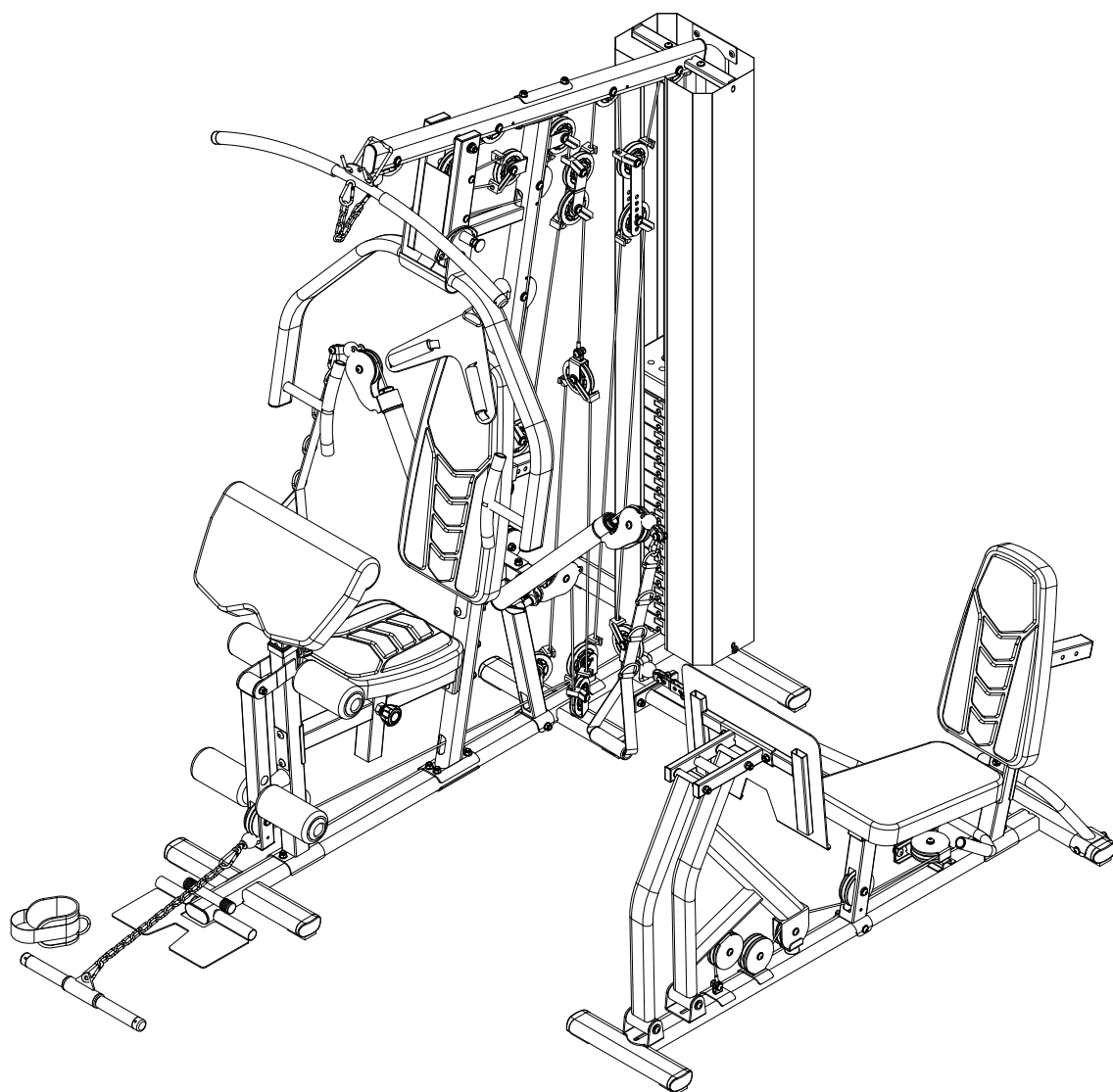




TYTAN17



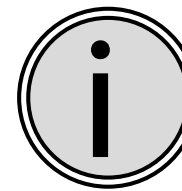
USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the HMS product range. HMS sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all people using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.



Visit our YouTube channel

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



Facebook-page



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

ASSEMBLY & USER INSTRUCTIONS - PLEASE KEEP FOR FUTURE REFERENCE

IMPORTANT – PLEASE READ THESE INSTRUCTIONS FULLY BEFORE ASSEMBLY OR USE

This instruction contain important information which will help you get the best from your equipment and ensure safe and correct assembly, use and maintenance.



1. SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – PLEASE READ FULLY BEFORE ASSEMBLY OR USE

To reduce the risk of serious injury, read the entire manual before you assemble or use your bench. In particular, note the following safety precautions.

ASSEMBLY

- Check you have all the components and tools listed in the parts list, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.
- Keep children and animals away from the exercise area, small parts could pose a choking hazard if swallowed.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The product must be installed on a stable and level surface.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

USING

- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only.
- Do not use in any commercial, rental, or institutional setting.
- Before using the equipment to exercise, always perform stretching exercises to properly warm up.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms stop the workout and seek immediate medical attention.
- Only one person at a time should use the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the equipment. Wear trainers to protect your feet while exercising.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Keep this equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage, outbuilding, covered patio, or near water.
- If children are allowed to use the equipment under supervision, their mental and physical development should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a toy.
- This product is suitable for a maximum user weight of: 150 kgs.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.

- Free area shall be not less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared. Keep unsupervised children away from the equipment.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

WARNING: Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behaviour for which the training equipment is not intended.

WARNING: Before beginning any exercise programme, consult your doctor. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You **MUST** read all instructions before using any fitness equipment.

Please note that this product can have a weight tolerance of about 4%.

2. TECHNICAL SPECIFICATION

- The Netto weight of the model is: 214,7 kg
- The assembly size is: 2100*2300*2100MM
- Max. user weight: 150 kg



The TYTAN17 is certified to EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.

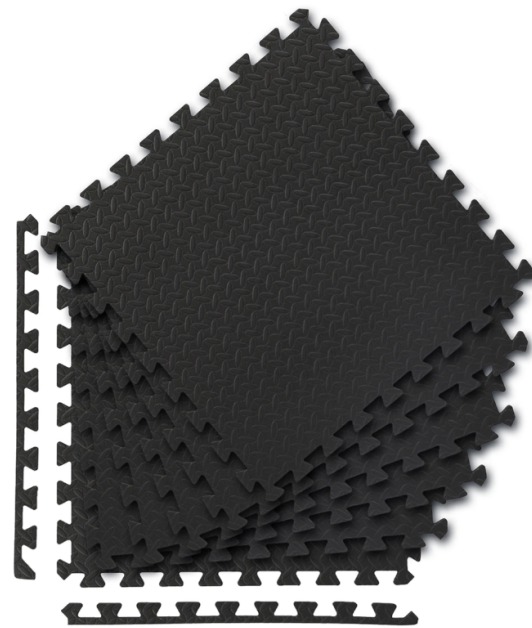


Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.



3. YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES



Ideal protection. For training at home.

HMS offers protective floor mats to prevent fitness equipment from damaging the floor at home. They are, of course, available in different variants. They protect the floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and special surface prevent the equipment standing on it from sliding. In addition, the resulting noise on the equipment and vibrations are dampened.

COMFORT AND SAFETY: Your workout will be quieter and more comfortable as the mats absorb the noise of the device and reduce vibrations. Keeps you safe with its tear-resistant and non-slip design.

HIGH QUALITY MATERIAL: Created from the finest materials for a consistent and comfortable workout. They are durable and can support enormous weight, making them ideal for gym equipment such as treadmills, rowers and atlases.



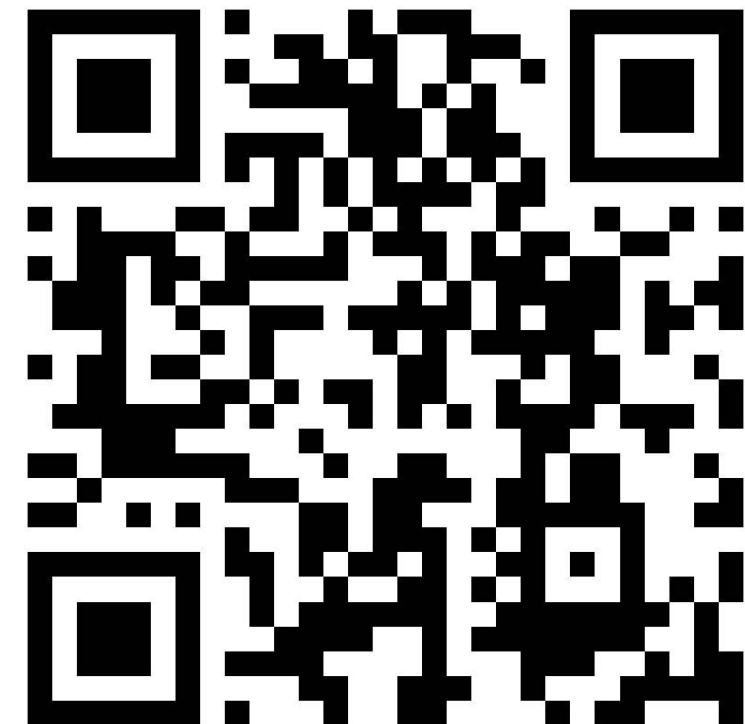
You can buy this product through the following QR-Code or link.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

If you want to find the manual online, visit:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

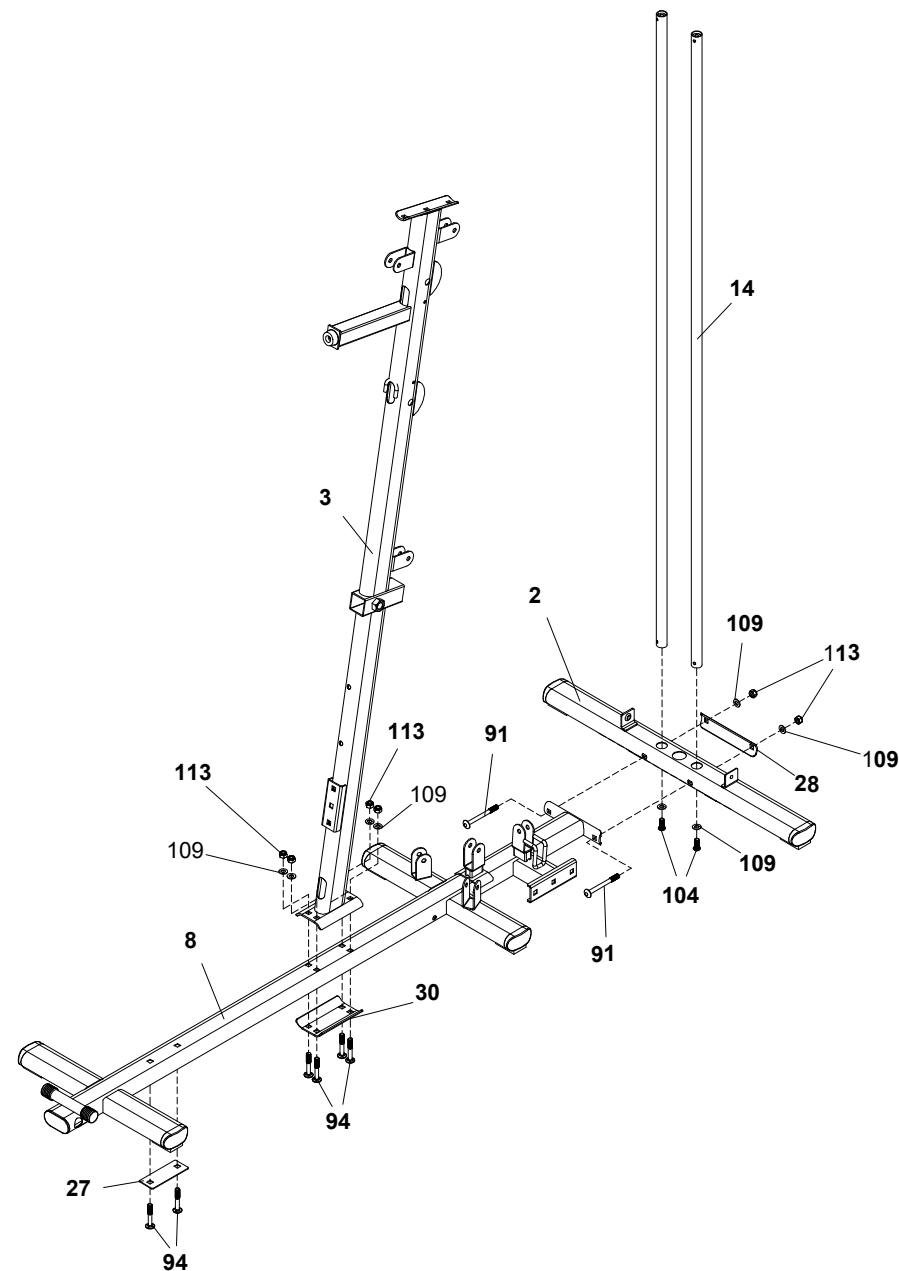
Insert two Guide Rods (14) into the Rear Stabilizer (2), using two Allen Bolts M10×25mm (104) and two Washers M10 (109).

Attach the Base Frame (8) and Arc Brackets (28) to the Rear Stabilizer (2), using two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Support Frame (3) and U-shaped Brackets (30) to the Base Frame (8), using four Carriage Bolts M10×60mm (94), four Washers M10 (109), and four Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Bracket 120×45mm (27) to the Base Frame (8), using two Carriage Bolts M10×60mm (94),

Do not tighten the nuts and bolts except (104) and (91).



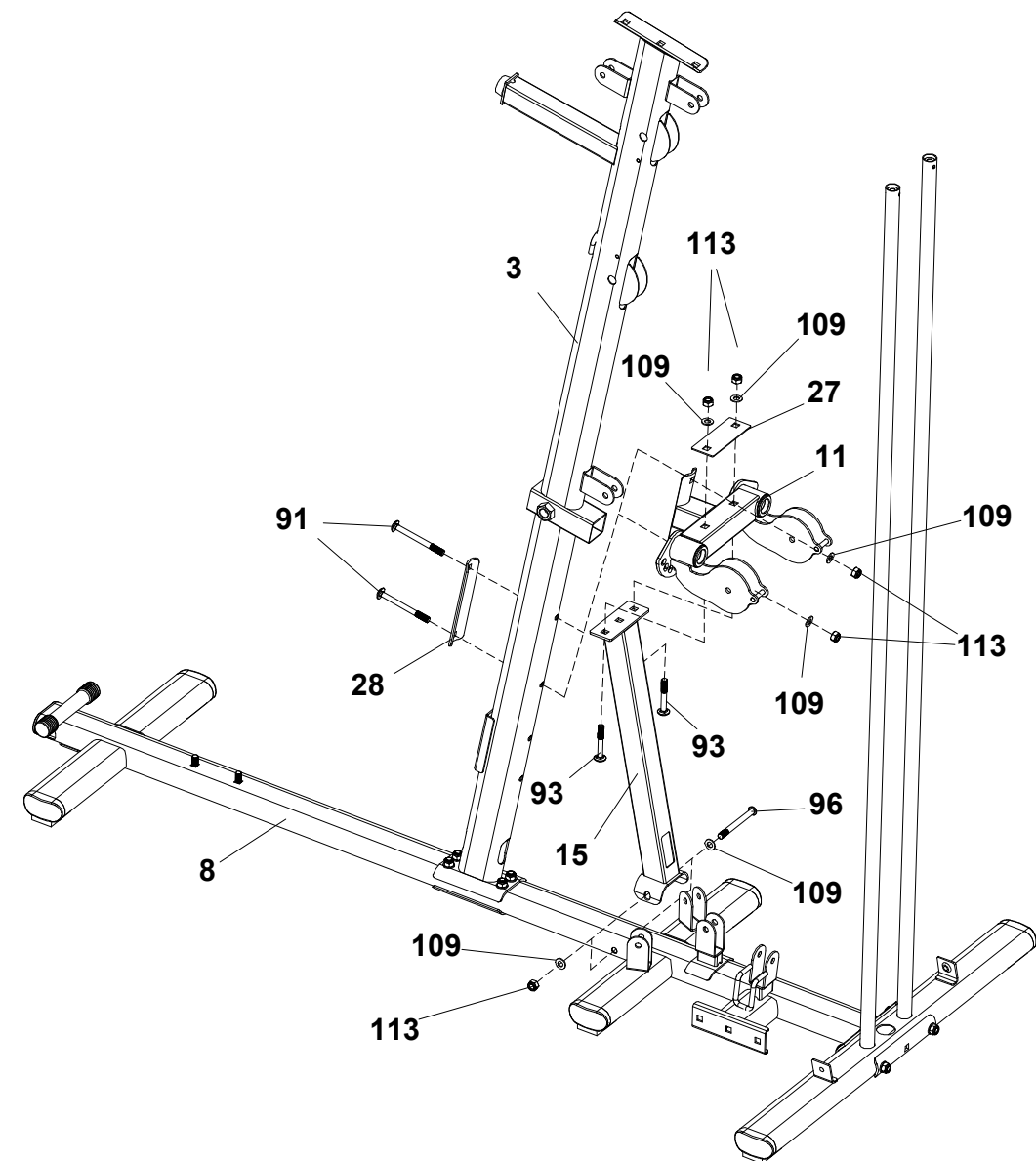
STEP 2

Attach the Crossover Support Frame (15) to the Base Frame (8), using one Allen Bolts M10×100mm (96), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Cable Crossover Support (11) to the Crossover Support Frame (15), using the Bracket 120×45mm (27), two Carriage Bolts M10×65mm (93), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Cable Crossover Support (11) and Arc Brackets (28) to the Support Frame (3), using two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Do not tighten the nuts and bolts yet.



STEP 3

Slide two Rubber Bumpers Ø65×25mm (64) onto Guide Rods (14).

Slide 15 Weight Plates (41) onto Guide Rods (14), insert the Selector Rod (13) into the hole of the Weight Plate (41). (Every weight plate is 5KGS)

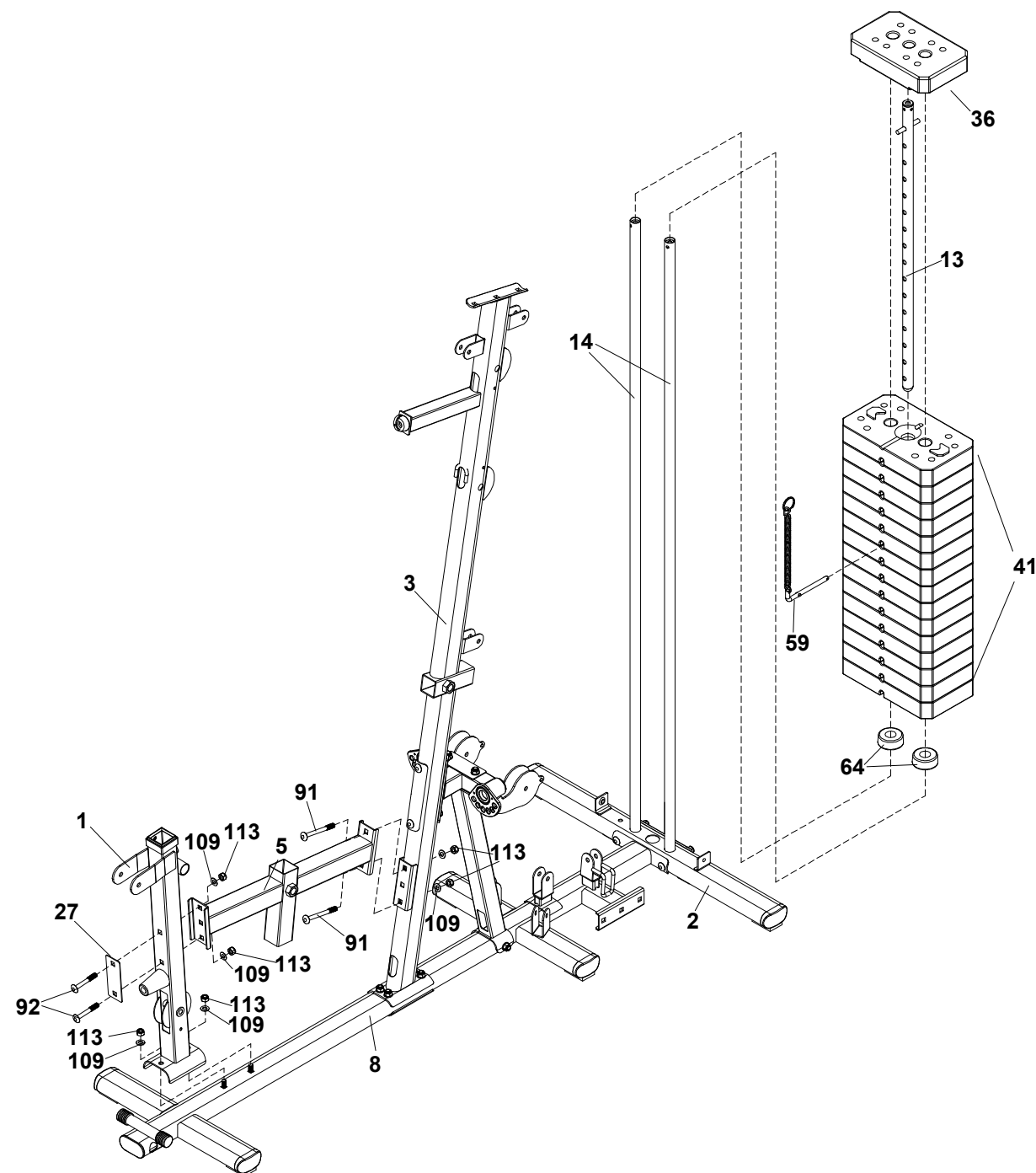
Slide the Top Weight Plates (36) down two Guide Rods (14), then down the Selector Rod (13), insert the Weight Select Pin (59) into the hole of the desired weight. (The top weight plate is 4.45kgs)

Attach the Seat Support Frame (5) to the Support Frame (3), using two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Seat Support Frame (5) and Bracket 120×45mm (27) to the Front Support Frame (1), using two Carriage Bolts M10×70mm (92), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Support Frame (1) to the Base Frame (8), using two Washers M10 (109) and two Nylon Locknuts M10 (113).

Do not tighten the nuts.



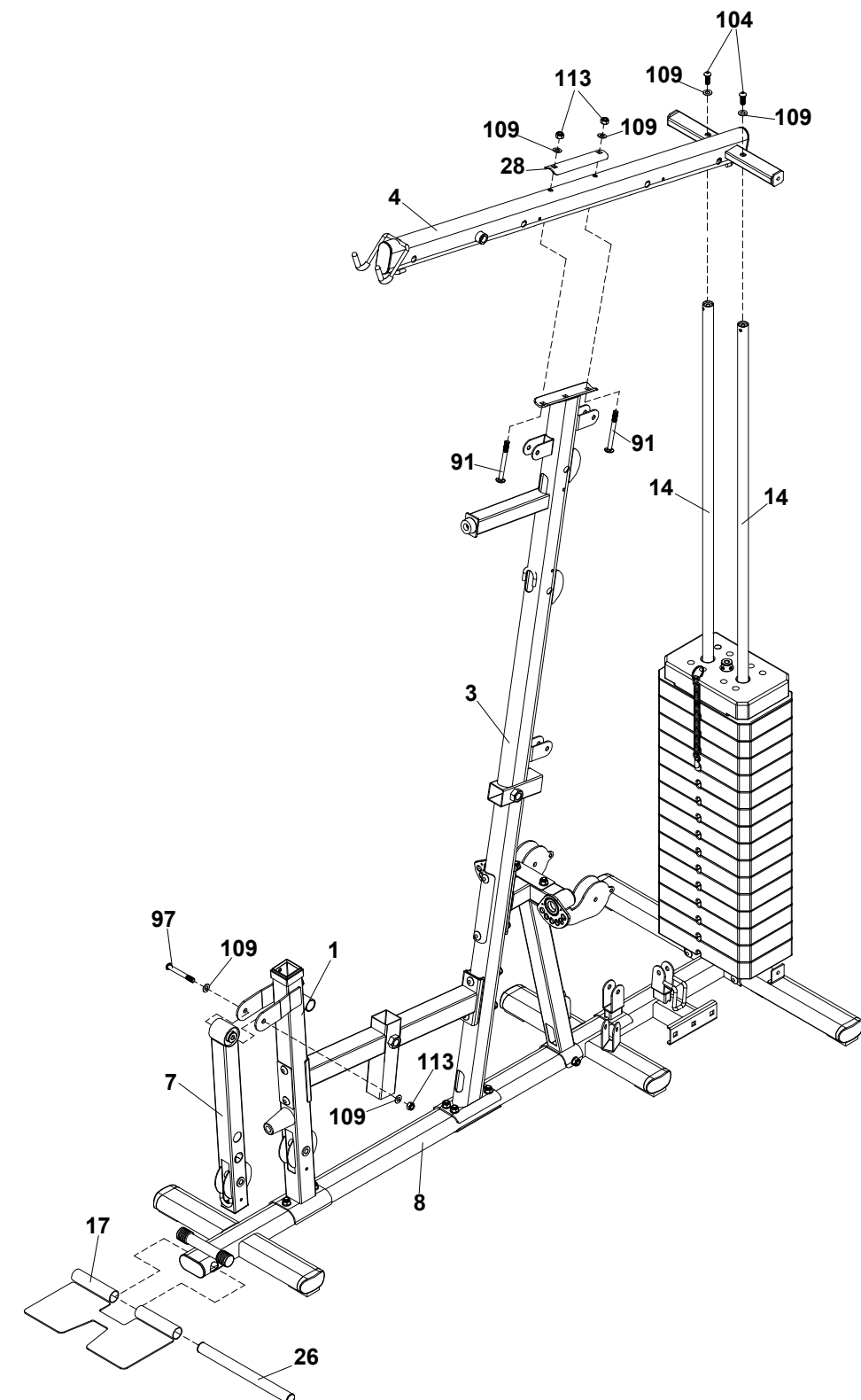
STEP 4

Attach the Upper Frame (4) to the Support Frame (3), using one Arc Bracket (28), two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Upper Frame (4) to the top of Guide Rods (14), using two Allen Bolts M10×25mm (104) and two Washers M10 (109).

Attach the Front Leg Developer (7) to the Support Frame (1), using one Allen Bolt M10×80mm (97), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Foot Plate (17) to the Base Frame (8), using one Foot Plate Tube (26).

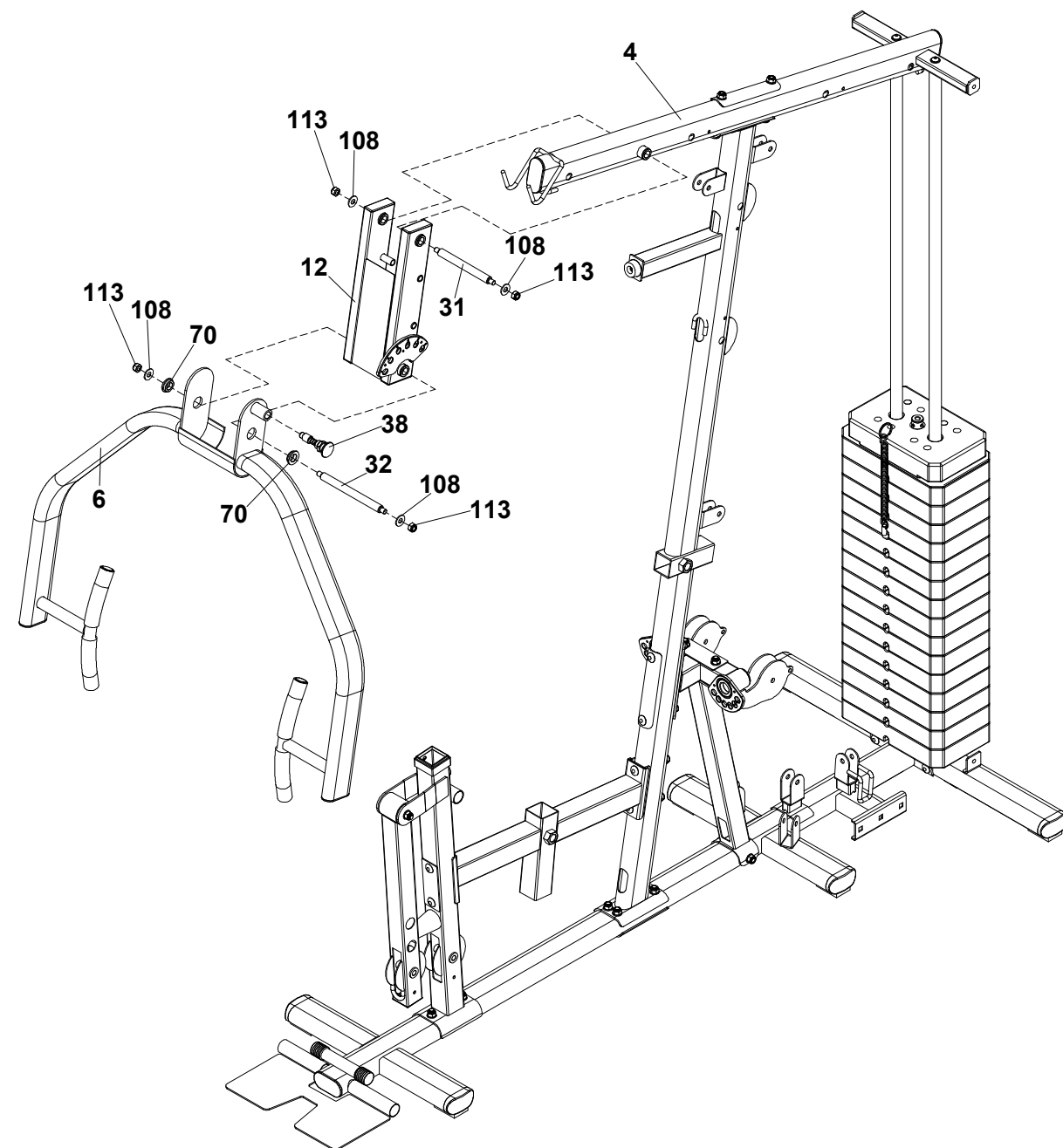


STEP 5

Attach the Front Press Base (12) to the Upper Frame (4), using one $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ Axle (31), two Washers $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), and two Nylon Nuts M10 (113).

Attach the Front Press Frame (6) to the Front Press Base (12), using one $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ Axle (32), two Washers $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), two Bushings $\varnothing 31 \times \varnothing 25.7 \times 8$ (70), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Insert the Insert Pin (38) through the single hole on the Front Press Frame (6) and align it with any one of the holes on the fan-type plate.



STEP 6

Attach the Left Cable Crossover Arm (18) to the Cable Crossover Support (11), using one Nylon Nut M24 (112).

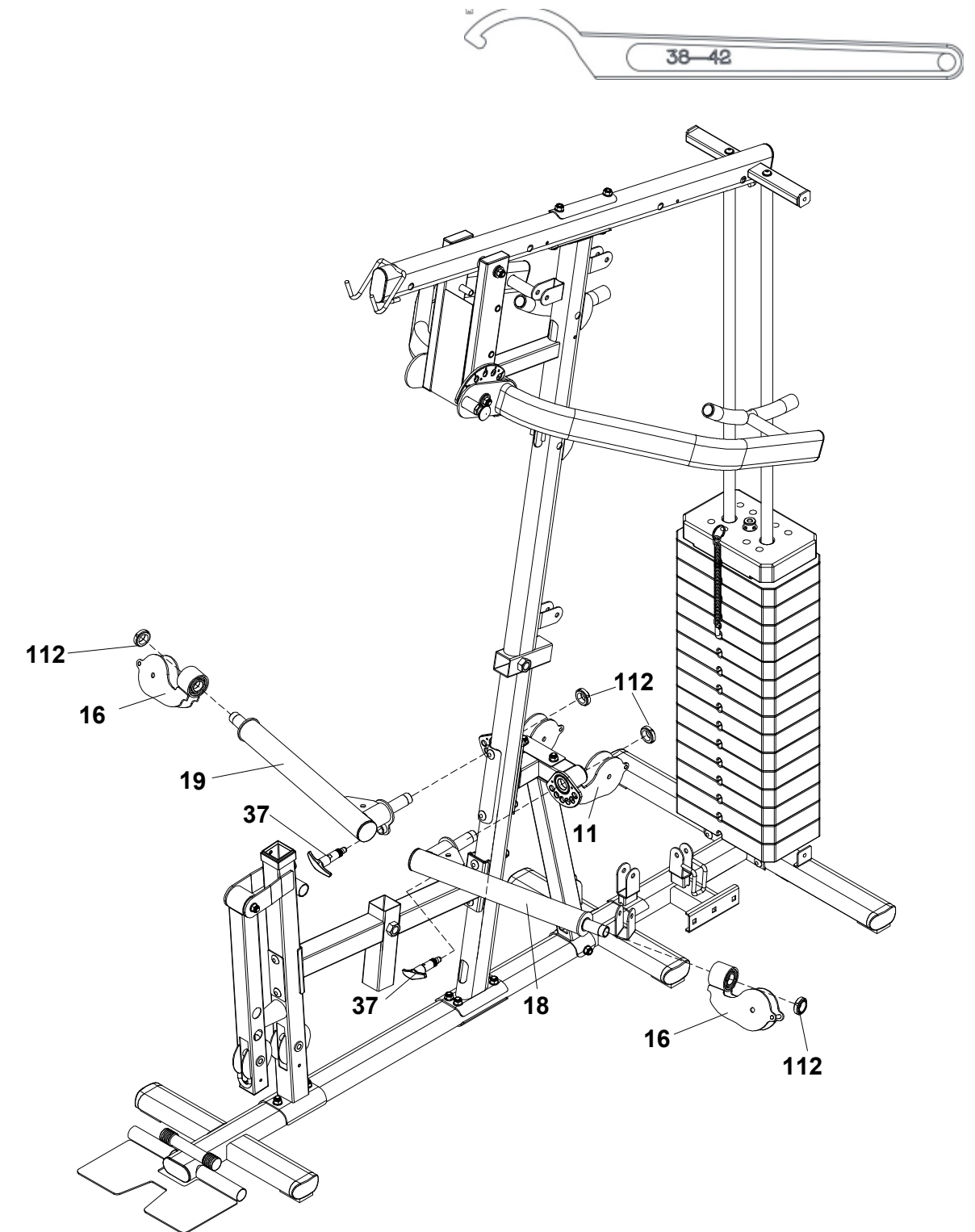
Insert the T Shaped Pin (37) onto the Left Cable Crossover Arm (18) into any one of the holes on the fan-type plate.

Attach the Right Cable Crossover Arm (19) to the Cable Crossover Support (11), using one Nylon Nut M24 (112).

Insert the T Shaped Pin (37) onto the Right Cable Crossover Arm (19) into any one of the holes on the fan-type plate.

Attach Two Cable Crossover Pulley Brackets (16) to the Left and Right Cable Crossover Arm (18 & 19), using two Nylon Locknuts M24 (112).

Note: Install Nylon Nuts M24 (112) using a special wrench with a size of 38-42.



STEP 7

Attach the Backrest Pad (44) to the Backrest Frame (9), using two Allen bolts M8×40mm (105) and two Washers M8 (110).

Insert the Backrest Frame (9) into the Support Frame (3), using one Lock Knob (60).

Attach Seat Pad (45) to the Seat Frame (10), using four Allen bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

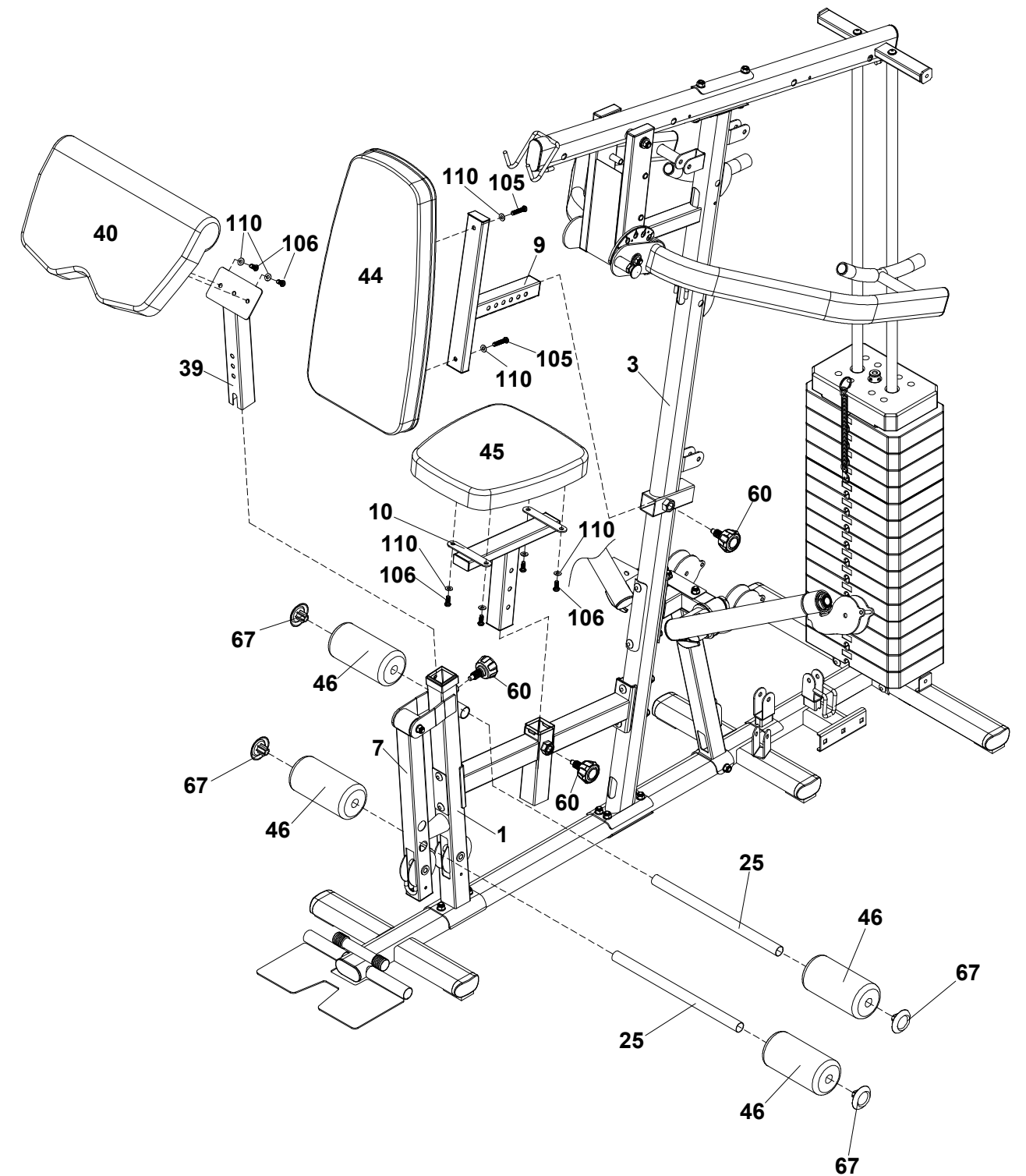
Insert the Seat Frame (10) into the Seat Support Frame (5), using one Lock Knob (60).

Attach the Arm Curl Pad (40) to the Arm Curl support (39), using two Allen bolts M8×18mm (106) and two Washers M8 (110).

Insert the Arm Curl Support (39) into the Front Support Frame (1), using one Lock Knob (60).

Insert two Foam Roll Tubes (25) into Front Support Frame (1) and the Front Leg Developer (7).

Slide four Foam Rolls (46) onto two Foam Roll Tubes (25), then tap four Foam Roll End Cap (67).



STEP 8

a.) With Upper Cable (51) in groove of Large Pulley (63), thread the Upper Cable (51) through Upper Frame (4).

b.) Install Large Pulley No. 1 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

c.) Install Large Pulley No. 2 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

d.) Install Large Pulley No. 3 & 5 (63) to the Front Press Base (12), using two Allen Bolts M10×155mm (95), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

e.) Install Large Pulley No. 4 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

f.) Install Large Pulley No. 6 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushing (68), two Washers M10 (109),and one Nylon Locknut M10 (113).

g.) Install Large Pulley No. 7 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

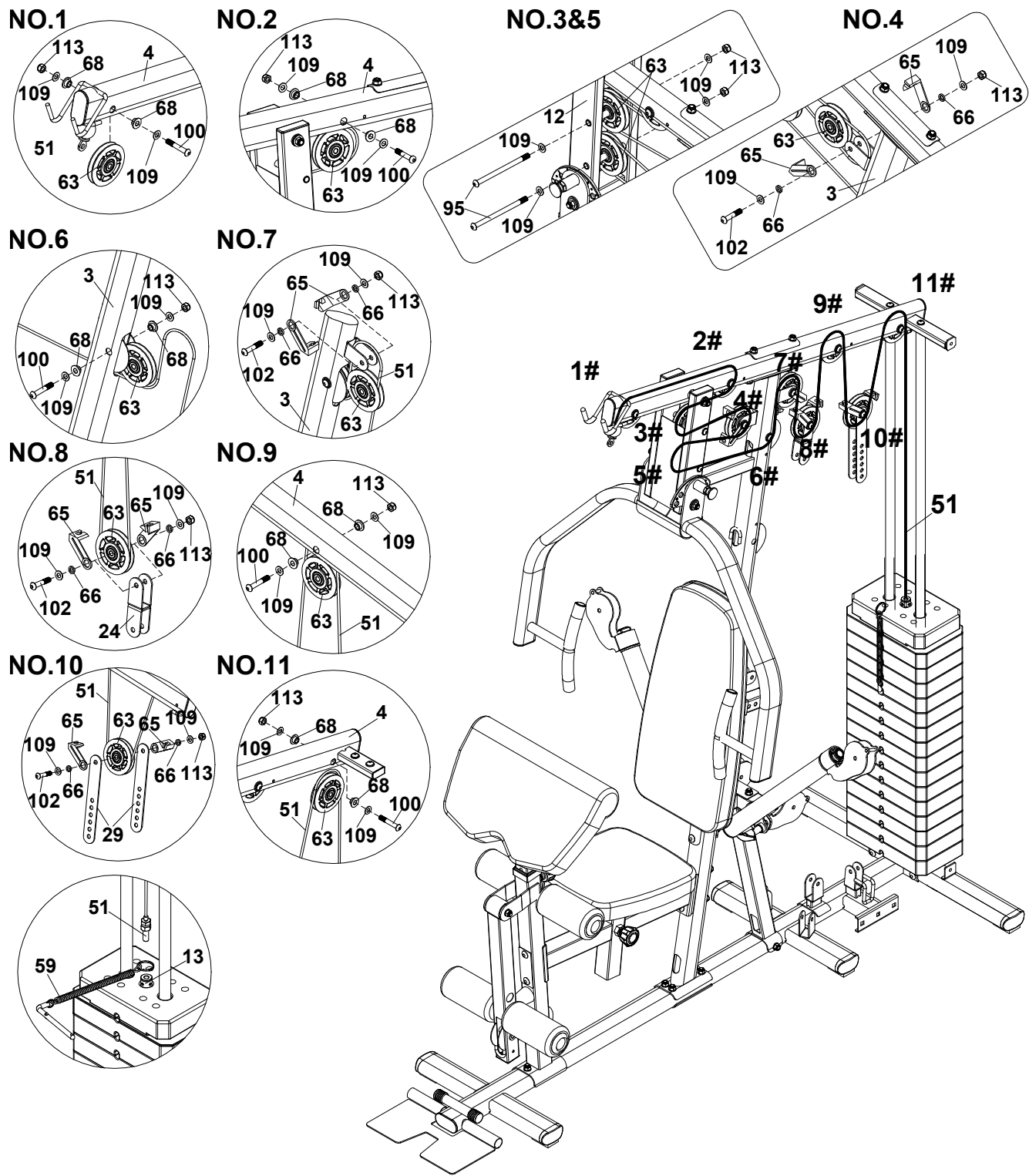
h.) Install Large Pulley No. 8 (63) to the Double Pulley Bracket (24), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

i.) Install Large Pulley No. 9 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

j.) Install Large Pulley No. 10 (63) to the two Adjustable Pulley Brackets (29), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

k.) Install Large Pulley No. 11 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109),and one Nylon Locknut M10 (113).

l.) Attach the bolt end of the Upper Cable (51) to Selector Rod (13).



STEP 9

Assembly of the Shoulder Cable (52) with Shoulder Cable (52) in the groove of the Large Pulley (63), thread the Shoulder Cable (52) through the Support Frame (3).

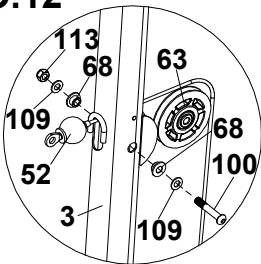
Install Large Pulley No. 12 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushing (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 13 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

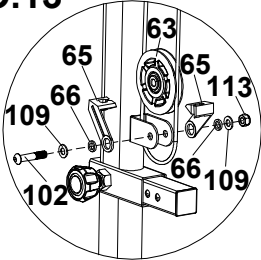
Install Large Pulley No. 14 (63) to the Double Pulley Bracket (24), using one Allen Bolt M10× 50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Single Pulley Bracket (23) to the end of Shoulder Cable (52), using one Allen Bolt M10×25mm (104), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

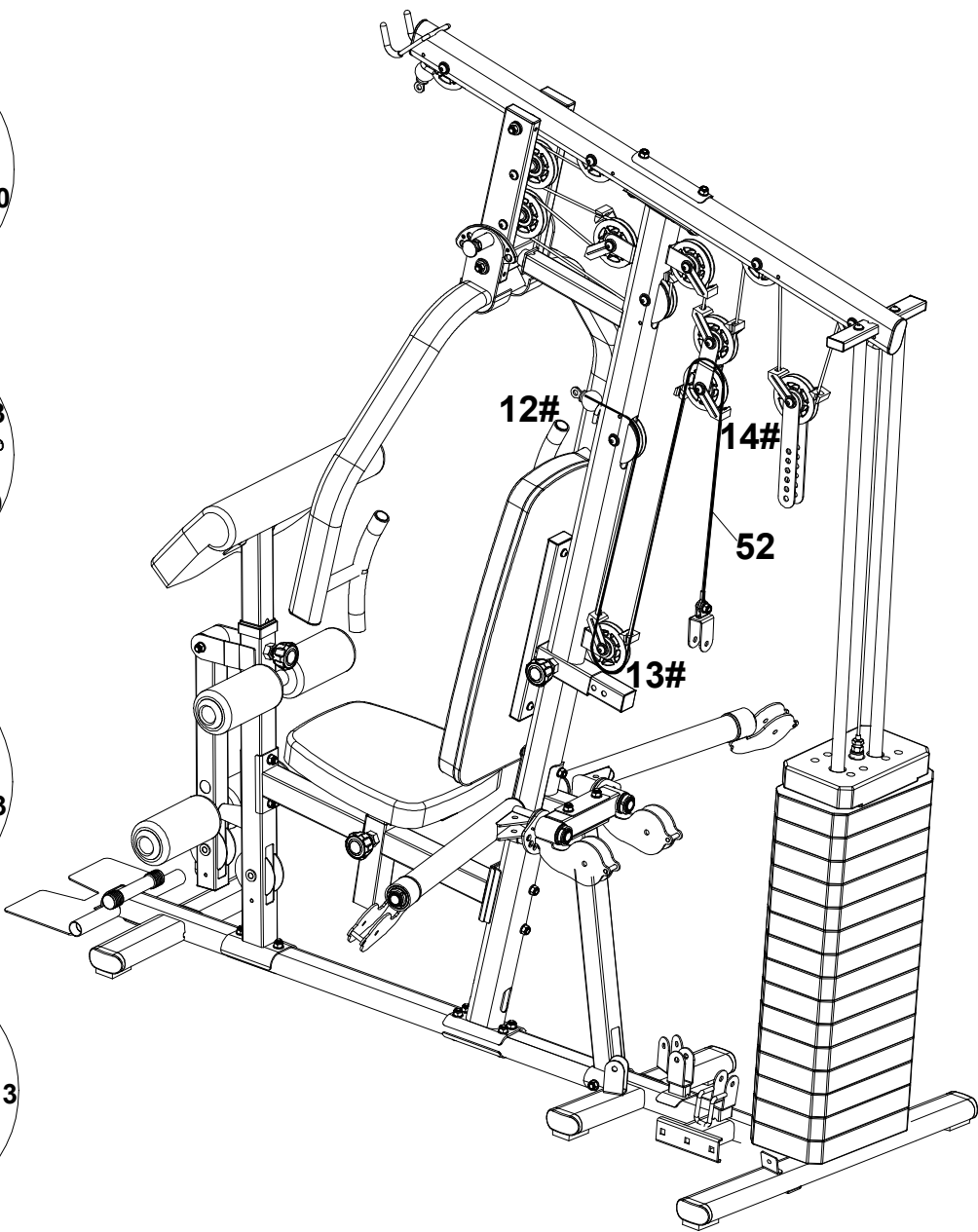
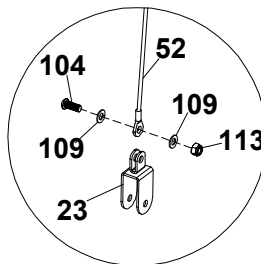
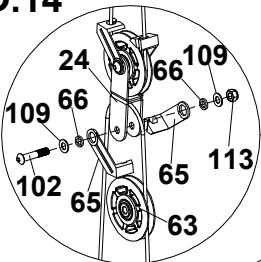
NO.12



NO.13



NO.14



STEP 10

Assembly of the Crossover Cable (53):

a.) Run the end of the Crossover Cable (53) through the Left & Right Cable Crossover Arms (18 & 19), and Cable Crossovers Support (11).

b.) Attach the Cable U (55) to the ball end of Crossover Cable (53).

c.) Attach one Carabiner (58) to the Cable U (55), using one Allen bolt M10×35mm (103), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

d.) Install Middle Pulley No. 15 (62) to the Cable Crossover Pulley Bracket (16), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

e.) Install Small Pulley No. 16 (61) to the Left Cable Crossover Arm (18), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

f.) Install Middle Pulley No. 17 (62) to the Cable Crossover Support (11), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

g.) Install Large Pulley No. 18 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

h.) Install Large Pulley No. 19 (63) to the Single Pulley Bracket (23), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

i.) Install Large Pulley No. 20 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers 65, two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

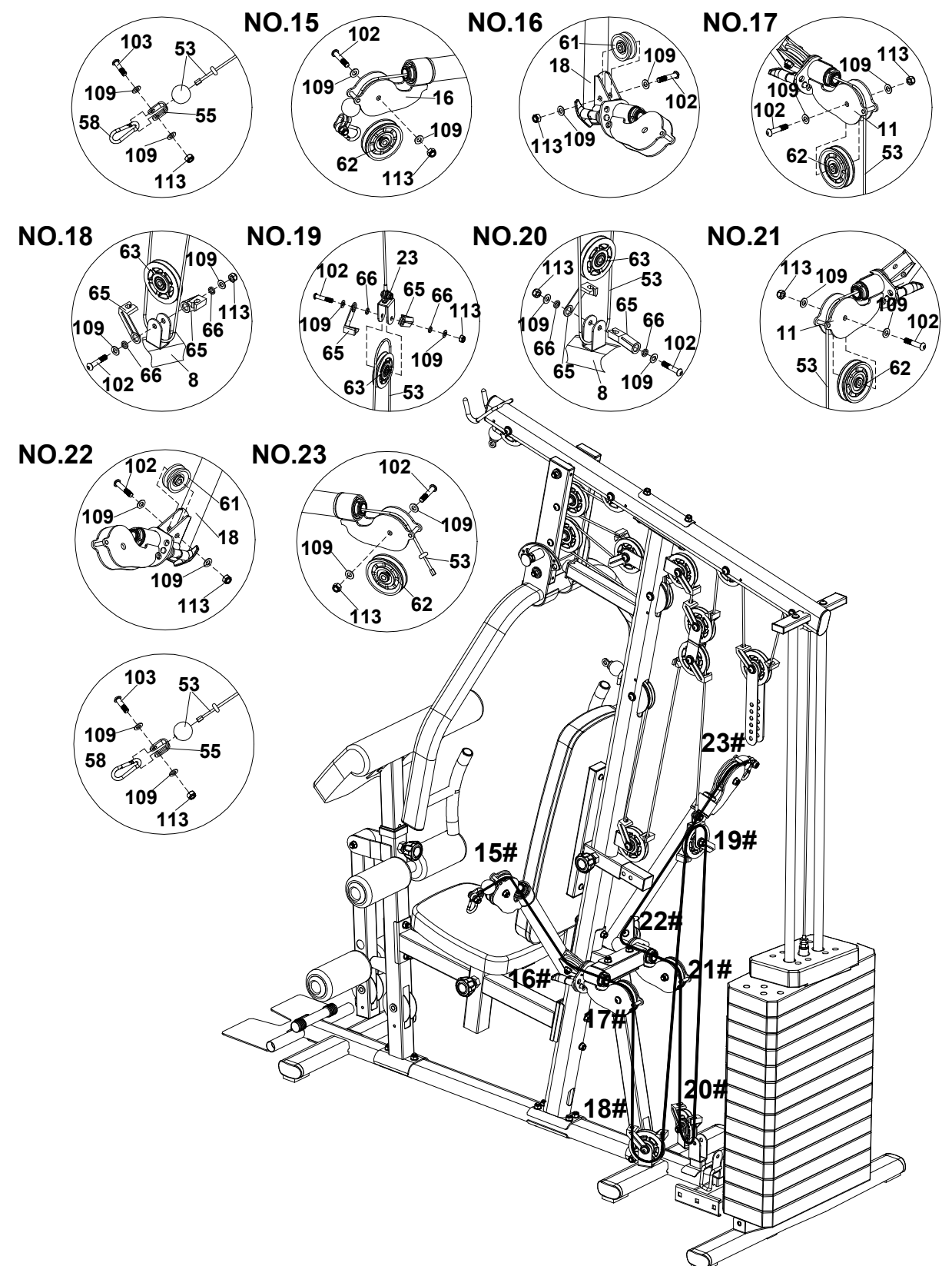
j.) Install Middle Pulley No. 21 (62) to the Cable Crossover Support (11), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

k.) Install Small Pulley No. 22 (61) to the Right Cable Crossover Arm (19), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

l.) Install Middle Pulley No. 23 (62) to Cable Crossover Pulley Bracket (16), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

m.) Attach two Cable U (55) to the ball end of the Crossover Cable (53).

n.) Attach two Carabiners (58) to the Cable U (55), using two Allen bolts M10×35mm (103), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).



STEP 11

Assembly of the Lower Cable (54):

Position the Lower Cable (54) in the groove of the Large Pulley (63) through the Front Leg Developer (7).

Install Large Pulley No. 24 (63) to the Front Leg Developer (7), using one Allen Bolt M10×65mm (99), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

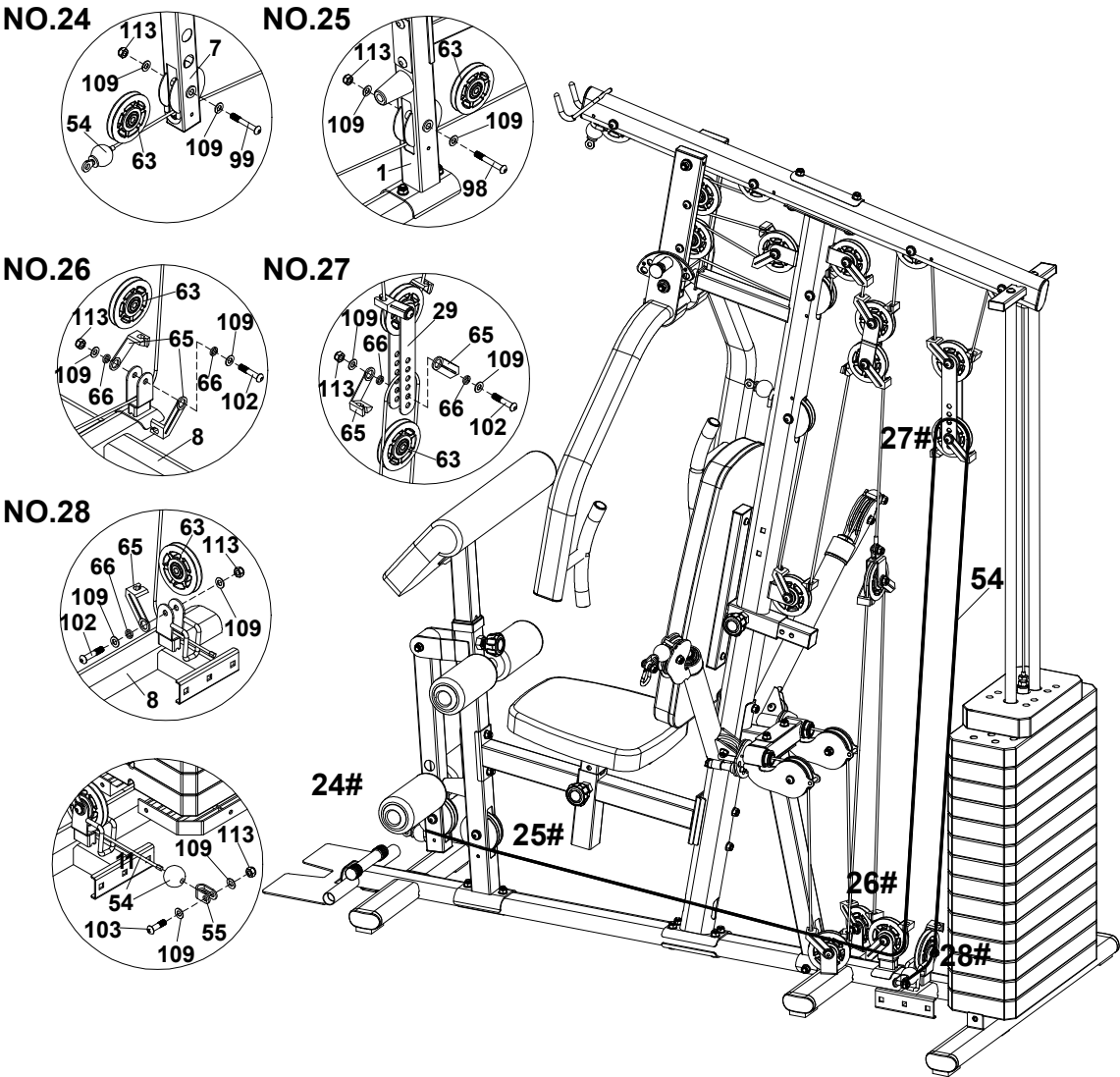
Install Large Pulley No. 25 (63) to the Front Support Frame (1), using one Allen Bolt M10×70mm (98), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 26 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 27 (63) to the Adjustable Pulley Brackets (29), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 28 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), one Cable Retainer (65), one Cable Retainer Bushing (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach one Cable U (55) to the ball end of the Lower Cable (54), using one Allen bolt M10×35mm (103), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).



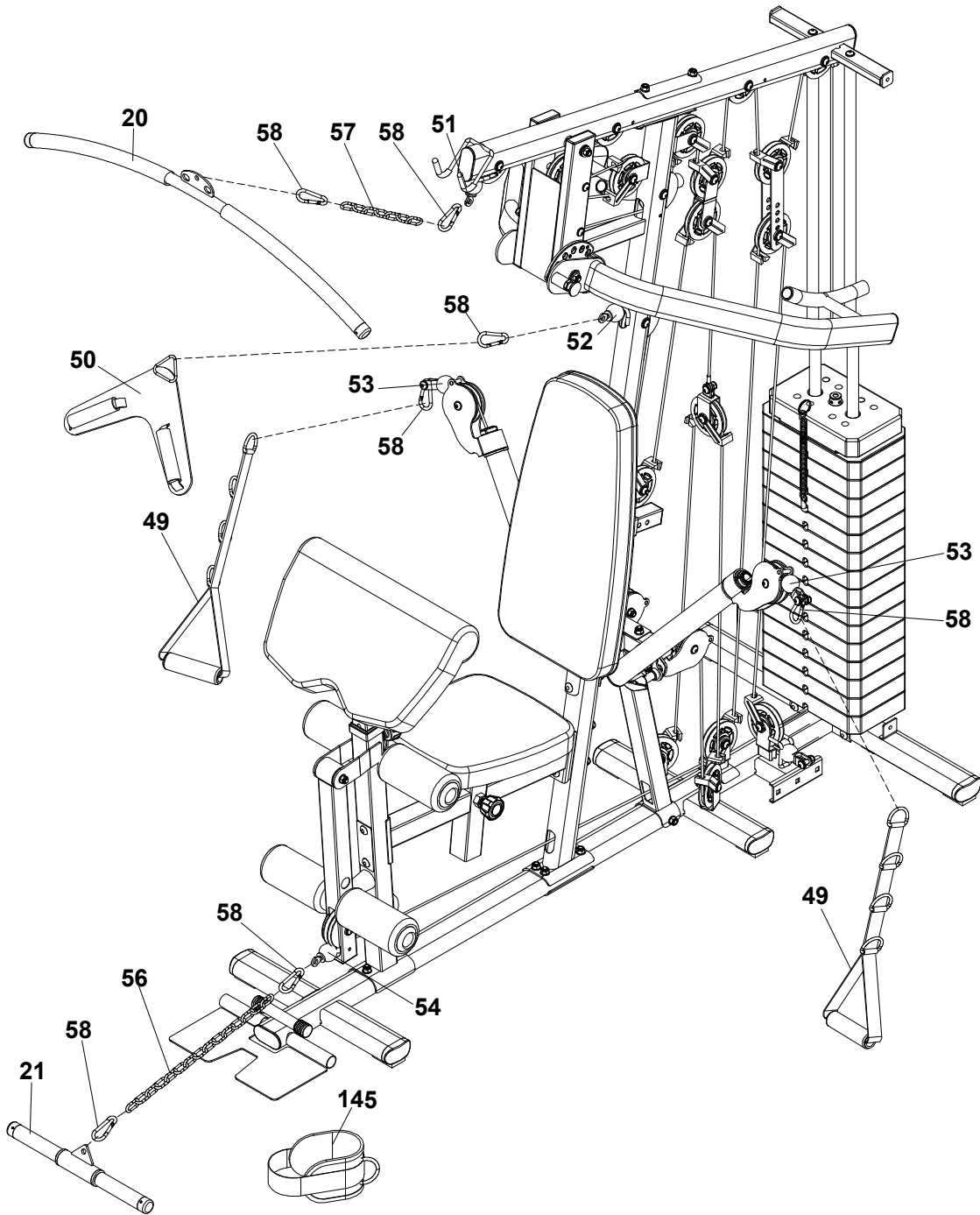
STEP 12

Attach the Lat Bar (20) to the other end of the Upper Cable (51), using two Carabiners (58) and one Chain 7-Link (57).

Attach Lower Bar (21) or Ankle Strap (145) to the other end of the Lower Cable (54), using two Carabiners (58) and one Chain 15-Link (56).

Attach the AB Strap (50) to the other end of the Shoulder Cable (52), using one Carabiner (58) .

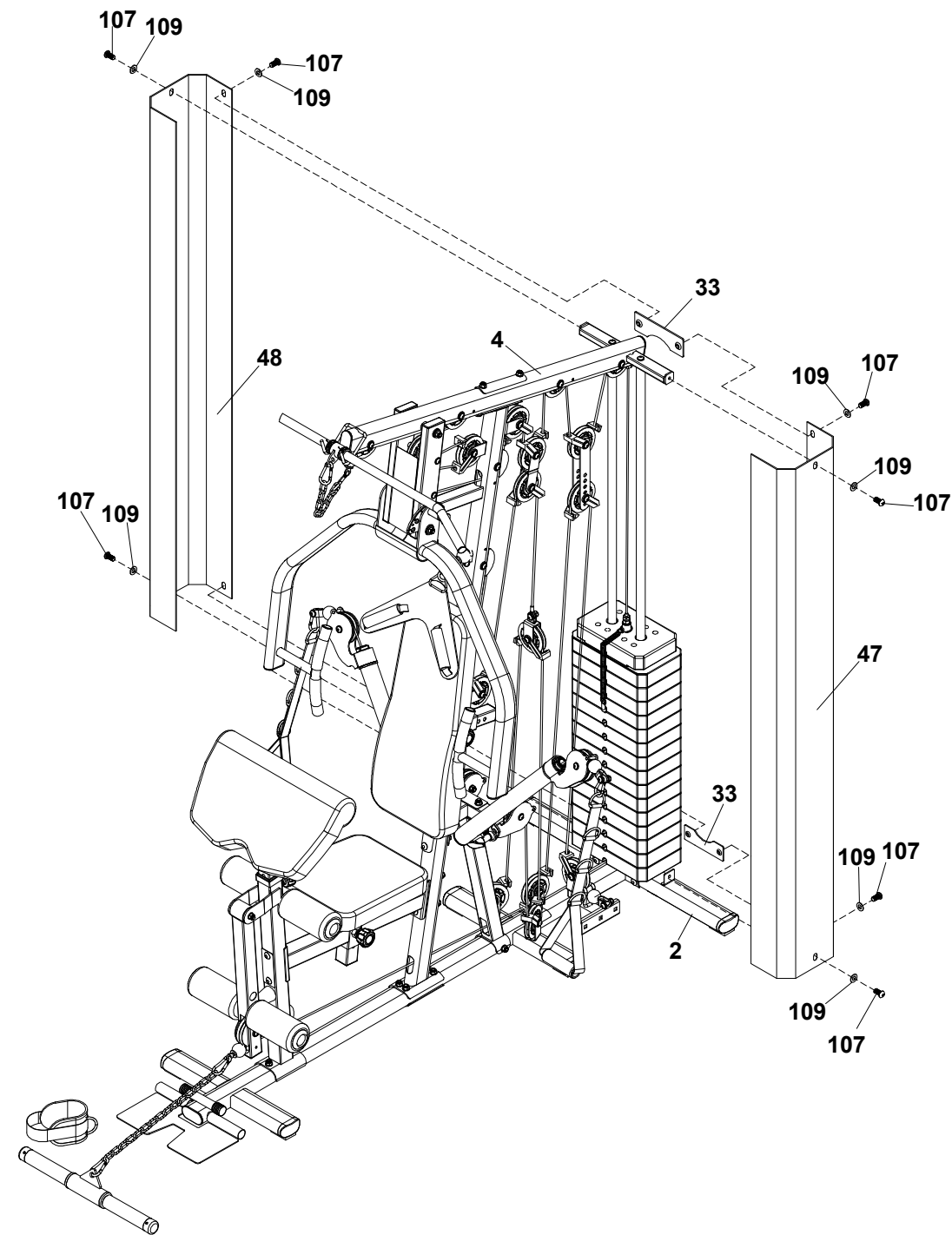
Attach two Strap Handles (49) to both ends of Crossover Cable (53), using two Carabiners (58).



STEP 13

Attach the two weight cover brackets (33) to the Upper Frame (4) , using two Allen Bolts M10×16mm (107) and four Washers M10 (109) .

Attach the left Weight Covers (47) and right Weight Covers (48) to the weight cover brackets (33), using twelve Allen Bolts M10×16mm (107) and twelve Washers M10 (109).

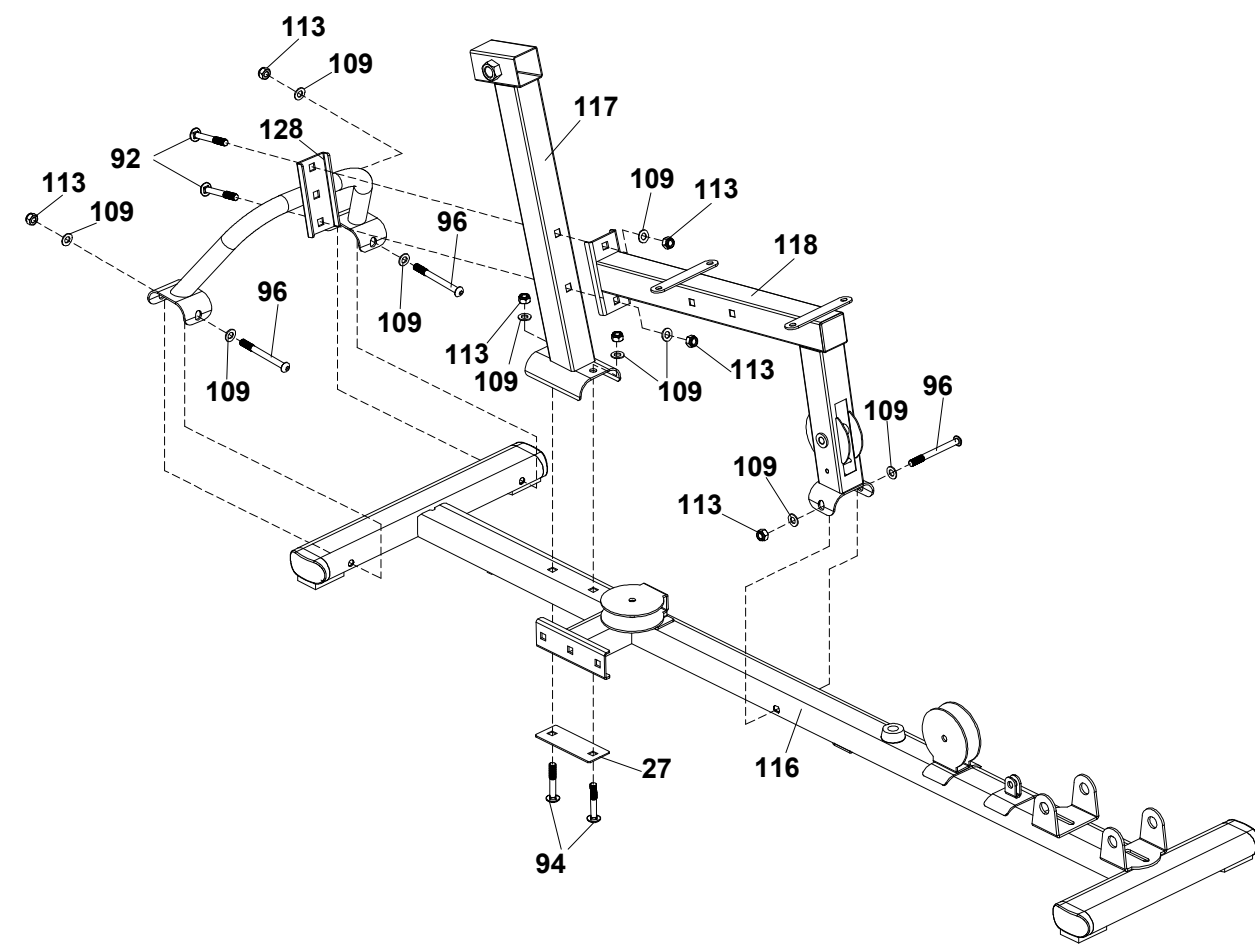


STEP 14

Attach the Backrest Upright Frame (117) and one Bracket 45X120mm (128) to the Leg Press Base Frame (116), using two Carriage Bolts M10×60mm (94), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Leg Press Seat Frame (118) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×100mm (96), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

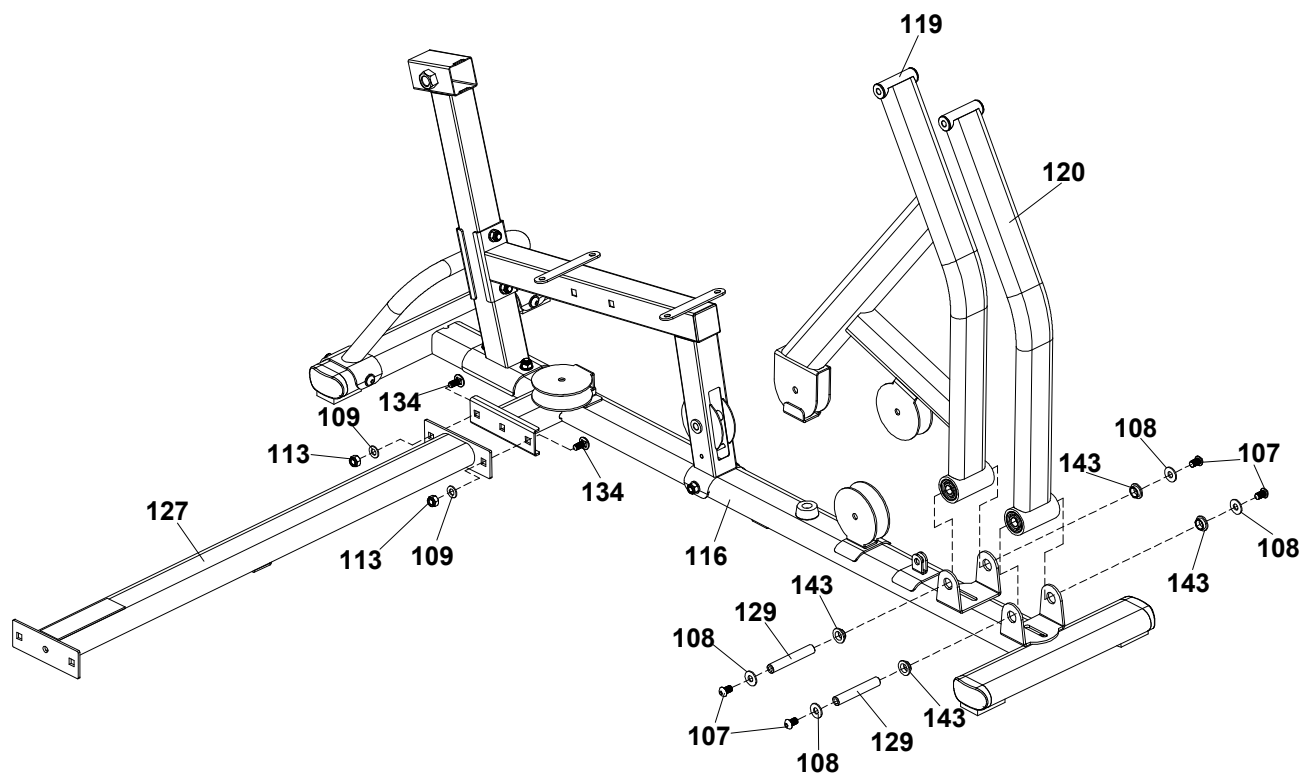
Attach the Leg Press Seat Frame (118) and the Leg Press Backrest Support frame (128) to the Backrest Upright Frame (117), using two Allen Bolts M10×100mm (96), four Washers M10 (109), two Nylon Locknuts M10 (113), and two Carriage Bolt M10*70.



STEP 15

Attach the Base Connect Frame (127) to the Leg Press Base Frame (116), using two Carriage Bolts M10×20mm (134), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Front Leg Press Upright Frame (119) and the Rear Leg Press Upright Frame (120) to the Leg Press Base Frame (116) using four Allen Bolts M10×16mm (107), four Washers Ø25×Ø10mm (108), and two Axles Ø15×93×M10 (129).

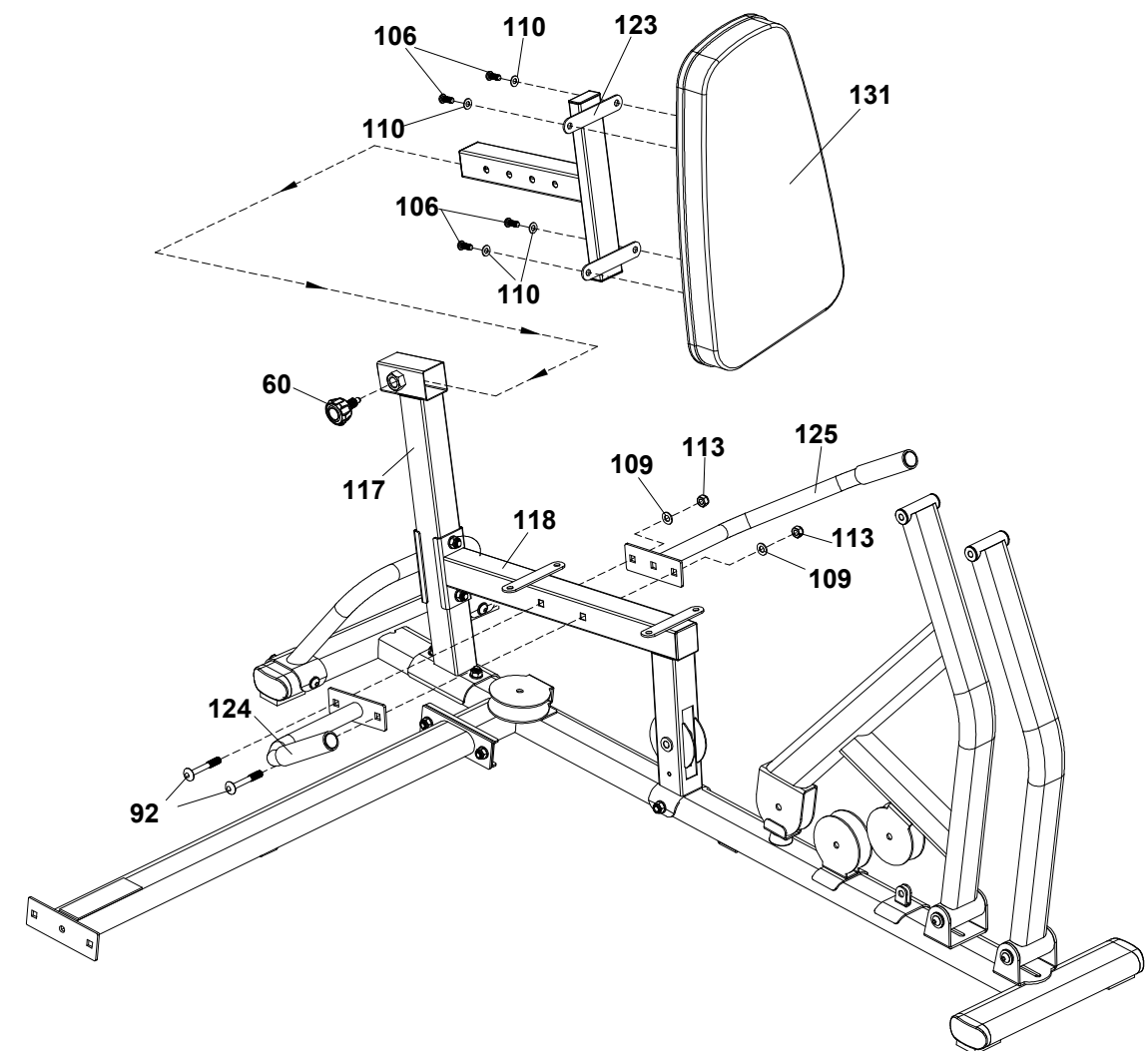


STEP 16

Attach the Right Hand Bar (124) and the Left Hand Bar (125) to the Leg Press Seat Frame (118), using two Carriage Bolts M10×70mm (92), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Leg Press Backrest Pad (131) to the Leg Press Backrest Frame (123), using four Allen Bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

Insert the Leg Press Backrest Frame (123) into the Backrest Upright Frame (117), using one Lock Knob (60).



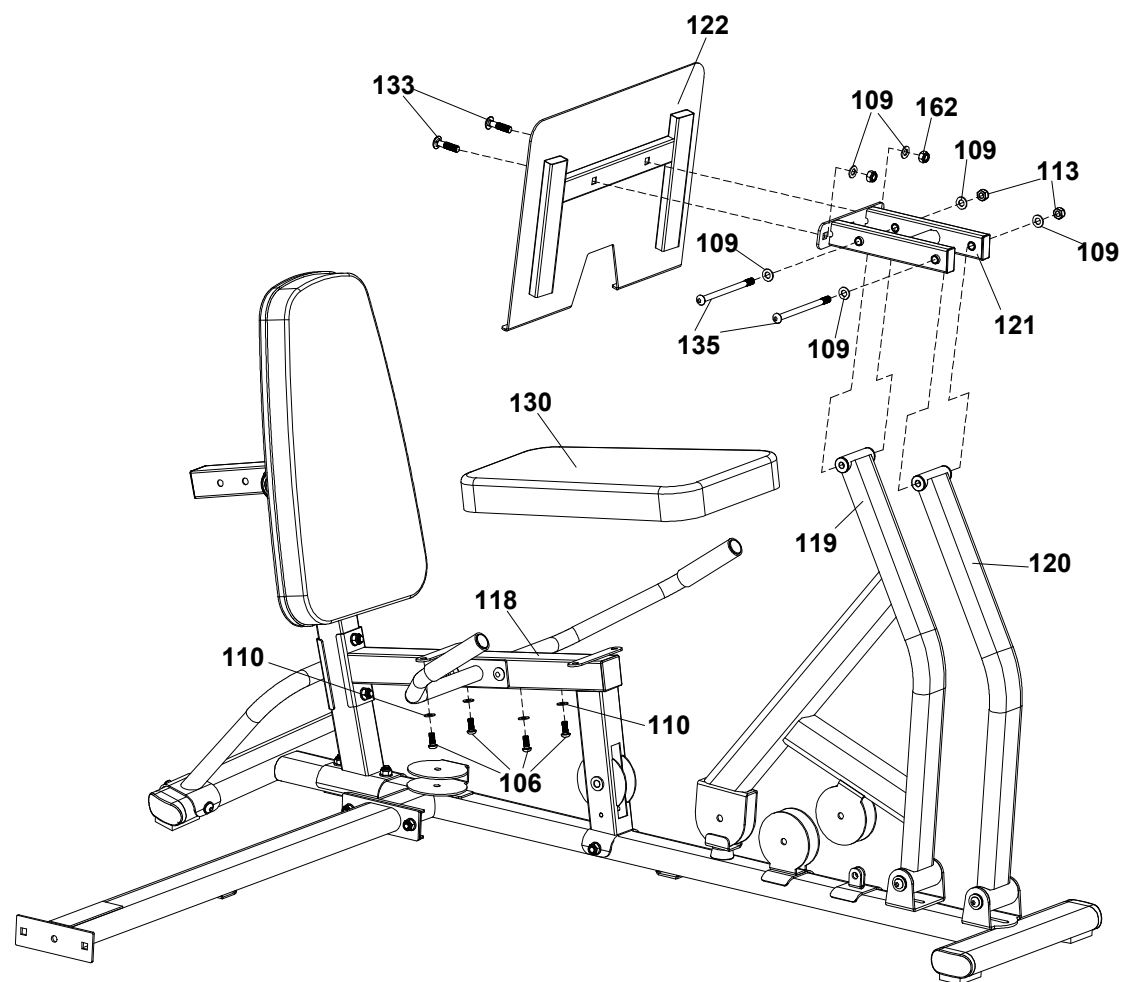
STEP 17

Attach the Leg Press Seat Pad (130) to the Leg Press Seat Frame (118), using four Allen Bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

Attach the Leg Press Plate (122) to the Leg Press Connect Frame (121), using two Carriage Bolts M10×40mm (133), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Note: Pay attention to the installation direction of the Leg Press Connect Frame (121).

Attach the Front Leg Press Upright Frame (119) and the Rear Leg Press Upright Frame (120) to the Leg Press Connect Frame (121) using two Allen Bolts M10×145mm (135), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).



STEP 18

Run the end of Leg Press Cable (132) through the Leg Press Seat Frame (118) and the Front Leg Press Upright Frame (119).

Install Large Pulley No. 29 (63) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×45mm (101), one Washer M10(109), and one Spring Washer M10 (137).

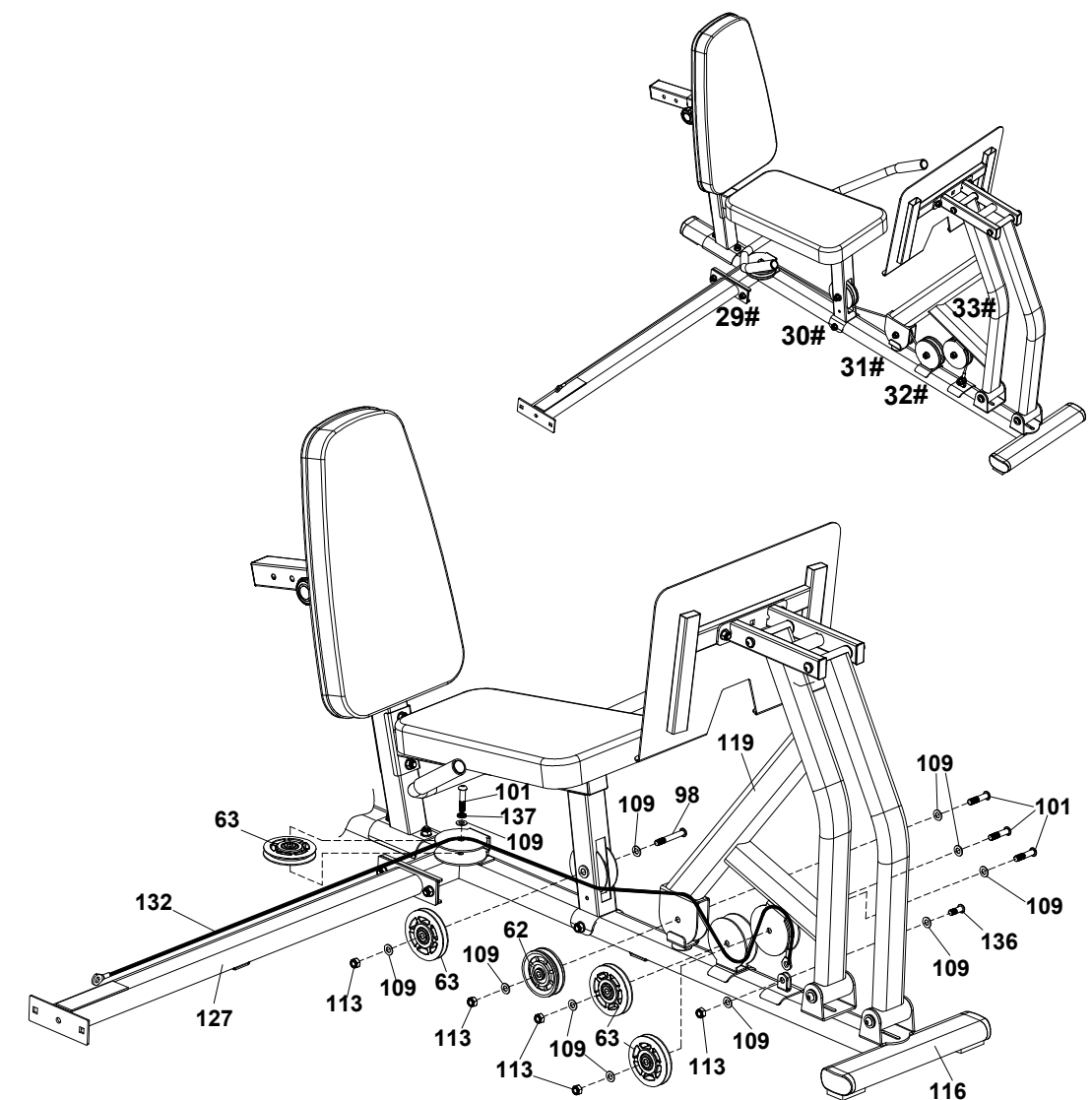
Install Large Pulley No. 30 (63) to the Leg Press Seat Frame (118), using one Allen Bolt M10×70mm (98), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Middle Pulley No. 31 (62) to the Front Leg Press Upright Frame (119), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10(109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 32 (63) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 33 (63) to the Front Leg Press Upright Frame (119), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the other end of the Leg Press Cable (132) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×28mm (136), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).



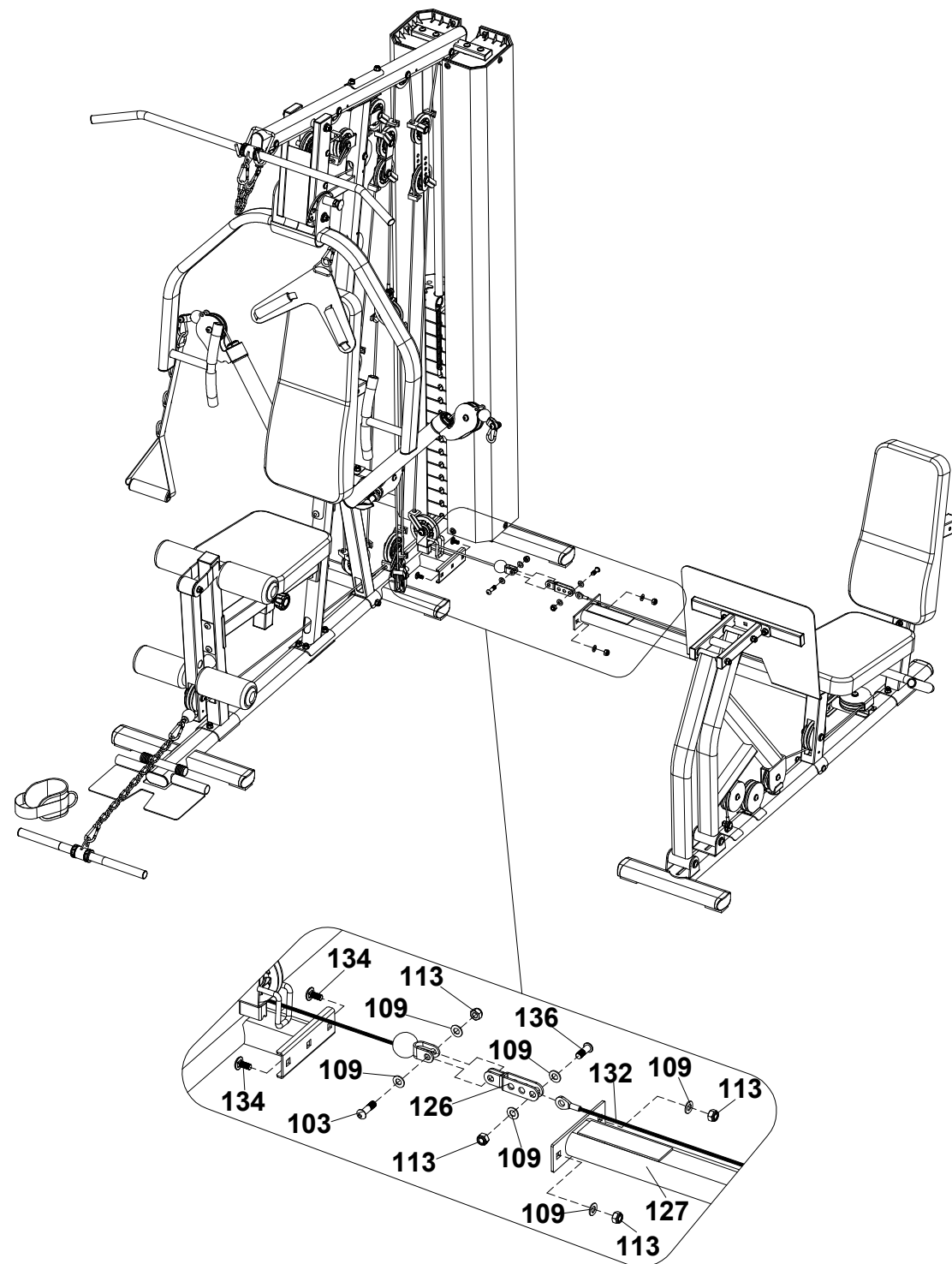
STEP 19

Attach the Base Connect Frame (127) to the Base Frame of **TYTAN** using two Carriage Bolts M10×20mm (134), two M10 Washers (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

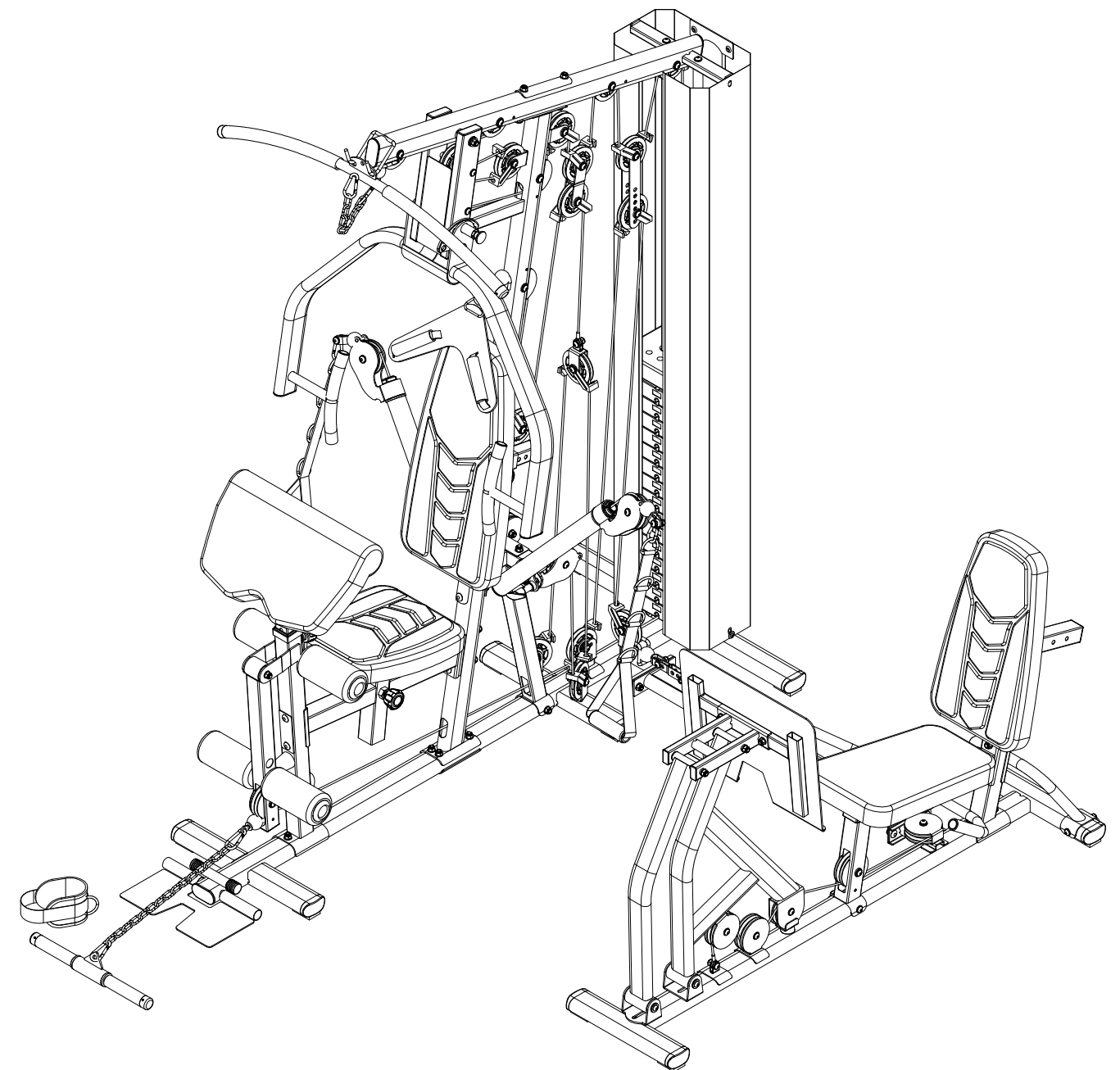
Attach the other end of Leg Press Cable (132) to the Cable Adjusting Brackets (126), using one Allen Bolt M10×28mm (136), two M10 Washers (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Cable U of **TYTAN 17** to the Cable Adjusting Brackets (126), using one Allen Bolt M10×35mm (103), two M10 Washers (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Note: Make sure to tighten all nuts and bolts before using this machine.



STEP 20



6. EXERCISING INFORMATION

BEFORE YOU START

How you begin your exercise programme depends on your physical condition. If you have been inactive for several years or are overweight, you must start slowly and increase a few repetitions per workout.

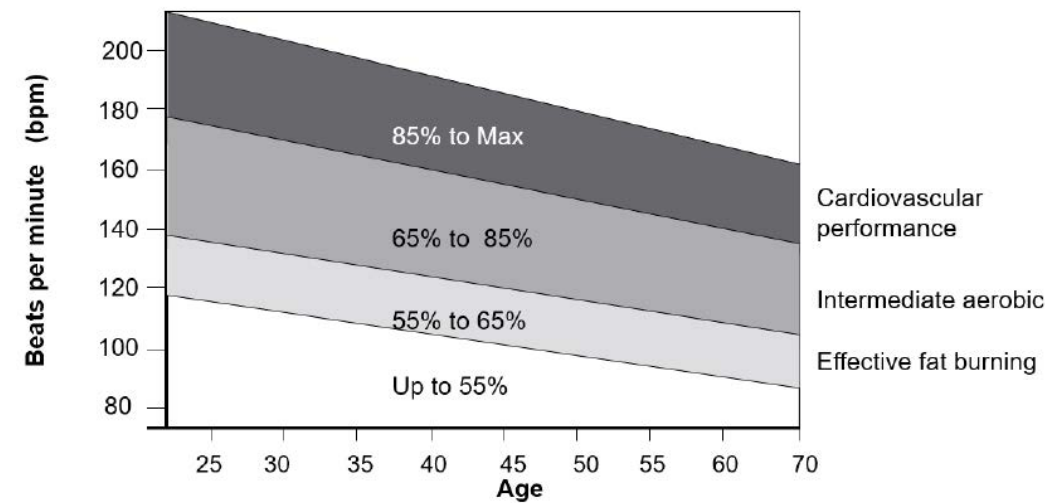
However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone.

PLEASE REMEMBER THESE ESSENTIALS:

- Have your doctor review your training and diet programme to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training programme slowly with realistic goals.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat even surface at least 3 feet from walls and furniture.

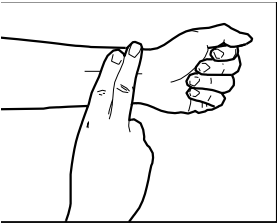
EXERCISE INTENSITY

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 65% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below.



During the first few months of your exercise programme, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercises.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six - second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.



MUSCLE CHART

AEROBIC EXERCISE

Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs or buttocks, for example). Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

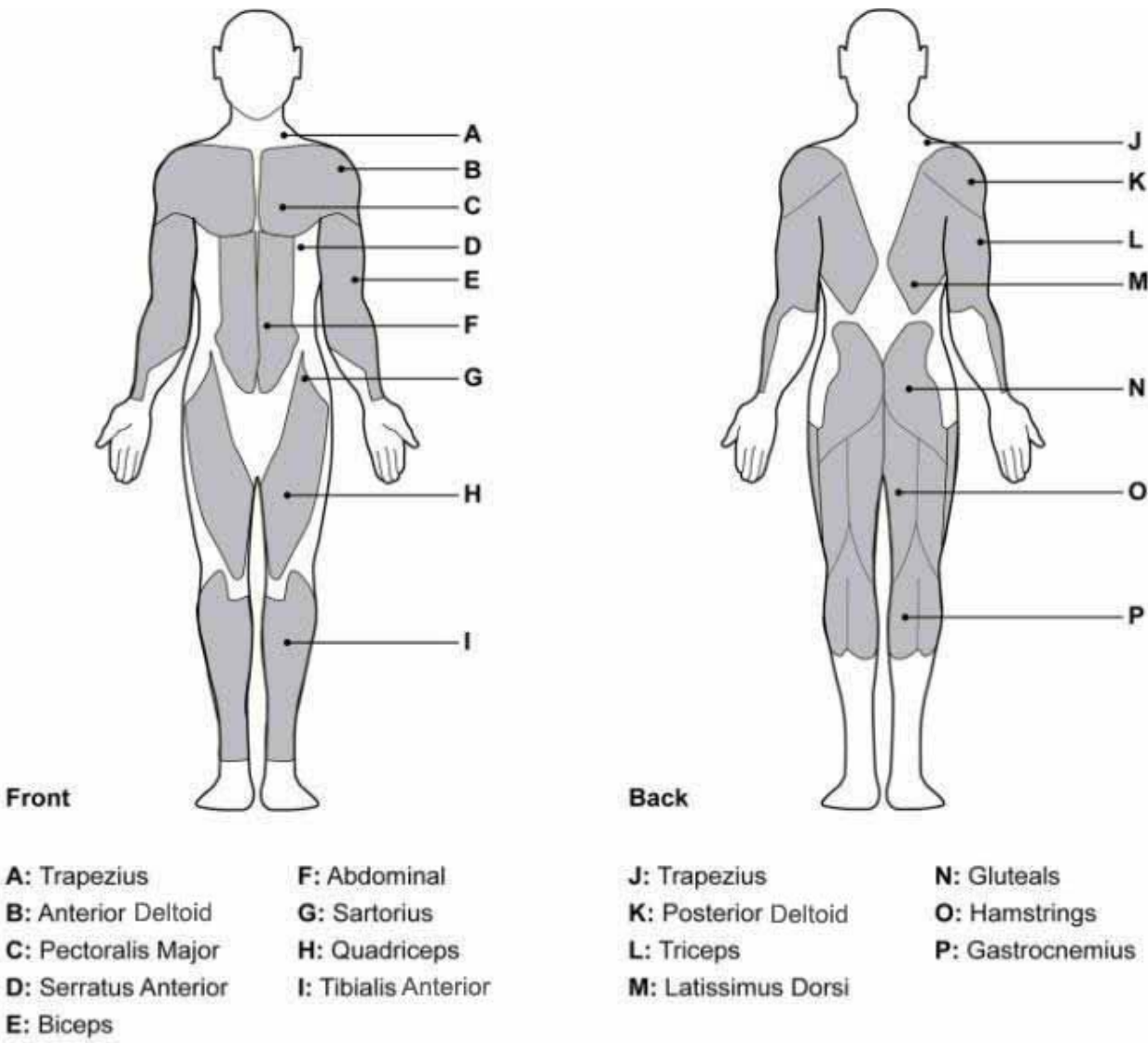
WEIGHT TRAINING

Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies may store, weight training is an essential part of the routine process. Weight training helps to tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a lesser amount of reps.

As always, consult your doctor before beginning any exercise programme.

TARGETED MUSCLE GROUPS

The exercise routine that is performed on **TYTAN 17** will develop the upper and lower body or combined total body muscle groups. These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



7. STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



8. CARE AND MAINTENANCE

1. The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear e.g. connection points.
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working order.
4. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
5. Do not attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the retailer

Drogi kliencie,

Cieszymy się, że wybrałeś urządzenie z gamy produktów HMS. Sprzęt sportowy HMS oferuje wysoką jakość i nowe technologie.

Aby w pełni wykorzystać potencjał urządzenia i móc cieszyć się nim przez wiele lat, prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją przed uruchomieniem i rozpoczęciem treningu oraz korzystanie z urządzenia zgodnie z instrukcjami. Bezpieczeństwo działania i funkcjonalność urządzenia można zagwarantować wyłącznie pod warunkiem przestrzegania instrukcji bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji obsługi. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania lub nieprawidłowej obsługi.



Należy upewnić się, że wszystkie osoby korzystające z urządzenia przeczytały i zrozumiały instrukcję obsługi.

Instrukcję obsługi należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby w razie potrzeby mieć do niej dostęp w dowolnym momencie.



Odwiędź nasz kanał YouTube

1. Zeskanuj kod QR
2. Oglądaj filmy
3. Zaczniij szybko i bezpiecznie



Jesteśmy również obecni w mediach społecznościowych!

Uzyskaj najnowsze informacje o produktach i wiele więcej na naszej stronie:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA - NALEŻY ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ

WAŻNE - PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU LUB UŻYTKOWANIA NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ

Niniejsza instrukcja zawiera ważne informacje, które pomogą w optymalnym wykorzystaniu sprzętu oraz zapewnieniu bezpiecznego i prawidłowego montażu, użytkowania i konserwacji.

1. INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

WAŻNE - NALEŻY PRZECZYTAĆ CAŁĄ INSTRUKCJĘ PRZED MONTAŻEM LUB UŻYCIEM

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed montażem lub użyciem suwnicy należy przeczytać całą instrukcję. W szczególności należy zwrócić uwagę na poniższe środki ostrożności.

MONTAŻ

- Sprawdź, czy posiadasz wszystkie komponenty i narzędzia wymienione na liście części, pamiętając, że dla ułatwienia montażu niektóre komponenty są wstępnie zmontowane.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z dala od obszaru ćwiczeń, ponieważ małe części mogą stanowić ryzyko zadławienia w przypadku połknięcia.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca na rozłożenie części.
- Urządzenie należy montować jak najbliżej miejsca docelowego (w tym samym pomieszczeniu).
- Produkt musi być zainstalowany na stabilnej i równej powierzchni.
- Wszystkie opakowania należy utylizować w sposób ostrożny i odpowiedzialny.

UŻYWANIE

- Dzieci bez nadzoru należy trzymać z dala od urządzenia.
- Nieprawidłowy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Pozostawienie wystających elementów regulacyjnych może utrudniać użytkownikowi poruszanie się.
- Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy tego produktu są odpowiednio poinformowani o tym, jak bezpiecznie korzystać z tego produktu.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
- Nie należy go używać do celów komercyjnych, wynajmu ani w instytucjach.
- Przed użyciem urządzenia do ćwiczeń należy zawsze wykonać ćwiczenia rozciągające, aby odpowiednio się rozgrzać.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów należy przerwać trening i natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Ze sprzętu może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Ręce należy trzymać z dala od wszystkich ruchomych części.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież treningową. Nie należy nosić luźnych ubrań, ponieważ mogą one zahaczyć o sprzęt. Podczas ćwiczeń należy nosić wygodne obuwie.
- W pobliżu urządzenia nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z urządzenia bez obecności wykwalifikowanej osoby lub lekarza.
- Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniach zamkniętych, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy umieszczać urządzenia w garażu, budynku gospodarczym, zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
- Jeśli dzieci mogą korzystać z urządzenia pod nadzorem, należy wziąć pod uwagę ich rozwój psychiczny i fizyczny. Należy je kontrolować i poinstruować, jak prawidłowo korzystać z urządzenia. Urządzenie w żadnym wypadku nie może być traktowane jako zabawka.
- Ten produkt jest odpowiedni dla użytkownika o maksymalnej wadze: 150 kg.
- Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.

- Wolny obszar nie może być mniejszy niż 0,6 m od obszaru treningowego w kierunkach, z których uzyskuje się dostęp do sprzętu. Wolny obszar musi również obejmować obszar do awaryjnego zsiadania. W przypadku, gdy sprzęt jest ustawiony obok siebie, wartość wolnego obszaru może być wspólna. Dzieci bez nadzoru należy trzymać z dala od urządzenia.
- Nigdy nie należy umieszczać urządzenia na powierzchni, która blokuje otwory wentylacyjne.
- Aby chronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniem lub odbarwieniem, należy umieścić pod urządzeniem specjalną matę podłogową.

OSTRZEŻENIE: Rodzice i inne osoby odpowiedzialne za dzieci powinny być świadome swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalny instynkt zabawy i zamiłowanie dzieci do eksperymentowania mogą prowadzić do sytuacji i zachowań, do których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu fitness należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Należy pamiętać, że tolerancja wagi tego produktu może wynosić około 4%.

2. PARAMETRY TECHNICZNE

- Waga netto modelu wynosi: 214,7 kg
- Rozmiar montażowy: 2100*2300*2100MM
- Maksymalna waga użytkownika: 150 kg



TYTAN17 jest certyfikowany przez EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.

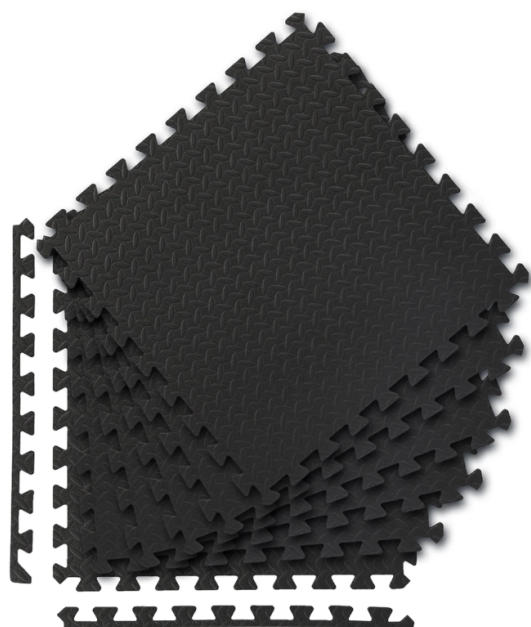


Pętla recyklingu

Materiał opakowaniowy może zostać przekazany z powrotem do obiegu surowców. Materiały opakowaniowe należy utylizować zgodnie z przepisami prawa. Informacje można uzyskać z systemów zwrotu lub zbiórki w danej społeczności.



3. TE AKCESORIA MOGĄ CIĘ ZAINTERESOWAĆ



Idealna ochrona. Do treningu w domu.

HMS oferuje maty ochronne na podłogę, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi w domu przez sprzęt fitness. Oczywiście są dostępne w różnych wariantach. Chronią podłogę przed śladami, brudem lub zadrapaniami. Wysokiej jakości wykonanie i specjalna powierzchnia zapobiegają przesuwaniu się stojących na niej urządzeń. Ponadto, powstający hałas na urządzeniu i wibracje są tłumione.

KOMFORT I BEZPIECZEŃSTWO: Twój trening będzie cichszy i bardziej komfortowy, ponieważ maty pochłaniają odgłosy urządzenia i redukują wibracje. Zapewniają bezpieczeństwo dzięki odpornej na rozdarcia i antypoślizgowej konstrukcji.

WYSOKIEJ JAKOŚCI MATERIAŁ: Stworzone z najlepszych materiałów dla spójnego i wygodnego treningu. Są wytrzymałe i mogą wytrzymać ogromny ciężar, dzięki czemu idealnie nadają się do sprzętu gimnastycznego, takiego jak bieżnie, wioślarze czy atlasy.



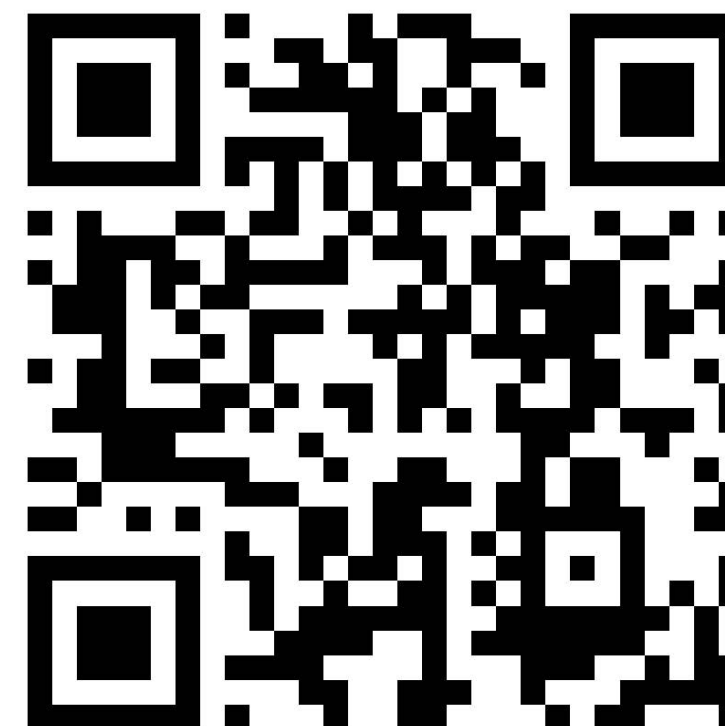
Możesz kupić te produkty za pomocą następującego kodu QR lub linku.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. INSTRUKCJE OBSŁUGI

Nasze instrukcje w formie online znajdziesz tutaj:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1

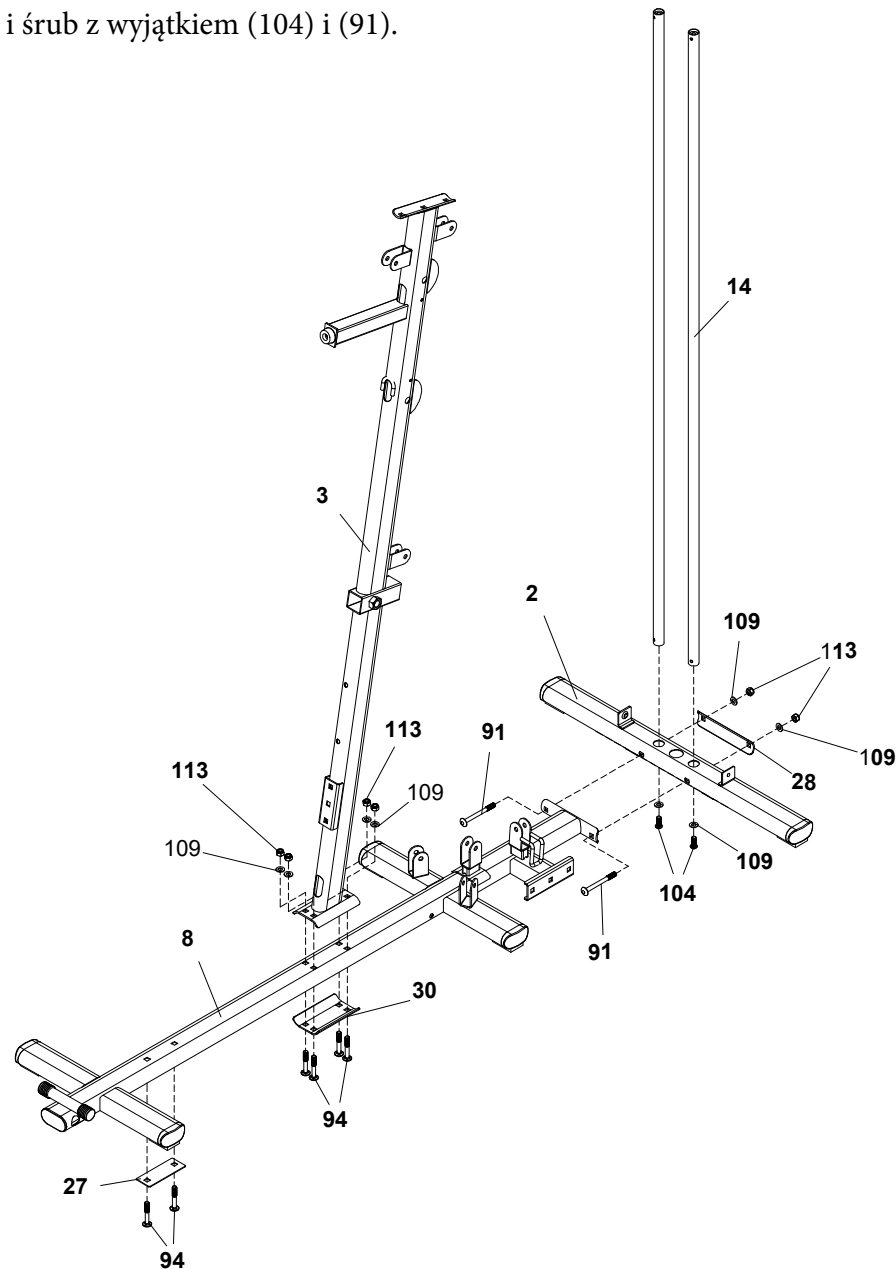
Włóż dwa drążki prowadzące (14) do tylnego stabilizatora (2), używając dwóch śrub imbusowych M10×25 mm (104) i dwóch podkładek M10 (109).

Przymocuj ramę podstawy (8) i wsporniki łuku (28) do tylnego stabilizatora (2), używając dwóch śrub M10×100 mm (91), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Przymocuj ramę nośną (3) i wsporniki w kształcie litery U (30) do ramy podstawy (8) za pomocą czterech śrub M10×60 mm (94), czterech podkładek M10 (109) i czterech nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Przymocuj wspornik 120×45 mm (27) do ramy podstawy (8) za pomocą dwóch śrub M10×60 mm (94),

Nie dokręcać nakrętek i śrub z wyjątkiem (104) i (91).



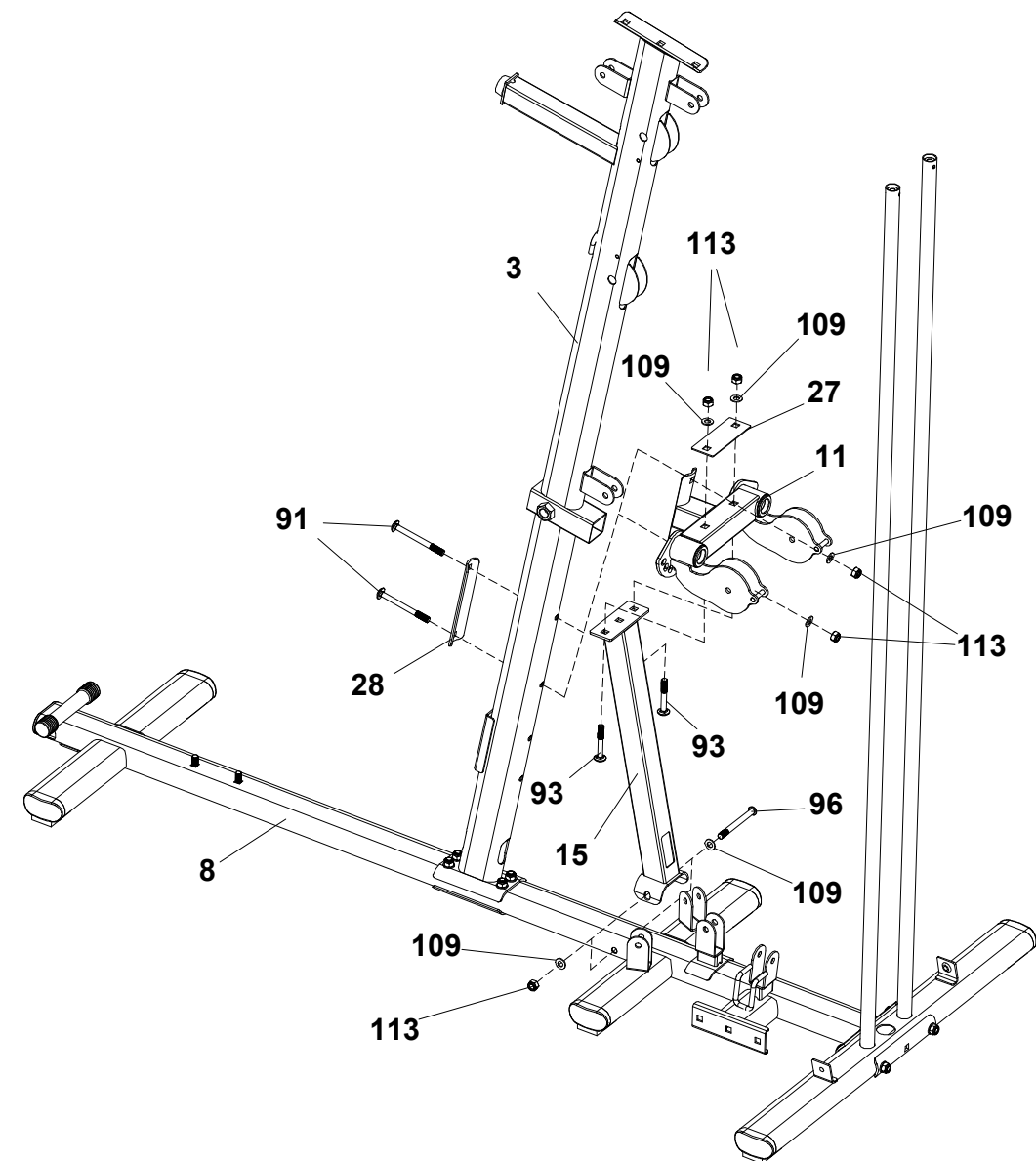
KROK 2

Przymocuj ramę nośną zwrotnicy (15) do ramy podstawy (8), używając jednej śruby imbusowej M10×100 mm (96), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Przymocuj wspornik zwrotnicy kabli (11) do ramy wspornika zwrotnicy (15), używając wspornika 120×45 mm (27), dwóch śrub M10×65 mm (93), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Przymocuj wspornik zwrotnicy kabli (11) i wsporniki łuku (28) do ramy nośnej (3) za pomocą dwóch śrub M10×100 mm (91), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Nie dokręcaj jeszcze śrub i nakrętek.



KROK 3

Nasuń dwa gumowe zderzaki Ø65×25 mm (64) na drążki prowadzące (14).

Nasuń 15 płytek obciążających (41) na drążki prowadzące (14), włóż drążek selektora (13) do otworu płyty obciążającej (41). (Każda płytka obciążnika ma 5 kg).

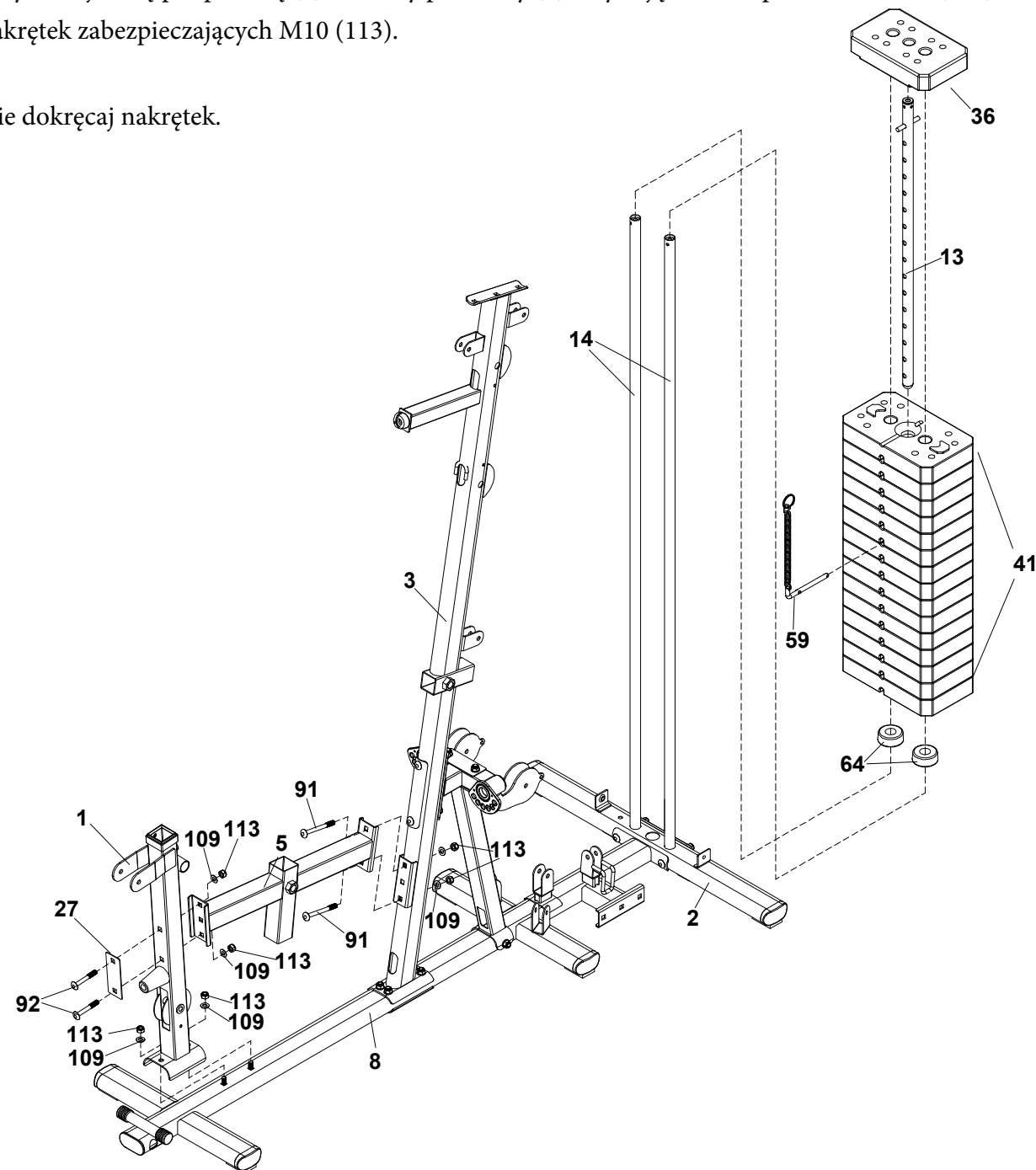
Przesuń górne płyty obciążeniowe (36) w dół dwóch drążków prowadzących (14), a następnie w dół drążka selektora (13), włóż kołek wyboru ciężaru (59) do otworu żadanego ciężaru. (Górna płyta obciążeniowa ma 4,45 kg).

Przymocuj ramę nośną siedziska (5) do ramy nośnej (3) za pomocą dwóch śrub M10×100 mm (91), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Przymocuj ramę podporową siedziska (5) i wspornik 120×45 mm (27) do przedniej ramy wsporczej (1) za pomocą dwóch śrub M10×70 mm (92), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Przymocuj ramę podporową (1) do ramy podstawy (8), używając dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Nie dokręcaj nakrętek.

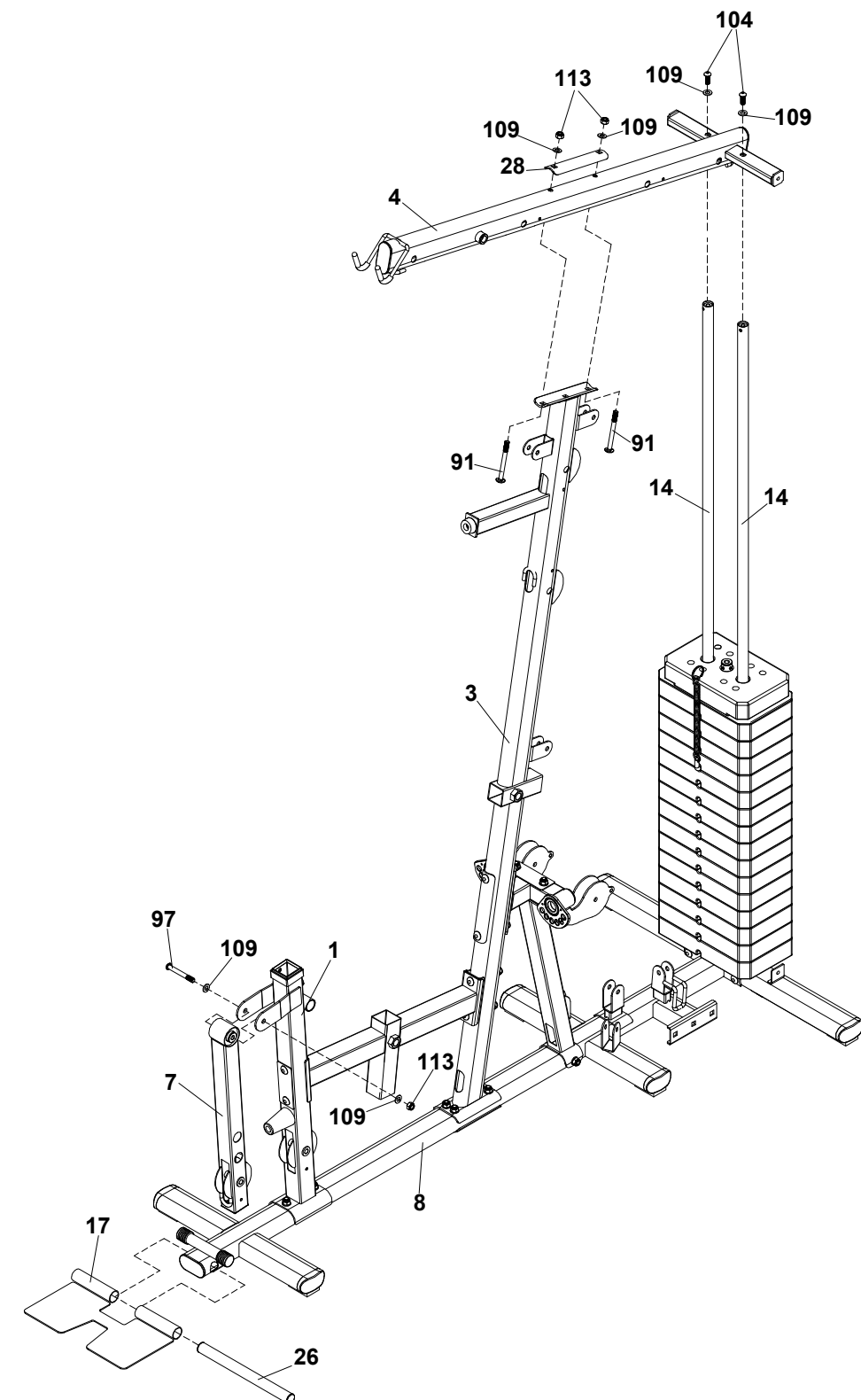


KROK 4

Przymocuj górną ramę (4) do ramy nośnej (3) za pomocą jednego wspornika łukowego (28), dwóch śrub transportowych M10×100 mm (91), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nakrętek zabezpieczających z nylonu M10 (113).

Przymocuj górną ramę (4) do górnej części drążków prowadzących (14) za pomocą dwóch śrub imbusowych M10×25 mm (104) i dwóch podkładek M10 (109).

Przymocuj przednią część elementu (7) do ramy nośnej (1) za pomocą jednej śruby imbusowej M10×80 mm (97), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nakrętki zabezpieczającej z nylonu M10 (113). Przymocuj płytę podnóżka (17) do ramy podstawy (8) za pomocą jednej rurki płyty podnóżka (26).

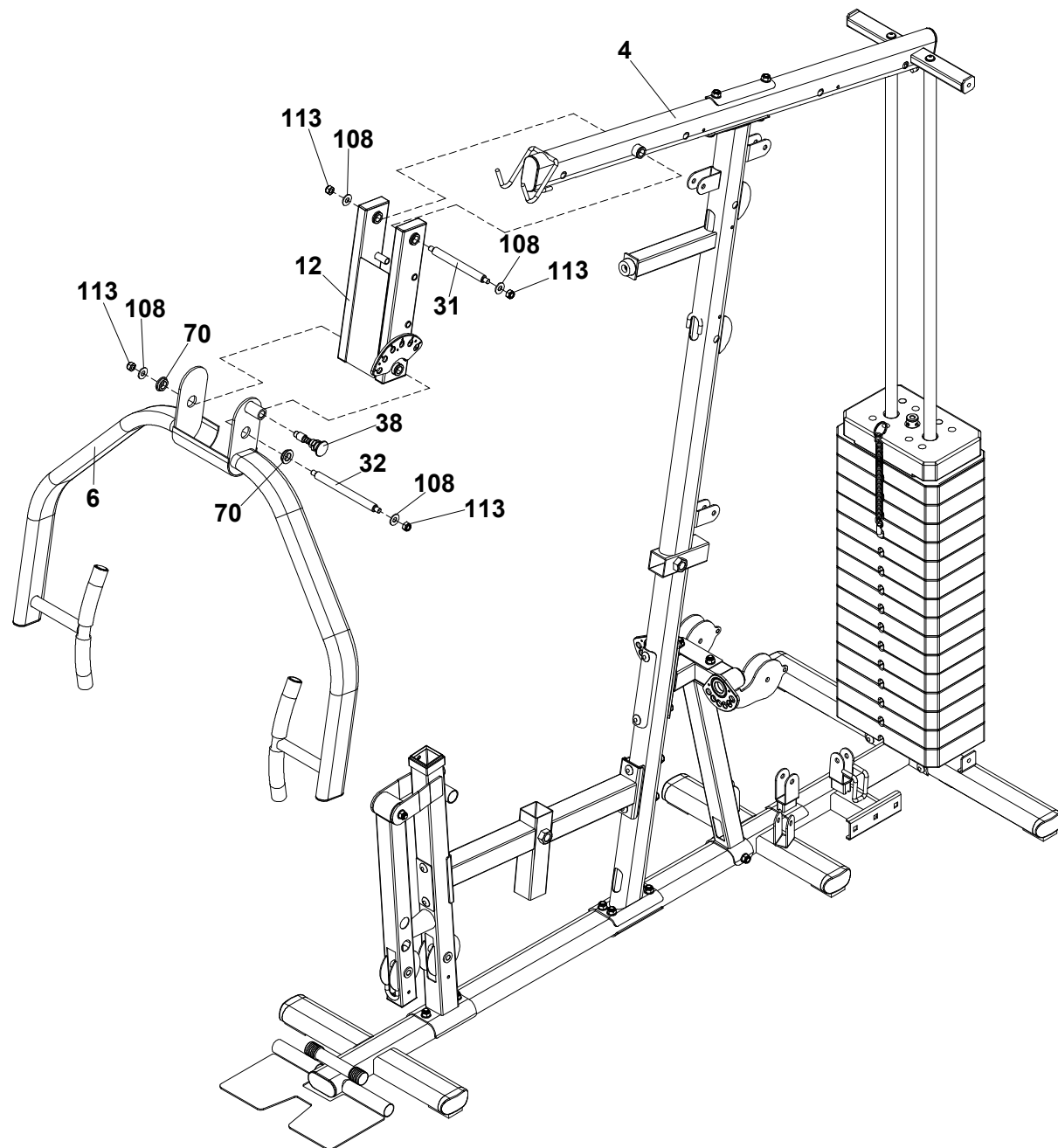


KROK 5

Przymocuj podstawę prasy przedniej (12) do ramy górnej (4) za pomocą jednej osi $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), dwóch podkładek $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) i dwóch nakrętek nylonowych M10 (113).

Przymocuj ramę prasy przedniej (6) do podstawy prasy przedniej (12) za pomocą jednej osi $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), dwóch podkładek $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), dwóch tulei $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) i dwóch nakrętek nylonowych M10 (113).

Włóż sworzeń wkładki (38) przez pojedynczy otwór w ramie prasy przedniej (6) i wyrównaj go z dowolnym otworem na płycie wentylatora.

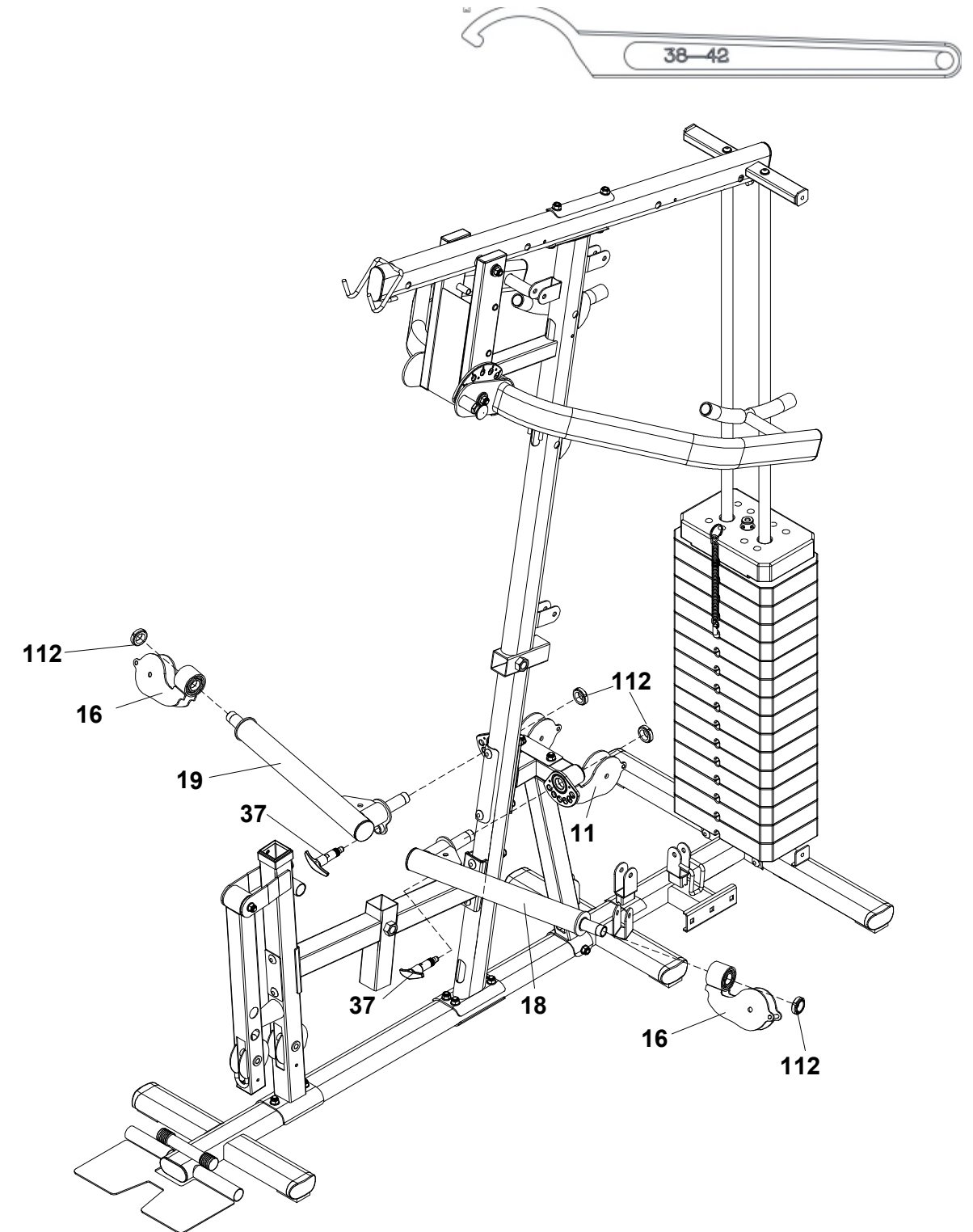


KROK 6

Przymocuj lewe ramię krzyżaka kablowego (18) do wspornika krzyżaka kablowego (11) za pomocą jednej nakrętki nylonowej M24 (112). Włóż sworzeń w kształcie litery T (37) do lewego ramienia krzyżaka kablowego (18) w dowolny otwór na płycie wentylatora. Przymocuj prawe ramię krzyżaka kablowego (19) do wspornika krzyżaka kablowego (11) za pomocą jednej nakrętki nylonowej M24 (112). Włóż sworzeń w kształcie litery T (37) do prawego ramienia krzyżaka kablowego (19) w dowolny otwór na płycie wentylatora.

Przymocuj dwa wsporniki koła pasowego krzyżaka kablowego (16) do lewego i prawego ramienia krzyżaka kablowego (18 i 19) za pomocą dwóch nakrętek zabezpieczających z nylonu M24 (112).

Uwaga: Zamontuj nakrętki nylonowe M24 (112) za pomocą specjalnego klucza o rozmiarze 38-42.



KROK 7

Przymocuj podkładkę pod plecy (44) do ramy oparcia (9) za pomocą dwóch śrub imbusowych M8×40 mm (105) i dwóch podkładek M8 (110).

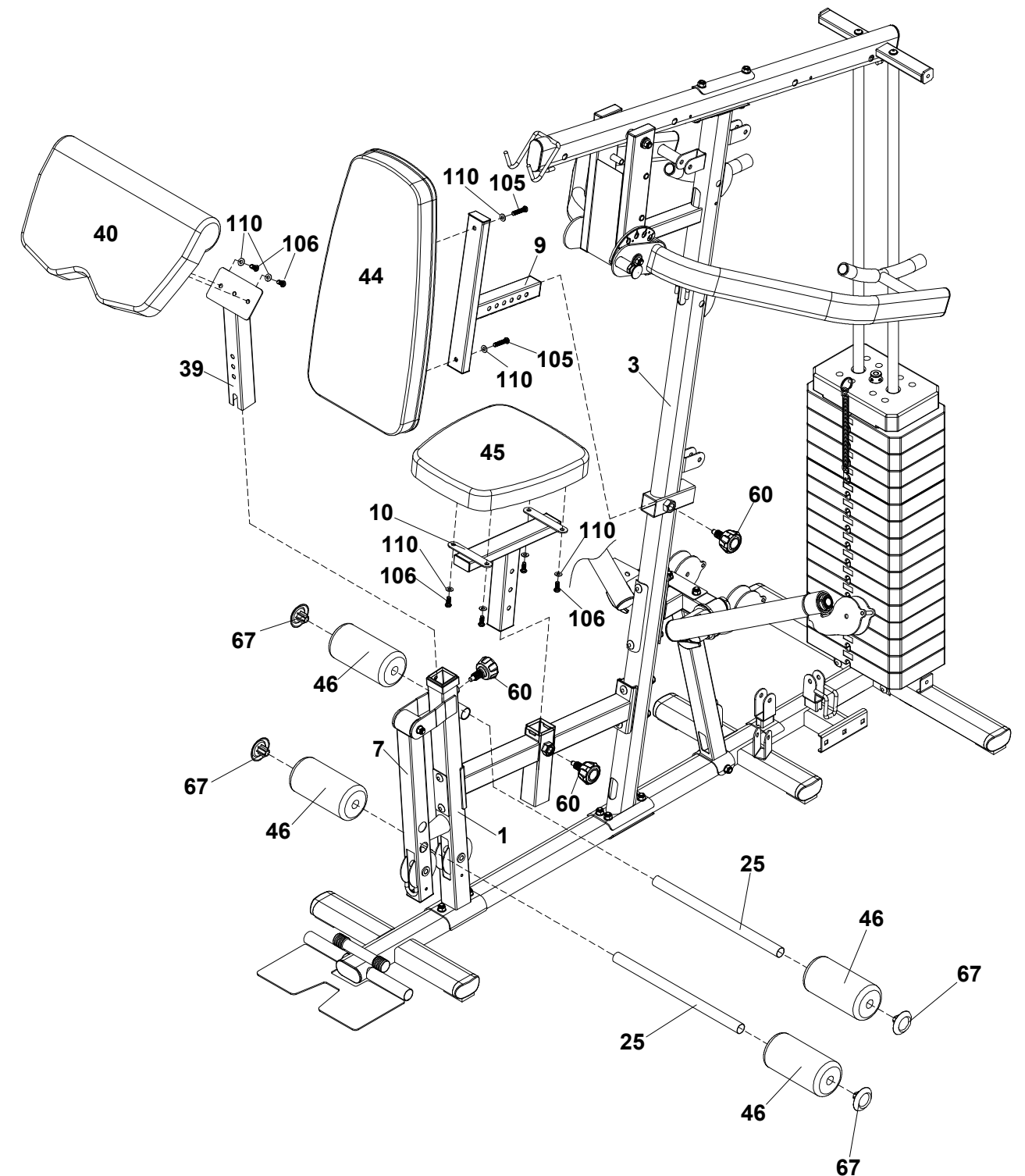
Włóż ramę oparcia (9) do ramy nośnej (3) za pomocą jednego pokrętła blokującego (60).

Przymocuj podkładkę siedziska (45) do ramy siedziska (10) za pomocą czterech śrub imbusowych M8×18 mm (106) i czterech podkładek M8 (110). Włóż ramę siedziska (10) do ramy podporowej siedziska (5) za pomocą jednego pokrętła blokującego (60).

Przymocuj podkładkę pod ramię (40) do podpory pod ramię (39) za pomocą dwóch śrub imbusowych M8×18 mm (106) i dwóch podkładek M8 (110).

Włóż podporę pod ramię (39) do przedniej ramy podporowej (1) za pomocą jednego pokrętła blokującego (60). Włóż dwie rurki piankowe (25) do przedniej ramy podporowej (1) i do elementu (7).

Wsuń cztery rolki piankowe (46) na dwie rurki piankowe (25), a następnie załóż cztery zaślepki rolek piankowych (67).



KROK 8

Z linką górną (51) w rowku dużego koła pasowego (63), przewlecź linkę górną (51) przez ramę górną (4).

b.) Zamontuj duże koło pasowe nr 1 (63) do górnej ramy (4), używając jednej śruby imbusowej M10×60 mm (100), dwóch tulei koła pasowego (68), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

c.) Zamontuj duże koło pasowe nr 2 (63) do górnej ramy (4), używając jednej śruby imbusowej M10×60 mm (100), dwóch tulei koła pasowego (68), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

d.) Zamontuj duże koło pasowe nr 3 i 5 (63) do przedniej podstawy prasy (12), używając dwóch śrub imbusowych M10×155 mm (95), czterech podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

e.) Zamontuj duże koło pasowe nr 4 (63) do ramy nośnej (3), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch elementów ustalających linki (65), dwóch tulei ustalających linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

f.) Zamontuj duże koło pasowe nr 6 (63) do ramy nośnej (3), używając jednej śruby imbusowej M10×60 mm (100), dwóch tulei koła pasowego (68), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

g.) Zamontuj duże koło pasowe nr 7 (63) do ramy nośnej (3), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch uchwytów linki (65), dwóch tulei uchwytu linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

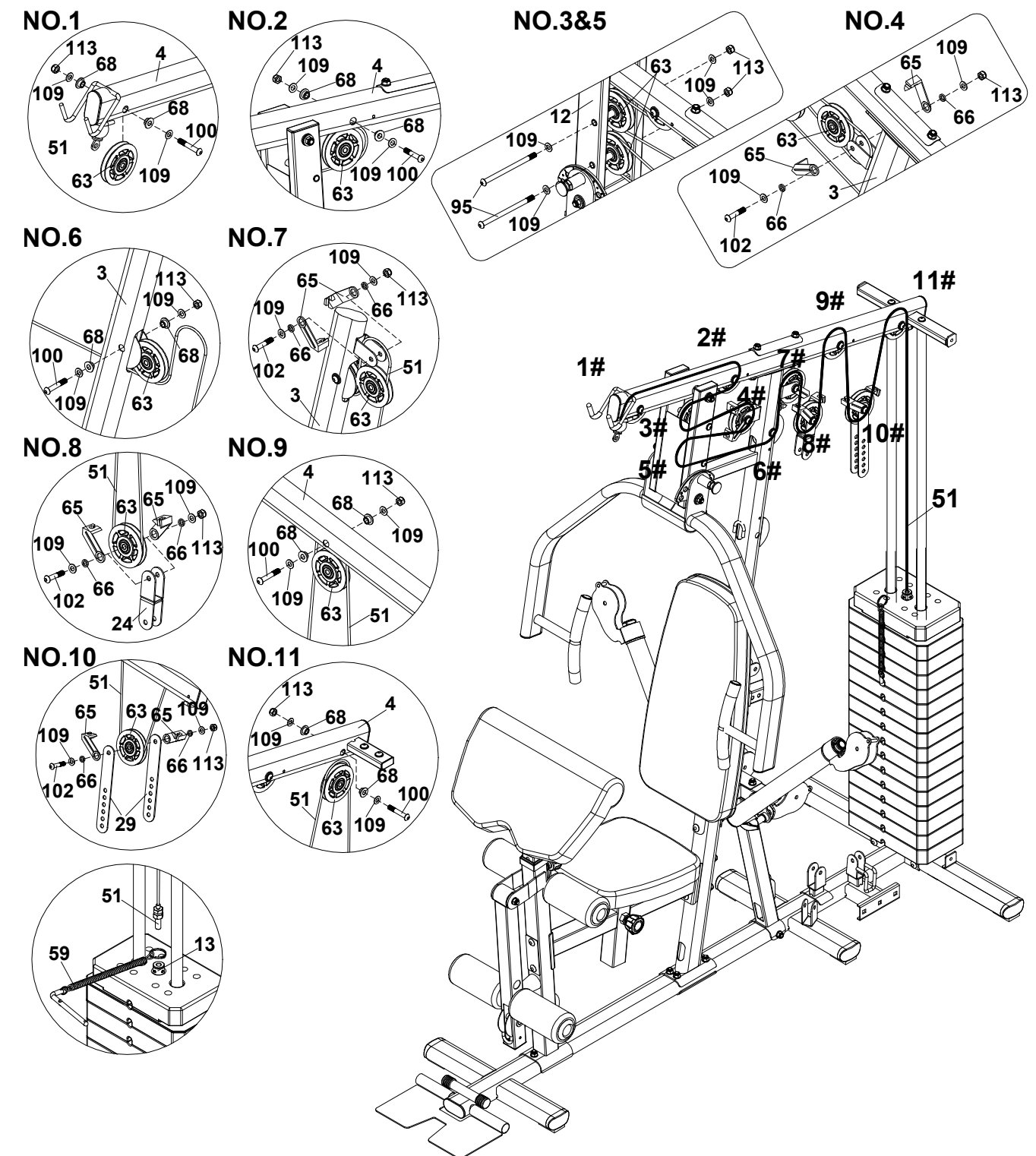
h.) Zamontuj duże koło pasowe nr 8 (63) do wspornika podwójnego koła pasowego (24), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch elementów ustalających linki (65), dwóch tulei ustalających linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

i.) Zamontuj duże koło pasowe nr 9 (63) do górnej ramy (4), używając jednej śruby imbusowej M10×60 mm (100), dwóch tulei koła pasowego (68), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

j.) Zamontuj duże koło pasowe nr 10 (63) do dwóch regulowanych wsporników koła pasowego (29), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch uchwytów linki (65), dwóch tulei uchwytu linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

k.) Zamontuj duże koło pasowe nr 11 (63) do górnej ramy (4), używając jednej śruby imbusowej M10×60 mm (100), dwóch tulei koła pasowego (68), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

l.) Przymocuj końcówkę śruby górnej linki (51) do drążka selektora (13).



KROK 9

Zamontuj linkę ramieniową (52) z linką barkową (52) w rowku dużego koła pasowego (63), przewlecż linkę barkową (52) przez ramę nośną (3).

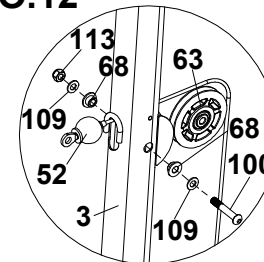
Zamontuj duże koło pasowe nr 12 (63) do ramy nośnej (3), używając jednej śruby imbusowej M10×60 mm (100), dwóch tulei koła pasowego (68), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Zamontuj duże koło pasowe nr 13 (63) do ramy nośnej (3), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch uchwytów linki (65), dwóch tulei uchwyty linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

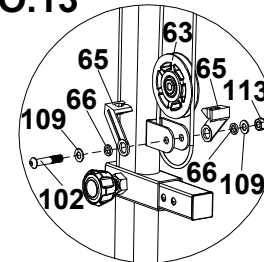
Zamontuj duże koło pasowe nr 14 (63) do wspornika podwójnego koła pasowego (24), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch uchwytów linki (65), dwóch tulei ustalających linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Przymocuj wspornik pojedynczego koła pasowego (23) do końca linki ramienia (52), używając jednej śruby imbusowej M10×25 mm (104), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

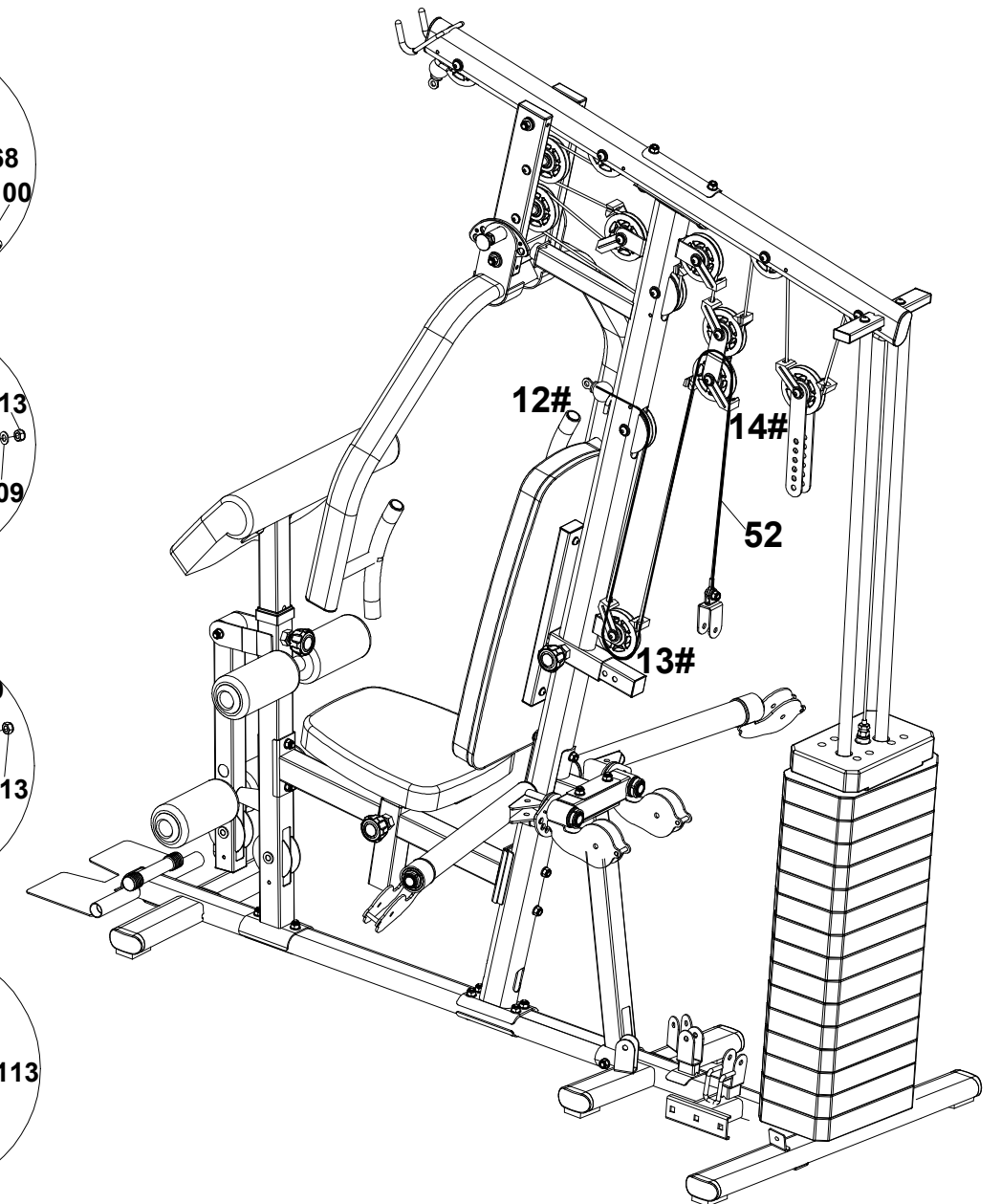
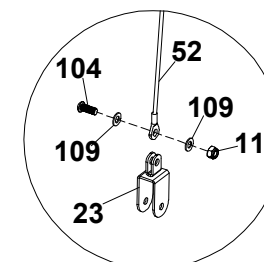
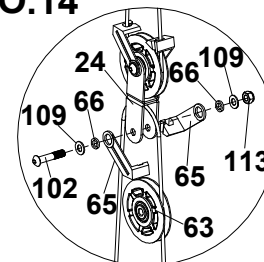
NO.12



NO.13



NO.14



KROK 10

Montaż kabla krosowego (53):

a.) Przeprowadź koniec kabla zwrotnicy (53) przez lewe i prawe ramiona zwrotnicy kabla (18 i 19) oraz wspornik zwrotnicy kabla (11).

b.) Przymocuj kabel U (55) do kulistego końca kabla zwrotnicy (53).

c.) Przymocuj jeden karabińczyk (58) do kabla U (55), używając jednej śruby imbusowej M10×35mm (103), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

d.) Zamontuj środkowe koło pasowe nr 15 (62) do wspornika zwrotnicy kablowej (16), używając jednej śruby imbusowej M10×50mm (102), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

e.) Zamontuj małe koło pasowe nr 16 (61) do lewego ramienia zwrotnicy linki (18), używając jednej śruby imbusowej M10×50mm (102), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

f.) Zamontuj środkowe koło pasowe nr 17 (62) do wspornika zwrotnicy kabli (11), używając jednej śruby imbusowej M10×50mm (102), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

g.) Zamontuj duże koło pasowe nr 18 (63) do ramy podstawy (8), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch uchwytów linki (65), dwóch tulei uchwytu linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

h.) Zamontuj duże koło pasowe nr 19 (63) do wspornika pojedynczego koła pasowego (23), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch uchwytów linki (65), dwóch tulei ustalających linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

i.) Zamontuj duże koło pasowe nr 20 (63) do ramy podstawy (8), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch elementów ustalających linki (65), dwóch tulei ustalających linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

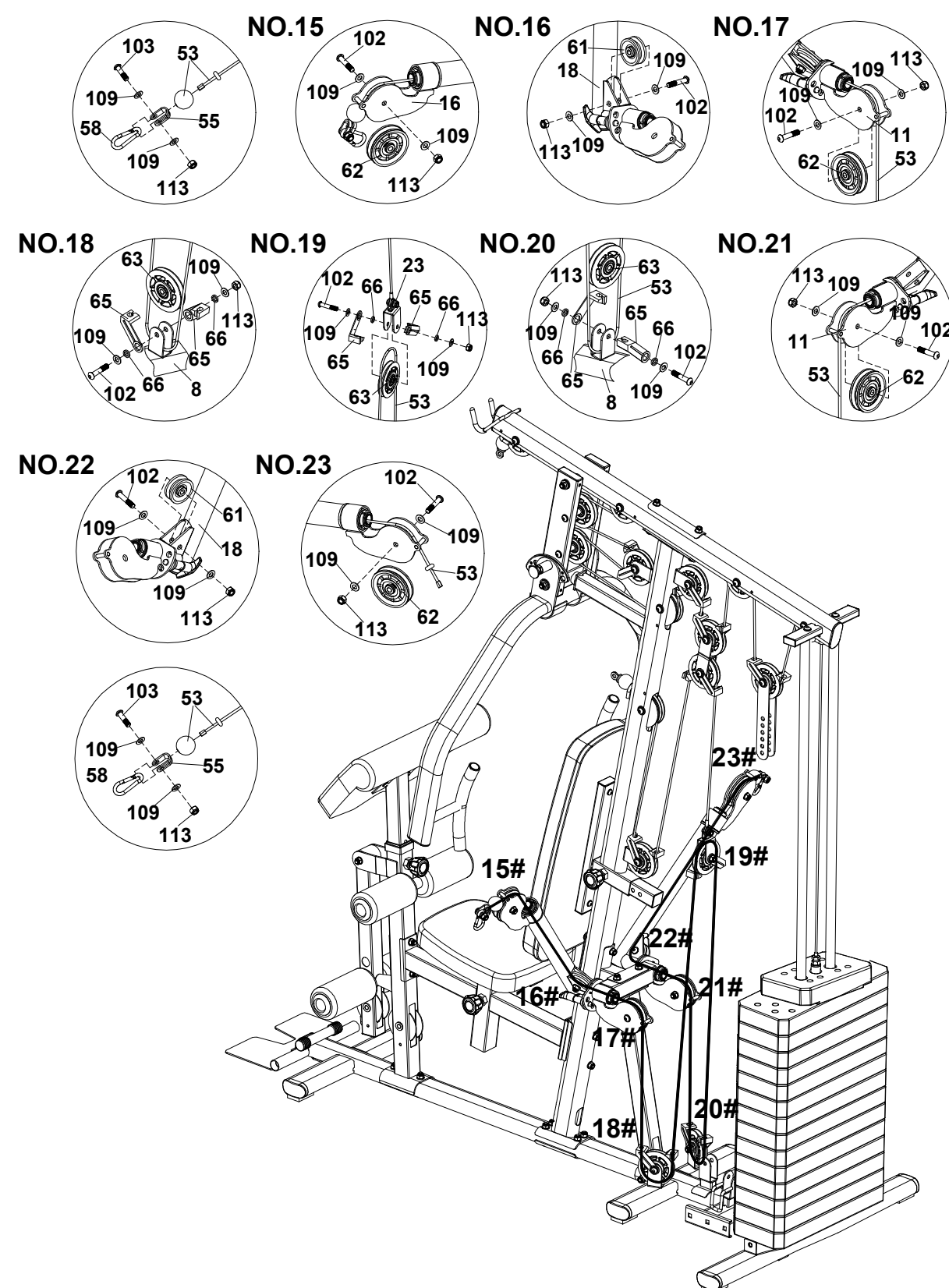
j.) Zamontuj środkowe koło pasowe nr 21 (62) do wspornika zwrotnicy kabli (11), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

k.) Zamontuj małe koło pasowe nr 22 (61) do prawego ramienia zwrotnicy kablowej (19), używając jednej śruby imbusowej M10×50mm (102), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

l.) Zamontuj środkowe koło pasowe nr 23 (62) do wspornika koła pasowego zwrotnicy kabli (16), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

m.) Przymocuj dwa uchwyty kablowe (55) do kulistego końca linki zwrotnicy (53).

n.) Przymocuj dwa karabińczyki (58) do kabla U (55), używając dwóch śrub imbusowych M10×35mm (103), czterech podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).



KROK 11

Montaż dolnej linki (54):

Umieść dolną linkę (54) w rowku dużego koła pasowego (63) przez element (7).

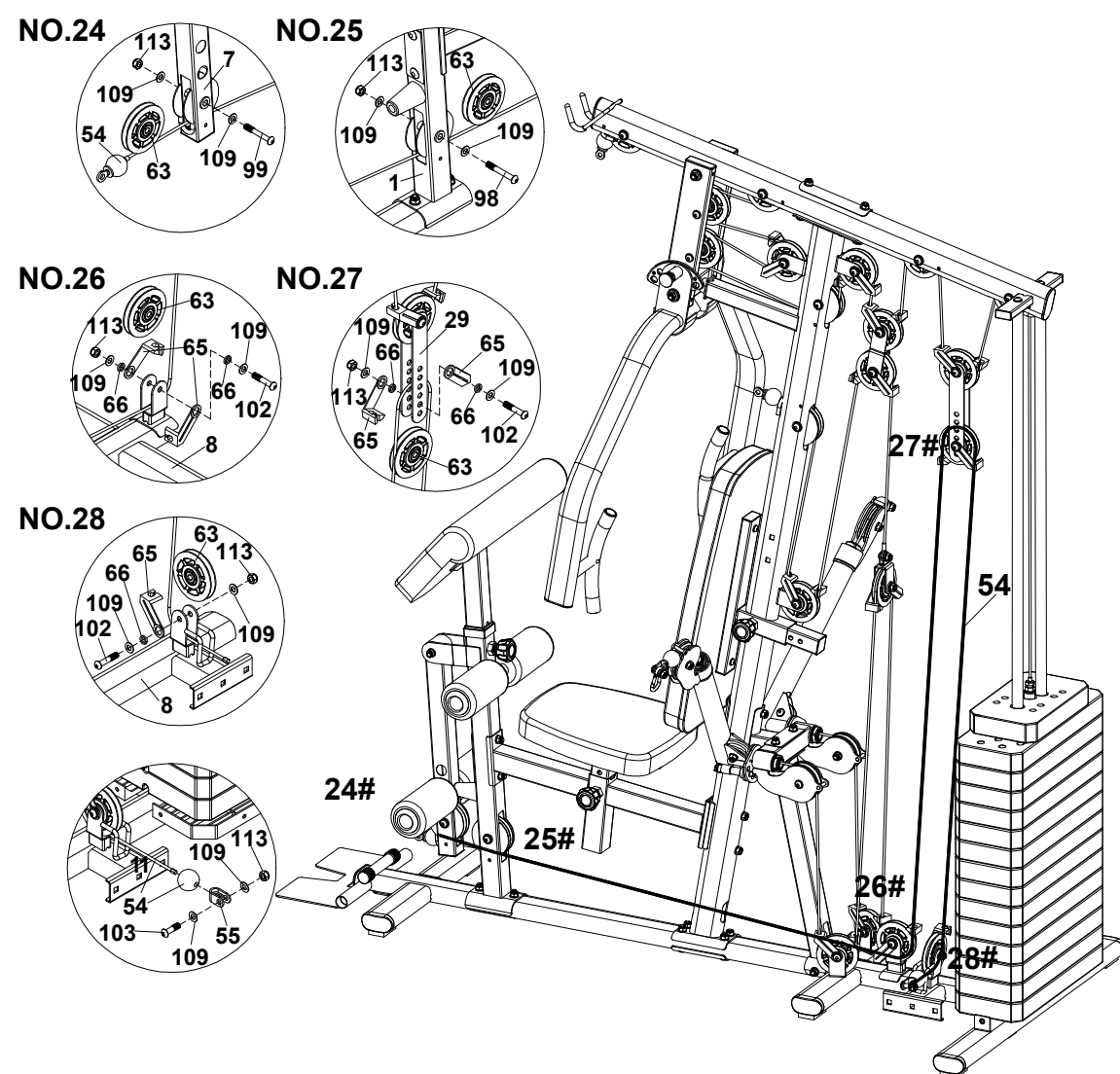
Zamontuj duże koło pasowe nr 24 (63) do elementu (7), używając jednej śruby imbusowej M10×65 mm (99), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113). Zamontuj duże koło pasowe nr 25 (63) do przedniej ramy nośnej (1), używając jednej śruby imbusowej M10×70 mm (98), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Zamontuj duże koło pasowe nr 26 (63) do ramy podstawy (8), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch elementów ustalających linki (65), dwóch tulei ustalających linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Zamontuj duże koło pasowe nr 27 (63) do wsporników regulowanego koła pasowego (29), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), dwóch uchwytów linki (65), dwóch tulei ustalających linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Zamontuj duże koło pasowe nr 28 (63) do ramy podstawy (8), używając jednej śruby imbusowej M10×50 mm (102), jednego uchwytu linki (65), jednej tulei uchwytu linki (66), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Przymocuj jedną linkę U (55) do kulistego końca dolnej linki (54) za pomocą jednej śruby imbusowej M10×35mm (103), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).



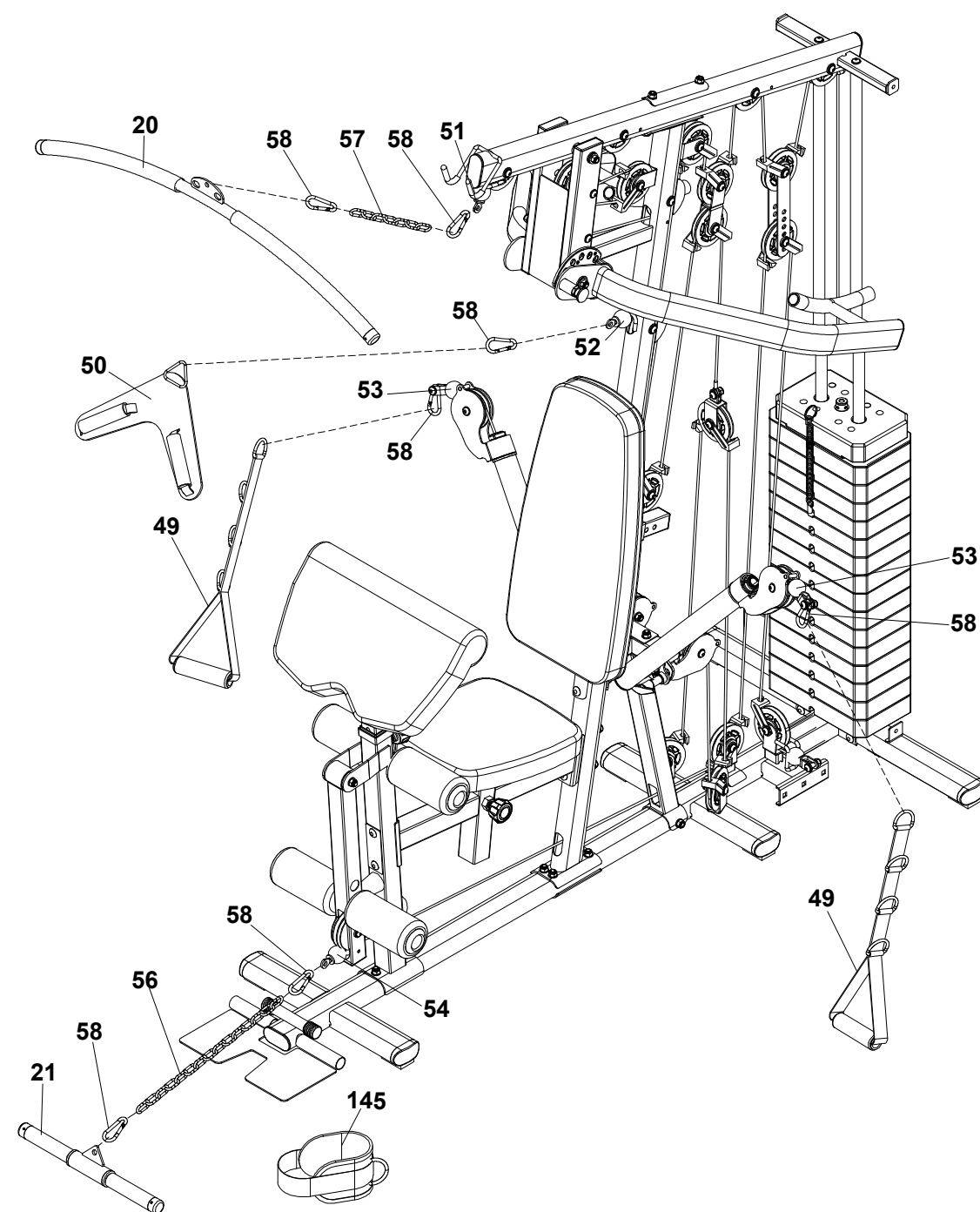
KROK 12

Przymocuj uchwyt (20) do drugiego końca górnej linki (51), używając dwóch karabińczyków (58) i jednego łańcucha 7-ogniowego (57).

Przymocuj dolny drążek (21) lub pasek na kostkę (145) do drugiego końca dolnej linki (54), używając dwóch karabińczyków (58) i jednego łańcucha 15-ogniowego (56).

Przymocuj pasek AB (50) do drugiego końca linki naramiennej (52), używając jednego karabińczyka (58).

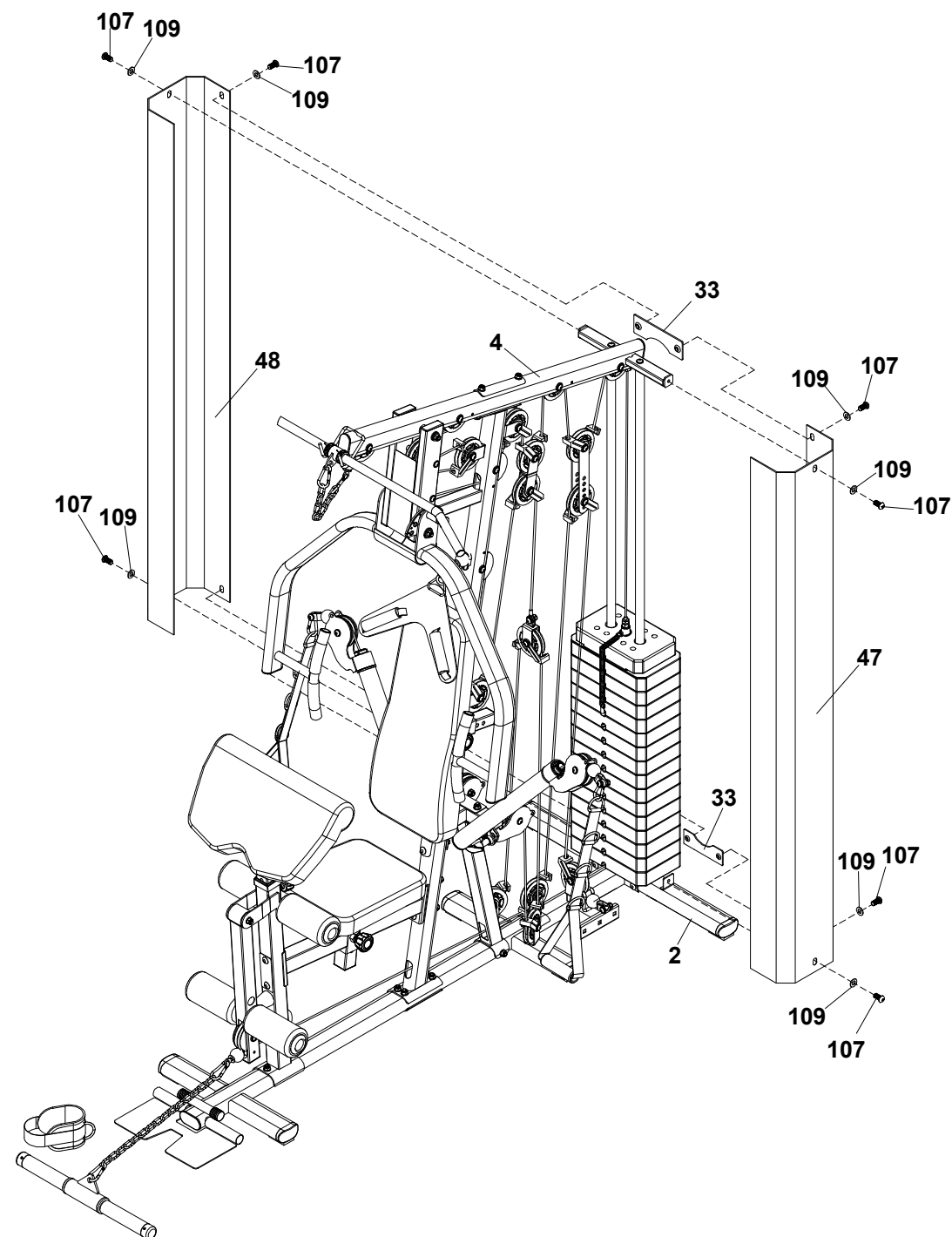
Przymocuj dwa uchwyty paska (49) do obu końców linki skrzyżowanej (53), używając dwóch karabińczyków (58).



KROK 13

Przymocuj dwa wsporniki pokrywy obciążnika (33) do górnej ramy (4), używając dwóch śrub imbusowych M10×16 mm (107) i czterech podkładek M10 (109).

Przymocuj lewą pokrywę obciążnika (47) i prawą pokrywę obciążnika (48) do wsporników pokrywy obciążnika (33), używając dwunastu śrub imbusowych M10×16 mm (107) i dwunastu podkładek M10 (109).

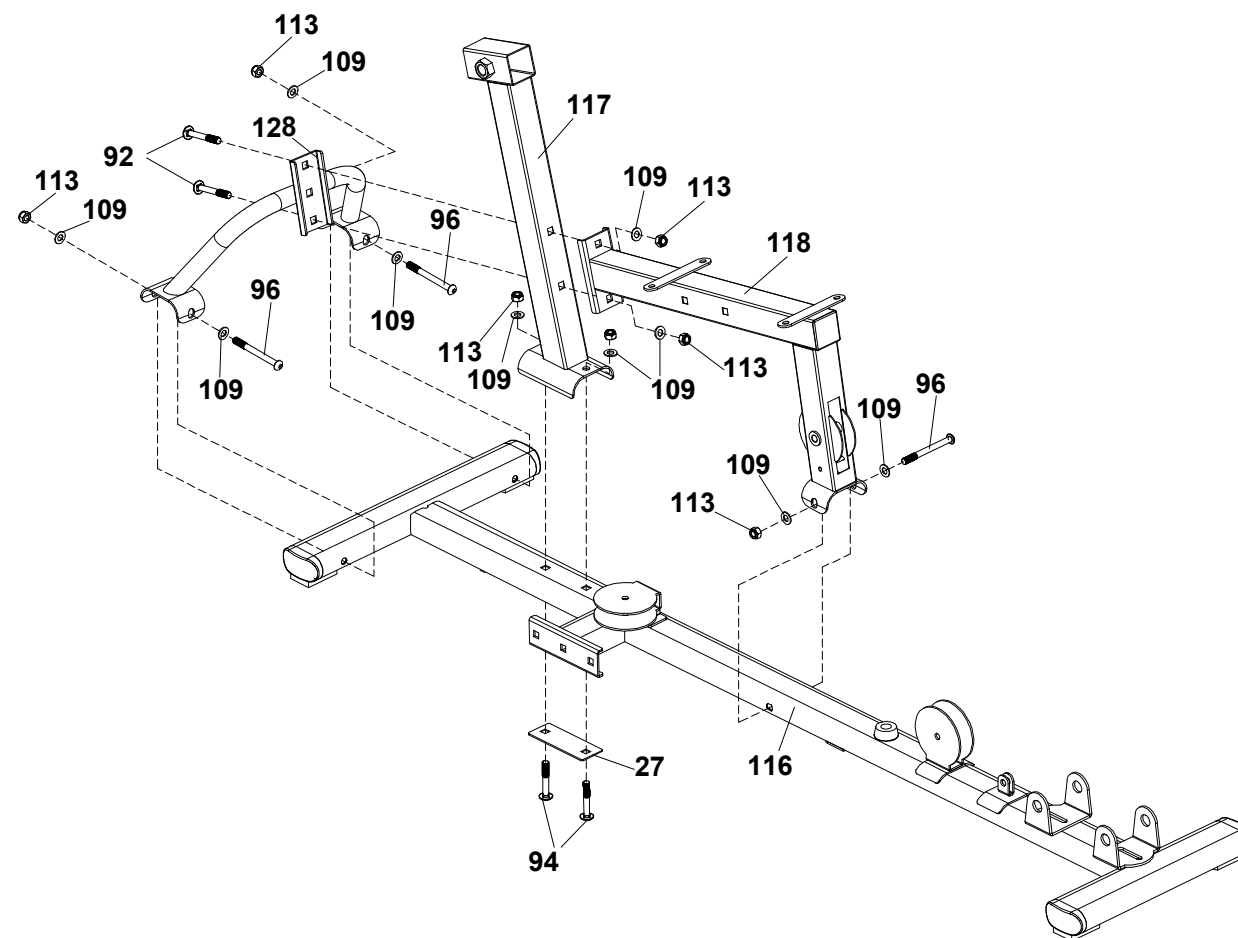


KROK 14

Przymocuj ramę oparcia (117) i jeden wspornik 45X120 mm (128) do ramy podstawy prasy do nóg (116) za pomocą dwóch śrub M10×60 mm (94), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Przymocuj ramę siedziska prasy do nóg (118) do ramy podstawy prasy do nóg (116), używając jednej śruby imbusowej M10×100 mm (96), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

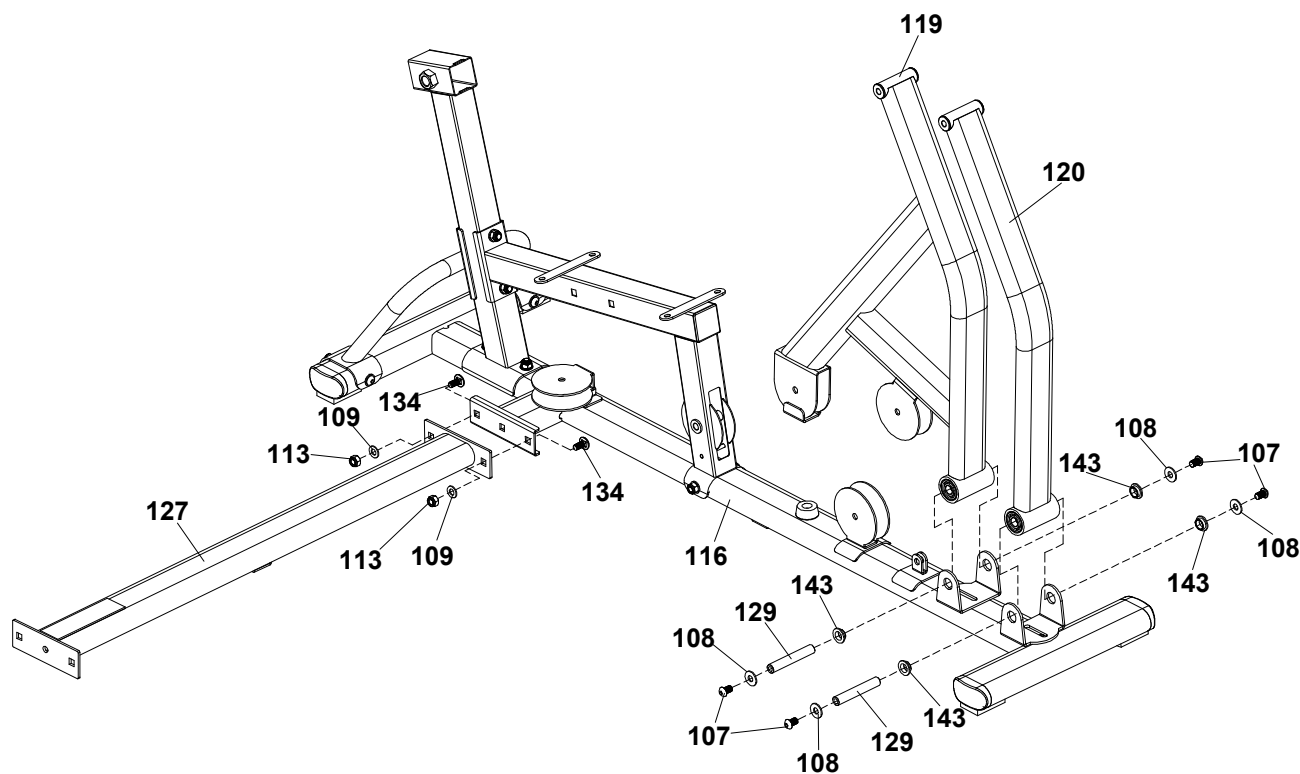
Przymocuj ramę siedziska prasy do nóg (118) i ramę wspornika oparcia prasy do nóg (128) do ramy oparcia (117) za pomocą dwóch śrub imbusowych M10×100 mm (96), czterech podkładek M10 (109), dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113) i dwóch śrub M10×70.



KROK 15

Przymocuj ramę łącznika podstawy (127) do ramy podstawy prasy do nóg (116) za pomocą dwóch śrub transportowych M10×20 mm (134), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nakrętek zabezpieczających z nylonu M10 (113).

Przymocuj ramę stojaka przedniej prasy do nóg (119) i ramę stojaka tylnej prasy do nóg (120) do ramy podstawy prasy do nóg (116) za pomocą czterech śrub imbusowych M10×16mm (107), czterech podkładek Ø25×Ø10mm (108) i dwóch osi Ø15×93×M10 (129).

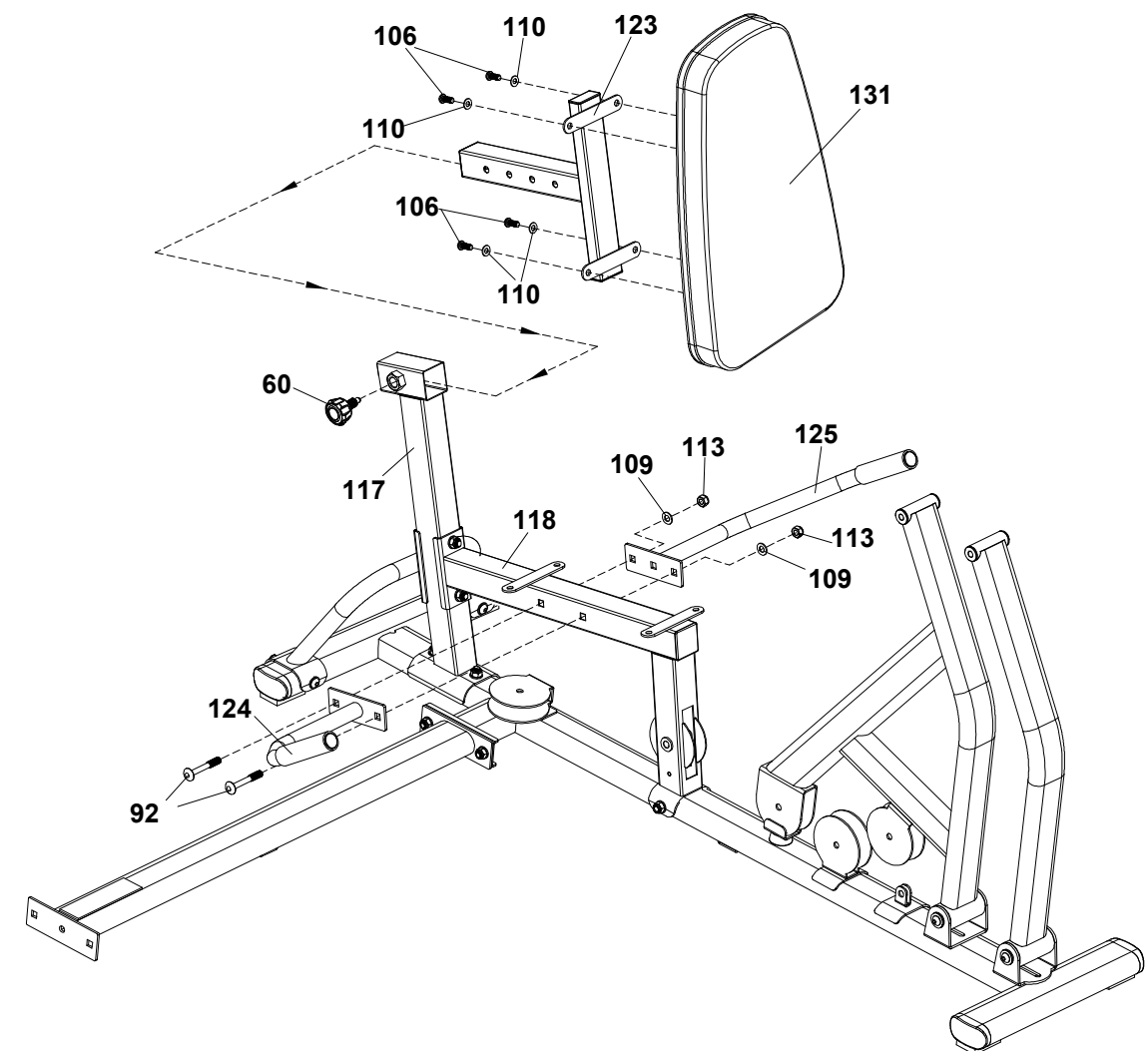


KROK 16

Przymocuj prawy drążek (124) i lewy drążek (125) do ramy siedziska (118), używając dwóch śrub transportowych M10×70 mm (92), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nakrętek zabezpieczających z nylonu M10 (113).

Przymocuj oparcie (131) do ramy oparcia do wyciskania nogami (123), używając czterech śrub imbusowych M8×18 mm (106) i czterech podkładek M8 (110).

Włóż ramę oparcia do wyciskania nogami (123) do ramy pionowej oparcia (117), używając jednego pokrętła blokującego (60).



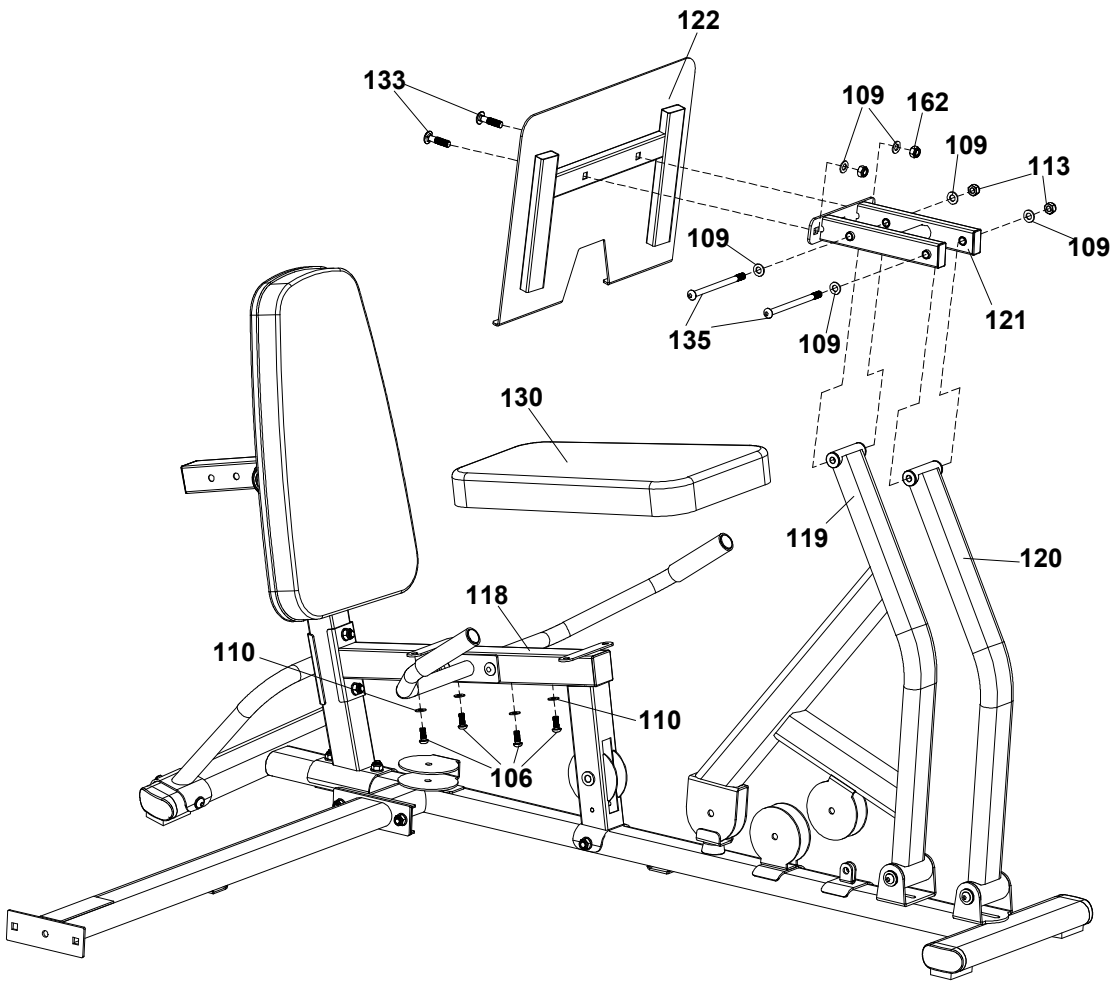
KROK 17

Przymocuj podkładkę siedziska prasy do nóg (130) do ramy siedziska prasy do nóg (118), używając czterech śrub imbusowych M8×18 mm (106) i czterech podkładek M8 (110).

Przymocuj płytę prasy do nóg (122) do ramy łączącej prasy do nóg (121), używając dwóch śrub M10×40 mm (133), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

Uwaga: Zwróć uwagę na kierunek montażu ramy łączącej prasy do nóg (121).

Przymocuj ramę przedniej prasy do nóg (119) i ramę tylnej prasy do nóg (120) do ramy łączącej prasy do nóg (121) za pomocą dwóch śrub imbusowych M10×145 mm (135), czterech podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).



KROK 18

Przeprowadź koniec linki prasy do nóg (132) przez ramę siedziska prasy do nóg (118) i ramę stojaka przedniej prasy do nóg (119).

Zamontuj duże koło pasowe nr 29 (63) do ramy podstawy prasy do nóg (116), używając jednej śruby imbusowej M10×45 mm (101), jednej podkładki M10 (109) i jednej podkładki sprężystej M10 (137).

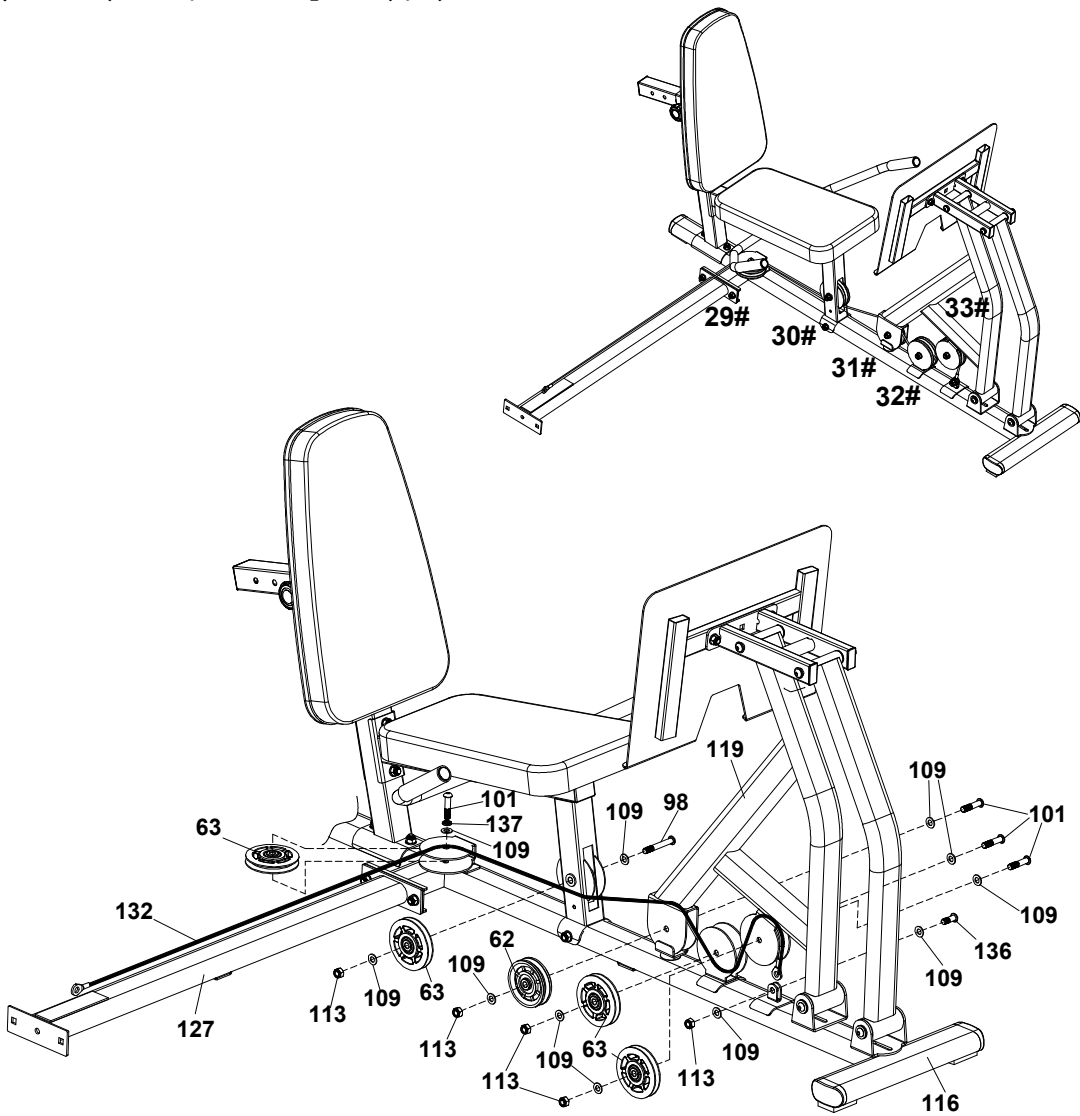
Zamontuj duże koło pasowe nr 30 (63) do ramy siedziska prasy do nóg (118), używając jednej śruby imbusowej M10×70 mm (98), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Zamontuj środkowe koło pasowe nr 31 (62) do ramy stojaka przedniej prasy do nóg (119), używając jednej śruby imbusowej M10×45 mm (101), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Zamontuj duże koło pasowe nr 32 (63) do ramy podstawy prasy do nóg (116), używając jednej śruby imbusowej M10×45 mm (101), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Zamontuj duże koło pasowe nr 33 (63) do ramy stojaka przedniej prasy do nóg (119), używając jednej śruby imbusowej M10×45 mm (101), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Przymocuj drugi koniec linki prasy do nóg (132) do ramy podstawy prasy do nóg (116), używając jednej śruby imbusowej M10×28 mm (136), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).



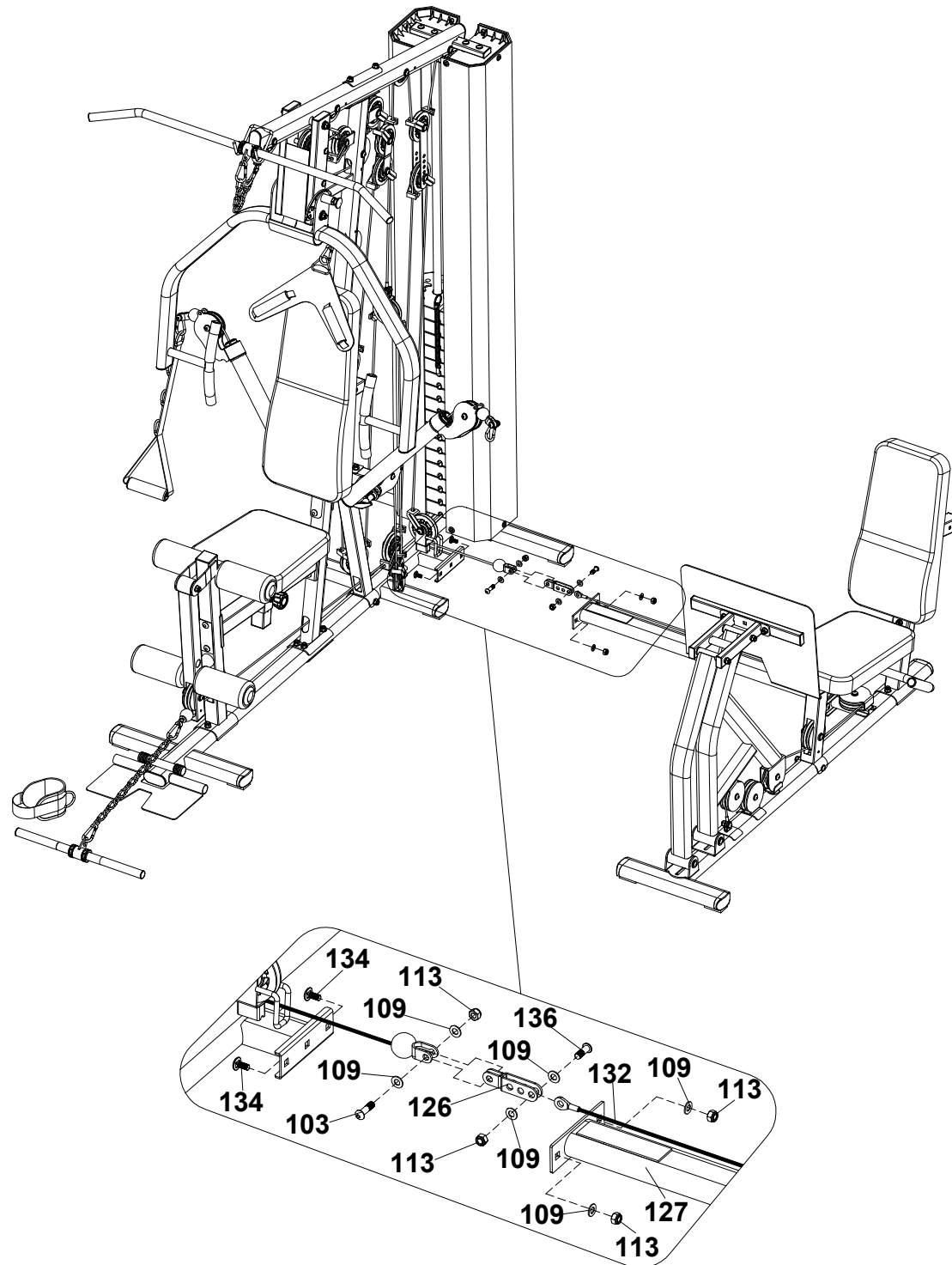
KROK 19

Przymocuj ramę łączącą podstawy (127) do ramy podstawy TYTANA, używając dwóch śrub M10×20 mm (134), dwóch podkładek M10 (109) i dwóch nylonowych nakrętek zabezpieczających M10 (113).

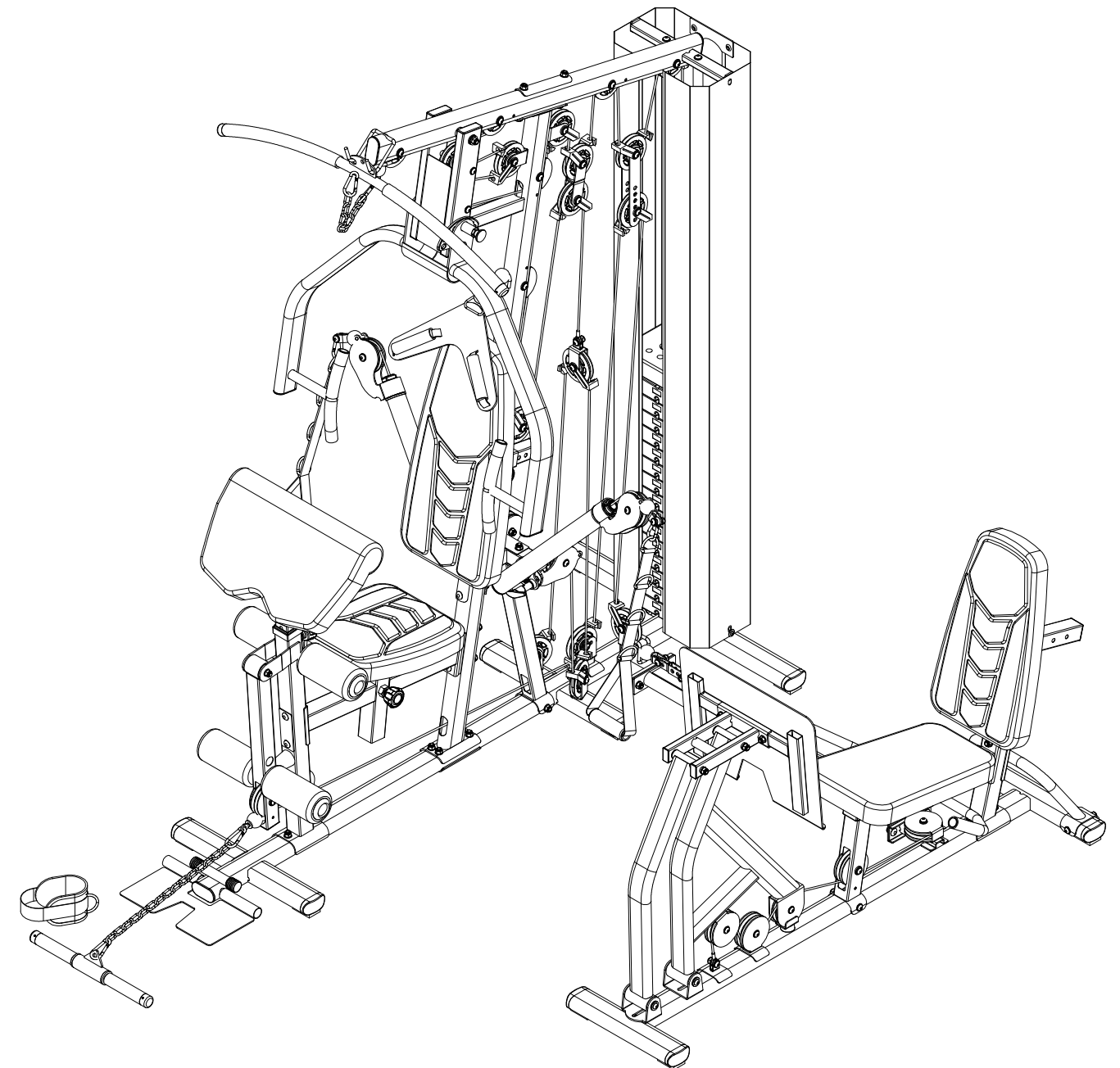
Przymocuj drugi koniec linki prasy do nóg (132) do wsporników regulacji linki (126), używając jednej śruby imbusowej M10×28 mm (136), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Przymocuj linkę U urządzenia TYTAN 17 do wsporników regulacji linki (126), używając jednej śruby imbusowej M10×35 mm (103), dwóch podkładek M10 (109) i jednej nylonowej nakrętki zabezpieczającej M10 (113).

Uwaga: Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy dokręcić wszystkie nakrętki i śruby.



KROK 20



6. ROZGRZEWKA

PRZED ROZPOCZĘCIEM

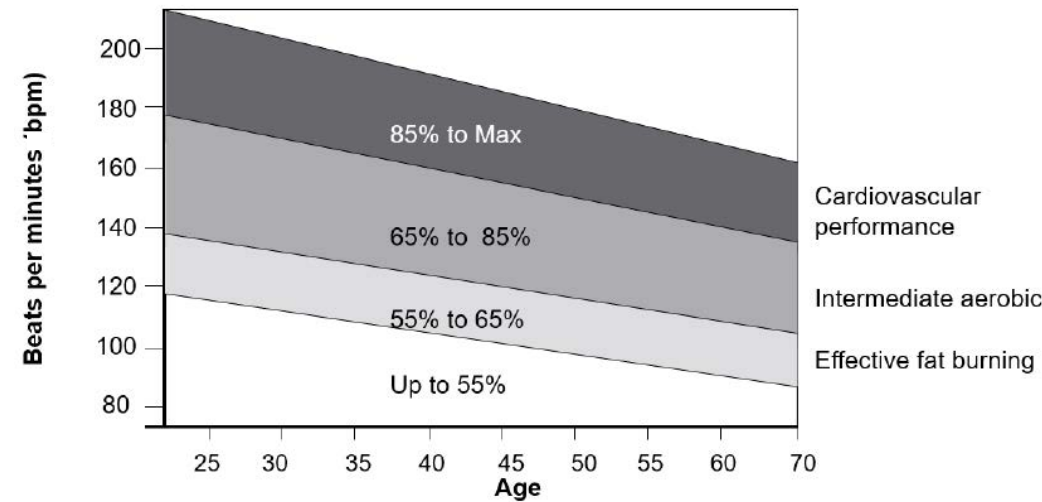
Sposób rozpoczęcia programu ćwiczeń zależy od kondycji fizycznej. Jeśli nie byłeś aktywny przez kilka lat lub masz nadwagę, musisz zacząć powoli i zwiększać liczbę powtórzeń z treningu na trening. Jednak sprawność aerobowa poprawi się w ciągu następnych sześciu do ośmiu tygodni. Nie zniechęcaj się, jeśli potrwa to dłużej. Ważne jest, aby pracować we własnym tempie. Ostatecznie będziesz w stanie ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut. Im lepsza kondycja aerobowa, tym ciężiej będziesz musiał pracować, aby pozostać w strefie docelowej.

NALEŻY PAMIĘTAĆ O TYCH PODSTAWOWYCH ZASADACH:

- Poproś lekarza, aby przeanalizował Twój program treningowy i dietetyczny i doradził Ci, jaką rutynę treningową powinieneś przyjąć.
- Rozpocznij swój program treningowy powoli, stawiając sobie realistyczne cele.
- Często monitoruj swój puls. Ustal docelowe tętno w oparciu o swój wiek i kondycję.
- Ustaw sprzęt na płaskiej, równej powierzchni w odległości co najmniej 3 stóp od ścian i mebli.

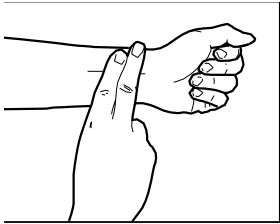
INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby zmaksymalizować korzyści płynące z ćwiczeń, ważne jest, aby ćwiczyć z odpowiednią intensywnością. Właściwy poziom intensywności można znaleźć, używając tętna jako przewodnika. Aby ćwiczenia aerobowe były skuteczne, tętno powinno być utrzymywane na poziomie od 65% do 85% maksymalnego tętna podczas ćwiczeń. Jest to tzw. strefa docelowa. Strefę docelową można znaleźć w poniższej tabeli..



Podczas pierwszych kilku miesięcy programu ćwiczeń należy utrzymywać tętno w pobliżu dolnej granicy strefy docelowej podczas ćwiczeń. Po kilku miesiącach tętno można stopniowo zwiększać, aż znajdzie się w pobliżu środka strefy docelowej.

Aby zmierzyć tętno, przestań ćwiczyć, ale nadal poruszaj nogami lub spaceruj i połóż dwa palce na nadgarstku. Policz sześć sekund uderzeń serca i pomnóż wynik przez 10, aby poznać swoje tętno. Na przykład, jeśli liczba uderzeń serca w ciągu sześciu sekund wynosi 14, tętno wynosi 140 uderzeń na minutę (liczba uderzeń w ciągu sześciu sekund jest używana, ponieważ tętno gwałtownie spada po zaprzestaniu ćwiczeń). Dostosuj intensywność ćwiczeń, aż tętno osiągnie odpowiedni poziom.



WYKRES MIĘŚNI

ĆWICZENIA AEROBOWE

Ćwiczenia aerobowe poprawiają kondycję płuc i serca - najważniejszych mięśni ciała. Ćwiczeniom aerobowym sprzyja każda aktywność, która wykorzystuje duże mięśnie (na przykład ramiona, nogi lub pośladki). Serce bije szybko, a oddech jest głęboki. Ćwiczenia aerobowe powinny być częścią całej rutyny ćwiczeń.

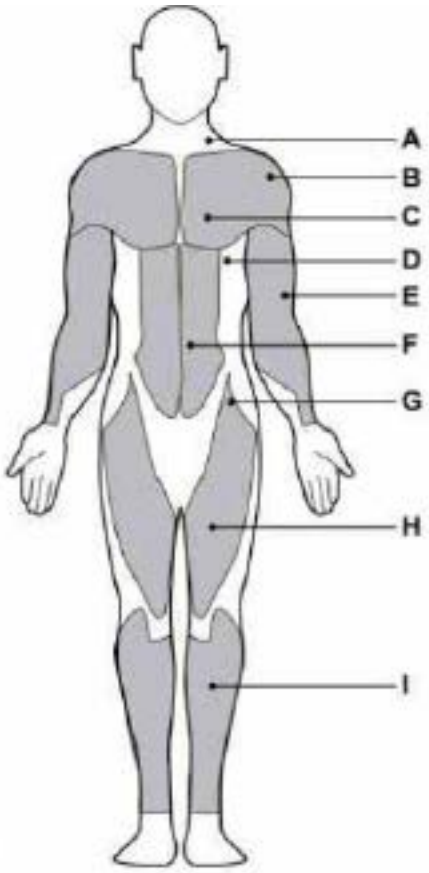
TRENING SIŁOWY

Oprócz ćwiczeń aerobowych, które pomagają pozbyć się i utrzymać nadmiar tłuszczu, który nasze ciała mogą przechowywać, trening siłowy jest istotną częścią rutynowego procesu. Trening siłowy pomaga tonizować, budować i wzmacniać mięśnie. Jeśli pracujesz powyżej swojej strefy docelowej, możesz chcieć wykonać mniejszą liczbę powtórzeń.

Jak zawsze, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

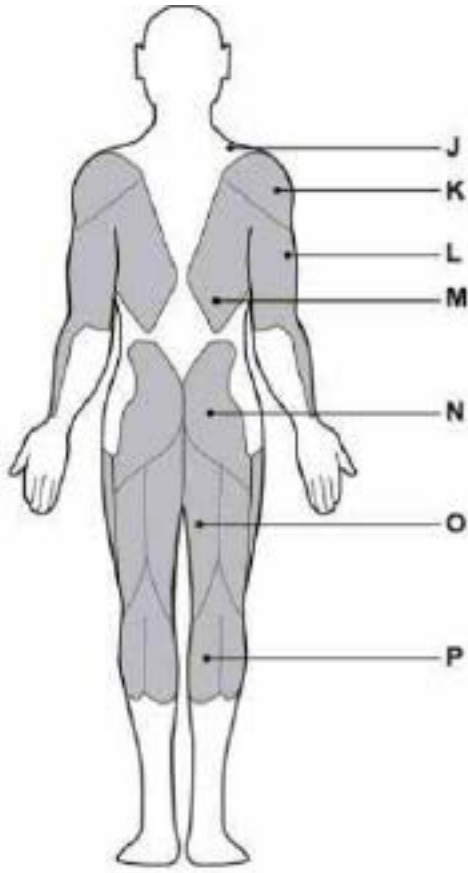
DOCELOWE GRUPY MIĘŚNI

Ćwiczenia wykonywane na urządzeni TYTTAN 17 rozwijają górne i dolne partie ciała lub połączone grupy mięśni całego ciała. Te grupy mięśni są zaznaczone na poniższym wykresie.



PRZÓD:

- A: Mięsień trapezowy
- B: Naramienny przedni
- C: Mięsień piersiowy większy
- D: Mięsień żębaty przedni
- E: Biceps
- F: Mięsień prosty brzucha
- G: Mięsień krawiecki
- H: Mięsień czworogłowy
- I: Piszczelowy przedni



TYŁ:

- J: Mięsień trapezowy
- K: Mięsień naramienny tylny
- L: Mięsień trójgłowy (triceps)
- M: Mięsień najszerszy grzbietu
- N: Pośladki
- O: Ścięgna podkolanowe
- P: Mięsień brzuchaty łydki

7. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Przed każdym treningiem należy rozciągać mięśnie przez co najmniej 5-10 minut, aby wystarczająco je rozgrzać. Powtórz poniższe ćwiczenia rozciągające pięć razy. Rozciąganie przed treningiem pomaga poprawić elastyczność i zmniejsza ryzyko kontuzji.

1 SKRĘTY SZYI

Obróć głowę w prawo, czując rozciąganie po lewej stronie szyi, a następnie obróć głowę do tyłu, rozciągając podbródek. Możesz robić to z otworzonymi ustami. Obróć głowę w lewo na, a następnie opuść głowę do klatki piersiowej.

2 PODNOSZENIE RAMION

Unieś prawe ramię w kierunku ucha. Następnie podnieś lewe ramię do góry i opuść prawe ramię.

3 ROZCIĄGANIE RAMION

Wyciągnij ramiona na boki i unieś je, aż znajdą się nad głową. Wyciągnij prawe ramię jak najdalej w kierunku sufitu i poczekaj. Powtórz tę czynność z lewą ręką.

4 ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGLÓWEGO

Oprzyj jedną rękę o ścianę, aby zachować równowagę, sięgnij za siebie i podciągnij prawą stopę do góry. Przysuń piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 15 powtórzeń i powtórz z lewą stopą.

5 ROZCIĄGANIE NA SIEDZĄCO

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie dociśnij kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 powtórzeń.

6 SKŁONY

Powoli pochyl się do przodu od talii, pozwalając plecom i barkom rozluźnić się podczas rozciągania w kierunku palców stóp. Sięgnij jak najdalej i przytrzymaj przez 15 powtórzeń.

7 ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ŚCIĘGNA PODKOLANOWEGO

Wyprostuj prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o prawą wewnętrzną część uda. Rozciągnij się w kierunku palców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 powtórzeń. Rozluźnij, a następnie powtórz z lewą nogą.

8 ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ŁYDKI

Oprzyj się o ścianę z prawą nogą przed lewą i ramionami wyciągniętymi do przodu. Trzymaj prawą nogę zgiętą, a lewą stopę z tyłu wyprostowaną na podłodze. Przytrzymaj, a następnie powtórz na drugą stronę przez 15 powtórzeń.



8. PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

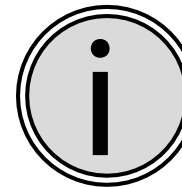
1. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia, np. punktów połączeń.
2. Części ruchome należy okresowo smarować lekkim olejem, aby zapobiec ich przedwczesnemu zużyciu.
3. Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić i dokręcić wszystkie części, natychmiast wymienić wszystkie uszkodzone części i nie używać urządzenia, dopóki nie będzie w idealnym stanie technicznym.
4. Urządzenie można czyścić za pomocą wilgotnej szmatki i łagodnego, nieściernego detergentu. Nie należy używać rozpuszczalników.
5. Nie należy podejmować prób samodzielnej naprawy urządzenia. W przypadku jakichkolwiek trudności z montażem, obsługą lub użytkowaniem produktu do ćwiczeń lub w przypadku podejrzenia braku części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

NÁVOD K OBSLUZE

Vážený zákazníku,

Jsme rádi, že jste si vybrali zařízení z řady produktů HMS. Sportovní vybavení HMS vám nabízí vysokou kvalitu a nové technologie.

Abyste plně využili potenciál svého zařízení a mohli jej využívat po mnoho let, přečtěte si před spuštěním a zahájením tréninku pečlivě tento návod a používejte zařízení podle pokynů. Bezpečnost provozu a funkčnost zařízení lze zaručit pouze při dodržování bezpečnostních pokynů uvedených v tomto návodu k obsluze. Nepřebíráme žádnou odpovědnost za škody vzniklé v důsledku nesprávného použití nebo nesprávné obsluhy.



Ujistěte se, že si všechny osoby používající zařízení přečetly návod k použití a porozuměly mu.



Uživatelskou příručku uložte na bezpečném místě, abyste k ní měli v případě potřeby kdykoli přístup.

Navštivte náš kanál YouTube

1. Naskenujte kód QR
2. Podívejte se na videa
3. Začněte rychle a bezpečně



Jsme také na sociálních sítích!

Získejte nejnovější informace o produktech, obsah školení a mnoho dalšího na naší:



Stránka na Instagramu



Stránka na Facebooku



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

NÁVOD K MONTÁŽI A POUŽITÍ - USCHOVEJTE SI PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ DŮLEŽITÉ - PŘED MONTÁŽÍ NEBO POUŽITÍM SI TENTO NÁVOD PLNĚ PŘEČTĚTE.

Tento návod obsahuje důležité informace, které vám pomohou získat z vašeho zařízení to nejlepší a zajistí bezpečnou a správnou montáž, používání a údržbu.



1. BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

DŮLEŽITÉ - PŘED MONTÁŽÍ NEBO POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE CELÝ TEXT

Abyste snížili riziko vážného poranění, přečtěte si celý návod k obsluze před sestavením nebo použitím lavičky. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením.

MONTÁŽ

- Zkontrolujte, zda máte všechny součásti a nářadí uvedené v seznamu dílů, a mějte na paměti, že některé součásti jsou kvůli snadné montáži předem smontovány.
- Do prostoru pro cvičení nepouštějte děti a zvířata, malé části by mohly v případě spolknutí představovat nebezpečí udušení.
- Před zahájením práce se ujistěte, že máte dostatek prostoru pro rozložení dílů.
- Sestavte předmět co nejlépe jeho konečné poloze (ve stejné místnosti).
- Výrobek musí být instalován na stabilním a rovném povrchu.
- Všechny obaly pečlivě a zodpovědně zlikvidujte.

POUŽITÍ

- Nedovolte dětem bez dozoru, aby se k zařízení přibližovaly.
- K poškození zdraví může dojít v důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku.
- Pokud by některé z nastavovacích zařízení zůstalo vyčnívat, mohlo by bránit uživateli v pohybu.
- Vlastník je povinen zajistit, aby všichni uživatelé tohoto výrobku byli řádně informováni o tom, jak tento výrobek bezpečně používat.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.
- Nepoužívejte v žádném komerčním, nájemním ani institucionálním prostředí.
- Před použitím zařízení ke cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
- Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste volné nebo pytlivé oblečení, protože by se mohlo zachytit o zařízení. Při cvičení noste tenisky, které chrání vaše nohy.
- V okolí zařízení neumisťujte žádné ostré předměty.
- Osoby se zdravotním postižením by neměly zařízení používat bez přítomnosti kvalifikované osoby nebo lékaře.
- Toto zařízení uchovávejte v interiéru, mimo dosah vlhkosti a prachu. Zařízení neumisťujte do garáže, přístavku, na krytou terasu ani do blízkosti vody.
- Pokud je dětem dovoleno používat zařízení pod dohledem, měl by být zohledněn jejich duševní a fyzický vývoj. Měly by být kontrolovány a poučeny o správném používání zařízení. Zařízení není v žádném případě vhodné jako hračka.
- Tento výrobek je vhodný pro maximální hmotnost uživatele: 150 kg.
- Tento výrobek není vhodný pro léčebné účely.

- Volná plocha nesmí být ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje, o méně než 0,6 m větší než tréninková plocha. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, může být hodnota volného prostoru společná. Udržujte děti bez dozoru mimo dosah zařízení.
- Nikdy neumisťujte jednotku na povrch, pokud blokuje větrací otvory.
- Chcete-li chránit podlahu nebo koberec před poškozením nebo změnou barvy, umístěte pod přístroj speciální podlahovou rohož.

UPOZORNĚNÍ: Rodiče a další osoby odpovědné za děti by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože přirozený instinkt dětí ke hře a záliba v experimentování mohou vést k situacím a chování, pro které není tréninkové zařízení určeno.

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si MUSÍTE přečíst všechny pokyny.

Vezměte prosím na vědomí, že tento výrobek může mít hmotnostní toleranci přibližně 4 %.

2. TECHNICKÁ SPECIFIKACE

- Čistá hmotnost modelu je: 214,7 kg
- Velikost sestavy je: 2100*2300*2100MM
- Maximální hmotnost uživatele: 150 kg



TYTAN17 je certifikován podle norem EN ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-2:2021.

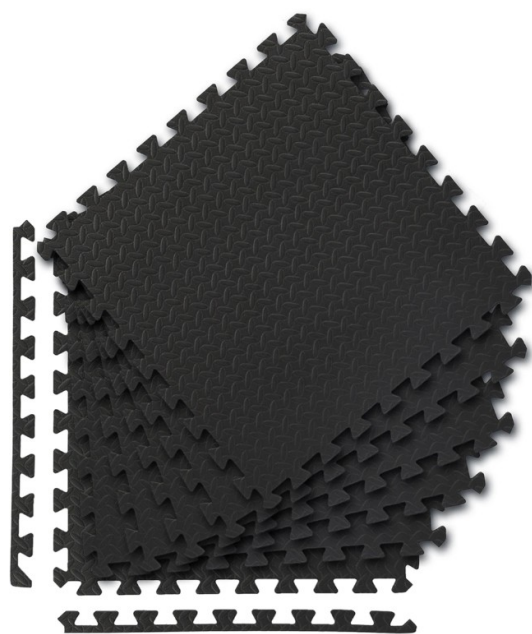


Recyklační smyčka

Obalový materiál lze dopravit zpět do cyklu surovin. Obalový materiál likvidujte v souladu s právními předpisy. Informace lze získat ze systémů zpětného odběru nebo sběru vaší obce.



3. MOŽNÁ VÁS ZAJÍMÁ TAKÉ TOTO PŘÍSLUŠENSTVÍ



Ideální ochrana. Pro domácí trénink.

Společnost HMS nabízí ochranné podlahové rohože, které zabraňují poškození podlahy fitness zařízení v domácnosti. Jsou samozřejmě k dispozici v různých variantách. Chrání podlahu před otisky, nečistotami nebo poškrábáním. Kvalitní zpracování a speciální povrch zabraňují tomu, aby na nich stojící vybavení klouzalo. Kromě toho tlumí vzniklý hluk na zařízení a vibrace.

POHODLÍ A BEZPEČNOST: Váš trénink bude tišší a pohodlnější, protože podložky pohlcují hluk zařízení a snižují vibrace. Udrží vás v bezpečí díky protřzení a protiskluzovému provedení.

VYSOCE KVALITNÍ MATERIÁL: Vyrobeno z nejvyšší kvality materiálů pro konzistentní a pohodlný trénink. Jsou odolné a vydrží obrovskou zátěž, takže jsou ideální pro vybavení posiloven, jako jsou běžecké pásy, veslařské trenažéry a atlasy.



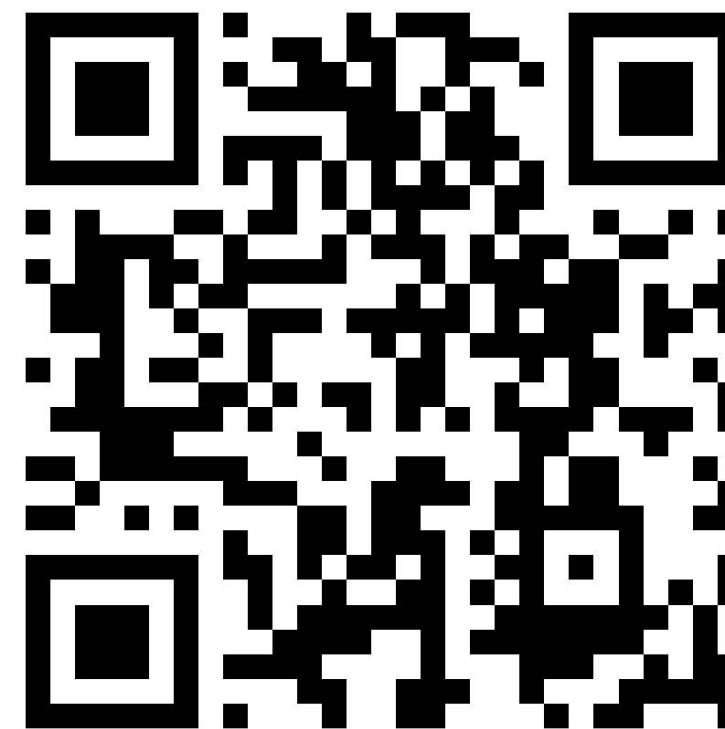
Tento produkt si můžete zakoupit prostřednictvím následujícího QR-kódu nebo odkazu.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. ROZPRACOVANÝ VÝKRES/SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Pokud chcete najít příručku online, navštivte:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. NÁVOD K MONTÁŽI

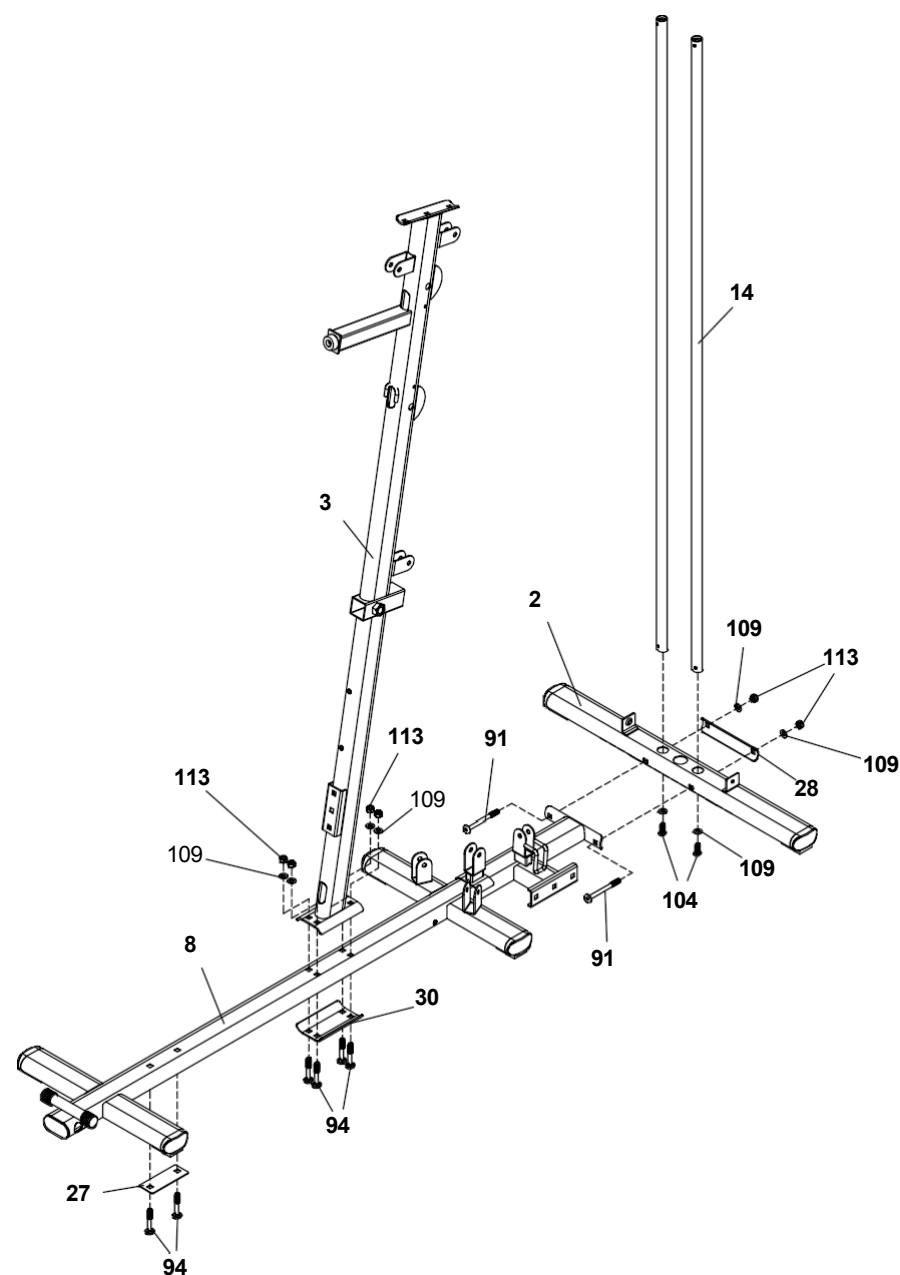
KROK 1

Pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 25 mm (104) a dvou podložek M10 (109) vložte dvě vodící tyče (14) do zadního stabilizátoru (2).

Připevněte základní rám (8) a obloukové držáky (28) k zadnímu stabilizátoru (2) pomocí dvou šroubů M10 × 100 mm (91), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte nosný rám (3) a držáky ve tvaru U (30) k základnímu rámu (8) pomocí čtyř šroubů M10 × 60 mm (94), čtyř podložek M10 (109) a čtyř nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte držák 120 × 45 mm (27) k základnímu rámu (8) pomocí dvou šroubů M10 × 60 mm (94), matice a šrouby kromě (104) a (91) nedotahujte.



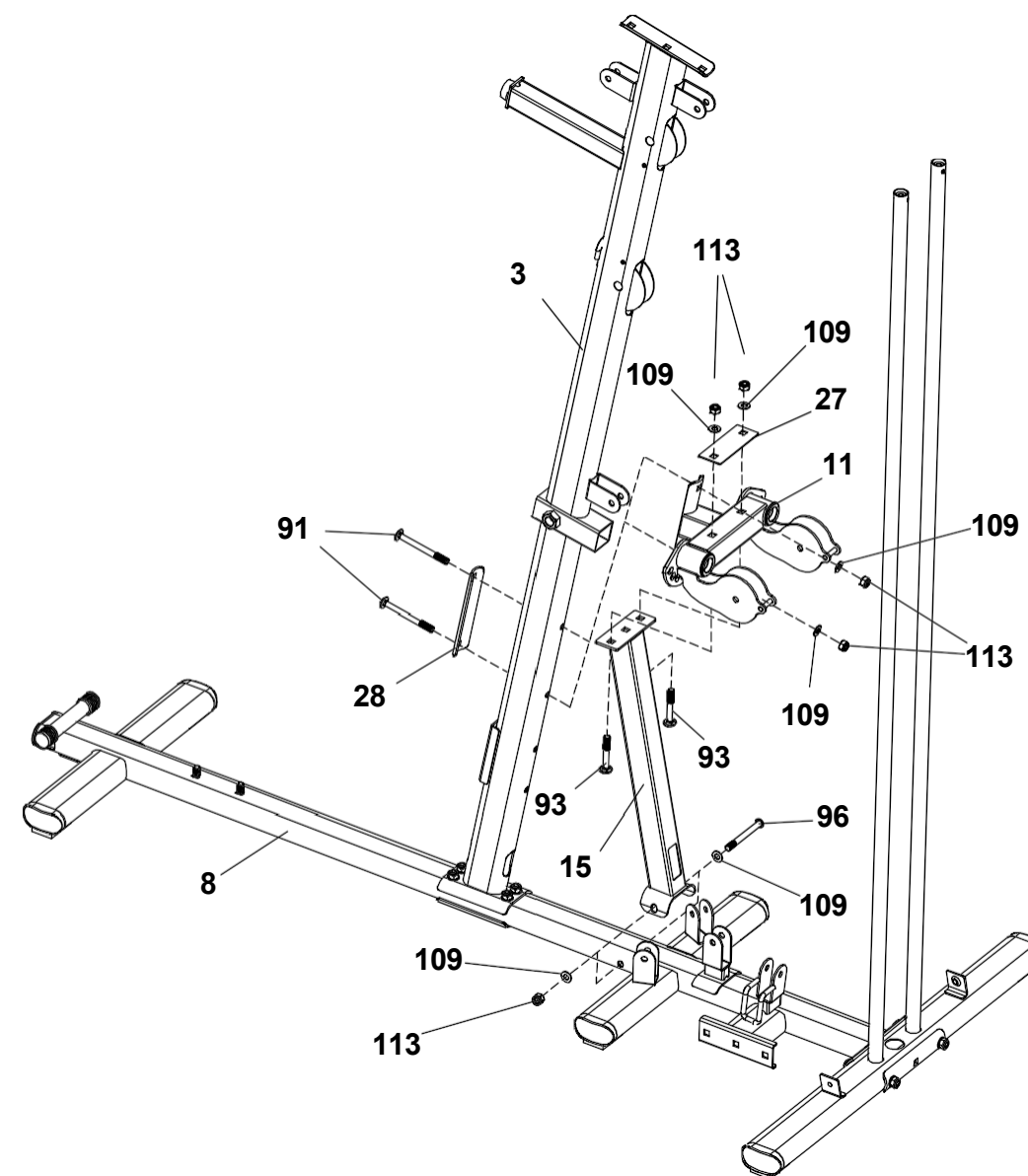
KROK 2

Pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 100 mm (96), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113) připevněte příčný nosný rám (15) k základnímu rámu (8).

Připevněte podpěru kabelového kříže (11) k nosnému rámu kříže (15) pomocí držáku 120 × 45 mm (27), dvou šroubů M10 × 65 mm (93), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte podpěru křížení kabelů (11) a obloukové držáky (28) k nosnému rámu (3) pomocí dvou šroubů M10 × 100 mm (91), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Matice a šrouby zatím nedotahujte.



KROK 3

Na vodící tyče (14) nasadíte dva gumové nárazníky Ø65 × 25 mm (64).

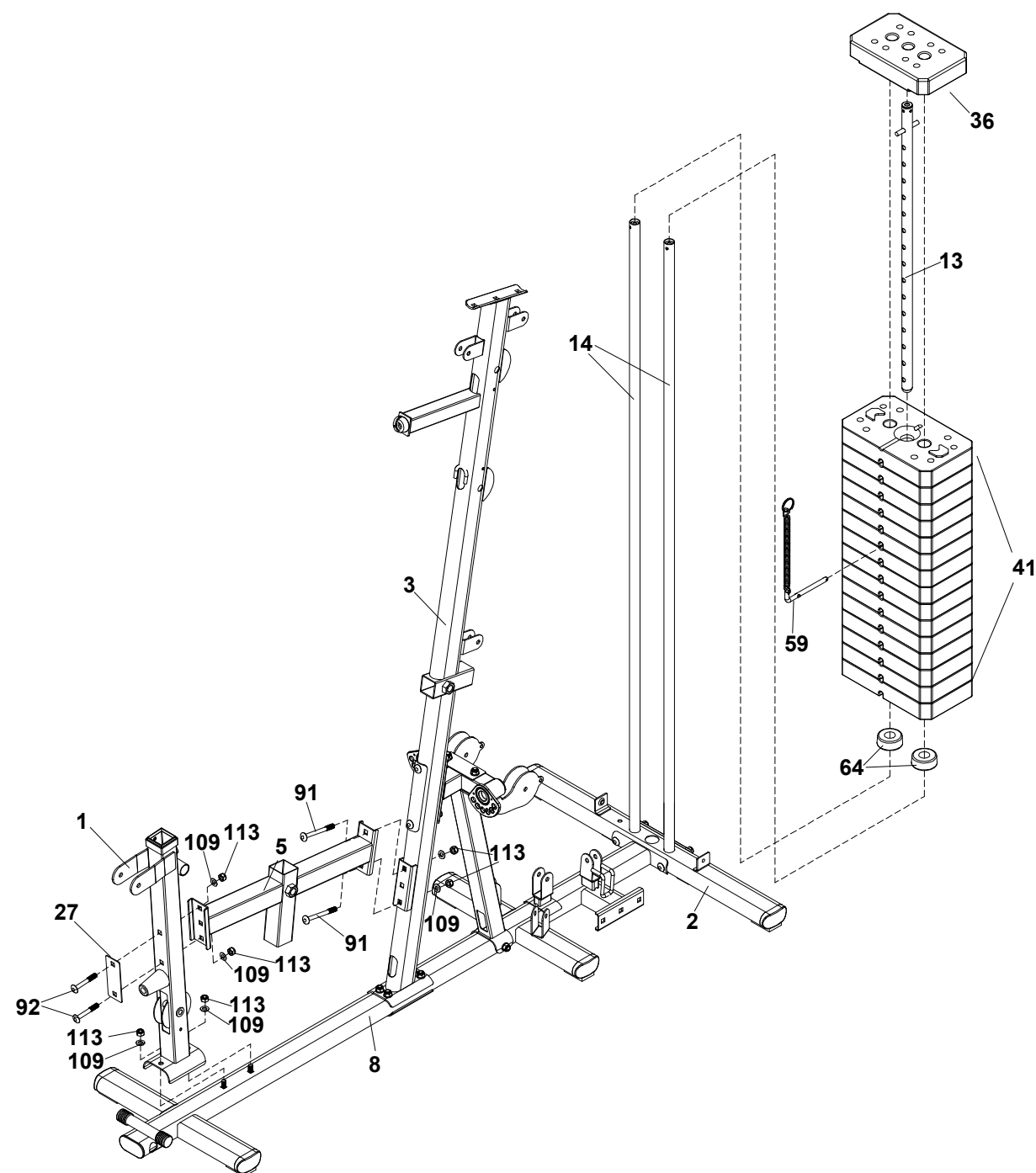
Na vodící tyče (14) nasadíte 15 zátěžových desek (41), do otvoru zátěžové desky (41) zasunete výběrovou tyč (13). (Každá zátěžová deska má hmotnost 5 kg)

Zasuňte horní zátěžové desky (36) dolů po dvou vodících tyčích (14), pak dolů po tyči voliče (13), zasuněte kolík volby zátěže (59) do otvoru požadované hmotnosti. (Horní zátěžová deska má hmotnost 4,45 kg.)

Připevněte nosný rám sedadla (5) k nosnému rámu (3) pomocí dvou šroubů M10 × 100 mm (91), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte nosný rám sedadla (5) a konzolu 120 × 45 mm (27) k přednímu nosnému rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 × 70 mm (92), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte nosný rám (1) k základnímu rámu (8) pomocí dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113). Matice nedotahujte.



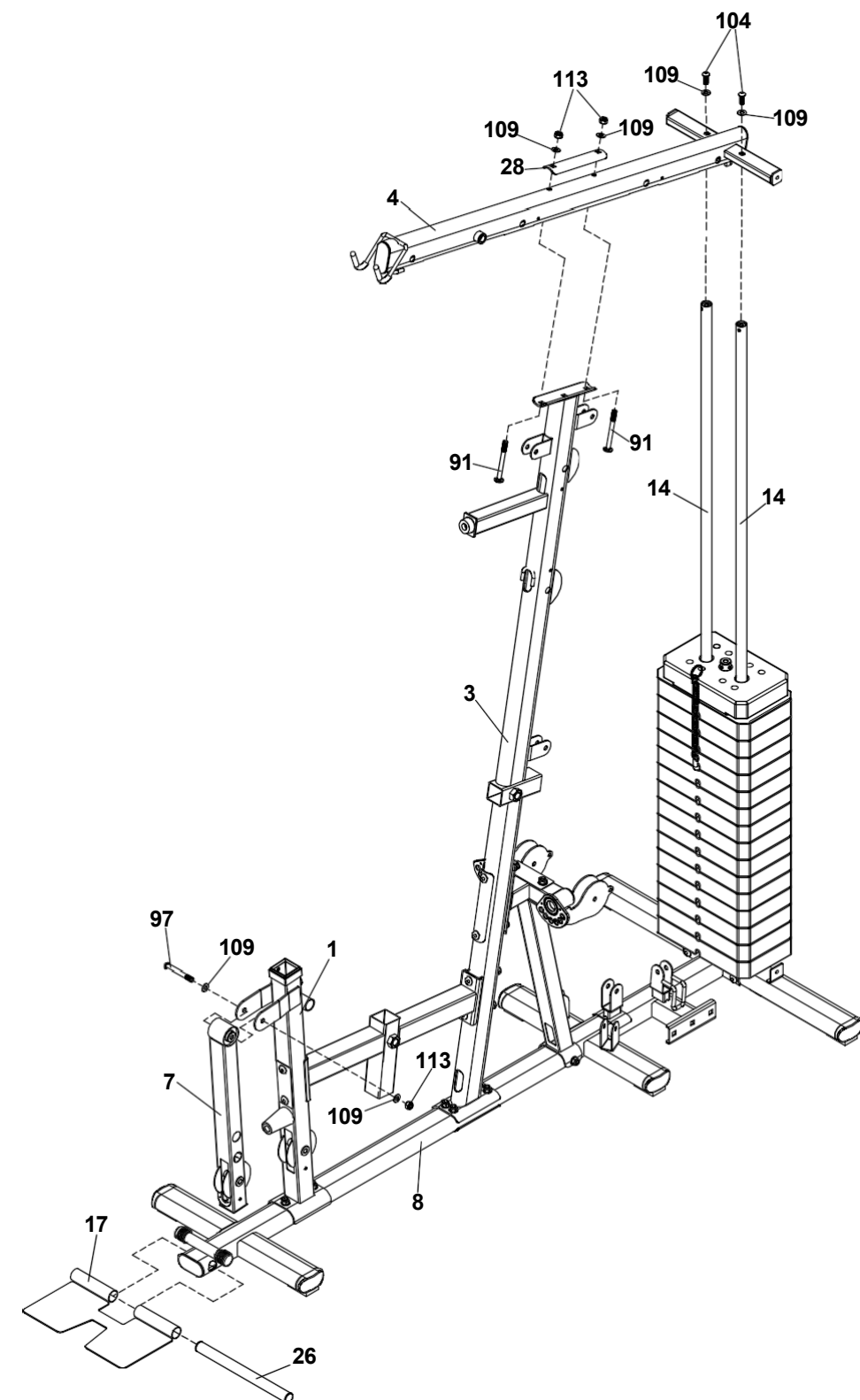
KROK 4

Připevněte horní rám (4) k nosnému rámu (3) pomocí jedné obloukové konzoly (28), dvou šroubů M10 × 100 mm (91), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte horní rám (4) k horní části vodících tyčí (14) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 25 mm (104) a dvou podložek M10 (109).

Pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 80 mm (97), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113) připevněte k nosnému rámu (1) přední nohu Developer (7).

Připevněte patní desku (17) k základnímu rámu (8) pomocí jedné trubky patní desky (26).

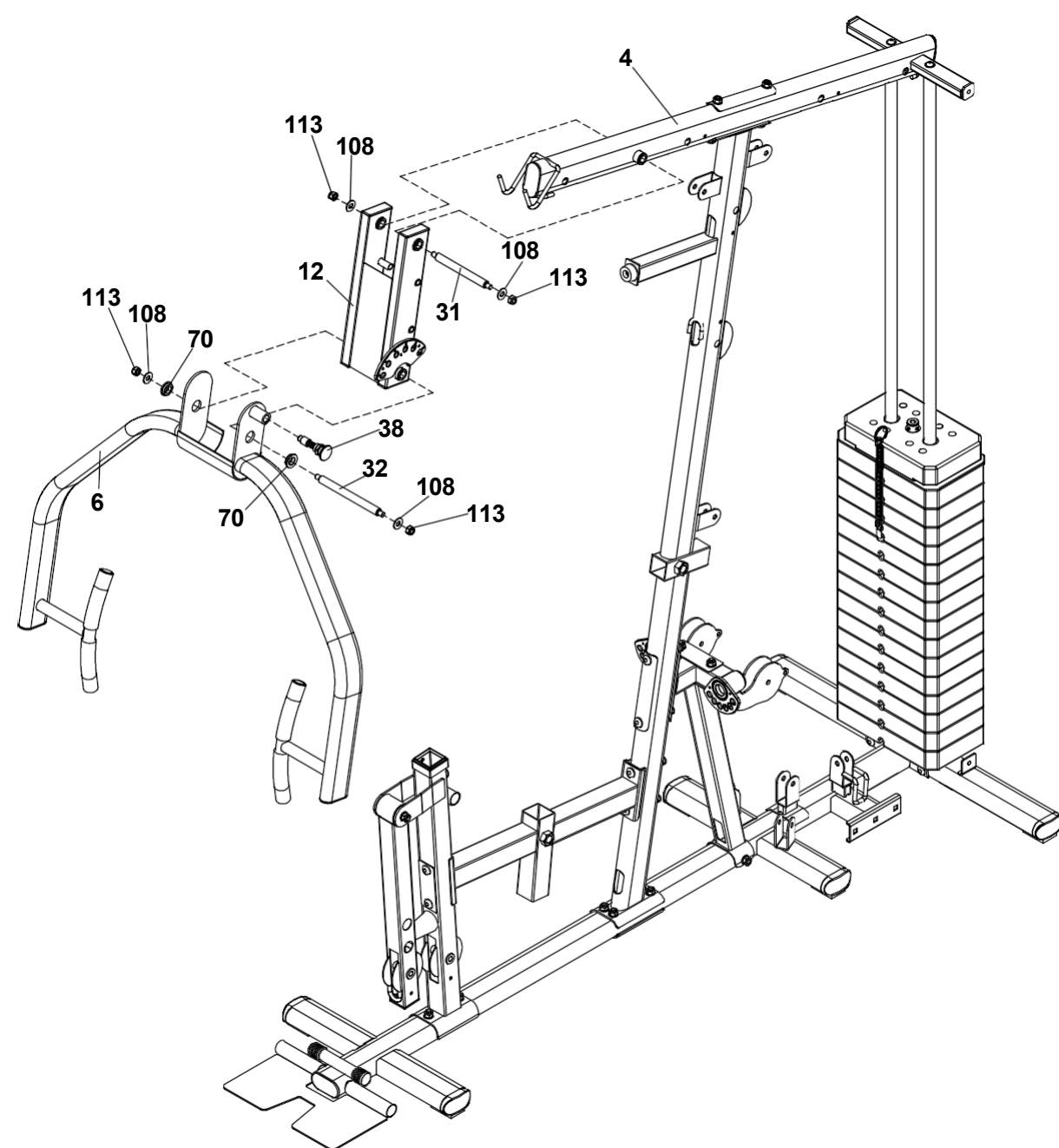


KROK 5

Připevněte přední lisovací základnu (12) k hornímu rámu (4) pomocí jedné osy $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), dvou podložek $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) a dvou nylonových matic M10 (113).

Připevněte rám předního lisu (6) k základně předního lisu (12) pomocí jedné osy $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), dvou podložek $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), dvou pouzder $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Vložte kolík (38) do jediného otvoru na předním lisovacím rámu (6) a zarovnejte jej s některým z otvorů na desce ventilátoru.

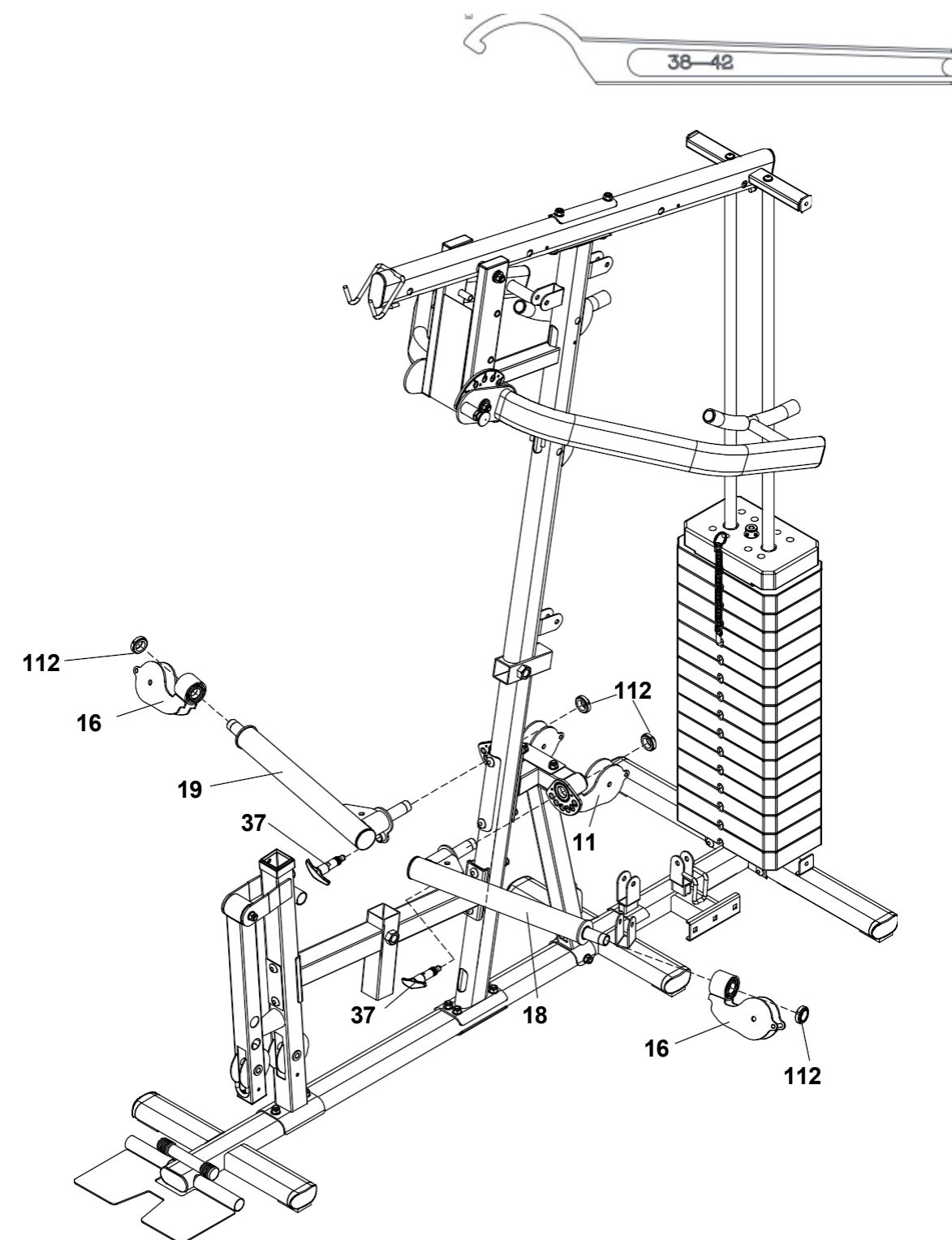


KROK 6

Připevněte levé rameno kabelového kříže (18) k podpěře kabelového kříže (11) pomocí jedné nylonové matice M24 (112). Zasuňte kolík ve tvaru T (37) na levé rameno kabelového křížení (18) do některého z otvorů na desce ventilátoru. Připevněte pravé rameno kabelového křížení (19) k podpěře kabelového křížení (11) pomocí jedné nylonové matice M24 (112). Zasuňte kolík ve tvaru T (37) na pravé rameno kabelového křížení (19) do některého z otvorů na desce ventilátoru.

Připevněte dva držáky křížové kladky kabelu (16) k levému a pravému rameni křížové kladky kabelu (18 a 19) pomocí dvou nylonových pojistných matic M24 (112).

Poznámka: Nylonové matice M24 (112) instalujte pomocí speciálního klíče o velikosti 38-42.



KROK 7

Pomocí dvou imbusových šroubů M8 × 40 mm (105) a dvou podložek M8 (110) připevněte opěrnou podložku (44) k rámu opěradla (9).

Zasuňte rám opěradla (9) do nosného rámu (3) pomocí jednoho zajišťovacího knoflíku (60).

Připevněte podložku sedadla (45) k rámu sedadla (10) pomocí čtyř imbusových šroubů M8 × 18 mm (106) a čtyř

podložek M8 (110). Vložte rám sedadla (10) do nosného rámu sedadla (5) pomocí jednoho zajišťovacího knoflíku (60).

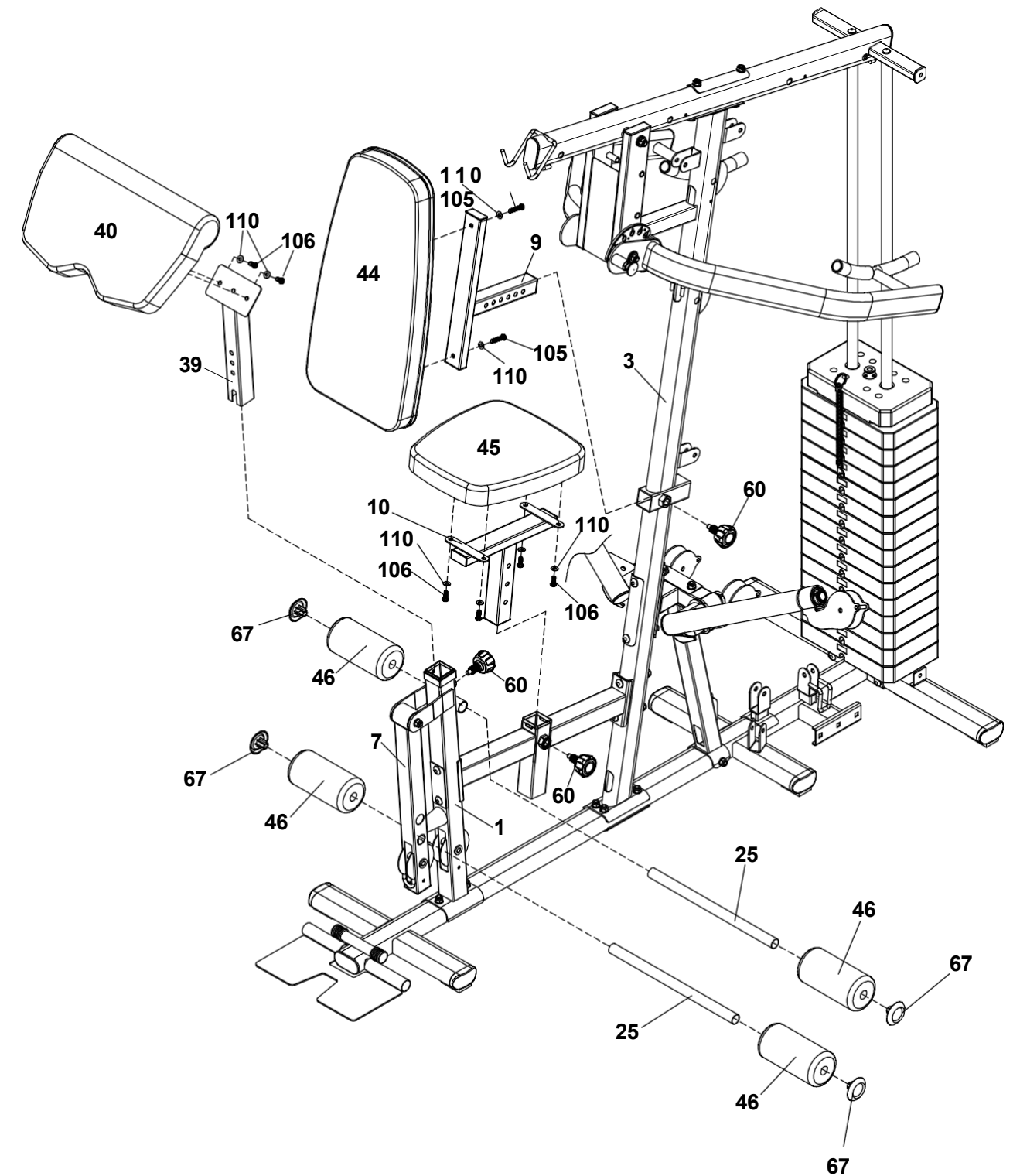
Pomocí dvou imbusových šroubů M8 × 18 mm (106) a dvou podložek M8 (110) připevněte podložku loketní křivky (40) k podpěře loketní křivky (39).

Pomocí jednoho zajišťovacího knoflíku (60) zasuněte podpěru ramene (39) do předního nosného

rámu (1). Do předního opěrného rámu (1) a předního vyvíječe nohou (7) vložte dvě trubky pěnového

válce (25). Nasadte čtyři pěnové role (46) na dvě trubky pěnových rolí (25) a poté klepněte na čtyři

koncovky pěnových rolí (67).



KROK 8

a.) S horním lankem (51) v drážce velké kladky (63) provlečte horní lanko (51) horním rámem (4).

b.) Nainstalujte velkou kladku č. 1 (63) na horní rám (4) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

c.) Nainstalujte velkou kladku č. 2 (63) na horní rám (4) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

d.) Nainstalujte velkou kladku č. 3 a 5 (63) na přední lisovací základnu (12) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 155 mm (95), čtyř podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

e.) Nainstalujte velkou kladku č. 4 (63) na nosný rám (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou lanek a jednoho šroubu M10 × 50 mm (102).
Přidržené prvky (65), dvě pouzdra pro přidržené prvky kabelů (66), dvě podložky M10 (109) a jedna nylonová pojistná matice M10 (113).

f.) Nainstalujte velkou kladku č. 6 (63) na nosný rám (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

g.) Nainstalujte velkou kladku č. 7 (63) do nosného rámu (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou lanek Přidržené prvky (65), dvě pouzdra pro přidržené prvky kabelů (66), dvě podložky M10 (109) a jedna nylonová pojistná matice M10 (113).

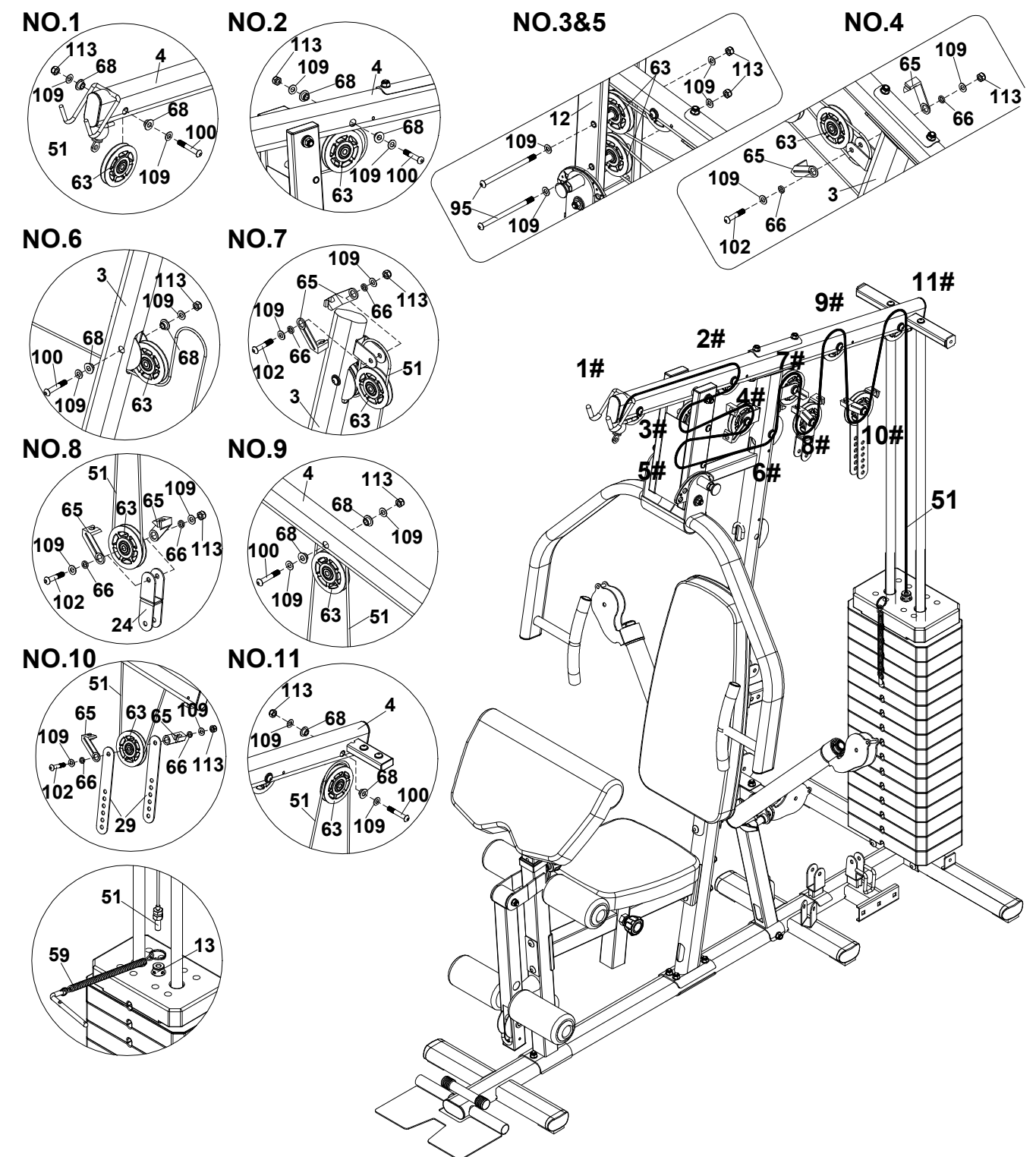
h.) Nainstalujte velkou kladku č. 8 (63) na držák dvojité kladky (24) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

i.) Nainstalujte velkou kladku č. 9 (63) na horní rám (4) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

j.) Nainstalujte velkou kladku č. 10 (63) na dva nastavitelné držáky kladky (29) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

k.) Nainstalujte velkou kladku č. 11 (63) na horní rám (4) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

l.) Připevněte šroubový konec horního lanka (51) k tyči voliče (13).



KROK 9

Montáž ramenního lana (52) Ramenní lano (52) je v drážce velké kladky (63), ramenní lano (52) provlečte nosným rámem (3).

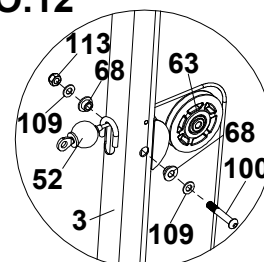
Nainstalujte velkou kladku č. 12 (63) na nosný rám (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou kladku č. 13 (63) na nosný rám (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

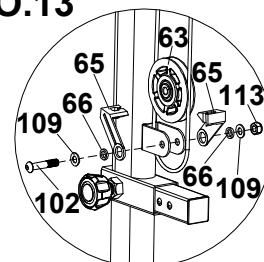
Nainstalujte velkou kladku č. 14 (63) na držák dvojité kladky (24) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou lanek a jednoho šroubu M10 × 50 mm (102).
Přidržené prvky (65), dvě pouzdra pro přidržené prvky kabelů (66), dvě podložky M10 (109) a jedna nylonová pojistná matice M10 (113).

Připevněte držák jedné kladky (23) ke konci ramenního lana (52) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 25 mm (104), dvou šroubů M10 × 25 mm (104) a dvou šroubů M10 × 25 mm (104).
Podložky M10 (109) a jedna nylonová pojistná matice M10 (113).

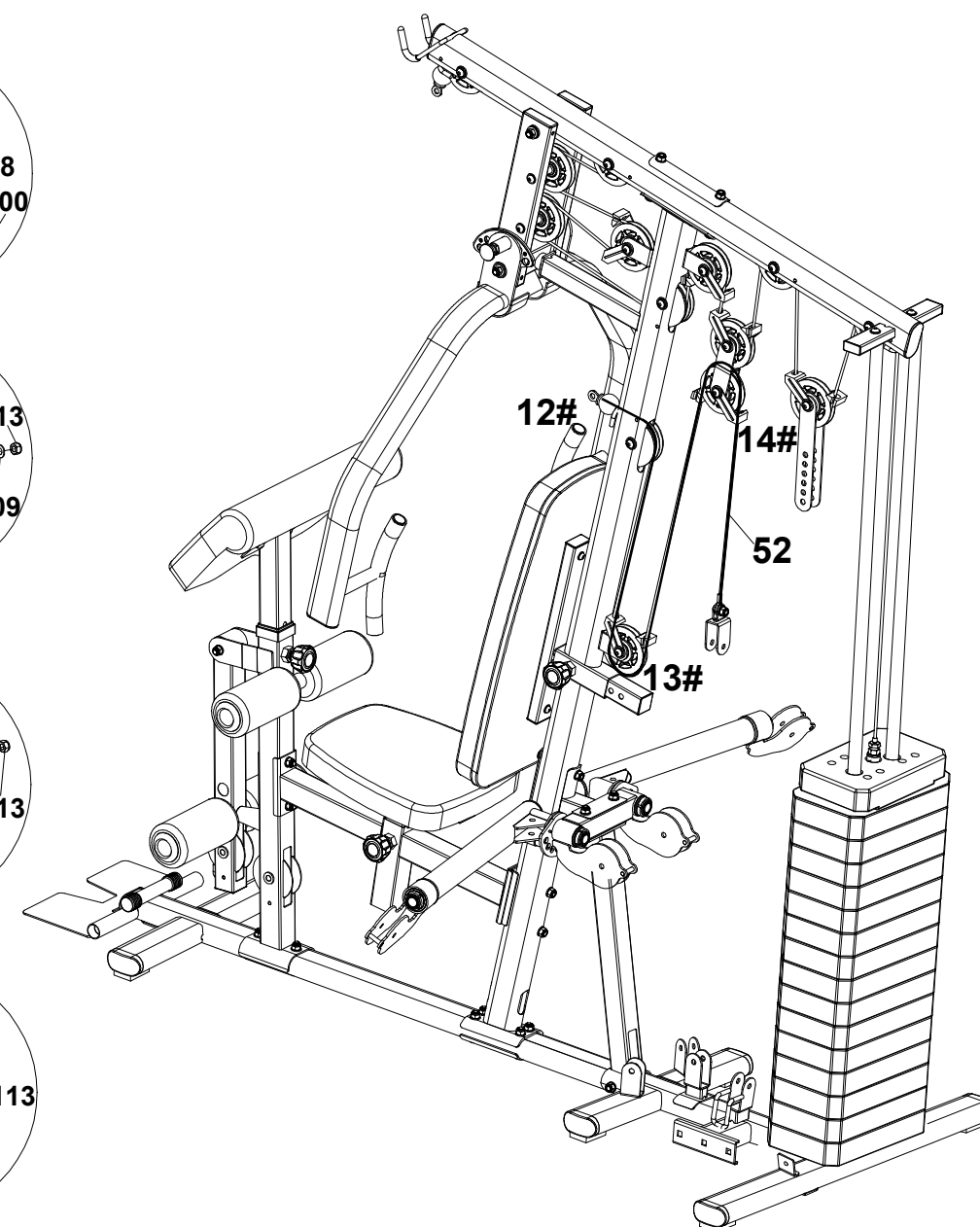
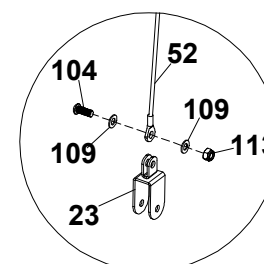
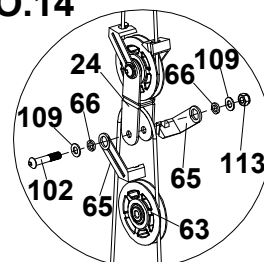
NO.12



NO.13



NO.14



KROK 10

Montáž křížového kabelu (53):

a.) Provedte konec křížového kabelu (53) skrz levé a pravé rameno křížového kabelu (18 a 19) a podpěru křížového kabelu (11).

b.) Připevněte kabel U (55) ke kulovému konci křížového kabelu (53).

c.) Připevněte jednu karabinu (58) ke kabelu U (55) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 35 mm (103), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

d.) Nainstalujte střední kladku č. 15 (62) na držák křížové kladky lana (16) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

e.) Namontujte malou kladku č. 16 (61) na levé rameno křížení kabelů (18) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

f.) Namontujte střední kladku č. 17 (62) na podpěru křížového lana (11) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

g.) Nainstalujte velkou kladku č. 18 (63) k základnímu rámu (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou držáků lana (65), dvou pouzder držáků lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

h.) Nainstalujte velkou kladku č. 19 (63) na držák jedné kladky (23) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lana (65), dvou pouzder držáků lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

i.) Nainstalujte velkou kladku č. 20 (63) k základnímu rámu (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou kabelových držáků (65), dvou kabelových držáků pouzdra (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

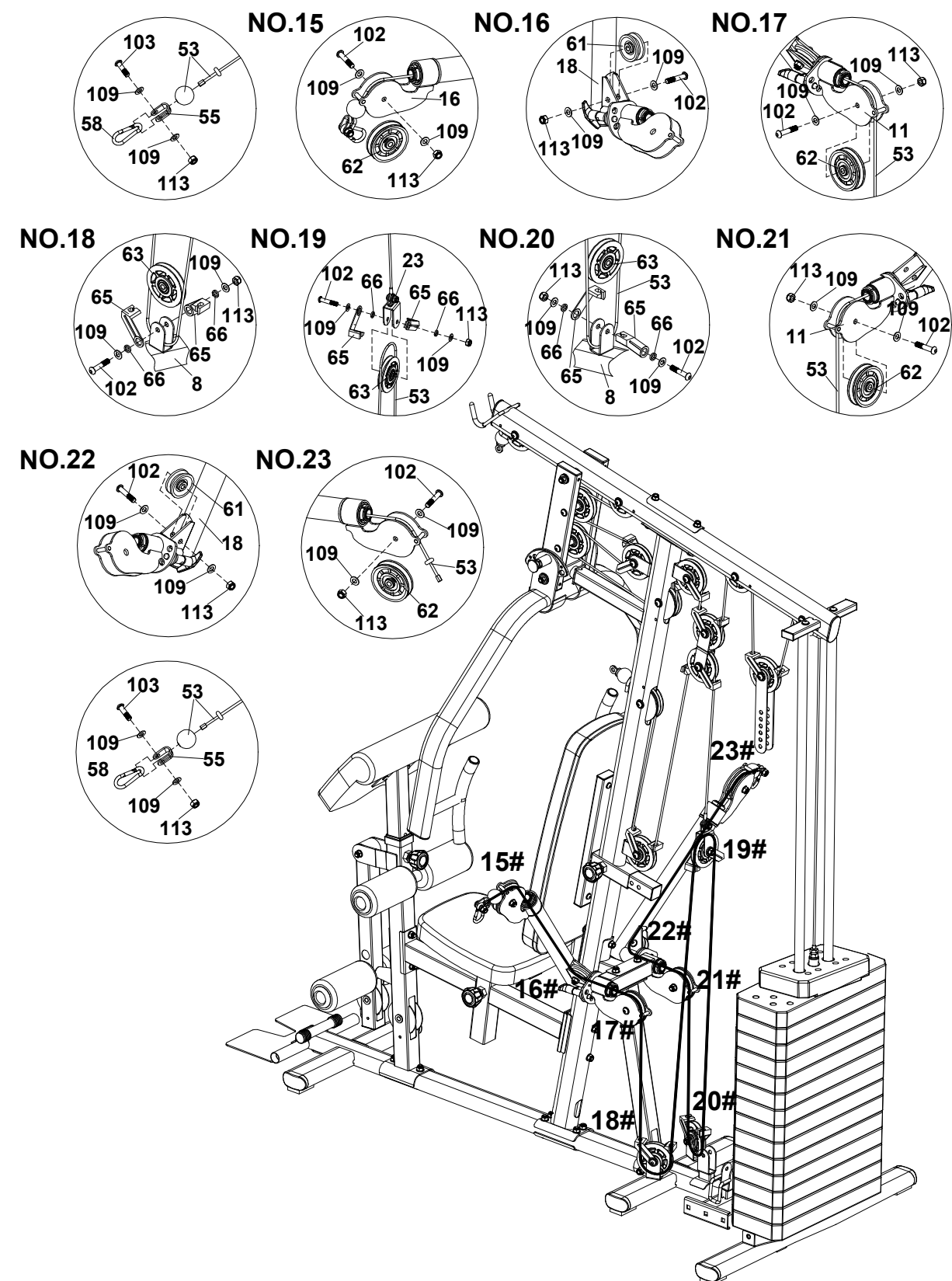
j.) Nainstalujte střední kladku č. 21 (62) na podpěru křížení kabelů (11) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

k.) Nainstalujte malou kladku č. 22 (61) na pravé rameno křížového lana (19) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

l.) Namontujte střední kladku č. 23 (62) na držák kladky křížového lana (16) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

m.) Připevněte dva kabely U (55) ke kulovému konci křížového kabelu (53).

n.) Připevněte dvě karabiny (58) ke kabelu U (55) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 35 mm (103), čtyř podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).



KROK 11

Montáž spodního kabelu (54):

Umístěte dolní lanko (54) do drážky velké kladky (63) skrz přední vyvíječ nohou (7).

Nainstalujte velkou řemenici č. 24 (63) k vyvíječi přední nohy (7) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 65 mm (99), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

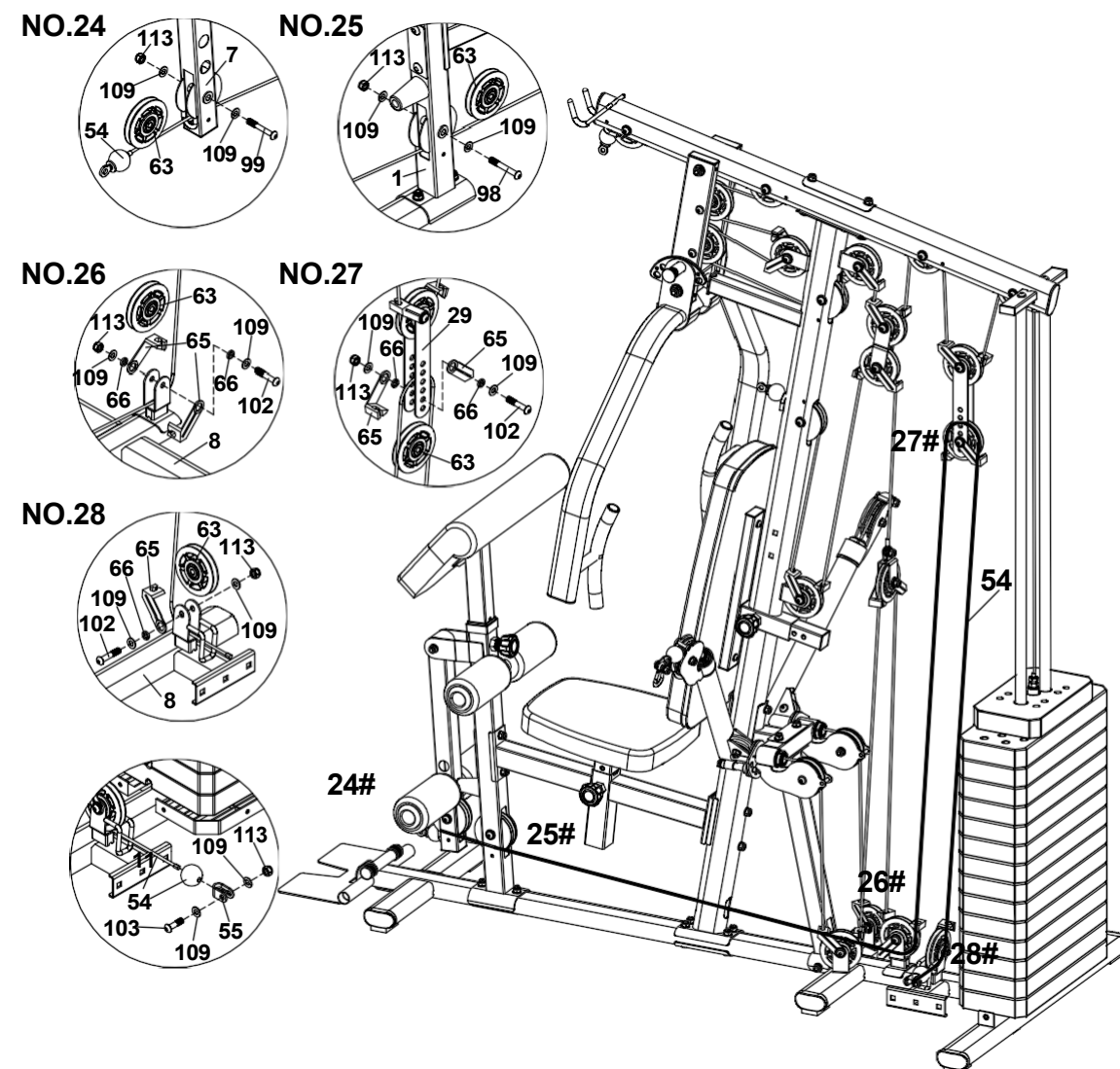
Nainstalujte velkou kladku č. 25 (63) na přední nosný rám (1) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 70 mm (98), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou kladku č. 26 (63) na základní rám (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou řemenici č. 27 (63) do držáků nastavitelné řemenice (29) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou kladku č. 28 (63) na základní rám (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), jednoho držáku lana (65), jednoho pouzdra držáku lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Připevněte jeden kabel U (55) ke kulovému konci spodního kabelu (54) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 35 mm (103), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).



KROK 12

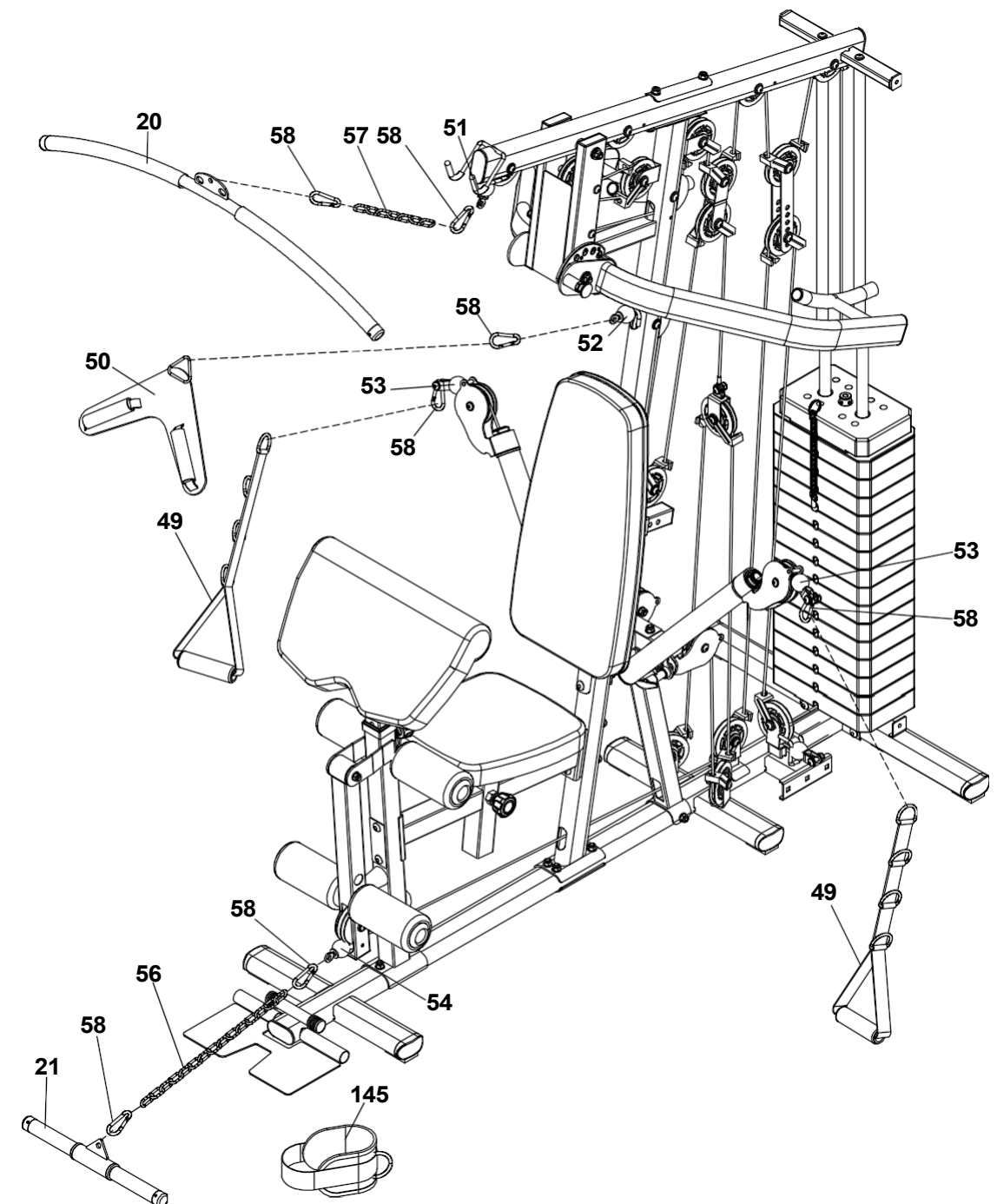
Připevněte Lat Bar (20) k druhému konci horního lana (51) pomocí dvou karabin (58) a jednoho řetízku 7-Link (57).

Připevněte dolní tyč (21) nebo kotníkový popruh (145) k druhému konci dolního lana (54) pomocí dvou karabin (58) a jednoho řetízku 15-Link (56).

Připevněte popruh AB (50) k druhému konci ramenního kabelu (52) pomocí jedné karabiny (58).

Připevněte dvě rukojeti popruhu (49) k oběma koncům křížového kabelu (53) pomocí dvou karabin

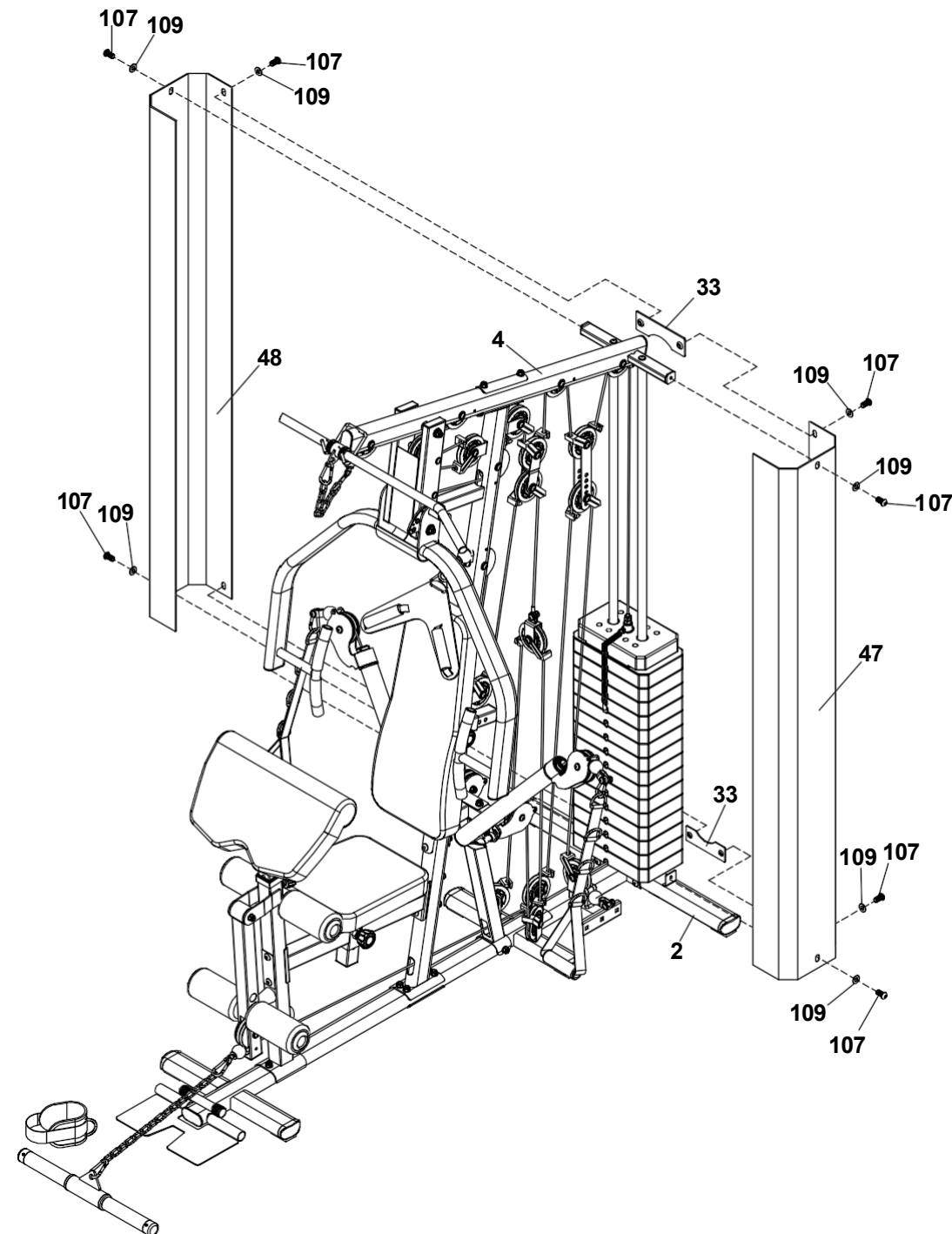
(58).



KROK 13

Připevněte dva držáky krytu závaží (33) k hornímu rámu (4) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 16 mm (107) a čtyř podložek M10 (109).

Připevněte levý kryt závaží (47) a pravý kryt závaží (48) k držákům krytu závaží (33) pomocí dvanácti imbusových šroubů M10 × 16 mm (107) a dvanácti podložek M10 (109).

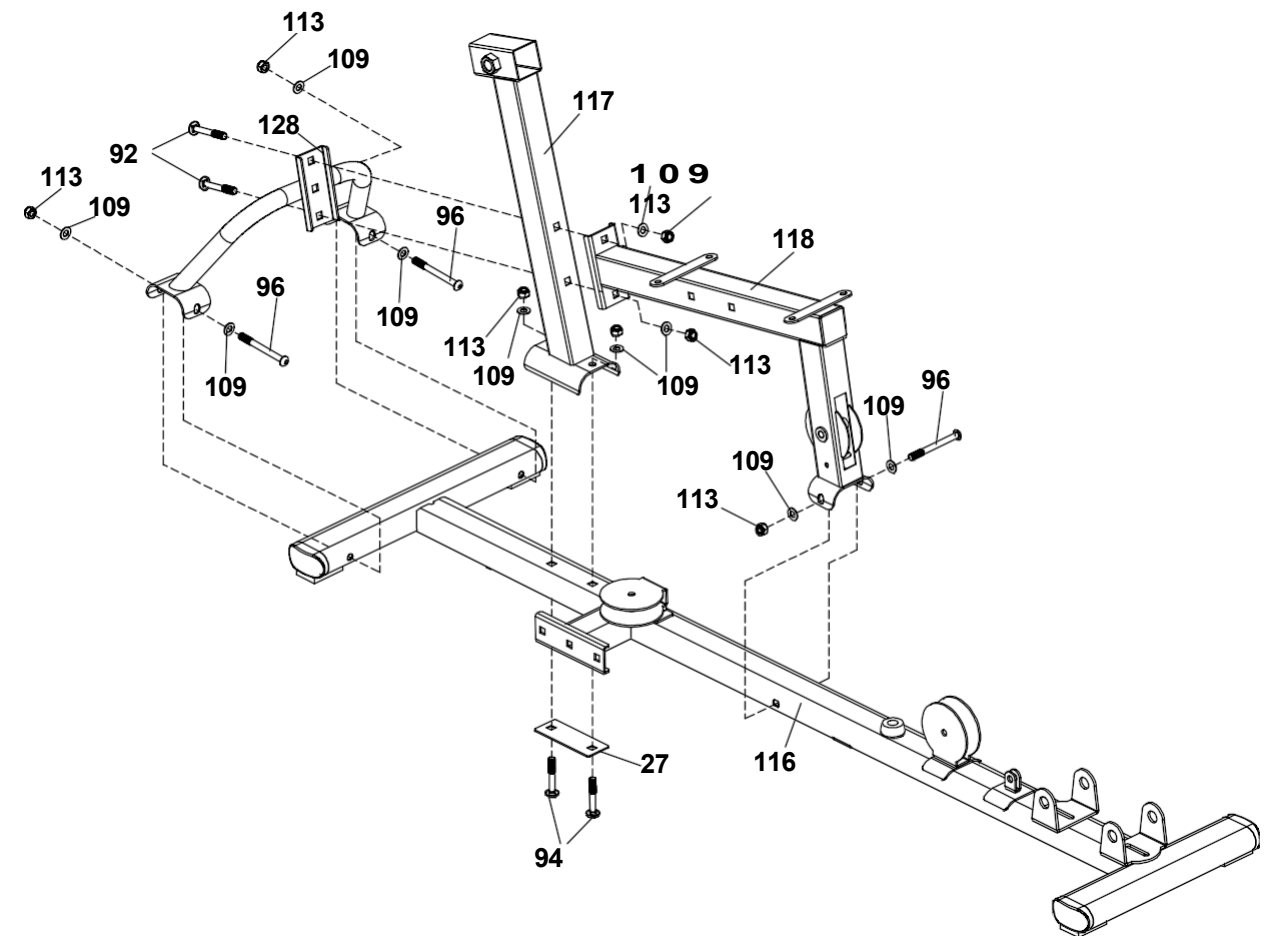


KROK 14

Připevněte rám opěradla (117) a jednu konzolu 45X120 mm (128) k rámu základny lisu na nohy (116) pomocí dvou šroubů M10×60 mm (94), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte rám sedadla lisu na nohy (118) k rámu základny lisu na nohy (116) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 100 mm (96), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

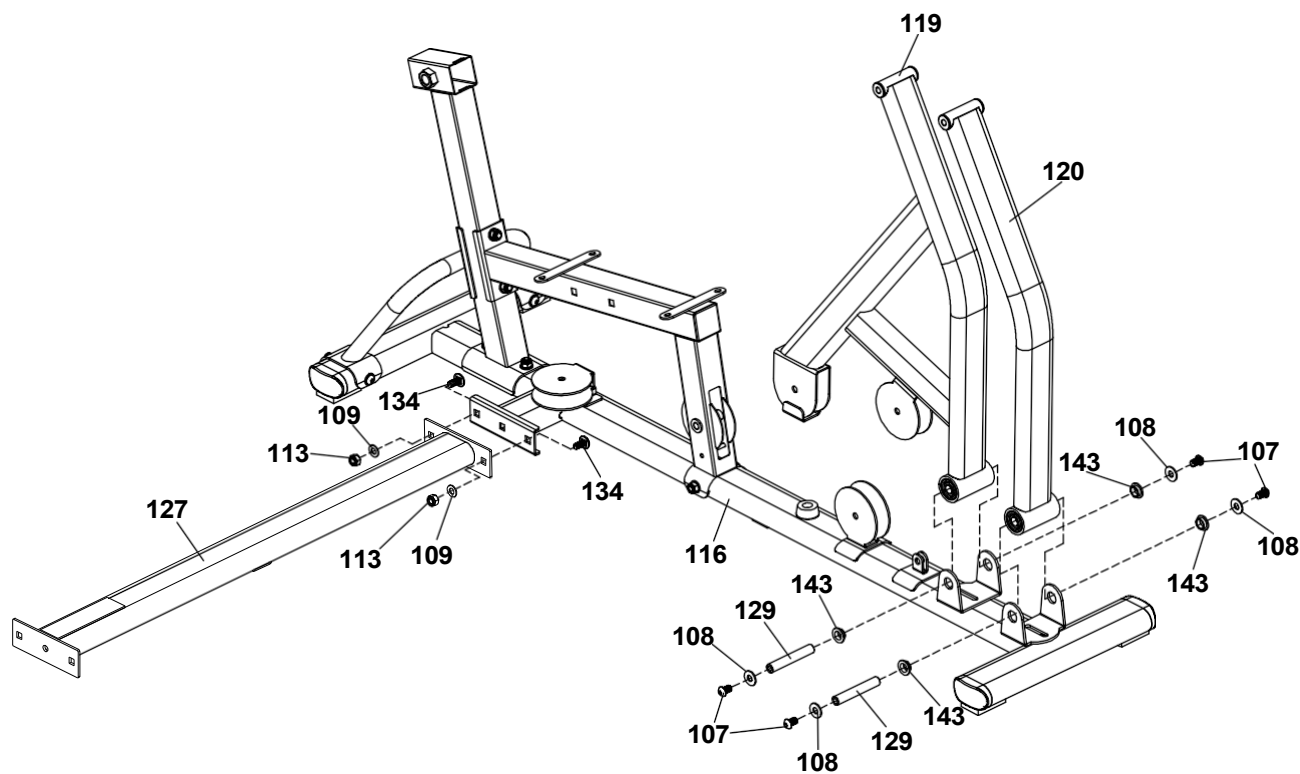
Pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 100 mm (96), čtyř podložek M10 (109), dvou nylonových pojistných matic M10 (113) a dvou šroubů M10×70 připevněte rám sedadla lisu na nohy (118) a rám opěradla lisu na nohy (128) k rámu opěradla (117).



KROK 15

Připevněte spojovací rám základny (127) k základnímu rámu lisu na nohy (116) pomocí dvou šroubů M10 × 20 mm (134), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Pomocí čtyř imbusových šroubů M10×16 mm (107), čtyř podložek Ø25×Ø10 mm (108) a dvou os Ø15×93×M10 (129) připevněte přední stojan na lisování nohou (119) a zadní stojan na lisování nohou (120) k základnímu rámu lisu na nohy (116).

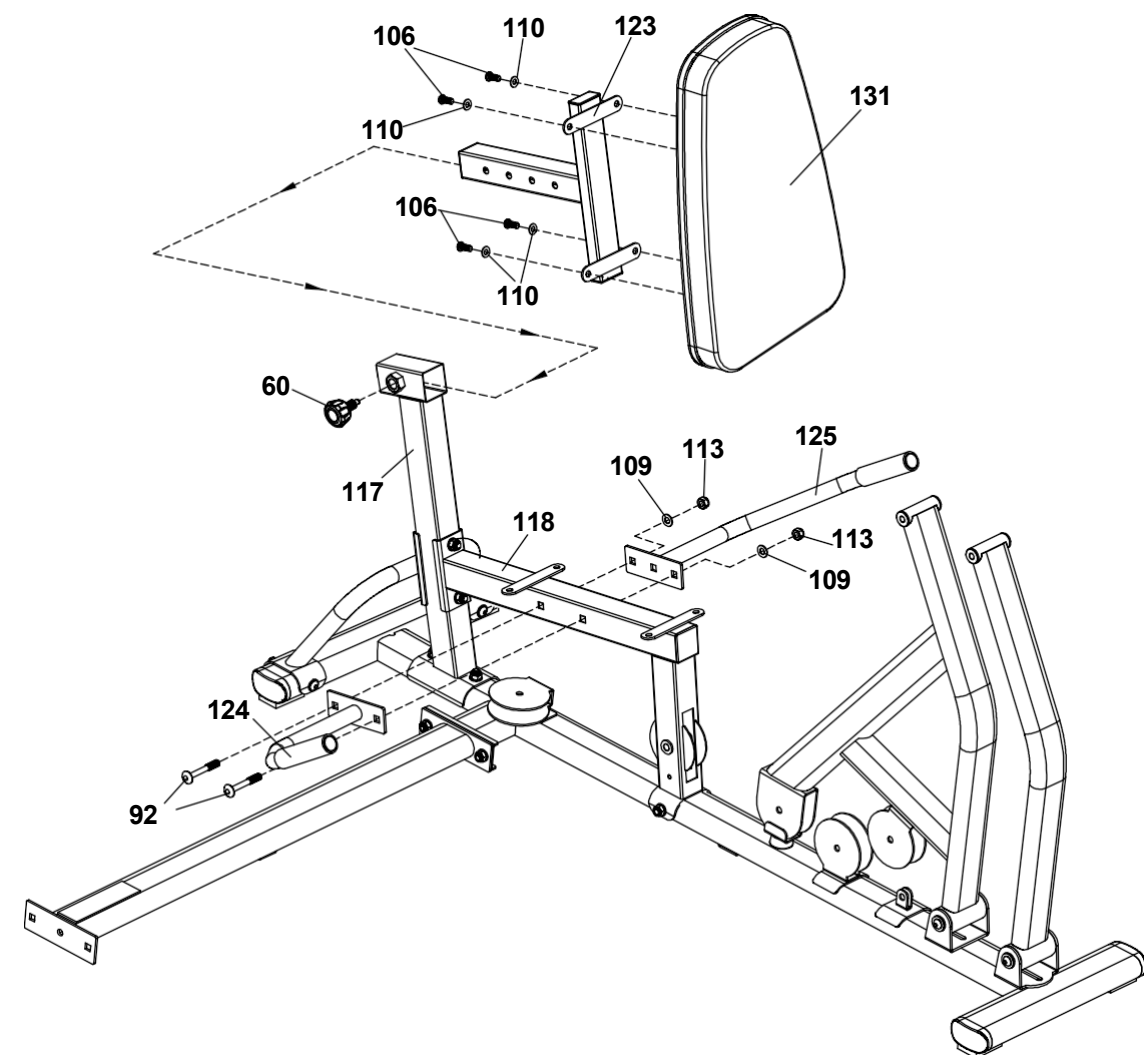


KROK 16

Připevněte pravou tyč (124) a levou tyč (125) k rámu sedadla lisu na nohy (118) pomocí dvou šroubů M10 × 70 mm (92), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte podložku opěradla lisu na nohy (131) k rámu opěradla lisu na nohy (123) pomocí čtyř imbusových šroubů M8 × 18 mm (106) a čtyř podložek M8 (110).

Vložte rám opěradla lisu na nohy (123) do svislého rámu opěradla (117) pomocí jednoho zajišťovacího knoflíku (60).



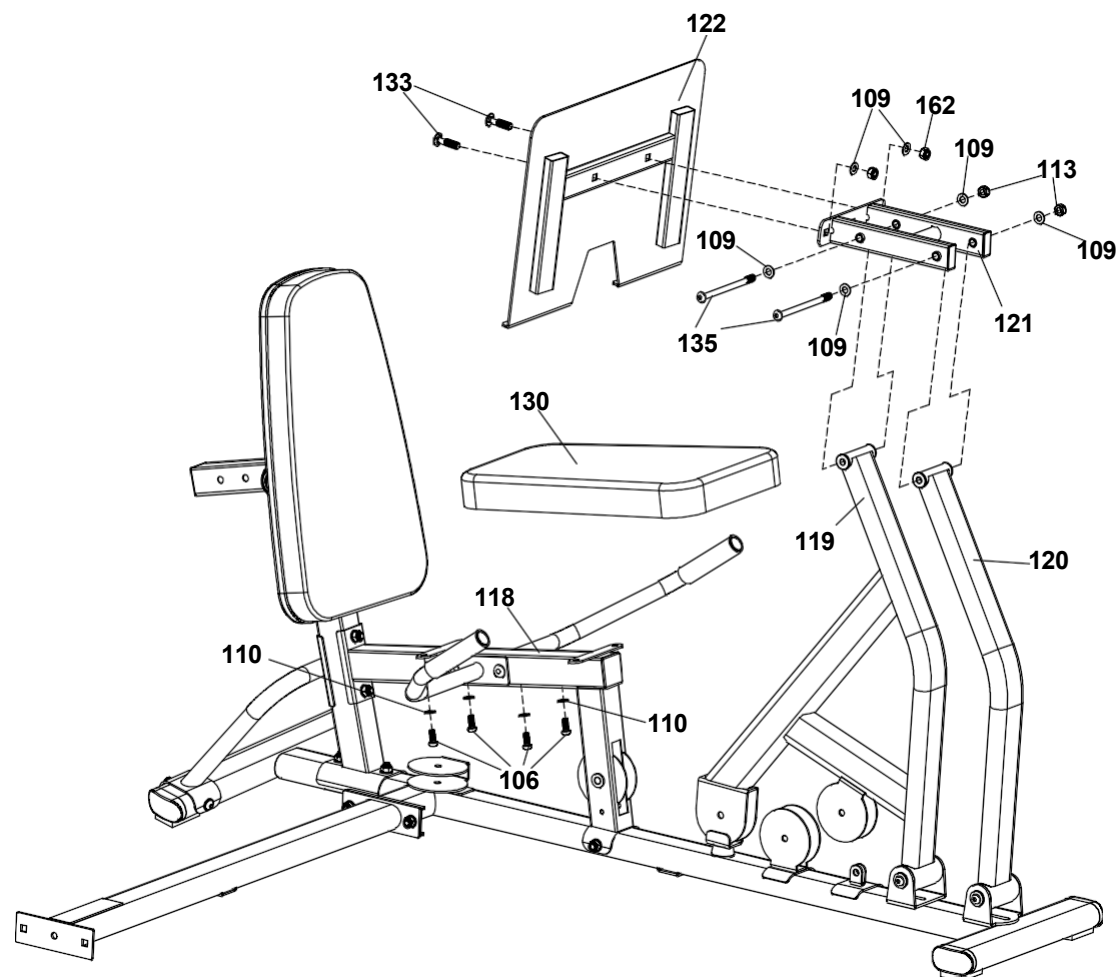
KROK 17

Pomocí čtyř imbusových šroubů M8 × 18 mm (106) a čtyř podložek M8 (110) připevněte podložku sedadla Leg Press (130) k rámu sedadla Leg Press (118).

Připevněte desku Leg Press (122) k rámu Leg Press Connect (121) pomocí dvou šroubů M10 × 40 mm (133), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Poznámka: Dbejte na směr instalace připojovacího rámu Leg Press (121).

Pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 145 mm (135), čtyř podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113) připevněte přední stojan na lisování nohou (119) a zadní stojan na lisování nohou (120) ke spojovacímu rámu lisu na nohy (121).



KROK 18

Protáhněte konec kabelu pro leg press (132) rámem sedátka pro leg press (118) a rámem stojanu pro přední leg press (119).

Nainstalujte velkou kladku č. 29 (63) na rám základny lisu na nohy (116) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 45 mm (101), jedné podložky M10 (109) a jedné pružné podložky M10 (137).

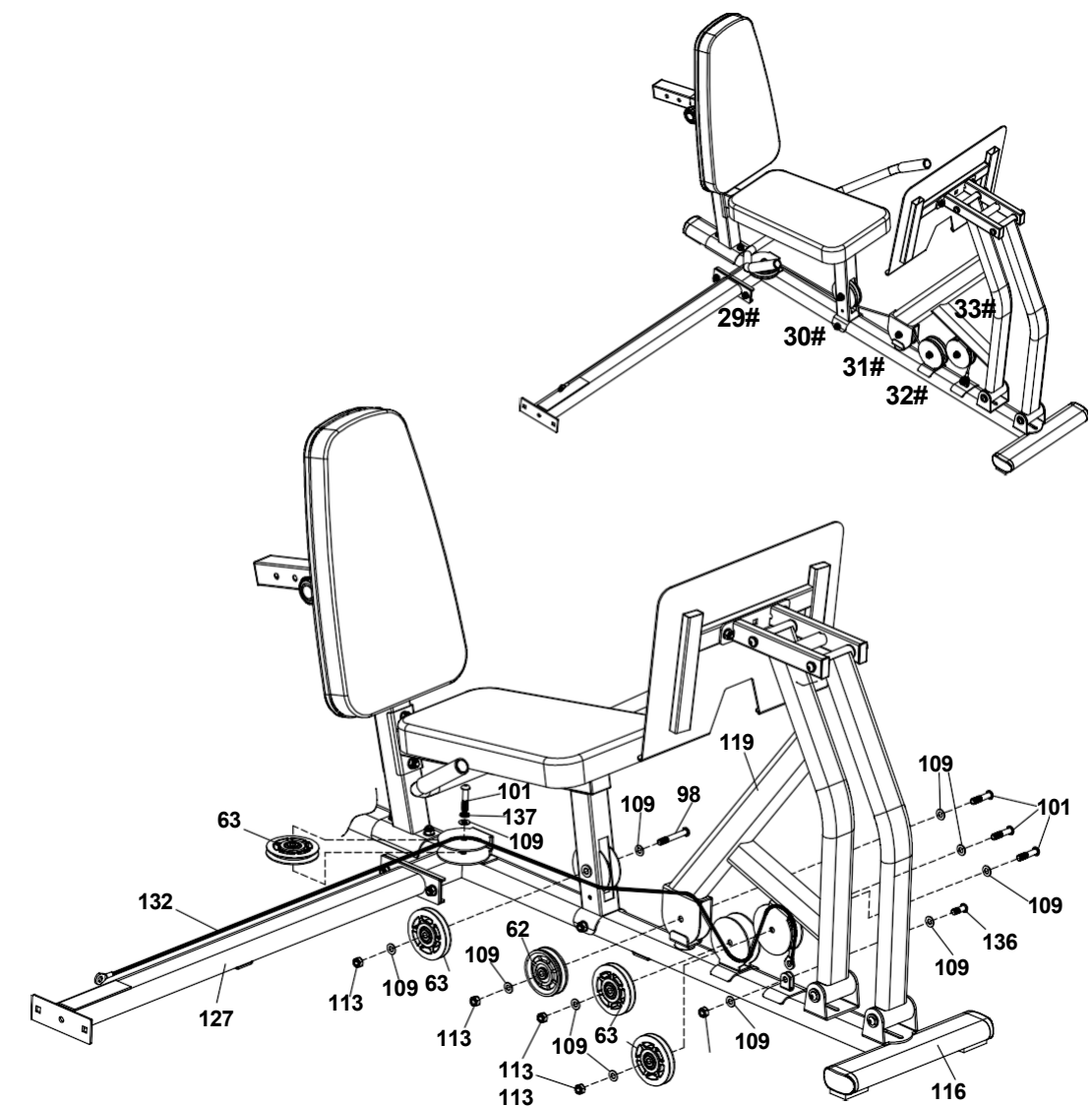
Nainstalujte velkou kladku č. 30 (63) do rámu sedadla lisu na nohy (118) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 70 mm (98), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 45 mm (101), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113) namontujte střední kladku č. 31 (62) na rám předního lisu na nohy (119).

Nainstalujte velkou kladku č. 32 (63) na rám základny lisu na nohy (116) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 45 mm (101), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou kladku č. 33 (63) do rámu předního lisu na nohy (119) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 45 mm (101), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Připevněte druhý konec kabelu Leg Press (132) k základnímu rámu Leg Press (116) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 28 mm (136), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).



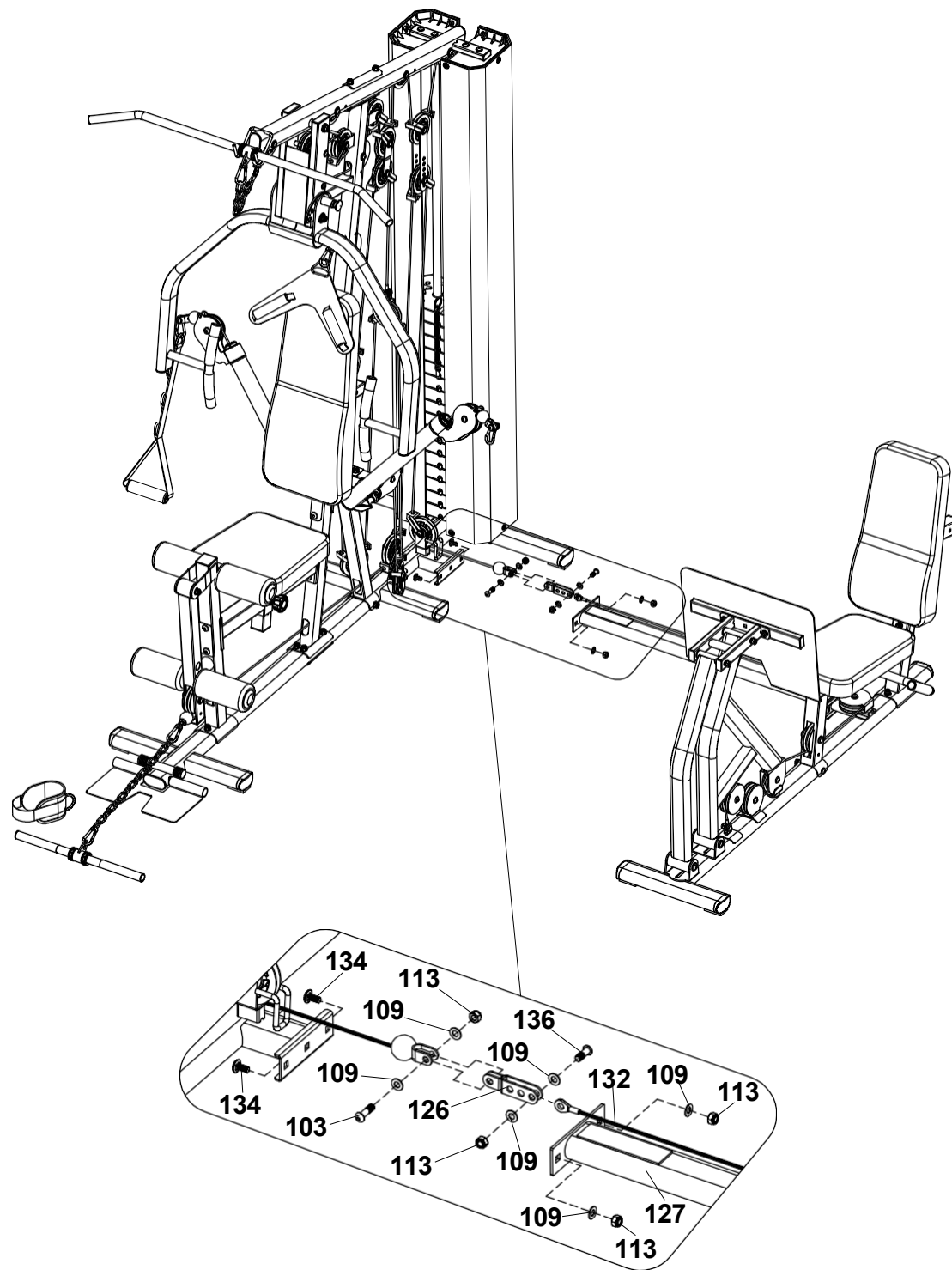
KROK 19

Připevněte základní spojovací rám (127) k základnímu rámu TYTAN pomocí dvou šroubů M10 × 20 mm (134), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

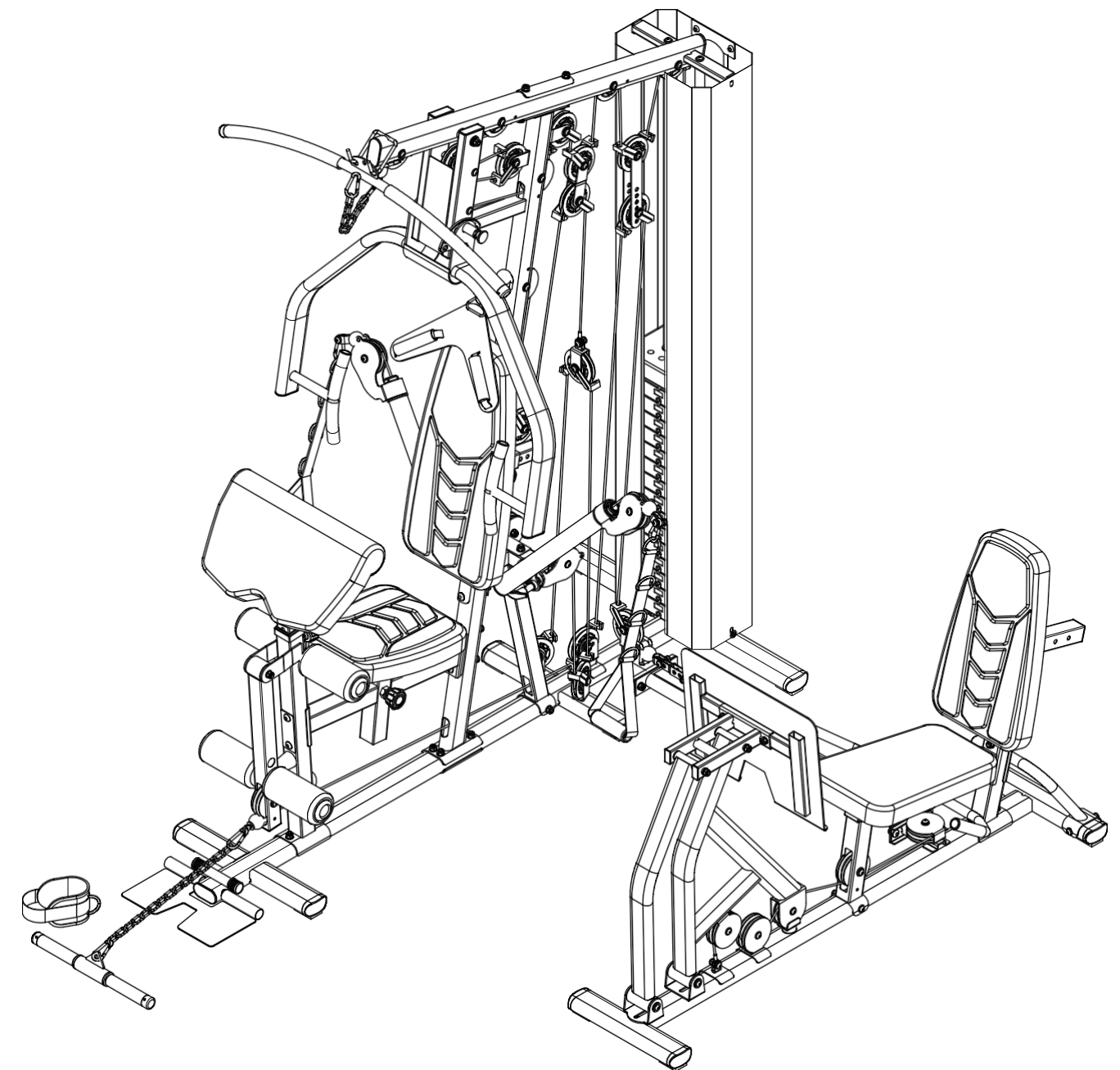
Připevněte druhý konec kabelu Leg Press (132) ke konzolám pro nastavení kabelu (126) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 28 mm (136), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Připevněte kabel U TYTAN 17 ke konzolám pro nastavení kabelu (126) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 35 mm (103), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Poznámka: Před použitím tohoto stroje se ujistěte, že jsou všechny matice a šrouby dotaženy.



KROK 20



6. INFORMACE O CVIČENÍ

NEŽ ZAČNETE

Způsob zahájení cvičebního programu závisí na vaší fyzické kondici. Pokud jste byli několik let neaktivní nebo máte nadváhu, musíte začít pomalu a zvyšovat počet opakování za trénink.

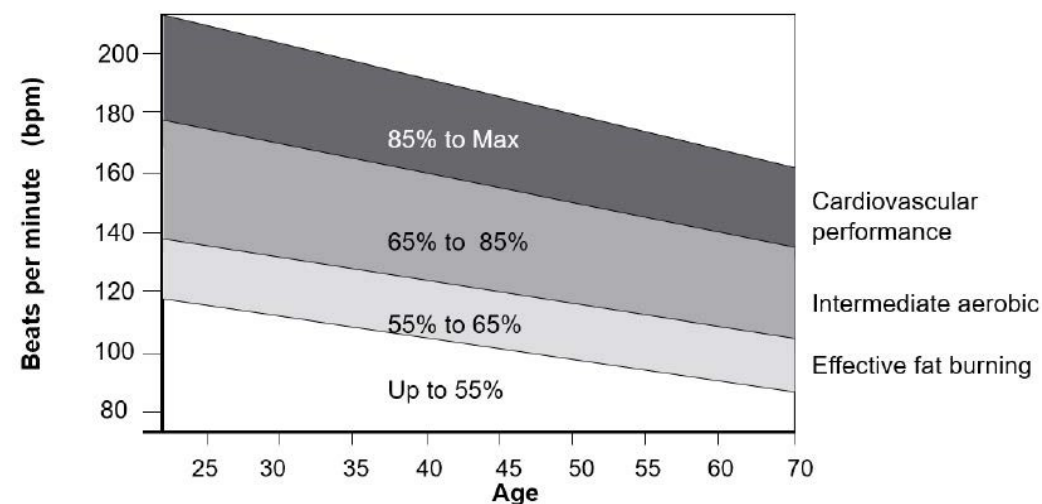
Během následujících šesti až osmi týdnů se však vaše aerobní kondice zlepší. Nenechte se odradit, pokud to bude trvat déle. Je důležité pracovat svým vlastním tempem. Nakonec budete schopni cvičit nepřetržitě 30 minut. Čím lepší bude vaše aerobní kondice, tím více budete muset pracovat, abyste se udrželi v cílové zóně.

NEZAPOMEŇTE NA TYTO ZÁKLADNÍ INFORMACE:

- Nechte si od lékaře zkontrolovat svůj tréninkový a dietní program a poradit vám, jaký tréninkový režim byste měli přijmout.
- Tréninkový program zahajte pomalu a s realistickými cíli.
- Často sledujte svůj puls. Stanovte si cílovou tepovou frekvenci podle svého věku a kondice.
- Zařízení postavte na rovný rovný povrch, alespoň 3 stopy od stěn a nábytku.

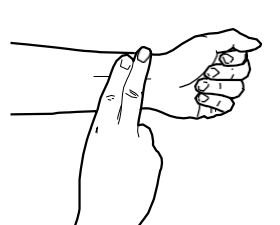
INTENZITA CVIČENÍ

Abyste maximalizovali přínos cvičení, je důležité cvičit správnou intenzitou. Správnou úroveň intenzity lze zjistit pomocí srdeční frekvence jako vodítka. Pro efektivní aerobní cvičení by se vaše tepová frekvence měla při cvičení udržovat na úrovni mezi 65 % a 85 % vaší maximální tepové frekvence. Tato hodnota se nazývá vaše cílová zóna. Svou cílovou zónu najdete v tabulce níže.



Během prvních měsíců cvičebního programu udržujte při cvičení tepovou frekvenci blízko dolní hranice cílové zóny. Po několika měsících můžete tepovou frekvenci postupně zvyšovat, dokud se při cvičení nebude blížít středu cílové zóny.

Tepovou frekvenci změříte tak, že přestanete cvičit, ale budete pokračovat v pohybu nohou nebo v chůzi a přiložíte si dva prsty na zápěstí. Počítejte srdeční tep po dobu šesti vteřin a výsledek vynásobte deseti, abyste zjistili svou tepovou frekvenci. Například pokud je počet šestisekundových tepů 14, vaše tepová frekvence je 140 tepů za minutu (počítání šestisekundových tepů se používá proto, že vaše tepová frekvence po ukončení cvičení rychle klesá.) Upravujte intenzitu cvičení, dokud nebude vaše tepová frekvence na správné úrovni.



MUSCLE CHART

AEROBNÍ CVIČENÍ

Aerobní cvičení zlepšuje kondici plic a srdce - nejdůležitějšího svalu vašeho těla. Aerobní kondici podporuje jakákoli činnost, při které se používají velké svaly (například paže, nohy nebo hýždě). Srdce vám při ní rychle bije a vy zhluboka dýcháte. Aerobní cvičení by mělo být součástí celého vašeho cvičebního programu.

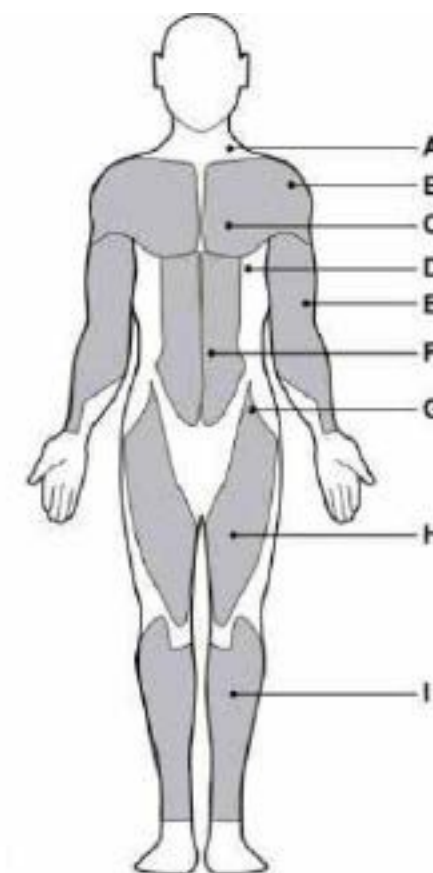
SILOVÝ TRÉNINK

Vedle aerobního cvičení, které pomáhá zbavit se přebytečného tuku, který může naše tělo ukládat, a udržet ho, je nezbytnou součástí rutinního procesu posilování. Silový trénink pomáhá tonizovat, budovat a posilovat svaly. Pokud cvičíte nad svou cílovou zónu, možná budete chtít provádět menší počet opakování.

Jako vždy se před zahájením jakéhokoli cvičebního programu poraďte se svým lékařem.

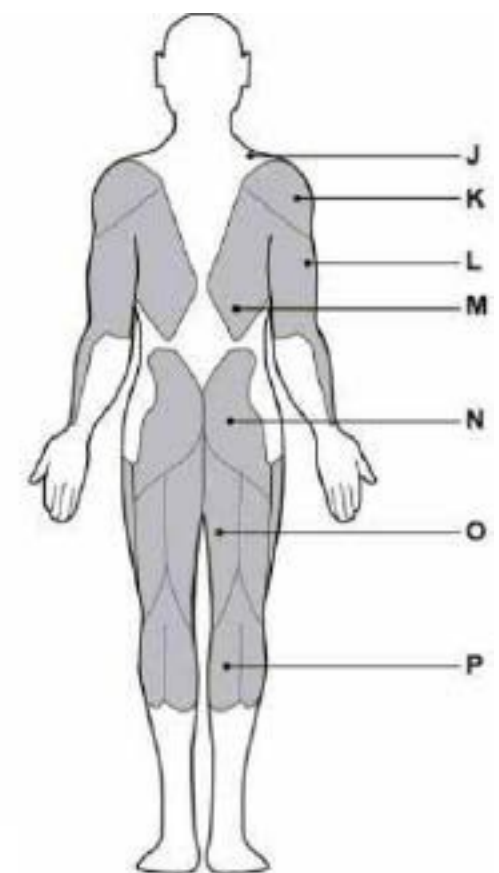
CÍLENÉ SVALOVÉ SKUPINY

Cvičení, které se provádí na TYTAN 17, rozvíjí horní a dolní část těla nebo kombinované svalové skupiny celého těla. Tyto svalové skupiny jsou zvýrazněny na níže uvedené svalové tabulce.



PŘEDNÍ STRANA

- A: Trapézový sval
- B: přední deltový sval
- C: Pectoralis major
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps
- F: břišní sval
- G: Sartorius
- H: čtyřhlavý sval stehenní
- I: Tibialis anterior



ZÁDA

- J: Trapézový sval
- K: zadní deltový sval
- L: Triceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: hýžděvé svaly
- O: Hamstringy
- P: Gastrocnem

7. PROTAHOVACÍ CVIČENÍ

Před každým tréninkem byste měli svaly alespoň 5-10 minut protahovat, abyste je dostatečně zahřáli. Následující protahovací cviky zopakujte pětkrát. Protahování před tréninkem pomáhá zlepšit flexibilitu a snižuje riziko zranění.

1 HLAVNÍ VÁLCE

Po dobu jednoho počítání otáčejte hlavou doprava a pociťujte protažení levé strany krku, poté po dobu jednoho počítání otáčejte hlavou dozadu, vytahujte bradu ke stropu a nechte ústa otevřená. Po dobu jednoho počítání otáčejte hlavou doleva a poté na dobu jednoho počítání spustte hlavu k hrudníku.

2 ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu a počítejte. Poté zvedněte levé rameno nahoru na jedno počítání, zatímco pravé rameno spouštíte dolů.

3 BOČNÍ PROTAŽENÍ

Roztáhněte paže do stran a zvedněte je nad hlavu. Natáhněte pravou paži co nejdále ke stropu a počítejte do jedné. Tento úkon opakujte s levou paží.

4 PROTAŽENÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU STEHENÍHO

Jednou rukou se opřete o zeď, abyste měli rovnováhu, natáhněte se za sebe a vytáhněte pravou nohu nahoru. Přiblížte patu co nejvíce k hýždím. Vydržte 15 počítání a opakujte s levou nohou.

5 PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Sedněte si tak, abyste měli chodidla u sebe a kolena směřovala ven. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Jemně tlačte kolena k podlaze. Vydržte 15 počítání.

6 DOTEKY PRSTŮ

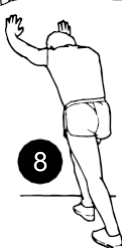
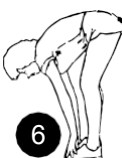
Pomalou se předkloňte v pase a nechte záda a ramena uvolněná, jak se natahujete směrem ke špičkám. Natáhněte se co nejdále a vydržte 15 počítání.

7 PROTAŽENÍ HAMSTRINGŮ

Natáhněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičce nohy, jak jen to bude možné. Vydržte 15 počítání. Uvolněte se a poté opakujte s levou nohou.

8 PROTAŽENÍ LÝTEK / ACHILOVEK

Opřete se o zeď, levou nohu dejte před pravou a ruce předpažte. Pravou nohu držte rovně a levé chodidlo na podlaze; poté pokrčte levou nohu a předkloňte se pohybem boků směrem ke zdi. Vydržte a poté opakujte na druhou stranu po dobu 15 počtů.



8. PÉČE A ÚDRŽBA

1. Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda nedošlo k poškození a opotřebení, např. připojovacích bodů.

2. Pravidelně mažte pohyblivé části lehkým olejem, abyste zabránili jejich předčasnému opotřebení.

3. Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny díly, vadné díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude v bezvadném stavu.

4. Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.

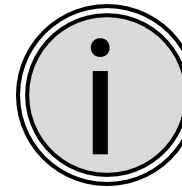
5. Nepokoušejte se toto zařízení opravovat sami. V případě jakýchkoli potíží s montáží, provozem nebo používáním cvičebního výrobku nebo v případě, že se domníváte, že vám chybí nějaké díly, kontaktujte prodejce.

BRUGSANVISNING

Kære kunde,

Vi er glade for, at du har valgt et apparat fra HMS' produktsortiment. HMS sportsudstyr tilbyder dig høj kvalitet og ny teknologi.

For at kunne udnytte dit apparats potentiale fuldt ud og have glæde af det i mange år, skal du læse denne vejledning grundigt igennem, før du starter op og begynder at træne, og bruge apparatet i overensstemmelse med instruktionerne. Apparatets driftssikkerhed og funktion kan kun garanteres, hvis sikkerhedsanvisningerne i denne brugervejledning overholdes. Vi påtager os intet ansvar for skader, der opstår som følge af ukorrekt brug eller forkert betjening.



Sørg for, at alle personer, der bruger enheden, har læst og forstået brugervejledningen.



Opbevar brugervejledningen på et sikkert sted, så du altid kan få adgang til den, hvis det bliver nødvendigt.

Besøg vores YouTube-kanal

1. Scan QR-koden
2. Se videoer
3. Start hurtigt og sikkert



Vi er også på de sociale medier!

Få den nyeste produktinformation, træningsindhold og meget mere på vores hjemmeside:

Instagram-side



Facebook-side



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/>

<https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

MONTERINGS- OG BRUGSANVISNING - GEM DEN TIL SENERE BRUG VIGTIGT - LÆS

VENLIGST DENNE VEJLEDNING GRUNDIGT IGENNEM FØR MONTERING ELLER BRUG

Denne instruktion indeholder vigtige oplysninger, som hjælper dig med at få det bedste ud af dit udstyr og sikrer sikker og korrekt montering, brug og vedligeholdelse.



1. SIKKERHEDSOPLYSNINGER

VIGTIGT - LÆS DET HELE FØR MONTERING ELLER BRUG

For at mindske risikoen for alvorlige skader skal du læse hele manualen, før du samler eller bruger bænken. Vær især opmærksom på følgende sikkerhedsforanstaltninger.

SAMLING

- Tjek, at du har alle de komponenter og værktøjer, der er anført i styklisten, og husk, at nogle komponenter er formonterede for at lette monteringen.
- Hold børn og dyr væk fra træningsområdet, da små dele kan udgøre en kvælningfare, hvis de sluges.
- Sørg for, at du har plads nok til at placere delene, før du går i gang.
- Saml genstanden så tæt på dens endelige placering (i samme rum) som muligt.
- Produktet skal installeres på et stabilt og plant underlag.
- Bortskaf al emballage omhyggeligt og ansvarligt.

BRUG

- Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
- Sundhedsskader kan opstå som følge af forkert eller overdreven træning.
- Hvis nogen af justeringsanordningerne bliver stående fremme, kan de forstyrre brugerens bevægelser.
- Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af dette produkt er korrekt informeret om, hvordan man bruger dette produkt sikkert.
- Dette produkt er kun beregnet til husholdningsbrug.
- Må ikke bruges i kommercielle, udlejnings- eller institutionelle omgivelser.
- Før du bruger udstyret til at træne, skal du altid udføre strækøvelser for at varme ordentligt op.
- Hvis brugeren oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre unormale symptomer, skal man stoppe træningen og straks søge lægehjælp.
- Kun én person ad gangen bør bruge udstyret.
- Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele.
- Hav altid passende træningstøj på, når du træner. Hav ikke løst eller poset tøj på, da det kan hænge fast i udstyret. Brug træningssko for at beskytte dine fødder under træningen.
- Anbring ikke skarpe genstande omkring udstyret.
- Handicappede personer bør ikke bruge udstyret uden en kvalificeret person eller læge til stede.
- Opbevar dette udstyr indendørs, væk fra fugt og støv. Stil ikke udstyret i en garage, et udhus, en overdækket terrasse eller i nærheden af vand.
- Hvis børn får lov til at bruge udstyret under opsyn, skal der tages hensyn til deres mentale og fysiske udvikling. De skal kontrolleres og instrueres i korrekt brug af udstyret. Udstyret er under ingen omstændigheder egnet som legetøj.
- Dette produkt er egnet til en maksimal brugervægt på: 150 kg.
- Dette produkt er ikke egnet til terapeutiske formål.

- Det frie område skal være mindst 0,6 m større end træningsområdet i de retninger, hvorfra der er adgang til udstyret. Det frie område skal også omfatte området for nødafstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan værdien af det frie område deles. Hold børn uden opsyn væk fra udstyret.
- Placer aldrig enheden på en overflade, hvis den blokerer ventilationsåbningerne.
- Læg en særlig gulvmåtte under enheden for at beskytte gulvet eller tæppet mod skader eller misfarvning.

ADVARSEL: Forældre og andre med ansvar for børn skal være deres ansvar bevidst, fordi børns naturlige legeinstinkt og lyst til at eksperimentere kan føre til situationer og adfærd, som træningsudstyret ikke er beregnet til.

ADVARSEL: Rådfør dig med din læge, før du påbegynder et træningsprogram. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller personer med eksisterende helbredsproblemer. Du SKAL læse alle instruktioner, før du bruger fitnessudstyr.

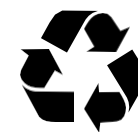
Bemærk, at dette produkt kan have en væggtolerance på ca. 4 %.

2. TEKNISK SPECIFIKATION

- Modellens nettovægt er: 214,7 kg
- Samlingsstørrelsen er: 2100*2300*2100MM
- Maks. brugervægt: 150 kg



TYTAN17 er certificeret i henhold til EN ISO 20957-1:2013 og EN ISO 20957-2:2021.

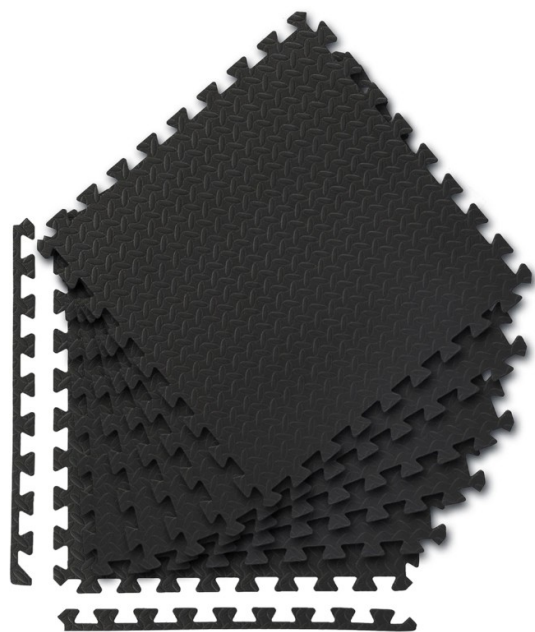


Genbrugskredsløb

Emballagematerialet kan føres tilbage til råvarekredsløbet. Bortskaf emballagemateriale i overensstemmelse med lovbestemmelserne. Oplysninger kan hentes fra retur- eller indsamlingssystemerne i dit samfund.



3. DU ER MÅSKE OGSÅ INTERESSERET I DETTE TILBEHØR



Ideel beskyttelse. Til træning derhjemme.

HMS tilbyder beskyttende gulvmåtter for at forhindre, at fitnessudstyret beskadiger gulvet derhjemme. De fås naturligvis i forskellige varianter. De beskytter gulvet mod mærker, snavs og ridser. Den høje kvalitet og den særlige overflade forhindrer, at det udstyr, der står på måtten, glider. Derudover dæmpes den resulterende støj på udstyret og vibrationer.

KOMFORT OG SIKKERHED: Din træning bliver mere støjsvag og behagelig, da måtterne absorberer støjen fra apparatet og reducerer vibrationer. Holder dig sikker med sit rivefaste og skridsikre design.

MATERIALE AF HØJ KVALITET: Skabt af de fineste materialer til en ensartet og behagelig træning. De er holdbare og kan bære en enorm vægt, hvilket gør dem ideelle til træningsudstyr som løbebånd, roere og atlas.



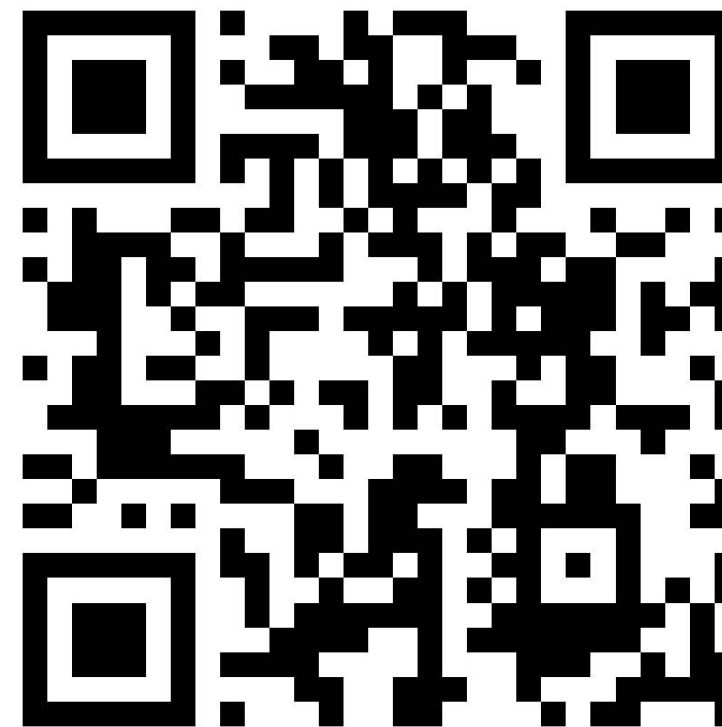
Du kan købe dette produkt via følgende QR-kode eller link.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. EKSPLODERET TEGNING/RESERVEDELSLISTE

Hvis du vil finde manualen online, kan du besøge:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. SAMLEVEJLEDNING

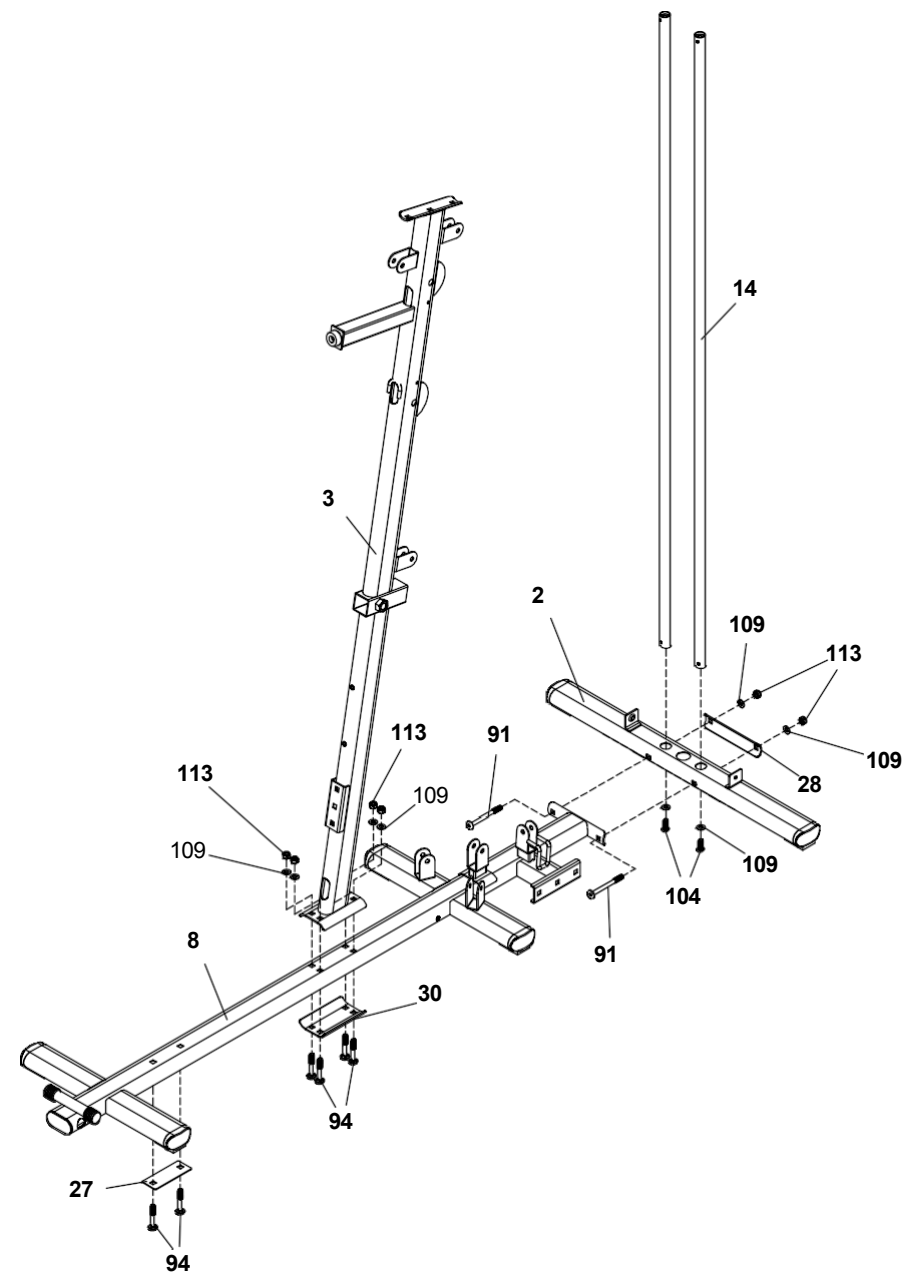
TRIN 1

Sæt to styrestænger (14) i den bageste stabilisator (2) ved hjælp af to unbrakoskruer M10×25 mm (104) og to skiver M10 (109).

Fastgør basisrammen (8) og buebeslagene (28) til den bageste stabilisator (2) ved hjælp af to vognbolte M10×100 mm (91), to skiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Fastgør støtterammen (3) og de U-formede beslag (30) til bundrammen (8) ved hjælp af fire vognbolte M10×60 mm (94), fire skiver M10 (109) og fire nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Fastgør beslaget 120×45 mm (27) til bundrammen (8) med to vognbolte M10×60 mm (94), spænd ikke møtrikkerne og boltene undtagen (104) og (91).



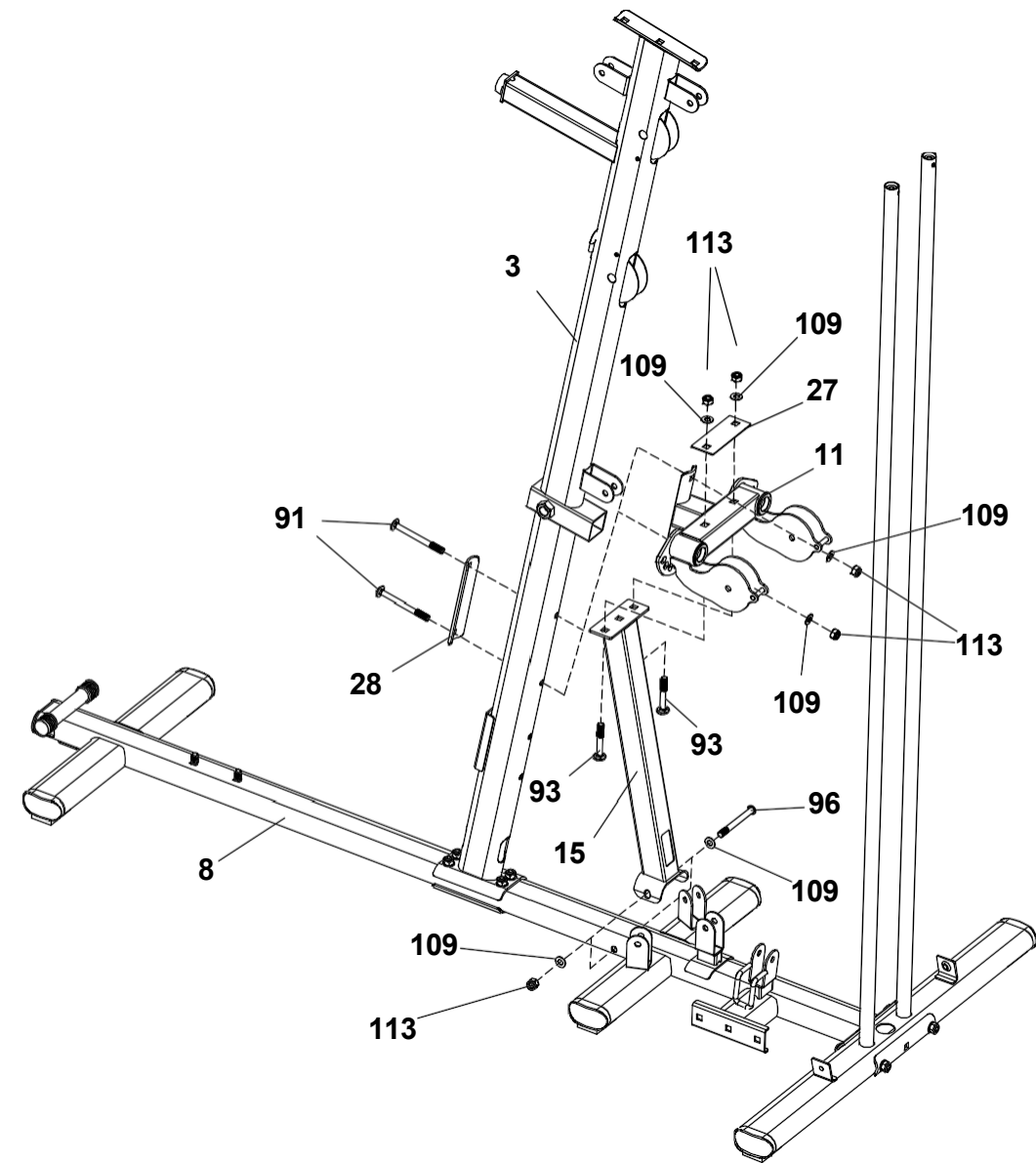
TRIN 2

Fastgør Crossover-støtterammen (15) til basisrammen (8) med en unbrakoskrue M10×100 mm (96), to spændeskiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

Fastgør kabelkrydsningsstøtten (11) til krydsningsstøtterammen (15) ved hjælp af beslaget 120×45 mm (27), to vognbolte M10×65 mm (93), to skiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Fastgør kabelovergangsstøtten (11) og buebeslagene (28) til støtterammen (3) med to vognbolte M10×100 mm (91), to spændeskiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Spænd ikke møtrikker og bolte endnu.



TRIN 3

Skub to gummibumpere Ø65×25 mm (64) på styrestængerne (14).

Skub 15 vægtplader (41) på styrestængerne (14), og sæt vælgerstangen (13) ind i hullet på vægtpladen (41). (Hver vægtplade er 5KGS)

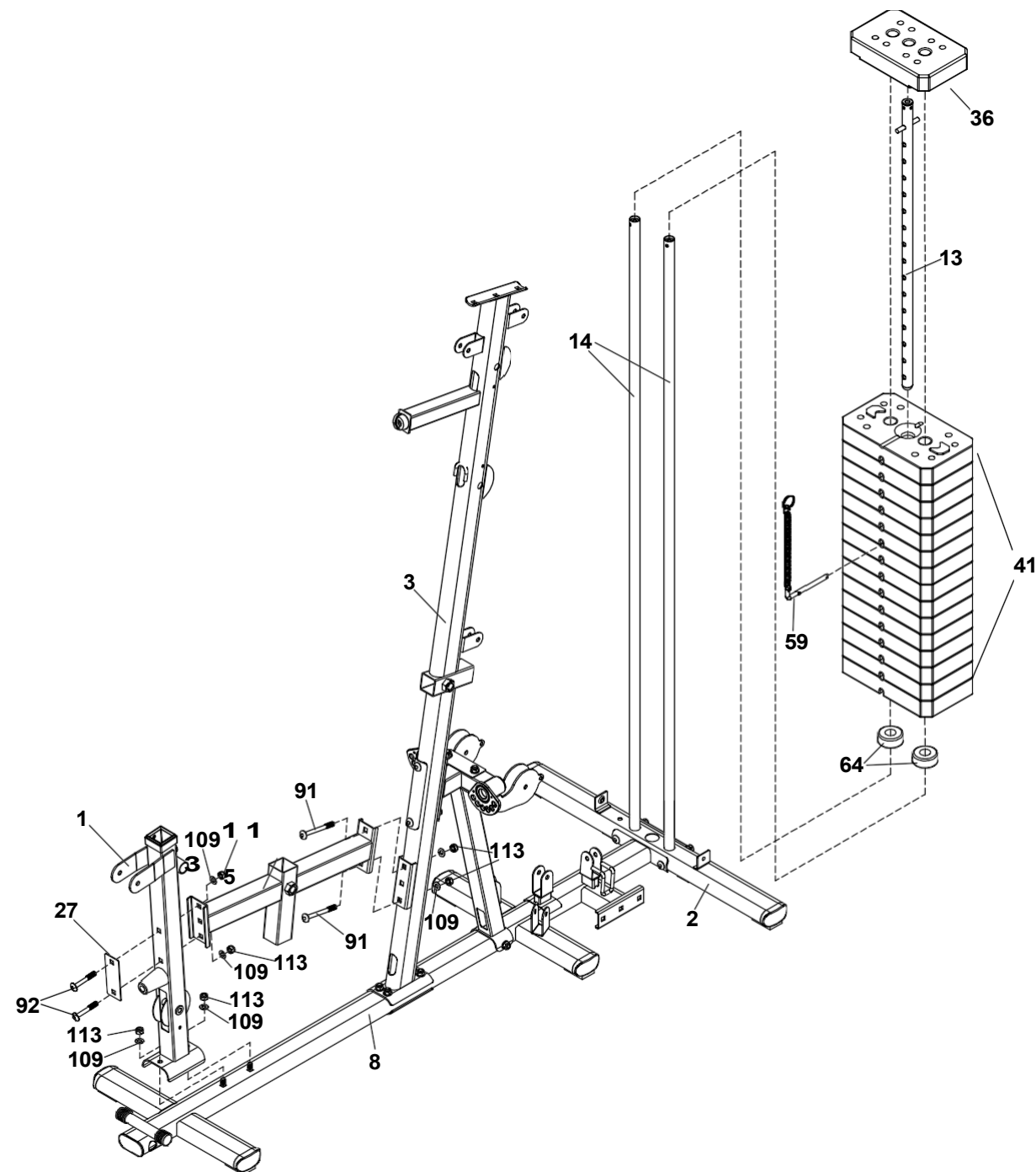
Skub de øverste vægtplader (36) ned ad de to styrestænger (14) og derefter ned ad vælgerstangen (13), indsæt vægtvalgsstiften (59) i hullet til den ønskede vægt. (Den øverste vægtplade er 4,45 kg)

Fastgør sædets støtteramme (5) til støtterammen (3) ved hjælp af to vognbolte M10×100 mm (91), to skiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Fastgør sædets støtteramme (5) og beslag 120×45 mm (27) til den forreste støtteramme (1) ved hjælp af to vognbolte M10×70 mm (92), to skiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Fastgør støtterammen (1) til bundrammen (8) ved hjælp af to skiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Spænd ikke møtrikkerne.



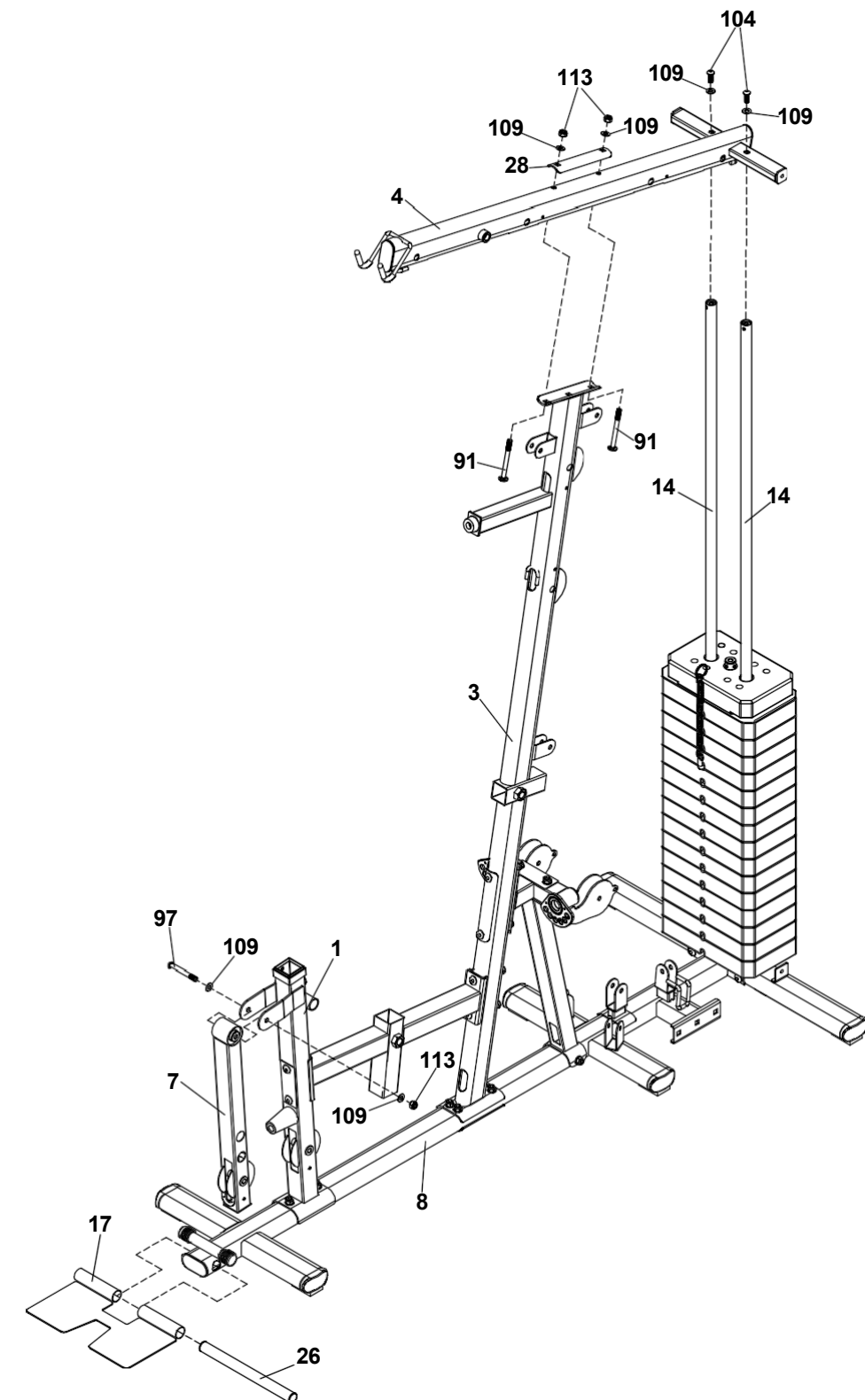
TRIN 4

Fastgør den øvre ramme (4) til støtterammen (3) ved hjælp af et buebeslag (28), to vognbolte M10×100 mm (91), to skiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Fastgør den øvre ramme (4) til toppen af styrestængerne (14) med to unbrakoskruer M10×25 mm (104) og to spændeskiver M10 (109).

Fastgør den forreste benudvikler (7) til støtterammen (1) med en unbrakoskrue M10×80 mm (97), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

Fastgør fodpladen (17) til bundrammen (8) ved hjælp af et fodpladerør (26).

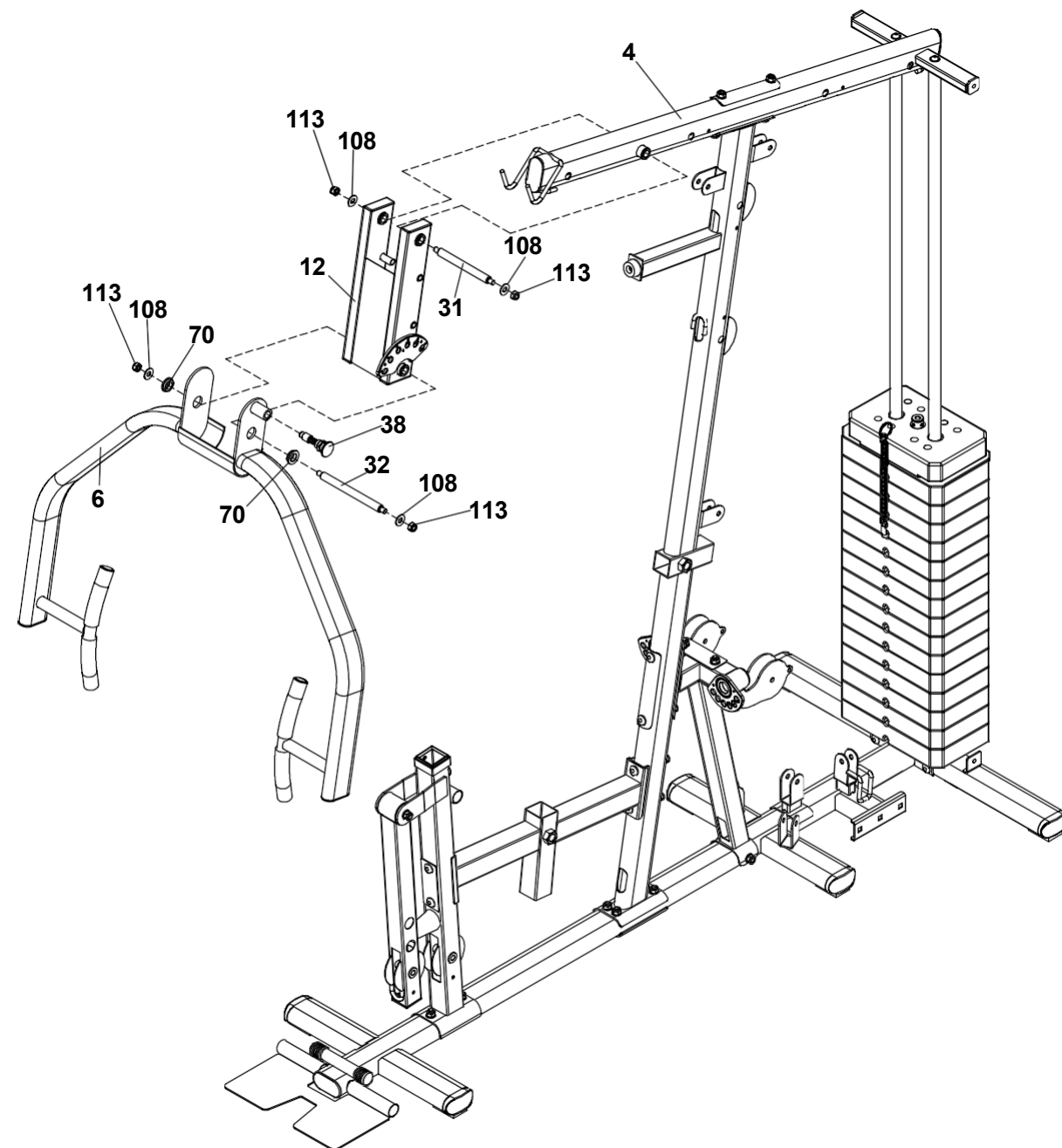


TRIN 5

Fastgør den forreste pressebase (12) til den øvre ramme (4) med en Ø16×172×M10-aksel (31), to skiver Ø25× Ø10 (108) og to nylonmøtrikker M10 (113).

Fastgør den forreste presseramme (6) til den forreste pressebase (12) ved hjælp af en Ø16×198×M10-aksel (32), to skiver Ø25× Ø10 (108), to bøsninger Ø31×Ø25,7×8 (70) og to nylonlås møtrikker M10 (113).

Sæt indsætningsstiften (38) ind gennem det ene hul på den forreste presseramme (6), og ret den ind efter et af hullerne på ventilatorpladen.

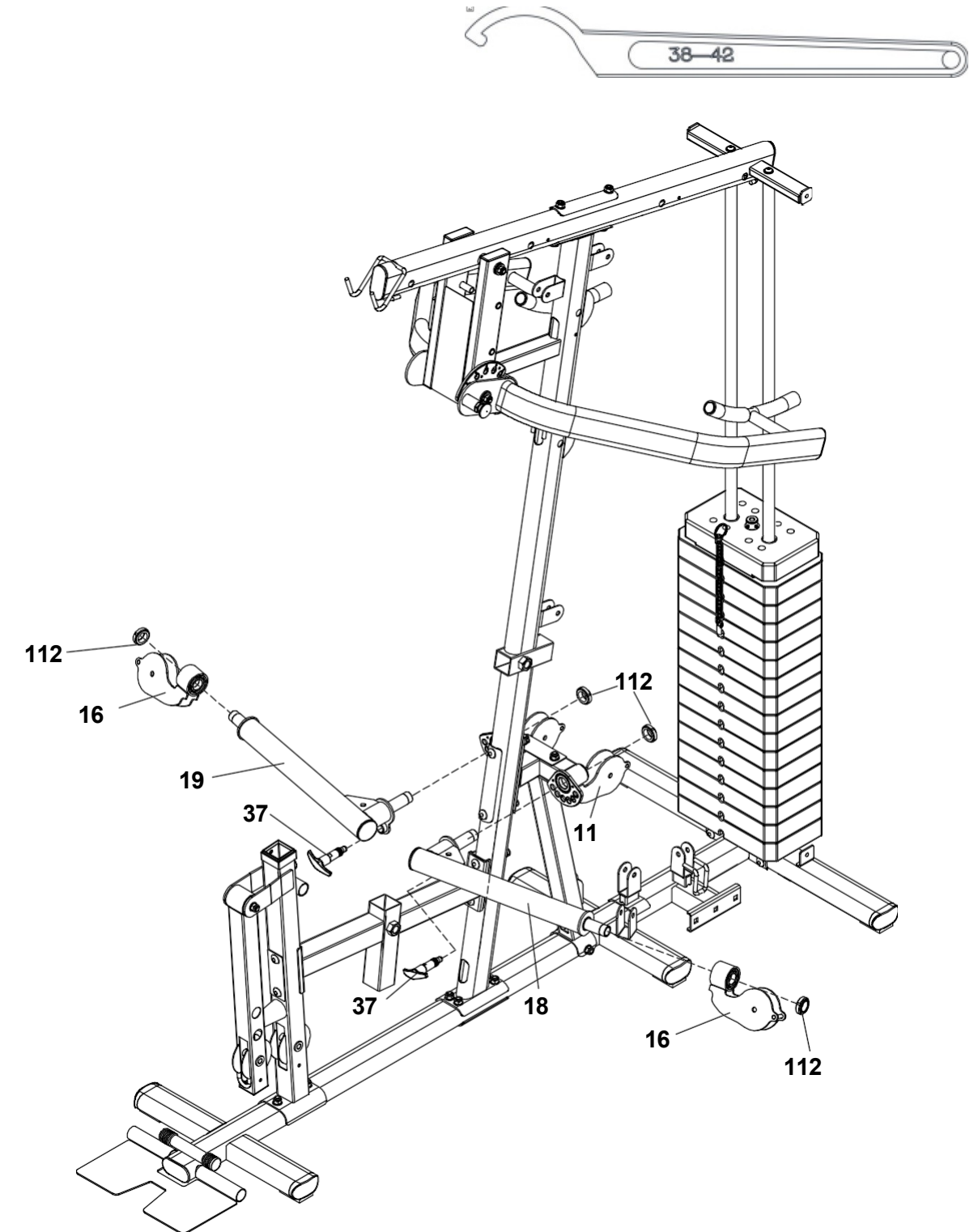


TRIN 6

Fastgør den venstre kabelovergangsarm (18) til kabelovergangsstøtten (11) med en nylonmøtrik M24 (112). Sæt den T-formede stift (37) på den venstre kabelovergangsarm (18) ind i et af hullerne på ventilatorpladen. Fastgør den højre kabelovergangsarm (19) til kabelovergangsstøtten (11) med en nylonmøtrik M24 (112). Sæt den T-formede stift (37) på den højre kabelovergangsarm (19) i et af hullerne på ventilatorpladen.

Fastgør to kabelovergangsskivebeslag (16) til venstre og højre kabelovergangsarm (18 & 19) ved hjælp af to nylonlås møtrikker M24 (112).

Bemærk: Monter nylonmøtrikker M24 (112) med en specialnøgle i størrelse 38-42.



TRIN 7

Fastgør ryglænspuden (44) til ryglænsrammen (9) med to unbrakoskruer M8×40 mm (105) og to spændeskiver M8 (110).

Sæt ryglænsrammen (9) ind i støtterammen (3) ved hjælp af en låseknop (60).

Fastgør sædepuden (45) til sæderammen (10) med fire unbrakoskruer M8×18 mm (106) og fire spændeskiver M8

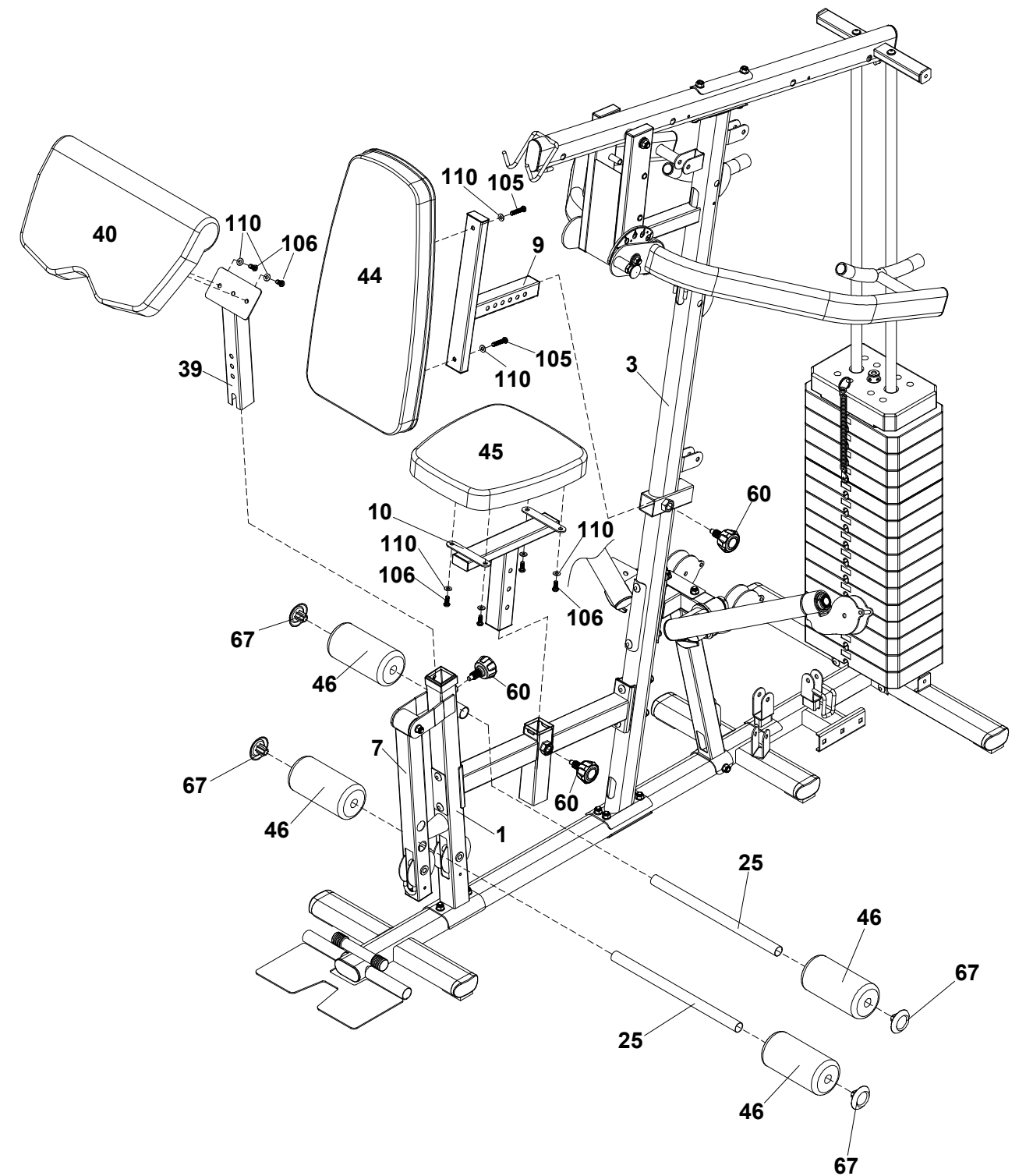
(110). Sæt sæderammen (10) ind i sædestøtterammen (5) ved hjælp af en låseknop (60).

Fastgør Arm Curl Pad (40) til Arm Curl Support (39) med to unbrakoskruer M8×18 mm (106) og to skiver M8 (110).

Sæt Arm Curl Support (39) ind i Front Support Frame (1) ved hjælp af en låseknop (60). Sæt to

Foam Roll Tubes (25) ind i Front Support Frame (1) og Front Leg Developer (7). Skub fire Foam

Rolls (46) på to Foam Roll Tubes (25), og tryk derefter på fire Foam Roll End Cap (67).



TRIN 8

a.) Med det øvre kabel (51) i rillen på den store remskive (63) trækkes det øvre kabel (51) gennem den øvre ramme (4).

b.) Monter den store remskive nr. 1 (63) på den øvre ramme (4) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×60 mm (100), to remskivebøsninger (68), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

c.) Monter den store remskive nr. 2 (63) på den øvre ramme (4) med en unbrakoskrue M10×60 mm (100), to remskivebøsninger (68), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

d.) Monter den store remskive nr. 3 og 5 (63) på den forreste pressebase (12) med to unbrakoskruer M10×155 mm (95), fire skiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

e.) Monter den store remskive nr. 4 (63) på støtterammen (3) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabler holdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

f.) Monter den store remskive nr. 6 (63) på støtterammen (3) med en unbrakoskrue M10×60 mm (100), to remskivebøsninger (68), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

g.) Monter den store remskive nr. 7 (63) på støtterammen (3) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabler holdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

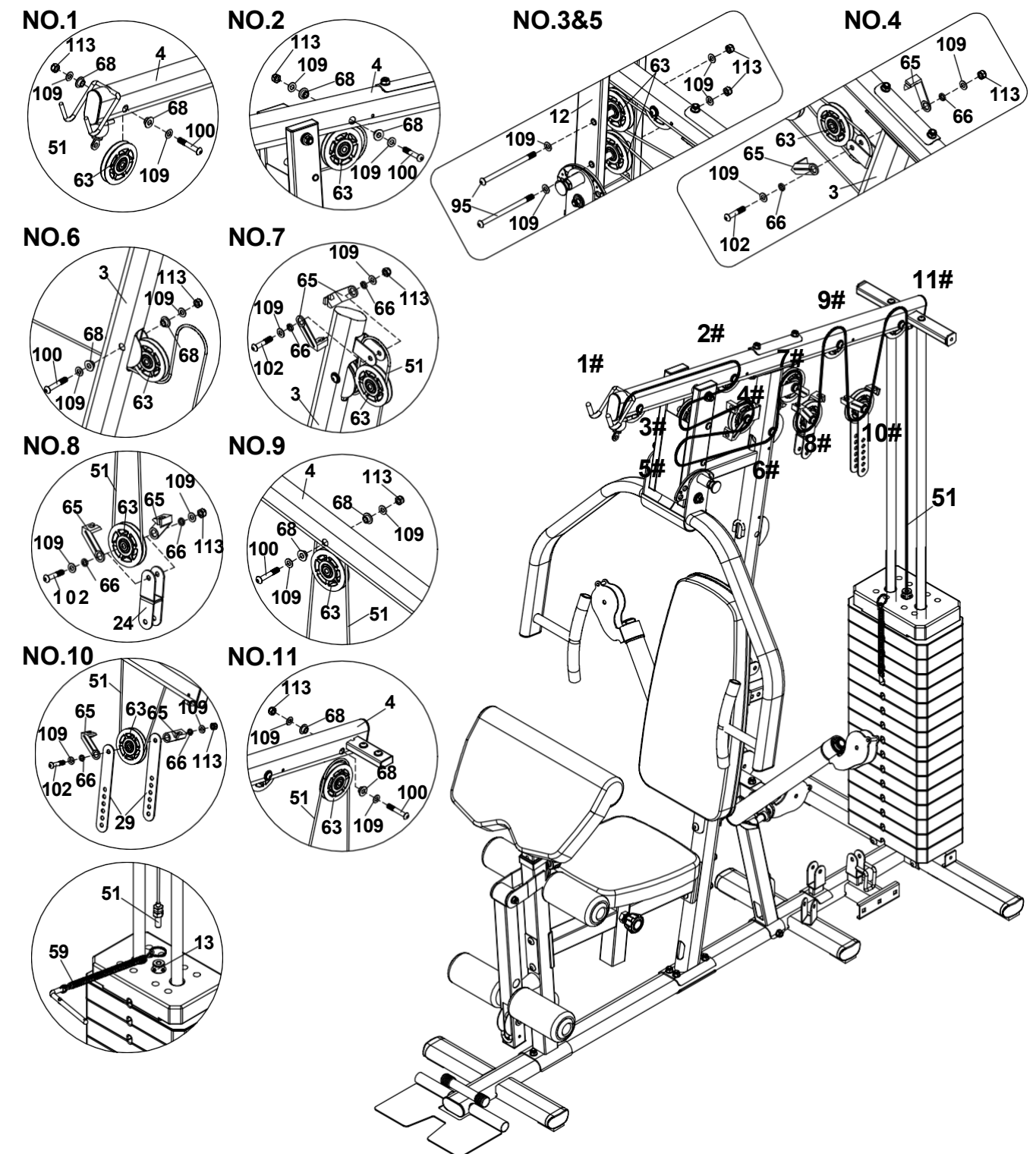
h.) Monter stor remskive nr. 8 (63) på dobbeltremskivebeslaget (24) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabelholdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

i.) Monter den store remskive nr. 9 (63) på den øvre ramme (4) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×60 mm (100), to remskivebøsninger (68), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

j.) Monter stor remskive nr. 10 (63) på de to justerbare remskivebeslag (29) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabelholdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

k.) Monter den store remskive nr. 11 (63) på den øvre ramme (4) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×60 mm (100), to remskivebøsninger (68), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

l.) Fastgør boltenden af det øverste kabel (51) til vælgerstangen (13).



TRIN 9

Montering af skulderkablet (52) Med skulderkablet (52) i rillen på den store remskive (63) trækkes skulderkablet (52) gennem støtterammen (3).

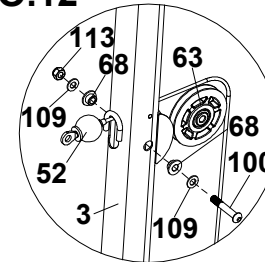
Monter den store remskive nr. 12 (63) på støtterammen (3) med en unbrakoskrue M10×60 mm (100), to remskivebøsninger (68), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

Monter den store remskive nr. 13 (63) på støtterammen (3) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabelholdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

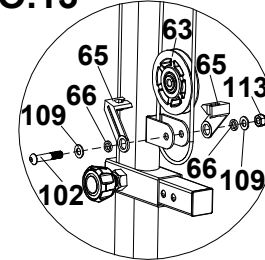
Monter stor remskive nr. 14 (63) på dobbeltremskivebeslaget (24) ved hjælp af en unbrakoskrue M10× 50 mm (102), to kabler holdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

Fastgør enkeltskivebeslaget (23) til enden af skulderkablet (52) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×25 mm (104), to Skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

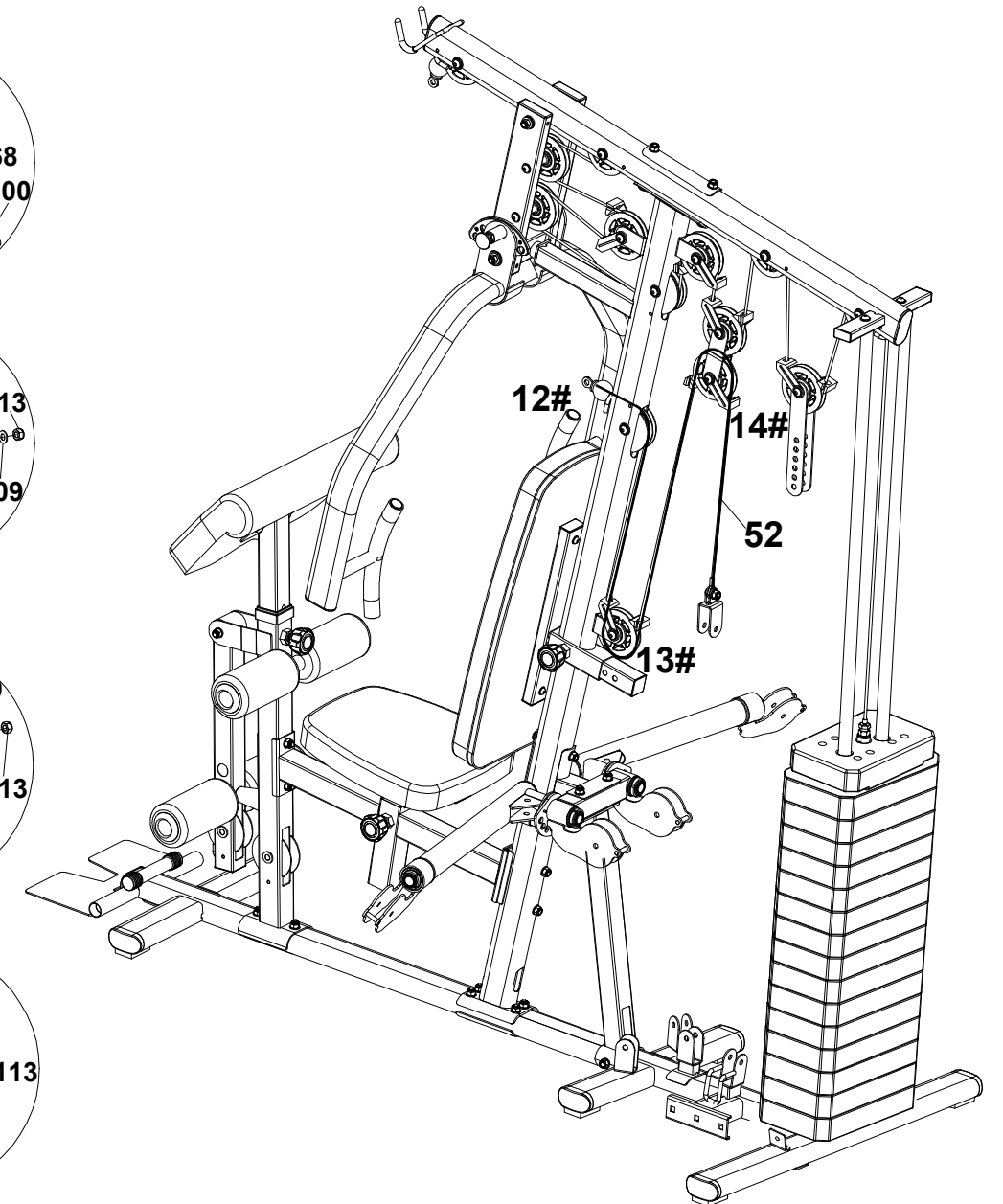
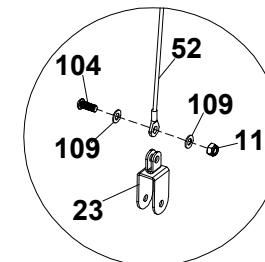
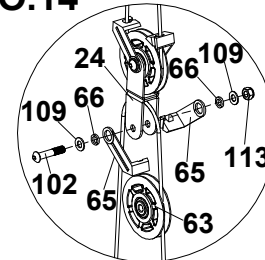
NO.12



NO.13



NO.14



TRIN 10

Montering af crossover-kablet (53):

a.) Før enden af crossover-kablet (53) gennem venstre og højre kabelovergangsarm (18 og 19) og kabelovergangsstøtten (11).

b.) Sæt kabel-U'en (55) på kugleenden af crossover-kablet (53).

c.) Fastgør en karabinhage (58) til kabel-U'en (55) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×35 mm (103), to skiver M10 (109) og en Låsemøtrik af nylon M10 (113).

d.) Monter den midterste remskive nr. 15 (62) på kabelovergangens remskivebeslag (16) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

e.) Monter den lille remskive nr. 16 (61) på den venstre kabelovergangsarm (18) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

f.) Monter den midterste remskive nr. 17 (62) på kabelovergangsstøtten (11) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

g.) Monter den store remskive nr. 18 (63) på bundrammen (8) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabelholdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

h.) Montér stor remskive nr. 19 (63) på enkeltremskivebeslaget (23) med en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabelholdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

i.) Montér den store remskive nr. 20 (63) på bundrammen (8) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabelholdere 65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

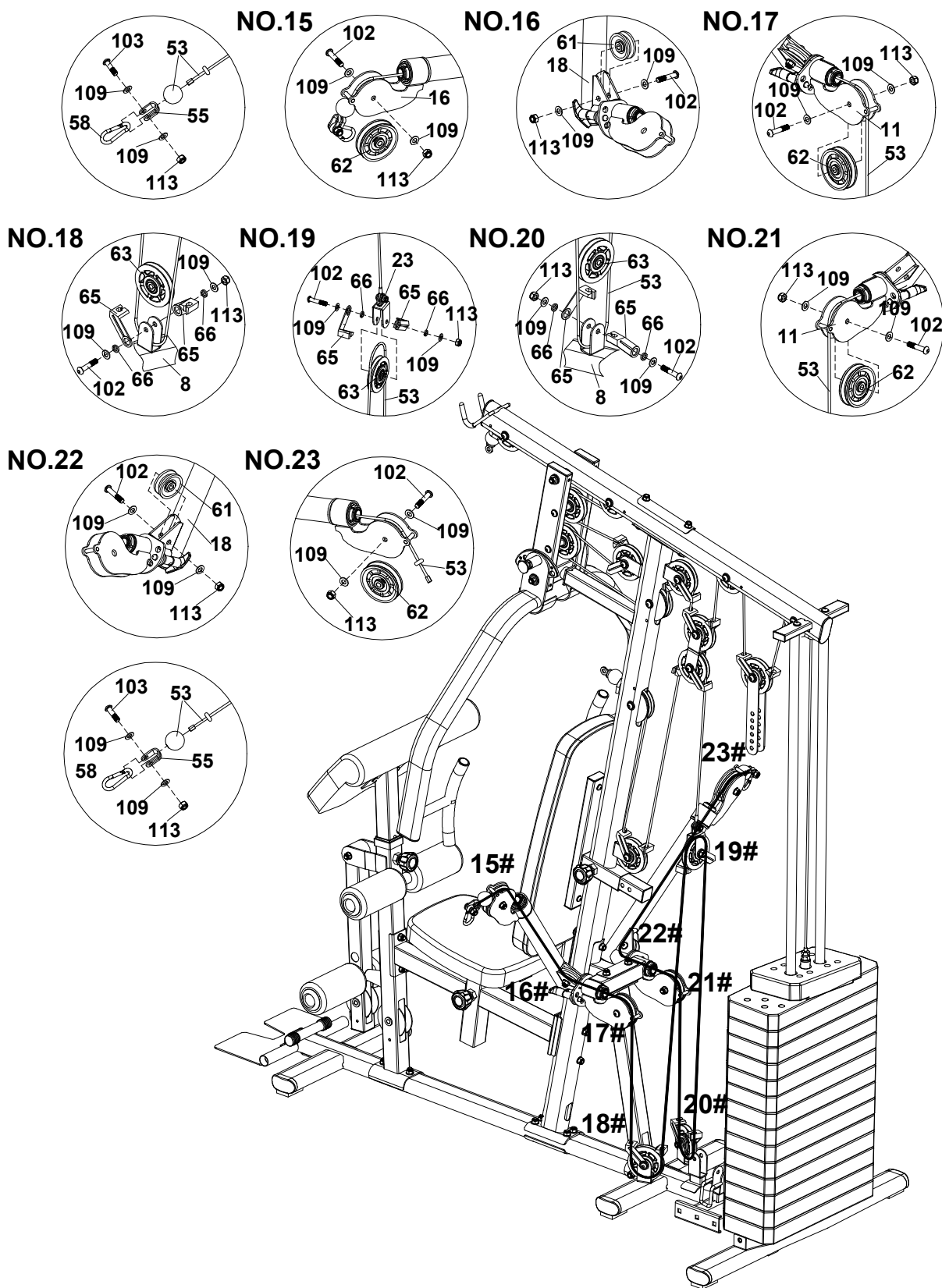
j.) Monter den midterste remskive nr. 21 (62) på kabelovergangsstøtten (11) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

k.) Monter lille remskive nr. 22 (61) på højre kabelovergangsarm (19) med en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

l.) Monter den midterste remskive nr. 23 (62) på kabelovergangens remskivebeslag (16) med en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to skiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

m.) Sæt to kabel-U'er (55) på kugleenden af crossover-kablet (53).

n.) Fastgør to karabinhager (58) til kabel-U'et (55) med to unbrakoskruer M10×35 mm (103), fire skiver M10 (109) og to nylonlåsemøtrikker M10 (113).



TRIN 11

Montering af det nederste kabel (54):

Placer det nederste kabel (54) i rillen på den store remskive (63) gennem den forreste benudvikler (7).

Monter den store remskive nr. 24 (63) på den forreste benudvikler (7) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×65 mm (99), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømtrik M10 (113).

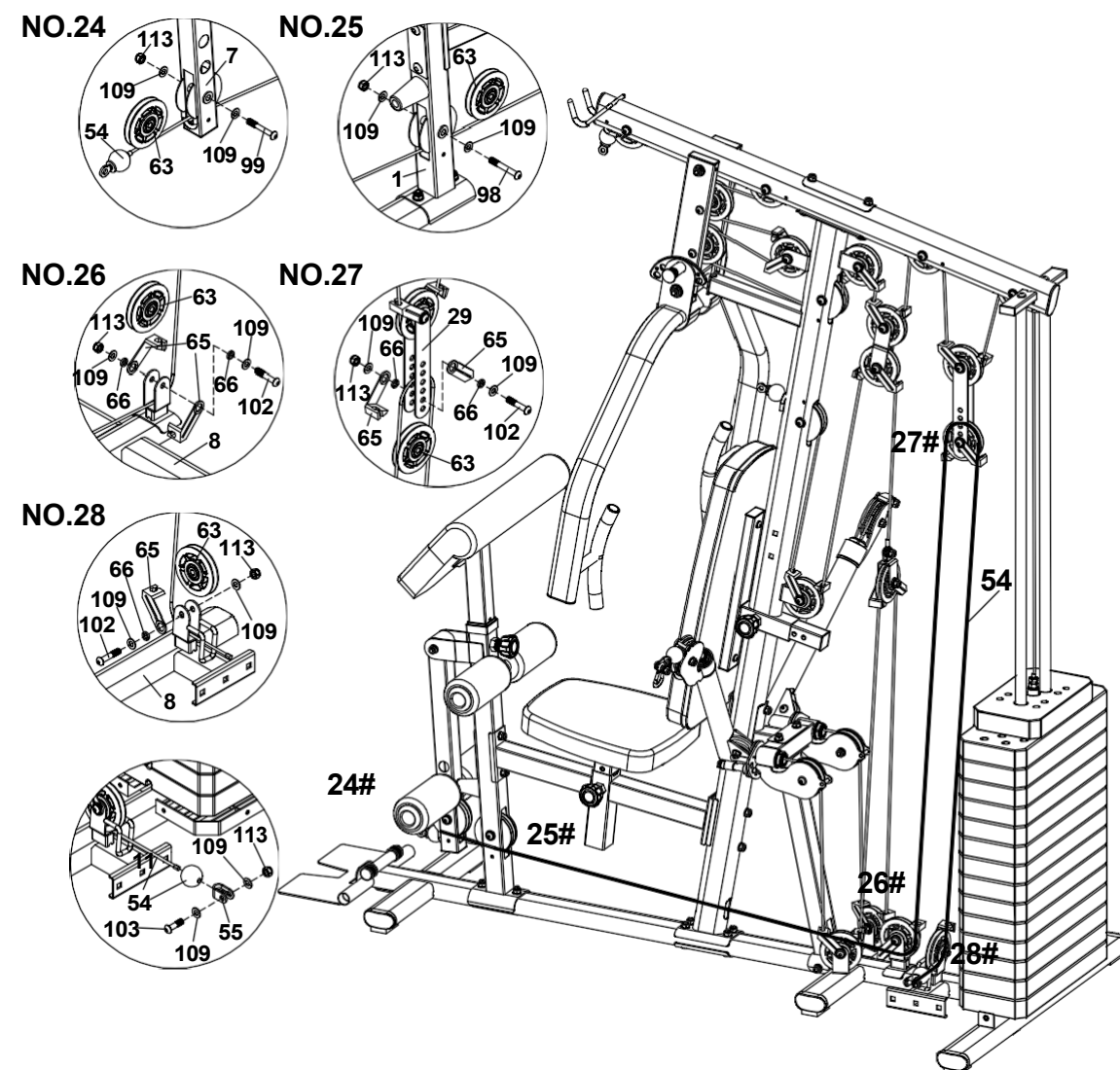
Monter den store remskive nr. 25 (63) på den forreste støtteramme (1) med en unbrakoskrue M10×70 mm (98), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømtrik M10 (113).

Monter den store remskive nr. 26 (63) på bundrammen (8) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabelholdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømtrik M10 (113).

Monter den store remskive nr. 27 (63) på de justerbare remskivebeslag (29) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), to kabelholdere (65), to kabelholderbøsninger (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømtrik M10 (113).

Monter den store remskive nr. 28 (63) på bundrammen (8) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×50 mm (102), en kabelholder (65), en kabelholderbøsning (66), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømtrik M10 (113).

Fastgør en kabel-U (55) til kugleenden af det nederste kabel (54) med en unbrakoskrue M10×35 mm (103), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømtrik M10 (113).



TRIN 12

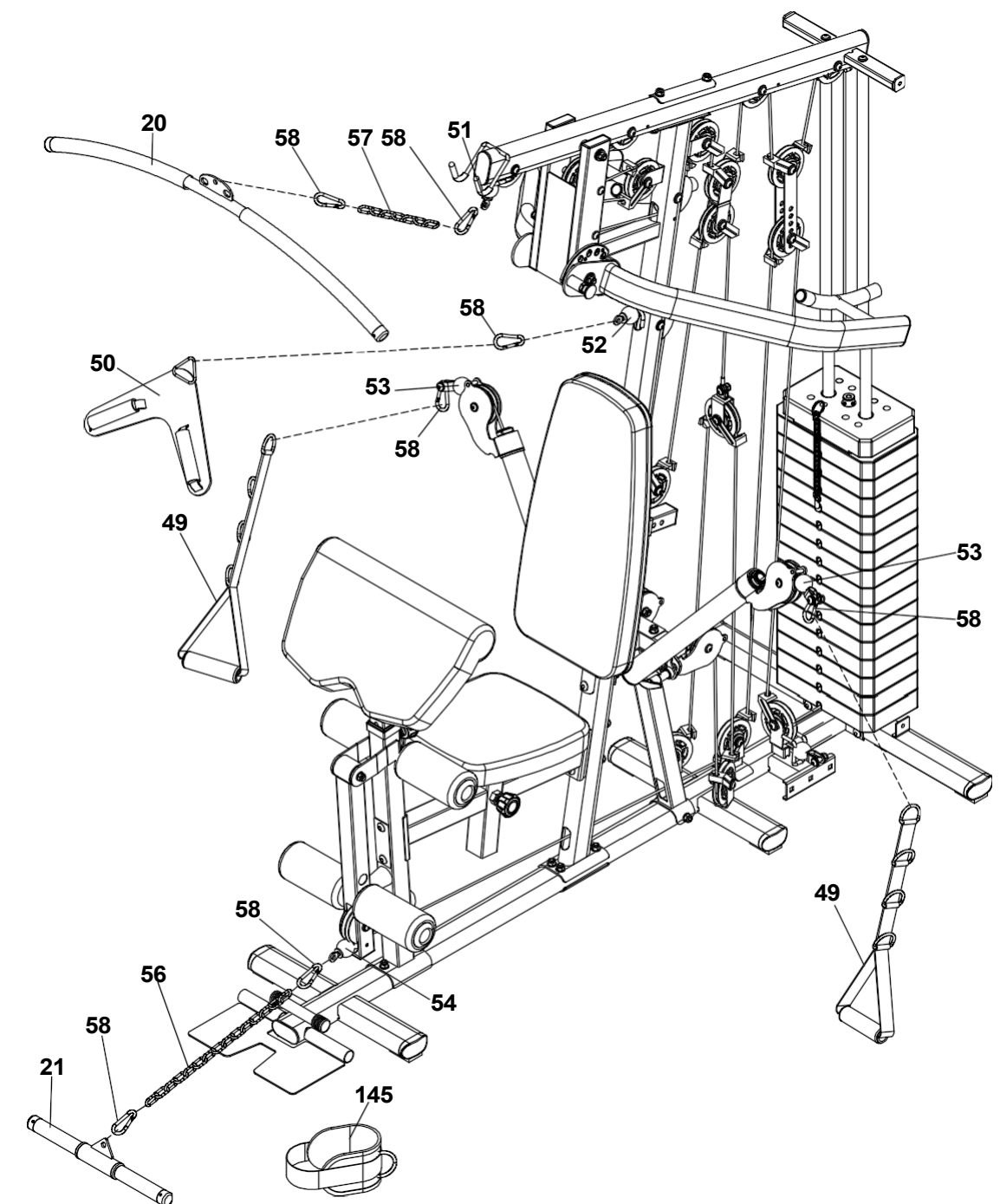
Fastgør Lat Bar (20) til den anden ende af Upper Cable (51) ved hjælp af to karabinhager (58) og en Chain 7-Link (57).

Fastgør Lower Bar (21) eller Ankle Strap (145) til den anden ende af Lower Cable (54) ved hjælp af to karabinhager (58) og en Chain 15-Link (56).

Fastgør AB-stroppen (50) til den anden ende af skulderkablet (52) ved hjælp af en karabinhage (58).

Fastgør to strophåndtag (49) til begge ender af crossover-kablet (53) ved hjælp af to karabinhager

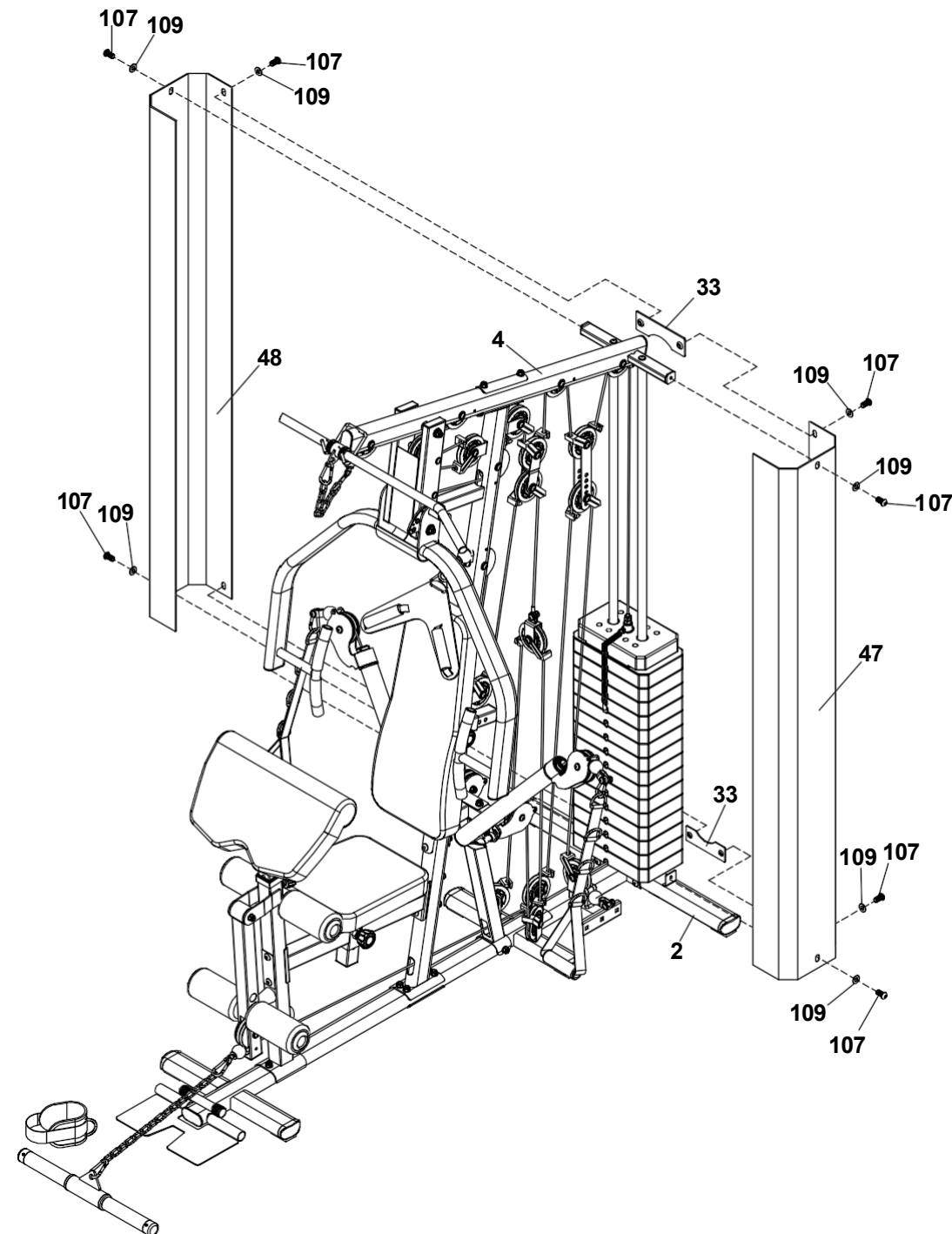
(58).



TRIN 13

Fastgør de to vægtdækselbeslag (33) til den øvre ramme (4) med to unbrakoskruer M10×16 mm (107) og fire skiver M10 (109).

Fastgør venstre (47) og højre (48) vægtdæksel til vægtdækselbeslagene (33) med tolv unbrakoskruer M10×16 mm (107) og tolv skiver M10 (109).

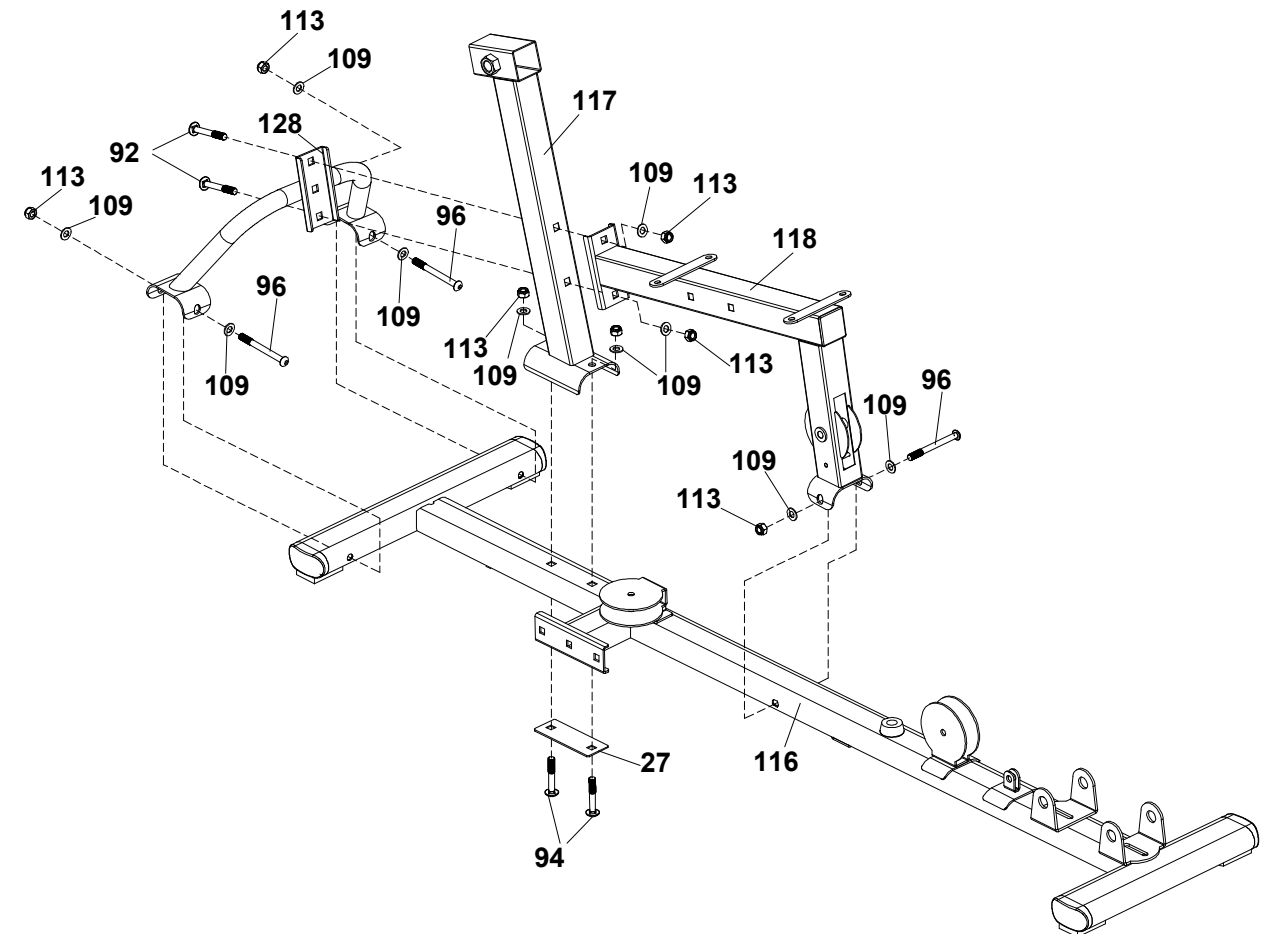


TRIN 14

Fastgør ryglænsrammen (117) og et beslag 45X120mm (128) til benpressens basisramme (116) med to vognbolte M10×60mm (94), to skiver M10 (109) og to nylonlåsemøtrikker M10 (113).

Fastgør benpressens sæderamme (118) til benpressens basisramme (116) med en unbrakoskrue M10×100 mm (96), to spændeskiver M10 (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

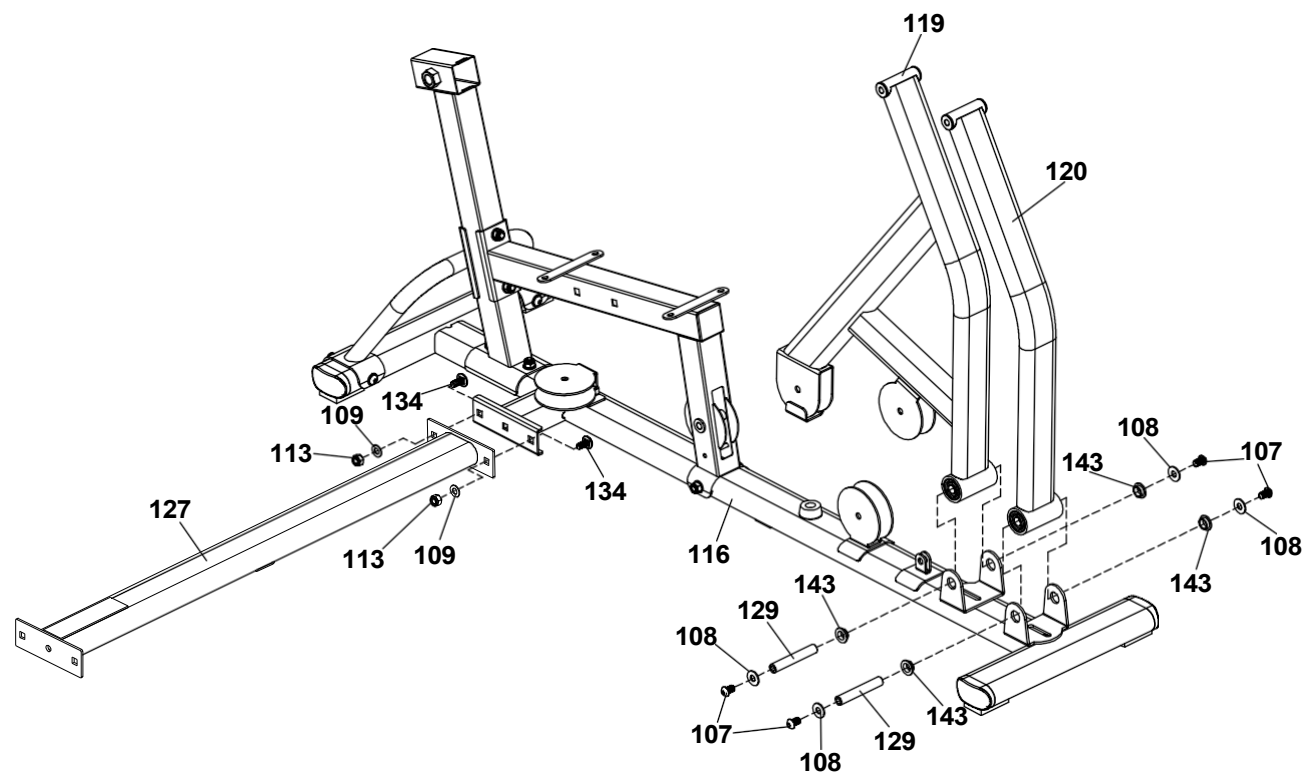
Fastgør benpressens sæderamme (118) og benpressens ryglænsramme (128) til ryglænets opretstående ramme (117) ved hjælp af to unbrakoskruer M10×100 mm (96), fire skiver M10 (109), to nylonlåsemøtrikker M10 (113) og to vognbolte M10×70.



TRIN 15

Fastgør Base Connect-rammen (127) til benpressens basisramme (116) ved hjælp af to vognbolte M10×20 mm (134), to skiver M10 (109) og to nylonlåsemøtrikker M10 (113).

Fastgør den forreste benpresramme (119) og den bageste benpresramme (120) til benpressens basisramme (116) ved hjælp af fire unbrakoskruer M10×16 mm (107), fire skiver Ø25×Ø10 mm (108) og to aksler Ø15×93×M10 (129).

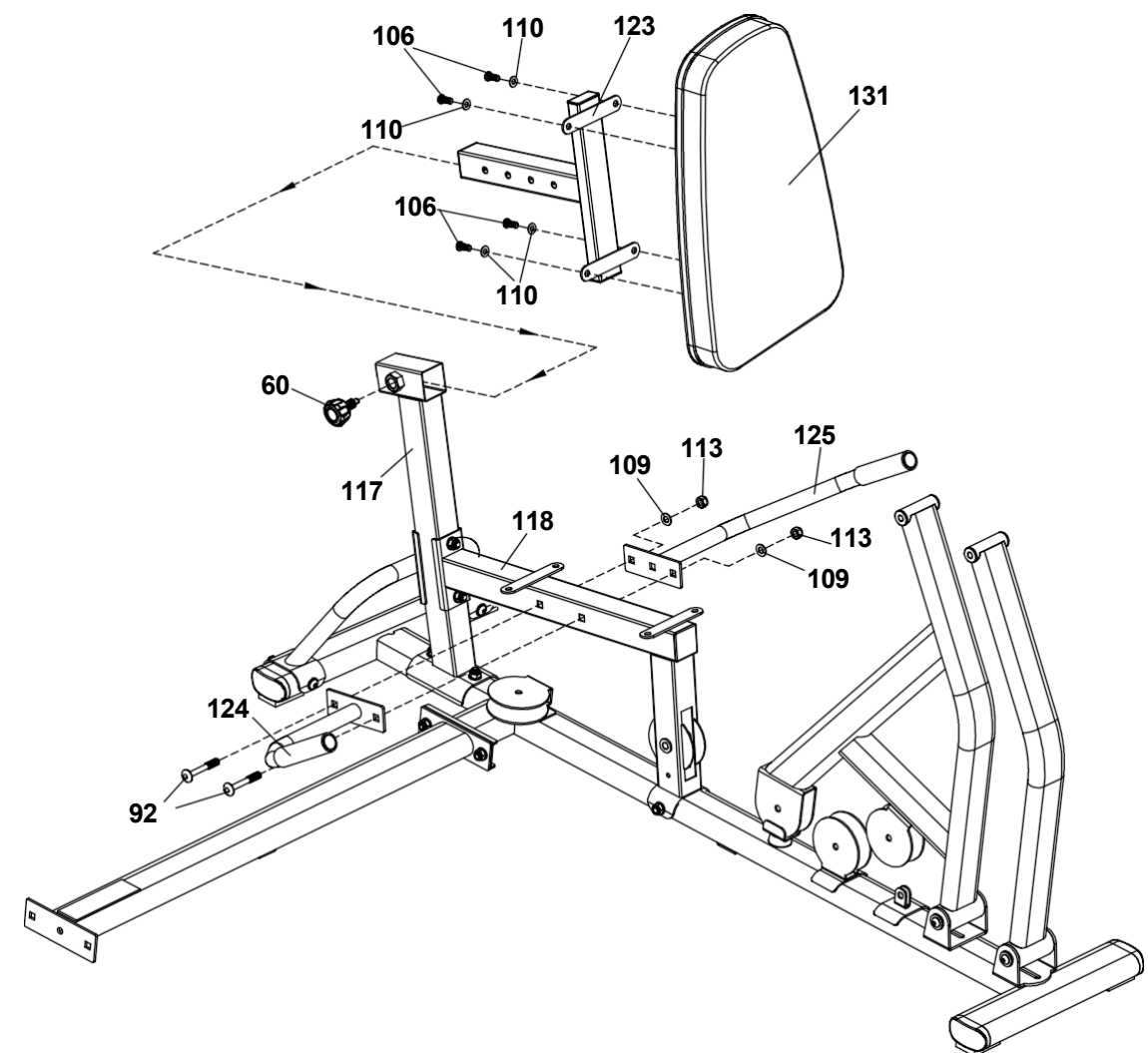


TRIN 16

Fastgør den højre stang (124) og den venstre stang (125) til benpressens sæderamme (118) ved hjælp af to vognbolte M10×70 mm (92), to skiver M10 (109) og to nylonlåsemøtrikker M10 (113).

Fastgør benpressens ryglænspude (131) til benpressens ryglænsramme (123) ved hjælp af fire unbrakoskruer M8×18 mm (106) og fire skiver M8 (110).

Sæt benpressens ryglænsramme (123) ind i ryglænets opretstående ramme (117) ved hjælp af en låseknop (60).



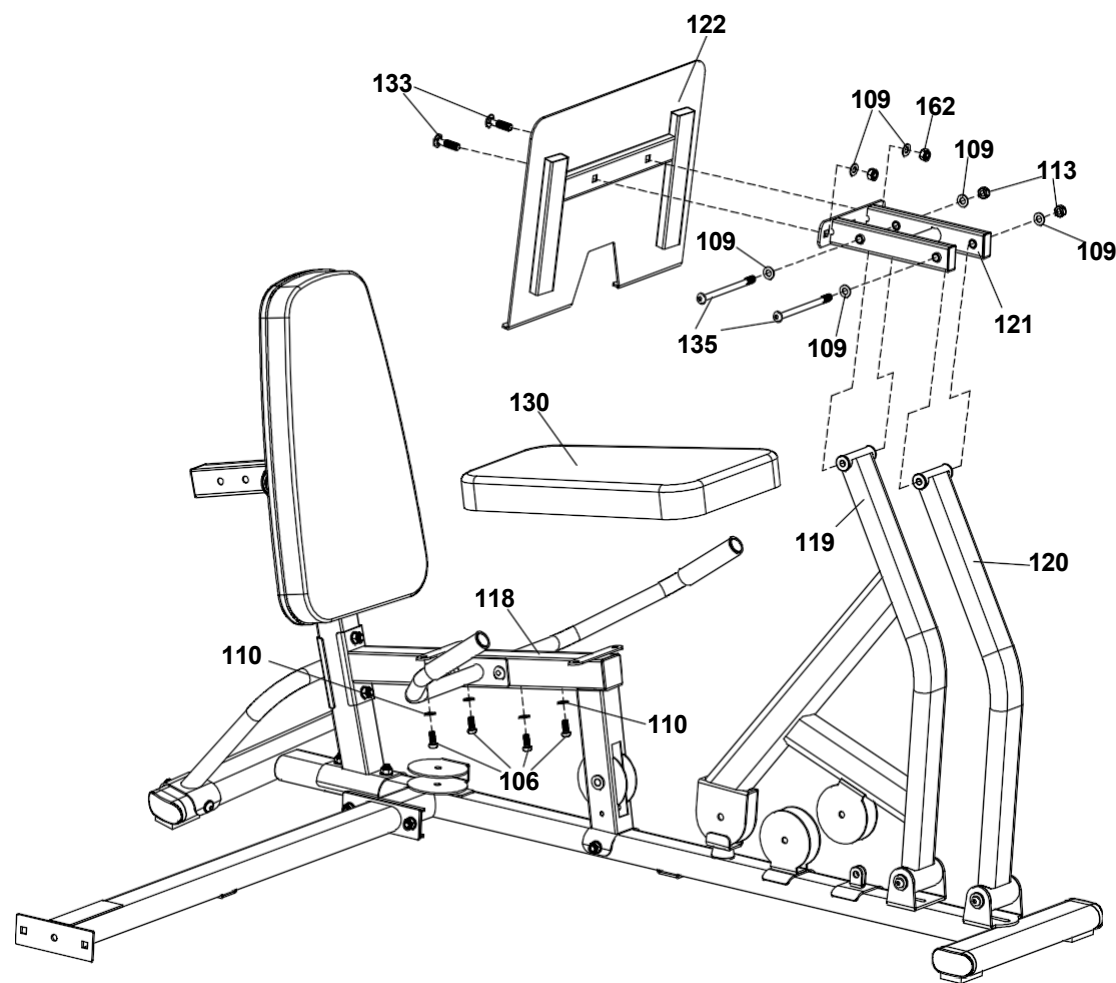
TRIN 17

Fastgør benpressens sædepude (130) til benpressens sæderamme (118) ved hjælp af fire unbrakoskruer M8×18 mm (106) og fire skiver M8 (110).

Fastgør benprespladen (122) til benpresforbindelsesrammen (121) ved hjælp af to vognbolte M10×40 mm (133), to skiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).

Bemærk: Vær opmærksom på monteringsretningen af Leg Press Connect Frame (121).

Fastgør den forreste benpresramme (119) og den bageste benpresramme (120) til benpressens Connect-ramme (121) med to unbrakoskruer M10×145 mm (135), fire spændeskiver M10 (109) og to nylonlåsømøtrikker M10 (113).



TRIN 18

Før enden af benpreskablet (132) gennem benpressens sæderamme (118) og benpressens forreste opretstående ramme (119).

Monter den store remskive nr. 29 (63) på benpressens basisramme (116) med en unbrakoskrue M10×45 mm (101), en skive M10 (109) og en fjederskive M10 (137).

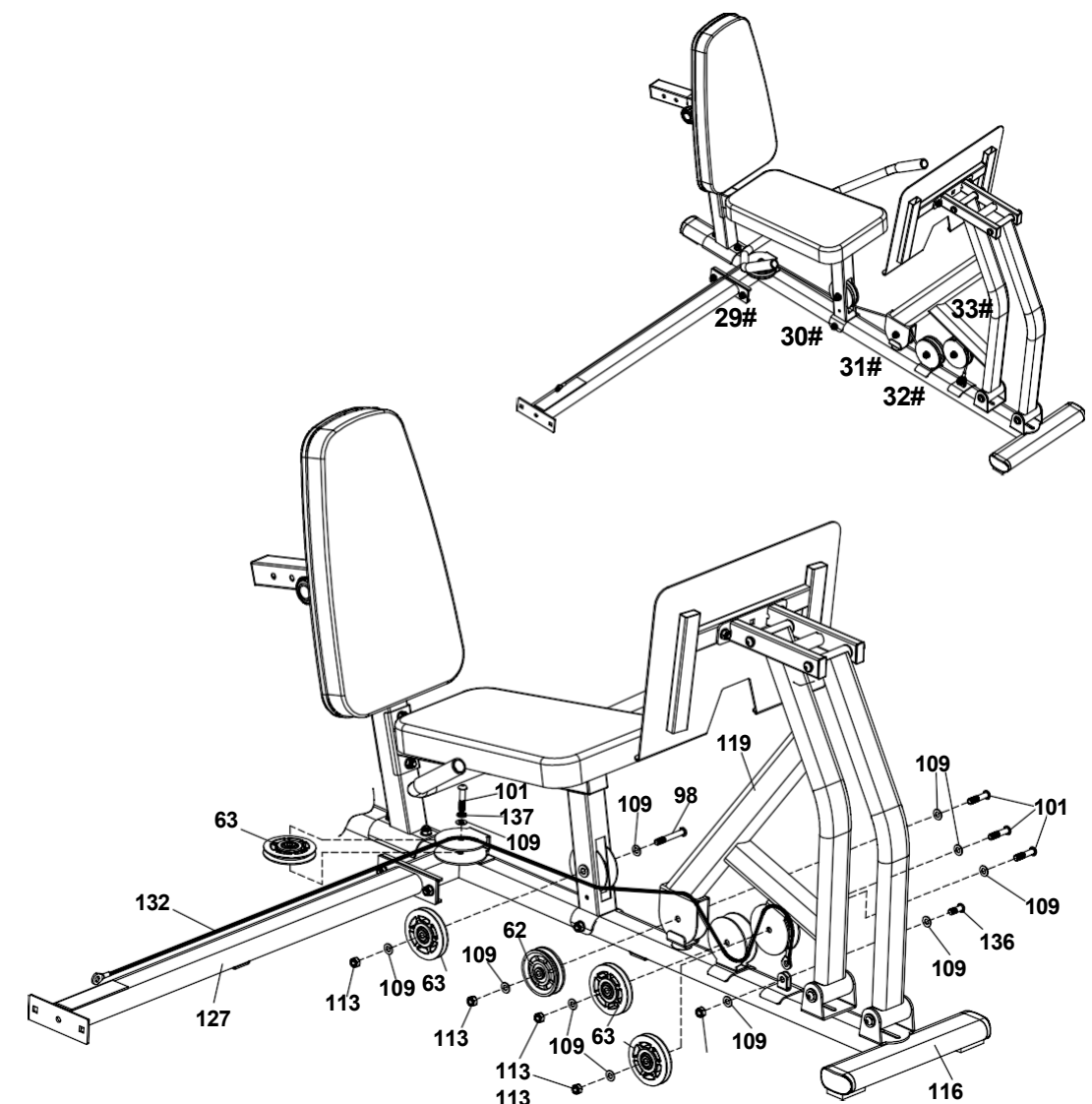
Monter den store remskive nr. 30 (63) på benpressens sæderamme (118) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×70 mm (98), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

Monter den midterste remskive nr. 31 (62) på den forreste benpresramme (119) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×45 mm (101), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

Monter den store remskive nr. 32 (63) på benpressens basisramme (116) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×45 mm (101), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

Monter den store remskive nr. 33 (63) på den forreste benpresramme (119) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×45 mm (101), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).

Fastgør den anden ende af benpreskablet (132) til benpressens basisramme (116) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×28 mm (136), to skiver M10 (109) og en nylonlåsømøtrik M10 (113).



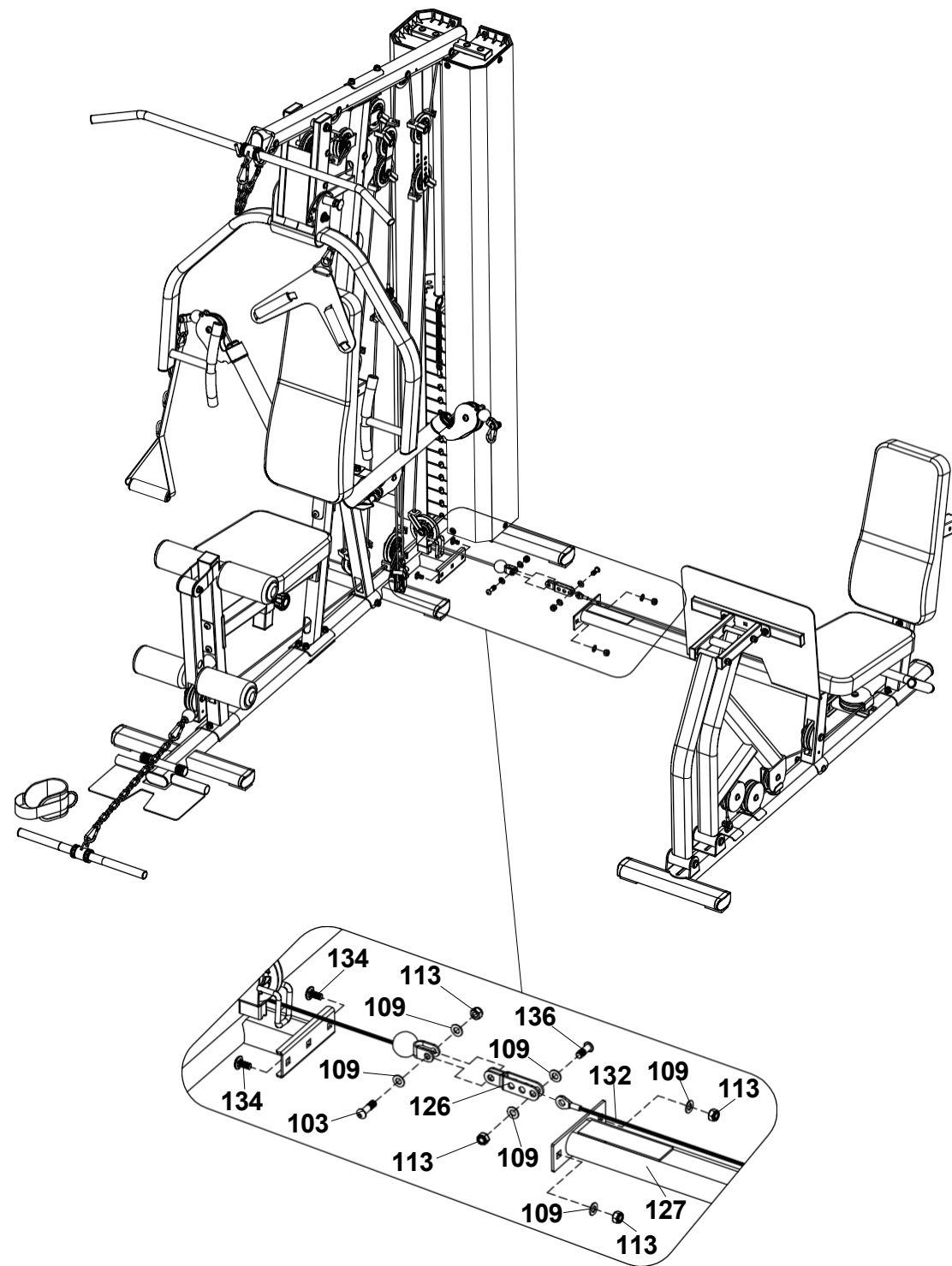
TRIN 19

Fastgør Base Connect Frame (127) til bundrammen på TYTAN ved hjælp af to vognbolte M10×20 mm (134), to M10-skiver (109) og to nylonlåsemøtrikker M10 (113).

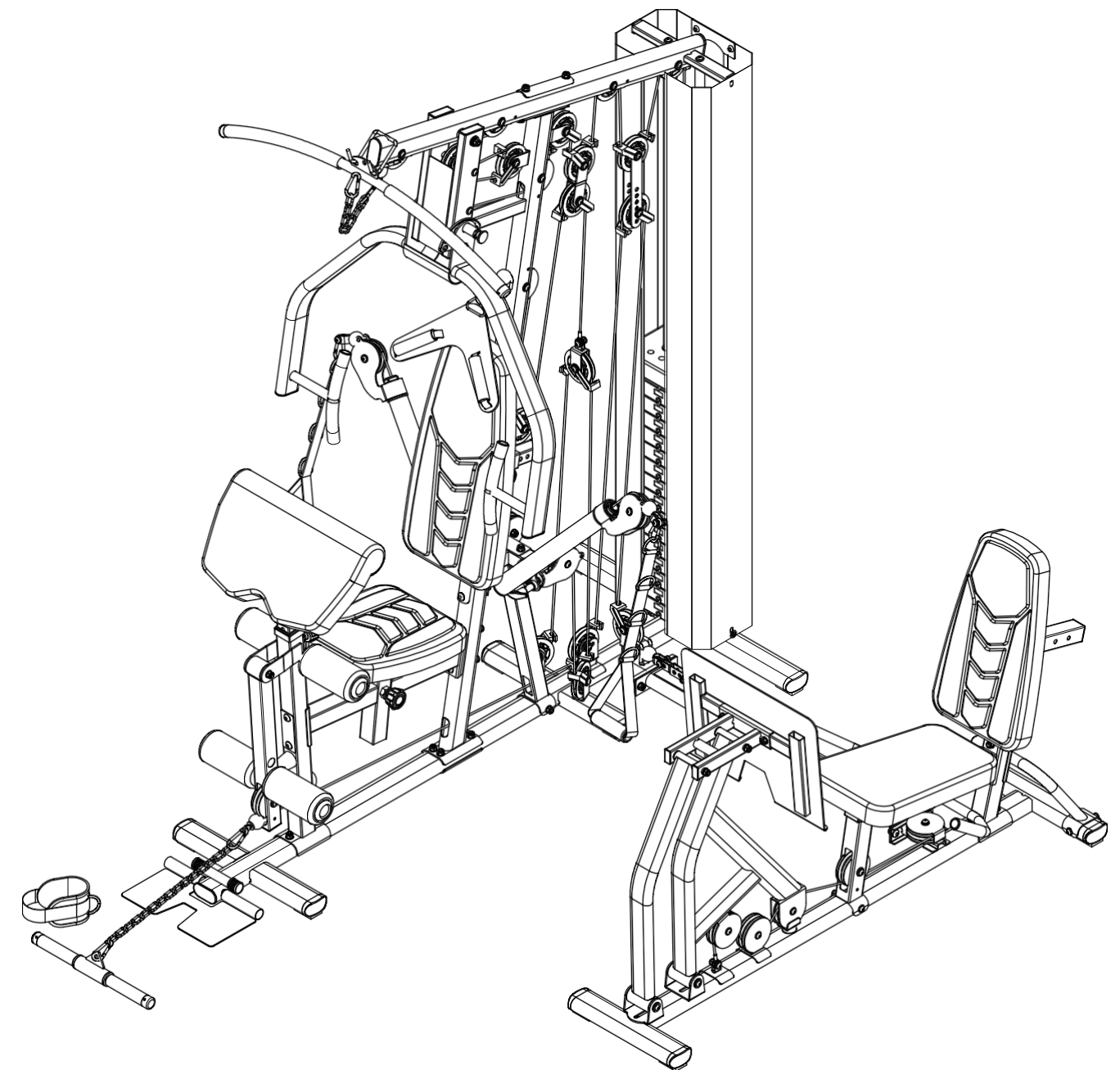
Fastgør den anden ende af benpreskablet (132) til kabeljusteringsbeslagene (126) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×28 mm (136), to M10-skiver (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

Fastgør kablet U på TYTAN 17 til kabeljusteringsbeslagene (126) ved hjælp af en unbrakoskrue M10×35 mm (103), to M10-skiver (109) og en nylonlåsemøtrik M10 (113).

Bemærk: Sørg for at spænde alle møtrikker og bolte, før du bruger maskinen.



TRIN 20



6. UDØVELSE AF INFORMATION

FØR DU BEGYNDER

Hvordan du begynder dit træningsprogram, afhænger af din fysiske tilstand. Hvis du har været inaktiv i flere år eller er overvægtig, skal du starte langsomt og øge antallet af gentagelser pr. træningspas.

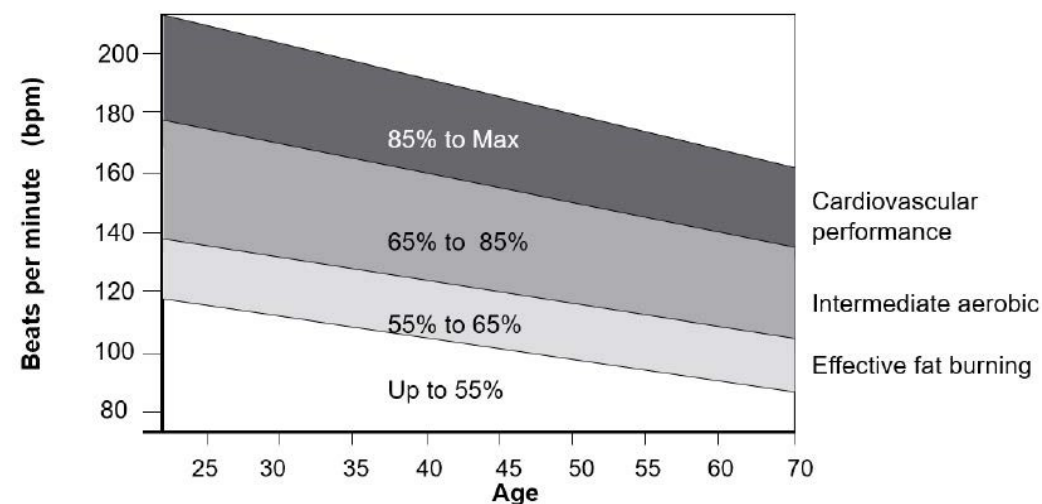
Men din aerobe kondition vil blive bedre i løbet af de næste seks til otte uger. Bliv ikke modløs, hvis det tager længere tid. Det er vigtigt at arbejde i dit eget tempo. Til sidst vil du være i stand til at træne uafbrudt i 30 minutter. Jo bedre din aerobe kondition er, jo hårdere skal du arbejde for at blive i din målzone.

HUSK VENLIGST DISSE VIGTIGE TING:

- Få din læge til at gennemgå dit trænings- og kostprogram for at rådgive dig om en træningsrutine, du bør indføre.
- Begynd langsomt på dit træningsprogram med realistiske mål.
- Overvåg din puls ofte. Fastlæg din målpuls ud fra din alder og kondition.
- Stil dit udstyr op på en flad og jævn overflade mindst en meter fra vægge og møbler.

TRÆNINGSINTENSITET

For at maksimere udbyttet af træningen er det vigtigt at træne med den rette intensitet. Du kan finde det rette intensitetsniveau ved at bruge din puls som rettesnor. For at opnå effektiv aerob træning skal din puls holdes på et niveau mellem 65 % og 85 % af din maksimale puls, mens du træner. Dette er kendt som din målzone. Du kan finde din målzone i tabellen nedenfor.



I de første par måneder af dit træningsprogram skal du holde din puls i nærheden af den lave ende af din målzone, når du træner. Efter et par måneder kan du gradvist øge din puls, indtil den ligger tæt på midten af din målzone, når du træner.

For at måle din puls skal du stoppe med at træne, men fortsætte med at bevæge dine ben eller gå rundt og placere to fingre på dit håndled. Tæl hjerteslagene i seks sekunder, og gang resultatet med 10 for at finde din puls. Hvis du f.eks. tæller hjerteslagene i seks sekunder til 14, er din puls 140 slag i minuttet (du tæller i seks sekunder, fordi din puls vil falde hurtigt, når du holder op med at træne). Juster intensiteten af din træning, indtil din puls er på det rette niveau.



MUSKELKORT

AEROB TRÆNING

Aerob træning forbedrer konditionen i dine lunger og dit hjerte - din krops vigtigste muskel. Aerob træning fremmes af enhver aktivitet, der bruger dine store muskler (f.eks. arme, ben eller balder). Dit hjerte slår hurtigt, og du trækker vejret dybt. En aerob øvelse bør være en del af hele din træningsrutine.

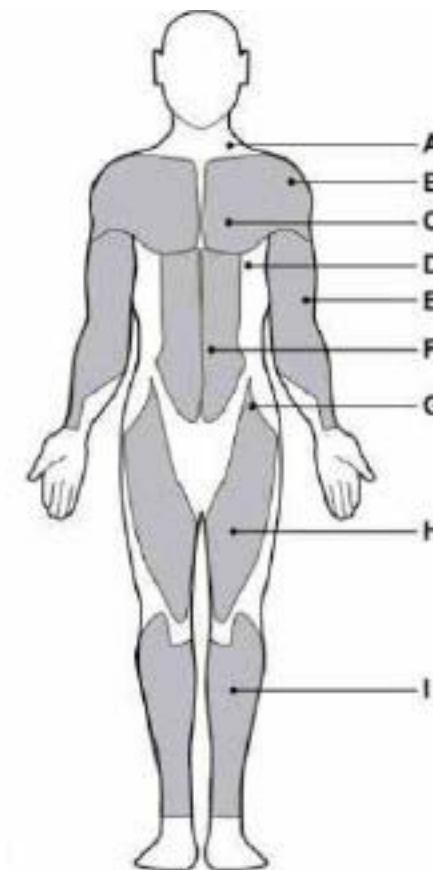
VÆGTTRÆNING

Sammen med aerob træning, som hjælper med at slippe af med og holde på det overskydende fedt, som vores kroppe kan lagre, er vægttræning en vigtig del af rutineprocessen. Vægttræning hjælper med at tone, opbygge og styrke musklerne. Hvis du arbejder over din målzone, kan det være en god idé at tage færre gentagelser.

Som altid skal du konsultere din læge, før du begynder på et træningsprogram.

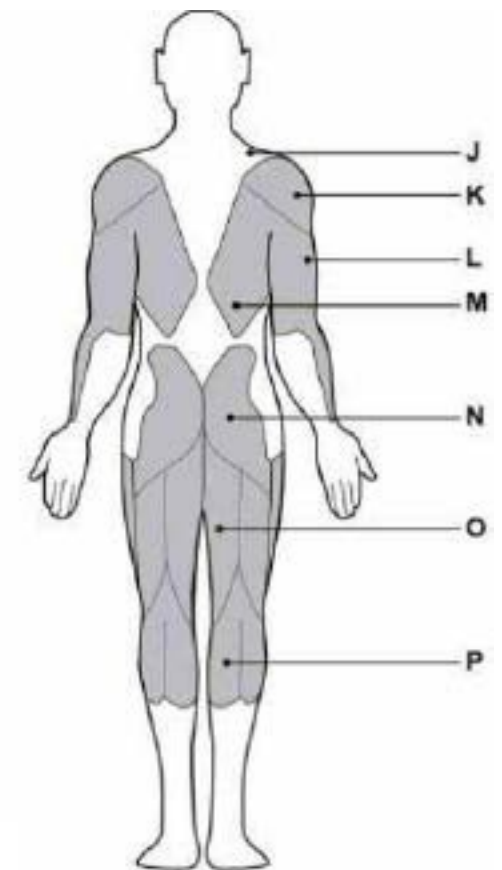
MÅLRETTEDE MUSKELGRUPPER

De øvelser, der udføres på TYTAN 17, vil udvikle over- og underkroppens eller hele kroppens muskelgrupper. Disse muskelgrupper er fremhævet i muskeldiagrammet nedenfor.



Forsiden

- A: Trapezius
- B: Deltoideus anterior
- C: Pectoralis major
- D: Serratus anterior
- E: Biceps
- F: Abdominal
- G: Sartorius
- H: Quadriceps
- I: Tibialis anterior



Ryggen

- J: Trapezius
- K: Deltoideus posterior
- L: Triceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: Ballemuskler
- O: Hamstrings
- P: Gastrocnem

7. STRÆKØVELSE

Før hver træning bør du strække dine muskler i mindst 5-10 minutter for at varme dem tilstrækkeligt op. Gentag de følgende strækøvelser fem gange. Udstrækning før træning hjælper med at forbedre fleksibiliteten og reducerer risikoen for skader.

1 HOVEDRULLER

Drej hovedet til højre i en tælling, og mærk strækket op ad venstre side af halsen, drej derefter hovedet tilbage i en tælling, stræk hagen op mod loftet og lad munden stå åben. Drej hovedet til venstre i en tælling, og lad så hovedet falde ned mod brystet i en tælling.

2 SKULDERLØFT

Løft højre skulder mod øret i en tælling. Løft derefter venstre skulder op i en tælling, mens du sænker højre skulder.

3 SIDE STRETCHES

Åbn armene ud til siden, og løft dem, til de er over hovedet. Ræk højre arm så langt op mod loftet, som du kan, og tæl en gang. Gentag denne øvelse med venstre arm.

4 STRÆK AF QUADRICEPS

Med den ene hånd mod en væg for at holde balancen rækker du bagud og trækker din højre fod op. Før hælen så tæt på bagdelen som muligt. Hold i 15 tællinger, og gentag med venstre fod.

5 STRÆK PÅ INDERSIDEN AF LÅRET

Sæt dig med fodsålerne samlet og knæene pegende udad. Træk fødderne så tæt på lysken som muligt. Skub forsigtigt knæene ned mod gulvet. Hold øvelsen i 15 tællinger.

6 BERØRINGER AF TÆER

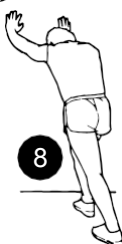
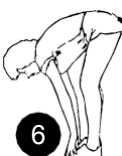
Bøj dig langsomt fremad fra taljen, og lad ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod tæerne. Ræk så langt, du kan, og hold i 15 tællinger.

7 STRÆK AF HASER

Stræk højre ben ud. Hvil venstre fodsål mod højre inderlår. Stræk dig mod tåen så langt som muligt. Hold i 15 tællinger. Slap af, og gentag med venstre ben.

8 STRÆK AF LÆG/AKILLESSENE

Læn dig op ad en væg med venstre ben foran højre og armene fremad. Hold højre ben strakt og venstre fod i gulvet; bøj derefter venstre ben, og læn dig frem ved at bevæge hofterne ind mod væggen. Hold, og gentag så på den anden side i 15 tællinger.



8. PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

1. Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage, f.eks. på tilslutningspunkter.
2. Smør bevægelige dele med let olie med jævne mellemrum for at forhindre for tidlig slitage.
3. Efterse og spænd alle dele, før du bruger udstyret, udskift straks defekte dele, og brug ikke udstyret igen, før det er i perfekt stand.
4. Udstyret kan rengøres med en fugtig klud og et mildt, ikke-slibende rengøringsmiddel. Brug ikke opløsningsmidler.
5. Forsøg ikke selv at reparere dette udstyr. Hvis du har problemer med at samle, betjene eller bruge dit træningsprodukt, eller hvis du tror, at der mangler dele, skal du kontakte forhandleren.

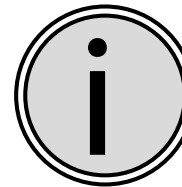
BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der HMS Produktpalette entschieden haben. HMS Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.



Besuchen Sie unseren YouTube-Kanal

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



Wir sind auch in den sozialen Medien präsent!

Die neuesten Produktinformationen und vieles mehr finden

Sie auf unserer Website:



Instagram-Seite



Facebook-Seite



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG - BITTE ZUM SPÄTEREN NACHLESEN AUFBEWAHREN

WICHTIG - BITTE LESEN SIE DIESE ANWEISUNGEN VOLLSTÄNDIG, BEVOR SIE MIT DER MONTAGE ODER BENUTZUNG BEGINNEN

Diese Anleitung enthält wichtige Informationen, die Ihnen helfen, von Ihrer Ausrüstung optimalen Gebrauch zu machen und eine sichere und korrekte Montage, Benutzung und Wartung sicherzustellen.



1. SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG - BITTE VOLLSTÄNDIG DURCHLESEN, BEVOR SIE MIT DER MONTAGE ODER BENUTZUNG BEGINNEN

Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie die gesamte Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

MONTAGE

- Überprüfen Sie, ob alle in der Teileliste aufgeführten Komponenten und Werkzeuge vorhanden sind, wobei zu berücksichtigen ist, dass einige Komponenten zur leichteren Montage bereits vormontiert sind.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Trainingsbereich fern, kleine Teile können bei Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile auszubreiten, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
- Montieren Sie das Objekt so nah wie möglich (im selben Raum) an seinem vorgesehenen Aufstellort.
- Das Produkt muss auf einer stabilen und ebenen Oberfläche installiert werden.
- Entsorgen Sie alle Verpackungen sorgfältig und verantwortungsbewusst.

BENUTZUNG

- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
- Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Wenn Verstellrichtungen herausragen bzw. überstehen, könnten Sie die Bewegungen des Benutzers beeinträchtigen.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts hinreichend darüber informiert sind, wie es sicher zu benutzen ist.
- Dieses Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt.
- Verwenden Sie es nicht in gewerblichem Einsatz, zur Vermietung oder in institutionellem Rahmen.
- Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie stets zunächst Dehnübungen zum richtigen Aufwärmen ausführen.
- Wenn Sie als Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnormale Symptome verspüren, beenden Sie das Training und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie immer angemessene Trainingskleidung bei den Übungen. Tragen Sie keine lose sitzende oder weite Kleidung, da diese sich in der Ausrüstung verfangen kann. Tragen Sie Trainingsschuhe, um Ihre Füße während der Übungen zu schützen.
- Stellen Sie KEINE scharfkantigen Gegenstände im Umfeld des Geräts ab.
- Menschen mit Einschränkungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
- Bewahren Sie dieses Gerät im Innenbereich auf, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, ein Nebengebäude, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.

- Wenn Kinder das Gerät unter Aufsicht benutzen dürfen, sollte der jeweilige Stand ihrer geistigen und körperlichen Entwicklung berücksichtigt werden. Sie sollten dabei kontrolliert und angewiesen werden, das Gerät sachgemäß zu benutzen. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet.
- Dieses Produkt ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Die freie Fläche rund um den Trainingsbereich herum in den Richtungen, von denen aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss zumindest 0,6 m betragen. Der freie Fläche muss auch den Bereich für ein Absteigen vom Gerät im Notfall einschließen. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt werden. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

ACHTUNG: Eltern und Kinderbetreuer sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, denn der natürliche Spieltrieb und die Vorliebe von Kindern für Experimentieren kann zu Situationen und Verhalten führen, für die das Trainingsgerät nicht gedacht ist.

WARNUNG: Bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Sie **MÜSSEN unbedingt alle Anweisungen lesen, bevor Sie irgendwelche Fitnessgeräte benutzen.**

Bitte beachten Sie, dass es bei diesem Produkt eine Gewichtstoleranz von ca. 4% geben kann.

2. TECHNISCHE DATEN

- Das Nettogewicht des Modells beträgt: 214,7 kg
- Die Baugröße beträgt: 2100 x 2300 x 2100 mm
- Max. Benutzergewicht: 150 kg



Das TYTAN17 ist nach EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021 zertifiziert.

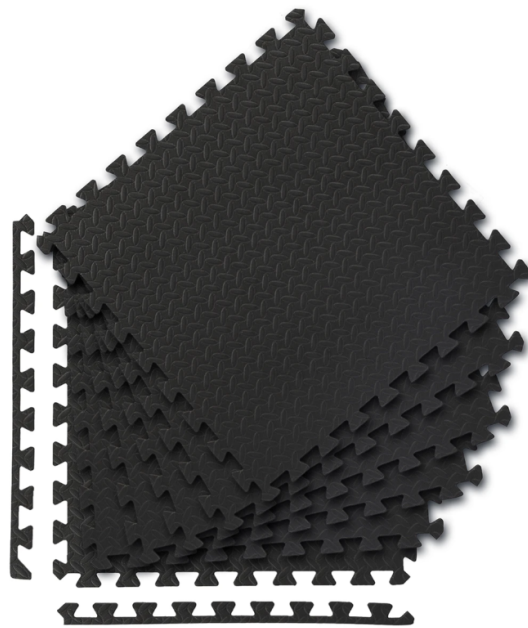


Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.



3. DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Idealer Schutz. Für das Training zu Hause.

Damit die Fitnessgeräte zu Hause den Boden nicht beschädigen, bietet HMS Bodenschutzmatte an. Sie sind natürlich in verschiedenen Varianten erhältlich. Sie schützen den Boden vor Flecken, Schmutz oder Kratzern. Die hochwertige Verarbeitung und die spezielle Oberfläche verhindern ein Verrutschen der darauf stehenden Geräte. Außerdem werden die entstehenden Geräusche an den Geräten und Vibrationen gedämpft.

KOMFORT UND SICHERHEIT: Ihr Training wird leiser und komfortabler, da die Matten die Geräusche der Geräte absorbieren und Vibrationen reduzieren. Mit ihrem reißfesten und rutschfesten Design sind Sie sicher.

HOCHWERTIGES MATERIAL: Die Matten werden aus den besten Materialien hergestellt, um ein beständiges und komfortables Training zu gewährleisten. Sie sind langlebig und können eine große Menge an Gewicht tragen, was sie ideal für Fitnessgeräte wie Laufbänder, Rudergeräte und Atlanten macht.



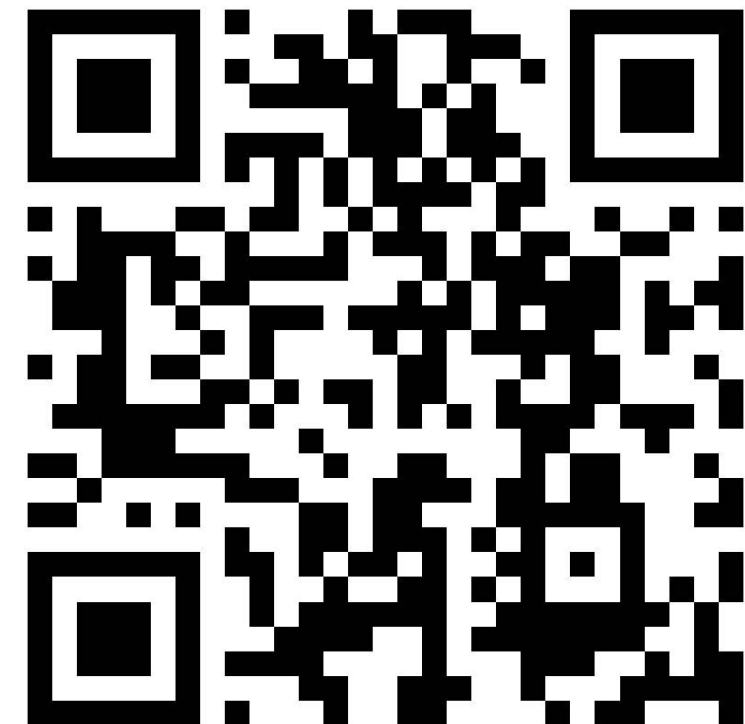
Sie können dieses Produkt in der gewünschten Größe über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Wenn Sie das Handbuch online finden möchten, besuchen Sie die Website:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



DE

5. AUFBAUANLEITUNG

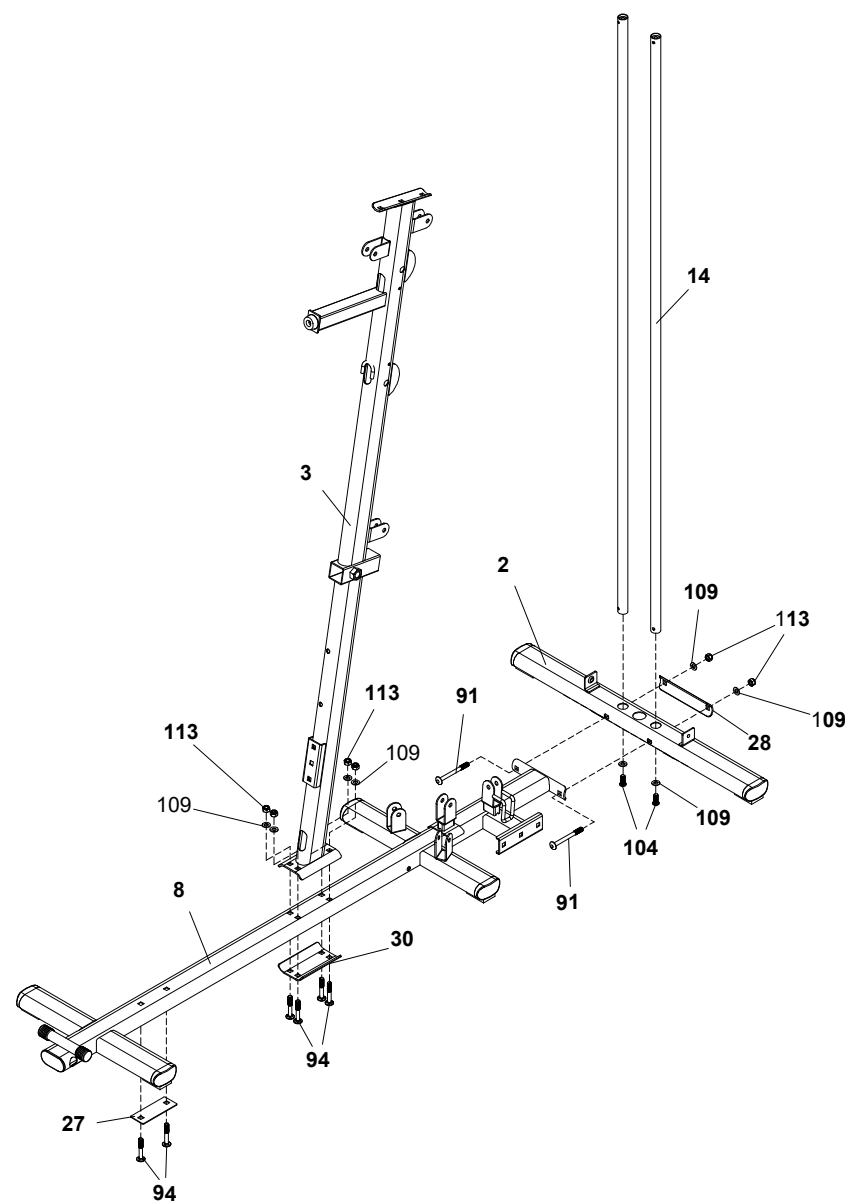
SCHRITT 1

Montieren Sie zwei Führungsstangen (14) mit zwei Inbusschrauben M10×25mm (104) und zwei Unterlegscheiben M10 (109) in den hinteren Stabilisator (2).

Montieren Sie das Grundgestell (8) und die Bogenhalterungen (28) am hinteren Stabilisator (2), mithilfe von zwei Schlossschrauben M10×100mm (91), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie den Stützrahmen (3) und die U-förmigen Halterungen (30) am Grundgestell (8), mithilfe von vier Schlossschrauben M10×60mm (94), vier Unterlegscheiben M10 (109) und vier Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie die Halterung 120×45mm (27) am Grundgestell (8), indem Sie zwei Schlossschrauben M10×60mm (94). Die Schrauben und Muttern außer (104) und (91) nicht festziehen.

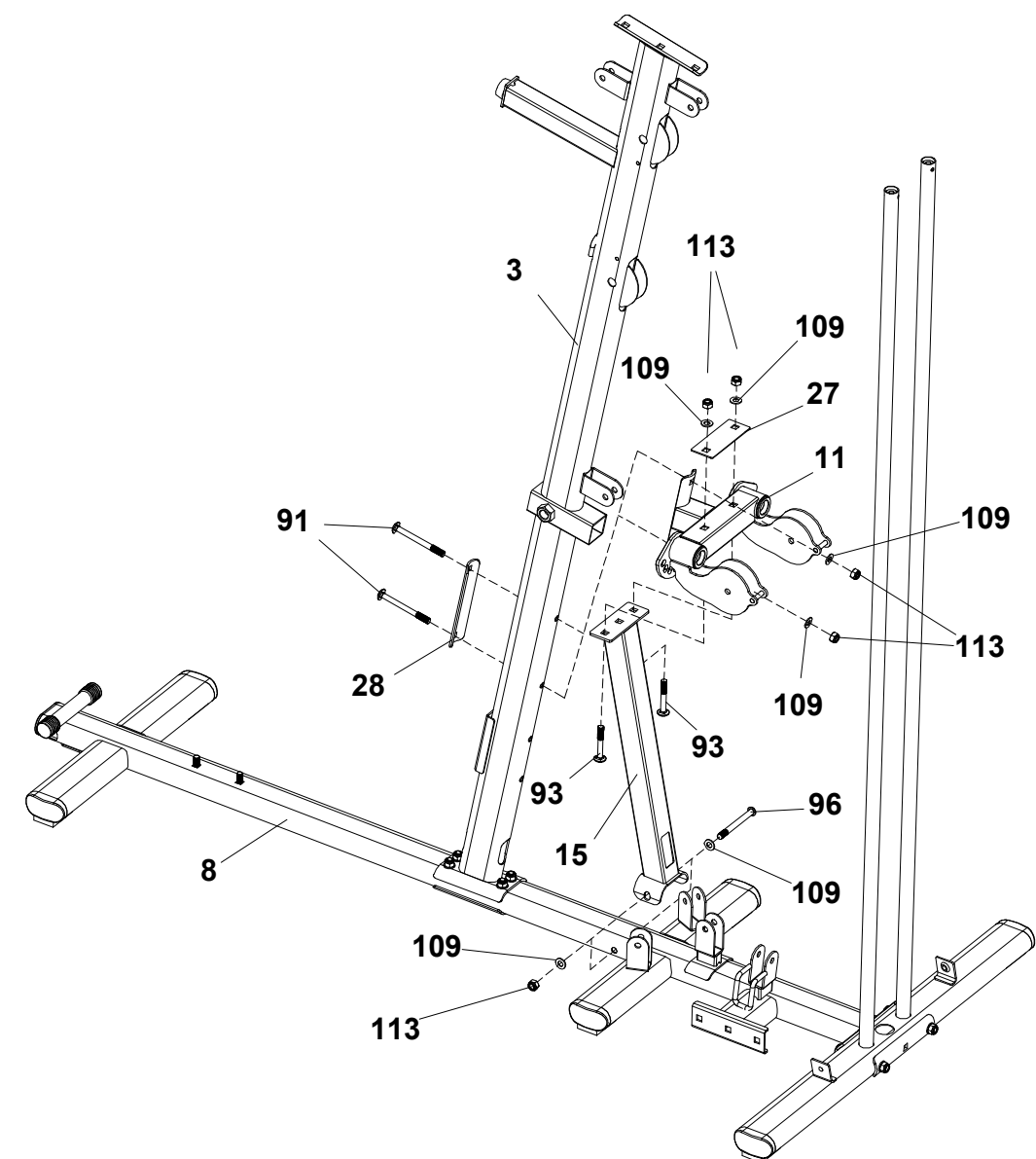


SCHRITT 2

Montieren Sie den Crossover-Stützrahmen (15) am Grundgestell (8), mithilfe einer Inbusschraube M10×100mm (96), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).

Montieren Sie die Crossover-Stütze (11) am Crossover-Stützrahmen (15), mithilfe der Halterung 120×45mm (27), zwei Schlossschrauben M10×65mm (93), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) befestigen.

Montieren Sie die Crossover-Stütze (11) und die Bogenhalterungen (28) am Stützrahmen (3), mithilfe von zwei Schlossschrauben M10×100mm (91), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).



SCHRITT 3

Schieben Sie zwei Gummipuffer Ø65×25mm (64) auf die Führungsstangen (14).

Schieben Sie 15 Gewichtsscheiben (41) auf die Führungsstangen (14) und stecke die Schaltstange (13) in das Loch der Gewichtsscheibe (41). (Jede Gewichtsscheibe ist 5 kg schwer)

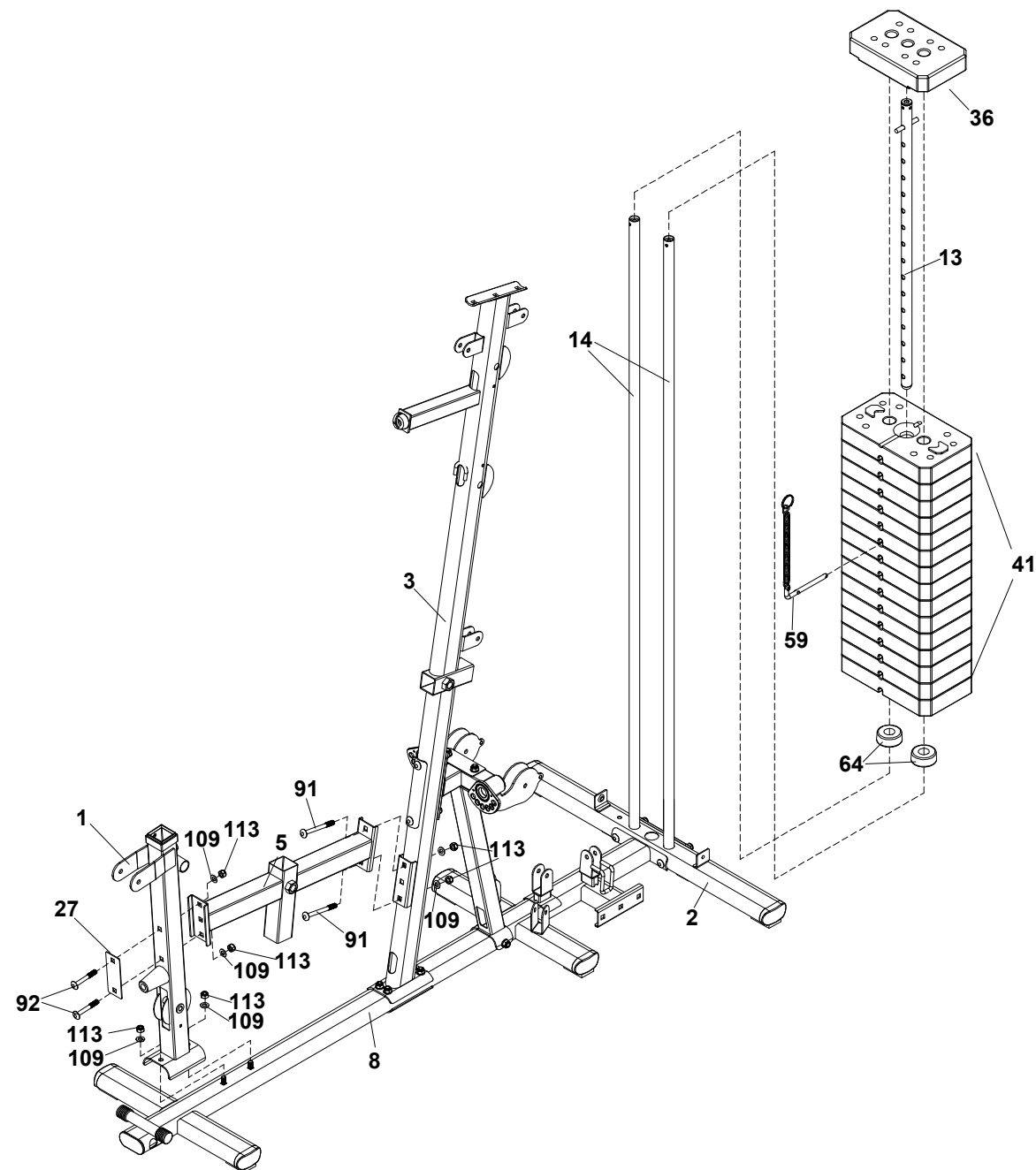
Schieben Sie die oberen Gewichtsscheiben (36) auf die beiden Führungsstangen (14) und dann auf die Schaltstange (13) und führe den Gewichts Auswahlstift (59) in das Loch des gewünschten Gewichts ein. (Die obere Gewichtsscheibe wiegt 4,45 kg)

Montieren Sie den Sitzstützrahmen (5) mit zwei Schlossschrauben M10×100mm (91), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Stützrahmen (3).

Befestigen Sie den Sitzstützrahmen (5) und die Halterung 120×45mm (27) mit zwei Schlossschrauben M10×70mm (92), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am vorderen Stützrahmen (1).

Montieren Sie den Stützrahmen (1) mit zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Grundgestell (8).

Ziehen Sie die Muttern nicht fest.



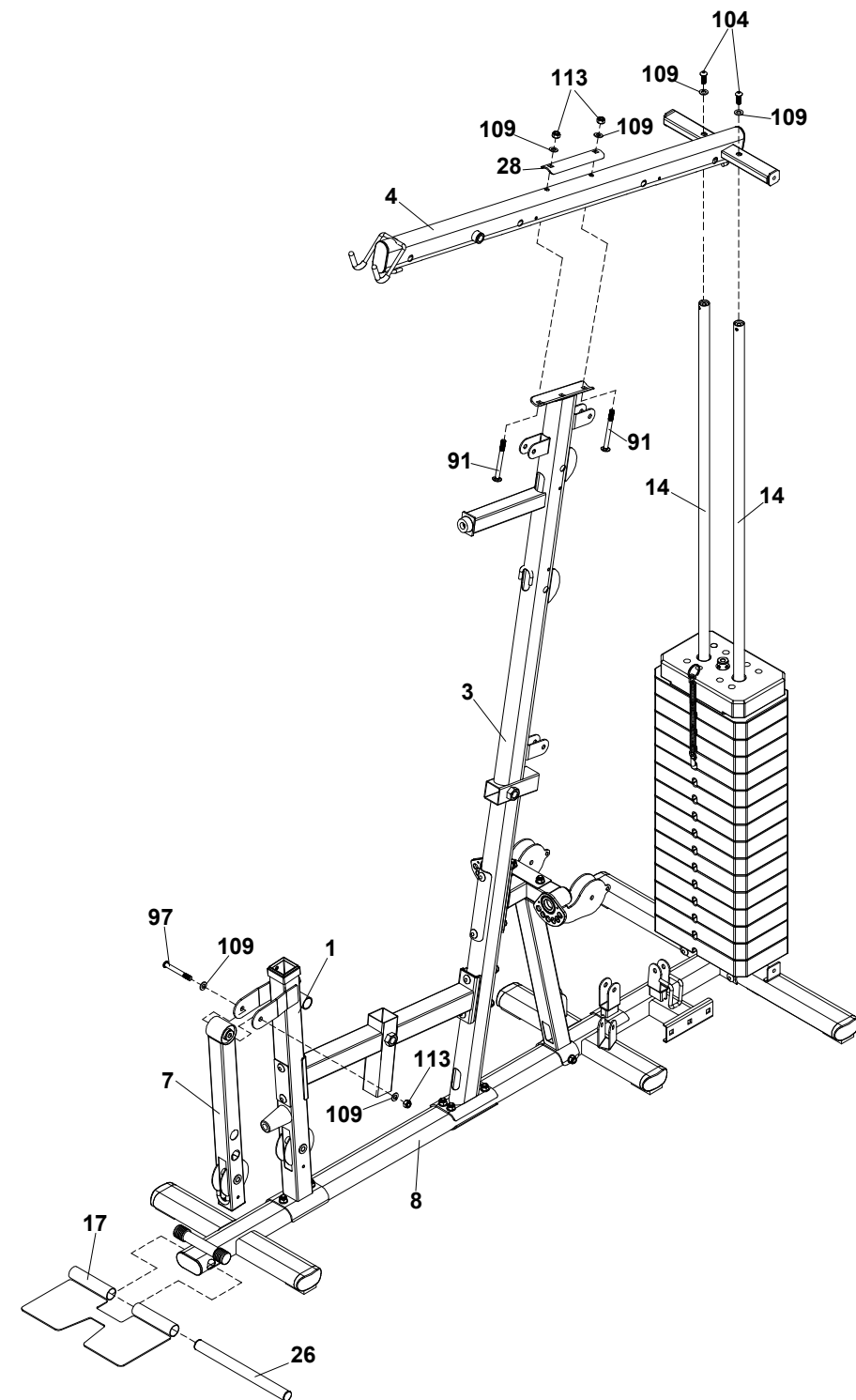
SCHRITT 4

Montieren Sie den oberen Rahmen (4) am Stützrahmen (3) mit einem Bogenhalter (28), zwei Schlossschrauben M10×100mm (91), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie den oberen Rahmen (4) mit zwei Inbusschrauben M10×25mm (104) und zwei Unterlegscheiben M10 (109) an der Oberseite der Führungsstangen (14).

Montieren Sie den Vorderbeinentwickler (7) mit einer Inbusschraube M10×80mm (97), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (1).

Montieren Sie die Fußplatte (17) mit einem Fußplattenrohr (26) am Grundgestell (8).

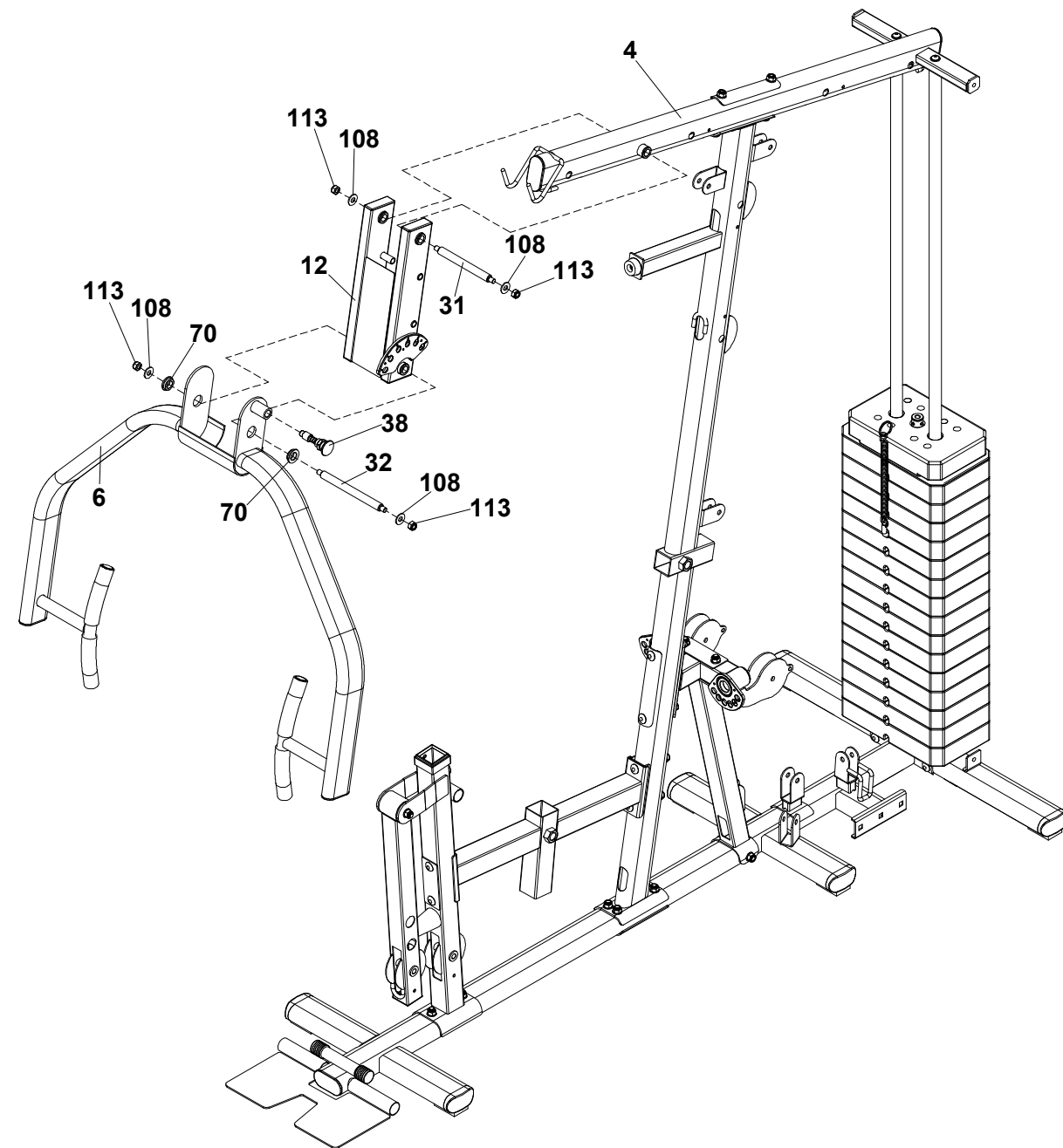


SCHRITT 5

Montieren Sie den vorderen Pressenboden (12) am oberen Rahmen (4) mit einer Achse $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), zwei Unterlegscheiben $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) und zwei Nylonmutter M10 (113).

Montieren Sie den vorderen Pressenrahmen (6) mit einer Achse $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), zwei Unterlegscheiben $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), zwei Buchsen $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am vorderen Pressengrundgestell (12).

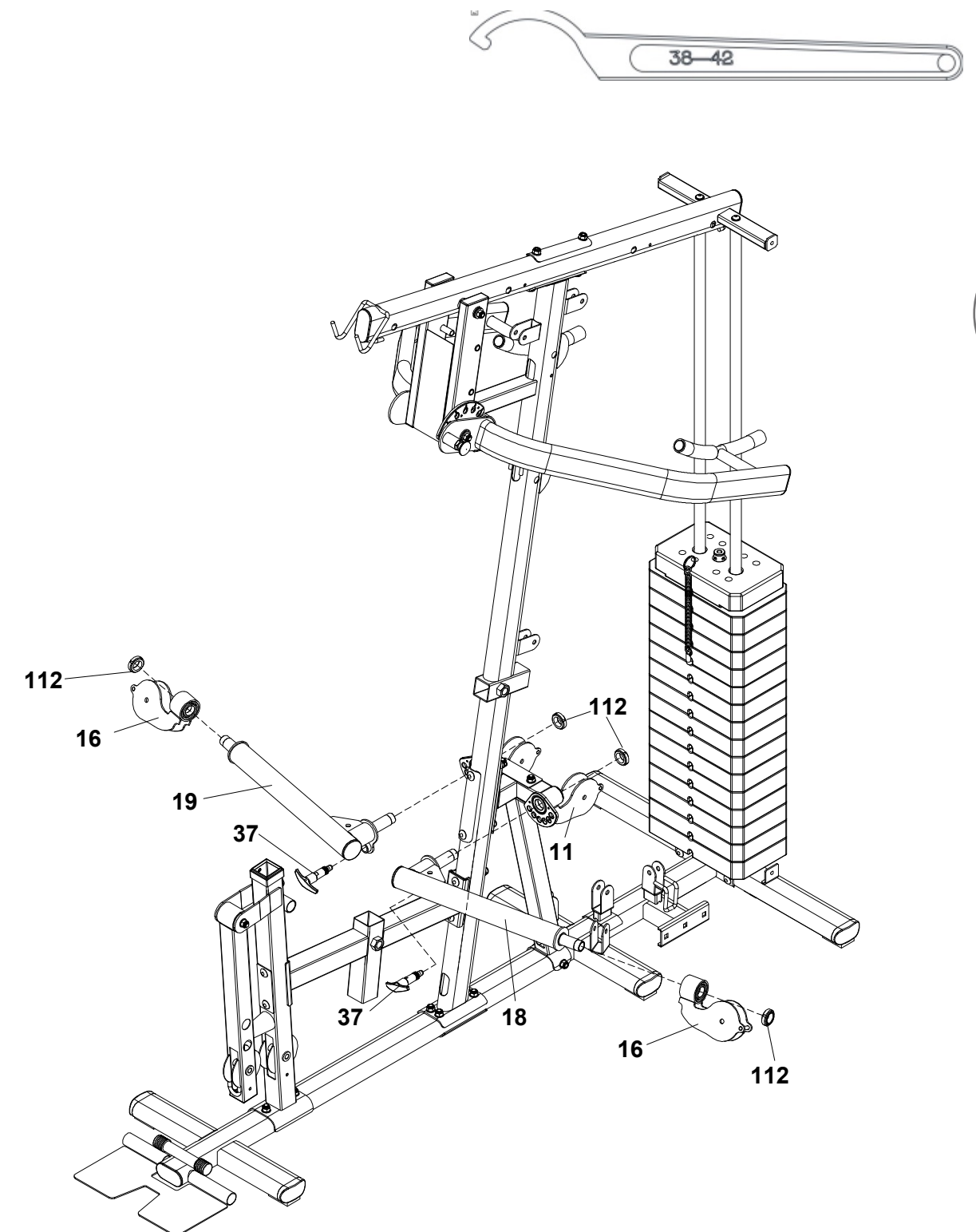
Stecke den Einsteckstift (38) durch das einzelne Loch am vorderen Pressenrahmen (6) und richte ihn auf eines der Löcher am Lüfterblech aus.



SCHRITT 6

Montieren Sie den linken Kabelkreuzungsarm (18) mit einer Nylonmutter M24 (112) an der Kabelkreuzungsstütze (11). Stecken Sie den T-förmigen Stift (37) am linken Kabelkreuzungsarm (18) in eines der Löcher auf dem Lüfterblech. Montieren Sie den rechten Kabelkreuzungsarm (19) mit einer Nylonmutter M24 (112) an der Kabelkreuzungsstütze (11). Stecken Sie den T-förmigen Stift (37) am rechten Kabelkreuzungsarm (19) in eines der Löcher auf dem Lüfterblech. Montieren Sie zwei Kabelkreuzungsarmhalterungen (16) mit zwei Nylonkontermuttern M24 (112) am linken und rechten Kabelkreuzungsarm (18 & 19).

Hinweis: Montieren Sie die Nylonmutter M24 (112) mit einem Speziesschlüssel der Größe 38-42.



SCHRITT 7

Montieren Sie das Rückenpolster (44) mit zwei Inbusschrauben M8×40mm (105) und zwei Unterlegscheiben M8 (110) am Rückenlehnenrahmen (9).

Stecken Sie den Rückenlehnenrahmen (9) mit einem Feststellknopf (60) in den Stützrahmen (3).

Montieren Sie das Sitzpolster (45) am Sitzrahmen (10) mit vier Inbusschrauben M8×18mm (106) und vier Unterlegscheiben M8 (110).

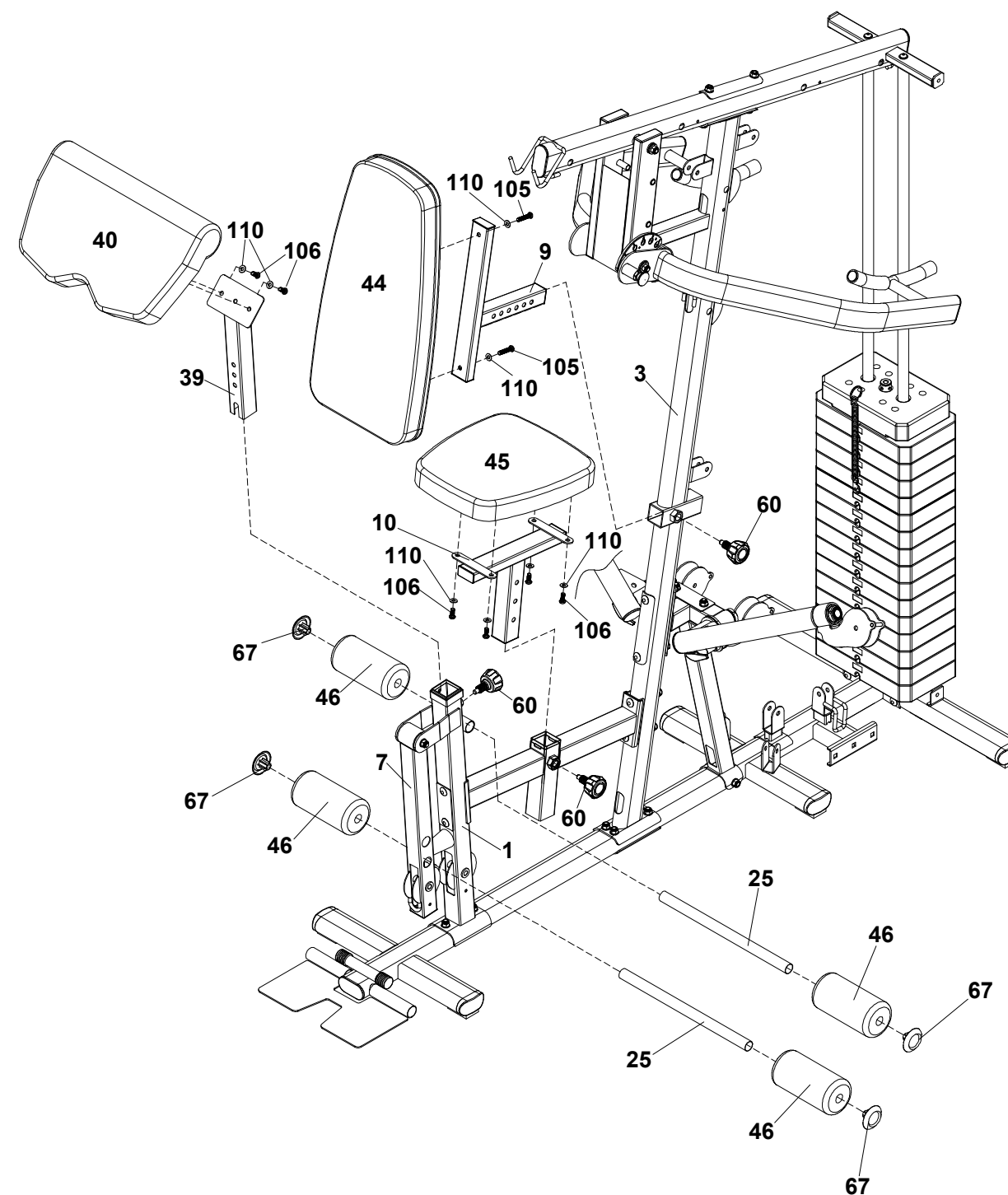
Setzen Sie den Sitzrahmen (10) mit einem Feststellknopf (60) in den Sitzträggerahmen (5) ein.

Montieren Sie das Armbeugenpolster (40) mit zwei Inbusschrauben M8×18mm (106) und zwei Unterlegscheiben M8 (110) an der Armbeugenstütze (39).

Setzen Sie die Armbeugenstütze (39) mit einem Feststellknopf (60) in den vorderen Stützrahmen (1) ein.

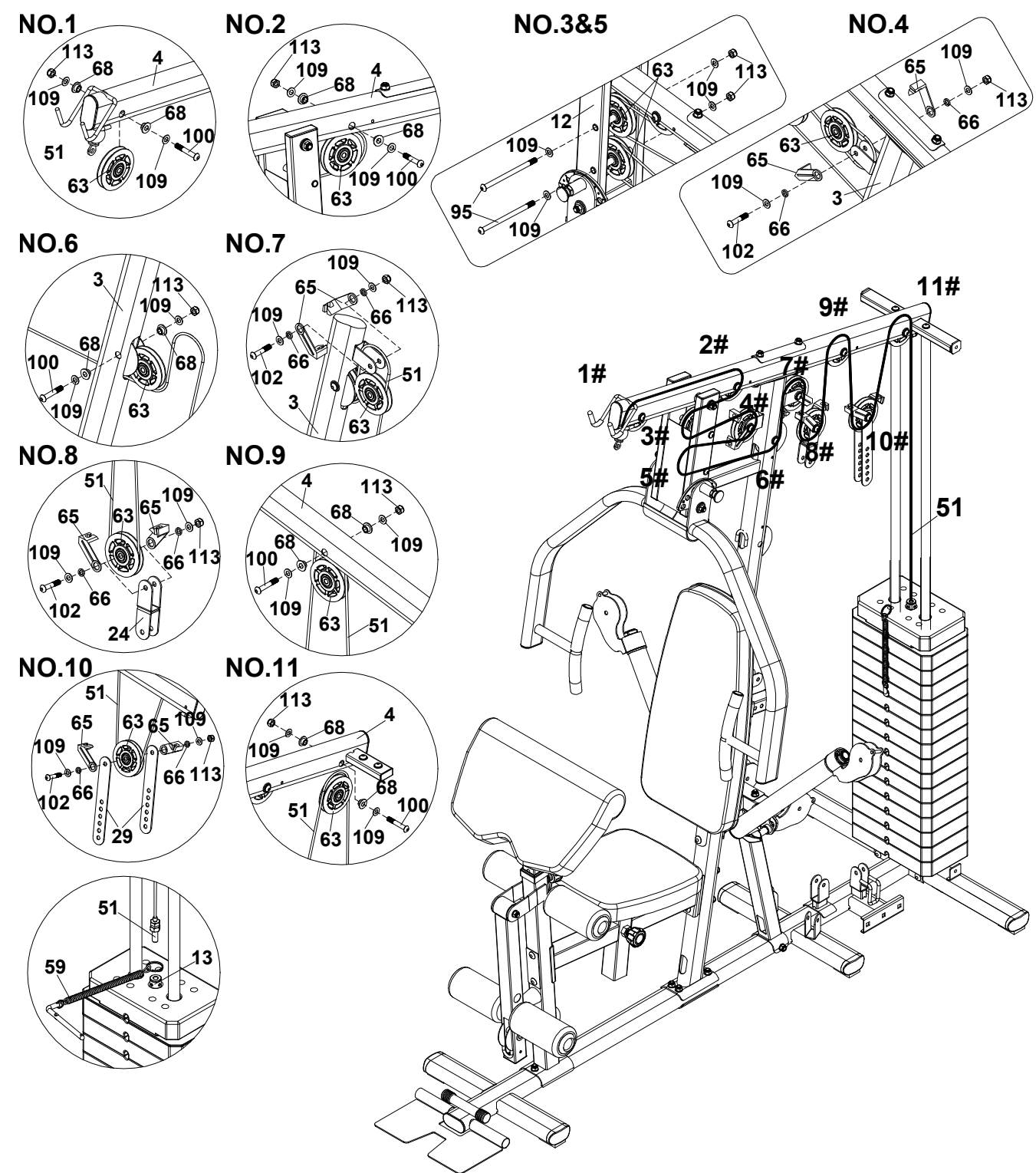
Führen Sie zwei Schaumstoffrollenrohre (25) in den vorderen Stützrahmen (1) und den Vorderbeinentwickler (7) ein.

Schieben Sie vier Schaumstoffrollen (46) auf zwei Schaumstoffrollenrohre (25) und klopfe dann vier Schaumstoffrollen-Endkappen (67) fest.



SCHRITT 8

- a. Ziehen Sie das obere Kabel (51) durch den oberen Rahmen (4), wobei sich das obere Kabel (51) in der Vertiefung der großen Umlenkrolle (63) befindet.
- b. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 1 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- c. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 2 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- d. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 3 & 5 (63) mit zwei Inbusschrauben M10×155mm (95), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am vorderen Pressensockel (12).
- e. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 4 (63) mit einer Innensechskantschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- f. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 6 (63) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- g. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 7 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhaltern (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- h. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 8 (63) mit einer Innensechskantschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an der Doppelrollenhalterung (24).
- i. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 9 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- j. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 10 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113) an den beiden verstellbaren Umlenkrollenhaltern (29).
- k. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 11 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- l. Montieren Sie das Schraubenende des oberen Kabels (51) an der Schaltstange (13).



SCHRITT 9

Montage des Schulterkabels (52) mit dem Schulterkabel (52) in der Vertiefung der großen Umlenkrolle (63), führe das Schulterkabel (52) durch den Stützrahmen (3).

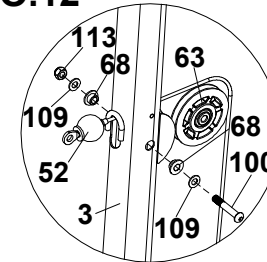
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 12 (63) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 13 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an der Halterung für die doppelte Umlenkrolle (24).

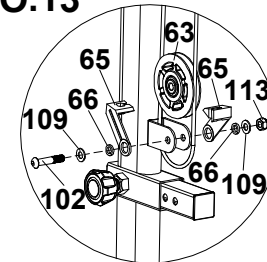
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 14 (63) mit einer Inbusschraube M10× 50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an der Halterung für die doppelte Umlenkrolle (24).

Montieren Sie die Halterung für die Einzelrolle (23) mit einer Inbusschraube M10×25mm (104), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Ende des Schulterkabels (52).

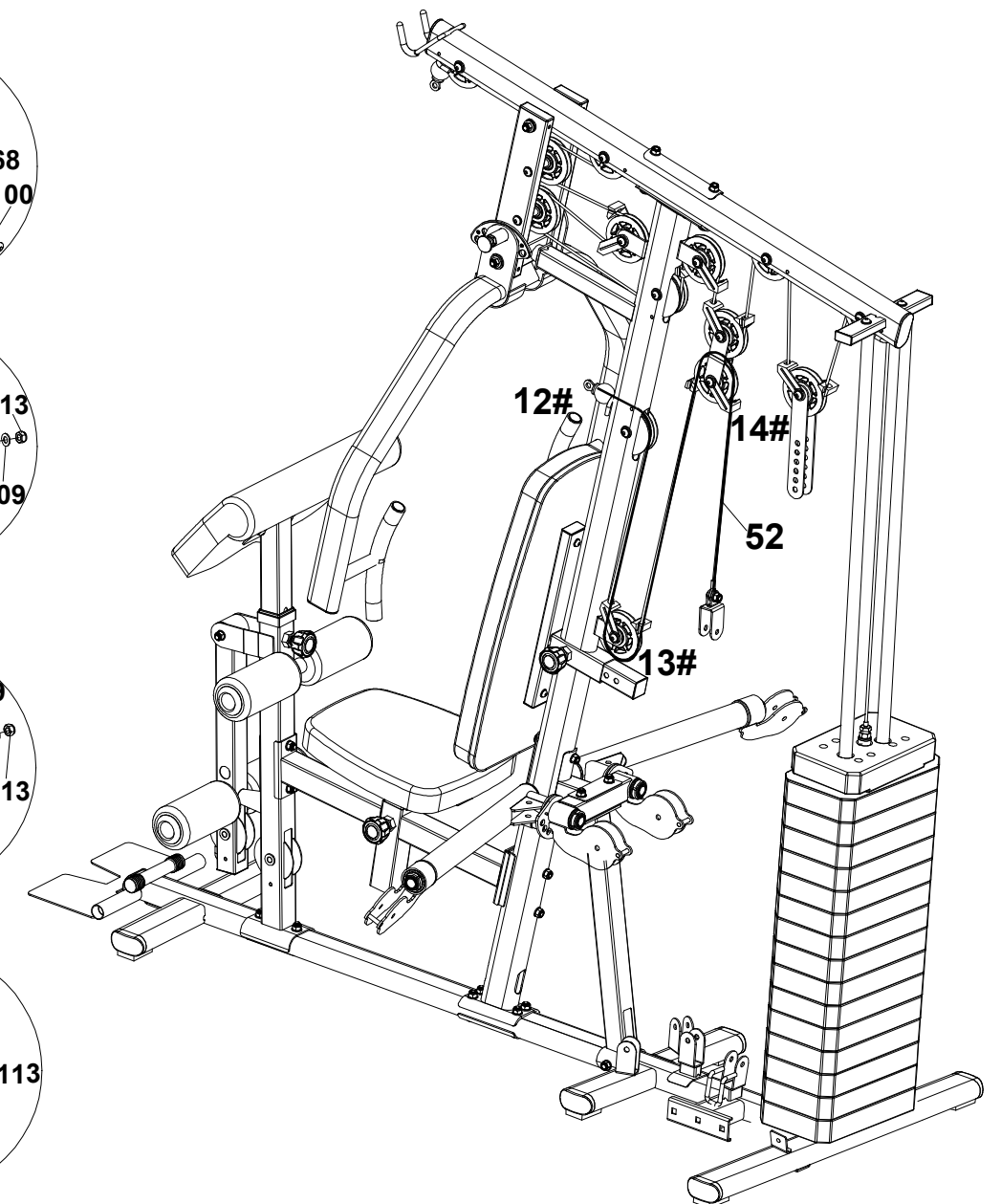
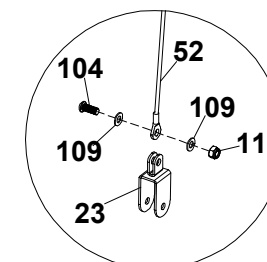
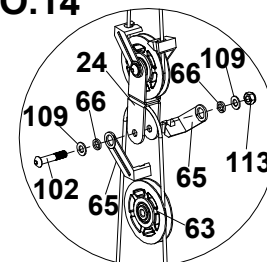
NO.12



NO.13



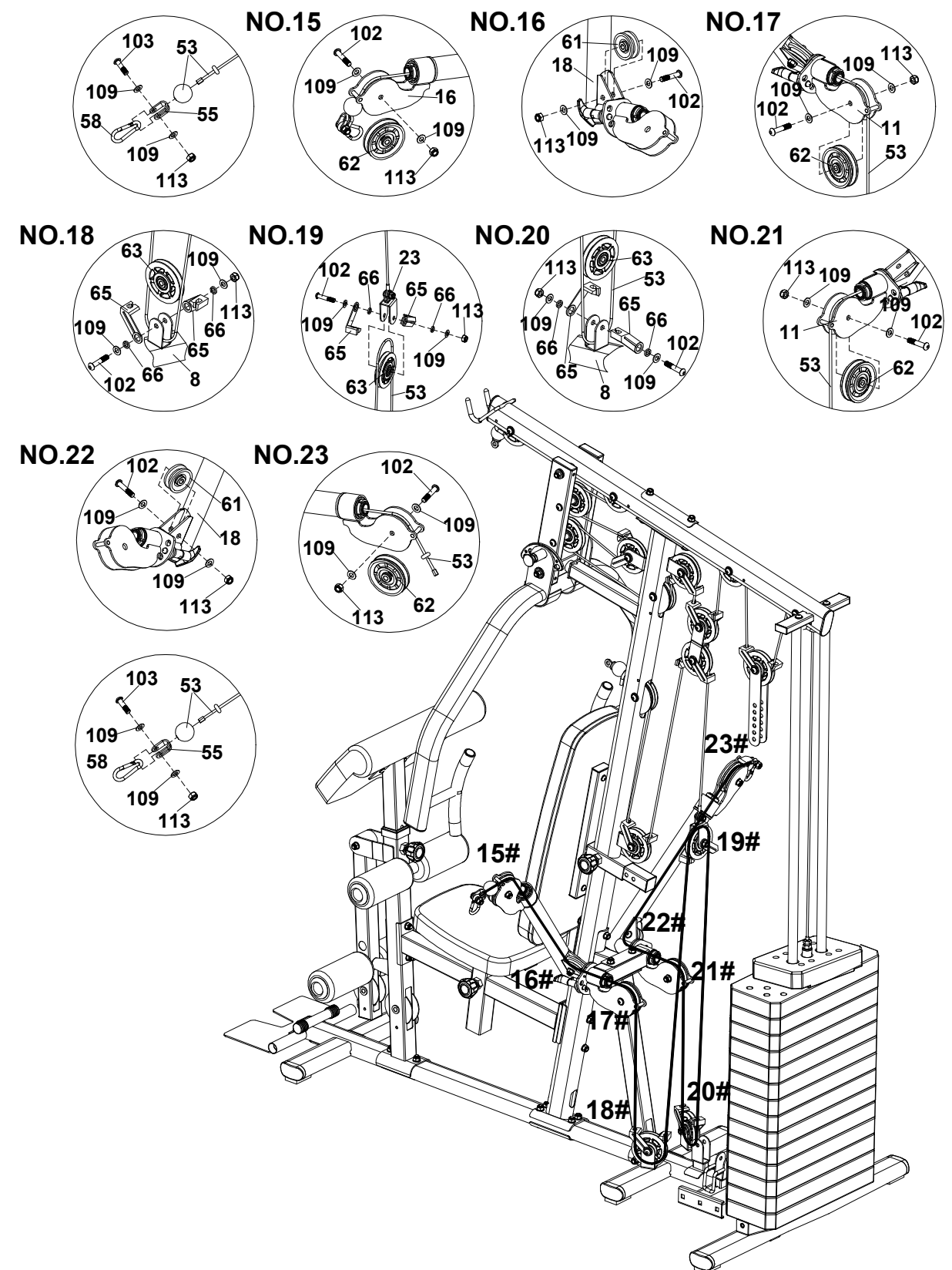
NO.14



SCHRITT 10

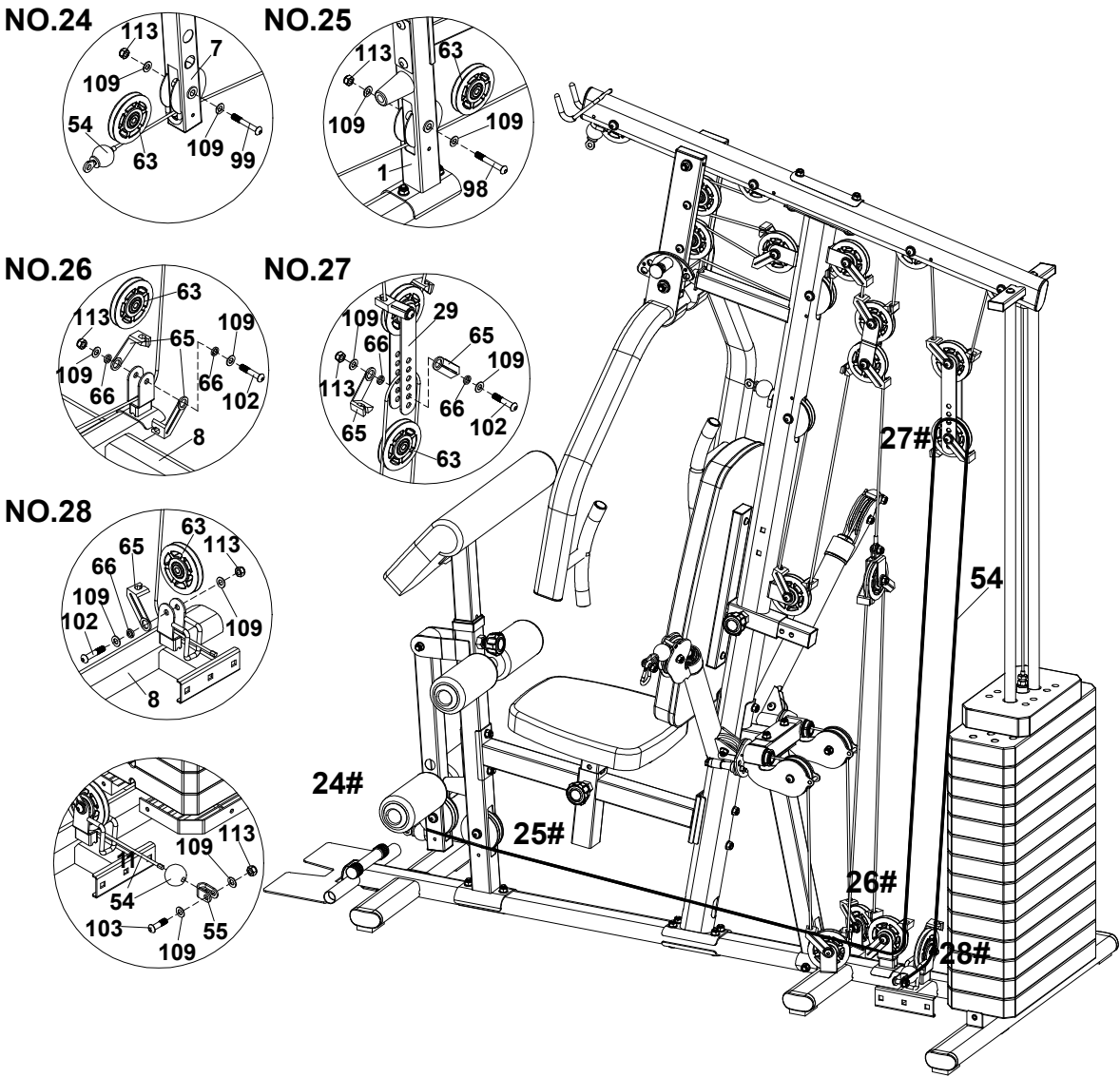
Montage des Crossover-Kabels (53):

- a. Ziehen Sie das obere Kabel (51) durch den oberen Rahmen (4), wobei sich das obere Kabel (51) in der Vertiefung der großen Umlenkrolle (63) befindet.
- b. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 1 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- c. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 2 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- d. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 3 & 5 (63) mit zwei Inbusschrauben M10×155mm (95), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am vorderen Pressensockel (12).
- e. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 4 (63) mit einer Innensechskantschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- f. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 6 (63) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- g. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 7 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhaltern (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- h. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 8 (63) mit einer Innensechskantschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an der Doppelrollenhalterung (24).
- i. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 9 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- j. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 10 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113) an den beiden verstellbaren Umlenkrollenhaltern (29).
- k. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 11 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- l. Montieren Sie das Schraubenende des oberen Kabels (51) an der Schaltstange (13).



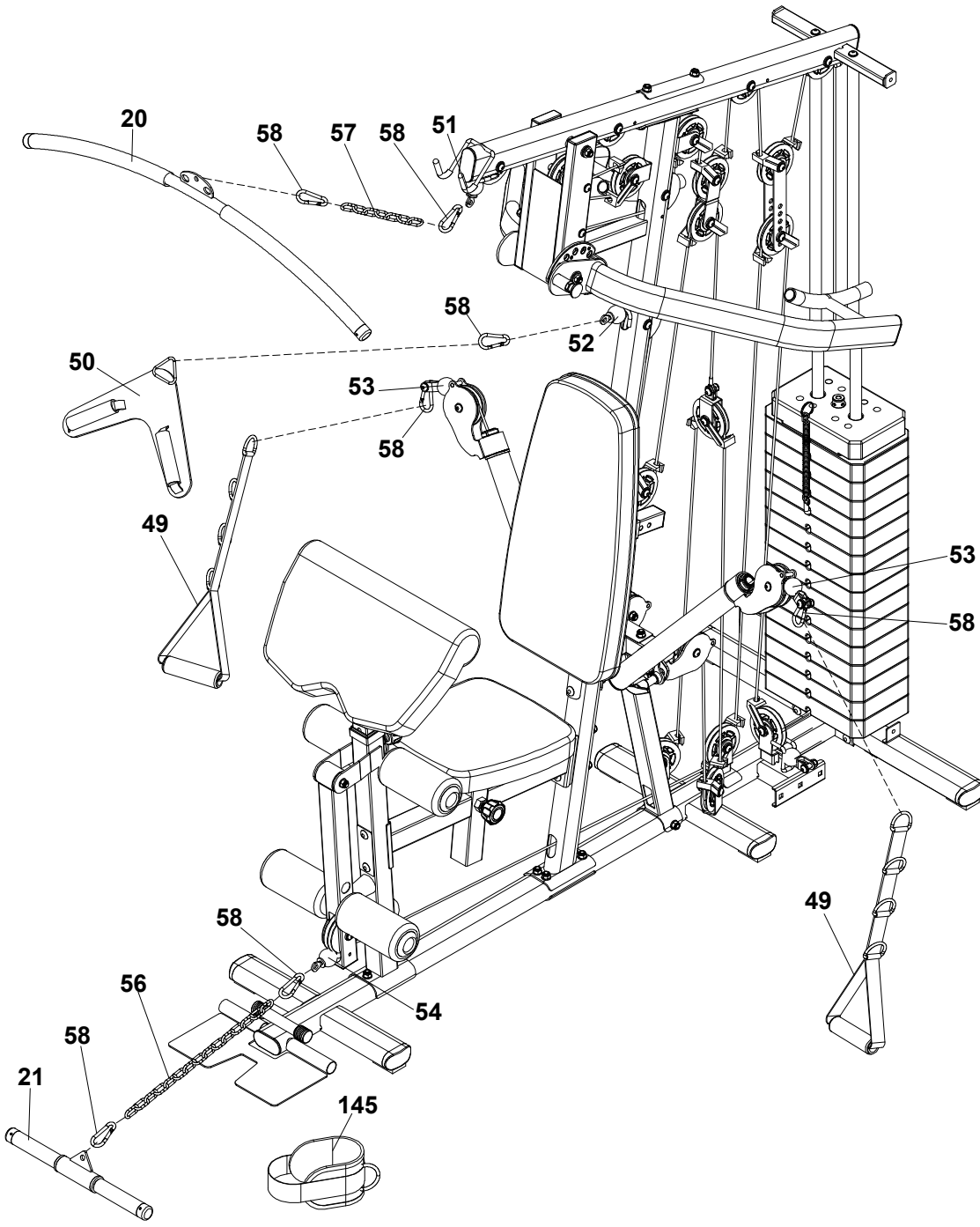
SCHRITT 11

Montage des unteren Kabels (54):
Führen Sie das untere Kabel (54) durch den Vorderbeinentwickler (7) in die Vertiefung der großen Umlenkrolle (63).
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 24 (63) am Vorderbeinentwickler (7) mit einer Inbusschraube M10×65mm (99), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 25 (63) mit einer Inbusschraube M10×70mm (98), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am vorderen Stützrahmen (1).
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 26 (63) am Grundgestell (8) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 27 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an den Halterungen der verstellbaren Umlenkrolle (29).
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 28 (63) am Grundgestell (8) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), einer Kabelhalterung (65), einer Kabelhalterbuchse (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).
Montieren Sie ein Kabel-U (55) mit einer Inbusschraube M10×35mm (103), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an das Kugelende des unteren Kabels (54).



SCHRITT 12

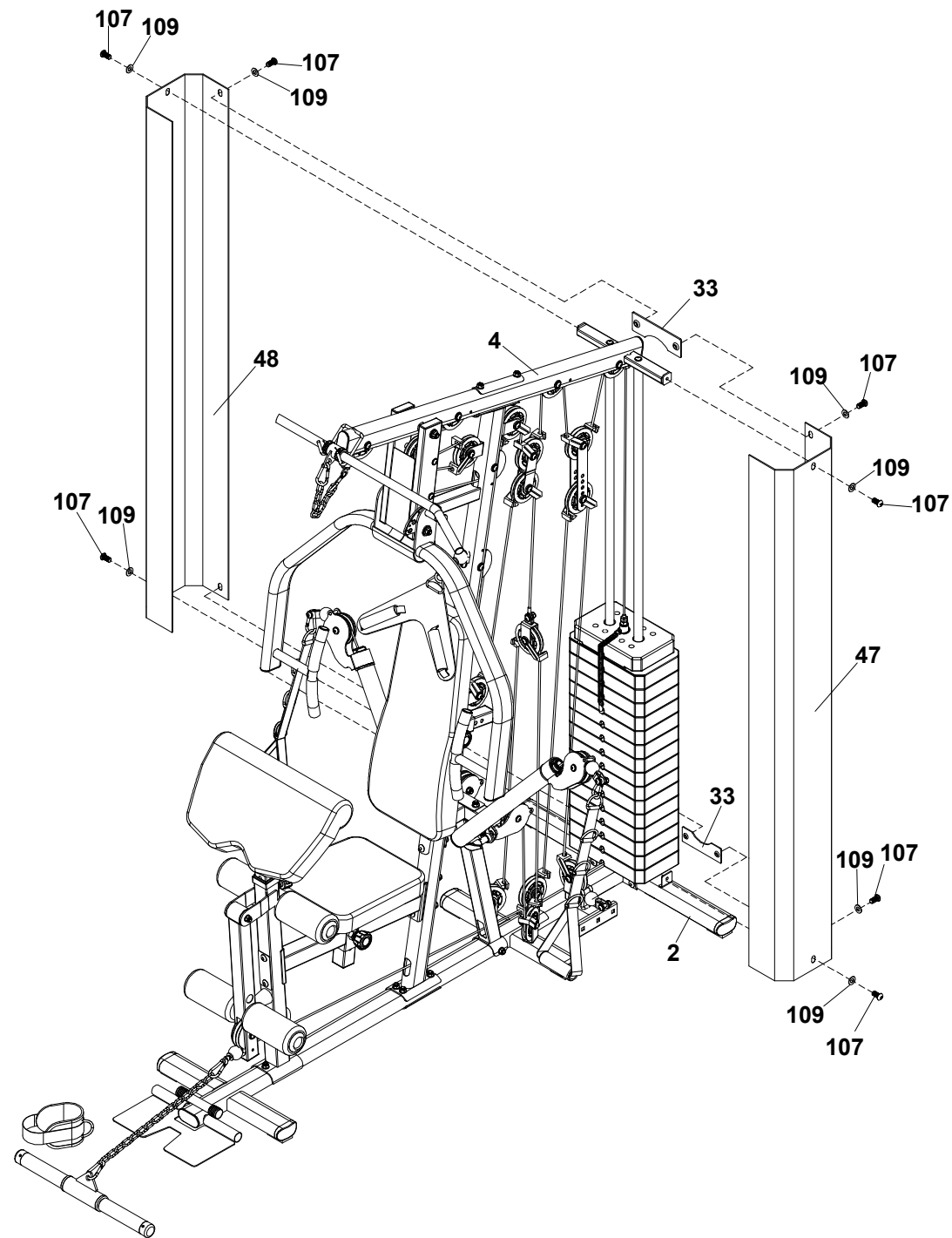
Montieren Sie die Latzugstange (20) am anderen Ende des oberen Kabels (51) mit zwei Karabinern (58) und einer 7er-Kette (57).
Montieren Sie die untere Stange (21) oder den Knöchelriemen (145) mit zwei Karabinern (58) und einem 15er-Kettenglied (56) am anderen Ende des unteren Kabels (54).
Montieren Sie den AB-Gurt (50) mit einem Karabinerhaken (58) am anderen Ende des Schulterkabels (52).
Montieren Sie zwei Gurtgriffe (49) mit zwei Karabinern (58) an beiden Enden des Crossover Kabels(53).



SCHRITT 13

Montieren Sie die beiden Hantelabdeckungen (33) mit zwei Inbusschrauben M10×16mm (107) und vier Unterlegscheiben M10 (109) am oberen Rahmen (4).

Montieren Sie die linke Gewichtsabdeckung (47) und die rechte Gewichtsabdeckung (48) mit zwölf Inbusschrauben M10×16mm (107) und zwölf Unterlegscheiben M10 (109) an den Halterungen der Gewichtsabdeckung (33).

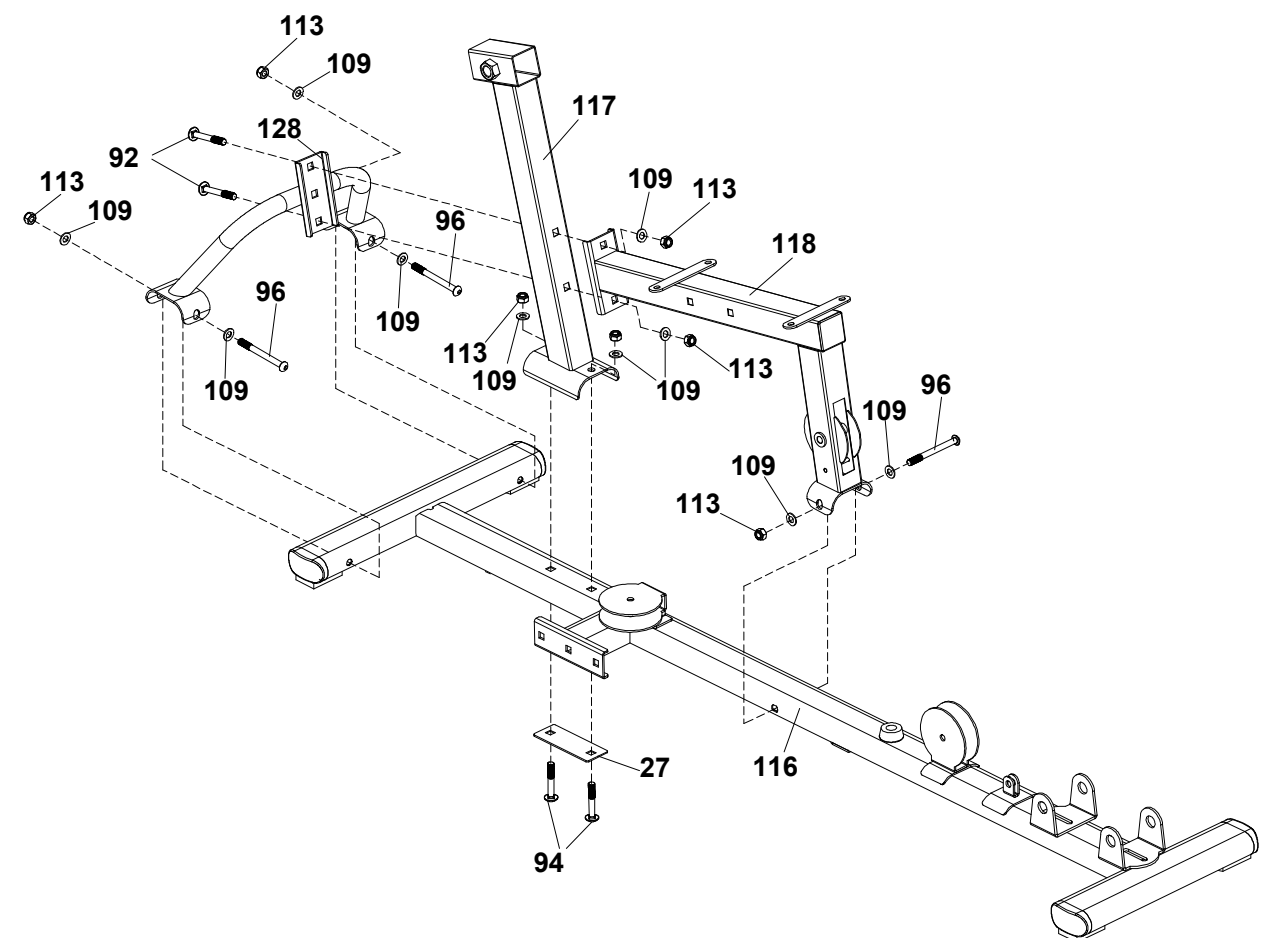


SCHRITT 14

Montieren Sie den Rückenlehnenrahmen (117) und eine Halterung 45X120mm (128) am Grundgestell der Beinpresse (116) mit zwei Schlossschrauben M10×60mm (94), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie das Beinpressen-Sitzgestell (118) mit einer Inbusschraube M10×100mm (96), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Grundgestell der Beinpresse (116).

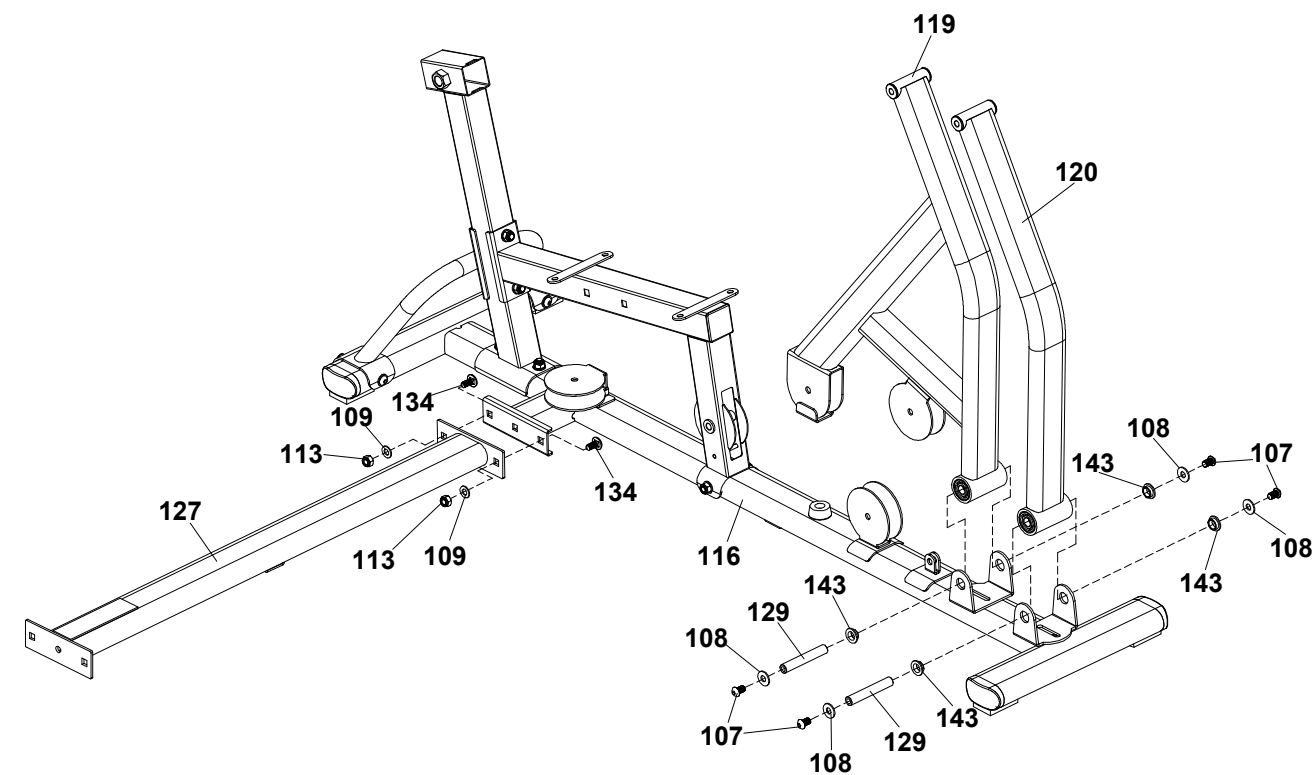
Montieren Sie das Beinpressen-Sitzgestell (118) und den Beinpressen-Rückenstützenrahmen (128) mit zwei Inbusschrauben M10×100mm (96), vier Unterlegscheiben M10 (109), zwei Nylonkontermuttern M10 (113) und zwei Schlossschrauben M10×70 am Rückenlehnenrahmen (117).



SCHRITT 15

Montieren Sie das Grundgestell (127) mit zwei Schlossschrauben M10×20mm (134), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Grundgestell der Beinpresse (116).

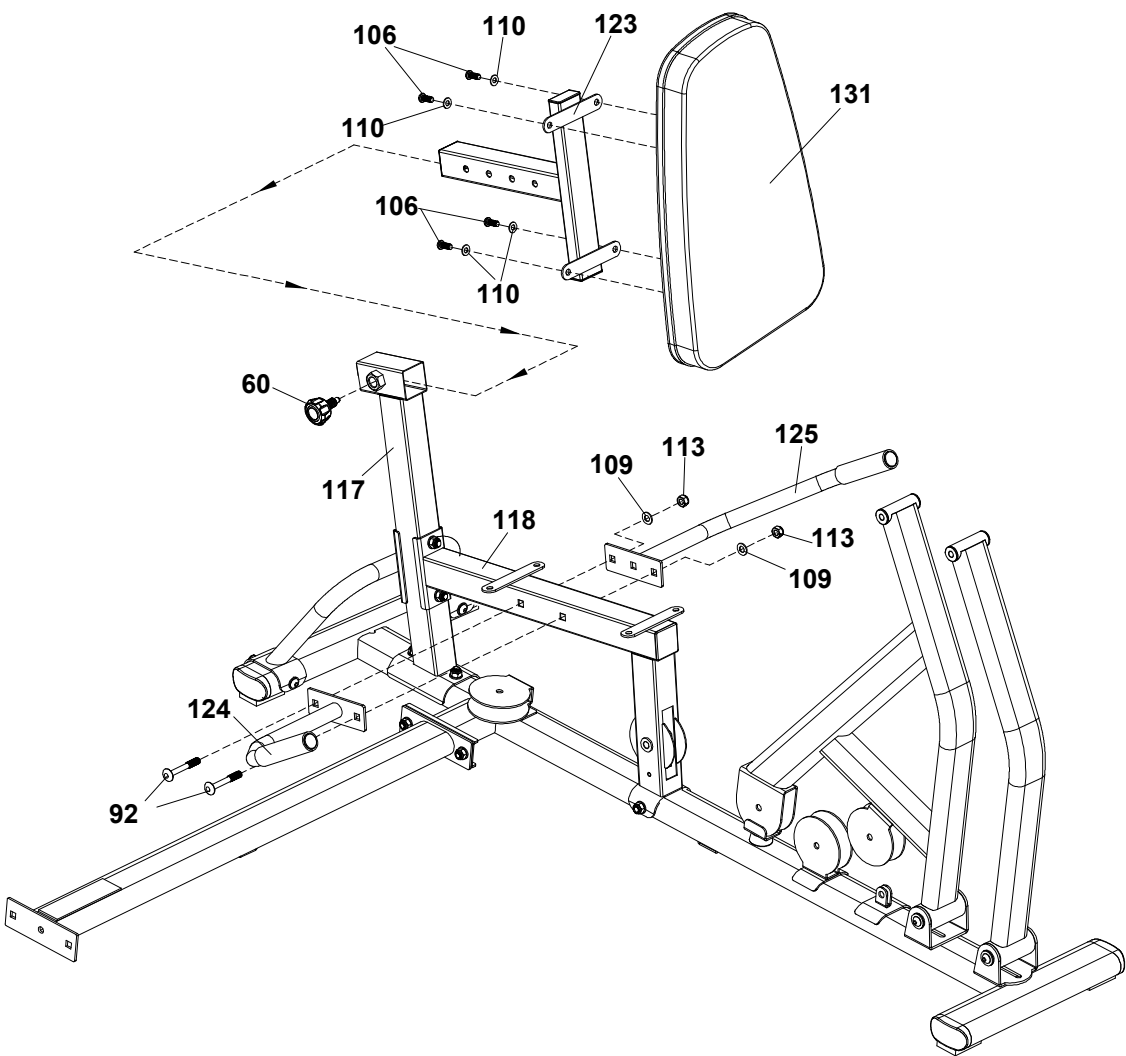
Montieren Sie das vordere Beinpressen-Grundgestell (119) und das hintere Beinpressen-Grundgestell (120) mit vier Inbusschrauben M10×16mm (107), vier Unterlegscheiben Ø25×Ø10mm (108) und zwei Achsen Ø15×93×M10 (129) am Grundgestell der Beinpresse (116).



SCHRITT 16

Montieren Sie die rechte Stange (124) und die linke Stange (125) am Beinpressen-Sitzgestell (118) mit zwei Schlossschrauben M10×70mm (92), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie das Beinpressen-Rückenpolster (131) mit vier Inbusschrauben M8×18mm (106) und vier Unterlegscheiben M8 (110) am Beinpressen-Rückenlehnenrahmen (123). Setze den Rückenlehnenrahmen (123) mit einem Feststellknopf (60) in den Rückenlehnenrahmen (117) ein.



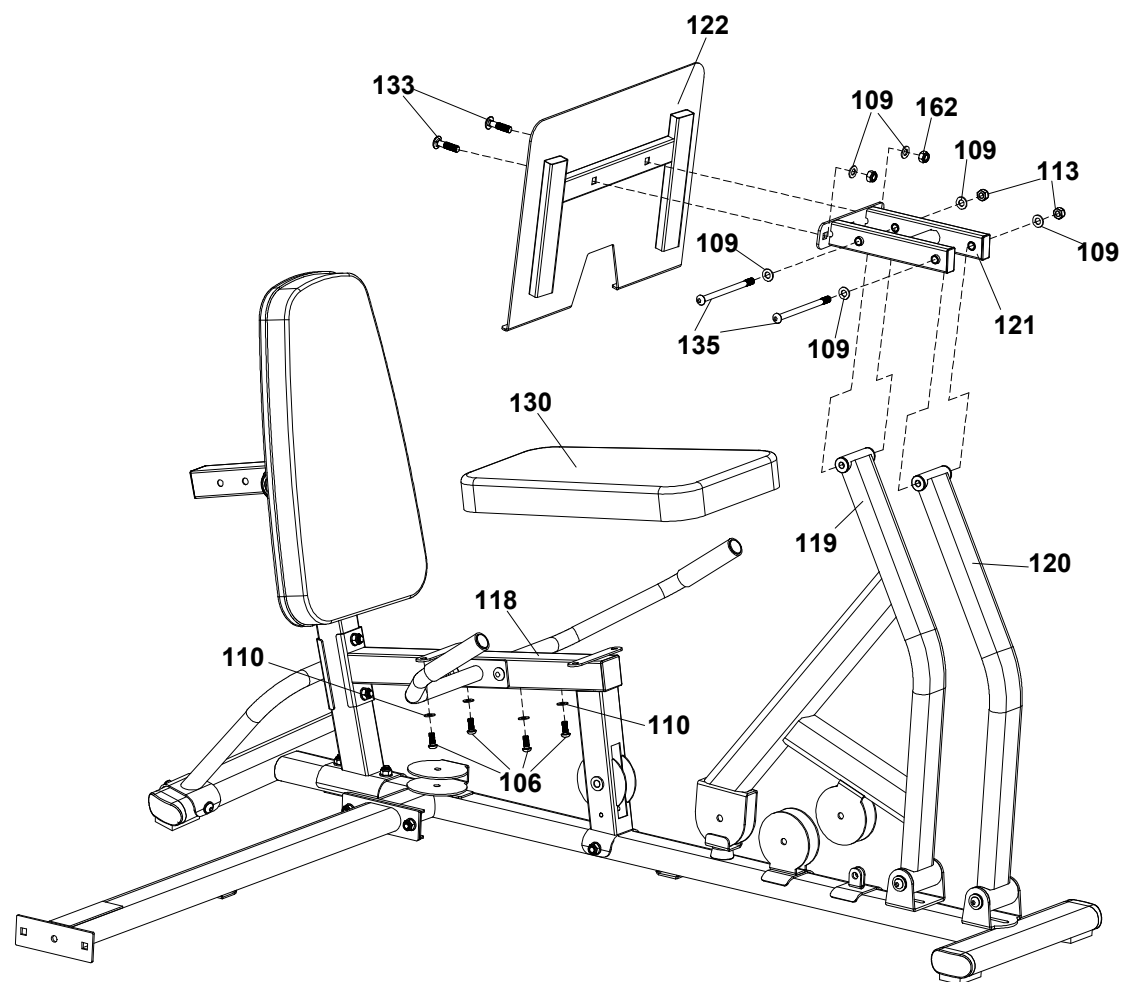
SCHRITT 17

Montieren Sie das Beinpressen-Sitzgestell (130) am Beinpressen-Sitzgestell (118) mit vier Inbusschrauben M8×18mm (106) und vier Unterlegscheiben M8 (110).

Montieren Sie die Beinpressenplatte (122) mit zwei Schlossschrauben M10×40mm (133), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Verbindungsrahmen der Beinpresse (121).

Hinweis: Achten Sie auf die Einbaurichtung des Verbindungsrahmens für die Beinpresse (121).

Montieren Sie den vorderen Beinpressenständer (119) und den hinteren Beinpressenständer (120) mit zwei Inbusschrauben M10×145mm (135), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Beinpressenverbindungsrahmen (121).



SCHRITT 18

Führen Sie das Ende des Beinpressen-Kabels (132) durch das Beinpressen-Sitzgestell (118) und das vordere Beinpressen-Ständergestell (119).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 29 (63) am Grundgestell der Beinpresse (116) mit einer Inbusschraube M10×45mm (101), einer Unterlegscheibe M10 (109) und einer Federscheibe M10 (137).

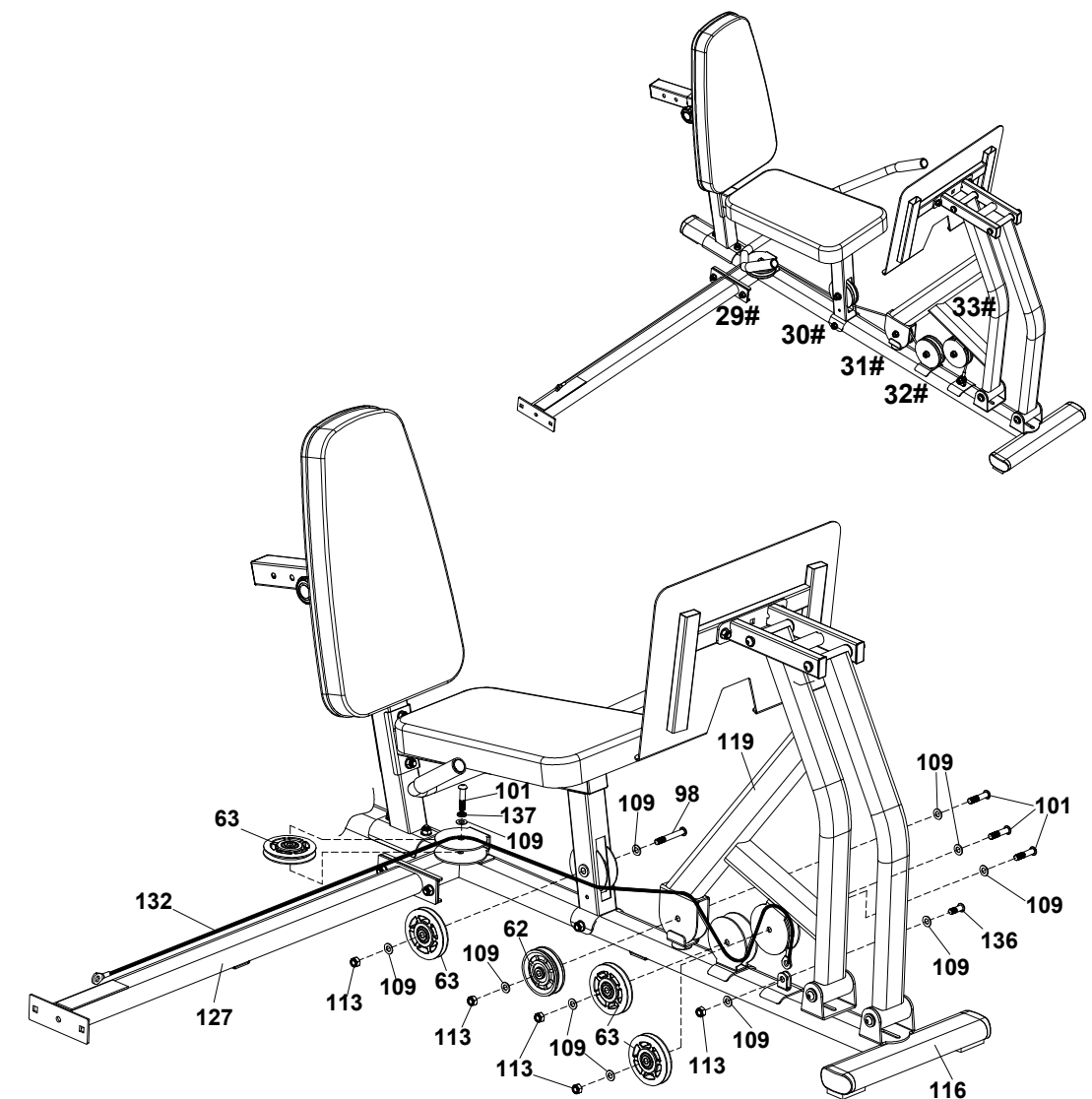
Montieren Sie die große Rolle Nr. 30 (63) am Beinpressen-Sitzgestell (118) mit einer Inbusschraube M10×70mm (98), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).

Montieren Sie die mittlere Rolle Nr. 31 (62) mit einer Inbusschraube M10×45mm (101), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Rahmen des vorderen Beinpressenständers (119).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 32 (63) mit einer Inbusschraube M10×45mm (101), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Grundgestell der Beinpresse (116).

Montieren Sie die große Riemenscheibe Nr. 33 (63) mit einer Inbusschraube M10×45mm (101), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am vorderen Rahmen der Beinpresse (119).

Montieren Sie das andere Ende des Beinpressenkabels (132) mit einer Inbusschraube M10×28mm (136), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an das Grundgestell der Beinpresse (116).



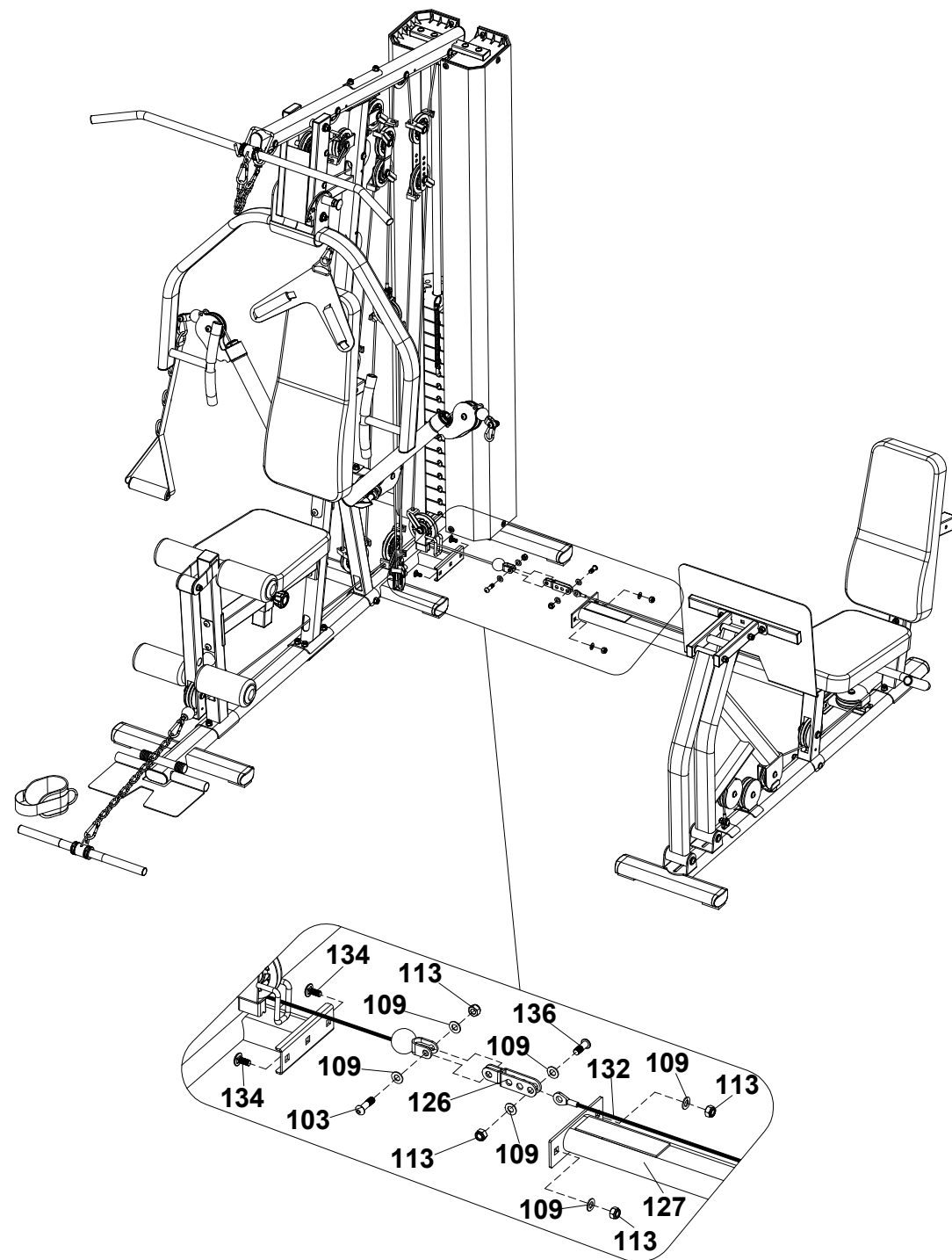
SCHRITT 19

Montieren Sie das Grundgestell (127) mit zwei Schlossschrauben M10×20mm (134), zwei M10 Unterlegscheiben (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Grundgestell des **TYTAN**.

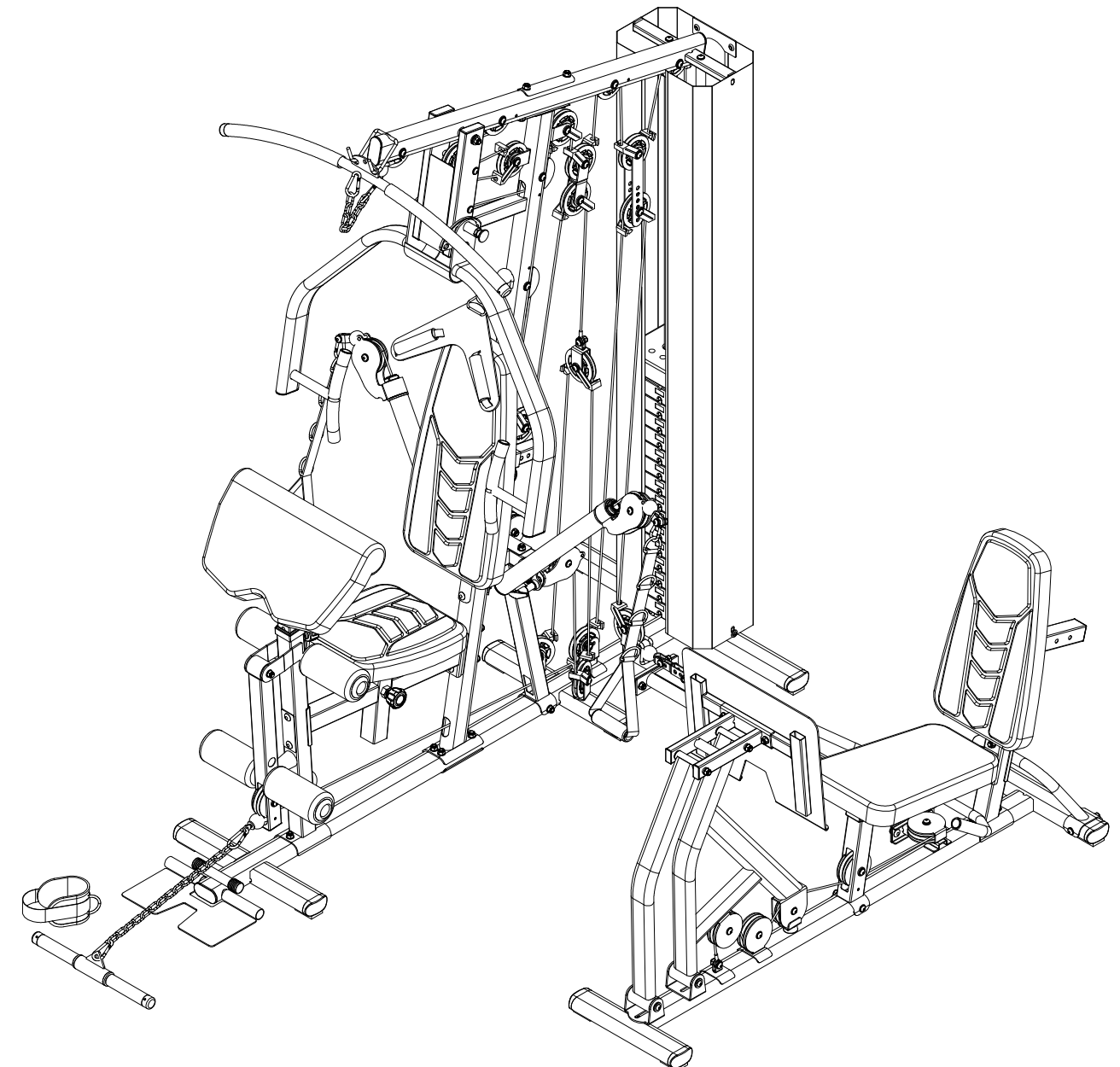
Montieren Sie das andere Ende des Beinpressenkabels (132) mit einer Inbusschraube M10×28mm (136), zwei M10 Unterlegscheiben (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an den Kabelverstellbügeln (126).

Montieren Sie das Kabel U von **TYTAN 17** mit einer Inbusschraube M10×35mm (103), zwei M10 Unterlegscheiben (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an den Kabelanpassungshalterungen (126).

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass Sie alle Schrauben und Muttern festziehen, bevor Sie das Gerät benutzen.



SCHRITT 20



6. TRAININGS-INFORMATIONEN

BEVOR SIE BEGINNEN

Vor Trainingsbeginn sollten Sie Ihre körperliche Verfassung berücksichtigen.

Wenn Sie längere Zeit sportlich inaktiv waren, sollten Sie mit kleineren Trainingseinheiten starten.

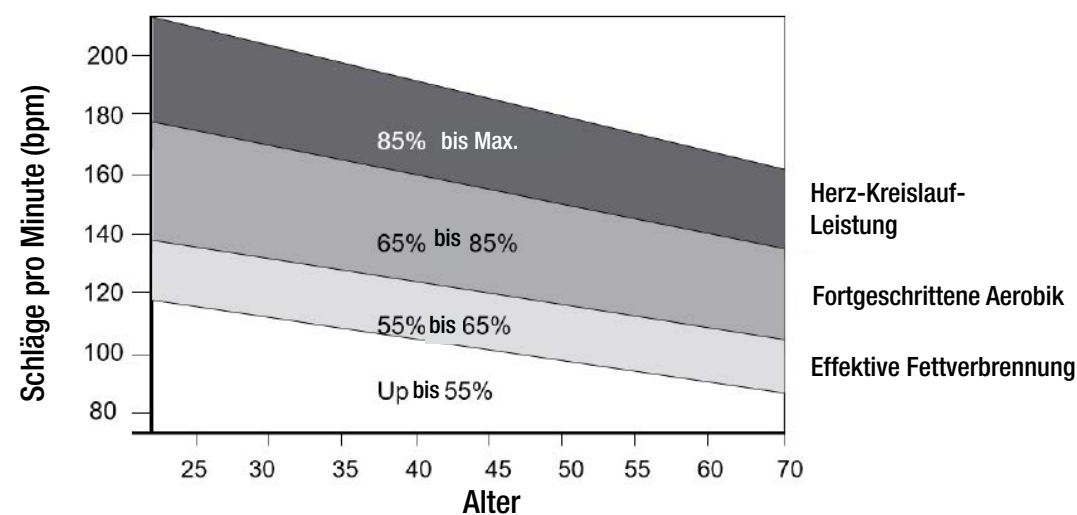
Ihre aerobe Fitness sollte sich jedenfalls innerhalb der nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Und seien Sie bitte nicht entmutigt, falls es etwas länger dauert. Wichtig ist, in Ihrem eigenen Tempo vorzugehen. Letztendlich werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten lang anhaltend zu trainieren. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto härter werden Sie an sich arbeiten müssen, um innerhalb Ihrer Zielzone zu bleiben.

BITTE BEDENKEN SIE DIESE WESENTLICHEN PUNKTE:

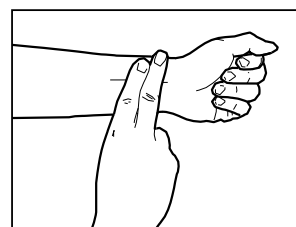
- Lassen Sie Ihren Arzt Ihr Trainings und Diät-Programm überprüfen, um Sie hinsichtlich der für Sie geeigneten Trainingsroutine zu beraten.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam mit realistischen Zielen.
- Überwachen Sie Ihren Puls immer wieder. Ermitteln Sie Ihre Zielherzfrequenz auf der Grundlage Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung.
- Stellen Sie Ihr Gerät auf einer ebenen Fläche und mit mindestens 1 Meter Abstand von Wänden und Möbeln auf.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die Vorteile des Trainings zu maximieren, ist es wichtig, mit der geeigneten Intensität zu trainieren. Die angemessene Intensität kann durch Orientierung an Ihrer Herzfrequenz gefunden werden. Für ein effektives aerobes Training sollte Ihre Herzfrequenz während des Trainings zwischen 65% und 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten werden. Dies bezeichnet man als Zielbereich. Sie können Ihren Zielbereich in der folgenden Tabelle finden.



Halten Sie in den ersten Monaten Ihres Trainingsprogramms Ihre Herzfrequenz während des Trainings nahe dem unteren Wert des Zielbereichs. Nach ein paar Monaten kann Ihre Herzfrequenz allmählich erhöht werden, bis Sie sich beim Training in der Mitte Ihres Zielbereichs bewegen.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, hören Sie auf zu trainieren, bewegen Sie jedoch weiter Ihre Beine oder gehen Sie etwas umher und legen Sie zwei Finger auf die Innenseite Ihres Handgelenks. Erfassen Sie Ihre Herzschlagzahl über sechs Sekunden hinweg und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz zu bestimmen. Zum Beispiel, wenn Ihre Herzschlagzahl innerhalb des Sechs-Sekunden-Zeitraums 14 beträgt, ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute. (Eine Sechs-Sekunden-Zählung wird angewendet, da Ihre Herzfrequenz rasch abfällt, wenn Sie mit dem Training aufhören.) Passen Sie die Intensität Ihrer Übung an, bis Ihre Herzfrequenz sich auf dem richtigen Niveau einstellt.

MUSKEL-DIAGRAMM

AEROBES TRAINING

Aerobes Training verbessert die Fitness Ihrer Lunge und Ihres Herzens - Ihrem wichtigsten Muskel. Aerobe Fitness wird durch jegliche Aktivität gefördert, die Ihre großen Muskeln (Arme, Beine oder Gesäß zum Beispiel) beansprucht. Ihre Herzfrequenz erhöht sich, und die Atmung vertieft sich. Eine aerobe Übung sollte Teil Ihres Trainings-Gesamtkonzepts sein.

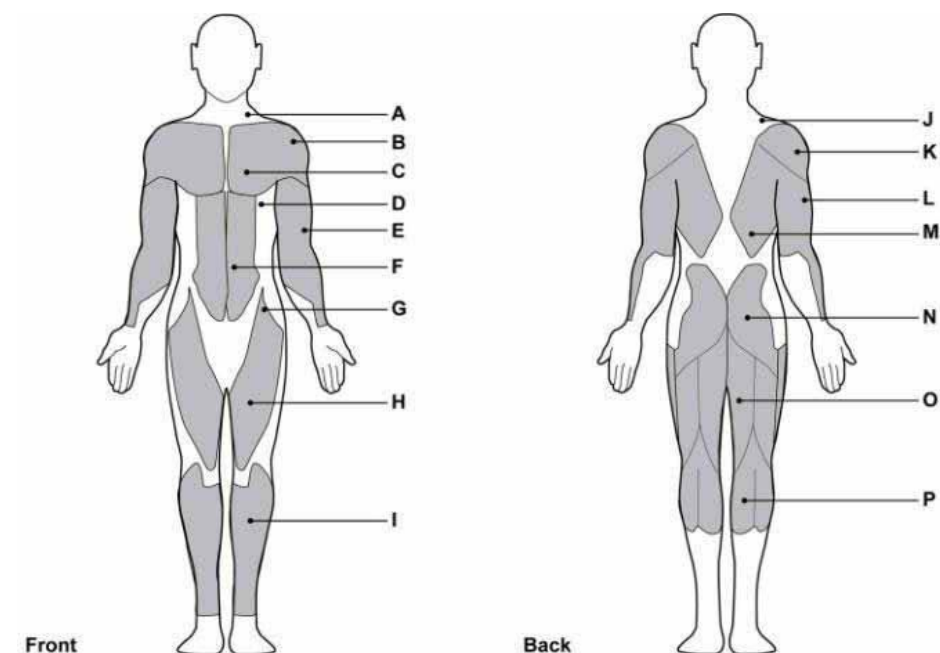
TRAINIEREN MIT GEWICHTEN

Zusammen mit Aerobic-Übungen, welche dabei helfen in unserem Körper gespeichertes überschüssiges Fett abzubauen bzw. zu verhindern, ist Krafttraining ein wesentlicher Bestandteil der Trainingsroutine. Krafttraining hilft Muskeln anzuregen, zu bilden und zu stärken. Wenn Sie sich oberhalb Ihres Zielbereichs befinden, sollten Sie weniger Wiederholungen durchführen.

Wie stets gilt, dass Sie Ihren Arzt konsultieren sollten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

ZIEL-MUSKELGRUPPEN

Die auf dem 'TYTAN 17' durchgeführte Heimfitness-Übungsroutine wird die Muskelgruppen des Ober- oder Unterkörpers bzw. des gesamten Körpers entwickeln. Diese entsprechenden Muskelgruppen sind im Muskeldiagramm unten hervorgehoben.



A: Trapez-Muskel
B: Vorderer Deltamuskel
C: Großer Brustmuskel
D: Rippenmuskulatur
E: Bizeps

F: Bauchmuskulatur
G: Sartorius-Muskel
H: Oberschenkelmuskulatur
I: Vorderer Schienbeinmuskel

J: Trapez-Muskel
K: Hinterer Deltamuskel
L: Trizeps
M: Breiter Rückenmuskel

N: Gesäßmuskulatur
O: Achillessehnen
P: Wadenmuskel



7. DEHNÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.



8. REINIGUNG UND PFLEGE

1. Die Sicherheit des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Verschleiß und/oder Abnutzung geprüft wird, z. B. an den Verbindungspunkten.
2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Schmieröl ab, um vorzeitigem Verschleiß vorzubeugen.
3. Überprüfen Sie alle Teile vor der Benutzung des Geräts und ziehen Sie sie ggf. fest, ersetzen Sie etwa defekte Teile sofort und verwenden Sie das Gerät solange nicht mehr, bis es wieder in einwandfreiem Zustand ist.
4. Das Gerät kann am besten mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösemittel verwenden.
5. Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten bei der Montage, dem Betrieb oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder wenn Sie vermuten, dass möglicherweise Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Händler.

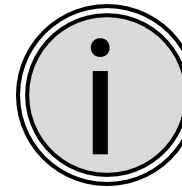


MANUAL DE INSTRUCCIONES

Estimado cliente,

Nos alegramos de que haya elegido un aparato de la gama de productos HMS. El equipamiento deportivo de HMS le ofrece alta calidad y nueva tecnología.

Para aprovechar al máximo el potencial de su aparato y poder disfrutar de él durante muchos años, lea detenidamente este manual antes de la puesta en marcha y del inicio del entrenamiento, y utilice el aparato de acuerdo con las instrucciones. La seguridad operativa y el funcionamiento del aparato sólo pueden garantizarse si se observan las instrucciones de seguridad de este manual de usuario. No asumiremos ninguna responsabilidad por daños derivados de un uso inadecuado o un manejo incorrecto.



Asegúrese de que todas las personas que utilicen el aparato hayan leído y comprendido el manual de instrucciones.



Guarde el manual del usuario en un lugar seguro para poder acceder a él en cualquier momento si lo necesita.

Visite nuestro canal de YouTube

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Empiece rápido y seguro



También estamos en las redes sociales.

Obtenga la información más reciente sobre productos, contenidos de formación y mucho más en nuestras redes sociales:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y USO - CONSÉRVELAS PARA FUTURAS CONSULTAS

IMPORTANTE - LEA ATENTAMENTE ESTAS INSTRUCCIONES ANTES DE MONTAR O

UTILIZAR EL PRODUCTO

Estas instrucciones contienen información importante que le ayudará a obtener lo mejor de su equipo y a garantizar un montaje, uso y mantenimiento seguros y correctos.

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

IMPORTANTE - LEA ATENTAMENTE ANTES DE MONTAR O UTILIZAR

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todo el manual antes de montar o utilizar el banco. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad.

MONTAJE

- Compruebe que dispone de todos los componentes y herramientas que figuran en la lista de piezas, teniendo en cuenta que, para facilitar el montaje, algunos componentes están premontados.
- Mantenga a los niños y animales alejados de la zona de ejercicio, las piezas pequeñas podrían suponer un peligro de asfixia en caso de ingestión.
- Asegúrate de que dispones de espacio suficiente para colocar las piezas antes de empezar.
- Monte el artículo lo más cerca posible de su posición final (en la misma habitación).
- El producto debe instalarse sobre una superficie estable y nivelada.
- Deseche todos los envases con cuidado y de forma responsable.

USO DE

- Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones para la salud.
- Si alguno de los dispositivos de ajuste queda saliente, podría interferir con el movimiento del usuario.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados sobre cómo utilizarlo de forma segura.
- Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico.
- No utilizar en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para **calentar** adecuadamente.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, interrumpa el entrenamiento y busque **atención médica** inmediata.
- Sólo debe utilizar el **equipo** una persona a la vez.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles.
- Lleve siempre ropa de entrenamiento adecuada cuando haga ejercicio. No lleve ropa holgada, ya que podría engancharse en el equipo. Lleve zapatillas para proteger los pies durante el ejercicio.
- No coloque objetos afilados alrededor del equipo.
- Las personas discapacitadas no deben utilizar el equipo sin la asistencia de una persona cualificada o un médico.
- Mantenga este equipo en interiores, alejado de la humedad y el polvo. No coloque el equipo en un garaje, dependencia, patio cubierto o cerca del agua.
- Si se permite que los niños utilicen el equipo bajo supervisión, debe tenerse en cuenta su desarrollo mental y físico. Deben ser controlados e instruidos en el uso correcto del equipo. El equipo no es en ningún caso adecuado como juguete.
- Este producto es adecuado para un peso máximo de usuario de: 150 kgs.
- Este producto no es adecuado para fines terapéuticos.

- El área libre no deberá ser inferior a 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. El área libre también debe incluir el área para el desmontaje de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno junto al otro, se podrá compartir el valor de la zona libre. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
- No coloque nunca el aparato sobre una superficie si ésta bloquea las aberturas de ventilación.
- Para proteger el suelo o la alfombra de daños o decoloración, coloque una alfombrilla especial debajo de la unidad.

ADVERTENCIA: Los padres y otras personas a cargo de los niños deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que el instinto natural de juego y la afición a experimentar de los niños pueden dar lugar a situaciones y comportamientos para los que no está previsto el equipo de entrenamiento.

ADVERTENCIA: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. **DEBE** leer todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de fitness.

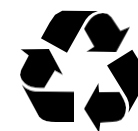
Tenga en cuenta que este producto puede tener una tolerancia de peso de aproximadamente el 4%.

2. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- El peso neto del modelo es: 214,7 kg
- El tamaño del conjunto es: 2100*2300*2100MM
- Peso máximo del usuario: 150 kg



La TYTAN17 cuenta con la certificación EN ISO 20957-1:2013 y EN ISO 20957-2:2021.

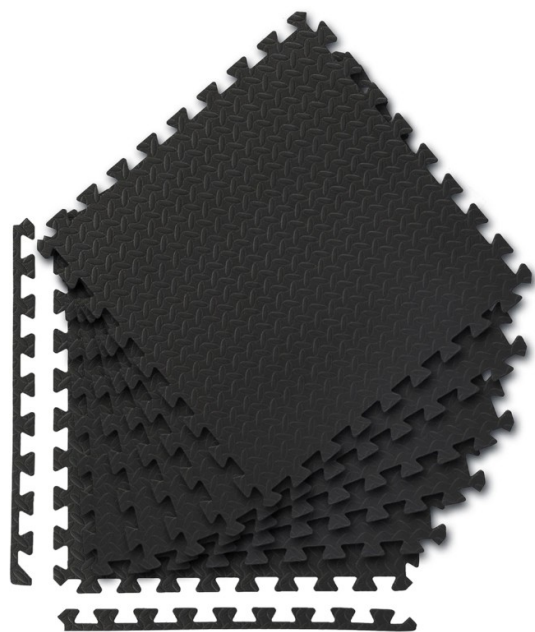


Ciclo de reciclaje

El material de envasado puede volver al ciclo de la materia prima. Elimine el material de envasado de acuerdo con las disposiciones legales. La información puede recuperarse de los sistemas de devolución o recogida de su comunidad.



3. TAMBIÉN LE PUEDEN INTERESAR ESTOS ACCESORIOS



Protección ideal. Para entrenar en casa.

HMS ofrece alfombrillas protectoras para evitar que los aparatos de gimnasia dañen el suelo de casa. Por supuesto, están disponibles en diferentes variantes. Protegen el suelo de marcas, suciedad o arañazos. El acabado de alta calidad y la superficie especial evitan que los aparatos que se colocan sobre ellas se deslicen. Además, amortiguan el ruido resultante y las vibraciones.

COMODIDAD Y SEGURIDAD: Su entrenamiento será más silencioso y cómodo ya que las alfombrillas absorben el ruido del aparato y reducen las vibraciones. Te mantiene seguro gracias a su diseño antidesgarro y antideslizante.

MATERIAL DE ALTA CALIDAD: Creados a partir de los mejores materiales para un entrenamiento consistente y cómodo. Son duraderos y soportan un peso enorme, por lo que son ideales para aparatos de gimnasia como cintas de correr, remos y atlas.



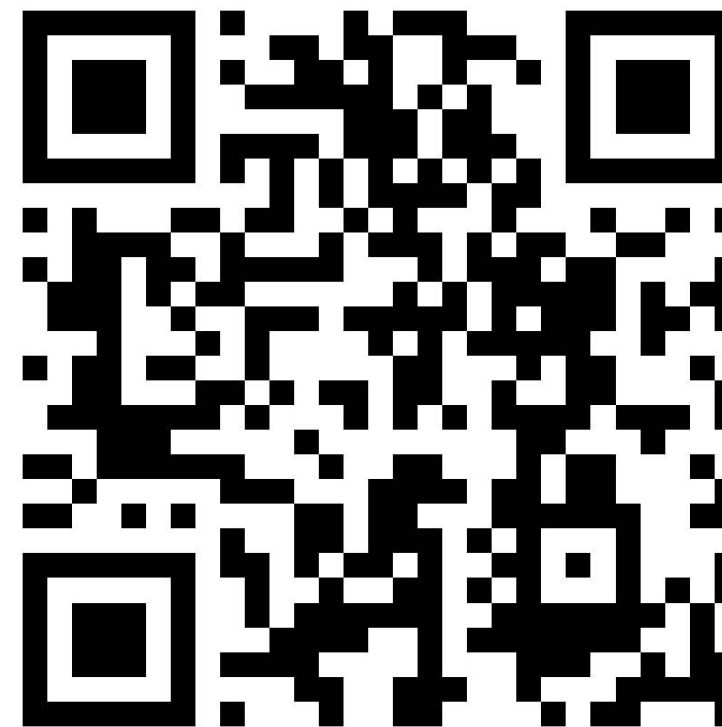
Puede adquirir este producto a través del siguiente QR-Code o enlace.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. DESPIECE/LISTA DE PIEZAS DE RECAMBIO

Si quieres encontrar el manual en línea, visita:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

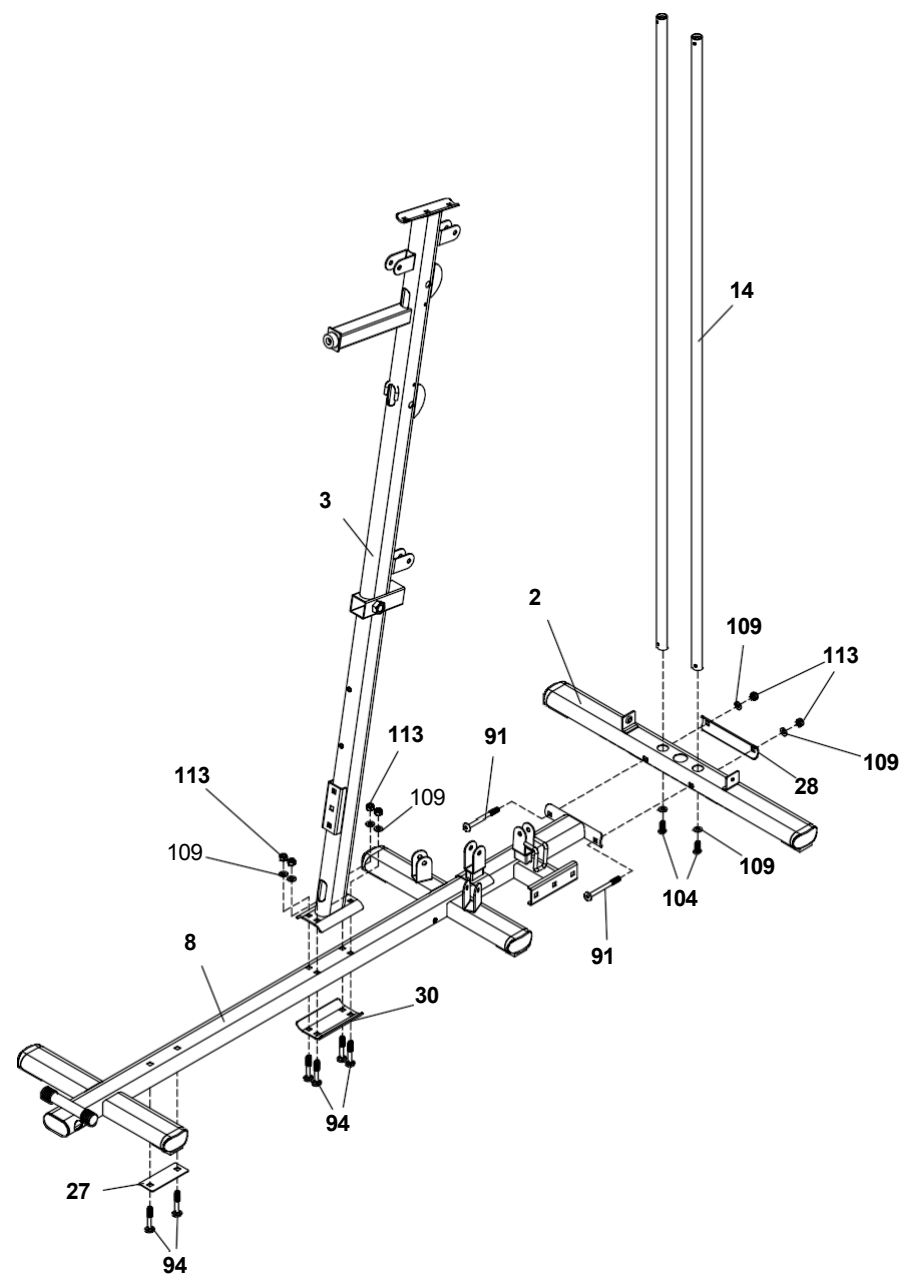
PASO 1

Introduzca dos barras guía (14) en el estabilizador trasero (2), utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×25mm (104) y dos arandelas M10 (109).

Fije el bastidor de base (8) y los soportes de arco (28) al estabilizador trasero (2), utilizando dos pernos de carro M10×100mm (91), dos arandelas M10 (109) y dos contratuercas de nailon M10 (113).

Fije el bastidor de soporte (3) y los soportes en forma de U (30) al bastidor de base (8), utilizando cuatro pernos de carro M10×60mm (94), cuatro arandelas M10 (109) y cuatro contratuercas de nailon M10 (113).

Fije el soporte 120×45mm (27) al bastidor base (8), utilizando dos pernos de carro M10×60mm (94), no apriete las tuercas y los pernos excepto (104) y (91).



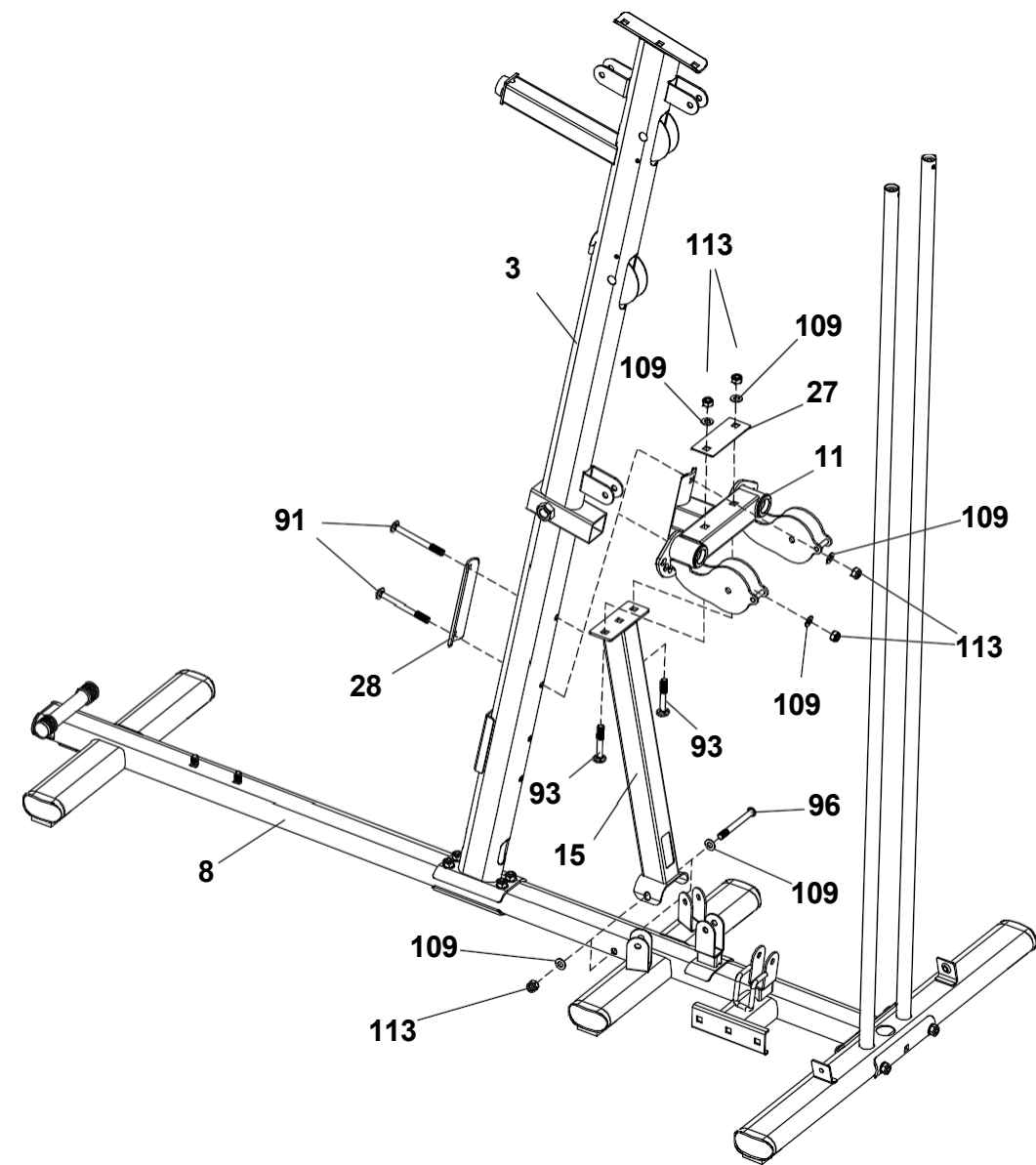
PASO 2

Fije el bastidor de soporte transversal (15) al bastidor base (8), utilizando un tornillo de cabeza cilíndrica M10×100 mm (96), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).

Fije el soporte de la cruceta de cables (11) al marco de soporte de la cruceta (15), utilizando la abrazadera 120×45mm (27), dos pernos de carro M10×65mm (93), dos arandelas M10 (109) y dos contratuercas de nylon M10 (113).

Fije el soporte de cruce de cables (11) y los soportes de arco (28) al bastidor de soporte (3), utilizando dos pernos de carro M10×100mm (91), dos arandelas M10 (109) y dos contratuercas de nailon M10 (113).

No apriete todavía las tuercas y los tornillos.



PASO 3

Deslice dos toques de goma Ø65×25mm (64) sobre las varillas guía (14).

Deslice 15 placas de peso (41) en las varillas guía (14), inserte la varilla selectora (13) en el orificio de la placa de peso (41). (Cada placa de peso es de 5KGS)

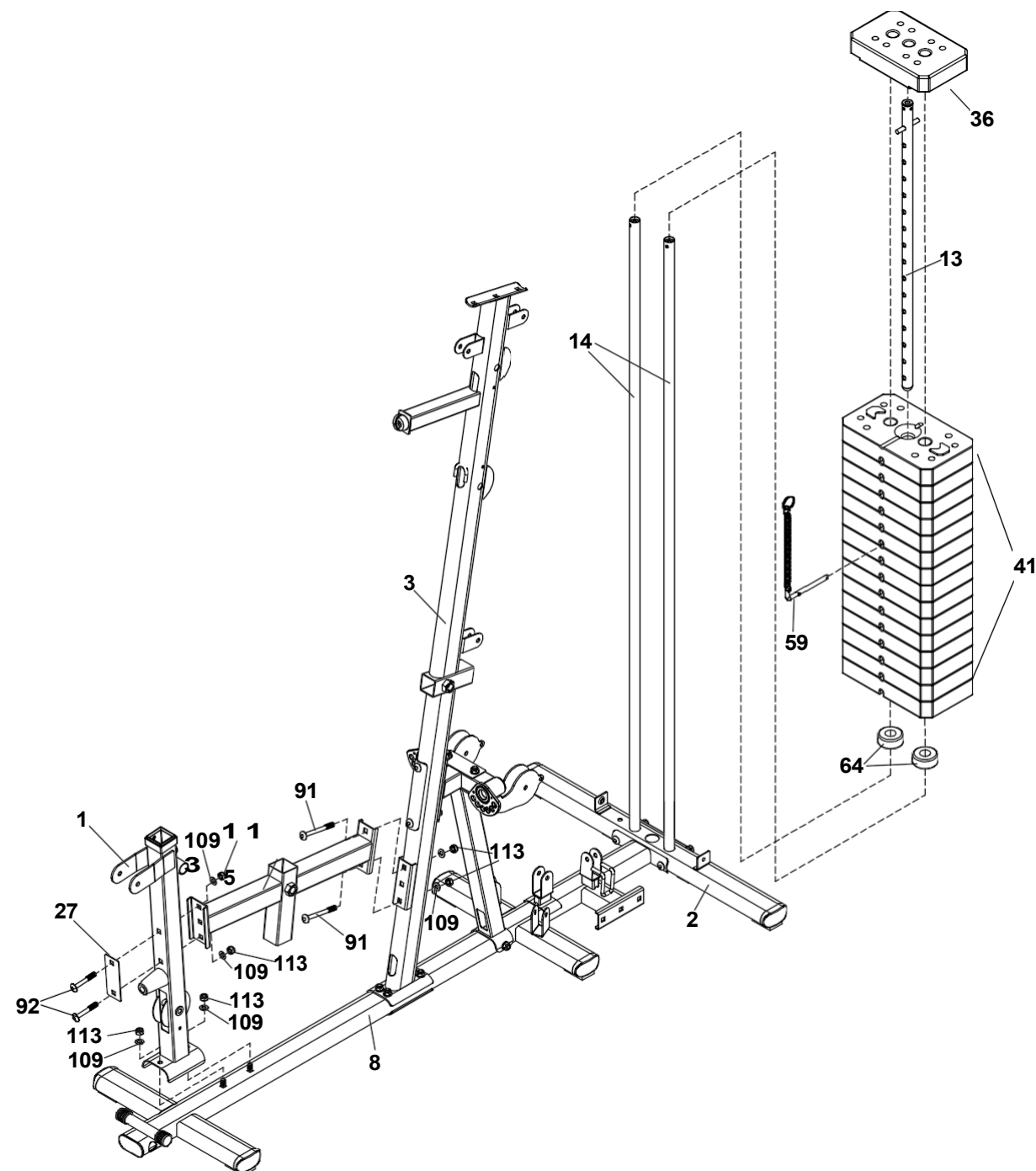
Deslice las placas de presión (36) por las dos varillas de guía (14), luego por la varilla selectora (13), inserte el pasador de selección de presión.

(59) en el orificio del peso deseado. (El plato de peso superior es de 4,45 kg).

Fije el bastidor de soporte del asiento (5) al bastidor de soporte (3), utilizando dos pernos de carro M10×100mm (91), dos arandelas M10 (109) y dos contratueras de nylon M10 (113).

Fije el bastidor de soporte del asiento (5) y el soporte de 120×45mm (27) al bastidor de soporte delantero (1), utilizando dos pernos de carro M10×70mm (92), dos arandelas M10 (109) y dos contratueras de nylon M10 (113).

Fije el bastidor de soporte (1) al bastidor de base (8), utilizando dos arandelas M10 (109) y dos contratueras de nylon M10 (113). No apriete las tuercas.



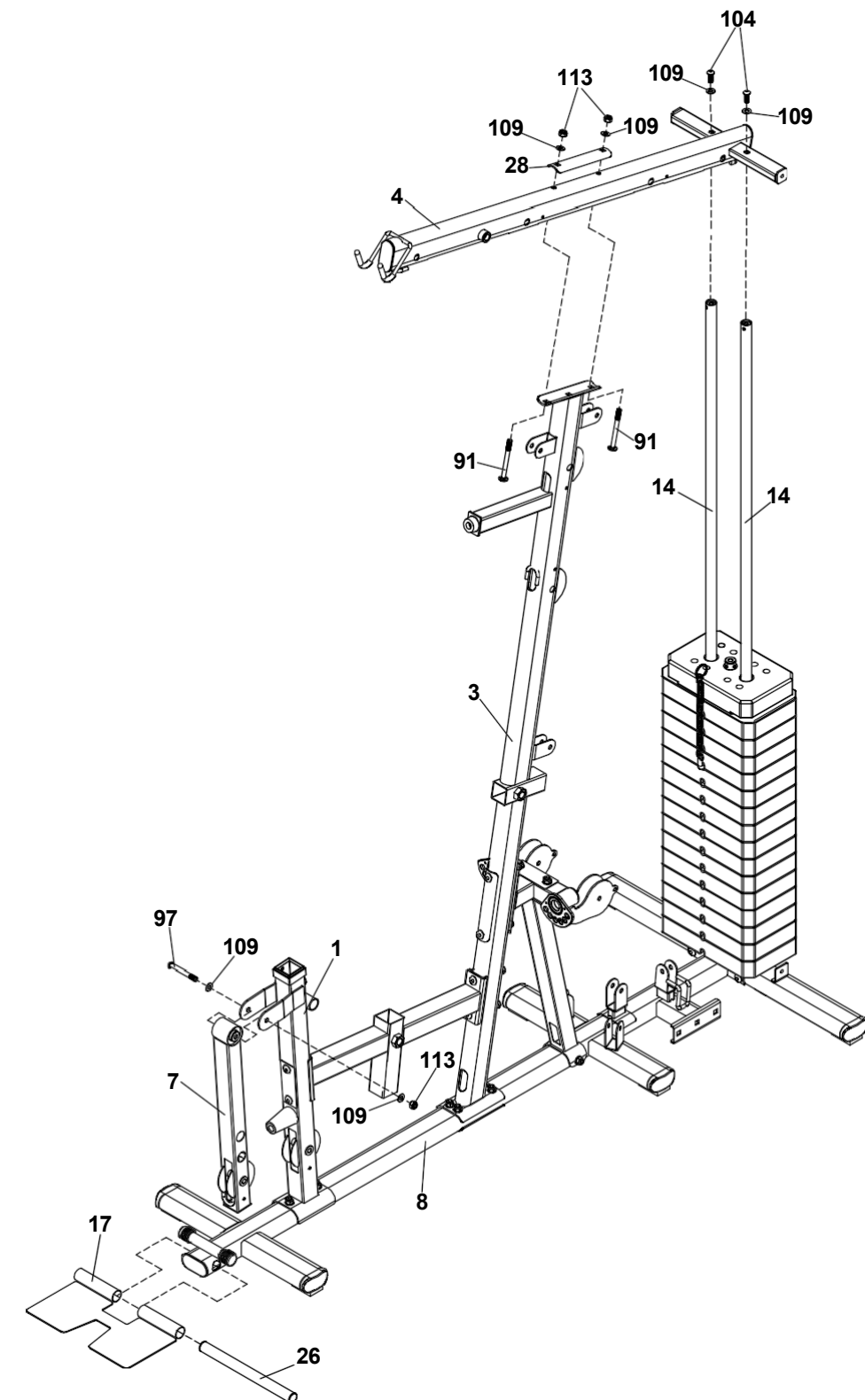
PASO 4

Fije el bastidor superior (4) al bastidor de soporte (3), utilizando un soporte de arco (28), dos pernos de carro M10×100mm (91), dos arandelas M10 (109) y dos contratueras de nylon M10 (113).

Fije el bastidor superior (4) a la parte superior de las barras guía (14), utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×25mm (104) y dos arandelas M10 (109).

Fije el desarrollador de la pata delantera (7) al bastidor de soporte (1), utilizando un tornillo Allen M10×80mm (97), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Fije la placa para pies (17) al bastidor base (8), utilizando un tubo de placa para pies (26).

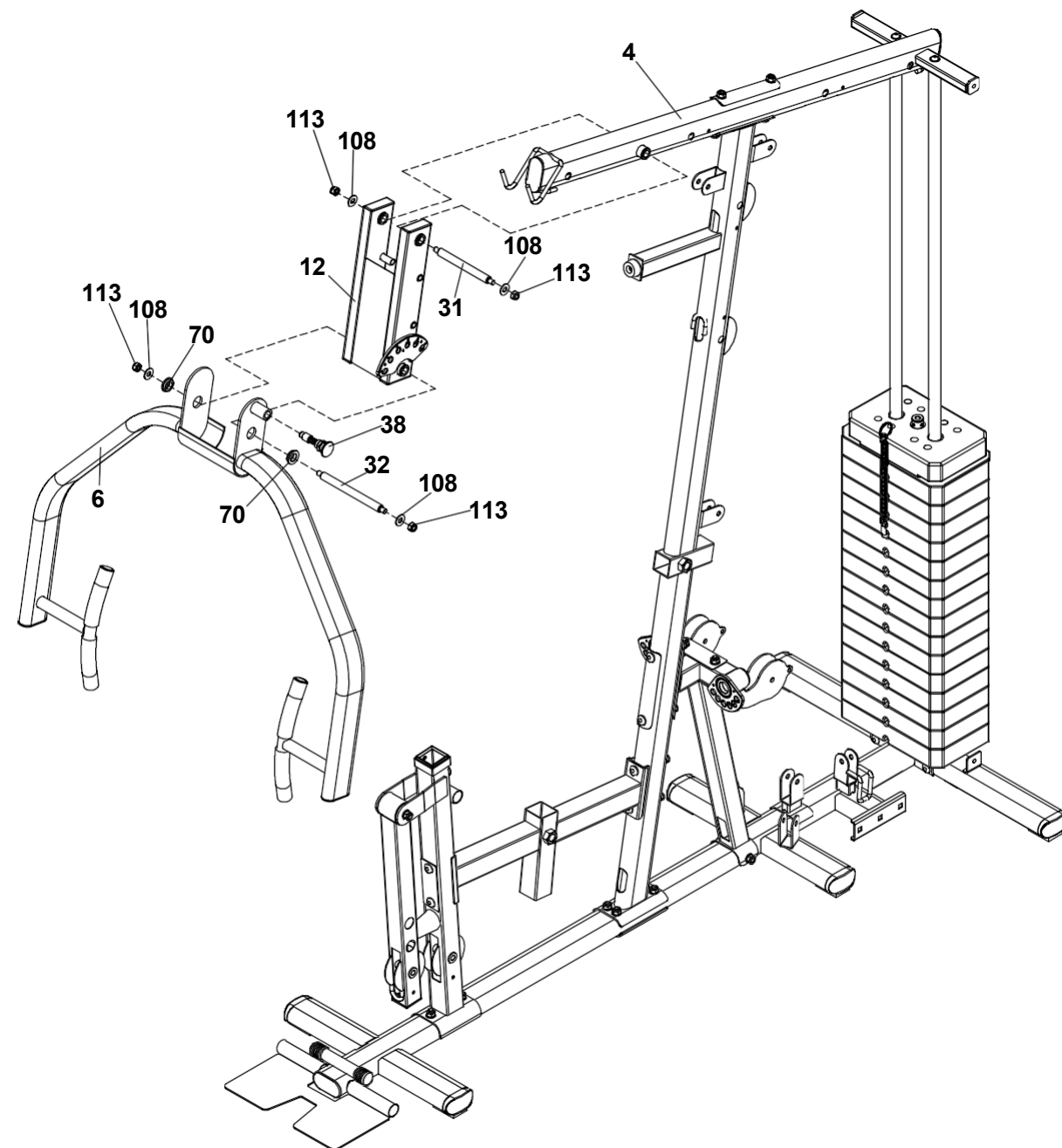


PASO 5

Fije la base de la prensa frontal (12) al bastidor superior (4), utilizando un eje $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), dos arandelas $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) y dos tuercas de nylon M10 (113).

Fije el bastidor de la prensa frontal (6) a la base de la prensa frontal (12), utilizando un eje $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), dos arandelas $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), dos casquillos $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) y dos contratuerzas de nylon M10 (113).

Inserte el pasador de inserción (38) a través del único orificio del marco de la prensa frontal (6) y alinéelo con uno cualquiera de los orificios de la placa tipo abanico.

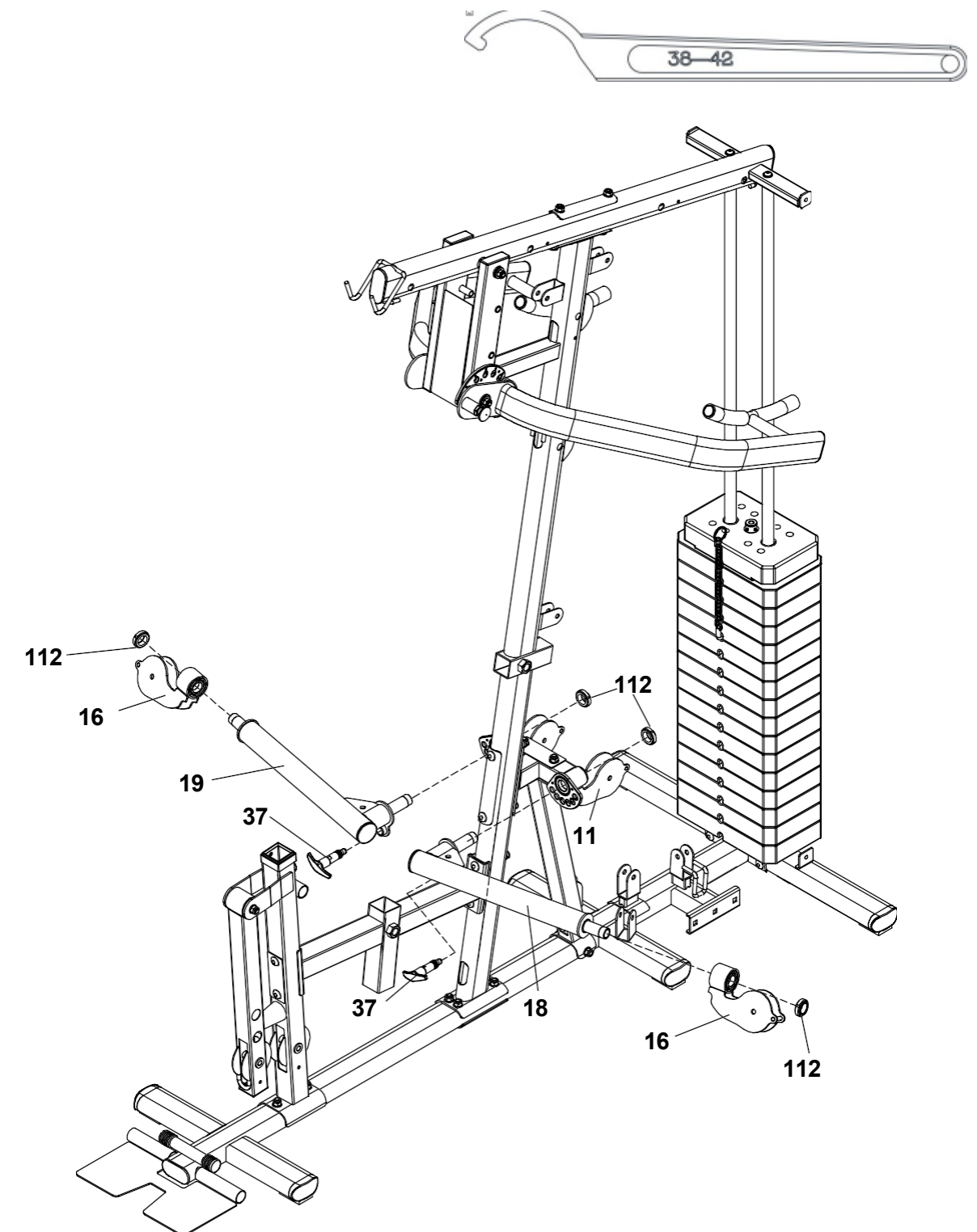


PASO 6

Fije el brazo izquierdo de cruce de cables (18) al soporte de cruce de cables (11), utilizando una tuerca de nylon M24 (112). Inserte el pasador en forma de T (37) en el brazo transversal izquierdo del cable (18) en cualquiera de los orificios de la placa del ventilador. Fije el brazo derecho del cable cruzado (19) al soporte del cable cruzado (11), utilizando una tuerca de nylon M24 (112). Inserte el pasador en forma de T (37) en el brazo derecho del cable cruzado (19) en cualquiera de los orificios de la placa del ventilador.

Fije los dos soportes de la polea de cruce del cable (16) al brazo izquierdo y derecho de cruce del cable (18 y 19), utilizando dos contratuerzas de nylon M24 (112).

Nota: Instale las tuercas de nylon M24 (112) utilizando una llave especial con un tamaño de 38-42.



PASO 7

Fije la almohadilla del respaldo (44) al marco del respaldo (9), utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M8×40mm (105) y dos arandelas M8 (110).

Inserte el bastidor del respaldo (9) en el bastidor de soporte (3), utilizando un pomo de bloqueo (60).

Fije la almohadilla del asiento (45) al armazón del asiento (10), utilizando cuatro tornillos Allen M8×18mm (106) y

cuatro arandelas M8 (110). Inserte el bastidor del asiento (10) en el bastidor de soporte del asiento (5), utilizando una perilla de bloqueo (60).

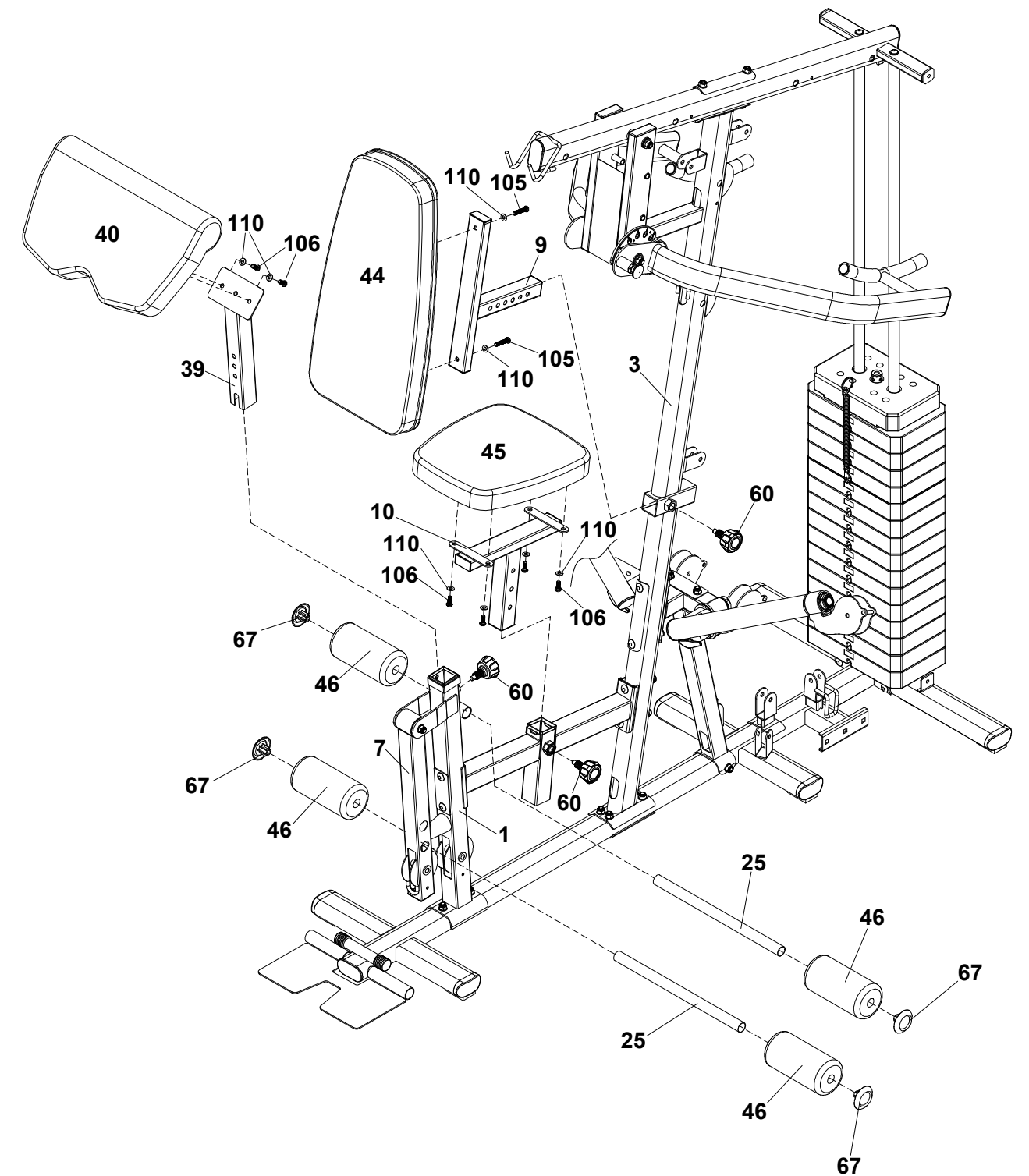
Fije la almohadilla de curvatura del brazo (40) al soporte de curvatura del brazo (39), utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M8×18mm (106) y dos arandelas M8 (110).

Inserte el soporte de flexión de brazos (39) en el marco de soporte delantero (1), utilizando un

botón de bloqueo (60). Inserte dos tubos de rollos de espuma (25) en el marco de soporte delantero

(1) y en el desarrollador de piernas delantero (7). Deslice cuatro rollos de espuma (46) en dos tubos

de rollos de espuma (25), luego golpee cuatro tapas de extremo de rollos de espuma (67).



PASO 8

a.) Con el cable superior (51) en la ranura de la polea grande (63), pase el cable superior (51) a través del bastidor superior (4).

b.) Instale la polea grande nº 1 (63) en el bastidor superior (4), utilizando un tornillo Allen M10×60mm (100), dos casquillos de polea (68), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

c.) Instale la polea grande nº 2 (63) en el bastidor superior (4), utilizando un tornillo Allen M10×60mm (100), dos casquillos de polea (68), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

d.) Instale la polea grande nº 3 y 5 (63) en la base de la prensa delantera (12), utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×155mm (95), cuatro arandelas M10 (109) y dos contratueras de nylon M10 (113).

e.) Instale la polea grande n.º 4 (63) en el bastidor de soporte (3), utilizando un tornillo Allen M10×50 mm (102), dos cables (65), dos casquillos de retención del cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).

f) Instale la polea grande nº 6 (63) en el bastidor de soporte (3), utilizando un tornillo Allen M10×60mm (100), dos casquillos de polea (68), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

g) Instale la polea grande n.º 7 (63) en el bastidor de soporte (3), utilizando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos cables (65), dos casquillos de retención del cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).

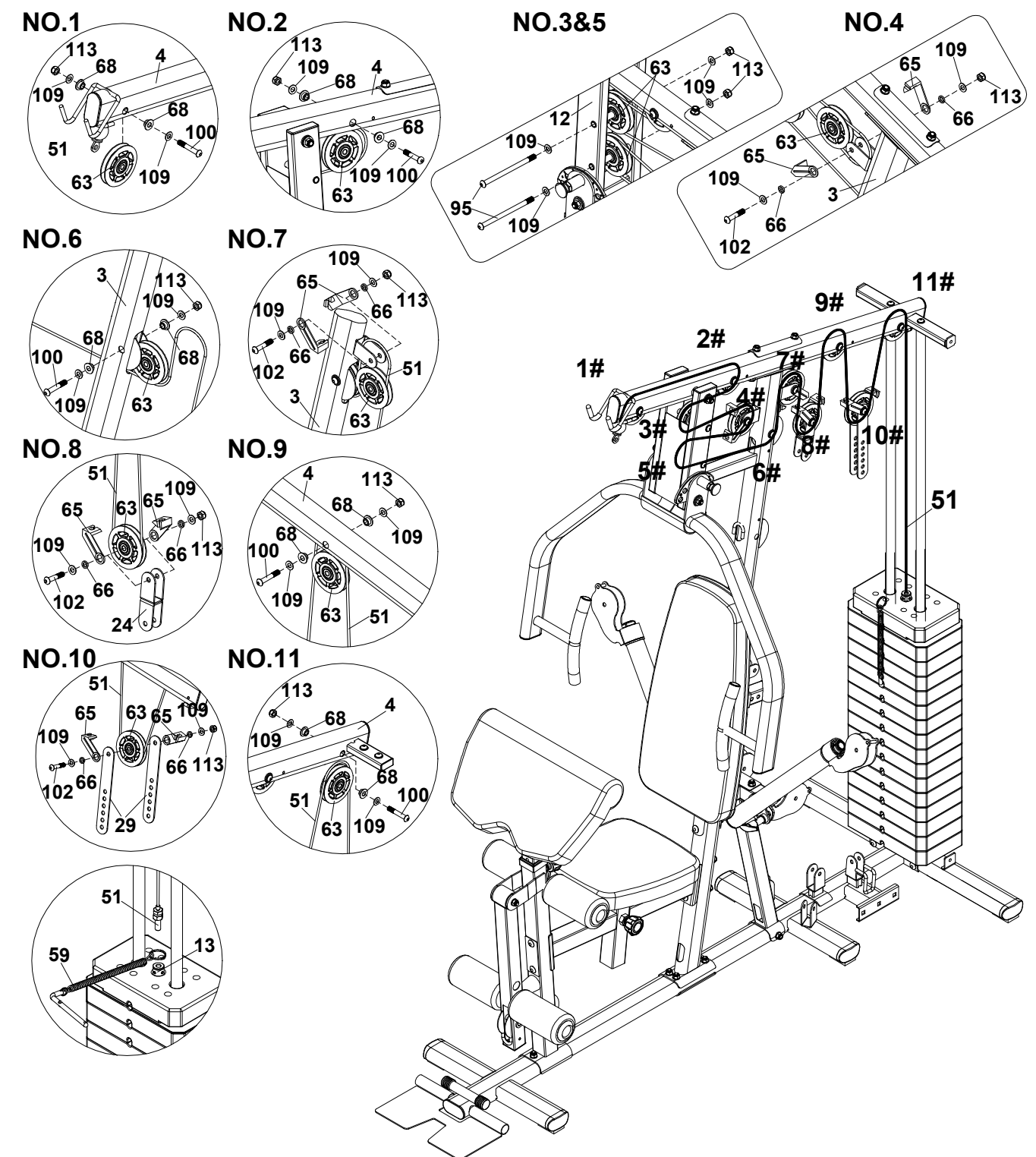
h.) Instale la polea grande nº 8 (63) en el soporte de la polea doble (24), utilizando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos retenedores de cable (65), dos casquillos retenedores de cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

i.) Instale la polea grande nº 9 (63) en el bastidor superior (4), utilizando un tornillo Allen M10×60mm (100), dos casquillos de polea (68), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

j.) Instale la polea grande nº 10 (63) en los dos soportes de la polea ajustable (29), utilizando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos retenedores de cable (65), dos casquillos retenedores de cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

k.) Instale la polea grande nº 11 (63) en el bastidor superior (4), utilizando un tornillo Allen M10×60mm (100), dos casquillos de polea (68), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

I.) Fije el extremo atornillado del cable superior (51) a la varilla selectora (13).



PASO 9

Montaje del cable de hombro (52) Con el cable de hombro (52) en la ranura de la polea grande (63), pase el cable de hombro (52) a través del bastidor de soporte (3).

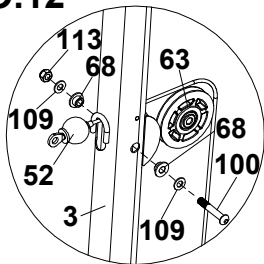
Instale la polea grande nº 12 (63) en el bastidor de soporte (3), utilizando un tornillo Allen M10×60mm (100), dos casquillos de polea (68), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Instale la polea grande nº 13 (63) en el bastidor de soporte (3), utilizando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos retenedores de cable (65), dos casquillos retenedores de cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

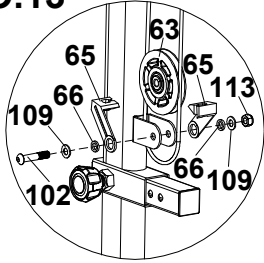
Instale la polea grande n.º 14 (63) en el soporte de la polea doble (24), utilizando un tornillo Allen M10× 50 mm (102), dos cables (65), dos casquillos de retención del cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Sujete el soporte de polea simple (23) al extremo del cable de hombro (52), utilizando un tornillo Allen M10×25mm (104), dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×25mm (104) y dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×25mm (104). Arandelas M10 (109), y una contratuerca de nylon M10 (113).

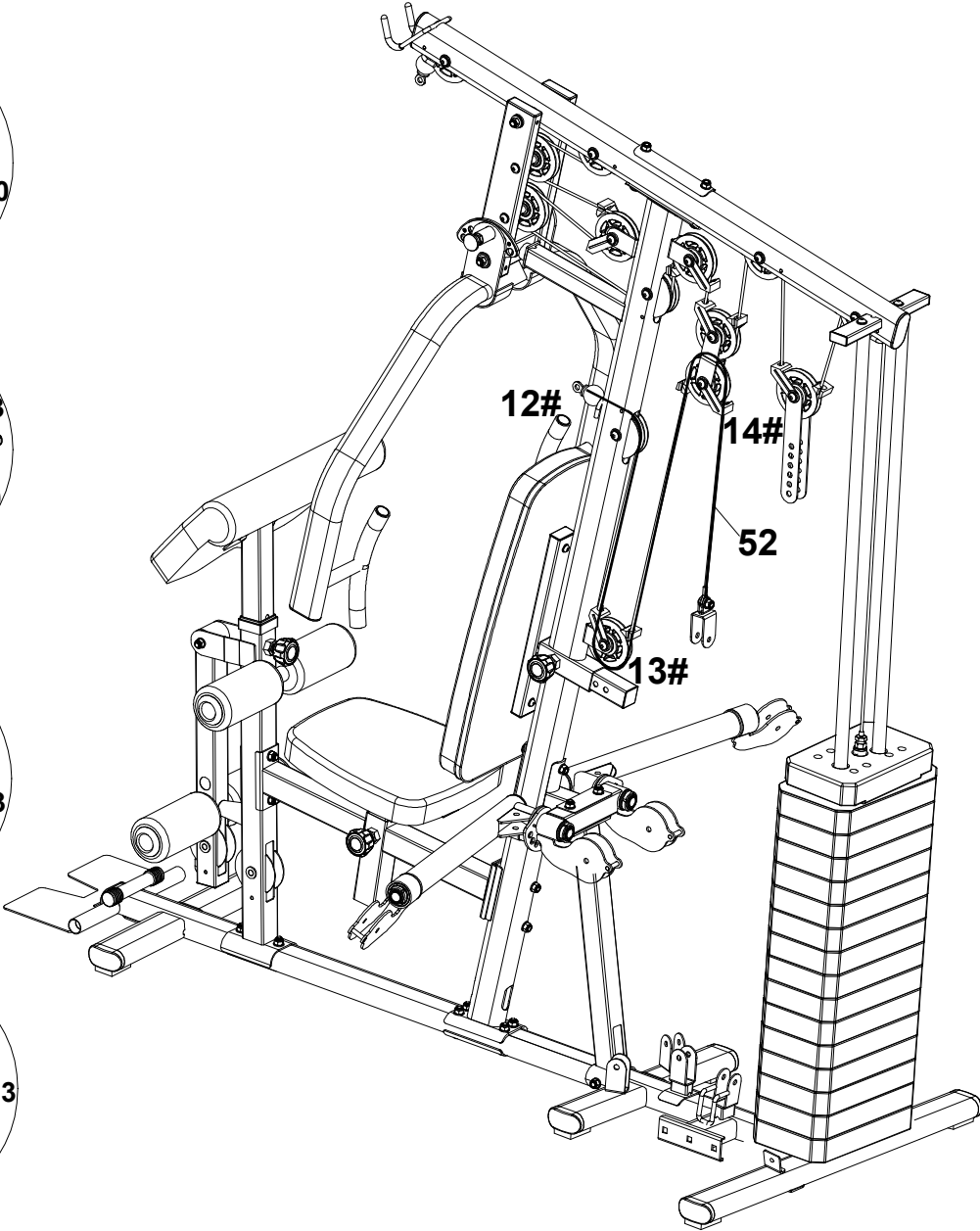
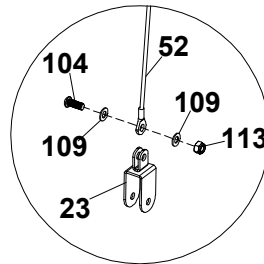
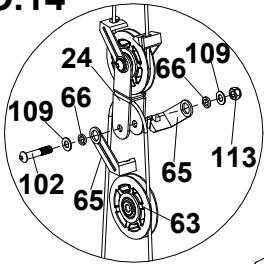
NO.12



NO.13



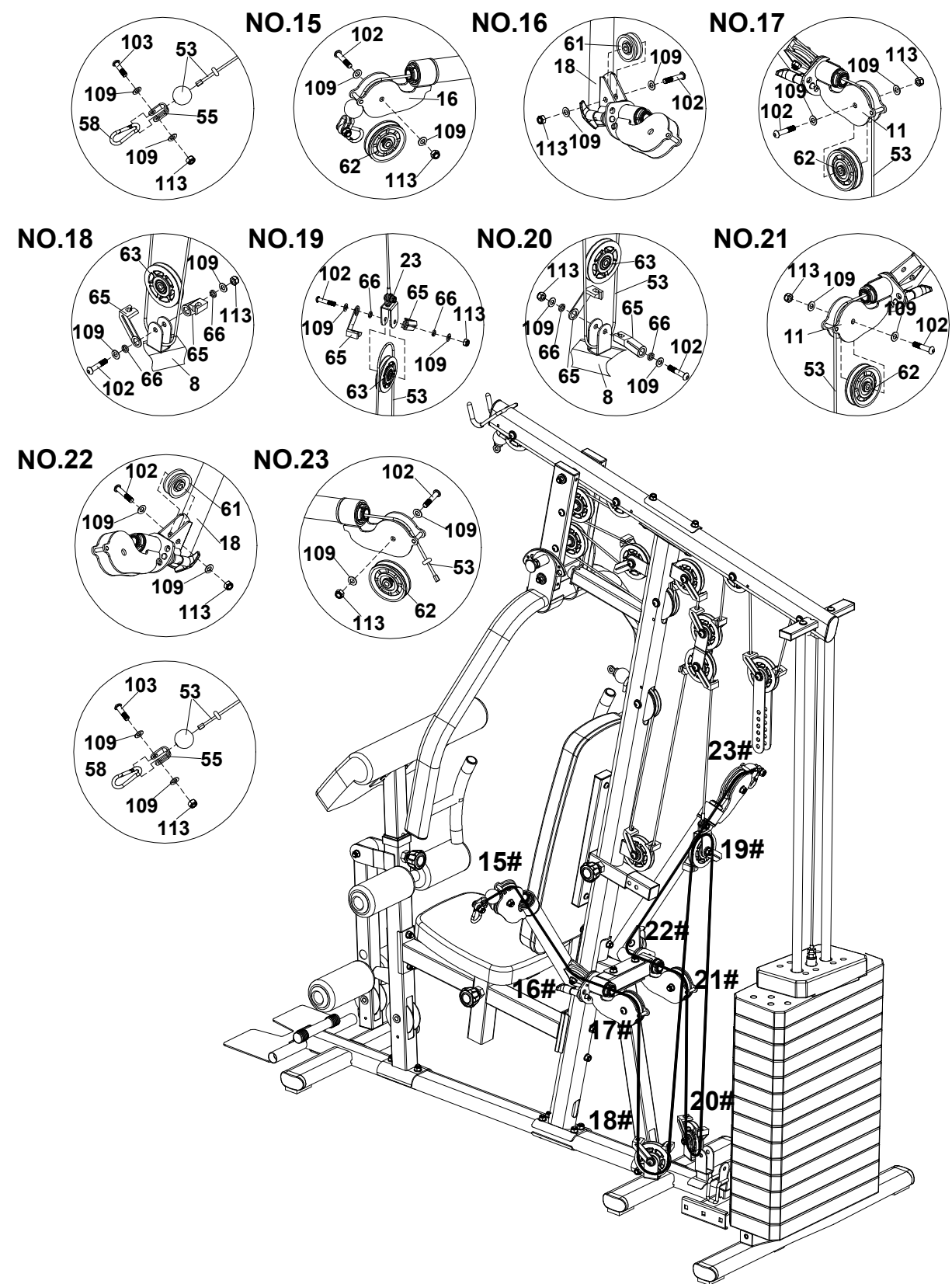
NO.14



PASO 10

Montaje del cable cruzado (53):

- a.) Pase el extremo del Cable Cruzado (53) a través de los Brazos Cruzados Izquierdo y Derecho (18 y 19), y del Soporte de los Cables Cruzados (11).
- b.) Fije la U del Cable (55) al extremo esférico del Cable de Cruce (53).
- c.) Fije un Mosquetón (58) a la U de Cable (55), usando un tornillo Allen M10×35mm (103), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- d.) Instale la Polea Central No. 15 (62) al Soporte de la Polea de Cruce del Cable (16), usando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- e.) Instale la polea pequeña No. 16 (61) en el brazo transversal izquierdo del cable (18), usando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).
- f.) Instale la polea central No. 17 (62) en el soporte de la cruceta del cable (11), usando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).
- g.) Instale la Polea Grande No. 18 (63) al Bastidor Base (8), usando un Tornillo Allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- h.) Instale la Polea Grande No. 19 (63) en el Soporte de Polea Simple (23), usando un Tornillo Allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- i.) Instale la Polea Grande No. 20 (63) en el Bastidor Base (8), usando un Tornillo Allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable 65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- j.) Instale la Polea Central No. 21 (62) en el Soporte del Cruce de Cables (11), usando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- k.) Instale la Polea Pequeña No. 22 (61) en el Brazo Derecho del Cable Cruzado (19), usando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- l.) Instale la Polea Central No. 23 (62) en el Soporte de la Polea de Cruce del Cable (16), usando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- m.) Fije dos Cable U (55) al extremo esférico del Cable de Cruce (53).
- n.) Fije dos mosquetones (58) al cable en U (55), utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×35mm (103), cuatro arandelas M10 (109) y dos contratuercas de nylon M10 (113).



PASO 11

Montaje del cable inferior (54):

Coloque el cable inferior (54) en la ranura de la polea grande (63) a través del desarrollador de la pata delantera (7).

Instale la Polea Grande No. 24 (63) en el Desarrollador de la Pata Delantera (7), utilizando un Perno Allen M10×65mm (99), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

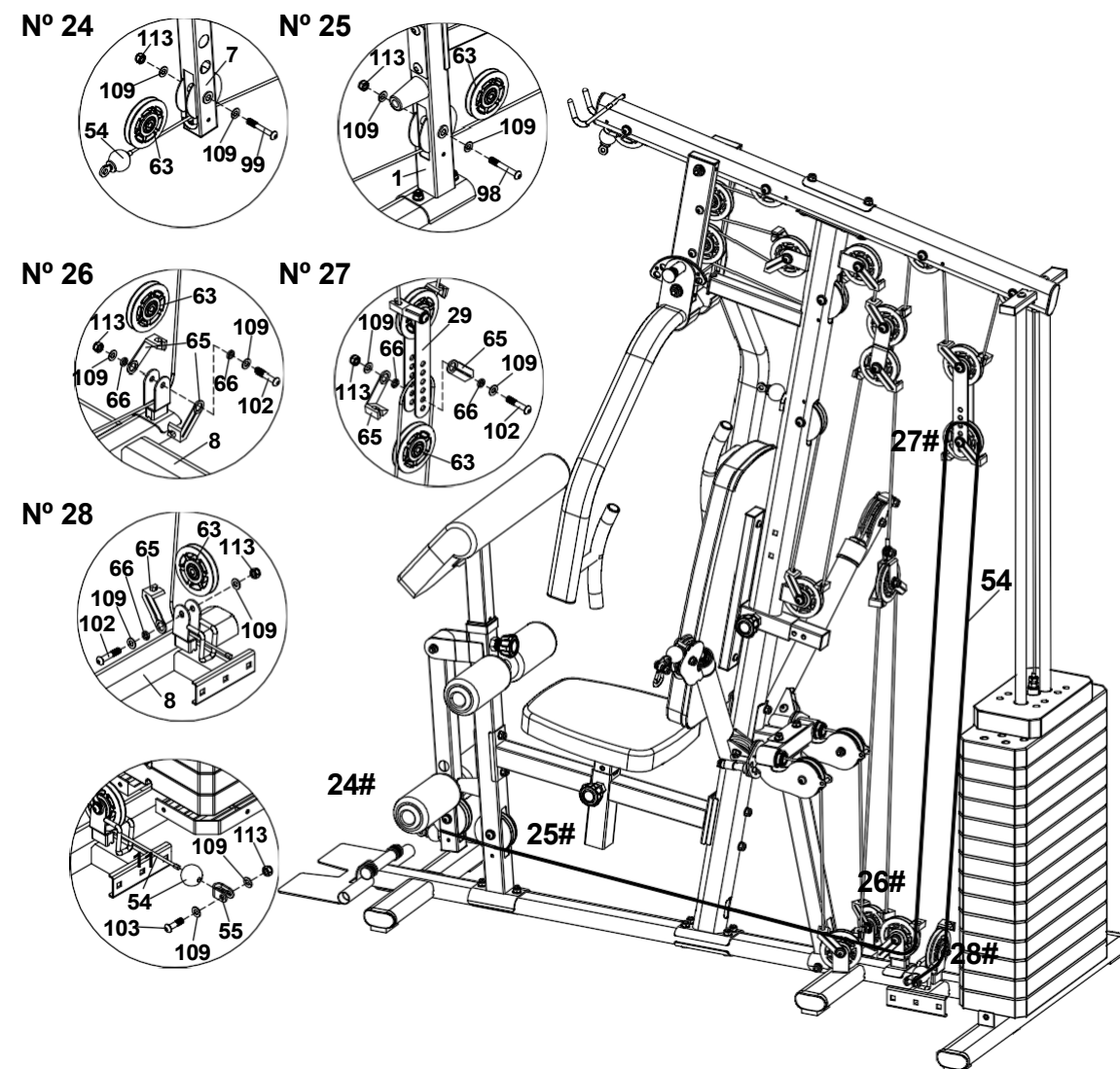
Instale la polea grande nº 25 (63) en el bastidor de soporte delantero (1), utilizando un tornillo Allen M10×70mm (98), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Instale la polea grande nº 26 (63) en el bastidor base (8), utilizando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos retenedores de cable (65), dos casquillos retenedores de cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Instale la polea grande nº 27 (63) en los soportes de la polea ajustable (29), utilizando un tornillo Allen M10×50mm (102), dos retenedores de cable (65), dos casquillos retenedores de cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Instale la polea grande n.º 28 (63) en el bastidor base (8), utilizando un tornillo Allen M10×50 mm (102), un retenedor de cable (65), un casquillo retenedor de cable (66), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Fije una U de cable (55) al extremo esférico del cable inferior (54), utilizando un tornillo Allen M10×35mm (103), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).



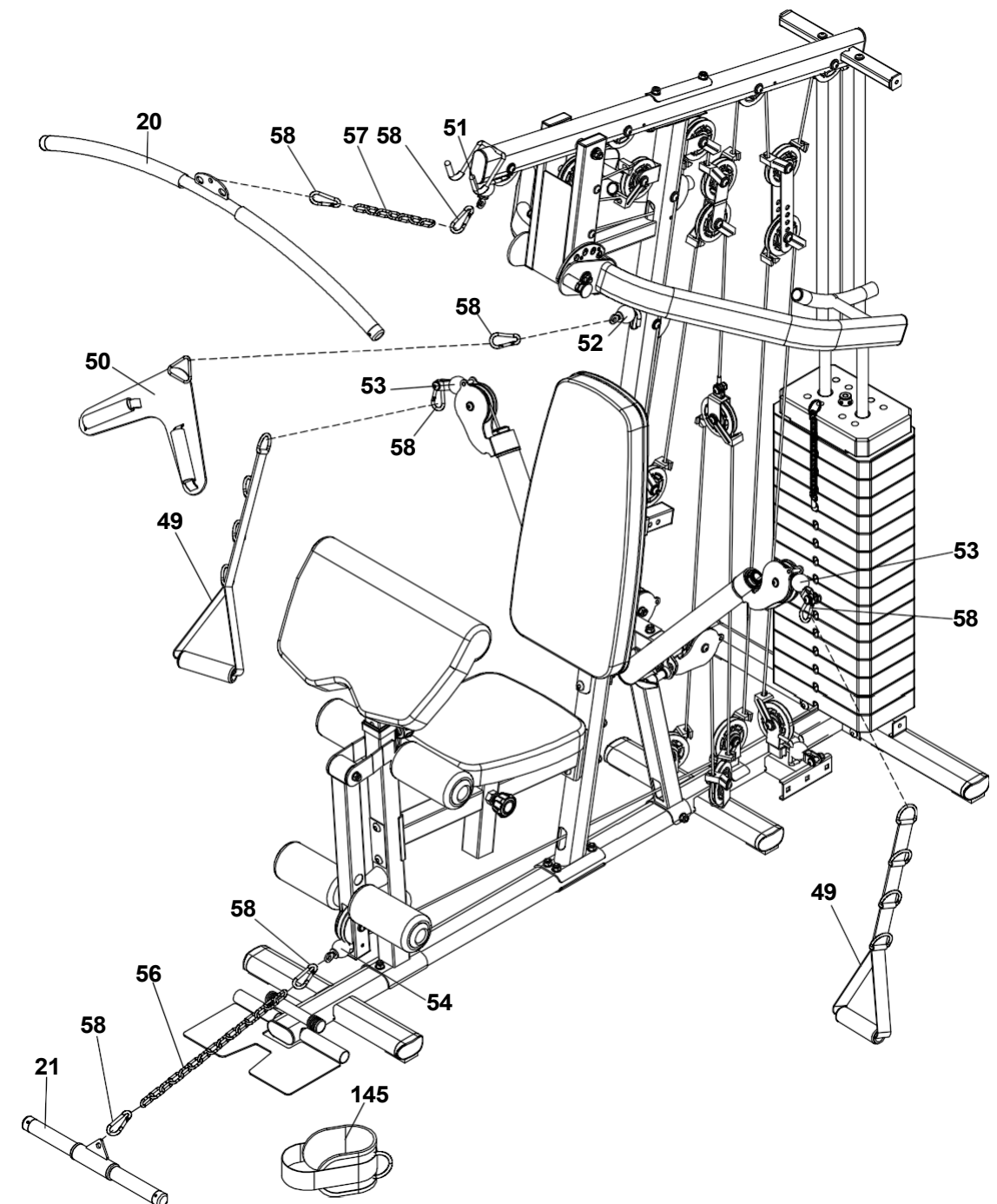
PASO 12

Sujete la barra Lat (20) al otro extremo del cable superior (51), utilizando dos mosquetones (58) y una cadena de 7 eslabones (57).

Fije la barra inferior (21) o la correa de tobillo (145) al otro extremo del cable inferior (54), utilizando dos mosquetones (58) y un eslabón de cadena de 15 (56).

Fije la correa AB (50) al otro extremo del cable de hombro (52), utilizando un mosquetón (58). Fije

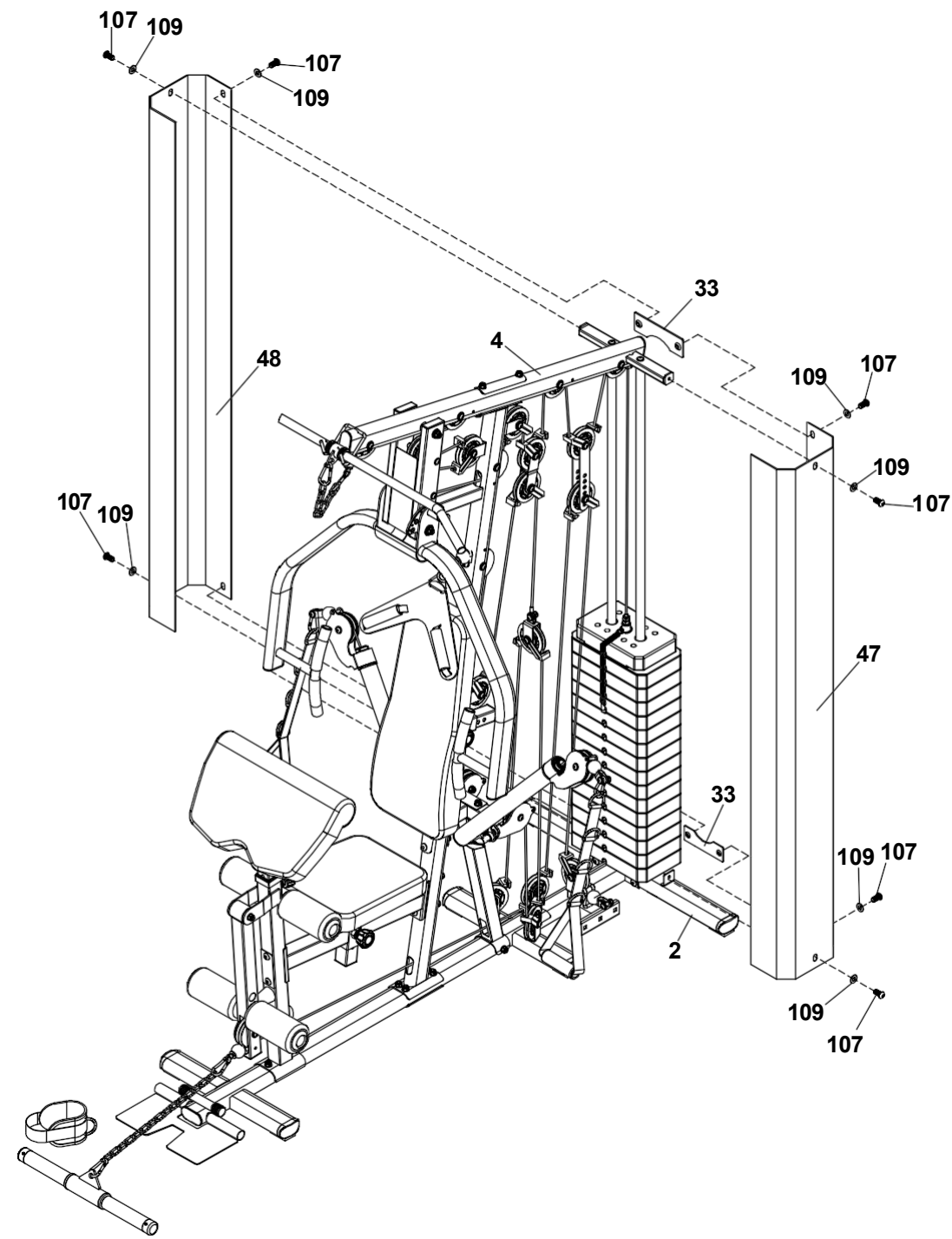
dos asas de correa (49) a ambos extremos del cable de cruce (53), utilizando dos mosquetones (58).



PASO 13

Fije los dos soportes de la cubierta de lastre (33) al bastidor superior (4) , utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×16mm (107) y cuatro arandelas M10 (109) .

Fije las cubiertas de lastre izquierda (47) y derecha (48) a los soportes de la cubierta de lastre (33), usando doce tornillos de cabeza cilíndrica M10×16mm (107) y doce arandelas M10 (109).

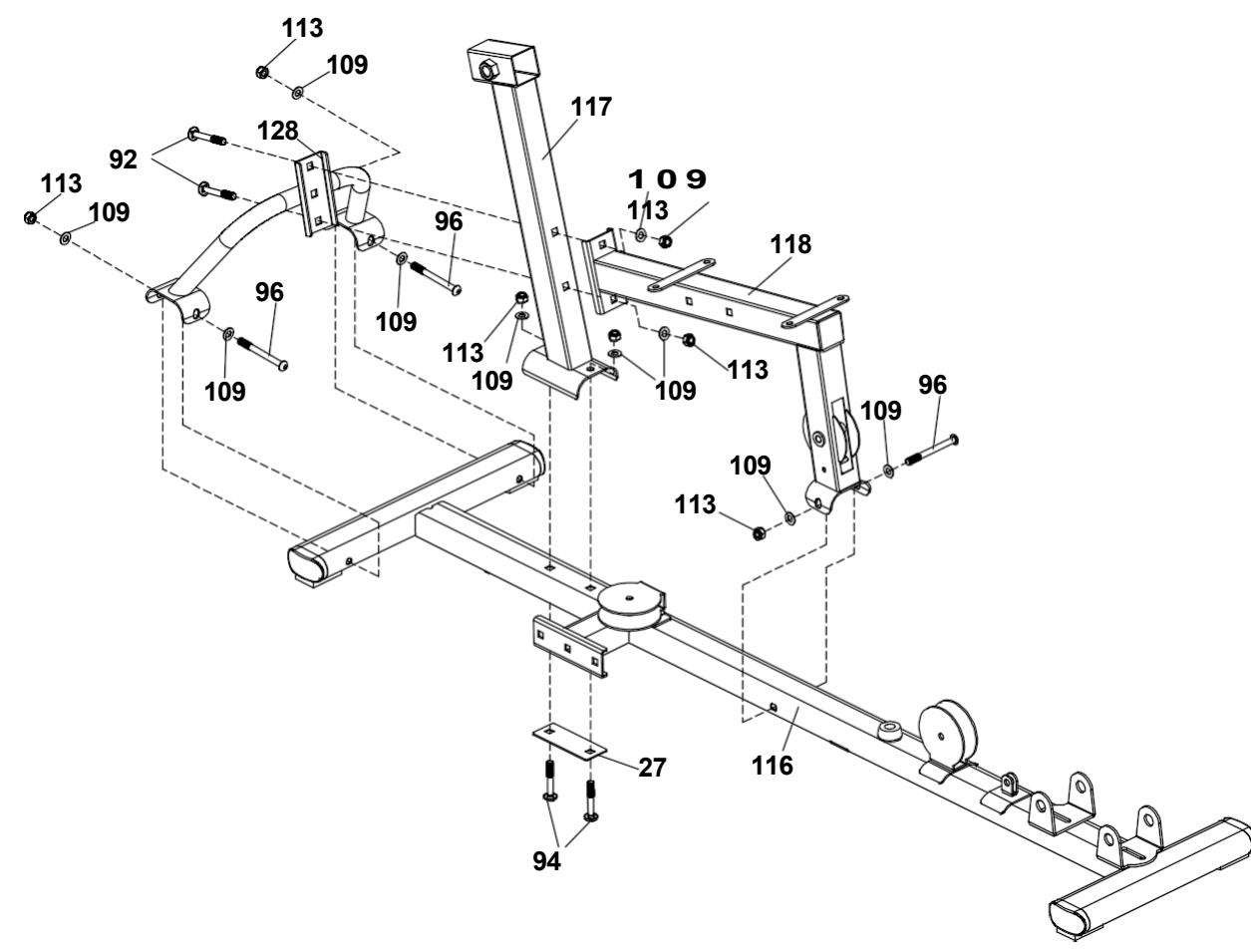


PASO 14

Fije el bastidor del respaldo (117) y un soporte 45X120mm (128) al bastidor de la base de la prensa de piernas (116), utilizando dos pernos de transporte M10×60mm (94), dos arandelas M10 (109) y dos contratueras de nailon M10 (113).

Fije el bastidor del asiento de la prensa de piernas (118) al bastidor de la base de la prensa de piernas (116), utilizando un tornillo Allen M10×100mm (96), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).

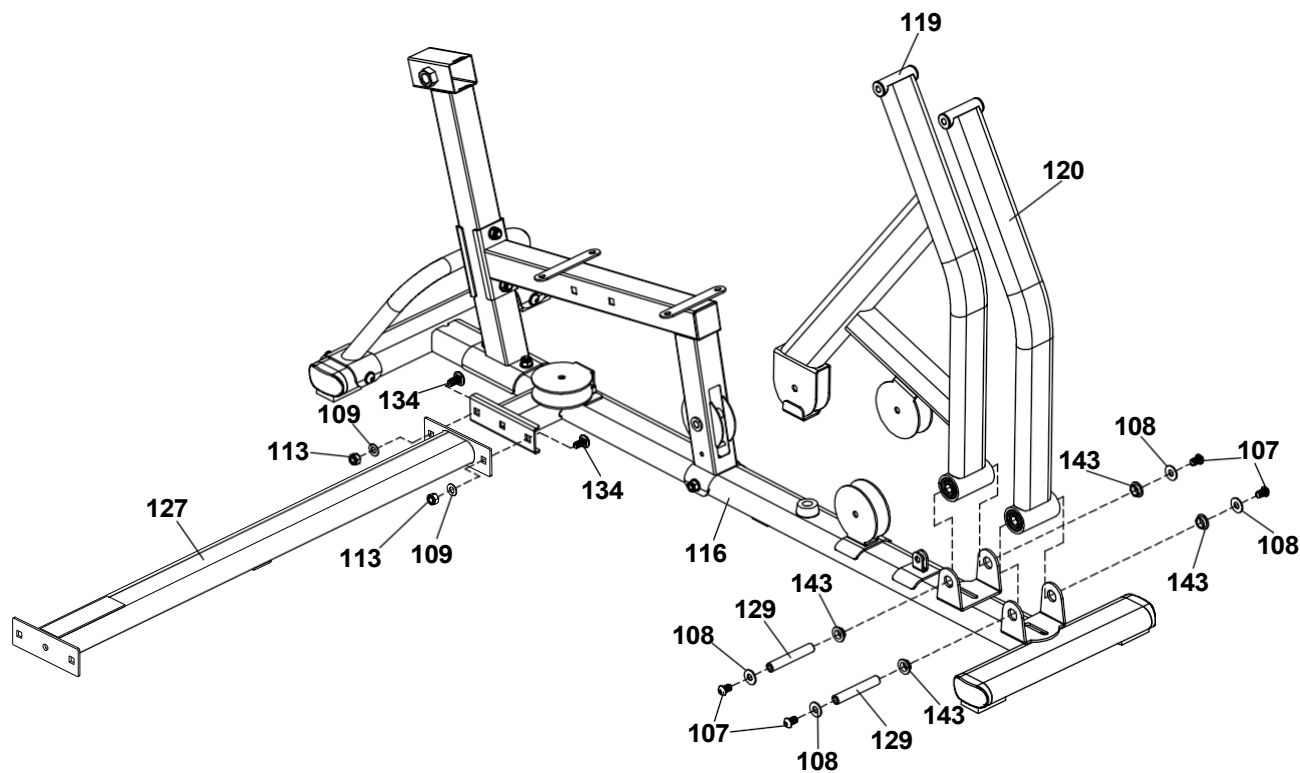
Fije el bastidor del asiento de la prensa para piernas (118) y el bastidor del soporte del respaldo de la prensa para piernas (128) al bastidor del montante del respaldo (117), utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×100mm (96), cuatro arandelas M10 (109), dos contratuercas de nailon M10 (113) y dos pernos de carro M10*70.



PASO 15

Fije el bastidor de conexión de la base (127) al bastidor de la base de la prensa de piernas (116), utilizando dos pernos de transporte M10×20 mm (134), dos arandelas M10 (109) y dos contratruercas de nailon M10 (113).

Fije el bastidor delantero de la prensa de piernas (119) y el bastidor trasero de la prensa de piernas (120) al bastidor base de la prensa de piernas (116) utilizando cuatro tornillos de cabeza cilíndrica M10×16mm (107), cuatro arandelas Ø25×Ø10mm (108) y dos ejes Ø15×93×M10 (129).

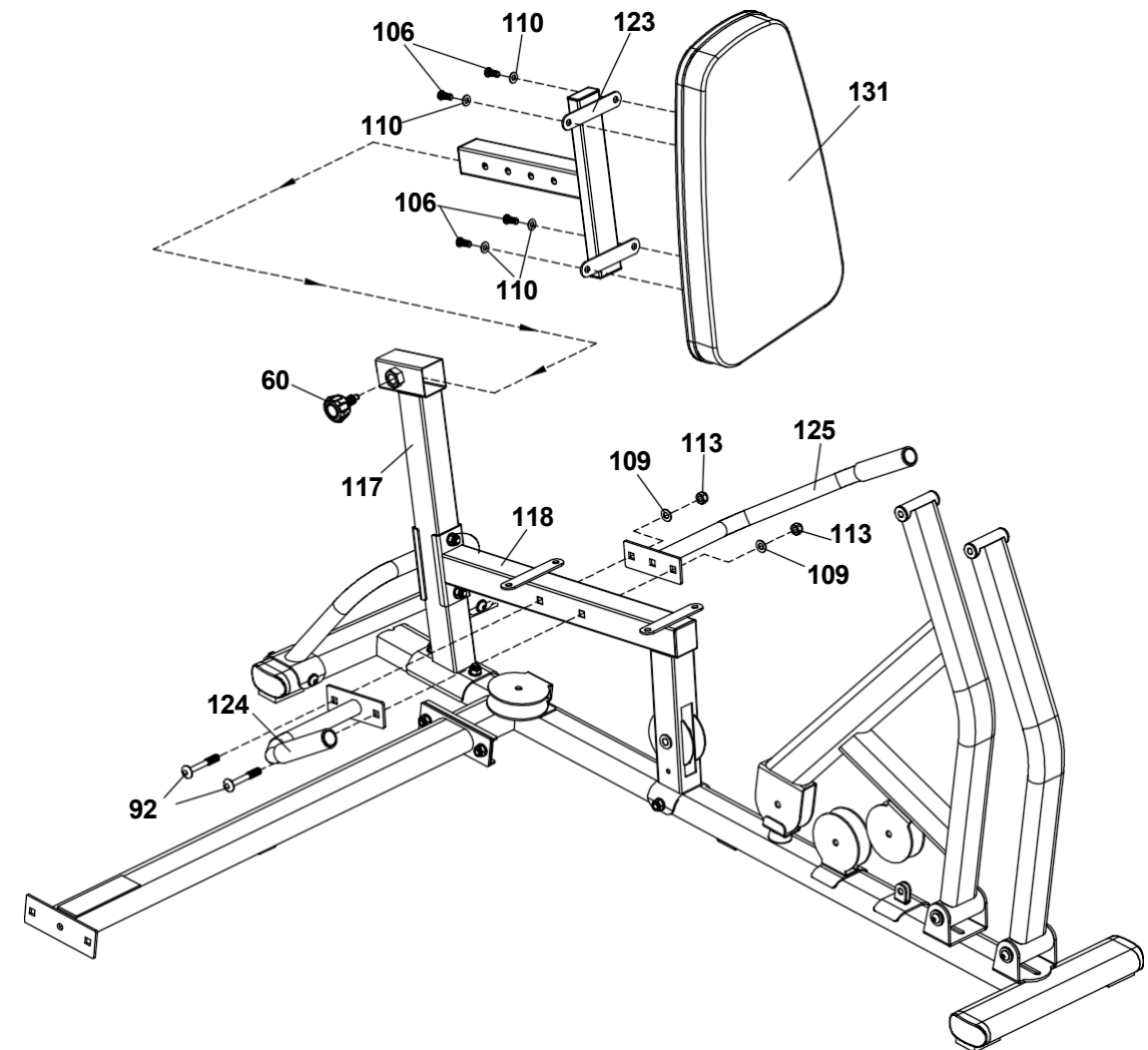


PASO 16

Fije la barra derecha (124) y la barra izquierda (125) al bastidor del asiento de la prensa de piernas (118), utilizando dos pernos de carro M10×70mm (92), dos arandelas M10 (109) y dos contratruercas de nailon M10 (113).

Fije la almohadilla del respaldo para prensa de piernas (131) al marco del respaldo para prensa de piernas (123), utilizando cuatro tornillos de cabeza cilíndrica M8×18mm (106) y cuatro arandelas M8 (110).

Inserte el marco del respaldo de la prensa para piernas (123) en el marco del montante del respaldo (117), utilizando una perilla de bloqueo (60).



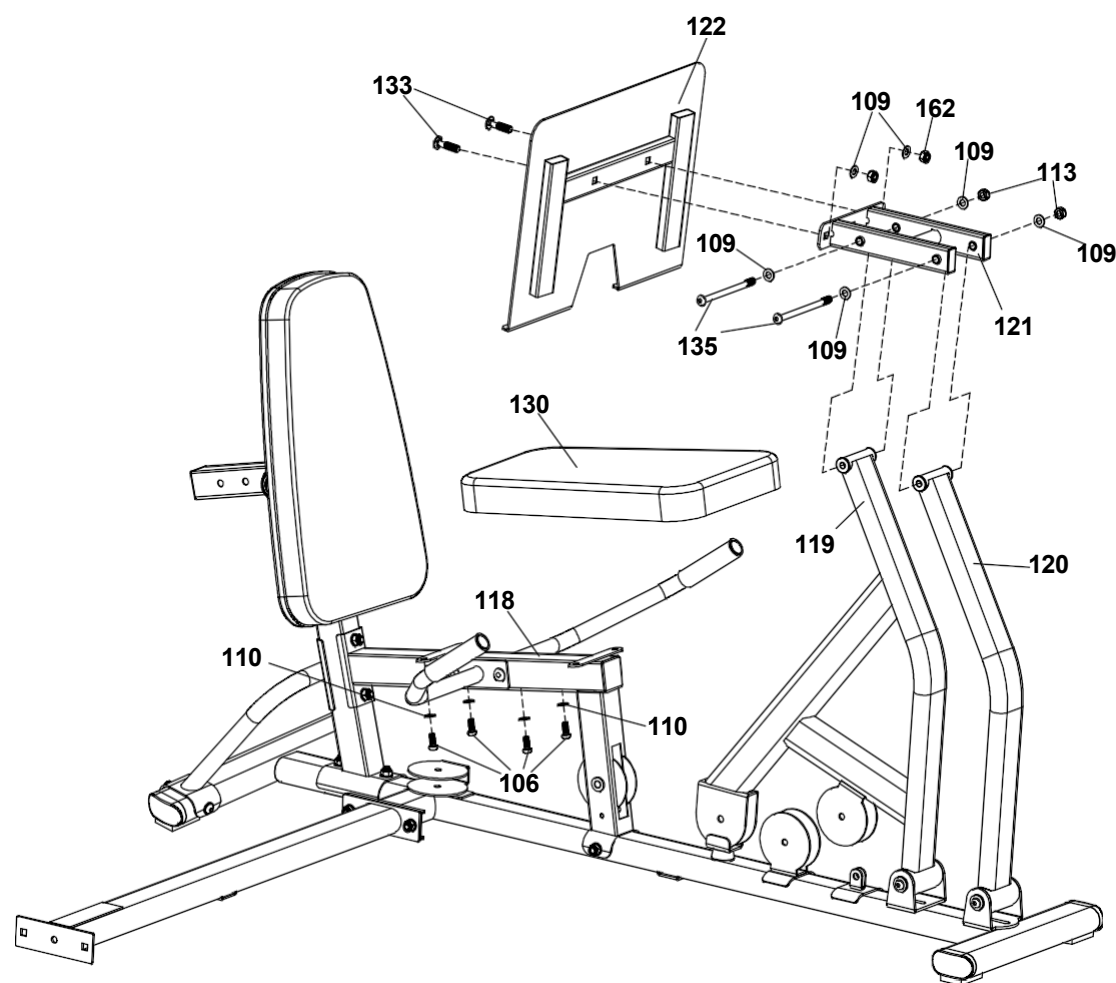
PASO 17

Fije el cojín del asiento de la prensa para piernas (130) al armazón del asiento de la prensa para piernas (118), utilizando cuatro tornillos de cabeza cilíndrica M8×18mm (106) y cuatro arandelas M8 (110).

Fije la placa de la prensa de piernas (122) al marco de conexión de la prensa de piernas (121), utilizando dos pernos de transporte M10×40mm (133), dos arandelas M10 (109) y dos contratuercas de nailon M10 (113).

Nota: Preste atención a la dirección de instalación del marco de conexión de la prensa para piernas (121).

Sujete el bastidor del montante delantero de la prensa de piernas (119) y el bastidor del montante trasero de la prensa de piernas (120) al bastidor de conexión de la prensa de piernas (121) utilizando dos tornillos de cabeza cilíndrica M10×145mm (135), cuatro arandelas M10 (109) y dos contratuercas de nailon M10 (113).



PASO 18

Pase el extremo del cable de la prensa de piernas (132) por el bastidor del asiento de la prensa de piernas (118) y el bastidor del montante de la prensa de piernas delantera (119).

Instale la polea grande nº 29 (63) en el bastidor de la base de la prensa de piernas (116), utilizando un tornillo Allen M10×45 mm (101), una arandela M10 (109) y una arandela elástica M10 (137).

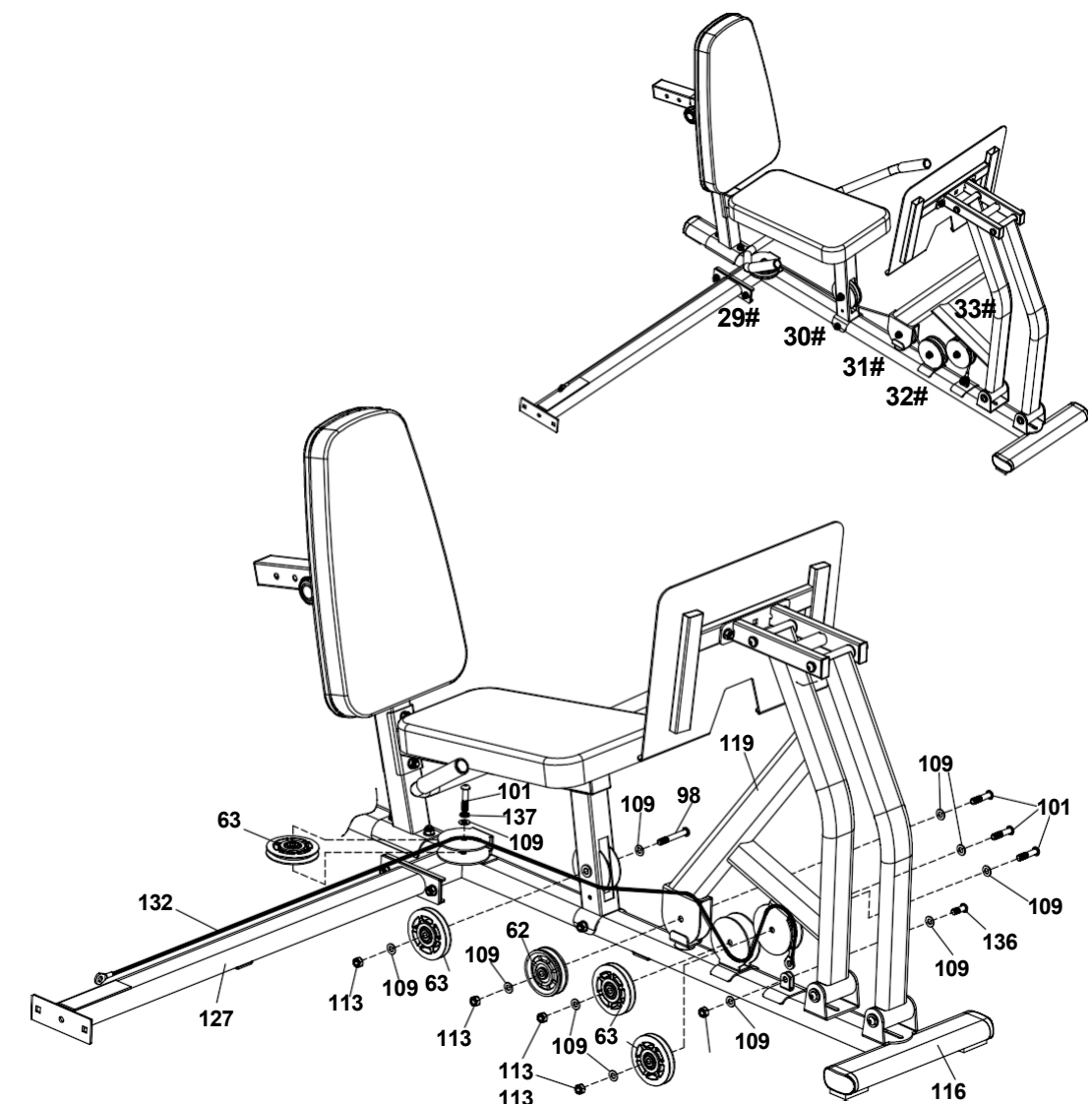
Instale la polea grande nº 30 (63) en el bastidor del asiento de la prensa de piernas (118), utilizando un tornillo Allen M10×70mm (98), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).

Instale la polea central nº 31 (62) en el bastidor del montante de la prensa de piernas delantera (119), utilizando un tornillo de cabeza cilíndrica M10×45mm (101), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Instale la polea grande nº 32 (63) en el bastidor de la base de la prensa de piernas (116), utilizando un tornillo Allen M10×45mm (101), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).

Instale la polea grande nº 33 (63) en el bastidor del montante de la prensa de piernas delantera (119), utilizando un tornillo Allen M10×45mm (101), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).

Fije el otro extremo del cable de la prensa de piernas (132) al marco de la base de la prensa de piernas (116), utilizando un tornillo Allen M10×28mm (136), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).



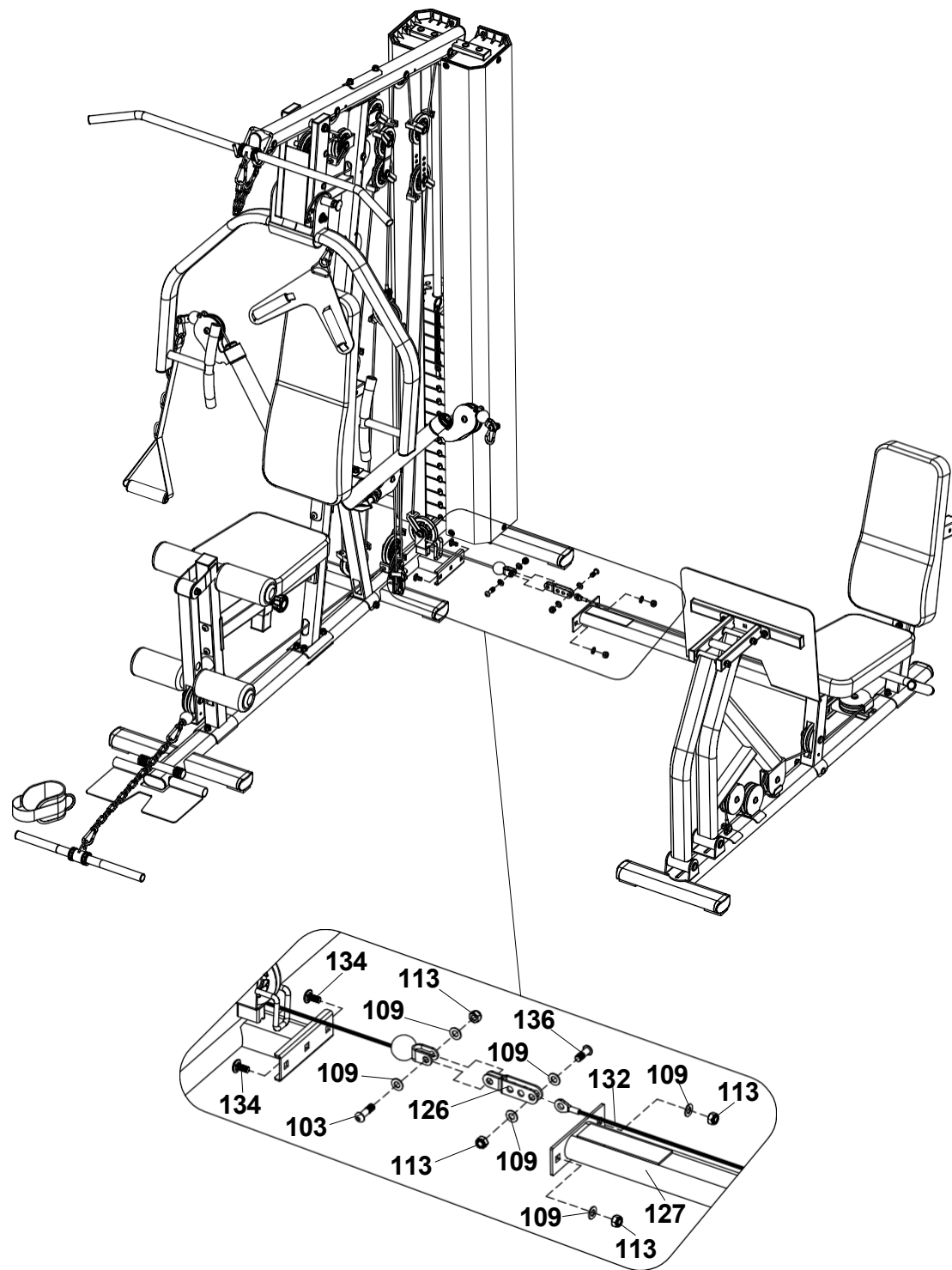
PASO 19

Fije el bastidor de conexión de la base (127) al bastidor de la base de TYTAN utilizando dos pernos de transporte M10×20mm (134), dos arandelas M10 (109) y dos contratuercas de nailon M10 (113).

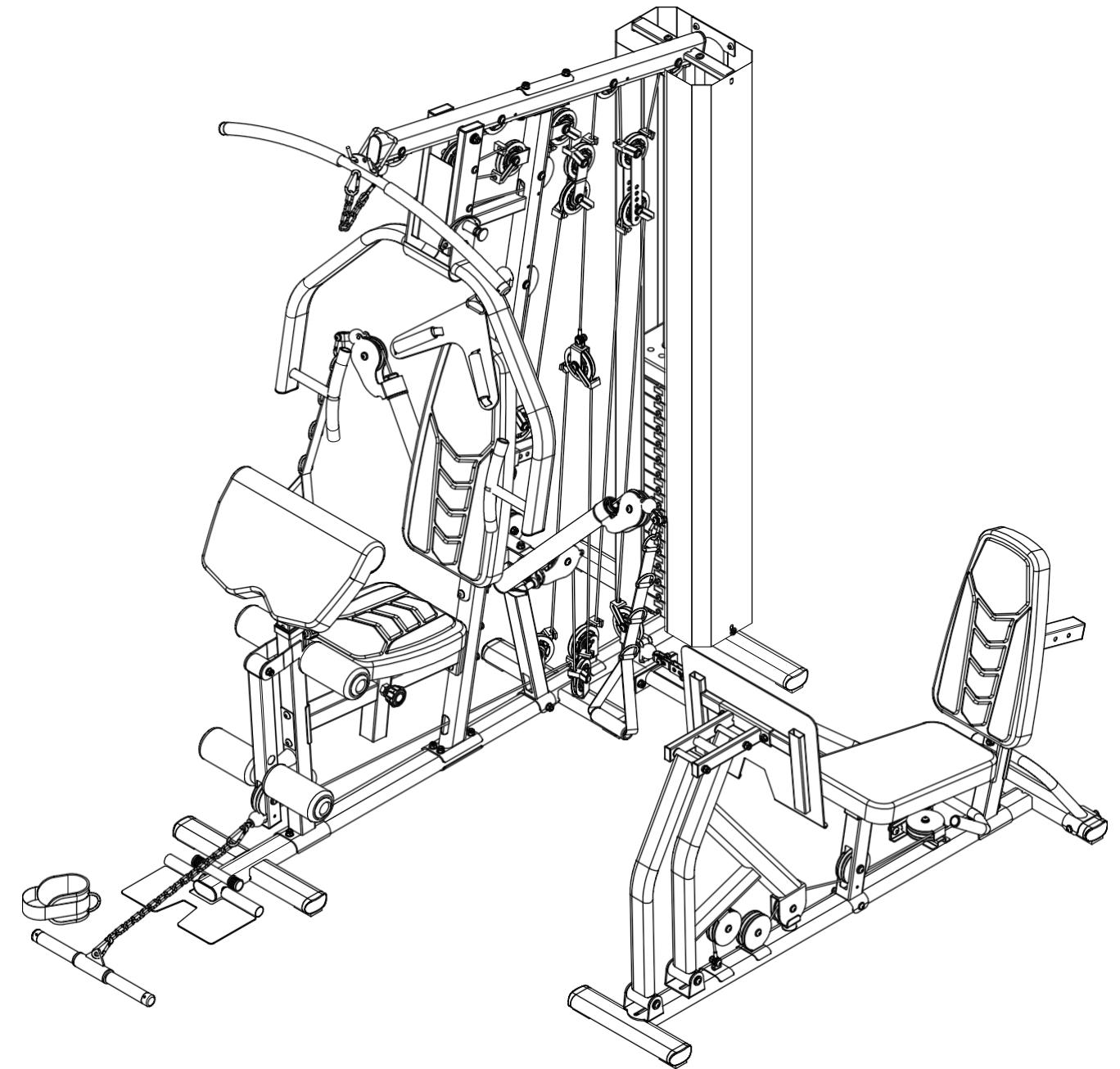
Fije el otro extremo del cable de la prensa de piernas (132) a los soportes de ajuste del cable (126), utilizando un tornillo Allen M10×28mm (136), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nailon M10 (113).

Fije el cable U de TYTAN 17 a los soportes de ajuste del cable (126), utilizando un tornillo Allen M10×35mm (103), dos arandelas M10 (109) y una contratuerca de nylon M10 (113).

Nota: Asegúrese de apretar todos los tornillos y tuercas antes de utilizar esta máquina.



PASO 20



6. EJERCICIO DE LA INFORMACIÓN

ANTES DE EMPEZAR

La forma de empezar el programa de ejercicios depende de su condición física. Si has estado inactivo durante varios años o tienes sobrepeso, debes empezar poco a poco y aumentar unas pocas repeticiones por entrenamiento.

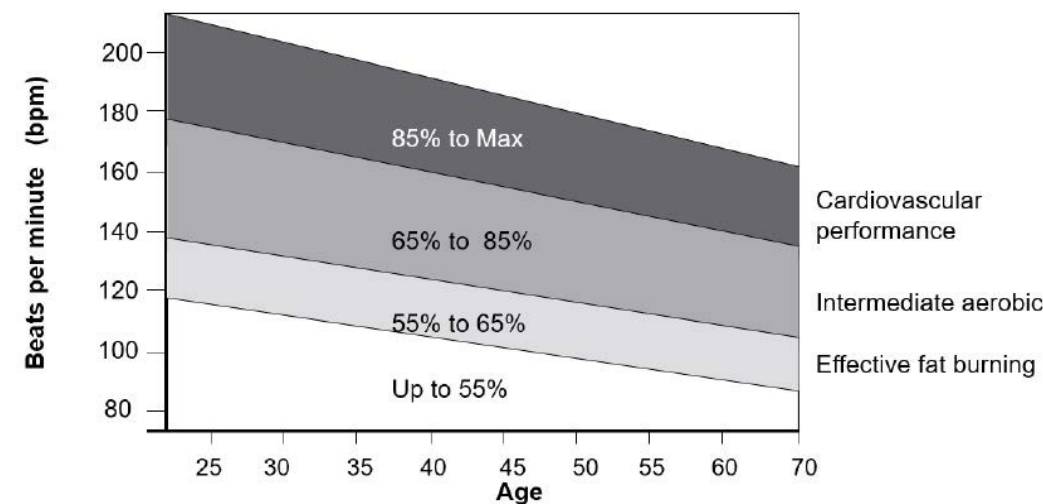
Sin embargo, su forma física aeróbica mejorará en las próximas seis a ocho semanas. No se desanime si tarda más. Es importante que trabaje a su propio ritmo. Al final, podrá hacer ejercicio de forma continuada durante 30 minutos. Cuanto mejor sea su condición física aeróbica, más tendrá que esforzarse para mantenerse en su zona objetivo.

RECUERDE ESTOS PUNTOS ESENCIALES:

- Haga que su médico revise su programa de entrenamiento y dieta para que le aconseje la rutina de ejercicios que debe adoptar.
- Comience lentamente su programa de entrenamiento con objetivos realistas.
- Controle su pulso con frecuencia. Establezca su frecuencia cardíaca objetivo en función de su edad y condición.
- Coloca el equipo en una superficie plana y uniforme, a un mínimo de 1 metro de paredes y muebles.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para maximizar los beneficios del ejercicio, es importante realizarlo con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado se puede encontrar utilizando la frecuencia cardíaca como guía. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, la frecuencia cardíaca debe mantenerse entre el 65% y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio. Esto se conoce como zona objetivo. Puede encontrar su zona objetivo en la tabla siguiente.



Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, mantenga su frecuencia cardíaca cerca del extremo inferior de su zona objetivo mientras hace ejercicio. Al cabo de unos meses, puede aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca hasta que se acerque a la mitad de la zona objetivo mientras hace ejercicio.

Para medir tu frecuencia cardíaca, deja de hacer ejercicio pero sigue moviendo las piernas o caminando y colócate dos dedos en la muñeca. Cuente los latidos durante seis segundos y multiplique el resultado por 10 para obtener su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su recuento de latidos de seis segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza un recuento de seis segundos porque su frecuencia cardíaca descenderá rápidamente cuando deje de hacer ejercicio). Ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca alcance el nivel adecuado.



CUADRO MUSCULAR

EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico mejora la forma física de los pulmones y el corazón, el músculo más importante del cuerpo. El ejercicio aeróbico favorece la forma física mediante cualquier actividad en la que se utilicen los músculos grandes (brazos, piernas o glúteos, por ejemplo). El corazón late deprisa y se respira profundamente. El ejercicio aeróbico debe formar parte de toda tu rutina de ejercicios.

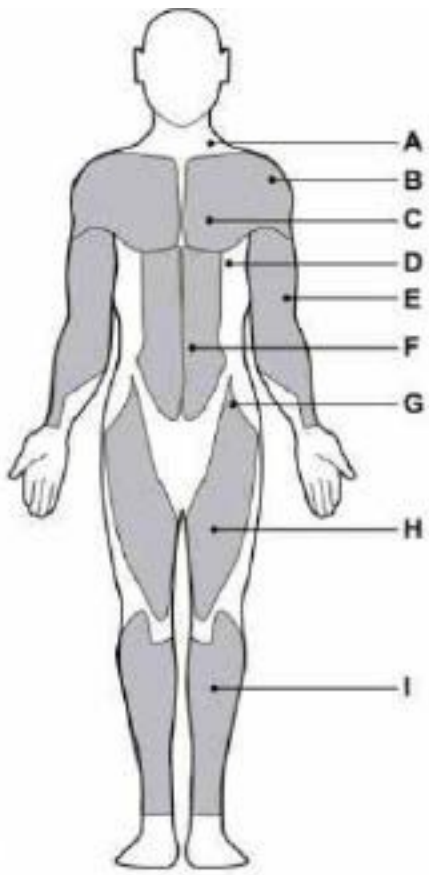
ENTRENAMIENTO CON PESAS

Junto con el ejercicio aeróbico, que ayuda a eliminar y mantener a raya el exceso de grasa que nuestro cuerpo puede almacenar, el entrenamiento con pesas es una parte esencial del proceso rutinario. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, construir y fortalecer los músculos. Si está trabajando por encima de su zona objetivo, es posible que desee hacer una menor cantidad de repeticiones.

Como siempre, consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio.

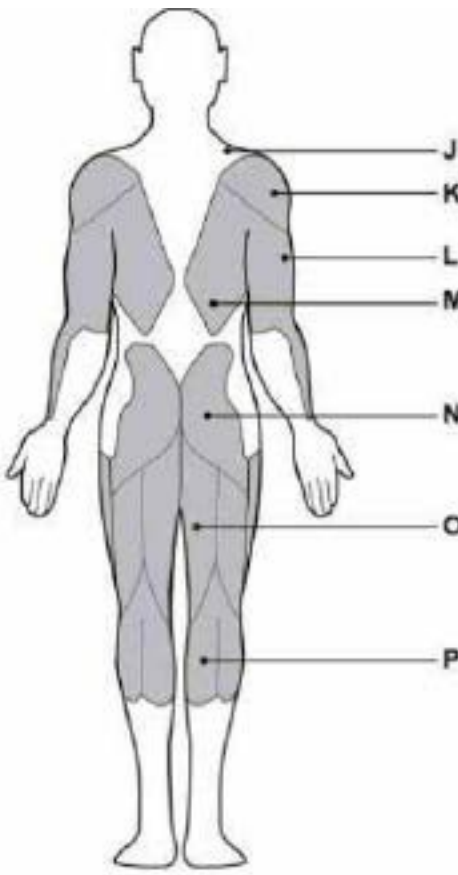
GRUPOS MUSCULARES ESPECÍFICOS

La rutina de ejercicios que se realiza en el TYTAN 17 desarrollará los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo o de todo el cuerpo combinado. Estos grupos musculares están resaltados en la siguiente tabla muscular.



Frente

- A: Trapecio
- B: Deltoides Anterior
- C: Pectoral mayor
- D: Serrato Anterior
- E: Bíceps
- F: Abdominales
- G: Sartorio
- H: Cuádriceps
- I: Tibial anterior



Espalda

- J: Trapecio
- K: Deltoides posterior
- L: Tríceps
- M: Dorsal ancho
- N: Glúteos
- O: Isquiotibiales
- P: Gastrocnem

7. EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar los músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repite los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. Estirar antes de entrenar ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.

1 RODILLOS DE CABEZA

Gira la cabeza hacia la derecha durante una cuenta, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego gira la cabeza hacia atrás durante una cuenta, estirando la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Gira la cabeza hacia la izquierda durante una cuenta, luego baja la cabeza hacia el pecho durante una cuenta.



2 ELEVADORES DE HOMBROS

Levanta el hombro derecho hacia la oreja durante una cuenta. Luego levanta el hombro izquierdo mientras bajas el derecho.



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra los brazos hacia los lados y levántelos hasta que queden por encima de la cabeza. Extiende el brazo derecho todo lo que puedas hacia el techo durante una cuenta. Repite esta acción con el brazo izquierdo.



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, estire el pie derecho hacia atrás. Acerca el talón a las nalgas lo máximo posible. Mantén la posición durante 15 repeticiones y repite con el pie izquierdo.



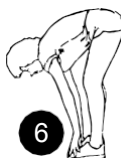
5 ESTIRAMIENTO DE LA CARA INTERNA DEL MUSLO

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia fuera. Acerque los pies lo más posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 15 repeticiones.



6 TOQUES EN LOS DEDOS

Inclínese lentamente hacia delante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Llega hasta donde puedas y mantén la posición durante 15 repeticiones.



7 ESTIRAMIENTOS DE ISQUIOTIBIALES

Extienda la pierna derecha. Apoya la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie todo lo que pueda. Mantén la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.



8 ESTIRAMIENTO PANTORRILLA / AQUILES

Apóyate contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia delante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia delante moviendo las caderas hacia la pared. Mantenga la posición y repita del otro lado durante 15 repeticiones.



8. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

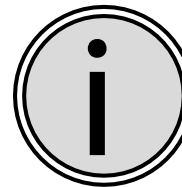
1. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente en busca de daños y desgaste, por ejemplo, en los puntos de conexión.
2. Lubrique periódicamente las piezas móviles con aceite ligero para evitar un desgaste prematuro.
3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar el equipo, sustituya inmediatamente cualquier pieza defectuosa y no vuelva a utilizar el equipo hasta que esté en perfecto estado de funcionamiento.
4. El equipo puede limpiarse con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No utilice disolventes.
5. No intente reparar este equipo usted mismo. Si tiene alguna dificultad con el montaje, el funcionamiento o el uso de su producto de ejercicio o si cree que le faltan piezas, póngase en contacto con el vendedor

KASUTUSJUHEND

Lugupeetud klient,

Meil on hea meel, et valisite seadme HMS tootevalikust. HMS spordiseadmed pakuvad teile kõrget kvaliteeti ja uut tehnoloogiat.

Selleks, et kasutada täielikult ära seadme potentsiaali ja nautida seda aastaid, lugege palun enne käivitamist ja treeningu alustamist tähelepanelikult läbi käesolev kasutusjuhend ning kasutage seadet vastavalt juhistele. Seadme tööohutus ja funktsioneerimine on tagatud ainult siis, kui järgitakse käesolevas kasutusjuhendis toodud ohutusjuhiseid. Me ei võta vastutust ebaõigest kasutamisest või ebaõigest käitamisest tulenevate kahjude eest.



Veenduge, et kõik seadet kasutavad inimesed on kasutusjuhendit lugenud ja sellest aru saanud.



Hoidke kasutusjuhendit turvalises kohas, et see oleks vajadusel igal ajal kättesaadav.

Külasta meie YouTube kanalit

1. Skaneeri QR-kood
2. Vaata videoid
3. Alusta kiiresti ja ohutult



Oleme ka sotsiaalmeedias!

Värskeimat tooteteavet, koolitusmaterjali ja palju muud meie veebisaidil:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

KOKKUPANEKU- JA KASUTUSJUHEND - PALUN SÄILITAGE SEE EDASPIDISEKS

KASUTAMISEKS - OLULINE - PALUN LUGEGE NEED JUHISED ENNE KOKKUPANEKUT VÕI

KASUTAMIST TÄIELIKULT LÄBI.

Käesolev juhend sisaldab olulist teavet, mis aitab teil oma seadmest parimat kasu saada ning tagab ohutu ja õige kokkupaneku, kasutamise ja hoolduse.



1. OHUTUSALANE TEAVE

OLULINE - PALUN LUGEGE ENNE KOKKUPANEKUT VÕI KASUTAMIST TÄIELIKULT LÄBI

Tõsiste vigastuste ohu vähendamiseks lugege enne pingi kokkupanekut või kasutamist kogu kasutusjuhend läbi. Pange eelkõige tähele järgmisi ohutusabinõusid.

KOOSTAMINE

- Kontrollige, kas teil on olemas kõik varuosade nimekirjas loetletud komponendid ja tööriistad, pidades silmas, et kokkupaneku lihtsustamiseks on mõned komponendid eelnevalt kokku pandud.
- Hoidke lapsed ja loomad harjutusalast eemal, väikesed osad võivad allaneelamisel põhjustada lämbumisohtu.
- Enne alustamist veenduge, et teil on piisavalt ruumi osade paigutamiseks.
- Pange ese kokku võimalikult lähedal selle lõplikule asukohale (samas ruumis).
- Toode tuleb paigaldada stabiilsele ja tasasele pinnale.
- Hävitage kõik pakendid hoolikalt ja vastutustundlikult.

KASUTAMINE

- Hoidke järelvalveta lapsed seadmetest eemal.
- Tervisekahjustused võivad tuleneda valest või liigsest treeningust.
- Kui mõni reguleerimisvahend jääb väljaulatuvaks, võib see kasutaja liikumist häirida.
- Omanik vastutab selle eest, et kõik selle toote kasutajad oleksid nõuetekohaselt informeeritud selle toote ohutust kasutamises.
- See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks.
- Mitte kasutada kaubanduslikes, rendi- või institutsionaalsetes tingimustes.
- Enne seadme kasutamist treenimiseks tehke alati venitusharjutusi, et end korralikult soojendada.
- Kui kasutajal tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või muud ebanormaalsed sümptomid, lõpetage treening ja pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Seadmeid tohib kasutada korraga ainult üks inimene.
- Hoidke käed eemal kõigist liikuvatest osadest.
- Kandke treeningu ajal alati sobivaid treeningriideid. Ärge kandke lahtiseid või punnis riideid, sest need võivad seadmetesse kinni jääda. Kandke treeningu ajal jalgade kaitsmiseks treeningujalatsid.
- Ärge asetage seadme ümber teravaid esemeid.
- Puudega isikud ei tohiks seadmeid kasutada ilma kvalifitseeritud isiku või arsti juuresolekuta.
- Hoidke seda seadet siseruumides, niiskuse ja tolmu eest kaitstult. Ärge asetage seadet garaaži, kõrvalhoonesse, kaetud terrassile ega vee lähedusse.
- Kui lastel lubatakse seadmeid kasutada järelevalve all, tuleb arvesse võtta nende vaimset ja füüsilist arengut. Neid tuleks kontrollida ja juhendada seadme õigeks kasutamiseks. Seadmed ei sobi mingil juhul mänguasjaks.
- See toode sobib maksimaalsele kasutajakaalule: 150 kg.
- See toode ei sobi terapeutilistel eesmärkidel.

- Vaba ala peab olema vähemalt 0,6 m suurem kui treeningala nendes suundades, kust seadmetele pääseb ligi. Vaba ala peab sisaldama ka ala, kus saab hädasõiduki maha võtta. Kui seadmed on paigutatud üksteise kõrval, võib vaba ala väärtust jagada. Hoidke järelvalveta jäänud lapsed varustusest eemal.
- Ärge kunagi asetage seadet pinnale, kui see blokeerib ventilatsiooniavad.
- Põranda või vaiba kaitsmiseks kahjustuste või värvimuutuste eest asetage seadme alla spetsiaalne põrandamatt.

HOIATUS: Lapsevanemad ja teised laste eest vastutavad isikud peaksid olema teadlikud oma vastutusest, sest laste loomulik mänguinstinkt ja eksperimenteerimisarmastus võivad viia olukordade ja käitumiseni, milleks treeningseadmed ei ole ette nähtud.

HOIATUS: Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma arstiga. See on eriti oluline üle 35-aastaste või juba olemasolevate terviseprobleemidega isikute puhul. Enne mis tahes treeningseadmete kasutamist PEATE lugema kõiki juhiseid.

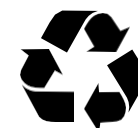
Pange tähele, et selle toote kaalutolerants võib olla umbes 4%.

2. TEHNILINE KIRJELDUS

- Mudeli netokaal on 214,7 kg.
- Kokkupaneku suurus on: 2100*2300*2100MM
- Maksimaalne kasutajakaal: 150 kg



TYTAN17 on sertifitseeritud vastavalt standardile EN ISO 20957-1:2013 ja EN ISO 20957-2:2021.

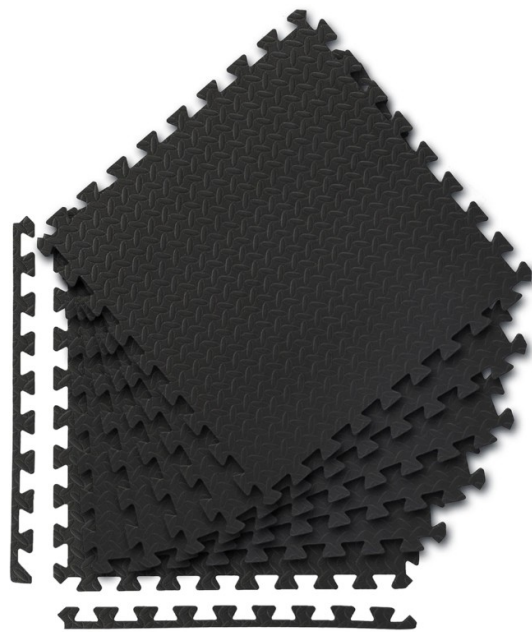


Ringlussevõtu ringlus

Pakendimaterjali saab viia tagasi toorainetsükliks. Kõrvaldage pakkematerjal vastavalt õigusaktidele. Teavet saab kätte teie kogukonna tagastus- või kogumissüsteemidest.



3. VÕITE OLLA HUVITATUD KA NENDEST TARVIKUTEST



Ideaalne kaitse. Treeninguks kodus.

HMS pakub kaitsvaid põrandamatte, et vältida treeningseadmete kahjustamist kodus. Neid on loomulikult saadaval erinevates variantides. Need kaitsevad põrandat märkide, mustuse või kriimustuste eest. Kvaliteetne töötlus ja spetsiaalne pind takistavad sellel seisvate seadmete libisemist. Lisaks sellele summutatakse seadmete tekitatud müra ja vibratsiooni.

MUGAVUS JA TURVALISUS: Teie treening on vaiksem ja mugavam, kuna matid neelavad seadme müra ja vähendavad vibratsiooni. Hoiab teid turvaliselt tänu rebenemiskindlale ja libisemiskindlale disainile.

KVALITEETNE MATERJAL: Loodud parimatest materjalidest, mis tagavad järjepideva ja mugava treeningu. Nad on vastupidavad ja suudavad kanda tohutut raskust, mistõttu sobivad need ideaalselt jõusaaliseadmete, näiteks jooksulintide, sõudjate ja atleetide jaoks.



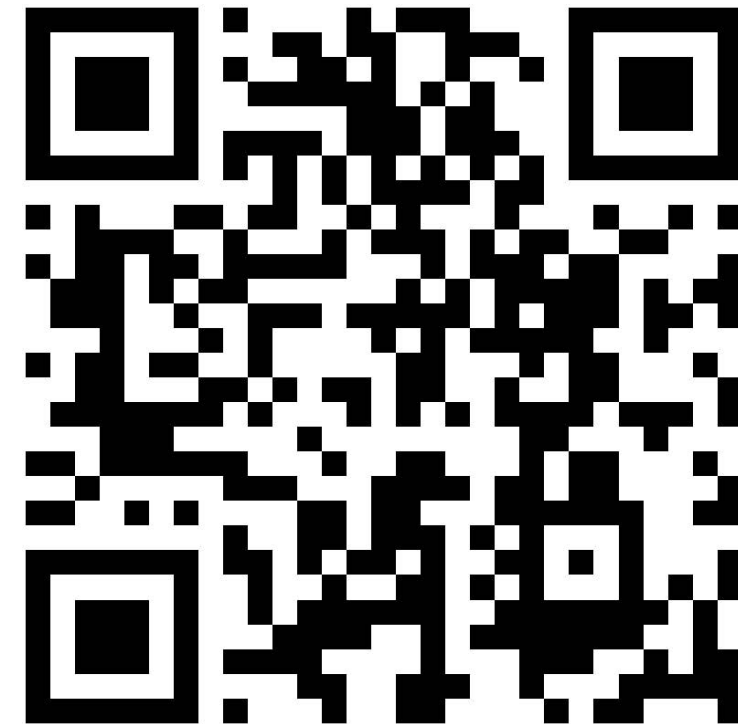
Seda toodet saab osta järgmise QR-koodi või lingi kaudu.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. PLAHVATUSJONIS/VARUOSADE NIMEKIRI

Kui soovite leida käsiraamatut veebist, külastage veebilehte:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. KOKKUPANEKU JUHISED

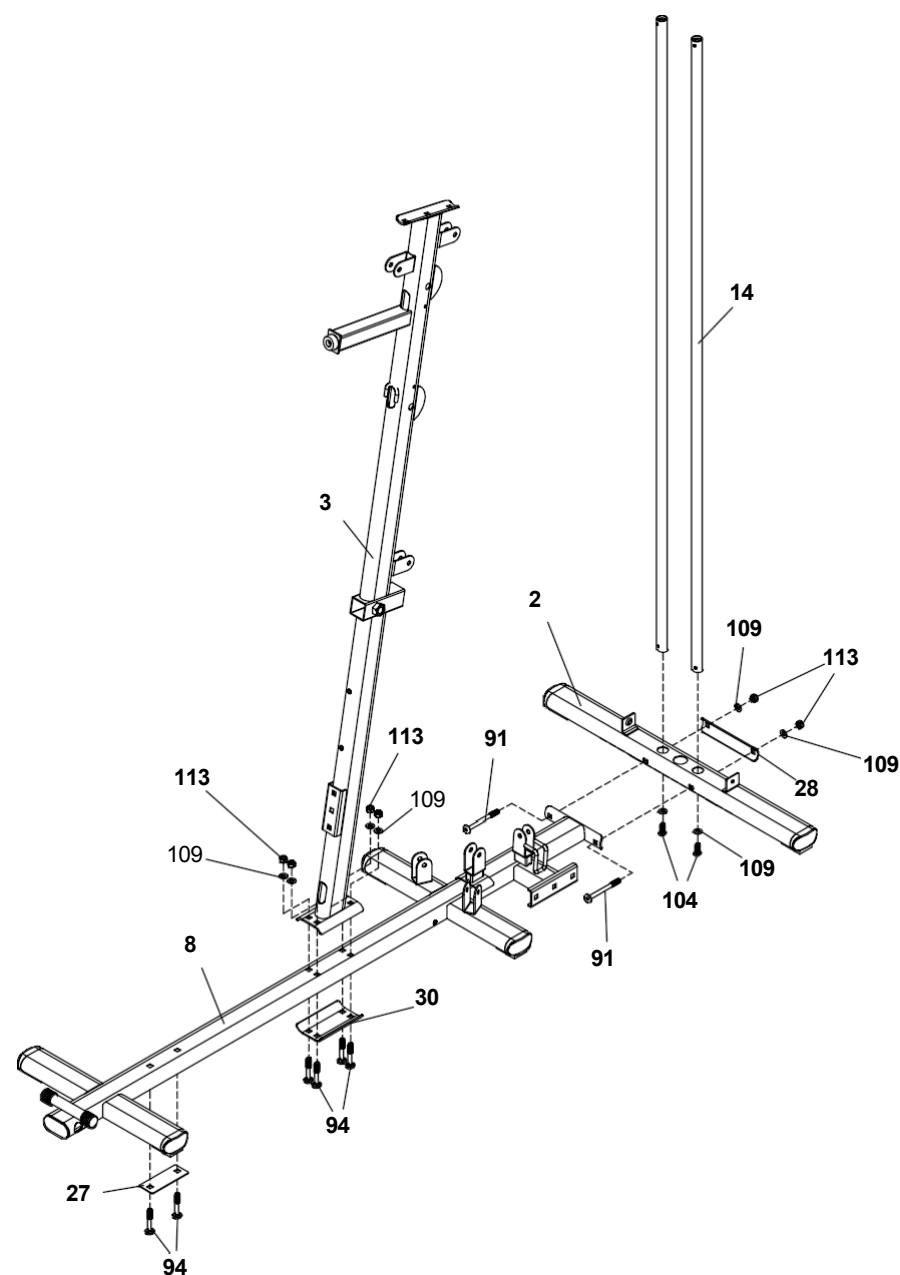
STEP 1

Sisestage kaks juhtvarrast (14) tagumisse stabilisaatorisse (2), kasutades selleks kahte kuuskantpolti M10×25mm (104) ja kahte seibikut M10 (109).

Kinnitage alusraam (8) ja kaareklambrid (28) tagumise stabilisaatori (2) külge, kasutades selleks kahte veduripoldi M10×100mm (91), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage tugiraam (3) ja U-kujulised klambrid (30) alusraami (8) külge, kasutades selleks nelja kandepoldi M10 × 60 mm (94), nelja seibikut M10 (109) ja nelja nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage klamber 120×45mm (27) alusraami (8) külge, kasutades selleks kahte vedukipoldi M10×60mm (94), ärge pingutage mutreid ja poldid, välja arvatud (104) ja (91).



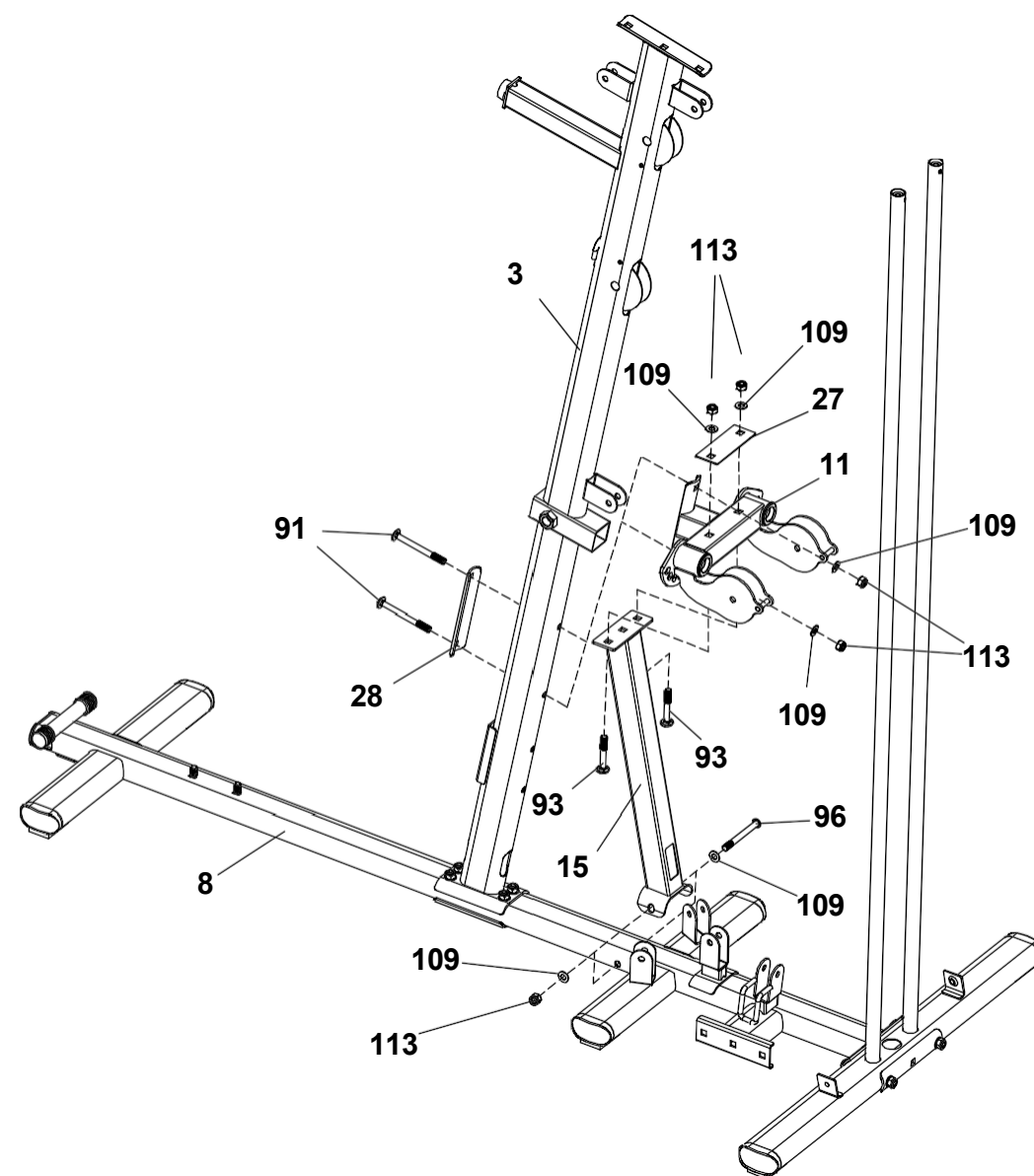
STEP 2

Kinnitage risttugiraam (15) alusraami (8) külge, kasutades selleks ühte kuuskantpolti M10 × 100 mm (96), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage kaablikrossoveri tugi (11) crossoveri tugiraami (15) külge, kasutades klambrid 120×45mm (27), kahte veopoldi M10×65mm (93), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage kaabli risttugi (11) ja kaareklambrid (28) tugiraami (3) külge, kasutades selleks kahte veduripoldi M10 × 100 mm (91), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Ärge pingutage veel mutreid ja poldid kinni.



STEP 3

Libistage kaks kummist pörkeraua Ø65×25mm (64) juhtvarrastele (14).

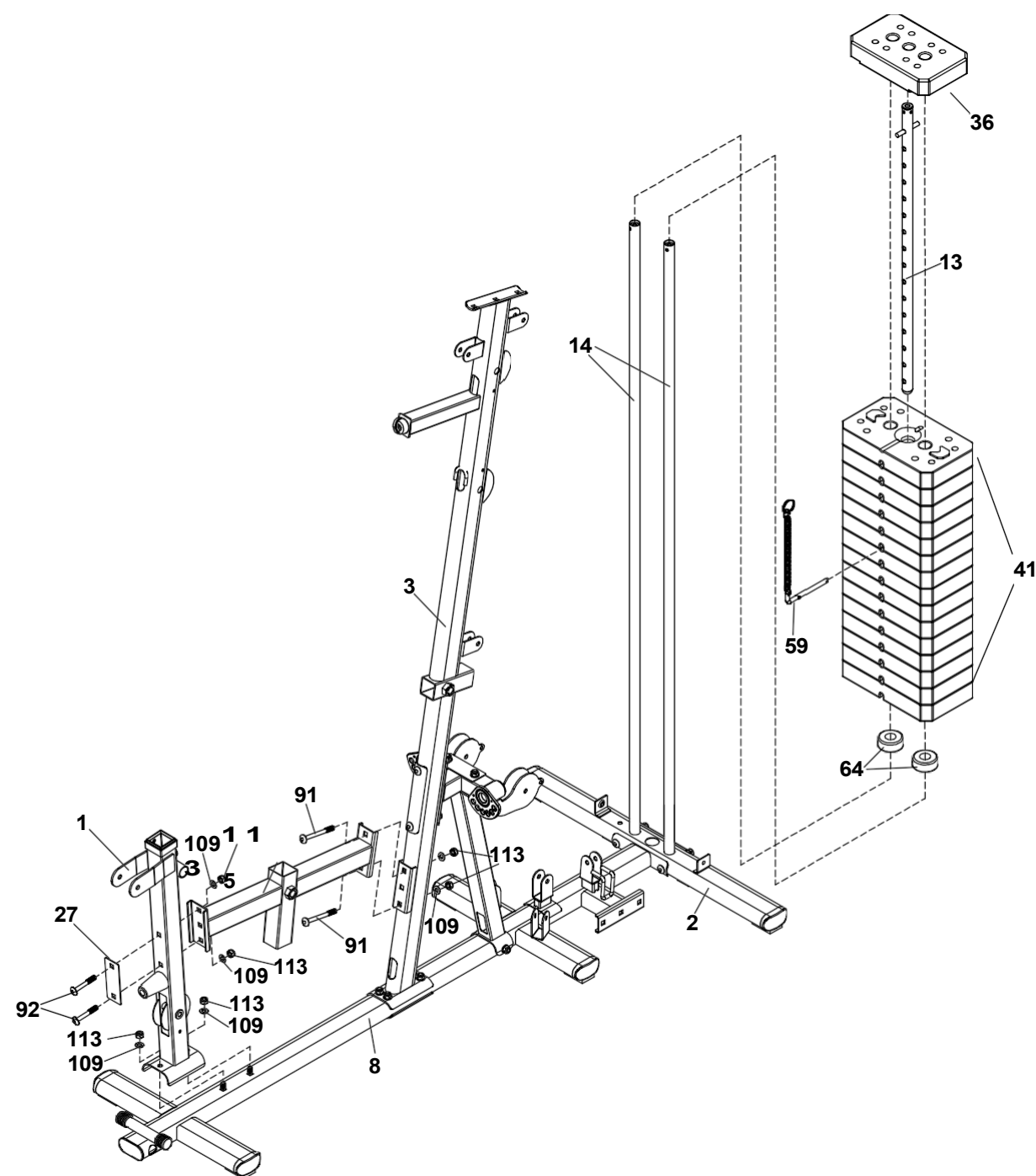
Libistage 15 kaaluplaati (41) juhtvarrastele (14), sisestage valimisvarras (13) kaaluplaadi (41) avasse. (Iga kaaluplaat on 5KGS)

Libistage ülemised kaaluplaadid (36) kahe juhtvarraste (14) alla, seejärel valimisvarraste (13) alla, sisestage kaalu valimisnuppu. (59) soovitud kaalu auku. (Ülemine kaaluplaat on 4,45 kg)

Kinnitage istme tugiraam (5) tugiraami (3) külge, kasutades selleks kahte veduripoldi M10×100mm (91), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage istme tugiraam (5) ja klamber 120×45mm (27) esiosa tugiraami (1) külge, kasutades selleks kahte veopoldi M10×70mm (92), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage tugiraam (1) kahe seibiga M10 (109) ja kahe nailonmutriga M10 (113) alusraami (8) külge. Ärge pingutage mutreid.



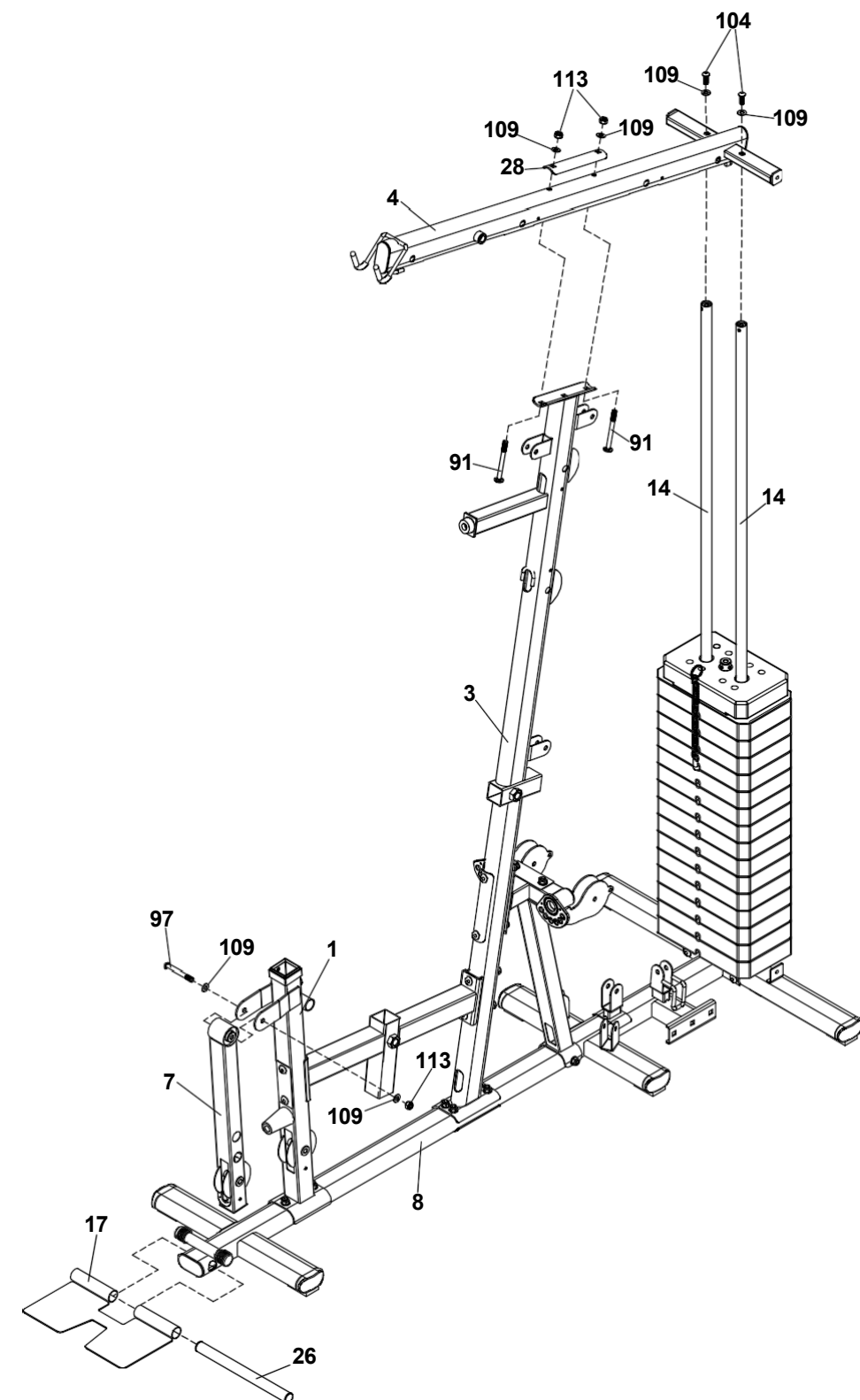
STEP 4

Kinnitage ülemine raam (4) tugiraami (3) külge, kasutades ühte kaarekinnitust (28), kahte veermikpolti M10×100mm (91), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage ülemine raam (4) kahe kuuskantpoldi M10×25mm (104) ja kahe seibiga M10 (109) abil juhtvarraste (14) ülaosa külge.

Kinnitage esijalgade arendaja (7) tugiraami (1) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10×80mm (97), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage jalaplaat (17) alusraami (8) külge, kasutades selleks ühte jalaplaadi toru (26).

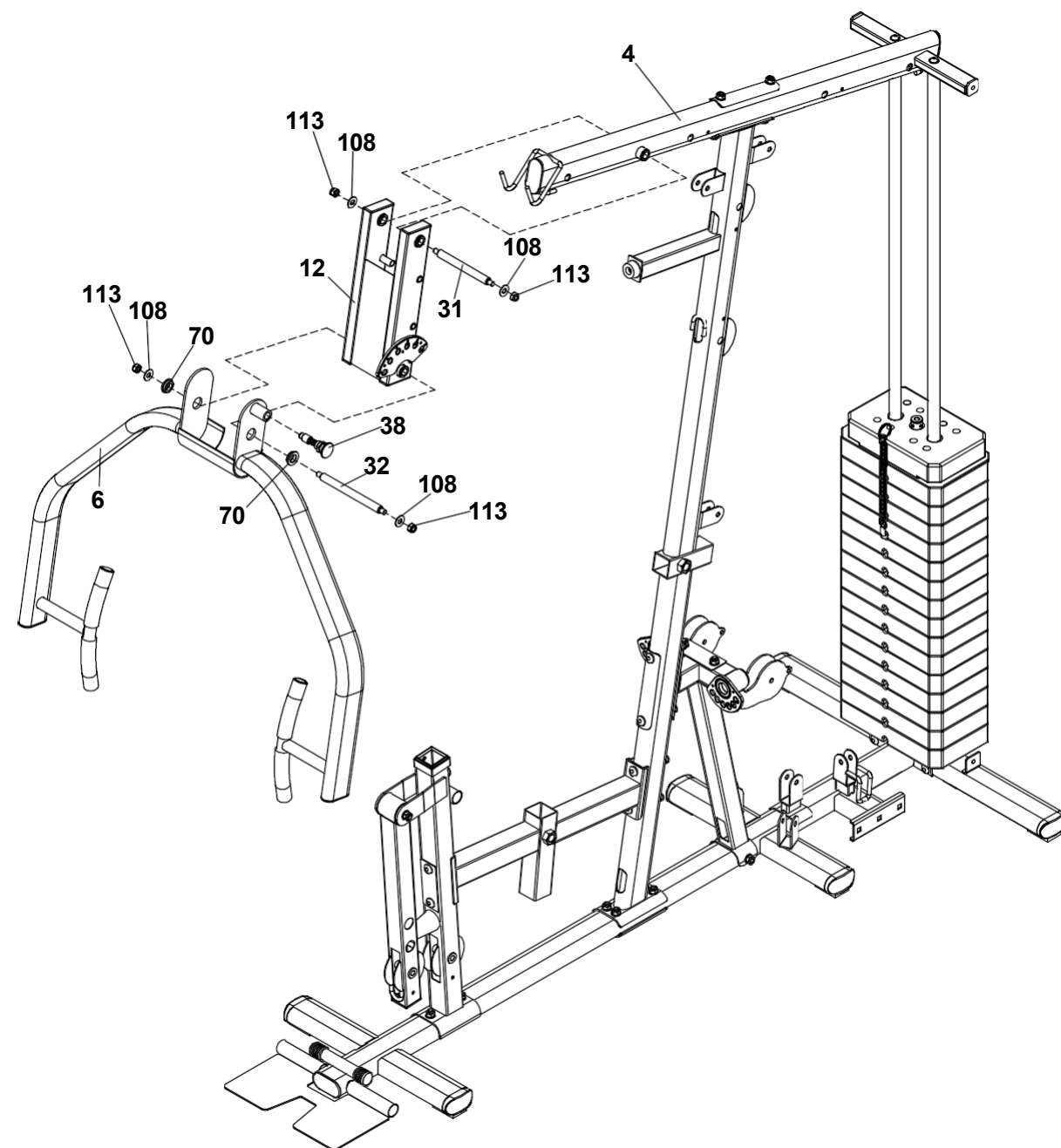


STEP 5

Kinnitage esipressi alus (12) ülemise raami (4) külge, kasutades ühte Ø16×172×M10 telge (31), kahte seibikut Ø25× Ø10 (108) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage esipressi raam (6) esipressi alusele (12), kasutades ühte Ø16×198×M10 telge (32), kahte seibikut Ø25× Ø10 (108), kahte pukserit Ø31×Ø25,7×8 (70) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Sisestage sisestusnõel (38) läbi esipressi raami (6) ühe augu ja joondage see ventilaatoritüüpi plaadi ühe auguga.

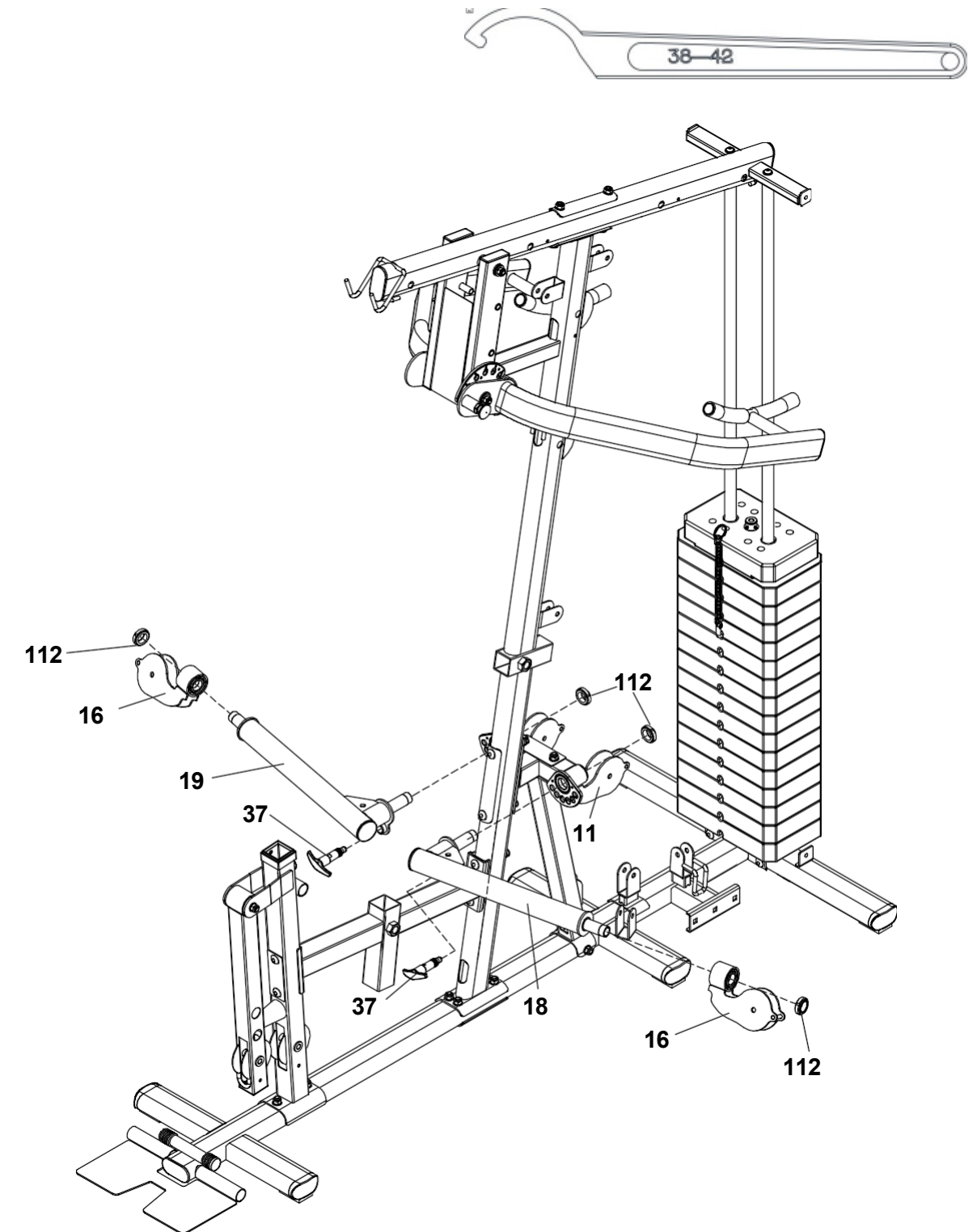


STEP 6

Kinnitage vasakpoolne kaabli ristvarras (18) ühe nailonmutri M24 (112) abil kaabli risttoe külge (11). Sisestage T-kujuline tihvt (37) vasaku kaabli ristvarre (18) ükskõik millisesse ventilaatoritüüpi plaadi auku. Kinnitage parempoolne kaablikrossoveri varras (19) kaablikrossoveri toe (11) külge, kasutades ühte nailonmutrit M24 (112). Sisestage T-kujuline tihvt (37) parema kaabli ristvarre (19) ükskõik millisesse ventilaatori plaadi auku.

Kinnitage kaks kaablisti rihmaratta hoidikut (16) vasaku ja parema kaablisti varre (18 ja 19) külge, kasutades selleks kahte nailonmutrit M24 (112).

Märkus: Paigaldage nailonmutrid M24 (112), kasutades spetsiaalset mutrivõtit suurusega 38-42.



STEP 7

Kinnitage seljatoe polster (44) seljatoe raami (9) külge, kasutades selleks kahte kuuskantpolti M8×40mm (105) ja kahte seibikut M8 (110).

Sisestage seljatoe raam (9) tugiraami (3), kasutades ühte lukustusnuppu (60).

Kinnitage istmepadi (45) istme raami (10) külge, kasutades nelja kuuskantpolti M8×18mm (106) ja nelja seibiga M8

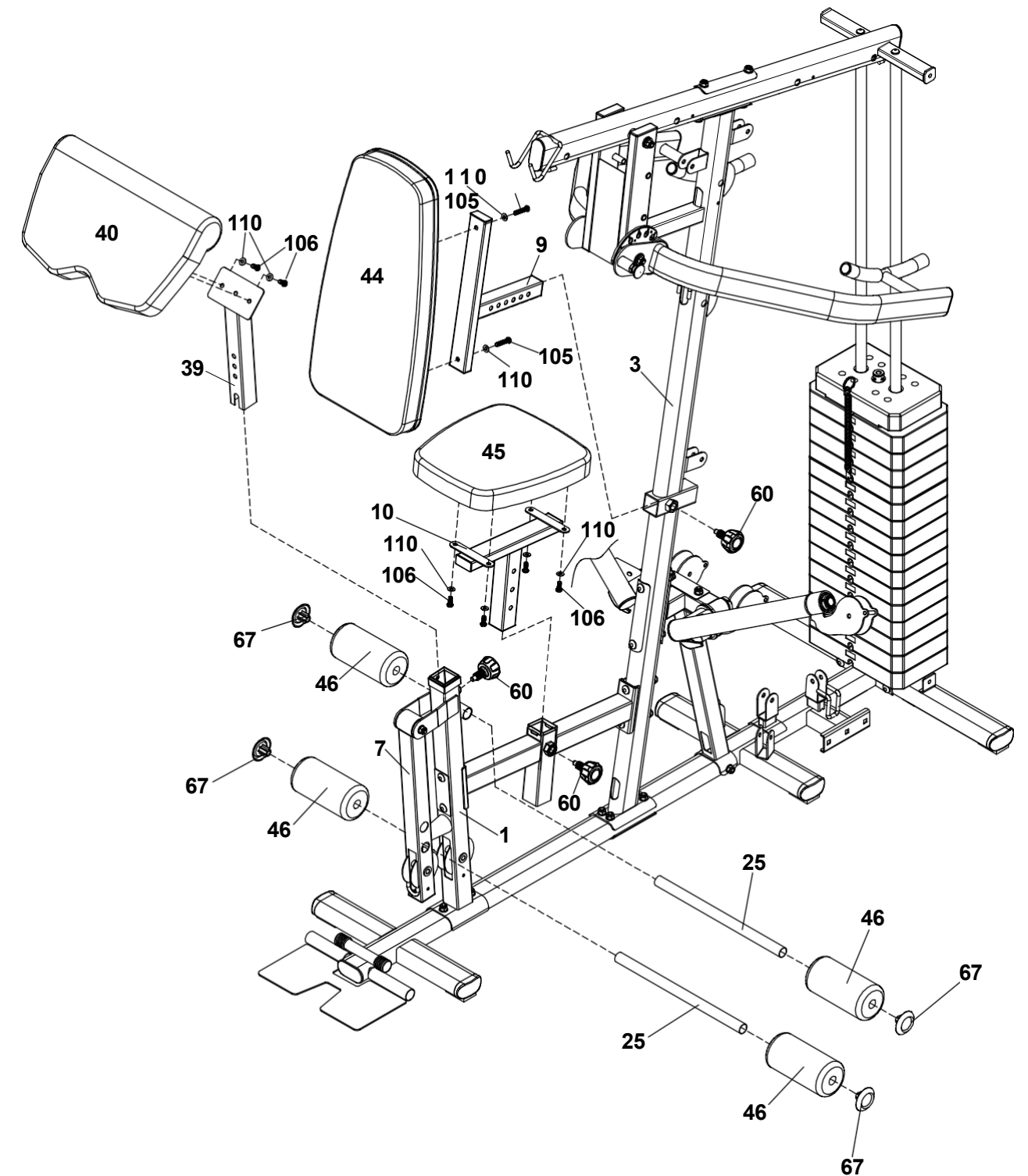
(110). Asetage istme raam (10) istme tugiraami (5) sisse, kasutades ühte lukustusnuppu (60).

Kinnitage käsivarre kõverduspadi (40) kahe kuuskantpoldi M8 × 18 mm (106) ja kahe seibiga M8 (110) abil käsivarre kõverdustoe (39) külge.

Asetage käe kõverate tugi (39) esiosa tugiraami (1) sisse, kasutades ühte lukustusnuppu (60).

Sisestage kaks vahurulltoru (25) esiotsa tugiraami (1) ja esijalgade arendusseadmesse (7). Lükake

neli vahurulli (46) kahele vahurulli torule (25) ja koputage seejärel nelja vahurulli otsakut (67).



STEP 8

a.) Kui ülemine tross (51) on suure rihmaratta (63) soones, keerake ülemine tross (51) läbi ülemise raami (4).

b.) Paigaldage suur rihmaratas nr 1 (63) ülemise raami (4) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 60 mm (100), kahte rihmaratta pukspuksi (68), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

c.) Paigaldage suur rihmaratas nr 2 (63) ülemisele raamile (4), kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 60 mm (100), kahte rihmaratta pukspuksi (68), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

d.) Paigaldage suur rihmaratas nr 3 ja 5 (63) esipressi alusele (12), kasutades selleks kahte kuuskantpolti M10 × 155 mm (95), nelja seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

e.) Paigaldage suur rihmaratas nr 4 (63) tugiraami (3) külge, kasutades selleks ühte kuuskantpolti M10 × 50 mm (102), kahte kaablit ja kaks kaablit.
hoidikut (65), kaks kaablihoidikut (66), kaks seibikut M10 (109) ja üks nailonist kinnitusmutter M10 (113).

f.) Paigaldage suur rihmaratas nr 6 (63) tugiraami (3) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 60 mm (100), kahte rihmaratta puksu (68), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

g.) Paigaldage suur rihmaratas nr 7 (63) tugiraami (3) külge, kasutades selleks ühte kuuskantpolti M10 × 50 mm (102), kahte kaablit ja ühte kaablit.
hoidikut (65), kaks kaablihoidikut (66), kaks seibikut M10 (109) ja üks nailonist kinnitusmutter M10 (113).

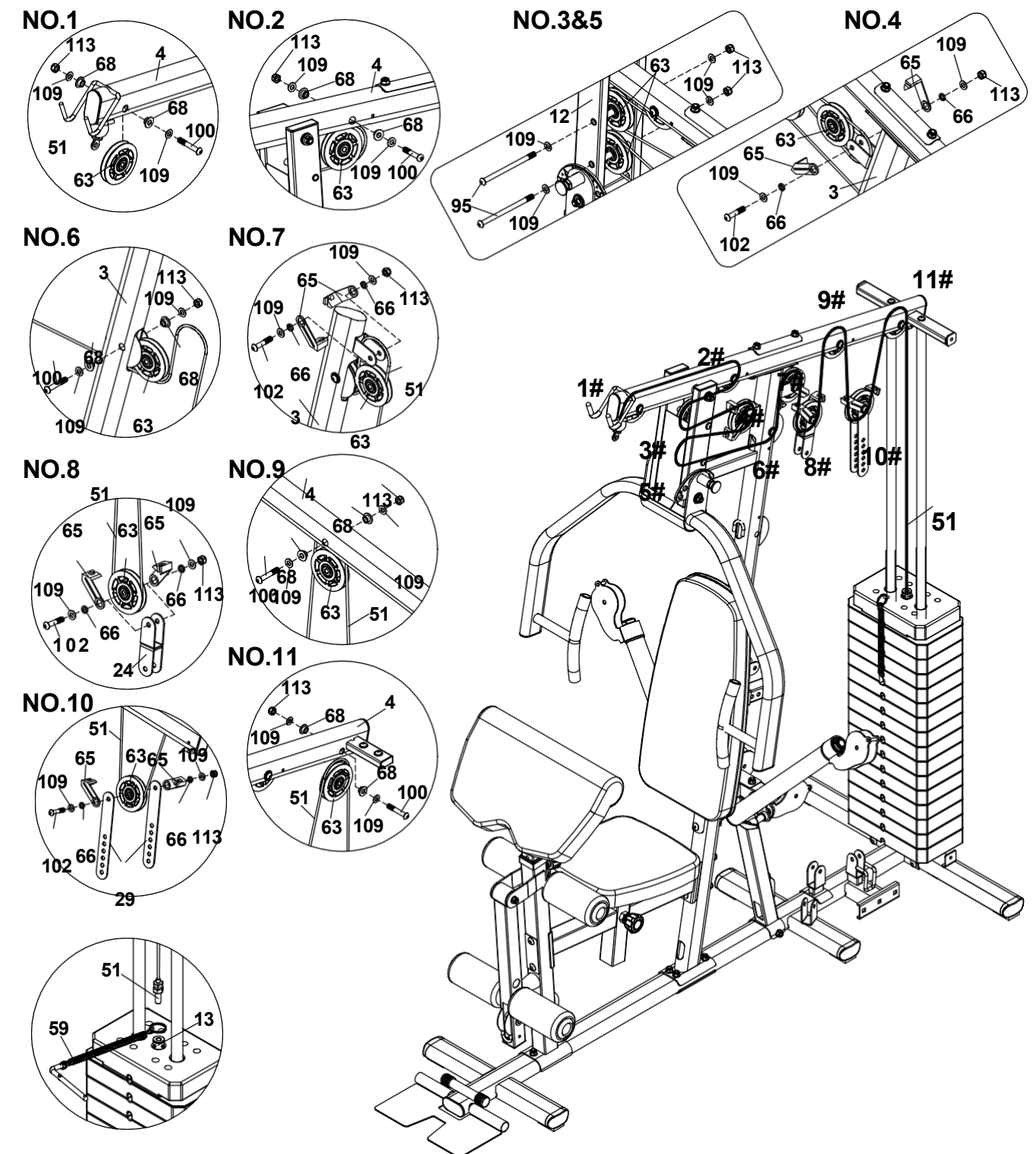
h.) Paigaldage suur rihmaratas nr 8 (63) kahekordse rihmaratta kronsteinile (24), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte kaablihoidikut (65), kahte kaablihoidiku puksu (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).

i.) Paigaldage suur rihmaratas nr 9 (63) ülemisele raamile (4), kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 60 mm (100), kahte rihmaratta pukserit (68), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

j.) Paigaldage suur rihmaratas nr 10 (63) kahele reguleeritava rihmaratta klambrile (29), kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 50 mm (102), kahte kaablihoidikut (65), kahte kaablihoidiku puksu (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).

k.) Paigaldage suur rihmaratas nr 11 (63) ülemise raami (4) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 60 mm (100), kahte rihmaratta puksu (68), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

l.) Kinnitage ülemise kaabli (51) poldi ots valimisvarda (13) külge.



STEP 9

Õlgkaabli (52) kokkupanek, kui õlgkaabel (52) on suure rihmaratta (63) soones, keerake õlgkaabel (52) läbi tugiraami (3).

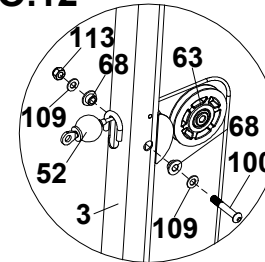
Paigaldage suur rihmaratas nr 12 (63) tugiraami (3) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 60 mm (100), kahte rihmaratta puksu (68), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Paigaldage suur rihmaratas nr 13 (63) tugiraami (3) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10×50 mm (102), kahte kaablihoidikut (65), kahte kaablihoidiku puksu (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).

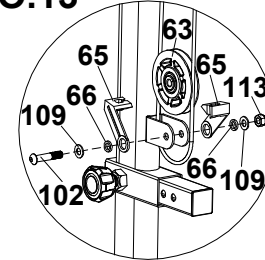
Paigaldage suur rihmaratas nr 14 (63) kahekordse rihmaratta klambrile (24), kasutades selleks ühte kuuskantpolti M10 × 50 mm (102), kahte kaablit ja ühte kaablit.
hoidikud (65), kaks kaablihoidikut (66), kaks seibikut M10 (109) ja üks nailonist kinnitusmutter M10 (113).

Kinnitage ühe rihmaratta klamber (23) õlgkaabli (52) otsa, kasutades selleks ühte kuuskantpoldi M10×25mm (104), kahte poldi M10×25mm (104) ja kahte poldi M10×25mm (104).
seibid M10 (109) ja üks nailonist kinnitusmutter M10 (113).

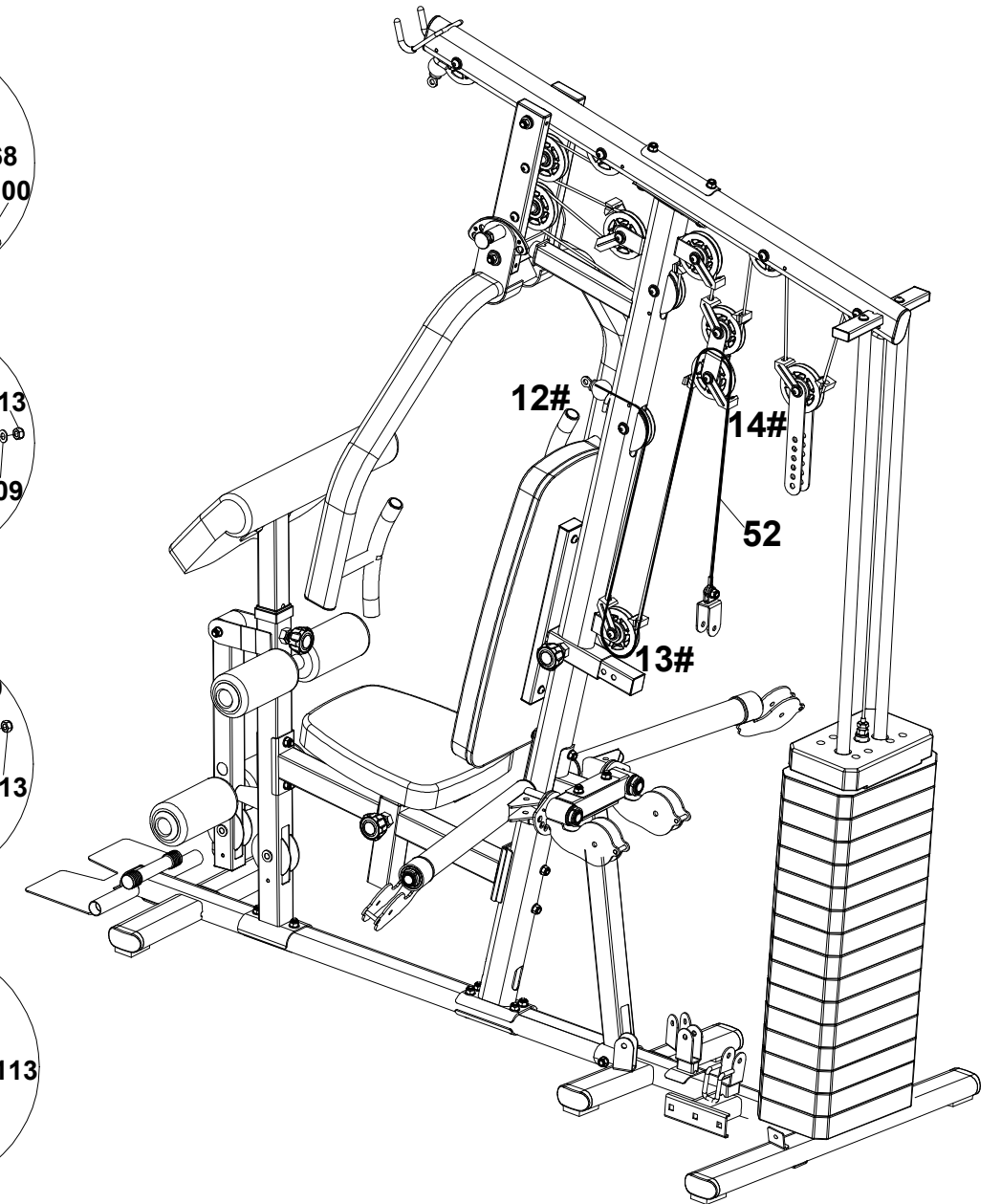
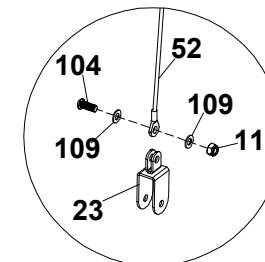
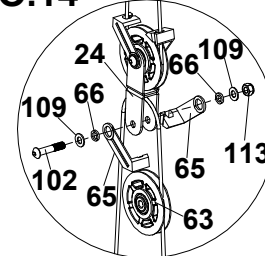
NO.12



NO.13



NO.14



STEP 10

Crossover-kaabli kokkupanek (53):

a.) Viige ristumiskaabli (53) ots läbi vasaku ja parema kaabli ristumisvarre (18 ja 19) ning kaabli ristumise toe (11).

b.) Kinnitage kaabli U (55) ristumiskaabli (53) kuulikese otsa külge.

c.) Kinnitage üks karabiin (58) kaabli U (55) külge, kasutades selleks ühte kuuskantpoldi M10×35mm (103), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

d.) Paigaldage keskmine rihmaratas nr 15 (62) kaabli ristrossi rihmaratta kronsteinile (16), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

e.) Paigaldage väike rihmaratas nr 16 (61) vasaku kaabli ristvarre (18) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

f.) Paigaldage keskmine rihmaratas nr 17 (62) kaabli ristvarre (11), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

g.) Paigaldage suur rihmaratas nr 18 (63) alusraamile (8), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte kaablihoidikut (65), kahte kaablihoidiku puksu (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

h.) Paigaldage suur rihmaratas nr 19 (63) ühe rihmaratta kronsteinile (23), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte kaablihoidikut (65), kahte kaablihoidiku puksu (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

i.) Paigaldage suur rihmaratas nr 20 (63) alusraamile (8), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte kaablihoidikut (65), kahte kaablihoidiku puksu (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

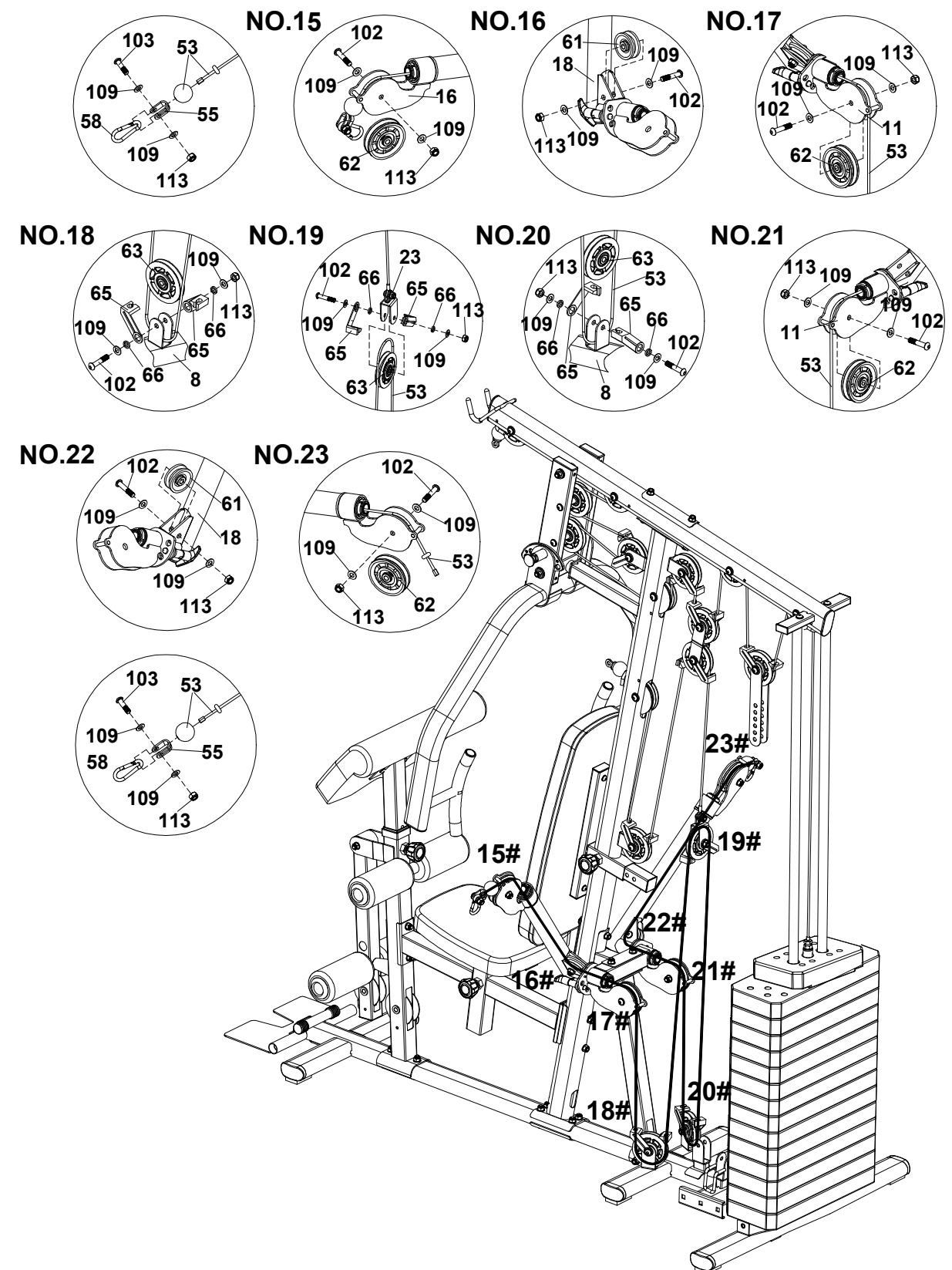
j.) Paigaldage keskmine rihmaratas nr 21 (62) kaabli risttoele (11), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

k.) Paigaldage väike rihmaratas nr 22 (61) paremale kaabli ristvarre (19), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

l.) Paigaldage keskmine rihmaratas nr 23 (62) kaabli rustrattarihma kandurile (16), kasutades ühte kuuskantpolti M10×50mm (102), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

m.) Kinnitage kaks kaabli U (55) ristumiskaabli (53) kuuli otsa külge.

n.) Kinnitage kaks karabiini (58) kaabli U (55) külge, kasutades selleks kahte kuuskantpolti M10×35mm (103), nelja seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).



STEP 11

Alumise kaabli kokkupanek (54):

Asetage alumine tross (54) suure rihmaratta (63) soonde läbi esijala arendaja (7).

Paigaldage suur rihmaratas nr 24 (63) esijala arendusseadmele (7), kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 65 mm (99), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

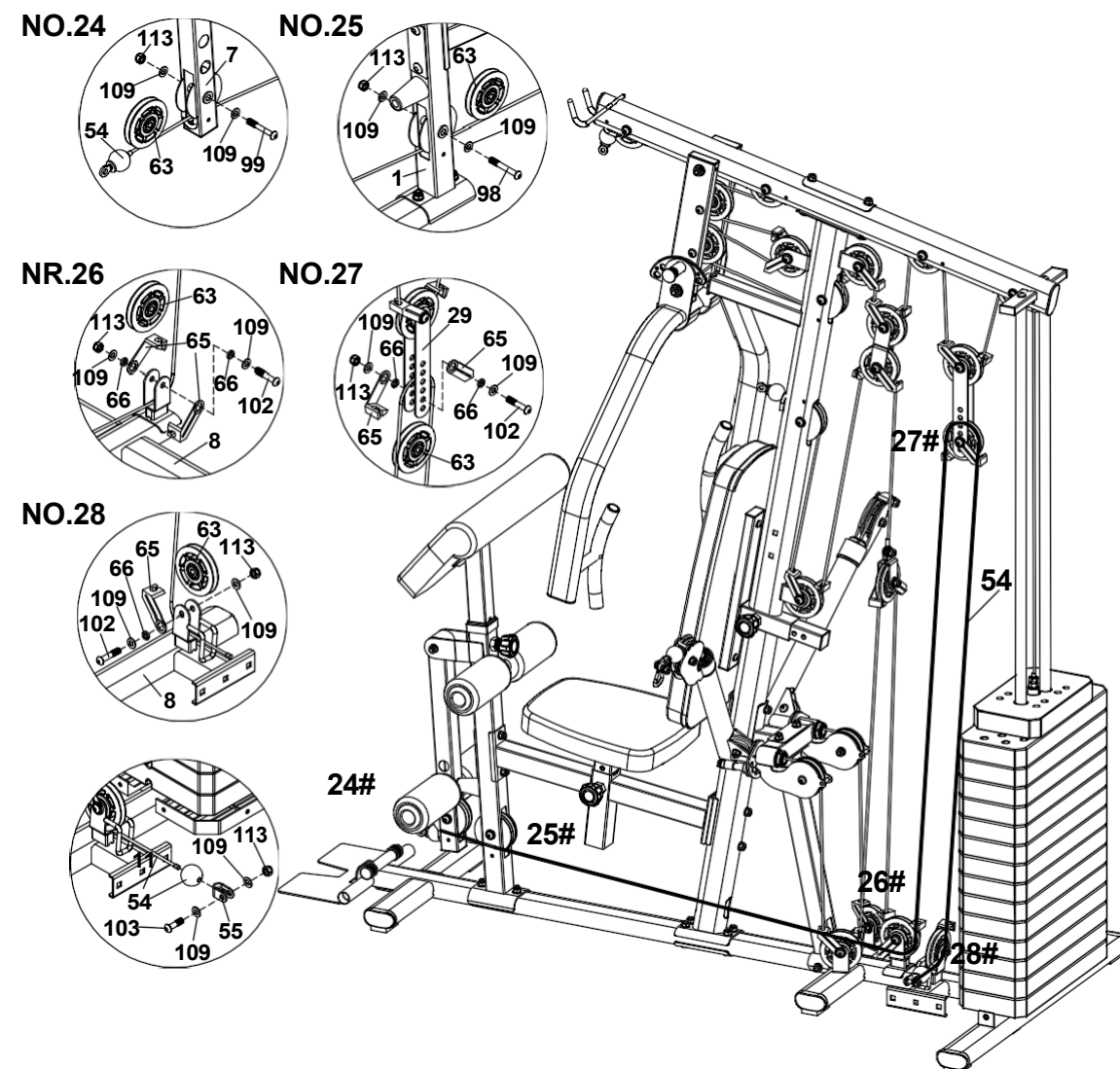
Paigaldage suur rihmaratas nr 25 (63) esiosa tugiraami (1) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10×70mm (98), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Paigaldage suur rihmaratas nr 26 (63) alusraamile (8), kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 50 mm (102), kahte kaablihoidikut (65), kahte kaablihoidiku puku (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Paigaldage suur rihmaratas nr 27 (63) reguleeritava rihmaratta klambrite (29) külge, kasutades selleks ühte kuuskantpolti M10 × 50 mm (102), kahte kaablihoidikut (65), kahte kaablihoidiku puku (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).

Paigaldage suur rihmaratas nr 28 (63) alusraami (8) külge, kasutades selleks ühte kuuskantpolti M10 × 50 mm (102), ühte kaablihoidikut (65), ühte kaablihoidiku puku (66), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Kinnitage üks kaabli U (55) alumise kaabli (54) kuuli otsa külge, kasutades selleks ühte kuuskantpolti M10×35mm (103), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).



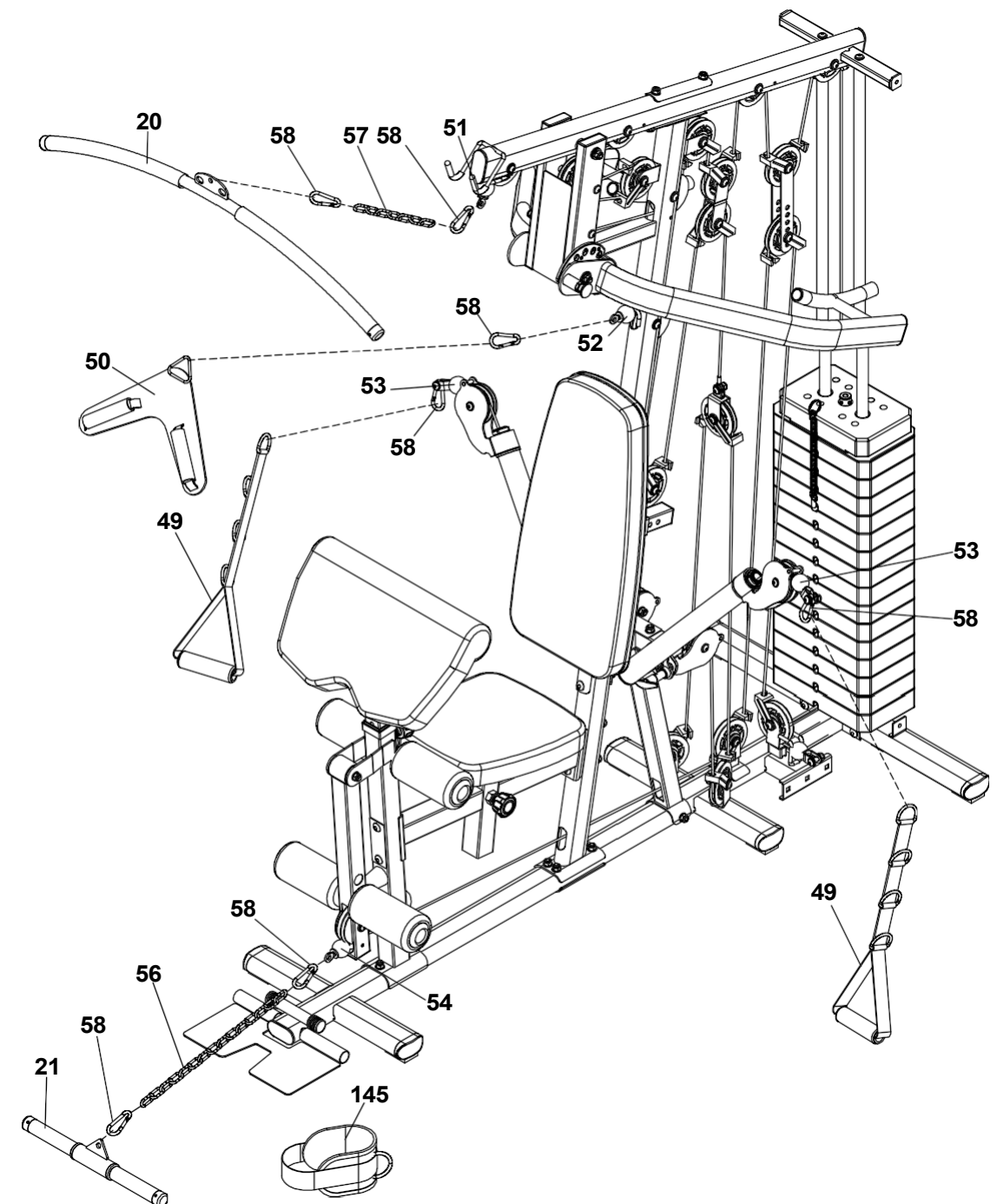
STEP 12

Kinnitage latitang (20) ülemise kaabli (51) teise otsa külge, kasutades selleks kahte karabiini (58) ja ühte 7-ahelalist ketti (57).

Kinnitage alumine riba (21) või jalarihm (145) alumise kaabli (54) teise otsa külge, kasutades selleks kahte karabiini (58) ja ühte 15-keti lüli (56).

Kinnitage AB rihm (50) õlgkaabli (52) teise otsa külge, kasutades selleks ühte karabiini (58).

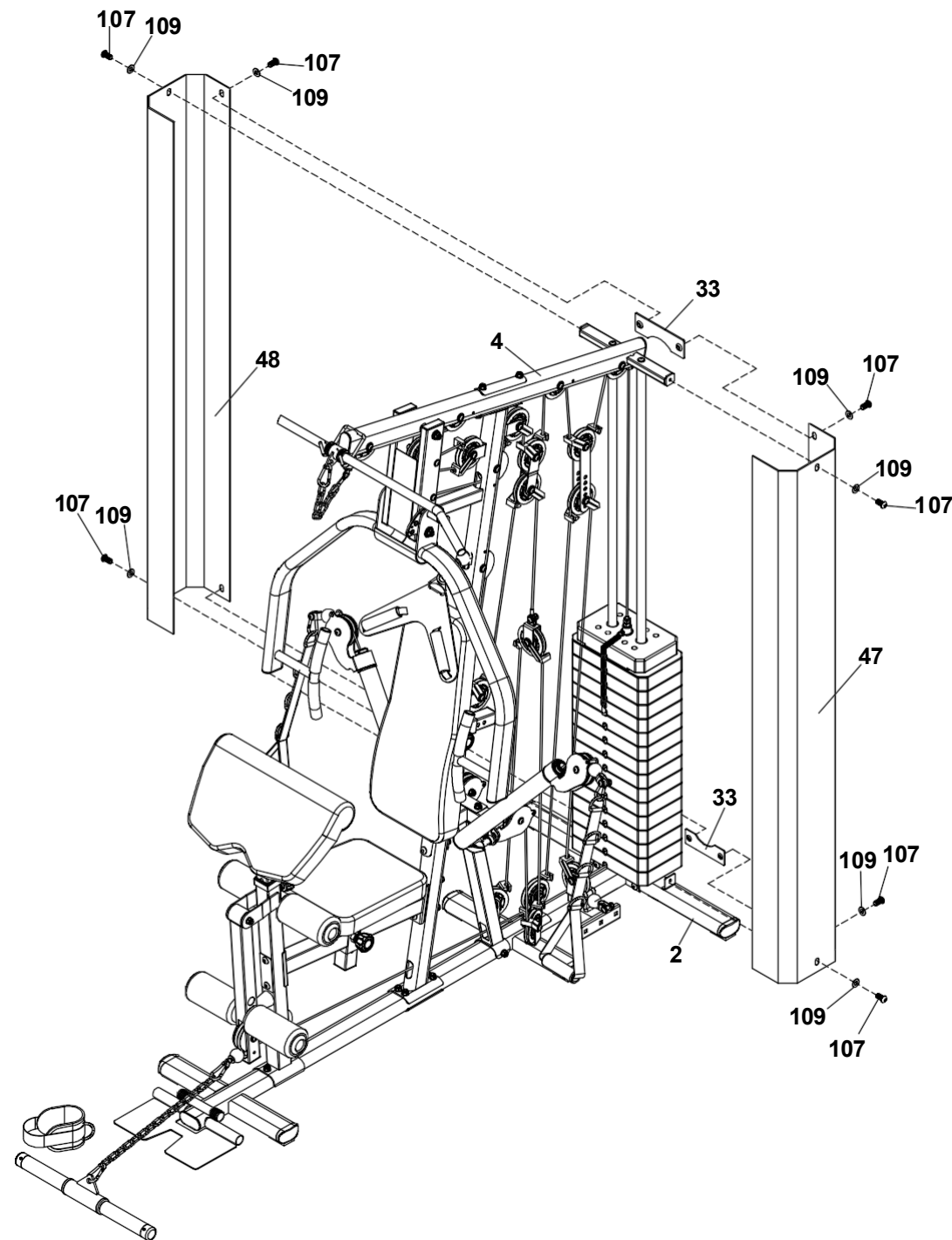
Kinnitage kaks rihma käepidet (49) kahe karabiini (58) abil ristkaabli (53) mõlema otsa külge.



STEP 13

Kinnitage kaks raskuskatte kronsteinit (33) ülemise raami (4) külge, kasutades selleks kahte kuuskantpolti M10×16mm (107) ja nelja seibikut M10 (109) .

Kinnitage vasakpoolsed raskuskatted (47) ja parempoolsed raskuskatted (48) kaheteistkümne kuuskantpoldi M10 × 16 mm (107) ja kaheteistkümne seibiga M10 (109) raskuskatte kronsteinide (33) külge.

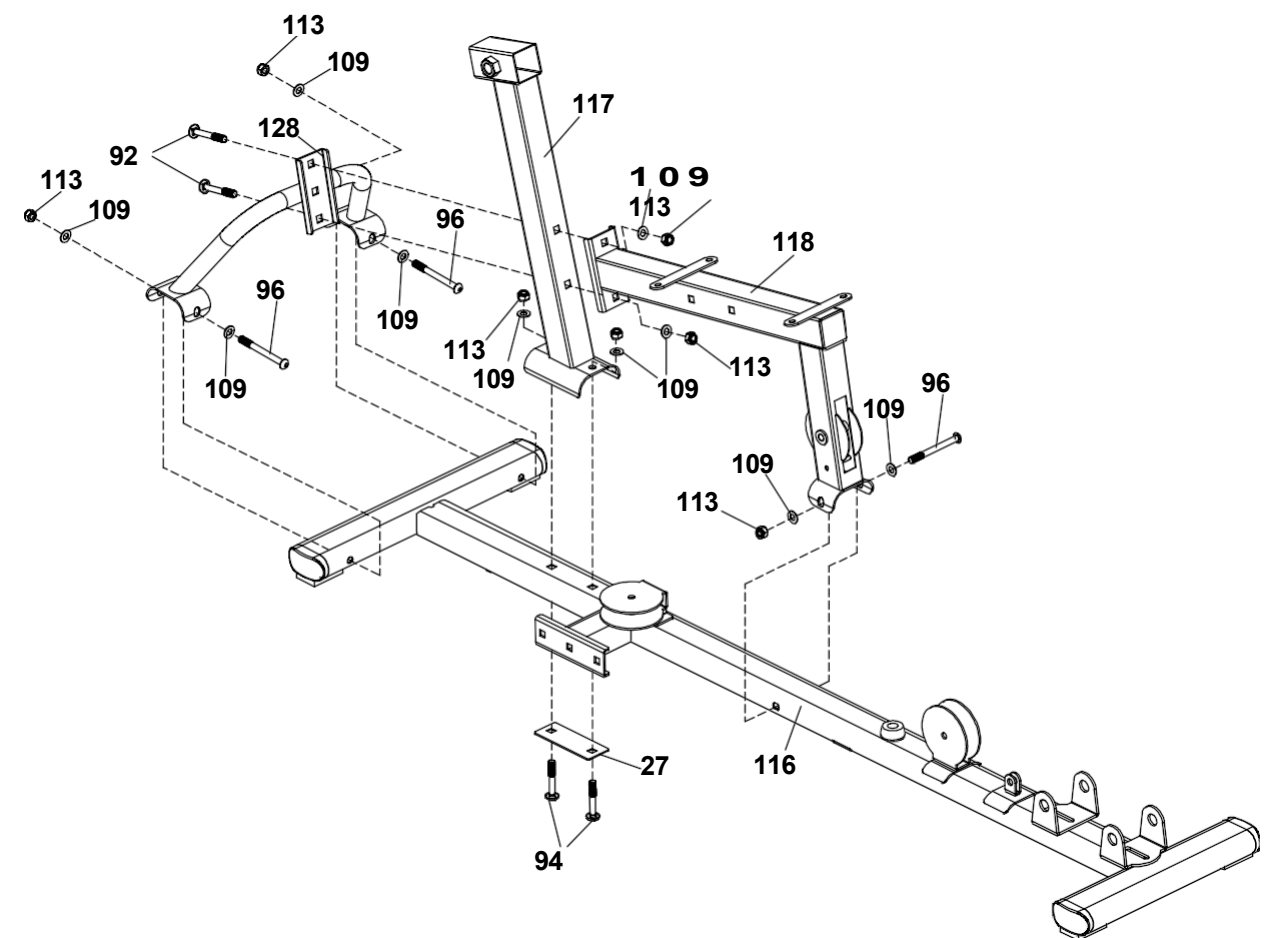


STEP 14

Kinnitage seljatoe tugiraam (117) ja üks klamber 45X120mm (128) jalapressi aluse raami (116) külge, kasutades selleks kahte veopoldi M10×60mm (94), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage jalapressi istme raam (118) jalapressi alusraami (116) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10×100mm (96), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).

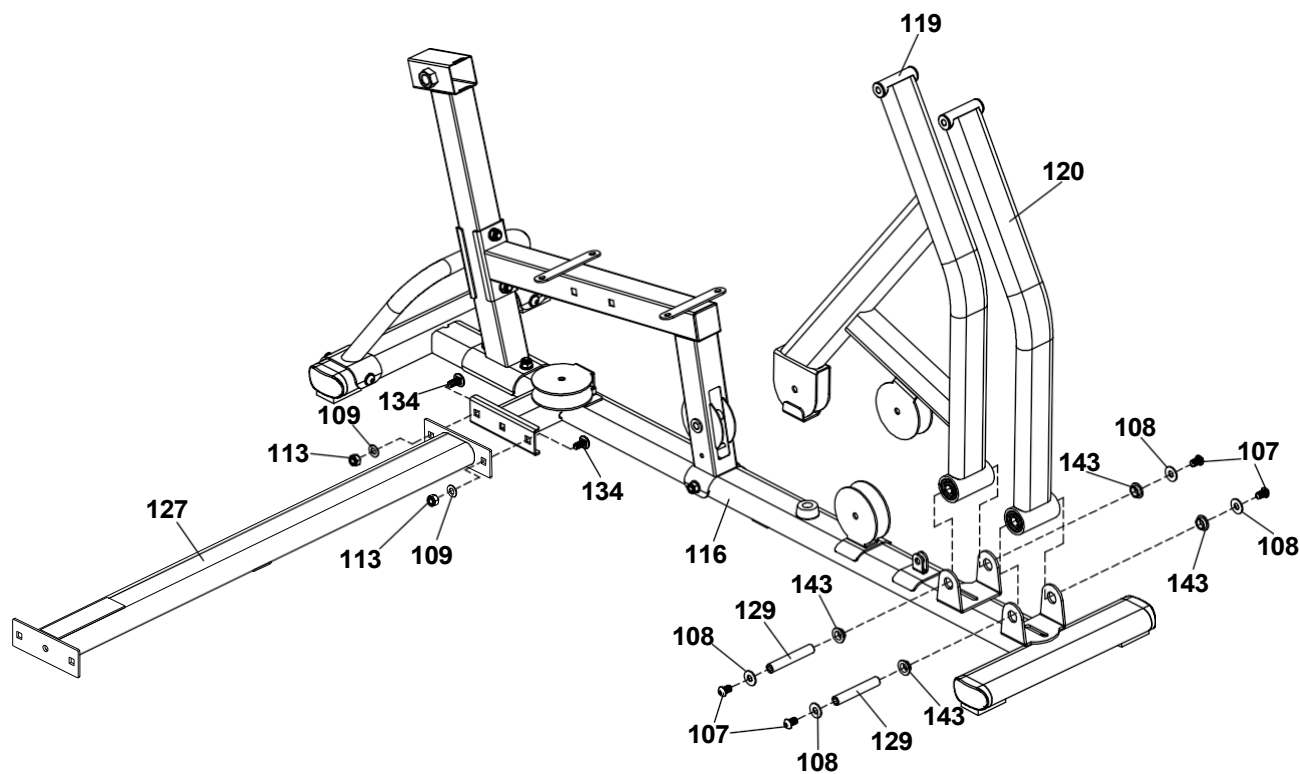
Kinnitage jalapressi istme raam (118) ja jalapressi seljatoe tugiraam (128) seljatoe tugiraami (117) külge, kasutades selleks kahte kuuskantpolti M10×100mm (96), nelja seibikut M10 (109), kahte nailonmutrit M10 (113) ja kahte veopoldi M10×70.



STEP 15

Kinnitage baasühendusraam (127) jalapressi alusraami (116) külge, kasutades selleks kahte veduripoldi M10×20mm (134), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage eesmine jalapressi püstraam (119) ja tagumine jalapressi püstraam (120) jalapressi alusraami (116) külge, kasutades nelja kuuskantpolti M10×16mm (107), nelja seibiga Ø25×Ø10mm (108) ja kahte telge Ø15×93×M10 (129).

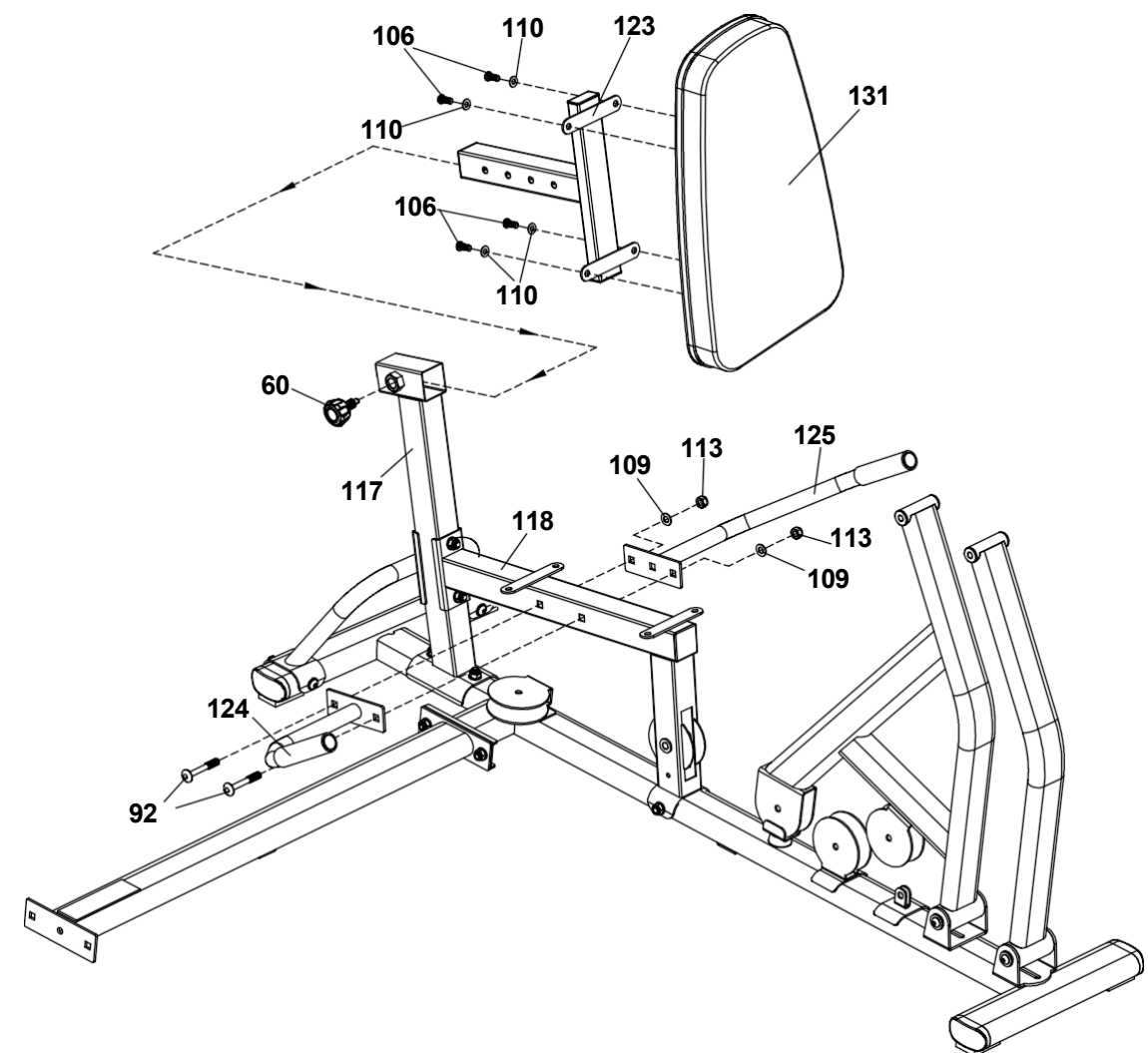


STEP 16

Kinnitage parempoolne riba (124) ja vasakpoolne riba (125) jalapressi istme raami (118) külge, kasutades selleks kahte veopoldi M10×70mm (92), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage jalapressi seljatoe polster (131) jalapressi seljatoe raami (123) külge, kasutades nelja kuuskantpolti M8×18mm (106) ja nelja seibiga M8 (110).

Sisestage jalapressi seljatoe raam (123) ühe lukustusnupu (60) abil seljatoe tugiraami (117) sisse.



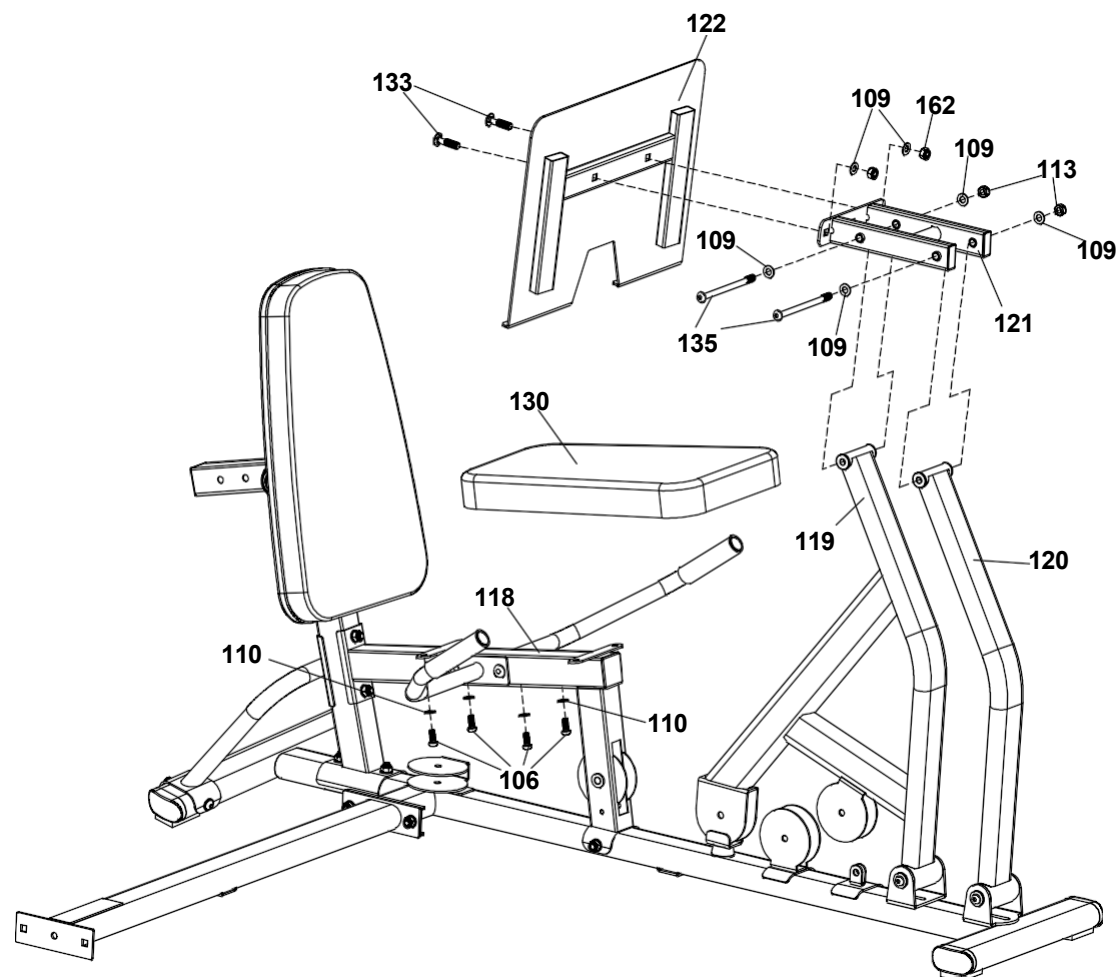
STEP 17

Kinnitage jalapressi istmepadi (130) jalapressi istme raami (118) külge, kasutades nelja kuuskantpolti M8×18mm (106) ja nelja seibiga M8 (110).

Kinnitage jalapressiplaat (122) jalapressi ühendusraami (121) külge, kasutades selleks kahte veermikpolti M10×40mm (133), kahte seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

Märkus: pöörake tähelepanu jalapressi ühenduskarkassi paigaldussuunale (121).

Kinnitage eesmine jalapressi püstraam (119) ja tagumine jalapressi püstraam (120) jalapressi ühendusraami (121) külge, kasutades selleks kahte kuuskantpolti M10×145mm (135), nelja seibikut M10 (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).



STEP 18

Viige jalapressi kaabli (132) ots läbi jalapressi istme raami (118) ja eesmise jalapressi püstise raami (119).

Paigaldage suur rihmaratas nr 29 (63) jalapressi aluse raamile (116), kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 45 mm (101), ühte seibikut M10 (109) ja ühte vedruseibikut M10 (137).

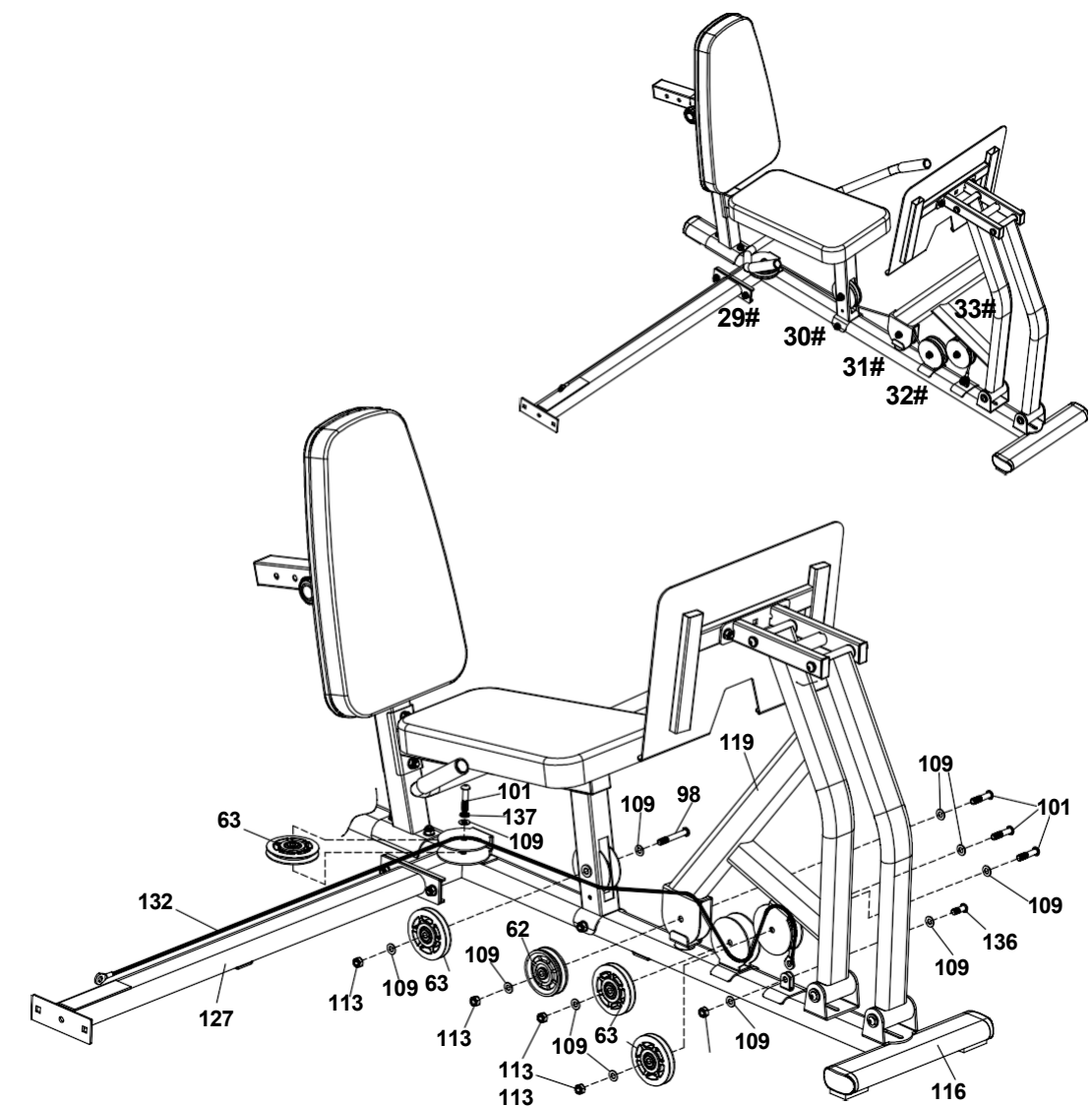
Paigaldage suur rihmaratas nr 30 (63) jalapressi istme raamile (118), kasutades ühte kuuskantpolti M10×70mm (98), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Paigaldage keskmine rihmaratas nr 31 (62) esijalgpaineraami (119) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 45 mm (101), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Paigaldage suur rihmaratas nr 32 (63) jalapressi aluse raamile (116), kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 45 mm (101), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Paigaldage suur rihmaratas nr 33 (63) esijalgpaineraamile (119), kasutades ühte kuuskantpolti M10 × 45 mm (101), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Kinnitage jalapressi kaabli teine ots (132) jalapressi aluse raami (116) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10×28mm (136), kahte seibikut M10 (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).



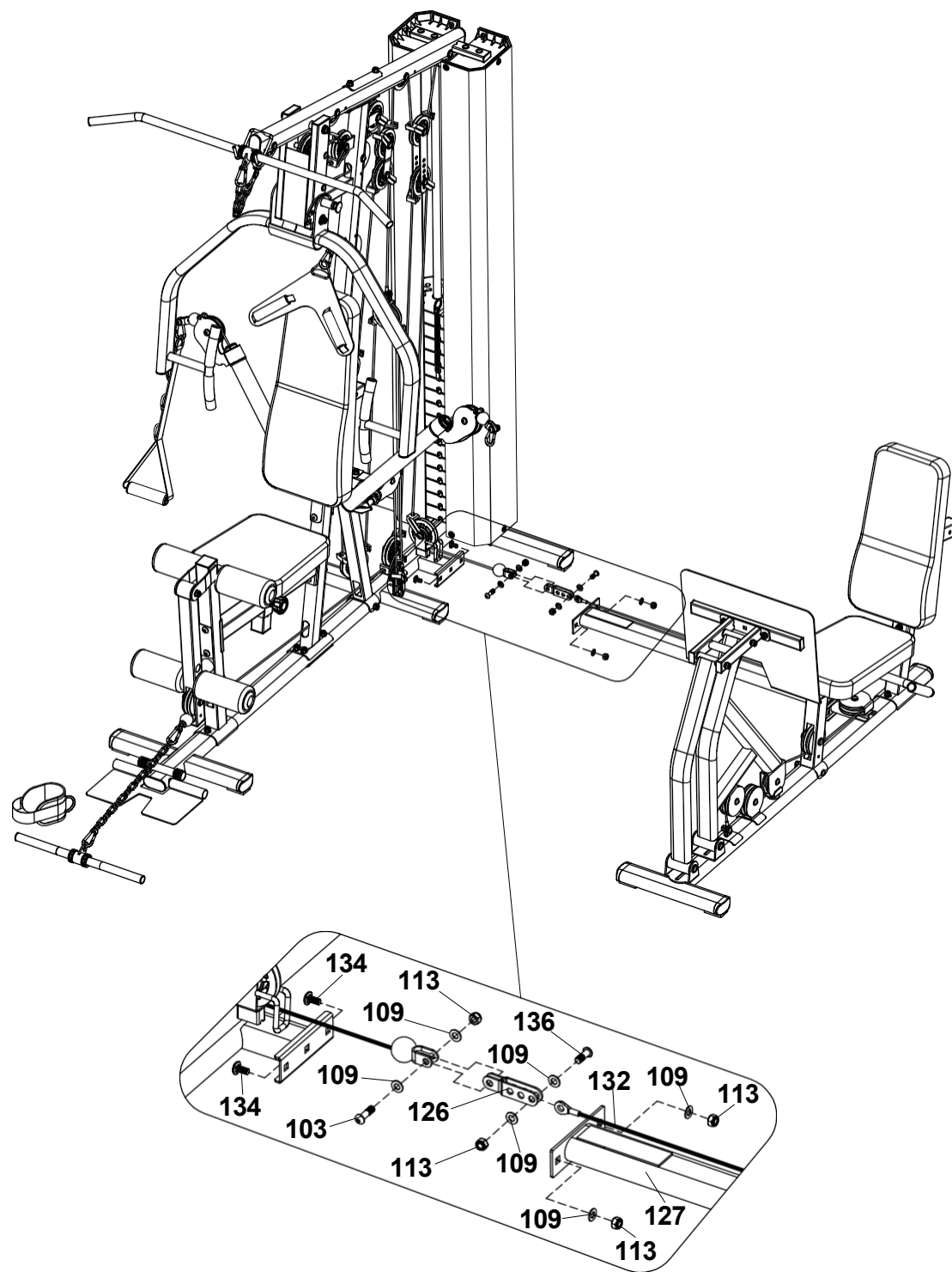
STEP 19

Kinnitage alusühenduse raam (127) TYTANi alusraami külge, kasutades selleks kahte veopoldi M10×20mm (134), kahte M10 seibikut (109) ja kahte nailonmutrit M10 (113).

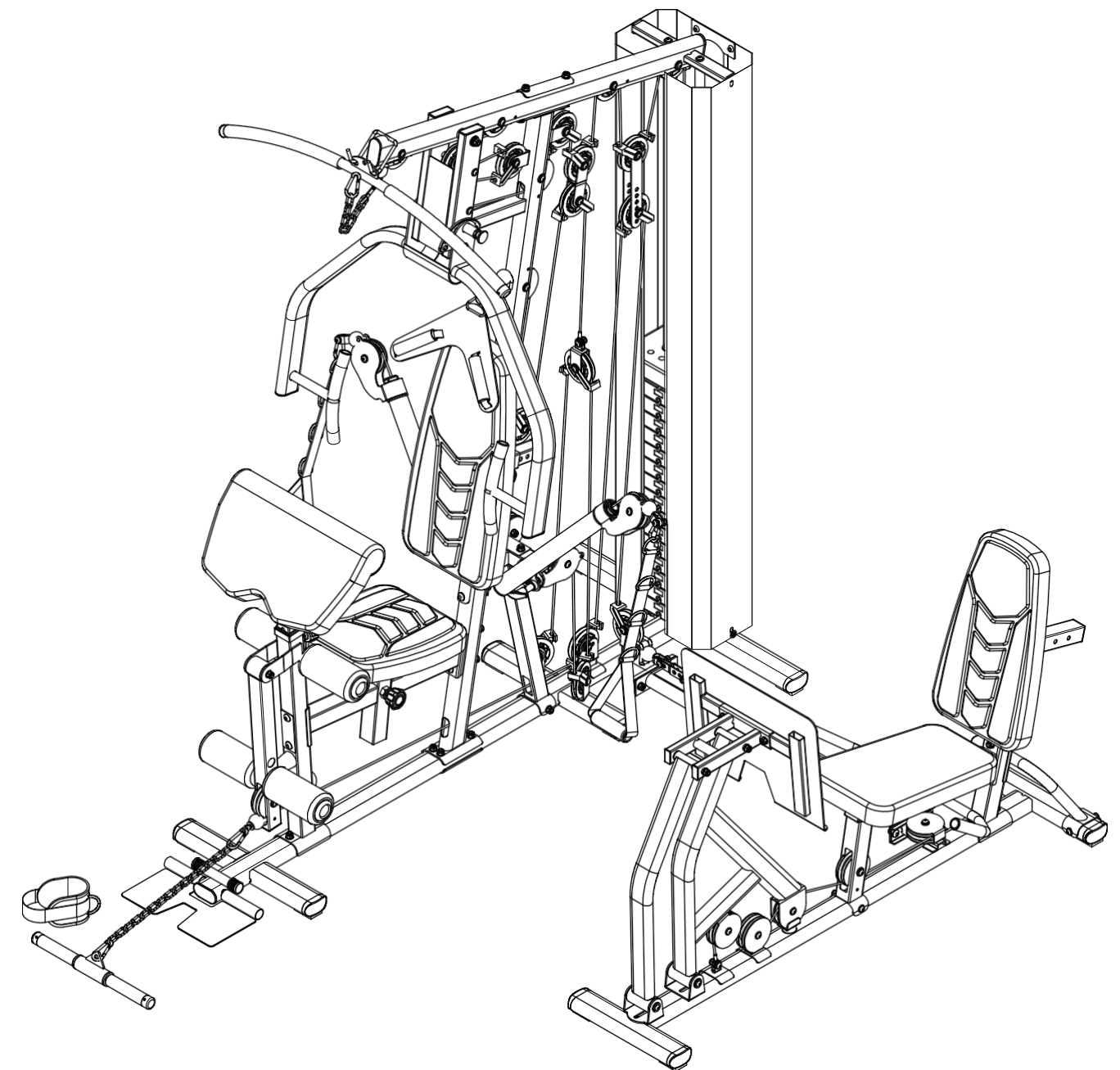
Kinnitage jalapressi kaabli teine ots (132) kaabli reguleerimisklambrite (126) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10×28mm (136), kahte M10 seibikut (109) ja ühte nailonmutrit M10 (113).

Kinnitage TYTAN 17 kaabli U kaabli reguleerimisklambrite (126) külge, kasutades ühte kuuskantpolti M10×35mm (103), kahte M10 seibikut (109) ja ühte nailonist kinnitusmutrit M10 (113).

Märkus: Enne masina kasutamist pingutage kindlasti kõik mutrid ja poldid.



STEP 20



6. TEABE KASUTAMINE

ENNE ALUSTAMIST

See, kuidas te oma treeningprogrammi alustate, sõltub teie füüsilisest seisundist. Kui olete mitu aastat olnud passiivne või olete ülekaaluline, peate alustama aeglaselt ja suurendama paari korduse võrra treeningu kohta.

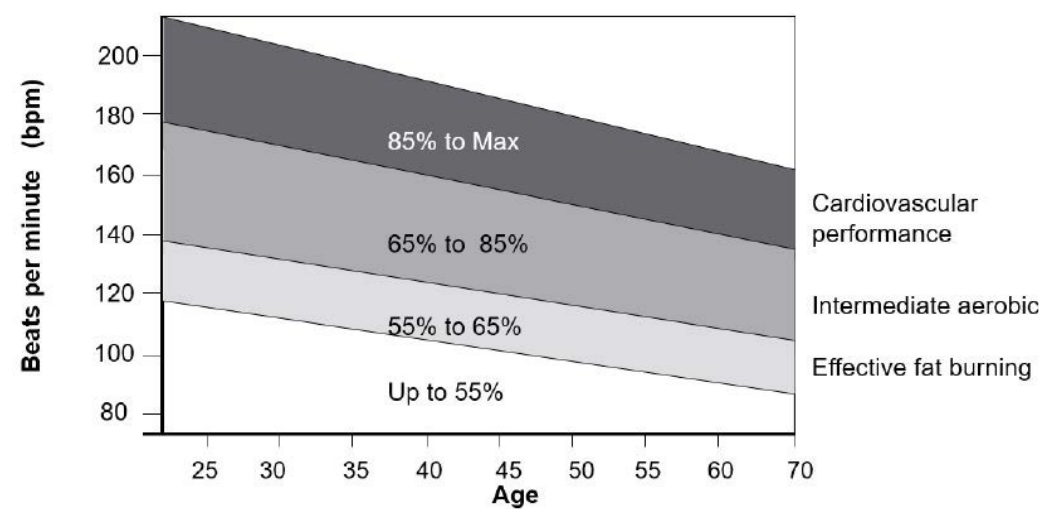
Teie aeroobne vorm paraneb aga järgmise kuue kuni kaheksa nädala jooksul. Ärge heidutage, kui see võtab kauem aega. Oluline on töötada oma tempos. Lõppkokkuvõttes suudate te 30 minutit pidevalt treenida. Mida parem on teie aeroobne sobivus, seda rohkem peate töötama, et püsida oma sihtsoonis.

PALUN PIDAGE MEELES NEID PÕHITÕDESID:

- Laske oma arstil oma treening- ja toitumiskava üle vaadata, et anda teile nõu, millise treeningkava peaksite kasutusele võtma.
- Alustage oma treeningprogrammi aeglaselt ja realistlike eesmärkidega.
- Jälgige sageli oma pulssi. Määrake oma vanuse ja tervisliku seisundi põhjal kindlaks oma südame löögisageduse sihtväärtus.
- Seadke oma seadmed üles tasasele ja ühtlasele pinnale vähemalt 3 meetri kaugusele seintest ja mööblist.

TREENINGU INTENSIIVSUS

Selleks, et maksimeerida treeningust saadavat kasu, on oluline treenida sobiva intensiivsusega. Sobiva intensiivsuse taseme saab leida, kui kasutada juhisenähtena oma südame löögisagedust. Tõhusaks aeroobseks treeninguks peaks teie südame löögisagedus olema treeningu ajal vahemikus 65% kuni 85% teie maksimaalsest südame löögisagedusest. Seda nimetatakse teie sihtsooniks. Oma sihtsooni leiate alljärgnevast tabelist.



Treeningprogrammi esimeste kuude jooksul hoidke oma südame löögisagedust treeningu ajal oma sihtsooni madalaima piiri lähedal. Mõne kuu möödudes võib teie südame löögisagedust järkjärgult suurendada, kuni see on harjutuste ajal teie sihtsooni keskpaiga lähedal.

Südame löögisageduse mõõtmiseks lõpetage treening, kuid jätkake jalgade liigutamist või kõndimist ja asetage kaks sõrme randmele. Võtke kuus sekundit südamelöövide arvu ja korrutage tulemused 10ga, et leida oma südame löögisagedus. Näiteks kui teie kuue sekundi südamelöögi arv on 14, on teie südame löögisagedus 140 lööki minutis. (Kuue sekundi arvu kasutatakse seetõttu, et teie südame löögisagedus langeb kiiresti, kui te lõpetate treeningu). Reguleerige oma treeningu intensiivsust, kuni teie südame löögisagedus on sobival tasemel.



LIHASTE KAART

AEROOBNE TREENING

Aeroobne treening parandab teie kopsude ja südame - keha kõige tähtsama lihase - vormi. Aeroobset treeningkorda soodustavad kõik tegevused, mis kasutavad teie suuri lihaseid (näiteks käsi, jalgu või tuharaid). Teie süda lööb kiiresti ja te hingate sügavalt. Aeroobne treening peaks olema osa kogu teie treeningrutiinist.

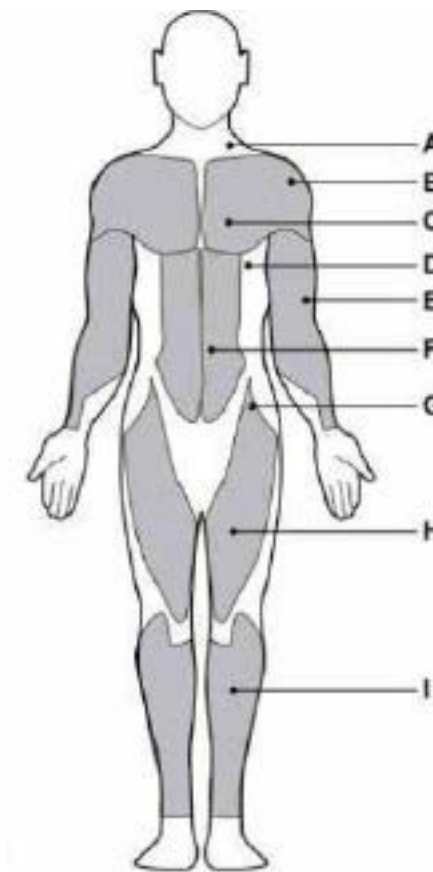
JÕUTREENING

Koos aeroobse treeninguga, mis aitab vabaneda ja hoida ära liigset rasva, mida meie keha võib ladustada, on jõutreening oluline osa rutiinsest protsessist. Jõutreening aitab lihaseid toniseerida, ehitada ja tugevdada. Kui te töötate üle oma sihtsooni, võite teha vähem kordusi.

Nagu alati, konsulteerige enne mis tahes treeningprogrammi alustamist oma arstiga.

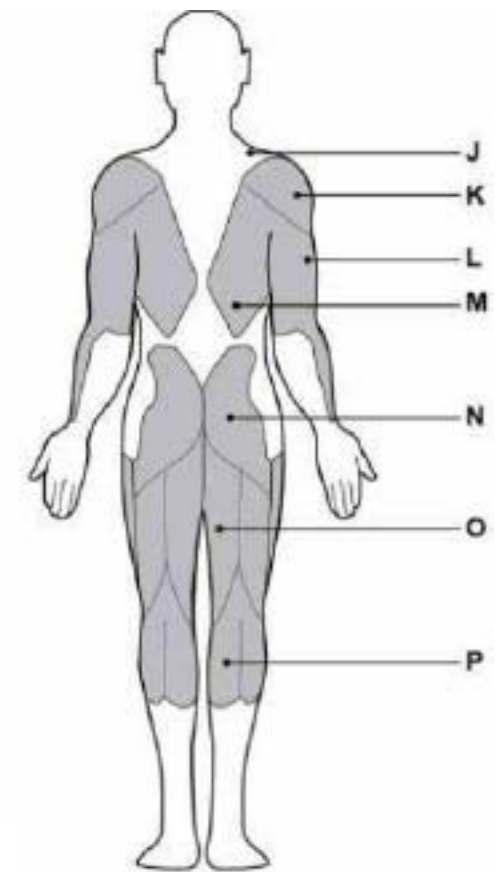
SUUNATUD LIHASRÜHMAD

TYTAN 17 treeningprogramm arendab üla- ja alakeha või kombineeritud kogu keha lihasrühmi. Need lihasrühmad on esile toodud allpool oleva lihastabelil.



Eespool

- A: Trapetslihas
- B: Deltaliase esiosa
- C: Pectoralis Major
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps
- F: Kõhuliased
- G: Sartorius
- H: Quadriceps
- I: Tibialis Anterior



Selg

- J: Trapetslihas
- K: Deltaliase tagumine osa
- L: Triitseps
- M: Latissimus Dorsi
- N: tuharaliased
- O: Sääreliased
- P: Gastrocnem



7. VENITUSHARJUTUS

Enne iga treeningut peaksite oma lihaseid vähemalt 5-10 minutit venitama, et neid piisavalt soojendada. Korrake järgmisi venitusharjutusi viis korda. Venitamine enne treeningut aitab parandada painduvust ja vähendab vigastuste ohtu.

1 HEAD ROLLS

Pöörake pead ühe loenduse jooksul paremale, tundes, kuidas teie kaela vasakpoolne külg venib, seejärel pöörake pead ühe loenduse jooksul tagasi, sirutades lõua lae poole ja lastes suu lahti. Pöörake pead vasakule ühe loenduse jooksul, seejärel langetage pea rinnale üheks loenduseks.

2 ÕLGADE TÕSTMINE

Tõstke parem õlg kõrva poole üheks korra. Seejärel tõstke vasakut õlga üles üheks loendiks, samal ajal kui langetate paremat õlga.

3 SIDE STRETCHES

Avage käed küljele ja tõstke neid, kuni need on pea kohal. Sirutage parem käsi nii kaugele lae poole, kui saate, ja loendage ühe korra. Korrake seda tegevust vasaku käega.

4 NELJA- JA KVADRIITSEPSI VENITUS

Hoidke üks käsi tasakaaluks vastu seina, sirutage end taha ja tõmmake parem jalg üles. Tooge oma kanna võimalikult lähedale tuharale. Hoidke 15 korda ja korrake vasaku jalaga.

5 REIE SISEMINE VENITUS

Istuge nii, et jalatallad on koos ja põlved on suunatud väljapoole. Tõmmake jalad võimalikult lähedale kubemetele. Lükake põlved õrnalt pörandi poole. Hoidke 15 loendust.

6 VÄLJAKOOLED

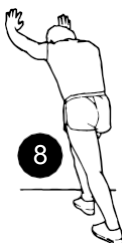
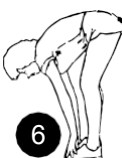
Kummarduge aeglaselt vöökohast ettepoole, lastes seljal ja õlgadel lõdvestuda, kui sirutate end varvaste suunas. Sirutage nii kaugele kui võimalik ja hoidke 15 loendust.

7 SÄÄRELIHASE VENITUSED

Sirutage parem jalg välja. Asetage vasakpoolne jalatald vastu parempoolset reie sisekülge. Venitage oma varba suunas nii kaugele kui võimalik. Hoidke 15 loendust. Lõdvestuge ja korrake seejärel vasaku jalaga.

8 VASIKA / ACHILLEUSE VENITUS

Toetuge vastu seina, vasak jalg parema ees ja käed ettepoole. Hoidke parem jalg sirgelt ja vasak jalg pörandal; seejärel painutage vasakut jalga ja kalduge ettepoole, liigutades puusad seina poole. Hoidke, seejärel korrake teisel küljel 15 korda.



8. HOOLDUS JA KORRASHOID

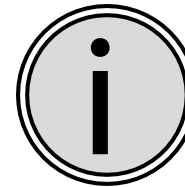
1. Seadmete ohutustase on võimalik säilitada ainult siis, kui neid regulaarselt kontrollitakse kahjustuste ja kulumise, nt ühenduskohtade suhtes.
2. Määrige liikuvaid osi regulaarselt kerge õliga, et vältida enneaegset kulumist.
3. Enne seadme kasutamist kontrollige ja pingutage kõiki osi, vahetage kõik defektsed osad kohe välja ja ärge kasutage seadet uuesti enne, kui see on täiesti töökorras.
4. Seadmeid saab puhastada niiske lapiga ja maheda mitteabrasiivse pesuvahendiga. Ärge kasutage lahusteid.
5. Ärge püüdke seda seadet ise parandada. Kui teil on raskusi treeningtoodete kokkupaneku, toimimise või kasutamisega või kui te arvate, et teil võivad puududa osad, võtke ühendust jaemüüjaga.

MANUEL D'INSTRUCTION

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme HMS. Les équipements sportifs HMS vous offrent une haute qualité et une nouvelle technologie.

Afin d'exploiter pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce manuel avant la mise en service et le début de l'entraînement, et utiliser l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement de l'appareil ne peuvent être garantis que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel sont respectées. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation inappropriée ou d'un fonctionnement erroné.



Assurez-vous que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisation.



Conservez le manuel d'utilisation dans un endroit sûr afin de pouvoir y accéder à tout moment en cas de besoin.

Visitez notre chaîne YouTube

1. Scanner le code QR
2. Voir les vidéos
3. Démarrer rapidement et en toute sécurité



Nous sommes également présents sur les médias sociaux !

Obtenez les dernières informations sur les produits, le contenu des formations et bien plus encore sur notre site :



Page Instagram



Page Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/>

<https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE ET D'UTILISATION - À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE IMPORTANT - VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CES INSTRUCTIONS AVANT L'ASSEMBLAGE OU L'UTILISATION

Ces instructions contiennent des informations importantes qui vous aideront à tirer le meilleur parti de votre équipement et à garantir un montage, une utilisation et un entretien sûrs et corrects.



1. INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

IMPORTANT - LIRE ATTENTIVEMENT AVANT L'ASSEMBLAGE OU L'UTILISATION

Pour réduire les risques de blessures graves, lisez l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre banc. Notez en particulier les mesures de sécurité suivantes.

ASSEMBLAGE

- Vérifiez que vous disposez de tous les composants et outils indiqués dans la liste des pièces, en tenant compte du fait que, pour faciliter le montage, certains composants sont préassemblés.
- Tenir les enfants et les animaux à l'écart de la zone d'exercice, les petites pièces pouvant présenter un risque d'étouffement en cas d'ingestion.
- Assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.
- Assembler l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la même pièce).
- Le produit doit être installé sur une surface stable et plane.
- Éliminez tous les emballages avec soin et de manière responsable.

UTILISATION

- Tenir les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
- Si l'un des dispositifs de réglage reste en saillie, il peut gêner les mouvements de l'utilisateur.
- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés sur la manière d'utiliser ce produit en toute sécurité.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Ne pas utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
- Avant d'utiliser l'équipement pour faire de l'exercice, il faut toujours faire des exercices d'étirement pour s'échauffer correctement.
- Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, il doit arrêter l'entraînement et consulter immédiatement un médecin.
- Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.
- Tenir les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples, car ils pourraient se coincer dans l'équipement. Portez des baskets pour protéger vos pieds pendant l'exercice.
- Ne placez pas d'objets pointus autour de l'appareil.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Conservez cet appareil à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne le placez pas dans un garage, une dépendance, un patio couvert ou à proximité de l'eau.
- Si les enfants sont autorisés à utiliser l'équipement sous surveillance, leur développement mental et physique doit être pris en compte. Ils doivent être contrôlés et formés à l'utilisation correcte de l'appareil. L'équipement n'est en aucun cas un jouet.
- Ce produit est adapté à un poids maximum de l'utilisateur de : 150 kgs.
- Ce produit ne convient pas à des fins thérapeutiques.

- La zone libre ne doit pas être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles on accède à l'équipement. La zone libre doit également comprendre la zone de descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés à proximité les uns des autres, la valeur de la zone libre peut être partagée. Tenir les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Ne jamais placer l'appareil sur une surface qui bloquerait les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le sol ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

AVERTISSEMENT : Les parents et autres personnes en charge d'enfants doivent être conscients de leur responsabilité car l'instinct naturel de jeu et le goût de l'expérimentation des enfants peuvent conduire à des situations et à des comportements pour lesquels l'équipement de formation n'est pas prévu.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Vous DEVEZ lire toutes les instructions avant d'utiliser un appareil de fitness.

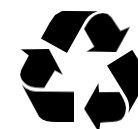
Veuillez noter que ce produit peut avoir une tolérance de poids d'environ 4 %.

2. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

- Le poids net du modèle est de 214,7 kg.
- La taille de l'assemblage est de : 2100*2300*2100MM
- Poids max. de l'utilisateur : 150 kg



Le TYTAN17 est certifié EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.

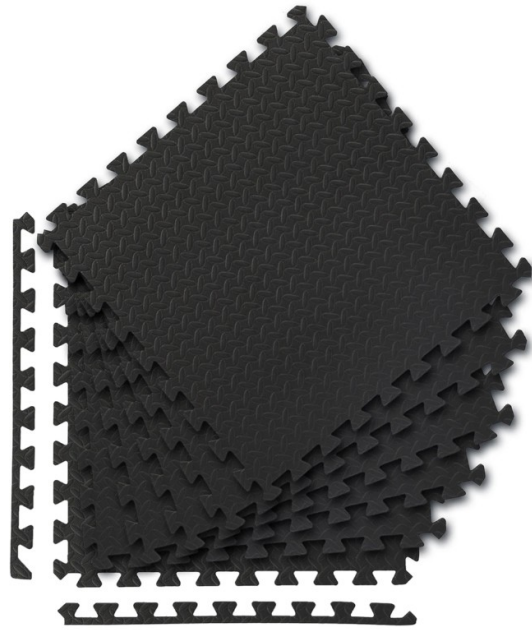


Boucle de recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être réintroduits dans le cycle des matières premières. Éliminez les matériaux d'emballage conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être extraites des systèmes de retour ou de collecte de votre communauté.



3. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT ÊTRE INTÉRESSÉ PAR CES ACCESSOIRES



Protection idéale. Pour l'entraînement à domicile. HMS propose des tapis de protection pour éviter que les appareils de fitness n'endommagent le sol à la maison. Ils sont bien sûr disponibles en différentes variantes. Ils protègent le sol des marques, de la saleté et des rayures. La qualité de fabrication et la surface spéciale empêchent les appareils posés dessus de glisser. En outre, les bruits et les vibrations qui en résultent sont amortis.

CONFORT ET SÉCURITÉ : Votre entraînement sera plus silencieux et plus confortable car les tapis absorbent le bruit de l'appareil et réduisent les vibrations. Il vous protège grâce à sa conception antidéchirure et antidérapante.

MATÉRIAUX DE HAUTE QUALITÉ : Créés à partir des matériaux les plus nobles pour un entraînement cohérent et confortable. Ils sont durables et peuvent supporter un poids énorme, ce qui les rend idéaux pour les équipements de gymnastique tels que les tapis roulants, les rameurs et les atlas.

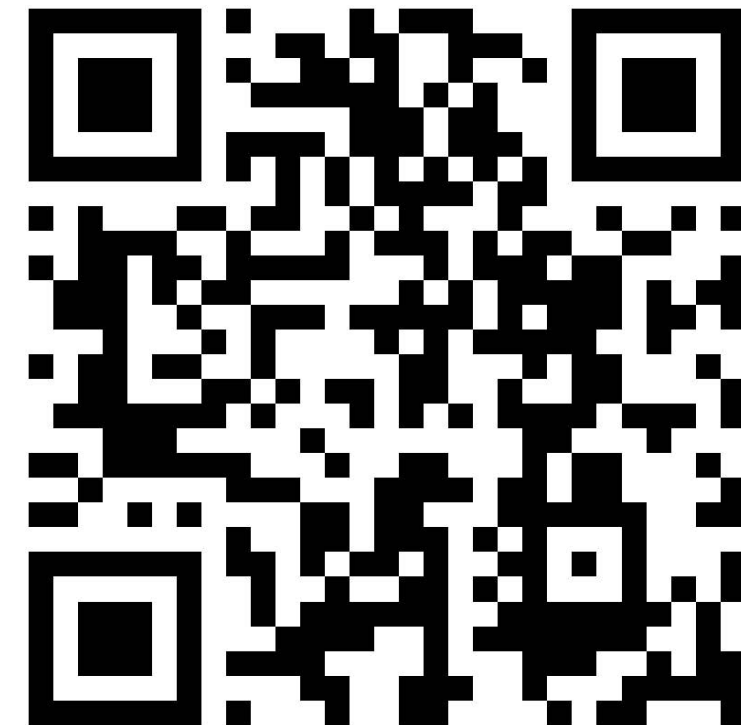


Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR-Code ou le lien suivant.
<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Si vous souhaitez trouver le manuel en ligne, visitez le site :

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

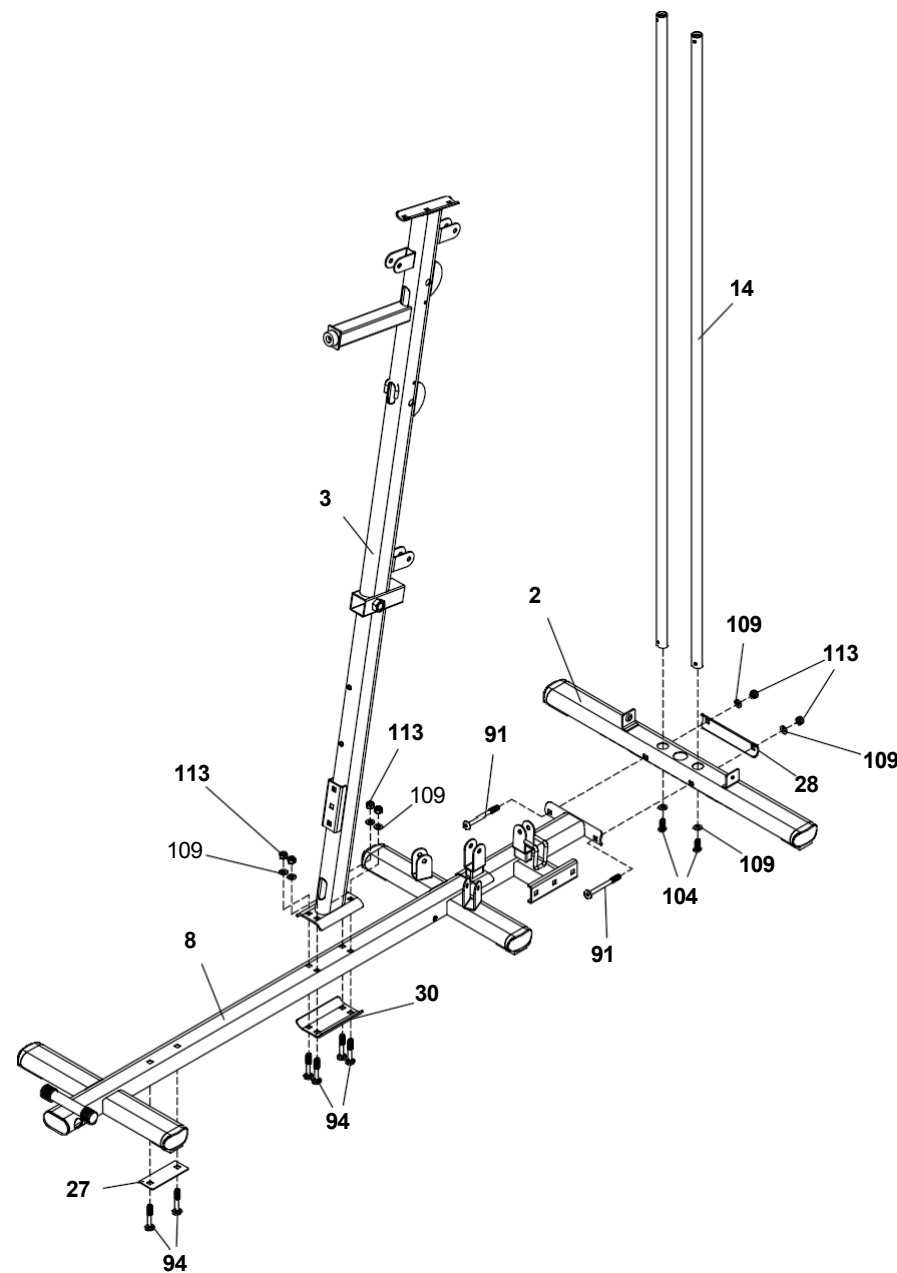
ÉTAPE 1

Insérer deux tiges de guidage (14) dans le stabilisateur arrière (2), à l'aide de deux boulons à tête cylindrique M10×25mm (104) et de deux rondelles M10 (109).

Fixer le cadre de base (8) et les supports d'arc (28) au stabilisateur arrière (2) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×100mm (91), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre de support (3) et les supports en U (30) au cadre de base (8) à l'aide de quatre boulons de carrosserie M10×60 mm (94), de quatre rondelles M10 (109) et de quatre contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le support 120×45mm (27) au cadre de base (8) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×60mm (94). Ne serrez pas les écrous et les boulons à l'exception de (104) et (91).



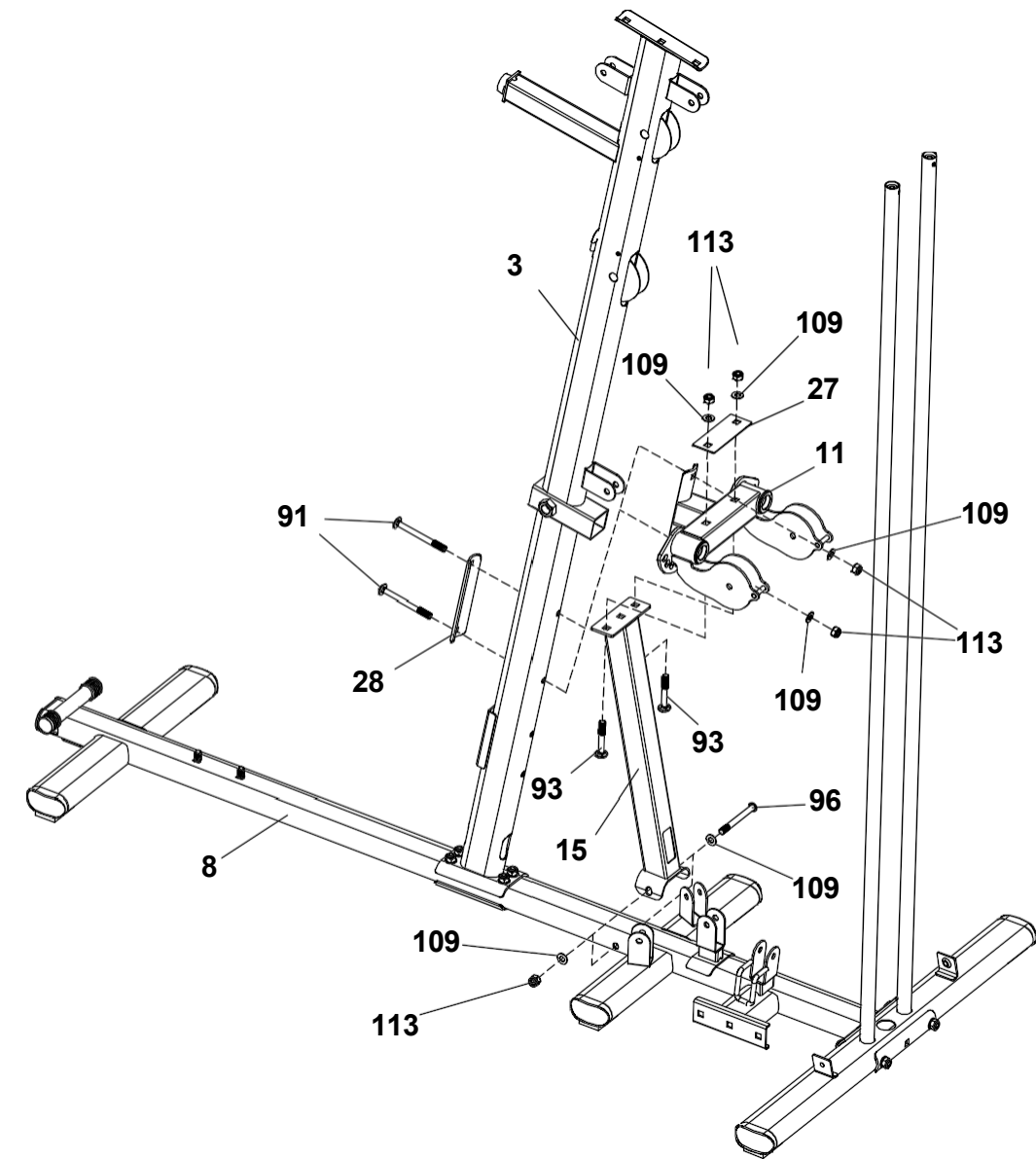
ÉTAPE 2

Fixez le cadre de support de la traverse (15) au cadre de base (8) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×100 mm (96), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez le support de croisement de câbles (11) au cadre de support de croisement (15) à l'aide du support 120×45 mm (27), de deux boulons de carrosserie M10×65 mm (93), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le support de croisement de câbles (11) et les supports d'arc (28) au cadre de support (3) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×100 mm (91), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Ne serrez pas encore les écrous et les boulons.



ÉTAPE 3

Glisser deux pare-chocs en caoutchouc Ø65×25mm (64) sur les tiges de guidage (14).

Glisser 15 plaques de poids (41) sur les tiges de guidage (14), insérer la tige de sélection (13) dans le trou de la plaque de poids (41). (Chaque plaque de poids est de 5KGS)

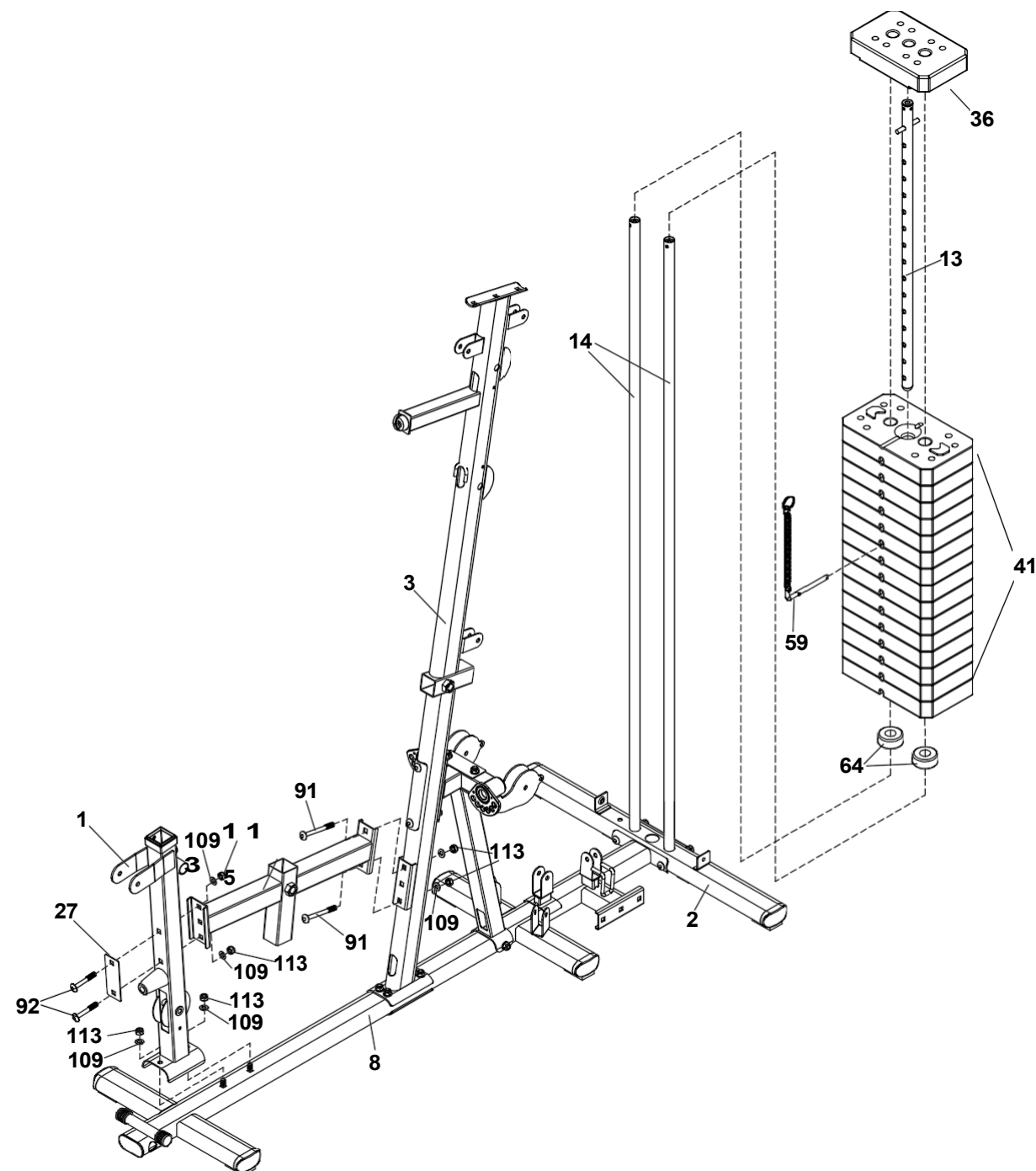
Faire glisser les plaques de poids supérieures (36) le long des deux tiges de guidage (14), puis le long de la tige de sélection (13), insérer la goupille de sélection de poids.

(59) dans le trou correspondant au poids souhaité. (La plaque de poids supérieure est de 4,45 kg).

Fixez le cadre de support du siège (5) au cadre de support (3) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×100 mm (91), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre de support du siège (5) et le support 120×45 mm (27) au cadre de support avant (1) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×70 mm (92), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre de support (1) au cadre de base (8) à l'aide de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113). Ne pas serrer les écrous.



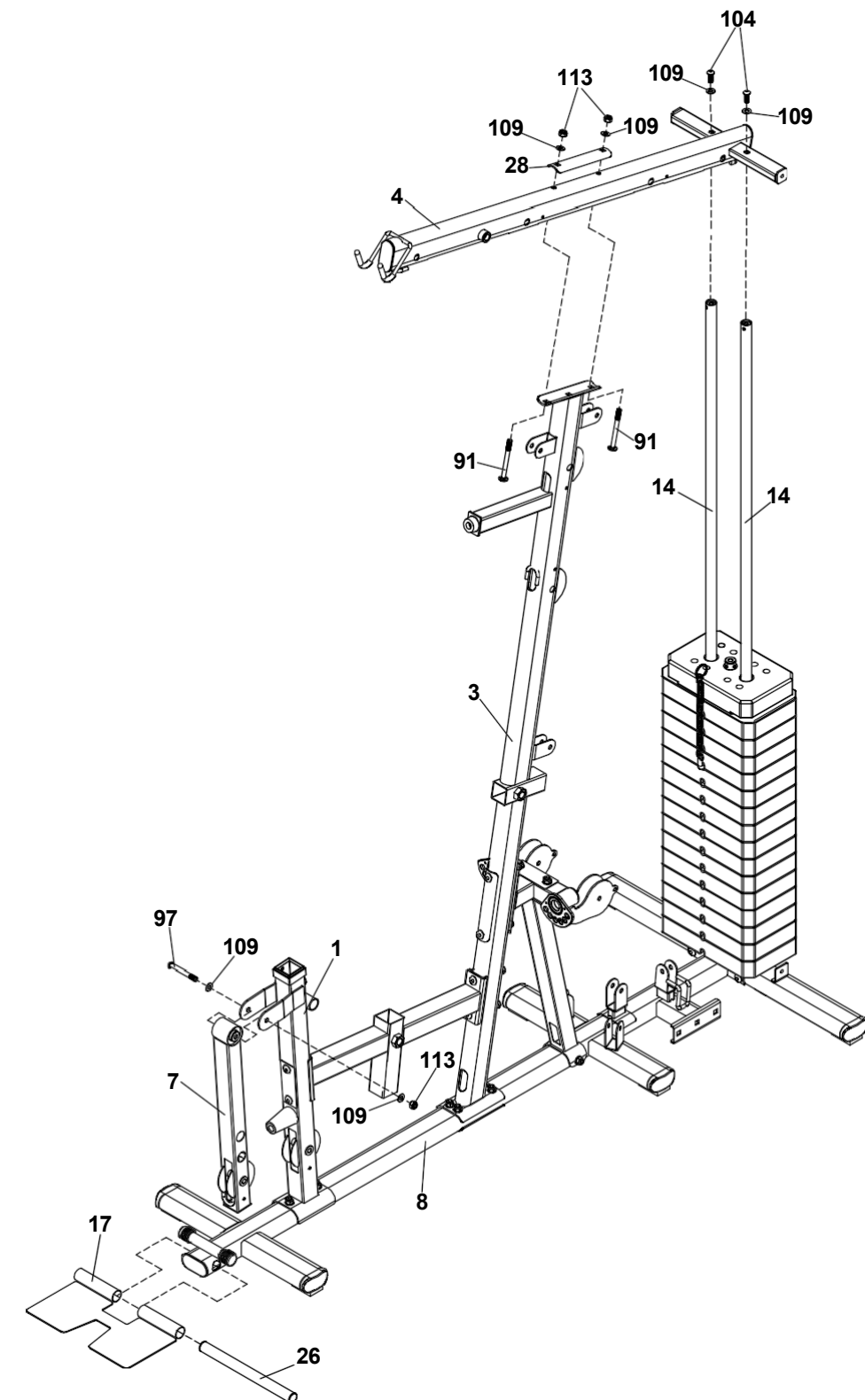
ÉTAPE 4

Fixez le cadre supérieur (4) au cadre de support (3) à l'aide d'un support d'arc (28), de deux boulons de carrosserie M10×100 mm (91), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixer le cadre supérieur (4) au sommet des tiges de guidage (14) à l'aide de deux boulons à tête cylindrique M10×25mm (104) et de deux rondelles M10 (109).

Fixer le support de jambe avant (7) au cadre de support (1) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×80 mm (97), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixer la plaque de pied (17) au cadre de base (8) à l'aide d'un tube de plaque de pied (26).

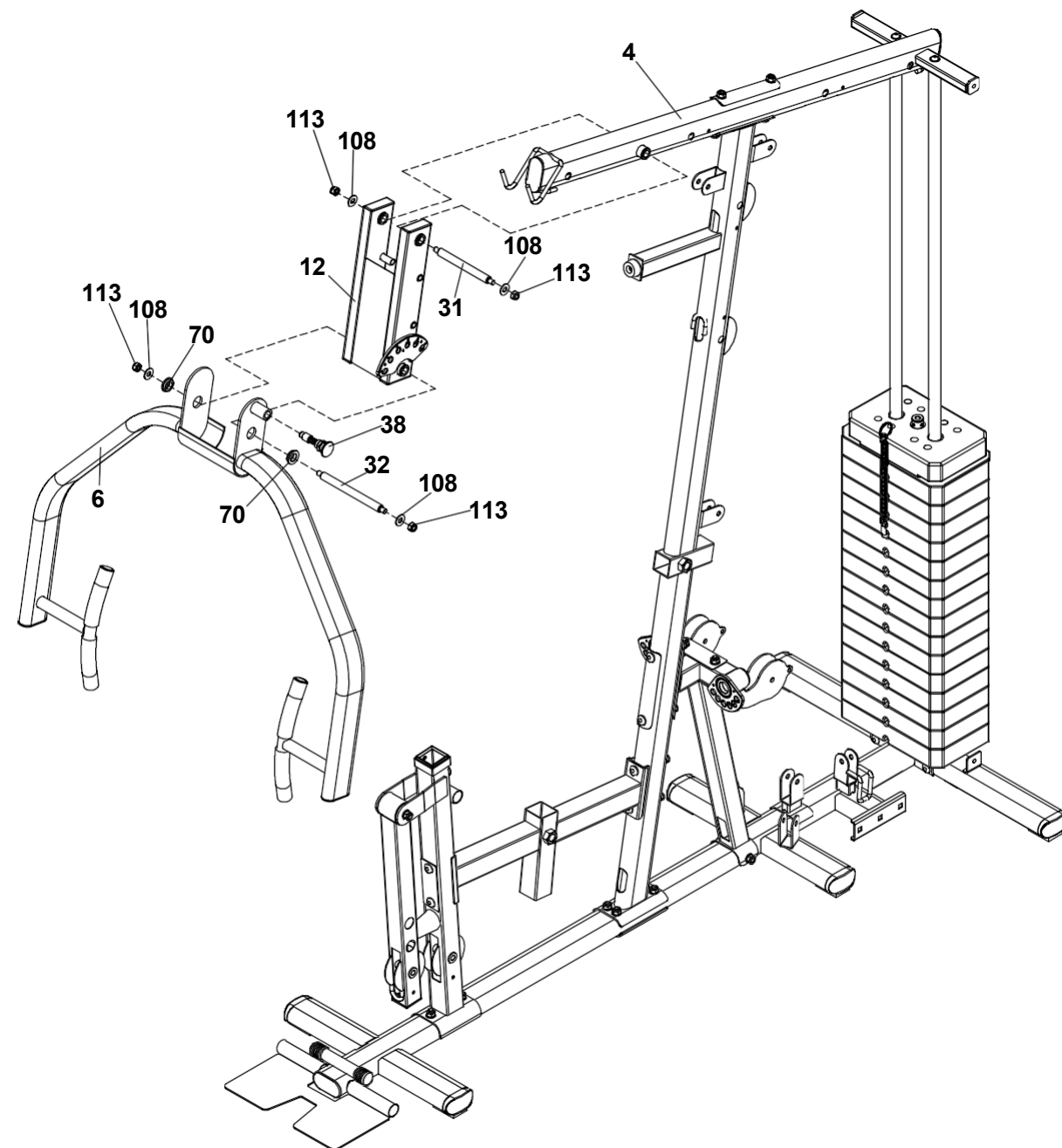


ÉTAPE 5

Fixer la base de la presse avant (12) au cadre supérieur (4) à l'aide d'un axe $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), de deux rondelles $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) et de deux écrous en nylon M10 (113).

Fixer le cadre de la presse frontale (6) à la base de la presse frontale (12) à l'aide d'un axe $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), de deux rondelles $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), de deux bagues $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Insérer la goupille d'insertion (38) dans le trou unique du cadre de presse avant (6) et l'aligner sur l'un des trous de la plaque de type ventilateur.

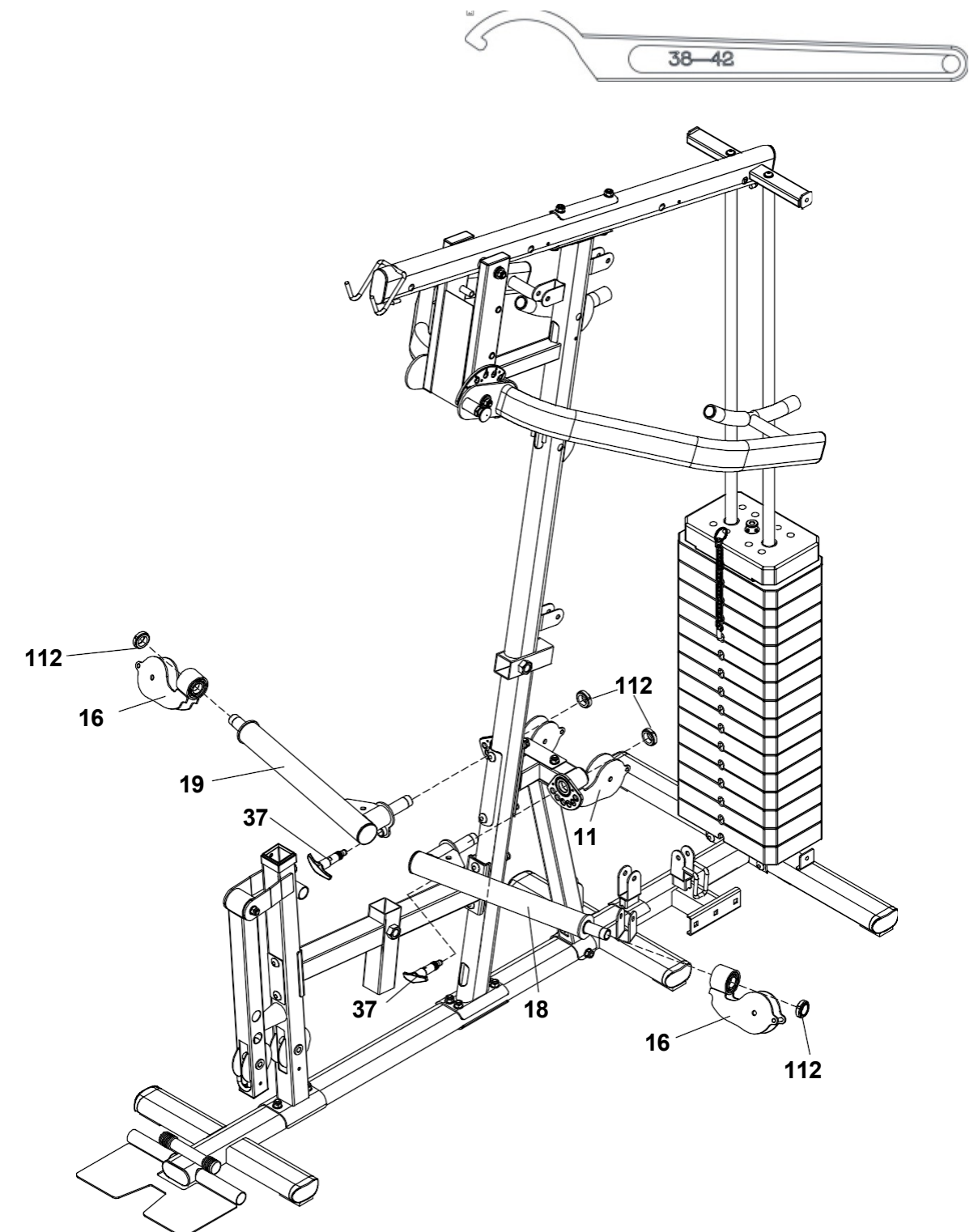


ÉTAPE 6

Fixer le bras de croisement de câbles gauche (18) au support de croisement de câbles (11) à l'aide d'un écrou en nylon M24 (112). Insérer la goupille en forme de T (37) du bras de croisement de câbles gauche (18) dans l'un des trous de la plaque du ventilateur. Fixer le bras de croisement de câbles droit (19) au support de croisement de câbles (11) à l'aide d'un écrou en nylon M24 (112). Insérer la goupille en forme de T (37) sur le bras de croisement de câbles droit (19) dans l'un des trous de la plaque du ventilateur.

Fixer deux supports de poulie de croisement de câbles (16) aux bras de croisement de câbles gauche et droit (18 et 19), à l'aide de deux contre-écrous en nylon M24 (112).

Note : Installez les écrous en nylon M24 (112) à l'aide d'une clé spéciale d'une taille de 38-42.



ÉTAPE 7

Fixez le coussin du dossier (44) au cadre du dossier (9) à l'aide de deux boulons à tête cylindrique M8×40mm (105) et de deux rondelles M8 (110).

Insérer le cadre du dossier (9) dans le cadre de support (3), à l'aide d'un bouton de verrouillage (60).

Fixer le coussin de siège (45) au cadre du siège (10) à l'aide de quatre boulons à tête cylindrique M8×18 mm (106) et

de quatre rondelles M8 (110). Insérer le cadre du siège (10) dans le cadre du support du siège (5), à l'aide d'un bouton

de verrouillage (60).

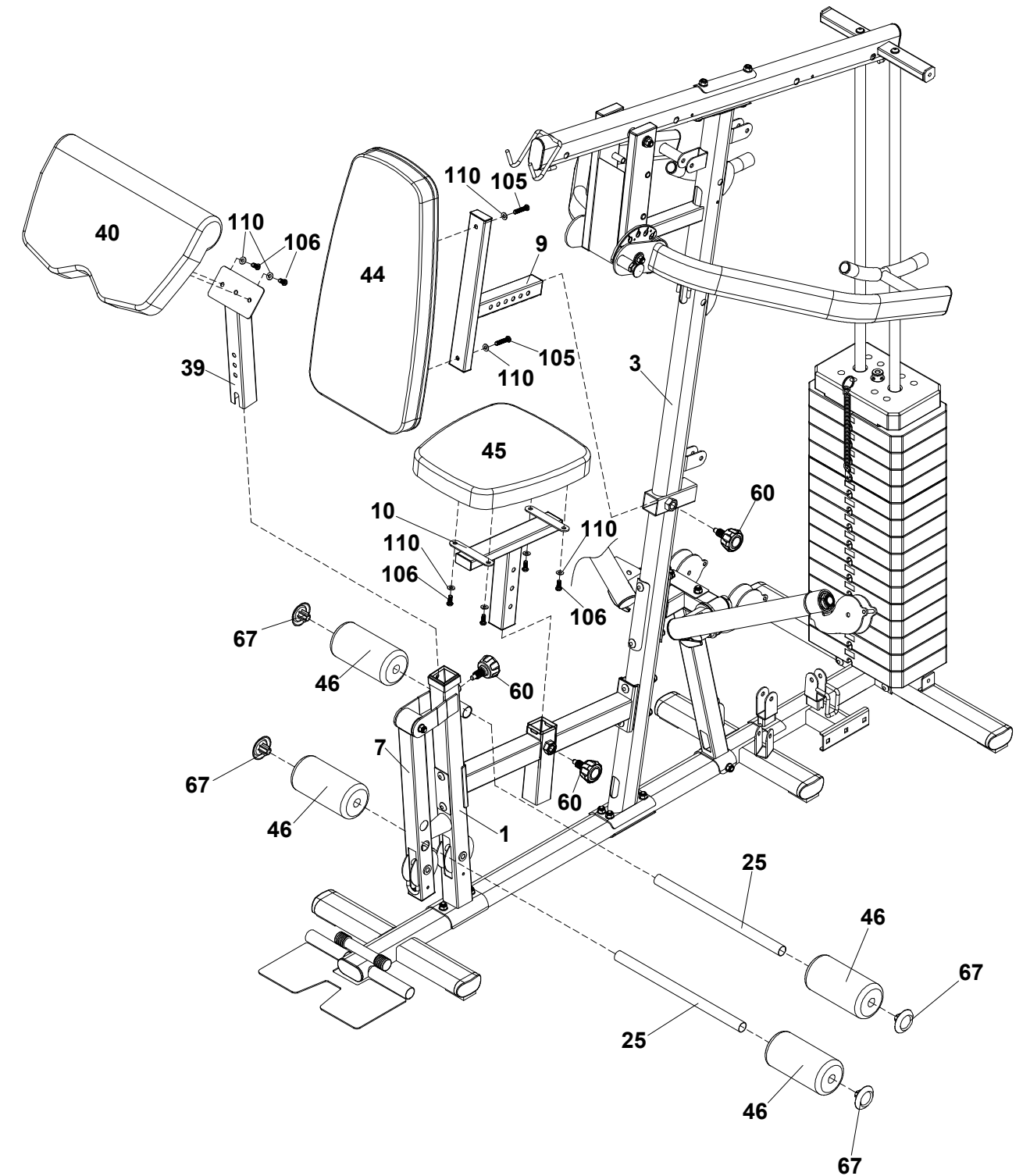
Fixer le coussin de curl (40) au support de curl (39) à l'aide de deux boulons Allen M8×18mm (106) et de deux rondelles M8 (110).

Insérer le support de flexion des bras (39) dans le cadre de support avant (1), à l'aide d'un bouton

de verrouillage (60). Insérer deux tubes de rouleau de mousse (25) dans le cadre de support avant

(1) et le support de jambe avant (7). Glisser quatre rouleaux de mousse (46) sur deux tubes de

rouleau de mousse (25), puis tapoter quatre embouts de rouleau de mousse (67).



ÉTAPE 8

a.) Avec le câble supérieur (51) dans la rainure de la grande poulie (63), enfiler le câble supérieur (51) à travers le cadre supérieur (4).

b.) Installez la grande poulie n° 1 (63) sur le cadre supérieur (4) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

c.) Installez la grande poulie n° 2 (63) sur le cadre supérieur (4) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

d.) Installer les grandes poulies n° 3 et 5 (63) sur la base de la presse avant (12), à l'aide de deux boulons à tête cylindrique M10×155 mm (95), de quatre rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

e.) Installer la grande poulie n° 4 (63) sur le cadre de support (3), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50mm (102), de deux câbles (65), deux douilles de retenue de câble (66), deux rondelles M10 (109) et un contre-écrou en nylon M10 (113).

f.) Installez la grande poulie n° 6 (63) sur le cadre de support (3) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

g.) Installer la grande poulie n° 7 (63) sur le cadre de support (3), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux câbles et d'une vis à tête cylindrique M10×50 mm (102). (65), deux douilles de retenue de câble (66), deux rondelles M10 (109) et un contre-écrou en nylon M10 (113).

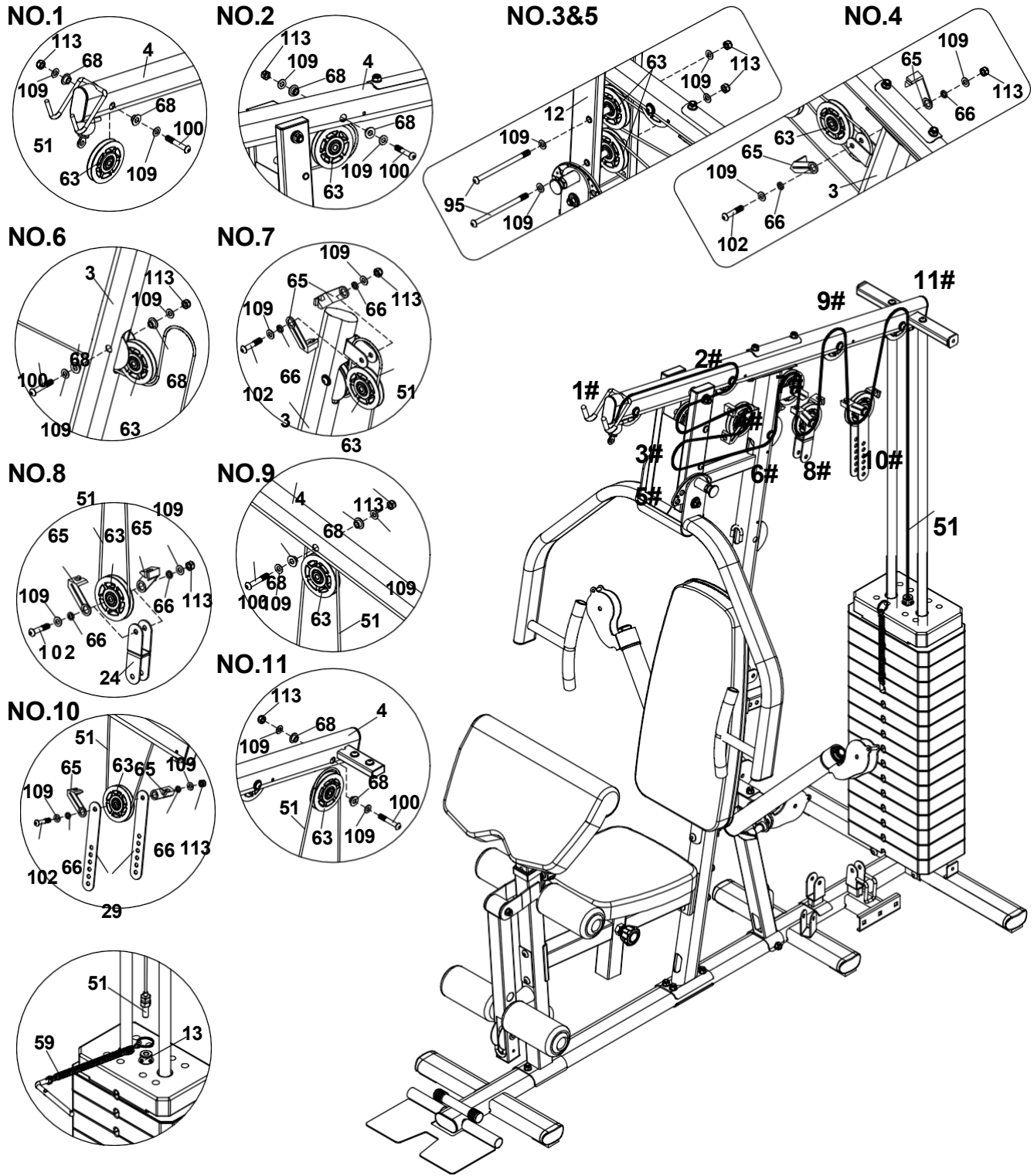
h.) Installez la grande poulie n° 8 (63) sur le support de poulie double (24), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

i.) Installez la grande poulie n° 9 (63) sur le cadre supérieur (4) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

j.) Installer la grande poulie n° 10 (63) sur les deux supports de poulie réglable (29), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

k.) Installez la grande poulie n° 11 (63) sur le cadre supérieur (4) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

l.) Fixer l'extrémité du câble supérieur (51) à la tige de sélection (13).



ÉTAPE 9

Assemblage du câble d'épaulement (52) avec le câble d'épaulement (52) dans la rainure de la grande poulie (63),
enfiler le câble d'épaulement (52) à travers le cadre de support (3).

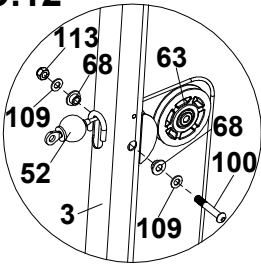
Installez la grande poulie n° 12 (63) sur le cadre de support (3) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×60 mm (100),
de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 13 (63) sur le cadre de support (3) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm
(102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un
contre-écrou en nylon M10 (113).

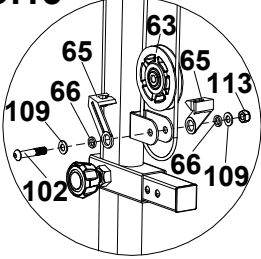
Installer la grande poulie n° 14 (63) sur le support de poulie double (24), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10× 50
mm (102), de deux boulons à tête cylindrique M10× 50 mm (102) et d'un boulon à tête cylindrique M10× 50 mm (102).
(65), deux douilles de retenue de câble (66), deux rondelles M10 (109) et un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez le support de poulie simple (23) à l'extrémité du câble d'épaule (52) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique
M10×25mm (104), de deux
Rondelles M10 (109), et un contre-écrou en nylon M10
(113).

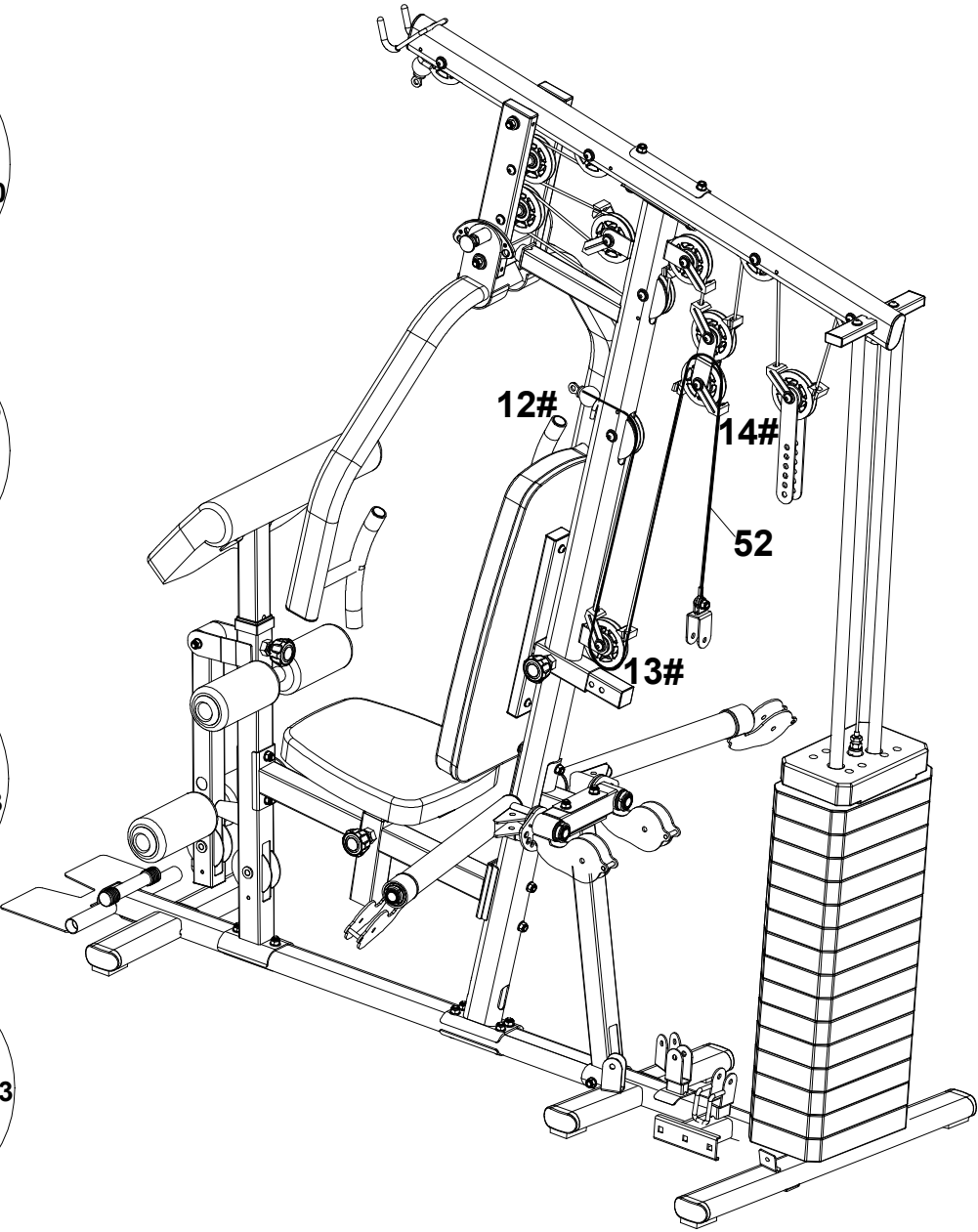
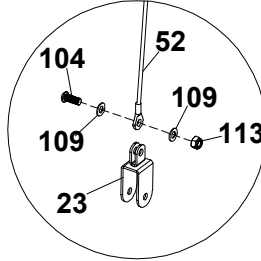
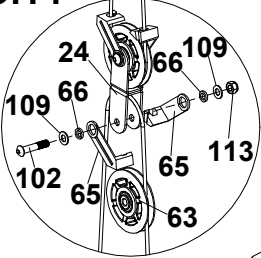
NO.12



NO.13



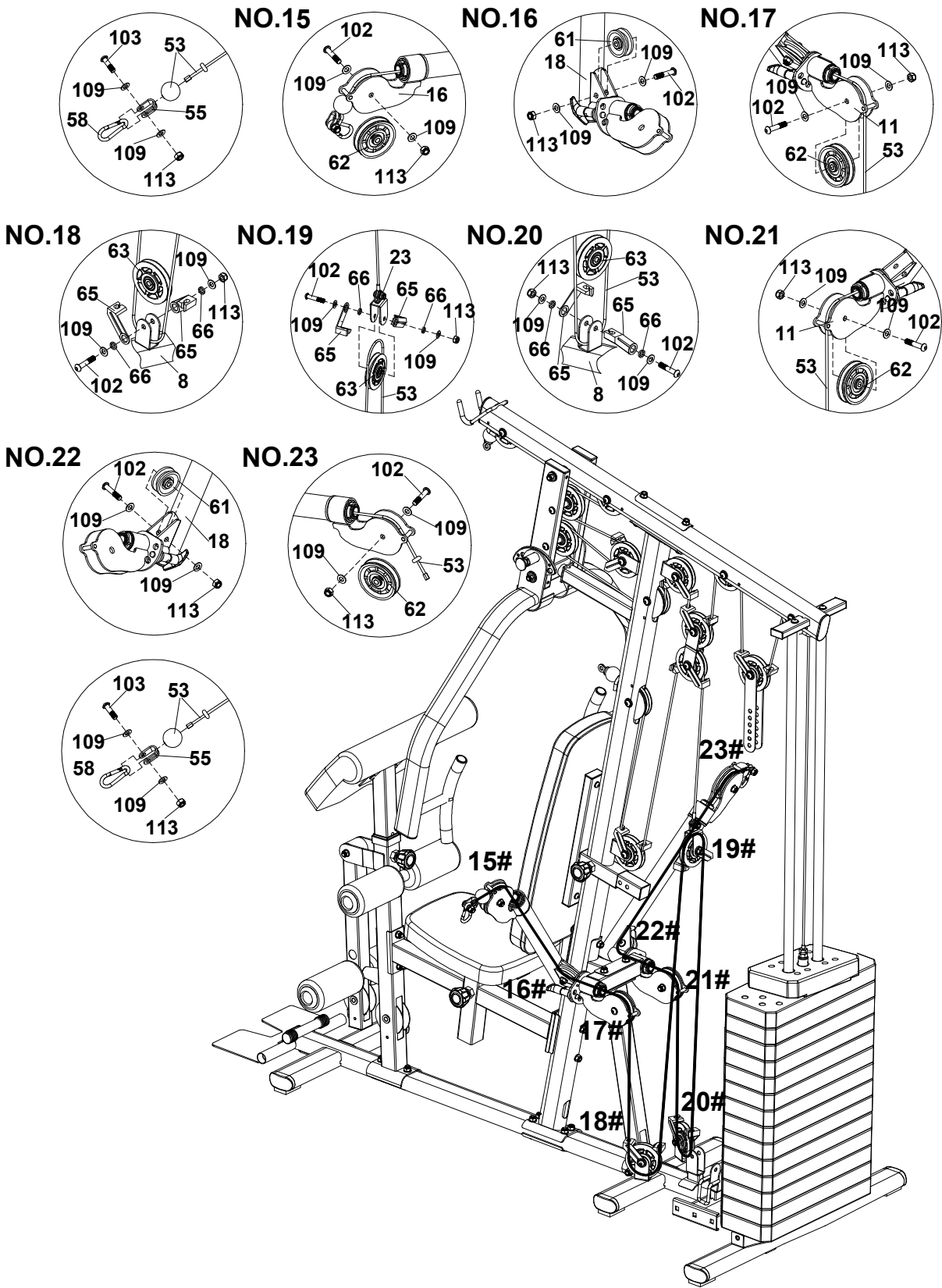
NO.14



ÉTAPE 10

Assemblage du câble croisé (53) :

- a.) Faire passer l'extrémité du câble de croisement (53) dans les bras de croisement gauche et droit (18 et 19) et dans le support de croisement (11).
- b.) Fixer le câble en U (55) à l'extrémité sphérique du câble de croisement (53).
- c.) Fixez un mousqueton (58) au câble en U (55) à l'aide d'un boulon Allen M10×35mm (103), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- d.) Installez la poulie centrale n° 15 (62) sur le support de poulie de croisement de câble (16), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- e.) Installer la petite poulie n° 16 (61) sur le bras de croisement du câble gauche (18), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- f.) Installez la poulie centrale n° 17 (62) sur le support de croisement de câbles (11), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- g.) Installez la grande poulie n° 18 (63) sur le cadre de base (8), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- h.) Installez la grande poulie n° 19 (63) sur le support de poulie simple (23), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- i.) Installez la grande poulie n° 20 (63) sur le cadre de base (8) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux fixations de câble (65), de deux bagues de fixation de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- j.) Installez la poulie centrale n° 21 (62) sur le support de croisement de câbles (11), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- k.) Installer la petite poulie n° 22 (61) sur le bras de croisement du câble droit (19), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- l.) Installer la poulie centrale n° 23 (62) sur le support de poulie de croisement de câbles (16), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- m.) Fixez deux câbles en U (55) à l'extrémité sphérique du câble croisé (53).
- n.) Fixez deux mousquetons (58) au câble en U (55) à l'aide de deux boulons Allen M10×35mm (103), de quatre rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).



ÉTAPE 11

Assemblage du câble inférieur (54) :

Positionner le câble inférieur (54) dans la rainure de la grande poulie (63) à travers le support de jambe avant (7).

Installer la grande poulie n° 24 (63) sur le développeur de jambe avant (7), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×65mm (99), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

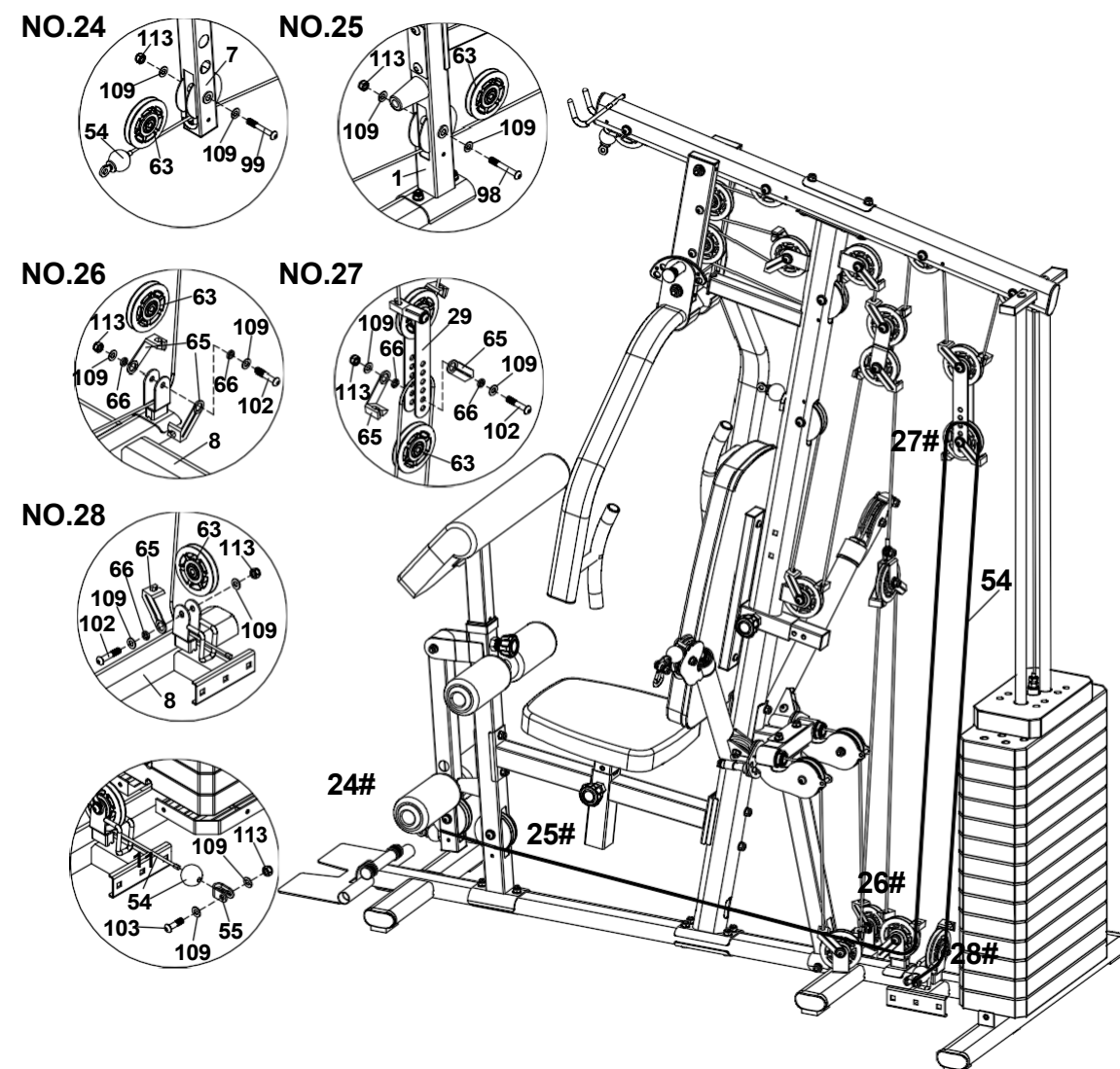
Installer la grande poulie n° 25 (63) sur le cadre de support avant (1), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×70mm (98), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 26 (63) sur le cadre de base (8) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installer la grande poulie n° 27 (63) sur les supports de poulie réglable (29), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 28 (63) sur le cadre de base (8) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×50 mm (102), d'un support de câble (65), d'une douille de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez un câble en U (55) à l'extrémité sphérique du câble inférieur (54) à l'aide d'un boulon Allen M10×35mm (103), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).



ÉTAPE 12

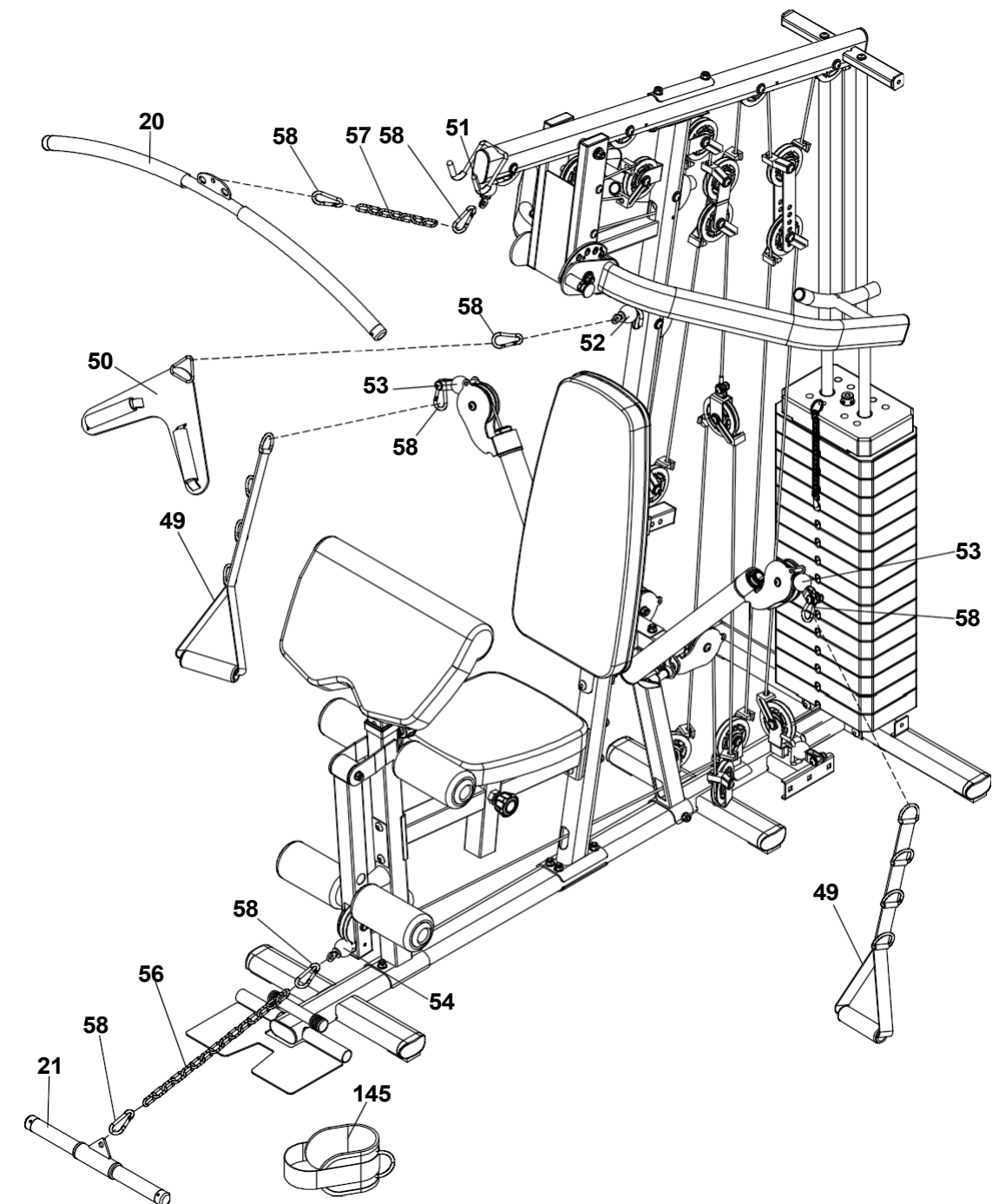
Attachez la barre de traction (20) à l'autre extrémité du câble supérieur (51), à l'aide de deux mousquetons (58) et d'une chaîne à 7 maillons (57).

Attachez la barre inférieure (21) ou la sangle de cheville (145) à l'autre extrémité du câble inférieur (54), à l'aide de deux mousquetons (58) et d'une chaîne à 15 maillons (56).

Attachez la sangle AB (50) à l'autre extrémité du câble d'épaule (52) à l'aide d'un mousqueton (58).

Attachez deux poignées de sangle (49) aux deux extrémités du câble de croisement (53), à l'aide de

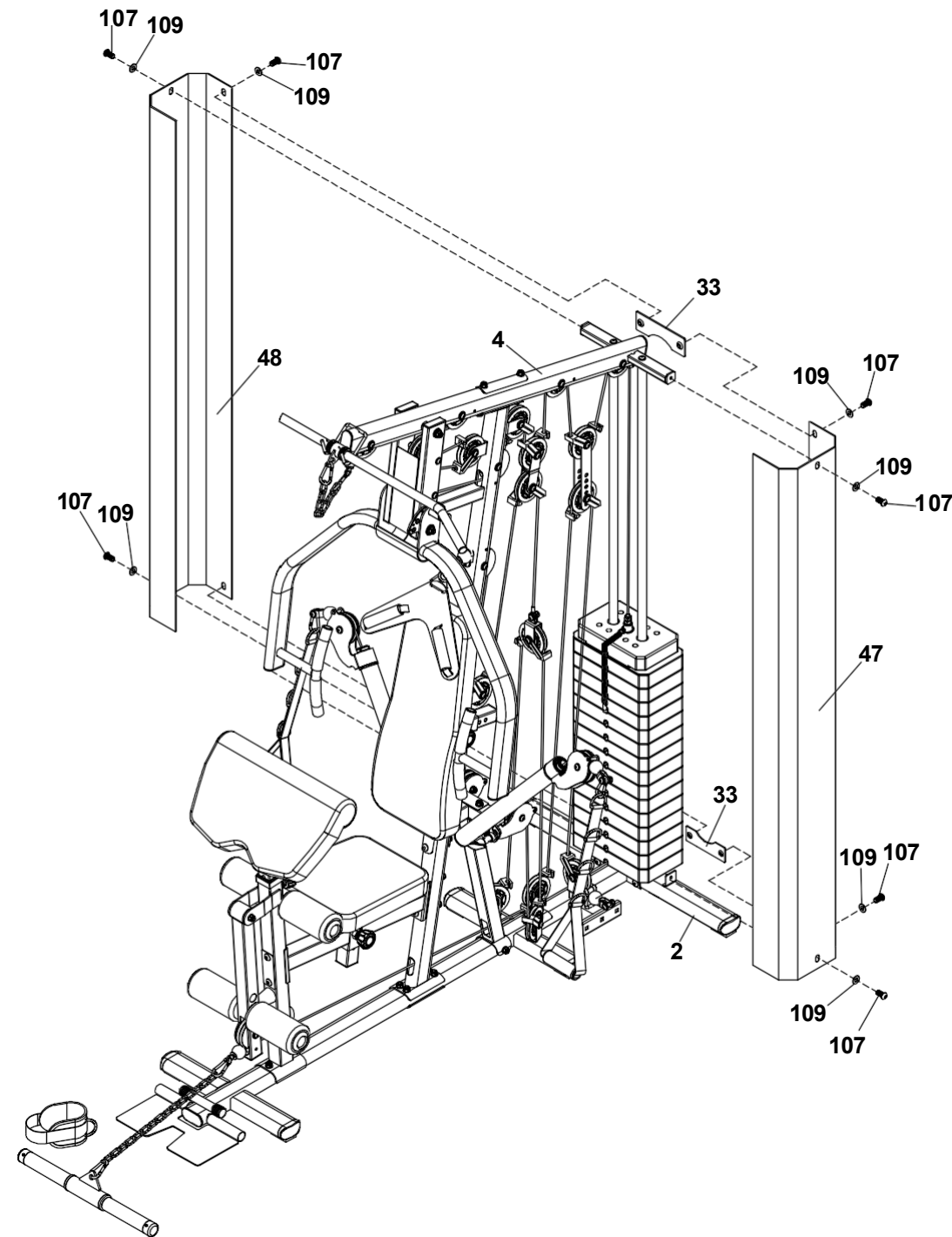
deux mousquetons (58).



ÉTAPE 13

Fixez les deux supports du couvercle du poids (33) au cadre supérieur (4) à l'aide de deux boulons à tête cylindrique M10×16mm (107) et de quatre rondelles M10 (109).

Fixez les couvercles de poids gauche (47) et droit (48) aux supports de couvercle de poids (33), en utilisant douze boulons Allen M10×16mm (107) et douze rondelles M10 (109).

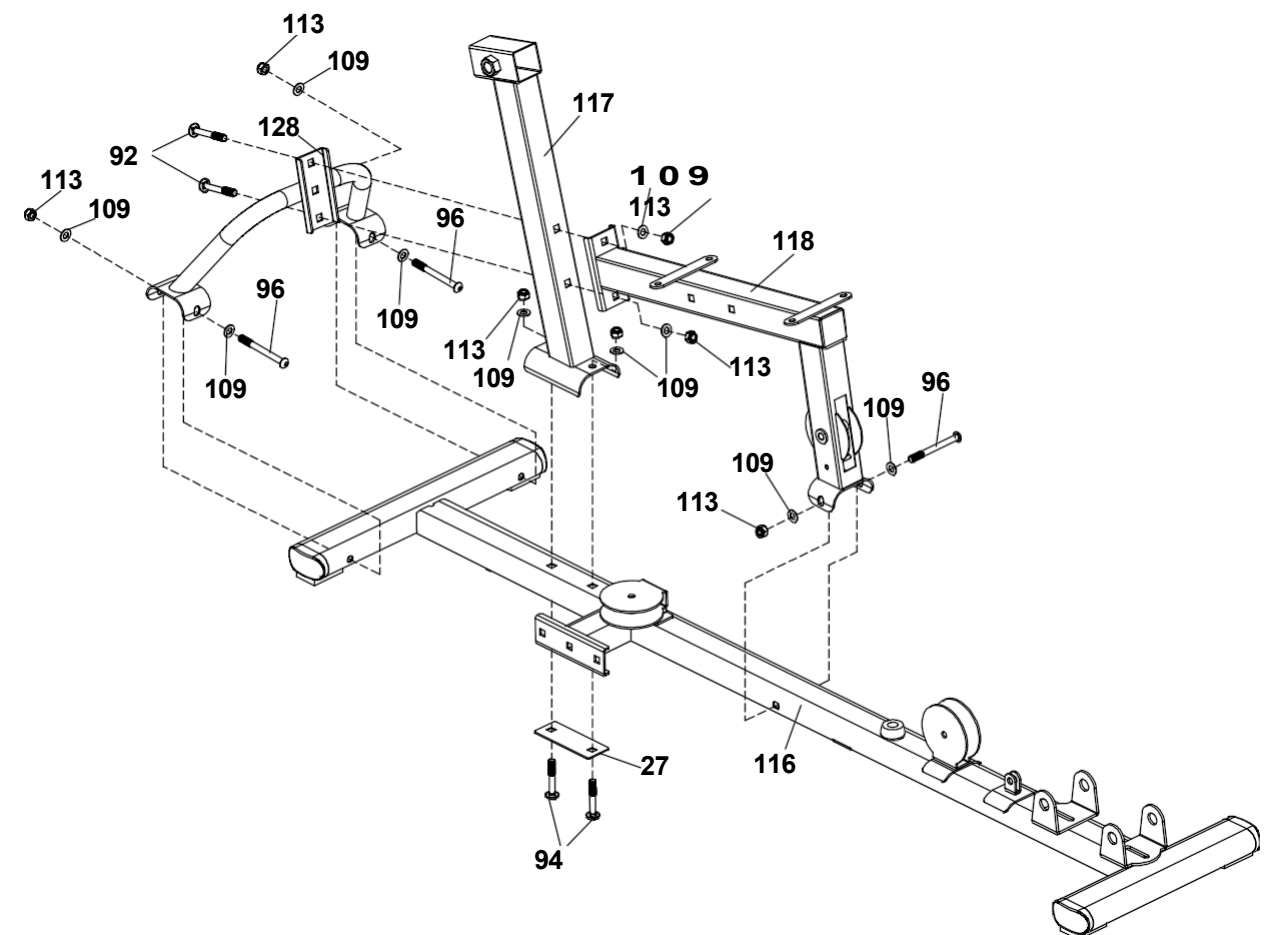


ÉTAPE 14

Fixez le cadre du montant du dossier (117) et un support 45X120mm (128) au cadre de la base de la presse à jambes (116), à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×60mm (94), deux rondelles M10 (109), et deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre du siège de la presse à jambes (118) au cadre de la base de la presse à jambes (116) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×100 mm (96), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

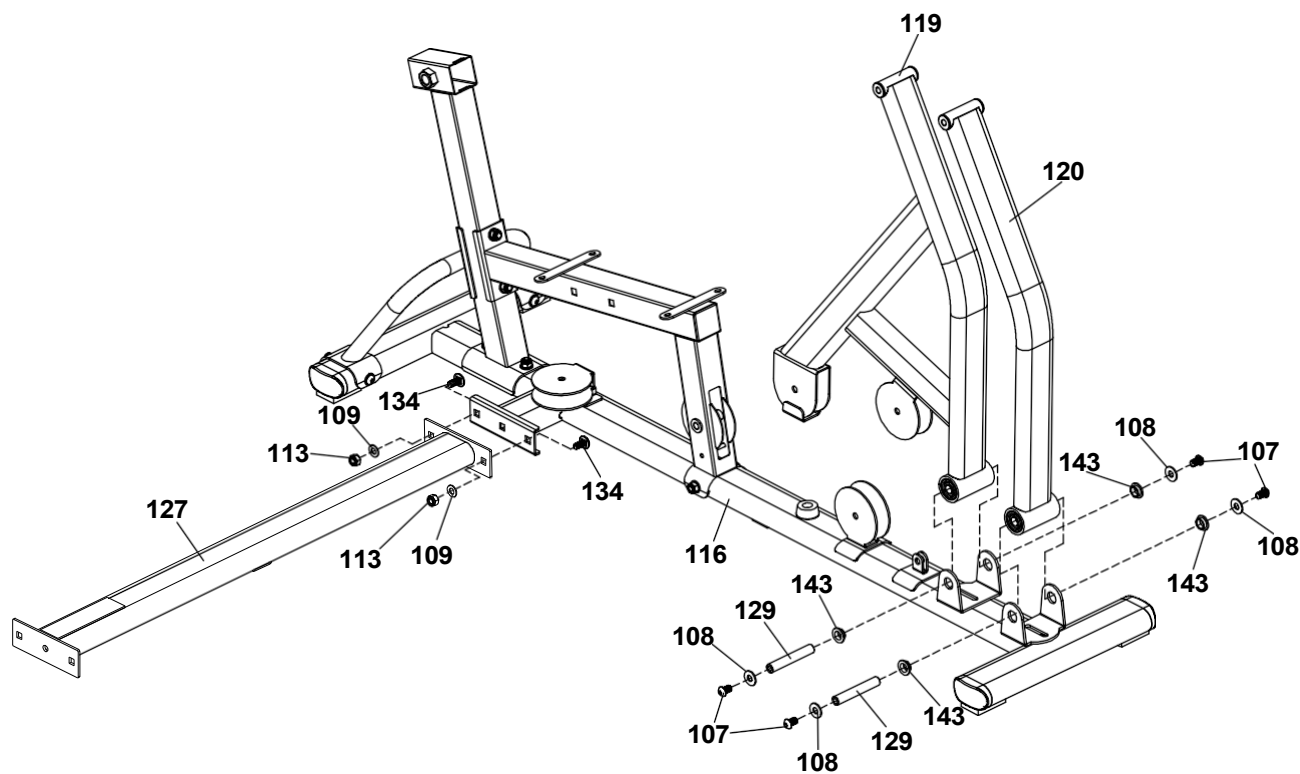
Fixer le cadre du siège de la presse à jambes (118) et le cadre du support du dossier de la presse à jambes (128) au cadre du montant du dossier (117), à l'aide de deux boulons à tête cylindrique M10×100mm (96), de quatre rondelles M10 (109), de deux contre-écrous en nylon M10 (113) et de deux boulons de carrosserie M10*70.



ÉTAPE 15

Fixer le cadre de connexion de la base (127) au cadre de la base de la presse à jambes (116) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×20mm (134), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixer le châssis avant (119) et le châssis arrière (120) au châssis de base (116) à l'aide de quatre boulons à tête cylindrique M10×16mm (107), quatre rondelles Ø25×Ø10mm (108) et deux axes Ø15×93×M10 (129).

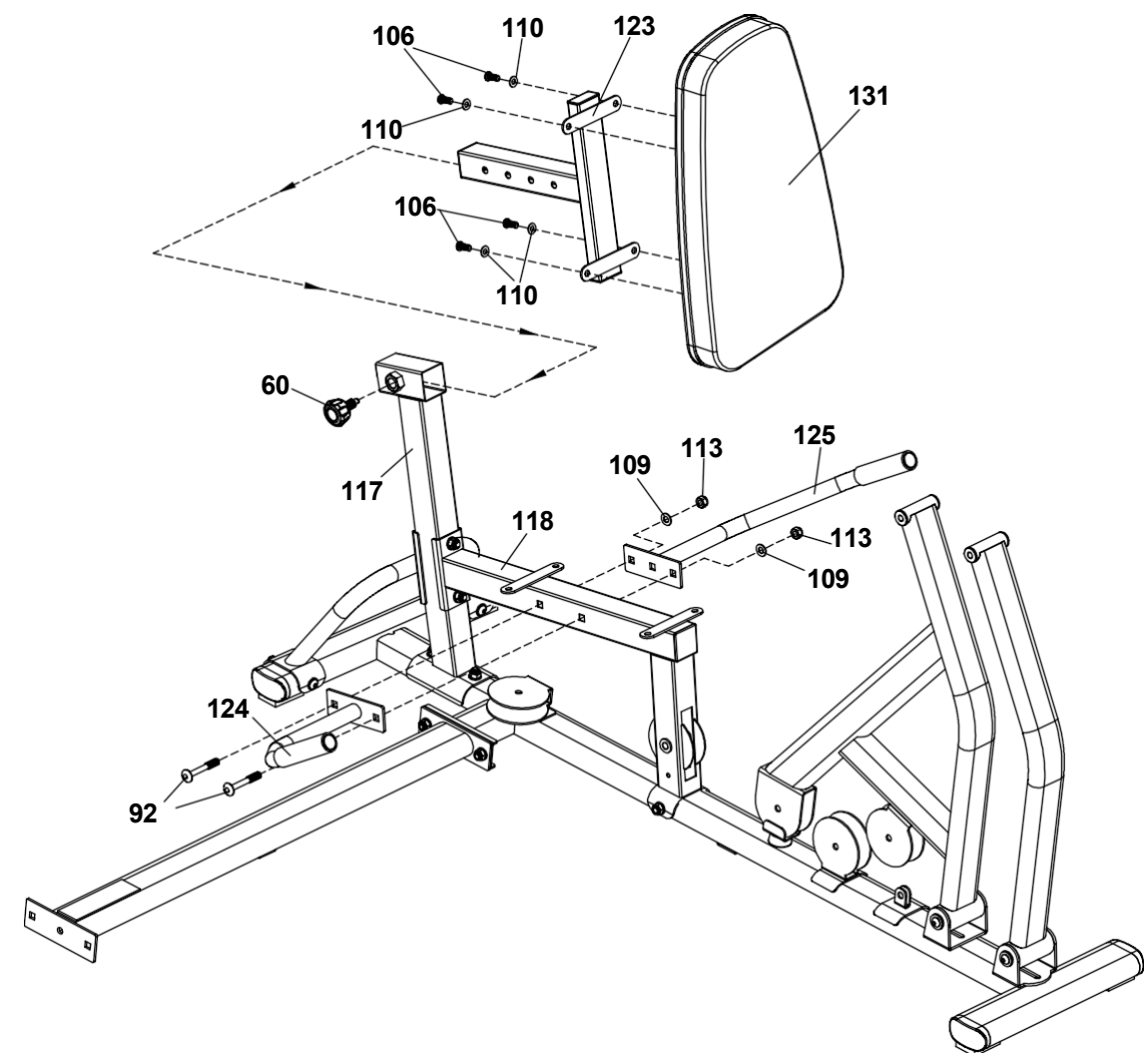


ÉTAPE 16

Fixez la barre droite (124) et la barre gauche (125) au cadre du siège de la presse à jambes (118) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×70mm (92), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixer le coussin du dossier de la presse à jambes (131) au cadre du dossier de la presse à jambes (123) à l'aide de quatre boulons à tête cylindrique M8×18mm (106) et de quatre rondelles M8 (110).

Insérer le cadre du dossier de la presse à jambes (123) dans le cadre du montant du dossier (117), à l'aide d'un bouton de verrouillage (60).



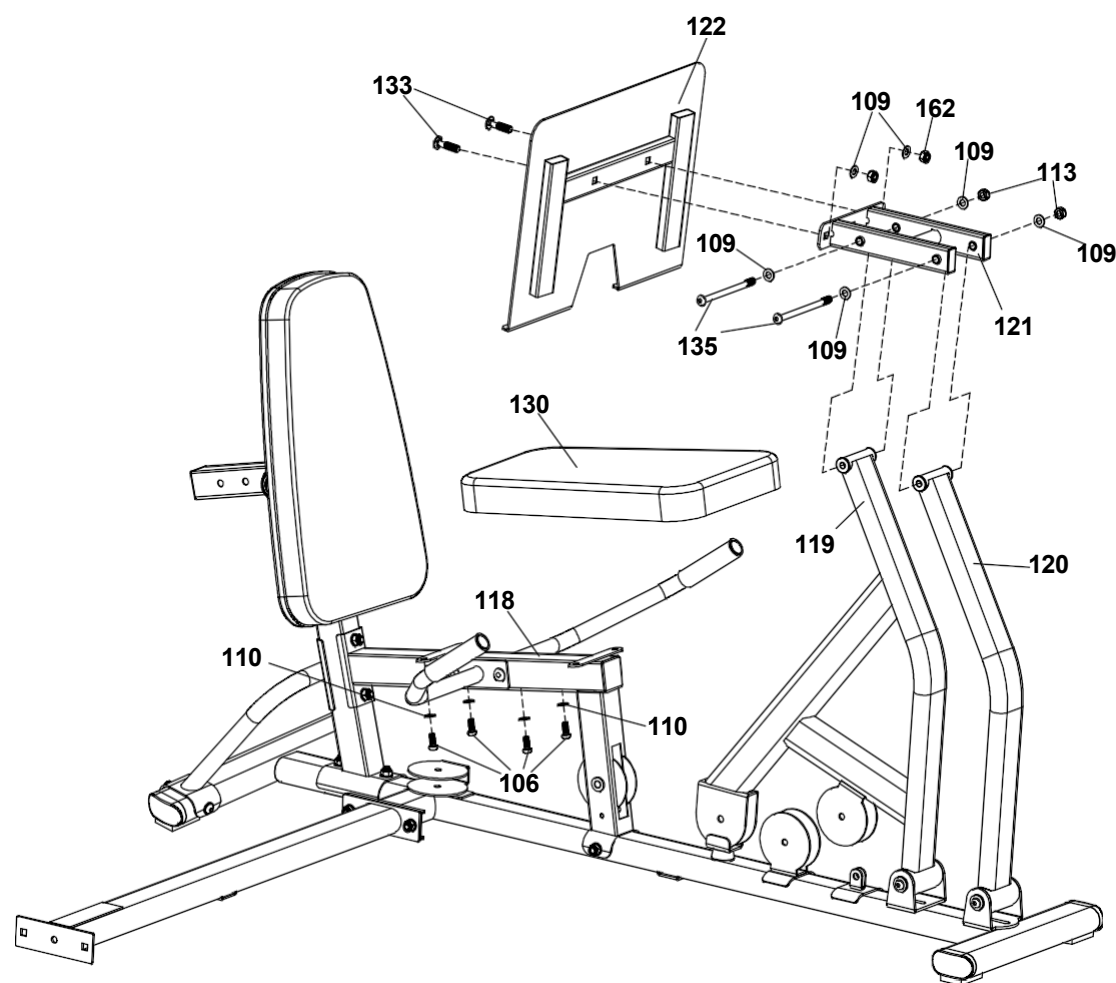
ÉTAPE 17

Fixez le coussin du siège de la presse à jambes (130) au cadre du siège de la presse à jambes (118) à l'aide de quatre boulons à tête cylindrique M8×18mm (106) et de quatre rondelles M8 (110).

Fixer la plaque de pressage des jambes (122) au cadre de connexion du pressage des jambes (121) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×40mm (133), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Remarque : Faites attention au sens d'installation du cadre de connexion pour presse-jambes (121).

Fixer le châssis avant (119) et le châssis arrière (120) au cadre de connexion (121) à l'aide de deux boulons à tête cylindrique M10×145mm (135), de quatre rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).



ÉTAPE 18

Passer l'extrémité du câble de la presse à jambes (132) à travers le cadre du siège de la presse à jambes (118) et le cadre du montant de la presse à jambes avant (119).

Installez la grande poulie n° 29 (63) sur le cadre de la base de la presse à jambes (116), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×45mm (101), d'une rondelle M10 (109) et d'une rondelle élastique M10 (137).

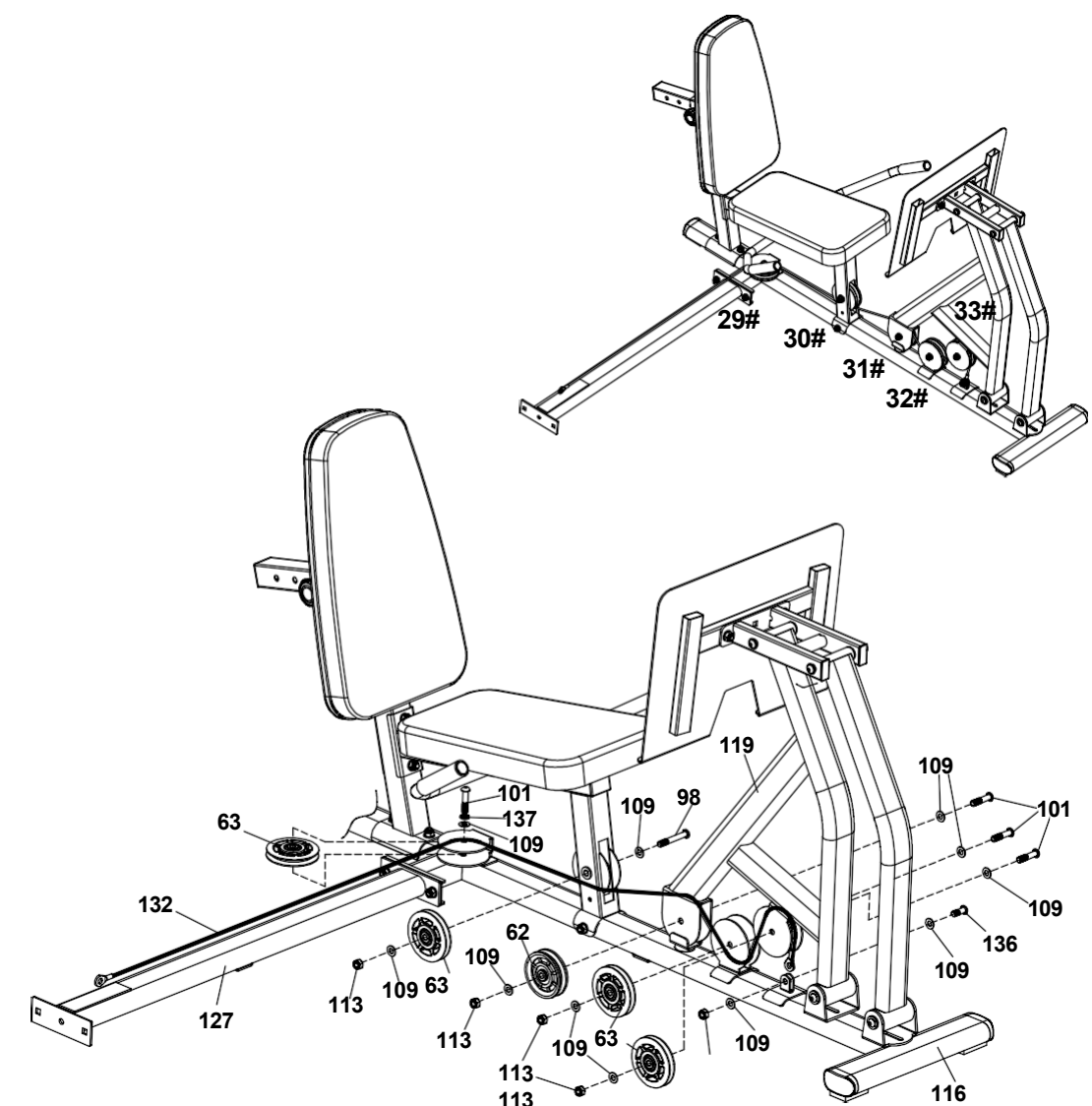
Installez la grande poulie n° 30 (63) sur le cadre du siège de la presse à jambes (118), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×70mm (98), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installer la poulie centrale n° 31 (62) sur le cadre du montant de la presse à jambes avant (119), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×45mm (101), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 32 (63) sur le cadre de la base de la presse à jambes (116), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×45mm (101), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 33 (63) sur le cadre du montant avant de la presse à jambes (119), à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×45mm (101), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez l'autre extrémité du câble de la presse à jambes (132) au cadre de la base de la presse à jambes (116) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×28mm (136), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).



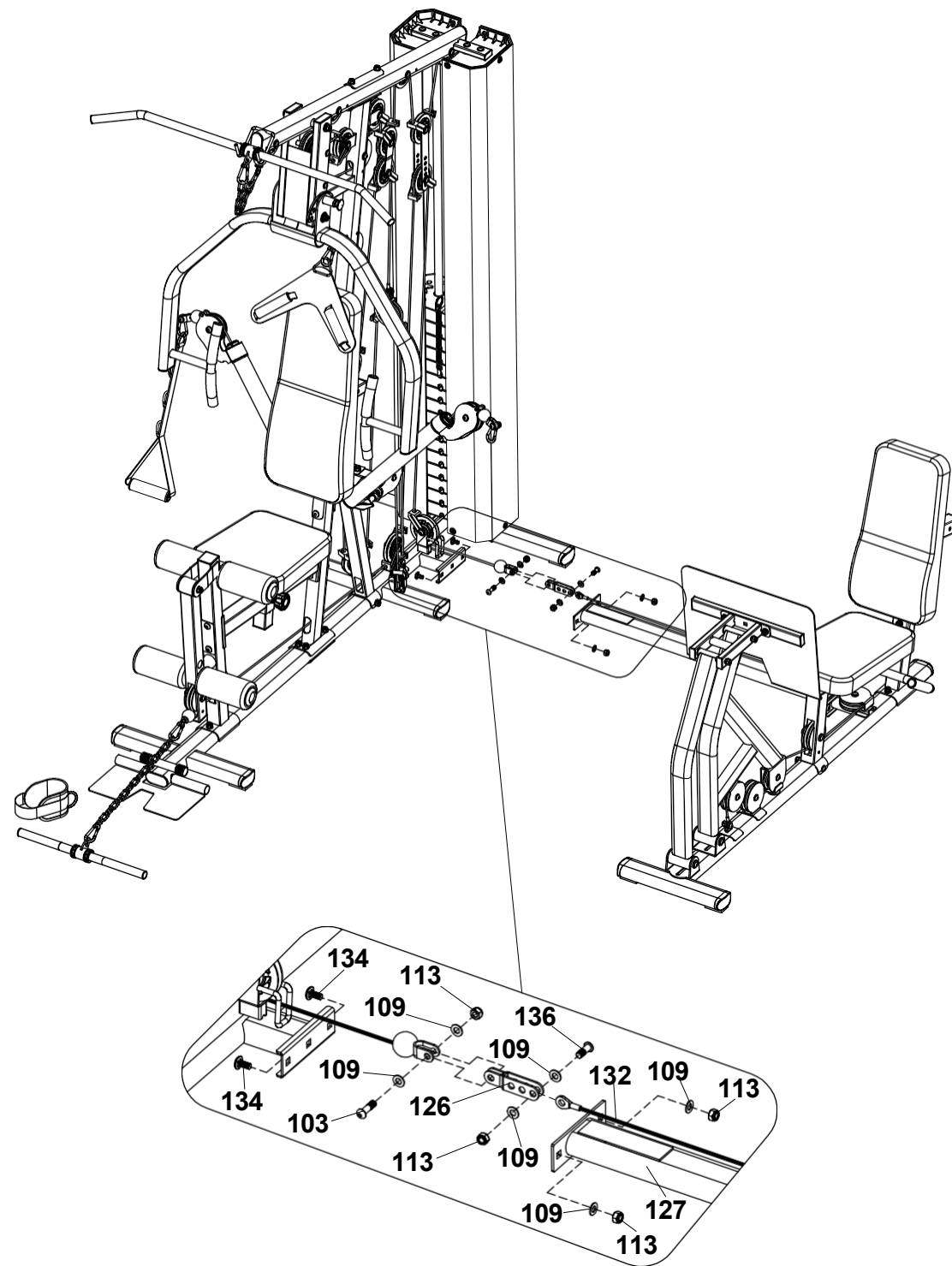
ÉTAPE 19

Fixez le cadre de connexion de base (127) au cadre de base du TYTAN à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×20mm (134), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

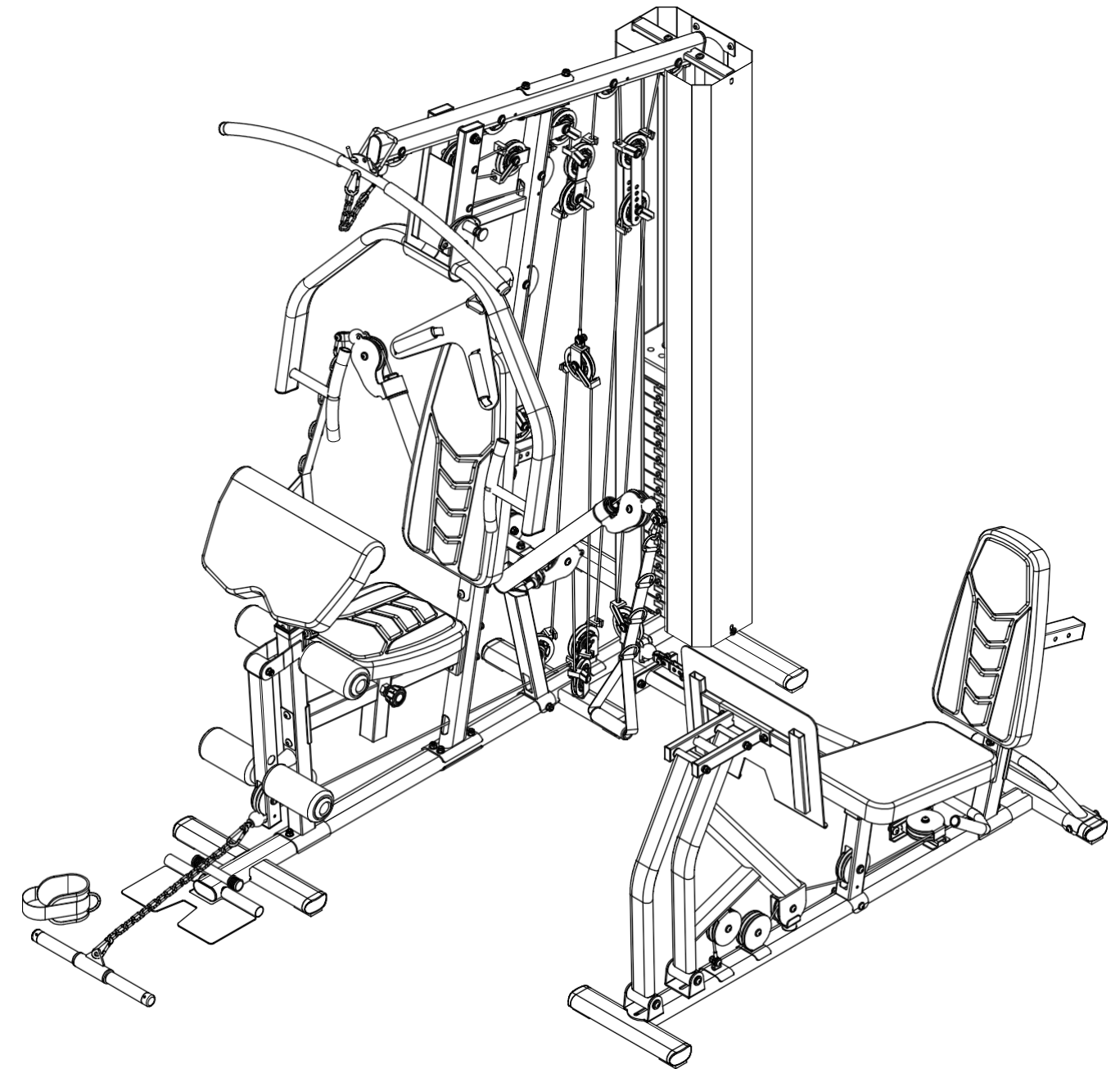
Fixez l'autre extrémité du câble de la presse à jambes (132) aux supports de réglage du câble (126) à l'aide d'un boulon à tête cylindrique M10×28 mm (136), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez le câble U du TYTAN 17 aux supports de réglage du câble (126), à l'aide d'une vis à tête cylindrique M10×35mm (103), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Remarque : Veillez à serrer tous les écrous et les boulons avant d'utiliser cette machine.



ÉTAPE 20



6. L'EXERCICE DE L'INFORMATION

AVANT DE COMMENCER

La manière dont vous commencez votre programme d'exercices dépend de votre condition physique. Si vous avez été inactif pendant plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et augmenter le nombre de répétitions par séance d'entraînement.

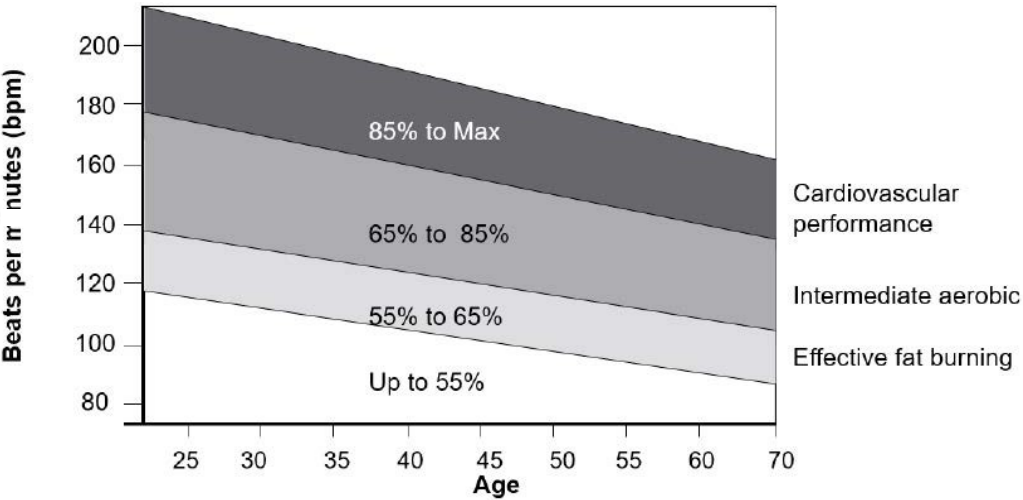
Cependant, votre condition aérobique s'améliorera au cours des six à huit semaines suivantes. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est important de travailler à votre propre rythme. À terme, vous serez en mesure de faire de l'exercice de façon continue pendant 30 minutes. Plus votre condition aérobique est bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible.

N'OUBLIEZ PAS CES ÉLÉMENTS ESSENTIELS :

- Demandez à votre médecin d'examiner votre programme d'entraînement et d'alimentation afin de vous conseiller un programme d'entraînement à adopter.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement avec des objectifs réalistes.
- Surveillez fréquemment votre pouls. Déterminez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre équipement sur une surface plane et égale, à au moins 3 pieds des murs et des meubles.

L'INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour maximiser les bienfaits de l'exercice, il est important de faire de l'exercice à une intensité appropriée. Le niveau d'intensité approprié peut être déterminé en utilisant votre fréquence cardiaque comme guide. Pour un exercice aérobique efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue à un niveau compris entre 65 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant l'exercice. C'est ce que l'on appelle la zone cible. Vous trouverez votre zone cible dans le tableau ci-dessous.



Au cours des premiers mois de votre programme d'exercice, maintenez votre fréquence cardiaque près de la limite inférieure de votre zone cible lorsque vous faites de l'exercice. Après quelques mois, votre fréquence cardiaque peut être augmentée progressivement jusqu'à ce qu'elle soit proche du milieu de votre zone cible lorsque vous faites de l'exercice.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, arrêtez l'exercice mais continuez à bouger vos jambes ou à marcher et placez deux doigts sur votre poignet. Comptez les battements de votre cœur sur six secondes et multipliez le résultat par 10 pour connaître votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez 14 battements de cœur en six secondes, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute (le compte en six secondes est utilisé parce que votre fréquence cardiaque diminue rapidement lorsque vous arrêtez de faire de l'exercice). Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit au bon niveau.



TABLEAU DES MUSCLES

EXERCICE AÉROBIQUE

Les exercices d'aérobic améliorent la forme de vos poumons et de votre cœur, le muscle le plus important de votre corps. Les exercices d'aérobic sont favorisés par toute activité qui fait appel aux grands muscles (bras, jambes ou fesses, par exemple). Votre cœur bat rapidement et vous respirez profondément. Les exercices d'aérobic doivent faire partie intégrante de votre programme d'exercices.

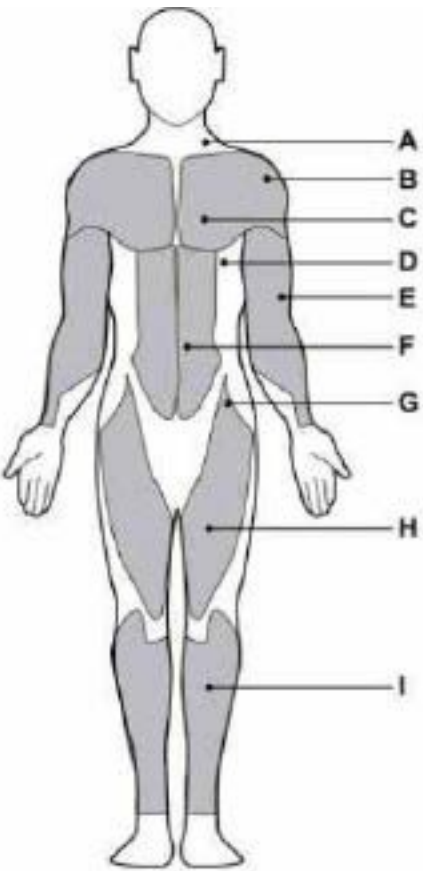
LA MUSCULATION

Outre les exercices d'aérobic qui aident à se débarrasser et à conserver l'excès de graisse que notre corps peut stocker, la musculation est un élément essentiel du processus de routine. La musculation permet de tonifier, de construire et de renforcer les muscles. Si vous travaillez au-dessus de votre zone cible, vous pouvez réduire le nombre de répétitions.

Comme toujours, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

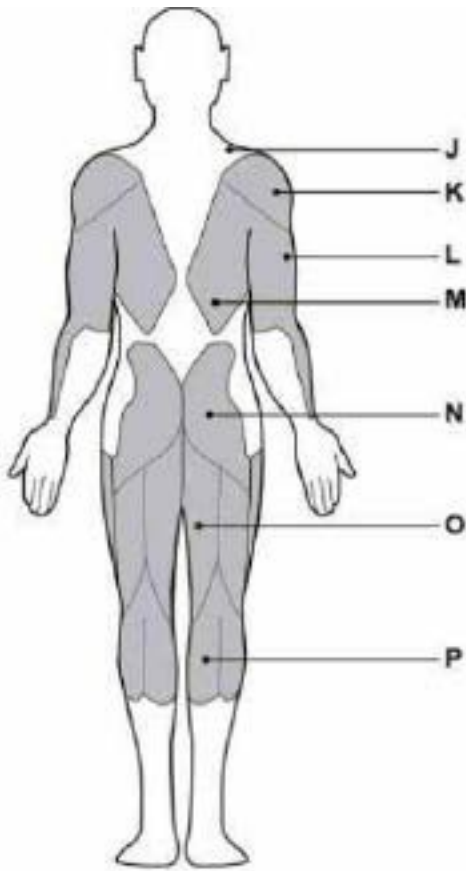
GROUPES MUSCULAIRES CIBLÉS

Les exercices effectués sur le TYTAN 17 développent les groupes musculaires du haut et du bas du corps ou de l'ensemble du corps. Ces groupes musculaires sont mis en évidence dans le tableau des muscles ci-dessous.



Avant

- A : Trapèze
- B : Deltoïde antérieur
- C : Pectoralis Major
- D : Serratus Anterior
- E : Biceps
- F : Abdominal
- G : Sartorius
- H : Quadriceps
- I : Tibialis Anterior



Dos

- J : Trapèze
- K : Deltoïde postérieur
- L : Triceps
- M : Latissimus Dorsi
- N : Fessiers
- O : Ischio-jambiers
- P : Gastrocnem

7. EXERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les échauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la souplesse et de réduire le risque de blessure.

1 ROULEAUX DE TÊTE

Tournez la tête vers la droite pendant un compte, en sentant l'étirement du côté gauche du cou, puis tournez la tête vers l'arrière pendant un compte, en étirant le menton vers le plafond et en laissant la bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche pendant un compte, puis laissez tomber la tête sur la poitrine pendant un compte.



2 ÉLÉVATEURS D'ÉPAULES

Soulevez votre épaule droite vers votre oreille pendant un compte. Puis soulevez l'épaule gauche pendant un compte à rebours, en même temps que vous abaissez l'épaule droite.



3 ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez les bras sur le côté et soulevez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pendant un compte. Répétez l'opération avec le bras gauche.



4 ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

En gardant une main contre un mur pour l'équilibre, tendez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Rapprochez votre talon le plus près possible de vos fesses. Maintenez la position pendant 15 minutes et répétez l'exercice avec le pied gauche.



5 ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Asseyez-vous en joignant la plante des pieds et en orientant les genoux vers l'extérieur. Ramenez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 minutes.



6 TOUCHER DES ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Tendez la main aussi loin que vous le pouvez et maintenez la position pendant 15 minutes.



7 ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Tendez la jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous vers votre orteil aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez l'exercice avec la jambe gauche.



8 ÉTIREMENT DES MOLLETS ET DES ACHILLES

Appuyez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la jambe droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite droite et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position, puis répétez l'exercice de l'autre côté pendant 15 minutes.



8. ENTRETIEN ET MAINTENANCE

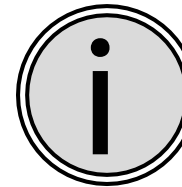
1. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure, par exemple des points de connexion.
2. Lubrifier périodiquement les pièces mobiles avec une huile légère pour éviter une usure prématurée.
3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil, remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et n'utilisez plus l'appareil tant qu'il n'est pas en parfait état de fonctionnement.
4. L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non abrasif. Ne pas utiliser de solvants.
5. N'essayez pas de réparer cet appareil vous-même. Si vous rencontrez des difficultés lors de l'assemblage, du fonctionnement ou de l'utilisation de votre produit d'exercice ou si vous pensez qu'il manque des pièces, contactez le revendeur.

KÉZI UTASÍTÁS

Kedves vásárló,

Örülünk, hogy a HMS termékcsalád egyik készülékét választotta. A HMS sporteszközök magas minőséget és új technológiát kínálnak Önnek.

Annak érdekében, hogy teljes mértékben kihasználhassa a készülékben rejlő lehetőségeket, és hosszú éveken át élvezhesse azt, kérjük, hogy a beüzemelés és az edzés megkezdése előtt olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, és használja a készüléket az utasításoknak megfelelően. A készülék üzembiztonsága és működése csak akkor garantálható, ha a jelen használati útmutatóban foglalt biztonsági utasításokat betartja. Nem vállalunk felelősséget a nem megfelelő használatból vagy helytelen üzemeltetésből eredő károkért.



Kérjük, győződjön meg arról, hogy a készüléket használó valamennyi személy elolvasta és megértette a használati útmutatót.



Tartsa a használati útmutatót biztonságos helyen, hogy szükség esetén bármikor hozzáférhessen.

Látogasson el YouTube csatornánkra

1. Szkenelje be a QR-kódot
2. Videók megtekintése
3. Gyors és biztonságos kezdés



A közösségi médiában is jelen vagyunk!

A legfrissebb termékinformációk, képzési tartalmak és még sok minden más
a mi oldalunkon:

Instagram-oldal



Facebook-oldal



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/>

<https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

**ÖSSZESZERELÉSI ÉS HASZNÁLATI UTASÍTÁS - KÉRJÜK, ŐRIZZE MEG A KÉSŐBBI
HASZNÁLATRA FONTOS - KÉRJÜK, HOGY ÖSSZESZERELÉS VAGY HASZNÁLAT ELŐTT
OLVASSA EL TELJESEN EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT.**

Ez a használati utasítás fontos információkat tartalmaz, amelyek segítenek Önnek abban, hogy a lehető legtöbbet hozza ki a készülékből, és biztosítják a biztonságos és helyes összeszerelést, használatot és karbantartást.



1. BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

FONTOS - ÖSSZESZERELÉS VAGY HASZNÁLAT ELŐTT KÉRJÜK, OLVASSA EL TELJESEN

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében olvassa el a teljes használati útmutatót, mielőtt összeszerelné vagy használná a padot. Különösen vegye figyelembe a következő biztonsági óvintézkedéseket.

ÖSSZESZERELÉS

- Ellenőrizze, hogy rendelkezik-e az alkatrészlistában felsorolt összes alkatrésszel és szerszámmal, figyelembe véve, hogy az összeszerelés megkönnyítése érdekében egyes alkatrészek előre össze vannak szerelve.
- Tartsa távol a gyerekeket és az állatokat a gyakorlótértől, az apró alkatrészek lenyelés esetén fulladásveszélyt jelenthetnek.
- Győződjön meg róla, hogy elegendő hely áll rendelkezésére az alkatrészek elrendezéséhez, mielőtt elkezdené.
- Szerelje össze az elemet a lehető legközelebb a végleges helyéhez (ugyanabban a helyiségben).
- A terméket stabil és vízszintes felületre kell telepíteni.
- Gondosan és felelősségteljesen szabaduljon meg minden csomagolástól.

A WEBOLDAL HASZNÁLATA

- Tartsa távol a felügyelet nélküli gyermekeket a berendezéstől.
- A helytelen vagy túlzott edzés következtében egészségkárosodás következhet be.
- Ha bármelyik beállítási eszköz kiállva marad, az akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon a termék biztonságos használatáról.
- Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült.
- Ne használja kereskedelmi, bérleti vagy intézményi környezetben.
- Mielőtt edzésre használná a készüléket, mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében.
- Ha a felhasználó szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tüneteket tapasztal, hagyja abba az edzést, és azonnal forduljon orvoshoz.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a berendezést.
- Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő edzőruhát. Ne viseljen bő vagy bő ruházatot, mert az beakadhat a berendezésekbe. Edzés közben viseljen edzőcipőt, hogy megvédje a lábát.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a berendezés köré.
- Fogyatékkal élő személyek nem használhatják a berendezést szakképzett személy vagy orvos jelenlété nélkül.
- Tartsa ezt a berendezést beltérben, nedvességtől és portól védve. Ne tegye a berendezést garázsba, melléképületbe, fedett teraszra vagy víz közelébe.
- Ha a gyermekek felügyelet mellett használhatják a berendezéseket, figyelembe kell venni szellemi és fizikai fejlődésüket. Ellenőrizni kell őket, és el kell oktatni őket a berendezés helyes használatára. A berendezés semmilyen körülmények között nem alkalmas játéknak.
- Ez a termék a következő maximális felhasználói súlyra alkalmas: 150 kg.
- Ez a termék nem alkalmas terápiás célokra.

- A szabad területnek legalább 0,6 m-rel nagyobbak kell lennie, mint a gyakorlótérnek azokban az irányokban, ahonnan a berendezéshez hozzáférnek. A szabad területnek magában kell foglalnia a vészhelyzeti leszállás területét is. Ha a felszerelés egymás mellett van elhelyezve, a szabad terület értéke megosztható. A felügyelet nélkül tartózkodó gyermekeket távol kell tartani a felszereléstől.
- Soha ne helyezze a készüléket olyan felületre, amely elzárja a szellőzőnyílásokat.
- A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében a készülék alá helyezzen speciális padlószőnyeget, hogy megóvja a padlót vagy a szőnyeget a károsodástól vagy elszíneződéstől.

FIGYELMEZTETÉS: A szülőknek és a gyermekekért felelős személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve olyan helyzetekhez és viselkedéshez vezethet, amelyre a tanuláeszköz nem készült.

FIGYELMEZTETÉS: Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti egyének vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében. Bármilyen fitneszeszköz használata előtt el KELL olvasnia az összes használati utasítást.

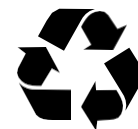
Felhívjuk figyelmét, hogy ez a termék körülbelül 4%-os súlytoleranciával rendelkezik.

2. MŰSZAKI LEÍRÁS

- A modell nettó súlya: 214,7 kg.
- A szerelvény mérete: 2100 * 2300 * 2100MM
- Max. felhasználói súly: 150 kg



A TYTAN17 az EN ISO 20957-1:2013 és EN ISO 20957-2:2021 szabványok szerint tanúsított.

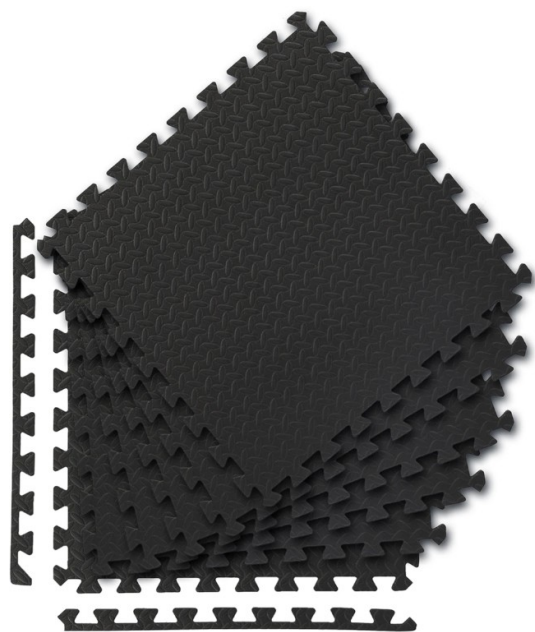


Újrahasznosítási körforgás

A csomagolóanyagot vissza lehet szállítani a nyersanyagkörforgásba. A csomagolóanyagot a jogszabályi előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa. Az információk visszakereshetők a közösség visszavételi vagy gyűjtési rendszereiből.



3. EZEK A KIEGÉSZÍTŐK IS ÉRDEKELHETIK



Ideális védelem. Otthoni edzéshez.

A HMS védő padlószőnyeget kínál, amelyek megakadályozzák, hogy a fitneszeszközök otthonában a padlót károsítsák. Ezek természetesen különböző változatokban kaphatók. Megvédi a padlót a foltoktól, szennyeződésektől vagy karcolásoktól. A kiváló minőségű kivitelezés és a speciális felület megakadályozza, hogy a rajta álló felszerelések elcsússzanak. Ezenkívül a berendezésen keletkező zajt és a rezgéseket is csillapítják.

KÉNYELMESSÉG ÉS BIZTONSÁG: Az edzés csendesebb és kényelmesebb lesz, mivel a szőnyegek elnyelik a készülék zaját és csökkentik a rezgéseket. Biztonságban tartja Önt szakadásálló és csúszásmentes kialakításával.

KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ ANYAG: A legjobb anyagokból készült a következetes és kényelmes edzés érdekében. Tartósak és hatalmas súlyt bírnak el, így ideálisak az olyan edzőtermi eszközökhöz, mint a futópadok, evezőpadok és atléták.



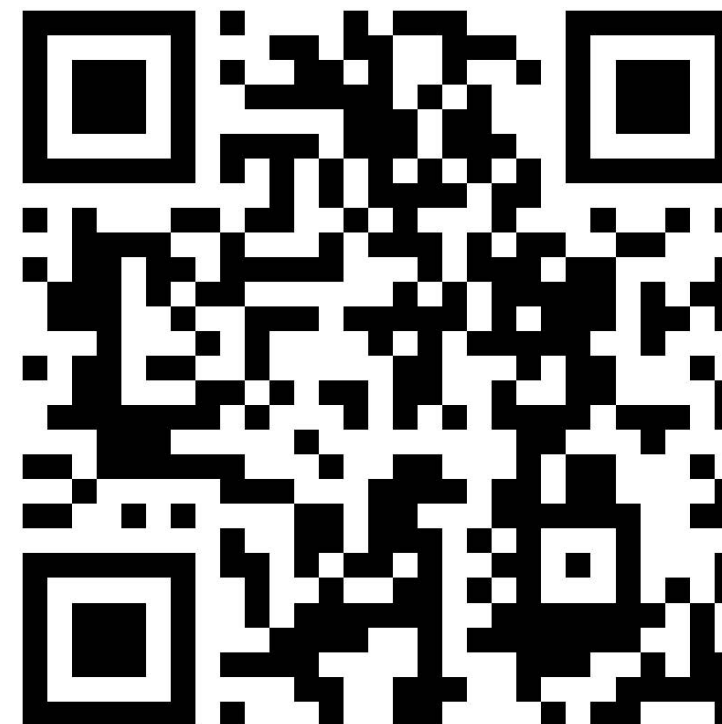
A terméket az alábbi QR-kódon vagy linken keresztül vásárolhatja meg.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. ROBBANTÁSI RAJZ/PÓTALKATRÉSZJEGYZÉK

Ha online szeretné megtalálni a kézikönyvet, látogasson el a következő weboldalra:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

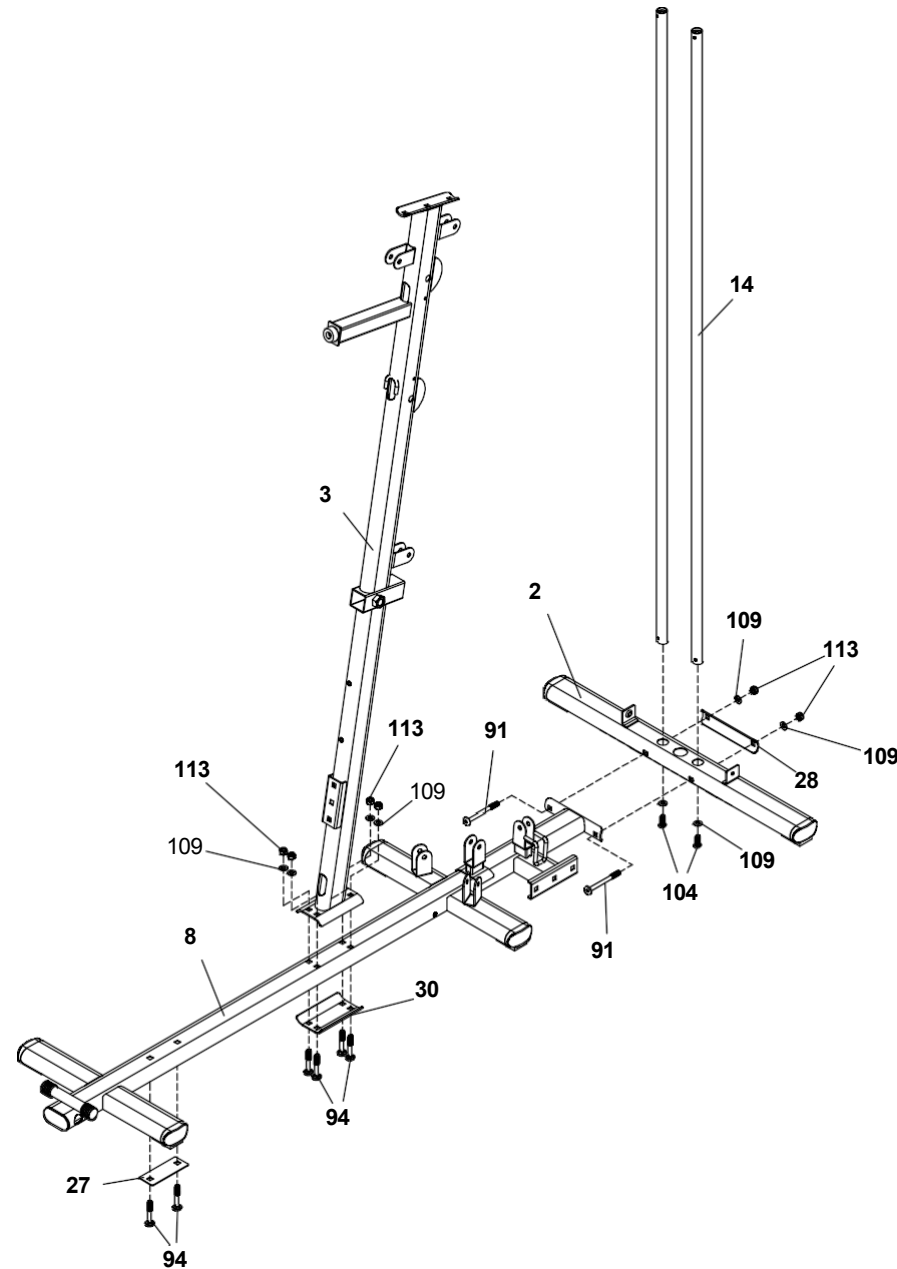
1. LÉPÉS

Helyezze be a két vezető rudat (14) a hátsó stabilizátorba (2) két M10×25 mm-es imbuszcsavar (104) és két M10-es alátét (109) segítségével.

Rögzítse az alapkeretet (8) és az ívtartókat (28) a hátsó stabilizátorhoz (2) két M10×100 mm-es kocsicsavar (91), két M10-es alátét (109) és két M10-es nejlont (113) segítségével.

Rögzítse a tartókeretet (3) és az U-alakú konzolokat (30) az alapkerethez (8) négy M10×60 mm-es (94) csavarral, négy M10-es (109) alátéttel és négy M10-es (113) nejlontal.

Rögzítse a 120×45 mm-es konzolt (27) az alapkerethez (8) két M10×60 mm-es (94) kocsicsavarral, ne húzza meg az anyákat és a csavarokat, kivéve a (104) és (91) csavarokat.



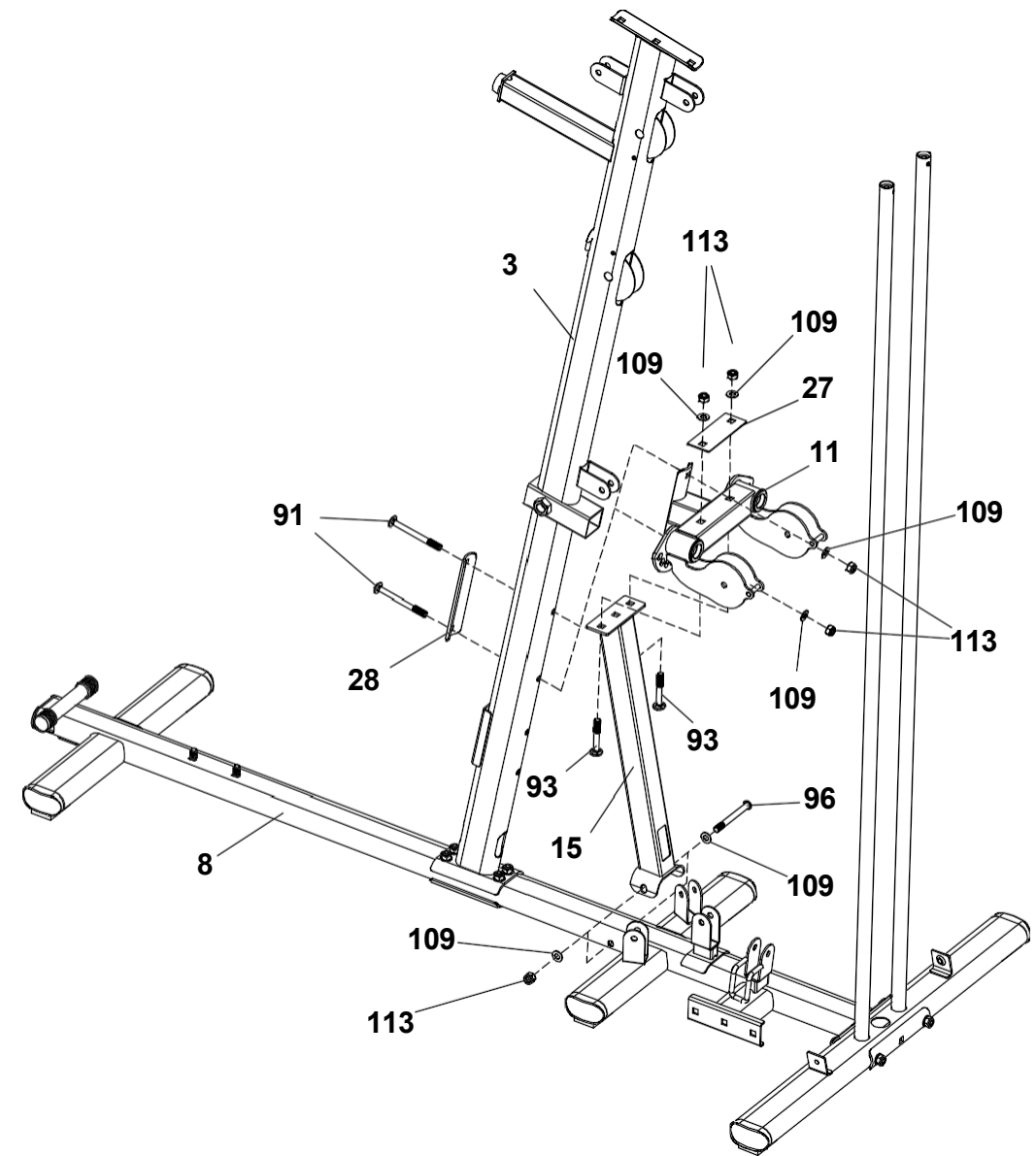
2. LÉPÉS

Rögzítse a keresztartó keretet (15) az alapkerethez (8) egy M10×100 mm-es imbuszcsavar (96), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlontal (113) segítségével.

Rögzítse a kábelkeresztartót (11) a keresztkeresztartó kerethez (15) a 120×45 mm-es (27) konzolt, két M10×65 mm-es (93) csavarral, két M10-es (109) alátéttel és két M10-es (113) nejlontal segítségével.

Rögzítse a kábelkeresztartót (11) és az ívtartókat (28) a tartókerethez (3) két M10×100 mm-es kocsicsavar (91), két M10-es alátét (109) és két M10-es nejlontal (113) segítségével.

Az anyákat és csavarokat még ne húzza meg.



3. LÉPÉS

Csúsztasson két Ø65×25 mm-es gumiütközőt (64) a vezetőrudakra (14).

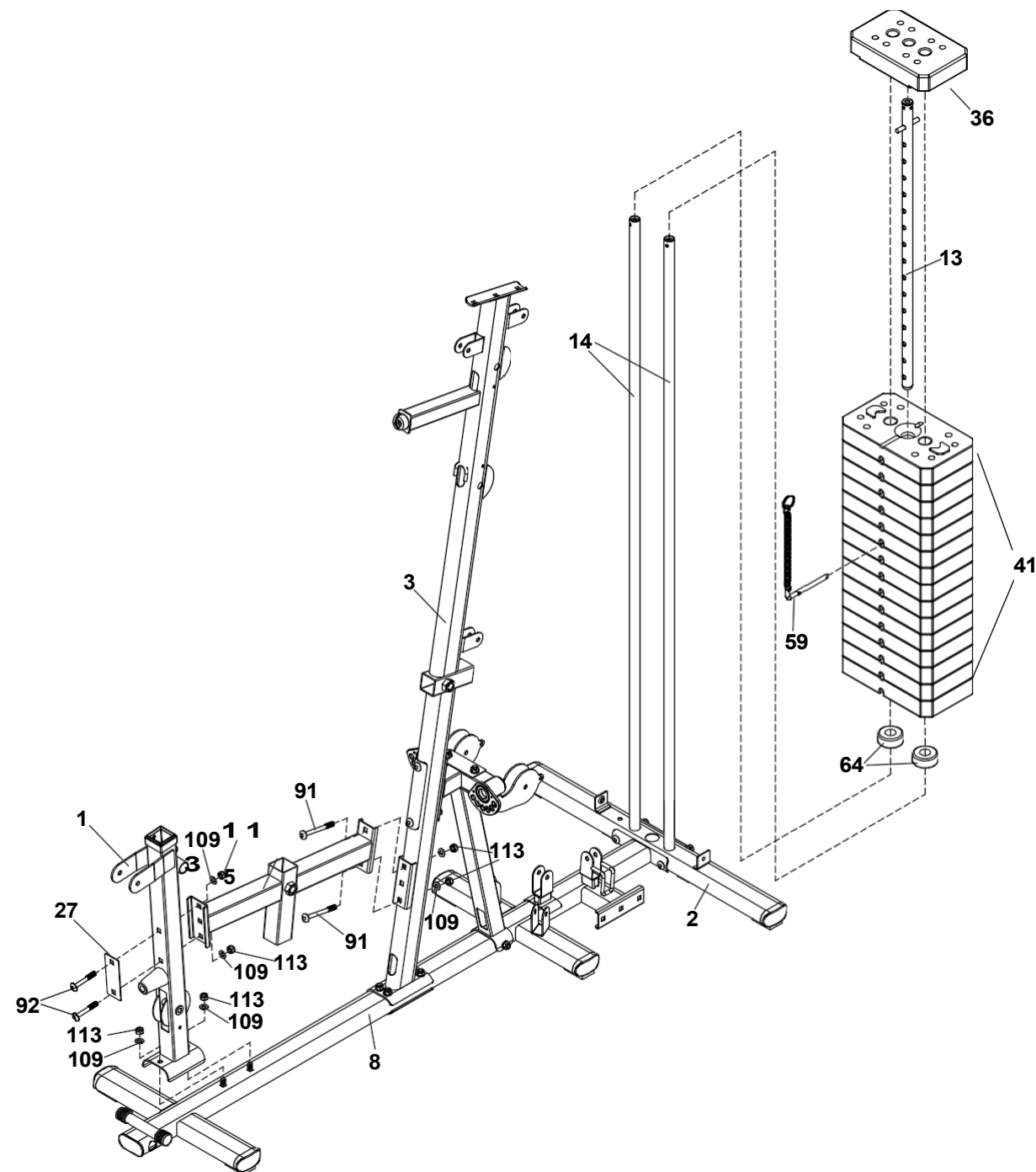
Csúsztassa a 15 súlylemez (41) a vezetőrudakra (14), és helyezze a választórudat (13) a súlylemez (41) furatába. (Minden súlylemez 5KGS)

Csúsztassa le a felső súlylemezeket (36) a két vezető rúdra (14), majd a választórúdra (13), illessze be a súlyválasztó csapot (59) a kívánt súly lyukába. (A felső súlylemez 4,45 kg)

Rögzítse az ülés tartó keretét (5) a tartó kerethez (3) két M10×100 mm-es kocsicsavarral (91), két M10-es alátéttel (109) és két M10-es nejlont anyával (113).

Rögzítse az üléstartó keretét (5) és a 120×45 mm-es (27) konzolt az első tartó kerethez (1) két M10×70 mm-es (92) csavarral, két M10-es (109) alátéttel és két M10-es (113) nejlont anyával.

Két M10-es alátét (109) és két M10-es nejlont anyát (113) használva rögzítse a tartókeretet (1) az alapkerethez (8). Ne húzza meg az anyákat.



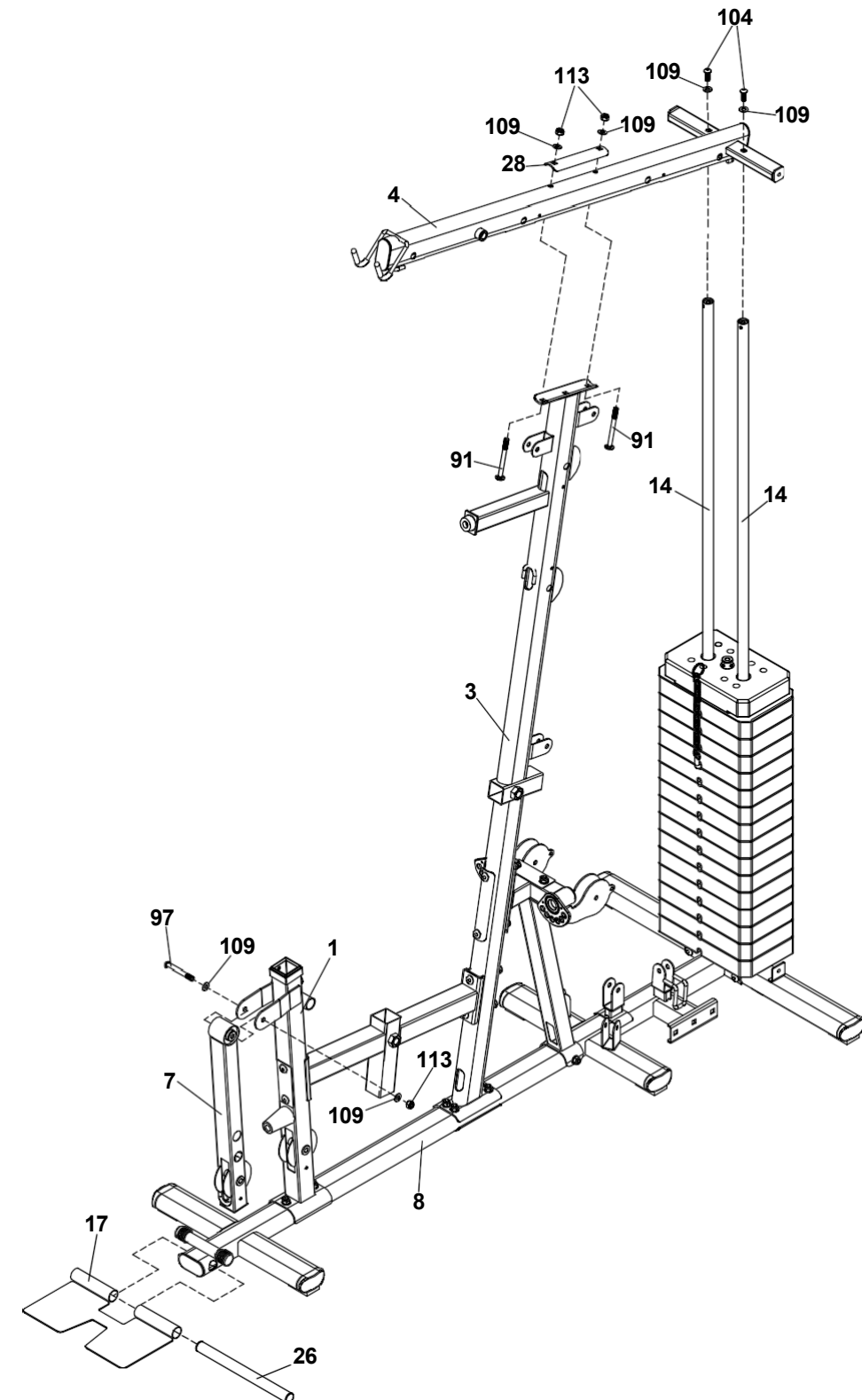
4. LÉPÉS

Rögzítse a felső keretet (4) a tartókerethez (3) egy íves konzol (28), két M10×100 mm-es kocsicsavar (91), két M10-es alátét (109) és két M10-es nejlont anyát (113) segítségével.

Rögzítse a felső keretet (4) a vezető rudak (14) tetejére két M10×25 mm-es imbuszcsavart (104) és két M10-es alátét (109) segítségével.

Csatlakoztassa az első lábfejfejesztőt (7) a tartókerethez (1) egy M10×80 mm-es (97) imbuszcsavarral, két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlont rögzítőanya segítségével.

Rögzítse a láblemezt (17) az alapkerethez (8) az egyik láblemezcső (26) segítségével.

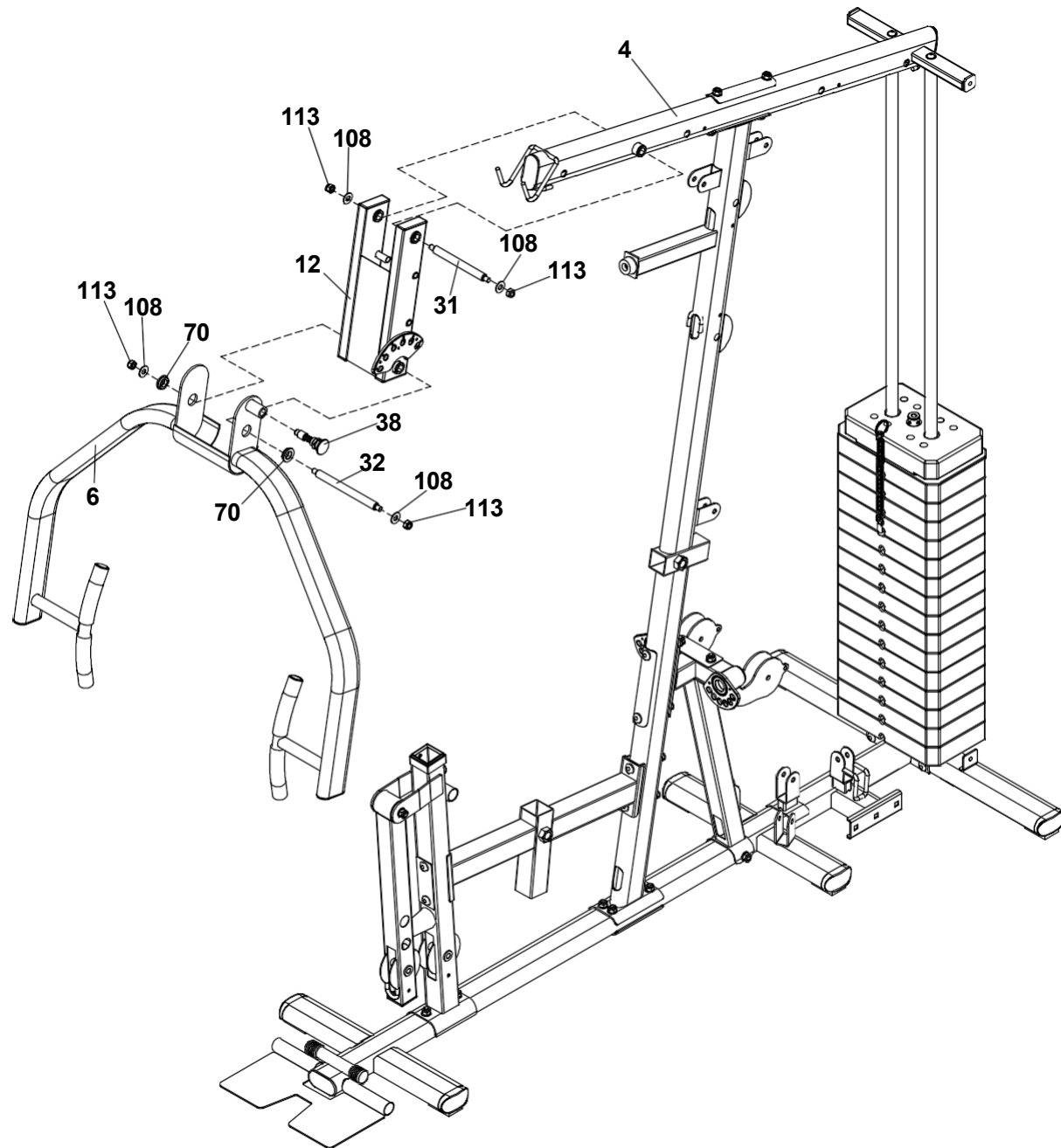


5. LÉPÉS

Csatlakoztassa az első présalapot (12) a felső kerethez (4) egy $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ tengely (31), két $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ alátét (108) és két M10-es nejlón anya (113) segítségével.

Rögzítse az első préskeretet (6) az első présalaphoz (12) egy $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ tengely (32), két $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ alátét (108), két $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ hüvely (70) és két M10-es nejlón rögzítőanya (113) segítségével.

Helyezze be a beillesztőtűt (38) az első préskeret (6) egyetlen furatán keresztül, és igazítsa a ventilátorlemez bármelyik furatához.



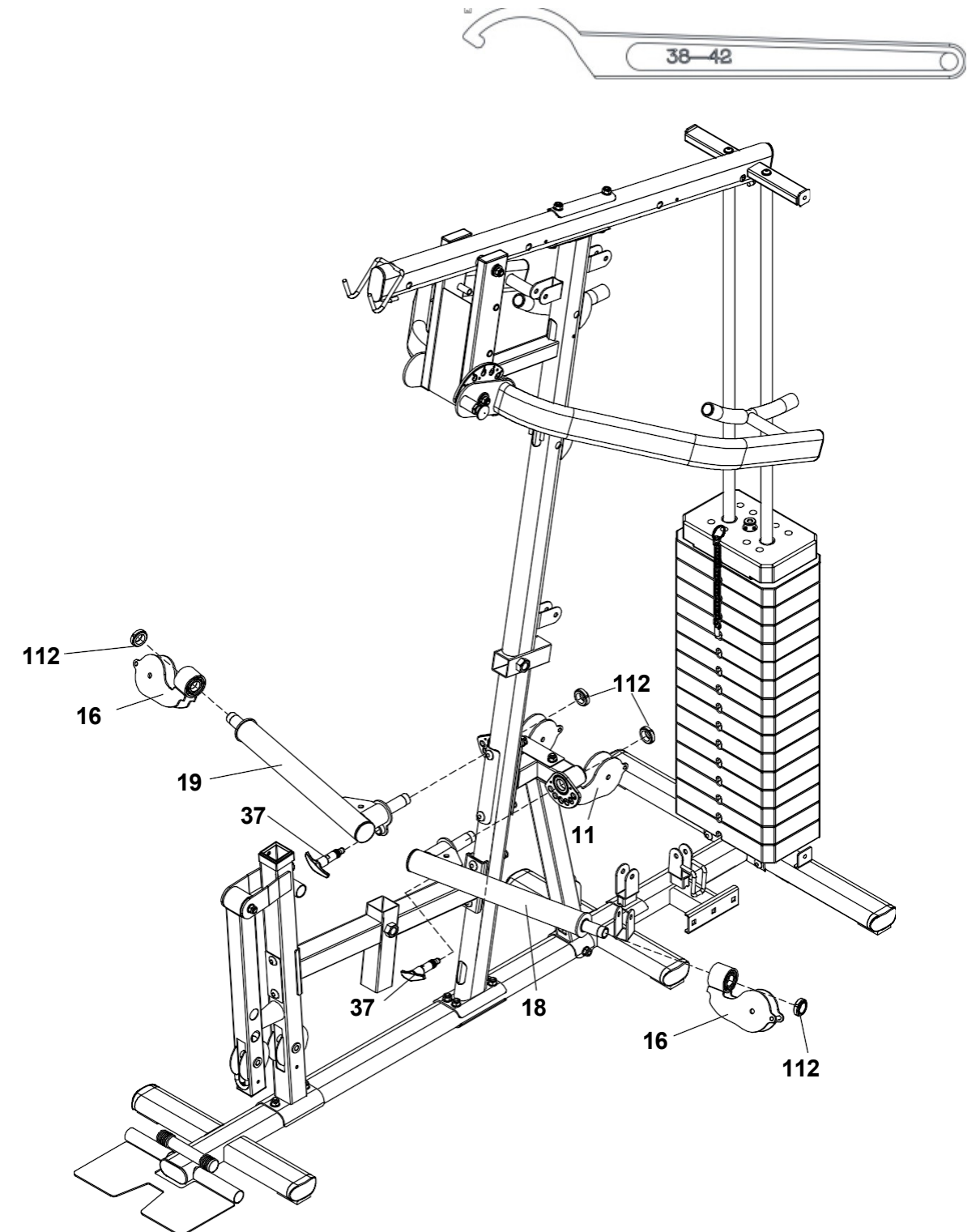
6. LÉPÉS

Csatlakoztassa a bal oldali kábelkeresztező kart (18) a kábelkeresztező tartóhoz (11) egy M24-es nejlónanyával (112). Helyezze a T alakú csapot (37) a bal oldali kábelkeresztező karra (18) a ventilátorlemez bármelyik furatába.

Csatlakoztassa a jobb oldali kábelkeresztező kart (19) a kábelkeresztező tartóhoz (11) egy M24-es (112) nejlónanyával. Helyezze a T alakú csapot (37) a jobb oldali kábelkeresztező karra (19) a ventilátorlemez bármelyik furatába.

Rögzítse a két kábelkeresztező csigatartót (16) a bal és a jobb kábelkeresztező karhoz (18 és 19) két M24-es nejlón rögzítőanyával (112).

Megjegyzés: Szerelje fel az M24-es (112) nejlón anyákat egy 38-42-es méretű speciális csavarkulcs segítségével.



7. LÉPÉS

Két M8×40 mm-es (105) imbuszcsavar és két M8-as (110) alátét segítségével rögzítse a háttámla párnát (44) a háttámla kerethez (9).

Helyezze be a háttámla keretet (9) a tartó keretbe (3) az egyik reteszelőgomb (60) segítségével.

Rögzítse az üléspárnát (45) az üléske-rethez (10) négy M8×18 mm-es (106) imbuszcsavar és négy M8-as alátét (110)

segítségével. Illessze az üléskeretet (10) az ülés tartó keretébe (5) egy reteszelőgomb (60) segítségével.

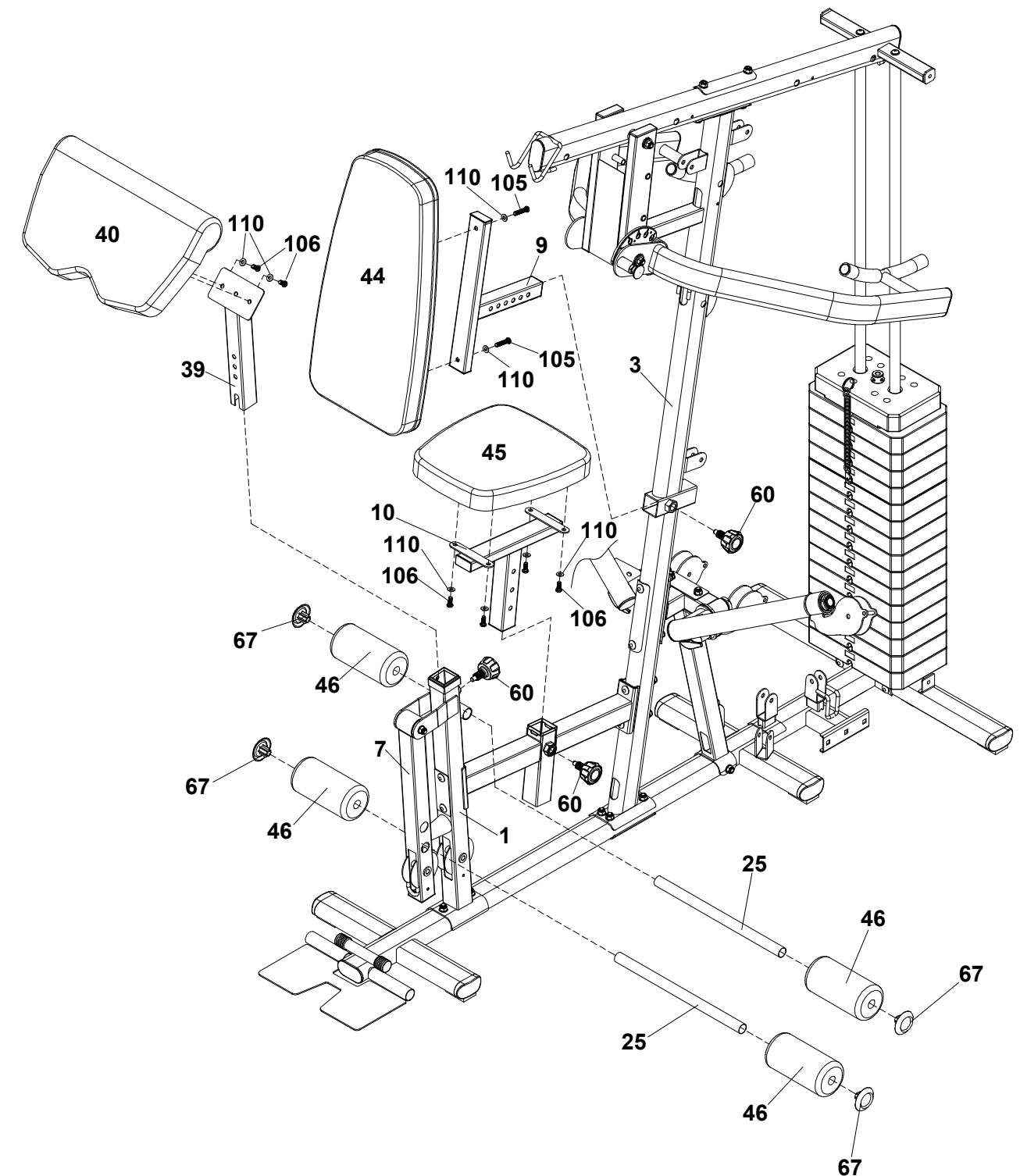
Rögzítse a karfekvőtámaszt (40) a karfekvőtartóhoz (39) két M8×18 mm-es (106) imbuszcsoncsavar és két M8-as alátét (110) segítségével.

Helyezze be a karfekvőtartót (39) az elülső tartókeretbe (1) az egyik rögzítőgomb (60) segítségével.

Helyezze be a két habtekerccscsővet (25) az elülső tartókeretbe (1) és az elülső lábfejlesztőbe (7).

Csúszttasson négy habtekerceset (46) a két habtekerccsőre (25), majd csapolja meg a négy

habtekercs végzáró sapkát (67).



8. LÉPÉS

a.) A felső kábelt (51) a nagy csiga (63) hornyában tartva, vezesse át a felső kábelt (51) a felső kereten (4).

b.) Szerelje fel az 1. számú nagy csigát (63) a felső keretre (4) egy M10×60 mm-es imbuszcsavar (100), két csigahüvely (68), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

c.) Szerelje fel a 2. számú nagy csigát (63) a felső keretre (4) egy M10×60 mm-es imbuszcsavar (100), két csigahüvely (68), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

d.) Szerelje fel a 3. és 5. számú nagy csigát (63) az elülső présalapra (12) két M10×155 mm-es imbuszcsavar (95), négy M10-es alátét (109) és két M10-es nejlön anyát (113) használva.

e.) Szerelje fel a 4. számú nagy csigát (63) a tartókeretre (3) egy M10×50 mm-es (102) imbuszcsavar, két kábelcsavar és két kábelcsavar segítségével.

Tartók (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113).

f.) Szerelje fel a 6. számú nagy csigát (63) a tartókeretre (3) egy M10×60 mm-es imbuszcsavar (100), két csigahüvely (68), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

g.) Szerelje fel a 7. számú nagy csigát (63) a tartókeretre (3) egy M10×50 mm-es (102) imbuszcsavar, két kábelcsavar és két kábelcsavar segítségével.

Tartók (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113).

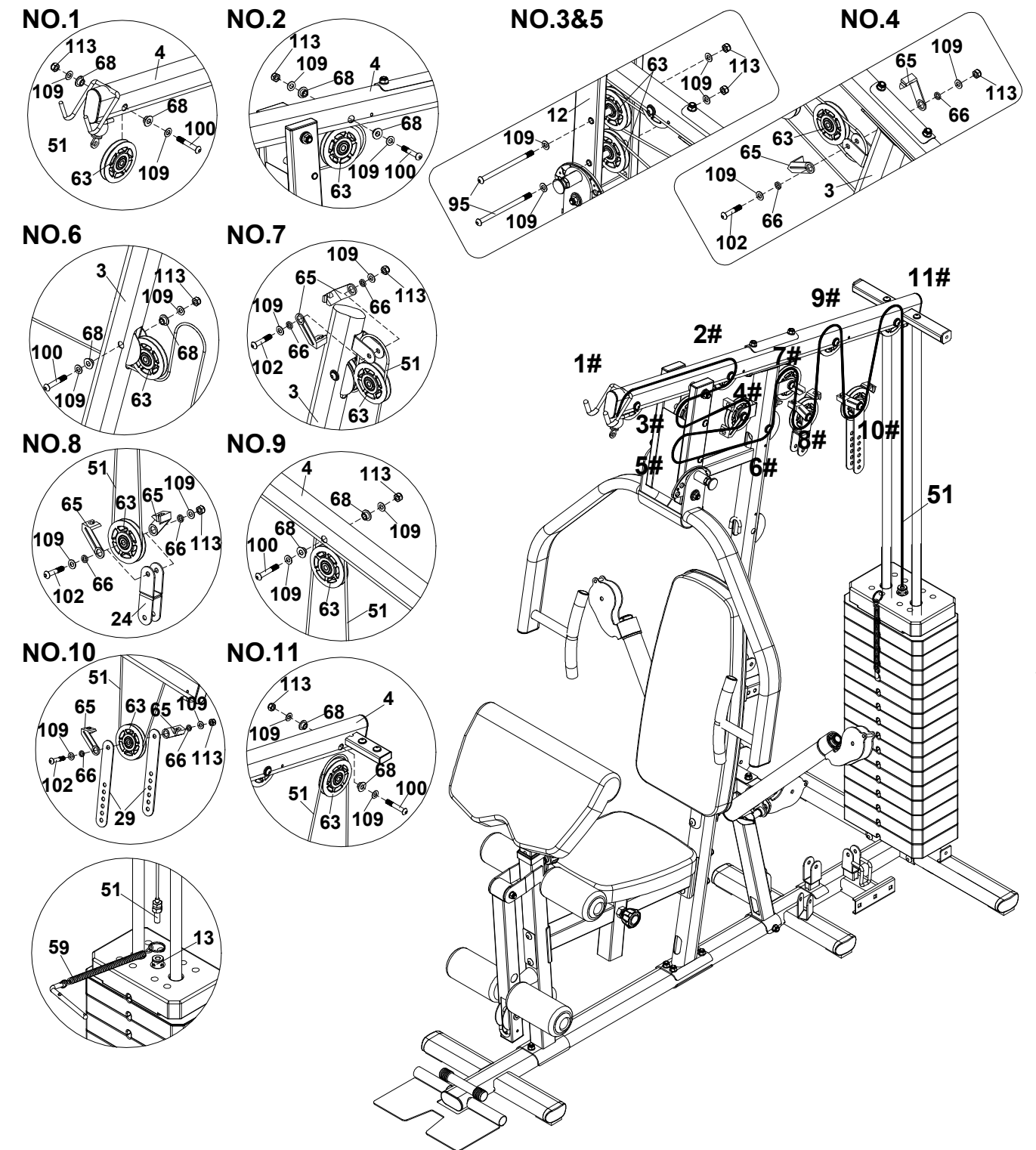
h.) Szerelje fel a 8-as számú nagy csigát (63) a dupla csigatartó konzolra (24) egy M10×50 mm-es imbuszcsavar (102), két kábeltartó (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

i.) Szerelje fel a 9. számú nagy csigát (63) a felső keretre (4) egy M10×60 mm-es imbuszcsavar (100), két csigahüvely (68), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

j.) Szerelje fel a 10-es számú nagy csigát (63) a két állítható csigatartó konzolra (29) egy M10×50 mm-es imbuszcsavar (102), két kábeltartó (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

k.) Szerelje fel a 11. számú nagy csigát (63) a felső keretre (4) egy M10×60 mm-es imbuszcsavar (100), két csigahüvely (68), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

l.) Csatlakoztassa a felső kábel (51) csavaros végét a választórúdhoz (13).



9. LÉPÉS

A vállkabel (52) összeszerelése A vállkabel (52) a nagy csigán (63) lévő horonyban van, és a vállkábelt (52) át kell fűzni a tartókereten (3).

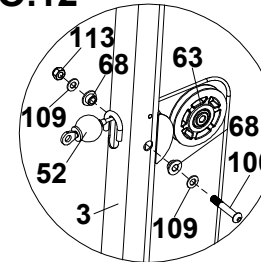
Szerelje fel a 12. számú nagy csigát (63) a tartókeretre (3) egy M10×60 mm-es imbuszcsavar (100), két csigabetét (68), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

Szerelje fel a 13. számú nagy csigát (63) a tartókeretre (3) egy M10×50 mm-es imbuszcsavar (102), két kábeltartó (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

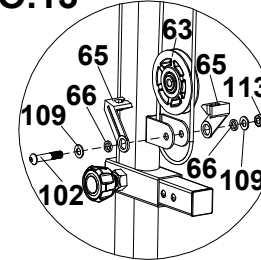
Szerelje fel a 14-es számú nagy csigát (63) a dupla csigatartó konzolra (24) egy M10× 50 mm-es (102) imbuszcsavar, két kábelcsavar és két kábelcsavar segítségével.
Tartók (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113).

Csatlakoztassa az egyes csigatartót (23) a vállkabel (52) végéhez egy M10×25 mm-es imbuszcsavar (104), két M10×25 mm-es csavar (104) és két M10×25 mm-es csavar (104) segítségével.
M10-es alátétek (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113).

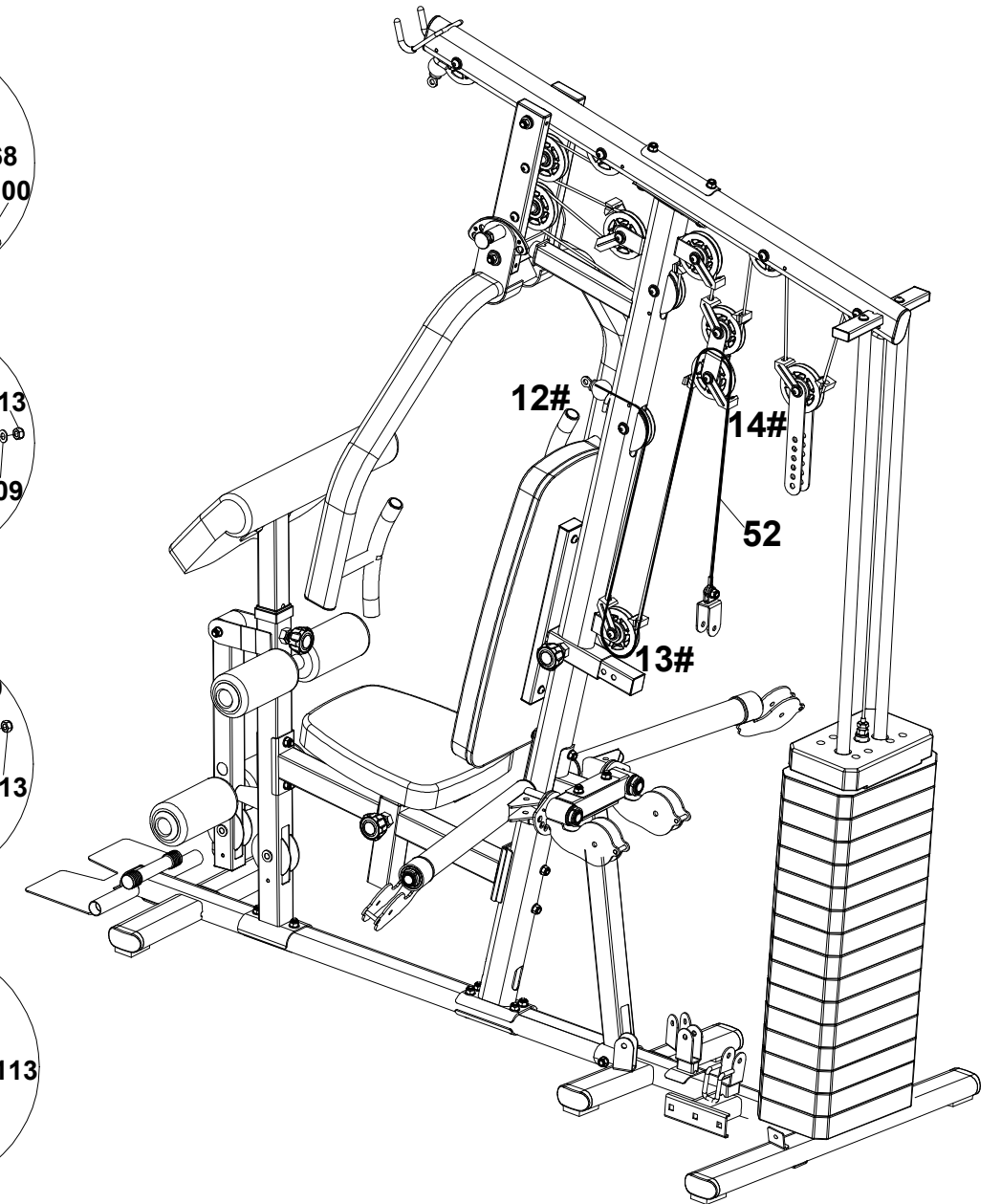
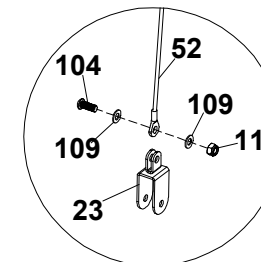
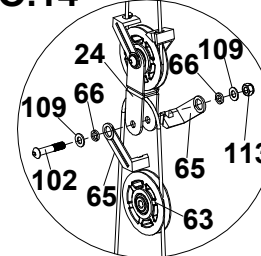
NO.12



NO.13



NO.14



10. LÉPÉS

A crossover kábel összeszerelése (53):

a.) Vezesse át a keresztező kábel (53) végét a bal és jobb oldali kábelkeresztező karokon (18 és 19), valamint a kábelkeresztezők tartóján (11) keresztül.

b.) Csatlakoztassa a Cable U-t (55) a Crossover Cable (53) gömbvégéhez.

c.) Csatlakoztasson egy karabiner (58) a Cable U (55) tartóhoz egy M10×35 mm-es imbuszcsavar (103), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlon rögzítőanya (113) segítségével.

d.) Szerelje fel a 15. számú középső csigát (62) a kábelkeresztező csigatartóra (16) egy M10×50 mm-es (102) imbuszcsavar, két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlon rögzítőanya segítségével.

e.) Szerelje fel a 16. számú kis csigát (61) a bal oldali kábelkeresztező karra (18) egy M10×50 mm-es (102) imbuszcsavar, két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlon rögzítőanya segítségével.

f.) Szerelje fel a 17. számú középső csigát (62) a kábelkeresztező karra (11) egy M10×50 mm-es (102) imbuszcsavar, két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlon rögzítőanya segítségével.

g.) Szerelje fel a 18. számú nagy csigát (63) az alapkeretre (8) egy M10×50 mm-es (102) imbuszcsavar, két kábeltartó (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlon rögzítőanya segítségével.

h.) Szerelje fel a 19. számú nagy csigát (63) az egy csigás csigatartóra (23) egy M10×50mm-es imbuszcsavar (102), két kábeltartó (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlon rögzítőanya (113) segítségével.

i.) Szerelje fel a 20. számú nagy csigát (63) az alapkeretre (8) egy M10×50mm-es imbuszcsavar (102), két kábeltartó (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlon rögzítőanya (113) segítségével.

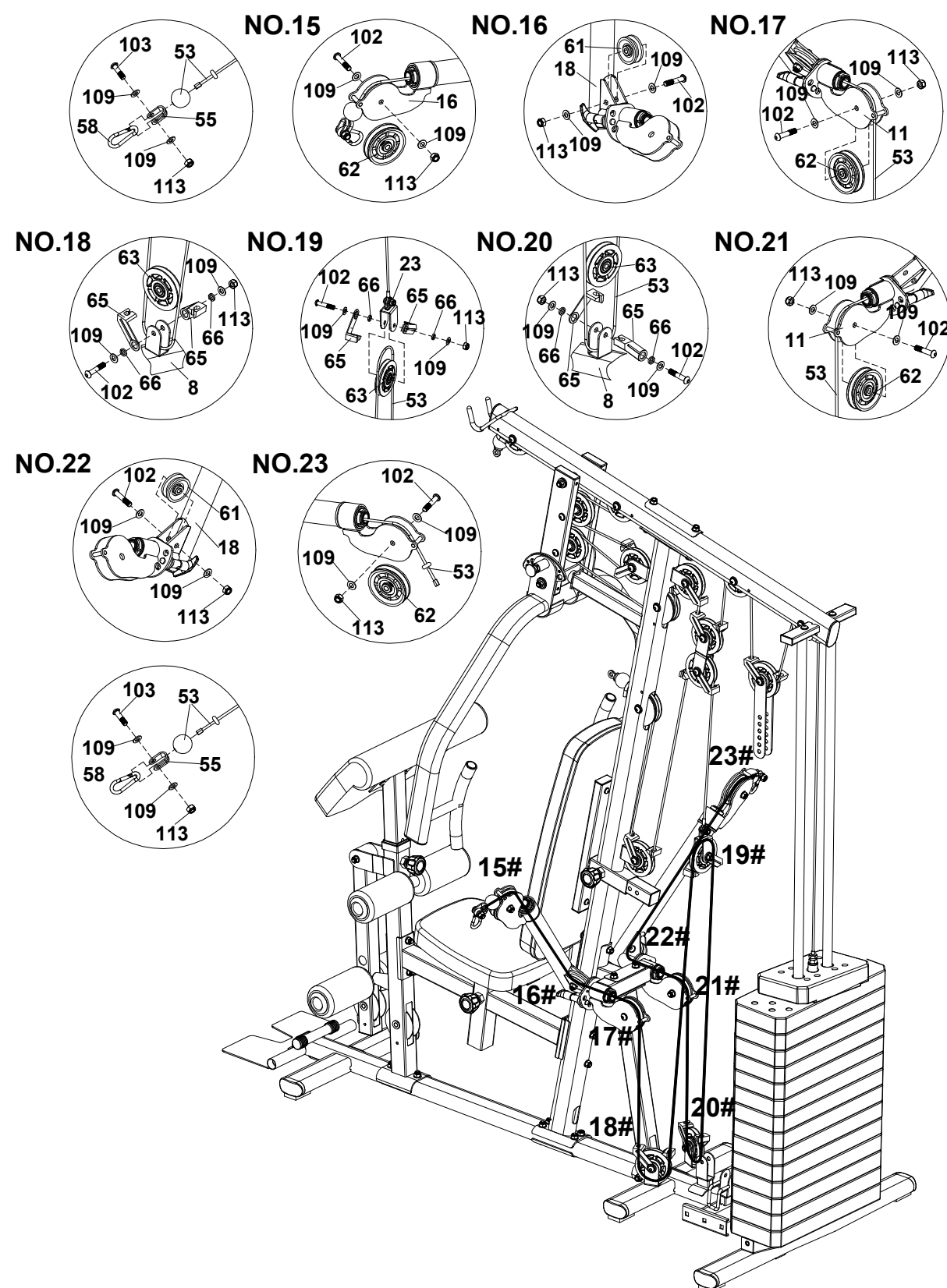
j.) Szerelje fel a 21. számú középső szíjtárcsát (62) a kábelkereszttartóra (11) egy M10×50mm-es (102) imbuszcsavar, két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlon rögzítőanya segítségével.

k.) Szerelje fel a 22. számú kis csigát (61) a jobb oldali kábelkeresztező karra (19) egy M10×50 mm-es (102) imbuszcsavar, két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlon rögzítőanya segítségével.

l.) Szerelje fel a 23. számú középső szíjtárcsát (62) a kábelkeresztező szíjtárcsa konzoljára (16) egy M10×50 mm-es (102) imbuszcsavar, két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlon rögzítőanya segítségével.

m.) Csatlakoztasson két Cable U-t (55) a Crossover Cable (53) gömbvégéhez.

n.) Rögzítsen két karabinert (58) a Cable U-hoz (55) két M10×35 mm-es imbuszcsavar (103), négy M10-es alátét (109) és két M10-es nejlon rögzítőanya (113) segítségével.



11. LÉPÉS

Az alsó kábel összeszerelése (54):

Helyezze az alsó kábelt (54) a nagy csiga (63) hornyába az első lábfejfejlesztőn (7) keresztül.

Szerelje fel a 24-es számú nagy csigát (63) az első lábfej-fejlesztőre (7) egy M10×65 mm-es (99) imbuszcsavar, két M10-es (109) alátét és egy M10-es (113) nejlön rögzítőanya segítségével.

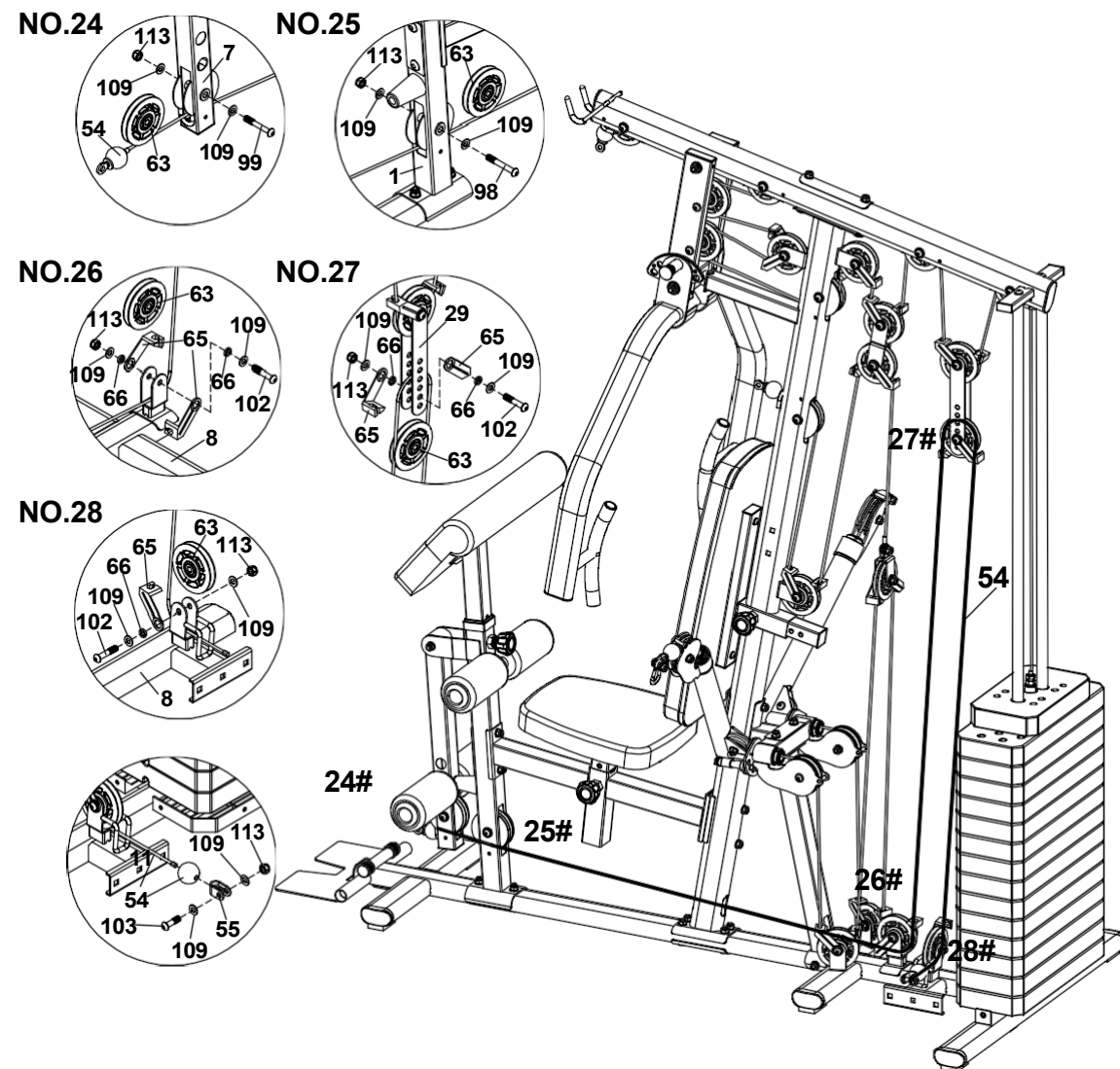
Szerelje fel a 25. számú nagy csigát (63) az első tartókeretre (1) egy M10×70 mm-es imbuszcsavar (98), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

Szerelje fel a 26-os számú nagy csigát (63) az alapteretre (8) egy M10×50 mm-es imbuszcsavar (102), két kábeltartó (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

Szerelje fel a 27. számú nagy csigát (63) az állítható csigatartó konzolokra (29) egy M10×50 mm-es imbuszcsavar (102), két kábeltartó (65), két kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

Szerelje fel a 28-as számú nagy csigát (63) az alapteretre (8) egy M10×50 mm-es imbuszcsavar (102), egy kábeltartó (65), egy kábeltartó hüvely (66), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.

Csatlakoztasson egy kábel U-t (55) az alsó kábel (54) gömbvégéhez egy M10×35 mm-es imbuszcsavar (103), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlön rögzítőanya (113) segítségével.



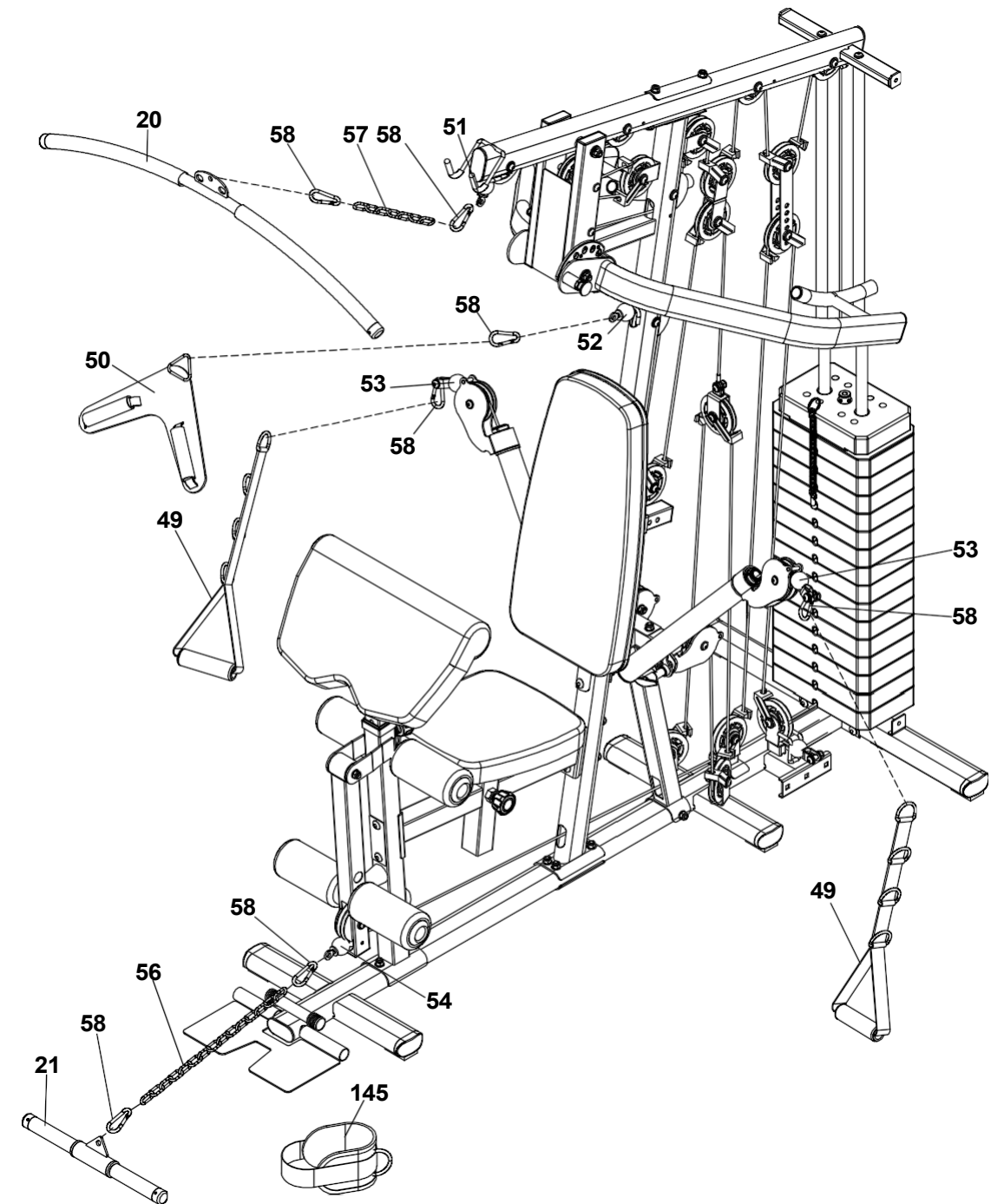
12. LÉPÉS

Két karabiner (58) és egy 7-es láncszem (57) segítségével rögzítse a Lat rudat (20) a felső kábel (51) másik végéhez.

Csatlakoztassa az alsó rudat (21) vagy a bokaszíjat (145) az alsó kábel (54) másik végéhez két karabiner (58) és egy 15-ös láncszem (56) segítségével.

Csatlakoztassa az AB hevedert (50) a vállkábel (52) másik végéhez egy karabiner (58) segítségével.

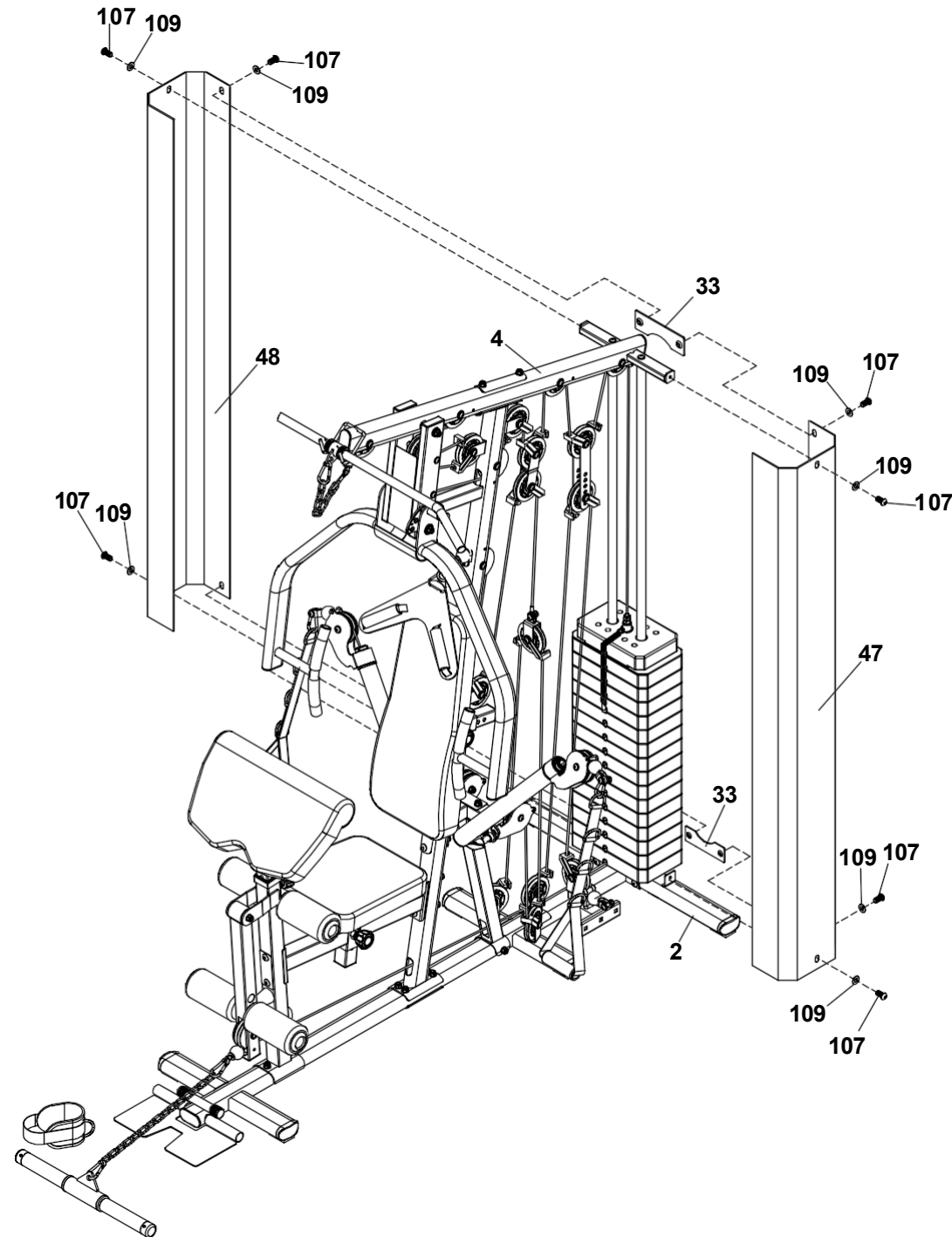
Csatlakoztasson két hevederfogantyút (49) a keresztkötél (53) mindkét végéhez, két karabiner (58) segítségével.



13. LÉPÉS

Rögzítse a két súlytakaró konzolt (33) a felső kerethez (4) két M10×16 mm-es imbuszcsavar (107) és négy M10-es alátét (109) segítségével.

Tizenkét M10×16 mm-es imbuszcsavar (107) és tizenkét M10-es alátét (109) segítségével rögzítse a bal oldali (47) és a jobb oldali (48) súlyburkolatot a súlyburkolati konzolokhoz (33).

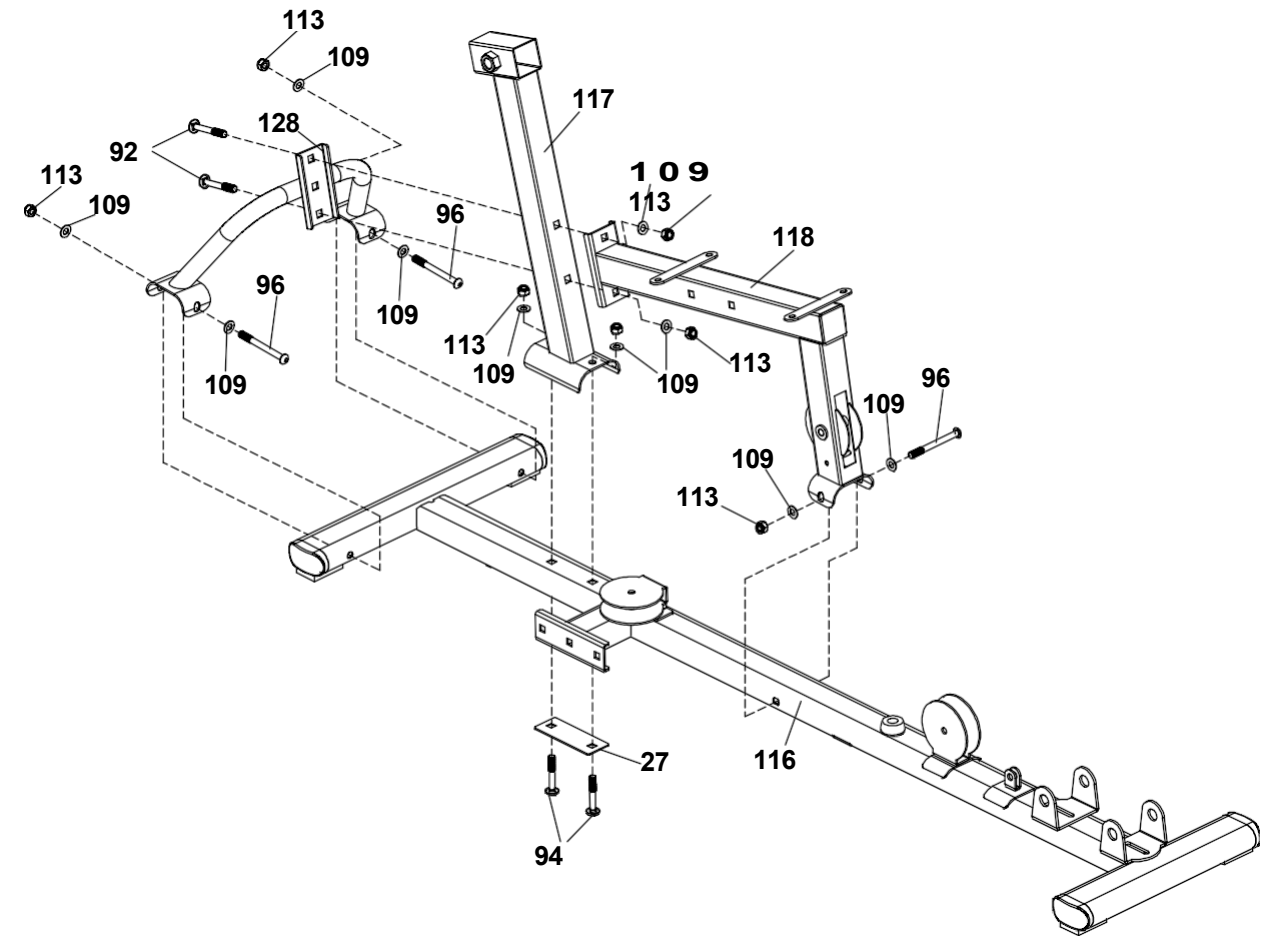


14. LÉPÉS

Két M10×60 mm-es (94) kocsicsavarral, két M10-es (109) alátétlemezzel és két M10-es (113) nejlón anyával rögzítse a háttámla támla keretét (117) és egy 45X120 mm-es (128) konzolt a lábprés alapkeretéhez (116).

Rögzítse a lábprés ülőkeretét (118) a lábprés alapkeretéhez (116) egy M10×100 mm-es imbuszcsavar (96), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlón rögzítőanya (113) segítségével.

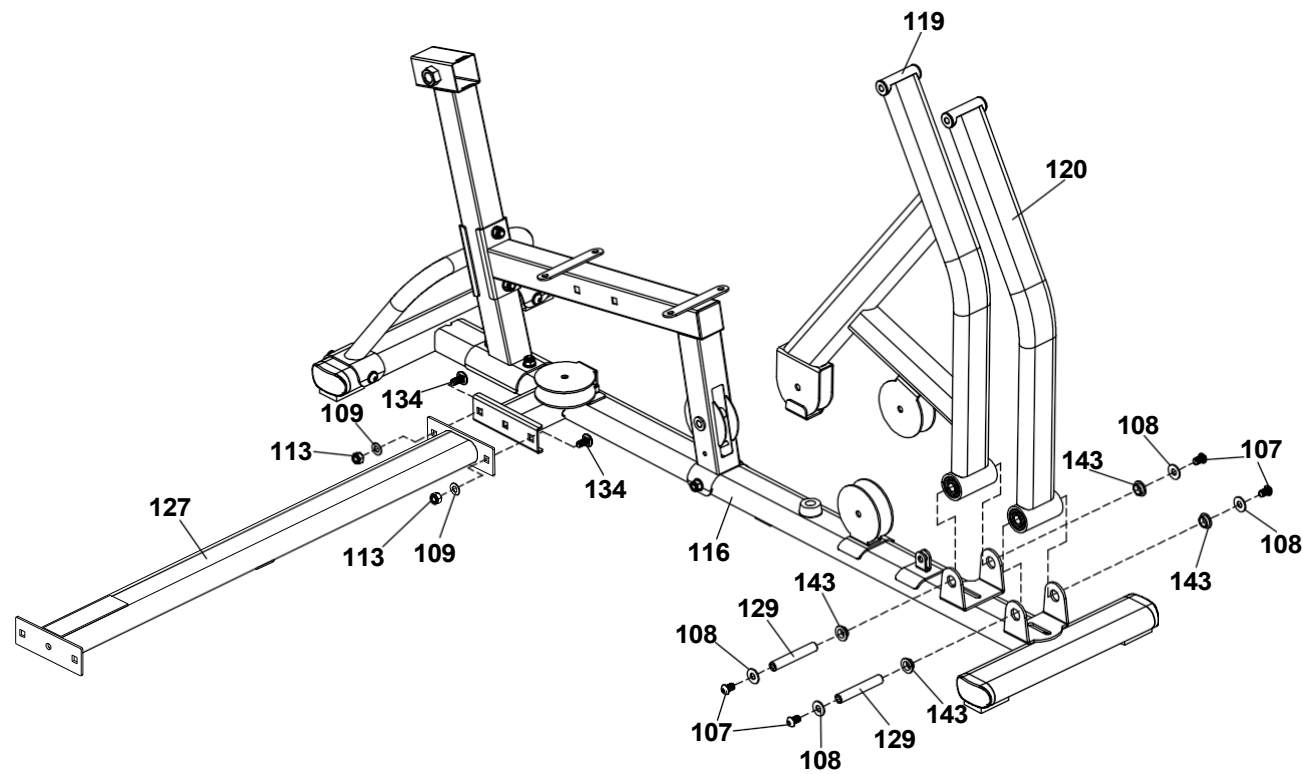
Csatlakoztassa a lábprés ülőkeretét (118) és a lábprés háttámla tartó keretét (128) a háttámla támlakerethez (117) két M10×100 mm-es imbuszcsavar (96), négy M10-es alátét (109), két M10-es nejlón rögzítőanya (113) és két M10*70-es kocsicsavar segítségével.



15. LÉPÉS

Két M10×20 mm-es kocsicsavarral (134), két M10-es alátétlemezzel (109) és két M10-es nejlon anyával (113) rögzítse a bázis csatlakozó keretet (127) a lábprés alapkeretéhez (116).

Csatlakoztassa az első lábprés állványkeretet (119) és a hátsó lábprés állványkeretet (120) a lábprés alapkeretéhez (116) négy M10×16 mm-es imbuszcsavar (107), négy Ø25×Ø10 mm-es alátét (108) és két Ø15×93×M10-es tengely (129) segítségével.

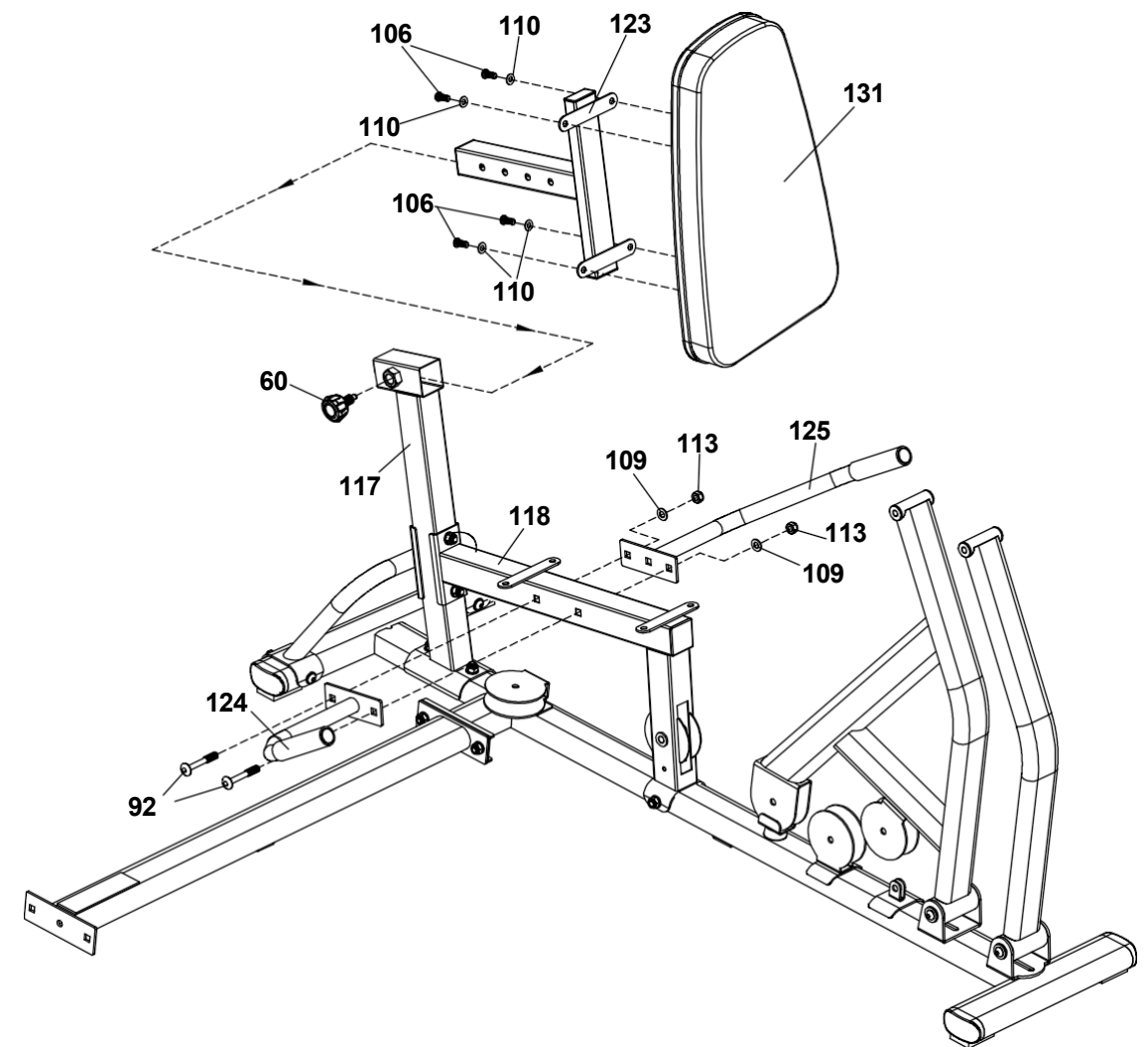


16. LÉPÉS

Rögzítse a jobb oldali rudat (124) és a bal oldali rudat (125) a lábprés üléskeretéhez (118) két M10×70 mm-es kocsicsavar (92), két M10-es alátét (109) és két M10-es nejlon anyát (113) segítségével.

Csatlakoztassa a lábprés háttámla párnát (131) a lábprés háttámla keretéhez (123) négy M8×18 mm-es imbuszcsavar (106) és négy M8-as alátét (110) segítségével.

Helyezze be a lábprés háttámla keretét (123) a háttámla támlakeretbe (117) az egyik rögzítógomb (60) segítségével.



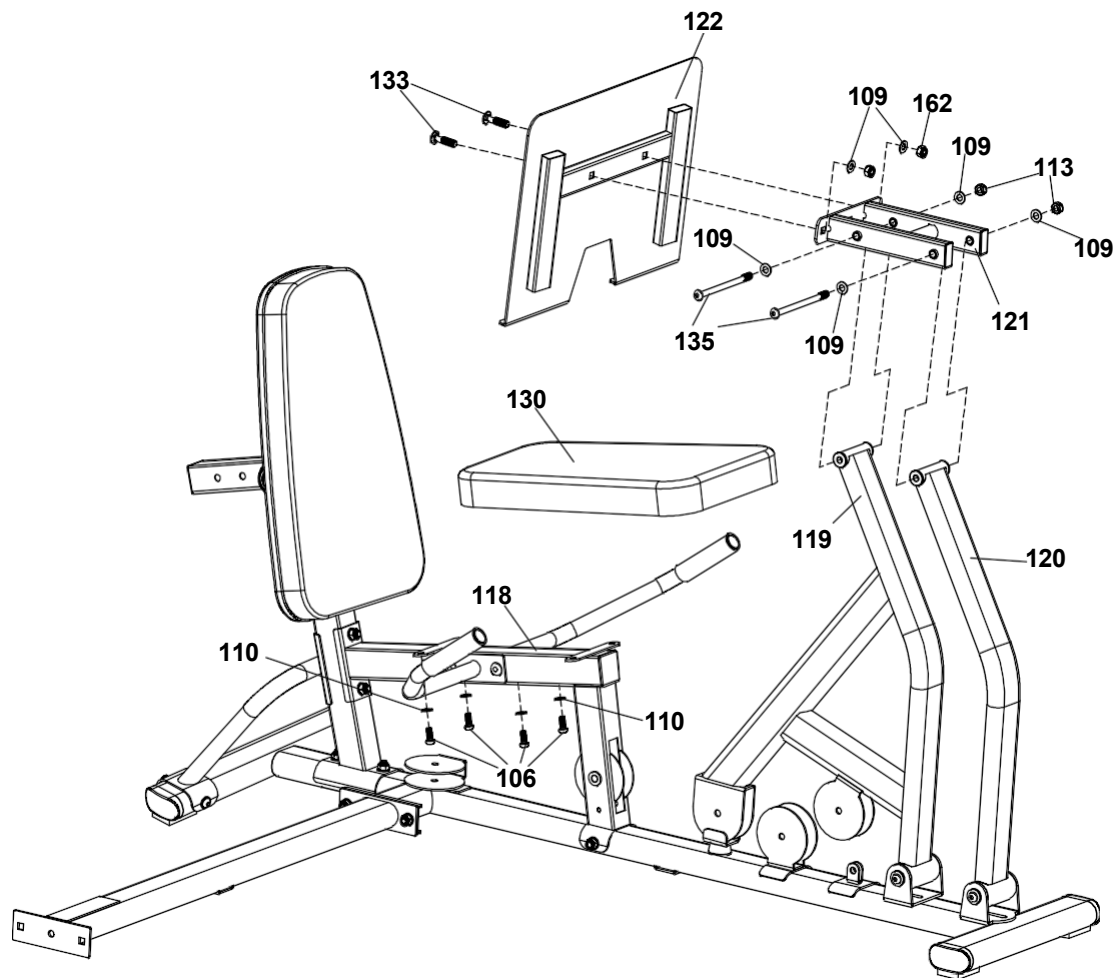
17. LÉPÉS

Csatlakoztassa a lábprés üléspárnát (130) a lábprés üléskeretéhez (118) négy M8×18 mm-es imbuszcsoncsavar (106) és négy M8-as alátét (110) segítségével.

Rögzítse a lábpréslamezt (122) a lábprés csatlakozó keretéhez (121) két M10×40 mm-es kocsicsavar (133), két M10-es alátét (109) és két M10-es nejlont (113) használva.

Megjegyzés: Figyeljen a Leg Press Connect Frame (121) beépítési irányára.

Csatlakoztassa az első lábprés állványkeretet (119) és a hátsó lábprés állványkeretet (120) a lábprés csatlakozó kerethez (121) két M10×145 mm-es imbuszcsoncsavar (135), négy M10-es alátét (109) és két M10-es nejlont (113) segítségével.



18. LÉPÉS

A lábprés kábelének (132) végét vezesse át a lábprés üléskeretén (118) és az előző lábprés támlakeretén (119).

Szerelje fel a 29-es számú nagy csigát (63) a lábprés alapteretére (116) egy M10×45 mm-es imbuszcsoncsavar (101), egy M10-es alátét (109) és egy M10-es rugós alátét (137) segítségével.

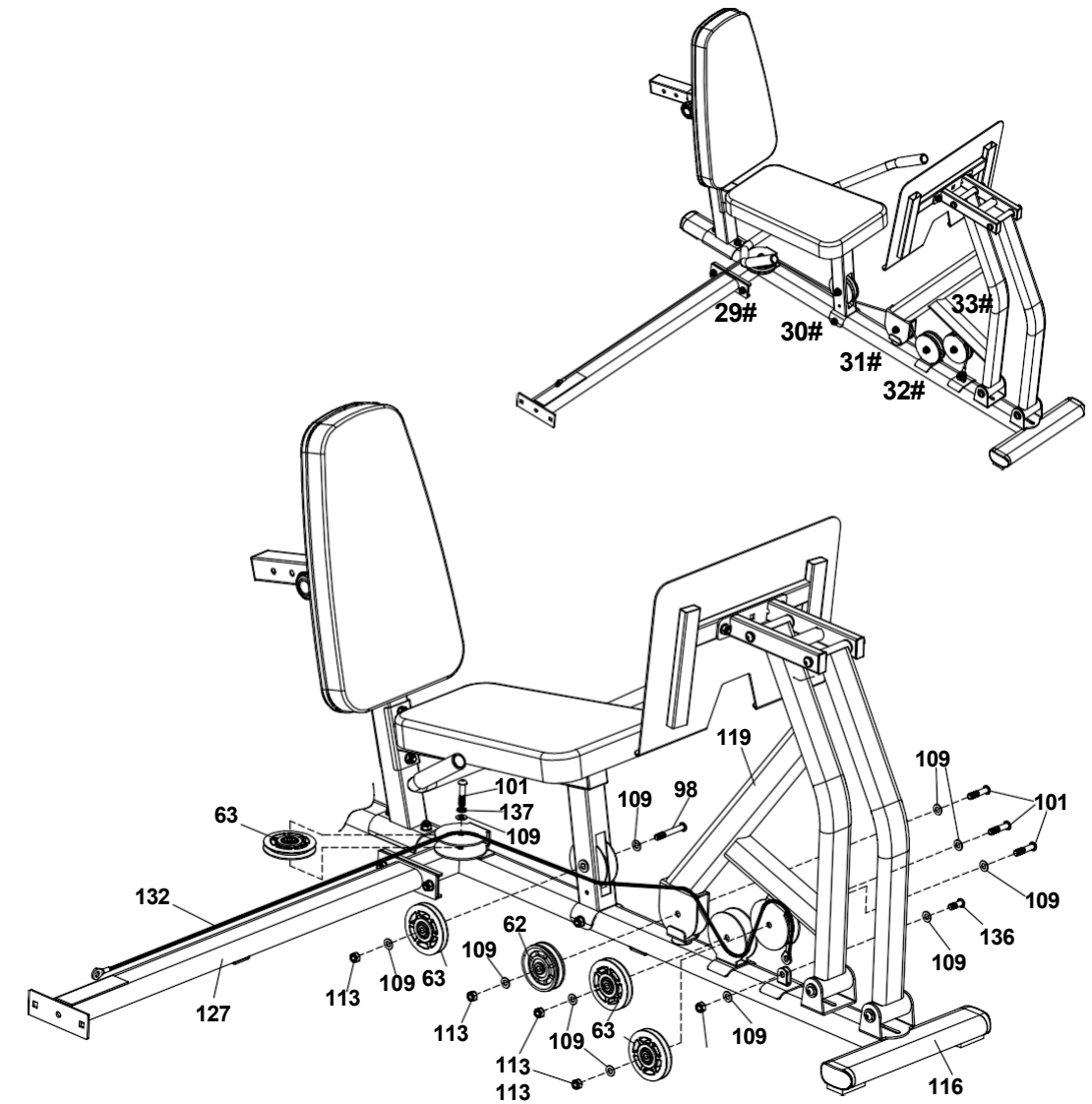
Szerelje fel a 30-as számú nagy csigát (63) a lábprés üléskeretére (118) egy M10×70 mm-es imbuszcsoncsavar (98), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlont (113) segítségével.

Szerelje fel a 31. számú középső csigát (62) az első lábprés támlakeretére (119) egy M10×45 mm-es imbuszcsoncsavar (101), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlont (113) segítségével.

Szerelje fel a 32-es számú nagy csigát (63) a lábprés alapteretére (116) egy M10×45 mm-es imbuszcsoncsavar (101), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlont (113) segítségével.

Szerelje fel a 33-as számú nagy csigát (63) az előző lábprés állványkeretére (119) egy M10×45 mm-es imbuszcsoncsavar (101), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlont (113) segítségével.

Rögzítse a lábprés kábel másik végét (132) a lábprés alapteretéhez (116) egy M10×28 mm-es imbuszcsoncsavar (136), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlont (113) segítségével.



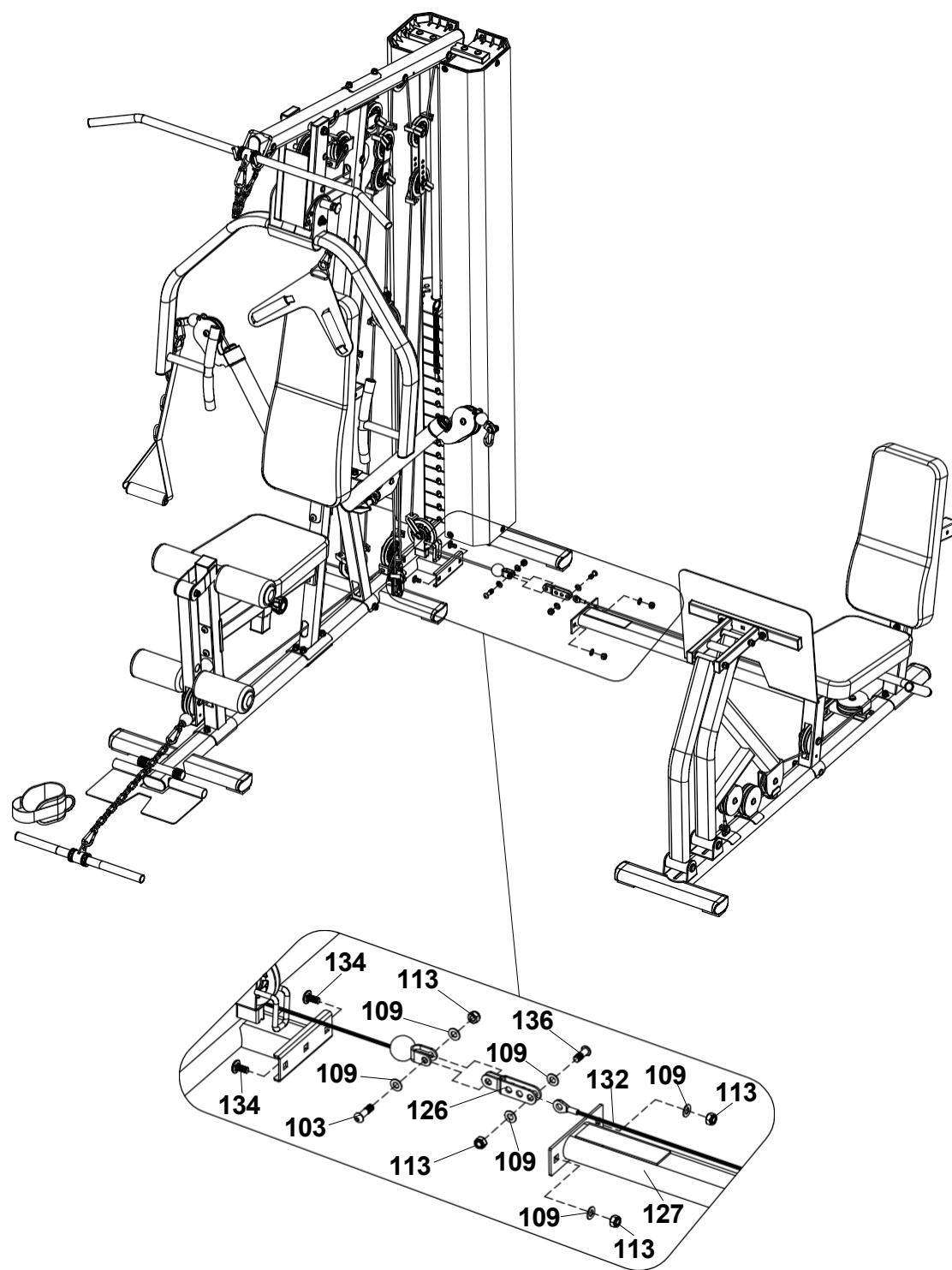
19. LÉPÉS

Csatlakoztassa a bázis csatlakozó keretet (127) a TYTAN alapkeretéhez két M10×20 mm-es kocsicsavarral (134), két M10-es alátéttel (109) és két M10-es nejlon záróanyával (113).

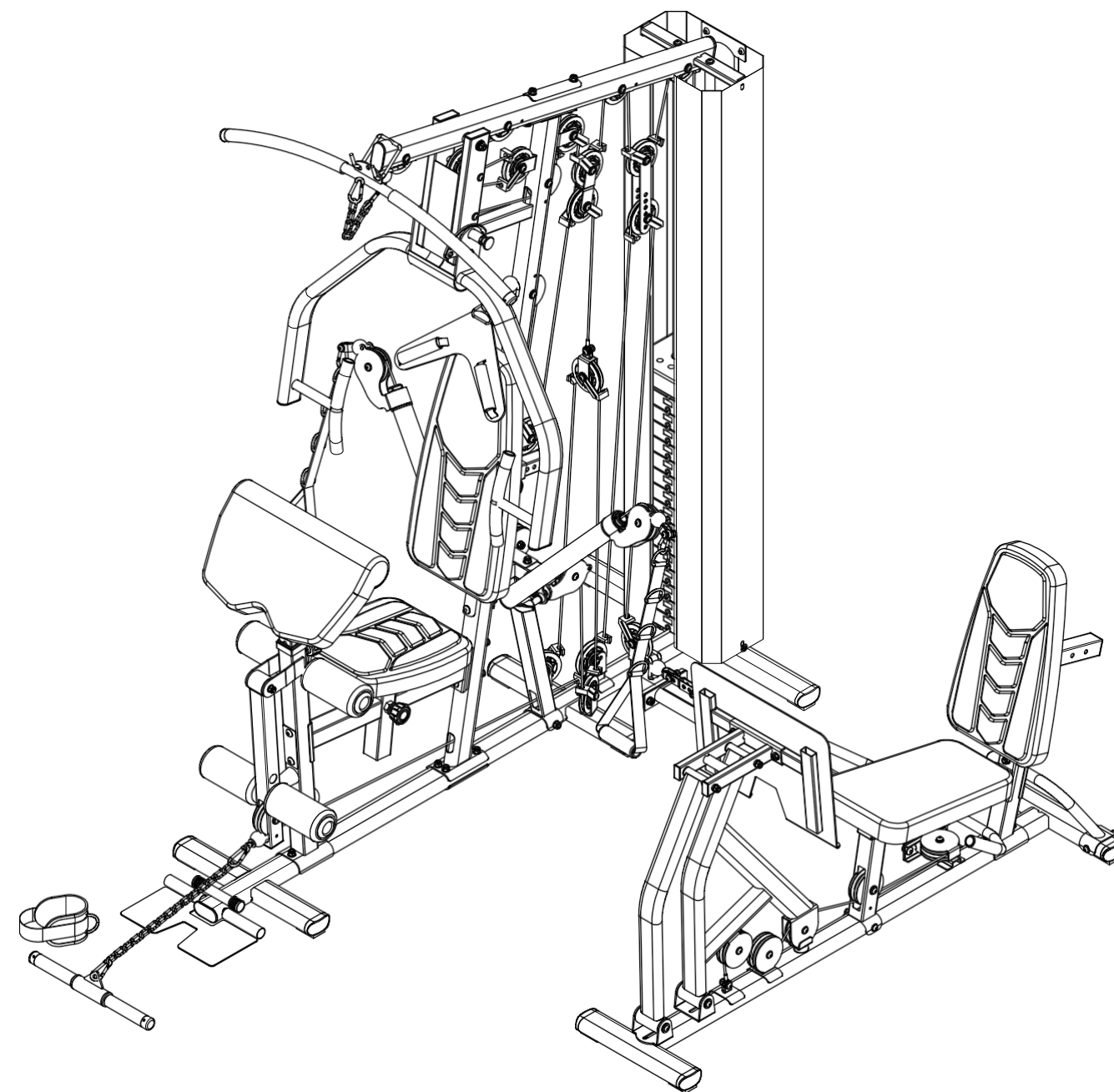
Rögzítse a lábprés kábelének másik végét (132) a kábelbeállító konzolokhoz (126) egy M10×28 mm-es imbuszcsavar (136), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlon rögzítőanya (113) segítségével.

Csatlakoztassa a TYTAN 17 kábel U-ját a kábelbeállító konzolokhoz (126) egy M10×35 mm-es imbuszcsavar (103), két M10-es alátét (109) és egy M10-es nejlon rögzítőanya (113) segítségével.

Megjegyzés: Győződjön meg róla, hogy a gép használata előtt minden anyát és csavart meghúzott.



20. LÉPÉS



6. INFORMÁCIÓK GYAKORLÁSA

MIELŐTT ELKEZDENÉD

Az, hogy hogyan kezdje el az edzésprogramot, az Ön fizikai állapotától függ. Ha több éve inaktív vagy túlsúlyos, akkor lassan kell kezdenie, és edzésenként néhány ismétléssel növelnie kell az edzésszámot.

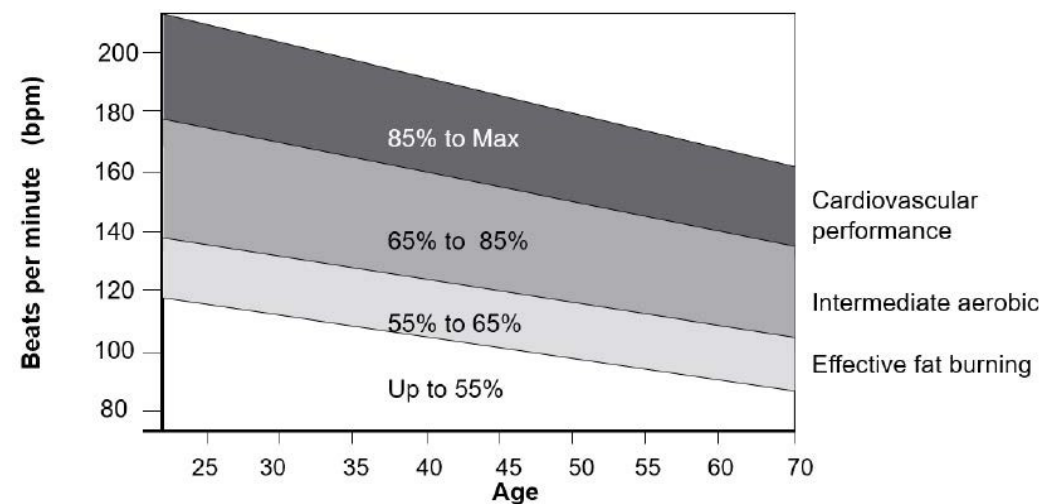
Az aerob kondíciója azonban a következő hat-nyolc hét alatt javulni fog. Ne csüggedjen, ha ez hosszabb ideig tart. Fontos, hogy a saját tempóiban dolgozz. Végül képes lesz 30 percig folyamatosan edzeni. Minél jobb az aerob fitességed, annál keményebben kell majd dolgoznod, hogy a célzónában maradj.

KÉRJÜK, NE FELEDJE EZEKET AZ ALAPVETŐ FONTOSSÁGÚ DOLGOKAT:

- Kérje meg orvosát, hogy vizsgálja felül az edzés- és diétás programját, hogy tanácsot adhasson Önnek az elfogadandó edzésprogramról.
- Kezdje az edzésprogramot lassan, reális célokkal.
- Gyakran ellenőrizze a pulzusát. Állítsa be a célpulusszámot az életkora és állapota alapján.
- Állítsa fel a felszerelést sima, egyenletes felületen, legalább 3 láb távolságra a falaktól és bútoroktól.

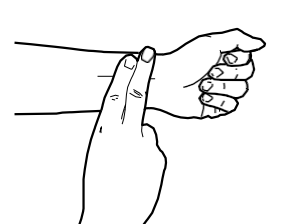
EDZÉSINTENZITÁS

Az edzés előnyeinek maximalizálása érdekében fontos, hogy megfelelő intenzitással eddünk. A megfelelő intenzitási szintet úgy találhatjuk meg, ha a pulusszámot használjuk útmutatóként. A hatékony aerob edzéshez a pulusszámot a maximális pulusszám 65%-a és 85%-a között kell tartani edzés közben. Ez az úgynevezett célzóna. A célzónát az alábbi táblázatban találja meg.



Az edzésprogram első néhány hónapjában tartsa a pulusszámot a célzóna alsó határához közel, miközben edz. Néhány hónap elteltével a pulusszámot fokozatosan növelheti, amíg az edzés közben a célzóna közepéhez közel nem kerül.

A pulusszám méréséhez hagyja abba az edzést, de folytassa a lábmozgást vagy a sétát, és helyezze két ujját a csuklójára. Hat másodpercig számolja a szívverést, és az eredményt megszorozva 10-zel kapja meg a pulusszámát. Például, ha a hat másodperces szívverésszámlálás 14, akkor a pulusszáma 140 ütés percenként (a hat másodperces számolást azért használjuk, mert a pulusszáma gyorsan csökken, amikor abbahagyja az edzést). Állítsa be az edzés intenzitását, amíg a pulusszáma el nem éri a megfelelő szintet.



IZOMDIAGRAM

AEROBIC EDZÉS

Az aerob edzés javítja a tüdő és a szív - a test legfontosabb izma - kondícióját. Az aerob edzés fittségét minden olyan tevékenység elősegíti, amely a nagy izmokat (például a karokat, a lábakat vagy a feneket) használja. A szíved gyorsan ver, és mélyen lélegzel. Az aerob edzésnek a teljes edzésprogramod részét kell képeznie.

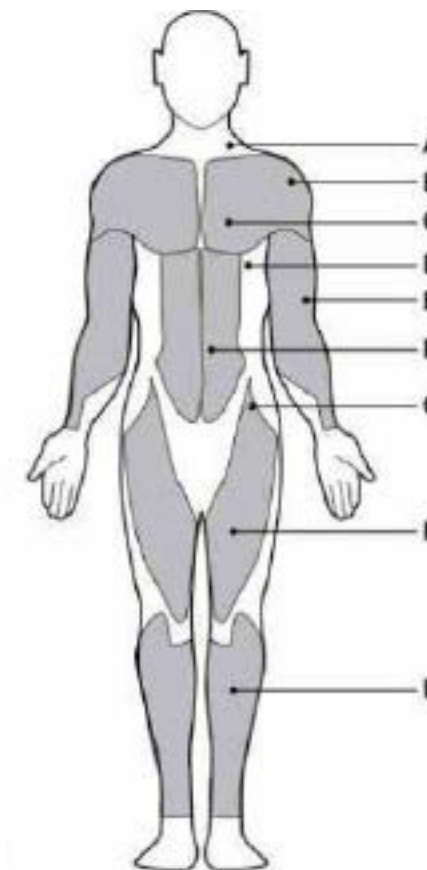
SÚLYZÓS EDZÉS

Az aerob edzés mellett, amely segít megszabadulni a felesleges zsírtól, amelyet a testünk tárolhat, és megőrizni azt, a súlyzós edzés a rutinfolyamat lényeges része. A súlyzós edzés segít az izmok tónusának növelésében, építésében és erősítésében. Ha a célzóna felett dolgozik, akkor érdemes kevesebb ismétlésszámot végezni.

Mint mindig, bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

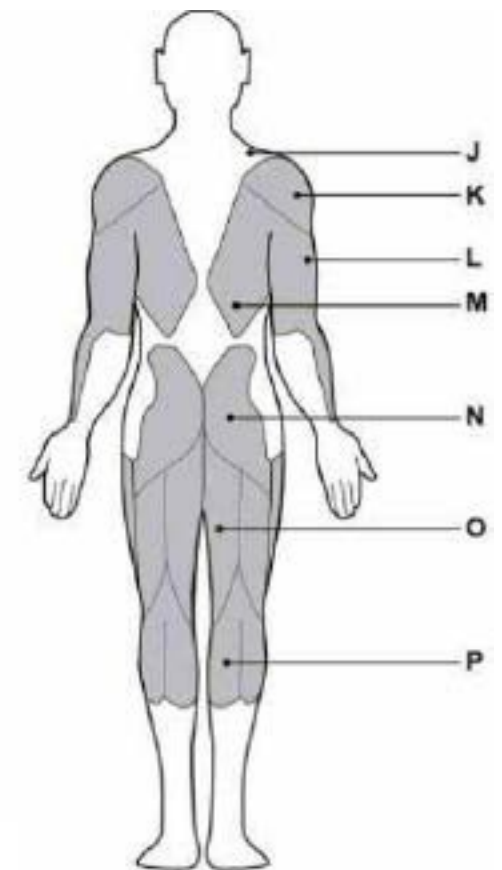
CÉLZOTT IZOMCSOPORTOK

A TYTAN 17-en végzett edzésprogram a felső- és az alsótestet vagy a kombinált teljes test izomcsoportjait fejleszti. Ezek az izomcsoportok az alábbi izomtáblázaton vannak kiemelve.



Elöl

- A: Trapézizom
- B: Deltoid elülső része
- C: Pectoralis major
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps
- F: Hasizom
- G: Sartorius
- H: Quadriceps
- I: Tibialis Anterior



Hát

- J: Trapézizom
- K: Deltoid hátsó
- L: Triceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: farizom
- O: Hamstrings
- P: Gastrocnem

7. NYÚJTÓGYAKORLAT

Minden edzés előtt legalább 5-10 percig nyújtsd az izmaidat, hogy kellőképpen bemelegedjenek. Ismételd meg ötször a következő nyújtógyakorlatokat. Az edzés előtti nyújtás segít javítani a rugalmasságot és csökkenti a sérülésveszélyt.

1 FEJTEKERCESEK

Forgassa a fejét jobbra egy számolásig, érezze a nyak bal oldalán a nyújtást, majd forgassa a fejét hátra egy számolásig, az állát a mennyezet felé nyújtva, és hagyja, hogy a szája kinyíljon. Forgassa a fejét balra egy számolásig, majd engedje a fejét a mellkasára egy számolásig.

2 VÁLLEMELÉSEK

Emelje a jobb vállát a füle felé egy számolásig. Ezután emelje fel a bal vállát egy számolásig, miközben a jobb vállát leengedi.

3 OLDALSÓ NYÚJTÁSOK

Nyisd ki a karjaidat oldalra, és emeld fel őket, amíg a fejed fölé nem érnek. Nyújtsd ki a jobb karodat olyan messzire a mennyezet felé, amennyire csak tudod, egy számolás erejéig. Ismételd meg ezt a műveletet a bal karjával.

4 QUADRICEPS STRETCH

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, hogy egyensúlyban legyen, nyúljon hátra, és húzza fel a jobb lábát. Hozza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez. Tartsa 15 számolásig, majd ismételd meg a bal lábával.

5 BELSŐ COMBNYÚJTÁS

Üljön úgy, hogy a talpai együtt legyenek, a térdai pedig kifelé mutassanak. Húzza a lábfejét minél közelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja a térdait a padló felé. Tartsa 15 számolásig.

6 TOE TOUCHES

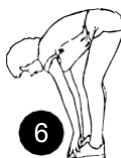
Lassan hajoljon előre a derekától, hagyja, hogy a háta és a vállai ellazuljanak, miközben a lábujjai felé nyújtózik. Nyúljon olyan messzire, amennyire csak tud, és tartsa 15 számolásig.

7 COMBHAIJTÓ NYÚJTÁSOK

Nyújtsa ki a jobb lábát. Támassza a bal lábfejét a jobb belső combjához. Nyújtsa a lábujja felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 számolásig. Lazítson, majd ismételd meg a bal lábával.

8 VÁDLI / ACHILLES NYÚJTÁS

Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lábát a jobb elé helyezi, a karjait pedig előre tartja. Tartsa egyenesen a jobb lábát, a bal lábát pedig a padlón; majd hajlítsa be a bal lábát, és a csípőjét a fal felé mozdítva hajoljon előre. Tartsa, majd ismételd meg a másik oldalon 15 számolásig.



8. GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS

1. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen megvizsgálják, hogy nem sérültek-e meg és nem kopnak-e el, pl. a csatlakozási pontok.
2. Az idő előtti kopás megelőzése érdekében a mozgó alkatrészeket rendszeresen kenje meg könnyű olajjal.
3. A berendezés használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt, a meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélje ki, és ne használja a berendezést addig, amíg az tökéletesen működőképes nem lesz.
4. A berendezés nedves ruhával és enyhe, nem súrolószeres tisztítószerrel tisztítható. Ne használjon oldószereket.
5. Ne próbálja meg saját maga megjavítani ezt a berendezést. Ha bármilyen nehézsége merülne fel az edzőkészülék összeszerelésével, működésével vagy használatával kapcsolatban, vagy ha úgy gondolja, hogy alkatrészek hiányoznak, forduljon a kiskereskedőhöz.

USER MANUAL

ENGLISH

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un apparecchio della gamma di prodotti HMS. Le attrezzature sportive HMS offrono alta qualità e nuove tecnologie.

Per sfruttare appieno le potenzialità dell'apparecchio e poterne usufruire per molti anni, leggere attentamente il presente manuale prima della messa in funzione e dell'inizio dell'allenamento e utilizzare l'apparecchio secondo le istruzioni. La sicurezza operativa e il funzionamento dell'apparecchio possono essere garantiti solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un funzionamento non corretto.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale d'uso.



Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, se necessario.

Visita il nostro canale YouTube

1. Scansione del codice QR
2. Guarda i video
3. Avvio rapido e sicuro



Siamo anche sui social media!

Informazioni aggiornate sui prodotti, contenuti formativi e molto altro ancora sul nostro sito:

Pagina
Instagram



Pagina
Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/>

<https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E L'USO - CONSERVARE PER RIFERIMENTI FUTURI

IMPORTANTE: LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRESENTI ISTRUZIONI PRIMA DEL

MONTAGGIO O DELL'USO

Le presenti istruzioni contengono informazioni importanti che vi aiuteranno a ottenere il meglio dall'apparecchiatura e a garantire un montaggio, un uso e una manutenzione sicuri e corretti.

1. INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

IMPORTANTE - LEGGERE ATTENTAMENTE PRIMA DEL MONTAGGIO O DELL'USO

Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere l'intero manuale prima di assemblare o utilizzare il banco. In particolare, tenere presenti le seguenti precauzioni di sicurezza.

ASSEMBLAGGIO

- Verificare di avere a disposizione tutti i componenti e gli strumenti elencati nell'elenco delle parti, tenendo presente che, per facilitare il montaggio, alcuni componenti sono preassemblati.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di esercizio, in quanto le piccole parti potrebbero rappresentare un rischio di soffocamento se ingerite.
- Prima di iniziare, assicuratevi di avere spazio sufficiente per disporre i pezzi.
- Assemblare l'articolo il più vicino possibile alla sua posizione finale (nella stessa stanza).
- Il prodotto deve essere installato su una superficie stabile e piana.
- Smaltire tutti gli imballaggi con attenzione e responsabilità.

UTILIZZO

- Tenere i bambini non sorvegliati lontani dall'apparecchiatura.
- Le lesioni alla salute possono derivare da un allenamento scorretto o eccessivo.
- Se uno dei dispositivi di regolazione viene lasciato sporgere, potrebbe interferire con i movimenti dell'utente.
- È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti di questo prodotto siano adeguatamente informati sulle modalità di utilizzo in sicurezza.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Non utilizzare in ambienti commerciali, di noleggio o istituzionali.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, eseguire sempre esercizi di stretching per **riscaldarsi** adeguatamente.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompe l'allenamento e si rivolge immediatamente a un medico.
- L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato quando ci si **allena**. Non indossare indumenti larghi o a sacchetto, perché potrebbero impigliarsi nelle attrezzature. Indossare scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'esercizio.
- Non collocare oggetti appuntiti intorno all'apparecchiatura.
- Le persone disabili non devono utilizzare l'apparecchiatura senza la **presenza** di una persona qualificata o di un medico.
- Conservare l'apparecchiatura in ambienti chiusi, al riparo dall'umidità e dalla polvere. Non collocare l'apparecchiatura in un garage, in una dependance, in un patio coperto o in prossimità dell'acqua.
- Se i bambini possono utilizzare l'attrezzatura sotto supervisione, si deve tenere conto del loro sviluppo mentale e fisico. Devono essere controllati e istruiti sull'uso corretto dell'attrezzatura. L'attrezzatura non è in nessun caso adatta come giocattolo.
- Questo prodotto è adatto per un peso massimo dell'utente di: 150 kg.
- Questo prodotto non è adatto a scopi terapeutici.

- L'area libera non deve essere inferiore a 0,6 m rispetto all'area di allenamento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura. L'area libera deve includere anche la zona per lo smontaggio di emergenza. Se le attrezzature sono posizionate in adiacenza, il valore dell'area libera può essere condiviso. Tenere i bambini non sorvegliati lontani dalle attrezzature.
- Non collocare mai l'unità su una superficie che ostruisca le aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o la moquette da danni o scolorimenti, collocare un tappetino speciale sotto l'unità.

AVVERTENZA: I genitori e gli altri responsabili dei bambini devono essere consapevoli della loro responsabilità, poiché il naturale istinto di gioco e la passione per la sperimentazione dei bambini possono portare a situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzatura di allenamento non è destinata.

AVVERTENZA: prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti. È **NECESSARIO** leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo per il fitness.

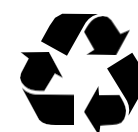
Si prega di notare che questo prodotto può avere una tolleranza di peso di circa il 4%.

2. SPECIFICHE TECNICHE

- Il peso netto del modello è di 214,7 kg.
- La dimensione dell'assemblaggio è: 2100*2300*2100MM
- Peso massimo dell'utente: 150 kg



Il TYTAN17 è certificato secondo le norme EN ISO 20957-1:2013 e EN ISO 20957-2:2021.

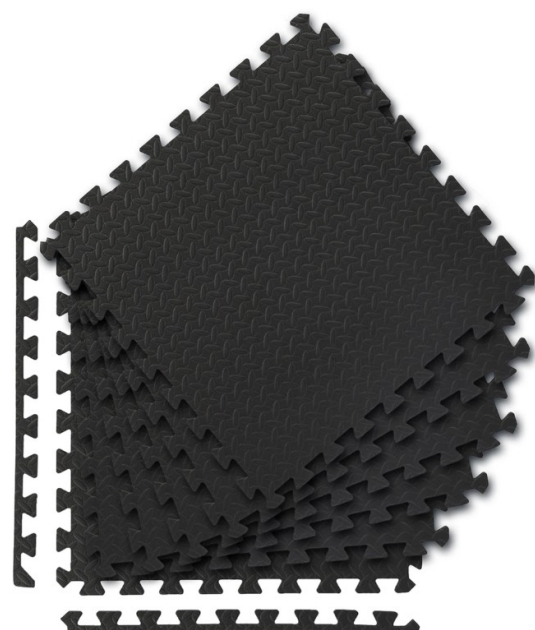


Anello di riciclo

Il materiale di imballaggio può essere reimmesso nel ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di restituzione o di raccolta della vostra comunità.



3. POTRESTE ESSERE INTERESSATI ANCHE A QUESTI ACCESSORI



Protezione ideale. Per l'allenamento a casa.

HMS offre tappetini protettivi per evitare che le attrezzature per il fitness danneggino il pavimento di casa. Sono ovviamente disponibili in diverse varianti. Proteggono il pavimento da segni, sporco o graffi. La lavorazione di alta qualità e la superficie speciale impediscono alle attrezzature che vi poggiano sopra di scivolare. Inoltre, il rumore dell'attrezzatura e le vibrazioni che ne derivano vengono smorzati.

COMFORT E SICUREZZA: l'allenamento sarà più silenzioso e confortevole perché i tappetini assorbono il rumore del dispositivo e riducono le vibrazioni. Il design antistrappo e antiscivolo garantisce la massima sicurezza.

MATERIALE DI ALTA QUALITÀ: Creati con i migliori materiali per un allenamento costante e confortevole. Sono resistenti e in grado di sostenere un peso enorme, il che li rende ideali per le attrezzature da palestra come tapis roulant, vogatori e atlanti.



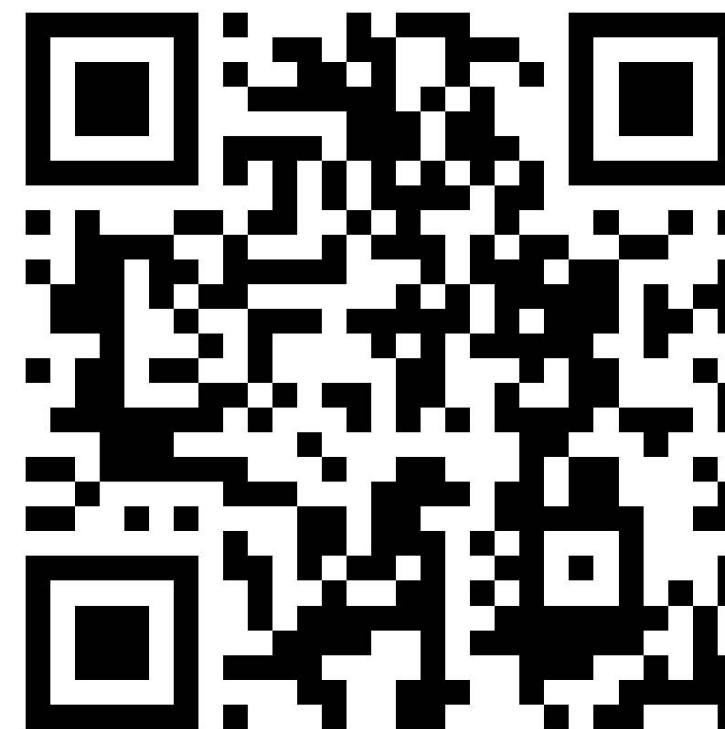
È possibile acquistare questo prodotto tramite il seguente QR-Code o link.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. DISEGNO ESPLOSO/ELENCO PARTI DI RICAMBIO

Se si desidera trovare il manuale online, visitare il sito:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

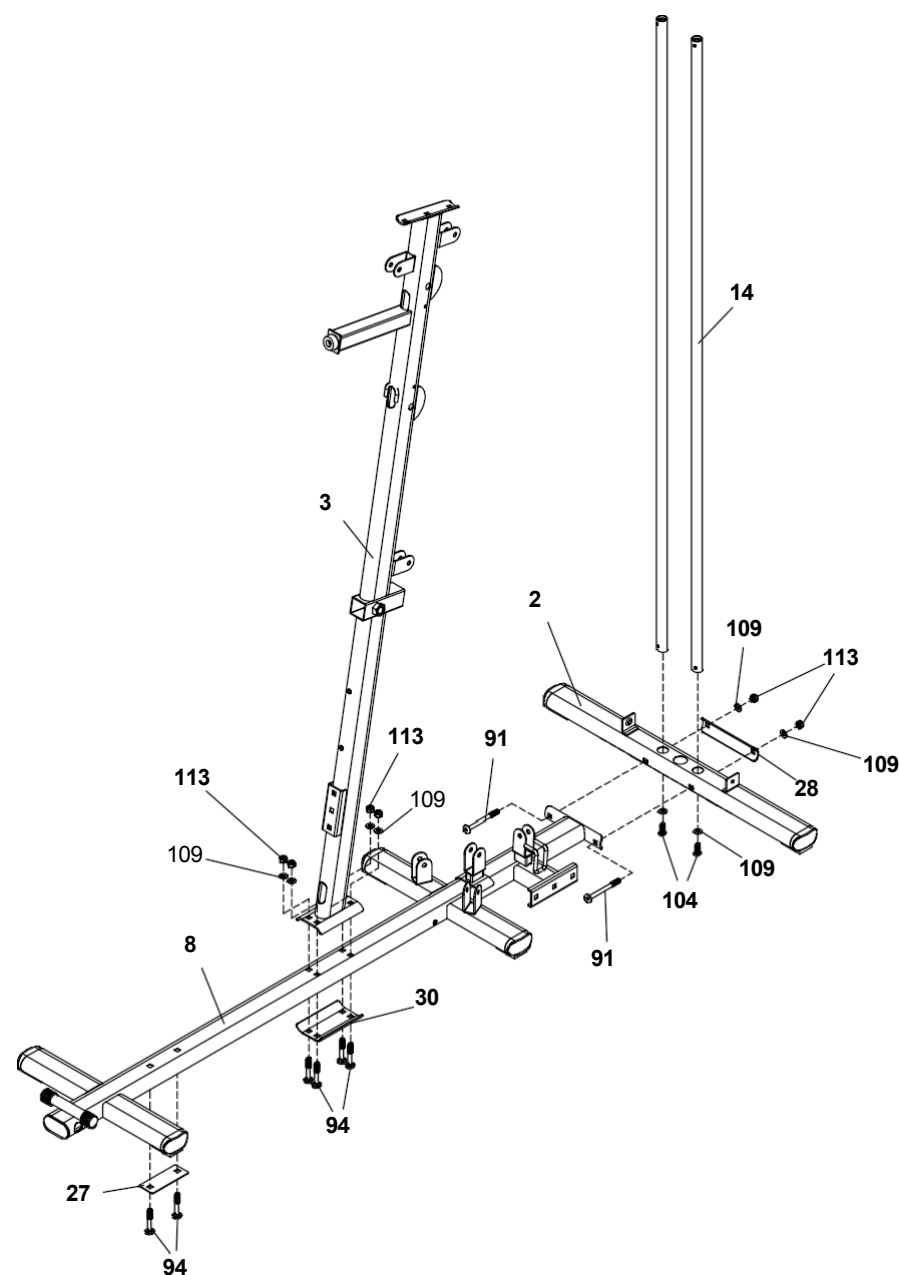
FASE 1

Inserire due aste di guida (14) nello stabilizzatore posteriore (2), utilizzando due viti a brugola M10×25 mm (104) e due rondelle M10 (109).

Fissare il telaio di base (8) e le staffe ad arco (28) allo stabilizzatore posteriore (2), utilizzando due bulloni a carrello M10×100 mm (91), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Fissare il telaio di supporto (3) e le staffe a U (30) al telaio di base (8), utilizzando quattro bulloni a carrello M10×60 mm (94), quattro rondelle M10 (109) e quattro controdadi in nylon M10 (113).

Fissare la staffa 120×45 mm (27) al telaio di base (8), utilizzando due bulloni a carrello M10×60 mm (94), senza serrare i dadi e i bulloni tranne (104) e (91).



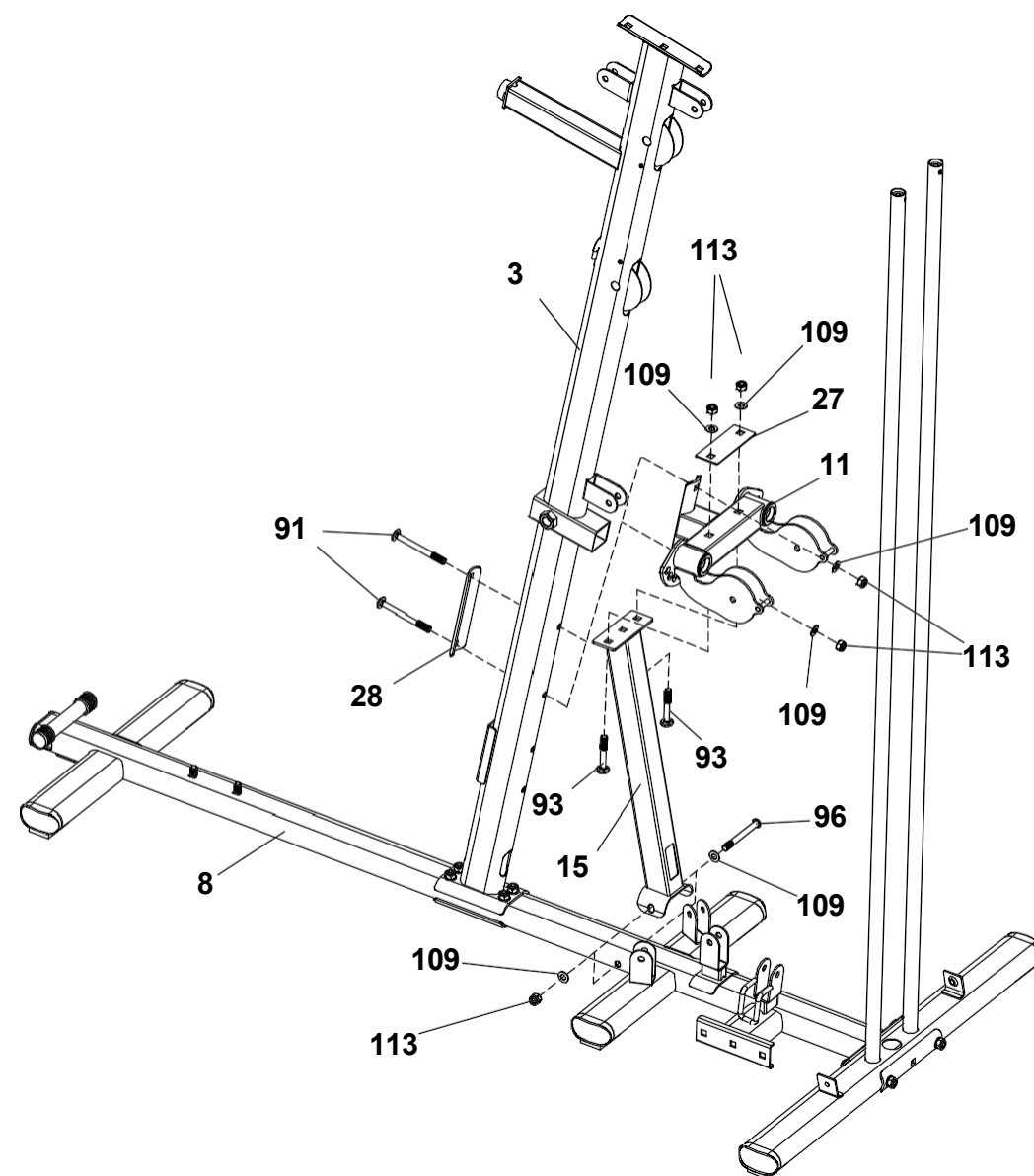
FASE 2

Fissare il telaio di supporto del crossover (15) al telaio di base (8), utilizzando una vite a brugola M10×100 mm (96), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Fissare il supporto del crossover per cavi (11) al telaio di supporto del crossover (15), utilizzando la staffa 120×45 mm (27), due bulloni a carrello M10×65 mm (93), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Fissare il supporto del crossover dei cavi (11) e le staffe ad arco (28) al telaio di supporto (3), utilizzando due bulloni a carrello M10×100 mm (91), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Non serrare ancora i dadi e i bulloni.



FASE 3

Far scorrere due paracolpi in gomma Ø65×25 mm (64) sulle aste di guida (14).

Far scorrere 15 piastre di peso (41) sulle aste di guida (14), inserire l'asta di selezione (13) nel foro della piastra di peso (41). (Ogni piastra di peso è di 5KGS)

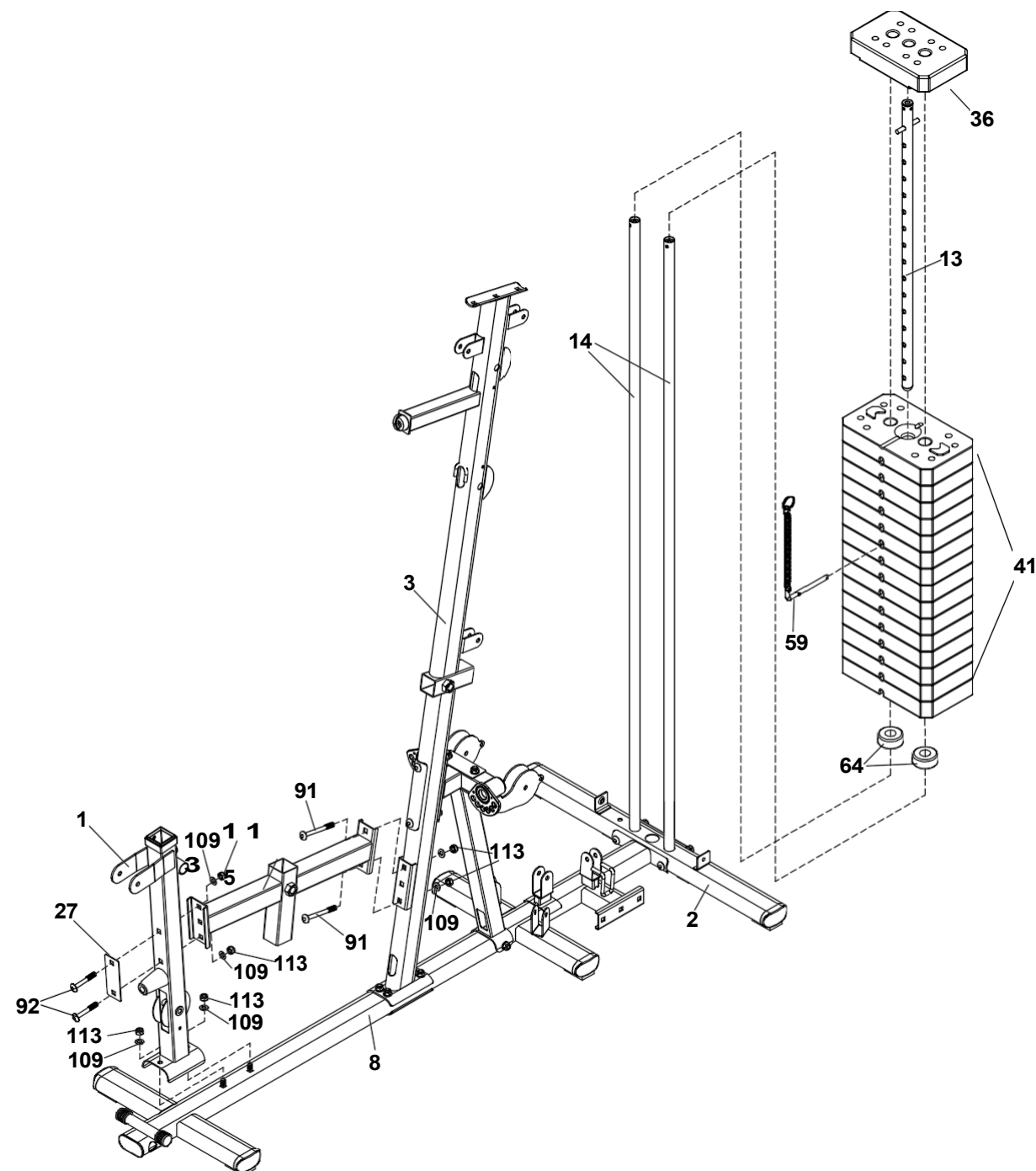
Far scorrere le piastre di peso superiori (36) lungo le due aste di guida (14), quindi lungo l'asta di selezione (13), inserire il perno di selezione del peso (59) nel foro del peso desiderato. (Il peso della piastra superiore è di 4,45 kg).

Fissare il telaio di supporto del sedile (5) al telaio di supporto (3), utilizzando due bulloni a carrello M10×100 mm (91), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Fissare il telaio di supporto del sedile (5) e la staffa 120×45 mm (27) al telaio di supporto anteriore (1), utilizzando due bulloni a carrello M10×70 mm (92), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Fissare il telaio di supporto (1) al telaio di base (8), utilizzando due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Non serrare i dadi.



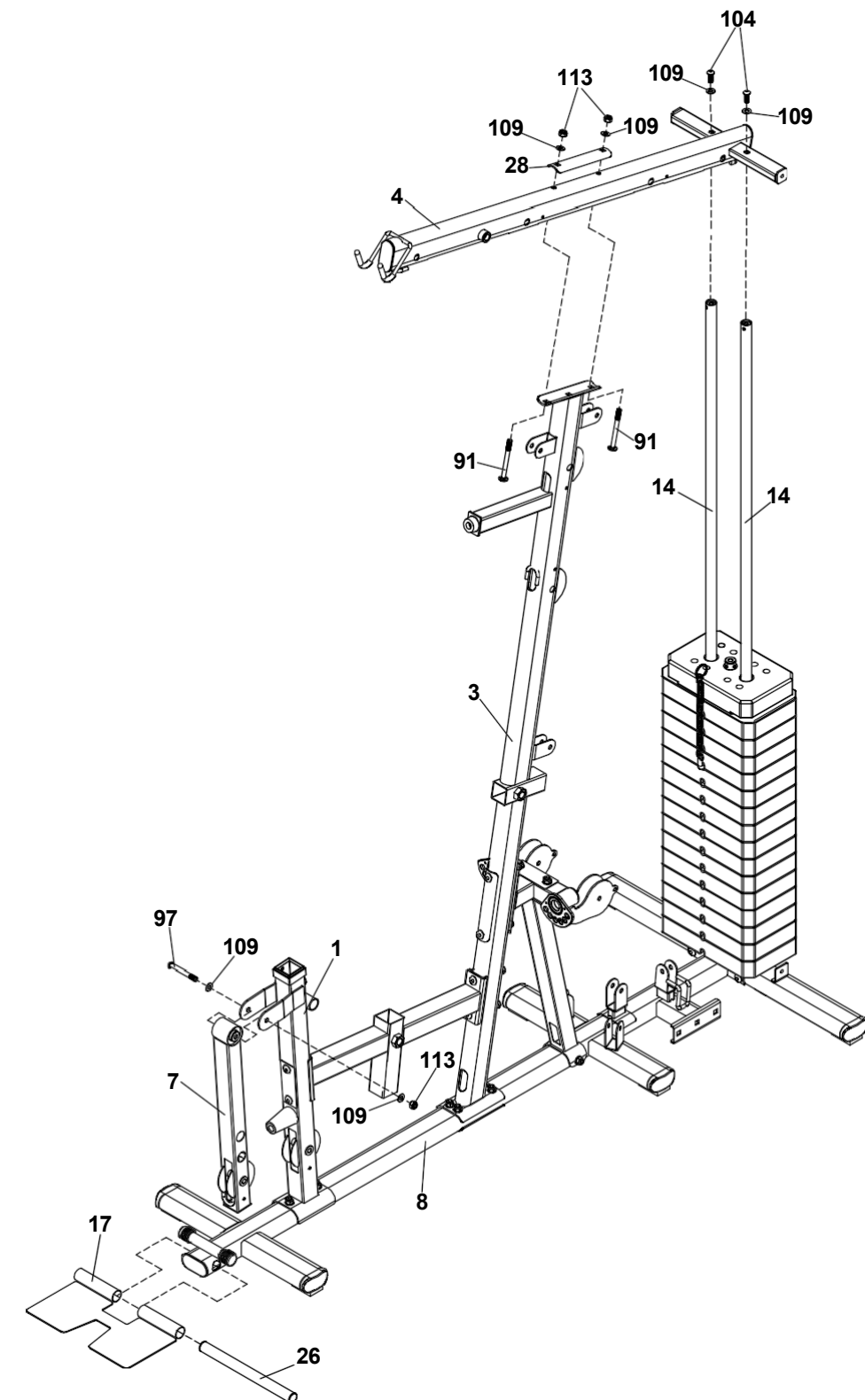
FASE 4

Fissare il telaio superiore (4) al telaio di supporto (3), utilizzando una staffa ad arco (28), due bulloni a carrello M10×100 mm (91), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Fissare il telaio superiore (4) alla parte superiore delle aste di guida (14), utilizzando due viti a brugola M10×25 mm (104) e due rondelle M10 (109).

Fissare lo sviluppatore della gamba anteriore (7) al telaio di supporto (1), utilizzando un bullone a brugola M10×80 mm (97), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Fissare la piastra dei piedi (17) al telaio di base (8), utilizzando un tubo della piastra dei piedi (26).

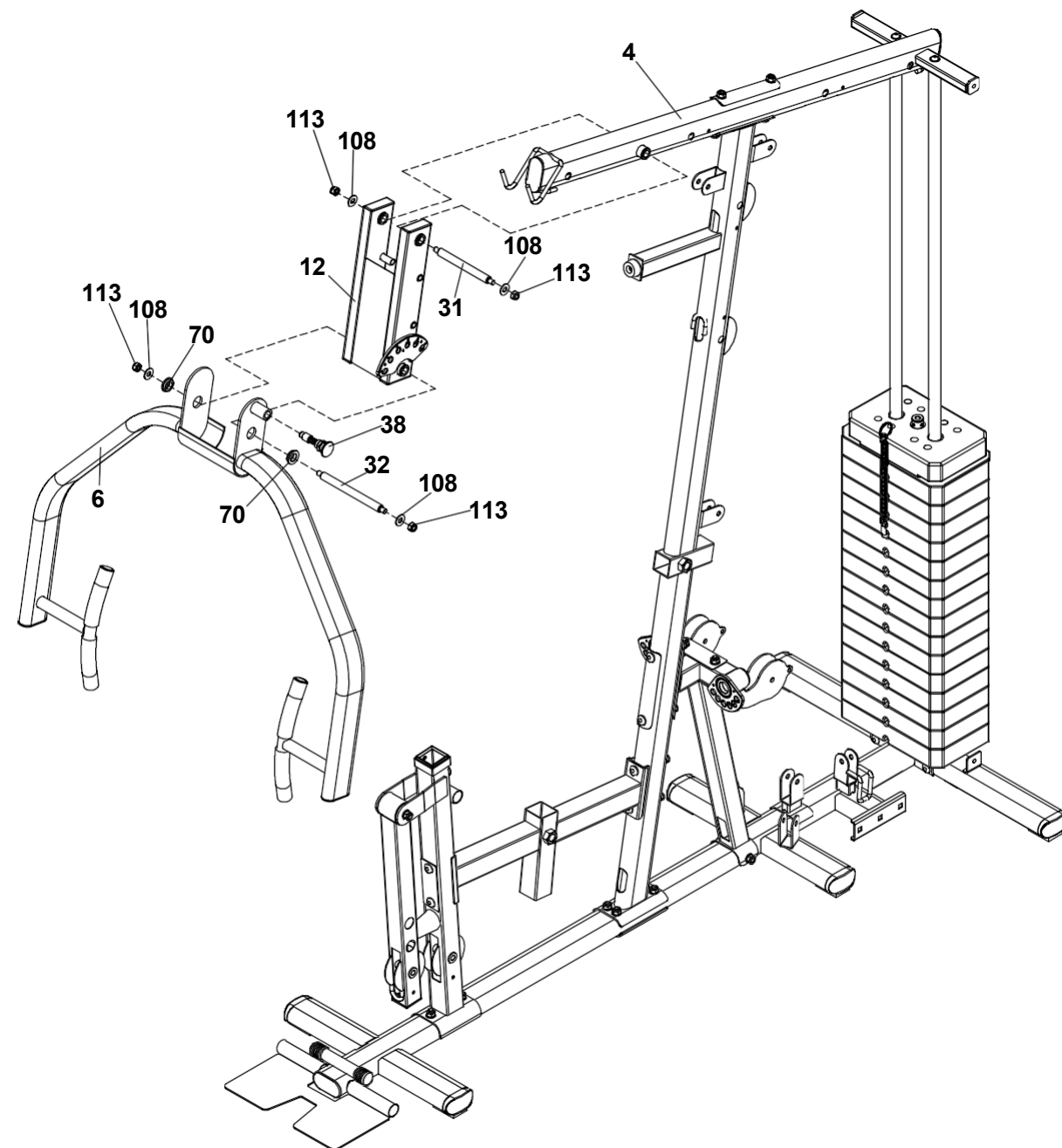


PASSO 5

Fissare la base della pressa anteriore (12) al telaio superiore (4), utilizzando un asse $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), due rondelle $\varnothing 25 \times 10$ (108) e due dadi in nylon M10 (113).

Fissare il telaio della pressa anteriore (6) alla base della pressa anteriore (12), utilizzando un asse $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), due rondelle $\varnothing 25 \times 10$ (108), due boccole $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) e due controdadi in nylon M10 (113).

Inserire il perno di inserimento (38) attraverso il foro singolo sul telaio anteriore della pressa (6) e allinearlo con uno qualsiasi dei fori sulla piastra del tipo a ventaglio.

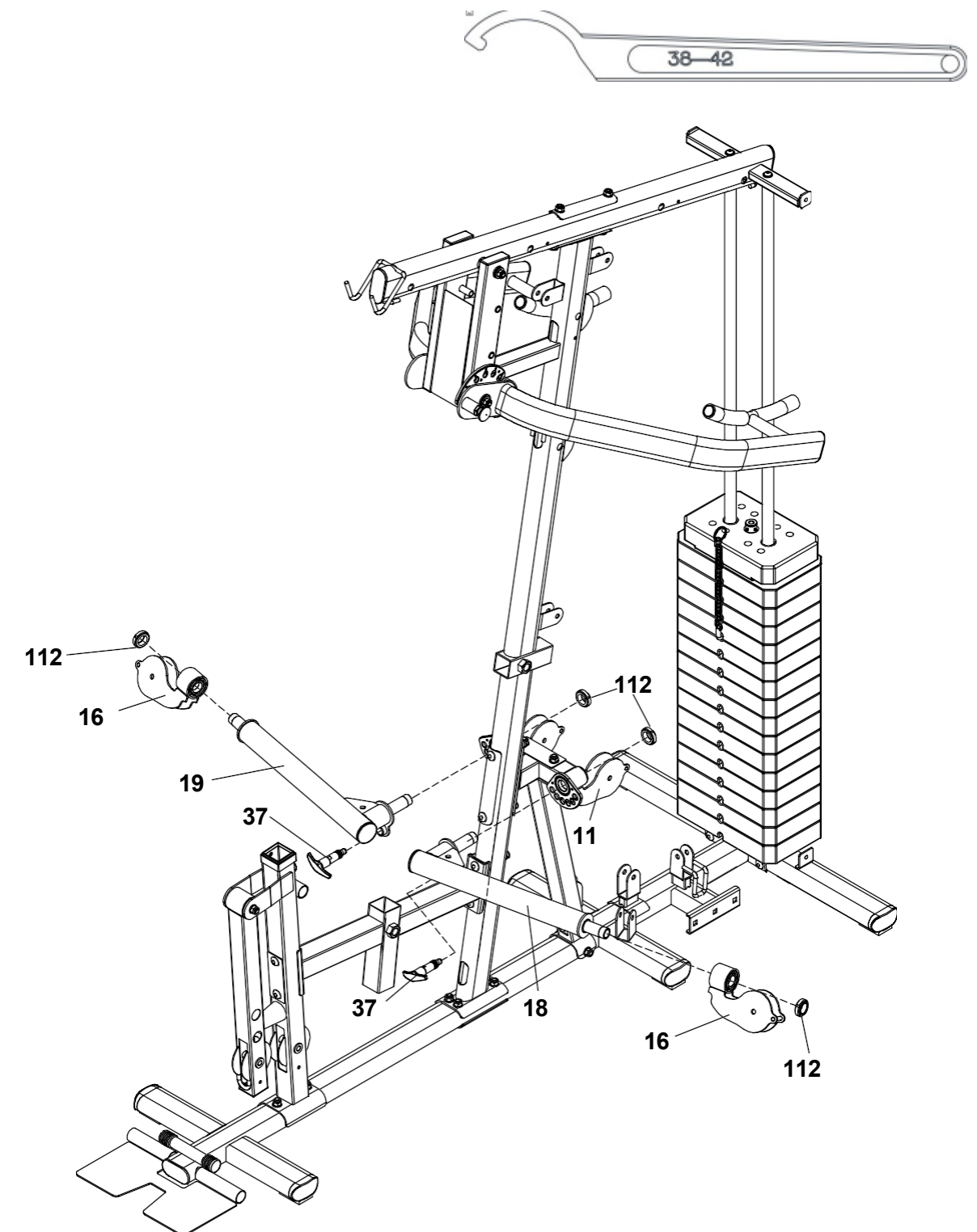


FASE 6

Fissare il braccio sinistro del crossover del cavo (18) al supporto del crossover del cavo (11), utilizzando un dado di nylon M24 (112). Inserire il perno a forma di T (37) sul braccio crossover sinistro (18) in uno dei fori sulla piastra del ventilatore. Fissare il braccio destro del crossover del cavo (19) al supporto del crossover del cavo (11), utilizzando un dado di nylon M24 (112). Inserire il perno a T (37) sul braccio crossover destro (19) in uno qualsiasi dei fori sulla piastra del ventilatore.

Fissare le due staffe della puleggia di incrocio dei cavi (16) al braccio di incrocio dei cavi sinistro e destro (18 e 19), utilizzando due controdadi in nylon M24 (112).

Nota: Installare i dadi in nylon M24 (112) utilizzando una chiave speciale con dimensioni 38-42.



PASSO 7

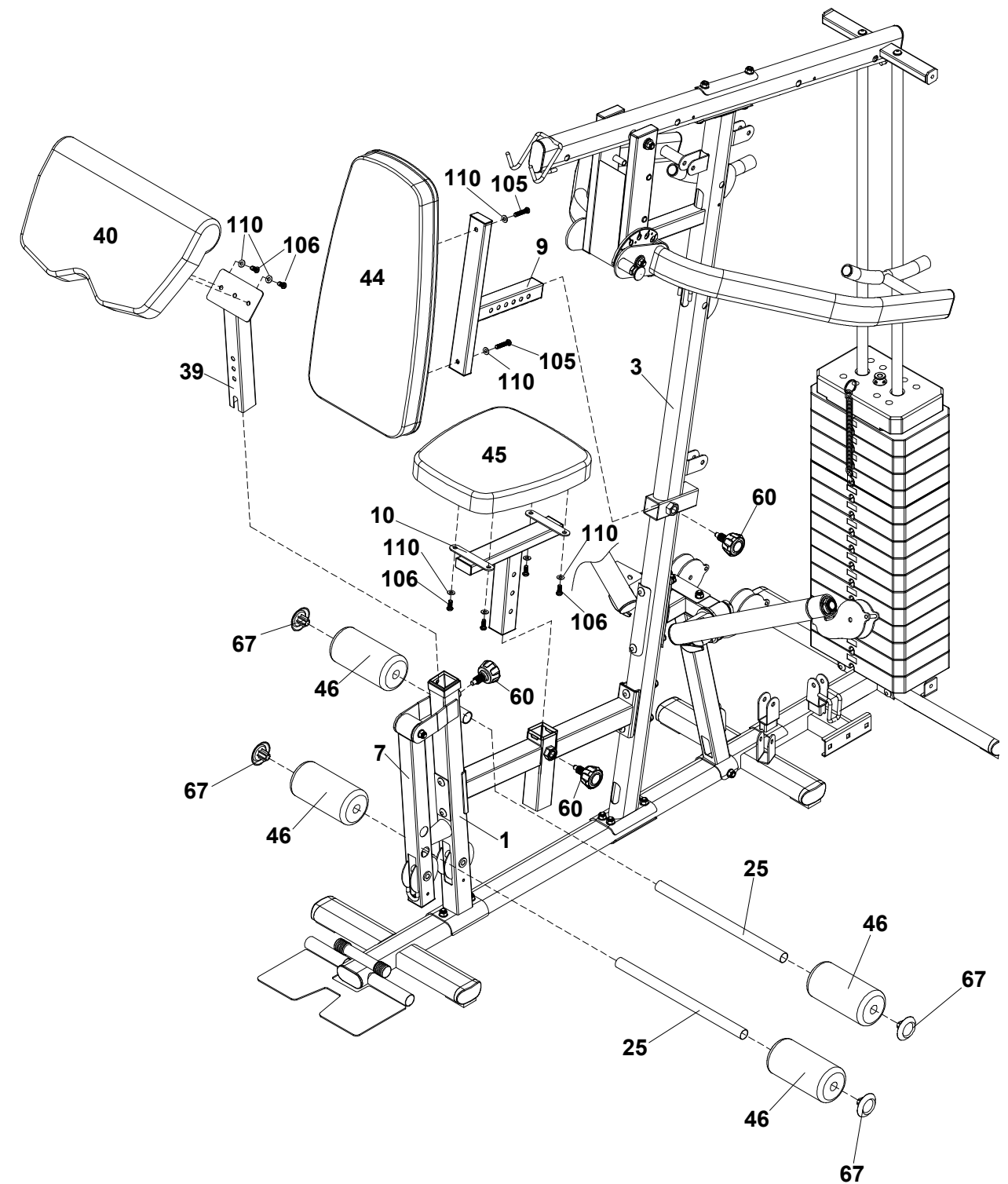
Fissare il cuscinetto dello schienale (44) al telaio dello schienale (9), utilizzando due viti a brugola M8×40 mm (105) e due rondelle M8 (110).

Inserire il telaio dello schienale (9) nel telaio di supporto (3), utilizzando una manopola di bloccaggio (60).

Fissare il cuscinetto del sedile (45) al telaio del sedile (10), utilizzando quattro viti a brugola M8×18 mm (106) e quattro rondelle M8 (110). Inserire il telaio del sedile (10) nel telaio di supporto del sedile (5), utilizzando una manopola di bloccaggio (60).

Fissare il cuscinetto Arm Curl (40) al supporto Arm Curl (39), utilizzando due viti a brugola M8×18 mm (106) e due rondelle M8 (110).

Inserire il supporto per le braccia (39) nel telaio di supporto anteriore (1), utilizzando una manopola di bloccaggio (60). Inserire due tubi di schiuma (25) nel telaio di supporto anteriore (1) e nello sviluppatore per gambe anteriore (7). Far scorrere quattro rotoli di schiuma (46) su due tubi di schiuma (25), quindi toccare quattro tappi di chiusura dei rotoli di schiuma (67).



FASE 8

a.) Con il cavo superiore (51) nella scanalatura della puleggia grande (63), infilare il cavo superiore (51) attraverso il telaio superiore (4).

b.) Installare la puleggia grande n. 1 (63) sul telaio superiore (4), utilizzando un bullone a brugola M10×60 mm (100), due boccole della puleggia (68), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

c.) Installare la puleggia grande n. 2 (63) sul telaio superiore (4), utilizzando un bullone a brugola M10×60 mm (100), due boccole della puleggia (68), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

d.) Installare la puleggia grande n. 3 e 5 (63) sulla base della pressa anteriore (12), utilizzando due bulloni a brugola M10×155 mm (95), quattro rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

e.) Installare la puleggia grande n. 4 (63) sul telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), due cavi di collegamento e una vite a brugola (65), due boccole fermacavo (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

f.) Installare la puleggia grande n. 6 (63) sul telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×60 mm (100), due boccole della puleggia (68), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

g.) Installare la puleggia grande n. 7 (63) sul telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), due cavi di collegamento e una vite a brugola (65), due boccole fermacavo (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

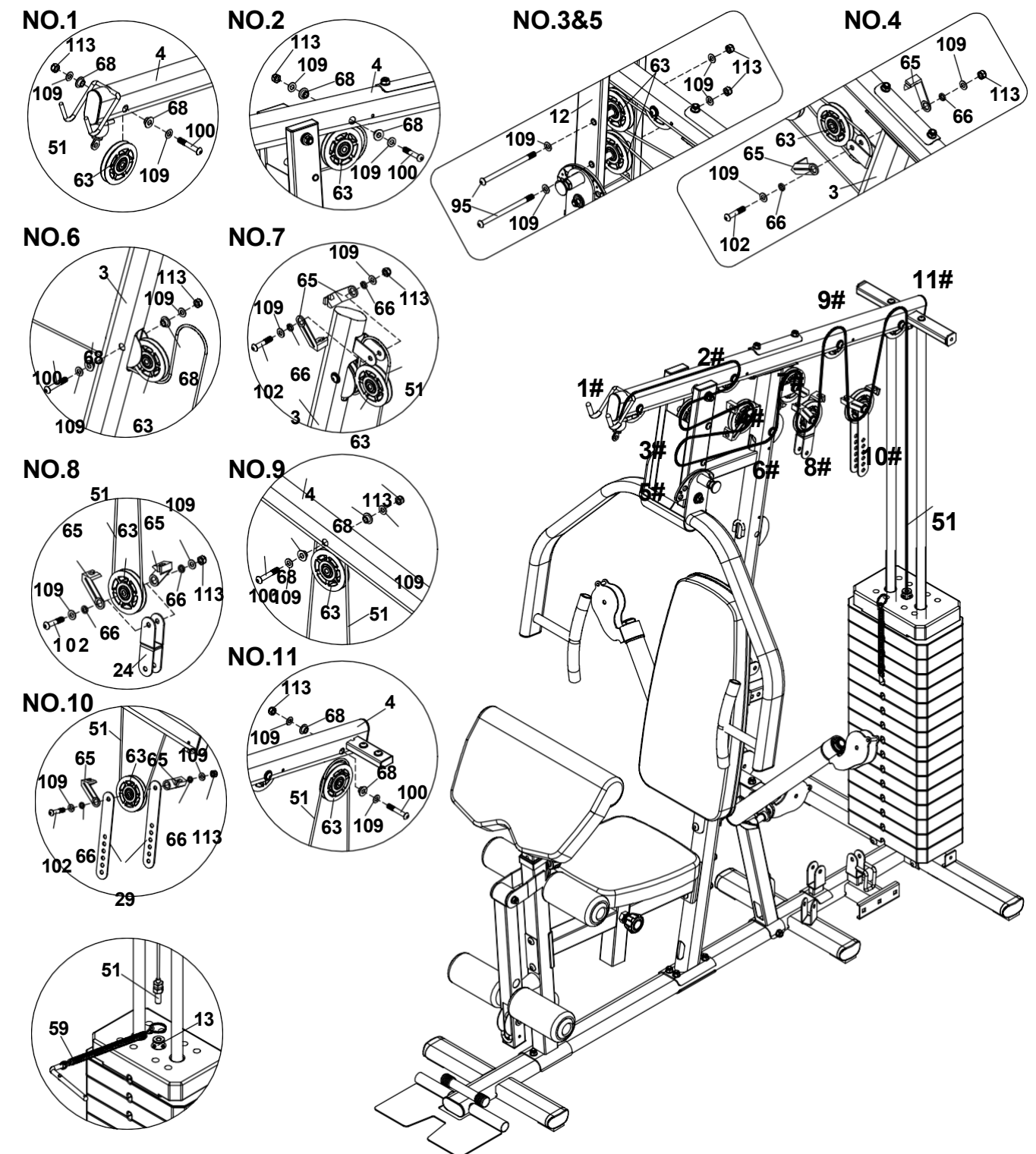
h.) Installare la puleggia grande n. 8 (63) sulla staffa della puleggia doppia (24), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), due fermacavi (65), due boccole fermacavi (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

i.) Installare la puleggia grande n. 9 (63) sul telaio superiore (4), utilizzando un bullone a brugola M10×60 mm (100), due boccole della puleggia (68), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

j.) Installare il mototamburo grande n. 10 (63) sulle due staffe del mototamburo regolabile (29), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), due fermacavi (65), due boccole fermacavi (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

k.) Installare la puleggia grande n. 11 (63) sul telaio superiore (4), utilizzando un bullone a brugola M10×60 mm (100), due boccole della puleggia (68), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

l.) Collegare l'estremità del bullone del cavo superiore (51) all'asta del selettore (13).



FASE 9

Montaggio del cavo di spalla (52) con il cavo di spalla (52) nella scanalatura della puleggia grande (63), infilare il cavo di spalla (52) attraverso il telaio di supporto (3).

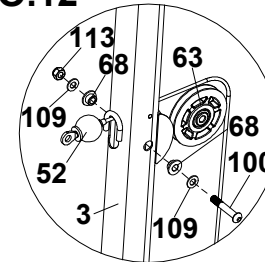
Installare la puleggia grande n. 12 (63) sul telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×60 mm (100), due boccole della puleggia (68), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Installare la puleggia grande n. 13 (63) sul telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), due fermacavi (65), due boccole fermacavi (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

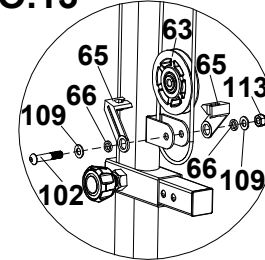
Installare la puleggia grande n. 14 (63) sulla staffa della puleggia doppia (24), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), due cavi di collegamento e una vite a brugola (65), due boccole fermacavo (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Fissare la staffa a puleggia singola (23) all'estremità del cavo di spalla (52), utilizzando un bullone a brugola M10×25 mm (104), due viti a brugola M10×25 mm (104) e due viti a brugola M10×25 mm (104), rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

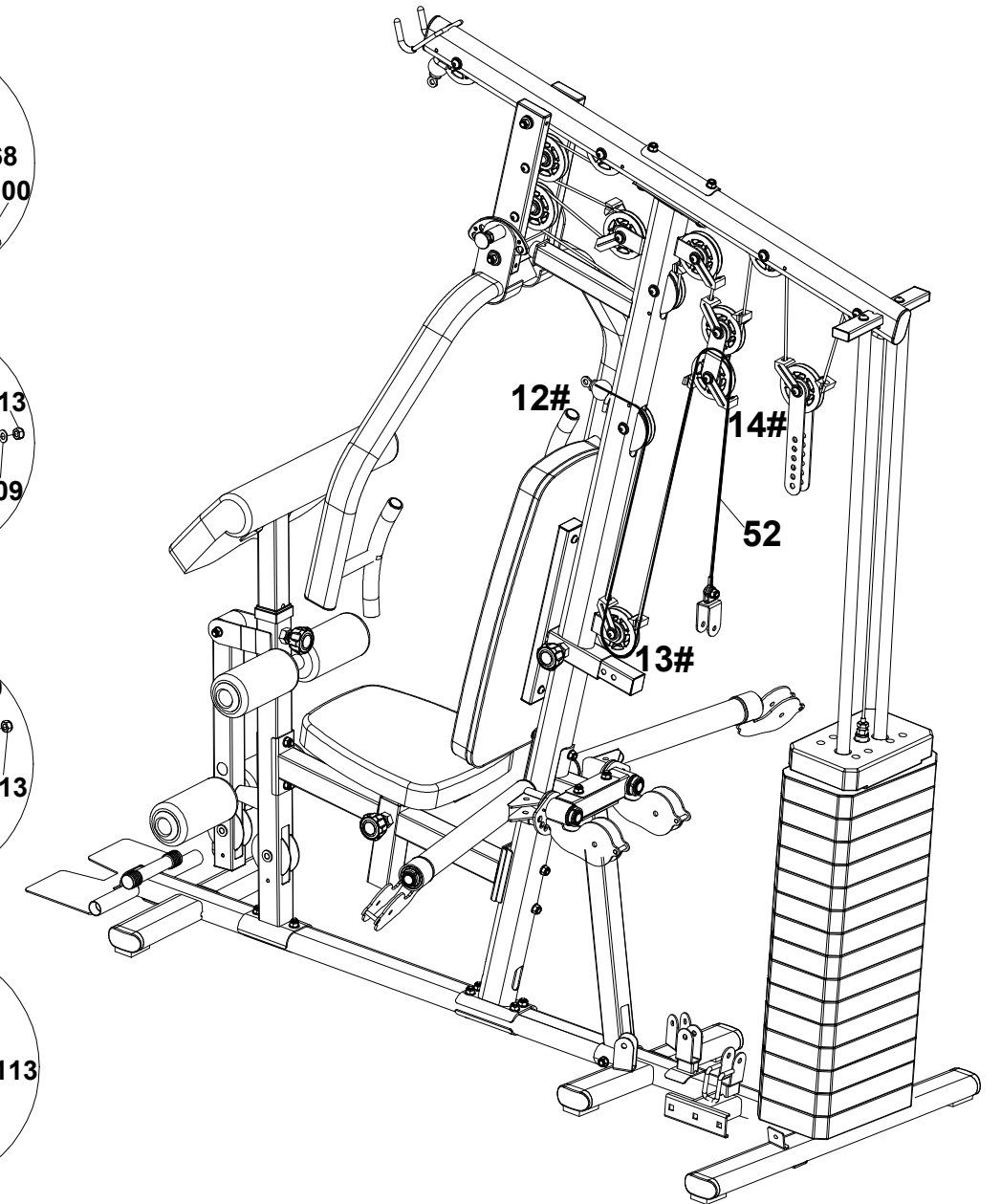
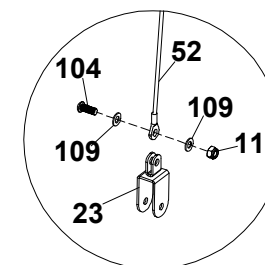
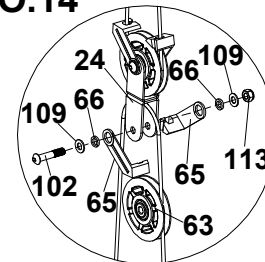
NO.12



NO.13



NO.14



PASSO 10

Montagem do cabo cruzado (53):

a.) Passe a extremidade do cabo cruzado (53) através dos braços cruzados dos cabos esquerdo e direito (18 e 19) e do suporte dos cabos cruzados (11).

b.) Fixe o cabo U (55) à extremidade esférica do cabo cruzado (53).

c.) Fixe um mosquetão (58) ao cabo U (55), utilizando um parafuso Allen M10×35 mm (103), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

d.) Instale a polia intermédia n.º 15 (62) no suporte da polia de cruzamento de cabos (16), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

e.) Instale a polia pequena n.º 16 (61) no braço de cruzamento do cabo esquerdo (18), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

f.) Instale a polia intermédia n.º 17 (62) no suporte do braço cruzado do cabo (11), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

g.) Instale a polia grande n.º 18 (63) na estrutura de base (8), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retentor de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

h.) Instale a polia grande n.º 19 (63) no suporte da polia única (23), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retenção de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

i.) Instale a polia grande n.º 20 (63) na estrutura de base (8), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retenção de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

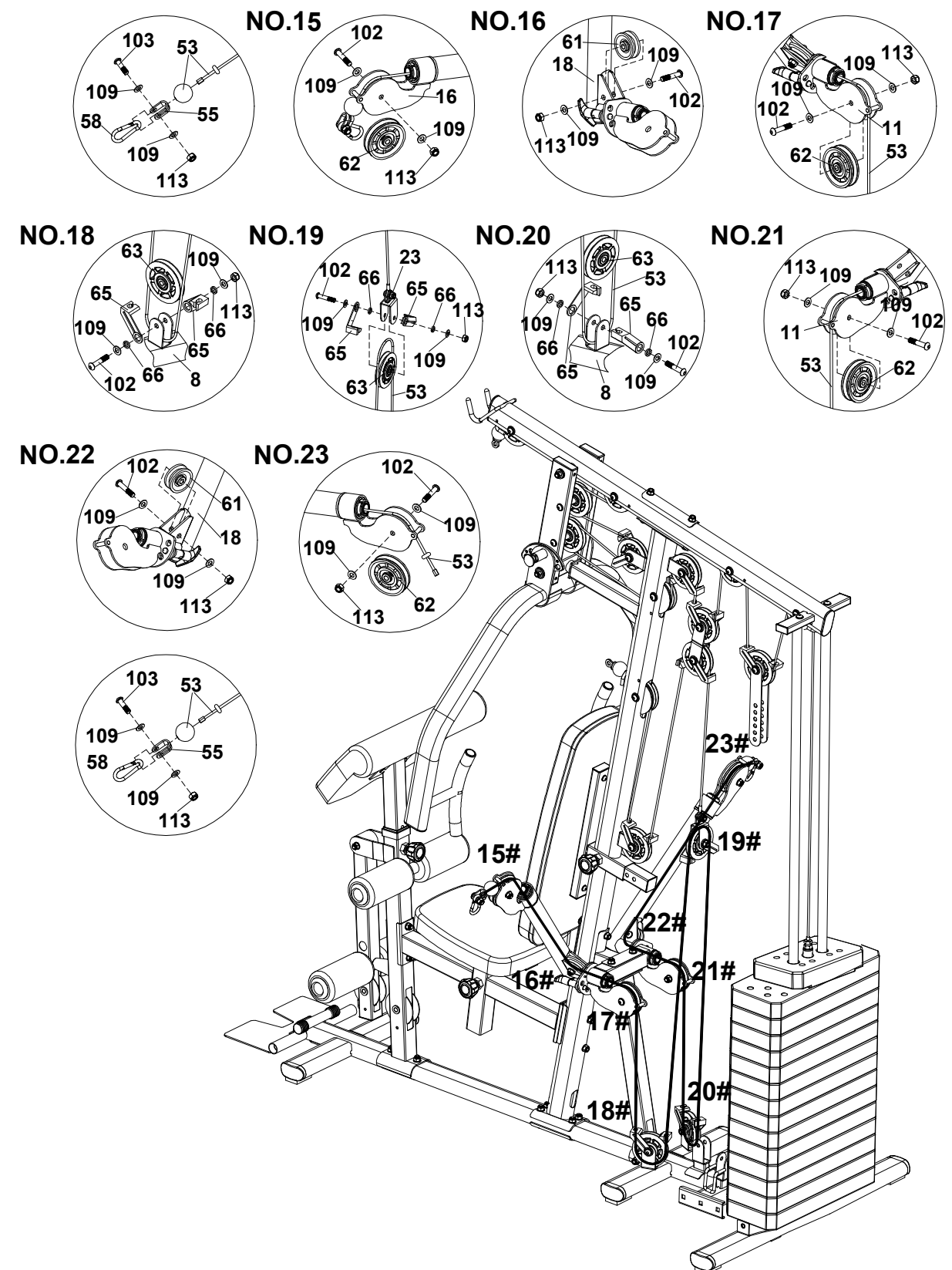
j.) Instale a polia intermédia n.º 21 (62) no suporte do cruzamento de cabos (11), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma contraporca de nylon M10 (113).

k.) Instale a polia pequena n.º 22 (61) no braço direito do cruzamento do cabo (19), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

l.) Instale a polia intermédia n.º 23 (62) no suporte da polia de cruzamento do cabo (16), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

m.) Fixe dois cabos U (55) à extremidade esférica do cabo cruzado (53).

n.) Fixe dois mosquetões (58) ao cabo U (55), utilizando dois parafusos Allen M10×35 mm (103), quatro anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).



FASE 11

Montaggio del cavo inferiore (54):

Posizionare il cavo inferiore (54) nella scanalatura della puleggia grande (63) attraverso lo sviluppatore della gamba anteriore (7).

Installare la puleggia grande n. 24 (63) sullo sviluppatore della gamba anteriore (7), utilizzando un bullone a brugola M10×65 mm (99), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

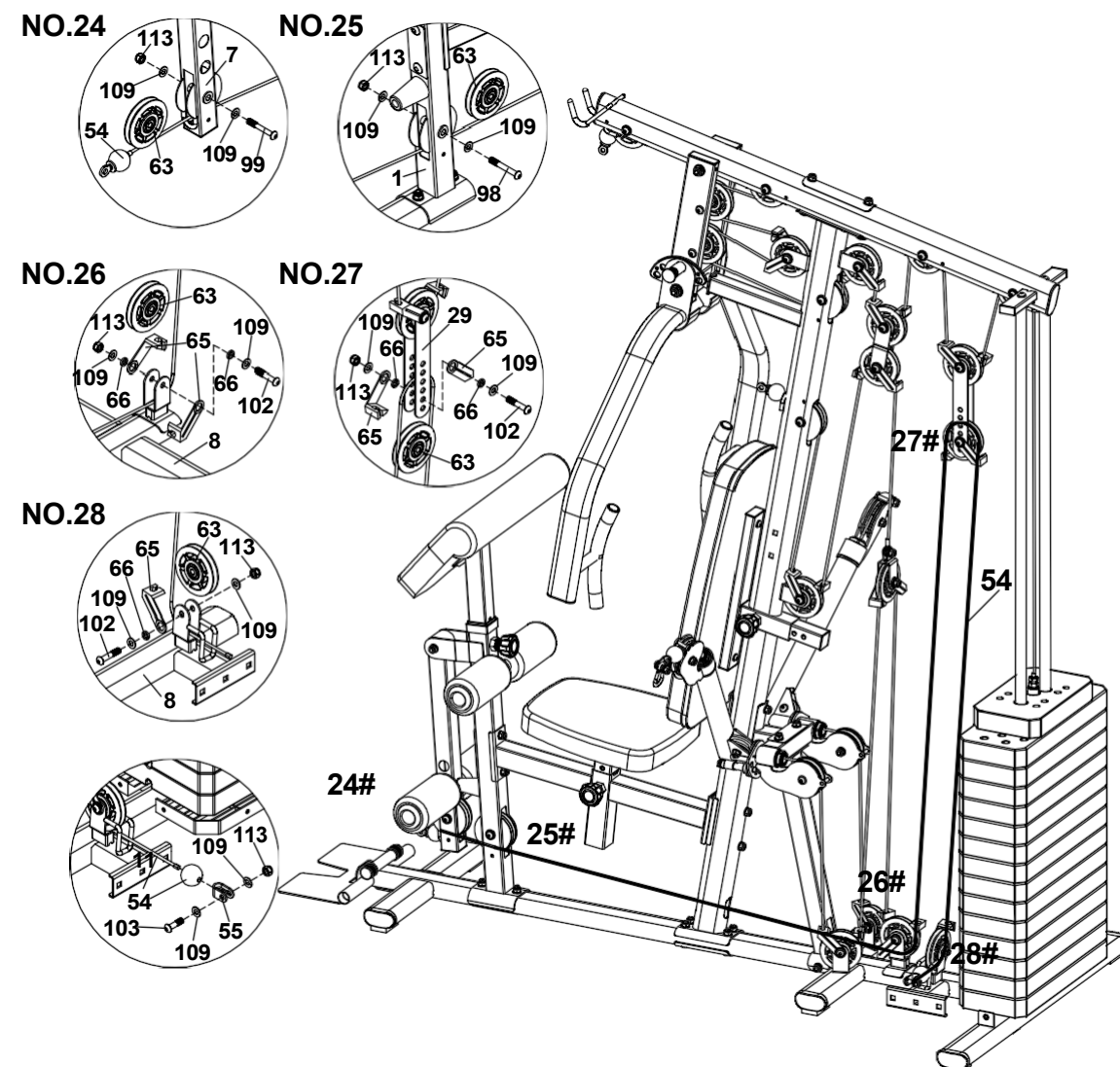
Installare la puleggia grande n. 25 (63) sul telaio di supporto anteriore (1), utilizzando un bullone a brugola M10×70 mm (98), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Installare la puleggia grande n. 26 (63) sul telaio di base (8), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), due fermacavi (65), due boccole fermacavi (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Installare il mototamburo grande n. 27 (63) sulle staffe del mototamburo regolabile (29), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), due fermacavi (65), due boccole fermacavi (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Installare la puleggia grande n. 28 (63) sul telaio di base (8), utilizzando un bullone a brugola M10×50 mm (102), un fermacavo (65), una boccola del fermacavo (66), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Fissare un cavo U (55) all'estremità sferica del cavo inferiore (54), utilizzando un bullone a brugola M10×35 mm (103), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).



PASSO 12

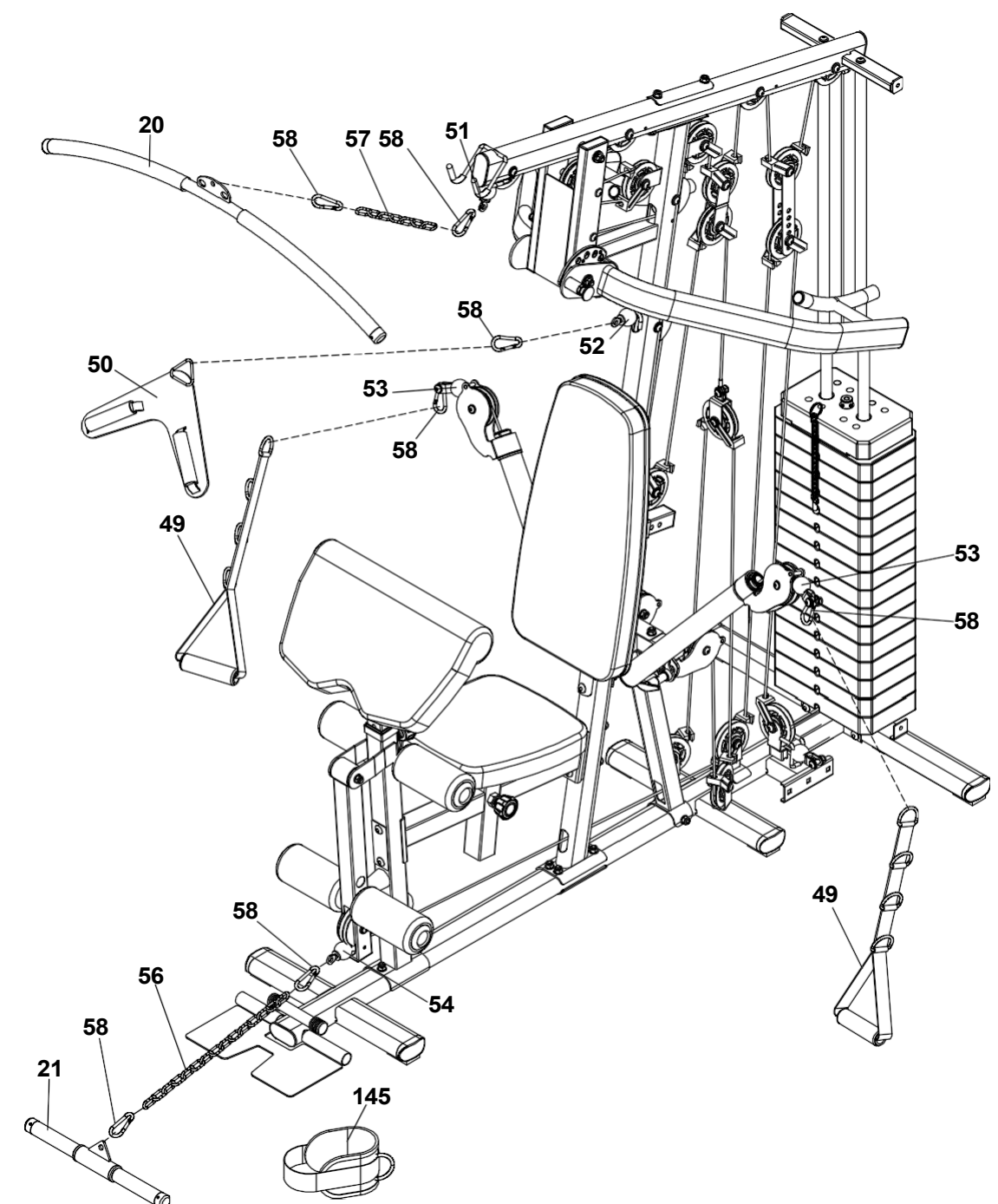
Fissare il Lat Bar (20) all'altra estremità del cavo superiore (51), utilizzando due moschettoni (58) e una catena a 7 anelli (57).

Fissare la barra inferiore (21) o la cavigliera (145) all'altra estremità del cavo inferiore (54), utilizzando due moschettoni (58) e una catena a 15 maglie (56).

Collegare la cinghia AB (50) all'altra estremità del cavo della spalla (52), utilizzando un moschettoni

(58). Fissare due maniglie della cinghia (49) a entrambe le estremità del cavo crossover (53),

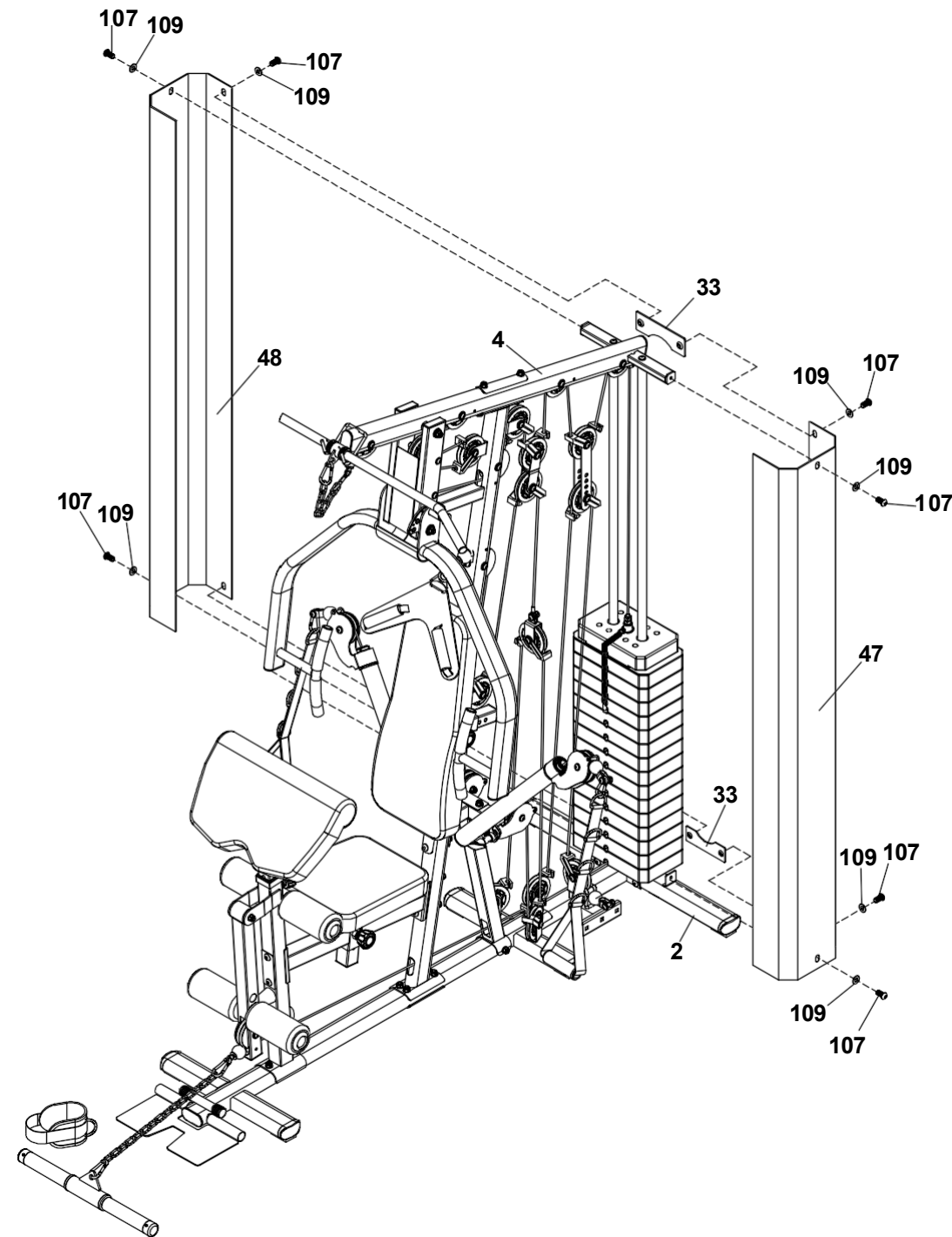
utilizzando due moschettoni (58).



PASSO 13

Fissare le due staffe di copertura del peso (33) al telaio superiore (4), utilizzando due viti a brugola M10×16 mm (107) e quattro rondelle M10 (109).

Fissare i copri pesi sinistro (47) e destro (48) alle staffe del copri pesi (33), utilizzando dodici viti a brugola M10×16 mm (107) e dodici rondelle M10 (109).

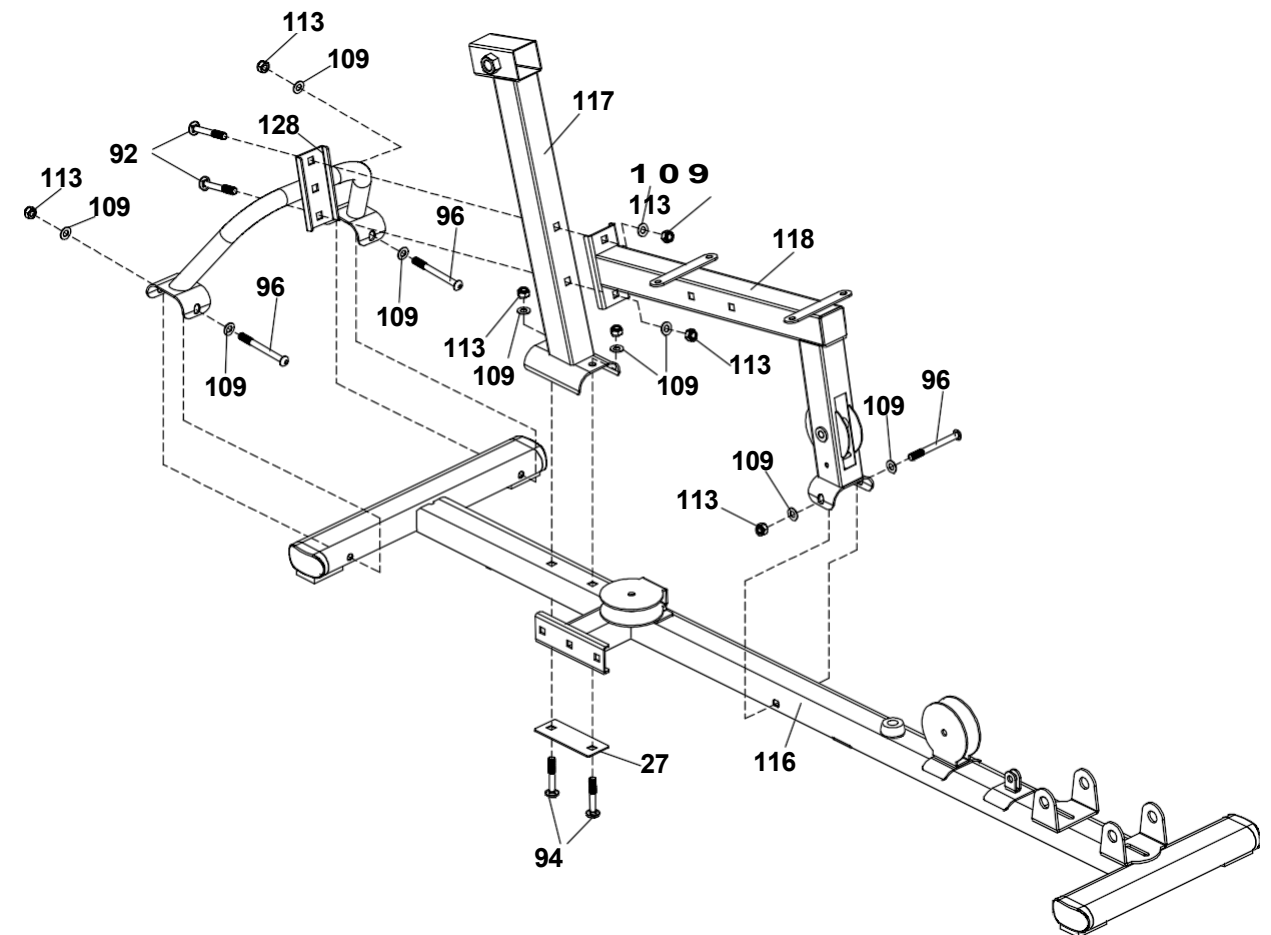


PASSO 14

Fissare il telaio del montante dello schienale (117) e una staffa 45X120 mm (128) al telaio della base della Leg Press (116), utilizzando due bulloni a carrello M10×60 mm (94), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Fissare il telaio del sedile della Leg Press (118) al telaio della base della Leg Press (116), utilizzando un bullone a brugola M10×100 mm (96), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

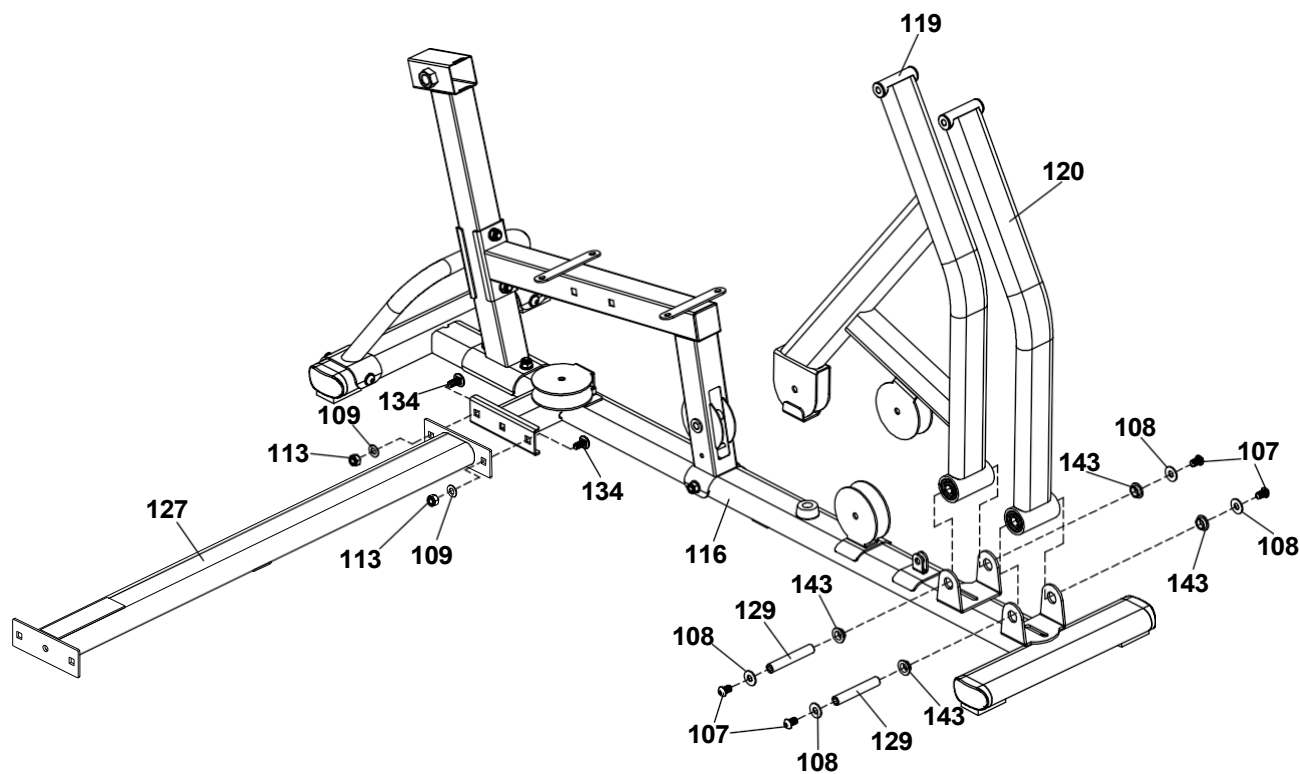
Fissare il telaio del sedile della Leg Press (118) e il telaio di supporto dello schienale della Leg Press (128) al telaio del montante dello schienale (117), utilizzando due viti a brugola M10×100 mm (96), quattro rondelle M10 (109), due controdadi in nylon M10 (113) e due bulloni a carrello M10×70.



PASSO 15

Fissare il telaio di collegamento della base (127) al telaio di base della Leg Press (116), utilizzando due bulloni a carrello M10×20 mm (134), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Fissare il telaio anteriore del montante della Leg Press (119) e il telaio posteriore del montante della Leg Press (120) al telaio della base della Leg Press (116) utilizzando quattro viti a brugola M10×16 mm (107), quattro rondelle Ø25×Ø10 mm (108) e due assi Ø15×93×M10 (129).

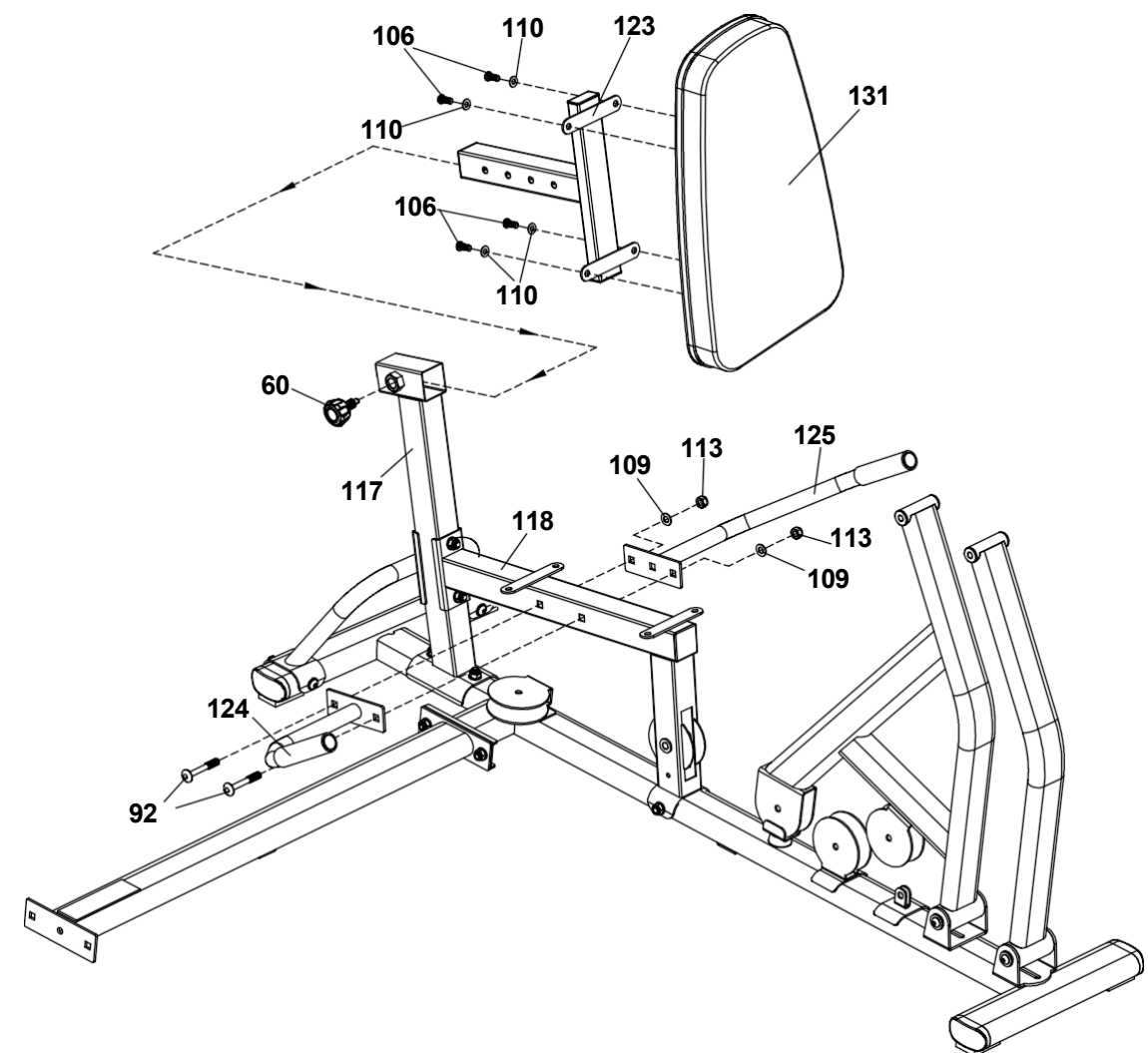


PASSO 16

Fissare la barra destra (124) e la barra sinistra (125) al telaio del sedile della Leg Press (118), utilizzando due bulloni a carrello M10×70 mm (92), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Fissare il cuscinetto dello schienale della Leg Press (131) al telaio dello schienale della Leg Press (123), utilizzando quattro viti a brugola M8×18 mm (106) e quattro rondelle M8 (110).

Inserire il telaio dello schienale della Leg Press (123) nel telaio verticale dello schienale (117), utilizzando una manopola di bloccaggio (60).



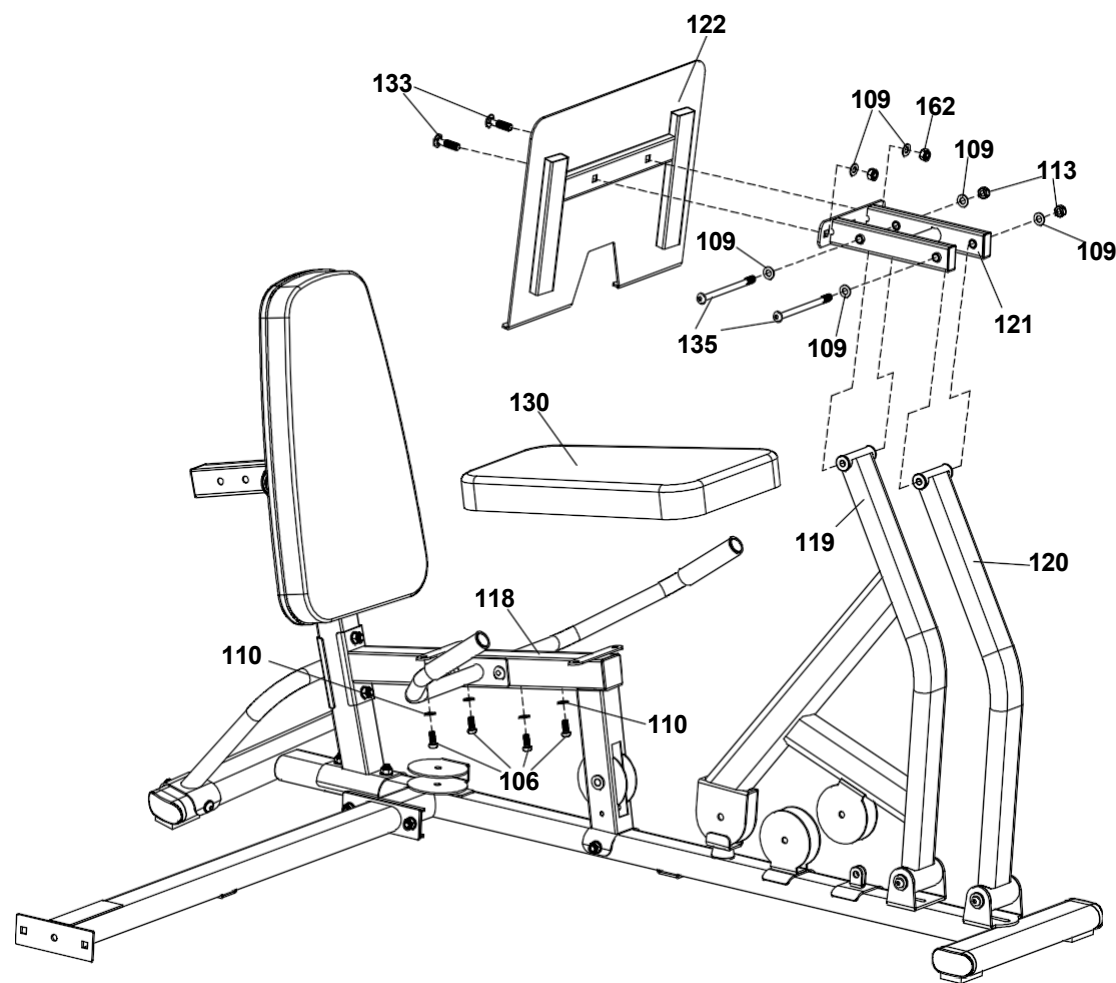
PASSO 17

Fissare il cuscino del sedile della Leg Press (130) al telaio del sedile della Leg Press (118), utilizzando quattro viti a brugola M8×18 mm (106) e quattro rondelle M8 (110).

Fissare la piastra Leg Press (122) al telaio Leg Press Connect (121), utilizzando due bulloni a carrello M10×40 mm (133), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

Nota: prestare attenzione alla direzione di installazione del telaio di collegamento della Leg Press (121).

Fissare il telaio anteriore della Leg Press (119) e il telaio posteriore della Leg Press (120) al telaio di collegamento della Leg Press (121) utilizzando due viti a brugola M10×145 mm (135), quattro rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).



PASSO 18

Far passare l'estremità del cavo della Leg Press (132) attraverso il telaio del sedile della Leg Press (118) e il telaio verticale della Leg Press anteriore (119).

Installare la puleggia grande n. 29 (63) sul telaio della base della Leg Press (116), utilizzando un bullone a brugola M10×45 mm (101), una rondella M10 (109) e una rondella elastica M10 (137).

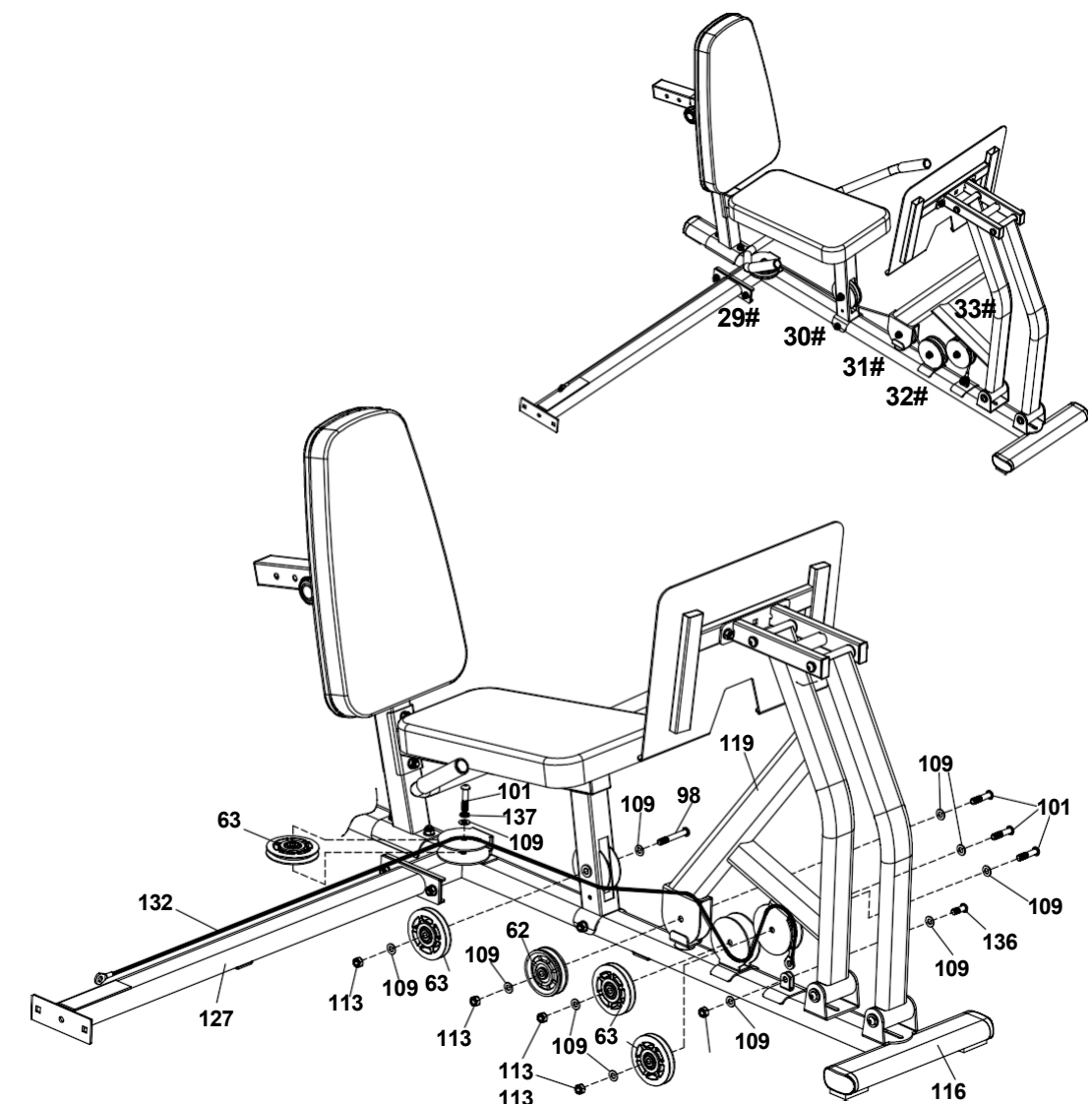
Installare la puleggia grande n. 30 (63) sul telaio del sedile della Leg Press (118), utilizzando un bullone a brugola M10×70 mm (98), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Installare la puleggia centrale n. 31 (62) sul telaio del montante della Leg Press anteriore (119), utilizzando un bullone a brugola M10×45 mm (101), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Installare la puleggia grande n. 32 (63) sul telaio della base della Leg Press (116), utilizzando un bullone a brugola M10×45 mm (101), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Installare la puleggia grande n. 33 (63) sul telaio del montante anteriore della Leg Press (119), utilizzando un bullone a brugola M10×45 mm (101), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Fissare l'altra estremità del cavo della Leg Press (132) al telaio della base della Leg Press (116), utilizzando un bullone a brugola M10×28 mm (136), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).



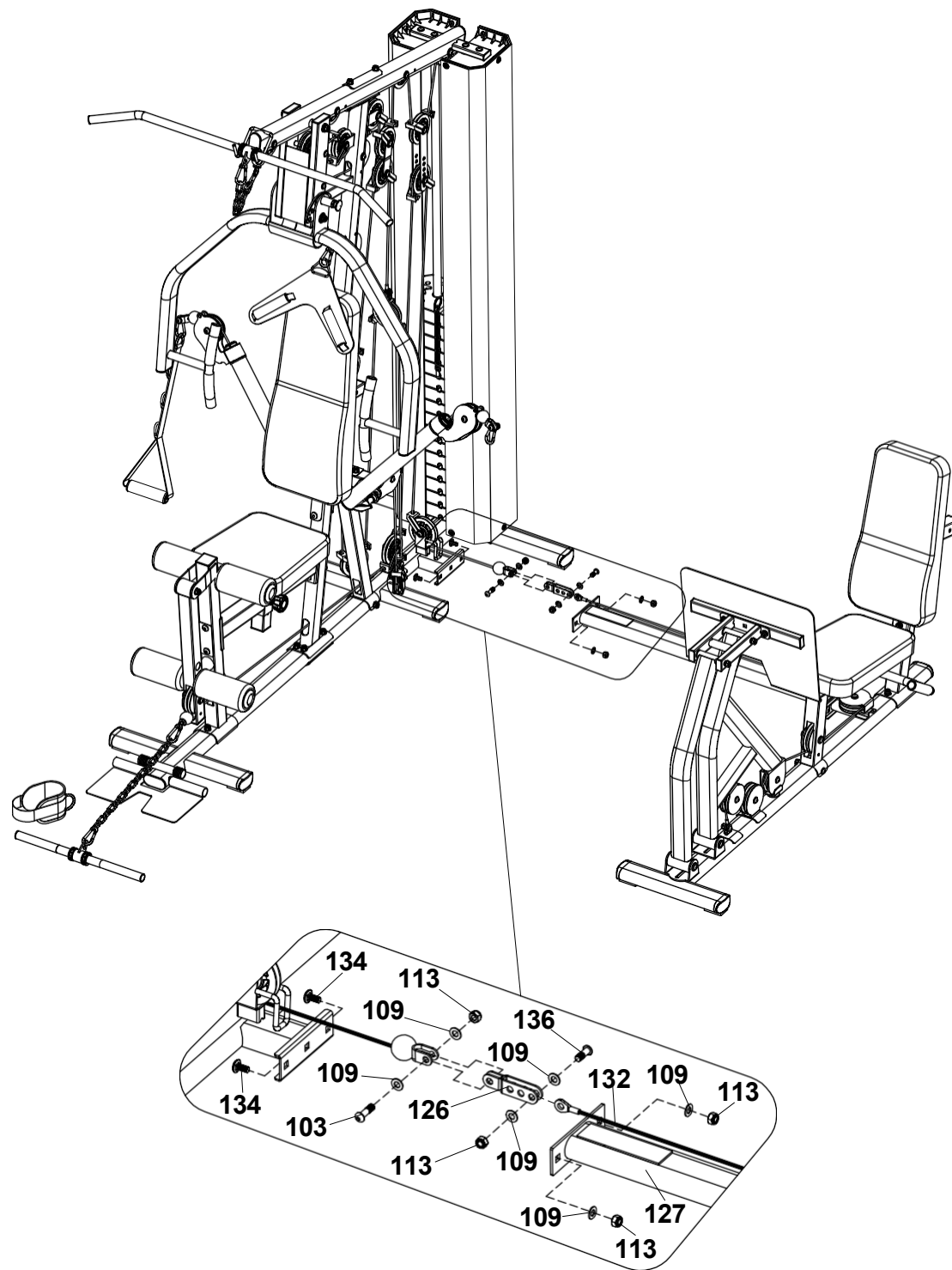
PASSO 19

Fissare il telaio di collegamento della base (127) al telaio di base di TYTAN utilizzando due bulloni a carrello M10×20 mm (134), due rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).

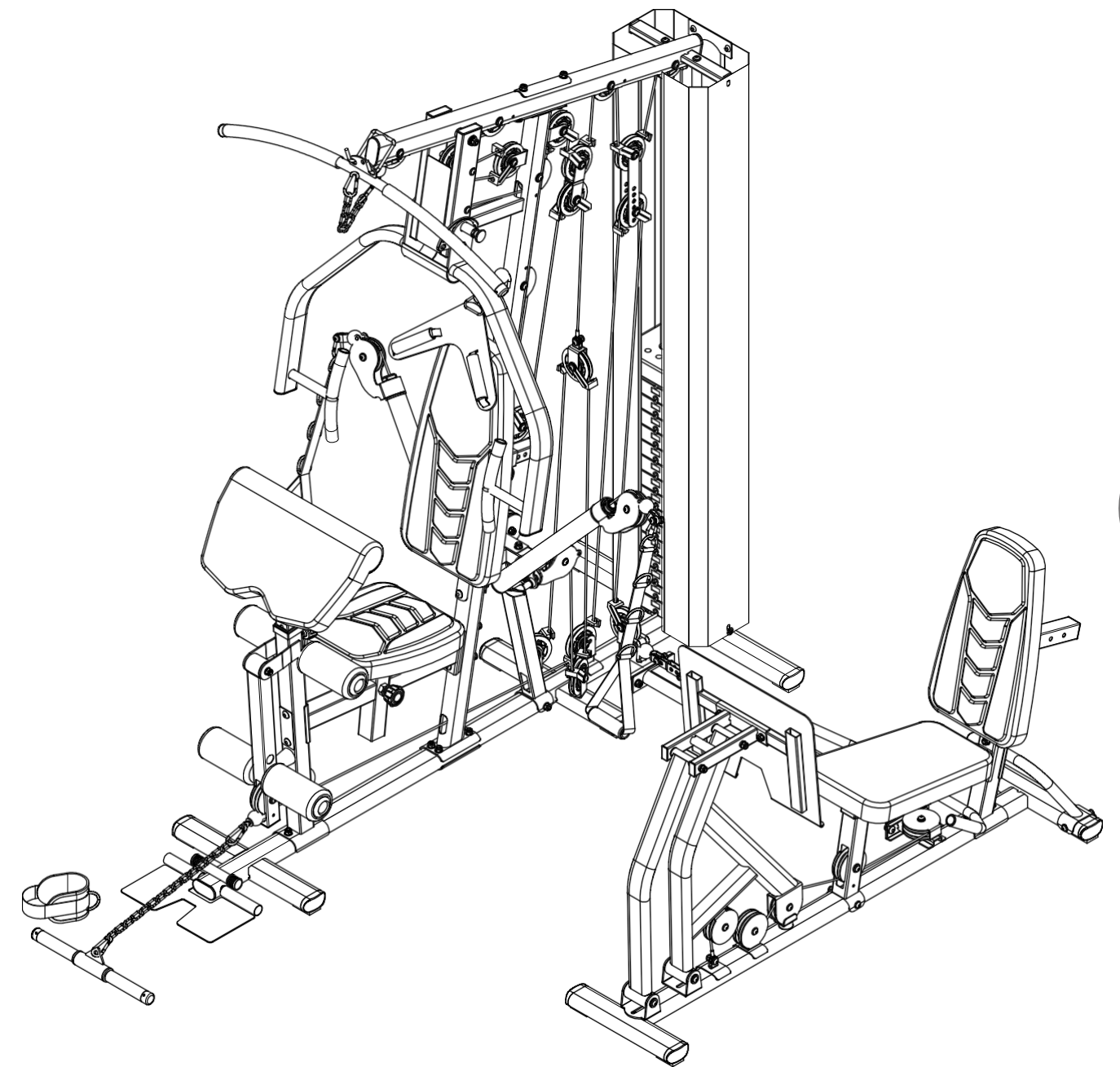
Fissare l'altra estremità del cavo della Leg Press (132) alle staffe di regolazione del cavo (126), utilizzando un bullone a brugola M10×28 mm (136), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Fissare il cavo U di TYTAN 17 alle staffe di regolazione del cavo (126), utilizzando un bullone a brugola M10×35 mm (103), due rondelle M10 (109) e un controdado in nylon M10 (113).

Nota: prima di utilizzare la macchina, accertarsi di aver serrato tutti i dadi e i bulloni.



PASSO 20



6. ESERCITARE LE INFORMAZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Il modo in cui iniziare il programma di esercizi dipende dalle vostre condizioni fisiche. Se siete stati inattivi per diversi anni o siete in sovrappeso, dovete iniziare lentamente e aumentare le ripetizioni per ogni allenamento.

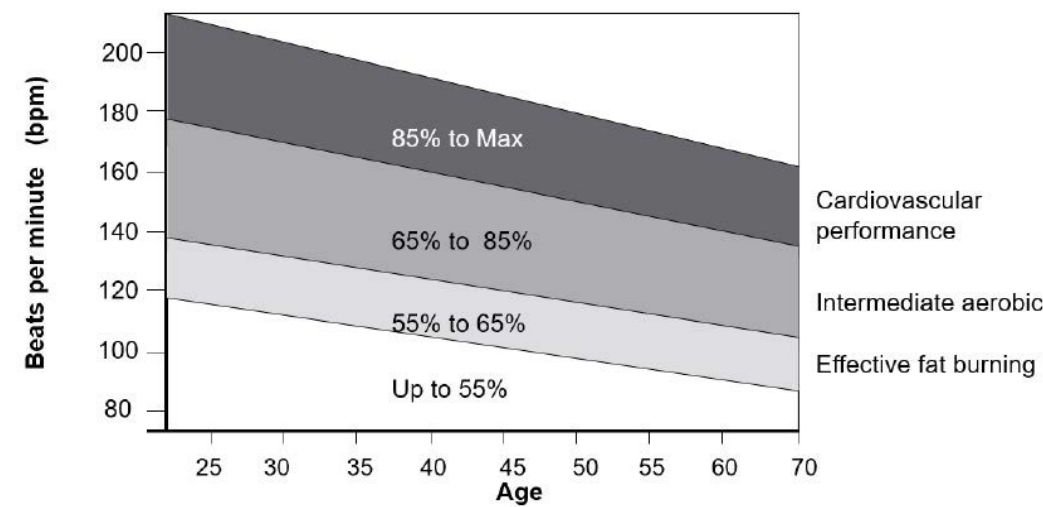
Tuttavia, la forma fisica aerobica migliorerà nelle sei-otto settimane successive. Non scoraggiatevi se ci vuole più tempo. È importante lavorare al proprio ritmo. Alla fine sarete in grado di allenarvi ininterrottamente per 30 minuti. Quanto migliore è la vostra forma aerobica, tanto più dovrete impegnarvi per rimanere nella vostra zona target.

RICORDATE QUESTI ELEMENTI ESSENZIALI:

- Chiedete al vostro medico di esaminare il vostro programma di allenamento e di dieta per consigliarvi una routine di allenamento da adottare.
- Iniziate il vostro programma di allenamento lentamente con obiettivi realistici.
- Monitorare frequentemente il polso. Stabilite la vostra frequenza cardiaca target in base all'età e alla condizione fisica.
- Sistemate l'apparecchiatura su una superficie piana e uniforme, ad almeno un metro di distanza da pareti e mobili.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Per massimizzare i benefici dell'esercizio fisico, è importante esercitarsi con la giusta intensità. Il livello di intensità adeguato può essere individuato utilizzando come guida la frequenza cardiaca. Per un esercizio aerobico efficace, la frequenza cardiaca deve essere mantenuta a un livello compreso tra il 65% e l'85% della frequenza cardiaca massima durante l'esercizio. Questa è la cosiddetta zona target. La zona target è indicata nella tabella seguente.



Durante i primi mesi del programma di allenamento, mantenete la frequenza cardiaca vicino al limite inferiore della vostra zona target. Dopo qualche mese, la frequenza cardiaca può essere aumentata gradualmente, fino a raggiungere la parte centrale della zona target.

Per misurare la frequenza cardiaca, interrompere l'attività fisica ma continuare a muovere le gambe o camminare e appoggiare due dita sul polso. Contare i battiti cardiaci in sei secondi e moltiplicare il risultato per 10 per trovare la frequenza cardiaca. Ad esempio, se il conteggio dei battiti in sei secondi è 14, la frequenza cardiaca è di 140 battiti al minuto (si usa il conteggio in sei secondi perché la frequenza cardiaca diminuisce rapidamente quando si smette di fare esercizio). Regolate l'intensità dell'esercizio finché la frequenza cardiaca non raggiunge il livello adeguato.



TABELLA DEI MUSCOLI

ESERCIZIO AEROBICO

L'esercizio aerobico migliora la forma fisica dei polmoni e del cuore, il muscolo più importante del corpo. L'esercizio aerobico è promosso da qualsiasi attività che utilizzi i muscoli grandi (braccia, gambe o glutei, per esempio). Il cuore batte velocemente e si respira profondamente. Un esercizio aerobico dovrebbe far parte di tutta la vostra routine di allenamento.

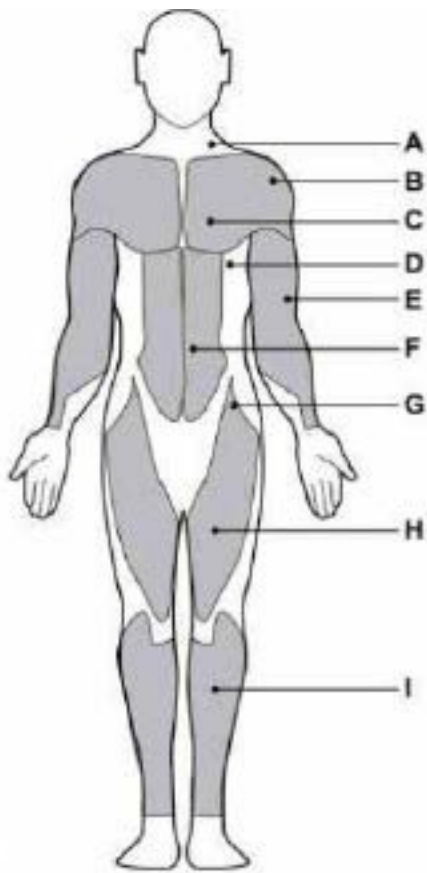
ALLENAMENTO CON I PESI

Oltre all'esercizio aerobico, che aiuta a eliminare e mantenere il grasso in eccesso che il nostro corpo può accumulare, l'allenamento con i pesi è una parte essenziale del processo di routine. L'allenamento con i pesi aiuta a tonificare, costruire e rafforzare i muscoli. Se si lavora al di sopra della propria zona target, si consiglia di eseguire un numero inferiore di ripetizioni.

Come sempre, consultate il vostro medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

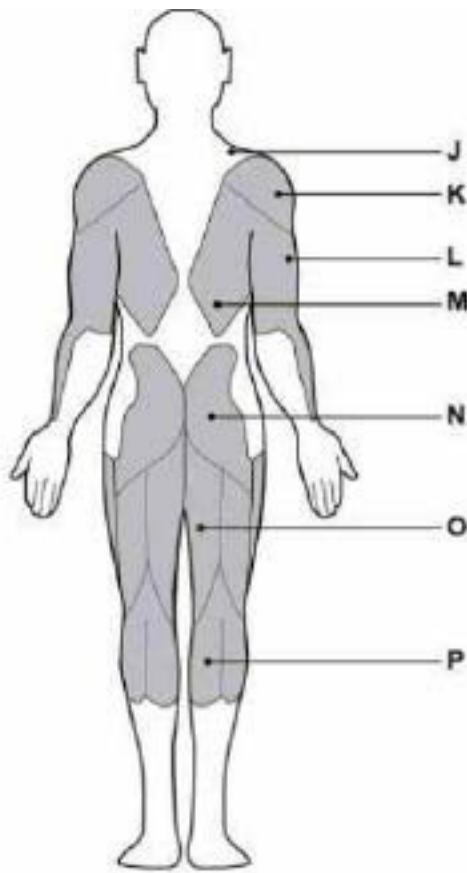
GRUPPI MUSCOLARI MIRATI

La routine di esercizi eseguita su TYTAN 17 svilupperà i gruppi muscolari della parte superiore e inferiore del corpo o i gruppi muscolari totali del corpo. Questi gruppi muscolari sono evidenziati nella tabella muscolare sottostante.



Parte anteriore

- A: Trapezio
- B: Deltoidi anteriore
- C: Pettorale Maggiore
- D: Serrato anteriore
- E: Bicipite
- F: Addominale
- G: Sartorio
- H: Quadricipite
- I: Tibiale anteriore



Dorso

- J: Trapezio
- K: Deltoidi posteriore
- L: Tricipite
- M: Latso Dorsale
- N: Glutei
- O: Hamstrings
- P: Gastrocnemio

7. ESERCIZIO DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento è necessario allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

1 RULLI DI TESTA

Ruotare la testa a destra per un conto, sentendo l'allungamento sul lato sinistro del collo, quindi ruotare la testa all'indietro per un conto, allungando il mento verso il soffitto e lasciando che la bocca si apra. Ruotare la testa verso sinistra per un conto, quindi abbassare la testa sul petto per un conto.



2 SOLLEVAMENTI PER LE SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio per un conto. Poi sollevare la spalla sinistra per un conto mentre si abbassa la spalla destra.



3 STRETTE LATERALI

Aprire le braccia lateralmente e sollevarle fino a portarle sopra la testa. Allungare il braccio destro verso il soffitto il più possibile per un conto. Ripetete l'azione con il braccio sinistro.



4 TRATTO DEI QUADRICIPITI

Con una mano appoggiata a una parete per l'equilibrio, allungate la mano dietro di voi e tirate su il piede destro. Avvicinate il tallone ai glutei il più possibile. Tenere premuto per 15 secondi e ripetere con il piede sinistro.



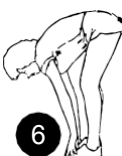
5 STIRAMENTO DELL'INTERNO COSCIA

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Avvicinate i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere per 15 conteggi.



6 TOCCHI AI PIEDI

Piegatevi lentamente in avanti dalla vita, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre vi allungate verso le dita dei piedi. Raggiungete la massima distanza possibile e mantenetela per 15 conteggi.



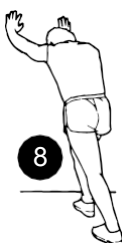
7 STIRAMENTI DEI TENDINI DEL GINOCCHIO

Allungare la gamba destra. Appoggiare la pianta del piede sinistro all'interno della coscia destra. Allungarsi il più possibile verso la punta del piede. Mantenere per 15 secondi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.



8 STIRAMENTO DEL POLPACCIO / DELL'ACHILLEO

Appoggiarsi a una parete con la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia in avanti. Tenere la gamba destra dritta e il piede sinistro a terra; quindi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti muovendo i fianchi verso la parete. Tenere premuto, quindi ripetere sull'altro lato per 15 conteggi.



8. CURA E MANUTENZIONE

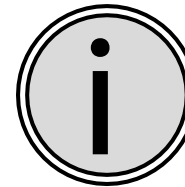
1. Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e usura, ad esempio nei punti di collegamento.
2. Lubrificare periodicamente le parti in movimento con olio leggero per evitare un'usura prematura.
3. Ispezionare e serrare tutte le parti prima di utilizzare l'apparecchiatura, sostituire immediatamente eventuali parti difettose e non utilizzare nuovamente l'apparecchiatura fino a quando non sarà perfettamente funzionante.
4. L'apparecchiatura può essere pulita con un panno umido e un detergente delicato non abrasivo. Non utilizzare solventi.
5. Non tentare di riparare questo apparecchio da soli. In caso di difficoltà nell'assemblaggio, nel funzionamento o nell'uso dell'attrezzo o se si ritiene che vi siano parti mancanti, contattare il rivenditore.

INSTRUKCIJA

Gerbiamas kliente,

Džiaugiamės, kad pasirinkote prietaisą iš HMS gaminių asortimento. HMS sporto įranga jums siūlo aukštą kokybę ir naujas technologijas.

Kad galėtumėte visapusiškai išnaudoti visas prietaiso galimybes ir juo džiaugtis daugelį metų, prieš paleisdami ir pradėdami treniruotis atidžiai perskaitykite šį vadovą ir naudokite prietaisą pagal instrukcijas. Prietaiso veikimo saugumas ir funkcionalumas gali būti užtikrintas tik tuo atveju, jei laikomasi šiame vadove pateiktų saugos nurodymų. Mes neprisiimame jokios atsakomybės už žalą, atsiradusią dėl netinkamo naudojimo ar neteisingo eksploatavimo.



Įsitikinkite, kad visi prietaisą naudojančys asmenys perskaitė ir suprato naudotojo vadovą.



Naudotojo vadovą laikykite saugioje vietoje, kad prireikus bet kada galėtumėte jį peržiūrėti.

Apsilankykite mūsų "YouTube" kanale

1. Nuskaitykite QR kodą
2. Žiūrėti vaizdo įrašus
3. Pradėkite greitai ir saugiai



Mes taip pat esame socialinėje žiniasklaidoje!

Gaukite naujausią informaciją apie gaminius, mokymų turinį ir dar daugiau:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/>

<https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

**SURINKIMO IR NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS - SAUGOKITE, KAD GALĖTUMĖTE NAUDOTI
ATEITYJE SVARBU - PRIEŠ SURINKDAMI AR NAUDODAMI, PERSKAITYKITE ŠIAS
INSTRUKCIJAS IKI GALO.**

Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija, kuri padės jums kuo geriau išnaudoti įrangos galimybes ir užtikrins saugų bei teisingą surinkimą, naudojimą ir priežiūrą.



1. SAUGOS INFORMACIJA

SVARBU - PRIEŠ SURINKDAMI ARBA NAUDODAMI PERSKAITYKITE IKI GALO

Kad sumažintumėte sunkių sužalojimų riziką, prieš surinkdami ar naudodami suoliuką perskaitykite visą vadovą. Ypač atkreipkite dėmesį į toliau nurodytas saugos priemones.

SURINKIMAS

- Patikrinkite, ar turite visas dalių sąrašė išvardytas sudedamąsias dalis ir įrankius, nepamirškite, kad, siekiant palengvinti surinkimą, kai kurios sudedamosios dalys yra iš anksto surinktos.
- Neleiskite vaikams ir gyvūnams patekti į treniruoklių zoną, nes mažos dalys gali kelti pavojų užspringti, jei būtų prarytos.
- Prieš pradėdami darbą įsitikinkite, kad turite pakankamai vietos detalėms išdėstyti.
- Surinkite daiktą **kuo** arčiau jo galutinės padėties (toje pačioje patalpoje).
- Produktas turi būti montuojamas ant stabilaus ir lygaus paviršiaus.
- Atsargiai ir atsakingai išmeskite visas pakuotes.

NAUDOJIMAS

- Neleiskite neprižiūrimiems vaikams patekti į įrangą.
- Sveikata gali būti sužalota dėl neteisingo ar per ilgo mokymo.
- Jei kuris nors iš reguliavimo įtaisų liktų išsikišęs, jis gali trukdyti naudotojui judėti.
- Savininkas privalo užtikrinti, kad visi šio gaminio naudotojai būtų tinkamai informuoti, kaip saugiai naudoti šį gaminį.
- Šis gaminys skirtas naudoti tik buityje.
- Nenaudokite jokioje komercinėje, nuomojamoje ar institucinėje aplinkoje.
- Prieš naudodami įrangą treniruotėms, visada atlikite tempimo pratimus, kad tinkamai **apšiltumėte**.
- Jei vartotojas jaučia galvos svaigimą, pykinimą, krūtinės skausmą ar kitus neįprastus simptomus, nutraukite treniruotę ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją.
- Vienu metu įrangą gali naudoti tik vienas asmuo.
- Laikykite rankas atokiau nuo visų judančių dalių.
- Visada dėvėkite tinkamus **treniruočių** drabužius. Nedėvėkite laisvų ar maišais aptemptų drabužių, nes jie gali įsipainioti į įrangą. Mankštindamiesi dėvėkite sportbačius, kad apsaugotumėte kojas.
- Nedėkite aplink įrangą jokių aštrių daiktų.
- Neįgalieji neturėtų naudoti įrangą be kvalifikuoto asmens arba gydytojo.
- Šią įrangą laikykite patalpoje, atokiau nuo drėgmės ir dulkių. Nestatykite įrangos garaže, ūkiniame pastate, dengtame kieme ar prie vandens.
- Jei vaikams leidžiama naudoti įrangą prižiūrint, reikėtų **atsižvelgti** į jų protinį ir fizinį vystymąsi. Jie turėtų būti kontroliuojami ir instruktuojami, kaip teisingai naudoti įrangą. Įrangą jokia būdu negali būti naudojama kaip žaislas.
- Šis gaminys tinka maksimaliam naudotojo svoriui: 150 kg.
- Šis produktas netinka gydymo tikslais.

- Laisvas plotas turi būti ne mažesnis kaip 0,6 m didesnis už treniruočių plotą tomis kryptimis, iš kurių patenkama į įrangą. Į laisvą plotą taip pat turi būti įtraukta avarinio nusileidimo zona. Jei įrangą yra išdėstyta greta viena kitos, laisvojo ploto vertė gali būti dalijama. Neleiskite neprižiūrimiems vaikams patekti prie įrangos.
- Niekada nestatykite įrenginio ant paviršiaus, jei jis užstoja vėdinimo angas.
- Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą nuo pažeidimų ar spalvos pasikeitimo, po įrenginiu padėkite specialų grindų kilimėlį.

[SPĖJIMAS: Tėvai ir kiti už vaikus atsakingi asmenys turėtų žinoti savo atsakomybę, nes natūralus vaikų žaidimo instinktas ir pomėgis eksperimentuoti gali lemti situacijas ir elgesį, kuriems mokymo įranga nėra skirta.

[SPĖJIMAS: prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų. Prieš naudodamiesi bet kokia treniruoklių įranga PRIVALOTE perskaityti visas instrukcijas.

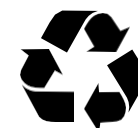
Atkreipkite dėmesį, kad šio gaminio svorio nuokrypis gali būti apie 4 %.

2. TECHNINĖ SPECIFIKACIJA

- Modelio neto svoris: 214,7 kg
- Surinkimo dydis: 2100*2300*2100MM
- Maksimalus naudotojo svoris: 150 kg



TYTAN17 sertifikuotas pagal EN ISO 20957-1:2013 ir EN ISO 20957-2:2021.

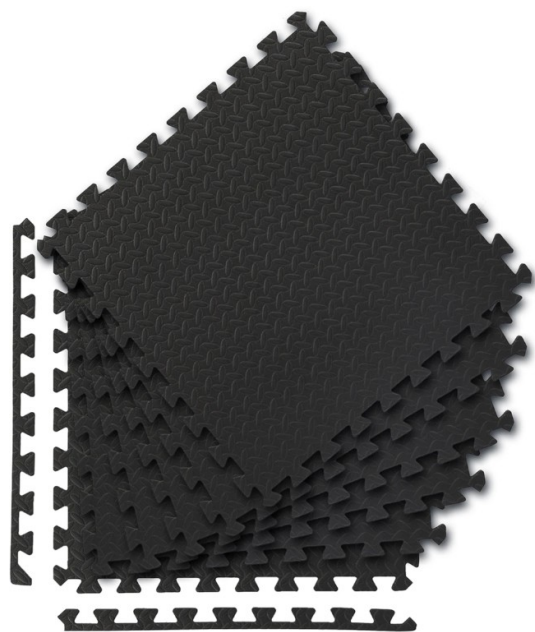


Perdirbimo ciklas

Pakuotės medžiaga gali būti grąžinama atgal į žaliavų ciklą. Pakavimo medžiagą utilizuokite laikydamiesi teisinių nuostatų. Informaciją galima gauti iš jūsų bendruomenės atliekų grąžinimo ar surinkimo sistemų.



3. JUS TAIP PAT GALI DOMINTI ŠIE PRIEDAI



Ideali apsauga. Tinka treniruotis namuose.

HMS siūlo apsauginius grindų kilimėlius, kad treniruokliai namuose nesugadintų grindų. Be abejo, jų yra įvairių variantų. Jie apsaugo grindis nuo žymių, purvo ar įbrėžimų. Aukštos kokybės apdirbimas ir specialus paviršius neleidžia ant jo stovinčiai įrangai slysti. Be to, slopinamas įrangos keliamas triukšmas ir vibracija.

KOMFORTAS IR SAUGUMAS: treniruotės bus tylesnės ir patogesnės, nes kilimėliai sugeria prietaiso keliamą triukšmą ir sumažina vibraciją. Saugo jus, nes yra atsparūs plyšimui ir neslidūs.

AUKŠTOS KOKYBĖS MEDŽIAGA: Sukurta iš geriausių medžiagų, kad treniruotės būtų nuoseklios ir patogios. Jie patvarūs ir atlaiko didžiulį svorį, todėl idealiai tinka sporto salėms įrangai, pavyzdžiui, bėgimo takeliams, irklavimo treniruokliams ir atlasams.



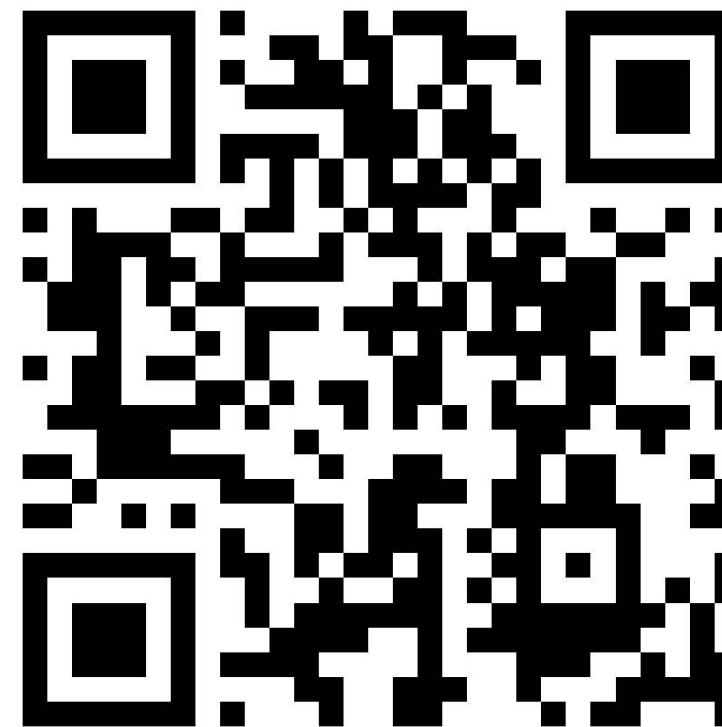
Šį gaminį galite įsigyti naudodami šį QR kodą arba nuorodą.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. IŠARDYTAS BRĖŽINYS / ATSARGINIŲ DALIŲ SĄRAŠAS

Jei norite rasti vadovą internete, apsilankykite:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. SURINKIMO INSTRUKCIJOS

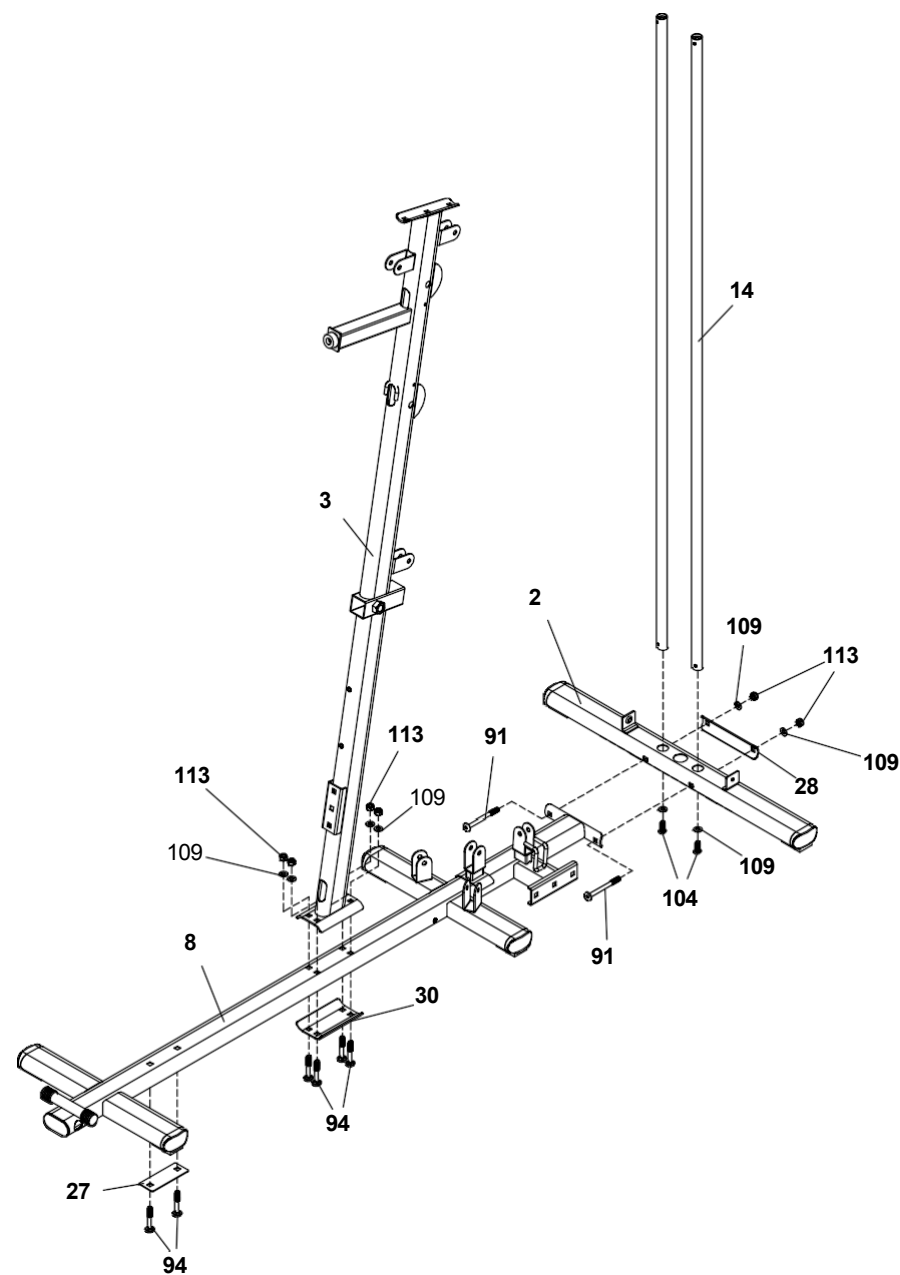
1 ŽINGSNIS

Į galinį stabilizatorių (2) įstatykite du kreipiančiuosius strypus (14), naudodami du šarnyrinius varžtus M10×25 mm (104) ir dvi poveržles M10 (109).

Pritvirtinkite pagrindo rėmą (8) ir lanko laikiklius (28) prie galinio stabilizatoriaus (2), naudodami du vežimėlio varžtus M10×100 mm (91), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113).

Pritvirtinkite atraminį rėmą (3) ir U formos laikiklius (30) prie pagrindo rėmo (8), naudodami keturis vežimėlio varžtus M10×60 mm (94), keturias poveržles M10 (109) ir keturias nailonines veržles M10 (113).

Pritvirtinkite laikiklį 120×45 mm (27) prie pagrindo rėmo (8), naudodami du vežimėlio varžtus M10×60 mm (94), veržlių ir varžtų, išskyrus (104) ir (91), neužveržkite.



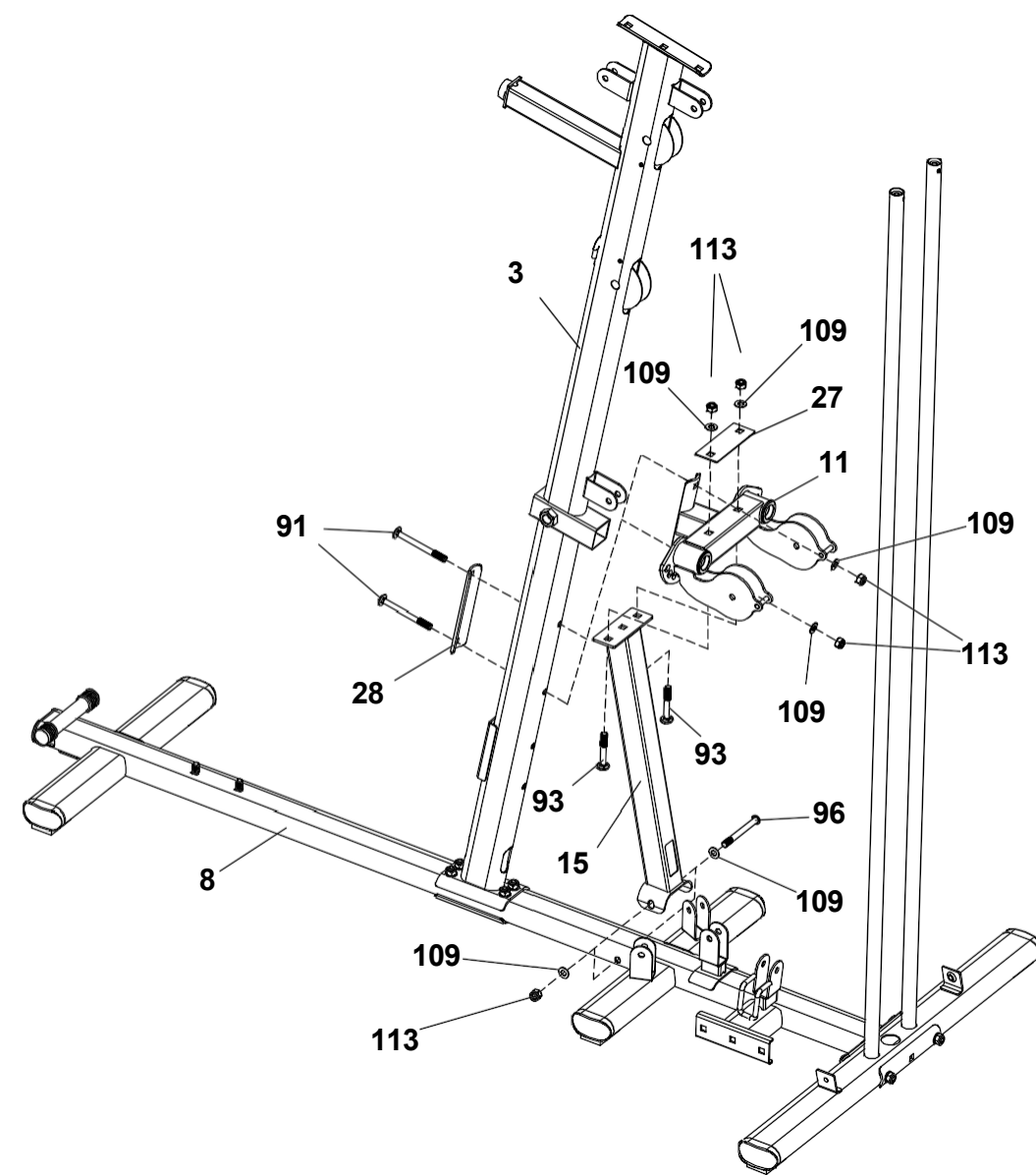
2 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite kryžminės perdangos atraminį rėmą (15) prie pagrindo rėmo (8), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×100 mm (96), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Naudodami laikiklį 120 × 45 mm (27), du vežimėlio varžtus M10 × 65 mm (93), dvi poveržles M10 (109), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113), pritvirtinkite kabelio kryžminės jungties atramą (11) prie kryžminės jungties atramos rėmo (15).

Pritvirtinkite kabelio kryžminimo atramą (11) ir lanko laikiklius (28) prie atraminio rėmo (3), naudodami du vežimėlio varžtus M10×100 mm (91), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines fiksavimo veržles M10 (113).

Veržlių ir varžtų dar neužveržkite.



3 ŽINGSNIS

Ant kreipiamųjų strypų (14) užmaukite du guminius buferius $\varnothing 65 \times 25$ mm (64).

Ant kreipiamųjų strypų (14) uždėkite 15 svorių plokštelių (41), įkiškite pasirinkimo strypą (13) į svorių plokštelės (41) skylę. (Kiekviena svorio plokštelė yra 5 KGS)

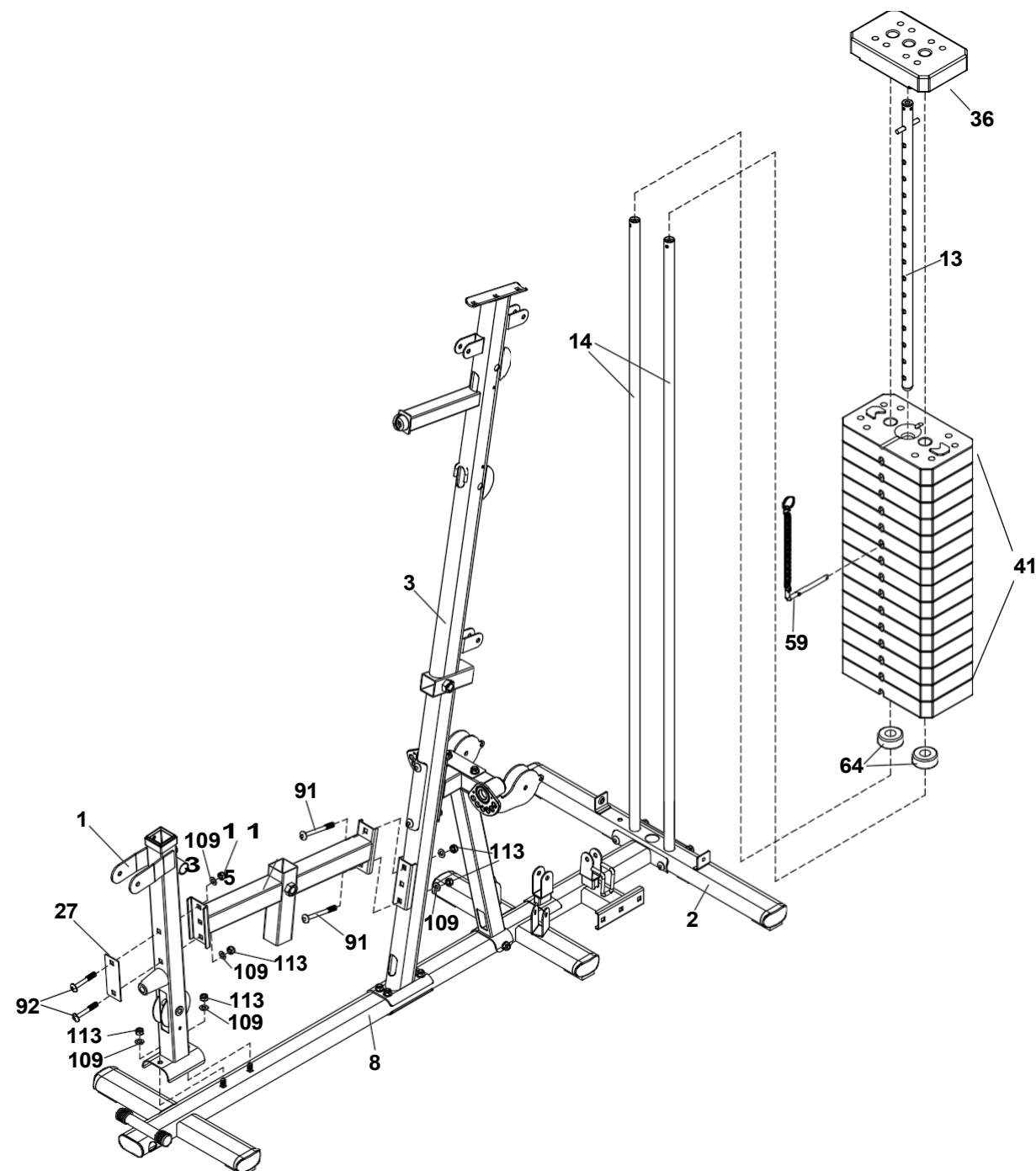
Viršutinės svorio plokštės (36) nuleiskite žemyn dviem kreipiamaisiais strypais (14), tada žemyn pasirinkimo strypu (13), įkiškite svorio pasirinkimo kaištį.

(59) į norimo svorio skylę. (Viršutinė svorio plokštelė yra 4,45 kg)

Pritvirtinkite sėdynės atraminį rėmą (5) prie atraminio rėmo (3), naudodami du vežimėlio varžtus M10×100 mm (91), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113).

Pritvirtinkite sėdynės atraminį rėmą (5) ir laikiklį 120×45 mm (27) prie priekinio atraminio rėmo (1), naudodami du vežimėlio varžtus M10×70 mm (92), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113).

Pritvirtinkite atraminį rėmą (1) prie pagrindo rėmo (8) naudodami dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113). Veržlių neužveržkite.



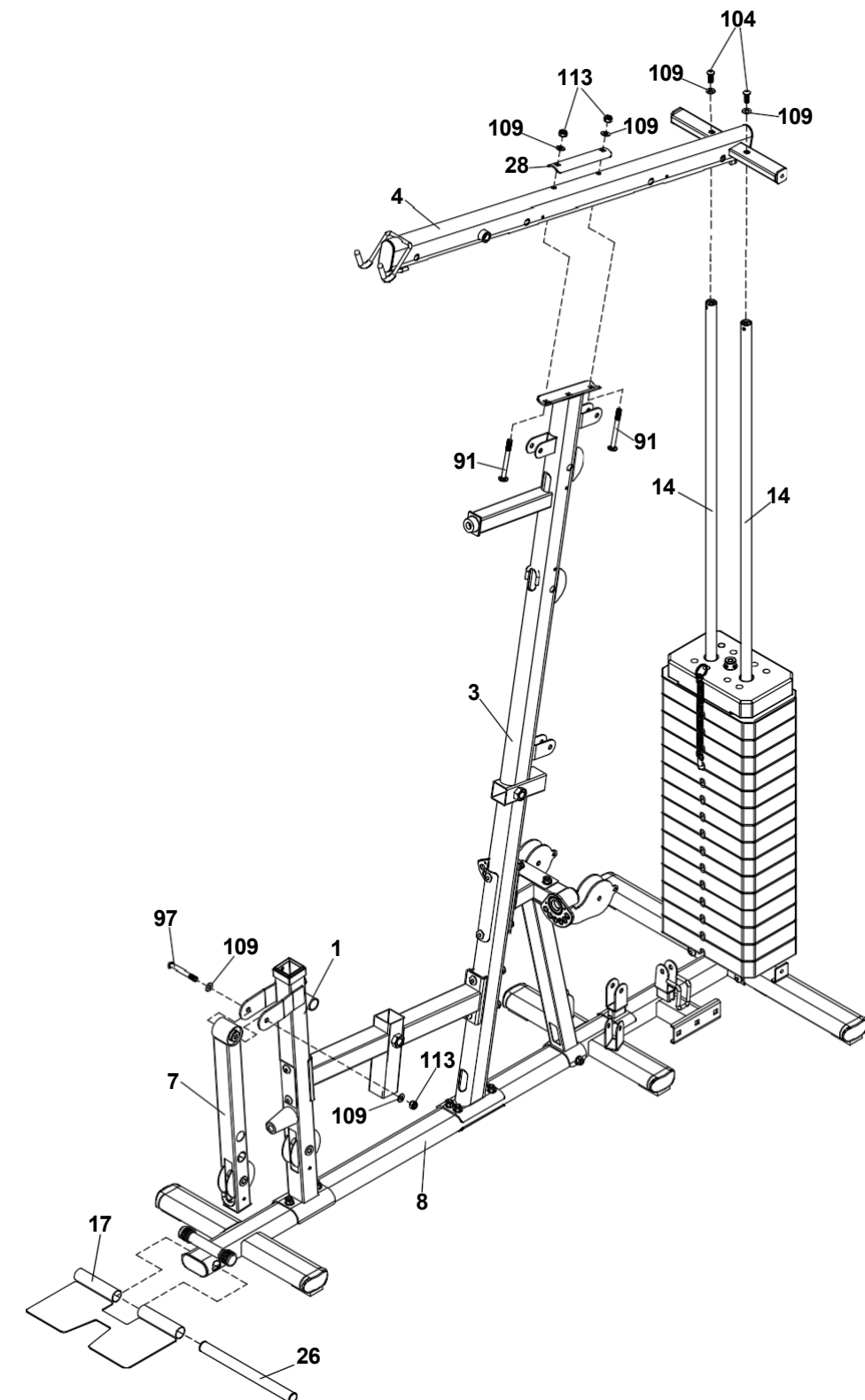
4 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite viršutinį rėmą (4) prie atraminio rėmo (3), naudodami vieną lanko laikiklį (28), du vežimėlio varžtus M10×100 mm (91), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines fiksavimo veržles M10 (113).

Pritvirtinkite viršutinį rėmą (4) prie kreipiamųjų strypų (14) viršaus, naudodami du šarnyrinius varžtus M10×25 mm (104) ir dvi poveržles M10 (109).

Pritvirtinkite priekinės kojos plėtotoją (7) prie atraminio rėmo (1), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×80 mm (97), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Pritvirtinkite kojos plokštę (17) prie pagrindo rėmo (8), naudodami vieną kojos plokštės vamzdelį (26).

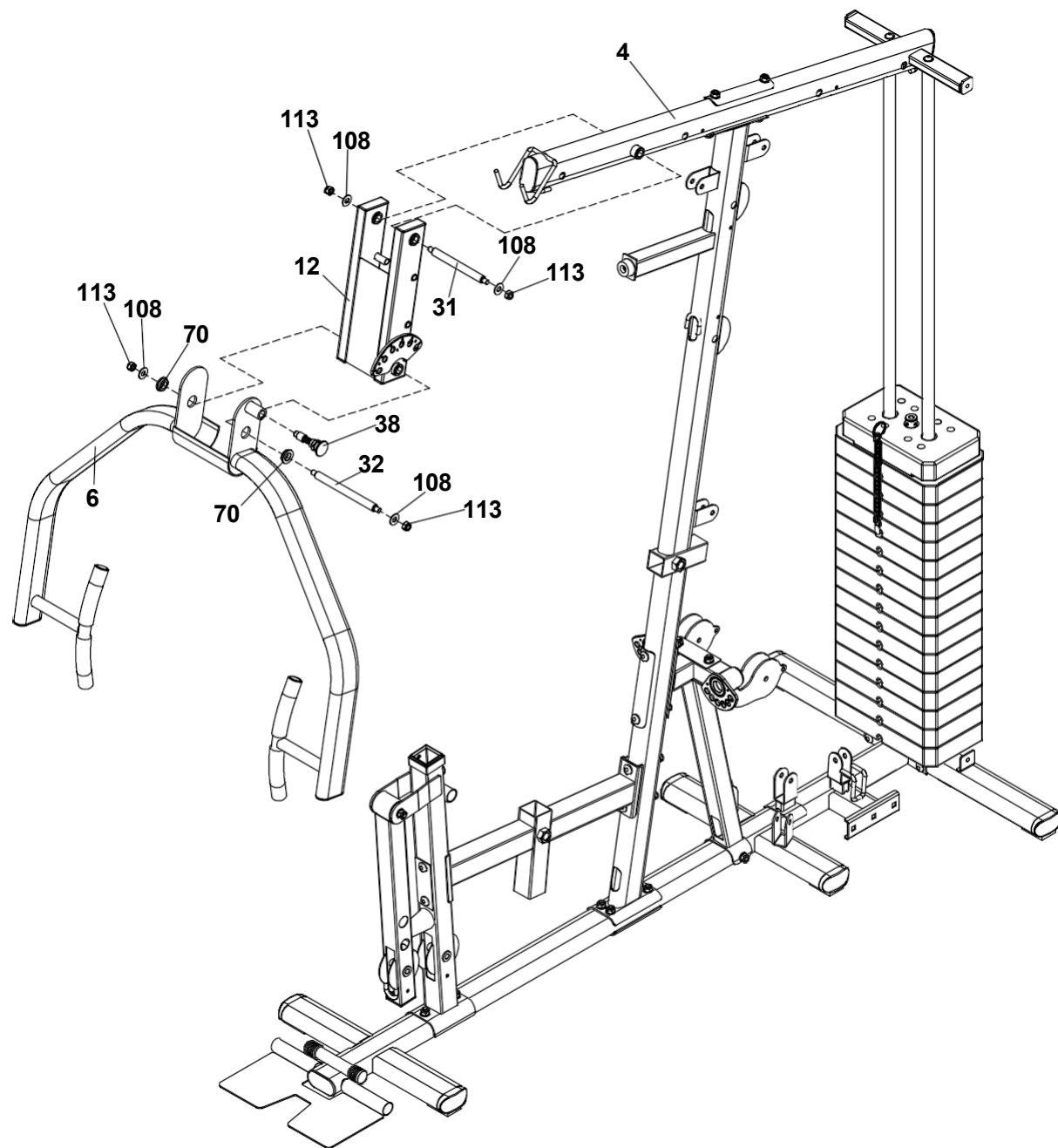


5 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite priekinį preso pagrindą (12) prie viršutinio rėmo (4), naudodami vieną Ø16×172×M10 ašį (31), dvi poveržles Ø25× Ø10 (108) ir du nailono veržliarakčius M10 (113).

Pritvirtinkite priekinio preso rėmą (6) prie priekinio preso pagrindo (12), naudodami vieną Ø16×198×M10 ašį (32), dvi poveržles Ø25× Ø10 (108), dvi įvares Ø31×Ø25,7×8 (70) ir dvi nailonines veržles M10 (113).

Įkiškite įkišamąjį kaištį (38) pro vieną skylę priekiniame preso rėmelyje (6) ir sulygiuokite jį su bet kuria iš skylių ventiliatoriaus plokštelėje.

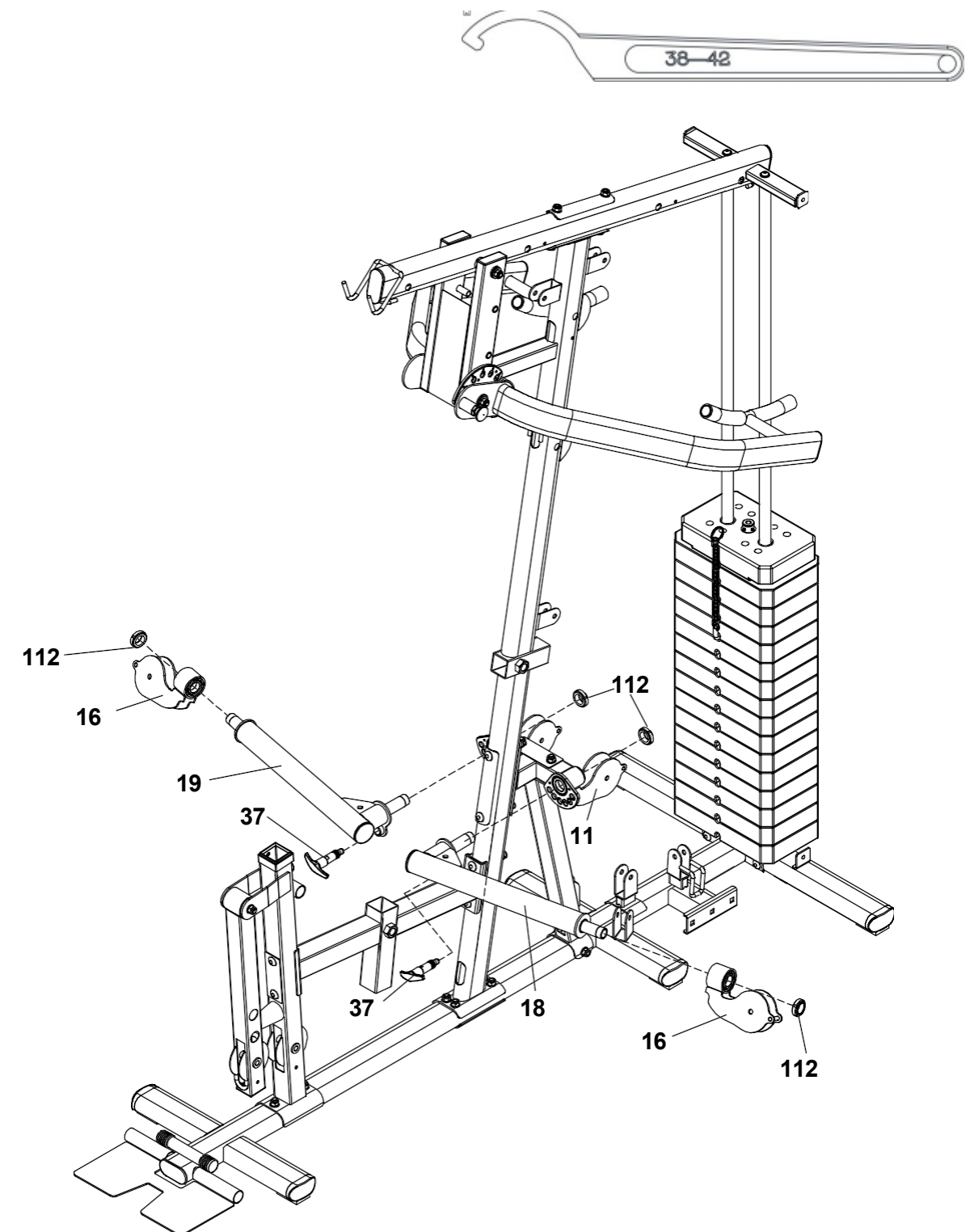


6 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite kairiąją kabelio kryžminio jungimo rankeną (18) prie kabelio kryžminio jungimo atramos (11), naudodami vieną nailoninę veržlę M24 (112). Įkiškite T formos kaištį (37) ant kairiosios kabelio kryžminės atramos (18) į bet kurią iš ventiliatoriaus tipo plokštelėje esančių skylių. Pritvirtinkite dešinįjį kabelio kryžminio jungimo petį (19) prie kabelio kryžminio jungimo atramos (11), naudodami vieną nailoninę veržlę M24 (112). Įstatykite T formos kaištį (37) ant dešinėsios kabelio kryžminės jungties svirties (19) į bet kurią iš ventiliatoriaus tipo plokštelėje esančių skylių.

Prie kairiosios ir dešinėsios kabelio kryžminimo svirties (18 ir 19) pritvirtinkite du kabelio kryžminimo skriemulio laikiklius (16), naudodami dvi nailonines fiksavimo veržles M24 (112).

Pastaba: nailoninius veržliarakčius M24 (112) montuokite naudodami specialų 38-42 dydžio veržliaraktį.



7 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite atlošo pagalvėlę (44) prie atlošo rėmo (9), naudodami du šarnyrinius varžtus M8×40 mm (105) ir dvi poveržles M8 (110).

Įstatykite atlošo rėmą (9) į atraminį rėmą (3), naudodami vieną fiksavimo rankenėlę (60).

Pritvirtinkite sėdynės pagalvėlę (45) prie sėdynės rėmo (10) naudodami keturis M8×18 mm (106) ir keturias M8 (110)

poveržles. Įstatykite sėdynės rėmą (10) į sėdynės atraminį rėmą (5), naudodami vieną fiksavimo rankenėlę (60).

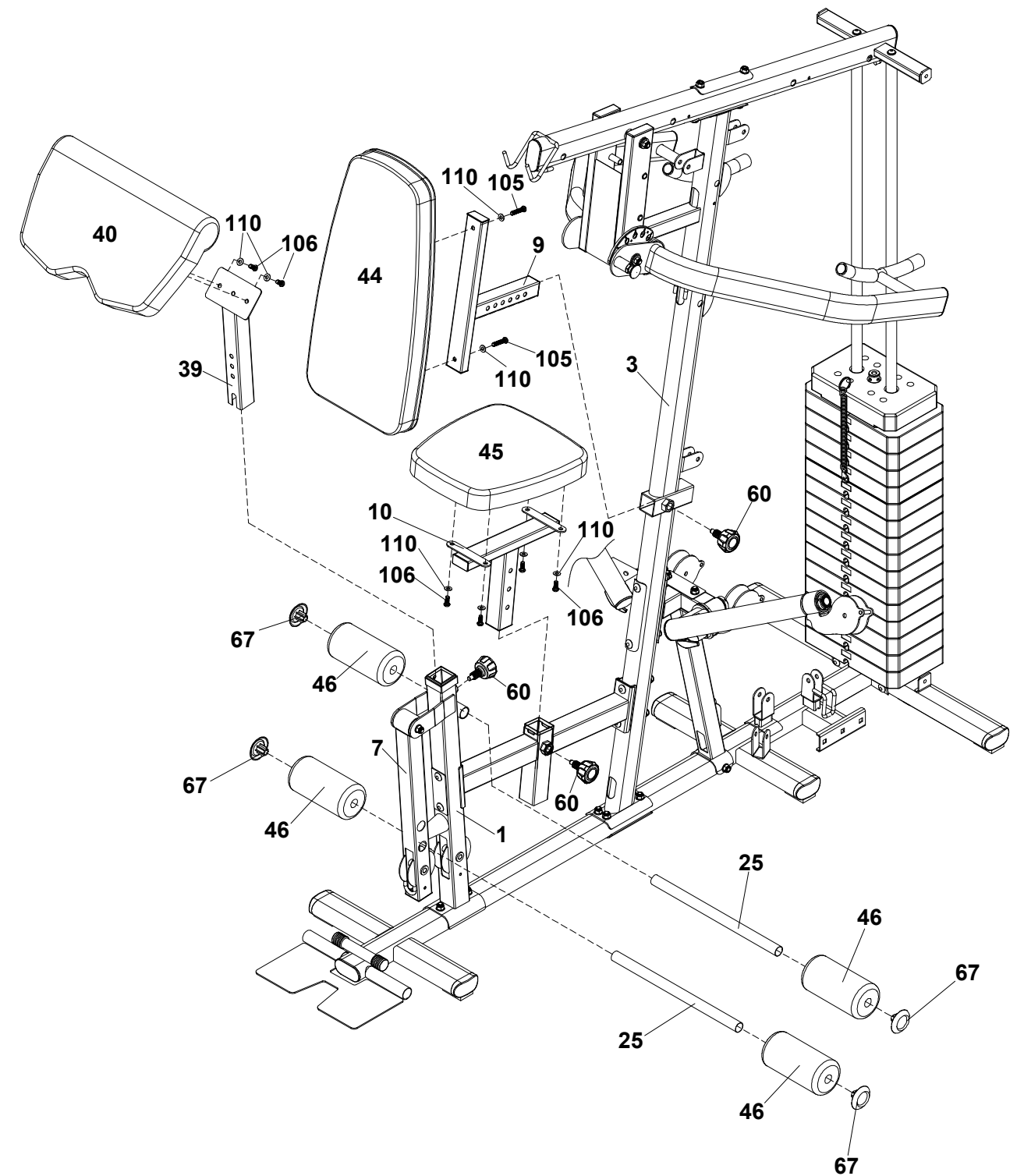
Pritvirtinkite rankų lenkimo pagalvėlę (40) prie rankų lenkimo atramos (39), naudodami du šarnyrinius varžtus M8×18 mm (106) ir dvi poveržles M8 (110).

Įstatykite rankų lenkimo atramą (39) į priekinį atraminį rėmą (1), naudodami vieną fiksavimo

rankenėlę (60). Į priekinį atraminį rėmą (1) ir priekinį kojų vystymo įtaisą (7) įstatykite du putų ritinio

vamzdelius (25). Ant dviejų putplasčio ritinių vamzdelių (25) užmaukite keturis putplasčio ritinius (46),

tada bakstelėkite keturis putplasčio ritinių galinius dangtelius (67).



8 ŽINGSNIS

a.) Įkišę viršutinį trosą (51) į didžiojo skriemulio (63) griovelį, pervertkite viršutinį trosą (51) per viršutinį rėmą (4).

b.) Prie viršutinio rėmo (4) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 1 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×60 mm (100), dvi skriemulio įvoves (68), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

c.) Prie viršutinio rėmo (4) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 2 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×60 mm (100), dvi skriemulio įvoves (68), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

d.) Prie priekinio preso pagrindo (12) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 3 ir Nr. 5 (63), naudodami du šarnyrinius varžtus M10 × 155 mm (95), keturias poveržles M10 (109) ir dvi nailonines fiksavimo veržles M10 (113).

e.) Prie atraminio rėmo (3) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 4 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosus. laikikliai (65), dvi troso laikiklio įvovės (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

f.) Prie atraminio rėmo (3) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 6 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×60 mm (100), dvi skriemulio įvoves (68), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

g.) Prie atraminio rėmo (3) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 7 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosus. laikikliai (65), dvi troso laikiklio įvovės (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

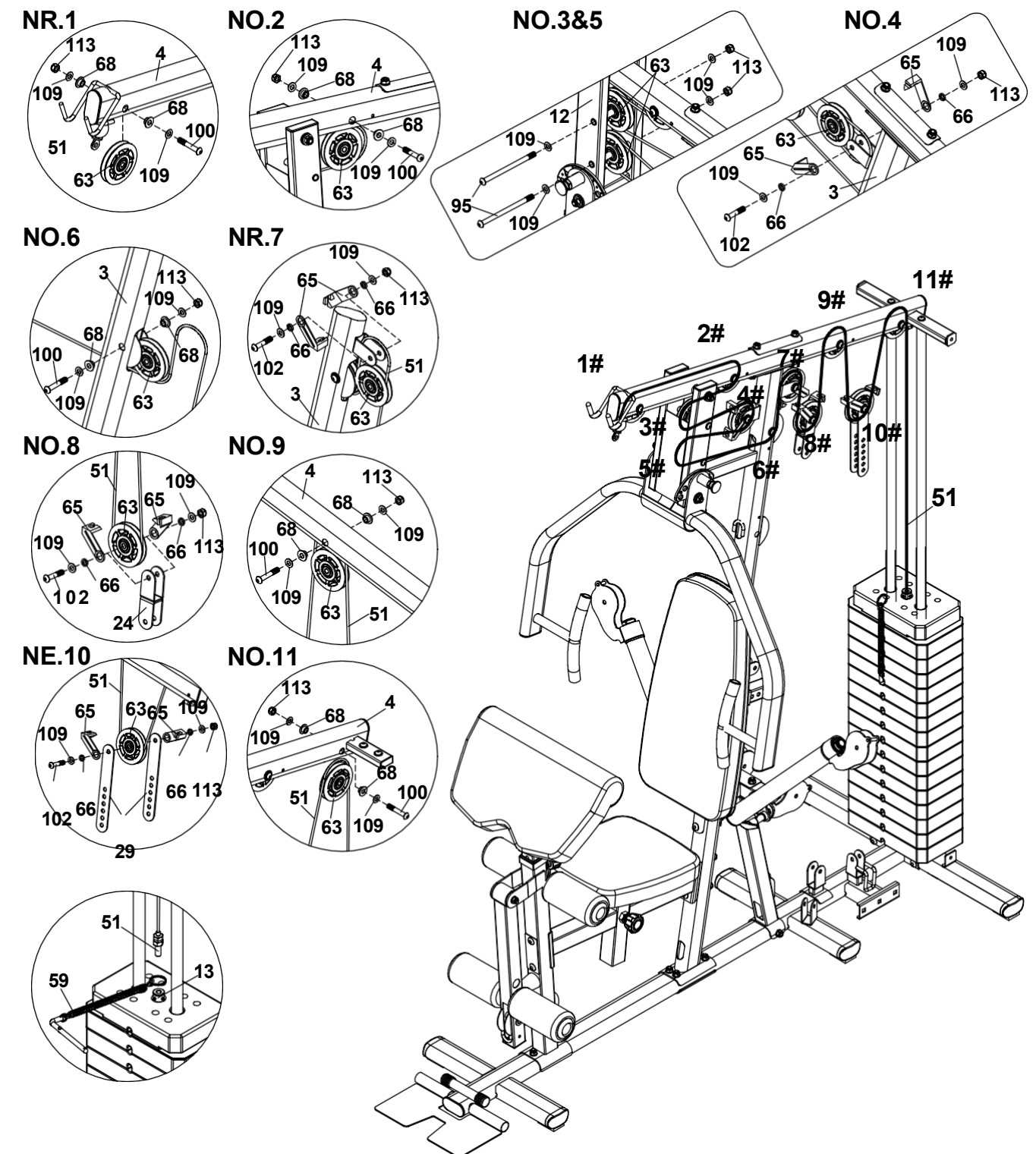
h.) Prie dvigubo skriemulio laikiklio (24) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 8 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du troso laikiklius (65), dvi troso laikiklio įvoves (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

i.) Prie viršutinio rėmo (4) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 9 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×60 mm (100), dvi skriemulio įvoves (68), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

j.) Sumontuokite didelį skriemulį Nr. 10 (63) prie dviejų reguliuojamų skriemulio laikiklių (29), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du troso laikiklius (65), dvi troso laikiklio įvoves (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

k.) Prie viršutinio rėmo (4) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 11 (63), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×60 mm (100), dvi skriemulio įvoves (68), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

l.) Pritvirtinkite viršutinio troso (51) varžto galą prie selektoriaus strypo (13).



9 ŽINGSNIS

Pečių trosą (52) montavimas Pečių trosą (52) įkišę į didžiojo skriemulio (63) griovelį, perkiškite pečių trosą (52) per atraminį rėmą (3).

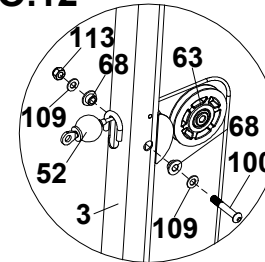
Prie atraminio rėmo (3) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 12 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×60 mm (100), dvi skriemulio įvares (68), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Prie atraminio rėmo (3) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 13 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosų laikiklius (65), dvi trosų laikiklio įvares (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

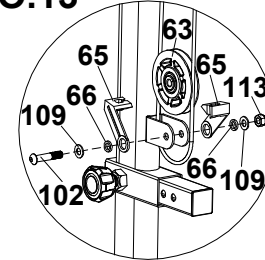
Didįjį skriemulį Nr. 14 (63) pritvirtinkite prie dvigubo skriemulio laikiklio (24), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosus, laikikliai (65), dvi trosų laikiklio įvares (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Vieno skriemulio laikiklį (23) pritvirtinkite prie pečių trosą (52) galo, naudodami vieną Allen varžtą M10×25 mm (104), du poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

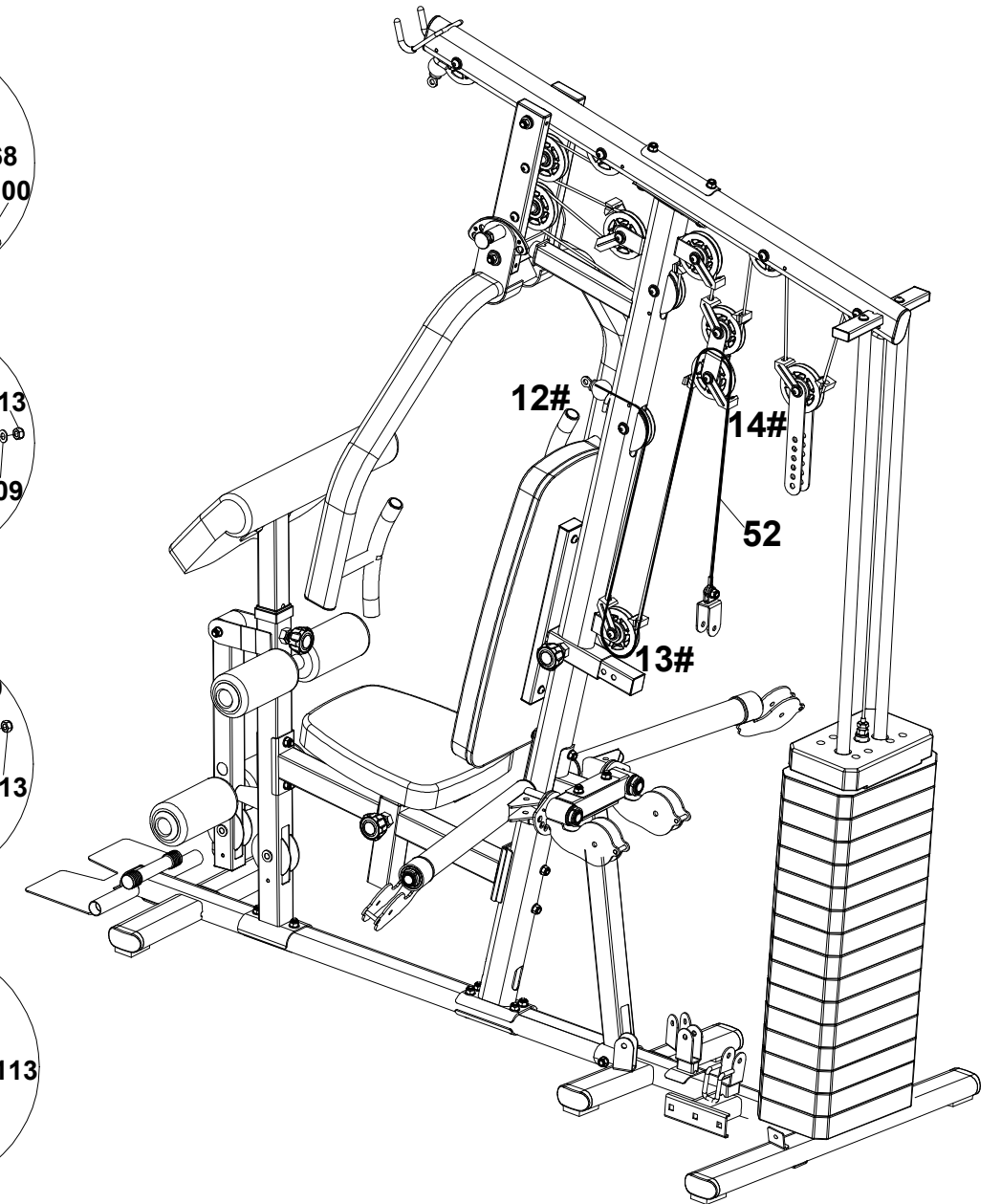
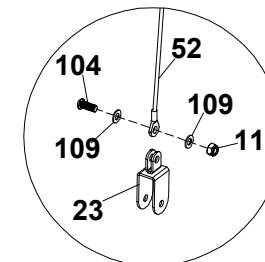
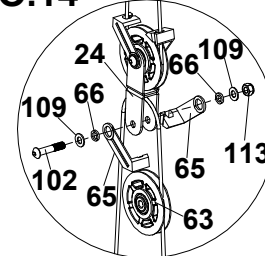
NO.12



NO.13



NO.14



10 ŽINGSNIS

Kryžminio kabelio montavimas (53):

a.) Perkiškite kryžminio kabelio (53) galą per kairės ir dešinės pusės kryžminio kabelio rankenas (18 ir 19) ir kryžminio kabelio atramą (11).

b.) Pritvirtinkite kabelio U (55) prie kryžminimo kabelio (53) kamuolinio galo.

c.) Pritvirtinkite vieną karabiną (58) prie Kabelio U (55), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10 × 35 mm (103), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

d.) Sumontuokite vidurinį skriemulį Nr. 15 (62) prie kabelio kryžminio skriemulio laikiklio (16), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

e.) Mažąjį skriemulį Nr. 16 (61) sumontuokite prie kairiosios trosso kryžminimo svirties (18), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

f.) Vidurinį skriemulį Nr. 17 (62) sumontuokite prie trosso kryžmės atramos (11), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

g.) Prie pagrindo rėmo (8) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 18 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosso laikiklius (65), dvi trosso laikiklio įvoves (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

h.) Sumontuokite didelį skriemulį Nr. 19 (63) prie vieno skriemulio laikiklio (23), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosso laikiklius (65), dvi trosso laikiklio įvoves (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

i.) Sumontuokite didįjį skriemulį Nr. 20 (63) prie pagrindo rėmo (8), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosso laikiklius (65), dvi trosso laikiklio įvoves (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

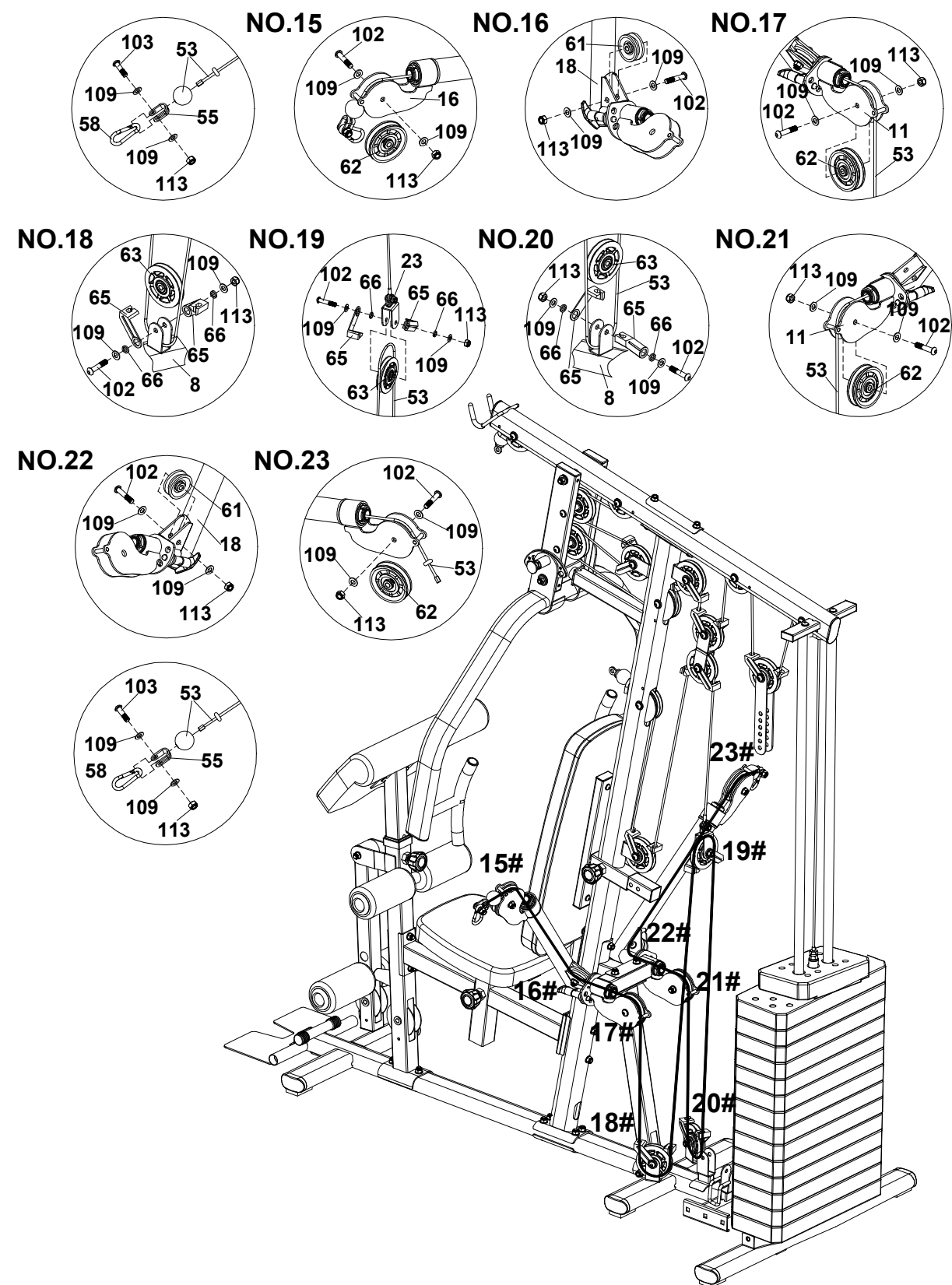
j.) Sumontuokite vidurinį skriemulį Nr. 21 (62) prie kabelio kryžminimo atramos (11), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10 × 50 mm (102), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

k.) Mažąjį skriemulį Nr. 22 (61) sumontuokite prie dešinėsios trosso kryžminimo atramos (19), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

l.) Sumontuokite vidurinį skriemulį Nr. 23 (62) prie trosso kryžminimo skriemulio laikiklio (16), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), dvi poveržles M10 (109), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

m.) Pritvirtinkite du kabelio U (55) prie kryžminimo trosso (53) rutulinio galo.

n.) Pritvirtinkite du karabinus (58) prie kabelio U (55), naudodami du šarnyrinius varžtus M10×35 mm (103), keturias poveržles M10 (109) ir dvi nailonines fiksavimo veržles M10 (113).



11 ŽINGSNIS

Apatinio tros (54) montavimas:

Įstatykite apatinį trosą (54) į didžiojo skriemulio (63) griovelį per priekinės kojos vystymo įtaisą (7).

Prie priekinės kojos kūrėjo (7) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 24 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×65 mm (99), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

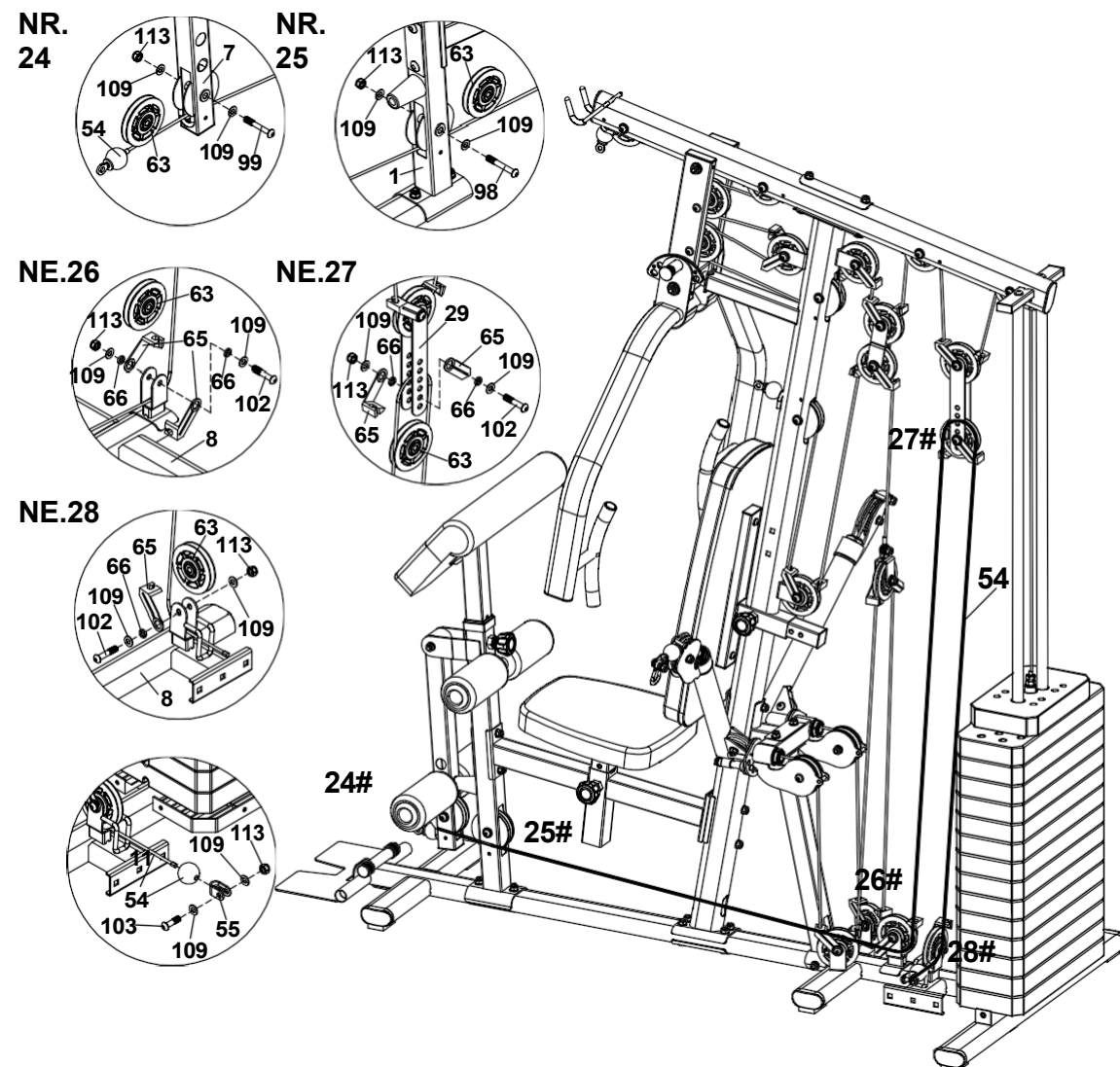
Prie priekinio atraminio rėmo (1) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 25 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×70 mm (98), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Prie pagrindo rėmo (8) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 26 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosų laikiklius (65), dvi trosų laikiklio įvares (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Sumontuokite didelį skriemulį Nr. 27 (63) prie reguliuojamo skriemulio laikiklių (29), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), du trosų laikiklius (65), dvi trosų laikiklio įvares (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Prie pagrindo rėmo (8) pritvirtinkite didįjį skriemulį Nr. 28 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×50 mm (102), vieną trosų laikiklį (65), vieną trosų laikiklio įvorę (66), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Pritvirtinkite vieną trosą U (55) prie apatinio tros (54) rutulinio galo, naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×35 mm (103), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).



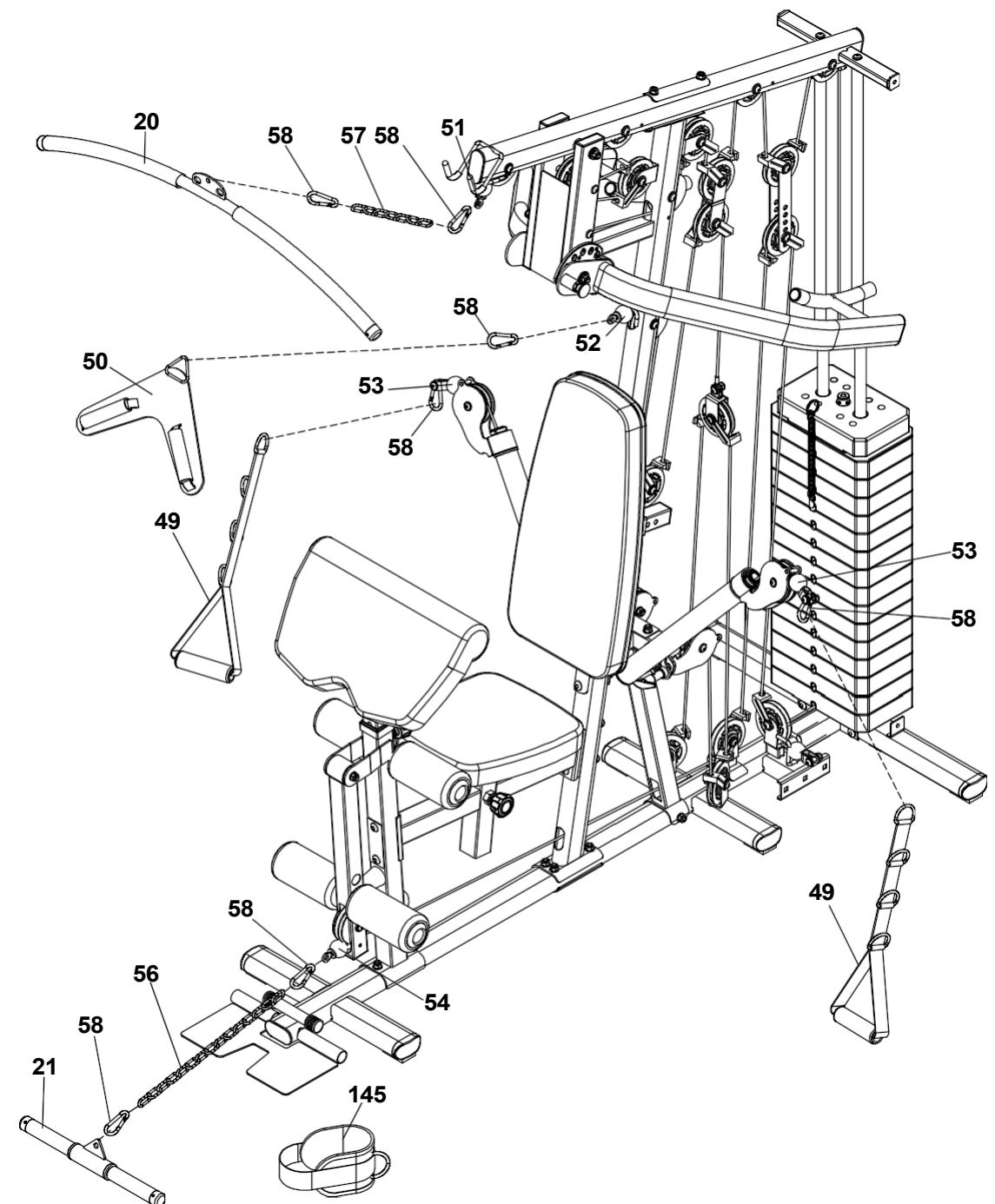
12 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite Lat barą (20) prie kito viršutinio lyno (51) galo, naudodami du karabinus (58) ir vieną 7 grandinių grandinė (57).

Pritvirtinkite apatinį strypą (21) arba kulkšnies dirželį (145) prie kito apatinio tros (54) galo, naudodami du karabinus (58) ir vieną grandinę su 15 raiščių (56).

Pritvirtinkite AB dirželį (50) prie kito peties laido (52) galo, naudodami vieną karabiną (58). Pritvirtinkite

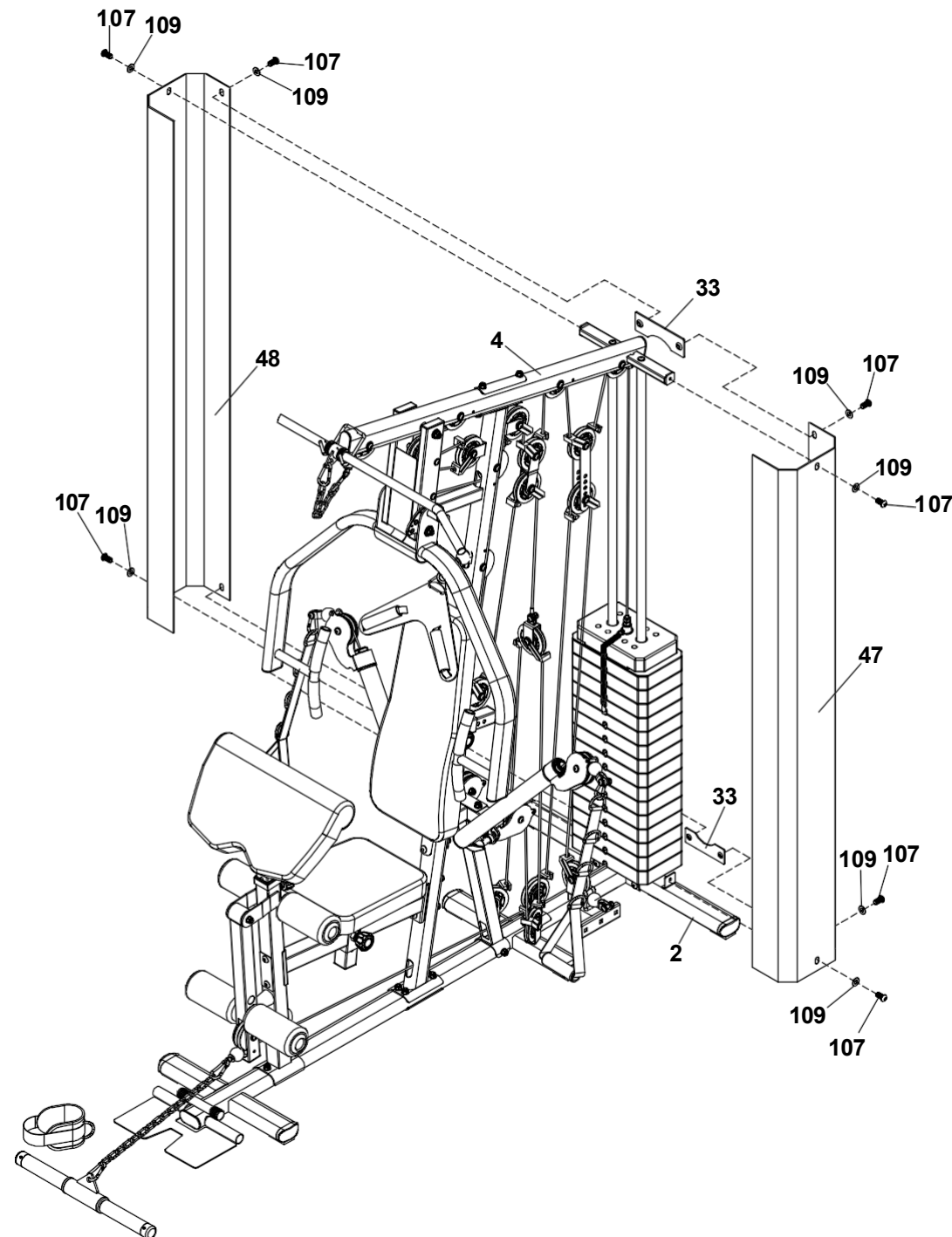
dvi diržo rankenas (49) prie abiejų kryžminio tros (53) galų, naudodami du karabinus (58).



13 ŽINGSNIS

Prie viršutinio rėmo (4) pritvirtinkite du svorio dangčio laikiklius (33), naudodami du M10×16 mm (107) ir keturias M10 (109) poveržles.

Pritvirtinkite kairįjį svorio dangtį (47) ir dešinįjį svorio dangtį (48) prie svorio dangčio laikiklių (33), naudodami dvylika šarnyrinių varžtų M10×16 mm (107) ir dvylika poveržlių M10 (109).

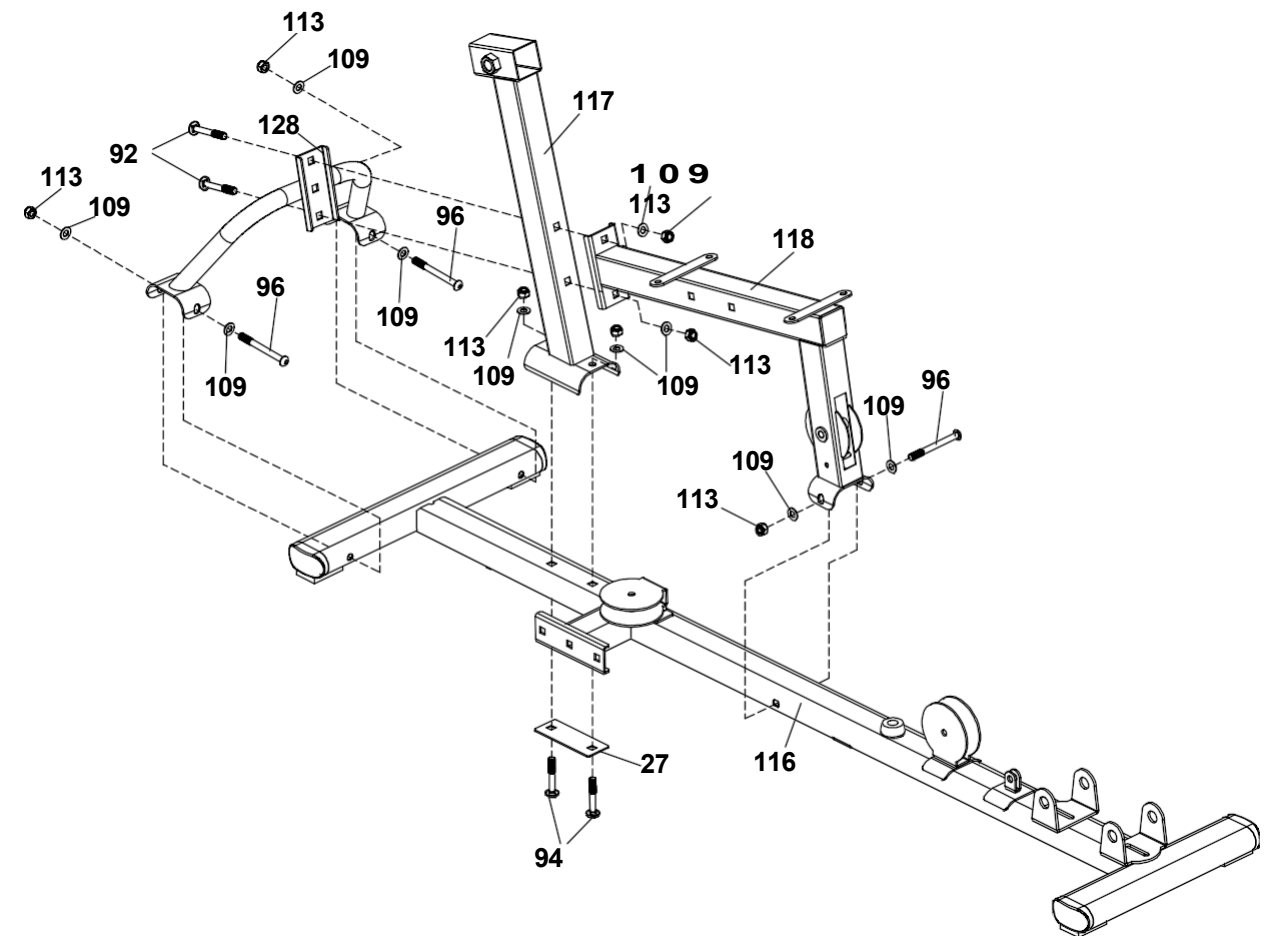


14 ŽINGSNIS

Prie kojų preso pagrindo rėmo (116) pritvirtinkite atlošo atramos rėmą (117) ir vieną laikiklį 45X120 mm (128), naudodami du vežimėlio varžtus M10×60 mm (94), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113).

Pritvirtinkite kojų preso sėdynės rėmą (118) prie kojų preso pagrindo rėmo (116), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×100 mm (96), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

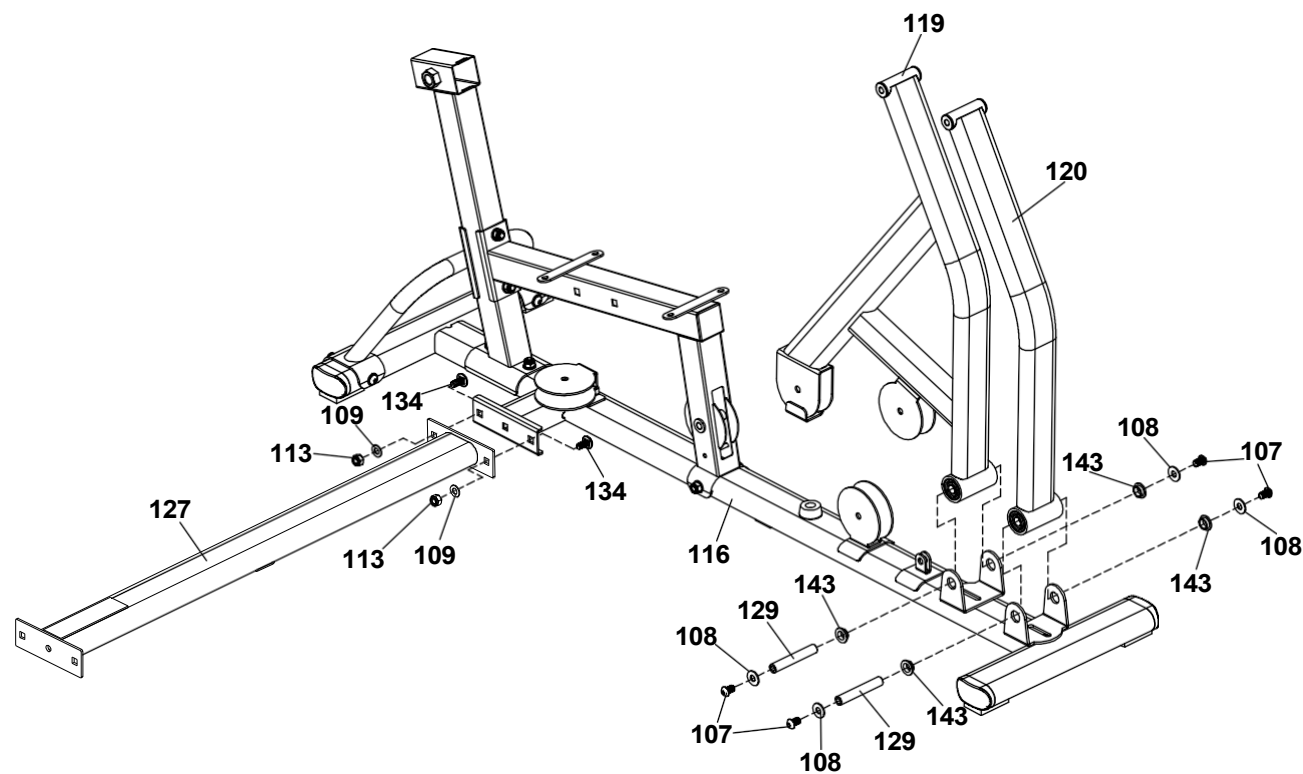
Pritvirtinkite kojų preso sėdynės rėmą (118) ir kojų preso atlošo atramos rėmą (128) prie atlošo vertikalo rėmo (117), naudodami du šarnyrinius varžtus M10×100 mm (96), keturias poveržles M10 (109), dvi nailonines fiksavimo veržles M10 (113) ir du vežimėlio varžtus M10×70.



15 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite pagrindo jungiamąjį rėmą (127) prie kojų preso pagrindo rėmo (116), naudodami du vežimėlio varžtus M10×20 mm (134), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113).

Pritvirtinkite priekinį kojų preso vertikalųjį rėmą (119) ir galinį kojų preso vertikalųjį rėmą (120) prie kojų preso pagrindo rėmo (116), naudodami keturis šarnyrinius varžtus M10×16 mm (107), keturias poveržles Ø25×Ø10 mm (108) ir dvi ašis Ø15×93×M10 (129).

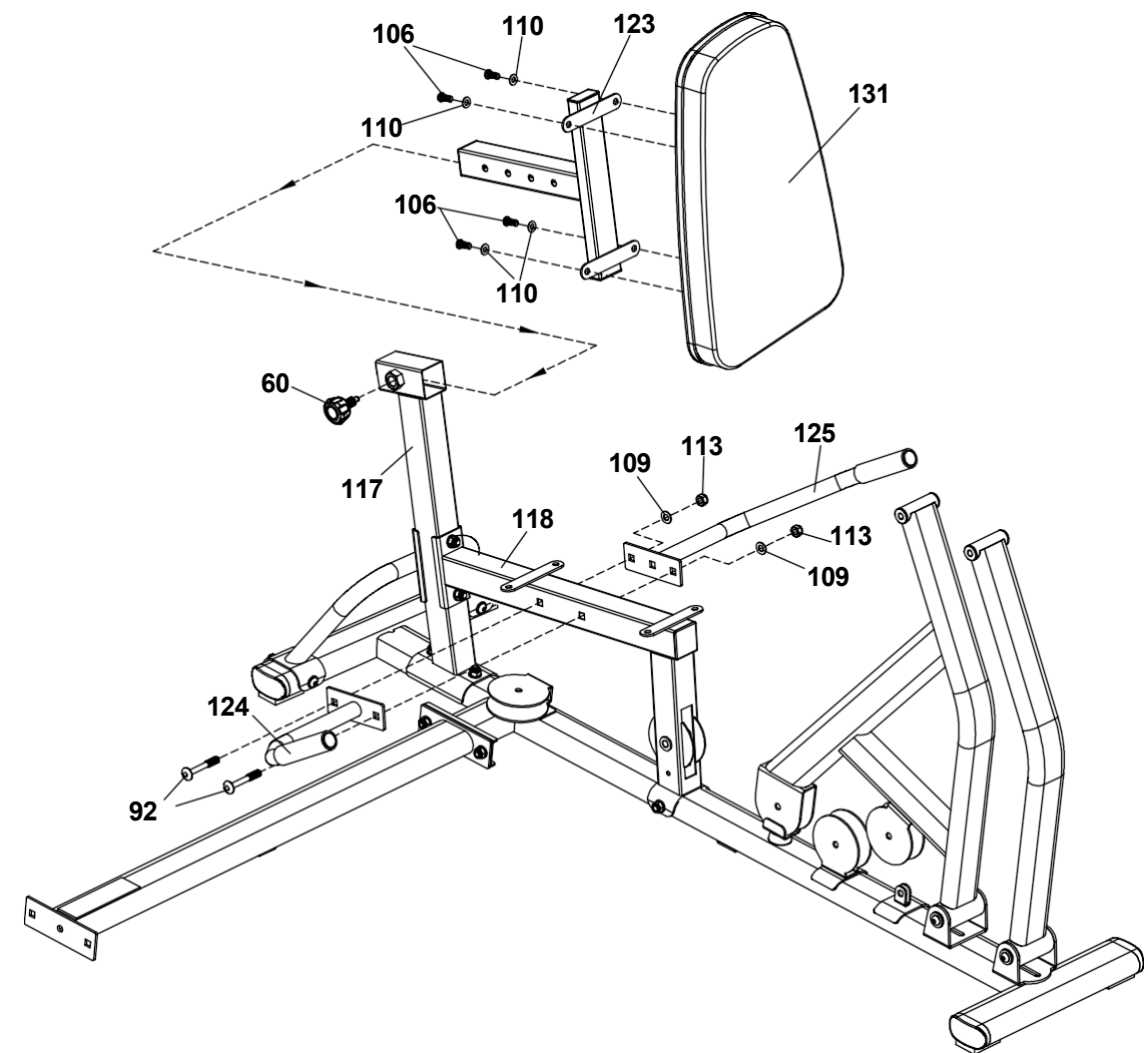


16 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite dešinės rankos strypą (124) ir kairės rankos strypą (125) prie kojų preso sėdynės rėmo (118), naudodami du vežimėlio varžtus M10×70 mm (92), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines fiksavimo veržles M10 (113).

Pritvirtinkite kojų preso atlošo pagalvėlę (131) prie kojų preso atlošo rėmo (123), naudodami keturis šarnyrinius varžtus M8×18 mm (106) ir keturias poveržles M8 (110).

Įstatykite kojų preso atlošo rėmą (123) į atlošo vertikalųjį rėmą (117), naudodami vieną fiksavimo rankenėlę (60).



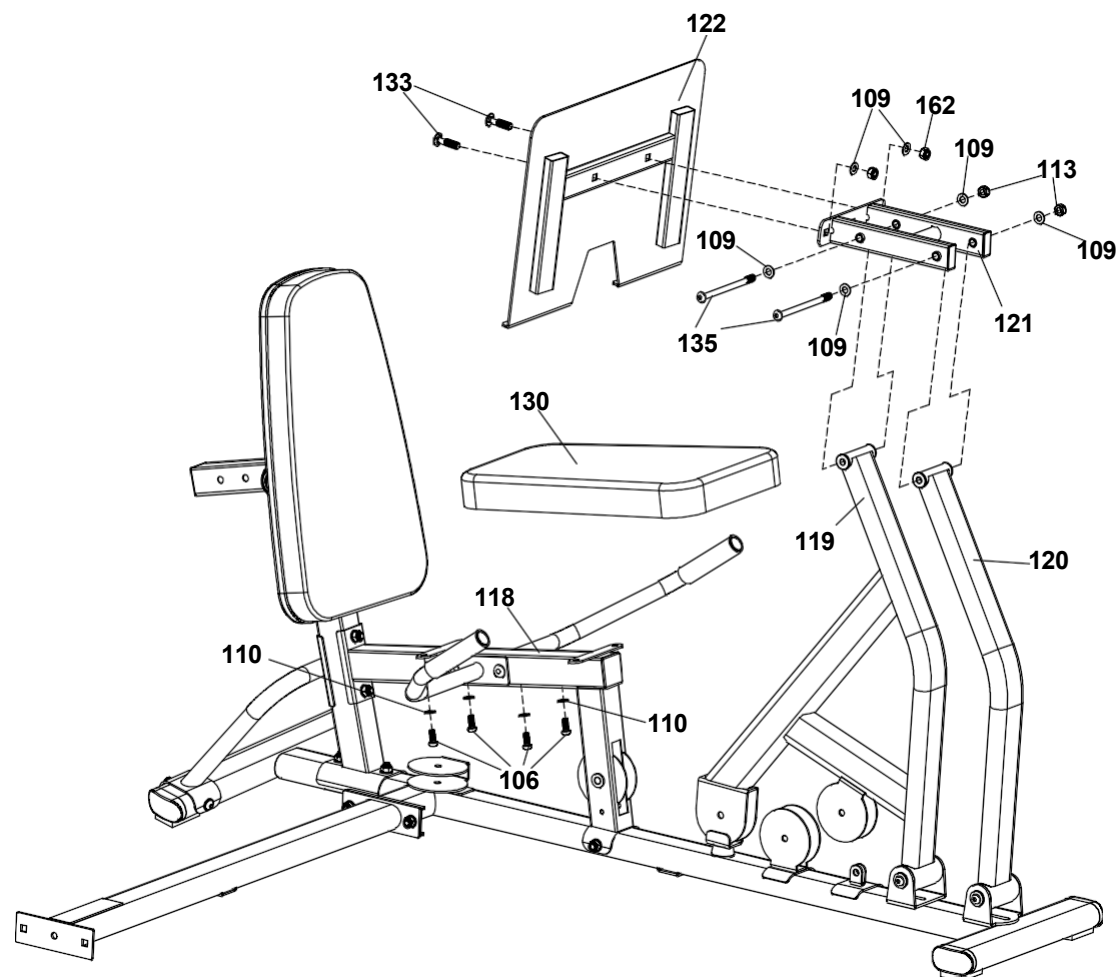
17 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite kojų preso sėdynės padą (130) prie kojų preso sėdynės rėmo (118), naudodami keturis šarnyrinius varžtus M8×18 mm (106) ir keturias poveržles M8 (110).

Pritvirtinkite kojų preso plokštę (122) prie kojų preso jungiamojo rėmo (121), naudodami du vežimėlio varžtus M10×40 mm (133), dvi poveržles M10 (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113).

Pastaba: Atkreipkite dėmesį į kojų preso jungiamojo rėmo (121) montavimo kryptį.

Pritvirtinkite priekinį kojų preso vertikalųjį rėmą (119) ir galinį kojų preso vertikalųjį rėmą (120) prie kojų preso jungiamojo rėmo (121), naudodami du šarnyrinius varžtus M10×145 mm (135), keturias poveržles M10 (109) ir dvi nailonines fiksavimo veržles M10 (113).



18 ŽINGSNIS

Kojų preso laido galą (132) praveskite pro kojų preso sėdynės rėmą (118) ir priekinį kojų preso vertikalųjį rėmą (119).

Prie kojų preso pagrindo rėmo (116) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 29 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×45 mm (101), vieną poveržlę M10(109) ir vieną spyruoklinę poveržlę M10 (137).

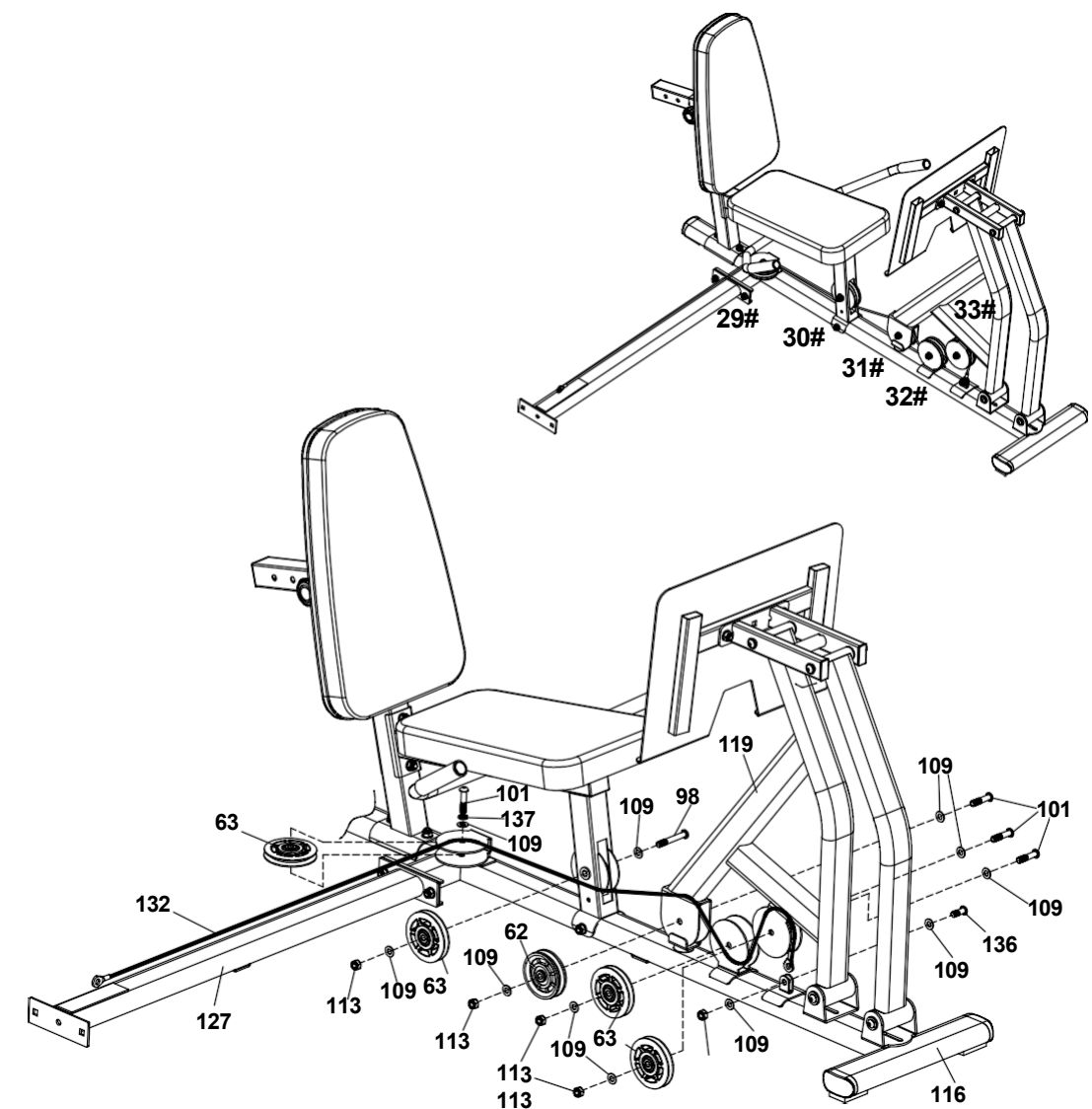
Prie kojų preso sėdynės rėmo (118) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 30 (63), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×70 mm (98), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Prie priekinio kojų preso rėmo (119) pritvirtinkite vidurinį skriemulį Nr. 31 (62), naudodami vieną Allen varžtą M10×45 mm (101), dvi poveržles M10(109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Prie kojų preso pagrindo rėmo (116) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 32 (63), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×45 mm (101), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Prie priekinio kojų preso vertikalojo rėmo (119) pritvirtinkite didelį skriemulį Nr. 33 (63), naudodami vieną Allen varžtą M10×45 mm (101), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Kitą kojų preso laido galą (132) pritvirtinkite prie kojų preso pagrindo rėmo (116), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10 × 28 mm (136), dvi poveržles M10 (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).



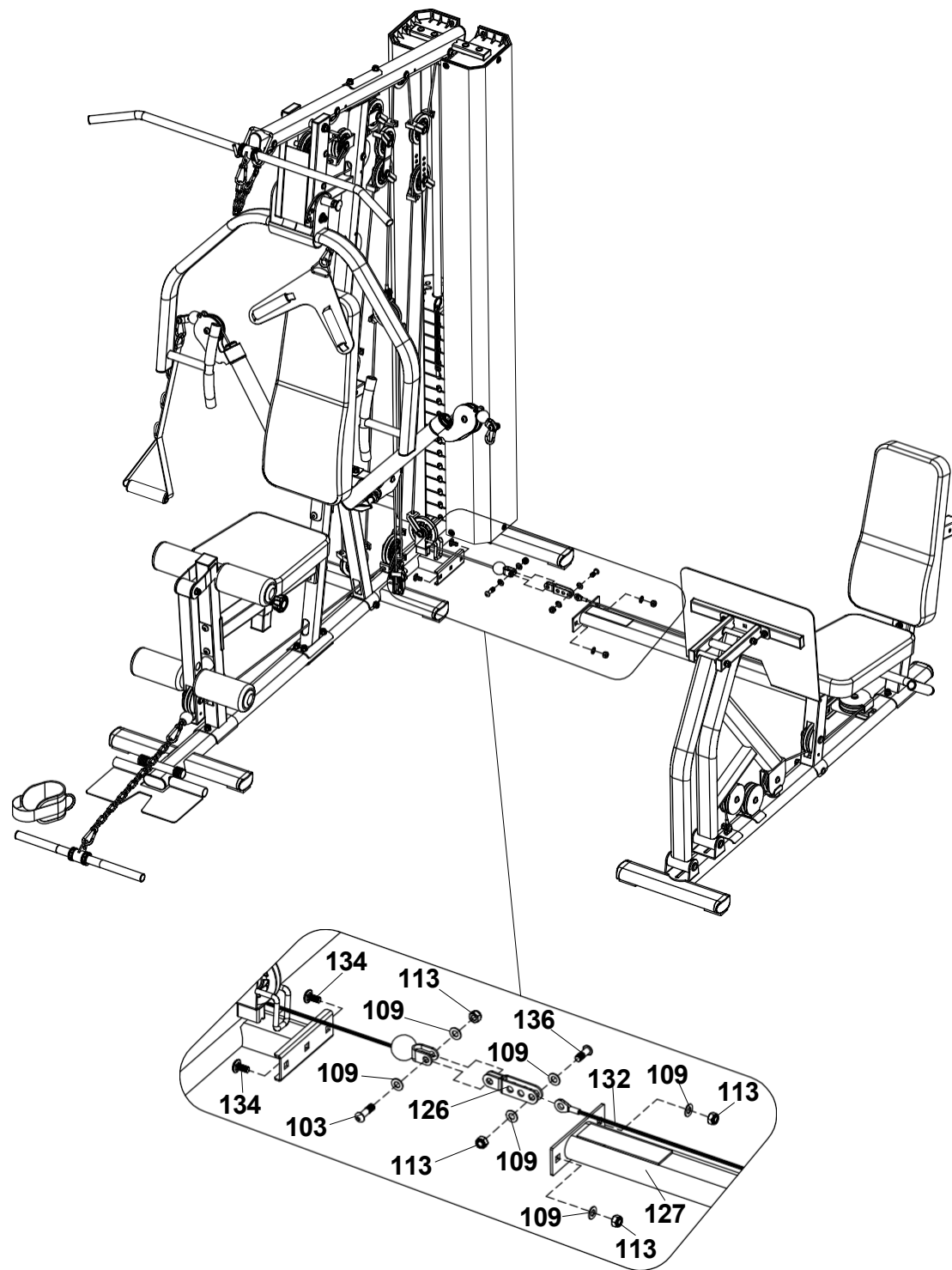
19 ŽINGSNIS

Pritvirtinkite pagrindo sujungimo rėmelį (127) prie TYTAN pagrindo rėmo naudodami du vežimėlio varžtus M10×20 mm (134), dvi M10 poveržles (109) ir dvi nailonines veržles M10 (113).

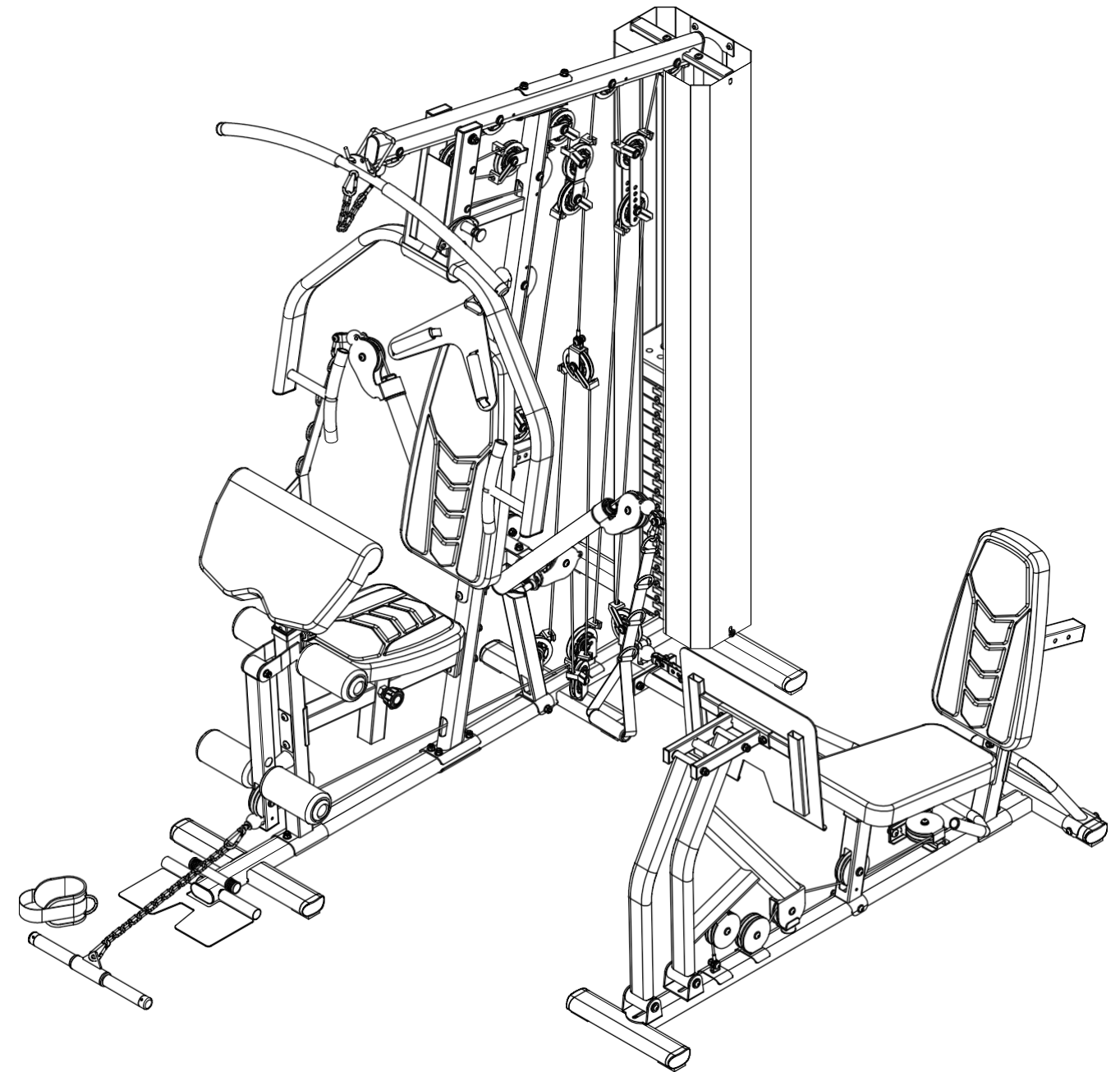
Kitą kojų spaudimo trosą (132) galą pritvirtinkite prie trosų reguliavimo kronšteinų (126), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×28 mm (136), dvi M10 poveržles (109) ir vieną nailoninę fiksavimo veržlę M10 (113).

Pritvirtinkite TYTAN 17 kabelį U prie kabelio reguliavimo kronšteinų (126), naudodami vieną šarnyrinį varžtą M10×35 mm (103), dvi M10 poveržles (109) ir vieną nailoninę veržlę M10 (113).

Pastaba: Prieš naudodami šį įrenginį, būtinai priveržkite visas veržles ir varžtus.



20 ŽINGSNIS



6. NAUDOJIMASIS INFORMACIJA

PRIEŠ PRADĖDAMI

Kaip pradėsite mankštos programą, priklausys nuo jūsų fizinės būklės. Jei kelerius metus nebuvo aktyvus arba turite antsvorio, turite pradėti iš lėto ir per treniruotę atlikti po keletą pakartojimų.

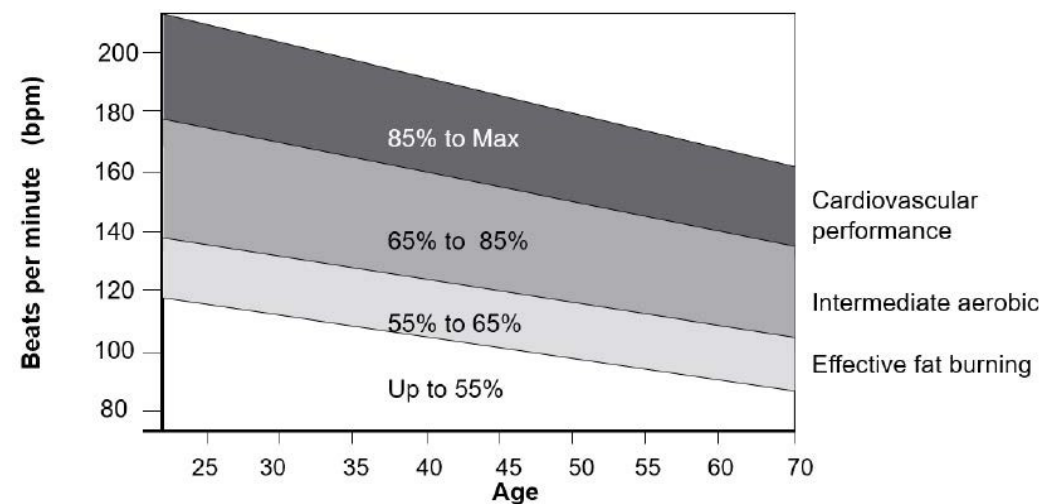
Tačiau per kitas šešias-aštuonias savaites pagerės jūsų aerobinis pasirengimas. Nenusiminkite, jei tai užtruks ilgiau. Svarbu dirbti savo tempu. Galiausiai galėsite nepertraukiamai mankštintis 30 minučių. Kuo geresnis jūsų aerobinis pasirengimas, tuo sunkiau turėsite dirbti, kad išliktumėte tikslinėje zonoje.

NEPAMIRŠKITE ŠIŲ SVARBIAUSIŲ DALYKŲ:

- Paprašykite gydytojo, kad peržiūrėtų jūsų treniruočių ir mitybos programą ir patartų, kokią treniruočių programą turėtumėte pasirinkti.
- Treniruočių programą pradėkite lėtai, išsiskeldami realius tikslus.
- Dažnai stebėkite pulsą. Atsižvelgdami į savo amžių ir būklę, nustatykite tikslinį širdies ritmą.
- Įrangą statykite ant lygaus lygaus paviršiaus bent 3 pėdų atstumu nuo sienų ir baldų.

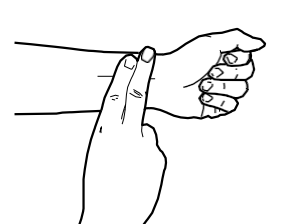
PRATYBŲ INTENSIVUMAS

Norint maksimaliai padidinti mankštos naudą, svarbu mankštintis tinkamu intensyvumu. Tinkamą intensyvumo lygį **galite** nustatyti vadovaudamiesi savo širdies susitraukimų dažniu. Kad aerobiniai pratimai būtų veiksmingi, mankštindamiesi turėtumėte palaikyti 65-85 % maksimalaus širdies susitraukimų dažnio. Tai vadinamoji tikslinė zona. Savo tikslinę zoną galite rasti toliau pateiktoje lentelėje.



Per pirmuosius kelis treniruočių programos mėnesius mankštindamiesi palaikykite širdies susitraukimų dažnį ties žemutine tikslinės zonos riba. Po kelių mėnesių širdies ritmą galima palaipsniui didinti, kol jis bus arti tikslinės zonos vidurio.

Jei norite išmatuoti širdies ritmą, nustokite mankštintis, bet toliau judinkite kojas arba vaikščiokite ir uždėkite du pirštus ant riešo. Per šešias sekundes suskaičiuokite širdies dūžius ir padauginkite rezultatą iš 10, kad sužinotumėte savo širdies susitraukimų dažnį. Pavyzdžiui, jei šešių sekundžių širdies dūžių skaičius yra 14, jūsų širdies ritmas yra 140 tvinksnų per minutę. (Šešių sekundžių skaičius naudojamas todėl, kad nustojus sportuoti širdies ritmas greitai sumažėja.) Reguluokite pratimų intensyvumą, kol pasieksite reikiamą širdies susitraukimų dažnį.



RAUMENŲ DIAGRAMA

AEROBIKOS PRATIMAI

Aerobikos pratimai gerina plaučių ir širdies - svarbiausio kūno raumens - būklę. Aerobinės mankštos fizinę būklę skatina bet kokia veikla, kurios metu naudojami didieji raumenys (pavyzdžiui, rankų, kojų ar sėdmenų). Jūsų širdis plaka greitai, o jūs giliai kvėpuojate. Aerobinė mankšta turėtų būti visos jūsų treniruočių rutinos dalis.

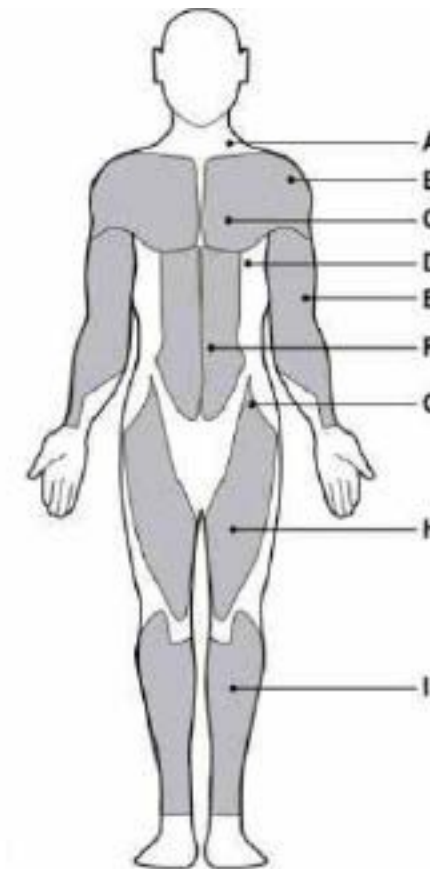
TRENIRUOTĖS SU SVORIU

Kartu su aerobine mankšta, kuri padeda atsikratyti riebalų pertekliaus, kurį gali kaupti mūsų kūnas, ir jį išlaikyti, labai svarbi įprasto proceso dalis yra treniruotės su svoriais. Treniruotės su svoriais padeda tonizuoti, auginti ir stiprinti raumenis. Jei dirbate virš savo tikslinės zonos, galbūt norėsite atlikti mažiau pakartojimų.

Kaip visada, prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, pasitarkite su gydytoju.

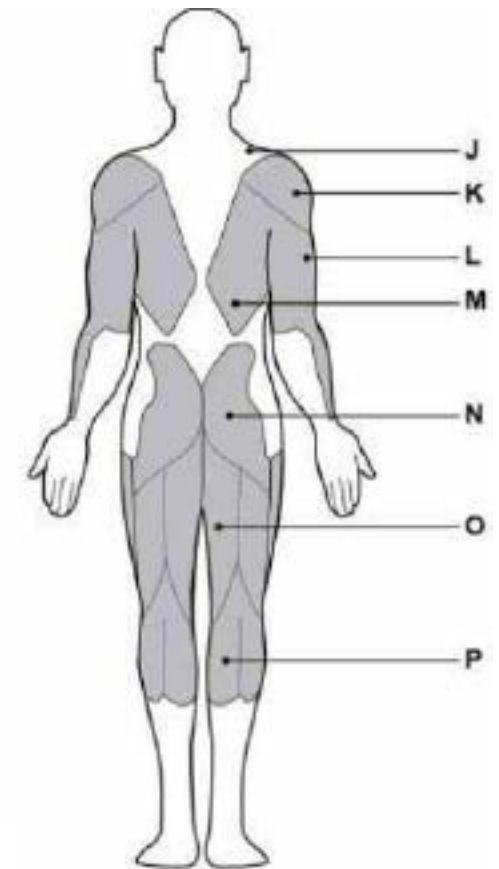
TIKSLINĖS RAUMENŲ GRUPĖS

Su TYTAN 17 atliekami pratimai lavina viršutinę ir apatinę kūno dalis arba bendras viso kūno raumenų grupes. Šios raumenų grupės pažymėtos toliau pateiktoje raumenų diagramoje.



Priekyje

- A: Trapecinus raumuo
- B: priekinis deltinis raumuo
- C: didysis krūtininis raumuo
- D: Serratus Anterior
- E: dvigalvis dvigalvis raumuo
- F: pilvo raumenys
- G: Sartorius
- H: keturgalvis šlaunies raumuo
- I: Tibialis Anterior



Nugara

- J: Trapecinus raumuo
- K: užpakalinis deltinis raumuo
- L: Tricepsas
- M: Latissimus Dorsi
- N: sėdmenų raumenys
- O: Hamstringai
- P: skrandis

7. TEMPIMO PRATIMAI

Prieš kiekvieną treniruotę turėtumėte bent 5-10 minučių patempti raumenis, kad jie pakankamai sušiltų. Pakartokite šiuos tempimo pratimus penkis kartus. Tempimas prieš treniruotę padeda pagerinti lankstumą ir sumažina traumų riziką.

1 GALVUTĖS RITINIAI

Pasukite galvą į dešinę ir vieną kartą suskaičiuokite, jausdami tempimą kairėje kaklo pusėje, tada vieną kartą suskaičiuokite, ištiesdami smakrą į lubas ir atverdami burną. Pasukite galvą į kairę ir vieną kartą suskaičiuokite, tada vieną kartą suskaičiuokite ir nuleiskite galvą prie krūtinės.

2 PEČIŲ PAKĖLIMAS

Pakelkite dešinį petį link ausies ir skaičiuokite vieną kartą. Tada vieną kartą suskaičiuokite, kol nuleidžiate dešinį petį, pakelkite kairįjį petį į viršų.

3 ŠONINIAI RUOŽAI

Išskėskite rankas į šonus ir pakelkite jas virš galvos. Ištieskite dešinę ranką kuo toliau link lubų ir vieną kartą suskaičiuokite. Pakartokite šį veiksmą su kaire ranka.

4 KETURGALVIO ŠLAUNIES RAUMENŲ TEMPIMAS

Viena ranka remdamiesi į sieną, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, atsiremkite į sieną ir pakelkite dešinę koją į viršų. Priartinkite kulną kuo arčiau sėdmenų. Palaikykite 15 kartų ir pakartokite su kaire koja.

5 VIDINIS ŠLAUNŲ RUOŽAS

Atsisėskite taip, kad pėdos būtų kartu, o keliai būtų nukreipti į išorę. Pėdas pritraukite kuo arčiau kirkšnių. Švelniai stumkite kelius link grindų. Laikykite 15 kartų.

6 PIRŠTŲ PRISILIETIMAI

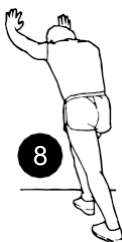
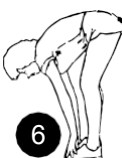
Lėtai lenkitės į priekį nuo juosmens, leisdami nugarai ir pečiams atsipalaiduoti, kol išsitiesite link kojų pirštų. Ištieskite rankas kiek galite ir palaikykite 15 kartų.

7 STRĖNŲ TEMPIMAI

Ištieskite dešinę koją. Kairės kojos padu atsiremkite į dešinę vidinę šlaunį. Išsitieskite link kojos piršto kiek įmanoma toliau. Laikykite 15 kartų. Atsipalaiduokite ir pakartokite su kaire koja.

8 BLAUZDOS / ACHILO TEMPIMAS

Atsiremkite į sieną, kairę koją atremkite į dešinę, o rankas ištieskite į priekį. Dešinę koją laikykite tiesią, o kairę - ant grindų; tada sulenkite kairę koją ir pasilenkite į priekį, judindami klubus link sienos. Palaikykite, tada pakartokite ant kitos pusės 15 kartų.



8. PRIEŽIŪRA IR TECHNINĖ PRIEŽIŪRA

1. Įrangos saugos lygis gali būti išlaikytas tik tada, jei ji reguliariai tikrinama, ar nėra pažeista ir nusidėvėjusi, pvz., sujungimo taškai.
2. Judančias dalis periodiškai sutepkite lengva alyva, kad jos nesusidėvėtų anksčiau laiko.
3. Prieš naudodami įrangą patikrinkite ir priveržkite visas dalis, nedelsdami pakeiskite bet kokias sugedusias dalis ir nenaudokite įrangos tol, kol ji bus visiškai tvarkinga.
4. Įrangą galima valyti drėgnu skudurėliu ir švelniu neabrazyviniu plovikliu. Nenaudokite tirpiklių.
5. Nebandykite patys taisyti šios įrangos. Jei kiltų sunkumų montuojant, valdant ar naudojant treniruoklį arba jei manote, kad gali trūkti dalių, kreipkitės į pardavėją.

ROKASGRĀMATAS INSTRUKCIJA

Cienījamais klients,

Esam gandarīti, ka esat izvēlējis ierīci no HMS produktu klāsta. HMS sporta aprīkojums piedāvā augstu kvalitāti un jaunas tehnoloģijas.

Lai pilnībā izmantotu ierīces potenciālu un varētu to izmantot daudzus gadus, pirms palaišanas un treniņu sākuma rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu un izmantojiet ierīci saskaņā ar norādījumiem. Ierīces darbības drošību un funkcionalitāti var garantēt tikai tad, ja tiek ievēroti šajā lietotāja rokasgrāmatā sniegtie drošības norādījumi. Mēs neuzņemamies nekādu atbildību par bojājumiem, kas radušies nepareizas lietošanas vai nepareizas ekspluatācijas rezultātā.



Pārliecinieties, ka visas personas, kas lieto ierīci, ir izlasījušas un sapratušas lietošanas pamācību.



Glabājiēt lietošanas pamācību drošā vietā, lai vajadzības gadījumā varētu tai piekļūt jebkurā laikā.

Apmeklējiet mūsu YouTube kanālu

1. QR koda skenēšana
2. Skatīties videoklipus
3. Sāciet ātri un droši



Mēs esam arī sociālajos medijos!

Saņemiet jaunāko informāciju par produktiem, mācību saturu un daudz ko citu mūsu:

Instagram lapa



Facebook lapa



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/>

<https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

MONTĀŽAS UN LIETOŠANAS INSTRUKCIJA - LŪDZU, SAGLABĀJIET TURPMĀKAI ATSAUCEI

SVARĪGI - PIRMS MONTĀŽAS VAI LIETOŠANAS PILNĪBĀ IZLASIET ŠO INSTRUKCIJU.

Šī instrukcija satur svarīgu informāciju, kas palīdzēs jums iegūt vislabāko no jūsu iekārtas un nodrošinās drošu un pareizu montāžu, lietošanu un apkopi.



1. DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

SVARĪGI - PIRMS MONTĀŽAS VAI LIETOŠANAS IZLASIET VISU INFORMĀCIJU

Lai samazinātu nopietnu traumu risku, pirms soliņa montāžas vai lietošanas izlasiet visu rokasgrāmatu. Īpaši ievērojiet šādus drošības pasākumus.

MONTĀŽA

- Pārbaudiet, vai jums ir visas detaļu sarakstā norādītās sastāvdaļas un instrumenti, paturot prātā, ka montāžas atvieglošanai dažas sastāvdaļas ir jau samontētas.
- Aizsargājiet bērnus un dzīvniekus no treniņu zonas, jo, norijot sīkas detaļas, var rasties aizrīšanās risks.
- Pirms darbu sākšanas pārliecinieties, vai ir pietiekami daudz vietas detaļu izkārtojumam.
- Salikt priekšmetu pēc iespējas tuvāk tā galīgajai atrašanās vietai (tajā pašā telpā).
- Produkts jāuzstāda uz stabilas un līdzenas virsmas.
- Rūpīgi un atbildīgi atbrīvojieties no visa iepakojuma.

IZMANTOJOT

- Neļaujiet bērniem bez uzraudzības atrasties pie iekārtas.
- Nepareizas vai pārmērīgas apmācības rezultātā var tikt nodarīti veselības traucējumi.
- Ja kāda no regulēšanas ierīcēm paliek izvirzīta, tā var traucēt lietotāja pārvietošanos.
- Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi šī produkta lietotāji būtu pienācīgi informēti par to, kā droši lietot šo produktu.
- Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās apstākļos.
- Neizmantojiet komerciālos, īres vai institucionālos nolūkos.
- Pirms treniņa ar aprīkojumu vienmēr veiciet stiepšanās vingrinājumus, lai pareizi iesildītos.
- Ja lietotājam rodas reibonis, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citi neparasti simptomi, pārtrauciet treniņu un nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību.
- Vienlaicīgi aprīkojumu drīkst izmantot tikai viena persona.
- Rokas turiet tālāk no visām kustīgajām daļām.
- Nodarbību laikā vienmēr valkājiet piemērotu treniņu apģērbu. Nelietojiet brīvu vai platu apģērbu, jo tas var iesprūst aprīkojumā. Lai pasargātu kājas vingrošanas laikā, valkājiet treniņbikses.
- Neizvietojiet nekādus asus priekšmetus iekārtas tuvumā.
- Personām ar invaliditāti nevajadzētu izmantot aprīkojumu bez kvalificētas personas vai ārsta klātbūtnes.
- Uzglabājiet šo ierīci telpās, pasargājot no mitruma un putekļiem. Nenovietojiet iekārtu garāžā, piebūvē, segtā terasē vai ūdens tuvumā.
- Ja bērniem ir atļauts izmantot aprīkojumu uzraudzībā, jāņem vērā viņu garīgā un fiziskā attīstība. Bērni jākontrolē un jāinstruē, kā pareizi lietot aprīkojumu. Aprīkojums nekādā gadījumā nav piemērots kā rotaļlieta.
- Šis izstrādājums ir piemērots maksimālajam lietotāja svaram: 150 kg.
- Šis produkts nav piemērots terapeitiskiem mērķiem.

- Brīvajam laukumam jābūt ne mazāk kā 0,6 m lielākam par mācību laukumu virzienos, no kuriem var piekļūt aprīkojumam. Brīvajai zonai jāietver arī zona, kurā notiek avārijas izkāpšana no treniņiera. Ja iekārtas ir novietotas blakus viena otrai, brīvās zonas vērtību var sadalīt. Neļaujiet bērniem bez uzraudzības atrasties pie aprīkojuma.
- Nekad nenovietojiet ierīci uz virsmas, ja tā aizsprosto ventilācijas atveres.
- Lai pasargātu grīdu vai paklāju no bojājumiem vai krāsas maiņas, novietojiet zem ierīces speciālu grīdas paklājiņu.

BRĪDINĀJUMS: Vecākiem un citām par bērniem atbildīgajām personām jāapzinās sava atbildība, jo bērnu dabiskais rotaļu instinkts un vēlme eksperimentēt var izraisīt situācijas un uzvedību, kam mācību aprīkojums nav paredzēts.

BRĪDINĀJUMS: Pirms jebkuras treniņu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Tas ir īpaši svarīgi personām, kas vecākas par 35 gadiem, vai personām ar jau esošām veselības problēmām. Pirms jebkura treniņiera lietošanas jums JĀIŅEMAS izlasīt visas instrukcijas.

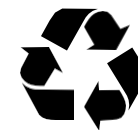
Lūdzu, ņemiet vērā, ka šī produkta svara pielāide var būt aptuveni 4%.

2. TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA

- Modeļa neto svars ir: 214,7 kg.
- Montāžas izmērs ir: 2100*2300*2100MM.
- Maksimālais lietotāja svars: 150 kg



TYTAN17 ir sertificēts atbilstoši EN ISO 20957-1:2013 un EN ISO 20957-2:2021.

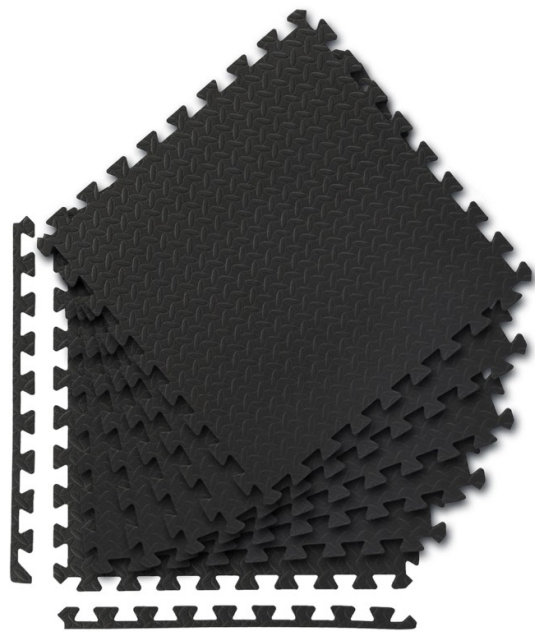


Otrreizējās pārstrādes cilpa

Iepakojuma materiālu var nogādāt atpakaļ izejvielu ciklā. Izmetiet iepakojuma materiālu saskaņā ar tiesību aktiem. Informāciju var iegūt no jūsu kopienas atgriešanas vai savākšanas sistēmām.



3. JŪS VARĒTU INTERESĒT ARĪ ŠIE AKSESUĀRI



Ideāla aizsardzība. Mācībām mājās.

HMS piedāvā aizsargājošus grīdas paklājiņus, lai novērstu fitnesa aprīkojuma bojājumus uz grīdas mājās. Tie, protams, ir pieejami dažādos variantos. Tie aizsargā grīdu no pēdām, netīrumiem vai skrāpējumiem. Augstvērtīgais izpildījums un īpašā virsma neļauj uz tiem stāvošajam aprīkojumam slīdēt. Turklāt tiek slāpēts aprīkojuma radītais troksnis un vibrācijas.

KOMFORTS UN DROŠĪBA: Jūsu treniņš būs klusāks un ērtāks, jo paklājiņi absorbē ierīces radīto troksni un samazina vibrāciju. Nodrošina jūsu drošību, jo ir izturīgs pret plīsumiem un neslīdošs dizains.

AUGSTAS KVALITĀTES MATERIĀLS: Izstrādāts no vislabākajiem materiāliem, kas nodrošina stabilu un ērtu treniņu. Tie ir izturīgi un spēj izturēt milzīgu svaru, tāpēc tie ir ideāli piemēroti tādām trenažieru iekārtām kā skrejceliņi, airētāji un atlēti.



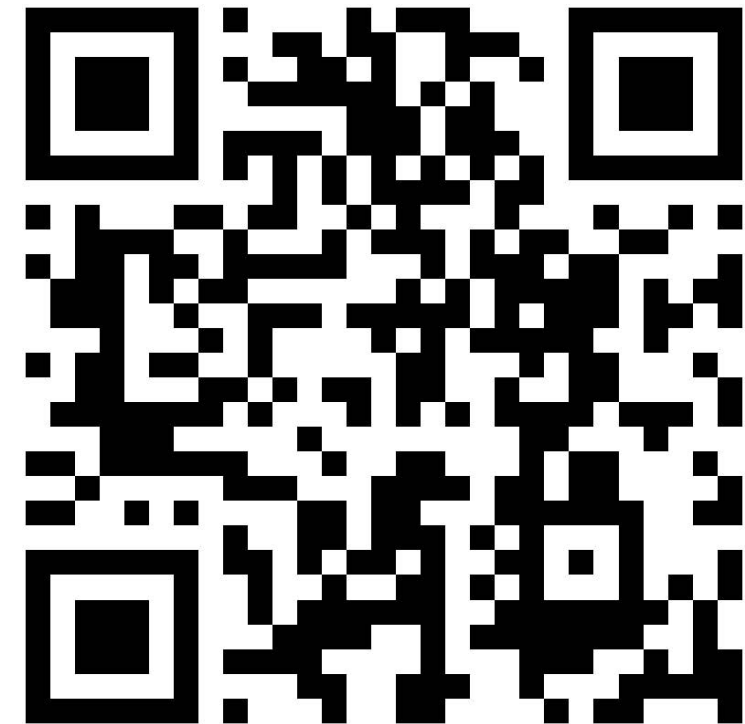
Šo produktu var iegādāties, izmantojot šādu QR-kodu vai saiti.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. IZJAUKTS RASĒJUMS / REZERVES DAĻU SARAKSTS

Ja vēlaties atrast rokasgrāmatu tiešsaistē, apmeklējiet:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. MONTĀŽAS INSTRUKCIJAS

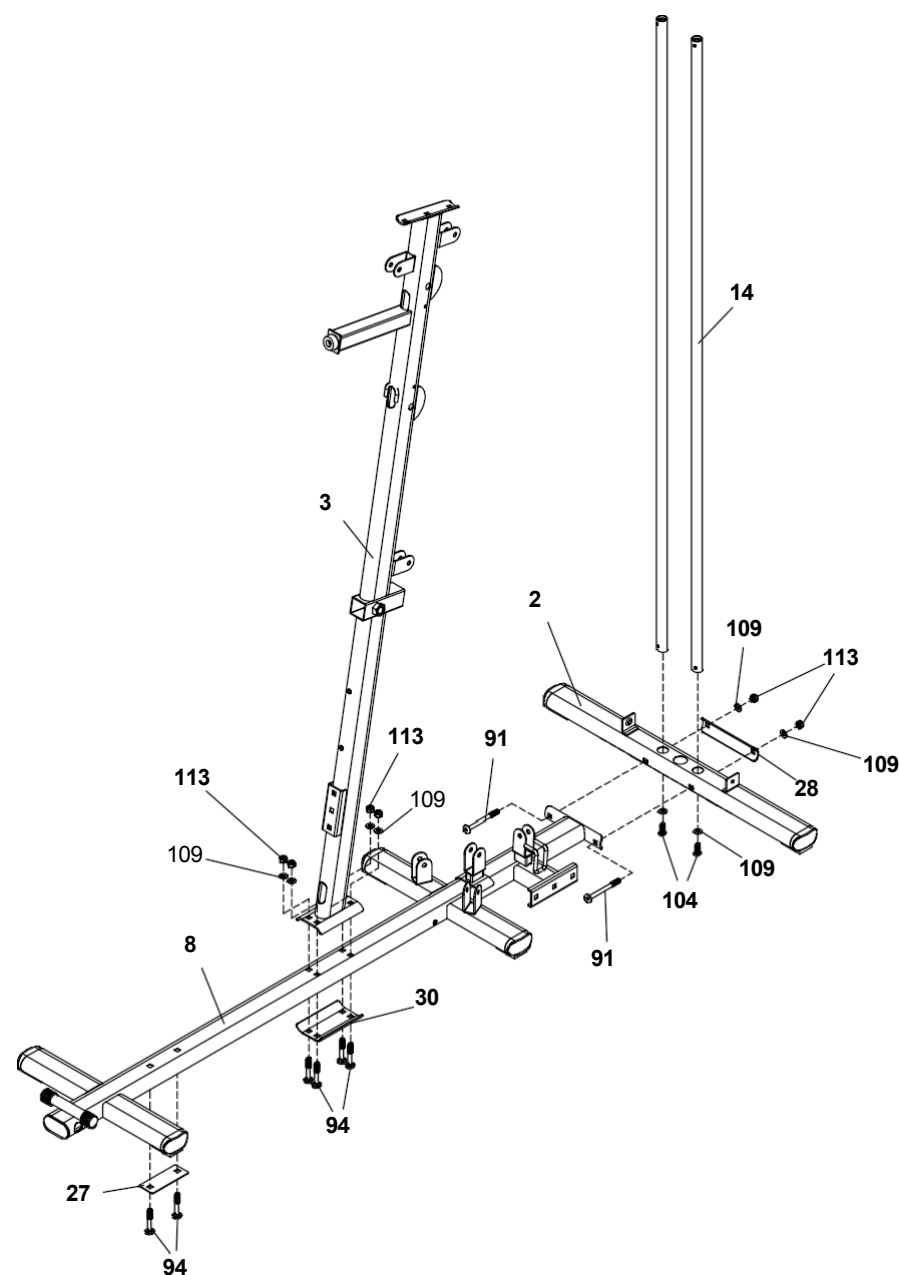
1. KĀRTA

Ievietojiet divus virzošos stienus (14) aizmugurējā stabilizatorā (2), izmantojot divas sešstūra skrūves M10 × 25 mm (104) un divas paplāksnes M10 (109).

Piestipriniet bāzes rāmi (8) un loka kronšteinus (28) pie aizmugurējā stabilizatora (2), izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 100 mm (91), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet atbalsta rāmi (3) un U veida kronšteinus (30) pie pamatnes rāmja (8), izmantojot četras kājskrūves M10 × 60 mm (94), četras paplāksnes M10 (109) un četras neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet kronšteinu 120 × 45 mm (27) pie pamatnes rāmja (8), izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 60 mm (94), nevelciet uzgriežņus un skrūves, izņemot (104) un (91).



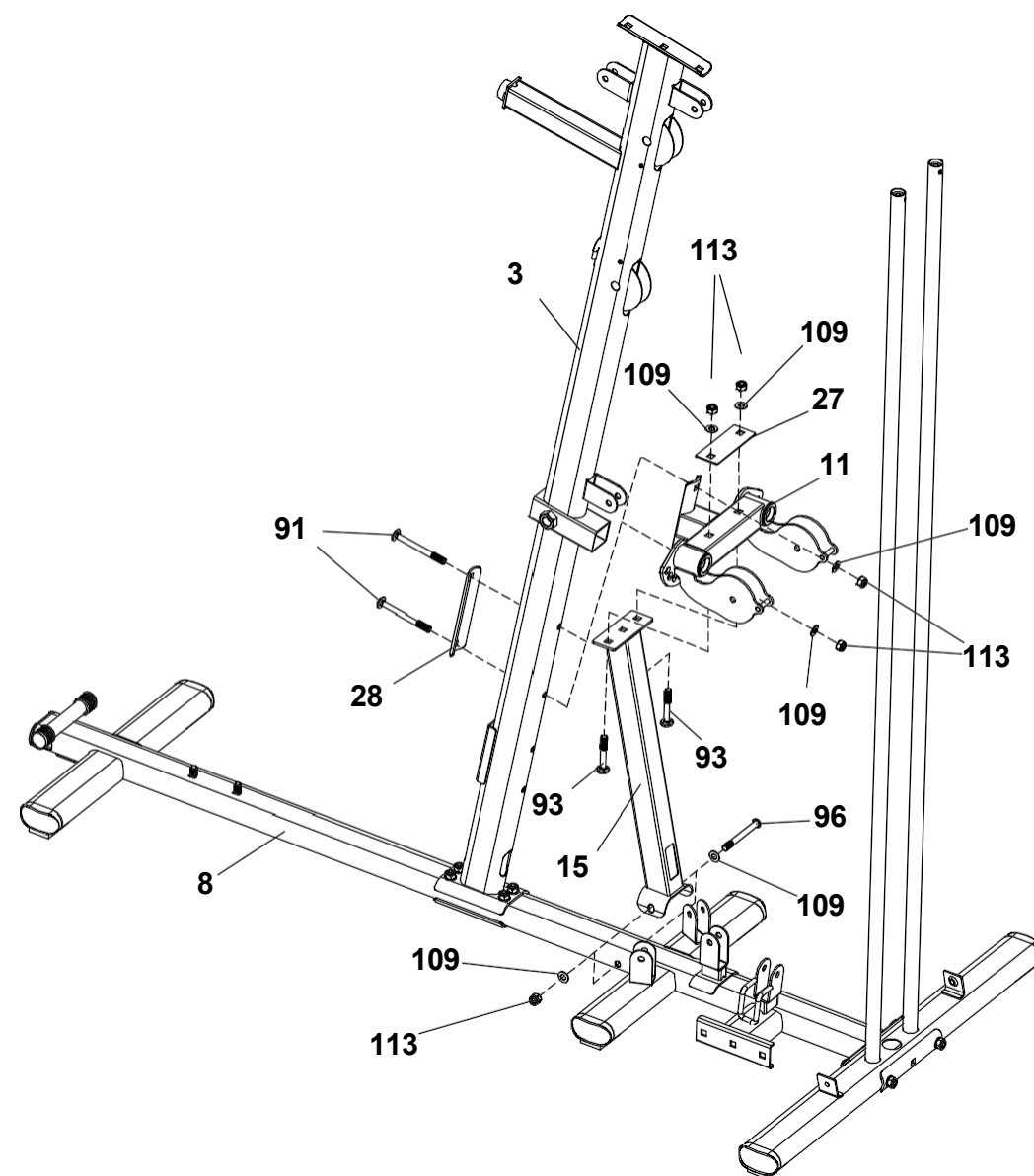
2. KĀRTĪBA

Piestipriniet krustojuma atbalsta rāmi (15) pie pamatnes rāmja (8), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 100 mm (96), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriežni M10 (113).

Piestipriniet kabelu krustojuma balstu (11) pie krustojuma balsta rāmja (15), izmantojot kronšteinu 120 × 45 mm (27), divas ratiņu skrūves M10 × 65 mm (93), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet kabelu krustojuma balstu (11) un loka kronšteinus (28) pie balsta rāmja (3), izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 100 mm (91), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Pagaidām nevelciet uzgriežņus un skrūves.



3. KĀRTA

Uzvelciet divus gumijas buferus Ø65 × 25 mm (64) uz vadotņu stieniem (14).

Uzvelciet 15 atsvaru plāksnes (41) uz vadības stieniem (14), ievietojiet selektora stieni (13) atsvara plāksnes (41) atverē.
(Katra svara plāksne ir 5 kg)

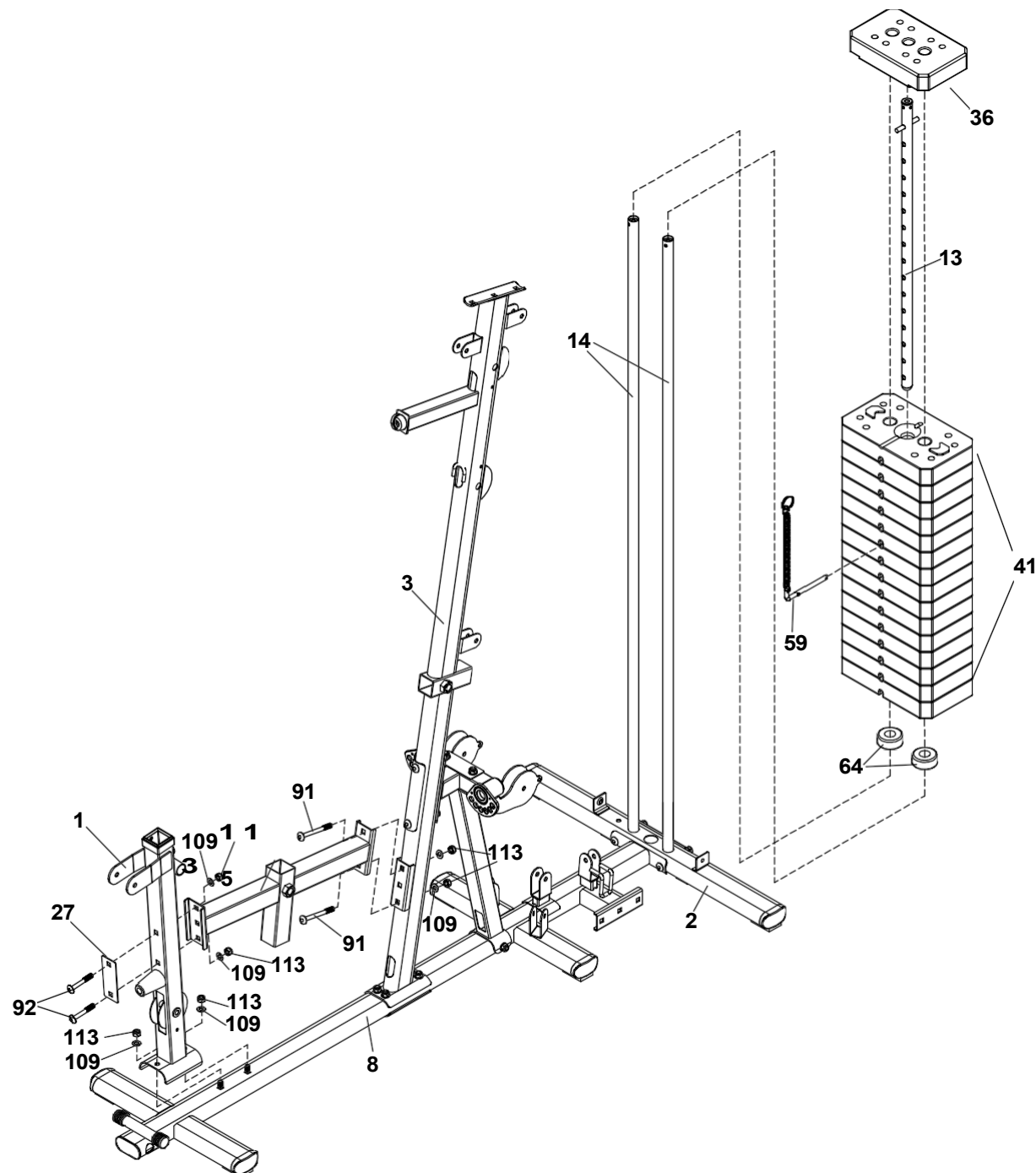
Novietojiet augšējās svaru plāksnes (36) lejup pa diviem virzošajiem stieniem (14), pēc tam lejup pa selektora stieni (13), ievietojiet svaru izvēles tapu.

(59) vēlamā svara atverē. (Augšējā svara plāksne ir 4,45 kg).

Piestipriniet sēdekļa atbalsta rāmi (5) pie atbalsta rāmja (3), izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 100 mm (91), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet sēdekļa atbalsta rāmi (5) un kronšteinu 120 × 45 mm (27) pie priekšējā atbalsta rāmja (1), izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 70 mm (92), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet atbalsta rāmi (1) pie pamatnes rāmja (8), izmantojot divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113). Nepievelciet uzgriežņus.



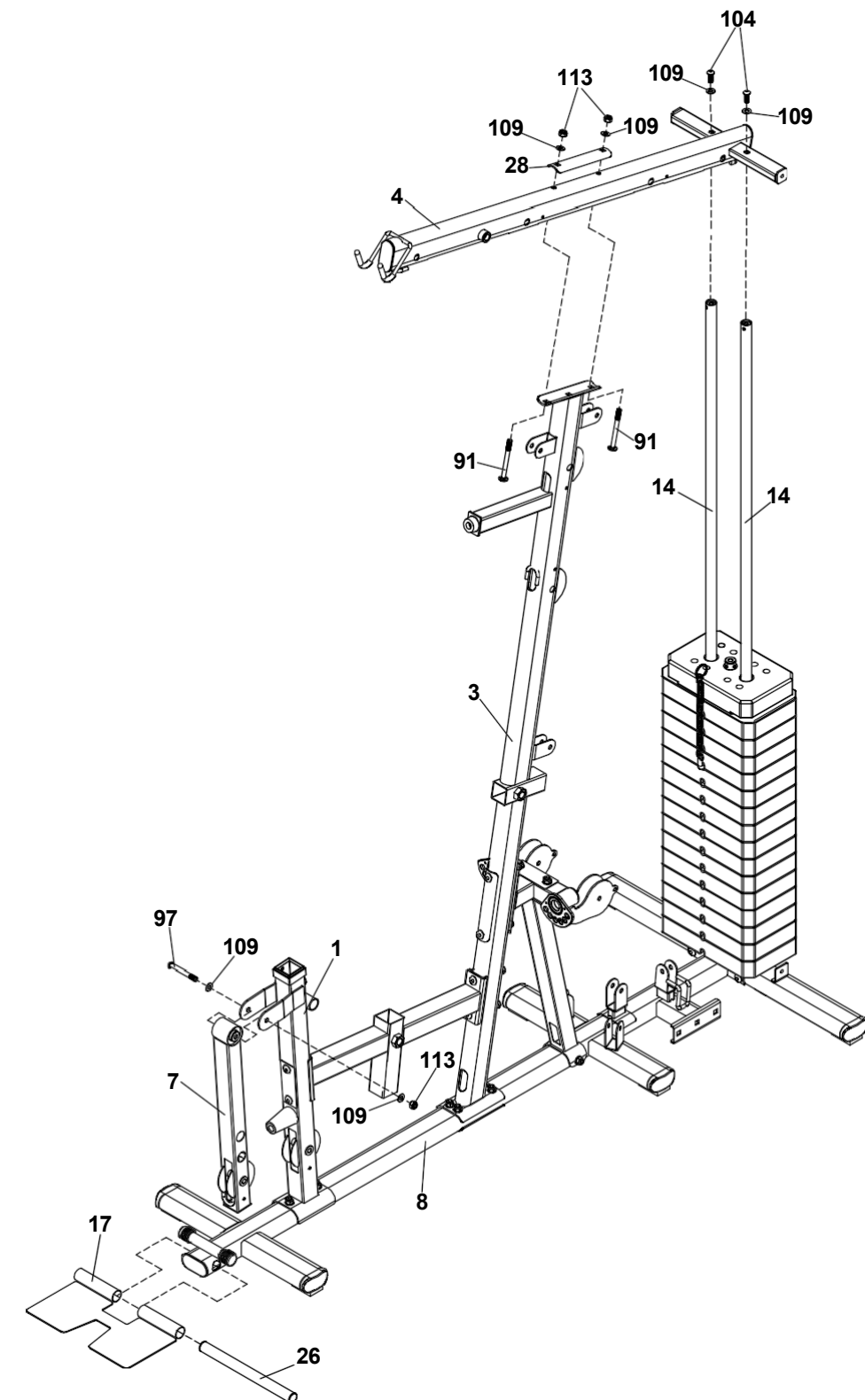
4. KĀRTA

Piestipriniet augšējo rāmi (4) pie atbalsta rāmja (3), izmantojot vienu loka kronšteinu (28), divas ratīņu skrūves M10 × 100 mm (91), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet augšējo rāmi (4) vadotņu stienļu (14) augšdaļai, izmantojot divas sešstūra skrūves M10 × 25 mm (104) un divas aplāksnes M10 (109).

Piestipriniet priekšējās kājas attīstītāju (7) pie atbalsta rāmja (1), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 80 mm (97), divas aplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

Piestipriniet kāju plāksni (17) pie pamatnes rāmja (8), izmantojot vienu kāju plāksnes cauruli (26).

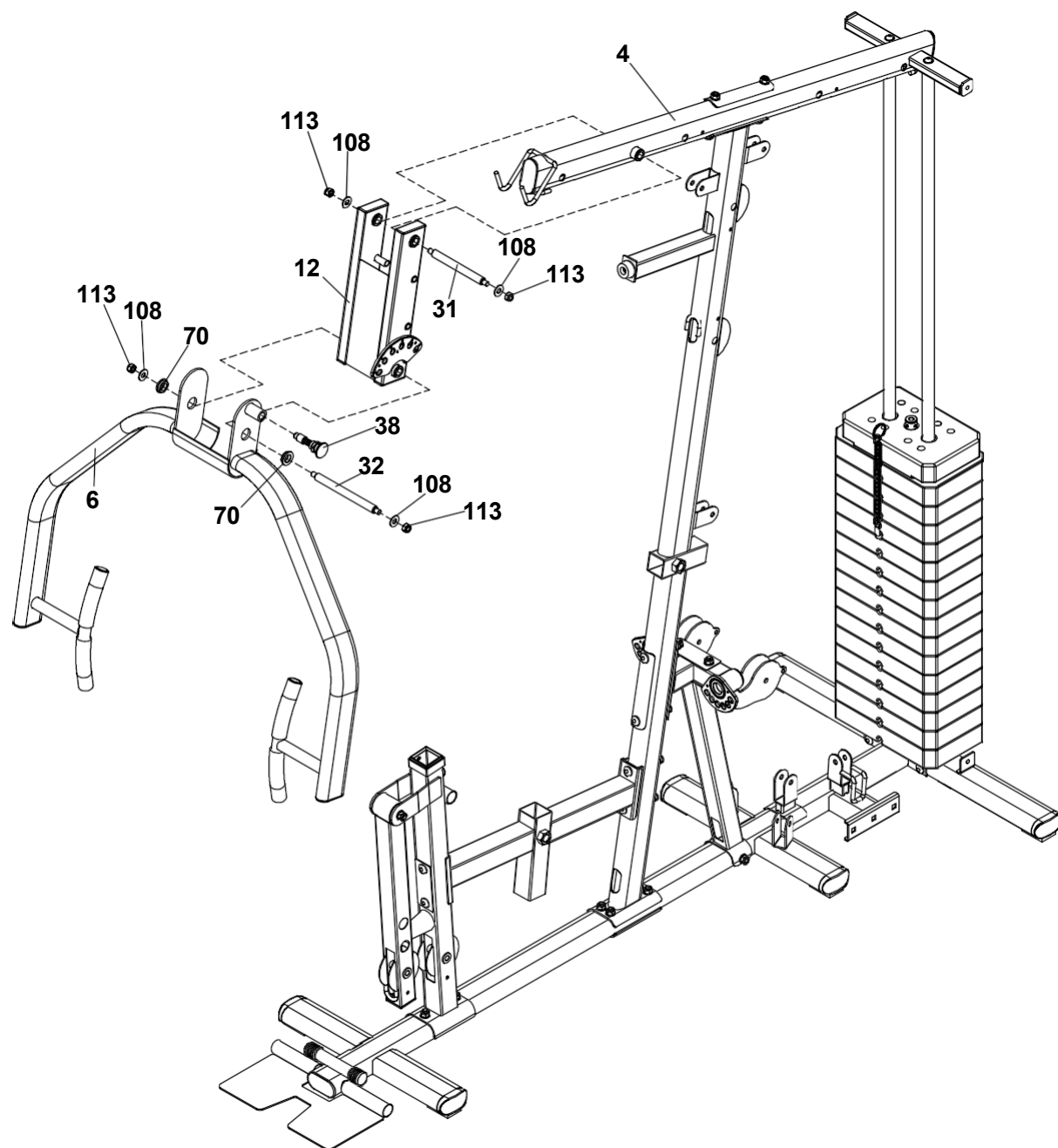


5. KĀRTA

Piestipriniet priekšējo preses pamatni (12) pie augšējā rāmja (4), izmantojot vienu Ø16×172×M10 asi (31), divas paplāksnes Ø25× Ø10 (108) un divas neilona uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet priekšējās preses rāmi (6) pie priekšējās preses pamatnes (12), izmantojot vienu Ø16×198×M10 asi (32), divas paplāksnes Ø25× Ø10 (108), divas bukses Ø31×Ø25,7×8 (70) un divas neilona loka uzgriežņus M10 (113).

Ievietojiet ievietošanas tapu (38) caur vienu caurumu priekšējā preses rāmī (6) un salāgojiet to ar kādu no caurumiem ventilatora tipa plāksnē.



6. KĀRTA

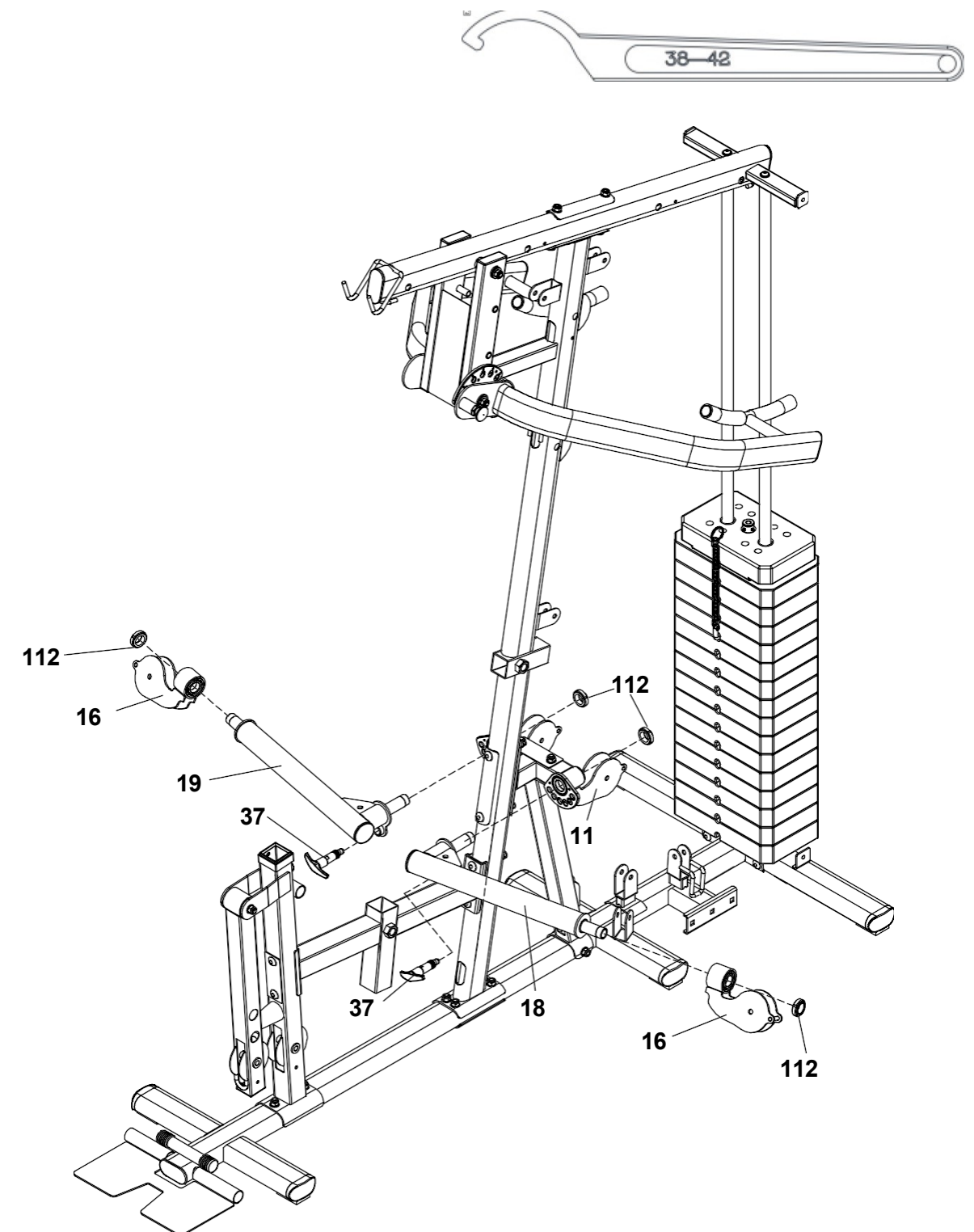
Piestipriniet kreiso kabeļa šķērssavienojuma sviru (18) pie kabeļa šķērssavienojuma balsta (11), izmantojot vienu neilona uzgriezni M24 (112). Ievietojiet T veida tapu (37) uz kreisā kabeļa šķērssavienojuma stieņa (18)

jebkurā no ventilatora tipa plāksnes atverēm. Piestipriniet labās kabeļa pārvada kronšteina sviru (19) pie kabeļa pārvada balsta (11), izmantojot vienu neilona uzgriezni M24 (112). Ievietojiet T veida tapu (37) uz labā kabeļa

pārslēgšanas stieņa (19) jebkurā no ventilatora tipa plates atverēm.

Piestipriniet divus kabeļu šķērssavienojuma trīšu kronšteinus (16) pie kreisā un labā kabeļu šķērssavienojuma stieņa (18 un 19), izmantojot divas neilona fiksācijas uzgriežņus M24 (112).

Piezīme: Uzstādiet neilona uzgriežņus M24 (112), izmantojot speciālu uzgriežņu atslēgu ar izmēru 38-42.



7. KĀRTA

Piestipriniet atzveltnes spilvenu (44) atzveltnes rāmim (9), izmantojot divas sešstūra skrūves M8×40 mm (105) un divas paplāksnes M8 (110).

Ievietojiet atzveltnes rāmi (9) atbalsta rāmī (3), izmantojot vienu fiksācijas kloķi (60).

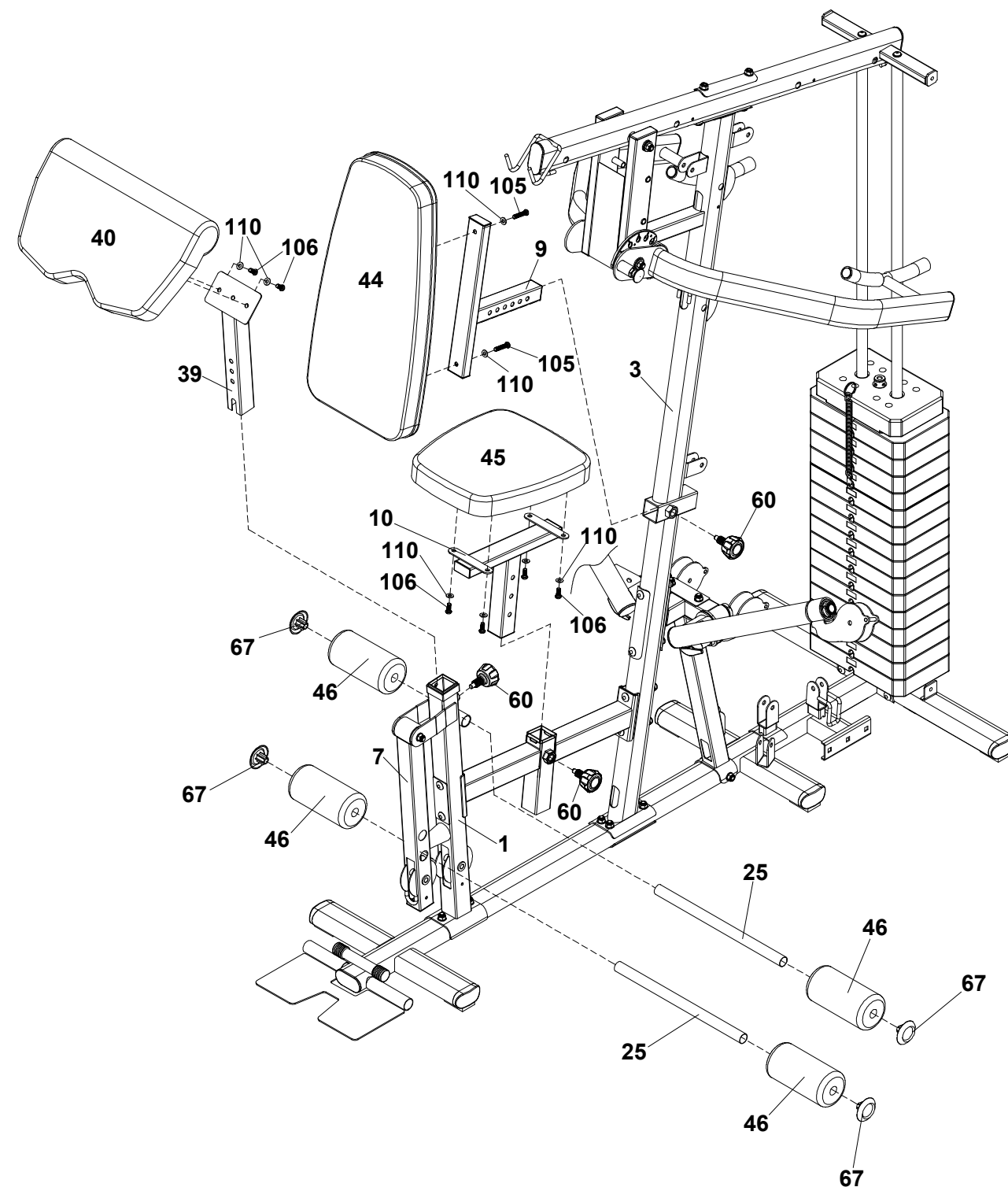
Piestipriniet sēdekļa spilvenu (45) pie sēdekļa rāmja (10), izmantojot četras sešstūra skrūves M8×18 mm (106) un četras paplāksnes M8 (110). Ievietojiet sēdekļa rāmi (10) sēdekļa atbalsta rāmī (5), izmantojot vienu fiksācijas kloķi (60).

Piestipriniet roku izliekuma spilventiņu (40) roku izliekuma balstam (39), izmantojot divas sešstūra skrūves M8×18 mm (106) un divas paplāksnes M8 (110).

Ievietojiet roku izliekuma balstu (39) priekšējā atbalsta rāmī (1), izmantojot vienu fiksācijas kloķi (60).

Ievietojiet divas putu ruļļu caurules (25) priekšējā atbalsta rāmī (1) un priekšējā kāju attīstītājā (7).

Uz divām putuplasta ruļļu caurulēm (25) uzvelciet četrus putuplasta ruļļus (46), pēc tam pieskarieties četriem putuplasta ruļļu gala vāciņiem (67).



8. KĀRTA

a.) Ar augšējo trosi (51) lielā trīša (63) grupē ievelciet augšējo trosi (51) caur augšējo rāmi (4).

b.) Uzmontējiet lielo trīsi Nr. 1 (63) augšējam rāim (4), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 60 mm (100), divas trīšu bukses (68), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

c.) Uzlieciet lielo trīsi Nr. 2 (63) uz augšējā rāmja (4), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 60 mm (100), divas trīšu bukses (68), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

d.) Uzlieciet lielo 3. un 5. rullīti (63) uz priekšējās preses pamatnes (12), izmantojot divas sešstūra skrūves M10 × 155 mm (95), četras paplāksnes M10 (109) un divas neilona loka uzgriežņus M10 (113).

e.) Piestipriniet lielo trīsi Nr. 4 (63) pie atbalsta rāmja (3), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10×50 mm (102), divas troses un vienu skrūvi M10×50 mm (102).
fiksatori (65), divas kabeļu fiksatoru bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un viena neilona fiksējošā uzgriezne M10 (113).

f) Uzstādiet lielo trīsi Nr. 6 (63) uz atbalsta rāmja (3), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 60 mm (100), divas trīšu bukses (68), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

g) Piestipriniet lielo trīsi Nr. 7 (63) pie atbalsta rāmja (3), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10×50 mm (102), divas troses un vienu skrūvi M10×50 mm (102).
fiksatori (65), divas kabeļu fiksatoru bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un viena neilona fiksējošā uzgriezne M10 (113).

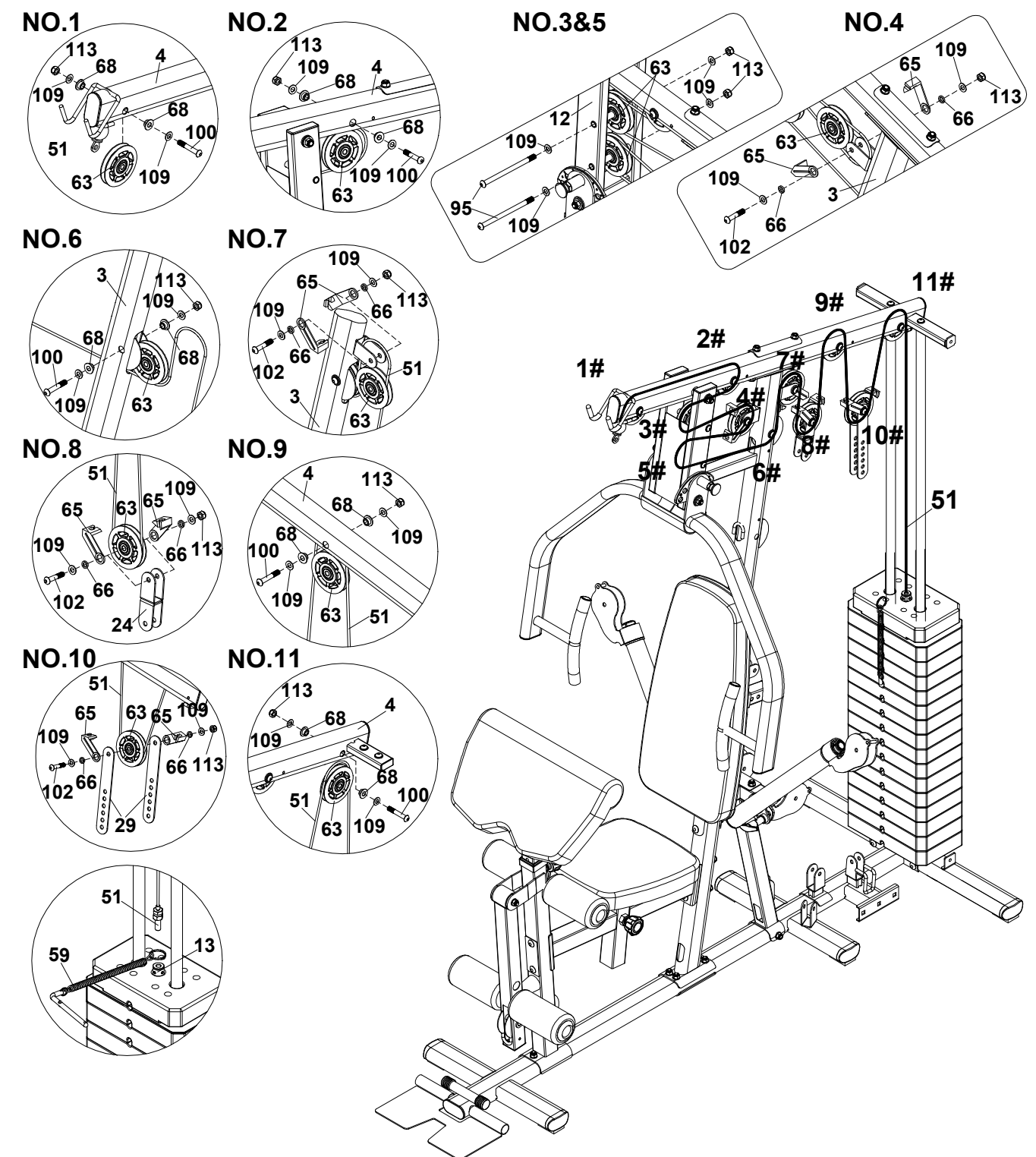
h.) Uzstādiet lielo trīsi Nr. 8 (63) uz dubultās trīšu kronšteina (24), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divus troses fiksatorus (65), divas troses fiksatoru bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

i.) Uzmontējiet lielo trīsi Nr. 9 (63) augšējam rāim (4), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 60 mm (100), divas trīšu bukses (68), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

j.) Uzlieciet lielo trīsi Nr. 10 (63) uz abiem regulējamiem trīšu kronšteinu (29), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divus troses fiksatorus (65), divas troses fiksatoru bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

k.) Uzlieciet lielo trīsi Nr. 11 (63) uz augšējā rāmja (4), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 60 mm (100), divas trīšu bukses (68), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

l.) Piestipriniet augšējās troses (51) skrūves galu pie selektora stienņa (13).



9. KĀRTA

Plecu troses (52) montāža Plecu trosi (52) ievietojot lielā trīša (63) rievā, **izvelciet** plecu trosi (52) caur atbalsta rāmi (3).

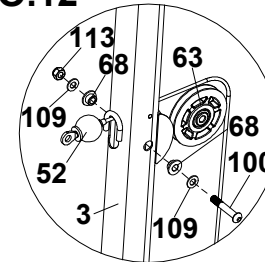
Piestipriniet lielo trīsi Nr. 12 (63) pie atbalsta rāmja (3), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 60 mm (100), divas trīšu bukses (68), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

Uzlieciet lielo trīšposmu Nr. 13 (63) uz atbalsta rāmja (3), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divus troses fiksatorus (65), divas troses fiksatora bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

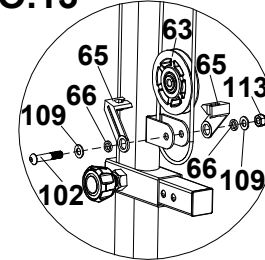
Uzstādiet lielo trīsi Nr. 14 (63) uz dubultā trīšu kronšteina (24), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divas troses un vienu bultskrūvi M10 × 50 mm (102), divus fiksatorus (65), divas kabeļu fiksatoru bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksējošā uzgriezni M10 (113).

Piestipriniet atsevišķo trīšu kronšteinu (23) pie plecu troses (52) gala, izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 25 mm (104), divas Paplāksnes M10 (109) un neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

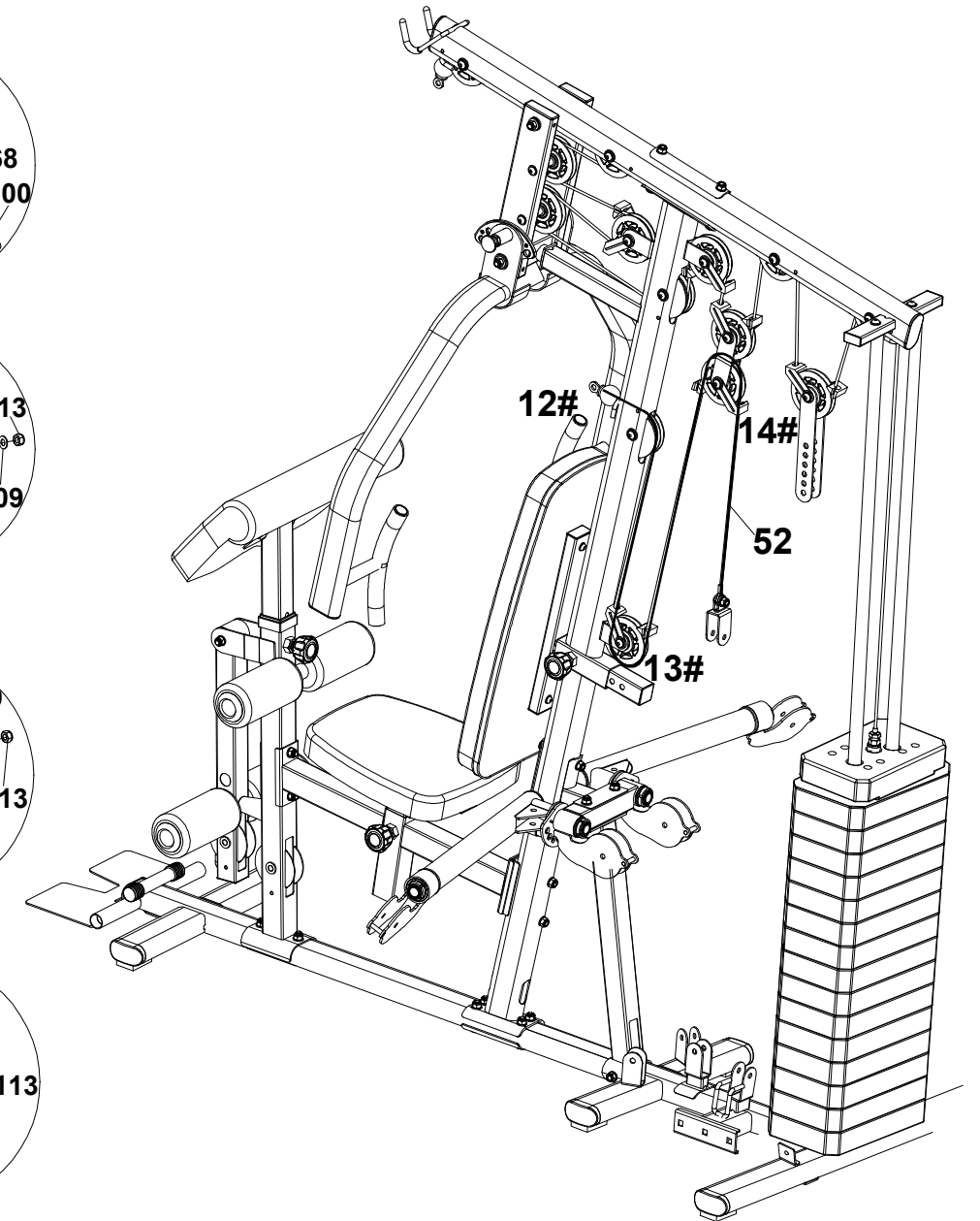
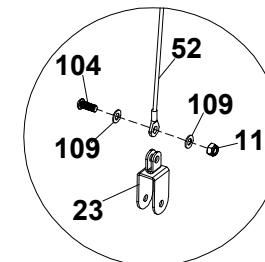
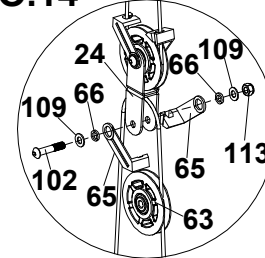
NO.12



NO.13



NO.14



10. KĀRTA

Krustojuma kabeļa montāža (53):

a.) Izvelciet krustojuma kabeļa (53) galu caur kreisās un labās puses kabeļa krustojuma kronšteina roku (18 un 19) un kabeļa krustojuma balstu (11).

b.) Pievienojiet kabela U (55) krustojuma kabelu (53) apalajam galam.

c.) Pievienojiet vienu karabīni (58) kabelim U (55), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 35 mm (103), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

d.) Uzstādiet vidējo trīsi Nr. 15 (62) uz troses pārvada trīšu kronšteina (16), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10×50 mm (102), divas aplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

e.) Uzlieciet mazo trīsi Nr. 16 (61) kreisajam troses pārvada kronšteinam (18), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

f.) Uzstādiet vidējo trīsi Nr. 17 (62) uz troses šķērsvirziena balsta (11), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10×50 mm (102), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

g.) Uzlieciet lielo trīsi Nr. 18 (63) uz pamatnes rāmja (8), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divus kabeļa fiksatorus (65), divas kabeļa fiksatora bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

h.) Uzstādiet lielo trīsi Nr. 19 (63) uz viena trišu kronšteina (23), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divus troses fiksatorus (65), divas troses fiksatora bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

i.) Uzlieciet lielo trīsi Nr. 20 (63) uz pamatrāmja (8), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divus troses fiksatorus 65), divas troses fiksatora bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

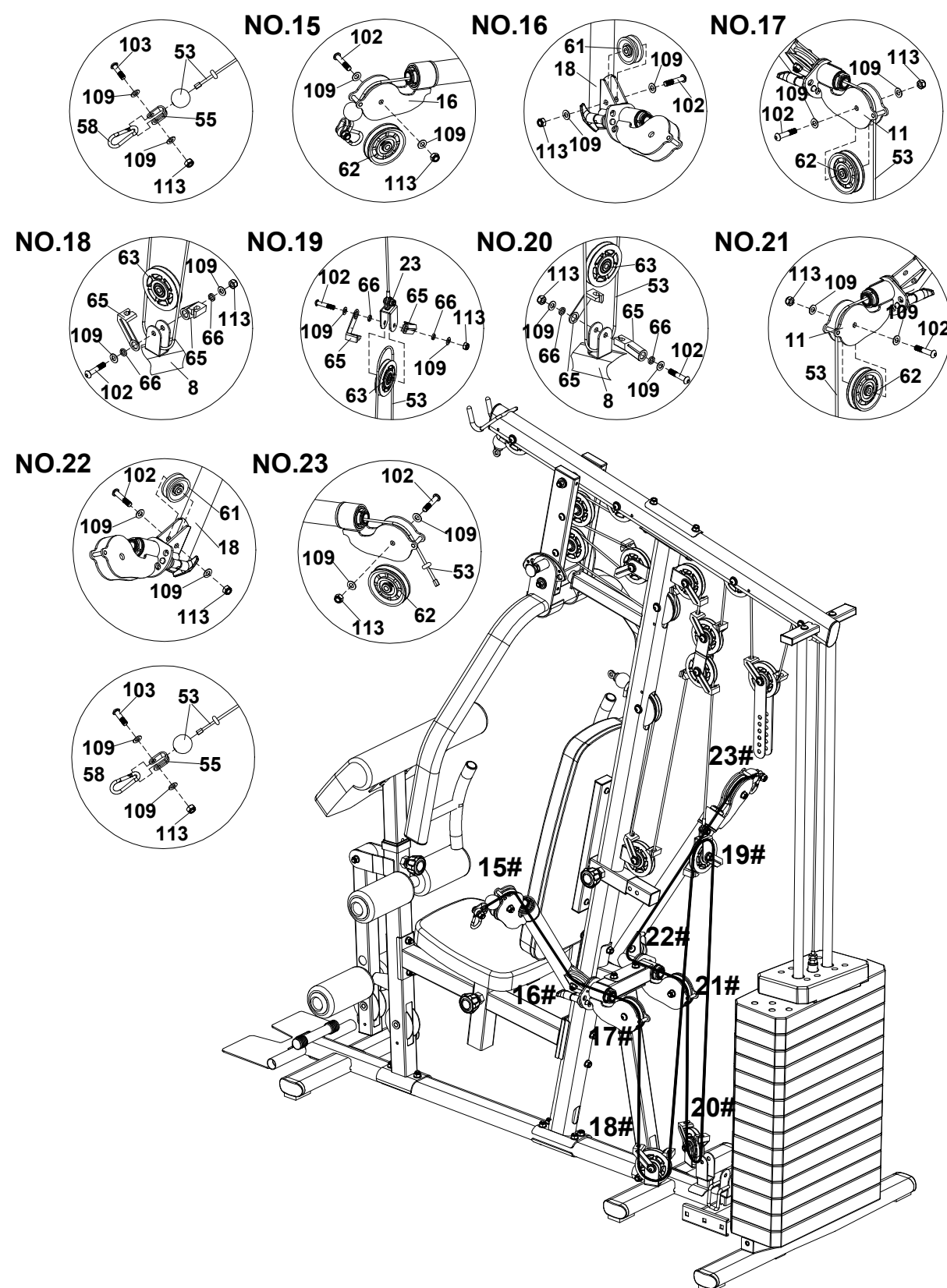
j.) Uzstādiet vidējo trīsi Nr. 21 (62) uz troses šķērssavienojuma balsta (11), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

k.) Uzlieciet mazo trīsi Nr. 22 (61) uz labās troses šķērssavienojuma sviras (19), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10×50 mm (102), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

I.) Uzstādiet vidējo trīsi Nr. 23 (62) uz troses pārvada trīšu kronšteina (16), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10×50 mm (102), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

m.) Piestipriniet divus kabela U (55) krustojuma kabela (53) lodveida galam.

n.) Pievienojiet divas karabīnes (58) kabelim U (55), izmantojot divas sešstūra skrūves M10 × 35 mm (103), četras paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).



11. KĀRTA

Apakšējā kabeļa montāža (54):

Novietojiet apakšējo trosi (54) lielā skriemeļā (63) rievā caur priekšējās kājas attīstītāju (7).

Uzstādiet lielo trīsi Nr. 24 (63) uz priekšējās kājas attīstītāja (7), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 65 mm (99), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

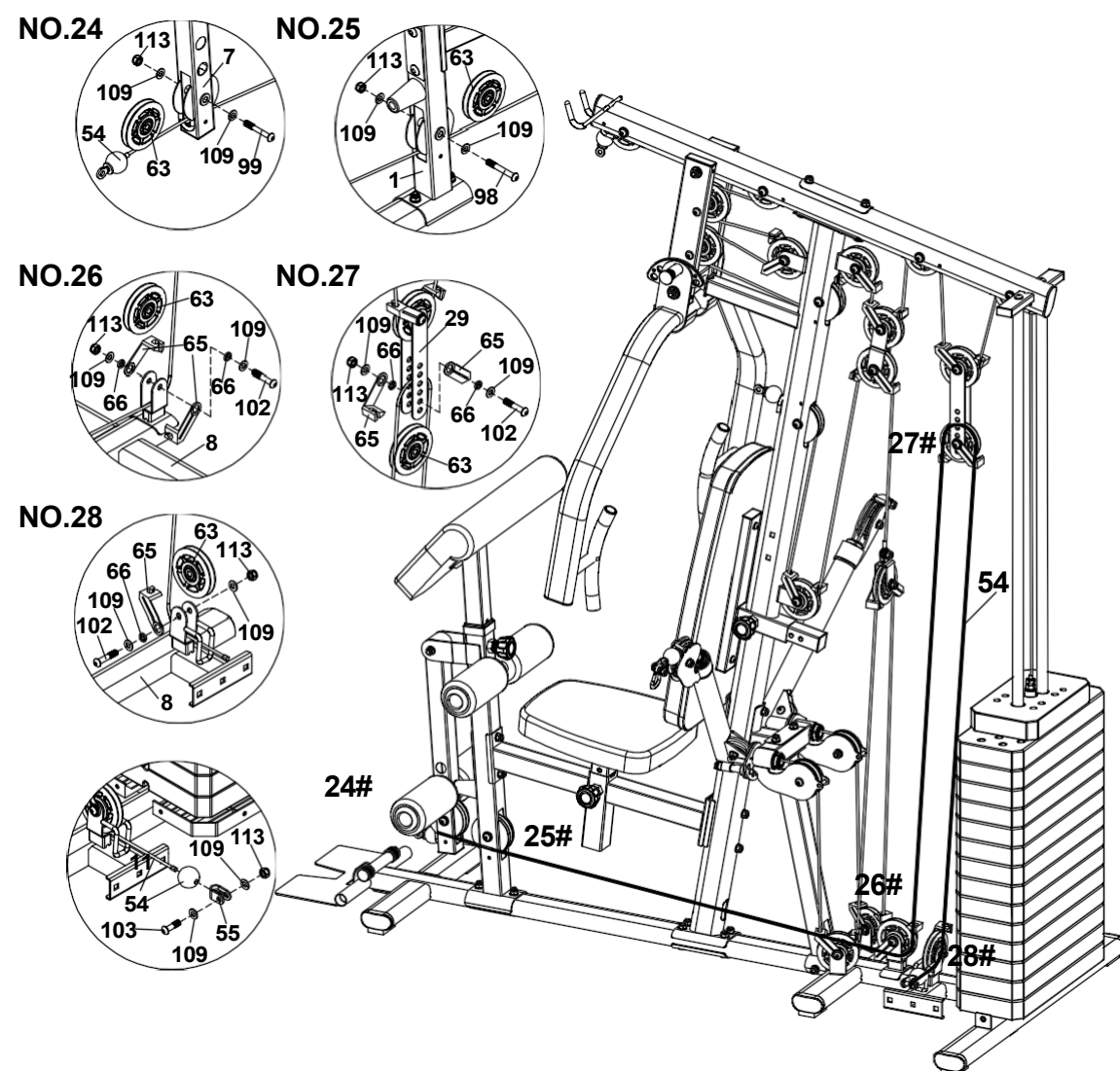
Uzlieciet lielo 25. trīsi (63) uz priekšējā atbalsta rāmja (1), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10×70 mm (98), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

Uzlieciet lielo trīsi Nr. 26 (63) uz pamatnes rāmja (8), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divus troses fiksatorus (65), divas troses fiksatora bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

Uzlieciet lielo trīsi Nr. 27 (63) uz regulējamā trīšu kronšteina (29), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), divus troses fiksatorus (65), divas troses fiksatora bukses (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

Uzlieciet lielo 28. trīsi (63) uz pamatnes rāmja (8), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 50 mm (102), vienu troses fiksatoru (65), vienu troses fiksatora bukšu (66), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

Piestipriniet vienu trosi U (55) apakšējās troses (54) lodveida galam, izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 35 mm (103), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).



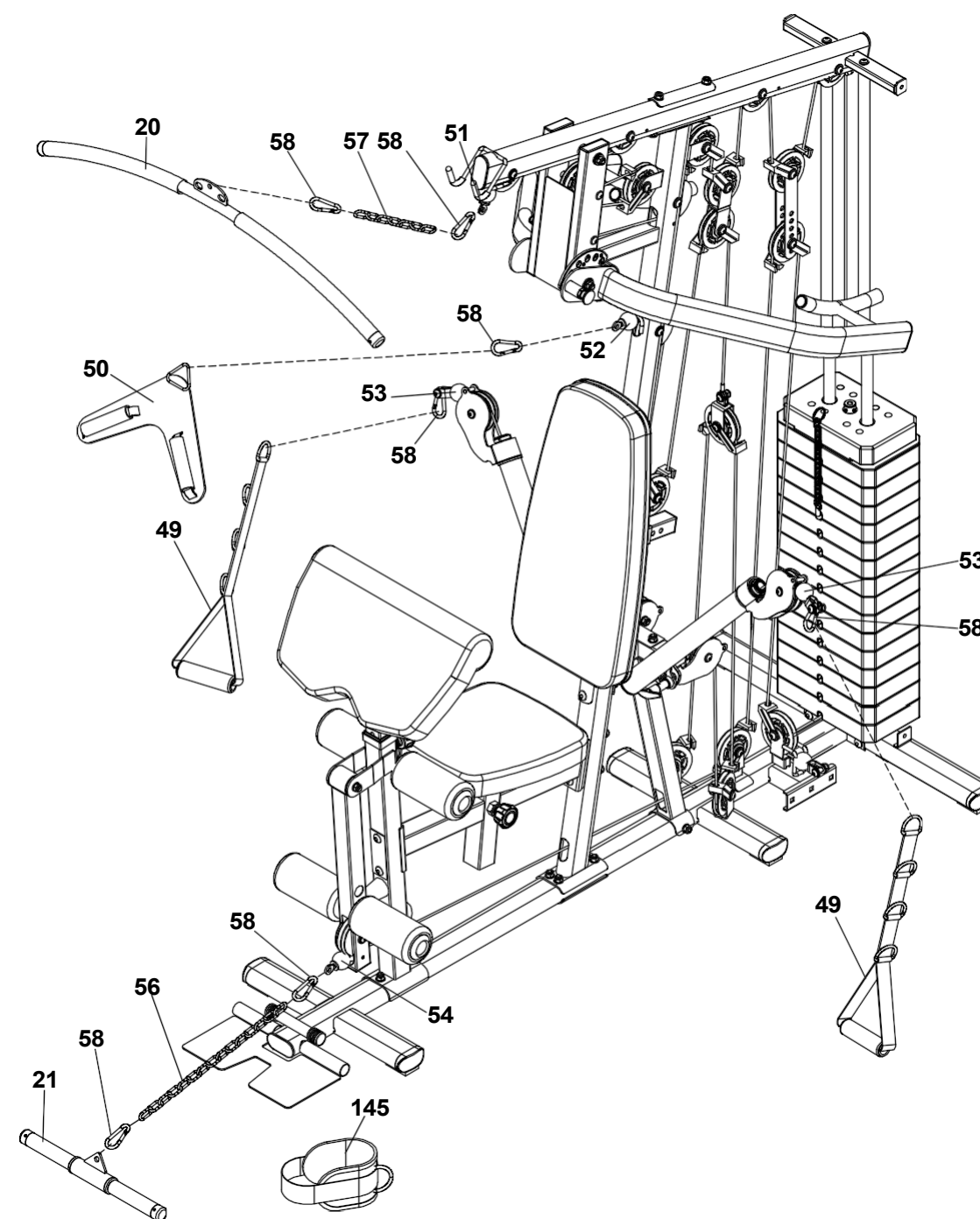
12. KĀRTA

Piestipriniet Lat stieņa stieni (20) pie augšējā kabeļa (51) otra gala, izmantojot divas karabīnes (58) un vienu ķēdes 7 posmu (57).

Piestipriniet apakšējo stieni (21) vai potītes siksnu (145) pie apakšējā kabeļa (54) otra gala, izmantojot divas karabīnes (58) un vienu 15 ķēdes posmu (56).

Piestipriniet AB siksnu (50) otram pleca kabeļa (52) galam, izmantojot vienu karabīni (58). Piestipriniet

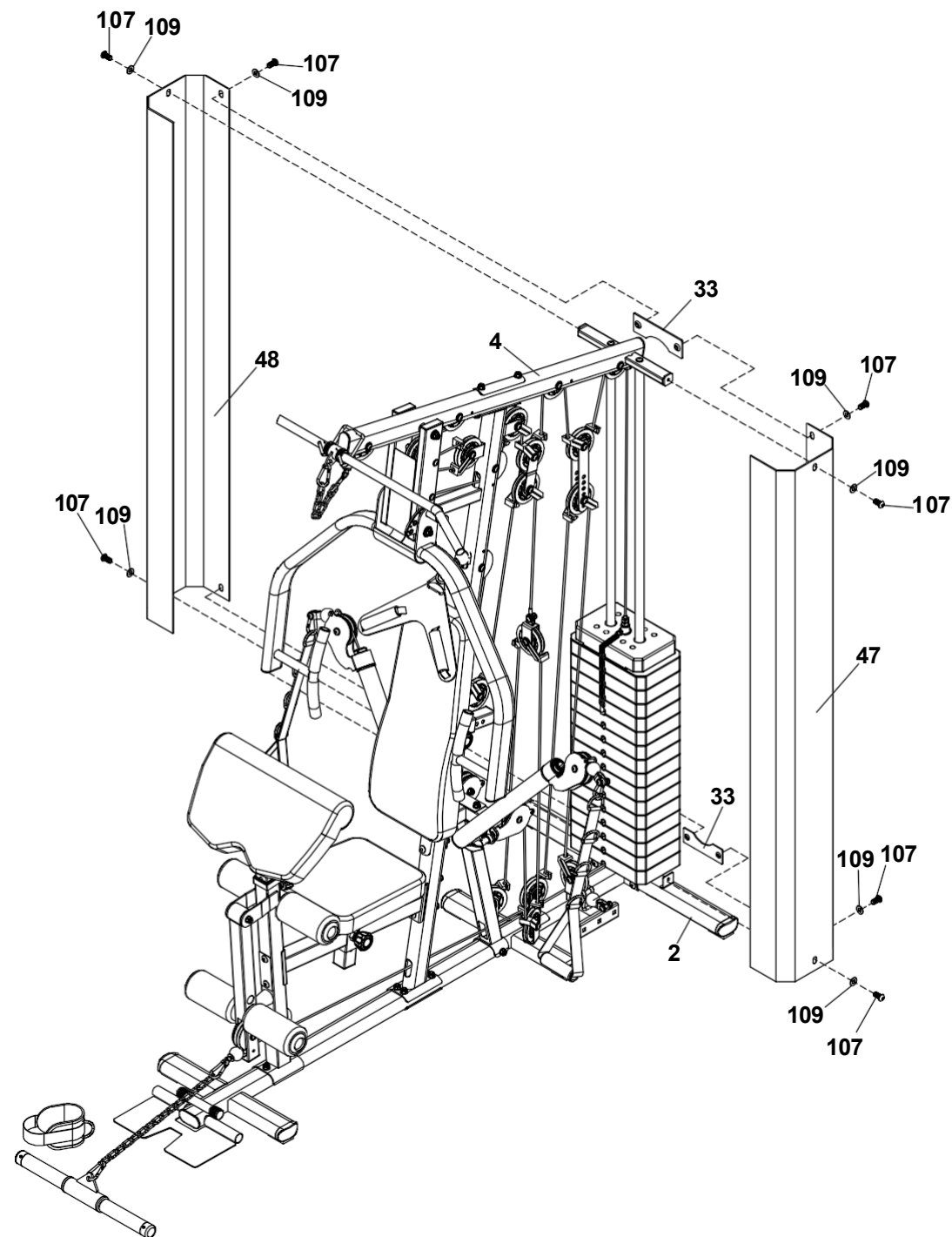
divus siksnas rokturus (49) abiem krusteniskā kabeļa (53) galiem, izmantojot divas karabīnes (58).



13. KĀRTA

Piestipriniet abus svara pārsega kronšteinus (33) pie augšējā rāmja (4), izmantojot divas sešstūra skrūves M10 × 16 mm (107) un četras paplāksnes M10 (109).

Piestipriniet kreiso svaru pārsegu (47) un labo svaru pārsegu (48) pie svaru pārsegu kronšteinu (33), izmantojot divpadsmit sešstūra skrūves M10 × 16 mm (107) un divpadsmit paplāksnes M10 (109).

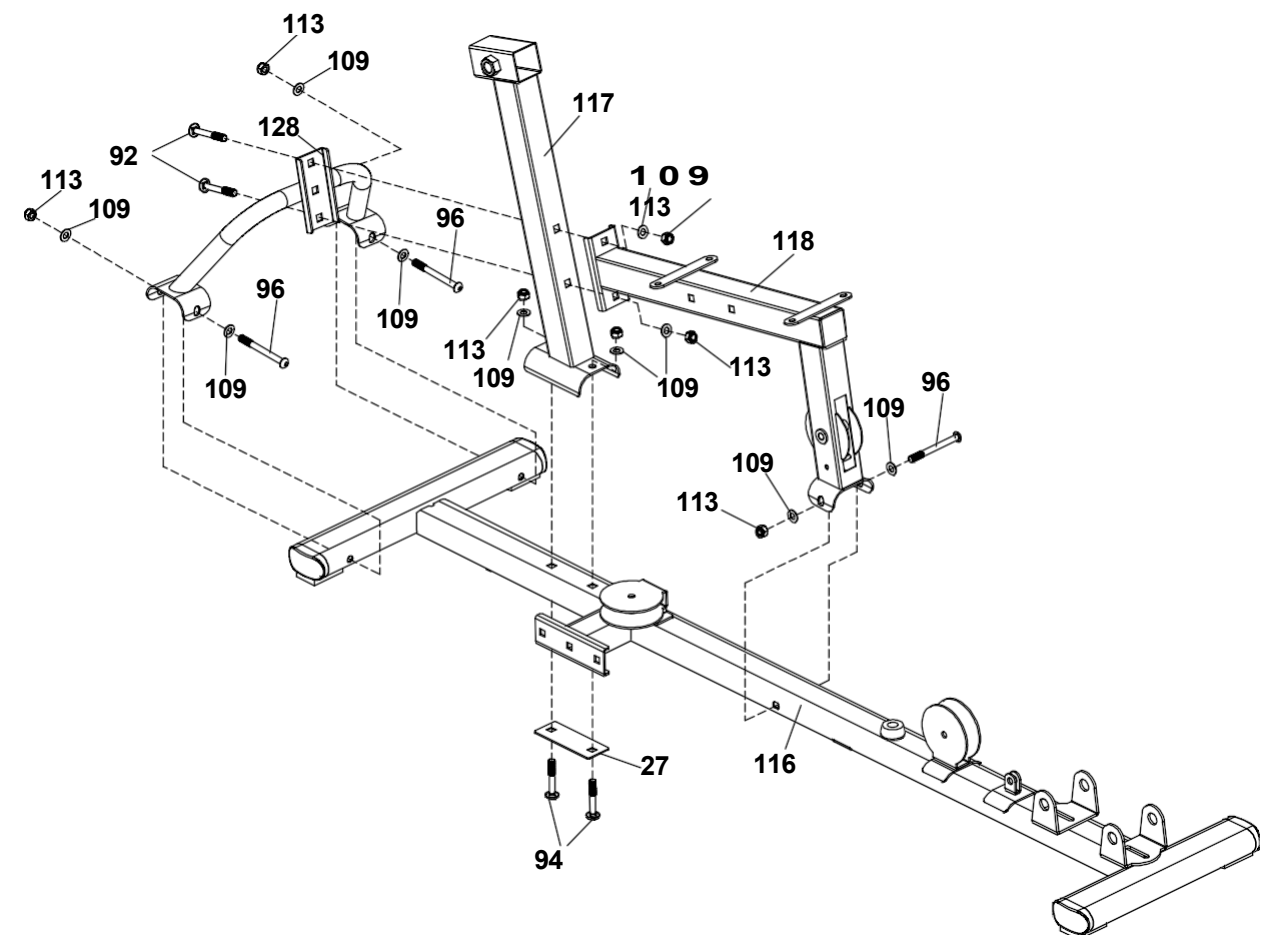


14. KĀRTA

Piestipriniet atzveltnes statņa rāmi (117) un vienu kronšteinu 45X120 mm (128) pie kāju preses pamatnes rāmja (116), izmantojot divas ratiņu skrūves M10×60 mm (94), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet kāju preses sēdekļa rāmi (118) pie kāju preses pamatnes rāmja (116), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 100 mm (96), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriezni M10 (113).

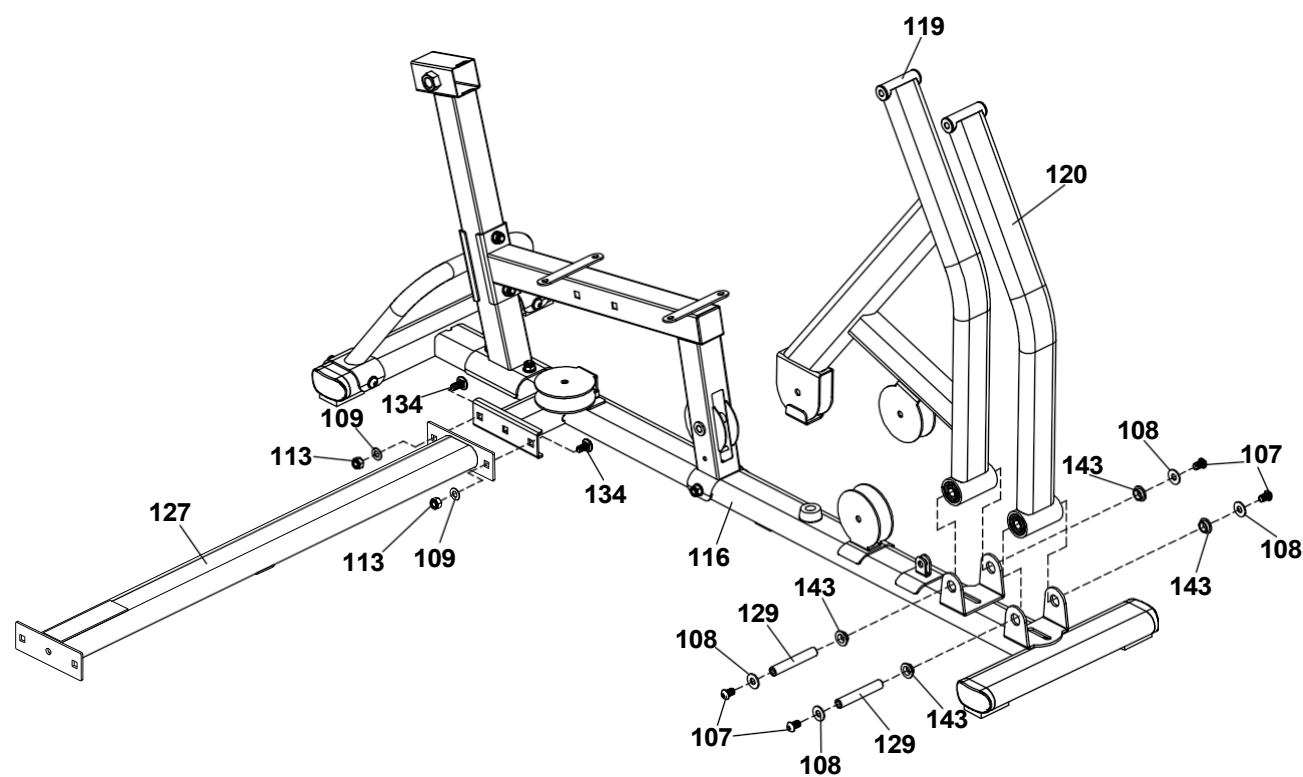
Piestipriniet kāju preses sēdekļa rāmi (118) un kāju preses atzveltnes atbalsta rāmi (128) pie atzveltnes vertikālā rāmja (117), izmantojot divas sešstūra skrūves M10×100 mm (96), četras paplāksnes M10 (109), divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113) un divas ratiņu skrūves M10×70.



15. KĀRTA

Piestipriniet pamatnes savienojuma rāmi (127) pie kāju preses pamatnes rāmja (116), izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 20 mm (134), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet priekšējo kāju preses statīva rāmi (119) un aizmugurējo kāju preses statīva rāmi (120) pie kāju preses pamatnes rāmja (116), izmantojot četras sešstūra skrūves M10 × 16 mm (107), četras paplāksnes Ø25 × Ø10 mm (108) un divas asis Ø15 × 93 × M10 (129).

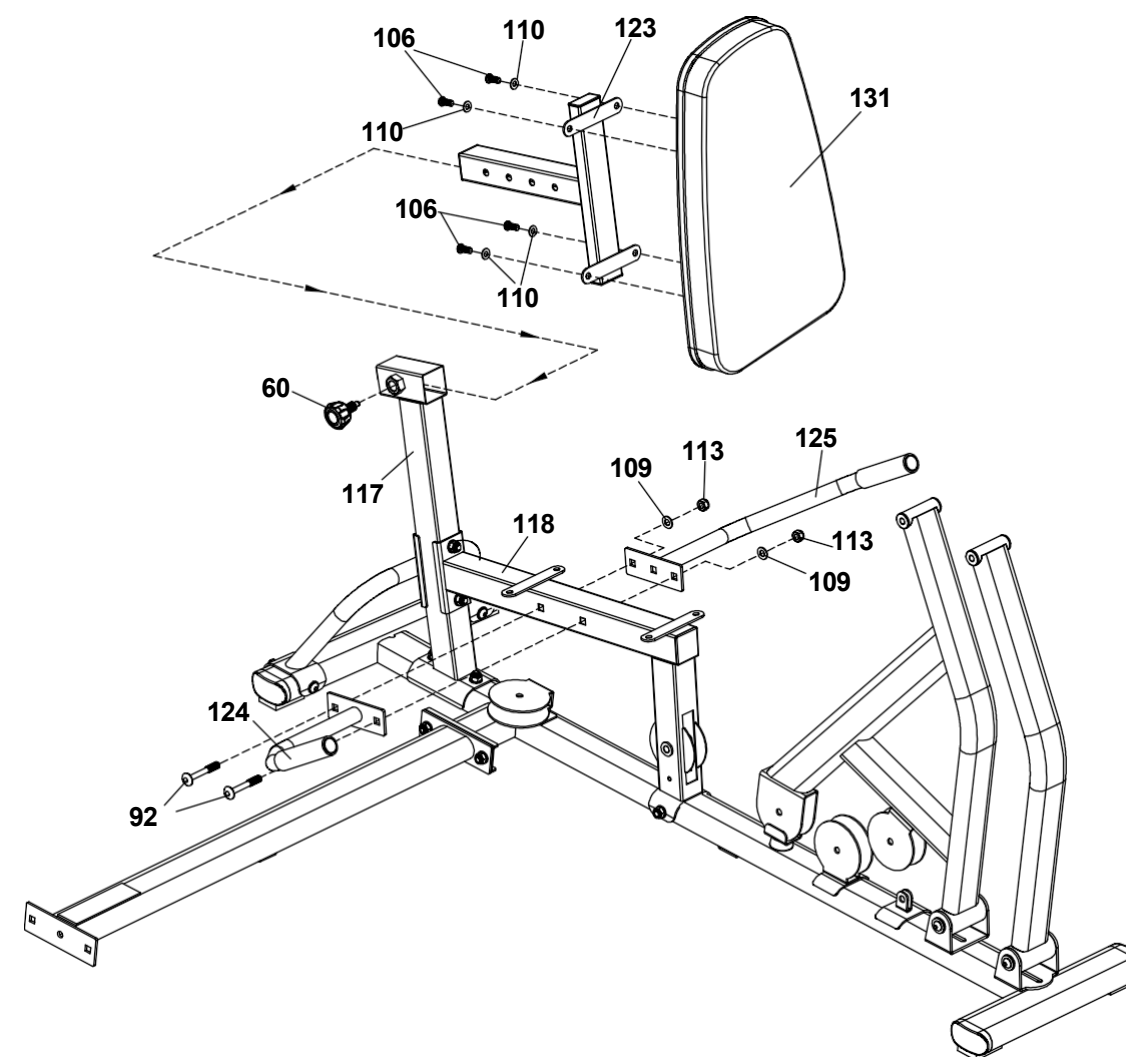


16. KĀRTA

Piestipriniet labās puses stieni (124) un kreisās puses stieni (125) pie kāju preses sēdekļa rāmja (118), izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 70 mm (92), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piestipriniet kāju preses atzveltnes paliktni (131) pie kāju preses atzveltnes rāmja (123), izmantojot četras sešstūra skrūves M8 × 18 mm (106) un četras paplāksnes M8 (110).

Ievietojiet kāju preses atzveltnes rāmi (123) atzveltnes vertikālajā rāmī (117), izmantojot vienu fiksācijas kloķi (60).



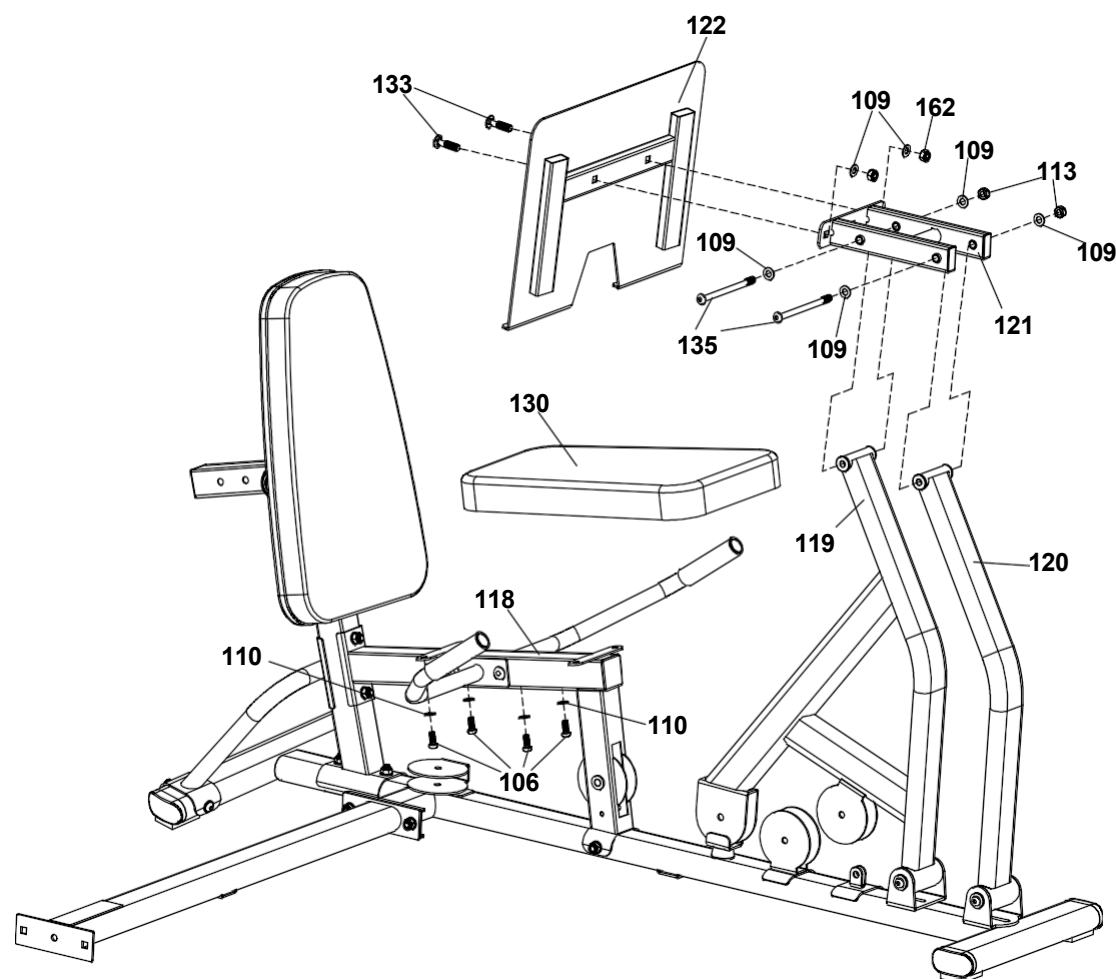
17. KĀRTA

Piestipriniet kāju preses sēdekļa paliktni (130) pie kāju preses sēdekļa rāmja (118), izmantojot četras sešstūra skrūves M8 × 18 mm (106) un četras paplāksnes M8 (110).

Piestipriniet kāju preses plāksni (122) pie kāju preses savienojuma rāmja (121), izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 40 mm (133), divas paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).

Piezīme: Pievērsiet uzmanību Leg Press Connect Frame (121) uzstādīšanas virzienam.

Piestipriniet priekšējo kāju preses statnes rāmi (119) un aizmugurējo kāju preses statnes rāmi (120) pie kāju preses savienojuma rāmja (121), izmantojot divas sešstūra skrūves M10 × 145 mm (135), četras paplāksnes M10 (109) un divas neilona fiksācijas uzgriežņus M10 (113).



18. KĀRTA

Izvelciet kāju preses kabeļa (132) galu caur kāju preses sēdekļa rāmi (118) un priekšējo kāju preses vertikālo rāmi (119).

Uzstādiet lielo trīsi Nr. 29 (63) uz kāju preses pamatnes rāmja (116), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 45 mm (101), vienu paplāksni M10(109) un vienu atsperu paplāksni M10 (137).

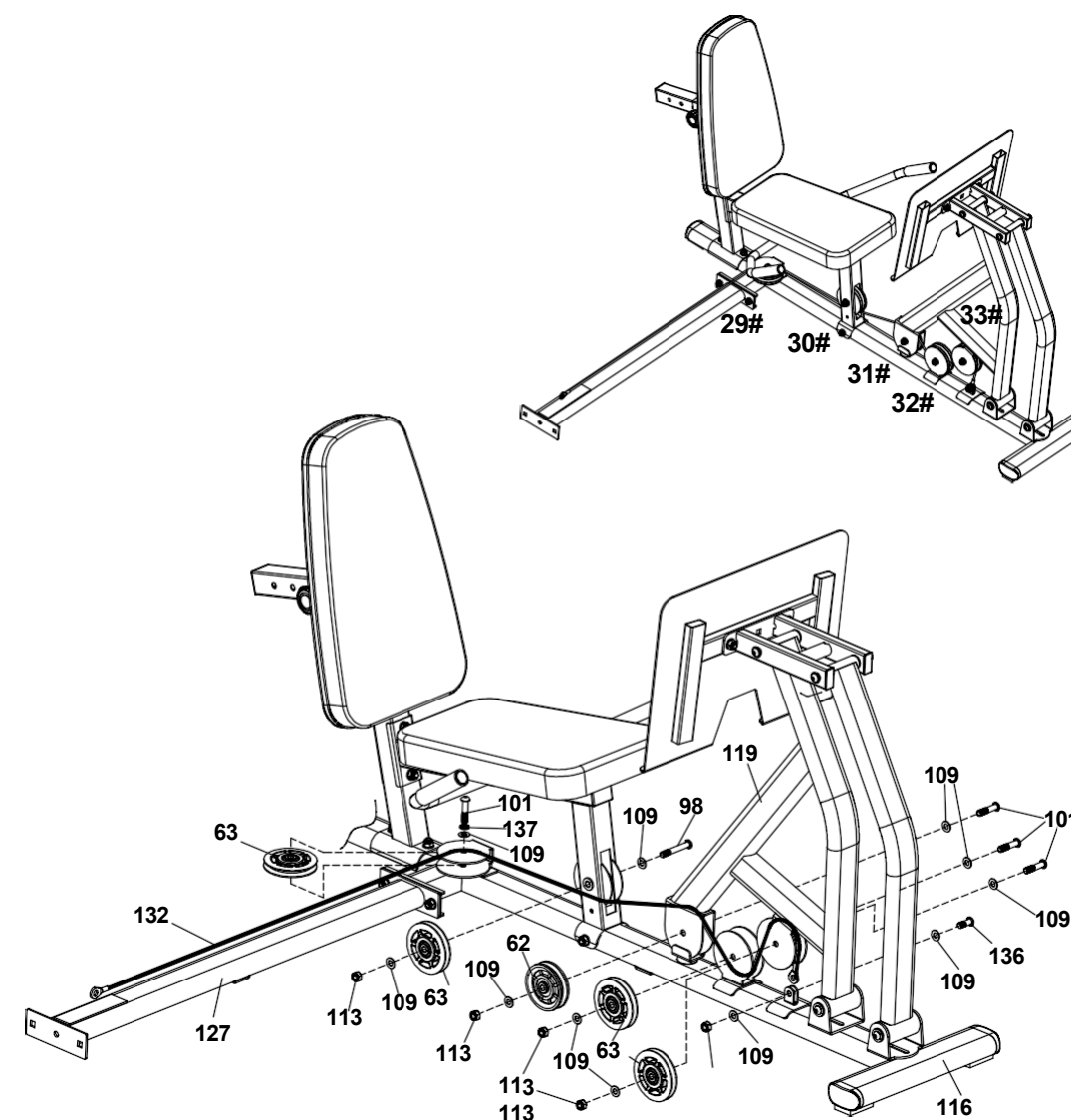
Uzstādiet lielo trīsi Nr. 30 (63) uz kāju preses sēdekļa rāmja (118), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 70 mm (98), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriežni M10 (113).

Uzstādiet vidējo trīsi Nr. 31 (62) uz priekšējā kāju preses statņa rāmja (119), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 45 mm (101), divas paplāksnes M10(109) un vienu neilona fiksācijas uzgriežni M10 (113).

Uzlieciet lielo trīsi Nr. 32 (63) uz kāju preses pamatnes rāmja (116), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 45 mm (101), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriežni M10 (113).

Uzstādiet lielo trīsi Nr. 33 (63) uz priekšējā kāju preses statņa rāmja (119), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 45 mm (101), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriežni M10 (113).

Piestipriniet kāju preses kabeļa otro galu (132) pie kāju preses pamatnes rāmja (116), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 28 mm (136), divas paplāksnes M10 (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriežni M10 (113).



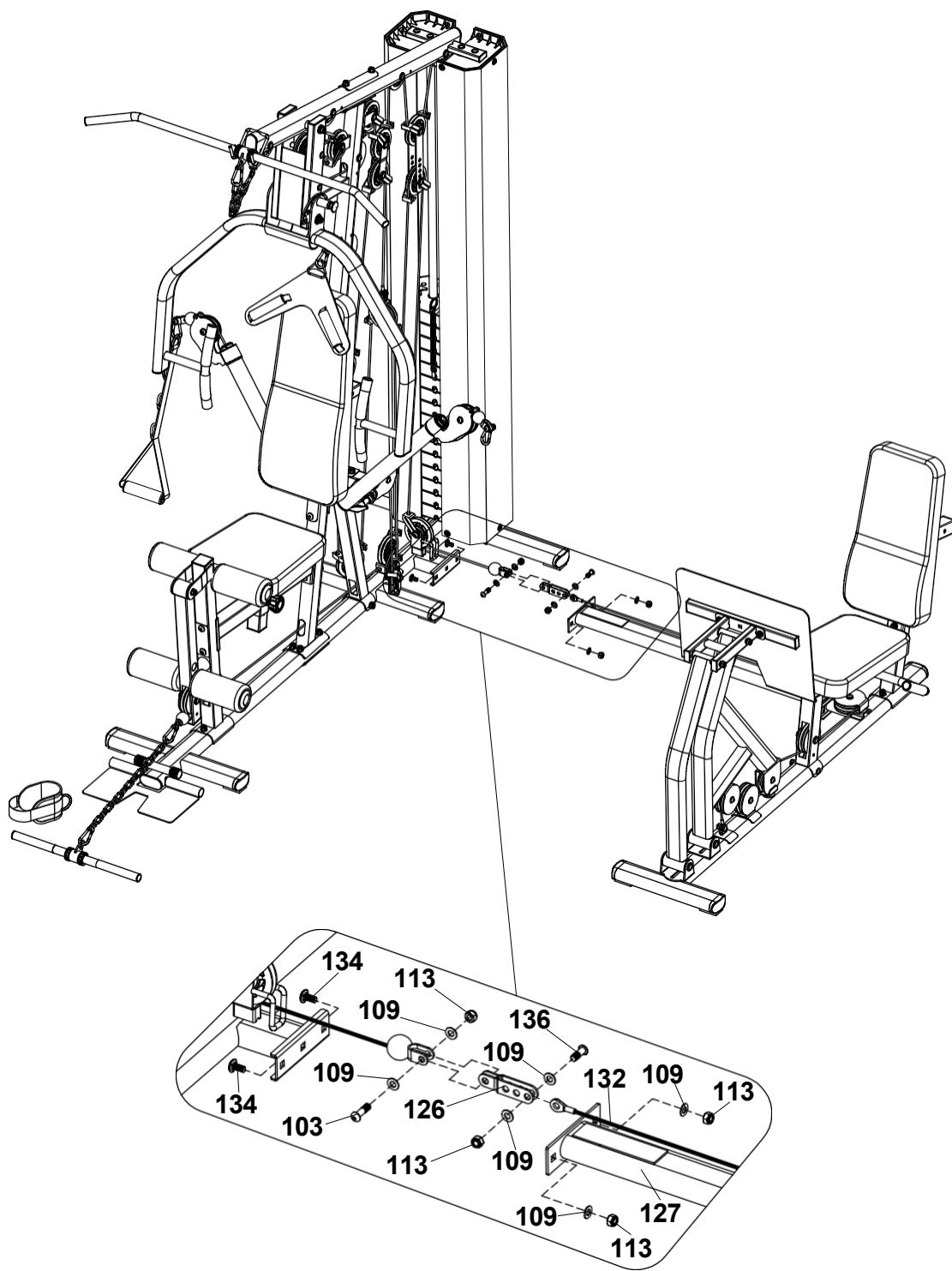
19. KĀRTA

Piestipriniet bāzes savienojuma rāmi (127) TYTAN bāzes rāmim, izmantojot divas ratiņu skrūves M10 × 20 mm (134), divas M10 paplāksnes (109) un divas neilona loka uzgriežņus M10 (113).

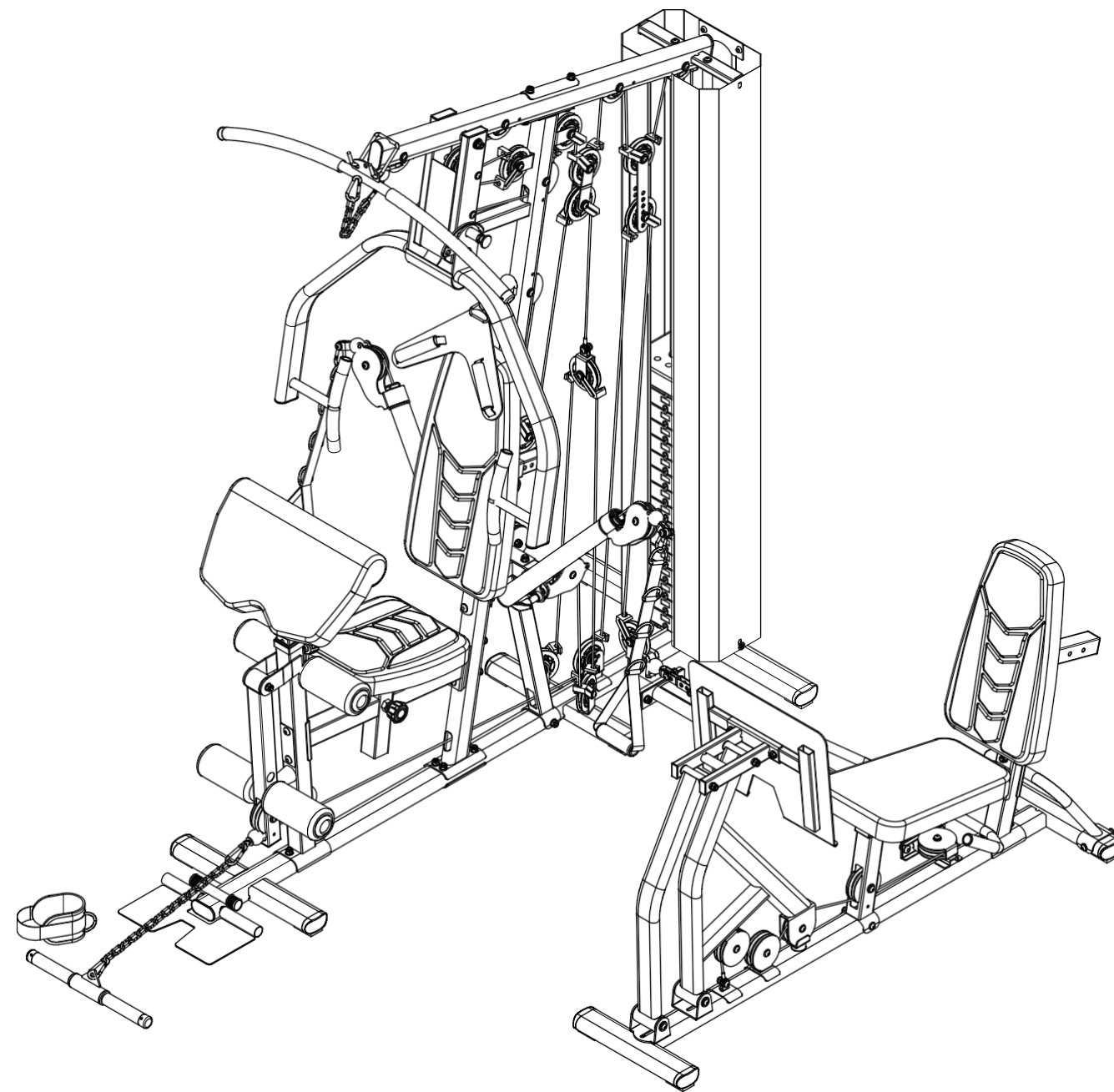
Piestipriniet kāju preses kabeļa otru galu (132) pie kabeļa regulēšanas kronšteina (126), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 28 mm (136), divas M10 paplāksnes (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriežni M10 (113).

Piestipriniet TYTAN 17 trosi U pie troses regulēšanas kronšteinu (126), izmantojot vienu sešstūra skrūvi M10 × 35 mm (103), divas M10 paplāksnes (109) un vienu neilona fiksācijas uzgriežni M10 (113).

Piezīme: Pirms šīs iekārtas lietošanas pārliecinieties, ka ir pievilkti visi uzgriežņi un skrūves.



20. KĀRTA



6. IZMANTOT INFORMĀCIJU

PIRMS SĀKAT

Treniņu programmas uzsākšana ir atkarīga no jūsu fiziskās sagatavotības. Ja vairākus gadus esat bijis neaktīvs vai jums ir liekais svars, jums jāsāk lēnām un treniņš jāpalielina ar dažiem atkārtojumiem.

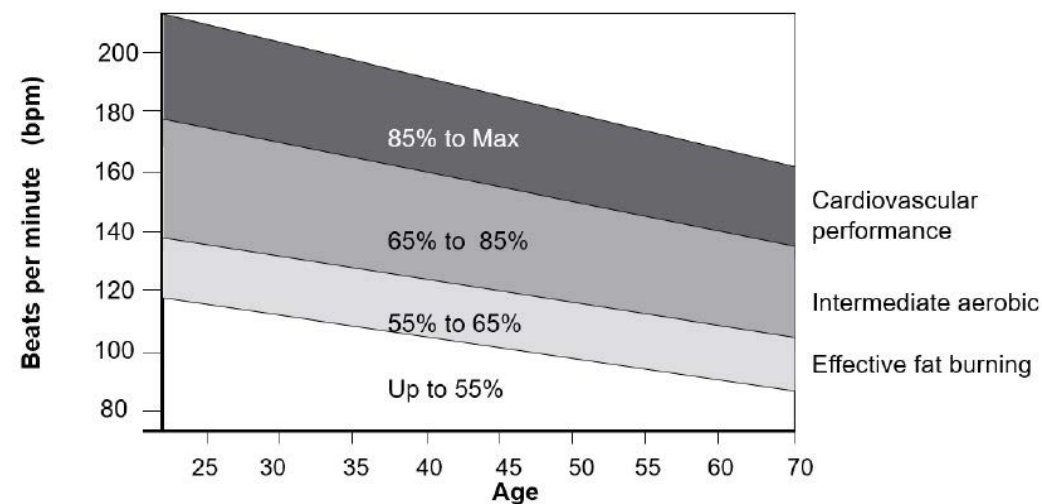
Tomēr nākamo sešu līdz astoņu nedēļu laikā jūsu aerobā sagatavotība uzlabosies. Neuztraucieties, ja tas prasīs ilgāku laiku. Ir svarīgi strādāt savā tempā. Galu galā jūs varēsiet nepārtraukti vingrot 30 minūtes. Jo labāka būs jūsu aerobā fiziskā sagatavotība, jo smagāk jums būs jāstrādā, lai noturētos mērķa zonā.

LŪDZU, ATCERIETIES ŠĪS SVARĪGĀKĀS LIETAS:

- Palūdziet savam ārstam pārskatīt jūsu treniņu un uztura programmu, lai ieteiktu, kāda treniņu programma jums būtu jāievieš.
- Uzsāciet treniņu programmu lēni, izvirzot reālus mērķus.
- Bieži kontrolējiet pulsu. Nosakiet savu sirdsdarbības frekvences mērķi, ņemot vērā savu vecumu un fizisko sagatavotību.
- Uztādiet aprikojumu uz līdzenas, līdzenas virsmas vismaz 3 pēdu attālumā no sienām un mēbelēm.

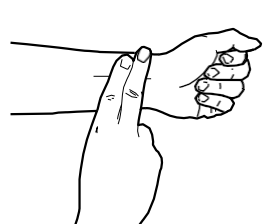
VINGRINĀJUMU INTENSITĀTE

Lai maksimāli palielinātu vingrinājumu priekšrocības, ir svarīgi vingrot ar atbilstošu intensitāti. Atbilstošu intensitātes līmeni var noteikt, vadoties pēc sirdsdarbības frekvences. Lai aerobie vingrinājumi būtu efektīvi, sirdsdarbības frekvencei vingrinājumu laikā jābūt no 65 % līdz 85 % no maksimālās sirdsdarbības frekvences. To sauc par mērķa zonu. Savu mērķa zonu varat atrast turpmāk dotajā tabulā.



Pirmajos vingrojumu programmas mēnešos, vingrojot, uzturiet sirdsdarbības frekvenci tuvu mērķa zonas zemākajam punktam. Pēc dažiem mēnešiem sirdsdarbības frekvenci var pakāpeniski palielināt, līdz tā ir tuvu mērķa zonas vidum.

Lai izmērītu sirdsdarbības ātrumu, pārtrauciet vingrinājumus, bet turpiniet kustināt kājas vai staigāt un uzlieciet divus pirkstus uz plaukstas locītavas. Sešu sekunžu laikā saskaitiet sirdsdarbību un rezultātu reiziniet ar 10, lai noteiktu savu sirdsdarbības frekvenci. Piemēram, ja sešu sekunžu sirdsdarbības laiks ir 14, jūsu sirdsdarbība ir 140 sitieni minūtē (sešu sekunžu laiks tiek izmantots tāpēc, ka sirdsdarbības laiks strauji samazināsies, kad pārtrauksiet vingrinājumus). Pielāgojiet vingrinājumu intensitāti, līdz sirdsdarbība ir atbilstošā līmenī.



MUSKUĻU DIAGRAMMA

AEROBIKAS VINGRINĀJUMI

Aerobikas vingrinājumi uzlabo plaušu un sirds - svarīgāko ķermeņa muskuļu - fizisko formu. Aerobās fiziskās sagatavotības uzlabošanu veicina jebkura aktivitāte, kurā tiek izmantoti lieli muskuļi (piemēram, rokas, kājas vai sēžamvieta). Jūsu sirds pukst ātri, un jūs dziļi elpojat. Aerobai vingrošanai vajadzētu būt daļai no visa jūsu treniņu režīma.

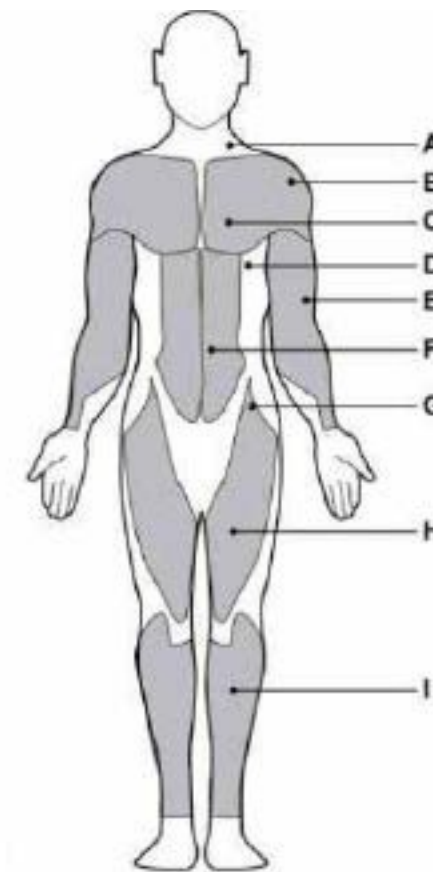
SVARA TREIŅŠ

Līdztekus aerobikas vingrinājumiem, kas palīdz atbrīvoties no liekajiem taukiem, kurus mūsu ķermenis var uzglabāt, svara treniņi ir būtiska ikdienas procesa sastāvdaļa. Svāra treniņi palīdz tonizēt, veidot un nostiprināt muskuļus. Ja strādājat virs savas mērķa zonas, iespējams, vēlēsities veikt mazāku atkārtojumu skaitu.

Kā vienmēr, konsultējieties ar savu ārstu pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas.

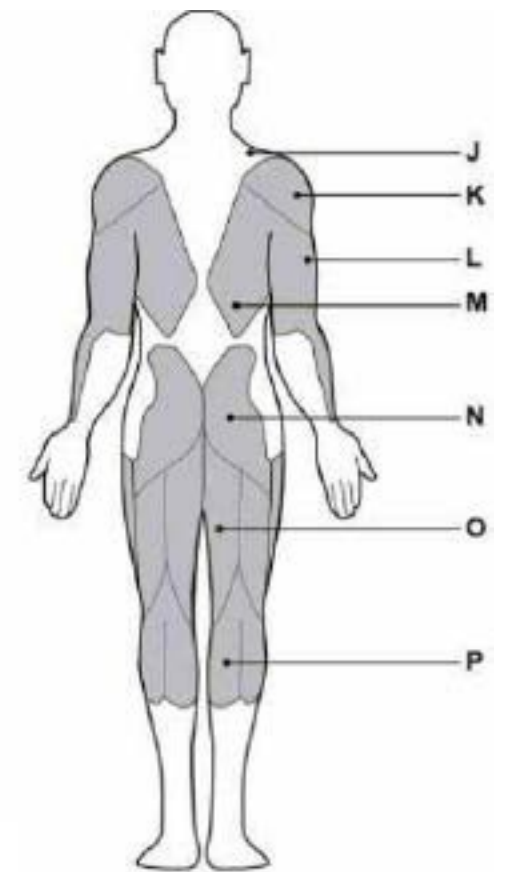
MĒRĶA MUSKUĻU GRUPAS

Ar TYTAN 17 vingrinājumu rutīnas palīdzību tiks attīstīta ķermeņa augšējā un apakšējā daļa vai kopējās ķermeņa muskuļu grupas. Šīs muskuļu grupas ir izceltas tālāk redzamajā muskuļu diagrammā.



Priekšējais

- A: Trapecis
- B: priekšējais deltiskais
- C: Pectoralis Major
- D: Serratus Anterior
- E: Bicepss
- F: vēdera daļa
- G: Sartorius
- H: Četrstgalvainais ciskas muskulis (Quadriceps)
- I: Tibialis anterior



Mugura

- J: Trapeces
- K: Aizmugurējais deltiskais
- L: Tricepss
- M: Latissimus Dorsi
- N: sēžas muskuļi
- O: Hamstringi
- P: Gastrocnem

7. STIEPŠANĀS VINGRINĀJUMS

Pirms katra treniņa jums vismaz 5-10 minūtes jāizstiep muskuļi, lai tos pietiekami iesildītu. Piecas reizes atkārtojiet šādus stiepšanās vingrinājumus. Izstiepšanās pirms treniņa palīdz uzlabot elastību un samazina traumu risku.

1 GALVAS RULIŅAS

Pagrieziet galvu pa labi uz vienu skaitli, sajūtot stiepšanos kakla kreisajā pusē, pēc tam pagrieziet galvu atpakaļ uz vienu skaitli, izstiepjot zodu pret griestiem un ļaujot mutei atvērties. Pagrieziet galvu pa kreisi uz vienu skaitli, pēc tam nolaidiet galvu uz krūtīm uz vienu skaitli.

2 PLECU PACĒLĀJI

Paceliet labo plecu uz auss pusi un vienu reizi saskaitiet. Tad paceliet kreiso plecu uz augšu uz vienu skaitli, kamēr nolaižat labo plecu.

3 SĀNU STIEPJAS

Atveriet rokas uz sāniem un paceliet tās virs galvas. Izstiepiet labo roku tik tālu pret griestiem, cik tālu vien varat, un saskaitiet vienu reizi. Atkārtojiet šo darbību ar kreiso roku.

4 KVADRICEPSS STIEPJAS

Ar vienu roku atbalstieties pret sienu, lai noturētu līdzsvaru, aizsniedzieties aiz sevis un paceliet labo kāju uz augšu. Pietuvini papēdi pēc iespējas tuvāk sēžamvietai. Turpiniet 15 sējumus un atkārtojiet ar kreiso kāju.

5 IEKŠĒJO AUGŠSTILBU STIEPŠANĀS

Sēdieties tā, lai pēdas būtu kopā un ceļgali būtu vērsti uz āru. Pievelciet pēdas pēc iespējas tuvāk cirkšņiem. Maigi virziet ceļgalus pret grīdu. Turpiniet 15 reizes.

6 PIRKSTU PIESKĀRIENI

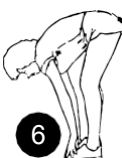
Lēnām noliecieties uz priekšu no vidukļa, ļaujot mugurai un pleciem atslābināties, kad stiepijas uz pirkstgaliem. Izstiepieties tik tālu, cik vien varat, un turiet 15 reizes.

7 CĪPSLU STIEPJAS

Izstiepiet labo kāju. Atbalstiet kreisās kājas pēdu pret labās kājas iekšējo augšstilbu. Izstiepieties pēc iespējas tālāk pret pirkstgalu. Turpiniet 15 soļus. Atpūties un pēc tam atkārtojiet ar kreiso kāju.

8 TEĻU / AHIĻU STIEPŠANĀS

Atsperieties pret sienu, kreiso kāju liekot priekšā labajai, bet rokas uz priekšu. Turiet labo kāju taisnu un kreiso pēdu uz grīdas; tad salieciet kreiso kāju un noliecieties uz priekšu, virzot gurnus pret sienu. Aizturiet un atkārtojiet uz otru pusi 15 soļus.



8. KOPŠANA UN APKOPE

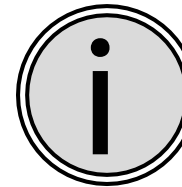
1. Iekārtas drošības līmeni var saglabāt tikai tad, ja regulāri tiek pārbaudīts, vai nav bojājumu un nolietojuma, piemēram, savienojuma punkti.
2. Lai novērstu priekšlaicīgu nodilumu, periodiski eļļojiet kustīgās daļas ar vieglu eļļu.
3. Pirms iekārtas lietošanas pārbaudiet un pievelciet visas detaļas, nekavējoties nomainiet bojātās detaļas un nelietojiet iekārtu, kamēr tā nav darba kārtībā.
4. Iekārtu var tīrīt, izmantojot mitru drānu un maigu neabrazīvu mazgāšanas līdzekli. Neizmantojiet šķīdinātājus.
5. Nemēģiniet šo iekārtu remontēt paši. Ja jums rodas grūtības ar treniņierīces montāžu, darbību vai lietošanu vai ja jums šķiet, ka trūkst kādas detaļas, sazinieties ar mazumtirgotāju.

HANDMATIGE INSTRUCTIE

Geachte klant,

We zijn blij dat je hebt gekozen voor een apparaat uit het HMS assortiment. HMS sporttoestellen bieden u hoge kwaliteit en nieuwe technologie.

Om het potentieel van uw apparaat volledig te benutten en er vele jaren plezier van te hebben, dient u deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u het apparaat in gebruik neemt en begint met trainen, en het apparaat volgens de instructies te gebruiken. De operationele veiligheid en functie van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze handleiding worden opgevolgd. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van onjuist gebruik of onjuiste bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.



Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat u deze altijd kunt raadplegen als dat nodig is.

Bezoek ons YouTube-kanaal

1. Scan de QR-code
2. Video's bekijken
3. Start snel en veilig



We zijn ook op sociale media!

Ontvang de nieuwste productinformatie, trainingsmateriaal en nog veel meer op onze website:



Instagram-pagina



Facebook-pagina



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

MONTAGE- EN GEBRUIKERSINSTRUCTIES - BEWAAR DEZE VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK BELANGRIJK - LEES DEZE INSTRUCTIES VOLLEDIG DOOR VOORDAT U ZE MONTEERT OF GEBRUIKT

Deze instructie bevat belangrijke informatie die u helpt het beste uit uw apparatuur te halen en een veilige en correcte montage, gebruik en onderhoud te garanderen.



1. VEILIGHEIDSINFORMATIE

BELANGRIJK - VOLLEDIG LEZEN VOOR MONTAGE OF GEBRUIK

Om het risico op ernstig letsel te beperken, dient u de volledige handleiding te lezen voordat u uw bank in elkaar zet of gebruikt. Neem in het bijzonder de volgende veiligheidsmaatregelen in acht.

ASSEMBLAGE

- Controleer of je alle onderdelen en gereedschappen hebt die in de onderdelenlijst staan, en houd er rekening mee dat sommige onderdelen voor het montagegemak voorgemonteerd zijn.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het oefengebied, kleine onderdelen kunnen verstikkingsgevaar opleveren als ze worden ingeslikt.
- Zorg dat je genoeg ruimte hebt om de onderdelen te plaatsen voordat je begint.
- Zet het voorwerp zo dicht mogelijk bij de uiteindelijke positie (in dezelfde ruimte) in elkaar.
- Het product moet worden geïnstalleerd op een stabiele en vlakke ondergrond.
- Gooi alle verpakking zorgvuldig en verantwoord weg.

GEBRUIKEN

- Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur.
- Verwondingen aan de gezondheid kunnen het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.
- Als een van de verstelinrichtingen uitsteekt, kan dit de beweging van de gebruiker belemmeren.
- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product goed geïnformeerd zijn over hoe ze dit product veilig kunnen gebruiken.
- Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.
- Niet gebruiken in commerciële, huur- of institutionele omgevingen.
- Voordat u de apparatuur gebruikt om te trainen, moet u altijd rekoefeningen doen om goed op te warmen.
- Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan met de training en zoek onmiddellijk medische hulp.
- Slechts één persoon tegelijk mag de uitrusting gebruiken.
- Houd uw handen uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Draag altijd geschikte trainingskleding tijdens het trainen. Draag geen losse of slobberige kleding, want die kan vast komen te zitten in de apparatuur. Draag sportschoenen om je voeten te beschermen tijdens het trainen.
- Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de apparatuur.
- Personen met een handicap mogen de apparatuur niet gebruiken zonder dat er een gekwalificeerd persoon of arts bij aanwezig is.
- Houd deze apparatuur binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats het apparaat niet in een garage, bijgebouw, overdekt terras of in de buurt van water.
- Als kinderen de apparatuur onder toezicht mogen gebruiken, moet er rekening worden gehouden met hun mentale en fysieke ontwikkeling. Ze moeten worden gecontroleerd en geïnstrueerd over het juiste gebruik van de uitrusting. De uitrusting is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Dit product is geschikt voor een maximaal gebruikersgewicht van: 150 kg.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

- De vrije ruimte moet minimaal 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de uitrusting wordt betreden. De vrije ruimte moet ook de ruimte voor een noodafstap omvatten. Als apparatuur naast elkaar is geplaatst, mag de waarde van de vrije ruimte worden gedeeld. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de uitrusting.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak dat de ventilatieopeningen blokkeert.
- Leg een speciale vloermat onder het apparaat om de vloer of het tapijt te beschermen tegen beschadiging of verkleuring.

WAARSCHUWING: Ouders en anderen die verantwoordelijk zijn voor kinderen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid omdat het natuurlijke speelinstinct en de experimenteerlust van kinderen kunnen leiden tot situaties en gedrag waarvoor de trainingsapparatuur niet bedoeld is.

WAARSCHUWING: Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen. U **MOET** alle instructies lezen voordat u een fitnessapparaat gebruikt.

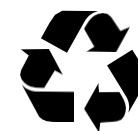
Houd er rekening mee dat dit product een gewichtstolerantie van ongeveer 4% kan hebben.

2. TECHNISCHE SPECIFICATIE

- Het nettogewicht van het model is: 214,7 kg
- De assemblagegrootte is: 2100*2300*2100MM
- Max. gewicht gebruiker: 150 kg



De TYTAN17 is gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.



Kringloop recycling

Verpakkingsmateriaal kan worden teruggevoerd naar de grondstofcyclus. Verwijder verpakkingsmateriaal volgens de wettelijke bepalingen. Informatie kan worden opgehaald uit de retour- of inzamelsystemen van uw gemeente.



3. MISSCHIEN BENT U OOK GEÏNTERESSEERD IN DEZE ACCESSOIRES



Ideale bescherming. Voor training thuis.

HMS biedt beschermende vloermatten om te voorkomen dat fitnessapparatuur thuis de vloer beschadigt. Ze zijn natuurlijk verkrijgbaar in verschillende varianten. Ze beschermen de vloer tegen vlekken, vuil of krassen. De hoogwaardige afwerking en het speciale oppervlak voorkomen dat de apparatuur die erop staat gaat schuiven. Bovendien worden het geluid en de trillingen van de apparatuur gedempt.

COMFORT EN VEILIGHEID: Je training zal stiller en comfortabeler zijn omdat de matten het geluid van het apparaat absorberen en trillingen verminderen. Houdt je veilig dankzij het scheurbestendige en antislipontwerp.

MATERIAAL VAN HOGE KWALITEIT: Gemaakt van de beste materialen voor een consistente en comfortabele training. Ze zijn duurzaam en kunnen een enorm gewicht dragen, waardoor ze ideaal zijn voor fitnessapparatuur zoals loopbanden, roeiers en atlassen.



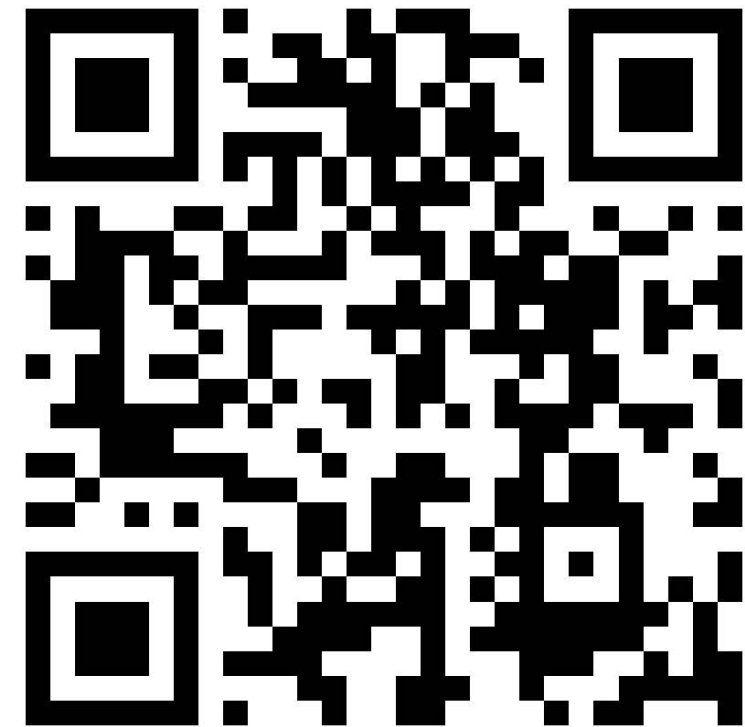
Je kunt dit product kopen via de volgende QR-code of link.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. OPENGEWERKTE TEKENING/RESERVEONDERDELENLIJST

Als je de handleiding online wilt vinden, ga dan naar:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. MONTAGE-INSTRUCTIES

STAP 1

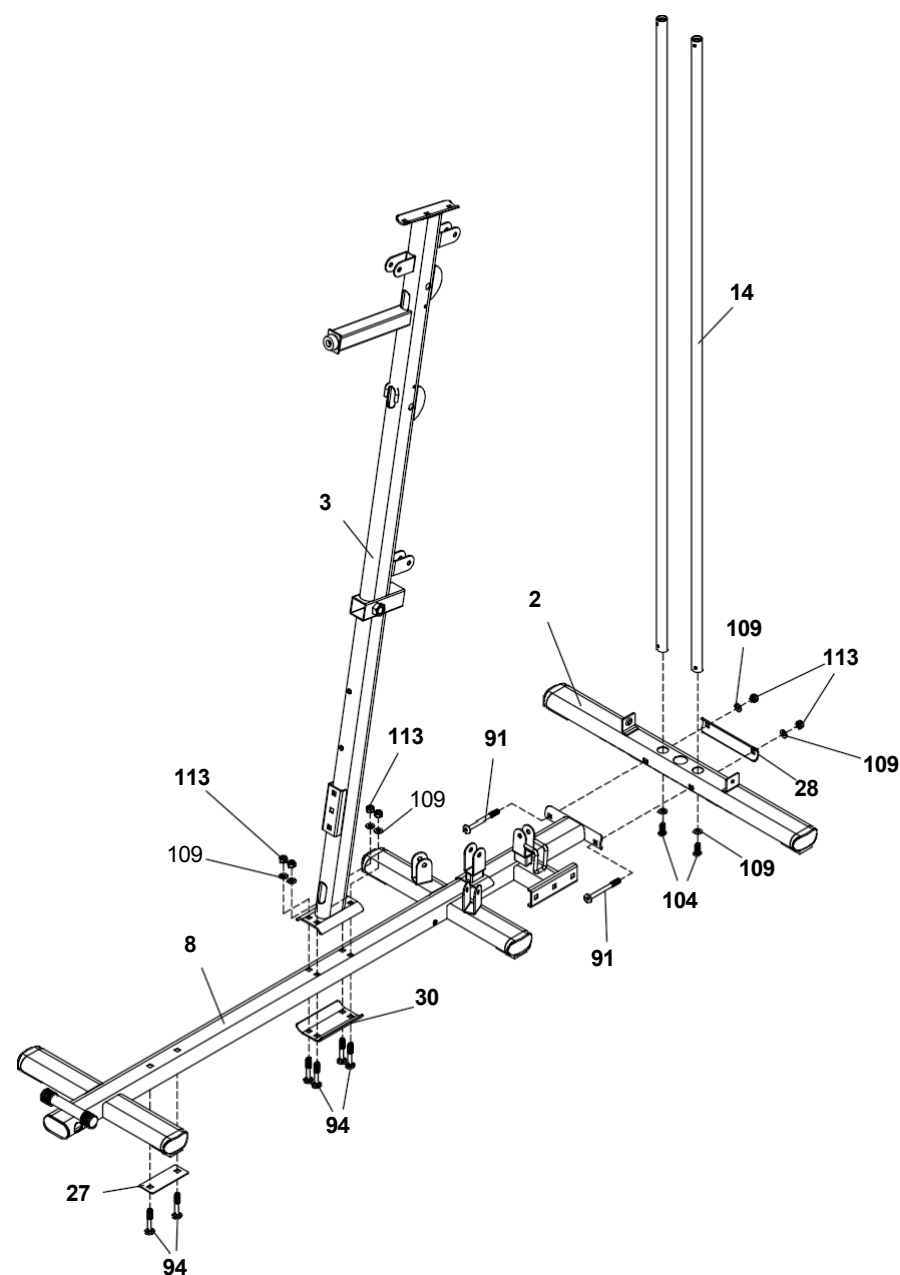
Plaats twee geleidestangen (14) in de achterste stabilisator (2) met behulp van twee inbusbouten M10×25mm (104) en twee sluitringen M10 (109).

Bevestig het basisframe (8) en de boogsteunen (28) aan de achterste stabilisator (2) met twee transportbouten M10×100mm (91), twee ringen M10 (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113).

Bevestig het ondersteuningsframe (3) en de U-vormige beugels (30) aan het basisframe (8) met vier M10×60mm (94) transportbouten, vier M10 ringen (109) en vier M10 nylon borgmoeren (113).

Bevestig de beugel 120×45mm (27) aan het basisframe (8) met twee M10×60mm (94) transportbouten.

Draai de bouten en moeren niet vast, behalve (104) en (91).



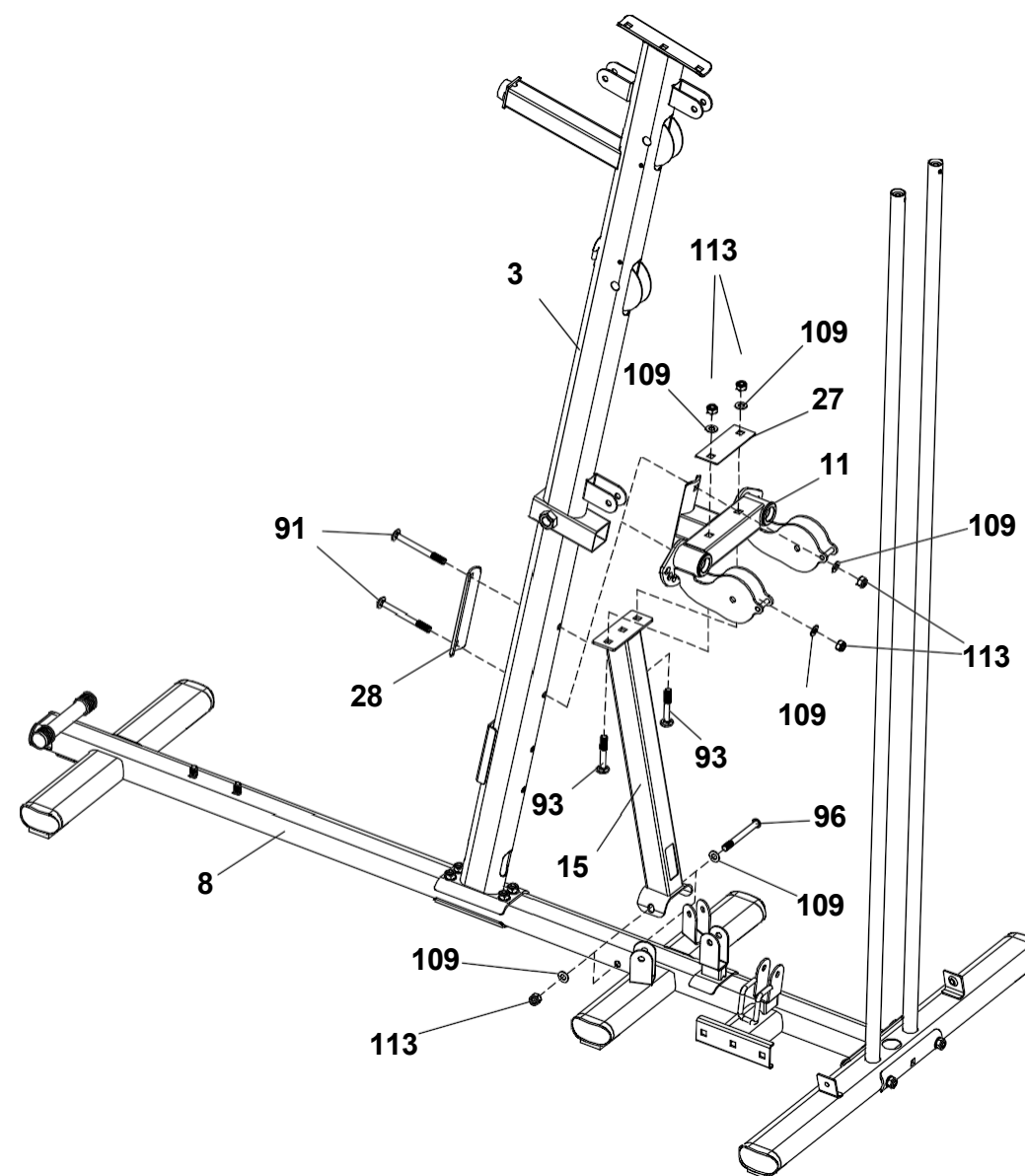
STAP 2

Bevestig het Crossover steunframe (15) aan het basisframe (8) met één inbusbout M10×100mm (96), twee sluitringen M10 (109) en één nylon borgmoer M10 (113).

Bevestig de kabelkruissteun (11) aan het frame van de kruissupport (15) met behulp van de beugel 120×45 mm (27), twee transportbouten M10×65 mm (93), twee ringen M10 (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113).

Bevestig de kabeldwarsdrager (11) en boogsteunen (28) aan het draagframe (3) met twee transportbouten M10×100mm (91), twee ringen M10 (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113).

Draai de bouten en moeren nog niet vast.



STAP 3

Schuif twee rubberen stootranden Ø65×25 mm (64) op de geleidestangen (14).

Schuif 15 weegplaten (41) op de geleidestangen (14), steek de selectiestang (13) in het gat van de weegplaat (41). (Elke weegplaat is 5KGS)

Schuif de bovenste weegschalen (36) over de twee geleidestangen (14), dan over de keuzestang (13) en steek de weegselectiepen (59) in het gat van het gewenste gewicht. (De bovenste gewichtsplaat is 4,45 kg)

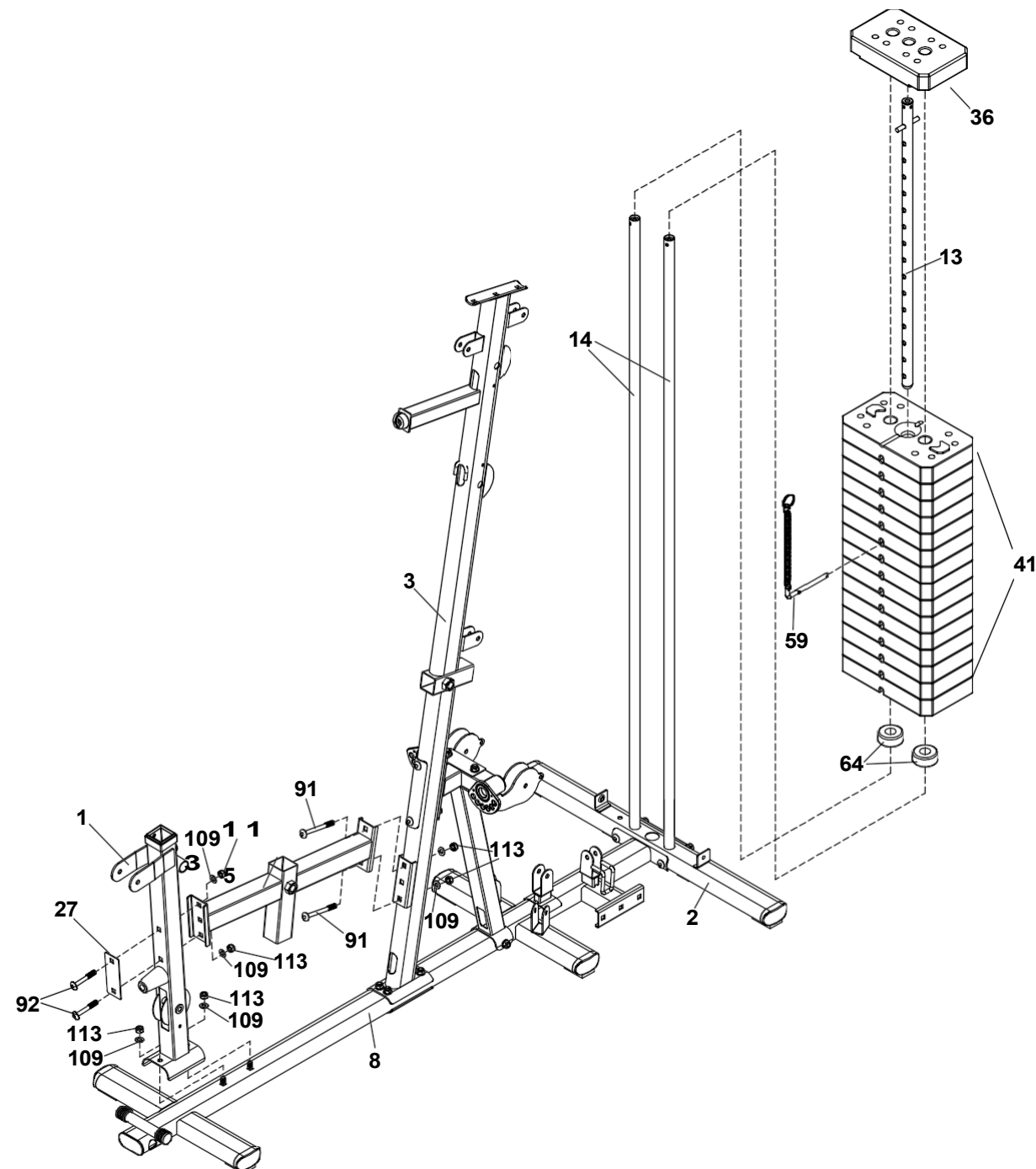
(59) in het gat van het gewenste gewicht. (De bovenste gewichtsplaat is 4,45 kg)

Bevestig het stoelframe (5) aan het ondersteuningsframe (3) met twee M10×100mm (91) transportbouten, twee M10 sluitringen (109) en twee M10 nylon borgmoeren (113).

Bevestig het stoelframe (5) en de beugel 120×45mm (27) aan het voorste steunframe (1) met twee M10×70mm (92) transportbouten, twee M10 sluitringen (109) en twee M10 nylon borgmoeren (113).

Bevestig het steunframe (1) aan het basisframe (8) met twee sluitringen M10 (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113).

Draai de moeren niet vast.



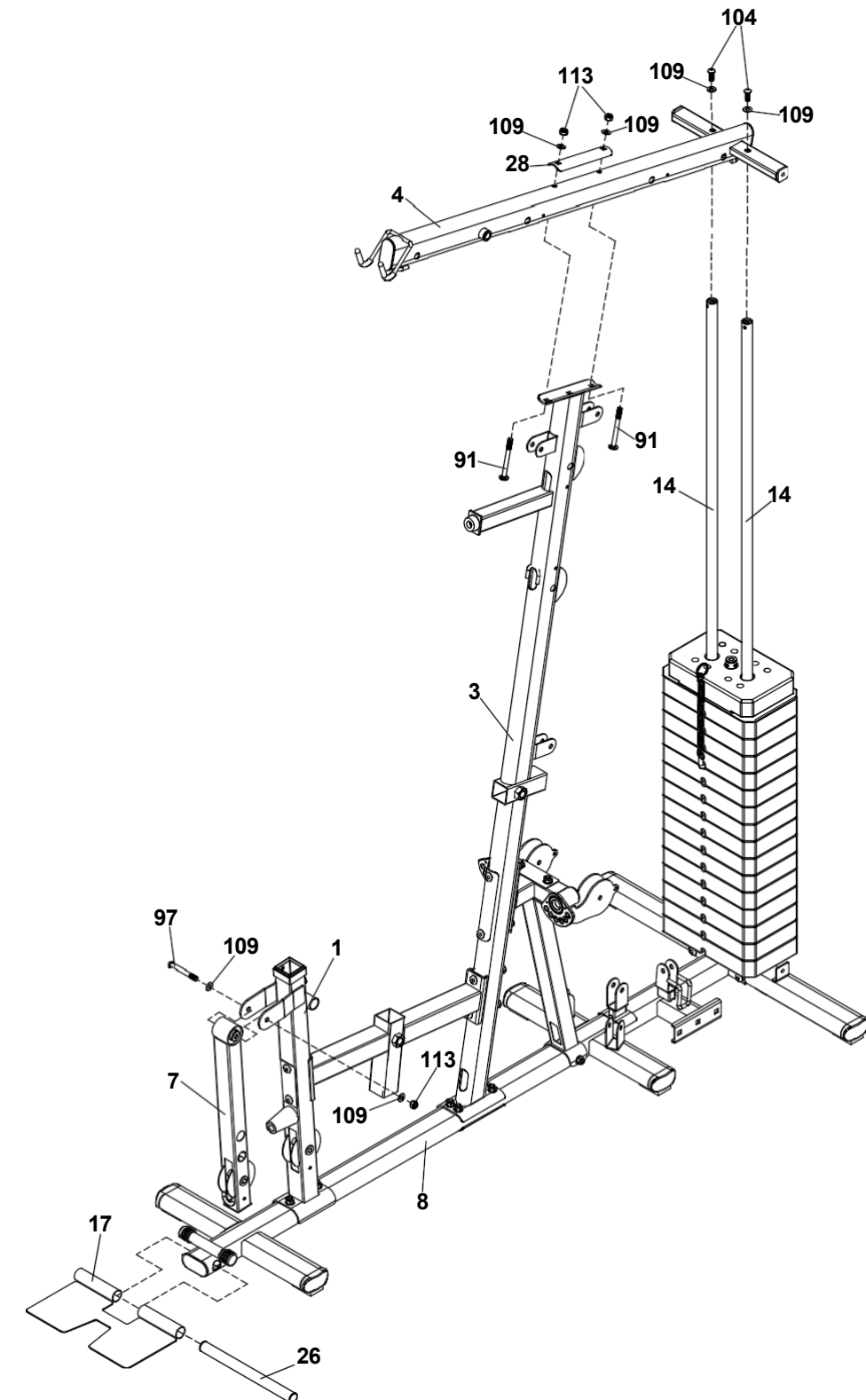
STAP 4

Bevestig het bovenframe (4) aan het steunframe (3) met behulp van een boogsteun (28), twee transportbouten M10×100mm (91), twee sluitringen M10 (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113).

Bevestig het bovenframe (4) aan de bovenkant van de geleidestangen (14) met twee inbusbouten M10×25mm (104) en twee sluitringen M10 (109).

Bevestig de voorpootontwikkelaar (7) aan het draagframe (1) met een inbusbout M10×80 mm (97), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Bevestig de voetplaat (17) aan het basisframe (8) met behulp van één voetplaatbuis (26).

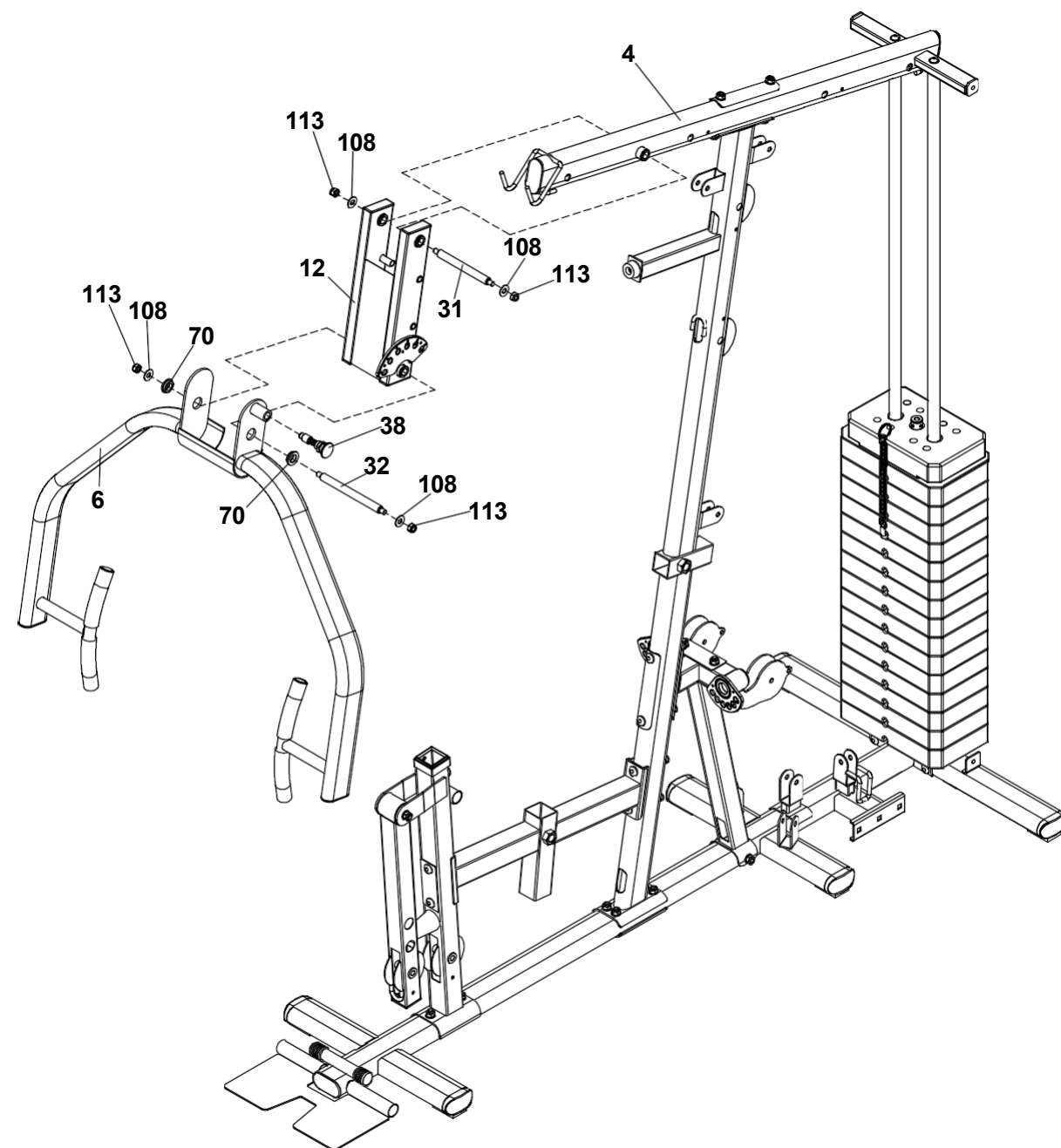


STAP 5

Bevestig de voorste persvoet (12) aan het bovenframe (4) met behulp van een as $\text{Ø}16 \times 172 \times \text{M}10$ (31), twee ringen $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108) en twee nylon moeren M10 (113).

Bevestig het voorste persframe (6) aan de voorste persvoet (12) met behulp van een as $\text{Ø}16 \times 198 \times \text{M}10$ (32), twee ringen $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), twee bussen $\text{Ø}31 \times \text{Ø}25.7 \times 8$ (70) en twee nylon borgmoeren M10 (113).

Steek de inzetpen (38) door het enkele gat op het voorste persframe (6) en lijn deze uit met een van de gaten op de ventilatorplaat.

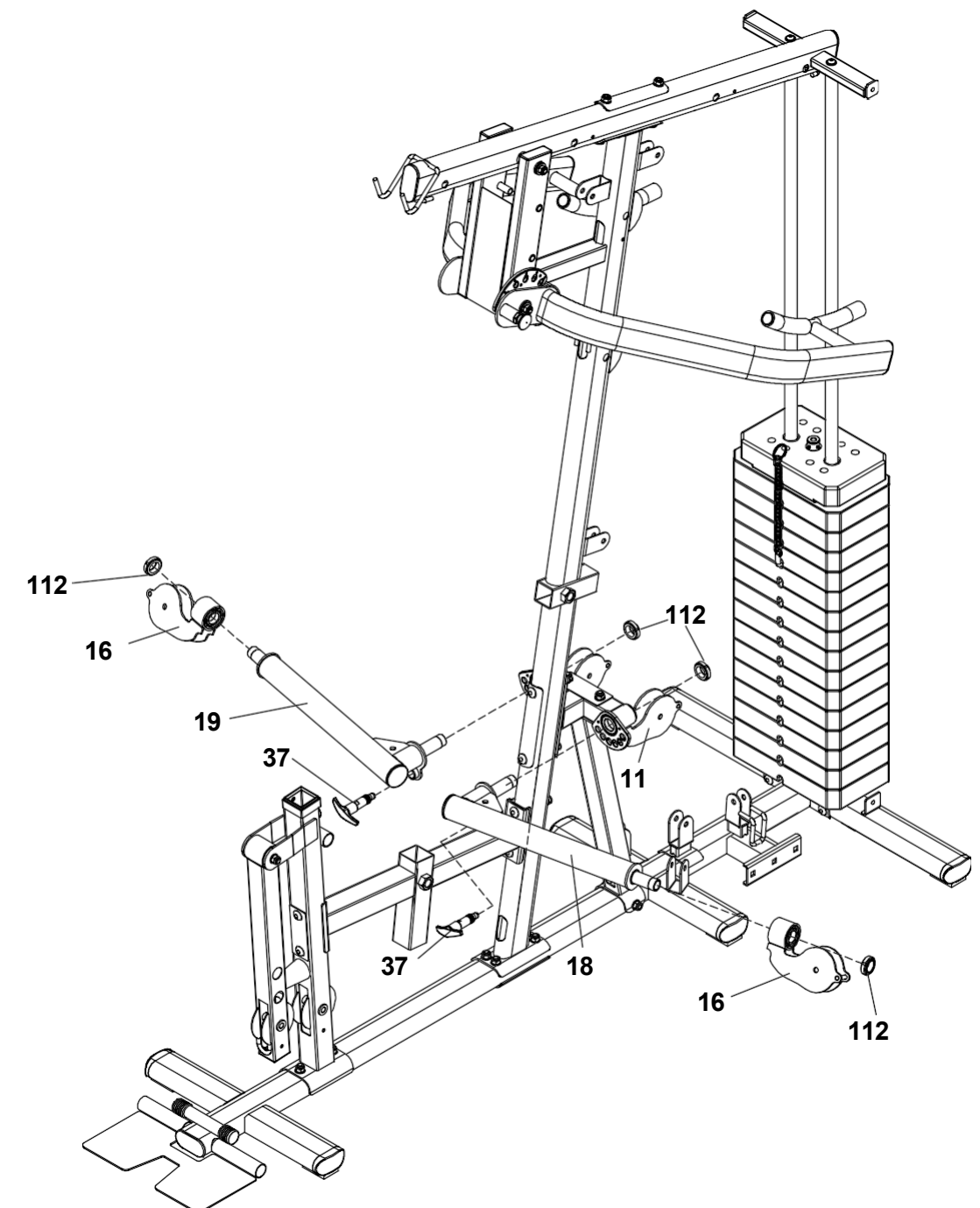


STAP 6

Bevestig de linkerkabelkruisarm (18) aan de kabelkruissteun (11) met één nylon moer M24 (112). Steek de T-vormige pen (37) op de linkerdwarskabelarm (18) in een van de gaten op de ventilatorplaat. Bevestig de rechter kabeldoorvoerarm (19) aan de kabeldoorvoersteun (11) met één nylon moer M24 (112). Steek de T-vormige pen (37) op de rechterkabelkruisarm (19) in een van de gaten op de ventilatorplaat.

Bevestig twee kabelkruisrolbeugels (16) aan de linker en rechter kabelkruisarm (18 & 19) met twee nylon borgmoeren M24 (112).

Opmerking: Monteer de nylon moeren M24 (112) met een speciale sleutel met maat 38-42.



STAP 7

Bevestig het rugkussen (44) aan het rugleuningsframe (9) met twee inbusbouten M8×40mm (105) en twee sluitringen M8 (110).

Plaats het rugleuningsframe (9) in het ondersteuningsframe (3) met behulp van één vergrendelknop (60).

Bevestig het zitkussen (45) aan het zitframe (10) met vier inbusbouten M8×18mm (106) en vier sluitringen M8 (110).

Plaats het stoelframe (10) in het stoelframe (5) met behulp van een borgknop (60).

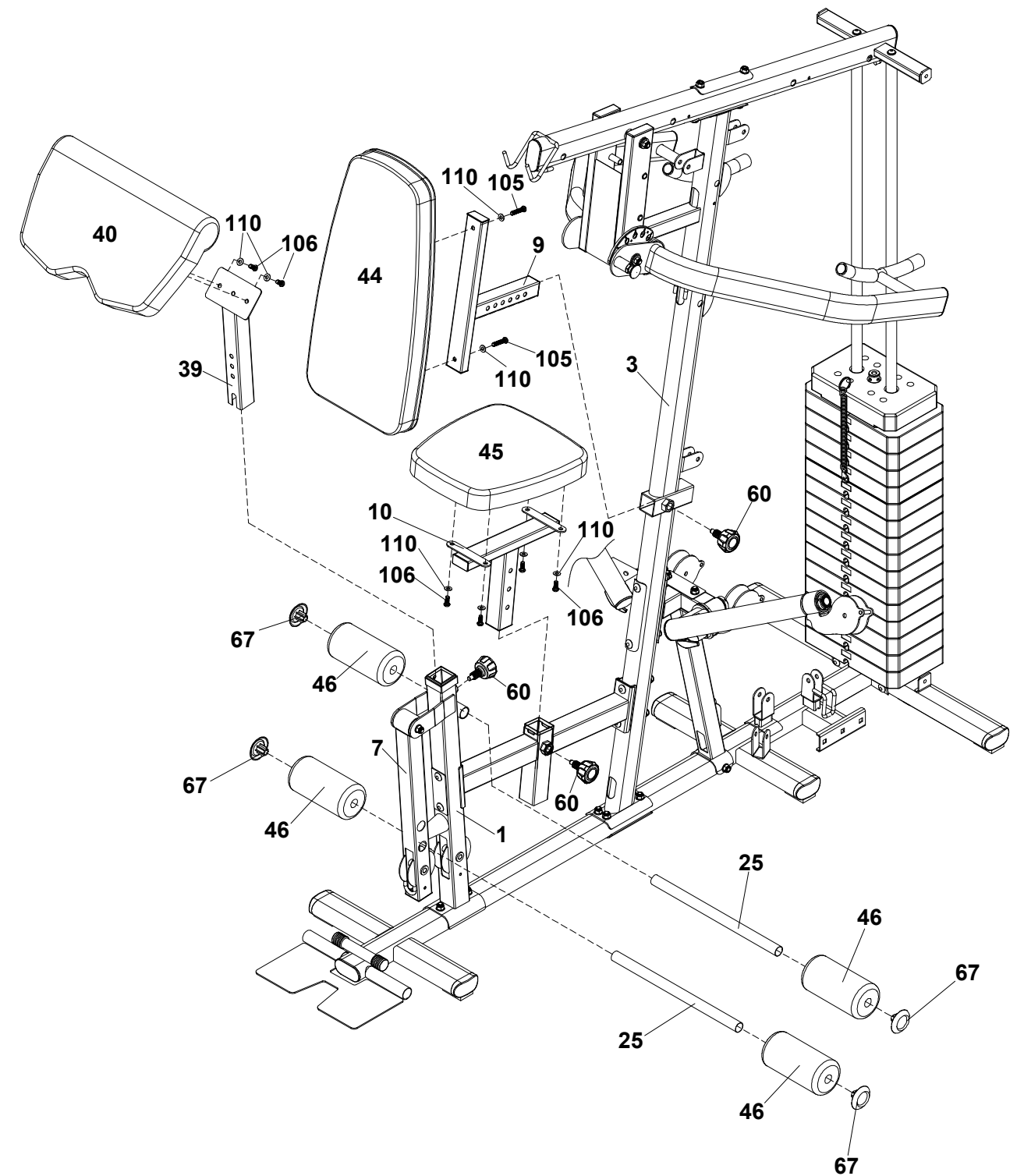
Bevestig de Arm Curl Pad (40) aan de Arm Curl steun (39) met twee inbusbouten M8×18mm (106) en twee ringen M8 (110).

Plaats de Arm Curl Support (39) in het Front Support Frame (1) en gebruik daarbij één Lock Knob

(60). Steek twee Foam Roll Tubes (25) in het Front Support Frame (1) en de Front Leg Developer

(7). Schuif vier Foam Rolls (46) op twee Foam Roll Tubes (25) en tik vervolgens vier Foam Roll End

Cap (67) aan.



STAP 8

a.) Met de bovenste kabel (51) in de groef van de grote katrol (63), leidt u de bovenste kabel (51) door het bovenste frame (4).

b.) Installeer de grote poelie nr. 1 (63) op het bovenframe (4) met een inbusbout M10×60 mm (100), twee poeliebussen (68), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

c.) Installeer de grote poelie nr. 2 (63) op het bovenframe (4) met een inbusbout M10×60 mm (100), twee poeliebussen (68), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

d.) Installeer de grote poelie nr. 3 & 5 (63) op de persbasis vooraan (12) met twee inbusbouten M10×155 mm (95), vier sluitringen M10 (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113).

e.) Installeer de grote poelie nr. 4 (63) op het ondersteuningsframe (3) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelklemmen M10×50 mm (102) en twee kabelklemmen M10×50 mm (102).

Bevestigingsringen (65), twee kabelbevestigingsbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

f.) Installeer de grote poelie nr. 6 (63) op het ondersteuningsframe (3) met een inbusbout M10×60 mm (100), twee poeliebussen (68), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

g.) Installeer de grote poelie nr. 7 (63) op het ondersteuningsframe (3) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelklemmen M10×50 mm (102) en twee kabelklemmen M10×50 mm (102).

Bevestigingsringen (65), twee kabelbevestigingsbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

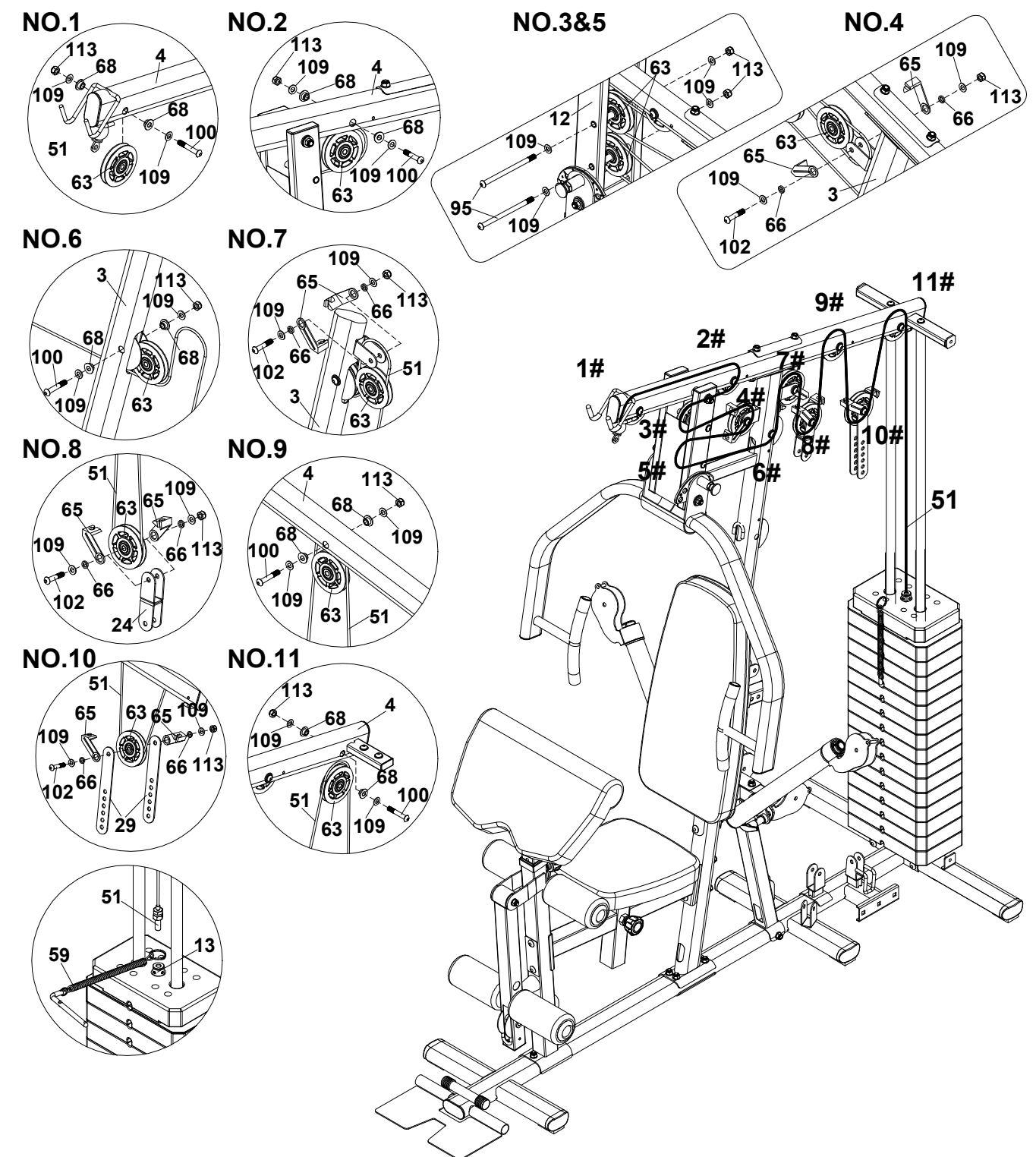
h.) Installeer grote poelie nr. 8 (63) op de dubbele poeliebeugel (24) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelhouders (65), twee kabelborgbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

i.) Installeer de grote poelie nr. 9 (63) op het bovenframe (4) met een inbusbout M10×60 mm (100), twee poeliebussen (68), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

j.) Installeer de grote poelie nr. 10 (63) op de twee verstelbare poeliebeugels (29) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelhouders (65), twee kabelhouderbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

k.) Installeer de grote poelie nr. 11 (63) op het bovenframe (4) met een inbusbout M10×60 mm (100), twee poeliebussen (68), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

l.) Bevestig het boutuiteinde van de bovenste kabel (51) aan de selecteerstang (13).



STAP 9

Montage van de schouderkabel (52) met de schouderkabel (52) in de groef van de grote katrol (63), haal de schouderkabel (52) door het steunframe (3).

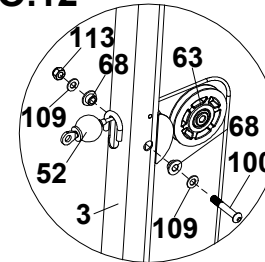
Installeer de grote poelie nr. 12 (63) op het ondersteuningsframe (3) met een inbusbout M10×60 mm (100), twee poeliebussen (68), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Installeer de grote poelie nr. 13 (63) op het ondersteuningsframe (3) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelhouders (65), twee kabelhouderbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

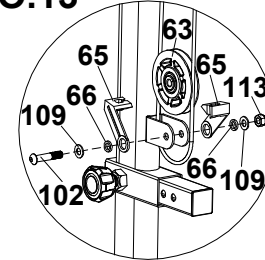
Installeer de grote poelie nr. 14 (63) op de dubbele poeliebeugel (24) met een inbusbout M10× 50 mm (102), twee kabelklemmen en een kabelklem.
Bevestigingsringen (65), twee kabelbevestigingsbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Bevestig de beugel voor de enkele katrol (23) aan het uiteinde van de schouderkabel (52) met één inbusbout M10×25 mm (104), twee inbusbouten M10×25 mm (104) en twee inbusbout M10×25 mm (104).
Sluitringen M10 (109) en een Nylon Borgmoer M10 (113).

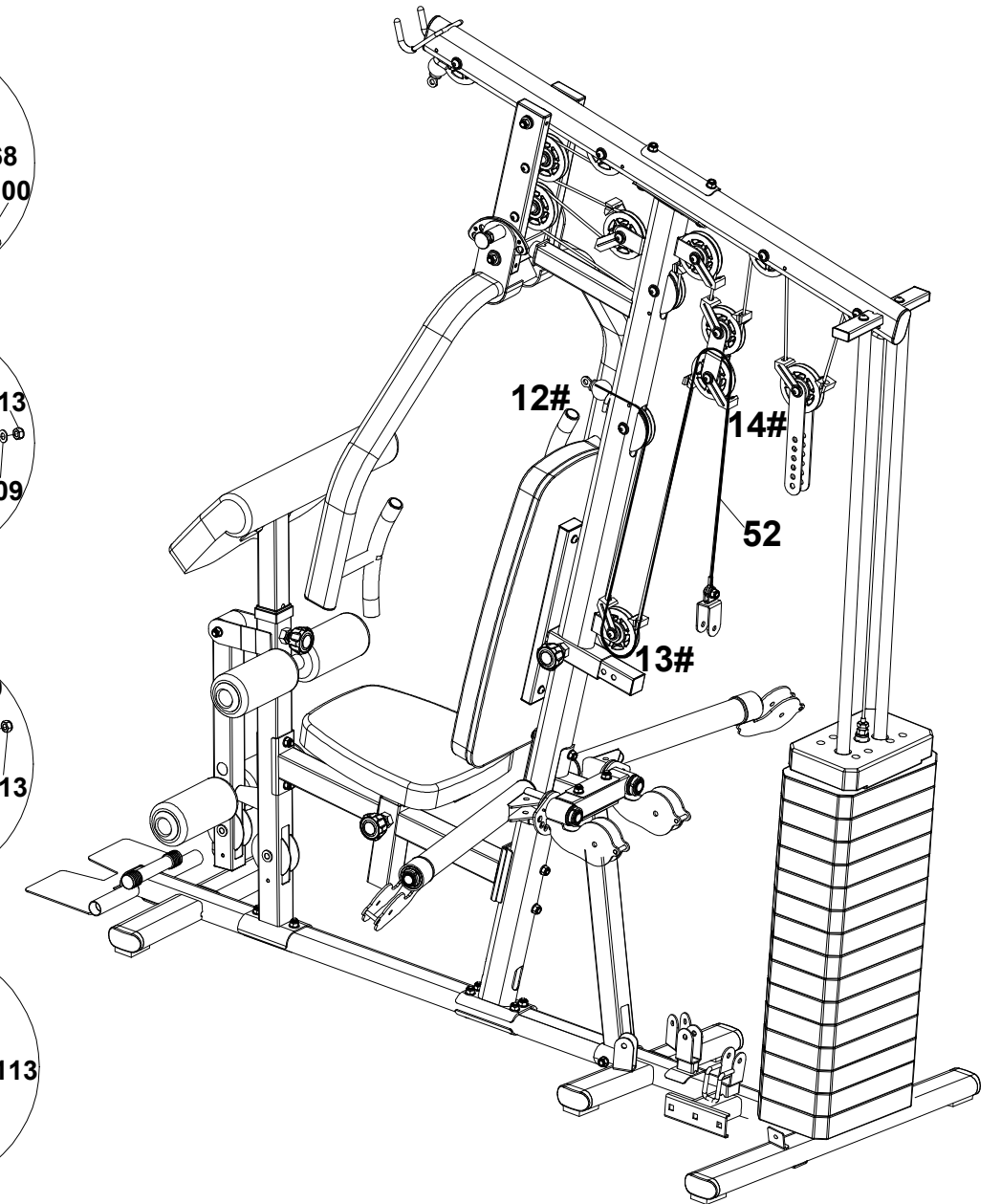
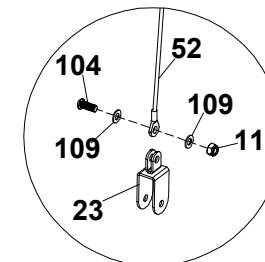
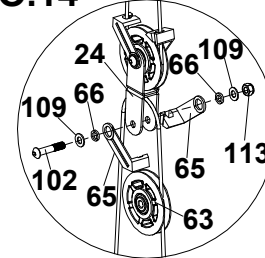
NO.12



NO.13



NO.14



STAP 10

Montage van de crossoverkabel (53):

a.) Leid het uiteinde van de crossoverkabel (53) door de linker en rechter crossoverkabelarmen (18 & 19) en de kabelsteun (11).

b.) Bevestig de Kabel U (55) aan het kabeleinde van de Crossoverkabel (53).

c.) Bevestig een karabijnhaak (58) aan de Kabel U (55) met een inbusbout M10×35mm (103), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

d.) Installeer middenpoelie nr. 15 (62) op de beugel van de kabelovergangspoelie (16) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

e.) Installeer kleine poelie nr. 16 (61) op de linker kabeloversteekarm (18) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

f.) Installeer middenpoelie nr. 17 (62) op de kabelkruissteun (11) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

g.) Installeer grote poelie nr. 18 (63) op het basisframe (8) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelhouders (65), twee kabelhouderbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

h.) Installeer grote poelie nr. 19 (63) op de beugel voor een enkele poelie (23) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelhouders (65), twee kabelborgbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

i.) Installeer grote poelie nr. 20 (63) op het basisframe (8) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelhouders (65), twee kabelborgbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

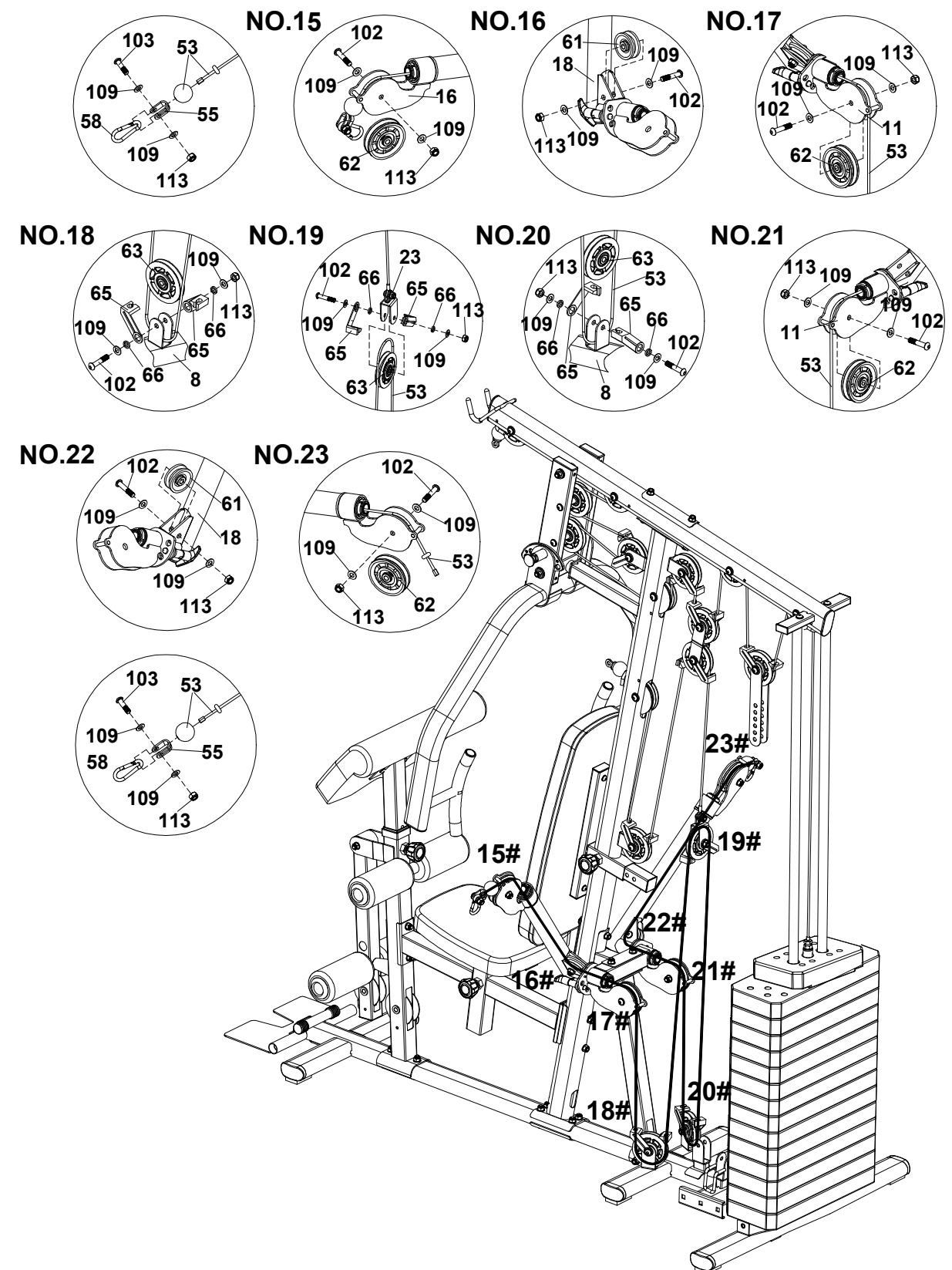
j.) Installeer middenpoelie nr. 21 (62) op de kabelkruissteun (11) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

k.) Installeer kleine poelie nr. 22 (61) aan de rechter kabeloversteekarm (19) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

l.) Installeer middenpoelie nr. 23 (62) aan de kabelkruisrolbeugel (16) met een inbusbout M10×50mm (102), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

m.) Bevestig twee Kabel U (55) aan het kabeleinde van de Crossoverkabel (53).

n.) Bevestig twee karabijnhaken (58) aan de Kabel U (55) met twee inbusbouten M10×35mm (103), vier sluitringen M10 (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113)..



STAP 11

Montage van de onderste kabel (54):

Plaats de onderste kabel (54) in de groef van de grote katrol (63) door de voorpootontwikkelaar (7).

Installeer de grote poelie nr. 24 (63) op de voorpootontwikkelaar (7) met een inbusbout M10×65 mm (99), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

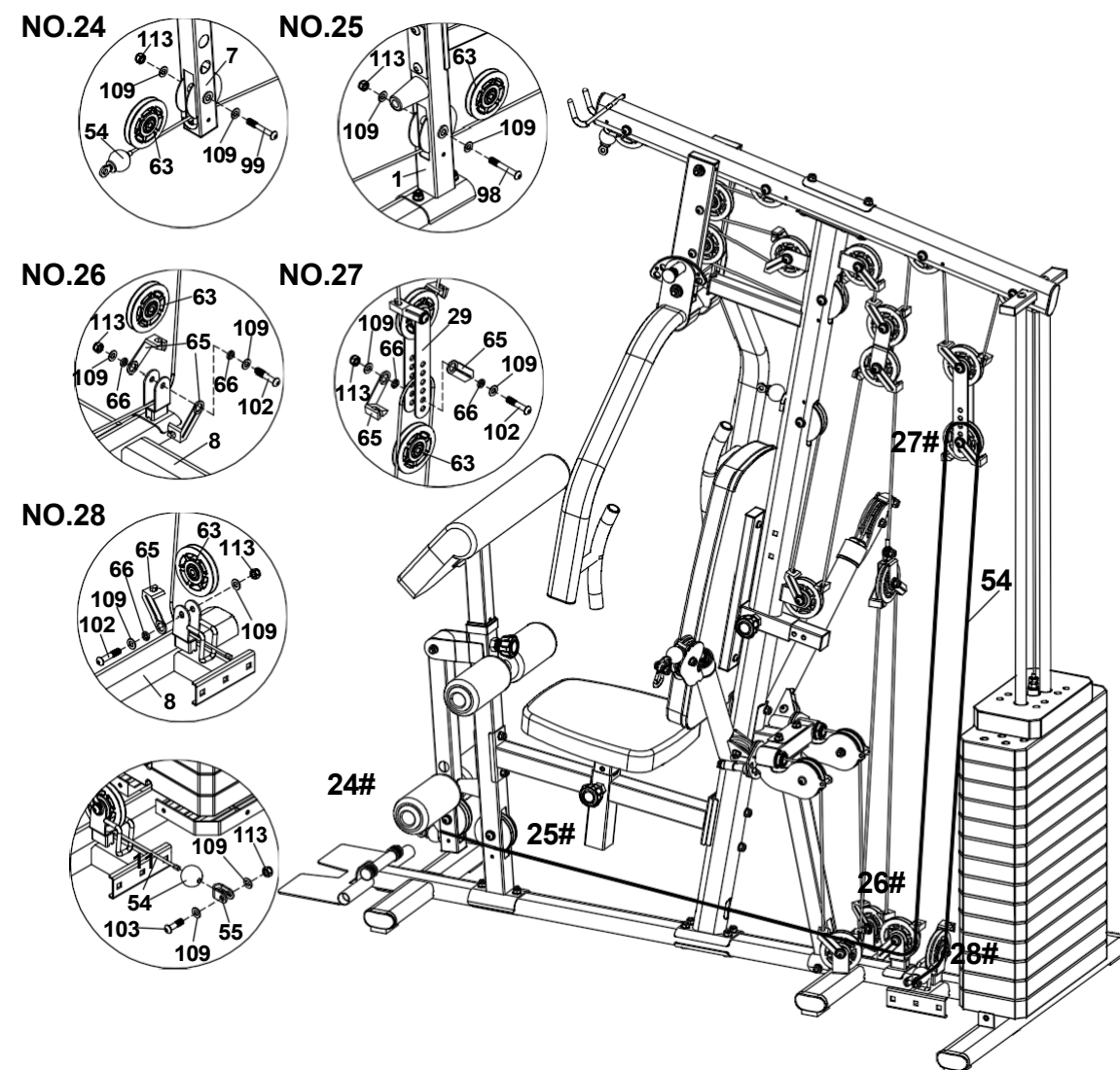
Installeer de grote poelie nr. 25 (63) op het voorste steunframe (1) met een inbusbout M10×70 mm (98), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Installeer de grote poelie nr. 26 (63) op het basisframe (8) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelhouders (65), twee kabelhouderbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Installeer de grote poelie nr. 27 (63) op de beugels van de verstelbare poelie (29) met een inbusbout M10×50 mm (102), twee kabelhouders (65), twee kabelhouderbussen (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Installeer de grote poelie nr. 28 (63) op het basisframe (8) met een inbusbout M10×50 mm (102), een kabelhouder (65), een kabelhouderbus (66), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Bevestig een Kabel U (55) aan het kabeleinde van de onderste kabel (54) met een inbusbout M10×35mm (103), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).



STAP 12

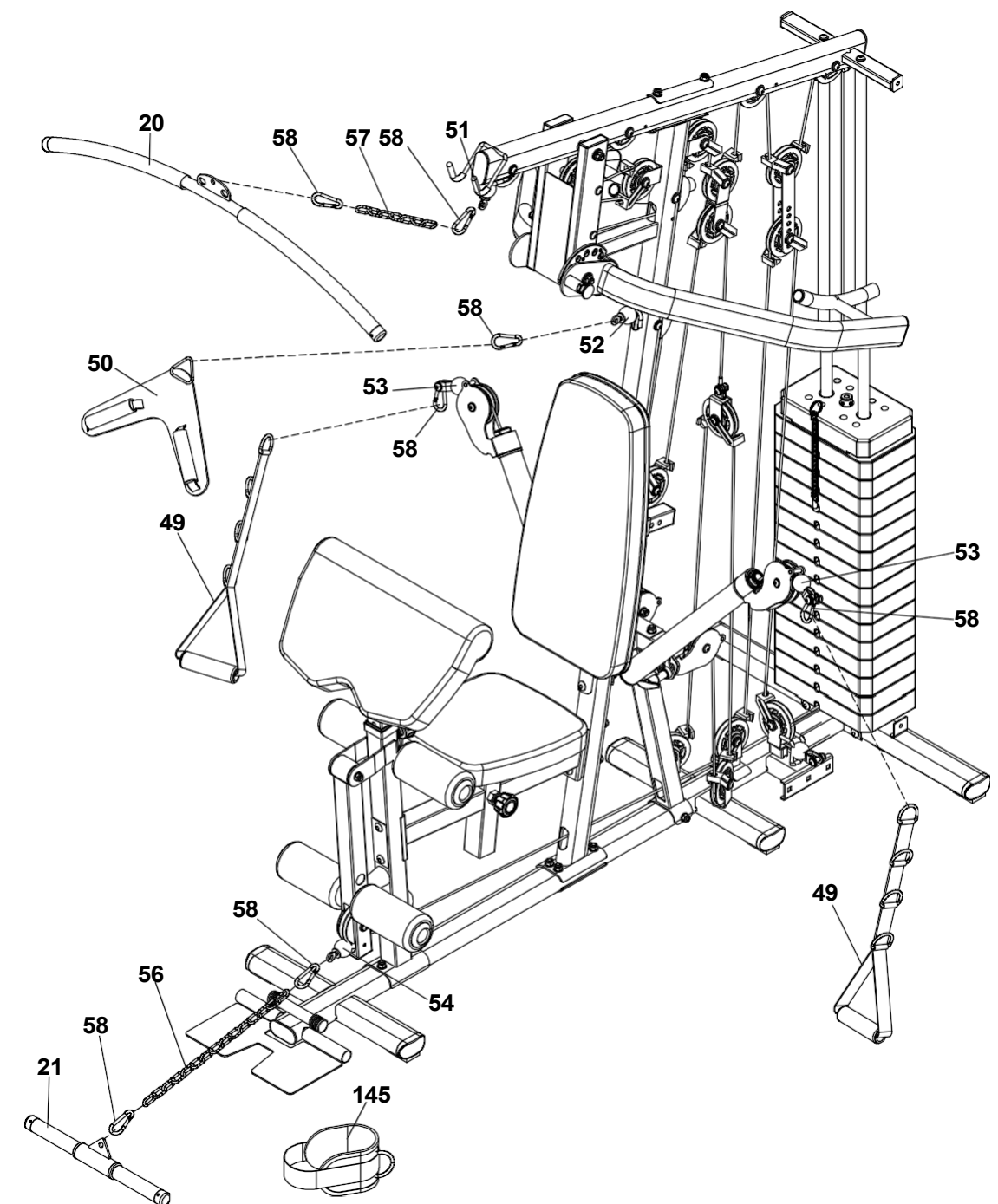
Bevestig de Lat Bar (20) aan het andere uiteinde van de bovenste kabel (51) met behulp van twee karabijnhaken (58) en een 7-armige ketting (57).

Bevestig de onderste stang (21) of het enkelbandje (145) aan het andere uiteinde van de onderste kabel (54) met behulp van twee karabijnhaken (58) en een ketting met 15 schakels (56).

Bevestig de AB-band (50) aan het andere uiteinde van de schouderkabel (52) met één karabijnhaak

(58). Bevestig twee riemen (49) aan beide uiteinden van de Crossover-kabel (53) met twee

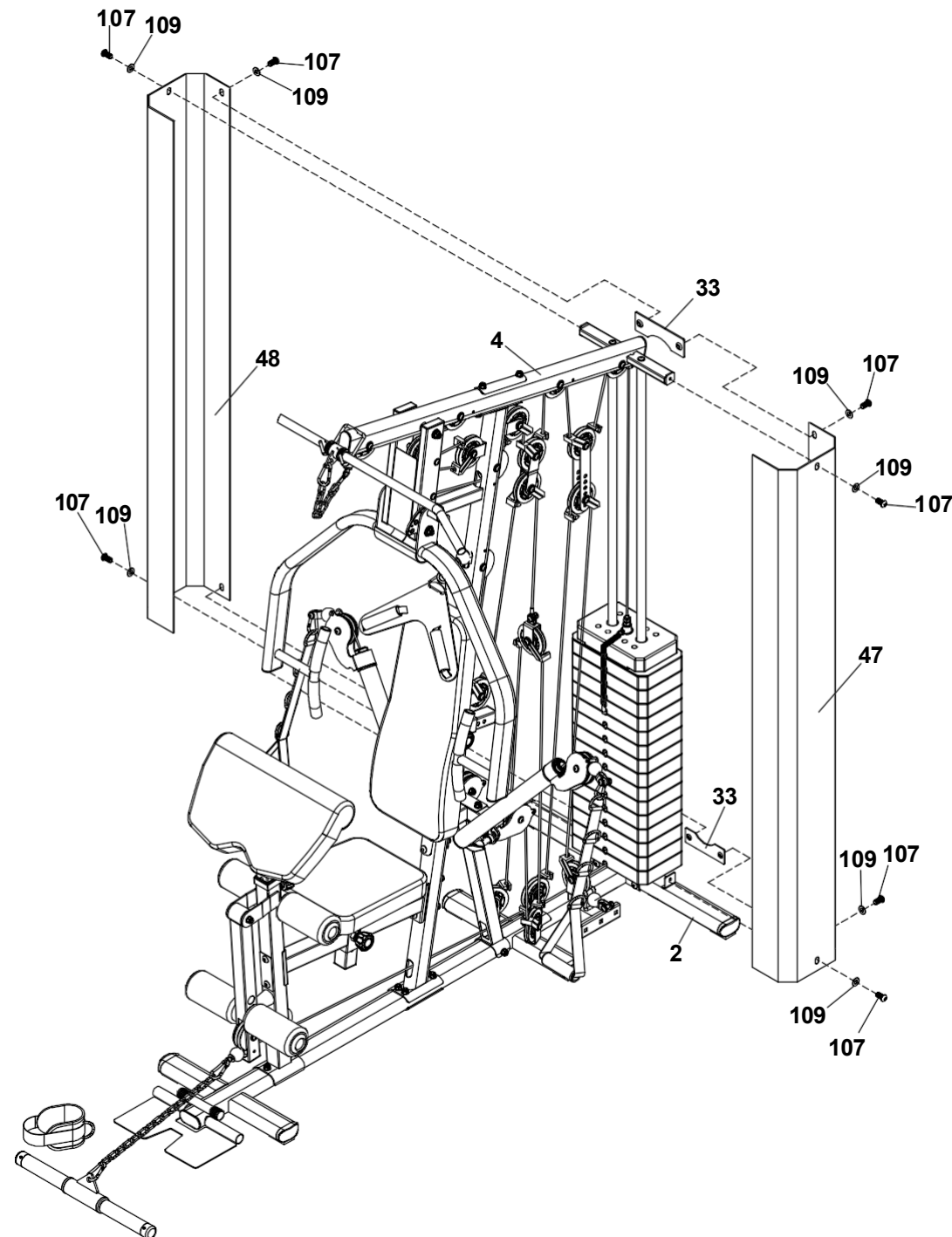
karabijnhaken (58).



STAP 13

Bevestig de twee beugels van de gewichtsafdekking (33) aan het bovenframe (4) met twee inbusbouten M10×16mm (107) en vier sluitringen M10 (109).

Bevestig de linker gewichtskappen (47) en rechter gewichtskappen (48) aan de gewichtskapbeugels (33) met twaalf inbusbouten M10×16mm (107) en twaalf ringen M10 (109).

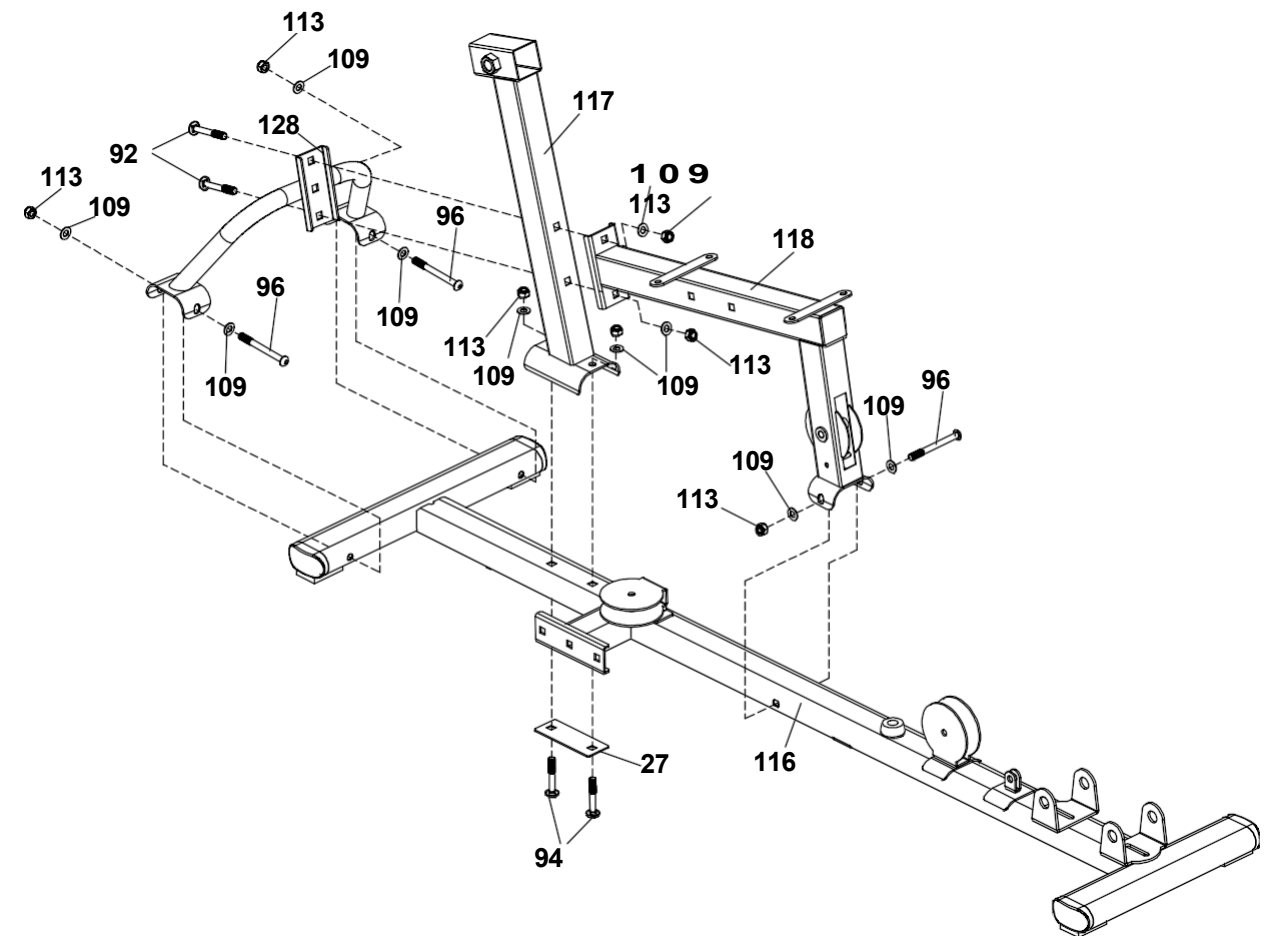


STAP 14

Bevestig het frame van de rugleuning (117) en een beugel van 45 x 120 mm (128) aan het basisframe van de leg press (116) met twee M10×60 mm transportbouten (94), twee M10 sluitringen (109) en twee M10 nylon borgmoeren (113).

Bevestig het zitframe van de beenpers (118) aan het basisframe van de beenpers (116) met een inbusbout M10×100mm (96), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

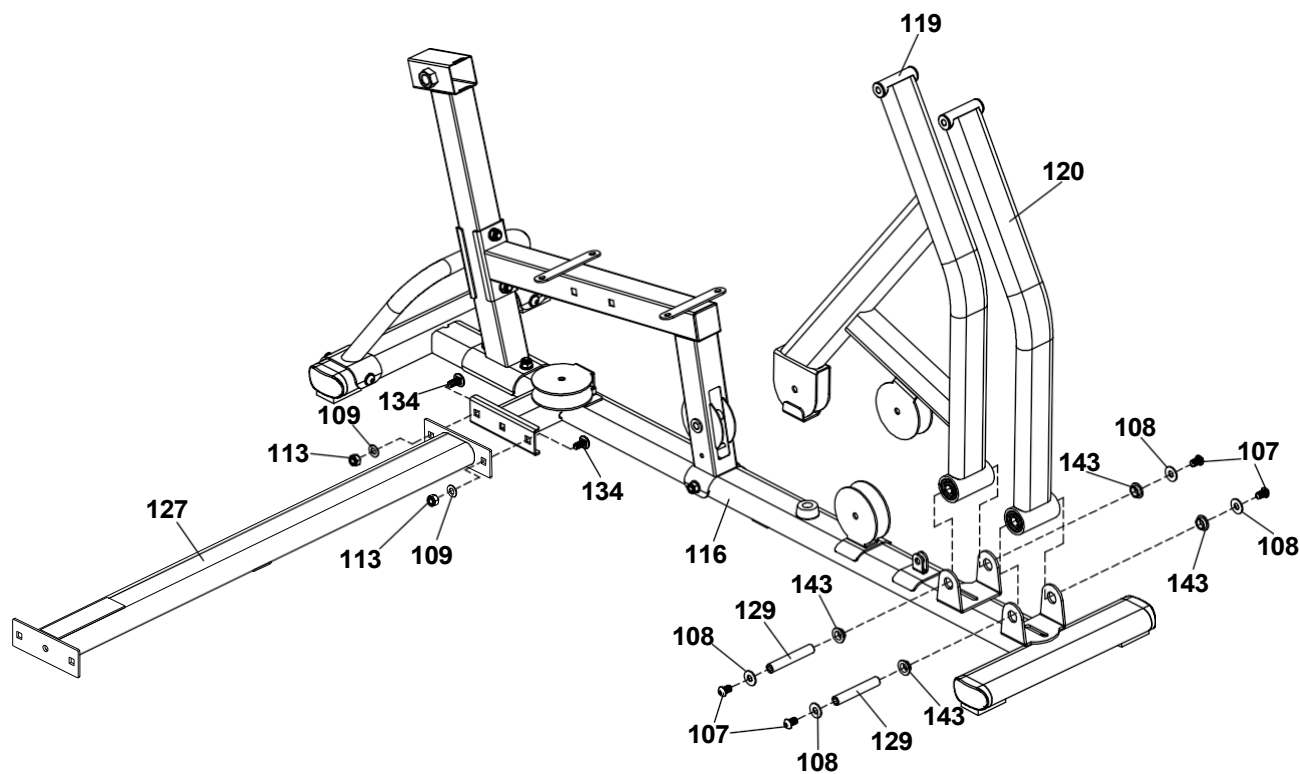
Bevestig het frame van de zitting van de beenpers (118) en het frame van de rugsteun van de beenpers (128) aan het frame van de rugsteun (117) met twee inbusbouten M10×100mm (96), vier ringen M10 (109), twee nylon borgmoeren M10 (113) en twee M10*70 transportbouten.



STAP 15

Bevestig het basisverbindingsframe (127) aan het basisframe van de beenpers (116) met twee M10×20mm (134) transportbouten, twee M10 sluitringen (109) en twee M10 nylon borgmoeren (113).

Bevestig het voorste beenpersframe (119) en het achterste beenpersframe (120) aan het basisframe van de beenpers (116) met vier inbusbouten M10×16mm (107), vier ringen Ø25×Ø10mm (108) en twee assen Ø15×93×M10 (129).

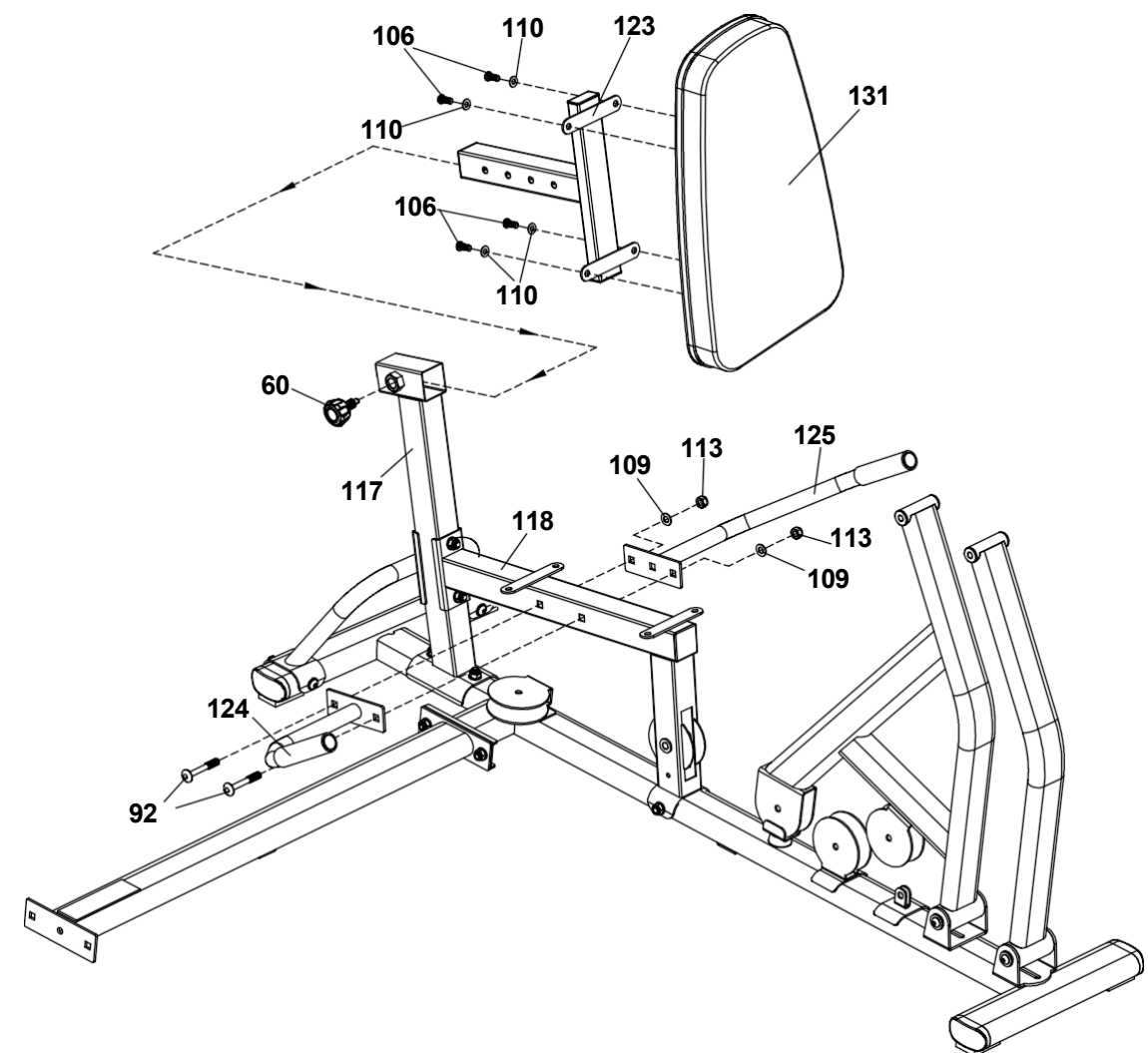


STAP 16

Bevestig de rechterstang (124) en de linkerstang (125) aan het frame van de beenperszitting (118) met twee M10×70mm (92) transportbouten, twee M10 ringen (109) en twee M10 nylon borgmoeren (113).

Bevestig de Leg Press rugsteunmat (131) aan het Leg Press rugsteunframe (123) met vier inbusbouten M8×18mm (106) en vier ringen M8 (110).

Plaats het Rugsteunframe van de Leg Press (123) in het Rugsteunframe (117) met behulp van één Vergrendelknop (60).



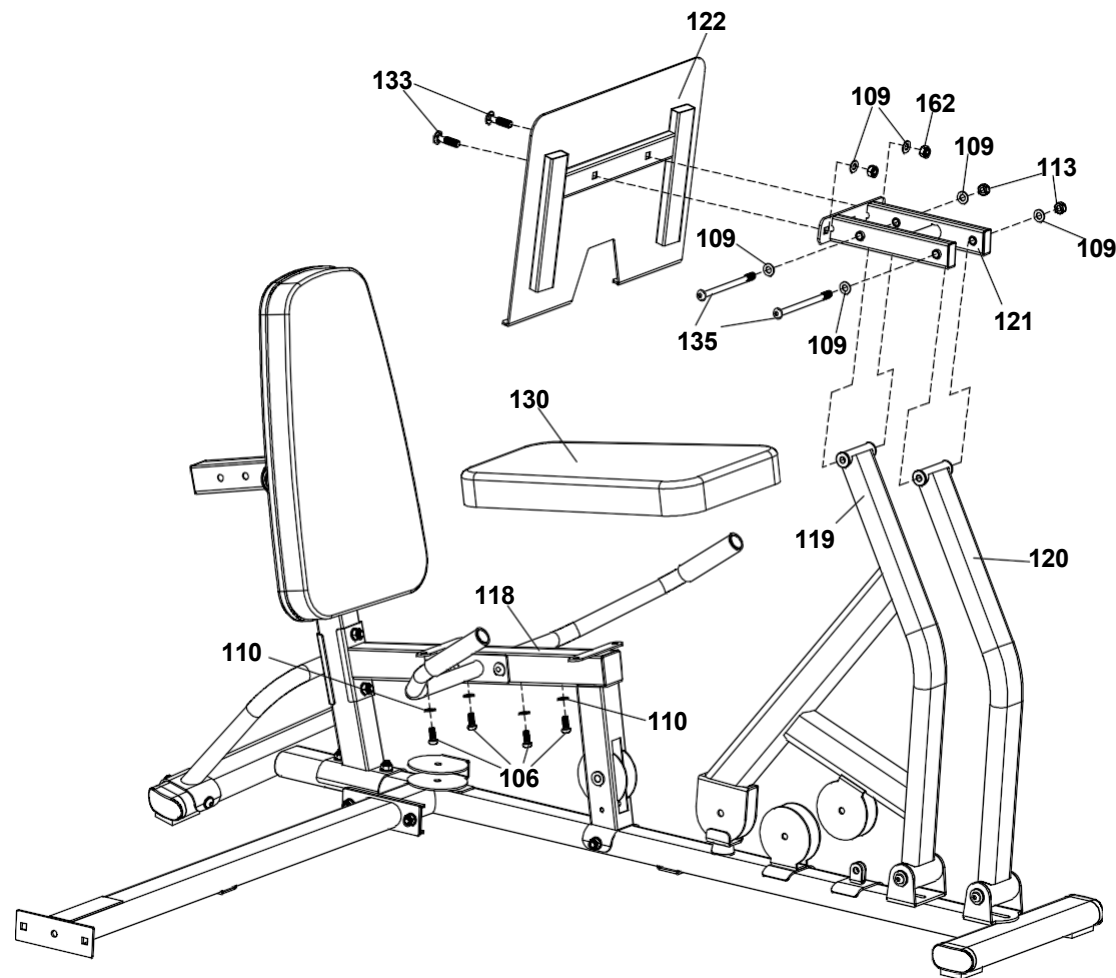
STAP 17

Bevestig het Leg Press-zittingkussen (130) aan het Leg Press-zittingframe (118) met vier inbusbouten M8×18mm (106) en vier ringen M8 (110).

Bevestig de Leg Press Plate (122) aan het Leg Press Connect Frame (121) met twee M10×40mm (133) transportbouten, twee M10 sluitringen (109) en twee M10 nylon borgmoeren (113).

Opmerking: Let op de montagerichting van het Leg Press aansluitframe (121).

Bevestig het voorste beenpersframe (119) en het achterste beenpersframe (120) aan het beenpersverbindingsframe (121) met twee inbusbouten M10×145mm (135), vier ringen M10 (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113).



STAP 18

Voer het uiteinde van de beenperskabel (132) door het zitframe van de beenpers (118) en het voorste beenpersframe (119).

Installeer de grote poelie nr. 29 (63) op het basisframe van de legpress (116) met een inbusbout M10×45mm (101), een sluitring M10(109) en een veerring M10 (137).

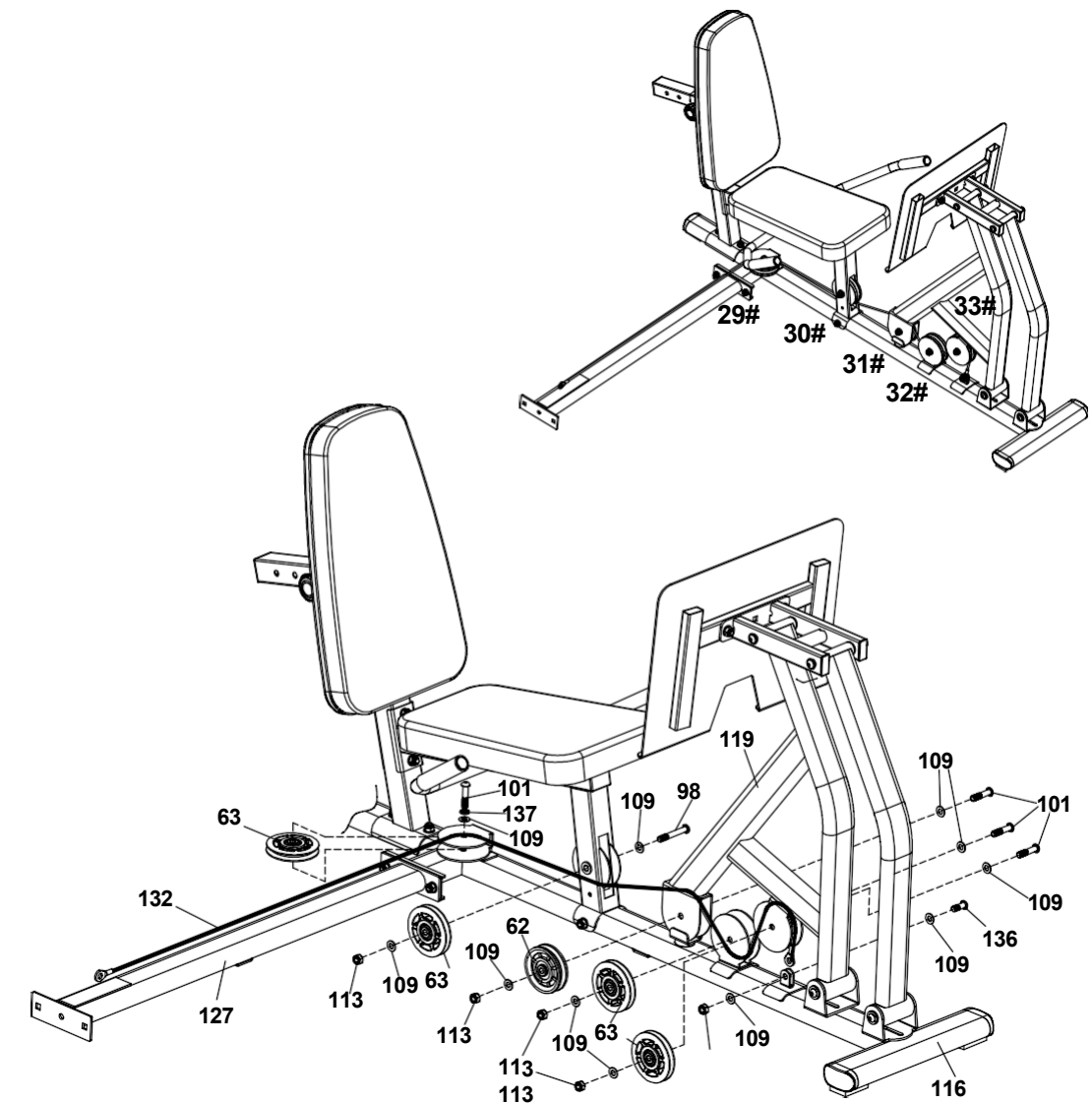
Installeer de grote poelie nr. 30 (63) op het frame van de zitting van de legpress (118) met een inbusbout M10×70 mm (98), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Installeer middenpoelie nr. 31 (62) op het frame van de staander van de voorste beenpers (119) met een inbusbout M10×45 mm (101), twee sluitringen M10(109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Installeer grote poelie nr. 32 (63) op het basisframe van de leg press (116) met een inbusbout M10×45mm (101), twee ringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Installeer de grote poelie nr. 33 (63) op het frame van de beugel van de voorste leg press (119) met een inbusbout M10×45 mm (101), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Bevestig het andere uiteinde van de beenperskabel (132) aan het basisframe van de beenpers (116) met een inbusbout M10×28mm (136), twee sluitringen M10 (109) en een nylon borgmoer M10 (113).



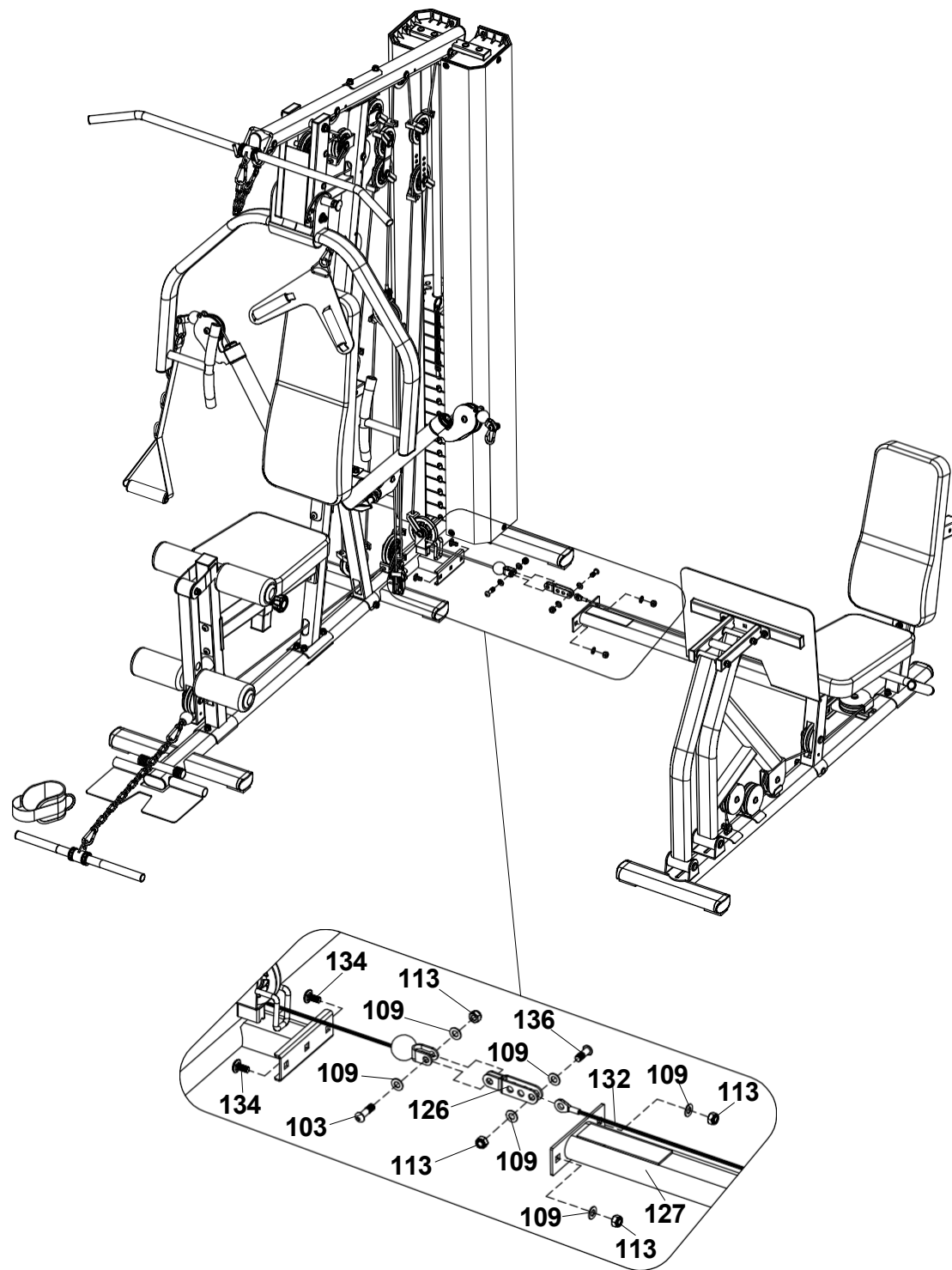
STAP 19

Bevestig het basisverbindingsframe (127) aan het basisframe van de TYTAN met twee M10×20mm transportbouten (134), twee M10 sluitringen (109) en twee nylon borgmoeren M10 (113).

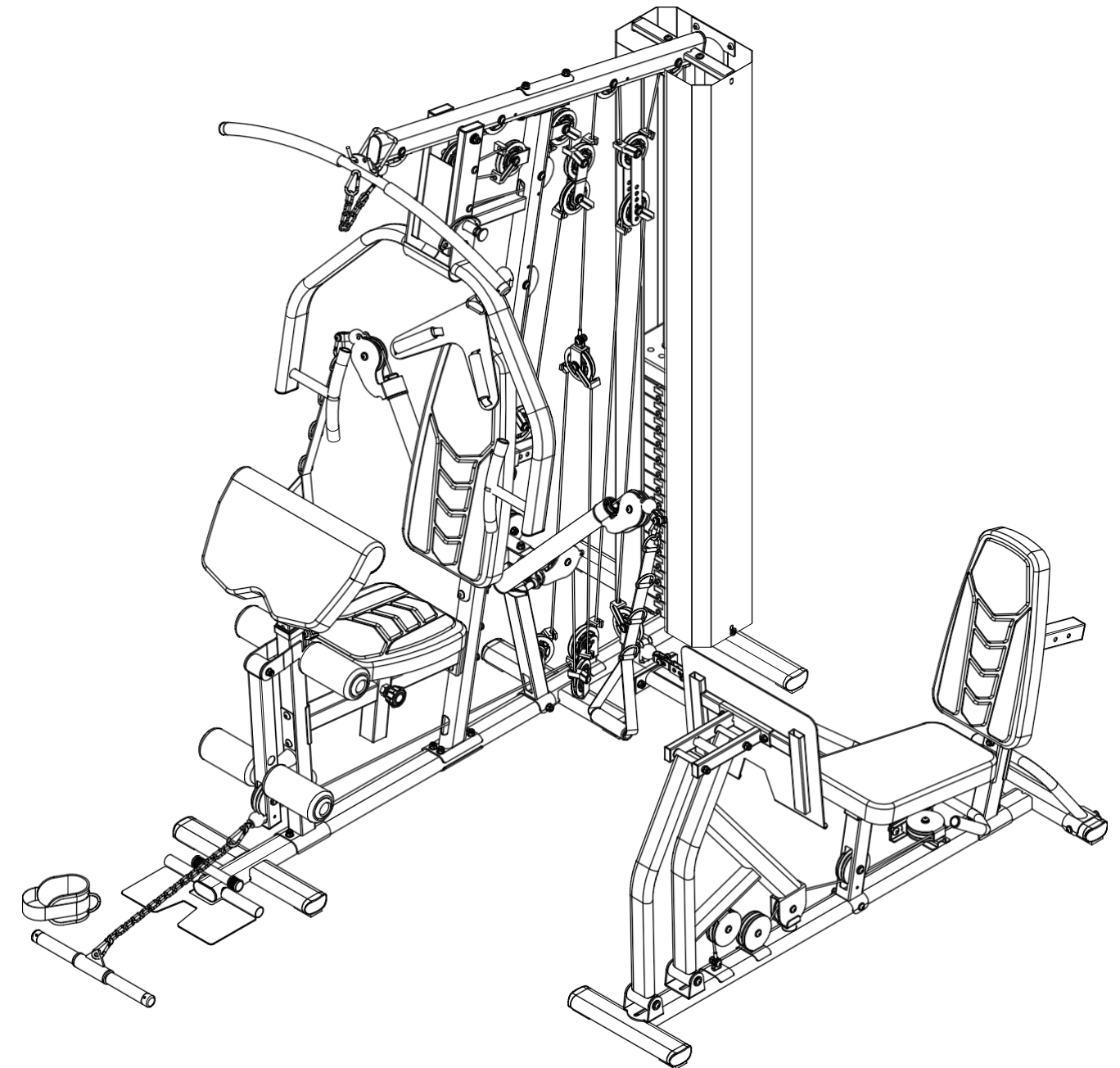
Bevestig het andere uiteinde van de beenslagkabel (132) aan de kabelaanpassingsbeugels (126) met een inbusbout M10×28mm (136), twee M10 ringen (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Bevestig de Kabel U van TYTAN 17 aan de kabelinstelbeugels (126) met een inbusbout M10×35mm (103), twee M10 ringen (109) en een nylon borgmoer M10 (113).

Opmerking: Zorg ervoor dat u alle bouten en moeren vastdraait voordat u deze machine gebruikt.



STAP 20



6. INFORMATIE UITOEFENEN

VOORDAT JE BEGINT

Hoe u met uw trainingsprogramma begint, hangt af van uw lichamelijke conditie. Als je een aantal jaren inactief bent geweest of overgewicht hebt, moet je langzaam beginnen en een paar herhalingen per training verhogen.

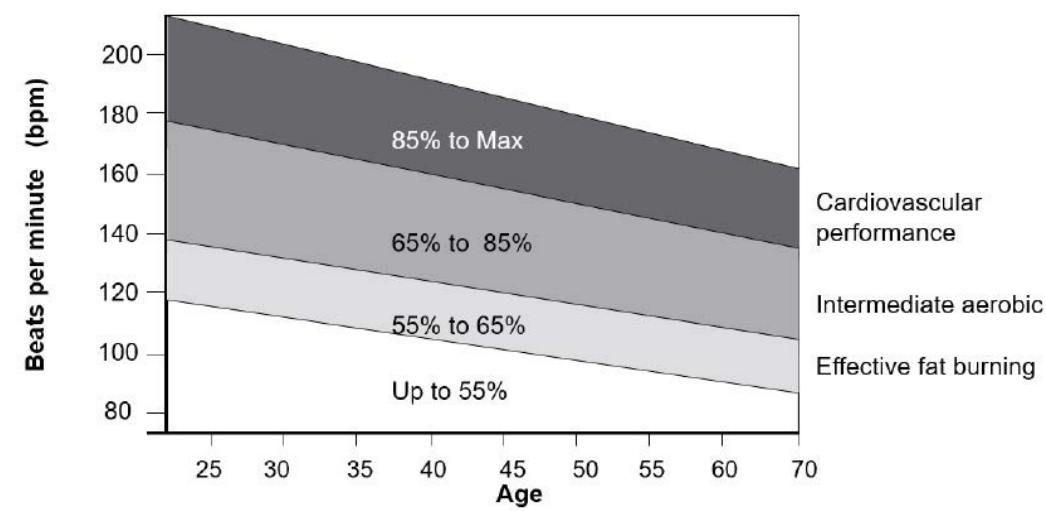
Je aerobe conditie zal echter verbeteren in de komende zes tot acht weken. Raak niet ontmoedigd als het langer duurt. Het is belangrijk om op je eigen tempo te werken. Uiteindelijk zul je 30 minuten onafgebroken kunnen trainen. Hoe beter je aerobe conditie, hoe harder je moet werken om in je doelzone te blijven.

ONTHOUD DEZE ESSENTIËLE ZAKEN:

- Laat je arts je trainings- en voedingsprogramma bekijken om je te adviseren over een trainingsroutine die je moet aannemen.
- Begin je trainingsprogramma langzaam met realistische doelen.
- Controleer je hartslag regelmatig. Bepaal je streefhartslag op basis van je leeftijd en conditie.
- Zet je apparatuur op een vlakke, vlakke ondergrond op minstens 3 meter afstand van muren en meubels.

TRAININGSINTENSITEIT

Om zoveel mogelijk voordeel uit lichaamsbeweging te halen, is het belangrijk om op de juiste intensiteit te trainen. Het juiste intensiteitsniveau kun je vinden door je hartslag als richtlijn te gebruiken. Voor effectieve aerobe training moet uw hartslag tijdens het trainen tussen 65% en 85% van uw maximale hartslag liggen. Dit staat bekend als uw streefzone. Je kunt je streefzone vinden in de onderstaande tabel.



Houd tijdens de eerste paar maanden van uw trainingsprogramma uw hartslag aan de lage kant van uw streefzone terwijl u traint. Na een paar maanden kunt u uw hartslag geleidelijk verhogen tot deze tijdens het trainen in het midden van uw streefzone ligt.

Om je hartslag te meten, stop je met sporten maar blijf je je benen bewegen of rondlopen en leg je twee vingers op je pols. Tel zes seconden je hartslag en vermenigvuldig de resultaten met 10 om je hartslag te vinden. Als je hartslag van zes seconden bijvoorbeeld 14 is, dan is je hartslag 140 slagen per minuut. (Een telling van zes seconden wordt gebruikt omdat je hartslag snel daalt als je stopt met sporten). Pas de intensiteit van je oefeningen aan totdat je hartslag op het juiste niveau is.



SPIERENKAART

AËROBE OEFENING

Aërobe lichaamsbeweging verbetert de conditie van je longen en hart - de belangrijkste spieren van je lichaam. Aërobe lichaamsbeweging wordt bevorderd door elke activiteit waarbij je grote spieren gebruikt (bijvoorbeeld armen, benen of billen). Je hart klopt snel en je ademt diep. Een aerobe oefening zou deel moeten uitmaken van je hele trainingsroutine.

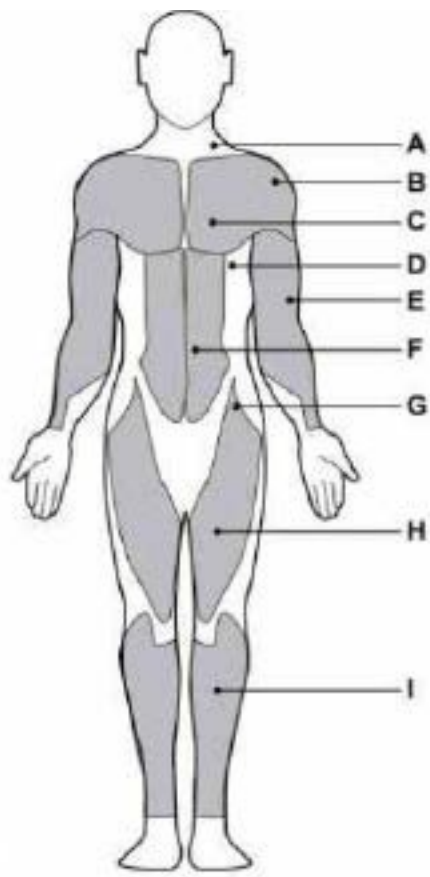
KRACHTTRAINING

Naast aerobe training, die helpt om het overtollige vet dat ons lichaam kan opslaan kwijt te raken en te houden, is krachttraining een essentieel onderdeel van het routineproces. Krachttraining helpt om spieren te verstevigen, op te bouwen en te versterken. Als je boven je streefzone werkt, kun je misschien beter minder herhalingen doen.

Raadpleeg zoals altijd uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.

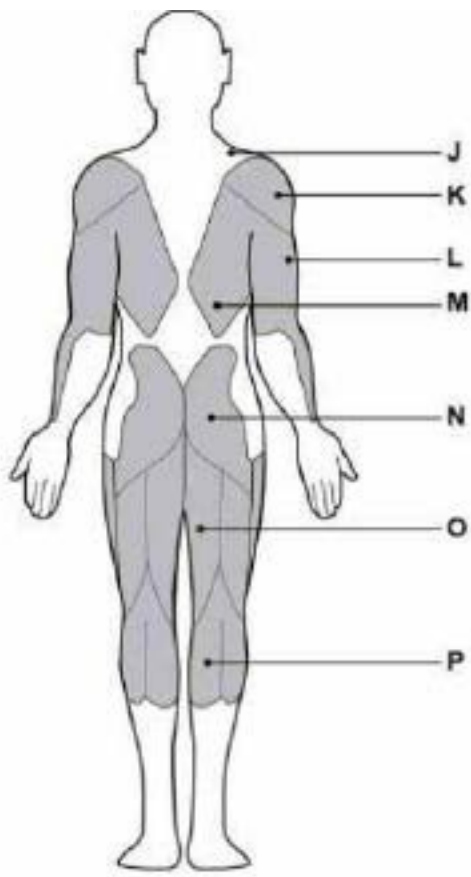
DOELGERICHTE SPIERGROEPEN

De oefenroutine die op TYTAN 17 wordt uitgevoerd, ontwikkelt de spiergroepen van het bovenlichaam en onderlichaam of de gecombineerde spieren van het totale lichaam. Deze spiergroepen zijn gemarkeerd op de spierkaart hieronder.



VOOR

- A: Trapezius
- B: Voorste deltaspiër
- C: Grote borstspier
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps
- F: Buik
- G: Sartorius
- H: Quadriceps
- I: Tibialis Anterior



RUG

- J: Trapezius
- K: Achterste deltaspiër
- L: Triceps
- M: Dorsi latssimus
- N: Bilspieren
- O: Hamstrings
- P: Maagspiër



7. REKOEFFENING

Voor elke training moet je je spieren minstens 5-10 minuten rekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende rekoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op blessures.

1 HOOFDROLLEN

Draai je hoofd één tel naar rechts, voel de rek aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd één tel naar achteren, strek je kin naar het plafond en laat je mond open. Draai je hoofd één tel naar links en laat je hoofd dan één tel naar je borst zakken.

2 SCHOUDERLIFTEN

Til je rechterschouder één tel op naar je oor. Til dan je linkerschouder één tel op terwijl je je rechterschouder laat zakken.

3 ZIJSTRETCHES

Open je armen naar de zijkant en til ze op totdat ze boven je hoofd zijn. Strek je rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond voor één tel. Herhaal deze actie met je linkerarm.

4 QUADRICEPS STRETCH

Met één hand tegen een muur voor evenwicht, reik je achter je en trek je je rechterschoet omhoog. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Houd 15 tellen vast en herhaal met de linkerschoet.

5 REKKEN VAN DE BINNENKANT VAN DE DIJ

Ga zitten met je voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je lies. Duw je knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 tellen vast.

6 TANDEN

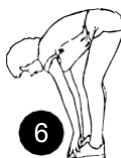
Buig langzaam naar voren vanaf je middel en laat je rug en schouders ontspannen terwijl je je uitstrekt naar je tenen. Reik zo ver als je kunt en houd 15 tellen vast.

7 HAMSTRING STRETCHOEFENINGEN

Strek je rechterbeen. Laat de zool van je linkerschoet tegen je rechterbinnenkant van je dijbeen rusten. Strek zo ver mogelijk naar je teen toe. Houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.

8 KUIT / ACHILLES STREKKEN

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor het rechter en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkerschoet op de grond; buig dan het linkerbeen en leun naar voren door je heupen naar de muur te bewegen. Houd vast en herhaal dan aan de andere kant gedurende 15 tellen.



8. VERZORGING EN ONDERHOUD

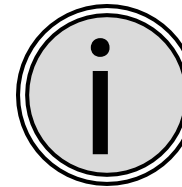
1. Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt onderzocht op schade en slijtage, bijvoorbeeld van aansluitpunten.
2. Smeer bewegende delen regelmatig met lichte olie om voortijdige slijtage te voorkomen.
3. Inspecteer en draai alle onderdelen vast voordat u de apparatuur gebruikt, vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik de apparatuur pas weer als deze perfect werkt.
4. De apparatuur kan worden gereinigd met een vochtige doek en een mild, niet-schurend schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
5. Probeer deze apparatuur niet zelf te repareren. Als u problemen hebt met de montage, de bediening of het gebruik van uw trainingsproduct of als u denkt dat er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de verkoper.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Caro cliente,

Estamos satisfeitos por ter escolhido um aparelho da gama de produtos HMS. O equipamento desportivo da HMS oferece-lhe alta qualidade e novas tecnologias.

Para poder utilizar plenamente o potencial do seu aparelho e usufruir dele durante muitos anos, leia atentamente este manual antes da colocação em funcionamento e do início do treino e utilize o aparelho de acordo com as instruções. A segurança operacional e o funcionamento do aparelho só podem ser garantidos se as instruções de segurança deste manual de instruções forem respeitadas. Não assumimos qualquer responsabilidade por danos resultantes de uma utilização inadequada ou de um funcionamento incorreto.



Certifique-se de que todas as pessoas que utilizam o aparelho leram e compreenderam o manual do utilizador.



Guarde o manual do utilizador num local seguro para poder aceder-lhe em qualquer altura, se necessário.

Visite o nosso canal do YouTube

1. Digitalizar o código QR
2. Ver vídeos
3. Arranque rápido e seguro



Também estamos nas redes sociais!

Obtenha as informações mais recentes sobre produtos, conteúdos de formação e muito mais nas nossas redes sociais:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM E DE UTILIZAÇÃO - GUARDAR PARA REFERÊNCIA FUTURA

IMPORTANTE - LEIA ATENTAMENTE ESTAS INSTRUÇÕES ANTES DE AS MONTAR OU

UTILIZAR

Estas instruções contêm informações importantes que o ajudarão a tirar o melhor partido do seu equipamento e a garantir uma montagem, utilização e manutenção seguras e corretas.

1. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

IMPORTANTE - LER ATENTAMENTE ANTES DE MONTAR OU UTILIZAR

Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia o manual na íntegra antes de montar ou utilizar a sua bancada. Em particular, tenha em atenção as seguintes precauções de segurança.

MONTAGEM

- Verifique se dispõe de todos os componentes e ferramentas indicados na lista de peças, tendo em conta que, para facilitar a montagem, alguns componentes são pré-montados.
- Mantenha as crianças e os animais afastados da área de exercício, pois as peças pequenas podem representar um perigo de asfixia se forem engolidas.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para dispor as peças antes de começar.
- Montar o objeto o mais próximo possível da sua posição final (na mesma divisão).
- O produto deve ser instalado numa superfície estável e nivelada.
- Eliminar todas as embalagens de forma cuidadosa e responsável.

UTILIZAÇÃO

- Manter as crianças sem supervisão afastadas do equipamento.
- As lesões para a saúde podem resultar de um treino incorreto ou excessivo.
- Se algum dos dispositivos de regulação ficar projetado, pode interferir com o movimento do utilizador.
- É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste produto estão devidamente informados sobre a forma de o utilizar com segurança.
- Este produto destina-se apenas a uso doméstico.
- Não utilizar em qualquer ambiente comercial, de aluguer ou institucional.
- Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, efetuar sempre exercícios de alongamento para um aquecimento adequado.
- Se o utilizador sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou outros sintomas anormais, pare o treino e procure assistência médica imediata.
- O equipamento só deve ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
- Manter as mãos afastadas de todas as peças móveis.
- Usar sempre vestuário de treino adequado para a prática de exercício físico. Não use roupa larga ou folgada, pois pode ficar presa no equipamento. Use sapatilhas para proteger os pés durante o exercício.
- Não colocar objectos afiados à volta do equipamento.
- As pessoas com deficiência não devem utilizar o equipamento sem a presença de uma pessoa qualificada ou de um médico.
- Mantenha este equipamento dentro de casa, longe da humidade e do pó. Não coloque o equipamento numa garagem, num anexo, num pátio coberto ou perto de água.
- Se as crianças forem autorizadas a utilizar o equipamento sob supervisão, deve ser tido em conta o seu desenvolvimento mental e físico. Devem ser controladas e instruídas sobre a utilização correta do equipamento. O equipamento não pode, em circunstância alguma, ser utilizado como brinquedo.
- Este produto é adequado para um peso máximo de utilizador de: 150 kg.
- Este produto não é adequado para fins terapêuticos.

- A área livre deve ser pelo menos 0,6 m maior do que a área de formação nas direcções de acesso ao equipamento. A área livre deve também incluir a área para desmontagem de emergência. Se o equipamento estiver colocado ao lado um do outro, o valor da área livre pode ser partilhado. Manter as crianças sem vigilância afastadas do equipamento.
- Nunca coloque a unidade numa superfície se esta bloquear as aberturas de ventilação.
- Para proteger o chão ou a alcatifa de danos ou descoloração, coloque um tapete especial por baixo da unidade.

ADVERTÊNCIA: Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças devem estar conscientes da sua responsabilidade, uma vez que o instinto lúdico natural e o gosto pela experimentação das crianças podem conduzir a situações e comportamentos para os quais o equipamento de treino não se destina.

ATENÇÃO: Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para indivíduos com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existent. É OBRIGATÓRIO ler todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de fitness.

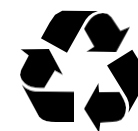
Note-se que este produto pode ter uma tolerância de peso de cerca de 4%.

2. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

- O peso líquido do modelo é: 214,7 kg
- O tamanho do conjunto é: 2100*2300*2100MM
- Peso máximo do utilizador: 150 kg



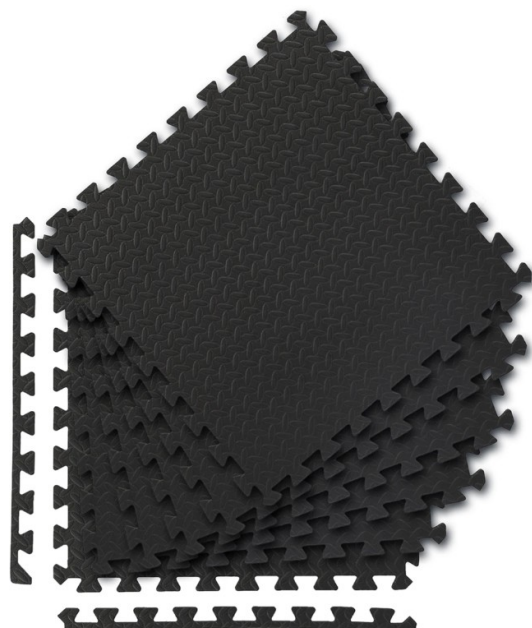
O TYTAN17 está certificado de acordo com as normas EN ISO 20957-1:2013 e EN ISO 20957-2:2021.



Ciclo de reciclagem

O material de embalagem pode ser reintroduzido no ciclo da matéria-prima. Eliminar o material de embalagem de acordo com as disposições legais. As informações podem ser obtidas nos sistemas de devolução ou de recolha da sua comunidade.

3. TAMBÉM PODE INTERESSAR-LHE ESTES ACESSÓRIOS



Proteção ideal. Para treinar em casa.

A HMS oferece tapetes de proteção para evitar que o equipamento de fitness danifique o chão em casa. Estão, naturalmente, disponíveis em diferentes variantes. Protegem o chão de marcas, sujidade ou riscos. O acabamento de alta qualidade e a superfície especial impedem o deslizamento do equipamento que se encontra sobre ele. Além disso, o ruído resultante do equipamento e as vibrações são amortecidos.

CONFORTO E SEGURANÇA: O seu treino será mais silencioso e confortável, uma vez que os tapetes absorvem o ruído do aparelho e reduzem as vibrações. Mantém-no seguro graças ao seu design resistente a rasgões e antiderrapante.

MATERIAL DE ALTA QUALIDADE: Criados a partir dos melhores materiais para um treino consistente e confortável. São duráveis e suportam um peso enorme, o que os torna ideais para equipamento de ginásio, como passadeiras, remadores e atlas.



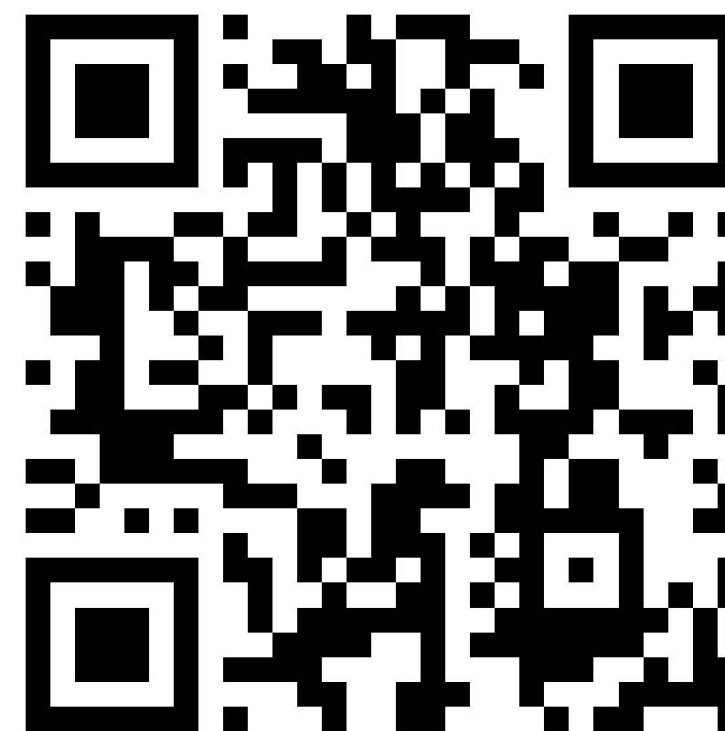
Pode comprar este produto através do seguinte QR-Code ou ligação.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. DESENHO EXPLODIDO/LISTA DE PEÇAS SOBRESSALENTE

Se pretender encontrar o manual em linha, visite:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

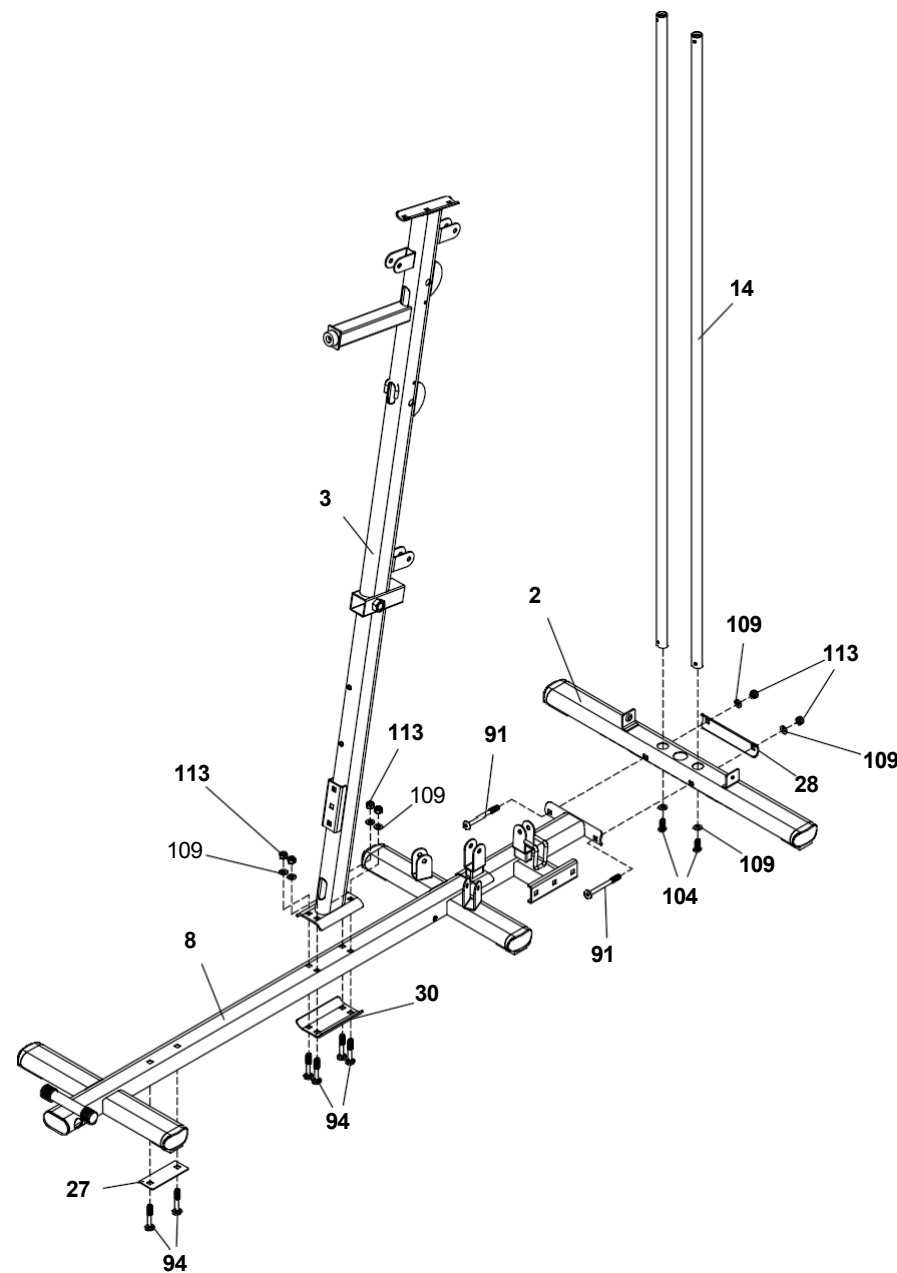
PASSO 1

Insira duas barras-guia (14) no estabilizador traseiro (2), utilizando dois parafusos Allen M10×25 mm (104) e duas anilhas M10 (109).

Fixe a estrutura da base (8) e os suportes do arco (28) ao estabilizador traseiro (2), utilizando dois parafusos de carro M10×100 mm (91), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a estrutura de suporte (3) e os suportes em forma de U (30) à estrutura de base (8), utilizando quatro parafusos de carro M10×60 mm (94), quatro anilhas M10 (109) e quatro porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe o suporte 120×45 mm (27) à estrutura da base (8), utilizando dois parafusos de transporte M10×60 mm (94). Não aperte as porcas e os parafusos, exceto (104) e (91).



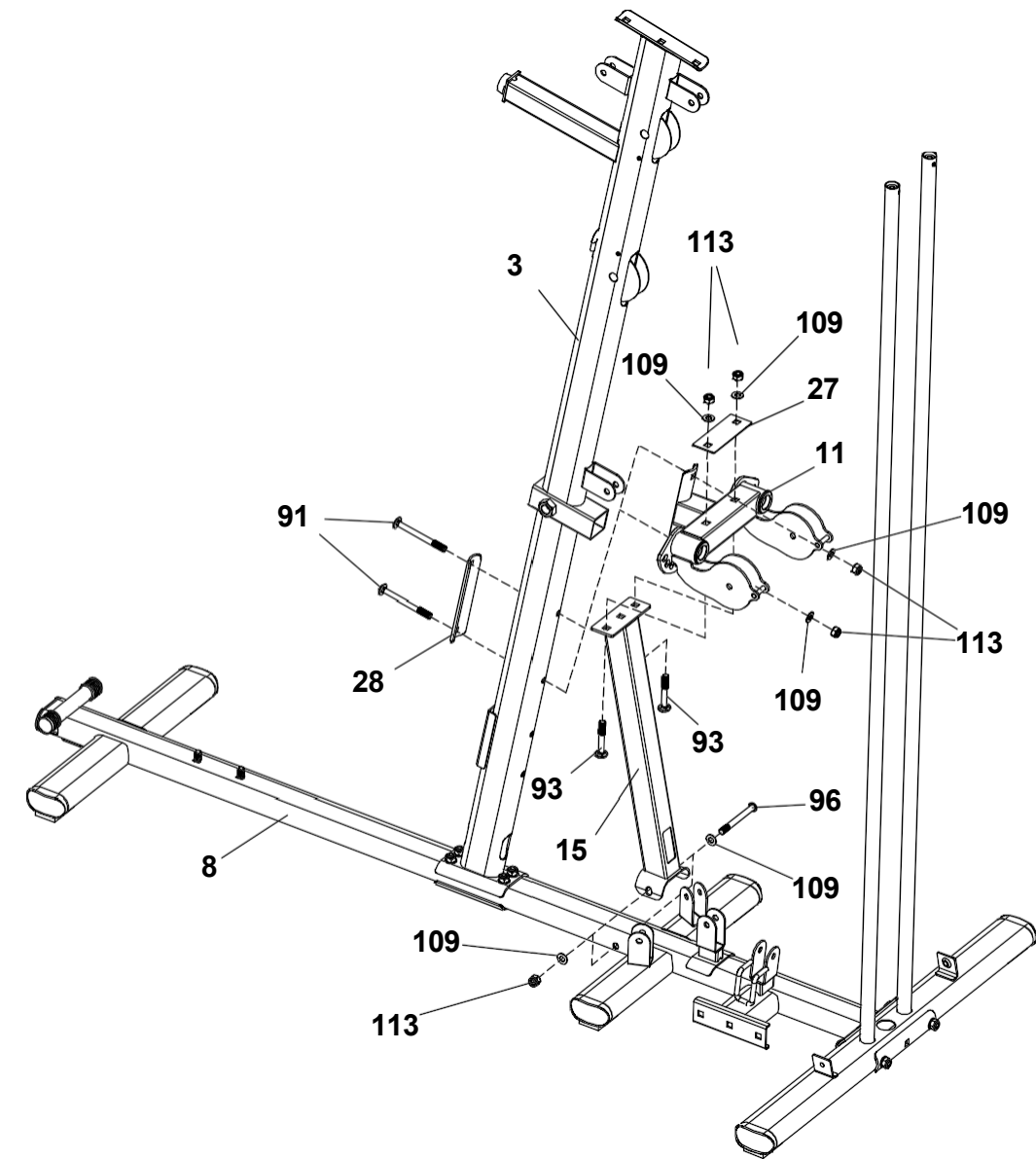
PASSO 2

Fixe a estrutura de suporte do crossover (15) à estrutura de base (8), utilizando um parafuso sextavado interior M10×100 mm (96), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe o suporte do crossover de cabos (11) à estrutura do suporte do crossover (15), utilizando o suporte 120×45 mm (27), dois parafusos de carro M10×65 mm (93), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe o suporte do cruzamento de cabos (11) e os suportes do arco (28) à estrutura de suporte (3), utilizando dois parafusos de carro M10×100 mm (91), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Não apertar ainda as porcas e os parafusos.



PASSO 3

Deslize dois amortecedores de borracha Ø65×25mm (64) para as hastes de guia (14).

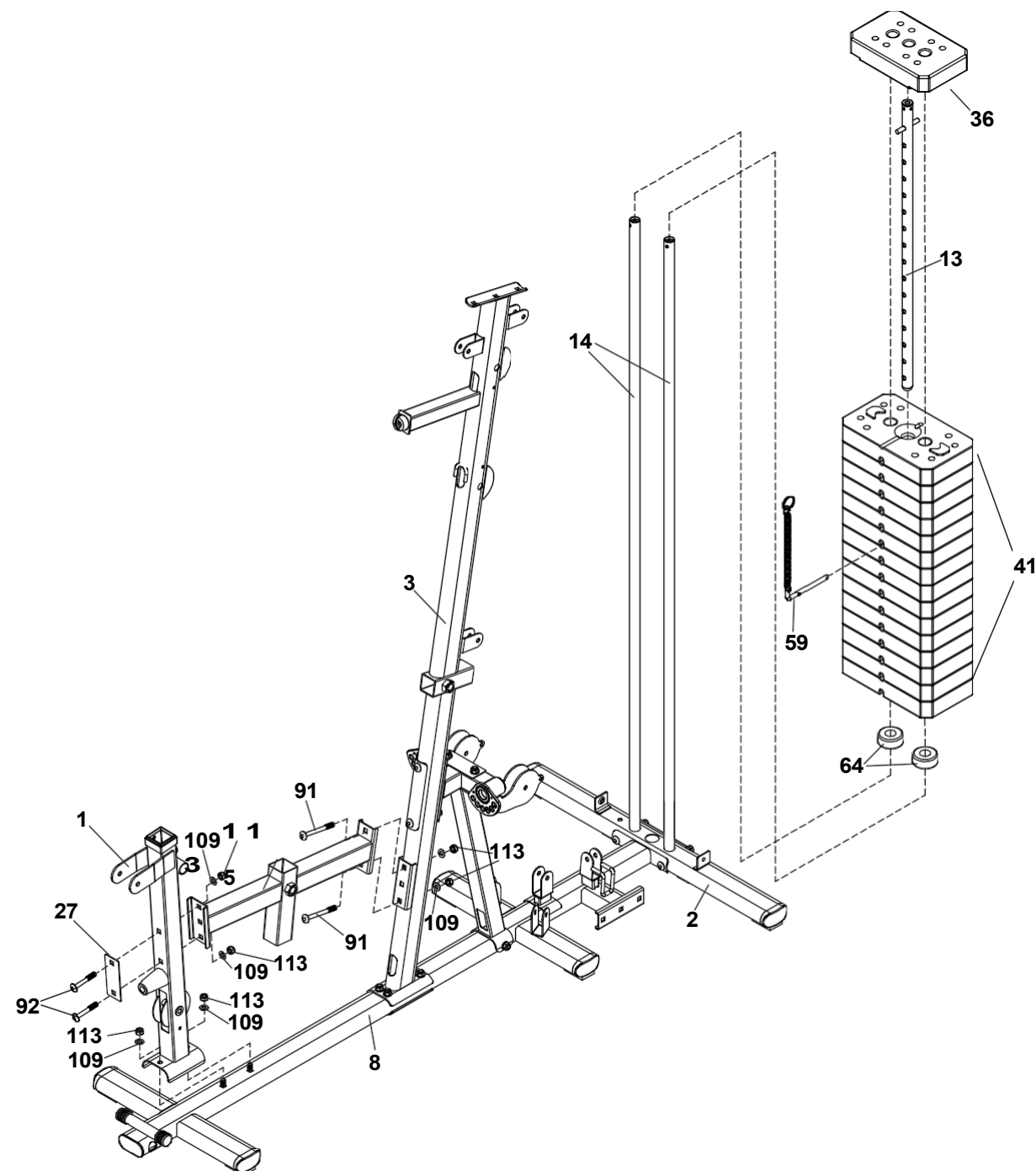
Deslize 15 placas de peso (41) nas hastes de guia (14), insira a haste selectora (13) no orifício da placa de peso (41).
(Cada placa de peso tem 5KGS)

Faça deslizar as placas de pesos superiores (36) pelas duas hastes de guia (14), depois pela haste selectora (13), introduza o pino de seleção do peso (59) no orifício do peso pretendido. (O prato de peso superior é de 4,45 kg)

Fixe a estrutura de suporte do banco (5) à estrutura de suporte (3), utilizando dois parafusos de carro M10×100 mm (91), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a estrutura de suporte do banco (5) e o suporte 120×45 mm (27) à estrutura de suporte frontal (1), utilizando dois parafusos de carro M10×70 mm (92), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a estrutura de suporte (1) à estrutura de base (8), utilizando duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113). Não apertar as porcas.



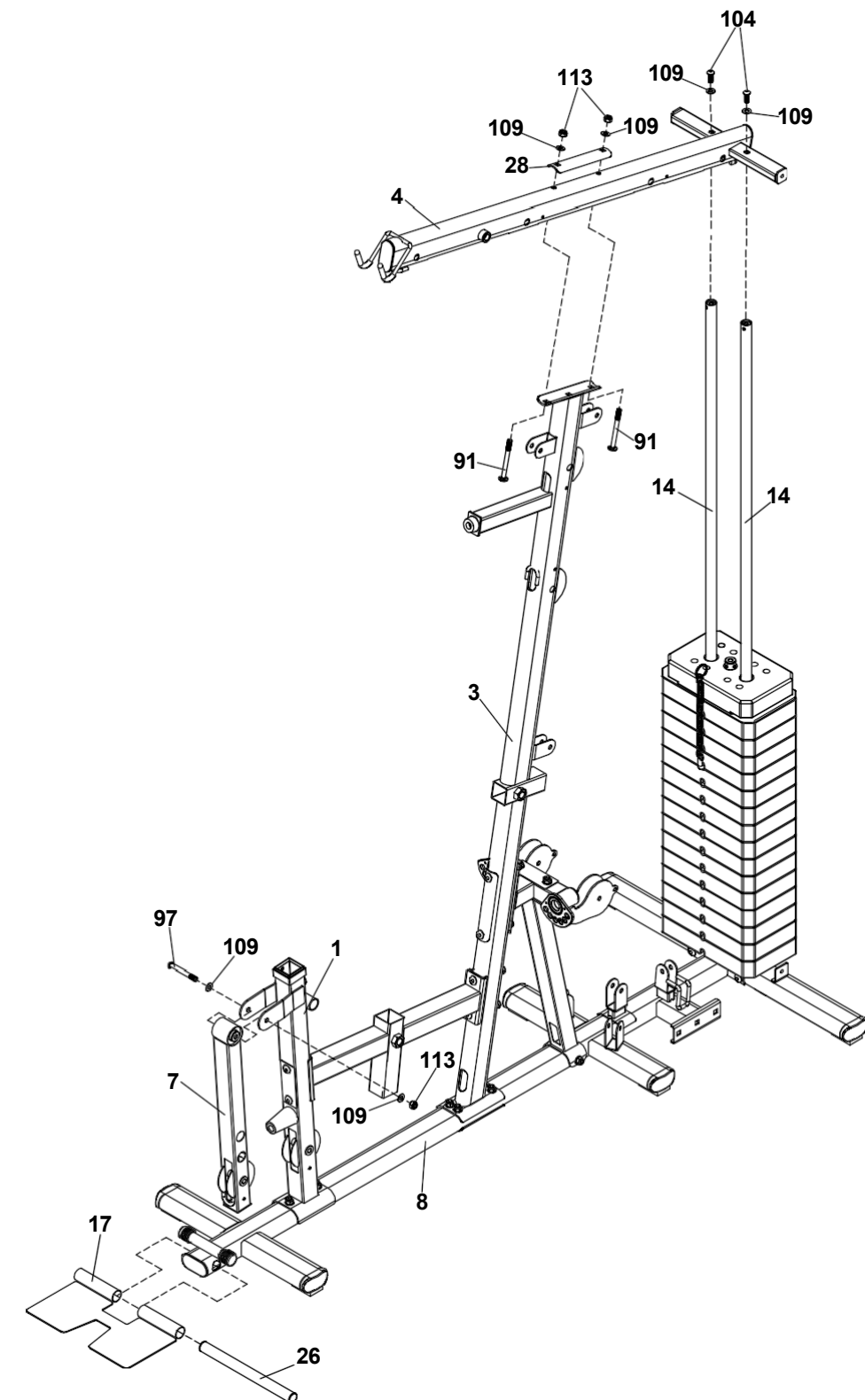
PASSO 4

Fixe a estrutura superior (4) à estrutura de suporte (3), utilizando um suporte de arco (28), dois parafusos de carro M10×100 mm (91), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a estrutura superior (4) à parte superior das barras-guia (14), utilizando dois parafusos sextavados interiores M10×25 mm (104) e duas anilhas M10 (109).

Fixe o dispositivo de elevação da perna dianteira (7) à estrutura de suporte (1), utilizando um parafuso Allen M10×80 mm (97), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a placa para pés (17) à estrutura de base (8), utilizando um tubo da placa para pés (26).

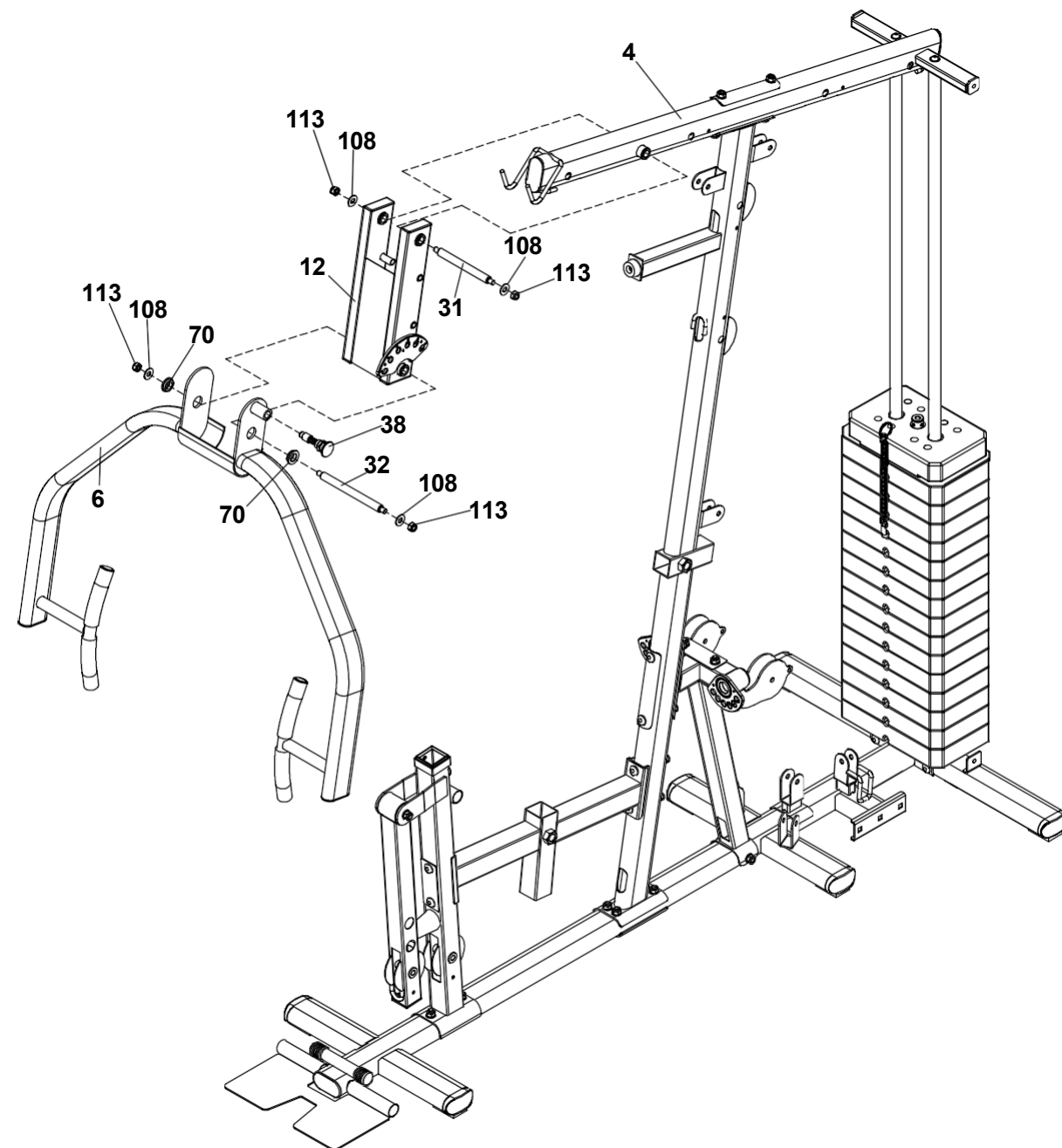


PASSO 5

Fixar a base da prensa frontal (12) à estrutura superior (4), utilizando um eixo Ø16×172×M10 (31), duas anilhas Ø25×Ø10 (108) e duas porcas de nylon M10 (113).

Fixar a estrutura da prensa frontal (6) à base da prensa frontal (12), utilizando um eixo Ø16×198×M10 (32), duas anilhas Ø25×Ø10 (108), duas buchas Ø31×Ø25,7×8 (70) e duas porcas de fixação de nylon M10 (113).

Introduzir o pino de inserção (38) através do orifício único na estrutura de prensagem frontal (6) e alinhá-lo com qualquer um dos orifícios na placa tipo leque.

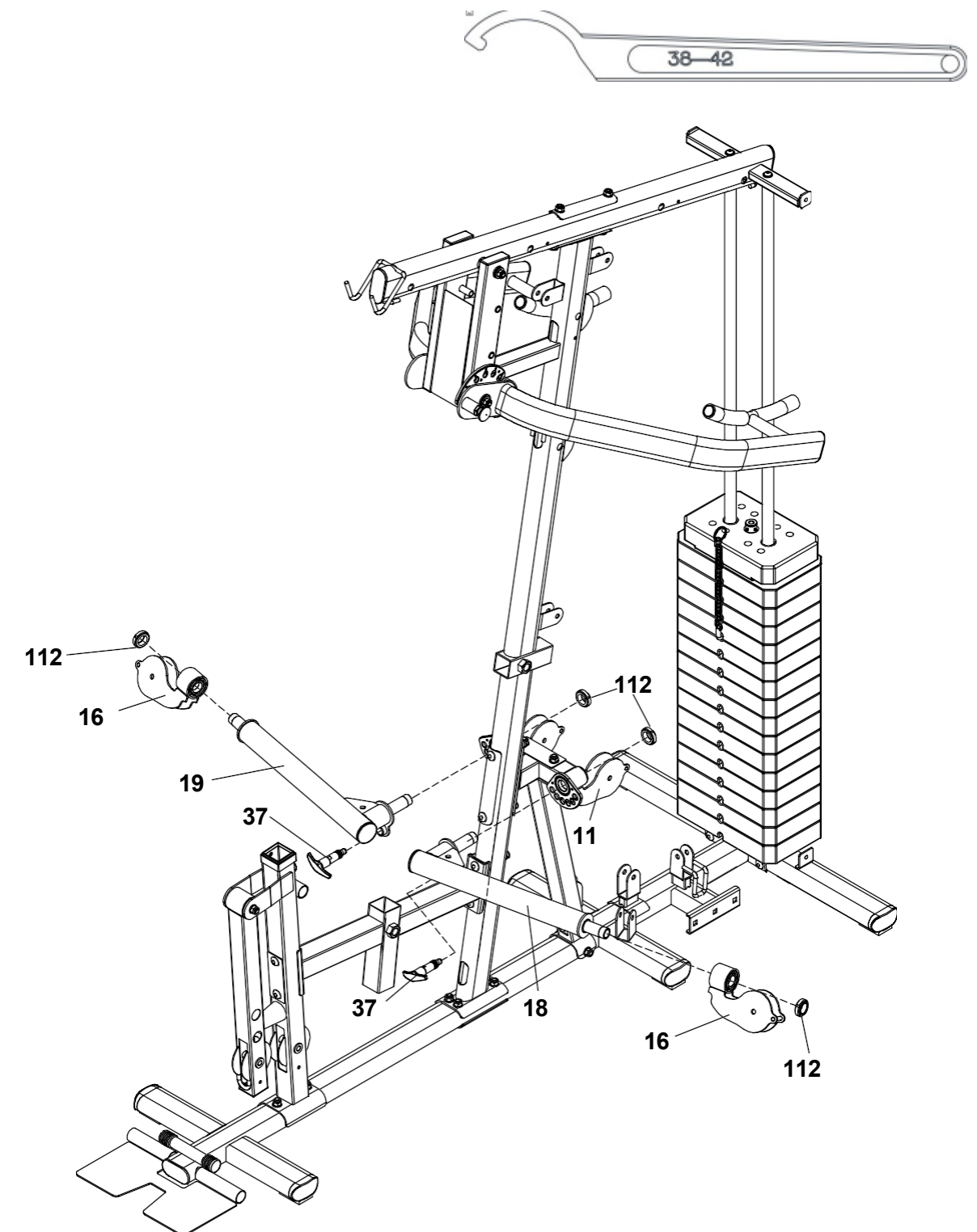


PASSO 6

Fixar o braço de cruzamento de cabos esquerdo (18) ao suporte de cruzamento de cabos (11), utilizando uma porca de nylon M24 (112). Introduzir o pino em forma de T (37) no braço cruzado do cabo esquerdo (18) em qualquer um dos orifícios da placa tipo ventilador. Fixe o braço direito do cruzamento de cabos (19) ao suporte do cruzamento de cabos (11), utilizando uma porca de nylon M24 (112). Insira o pino em forma de T (37) no braço direito do cabo cruzado (19) em qualquer um dos orifícios da placa tipo ventilador.

Fixar dois suportes da polia de cruzamento de cabos (16) ao braço de cruzamento de cabos esquerdo e direito (18 e 19), utilizando duas porcas de fixação de nylon M24 (112).

Nota: Instale as porcas de nylon M24 (112) utilizando uma chave especial com um tamanho de 38-42.



PASSO 7

Fixe a almofada do encosto (44) à estrutura do encosto (9), utilizando dois parafusos Allen M8×40mm (105) e duas anilhas M8 (110).

Insira a estrutura do encosto (9) na estrutura de suporte (3), utilizando um botão de bloqueio (60).

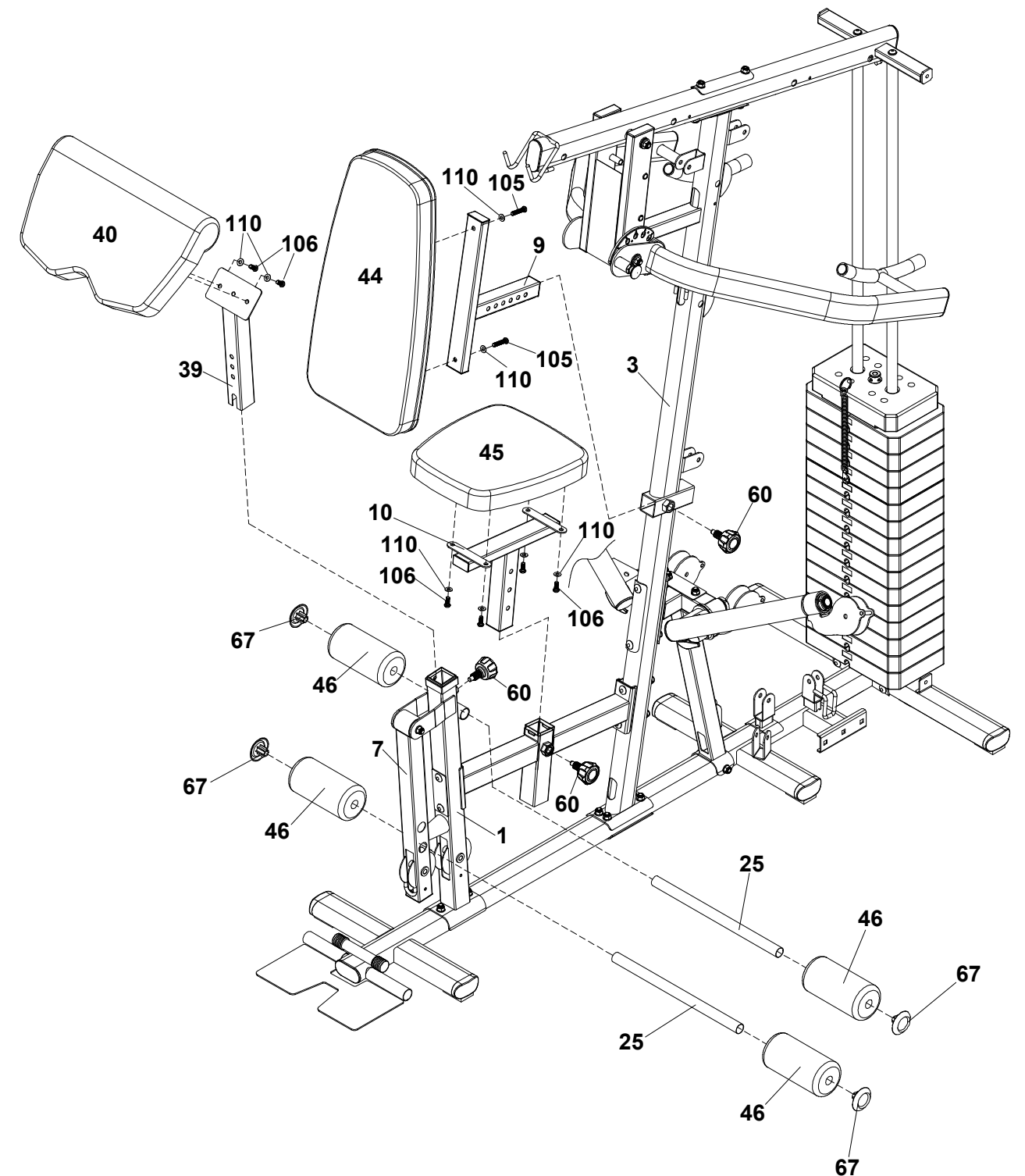
Fixe a almofada do assento (45) à estrutura do assento (10), utilizando quatro parafusos Allen M8×18mm (106) e quatro anilhas M8 (110). Insira a estrutura do assento (10) na estrutura de suporte do assento (5), utilizando um botão de bloqueio (60).

Fixe a almofada do braço (40) ao suporte do braço (39), utilizando dois parafusos Allen M8×18mm (106) e duas anilhas M8 (110).

Introduzir o suporte de enrolamento do braço (39) na estrutura do suporte frontal (1), utilizando um botão de bloqueio (60).

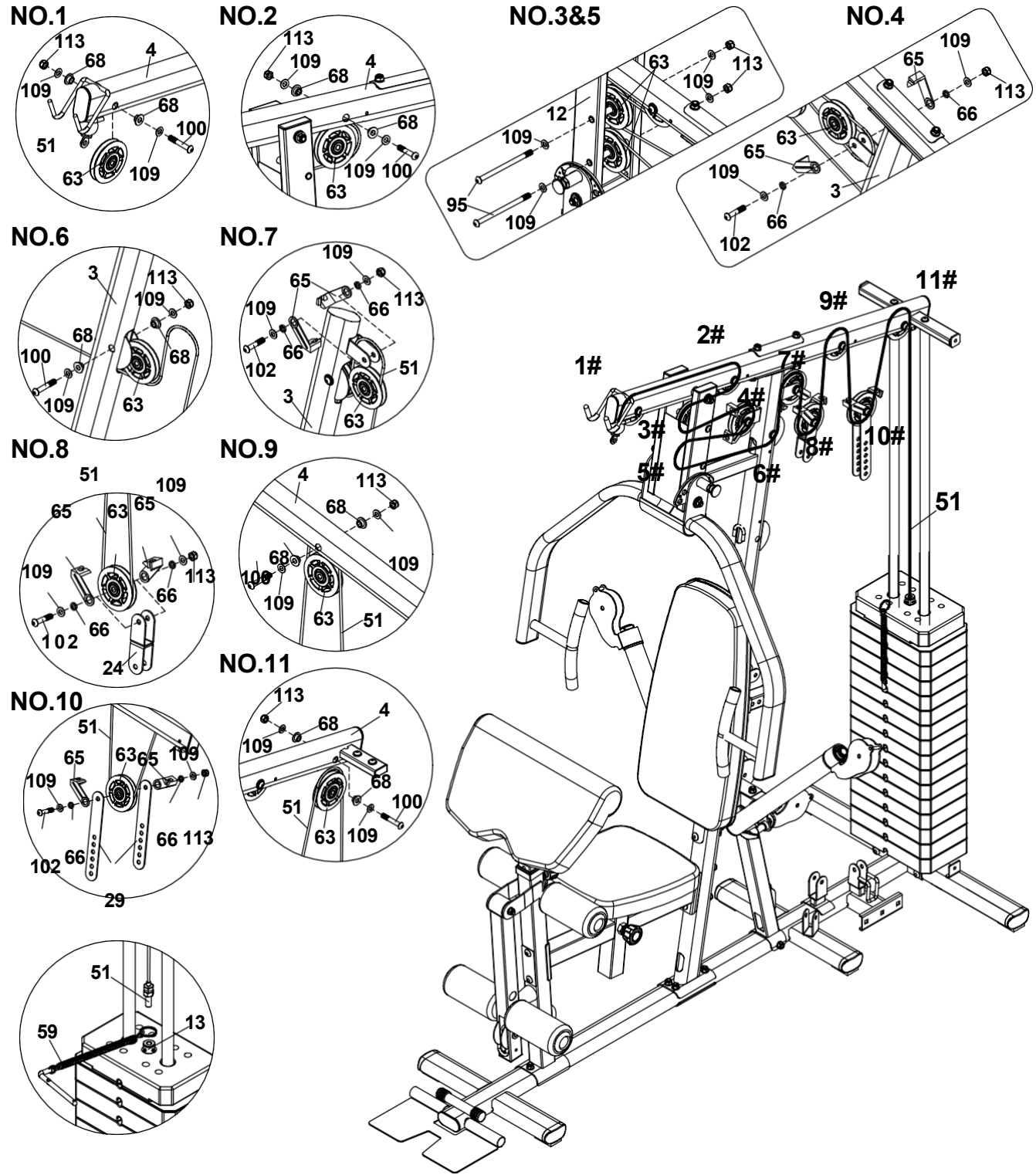
Insira dois tubos de rolo de espuma (25) na estrutura de suporte frontal (1) e no desenvolvedor de pernas frontal (7).

Deslize quatro rolos de espuma (46) em dois tubos de rolo de espuma (25) e, em seguida, bata em quatro tampas de extremidade de rolo de espuma (67).



PASSO 8

- a.) Com o cabo superior (51) na ranhura da polia grande (63), passe o cabo superior (51) pela estrutura superior (4).
- b.) Instale a polia grande n.º 1 (63) na estrutura superior (4), utilizando um parafuso Allen M10×60 mm (100), duas buchas da polia (68), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).
- c.) Instale a polia grande n.º 2 (63) na estrutura superior (4), utilizando um parafuso Allen M10×60 mm (100), duas buchas da polia (68), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).
- d.) Instale a polia grande n.º 3 e 5 (63) na base da prensa frontal (12), utilizando dois parafusos sextavados interiores M10×155 mm (95), quatro anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).
- e.) Instale a polia grande n.º 4 (63) na estrutura de suporte (3), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois cabos Retentores do cabo (65), duas buchas de retenção do cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de fixação de nylon M10 (113).
- f.) Instale a polia grande n.º 6 (63) na estrutura de suporte (3), utilizando um parafuso sextavado interior M10×60 mm (100), dois casquilhos da polia (68), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).
- g.) Instale a polia grande n.º 7 (63) na estrutura de suporte (3), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois cabos de aço e um parafuso de aço de cabeça cilíndrica. Retentores do cabo (65), duas buchas de retenção do cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de fixação de nylon M10 (113).
- h.) Instale a polia grande n.º 8 (63) no suporte da polia dupla (24), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retentor de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).
- i.) Instale a polia grande n.º 9 (63) na estrutura superior (4), utilizando um parafuso Allen M10×60 mm (100), duas buchas da polia (68), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).
- j.) Instale a polia grande n.º 10 (63) nos dois suportes da polia ajustável (29), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retentor de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).
- k.) Instale a polia grande n.º 11 (63) na estrutura superior (4), utilizando um parafuso Allen M10×60 mm (100), duas buchas da polia (68), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).
- l.) Fixe a extremidade do parafuso do cabo superior (51) à haste selectora (13).



PASSO 9

Montagem do cabo de ombro (52) Com o cabo de ombro (52) na ranhura da polia grande (63), passe o cabo de ombro (52) pela estrutura de suporte (3).

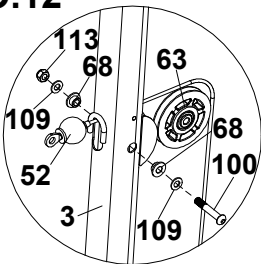
Instale a polia grande n.º 12 (63) na estrutura de suporte (3), utilizando um parafuso sextavado interior M10×60 mm (100), dois casquilhos da polia (68), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Instale a polia grande n.º 13 (63) na estrutura de suporte (3), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retentor de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

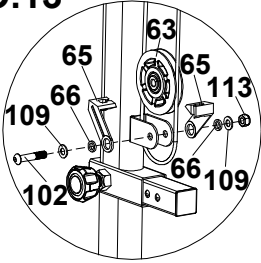
Instalar a polia grande n.º 14 (63) no suporte da polia dupla (24), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50mm (102), dois cabos (104), dois parafusos Allen M10×25 mm (105) e dois parafusos Allen M10×25 mm (105). Retentores do cabo (65), duas buchas de retenção do cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de fixação de nylon M10 (113).

Fixe o suporte da polia única (23) à extremidade do cabo de ombro (52), utilizando um parafuso Allen M10×25 mm (104), dois parafusos Allen M10×25 mm (105) e dois parafusos Allen M10×25 mm (105). Anilhas M10 (109) e uma porca de fixação de nylon M10 (113).

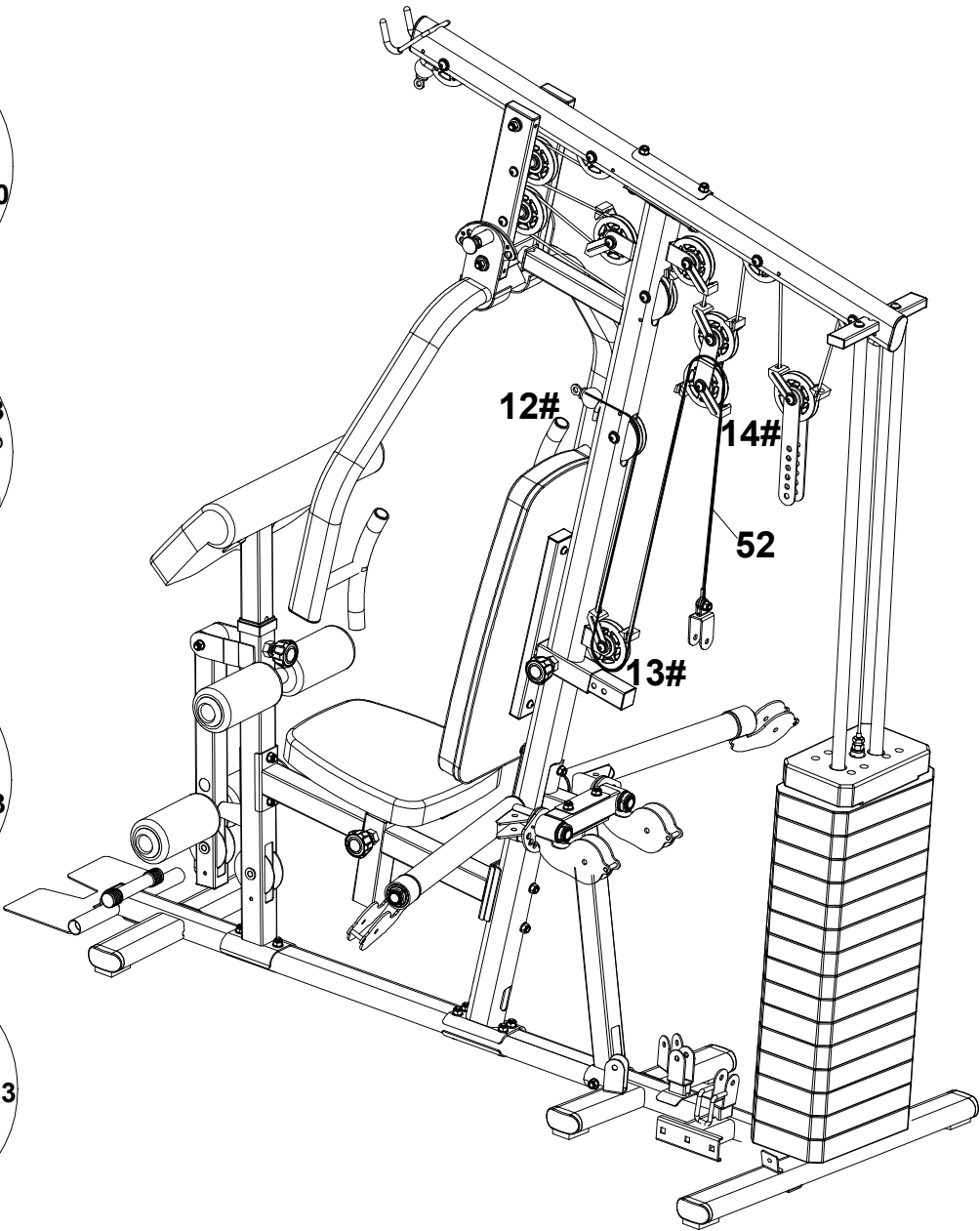
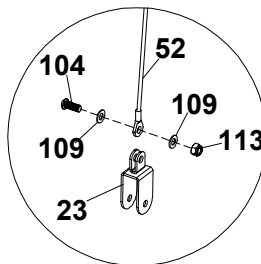
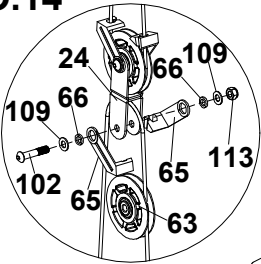
NO.12



NO.13



NO.14



PASSO 10

Montagem do cabo cruzado (53):

a.) Passe a extremidade do cabo cruzado (53) através dos braços cruzados dos cabos esquerdo e direito (18 e 19) e do suporte dos cabos cruzados (11).

b.) Fixe o cabo U (55) à extremidade esférica do cabo cruzado (53).

c.) Fixe um mosquetão (58) ao cabo U (55), utilizando um parafuso Allen M10×35 mm (103), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

d.) Instale a polia intermédia n.º 15 (62) no suporte da polia de cruzamento de cabos (16), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

e.) Instale a polia pequena n.º 16 (61) no braço de cruzamento do cabo esquerdo (18), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

f.) Instale a polia intermédia n.º 17 (62) no suporte do braço cruzado do cabo (11), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

g.) Instale a polia grande n.º 18 (63) na estrutura de base (8), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retentor de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

h.) Instale a polia grande n.º 19 (63) no suporte da polia única (23), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retenção de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

i.) Instale a polia grande n.º 20 (63) na estrutura de base (8), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retenção de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

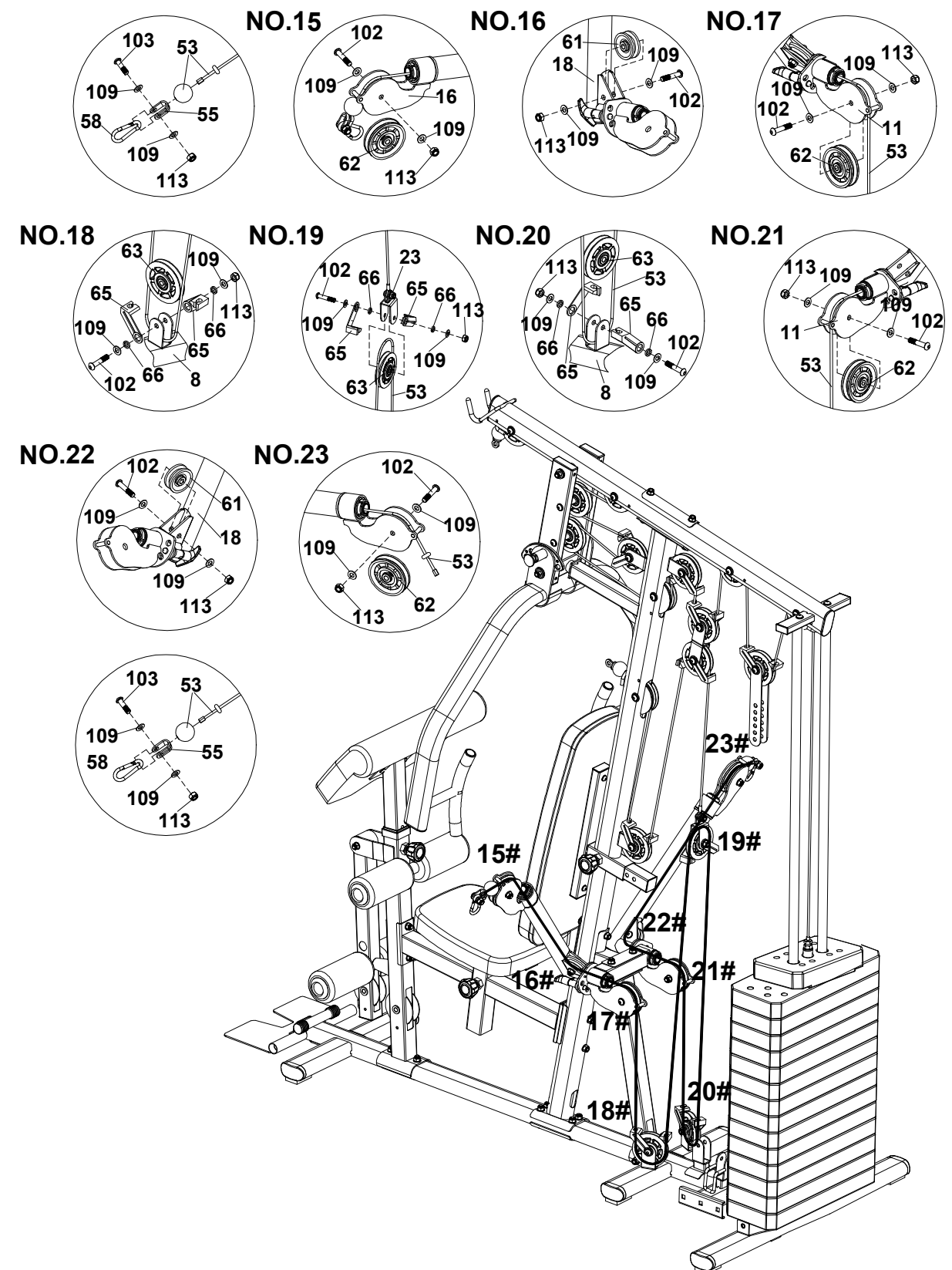
j.) Instale a polia intermédia n.º 21 (62) no suporte do cruzamento de cabos (11), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma contraporca de nylon M10 (113).

k.) Instale a polia pequena n.º 22 (61) no braço direito do cruzamento do cabo (19), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

I.) Instale a polia intermédia n.º 23 (62) no suporte da polia de cruzamento do cabo (16), utilizando um parafuso sextavado interior M10×50 mm (102), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

m.) Fixe dois cabos U (55) à extremidade esférica do cabo cruzado (53).

n.) Fixe dois mosquetões (58) ao cabo U (55), utilizando dois parafusos Allen M10×35 mm (103), quatro anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).



PASSO 11

Montagem do cabo inferior (54):

Posicione o cabo inferior (54) na ranhura da polia grande (63) através do dispositivo de elevação da perna dianteira (7).

Instale a polia grande n.º 24 (63) no dispositivo de elevação da perna dianteira (7), utilizando um parafuso sextavado interior M10×65 mm (99), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

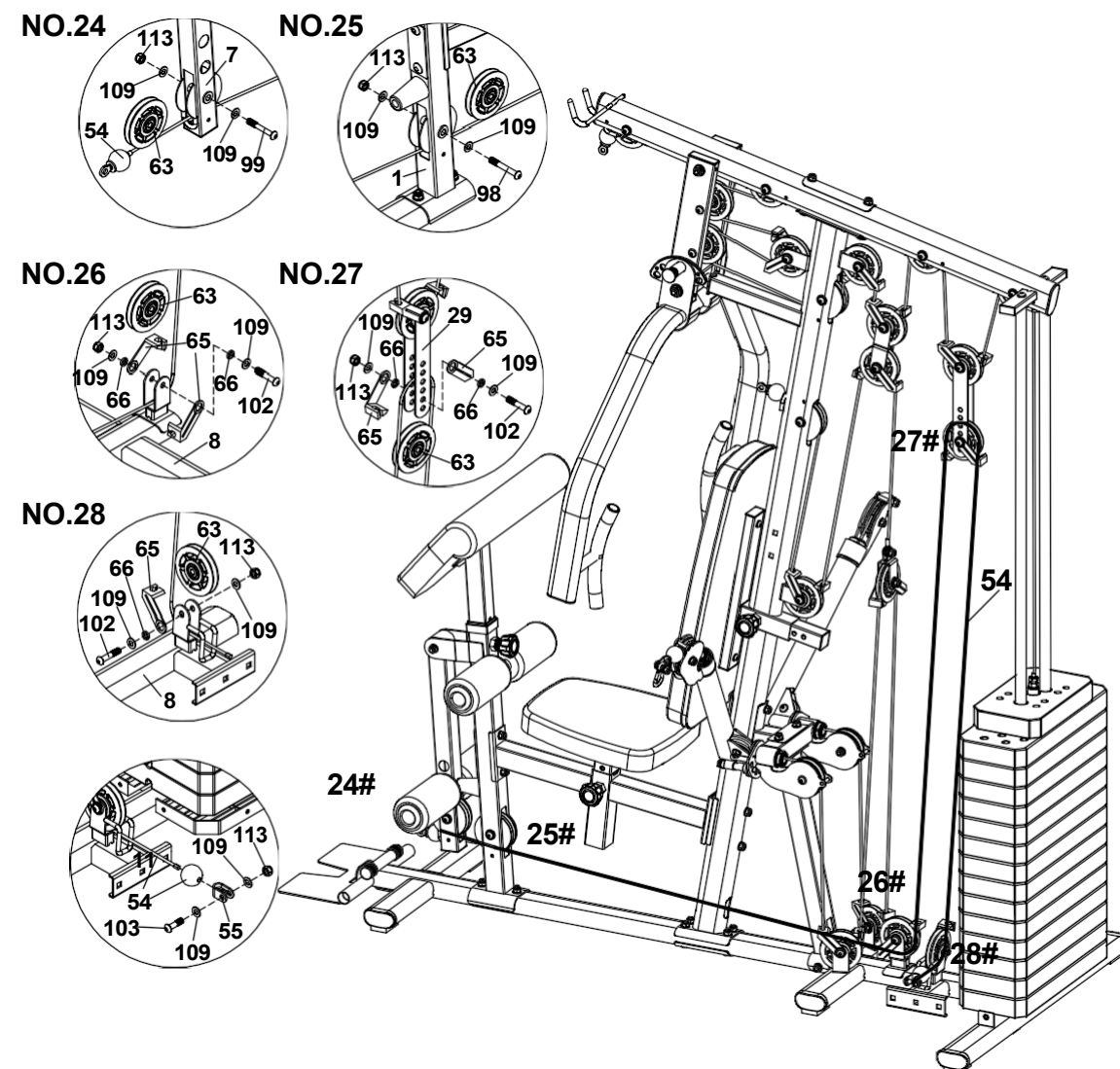
Instale a polia grande n.º 25 (63) na estrutura de suporte frontal (1), utilizando um parafuso sextavado interior M10×70 mm (98), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Instale a polia grande n.º 26 (63) na estrutura de base (8), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retentor de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Instale a polia grande n.º 27 (63) nos suportes da polia ajustável (29), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), dois retentores de cabo (65), duas buchas de retentor de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Instale a polia grande n.º 28 (63) na estrutura de base (8), utilizando um parafuso Allen M10×50 mm (102), um retentor de cabo (65), um casquilho de retentor de cabo (66), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe um cabo U (55) à extremidade esférica do cabo inferior (54), utilizando um parafuso Allen M10×35 mm (103), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).



PASSO 12

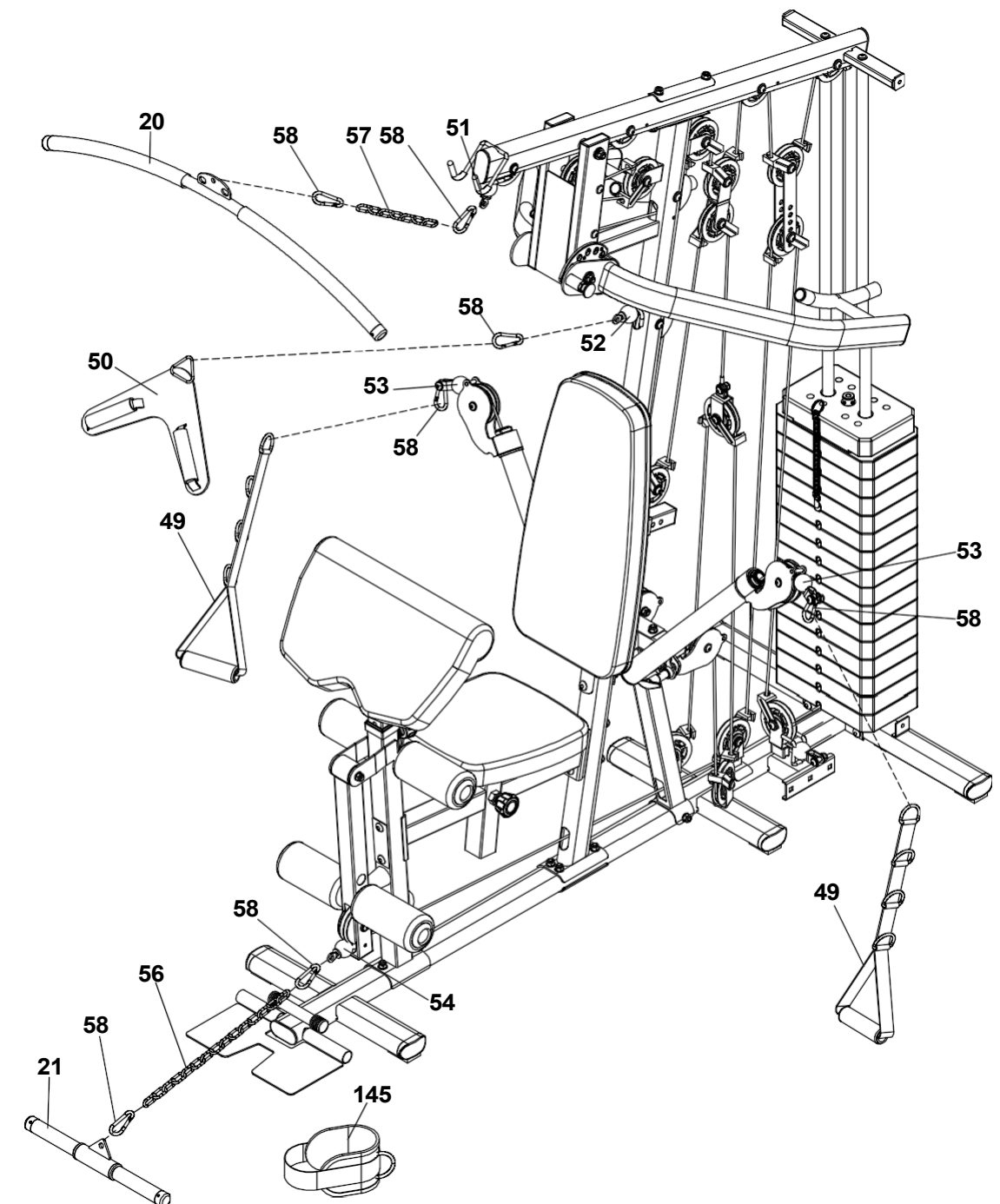
Fixar a barra latina (20) à outra extremidade do cabo superior (51), utilizando dois mosquetões (58) e uma corrente de 7 elos (57).

Fixar a barra inferior (21) ou a correia do tornozelo (145) à outra extremidade do cabo inferior (54), utilizando dois mosquetões (58) e um elo da corrente 15 (56).

Fixe a correia AB (50) à outra extremidade do cabo de ombro (52), utilizando um mosquetão (58).

Fixe duas pegas da correia (49) a ambas as extremidades do cabo cruzado (53), utilizando dois

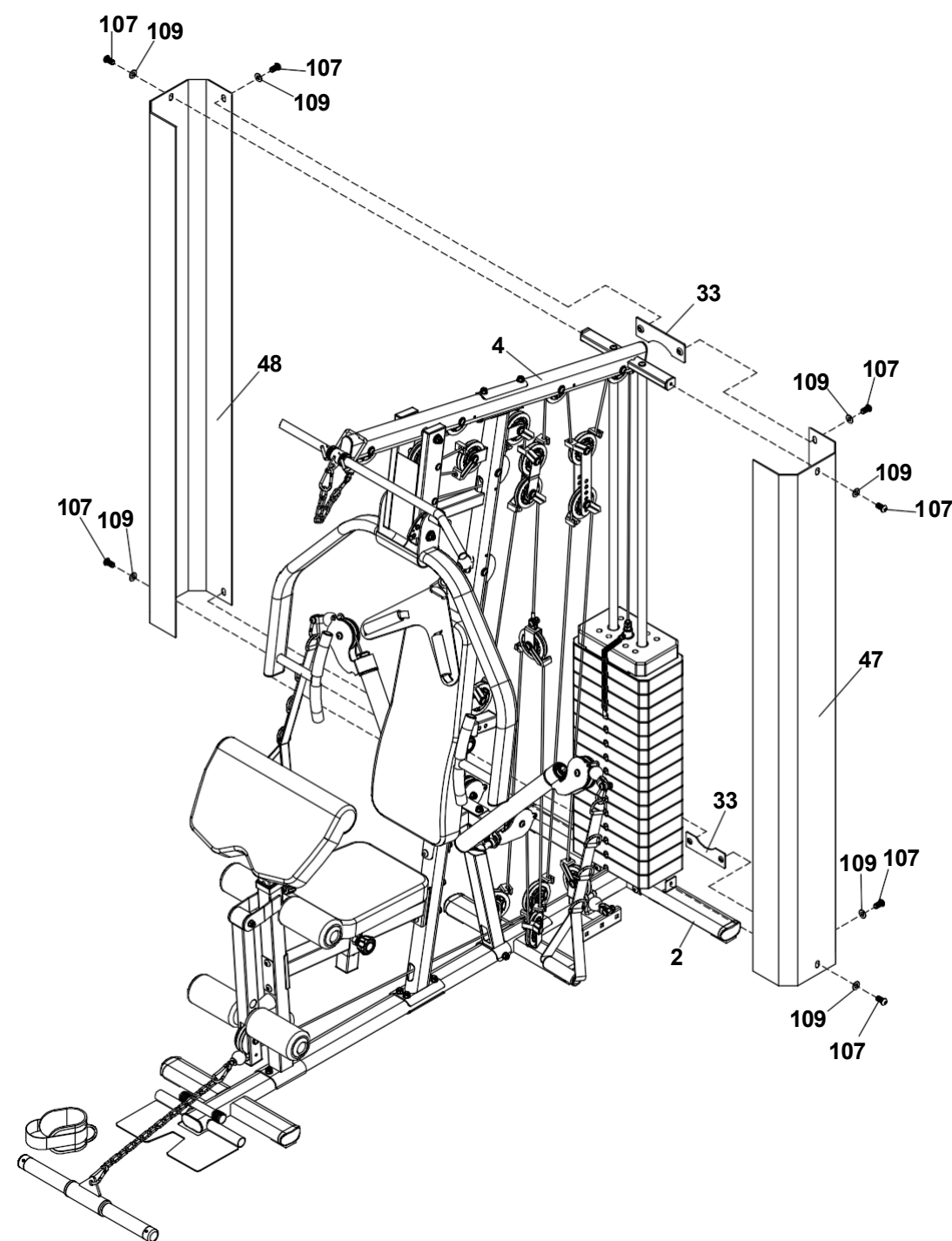
mosquetões (58).



PASSO 13

Fixe os dois suportes da cobertura do peso (33) à estrutura superior (4), utilizando dois parafusos Allen M10×16 mm (107) e quatro anilhas M10 (109).

Fixe as coberturas de peso esquerda (47) e direita (48) aos suportes das coberturas de peso (33), utilizando doze parafusos Allen M10×16 mm (107) e doze anilhas M10 (109).

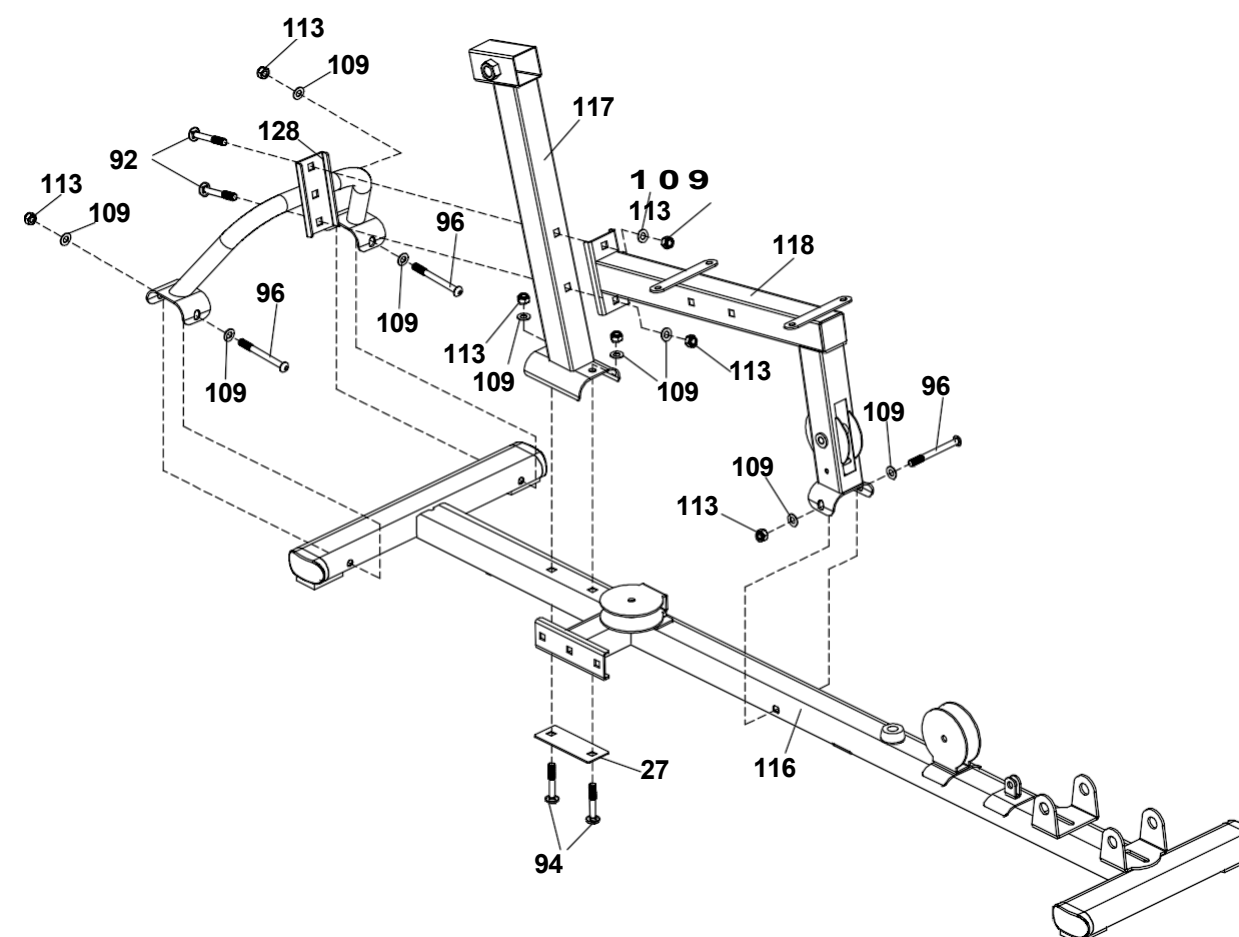


PASSO 14

Fixe a estrutura vertical do encosto (117) e um suporte 45X120mm (128) à estrutura da base do Leg Press (116), utilizando dois parafusos de carro M10×60mm (94), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a estrutura do assento da Leg Press (118) à estrutura da base da Leg Press (116), utilizando um parafuso Allen M10×100 mm (96), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

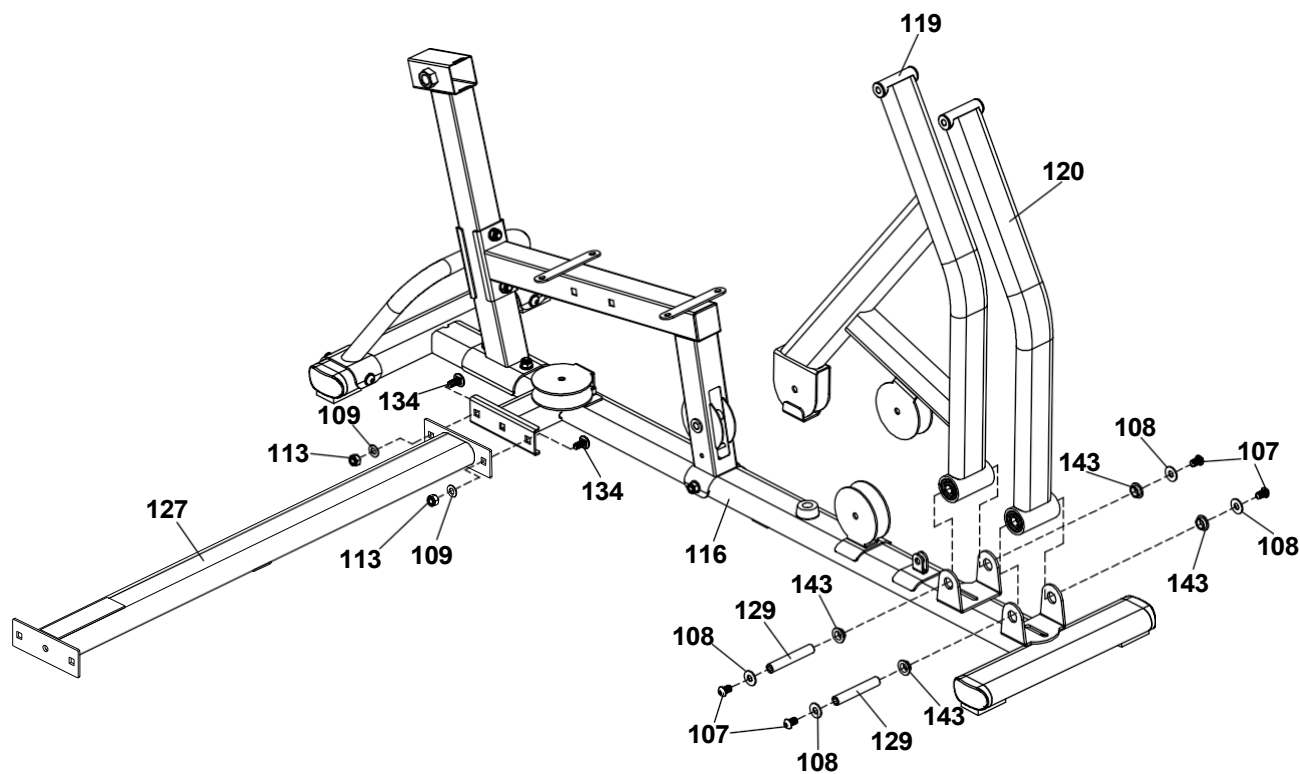
Fixe a estrutura do assento da Leg Press (118) e a estrutura do suporte do encosto da Leg Press (128) à estrutura vertical do encosto (117), utilizando dois parafusos Allen M10×100 mm (96), quatro anilhas M10 (109), duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113) e dois parafusos de transporte M10×70.



PASSO 15

Fixe a estrutura de ligação da base (127) à estrutura da base do Leg Press (116), utilizando dois parafusos de transporte M10×20 mm (134), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a estrutura vertical do Leg Press frontal (119) e a estrutura vertical do Leg Press traseiro (120) à estrutura da base do Leg Press (116) utilizando quatro parafusos Allen M10×16mm (107), quatro anilhas Ø25×Ø10mm (108) e dois eixos Ø15×93×M10 (129).

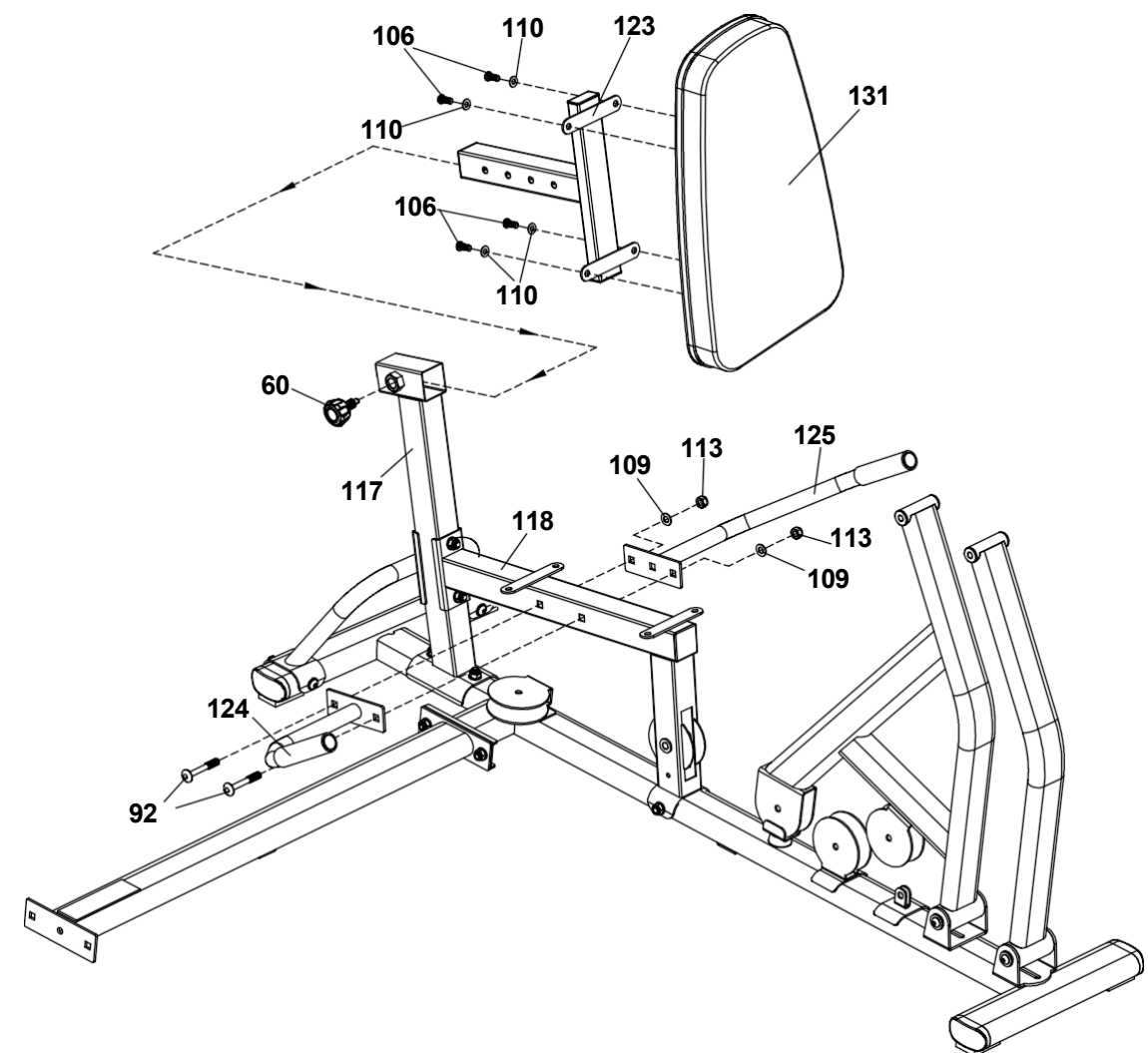


PASSO 16

Fixe a barra direita (124) e a barra esquerda (125) à estrutura do assento do Leg Press (118), utilizando dois parafusos de transporte M10×70 mm (92), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a Almofada do Encosto do Leg Press (131) à Estrutura do Encosto do Leg Press (123), utilizando quatro Parafusos Allen M8×18mm (106) e quatro Anilhas M8 (110).

Insira a estrutura do encosto do Leg Press (123) na estrutura vertical do encosto (117), utilizando um botão de bloqueio (60).



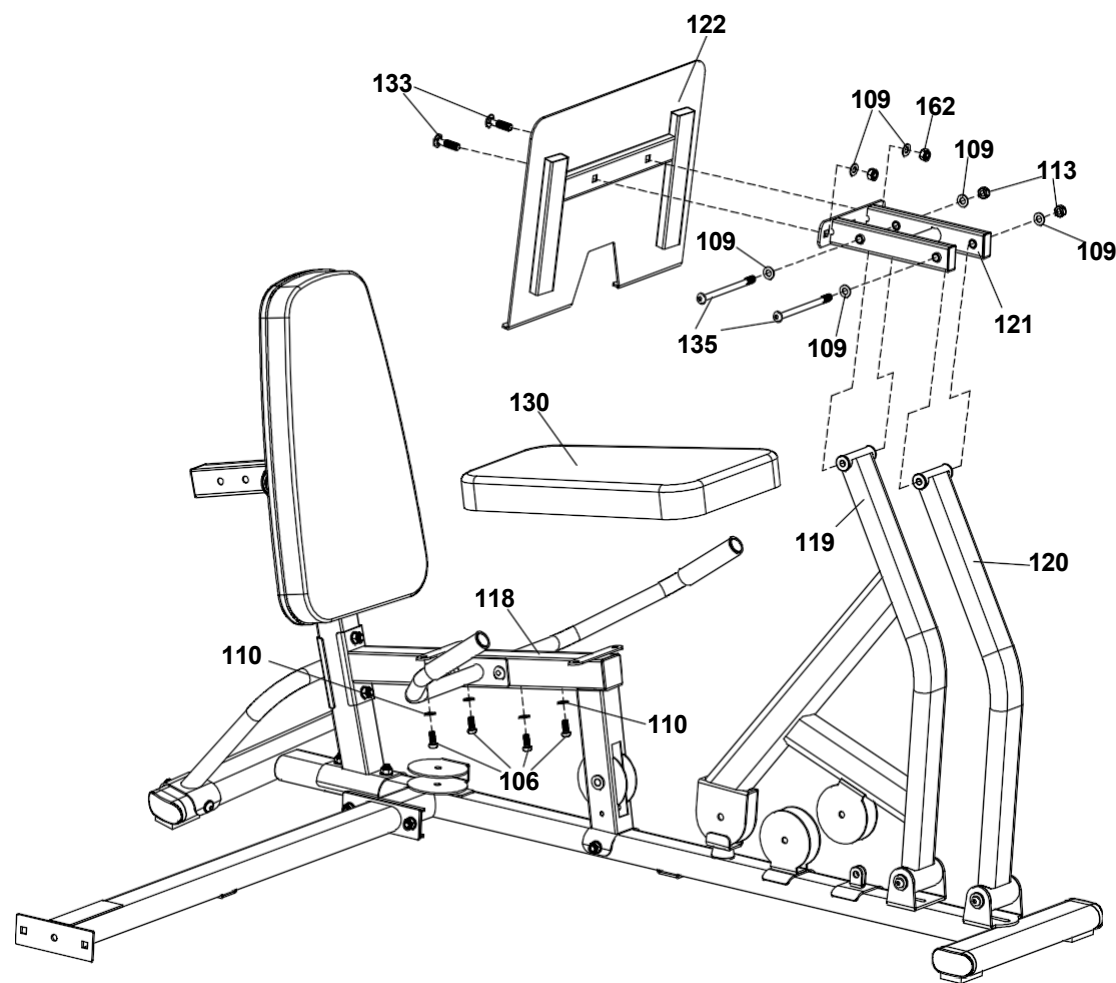
PASSO 17

Fixe a almofada do assento da Leg Press (130) à estrutura do assento da Leg Press (118), utilizando quatro parafusos Allen M8×18mm (106) e quatro anilhas M8 (110).

Fixe a placa do Leg Press (122) à estrutura de ligação do Leg Press (121), utilizando dois parafusos de transporte M10×40 mm (133), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

Nota: Preste atenção à direção de instalação da estrutura de ligação do Leg Press (121).

Fixe a estrutura vertical do Leg Press frontal (119) e a estrutura vertical do Leg Press traseiro (120) à estrutura de ligação do Leg Press (121) utilizando dois parafusos Allen M10×145 mm (135), quatro anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).



PASSO 18

Passe a extremidade do cabo da Leg Press (132) através da estrutura do assento da Leg Press (118) e da estrutura vertical da Leg Press frontal (119).

Instale a polia grande n.º 29 (63) na estrutura da base do Leg Press (116), utilizando um parafuso Allen M10×45 mm (101), uma anilha M10 (109) e uma anilha de mola M10 (137).

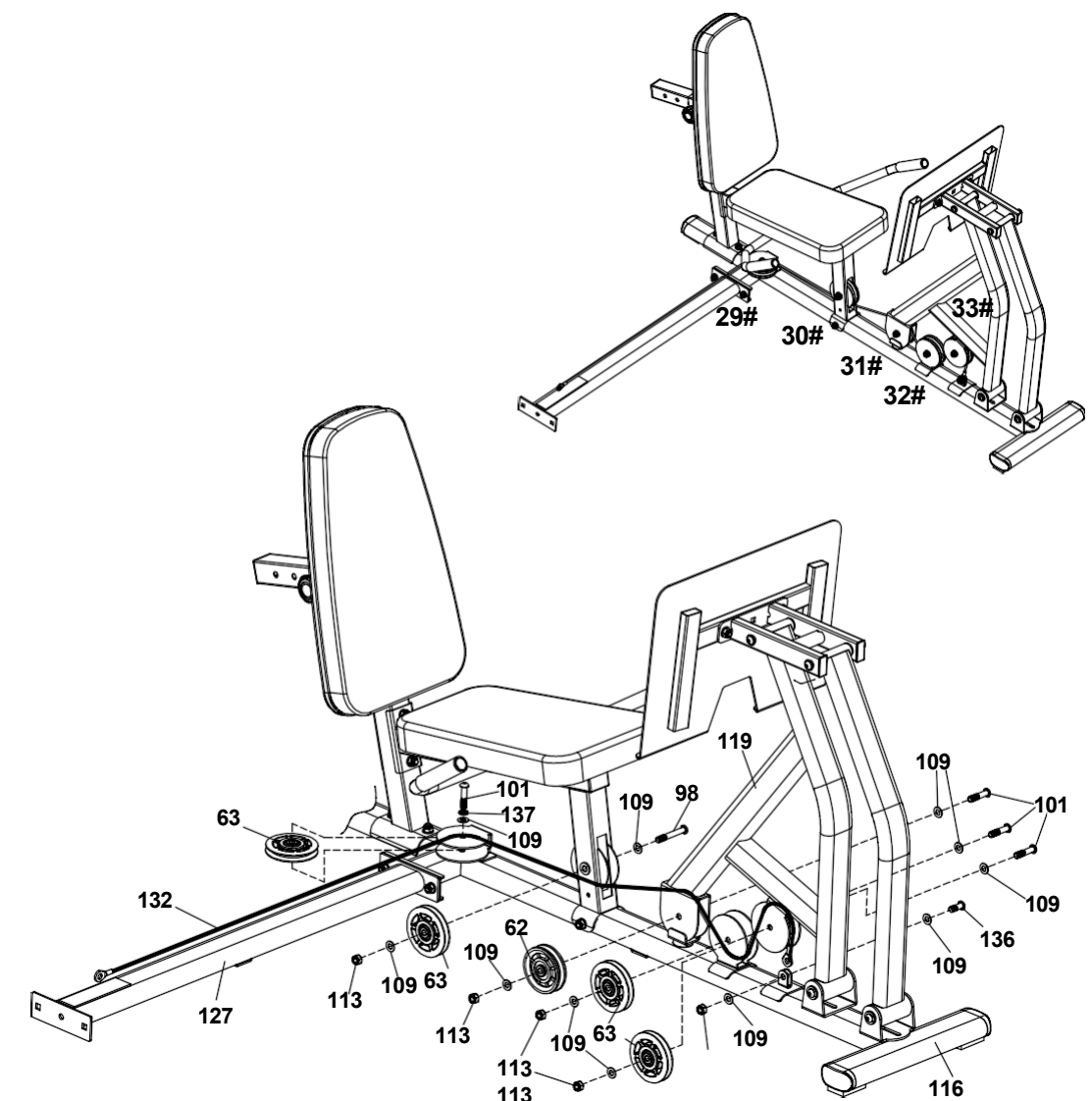
Instale a polia grande n.º 30 (63) na estrutura do assento do Leg Press (118), utilizando um parafuso Allen M10×70 mm (98), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Instale a polia intermédia n.º 31 (62) na estrutura vertical do Leg Press frontal (119), utilizando um parafuso sextavado interior M10×45 mm (101), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Instale a polia grande n.º 32 (63) na estrutura da base do Leg Press (116), utilizando um parafuso Allen M10×45 mm (101), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Instale a polia grande n.º 33 (63) na estrutura vertical do Leg Press frontal (119), utilizando um parafuso Allen M10×45 mm (101), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixe a outra extremidade do cabo do Leg Press (132) à estrutura da base do Leg Press (116), utilizando um parafuso Allen M10×28 mm (136), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).



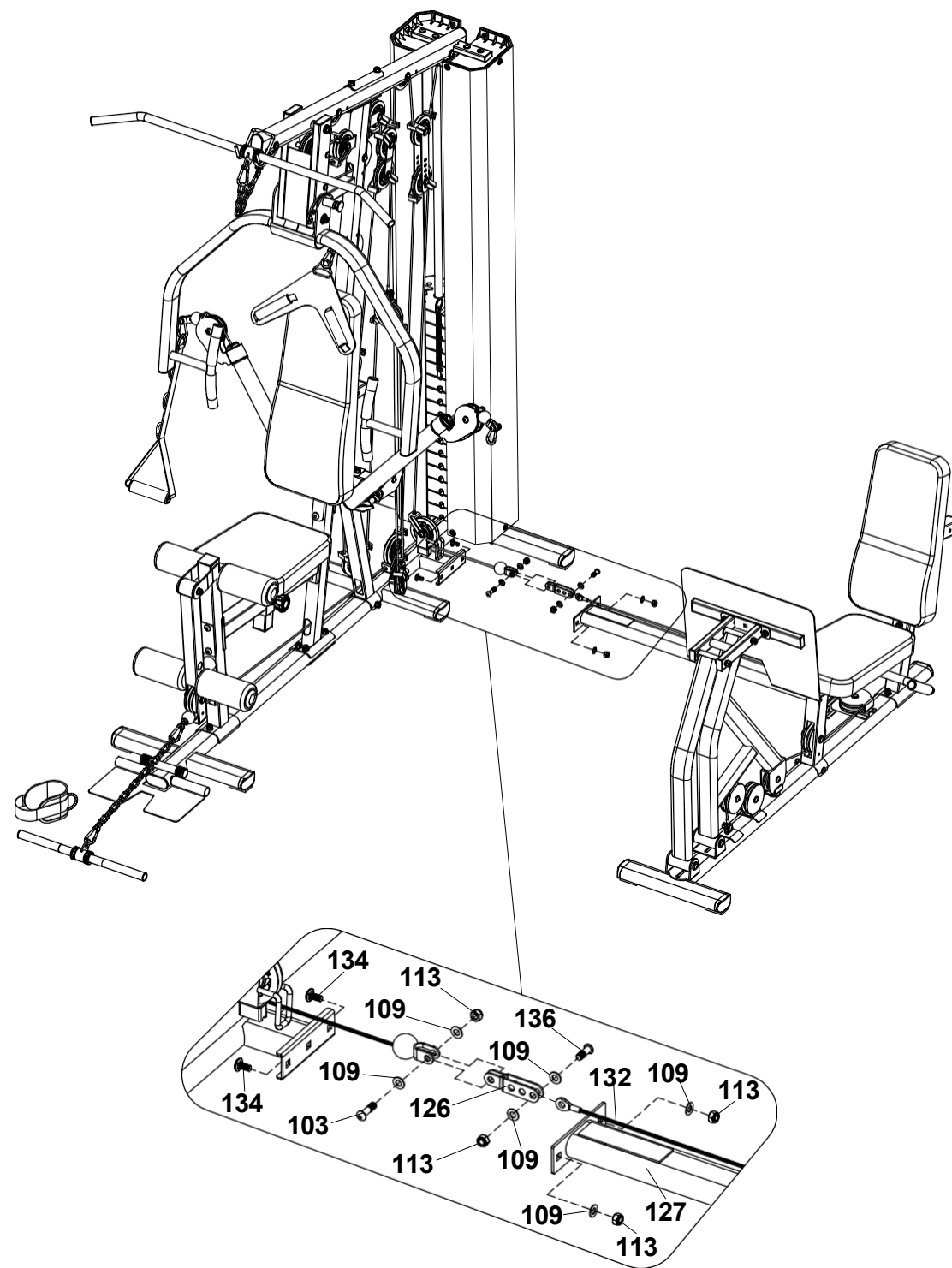
PASSO 19

Fixar a estrutura de ligação da base (127) à estrutura da base de TYTAN utilizando dois parafusos de transporte M10×20mm (134), duas anilhas M10 (109) e duas porcas de bloqueio de nylon M10 (113).

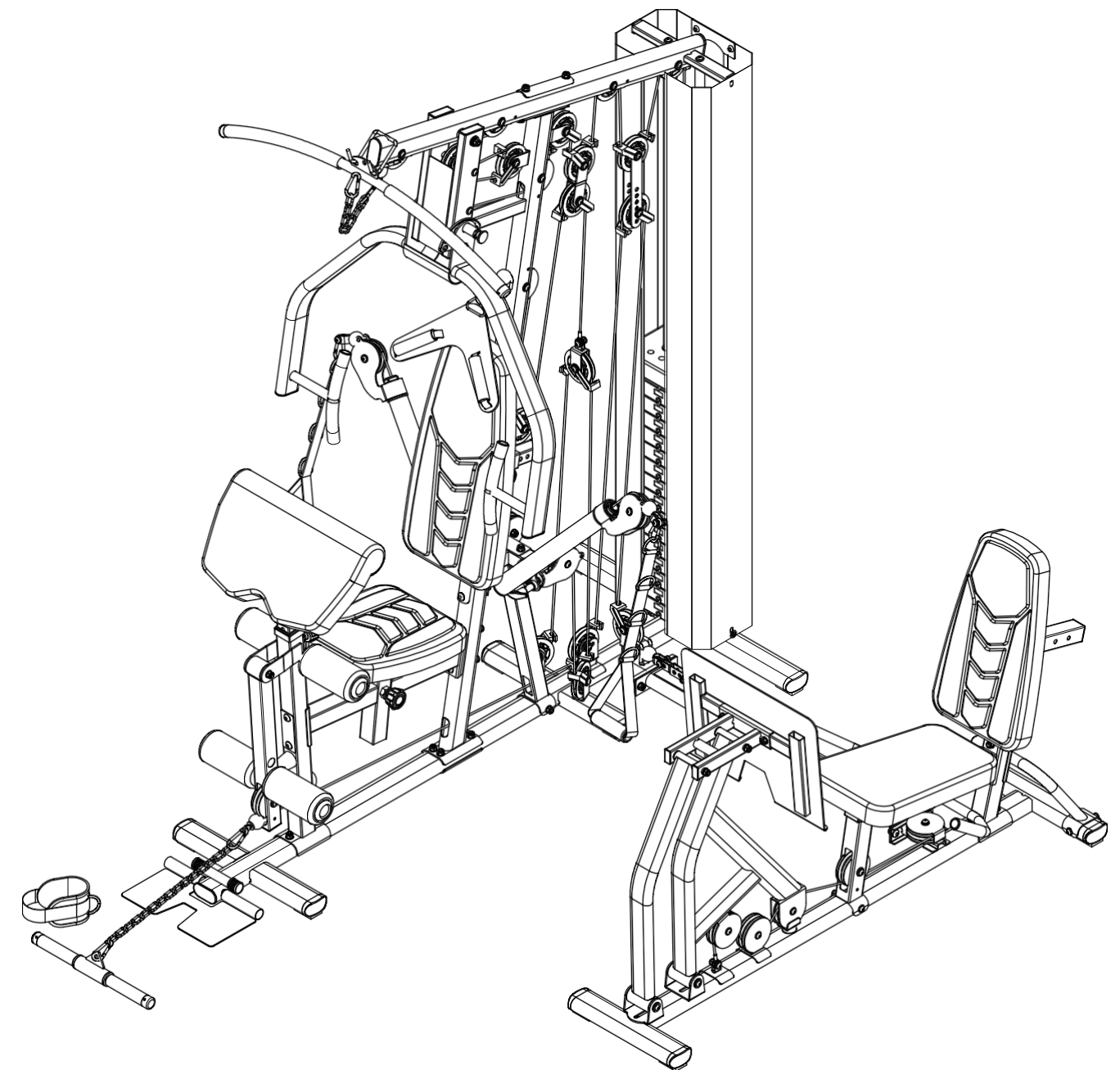
Fixar a outra extremidade do cabo do Leg Press (132) aos suportes de ajuste do cabo (126), utilizando um parafuso Allen M10×28 mm (136), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Fixar o cabo U de TYTAN 17 aos suportes de regulação do cabo (126), utilizando um parafuso sextavado interior M10×35 mm (103), duas anilhas M10 (109) e uma porca de bloqueio de nylon M10 (113).

Nota: Certifique-se de que aperta todas as porcas e parafusos antes de utilizar esta máquina.



PASSO 20



6. EXERCÍCIO DA INFORMAÇÃO

ANTES DE COMEÇAR

A forma como inicia o seu programa de exercício depende da sua condição física. Se esteve inativo durante vários anos ou tem excesso de peso, deve começar devagar e aumentar algumas repetições por treino.

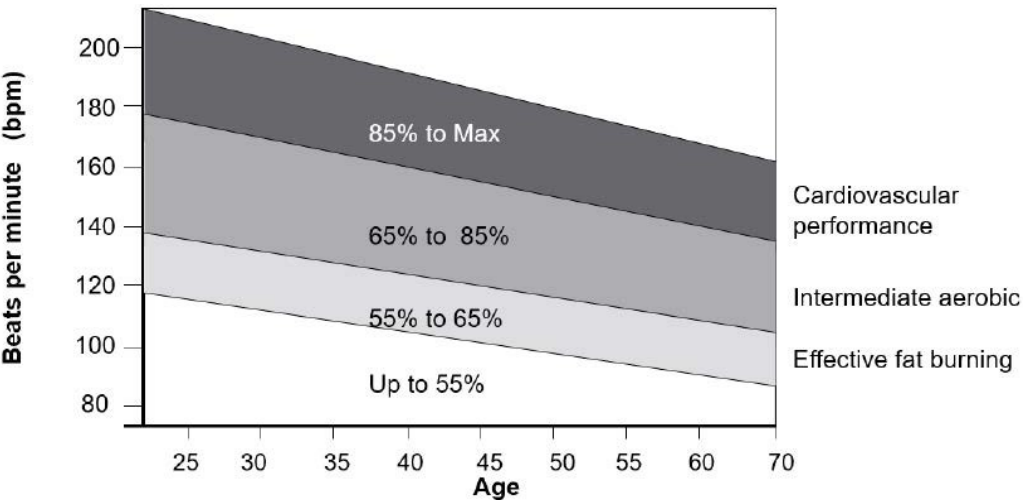
No entanto, a sua aptidão aeróbica irá melhorar ao longo das próximas seis a oito semanas. Não desanime se demorar mais tempo. É importante trabalhar ao seu próprio ritmo. Em última análise, será capaz de se exercitar continuamente durante 30 minutos. Quanto melhor for a sua condição física aeróbica, mais terá de se esforçar para se manter na sua zona-alvo.

NÃO SE ESQUEÇA DOS ELEMENTOS ESSENCIAIS:

- Peça ao seu médico que reveja o seu programa de treino e de alimentação para o aconselhar sobre a rotina de exercícios que deve adotar.
- Comece lentamente o seu programa de treino com objectivos realistas.
- Monitorize o seu pulso frequentemente. Estabeleça a sua frequência cardíaca alvo com base na sua idade e condição.
- Coloque o seu equipamento numa superfície plana e uniforme, a pelo menos 1 metro das paredes e dos móveis.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Para maximizar os benefícios do exercício, é importante exercitar-se com uma intensidade adequada. O nível de intensidade adequado pode ser encontrado utilizando a sua frequência cardíaca como guia. Para um exercício aeróbico eficaz, a sua frequência cardíaca deve ser mantida a um nível entre 65% e 85% da sua frequência cardíaca máxima durante o exercício. Esta é conhecida como a sua zona-alvo. Pode encontrar a sua zona-alvo na tabela abaixo.



Durante os primeiros meses do seu programa de exercício, mantenha a sua frequência cardíaca perto do limite inferior da sua zona-alvo durante o exercício. Após alguns meses, a sua frequência cardíaca pode ser aumentada gradualmente até se aproximar do meio da sua zona-alvo durante o exercício.

Para medir o seu ritmo cardíaco, pare o exercício mas continue a mexer as pernas ou a andar e coloque dois dedos no pulso. Faça uma contagem dos batimentos cardíacos em seis segundos e multiplique os resultados por 10 para obter a sua frequência cardíaca. Por exemplo, se a sua contagem de seis segundos for 14, a sua frequência cardíaca é de 140 batimentos por minuto (é utilizada uma contagem de seis segundos porque a sua frequência cardíaca desce rapidamente quando pára de se exercitar). Ajuste a intensidade do seu exercício até que a sua frequência cardíaca esteja no nível adequado.



GRÁFICO MUSCULAR

EXERCÍCIO AERÓBICO

O exercício aeróbico melhora a condição física dos pulmões e do coração - o músculo mais importante do corpo. A aptidão para o exercício aeróbico é promovida por qualquer atividade que utilize os seus grandes músculos (braços, pernas ou nádegas, por exemplo). O coração bate rapidamente e a respiração é profunda. Um exercício aeróbico deve fazer parte de toda a sua rotina de exercícios.

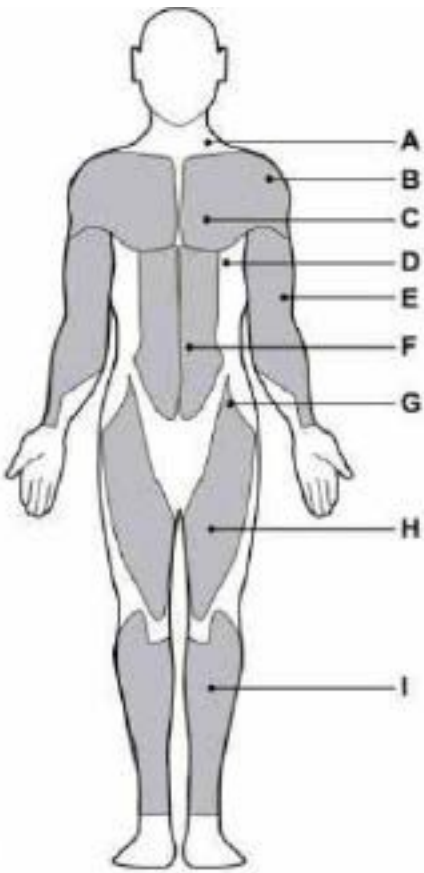
TREINO COM PESOS

Para além do exercício aeróbico, que ajuda a eliminar e a manter afastado o excesso de gordura que o nosso corpo pode armazenar, o treino com pesos é uma parte essencial do processo de rotina. O treino com pesos ajuda a tonificar, construir e fortalecer os músculos. Se estiver a trabalhar acima da sua zona alvo, pode querer fazer uma quantidade menor de repetições.

Como sempre, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

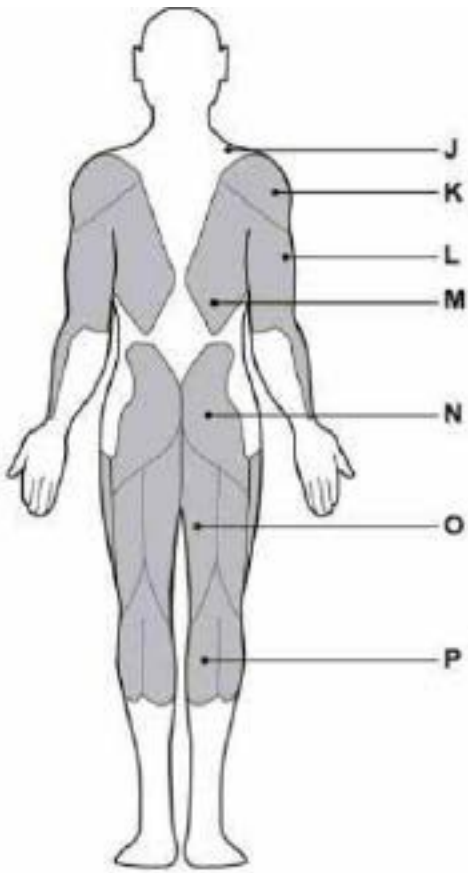
GRUPOS MUSCULARES ESPECÍFICOS

A rotina de exercícios executada no TYTAN 17 irá desenvolver os grupos musculares da parte superior e inferior do corpo ou o corpo total combinado. Estes grupos musculares estão destacados no gráfico muscular abaixo.



Frente

- A: Trapézio
- B: Deltoide anterior
- C: Peitoral Maior
- D: Serratus Anterior
- E: Bíceps
- F: Abdominal
- G: Sartório
- H: Quadríceps
- I: Tibial Anterior



Dorso

- J: Trapézio
- K: Deltoide Posterior
- L: Tríceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: Glúteos
- O: Isquiotibiais
- P: Gastrocném

7. EXERCÍCIO DE ALONGAMENTO

Antes de cada treino, deve alongar os seus músculos durante pelo menos 5-10 minutos para os aquecer suficientemente. Repita os seguintes exercícios de alongamento cinco vezes. Os alongamentos antes do treino ajudam a melhorar a flexibilidade e reduzem o risco de lesões.

1 ROLOS DE CABEÇA

Rode a cabeça para a direita durante uma contagem, sentindo o alongamento do lado esquerdo do pescoço, depois rode a cabeça para trás durante uma contagem, esticando o queixo para o teto e deixando a boca aberta. Rode a cabeça para a esquerda durante uma contagem, depois baixe a cabeça até ao peito durante uma contagem.



2 LEVANTAMENTOS DE OMBROS

Levante o ombro direito em direção à orelha durante uma contagem. Depois, levante o ombro esquerdo durante uma contagem enquanto baixa o ombro direito.



3 ESTIRAMENTOS LATERAIS

Abra os braços para o lado e levante-os até ficarem por cima da cabeça. Estenda o braço direito o mais longe possível em direção ao teto durante uma contagem. Repita esta ação com o braço esquerdo.



4 ALONGAMENTO DOS QUADRÍCEPS

Com uma mão encostada a uma parede para se equilibrar, estenda a mão atrás de si e puxe o pé direito para cima. Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Mantenha a posição durante 15 segundos e repita com o pé esquerdo.



5 ALONGAMENTO DA PARTE INTERNA DA COXA

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos virados para fora. Puxe os pés o mais perto possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição durante 15 segundos.



6 TOQUES NOS DEDOS DOS PÉS

Incline-se lentamente para a frente a partir da cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto se estica em direção aos dedos dos pés. Alcance o máximo que conseguir e mantenha-se assim durante 15 segundos.



7 ALONGAMENTOS DOS ISQUIOTIBIAIS

Estender a perna direita. Apoie a sola do pé esquerdo na parte interna da coxa direita. Estique o dedo do pé o mais possível. Mantenha a posição durante 15 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda.



8 ALONGAMENTO DA BARRIGA DA PERNA / AQUILES

Encoste-se a uma parede com a perna esquerda à frente da direita e os braços para a frente. Mantenha a perna direita direita e o pé esquerdo no chão; depois, dobre a perna esquerda e incline-se para a frente, movendo as ancas em direção à parede. Segure, depois repita do outro lado durante 15 vezes.



8. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

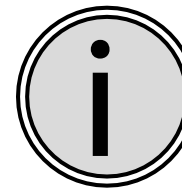
1. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for examinado regularmente quanto a danos e desgaste, por exemplo, nos pontos de ligação.
2. Lubrificar periodicamente as peças móveis com óleo leve para evitar o desgaste prematuro.
3. Inspeccionar e apertar todas as peças antes de utilizar o equipamento, substituir imediatamente quaisquer peças defeituosas e não voltar a utilizar o equipamento enquanto este não estiver em perfeitas condições de funcionamento.
4. O equipamento pode ser limpo com um pano húmido e um detergente suave não abrasivo. Não utilizar solventes.
5. Não tente reparar este equipamento por si próprio. Se tiver alguma dificuldade com a montagem, o funcionamento ou a utilização do seu produto de exercício, ou se pensar que poderá haver peças em falta, contacte o revendedor

INSTRUCȚIUNI MANUALE

Stimate client,

Ne bucurăm că ați ales un dispozitiv din gama de produse HMS. Echipamentele sportive HMS vă oferă înaltă calitate și tehnologie nouă.

Pentru a utiliza pe deplin potențialul dispozitivului dvs. și pentru a vă putea bucura de el timp de mulți ani, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de punerea în funcțiune și de începerea antrenamentului și să utilizați dispozitivul în conformitate cu instrucțiunile. Siguranța operațională și funcționarea dispozitivului pot fi garantate numai dacă sunt respectate instrucțiunile de siguranță din acest manual de utilizare. Nu ne asumăm nicio răspundere pentru daunele rezultate în urma utilizării necorespunzătoare sau a operării incorecte.



Asigurați-vă că toate persoanele care utilizează dispozitivul au citit și au înțeles manualul de utilizare.



Păstrați manualul de utilizare într-un loc sigur pentru a-l putea accesa oricând, dacă este necesar.

Vizitați canalul nostru YouTube

1. Scanați codul QR
2. Urmăriți videoclipuri
3. Începeți rapid și în siguranță



Suntem, de asemenea, pe social media!

Obțineți cele mai recente informații despre produse, conținut de instruire și multe altele pe site-ul nostru:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE ȘI UTILIZARE - VĂ RUGĂM SĂ LE PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE IMPORTANT - VĂ RUGĂM SĂ CITIȚI ÎN ÎNTREGIME ACESTE INSTRUCȚIUNI ÎNAINTE DE ASAMBLARE SAU UTILIZARE

Aceste instrucțiuni conțin informații importante care vă vor ajuta să obțineți cele mai bune rezultate de la echipamentul dvs. și să asigurați asamblarea, utilizarea și întreținerea corectă și în siguranță.



1. INFORMAȚII PRIVIND SIGURANȚA

IMPORTANT - CITIȚI ÎNTREGUL MANUAL ÎNAINTE DE ASAMBLARE SAU UTILIZARE

Pentru a reduce riscul de rănire gravă, citiți întregul manual înainte de asamblarea sau utilizarea macaralei. În special, acordați atenție următoarelor precauții.

MONTAJ

- Verificați dacă aveți toate componentele și uneltele enumerate în lista de piese, ținând cont de faptul că unele componente sunt preasamblate pentru a facilita asamblarea.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de zona de exerciții, deoarece piesele mici pot reprezenta un pericol de sufocare dacă sunt înghițite.
- Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru a așeza piesele înainte de a începe.
- Instalați aparatul cât mai aproape posibil de zona țintă (în aceeași cameră).
- Produsul trebuie să fie instalat pe o suprafață stabilă și plană.
- Aruncați toate ambalajele cu grijă și în mod responsabil.

UTILIZARE

- Copiii nesupravegheați trebuie să fie ținuti departe de dispozitiv.
- Instruirea incorectă sau excesivă poate duce la afectarea sănătății.
- Lăsarea comenzilor proeminente poate împiedica mobilitatea utilizatorului.
- Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii acestui produs sunt informați corespunzător cu privire la modul de utilizare a produsului în condiții de siguranță.
- Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic.
- Acesta nu trebuie utilizat în scopuri comerciale, de închiriere sau instituționale.
- Efectuați întotdeauna exerciții de întindere înainte de a utiliza dispozitivul de exerciții pentru a vă încălzi corespunzător.
- Dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau alte simptome neobișnuite, opriți antrenamentul și contactați imediat medicul.
- Echipamentul poate fi utilizat doar de o singură persoană la un moment dat.
- Țineți-vă mâinile departe de toate piesele în mișcare.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte adecvată pentru antrenament atunci când vă antrenați. Nu purtați haine largi, deoarece acestea se pot agăța de echipament. Purtați protecții pentru picioare atunci când vă antrenați.
- Nu plasați obiecte ascuțite în apropierea echipamentului.
- Persoanele cu dizabilități nu trebuie să utilizeze echipamentul fără prezența unei persoane calificate sau a unui medic.
- Depozitați echipamentul în interior, departe de umezeală și praf. Nu amplasați aparatul într-un garaj, dependință, terasă acoperită sau în apropierea apei.
- Dacă copiilor li se permite să utilizeze aparatul sub supraveghere, trebuie să se țină seama de dezvoltarea lor mentală și fizică. Aceștia trebuie să fie supravegheați și instruiți cu privire la utilizarea corectă a aparatului. Aparatul nu trebuie în niciun caz să fie considerat o jucărie.
- Acest produs este potrivit pentru un utilizator cu o greutate maximă de: 150 kg.
- Produsul nu este adecvat pentru scopuri terapeutice.

- Zona liberă nu trebuie să fie la mai puțin de 0,6 m de zona de antrenament în direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă, de asemenea, o zonă pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt amplasate unul lângă celălalt, valoarea zonei libere poate fi împărțită. Copiii nesupravegheați trebuie să fie ținuti departe de echipament.
- Nu așezați niciodată aparatul pe o suprafață care blochează orificiile de ventilație.
- Pentru a proteja podeaua sau covorul de deteriorare sau decolorare, așezați un covoraș special sub aparat.

AVERTISMENT: Părinții și alte persoane responsabile de copii trebuie să fie conștienți de responsabilitatea lor, deoarece instinctul natural de a se juca și dragostea copiilor pentru experimentare pot duce la situații și comportamente pentru care echipamentul de exerciții fizice nu este proiectat.

AVERTISMENT: Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Acest lucru este deosebit de important dacă aveți peste 35 de ani sau dacă aveți probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul de fitness.

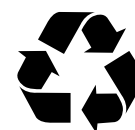
Vă rugăm să rețineți că toleranța la greutate a acestui produs poate fi de aproximativ 4%.

2. PARAMETRII TEHNICI

- Greutatea netă a modelului este: 214,7 kg
- Dimensiunea de instalare: 2100*2300*2100MM
- Greutatea maximă a utilizatorului: 150 kg



TYTAN17 este certificat de EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.

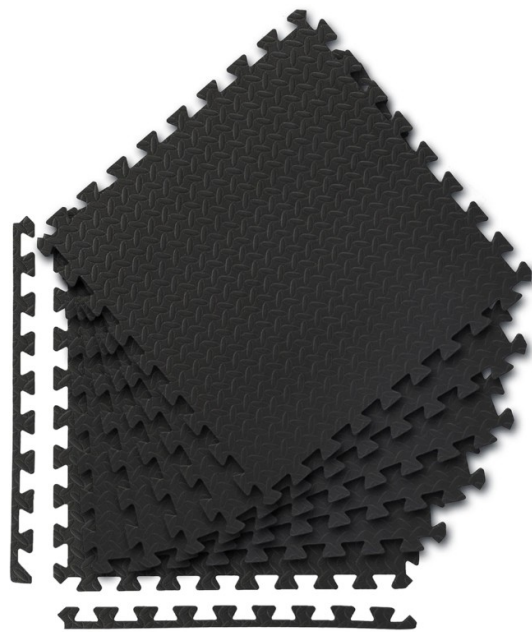


Ciclul de reciclare

Materialele de ambalare pot fi reintroduse în ciclul materiilor prime. Materialul de ambalare trebuie eliminat în conformitate cu legea. Informații pot fi obținute de la sistemele de returnare sau colectare din comunitatea dumneavoastră.



3. VĂ POT INTERESA ȘI ACESTE ACCESORII



Protecție ideală. Pentru antrenament la domiciliu.

HMS oferă covorașe de protecție pentru a preveni deteriorarea podelei de acasă de către echipamentele de fitness. Acestea sunt, desigur, disponibile în diferite variante. Acestea protejează podeaua de urme, murdărie sau zgârieturi. Manopera de înaltă calitate și suprafața specială împiedică alunecarea echipamentelor care stau pe ele. În plus, zgomotul rezultat pe echipament și vibrațiile sunt amortizate.

CONFORT ȘI SIGURANȚĂ: Antrenamentul dvs. va fi mai silențios și mai confortabil, deoarece covorașele absorb zgomotul dispozitivului și reduc vibrațiile. Vă menține în siguranță cu designul său rezistent la rupere și antiderapant.

MATERIAL DE ÎNALTĂ CALITATE: Create din cele mai bune materiale pentru un antrenament consistent și confortabil. Acestea sunt durabile și pot susține o greutate enormă, ceea ce le face ideale pentru echipamentele de sală, cum ar fi benzile de alergare, vâsle și atlasuri.

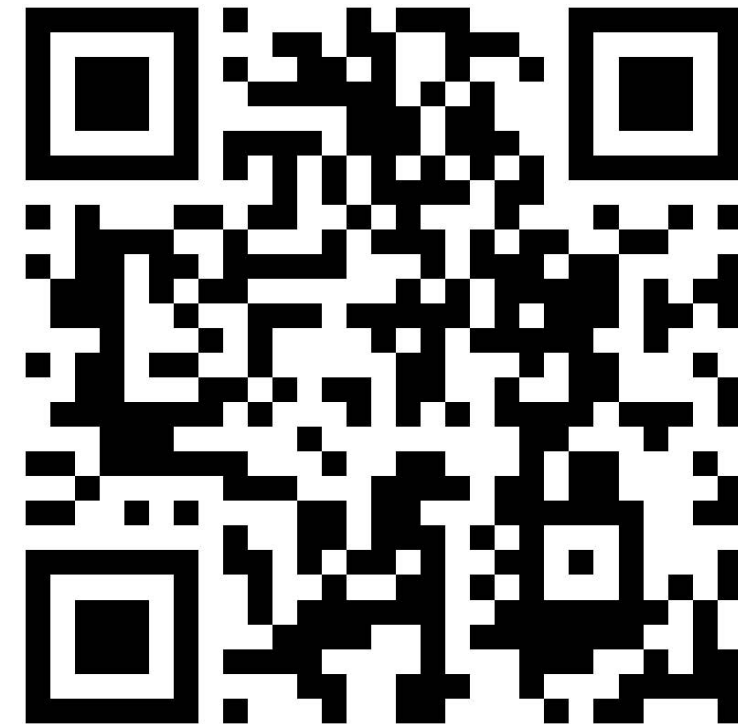


Puteți cumpăra acest produs prin următorul QR-Code sau link.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. DESEN EXPLODAT/LISTĂ PIESE DE SCHIMB

Dacă doriți să găsiți manualul online, vizitați:
<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. INSTRUȚIUNI DE ASAMBLARE

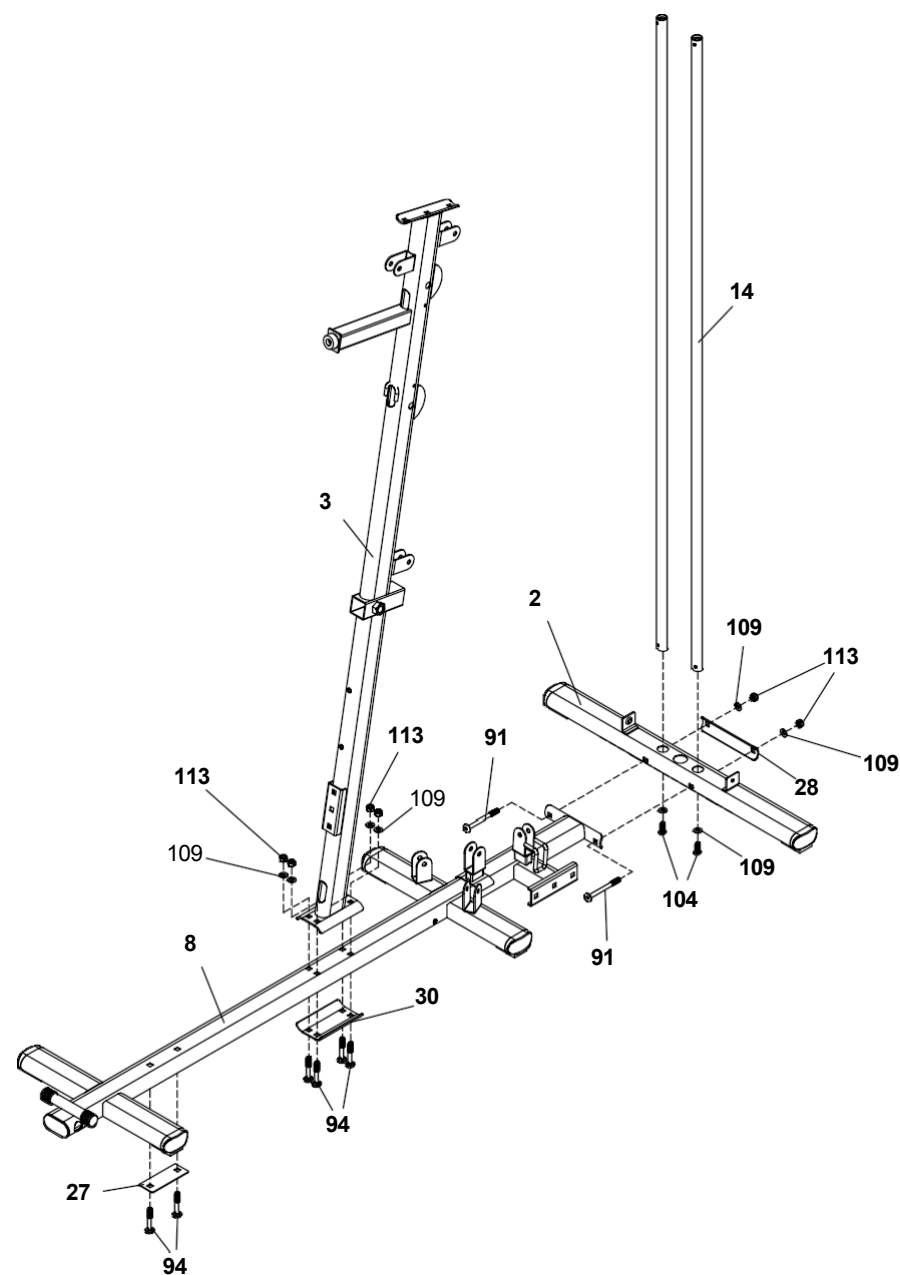
PASUL 1

Introduceți două tije de ghidare (14) în stabilizatorul spate (2), folosind două șuruburi Allen M10×25 mm (104) și două șaibe M10 (109).

Atașați cadrul de bază (8) și suporturile arcului (28) la stabilizatorul din spate (2), folosind două șuruburi de transport M10×100 mm (91), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Atașați cadrul de susținere (3) și suporturile în formă de U (30) la cadrul de bază (8), folosind patru șuruburi de transport M10×60 mm (94), patru șaibe M10 (109) și patru contrapiulițe din nailon M10 (113).

Atașați suportul 120×45 mm (27) la cadrul de bază (8), folosind două șuruburi de transport M10×60 mm (94), nu strângeți piulițele și șuruburile, cu excepția (104) și (91).



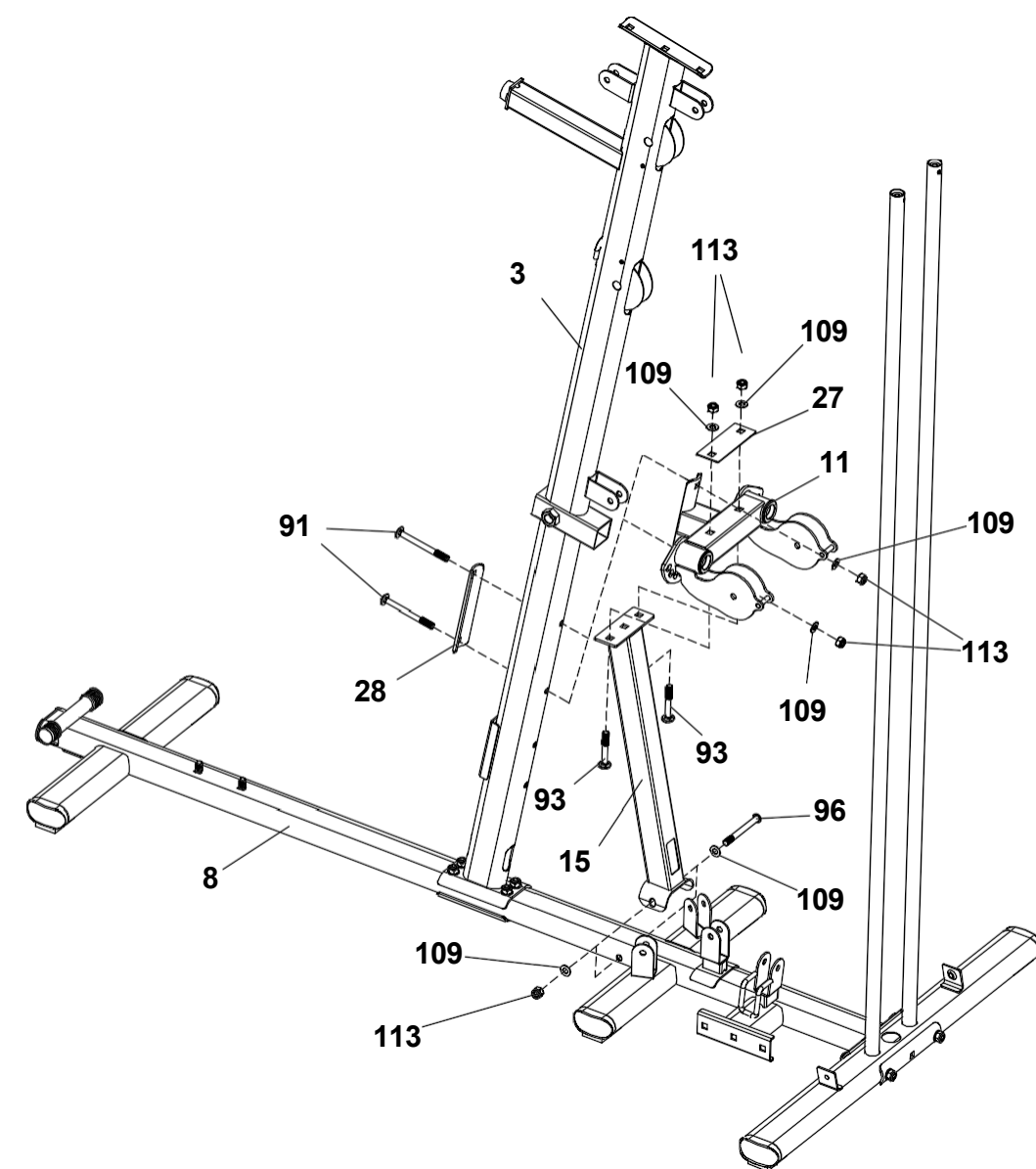
PASUL 2

Atașați cadrul de susținere a încrucișării (15) la cadrul de bază (8), folosind un șurub Allen M10×100 mm (96), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Atașați suportul de încrucișare a cablurilor (11) la cadrul de susținere a încrucișării (15), folosind suportul 120×45 mm (27), două șuruburi de transport M10×65 mm (93), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Atașați suportul de trecere a cablurilor (11) și suporturile arcului (28) la cadrul de susținere (3), folosind două șuruburi de transport M10×100 mm (91), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Nu strângeți încă piulițele și șuruburile.



PASUL 3

Glisați două tampoane de cauciuc Ø65×25 mm (64) pe tijele de ghidare (14).

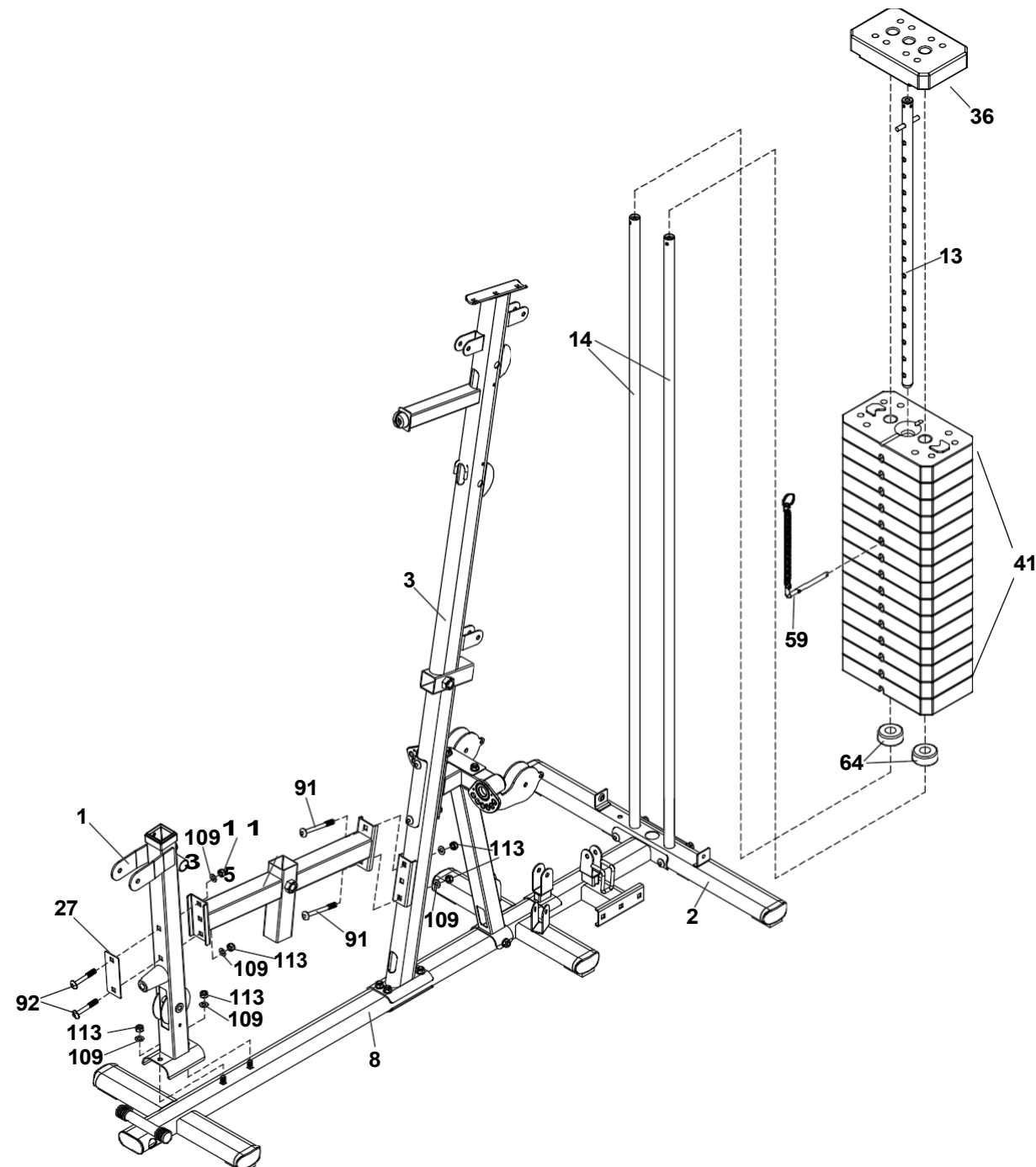
Glisați 15 plăci de greutate (41) pe tijele de ghidare (14), introduceți tija de selectare (13) în orificiul plăcii de greutate (41). (Fiecare placă de greutate este 5KGS)

Glisați plăcile de greutate superioare (36) pe două tije de ghidare (14), apoi pe tija de selectare (13), introduceți știftul de selectare a greutății (59) în orificiul greutății dorite. (Placa de greutate superioară este de 4,45 kg)

Atașați cadrul de susținere a scaunului (5) la cadrul de susținere (3), folosind două șuruburi de transport M10×100 mm (91), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Atașați rama de susținere a scaunului (5) și suportul 120×45 mm (27) la rama de susținere frontală (1), folosind două șuruburi M10×70 mm (92), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Atașați cadrul de susținere (1) la cadrul de bază (8), folosind două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113). Nu strângeți piulițele.



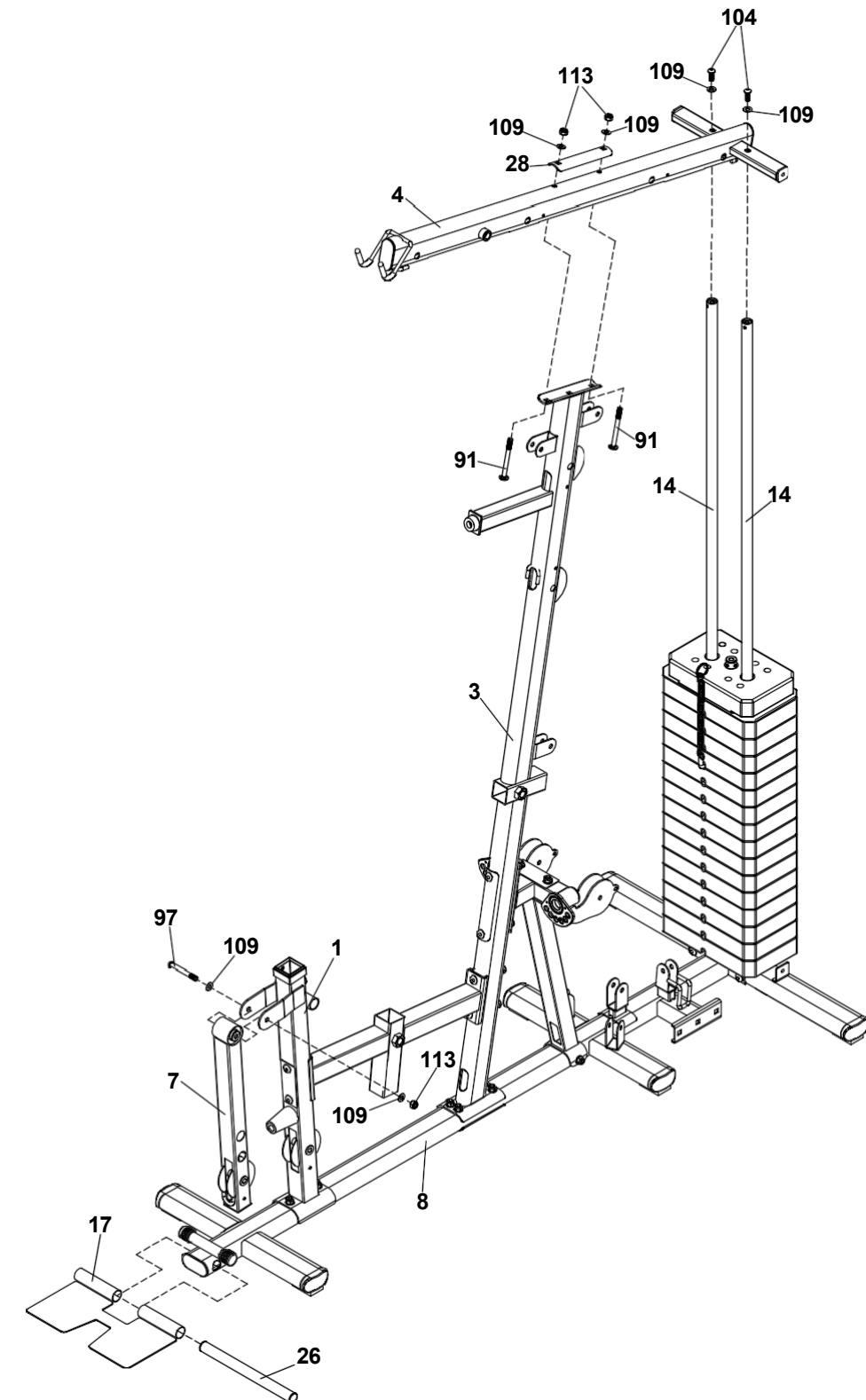
PASUL 4

Atașați cadrul superior (4) la cadrul de susținere (3), folosind un suport arc (28), două șuruburi M10×100 mm (91), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Atașați cadrul superior (4) la partea superioară a tijelor de ghidare (14), folosind două șuruburi Allen M10×25 mm (104) și două șaibe M10 (109).

Atașați piciorul frontal (7) la cadrul de susținere (1), folosind un șurub Allen M10×80mm (97), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Atașați placa piciorului (17) la cadrul de bază (8), folosind un tub al plăcii piciorului (26).

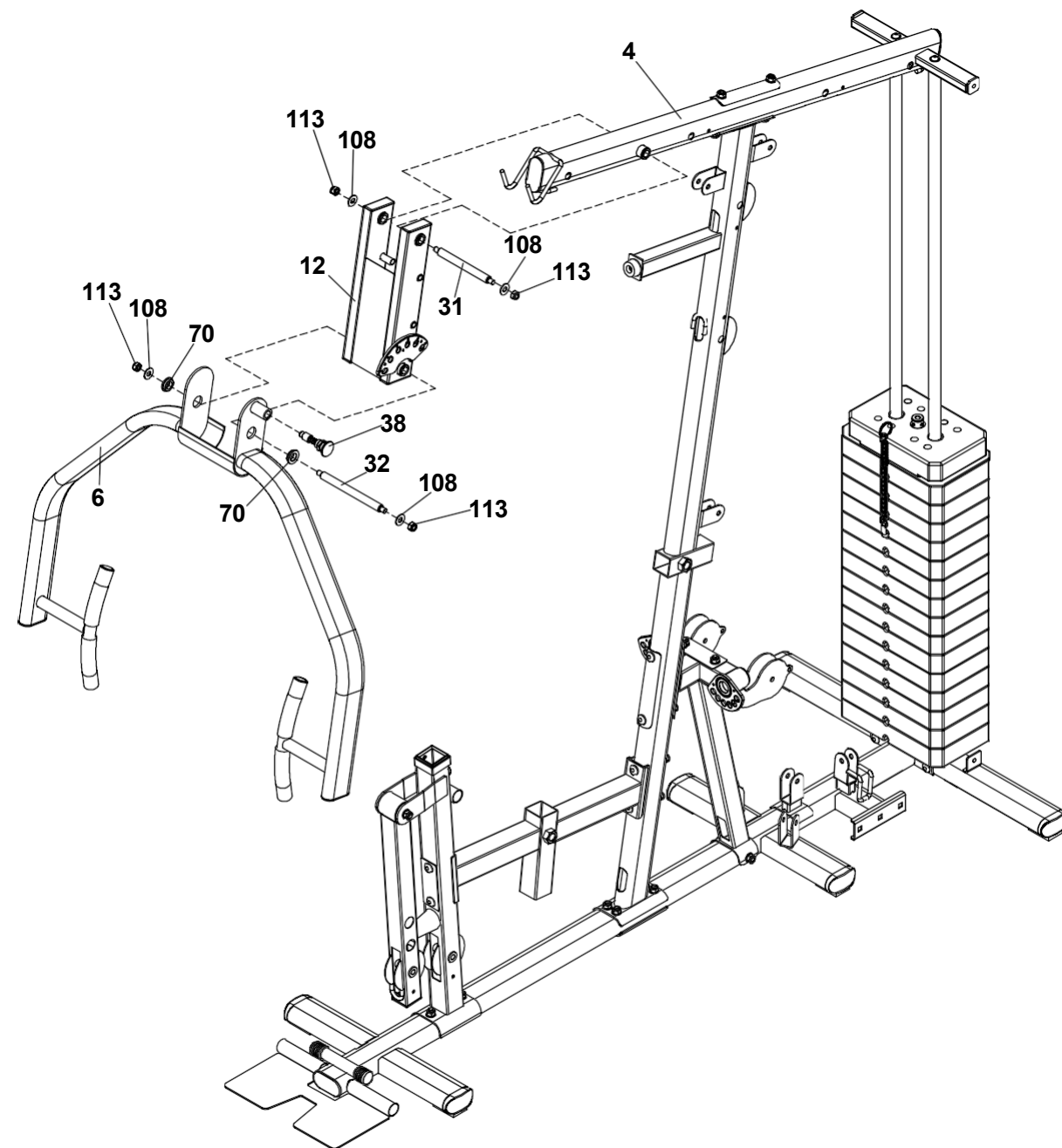


PASUL 5

Atașați baza de presare frontală (12) la cadrul superior (4), folosind un ax $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), două șaibe $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) și două piulițe din nailon M10 (113).

Atașați cadrul preseii frontale (6) la baza preseii frontale (12), folosind un ax $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), două șaibe $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), două bucșe $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Introduceți știftul de inserție (38) prin orificiul unic de pe cadrul preseii frontale (6) și aliniați-l cu oricare dintre orificiile de pe placa de tip ventilator.

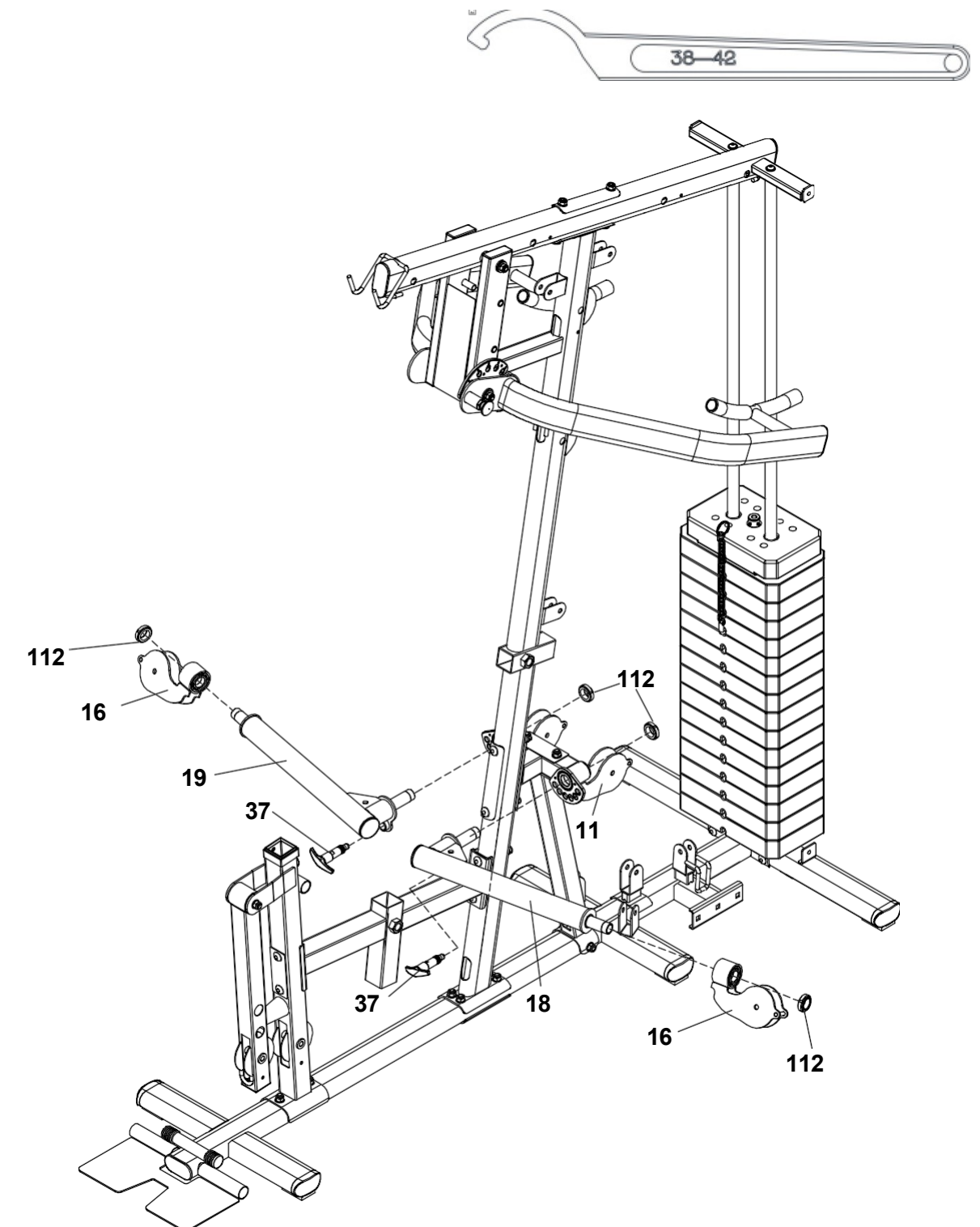


PASUL 6

Atașați brațul de trecere a cablului din stânga (18) la suportul de trecere a cablului (11), folosind o piuliță de nailon M24 (112). Introduceți știftul în formă de T (37) de pe brațul stâng de trecere a cablului (18) în oricare dintre orificiile de pe placa de tip ventilator. Atașați brațul de trecere a cablului drept (19) la suportul de trecere a cablului (11), folosind o piuliță de nailon M24 (112). Introduceți știftul în formă de T (37) pe brațul drept de trecere a cablurilor (19) în oricare dintre orificiile de pe placa de tip ventilator.

Atașați două suporturi pentru scripete de trecere a cablurilor (16) la brațele de trecere a cablurilor stânga și dreapta (18 și 19), folosind două contrapiulițe din nailon M24 (112).

Notă: Instalați piulițele din nailon M24 (112) folosind o cheie specială cu o dimensiune de 38-42.



PASUL 7

Atașați perna spătarului (44) la cadrul spătarului (9), folosind două șuruburi Allen M8×40 mm (105) și două șaibe M8 (110).

Introduceți cadrul spătarului (9) în cadrul suport (3), folosind un buton de blocare (60).

Atașați perna scaunului (45) la cadrul scaunului (10), folosind patru șuruburi Allen M8×18mm (106) și patru șaibe M8

(110). Introduceți cadrul scaunului (10) în cadrul suport al scaunului (5), folosind un buton de blocare (60).

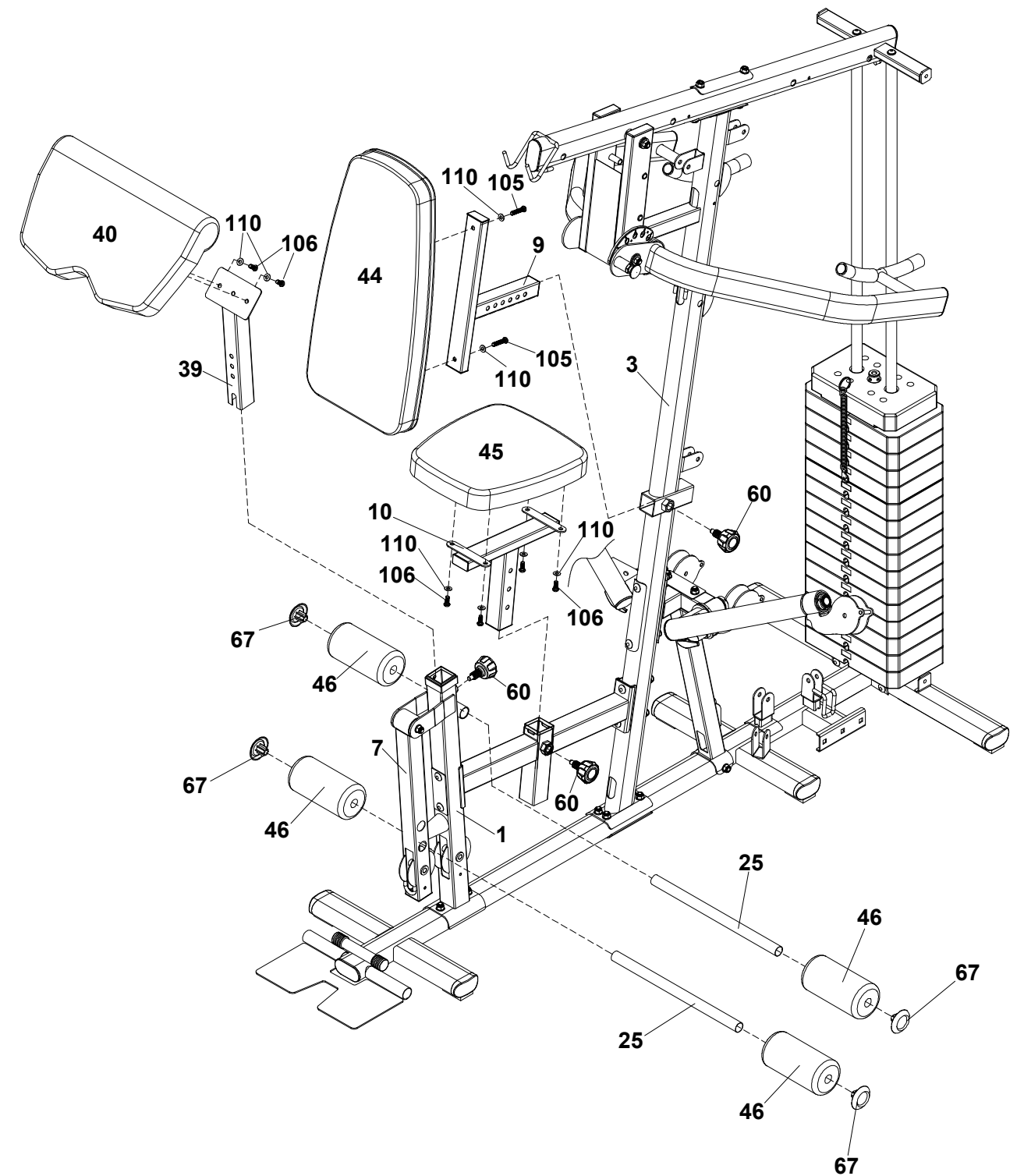
Atașați suportul pentru braț (40) la suportul pentru braț (39), folosind două șuruburi Allen M8×18mm (106) și două șaibe M8 (110).

Introduceți suportul Arm Curl (39) în cadrul suport frontal (1), folosind un buton de blocare (60).

Introduceți două tuburi pentru role de spumă (25) în cadrul de susținere frontal (1) și în dispozitivul

de dezvoltare a piciorului frontal (7). Glisați patru role de spumă (46) pe două tuburi pentru role de

spumă (25), apoi bateți patru capace de capăt pentru role de spumă (67).



PASUL 8

a.) Cu cablul superior (51) în canelura scripetelui mare (63), introduceți cablul superior (51) prin cadrul superior (4).

b.) Instalați tamburul mare nr. 1 (63) pe cadrul superior (4), folosind un șurub Allen M10×60 mm (100), două bucșe de tambur (68), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

c.) Instalați tamburul mare nr. 2 (63) pe cadrul superior (4), folosind un șurub Allen M10×60 mm (100), două bucșe de tambur (68), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

d.) Instalați poleiul mare nr. 3 și 5 (63) pe baza de presare frontală (12), folosind două șuruburi Allen M10×155 mm (95), patru șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

e.) Instalați scripetele mare nr. 4 (63) pe cadrul de susținere (3), folosind un șurub Allen M10×50mm (102), două cabluri (65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

f.) Instalați tamburul mare nr. 6 (63) pe cadrul de susținere (3), folosind un șurub Allen M10×60mm (100), două bucșe de tambur (68), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

g.) Instalați scripetele mare nr. 7 (63) pe cadrul de susținere (3), folosind un șurub Allen M10×50mm (102), două cabluri (65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

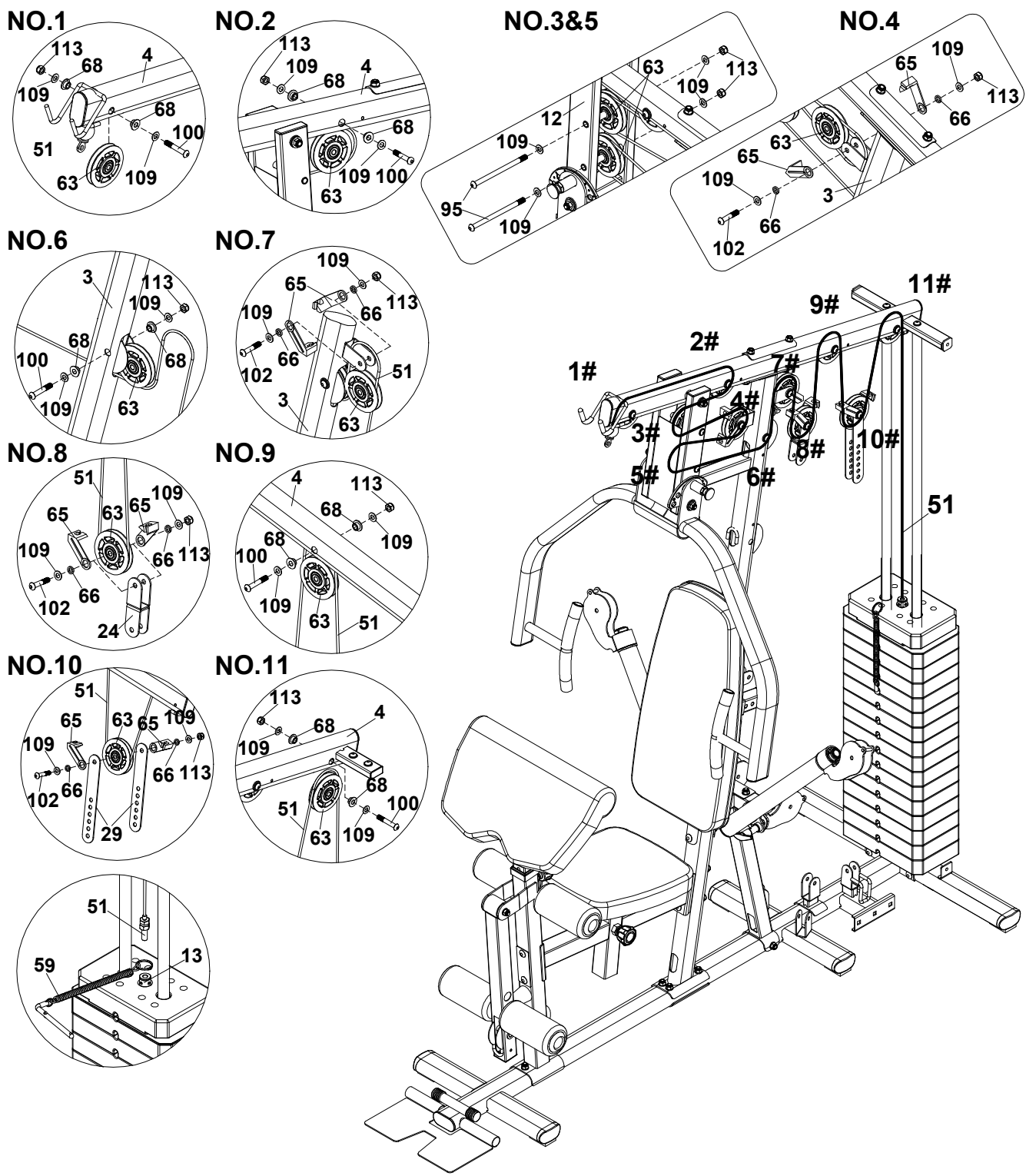
h.) Instalați tamburul mare nr. 8 (63) pe suportul pentru tambur dublu (24), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două dispozitive de reținere a cablului (65), două bucșe de reținere a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

i.) Instalați tamburul mare nr. 9 (63) pe cadrul superior (4), folosind un șurub Allen M10×60 mm (100), două bucșe de tambur (68), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

j.) Instalați tamburul mare nr. 10 (63) pe cele două suporturi pentru tambur reglabil (29), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două dispozitive de fixare a cablului (65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

k.) Instalați tamburul mare nr. 11 (63) pe cadrul superior (4), folosind un șurub Allen M10×60 mm (100), două bucșe de tambur (68), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

l.) Atașați capătul cu șurub al cablului superior (51) la tija selectorului (13).



PASUL 9

Montarea cablului de umăr (52) cu cablul de umăr (52) în canelura scripetelui mare (63), introduceți cablul de umăr (52) prin cadrul de susținere (3).

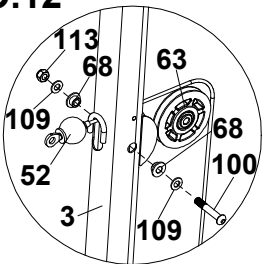
Instalați tamburul mare nr. 12 (63) pe cadrul de susținere (3), folosind un șurub Allen M10×60mm (100), două bucșe de tambur (68), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Instalați tamburul mare nr. 13 (63) pe cadrul de susținere (3), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două dispozitive de fixare a cablului (65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

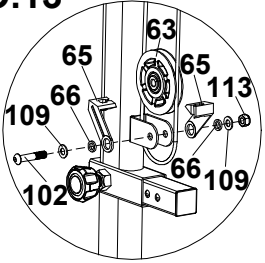
Instalați scripetele mare nr. 14 (63) pe suportul scripetelui dublu (24), folosind un șurub Allen M10× 50 mm (102), două cabluri (65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Atașați suportul pentru un singur scripete (23) la capătul cablului de umăr (52), folosind un șurub Allen M10×25mm (104), două Șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

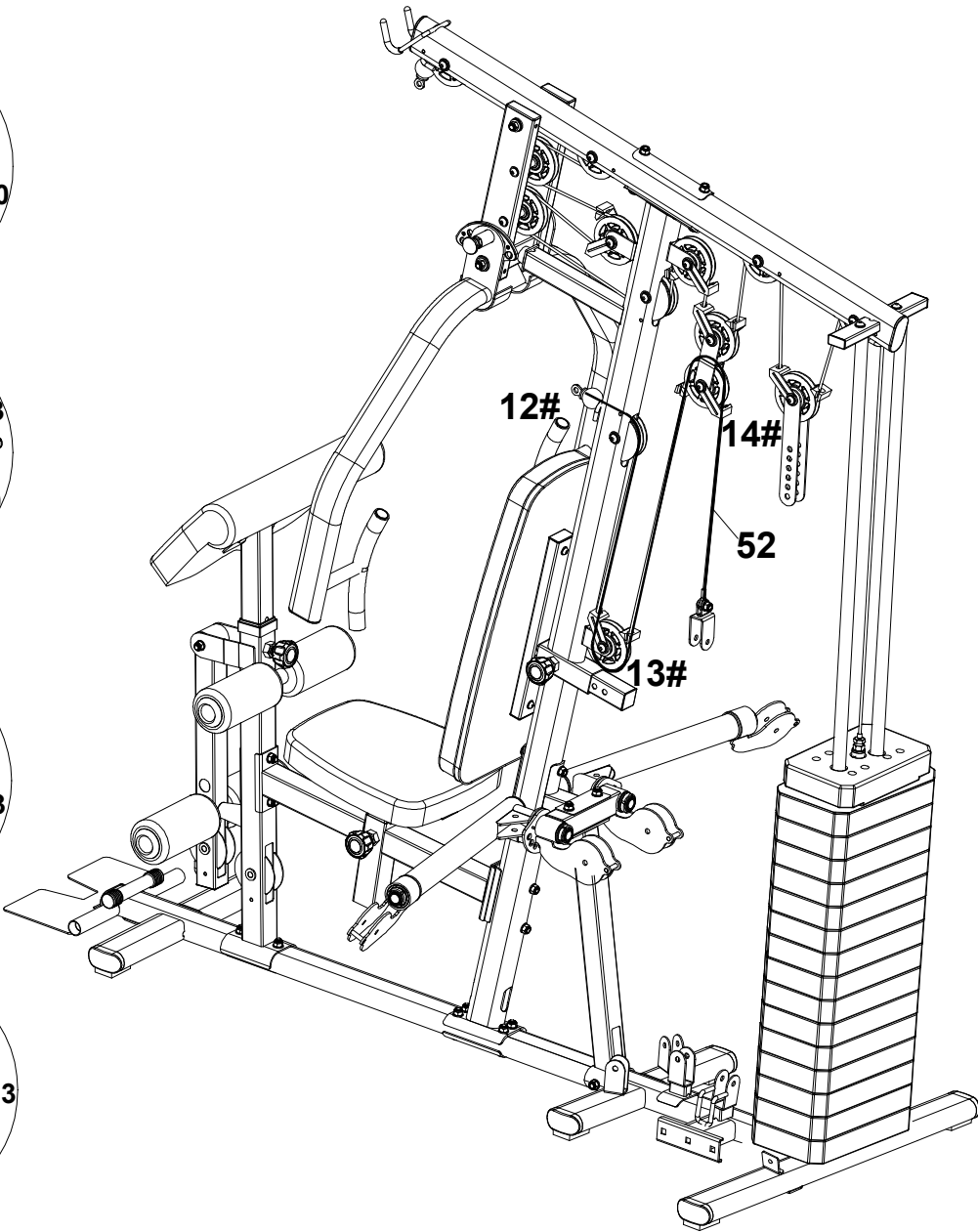
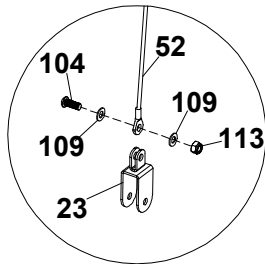
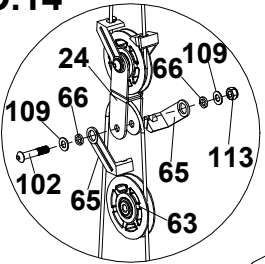
NO.12



NO.13



NO.14



PASUL 10

Montarea cablului crossover (53):

a.) Treceți capătul cablului de încrucișare (53) prin brațele de încrucișare a cablurilor stânga și dreapta (18 și 19) și prin suportul de încrucișare a cablurilor (11).

b.) Atașați cablul U (55) la capătul sferic al cablului crossover (53).

c.) Atașați un carabinier (58) la cablul U (55), folosind un șurub Allen M10×35mm (103), două șaibe M10 (109) și un Contrapiuliță din nailon M10 (113).

d.) Install Middle Pulley No. 15 (62) to the Cable Crossover Pulley Bracket (16), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

e.) Instalați tamburul mic nr. 16 (61) pe brațul stâng de trecere a cablului (18), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

f.) Instalați tamburul intermediar nr. 17 (62) pe suportul de trecere a cablurilor (11), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

g.) Instalați scripetele mare nr. 18 (63) pe cadrul de bază (8), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două dispozitive de fixare a cablului (65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

h.) Instalați poleiul mare nr. 19 (63) pe suportul pentru un singur polei (23), folosind un șurub Allen M10×50mm (102), două dispozitive de fixare a cablului (65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

i.) Instalați tamburul mare nr. 20 (63) pe cadrul de bază (8), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două dispozitive de fixare a cablului 65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

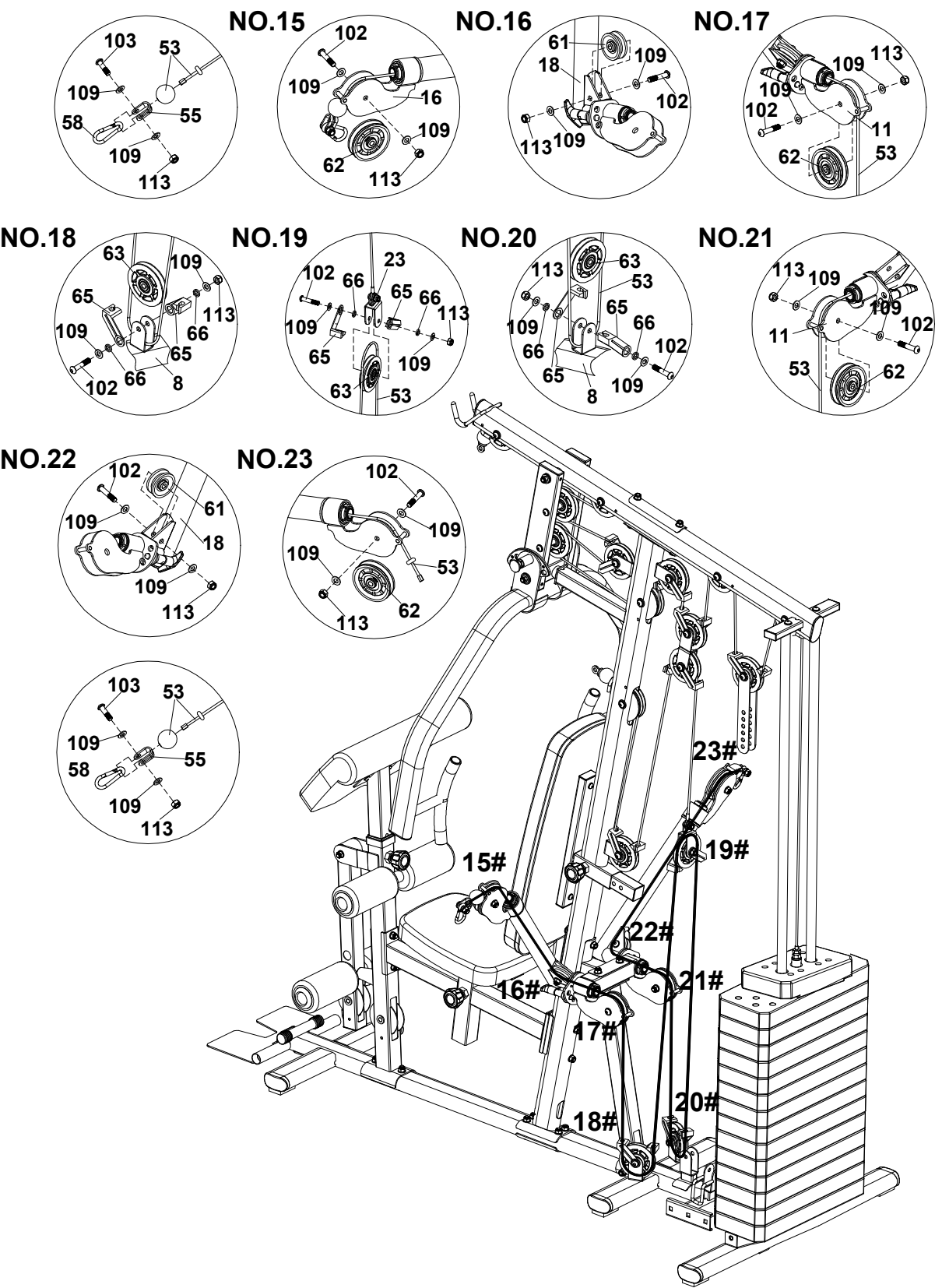
j.) Instalați tamburul intermediar nr. 21 (62) pe suportul de trecere a cablurilor (11), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

k.) Instalați poleiul mic nr. 22 (61) pe brațul de trecere a cablului drept (19), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

l.) Instalați scripetele intermediar nr. 23 (62) pe suportul scripetelui de trecere a cablurilor (16), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

m.) Atașați două U de cablu (55) la capătul sferic al cablului crossover (53).

n.) Atașați două carabiniere (58) la cablul U (55), folosind două șuruburi Allen M10×35 mm (103), patru șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).



PASUL 11

Montarea cablului inferior (54):

Poziționați cablul inferior (54) în canelura scripetelui mare (63) prin dispozitivul de dezvoltare a piciorului frontal (7).

Instalați tamburul mare nr. 24 (63) pe dispozitivul de dezvoltare a piciorului frontal (7), folosind un șurub Allen M10×65mm (99), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

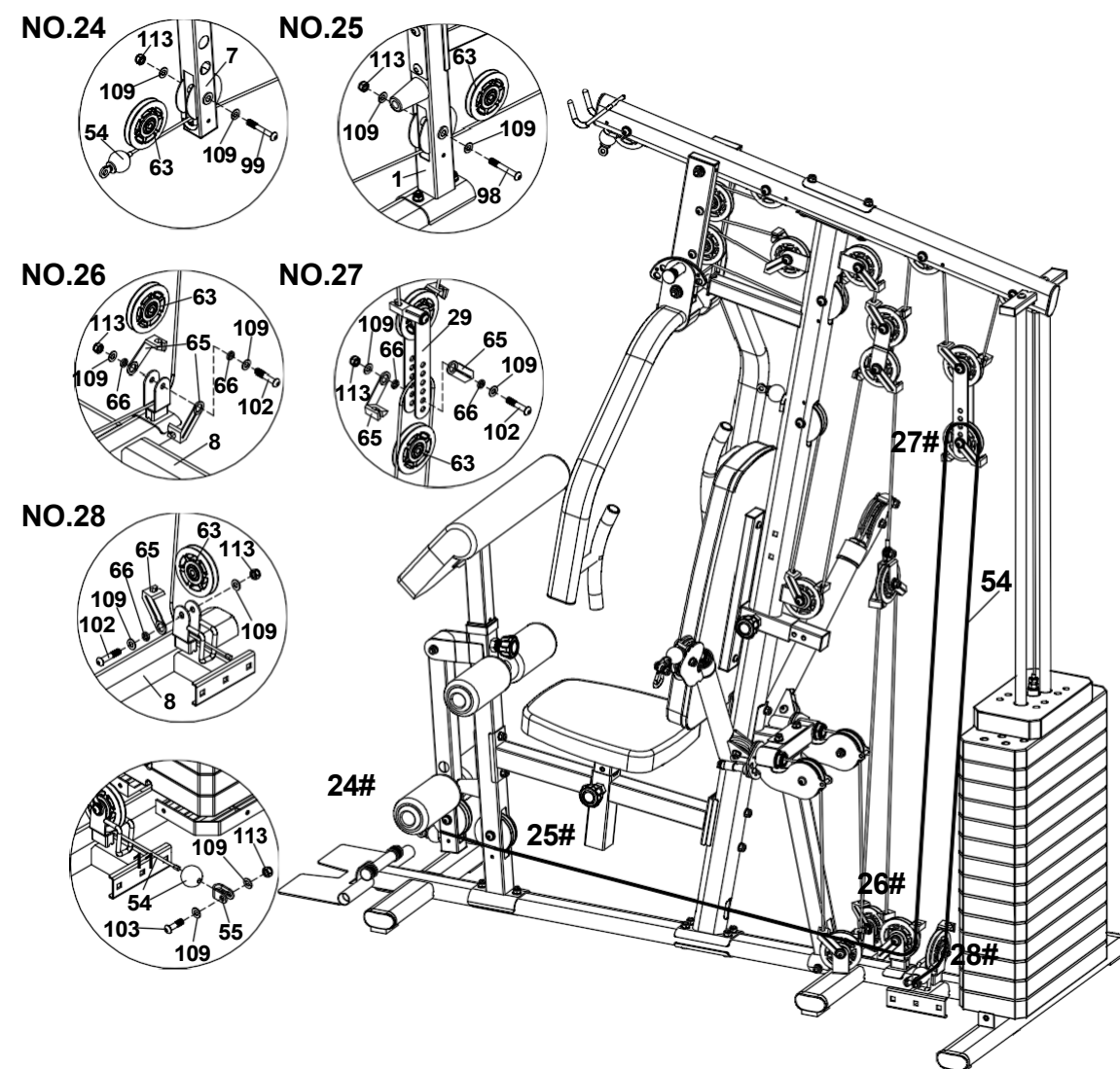
Instalați tamburul mare nr. 25 (63) pe cadrul suport frontal (1), folosind un șurub Allen M10×70mm (98), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Instalați tamburul mare nr. 26 (63) pe cadrul de bază (8), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două dispozitive de reținere a cablului (65), două bucșe de reținere a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Instalați poleiul mare nr. 27 (63) pe suporturile poleiului reglabil (29), folosind un șurub Allen M10×50 mm (102), două dispozitive de fixare a cablului (65), două bucșe de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Instalați poleiul mare nr. 28 (63) pe cadrul de bază (8), folosind un șurub Allen M10×50mm (102), un dispozitiv de fixare a cablului (65), o bucșă de fixare a cablului (66), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Atașați un cablu U (55) la capătul sferic al cablului inferior (54), folosind un șurub Allen M10×35 mm (103), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).



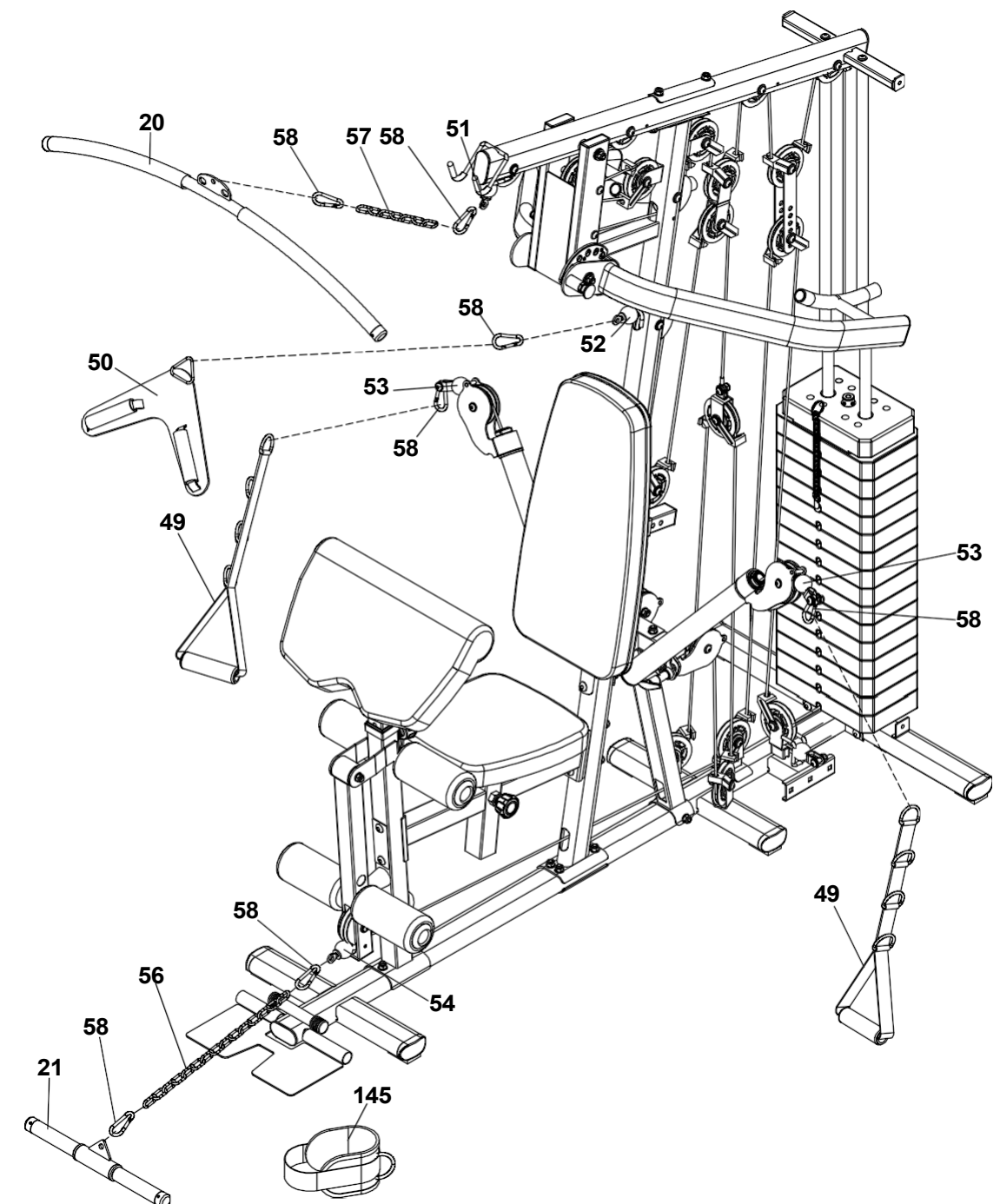
PASUL 12

Atașați bara de susținere (20) la celălalt capăt al cablului superior (51), folosind două carabiniere (58) și un lanț cu 7 verigi (57).

Atașați bara inferioară (21) sau cureaua de gleznă (145) la celălalt capăt al cablului inferior (54), folosind două carabiniere (58) și un lanț cu 15 verigi (56).

Atașați curea AB (50) la celălalt capăt al cablului de umăr (52), folosind un carabinier (58).

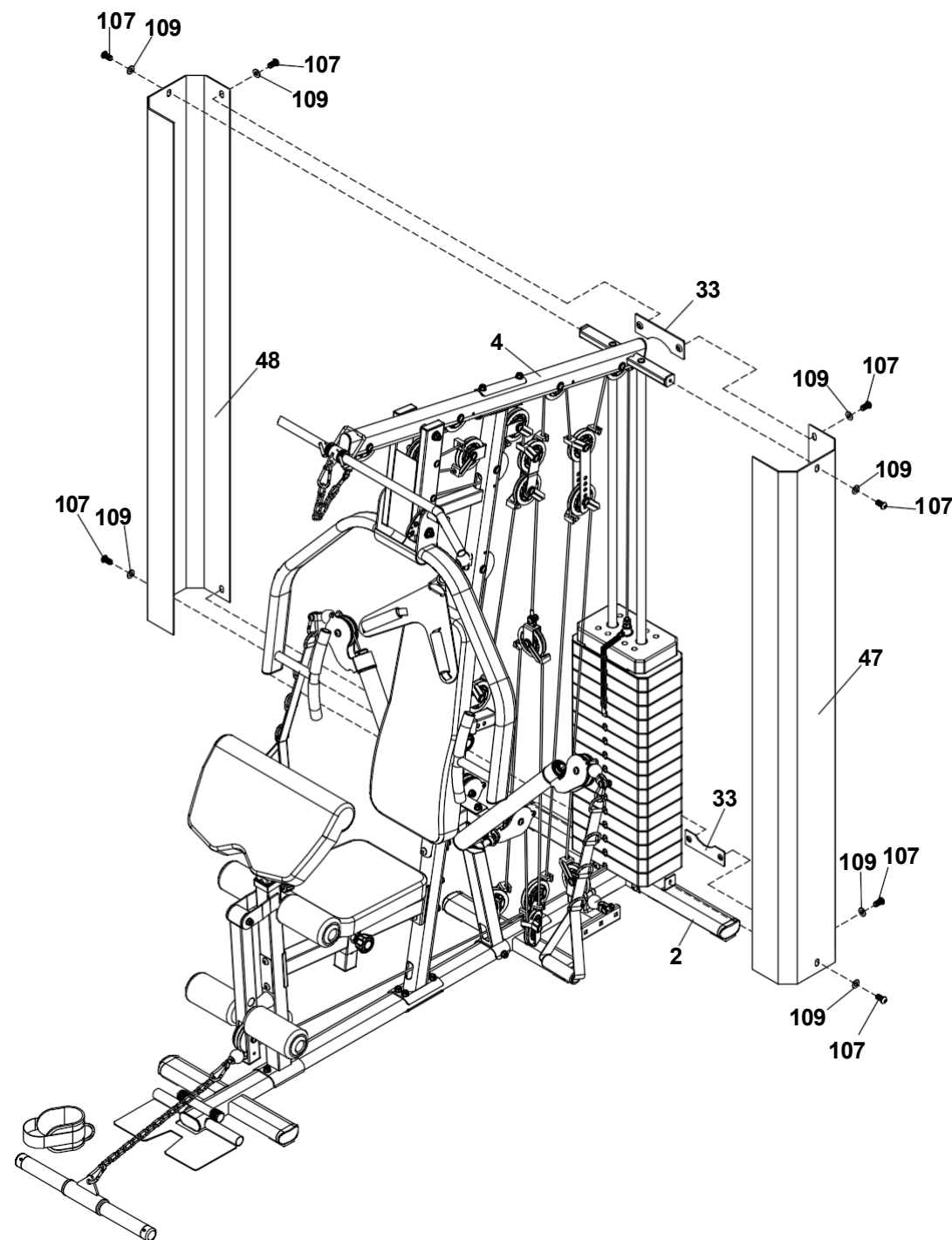
Atașați două mânere de curea (49) la ambele capete ale cablului Crossover (53), folosind doi carabinieri (58).



PASUL 13

Ataşați cele două suporturi de acoperire a greutății (33) la cadrul superior (4) , folosind două șuruburi Allen M10×16mm (107) și patru șaibe M10 (109) .

Ataşați capacele stânga (47) și dreapta (48) ale greutății la suporturile (33), folosind douăsprezece șuruburi Allen M10×16 mm (107) și douăsprezece șaibe M10 (109).

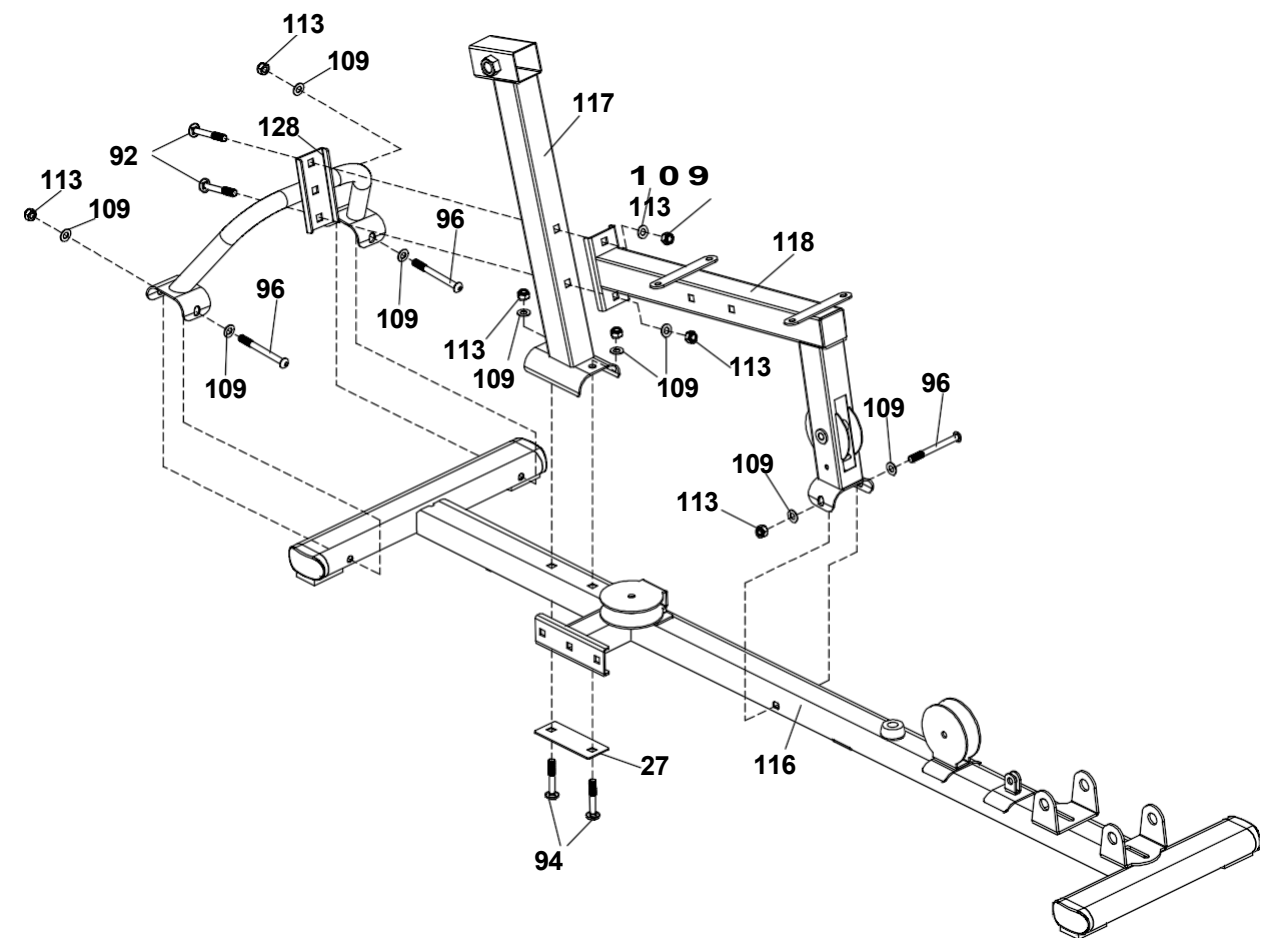


PASUL 14

Ataşați rama verticală a spătarului (117) și un suport 45X120mm (128) la rama bazei de presă pentru picioare (116), folosind două șuruburi de transport M10×60mm (94), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Ataşați cadrul scaunului pentru presă pentru picioare (118) la cadrul bazei pentru presă pentru picioare (116), folosind un șurub Allen M10×100 mm (96), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

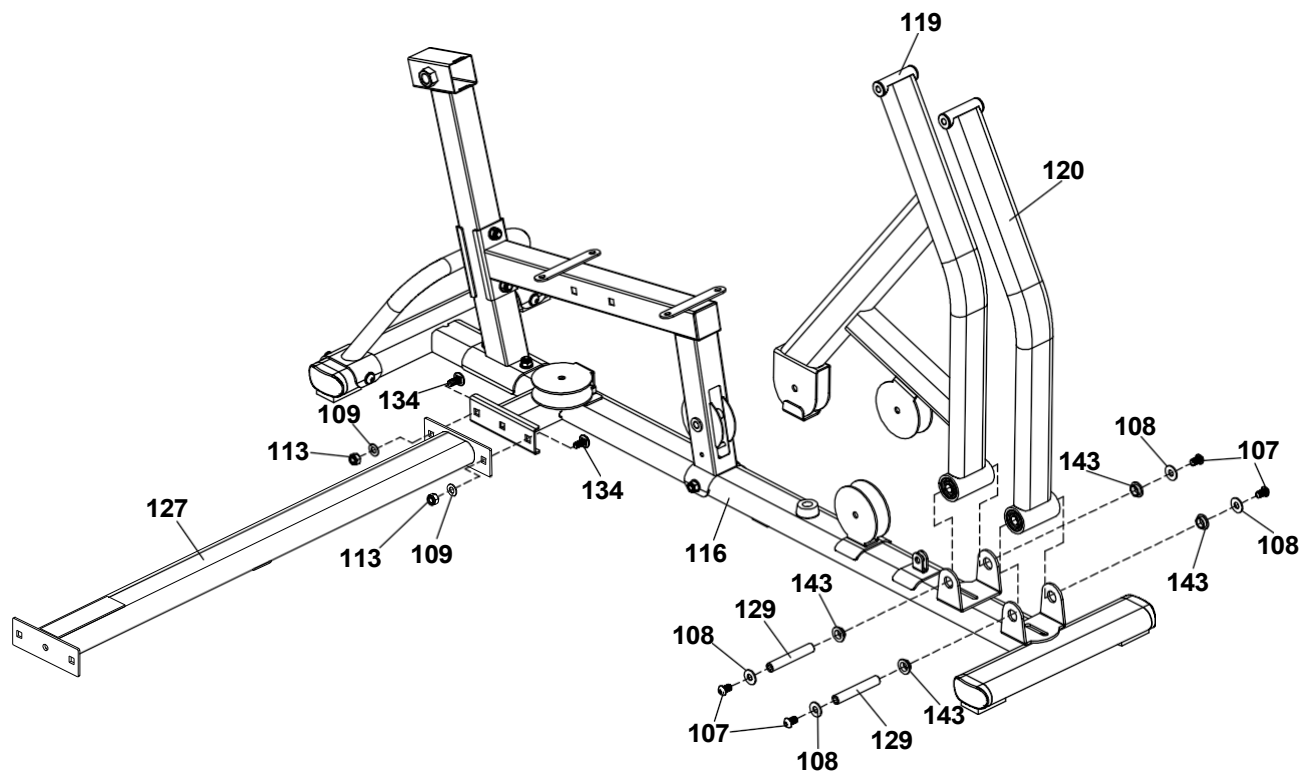
Ataşați cadrul scaunului pentru Leg Press (118) și cadrul suport al spătarului pentru Leg Press (128) la cadrul vertical al spătarului (117), folosind două șuruburi Allen M10×100mm (96), patru șaibe M10 (109), două contrapiulițe din nailon M10 (113) și două șuruburi de cărucior M10*70.



PASUL 15

Ataşați rama de conectare a bazei (127) la rama de bază a presei pentru picioare (116), folosind două șuruburi de transport M10×20 mm (134), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Ataşați cadrul vertical pentru presa pentru picioare din față (119) și cadrul vertical pentru presa pentru picioare din spate (120) la cadrul de bază pentru presa pentru picioare (116) folosind patru șuruburi Allen M10×16mm (107), patru șaibe Ø25×Ø10mm (108) și două axe Ø15×93×M10 (129).

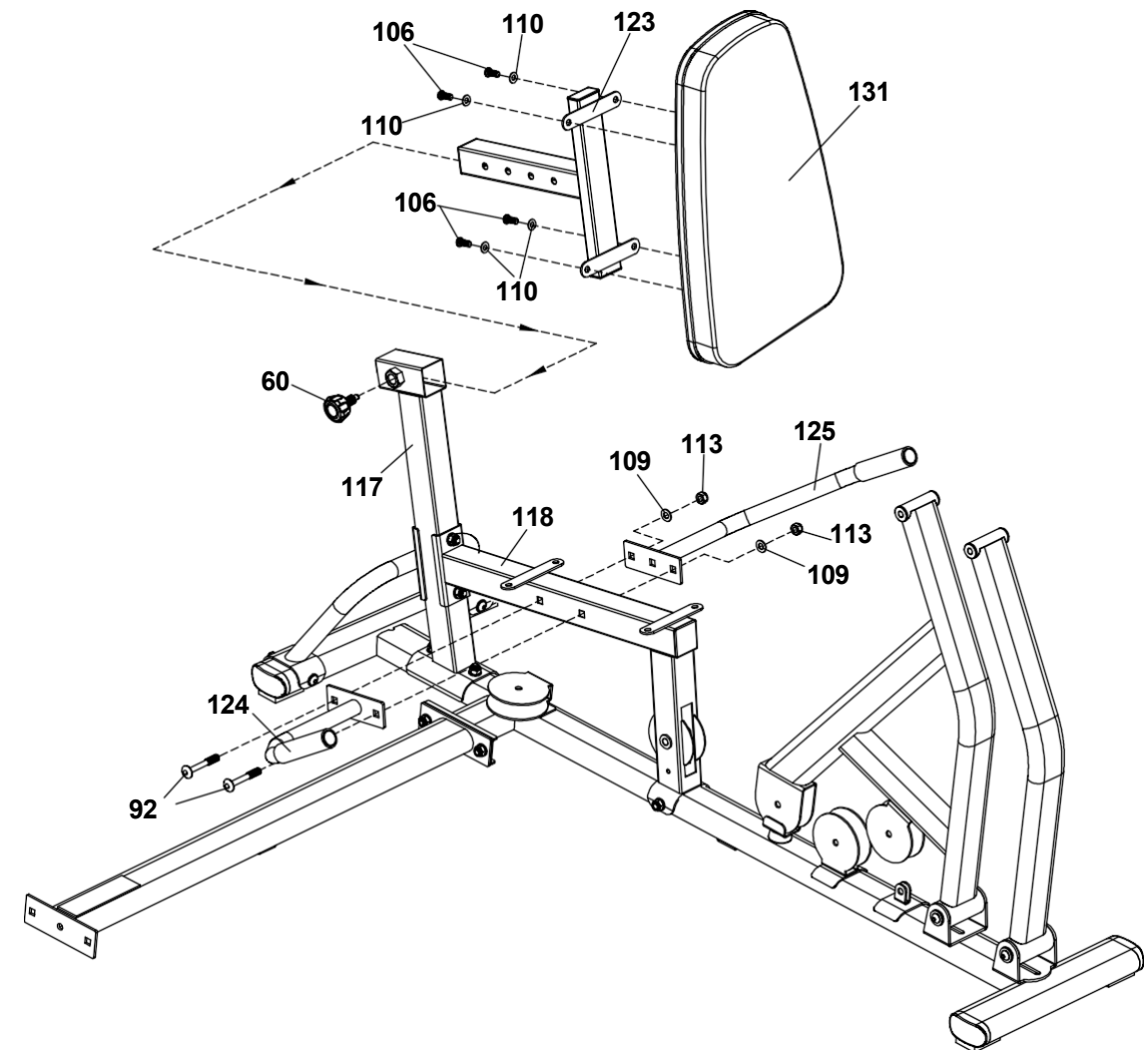


PASUL 16

Ataşați bara din dreapta (124) și bara din stânga (125) la cadrul scaunului pentru presa pentru picioare (118), folosind două șuruburi de transport M10×70 mm (92), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Ataşați perna spătarului pentru presă pentru picioare (131) la cadrul spătarului pentru presă pentru picioare (123), folosind patru șuruburi Allen M8×18 mm (106) și patru șaibe M8 (110).

Introduceți rama spătarului Leg Press (123) în rama verticală a spătarului (117), folosind un buton de blocare (60).



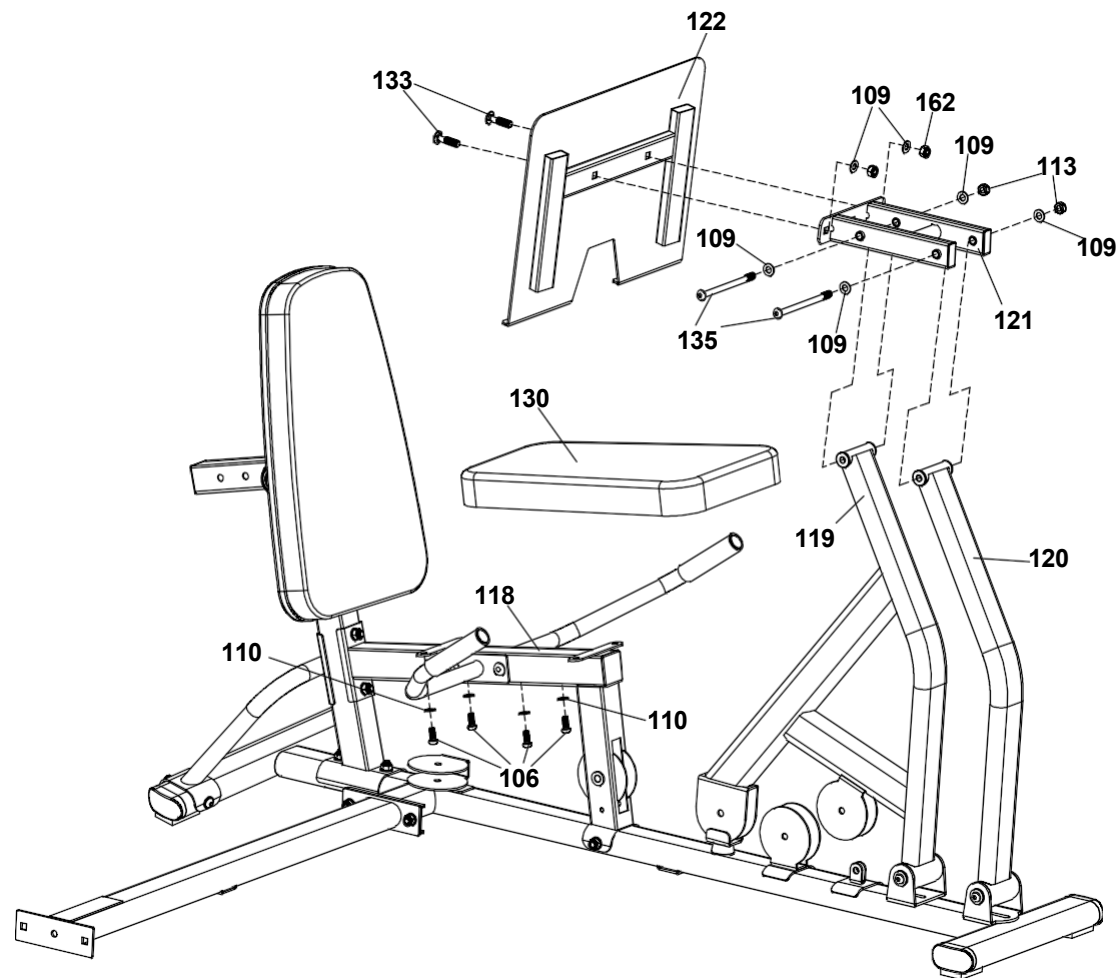
PASUL 17

Atașați perna scaunului pentru presă pentru picioare (130) la cadrul scaunului pentru presă pentru picioare (118), folosind patru șuruburi Allen M8×18mm (106) și patru șaibe M8 (110).

Atașați placa de presă pentru picioare (122) la cadrul de conectare pentru presă pentru picioare (121), folosind două șuruburi de transport M10×40 mm (133), două șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).

Notă: Acordați atenție direcției de instalare a cadrului de conectare a presei pentru picioare (121).

Atașați cadrul vertical pentru presa pentru picioare din față (119) și cadrul vertical pentru presa pentru picioare din spate (120) la cadrul de conectare pentru presa pentru picioare (121) folosind două șuruburi Allen M10×145 mm (135), patru șaibe M10 (109) și două contrapiulițe din nailon M10 (113).



PASUL 18

Treceți capătul cablului Leg Press (132) prin cadrul scaunului Leg Press (118) și prin cadrul vertical Front Leg Press (119).

Instalați scripetele mare nr. 29 (63) pe cadrul de bază al presei pentru picioare (116), folosind un șurub Allen M10×45 mm (101), o șaibă M10 (109) și o șaibă elastică M10 (137).

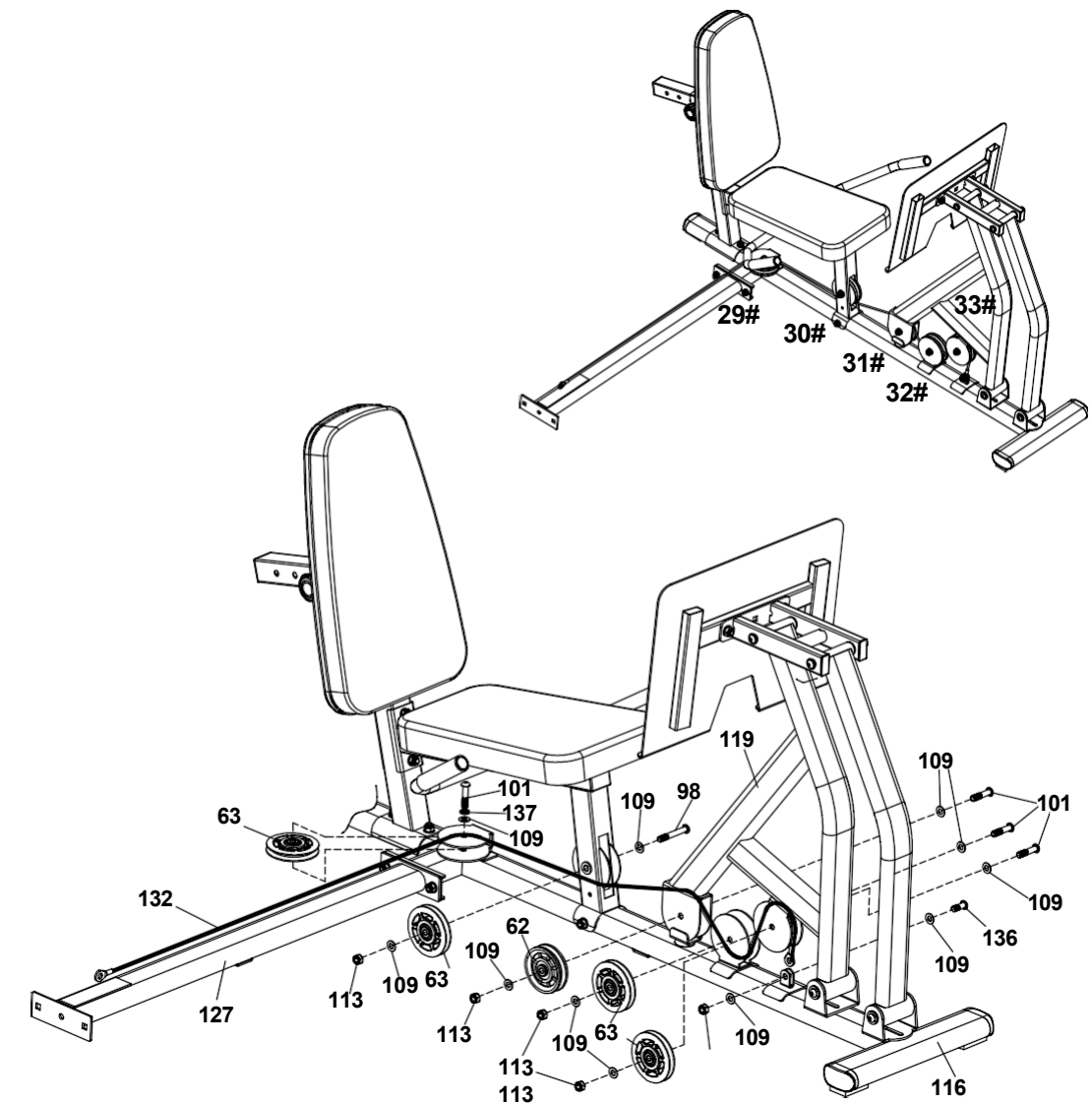
Instalați poleiul mare nr. 30 (63) pe cadrul scaunului pentru presa pentru picioare (118), folosind un șurub Allen M10×70mm (98), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Instalați tamburul intermediar nr. 31 (62) pe cadrul vertical al presei pentru picioare din față (119), folosind un șurub Allen M10×45 mm (101), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Instalați scripetele mare nr. 32 (63) pe cadrul de bază al presei pentru picioare (116), folosind un șurub Allen M10×45 mm (101), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Instalați tamburul mare nr. 33 (63) pe cadrul vertical al presei pentru picioare din față (119), folosind un șurub Allen M10×45 mm (101), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).

Atașați celălalt capăt al cablului de presă pentru picioare (132) la cadrul bazei de presă pentru picioare (116), folosind un șurub Allen M10×28mm (136), două șaibe M10 (109) și o contrapiuliță din nailon M10 (113).



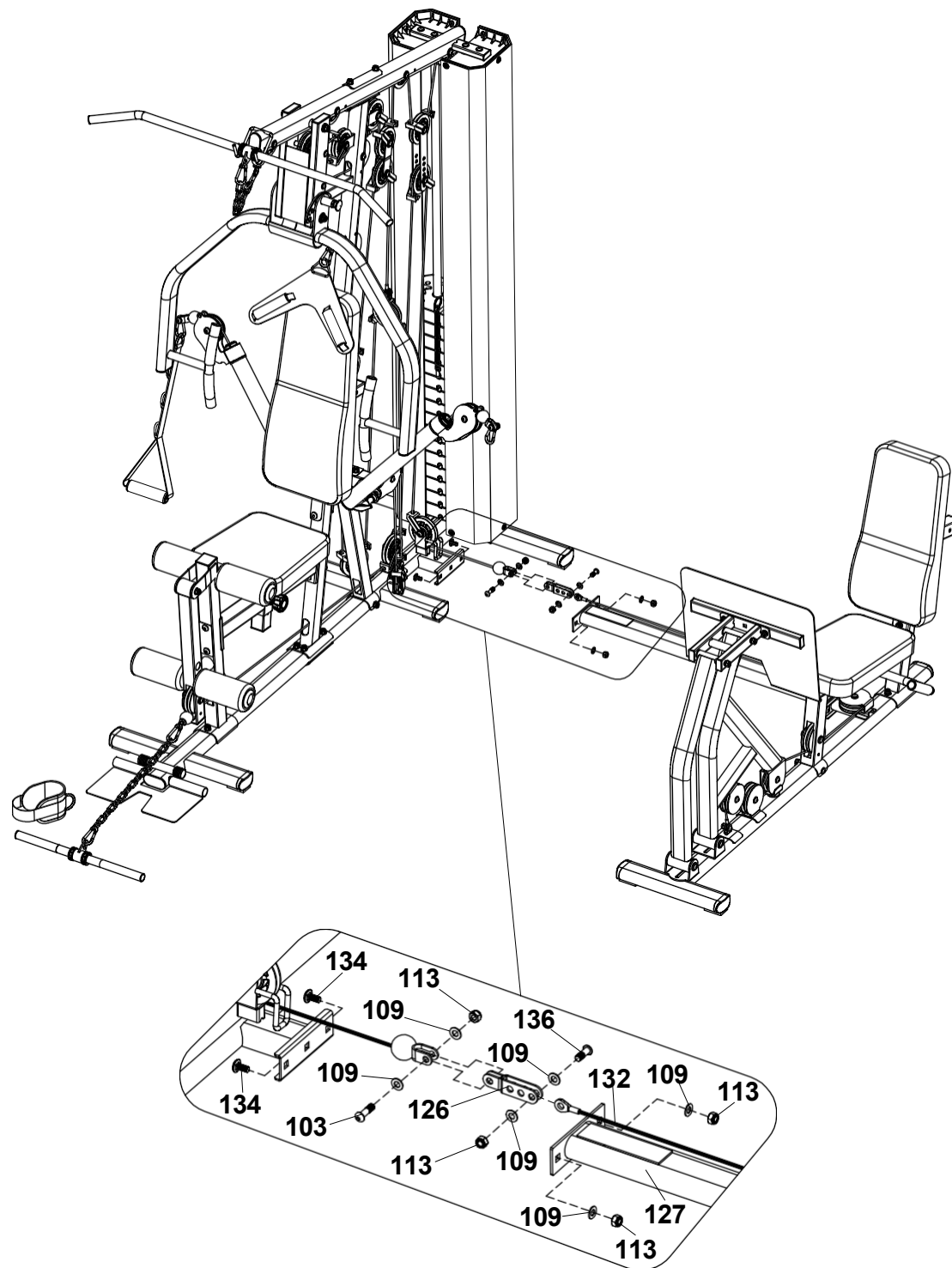
PASUL 19

Ataşaţi rama de conectare a bazei (127) la rama de bază a TYTAN folosind două şuruburi de transport M10×20 mm (134), două şaibe M10 (109) şi două contrapiuliţe din nailon M10 (113).

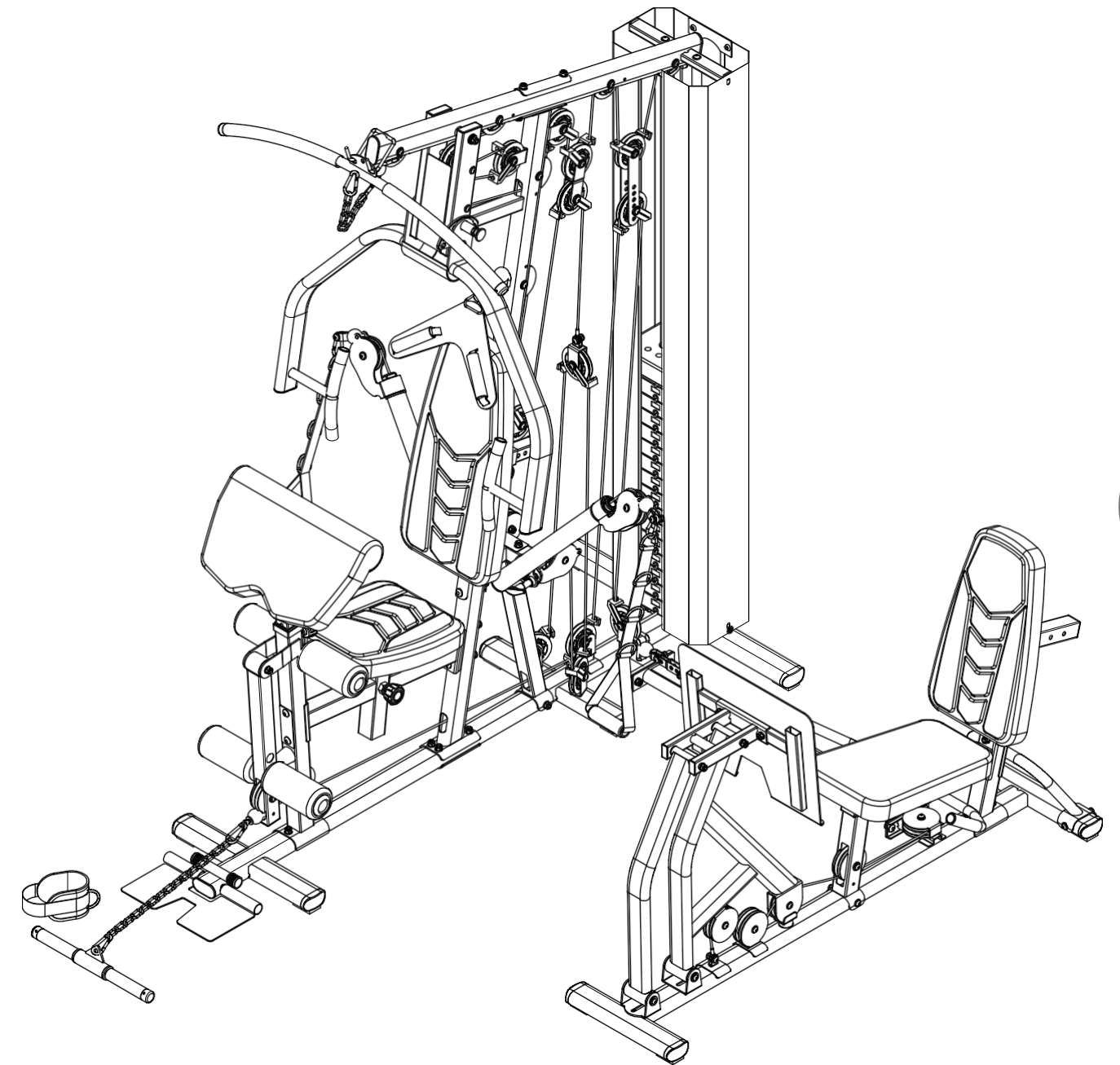
Ataşaţi celălalt capăt al cablului de presă pentru picioare (132) la suporturile de reglare a cablului (126), folosind un şurub Allen M10×28 mm (136), două şaibe M10 (109) şi o contrapiuliţă din nailon M10 (113).

Ataşaţi cablul U din TYTAN 17 la suporturile de reglare a cablului (126), folosind un şurub Allen M10×35 mm (103), două şaibe M10 (109) şi o contrapiuliţă din nailon M10 (113).

Notă: Asiguraţi-vă că strângeţi toate piuliţele şi şuruburile înainte de a utiliza această maşină.



PASUL 20



6. EXERCITAREA DE INFORMAȚII

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

Modul în care vă începeți programul de exerciții depinde de condiția dumneavoastră fizică. Dacă ați fost inactiv timp de mai mulți ani sau sunteți supraponderal, trebuie să începeți încet și să creșteți câteva repetiții pe antrenament.

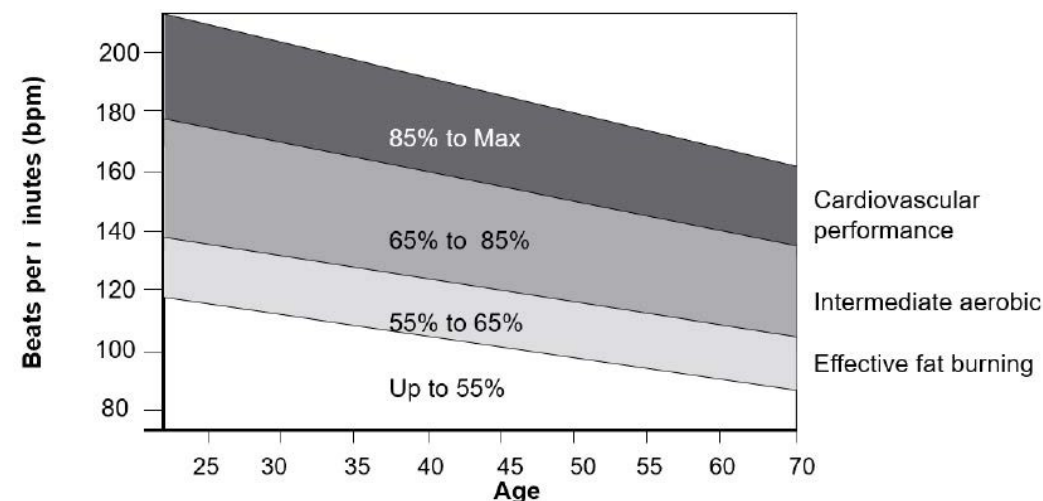
Cu toate acestea, forma dvs. aerobă se va îmbunătăți în următoarele șase până la opt săptămâni. Nu vă descurajați dacă durează mai mult. Este important să lucrați în propriul dvs. ritm. În cele din urmă, veți putea să vă antrenați continuu timp de 30 de minute. Cu cât forma dvs. aerobă este mai bună, cu atât va trebui să munciți mai mult pentru a vă menține în zona țintă.

VĂ RUGĂM SĂ VĂ AMINTIȚI ACESTE ELEMENTE ESENȚIALE:

- Cereți medicului să vă revizuiască programul de antrenament și regimul alimentar pentru a vă recomanda un program de antrenament pe care ar trebui să îl adoptați.
- Începeți programul de antrenament lent, cu obiective realiste.
- Monitorizați-vă pulsul frecvent. Stabiliți-vă ritmul cardiac țintă în funcție de vârstă și condiție.
- Instalați echipamentul pe o suprafață plană și uniformă, la cel puțin un metru de pereți și mobilier.

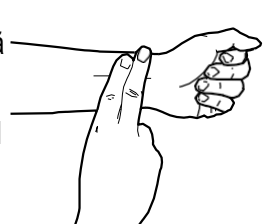
INTENSITATEA EXERCIȚIULUI

Pentru a maximiza beneficiile exercițiilor fizice, este important să faceți exerciții cu o intensitate adecvată. Nivelul adecvat de intensitate poate fi găsit prin utilizarea ritmului cardiac ca ghid. Pentru un exercițiu aerob eficient, ritmul cardiac ar trebui să fie menținut la un nivel cuprins între 65% și 85% din ritmul cardiac maxim în timpul exercițiului. Aceasta este cunoscută sub numele de zona dumneavoastră țintă. Vă puteți găsi zona țintă în tabelul de mai jos.



În primele câteva luni ale programului de exerciții fizice, mențineți-vă ritmul cardiac aproape de limita inferioară a zonei țintă în timpul exercițiilor fizice. După câteva luni, ritmul cardiac poate fi crescut treptat până când se apropie de mijlocul zonei țintă în timpul exercițiilor.

Pentru a vă măsura ritmul cardiac, opriți-vă din exerciții, dar continuați să vă mișcați picioarele sau să vă plimbați și puneți-vă două degete pe încheietura mâinii. Numărați bătăile inimii timp de șase secunde și înmulțiți rezultatele cu 10 pentru a afla ritmul dumneavoastră cardiac. De exemplu, dacă număratoarea bătăilor inimii în șase secunde este 14, ritmul cardiac este de 140 de bătăi pe minut (se utilizează o numărătoare de șase secunde deoarece ritmul cardiac va scădea rapid atunci când vă opriți din exerciții). Reglați intensitatea exercițiilor până când ritmul cardiac este la nivelul corespunzător.



GRAFICUL MUȘCHILOR

EXERCIȚII AEROBICE

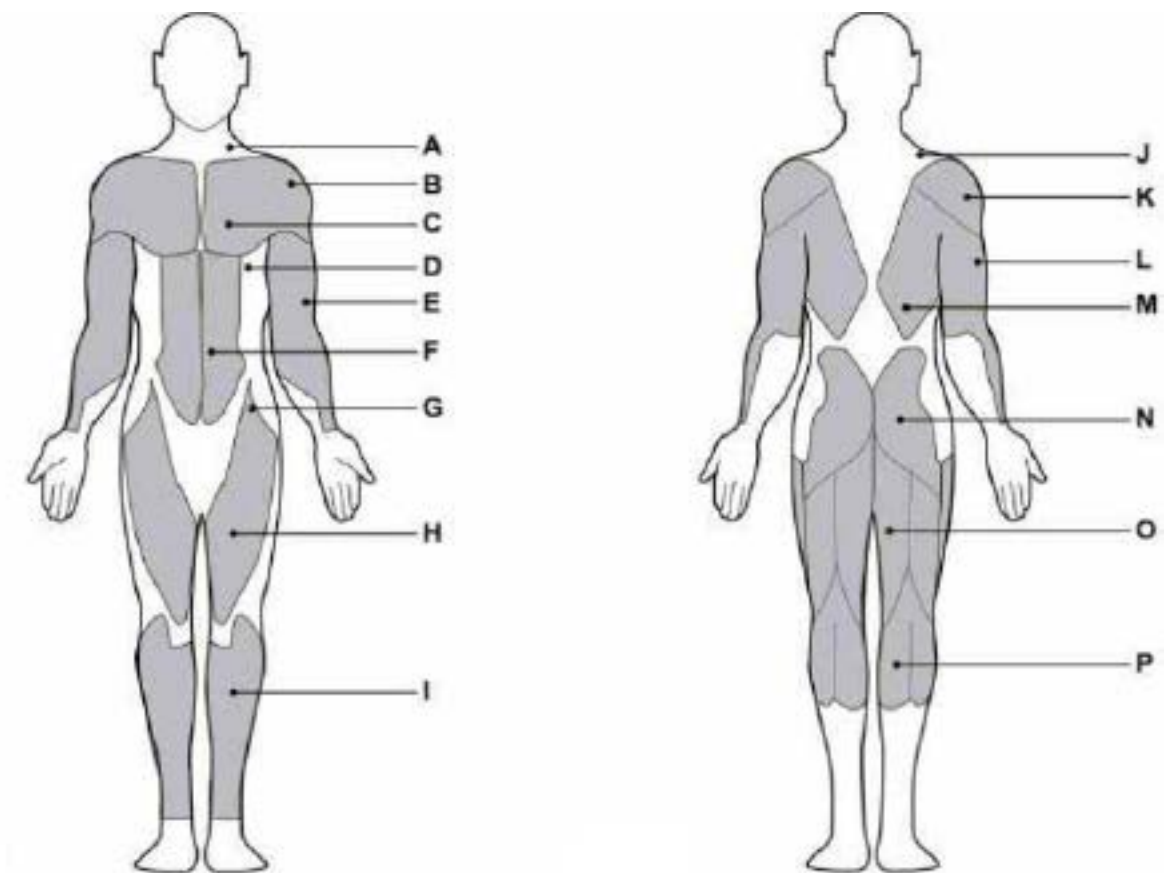
Exercițiile aerobice îmbunătățesc condiția fizică a plămânilor și a inimii - cei mai importanți mușchi ai corpului dumneavoastră. Condiția fizică a exercițiilor aerobice este promovată de orice activitate care vă folosește mușchii mari (brațe, picioare sau fese, de exemplu). Inima vă bate repede și respirați adânc. Un exercițiu aerob ar trebui să facă parte din întreaga dvs. rutină de exerciții.

ANTRENAMENTUL CU GREUTĂȚI

Împreună cu exercițiile aerobice care ajută la eliminarea și menținerea excesului de grăsime pe care corpul nostru îl poate stoca, antrenamentul cu greutate este o parte esențială a procesului de rutină. Antrenamentul cu greutate ajută la tonifierea, construirea și întărirea mușchilor. Dacă lucrați peste zona dvs. țintă, este posibil să doriți să faceți un număr mai mic de repetări. Ca întotdeauna, consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice.

GRUPE MUSCULARE VIZATE

Rutina de exerciții efectuată pe TYTAN 17 va dezvolta partea superioară și inferioară a corpului sau grupele musculare combinate ale întregului corp. Aceste grupe musculare sunt evidențiate pe graficul muscular de mai jos.



Față

- A: Trapezius
- B: Deltoid anterior
- C: Pectoralis Major
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps
- F: Abdominal
- G: Sartorius
- H: Cuadriceps
- I: Tibiala anterioară

Spate

- J: Trapezius
- K: Deltoid posterior
- L: Triceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: Gluteii
- O: Hamstrings
- P: Gastrocnem

7. EXERCIȚIU DE ÎNTINDERE

Înainte de fiecare antrenament trebuie să vă întindeți mușchii timp de cel puțin 5-10 minute pentru a-i încălzi suficient. Repetați următoarele exerciții de întindere de cinci ori. Stretchingul înainte de antrenament ajută la îmbunătățirea flexibilității și reduce riscul de accidentare.

1 RULOURI DE CAP

Rotiți capul spre dreapta timp de un număr, simțind întinderea pe partea stângă a gâtului, apoi rotiți capul înapoi timp de un număr, întinzând bărbia spre tavan și lăsând gura deschisă. Rotiți capul spre stânga timp de un timp, apoi lăsați capul pe piept timp de un timp.



2 RIDICĂRI DE UMERI

Ridicați umărul drept spre ureche pentru o numărătoare. Apoi ridicați umărul stâng în sus pentru o numărătoare în timp ce coborâți umărul drept.



3 STRETCH-URI LATERALE

Deschideți brațele lateral și ridicați-le până când se află deasupra capului. Întindeți brațul drept cât de mult puteți spre tavan pentru o numărătoare. Repetați această acțiune cu brațul stâng.



4 ÎNTINDERE CVADRIiceps

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, duceți-vă în spate și trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Țineți timp de 15 ori și repetați cu piciorul stâng.



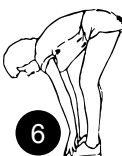
5 ÎNTINDERE INTERIOARĂ A COAPSEI

Stați cu tălpile picioarelor apropiate și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape de inghinali. Împingeți ușor genunchii spre podea. Țineți timp de 15 repetări.



6 ATINGERI ALE DEGETELOR DE LA PICIOARE

Aplecați-vă încet înainte din talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Întindeți-vă cât de mult puteți și țineți timp de 15 ori.



7 ÎNTINDERI ALE MUȘCHILOR ISCHIOGAMBIERI

Întindeți piciorul drept. Sprijiniți talpa piciorului stâng de interiorul coapsei drepte. Întindeți-vă spre degetul de la picior cât de mult posibil. Mențineți poziția timp de 15 secunde. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng.



8 ÎNTINDERE A VIȚELULUI / CĂLCĂIULUI

Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și cu brațele înainte. Țineți piciorul drept drept și piciorul stâng pe podea; apoi îndoțiți piciorul stâng și aplecați-vă înainte mișcând șoldurile spre perete. Mențineți poziția, apoi repetați pe partea cealaltă timp de 15 ori.



8. ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

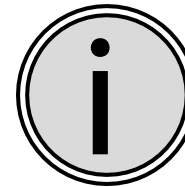
1. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru a depista deteriorări și uzură, de exemplu, punctele de conectare.
2. Lubrifiați periodic piesele mobile cu ulei ușor pentru a preveni uzura prematură.
3. Inspectați și strângeți toate piesele înainte de a utiliza echipamentul, înlocuiți imediat orice piesă defectă și nu mai utilizați echipamentul până când acesta nu este în perfectă stare de funcționare.
4. Echipamentul poate fi curățat folosind o cârpă umedă și un detergent ușor neabraziv. Nu utilizați solvenți.
5. Nu încercați să reparați singur acest echipament. În cazul în care întâmpinați dificultăți la asamblarea, funcționarea sau utilizarea produsului dvs. pentru exerciții fizice sau dacă credeți că este posibil să vă lipsească piese, contactați comerciantul cu amănuntul

NÁVOD NA OBSLUHU

Vážený zákazník,

Teší nás, že ste si vybrali zariadenie z radu produktov HMS. Športové zariadenia HMS vám ponúkajú vysokú kvalitu a nové technológie.

Aby ste naplno využili potenciál svojho zariadenia a mohli ho využívať dlhé roky, prečítajte si pred spustením a začiatkom tréningu pozorne tento návod a používajte zariadenie podľa pokynov. Bezpečnosť prevádzky a funkčnosť zariadenia je možné zaručiť len pri dodržiavaní bezpečnostných pokynov uvedených v tomto návode na obsluhu. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním alebo nesprávnou obsluhou.



Uistite sa, že si všetky osoby používajúce zariadenie prečítali návod na použitie a porozumeli mu.



Používateľskú príručku uchovávajte na bezpečnom mieste, aby ste k nej mali v prípade potreby kedykoľvek prístup.

Navštívte náš kanál YouTube

1. Naskenujte kód QR
2. Pozrite si videá
3. Začnite rýchlo a bezpečne



Sme aj na sociálnych sieťach!

Získajte najnovšie informácie o produktoch, obsah školení a mnoho ďalšieho na našej:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

NÁVOD NA MONTÁŽ A POUŽÍVANIE - USCHOVAJTE SI HO PRE BUDÚCE POUŽITIE

DÔLEŽITÉ - PRED MONTÁŽOU ALEBO POUŽÍVANÍM SI TENTO NÁVOD ÚPLNE PREČÍTAJTE

Tento návod obsahuje dôležité informácie, ktoré vám pomôžu čo najlepšie využiť vaše zariadenie a zabezpečiť bezpečnú a správnu montáž, používanie a údržbu.



1. BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

DÔLEŽITÉ - PRED MONTÁŽOU ALEBO POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE CELÝ TEXT

Aby ste znížili riziko vážneho poranenia, prečítajte si celý návod skôr, ako začnete lavicu montovať alebo používať. Všimnite si najmä nasledujúce bezpečnostné opatrenia.

MONTÁŽ

- Skontrolujte, či máte všetky komponenty a nástroje uvedené v zozname dielov, pričom nezabudnite, že niektoré komponenty sú kvôli jednoduchšej montáži vopred zmontované.
- Do priestoru na cvičenie nepúšťajte deti a zvieratá, malé časti by mohli v prípade prehltnutia predstavovať nebezpečenstvo udusenia.
- Pred začatím práce sa uistite, že máte dostatok priestoru na rozloženie dielov.
- Zostavte predmet čo najbližšie k jeho konečnej polohe (v tej istej miestnosti).
- Výrobok musí byť nainštalovaný na stabilnom a rovnom povrchu.
- Všetky obaly starostlivo a zodpovedne zlikvidujte.

POUŽÍVANIE

- Udržujte deti bez dozoru mimo dosahu zariadenia.
- Zranenia zdravia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo nadmerného tréningu.
- Ak by niektoré z nastavovacích zariadení zostalo vyčnievať, mohlo by brániť používateľovi v pohybe.
- Vlastník je povinný zabezpečiť, aby všetci používatelia tohto výrobku boli riadne informovaní o tom, ako tento výrobok bezpečne používať.
- Tento výrobok je určený len na domáce použitie.
- Nepoužívajte v žiadnom komerčnom, prenajatom alebo inštitucionálnom prostredí.
- Pred použitím zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia na správne zahriatie.
- Ak používateľ pocíti závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné neobvyklé príznaky, prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Zariadenie by mala používať vždy len jedna osoba.
- Držte ruky mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste voľné alebo vrecovité oblečenie, pretože by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Počas cvičenia noste tenisky, ktoré chránia vaše nohy.
- V okolí zariadenia neumiestňujte žiadne ostré predmety.
- Zdravotne postihnuté osoby by nemali používať zariadenie bez prítomnosti kvalifikovanej osoby alebo lekára.
- Toto zariadenie uchovávajte v interiéri, mimo dosahu vlhkosti a prachu. Zariadenie neumiestňujte do garáže, prístavby, na krytú terasu ani do blízkosti vody.
- Ak deti môžu používať zariadenie pod dohľadom, mal by sa zohľadniť ich duševný a fyzický vývoj. Mali by byť kontrolované a poučené o správnom používaní zariadenia. Zariadenie nie je v žiadnom prípade vhodné ako hračka.
- Tento výrobok je vhodný pre maximálnu hmotnosť používateľa: 150 kg.
- Tento výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.

- Voľná plocha nesmie byť o menej ako 0,6 m väčšia ako tréningová plocha v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje. Voľná plocha musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadnutie. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, hodnota voľnej plochy sa môže rozdeliť. Udržujte deti bez dozoru mimo zariadenia.
- Zariadenie nikdy neumiestňujte na povrch, ak blokuje vetracie otvory.
- Ak chcete chrániť podlahu alebo koberec pred poškodením alebo zmenou farby, umiestnite pod zariadenie špeciálnu podložku.

UPOZORNENIE: Rodičia a iné osoby zodpovedné za deti by si mali byť vedomí svojej zodpovednosti, pretože prirodzený inštinkt detí na hranie a záľuba v experimentovaní môžu viesť k situáciám a správaniu, na ktoré nie je tréningové zariadenie určené.

UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si MUSÍTE prečítať všetky pokyny.

Upozorňujeme, že tento výrobok môže mať hmotnostnú toleranciu približne 4 %.

2. TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA

- Čistá hmotnosť modelu je: 214,7 kg
- Veľkosť zostavy je: 2100*2300*2100MM
- Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg



TYTAN17 je certifikovaný podľa noriem EN ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-2:2021.

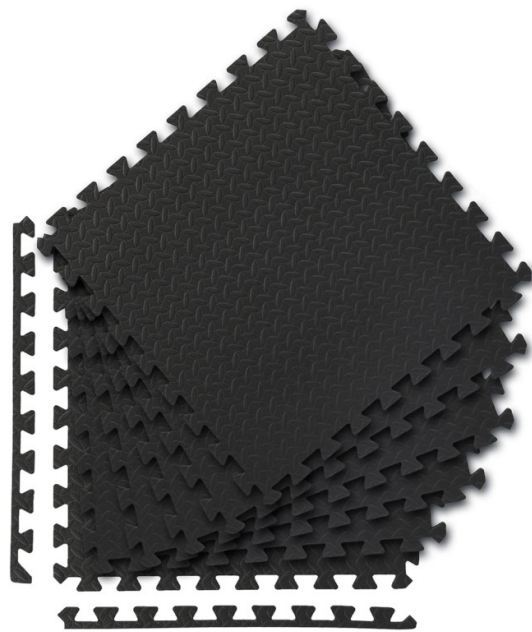


Recyklačná slučka

Obalový materiál sa môže vrátiť späť do cyklu surovín. Obalový materiál zlikvidujte v súlade s právnymi predpismi. Informácie môžete získať zo systémov spätného odberu alebo zberu vašej obce.



3. MOŽNO VÁS ZAUJÍMAJÚ AJ TIETO DOPLNKY



Ideálna ochrana. Na tréning doma.

Spoločnosť HMS ponúka ochranné podlahové rohože, ktoré zabraňujú poškodeniu podlahy fitness zariadeniami v domácnosti. Sú samozrejme k dispozícii v rôznych variantoch. Chránia podlahu pred značkami, nečistotami alebo poškrabávaním. Vďaka kvalitnému spracovaniu a špeciálnemu povrchu zabraňujú klzaniu zariadenia, ktoré na nich stojí. Okrem toho sa tlmí vznikajúci hluk na zariadení a vibrácie.

Pohodlie a bezpečnosť: Vaše cvičenie bude tichšie a pohodlnejšie, pretože podložky pohlcujú hluk zariadenia a znižujú vibrácie. Udrží vás v bezpečí vďaka odolnému proti roztrhnutiu a protišmykovému dizajnu.

VYSOKOKVALITNÝ MATERIÁL: Vyrobené z najlepších materiálov pre konzistentný a pohodlný tréning. Sú odolné a unesú obrovskú hmotnosť, takže sú ideálne pre vybavenie posilňovne, ako sú bežecké pásy, veslárske trenažéry a atlasy.



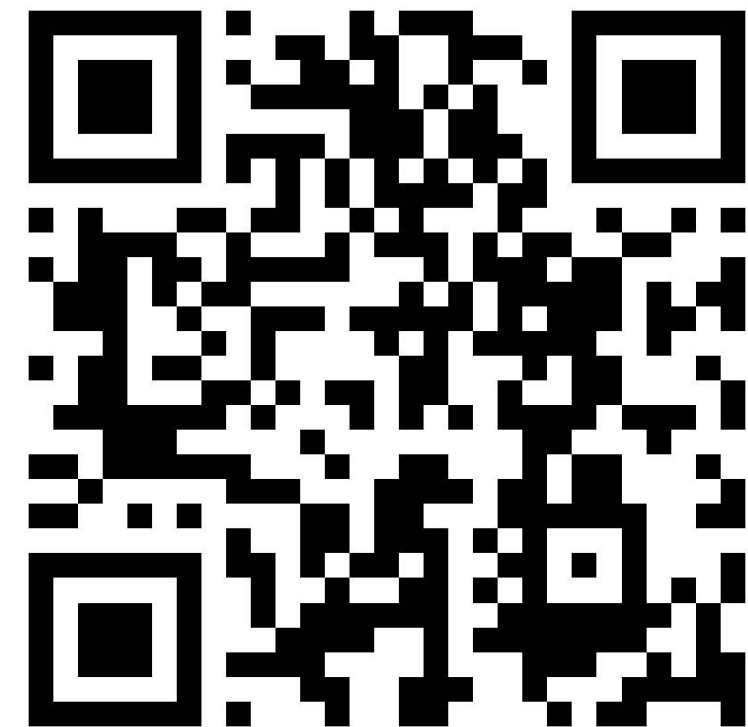
Tento produkt si môžete zakúpiť prostredníctvom nasledujúceho kódu QR alebo odkazu.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. ROZOBANÝ VÝKRES/ ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Ak chcete nájsť príručku online, navštívte stránku:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. NÁVOD NA MONTÁŽ

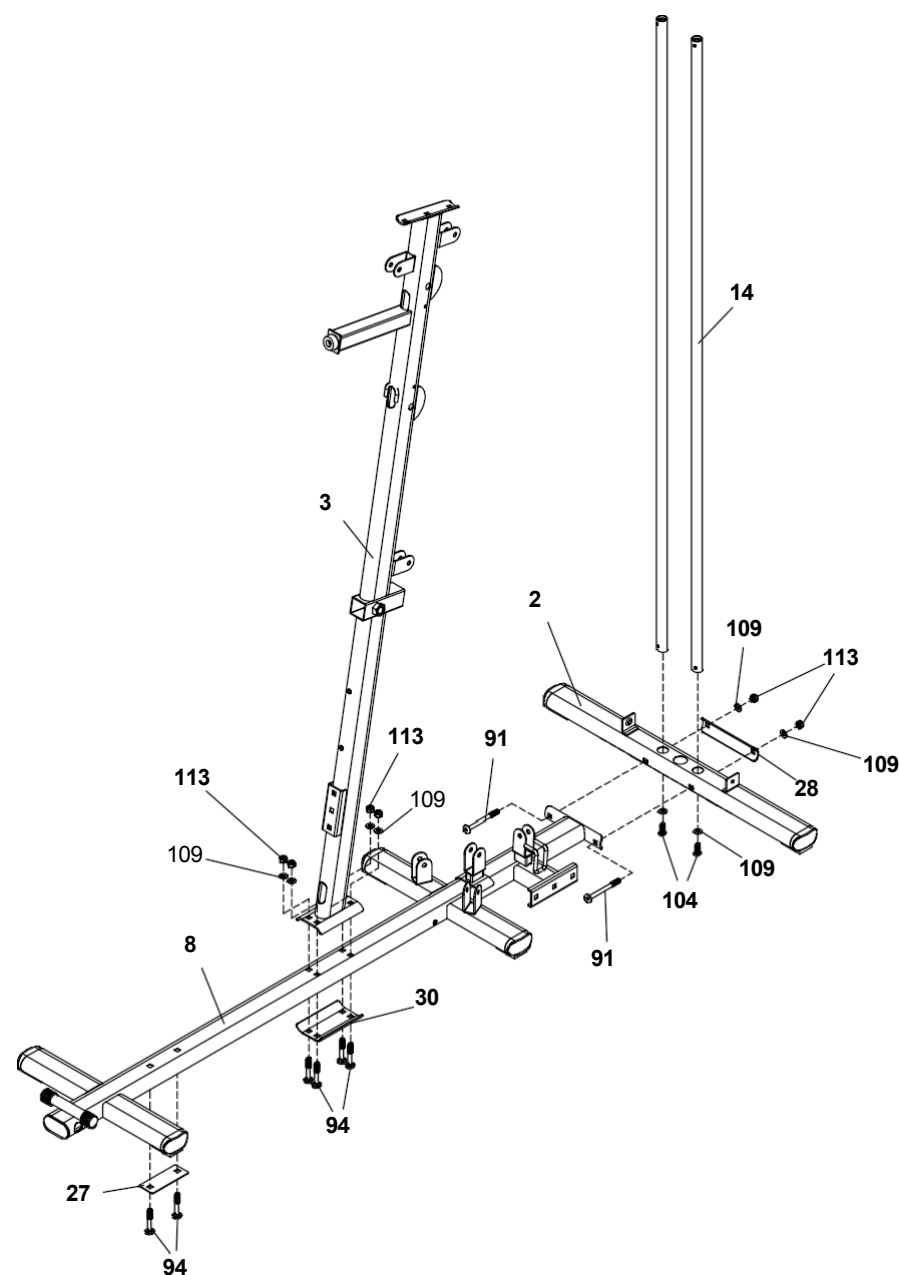
KROK 1

Vložte dve vodiace tyče (14) do zadného stabilizátora (2) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 25 mm (104) a dvoch podložiek M10 (109).

Pripevnite základný rám (8) a oblúkové konzoly (28) k zadnému stabilizátoru (2) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 100 mm (91), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite nosný rám (3) a konzoly v tvare U (30) k základnému rámu (8) pomocou štyroch prepravných skrutiek M10 × 60 mm (94), štyroch podložiek M10 (109) a štyroch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite konzolu 120 × 45 mm (27) k základnému rámu (8) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 60 mm (94), matice a skrutky okrem (104) a (91) nedoťahujte.



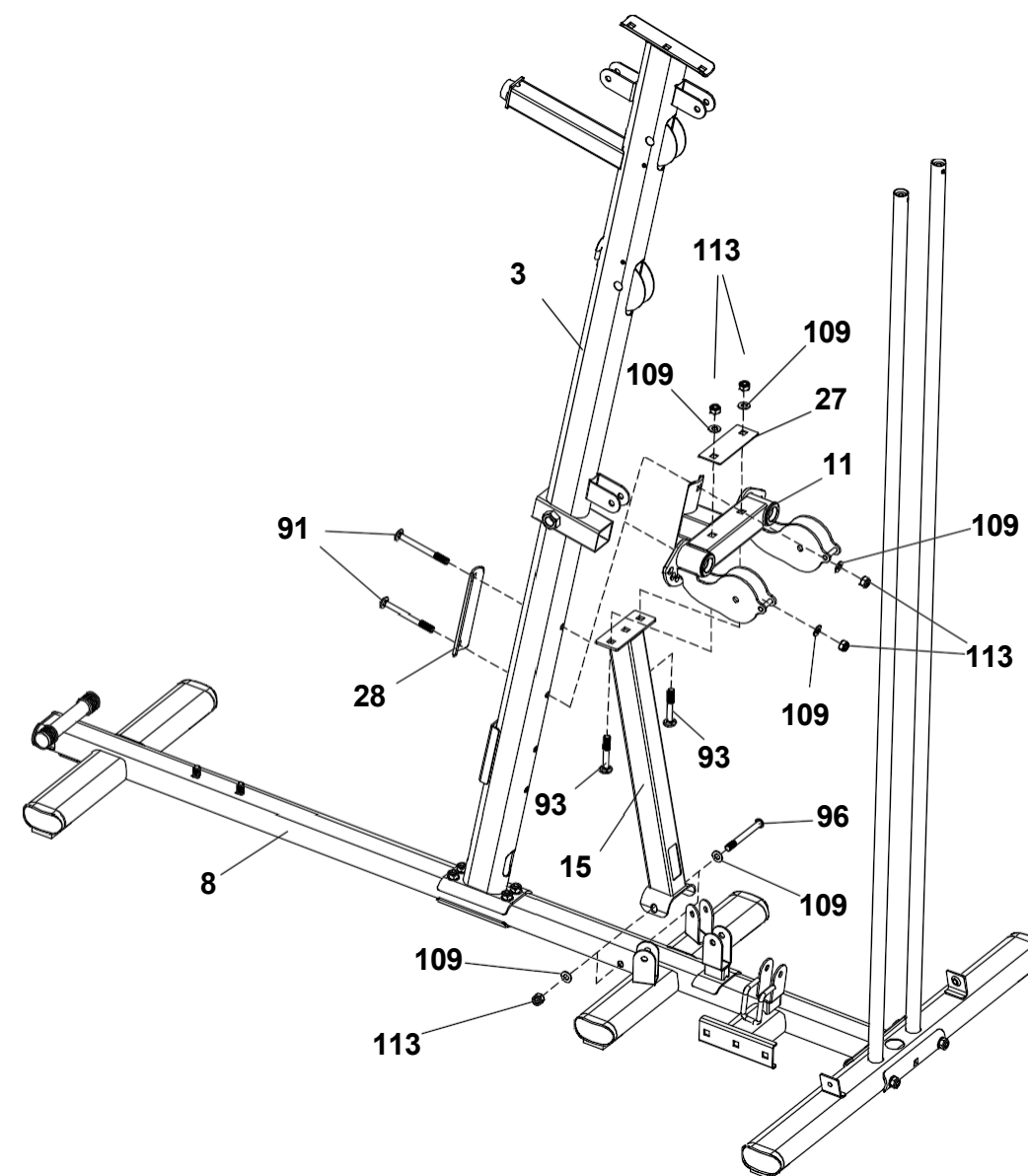
KROK 2

Pripevnite priečny nosný rám (15) k základnému rámu (8) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 100 mm (96), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pomocou konzoly 120 × 45 mm (27), dvoch prepravných skrutiek M10 × 65 mm (93), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113) pripevnite podperu kríženia káblov (11) k nosnému rámu kríženia (15).

Pripevnite podperu kríženia káblov (11) a oblúkové konzoly (28) k nosnému rámu (3) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 100 mm (91), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Matice a skrutky zatiaľ nedoťahujte.



KROK 3

Na vodiace tyče (14) nasadíte dva gumové nárazníky Ø65 × 25 mm (64).

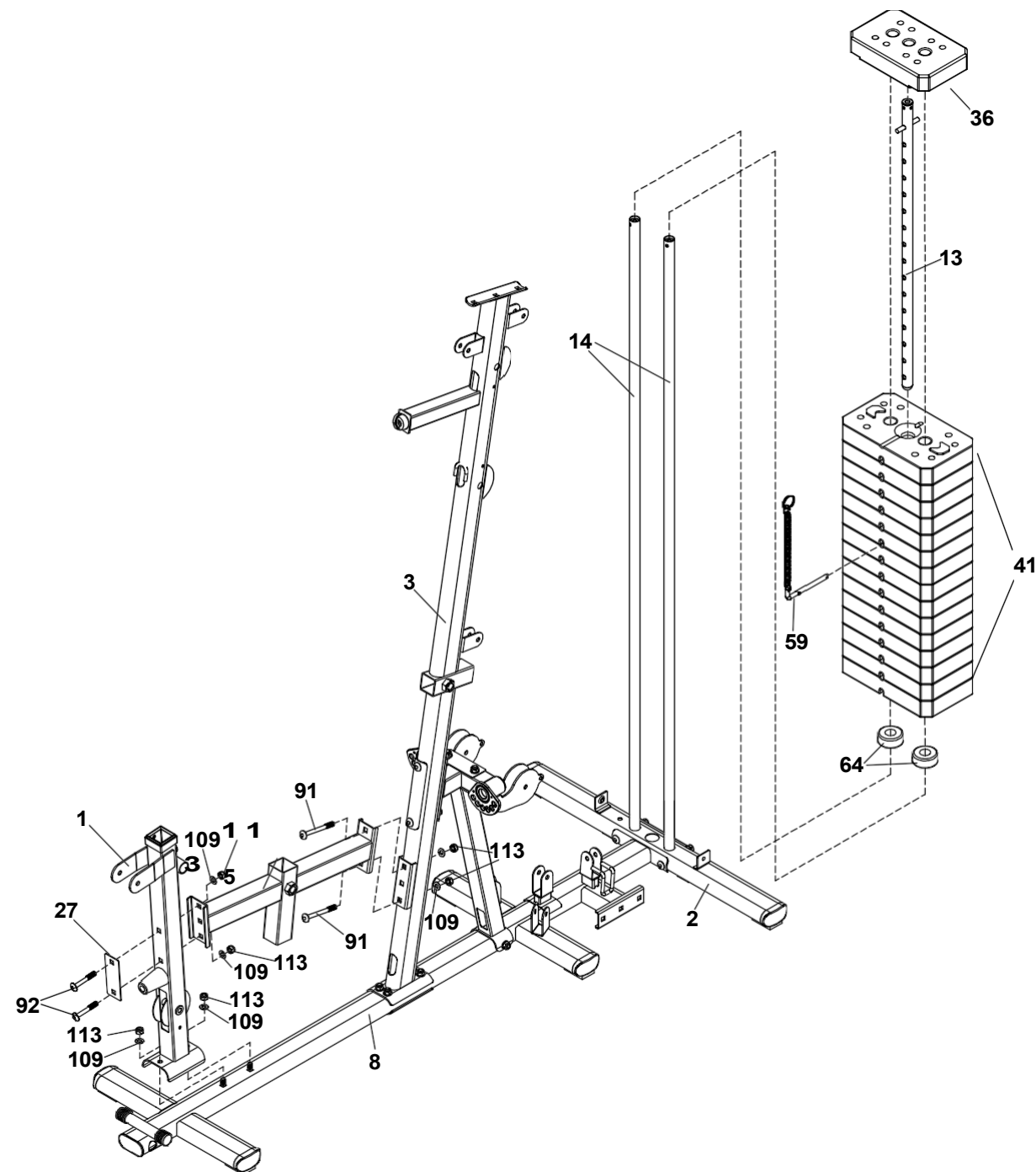
Na vodiace tyče (14) nasuňte 15 záťažových dosiek (41), do otvoru záťažovej dosky (41) zasuniete tyč voliča (13). (Každá záťažová doska má hmotnosť 5 kg)

Zasuňte horné záťažové platne (36) po dvoch vodiacich tyčiach (14), potom po tyči voliča (13), vložte kolík voľby záťaže (59) do otvoru požadovanej hmotnosti. (Horná záťažová doska má hmotnosť 4,45 kg)

Pripevnite nosný rám sedadla (5) k nosnému rámu (3) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 100 mm (91), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite nosný rám sedadla (5) a konzolu 120 × 45 mm (27) k prednému nosnému rámu (1) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 70 mm (92), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pomocou dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových matíc M10 (113) pripevnite nosný rám (1) k základnému rámu (8). Matice nedotahujte.



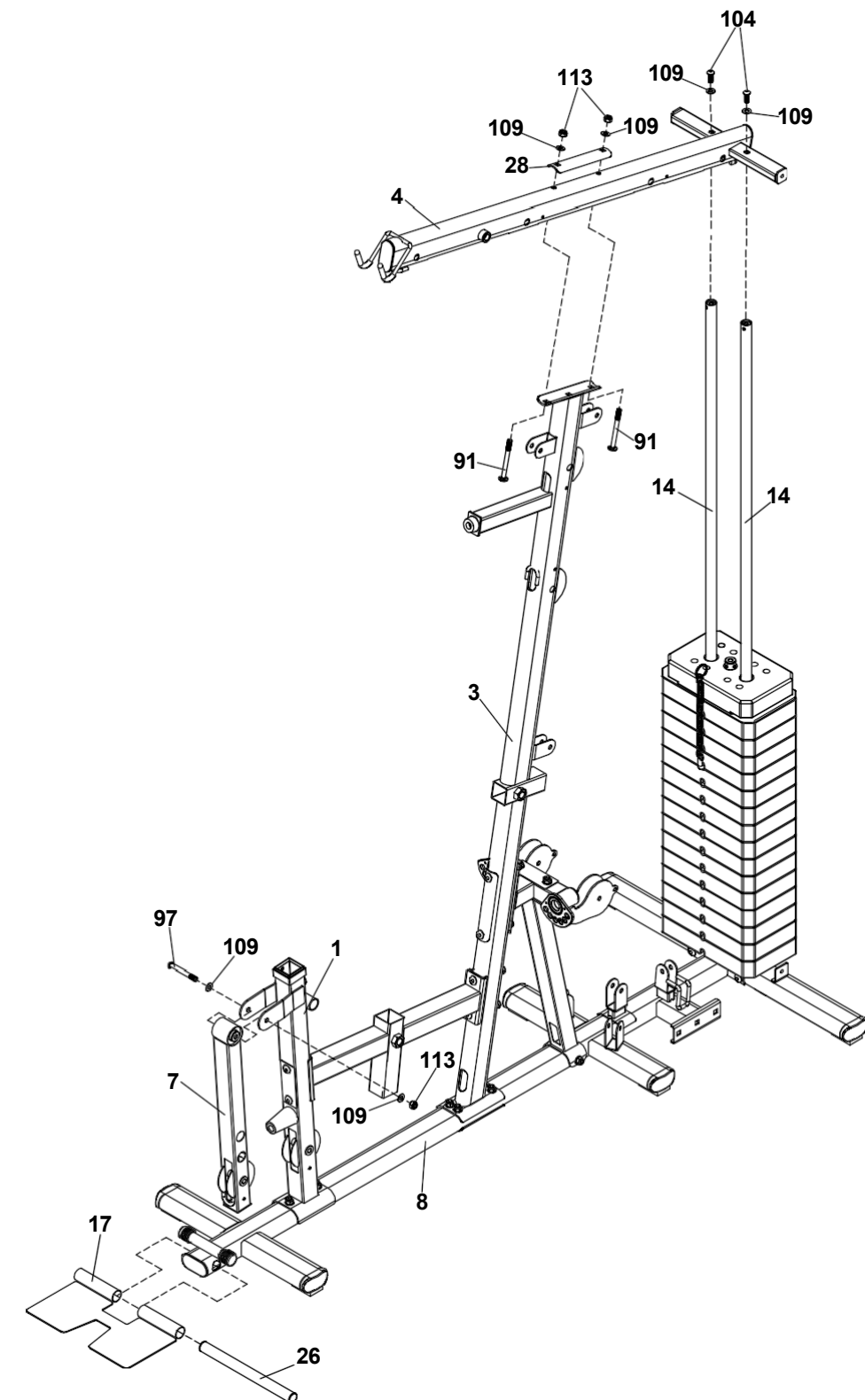
KROK 4

Pripevnite horný rám (4) k nosnému rámu (3) pomocou jednej oblúkovej konzoly (28), dvoch prepravných skrutiek M10 × 100 mm (91), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite horný rám (4) k hornej časti vodiacich tyčí (14) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 25 mm (104) a dvoch podložiek M10 (109).

Pripevnite prednú nohu Developer (7) k nosnému rámu (1) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 80 mm (97), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pomocou jednej rúrky nožnej dosky (26) pripevnite nožnú dosku (17) k základnému rámu (8).

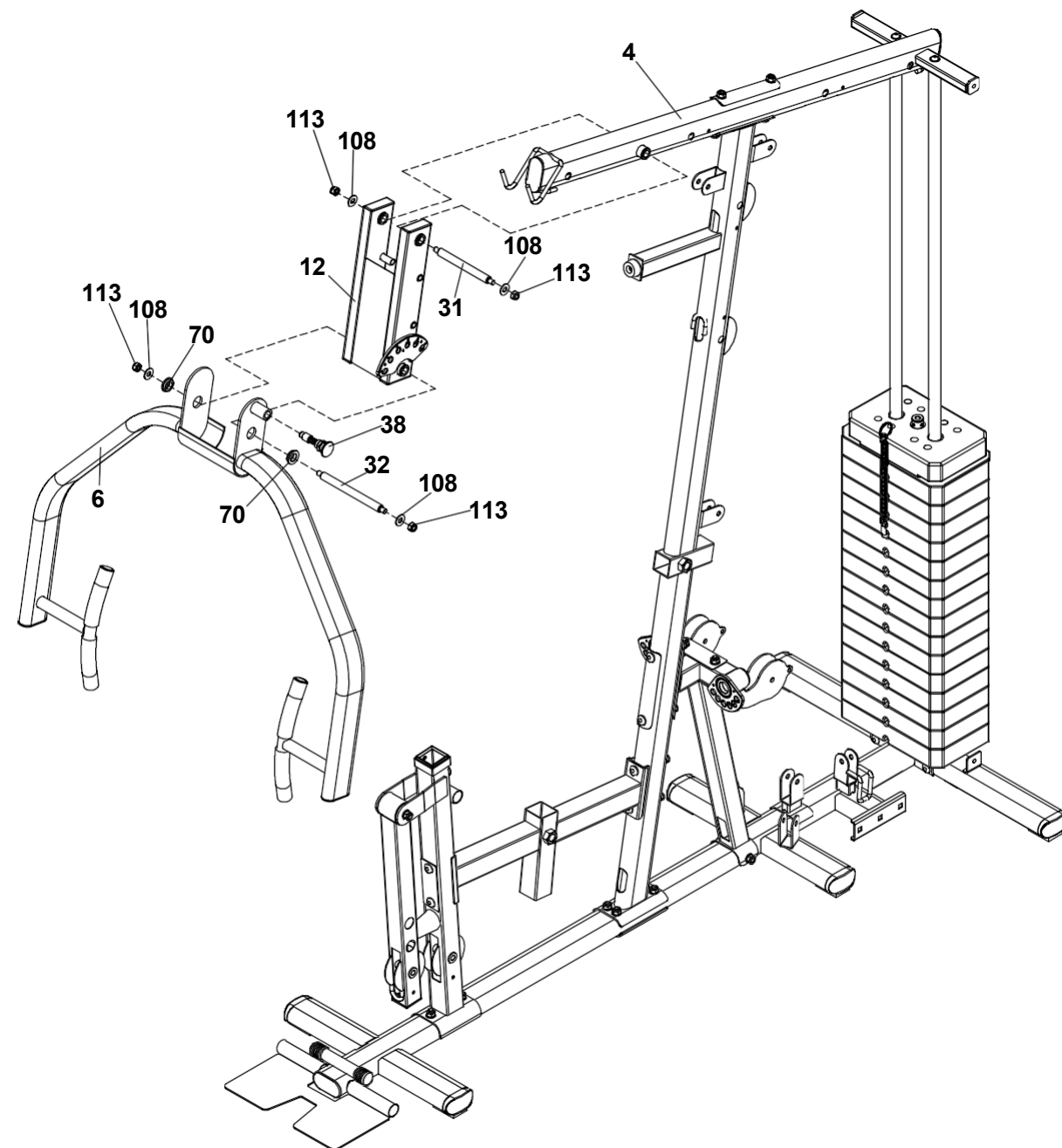


KROK 5

Pripevnite prednú základňu lisu (12) k hornému rámu (4) pomocou jednej osi $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), dvoch podložiek $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) a dvoch nylonových matíc M10 (113).

Pripevnite rám predného lisu (6) k základni predného lisu (12) pomocou jednej osi $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), dvoch podložiek $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), dvoch puzdier $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Vložte kolík (38) cez jediný otvor na prednom lisovacom ráme (6) a zarovnajte ho s niektorým z otvorov na doske ventilátora.

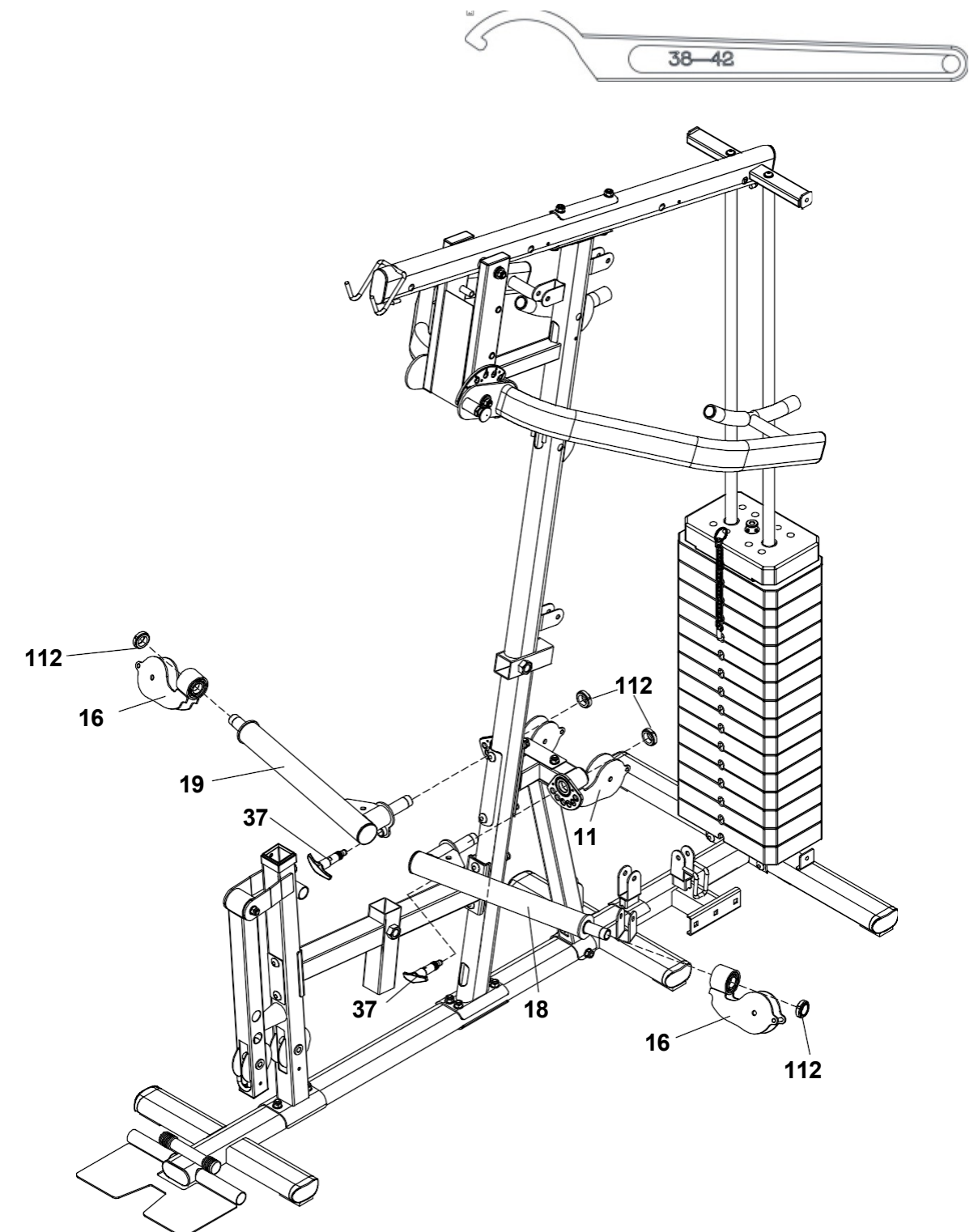


KROK 6

Pripevnite ľavé rameno kríženia káblov (18) k podpere kríženia káblov (11) pomocou jednej nylonovej matice M24 (112). Zasuňte kolík v tvare T (37) na ľavé rameno káblového kríženia (18) do niektorého z otvorov na doske ventilátora. Pripevnite pravé rameno kríženia káblov (19) k podpere kríženia káblov (11) pomocou jednej nylonovej matice M24 (112). Zasuňte kolík v tvare T (37) na pravé rameno kríženia káblov (19) do niektorého z otvorov na doske typu ventilátora.

Pomocou dvoch nylonových poistných matíc M24 (112) pripevnite dve konzoly krížovej kladky kábla (16) k ľavému a pravému ramenu krížovej kladky kábla (18 a 19).

Poznámka: Nylonové matice M24 (112) inštalujte pomocou špeciálneho kľúča s veľkosťou 38-42.



KROK 7

Pripevnite podložku operadla (44) k rámu operadla (9) pomocou dvoch imbusových skrutiek M8 × 40 mm (105) a dvoch podložiek M8 (110).

Vložte rám operadla (9) do nosného rámu (3) pomocou jednej poistnej kľučky (60).

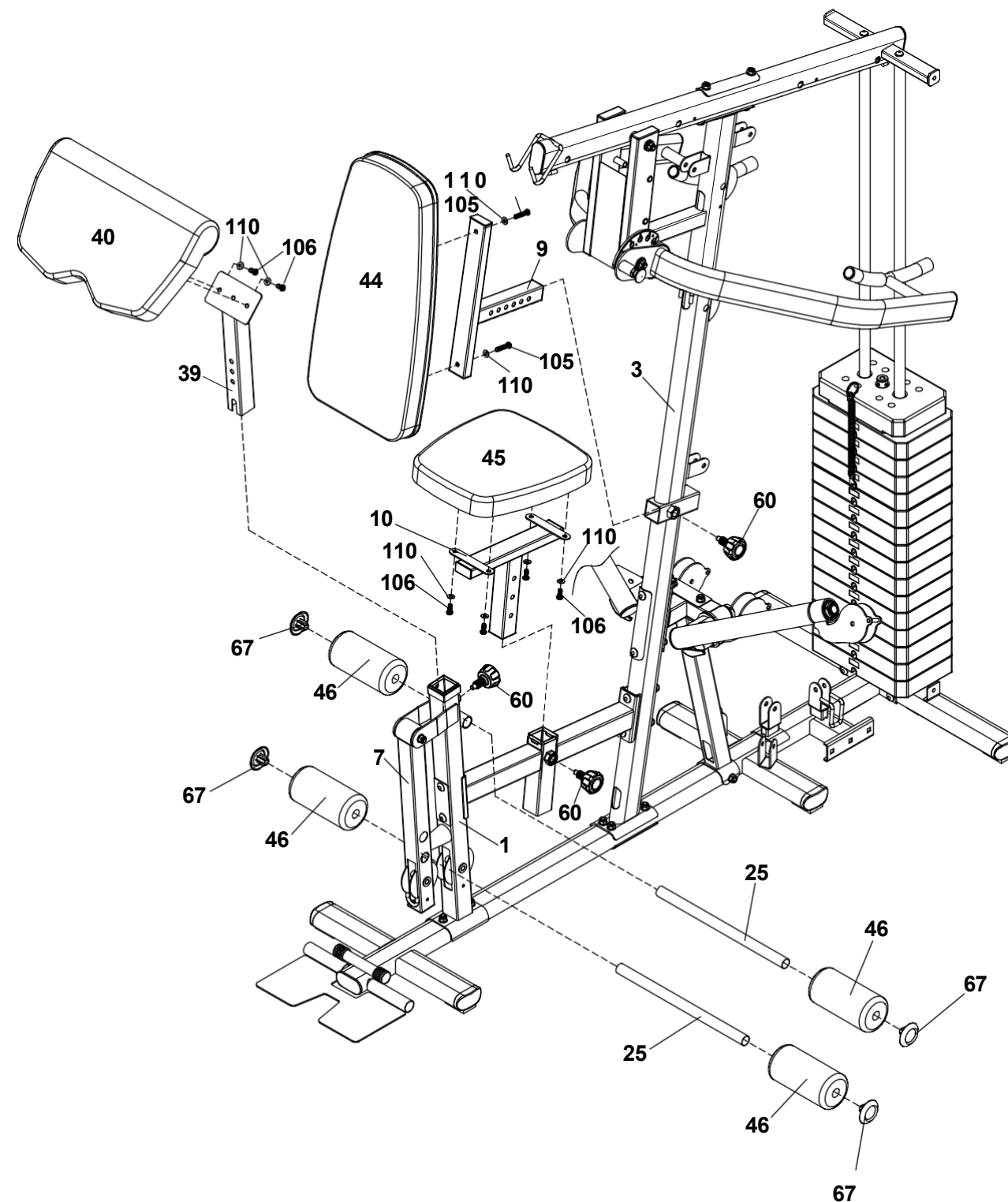
Pripevnite podložku sedadla (45) k rámu sedadla (10) pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 × 18 mm (106) a štyroch podložiek M8 (110). Vložte rám sedadla (10) do nosného rámu sedadla (5) pomocou jednej poistnej kľučky (60).

Pripevnite podložku pod lakťovú opierku (40) k opierke lakťovej opierky (39) pomocou dvoch imbusových skrutiek M8×18 mm (106) a dvoch podložiek M8 (110).

Pomocou jedného poistného gombíka (60) zasuňte podperu ramena (39) do predného nosného rámu (1).

Do predného podporného rámu (1) a do predného vyvíjača nôh (7) vložte dve rúrky penového valca (25).

Nasadte štyri penové rolky (46) na dve rúrky penových roliek (25), potom naklepte štyri koncové krytky penových roliek (67).



KROK 8

a.) Horné lanko (51) vložte do drážky veľkej kladky (63) a prevlečte horné lanko (51) cez horný rám (4).

b.) Nainštalujte veľkú kladku č. 1 (63) na horný rám (4) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

c.) Nainštalujte veľkú kladku č. 2 (63) na horný rám (4) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

d.) Nainštalujte veľkú kladku č. 3 a 5 (63) na prednú základňu lisu (12) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 155 mm (95), štyroch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

e.) Nainštalujte veľkú kladku č. 4 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch káblov Upevňovače (65), dve puzdrá na upevnenie kábla (66), dve podložky M10 (109) a jednu nylonovú poistnú maticu M10 (113).

f.) Nainštalujte veľkú kladku č. 6 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

g.) Nainštalujte veľkú kladku č. 7 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch káblov Upevňovače (65), dve puzdrá na upevnenie kábla (66), dve podložky M10 (109) a jednu nylonovú poistnú maticu M10 (113).

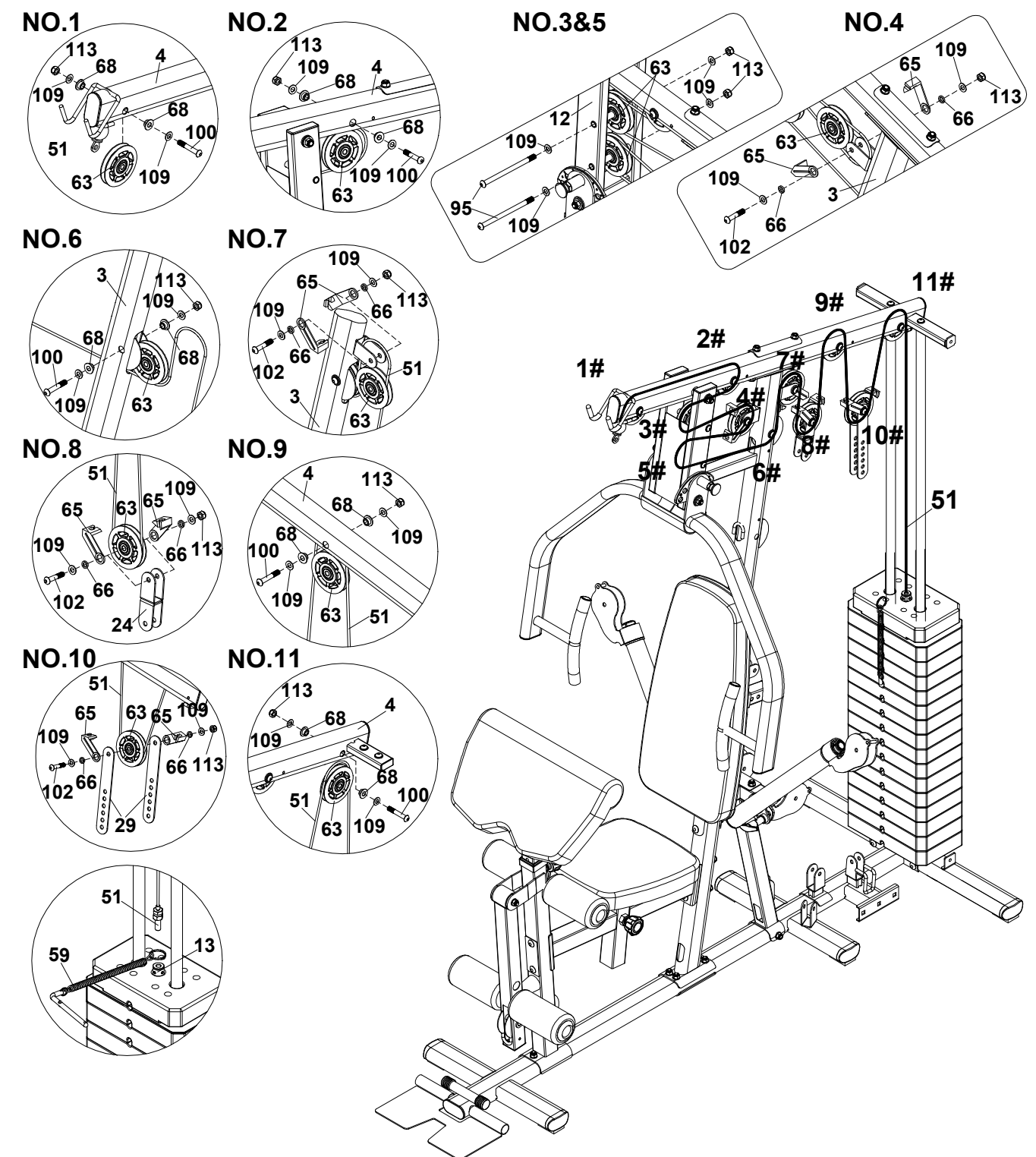
h.) Nainštalujte veľkú kladku č. 8 (63) na držiak dvojitej kladky (24) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

i.) Nainštalujte veľkú kladku č. 9 (63) na horný rám (4) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

j.) Nainštalujte veľkú kladku č. 10 (63) na dve nastaviteľné konzoly kladky (29) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

k.) Nainštalujte veľkú kladku č. 11 (63) na horný rám (4) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

l.) Pripevnite koniec skrutky horného kábla (51) k tyči voliča (13).



KROK 9

Montáž ramenného lanka (52) Ramenné lanko (52) s ramenným lankom (52) v drážke veľkej kladky (63) prevlečte cez nosný rám (3).

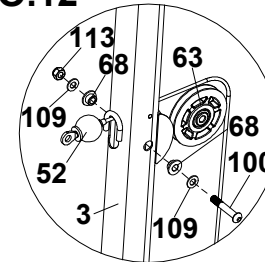
Nainštalujte veľkú kladku č. 12 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 13 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov lana (65), dvoch puzdier držiakov lana (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

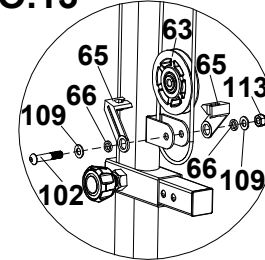
Nainštalujte veľkú kladku č. 14 (63) na držiak dvojitej kladky (24) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pripevnite držiak jednej kladky (23) ku koncu ramenného lanka (52) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 25 mm (104), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

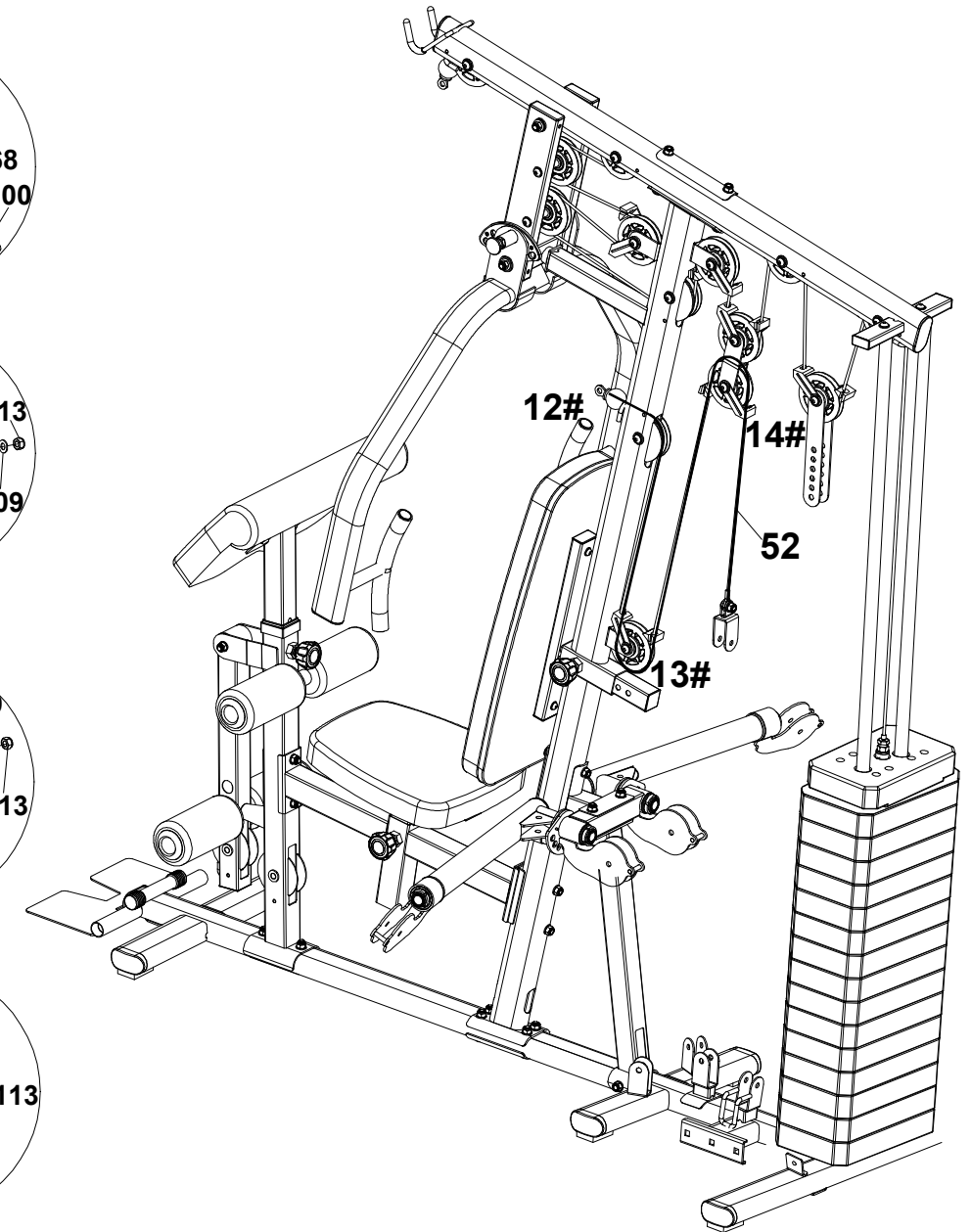
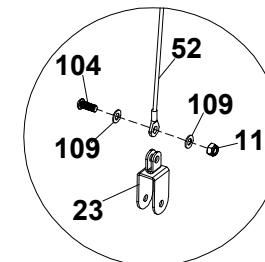
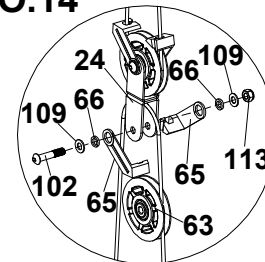
NO.12



NO.13



NO.14



KROK 10

Montáž křížového kabelu (53):

a.) Provedte konec křížového kabelu (53) skrz levé a pravé rameno křížového kabelu (18 a 19) a podpěru křížového kabelu (11).

b.) Připevněte kabel U (55) ke kulovému konci křížového kabelu (53).

c.) Připevněte jednu karabinu (58) ke kabelu U (55) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 35 mm (103), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

d.) Nainstalujte střední kladku č. 15 (62) na držák křížové kladky lana (16) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

e.) Namontujte malou kladku č. 16 (61) na levé rameno křížení kabelů (18) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

f.) Namontujte střední kladku č. 17 (62) na podpěru křížového lana (11) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

g.) Nainstalujte velkou kladku č. 18 (63) k základnímu rámu (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou držáků lana (65), dvou pouzder držáků lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

h.) Nainstalujte velkou kladku č. 19 (63) na držák jedné kladky (23) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lana (65), dvou pouzder držáků lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

i.) Nainstalujte velkou kladku č. 20 (63) k základnímu rámu (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou kabelových držáků (65), dvou kabelových držáků pouzdra (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

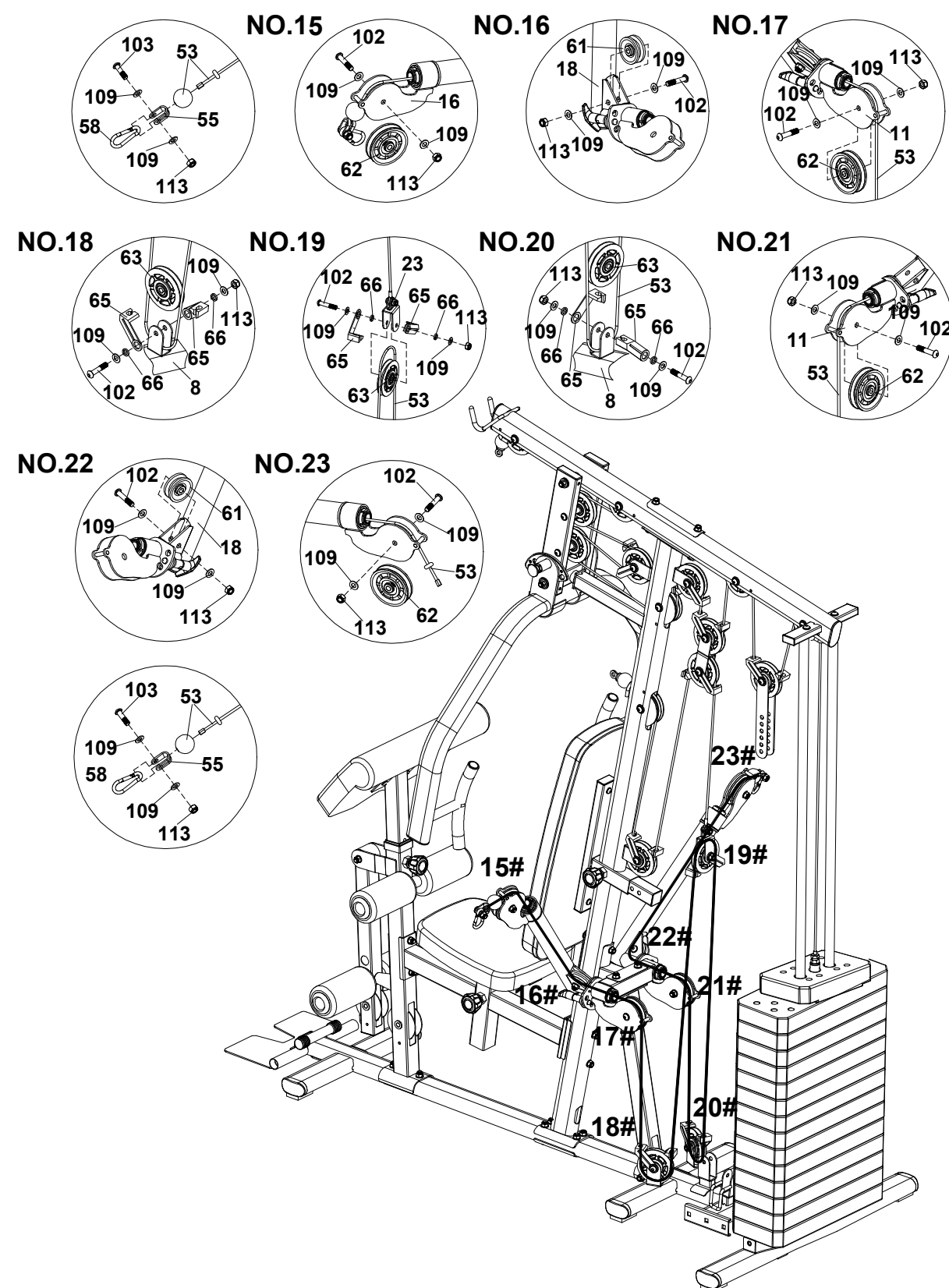
j.) Nainstalujte střední kladku č. 21 (62) na podpěru křížení kabelů (11) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

k.) Nainstalujte malou kladku č. 22 (61) na pravé rameno křížového lana (19) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

l.) Namontujte střední kladku č. 23 (62) na držák kladky křížového lana (16) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

m.) Připevněte dva kabely U (55) ke kulovému konci křížového kabelu (53).

n.) Připevněte dvě karabiny (58) ke kabelu U (55) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 35 mm (103), čtyř podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).



KROK 11

Montáž spodného kábla (54):

Umiestnite spodné lanko (54) do drážky veľkej kladky (63) cez predný vyvíjač nôh (7).

Nainštalujte veľkú remenicu č. 24 (63) na predný vyvíjač nohy (7) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 65 mm (99), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

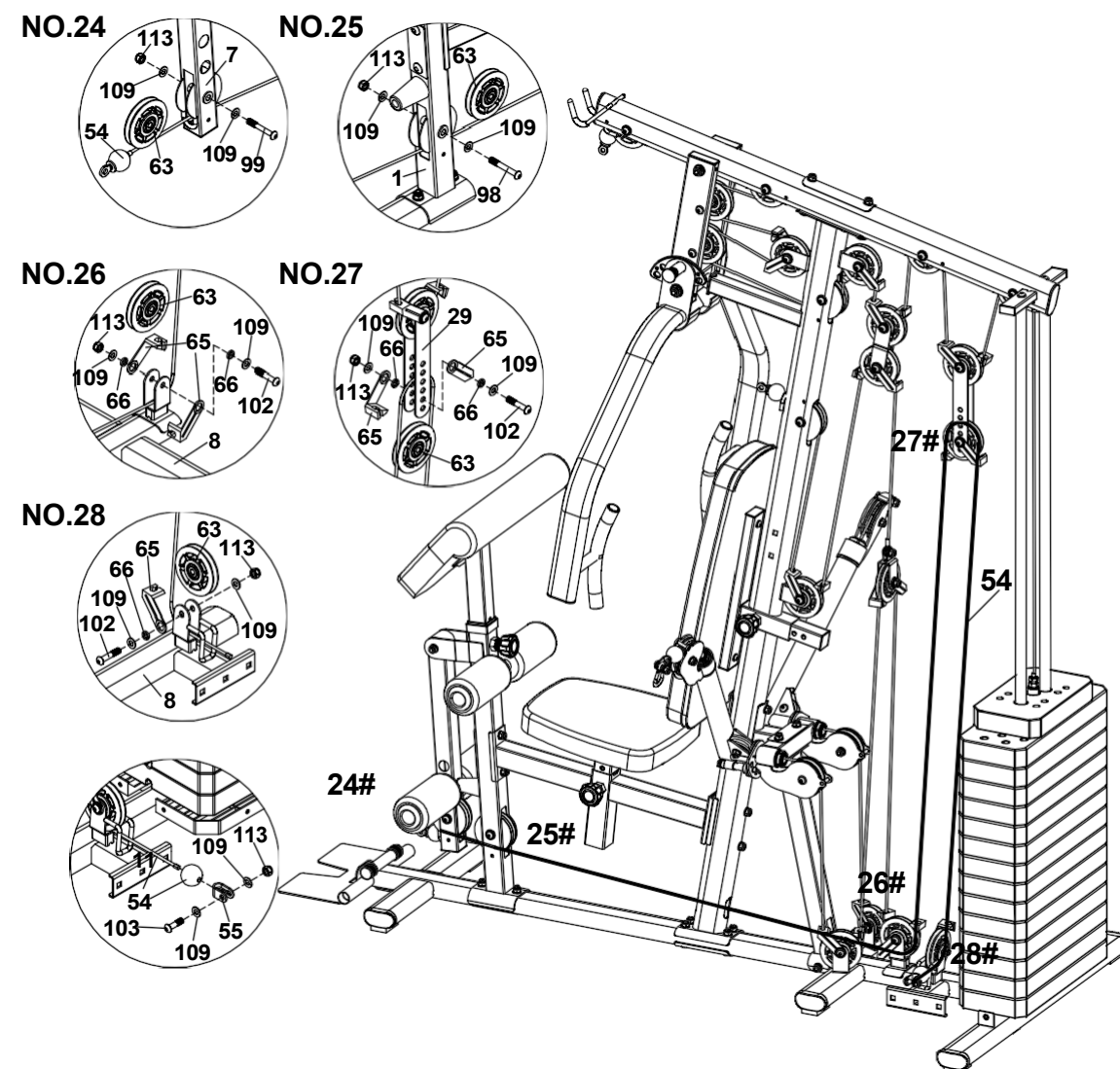
Nainštalujte veľkú kladku č. 25 (63) na predný nosný rám (1) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 70 mm (98), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 26 (63) na základný rám (8) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 27 (63) na konzoly nastaviteľnej kladky (29) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 28 (63) na základný rám (8) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), jedného držiaka kábla (65), jedného puzdra držiaka kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pripevnite jeden kábel U (55) ku guľovému koncu spodného kábla (54) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 35 mm (103), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).



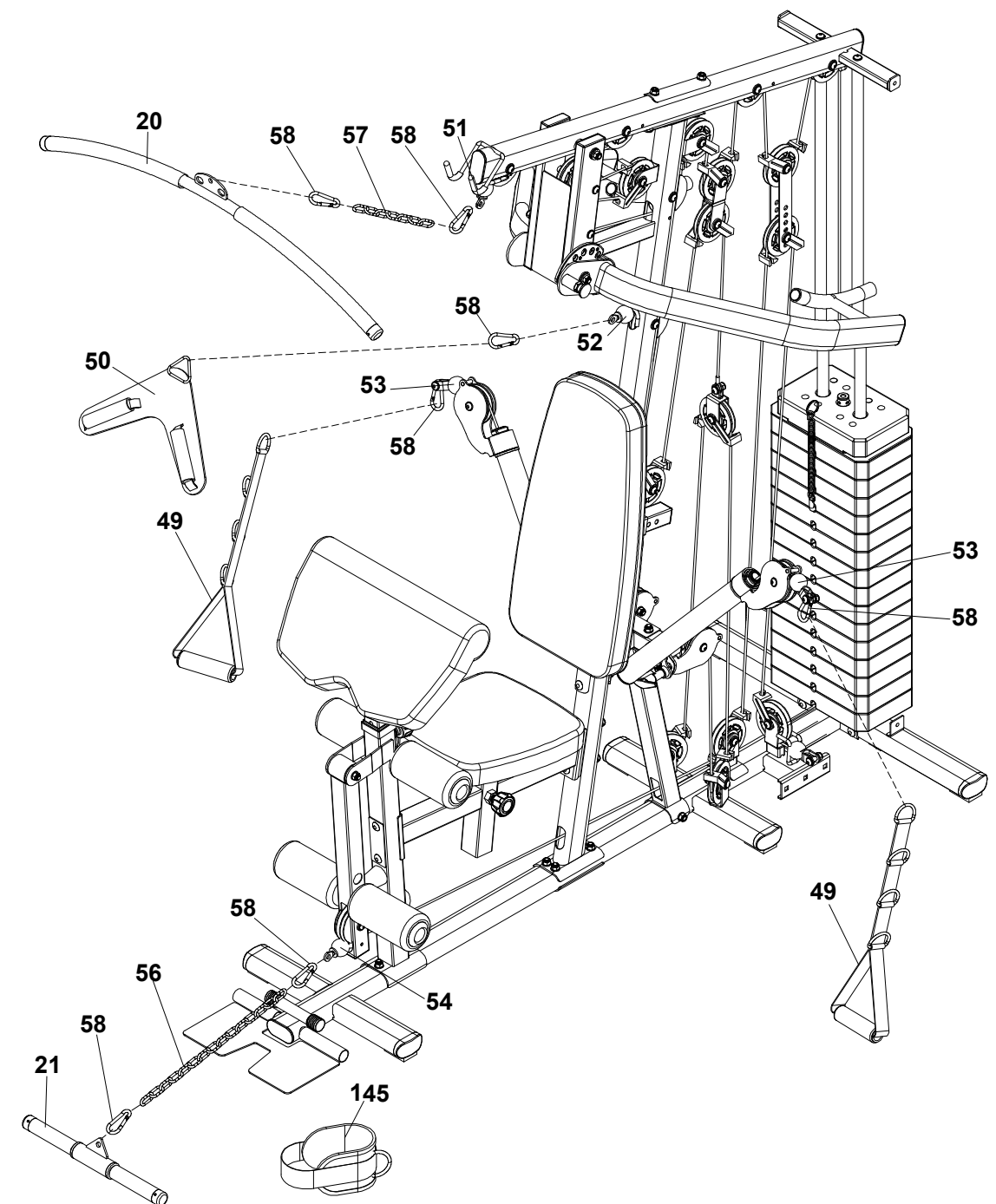
KROK 12

Pripevnite Lat Bar (20) k druhému koncu horného lana (51) pomocou dvoch karabín (58) a jednej reťaze 7-Link (57).

Pripevnite dolnú tyč (21) alebo členkový popruh (145) na druhý koniec dolného lana (54) pomocou dvoch karabín (58) a jedného 15-linkového reťazca (56).

Pripevnite popruh AB (50) k druhému koncu ramenného kábla (52) pomocou jednej karabíny (58).

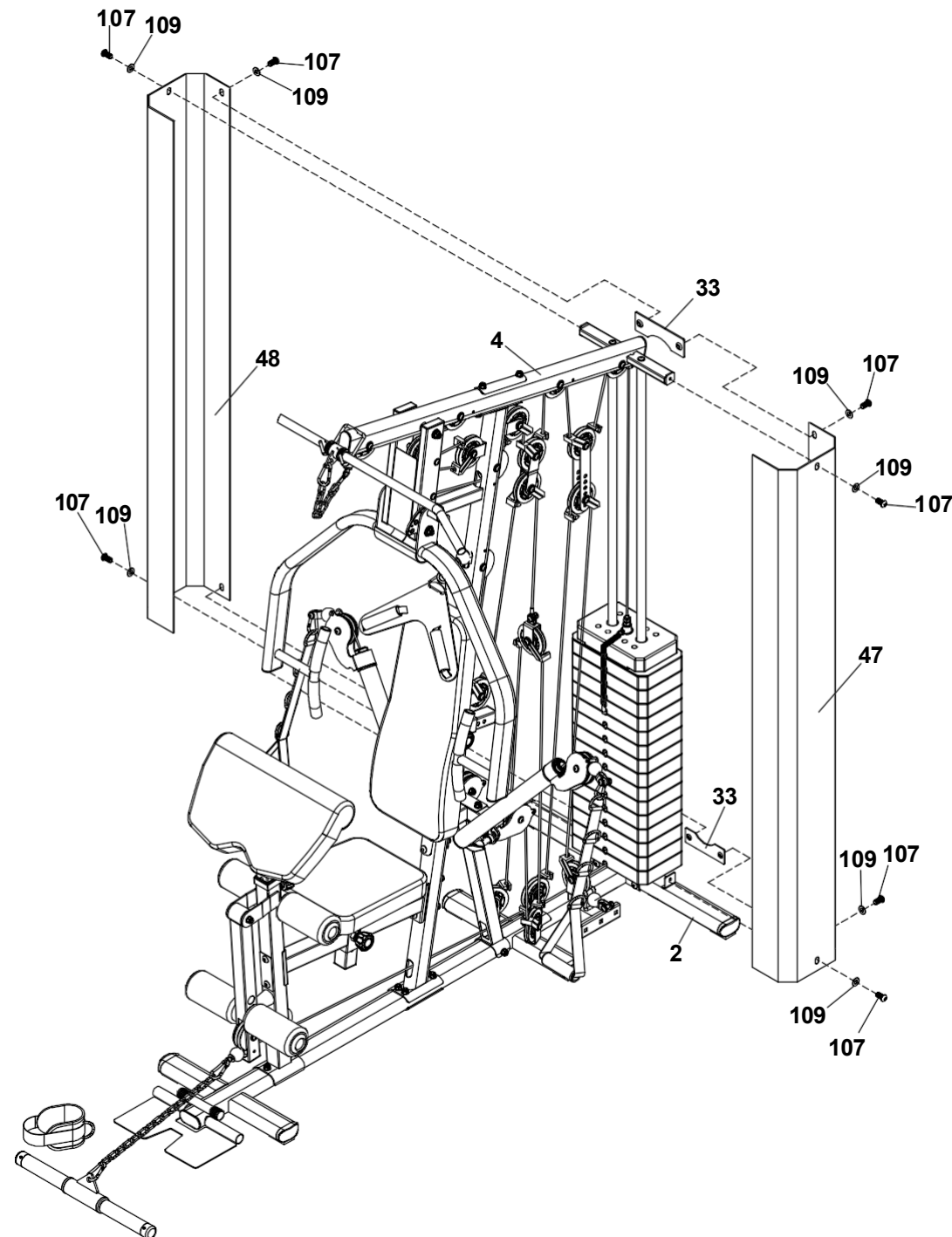
Pripevnite dve rukoväte popruhu (49) k oboom koncom krížového kábla (53) pomocou dvoch karabín (58).



KROK 13

Pripevnite dve konzoly krytu závažia (33) k hornému rámu (4) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 16 mm (107) a štyroch podložiek M10 (109).

Pripevnite ľavý kryt závažia (47) a pravý kryt závažia (48) ku konzolám krytu závažia (33) pomocou dvanástich imbusových skrutiek M10 × 16 mm (107) a dvanástich podložiek M10 (109).

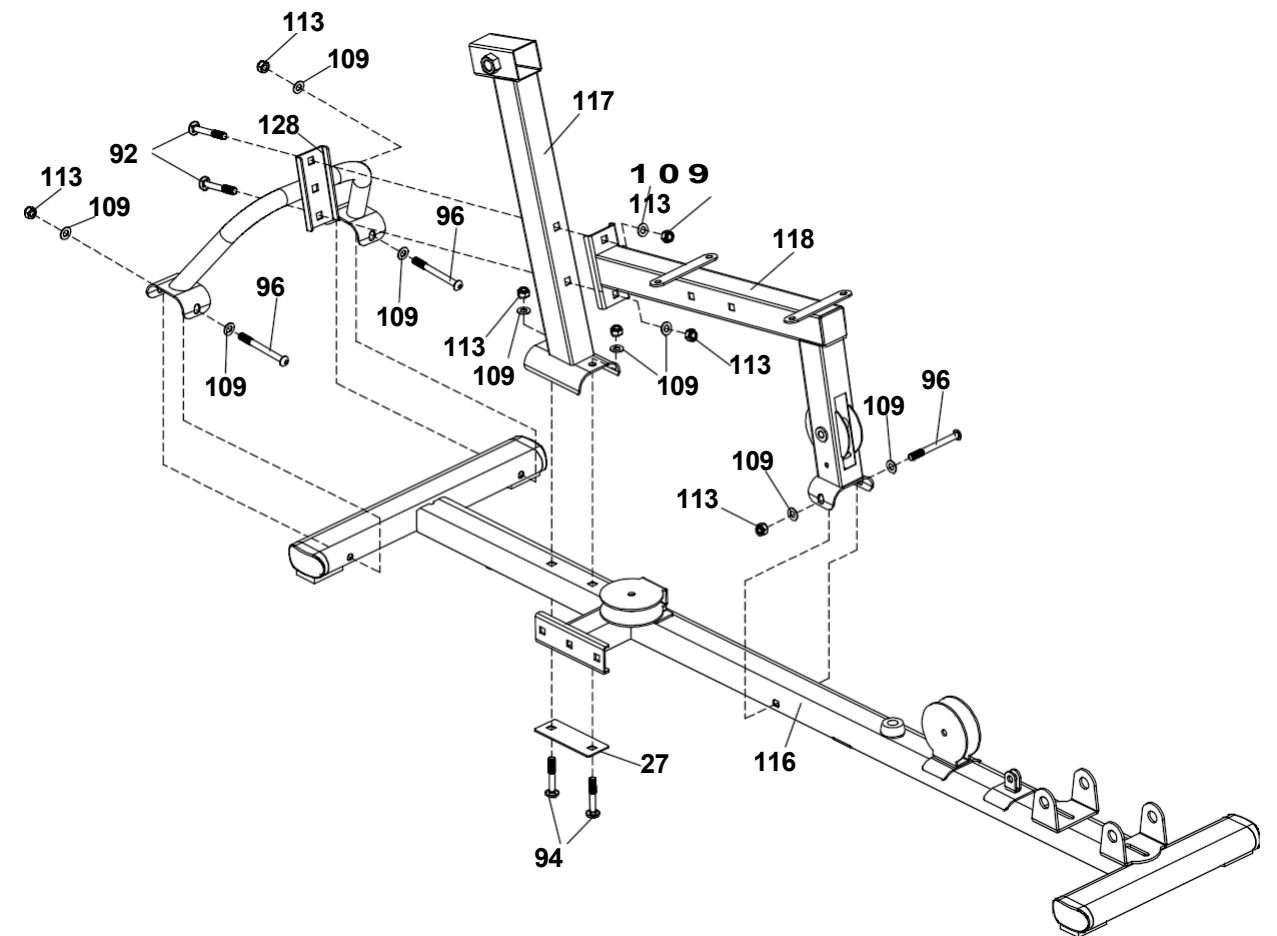


KROK 14

Pripevnite rám operadla (117) a jednu konzolu 45X120 mm (128) k rámu základne lisu na nohy (116) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10×60 mm (94), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite rám sedadla lisu na nohy (118) k rámu základne lisu na nohy (116) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 100 mm (96), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

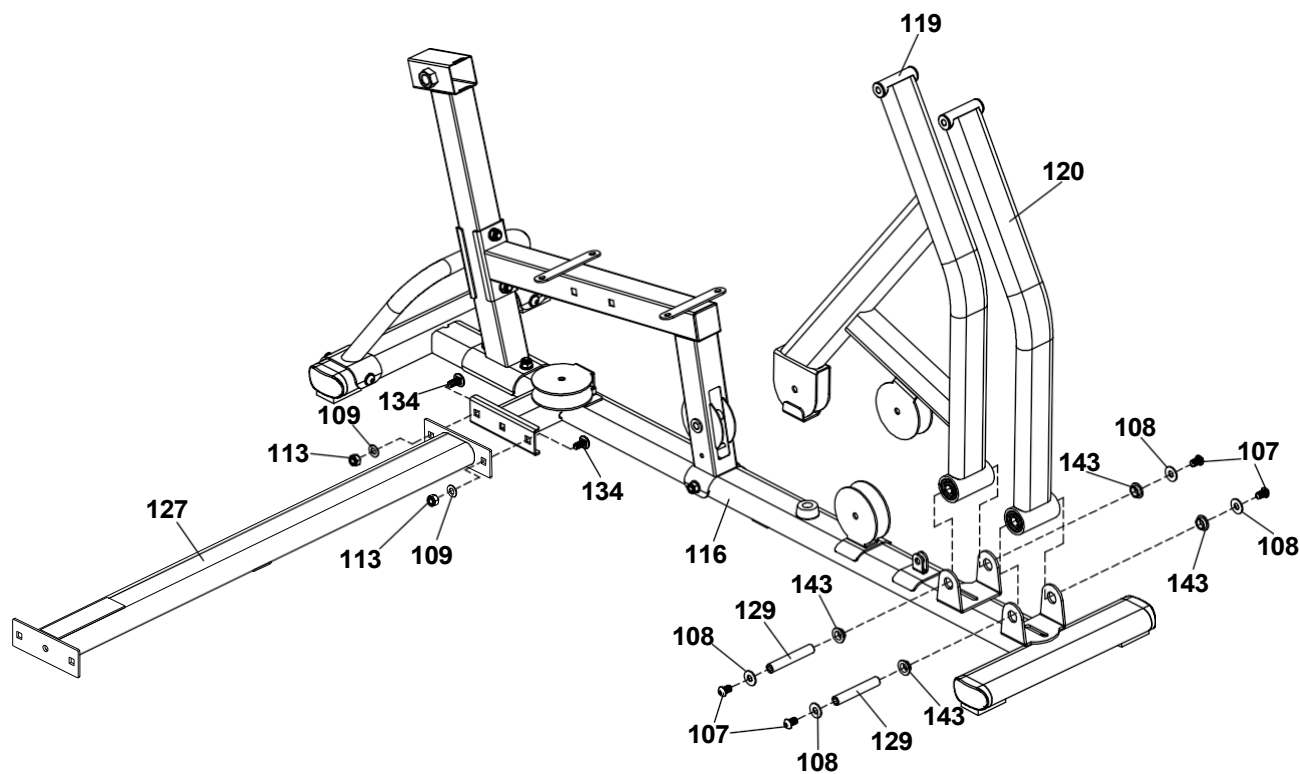
Pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 100 mm (96), štyroch podložiek M10 (109), dvoch nylonových poistných matíc M10 (113) a dvoch prepravných skrutiek M10×70 pripevnite rám sedadla lisu na nohy (118) a rám opierky operadla lisu na nohy (128) k stojanovému rámu operadla (117).



KROK 15

Pripevnite rám základne (127) k rámu základne lisu na nohy (116) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 20 mm (134), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite predný vertikálny rám lisu na nohy (119) a zadný vertikálny rám lisu na nohy (120) k základnému rámu lisu na nohy (116) pomocou štyroch imbusových skrutiek M10 × 16 mm (107), štyroch podložiek Ø25 × Ø10 mm (108) a dvoch osí Ø15 × 93 × M10 (129).

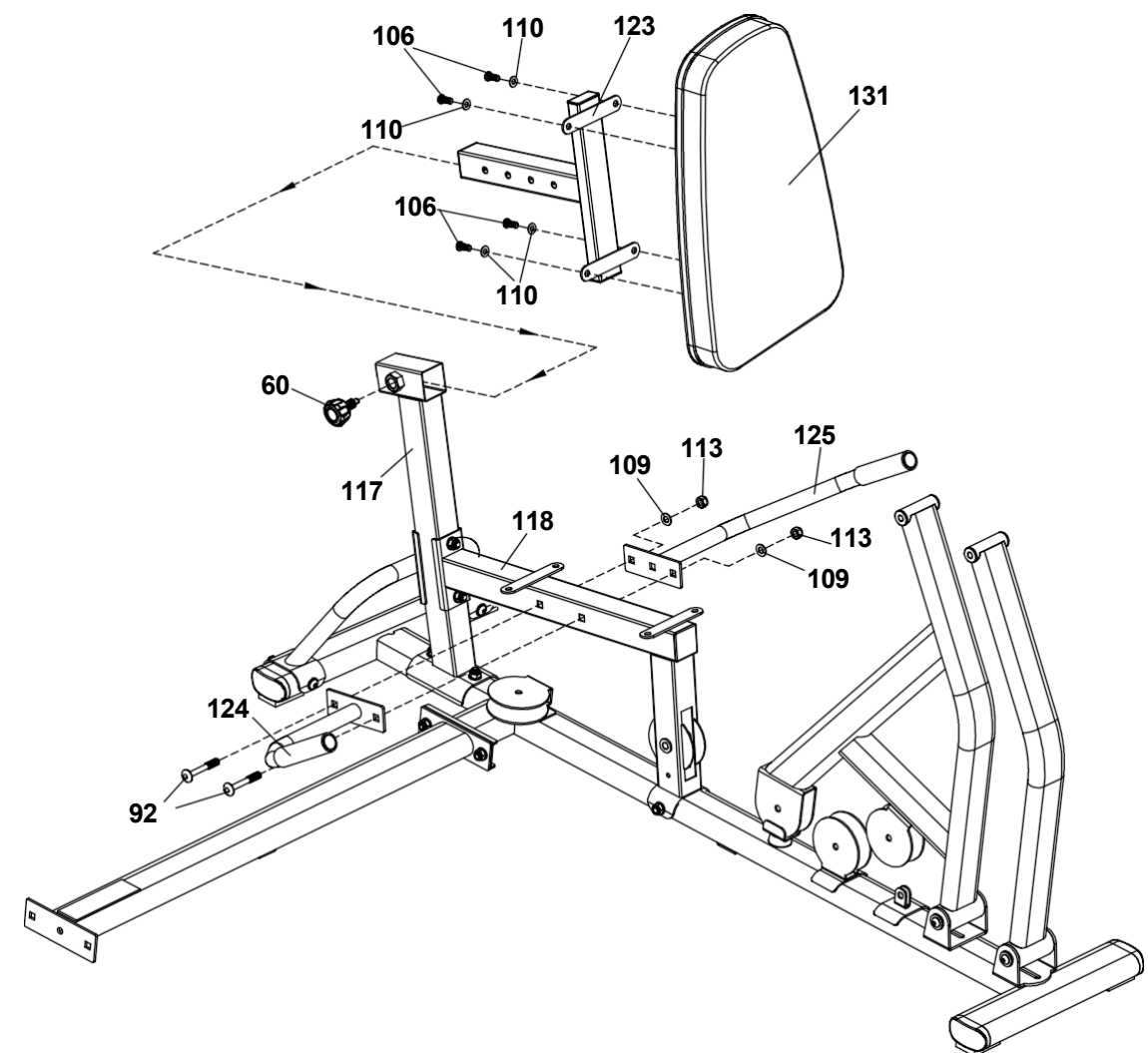


KROK 16

Pripevnite pravú tyč (124) a ľavú tyč (125) k rámu sedadla lisu na nohy (118) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 70 mm (92), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 × 18 mm (106) a štyroch podložiek M8 (110) pripevnite podložku operadla lisu na nohy (131) k rámu operadla lisu na nohy (123).

Vložte rám opierky na lisovanie nôh (123) do vzpriameného rámu opierky (117) pomocou jedného aretačného gombíka (60).



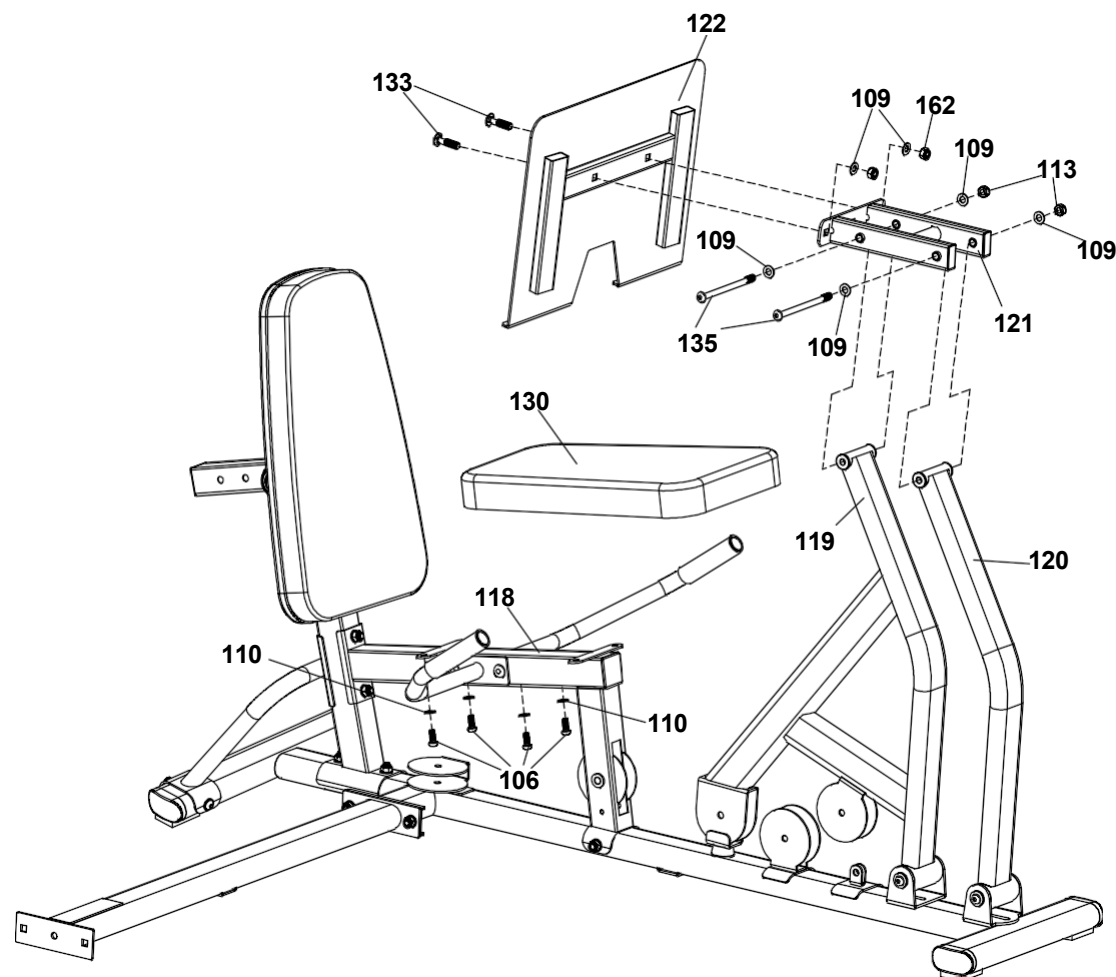
KROK 17

Pripevnite podložku sedadla leg press (130) k rámu sedadla leg press (118) pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 × 18 mm (106) a štyroch podložiek M8 (110).

Pripevnite dosku na lisovanie nôh (122) k rámu na lisovanie nôh (121) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 40 mm (133), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Poznámka: Dbajte na smer inštalácie spojovacieho rámu Leg Press (121).

Pripevnite predný vertikálny rám lisu na nohy (119) a zadný vertikálny rám lisu na nohy (120) k spojovaciemu rámu lisu na nohy (121) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 145 mm (135), štyroch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).



KROK 18

Koniec kábla Leg Press (132) prestrčte cez sedací rám Leg Press (118) a predný vertikálny rám Leg Press (119).

Nainštalujte veľkú kladku č. 29 (63) na základný rám lisu na nohy (116) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 45 mm (101), jednej podložky M10(109) a jednej pružnej podložky M10 (137).

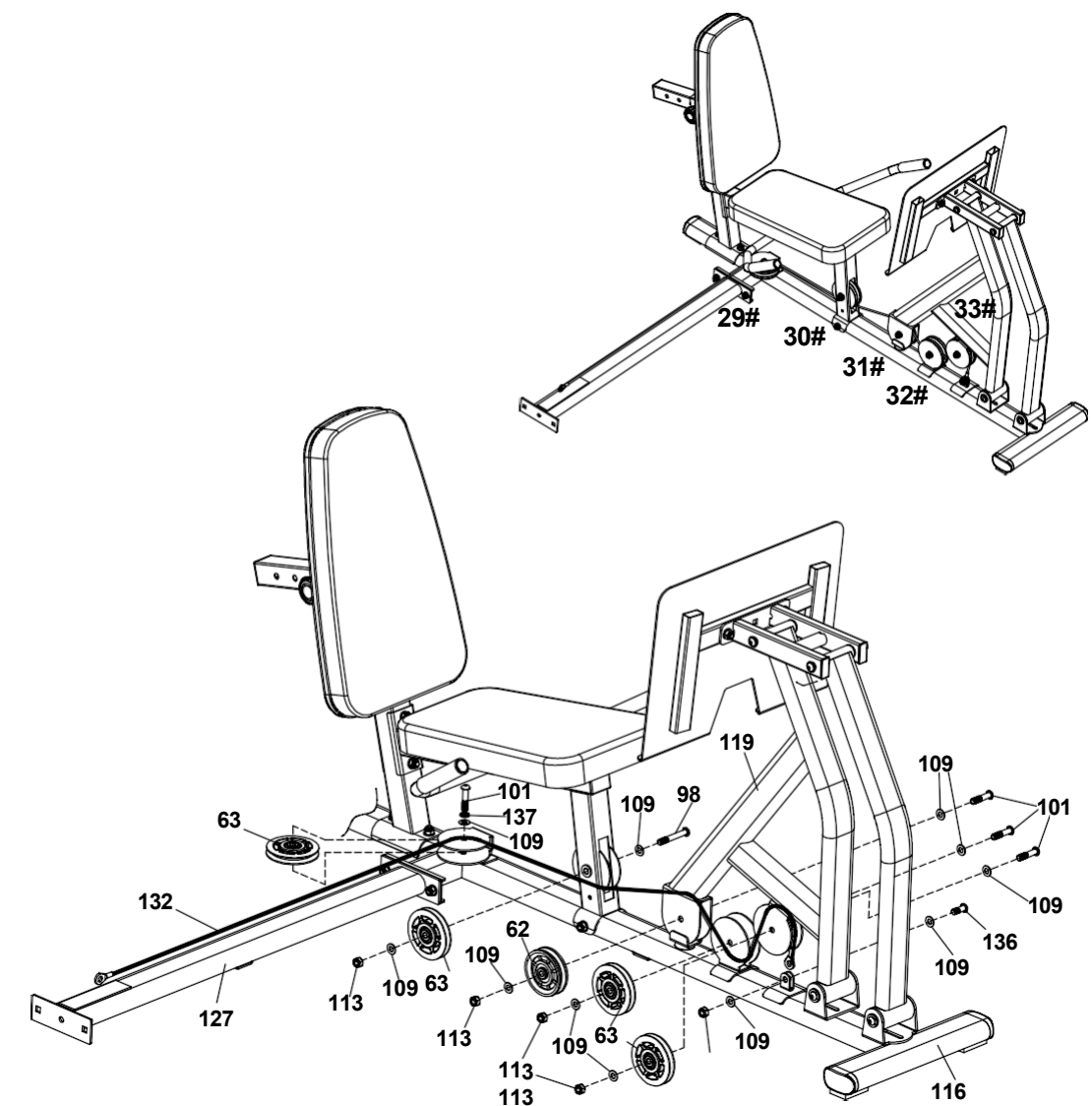
Nainštalujte veľkú kladku č. 30 (63) na rám sedadla lisu na nohy (118) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 70 mm (98), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte stredovú kladku č. 31 (62) do rámu predného lisu na nohy (119) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 45 mm (101), dvoch podložiek M10(109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 32 (63) na základný rám lisu na nohy (116) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 45 mm (101), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 33 (63) na predný stojanový rám lisu na nohy (119) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 45 mm (101), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pripevnite druhý koniec kábla leg press (132) k základnému rámu leg press (116) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 28 mm (136), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).



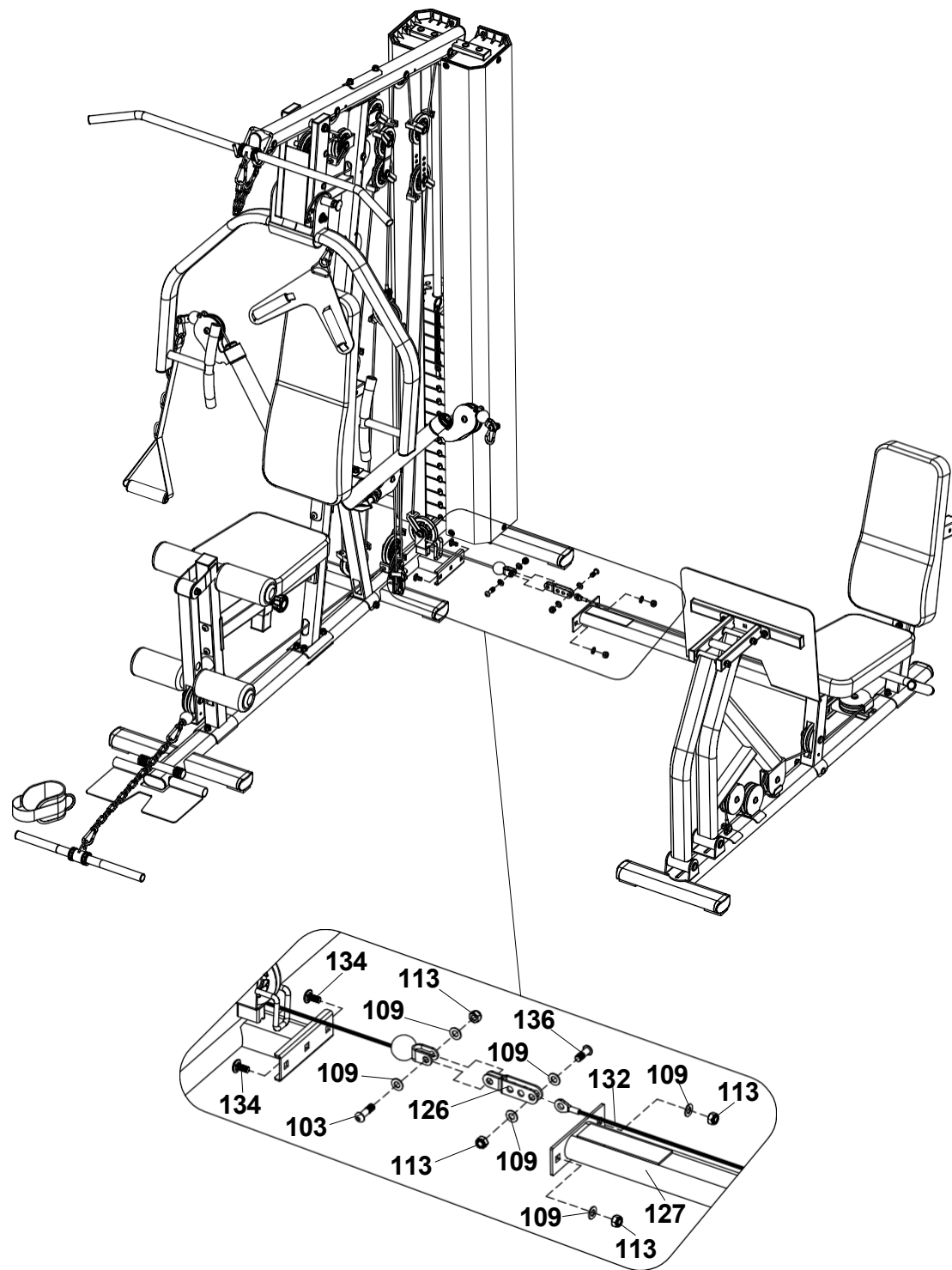
KROK 19

Pripevnite základný spojovací rám (127) k základnému rámu TYTAN pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 20 mm (134), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

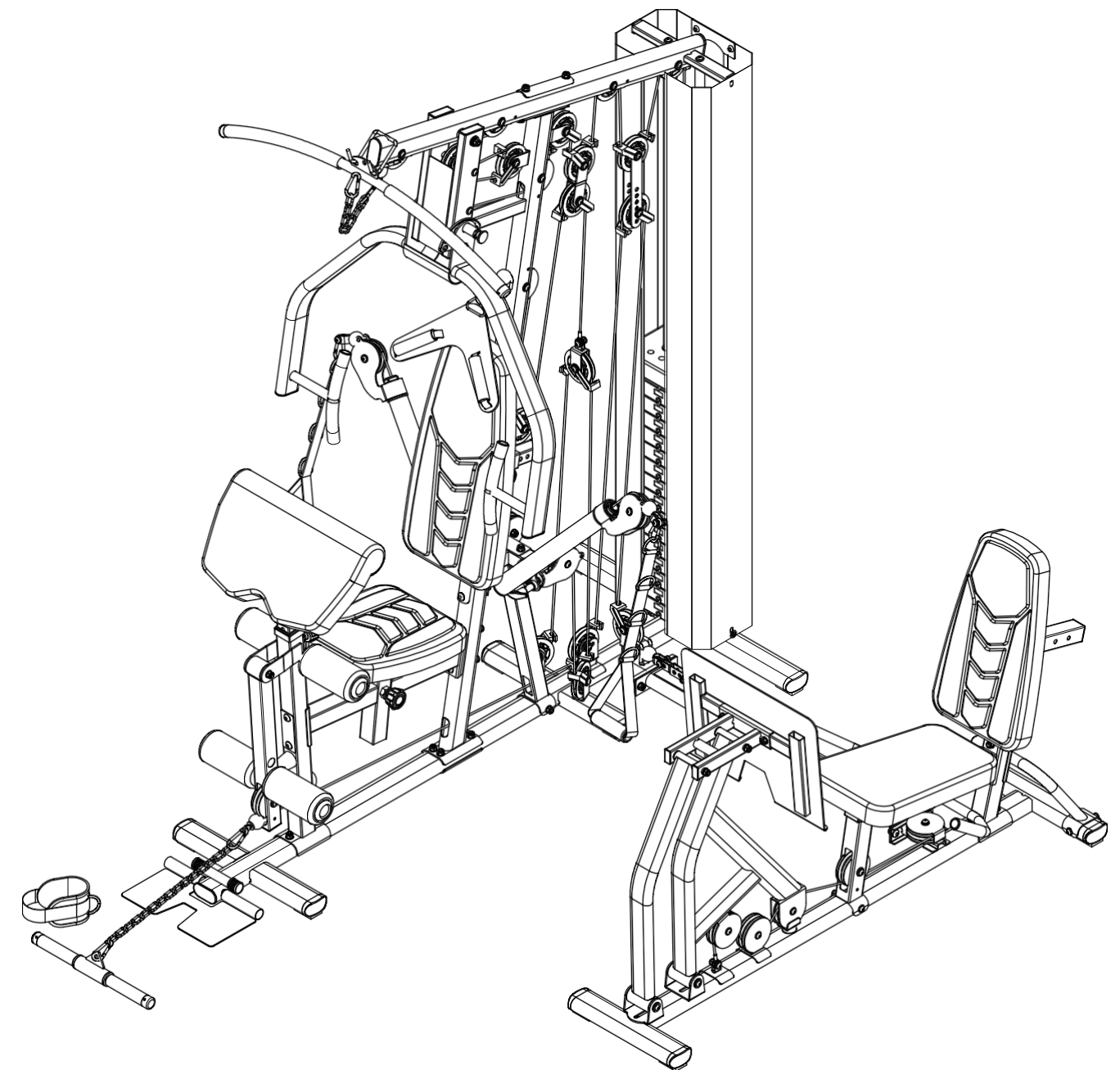
Pripevnite druhý koniec kábla Leg Press (132) ku konzolám na nastavenie kábla (126) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 28 mm (136), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pripevnite kábel U TYTAN 17 ku konzolám na nastavenie kábla (126) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 35 mm (103), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Poznámka: Pred použitím tohto stroja sa uistite, že ste dotiahli všetky matice a skrutky.



KROK 20



6. VYKONÁVANIE INFORMÁCIÍ

PRED ZAČATÍM

Spôsob, akým začnete cvičebný program, závisí od vašej fyzickej kondície. Ak ste boli niekoľko rokov neaktívni alebo máte nadváhu, musíte začať pomaly a zvýšiť počet opakovaní za tréning.

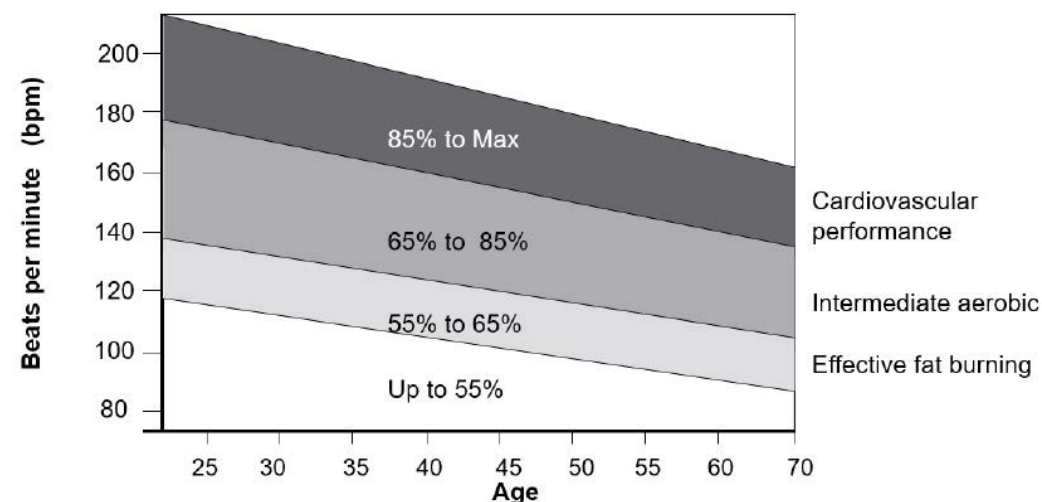
Vaša aeróbna kondícia sa však zlepši v priebehu nasledujúcich šiestich až ôsmich týždňov. Nenechajte sa odradiť, ak to bude trvať dlhšie. Je dôležité pracovať vlastným tempom. Nakoniec budete schopní cvičiť nepretržite 30 minút. Čím lepšia bude vaša aeróbna kondícia, tým viac budete musieť pracovať, aby ste sa udržali v cieľovej zóne.

NEZABUDNITE NA TIETO ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE:

- Nechajte svojho lekára preskúmať váš tréningový a stravovací program, aby vám poradil, aký tréningový režim by ste si mali osvojiť.
- Svoj tréningový program začnite pomaly a s realistickými cieľmi.
- Často si monitorujte pulz. Stanovte si cieľovú tepovú frekvenciu na základe svojho veku a kondície.
- Zariadenie postavte na rovný rovný povrch aspoň 3 metre od stien a nábytku.

INTENZITA CVIČENIA

Aby ste maximalizovali prínos cvičenia, je dôležité cvičiť s primeranou intenzitou. Správnu úroveň intenzity možno zistiť pomocou srdcovej frekvencie ako vodítka. Pre efektívne aeróbne cvičenie by sa vaša srdcová frekvencia mala počas cvičenia udržiavať na úrovni 65 % až 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Táto hodnota je známa ako vaša cieľová zóna. Svoju cieľovú zónu nájdete v nasledujúcej tabuľke.



Počas prvých mesiacov cvičebného programu udržiavajte srdcovú frekvenciu blízko dolnej hranice cieľovej zóny. Po niekoľkých mesiacoch môžete srdcovú frekvenciu postupne zvyšovať, až kým sa pri cvičení nedostane do blízkosti stredu cieľovej zóny.

Ak chcete zmerať srdcovú frekvenciu, prestaňte cvičiť, ale pokračujte v pohybe nohami alebo v chôdzi a priložte si dva prsty na zápästie. Odpočítajte šesťsekundový srdcový tep a výsledok vynásobte desiatimi, aby ste zistili svoju srdcovú frekvenciu. Napríklad, ak je váš šesťsekundový počet úderov srdca 14, vaša srdcová frekvencia je 140 úderov za minútu (šesťsekundový počet sa používa preto, lebo vaša srdcová frekvencia rýchlo klesne, keď prestanete cvičiť). Upravujte intenzitu cvičenia, kým vaša srdcová frekvencia nebude na správnej úrovni.



MUSCLE CHART

AERÓBNE CVIČENIE

Aeróbne cvičenie zlepšuje kondíciu vašich pľúc a srdca - najdôležitejšieho svalu vášho tela. Aeróbnou kondíciu podporuje akákoľvek činnosť, pri ktorej sa používajú vaše veľké svaly (napríklad ruky, nohy alebo zadok). Vaše srdce bije rýchlo a zhlboka dýchate. Aeróbne cvičenie by malo byť súčasťou celého vášho cvičebného programu.

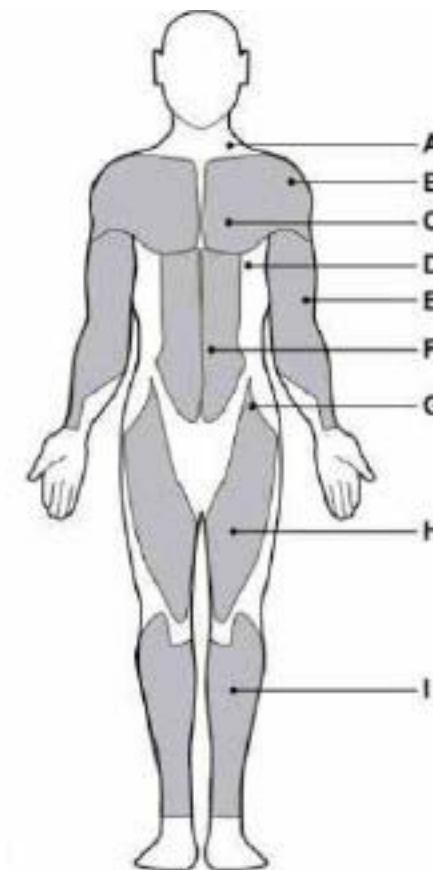
SILOVÝ TRÉNING

Popri aeróbnom cvičení, ktoré pomáha zbaviť sa prebytočného tuku, ktorý sa v našom tele môže ukladať, a udržať ho, je dôležitou súčasťou rutinného procesu aj silový tréning. Silový tréning pomáha tonizovať, budovať a posilňovať svaly. Ak cvičíte nad cieľovou zónou, možno budete chcieť robiť menší počet opakovaní.

Ako vždy, pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom.

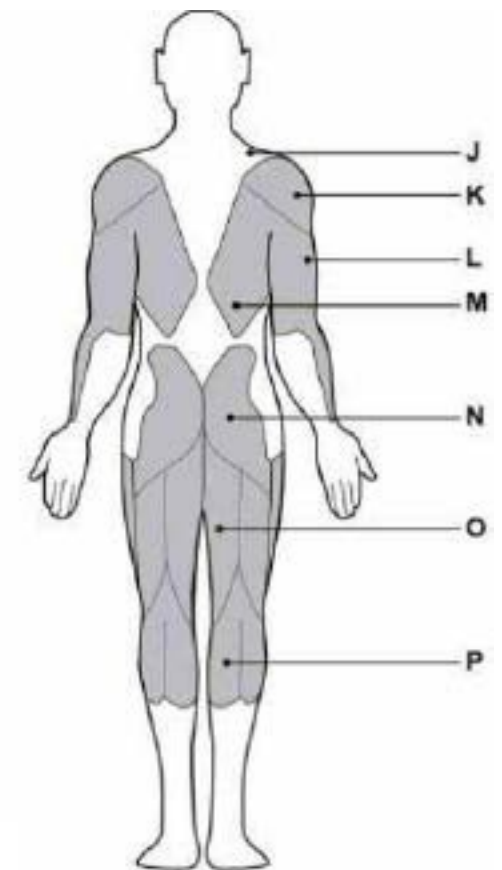
CIELENÉ SVALOVÉ SKUPINY

Cvičenie, ktoré sa vykonáva na TYTAN 17, rozvíja hornú a dolnú časť tela alebo kombinované svalové skupiny celého tela. Tieto svalové skupiny sú zvýraznené na nižšie uvedenej svalovej schéme.



PŘEDNÍ STRANA

A: Trapézový sval
B: přední deltový sval
C: Pectoralis major
D: Serratus anterior
E: Biceps
F: břišní sval
G: Sartorius
H: čtyřhlavý sval stehenní
I: Tibialis anterior



ZÁDA

J: Trapézový sval
K: zadní deltový sval
L: Triceps
M: Latissimus Dorsi
N: hýždňové svaly
O: Hamstringy
P: Gastrocnem

7. STREČINGOVÉ CVIČENIE

Pred každým tréningom by ste mali svaly aspoň 5-10 minút natáhať, aby ste ich dostatočne zahriali. Nasledujúce strečingové cvičenia zopakujte päťkrát. Strečing pred tréningom pomáha zlepšiť flexibilitu a znižuje riziko zranenia.

1 HLAVNÉ KOLIESKA

Otočte hlavu doprava na jedno počítanie, pričom pocítite natiahnutie ľavej strany krku, potom otočte hlavu dozadu na jedno počítanie, natiahnite bradu k stropu a nechajte ústa otvorené. Otočte hlavu doľava na jedno počítanie a potom spustte hlavu k hrudníku na jedno počítanie.

2 ZDVIHY RAMIEN

Zdvihnite pravé rameno smerom k uchu na jedno počítanie. Potom zdvihnite ľavé rameno nahor na jedno počítanie, kým pravé rameno spustíte.

3 BOČNÉ STREČINGY

Rozpažte ruky do strán a zdvihnite ich, kým ich nebudete mať nad hlavou. Natiahnite pravú ruku čo najďalej k stropu a počítajte jedenkrát. Tento úkon zopakujte s ľavou rukou.

4 NATIAHNUTIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU

Jednou rukou sa oprite o stenu, aby ste udržali rovnováhu, natiahnite sa za seba a vytiahnite pravú nohu nahor. Priblížte pätu čo najbližšie k zadku. Vydržte 15 počtov a opakujte s ľavou nohou.

5 VNÚTORNÝ ÚSEK STEHNA

Posaďte sa tak, aby ste mali chodidlá pri sebe a kolená smerovali von. Chodidlá pritiahnite čo najbližšie k slabinám. Jemne tlačte kolená k podlahe. Vydržte 15 počítaní.

6 DOTYKY PRSTOV NA NOHÁCH

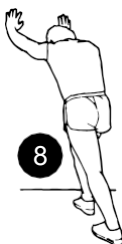
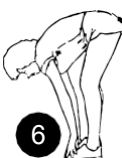
Pomaly sa predkloňte od pása dopredu a nechajte chrbát a ramená uvoľnené, kým sa natáhujete smerom k prstom na nohách. Natiahnite sa čo najďalej a vydržte 15 počítaní.

7 NATIAHNUTIE PODKOLENNÝCH ŠLIACH

Natiahnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu pravého stehna. Natiahnite sa smerom k špičke nohy čo najviac. Vydržte 15 počítaní. Uvoľnite sa a potom opakujte s ľavou nohou.

8 NATIAHNUTIE LÝTKA / ACHILOVKY

Oprite sa o stenu, ľavú nohu dajte pred pravú a ruky vystrite dopredu. Pravú nohu držte rovno a ľavé chodidlo na podlahe; potom pokrčte ľavú nohu a predkloňte sa dopredu pohybom bokov smerom k stene. Vydržte a potom opakujte na druhú stranu 15 počtov.



8. STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

1. Úroveň bezpečnosti zariadenia možno zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a opotrebované, napr. miesta pripojenia.

2. Pohyblivé časti pravidelne mazať ľahkým olejom, aby sa zabránilo predčasnému opotrebovaniu.

3. Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky diely, okamžite vymeňte všetky chybné diely a zariadenie nepoužívajte, kým nebude v bezchybnom stave.

4. Zariadenie možno čistiť vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte rozpúšťadlá.

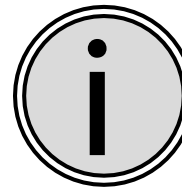
5. Nepokúšajte sa toto zariadenie opravovať sami. Ak máte akékoľvek ťažkosti s montážou, prevádzkou alebo používaním cvičebného výrobku alebo ak si myslíte, že vám chýbajú nejaké časti, obráťte sa na predajcu.

NAVODILA ZA UPORABO

Spoštovana stranka,

Veseli nas, da ste izbrali napravo iz ponudbe izdelkov HMS. Športna oprema HMS vam ponuja visoko kakovost in novo tehnologijo.

Da bi v celoti izkoristili potencial svoje naprave in v njej uživali več let, pred zagonom in začetkom vadbe natančno preberite ta priročnik in napravo uporabljajte v skladu z navodili. Varnost delovanja in funkcionalnost naprave je mogoče zagotoviti le, če upoštevate varnostna navodila v tem priročniku. Ne prevzemamo nobene odgovornosti za škodo, ki bi nastala zaradi neustrezne uporabe ali nepravilnega delovanja.



Prepričajte se, da so vse osebe, ki uporabljajo napravo, prebrale in razumele uporabniški priročnik.



Uporabniški priročnik hranite na varnem mestu, da lahko do njega po potrebi kadar koli dostopate.

Obiščite naš kanal YouTube

1. Skeniranje kode QR
2. Oglejte si videoposnetke
3. Začni hitro in varno



Sodelujemo tudi v družabnih medijih!

Najnovejše informacije o izdelkih, vsebine za usposabljanje in še veliko več
najdete na naši spletni strani:

Stran Instagram

Stran Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/>

<https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

NAVODILA ZA SESTAVLJANJE IN UPORABO - SHRANITE ZA POZNEJŠO UPORABO

POMEMBNO - PRED SESTAVLJANJEM ALI UPORABO V CELOTI PREBERITE TA NAVODILA.

Ta navodila vsebujejo pomembne informacije, ki vam bodo pomagale kar najboljše izkoristiti opremo ter zagotoviti varno in pravilno montažo, uporabo in vzdrževanje.

1. VARNOSTNI PODATKI

POMEMBNO - PRED SESTAVLJANJEM ALI UPORABO V CELOTI PREBERITE

Da bi zmanjšali nevarnost resnih poškodb, preberite celoten priročnik, preden začnete sestavljati ali uporabljati klop. Zlasti upoštevajte naslednje varnostne ukrepe.

MONTAŽA

- Preverite, ali imate vse sestavne dele in orodje, navedene na seznamu delov, pri čemer upoštevajte, da so nekateri sestavni deli zaradi lažje montaže že sestavljeni.
- Otrokom in živalim prepričajte dostop do vadbenega prostora, saj lahko majhni deli ob zaužitju predstavljajo nevarnost zadušitve.
- Pred začetkom dela se prepričajte, da imate dovolj prostora za razporeditev delov.
- Sestavite predmet čim bližje njegovemu končnemu položaju (v istem prostoru).
- Izdelek mora biti nameščen na stabilni in ravni površini.
- Skrbno in odgovorno odstranite vso embalažo.

UPORABA SPLETNE STRANI

- Otrokom brez nadzora prepričajte dostop do opreme.
- Zdravstvene poškodbe so lahko posledica nepravilnega ali pretiranega usposabljanja.
- Če katera koli od naprav za nastavitev ostane izstopajoča, lahko ovira gibanje uporabnika.
- Lastnik je odgovoren, da zagotovi, da so vsi uporabniki tega izdelka ustrezno obveščeni o tem, kako varno uporabljati ta izdelek.
- Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo.
- Ne uporabljajte ga v komercialnih, najemnih ali institucionalnih prostorih.
- Pred uporabo opreme za vadbo vedno izvedite raztezne vaje, da se ustrezno ogrejete.
- Če uporabnik občuti omotico, slabost, bolečino v prsih ali druge neobičajne simptome, prekinite vadbo in takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Opremo lahko uporablja le ena oseba naenkrat.
- Ne približujte rok vsem gibljivim delom.
- Med vadbo vedno nosite primerna oblačila za vadbo. Ne nosite ohlapnih ali vrečastih oblačil, saj se lahko ujamejo v opremo. Med vadbo nosite športne copate, ki ščitijo vaša stopala.
- Okoli opreme ne postavljajte ostrih predmetov.
- Invalidi ne smejo uporabljati opreme brez prisotnosti usposobljene osebe ali zdravnika.
- To opremo hranite v zaprtih prostorih, stran od vlage in prahu. Naprave ne postavljajte v garažo, gospodarsko poslopje, na pokrito teraso ali v bližino vode.
- Če otroci lahko uporabljajo opremo pod nadzorom, je treba upoštevati njihov duševni in telesni razvoj. Nadzorovati jih je treba in jih poučiti o pravilni uporabi opreme. Oprema nikakor ni primerna kot igrača.
- Ta izdelek je primeren za največjo težo uporabnika: 150 kg.
- Ta izdelek ni primeren za terapevtske namene.

- Prosta površina mora biti najmanj 0,6 m večja od vadbene površine v smereh, iz katerih se dostopa do opreme. Prosta površina mora vključevati tudi površino za zasilno sestopanje. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se lahko vrednost proste površine deli. Otroci brez nadzora naj ne bodo v bližini opreme.
- Naprave nikoli ne postavljajte na površino, če ta zapira prezračevalne odprtine.
- Če želite tla ali preprogo zaščititi pred poškodbami ali razbarvanjem, pod napravo položite posebno talno podlogo.

OPOZORILO: Starši in drugi, ki skrbijo za otroke, se morajo zavedati svoje odgovornosti, saj lahko naravni igralni nagon in veselje do eksperimentiranja otrok privedeta do situacij in vedenja, za katere oprema za usposabljanje ni namenjena.

OPOZORILO: Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za posameznike, starejše od 35 let, ali osebe z že obstoječimi zdravstvenimi težavami. Pred uporabo katere koli fitnes opreme MORAJO prebrati vsa navodila.

Upoštevajte, da je pri tem izdelku dovoljeno približno 4-odstotno odstopanje teže.

2. TEHNIČNA SPECIFIKACIJA

- Neto teža modela je: 214,7 kg
- Velikost sklopa je: 2100*2300*2100MM
- Največja teža uporabnika: 150 kg



TYTAN17 je certificiran v skladu z EN ISO 20957-1:2013 in EN ISO 20957-2:2021.

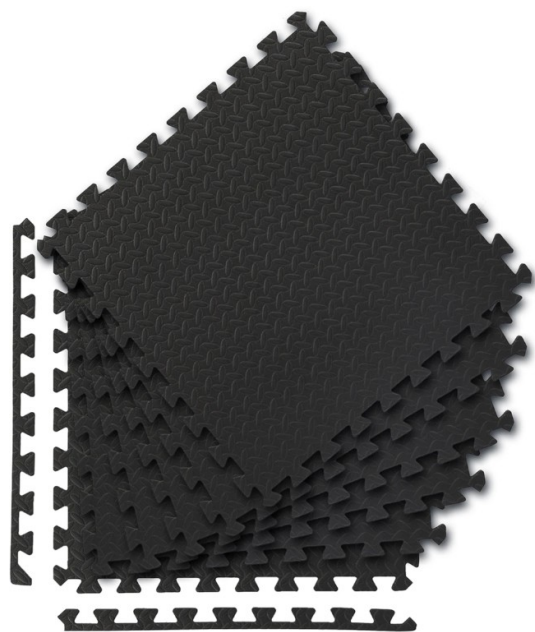


Reciklažna zanka

Embalažni material se lahko vrne v cikel surovin. Embalažni material odstranite v skladu z zakonskimi predpisi. Informacije lahko pridobite iz sistemov vračanja ali zbiranja v vaši skupnosti.



3. MORDA VAS ZANIMAJO TUDI TI DODATKI



Idealna zaščita. Za usposabljanje doma.

HMS ponuja zaščitne talne podloge, ki preprečujejo, da bi fitnes oprema doma poškodovala tla. Seveda so na voljo v različnih različicah. Ščitijo tla pred sledmi, umazanijo ali praskami. Visokokakovostna izdelava in posebna površina preprečujeta drsenje opreme, ki stoji na njej. Poleg tega se ublažijo hrup, ki nastaja pri uporabi opreme, in vibracije.

Udobje in varnost: Vadba bo tišja in udobnejša, saj podloge absorbirajo hrup naprave in zmanjšujejo vibracije. Z neдрsečo in neдрsečo zasnovo, ki je odporna na trganje, vas varuje.

VISOKOKAKOVOSTEN MATERIAL: Ustvarjen iz najboljših materialov za dosledno in udobno vadbo. So trpežne in lahko prenesejo veliko težo, zato so idealne za telovadno opremo, kot so tekalne steze, vesla in atlas.



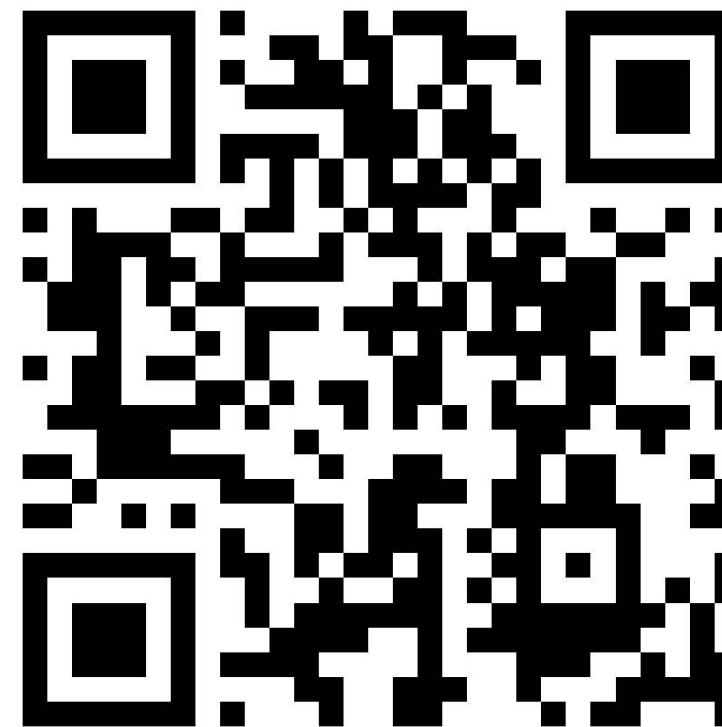
Ta izdelek lahko kupite prek naslednje kode QR ali povezave.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. RAZČLENJENA RISBA/SEZNAM REZERVNIH DELOV

Če želite priročnik najti na spletu, obiščite:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

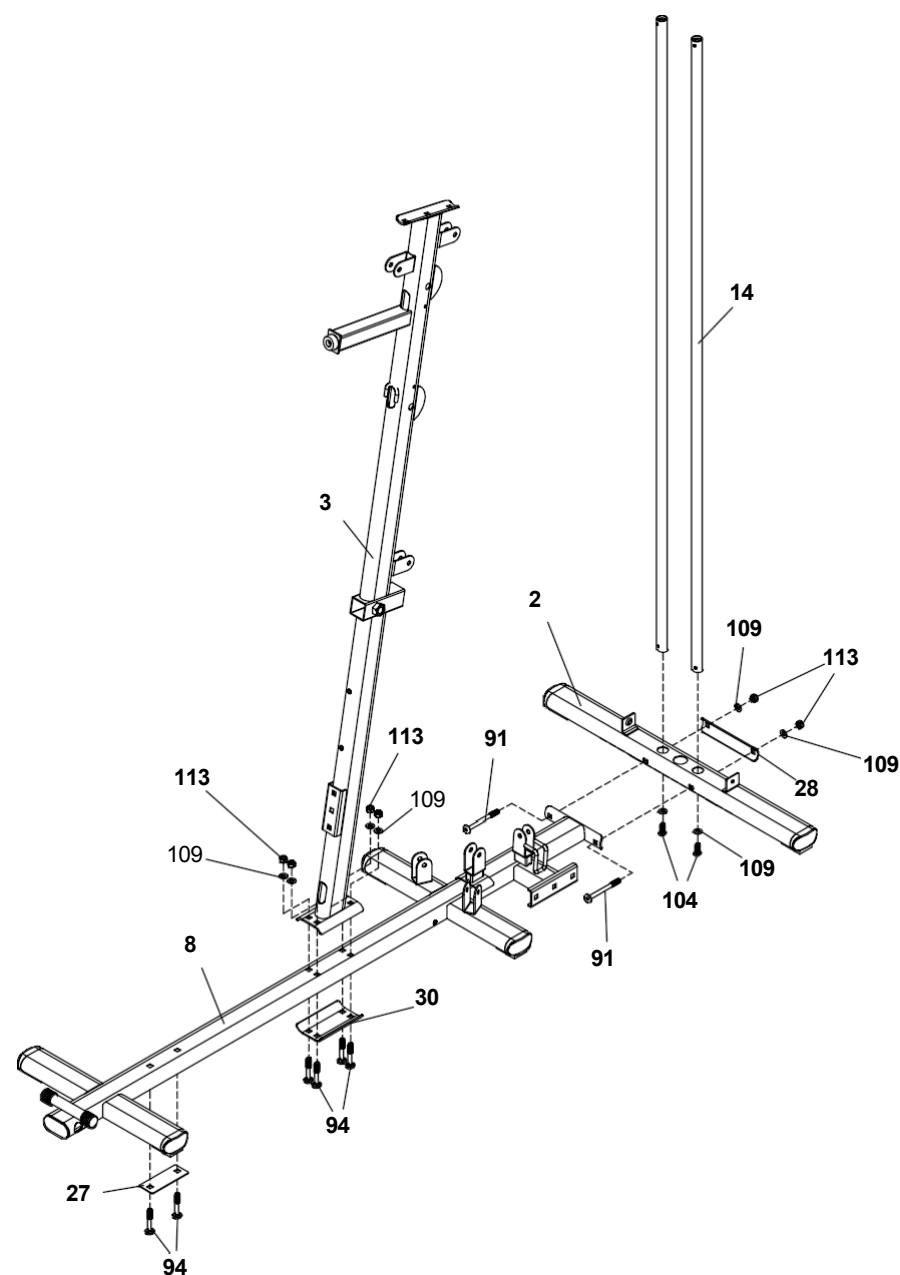
KORAK 1

Dve vodilni palici (14) vstavite v zadnji stabilizator (2) z dvema imbusoma M10 × 25 mm (104) in dvema podloškama M10 (109).

Na zadnji stabilizator (2) pritrdite osnovni okvir (8) in nosilce loka (28) z dvema vijakoma M10 × 100 mm (91), dvema podloškama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

Podporni okvir (3) in nosilce v obliki črke U (30) pritrdite na osnovni okvir (8) s štirimi vijaki M10 × 60 mm (94), štirimi podloškami M10 (109) in štirimi najlonskimi maticami M10 (113).

Nosilec 120 × 45 mm (27) pritrdite na osnovni okvir (8) z dvema vijakoma M10 × 60 mm (94), matic in vijakov, razen (104) in (91), ne zategujte.



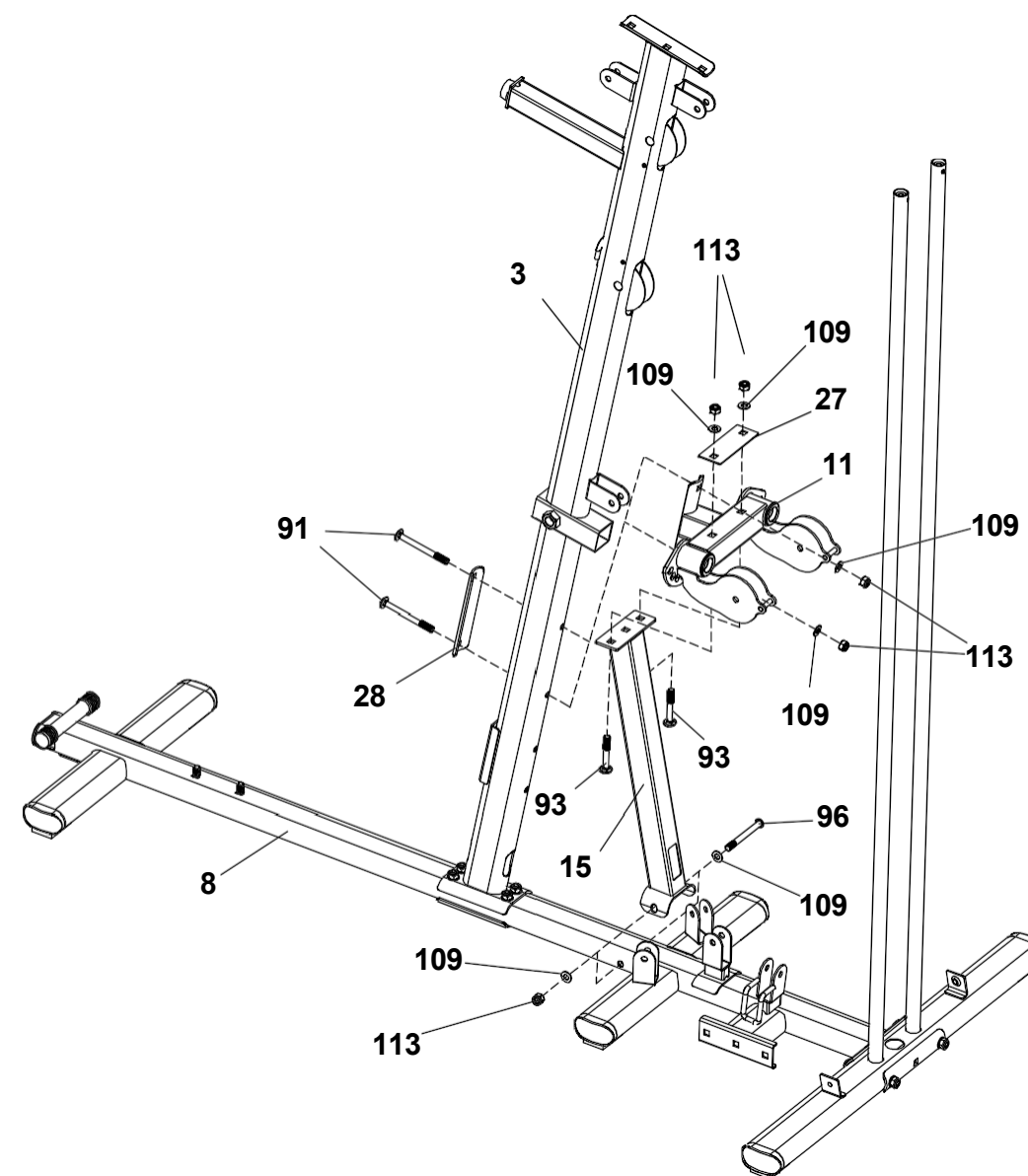
KORAK 2

Pritrdite podporni okvir križišča (15) na osnovni okvir (8) z enim vijakom M10 × 100 mm (96), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

S pomočjo nosilca 120 × 45 mm (27), dveh vijakov M10 × 65 mm (93), dveh podložk M10 (109) in dveh najlonskih zaklepnih matic M10 (113) pritrdite podporni okvir križanja kablov (11) na podporni okvir križanja (15).

S pomočjo dveh vijakov M10 × 100 mm (91), dveh podložk M10 (109) in dveh najlonskih zaklepnih matic M10 (113) pritrdite podporo za križanje kablov (11) in obločne nosilce (28) na podporni okvir (3).

Matic in vijakov še ne zategujte.



KORAK 3

Dva gumijasta odbijača Ø65 × 25 mm (64) namestite na vodilni palici (14).

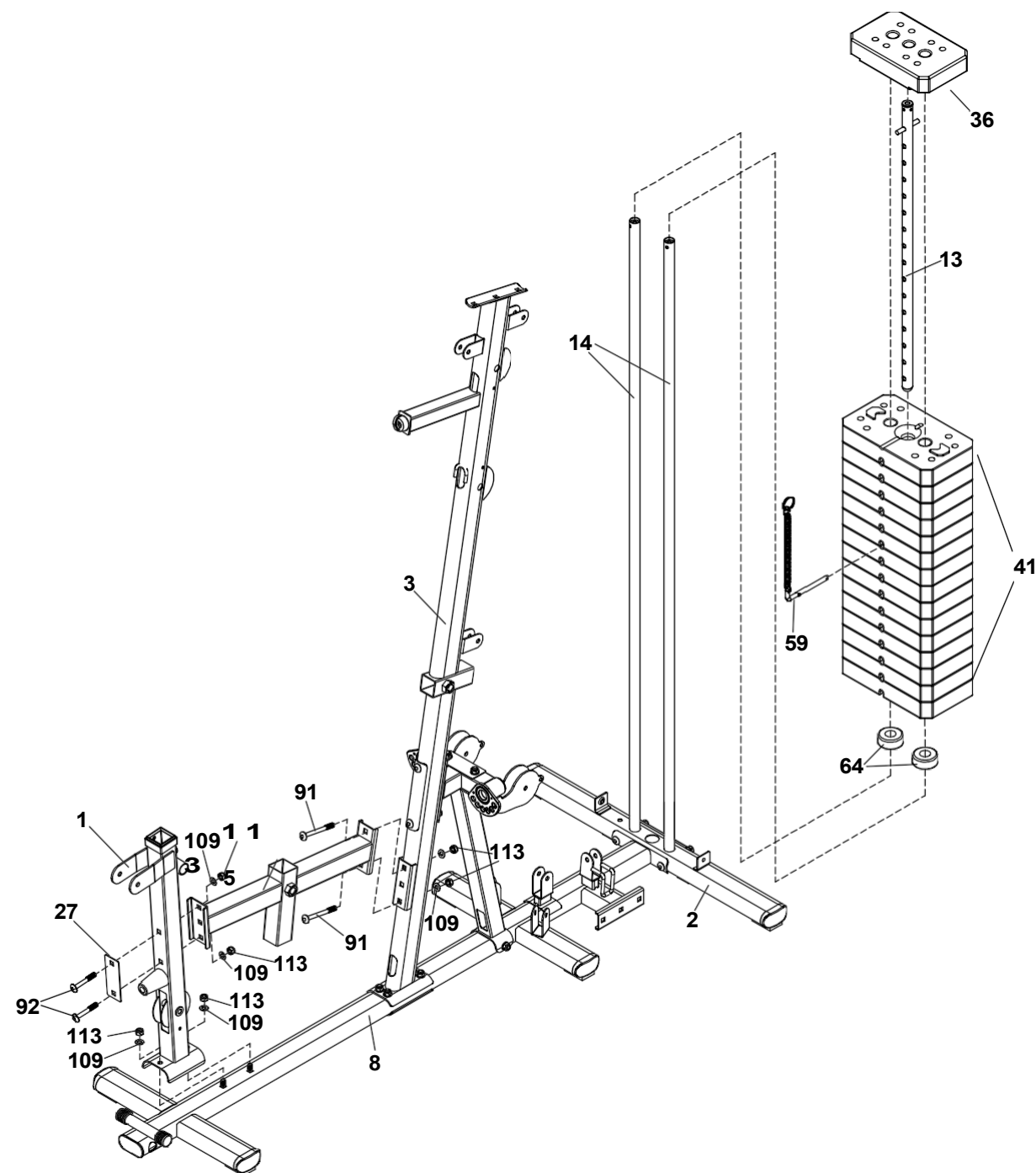
Na vodilne palice (14) namestite 15 ploščic z uteži (41) in vstavite izbirno palico (13) v luknjo na ploščici z uteži (41). (Vsaka obtežilna plošča je težka 5 kg)

Zgornje plošče za uteži (36) potisnite po dveh vodilnih palicah (14), nato po izbirni palici (13), vstavite zatič za izbiro uteži (59) v luknjo zelene uteži. (Zgornja plošča z utežjo je 4,45 kg)

Pritrdite podporni okvir sedeža (5) na podporni okvir (3) z dvema vijakoma M10 × 100 mm (91), dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

Pritrdite podporni okvir sedeža (5) in nosilec 120 × 45 mm (27) na sprednji podporni okvir (1) z dvema vijakoma M10 × 70 mm (92), dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

Podporni okvir (1) pritrdite na osnovni okvir (8) z dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113). Matic ne zategujte.



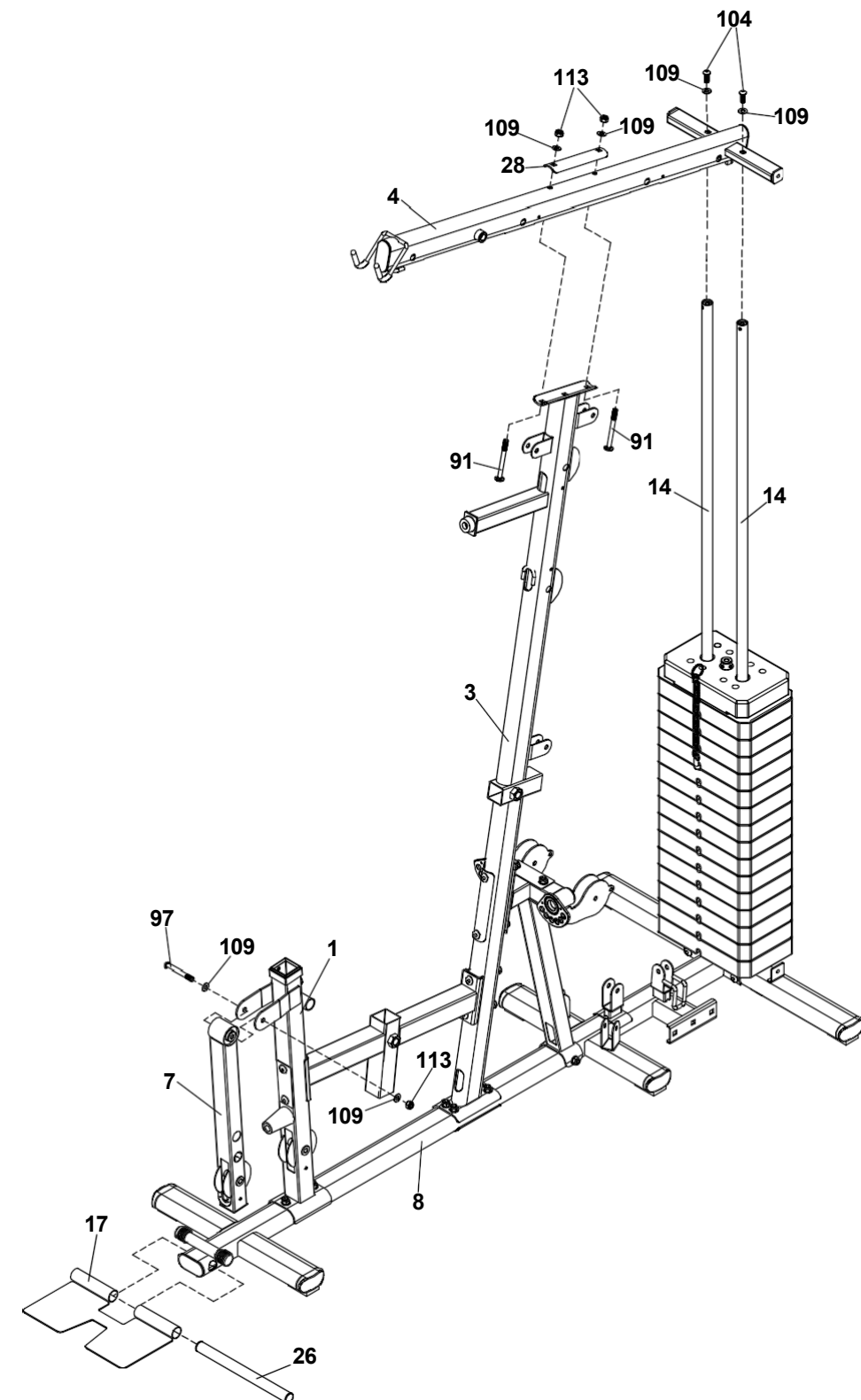
KORAK 4

Zgornji okvir (4) pritrdite na podporni okvir (3) z enim obločnim nosilcem (28), dvema vijakoma M10 × 100 mm (91), dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

Zgornji okvir (4) pritrdite na zgornji del vodilnih palic (14) z dvema imbusoma M10 × 25 mm (104) in dvema podložkama M10 (109).

Z enim imbusnim vijakom M10 × 80 mm (97), dvema podložkama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113) pritrdite razvijalec sprednje noge (7) na podporni okvir (1).

Z eno cevjo (26) pritrdite ploščo za noge (17) na osnovni okvir (8).

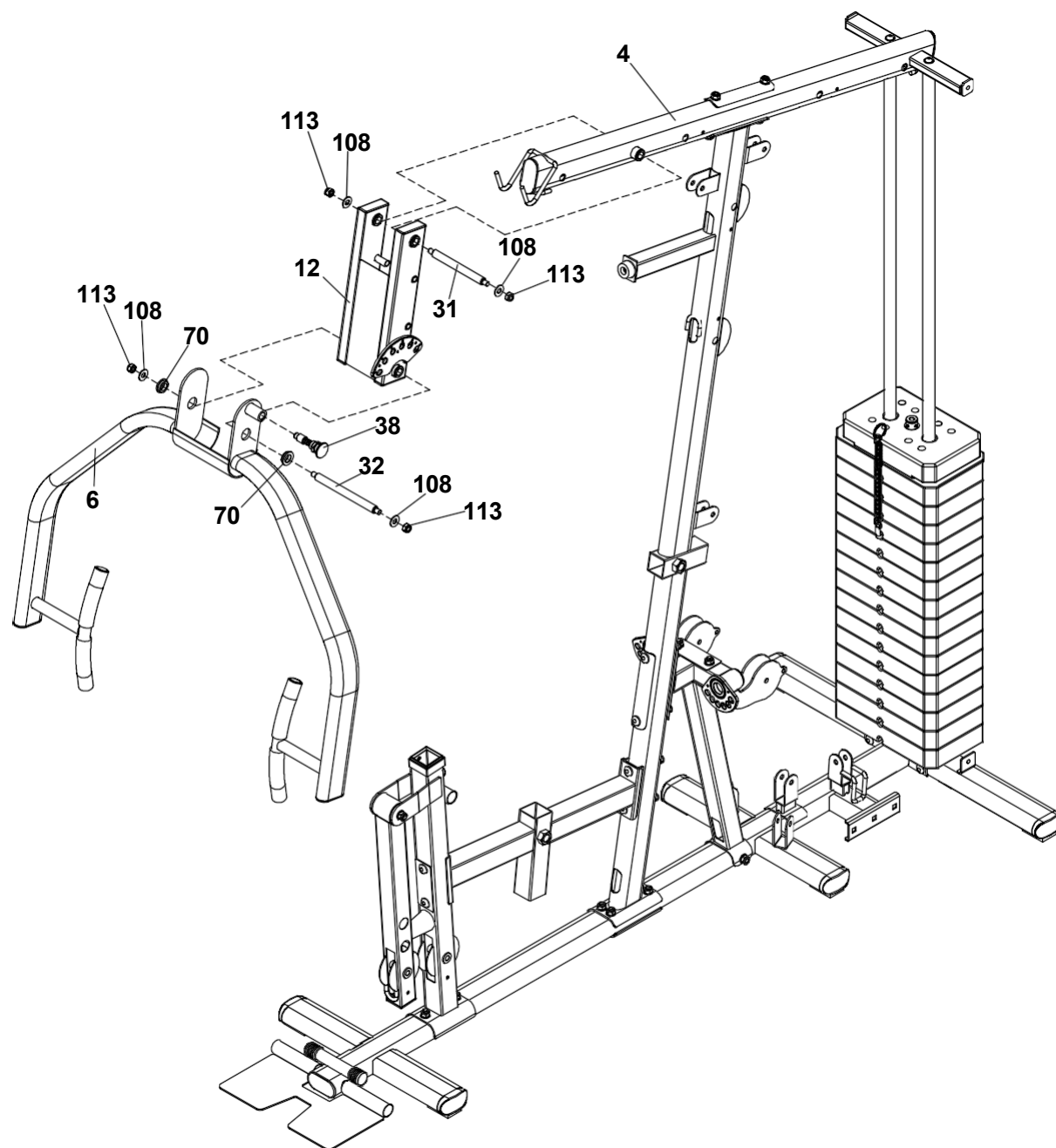


KORAK 5

Z eno osjo $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), dvema podloškama $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) in dvema najlonskima maticama M10 (113) pritrdite sprednjo podlago za stiskanje (12) na zgornji okvir (4).

Okvir sprednje stiskalnice (6) pritrdite na podlago sprednje stiskalnice (12) z eno osjo $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), dvema podloškama $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), dvema puškama $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

Vstavni zatič (38) vstavite skozi eno samo luknjo na okvirju sprednje stiskalnice (6) in ga poravnajte s katero koli od lukenj na plošči z ventilatorjem.

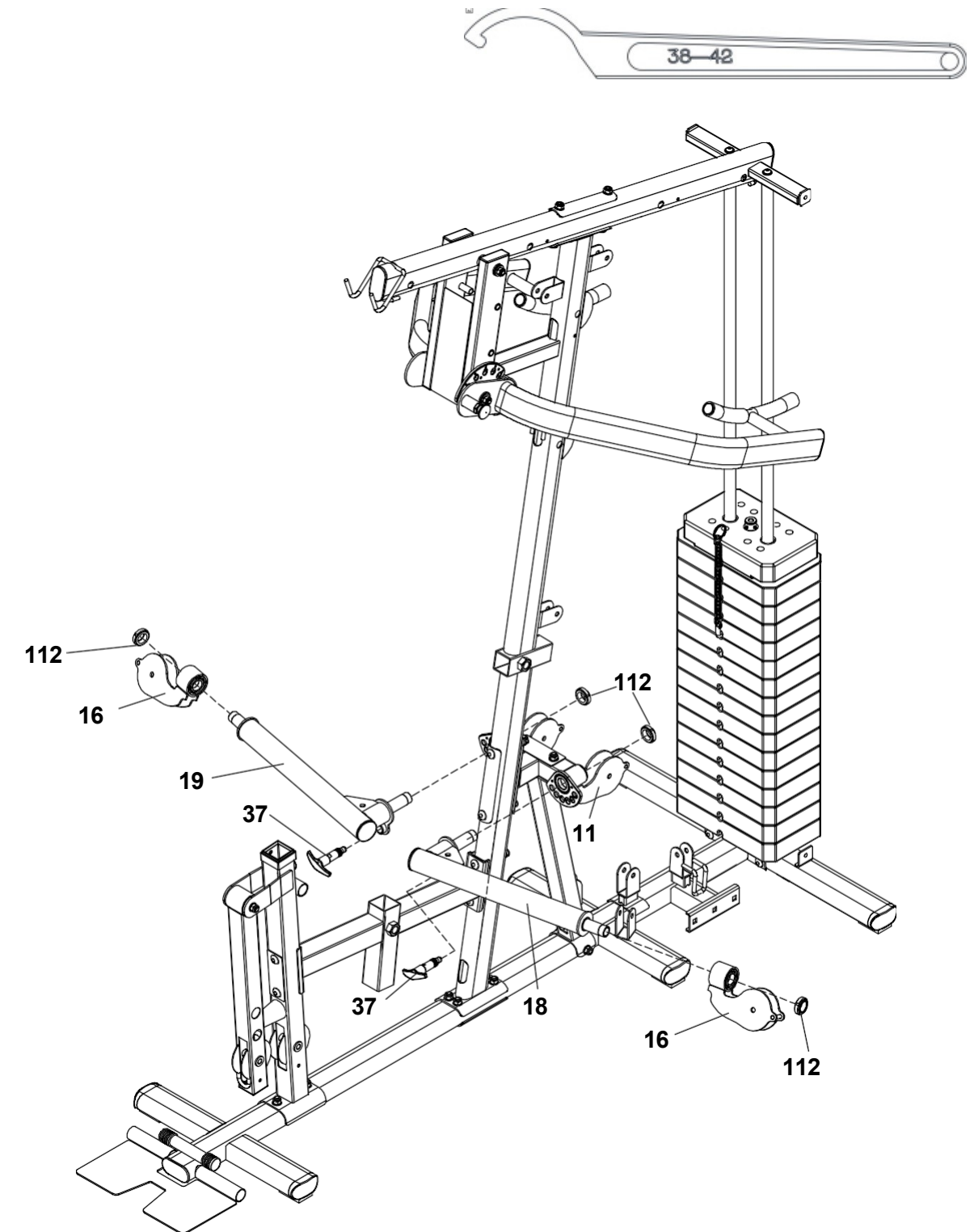


KORAK 6

Z eno najlonsko matico M24 (112) pritrdite levo kabelsko križno roko (18) na kabelsko križno oporo (11). Čep v obliki črke T (37) vstavite na levo križno ročico kabla (18) v katero koli od lukenj na plošči za ventilator. Z eno najlonsko matico M24 (112) pritrdite desno kabelsko prečno roko (19) na kabelsko prečno oporo (11). Vstavite zatič v obliki črke T (37) na desno križno ročico kabla (19) v eno od lukenj na plošči tipa ventilator.

Z dvema najlonskima maticama M24 (112) pritrdite dva nosilca jermenice prečnega kabla (16) na levo in desno prečno roko kabla (18 in 19).

Opomba: Najlonske matice M24 (112) namestite s posebnim ključem velikosti 38-42.



KORAK 7

Z dvema imbusoma M8 × 40 mm (105) in dvema podloškama M8 (110) pritrdite blazinico naslona (44) na okvir naslona (9).

Vstavite okvir naslonjala (9) v podporni okvir (3) s pomočjo enega zaklepnega gumba (60).

S štirimi imbusnimi vijaki M8 × 18 mm (106) in štirimi podloškami M8 (110) pritrdite sedežno blazino (45) na okvir

sedeža (10). Vstavite okvir sedeža (10) v podporni okvir sedeža (5) z enim zapornim gumbom (60).

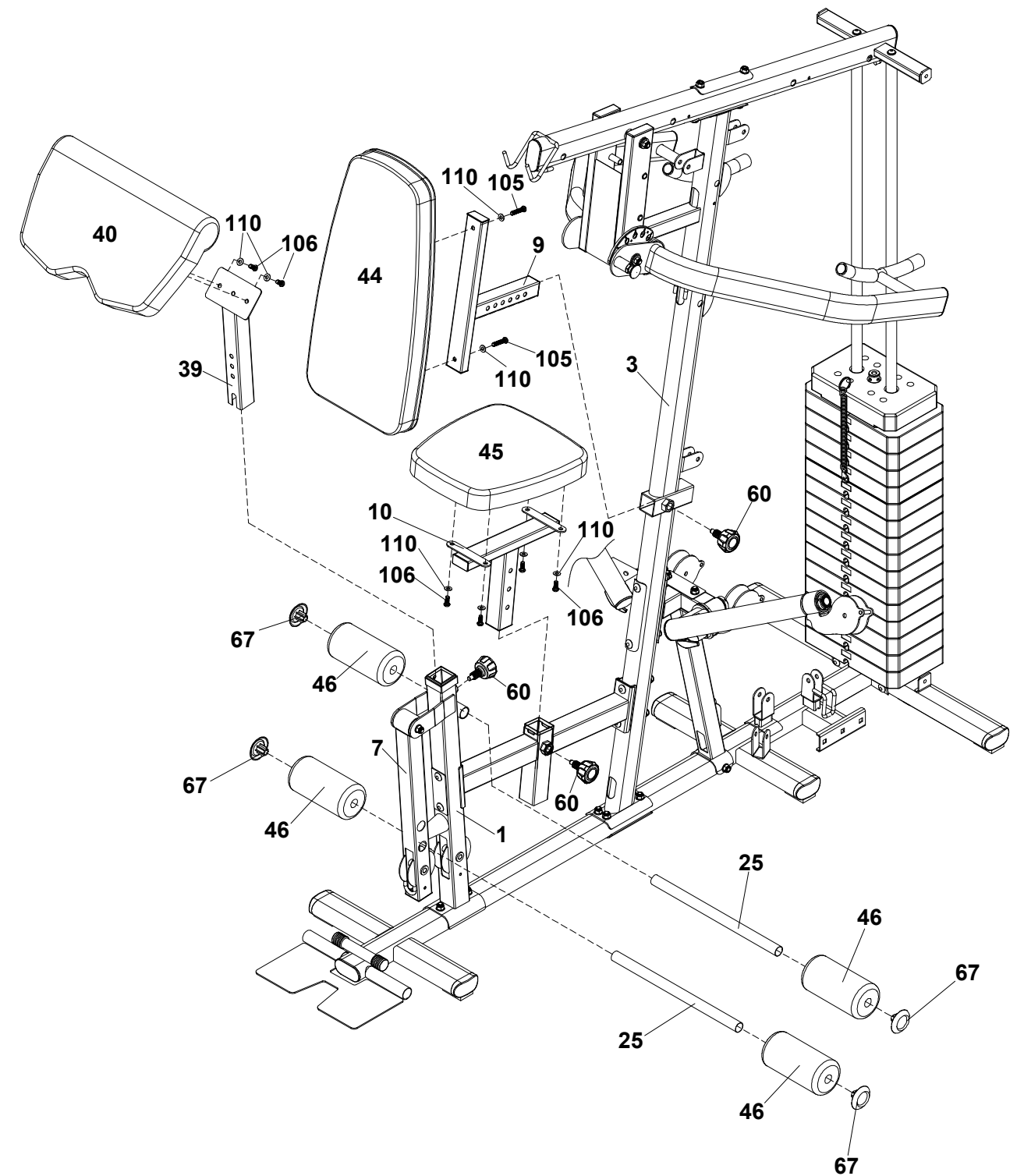
Z dvema imbusoma M8 × 18 mm (106) in dvema podloškama M8 (110) pritrdite blazinico za zavijanje rok (40) na podporo za zavijanje rok (39).

S pomočjo enega zaklepnega gumba (60) vstavite oporo za zavijanje rok (39) v sprednji podporni

okvir (1). V sprednji podporni okvir (1) in sprednji nosilec za noge (7) vstavite dve cevki za peno

(25). Štiri zvitke pene (46) potisnite na dve cevi za zvitke pene (25), nato pa tapnite štiri končne

pokrovčke za zvitke pene (67).



KORAK 8

a.) Z zgornjim kablom (51) v utoru velike jermenice (63) napeljite zgornji kabel (51) skozi zgornji okvir (4).

b.) Veliko jermenico št. 1 (63) namestite na zgornji okvir (4) z enim imbusnim vijakom M10 × 60 mm (100), dvema jermenicama (68), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

c.) Veliko jermenico št. 2 (63) namestite na zgornji okvir (4) z enim imbusnim vijakom M10 × 60 mm (100), dvema jermenicama (68), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

d.) Veliko jermenico št. 3 in 5 (63) namestite na podlago za sprednjo prešo (12) z dvema imbusoma M10 × 155 mm (95), štirimi podloškami M10 (109) in dvema najlonskima ključavnicama M10 (113).

e.) Veliko jermenico št. 4 (63) namestite na podporni okvir (3) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema kabelskima vijakoma M10 × 50 mm (102), dvema kabelskima vijakoma M10 × 50 mm (102) in dvema kabelskima vijakoma M10 × 50 mm (102). Oporniki (65), dva kabelska opornika (66), dve podloški M10 (109) in ena najlonska varovalna matica M10 (113).

f.) Veliko jermenico št. 6 (63) namestite na podporni okvir (3) z enim imbusnim vijakom M10 × 60 mm (100), dvema puškama jermenice (68), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

g.) Veliko jermenico št. 7 (63) namestite na podporni okvir (3) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema kabelskima vijakoma M10 × 50 mm (102), dvema kabelskima vijakoma M10 × 50 mm (102) in dvema kabelskima vijakoma M10 × 50 mm (102).

Oporniki (65), dva kabelska opornika (66), dve podloški M10 (109) in ena najlonska varovalna matica M10 (113).

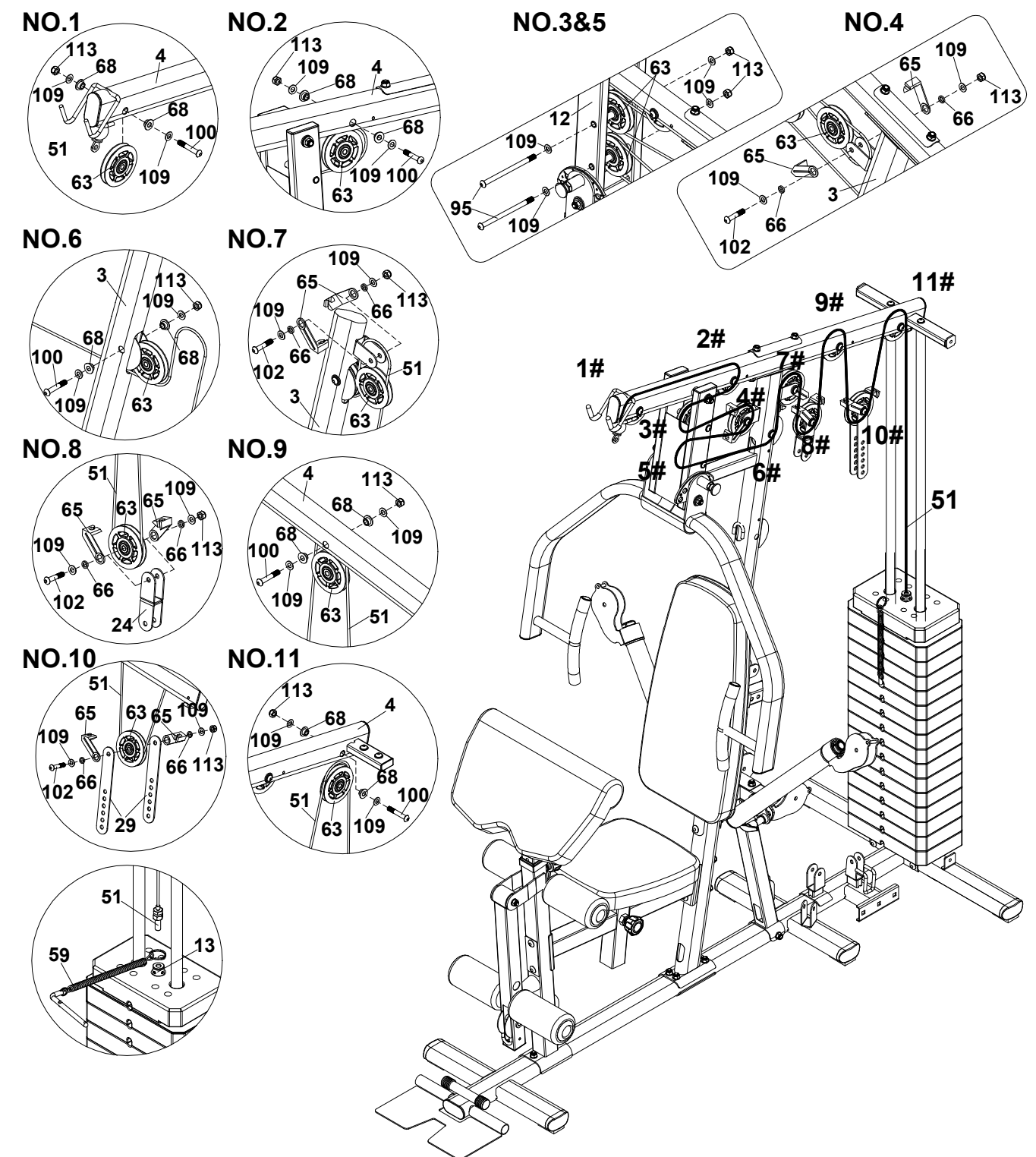
h.) Veliko jermenico št. 8 (63) namestite na nosilec dvojne jermenice (24) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema zadrževalnikoma kabla (65), dvema pušama zadrževalnika kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko ključavnico M10 (113).

i.) Veliko jermenico št. 9 (63) namestite na zgornji okvir (4) z enim imbusnim vijakom M10 × 60 mm (100), dvema jermenicama (68), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

j.) Veliko jermenico št. 10 (63) namestite na dva nastavljiva nosilca jermenice (29) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema zadrževalnikoma kabla (65), dvema pušama zadrževalnika kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

k.) Veliko jermenico št. 11 (63) namestite na zgornji okvir (4) z enim imbusnim vijakom M10 × 60 mm (100), dvema jermenicama (68), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

l.) Pritrdite konec zgornjega kabla (51) z vijakom na izbirno palico (13).



KORAK 9

Montaža ramenskega kabla (52) Z ramenskim kablom (52) v utoru velike jermenice (63) napeljite ramenski kabel (52) skozi podporni okvir (3).

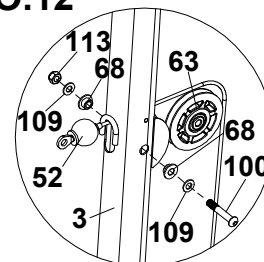
Veliko jermenico št. 12 (63) namestite na podporni okvir (3) z enim imbusnim vijakom M10 × 60 mm (100), dvema puškama jermenice (68), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Veliko jermenico št. 13 (63) namestite na podporni okvir (3) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema zadrževalnikoma kabla (65), dvema puškama za zadrževanje kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

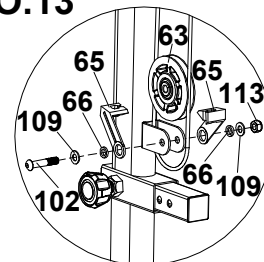
Veliko jermenico št. 14 (63) namestite na nosilec dvojne jermenice (24) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema kabloma Oporniki (65), dva kabelska opornika (66), dve podložki M10 (109) in ena najlonska varovalna matica M10 (113).

Pritrdite nosilec enojne jermenice (23) na konec ramenskega kabla (52) z enim imbusnim vijakom M10 × 25 mm (104), dvema podložke M10 (109) in najlonsko varovalno matico M10 (113).

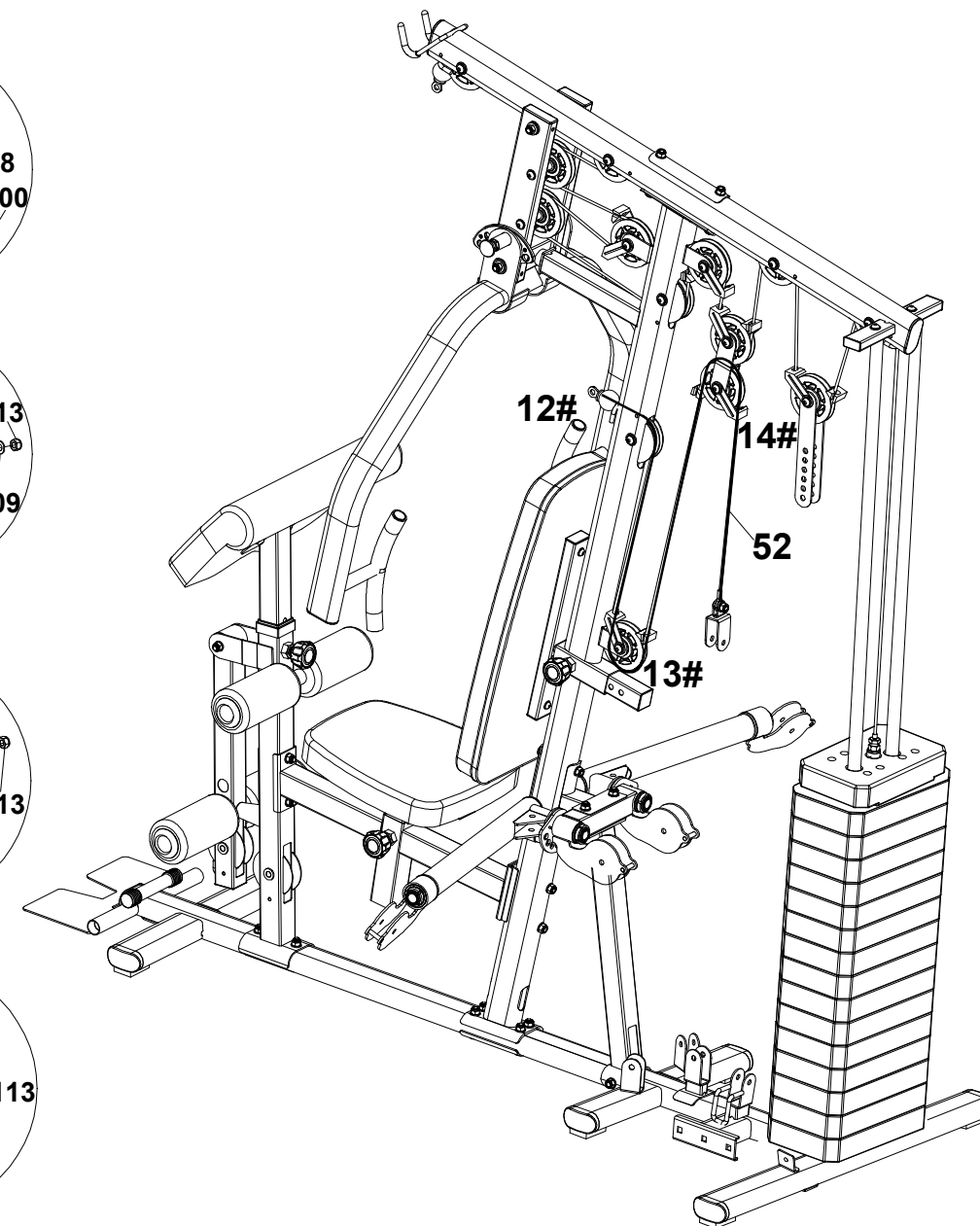
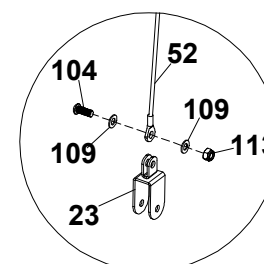
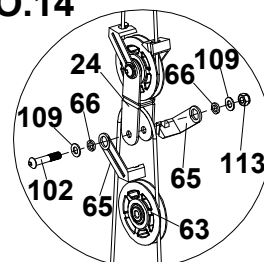
NO.12



NO.13



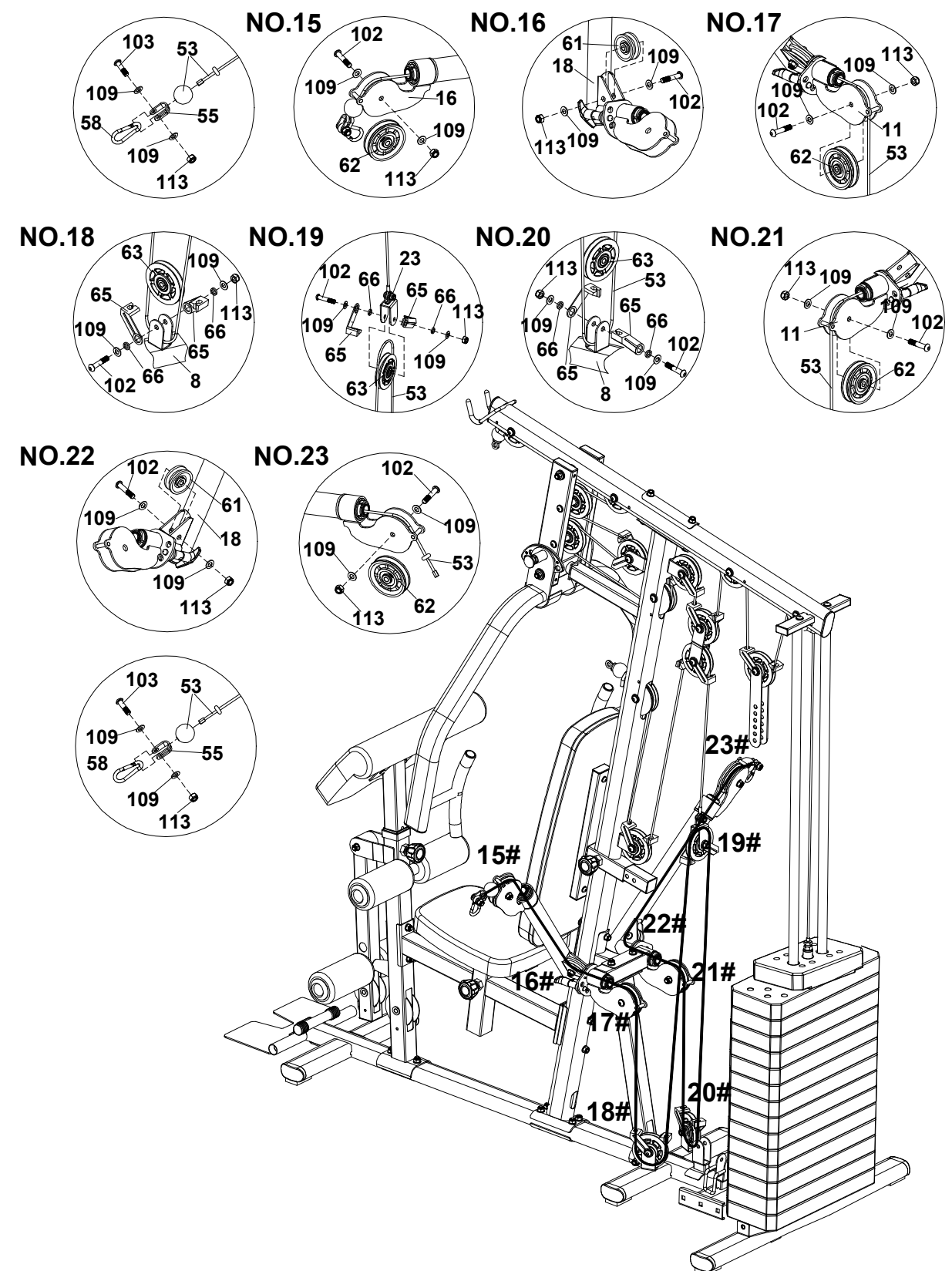
NO.14



KORAK 10

Montaža križnega kabla (53):

- a.) Konec križnega kabla (53) speljite skozi levo in desno ročico križnega kabla (18 in 19) ter podporo križnega kabla (11).
- b.) Pritrdite kabelski U (55) na kroglasti konec križnega kabla (53).
- c.) Pritrdite eno karabinko (58) na kabel U (55) z enim imbus vijakom M10 × 35 mm (103), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).
- d.) Namestite srednjo jermenico št. 15 (62) na nosilec jermenice prečnega kabla (16) z enim imbus vijakom M10 × 50 mm (102), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko ključavnico M10 (113).
- e.) Namestite majhno jermenico št. 16 (61) na levo ročico križanja kabla (18) z enim imbus vijakom M10 × 50 mm (102), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko ključavnico M10 (113).
- f.) Namestite srednjo jermenico št. 17 (62) na nosilec križanja kablov (11) z enim imbus vijakom M10 × 50 mm (102), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).
- g.) Veliko jermenico št. 18 (63) namestite na osnovni okvir (8) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema zadrževalnikoma kabla (65), dvema pušama za zadrževanje kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko ključavnico M10 (113).
- h.) Veliko jermenico št. 19 (63) namestite na nosilec ene jermenice (23) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema zadrževalnikoma kabla (65), dvema pušama za zadrževanje kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko ključavnico M10 (113).
- i.) Veliko jermenico št. 20 (63) namestite na osnovni okvir (8) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema zadrževalnikoma kabla (65), dvema pušama za zadrževanje kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko ključavnico M10 (113).
- j.) Namestite srednjo jermenico št. 21 (62) na nosilec križanja kablov (11) z enim imbus vijakom M10 × 50 mm (102), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko ključavnico M10 (113).
- k.) Namestite majhno jermenico št. 22 (61) na desno križno ročico kabla (19) z enim imbus vijakom M10 × 50 mm (102), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).
- l.) Namestite srednjo jermenico št. 23 (62) na nosilec jermenice kabelskega križanja (16) z enim imbus vijakom M10 × 50 mm (102), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).
- m.) Pritrdite dva kabla U (55) na kroglični konec križnega kabla (53).
- n.) Pritrdite dve karabinki (58) na kabel U (55) z dvema imbusoma M10 × 35 mm (103), štirimi podloškami M10 (109) in dvema najlonskima ključavnicama M10 (113).



KORAK 11

Montaža spodnjega kabla (54):

Položite spodnji kabel (54) v utor velike jermenice (63) skozi razvijalec sprednje noge (7).

Veliko jermenico št. 24 (63) namestite na razvijalec sprednje noge (7) z enim imbus vijakom M10 × 65 mm (99), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

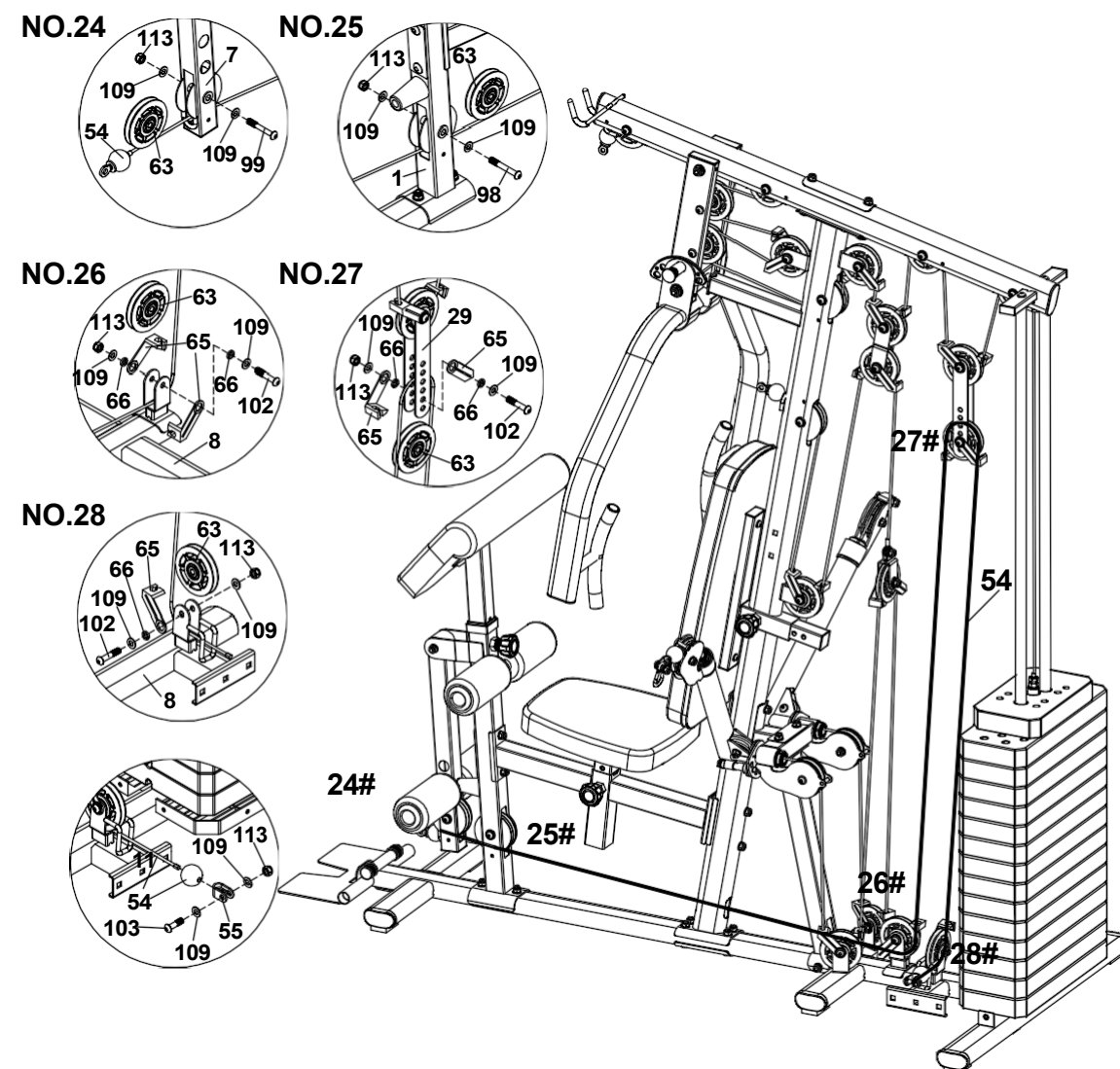
Veliko jermenico št. 25 (63) namestite na sprednji podporni okvir (1) z enim imbus vijakom M10 × 70 mm (98), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Veliko jermenico št. 26 (63) namestite na osnovni okvir (8) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema zadrževalnikoma kabla (65), dvema pušama za zadrževanje kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Veliko jermenico št. 27 (63) namestite na nastavljive nosilce jermenice (29) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), dvema zadrževalnikoma kabla (65), dvema pušama zadrževalnika kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Veliko jermenico št. 28 (63) namestite na osnovni okvir (8) z enim imbusnim vijakom M10 × 50 mm (102), enim zadrževalnikom kabla (65), eno pušaro za zadrževanje kabla (66), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

En kabel U (55) pritrdite na kroglični konec spodnjega kabla (54) z enim vijakom M10 × 35 mm (103), dvema podloškama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).



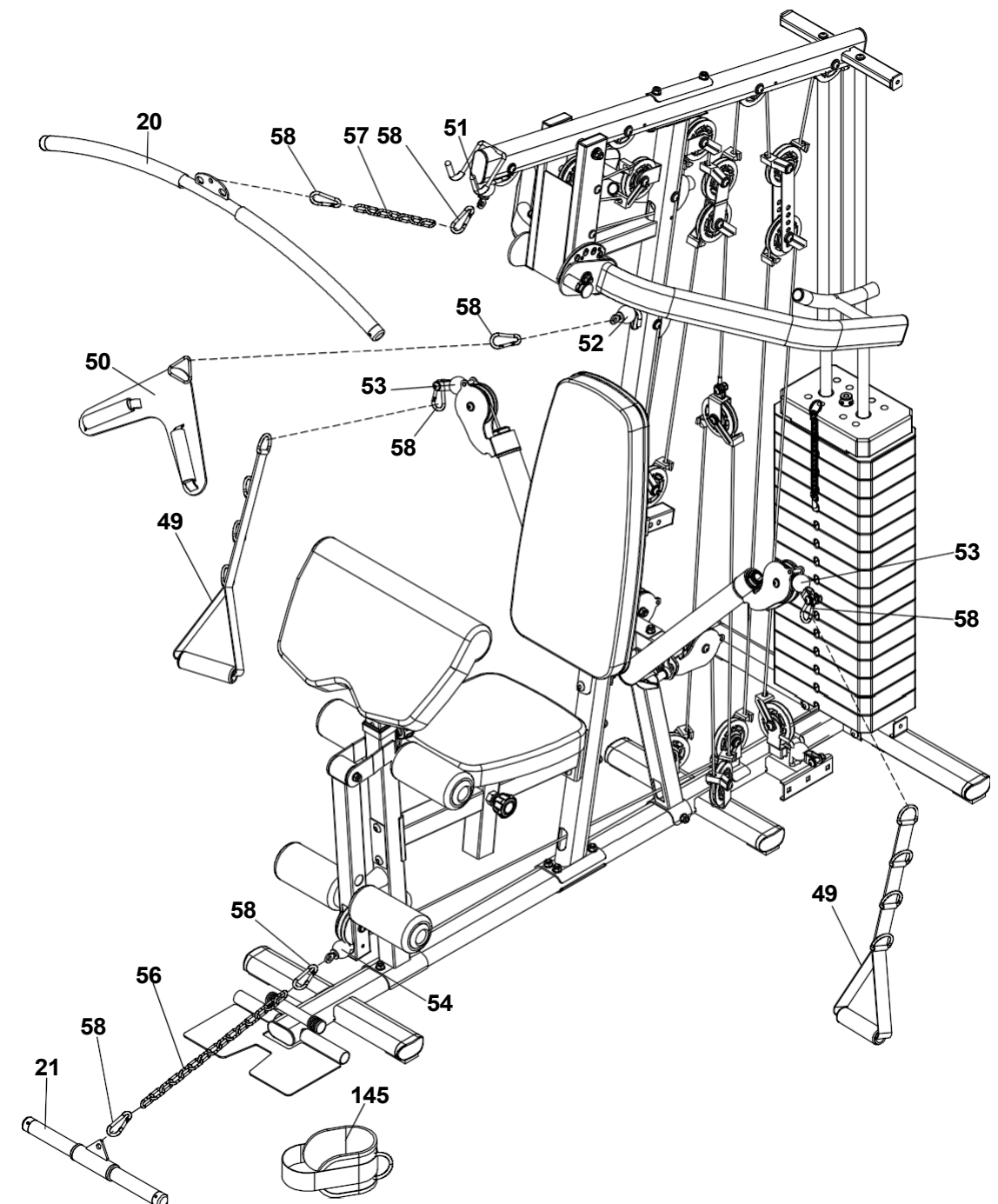
KORAK 12

Lat bar (20) pritrdite na drugi konec zgornjega kabla (51) s pomočjo dveh karabinov (58) in ene verige 7-Link (57).

Z dvema karabinoma (58) in eno verigo 15-Link (56) pritrdite spodnjo palico (21) ali trak za gleženj (145) na drugi konec spodnjega kabla (54).

Z eno karabinko (58) pritrdite trak AB (50) na drugi konec ramenskega kabla (52). Pritrdite dva ročaja

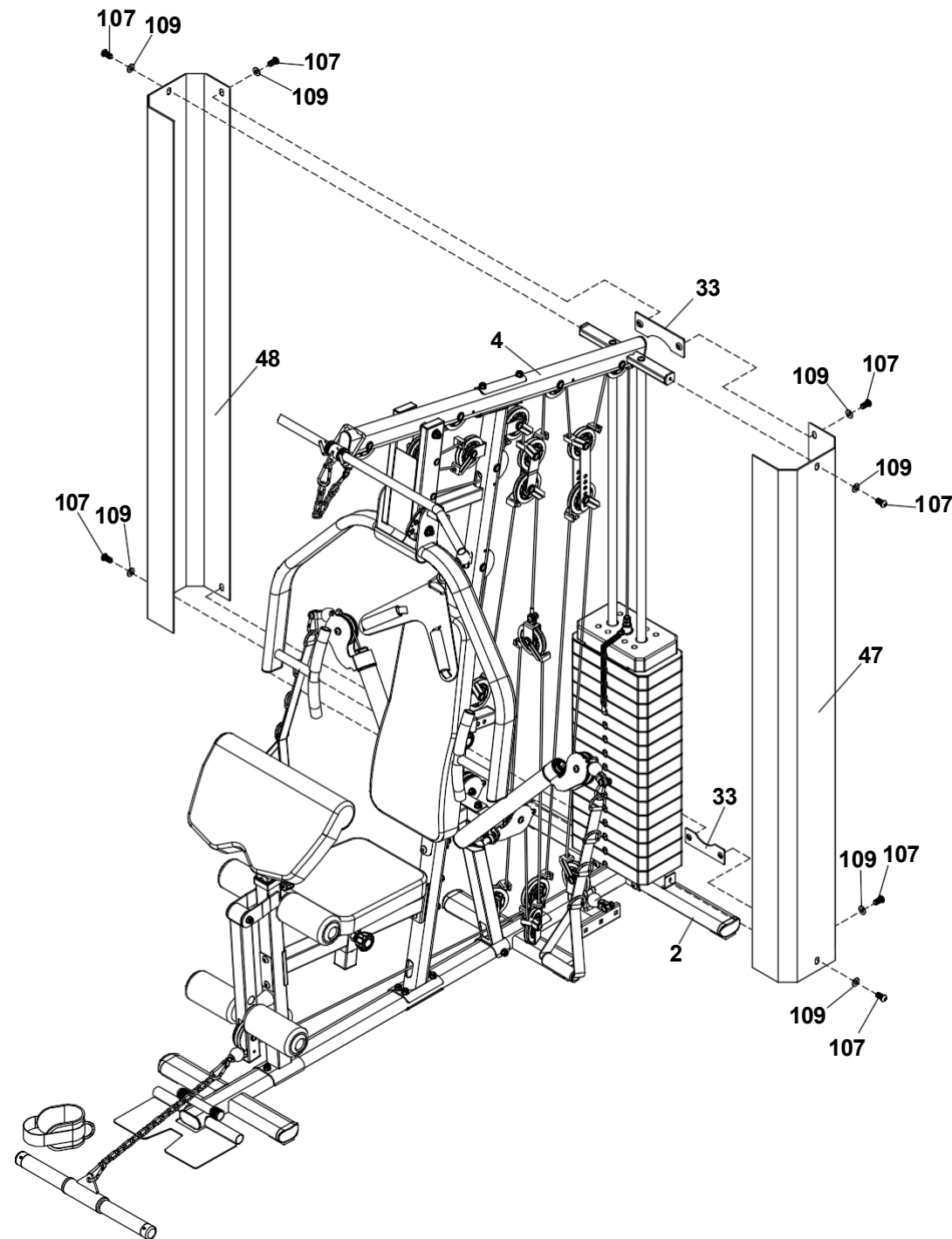
traku (49) na oba konca prečnega kabla (53) z dvema karabinoma (58).



KORAK 13

Pritrdite dva nosilca za pokrov uteži (33) na zgornji okvir (4) z dvema imbusoma M10 × 16 mm (107) in štirimi podložkami M10 (109).

Z dvanajstimi imbusnimi vijaki M10 × 16 mm (107) in dvanajstimi podložkami M10 (109) pritrdite levi pokrov uteži (47) in desni pokrov uteži (48) na nosilce pokrova uteži (33).

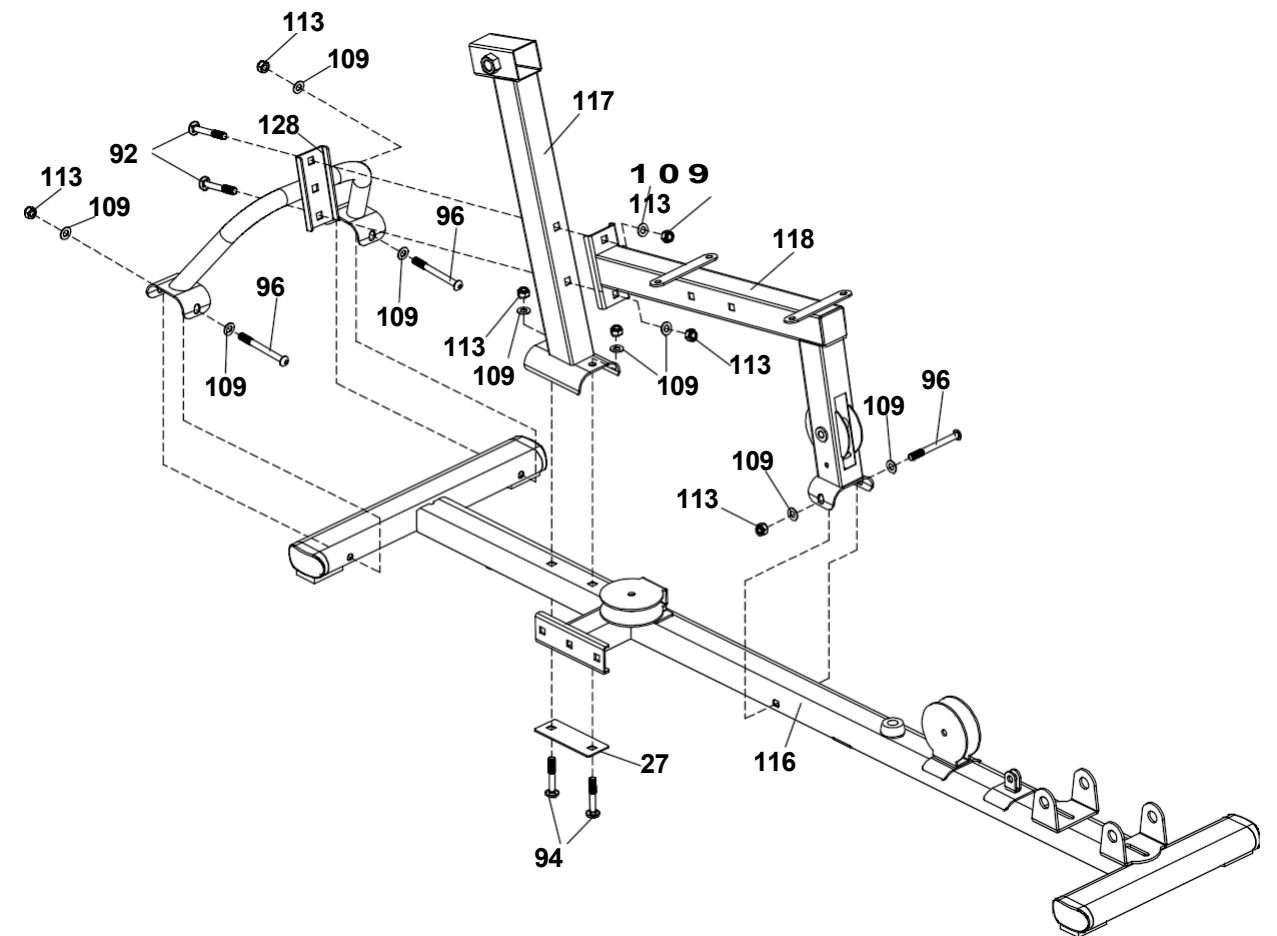


KORAK 14

Pritrdite pokončni okvir naslonjala (117) in en nosilec 45X120 mm (128) na osnovni okvir za stiskalnico za noge (116) z dvema vijakoma M10×60 mm (94), dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

Pritrdite okvir sedeža za stiskanje nog (118) na okvir podlage za stiskanje nog (116) z enim imbus vijakom M10 × 100 mm (96), dvema podložkama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

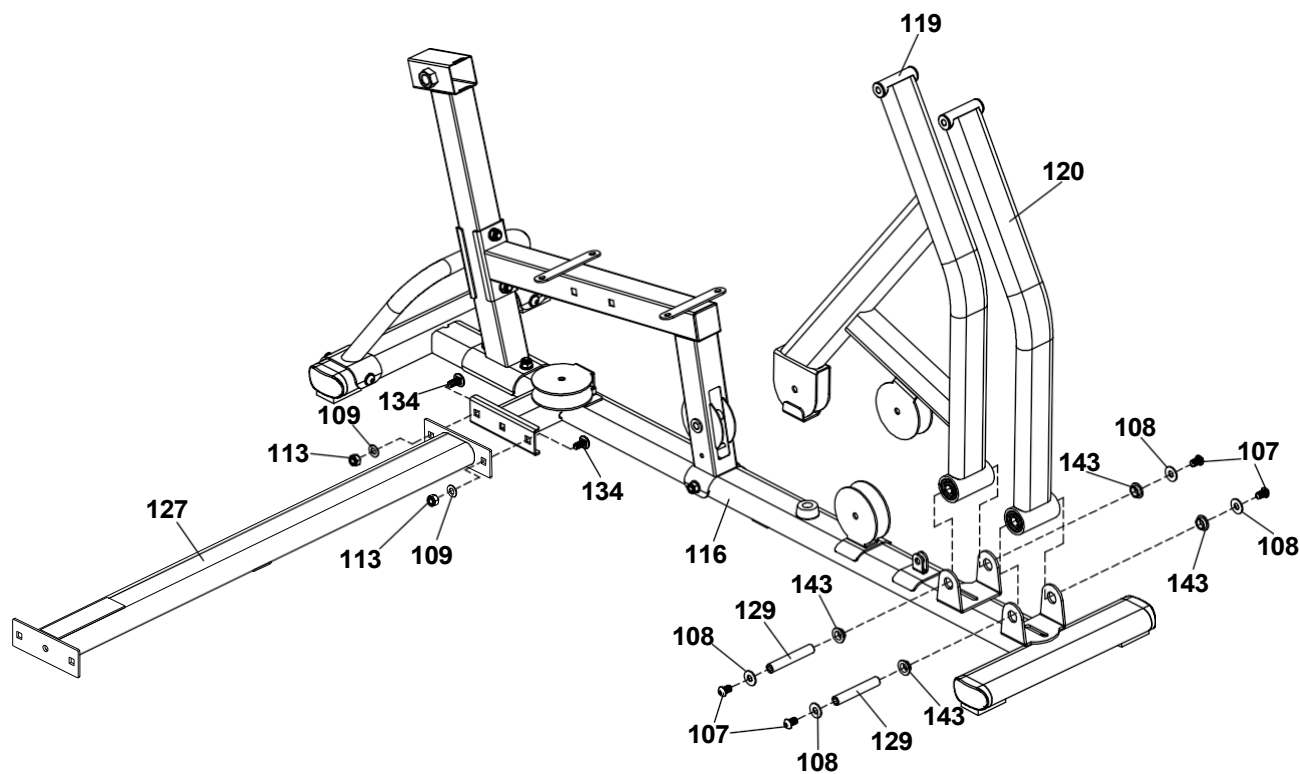
Pritrdite okvir sedeža za stiskalnico za noge (118) in podporni okvir naslona za noge (128) na pokončni okvir naslona (117) z dvema imbusoma M10 × 100 mm (96), štirimi podložkami M10 (109), dvema najlonskima maticama M10 (113) in dvema vijakoma M10*70.



KORAK 15

Pritrdite okvir za priključitev podlage (127) na okvir podlage za stiskalnico za noge (116) z dvema vijakoma M10 × 20 mm (134), dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

Pritrdite sprednji pokončni okvir za stiskanje nog (119) in zadnji pokončni okvir za stiskanje nog (120) na osnovni okvir za stiskanje nog (116) s štirimi imbusnimi vijaki M10 × 16 mm (107), štirimi podložkami Ø25 × Ø10 mm (108) in dvema osema Ø15 × 93 × M10 (129).

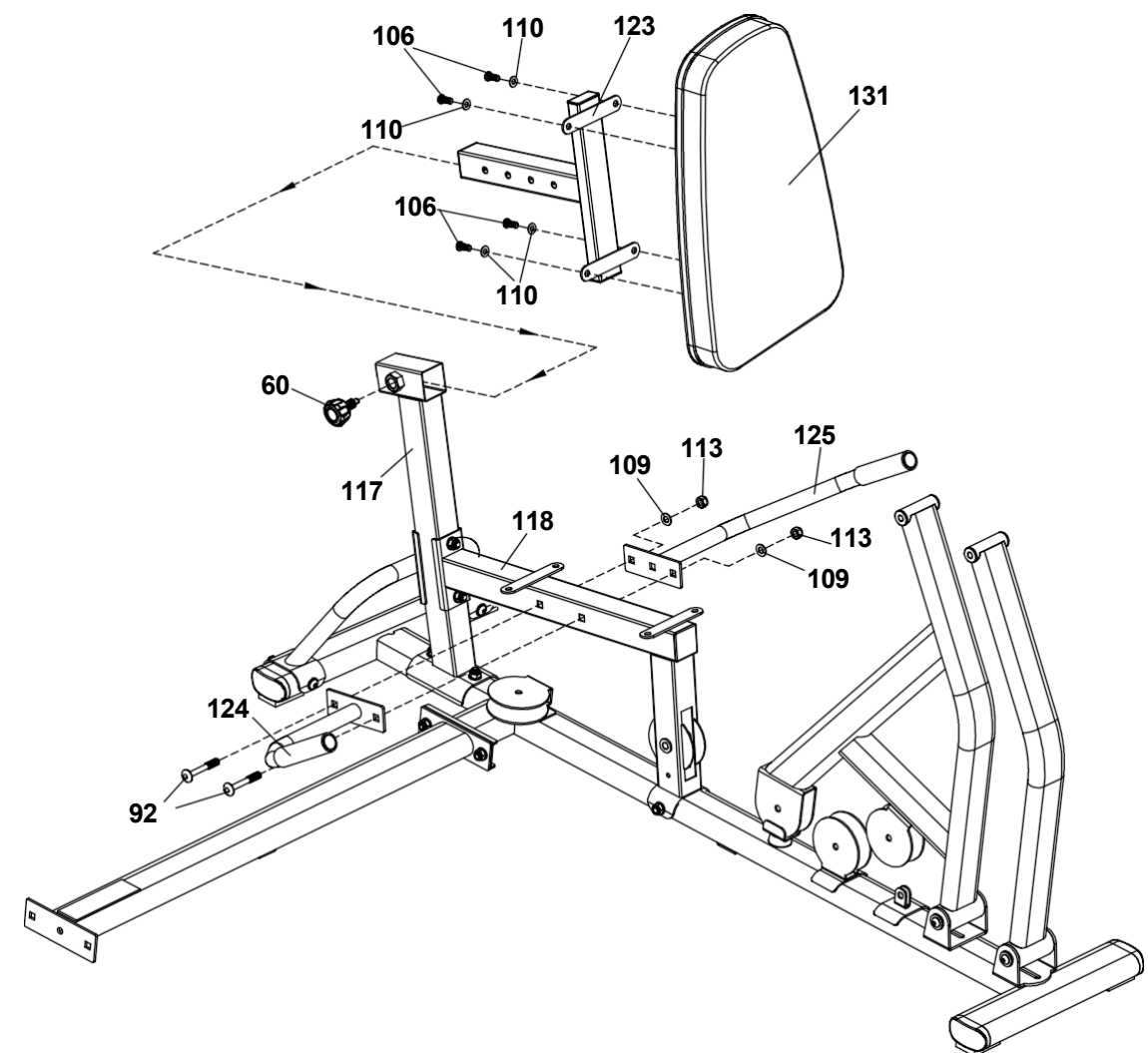


KORAK 16

Z dvema vijakoma M10 × 70 mm (92), dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113) pritrdite desno palico (124) in levo palico (125) na okvir sedeža za stiskanje nog (118).

S štirimi imbusnimi vijaki M8 × 18 mm (106) in štirimi podložkami M8 (110) pritrdite podlogo naslona za stiskanje nog (131) na okvir naslona za stiskanje nog (123).

Vstavite okvir naslona za stiskanje nog (123) v pokončni okvir naslona (117) s pomočjo enega zaklepnega gumba (60).



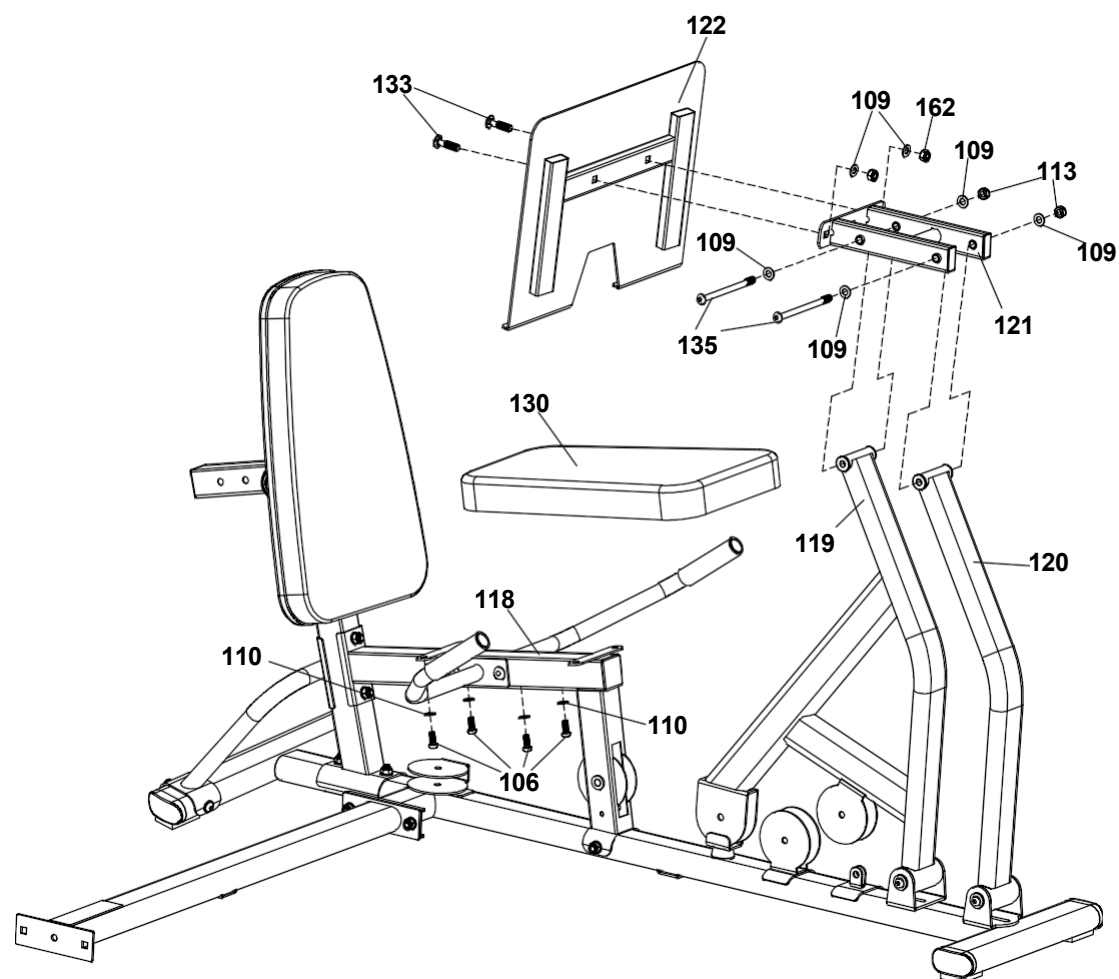
KORAK 17

S štirimi imbusnimi vijaki M8 × 18 mm (106) in štirimi podložkami M8 (110) pritrdite podlogo sedeža za stiskanje nog (130) na okvir sedeža za stiskanje nog (118).

Pritrdite ploščo za stiskanje nog (122) na okvir za povezovanje stiskanja nog (121) z dvema vijakoma M10 × 40 mm (133), dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

Opomba: Bodite pozorni na smer namestitve okvirja za priključitev stiskalnice za noge (121).

Pritrdite sprednji pokončni okvir za stiskanje nog (119) in zadnji pokončni okvir za stiskanje nog (120) na priključni okvir za stiskanje nog (121) z dvema imbusoma M10 × 145 mm (135), štirimi podložkami M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).



KORAK 18

Konec kabla za stiskanje nog (132) speljite skozi okvir sedeža za stiskanje nog (118) in pokončni okvir za stiskanje nog (119).

Veliko jermenico št. 29 (63) namestite na osnovni okvir za stiskalnico za noge (116) z enim imbus vijakom M10 × 45 mm (101), eno podložko M10(109) in eno vzmetno podložko M10 (137).

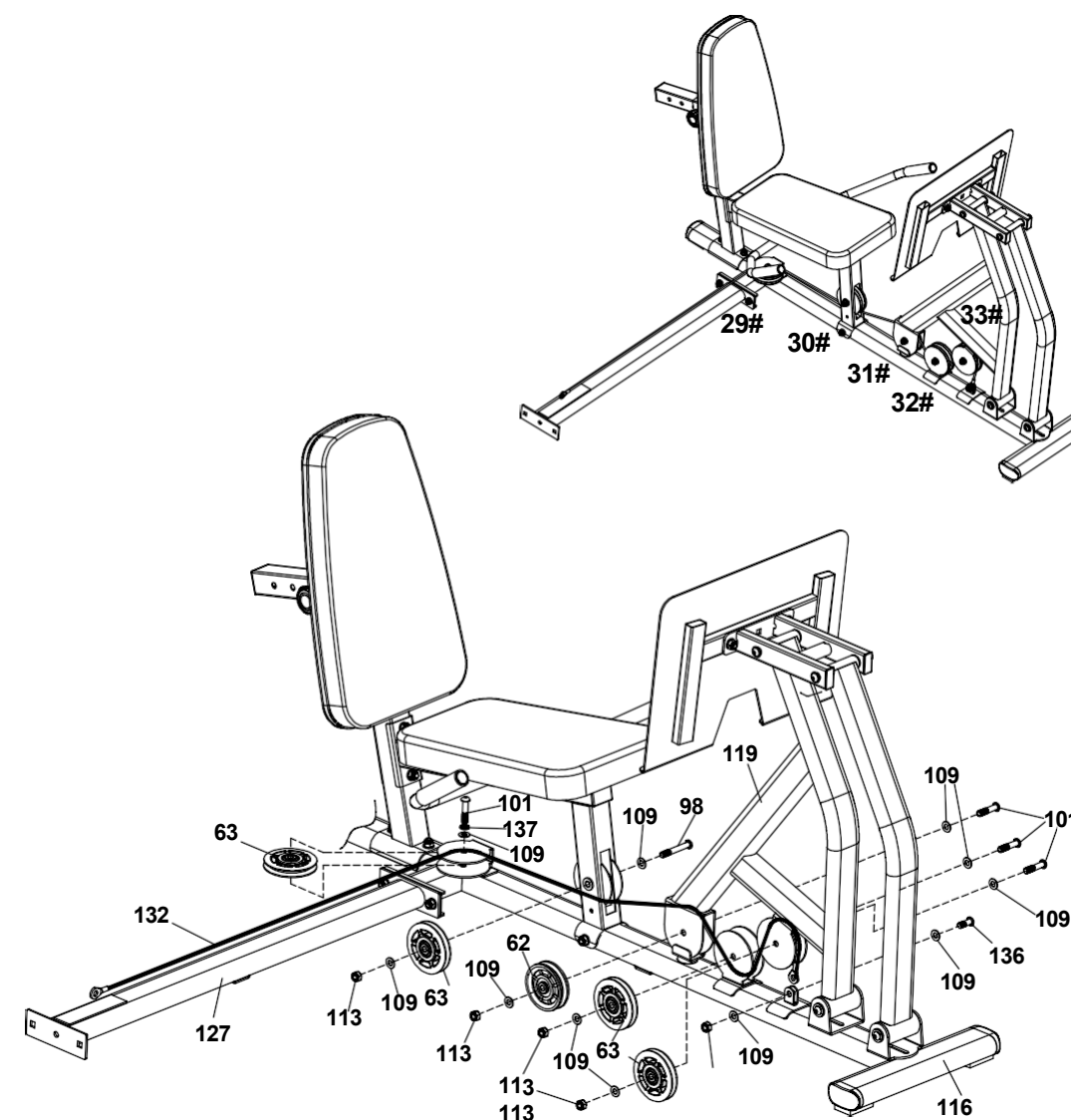
Veliko jermenico št. 30 (63) namestite na okvir sedeža za stiskanje nog (118) z enim imbus vijakom M10 × 70 mm (98), dvema podložkama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Srednjo jermenico št. 31 (62) namestite na pokončni okvir sprednje preše za noge (119) z enim imbus vijakom M10 × 45 mm (101), dvema podložkama M10(109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Veliko jermenico št. 32 (63) namestite na okvir podlage za stiskalnico za noge (116) z enim imbus vijakom M10 × 45 mm (101), dvema podložkama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Veliko jermenico št. 33 (63) namestite na okvir sprednjega stojala za stiskanje nog (119) z enim imbus vijakom M10 × 45 mm (101), dvema podložkama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Drugi konec kabla za stiskanje nog (132) pritrdite na osnovni okvir za stiskanje nog (116) z enim imbus vijakom M10 × 28 mm (136), dvema podložkama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).



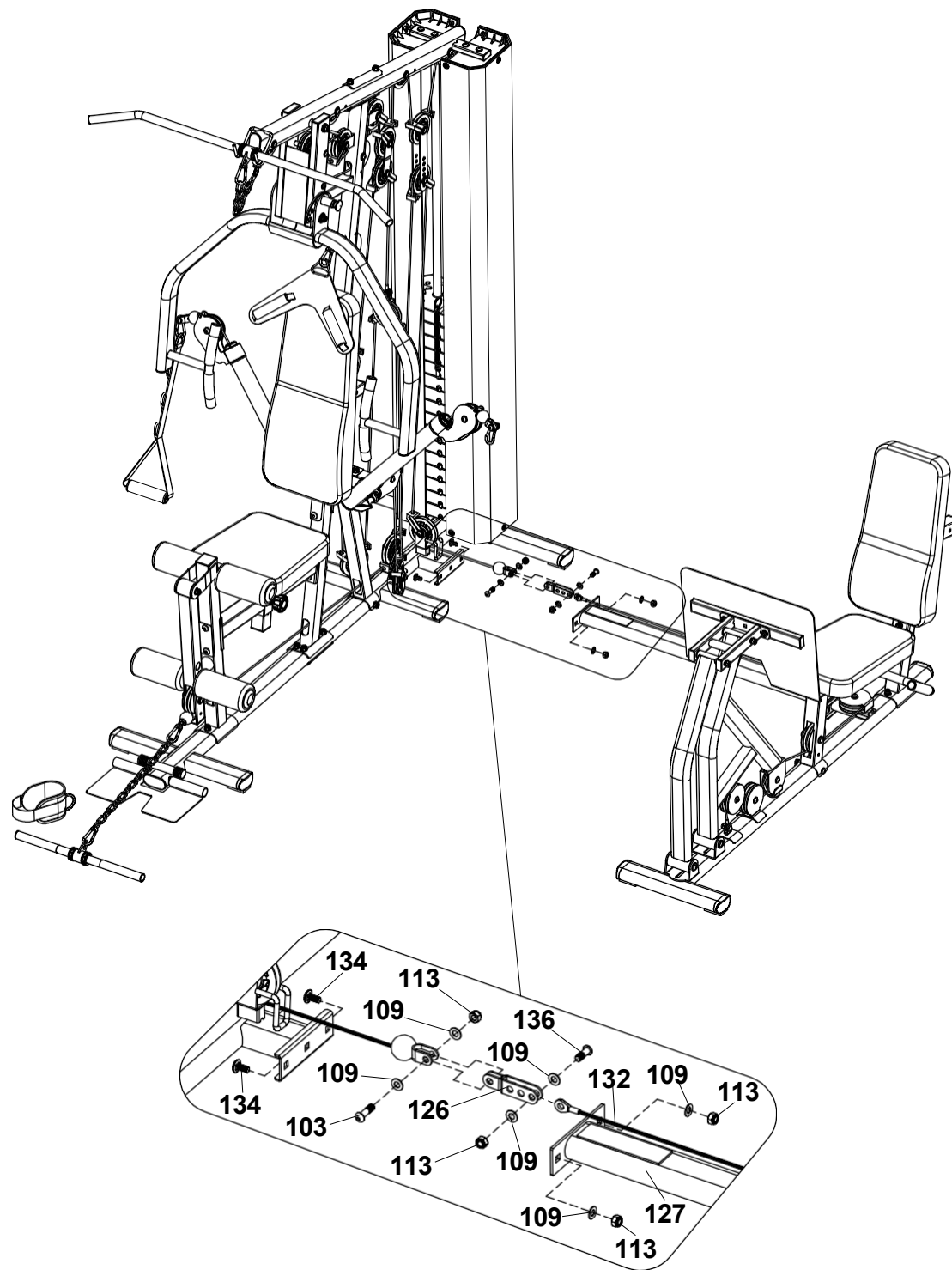
KORAK 19

Osnovni priključni okvir (127) pritrdite na osnovni okvir TYTAN z dvema vijakoma M10 × 20 mm (134), dvema podložkama M10 (109) in dvema najlonskima maticama M10 (113).

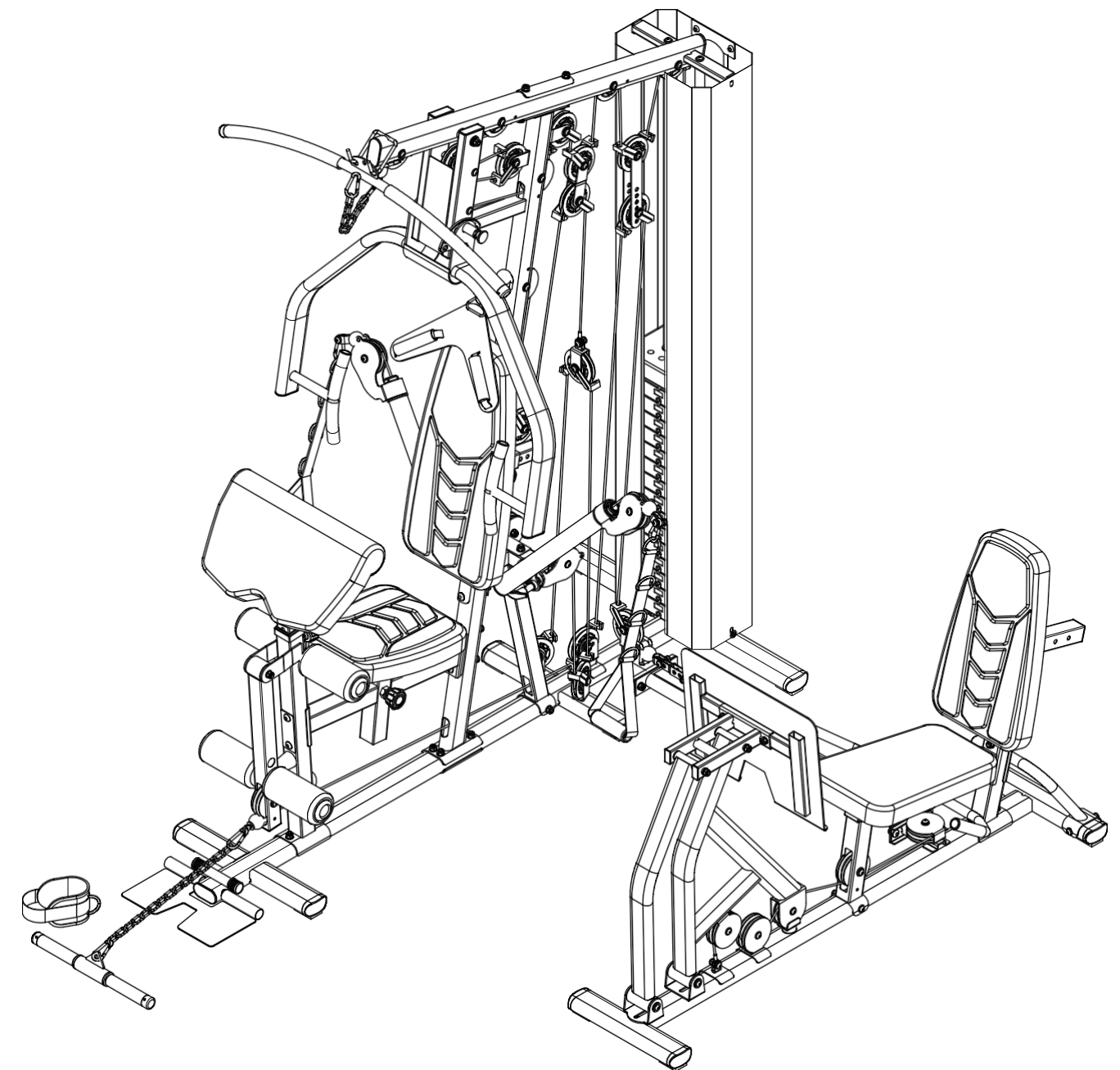
Drugi konec kabla za stiskanje nog (132) pritrdite na nosilce za nastavitev kabla (126) z enim imbus vijakom M10 × 28 mm (136), dvema podložkama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Pritrdite kabel U TYTAN 17 na nosilce za nastavitev kabla (126) z enim imbus vijakom M10 × 35 mm (103), dvema podložkama M10 (109) in eno najlonsko varovalno matico M10 (113).

Opomba: Pred uporabo naprave se prepričajte, da ste zategnili vse matice in vijake.



KORAK 20



6. INFORMACIJE O IZVAJANJU

PREDEN ZAČNETE

Začetek programa vadbe je odvisen od vašega telesnega stanja. Če ste bili več let neaktivni ali imate prekomerno telesno težo, morate začeti počasi in povečati število ponovitev na vadbo.

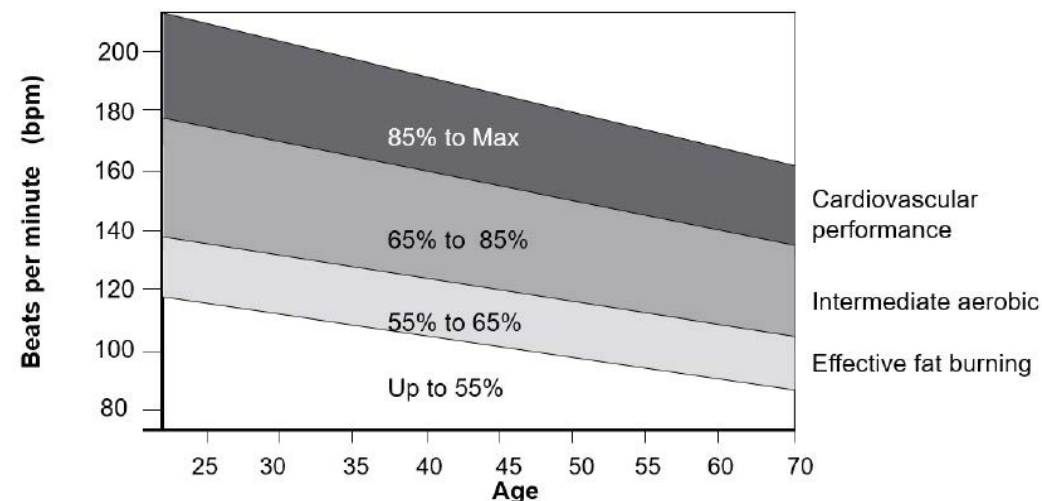
Vendar se bo vaša aerobna pripravljenost v naslednjih šestih do osmih tednih izboljšala. Če bo trajalo dlje, ne obupajte. Pomembno je, da delate s svojim lastnim tempom. Na koncu boste lahko neprekinjeno vadili 30 minut. Boljša kot je vaša aerobna pripravljenost, bolj se boste morali potruditi, da boste ostali v ciljnem območju.

NE POZABITE NA TE BISTVENE ELEMENTE:

- Zdravnik naj pregleda vaš program vadbe in prehrane ter vam svetuje, kako naj vadite.
- Program vadbe začnite počasi in z realističnimi cilji.
- Pogosto spremljajte svoj pulz. Glede na svojo starost in telesno pripravljenost določite ciljni srčni utrip.
- Opremo postavite na ravno in enakomerno površino vsaj 3 metre od sten in pohištva.

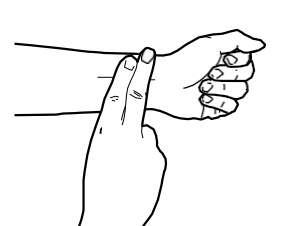
INTENZIVNOST VADBE

Da bi povečali koristi vadbe, je pomembno, da vadite z ustrezno intenzivnostjo. Ustrezno intenzivnost lahko določite tako, da kot vodilo uporabite svoj srčni utrip. Za učinkovito aerobno vadbo je treba med vadbo vzdrževati srčni utrip na ravni med 65 % in 85 % največjega srčnega utripa. To je t. i. ciljno območje. Svoje ciljno območje lahko najdete v spodnji tabeli.



V prvih mesecih vadbenega programa naj bo srčni utrip med vadbo blizu spodnjega roba ciljnega območja. Po nekaj mesecih lahko srčni utrip postopoma povečujete, dokler ne bo blizu sredine ciljnega območja med vadbo.

Če želite izmeriti srčni utrip, prenehajte z vadbo, vendar še naprej premikajte noge ali se sprehajajte, in položite dva prsta na zapestje. V šestih sekundah preštejte srčni utrip in rezultat pomnožite z 10, da ugotovite svoj srčni utrip. Če je na primer število šestih sekund srčnega utripa 14, je vaš srčni utrip 140 utripov na minuto. (Šest sekund štejete zato, ker se vaš srčni utrip hitro zniža, ko prenehate z vadbo.) Prilagodite intenzivnost vadbe, dokler ne dosežete ustreznega srčnega utripa.



MIŠIČNA KARTA

AEROBNA VADBA

Aerobna vadba izboljšuje kondicijo pljuč in srca - najpomembnejše telesne mišice. Aerobno telesno pripravljenost spodbuja vsaka dejavnost, pri kateri uporabljate velike mišice (na primer roke, noge ali zadnjico). Vaše srce bije hitro in globoko dihate. Aerobna vadba mora biti del vaše celotne vadbene rutine.

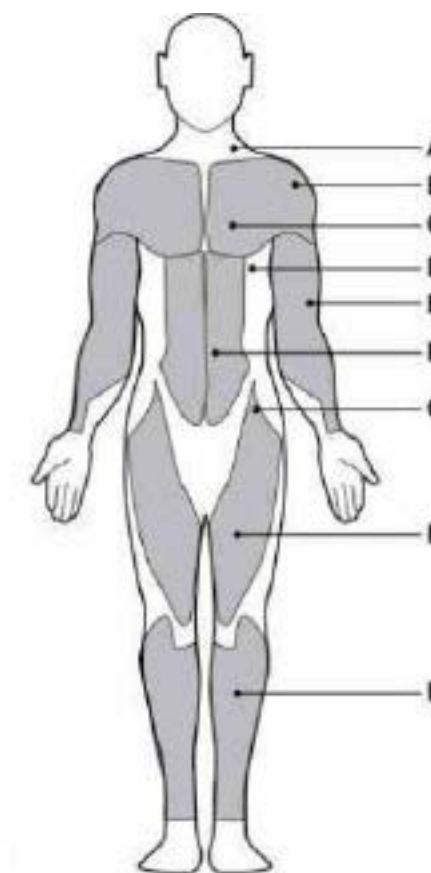
VADBA Z UTEŽMI

Poleg aerobne vadbe, ki pomaga odpraviti in zadržati odvečno maščobo, ki jo lahko shranjuje naše telo, je vadba z utežmi bistveni del rutinskega procesa. Vadba z utežmi pomaga pri tonusu, izgradnji in krepitvi mišic. Če vadite nad svojim ciljnim območjem, boste morda želeli narediti manjše število ponovitev.

Kot vedno se pred začetkom **vadbe** posvetujte s svojim zdravnikom.

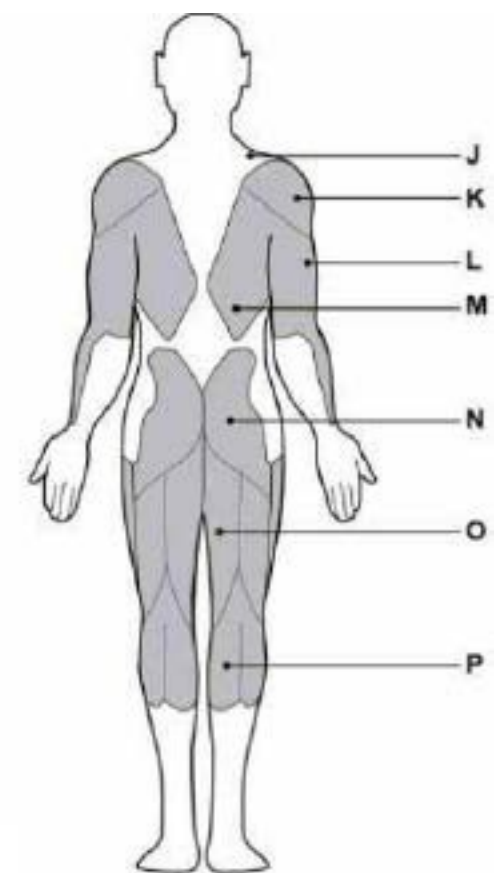
CILJNE MIŠIČNE SKUPINE

Vadba, ki se izvaja na napravi TYTAN 17, razvija zgornji in spodnji del telesa ali kombinirane mišične skupine celotnega telesa. Te mišične skupine so označene na spodnji mišični tabeli.



Spredaj

- A: Trapezius
- B: sprednja deltoidna mišica
- C: veliki prsni koš
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps
- F: trebušni del
- G: Sartorius
- H: štiriglavi mišičnjak
- I: Tibialis Anterior



Hrbet

- J: Trapezius
- K: zadnji deltoid
- L: triceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: Gluteali
- O: Hamstringi
- P: Gastrocnem

7. VAJA ZA RAZTEZANJE

Pred vsakim treningom morate mišice vsaj 5-10 minut raztezati, da jih dovolj ogrejete. Naslednje raztezne vaje ponovite petkrat. Raztezanje pred vadbo pomaga izboljšati gibljivost in zmanjšuje tveganje za poškodbe.

1 GLAVNI KOLESARJI

Za eno štetje obrnite glavo v desno in začutite raztezanje po levi strani vratu, nato za eno štetje obrnite glavo nazaj in **iztegnite** brado proti stropu ter pustite usta odprta. Za eno štetje zavrtite glavo v levo, nato za eno štetje spustite glavo na prsni koš.

2 DVIGOVANJE RAMEN

Dvignite desno ramo proti ušesu za eno štetje. Nato za eno štetje dvignite levo ramo in spustite desno ramo.

3 STRANSKE RAZTEGE

Razprite roke v stran in jih dvignite nad glavo. Desno roko dvignite čim dlje proti stropu in jo odštejte. To dejanje ponovite z levo roko.

4 RAZTEZANJE KVADRICEPSA

Z eno roko se oprite na steno za ravnotežje, se primite za sabo in potegnite desno nogo navzgor. Peto približajte zadnjici, kolikor je mogoče. Zadržite 15 krogov in ponovite z levo nogo.

5 RAZTEZANJE NOTRANJEGA STEGNA

Sedite tako, da so stopala skupaj, kolena pa usmerjena navzven. Stopala potegnite čim bližje dimeljam. Nežno potisnite kolena proti tlom. Zadržite 15 ponovitev.

6 DOTIKI PRSTOV

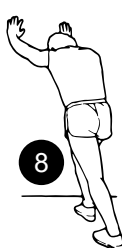
Počasi se od pasu nagnite naprej, hrbet in ramena se sprostijo, medtem ko se iztegujete proti prstom na nogah. Segajte čim dlje in vztrajajte 15 krogov.

7 RAZTEZANJE STEGENSKIH MIŠIC

Iztegnite desno nogo. Podplat levega stopala naslonite na notranjo stran desnega stegna. Iztegnite se proti prstu na nogi, kolikor je mogoče. Zadržite 15 ponovitev. Sprostite se in ponovite z levo nogo.

8 RAZTEZANJE TELET / AHILOV

Naslonite se na steno, levo nogo položite pred desno, roke pa iztegnite naprej. Desna noga naj bo ravna, levo stopalo pa na tleh; nato pokrčite levo nogo in se nagnite naprej tako, da boke pomaknete proti steni. Zadržite in ponovite na drugi strani za 15 ponovitev.



8. NEGA IN VZDRŽEVANJE

1. Varnostna raven opreme se lahko ohrani le, če se redno preverja, ali je poškodovana in obrabljena, npr. priključne točke.
2. Gibljive dele občasno namažite z lahkim oljem, da preprečite prezgodnjo obrabo.
3. Pred uporabo opreme preglejte in zategnite vse dele, takoj zamenjajte vse okvarjene dele in opreme ne uporabljajte več, dokler ni popolnoma brezhibna.
4. Opremo lahko očistite z vlažno krpo in blagim neabrazivnim detergentom. Ne uporabljajte topil.
5. Te opreme ne poskušajte popravljati sami. Če imate kakršne koli težave pri sestavljanju, delovanju ali uporabi vadbenega izdelka ali če menite, da morda manjkajo kakšni deli, se obrnite na prodajalca.

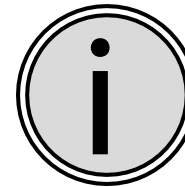


MANUELL INSTRUKTION

Kära kund,

Vi är glada att du valde en enhet från HMS produktsortiment. HMS sportutrustning erbjuder dig hög kvalitet och ny teknik.

För att du ska kunna utnyttja apparatens potential fullt ut och ha glädje av den under många år, bör du läsa igenom denna bruksanvisning noggrant före idrifttagning och träning och använda apparaten enligt anvisningarna. Apparatens driftsäkerhet och funktion kan endast garanteras om säkerhetsanvisningarna i denna bruksanvisning följs. Vi tar inte på oss något ansvar för skador som uppstår på grund av felaktig användning eller felaktigt handhavande.



Se till att alla personer som använder enheten har läst och förstått användarhandboken.



Förvara bruksanvisningen på en säker plats så att du alltid kan komma åt den vid behov.

Besök vår YouTube-kanal

1. Skanna QR-koden
2. Titta på videor
3. Starta snabbt och säkert



Vi finns också på sociala medier!

Få den senaste produktinformationen, utbildningsinnehåll och mycket mer på
Instagram-sida vår webbplats: Facebook-sida



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/>

<https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

MONTERINGS- OCH ANVÄNDARINSTRUKTIONER - SPARA FÖR FRAMTIDA BRUK VIKTIGT -

LÄS DESSA INSTRUKTIONER HELT OCH HÅLLET FÖRE MONTERING ELLER ANVÄNDNING

Denna bruksanvisning innehåller viktig information som hjälper dig att få ut mesta möjliga av din utrustning och som garanterar säker och korrekt montering, användning och underhåll.



1. SÄKERHETSINFORMATION

VIKTIGT - LÄS NOGA INNAN MONTERING ELLER ANVÄNDNING

För att minska risken för allvarliga skador bör du läsa igenom hela bruksanvisningen innan du monterar eller använder bänken. Observera särskilt följande säkerhetsföreskrifter.

SAMMANSÄTTNING

- Kontrollera att du har alla komponenter och verktyg som anges i reservdelslistan, och tänk på att vissa komponenter är förmonterade för att underlätta monteringen.
- Håll barn och djur borta från träningsområdet, små delar kan utgöra en kvävningsrisk om de sväljs.
- Se till att du har tillräckligt med utrymme för att placera ut delarna innan du börjar.
- Montera föremålet så nära dess slutliga position (i samma rum) som möjligt.
- Produkten måste installeras på ett stabilt och jämnt underlag.
- Kassera alla förpackningar noggrant och på ett ansvarsfullt sätt.

ANVÄNDNING

- Håll barn utan uppsikt borta från utrustningen.
- Felaktig eller överdriven träning kan leda till hälsoskador.
- Om någon av justeringsanordningarna lämnas utskjutande kan de hindra användaren från att röra sig.
- Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna produkt är korrekt informerade om hur produkten ska användas på ett säkert sätt.
- Denna produkt är endast avsedd för hushållsbruk.
- Använd inte i kommersiella, uthyrnings- eller institutionella miljöer.
- Innan du använder utrustningen för att träna ska du alltid utföra stretchövningar för att värma upp ordentligt.
- Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom ska han eller hon avbryta träningen och omedelbart uppsöka läkare.
- Endast en person åt gången får använda utrustningen.
- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- Bär alltid lämpliga träningskläder när du tränar. Bär inte löst sittande eller säckiga kläder, eftersom de kan fastna i utrustningen. Använd träningsskor för att skydda fötterna när du tränar.
- Placera inga vassa föremål i närheten av utrustningen.
- Personer med funktionshinder får inte använda utrustningen utan att en kvalificerad person eller läkare är närvarande.
- Förvara utrustningen inomhus, skyddad från fukt och damm. Placera inte utrustningen i ett garage, uthus, på en täckt uteplats eller i närheten av vatten.
- Om barn får använda utrustningen under uppsikt ska hänsyn tas till deras psykiska och fysiska utveckling. De ska kontrolleras och instrueras i hur utrustningen ska användas på rätt sätt. Utrustningen är under inga omständigheter lämplig som leksak.
- Denna produkt är lämplig för en maximal användarvikt på: 150 kg.
- Denna produkt är inte lämplig för terapeutiska ändamål.

- Friytan ska vara minst 0,6 m större än träningsområdet i de riktningar från vilka utrustningen nås. Det fria området måste också inkludera området för nödavgstigning. Där utrustningen är placerad intill varandra kan värdet av det fria området delas. Håll oövervakade barn borta från utrustningen.
- Placera aldrig enheten på ett underlag som blockerar ventilationsöppningarna.
- För att skydda golvet eller mattan från skador eller missfärgning, placera en speciell golvmatta under enheten.

WARNING: Föräldrar och andra som ansvarar för barn bör vara medvetna om sitt ansvar eftersom barns naturliga lekinstinkt och experimentlusta kan leda till situationer och beteenden som träningsutrustningen inte är avsedd för.

WARNING: Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem. Du MÅSTE läsa alla instruktioner innan du använder någon träningsutrustning.

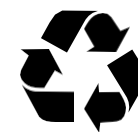
Observera att denna produkt kan ha en viktolerans på ca 4%.

2. TEKNISK SPECIFIKATION

- Modellens nettovikt är: 214,7 kg
- Monteringsstorleken är: 2100*2300*2100MM
- Max. användarvikt: 150 kg



TYTAN17 är certifierad enligt EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.



Återvinningsslinga

Förpackningsmaterialet kan transporteras tillbaka till råvarukretsloppet. Bortskaffa förpackningsmaterialet i enlighet med gällande lagstiftning. Information kan hämtas från retur- eller insamlingssystemen i ditt samhälle.



3. DU KANSKE OCKSÅ ÄR INTRESSERAD AV DESSA TILLBEHÖR



Idealiskt skydd. För träning i hemmet.

HMS erbjuder skyddande golvmattor för att förhindra att träningsutrustningen skadar golvet hemma. De finns naturligtvis i olika varianter. De skyddar golvet från märken, smuts och repor. Det högkvalitativa utförandet och den speciella ytan förhindrar att utrustningen som står på den glider. Dessutom dämpas det ljud och de vibrationer som uppstår från utrustningen.

KOMFORT OCH SÄKERHET: Din träning blir tystare och bekvämare eftersom mattorna absorberar ljudet från enheten och minskar vibrationerna. Håller dig säker med sin rivtåliga och halkfria design.

MATERIAL AV HÖG KVALITET: Tillverkade av de finaste materialen för en konsekvent och bekväm träning. De är slitstarka och kan bära enorma vikter, vilket gör dem idealiska för gymutrustning som löpband, roddmaskiner och atlas.



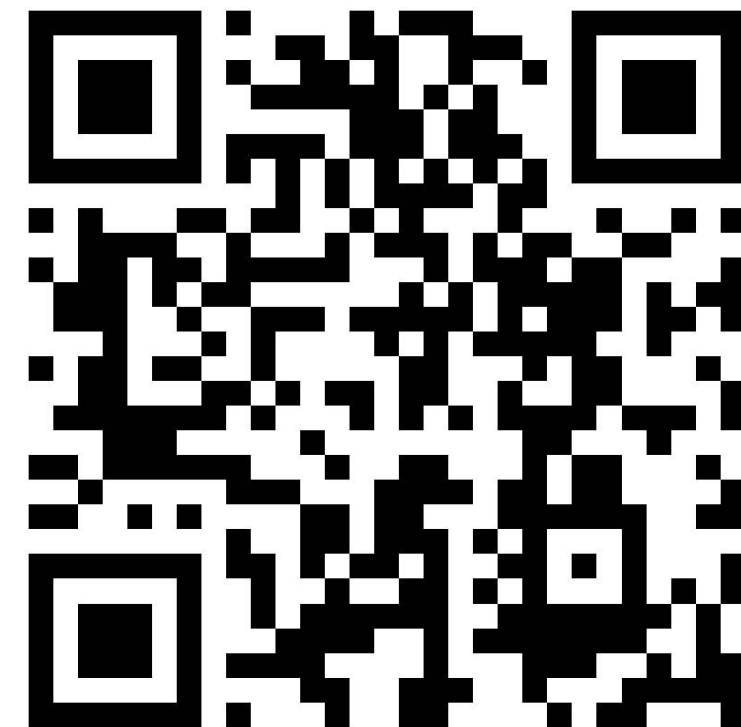
Du kan köpa den här produkten via följande QR-kod eller länk.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. SPRÄNGSKISS/RESERVDELSLISTA

Om du vill hitta manualen online kan du besöka:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. MONTERINGSANVISNINGAR

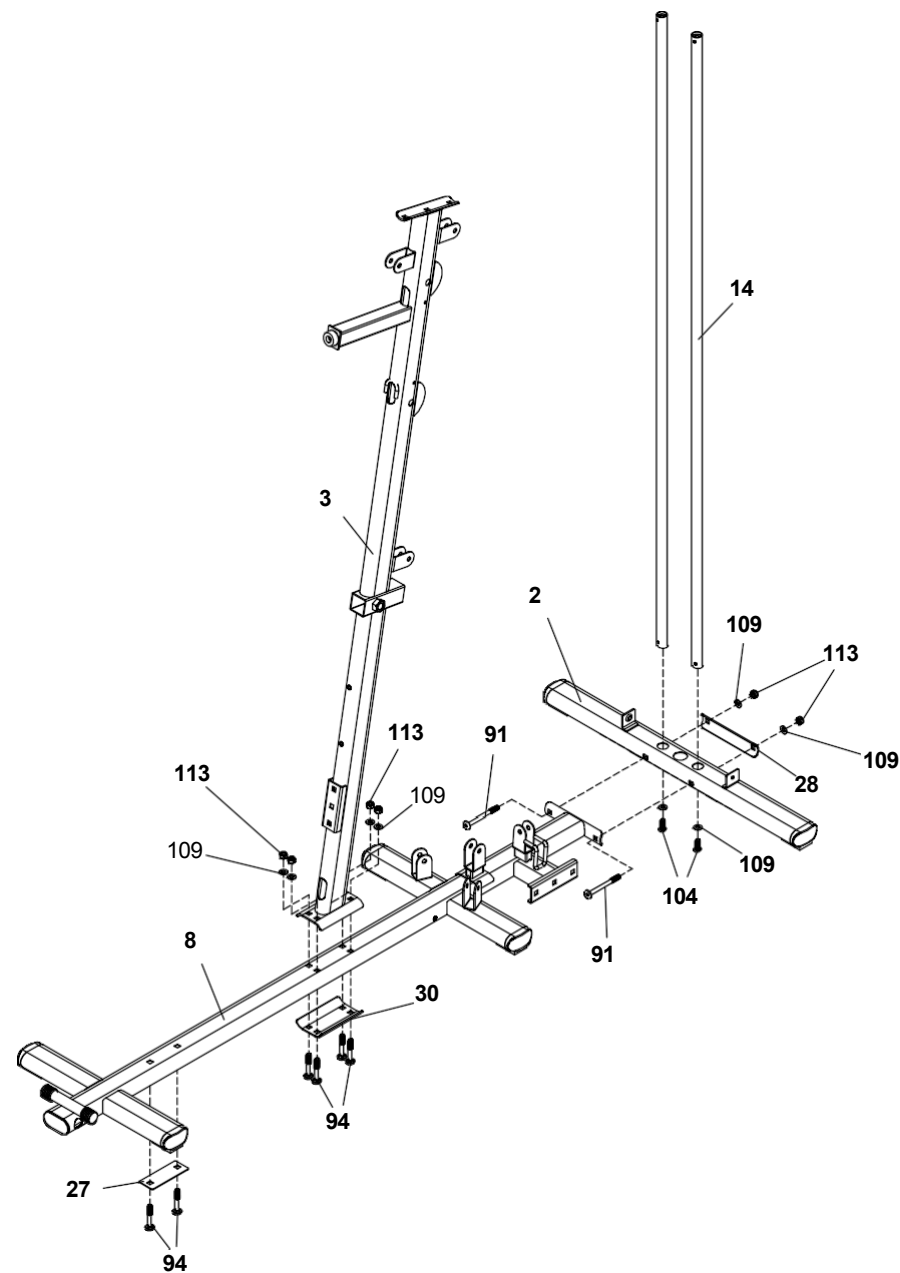
STEG 1

För in två styrstänger (14) i den bakre stabilisatorn (2) med hjälp av två insexbultar M10×25 mm (104) och två brickor M10 (109).

Fäst basramen (8) och bågfästena (28) på den bakre stabilisatorn (2) med två vagnsbultar M10×100 mm (91), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmuttrar M10 (113).

Fäst stödramen (3) och de U-formade konsolerna (30) på basramen (8) med fyra vagnsbultar M10×60 mm (94), fyra brickor M10 (109) och fyra nylonlåsmuttrar M10 (113).

Fäst fästet 120×45 mm (27) på basramen (8) med två vagnsbultar M10×60 mm (94), dra inte åt muttrarna och bultarna utom (104) och (91).



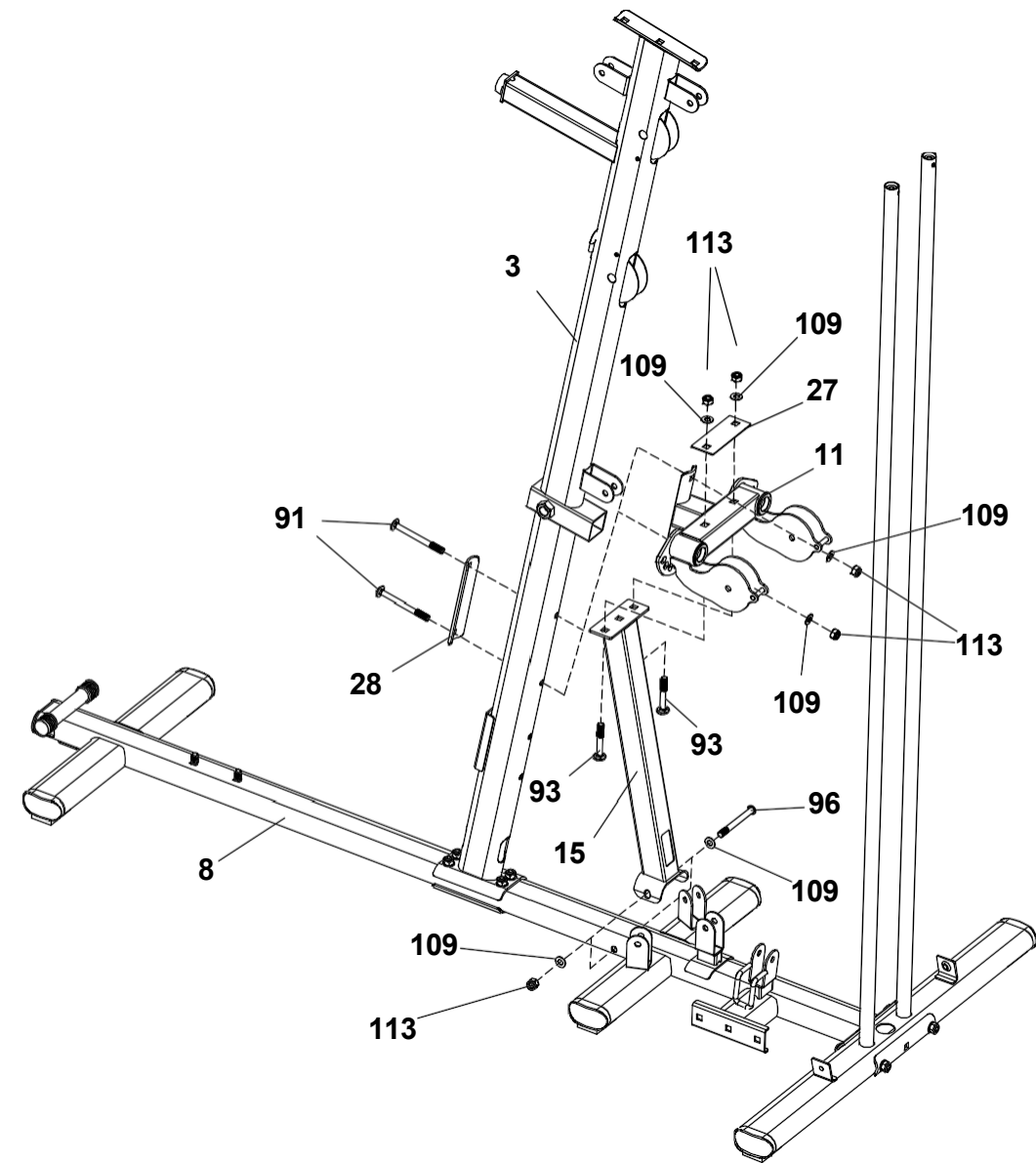
STEG 2

Fäst Crossover-stödramen (15) på basramen (8) med en insexbult M10×100 mm (96), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Fäst kabelövergångsstödet (11) på övergångsstödramen (15) med hjälp av fästet 120×45 mm (27), två vagnsbultar M10×65 mm (93), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmuttrar M10 (113).

Fäst kabelövergångsstödet (11) och bågfästena (28) på stödramen (3) med två vagnsbultar M10×100 mm (91), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmuttrar M10 (113).

Dra inte åt muttrarna och bultarna ännu.



STEG 3

Skjut två gummistötdämpare Ø65×25mm (64) på styrstängerna (14).

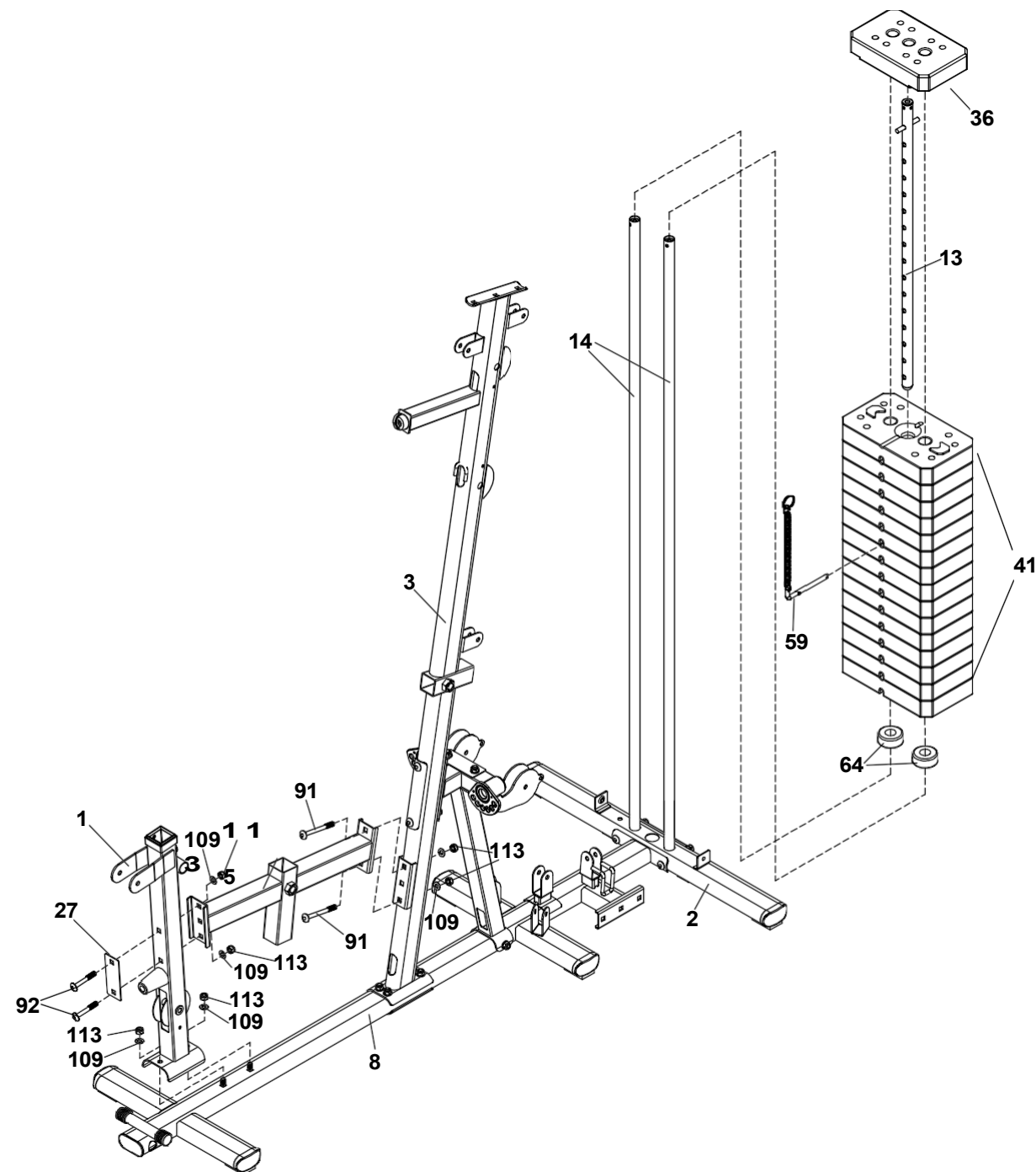
Skjut 15 viktplattor (41) på styrstängerna (14), för in väljarstången (13) i hålet på viktplattan (41). (Varje viktplatta är 5KGS)

Skjut de övre viktskivorna (36) längs två styrstänger (14), sedan längs väljarstången (13), sätt i viktsstiftet (59) i hålet för önskad vikt. (Den översta viktplattan är 4,45 kg)

Fäst sätets stödrum (5) på stödramen (3) med hjälp av två vagnsbultar M10×100 mm (91), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmutter M10 (113).

Fäst sätets stödrum (5) och fästet 120×45 mm (27) på den främre stödramen (1) med två vagnsbultar M10×70 mm (92), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmutter M10 (113).

Fäst stödramen (1) på basramen (8) med hjälp av två brickor M10 (109) och två nylonlåsmutter M10 (113). Dra inte åt muttrarna.



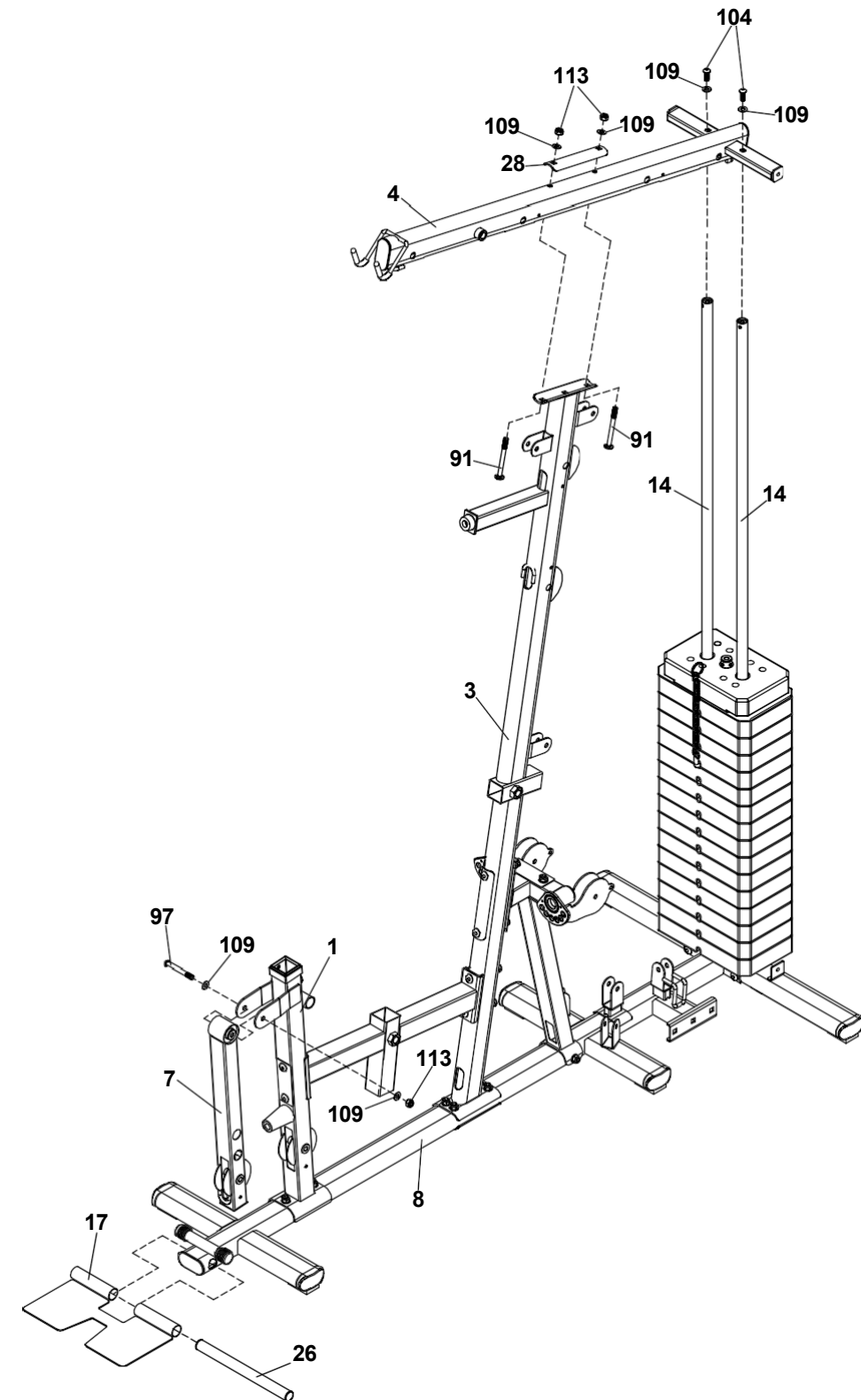
STEG 4

Montera den övre ramen (4) på stödramen (3) med hjälp av ett bågfäste (28), två vagnsbultar M10×100 mm (91), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmutter M10 (113).

Fäst den övre ramen (4) på toppen av styrstängerna (14) med två insexbultar M10×25 mm (104) och två brickor M10 (109).

Fäst den främre benutvecklaren (7) på stödramen (1) med en insexbult M10×80 mm (97), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Fäst fotplattan (17) på basramen (8) med hjälp av ett fotplåtsrör (26).

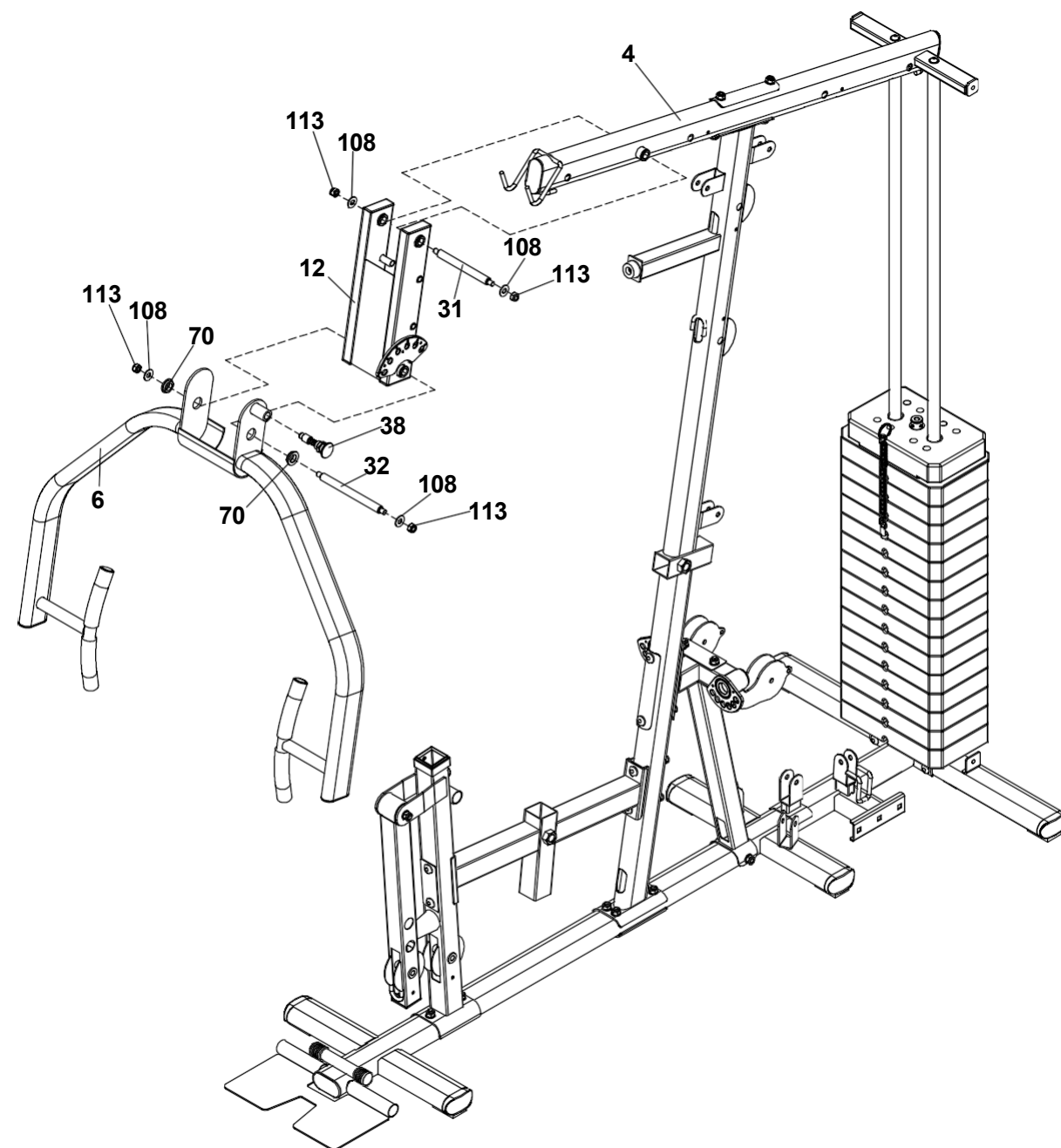


STEG 5

Fäst den främre pressbasen (12) på den övre ramen (4) med en axel $\text{Ø}16 \times 172 \times \text{M}10$ (31), två brickor $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108) och två nylonmuttrar M10 (113).

Montera den främre pressramen (6) på den främre pressbasen (12) med hjälp av en axel $\text{Ø}16 \times 198 \times \text{M}10$ (32), två brickor $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), två bussningar $\text{Ø}31 \times \text{Ø}25,7 \times 8$ (70) och två nylonlåsmuttrar M10 (113).

För in insättningsstiftet (38) genom det enda hålet på den främre pressramen (6) och rikta in det mot något av hålen på fläktplattan.

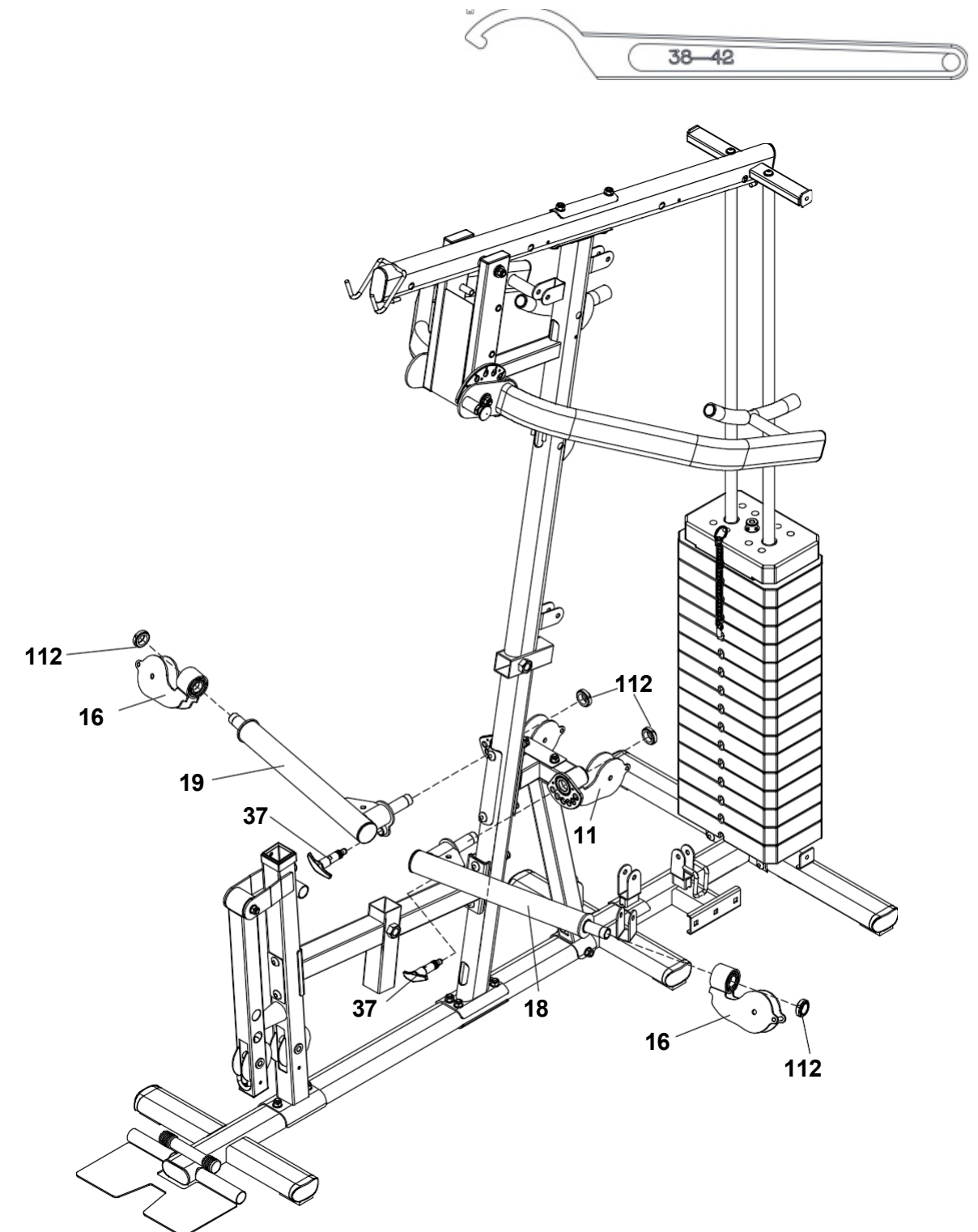


STEG 6

Fäst den vänstra kabelövergångsarmen (18) på kabelövergångsstödet (11) med en nylonmutter M24 (112). För in det T-formade stiftet (37) på den vänstra kabelöverföringsarmen (18) i något av hålen på fläktplattan. Fäst den högra kabelöverföringsarmen (19) på kabelöverföringsstödet (11) med en nylonmutter M24 (112). Sätt i det T-formade stiftet (37) på den högra kabelöverföringsarmen (19) i något av hålen på fläktplattan.

Fäst två kabelövergångsskivfästen (16) på vänster och höger kabelövergångsarm (18 & 19) med två nylonlåsmuttrar M24 (112).

Obs: Montera nylonmuttrar M24 (112) med hjälp av en specialnyckel med storlek 38-42.



STEG 7

Fäst ryggstödsdynan (44) på ryggstödsramen (9) med hjälp av två insexbultar M8×40 mm (105) och två brickor M8 (110).

Sätt in ryggstödsramen (9) i stödramen (3) med hjälp av en låsknapp (60).

Fäst sittdynan (45) på sitsramen (10) med hjälp av fyra insexbultar M8×18 mm (106) och fyra brickor M8 (110). Sätt in

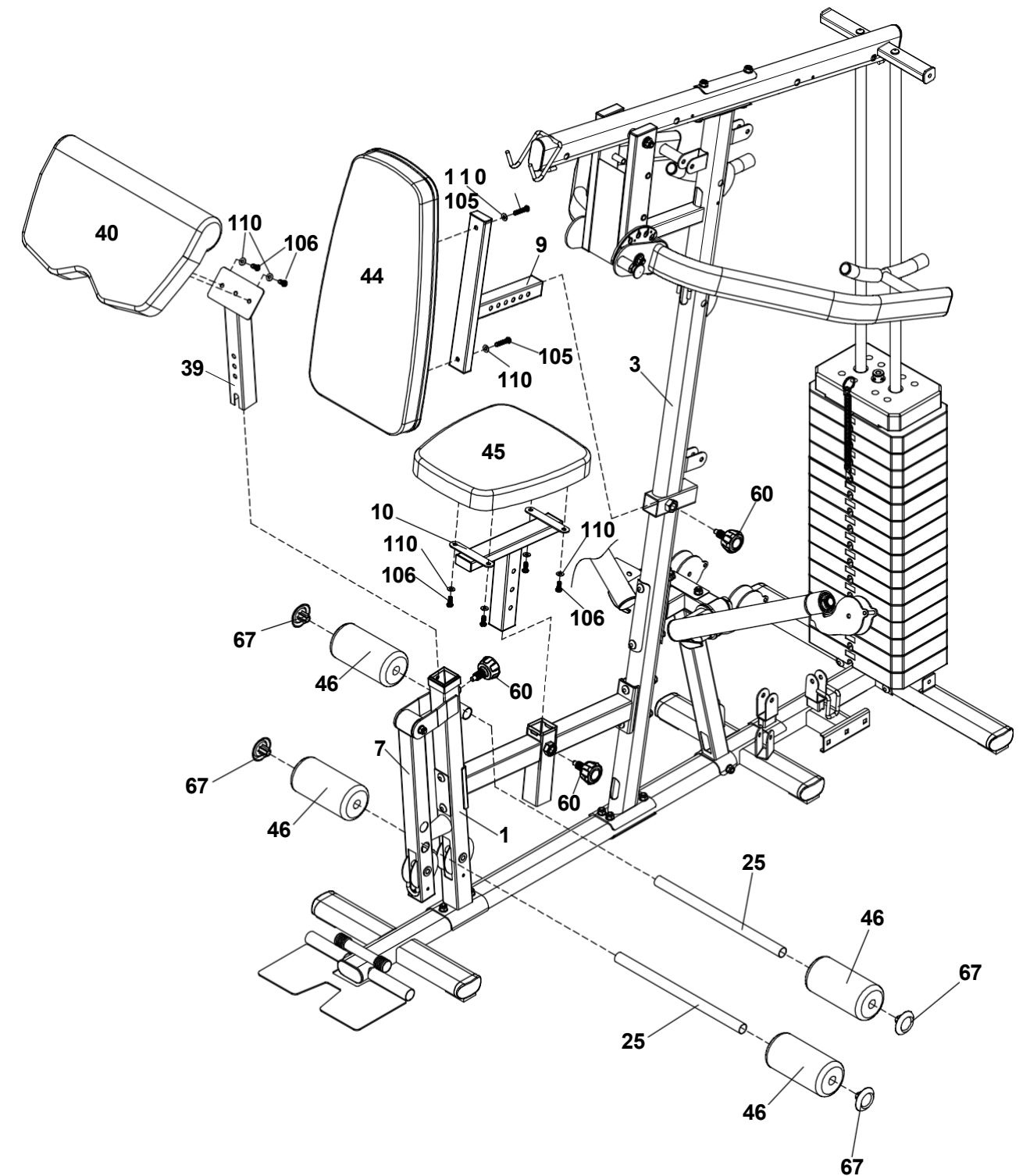
sätesramen (10) i sätesstödsramen (5) med hjälp av en låsknapp (60).

Fäst Arm Curl Pad (40) på Arm Curl-stödet (39) med hjälp av två insexbultar M8×18 mm (106) och två brickor M8 (110).

Sätt in armcurlstödet (39) i den främre stödramen (1) med hjälp av en låsknapp (60). För in två

Foam Roll Tubes (25) i den främre stödramen (1) och den främre benutvecklaren (7). Skjut fyra

Foam Rolls (46) på två Foam Roll Tubes (25) och tryck sedan fast fyra Foam Roll End Cap (67).



STEG 8

a.) Med den övre kabeln (51) i spåret på den stora remskivan (63), trä den övre kabeln (51) genom den övre ramen (4).

b.) Montera den stora remskivan nr 1 (63) på den övre ramen (4) med en insexbult M10×60 mm (100), två remskivbussningar (68), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

c.) Montera den stora remskivan nr 2 (63) på den övre ramen (4) med en insexbult M10×60 mm (100), två remskivbussningar (68), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

d.) Montera stor remskiva nr 3 & 5 (63) på den främre pressbasen (12) med två insexbultar M10×155 mm (95), fyra brickor M10 (109) och två nylonlåsmuttrar M10 (113).

e.) Montera stor remskiva nr 4 (63) på stödramen (3) med en insexbult M10×50mm (102), två kabelbultar hållare (65), två kabelhållarbussningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

f.) Montera den stora remskivan nr 6 (63) på stödramen (3) med en insexbult M10×60 mm (100), två remskivbussningar (68), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

g.) Montera stor remskiva nr 7 (63) på stödramen (3) med en insexskruv M10×50 mm (102), två kabelbultar och en hållare (65), två kabelhållarbussningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

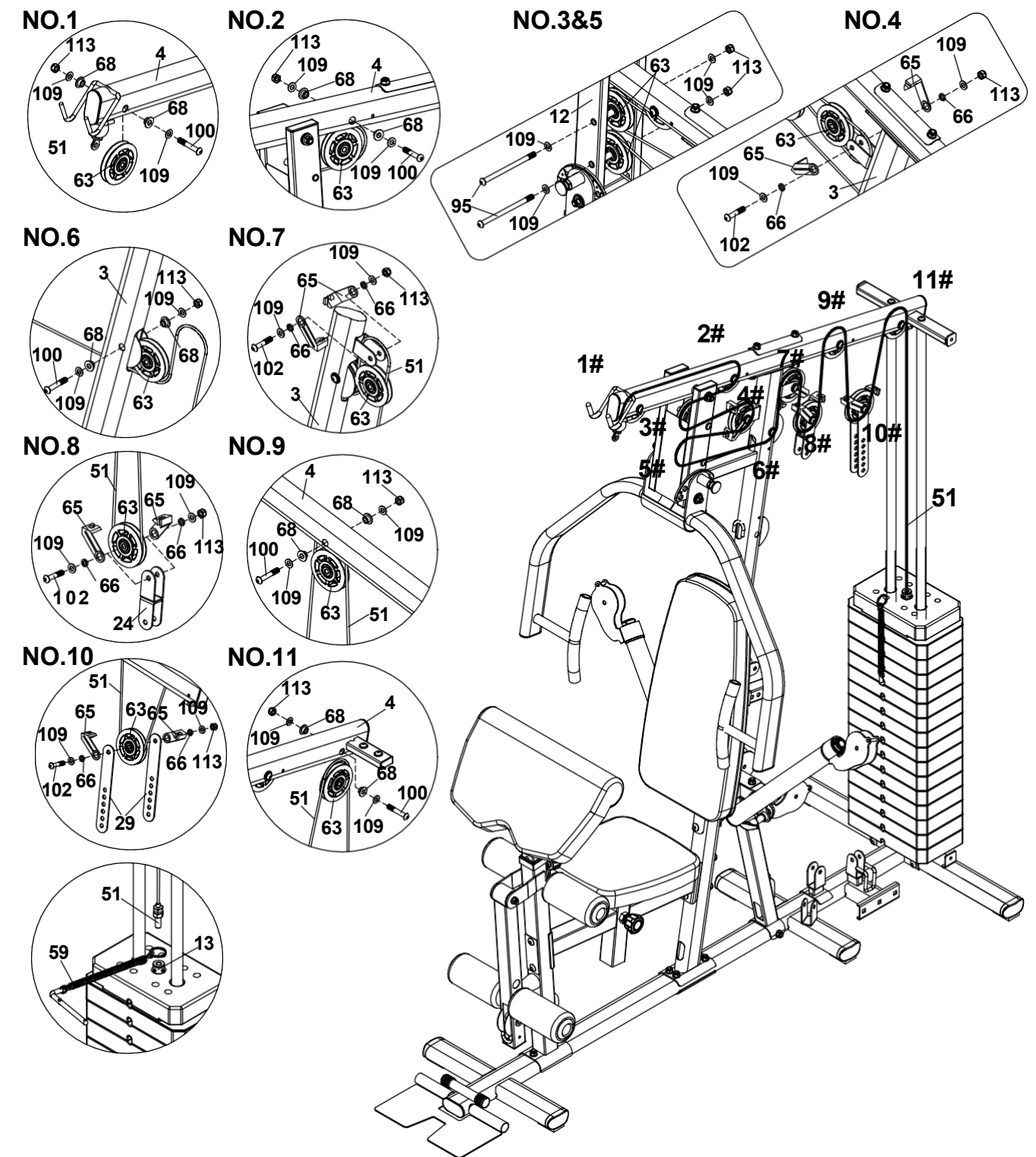
h.) Montera den stora remskivan nr 8 (63) på fästet för den dubbla remskivan (24) med en insexbult M10×50 mm (102), två kabelhållare (65), två kabelhållarbussningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

i.) Montera den stora remskivan nr 9 (63) på den övre ramen (4) med en insexbult M10×60 mm (100), två remskivbussningar (68), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

j.) Montera stor remskiva nr 10 (63) på de två fästena för justerbar remskiva (29) med en insexbult M10×50 mm (102), två kabelhållare (65), två kabelhållarbussningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

k.) Montera den stora remskivan nr 11 (63) på den övre ramen (4) med en insexbult M10×60 mm (100), två remskivbussningar (68), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

l.) Fäst den övre kabelns (51) bultände på väljarstängen (13).



STEG 9

Montering av axelvajern (52) med axelvajern (52) i spåret på den stora remskivan (63), trä axelvajern (52) genom stödramen (3).

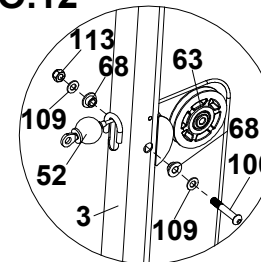
Montera den stora remskivan nr 12 (63) på stödramen (3) med en insexbult M10×60 mm (100), två remskivbusningar (68), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Montera den stora remskivan nr 13 (63) på stödramen (3) med en insexbult M10×50 mm (102), två kabelhållare (65), två kabelhållarbusningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlås-mutter M10 (113).

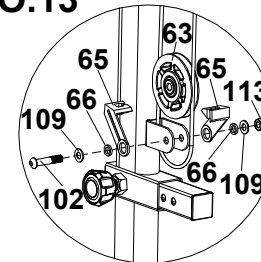
Montera den stora remskivan nr 14 (63) på fästet för den dubbla remskivan (24) med en insexbult M10× 50 mm (102), två hållare (65), två kabelhållarbussningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Fäst fästet för den enkla remskivan (23) på axelkabelns ände (52) med en insexbult M10×25 mm (104), två Brickor M10 (109) och en nylonlås-mutter M10 (113).

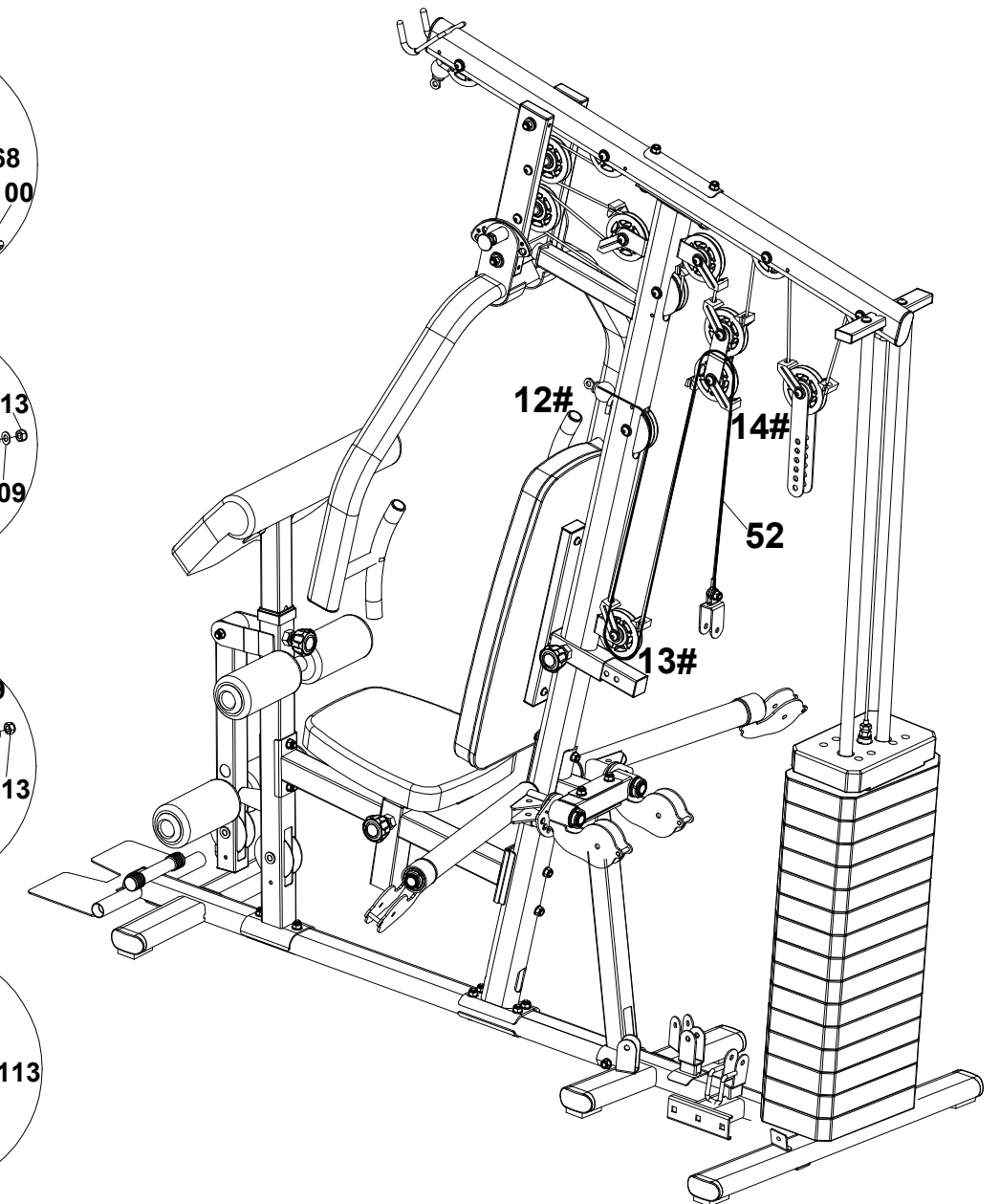
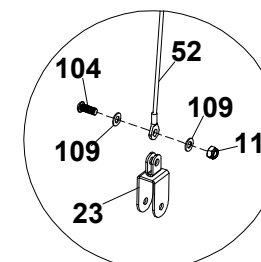
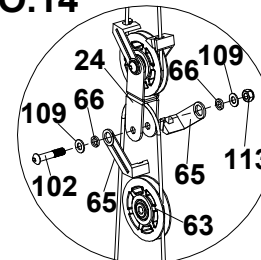
NO.12



NO.13



NO.14



STEG 10

Montering av Crossover-kabeln (53):

a.) Dra änden av Crossover-kabeln (53) genom vänster och höger kabelövergångsarm (18 & 19) och kabelövergångsstödet (11).

b.) Fäst kabel-U:t (55) på kuländen av Crossover-kabeln (53).

c.) Fäst en karbinhake (58) på kabel-U (55) med en insexbult M10×35 mm (103), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

d.) Montera mittremskiva nr 15 (62) på kabelövergångens remskivefäste (16) med en insexbult M10×50mm (102), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

e.) Montera den lilla trissan nr 16 (61) på den vänstra kabelöverföringsarmen (18) med en insexbult M10×50mm (102), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

f.) Montera den mellersta remskivan nr 17 (62) på kabelövergångsstödet (11) med en insexbult M10×50mm (102), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

g.) Montera den stora remskivan nr 18 (63) på basramen (8) med en insexbult M10×50 mm (102), två kabelhållare (65), två kabelhållarbussningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

h.) Montera stor remskiva nr 19 (63) på konsolen för enkel remskiva (23) med en insexbult M10×50mm (102), två kabelhållare (65), två kabelhållarbussningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

i.) Montera stor remskiva nr 20 (63) på basramen (8) med en insexbult M10×50mm (102), två kabelhållare (65), två kabelhållarbussningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

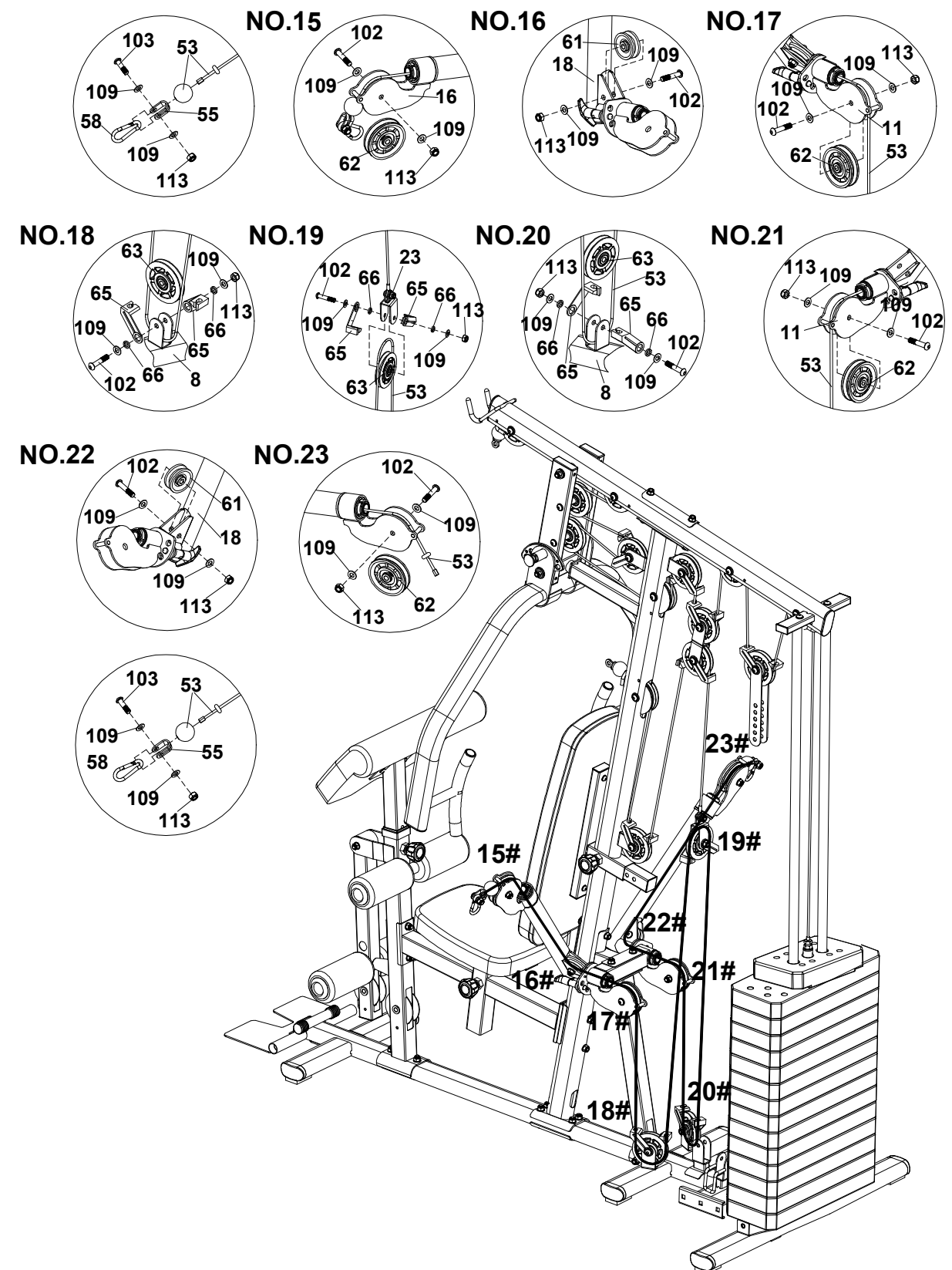
j.) Montera mittremskiva nr 21 (62) på kabelövergångsstödet (11) med hjälp av en insexbult M10×50mm (102), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

k.) Montera den lilla remskivan nr 22 (61) på den högra kabelöverföringsarmen (19) med en insexbult M10×50mm (102), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

l.) Montera mittremskiva nr 23 (62) på kabelövergångens remskivefäste (16) med en insexbult M10×50mm (102), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

m.) Fäst två kabel-U (55) på kuländen av Crossover-kabeln (53).

n.) Fäst två karbinhakar (58) på kabel-U (55) med hjälp av två insexbultar M10×35 mm (103), fyra brickor M10 (109) och två låsmuttrar M10 (113).



STEG 11

Montering av den nedre kabeln (54):

Placera den nedre kabeln (54) i spåret på den stora remskivan (63) genom den främre benutvecklaren (7).

Montera den stora remskivan nr 24 (63) på den främre benutvecklaren (7) med en insexbult M10×65 mm (99), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

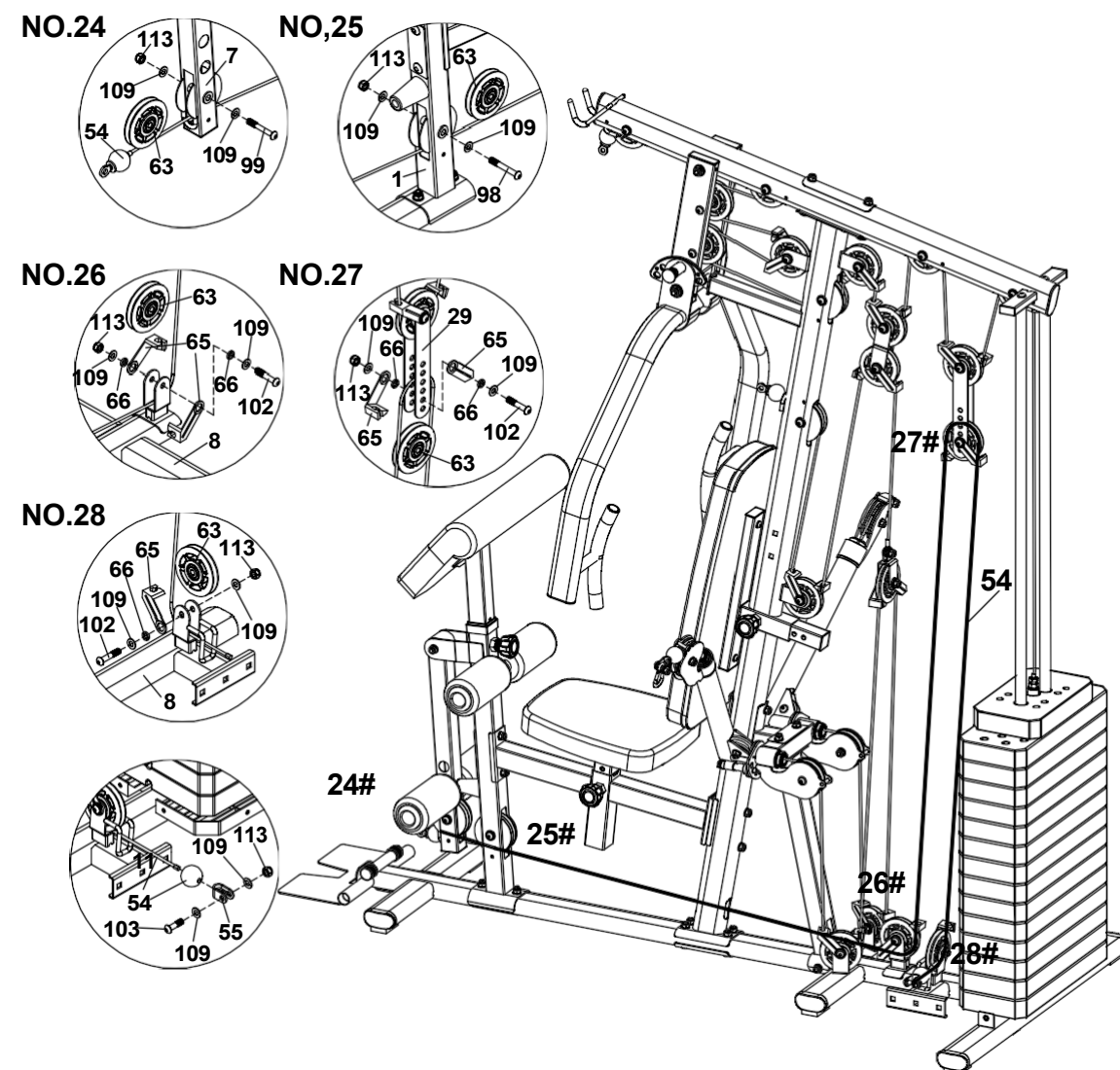
Montera den stora remskivan nr 25 (63) på den främre stödramen (1) med en insexbult M10×70 mm (98), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Montera den stora remskivan nr 26 (63) på basramen (8) med en insexbult M10×50 mm (102), två kabelhållare (65), två kabelhållarbusningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Montera den stora remskivan nr 27 (63) på fästena för den justerbara remskivan (29) med en insexbult M10×50 mm (102), två kabelhållare (65), två kabelhållarbusningar (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Montera den stora remskivan nr 28 (63) på basramen (8) med en insexbult M10×50 mm (102), en kabelhållare (65), en kabelhållarbusning (66), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Montera en kabel U (55) på kuländen på den nedre kabeln (54) med en insexbult M10×35 mm (103), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

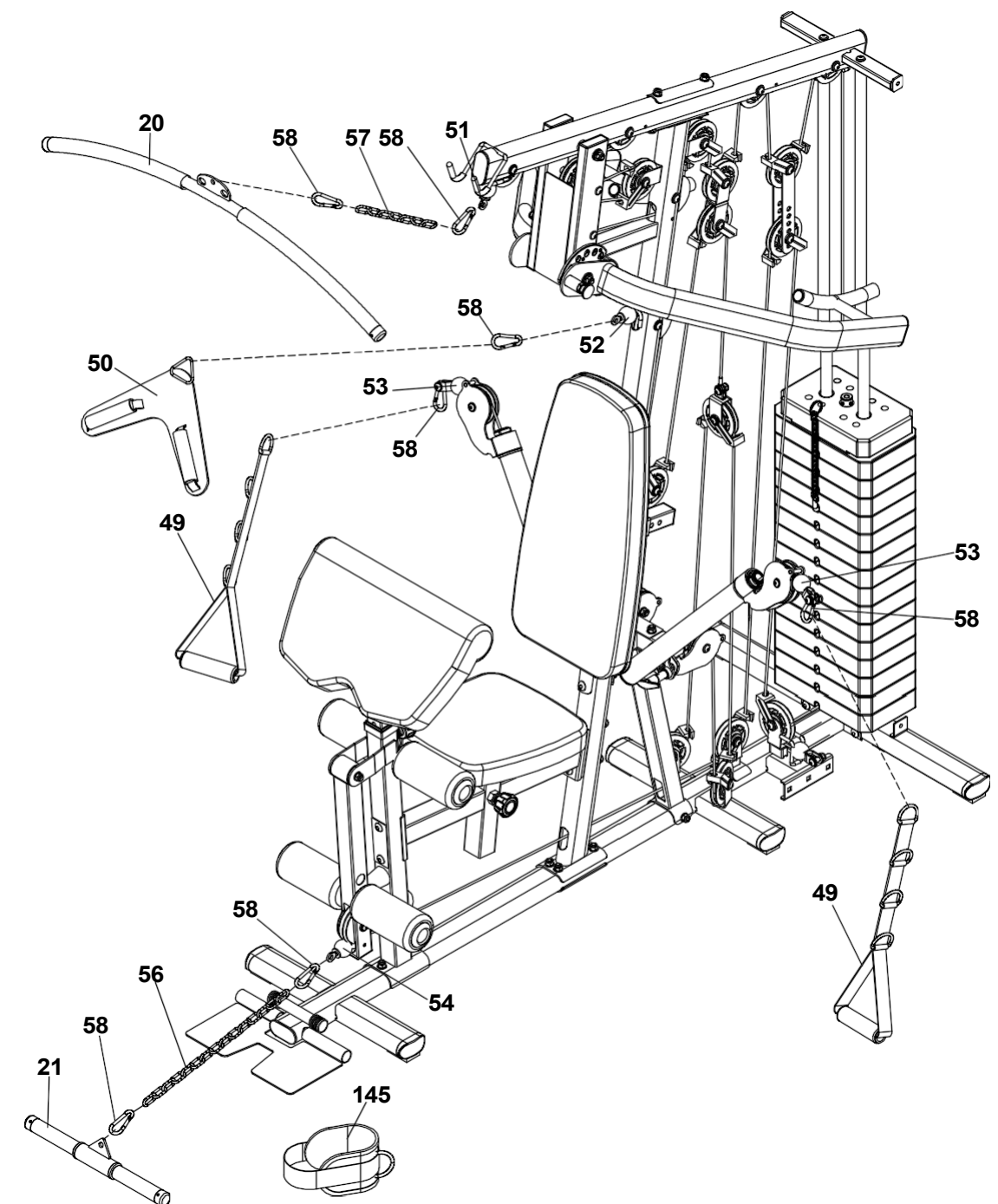


STEG 12

Fäst latstången (20) i den andra änden av den övre kabeln (51) med hjälp av två karbinhakar (58) och en kedja med 7 länkar (57).

Fäst Lower Bar (21) eller Ankle Strap (145) i andra änden av Lower Cable (54) med hjälp av två karbinhakar (58) och en Chain 15-länk (56).

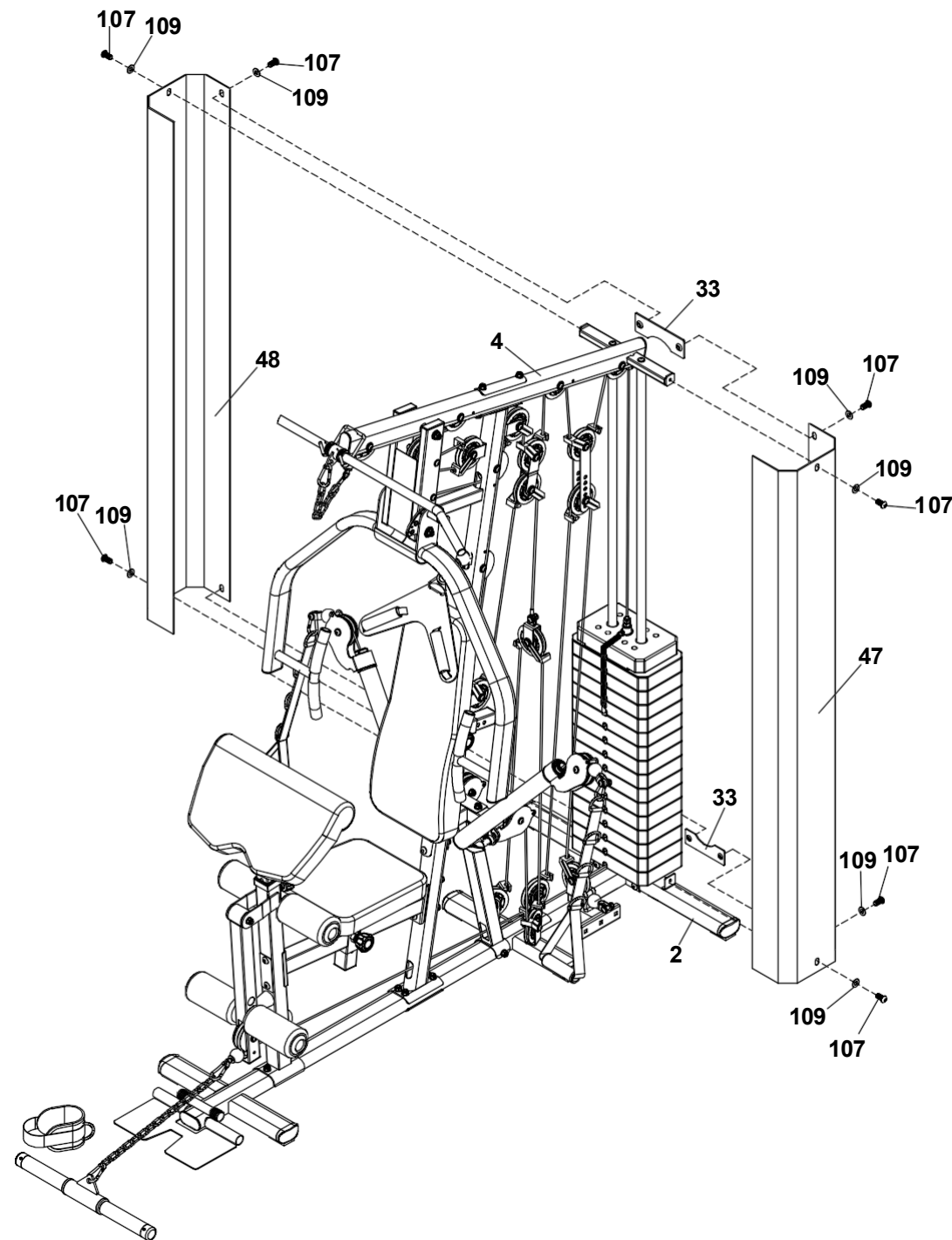
Fäst AB-remmen (50) i andra änden av axelkabeln (52) med hjälp av en karbinhake (58). Fäst två remhandtag (49) i båda ändarna av Crossover-kabeln (53) med hjälp av två karbinhakar (58).



STEG 13

Fäst de två fästena för viktkåpan (33) på den övre ramen (4) med två insexbultar M10×16mm (107) och fyra brickor M10 (109) .

Fäst vänster viktkåpa (47) och höger viktkåpa (48) på viktkåpans fästen (33) med hjälp av tolv insexbultar M10×16mm (107) och tolv brickor M10 (109).

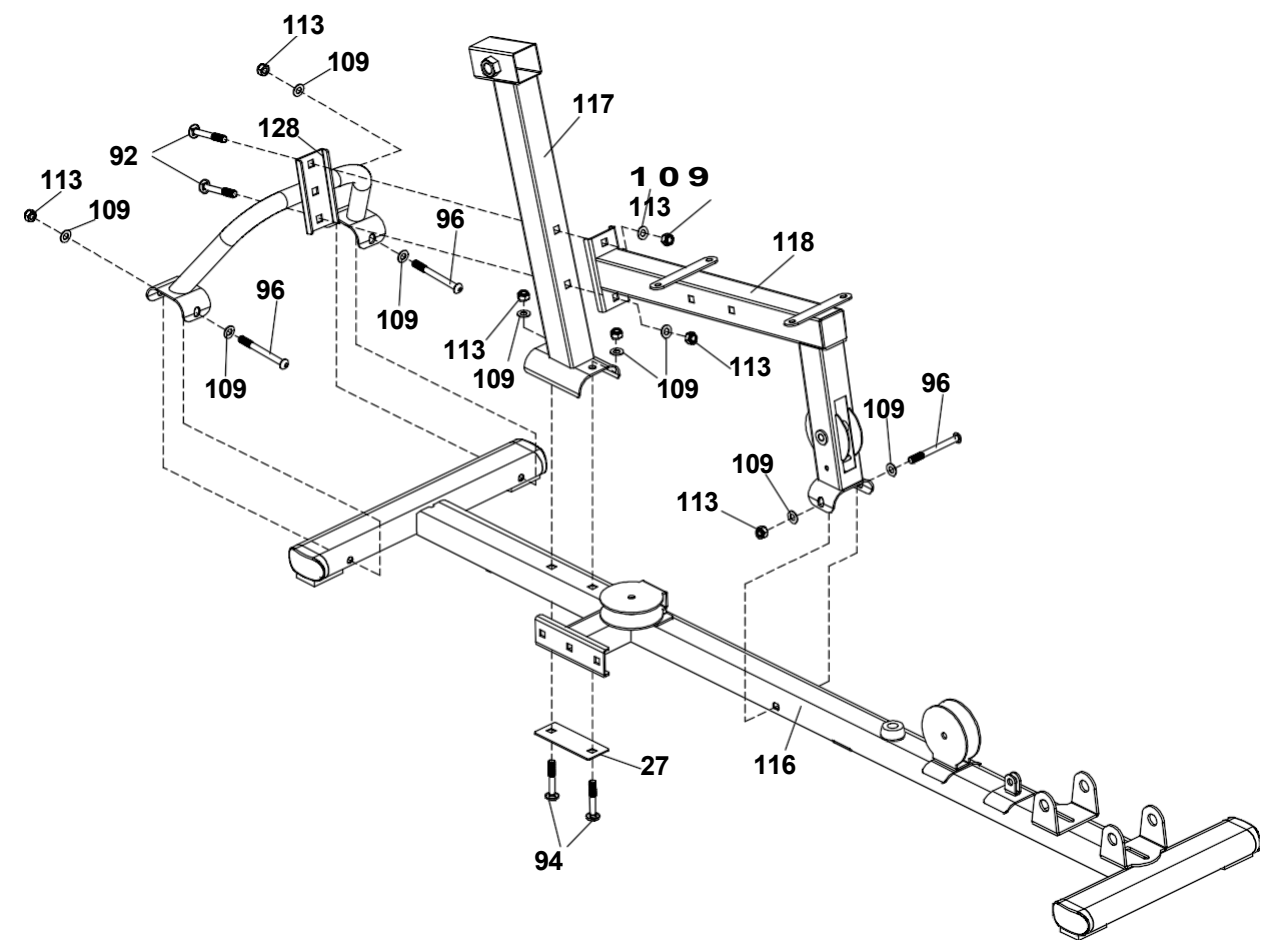


STEG 14

Fäst ryggstödets stolpram (117) och ett fäste 45X120mm (128) på benpressens basram (116) med hjälp av två vagnsbultar M10×60mm (94), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmutter M10 (113).

Fäst benpressens sätesram (118) på benpressens basram (116) med en insexbult M10×100 mm (96), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

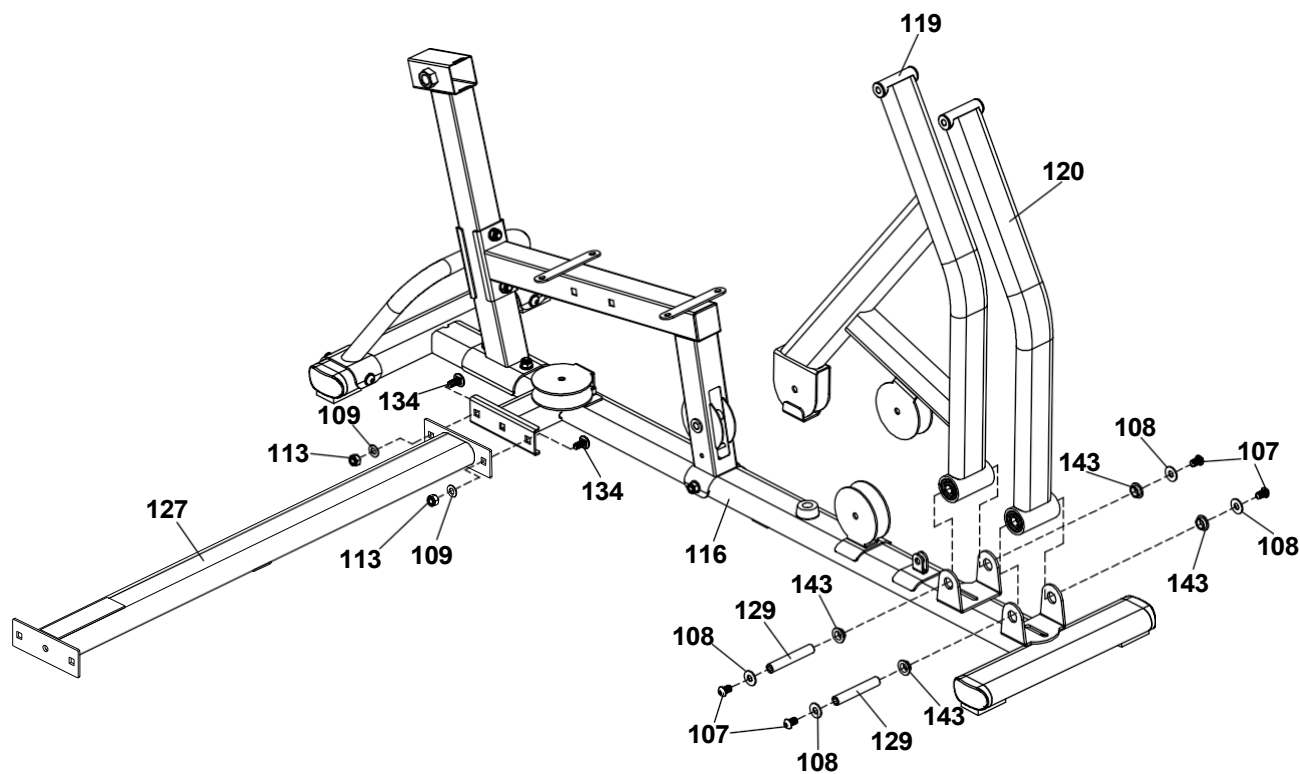
Fäst benpressens sätesram (118) och benpressens ryggstödsram (128) på ryggstödets stolpram (117) med hjälp av två insexbultar M10×100 mm (96), fyra brickor M10 (109), två nylonlåsmutter M10 (113) och två vagnsbultar M10×70.



STEG 15

Fäst Base Connect Frame (127) på benpressens basram (116) med hjälp av två vagnsbultar M10×20 mm (134), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmuttrar M10 (113).

Fäst den främre benpressramen (119) och den bakre benpressramen (120) på benpressens basram (116) med fyra insexbultar M10×16mm (107), fyra brickor Ø25×Ø10mm (108) och två axlar Ø15×93×M10 (129).

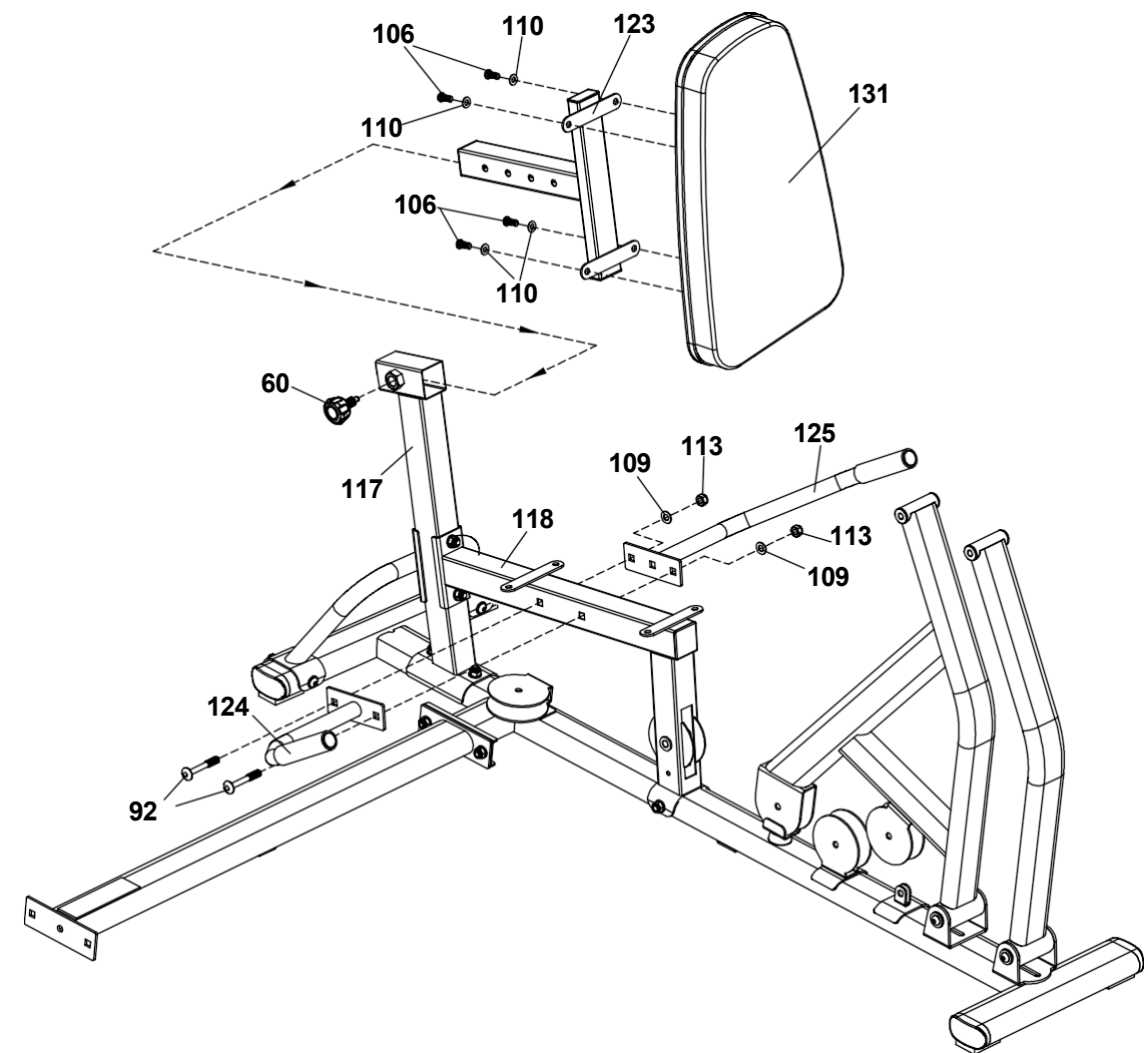


STEG 16

Fäst höger handtag (124) och vänster handtag (125) på benpressens sätesram (118) med hjälp av två vagnsbultar M10×70 mm (92), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmuttrar M10 (113).

Fäst benpressens ryggstödsplatta (131) på benpressens ryggstödsram (123) med hjälp av fyra insexbultar M8×18 mm (106) och fyra brickor M8 (110).

Sätt in benpressens ryggstödsram (123) i ryggstödet upprättstående ram (117) med hjälp av en låsknapp (60).



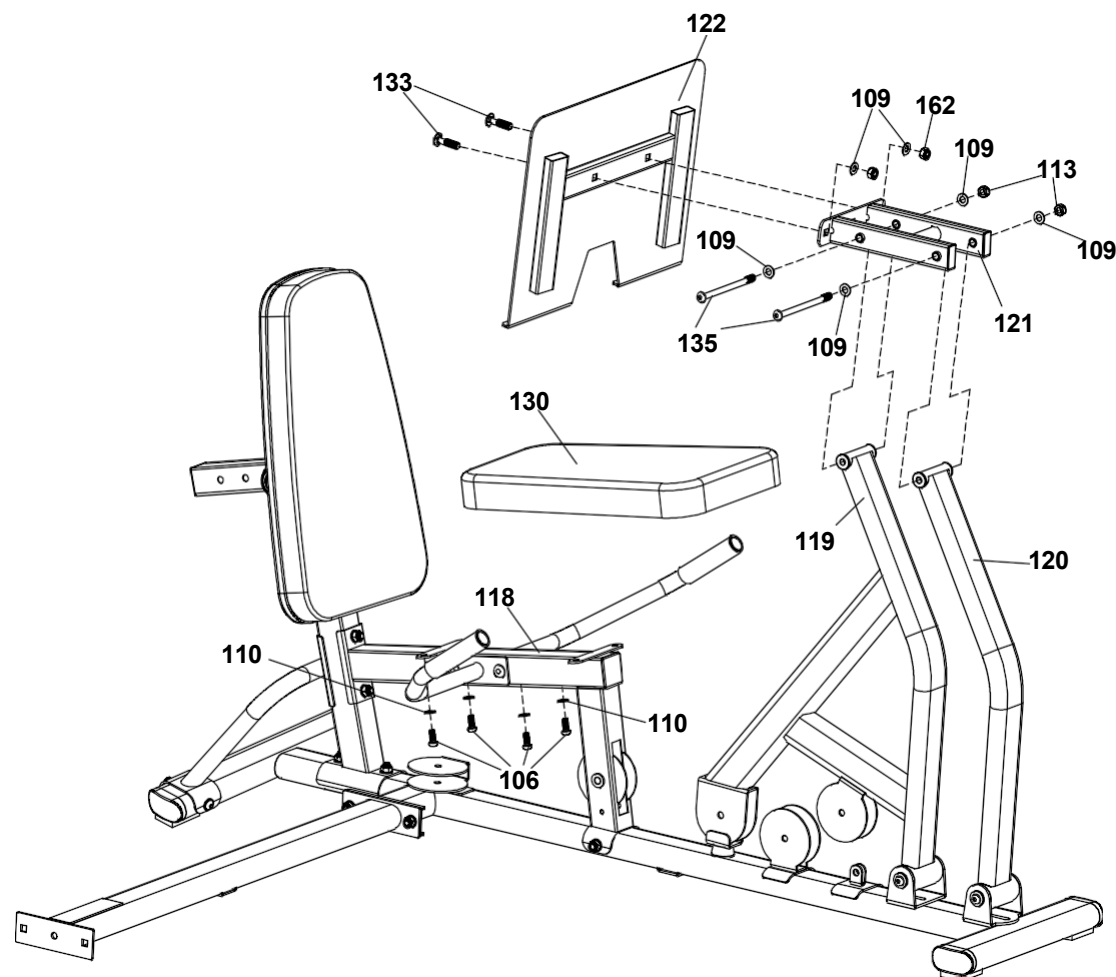
STEG 17

Fäst benpressens sittdyna (130) på benpressens sittram (118) med fyra insexbultar M8×18 mm (106) och fyra brickor M8 (110).

Fäst benpressplattan (122) på benpressens Connect-ram (121) med två vagnsbultar M10×40 mm (133), två brickor M10 (109) och två nylonlåsmutter M10 (113).

Observera: Var uppmärksam på monteringsriktningen för Leg Press Connect Frame (121).

Fäst den främre benpressramen (119) och den bakre benpressramen (120) på benpressens anslutningsram (121) med två insexbultar M10×145 mm (135), fyra brickor M10 (109) och två nylonlåsmutter M10 (113).



STEG 18

Dra änden av benpressens kabel (132) genom benpressens sätesram (118) och den främre benpressens stolpram (119).

Montera den stora remskivan nr 29 (63) på benpressens basram (116) med en insexbult M10×45 mm (101), en bricka M10 (109) och en fjäderbricka M10 (137).

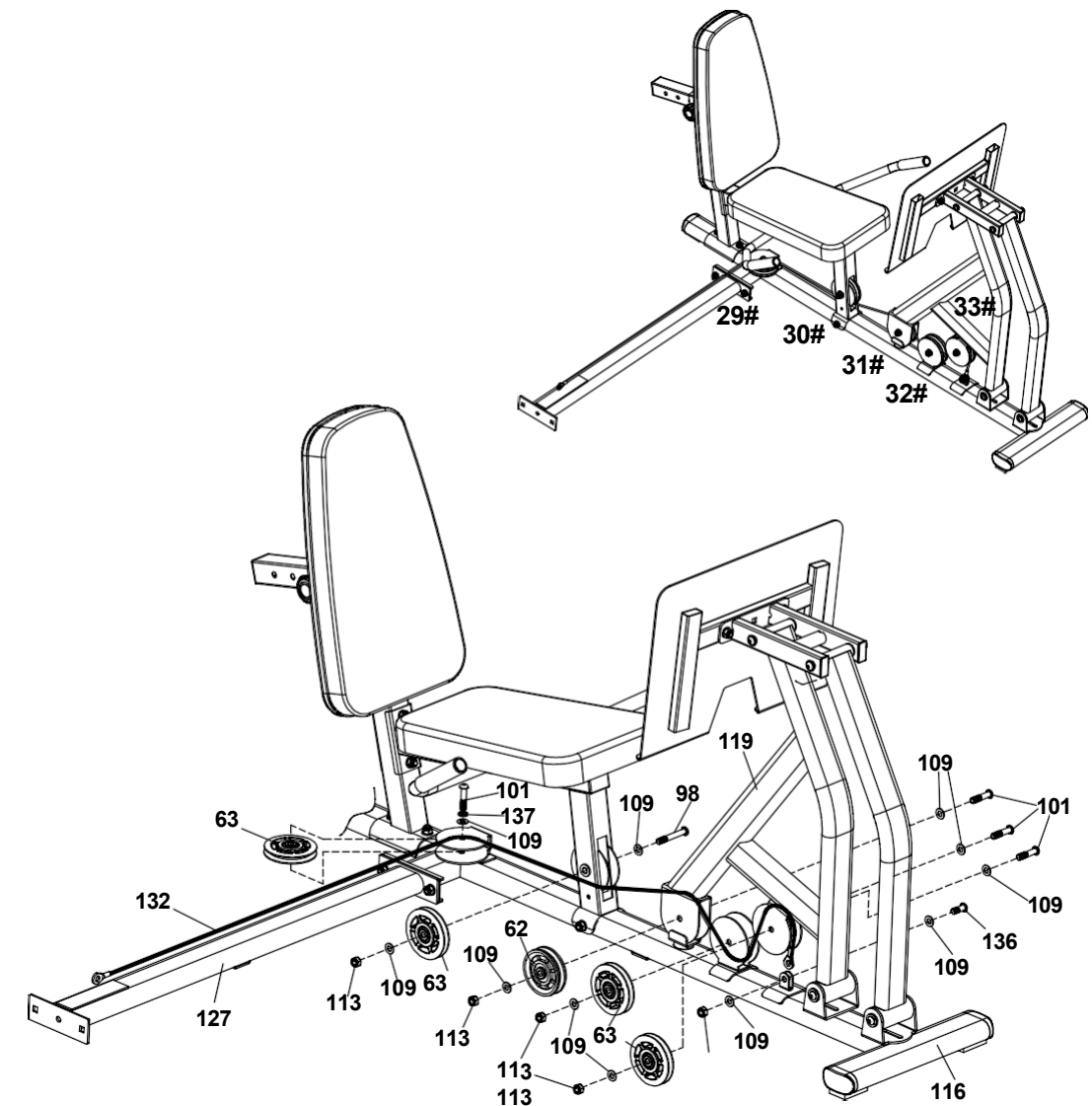
Montera stor remskiva nr 30 (63) på benpressens sätesram (118) med en insexbult M10×70 mm (98), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Montera den mellersta remskivan nr 31 (62) på ramen för den främre benpressen (119) med en insexskruv M10×45 mm (101), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Montera stor remskiva nr 32 (63) på benpressens basram (116) med en insexbult M10×45 mm (101), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Montera den stora remskivan nr 33 (63) på den främre benpressens ram (119) med en insexbult M10×45 mm (101), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).

Fäst den andra änden av benpresskabeln (132) på benpressens basram (116) med en insexbult M10×28 mm (136), två brickor M10 (109) och en nylonlåsmutter M10 (113).



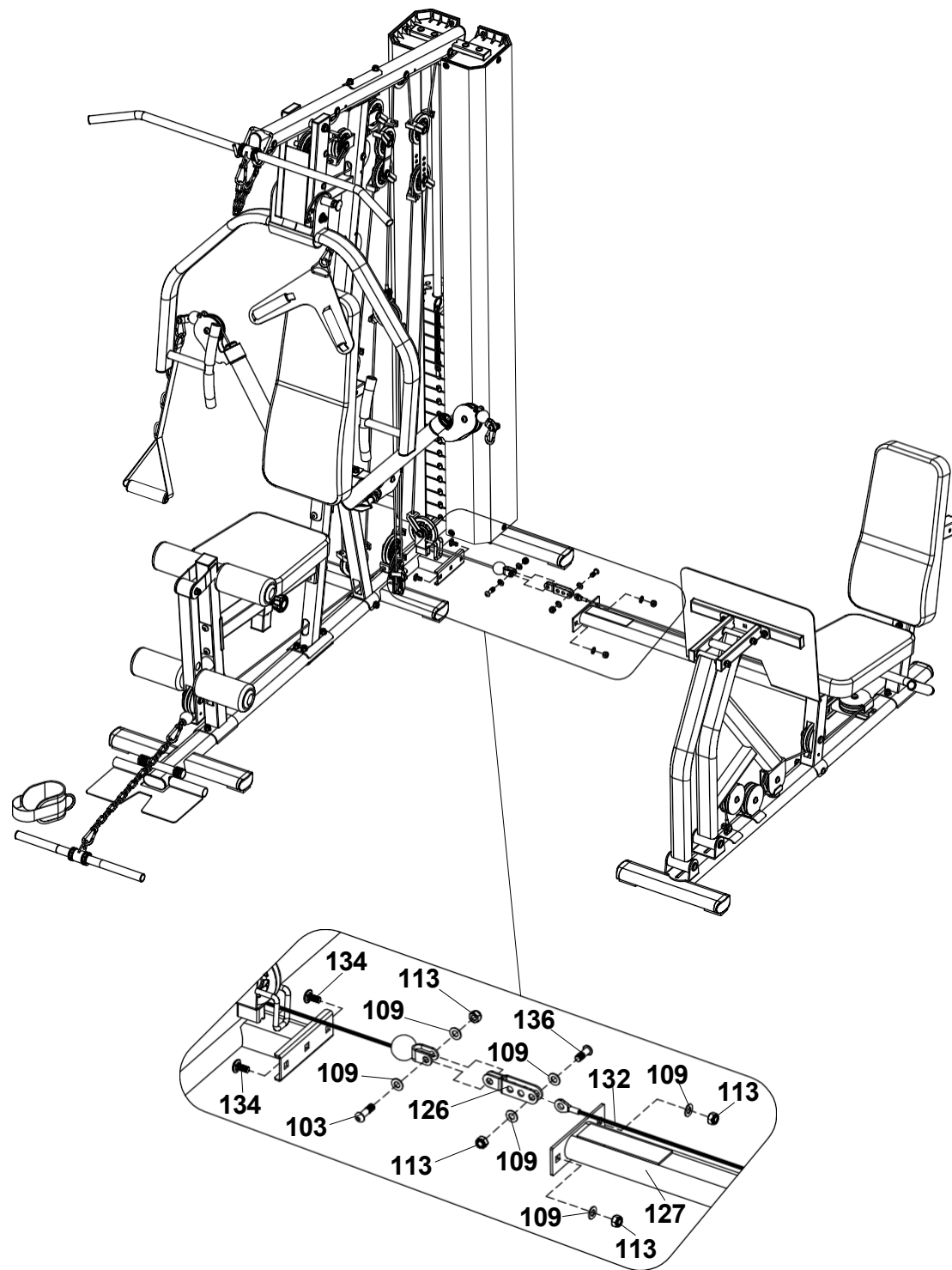
STEG 19

Fäst Base Connect Frame (127) på basramen på TYTAN med två vagnsbultar M10×20 mm (134), två brickor M10 (109) och två låsmuttrar M10 (113).

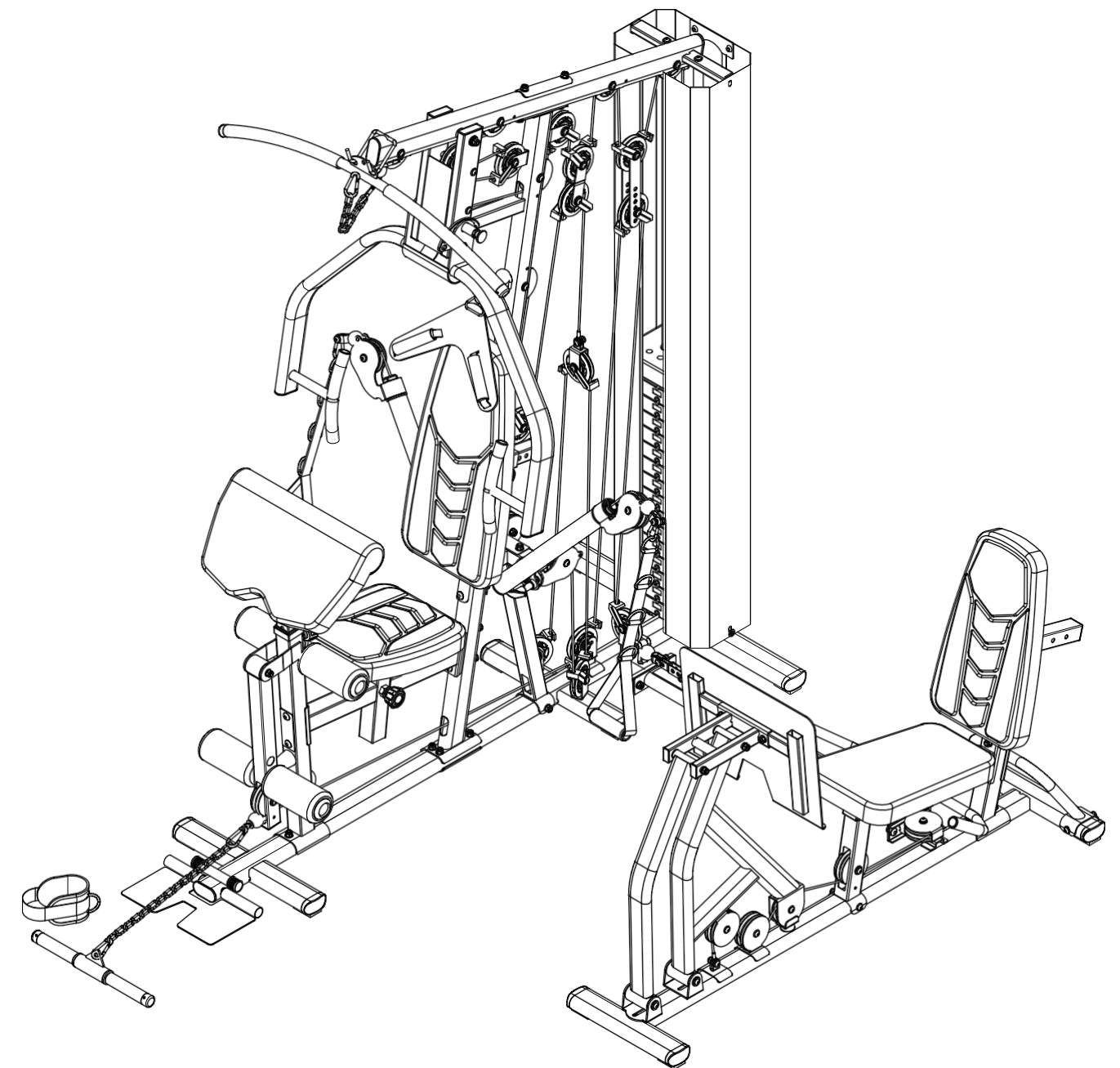
Fäst den andra änden av benpresskabeln (132) på kabeljusteringsfästena (126) med en insexbult M10×28 mm (136), två brickor M10 (109) och en låsmutter M10 (113).

Fäst kabeln U på TYTAN 17 till kabeljusteringsfästena (126) med en insexbult M10×35 mm (103), två brickor M10 (109) och en låsmutter M10 av nylon (113).

Obs: Se till att dra åt alla muttrar och bultar innan du använder maskinen.



STEG 20



6. UTÖVANDE AV INFORMATION

INNAN DU BÖRJAR

Hur du börjar ditt träningsprogram beror på ditt fysiska tillstånd. Om du har varit inaktiv i flera år eller är överviktig måste du börja långsamt och öka med några repetitioner per träningspass.

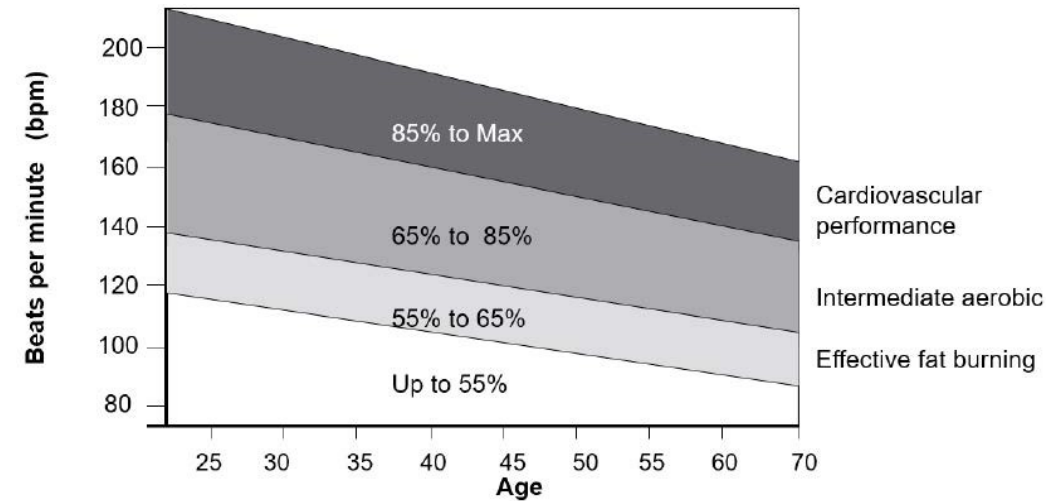
Din aeroba kondition kommer dock att förbättras under de kommande sex till åtta veckorna. Bli inte avskräckt om det tar längre tid. Det är viktigt att arbeta i din egen takt. I slutändan kommer du att kunna träna kontinuerligt i 30 minuter. Ju bättre din aerobiska kondition är, desto hårdare måste du arbeta för att hålla dig inom din målzon.

KOM IHÅG DESSA VIKTIGA SAKER:

- Låt din läkare granska ditt tränings- och kostprogram för att ge dig råd om en träningsrutin som du bör anta.
- Börja ditt träningsprogram långsamt med realistiska mål.
- Övervaka din puls ofta. Fastställ din målpuls baserat på din ålder och kondition.
- Ställ upp utrustningen på en plan och jämn yta, minst 1,5 meter från väggar och möbler.

TRÄNINGSENTENSITET

För att maximera nyttan av träningen är det viktigt att träna med rätt intensitet. Rätt intensitetsnivå kan hittas genom att använda din hjärtfrekvens som en guide. För effektiv aerob träning bör din hjärtfrekvens ligga på en nivå mellan 65% och 85% av din maximala hjärtfrekvens när du tränar. Detta kallas för din målzon. Du kan hitta din målzon i tabellen nedan.



Under de första månaderna av ditt träningsprogram ska du hålla pulsen nära den nedre delen av din målzon när du tränar. Efter några månader kan pulsen ökas gradvis tills den ligger nära mitten av din målzon när du tränar.

För att mäta din hjärtfrekvens, sluta träna men fortsätt att röra på benen eller gå runt och placera två fingrar på din handled. Räkna hjärtslagen i sex sekunder och multiplicera resultatet med 10 för att få fram din hjärtfrekvens. Om du t.ex. räknar antalet hjärtslag under sex sekunder till 14 är din hjärtfrekvens 140 slag per minut (räkning under sex sekunder används eftersom hjärtfrekvensen sjunker snabbt när du slutar träna). Justera intensiteten i din träning tills din puls är på rätt nivå.



MUSKELDIAGRAM

AEROBISK TRÄNING

Aerob träning förbättrar konditionen i lungorna och hjärtat - kroppens viktigaste muskel. Aerob träning främjas av alla aktiviteter som använder de stora musklerna (t.ex. armar, ben eller skinkor). Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av hela din träningsrutin.

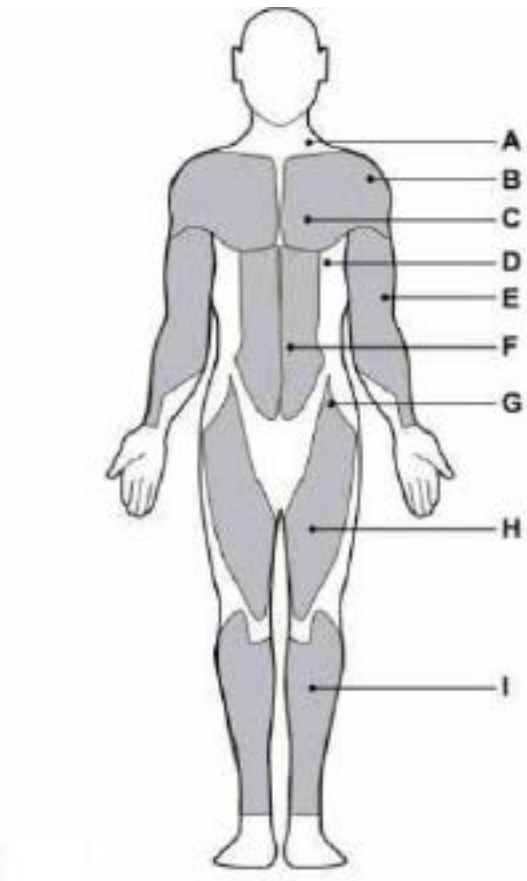
STYRKETRÄNING

Tillsammans med aerob träning, som hjälper till att bli av med och hålla borta det överflödiga fett som våra kroppar kan lagra, är styrketräning en viktig del av den rutinmässiga processen. Vikträning hjälper till att tona, bygga och stärka musklerna. Om du arbetar över din målzon kanske du vill göra ett mindre antal repetitioner.

Som alltid bör du rådfråga din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

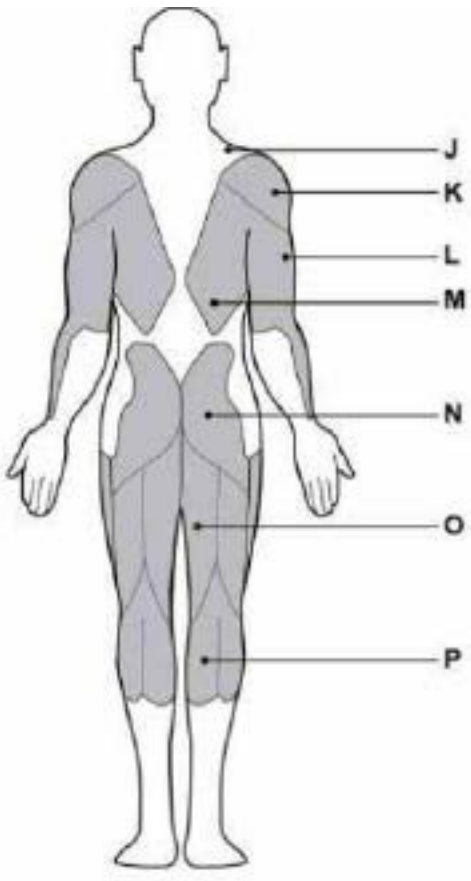
RIKTADE MUSKELGRUPPER

Träningsrutinen som utförs på TYTAN 17 kommer att utveckla över- och underkroppen eller kombinerade muskelgrupper för hela kroppen. Dessa muskelgrupper är markerade i muskeldiagrammet nedan.



Fram

- A: Trapezius
- B: Deltoideus anterior
- C: Pectoralis major
- D: Serratus anterior
- E: Biceps
- F: Buken
- G: Sartorius
- H: Quadriceps
- I: Tibialis anterior



Bakre

- J: Trapezius
- K: Deltoideus posterior
- L: Triceps
- M: Latissimus dorsi
- N: Sätessmusklerna
- O: Hamstrings
- P: Gastrocnem

7. STRETCHÖVNING

Före varje träningspass bör du stretcha musklerna i minst 5-10 minuter för att värma upp dem tillräckligt. Upprepa följande stretchövningar fem gånger. Stretching före träning hjälper till att förbättra flexibiliteten och minskar risken för skador.

1 HUVUDRULLAR

Rotera huvudet åt höger i en räkning, känn sträckningen längs vänster sida av nacken, rotera sedan huvudet bakåt i en räkning, sträck hakan mot taket och låt munnen vara öppen. Rotera huvudet åt vänster i en räkning och låt sedan huvudet falla ner mot bröstet i en räkning.

2 AXELHÖJNINGAR

Lyft höger axel mot örat i en räkning. Lyft sedan upp vänster axel i en räkning samtidigt som du sänker höger axel.

3 SIDOSTRÄCKNINGAR

Öppna armarna åt sidan och lyft dem tills de är över huvudet. Sträck höger arm så långt upp mot taket som du kan i en räkning. Upprepa detta med vänster arm.

4 STRETCH AV QUADRICEPS

Håll ena handen mot en vägg för balans, sträck dig bakåt och dra upp höger fot. För hälen så nära skinkan som möjligt. Håll kvar i 15 räkningar och upprepa med vänster fot.

5 STRETCH PÅ INSIDAN AV LÅRET

Sitt med fotsulorna ihop och knäna pekande utåt. Dra fötterna så nära ljumsken som möjligt. Tryck försiktigt ner knäna mot golvet. Håll kvar i 15 räkningar.

6 BERÖRING AV TÅRNA

Böj dig långsamt framåt från midjan och låt rygg och axlar slappna av medan du sträcker dig mot tårna. Sträck dig så långt du kan och håll kvar i 15 räkningar.

7 HAMSTRINGSSTRÄCKNINGAR

Sträck ut höger ben. Vila vänster fotsula mot höger insida av låret. Sträck dig mot tån så långt som möjligt. Håll kvar i 15 räkningar. Slappna av och upprepa sedan med vänster ben.

8 STRETCHNING AV VADER/AKILLES

Luta dig mot en vägg med vänster ben framför höger och armarna framåt. Håll höger ben rakt och vänster fot i golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att flytta höfterna mot väggen. Håll och upprepa sedan på andra sidan i 15 räkningar.



8. SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

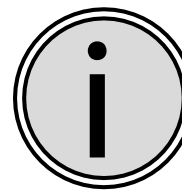
1. Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage, t.ex. på anslutningspunkter.
2. Smörj rörliga delar med lätt olja med jämna mellanrum för att förhindra förtida slitage.
3. Inspektera och dra åt alla delar innan du använder utrustningen, byt omedelbart ut defekta delar och använd inte utrustningen igen förrän den är i perfekt funktionsdugligt skick.
4. Utrustningen kan rengöras med en fuktig trasa och ett mildt, icke-slipande rengöringsmedel. Använd inte lösningsmedel.
5. Försök inte att reparera utrustningen själv. Om du har problem med montering, drift eller användning av din träningsprodukt eller om du tror att det saknas delar, kontakta återförsäljaren.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Шановний клієнт,

Ми раді, що ви обрали пристрій з асортименту продукції HMS. Спортивне обладнання HMS пропонує вам високу якість і нові технології.

Для того, щоб повністю використати потенціал вашого пристрою і насолоджуватися ним протягом багатьох років, будь ласка, уважно прочитайте цей посібник перед запуском і початком тренувань, а також використовуйте пристрій відповідно до інструкцій. Безпека експлуатації та функціонування пристрою може бути гарантована лише за умови дотримання інструкцій з техніки безпеки, викладених у цьому посібнику користувача. Ми не несемо жодної відповідальності за збитки, спричинені неналежним використанням або неправильною експлуатацією.



Будь ласка, переконайтеся, що всі особи, які користуються пристроєм, прочитали і зрозуміли посібник користувача.



Зберігайте посібник користувача в безпечному місці, щоб мати змогу отримати до нього доступ у будь-який час у разі потреби.

Відвідайте наш канал на YouTube

1. Відскануйте QR-код
2. Дивіться відео
3. Почніть швидко та безпечно



Ми також є в соціальних мережах!

Отримуйте найсвіжішу інформацію про продукти, навчальний контент та багато іншого на наших сторінках:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ ТА КОРИСТУВАННЯ - БУДЬ ЛАСКА, ЗБЕРЕЖІТЬ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ
ВАЖЛИВО - БУДЬ ЛАСКА, ПОВНІСТЮ ПРОЧИТАЙТЕ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД МОНТАЖЕМ АБО ВИКОРИСТАННЯМ

Ця інструкція містить важливу інформацію, яка допоможе вам отримати максимальну віддачу від вашого обладнання та забезпечити безпечне і правильне збирання, використання та обслуговування.



1. ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ

ВАЖЛИВО - БУДЬ ЛАСКА, ПРОЧИТАЙТЕ ПОВНІСТЮ ПЕРЕД МОНТАЖЕМ АБО ВИКОРИСТАННЯМ

Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, прочитайте весь посібник перед тим, як збирати або використовувати верстат. Зокрема, зверніть увагу на наступні заходи безпеки.

ЗБІРКА

- Перевірте наявність усіх компонентів та інструментів, перелічених у переліку деталей, маючи на увазі, що для полегшення складання деякі компоненти попередньо зібрані.
- Тримайте дітей і тварин подалі від зони тренування, дрібні деталі можуть спричинити удушення, якщо їх проковтнути.
- Перед початком роботи переконайтеся, що у вас достатньо місця для розміщення деталей.
- Зберіть предмет якомога ближче до його кінцевого місця (в тій самій кімнаті).
- Виріб повинен бути встановлений на стійкій і рівній поверхні.
- Утилізуйте всю упаковку обережно та відповідально.

ВИКОРИСТАННЯ

- Тримайте дітей без нагляду подалі від обладнання.
- Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
- Якщо будь-який з регулювальних пристроїв залишиться виступаючим, він може заважати користувачеві рухатися.
- Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі цього виробу були належним чином проінформовані про те, як безпечно використовувати цей виріб.
- Цей продукт призначений лише для побутового використання.
- Не використовуйте в комерційних, орендних або інституційних установах.
- Перед використанням обладнання для тренувань завжди виконуйте вправи на розтяжку, щоб належним чином розігрітися.
- Якщо користувач відчуває запаморочення, нудоту, біль у грудях або інші аномальні симптоми, припиніть тренування і негайно зверніться за медичною допомогою.
- Користуватися обладнанням може лише одна людина одночасно.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин.
- Завжди одягайте відповідний тренувальний одяг під час занять. Не носіть вільний або мішкуватий одяг, оскільки він може застрягти в тренажері. Носіть кросівки, щоб захистити ноги під час тренування.
- Не кладіть гострі предмети біля обладнання.
- Інваліди не повинні користуватися обладнанням без присутності кваліфікованого фахівця або лікаря.
- Зберігайте це обладнання в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не ставте пристрій у гаражі, господарській будівлі, критому дворіку або біля води.
- Якщо дітям дозволяється користуватися обладнанням під наглядом, слід враховувати їхній розумовий і фізичний розвиток. Їх слід контролювати та інструктувати щодо правильного використання обладнання. Пристрій за жодних обставин не можна використовувати як іграшку.
- Цей виріб підходить для максимальної ваги користувача до: 150 кг.
- Цей продукт не підходить для терапевтичних цілей.

- Вільна зона повинна бути щонайменше на 0,6 м більшою за тренувальну зону в напрямках, з яких здійснюється доступ до обладнання. Вільна зона повинна також включати зону для аварійного демонтажу. Якщо тренажери розміщені поруч один з одним, величина вільної зони може бути спільною. Не підпускайте дітей без нагляду до обладнання.
- Ніколи не ставте пристрій на поверхню, якщо вона перекриває вентиляційні отвори.
- Щоб захистити підлогу або килим від пошкодження або зміни кольору, покладіть під пристрій спеціальний килимок.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Батьки та інші особи, які відповідають за дітей, повинні усвідомлювати свою відповідальність, оскільки природний ігровий інстинкт і любов дітей до експериментів можуть призвести до ситуацій і поведінки, для яких навчальне обладнання не призначене.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або осіб з уже існуючими проблемами зі здоров'ям. Ви **ОБОВ'ЯЗКОВО** повинні прочитати всі інструкції перед використанням будь-якого фітнес-обладнання.

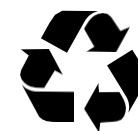
Зверніть увагу, що цей продукт може мати допуск на вагу близько 4%.

2. ТЕХНІЧНА СПЕЦИФІКАЦІЯ

- Вага нетто моделі становить: 214,7 кг
- Розмір збірки: 2100*2300*2100мм
- Максимальна вага користувача: 150 кг



TYTAN17 сертифікований за стандартами EN ISO 20957-1:2013 та EN ISO 20957-2:2021.

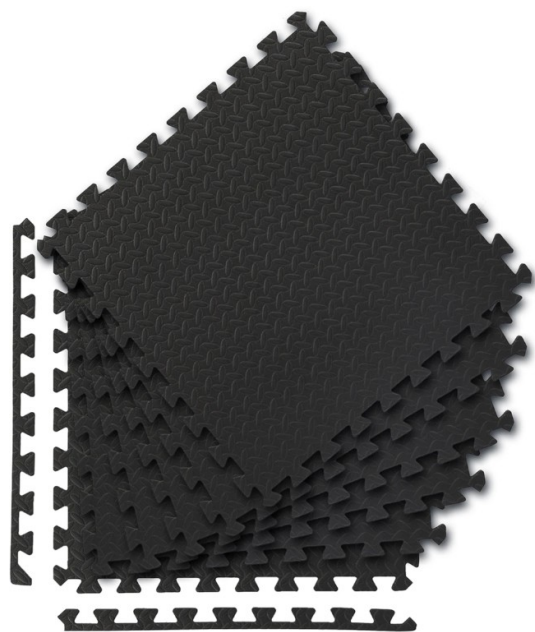


Цикл переробки

Пакувальні матеріали можуть бути передані назад у сировинний цикл. Утилізуйте пакувальні матеріали відповідно до вимог законодавства. Інформацію можна отримати в системах повернення або збору відходів у вашій місцевості.



3. ВАС ТАКОЖ МОЖУТЬ ЗАЦІКАВИТИ ЦІ АКСЕСУАРИ



Ідеальний захист. Для тренувань в домашніх умовах. HMS пропонує захисні килимки для підлоги, щоб запобігти пошкодженню підлоги тренажерами в домашніх умовах. Звичайно, вони доступні в різних варіантах. Вони захищають підлогу від слідів, бруду та подряпин. Висока якість виготовлення та спеціальна поверхня запобігають ковзанню тренажерів, що стоять на них. Крім того, шум, що виникає при роботі обладнання, і вібрації гасяться.

КОМФОРТ І БЕЗПЕКА: Ваше тренування буде тихішим і комфортнішим, оскільки килимки поглинають шум пристрою і зменшують вібрації. Забезпечує безпеку завдяки стійкому до розривів та нековзному дизайну.

ВИСОКОЯКІСНИЙ МАТЕРІАЛ: Створені з найкращих матеріалів для стабільних і комфортних тренувань. Вони міцні та витримують велику вагу, що робить їх ідеальними для таких тренажерів, як бігові доріжки, гребні та атлетичні тренажери.

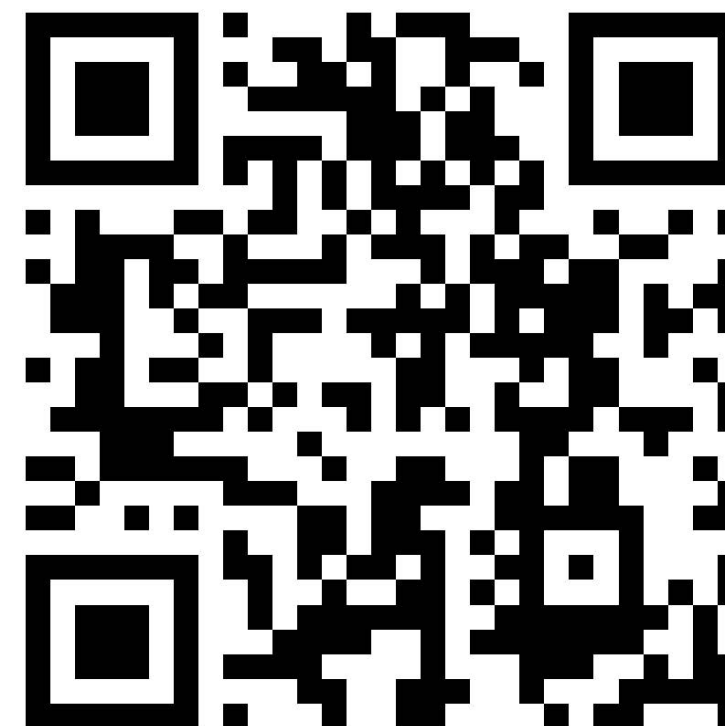


Ви можете придбати цей продукт за допомогою наступного QR-коду або посилання.
<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. РОЗГОРНУТЕ КРЕСЛЕННЯ/ПЕРЕЛІК ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Якщо ви хочете знайти посібник онлайн, відвідайте цю сторінку:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

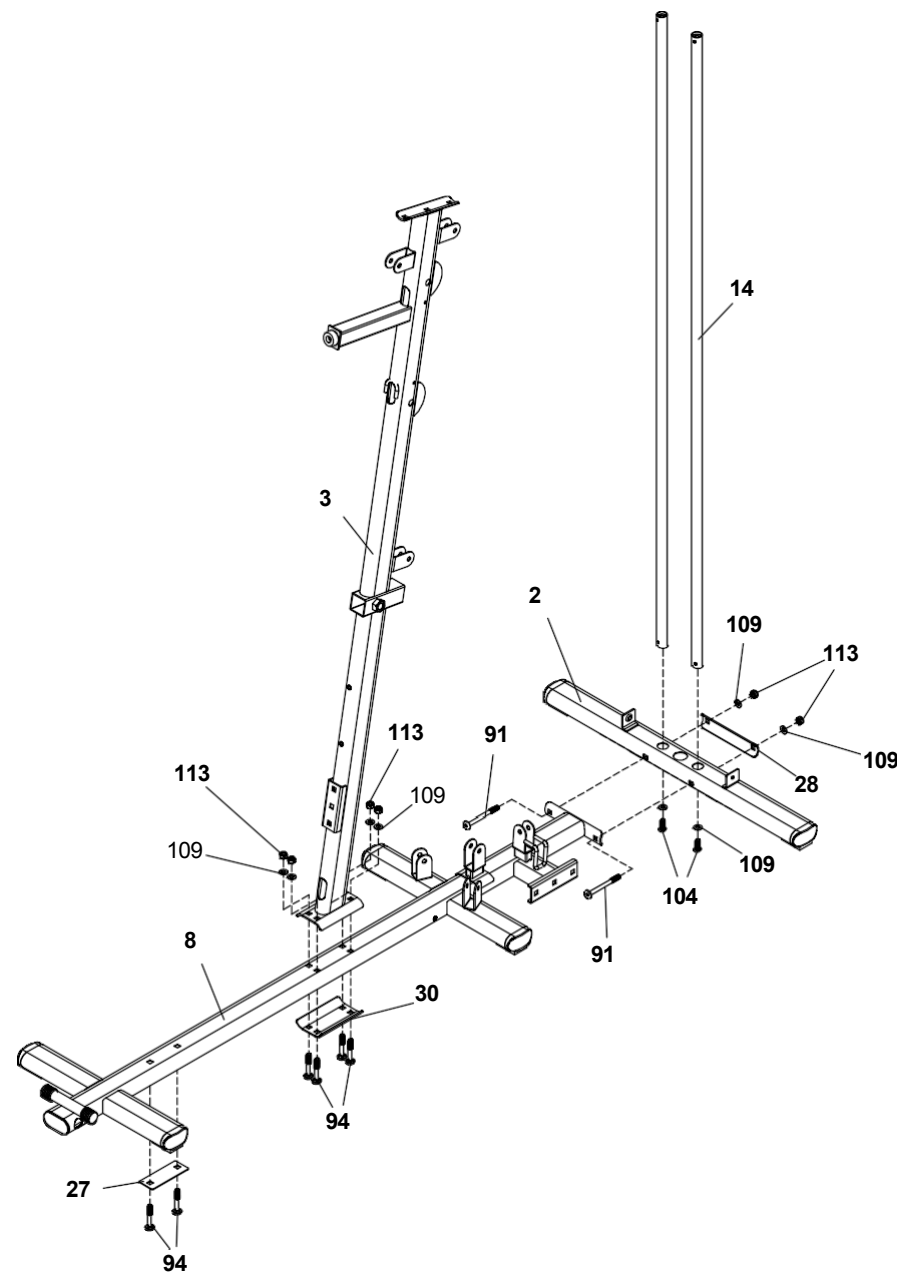
КРОК 1

Вставте дві напрямні тяги (14) в задній стабілізатор (2) за допомогою двох шестигранних болтів M10×25 мм (104) і двох шайб M10 (109).

Прикріпіть базову раму (8) та дугові кронштейни (28) до заднього стабілізатора (2) за допомогою двох болтів M10×100 мм (91), двох шайб M10 (109) та двох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть опорну раму (3) та П-подібні кронштейни (30) до базової рами (8) за допомогою чотирьох болтів M10×60 мм (94), чотирьох шайб M10 (109) та чотирьох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть кронштейн 120×45 мм (27) до базової рами (8) за допомогою двох кареточних болтів M10×60 мм (94), не затягуйте гайки і болти, крім (104) і (91).



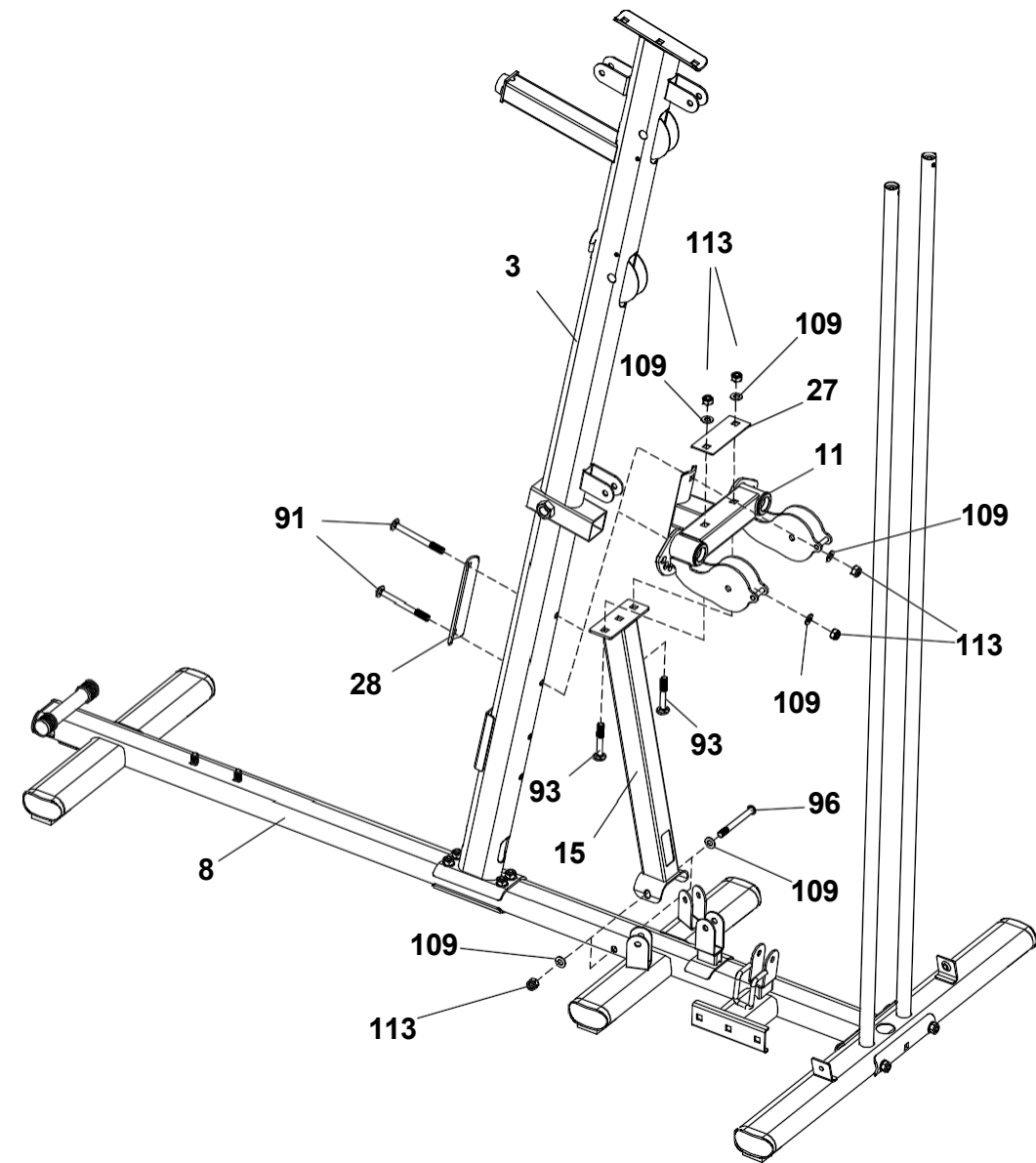
КРОК 2

Прикріпіть поперечну опорну раму (15) до базової рами (8) за допомогою одного шестигранного болта M10×100 мм (96), двох шайб M10 (109) і однієї нейлонової контргайки M10 (113).

Прикріпіть опору перехрестя кабелю (11) до рами опори перехрестя (15) за допомогою кронштейна 120×45 мм (27), двох болтів M10×65 мм (93), двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть опору перехрестя кабелю (11) і дугові кронштейни (28) до опорної рами (3) за допомогою двох болтів M10×100 мм (91), двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).

Не затягуйте гайки та болти.



КРОК 3

Надягніть два гумові бампери Ø65×25 мм (64) на напрямні штанги (14).

Надягніть 15 вагових пластин (41) на направляючі стрижні (14), вставте селекторний стрижень (13) в отвір вагової пластини (41). (Кожна вагова пластина важить 5 кг)

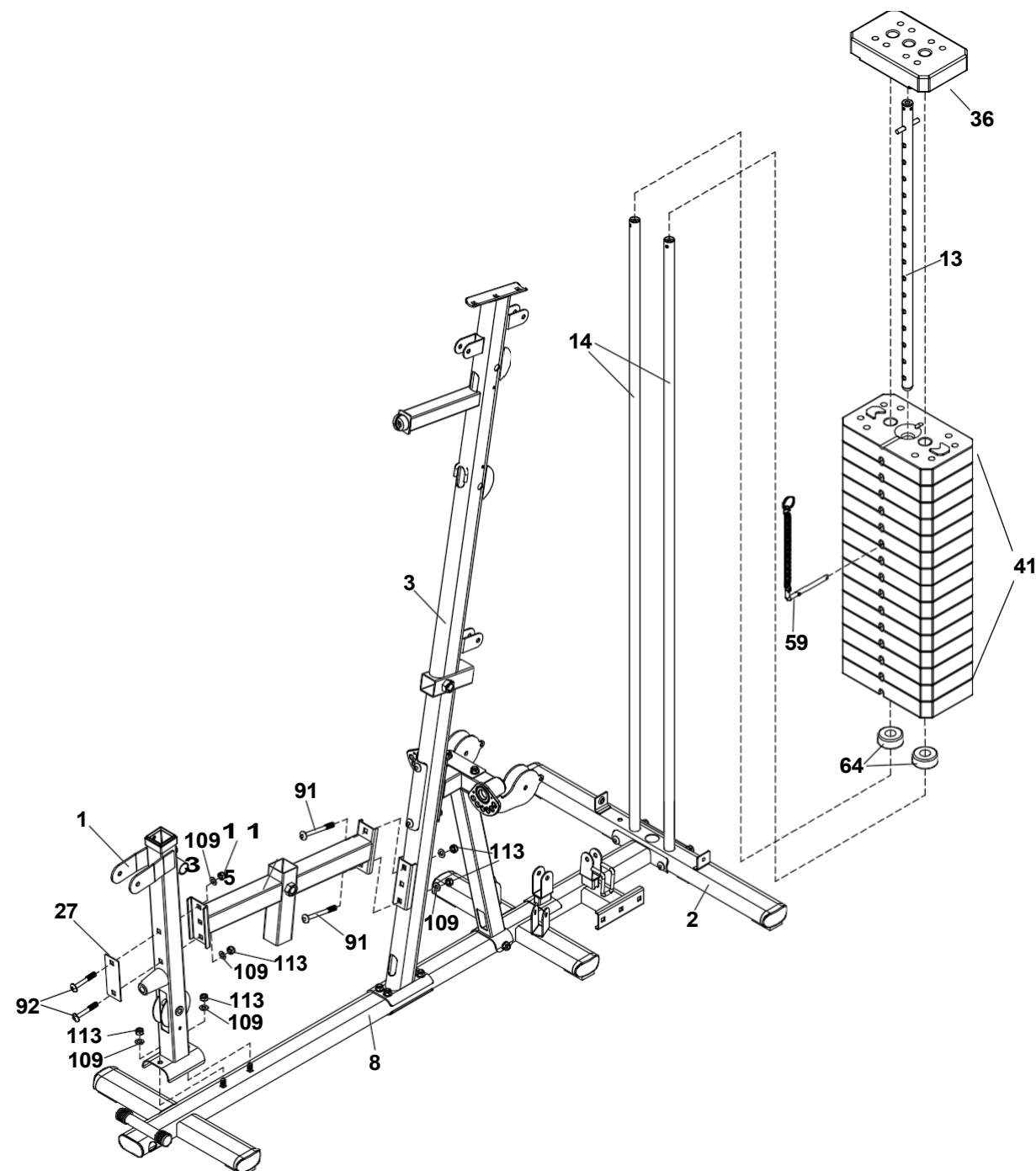
Посуňte верхні вагові пластини (36) вниз по двох напрямних стрижнях (14), потім вниз по селекторному стрижню (13), вставте штифт вибору ваги.

(59) в отвір потрібної ваги. (Верхня пластина важить 4,45 кг)

Прикріпіть опорну раму сидіння (5) до опорної рами (3) за допомогою двох болтів M10×100 мм (91), двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть опорну раму сидіння (5) і кронштейн 120×45 мм (27) до передньої опорної рами (1) за допомогою двох болтів M10×70 мм (92), двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть опорну раму (1) до базової рами (8) за допомогою двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113). Не затягуйте гайки.



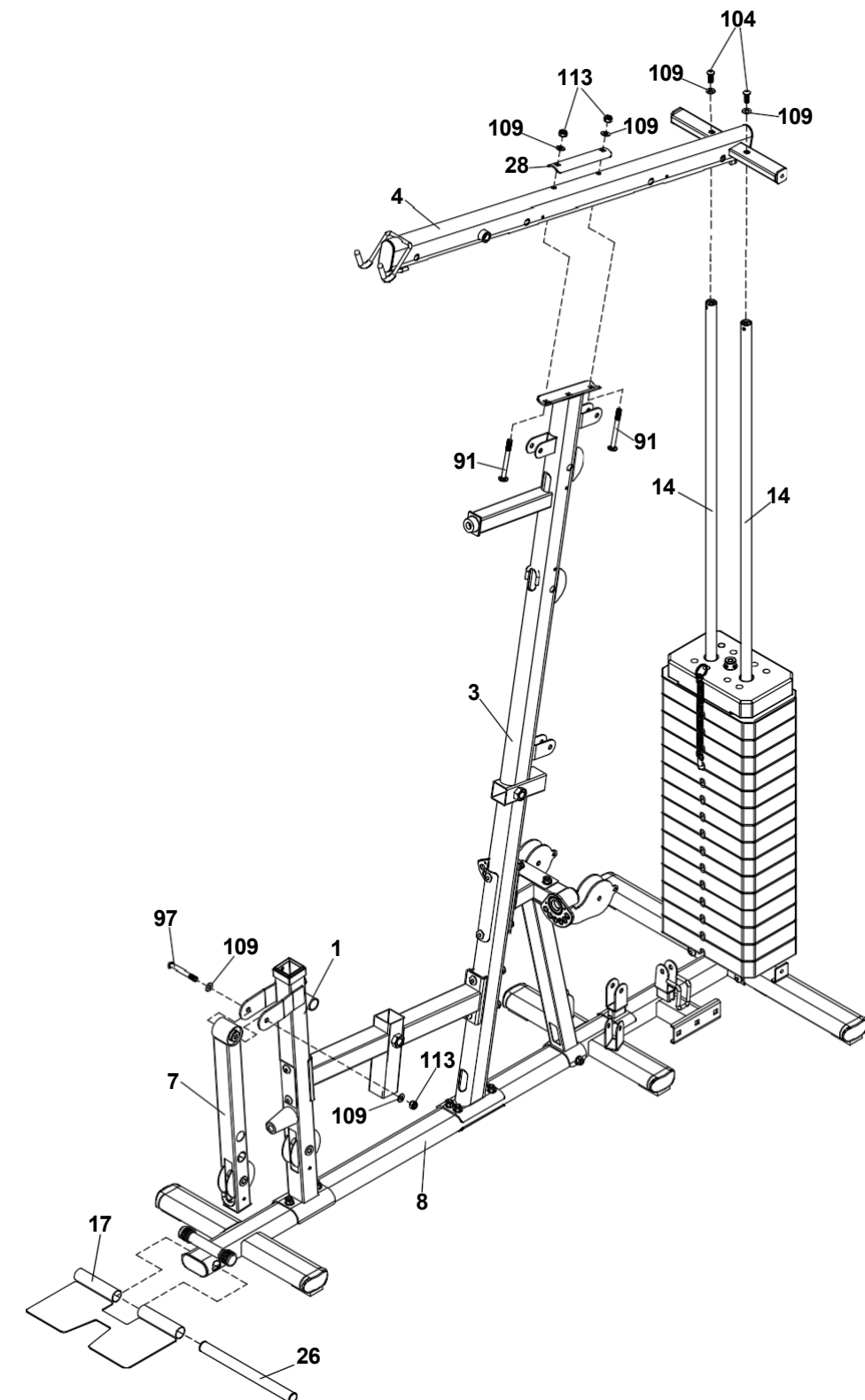
КРОК 4

Прикріпіть верхню раму (4) до опорної рами (3) за допомогою одного дугового кронштейна (28), двох болтів M10×100 мм (91), двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть верхню раму (4) до верхньої частини напрямних стрижнів (14) за допомогою двох шестигранних болтів M10×25 мм (104) і двох шайб M10 (109).

Прикріпіть розробник передньої ніжки (7) до опорної рами (1) за допомогою одного шестигранного болта M10×80 мм (97), двох шайб M10 (109) і однієї нейлонової контргайки M10 (113).

Прикріпіть пластину для ніг (17) до рами основи (8) за допомогою однієї трубки пластини для ніг (26).

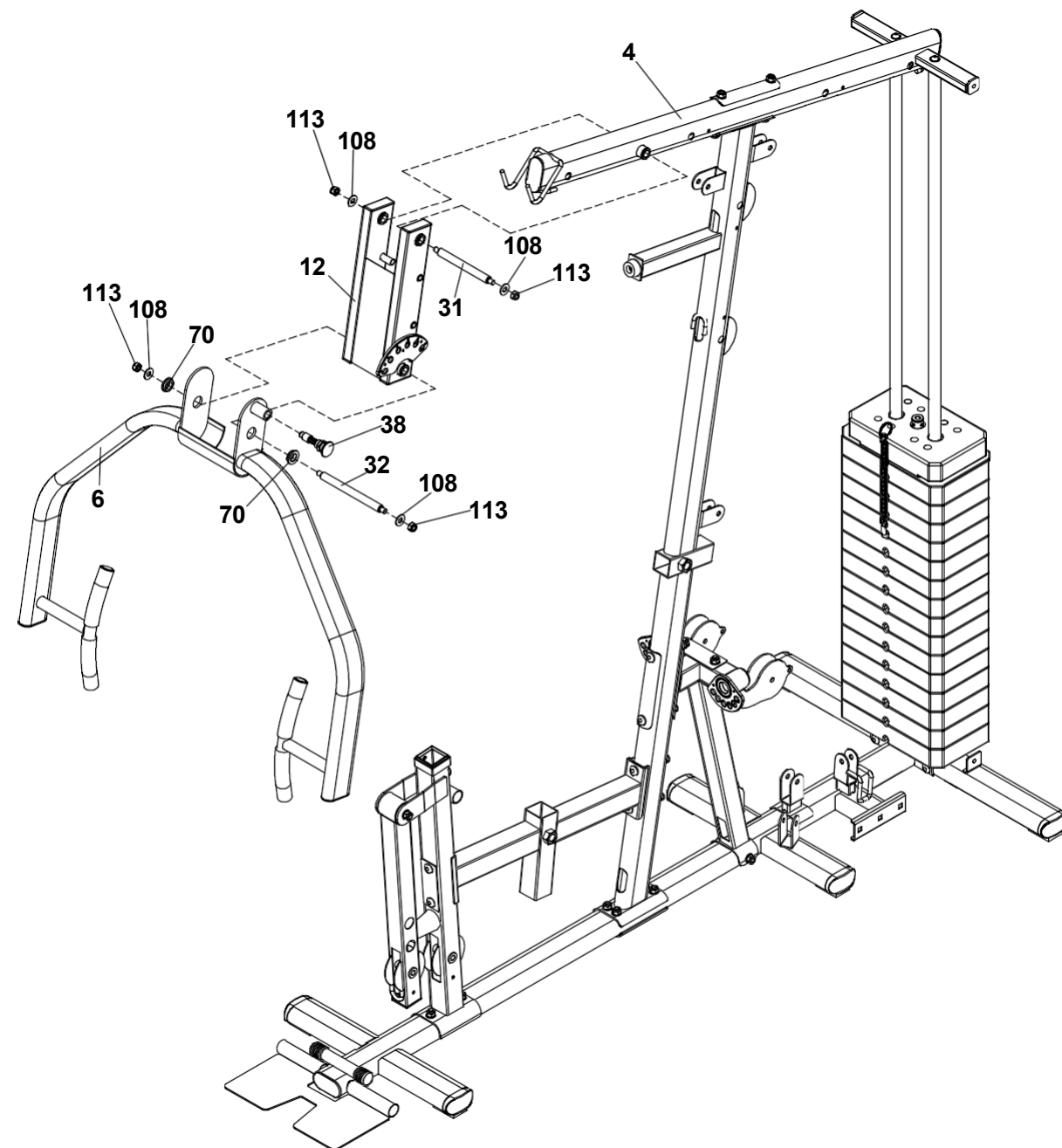


КРОК 5

Прикріпіть передню основу преса (12) до верхньої рами (4), використовуючи одну вісь Ø16×172×M10 (31), дві шайби Ø25×Ø10 (108) та дві нейлонові гайки M10 (113).

Прикріпіть передню притискну раму (6) до передньої основи (12), використовуючи одну вісь Ø16×198×M10 (32), дві шайби Ø25×Ø10 (108), дві втулки Ø31×Ø25.7×8 (70) і дві нейлонові контргайки M10 (113).

Вставте вставний штифт (38) через єдиний отвір на передній притискній рамі (6) і вирівняйте його з будь-яким з отворів на пластині вентиляторного типу.

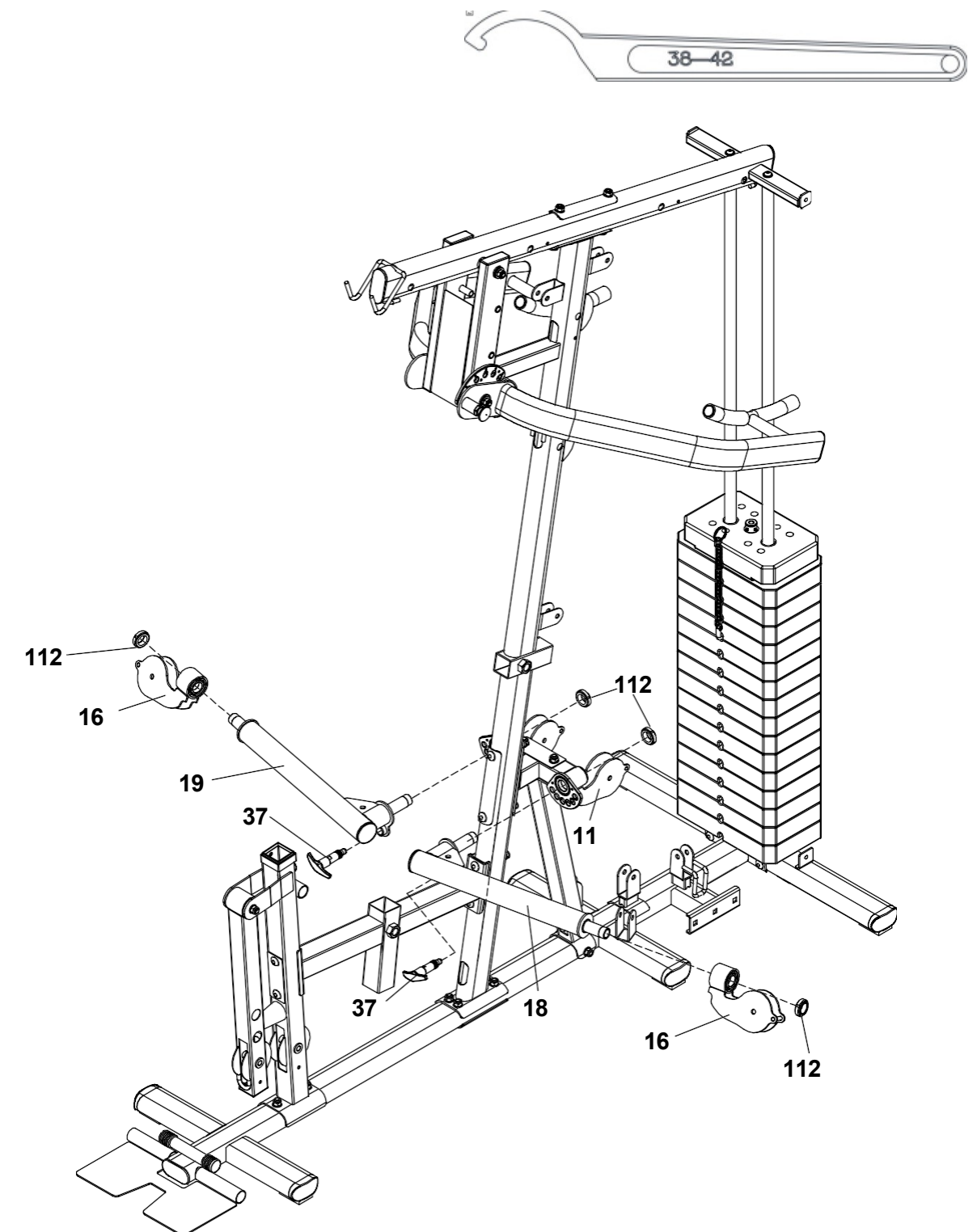


КРОК 6

Прикріпіть лівий кронштейн кабельного перехрестя (18) до опори кабельного перехрестя (11) за допомогою однієї нейлонової гайки M24 (112). Вставте Т-подібний штифт (37) на лівий кабельний перехідник (18) у будь-який з отворів на пластині вентиляторного типу. Прикріпіть правий кабельний перехідник (19) до опори кабельного перехідника (11) за допомогою однієї нейлонової гайки M24 (112). Вставте Т-подібний штифт (37) на правому кабельному перехресті (19) в один з отворів на пластині вентилятора.

Прикріпіть два кронштейни шківів кабельного кросовера (16) до лівого та правого кронштейнів кабельного кросовера (18 і 19) за допомогою двох нейлонових контргайок M24 (112).

Примітка: Встановіть нейлонові гайки M24 (112) за допомогою спеціального ключа розміром 38-42.



КРОК 7

Прикріпіть подушку спинки (44) до рами спинки (9) за допомогою двох шестигранних болтів M8×40 мм (105) і двох шайб M8 (110).

Вставте раму спинки (9) в опорну раму (3) за допомогою однієї стопорної ручки (60).

Прикріпіть подушку сидіння (45) до рами сидіння (10) за допомогою чотирьох шестигранних болтів M8×18 мм

(106) і чотирьох шайб M8 (110). Вставте раму сидіння (10) в опорну раму сидіння (5) за допомогою однієї

стопорної ручки (60).

Прикріпіть подушку для скручування рук (40) до опори для скручування рук (39) за допомогою двох шестигранних болтів M8×18 мм (106) і двох шайб M8 (110).

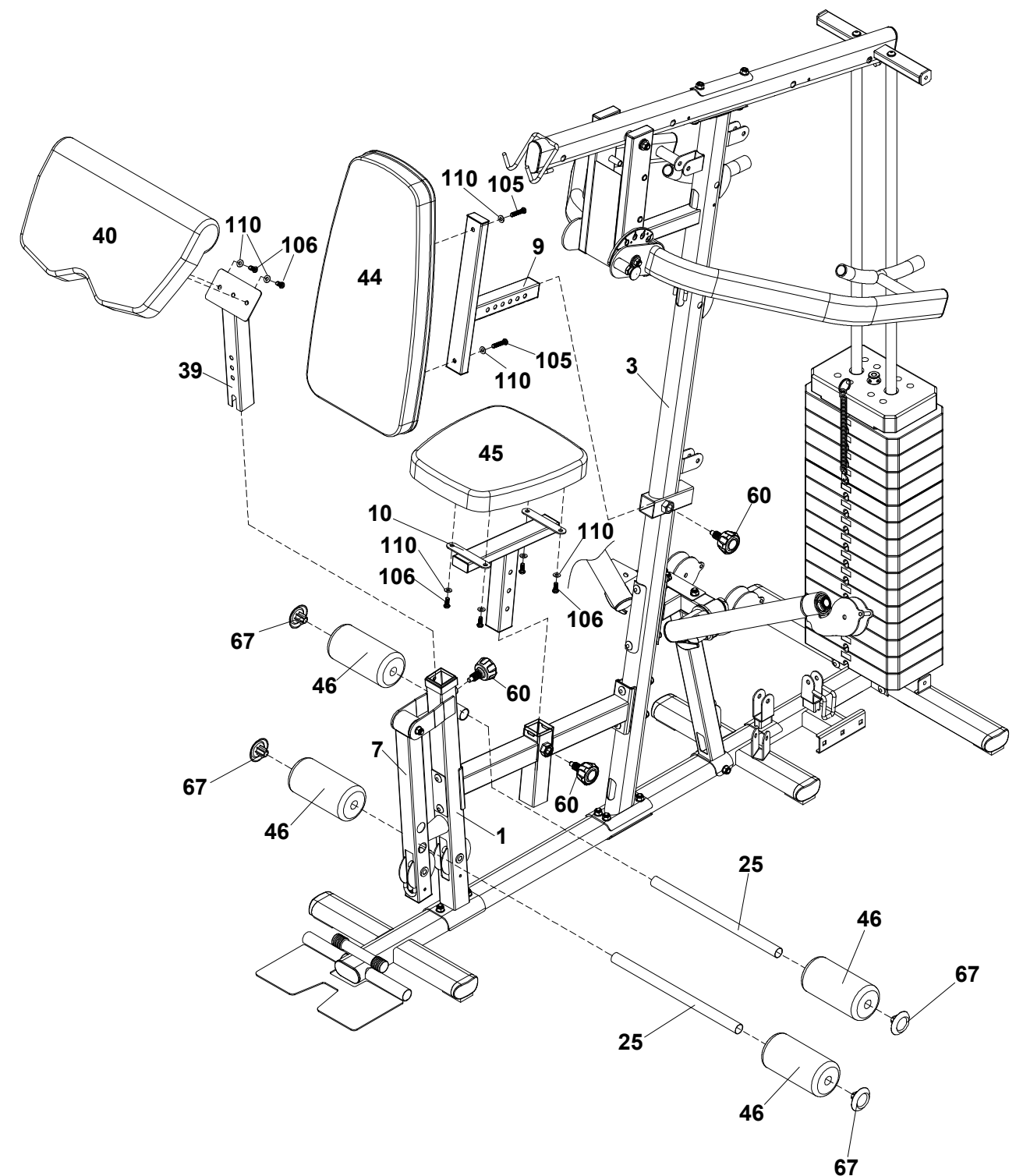
Вставте опору для скручування рук (39) у передню опорну раму (1) за допомогою однієї

стопорної ручки (60). Вставте дві трубки з пінопластовими рулонами (25) у передню опорну

раму (1) і передній розширювач ніг (7). Надягніть чотири пінопластові рулони (46) на дві трубки

для пінопластових рулонів (25), а потім торкніться чотирьох торцевих ковпачків для

пінопластових рулонів (67).



КРОК 8

а.) Вставивши верхній трос (51) у паз великого шків (63), протягніть верхній трос (51) через верхню раму (4).

б.) Встановіть великий шків № 1 (63) на верхню раму (4), використовуючи один шестигранний болт М10×60 мм (100), дві втулки шків (68), дві шайби М10 (109) і одну нейлонову контргайку М10 (113).

в.) Встановіть великий шків № 2 (63) на верхню раму (4), використовуючи один шестигранний болт М10×60 мм (100), дві втулки шків (68), дві шайби М10 (109) і одну нейлонову контргайку М10 (113).

д.) Встановіть великі шків № 3 і 5 (63) на передню основу преса (12) за допомогою двох шестигранних болтів М10×155 мм (95), чотирьох шайб М10 (109) і двох нейлонових контргайок М10 (113).

е.) Встановіть великий шків № 4 (63) на опорну раму (3), використовуючи один шестигранний болт М10×50 мм (102), два кабелі
Фіксатори (65), дві втулки кріплення кабелю (66), дві шайби М10 (109) і одна нейлонова контргайка М10 (113).

ф.) Встановіть великий шків № 6 (63) на опорну раму (3), використовуючи один шестигранний болт М10×60 мм (100), дві втулки шків (68), дві шайби М10 (109) та одну нейлонову контргайку М10 (113).

г.) Встановіть великий шків № 7 (63) на опорну раму (3), використовуючи один шестигранний болт М10×50 мм (102), два кабелі
Фіксатори (65), дві втулки кріплення кабелю (66), дві шайби М10 (109) і одна нейлонова контргайка М10 (113).

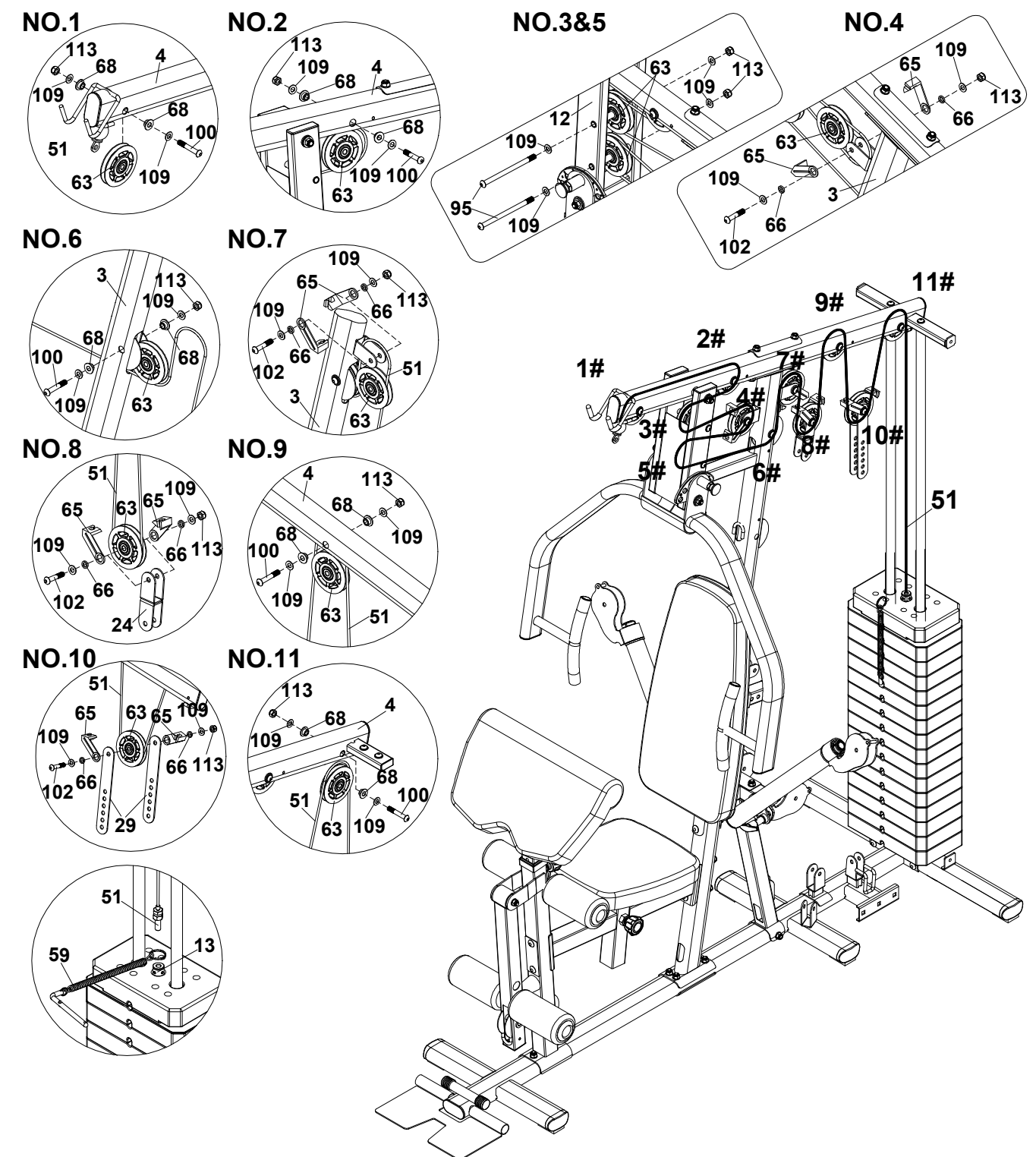
г.) Встановіть великий шків № 8 (63) на кронштейн подвійного шків (24), використовуючи один шестигранний болт М10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксаторів кабелю (66), дві шайби М10 (109) та одну нейлонову контргайку М10 (113).

і.) Встановіть великий шків № 9 (63) на верхню раму (4), використовуючи один шестигранний болт М10×60 мм (100), дві втулки шків (68), дві шайби М10 (109) та одну нейлонову контргайку М10 (113).

й.) Встановіть великий шків № 10 (63) на два регульовані кронштейни шків (29), використовуючи один шестигранний болт М10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксаторів кабелю (66), дві шайби М10 (109) та одну нейлонову контргайку М10 (113).

к.) Встановіть великий шків № 11 (63) на верхню раму (4), використовуючи один шестигранний болт М10×60 мм (100), дві втулки шків (68), дві шайби М10 (109) та одну нейлонову контргайку М10 (113).

л.) Прикріпіть болтовий кінець верхнього троса (51) до штока селектора (13).



КРОК 9

Збірка плечового троса (52) з плечовим тросом (52) в пазу великого шківа (63), протягніть плечовий трос (52) через опорну раму (3).

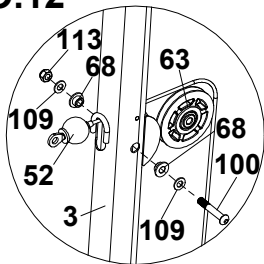
Встановіть великий шків № 12 (63) на опорну раму (3), використовуючи один шестигранний болт M10×60 мм (100), дві втулки шківа (68), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Встановіть великий шків № 13 (63) на опорну раму (3), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксаторів кабелю (66), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

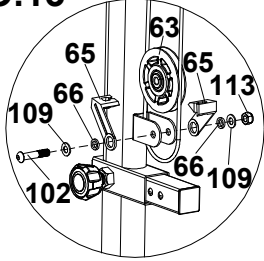
Встановіть великий шків № 14 (63) на кронштейн подвійного шківа (24), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксаторів кабелю (66), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Прикріпіть одинарний кронштейн шківа (23) до кінця плечового троса (52) за допомогою одного шестигранного болта M10×25 мм (104), двох шайб M10 (109) та однієї нейлонової контргайки M10 (113).

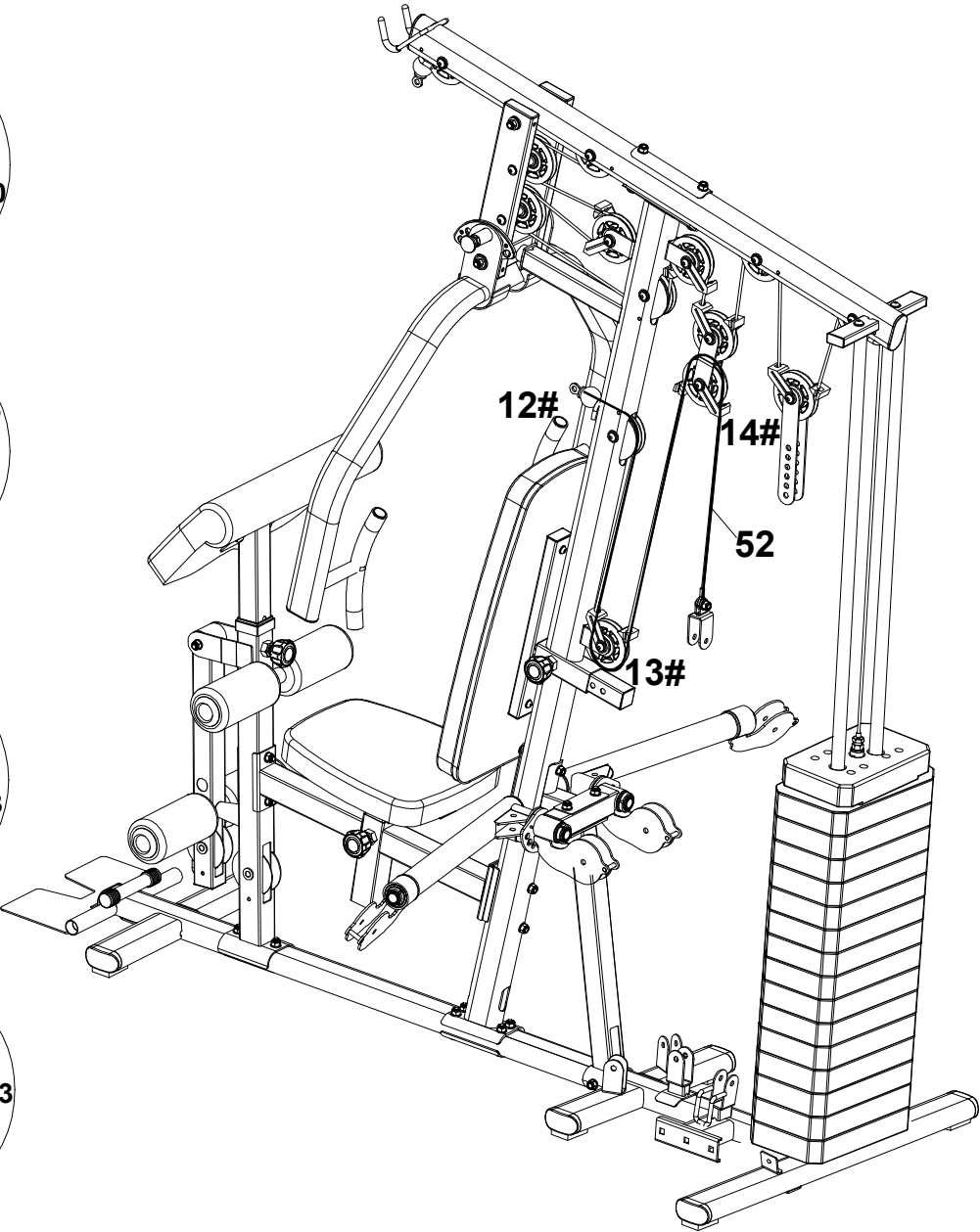
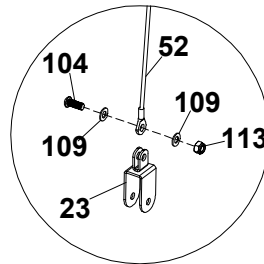
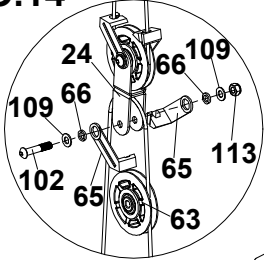
NO.12



NO.13



NO.14



КРОК 10

Збірка кабелю перехресного зв'язку (53):

а.) Протягніть кінець перехресного кабелю (53) через лівий і правий кронштейни перехресного кабелю (18 і 19) та опору перехресного кабелю (11).

б.) Приєднайте кабель U (55) до кульового кінця перехресного кабелю (53).

с.) Прикріпіть один карабін (58) до кабелю U (55), використовуючи один шестигранний болт M10×35 мм (103), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

д.) Встановіть середній шків № 15 (62) на кронштейн шківів перехрестя кабелю (16), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

е.) Встановіть малий шків № 16 (61) на лівий кабельний кронштейн (18), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

ф.) Встановіть середній шків № 17 (62) на опору перехрестя кабелю (11), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

г.) Встановіть великий шків № 18 (63) на базову раму (8), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксаторів кабелю (66), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

х.) Встановіть великий шків № 19 (63) на кронштейн одиночного шківів (23), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксаторів кабелю (66), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

і.) Встановіть великий шків № 20 (63) на базову раму (8), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксатора кабелю (66), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

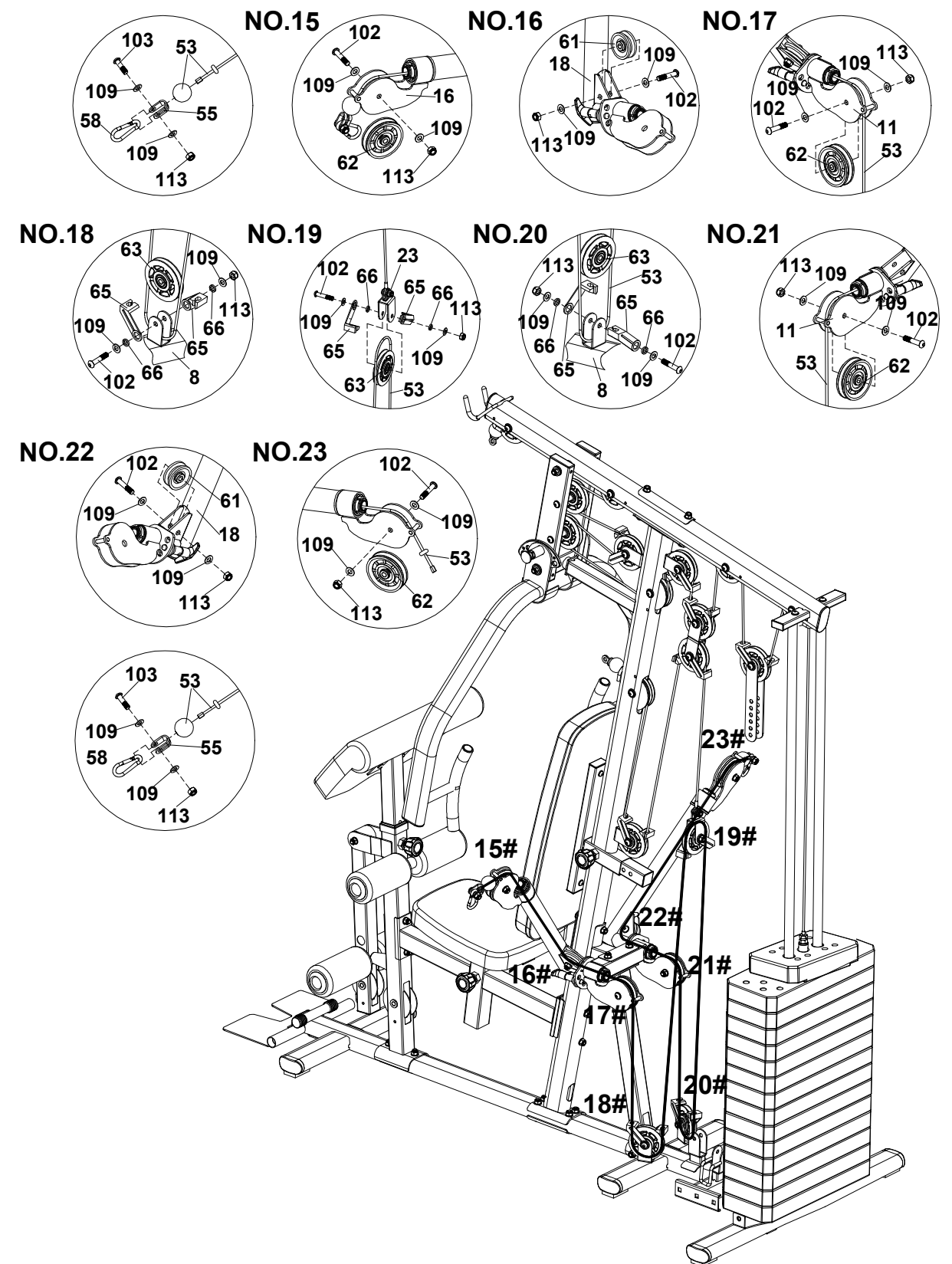
й.) Встановіть середній шків № 21 (62) на опору перехрестя кабелю (11), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

к.) Встановіть малий шків № 22 (61) на правий кронштейн перехрестя кабелю (19), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

л.) Встановіть середній шків № 23 (62) на кронштейн кабельного перехрестя (16), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

м.) Приєднайте два кабелі U (55) до кульового кінця перехресного кабелю (53).

н.) Прикріпіть два карабіни (58) до кабелю U (55) за допомогою двох шестигранних болтів M10×35 мм (103), чотирьох шайб M10 (109) та двох нейлонових контргайок M10 (113).



КРОК 11

Збірка нижнього кабелю (54):

Встановіть нижній трос (54) у паз великого шків (63) через передню ніжку (7).

Встановіть великий шків № 24 (63) на передню ніжку (7), використовуючи один шестигранний болт M10×65 мм (99), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

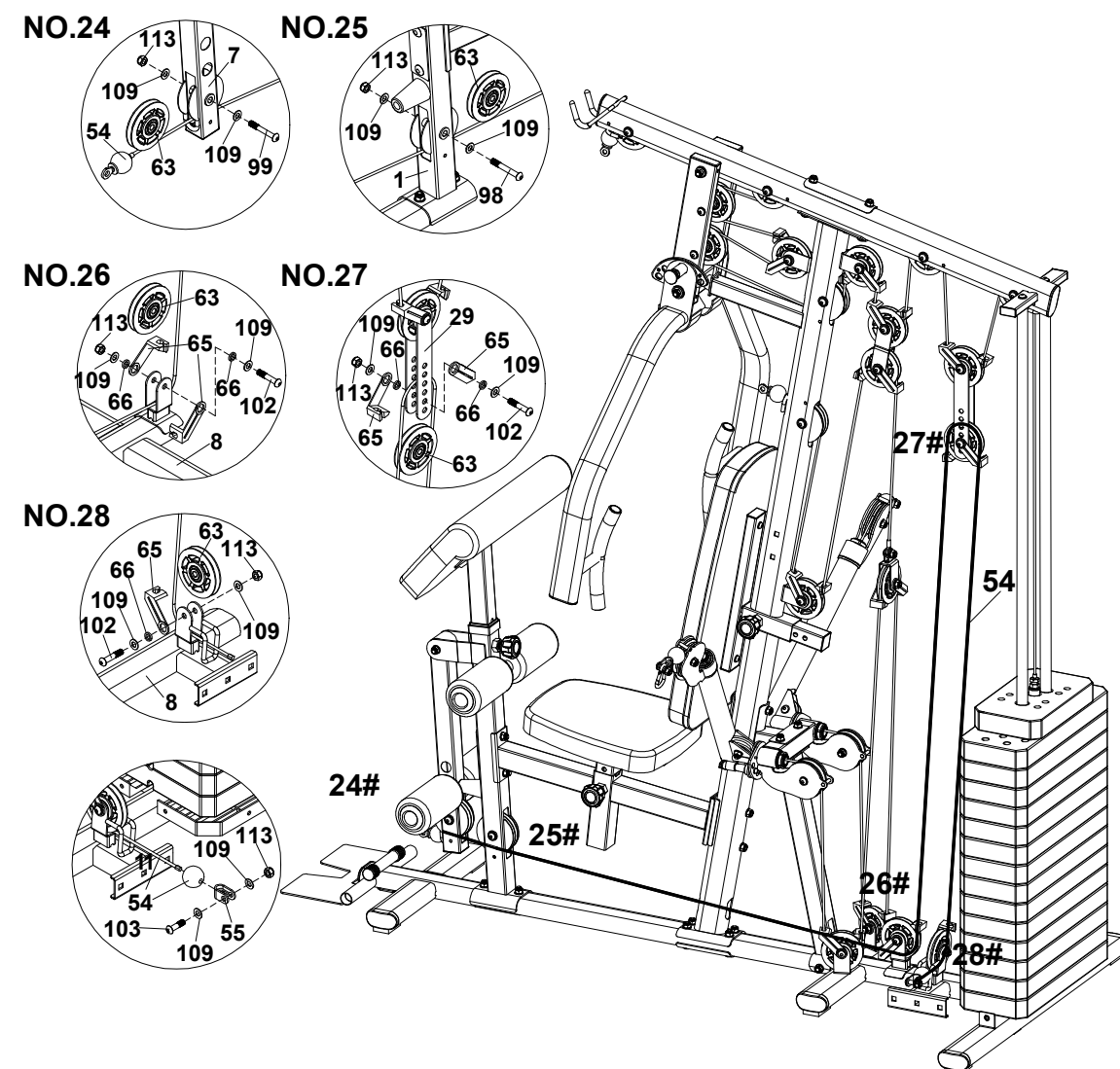
Встановіть великий шків № 25 (63) на передню опорну раму (1), використовуючи один шестигранний болт M10×70 мм (98), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Встановіть великий шків № 26 (63) на базову раму (8), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксаторів кабелю (66), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Встановіть великий шків № 27 (63) на регульовані кронштейни шків (29), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), два фіксатори кабелю (65), дві втулки фіксаторів кабелю (66), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Встановіть великий шків № 28 (63) на базову раму (8), використовуючи один шестигранний болт M10×50 мм (102), один фіксатор кабелю (65), одну втулку фіксатора кабелю (66), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Прикріпіть один трос U (55) до кульового кінця нижнього троса (54), використовуючи один шестигранний болт M10×35 мм (103), дві шайби M10 (109) і одну нейлонову контргайку M10 (113).



КРОК 12

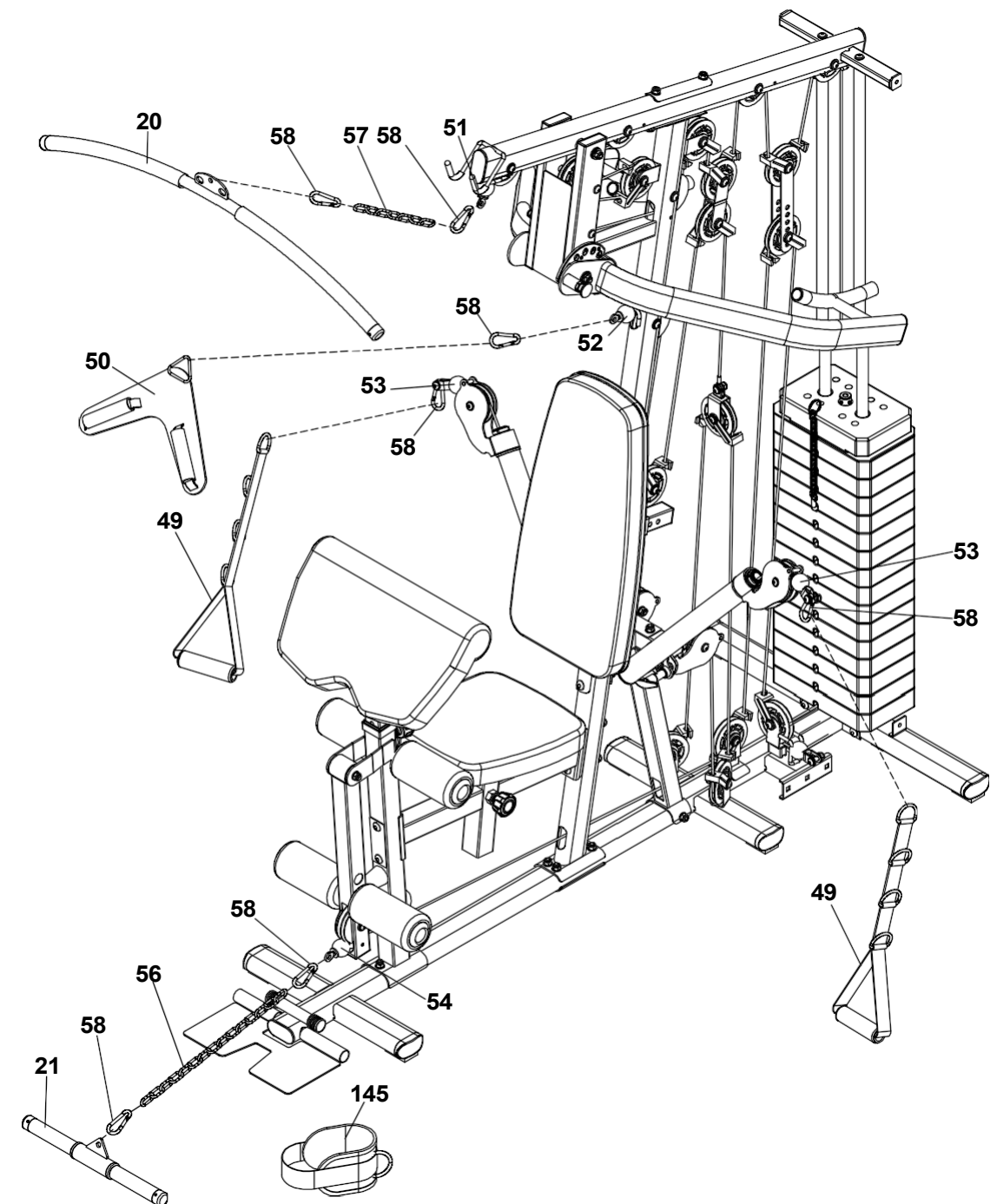
Прикріпіть лат-планку (20) до іншого кінця верхнього троса (51) за допомогою двох карабінів (58) і одного ланцюга 7-ми ланки (57).

Прикріпіть нижню планку (21) або ножний ремінь (145) до іншого кінця нижнього троса (54) за допомогою двох карабінів (58) і одного ланцюга з 15 ланок (56).

Прикріпіть ремінь АВ (50) до іншого кінця плечевого кабелю (52) за допомогою одного карабіна

(58). Прикріпіть дві ручки ременя (49) до обох кінців перехресного кабелю (53) за допомогою

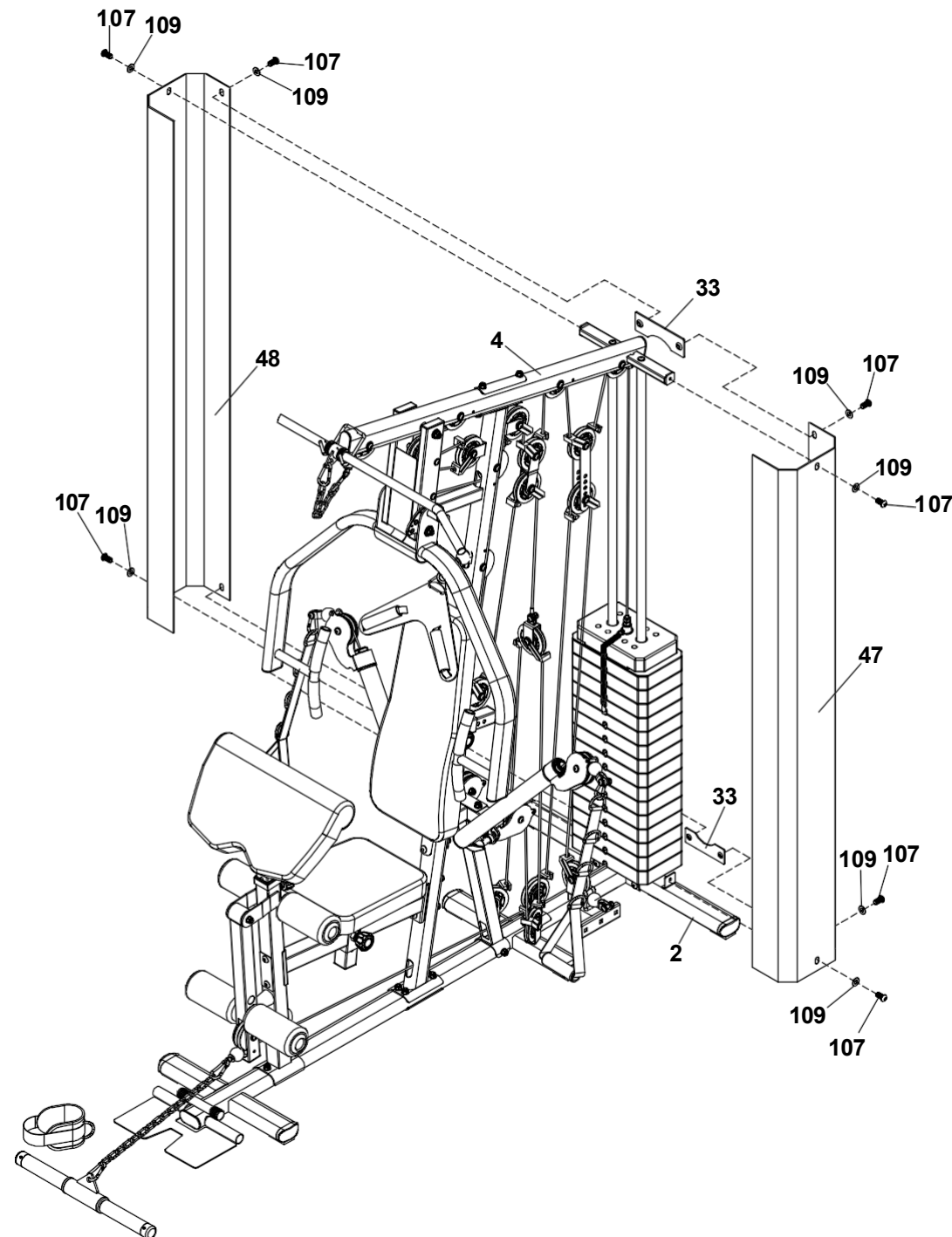
двох карабінів (58).



КРОК 13

Прикріпіть два кронштейни кришки вантажу (33) до верхньої рами (4), використовуючи два шестигранні болти M10×16 мм (107) і чотири шайби M10 (109).

Прикріпіть ліву (47) та праву (48) кришки вантажу до кронштейнів кришок вантажу (33) за допомогою дванадцяти шестигранних болтів M10×16 мм (107) та дванадцяти шайб M10 (109).

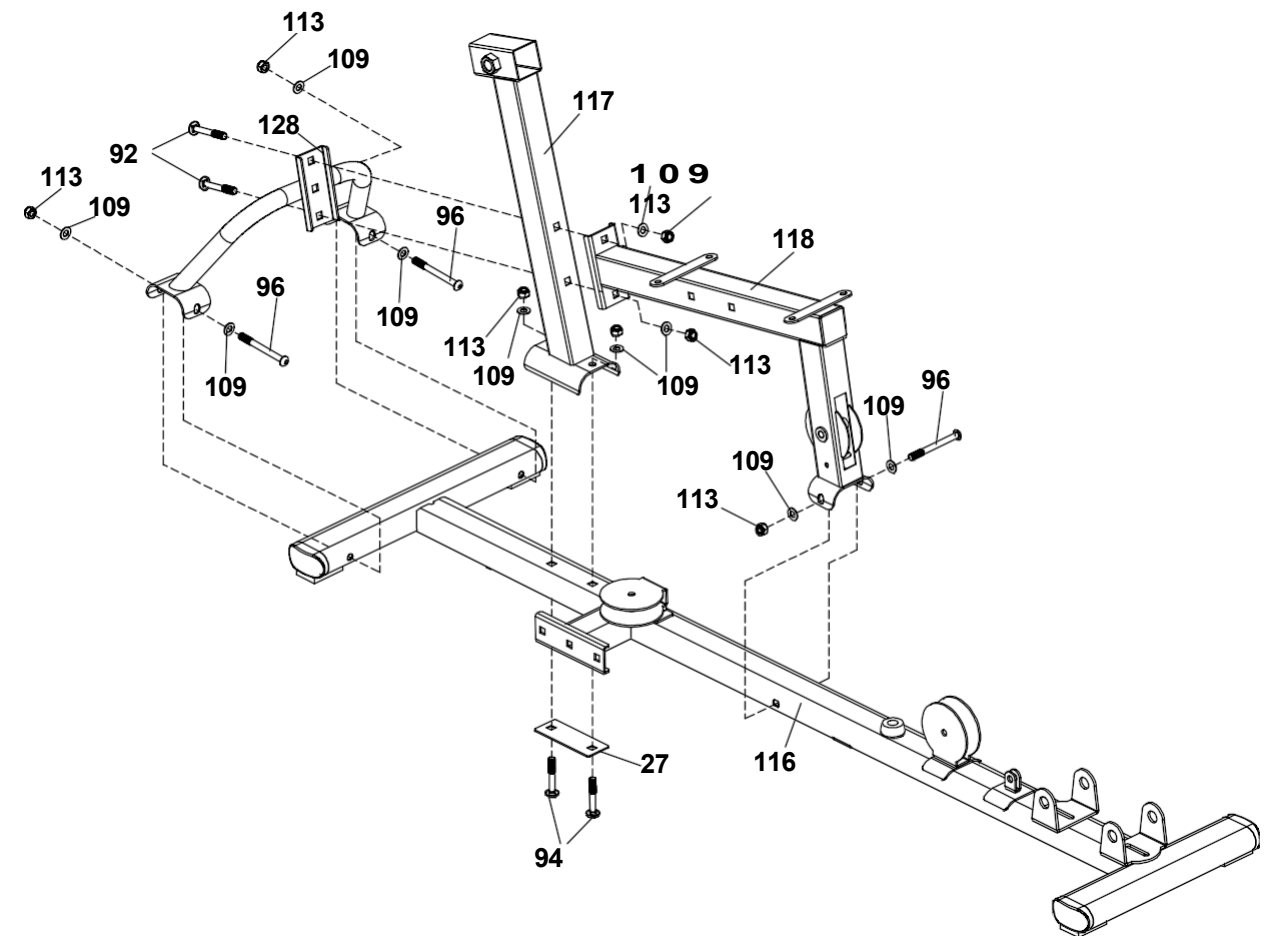


КРОК 14

Прикріпіть вертикальну раму спинки (117) і один кронштейн 45X120 мм (128) до базової рами преса для ніг (116) за допомогою двох болтів M10×60 мм (94), двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть раму сидіння для жиму ногами (118) до рами основи для жиму ногами (116) за допомогою одного шестигранного болта M10×100 мм (96), двох шайб M10 (109) та однієї нейлонової контргайки M10 (113).

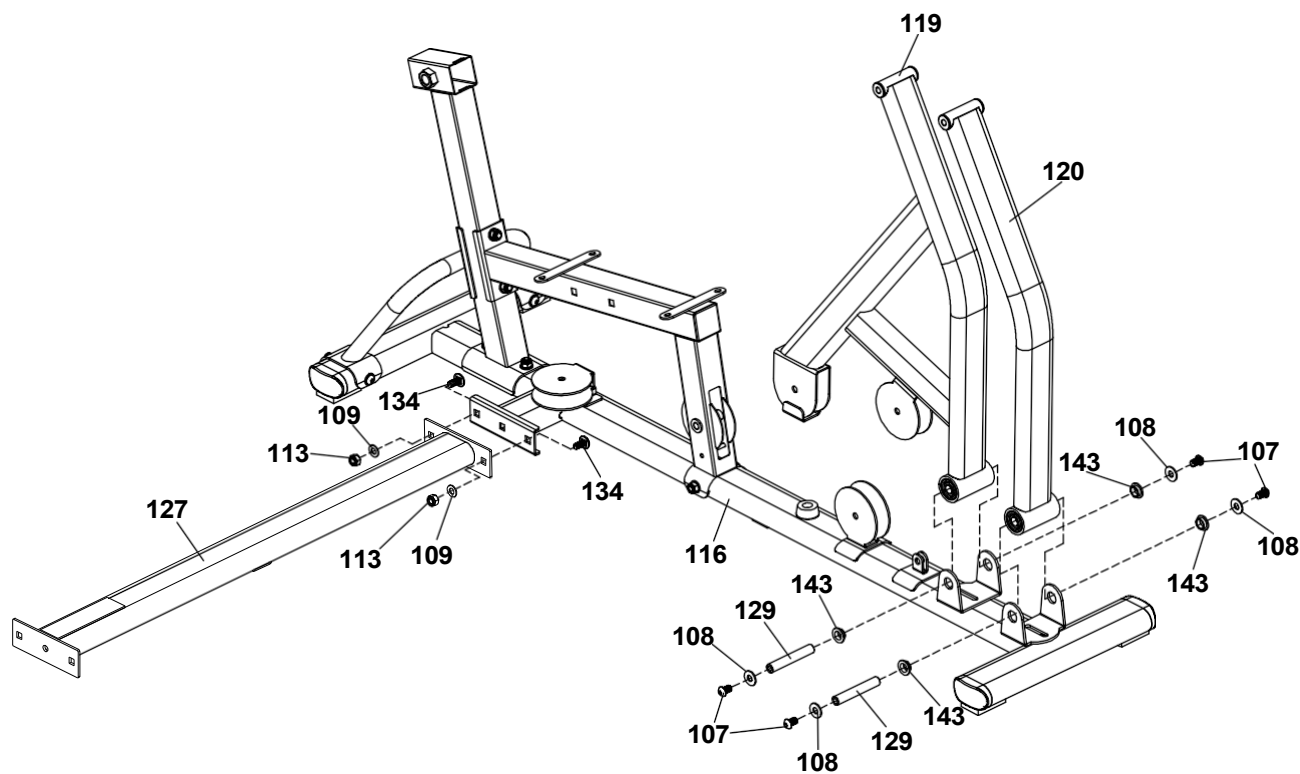
Прикріпіть раму сидіння для жиму ногами (118) та опорну раму спинки для жиму ногами (128) до вертикальної рами спинки (117) за допомогою двох шестигранних болтів M10×100 мм (96), чотирьох шайб M10 (109), двох нейлонових контргайок M10 (113) та двох кареточних болтів M10×70.



КРОК 15

Прикріпіть з'єднувальну раму основи (127) до базової рами преса для ніг (116) за допомогою двох болтів M10×20 мм (134), двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть передню вертикальну раму преса для ніг (119) і задню вертикальну раму преса для ніг (120) до базової рами преса для ніг (116) за допомогою чотирьох шестигранних болтів M10×16 мм (107), чотирьох шайб Ø25×Ø10 мм (108) і двох осей Ø15×93×M10 (129).

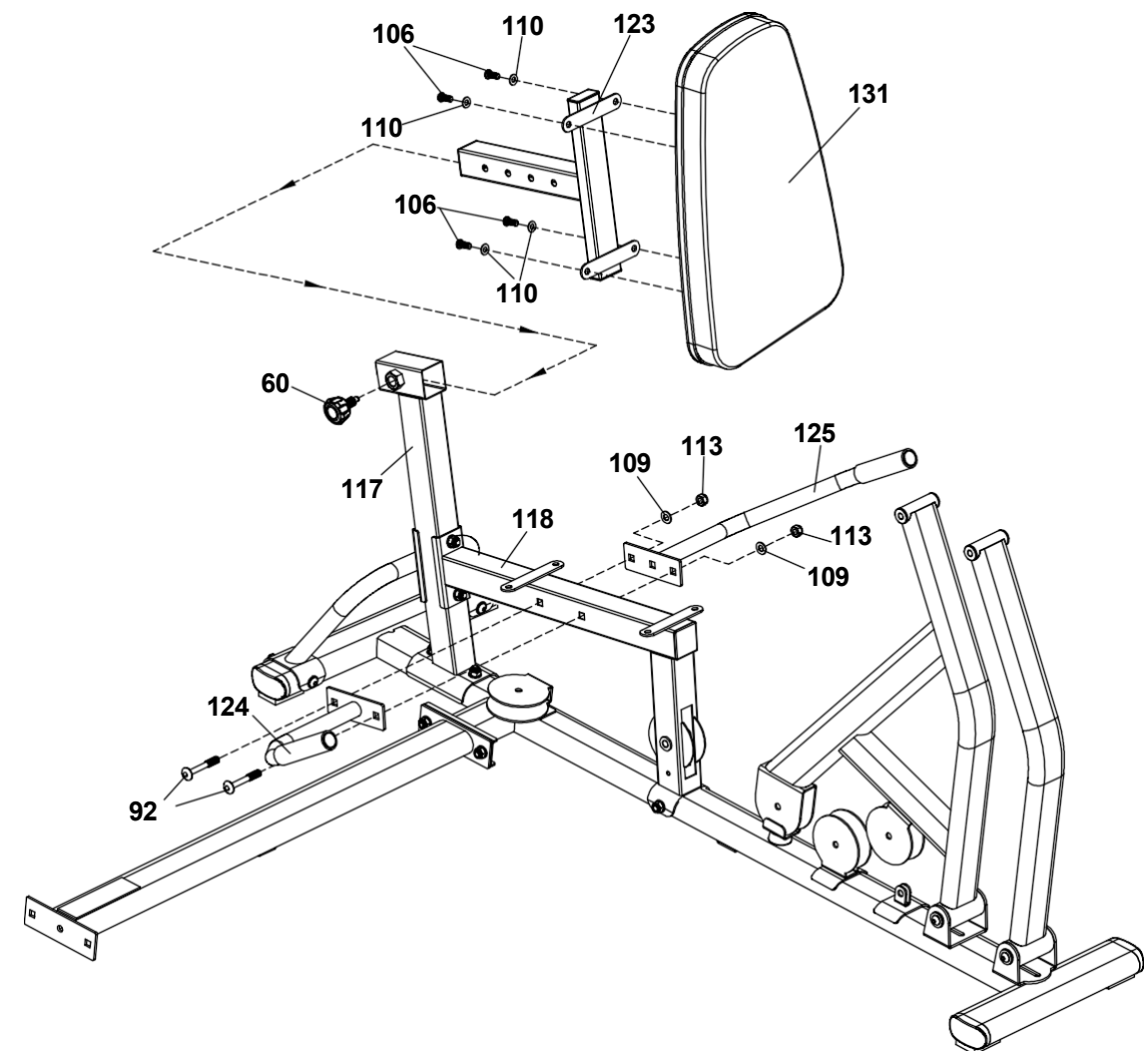


КРОК 16

Прикріпіть праву ручну планку (124) та ліву ручну планку (125) до рами сидіння для жиму ногами (118) за допомогою двох болтів M10×70 мм (92), двох шайб M10 (109) та двох нейлонових контргайок M10 (113).

Прикріпіть подушку спинки для жиму ногами (131) до рами спинки для жиму ногами (123) за допомогою чотирьох шестигранних болтів M8×18 мм (106) і чотирьох шайб M8 (110).

Вставте раму спинки для преса для ніг (123) у вертикальну раму спинки (117), використовуючи одну ручку фіксатора (60).



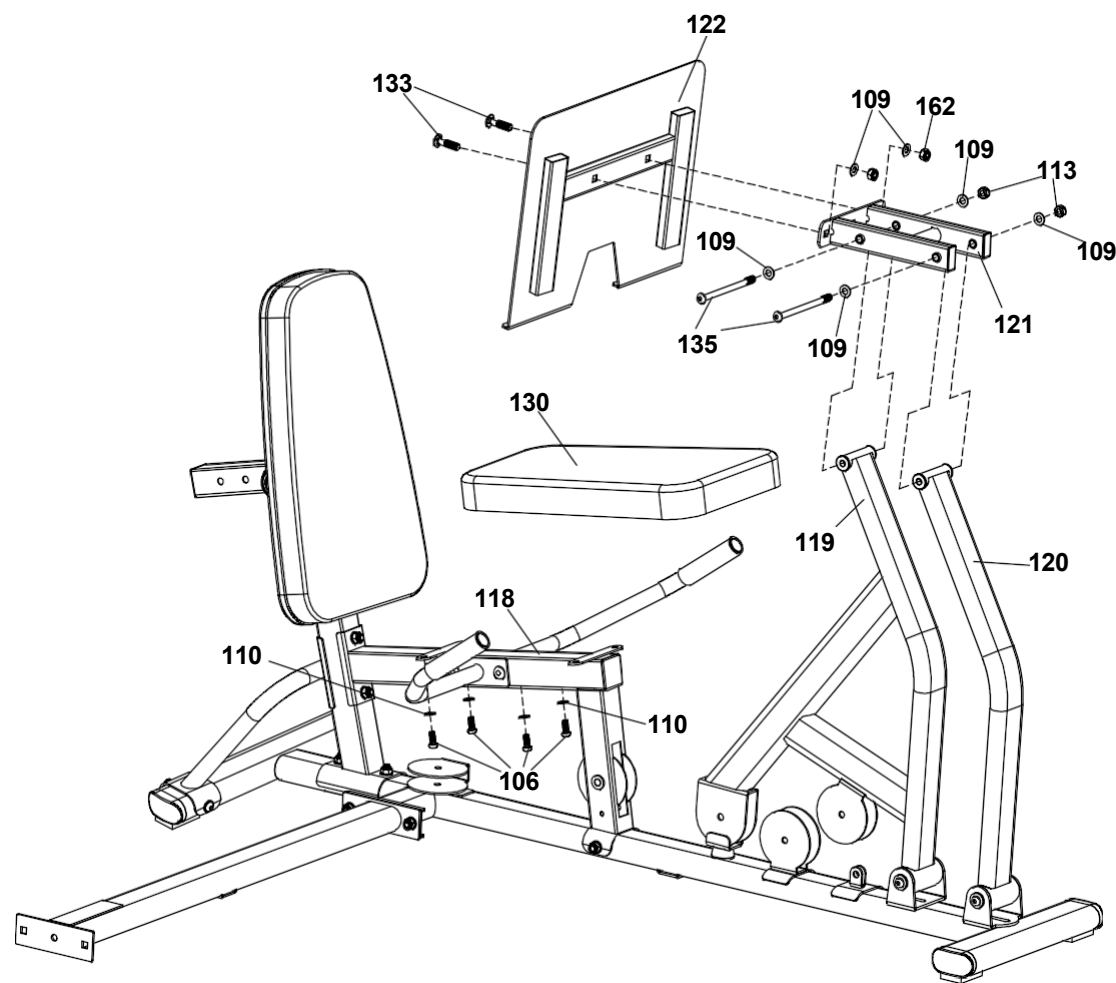
КРОК 17

Прикріпіть подушку сидіння для жиму ногами (130) до рами сидіння для жиму ногами (118) за допомогою чотирьох шестигранних болтів M8×18 мм (106) і чотирьох шайб M8 (110).

Прикріпіть притискну пластину для ніг (122) до з'єднувальної рами притискача для ніг (121) за допомогою двох болтів M10×40 мм (133), двох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).

Примітка: Зверніть увагу на напрямок встановлення з'єднувальної рами для притискання ніг (121).

Прикріпіть передню вертикальну раму притискача для ніг (119) і задню вертикальну раму притискача для ніг (120) до з'єднувальної рами притискача для ніг (121) за допомогою двох шестигранних болтів M10×145 мм (135), чотирьох шайб M10 (109) і двох нейлонових контргайок M10 (113).



КРОК 18

Протягніть кінець кабелю для жиму для ніг (132) через раму сидіння для жиму для ніг (118) і передню вертикальну раму для жиму для ніг (119).

Встановіть великий шків № 29 (63) на раму основи преса для ніг (116), використовуючи один шестигранний болт M10×45 мм (101), одну шайбу M10 (109) та одну пружинну шайбу M10 (137).

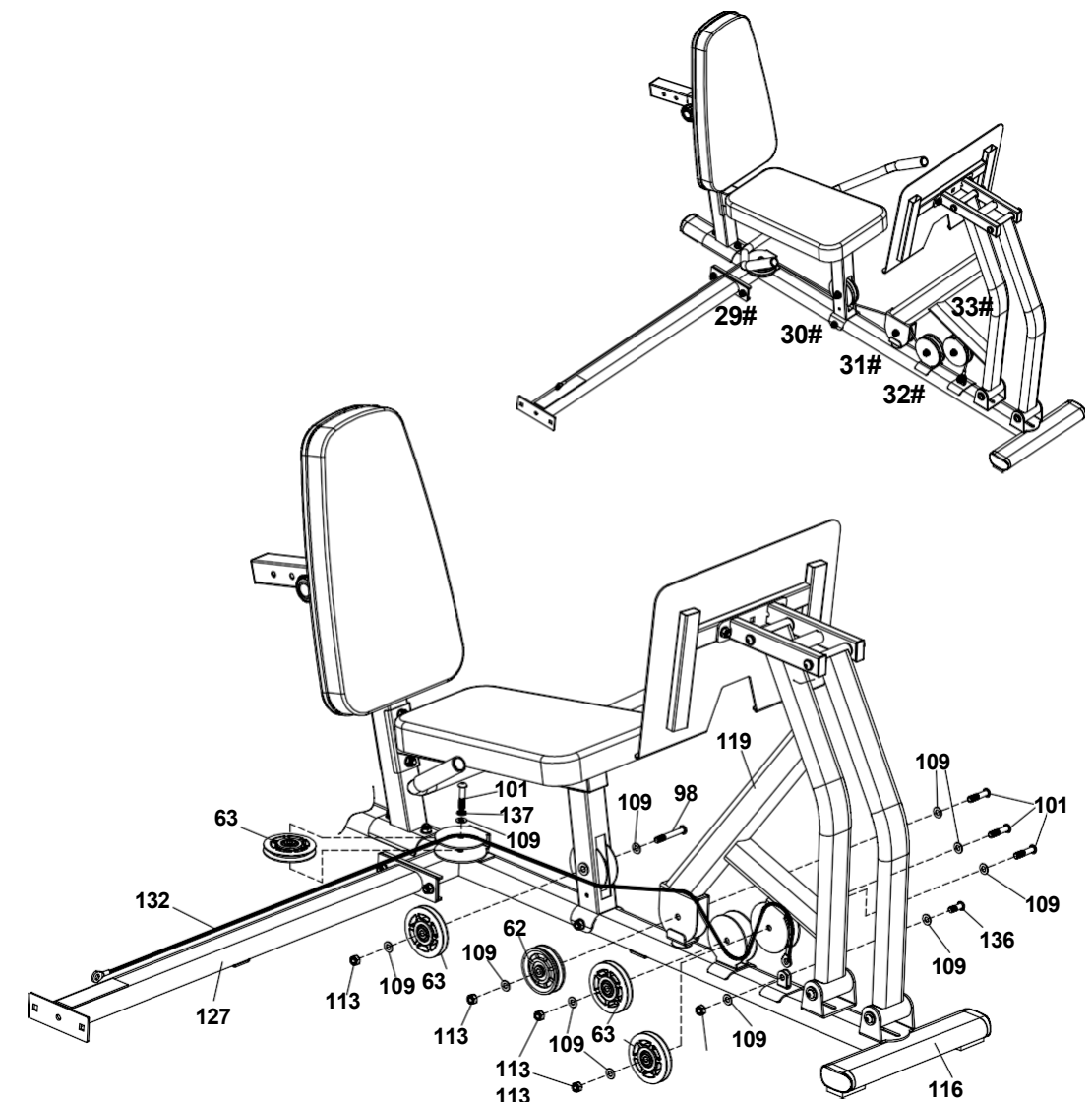
Встановіть великий шків № 30 (63) на раму сидіння для жиму ногами (118), використовуючи один шестигранний болт M10×70 мм (98), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Встановіть середній шків № 31 (62) на вертикальну раму преса для передньої ноги (119), використовуючи один шестигранний болт M10×45 мм (101), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Встановіть великий шків № 32 (63) на базову раму преса для ніг (116), використовуючи один шестигранний болт M10×45 мм (101), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Встановіть великий шків № 33 (63) на вертикальну раму передньої ніжки преса (119), використовуючи один шестигранний болт M10×45 мм (101), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).

Прикріпіть інший кінець кабелю для притискання ніг (132) до базової рами для притискання ніг (116), використовуючи один шестигранний болт M10×28 мм (136), дві шайби M10 (109) та одну нейлонову контргайку M10 (113).



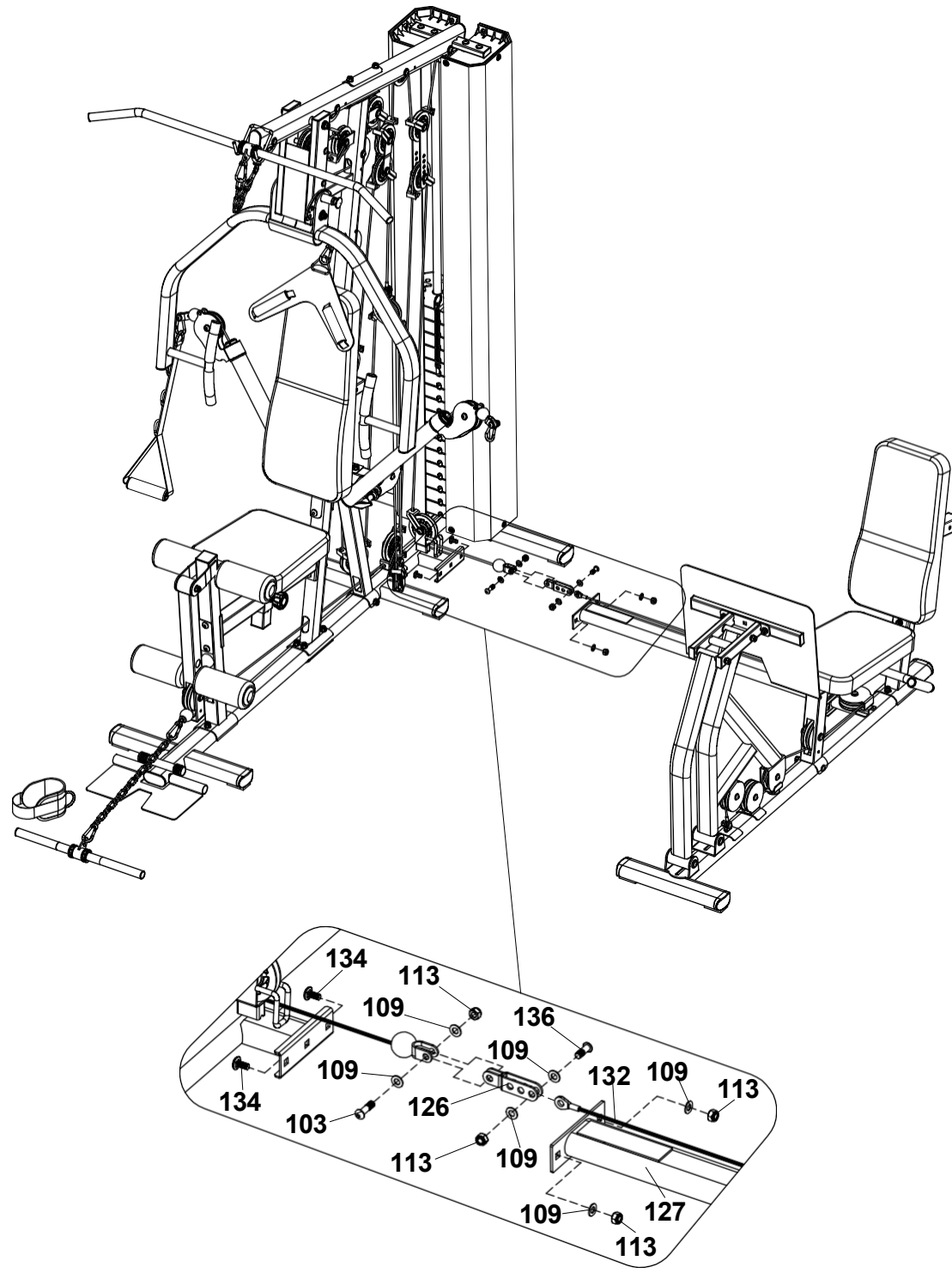
КРОК 19

Прикріпіть базову з'єднувальну раму (127) до базової рами ТУТАН за допомогою двох болтів М10×20 мм (134), двох шайб М10 (109) та двох нейлонових контргайок М10 (113).

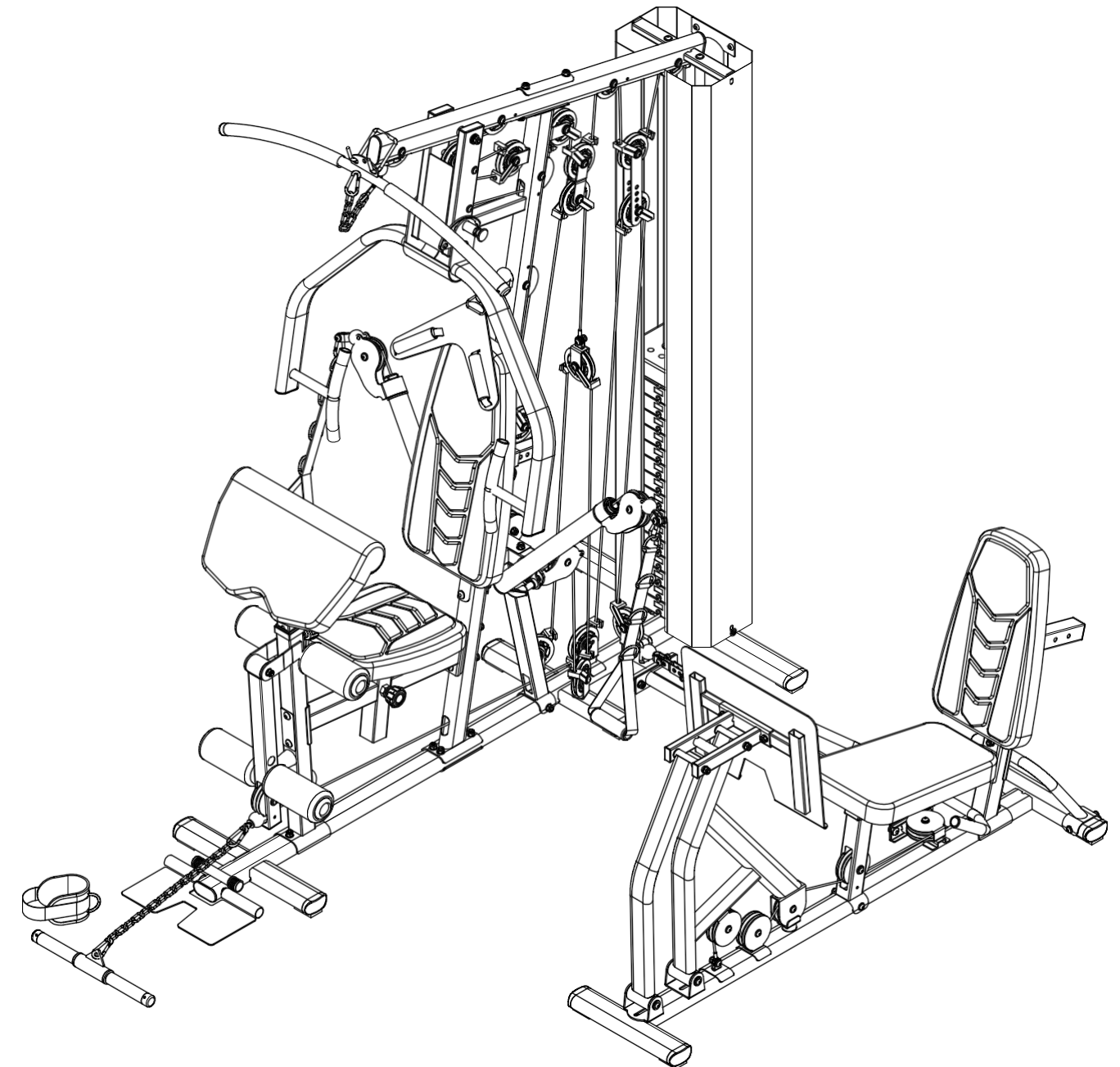
Прикріпіть інший кінець кабелю для притискання ніг (132) до регулювальних кронштейнів кабелю (126), використовуючи один шестигранний болт М10×28 мм (136), дві шайби М10 (109) та одну нейлонову контргайку М10 (113).

Прикріпіть кабель U ТУТАН 17 до регулювальних кронштейнів кабелю (126), використовуючи один шестигранний болт М10×35 мм (103), дві шайби М10 (109) та одну нейлонову контргайку М10 (113).

Примітка: Перед використанням цієї машини обов'язково затягніть усі гайки та болти.



КРОК 20



6. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ.

Початок програми вправ залежить від вашого фізичного стану. Якщо ви не були активними протягом кількох років або маєте надлишкову вагу, починайте повільно і збільшуйте кількість повторень за тренування.

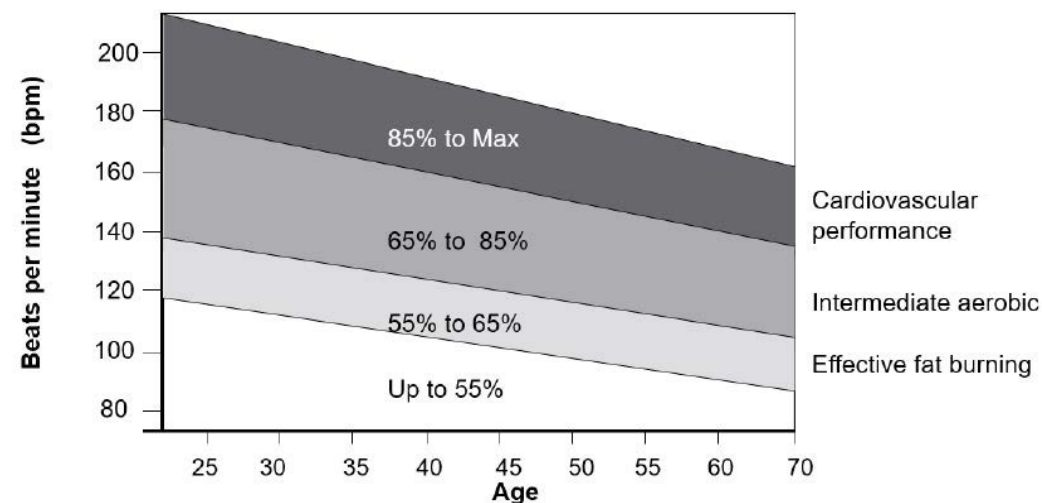
Однак ваша аеробна фізична форма покращиться протягом наступних шести-восьми тижнів. Не турбуйтеся, якщо це займе більше часу. Важливо працювати у власному темпі. Зрештою, ви зможете займатися безперервно протягом 30 хвилин. Чим краща ваша аеробна підготовка, тим важче вам доведеться працювати, щоб залишатися в цільовій зоні.

БУДЬ ЛАСКА, ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ЦЕ:

- Попросіть лікаря переглянути вашу програму тренувань і дісти, щоб він порадив вам режим тренувань, який вам слід прийняти.
- Починайте навчальну програму повільно, з реалістичними цілями.
- Часто контролюйте свій пульс. Встановіть цільову частоту серцевих скорочень, виходячи з вашого віку та стану здоров'я.
- Встановлюйте обладнання на рівній поверхні на відстані не менше 3 футів від стін і меблів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ВПРАВ

Щоб отримати максимальну користь від фізичних вправ, важливо тренуватися з належною інтенсивністю. Належний рівень інтенсивності можна визначити, використовуючи частоту серцебиття як **орієнтир**. Для ефективного виконання аеробних вправ пульс повинен підтримуватися на рівні від 65% до 85% від максимальної частоти серцебиття під час тренування. Це називається цільовою зоною. Ви можете знайти свою цільову зону в таблиці нижче.



Протягом перших кількох місяців тренувань підтримуйте частоту серцевих скорочень на нижній межі цільової зони під час виконання вправ. Через кілька місяців можна поступово збільшувати частоту серцевих скорочень, доки вона не буде наближатися до середини цільової зони під час тренування.

Щоб виміряти частоту серцевих скорочень, припиніть тренування, але продовжуйте рухати ногами або ходити і покладіть два пальці на зап'ястя. Підрахуйте кількість серцебиття за шість секунд і помножьте результат на 10, щоб визначити свій пульс. Наприклад, якщо ваш шестисекундний підрахунок серцебиття дорівнює 14, ваша частота серцевих скорочень становить 140 ударів на хвилину (шестисекундний підрахунок використовується тому, що частота серцебиття швидко знижується, коли ви припиняєте вправу). Регулюйте інтенсивність вправ, доки ваш пульс не буде на належному рівні.



ДІАГРАМА М'ЯЗІВ

АЕРОБНІ ВПРАВИ

Аеробні вправи покращують стан легенів і серця - найважливіших м'язів вашого тіла. Аеробним вправам сприяє будь-яка активність, яка задіює великі м'язи (наприклад, руки, ноги або сідниці). Ваше серце б'ється швидко і ви глибоко дихаєте. Аеробні вправи повинні бути частиною вашої щоденної програми тренувань.

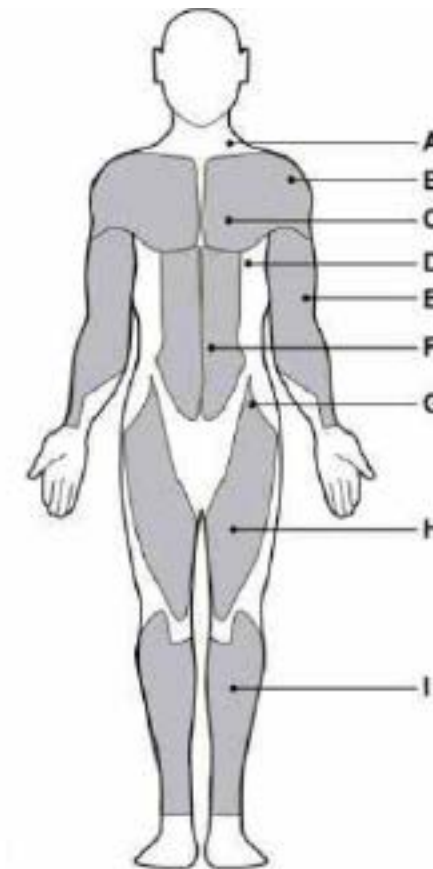
СИЛОВІ ВПРАВИ

Поряд з аеробними вправами, які допомагають позбутися зайвого жиру, що може накопичуватися в організмі, і запобігти його накопиченню, силові тренування є невід'ємною частиною повсякденних занять. Силові тренування допомагають тонізувати, нарощувати та зміцнювати м'язи. Якщо ви працюєте вище своєї цільової зони, вам може знадобитися менша кількість повторень.

Як завжди, проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми вправ.

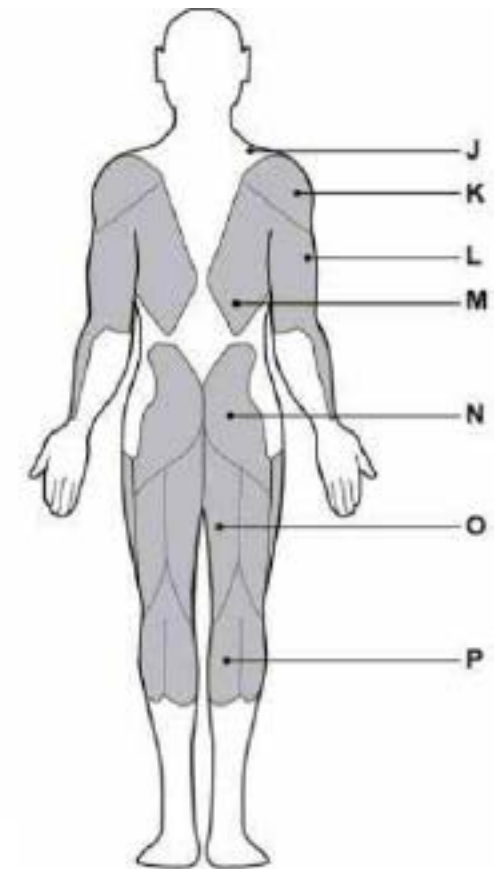
ЦІЛЬОВІ ГРУПИ М'ЯЗІВ

Вправи, які виконуються на тренажері TYTAN 17, розвивають верхню та нижню частини тіла або комбіновані групи м'язів всього тіла. Ці групи м'язів виділені на таблиці м'язів нижче.



Спереду

- A: Трапеція
- B: Передній дельтоподібний
- C: Великий грудний м'яз
- D: Передній зубчастий
- E: Біцепс
- F: Черевний
- G: Сарторіус
- H: Чотириголовий
- I: Передній великогомілковий



Задній

- J: Трапеція
- K: Задній дельтоподібний
- L: Триголовий
- M: Latissimus Dorsi
- N: Сідничні м'язи
- O: Підколінні сухожилля
- P: Литковий м'яз

7. ВПРАВА НА РОЗТЯЖКУ

Перед кожним тренуванням слід розтягувати м'язи щонайменше 5-10 хвилин, щоб достатньо їх розігріти. Повторіть наступні вправи на розтяжку п'ять разів. Розтяжка перед тренуванням допомагає поліпшити гнучкість і знижує ризик травм.

1 КРУТИТЬ ГОЛОВОЮ

Поверніть голову праворуч на один рахунок, відчуваючи розтягнення лівої частини шиї, потім поверніть голову назад на один рахунок, тягнучись підборіддям до стелі і відкриваючи рот. Поверніть голову вліво на один рахунок, потім опустіть голову на груди на один рахунок.

2 ПЛЕЧОВІ ПІДЙОМНИКИ

Підніміть праве плече до вуха на один рахунок. Потім підніміть ліве плече вгору на один рахунок, одночасно опускаючи праве.

3 БІЧНІ РОЗТЯЖКИ

Розведіть руки в сторони і підніміть їх, поки вони не опиняться над головою. На рахунок "один" потягніться правою рукою до стелі так далеко, як тільки зможете. Повторіть цю дію лівою рукою.

4 РОЗТЯЖКА КВАДРИЦЕПСІВ

Одною рукою впирайтесь в стіну для рівноваги, а іншою - витягніть праву ногу вгору. Піднесіть п'яту якомога ближче до сидниці. Затримайтесь на 15 рахунків і повторіть з лівою ногою.

5 ВНУТРІШНЯ РОЗТЯЖКА СТЕГНА

Сядьте так, щоб підшви ніг були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна до підлоги. Затримайтесь на 15 підрахунків.

6 ДОТИКИ ПАЛЬЦІВ НІГ

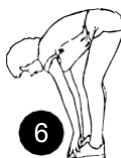
Повільно нахиліться вперед від пояса, розслабте спину і плечі, тягнучись до пальців ніг. Тягніться так далеко, як можете, і затримайтесь на 15 рахунків.

7 РОЗТЯГНЕННЯ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Витягніть праву ногу. Покладіть підшву лівої ноги на праве внутрішнє стегно. Тягніться до носка якомога далі. Затримайтесь на 15 підрахунків. Розслабтеся і повторіть з лівою ногою.

8 ЛИТКОВЕ / АХІЛЛОВЕ РОЗТЯГНЕННЯ

Притуліться до стіни, поставивши ліву ногу перед правою і витягнувши руки вперед. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Затримайтесь, а потім повторіть з іншого боку на 15 рахунків.



8. ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

1. Рівень безпеки обладнання можна підтримувати лише за умови регулярного огляду на наявність пошкоджень і зносу, наприклад, точок з'єднання.
2. Періодично змащуйте рухомі частини легким мастилом, щоб запобігти передчасному зносу.
3. Перед використанням обладнання перевірте і затягніть всі деталі, негайно замініть будь-які дефектні деталі і не використовуйте обладнання, поки воно не буде в ідеальному робочому стані.
4. Обладнання можна чистити вологою ганчіркою та м'яким неабразивним миючим засобом. Не використовуйте розчинники.
5. Не намагайтесь ремонтувати це обладнання самостійно. Якщо у вас виникли труднощі зі складанням, експлуатацією або використанням тренажера, або якщо ви вважаєте, що у вас відсутні якісь деталі, зверніться до продавця

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustöid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

abisal@abisal.pl www.abisal.pl