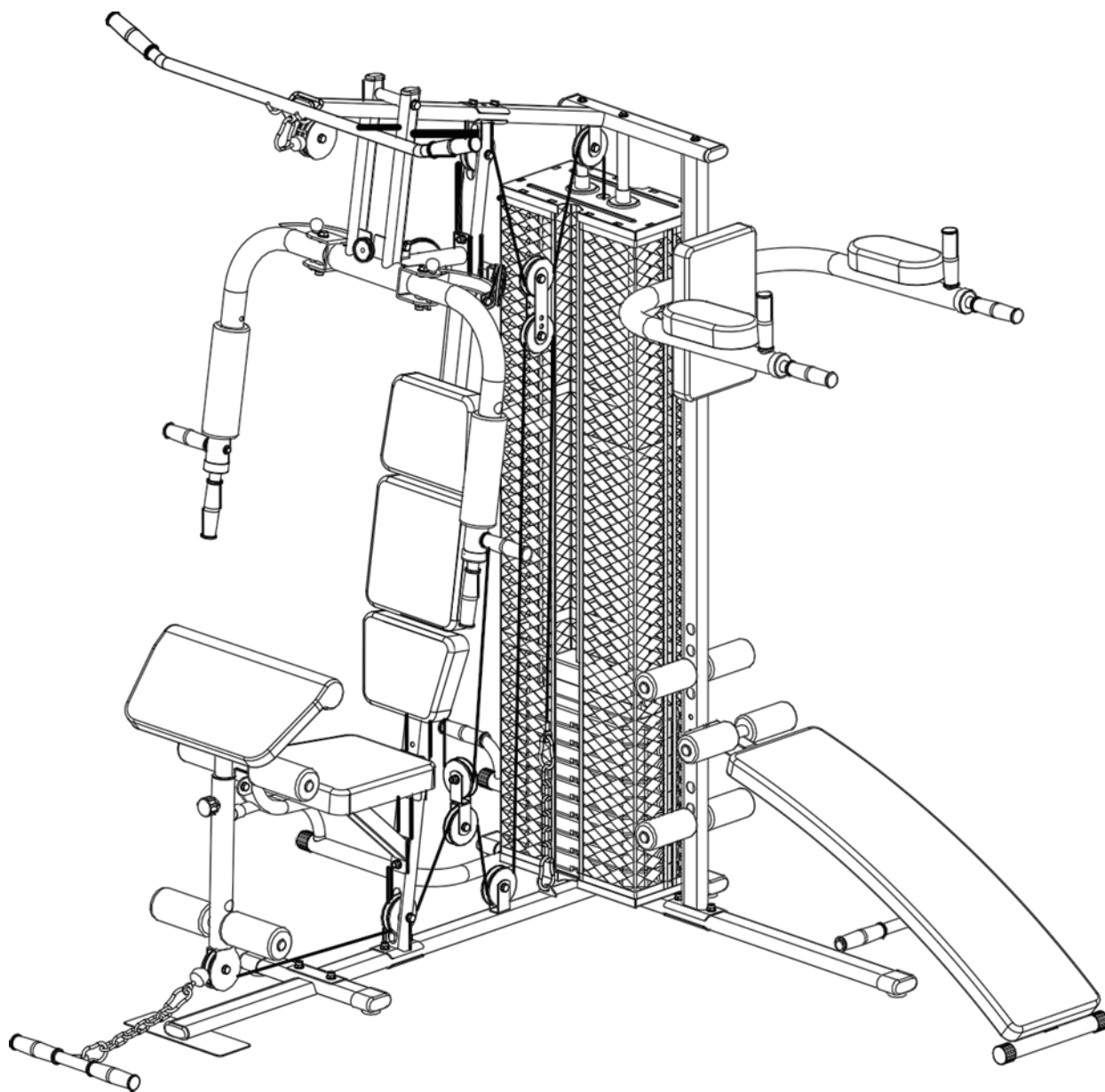




TYTAN12



- 11. Manual instruction **EN**
- 14. Instrukcja obsługi **PL**
- 17. Návod k obsluze **CZ**
- 20. Manuel instruktion **DA**
- 23. Gebrauchsanweisung **DE**
- 26. Manual de instrucciones **ES**
- 29. Käsijuhend **ET**
- 32. Manuel d'instruction **FR**
- 35. Kézi utasítás **HU**
- 38. Manuale di istruzioni **IT**
- 41. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 44. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 47. Handmatige instructie **NL**
- 50. Manual de instruções **PT**
- 53. Instrucțiuni manuale **RO**
- 56. Návod na obsluhu **SK**
- 59. Navodila za uporabo **SL**
- 62. Instruktionsbok **SV**
- 65. Інструкція з експлуатації **UK**

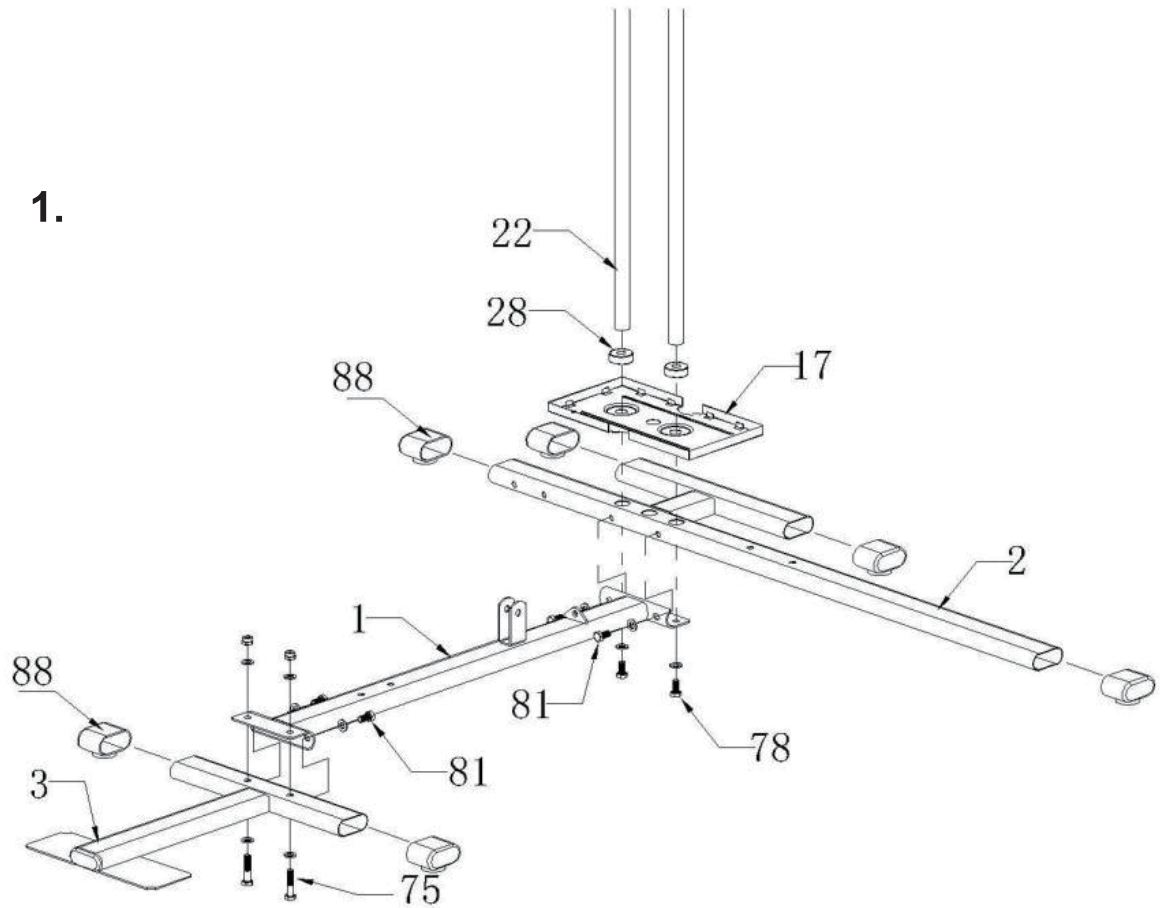


1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC
6. 2PCS 	7. 1PC 	8. 1PC 	9. 1PC 	22. 2PCS
10. 1PC 	11. 1PC 	12. 1PC 	13. 1PC 	23. 4PCS
14. 1PC 	15. 1PC 	16. 4PCS 	17. 1PC 	
18. 1PC 	19. 1PC 	20. 2PCS 	21. 1PC 	24. 1PC
25. 1PC 	26. 1PC 	27. 1PC 	28. 2PCS 	29. 9PCS
30. 1PC 	31. 1PC 	32. 2PCS 	33. 1PC 	34. 1PC
35. 2PCS 	36. 12PCS 	37. 4PCS 	38. 5PCS 	39. 1PC
40. 2PCS 	41. 1PC 	42. 6PCS 	43. 2PCS (FOAM) 	44. 1PC
45. 4PCS (FOAM) 	46. 6PCS (FOAM) 	47. 4PCS 	48. 3PCS 	49. 1PC
50. 1PC 	51. 1PC 	52. 1PC 	53. 1PC 	54. 1PC
55. 1PC 	56. 1PC 	57. 1PC 	58. 3PC-A.B.C 	59. 1PC
60. 1PC 	61. 1PC 	62. 2PCS 	63. 1PC 	64. 1PC
65. 4PCS 	66. 2PCS 	67. 2PCS 	68. 1PC 	

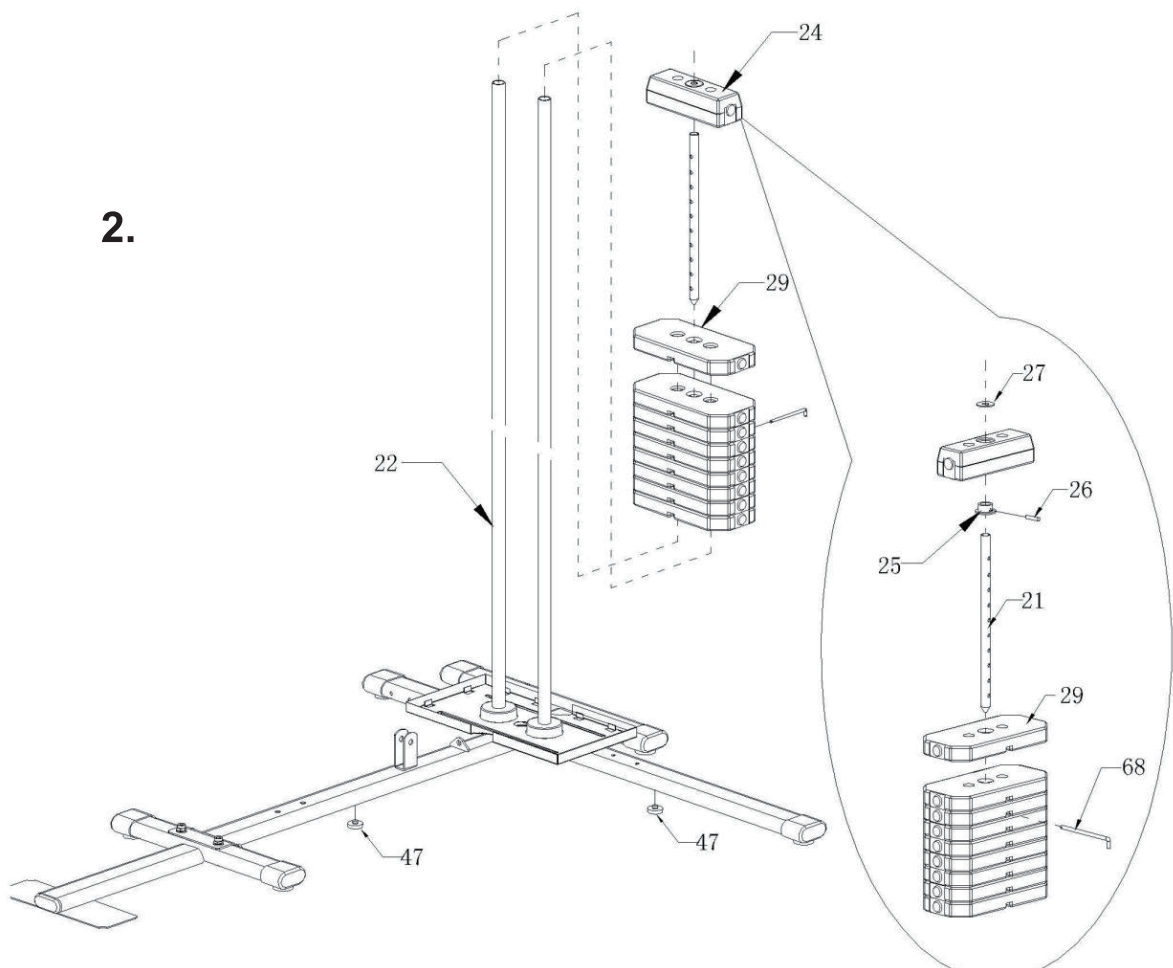
69. 1 PC (M12*155) 	70. 2PCS (M12*85) 	71. 4 PCS (M10*90) 
72. 1 PC (M10*75) 	73. 2 PCS (M10*60) 	74. 12 PCS (M10*50) 
75. 3 PCS (M10*45) 	76. 10 PCS (M10*40) 	77. 2 PCS (M10*25) 
78. 9 PCS (M10*20) 	79. 2 PCS (M8*60) 	80. 4 PCS (M8*45) 
81. 10 PCS (M8*20) 	82. 2 PCS (M6*16) 	83. 4 PCS (M8*65) 
84. 2 PCS (M8*90) 	85. Trzpień blokujący 	86. 1 PCS Pokrętło 
87. 2 PCS Ciężarki 	88. 6 PCS Nakładki na nóżki 	89. 1 PC (M8*40) 



1.

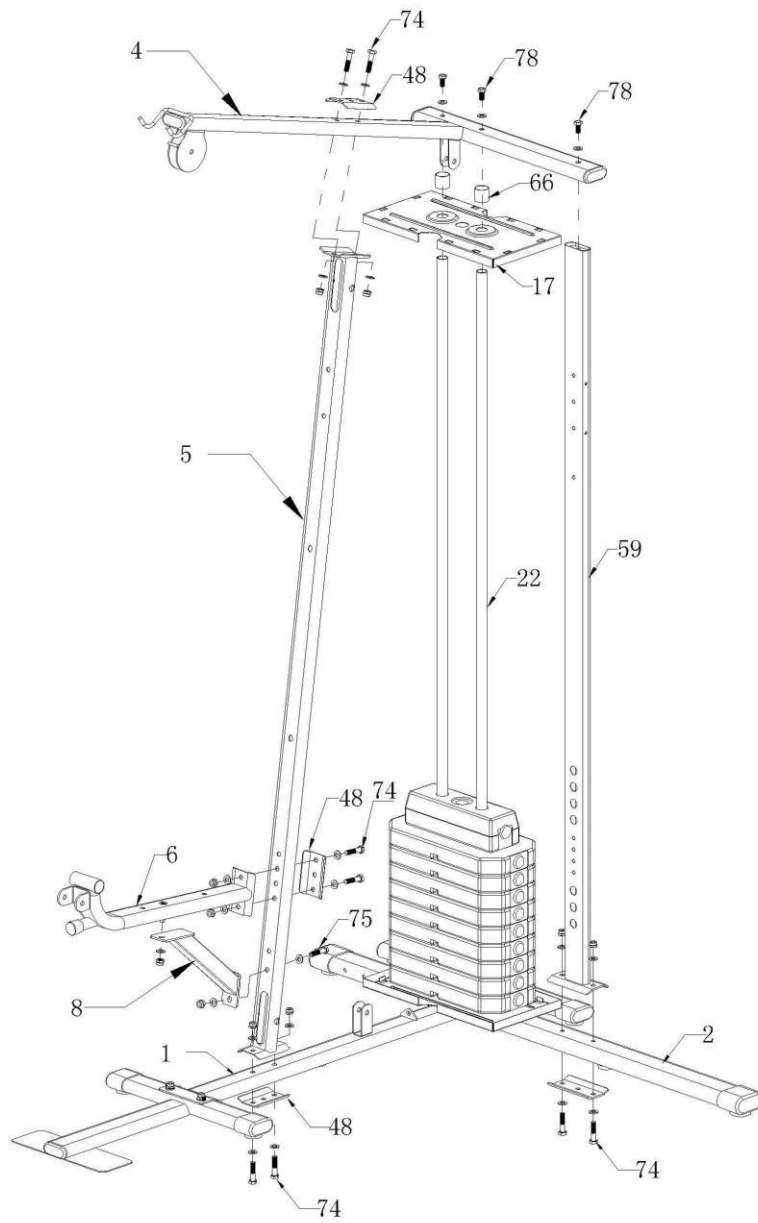


2.

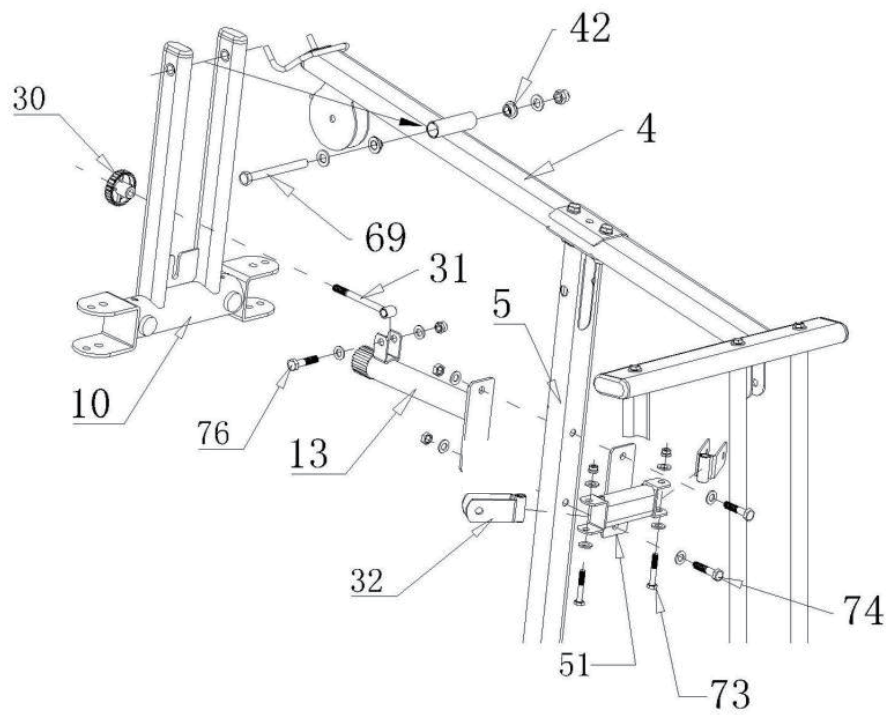


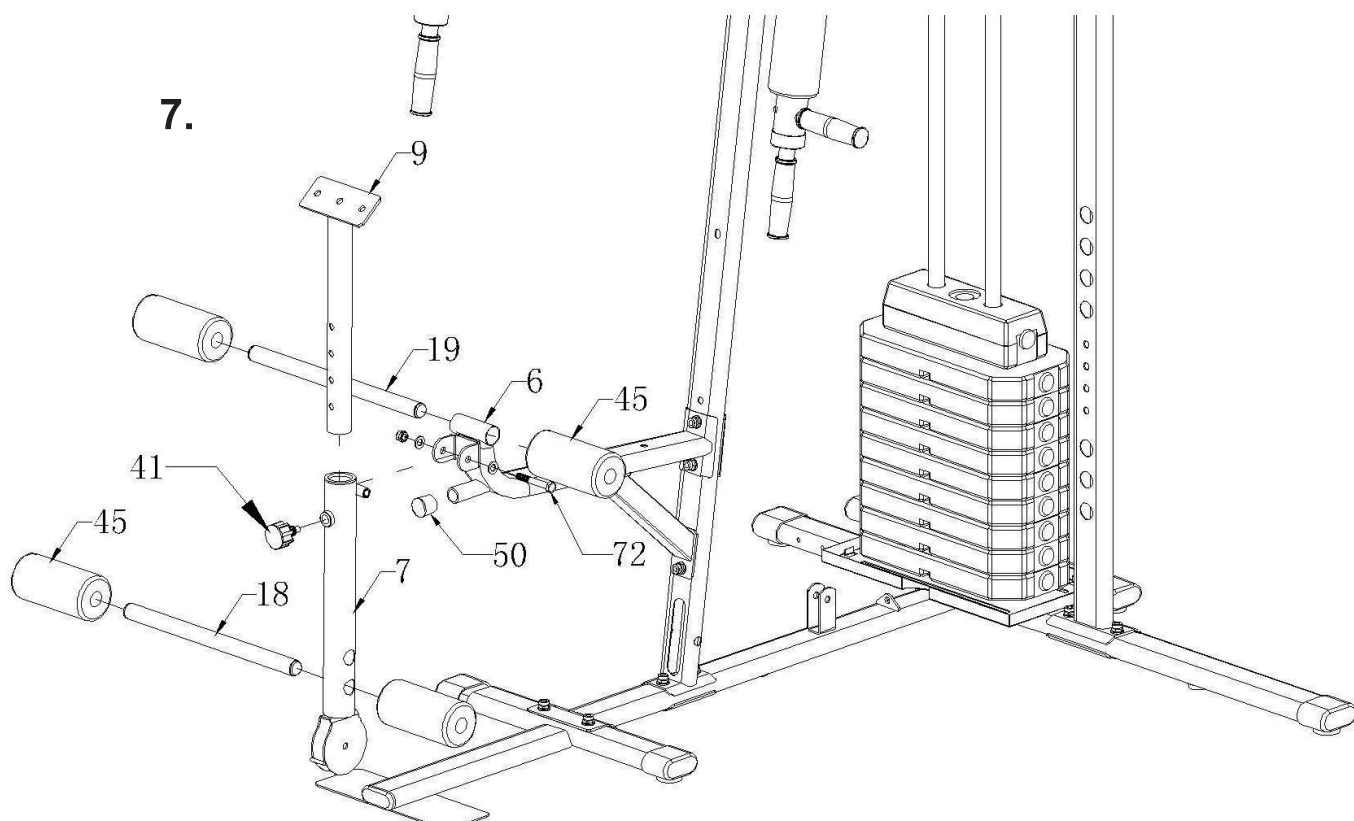
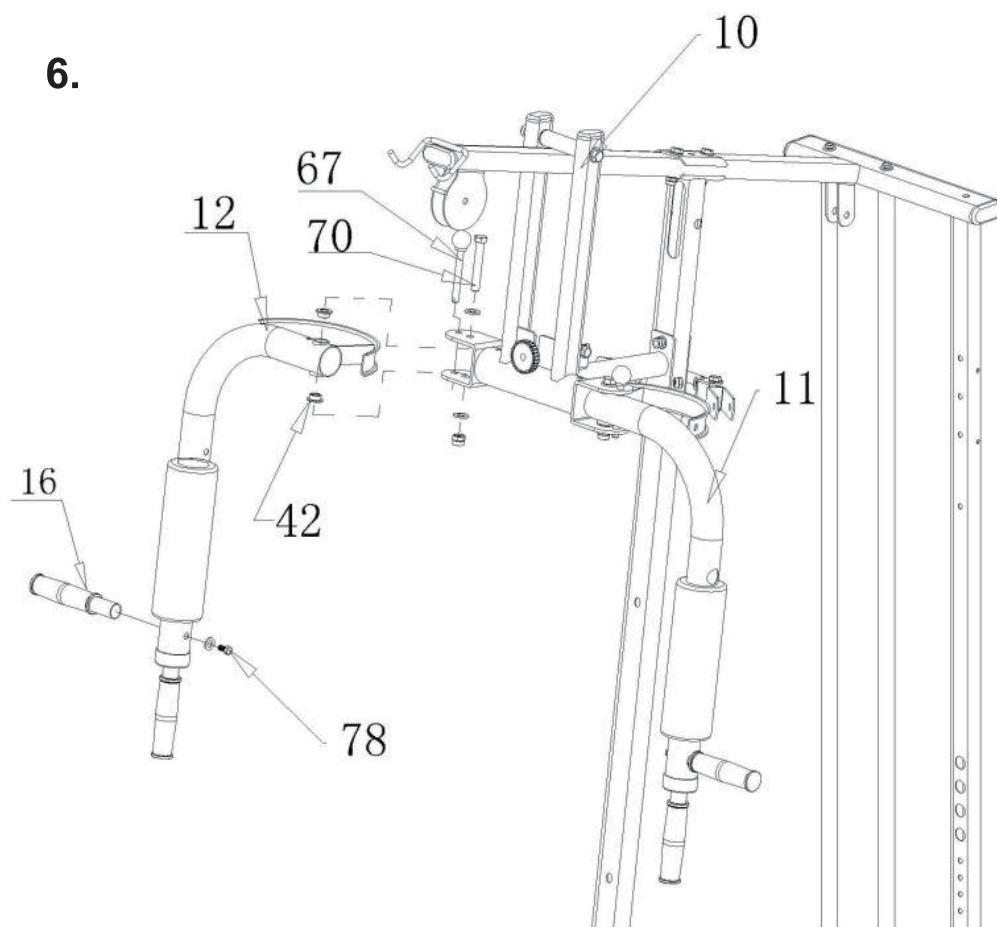
3.

4.

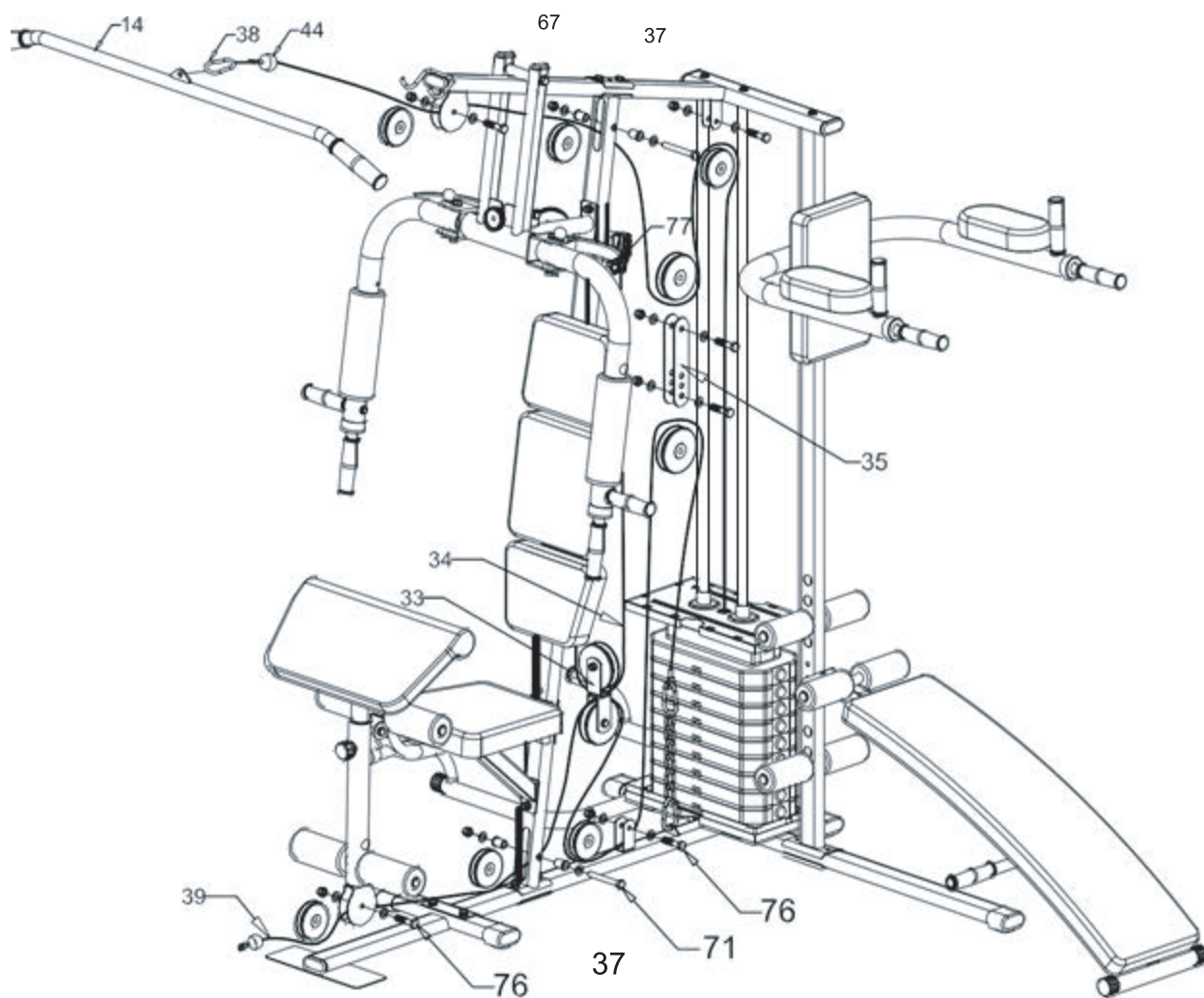
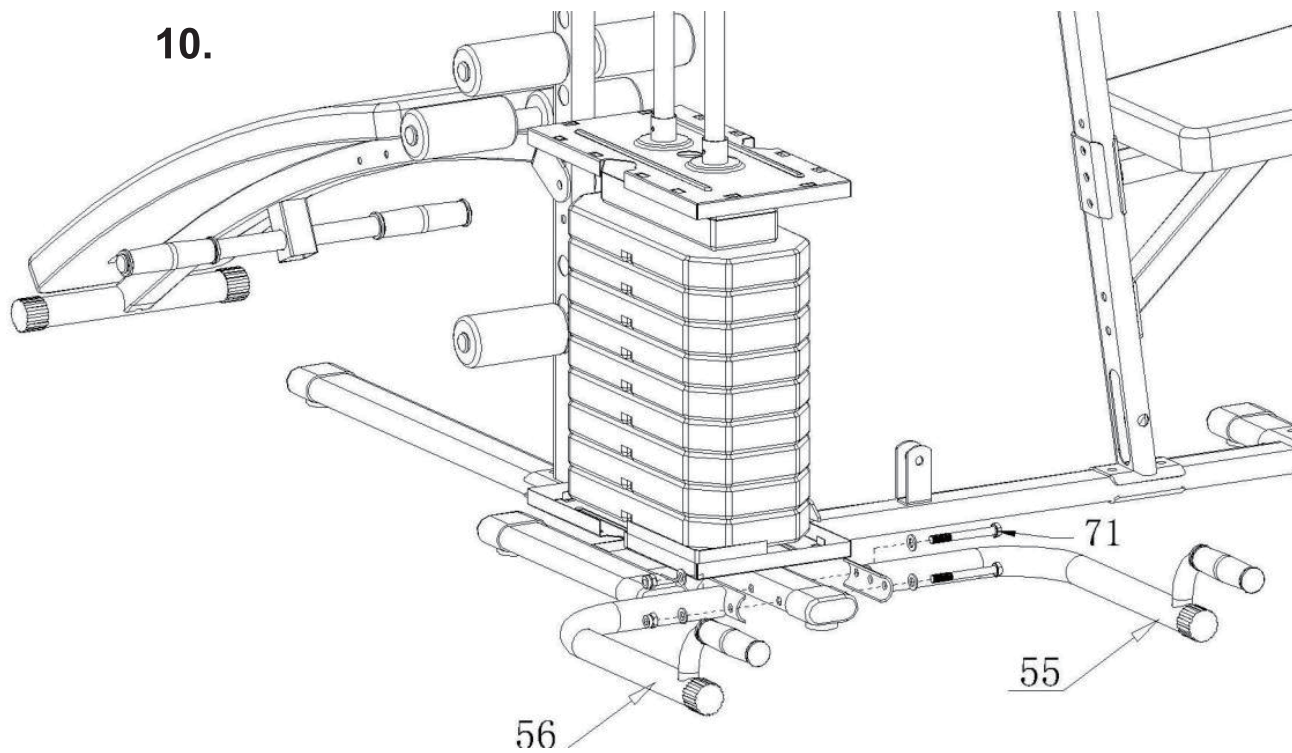


5.





10.



34. 1 PCS

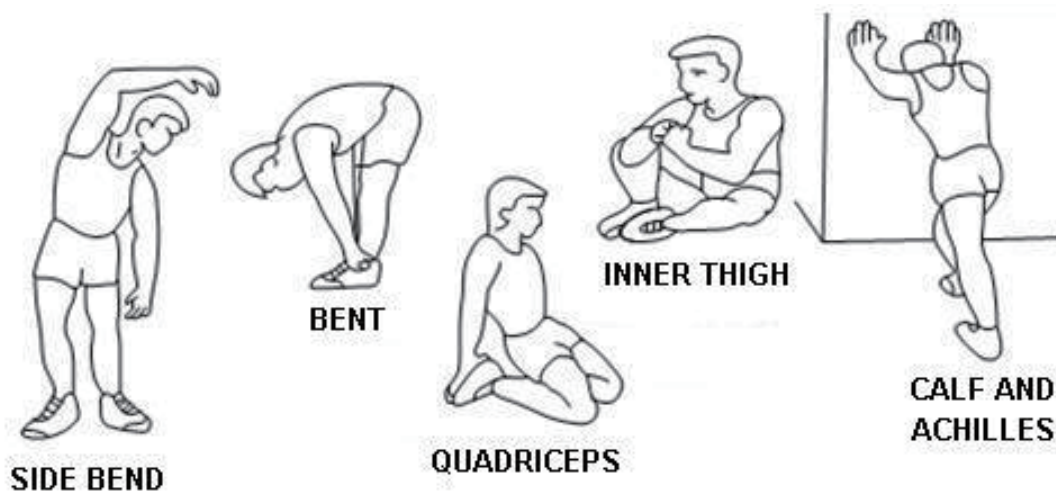
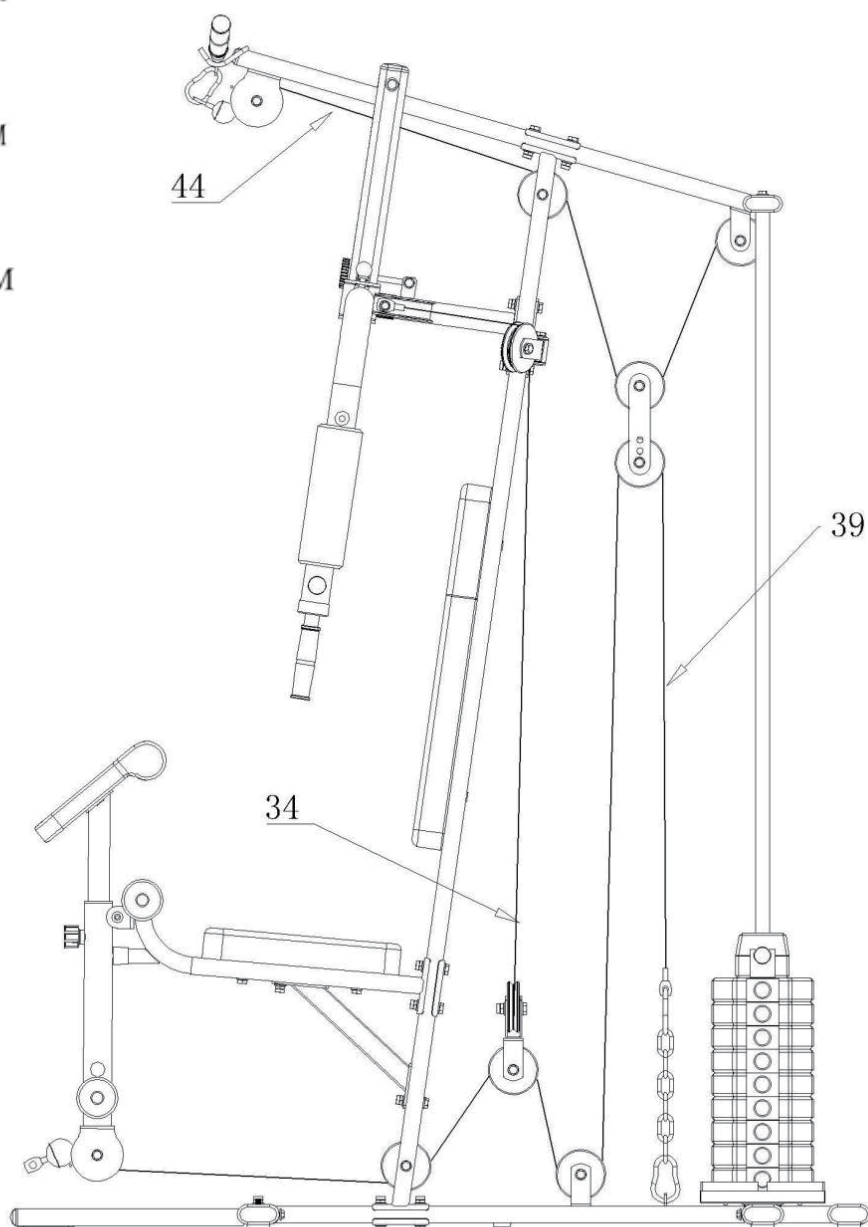
 : 3.01M

39. 1 PCS

 : 3.95M

44. 1 PCS

 : 2.67M





No	Name	Quantity	No	Name	Quantity
1	Main base	1	46	Foam (140 mm)	6
2	Rear base	1	47	PVC shock absorber $\Phi 30 \times 7$	4
3	Front base	1	48	Reinforcement plate (100 mm)	3
4	Upper bracket	1	49	Reinforcement plate (130 mm)	1
5	Vertical bracket	1	50	Rubber shock absorber	1
6	Seat bracket	1	51	Block socket holder	1
7	Leg muscle exercise lever	1	52	Left arm of the abdominal muscle exercise station	1
8	Strengthening support	1	53	Right arm of the abdominal muscle exercise station	1
9	Prayer bench support	1	54	Bench frame bar	1
10	Butterfly station handle	1	55	Left push-up support	1
11	Left arm	2	56	Right push-up support	1
12	Right arm	1	57	Seat	1
13	T-shaped bracket	1	58	Backrest	1
14	Upper stack cable bar	1	59	Rear vertical support of the bench frame	1
15	Lower cable bar	1	60	Prayer book	1
16	Handle	4	61	Bench support bracket (small)	1
17	Steel plate	2	62	Armrest (small)	2
18	Foam bar for leg lever	1	63	Incline bench pad	1
19	Seat support foam bar	1	64	Sloping bench frame	1
20	Vertical support foam bar	2	65	Hook	4
21	Load selector switch	1	66	Round handle	2
22	Chrome rods (1820 mm)	2	67	Arm lock pin (11,12) 10x85	2
23	Steel mesh	4	68	Load sector locking pin 10x150	1
24	Stack top	1	69	M12*155 screw	1
25	Stack bushing	1	70	M12*85 screw	2
26	Pin $\Phi 10$	1	71	Screw M10*90	4
27	Large washer ($\Phi 45$)	1	72	M10*75 screw	1
28	Rubber shock absorber	2	73	M10*60 screw	2
29	Load	9	74	M10*50 screw	12
30	Knob	1	75	M10*45 screw	3
31	T-shaped screw	1	76	M10*40 screw	10
32	Block socket	2	77	M10*25 screw	2
33	Block holder	1	78	M10*20 screw	9
34	Arm cable	1	79	M8*60 screw	2
35	Adjustment plate	2	80	M8*45 screw	4
36	Block	12	81	M8*20 screw	10
37	Plastic flange sleeve	4	82	M6*16 screw	2
38	Carabiner	5	83	M8*65 screw	4
39	Lower cable	1	84	M8*90 screw	2
40	Chain	2	85	Locking pin	1
41	Knob (M16)	1	86	Knob	1
42	Steel sleeve	6	87	Weights for hook	2
43	Shoulder pads (250 mm)	2	88	Leg caps (covers)	6
44	Load stacking rope	1	89	M8*40 screw	1
45	Foam (160 mm)	4			

SAFETY NOTES

This product is intended for domestic use only and has been designed to ensure maximum safety. Before use, please read the following instructions:

1. Before starting training, it is advisable to consult your doctor, especially if you are taking medication that affects your cardiovascular system, have any health problems, or are returning to physical activity after a long break.
2. Always warm up before starting your workout.
3. Keep the equipment out of reach of children and animals, both during and after training.
4. Place the device on a dry, stable and level surface. Remove sharp objects from the surrounding area, protect the equipment from moisture and use a non-slip mat to prevent it from moving during exercise.
5. Ensure there is sufficient space around the equipment — at least 0.6 m on each side. Ensure that it is possible to make a safe emergency exit.
6. If you experience pain, dizziness, shortness of breath, irregular heartbeat or other worrying symptoms, stop training immediately and consult a doctor.
7. Before first use and regularly during use, check the tightness of all screws, bolts and connections.
8. Only begin exercising after ensuring that the equipment is fully functional and all components are properly secured.
9. Regularly check the technical condition of the device. Pay particular attention to the foam handles, leg caps and upholstery — the parts most susceptible to wear and tear. Damaged parts must be repaired or replaced immediately. Do not use the equipment until the faults have been rectified.
10. Do not insert any objects into the structural openings of the device.
11. Pay attention to protruding adjustment and structural elements that may interfere with your workout.

12. Use the equipment only for its intended purpose. In the event of damage, wear and tear or disturbing noises, stop training and do not resume until the problem has been rectified.

13. Exercise in comfortable, well-fitting sportswear and footwear. Avoid loose clothing that could get caught on parts of the device or restrict your movement.

14. The equipment belongs to class H in accordance with EN ISO 20957-1 — it is intended for home use only. It is not suitable for therapeutic, rehabilitation or commercial use.

15. Maintain proper posture when lifting or carrying the equipment to avoid spinal injury.

16. The product is intended for adults only. Children should be kept at a safe distance and under supervision at all times.

17. Assembly should be carried out in accordance with the enclosed instructions, using only the parts included in the kit. Before starting assembly, check that all components are present according to the enclosed list.

WARNING

Before using the fitness equipment, please read the user manual carefully. The manufacturer is not liable for any injuries or damage to property resulting from improper use of the product.

TECHNICAL DATA

- Net weight: 142.5 kg
- Dimensions when unfolded: 223 × 210 × 162 cm
- Maximum load: 110 kg

MAINTENANCE

- Use only a soft, damp cloth to clean the device.
- Do not use aggressive detergents or abrasive cleaners.
- Store the equipment in a dry place, away from moisture, to prevent corrosion and damage.



ASSEMBLY

STEP 1

1. Attach the base foot covers (88) to the rear and front bases (2 and 3).
2. Attach the main base (1) to the rear base (2) and to the chrome rods (22) using:
 - M10x20 screws (78) – 2 sets
 - M8x20 screws (81) – 2 sets
 - washers
3. Attach the main base (1) to the front base (3) using:
 - M10x45 screws (75) – 2 sets
 - M8x20 screws (81) – 2 sets
 - washers
4. Attach the metal plate (17) and rubber washers (28) to the chrome rods (22).

STEP 2

1. Place the weights (24, 29) on the chrome rods (22).

STEP 3

1. Attach the vertical bracket (5) to the main base (1) using:
 - 100 mm reinforcement plate (48)
 - M10x50 screws (74) – 2 sets
 - washers and nuts
2. Attach the rear vertical bracket of the bench frame (59) to the rear base (2) using:
 - reinforcement plate (48)
 - M10x50 screws (74) – 2 sets
 - washers and nuts

STEP 4

1. Attach the metal plate (17) to the chrome guides (22).
2. Attach the round handles (66) using:
 - M6x16 hexagon bolts (82) – 2 sets
 - washers
3. Attach the upper bracket (4) to the vertical bracket (5) using:
 - reinforcement plate (48)
 - M10x50 screws (74) – 2 sets
4. Insert the rods (22) into the holes in the upper bracket (4) and connect them with M10x20 screws (78) – 2 sets.
5. Attach the seat bracket (6) and reinforcement bracket (8) to the vertical bracket (5) using:
 - reinforcement plate (48)
 - M10x50 screws (74) – 2 sets
 - M10x45 screws (75) – 1 set
 - washers and nuts

STEP 5

1. Attach the T-shaped bracket (13) and pulley socket holder (51) to the vertical bracket using M10x50 screws (74), washers and nuts.
2. Attach the butterfly station holder (10) to the upper bracket (4) using:
 - M12x155 screws (69)
 - a steel sleeve (42)
 - washers and nuts
3. Attach the pulley socket (32) to the pulley socket holder (51) using M10x60 screws (73), washers and nuts.
4. Attach the T-shaped bolt (31) to the T-bracket (13) using M8x40 bolts (89), washers and nuts.

STEP 6

1. Attach the left arm (12) to the butterfly station bracket (10) using:
 - steel sleeve (42)
 - M12x85 screws (70)
 - washers and nuts
2. Insert the brackets (16) into the holes in the left and right arms (12, 11), secure with M10x20 screws (78) and washers.

STEP 7

1. Attach the leg exercise lever (7) to the seat bracket (6) using M10x70 screws (72) – 1 set, washers and nuts.
2. Insert the prayer stand bracket (9) into the lever (7) and lock it with the knob (41).

STEP 8

1. Attach the backrest (58) to the bracket (5) using M8x45 screws (80) – 6 sets and washers.
2. Attach the seat (57) to the bracket (6) using M8x45 screws (80) – 2 sets and washers.
3. Attach the prayer book holder (60) to the bracket (9) using M8x20 screws (63) – 2 sets and washers.

STEP 9

1. Attach the left and right arms of the abdominal exercise station (52, 53) to the rear bracket of the bench frame (59) using M10x50 screws (74) bolts – 2 sets, washers and nuts.
2. Insert the handles (16) into the arms (55, 56) and secure with M10x20 bolts (78) – 2 sets, washers and nuts.
3. Attach the slant bench frame (64) to the rear bench frame support (59) using the locking pin (85).

STEP 10

1. Attach the left and right push-up supports (55, 56) to the rear base (2) using M10x90 bolts (71) – 2 sets, washers and nuts.

SCOPE OF USE

The TYTAN 12 multi-gym is designed for general exercise at home. It should not be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.

TRAINING INSTRUCTIONS

1. Warm-up Before starting the exercises, warm up for 5-10 minutes to prepare your muscles and joints for exercise. This reduces the risk of injury and improves the effectiveness of your workout. Examples: arm and hip circles, leg swings, light jogging, torso twists.

2. Proper training Select exercises according to your training goal (strength, physique, overall fitness). The TYTAN 12 multi-gym allows you to train multiple muscle groups. Recommendations:

- 2–4 sets per exercise
- 8–15 repetitions per set
- Breaks: 30–90 seconds
- Controlled movement, no jerking

Example exercises:

- Lat pulldown – back, shoulders
- Butterflies – chest
- Preacher curl – biceps
- Push-ups on parallel bars – triceps
- Weighted squats – legs

3. Cool down After finishing your workout, do a few minutes of calming exercises to lower your heart rate and relax your muscles. Examples: stretching, deep breathing, walking in place.

4. Recovery Rest after training is crucial for muscle recovery and preventing overload. Recommendations:

- Hydration and a light meal (e.g. protein + carbohydrates)
- Sleep and relaxation
- Avoid training the same muscle groups every day



Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Główna podstawa	1	46	Pianka (140 mm)	6
2	Tylna podstawa	1	47	Amortyzator PVC Ø30x7	4
3	Przednia podstawa	1	48	Płytki wzmacniające (100mm)	3
4	Górny wspornik	1	49	Płytki wzmacniające (130mm)	1
5	Wspornik pionowy	1	50	Gumowy amortyzator	1
6	Wspornik siedziska	1	51	Uchwyt gniazda bloczka	1
7	Dźwignia do ćwiczeń mięśni nóg	1	52	Lewe ramię stacji do ćwiczeń mięśni brzucha	1
8	Wzmacniający wspornik	1	53	Prawe ramię stacji do ćwiczeń mięśni brzucha	1
9	Wspornik modlitewnika	1	54	Drażek ramy ławki	1
10	Uchwyt stacji motylkowej	1	55	Lewa podpórka do pompki	1
11	Lewe ramię	2	56	Prawa podpórka do pompki	1
12	Prawe ramię	1	57	Siedzisko	1
13	Wspornik w kształcie litery T	1	58	Oparcie	1
14	Górny drążek linki stosu	1	59	Tylny wspornik pionowy ramy ławki	1
15	Drażek linki dolnej	1	60	Modlitewnik	1
16	Uchwyt	4	61	Oparcie wspornika ławki (małe)	1
17	Stalowa płytka	2	62	Podłokietnik (mały)	2
18	Drażek pianki dźwigni nóg	1	63	Poduszka ławki skośnej	1
19	Drażek pianki wspornika siedziska	1	64	Rama ławki skośnej	1
20	Drażek pianki wspornika pionowego	2	65	Hak	4
21	Selektor wyboru obciążenia	1	66	Okrągły uchwyt	2
22	Chromowane pręty (1820 mm)	2	67	Szpila blokady ramion (11,12) 10x85	2
23	Stalowa siatka	4	68	Szpila blokady sektora obciążenia 10x150	1
24	Szczyt stosu	1	69	Śruba M12*155	1
25	Tuleja stosu	1	70	Śruba M12*85	2
26	Szpila Ø10	1	71	Śruba M10*90	4
27	Duża podkładka (Ø45)	1	72	Śruba M10*75	1
28	Gumowy amortyzator	2	73	Śruba M10*60	2
29	Obciążenie	9	74	Śruba M10*50	12
30	Gałka	1	75	Śruba M10*45	3
31	Śruba w kształcie litery T	1	76	Śruba M10*40	10
32	Gniazdo bloczka	2	77	Śruba M10*25	2
33	Uchwyt bloczka	1	78	Śruba M10*20	9
34	Linka ramion	1	79	Śruba M8*60	2
35	Płytki regulacyjna	2	80	Śruba M8*45	4
36	Bloczek	12	81	Śruba M8*20	10
37	Tulejka plastikowa kołnierзова	4	82	Śruba M6*16	2
38	Karabińczyk	5	83	Śruba M8*65	4
39	Linka dolna	1	84	Śruba M8*90	2
40	Łańcuch	2	85	Trzpień blokujący	1
41	Gałka (M16)	1	86	Pokrętło	1
42	Stalowa tuleja	6	87	Ciężarki na hak	2
43	Pianki ramion (250 mm)	2	88	Nakładki na nóżki (osłony)	6
44	Linka stosu obciążenia	1	89	Śruba M8*40	1
45	Pianka (160 mm)	4			

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego, został zaprojektowany z myślą o zapewnieniu maksymalnego bezpieczeństwa. Przed rozpoczęciem użytkowania należy zapoznać się z poniższymi zasadami:

1. Przed rozpoczęciem treningu warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli przyjmujesz leki wpływające na układ krążenia, masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub wracasz do aktywności fizycznej po dłuższej przerwie.
2. Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.
3. Zabezpiecz sprzęt przed dostępem dzieci i zwierząt — zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu treningu.
4. Ustaw urządzenie na suchej, stabilnej i wypoziomowanej powierzchni. Usuń ostre przedmioty z otoczenia, chroń sprzęt przed wilgocią i stosuj matę antypoślizgową, aby zapobiec przesuwaniu się podczas ćwiczeń.
5. Zadbaj o odpowiednią przestrzeń wokół sprzętu — minimum 0,6 m z każdej strony. Upewnij się, że możliwe jest bezpieczne zejście awaryjne.
6. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, duszności, nieregularnego rytmu serca lub innych niepokojących objawów — natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
7. Przed pierwszym użyciem oraz regularnie w trakcie eksploatacji sprawdzaj mocowanie wszystkich śrub, bolców i połączeń.
8. Ćwiczenia należy rozpocząć wyłącznie po upewnieniu się, że sprzęt jest w pełni sprawny i wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane.
9. Regularnie kontroluj stan techniczny urządzenia. Szczególną uwagę zwróć na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę — elementy najbardziej narażone na zużycie. Uszkodzone części należy niezwłocznie naprawić lub wymienić. Do czasu usunięcia usterek nie wolno korzystać ze sprzętu.
10. Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory konstrukcyjne urządzenia.
11. Zwracaj uwagę na wystające elementy regulacyjne i konstrukcyjne, które mogą przeszkadzać podczas ćwiczeń.

12. Używaj sprzętu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. W przypadku uszkodzenia, zużycia części lub wystąpienia niepokojących dźwięków - przerwij trening i nie wznawiaj go do czasu usunięcia problemu.
13. Ćwicz w wygodnym, dopasowanym stroju sportowym i obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zahaczyć o elementy urządzenia lub ograniczać ruch.
14. Sprzęt należy do klasy H zgodnie z normą EN ISO 20957-1 — przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań terapeutycznych, rehabilitacyjnych ani komercyjnych.
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zachowaj prawidłową postawę, aby uniknąć urazów kręgosłupa.
16. Produkt przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci powinny przebywać w bezpiecznej odległości i wyłącznie pod nadzorem.
17. Montaż należy przeprowadzać zgodnie z załączoną instrukcją, używając wyłącznie części zawartych w zestawie. Przed rozpoczęciem montażu sprawdź kompletność elementów według dołączonej listy.

OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem korzystania ze sprzętu fitness należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi. Producent nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje ani uszkodzenia mienia wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu.

DANE TECHNICZNE

- Waga netto: 142,5 kg
- Wymiary po rozłożeniu: 223 × 210 × 162 cm
- Maksymalne obciążenie: 110 kg

KONSERWACJA

- Do czyszczenia urządzenia używaj wyłącznie miękkiej, wilgotnej ściereczki.
- Nie stosuj agresywnych detergentów ani środków ściernych.
- Przechowuj sprzęt w suchym miejscu, z dala od wilgoci, aby zapobiec korozji i uszkodzeniom.



MONTAŻ

KROK 1

1. Zamontuj osłonki (88) stóp podstawy do tylnej i przedniej podstawy (2 i 3).
2. Przymocuj główną podstawę (1) do tylnej podstawy (2) oraz do chromowanych prętów (22), używając:
 - śrub M10x20 (78) – 2 zestawy
 - śrub M8x20 (81) – 2 zestawy
 - podkładek
3. Przymocuj główną podstawę (1) do przedniej podstawy (3), używając:
 - śrub M10x45 (75) – 2 zestawy
 - śrub M8x20 (81) – 2 zestawy
 - podkładek
4. Przymocuj talerz metalowy (17) i gumowe podkładki (28) do chromowanych prętów (22).

KROK 2

1. Nałóż obciążenia (24, 29) na chromowane pręty (22).

KROK 3

1. Przymocuj wspornik pionowy (5) do głównej podstawy (1), używając:
 - płytki wzmacniającej 100 mm (48)
 - śrub M10x50 (74) – 2 zestawy
 - podkładek i nakrętek
2. Przymocuj tylny wspornik pionowy ramy ławki (59) do tylnej podstawy (2), używając:
 - płytki wzmacniającej (48)
 - śrub M10x50 (74) – 2 zestawy
 - podkładek i nakrętek

KROK 4

1. Przymocuj talerz metalowy (17) do chromowanych prowadnic (22).
2. Przymocuj okrągłe uchwyty (66), używając:
 - śrub sześciokątnych M6x16 (82) – 2 zestawy
 - podkładek
3. Przymocuj górny wspornik (4) do wspornika pionowego (5), używając:
 - płytki wzmacniającej (48)
 - śrub M10x50 (74) – 2 zestawy
4. Wsuń pręty (22) w otwory górnego wspornika (4) i połącz je śrubami M10x20 (78) – 2 zestawy.
5. Przymocuj wspornik siedziska (6) oraz wspornik wzmacniający (8) do wspornika pionowego (5), używając:
 - płytki wzmacniającej (48)
 - śrub M10x50 (74) – 2 zestawy
 - śrub M10x45 (75) – 1 zestaw
 - podkładek i nakrętek

KROK 5

1. Przymocuj wspornik w kształcie litery T (13) oraz uchwyt gniazda bloczka (51) do wspornika pionowego, używając śrub M10x50 (74), podkładek i nakrętek.
2. Przymocuj uchwyt stacji motylkowej (10) do górnego wspornika (4), używając:
 - śrub M12x155 (69)
 - stalowej tulei (42)
 - podkładek i nakrętek
3. Przymocuj gniazdo bloczka (32) do uchwyty gniazda bloczka (51), używając śrub M10x60 (73), podkładek i nakrętek.
4. Przymocuj śrubę w kształcie litery T (31) do wspornika T (13), używając śrub M8x40 (89), podkładek i nakrętek.

KROK 6

1. Przymocuj lewe ramię (12) do uchwyty stacji motylkowej (10), używając:
 - stalowej tulei (42)
 - śrub M12x85 (70)
 - podkładek i nakrętek
2. Wsadź uchwyty (16) w otwory lewego i prawego ramienia (12, 11), przymocuj śrubami M10x20 (78) i podkładkami.

KROK 7

1. Przymocuj dźwignię do ćwiczeń nóg (7) do wspornika siedziska (6), używając śrub M10x70 (72) – 1 zestaw, podkładek i nakrętek.
2. Wsuń wspornik modlitewnika (9) do dźwigni (7) i zablokuj go gałką (41).

KROK 8

1. Przymocuj oparcie (58) do wspornika (5), używając śrub M8x45 (80) – 6 zestawów oraz podkładek.
2. Przymocuj siedzisko (57) do wspornika (6), używając śrub M8x45 (80) – 2 zestawy oraz podkładek.
3. Przymocuj modlitewnik (60) do wspornika (9), używając śrub M8x20 (63) – 2 zestawy oraz podkładek.

KROK 9

1. Przymocuj lewe i prawe ramię stacji do ćwiczeń mięśni brzucha (52, 53) do tylnego wspornika ramy ławki (59), używając śrub M10x50 (74) – 2 zestawy, podkładek i nakrętek.
2. Wsuń uchwyty (16) do ramion (55, 56) i przymocuj śrubami M10x20 (78) – 2 zestawy, podkładkami i nakrętkami.
3. Przymocuj ramę ławki skośnej (64) do tylnego wspornika ramy ławki (59), używając szpilki blokującej (85).

KROK 10

1. Przymocuj lewą i prawą podpórkę do pompek (55, 56) do tylnej podstawy (2), używając śrub M10x90 (71) – 2 zestawy, podkładek i nakrętek.

ZAKRES STOSOWANIA

Atlas TYTAN 12 jest przeznaczony do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. Nie należy go używać w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych ani komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj 5–10 minut rozgrzewki, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku. Zmniejsza to ryzyko kontuzji i poprawia efektywność treningu. Przykłady: krążenia ramion i bioder, wymachy nóg, lekki trucht, skręty tułowia.

2. Trening właściwy Dobierz ćwiczenia zgodnie z celem treningowym (siła, sylwetka, ogólna sprawność). Atlas TYTAN 12 umożliwia trening wielu grup mięśniowych. Zalecenia:

- 2–4 serie na ćwiczenie
- 8–15 powtórzeń w serii
- Przerwy: 30–90 sekund
- Ruch kontrolowany, bez szarpania

Przykładowe ćwiczenia:

- Wyciąg górny – plecy, ramiona
- Motylki – klatka piersiowa
- Modlitewnik – biceps
- Pompki na poręczach – triceps
- Przysiady z obciążeniem – nogi

3. Schłodzenie (cool down) Po zakończeniu treningu wykonaj kilka minut ćwiczeń uspokajających, aby obniżyć tętno i rozluźnić mięśnie. Przykłady: rozciąganie, głębokie oddychanie, spacer w miejscu.

4. Regeneracja Odpoczynek po treningu jest kluczowy dla odbudowy mięśni i zapobiegania przeciążeniom. Zalecenia:

- Nawodnienie i lekki posiłek (np. białko + węglowodany)
- Sen i relaks
- Unikaj codziennego treningu tych samych partii mięśni



Ne	Jméno	Množství	Ne	Název	Množství
1	Hlavní základna	1	46	Pěna (140 mm)	6
2	Zadní základna	1	47	PVC tlumič nárazů Φ30x7	4
3	Přední základna	1	48	Výztužná deska (100 mm)	3
4	Horní držák	1	49	Výztužná deska (130 mm)	1
5	Vertikální držák	1	50	Gumový tlumič nárazů	1
6	Držák sedadla	1	51	Držák blokové zásuvky	1
7	Páka pro cvičení svalů nohou	1	52	Levá paže stanice pro cvičení břišních svalů	1
8	Posilovací opora	1	53	Pravá paže stanice pro cvičení břišních svalů	1
9	Podpora modlitební lavice	1	54	Rám lavice	1
10	Rukojeť motýlkové stanice	1	55	Levá opěrka pro kliky	1
11	Levá paže	2	56	Podpora při kliku na pravé ruce	1
12	Pravá paže	1	57	Sed	1
13	T-tvarovaný držák	1	58	Opěradlo	1
14	Horní kabelová tyč	1	59	Zadní svislá podpěra rámu lavice	1
15	Spodní kabelová tyč	1	60	Modlitební kniha	1
16	Rukojeť	4	61	Podpěrný držák lavice (malý)	1
17	Ocelová deska	2	62	Područka (malá)	2
18	Pěnová tyč pro páku nohy	1	63	Polštář na nakloněnou lavici	1
19	Pěnová tyč pro oporu sedadla	1	64	Skloněný rám lavice	1
20	Vertikální podpěrná pěnová tyč	2	65	Hák	4
21	Přepínač zatížení	1	66	Kulatá rukojeť	2
22	Chromové tyče (1820 mm)	2	67	Zajišťovací čep ramene (11,12) 10x85	2
23	Ocelová síťovina	4	68	Zajišťovací kolík nákladového prostoru 10x150	1
24	Horní část stohu	1	69	Šroub M12*155	1
25	Skládací pouzdro	1	70	Šroub M12*85	2
26	Čep Φ10	1	71	Šroub M10*90	4
27	Velká podložka (Φ45)	1	72	Šroub M10*75	1
28	Gumový tlumič nárazů	2	73	Šroub M10*60	2
29	Zatížení	9	74	Šroub M10*50	12
30	Knoflík	1	75	Šroub M10*45	3
31	Šroub ve tvaru T	1	76	Šroub M10*40	10
32	Bloková objímka	2	77	Šroub M10*25	2
33	Držák bloku	1	78	Šroub M10*20	9
34	Kabel ramene	1	79	Šroub M8*60	2
35	Nastavovací deska	2	80	Šroub M8*45	4
36	Blok	12	81	Šroub M8*20	10
37	Plastová přírubová objímka	4	82	Šroub M6*16	2
38	Karabina	5	83	Šroub M8*65	4
39	Spodní kabel	1	84	Šroub M8*90	2
40	Řetěz	2	85	Zajišťovací čep	1
41	Knoflík (M16)	1	86	Knoflík	1
42	Ocelové pouzdro	6	87	Závaží pro háček	2
43	Ramenné podložky (250 mm)	2	88	Návleky na nohy (kryty)	6
44	Lano pro stohování nákladu	1	89	Šroub M8*40	1
45	Pěna (160 mm)	4			

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a byl navržen tak, aby zajistil maximální bezpečnost. Před použitím si prosím přečtěte následující pokyny:

1. Před zahájením tréninku je vhodné se poradit s lékařem, zejména pokud užíváte léky ovlivňující kardiovaskulární systém, máte nějaké zdravotní problémy nebo se vracíte k fyzické aktivitě po delší přestávce.
2. Před zahájením tréninku se vždy rozcvičte.
3. Udržujte zařízení mimo dosah dětí a zvířat, a to jak během tréninku, tak po něm.
4. Zařízení umístěte na suchý, stabilní a rovný povrch. Odstraňte ostré předměty z okolí, chraňte zařízení před vlhkostí a použijte protiskluzovou podložku, aby se během cvičení nehýbalo.
5. Zajistěte, aby bylo kolem zařízení dostatek prostoru – minimálně 0,6 m na každé straně. Zajistěte, aby bylo možné bezpečně opustit místnost v případě nouze.
6. Pokud pocítíte bolest, závratě, dušnost, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře.
7. Před prvním použitím a pravidelně během používání zkontrolujte utažení všech šroubů, matic a spojů.
8. Cvičení zahajujte až po ověření, že zařízení je plně funkční a všechny součásti jsou správně upevněny.
9. Pravidelně kontrolujte technický stav zařízení. Zvláštní pozornost věnujte pěnovým rukojetím, krytkám nohou a čalounění – částem, které jsou nejvíce náchylné k opotřebení. Poškozené části musí být okamžitě opraveny nebo vyměněny. Zařízení nepoužívejte, dokud nejsou závady odstraněny.
10. Nevkládejte žádné předměty do konstrukčních otvorů zařízení.
11. Věnujte pozornost vyčnívajícím nastavovacím a konstrukčním prvkům, které by mohly narušovat vaše cvičení.

12. Používejte zařízení pouze k určenému účelu. V případě poškození, opotřebení nebo rušivých zvuků přerušte trénink a nepokračujte v něm. dokud nebude problém odstraněn.

13. Cvičte v pohodlném, dobře padnoucím sportovním oblečení a obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit o části zařízení nebo omezovat váš pohyb.

14. Zařízení patří do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 – je určeno pouze pro domácí použití. Není vhodné pro terapeutické, rehabilitační ani komerční použití.

15. Při zvedání nebo přenášení zařízení udržujte správné držení těla, abyste předešli poranění páteře.

16. Produkt je určen pouze pro dospělé. Děti by měly být udržovány v bezpečné vzdálenosti a pod neustálým dohledem.

17. Montáž by měla být provedena v souladu s příloženými pokyny, přičemž by měly být použity pouze součásti obsažené v sadě. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou všechny součásti přítomny podle příloženého seznamu.

UPOZORNĚNÍ

Před použitím fitness zařízení si pečlivě přečtěte návod k použití. Výrobce nenese odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené nesprávným používáním produktu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Čistá hmotnost: 142,5 kg
- Rozměry v rozloženém stavu: 223 × 210 × 162 cm
- Maximální zatížení: 110 kg

ÚDRŽBA

- K čištění zařízení používejte pouze měkký, vlhký hadřík.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky ani abrazivní čisticí prostředky.
- Zařízení skladujte na suchém místě, mimo dosah vlhkosti, aby nedošlo ke korozi a poškození.



MONTÁŽ KROK

KROK 1

1. Připevněte kryty základny (88) k zadní a přední základně (2 a 3).
2. Připevněte hlavní základnu (1) k zadní základně (2) a k chromovým tyčím (22) pomocí:
 - šrouby M10x20 (78) – 2 sady
 - Šrouby M8x20 (81) – 2 sady
 - podložky
3. Připevněte hlavní základnu (1) k přední základně (3) pomocí:
 - šrouby M10x45 (75) – 2 sady
 - šrouby M8x20 (81) – 2 sady
 - podložky
4. Připevněte kovovou desku (17) a gumové podložky (28) k chromovým tyčím (22).

KROK 2

1. Umístěte závaží (24, 29) na chromové tyče (22).

KROK 3

1. Připevněte svislý držák (5) k hlavní základně (1) pomocí:
 - 100 mm výztužné desky (48)
 - Šrouby M10x50 (74) – 2 sady
 - podložky a matice
2. Připevněte zadní svislý držák rámu lavice (59) k zadní základně (2) pomocí:
 - výztužné desky (48)
 - šrouby M10x50 (74) – 2 sady
 - podložek a matic

KROK 4

1. Připevněte kovovou desku (17) k chromovým vodičkám (22).
2. Připevněte kulaté rukojeti (66) pomocí:
 - šestihranných šroubů M6x16 (82) – 2 sady
 - podložek
3. Připevněte horní držák (4) k vertikálnímu držáku (5) pomocí:
 - výztužné desky (48)
 - Šrouby M10x50 (74) – 2 sady
4. Vložte tyče (22) do otvorů v horním držáku (4) a spojte je šrouby M10x20 (78) – 2 sady.
5. Připevněte držák sedadla (6) a výztužný držák (8) k vertikálnímu držáku (5) pomocí:
 - výztužné desky (48)
 - šrouby M10x50 (74) – 2 sady
 - šrouby M10x45 (75) – 1 sada
 - podložek a matic

KROK 5

1. Připevněte T-tvarový držák (13) a držák kladky (51) k vertikálnímu držáku pomocí šroubů M10x50 (74), podložek a matic.
2. Připevněte držák motýlkové stanice (10) k hornímu držáku (4) pomocí:
 - šrouby M12x155 (69)
 - ocelové pouzdro (42)
 - podložek a matic
3. Připevněte objímku řemenice (32) k držáku objímky řemenice (51) pomocí šroubů M10x60 (73), podložek a matic.
4. Připevněte T-šroub (31) k T-držáku (13) pomocí šroubů M8x40 (89), podložek a matic.

KROK 6

1. Připevněte levé rameno (12) k držáku motýlkové stanice (10) pomocí:
 - ocelové pouzdro (42)
 - šroubů M12x85 (70)
 - podložek a matic
2. Vložte držáky (16) do otvorů v levém a pravém rameni (12, 11) a zajistěte je šrouby M10x20 (78) a podložkami.

KROK 7

1. Připevněte páku pro cvičení nohou (7) k držáku sedadla (6) pomocí šroubů M10x70 (72) – 1 sada, podložek a matic.
2. Vložte držák modlitebního stojanu (9) do páčky (7) a zajistěte jej knoflíkem (41).

KROK 8

1. Připevněte opěradlo (58) k držáku (5) pomocí šroubů M8x45 (80) – 6 sad a podložek.
2. Připevněte sedadlo (57) k držáku (6) pomocí šroubů M8x45 (80) – 2 sady a podložek.
3. Připevněte držák modlitební knihy (60) k držáku (9) pomocí šroubů M8x20 (63) – 2 sady a podložek.

KROK 9

1. Připevněte levou a pravou rameno stanice pro cvičení břišních svalů (52, 53) k zadnímu držáku rámu lavice (59) pomocí šroubů M10x50 (74) – 2 sady, podložky a matice.
2. Vložte rukojeti (16) do ramen (55, 56) a zajistěte je šrouby M10x20 (78) – 2 sady, podložkami a maticemi.
3. Připevněte rám šikmé lavice (64) k zadní podpěře rámu lavice (59) pomocí zajišťovacího čepu (85).

KROK 10

1. Připevněte levou a pravou oporu pro kliky (55, 56) k zadní základně (2) pomocí šroubů M10x90 (71) – 2 sady, podložek a matic.

ROZSAH POUŽITÍ

Multifunkční posilovací stroj TYTAN 12 je určen pro všeobecné cvičení doma. Neměl by být používán pro terapeutické, rehabilitační nebo komerční účely.

POKYNY K TRÉNINKU

1. Rozcvička Před zahájením cvičení se 5–10 minut rozcvičte, abyste připravili svaly a klouby na cvičení. Snížíte tak riziko zranění a zvýšíte účinnost tréninku. Příklady: kruhy pažemi a boky, výpady nohou, lehký běh, otočky trupu.

2. Správný trénink Vyberte si cviky podle svého tréninkového cíle (síla, postava, celková kondice). Multifunkční posilovna TYTAN 12 vám umožňuje trénovat více svalových skupin. Doporučení:

- 2–4 série na cvik
- 8–15 opakování na sérii
- Pauzy: 30–90 sekund
- Kontrolovaný pohyb, žádné trhavé

pohyby Příklad cvičení:

- Lat pulldown – záda, ramena
- Butterflies – hrudník
- Preacher curl – bicepsy
- Push-ups na bradlech – tricepsy
- Dřepy s činkami – nohy

3. Zklidnění Po skončení tréninku proveďte několik minut zklidňujících cvičení, abyste snížili srdeční frekvenci a uvolnili svaly. Příklady: protažení, hluboké dýchání, chůze na místě.

4. Regenerace Odpočinek po tréninku je zásadní pro regeneraci svalů a prevenci přetížení. Doporučení:

- Hydratace a lehké jídlo (např. bílkoviny + sacharidy)
- Spánek a relaxace
- Vyhněte se každodennímu tréninku stejných svalových skupin



Nej	Navn	Mængde	Nej	Navn	Mængde
1	Hovedbase	1	46	Skum (140 mm)	6
2	Bageste base	1	47	PVC-støddæmper Ø30x7	4
3	Forreste base	1	48	Forstærkningsplade (100 mm)	3
4	Øvre beslag	1	49	Forstærkningsplade (130 mm)	1
5	Lodret beslag	1	50	Gummi-støddæmper	1
6	Sædebeslag	1	51	Blokstikholder	1
7	Benmuskelløvelshåndtag	1	52	Venstre arm på træningsstationen til mavemusklene	1
8	Styrkelse af støtte	1	53	Højre arm af mavemuskeltræningsstationen	1
9	Bønnebænkunderstøtning	1	54	Bænkstang	1
10	Butterfly-stationhåndtag	1	55	Venstre push-up-støtte	1
11	Venstre arm	2	56	Højre push-up-støtte	1
12	Højre arm	1	57	Sæde	1
13	T-formet beslag	1	58	Ryglæn	1
14	Øvre stabelkabelstang	1	59	Bageste lodrette støtte til bænkenes stel	1
15	Nedre kabelstang	1	60	Bønebrog	1
16	Håndtag	4	61	Bænkstøttebeslag (lille)	1
17	Stålblade	2	62	Armstøtte (lille)	2
18	Skumstang til benstang	1	63	Hældningsbænkepude	1
19	Sædeunderstøttende skumstang	1	64	Skrånende bænkekramme	1
20	Lodret støtteskumstang	2	65	Krog	4
21	Belastningsvælger	1	66	Rundt håndtag	2
22	Kromstænger (1820 mm)	2	67	Armlåsstift (11,12) 10x85	2
23	Stålnet	4	68	Låsestift til lastsektor 10x150	1
24	Stak top	1	69	M12*155 skrue	1
25	Stabelbøsning	1	70	M12*85 skrue	2
26	Stift Ø10	1	71	Skrue M10*90	4
27	Stor skive (Ø45)	1	72	M10*75 skrue	1
28	Gummi-støddæmper	2	73	M10*60 skrue	2
29	Belastning	9	74	M10*50 skrue	12
30	Knop	1	75	M10*45 skrue	3
31	T-formet skrue	1	76	M10*40 skrue	10
32	Blokstik	2	77	M10*25 skrue	2
33	Blokholder	1	78	M10*20 skrue	9
34	Armkabel	1	79	M8*60 skrue	2
35	Justeringsplade	2	80	M8*45 skrue	4
36	Blok	12	81	M8*20 skrue	10
37	Plastflangehylster	4	82	M6*16 skrue	2
38	Karabinhage	5	83	M8*65 skrue	4
39	Nedre kabel	1	84	M8*90 skrue	2
40	Kæde	2	85	Låsebolt	1
41	Knop (M16)	1	86	Knop	1
42	Stålbøsning	6	87	Vægte til krog	2
43	Skulderpuder (250 mm)	2	88	Benbeskyttere (overtræk)	6
44	Laststabelreb	1	89	M8*40 skrue	1
45	Skum (160 mm)	4			

SIKKERHEDSINFORMATION

Dette produkt er kun beregnet til husholdningsbrug og er designet til at sikre maksimal sikkerhed. Før brug skal du læse følgende instruktioner:

1. Inden du begynder at træne, er det tilrådeligt at konsultere din læge, især hvis du tager medicin, der påvirker dit hjerte-kar-system, har helbredsproblemer eller genoptager fysisk aktivitet efter en lang pause.
2. Varm altid op, før du begynder din træning.
3. Opbevar udstyret utilgængeligt for børn og dyr, både under og efter træningen.
4. Placer enheden på en tør, stabil og plan overflade. Fjern skarpe genstande fra det omkringliggende område, beskyt udstyret mod fugt og brug en skridsikker måtte for at forhindre, at det bevæger sig under træningen.
5. Sørg for, at der er tilstrækkelig plads omkring udstyret – mindst 0,6 m på hver side. Sørg for, at det er muligt at komme sikkert ud i en nødsituation.
6. Hvis du oplever smerter, svimmelhed, åndenød, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer, skal du straks afbryde træningen og konsultere en læge.
7. Før første brug og regelmæssigt under brug skal du kontrollere, at alle skruer, bolte og forbindelser sidder fast.
8. Begynd kun at træne, når du har sikret dig, at udstyret er fuldt funktionsdygtigt, og at alle komponenter er korrekt fastgjort.
9. Kontroller regelmæssigt udstyrets tekniske tilstand. Vær særlig opmærksom på skumhåndtagene, benkapperne og polstringen – de dele, der er mest udsatte for slitage. Beskadigede dele skal repareres eller udskiftes straks. Brug ikke udstyret, før fejlene er blevet udbedret.
10. Indsæt ikke genstande i enhedens strukturelle åbninger.
11. Vær opmærksom på fremspringende justerings- og strukturelle elementer, der kan forstyrre din træning.

12. Brug kun udstyret til dets tilsigtede formål. I tilfælde af skader, slitage eller forstyrrende lyde skal du stoppe træningen og ikke genoptage den, før problemet er blevet løst.

13. Træn i behageligt, veltilpasset sportstøj og fodtøj. Undgå løst tøj, der kan sidde fast i dele af apparatet eller begrænse dine bevægelser.

14. Udstyret tilhører klasse H i henhold til EN ISO 20957-1 — det er kun beregnet til brug i hjemmet. Det er ikke egnet til terapeutisk, rehabiliteringsmæssig eller kommerciel brug.

15. Sørg for at have en korrekt kropsholdning, når du løfter eller bærer udstyret, for at undgå skader på rygsøjlen.

16. Produktet er kun beregnet til voksne. Børn skal holdes på sikker afstand og være under opsyn hele tiden.

17. Montering skal udføres i overensstemmelse med de vedlagte instruktioner, og der må kun anvendes de dele, der er inkluderet i sættet. Før montering påbegyndes, skal det kontrolleres, at alle komponenter er til stede i henhold til den vedlagte liste.

ADVARSEL

Læs brugervejledningen omhyggeligt, inden du bruger fitnessudstyret. Producenten er ikke ansvarlig for skader på personer eller ejendom, der skyldes forkert brug af produktet.

TEKNISKE DATA

- Nettovægt: 142,5 kg
- Mål i udfoldet tilstand: 223 × 210 × 162 cm
- Maksimal belastning: 110 kg

VEDLIGEHOOLD

- Brug kun en blød, fugtig klud til at rengøre enheden.
- Brug ikke aggressive rengøringsmidler eller skurende rengøringsmidler.
- Opbevar udstyret på et tørt sted, væk fra fugt, for at forhindre korrosion og skader.



SAMLING

TRIN 1

1. Fastgør foddækslerne (88) til den bageste og forreste base (2 og 3).
2. Fastgør hovedfoden (1) til den bageste fod (2) og til kromstængerne (22) ved hjælp af:
 - M10x20 skruer (78) – 2 sæt
 - M8x20 skruer (81) – 2 sæt
 - skiver
3. Fastgør hovedbasen (1) til frontbasen (3) ved hjælp af:
 - M10x45 skruer (75) – 2 sæt
 - M8x20 skruer (81) – 2 sæt
 - skiver
4. Fastgør metalpladen (17) og gummiskiverne (28) til kromstængerne (22).

TRIN 2

1. Placer vægtene (24, 29) på kromstængerne (22).

TRIN 3

1. Fastgør den lodrette beslag (5) til hovedfoden (1) ved hjælp af:
 - 100 mm forstærkningsplade (48)
 - M10x50 skruer (74) – 2 sæt
 - skiver og møtrikker
2. Fastgør den bageste lodrette beslag på bænkrammen (59) til den bageste base (2) ved hjælp af:
 - forstærkningsplade (48)
 - M10x50 skruer (74) – 2 sæt
 - skiver og møtrikker

TRIN 4

1. Fastgør metalpladen (17) til kromstængerne (22).
2. Fastgør de runde håndtag (66) ved hjælp af:
 - M6x16 sekskantbolte (82) – 2 sæt
 - skiver
3. Fastgør den øverste beslag (4) til det lodrette beslag (5) ved hjælp af:
 - forstærkningsplade (48)
 - M10x50 skruer (74) – 2 sæt
4. Indsæt stængerne (22) i hullerne i den øverste beslag (4) og fastgør dem med M10x20 skruer (78) – 2 sæt.
5. Fastgør sædebeslaget (6) og forstærkningsbeslaget (8) til det lodrette beslag (5) ved hjælp af:
 - forstærkningsplade (48)
 - M10x50 skruer (74) – 2 sæt
 - M10x45 skruer (75) – 1 sæt
 - skiver og møtrikker

TRIN 5

1. Fastgør det T-formede beslag (13) og remskiveholderen (51) til det lodrette beslag ved hjælp af M10x50 skruer (74), skiver og møtrikker.
2. Fastgør butterfly-stationholderen (10) til den øverste beslag (4) ved hjælp af:
 - M12x155 skruer (69)
 - en stålbøsning (42)
 - skiver og møtrikker
3. Fastgør remskiveholderen (32) til remskiveholderen (51) ved hjælp af M10x60 skruer (73), skiver og møtrikker.
4. Fastgør den T-formede bolt (31) til T-beslaget (13) ved hjælp af M8x40-bolte (89), skiver og møtrikker.

TRIN 6

1. Fastgør venstre arm (12) til butterfly-stationsbeslaget (10) ved hjælp af:
 - stålbøsning (42)
 - M12x85 skruer (70)
 - skiver og møtrikker
2. Indsæt beslagene (16) i hullerne i venstre og højre arm (12, 11), og fastgør dem med M10x20 skruer (78) og skiver.

TRIN 7

1. Fastgør benøvelsesskænbåndet (7) til sædebeslaget (6) ved hjælp af M10x70 skruer (72) – 1 sæt, skiver og møtrikker.
2. Indsæt bønnestativbeslaget (9) i håndtaget (7) og lås det med knappen (41).

TRIN 8

1. Fastgør ryglænet (58) til beslaget (5) ved hjælp af M8x45 skruer (80) – 6 sæt og skiver.
2. Fastgør sædet (57) til beslaget (6) ved hjælp af M8x45 skruer (80) – 2 sæt og skiver.
3. Fastgør bønnebogholderen (60) til beslaget (9) ved hjælp af M8x20 skruer (63) – 2 sæt og skiver.

TRIN 9

1. Fastgør venstre og højre arm på mavetræningsstationen (52, 53) til den bageste beslag på bænkstativet (59) ved hjælp af M10x50 skruer (74) bolte – 2 sæt, skiver og møtrikker.
2. Indsæt håndtagene (16) i armene (55, 56) og fastgør dem med M10x20-bolte (78) – 2 sæt, skiver og møtrikker.
3. Fastgør den skrå bænkramme (64) til den bageste bænkrammeunderstøtning (59) ved hjælp af låsepinden (85).

TRIN 10

1. Fastgør venstre og højre push-up-støtter (55, 56) til den bageste base (2) ved hjælp af M10x90-bolte (71) – 2 sæt, skiver og møtrikker.

ANVENDELSESOMRÅDE

TYTAN 12 multigym er designet til generel træning i hjemmet. Det må ikke bruges til terapeutiske, rehabiliterende eller kommercielle formål.

TRÆNINGSTRUKTIONER

1. Opvarmning Inden du begynder på øvelserne, skal du varme op i 5-10 minutter for at forberede dine muskler og led til træning. Dette reducerer risikoen for skader og forbedrer effektiviteten af din træning. Eksempler: arm- og hoftecirkler, bænksvingninger, let jogging, torso-twists.

2. Korrekt træning Vælg øvelser i henhold til dit træningsmål (styrke, fysik, generel kondition). TYTAN 12 multigym giver dig mulighed for at træne flere muskelgrupper. Anbefalinger:

- 2–4 sæt pr. øvelse
- 8–15 gentagelser pr. sæt
- Pauser: 30–90 sekunder
- Kontrollerede bevægelser, ingen ryk

Eksempler på øvelser:

- Lat pulldown – ryg, skuldre
- Butterflies – bryst
- Preacher curl – biceps
- Push-ups på parallelle stænger – triceps
- Vægtede squats – ben

3. Afkøling Når du er færdig med din træning, skal du lave et par minutters afslappende øvelser for at sænke din puls og afspænde dine muskler. Eksempler: strækning, dyb vejrtrækning, gå på stedet.

4. Restitution Hvil efter træning er afgørende for muskelrestitution og forebyggelse af overbelastning. Anbefalinger:

- Hydrering og et let måltid (f.eks. protein + kulhydrater)
- Søvn og afslapning
- Undgå at træne de samme muskelgrupper hver dag



Nein	Name	Menge	Nein	Name	Menge
1	Hauptbasis	1	46	Schaumstoff (140 mm)	6
2	Hintere Basis	1	47	PVC-Stoßdämpfer Ø30x7	4
3	Vordere Basis	1	48	Verstärkungsplatte (100 mm)	3
4	Obere Halterung	1	49	Verstärkungsplatte (130 mm)	1
5	Vertikale Halterung	1	50	Gummischockdämpfer	1
6	Sitzhalterung	1	51	Block-Sockelhalterung	1
7	Hebel für Beinmuskeltraining	1	52	Linker Arm der Bauchmuskel-Trainingsstation	1
8	Kraftunterstützung	1	53	Rechter Arm der Bauchmuskel-Trainingsstation	1
9	Gebetsbank-Stütze	1	54	Bankrahmenstange	1
10	Schmetterlingsgriff	1	55	Linke Push-up-Stütze	1
11	Linker Arm	2	56	Rechte Liegestützstütze	1
12	Rechter Arm	1	57	Sitz	1
13	T-förmige Halterung	1	58	Rückenlehne	1
14	Kabelstange oben	1	59	Hintere vertikale Stütze des Bankrahmens	1
15	Untere Kabelstange	1	60	Gebetbuch	1
16	Griff	4	61	Bankhalterung (klein)	1
17	Stahlplatte	2	62	Armlehne (klein)	2
18	Schaumstoffstange für Beinhebel	1	63	Neigungsbankpolster	1
19	Sitzstützschäumstoffleiste	1	64	Geneigter Sitzbankrahmen	1
20	Vertikale Stützschaumstange	2	65	Haken	4
21	Lastwahlschalter	1	66	Runder Griff	2
22	Chromstangen (1820 mm)	2	67	Armverriegelungsstift (11,12) 10x85	2
23	Stahlgewebe	4	68	Sektorverriegelungsstift 10x150	1
24	Stapeloberteil	1	69	M12*155-Schraube	1
25	Stapelbuchse	1	70	M12*85-Schraube	2
26	Stift Ø10	1	71	Schraube M10*90	4
27	Große Unterlegscheibe (Ø45)	1	72	M10*75-Schraube	1
28	Gummistoßdämpfer	2	73	M10*60-Schraube	2
29	Belastung	9	74	Schraube M10*50	12
30	Knopf	1	75	M10*45 Schraube	3
31	T-förmige Schraube	1	76	M10*40-Schraube	10
32	Blockbuchse	2	77	M10*25-Schraube	2
33	Blockhalter	1	78	M10*20-Schraube	9
34	Arm kabel	1	79	M8*60-Schraube	2
35	Einstellplatte	2	80	M8*45-Schraube	4
36	Block	12	81	M8*20-Schraube	10
37	Kunststoff-Flanschhülse	4	82	M6*16-Schraube	2
38	Karabiner	5	83	M8*65 Schraube	4
39	Unteres Kabel	1	84	M8*90-Schraube	2
40	Kette	2	85	Sicherungsstift	1
41	Knopf (M16)	1	86	Knopf	1
42	Stahlhülse	6	87	Gewichte für Haken	2
43	Schulterpolster (250 mm)	2	88	Beinkappen (Abdeckungen)	6
44	Laststapelseil	1	89	M8*40-Schraube	1
45	Schaumstoff (160 mm)	4			

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es maximale Sicherheit gewährleistet. Bitte lesen Sie vor der Verwendung die folgenden Anweisungen:

1. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, insbesondere wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihr Herz-Kreislauf-System beeinflussen, gesundheitliche Probleme haben oder nach einer längeren Pause wieder mit körperlicher Aktivität beginnen.
2. Wärmen Sie sich vor Beginn des Trainings immer auf.
3. Bewahren Sie das Gerät während und nach dem Training außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, stabile und ebene Fläche. Entfernen Sie scharfe Gegenstände aus der Umgebung, schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit und verwenden Sie eine rutschfeste Matte, um zu verhindern, dass es sich während des Trainings bewegt.
5. Stellen Sie sicher, dass um das Gerät herum ausreichend Platz vorhanden ist – mindestens 0,6 m auf jeder Seite. Stellen Sie sicher, dass ein sicherer Notausgang möglich ist.
6. Wenn Sie Schmerzen, Schwindel, Atemnot, Herzrhythmusstörungen oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
7. Überprüfen Sie vor dem ersten Gebrauch und regelmäßig während des Gebrauchs die Festigkeit aller Schrauben, Bolzen und Verbindungen.
8. Beginnen Sie mit dem Training erst, nachdem Sie sich vergewissert haben, dass das Gerät voll funktionsfähig ist und alle Komponenten ordnungsgemäß befestigt sind.
9. Überprüfen Sie regelmäßig den technischen Zustand des Geräts. Achten Sie besonders auf die Schaumstoffgriffe, Beinkappen und Polsterungen – die Teile, die am anfälligsten für Verschleiß sind. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn die Mängel behoben sind.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
11. Achten Sie auf hervorstehende Einstell- und Konstruktionselemente, die Ihr Training beeinträchtigen könnten.

12. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Bei Beschädigungen, Verschleiß oder störenden Geräuschen sollten Sie das Training unterbrechen und nicht fortsetzen, bis das Problem behoben ist.
13. Tragen Sie bequeme, gut sitzende Sportbekleidung und Sportschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, die sich an Teilen des Geräts verfangen oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
14. Das Gerät gehört gemäß EN ISO 20957-1 zur Klasse H – es ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Es ist nicht für therapeutische, rehabilitative oder gewerbliche Zwecke geeignet.
15. Achten Sie beim Heben oder Tragen des Geräts auf eine korrekte Körperhaltung, um Verletzungen der Wirbelsäule zu vermeiden.
16. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder sollten stets in sicherer Entfernung und unter Aufsicht bleiben.
17. Die Montage sollte gemäß der beiliegenden Anleitung und unter Verwendung ausschließlich der im Bausatz enthaltenen Teile erfolgen. Überprüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Komponenten gemäß der beiliegenden Liste vorhanden sind.

WARNUNG

Bitte lesen Sie vor der Benutzung des Fitnessgeräts die Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Der Hersteller haftet nicht für Verletzungen oder Sachschäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Produkts entstehen.

TECHNISCHE DATEN

- Nettogewicht: 142,5 kg
- Abmessungen im aufgeklappten Zustand: 223 × 210 × 162 cm
- Maximale Belastung: 110 kg

WARTUNG

- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts nur ein weiches, feuchtes Tuch.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder Scheuermittel.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf, fern von Feuchtigkeit, um Korrosion und Beschädigungen zu vermeiden.



MONTAGE

SCHRITT 1

1. Befestigen Sie die Fußabdeckungen (88) an der hinteren und vorderen Basis (2 und 3).
2. Befestigen Sie die Hauptbasis (1) an der hinteren Basis (2) und an den Chromstangen (22) mit:
 - M10x20-Schrauben (78) – 2 Sätze
 - M8x20-Schrauben (81) – 2 Sätze
 - Unterlegscheiben
3. Befestigen Sie die Hauptbasis (1) mit folgenden Teilen an der vorderen Basis (3):
 - M10x45-Schrauben (75) – 2 Sätze
 - M8x20-Schrauben (81) – 2 Sätze
 - Unterlegscheiben
4. Befestigen Sie die Metallplatte (17) und die Gummischeiben (28) an den Chromstangen (22).

SCHRITT 2

1. Legen Sie die Gewichte (24, 29) auf die Chromstangen (22).

SCHRITT 3

1. Befestigen Sie die vertikale Halterung (5) mit folgenden Teilen an der Hauptbasis (1):
 - 100 mm Verstärkungsplatte (48)
 - M10x50 Schrauben (74) – 2 Sätze
 - Unterlegscheiben und Muttern
2. Befestigen Sie die hintere vertikale Halterung des Bankrahmens (59) mit folgenden Teilen an der hinteren Basis (2):
 - Verstärkungsplatte (48)
 - M10x50-Schrauben (74) – 2 Sätze
 - Unterlegscheiben und Muttern

SCHRITT 4

1. Befestigen Sie die Metallplatte (17) an den Chromführungen (22).
2. Befestigen Sie die runden Griffe (66) mit:
 - M6x16 Sechskantschrauben (82) – 2 Sätze
 - Unterlegscheiben
3. Befestigen Sie die obere Halterung (4) mit folgenden Teilen an der vertikalen Halterung (5):
 - Verstärkungsplatte (48)
 - M10x50-Schrauben (74) – 2 Sätze
4. Führen Sie die Stangen (22) in die Löcher der oberen Halterung (4) ein und verbinden Sie sie mit M10x20-Schrauben (78) – 2 Sätze.
5. Befestigen Sie die Sitzhalterung (6) und die Verstärkungshalterung (8) mit folgenden Teilen an der vertikalen Halterung (5):
 - Verstärkungsplatte (48)
 - M10x50-Schrauben (74) – 2 Sätze
 - M10x45-Schrauben (75) – 1 Satz
 - Unterlegscheiben und Muttern

SCHRITT 5

1. Befestigen Sie die T-förmige Halterung (13) und den Riemenscheibenhalter (51) mit M10x50-Schrauben (74), Unterlegscheiben und Muttern an der vertikalen Halterung.
2. Befestigen Sie den Schmetterlingsstationshalter (10) mit folgenden Teilen an der oberen Halterung (4):
 - M12x155-Schrauben (69)
 - einer Stahlhülse (42)
 - Unterlegscheiben und Muttern
3. Befestigen Sie die Riemenscheibensockelhalterung (32) mit M10x60-Schrauben (73), Unterlegscheiben und Muttern an der Riemenscheibensockelhalterung (51).
4. Befestigen Sie den T-förmigen Bolzen (31) mit M8x40-Schrauben (89), Unterlegscheiben und Muttern an der T-Halterung (13).

SCHRITT 6

1. Befestigen Sie den linken Arm (12) mit folgenden Teilen an der Halterung (10) der Schmetterlingsstation:
 - Stahlhülse (42)
 - M12x85-Schrauben (70)
 - Unterlegscheiben und Muttern
2. Setzen Sie die Halterungen (16) in die Löcher im linken und rechten Arm (12, 11) ein und befestigen Sie sie mit M10x20-Schrauben (78) und Unterlegscheiben.

SCHRITT 7

1. Befestigen Sie den Beintrainingshebel (7) mit M10x70-Schrauben (72) – 1 Satz, Unterlegscheiben und Muttern an der Sitzhalterung (6).
2. Setzen Sie die Halterung für den Gebetsständer (9) in den Hebel (7) ein und arretieren Sie sie mit dem Knopf (41).

SCHRITT 8

1. Befestigen Sie die Rückenlehne (58) mit M8x45-Schrauben (80) – 6 Sätze und Unterlegscheiben – an der Halterung (5).
2. Befestigen Sie den Sitz (57) mit M8x45-Schrauben (80) – 2 Sätze und Unterlegscheiben – an der Halterung (6).
3. Befestigen Sie den Gebetbuchhalter (60) mit M8x20-Schrauben (63) – 2 Sätze und Unterlegscheiben – an der Halterung (9).

SCHRITT 9

1. Befestigen Sie die linken und rechten Arme der Bauchmuskel-Trainingsstation (52, 53) mit M10x50-Schrauben (74) – 2 Sätze, Unterlegscheiben und Muttern.
2. Stecken Sie die Griffe (16) in die Arme (55, 56) und befestigen Sie sie mit M10x20-Bolzen (78) – 2 Sätze, Unterlegscheiben und Muttern.
3. Befestigen Sie den Rahmen der Schrägbank (64) mit dem Sicherungsstift (85) an der hinteren Bankrahmenhalterung (59).

SCHRITT 10

1. Befestigen Sie die linken und rechten Push-up-Stützen (55, 56) mit M10x90-Schrauben (71) – 2 Sätze, Unterlegscheiben und Muttern – an der hinteren Basis (2).

ANWENDUNGSBEREICH

Das Multifunktions-Trainingsgerät TYTAN 12 ist für allgemeine Übungen zu Hause konzipiert. Es darf nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke verwendet werden.

TRAININGSANLEITUNG

1. Aufwärmen Wärmen Sie sich vor Beginn der Übungen 5–10 Minuten lang auf, um Ihre Muskeln und Gelenke auf das Training vorzubereiten. Dies verringert das Verletzungsrisiko und verbessert die Effektivität Ihres Trainings. Beispiele: Arm- und Hüftkreise, Beinschwünge, leichtes Joggen, Rumpfbeugen.

2. Richtiges Training Wählen Sie die Übungen entsprechend Ihrem Trainingsziel (Kraft, Körperbau, allgemeine Fitness). Mit dem TYTAN 12 Multi-Fitnessgerät können Sie mehrere Muskelgruppen trainieren. Empfehlungen:

- 2–4 Sätze pro Übung
- 8–15 Wiederholungen pro Satz
- Pausen: 30–90 Sekunden
- Kontrollierte Bewegungen, keine ruckartigen

Bewegungen Beispielübungen:

- Latzug – Rücken, Schultern
- Butterflies – Brust
- Preacher Curl – Bizeps
- Liegestütze an Barren – Trizeps
- Kniebeugen mit Gewichten – Beine

3. Abkühlen Nach dem Training sollten Sie einige Minuten lang beruhigende Übungen machen, um Ihre Herzfrequenz zu senken und Ihre Muskeln zu entspannen. Beispiele: Dehnen, tiefes Atmen, Gehen auf der Stelle.

4. Erholung Die Erholung nach dem Training ist entscheidend für die Regeneration der Muskeln und die Vermeidung von Überlastung. Empfehlungen:

- Flüssigkeitszufuhr und eine leichte Mahlzeit (z. B. Eiweiß + Kohlenhydrate)
- Schlaf und Entspannung
- Vermeiden Sie es, jeden Tag dieselben Muskelgruppen zu trainieren



No	Nombre	Cantidad	No	Nombre	Cantidad
1	Base principal	1	46	Espuma (140 mm)	6
2	Base trasera	1	47	Amortiguador de PVC Ø30x7	4
3	Base delantera	1	48	Placa de refuerzo (100 mm)	3
4	Soporte superior	1	49	Placa de refuerzo (130 mm)	1
5	Soporte vertical	1	50	Amortiguador de goma	1
6	Soporte del asiento	1	51	Soporte del bloque de enchufes	1
7	Palanca para ejercicios de los músculos de las piernas	1	52	Brazo izquierdo de la estación de ejercicios para los músculos abdominales	1
8	Refuerzo del soporte	1	53	Brazo derecho de la estación de ejercicios para los músculos abdominales	1
9	Soporte para banco de oración	1	54	Barra del marco del banco	1
10	Manilla de la estación de mariposa	1	55	Soporte de flexión izquierdo	1
11	Brazo izquierdo	2	56	Apoyo para flexiones con la mano derecha	1
12	Brazo derecho	1	57	Asiento	1
13	Soporte en forma de T	1	58	Respaldo	1
14	Barra de cable superior	1	59	Soporte vertical trasero del bastidor del banco	1
15	Barra de cable inferior	1	60	Libro de oraciones	1
16	Asa	4	61	Soporte de banco (pequeño)	1
17	Placa de acero	2	62	Apoyabrazos (pequeño)	2
18	Barra de espuma para palanca de pierna	1	63	Almohadilla para banco inclinado	1
19	Barra de espuma para el soporte del asiento	1	64	Estructura inclinada del banco	1
20	Barra de espuma de soporte vertical	2	65	Gancho	4
21	Selector de carga	1	66	Mango redondo	2
22	Barras cromadas (1820 mm)	2	67	Pasador de bloqueo del brazo (11,12) 10x85	2
23	Malla de acero	4	68	Pasador de bloqueo del sector de carga 10x150	1
24	Parte superior de la pila	1	69	Tornillo M12*155	1
25	Casquillo apilable	1	70	Tornillo M12*85	2
26	Pasador Ø10	1	71	Tornillo M10*90	4
27	Arandela grande (Ø45)	1	72	Tornillo M10*75	1
28	Amortiguador de goma	2	73	Tornillo M10*60	2
29	Carga	9	74	Tornillo M10*50	12
30	Pomo	1	75	Tornillo M10*45	3
31	Tornillo en forma de T	1	76	Tornillo M10*40	10
32	Toma de bloque	2	77	Tornillo M10*25	2
33	Soporte de bloque	1	78	Tornillo M10*20	9
34	Cable del brazo	1	79	Tornillo M8*60	2
35	Placa de ajuste	2	80	Tornillo M8*45	4
36	Bloque	12	81	Tornillo M8*20	10
37	Manguito de brida de plástico	4	82	Tornillo M6*16	2
38	Mosquetón	5	83	Tornillo M8*65	4
39	Cable inferior	1	84	Tornillo M8*90	2
40	Cadena	2	85	Pasador de bloqueo	1
41	Pomo (M16)	1	86	Pomo	1
42	Manguito de acero	6	87	Pesos para gancho	2
43	Hombros (250 mm)	2	88	Fundas para las patas (cubiertas)	6
44	Cuerda para apilar cargas	1	89	Tornillo M8*40	1
45	Espuma (160 mm)	4			

NOTAS DE SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar la máxima seguridad. Antes de utilizarlo, lea las siguientes instrucciones:

1. Antes de comenzar el entrenamiento, es recomendable consultar con su médico, especialmente si está tomando medicamentos que afectan su sistema cardiovascular, tiene algún problema de salud o está retomando la actividad física después de un largo descanso.
2. Siempre calienta antes de comenzar tu entrenamiento.
3. Mantenga el equipo fuera del alcance de los niños y los animales, tanto durante como después del entrenamiento.
4. Coloque el dispositivo sobre una superficie seca, estable y nivelada. Retire los objetos punzantes del área circundante, proteja el equipo de la humedad y utilice una alfombrilla antideslizante para evitar que se mueva durante el ejercicio.
5. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo, al menos 0,6 m a cada lado. Asegúrese de que sea posible salir de forma segura en caso de emergencia.
6. Si experimenta dolor, mareos, dificultad para respirar, latidos cardíacos irregulares u otros síntomas preocupantes, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico.
7. Antes del primer uso y periódicamente durante el uso, compruebe el apriete de todos los tornillos, pernos y conexiones.
8. Comience a hacer ejercicio solo después de asegurarse de que el equipo funcione correctamente y que todos los componentes estén bien sujetos.
9. Compruebe periódicamente el estado técnico del dispositivo. Preste especial atención a las asas de espuma, las tapas de las patas y la tapicería, que son las partes más susceptibles de desgaste. Las piezas dañadas deben repararse o sustituirse inmediatamente. No utilice el equipo hasta que se hayan subsanado los defectos.
10. No introduzca ningún objeto en las aberturas estructurales del dispositivo.
11. Preste atención a los elementos estructurales y de ajuste que sobresalen y que puedan interferir en su entrenamiento.

12. Utilice el equipo únicamente para los fines previstos. En caso de daños, desgaste o ruidos molestos, interrumpa el entrenamiento y no lo reanude hasta que se haya solucionado el problema.

13. Haga ejercicio con ropa y calzado deportivo cómodos y que le queden bien. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en las piezas del aparato o limitar sus movimientos.

14. El equipo pertenece a la clase H según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado exclusivamente al uso doméstico. No es adecuado para uso terapéutico, rehabilitador ni comercial.

15. Mantenga una postura adecuada al levantar o transportar el equipo para evitar lesiones en la columna vertebral.

16. El producto está destinado exclusivamente a adultos. Los niños deben mantenerse a una distancia segura y bajo supervisión en todo momento.

17. El montaje debe realizarse siguiendo las instrucciones adjuntas y utilizando únicamente las piezas incluidas en el kit. Antes de comenzar el montaje, compruebe que todos los componentes estén presentes según la lista adjunta.

ADVERTENCIA

Antes de utilizar el equipo de fitness, lea atentamente el manual de usuario. El fabricante no se hace responsable de las lesiones o daños materiales que puedan derivarse de un uso inadecuado del producto.

DATOS TÉCNICOS

- Peso neto: 142,5 kg
- Dimensiones desplegado: 223 × 210 × 162 cm
- Carga máxima: 110 kg

MANTENIMIENTO

- Utilice únicamente un paño suave y húmedo para limpiar el dispositivo.
- No utilice detergentes agresivos ni limpiadores abrasivos.
- Guarde el equipo en un lugar seco, alejado de la humedad, para evitar la corrosión y los daños.



MONTAJE

PASO 1

1. Fije las cubiertas de los pies de la base (88) a las bases trasera y delantera (2 y 3).
2. Fije la base principal (1) a la base trasera (2) y a las varillas cromadas (22) utilizando:
 - Tornillos M10x20 (78) – 2 juegos
 - Tornillos M8x20 (81) – 2 juegos
 - arandelas
3. Fije la base principal (1) a la base delantera (3) utilizando:
 - Tornillos M10x45 (75) – 2 juegos
 - Tornillos M8x20 (81) – 2 juegos
 - arandelas
4. Fije la placa metálica (17) y las arandelas de goma (28) a las varillas cromadas (22).

PASO 2

1. Coloque los pesos (24, 29) en las varillas cromadas (22).

PASO 3

1. Fije el soporte vertical (5) a la base principal (1) utilizando:
 - Placa de refuerzo de 100 mm (48)
 - Tornillos M10x50 (74) – 2 juegos
 - arandelas y tuercas
2. Fije el soporte vertical trasero del bastidor del banco (59) a la base trasera (2) utilizando:
 - placa de refuerzo (48)
 - Tornillos M10x50 (74) – 2 juegos
 - arandelas y tuercas

PASO 4

1. Fije la placa metálica (17) a las guías cromadas (22).
2. Fije los tiradores redondos (66) utilizando:
 - Tornillos hexagonales M6x16 (82) – 2 juegos
 - arandelas
3. Fije el soporte superior (4) al soporte vertical (5) utilizando:
 - placa de refuerzo (48)
 - Tornillos M10x50 (74) – 2 juegos
4. Inserte las varillas (22) en los orificios del soporte superior (4) y conéctelas con tornillos M10x20 (78) – 2 juegos.
5. Fije el soporte del asiento (6) y el soporte de refuerzo (8) al soporte vertical (5) utilizando:
 - placa de refuerzo (48)
 - Tornillos M10x50 (74) – 2 juegos
 - Tornillos M10x45 (75) – 1 juego
 - arandelas y tuercas

PASO 5

1. Fije el soporte en forma de T (13) y el soporte del casquillo de la polea (51) al soporte vertical utilizando tornillos M10x50 (74), arandelas y tuercas.
2. Fije el soporte de la estación de mariposa (10) al soporte superior (4) utilizando:
 - Tornillos M12x155 (69)
 - un manguito de acero (42)
 - arandelas y tuercas
3. Fije el casquillo de la polea (32) al soporte del casquillo de la polea (51) utilizando tornillos M10x60 (73), arandelas y tuercas.
4. Fije el perno en forma de T (31) al soporte en T (13) utilizando pernos M8x40 (89), arandelas y tuercas.

PASO 6

1. Fije el brazo izquierdo (12) al soporte de la estación de mariposa (10) utilizando:
 - manguito de acero (42)
 - tornillos M12x85 (70)
 - arandelas y tuercas
2. Inserte los soportes (16) en los orificios de los brazos izquierdo y derecho (12, 11) y fíjelos con tornillos M10x20 (78) y arandelas.

PASO 7

1. Fije la palanca de ejercicio para piernas (7) al soporte del asiento (6) con tornillos M10x70 (72) – 1 juego, arandelas y tuercas.
2. Inserte el soporte del atril (9) en la palanca (7) y fíjelo con la perilla (41).

PASO 8

1. Fije el respaldo (58) al soporte (5) con tornillos M8x45 (80) – 6 juegos y arandelas.
2. Fije el asiento (57) al soporte (6) con tornillos M8x45 (80) (2 juegos) y arandelas.
3. Fije el soporte para el libro de oraciones (60) al soporte (9) con tornillos M8x20 (63) (2 juegos) y arandelas.

PASO 9

1. Fije los brazos izquierdo y derecho de la estación de ejercicios abdominales (52, 53) al soporte trasero del bastidor del banco (59) utilizando tornillos M10x50 (74), 2 juegos de arandelas y tuercas.
2. Inserte las asas (16) en los brazos (55, 56) y fíjelas con pernos M10x20 (78) – 2 juegos, arandelas y tuercas.
3. Fije el bastidor del banco inclinado (64) al soporte trasero del bastidor del banco (59) utilizando el pasador de bloqueo (85).

PASO 10

1. Fije los soportes de flexión izquierdo y derecho (55, 56) a la base trasera (2) utilizando pernos M10x90 (71) – 2 juegos, arandelas y tuercas.

ÁMBITO DE USO

El multigimnasio TYTAN 12 está diseñado para el ejercicio general en casa. No debe utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Calentamiento Antes de comenzar los ejercicios, calienta durante 5-10 minutos para preparar los músculos y las articulaciones para el ejercicio. Esto reduce el riesgo de lesiones y mejora la eficacia del entrenamiento. Ejemplos: círculos con los brazos y las caderas, balanceo de piernas, trote ligero, giros del torso.

2. Entrenamiento adecuado Seleccione los ejercicios según su objetivo de entrenamiento (fuerza, físico, forma física general). El multi-gimnasio TYTAN 12 le permite entrenar múltiples grupos musculares. Recomendaciones:

- 2-4 series por ejercicio
- 8-15 repeticiones por serie
- Descansos: 30-90 segundos
- Movimientos controlados, sin sacudidas

Ejemplos de ejercicios:

- Jalón lateral: espalda, hombros
- Butterflies: pecho
- Curl predicador: bíceps
- Flexiones en barras paralelas: tríceps
- Sentadillas con peso: piernas

3. Enfriate Después de terminar tu entrenamiento, haz unos minutos de ejercicios relajantes para bajar tu ritmo cardíaco y relajar tus músculos. Ejemplos: estiramientos, respiración profunda, caminar sin moverte del sitio.

4. Recuperación El descanso después del entrenamiento es fundamental para la recuperación muscular y para prevenir la sobrecarga. Recomendaciones:

- Hidratación y una comida ligera (por ejemplo, proteínas + carbohidratos).
- Sueño y relajación
- Evita entrenar los mismos grupos musculares todos los días.



Ei	Nimi	Kogus	Ei	Nimi	Kogus
1	Põhialus	1	46	Vaht (140 mm)	6
2	Tagumine alus	1	47	PVC amortisaator Ø30x7	4
3	Eesmine alus	1	48	Tugevdusplaat (100 mm)	3
4	Ülemine kinnitusklamber	1	49	Tugevdusplaat (130 mm)	1
5	Vertikaalne kinnitusklamber	1	50	Kummist amortisaator	1
6	Istme kinnitus	1	51	Plokk-pistikupesa hoidik	1
7	Jalalihaste treeningkang	1	52	Kõhu lihaste treeningseadme vasak käsi	1
8	Tugevdav tugi	1	53	Kõhu lihaste treeningjaama parempoolne käsi	1
9	Palvepingi tugi	1	54	Pinkraami latid	1
10	Liblikjaama käepide	1	55	Vasak push-up tugi	1
11	Vasak käsi	2	56	Parem kätekõverdus	1
12	Parem käsi	1	57	Istmik	1
13	T-kujuline kinnitus	1	58	Seljatugi	1
14	Ülemine kaabli kang	1	59	Pinkraami tagumine vertikaalne tugi	1
15	Alamine kaabelvarras	1	60	Palve raamat	1
16	Käepide	4	61	Pinkide tugikinnitus (väike)	1
17	Terasplaat	2	62	Käetugi (väike)	2
18	Vahupulk jalgade hoovaks	1	63	Kaldpink	1
19	Istme toetav vahtpalk	1	64	Kaldpink raam	1
20	Vertikaalne toetav vahtpolster	2	65	Konks	4
21	Koormuse valiklüliti	1	66	Ümmargune käepide	2
22	Kroomitud vardad (1820 mm)	2	67	Käepideme lukustusklamber (11,12) 10x85	2
23	Terasvõrk	4	68	Koormussektori lukustuspinn 10x150	1
24	Kuhja ülemine osa	1	69	M12*155 kruvi	1
25	Kuhjupuks	1	70	M12*85 kruvi	2
26	Tapp Ø10	1	71	Kruvi M10*90	4
27	Suur alusplaat (Ø45)	1	72	M10*75 kruvi	1
28	Kummist amortisaator	2	73	M10*60 kruvi	2
29	Koormus	9	74	M10*50 kruvi	12
30	Nupp	1	75	M10*45 kruvi	3
31	T-kujuline kruvi	1	76	M10*40 kruvi	10
32	Plokkpistik	2	77	M10*25 kruvi	2
33	Plokihooldja	1	78	M10*20 kruvi	9
34	Käepideme kaabel	1	79	M8*60 kruvi	2
35	Reguleerimisplaat	2	80	M8*45 kruvi	4
36	Plokk	12	81	M8*20 kruvi	10
37	Plastist äärikümbris	4	82	M6*16 kruvi	2
38	Karabiin	5	83	M8*65 kruvi	4
39	Alamkaabel	1	84	M8*90 kruvi	2
40	Kett	2	85	Lukustuspinn	1
41	Nupp (M16)	1	86	Nupp	1
42	Terasest hülss	6	87	Konksu raskused	2
43	Õlapadjad (250 mm)	2	88	Jalakaitset (katted)	6
44	Kooremate kinnitamise köis	1	89	M8*40 kruvi	1
45	Vaht (160 mm)	4			

OHUTUSJUHISED

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja on konstrueeritud maksimaalse ohutuse tagamiseks. Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid:

1. Enne treeningu alustamist on soovitatav konsulteerida arstiga, eriti kui võtate südame-veresoonkonnale mõjuvaid ravimeid, teil on terviseprobleeme või naasete füüsilise aktiivsuse juurde pärast pikka pausi.
2. Enne treeningu alustamist soojendage alati üles.
3. Hoidke seadmed treeningu ajal ja pärast seda laste ja loomade eest varjatud kohas.
4. Asetage seade kuivale, stabiilsele ja tasasele pinnale. Eemaldage ümbrusest teravad esemed, kaitse seadmeid niiskuse eest ja kasutage libisemiskindlat matti, et vältida seadme liikumist treeningu ajal.
5. Veenduge, et seadme ümber on piisavalt ruumi – vähemalt 0,6 m igal pool. Veenduge, et on võimalik ohutult evakueeruda.
6. Kui tunnete valu, peapööritust, õhupuudust, südamerütmi häireid või muid murettekitavaid sümptomeid, lõpetage treening kohe ja pöörduge arsti poole.
7. Enne esimest kasutamist ja regulaarselt kasutamise ajal kontrollige kõigi kruvide, poltide ja ühenduste pinget.
8. Alustage treeningut alles pärast seda, kui olete veendunud, et seade on täielikult töökorras ja kõik osad on korralikult kinnitatud.
9. Kontrollige regulaarselt seadme tehnilist seisukorda. Pöörake erilist tähelepanu vahtkummist käepidemetele, jalgade kattedele ja polsterdusele – need on osad, mis kuluvad kõige kergemini. Kahjustatud osad tuleb viivitamatult parandada või asendada. Ärge kasutage seadmeid enne, kui vead on kõrvaldatud.
10. Ärge sisestage seadme konstruktsiooni avadesse mingeid esemeid.
11. Pöörake tähelepanu väljaulatuvatele reguleerimis- ja konstruktsioonelementidele, mis võivad treeningut segada.

12. Kasutage seadmeid ainult ettenähtud otstarbel. Kahjustuste, kulumise või häirivate mürade korral lõpetage treening ja ärge jätkake kuni probleem on lahendatud.
13. Treeni mugavas, hästi istuvas spordirõivas ja jalatsites. Välti laia rõivastust, mis võib seadme osadesse kinni jääda või liikumist piirata.
14. Seade kuulub klassi H vastavalt standardile EN ISO 20957-1 – see on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seade ei sobi terapeutiliseks, taastusravi- ega kaubanduslikuks kasutamiseks.
15. Seadme tõstmisel või kandmisel hoidke õiget kehahoidu, et vältida selgroovigastusi.
16. Toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Lapsed peavad olema kogu aeg ohutus kauguses ja järelevalve all.
17. Paigaldamine tuleb teostada vastavalt lisatud juhendile, kasutades ainult komplektis sisalduvaid osi. Enne paigaldamise alustamist kontrollige, et kõik komponendid oleksid olemas vastavalt lisatud nimekirjale.

HOIATUS

Enne treeningseadme kasutamist lugege hoolikalt kasutusjuhendit. Tootja ei vastuta toote väärkasutamisest tingitud vigastuste või varalise kahju eest.

TEHNILISED ANDMED

- Netokaal: 142,5 kg
- Mõõtmed lahtivoltimisel: 223 × 210 × 162 cm
- Maksimaalne koormus: 110 kg

HOOLDUS

- Seadme puhastamiseks kasutage ainult pehmet, niisket lappi.
- Ärge kasutage agressiivseid detergente ega abrasiivseid puhastusvahendeid.
- Hoidke seade kuivas kohas, eemal niiskusest, et vältida korrosiooni ja kahjustusi.



KOOSTAMINE

SAMM 1

1. Kinnitage alusjalgade katted (88) tagumise ja esialuse (2 ja 3) külge.
2. Kinnitage põhjaosa (1) tagumise põhjaosa (2) ja kroomitud varraste (22) külge, kasutades:
 - M10x20 kruvid (78) – 2 komplekti
 - M8x20 kruvid (81) – 2 komplekti
 - alusplaadid
3. Kinnitage põhialus (1) esialusele (3) järgmiste vahenditega:
 - M10x45 kruvid (75) – 2 komplekti
 - M8x20 kruvid (81) – 2 komplekti
 - alusplaadid
4. Kinnitage metallplaat (17) ja kummi alusplaadid (28) kroomitud varrastele (22).

SAMM 2

1. Asetage raskused (24, 29) kroomitud varrastele (22).

SAMM

1. Kinnitage vertikaalne kinnitus (5) põhialusele (1) järgmiste osade abil:
 - 100 mm tugevdusplaat (48)
 - M10x50 kruvid (74) – 2 komplekti
 - alusplaadid ja mutrid
2. Kinnitage pingi raami tagumine vertikaalne kinnitusdetail (59) tagumise alusega (2) järgmiste detailide abil:
 - tugevdusplaat (48)
 - M10x50 kruvid (74) – 2 komplekti
 - alusplaate ja mutreid

SAMM 4

1. Kinnitage metallplaat (17) kroomitud juhikutele (22).
2. Kinnitage ümmargused käepidemed (66) järgmiste osadega:
 - M6x16 kuuskantpolte (82) – 2 komplekti
 - alusplaate
3. Kinnitage ülemine kinnitusdetail (4) vertikaalsele kinnitusdetailile (5) järgmiste detailide abil:
 - tugevdusplaati (48)
 - M10x50 kruvid (74) – 2 komplekti
4. Sisestage vardad (22) ülemise kinnituse (4) avadesse ja ühendage need M10x20 kruvidega (78) – 2 komplekti.
5. Kinnitage istme kinnitus (6) ja tugevduskinnitus (8) vertikaalsele kinnitusele (5) järgmiste abil:
 - tugevdusplaat (48)
 - M10x50 kruvid (74) – 2 komplekti
 - M10x45 kruvid (75) – 1 komplekt
 - alusplaate ja mutreid

5. SAMM

1. Kinnitage T-kujuline kinnitus (13) ja rihmaratta pesa hoidik (51) vertikaalsele kinnitusele M10x50 kruvide (74), alusplaatide ja mutritega.
2. Kinnitage liblikjaama hoidik (10) ülemisele kinnitusele (4) järgmiste vahenditega:
 - M12x155 kruvid (69)
 - terasest hülssi (42)
 - alusplaate ja mutreid
3. Kinnitage rihmaratta pesa (32) rihmaratta pesa hoidjale (51) M10x60 kruvide (73), alusplaatide ja mutritega.
4. Kinnitage T-kujuline polt (31) T-kinnitusele (13) M8x40 poltidega (89), alusplaatide ja mutritega.

6. SAMM

1. Kinnitage vasak käsi (12) liblika jaama kinnitusele (10) järgmiste osade abil:
 - terasest hülssi (42)
 - M12x85 kruvid (70)
 - alusplaate ja mutreid
2. Sisestage kinnitused (16) vasaku ja parema käe (12, 11) avadesse, kinnitage M10x20 kruvidega (78) ja alusplaatidega.

SAMM 7

1. Kinnitage jalgade treeningkangi (7) istme kinnitusklambrile (6) M10x70 kruvidega (72) – 1 komplekt, alusplaatide ja mutritega.
2. Asetage palvealuse kinnitusklamber (9) kangi (7) sisse ja lukustage see nuppuga (41).

SAMM 8

1. Kinnitage seljatugi (58) kinnitusele (5) M8x45 kruvidega (80) – 6 komplekti ja alusplaatidega.
2. Kinnitage iste (57) kinnitusele (6) M8x45 kruvidega (80) – 2 komplekti ja alusplaatidega.
3. Kinnitage palve raamatuhoidja (60) kinnitusele (9) M8x20 kruvidega (63) – 2 komplekti ja alusplaatidega.

SAMM 9

1. Kinnitage kõhu harjutuste jaama vasak ja parem käepide (52, 53) pingi raami tagumise kinnituse külge (59) M10x50 kruvidega (74) – 2 komplekti, alusplaadid ja mutrid.
2. Sisestage käepidemed (16) käepidemettesse (55, 56) ja kinnitage M10x20 poldidega (78) – 2 komplekti, alusplaadid ja mutrid.
3. Kinnitage kaldpink (64) pinki raami tagumise toeni (59) lukustusklambri (85) abil.

SAMM 10

1. Kinnitage vasak ja parem push-up-tugi (55, 56) tagumise aluse (2) külge, kasutades M10x90 poldid (71) – 2 komplekti, alusplaadid ja mutrid.

KASUTUSALA

TYTAN 12 mitmeotstarbeline jõumasin on mõeldud üldiseks treeninguks kodus. Seda ei tohi kasutada terapeutilistel, taastusravi- ega kaubanduslikel eesmärkidel.

TREENINGUJUHE

1. Soojendus Enne harjutuste alustamist soojendage 5–10 minutit, et valmistada lihased ja liigesed treeninguks ette. See vähendab vigastuste ohtu ja parandab treeningu efektiivsust. Näited: käte ja puusade ringid, jalgade kõigutamine, kerge jooksmine, torso keerutamine.

2. Õige treening Valige harjutused vastavalt oma treeningueesmärgile (jõud, füüsis, üldine vorm). TYTAN 12 mitmeotstarbeline jõumasin võimaldab treenida mitut lihasgruppi. Soovitused:

- 2–4 seeriat harjutuse kohta
- 8–15 kordust seeria kohta
- Pausid: 30–90 sekundit
- Kontrollitud liikumine, ilma tõuklemiseta

Näiteharjutused:

- Lat pulldown – selg, õlad
- Butterflies – rindkere
- Preacher curl – biceps
- Push-ups paralleelsetel baaridel – triceps
- Kaaluga kükid – jalad

3. Jahutamine Pärast treeningu lõppu tehke paar minutit rahustavaid harjutusi, et alandada südame löögisagedust ja lõdvestada lihaseid.

Näited: venitamine, sügav hingamine, kohapeal kõndimine.

4. Taastumine Puhkus pärast treeningut on oluline lihaste taastumiseks ja ülekoormuse vältimiseks. Soovitused:

- Hüdratsioon ja kerge eine (nt valk + süsivesikud)
- Uni ja lõõgastus
- Vältige iga päev samade lihasgruppide treenimist



Non	Nom	Quantité	Non	Nom	Quantité
1	Base principale	1	46	Mousse (140 mm)	6
2	Base arrière	1	47	Amortisseur en PVC Ø30x7	4
3	Base avant	1	48	Plaque de renfort (100 mm)	3
4	Support supérieur	1	49	Plaque de renfort (130 mm)	1
5	Support vertical	1	50	Amortisseur en caoutchouc	1
6	Support de siège	1	51	Support de douille de bloc	1
7	Levier d'exercice pour les muscles des jambes	1	52	Bras gauche de la station d'exercice pour les muscles abdominaux	1
8	Renforcement du soutien	1	53	Bras droit de la station d'exercice des muscles abdominaux	1
9	Support pour banc de prière	1	54	Barre du cadre du banc	1
10	Poignée papillon	1	55	Support de pompes gauche	1
11	Bras gauche	2	56	Appui droit pour pompes	1
12	Bras droit	1	57	Siège	1
13	Support en forme de T	1	58	Dossier	1
14	Barre de câble supérieure	1	59	Support vertical arrière du cadre du banc	1
15	Barre inférieure du câble	1	60	Livre de prières	1
16	Poignée	4	61	Support de banc (petit)	1
17	Plaque en acier	2	62	Accoudoir (petit)	2
18	Barre en mousse pour levier de jambe	1	63	Coussin pour banc incliné	1
19	Barre de mousse de soutien d'assise	1	64	Cadre de banquette inclinée	1
20	Barre de mousse de soutien verticale	2	65	Crochet	4
21	Sélecteur de charge	1	66	Poignée ronde	2
22	Tiges chromées (1820 mm)	2	67	Goupille de verrouillage du bras (11,12) 10x85	2
23	Grillage métallique	4	68	Goupille de verrouillage du secteur de charge 10x150	1
24	Partie supérieure de la pile	1	69	Vis M12*155	1
25	Douille d'empilage	1	70	Vis M12*85	2
26	Goupille Ø10	1	71	Vis M10*90	4
27	Grande rondelle (Ø45)	1	72	Vis M10*75	1
28	Amortisseur en caoutchouc	2	73	Vis M10*60	2
29	Charge	9	74	Vis M10*50	12
30	Bouton	1	75	Vis M10*45	3
31	Vis en T	1	76	Vis M10*40	10
32	Douille à bloc	2	77	Vis M10*25	2
33	Support de bloc	1	78	Vis M10*20	9
34	Câble de bras	1	79	Vis M8*60	2
35	Plaque de réglage	2	80	Vis M8*45	4
36	Bloc	12	81	Vis M8*20	10
37	Manchon à bride en plastique	4	82	Vis M6*16	2
38	Mousqueton	5	83	Vis M8*65	4
39	Câble inférieur	1	84	Vis M8*90	2
40	Chaîne	2	85	Goupille de verrouillage	1
41	Bouton (M16)	1	86	Bouton	1
42	Manchon en acier	6	87	Poids pour crochet	2
43	Épaulières (250 mm)	2	88	Couvre-jambes (housses)	6
44	Corde d'empilage de charges	1	89	Vis M8*40	1
45	Mousse (160 mm)	4			

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et a été conçu pour garantir une sécurité maximale. Avant utilisation, veuillez lire les instructions suivantes :

1. Avant de commencer l'entraînement, il est conseillé de consulter votre médecin, en particulier si vous prenez des médicaments qui affectent votre système cardiovasculaire, si vous avez des problèmes de santé ou si vous reprenez une activité physique après une longue pause.
2. Échauffez-vous toujours avant de commencer votre entraînement.
3. Gardez l'équipement hors de portée des enfants et des animaux, pendant et après l'entraînement.
4. Placez l'appareil sur une surface sèche, stable et plane. Retirez les objets pointus de la zone environnante, protégez l'équipement de l'humidité et utilisez un tapis antidérapant pour l'empêcher de bouger pendant l'exercice.
5. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'équipement, au moins 0,6 m de chaque côté. Assurez-vous qu'il est possible de sortir en toute sécurité en cas d'urgence.
6. Si vous ressentez des douleurs, des vertiges, un essoufflement, des battements cardiaques irréguliers ou d'autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
7. Avant la première utilisation et régulièrement pendant l'utilisation, vérifiez le serrage de toutes les vis, boulons et connexions.
8. Ne commencez à vous entraîner qu'après vous être assuré que l'équipement est en parfait état de fonctionnement et que tous les composants sont correctement fixés.
9. Vérifiez régulièrement l'état technique de l'appareil. Portez une attention particulière aux poignées en mousse, aux embouts des pieds et au rembourrage, qui sont les pièces les plus susceptibles de s'user. Les pièces endommagées doivent être réparées ou remplacées immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que les défauts n'ont pas été corrigés.
10. N'insérez aucun objet dans les ouvertures structurelles de l'appareil.
11. Faites attention aux éléments de réglage et aux éléments structurels saillants qui pourraient gêner votre entraînement.

12. Utilisez l'équipement uniquement pour l'usage auquel il est destiné. En cas de dommages, d'usure ou de bruits inquiétants, arrêtez l'entraînement et ne le reprenez pas, jusqu'à ce que le problème ait été résolu.

13. Faites de l'exercice dans des vêtements et des chaussures de sport confortables et bien ajustés. Évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans certaines parties de l'appareil ou restreindre vos mouvements.

14. L'équipement appartient à la classe H conformément à la norme EN ISO 20957-1 — il est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne convient pas à un usage thérapeutique, de rééducation ou commercial.

15. Maintenez une posture correcte lorsque vous soulevez ou transportez l'équipement afin d'éviter toute blessure à la colonne vertébrale.

16. Le produit est destiné à un usage adulte uniquement. Les enfants doivent être maintenus à distance et surveillés en permanence.

17. Le montage doit être effectué conformément aux instructions jointes, en utilisant uniquement les pièces fournies dans le kit. Avant de commencer le montage, vérifiez que tous les composants sont présents conformément à la liste jointe.

AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser l'équipement de fitness, veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation. Le fabricant n'est pas responsable des blessures ou des dommages matériels résultant d'une utilisation incorrecte du produit.

DONNÉES TECHNIQUES

- Poids net : 142,5 kg
- Dimensions déplié : 223 × 210 × 162 cm
- Charge maximale : 110 kg

ENTRETIEN

- Nettoyez l'appareil uniquement à l'aide d'un chiffon doux et humide.
- N'utilisez pas de détergents agressifs ni de nettoyeurs abrasifs.
- Rangez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, afin d'éviter toute corrosion et tout dommage.



ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1

1. Fixez les caches des pieds de la base (88) aux bases arrière et avant (2 et 3).
2. Fixez la base principale (1) à la base arrière (2) et aux tiges chromées (22) à l'aide de :
 - Vis M10x20 (78) – 2 jeux
 - Vis M8x20 (81) – 2 jeux
 - rondelles
3. Fixez la base principale (1) à la base avant (3) à l'aide de :
 - Vis M10x45 (75) – 2 jeux
 - Vis M8x20 (81) – 2 jeux
 - rondelles
4. Fixez la plaque métallique (17) et les rondelles en caoutchouc (28) aux tiges chromées (22).

ÉTAPE 2

1. Placez les poids (24, 29) sur les tiges chromées (22).

ÉTAPE 3

1. Fixez le support vertical (5) à la base principale (1) à l'aide :
 - plaque de renfort de 100 mm (48)
 - Vis M10x50 (74) – 2 jeux
 - rondelles et écrous
2. Fixez le support vertical arrière du cadre du banc (59) à la base arrière (2) à l'aide :
 - plaque de renfort (48)
 - vis M10x50 (74) – 2 jeux
 - rondelles et écrous

ÉTAPE 4

1. Fixez la plaque métallique (17) aux guides chromés (22).
2. Fixez les poignées rondes (66) à l'aide de :
 - Boulons hexagonaux M6x16 (82) – 2 jeux
 - rondelles
3. Fixez le support supérieur (4) au support vertical (5) à l'aide de :
 - plaque de renfort (48)
 - Vis M10x50 (74) – 2 jeux
4. Insérez les tiges (22) dans les trous du support supérieur (4) et fixez-les à l'aide des vis M10x20 (78) – 2 jeux.
5. Fixez le support de siège (6) et le support de renfort (8) au support vertical (5) à l'aide de :
 - plaque de renfort (48)
 - vis M10x50 (74) – 2 jeux
 - vis M10x45 (75) – 1 jeu
 - rondelles et écrous

ÉTAPE 5

1. Fixez le support en T (13) et le support de douille de poulie (51) au support vertical à l'aide de vis M10x50 (74), de rondelles et d'écrous.
2. Fixez le support de station papillon (10) au support supérieur (4) à l'aide de :
 - vis M12x155 (69)
 - un manchon en acier (42)
 - des rondelles et des écrous
3. Fixez la douille de poulie (32) au support de douille de poulie (51) à l'aide de vis M10x60 (73), de rondelles et d'écrous.
4. Fixez le boulon en T (31) au support en T (13) à l'aide de boulons M8x40 (89), de rondelles et d'écrous.

ÉTAPE 6

1. Fixez le bras gauche (12) au support de la station papillon (10) à l'aide :
 - douille en acier (42)
 - vis M12x85 (70)
 - des rondelles et des écrous
2. Insérez les supports (16) dans les trous des bras gauche et droit (12, 11), puis fixez-les à l'aide de vis M10x20 (78) et de rondelles.

ÉTAPE 7

1. Fixez le levier d'exercice pour les jambes (7) au support du siège (6) à l'aide des vis M10x70 (72) – 1 jeu, des rondelles et des écrous.
2. Insérez le support du pupitre (9) dans le levier (7) et verrouillez-le à l'aide du bouton (41).

ÉTAPE 8

1. Fixez le dossier (58) au support (5) à l'aide de vis M8x45 (80) – 6 jeux et rondelles.
2. Fixez le siège (57) au support (6) à l'aide de vis M8x45 (80) – 2 jeux et rondelles.
3. Fixez le support pour livre de prières (60) au support (9) à l'aide de vis M8x20 (63) – 2 jeux et rondelles.

ÉTAPE 9

1. Fixez les bras gauche et droit de la station d'exercices abdominaux (52, 53) au support arrière du cadre du banc (59) à l'aide de vis M10x50 (74) – 2 jeux, rondelles et écrous.
2. Insérez les poignées (16) dans les bras (55, 56) et fixez-les à l'aide de boulons M10x20 (78) – 2 jeux, rondelles et écrous.
3. Fixez le cadre du banc incliné (64) au support arrière du cadre du banc (59) à l'aide de la goupille de verrouillage (85).

ÉTAPE 10

1. Fixez les supports de pompes gauche et droit (55, 56) à la base arrière (2) à l'aide de boulons M10x90 (71) – 2 jeux, rondelles et écrous.

CHAMP D'APPLICATION

L'appareil de musculation TYTAN 12 est conçu pour faire de l'exercice à la maison. Il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

1. Échauffement Avant de commencer les exercices, échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes afin de préparer vos muscles et vos articulations à l'effort. Cela réduit le risque de blessure et améliore l'efficacité de votre entraînement. Exemples : cercles avec les bras et les hanches, balancements des jambes, jogging léger, torsions du torse.

2. Entraînement adapté Choisissez des exercices en fonction de votre objectif d'entraînement (force, physique, condition physique générale). La machine multifonction TYTAN 12 vous permet d'entraîner plusieurs groupes musculaires. Recommandations :

- 2 à 4 séries par exercice
- 8 à 15 répétitions par série
- Pauses : 30 à 90 secondes
- Mouvements contrôlés, sans à-coups

Exemples d'exercices :

- Tirage latéral – dos, épaules
- Butterflies – poitrine
- Curl preacher – biceps
- Pompes sur barres parallèles – triceps
- Squats avec poids – jambes

3. Récupération Après avoir terminé votre entraînement, faites quelques minutes d'exercices apaisants pour réduire votre fréquence cardiaque et détendre vos muscles. Exemples : étirements, respiration profonde, marche sur place.

4. Récupération Le repos après l'entraînement est essentiel pour la récupération musculaire et la prévention du surmenage. Recommandations :

- Hydratation et repas léger (par exemple, protéines + glucides)
- Sommeil et relaxation
- Évitez d'entraîner les mêmes groupes musculaires tous les jours



Nem	Név	Mennyiség	Nem	Név	Mennyiség
1	Fő alap	1	46	Hab (140 mm)	6
2	Hátsó alap	1	47	PVC lengéscsillapító Ø30x7	4
3	Első alap	1	48	Megerősítő lemez (100 mm)	3
4	Felső konzol	1	49	Megerősítő lemez (130 mm)	1
5	Függőleges konzol	1	50	Gumi lengéscsillapító	1
6	Üléskonzol	1	51	Blokk aljzat tartó	1
7	Lábízom-gyakorló kar	1	52	A hasizom-edzőállomás bal oldala	1
8	Erősítő támogatás	1	53	A hasizom edzőállomás jobb oldala	1
9	Imapadló támasz	1	54	Padkeret rúd	1
10	Pillangóállomás fogantyú	1	55	Bal oldali fekvőtámasz	1
11	Bal kar	2	56	Jobb fekvőtámasz	1
12	Jobb kar	1	57	Ülés	1
13	T alakú konzol	1	58	Háttámla	1
14	Felső kábelrúd	1	59	A pad keretének hátsó függőleges támasza	1
15	Alsó kábelrúd	1	60	Imakönyv	1
16	Fogantyú	4	61	Pad tartókonzol (kicsi)	1
17	Acéllemez	2	62	Karkötő (kicsi)	2
18	Habszivacs rúd a lábtartóhoz	1	63	Fekvőpad páma	1
19	Ülés támasztó habszivacs	1	64	Lejtős padkeret	1
20	Függőleges támasztó habszivacs rúd	2	65	Horog	4
21	Terhelésválasztó kapcsoló	1	66	Kerek fogantyú	2
22	Króm rudak (1820 mm)	2	67	Karreteszelő csap (11,12) 10x85	2
23	Acélháló	4	68	Terhelésszektor rögzítőcsap 10x150	1
24	Raklap teteje	1	69	M12*155 csavar	1
25	Tömörítő persely	1	70	M12*85 csavar	2
26	Csap Ø10	1	71	Csavar M10*90	4
27	Nagy alátét (Ø45)	1	72	M10*75 csavar	1
28	Gumi lengéscsillapító	2	73	M10*60 csavar	2
29	Terhelés	9	74	M10*50 csavar	12
30	Gomb	1	75	M10*45 csavar	3
31	T alakú csavar	1	76	M10*40 csavar	10
32	Blokk aljzat	2	77	M10*25 csavar	2
33	Blokk tartó	1	78	M10*20 csavar	9
34	Kar kábel	1	79	M8*60 csavar	2
35	Beállítólemez	2	80	M8*45 csavar	4
36	Blokk	12	81	M8*20 csavar	10
37	Műanyag karimás hüvely	4	82	M6*16 csavar	2
38	Karabiner	5	83	M8*65 csavar	4
39	Alsó kábel	1	84	M8*90 csavar	2
40	Lánc	2	85	Rögzítőcsap	1
41	Gomb (M16)	1	86	Gomb	1
42	Acél hüvely	6	87	Súlyok a kampóhoz	2
43	Vállpárnák (250 mm)	2	88	Lábszárvédők (burkolatok)	6
44	Rakodó kötél	1	89	M8*40 csavar	1
45	Hab (160 mm)	4			

BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉSEK

Ez a termék kizárólag háztartási használatra készült, és úgy lett kialakítva, hogy maximális biztonságot nyújtson. Használat előtt kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat:

1. Az edzés megkezdése előtt célszerű konzultálni orvosával, különösen akkor, ha a szív- és érrendszerre ható gyógyszert szed, egészségügyi problémái vannak, vagy hosszú szünet után tér vissza a fizikai aktivitáshoz.
2. Az edzés megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
3. Az edzés alatt és után tartsa a berendezést gyermekek és állatok elől elzárva.
4. Helyezze a készüléket száraz, stabil és sík felületre. Távolítsa el az éles tárgyakat a környezetéből, védje a berendezést a nedvességtől, és csúszásgátló szőnyeget használjon, hogy az edzés közben ne mozduljon el.
5. Győződjön meg arról, hogy a berendezés körül elegendő hely áll rendelkezésre – legalább 0,6 m mindkét oldalon. Győződjön meg arról, hogy biztonságos vészkijáratot lehet kialakítani.
6. Ha fájdalmat, szédülést, légszomjat, szabálytalan szívverést vagy más aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
7. Az első használat előtt és a használat során rendszeresen ellenőrizze az összes csavar, anya és csatlakozás szorosságát.
8. Csak akkor kezdje el a gyakorlást, ha meggyőződött arról, hogy a berendezés teljesen működőképes és minden alkatrész megfelelően rögzítve van.
9. Rendszeresen ellenőrizze a készülék műszaki állapotát. Fordítson különös figyelmet a habfogantyúkra, a lábszegélyekre és a kárpitra – ezekre a leginkább kopásnak kitett alkatrészekre. A sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy kicserélni. A hibák kijavításáig ne használja a berendezést.
10. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék szerkezeti nyílásaiba.
11. Figyeljen a kiálló beállító és szerkezeti elemekre, amelyek zavarhatják az edzést.

12. A berendezést csak a rendeltetésszerűen használja. Sérülés, kopás vagy zavaró zajok esetén hagyja abba az edzést, és ne folytassa! amíg a probléma meg nem oldódik.
13. Kényelmes, jól illeszkedő sportruházatban és cipőben edzzen. Kerülje a laza ruházatot, amely beakadhat a készülék alkatrészeibe vagy korlátozhatja mozgását.
14. A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint H osztályba tartozik – kizárólag otthoni használatra szánt. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem alkalmas.
15. A gerincsérülések elkerülése érdekében a berendezés emelése vagy szállítása során tartsa be a megfelelő testtartást.
16. A termék kizárólag felnőttek számára készült. A gyermekeket biztonságos távolságban kell tartani, és mindenkor felügyelet alatt kell tartani.
17. Az összeszerelést a mellékelt utasításoknak megfelelően, kizárólag a készletben található alkatrészek felhasználásával kell elvégezni. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az összes alkatrész megvan-e a mellékelt listán szereplő szerint.

FIGYELMEZTETÉS

A fitnessberendezés használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el a felhasználói kézikönyvet. A gyártó nem vállal felelősséget a termék nem megfelelő használatából eredő sérülésekért vagy anyagi károkért.

MŰSZAKI ADATOK

- Nettó súly: 142,5 kg
- Kinyitott állapotban: 223 × 210 × 162 cm
- Maximális terhelés: 110 kg

KARBANTARTÁS

- A készülék tisztításához csak puha, nedves ruhát használjon.
- Ne használjon agresszív tisztítószereket vagy súrolószereket.
- A berendezést száraz helyen, nedvességtől távol tárolja, hogy megelőzze a korróziót és a károsodást.



ÖSSZESZERELÉS 1.

1. LÉPÉS

1. Rögzítse az alaplap fedeleit (88) a hátsó és az elülső alaplapokhoz (2 és 3).
2. Rögzítse a fő alapot (1) a hátsó alaphoz (2) és a króm rudakhoz (22) a következő eszközökkel:
 - M10x20 csavarok (78) – 2 készlet
 - M8x20 csavarok (81) – 2 készlet
 - alátétek
3. Rögzítse a fő alapot (1) az elülső alaphoz (3) a következő eszközökkel:
 - M10x45 csavarok (75) – 2 készlet
 - M8x20 csavarok (81) – 2 készlet
 - alátétek
4. Rögzítse a fémlamezt (17) és a gumialátéteket (28) a krómrudakhoz (22).

2. LÉPÉS

1. Helyezze a súlyokat (24, 29) a króm rudakra (22).

3. LÉPÉS

1. Rögzítse a függőleges konzolt (5) a fő alaphoz (1) a következő eszközökkel:
 - 100 mm-es megerősítő lemez (48)
 - M10x50 csavarok (74) – 2 készlet
 - alátétek és anyák
2. Rögzítse a padkeret hátsó függőleges konzolját (59) a hátsó alaphoz (2) a következő eszközökkel:
 - megerősítő lemez (48)
 - M10x50 csavarok (74) – 2 készlet
 - alátétek és anyák

4. LÉPÉS

1. Rögzítse a fémlamezt (17) a króm vezetőkhoz (22).
2. Rögzítse a kerek fogantyúkat (66) a következő eszközökkel:
 - M6x16 hatlapfejű csavarok (82) – 2 készlet
 - alátétek
3. Rögzítse a felső konzolt (4) a függőleges konzolhoz (5) a következő eszközökkel:
 - megerősítő lemez (48)
 - M10x50 csavarok (74) – 2 készlet
4. Helyezze be a rudakat (22) a felső konzol (4) furataiba, és rögzítse őket M10x20 csavarokkal (78) – 2 készlet.
5. Rögzítse az ülés konzolt (6) és a megerősítő konzolt (8) a függőleges konzolhoz (5) a következő eszközökkel:
 - megerősítő lemez (48)
 - M10x50 csavarok (74) – 2 készlet
 - M10x45 csavarok (75) – 1 készlet
 - alátétek és anyák

5. LÉPÉS

- Rögzítse a T alakú konzolt (13) és a csigahézag tartót (51) a függőleges konzolhoz M10x50 csavarokkal (74), alátétekkel és anyákkal.
- Rögzítse a pillangóállomás tartóját (10) a felső konzolhoz (4) a következő eszközökkel:
 - M12x155 csavarokkal (69)
 - acélhüvely (42)
 - alátétek és anyák
- Rögzítse a tárcsás aljzatot (32) a tárcsás aljzat tartóhoz (51) M10x60 csavarokkal (73), alátétekkel és anyákkal.
- Rögzítse a T alakú csavart (31) a T-konzolhoz (13) az alábbiak segítségével: M8x40 csavarok (89), alátétek és anyák.

6. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a bal kart (12) a pillangóállomás konzoljához (10) a következő eszközökkel:
 - acélhüvely (42)
 - M12x85 csavarok (70)
 - alátétek és anyák
- Helyezze be a konzolokat (16) a bal és jobb karok (12, 11) furataiba, rögzítse M10x20 csavarokkal (78) és alátétekkel.

7. LÉPÉS

- Rögzítse a lábtartó kart (7) az ülés konzoljához (6) M10x70 csavarokkal (72) – 1 készlet, alátétekkel és anyákkal.
- Helyezze be az imádkozóállvány tartóját (9) a kart (7) és rögzítse a gombbal (41).

8. LÉPÉS

- Rögzítse a háttámlát (58) a konzolhoz (5) M8x45 csavarokkal (80) – 6 készlet és alátétek.
- Rögzítse az ülést (57) a konzolhoz (6) M8x45 csavarokkal (80) – 2 készlet és alátétek.
- Rögzítse az imakönyv-tartót (60) a konzolhoz (9) M8x20 csavarokkal (63) – 2 készlet és alátétek.

9. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a hasizom-edzőállomás bal és jobb karjait (52, 53) a padkeret hátsó konzoljához (59) M10x50 csavarokkal (74) csavarokkal – 2 készlet, alátétekkel és anyákkal.
- Helyezze be a fogantyúkat (16) a karokba (55, 56), és rögzítse M10x20 csavarokkal (78) – 2 készlet, alátétek és anyák.
- Rögzítse a ferde padkeretet (64) a hátsó padkeret tartóhoz (59) a rögzítőcsappal (85).

10. LÉPÉS

- Csatlakoztassa a bal és jobb oldali nyomókarokat (55, 56) a hátsó alaphoz (2) M10x90 csavarokkal (71) – 2 készlet, alátétekkel és anyákkal.

HASZNÁLATI TERÜLET

A TYTAN 12 multifunkciós edzőgép otthoni általános edzésre készült. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem használható.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

1. Bemelegítés A gyakorlatok megkezdése előtt 5-10 percig melegítsen be, hogy izmait és ízületeit felkészítse a terhelésre. Ez csökkenti a sérülések kockázatát és javítja az edzés hatékonyságát. Példák: kar- és csípőkörök, lábmozgatások, könnyű kocogás, törzsfordítások.

2. Helyes edzés Válasszon gyakorlatokat az edzéscéljának megfelelően (erő, fizikum, általános fizikai állapot). A TYTAN 12 multifunkciós edzőgép lehetővé teszi több izomcsoport edzését. Ajánlások:

- 2–4 sorozat gyakorlatonként
- 8–15 ismétlés sorozatonként
- Szünetek: 30–90 másodperc
- Irányított mozgás, rángatás nélkül

Példa gyakorlatok:

- Lat pulldown – hát, váll
- Butterflies – mellkas
- Preacher curl – bicepsz
- Push-ups on parallel bars – tricepsz
- Súlyos guggolás – lábak

3. Hűtsd le magad Az edzés befejezése után végezzen néhány percig nyugtató gyakorlatokat, hogy csökkentsd a pulzusodat és ellazítsd az izmaidat. Példák: nyújtás, mély légzés, helyben járás.

4. Pihenés Az edzés utáni pihenés elengedhetetlen az izmok regenerálódásához és a túlterhelés megelőzéséhez. Ajánlások:

- Folyadékpótlás és könnyű étkezés (pl. fehérje + szénhidrát)
- Alvás és pihenés
- Kerülje el, hogy minden nap ugyanazokat az izomcsoportokat edzze



No	Nome	Quantità	No	Nome	Quantità
1	Base principale	1	46	Schioma (140 mm)	6
2	Base posteriore	1	47	Ammortizzatore in PVC Ø30x7	4
3	Base anteriore	1	48	Piastra di rinforzo (100 mm)	3
4	Staffa superiore	1	49	Piastra di rinforzo (130 mm)	1
5	Staffa verticale	1	50	Ammortizzatore in gomma	1
6	Staffa sedile	1	51	Supporto per presa a blocco	1
7	Leva per esercizi muscolari delle gambe	1	52	Braccio sinistro della stazione per l'allenamento dei muscoli addominali	1
8	Rafforzamento del supporto	1	53	Braccio destro della stazione di esercizi per i muscoli addominali	1
9	Supporto per panca da preghiera	1	54	Barra telaio panca	1
10	Maniglia della stazione a farfalla	1	55	Supporto push-up sinistro	1
11	Braccio sinistro	2	56	Supporto per flessioni a destra	1
12	Braccio destro	1	57	Seduta	1
13	Staffa a forma di T	1	58	Schienale	1
14	Barra cavo superiore	1	59	Supporto verticale posteriore del telaio della panca	1
15	Barra cavo inferiore	1	60	Libro di preghiere	1
16	Maniglia	4	61	Staffa di supporto per banco (piccola)	1
17	Piastra in acciaio	2	62	Bracciolo (piccolo)	2
18	Barra in schiuma per leva gamba	1	63	Imbottitura panca inclinata	1
19	Barra di supporto sedile in schiuma	1	64	Telaio panca inclinata	1
20	Barra di supporto verticale in schiuma	2	65	Gancio	4
21	Selettore di carico	1	66	Maniglia rotonda	2
22	Barre cromate (1820 mm)	2	67	Perno di bloccaggio braccio (11,12) 10x85	2
23	Rete metallica	4	68	Perno di bloccaggio settore carico 10x150	1
24	Parte superiore della pila	1	69	Vite M12*155	1
25	Boccola di impilaggio	1	70	Vite M12*85	2
26	Perno Ø10	1	71	Vite M10*90	4
27	Rondella grande (Ø45)	1	72	Vite M10*75	1
28	Ammortizzatore in gomma	2	73	Vite M10*60	2
29	Carico	9	74	Vite M10*50	12
30	Manopola	1	75	Vite M10*45	3
31	Vite a T	1	76	Vite M10*40	10
32	Presa a blocco	2	77	Vite M10*25	2
33	Supporto blocco	1	78	Vite M10*20	9
34	Cavo braccio	1	79	Vite M8*60	2
35	Piastra di regolazione	2	80	Vite M8*45	4
36	Blocco	12	81	Vite M8*20	10
37	Manicotto flangiato in plastica	4	82	Vite M6*16	2
38	Moschettone	5	83	Vite M8*65	4
39	Cavo inferiore	1	84	Vite M8*90	2
40	Catena	2	85	Perno di bloccaggio	1
41	Manopola (M16)	1	86	Manopola	1
42	Manicotto in acciaio	6	87	Pesi per gancio	2
43	Spalline (250 mm)	2	88	Coprigambe (coperture)	6
44	Corda per impilaggio del carico	1	89	Vite M8*40	1
45	Schioma (160 mm)	4			

NOTA DI SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza. Prima dell'uso, leggere le seguenti istruzioni:

1. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile consultare il proprio medico, soprattutto se si assumono farmaci che influiscono sul sistema cardiovascolare, si hanno problemi di salute o si riprende l'attività fisica dopo una lunga pausa.
2. Fare sempre riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
3. Tenere l'attrezzatura fuori dalla portata dei bambini e degli animali, sia durante che dopo l'allenamento.
4. Posizionare il dispositivo su una superficie asciutta, stabile e piana. Rimuovere gli oggetti appuntiti dall'area circostante, proteggere l'attrezzatura dall'umidità e utilizzare un tappetino antiscivolo per evitare che si sposti durante l'esercizio.
5. Assicurarsi che vi sia spazio sufficiente intorno all'attrezzatura, almeno 0,6 m su ciascun lato. Assicurarsi che sia possibile effettuare un'uscita di emergenza in sicurezza.
6. In caso di dolore, vertigini, respiro affannoso, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
7. Prima del primo utilizzo e regolarmente durante l'uso, controllare il serraggio di tutte le viti, i bulloni e i collegamenti.
8. Iniziare l'allenamento solo dopo aver verificato che l'attrezzatura sia perfettamente funzionante e che tutti i componenti siano fissati correttamente.
9. Controllare regolarmente le condizioni tecniche dell'attrezzo. Prestare particolare attenzione alle impugnature in schiuma, ai cappucci delle gambe e alla tappezzeria, ovvero alle parti più soggette a usura. Le parti danneggiate devono essere riparate o sostituite immediatamente. Non utilizzare l'attrezzo fino a quando i guasti non sono stati riparati.
10. Non inserire oggetti nelle aperture strutturali dell'attrezzo.
11. Prestare attenzione agli elementi di regolazione e strutturali sporgenti che potrebbero interferire con l'allenamento.

12. Utilizzare l'attrezzatura solo per lo scopo previsto. In caso di danni, usura o rumori fastidiosi, interrompere l'allenamento e non riprenderlo fino a quando il problema non sarà stato risolto.
13. Allenarsi indossando abbigliamento e calzature sportive comode e della misura giusta. Evitare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi in parti dell'attrezzo o limitare i movimenti.
14. L'attrezzatura appartiene alla classe H in conformità con la norma EN ISO 20957-1 ed è destinata esclusivamente all'uso domestico. Non è adatta per uso terapeutico, riabilitativo o commerciale.
15. Mantenere una postura corretta durante il sollevamento o il trasporto dell'attrezzatura per evitare lesioni alla colonna vertebrale.
16. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. I bambini devono essere tenuti a distanza di sicurezza e sotto supervisione in ogni momento.
17. Il montaggio deve essere effettuato secondo le istruzioni allegate, utilizzando esclusivamente i componenti inclusi nel kit. Prima di iniziare il montaggio, verificare che tutti i componenti siano presenti secondo l'elenco allegato.

AVVERTENZA

Prima di utilizzare l'attrezzatura fitness, leggere attentamente il manuale d'uso. Il produttore non è responsabile per eventuali lesioni o danni alla proprietà derivanti da un uso improprio del prodotto.

DATI TECNICI

- Peso netto: 142,5 kg
- Dimensioni da aperto: 223 × 210 × 162 cm
- Carico massimo: 110 kg

MANUTENZIONE

- Utilizzare solo un panno morbido e umido per pulire il dispositivo.
- Non utilizzare detergenti aggressivi o abrasivi.
- Conservare l'apparecchiatura in un luogo asciutto, lontano dall'umidità, per evitare corrosione e danni.



MONTAGGIO

FASE 1

1. Fissare i copri piedini (88) alle basi posteriore e anteriore (2 e 3).
2. Fissare la base principale (1) alla base posteriore (2) e alle aste cromate (22) utilizzando:
 - Viti M10x20 (78) – 2 set
 - Viti M8x20 (81) – 2 set
 - rondelle
3. Fissare la base principale (1) alla base anteriore (3) utilizzando:
 - Viti M10x45 (75) – 2 set
 - Viti M8x20 (81) – 2 set
 - rondelle
4. Fissare la piastra metallica (17) e le rondelle in gomma (28) alle aste cromate (22).

FASE 2

1. Posizionare i pesi (24, 29) sulle aste cromate (22).

FASE 3

1. Fissare la staffa verticale (5) alla base principale (1) utilizzando:
 - piastra di rinforzo da 100 mm (48)
 - Viti M10x50 (74) – 2 set
 - rondelle e dadi
2. Fissare la staffa verticale posteriore del telaio della panca (59) alla base posteriore (2) utilizzando:
 - piastra di rinforzo (48)
 - Viti M10x50 (74) – 2 set
 - rondelle e dadi

FASE 4

1. Fissare la piastra metallica (17) alle guide cromate (22).
2. Fissare le maniglie rotonde (66) utilizzando:
 - Bulloni esagonali M6x16 (82) – 2 set
 - rondelle
3. Fissare la staffa superiore (4) alla staffa verticale (5) utilizzando:
 - piastra di rinforzo (48)
 - Viti M10x50 (74) – 2 set
4. Inserire le aste (22) nei fori della staffa superiore (4) e collegarle con viti M10x20 (78) – 2 set.
5. Fissare la staffa del sedile (6) e la staffa di rinforzo (8) alla staffa verticale (5) utilizzando:
 - piastra di rinforzo (48)
 - Viti M10x50 (74) – 2 set
 - viti M10x45 (75) – 1 set
 - rondelle e dadi

FASE 5

1. Fissare la staffa a T (13) e il supporto della puleggia (51) alla staffa verticale utilizzando viti M10x50 (74), rondelle e dadi.
2. Fissare il supporto della stazione a farfalla (10) alla staffa superiore (4) utilizzando:
 - viti M12x155 (69)
 - un manicotto in acciaio (42)
 - rondelle e dadi
3. Fissare la presa della puleggia (32) al supporto della presa della puleggia (51) utilizzando viti M10x60 (73), rondelle e dadi.
4. Fissare il bullone a T (31) alla staffa a T (13) utilizzando bulloni M8x40 (89), rondelle e dadi.

FASE 6

1. Fissare il braccio sinistro (12) alla staffa della stazione a farfalla (10) utilizzando:
 - manicotto in acciaio (42)
 - viti M12x85 (70)
 - rondelle e dadi
2. Inserire le staffe (16) nei fori dei bracci sinistro e destro (12, 11), fissarle con viti M10x20 (78) e rondelle.

FASE 7

1. Fissare la leva per l'esercizio delle gambe (7) alla staffa del sedile (6) utilizzando viti M10x70 (72) - 1 set, rondelle e dadi.
2. Inserire la staffa del supporto per preghiere (9) nella leva (7) e bloccarla con la manopola (41).

FASE 8

1. Fissare lo schienale (58) alla staffa (5) utilizzando viti M8x45 (80) – 6 set e rondelle.
2. Fissare il sedile (57) alla staffa (6) utilizzando viti M8x45 (80) – 2 set e rondelle.
3. Fissare il supporto per il libro di preghiere (60) alla staffa (9) utilizzando viti M8x20 (63) – 2 set e rondelle.

FASE 9

1. Fissare i bracci sinistro e destro della stazione per esercizi addominali (52, 53) alla staffa posteriore del telaio della panca (59) utilizzando viti M10x50 (74) bulloni – 2 set, rondelle e dadi.
2. Inserire le maniglie (16) nei bracci (55, 56) e fissarle con bulloni M10x20 (78) – 2 set, rondelle e dadi.
3. Fissare il telaio della panca inclinata (64) al supporto posteriore del telaio della panca (59) utilizzando il perno di bloccaggio (85).

FASE 10

1. Fissare i supporti sinistro e destro per flessioni (55, 56) alla base posteriore (2) utilizzando bulloni M10x90 (71) – 2 set, rondelle e dadi.

AMBITO DI UTILIZZO

La multi-palestra TYTAN 12 è progettata per l'esercizio fisico generale a casa. Non deve essere utilizzata per scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.

ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO

1. Riscaldamento Prima di iniziare gli esercizi, riscaldarsi per 5-10 minuti per preparare i muscoli e le articolazioni all'allenamento. Ciò riduce il rischio di lesioni e migliora l'efficacia dell'allenamento. Esempi: cerchi con braccia e fianchi, oscillazioni delle gambe, jogging leggero, torsioni del busto.

2. Allenamento corretto Scegli gli esercizi in base al tuo obiettivo di allenamento (forza, fisico, forma fisica generale). La multi-palestra TYTAN 12 ti consente di allenare più gruppi muscolari. Raccomandazioni:

- 2-4 serie per esercizio
- 8-15 ripetizioni per serie
- Pause: 30-90 secondi
- Movimenti controllati, senza scatti

Esercizi di esempio:

- Lat pulldown – schiena, spalle
- Butterflies – petto
- Preacher curl – bicipiti
- Push-up sulle parallele – tricipiti
- Squat con pesi – gambe

3. Raffreddamento Dopo aver terminato l'allenamento, fai alcuni minuti di esercizi rilassanti per abbassare la frequenza cardiaca e rilassare i muscoli. Esempi: stretching, respirazione profonda, camminata sul posto.

4. Recupero Il riposo dopo l'allenamento è fondamentale per il recupero muscolare e per prevenire il sovraccarico. Raccomandazioni:

- Idratazione e un pasto leggero (ad es. proteine + carboidrati)
- Sonno e relax
- Evita di allenare gli stessi gruppi muscolari ogni giorno



Ne	Pavadinimas	Kiekis	Nr	Pavadinimas	Kiekis
1	Pagrindinė bazė	1	46	Putplastis (140 mm)	6
2	Galinė bazė	1	47	PVC amortizatorius Ø30x7	4
3	Priekinė bazė	1	48	Sustiprinimo plokštė (100 mm)	3
4	Viršutinė laikiklio plokštė	1	49	Armatūros plokštė (130 mm)	1
5	Vertikalus laikiklis	1	50	Guminis amortizatorius	1
6	Sėdynės laikiklis	1	51	Bloko lizdo laikiklis	1
7	Kojų raumenų treniruoklio svirtis	1	52	Kairė rankena pilvo raumenų treniruoklio stotyje	1
8	Stiprinimo atrama	1	53	Dešinės rankos pilvo raumenų treniruoklis	1
9	Maldos suoliuko atrama	1	54	Suoliuko rėmo strypas	1
10	„Butterfly“ stoties rankena	1	55	Kairė atrama	1
11	Kairė ranka	2	56	Dešinės rankos atrama atliekant atsispaudimus	1
12	Dešinė ranka	1	57	Sėdynė	1
13	T formos laikiklis	1	58	Atlošas	1
14	Viršutinė strypo virvė	1	59	Galinė vertikali suolelio rėmo atrama	1
15	Apatinė lynų strypas	1	60	Maldaknygė	1
16	Rankena	4	61	Suoliuko atrama (maža)	1
17	Plieninė plokštė	2	60	Porankis (mažas)	2
18	Putų juosta kojų svirtims	1	63	Nuolydžio suolelio pagalvėlė	1
19	Sėdynės atramos putų juosta	1	64	Nuožulnus suoliuko rėmas	1
20	Vertikali atrama iš putų	2	65	Kablys	4
21	Krovinio selekatoriaus jungiklis	1	64	Apvalus rankenėlė	2
22	Chromuotos strypai (1820 mm)	2	67	Rankenos fiksavimo kaištis (11,12) 10x85	2
23	Plieninis tinklas	4	68	Krovinio sektoriaus fiksavimo kaištis 10x150	1
24	Kaupimo viršus	1	69	M12*155 varžtas	1
25	Staklės įvorė	1	70	M12*85 varžtas	2
26	Smaigalys Ø10	1	71	Varžtas M10*90	4
27	Didelė poveržlė (Ø45)	1	72	M10*75 varžtas	1
28	Guminis amortizatorius	2	73	M10*60 varžtas	2
29	Kroviny	9	74	M10*50 varžtas	12
30	Rankenėlė	1	75	M10*45 varžtas	3
31	T formos varžtas	1	76	M10*40 varžtas	10
32	Bloko lizdas	2	77	M10*25 varžtas	2
33	Bloko laikiklis	1	78	M10*20 varžtas	9
34	Rankos kabelis	1	79	M8*60 varžtas	2
35	Reguliavimo plokštė	2	80	M8*45 varžtas	4
36	Blokas	12	81	M8*20 varžtas	10
37	Plastikinė flanšo mova	4	82	M6*16 varžtas	2
38	Karabinas	5	83	M8*65 varžtas	4
39	Apatinis kabelis	1	84	M8*90 varžtas	2
40	Grandinė	2	85	Fiksavimo kaištis	1
41	Rankenėlė (M16)	1	86	Rankenėlė	1
42	Plieninis įvorė	6	87	Svareliai kabliukui	2
43	Peties pagalvėlės (250 mm)	2	88	Kojų apsaugai (dangteliai)	6
44	Krovinių sukrovimo virvė	1	89	M8*40 varžtas	1
45	Putplastis (160 mm)	4			

SAUGOS PASTABOS

Šis produktas skirtas tik namų naudojimui ir yra suprojektuotas taip, kad užtikrintų maksimalų saugumą. Prieš naudodami, perskaitykite šias instrukcijas:

1. Prieš pradėdami treniruotes, patartina pasikonsultuoti su gydytoju, ypač jei vartojate vaistus, kurie veikia širdies ir kraujagyslių sistemą, turite sveikatos problemų arba grįžtate prie fizinio aktyvumo po ilgo pertraukos.
2. Prieš pradėdami treniruotę visada atlikite apšilimą.
3. Treniruočių metu ir po jų laikykite įrangą vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.
4. Įrenginį pastatykite ant sauso, stabilaus ir lygaus paviršiaus. Pašalinkite aštirus daiktus iš aplinkos, apsaugokite įrangą nuo drėgmės ir naudokite neslystančią kilimėlį, kad ji nesislinktų treniruotės metu.
5. Užtikrinkite, kad aplink įrangą būtų pakankamai vietos – mažiausiai 0,6 m iš kiekvienos pusės. Užtikrinkite, kad būtų galima saugiai evakuotis avarijos atveju.
6. Jei jaučiate skausmą, galvos svaigimą, dusulį, nereguliarių širdies ritmą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
7. Prieš pirmąjį naudojimą ir reguliariai naudojimo metu patikrinkite visų varžtų, sraigtų ir jungčių tvirtumą.
8. Pradėkite treniruotis tik įsitikinę, kad įranga yra visiškai funkcionali ir visi komponentai yra tinkamai pritvirtinti.
9. Reguliariai tikrinkite įrenginio techninę būklę. Ypatingą dėmesį skirkite putų rankenoms, kojų dangteliams ir apmušalams – dalims, kurios labiausiai jautrios nusidėvėjimui. Sugadintos dalys turi būti nedelsiant remontuojamos arba keičiamos. Nenaudokite įrangos, kol gedimai nebus pašalinti.
10. Negalima įtaisyti jokių daiktų į įrenginio konstrukcines angas.
11. Atkreipkite dėmesį į išsiūšančius reguliavimo ir konstrukcinius elementus, kurie gali trukdyti treniruotis.

12. Naudokite įrangą tik pagal paskirtį. Jei pastebite pažeidimus, nusidėvėjimą ar trikdančius garsus, nutraukite treniruotę ir jos neatsiimkite. Kol problema nebus išspręsta.

13. Treniruokitės patogiais, gerai priglundančiais sportiniais drabužiais ir avalyne. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už įrenginio dalių arba riboti jūsų judesius.

14. Įranga priklauso H klasei pagal EN ISO 20957-1 standartą – ji skirta naudoti tik namuose. Ji netinka terapiniam, reabilitaciniam ar komerciniam naudojimui.

15. Keldami ar nešdami įrangą, laikykitės tinkamos laikysenos, kad išvengtumėte stuburo traumų.

16. Produktas skirtas tik suaugusiems. Vaikai turi būti laikomi saugiu atstumu ir nuolat prižiūrimi.

17. Surinkimas turi būti atliekamas pagal pridedamas instrukcijas, naudojant tik komplekte esančias dalis. Prieš pradėdant surinkimą, patikrinkite, ar yra visos sudedamosios dalys pagal pridėtamą sąrašą.

ISPĖJIMAS

Prieš naudodami treniruoklį, atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Gamintojas neatsako už sužalojimus ar turtinę žalą, patirtą dėl netinkamo produkto naudojimo.

TECHNINIAI DUOMENYS

- Grynas svoris: 142,5 kg
- Išskleistos matmenys: 223 × 210 × 162 cm
- Maksimali apkrova: 110 kg

PRIEŽIŪRA

- Naudokite tik minkštą, drėgną šluostę, kad nuvalytumėte prietaisą.
- Nenaudokite agresyvių ploviklių ar abrazyvinių valiklių.
- Laikykite įrangą sausoje vietoje, toliau nuo drėgmės, kad išvengtumėte korozijos ir pažeidimų.



SURINKIMAS

ŽINGSNIS 1

1. Pritvirtinkite pagrindo kojelių dangtelius (88) prie galinio ir priekinio pagrindo (2 ir 3).
2. Pritvirtinkite pagrindinį pagrindą (1) prie galinio pagrindo (2) ir chromuotų strypų (22) naudodami:
 - M10x20 varžtus (78) – 2 komplektus
 - M8x20 varžtai (81) – 2 rinkiniai
 - pagalvėlės
3. Pritvirtinkite pagrindinį pagrindą (1) prie priekinio pagrindo (3) naudodami:
 - M10x45 varžtus (75) – 2 komplektai
 - M8x20 varžtus (81) – 2 komplektai
 - pagalvėlės
4. Pritvirtinkite metalinę plokštelę (17) ir gumines poveržles (28) prie chromuotų strypų (22).

ŽINGSNIS 2

1. Uždenkite svorio elementus (24, 29) ant chromuotų strypų (22).

ŽINGSNIS 3

1. Pritvirtinkite vertikalų laikiklį (5) prie pagrindinio pagrindo (1) naudodami:
 - 100 mm sustiprinimo plokštę (48)
 - M10x50 varžtai (74) – 2 rinkiniai
 - pagalvėlės ir veržlės
2. Pritvirtinkite suolo rėmo galinį vertikalų laikiklį (59) prie galinės bazės (2) naudodami:
 - sustiprinimo plokštę (48)
 - M10x50 varžtus (74) – 2 komplektus
 - pagalvėlių ir veržlių

ŽINGSNIS 4

1. Pritvirtinkite metalinę plokštę (17) prie chromuotų kreipiamųjų (22).
2. Pritvirtinkite apvalias rankenas (66) naudodami:
 - M6x16 šešiakampius varžtus (82) – 2 komplektai
 - ploveklės
3. Pritvirtinkite viršutinį laikiklį (4) prie vertikalaus laikiklio (5) naudodami:
 - sustiprinimo plokštelę (48)
 - M10x50 varžtai (74) – 2 komplektai
4. Įkiškite strypus (22) į viršutinio laikiklio (4) skyles ir sujunkite juos M10x20 varžtais (78) – 2 komplektai.
5. Pritvirtinkite sėdynės laikiklį (6) ir sutvirtinimo laikiklį (8) prie vertikalaus laikiklio (5) naudodami:
 - sustiprinimo plokštę (48)
 - M10x50 varžtus (74) – 2 komplektus
 - M10x45 varžtus (75) – 1 rinkinį
 - pagalvėles ir veržles

5 ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite T formos laikiklį (13) ir skriemulio lizdo laikiklį (51) prie vertikalaus laikiklio naudodami M10x50 varžtus (74), poveržles ir veržles.
2. Pritvirtinkite drugelio stoties laikiklį (10) prie viršutinės laikiklio dalies (4) naudodami:
 - M12x155 varžtus (69)
 - plieninę movą (42)
 - pagalvėles ir veržles
3. Pritvirtinkite skriemulio lizdą (32) prie skriemulio lizdo laikiklio (51) naudodami M10x60 varžtus (73), poveržles ir veržles.
4. Pritvirtinkite T formos varžtą (31) prie T formos laikiklio (13) naudodami M8x40 varžtus (89), poveržles ir veržles.

6 ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite kairę ranką (12) prie drugelio stoties laikiklio (10) naudodami:
 - plieninę movą (42)
 - M12x85 varžtus (70)
 - pagalvėles ir veržles
2. Įdėkite laikiklius (16) į kairiojo ir dešiniojo rankų (12, 11) skyles, pritvirtinkite M10x20 varžtais (78) ir poveržlėmis.

7 ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite kojų treniruoklio svirtį (7) prie sėdynės laikiklio (6) naudodami M10x70 varžtus (72) – 1 komplektą, poveržles ir veržles.
2. Įdėkite maldos stovo laikiklį (9) į svirtį (7) ir užfiksukite jį rankenėle (41).

8 ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite atlošą (58) prie laikiklio (5) naudodami M8x45 varžtus (80) – 6 komplektus ir poveržles.
2. Pritvirtinkite sėdynę (57) prie laikiklio (6) naudodami M8x45 varžtus (80) – 2 komplektus ir poveržles.
3. Pritvirtinkite maldaknygės laikiklį (60) prie laikiklio (9) naudodami M8x20 varžtus (63) – 2 komplektus ir poveržles.

9 ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite kairę ir dešinę pilvo raumenų treniruoklio rankenas (52, 53) prie suoliuko rėmo galinio laikiklio (59) naudodami M10x50 varžtus (74) varžtais – 2 komplektai, poveržlėmis ir veržlėmis.
2. Įkiškite rankenas (16) į rankenas (55, 56) ir pritvirtinkite M10x20 varžtais (78) – 2 komplektai, poveržlėmis ir veržlėmis.
3. Pritvirtinkite pasvirusią suolelio rėmo dalį (64) prie galinės suolelio rėmo atramos (59) naudodami fiksavimo kaištį (85).

10 ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite kairę ir dešinę atramas (55, 56) prie galinės bazės (2) naudodami M10x90 varžtus (71) – 2 komplektus, poveržles ir veržles.

NAUDOJIMO SRITIS

TYTAN 12 treniruoklis skirtas bendriems pratimams namuose. Jis neturėtų būti naudojamas terapiniais, reabilitaciniais ar komerciniais tikslais.

TRENIRUOČIŲ INSTRUKCIJOS

1. Apšilimas Prieš pradėdami pratimus, 5–10 minučių apšilkite, kad parengtumėte raumenis ir sąnarius pratimams. Tai sumažina traumų riziką ir padidina treniruotės efektyvumą. Pavyzdžiai: rankų ir klubų sukimai, kojų svyravimai, lengvas bėgimas, liemens sukiojimai.

2. Tinkamas treniravimas Pasirinkite pratimus pagal savo treniruočių tikslą (jėga, raumenų masė, bendra fizinė forma). TYTAN 12 treniruoklis leidžia treniruoti kelias raumenų grupes. Rekomendacijos:

- 2–4 serijos kiekvienam pratimui
- 8–15 pakartojimų per seriją
- Pertraukos: 30–90 sekundžių
- Kontroliuojami judesiai, be trūkčiojimų

Pavyzdiniai pratimai:

- Lat pulldown – nugara, pečiai
- Butterflies – krūtinė
- Preacher curl – bicepsai
- Push-ups ant lygiagrečių strypų – tricepsai
- Sunkūs pritūpimai – kojos

3. Atsipalaidavimas Baigę treniruotę, atlikite keletą minučių raminančių pratimų, kad sumažintumėte širdies ritmą ir atsipalaiduotumėte raumenis. Pavyzdžiai: tempimo pratimai, gilus kvėpavimas,ėjimas vietoje.

4. Atsigavimas Po treniruotės poilsis yra labai svarbus raumenų atsigavimui ir perkrovos prevencijai. Rekomendacijos:

- Hidratacija ir lengvas maistas (pvz., baltymai + angliavandeniai)
- Miegas ir poilsis
- Venkite kasdien treniruoti tas pačias raumenų grupes



Nē	Nosaukums	Daudzums	N	Nosaukums	Daudzums
1	Galvenā pamatne	1	46	Putas (140 mm)	6
2	Aizmugurējā pamatne	1	47	PVC amortizators Φ30x7	4
3	Priekšējā pamatne	1	48	Pastiprinājuma plāksne (100 mm)	3
4	Augšējais kronšteins	1	49	Pastiprinājuma plāksne (130 mm)	1
5	Vertikāls kronšteins	1	50	Gumijas amortizators	1
6	Sēdekļa kronšteins	1	51	Bloka ligzdas turētājs	1
7	Kāju muskuļu trenāžiera svira	1	52	Vēdera muskuļu trenāžiera kreisā roka	1
8	Atbalsta nostiprināšana	1	53	Vēdera muskuļu vingrojumu stacijas labā roka	1
9	Lūgšanu sola atbalsts	1	54	Soliņa rāmja stieņi	1
10	Tauriņa stacijas rokturis	1	55	Kreisais atbalsts uzspiešanai	1
11	Kreisā roka	2	56	Labās rokas atbalsts pievilkšanās	1
12	Labā roka	1	57	Sēdekļis	1
13	T veida kronšteins	1	58	Atzveltnes	1
14	Augšējā stieņa trose	1	59	Sēdekļa rāmja aizmugurējais vertikālais atbalsts	1
15	Apakšējā trošu stieņa	1	60	Lūgšanu grāmata	1
16	Rokturi	4	61	Sēdekļa atbalsta kronšteins (mazs)	1
17	Tērauda plāksne	2	62	Piedurknes balsts (mazs)	2
18	Putas stieņš kāju sviras	1	63	Slīpā sola spilvens	1
19	Sēdekļa atbalsta putu stieņi	1	64	Slīpā sola rāmis	1
20	Vertikāla atbalsta putu stieņa	2	65	Āķis	4
21	Kravas selektora slēdzis	1	66	Apļveida rokturis	2
22	Hromētas stieņi (1820 mm)	2	67	Rokas fiksatora tapas (11,12) 10x85	2
23	Tērauda siets	4	68	Kravas sektora fiksēšanas tapas 10x150	1
24	Stāva augšdaļa	1	69	M12*155 skrūve	1
25	Stieņa uzmava	1	70	M12*85 skrūve	2
26	Tapas Φ10	1	71	Skrūve M10*90	4
27	Liela paplāksne (Φ45)	1	72	M10*75 skrūve	1
28	Gumijas amortizators	2	73	M10*60 skrūve	2
29	Slodze	9	74	M10*50 skrūve	12
30	Poga	1	75	M10*45 skrūve	3
31	T veida skrūve	1	76	M10*40 skrūve	10
32	Bloka ligzda	2	77	M10*25 skrūve	2
33	Bloka turētājs	1	78	M10*20 skrūve	9
34	Rokas kabelis	1	79	M8*60 skrūve	2
35	Regulēšanas plāksne	2	80	M8*45 skrūve	4
36	Bloks	12	81	M8*20 skrūve	10
37	Plastmasas uzmavas uzmava	4	82	M6*16 skrūve	2
38	Karabīne	5	83	M8*65 skrūve	4
39	Apakšējais tross	1	84	M8*90 skrūve	2
40	Ķēde	2	85	Fiksējošais tapskrūve	1
41	Rokturi (M16)	1	86	Rokturi	1
42	Tērauda uzmava	6	87	Svaru āķiem	2
43	Plecu polsteri (250 mm)	2	88	Kāju uzlikas (pārsegi)	6
44	Kravas kraušanas virve	1	89	M8*40 skrūve	1
45	Putas (160 mm)	4			

DROŠĪBAS NORĀDES

Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecībā un ir izstrādāts, lai nodrošinātu maksimālu drošību. Pirms lietošanas lūdz izlasīt šādus norādījumus:

1. Pirms treniņa sākšanas ieteicams konsultēties ar ārstu, it īpaši, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu, ja Jums ir veselības problēmas vai ja atsākat fiziskās aktivitātes pēc ilga pārtraukuma.
2. Vienmēr iesildieties pirms treniņa sākšanas.
3. Treniņa laikā un pēc tā turiet aprikojumu bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā.
4. Ierīci novietojiet uz sausas, stabilas un līdzenas virsmas. No apkārtējās vides noņemiet asus priekšmetus, aizsargājiet aprikojumu no mitruma un izmantojiet neslīdošu paklāju, lai tas nevarētu pārvietoties treniņa laikā.
5. Pārļiecinieties, ka ap iekārtu ir pietiekami daudz vietas — vismaz 0,6 m no katras puses. Pārļiecinieties, ka ir iespējams veikt drošu avārijas evakuāciju.
6. Ja jūtat sāpes, reiboni, elpas trūkumu, neregulāru sirdsdarbību vai citus satraucošus simptomus, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu.
7. Pirms pirmās lietošanas un regulāri lietošanas laikā pārbaudiet visu skrūvju, bultskrūvju un savienojumu stingrību.
8. Sāciet vingrinājumus tikai pēc tam, kad esat pārļiecinājies, ka aprikojums ir pilnībā darbaspējīgs un visas detaļas ir pareizi.
9. Regulāri pārbaudiet ierīces tehnisko stāvokli. Pievērsiet īpašu uzmanību putu rokturiem, kāju uzgaļiem un apdarei — detaļām, kas ir visvairāk pakļautas nodilumam. Bojātās detaļas ir nekavējoties jālabo vai jānomaina. Nelietojiet aprikojumu, kamēr defekti nav novērsti.
10. Neievietojiet nekādus priekšmetus ierīces konstrukcijas atvērumos.
11. Pievērsiet uzmanību izvīzītiem regulēšanas un konstrukcijas elementiem, kas var traucēt treniņu.

12. Ierīci izmantojiet tikai paredzētajam mērķim. Bojājumu, nodiluma vai traucējošu trokšņu gadījumā pārtrauciet treniņu un to neatsāciet. Līdz problēma ir novērsta.

13. Trenējieties ērti, labi pieguļošā sporta apģērbā un apavos. Izvairieties no plaša apģērba, kas varētu aizķerties pie ierīces detaļām vai ierobežot jūsu kustības.

14. Iekārta atbilst H klasei saskaņā ar EN ISO 20957-1 — tā ir paredzēta tikai lietošanai mājās. Tā nav piemērota terapeitiskai, rehabilitācijas vai komerciālai lietošanai.

15. Lai izvairītos no mugurkaula traumām, pacelot vai pārnesot aprīkojumu, ievērojiet pareizu stāju.

16. Produkts ir paredzēts tikai pieaugušajiem. Bērni jātur drošā attālumā un vienmēr jāuzrauga.

17. Montāža jāveic saskaņā ar pievienotajām instrukcijām, izmantojot tikai komplektā iekļautās detaļas. Pirms montāžas sākšanas pārbaudiet, vai ir visas detaļas saskaņā ar pievienoto sarakstu.

BRĪDINĀJUMS

Pirms fitnesa aprīkojuma lietošanas lūdzu rūpīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Ražotājs nav atbildīgs par traumām vai mantas bojājumiem, kas radušies nepareizas produkta lietošanas rezultātā.

TEHNISKIE DATI

- Tīrsvars: 142,5 kg
- Izmēri izklātā veidā: 223 × 210 × 162 cm
- Maksimālā slodze: 110 kg

APKOPE

- Ierīces tīrīšanai izmantojiet tikai mīkstu, mitru drānu.
- Nelietojiet agresīvus mazgāšanas līdzekļus vai abrazīvus tīrīšanas līdzekļus.
- Ierīci uzglabājiet sausā vietā, tālu no mitruma, lai novērstu koroziju un bojājumus.



MONTĀŽA 1.

1. SOLIS

1. Pievienojiet pamatnes kāju uzlikas (88) aizmugurējai un priekšējai pamatnei (2 un 3).
2. Pievienojiet galveno pamatni (1) aizmugurējai pamatnei (2) un hroma stieņiem (22), izmantojot:
 - M10x20 skrūves (78) – 2 komplekti
 - M8x20 skrūves (81) – 2 komplekti
 - paplāksnes
3. Pievienojiet galveno pamatni (1) priekšējai pamatnei (3), izmantojot:
 - M10x45 skrūves (75) – 2 komplekti
 - M8x20 skrūves (81) – 2 komplekti
 - paplāksnes
4. Pievienojiet metāla plāksni (17) un gumijas paplāksnes (28) hroma stieņiem (22).

2. SOLIS

1. Uzlieciet svarus (24, 29) uz hromētajām stieņām (22).

3. SOLIS

1. Pievienojiet vertikālo kronšteinu (5) galvenajai pamatnei (1), izmantojot:
 - 100 mm pastiprinājuma plāksni (48)
 - M10x50 skrūves (74) – 2 komplekti
 - paplāksnes un uzgriežņi
2. Pievienojiet darba galda rāmja aizmugurējo vertikālo kronšteinu (59) aizmugurējai pamatnei (2), izmantojot:
 - pastiprinājuma plāksni (48)
 - M10x50 skrūves (74) – 2 komplekti
 - paplāksnes un uzgriežņus

4. SOLIS

1. Pievienojiet metāla plāksni (17) hroma vadām (22).
2. Pievienojiet apaļās rokturi (66), izmantojot:
 - M6x16 sešstūrīgiem skrūvēm (82) – 2 komplekti
 - paplāksnes
3. Pievienojiet augšējo kronšteinu (4) vertikālajam kronšteinam (5), izmantojot:
 - pastiprinājuma plāksni (48)
 - M10x50 skrūves (74) – 2 komplekti
4. Ievietojiet stieņus (22) augšējā kronšteina (4) caurumos un savienojiet tos ar M10x20 skrūvēm (78) – 2 komplekti.
5. Pievienojiet sēdekļa kronšteinu (6) un pastiprinājuma kronšteinu (8) vertikālajam kronšteinam (5), izmantojot:
 - pastiprinājuma plāksni (48)
 - M10x50 skrūves (74) – 2 komplekti
 - M10x45 skrūves (75) – 1 komplekts
 - paplāksnes un uzgriežņus

5. SOLIS

1. Pievienojiet T veida kronšteinu (13) un rullīša ligzdas turētāju (51) vertikālajam kronšteina, izmantojot M10x50 skrūves (74), paplāksnes un uzgriežņus.
2. Pievienojiet tauriņa stacijas turētāju (10) pie augšējā kronšteina (4), izmantojot:
 - M12x155 skrūves (69)
 - tērauda uznavu (42)
 - paplāksnes un uzgriežņus
3. Pievienojiet rullīša ligzdu (32) pie rullīša ligzdas turētāja (51), izmantojot M10x60 skrūves (73), paplāksnes un uzgriežņus.
4. Pievienojiet T veida skrūvi (31) pie T veida kronšteina (13), izmantojot M8x40 skrūves (89), paplāksnes un uzgriežņus.

6. SOLIS

1. Pievienojiet kreiso roku (12) pie tauriņa stacijas kronšteina (10), izmantojot:
 - tērauda uznavu (42)
 - M12x85 skrūves (70)
 - paplāksnes un uzgriežņus
2. Ievietojiet kronšteinus (16) kreisā un labā rokas (12, 11) caurumos, nostipriniet ar M10x20 skrūvēm (78) un paplāksnēm.

7. SOLIS

1. Pievienojiet kāju vingrošanas sviru (7) sēdekļa kronšteina (6), izmantojot M10x70 skrūves (72) – 1 komplekts, paplāksnes un uzgriežņus.
2. Ievietojiet lūgšanu statņa kronšteinu (9) svirā (7) un fiksējiet to ar pogu (41).

8. SOLIS

1. Pievienojiet atzveltni (58) kronšteina (5), izmantojot M8x45 skrūves (80) – 6 komplekti un paplāksnes.
2. Pievienojiet sēdekli (57) kronšteina (6), izmantojot M8x45 skrūves (80) – 2 komplekti un paplāksnes.
3. Pievienojiet lūgšanu grāmatas turētāju (60) kronšteina (9), izmantojot M8x20 skrūves (63) – 2 komplekti un paplāksnes.

9. SOLIS

1. Pievienojiet vēdera muskuļu trenāžiera kreiso un labo roku (52, 53) pie sola rāmja aizmugurējā kronšteina (59), izmantojot M10x50 skrūves (74) skrūves – 2 komplekti, paplāksnes un uzgriežņi.
2. Ievietojiet rokturus (16) rokās (55, 56) un nostipriniet ar M10x20 skrūvēm (78) – 2 komplekti, paplāksnēm un uzgriežņiem.
3. Pievienojiet slīpo soliņa rāmi (64) pie aizmugurējā soliņa rāmja atbalsta (59), izmantojot fiksējošo tapu (85).

10. SOLIS

1. Pievienojiet kreiso un labo atspiediena atbalstu (55, 56) aizmugurējai pamatnei (2), izmantojot M10x90 skrūves (71) – 2 komplekti, paplāksnes un uzgriežņus.

LIETOŠANAS JOMA

TYTAN 12 daudzfunkcionālais trenāžieris ir paredzēts vispārējām fiziskām aktivitātēm mājās. To nedrīkst izmantot terapeitiskos, rehabilitācijas vai komerciālos nolūkos.

TRENIŅA NORĀDĪJUMI

1. Iesildīšanās Pirms vingrojumu sākšanas 5–10 minūtes iesildieties, lai sagatavotu muskuļus un locītavas vingrošanai. Tas samazina traumu risku un uzlabo treniņa efektivitāti. Piemēri: roku un gūžas apli, kāju šūpošana, viegls skriešana, ķermeņa pagriezieni.

2. Pareiza apmācība Izvēlieties vingrinājumus atbilstoši savam apmācības mērķim (spēks, fiziskā forma, vispārējā fiziskā sagatavotība). TYTAN 12 daudzfunkcionālais trenāžieris ļauj trenēt vairākas muskuļu grupas. Ieteikumi

- 2–4 piegājieni katram vingrinājumam
- 8–15 atkārtojumi katrā sērijā
- Pārtraukumi: 30–90 sekundes
- Kontrolēta kustība, bez straujām kustībām

Piemēri vingrinājumiem:

- Lat pulldown – mugura, pleci
- Butterflies – krūtis
- Preacher curl – biceps
- Push-ups uz paralēlajām stienēm – triceps
- Svaru pievilkumi – kājas

3. Atdziesties Pēc treniņa pabeigšanas veiciet dažas minūtes ilgus nomierinošas vingrinājumus, lai samazinātu sirdsdarbības ātrumu un atslābinātu muskuļus. Piemēri: stiepšanās, dziļa elpošana, staigāšana uz vietas.

4. Atgūšanās Atpūta pēc treniņa ir ļoti svarīga muskuļu atgūšanai un pārslodzes novēršanai. Ieteikumi:

- Hidratācija un viegla maltīte (piemēram, olbaltumvielas + ogļhidrāti)
- Miegss un atpūta
- Izvairieties no tā, ka katru dienu trenējat vienas un tās pašas muskuļu grupas



Nee	Naam	Aantal	Nee	Naam	Aantal
1	Hoofdbasis	1	46	Schuim (140 mm)	6
2	Achterste basis	1	47	PVC-schokdemper Ø30x7	4
3	Voorste basis	1	48	Versterkingsplaat (100 mm)	3
4	Bovenste beugel	1	49	Versterkingsplaat (130 mm)	1
5	Verticale beugel	1	50	Rubberen schokdemper	1
6	Zitbeugel	1	51	Blokcontacthouder	1
7	Hendel voor beenmuskulatroefeningen	1	52	Linkerarm van het buikspieroefenstation	1
8	Versterkende ondersteuning	1	53	Rechterarm van het buikspieroefenstation	1
9	Ondersteuning voor gebedsbank	1	54	Bankframe balk	1
10	Handgreep vlinderstation	1	55	Linker push-up steun	1
11	Linkerarm	2	56	Rechter push-up steun	1
12	Rechterarm	1	57	Zitting	1
13	T-vormige beugel	1	58	Rugleuning	1
14	Bovenste stapel kabelstang	1	59	Achterste verticale steun van het bankframe	1
15	Onderste kabelstang	1	60	Gebedenboek	1
16	Handvat	4	61	Banksteunbeugel (klein)	1
17	Stalen plaat	2	62	Armsteun (klein)	2
18	Schuimrubberen staaf voor beenhendel	1	63	Kussen voor schuine bank	1
19	Zitsteunschuimstaaf	1	64	Schuin bankframe	1
20	Verticale steunschuimstaaf	2	65	Haak	4
21	Belastingskeuzeschakelaar	1	66	Ronde handgreep	2
22	Chroomstangen (1820 mm)	2	67	Armvergrendelingspen (11,12) 10x85	2
23	Stalen gaas	4	68	Vergrendelingspen voor laadruimte 10x150	1
24	Stapelbovenkant	1	69	M12*155 schroef	1
25	Stapelbus	1	70	M12*85 schroef	2
26	Pin Ø10	1	71	Schroef M10*90	4
27	Grote sluitring (Ø45)	1	72	M10*75 schroef	1
28	Rubberen schokdemper	2	73	M10*60 schroef	2
29	Belasting	9	74	M10*50 schroef	12
30	Knop	1	75	M10*45 schroef	3
31	T-vormige schroef	1	76	M10*40 schroef	10
32	Blokcontactdoos	2	77	M10*25 schroef	2
33	Blokhouder	1	78	M10*20 schroef	9
34	Armkabel	1	79	M8*60 schroef	2
35	Afstelplaat	2	80	M8*45 schroef	4
36	Blok	12	81	M8*20 schroef	10
37	Kunststof flensmof	4	82	M6*16 schroef	2
38	Karabijnhaak	5	83	M8*65 schroef	4
39	Onderste kabel	1	84	M8*90 schroef	2
40	Ketting	2	85	Vergrendelingspen	1
41	Knop (M16)	1	86	Knop	1
42	Stalen huls	6	87	Gewichten voor haak	2
43	Schouderkussens (250 mm)	2	88	Beenkappen (afdekkingen)	6
44	Stapelkoord	1	89	M8*40 schroef	1
45	Schuim (160 mm)	4			

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Dit product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en is ontworpen om maximale veiligheid te garanderen. Lees voor gebruik de volgende instructies:

- Voordat u met trainen begint, is het raadzaam om uw arts te raadplegen, vooral als u medicijnen gebruikt die uw hart- en vaatstelsel beïnvloeden, als u gezondheidsproblemen heeft of als u na een lange pauze weer begint met lichaamsbeweging.
- Warm altijd op voordat u met uw training begint.
- Houd de apparatuur buiten het bereik van kinderen en dieren, zowel tijdens als na de training.
- Plaats het apparaat op een droge, stabiele en vlakke ondergrond. Verwijder scherpe voorwerpen uit de omgeving, bescherm de apparatuur tegen vocht en gebruik een antislipmat om te voorkomen dat deze tijdens het sporten verschuift.
- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rondom de apparatuur is — minimaal 0,6 m aan elke kant. Zorg ervoor dat er een veilige nooduitgang mogelijk is.
- Als u pijn, duizeligheid, kortademigheid, een onregelmatige hartslag of andere verontrustende symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.
- Controleer vóór het eerste gebruik en regelmatig tijdens het gebruik of alle schroeven, bouten en verbindingen goed vastzitten.
- Begin pas met trainen nadat u zich ervan heeft verzekerd dat het apparaat volledig functioneel is en alle onderdelen goed zijn bevestigd.
- Controleer regelmatig de technische staat van het apparaat. Let vooral op de schuimrubberen handgrepen, beenkappen en bekleding — de onderdelen die het meest onderhevig zijn aan slijtage. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Gebruik de apparatuur niet voordat de defecten zijn verholpen.
- Steek geen voorwerpen in de structurele openingen van het apparaat.
- Let op uitstekende verstel- en constructie-elementen die uw training kunnen hinderen.

12. Gebruik de apparatuur alleen voor het beoogde doel. Stop met trainen en ga niet verder als er schade, slijtage of storende geluiden zijn. totdat het probleem is verholpen.
13. Doe uw training in comfortabele, goed passende sportkleding en schoenen. Vermijd losse kleding die aan onderdelen van het apparaat kan blijven haken of uw bewegingsvrijheid kan beperken.
14. De apparatuur behoort tot klasse H volgens EN ISO 20957-1 — het is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Het is niet geschikt voor therapeutisch, revalidatie- of commercieel gebruik.
15. Zorg voor een goede houding bij het tillen of dragen van de apparatuur om rugletsel te voorkomen.
16. Het product is uitsluitend bedoeld voor volwassenen. Kinderen moeten te allen tijde op veilige afstand worden gehouden en onder toezicht staan.
17. De montage moet worden uitgevoerd volgens de bijgevoegde instructies, waarbij alleen de onderdelen uit de set mogen worden gebruikt. Controleer voordat u met de montage begint of alle onderdelen aanwezig zijn volgens de bijgevoegde lijst.

WAARSCHUWING

Lees de gebruikershandleiding zorgvuldig door voordat u het fitnessapparaat gebruikt. De fabrikant is niet aansprakelijk voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van onjuist gebruik van het product.

TECHNISCHE GEGEVENS

- Nettogewicht: 142,5 kg
- Afmetingen in uitgeklapte toestand: 223 × 210 × 162 cm
- Maximale belasting: 110 kg

ONDERHOUD

- Gebruik alleen een zachte, vochtige doek om het apparaat schoon te maken.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen of schurende reinigingsmiddelen.
- Bewaar de apparatuur op een droge plaats, uit de buurt van vocht, om corrosie en schade te voorkomen.



MONTAGE STAP

STAP 1

1. Bevestig de voetafdekkingen (88) aan de achterste en voorste voetstukken (2 en 3).
2. Bevestig de hoofdvoet (1) aan de achterste voet (2) en aan de chromen stangen (22) met behulp van:
 - M10x20 schroeven (78) – 2 sets
 - M8x20 schroeven (81) – 2 sets
 - ringen
3. Bevestig de hoofdbasis (1) aan de voorste basis (3) met behulp van:
 - M10x45 schroeven (75) – 2 sets
 - M8x20 schroeven (81) – 2 sets
 - ringen
4. Bevestig de metalen plaat (17) en rubberen ringen (28) aan de chromen stangen (22).

STAP 2

1. Plaats de gewichten (24, 29) op de chromen stangen (22).

STAP 3

1. Bevestig de verticale beugel (5) aan de hoofdbasis (1) met behulp van:
 - 100 mm versterkingsplaat (48)
 - M10x50 schroeven (74) – 2 sets
 - ringen en moeren
2. Bevestig de achterste verticale beugel van het bankframe (59) aan de achterste basis (2) met behulp van:
 - versterkingsplaat (48)
 - M10x50 schroeven (74) – 2 sets
 - ringen en moeren

STAP 4

1. Bevestig de metalen plaat (17) aan de chromen geleiders (22).
2. Bevestig de ronde handgrepen (66) met behulp van:
 - M6x16 zeskantbouten (82) – 2 sets
 - ringen
3. Bevestig de bovenste beugel (4) aan de verticale beugel (5) met behulp van:
 - versterkingsplaat (48)
 - M10x50 schroeven (74) – 2 sets
4. Steek de stangen (22) in de gaten in de bovenste beugel (4) en verbind ze met M10x20 schroeven (78) – 2 sets.
5. Bevestig de stoelbeugel (6) en de verstevigingsbeugel (8) aan de verticale beugel (5) met behulp van:
 - versterkingsplaat (48)
 - M10x50 schroeven (74) – 2 sets
 - M10x45 schroeven (75) – 1 set
 - ringen en moeren

STAP 5

1. Bevestig de T-vormige beugel (13) en de poeliehouder (51) aan de verticale beugel met behulp van M10x50-schroeven (74), sluitringen en moeren.
2. Bevestig de vlinderstationhouder (10) aan de bovenste beugel (4) met behulp van:
 - M12x155 schroeven (69)
 - een stalen huls (42)
 - ringen en moeren
3. Bevestig de poeliehouder (32) aan de poeliehouder (51) met behulp van M10x60 schroeven (73), sluitringen en moeren.
4. Bevestig de T-vormige bout (31) aan de T-beugel (13) met behulp van M8x40 bouten (89), sluitringen en moeren.

STAP 6

1. Bevestig de linkerarm (12) aan de vlinderstationbeugel (10) met behulp van:
 - stalen huls (42)
 - M12x85-schroeven (70)
 - ringen en moeren
2. Steek de beugels (16) in de gaten in de linker- en rechterarm (12, 11) en zet ze vast met M10x20-schroeven (78) en sluitringen.

STAP 7

1. Bevestig de beenoefeningshendel (7) aan de stoelbeugel (6) met behulp van M10x70 schroeven (72) – 1 set, sluitringen en moeren.
2. Plaats de beugel van de gebedsstandaard (9) in de hendel (7) en vergrendel deze met de knop (41).

STAP 8

1. Bevestig de rugleuning (58) aan de beugel (5) met behulp van M8x45-schroeven (80) – 6 sets en sluitringen.
2. Bevestig de zitting (57) aan de beugel (6) met behulp van M8x45-schroeven (80) – 2 sets en sluitringen.
3. Bevestig de gebedenboekhouder (60) aan de beugel (9) met behulp van M8x20 schroeven (63) – 2 sets en sluitringen.

STAP 9

1. Bevestig de linker- en rechterarmen van het buikspierstation (52, 53) aan de achterste beugel van het bankframe (59) met behulp van M10x50-schroeven (74) bouten – 2 sets, sluitringen en moeren.
2. Steek de handgrepen (16) in de armen (55, 56) en zet ze vast met M10x20 bouten (78) – 2 sets, sluitringen en moeren.
3. Bevestig het schuine bankframe (64) aan de achterste bankframe-steun (59) met behulp van de borgpen (85).

STAP 10

1. Bevestig de linker en rechter push-up steunen (55, 56) aan de achterste basis (2) met behulp van M10x90 bouten (71) – 2 sets, sluitringen en moeren.

TOEPASSINGSGEBIED

De TYTAN 12 multigym is ontworpen voor algemene lichaamsbeweging thuis. Hij mag niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.

TRAININGSINSTRUCTIES

1. Warming-up Voordat u met de oefeningen begint, moet u 5-10 minuten opwarmen om uw spieren en gewrichten voor te bereiden op de training. Dit vermindert het risico op blessures en verbetert de effectiviteit van uw training. Voorbeelden: arm- en heupcirkelbewegingen, beenzwaaien, licht joggen, torso-draaiingen.

2. Juiste training Kies oefeningen op basis van uw trainingsdoel (kracht, lichaamsbouw, algehele conditie). Met de TYTAN 12 multigym kunt u meerdere spiergroepen trainen. Aanbevelingen:

- 2-4 sets per oefening
- 8-15 herhalingen per set
- Pauzes: 30-90 seconden
- Gecontroleerde bewegingen, geen schokken

Voorbeeldoefeningen:

- Lat pulldown – rug, schouders
- Butterflies – borst
- Preacher curl – biceps
- Push-ups op parallelle stangen – triceps
- Gewichtheffen – benen

3. Afkoelen Doe na afloop van je training een paar minuten rustige oefeningen om je hartslag te verlagen en je spieren te ontspannen. Voorbeelden: stretchen, diep ademen, op je plaats lopen.

4. Herstel Rust na de training is cruciaal voor spierherstel en het voorkomen van overbelasting. Aanbevelingen:

- Hydratatie en een lichte maaltijd (bijv. eiwitten + koolhydraten)
- Slaap en ontspanning
- Vermijd het dagelijks trainen van dezelfde spiergroepen



Não	Nome	Quantidade	Não	Nome	Quantidade
1	Base principal	1	46	Espuma (140 mm)	6
2	Base traseira	1	47	Amortecedor em PVC Ø30x7	4
3	Base dianteira	1	48	Placa de reforço (100 mm)	3
4	Suporte superior	1	49	Placa de reforço (130 mm)	1
5	Suporte vertical	1	50	Amortecedor de borracha	1
6	Suporte do assento	1	51	Suporte do soquete do bloco	1
7	Alavanca para exercício dos músculos das pernas	1	52	Braço esquerdo da estação de exercícios para os músculos abdominais	1
8	Reforço do apoio	1	53	Braço direito da estação de exercícios para os músculos abdominais	1
9	Suporte para banco de oração	1	54	Barra da estrutura do banco	1
10	Pega da estação borboleta	1	55	Suporte de flexão esquerdo	1
11	Braço esquerdo	2	56	Apoio para flexões com o braço direito	1
12	Braço direito	1	57	Assento	1
13	Suporte em forma de T	1	58	Encosto	1
14	Barra de cabos superior	1	59	Suporte vertical traseiro da estrutura do banco	1
15	Barra inferior do cabo	1	60	Livro de orações	1
16	Alça	4	61	Suporte de bancada (pequeno)	1
17	Placa de aço	2	62	Apoio de braço (pequeno)	2
18	Barra de espuma para alavanca da perna	1	63	Almofada para banco inclinado	1
19	Barra de espuma de apoio do assento	1	64	Estrutura inclinada do banco	1
20	Barra de espuma de suporte vertical	2	65	Gancho	4
21	Seletor de carga	1	66	Pega redonda	2
22	Barras cromadas (1820 mm)	2	67	Pino de bloqueio do braço (11,12) 10x85	2
23	Malha de aço	4	68	Pino de bloqueio do setor de carga 10x150	1
24	Parte superior da pilha	1	69	Parafuso M12*155	1
25	Bucha de empilhamento	1	70	Parafuso M12*85	2
26	Pino Ø10	1	71	Parafuso M10*90	4
27	Arruela grande (Ø45)	1	72	Parafuso M10*75	1
28	Amortecedor de borracha	2	73	Parafuso M10*60	2
29	Carga	9	74	Parafuso M10*50	12
30	Botão	1	75	Parafuso M10*45	3
31	Parafuso em forma de T	1	76	Parafuso M10*40	10
32	Soquete de bloco	2	77	Parafuso M10*25	2
33	Suporte de bloco	1	78	Parafuso M10*20	9
34	Cabo do braço	1	79	Parafuso M8*60	2
35	Placa de ajuste	2	80	Parafuso M8*45	4
36	Bloco	12	81	Parafuso M8*20	10
37	Manga de flange de plástico	4	82	Parafuso M6*16	2
38	Mosquetão	5	83	Parafuso M8*65	4
39	Cabo inferior	1	84	Parafuso M8*90	2
40	Corrente	2	85	Pino de bloqueio	1
41	Botão (M16)	1	86	Botão	1
42	Manga de aço	6	87	Pesos para gancho	2
43	Almofadas para ombros (250 mm)	2	88	Capas para as pernas (coberturas)	6
44	Corda para empilhamento de cargas	1	89	Parafuso M8*40	1
45	Espuma (160 mm)	4			

NOTAS DE SEGURANÇA

Este produto destina-se apenas a uso doméstico e foi concebido para garantir a máxima segurança. Antes de utilizar, leia as seguintes instruções:

1. Antes de iniciar o treino, é aconselhável consultar o seu médico, especialmente se estiver a tomar medicamentos que afetam o seu sistema cardiovascular, tiver algum problema de saúde ou estiver a retomar a atividade física após um longo período de pausa.
2. Faça sempre um aquecimento antes de iniciar o treino.
3. Mantenha o equipamento fora do alcance de crianças e animais, tanto durante como após o treino.
4. Coloque o aparelho sobre uma superfície seca, estável e nivelada. Remova objetos pontiagudos da área circundante, proteja o equipamento da humidade e utilize um tapete antiderrapante para evitar que se mova durante o exercício.
5. Certifique-se de que há espaço suficiente ao redor do equipamento — pelo menos 0,6 m de cada lado. Certifique-se de que é possível fazer uma saída de emergência segura.
6. Se sentir dor, tonturas, falta de ar, batimentos cardíacos irregulares ou outros sintomas preocupantes, interrompa imediatamente o treino e consulte um médico.
7. Antes da primeira utilização e regularmente durante a utilização, verifique o aperto de todos os parafusos, porcas e ligações.
8. Só comece a fazer exercício depois de se certificar de que o equipamento está totalmente funcional e que todos os componentes estão devidamente fixados.
9. Verifique regularmente o estado técnico do aparelho. Preste especial atenção às pegadas de espuma, às tampas das pernas e aos estofos — as peças mais suscetíveis ao desgaste. As peças danificadas devem ser reparadas ou substituídas imediatamente. Não utilize o equipamento até que as avarias tenham sido reparadas.
10. Não insira quaisquer objetos nas aberturas estruturais do dispositivo.
11. Preste atenção aos elementos salientes de ajuste e estruturais que possam interferir no seu treino.

12. Utilize o equipamento apenas para os fins a que se destina. Em caso de danos, desgaste ou ruídos perturbadores, interrompa o treino e não o retome até que o problema seja resolvido.

13. Faça exercício com roupa e calçado desportivo confortável e bem ajustado. Evite roupa larga que possa ficar presa em partes do aparelho ou restringir os seus movimentos.

14. O equipamento pertence à classe H, de acordo com a norma EN ISO 20957-1 — destina-se apenas a uso doméstico. Não é adequado para uso terapêutico, reabilitação ou uso comercial.

15. Mantenha uma postura adequada ao levantar ou transportar o equipamento para evitar lesões na coluna vertebral.

16. O produto destina-se apenas a adultos. As crianças devem ser mantidas a uma distância segura e sob supervisão constante.

17. A montagem deve ser realizada de acordo com as instruções incluídas, utilizando apenas as peças incluídas no kit. Antes de iniciar a montagem, verifique se todos os componentes estão presentes de acordo com a lista incluída.

AVISO

Antes de utilizar o equipamento de fitness, leia atentamente o manual do utilizador. O fabricante não se responsabiliza por quaisquer lesões ou danos materiais resultantes da utilização indevida do produto.

DADOS TÉCNICOS

- Peso líquido: 142,5 kg
- Dimensões quando desdobrado: 223 × 210 × 162 cm
- Carga máxima: 110 kg

MANUTENÇÃO

- Use apenas um pano macio e húmido para limpar o dispositivo.
- Não utilize detergentes agressivos ou produtos de limpeza abrasivos.
- Guarde o equipamento num local seco, longe da humidade, para evitar corrosão e danos.



MONTAGEM

PASSO 1

1. Prenda as tampas dos pés da base (88) nas bases traseira e dianteira (2 e 3).
2. Prenda a base principal (1) à base traseira (2) e às hastes cromadas (22) usando:
 - Parafusos M10x20 (78) – 2 conjuntos
 - Parafusos M8x20 (81) – 2 conjuntos
 - arruelas
3. Prenda a base principal (1) à base frontal (3) usando:
 - Parafusos M10x45 (75) – 2 conjuntos
 - Parafusos M8x20 (81) – 2 conjuntos
 - arruelas
4. Prenda a placa metálica (17) e as anilhas de borracha (28) às hastes cromadas (22).

PASSO 2

1. Coloque os pesos (24, 29) nas hastes cromadas (22).

PASSO 3

1. Prenda o suporte vertical (5) à base principal (1) usando:
 - Placa de reforço de 100 mm (48)
 - Parafusos M10x50 (74) – 2 conjuntos
 - arruelas e porcas
2. Prenda o suporte vertical traseiro da estrutura do banco (59) à base traseira (2) usando:
 - placa de reforço (48)
 - parafusos M10x50 (74) – 2 conjuntos
 - arruelas e porcas

PASSO 4

1. Prenda a placa metálica (17) às guias cromadas (22).
2. Prenda as alças redondas (66) usando:
 - Parafusos sextavados M6x16 (82) – 2 conjuntos
 - arruelas
3. Prenda o suporte superior (4) ao suporte vertical (5) usando:
 - placa de reforço (48)
 - Parafusos M10x50 (74) – 2 conjuntos
4. Insira as hastes (22) nos orifícios do suporte superior (4) e fixe-as com parafusos M10x20 (78) – 2 conjuntos.
5. Prenda o suporte do assento (6) e o suporte de reforço (8) ao suporte vertical (5) usando:
 - placa de reforço (48)
 - Parafusos M10x50 (74) – 2 conjuntos
 - Parafusos M10x45 (75) – 1 conjunto
 - arruelas e porcas

PASSO 5

1. Prenda o suporte em forma de T (13) e o suporte do encaixe da polia (51) ao suporte vertical usando parafusos M10x50 (74), anilhas e porcas.
2. Prenda o suporte da estação borboleta (10) ao suporte superior (4) usando:
 - parafusos M12x155 (69)
 - uma manga de aço (42)
 - arruelas e porcas
3. Prenda o soquete da polia (32) ao suporte do soquete da polia (51) usando parafusos M10x60 (73), arruelas e porcas.
4. Prenda o parafuso em T (31) ao suporte em T (13) usando parafusos M8x40 (89), anilhas e porcas.

PASSO 6

1. Prenda o braço esquerdo (12) ao suporte da estação borboleta (10) utilizando:
 - manga de aço (42)
 - parafusos M12x85 (70)
 - arruelas e porcas
2. Insira os suportes (16) nos orifícios dos braços esquerdo e direito (12, 11), fixe com parafusos M10x20 (78) e anilhas.

PASSO 7

1. Prenda a alavanca de exercício para as pernas (7) ao suporte do assento (6) usando parafusos M10x70 (72) – 1 conjunto, anilhas e porcas.
2. Insira o suporte do suporte de oração (9) na alavanca (7) e trave-o com o botão (41).

PASSO 8

1. Prenda o encosto (58) ao suporte (5) usando parafusos M8x45 (80) – 6 conjuntos e arruelas.
2. Prenda o assento (57) ao suporte (6) usando parafusos M8x45 (80) – 2 conjuntos e arruelas.
3. Prenda o suporte para o livro de orações (60) ao suporte (9) usando parafusos M8x20 (63) – 2 conjuntos e arruelas.

PASSO 9

1. Prenda os braços esquerdo e direito da estação de exercícios abdominais (52, 53) ao suporte traseiro da estrutura do banco (59) usando parafusos M10x50 (74) parafusos – 2 conjuntos, anilhas e porcas.
2. Insira as pegas (16) nos braços (55, 56) e fixe com parafusos M10x20 (78) – 2 conjuntos, anilhas e porcas.
3. Prenda a estrutura do banco inclinado (64) ao suporte traseiro da estrutura do banco (59) usando o pino de travamento (85).

PASSO 10

1. Prenda os suportes de empurrar esquerdo e direito (55, 56) à base traseira (2) usando parafusos M10x90 (71) – 2 conjuntos, anilhas e porcas.

ÂMBITO DE UTILIZAÇÃO

O aparelho multifuncional TYTAN 12 foi concebido para exercícios gerais em casa. Não deve ser utilizado para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.

INSTRUÇÕES DE TREINO

1. Aquecimento Antes de iniciar os exercícios, aqueça durante 5 a 10 minutos para preparar os músculos e as articulações para o exercício. Isto reduz o risco de lesões e melhora a eficácia do seu treino. Exemplos: círculos com os braços e ancas, balanços com as pernas, corrida leve, torções do tronco.

2. Treino adequado Selecione os exercícios de acordo com o seu objetivo de treino (força, físico, condicionamento físico geral). O aparelho multifuncional TYTAN 12 permite treinar vários grupos musculares. Recomendações:

- 2–4 séries por exercício
- 8–15 repetições por série
- Pausas: 30–90 segundos
- Movimentos controlados, sem solavancos

Exemplos de exercícios:

- Lat pulldown – costas, ombros
- Butterflies – peito
- Preacher curl – bíceps
- Flexões em barras paralelas – tríceps
- Agachamentos com peso – pernas

3. Arrefecimento Após terminar o treino, faça alguns minutos de exercícios calmantes para diminuir a frequência cardíaca e relaxar os músculos. Exemplos: alongamentos, respiração profunda, caminhada no lugar.

4. Recuperação O descanso após o treino é crucial para a recuperação muscular e para prevenir a sobrecarga. Recomendações:

- Hidratação e uma refeição leve (por exemplo, proteínas + carboidratos)
- Sono e relaxamento
- Evite treinar os mesmos grupos musculares todos os dias



Nu	Nume	Cantitate	Nu	Nume	Cantitate
1	Bază principală	1	46	Spumă (140 mm)	6
2	Baza spate	1	47	Amortizor din PVC Ø30x7	4
3	Baza frontală	1	48	Placă de întărire (100 mm)	3
4	Suport superior	1	49	Placă de întărire (130 mm)	1
5	Suport vertical	1	50	Amortizor de cauciuc	1
6	Suport scaun	1	51	Suport pentru soclu bloc	1
7	Pârghie pentru exerciții musculare ale picioarelor	1	52	Brațul stâng al stației de exerciții pentru mușchii abdominali	1
8	Consolidarea sprijinului	1	53	Brațul drept al stației de exerciții pentru mușchii abdominali	1
9	Suport pentru banca de rugăciune	1	54	Bară cadru bancă	1
10	Mâner stație fluture	1	55	Suport de împingere stânga	1
11	Brațul stâng	2	56	Suport pentru flotări cu mâna dreaptă	1
12	Brațul drept	1	57	Scaun	1
13	Suport în formă de T	1	58	Spătar	1
14	Bară superioară pentru cablu	1	59	Suport vertical spate al cadrului băncii	1
15	Bară inferioară pentru cablu	1	60	Carte de rugăciuni	1
16	Mâner	4	61	Suport pentru bancă (mic)	1
17	Placă de oțel	2	60	Cotieră (mică)	2
18	Bară din spumă pentru pârghia piciorului	1	63	Pema pentru bancă înclinată	1
19	Bară de spumă pentru suportul scaunului	1	64	Cadru bancă înclinată	1
20	Bară verticală de sprijin din spumă	2	65	Cârlig	4
21	Comutator selector de sarcină	1	66	Mâner rotund	2
22	Tije cromate (1820 mm)	2	67	Știft de blocare braț (11,12) 10x85	2
23	Plasă de oțel	4	68	Știft de blocare sector de încărcare 10x150	1
24	Partea superioară a stivei	1	69	Șurub M12*155	1
25	Bucșă de stivuire	1	70	Șurub M12*85	2
26	Știft Ø10	1	71	Șurub M10*90	4
27	Șaibă mare (Ø45)	1	72	Șurub M10*75	1
28	Amortizor de cauciuc	2	73	Șurub M10*60	2
29	Sarcina	9	74	Șurub M10*50	12
30	Buton	1	75	Șurub M10*45	3
31	Șurub în formă de T	1	76	Șurub M10*40	10
32	Bloc soclu	2	77	Șurub M10*25	2
33	Suport bloc	1	78	Șurub M10*20	9
34	Cablu braț	1	79	Șurub M8*60	2
35	Placă de reglare	2	80	Șurub M8*45	4
36	Bloc	12	81	Șurub M8*20	10
37	Manșon cu flanșă din plastic	4	82	Șurub M6*16	2
38	Carabină	5	83	Șurub M8*65	4
39	Cablu inferior	1	84	Șurub M8*90	2
40	Lanț	2	85	Știft de blocare	1
41	Buton (M16)	1	86	Buton	1
42	Manșon din oțel	6	87	Greutăți pentru cârlig	2
43	Umăr (250 mm)	2	88	Capace pentru picioare (huse)	6
44	Frânghie pentru stivuirea încărcăturii	1	89	Șurub M8*40	1
45	Spumă (160 mm)	4			

NOTĂ DE SIGURANȚĂ

Acest produs este destinat exclusiv uzului casnic și a fost conceput pentru a asigura o siguranță maximă. Înainte de utilizare, citiți următoarele instrucțiuni:

- Înainte de a începe antrenamentul, este recomandabil să consultați medicul, mai ales dacă luați medicamente care afectează sistemul cardiovascular, aveți probleme de sănătate sau reluați activitatea fizică după o pauză îndelungată.
- Încălziți-vă întotdeauna înainte de a începe antrenamentul.
- Păstrați echipamentul la îndemâna copiilor și animalelor, atât în timpul antrenamentului, cât și după acesta.
- Așezați aparatul pe o suprafață uscată, stabilă și plană. Îndepărtați obiectele ascuțite din zona înconjurătoare, protejați echipamentul de umiditate și utilizați un covor antiderapant pentru a împiedica deplasarea acestuia în timpul exercițiilor.
- Asigurați-vă că există suficient spațiu în jurul echipamentului — cel puțin 0,6 m pe fiecare parte. Asigurați-vă că este posibilă o ieșire de urgență în condiții de siguranță.
- Dacă simțiți durere, amețeli, dificultăți de respirație, bătăi neregulate ale inimii sau alte simptome îngrijorătoare, opriți imediat antrenamentul și consultați un medic.
- Înainte de prima utilizare și în mod regulat în timpul utilizării, verificați strângerea tuturor șuruburilor, bolțurilor și conexiunilor.
- Începeți exercițiile numai după ce vă asigurați că echipamentul este complet funcțional și că toate componentele sunt fixate corespunzător.
- Verificați periodic starea tehnică a dispozitivului. Acordați o atenție deosebită mânerelor din spumă, capacelor pentru picioare și tapițeriei — părțile cele mai susceptibile la uzură. Piese deteriorate trebuie reparate sau înlocuite imediat. Nu utilizați echipamentul până când defectele nu au fost remediate.
- Nu introduceți obiecte în deschiderile structurale ale dispozitivului.
- Acordați atenție elementelor de reglare și structurale proeminente care pot interfera cu antrenamentul dumneavoastră.

12. Utilizați echipamentul numai în scopul pentru care a fost conceput. În cazul în care apar deteriorări, uzură sau zgomete deranjante, opriți antrenamentul și nu îl reluați, până când problema nu a fost remediată.
13. Exercițiul fizic trebuie efectuat în îmbrăcăminte și încălțăminte sport confortabilă și bine ajustată. Evitați îmbrăcăminte largă care s-ar putea prinde în părți ale dispozitivului sau care vă restricționează mișcările.
14. Echipamentul aparține clasei H în conformitate cu EN ISO 20957-1 — este destinat exclusiv utilizării casnice. Nu este adecvat pentru utilizare terapeutică, de reabilitare sau comercială.
15. Mențineți o postură corectă atunci când ridicați sau transportați echipamentul, pentru a evita leziunile la nivelul coloanei vertebrale.
16. Produsul este destinat exclusiv adulților. Copiii trebuie ținuti la o distanță sigură și supravegheați în permanență.
17. Asamblarea trebuie efectuată în conformitate cu instrucțiunile atașate, utilizând numai piesele incluse în kit. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate componentele sunt prezente conform listei atașate.

AVERTISMENT

Înainte de a utiliza echipamentul de fitness, citiți cu atenție manualul de utilizare. Producătorul nu este răspunzător pentru eventualele leziuni sau daune materiale rezultate din utilizarea necorespunzătoare a produsului.

DATE TEHNICE

- Greutate netă: 142,5 kg
- Dimensiuni în stare desfăcută: 223 × 210 × 162 cm
- Sarcina maximă: 110 kg

ÎNTREȚINERE

- Folosiți numai o cârpă moale și umedă pentru a curăța dispozitivul.
- Nu utilizați detergenți agresivi sau produse de curățare abrazive.
- Depozitați echipamentul într-un loc uscat, ferit de umiditate, pentru a preveni coroziunea și deteriorarea.



ASAMBLARE

PASUL 1

1. Atașați capacele picioarelor bazei (88) la bazele din spate și din față (2 și 3).
2. Atașați baza principală (1) la baza din spate (2) și la tijele cromate (22) folosind:
 - Șuruburi M10x20 (78) – 2 seturi
 - Șuruburi M8x20 (81) – 2 seturi
 - șaibe
3. Fixați baza principală (1) la baza frontală (3) folosind:
 - Șuruburi M10x45 (75) – 2 seturi
 - Șuruburi M8x20 (81) – 2 seturi
 - șaibe
4. Fixați placa metalică (17) și șaibele de cauciuc (28) la tijele cromate (22).

PASUL 2

1. Așezați greutatea (24, 29) pe tijele cromate (22).

PASUL 3

1. Atașați suportul vertical (5) la baza principală (1) folosind:
 - placa de armare de 100 mm (48)
 - Șuruburi M10x50 (74) – 2 seturi
 - șaibe și piulițe
2. Fixați suportul vertical posterior al cadrului băncii (59) la baza posterioară (2) folosind:
 - placa de întărire (48)
 - Șuruburi M10x50 (74) – 2 seturi
 - șaibe și piulițe

PASUL 4

1. Fixați placa metalică (17) la ghidajele cromate (22).
2. Fixați mânerul rotund (66) folosind:
 - Șuruburi hexagonale M6x16 (82) – 2 seturi
 - șaibe
3. Fixați suportul superior (4) la suportul vertical (5) folosind:
 - placa de întărire (48)
 - Șuruburi M10x50 (74) – 2 seturi
4. Introduceți tijele (22) în orificiile din suportul superior (4) și conectați-le cu șuruburi M10x20 (78) – 2 seturi.
5. Fixați suportul scaunului (6) și suportul de întărire (8) la suportul vertical (5) folosind:
 - placa de întărire (48)
 - Șuruburi M10x50 (74) – 2 seturi
 - Șuruburi M10x45 (75) – 1 set
 - șaibe și piulițe

PASUL 5

1. Fixați suportul în formă de T (13) și suportul pentru scripetă (51) pe suportul vertical folosind șuruburi M10x50 (74), șaibe și piulițe.
2. Fixați suportul stației fluture (10) la suportul superior (4) folosind:
 - șuruburi M12x155 (69)
 - un manșon din oțel (42)
 - șaibe și piulițe
3. Fixați soclul scripetelui (32) la suportul soclului scripetelui (51) folosind șuruburi M10x60 (73), șaibe și piulițe.
4. Fixați șurubul în formă de T (31) la suportul în T (13) folosind șuruburi M8x40 (89), șaibe și piulițe.

PASUL 6

1. Atașați brațul stâng (12) la suportul stației fluture (10) folosind:
 - manșonul din oțel (42)
 - șuruburi M12x85 (70)
 - șaibe și piulițe
2. Introduceți suporturile (16) în orificiile din brațele stânga și dreapta (12, 11), fixați-le cu șuruburi M10x20 (78) și șaibe.

PASUL 7

1. Fixați maneta pentru exerciții pentru picioare (7) la suportul scaunului (6) folosind șuruburi M10x70 (72) – 1 set, șaibe și piulițe.
2. Introduceți suportul pentru rugăciune (9) în pârghie (7) și blocați-l cu butonul (41).

PASUL 8

1. Fixați spătarul (58) pe suport (5) folosind șuruburi M8x45 (80) – 6 seturi și șaibe.
2. Fixați scaunul (57) la suport (6) folosind șuruburi M8x45 (80) – 2 seturi și șaibe.
3. Fixați suportul pentru cartea de rugăciuni (60) la suportul (9) folosind șuruburi M8x20 (63) – 2 seturi și șaibe.

PASUL 9

1. Fixați brațele stânga și dreapta ale stației de exerciții abdominale (52, 53) la suportul din spate al cadrului băncii (59) folosind șuruburi M10x50 (74) – 2 seturi, șaibe și piulițe.
2. Introduceți mânerul (16) în brațe (55, 56) și fixați-le cu șuruburi M10x20 (78) – 2 seturi, șaibe și piulițe.
3. Fixați cadrul băncii înclinată (64) la suportul posterior al cadrului băncii (59) folosind știftul de blocare (85).

PASUL 10

1. Fixați suporturile de împingere stânga și dreapta (55, 56) la baza din spate (2) folosind șuruburi M10x90 (71) – 2 seturi, șaibe și piulițe.

DOMAINUL DE UTILIZARE

Aparatul multifuncțional TYTAN 12 este conceput pentru exerciții fizice generale acasă. Nu trebuie utilizat în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.

INSTRUCȚIUNI DE ANTRENAMENT

1. Încălzire Înainte de a începe exercițiile, încălziți-vă timp de 5-10 minute pentru a vă pregăti mușchii și articulațiile pentru exerciții. Acest lucru reduce riscul de accidentare și îmbunătățește eficiența antrenamentului. Exemple: rotiri ale brațelor și șoldurilor, balansarea picioarelor, jogging ușor, răsuciri ale trunchiului.

2. Antrenament adecvat Alegeți exercițiile în funcție de obiectivul dvs. de antrenament (forță, fizic, condiție fizică generală). Aparatul multifuncțional TYTAN 12 vă permite să antrenați mai multe grupe musculare. Recomandări:

- 2–4 seturi per exercițiu
- 8–15 repetări pe serie
- Pauze: 30–90 secunde
- Mișcare controlată, fără smucituri

Exemple de exerciții:

- Lat pulldown – spate, umeri
- Butterflies – piept
- Preacher curl – biceps
- Flotări pe bare paralele – triceps
- Genuflexiuni cu greutate – picioare

3. Răcorirea După terminarea antrenamentului, faceți câteva minute de exerciții de calmare pentru a vă reduce ritmul cardiac și a vă relaxa mușchii. Exemple: întinderi, respirație profundă, mers pe loc.

4. Recuperarea Odihna după antrenament este esențială pentru recuperarea musculară și prevenirea suprasolicitării. Recomandări:

- Hidratare și o masă ușoară (de exemplu, proteine + carbohidrați)
- Somn și relaxare
- Evitați antrenarea aceluiași grupe musculare în fiecare zi



Nie	Meno	Množstvo	Č	Názov	Množstvo
1	Hlavná základňa	1	46	Pena (140 mm)	6
2	Zadná základňa	1	47	PVC tlmič nárazov Φ30x7	4
3	Predná základňa	1	48	Výstužná doska (100 mm)	3
4	Horná konzola	1	49	Výstužná doska (130 mm)	1
5	Vertikálny držiak	1	50	Gumový tlmič nárazov	1
6	Držiak sedadla	1	51	Držiak blokovej zásuvky	1
7	Páka na cvičenie svalov nôh	1	52	Ľavá ruka stanice na cvičenie brušných svalov	1
8	Posilňovacia opora	1	53	Pravá ruka stanice na cvičenie brušných svalov	1
9	Podpora modlitebnej lavice	1	54	Rám lavice	1
10	Rukoväť motýľovej stanice	1	55	Ľavá opora na kliky	1
11	Ľavá ruka	2	56	Podpora pri klikoch na pravej strane	1
12	Pravá ruka	1	57	Sedadlo	1
13	T-tvarový držiak	1	58	Operadlo	1
14	Horná tyč na káble	1	59	Zadná vertikálna podpera rámu lavice	1
15	Spodná káblová tyč	1	60	Modlitebná kniha	1
16	Rukoväť	4	61	Podperný držiak lavice (malý)	1
17	Oceľová doska	2	60	Podrúčka (malá)	2
18	Pena na opierku nôh	1	63	Podložka na sklonovú lavicu	1
19	Penová tyč na podporu sedadla	1	64	Sklonený rám lavice	1
20	Vertikálna oporná penová tyč	2	65	Hák	4
21	Prepínač zaťaženia	1	66	Okrúhla rukoväť	2
22	Chromové tyče (1820 mm)	2	67	Zaistovacie čap ramena (11,12) 10x85	2
23	Oceľová sieťovina	4	68	Zaistovacie čap nákladného priestoru 10x150	1
24	Horná časť stohu	1	69	Skrutka M12*155	1
25	Vložka stohu	1	70	Skrutka M12*85	2
26	Čap Φ10	1	71	Skrutka M10*90	4
27	Veľká podložka (Φ45)	1	72	Skrutka M10*75	1
28	Gumový tlmič nárazov	2	73	Skrutka M10*60	2
29	Zaťaženie	9	74	Skrutka M10*50	12
30	Gombík	1	75	Skrutka M10*45	3
31	T-tvarový skrutka	1	76	Skrutka M10*40	10
32	Blokova objímka	2	77	Skrutka M10*25	2
33	Držiak bloku	1	78	Skrutka M10*20	9
34	Kábel ramena	1	79	Skrutka M8*60	2
35	Nastavovacia doska	2	80	Skrutka M8*45	4
36	Blok	12	81	Skrutka M8*20	10
37	Plastová prírubová objímka	4	82	Skrutka M6*16	2
38	Karabína	5	83	Skrutka M8*65	4
39	Spodný kábel	1	84	Skrutka M8*90	2
40	Reťaz	2	85	Zaistovacie čap	1
41	Gombík (M16)	1	86	Gombík	1
42	Oceľové puzdro	6	87	Závažia pre háčik	2
43	Ramenné podložky (250 mm)	2	88	Nohavice (kryty)	6
44	Lano na stohovanie nákladu	1	89	Skrutka M8*40	1
45	Pena (160 mm)	4			

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečoval maximálnu bezpečnosť. Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny:

1. Pred začatím tréningu je vhodné poradiť sa s lekárom, najmä ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú váš kardiovaskulárny systém, máte zdravotné problémy alebo sa vraciate k fyzickej aktivite po dlhej prestávke.
2. Pred začatím tréningu sa vždy rozcvičte.
3. Zariadenie uchováajte mimo dosahu detí a zvierat, a to ako počas tréningu, tak aj po ňom.
4. Zariadenie umiestnite na suchý, stabilný a rovný povrch. Odstráňte ostré predmety z okolia, chráňte zariadenie pred vlhkosťou a použite protisklzoú podložku, aby sa počas cvičenia neposúvalo.
5. Zabezpečte dostatočný priestor okolo zariadenia – minimálne 0,6 m na každej strane. Zabezpečte, aby bolo možné bezpečne opustiť priestor v prípade núdze.
6. Ak pocítite bolesť, závrat, dýchavičnosť, nepravidelný srdcový tep alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prerušte tréning a vyhľadajte lekára.
7. Pred prvým použitím a pravidelne počas používania skontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek, svorníkov a spojov.
8. Cvičenie začnite až po overení, že zariadenie je plne funkčné a všetky komponenty sú riadne upevnené.
9. Pravidelne kontrolujte technický stav zariadenia. Venujte osobitnú pozornosť penovým rukovätiam, krytom nôh a čalúnieniu – častiam, ktoré sú najviac náchylné na opotrebenie. Poškodené časti je nutné ihneď opraviť alebo vymeniť. Zariadenie nepoužívajte, kým nie sú chyby odstránené.
10. Nevkladajte žiadne predmety do konštrukčných otvorov zariadenia.
11. Venujte pozornosť vyčnievajúcim nastavovacím a konštrukčným prvkom, ktoré môžu ovplyvniť vaše cvičenie.

12. Používajte zariadenie iba na účely, na ktoré je určené. V prípade poškodenia, opotrebenia alebo rušivých zvukov prerušte tréning a nepokračujte v ňom, kým nebude problém odstránený.

13. Cvičte v pohodlnom, dobre padnúcim športovom oblečení a obuvi. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o časti zariadenia alebo obmedzovať váš pohyb.

14. Zariadenie patrí do triedy H v súlade s normou EN ISO 20957-1 – je určené výhradne na domáce použitie. Nie je vhodné na terapeutické, rehabilitačné ani komerčné použitie.

15. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia dodržiavajte správne držanie tela, aby nedošlo k poraneniu chrbtice.

16. Produkt je určený iba pre dospelých. Deti by mali byť vždy v bezpečnej vzdialenosti a pod dohľadom.

17. Montáž by sa mala vykonávať v súlade s priloženými pokynmi, pričom sa majú používať iba diely zahrnuté v sade. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú všetky komponenty prítomné podľa priloženého zoznamu.

UPOZORNENIE

Pred použitím fitness zariadenia si pozorne prečítajte používateľskú príručku. Výrobca nezodpovedá za žiadne zranenia ani škody na majetku spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Čistá hmotnosť: 142,5 kg
- Rozmery v rozloženom stave: 223 × 210 × 162 cm
- Maximálne zaťaženie: 110 kg

ÚDRŽBA

- Na čistenie zariadenia používajte iba mäkkú, vlhkú handričku.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky ani abrazívne čistiace prostriedky.
- Zariadenie skladujte na suchom mieste, mimo dosahu vlhkosti, aby nedošlo ku korózii a poškodeniu.



MONTÁŽ

KROK 1

1. Pripevnite kryty základne (88) k zadnej a prednej základni (2 a 3).
2. Pripevnite hlavnú základňu (1) k zadnej základni (2) a k chrómovým tyčiam (22) pomocou:
 - skrutiek M10x20 (78) – 2 sady
 - Skrutky M8x20 (81) – 2 sady
 - podložky
3. Pripevnite hlavnú základňu (1) k prednej základni (3) pomocou:
 - skrutky M10x45 (75) – 2 sady
 - skrutky M8x20 (81) – 2 sady
 - podložky
4. Pripevnite kovovú platňu (17) a gumové podložky (28) k chrómovým tyčiam (22).

KROK 2

1. Umiestnite závažia (24, 29) na chrómové tyče (22).

KROK 3

1. Pripevnite vertikálny držiak (5) k hlavnej základni (1) pomocou:
 - 100 mm výstužnej dosky (48)
 - Skrutky M10x50 (74) – 2 sady
 - podložky a matice
2. Pripevnite zadný vertikálny držiak rámu lavice (59) k zadnej základni (2) pomocou:
 - výstužnej dosky (48)
 - skrutiek M10x50 (74) – 2 sady
 - podložiek a matíc

KROK 4

1. Pripevnite kovovú dosku (17) k chrómovým vodiacim lištám (22).
2. Pripevnite okrúhle rukoväte (66) pomocou:
 - šesťhranných skrutiek M6x16 (82) – 2 sady
 - podložiek
3. Pripevnite hornú konzolu (4) k vertikálnej konzole (5) pomocou:
 - výstužnej dosky (48)
 - Skrutky M10x50 (74) – 2 sady
4. Vložte tyče (22) do otvorov v hornej konzole (4) a spojte ich skrutkami M10x20 (78) – 2 sady.
5. Pripevnite držiak sedadla (6) a výstužný držiak (8) k vertikálnemu držiaku (5) pomocou:
 - výstužnej dosky (48)
 - skrutky M10x50 (74) – 2 sady
 - skrutky M10x45 (75) – 1 sada
 - podložiek a matíc

KROK 5

1. Pripevnite T-tvarovú konzolu (13) a držiak remenice (51) k vertikálnej konzole pomocou skrutiek M10x50 (74), podložiek a matíc.
2. Pripevnite držiak motýľovej stanice (10) k hornému držiaku (4) pomocou:
 - skrutky M12x155 (69)
 - oceľovú objímku (42)
 - podložiek a matíc
3. Pripevnite objímku remenice (32) k držiaku objímky remenice (51) pomocou skrutiek M10x60 (73), podložiek a matíc.
4. Pripevnite T-tvarový skrutku (31) k T-konzole (13) pomocou skrutiek M8x40 (89), podložiek a matíc.

KROK 6

1. Pripevnite ľavé rameno (12) k držiaku motýľovej stanice (10) pomocou:
 - oceľovú objímku (42)
 - skrutiek M12x85 (70)
 - podložiek a matíc
2. Vložte konzoly (16) do otvorov v ľavom a pravom ramene (12, 11) a upevnite ich pomocou skrutiek M10x20 (78) a podložiek.

KROK 7

1. Pripevnite páku na cvičenie nôh (7) k držiaku sedadla (6) pomocou skrutiek M10x70 (72) – 1 sada, podložiek a matíc.
2. Vložte držiak modlitebného stojana (9) do páky (7) a zaistite ho gombíkom (41).

KROK 8

1. Pripevnite operadlo (58) k držiaku (5) pomocou skrutiek M8x45 (80) – 6 sád a podložiek.
2. Pripevnite sedadlo (57) k držiaku (6) pomocou skrutiek M8x45 (80) – 2 sady a podložiek.
3. Pripevnite držiak modlitebnej knihy (60) k držiaku (9) pomocou skrutiek M8x20 (63) – 2 sady a podložiek.

KROK 9

1. Pripevnite ľavé a pravé ramená stanice na cvičenie brušných svalov (52, 53) k zadnej konzole rámu lavice (59) pomocou skrutiek M10x50 (74) – 2 sady, podložky a matice.
2. Vložte rukoväte (16) do ramien (55, 56) a zaistite ich skrutkami M10x20 (78) – 2 sady, podložkami a maticami.
3. Pripevnite rám sklonenej lavice (64) k zadnej podpere rámu lavice (59) pomocou poistného čapu (85).

KROK 10

1. Pripevnite ľavú a pravú oporu na kliky (55, 56) k zadnej základni (2) pomocou skrutiek M10x90 (71) – 2 sady, podložiek a matíc.

ROZSAH POUŽITIA

Multifunkčný posilňovací stroj TYTAN 12 je určený na všeobecné cvičenie doma. Nemal by sa používať na terapeutické, rehabilitačné alebo komerčné účely.

INŠTRUKCIE NA TRÉNING

1. Rozcvičenie Pred začatím cvičenia sa rozcvičte 5–10 minút, aby ste pripravili svaly a kĺby na cvičenie. Tým znížite riziko zranenia a zvýšite efektivitu tréningu. Príklady: kruhy rukami a bokmi, výpady nohami, ľahký beh, skrútenie trupu.

2. Správny tréning Vyberte si cvičenia podľa svojho tréningového cieľa (sila, postava, celková kondícia). Multifunkčná posilňovňa TYTAN 12 vám umožňuje trénovať viacero svalových skupín. Odporúčania:

- 2–4 série na cvičenie
- 8–15 opakovaní na sériu
- Pauzy: 30–90 sekúnd
- Kontrolovaný pohyb, bez trhavých

pohybov Príklady cvičení:

- Lat pulldown – chrbát, ramená
- Butterflies – hrudník
- Preacher curl – biceps
- Kliky na bradlách – tricepsy
- Drep s váhou – nohy

3. Ochladenie Po ukončení tréningu vykonajte niekoľko minút upokojujúcich cvičení, aby ste znížili srdcovú frekvenciu a uvoľnili svaly. Príklady: strečing, hlboké dýchanie, chôdza na mieste.

4. Regenerácia Odpočinok po tréningu je dôležitý pre regeneráciu svalov a prevenciu preťaženia. Odporúčania:

- Hydratácia a ľahké jedlo (napr. bielkoviny + sacharidy)
- Spánok a relaxácia
- Vyhnite sa každodennému tréningu rovnakých svalových skupín

Ne	Ime	Količina	Št	Ime	Količina
1	Glavna baza	1	46	Pena (140 mm)	6
2	Zadnja osnova	1	47	PVC blažilnik $\Phi 30 \times 7$	4
3	Sprednja podlaga	1	48	Ojačitvena plošča (100 mm)	3
4	Zgornji nosilec	1	49	Ojačitvena plošča (130 mm)	1
5	Vertikalni nosilec	1	50	Gumijasti blažilnik	1
6	Nosilec sedeža	1	51	Nosilec blokovne vtičnice	1
7	Ročica za vadbo mišic nog	1	52	Leva roka postaje za vadbo trebušnih mišic	1
8	Krepitev podpore	1	53	Desna roka postaje za vadbo trebušnih mišic	1
9	Podpora za molilno klop	1	54	Okvir klopi	1
10	Ročaj za metuljasto postajo	1	55	Leva opora za sklece	1
11	Leva roka	2	56	Desna podpora za sklece	1
12	Desna roka	1	57	Sedež	1
13	T-oblikovano nosilo	1	58	Naslonjalo	1
14	Zgornja kabelska palica	1	59	Zadnja navpična podpora okvirja klopi	1
15	Spodnja kabelna palica	1	60	Molitevnik	1
16	Ročaj	4	61	Nosilec za klop (majhen)	1
17	Jeklena plošča	2	62	Naslon za roke (majhen)	2
18	Penasta palica za nogo	1	63	Podloga za klop za naklon	1
19	Penasta palica za podporo sedeža	1	64	Naklonjen okvir klopi	1
20	Vertikalna penasta palica za oporo	2	65	Kavelj	4
21	Stikalo za izbiro obremenitve	1	66	Okrogel ročaj	2
20	Kromirane palice (1820 mm)	2	67	Zatič za blokiranje ročaja (11,12) 10x85	2
24	Jeklena mreža	4	68	Zaporni zatič za sektor obremenitve 10x150	1
24	Vrh sklada	1	69	Vijak M12*155	1
25	Vložek za zlaganje	1	70	Vijak M12*85	2
26	Zatič $\Phi 10$	1	71	Vijak M10*90	4
27	Velika podložka ($\Phi 45$)	1	72	Vijak M10*75	1
28	Gumijasti blažilnik	2	73	Vijak M10*60	2
29	Obremenitev	9	74	Vijak M10*50	12
30	Gumb	1	75	Vijak M10*45	3
31	Vijak v obliki črke T	1	76	Vijak M10*40	10
32	Blokirna vtičnica	2	77	Vijak M10*25	2
33	Blokirni nosilec	1	78	Vijak M10*20	9
34	Kabel za roko	1	79	Vijak M8*60	2
35	Nastavna plošča	2	80	Vijak M8*45	4
36	Blok	12	81	Vijak M8*20	10
37	Plastična prirobnica	4	82	Vijak M6*16	2
38	Karabiner	5	83	Vijak M8*65	4
39	Spodnji kabel	1	84	Vijak M8*90	2
40	Veriga	2	85	Zaporni zatič	1
41	Gumb (M16)	1	86	Gumb	1
42	Jeklena puša	6	87	Teže za kavle	2
43	Ramenske blazinice (250 mm)	2	88	Nogavice (pokrovi)	6
44	Vrv za nakladanje tovora	1	89	Vijak M8*40	1
45	Pena (160 mm)	4			

VARNOSTNA NAVODILA

Ta izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo in je bil zasnovan tako, da zagotavlja največjo varnost. Pred uporabo preberite naslednja navodila:

1. Pred začetkom treninga se posvetujte s svojim zdravnikom, še posebej če jemljete zdravila, ki vplivajo na vaš srčno-žilni sistem, imate kakršne koli zdravstvene težave ali se po daljšem premoru vračate k fizični aktivnosti.
2. Pred začetkom vadbe se vedno ogrejte.
3. Oprema naj bo med vadbo in po njej izven dosega otrok in živali.
4. Napravo postavite na suho, stabilno in ravno površino. Odstranite ostre predmete iz okolice, zaščitite opremo pred vlago in uporabite protizdrsno podlogo, da se med vadbo ne bo premikala.
5. Zagotovite, da je okoli opreme dovolj prostora – najmanj 0,6 m na vsaki strani. Zagotovite, da je mogoče varno zapustiti prostor v sili.
6. Če občutite bolečine, omotico, zasoplost, nepravilen srčni utrip ali druge zaskrbljujoče simptome, takoj prenehajte s treningom in se posvetujte z zdravnikom.
7. Pred prvo uporabo in redno med uporabo preverite trdnost vseh vijakov, sornikov in spojev.
8. Z vadbo začnite šele, ko se prepričate, da je oprema popolnoma delujoča in da so vsi sestavni deli pravilno pritrjeni.
9. Redno preverjajte tehnično stanje naprave. Posebno pozornost posvetite penastim ročajem, pokrovčkom za noge in oblazinjenju – delom, ki so najbolj izpostavljeni obrabi. Poškodovane dele je treba takoj popraviti ali zamenjati. Opreme ne uporabljajte, dokler napake niso odpravljene.
10. V odprtine naprave ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Bodite pozorni na izstopajoče nastavne in konstrukcijske elemente, ki lahko ovirajo vašo vadbo.

12. Oprema se sme uporabljati le za predvideni namen. V primeru poškodb, obrabe ali motečih zvokov prenehajte z vadbo in je ne nadaljujte, dokler problem ni odpravljen.

13. Vadite v udobni, dobro prilegajoči športni opremi in obutvi. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila za dele naprave ali omejevala vaše gibanje.

14. Oprema spada v razred H v skladu z EN ISO 20957-1 – namenjena je izključno za domačo uporabo. Ni primerna za terapevtsko, rehabilitacijsko ali komercialno uporabo.

15. Pri dvigovanju ali prenašanju opreme ohranjajte pravilno držo, da se izognete poškodbam hrbtenice.

16. Izdelek je namenjen izključno odraslim. Otroci morajo biti ves čas na varni razdalji in pod nadzorom.

17. Sestavljanje je treba opraviti v skladu s priloženimi navodili in uporabiti samo dele, ki so vključeni v komplet. Pred začetkom sestavljanja preverite, ali so vsi sestavni deli prisotni v skladu s priloženim seznamom.

OPOZORILO

Pred uporabo fitnes opreme pazljivo preberite navodila za uporabo. Proizvajalec ne odgovarja za poškodbe ali škodo na lastnini, ki nastanejo zaradi nepravilne uporabe izdelka.

TEHNIČNI PODATKI

- Neto teža: 142,5 kg
- Dimenzije v raztegnjenem stanju: 223 × 210 × 162 cm
- Največja obremenitev: 110 kg

VZDRŽEVANJE

- Za čiščenje naprave uporabljajte samo mehko, vlažno krpo.
- Ne uporabljajte agresivnih detergentov ali abrazivnih čistil.
- Napravo shranjujte na suhem mestu, stran od vlage, da preprečite korozijo in poškodbe.



SKLADANJE

KORAK 1

1. Priključite pokrove za noge podstavka (88) na zadnji in sprednji podstavek (2 in 3).
2. Glavno podnožje (1) pritrdite na zadnjo podnožje (2) in kromirane palice (22) z uporabo:
 - vijakov M10x20 (78) – 2 kompleta
 - Vijaki M8x20 (81) – 2 kompleta
 - podložke
3. Glavno podlago (1) pritrdite na sprednjo podlago (3) z:
 - vijaki M10x45 (75) – 2 kompleta
 - vijaki M8x20 (81) – 2 kompleta
 - podložke
4. Pritrdite kovinsko ploščo (17) in gumijaste podložke (28) na kromirane palice (22).

KORAK 2

1. Uteži (24, 29) namestite na kromirane palice (22).

KORAK 3

1. Navpični nosilec (5) pritrdite na glavno podlago (1) z uporabo:
 - 100 mm ojačitvene plošče (48)
 - Vijaki M10x50 (74) – 2 kompleta
 - podložke in matice
2. Zadnji navpični nosilec okvirja klopi (59) pritrdite na zadnjo podlago (2) z:
 - oklepno ploščo (48)
 - vijakov M10x50 (74) – 2 kompleta
 - podložk in matic

KORAK 4

1. Pritrdite kovinsko ploščo (17) na kromirane vodila (22).
2. Pritrdite okrogle ročaje (66) z:
 - M6x16 šestkotnih vijakov (82) – 2 kompleta
 - podložk
3. Zgornji nosilec (4) pritrdite na navpični nosilec (5) z uporabo:
 - oklepno ploščo (48)
 - Vijaki M10x50 (74) – 2 kompleta
4. Vstavite palice (22) v luknje v zgornjem nosilcu (4) in jih povežite z vijaki M10x20 (78) – 2 kompleta.
5. Nosilec sedeža (6) in ojačitveni nosilec (8) pritrdite na navpični nosilec (5) z:
 - oklepno ploščo (48)
 - vijakov M10x50 (74) – 2 kompleta
 - vijakov M10x45 (75) – 1 komplet
 - podložk in matic

KORAK 5

1. T-oblikovani nosilec (13) in nosilec za jermenico (51) pritrdite na navpični nosilec z vijaki M10x50 (74), podložkami in maticami.
2. Nosilec za metuljasto postajo (10) pritrdite na zgornji nosilec (4) z:
 - vijaki M12x155 (69)
 - jekleno pušo (42)
 - podložk in matic
3. Pritrdite ležajno vtičnico (32) na nosilec ležajne vtičnice (51) z vijaki M10x60 (73), podložkami in maticami.
4. T-oblikovani vijak (31) pritrdite na T-nosilec (13) z vijaki M8x40 (89), podložkami in maticami.

KORAK 6

1. Levo roko (12) pritrdite na nosilec metuljastega postaje (10) z uporabo:
 - jekleno pušo (42)
 - vijakov M12x85 (70)
 - podložk in matic
2. Vstavite nosilce (16) v luknje v levem in desnem ročaju (12, 11) in jih pritrdite z vijaki M10x20 (78) in podložkami.

KORAK 7

1. Priključite ročico za vadbo nog (7) na nosilec sedeža (6) z vijaki M10x70 (72) – 1 komplet, podložkami in maticami.
2. Vstavite nosilec molilnika (9) v ročico (7) in ga zaklenite z gumbom (41).

KORAK 8

1. Priključite naslonjalo (58) na nosilec (5) z vijaki M8x45 (80) – 6 kompletov in podložkami.
2. Pritrdite sedež (57) na nosilec (6) z vijaki M8x45 (80) – 2 kompleta in podložkami.
3. Pritrdite nosilec molitvenika (60) na nosilec (9) z vijaki M8x20 (63) – 2 kompleta in podložkami.

KORAK 9

1. Levo in desno roko naprave za trebušne vaje (52, 53) pritrdite na zadnji nosilec okvirja klopi (59) z vijaki M10x50 (74) vijaki – 2 kompleta, podložke in matice.
2. Vstavite ročaje (16) v roke (55, 56) in jih pritrdite z vijaki M10x20 (78) – 2 kompleta, podložkami in maticami.
3. Priključite okvir klopi za vaje za trebušne mišice (64) na zadnjo podporo okvira klopi (59) z uporabo zapornega sornika (85).

KORAK 10

1. Levo in desno podporo za potiskanje (55, 56) pritrdite na zadnjo podlago (2) z vijaki M10x90 (71) – 2 kompleta, podložkami in maticami.

NAMEN UPORABE

Večnamenska telovadna naprava TYTAN 12 je namenjena splošnim vadbam doma. Ne sme se uporabljati za terapevtske, rehabilitacijske ali komercialne namene.

NAVODILA ZA TRENING

1. Ogrevanje Pred začetkom vadbe se ogrejte 5–10 minut, da pripravite mišice in sklepe na vadbo. S tem zmanjšate tveganje za poškodbe in izboljšate učinkovitost vadbe. Primeri: kroženje z rokami in boki, zamahi z nogami, lahkotno tekanje, zasuki trupa.

2. Pravilno treniranje Izberite vaje glede na svoj cilj treninga (moč, postava, splošna telesna pripravljenost). Večnamenska telovadna naprava TYTAN 12 vam omogoča trening več mišičnih skupin. Priporočila:

- 2–4 serije na vajo
- 8–15 ponovitev na serijo
- Odmori: 30–90 sekund
- Kontrolirano gibanje, brez trzanja

Primeri vaj:

- Lat pulldown – hrbet, ramena
- Butterflies – prsni koš
- Preacher curl – biceps
- Push-ups na vzporednih palicah – triceps
- Squati z utežmi – noge

3. Ohlajanje Po končanem treningu opravite nekaj minut umirjajočih vaj, da znižate srčni utrip in sprostite mišice. Primeri: raztezanje, globoko dihanje, hoja na mestu.

4. Obnova Po treningu je počitek ključnega pomena za obnovo mišic in preprečevanje preobremenitve. Priporočila:

- Hidracija in lahka hrana (npr. beljakovine + ogljikovi hidrati)
- Spanje in sprostitev
- Izogibajte se vsakodnevnu treningu istih mišičnih skupin

Nej	Namn	Antal	Nej	Namn	Antal
1	Huvudbas	1	46	Skum (140 mm)	6
2	Bakre bas	1	47	PVC-stötdämpare $\Phi 30 \times 7$	4
3	Främre bas	1	48	Förstärkningsplatta (100 mm)	3
4	Övre fäste	1	49	Förstärkningsplatta (130 mm)	1
5	Vertikal konsol	1	50	Gummistötdämpare	1
6	Sätessfäste	1	51	Blockuttagshållare	1
7	Benmuskelövningsspak	1	52	Vänster arm på träningsstationen för magmusklerna	1
8	Stärkande stöd	1	53	Höger arm på träningsstationen för magmusklerna	1
9	Stöd för bönbänk	1	54	Bänkraststäng	1
10	Handtag till fjärlsstation	1	55	Vänster push-up-stöd	1
11	Vänster arm	2	56	Stöd för höger armhävning	1
12	Höger arm	1	57	Säte	1
13	T-formad konsol	1	58	Ryggstöd	1
14	Övre stapelstäng	1	59	Bakre vertikalt stöd för bänkramen	1
15	Nedre kabelstäng	1	60	Bönbok	1
16	Handtag	4	61	Bänkstöds-konsol (liten)	1
17	Stålpatta	2	62	Armstöd (liten)	2
18	Skumplaststäng för benstöd	1	63	Lutningsbänkdyna	1
19	Sittstödsskumstäng	1	64	Lutande bänkrast	1
20	Vertikal stöds-kumstäng	2	65	Krok	4
21	Lastväljare	1	66	Runt handtag	2
22	Kromstänger (1820 mm)	2	67	Armläspinne (11,12) 10x85	2
23	Stålnät	4	68	Låsstift för lastsektor 10x150	1
24	Stapeltopp	1	69	M12*155 skruv	1
25	Stapelbussning	1	70	M12*85 skruv	2
26	Stift $\Phi 10$	1	71	Skruv M10*90	4
27	Stor bricka ($\Phi 45$)	1	72	M10*75 skruv	1
28	Gummistötdämpare	2	73	M10*60 skruv	2
29	Belastning	9	74	M10*50 skruv	12
30	Knopp	1	75	M10*45 skruv	3
31	T-formad skruv	1	76	M10*40 skruv	10
32	Blockuttag	2	77	M10*25 skruv	2
33	Blockhållare	1	78	M10*20 skruv	9
34	Armkabel	1	79	M8*60 skruv	2
35	Justeringsplatta	2	80	M8*45 skruv	4
36	Block	12	81	M8*20 skruv	10
37	Plastfläns-muff	4	82	M6*16 skruv	2
38	Karbin	5	83	M8*65 skruv	4
39	Nedre kabel	1	84	M8*90 skruv	2
40	Kedja	2	85	Läspinne	1
41	Knopp (M16)	1	86	Knopp	1
42	Stålhylsa	6	87	Vikter för krok	2
43	Axelkuddar (250 mm)	2	88	Benlock (skydd)	6
44	Laststaplingsrep	1	89	M8*40 skruv	1
45	Skumplast (160 mm)	4			

SÄKERHETSANVISNINGAR

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har utformats för att garantera maximal säkerhet. Läs följande instruktioner före användning:

1. Innan du börjar träna är det lämpligt att rådfråga din läkare, särskilt om du tar mediciner som påverkar ditt hjärt-kärlsystem, har hälsoproblem eller återupptar fysisk aktivitet efter ett långt uppehåll.
2. Värm alltid upp innan du börjar träna.
3. Förvara utrustningen utom räckhåll för barn och djur, både under och efter träningen.
4. Placera utrustningen på en torr, stabil och plan yta. Ta bort vassa föremål från omgivningen, skydda utrustningen från fukt och använd en halkfri matta för att förhindra att den flyttar sig under träningen.
5. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt utrustningen – minst 0,6 m på varje sida. Se till att det går att ta sig ut på ett säkert sätt i en nödsituation.
6. Om du upplever smärta, yrsel, andnöd, oregelbundna hjärtslag eller andra oroande symtom, avbryt träningen omedelbart och uppsök läkare.
7. Kontrollera att alla skruvar, bultar och anslutningar sitter ordentligt före första användningen och regelbundet under användningen.
8. Börja endast träna efter att du har kontrollerat att utrustningen är fullt funktionsduglig och att alla komponenter är ordentligt fastsatta.
9. Kontrollera regelbundet utrustningens tekniska skick. Var särskilt uppmärksam på skumhandtagen, benkåporna och klädseln – de delar som är mest utsatta för slitage. Skadade delar måste repareras eller bytas ut omedelbart. Använd inte utrustningen förrän felet har åtgärdats.
10. För inte in några föremål i enhetens strukturella öppningar.
11. Var uppmärksam på utskjutande justerings- och konstruktionsdelar som kan störa din träning.

12. Använd utrustningen endast för avsett ändamål. Vid skador, slitage eller störande ljud, avbryt träningen och återuppta den inte förrän problemet har åtgärdats.

13. Träna i bekväma, välsittande träningskläder och skor. Undvik lösa kläder som kan fastna i delar av utrustningen eller begränsa dina rörelser.

14. Utrustningen tillhör klass H enligt EN ISO 20957-1 – den är endast avsedd för hemmabruk. Den är inte lämplig för terapeutiskt bruk, rehabilitering eller kommersiellt bruk.

15. Håll en korrekt hållning när du lyfter eller bär utrustningen för att undvika ryggskador.

16. Produkten är endast avsedd för vuxna. Barn ska hållas på säkert avstånd och under uppsikt hela tiden.

17. Monteringen ska utföras i enlighet med bifogade instruktioner och endast med de delar som ingår i satsen. Innan monteringen påbörjas ska du kontrollera att alla komponenter finns med enligt bifogad lista.

VARNING

Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder träningsutrustningen. Tillverkaren ansvarar inte för skador på personer eller egendom som uppstår till följd av felaktig användning av produkten.

TEKNISKA DATA

- Nettovikt: 142,5 kg
- Mått i utfällt läge: 223 × 210 × 162 cm
- Maximal belastning: 110 kg

UNDERHÅLL

- Använd endast en mjuk, fuktig trasa för att rengöra enheten.
- Använd inte starka rengöringsmedel eller slipande rengöringsmedel.
- Förvara utrustningen på en torr plats, skyddad från fukt, för att förhindra korrosion och skador.



MONTERING

STEG 1

1. Fäst basfotskydden (88) på den bakre och främre basen (2 och 3).
2. Fäst huvudbasen (1) på den bakre basen (2) och på kromstängerna (22) med hjälp av:
 - M10x20-skrurvar (78) – 2 set
 - M8x20 skruvar (81) – 2 set
 - brickor
3. Fäst huvudbasen (1) på den främre basen (3) med hjälp av:
 - M10x45 skruvar (75) – 2 set
 - M8x20 skruvar (81) – 2 set
 - brickor
4. Fäst metallplattan (17) och gummibrickorna (28) på kromstängerna (22).

STEG 2

1. Placera vikterna (24, 29) på kromstängerna (22).

STEG 3

1. Fäst det vertikala fästet (5) på huvudbasen (1) med hjälp av:
 - 100 mm förstärkningsplatta (48)
 - M10x50 skruvar (74) – 2 set
 - brickor och muttrar
2. Fäst den bakre vertikala konsolen på bänkramen (59) på den bakre basen (2) med hjälp av:
 - förstärkningsplatta (48)
 - M10x50 skruvar (74) – 2 set
 - brickor och muttrar

STEG 4

1. Fäst metallplattan (17) på kromskenorerna (22).
2. Fäst de runda handtagen (66) med:
 - M6x16 sexkantskrurvar (82) – 2 set
 - brickor
3. Fäst det övre fästet (4) på det vertikala fästet (5) med hjälp av:
 - förstärkningsplatta (48)
 - M10x50 skruvar (74) – 2 set
4. För in stängerna (22) i hålen i det övre fästet (4) och fäst dem med M10x20-skrurvar (78) – 2 set.
5. Fäst sätesfästet (6) och förstärkningsfästet (8) på det vertikala fästet (5) med hjälp av:
 - förstärkningsplatta (48)
 - M10x50-skrurvar (74) – 2 set
 - M10x45 skruvar (75) – 1 set
 - brickor och muttrar

STEG 5

1. Fäst det T-formade fästet (13) och remskivhållaren (51) på det vertikala fästet med M10x50-skrivar (74), brickor och muttrar.
2. Fäst fjärilsstationshållaren (10) på det övre fästet (4) med:
 - M12x155-skrivar (69)
 - en stålhylsa (42)
 - brickor och muttrar
3. Fäst remskivans hylsa (32) på remskivans hylshållare (51) med M10x60-skrivar (73), brickor och muttrar.
4. Fäst den T-formade bulten (31) på T-fästet (13) med M8x40-bultar (89), brickor och muttrar.

STEG 6

1. Fäst vänster arm (12) på fjärilsstationens fäste (10) med hjälp av:
 - stålhylsa (42)
 - M12x85-skrivar (70)
 - brickor och muttrar
2. Sätt in fästena (16) i hålen i vänster och höger arm (12, 11) och fäst med M10x20-skrivar (78) och brickor.

STEG 7

1. Fäst benövningsspaken (7) på sätesfästet (6) med M10x70-skrivar (72) – 1 set, brickor och muttrar.
2. Sätt in bönestativets fäste (9) i spaken (7) och lås det med knoppen (41).

STEG 8

1. Fäst ryggstödet (58) på fästet (5) med M8x45-skrivar (80) – 6 set och brickor.
2. Fäst sätet (57) på fästet (6) med M8x45-skrivar (80) – 2 set och brickor.
3. Fäst bönboksstället (60) på fästet (9) med M8x20-skrivar (63) – 2 set och brickor.

STEG 9

1. Fäst vänster och höger arm på magträningsstationen (52, 53) på bänkrämsens bakre fäste (59) med M10x50-skrivar (74) – 2 uppsättningar, brickor och muttrar.
2. Sätt in handtagen (16) i armarna (55, 56) och fäst med M10x20-bultar (78) – 2 set, brickor och muttrar.
3. Fäst den lutande bänkrämen (64) på det bakre bänkrämsstödet (59) med låspinnen (85).

STEG 10

1. Fäst de vänstra och högra push-up-stöden (55, 56) på den bakre basen (2) med M10x90-bultar (71) – 2 uppsättningar, brickor och muttrar.

ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

TYTAN 12 multigym är avsett för allmän träning i hemmet. Det ska inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.

TRÄNINGSinSTRUKTIONER

1. Uppvärmning Innan du börjar träna, värm upp i 5–10 minuter för att förbereda muskler och leder för träning. Detta minskar risken för skador och förbättrar träningens effektivitet. Exempel: arm- och höftcirklar, bensvängningar, lätt jogging, torso-twists.

2. Korrekt träning Välj övningar utifrån ditt träningsmål (styrka, kroppsbyggnad, allmän kondition). Med TYTAN 12 multigym kan du träna flera muskelgrupper. Rekommendationer:

- 2–4 set per övning
- 8–15 repetitioner per set
- Pauser: 30–90 sekunder
- Kontrollerade rörelser, inga ryckiga rörelser

Exempel på övningar:

- Lat pulldown – rygg, axlar
- Butterflies – bröst
- Preacher curl – biceps
- Armhävningar på parallella stänger – triceps
- Viktade knäböj – ben

3. Kyl ner dig Efter träningen, gör några minuters lugnande övningar för att sänka din puls och slappna av musklerna. Exempel: stretching, djupandning, gå på plats.

4. Återhämtning Vila efter träningen är avgörande för musklernas återhämtning och för att förhindra överbelastning. Rekommendationer:

- Vätskeintag och en lätt måltid (t.ex. protein + kolhydrater)
- Sömn och avkoppling
- Undvik att träna samma muskelgrupper varje dag



№	Ім'я	Кількість	№	Назва	Кількість
1	Основна основа	1	46	Пінопласт (140 мм)	6
2	Задня основа	1	47	Амортизатор з ПВХ Ф30х7	4
3	Передня основа	1	48	Армувальна пластина (100 мм)	3
4	Верхній кронштейн	1	49	Армувальна пластина (130 мм)	1
5	Вертикальний кронштейн	1	50	Гумовий амортизатор	1
6	Кронштейн сидіння	1	51	Тримач гнізда блоку	1
7	Важіль для тренування м'язів ніг	1	52	Ліва рука станції для тренування м'язів живота	1
8	Зміцнення опори	1	53	Права рука станції для вправ на м'язи живота	1
9	Підставка для молитовної лавки	1	54	Поперечина рами лавки	1
10	Ручка для станції «метелик»	1	55	Ліва опора для віджимань	1
11	Ліва рука	2	56	Права опора для віджимань	1
12	Права рука	1	57	Сидіння	1
13	Т-подібний кронштейн	1	58	Спинка	1
14	Верхня кабельна штанга	1	59	Задня вертикальна опора рами лавки	1
15	Нижня кабельна штанга	1	60	Молитовник	1
16	Ручка	4	61	Кронштейн для лавки (малий)	1
17	Сталева пластина	2	62	Підлокітник (малий)	2
18	Пінопластовий стрижень для ногового важеля	1	63	Подушка для похилої лави	1
19	Пінопластова планка для підтримки сидіння	1	64	Похилий каркас лавки	1
20	Вертикальна опорна пінопластова планка	2	65	Гачок	4
21	Перемикач вибору навантаження	1	66	Кругла ручка	2
22	Хромовані стрижні (1820 мм)	2	67	Штифт фіксатора важеля (11,12) 10x85	2
20	Сталева сітка	4	68	Фіксуючий штифт сектора навантаження 10x150	1
24	Верхня частина штабеля	1	69	Гвинт М12*155	1
25	Втулка штабеля	1	70	Гвинт М12*85	2
26	Штифт Ф10	1	71	Гвинт М10*90	4
27	Велика шайба (Ф45)	1	72	Гвинт М10*75	1
28	Гумовий амортизатор	2	73	Гвинт М10*60	2
29	Навантаження	9	74	Гвинт М10*50	12
30	Ручка	1	75	Гвинт М10*45	3
31	Т-подібний гвинт	1	76	Гвинт М10*40	10
32	Блок розетки	2	77	Гвинт М10*25	2
33	Тримач блоку	1	78	Гвинт М10*20	9
34	Кабель кронштейна	1	79	Гвинт М8*60	2
35	Регульовальна пластина	2	80	Гвинт М8*45	4
36	Блок	12	81	Гвинт М8*20	10
37	Пластикова фланцева втулка	4	82	Гвинт М6*16	2
38	Карабін	5	83	Гвинт М8*65	4
39	Нижній трос	1	84	Гвинт М8*90	2
40	Ланцюг	2	85	Фіксуючий штифт	1
41	Ручка (М16)	1	86	Ручка	1
42	Сталева втулка	6	87	Ваги для гачка	2
43	Плечові накладки (250 мм)	2	88	Накладки на ноги (чохли)	6
44	Вантажний строп	1	89	Гвинт М8*40	1
45	Пінопласт (160 мм)	4			

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений виключно для побутового використання та розроблений з метою забезпечення максимальної безпеки. Перед використанням прочитайте наступні інструкції:

1. Перед початком тренувань бажано проконсультуватися з лікарем, особливо якщо ви приймаєте ліки, що впливають на серцево-судинну систему, маєте проблеми зі здоров'ям або повертаєтеся до фізичних навантажень після тривалої перерви.
2. Завжди розігрівайтеся перед початком тренування.
3. Тримайте обладнання поза межами досяжності дітей і тварин як під час тренування, так і після нього.
4. Розміщуйте прилад на сухій, стійкій і рівній поверхні. Приберіть гострі предмети з навколишнього простору, захищайте обладнання від вологи та використовуйте нековзний килимок, щоб запобігти його переміщенню під час вправ.
5. Забезпечте достатній простір навколо обладнання — щонайменше 0,6 м з кожного боку. Переконайтеся, що є можливість безпечного евакуаційного виходу.
6. Якщо ви відчуваєте біль, запаморочення, задишку, нерегулярне серцебиття або інші тривожні симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
7. Перед першим використанням і регулярно під час використання перевіряйте щільність затяжки всіх гвинтів, болтів і з'єднань.
8. Починайте тренування тільки після того, як переконаєтеся, що обладнання повністю справне і всі компоненти надійно закріплені.
9. Регулярно перевіряйте технічний стан пристрою. Звертайте особливу увагу на пінопластові ручки, накладки на ніжки та оббивку — деталі, які найбільше схильні до зносу. Пошкоджені деталі необхідно негайно відремонтувати або замінити. Не використовуйте обладнання, поки несправності не будуть усунені.
10. Не вставляйте будь-які предмети в конструктивні отвори пристрою.
11. Звертайте увагу на виступаючі елементи регулювання та конструкції, які можуть заважати тренуванню.

12. Використовуйте обладнання тільки за призначенням. У разі пошкодження, зносу або появи неприємних шумів припиніть тренування і не продовжуйте його. до усунення проблеми.

13. Тренуйтеся в зручному, добре підбраному спортивному одязі та взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за деталі пристрою або обмежувати ваші рухи.

14. Обладнання належить до класу H відповідно до стандарту EN ISO 20957-1 — воно призначене виключно для домашнього використання. Воно не підходить для терапевтичного, реабілітаційного або комерційного використання.

15. Під час підйому або перенесення обладнання дотримуйтесь правильної постави, щоб уникнути травмування хребта.

16. Продукт призначений тільки для дорослих. Діти повинні перебувати на безпечній відстані та під постійним наглядом.

17. Збірка повинна виконуватися відповідно до доданих інструкцій, використовуючи тільки деталі, що входять до комплекту. Перед початком збірки перевірте, чи всі компоненти присутні відповідно до доданого списку.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Перед використанням тренажера уважно прочитайте інструкцію з експлуатації. Виробник не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, спричинені неправильним використанням виробу.

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

- Вага нетто: 142,5 кг
- Розміри в розкладеному вигляді: 223 × 210 × 162 см
- Максимальне навантаження: 110 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Для чищення пристрою використовуйте тільки м'яку вологу тканину.
- Не використовуйте агресивні миючі засоби або абразивні чистячі засоби.
- Зберігайте обладнання в сухому місці, подалі від вологи, щоб запобігти корозії та пошкодженню.



МОНТАЖ

КРОК 1

1. Прикріпіть кришки ніжок основи (88) до задньої та передньої основ (2 і 3).
2. Прикріпіть основну базу (1) до задньої бази (2) і хромованих стрижнів (22) за допомогою:
 - гвинтів M10x20 (78) – 2 комплекти
 - Гвинти M8x20 (81) – 2 комплекти
 - шайби
3. Прикріпіть основну базу (1) до передньої основи (3) за допомогою:
 - гвинтів M10x45 (75) – 2 комплекти
 - гвинтів M8x20 (81) – 2 комплекти
 - шайби
4. Прикріпіть металеву пластину (17) і гумові шайби (28) до хромованих стрижнів (22).

КРОК 2

1. Помістіть ваги (24, 29) на хромовані стрижні (22).

КРОК 3

1. Прикріпіть вертикальний кронштейн (5) до основної основи (1) за допомогою:
 - 100-міліметрової арматурної пластини (48)
 - Гвинти M10x50 (74) – 2 комплекти
 - шайби та гайки
2. Прикріпіть задній вертикальний кронштейн рами лавки (59) до задньої основи (2) за допомогою:
 - арматурної пластини (48)
 - гвинтів M10x50 (74) – 2 комплекти
 - шайб і гайок

КРОК 4

1. Прикріпіть металеву пластину (17) до хромованих направляючих (22).
2. Прикріпіть круглі ручки (66) за допомогою:
 - шестигранних болтів M6x16 (82) – 2 комплекти
 - шайб
3. Прикріпіть верхній кронштейн (4) до вертикального кронштейна (5) за допомогою:
 - арматурної пластини (48)
 - Гвинти M10x50 (74) – 2 комплекти
4. Вставте стрижні (22) в отвори верхнього кронштейна (4) і з'єднайте їх гвинтами M10x20 (78) – 2 комплекти.
5. Прикріпіть кронштейн сидіння (6) і кронштейн підсилення (8) до вертикального кронштейна (5) за допомогою:
 - арматурної пластини (48)
 - гвинтів M10x50 (74) – 2 комплекти
 - гвинтів M10x45 (75) – 1 комплект
 - шайб і гайок

КРОК 5

1. Прикріпіть Т-подібний кронштейн (13) і тримач шківної втулки (51) до вертикального кронштейна за допомогою гвинтів M10x50 (74), шайб і гайок.
2. Прикріпіть кронштейн для метеликів (10) до верхнього кронштейна (4) за допомогою:
 - гвинтів M12x155 (69)
 - сталеву втулку (42)
 - шайб і гайок
3. Прикріпіть гніздо шківів (32) до тримача гнізда шківів (51) за допомогою гвинтів M10x60 (73), шайб і гайок.
4. Прикріпіть Т-подібний болт (31) до Т-подібного кронштейна (13) за допомогою болтів M8x40 (89), шайб і гайок.

КРОК 6

1. Прикріпіть лівий кронштейн (12) до кронштейна станції-метелика (10) за допомогою:
 - сталеві втулки (42)
 - гвинтів M12x85 (70)
 - шайб і гайок
2. Вставте кронштейни (16) в отвори в лівому та правому кронштейнах (12, 11), закріпіть гвинтами M10x20 (78) та шайбами.

КРОК 7

1. Прикріпіть важіль для вправ на ноги (7) до кронштейна сидіння (6) за допомогою гвинтів M10x70 (72) – 1 комплект, шайб і гайок.
2. Вставте кронштейн молитовного стану (9) в важіль (7) і зафіксуйте його за допомогою ручки (41).

КРОК 8

1. Прикріпіть спинку (58) до кронштейна (5) за допомогою гвинтів M8x45 (80) – 6 комплектів і шайб.
2. Прикріпіть сидіння (57) до кронштейна (6) за допомогою гвинтів M8x45 (80) – 2 комплекти та шайб.
3. Прикріпіть тримач для молитовника (60) до кронштейна (9) за допомогою гвинтів M8x20 (63) – 2 комплекти та шайб.

КРОК 9

1. Прикріпіть ліву і праву руки станції для вправ на прес (52, 53) до заднього кронштейна рами лавки (59) за допомогою гвинтів M10x50 (74) – 2 комплекти, шайби та гайки.
2. Вставте ручки (16) в кронштейни (55, 56) і закріпіть їх за допомогою болтів M10x20 (78) – 2 комплекти, шайб і гайок.
3. Прикріпіть раму похилої лавки (64) до задньої опори рами лавки (59) за допомогою фіксувального штифта (85).

КРОК 10

1. Прикріпіть ліву та праву опори для віджимань (55, 56) до задньої основи (2) за допомогою болтів M10x90 (71) – 2 комплекти, шайб та гайок.

СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

Багатофункціональний тренажер TYTAN 12 призначений для загальних вправ вдома. Його не слід використовувати в терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілях.

ІНСТРУКЦІЇ З ТРЕНУВАННЯ

1. Розминка Перед початком вправ розімніться протягом 5-10 хвилин, щоб підготувати м'язи та суглоби до навантаження. Це зменшує ризик травмування та підвищує ефективність тренування. Приклади: кругові рухи руками та стегнами, махи ногами, легкий біг, скручування тулуба.

2. Правильне тренування Вибирайте вправи відповідно до вашої мети тренування (сила, фігура, загальна фізична форма). Мультитренажер TYTAN 12 дозволяє тренувати кілька груп м'язів. Рекомендації:

- 2–4 підходи на кожну вправу
- 8–15 повторень на підхід
- Перерви: 30–90 секунд
- Контрольовані рухи, без ривків

Приклади вправ:

- Тяга за голову – спина, плечі
- Батерфляй – груди
- Пречер-карл – біцепси
- Віджимання на брусах – трицепси
- Присідання з обтяженням – ноги

3. Охолодження Після закінчення тренування виконайте кілька хвилин заспокоїливих вправ, щоб знизити частоту серцевих скорочень і розслабити м'язи. Приклади: розтяжка, глибоке дихання, ходьба на місці.

4. Відновлення Відпочинок після тренування є надзвичайно важливим для відновлення м'язів та запобігання перевантаженню. Рекомендації:

- Гідратація та легка їжа (наприклад, білки + вуглеводи)
- Сон і відпочинок
- Уникайте щоденного тренування одних і тих самих груп м'язів

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, käsnaad, rattaa, laagria 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 määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset 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 müüduu 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/prezema, 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 pravičnega 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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl