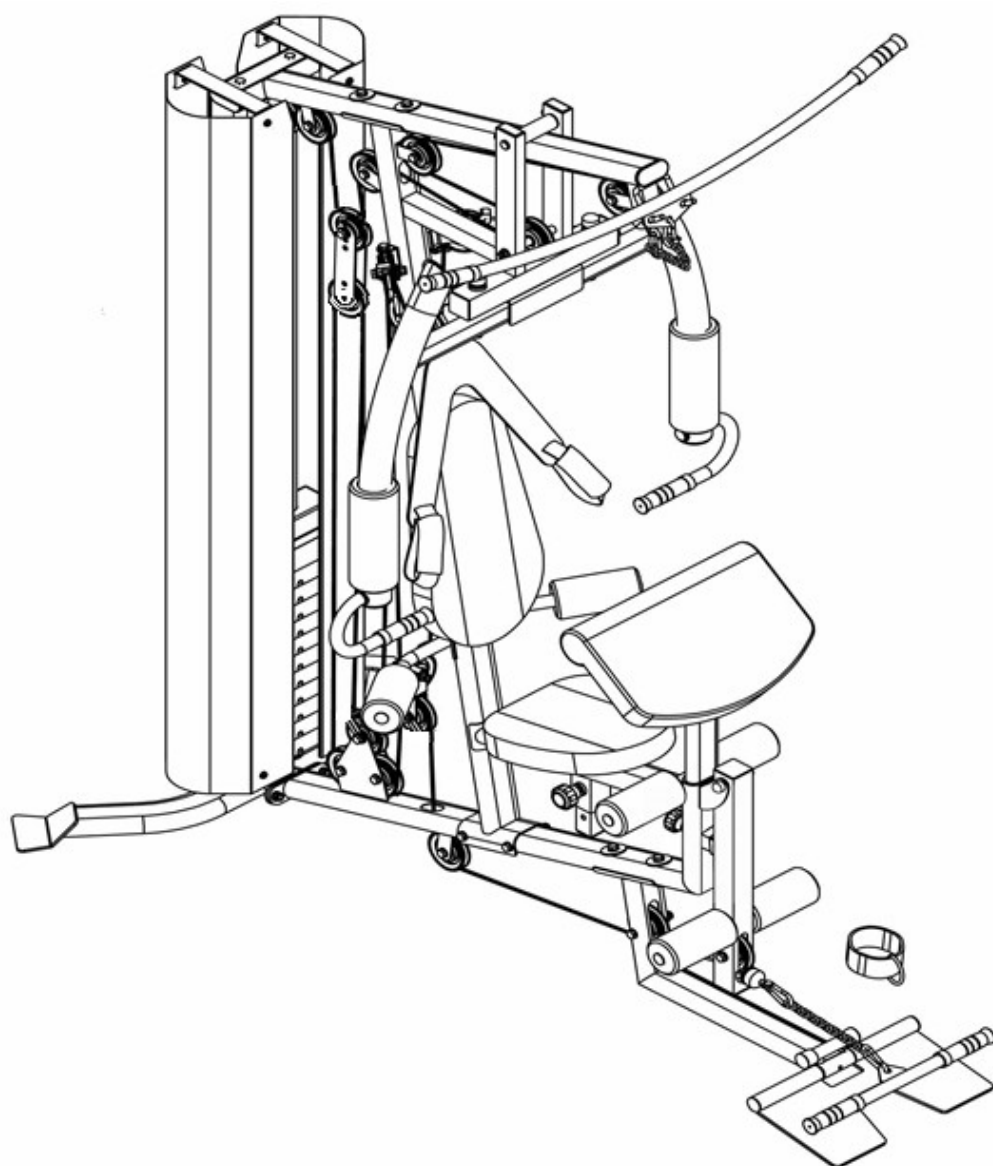




ATLAS TYTAN 7



3. Manual instruction **EN**
18. Instrukcja obsługi **PL**
33. Návod k obsluze **CZ**
48. Manuel instruktion **DA**
63. Gebrauchsanweisung **DE**
78. Manual de instrucciones **ES**
93. Käsijuhend **ET**
108. Manuel d'instruction **FR**
123. Kézi utasítás **HU**
138. Manuale di istruzioni **IT**
153. Naudojimo instrukcijos **LT**
168. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
183. Handmatige instructie **NL**
198. Manual de instruções **PT**
213. Instrucțiuni manuale **RO**
228. Návod na obsluhu **SK**
243. Navodila za uporabo **SL**
258. Instruktionsbok **SV**
273. Інструкція з експлуатації **UK**

SAFETY NOTES

This product is intended solely for domestic use and has been designed to ensure optimum safety. The following guidelines must be observed:

1. **Before starting your workout, consult your doctor to ensure there are no contraindications to using exercise equipment. A doctor's assessment is essential if you are taking medication that affects your heart, blood pressure or cholesterol levels. This is also necessary for people over the age of 35 and those with health issues.**
2. Always warm up before starting your workout.
3. During and after your workout, ensure that children and pets cannot access the exercise equipment
4. The equipment must be placed on a dry, stable and properly levelled surface. Remove all sharp objects from the immediate vicinity of the equipment. Protect it from moisture and level out any unevenness in the floor. It is recommended to use a special non-slip mat to prevent the equipment from sliding whilst you are exercising.
5. The free space around the machine should be no less than 0.6 m and no more than Pay attention to any warning signs. Incorrect or excessive exercise is dangerous to your health. If you experience pain, dizziness, chest pain, an irregular heartbeat or any other worrying symptoms whilst exercising, stop immediately and consult a doctor. Injuries may result from incorrect or overly intense training.
6. The clear space must extend beyond the training area in the directions where the equipment is located. The clear space must also include an area for emergency evacuation. Where equipment is positioned side by side, the size of the clear space may be divided
7. Before first use, and subsequently at regular intervals, check the tightness of all bolts, pins and other fastenings.
8. Before starting your workout, check that all parts and the bolts connecting them are secure. You may only begin training if the equipment is in full working order.
9. The equipment should be checked regularly for wear and damage; only then will it meet safety requirements. Particular attention should be paid to the foam grips, leg caps and upholstery, which are subject to the fastest wear and tear. Damaged parts must be repaired or replaced immediately; until then, the equipment must not be used for training.
10. Do not insert any objects into the openings.
11. Be aware of protruding adjustment mechanisms and other structural components that could get in the way during exercise.
12. Use the equipment only for its intended purpose. If any part becomes damaged or worn, or if you hear any worrying noises whilst using the equipment, stop exercising immediately. Do not use the equipment again until the problem has been rectified.
13. Exercise in comfortable clothing and sports shoes. Avoid loose-fitting clothing that could catch on protruding parts of the equipment or restrict your freedom of movement.
14. **This equipment is classified as Class H in accordance with standard EN ISO 20957-1 and is intended solely for domestic use. It must not be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.**
15. When lifting or moving the equipment, maintain correct posture to avoid damaging your spine.
16. This product is intended for adults only. Keep unsupervised children away from the device.
17. When assembling the equipment, follow the enclosed instructions carefully and use only the parts included in the set. Before starting assembly, check that all the parts listed in the enclosed list are included in the set.



WARNING: READ THE INSTRUCTIONS BEFORE USING THE FITNESS EQUIPMENT.

WE ACCEPT NO LIABILITY FOR INJURIES OR DAMAGE TO PROPERTY CAUSED BY THE IMPROPER USE OF THIS PRODUCT.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 142.5 kg

Dimensions when unfolded – 151 x 116 x 205

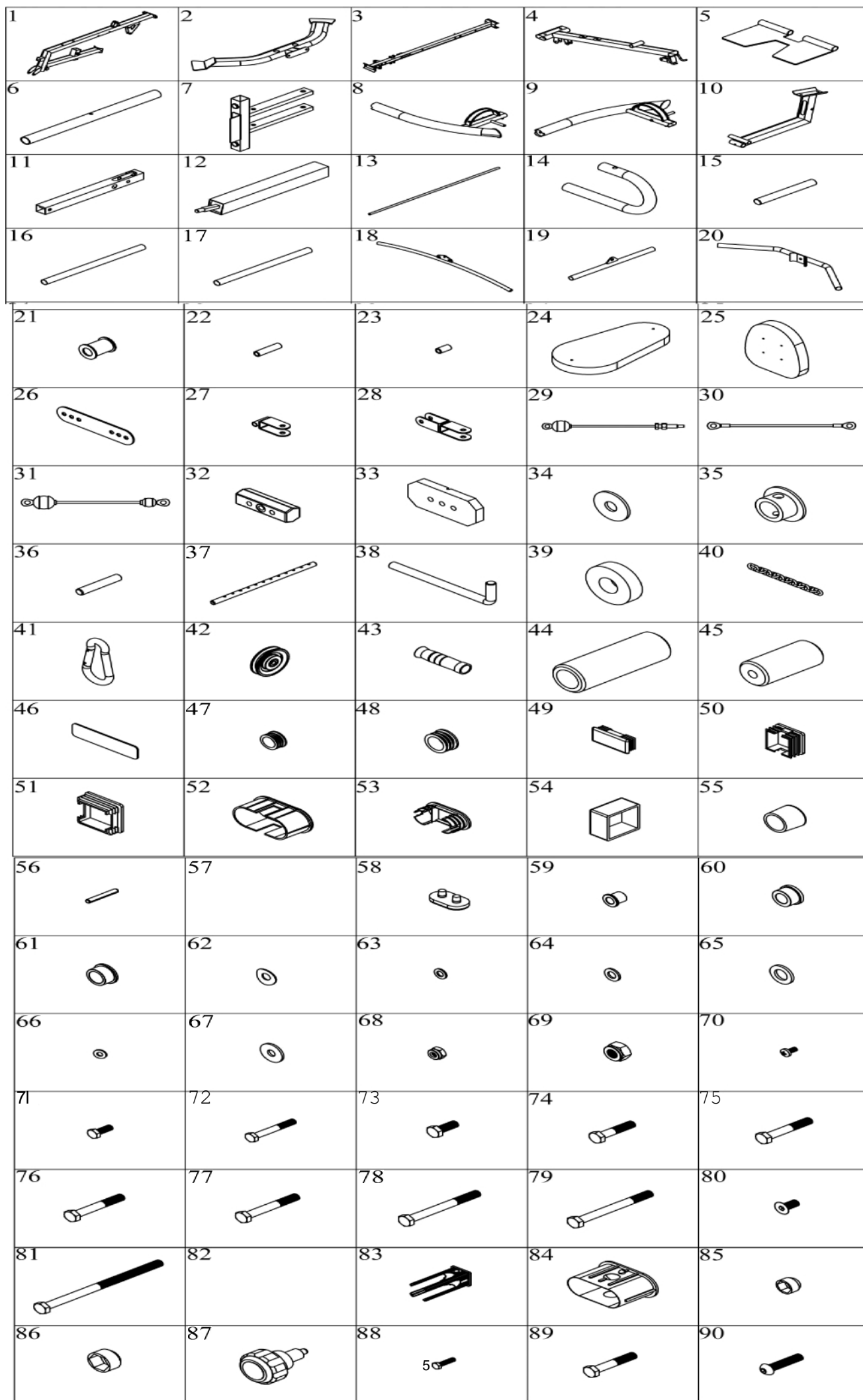
cm Maximum load capacity – 120 kg

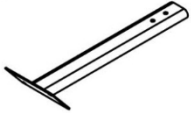
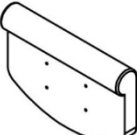
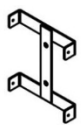
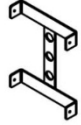
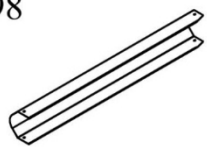
MAINTENANCE

Do not use harsh cleaning agents to clean the equipment. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Store the equipment in a dry place to protect it from moisture and corrosion.

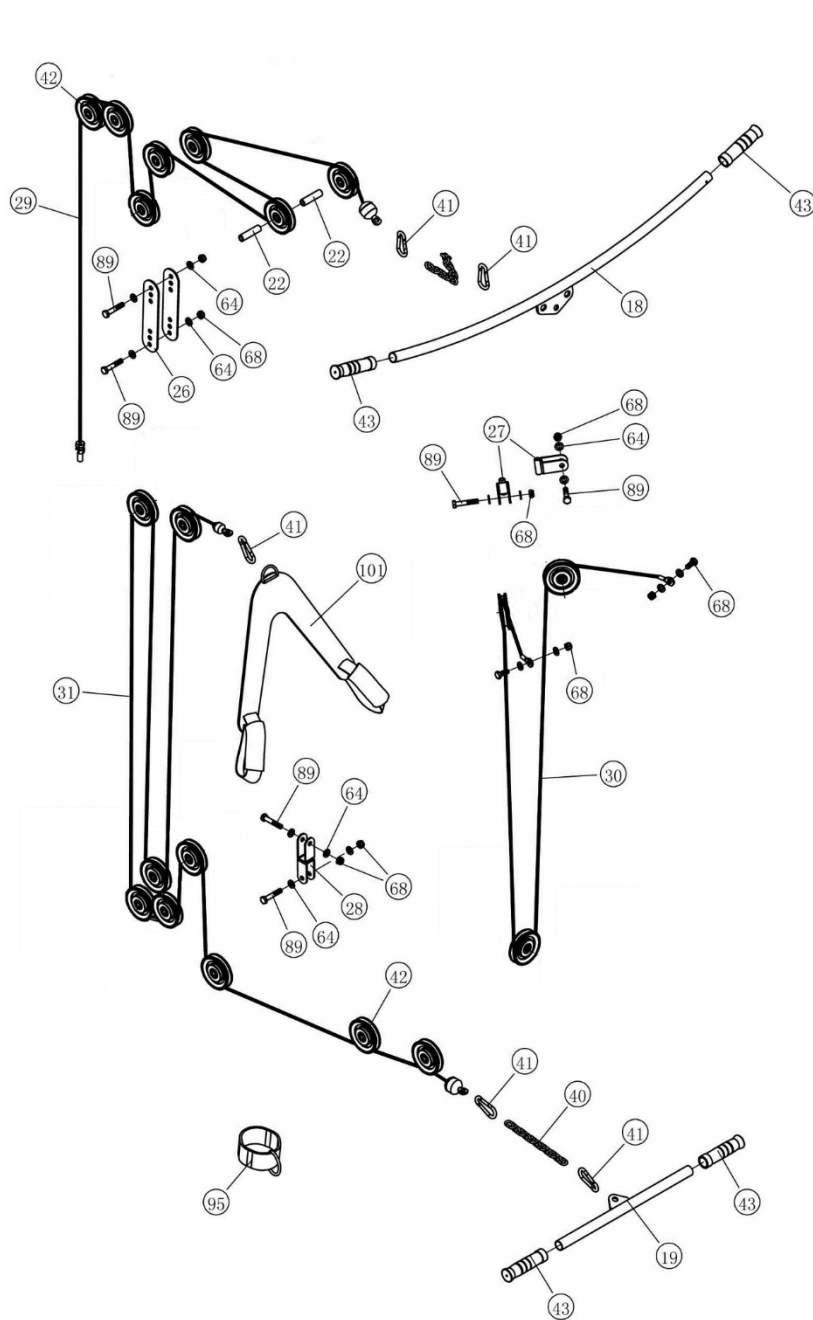
PARTS LIST

No.	Description	Quantity	No.	Description	Quantity
1	Main base	1	53	PT60*30 end cap	2
2	Guide rod fixings	1	54	End cap 38*38	2
3	Main vertical support	1	55	End cap Φ25	2
4	Top beam	1	56	Pin	1
5	Platform	1	57		
6	Pin	1	58	Shock absorber	2
7	Arm mounting beam	1	59	Plastic sleeve	2
8	Right-hand arm	1	60	Sleeve Φ16	4
9	Left arm	1	61	Sleeve Φ19	2
10	Front base	1	62	Arched washer Φ10	1
11	Leg extension lever	1	63	Washer Φ8	2
12	Resistance bar	1	64	Washer Φ10	69
13	Guide rod	2	65	Washer Φ16	2
14	Extraction handle	2	66	Large washer Φ6	16
15	Shaft rod	1	67	Large washer Φ10	1
16	Roller for foam covers (long)	1	68	M10 nylon nut	35
17	Roller for foam covers (short)	1	69	M16 nylon nut	2
18	Resistance press bar	1	70	M 6×12 bolt	8
19	Lower pull-out rod	1	71	Hexagon bolt M 8*20	2
20	Rod	1	72	Hexagon bolt M 8*55	2
21	Top grommet	2	73	M 10×25 hexagon bolt	6
22	Sleeve	2	74	Hexagon bolt M 10*45	9
23	Rope pulley bushing	2	75	M 10*60 hexagon bolt	5
24	Backrest	1	76	M 10×65 hexagon bolt	2
25	Seat	1	77	M 10×70 hexagon bolt	2
26	Rope disc plate	2	78	Hexagon bolt M 10*95	1
27	Handle	2	79	M 10×100 hexagon bolt	2
28	Cross-head pulley	1	80	M10×20 countersunk screw	2
29	Cable	1	81	M10*160 hex bolt	1
30	Butterfly valve cable	1	82		
31	Lower assembly cable	1	83	Sleeve 50*38	1
32	Top weight plate	1	84	Sleeve 80×40	1
33	Weight	11	85	Nut Φ10	2
34	Washer	1	86	Nut Φ16	2
35	Stack ring	1	87	Locking knob	2
36	Load adjustment pin	1	88	M 6 × 20 hexagon bolt	8
37	Load selection post	1	89	M10*45 hexagon bolt	7
38	L-shaped pin	1	90	M10*45 hexagon bolt	2
39	Load shock absorber	2	91	Prayer bench bracket	1
40	Chain (500 mm)	2	92	Prayer book	1
41	Carabiner	5	93	Seat adjustment rod	1
42	Roller	19	94	Hoop Φ60	2
43	Handle	6	95	Ankle strap	1
44	Foam cover Φ90*245	2	96	Upper bracket cover	1
45	Foam cover Φ80*160	6	97	Lower bracket cover	2
46	Rubber pad	1	98	Stack cover	2
47	End cap Φ25	8	101	Belly strap	1
48	End cap Φ32	2			
49	Blanking plug 25×50	2			
50	End cap 38×38	4			
51	End cap 50×50	4			
52	PT80×40 end cap	3			



91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99	100
101 	102	103	104	105

LINKS

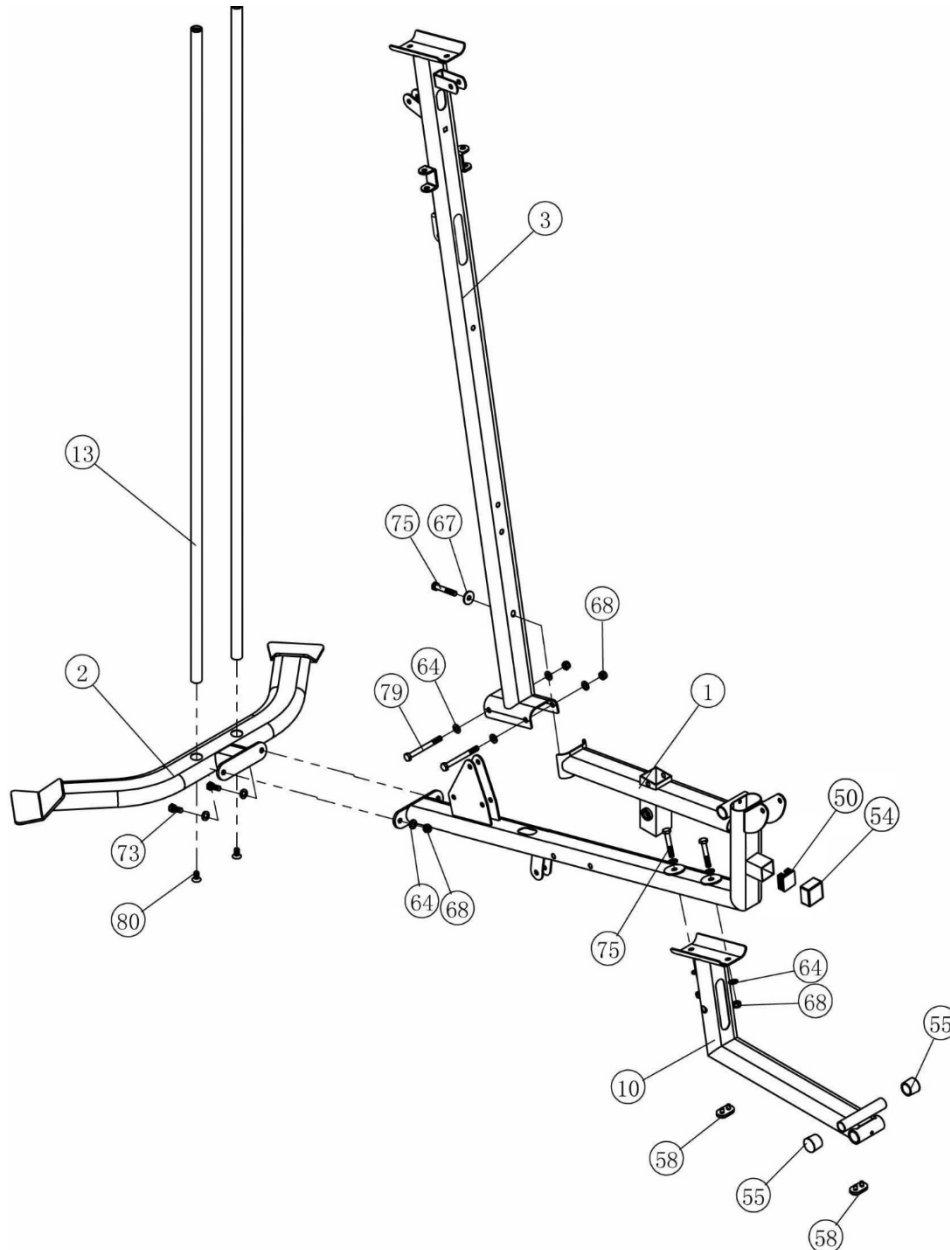


INSTALLATION INSTRUCTIONS:

Note:

1. Unless otherwise specified in the instructions, the washer should be fitted at both ends of all bolts (on the bolt shank and the nut).
2. Assemble all parts by hand, then tighten them securely with a spanner.
3. Some parts may be pre-assembled at the factory.
4. Assembly requires the assistance of a second person.

STEP 1:



1. Insert the two guide rods (13) into their mountings (2). Secure the rods (13) using two M10x20 bolts (80).
2. Insert the 38x38 end cap (50) into the main base (1). Then attach the 38x38 end cap (54) to the main base (1).
3. Connect the guide rod mountings (2) to the main base (1) using two M10 nuts (68), two M10x25 bolts (73) and four $\phi 10$ washers (64).
4. Attach two $\phi 25$ end caps (55) to the round holes at the ends of the sleeve located at the front of the base (10). Attach the shock absorbers (58) to the front base (10).
5. Connect the front base (10) to the main base (1) using two M10x60 bolts (75), two M10 nuts (68) and four $\phi 10$ washers (64).

Note: Using a screwdriver, tighten the M10x20 bolts (80) in the mounting (2) and the M10x25 bolts (73). Tighten the remaining bolts by hand.

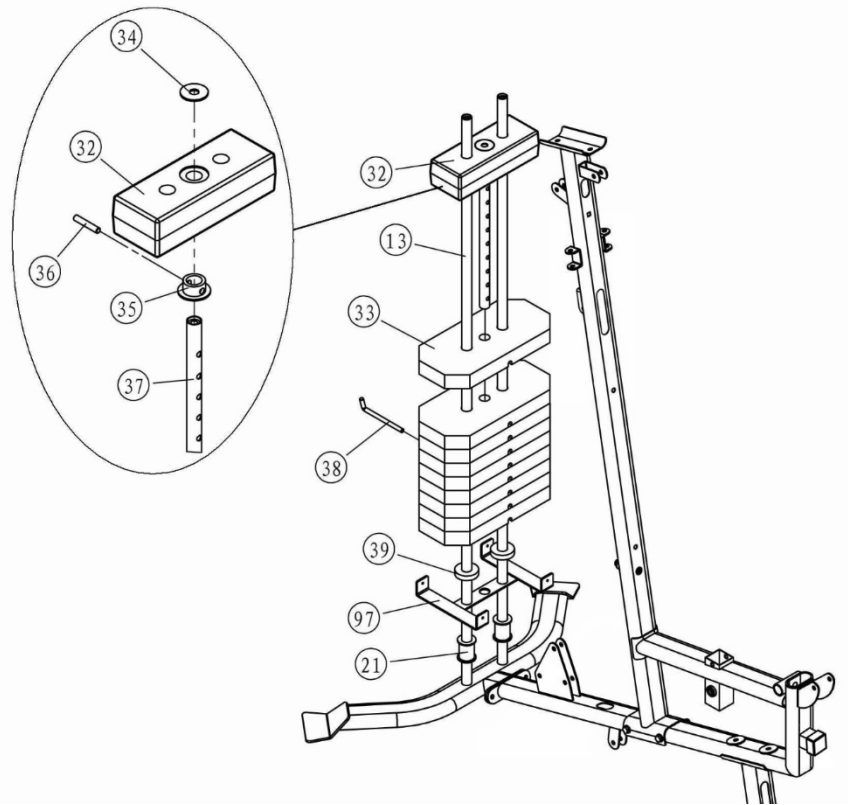
6. Connect the main vertical beam (3) to the main base (1) using two M10 nuts (68), two M10x100 bolts (79), one M10x60 bolt (75), one large $\phi 10$ washer (67), and four $\phi 10$ washers (64).

STEP 2

1. Fit the upper bushings (21) and the lower bracket cover (97) onto the guide rods (13).
2. Fit two load dampers (39) onto the rods (13). Then fit the weights (33) one at a time.

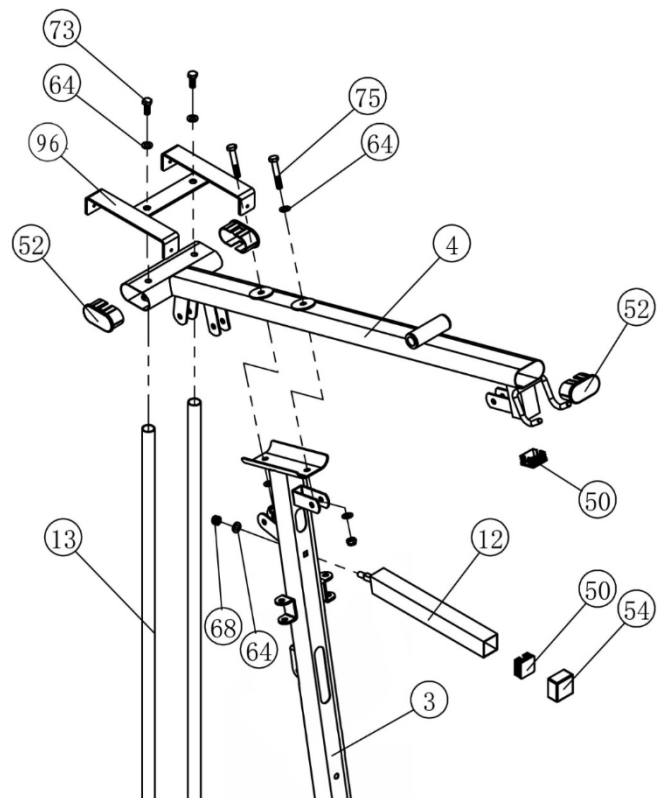
NOTE: Handle the weights (#33) with care and add them one at a time. Never lift more than you can safely handle.

3. Slide the ring (35) onto the load selection post (37) and align the holes for the locking pin. Secure with the pin (36) by inserting it into the first hole in the post (37) and through the hole in the ring (35). Place the top weight plate (32) onto the post (37). Place the washer (34) over the hole in the top weight plate (32).
4. Finally, place the top weight plate (32) together with the weight selection post (37) onto the guide rods (13). Insert the L-shaped pin (38) into the appropriate hole in the stack.



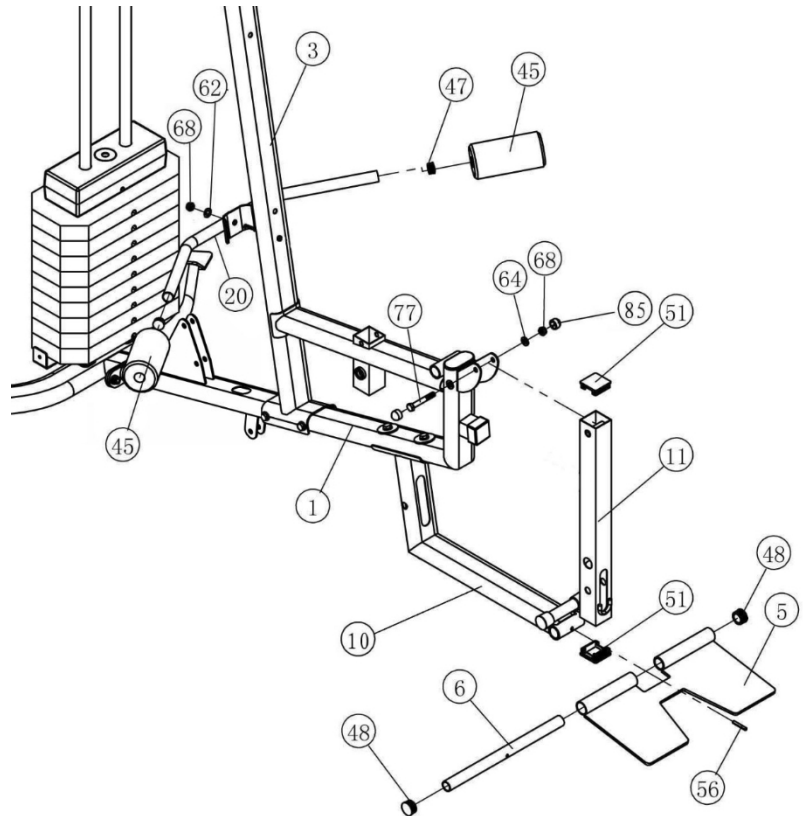
STEP 3.

1. Insert the three PT80x40 end caps (52) and the 38x38 end cap (50) into the ends of the top beam (4).
2. Connect the top beam (4) to the main vertical support (3) using two M10 nuts (68), two M10x60 bolts (75) and four ϕ 10 washers (64).
3. Connect the upper support cover (96) to the upper beam (4) and the rods (13) using two M10x25 bolts (73) and two ϕ 10 washers (64).
4. Insert the 38x38 end cap (50) into the resistance rod (12). Attach the 38x38 end cap (54) to the rod (12).
5. Connect the resistance rod (12) to the main vertical support (3) using an M10 nylon nut (68) and a ϕ 10 washer (64).

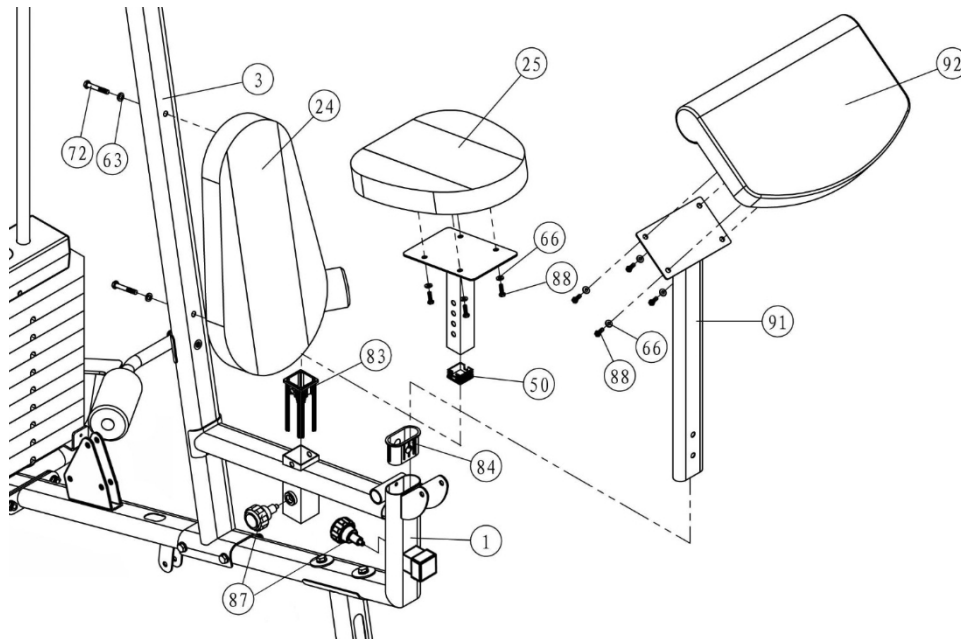


STEP 4.

1. Insert two 50x50 end caps (51) into the ends of the leg extension lever (11).
2. Connect the leg extension lever (11) to the main base (1) using an M10 nut (68), an M10x70 bolt (77), two $\phi 10$ washers (64) and two $\phi 10$ nuts (85).
3. Align the holes in the platform (5) with the holes in the front base (10). Then insert the pin (6) into the holes to connect the platform to the base.
4. Align the small hole in the pin (6) with the small hole in the front base (10). Then thread the pin (56) through the holes.
5. Insert two $\phi 32$ plugs (48) into the holes in the platform (5).
6. Insert two $\phi 25$ plugs (47) into the rod (20).
7. Connect the rod (20) to the main vertical support (3) using an M10 nut (68) and a $\phi 10$ washer (62).
8. Slide the $\phi 80 \times 160$ foam sleeves (45) onto the rod (20).



STEP 5.

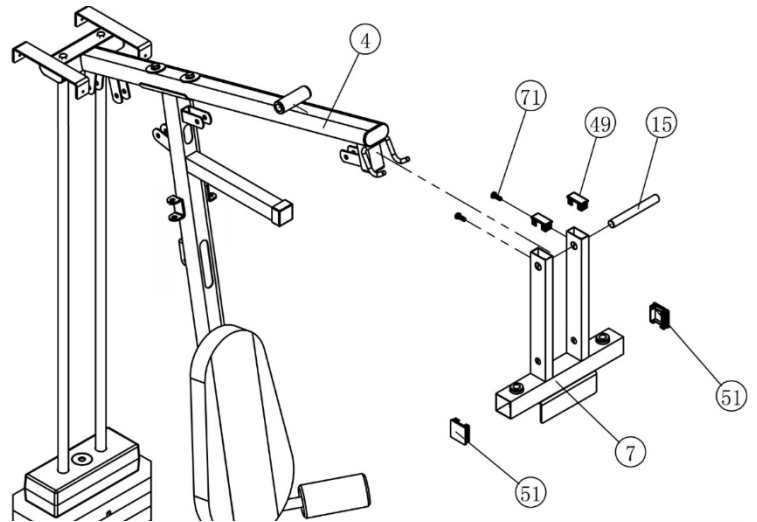


1. Attach the backrest (24) to the main vertical support (3) using two M8x55 bolts (72) and two $\phi 8$ washers (63).
2. Insert the 38x38 end cap (50) into the end of the seat height adjustment rod (93).
3. Connect the seat (25) to the seat position adjustment rod (93) using four M6x20 bolts (88) and four large $\phi 6$ washers (66).
4. Insert the sleeve (83) into the main base (1) and then insert the seat adjustment rod (93) into the sleeve (83).
5. Adjust the position of the saddle (25) to suit your needs and lock it in place with the knob (87).
6. Secure the prayer book holder (92) to the bracket (91) using four M6x20 bolts (88) and four large $\phi 6$ washers (66).
7. Insert the sleeve (84) into the main base (1), then insert the prayer book holder (91) into the sleeve (84).

8. Adjust the position of the prayer book holder (92) to suit your needs and secure it with the knob (87).

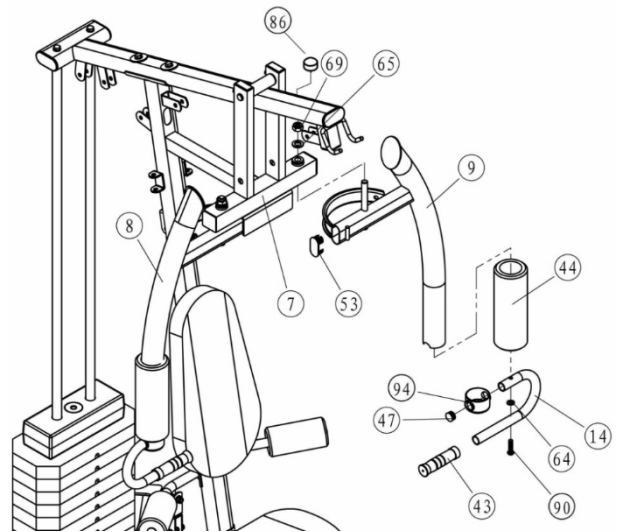
STEP 6.

1. Insert two 50x50 end caps (51) and two 25x50 end caps (49) into the ends of the arm mounting beam (7).
2. Connect the arm mounting beam (7) to the main beam (4) using the rod (15). Secure the connection using two M8x20 bolts (71).



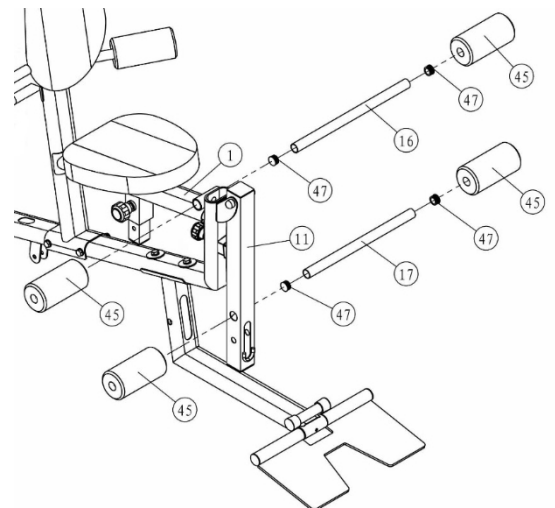
STEP 7.

1. Slide the PT60x30 end cap (53) onto the left arm (9). Fit two $\phi 25$ end caps (47) onto the ends of the pressing handle (14).
2. Fit the $\phi 90 \times 245$ foam pad (44) onto the left arm (9). Fit part (43) onto the extraction handle (14).
3. Connect the left arm (9) to the arm support beam (7) using one M16 nut (69), one $\phi 16$ washer (65) and one $\phi 16$ nut (86).
4. Thread the press-out handle (14) through the hole in the rim (94) and then connect the handle (14) to the left arm (9) using an M10x45 bolt (90) and a $\phi 10$ washer (64).
5. Attach the right-hand arm (8) in the same way.



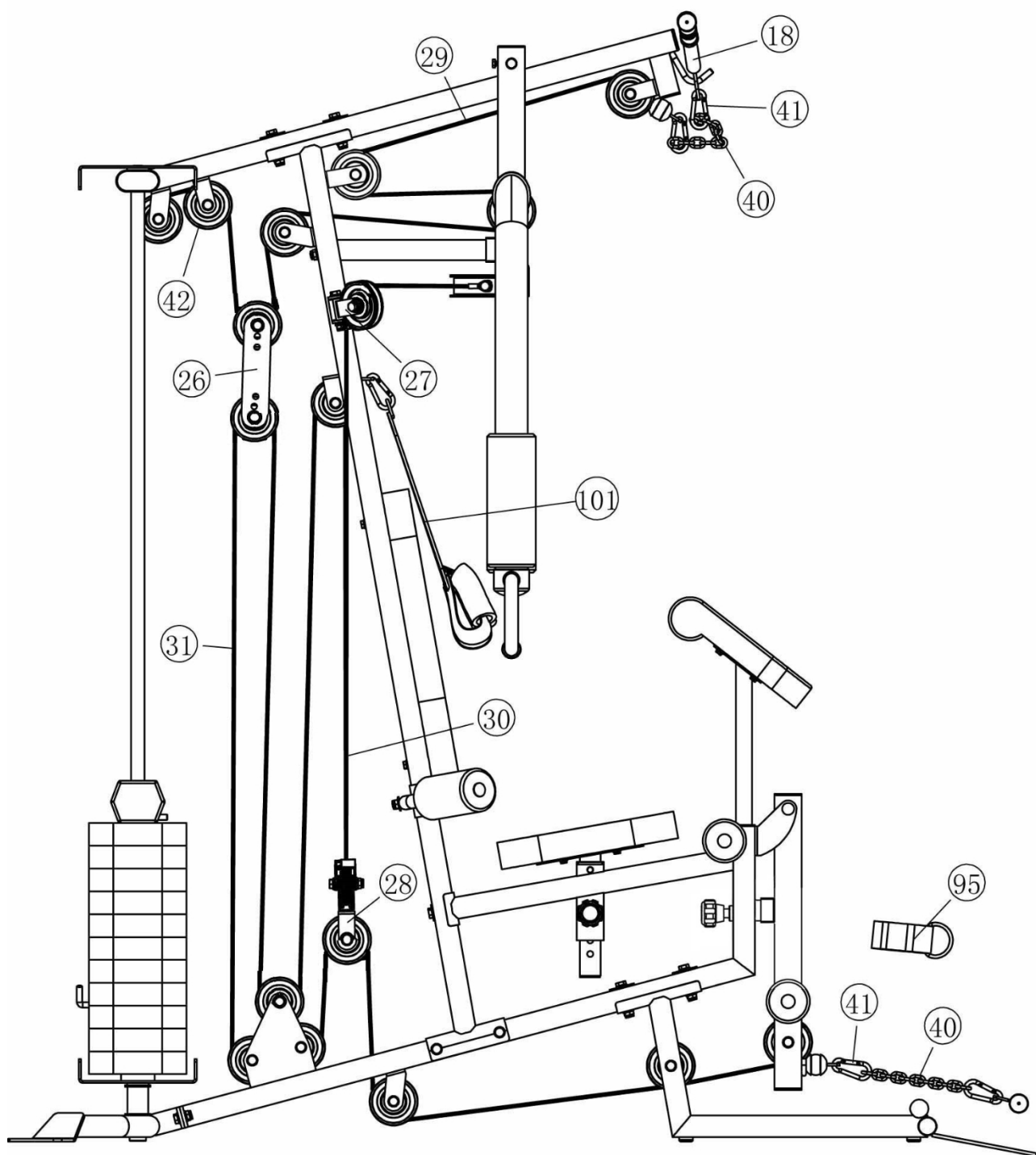
STEP 8.

1. Insert the four $\phi 25$ end caps (47) into the ends of the long shaft (16) and the short shaft (17).
2. Thread the long shaft (16) through the hole in the main base (1). Fit two $\phi 80 \times 160$ foam sleeves (45) onto the shaft (16).
3. Thread the short shaft (17) through the hole in the leg extension lever (11). Fit two $\phi 80 \times 160$ foam sleeves (45) onto the shaft (17).

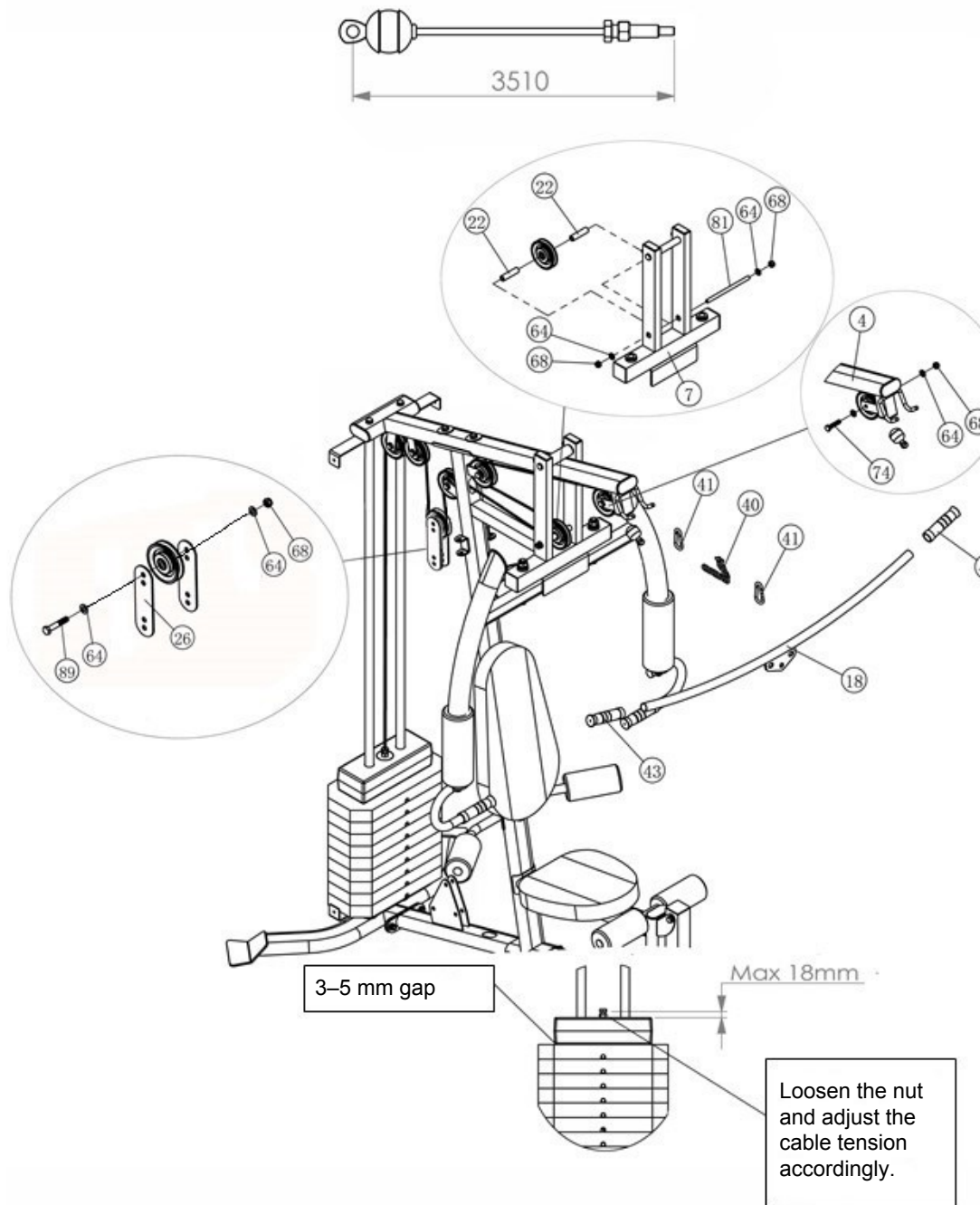


STEP 9. CABLE ROUTING DIAGRAM

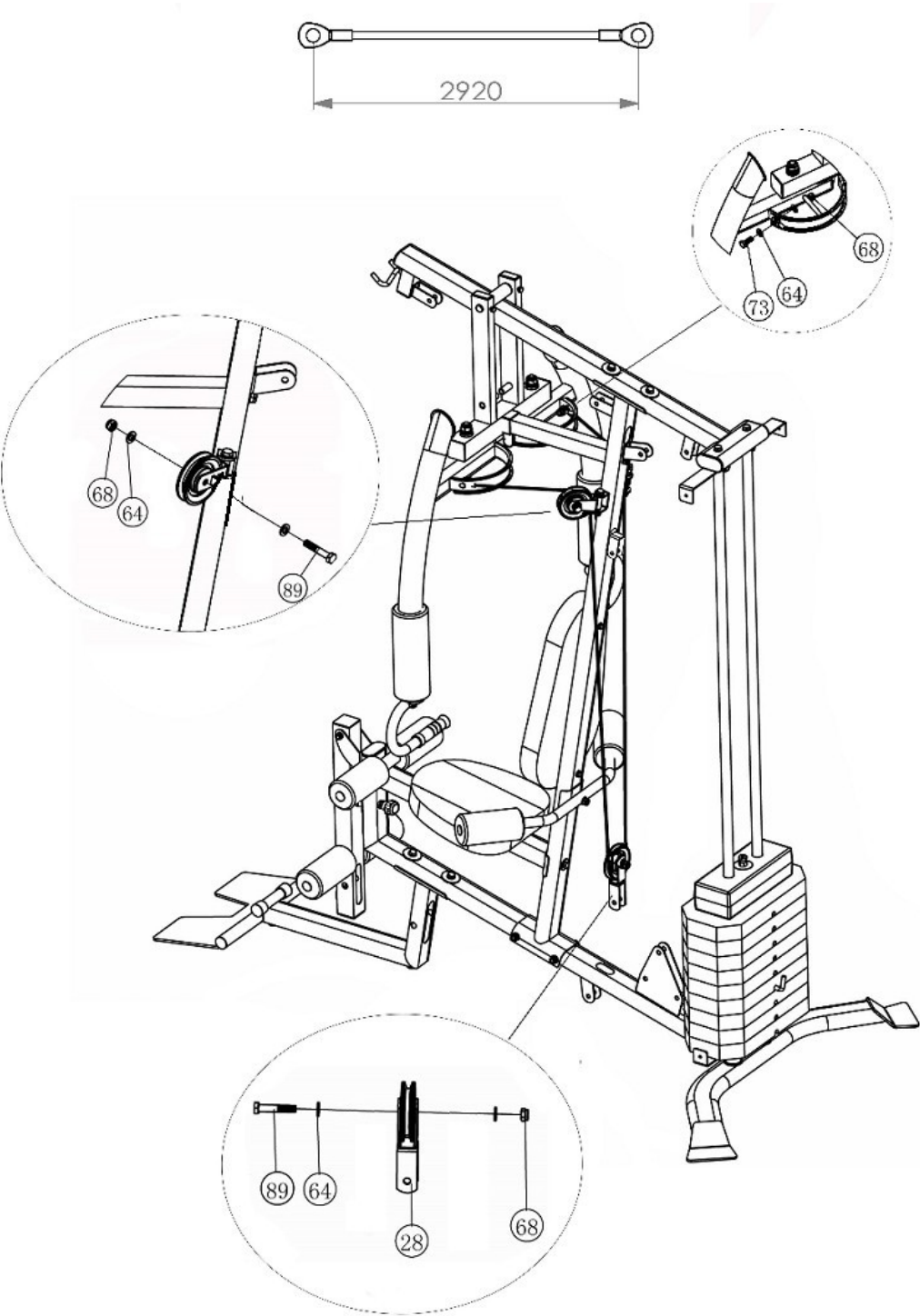
Once the machine has been assembled, check that the cable is correctly tensioned. (It is recommended to maintain a gap of 3–5 mm between the top plate of the stack and the stack itself; this will ensure the cable is correctly tensioned). If the cable is loose, gently tighten the screw at the top of the stack or use part (26) to tension the cable and maintain the correct tension.



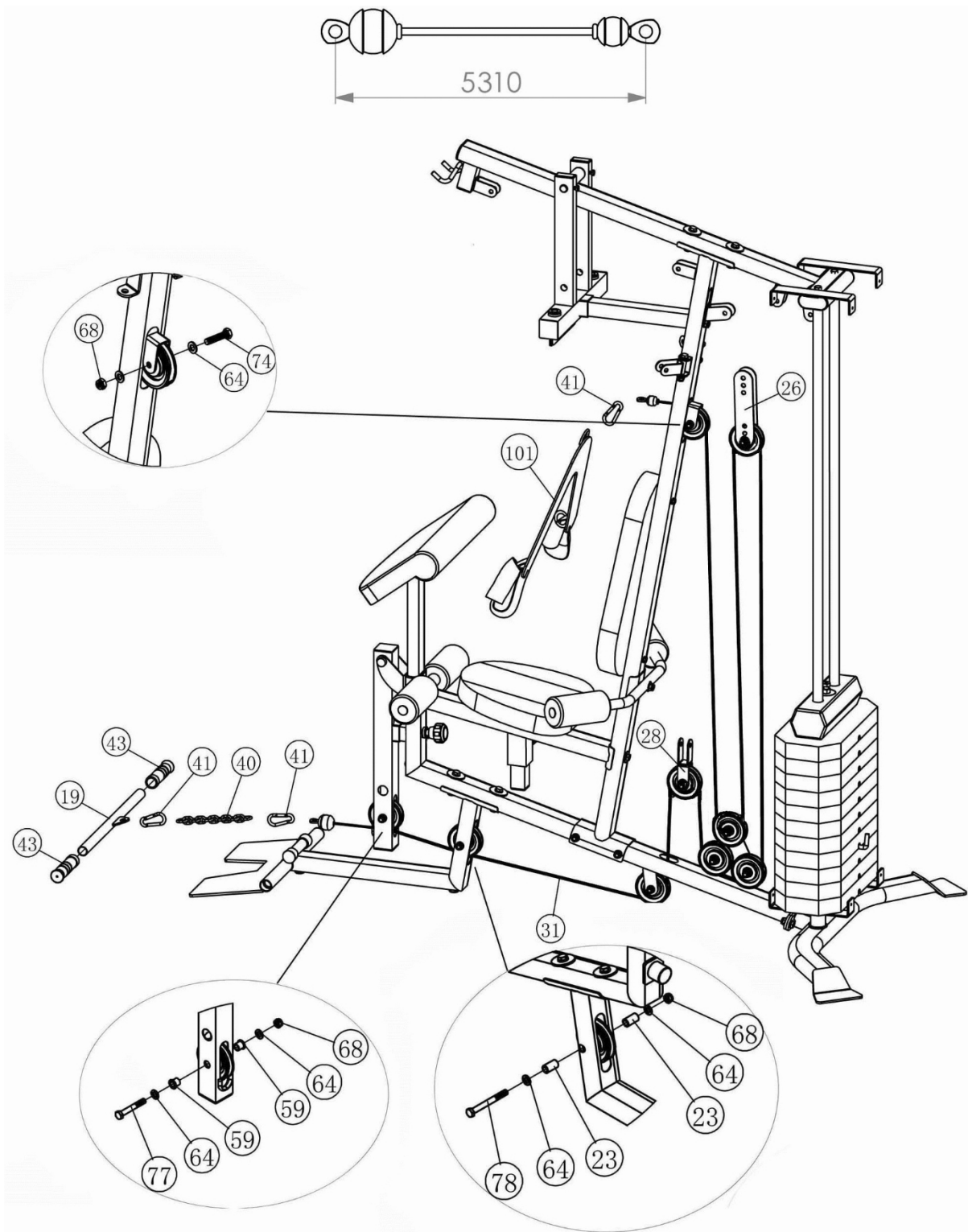
RESISTANCE CORD



BUTTERFLY STATION CABLE

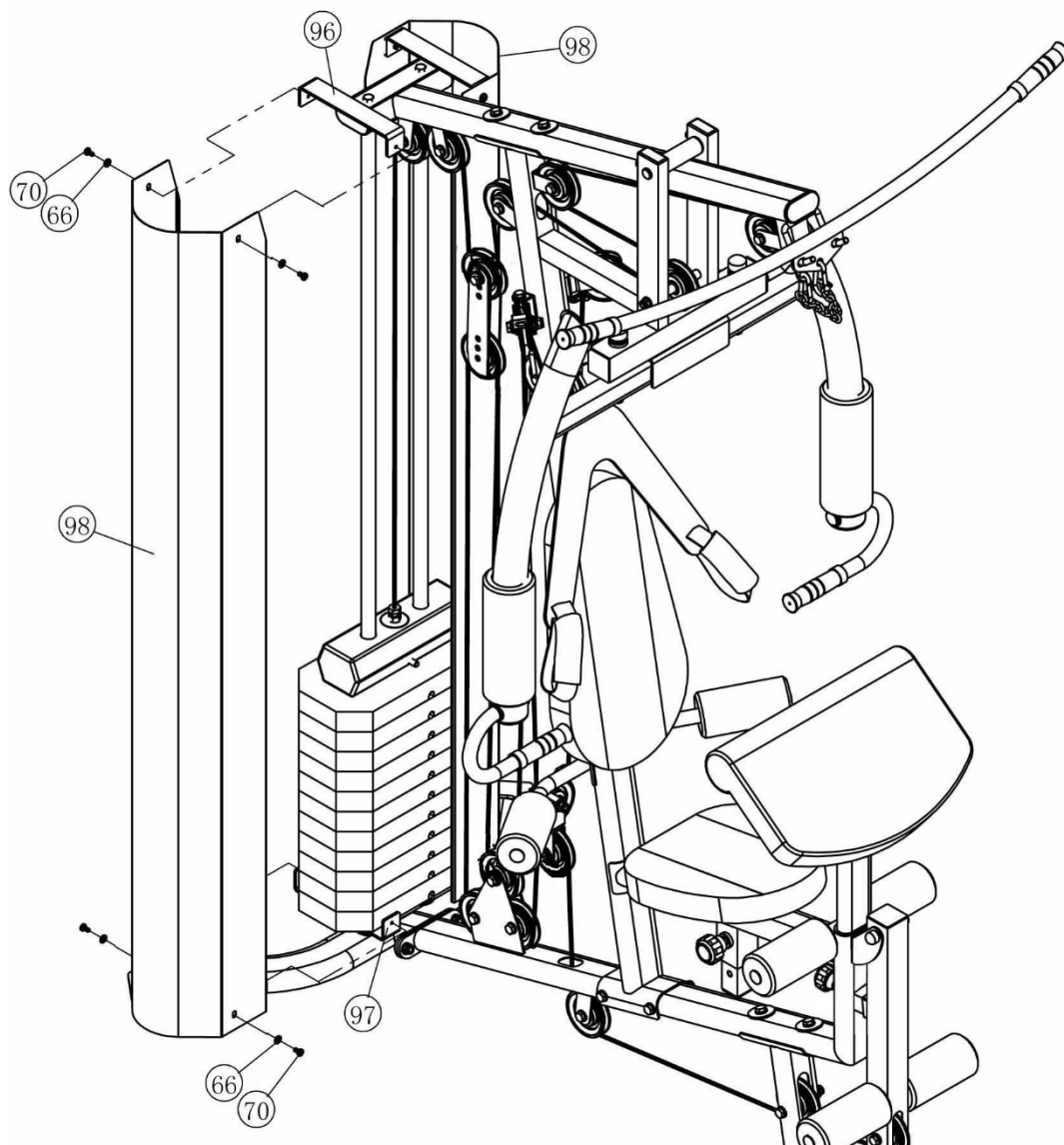


LOWER ASSEMBLY CABLE



STEP 10.

1. Attach the stack cover (98) to the upper (96) and lower bracket covers (97) using eight M6x12 bolts (70) and eight large $\phi 6$ washers (66).



Tighten all bolts and nuts securely. Your home gym is now assembled.

Before use, check that all bolts are properly tightened and that the cables are correctly secured to the pulleys. Fine-tuning of the cables may be necessary during initial use.

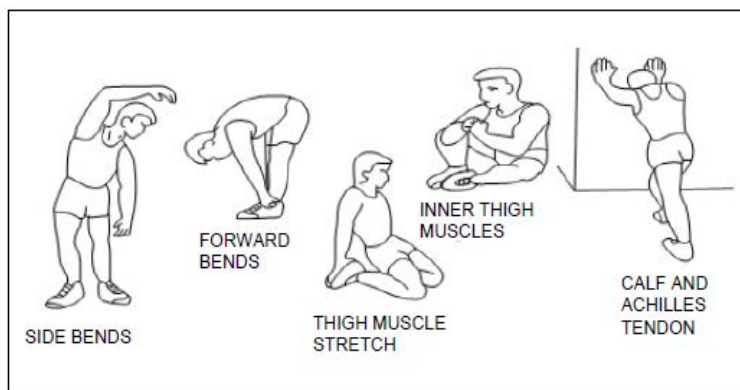
It can be used for therapeutic, rehabilitation and commercial purposes.

The Atlas TYTAN 7 is a piece of equipment designed for general fitness training at home. **It must not**

TRAINING GUIDE

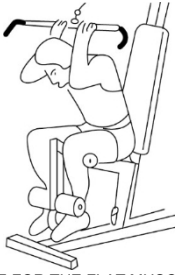
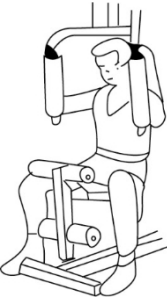
1. Warm-up

Before starting your workout, we recommend performing the warm-up exercises shown in the diagram below. Each exercise should be performed for at least 30 seconds. Warm-up



2. Exercises

1 EXERCISES ON THE LOWEST BAR (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSI-RECTOR SPINAE) ATTACH THE HANDLE TO THE LOWER BAR AND SIT FACING THE MACHINE. BEND YOUR LEGS SLIGHTLY, STRETCH TOWARDS THE SEAT, ARCH YOUR BACK AND PULL TOWARDS YOUR WAIST.	2 KNEES LIFT (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) ATTACH THE HANDLE TO THE BAR. LIE ON YOUR BACK WITH YOUR LEGS NEARLY STRAIGHT, CURL YOUR TOES AND PLACE THE HANDLE BETWEEN YOUR FEET. LIFT YOUR KNEES TOWARDS YOUR CHEST AS HIGH AS YOU CAN.	3 BICEPS EXERCISES (BICEPS AND FOREARM FLEXOR) FASTEN THE HANDLE TO THE BAR, GRIP IT AND STAND WITH YOUR ARMS AND ELBOWS STRAIGHT BY YOUR SIDE. PULL THE HANDLE FORWARD AS FAR AS YOU CAN.
4 EXERCISES ON THE HIGH BAR. (BICEPS AND FOREARM FLEXORS) ATTACH THE HANDLE TO THE BAR AND PULL IT UP. SIT ON THE SEAT AND LEAN FORWARD OVER THE FRONT OF THE BAR. PULL THE BAR UP IN AN ARC, AS HARD AS YOU CAN.	5 UPPER BAR EXERCISES WITH PALMS FACING UP. (BICEPS WITH A STRONG EMPHASIS ON THE FOREARM MUSCLES) PERFORM THIS EXERCISE IN THE SAME WAY AS THE PREVIOUS ONE, BUT WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU. THIS EXERCISE WILL STRENGTHEN YOUR FOREARM MUSCLES.	6 WRIST EXERCISES (FLEXORS OF THE FOREARM) FASTEN THE HANDLE TO THE BAR AND PULL UP THE HANDLE. REST YOUR FOREARMS ON THE UPPER BAR AND, HOLDING THE BAR, PULL YOUR WRISTS UP AS HIGH AS YOU CAN, KEEPING YOUR HANDS ON THE UPPER PART OF THE BAR.
7 LEG MUSCLE EXERCISE. (MUSCLES AROUND THE KNEES) THIS EXERCISE IS PERFORMED WITH ONE LEG. SECURE THE UPPER BAR TO THE TOP HOLE. HOOK YOUR KNEE AROUND THE BAR AND PULL AS HARD AS YOU CAN.	8 LEG STRETCH. (QUADRICEPS) PLACE THE UPPER BAR IN THE LOWER HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE LOWER BAR AND GRIP THE BASE OF THE SEAT. SLOWLY STRAIGHTEN YOUR LEGS.	9 BACK MUSCLE EXERCISES (RECTUS ABDOMINIS - SERRATUS - LOWER LATISSIMUS DORSI) FIX THE BAR TO THE TOP PULLEY AND GRASP THE BAR ABOVE YOUR HEAD; HOOK YOUR LEGS AROUND THE LOWER BAR, THEN BEND AT THE WAIST, LEANING FORWARD AS FAR AS YOU CAN.
10	11	12

 PULL-UP PULL-UPS. (LATISSIMUS PECTORALS) STRAIGHT-ARM DORSI-SERRATUS- ATTACH THE BAR TO THE TOP PULLEY, LEAN YOUR BACK AGAINST THE BACKREST AND GRIP THE BAR WITH YOUR ARMS STRAIGHT. PULL THE BAR DOWN IN AN ARC AS FAR AS POSSIBLE. LEAN FORWARD TO INCREASE THE ARC.	 EXERCISE FOR THE FLAT MUSCLES OF THE FORE PART OF THE TORSO. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) Fasten the bar to the top pulley and grip the bar above your head. SIT DOWN AND HOOK YOUR LEGS AROUND THE LOWER BAR. ARCH YOUR BACK AND PULL THE BAR WHILE LEANING FORWARD.	 BUTTERFLY (CHEST MUSCLES) POSITION THE FOREARMS OF , REST THE THE BUTTERFLY GRIP AGAINST BUTTERFLY THE HANDLES; PUSH WITH AND YOUR ELBOWS, NOT YOUR HANDS.
13  VERTICAL 1) ADJUST THE SEAT HEIGHT SO THAT THE BUTTERFLY'S ARMS ARE AT CHEST HEIGHT. 2) USING THE BUTTERFLY AND THE LEG EXERCISE SET. EXERCISE ALTERNATELY WITH THE UPPER AND LOWER PARTS OF THE MULTI-GYM. 3) REPEAT AS MANY TIMES AS YOU LIKE.		

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
4. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
5. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
6. niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 142.5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 151 x 116 x 205 cm

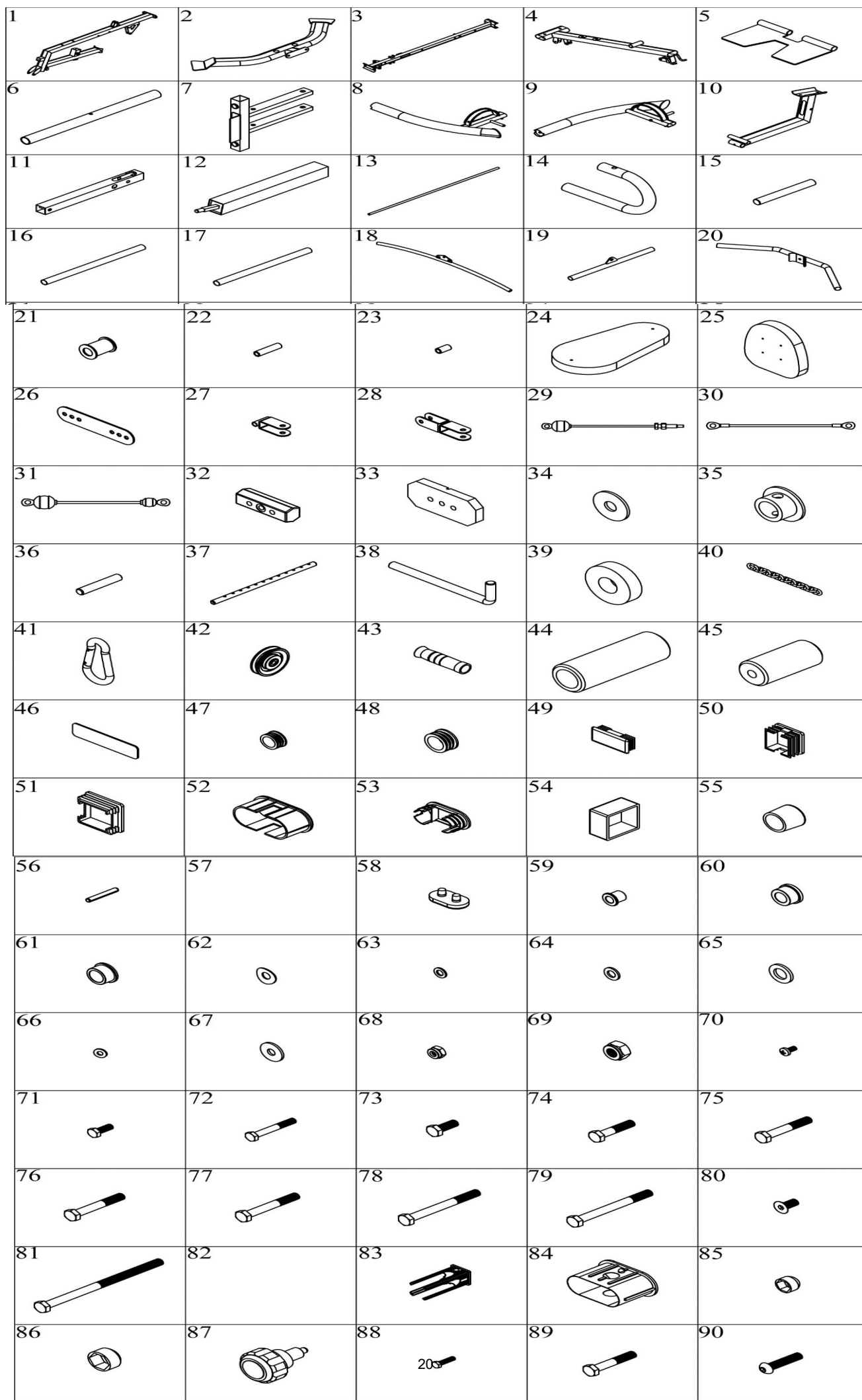
Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

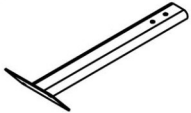
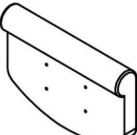
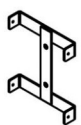
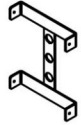
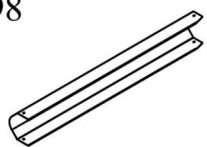
KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

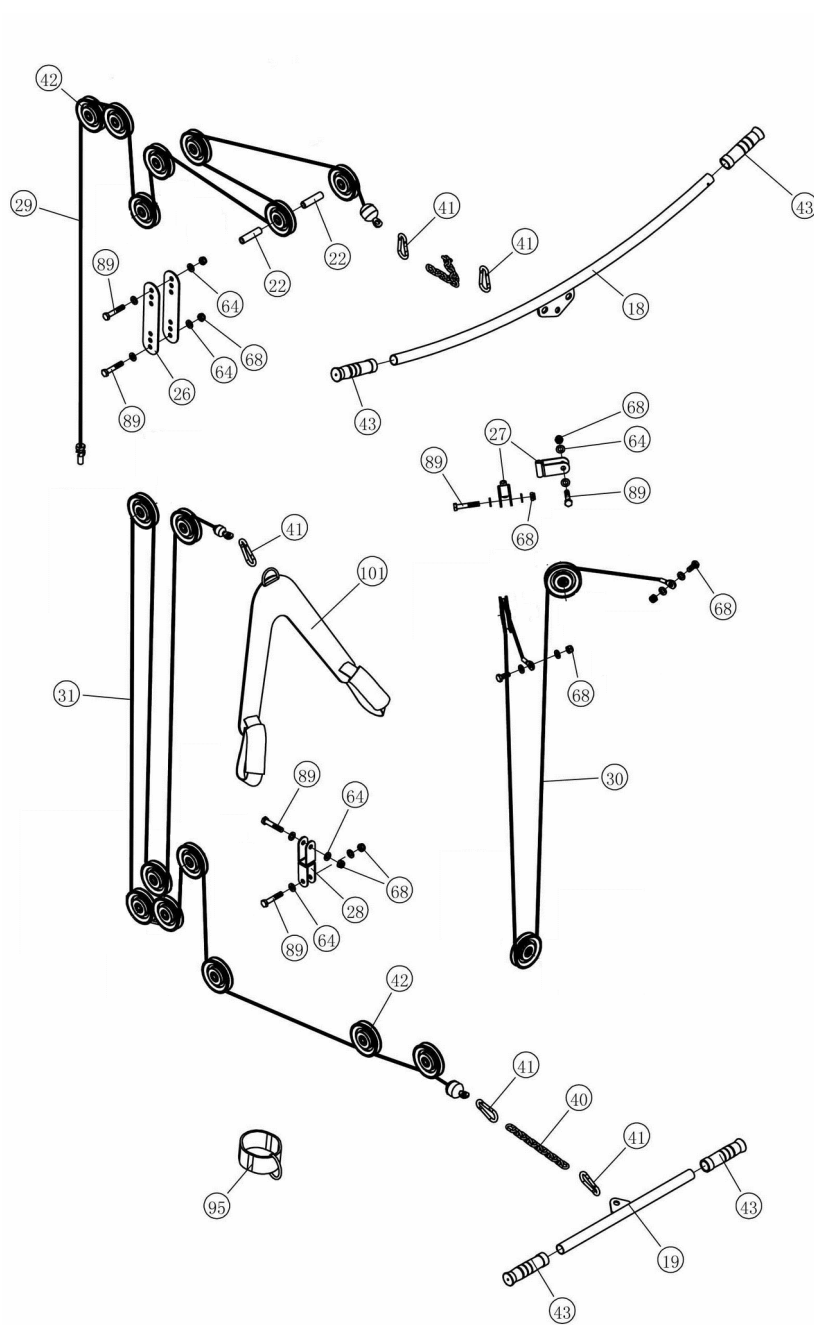
LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Podstawa główna	1	53	Zaślepka PT60*30	2
2	Mocowanie prętów prowadzących	1	54	Zaślepka 38*38	2
3	Główny wspornik pionowy	1	55	Zaślepka Φ25	2
4	Górna belka	1	56	Szpila	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Amortyzator	2
7	Belka mocująca ramiona	1	59	Plastikowa tuleja	2
8	Ramię prawe	1	60	Tuleja Φ16	4
9	Ramię lewe	1	61	Tuleja Φ19	2
10	Podstawa przednia	1	62	Podkładka łukowa Φ10	1
11	Dźwignia wyprostu nóg	1	63	Podkładka Φ8	2
12	Drażek oporu	1	64	Podkładka Φ10	69
13	Pręt prowadzący	2	65	Podkładka Φ16	2
14	Uchwyt wyciskowy	2	66	Duża podkładka Φ6	16
15	Drażek wałka	1	67	Duża podkładka Φ10	1
16	Wałek na piankowe osłony (długi)	1	68	Nylonowa nakrętka M10	35
17	Wałek na piankowe osłony (krótki)	1	69	Nylonowa nakrętka M16	2
18	Drażek wyciskowy oporowy	1	70	Śruba M 6*12	8
19	Drażek wyciągu dolnego	1	71	Śruba sześciokątna M 8*20	2
20	Drażek	1	72	Śruba sześciokątna M 8*55	2
21	Przepust górny	2	73	Śruba sześciokątna M 10*25	6
22	Tuleja	2	74	Śruba sześciokątna M 10*45	9
23	Przepust krążka linowego	2	75	Śruba sześciokątna M 10*60	5
24	Oparcie	1	76	Śruba sześciokątna M 10*65	2
25	Siedzenie	1	77	Śruba sześciokątna M 10*70	2
26	Płytki krążka linowego	2	78	Śruba sześciokątna M 10*95	1
27	Uchwyt	2	79	Śruba sześciokątna M 10*100	2
28	Krzyżowy bloczek	1	80	Śruba z łbem stożkowym M10*20	2
29	Linka	1	81	Śruba sześciokątna M10*160	1
30	Linka stacji motylkowej	1	82		
31	Linka zespołu dolnego	1	83	Rękaw 50*38	1
32	Górna płyta obciążająca	1	84	Rękaw 80*40	1
33	Obciążnik	11	85	Nakrętka Φ10	2
34	Podkładka	1	86	Nakrętka Φ16	2
35	Obręcz stosu	1	87	Pokrętło blokujące	2
36	Szpilka regulacji obciążenia	1	88	Śruba sześciokątna M 6*20	8
37	Słupki wyboru obciążenia	1	89	Śruba sześciokątna M10*45	7
38	Szpila w kształcie litery L	1	90	Śruba sześciokątna M10*45	2
39	Amortyzator obciążenia	2	91	Wspornik modlitewnika	1
40	Łańcuch (500mm)	2	92	Modlitewnik	1
41	Karabińczyk	5	93	Pręt regulacji położenia siedzenia	1
42	Rolka	19	94	Obręcz Φ60	2
43	Uchwyt	6	95	Opaska na kostkę	1
44	Osłona z pianki Φ90*245	2	96	Górna osłona wspornika	1
45	Osłona z pianki Φ80*160	6	97	Dolna osłona wspornika	2
46	Gumowa płytka	1	98	Osłona stosu	2
47	Zaślepka Φ25	8	101	Pas na brzuch	1
48	Zaślepka Φ32	2			
49	Zaślepka 25*50	2			
50	Zaślepka 38*38	4			
51	Zaślepka 50*50	4			
52	Zaślepka PT80*40	3			



91		92		93		94		95	
96		97		98		99		100	
101		102		103		104		105	

LINKI

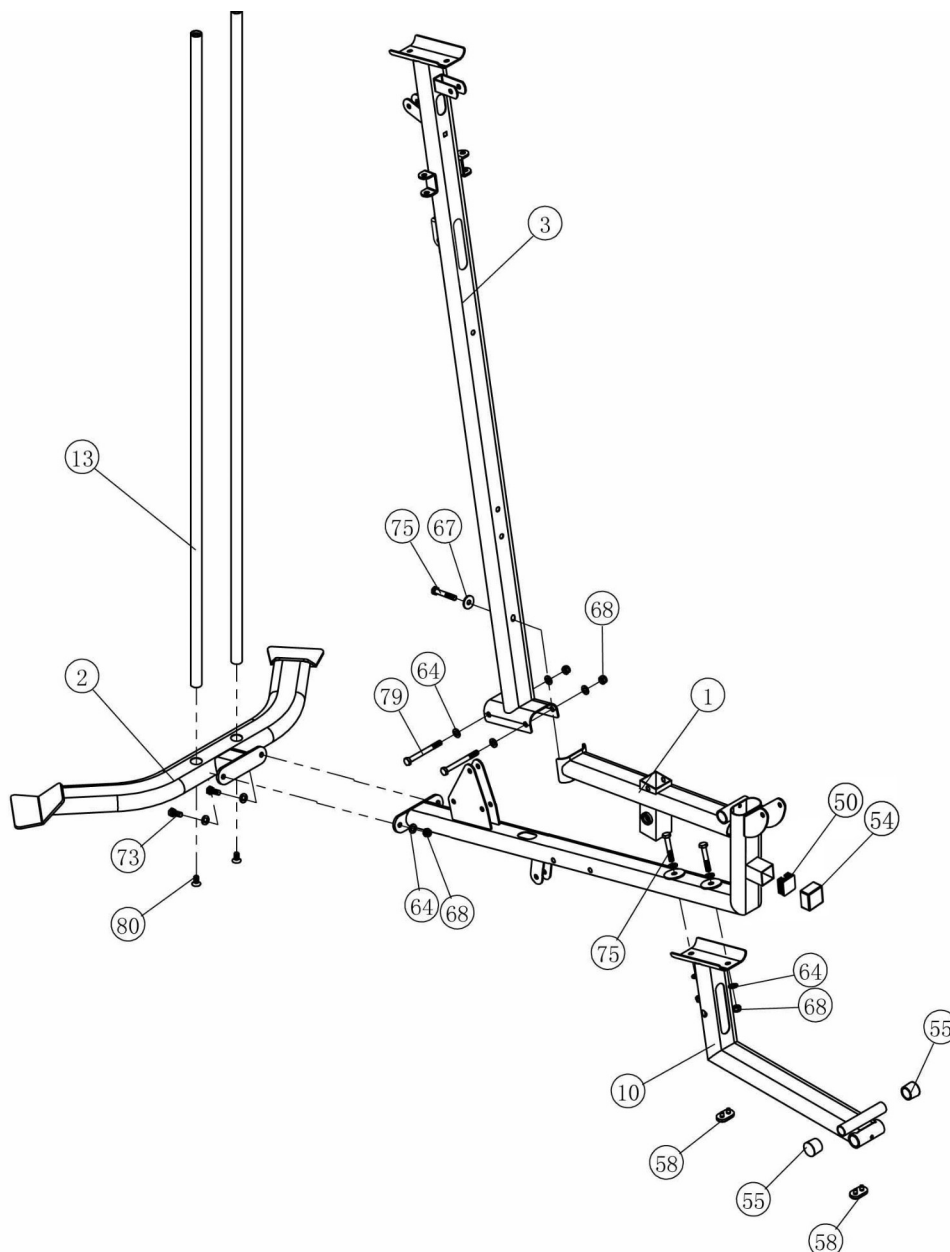


INSTRUKCJA MONTAŻU:

Uwaga:

1. Jeśli instrukcja nie nakazuje inaczej, uszczelka powinna być umocowana na obydwu końcach wszystkich śrub (na nasadzie śruby i nakrętki).
2. Należy złożyć wszystkie części ręcznie, a następnie dokładnie dokręcić je kluczem.
3. Niektóre części mogą być złożone fabrycznie.
4. Montaż wymaga pomocy drugiej osoby.

KROK 1:



1. Wsuń dwa pręty prowadzące (13) w ich mocowanie (2). Przymocuj pręty (13) korzystając z dwóch śrub M10x20 (80).
2. Wsuń zaślepkę 38x38 (50) do podstawy głównej (1). Następnie do podstawy głównej (1) przymocuj zaślepkę 38x38 (54).
3. Połącz mocowanie prętów prowadzących (2) z podstawą główną (1) korzystając z dwóch nakrętek M10 (68), dwóch śrub M10x25 (73), i czterech podkładek $\phi 10$ (64).
4. Przymocuj dwie zaślepki $\phi 25$ (55) do okrągłych otworów w końcach tulejki znajdującej się w przedniej części podstawy (10). Przymocuj amortyzatory (58) do przedniej podstawy (10).
5. Połącz przednią podstawę (10) z podstawą główną (1) korzystając z dwóch śrub M10x60 (75), dwóch nakrętek M10 (68) oraz czterech podkładek $\phi 10$ (64).

Uwaga: Korzystając ze śrubokręta, dokładnie dokręć śruby M10x20 (80) w mocowaniu (2) oraz śruby M10x25 (73). Pozostałe śruby dokręć ręcznie.

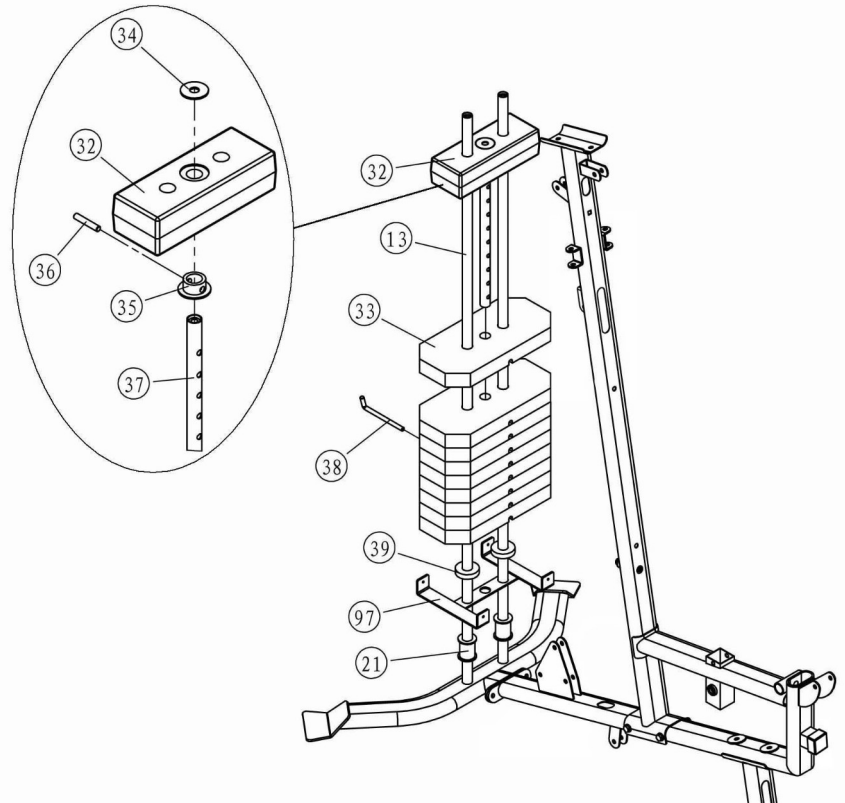
6. Połącz główną belkę pionową (3) z główną podstawą (1) korzystając z dwóch nakrętek M10 (68), dwóch śrub M10x100 (79), jednej śruby M10x60 (75), jednej dużej podkładki $\phi 10$ (67), oraz czterech podkładek $\phi 10$ (64).

KROK 2

1. Na pręty prowadzące (13) nałóż przepusty górne (21) i dolną osłonę wspornika (97).
2. Nałóż dwa amortyzatory obciążenia (39) na pręty (13). Następnie nakładaj kolejno, po jednym, obciążenia (33).

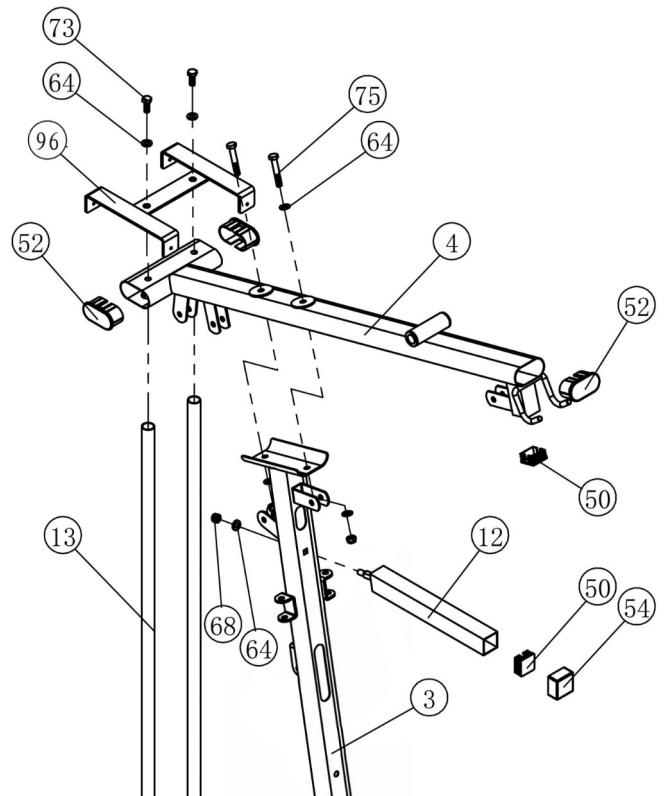
UWAGA: Ostrożnie i pojedynczo nakładaj obciążniki (#33). Nigdy nie podnoś więcej niż jesteś w stanie bezpiecznie unieść.

3. Nałóż obręcz (35) na słupek wyboru obciążenia (37) i wyrównaj otwory na szpilę blokującą. Zablokuj szpilą (36), wkładając ją w pierwszy otwór w słupku (37) i w otwór w obręczy (35). Na słupek (37) nałóż górną płytę obciążającą (32). Umieść podkładkę (34) na otworze w płycie na szczycie stosu (32).
4. Na koniec, umieść górną płytę obciążającą (32) wraz z słupkiem wyboru obciążenia (37) na prętach prowadzących (13). Wsadź szpilę w kształcie litery L (38) w odpowiedni otwór w stosie.



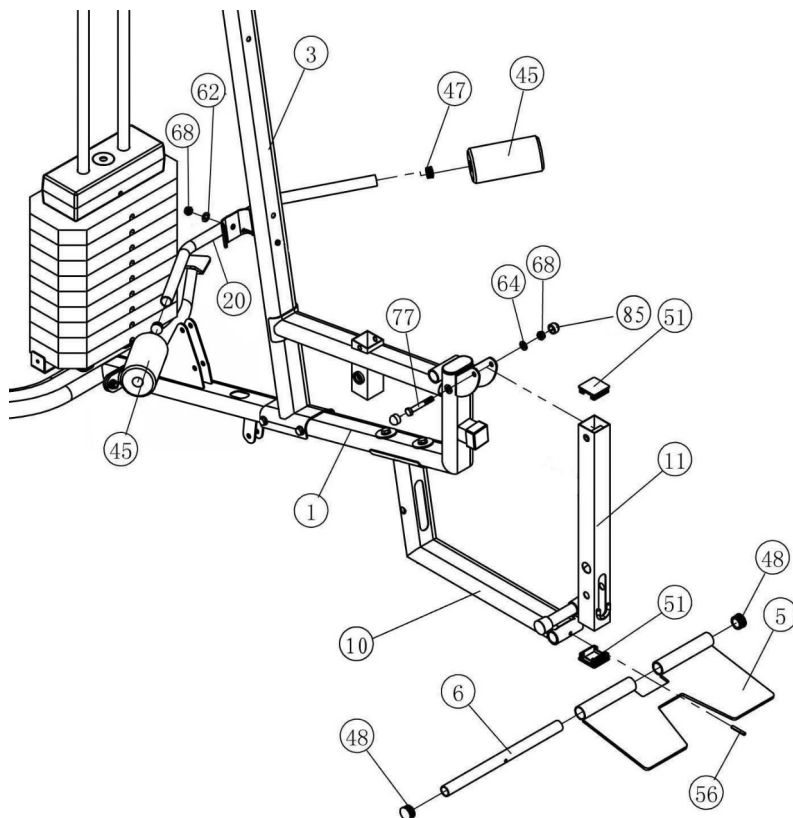
KROK 3.

1. Wsadź trzy zaślepki PT80x40 (52) oraz zaślepkę 38x38 (50) w końce górnej belki (4).
2. Połącz górną belkę (4) z głównym pionowym wspornikiem (3) korzystając z dwóch nakrętek M10 (68), dwóch śrub M10x60 (75) i czterech podkładek $\phi 10$ (64).
3. Połącz górną osłonę wspornika (96) z górną belką (4) i prętami (13) korzystając z dwóch śrub M10x25 (73) i dwóch podkładek $\phi 10$ (64).
4. Wsadź zaślepkę 38x38 (50) w drążek oporu (12). Do drążka (12) przymocuj zaślepkę 38x38 (54).
5. Połącz drążek oporu (12) z głównym pionowym wspornikiem (3) korzystając z nylonowej nakrętki M10 (68) i podkładki $\phi 10$ (64).

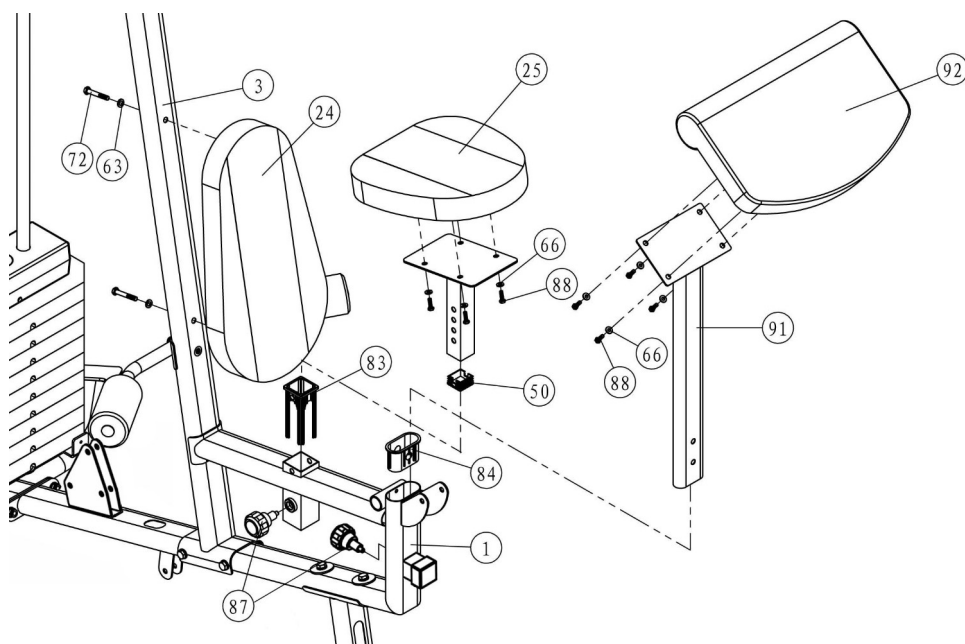


KROK 4.

1. Wsadź dwie zaślepki 50x50 (51) w końce dźwigni wyprostu nóg (11).
2. Połącz dźwignię wyprostu nóg (11) z główną podstawą (1) korzystając z nakrętki M10 (68), śruby M10x70 (77), dwóch podkładek $\phi 10$ (64) oraz dwóch nakrętek $\phi 10$ (85).
3. Ustaw w jednej linii otwory w podeście (5) i otwory w przedniej podstawie (10). Następnie wsuń w otwory bolec (6) aby połączyć podeście z podstawą.
4. Ustaw w jednej linii mały otwór w bolcu (6) oraz mały otwór w przedniej podstawie (10). Następnie przez dziurki przełóż szpilę (56).
5. Wsadź dwie zaślepki $\phi 32$ (48) w otwory w podeście (5).
6. Wsadź dwie zaślepki $\phi 25$ (47) do drążka (20).
7. Połącz drążek (20) z głównym pionowym wspornikiem (3) korzystając z nakrętki M10 (68) i podkładki $\phi 10$ (62).
8. Nasuń osłony z pianki $\phi 80 \times 160$ (45) na drążek (20).



KROK 5.

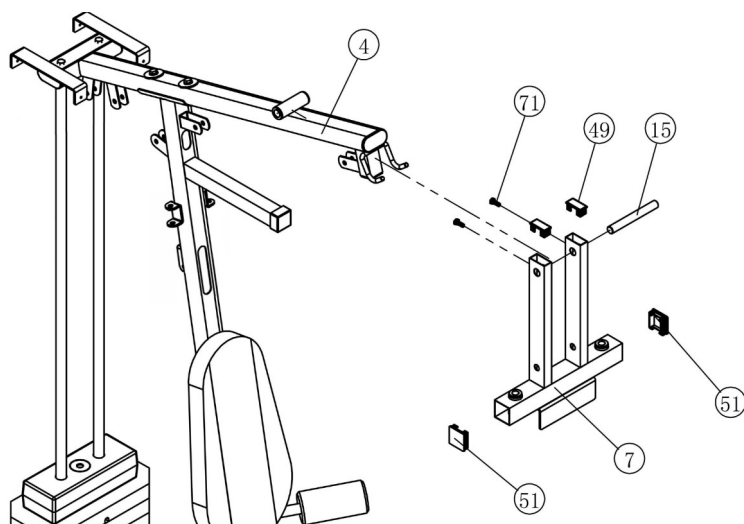


1. Przymocuj oparcie (24) do głównego wspornika pionowego (3) korzystając z dwóch śrub M8x55 (72) i dwóch podkładek $\phi 8$ (63).
2. Wsadź zaślepkę 38x38 (50) w końcówkę pręta regulacji położenia siedzenia (93).
3. Połącz siedzenie (25) z prętem regulacji położenia siedzenia (93) korzystając z czterech śrub M6x20 (88) oraz czterech dużych podkładek $\phi 6$ (66).
4. Wsadź rękaw (83) do głównej podstawy (1) a następnie wsadź pręt regulacji siedzenia (93) do rękawa (83).
5. Dostosuj do swoich potrzeb pozycję siodełka (25) i zablokuj pokrętką (87).
6. Przymocuj modlitewnik (92) do wspornika (91) korzystając z czterech śrub M6x20 (88) i czterech dużych podkładek $\phi 6$ (66).
7. Wsadź rękaw (84) do głównej podstawy (1) a następnie wsadź wspornik modlitewnika (91) do rękawa (84).

8. Dopasuj położenie modlitewnika (92) do swoich potrzeb i zablokuj pokrętle (87).

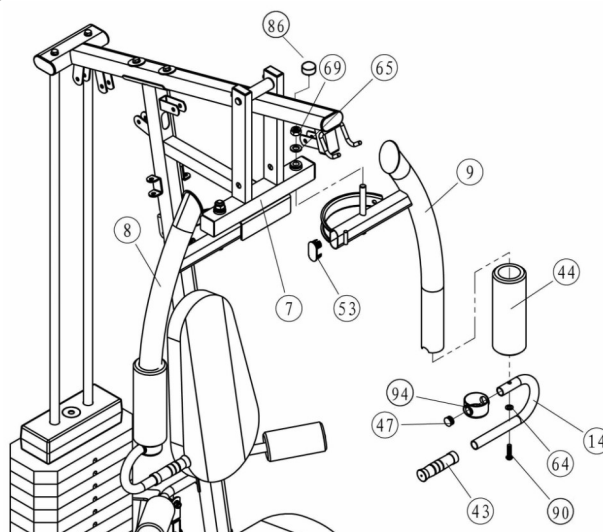
KROK 6.

1. Wsadź dwie zaślepki 50x50 (51) i dwie 25x50 (49) w zakończenia belki mocującej ramiona (7).
2. Połącz belkę mocującą ramiona (7) z belką główną (4) korzystając z drażka (15). Zabezpiecz łączenie korzystając z dwóch śrub M8x20 (71).



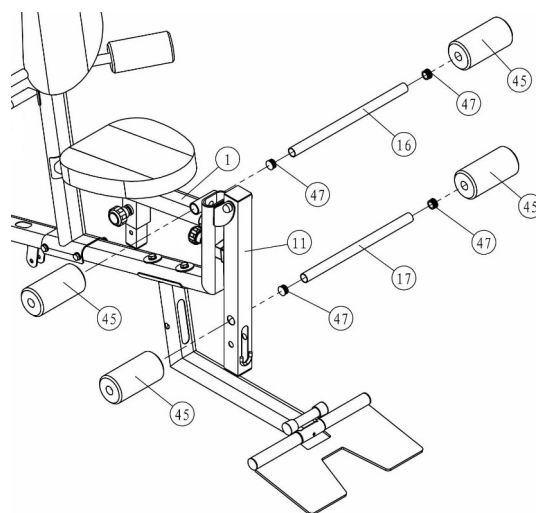
KROK 7.

1. Wsuń zaślepkę PT60x30 (53) do lewego ramienia (9). Zamocuj dwie zaślepki $\phi 25$ (47) w końcach uchwytu wyciskowego (14).
2. Nałóż piankę $\phi 90 \times 245$ (44) na lewe ramię (9). Nałóż część (43) na uchwyt wyciskowy (14).
3. Połącz lewe ramię (9) z belką podtrzymującą ramiona (7) korzystając z jednej nakrętki M16 (69), jednej podkładki $\phi 16$ (65) oraz jednej nakrętki $\phi 16$ (86).
4. Przelóż uchwyt wyciskowy (14) przez otwór w obręczy (94) a następnie połącz uchwyt (14) z lewym ramieniem (9) korzystając ze śruby M10x45 (90) i podkładki $\phi 10$ (64).
5. W ten sam sposób przymocuj prawe ramię (8).



KROK 8.

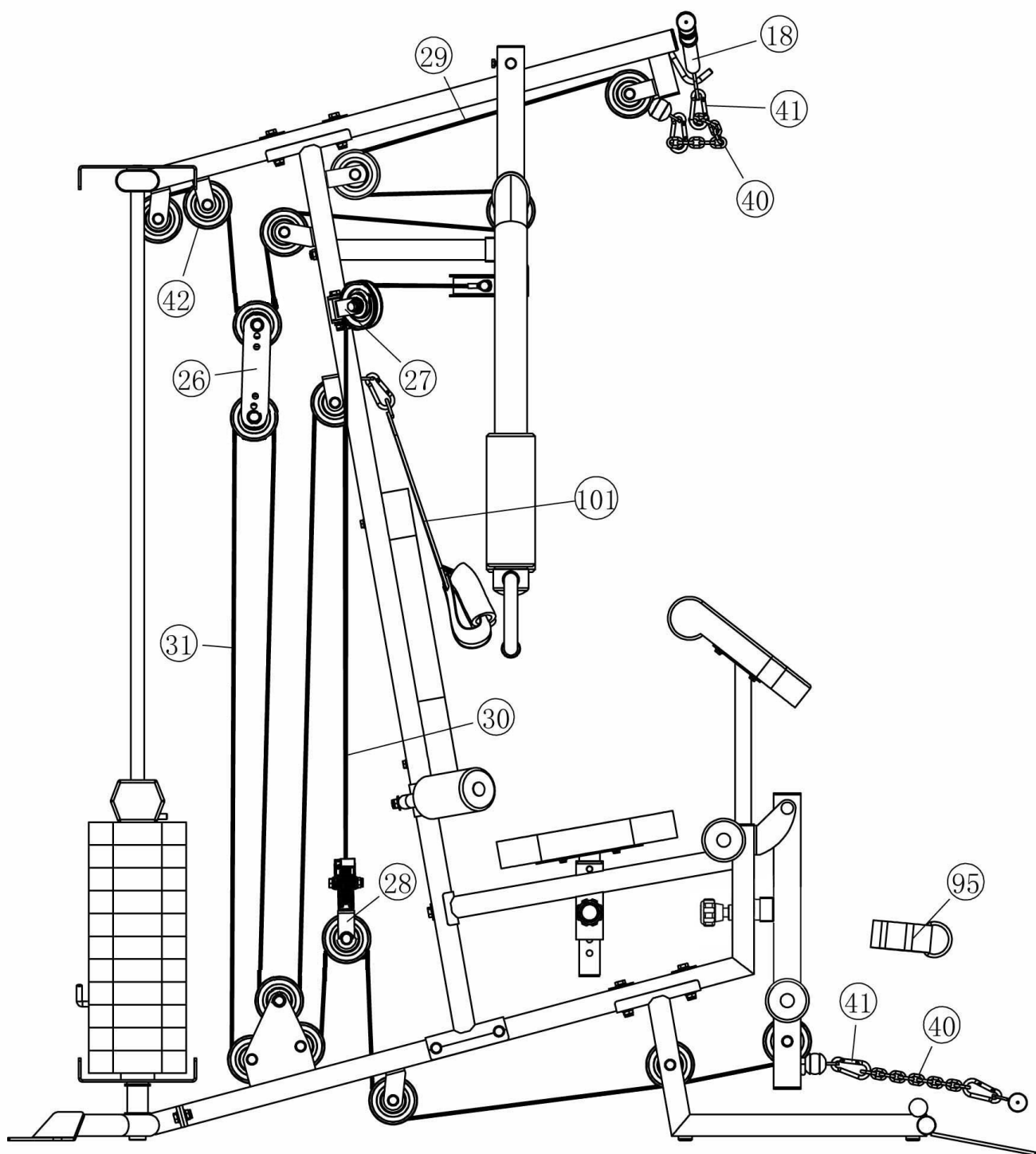
1. Wsuń cztery zaślepki $\phi 25$ (47) w końce długiego (16) i krótkiego wałka (17).
2. Przelóż długi wałek (16) przez otwór w głównej podstawie (1). Nałóż dwie piankowe osłonki $\phi 80 \times 160$ (45) na wałek (16).
3. Przelóż krótki wałek (17) przez otwór w dźwigni wyprostu nóg (11). Nałóż dwie piankowe osłonki $\phi 80 \times 160$ (45) na wałek (17).



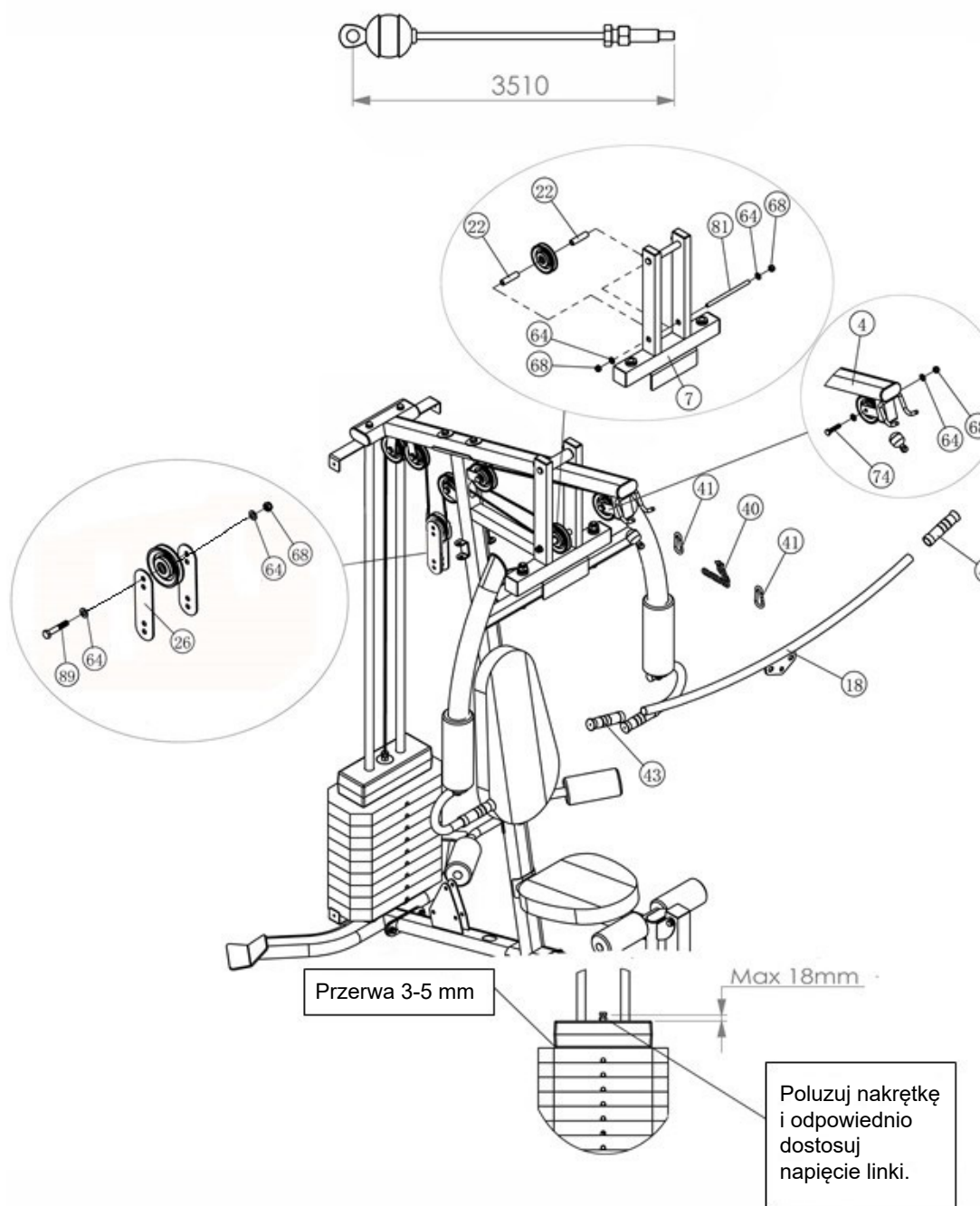
KROK 9. SCHEMAT PROWADZENIA LINEK

Po złożeniu urządzenia, sprawdź czy linka ma dobre napięcie. (Sugeruje się utrzymanie przerwy 3-5mm pomiędzy górną płytą stosu, a stosem, wtedy napięcie linki będzie prawidłowe).

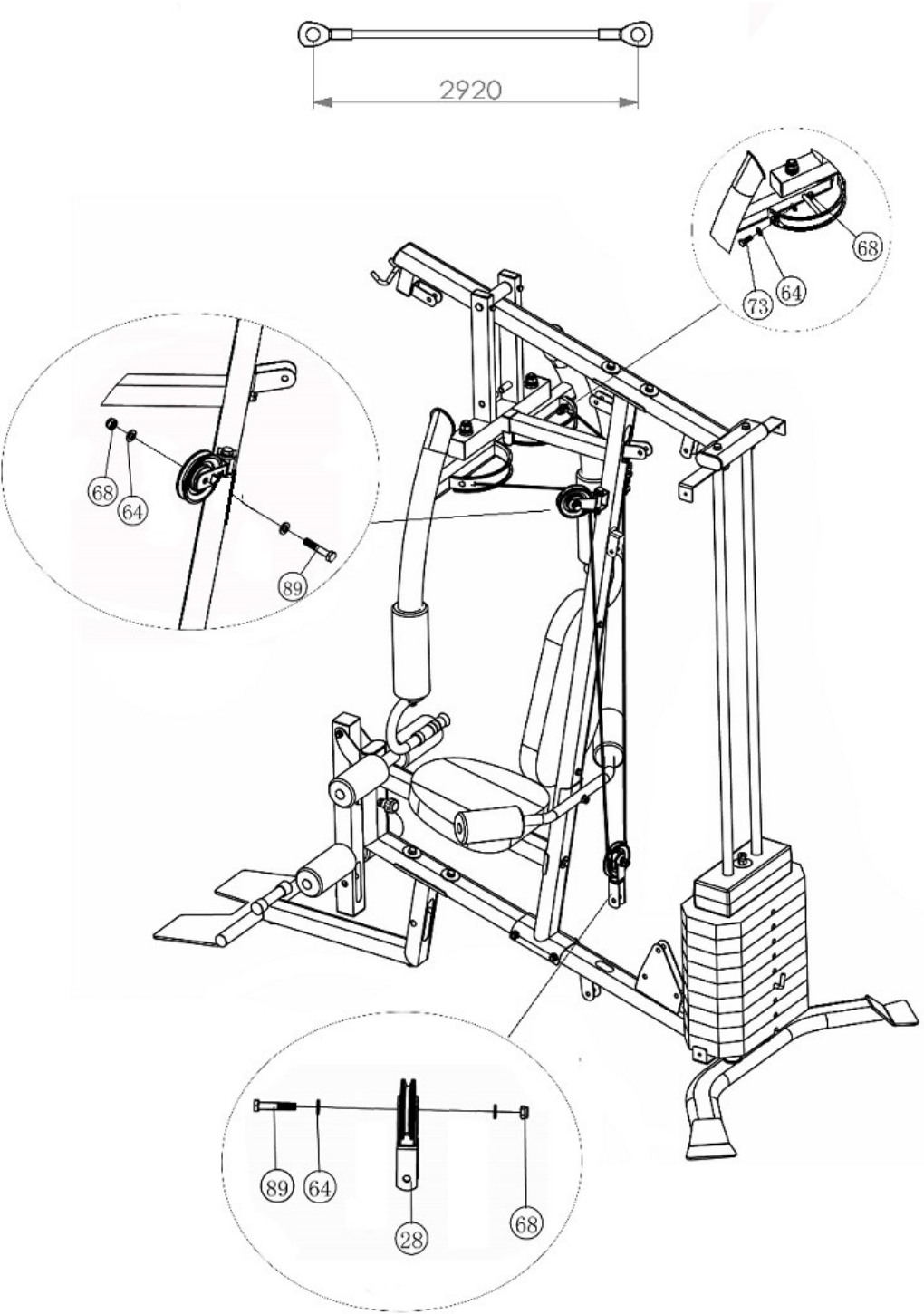
Jeśli linka jest luźna, przykręć delikatnie śrubę na szczycie stosu lub napnij linkę korzystając z części (26) aby utrzymać napięcie.



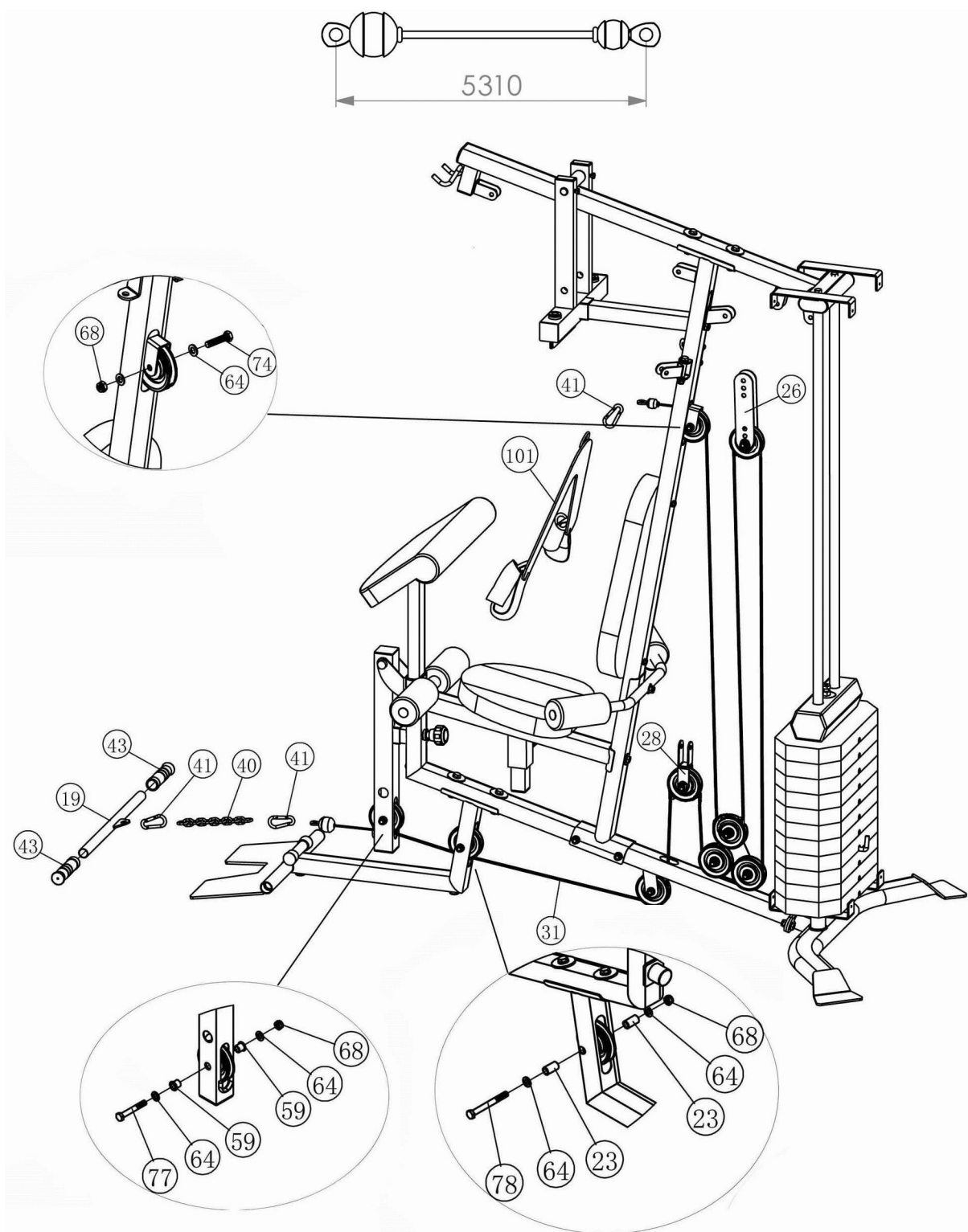
LINKA OPORU



LINKA STACJI MOTYLKOWEJ

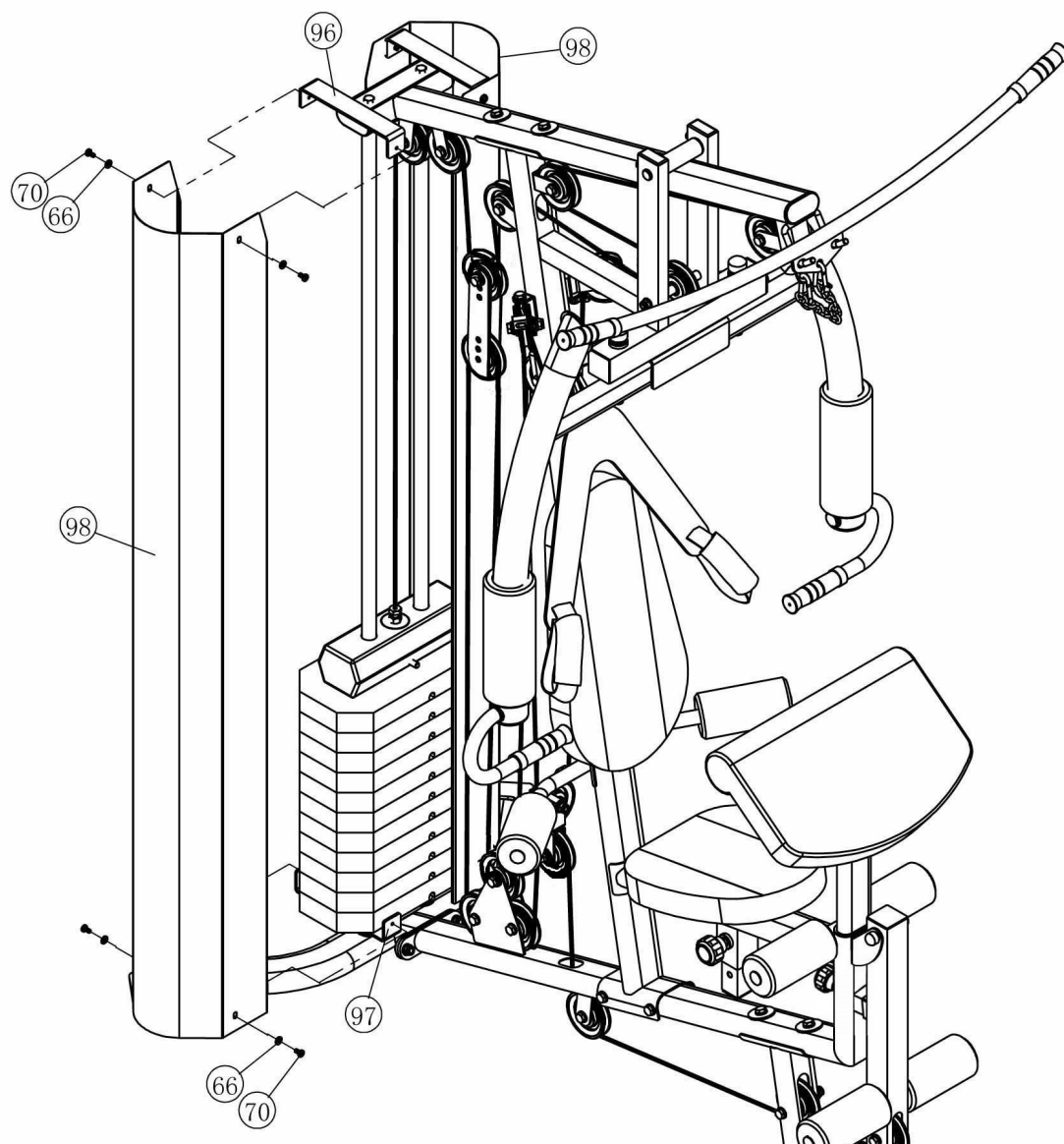


LINKA ZESPOŁU DOLNEGO



KROK 10.

1. Przymocuj osłonę stosu (98) do górnej (96) i dolnej osłony wspornika (97) korzystając z ośmiu śrub M6x12 (70) i ośmiu dużych podkładek $\phi 6$ (66).



Przykręć dokładnie wszystkie śruby i nakrętki.

Twoja domowa siłownia jest teraz złożona.

Przed użyciem sprawdź czy wszystkie śruby są odpowiednio przykręcone, a linki prawidłowo umocowane na rolkach.

Dokładna regulacja linek może być konieczna w trakcie pierwszego użycia.

być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

Atlas TYTAN 7 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może**

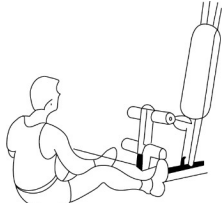
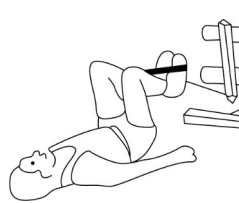
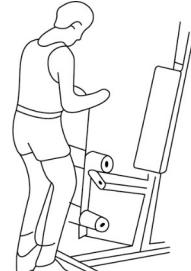
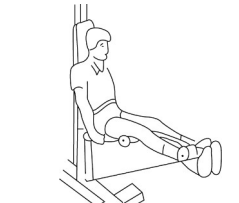
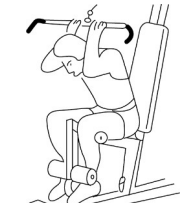
INSTRUKCJA TRENINGU

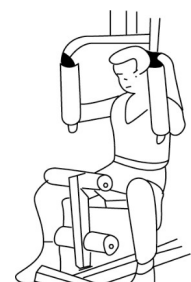
1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka



2. Ćwiczenia

1  ĆWICZENIA NA NAJNIŻSZYM DRAŻKU (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIERECTOR SPINAF) ZAMOCUJ UCHWYT DO DOLNEGO DRAŻKA I USIĄDŹ TWARZĄ W KIERUNKU URZĄDZENIA. UGNIJ LEKKO NOGI, ROZCIĄGAJ SIĘ W KIERUNKU SIEDZENIA, WYGNIJ PLECY W ŁUK I CIĄGNIJ W STORNIĘ TALII.	2  UNOSZENIE KOLAN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA, POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH Z NOGAMI PRAWIE WYPROSTOWANYMI, PODCIĄGNIJ PALCE U STÓP I UMIEŚĆ UCHWYT MIESZY STOPAMI. PODNIĘS KOLANA W KIERUNKU KŁATKI PIERSIOWEJ TAK WYSOKO, JAK POTRAFISZ.	3  ĆWICZENIA NA BICEPS (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA) PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA, CHWYĆ UCHWYT I STAŃ Z WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI I ŁOKCIAMI PRZY TUŁOWIU. WYCIĄGAJ UCHWYT PRZED SIEBIĘ, TAK DALEKO JAK POTRAFISZ.
4  ĆWICZENIA NA GÓRNYM DRAŻKU. (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA) PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA I PODCIĄGNIJ UCWYT. USIĄDŹ NA SIODEŁKU U NACHYL SIĘ DO PRZODU NAD PRZEDNIK DRAŻEK. PODCIĄGAJ DRAŻEK PO ŁUKU DO GÓRY, TAK MOCNO, JAK POTRAFISZ.	5  ĆWICZENIA NA GÓRNYM DRAŻKU DŁOŃMI DO GÓRY. (BICEPS Z MOCYM NACISKIEM NA MIĘŚNIE PRZEDRAMIENIA) ĆWICZ TAK SAMO JAK W POPRZEDNIM ĆWICZENIU, ALE ODWROTNĄ STRONĄ DŁONI. TO ĆWICZENIE WZMOCNI MIĘŚNIE PRZEDRAMIENIA.	6  ĆWICZENIA NADGARSTKÓW (ZGINACZE PRZEDRAMIENIA) PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA I PODCIĄGNIJ UCWYT. PODEPRZYJ PRZEDRAMIONA NA GÓRNYM DRAŻKU I TRZYMAJĄC DRAŻEK PODCIĄGAJ NADGARSTKI TAK WYSOKO JAK POTRAFISZ TRZYMAJĄC DŁONIE NA GÓRNEJ CZĘŚCI DRAŻKA.
7  ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG. (GRUPA MIĘŚNI OKOŁO KOLANOWYCH) TO ĆWICZENIE WYKONUJE SIĘ JEDNA NOGAZAMOCUJ GÓRNY DRAŻEK DO GÓRNEGO OTWORU. ZAHACZ KOLANO O DRAŻEK I CIĄGNIJ TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.	8  ROZIĄGANIE NÓG. (MIĘŚIEN CZWOROGŁOWY) UMIEŚĆ GÓRNY DRAŻEK W DOLNYM OTWORZE. ZAHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK I CHWYĆ SIĘ PODSTAWY SIODEŁKA. POWOLI PROSTUJ NOGI.	9  ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS- NIŻSZY LATISSI-MUS DORSI) ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ. ZAHACZ NOGAMI O DOLNY DRAŻEK, ZEGNIJ TALIE NACHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.

10  PODCIAGANIE RAMION. (LATISSIMUS PECTORALS) WYPROSTOWANYCH DORSI-SERRATUS- ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK, OPRZYJ PLECY O OPARCIE I CHWYĆ DRAŻEK WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI. CIĄGIJ DRAŻEK W DÓŁ PO ŁUKU TAK DALEKO, JAK TO MOŻLIWE. POCHYL SIĘ DO PRZODU ABY ZWIĘKSZYĆ ŁUK.	11  ĆWICZENIE MIĘŚNI PŁASKICH PRZEDNIEJ CZĘŚCI TUŁOWIA. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ. USIADŹ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I ICIĄGNIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.	12  MOTYLEK (MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ) USTAW RAMIONA MOTYLKA . OPRZYJ PRZEDRAMIONA O UCHWYTY MOTYLKA I PCHAJ ŁOKCIAMI, NIE DŁOŃMI.
13  PIONOWE 1) DOSTOSUJ WYSOKOŚĆ SIEDZENIA ABY RAMIONA MOTYLKA ZNAJDOWAŁY SIĘ NA WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ. 2) PRZY POMOCY MOTYLKA I ZESTAWU DO ĆWICZEN NÓG. ĆWICZ NAPRZEMIENNIE GÓRNO I DOLNO CZĘŚCIĄ ATLASU. 3) POWTARZAJ DOWOLNĄ ILOŚĆ RAZY.		

NÁVOD K POUŽITÍ

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a byl navržen tak, aby zajistil optimální bezpečnost. Je třeba dodržovat následující pravidla:

1. Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby se ujistil, že neexistují žádné kontraindikace pro používání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě, že užíváte léky ovlivňující činnost srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a u osob s zdravotními potížemi.
2. Před zahájením cvičení se vždy rozcvičte.
3. Během cvičení i po jeho skončení zajistěte, aby k tréninkovému zařízení neměly přístup děti ani zvířata.
4. Zařízení je třeba postavit na suchý, stabilní a správně vyrovnaný povrch. Z bezprostředního okolí zařízení je třeba odstranit všechny ostré předměty. Je třeba jej chránit před vlhkostí, případné nerovnosti podkladu je třeba vyrovnat. Doporučuje se použít speciální protiskluzovou podložku, která zabrání posunutí zařízení během cvičení.
5. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a větší. Věnujte pozornost varovným signálům. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé příznaky, je třeba cvičení okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Zranění mohou být důsledkem nesprávného nebo příliš intenzivního tréninku.
6. Větší než tréninková plocha ve směrech, ve kterých je zařízení k dispozici. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro nouzový sestup. Tam, kde je zařízení umístěno vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena
7. Před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech je třeba zkontrolovat upevnění všech šroubů, čepů a ostatních spojů.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. S tréninkem lze začít pouze tehdy, je-li zařízení zcela funkční.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození; pouze tak bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pěnovým úchytům, krytkám na nohách a čalounění, které se opotřebovávají nejrychleji. Poškozené části je třeba okamžitě opravit nebo vyměnit; do té doby nesmí být zařízení používáno k tréninku.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na vyčnívající nastavovací prvky a další konstrukční prvky, které by mohly při cvičení překážet.
12. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Pokud dojde k poškození nebo opotřebení některé z částí nebo pokud při používání zařízení uslyšíte znepokojivé zvuky, okamžitě přerušete cvičení. Zařízení znovu nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, o které by se mohly zachytit vyčnívající části zařízení nebo které by mohlo omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení je zařazeno do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nesmí být používáno pro terapeutické, rehabilitační ani komerční účely.**
15. Při zvedání nebo přenášení zařízení dodržujte správné držení těla, abyste si nepoškodili páteř.
16. Výrobek je určen výhradně pro dospělé osoby. Děti bez dozoru držte mimo dosah zařízení.
17. Při montáži zařízení se řiďte přesně přiloženým návodem a používejte pouze součásti dodané v balení. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou v balení všechny součásti uvedené v přiloženém seznamu.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD.

NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ NEBO POŠKOZENÍ VĚCÍ, KTERÉ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TĚTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá hmotnost – 142,5 kg

Rozměry v rozloženém stavu – 151 x 116 x

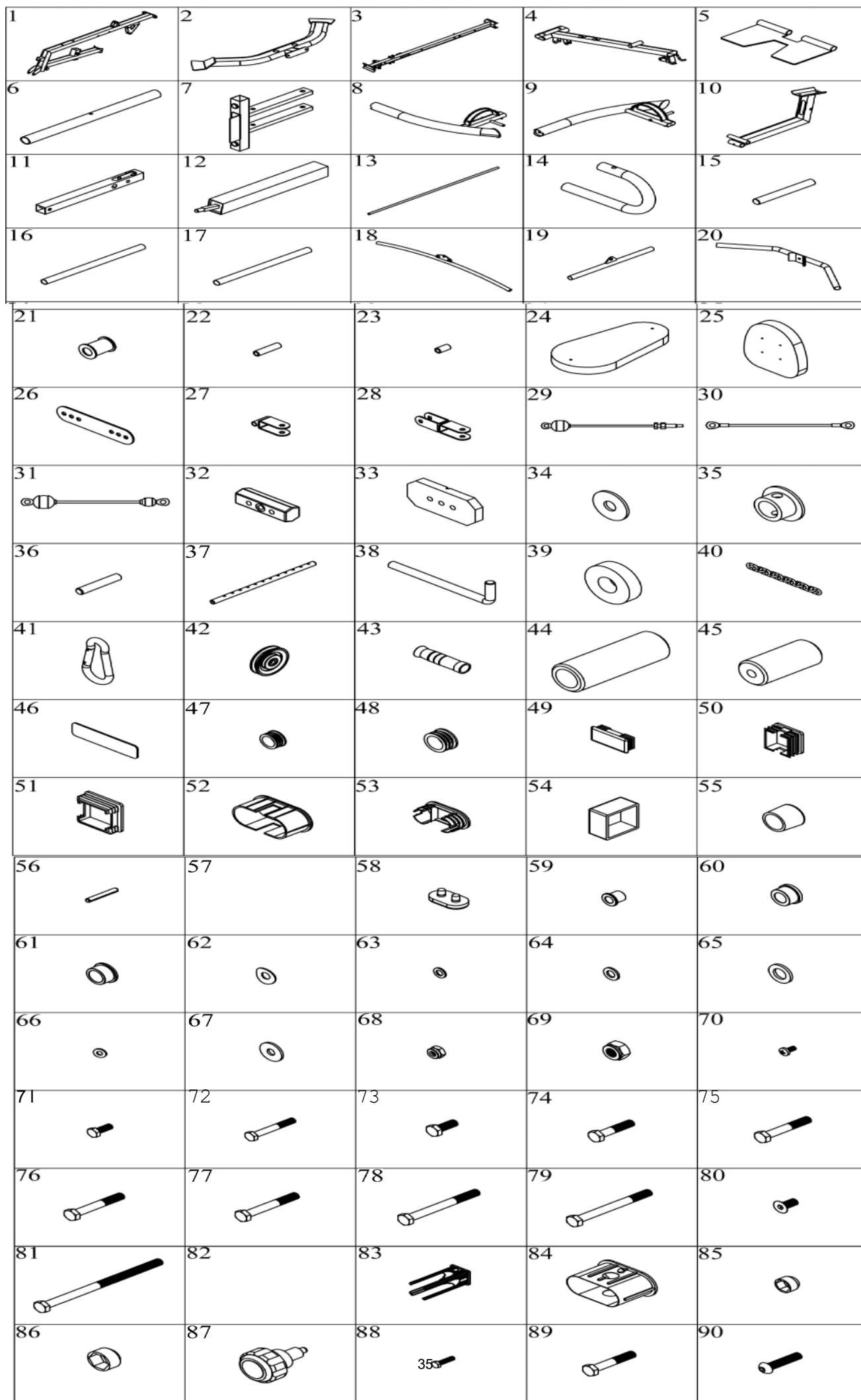
205 cm Maximální nosnost výrobku – 120 kg

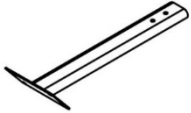
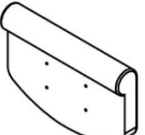
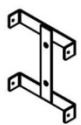
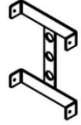
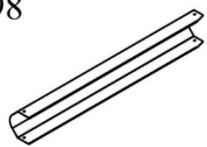
ÚDRŽBA

K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu použijte měkký, vlhký hadřík. Zařízení skladujte na suchých místech, aby byla chráněna před vlhkostí a korozí.

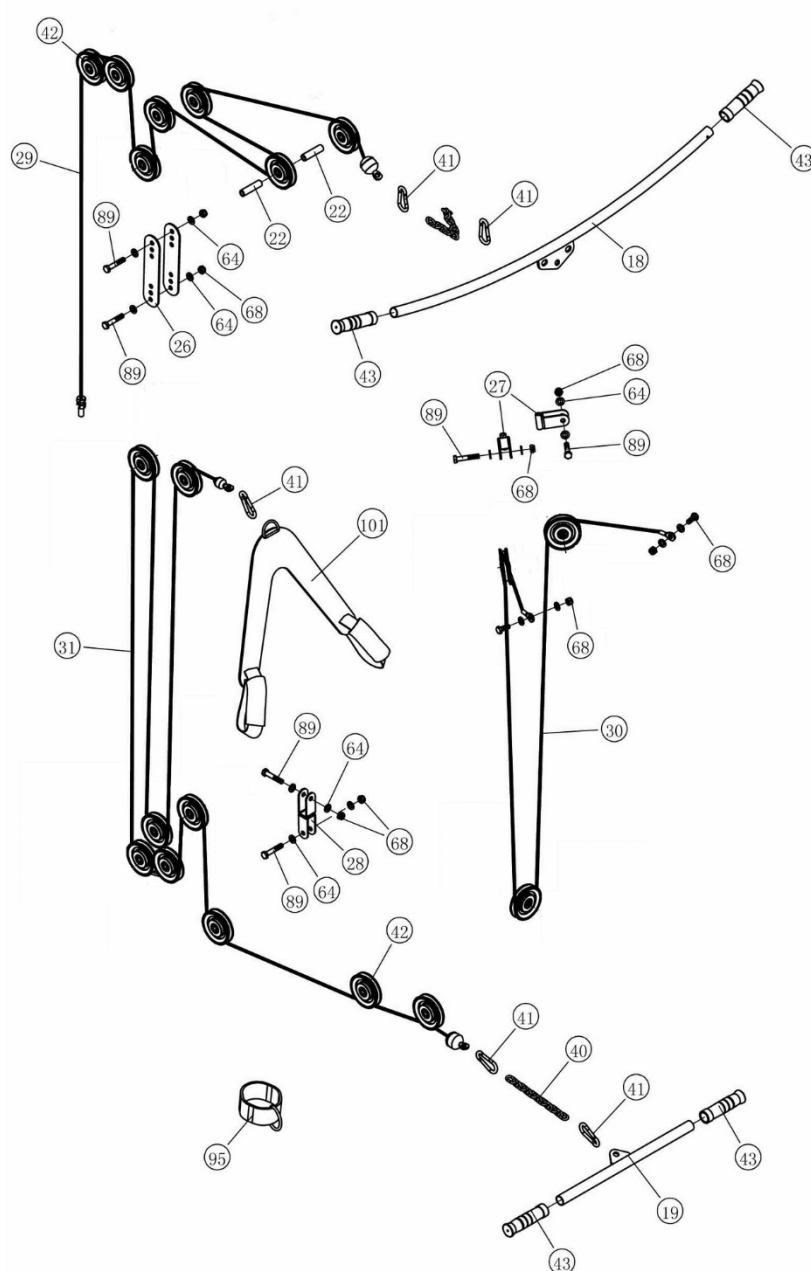
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
1	Hlavní základna	1	53	Zátka PT60*30	2
2	Upevnění vodících tyčí	1	54	Zátka 38*38	2
3	Hlavní svislá konzola	1	55	Zátka Φ25	2
4	Horní nosník	1	56	Špendlík	1
5	Podest	1	57		
6	Čep	1	58	Tlumič	2
7	Nosník upevňující ramena	1	59	Plastová objímka	2
8	Pravé rameno	1	60	Pouzdro Φ16	4
9	Levé rameno	1	61	Pouzdro Φ19	2
10	Přední podstavec	1	62	Oblouková podložka Φ10	1
11	Páka pro narovnání nohou	1	63	Podložka Φ8	2
12	Odporová tyč	1	64	Podložka Φ10	69
13	Vodící tyč	2	65	Podložka Φ16	2
14	Lisovací držák	2	66	Velká podložka Φ6	16
15	Hřídel válce	1	67	Velká podložka Φ10	1
16	Váleček na pěnové kryty (dlouhý)	1	68	Nylonová matice M10	35
17	Váleček na pěnové kryty (krátký)	1	69	Nylonová matice M16	2
18	Odporová lisovací tyč	1	70	Šroub M 6*12	8
19	Tyč spodního výtahu	1	71	Šestihranný šroub M 8*20	2
20	Tyč	1	72	Šestihranný šroub M 8*55	2
21	Horní průchodka	2	73	Šestihranný šroub M 10*25	6
22	Pouzdro	2	74	Šestihranný šroub M 10*45	9
23	Průchodka pro lanovou kladku	2	75	Šestihranný šroub M 10*60	5
24	Opěradlo	1	76	Šestihranný šroub M 10*65	2
25	Sedák	1	77	Šestihranný šroub M 10*70	2
26	Deska pro lanový kotouč	2	78	Šestihranný šroub M 10*95	1
27	Držák	2	79	Šestihranný šroub M 10*100	2
28	Křížová kladka	1	80	Šroub s kuželovou hlavou M10*20	2
29	Lano	1	81	Šestihranný šroub M10*160	1
30	Lanko motýlkové stanice	1	82		
31	Lano spodního ústrojí	1	83	Manžeta 50*38	1
32	Horní závaží	1	84	Pouzdro 80 × 40	1
33	Závaží	11	85	Matice Φ10	2
34	Podložka	1	86	Matice Φ16	2
35	Obruč svazku	1	87	Zajišťovací knoflík	2
36	Špendlík pro nastavení zatížení	1	88	Šestihranný šroub M 6*20	8
37	Výběrový sloupek zatížení	1	89	Šestihranný šroub M10*45	7
38	Špendlík ve tvaru písmene L	1	90	Šestihranný šroub M10*45	2
39	Tlumič zatížení	2	91	Držák modlitební knížky	1
40	Řetěz (500 mm)	2	92	Modlitební knížka	1
41	Karabina	5	93	Tyč pro nastavení polohy sedadla	1
42	Váleček	19	94	Obruč Φ60	2
43	Držák	6	95	Kotníková páska	1
44	Pěnová ochrana Φ90*245	2	96	Horní kryt držáku	1
45	Pěnová krytka Φ80*160	6	97	Spodní kryt držáku	2
46	Gumová podložka	1	98	Kryt stohu	2
47	Zátka Φ25	8	101	Břišní pás	1
48	Zátka Φ32	2			
49	Zátka 25*50	2			
50	Zátka 38*38	4			
51	Zátka 50*50	4			
52	Zátka PT80*40	3			



91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99	100
101 	102	103	104	105

ODKAZY

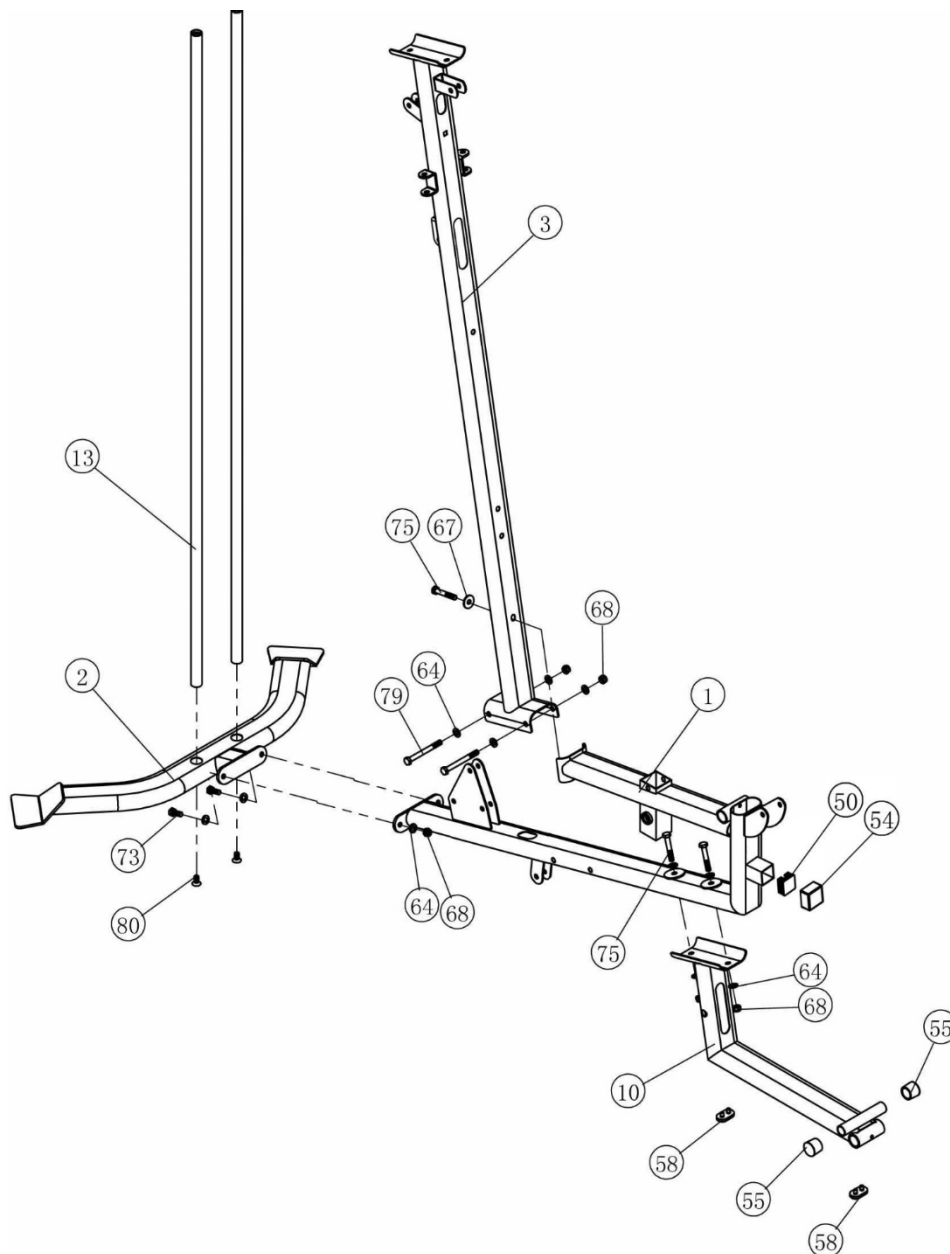


NÁVOD K MONTÁŽI:

Poznámka:

1. Pokud není v návodu uvedeno jinak, těsnění by mělo být upevněno na obou koncích všech šroubů (na hlavě šroubu i na matici).
2. Všechny díly je třeba nejprve ručně sestavit a poté je pečlivě utáhnout klíčem.
3. Některé díly mohou být již z výroby smontovány.
4. K montáži je nutná pomoc druhé osoby.

KROK 1:



1. Zasuňte dvě vodicí tyče (13) do jejich úchytů (2). Tyče (13) upevněte pomocí dvou šroubů M10x20 (80).
2. Zasuňte záslepku 38x38 (50) do hlavní základny (1). Poté k hlavní základně (1) připevněte záslepku 38x38 (54).
3. Spojte úchyt vodicích tyčí (2) s hlavní základnou (1) pomocí dvou matic M10 (68), dvou šroubů M10x25 (73) a čtyř podložek $\phi 10$ (64).
4. Připevněte dvě zátky $\phi 25$ (55) do kruhových otvorů na koncích pouzdra umístěného v přední části základny (10). Připevněte tlumiče (58) k přední základně (10).
5. Spojte přední základnu (10) s hlavní základnou (1) pomocí dvou šroubů M10x60 (75), dvou matic M10 (68) a čtyř podložek $\phi 10$ (64).

Poznámka: Pomocí šroubováku pečlivě utáhněte šrouby M10x20 (80) v upevnění (2) a šrouby M10x25 (73). Ostatní šrouby utáhněte rukou.

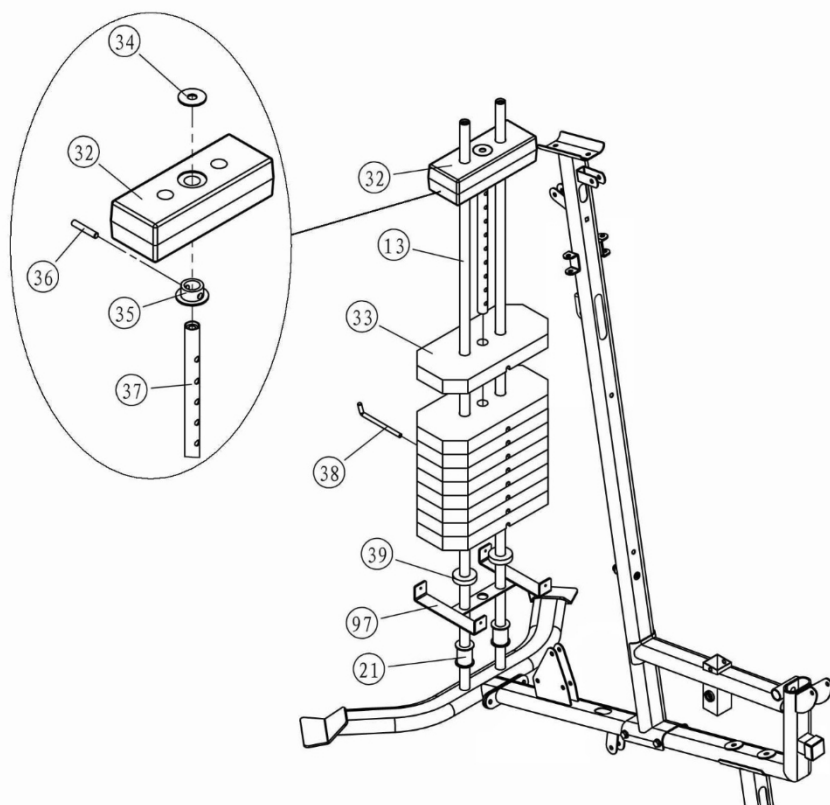
6. Spojte hlavní svislý nosník (3) s hlavní základnou (1) pomocí dvou matic M10 (68), dvou šroubů M10x100 (79), jednoho šroubu M10x60 (75), jedné velké podložky $\phi 10$ (67) a čtyř podložek $\phi 10$ (64).

KROK 2

1. Na vodicí tyče (13) nasadíte horní průchodky (21) a spodní kryt konzoly (97).
2. Nasadíte dva tlumiče zatižení (39) na tyče (13). Poté postupně nasazujete po jednom závaží (33).

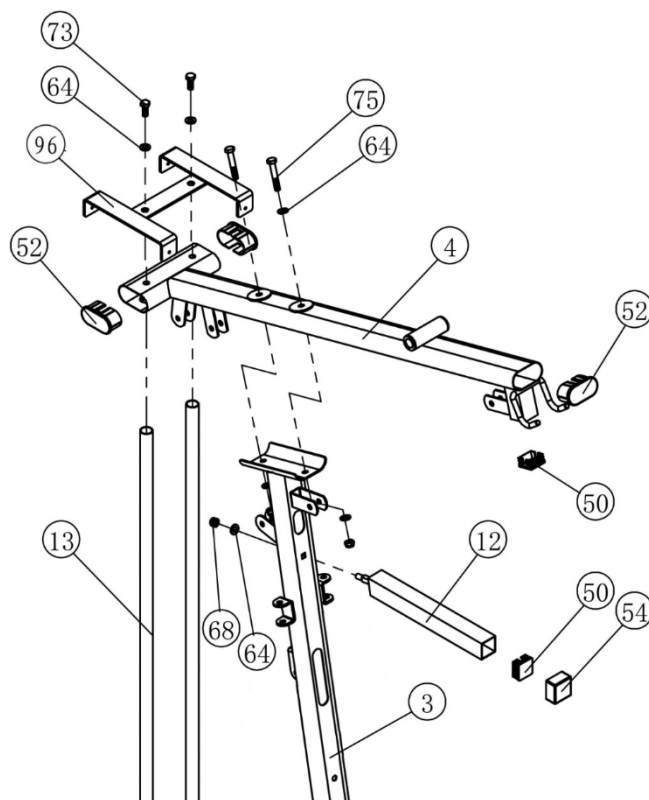
POZOR: Závaží (#33) nasazujete opatrně a po jednom. Nikdy nezvedejte více, než jste schopni bezpečně unést.

3. Nasadíte kroužek (35) na sloupek pro volbu zátěže (37) a vyrovnejte otvory pro zajišťovací kolík (36) tak, že jej zasunete do prvního otvoru ve sloupku (37) a do otvoru v kroužku (35). Na tyč (37) nasadíte horní závaží (32). Umístíte podložku (34) na otvor v desce na vrcholu stohu (32).
4. Nakonec umístíte horní zátěžovou desku (32) spolu se sloupkem pro volbu zátěže (37) na vodicí tyče (13). Zasuňte kolík ve tvaru písmene L (38) do příslušného otvoru ve stohu.



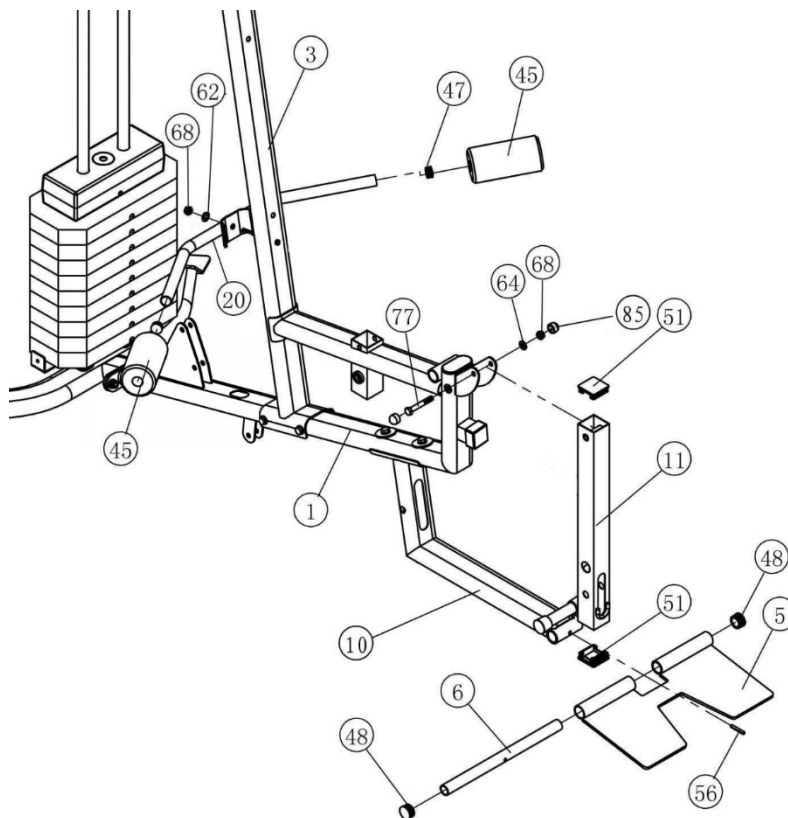
KROK 3.

1. Zasuňte tři zátky PT80x40 (52) a zátku 38x38 (50) do konců horního nosníku (4).
2. Spojte horní nosník (4) s hlavním svislým nosníkem (3) pomocí dvou matic M10 (68), dvou šroubů M10x60 (75) a čtyř podložek $\phi 10$ (64).
3. Spojte horní kryt podpěry (96) s horním nosníkem (4) a tyčemi (13) pomocí dvou šroubů M10x25 (73) a dvou podložek $\phi 10$ (64).
4. Nasuňte zátku 38x38 (50) na opěrnou tyč (12). K tyči (12) připevněte zátku 38x38 (54).
5. Spojte opěrnou tyč (12) s hlavním svislým nosníkem (3) pomocí nylonové matice M10 (68) a podložky $\phi 10$ (64).

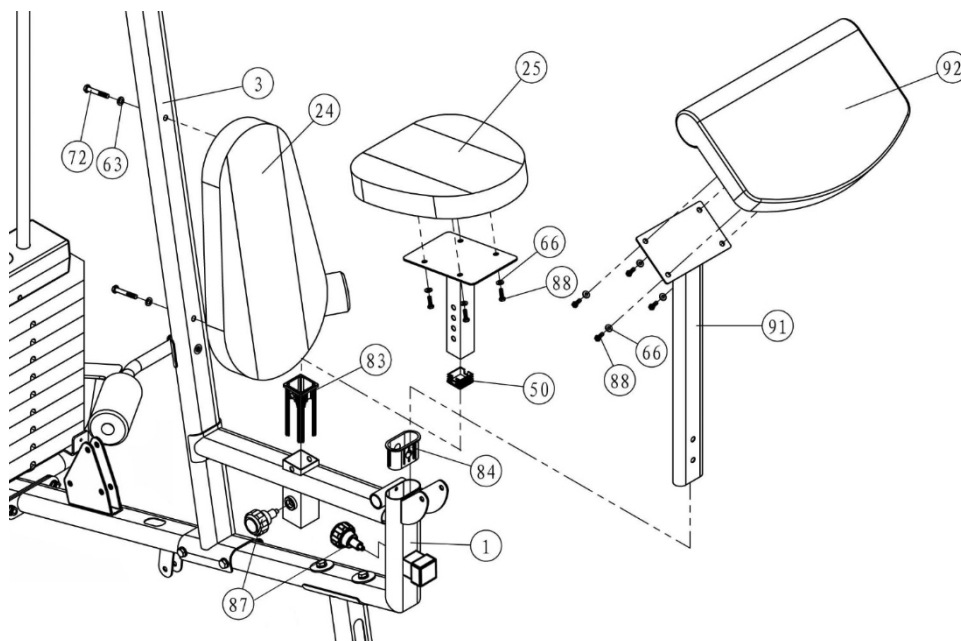


KROK 4.

1. Nasuňte dvě zátky 50x50 (51) na konce páky pro narovnání nohou (11).
2. Spojte páku pro narovnání nohou (11) s hlavní základnou (1) pomocí matice M10 (68), šroubu M10x70 (77), dvou podložek $\phi 10$ (64) a dvou matic $\phi 10$ (85).
3. Srovnejte otvory v plošině (5) a otvory v přední základně (10) do jedné osy. Poté zasuňte do otvorů čep (6), abyste spojili plošinu se základnou.
4. Srovnejte do jedné osy malý otvor v čepu (6) a malý otvor v přední základně (10). Poté provlečte skrz otvory špendlík (56).
5. Vložte dvě zátky $\phi 32$ (48) do otvorů v plošině (5).
6. Vložte dvě zátky $\phi 25$ (47) do tyče (20).
7. Spojte tyč (20) s hlavním svislým nosníkem (3) pomocí matice M10 (68) a podložky $\phi 10$ (62).
8. Nasaďte pěnové kryty $\phi 80 \times 160$ (45) na tyč (20).



KROK 5.

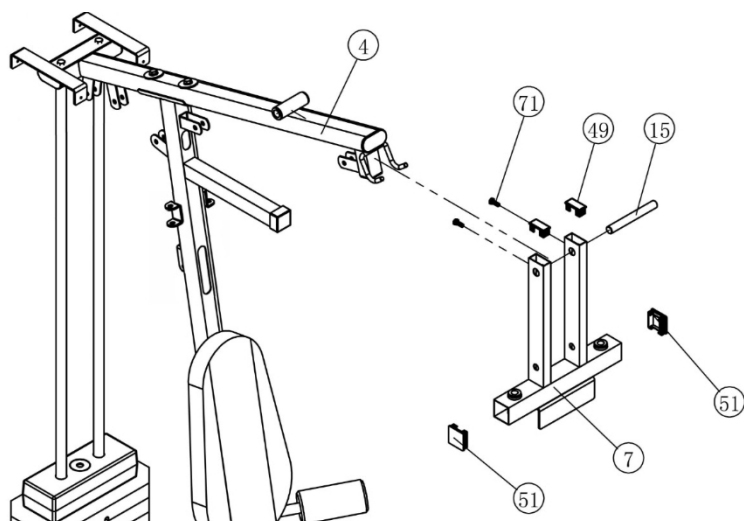


1. Připevněte opěradlo (24) k hlavnímu svislému nosníku (3) pomocí dvou šroubů M8x55 (72) a dvou podložek $\phi 8$ (63).
2. Nasuňte zátku 38x38 (50) na konec tyče pro nastavení polohy sedadla (93).
3. Spojte sedadlo (25) s tyčí pro nastavení polohy sedadla (93) pomocí čtyř šroubů M6x20 (88) a čtyř velkých podložek $\phi 6$ (66).
4. Nasuňte pouzdro (83) na hlavní základnu (1) a poté nasuňte tyč pro nastavení polohy sedadla (93) do pouzdra (83).
5. Nastavte polohu sedla (25) podle svých potřeb a zajistěte jej otočným knoflíkem (87).
6. Připevněte modlitební desku (92) k držáku (91) pomocí čtyř šroubů M6x20 (88) a čtyř velkých podložek $\phi 6$ (66).
7. Nasuňte pouzdro (84) na hlavní základnu (1) a poté nasuňte držák modlitební knížky (91) do pouzdra (84).

8. Upravte polohu modlitební knížky (92) podle svých potřeb a zajistěte ji otočným knoflíkem (87).

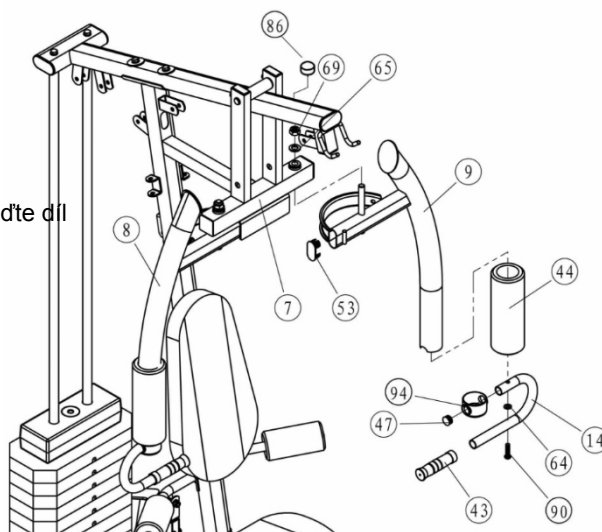
KROK 6.

1. Nasuňte dvě zátky 50x50 (51) a dvě 25x50 (49) na konce nosníku upevňujícího ramena (7).
2. Spojte nosník upevňující ramena (7) s hlavním nosníkem (4) pomocí tyče (15). Spojení zajistěte dvěma šrouby M8x20 (71).



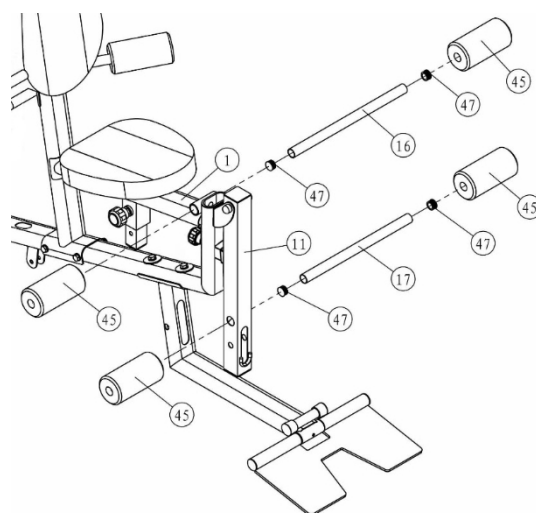
KROK 7.

1. Nasuňte koncovku PT60x30 (53) na levé rameno (9). Upevněte dvě koncovky $\varnothing 25$ (47) na konce lisovacího držáku (14).
2. Nasaďte pěnovou vložku $\varnothing 90 \times 245$ (44) na levé rameno (9). Nasaďte díl (43) na vytlačovací držák (14).
3. Spojte levé rameno (9) s nosníkem ramen (7) pomocí jedné matice M16 (69), jedné podložky $\varnothing 16$ (65) a jedné matice $\varnothing 16$ (86).
4. Provéďte lisovací držák (14) otvorem v obruči (94) a poté spojte držák (14) s levým ramenem (9) pomocí šroubu M10x45 (90) a podložky $\varnothing 10$ (64).
5. Stejným způsobem připevňte pravé rameno (8).



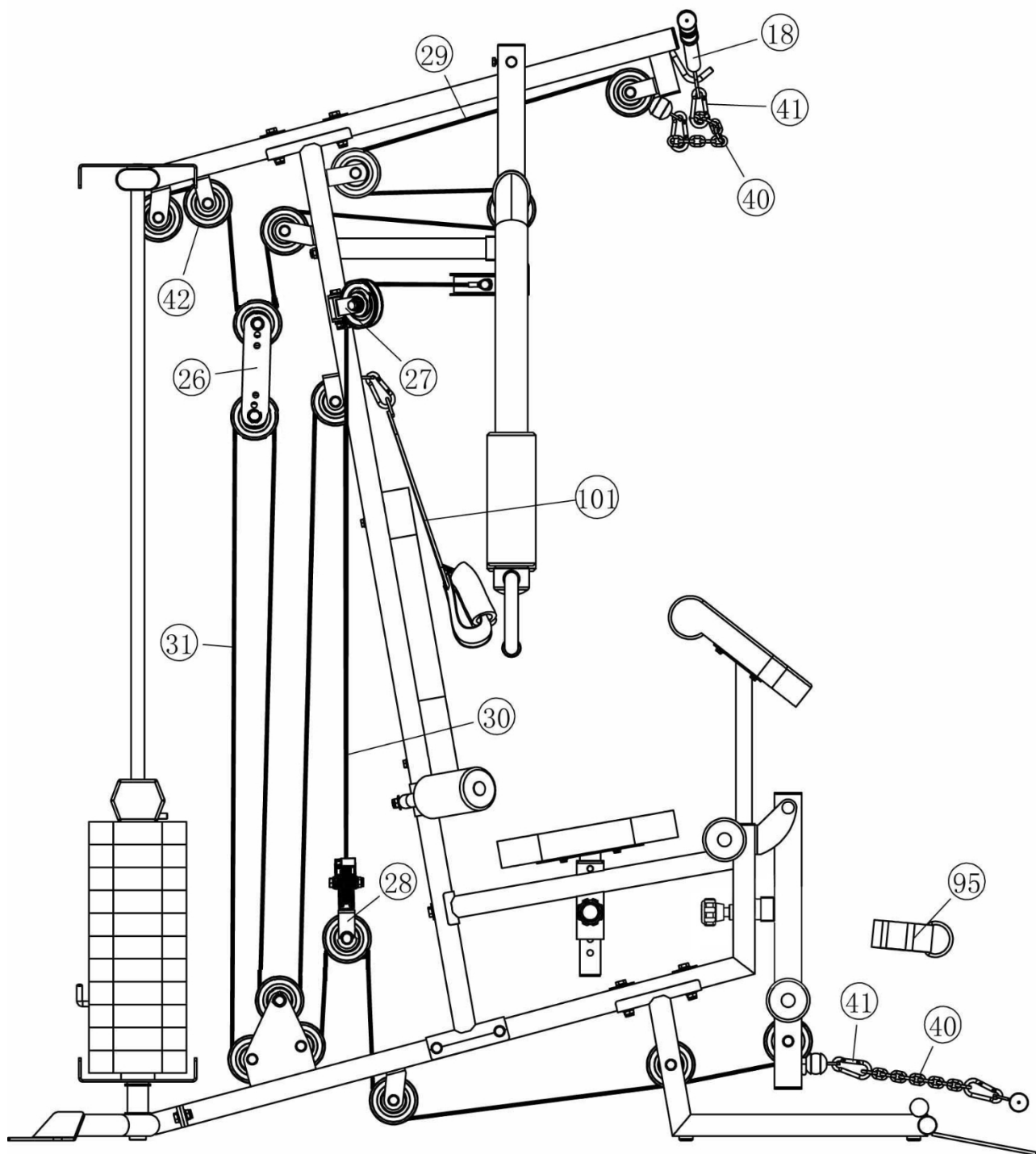
KROK 8.

1. Nasuňte čtyři zátky $\varnothing 25$ (47) na konce dlouhého (16) a krátkého hřídele (17).
2. Provéďte dlouhou hřídel (16) otvorem v hlavní základně (1). Nasaďte na hřídel (16) dva pěnové kryty $\varnothing 80 \times 160$ (45).
3. Protáhněte krátkou hřídel (17) otvorem v páce pro narovnání nohou (11). Nasaďte na hřídel (17) dva pěnové kryty $\varnothing 80 \times 160$ (45).

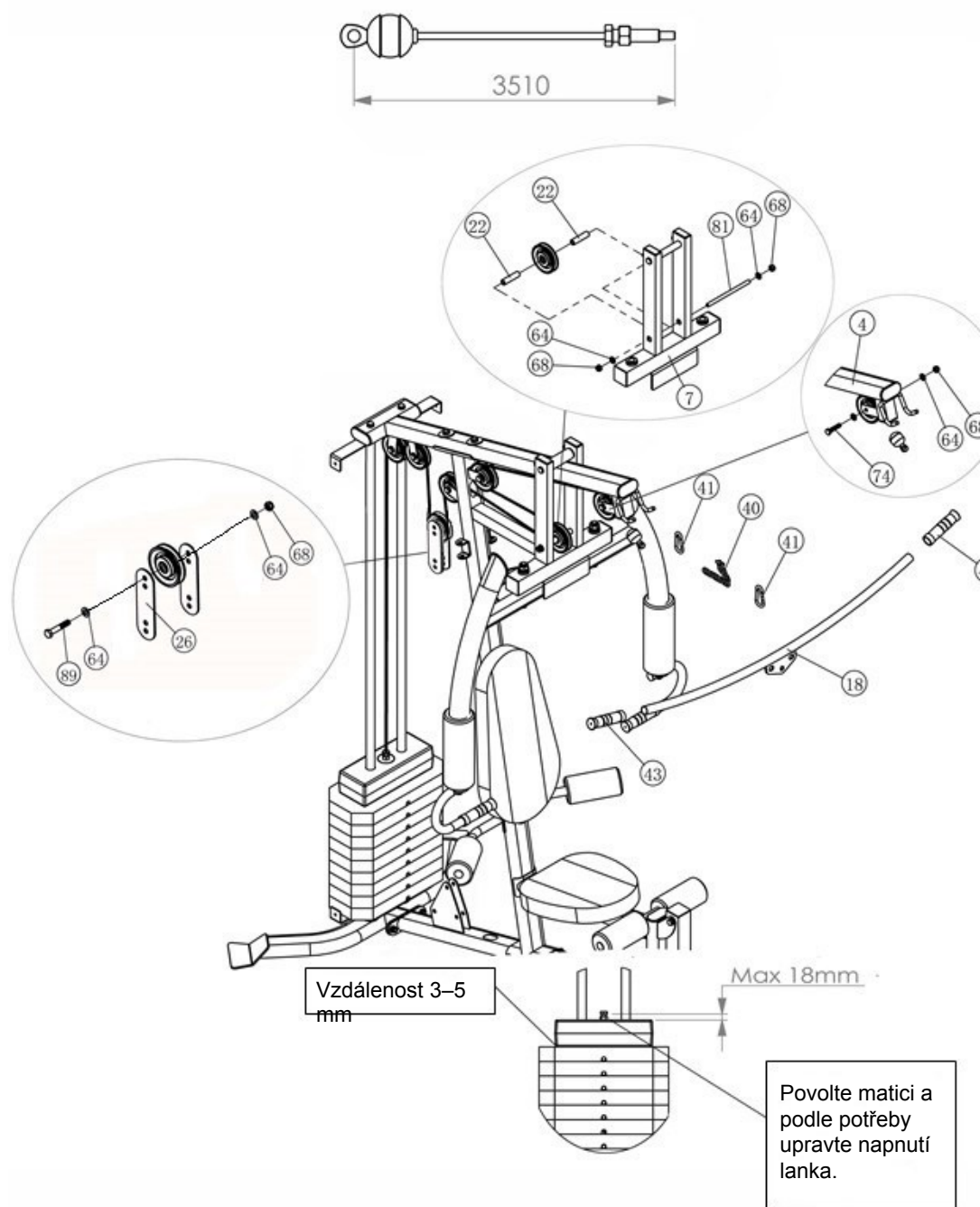


KROK 9. SCHÉMA VEDENÍ LAN

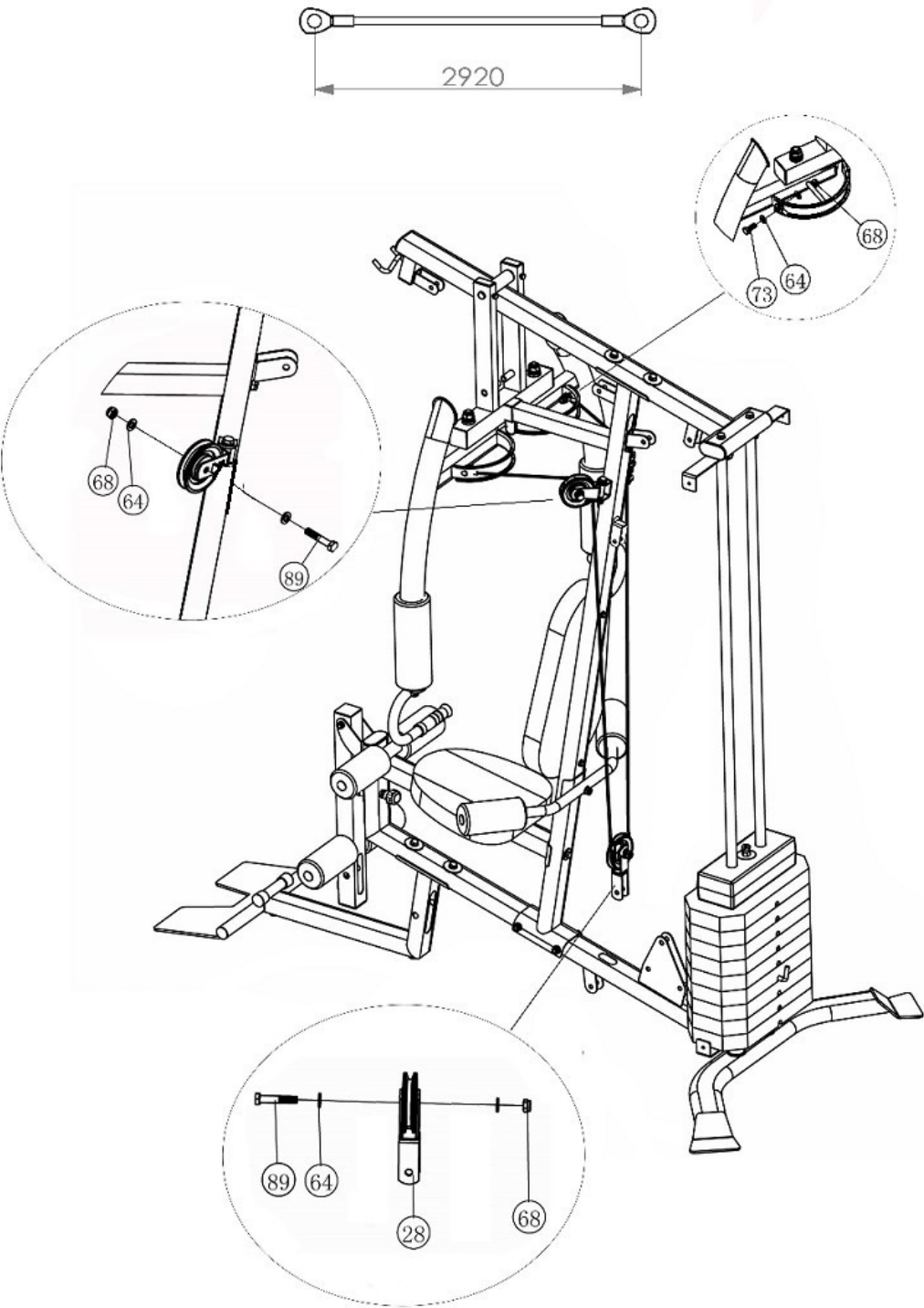
Po sestavení zařízení zkontrolujte, zda je lanko správně napnuté. (Doporučuje se zachovat mezeru 3–5 mm mezi horní deskou sloupce a sloupcem, pak bude lanko správně napnuté).
Pokud je lanko volné, jemně utáhněte šroub na vrcholu stohu nebo lanko napněte pomocí dílu (26), aby se napětí udrželo.



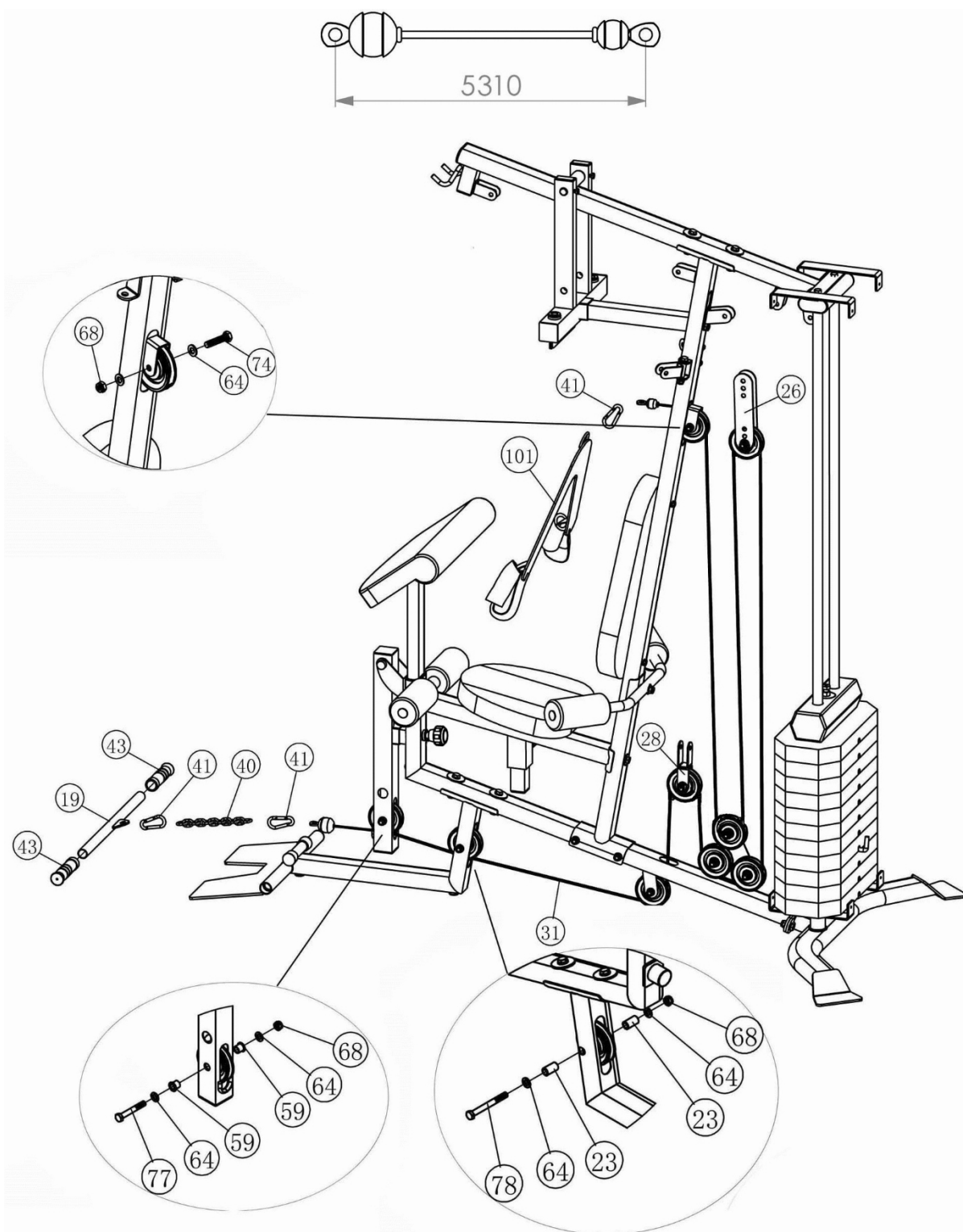
ODPOROVÝ LANEK



LANO MOTÝLKOVÉ STANICE

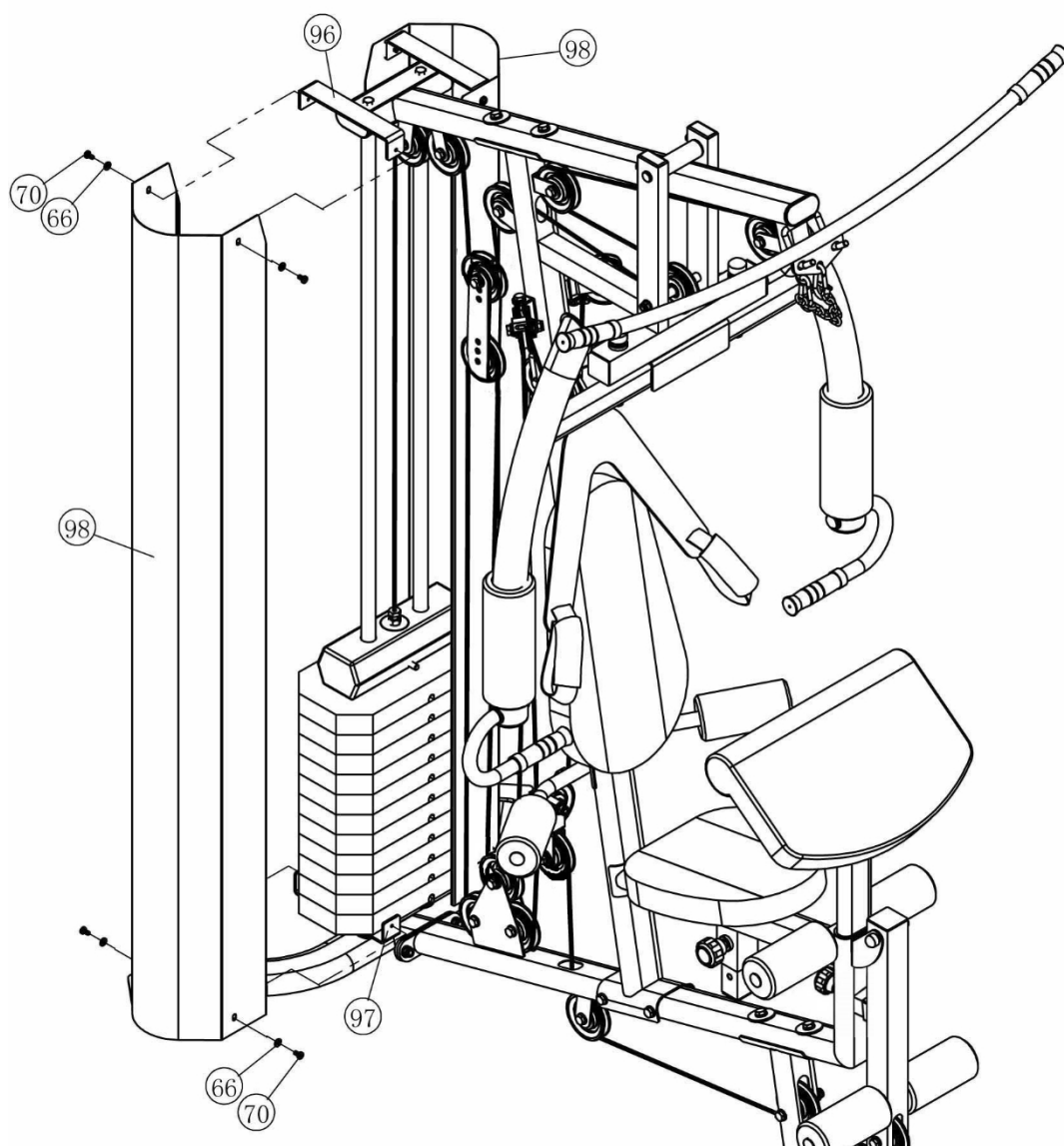


LANO SPODNÍHO BLOKU



KROK 10.

1. Připevněte kryt sloupce (98) k hornímu (96) a spodnímu krytu konzoly (97) pomocí osmi šroubů M6x12 (70) a osmi velkých podložek $\varnothing 6$ (66).



Všechny šrouby a matice důkladně utáhněte. Vaše domácí posilovna je nyní smontována.

Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby správně utažené a lanka správně upevněna na kladkách. Při prvním použití může být nutné lanka přesně seřídít.

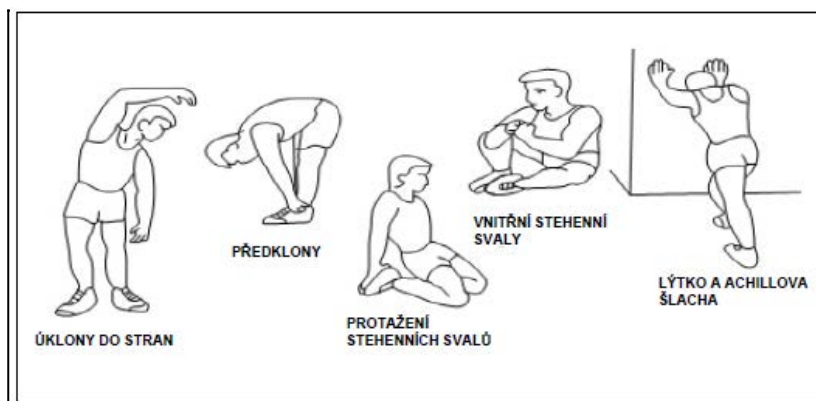
Může být používán pro terapeutické, rehabilitační i komerční účely.

Atlas TYTAN 7 je zařízení určené k všeobecnému posilování v domácích podmínkách. **Nesmí**

NÁVOD K TRÉNINKU

1. Rozcvička

Před zahájením tréninku doporučujeme provést rozcvičovací cviky znázorněné na obrázku níže. Každý cvik by měl být prováděn po dobu nejméně 30 sekund. Rozcvička



2. Cvičení

1 CVIČENÍ NA NEJNIŽŠÍM HŘÍDELI (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF) UPEVNĚTE DRŽÁK NA SPODNÍ TYČ A POSAĎTE SE TVÁŘÍ SMĚREM K PŘÍSTROJI. MÍRNĚ OHNĚTE NOHY, NATÁHNĚTE SE SMĚREM K SEDADLU, PROHNĚTE ŽÁDA DO OBLOUKU A TAHÁJTE SMĚREM K PASU.	2 ZVEDÁNÍ KOLEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) UPEVNĚTE RUKOJEŤ K TYČI, LEHNĚTE SI NA ŽÁDA S TĚMĚR VYROVNANÝMI NOHAMI, ZVEDNĚTE PRSTY NA NOHÁCH A RUKOJEŤ UMÍSTĚTE MEZI NOHY. ZVEDNĚTE KOLENA SMĚREM K HRUDNÍKU TAK VYSOKO, JAK TO JDE.	3 CVIČENÍ NA BICEPS (BICEPS A OHÝBAČE PŘEDLOKTÍ) UPEVNĚTE RUKOJEŤ K TYČI, UCHOPTE JI A STUJTE S NAPNUTÝMI RAMENY A LOKTY U TRUPU. VYTAHUJTE RUKOJEŤ PŘED SEBE, JAK NEJDÁL TO JDE.
4 CVIČENÍ NA HORNÍM TYČI. (BICEPS A OHÝBAČE PŘEDLOKTÍ) UPEVNĚTE RUKOJEŤ K TYČI A PŘITAHNĚTE JI K SOBĚ. PŘEDSAĎTE SI NA SEDÁTKO A NAKLONTE SE DOPŘEDU NAD PŘEDNÍ ČÁST TYČE. PŘITAHUJTE TYČ PO OBLOUKU NAHORU, TAK SILNĚ, JAK JEN MŮŽETE.	5 CVIČENÍ NA HORNÍM TYČI S DLANĚMI SMĚREM NAHORU. (BICEPS S DŮRAZEM NA SVALY PŘEDLOKTÍ) CVIČTE STEJNĚ JAKO V PŘEDCHOZÍM CVIČENÍ, ALE DLANÍM OBRÁCENÝMI NA OPAČNOU STRANU. TOTO CVIČENÍ POSÍLÍ SVALY PŘEDLOKTÍ.	6 CVIČENÍ NA ZÁPĚSTÍ (OHÝBAČE PŘEDLOKTÍ) UPEVNĚTE DRŽÁK NA TYČ A VYTÁHNĚTE RUKOJEŤ. OPŘETE PŘEDLOKTÍ O HORNÍ TYČ A DRŽTE TYČ VYTAHUJTE ZÁPĚSTÍ CO NEJVÝŠE, JAK TO JDE, PŘIČEMŽ DRŽTE RUCE NA HORNÍ ČÁSTI TYČE.
7 CVIČENÍ SVALŮ NOHOU. (SKUPINA SVALŮ OKOLO KOLEN) TOTO CVIČENÍ SE PROVÁDÍ JEDNOU NOHOU. UPEVNĚTE HORNÍ TYČ DO HORNÍHO OTVORU. ZAHÁKNEJTE KOLENO ZA TYČ A TAHÁJTE TAK SILNĚ, JAK JEN MŮŽETE.	8 PROTAŽENÍ NOHOU. (ČTYŘHLAVÝ SVAL) VLOŽTE HORNÍ TYČ DO SPODNÍHO OTVORU. ZAVĚSTE NOHY NA SPODNÍ TYČ A UCHOPTE ZÁKLADNU SEDLA. POMALU NAPÍNEJTE NOHY.	9 CVIČENÍ NA ŽÁDA (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – DOLNÍ ČÁST LATISSIMUS DORSI) UPEVNĚTE TYČ NA HORNÍ KOLEČKO A UCHOPTE TYČ NAD HLAVOU. ZAHÁKNEJTE NOHY ZA SPODNÍ TYČ, OHNĚTE PAS A NAKLONTE SE DOPŘEDU TAK SILNĚ, JAK TO JEN JDE.

10  PŘITAHOVÁNÍ RAMEN. (LATISSIMUS PECTORALS) VYROVNANÝCH DORSI-SERRATUS- UPEVNĚTE TYČ NA HORNÍ KOLEČKO, OPŘETE SE ZADY O OPĚRKU A UCHOPTĚ TYČ S NAPNUTÝMI PAŽEMI. TAHÁJTE TYČ DOLŮ PO OBLOUKU CO NEJDÁL, JAK JE TO MOŽNÉ. NAKLOŇTE SE DOPŘEDU, ABYSTE ZVĚŠILI OBLOUK.	11  CVIČENÍ SVALŮ PŘEDNÍ ČÁSTI TRUPU. (LATISSIMUS DORSI – ZADNÍ – BICEPS BRACHIALIS) DEL UPEVNĚTE TYČ NA HORNÍ KOLEČKO A UCHOPTĚ TYČ NAD HLAVOU. Posadte se a opřete nohy o spodní tyč. Prohněte záda do oblouku a táhněte tyč, přičemž se předklánějte.	12  MOTÝL (SVALY HRUDNÍKU) PŘIROZTÁHNĚTE RUCE DO , OPŘETE POLOHY MOTÝLA, PŘIČEMŽ MOTÝL A PŘEDLOKTÍ PŘILOŽTE K ÚCHYTŮM A TLAČTE LOKTY, NE DLANĚMI.
13  SVISLÉ 1) NASTAVTE VÝŠKU SEDÁKU TAK, ABY RAMENA MOTÝLKU BYLA VE VÝŠCE HRUDNÍKU. 2) S POMOCÍ MOTÝLKU A SADY NA CVIČENÍ NOHOU. CVIČTE STŘIDAVĚ HORNÍ A DOLNÍ ČÁSTI ATLASU. 3) OPAKUJTE LIBOVOLNÝ POČET KRÁT.		

BRUGERVEJLEDNING

SIKKERHEDSINFORMATIONER

Dette produkt er udelukkende beregnet til privat brug og er designet til at sikre optimal sikkerhed. Følgende regler skal overholdes:

1. Inden du begynder at træne, skal du konsultere en læge for at sikre, at der ikke er nogen kontraindikationer for brugen af træningsudstyret. Lægens vurdering er nødvendig, hvis du tager medicin, der påvirker hjertefunktionen, blodtrykket eller kolesterolniveauet. Det er også nødvendigt for personer over 35 år og personer med helbredsproblemer.
2. Udfør altid en opvarmning, inden du begynder at træne.
3. Under og efter træningen skal du sikre træningsudstyret mod adgang for børn og dyr.
4. Apparatet skal placeres på et tørt, stabilt og korrekt nivelleret underlag. Alle skarpe genstande skal fjernes fra umiddelbar nærhed af apparatet. Det skal beskyttes mod fugt, og eventuelle ujævnheder i underlaget skal udjævnes. Det anbefales at anvende en speciel skridsikker underlagsmatte, som forhindrer, at udstyret glider under træningen.
5. Den frie plads bør ikke være mindre end 0,6 m og større. Vær opmærksom på alarmerende tegn. Forkert eller overdreven træning er sundhedsfarlig. Hvis der under træningen opstår smerter eller svimmelhed, brystsmerter, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer, skal træningen straks afbrydes, og der skal konsulteres en læge. Skader kan skyldes forkert eller for intensiv træning.
6. end træningsområdet i de retninger, hvor udstyret er tilgængeligt. Den frie plads skal også omfatte plads til en nødudgang. Hvor udstyret er placeret side om side, kan størrelsen af den frie plads opdeles
7. Før første brug og derefter med jævne mellemrum skal fastgørelsen af alle skruer, bolte og øvrige samlinger kontrolleres.
8. Før træningen påbegyndes, skal du kontrollere, at delene og de skruer, der forbinder dem, sidder fast. Træningen må kun påbegyndes, hvis udstyret er fuldt funktionsdygtigt.
9. Udstyret skal regelmæssigt kontrolleres for slitage og skader; kun da vil det opfylde sikkerhedskravene. Der skal lægges særlig vægt på skumgrebene, benbeskyttelserne og polstringen, som slides hurtigst. Beskadigede dele skal straks repareres eller udskiftes; indtil da må udstyret ikke anvendes til træning.
10. Stik ikke genstande ind i åbningerne.
11. Vær opmærksom på fremspringende justeringsanordninger og andre konstruktionsdele, der kan være i vejen under træningen.
12. Brug udstyret udelukkende til det tilsigtede formål. Hvis en del bliver beskadiget eller slidt, eller hvis du hører bekymrende lyde under brug af udstyret, skal du straks afbryde træningen. Brug ikke udstyret igen, før problemet er løst.
13. Træn i behageligt tøj og sportssko. Undgå løst siddende tøj, der kan hænge fast i fremspringende dele af udstyret eller som kan begrænse din bevægelsesfrihed.
14. **Udstyret er klassificeret som klasse H i henhold til standarden EN ISO 20957-1 og er udelukkende beregnet til privat brug. Det må ikke anvendes til terapeutiske, rehabiliteringsmæssige eller kommercielle formål.**
15. Når du løfter eller bærer udstyret, skal du sørge for at have en korrekt kropsholdning for ikke at skade rygsøjlen.
16. Produktet er udelukkende beregnet til voksne. Hold børn, der ikke er under opsyn, væk fra apparatet.
17. Ved montering af udstyret skal du nøje følge den vedlagte vejledning og kun bruge de dele, der følger med sættet. Inden du påbegynder monteringen, skal du kontrollere, at alle dele, der er anført på den vedlagte liste, er med i sættet.



ADVARSEL: LÆS BRUGSANVISNINGEN, INDEN DU BRUGER FITNESSUDSTYRET.

VI PÅTAGER OS IKKE ANSVAR FOR SKADER PÅ PERSONER ELLER GENSTANDE, DER SKYLDES FORKERT BRUG AF DETTE PRODUKT.

TEKNISKE DATA

Nettovægt – 142,5 kg

Størrelse, når den er sat op – 151 x 116 x 205

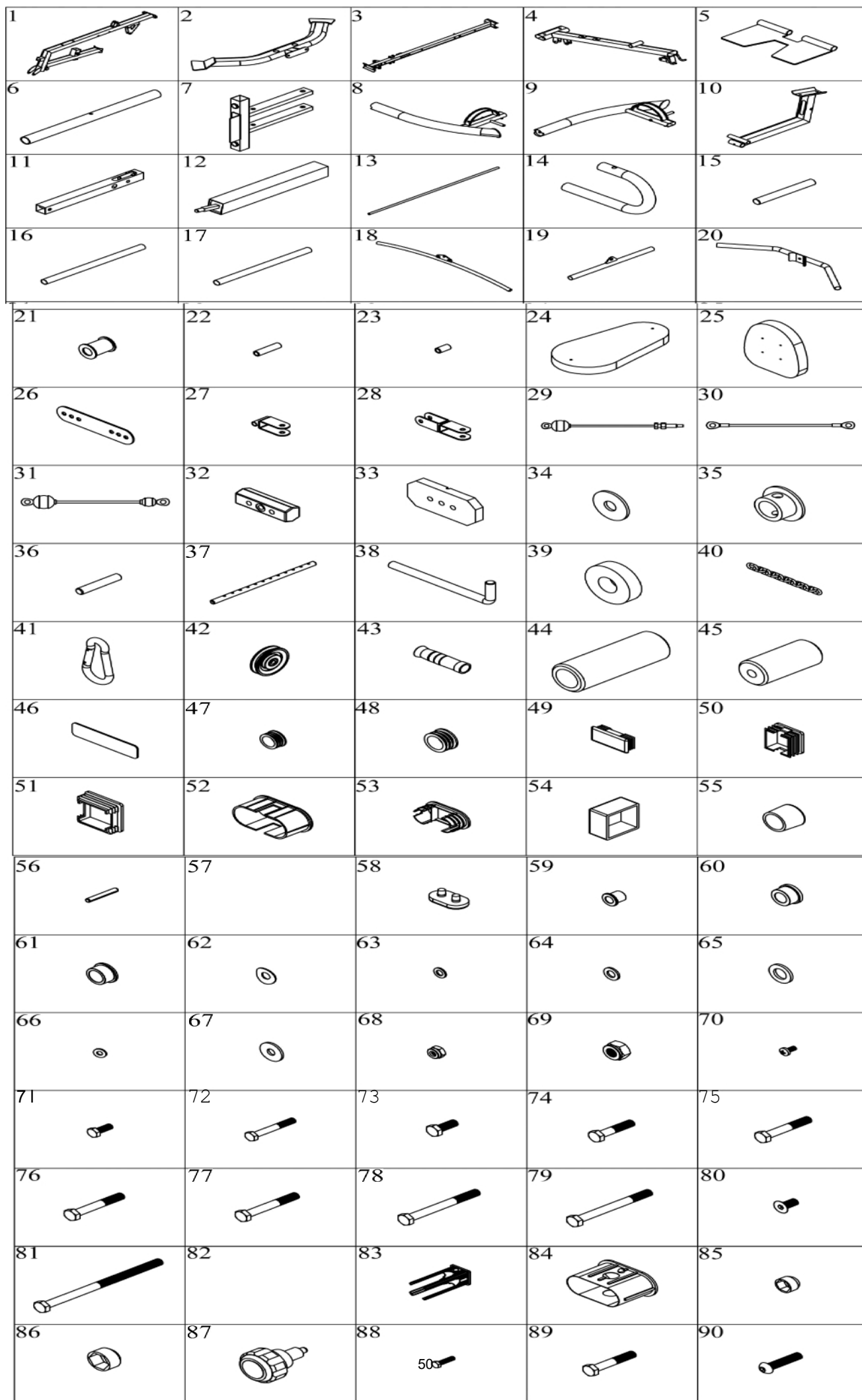
cm Produktets maksimale belastning – 120 kg

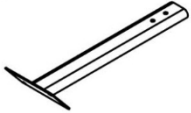
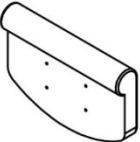
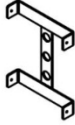
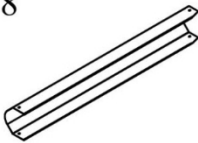
VEDLIGEHOLDELSE

Der må ikke anvendes stærke rengøringsmidler til rengøring af enheden. Brug en blød, fugtig klud til at fjerne snavs og støv. Enhederne skal opbevares på tørre steder for at beskytte dem mod fugt og korrosion.

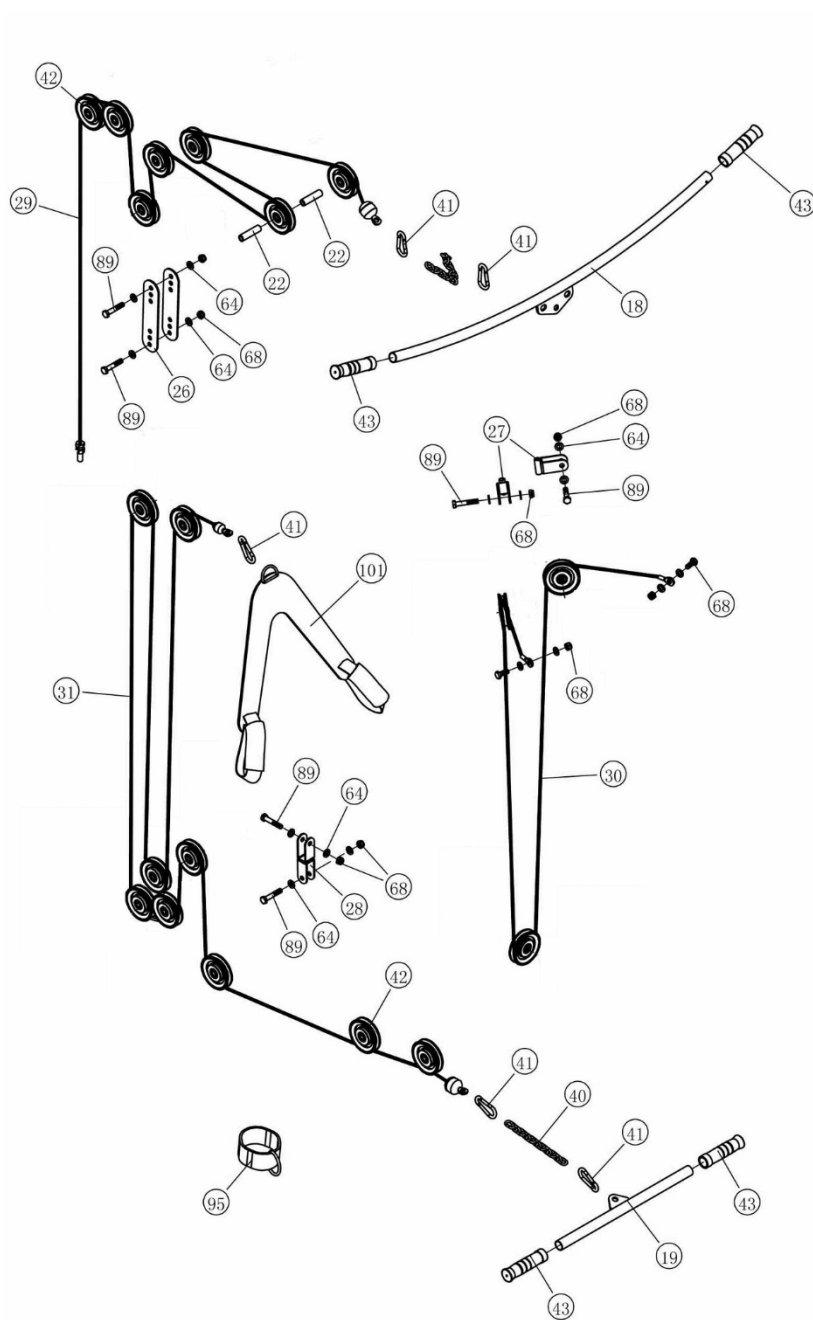
DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Antal
1	Hovedfod	1	53	Blindprop PT60*30	2
2	Fastgørelse af styrestænger	1	54	Endekappe 38*38	2
3	Hovedstøtte, lodret	1	55	Blindprop Φ25	2
4	Øverste bjælke	1	56	Nål	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Støddæmper	2
7	Armbjælke	1	59	Plastbøsning	2
8	Højre arm	1	60	Bøsning Φ16	4
9	Venstre arm	1	61	Bøsning Φ19	2
10	Forreste fod	1	62	Bueformet skive Φ10	1
11	Benudretningshåndtag	1	63	Mellemring Φ8	2
12	Modstandsstang	1	64	Skive Φ10	69
13	Styrestang	2	65	Skive Φ16	2
14	Udtrykkerhåndtag	2	66	Stor skive Φ6	16
15	Valsestang	1	67	Stor skive Φ10	1
16	Rulle til skumdæksler (lang)	1	68	Nylonmøtrik M10	35
17	Aksel til skumovertræk (kort)	1	69	Nylonmøtrik M16	2
18	Modstandsstang	1	70	M 6*12-skrue	8
19	Stang til nedre udtræk	1	71	Sekskantskrue M 8*20	2
20	Stang	1	72	Sekskantskrue M 8*55	2
21	Øvre gennemføring	2	73	Sekskantskrue M 10*25	6
22	Bøsning	2	74	Sekskantskrue M 10*45	9
23	Rebskive-gennemføring	2	75	Sekskantskrue M 10*60	5
24	Ryglæn	1	76	Sekskantskrue M 10*65	2
25	Sæde	1	77	Sekskantskrue M 10*70	2
26	Rebskiveplade	2	78	Sekskantskrue M 10*95	1
27	Håndtag	2	79	Sekskantskrue M 10*100	2
28	Krydsblok	1	80	Tappeskrue M10*20	2
29	Kabel	1	81	Sekskantskrue M10*160	1
30	Kabel til butterfly-station	1	82		
31	Kabel til underdel	1	83	Muffe 50*38	1
32	Øverste vægtplade	1	84	Muffe 80*40	1
33	Vægt	11	85	Møtrik Φ10	2
34	Skive	1	86	Møtrik Φ16	2
35	Stabelring	1	87	Låsehåndtag	2
36	Justeringsstift til belastning	1	88	Sekskantskrue M 6*20	8
37	Valg af belastning	1	89	Sekskantskrue M10*45	7
38	L-formet stift	1	90	Sekskantbolt M10*45	2
39	Belastningsdæmper	2	91	Bønnebænkstøtte	1
40	Kæde (500 mm)	2	92	Bønnebog	1
41	Karabinhage	5	93	Stang til justering af sædets position	1
42	Rulle	19	94	Ramme Φ60	2
43	Håndtag	6	95	Ankelbånd	1
44	Skumbeskyttelse Φ90*245	2	96	Øverste beskyttelsesdæksel til beslag	1
45	Skumafskærmning Φ80*160	6	97	Nederste beskyttelsesdæksel til beslag	2
46	Gummiplade	1	98	Stabelafskærmning	2
47	Blindprop Φ25	8	101	Mavebælte	1
48	Endestykke Φ32	2			
49	Blindprop 25*50	2			
50	Blindpropp 38*38	4			
51	Blinddæksel 50*50	4			
52	Blindpropp PT80*40	3			



91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99	100
101 	102	103	104	105

LINKS

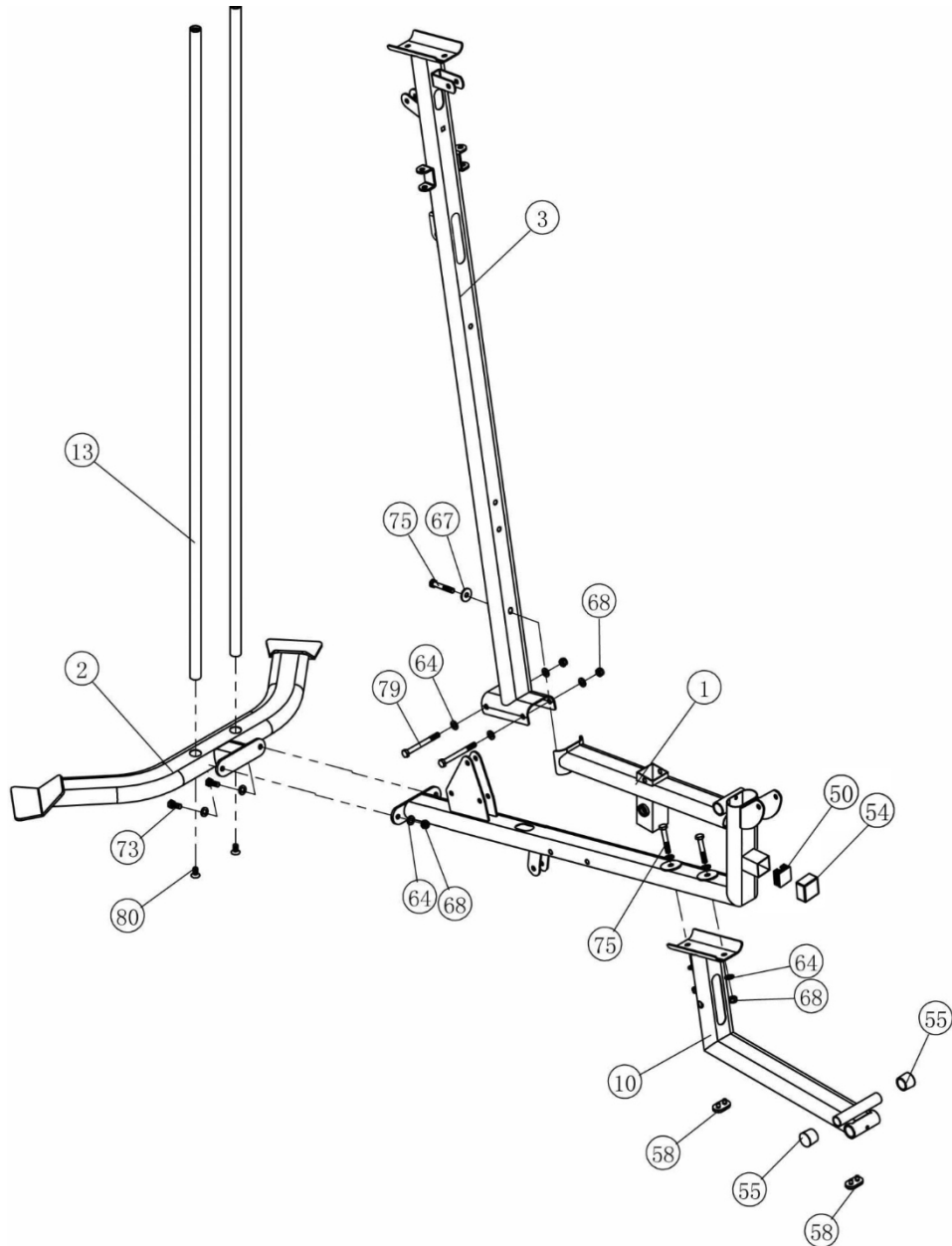


MONTERINGSVEJLEDNING:

Bemærk:

1. Medmindre andet er angivet i vejledningen, skal pakningen monteres på begge ender af alle skruer (på skruens hoved og møtrikken).
2. Alle dele skal samles manuelt og derefter strammes grundigt med en skruenøgle.
3. Nogle dele kan være samlet fra fabrikken.
4. Monteringen kræver hjælp fra en anden person.

TRIN 1:



1. Skub de to styrestænger (13) ind i deres beslag (2). Fastgør stængerne (13) med to M10x20-skruer (80).
2. Sæt blindproppen 38x38 (50) ind i hovedfoden (1). Fastgør derefter blindproppen 38x38 (54) til hovedfoden (1).
3. Forbind fastgørelsen til styrestængerne (2) med hovedfoden (1) ved hjælp af to M10-møtrikker (68), to M10x25-skruer (73) og fire $\phi 10$ -skiver (64).
4. Fastgør de to blindpropper $\phi 25$ (55) til de runde huller i enderne af bøsningen, der befinder sig i den forreste del af basen (10). Fastgør støddæmpere (58) til den forreste base (10).
5. Forbind den forreste fod (10) med hovedfoden (1) ved hjælp af to M10x60-skruer (75), to M10-møtrikker (68) og fire skiver $\phi 10$ (64).

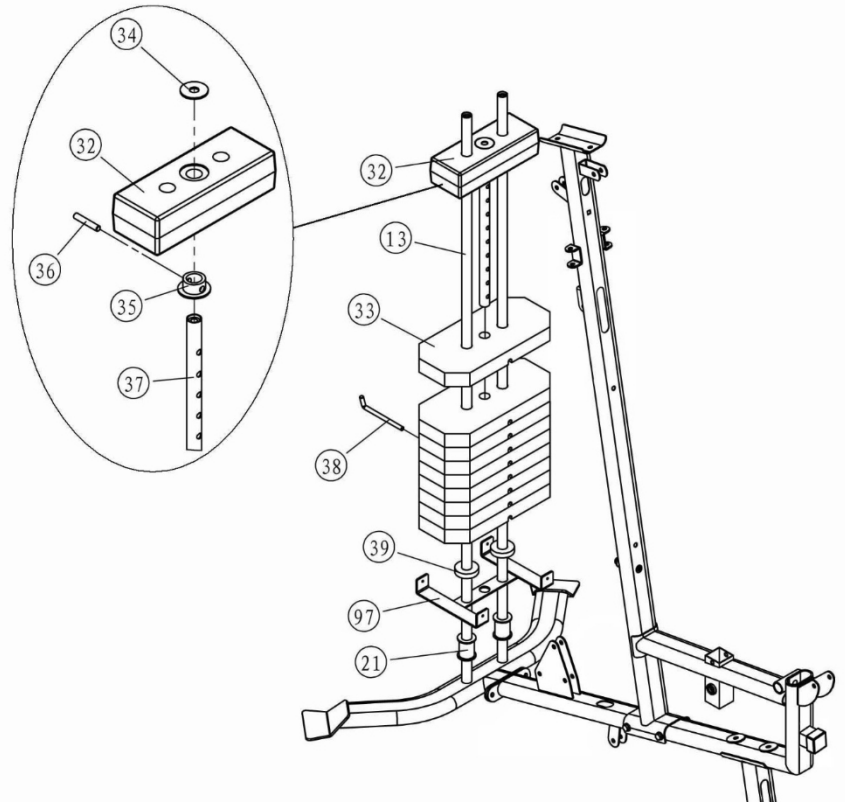
Bemærk: Spænd skruerne M10x20 (80) i beslaget (2) og skruerne M10x25 (73). De øvrige skruer skal strammes med hånden.

6. Forbind den lodrette hovedbjælke (3) med hovedfoden (1) ved hjælp af to M10-møtrikker (68), to M10x100-skruer (79), en M10x60-skruer (75), en stor $\phi 10$ -skive (67) samt fire $\phi 10$ -skiver (64).

1. Sæt de øverste gennemføringer (21) og den nederste konsolafskærmning (97) på styrestængerne (13).
2. Sæt to belastningsdæmpere (39) på stængerne (13). Sæt derefter vægtene (33) på én ad gangen.

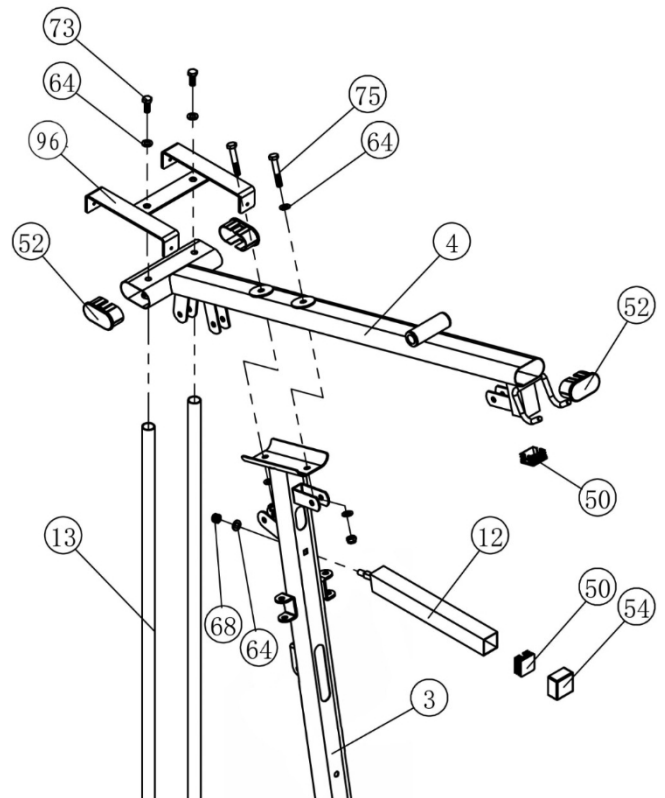
BEMÆRK: Sæt vægtene (#33) forsigtigt på, én ad gangen. Løft aldrig mere, end du sikkert kan løfte.

3. Sæt ringen (35) på vægtvælgerstangen (37), og sørg for, at hullerne til låsestiften flugter. Lås den fast med stiften (36) ved at indsætte den i det første hul i stangen (37) og i hullet i ringen (35). Sæt den øverste vægtplade (32) på stangen (37). Placer skiven (34) på hullet i pladen øverst i stakken (32).
4. Til sidst skal du placere den øverste vægtplade (32) sammen med vægtvælgerstangen (37) på styrestængerne (13). Sæt den L-formede stift (38) ind i det relevante hul i stakken.



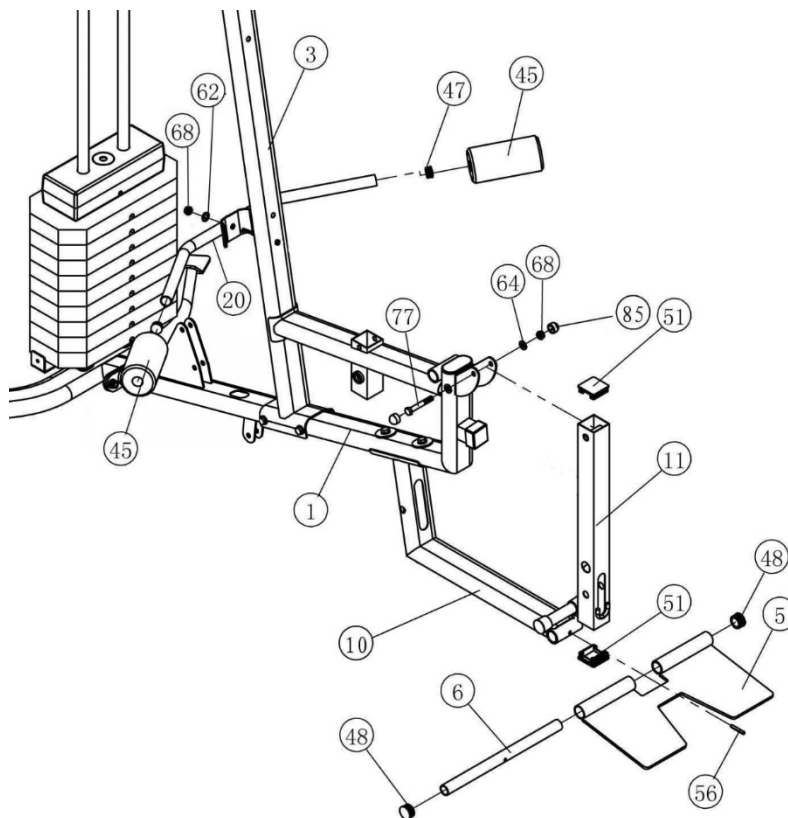
TRIN 3.

1. Sæt de tre blindpropper PT80x40 (52) samt blindproppen 38x38 (50) i enderne af den øverste bjælke (4).
2. Forbind den øverste bjælke (4) med den lodrette hovedstøtte (3) ved hjælp af to M10-møtrikker (68), to M10x60-skruer (75) og fire ϕ 10-skiver (64).
3. Forbind den øverste beskyttelsesplade (96) med den øverste bjælke (4) og stængerne (13) ved hjælp af to M10x25-skruer (73) og to skiver ϕ 10 (64).
4. Sæt blindproppen 38x38 (50) ind i modstandsstangen (12). Fastgør blindproppen 38x38 (54) til stangen (12).
5. Forbind modstandsstangen (12) med den lodrette hovedstøtte (3) ved hjælp af en M10 nylonmøtrik (68) og en ϕ 10-skive (64).



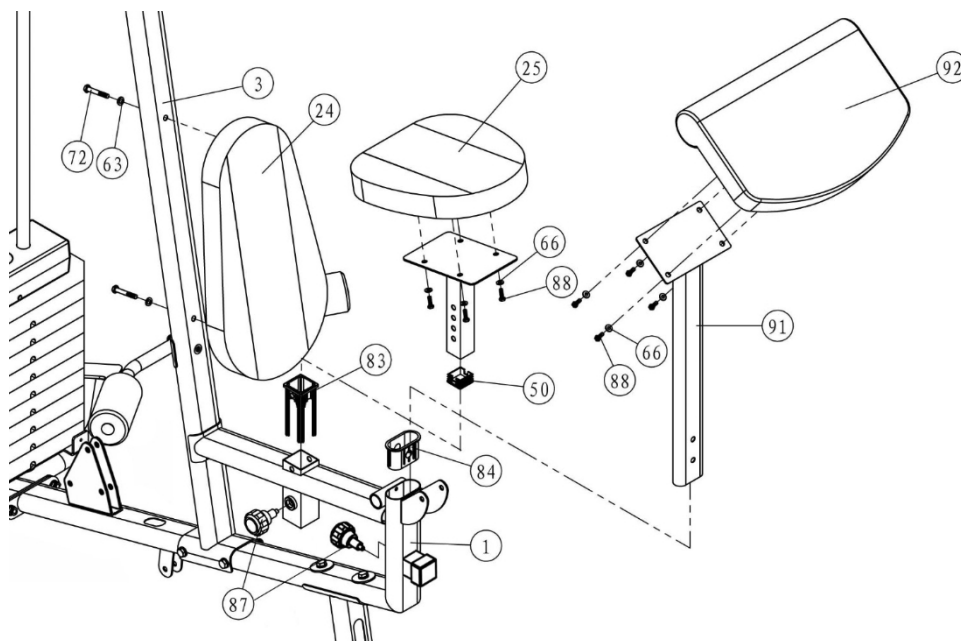
TRIN 4.

1. Sæt to endestykker 50x50 (51) på enderne af benudretningsarmen (11).
2. Forbind benudstrækningsarmen (11) med hovedfoden (1) ved hjælp af en M10-møtrik (68), en M10x70-skrue (77), to $\phi 10$ -skiver (64) og to $\phi 10$ -møtrikker (85).
3. Sæt hulleerne i platformen (5) og hulleerne i den forreste fod (10) på linje. Indsæt derefter stiften (6) i hulleerne for at forbinde platformen med foden.
4. Sørg for, at det lille hul i stiften (6) og det lille hul i den forreste fod (10). Træk derefter en stift (56) gennem hulleerne.
5. Sæt to blindpropper $\phi 32$ (48) i hulleerne i platformen (5).
6. Sæt to $\phi 25$ -propper (47) i stangen (20).
7. Forbind stangen (20) med den lodrette hovedstøtte (3) ved hjælp af en M10-møtrik (68) og en $\phi 10$ -skive (62).
8. Skub skumafdækningerne $\phi 80 \times 160$ (45) på stangen (20).



TRIN 5.

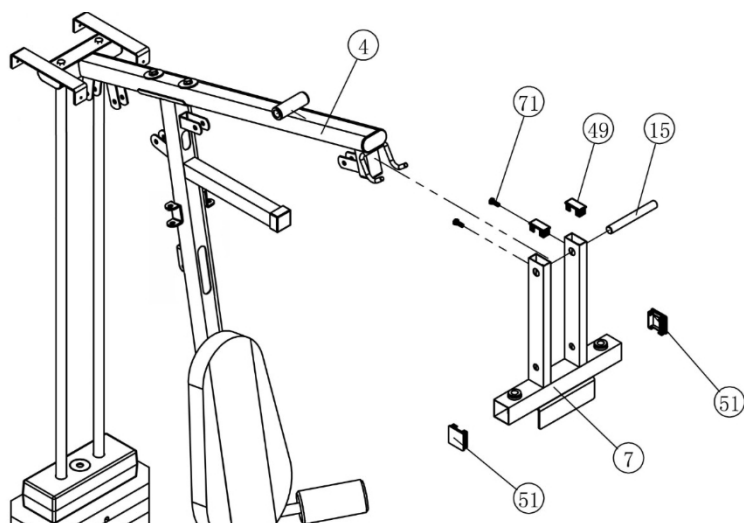
1. Fastgør ryglænet (24) til den lodrette hovedstøtte (3) ved hjælp af to M8x55-skruer (72) og to $\phi 8$ -skiver (63).
2. Sæt endestykket 38x38 (50) på enden af stangen til justering af sædets position (93).
3. Forbind sædet (25) med stangen til justering af sædets position (93) ved hjælp af fire M6x20-skruer (88) og fire store $\phi 6$ -skiver (66).
4. Sæt muffen (83) ind i hovedfoden (1), og sæt derefter sædejusteringsstangen (93) ind i muffen (83).
5. Juster sadlens (25) position efter dine behov, og lås den fast med drejeknappen (87).
6. Fastgør bønnebogen (92) til beslaget (91) ved hjælp af fire M6x20-skruer (88) og fire store skiver $\phi 6$ (66).
7. Sæt muffen (84) ind i hovedfoden (1), og sæt derefter bønnebogens beslag (91) ind i muffen (84).



8. Juster bønnebogens (92) placering efter dine behov, og lås den fast med drejeknappen (87).

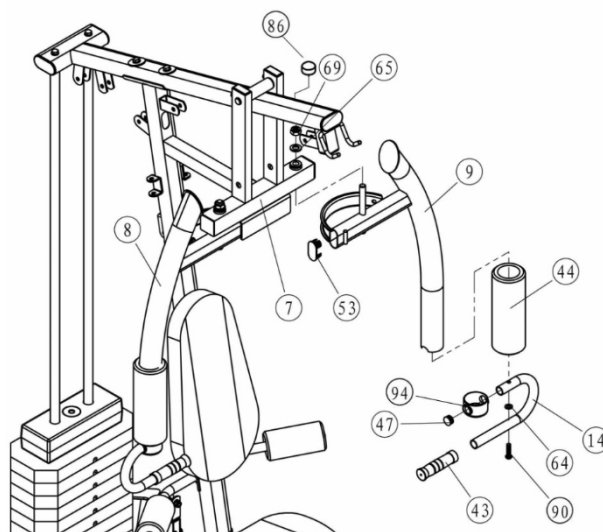
TRIN 6.

1. Sæt to endestykker 50x50 (51) og to 25x50 (49) i enderne af armfastgørelsesbjælken (7).
2. Forbind armfastgørelsesbjælken (7) med hovedbjælken (4) ved hjælp af stangen (15). Fastgør samlingen med to M8x20-skruer (71).



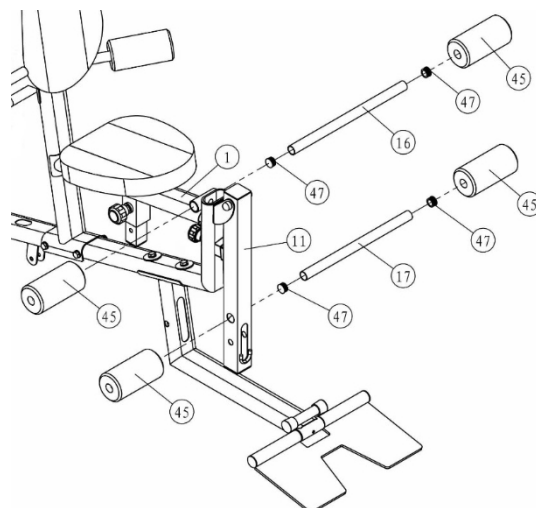
TRIN 7.

1. Skub en PT60x30-endestykke (53) ind i venstre arm (9). Fastgør to $\phi 25$ -endestykker (47) i enderne af pressegrebet (14).
2. Sæt skumstykket $\phi 90 \times 245$ (44) på venstre arm (9). Sæt delen (43) på udtrykkerhåndtaget (14).
3. Forbind venstre arm (9) med armstøttebjælken (7) ved hjælp af en M16-møtrik (69), en $\phi 16$ -skive (65) og en møtrik $\phi 16$ (86).
4. Før trykholderen (14) gennem hullet i ringen (94), og fastgør derefter holderen (14) til venstre arm (9) ved hjælp af en M10x45-skrue (90) og en skive $\phi 10$ (64).
5. Fastgør den højre arm (8) på samme måde.



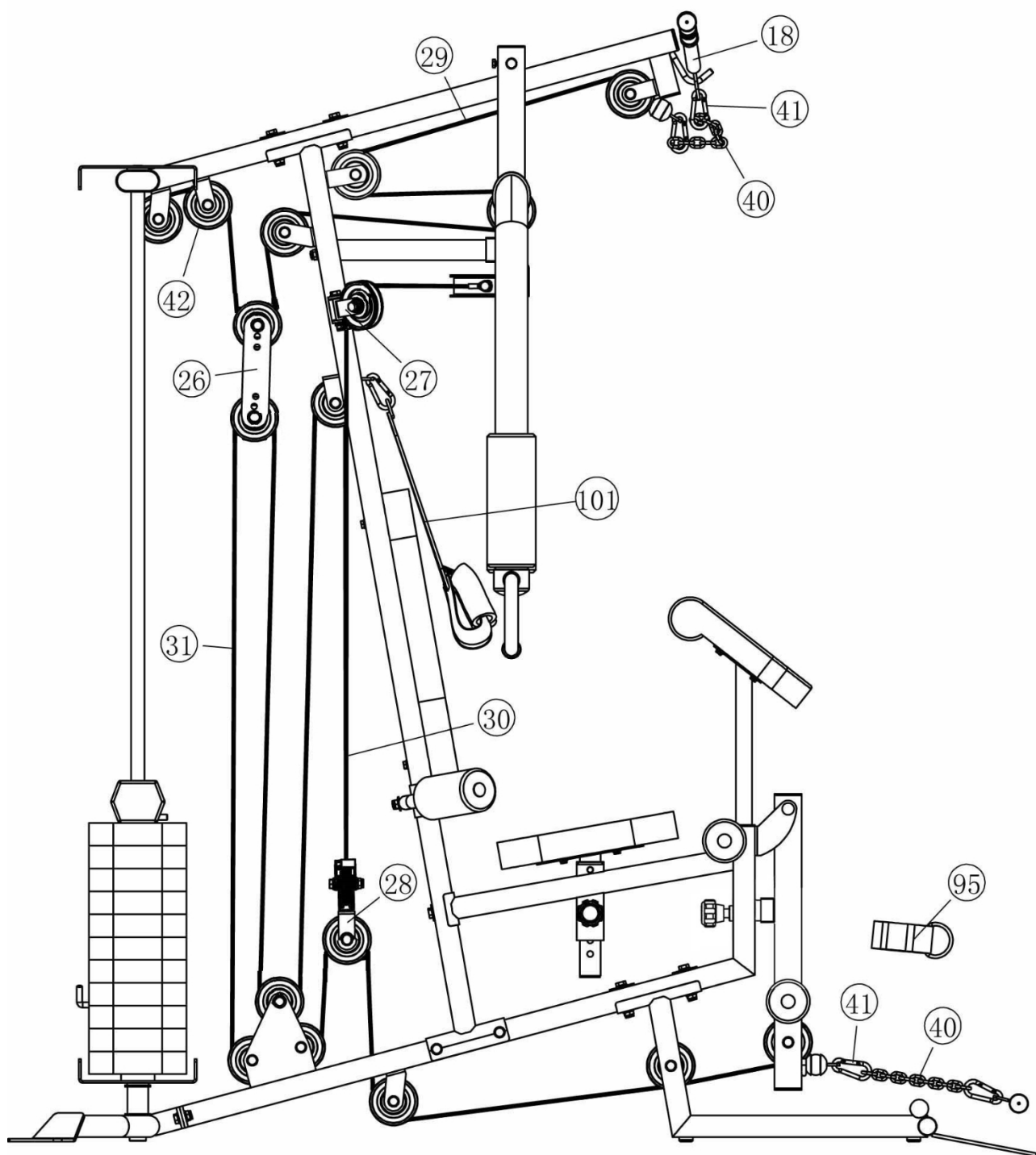
TRIN 8.

1. Skub de fire endestykker $\phi 25$ (47) ind i enderne af den lange (16) og den korte aksel (17).
2. Før den lange aksel (16) gennem hullet i hovedfoden (1). Sæt to skumbeskyttelsesrør $\phi 80 \times 160$ (45) på akslen (16).
3. Før den korte aksel (17) gennem hullet i benudretningshåndtaget (11). Sæt to skumhylstre $\phi 80 \times 160$ (45) på akslen (17).

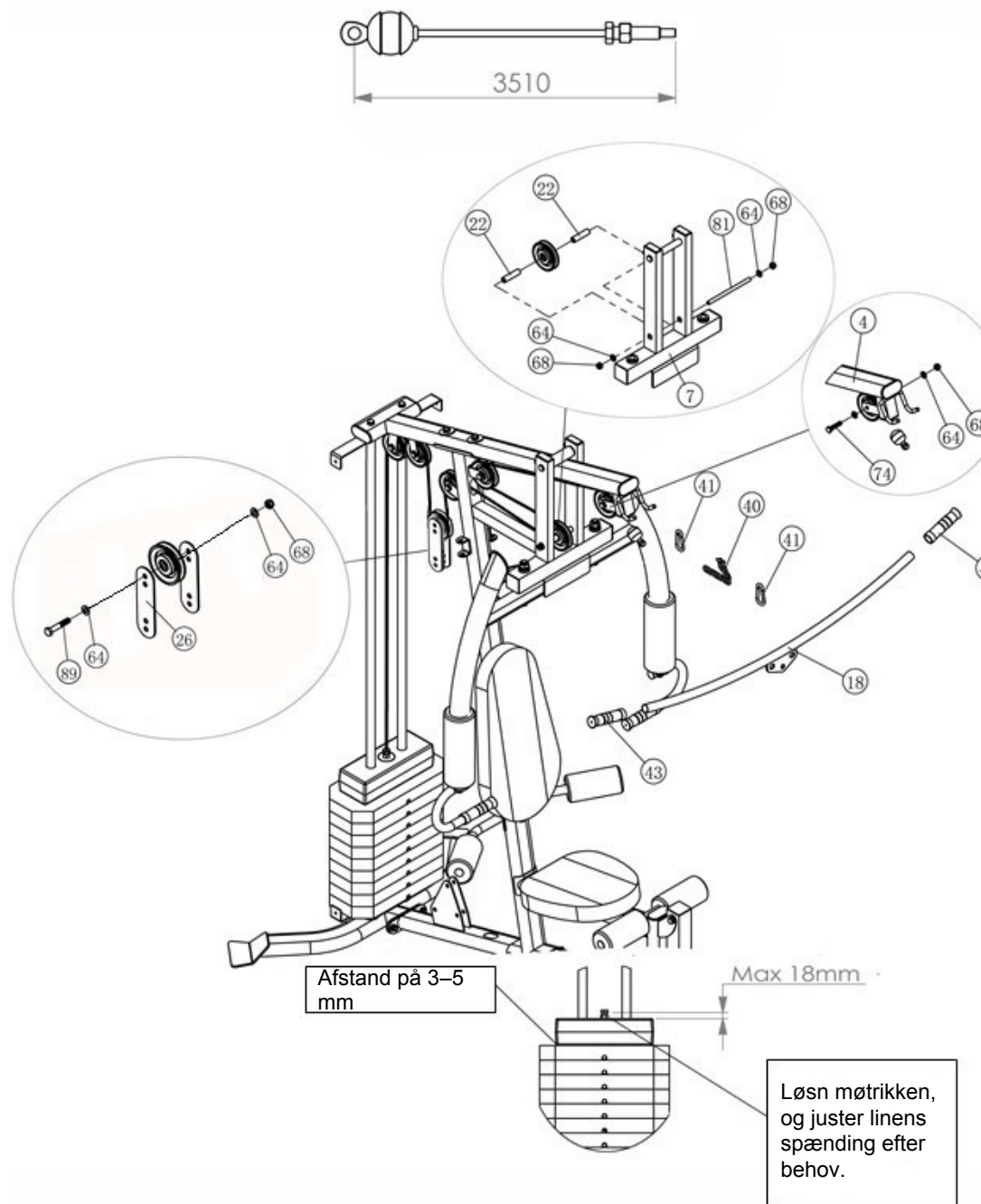


TRIN 9. SKEMA FOR KABELFØRING

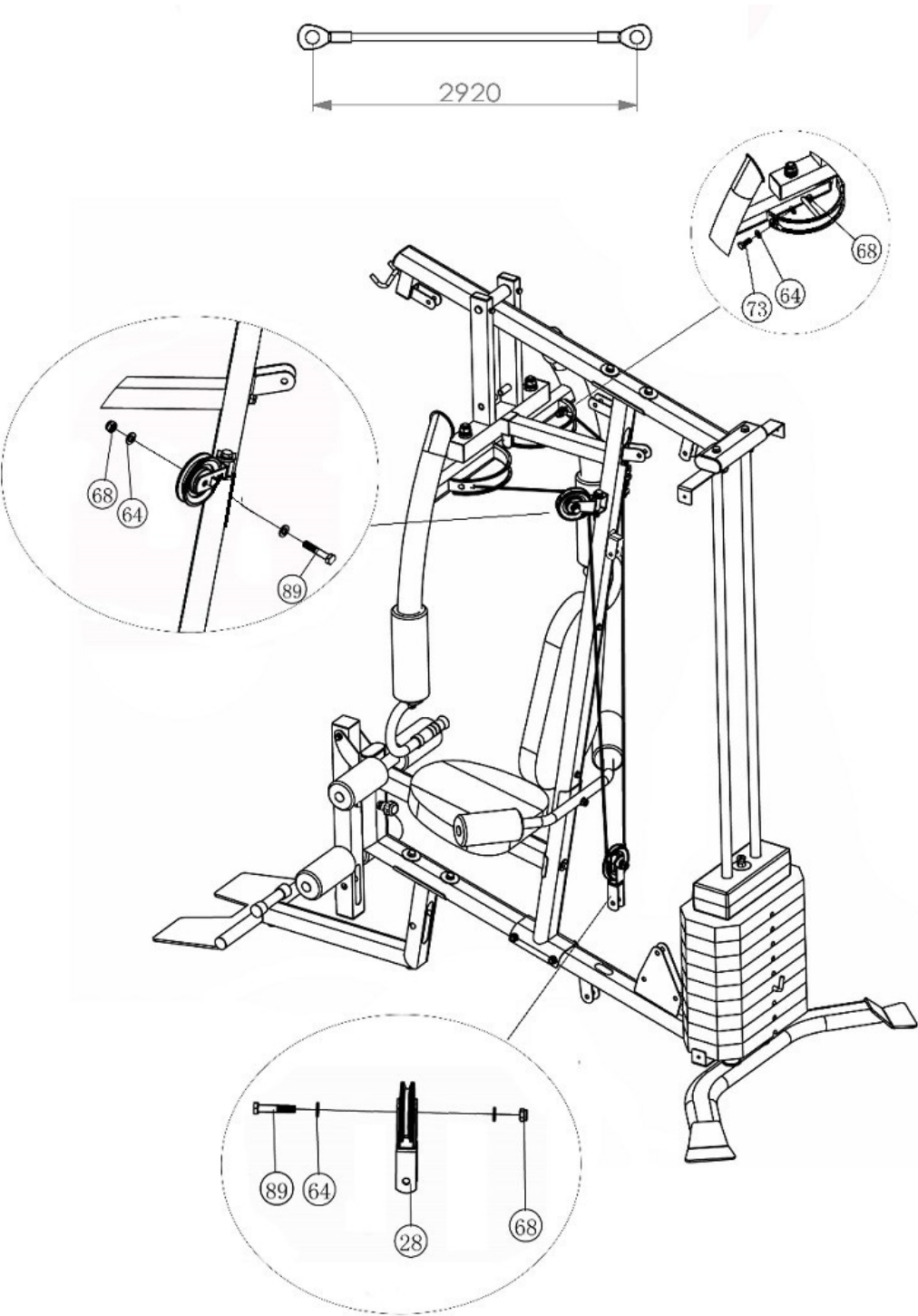
Når enheden er samlet, skal du kontrollere, at kablet har den rette spænding. (Det anbefales at opretholde et mellemrum på 3–5 mm mellem den øverste plade i stakken og selve stakken, så kablet har den rette spænding). Hvis kablet er løst, skal du forsigtigt stramme skruen øverst på stakken eller stramme kablet ved hjælp af del (26) for at opretholde spændingen.



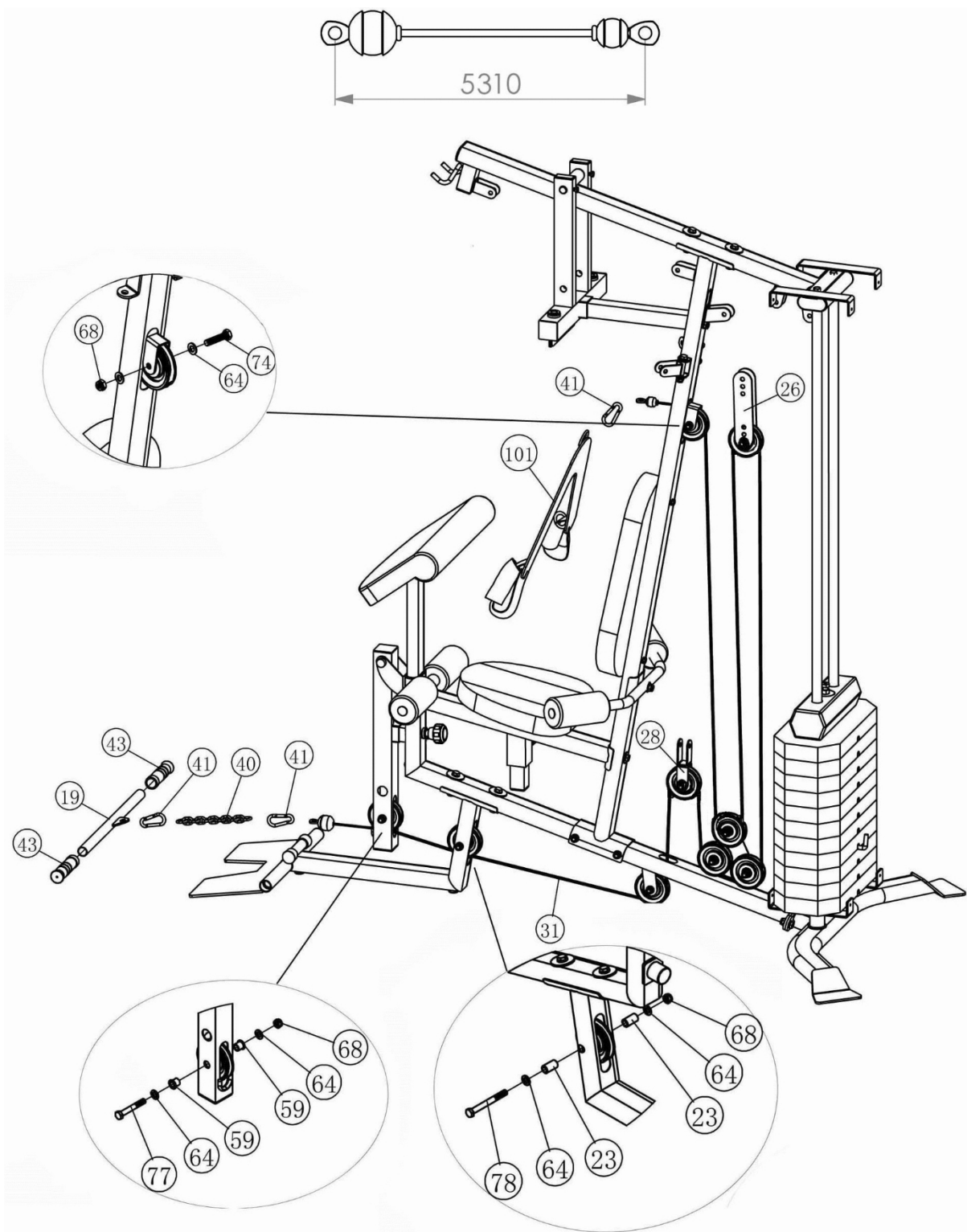
MODSTANDSLINEN



KABEL TIL SPINDELSTATION

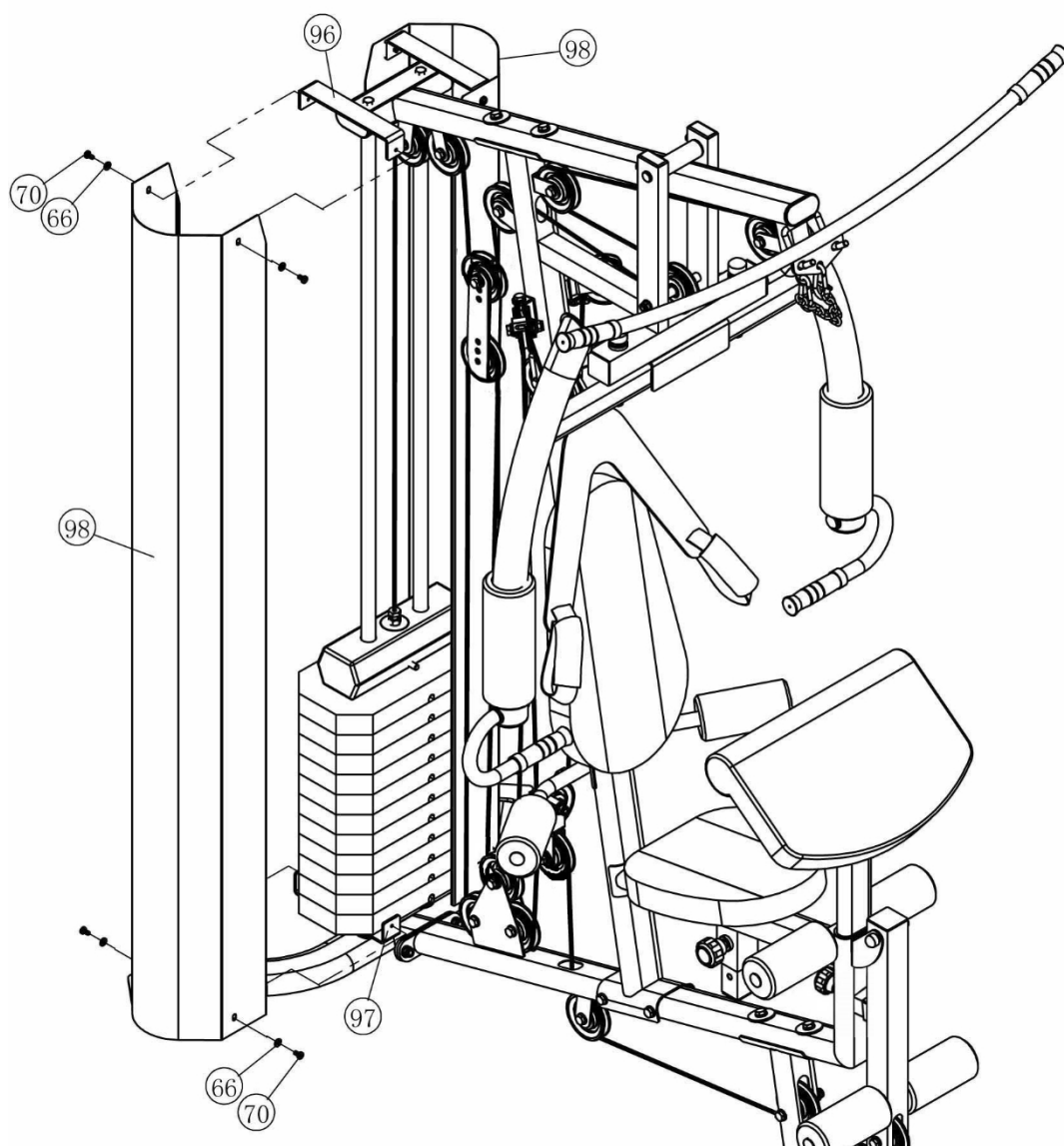


KABEL TIL NEDRE ENHED



TRIN 10.

1. Fastgør stabelafskærmningen (98) til den øverste (96) og den nederste afskærmning på støtten (97) ved hjælp af otte M6x12-skruer (70) og otte store ø6-skiver (66).



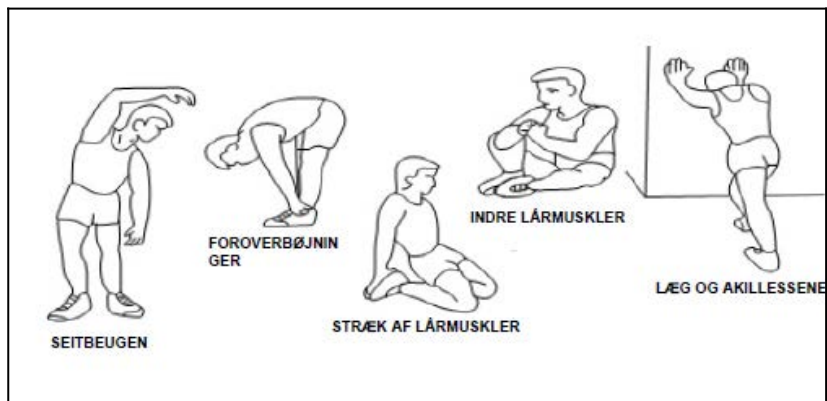
Spænd alle skruer og møtrikker grundigt fast. Dit hjemmegymnastikcenter er nu samlet. Kontroller inden brug, at alle skruer er korrekt tilspændt, og at kablerne er korrekt fastgjort til rullerne. Det kan være nødvendigt at justere kablerne nøjagtigt ved første brug.

kan bruges til terapeutiske, rehabiliteringsmæssige og kommercielle formål. Atlas TYTAN 7 er et redskab beregnet til generelle træningsøvelser i hjemmet. Det må ikke

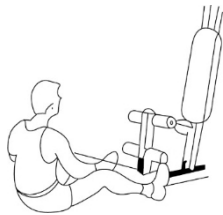
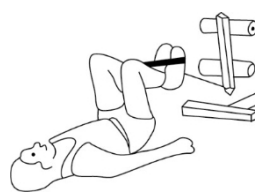
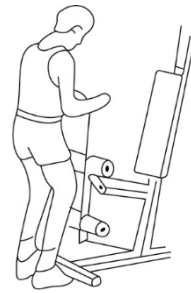
TRÆNINGSVEJLEDNING

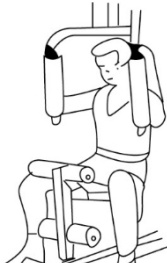
1. Opvarmning

Før træningen påbegyndes, anbefaler vi, at du udfører de opvarmningsøvelser, der er vist på figuren nedenfor. Hver øvelse bør udføres i mindst 30 sekunder. Opvarmning



2. Øvelser

1  ØVELSER PÅ DEN NEDERSTE STANG (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF) FASTGØR HÅNDTAGET TIL DEN NEDERSTE STANG, OG SÆT DIG MED ANSIGTET MOD MASKINEN. BØJ BENENE LET, STRÆK DIG MOD SÆDET, BØJ RYGGEN I EN BUGE OG TRÆK MOD TALJEN.	2  LØFT KNÆENE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FASTGØR HÅNDTAGET TIL STANGEN, LÆG DIG PÅ RYGGEN MED BENENE NÆSTEN STRÆKTE, TRÆK TÆERNE OP, OG PLACÉR HÅNDTAGET MELLEM FØDDERNE. LØFT KNÆENE MOD BRYSTET SÅ HØJT, SOM DU KAN.	3  ØVELSER TIL BICEPS (BICEPS OG UNDERARMSBØJERE) FASTGØR HÅNDTAGET TIL STANGEN, TAG FAT I HÅNDTAGET, OG STÅ MED STRÆKKE ARME OG ALBUER TÆT PÅ KROPPEN. TRÆK HÅNDTAGET FREMAD, SÅ LANGT DU KAN.
4  ØVELSER PÅ DEN ØVERSTE STANG. (BICEPS OG UNDERARMSBØJERE) FASTGØR HÅNDTAGET TIL STANGEN OG TRÆK HÅNDTAGET OP. SÆT DIG PÅ SADELEN OG LÆN DIG FREMAD OVER STANGENS FORRESTEN. TRÆK STANGEN OP I EN BUE, SÅ HÅRDT DU KAN.	5  ØVELSER PÅ DEN ØVERSTE STANG MED HÆNDERNE OPAD. (BICEPS MED STÆRKT FOKUS PÅ UNDERARMSMUSKLERNE) TRÆN PÅ SAMME MÅDE SOM I DEN FOREGÅENDE ØVELSE, MEN MED HÅNDRYGGEN MOD STANGEN. DENNE ØVELSE STYRKER UNDERARMSMUSKLERNE.	6  HÅNDELSØVELSER (UNDERARMSBØJEMUSKLER) FASTGØR HÅNDTAGET TIL STANGEN OG TRÆK DIG OP HÅNDTAGET. STØT UNDERARMENE PÅ DEN ØVERSTE STANG, OG HOLD STANGEN. TRÆK HÅNDELENE SÅ HØJT OP, SOM DU KAN, MENS DU HOLDER HÆNDERNE PÅ DEN ØVERSTE DEL AF STANGEN.
7  TRÆNING AF BENMUSKLERNE. (MUSKELGRUPPE OMKRING KNÆENE) DENNE ØVELSE UDFØRES MED ÉT BEN. FASTGØR DEN ØVERSTE STANG TIL DET ØVERSTE HUL. HÆNG KNÆET OM STANGEN OG TRÆK SÅ HÅRDT, DU KAN.	8  BENSTRÆKNING. (QUADRICEPS) SÆT DEN ØVERSTE STANG I DET NEDERSTE HUL. HÆNG BENENE OM DEN NEDERSTE STANG, OG TAG FAT I SADELENS UNDERDEL. STRÆK BENENE LANGSOMT UD.	9  RYGMUSKELØVELSER (RECTUS ABDOMINIS - SERRATUS - DEN NEDRE DEL AF LATISSIMUS DORSI) FASTGØR STANGEN TIL DEN ØVERSTE SKIVE OG TAG FAT OM STANGEN OVER HOVEDET, HÆNG BENENE OVER DEN NEDRE STANG, BØJ TALJEN OG LÆN DIG FREMAD SÅ MEGET, DU KAN.
10	11	12

 TRÆK SKULDRE. (LATISSIMUS PECTORALS) MED STRÆKTE DORSI-SERRATUS- FASTGØR STANGEN TIL DEN ØVERSTE SKIVE, LÆN RYGGEN MOD RYGLÆNET, OG TAG FAT OM STANGEN MED STRÆKTE ARME. TRÆK STANGEN NEDAD I EN BUE SÅ LANGT SOM MULIGT. LÆN DIG FREMAD FOR AT ØGE BUEUDSTRÆKNINGEN.	 TRÆNING AF DE FLADE MUSKLER I DEN FORRE DEL AF OVERKROPPEN. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) FASTGØR STANGEN TIL DEN ØVERSTE SKIVE, OG TAG FAT OM STANGEN OVER HOVEDET. SÆT BENENE OM DEN NEDERSTE STANG. BØJ RYGGEN I EN BUE, OG TRÆK STANGEN, MENS DU LÆNER DIG FREMAD.	 Sommerfugl (BRYSTMUSKLERNE) PLACÉR SKULDERNE PÅ , STØT UNDERARMSSTØTTERNE, OG MOTYLKÆ SKUB MED ALBUERNE, IKKE N OG MED HÆNDERNE.
13  LODRET 1) JUSTER SÆDENS HØJDE, SÅ MOTYLKA-ARMENE BEFINDER SIG I HØJDE MED BRYSTKASSEN. 2) BRUG MOTYLKA OG BENTRÆNINGSSÆTTET. TRÆN SKIFTEVIS DEN ØVERSTE OG DEN NEDRE DEL AF ATLAS. 3) GENTAG SÅ MANGE GANGE, DU ØNSKER.		

BEDIENUNGSANLEITUNG

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass optimale Sicherheit gewährleistet ist. Die folgenden Regeln sind zu beachten:

1. Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine Kontraindikationen für die Nutzung des Trainingsgeräts vorliegen. Die Entscheidung eines Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die die Herzfunktion, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies gilt auch für Personen über 35 Jahre sowie für Personen mit gesundheitlichen Problemen.
2. Führen Sie vor Beginn des Trainings immer ein Aufwärmprogramm durch.
3. Schützen Sie das Trainingsgerät während und nach dem Training vor dem Zugriff durch Kinder und Tiere.
4. Das Gerät muss auf einer trockenen, stabilen und ordnungsgemäß nivellierten Fläche aufgestellt werden. Alle scharfen Gegenstände müssen aus der unmittelbaren Umgebung des Geräts entfernt werden. Das Gerät muss vor Feuchtigkeit geschützt werden, eventuelle Unebenheiten des Untergrunds müssen ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, die ein Verrutschen des Geräts während der Übungen verhindert.
5. Der Freiraum sollte nicht weniger als 0,6 m und nicht mehr als Achten Sie auf Warnsignale. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training ist gesundheitsgefährdend. Sollten während des Trainings Schmerzen oder Schwindel, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder andere besorgniserregende Symptome auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt. Verletzungen können durch falsches oder zu intensives Training verursacht werden.
6. Der Freiraum muss größer sein als die Trainingsfläche in den Richtungen, in denen die Geräte aufgestellt sind. Der Freiraum muss außerdem Platz für einen Notausstieg bieten. Wenn die Geräte nebeneinander stehen, kann die Größe des Freiraums aufgeteilt werden.
7. Vor dem ersten Gebrauch und anschließend in regelmäßigen Abständen müssen alle Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen auf festen Sitz überprüft werden.
8. Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings die Befestigung der Teile und der sie verbindenden Schrauben. Das Training darf erst begonnen werden, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen überprüft werden – nur dann erfüllt es die Sicherheitsanforderungen. Besondere Aufmerksamkeit ist den Schaumstoffgriffen, den Fußkappen und der Polsterung zu widmen, da diese am schnellsten verschleissen. Beschädigte Teile müssen unverzüglich repariert oder ausgetauscht werden; bis dahin darf das Gerät nicht zum Training verwendet werden.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Achten Sie auf hervorstehende Einstellvorrichtungen und andere Bauteile, die Sie beim Training behindern könnten.
12. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich bestimmungsgemäß. Sollten Teile beschädigt oder abgenutzt sein oder sollten Sie während der Benutzung beunruhigende Geräusche hören, brechen Sie das Training sofort ab. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich an hervorstehenden Teilen des Geräts verfangen könnte oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
14. Das Gerät ist gemäß der Norm EN ISO 20957-1 in die Klasse H eingestuft und ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Es darf nicht für therapeutische, rehabilitative oder gewerbliche Zwecke verwendet werden.
15. Achten Sie beim Anheben oder Transportieren des Geräts auf eine korrekte Körperhaltung, um Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden.
16. Das Produkt ist ausschließlich für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder, die nicht beaufsichtigt werden, vom Gerät fern.
17. Befolgen Sie bei der Montage des Geräts genau die beiliegende Anleitung und verwenden Sie ausschließlich die im Lieferumfang enthaltenen Teile. Überprüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle in der beiliegenden Liste aufgeführten Teile im Lieferumfang enthalten sind.



WARNUNG: LESEN SIE VOR DER NUTZUNG DES FITNESSGERÄTS DIE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH.

WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSEN GEBRAUCH DIESES PRODUKTS VERURSACHT WURDEN.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 142,5 kg

Maße im aufgeklappten Zustand – 151 x 116 x 205

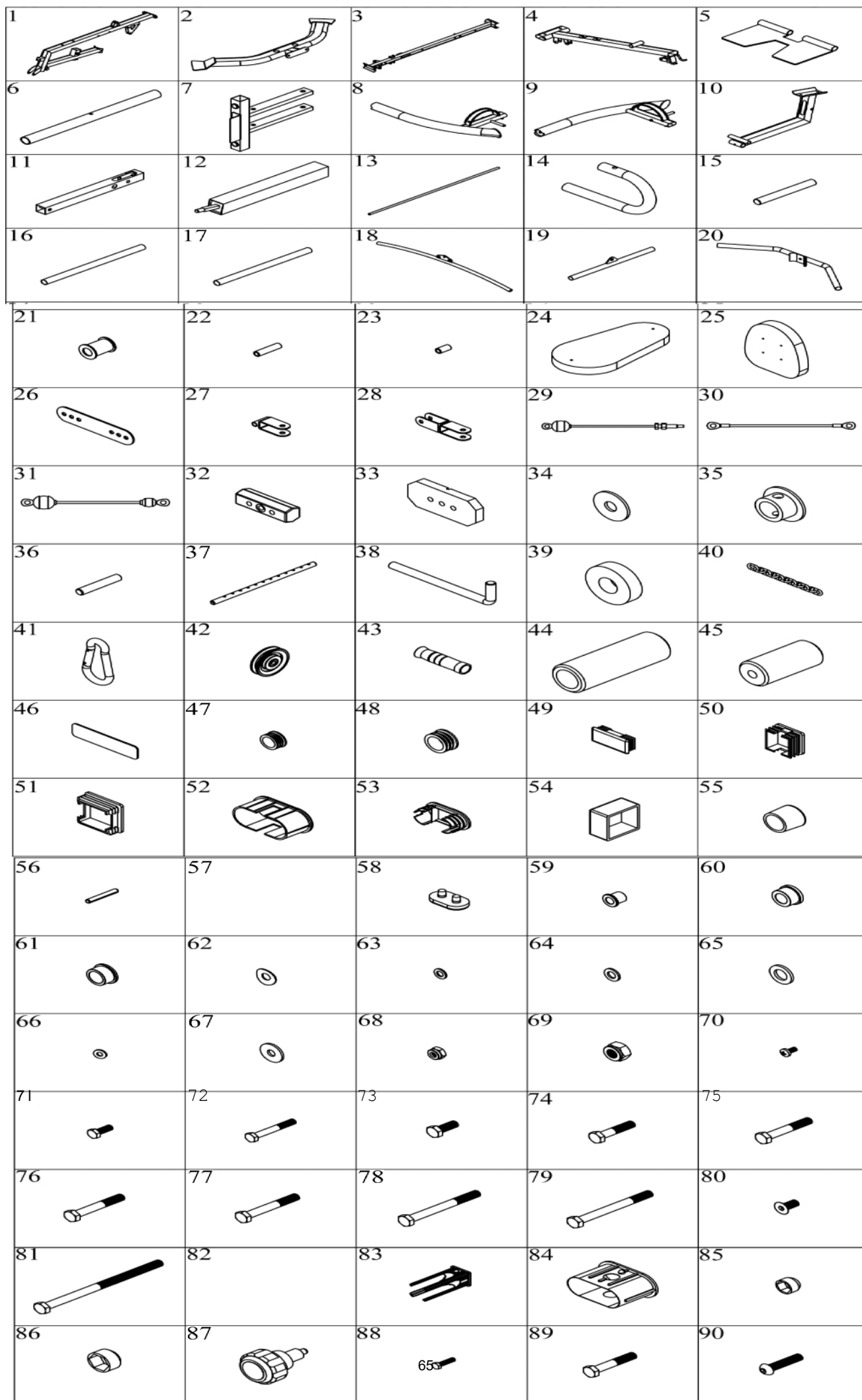
cm Maximale Belastbarkeit des Produkts – 120 kg

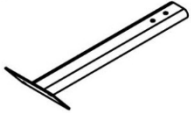
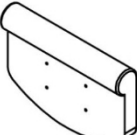
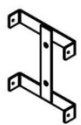
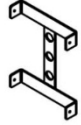
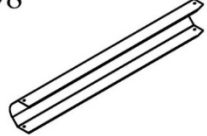
PFLEGE

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Das Gerät sollte an einem trockenen Ort aufbewahrt werden, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.

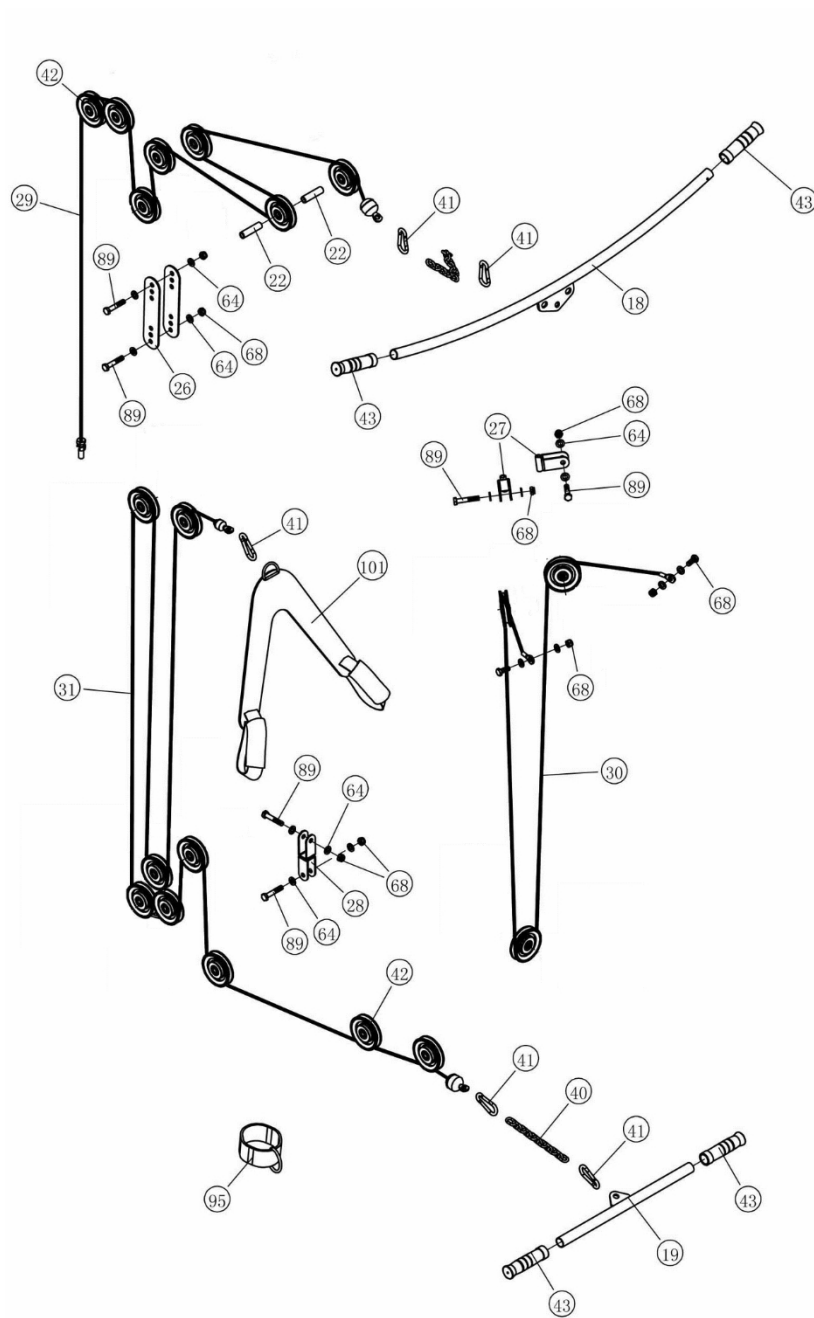
TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptsockel	1	53	Blindstopfen PT60*30	2
2	Befestigung der Führungsstangen	1	54	Blindstopfen 38*38	2
3	Vertikale Hauptstütze	1	55	Blindstopfen Ø25	2
4	Oberträger	1	56	Stift	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Stoßdämpfer	2
7	Befestigungsstrebe für die Arme	1	59	Kunststoffhülse	2
8	Rechter Arm	1	60	Hülse Ø16	4
9	Linker Arm	1	61	Hülse Ø19	2
10	Vordere Halterung	1	62	Bogenunterlegscheibe Ø10	1
11	Hebel zum Strecken der Beine	1	63	Unterlegscheibe Ø8	2
12	Widerstandsstange	1	64	Unterlegscheibe Ø10	69
13	Führungsstange	2	65	Unterlegscheibe Ø16	2
14	Abdruckgriff	2	66	Große Unterlegscheibe Ø6	16
15	Wellenstange	1	67	Große Unterlegscheibe Ø10	1
16	Rolle für Schaumstoffhüllen (lang)	1	68	Nylonmutter M10	35
17	Rolle für Schaumstoffhüllen (kurz)	1	69	Nylonmutter M16	2
18	Widerstandsstange	1	70	Schraube M 6*12	8
19	Stange für den unteren Auszug	1	71	Sechskantschraube M 8*20	2
20	Stange	1	72	Sechskantschraube M 8*55	2
21	Obere Durchführung	2	73	Sechskantschraube M 10*25	6
22	Hülse	2	74	Sechskantschraube M 10*45	9
23	Seilscheibendurchführung	2	75	Sechskantschraube M 10*60	5
24	Rückenlehne	1	76	Sechskantschraube M 10*65	2
25	Sitzfläche	1	77	Sechskantschraube M 10*70	2
26	Seilscheibenplatte	2	78	Sechskantschraube M 10*95	1
27	Halterung	2	79	Sechskantschraube M 10*100	2
28	Kreuzblock	1	80	Kegelschraube M10*20	2
29	Seil	1	81	Sechskantschraube M10*160	1
30	Seil für Schmetterlingsstation	1	82		
31	Seil der unteren Baugruppe	1	83	Manschette 50*38	1
32	Obere Gewichtplatte	1	84	Hülse 80 × 40	1
33	Gewicht	11	85	Mutter Ø10	2
34	Unterlegscheibe	1	86	Mutter Ø16	2
35	Stapelring	1	87	Feststellknopf	2
36	Einstellstift für die Belastung	1	88	Sechskantschraube M 6*20	8
37	Lastauswahlstange	1	89	Sechskantschraube M10*45	7
38	L-förmiger Stift	1	90	Sechskantschraube M10*45	2
39	Lastdämpfer	2	91	Halterung für das Gebetbuch	1
40	Kette (500 mm)	2	92	Gebetsbuch	1
41	Karabinerhaken	5	93	Stange zur Einstellung der Sitzposition	1
42	Rolle	19	94	Felge Ø60	2
43	Halterung	6	95	Knöchelband	1
44	Schaumstoffschutz Ø90*245	2	96	Obere Halterungsabdeckung	1
45	Schaumstoffabdeckung Ø80*160	6	97	Unterer Halterungsschutz	2
46	Gummiplatte	1	98	Stapelabdeckung	2
47	Blindstopfen Ø25	8	101	Bauchgurt	1
48	Blindstopfen Ø32	2			
49	Blindstopfen 25 × 50	2			
50	Blindstopfen 38×38	4			
51	Blindstopfen 50×50	4			
52	Blindstopfen PT80*40	3			



91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99	100
101 	102	103	104	105

LINKS

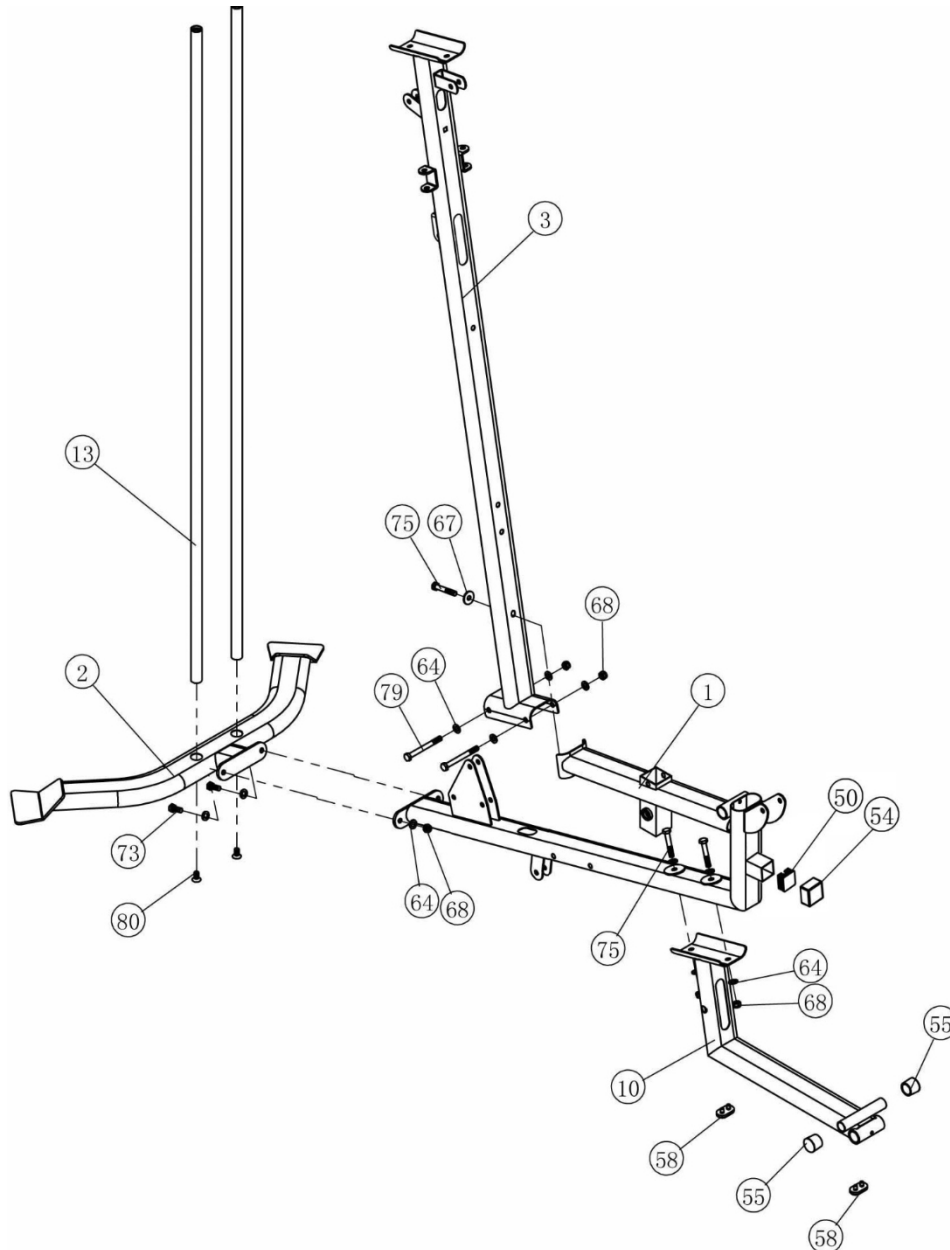


MONTAGEANLEITUNG:

Hinweis:

1. Sofern in der Anleitung nicht anders angegeben, sollte die Dichtung an beiden Enden aller Schrauben (am Schraubenkopf und an der Mutter) angebracht werden.
2. Alle Teile sind zunächst von Hand zusammenzusetzen und anschließend mit einem Schraubenschlüssel fest anzuziehen.
3. Einige Teile sind möglicherweise bereits werkseitig vormontiert.
4. Für die Montage ist die Hilfe einer zweiten Person erforderlich.

SCHRITT 1:



1. Schieben Sie die beiden Führungsstangen (13) in ihre Halterungen (2). Befestigen Sie die Stangen (13) mit zwei Schrauben M10x20 (80).
2. Stecken Sie die Abdeckkappe 38x38 (50) in den Hauptsockel (1). Befestigen Sie anschließend die Abdeckkappe 38x38 (54) am Hauptsockel (1).
3. Verbinden Sie die Halterung für die Führungsstangen (2) mit dem Hauptsockel (1) mithilfe von zwei Muttern M10 (68), zwei Schrauben M10x25 (73) und vier Unterlegscheiben $\phi 10$ (64).
4. Befestigen Sie zwei Blindstopfen $\phi 25$ (55) an den runden Öffnungen an den Enden der Hülse im vorderen Teil des Sockels (10). Befestigen Sie die Stoßdämpfer (58) am vorderen Sockel (10).
5. Verbinden Sie den vorderen Sockel (10) mit dem Hauptsockel (1) mithilfe von zwei Schrauben M10x60 (75), zwei Muttern M10 (68) und vier Unterlegscheiben $\phi 10$ (64).

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben M10x20 (80) in der Halterung (2) sowie die Schrauben M10x25 (73) mit einem Schraubendreher fest. Ziehen Sie die übrigen Schrauben von Hand an.

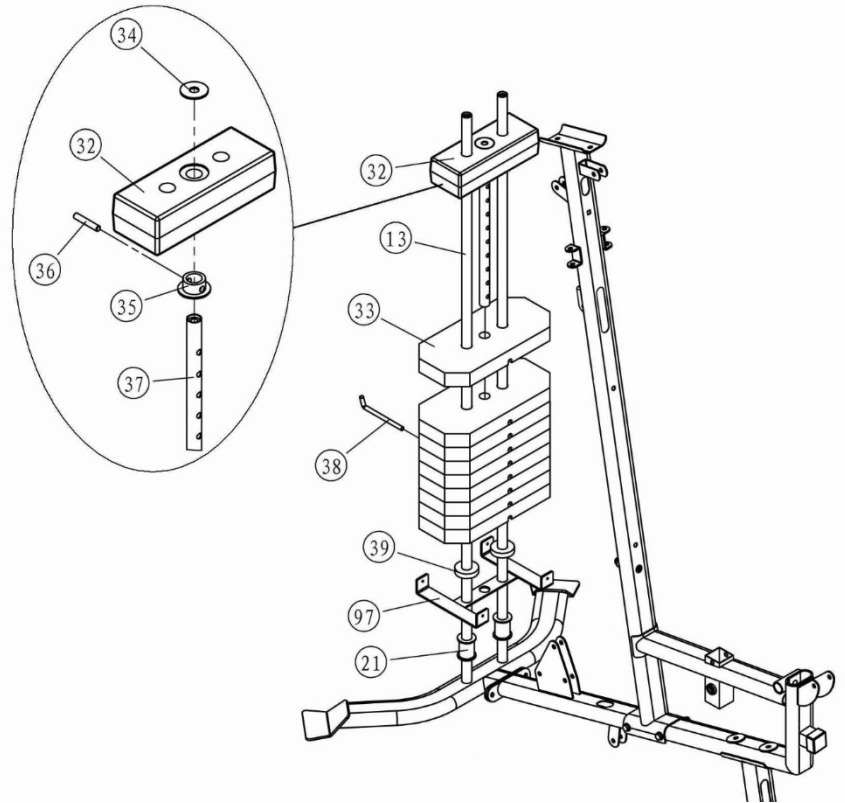
6. Verbinden Sie den vertikalen Hauptträger (3) mit dem Hauptsockel (1) mithilfe von zwei Muttern M10 (68), zwei Schrauben M10x100 (79), einer Schraube M10x60 (75), einer großen Unterlegscheibe $\phi 10$ (67) sowie vier Unterlegscheiben $\phi 10$ (64).

SCHRITT 2

1. Setzen Sie die oberen Durchführungen (21) und die untere Halterungsabdeckung (97) auf die Führungsstangen (13).
2. Setzen Sie zwei Lastdämpfer (39) auf die Stangen (13). Setzen Sie anschließend nacheinander jeweils ein Gewicht (33) auf.

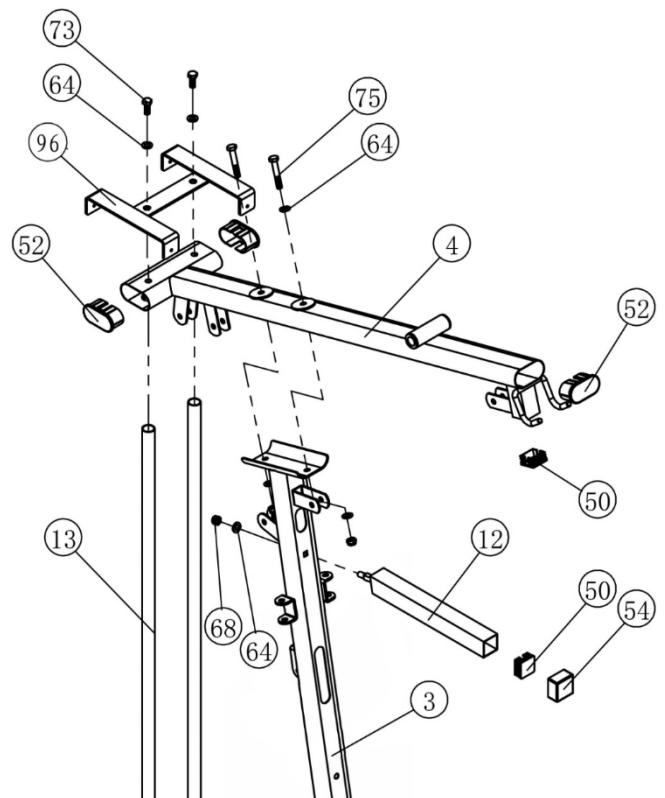
HINWEIS: Setzen Sie die Gewichte (#33) vorsichtig und einzeln auf. Heben Sie niemals mehr an, als Sie sicher tragen können.

3. Setzen Sie den Ring (35) auf die Gewichtsauswahlstange (37) und richten Sie die Löcher für den Sicherungsstift aus. Sichern Sie den Ring mit dem Sicherungsstift (36), indem Sie ihn in das erste Loch in der Stange (37) und in das Loch im Ring (35) ein. Setzen Sie die obere Gewichtsplatte (32) auf die Stange (37). Legen Sie die Unterlegscheibe (34) auf die Öffnung in der obersten Platte (32) des Stapels.
4. Setzen Sie abschließend die obere Gewichtsplatte (32) zusammen mit der Gewichtsauswahlstange (37) auf die Führungsstangen (13). Stecken Sie den L-förmigen Stift (38) in die entsprechende Öffnung im Stapel.



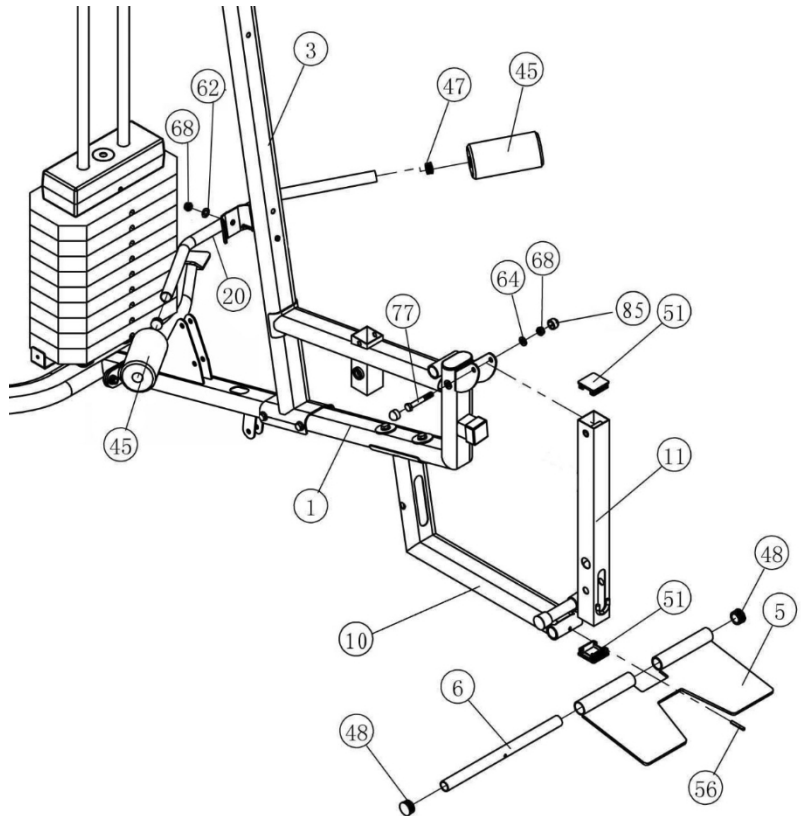
SCHRITT 3.

1. Stecken Sie die drei Blindstopfen PT80x40 (52) sowie den Blindstopfen 38x38 (50) in die Enden des oberen Trägers (4).
2. Verbinden Sie den oberen Träger (4) mit der vertikalen Hauptstütze (3) mithilfe von zwei M10-Muttern (68), zwei M10x60-Schrauben (75) und vier Unterlegscheiben $\phi 10$ (64).
3. Verbinden Sie die obere Stützenabdeckung (96) mit dem oberen Träger (4) und den Stangen (13) mit zwei Schrauben M10x25 (73) und zwei Unterlegscheiben $\phi 10$ (64).
4. Stecken Sie die Blindkappe 38x38 (50) auf die Widerstandsstange (12). Befestigen Sie die Blindkappe 38x38 (54) an der Stange (12).
5. Verbinden Sie die Gegenhaltstange (12) mit der vertikalen Hauptstütze (3) mithilfe einer Nylonmutter M10 (68) und einer Unterlegscheibe $\phi 10$ (64).

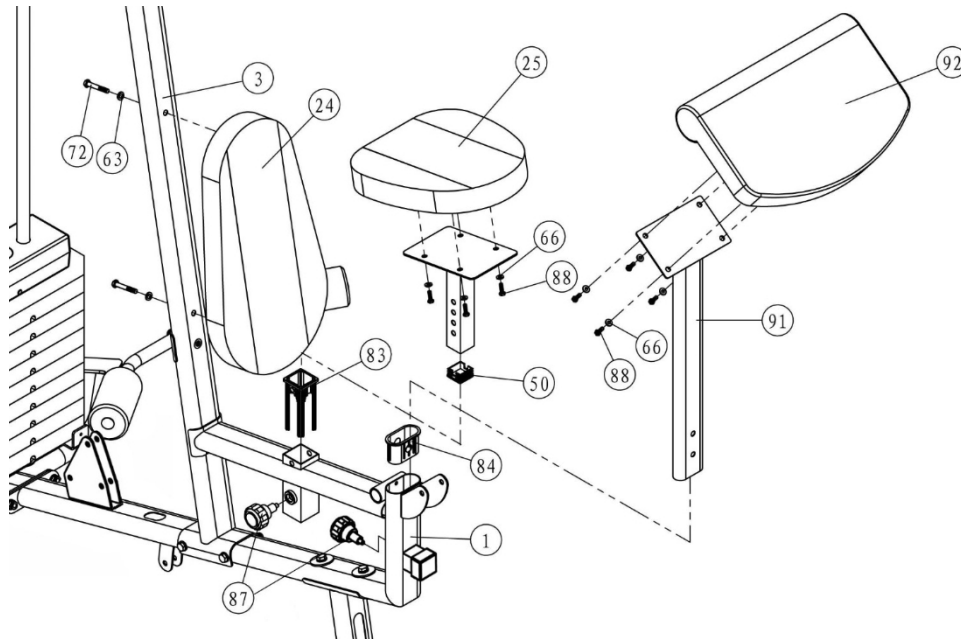


SCHRITT 4.

1. Stecken Sie zwei Endkappen 50x50 (51) auf die Enden des Beinstreckhebels (11).
2. Verbinden Sie den Beinstreckhebel (11) mit dem Hauptsockel (1) mithilfe einer M10-Mutter (68), einer M10x70-Schraube (77), zweier Unterlegscheiben $\varnothing 10$ (64) und zweier Muttern $\varnothing 10$ (85).
3. Richte die Bohrungen in der Plattform (5) und die Bohrungen im vorderen Sockel (10) aufeinander aus. Schiebe anschließend den Bolzen (6) in die Bohrungen, um die Plattform mit dem Sockel zu verbinden.
4. Richten Sie das kleine Loch im Bolzen (6) und das kleine Loch im vorderen Sockel (10) in eine Linie. Führen Sie anschließend die Nadel (56) durch die Löcher.
5. Stecken Sie zwei Blindstopfen $\varnothing 32$ (48) in die Bohrungen der Plattform (5).
6. Stecken Sie zwei Blindstopfen $\varnothing 25$ (47) in die Stange (20).
7. Verbinden Sie die Stange (20) mit der vertikalen Hauptstütze (3) mithilfe der M10-Mutter (68) und der Unterlegscheibe $\varnothing 10$ (62).
8. Schieben Sie die Schaumstoffschutzhülsen $\varnothing 80 \times 160$ (45) auf die Stange (20).



SCHRITT 5.

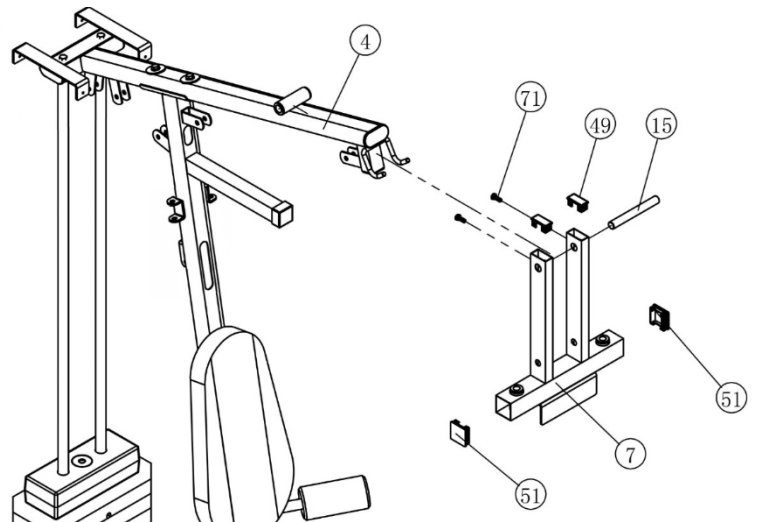


1. Befestigen Sie die Rückenlehne (24) mit zwei Schrauben M8x55 (72) und zwei Unterlegscheiben $\varnothing 8$ (63) an der vertikalen Hauptstütze (3).
2. Stecken Sie die Abdeckkappe 38x38 (50) auf das Ende der Sitzhöhenverstellstange (93).
3. Verbinden Sie den Sitz (25) mit der Sitzhöhenverstellstange (93) mithilfe von vier Schrauben M6x20 (88) und vier großen Unterlegscheiben $\varnothing 6$ (66).
4. Stecken Sie die Hülse (83) in den Hauptsockel (1) und führen Sie anschließend die Sitzverstellstange (93) in die Hülse (83) ein.
5. Stellen Sie die Position des Sattels (25) nach Ihren Bedürfnissen ein und arretieren Sie ihn mit dem Drehknopf (87).
6. Befestigen Sie den Gebetsständer (92) mit vier Schrauben M6x20 (88) und vier großen Unterlegscheiben $\varnothing 6$ (66) an der Halterung (91).
7. Stecken Sie die Hülse (84) in den Hauptsockel (1) und setzen Sie anschließend die Halterung des Gebetsbuchs (91) in die Hülse (84) ein.

8. Passen Sie die Position des Gebetsbuchs (92) an Ihre Bedürfnisse an und arretieren Sie es mit dem Drehknopf (87).

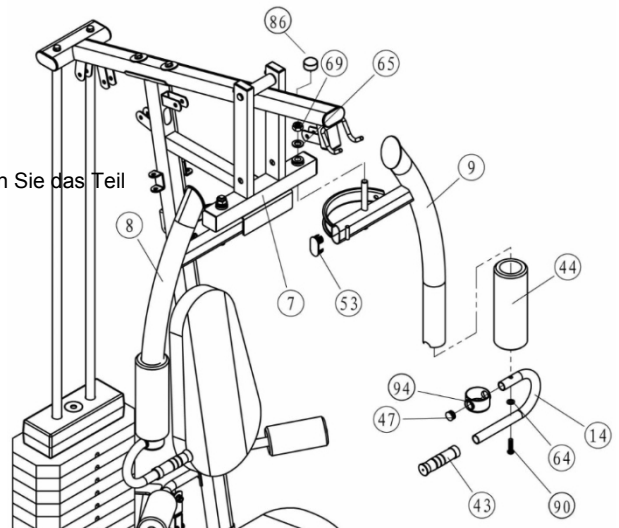
SCHRITT 6.

1. Stecken Sie zwei Endkappen 50x50 (51) und zwei 25x50 (49) in die Enden des Armbefestigungsbalkens (7).
2. Verbinden Sie den Armhalter (7) mithilfe der Stange (15). Sichern Sie die Verbindung mit zwei Schrauben M8x20 (71).



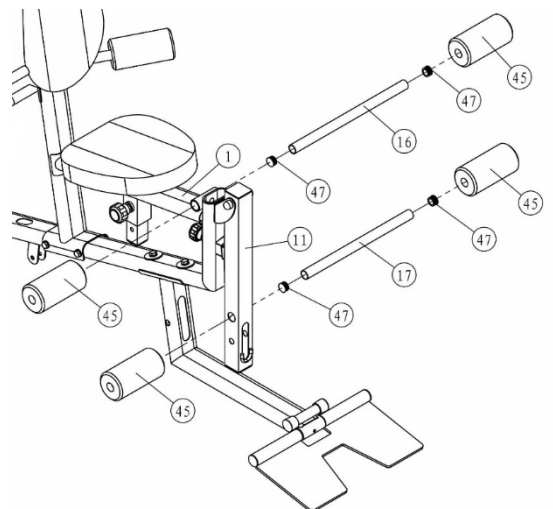
SCHRITT 7.

1. Schieben Sie die Endkappe PT60x30 (53) in den linken Arm (9). Befestigen Sie zwei Endkappen $\varnothing 25$ (47) an den Enden des Pressgriffs (14).
2. Setzen Sie den Schaumstoff $\varnothing 90 \times 245$ (44) auf den linken Arm (9). Setzen Sie das Teil (43) auf den Auspressgriff (14).
3. Verbinden Sie den linken Arm (9) mit dem Armträger (7) unter Verwendung einer Mutter M16 (69), einer Unterlegscheibe $\varnothing 16$ (65) und einer Mutter $\varnothing 16$ (86).
4. Führen Sie den Druckgriff (14) durch die Öffnung im Ring (94) und verbinden Sie anschließend den Griff (14) mit dem linken Arm (9) mithilfe einer Schraube M10x45 (90) und einer Unterlegscheibe $\varnothing 10$ (64).
5. Befestigen Sie den rechten Arm (8) auf die gleiche Weise.



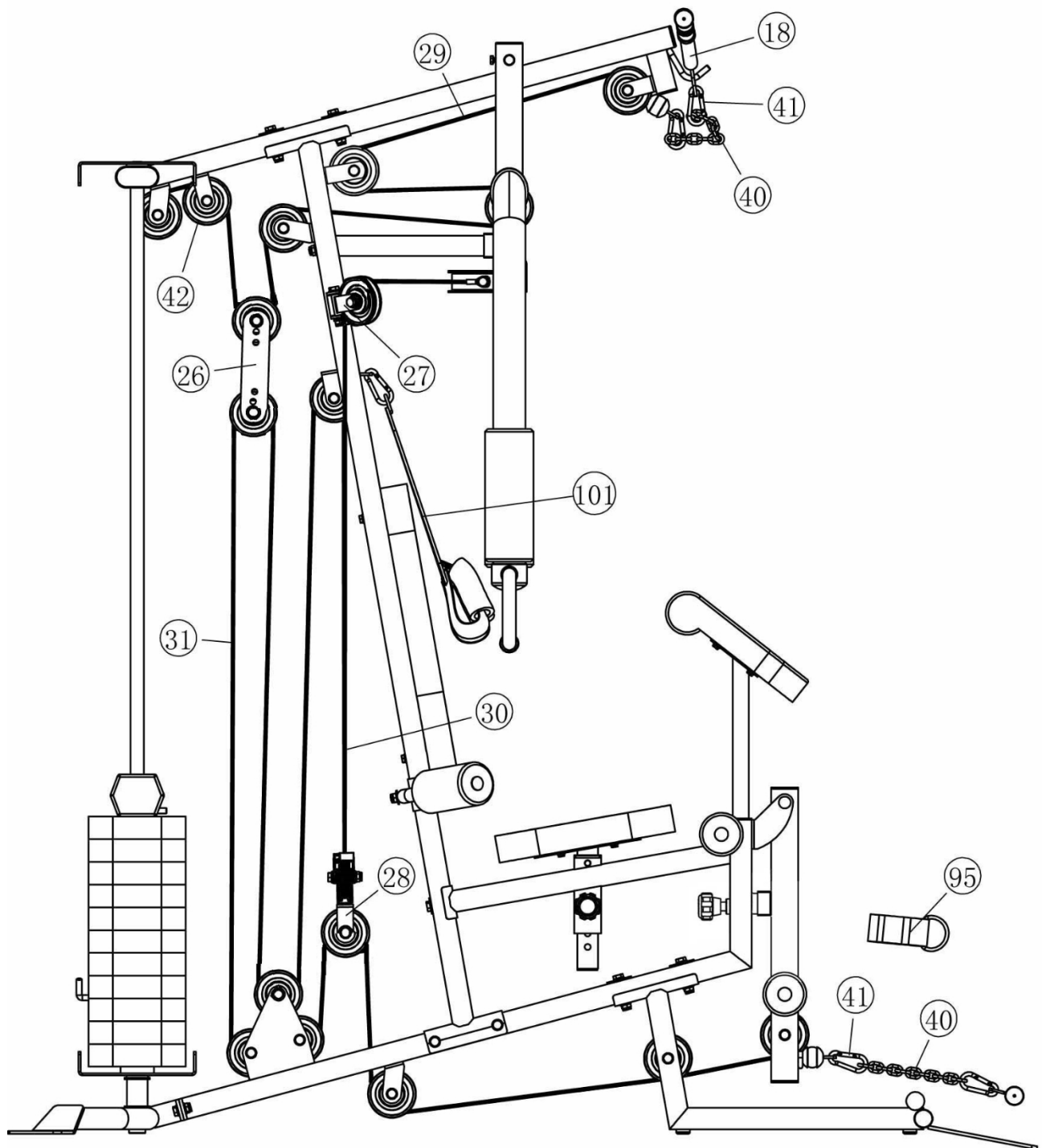
SCHRITT 8.

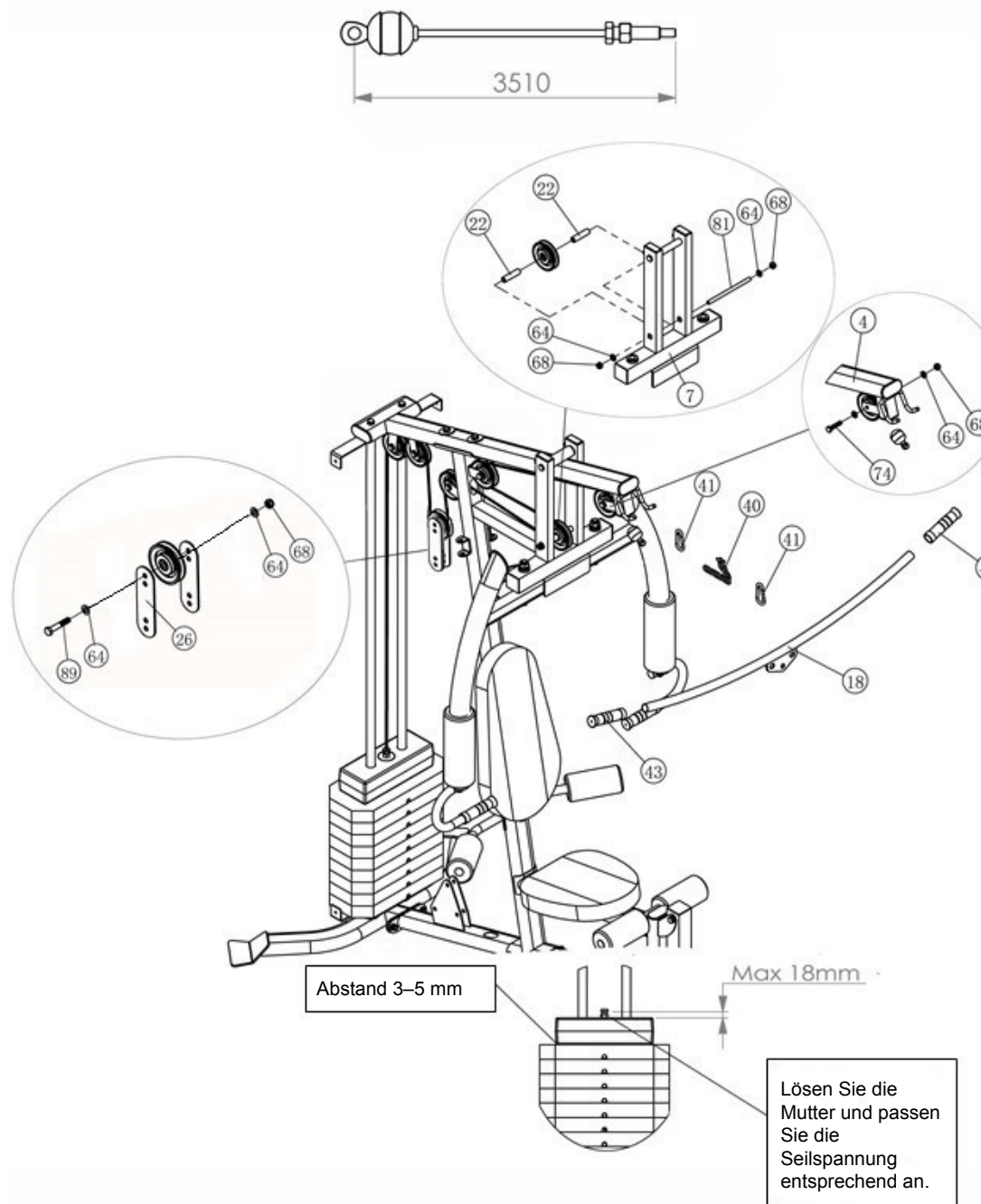
1. Schieben Sie vier Endkappen $\varnothing 25$ (47) auf die Enden der langen (16) und der kurzen Welle (17).
2. Führen Sie die lange Welle (16) durch die Öffnung in der Hauptbasis (1). Stülpen Sie zwei Schaumstoffhülsen $\varnothing 80 \times 160$ (45) über die Welle (16).
3. Führen Sie die kurze Welle (17) durch die Öffnung im Beinstreckhebel (11). Stecken Sie zwei Schaumstoffhülsen $\varnothing 80 \times 160$ (45) auf die Welle (17).



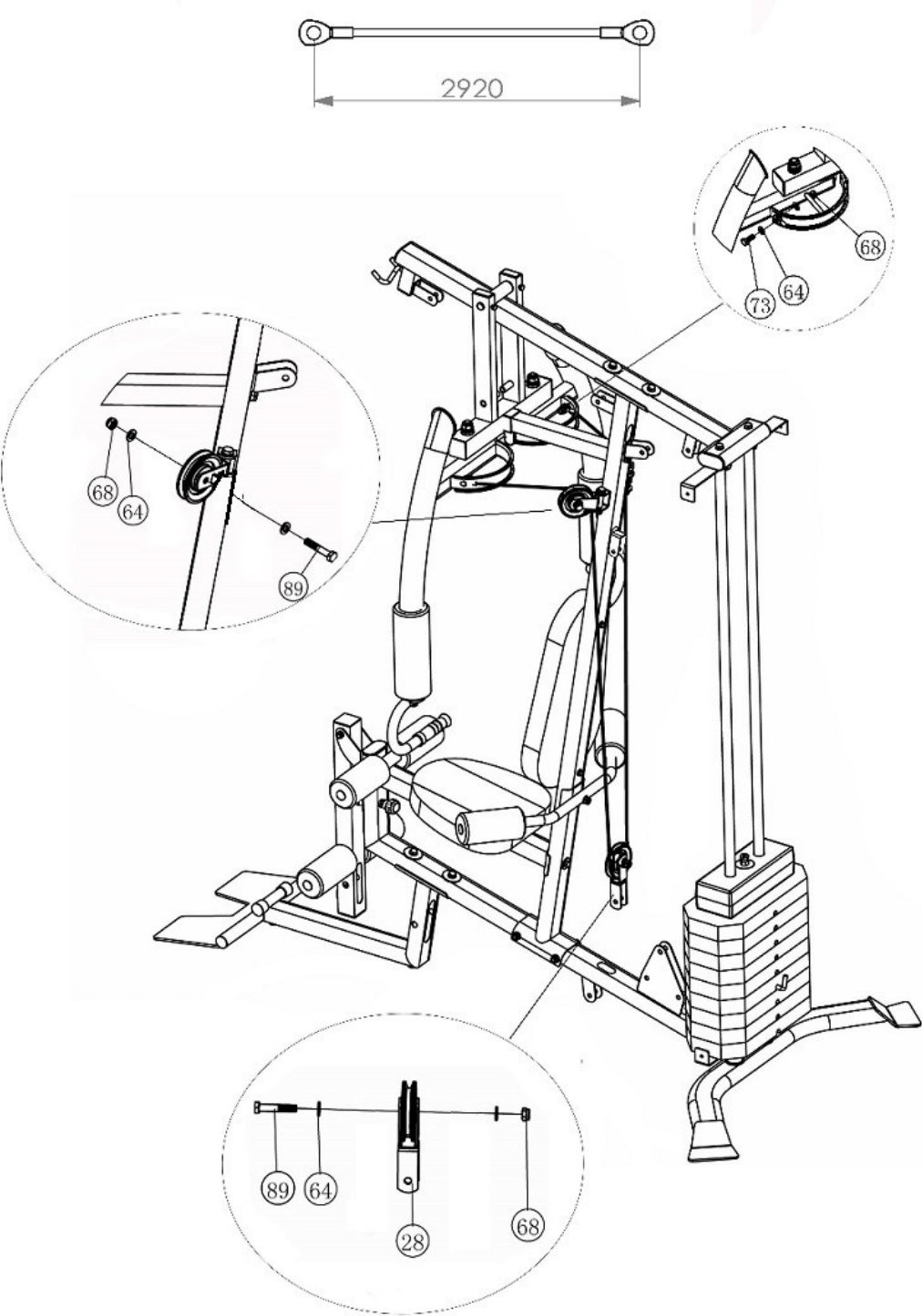
SCHRITT 9. VERLAUF DER SEILE

Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau des Geräts, ob das Seil die richtige Spannung aufweist. (Es wird empfohlen, einen Abstand von 3–5 mm zwischen der oberen Platte des Stapels und dem Stapel selbst einzuhalten; dann ist die Seilspannung korrekt). Wenn das Seil zu locker ist, ziehen Sie die Schraube oben am Stapel vorsichtig an oder spannen Sie das Seil mithilfe des Teils (26) nach, um die richtige Spannung aufrechtzuerhalten.

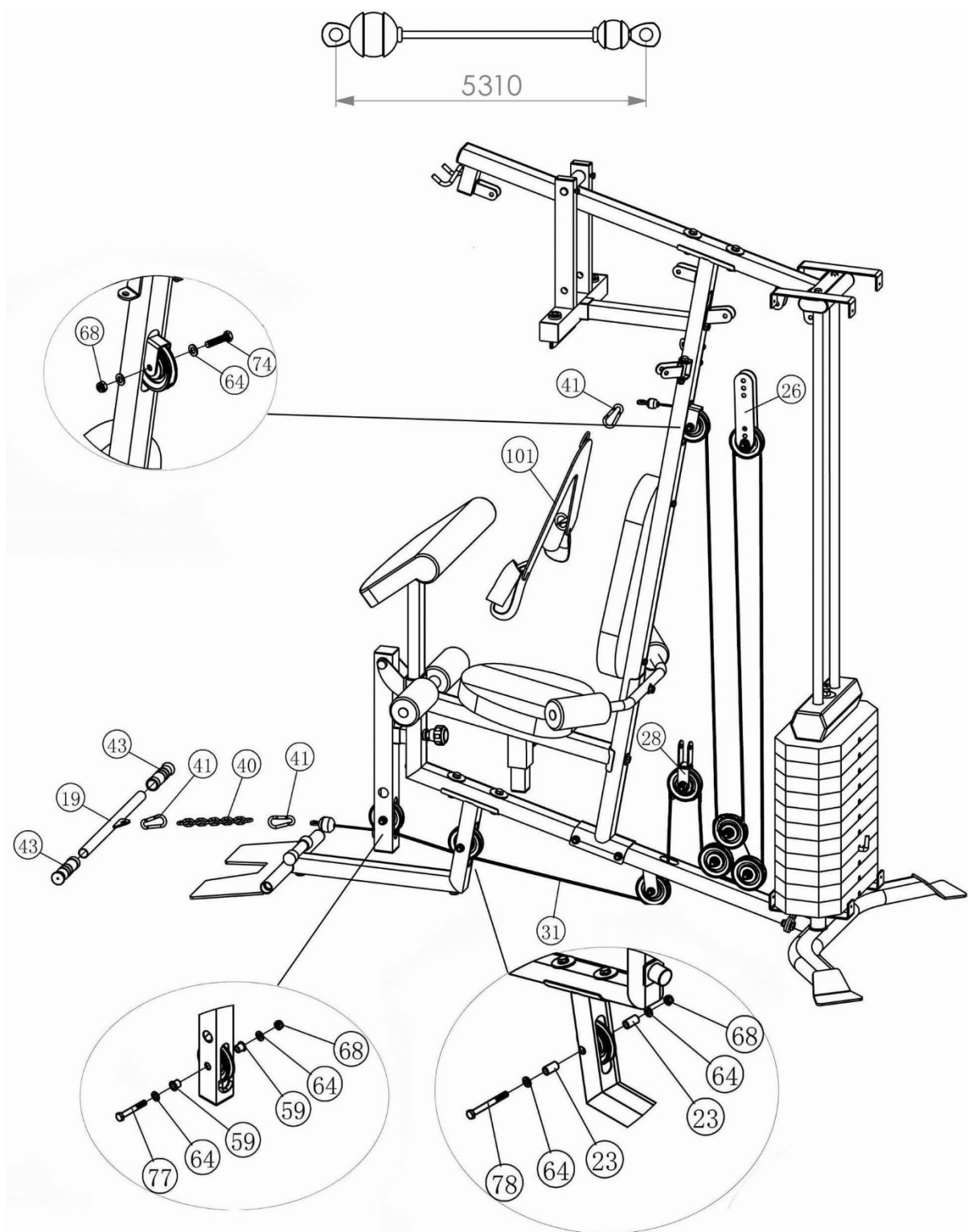




SEIL DER SCHMETTERLINGSSTATION

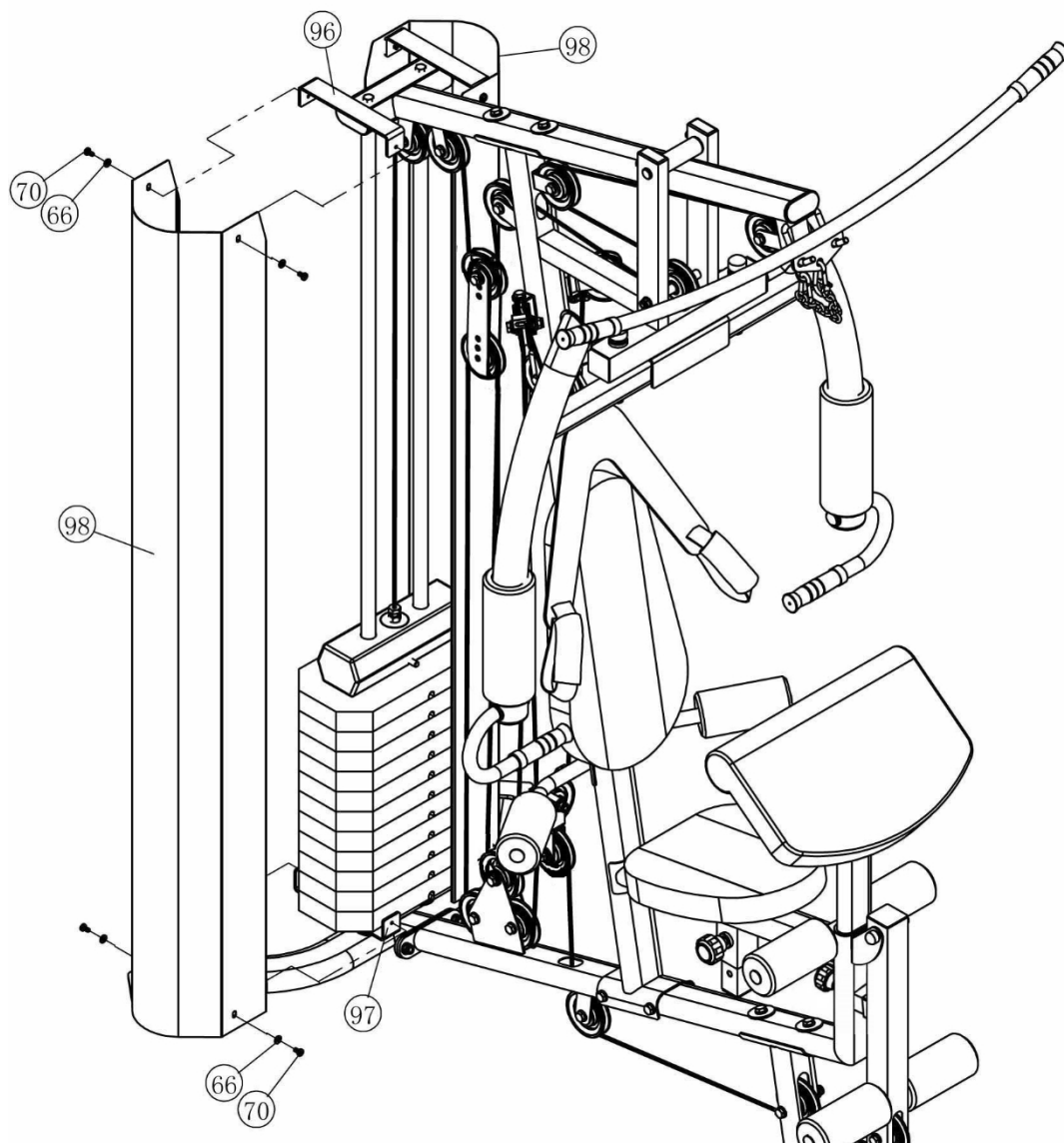


SEIL DER UNTEREN BAUGRUPPE



SCHRITT 10.

1. Befestigen Sie die Stapelabdeckung (98) mit acht M6x12-Schrauben (70) und acht großen Unterlegscheiben $\phi 6$ (66) an der oberen (96) und unteren Halterungsabdeckung (97).



Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Ihr Heimfitnessgerät ist nun zusammengebaut.

Überprüfen Sie vor der Benutzung, ob alle Schrauben fest angezogen und die Seile korrekt an den Rollen befestigt sind. Bei der ersten Benutzung kann eine genaue Einstellung der Seile erforderlich sein.

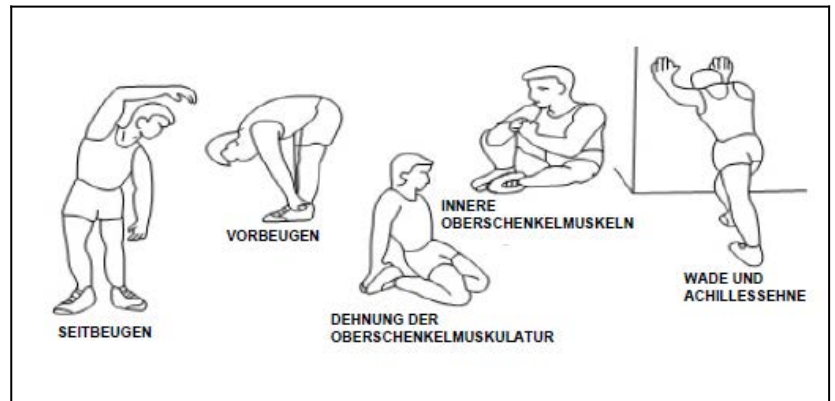
Das Gerät kann zu therapeutischen, rehabilitativen und kommerziellen Zwecken verwendet werden.

Der Atlas TYTAN 7 ist ein Gerät für allgemeine Fitnessübungen zu Hause. **Er darf nicht**

TRAININGSANLEITUNG

1. Aufwärmen

Vor Beginn des Trainings empfehlen wir, die in der folgenden Abbildung dargestellten Aufwärmübungen durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden lang ausgeführt werden. Aufwärmen



2. Übungen

1 ÜBUNGEN AN DER UNTERSTEN STANGE (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIERECTOR SPINAF) BEFESTIGEN SIE DEN GRIFF AN DER UNTEREN STANGE UND SETZEN SIE SICH MIT DEM GESICHT ZUM GERÄT. BEUGEN SIE DIE BEINE LEICHT, STRECKEN SIE SICH IN RICHTUNG SITZFLÄCHE, BEUGEN SIE DEN RÜCKEN IN EINEN BOGEN UND ZIEHEN SIE IN RICHTUNG TAILLE.	2 KNIEAUFRICHTUNG (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) BEFESTIGEN SIE DEN GRIFF AN DER STANGE, LEGEN SIE SICH AUF DEN RÜCKEN, DIE BEINE SIND FAST VOLLSTÄNDIG GESTRECKT, ZIEHEN SIE DIE ZEHNEN AN UND UMFASSEN SIE DEN GRIFF MIT DEN FÜßSEN. HEBEN SIE DIE KNIE IN RICHTUNG BRUSTKORB SO HOCH WIE MÖGLICH.	3 ÜBUNGEN FÜR DEN BIZEPS (BIZEP und Unterarmbeuger) BEFESTIGE DEN GRIFF AN DER STANGE, GREIFE DEN GRIFF UND STELLE DICH MIT GESTRECKTEN ARMEN UND ELLENBOGEN AN DEN KÖRPER. ZIEHE DEN GRIFF VOR DICH HIN, SO WEIT DU KANNST.
4 ÜBUNGEN AN DER OBEREN STANGE (BIZEPS UND UNTERARMSTRECKER) BEFESTIGEN SIE DEN GRIFF AN DER STANGE UND ZIEHEN SIE IHN NACH OBEN. SETZEN SIE SICH AUF DEN SATTEL UND BEUGEN SIE SICH NACH VORN ÜBER DEN VORDEREN TEIL DER STANGE. ZIEHEN SIE DIE STANGE IN EINEM BOGEN NACH OBEN, SO KRÄFTIG WIE MÖGLICH.	5 ÜBUNGEN AN DER OBEREN STANGE MIT DEN HÄNDEN NACH OBEN. (BIZEPE MIT STARKEM DRUCK AUF DIE UNTERARM-MUSKELN) ÜBE GENAU WIE BEI DER VORHERIGEN ÜBUNG, ABER MIT DER RÜCKSEITE DER HÄNDE. DIESE ÜBUNG STÄRKT DIE UNTERARM-MUSKULATUR.	6 ÜBUNGEN FÜR DIE HANDGELENKE (BEUGEMUSKELN DES UNTERARMS) BEFESTIGEN SIE DEN GRIFF AN DER STANGE UND ZIEHEN SIE SICH HOCH DEN GRIFF. STÜTZE DEINE UNTERARMEN AUF DER OBEREN STANGE AB UND HALT STANGE ZIEH DIE HANDGELENKE SO HOCH WIE MÖGLICH, WÄHREND DU DIE HÄNDE AM OBEREN TEIL DER STANGE HÄLTST.
7 ÜBUNG FÜR DIE BEINMUSKULATUR. (MUSKELGRUPPE UM DIE KNIEGELENKE) DIESE ÜBUNG WIRD MIT EINEM BEIN DURCHFÜHRT. BEFESTIGEN SIE DIE OBERE STANGE AN DER OBEREN ÖFFNUNG. HAKEN SIE IHR KNIES AN DER STANGE EIN UND ZIEHEN SIE SO STARK WIE MÖGLICH.	8 BEINDEHNUNG. (QUADRIZEP) SETZE DIE OBERE STANGE IN DIE UNTERE ÖFFNUNG EIN. HÄNGE DEINE BEINE AN DIE UNTERE STANGE UND HALTE DICH AM SATTELRAHMEN FEST. STRECKE DEINE BEINE LANGSAM AUS.	9 ÜBUNGEN FÜR DIE RÜCKENMUSKULATUR (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – UNTERER LATISSIMUS DORSI) BEFESTIGE DIE STANGE AN DER OBEREN RINGHALTERUNG UND GREIFE DIE STANGE ÜBER DEM KOPF, HÄNGE DEINE BEINE ÜBER DIE UNTERE STANGE, BEUGE DIE TAILLE UND BEUGE DICH SO WEIT WIE MÖGLICH NACH VORN.

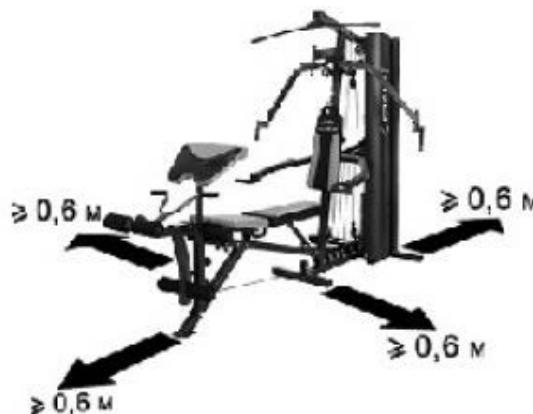
10  ZIEHEN ARMEN. (LATISSIMUS - PECTORALS) MIT GESTRECKTEN DORSI - SERRATUS BEFESTIGE DIE STANGE AN DER OBEREN ROLLE, LEHNE DICH MIT DEM RÜCKEN AN DIE RÜCKENLEHNE UND GREIFE DIE STANGE MIT GESTRECKTEN ARMEN. ZIEHEN SIE DIE STANGE IN EINEM BOGEN SO WEIT WIE MÖGLICH NACH UNTEN. NEIGEN SIE SICH NACH VORN, UM DEN BOGEN ZU VERGRÖßERN.	11  ÜBUNG FÜR DIE FLACHEN MUSKELN DES VORDEREN RÜCKENBEREICHS. (LATISSIMUS DORSI - HINTERER DEL-BIZEPHARUS BRACHIALIS) BEFESTIGE DIE STANGE AN DER OBEREN ROLLE UND GREIFE DIE STANGE ÜBER DEM KOPF. SETZE DICH HIN UND LEGE DEINE BEINE UM DIE UNTERE STANGE. BEUGE DEINEN RÜCKEN ZU EINEM BOGEN UND ZIEHE DIE STANGE, WÄHREND DU DICH NACH VORN NEIGST.	12  BUTTERFLY (BRUSTMUSKELN) Richte die Oberarme des Butterfly-Griffs auf die Haltegriffe aus und drücke mit den Ellbogen, nicht mit den Händen. , STÜTZE DICH AUF DEN MOTYLKA AB UND
13  SENKRECHT 1) STELL DIE SITZHÖHE SO EIN, DASS SICH DIE ARME DES SCHMETTERLINGS AUF BRUSTKORBHÖHE BEFINDEN. 2) MIT HILFE DES MOTYLKA UND DES BEINTRAININGSSETS. TRAINIERE ABWECHSELND DEN OBEREN UND UNTEREN TEIL DES ATLAS. 3) WIEDERHOLE DIE ÜBUNG SO OFT DU MÖCHTEST.		

MANUAL DE USO

NOTAS DE SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar una seguridad óptima. Deben respetarse las siguientes normas:

1. Antes de comenzar el entrenamiento, consulta con tu médico para asegurarte de que no existan contraindicaciones para el uso de este equipo de ejercicio. La opinión del médico es imprescindible si estás tomando medicamentos que afecten al funcionamiento del corazón, a la presión arterial o al nivel de colesterol. También es imprescindible en el caso de personas mayores de 35 años y de aquellas con problemas de salud.
2. Antes de empezar a hacer ejercicio, realiza siempre un calentamiento.
3. Durante el ejercicio y una vez finalizado, mantén el equipo de entrenamiento fuera del alcance de los niños y los animales.
4. El aparato debe colocarse sobre una superficie seca, estable y correctamente nivelada. Retira todos los objetos punzantes de las inmediaciones del aparato. Protégelo de la humedad y nivela cualquier irregularidad del suelo. Se recomienda utilizar una base antideslizante especial que evite que el aparato se desplace durante la realización de los ejercicios.
5. El espacio libre no debe ser inferior a 0,6 m ni superior a... Presta atención a cualquier señal de alarma. El ejercicio inadecuado o excesivo es peligroso para la salud. Si durante el ejercicio aparecen dolores o mareos, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular u otros síntomas preocupantes, se debe interrumpir inmediatamente el ejercicio y consultar a un médico. Las lesiones pueden deberse a un entrenamiento incorrecto o demasiado intenso.
6. más que la superficie de entrenamiento en las direcciones en las que se encuentra el equipo. El espacio libre también debe incluir un espacio para la salida de emergencia. Cuando el equipo esté situado uno al lado del otro, el tamaño del espacio libre puede dividirse
7. Antes del primer uso, y posteriormente a intervalos regulares, comprueba el apriete de todos los tornillos, pasadores y demás uniones.
8. Antes de comenzar los ejercicios, comprueba la fijación de las piezas y de los tornillos que las unen. Solo se puede comenzar el entrenamiento si el aparato está en perfecto estado de funcionamiento.
9. El aparato debe revisarse periódicamente para detectar desgaste y daños; solo así cumplirá las condiciones de seguridad. Se debe prestar especial atención a las empuñaduras de espuma, los tapones de las patas y la tapicería, que son las partes que se desgastan más rápidamente. Las piezas dañadas deben repararse o sustituirse inmediatamente; hasta entonces, no se debe utilizar el aparato para entrenar.
10. No introduzcas ningún objeto en los orificios.
11. Presta atención a los dispositivos de ajuste que sobresalgan y a otros elementos estructurales que puedan suponer un obstáculo durante los ejercicios.
12. Utiliza el equipo únicamente para el fin para el que está destinado. Si alguna de las piezas se daña o se desgasta, o si oyes ruidos preocupantes mientras utilizas el equipo, interrumpe inmediatamente el ejercicio. No vuelvas a utilizar el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
13. Haz ejercicio con ropa cómoda y calzado deportivo. Evita la ropa holgada que pueda engancharse en las partes salientes del equipo o que pueda limitar tu libertad de movimiento.
14. **El equipo está clasificado en la clase H según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado exclusivamente al uso doméstico. No debe utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación ni comerciales.**
15. Al levantar o transportar el equipo, mantén una postura correcta para no dañar la columna vertebral.
16. El producto está destinado exclusivamente a personas adultas. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del aparato.
17. Al montar el equipo, sigue al pie de la letra las instrucciones adjuntas y utiliza únicamente las piezas incluidas en el kit. Antes de comenzar el montaje, comprueba que todas las piezas que figuran en la lista adjunta se encuentren en el kit.



ADVERTENCIA: LEE LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO DE FITNESS.

NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LAS LESIONES O DAÑOS MATERIALES QUE PUEDAN DERIVARSE DE UN USO INADECUADO DE ESTE PRODUCTO.

DATOS TÉCNICOS

Peso neto: 142,5 kg

Dimensiones una vez montado: 151 x 116 x 205

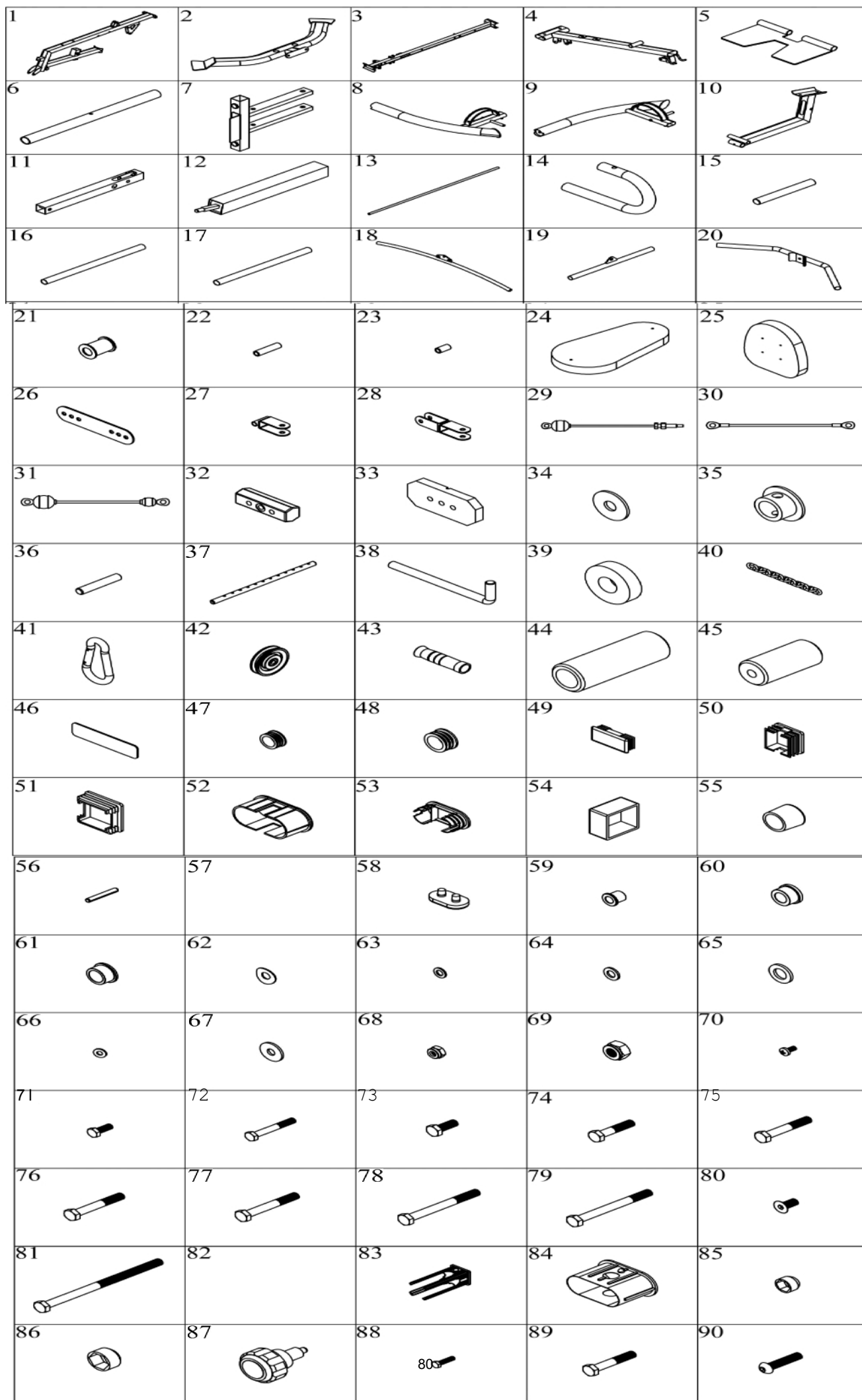
cm Carga máxima del producto: 120 kg

MANTENIMIENTO

No utilices productos de limpieza agresivos para limpiar el aparato. Utiliza un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Los aparatos deben almacenarse en lugares secos para protegerlos de la humedad y la corrosión.

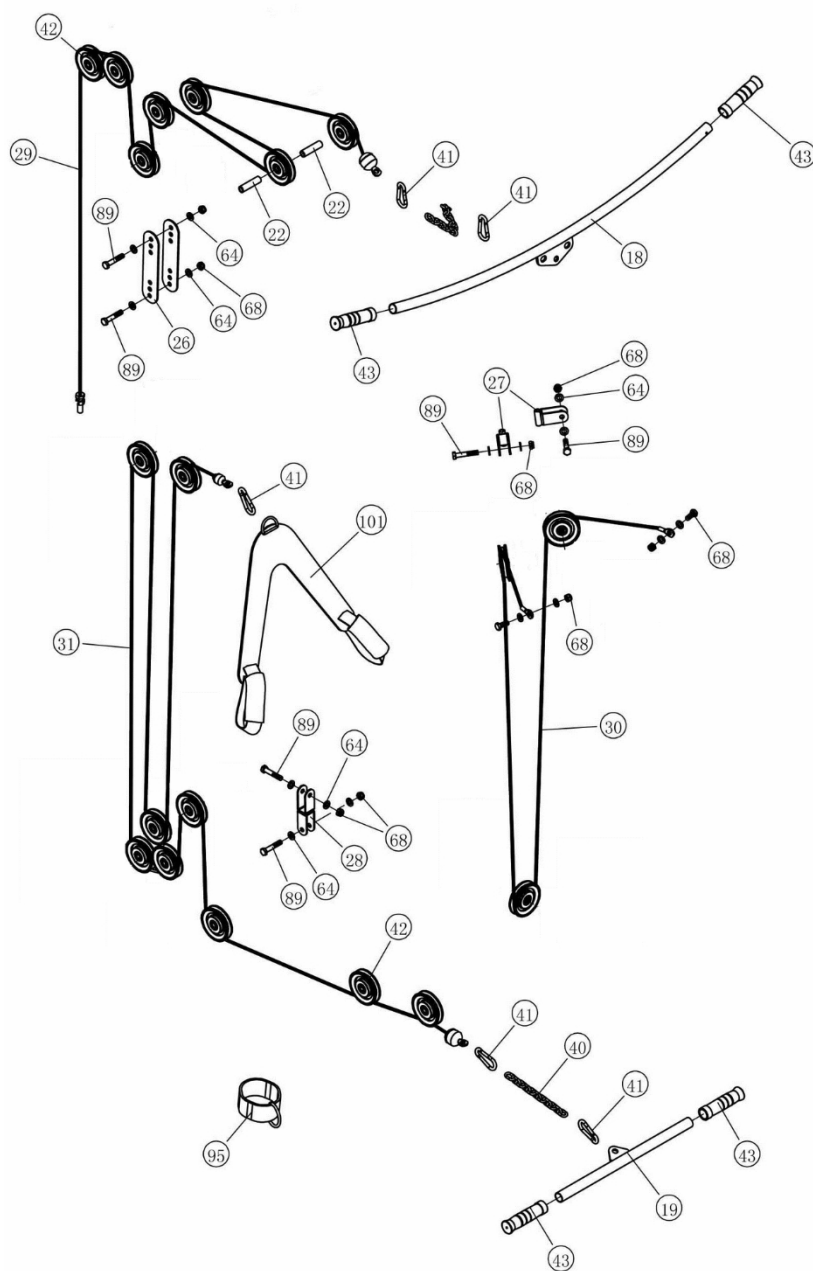
LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción	Cantid ad	N.º	Descripción	Cantid ad
1	Base principal	1	53	Tapa PT60*30	2
2	Fijación de las barras guía	1	54	Tapón 38*38	2
3	SopORTE vertical principal	1	55	Tapón de cierre Ø25	2
4	Viga superior	1	56	Clavija	1
5	Plataforma	1	57		
6	Pivote	1	58	Amortiguador	2
7	Viga de sujeción de los brazos	1	59	Casquillo de plástico	2
8	Brazo derecho	1	60	Casquillo Ø16	4
9	Brazo izquierdo	1	61	Casquillo Ø19	2
10	Base delantera	1	62	Arandela arqueada Ø10	1
11	Palanca de extensión de piernas	1	63	Arandela de Ø8	2
12	Barra de resistencia	1	64	Arandela Ø10	69
13	Varilla guía	2	65	Arandela Ø16	2
14	Manguito de extracción	2	66	Arandela grande Ø6	16
15	Barra del rodillo	1	67	Arandela grande Ø10	1
16	Eje para fundas de espuma (largo)	1	68	Tuerca de nailon M10	35
17	Eje para fundas de espuma (corto)	1	69	Tuerca de nailon M16	2
18	Barra de presión de resistencia	1	70	Tornillo M 6*12	8
19	Barra de extracción inferior	1	71	Tornillo hexagonal M 8*20	2
20	Barra	1	72	Tornillo hexagonal M 8*55	2
21	Pasacables superior	2	73	Tornillo hexagonal M 10*25	6
22	Casquillo	2	74	Tornillo hexagonal M 10*45	9
23	Pasacables de disco	2	75	Tornillo hexagonal M 10*60	5
24	Respaldo	1	76	Tornillo hexagonal M 10*65	2
25	Asiento	1	77	Tornillo hexagonal M 10*70	2
26	Placa de disco de cuerda	2	78	Tornillo hexagonal M 10*95	1
27	Asa	2	79	Tornillo hexagonal M 10*100	2
28	Polea cruzada	1	80	Tornillo de cabeza cónica M10*20	2
29	Cable	1	81	Tornillo hexagonal M10*160	1
30	Cable de la estación de mariposa	1	82		
31	Cable del conjunto inferior	1	83	Manguito 50*38	1
32	Placa de lastre superior	1	84	Manguito 80 x 40	1
33	Contrapeso	11	85	Tuerca de Ø10	2
34	Arandela	1	86	Tuerca de Ø16	2
35	Aro de apilamiento	1	87	Mando de bloqueo	2
36	Pasador de ajuste de la carga	1	88	Tornillo hexagonal M 6*20	8
37	Polo de selección de carga	1	89	Tornillo hexagonal M10*45	7
38	Pasador en forma de L	1	90	Tornillo hexagonal M10*45	2
39	Amortiguador de carga	2	91	SopORTE para el libro de oraciones	1
40	Cadena (500 mm)	2	92	Libro de oraciones	1
41	Mosquetón	5	93	Varilla de ajuste de la posición del asiento	1
42	Rodillo	19	94	Aro Ø60	2
43	Asa	6	95	Venda para el tobillo	1
44	Protector de espuma Ø90*245	2	96	Cubierta superior del soporte	1
45	Protector de espuma Ø80*160	6	97	Protector inferior del soporte	2
46	Placa de goma	1	98	Protector de la pila	2
47	Tapón de cierre de Ø25	8	101	Cinturón abdominal	1
48	Tapón Ø32	2			
49	Tapón de 25 x 50	2			
50	Tapón de 38 x 38	4			
51	Tapa ciega 50x50	4			
52	Tapa ciega PT80 x 40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

ENLACES

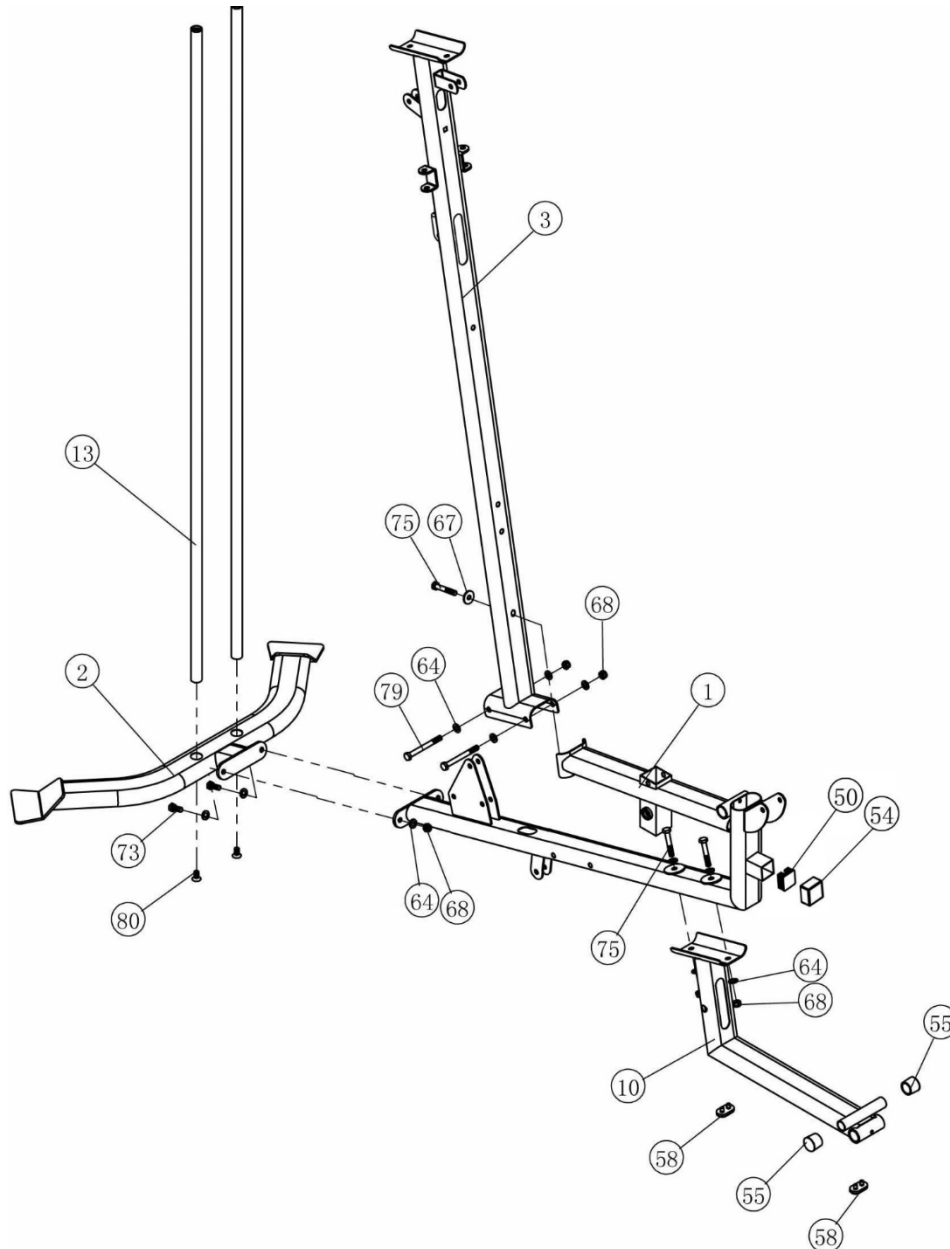


INSTRUCCIONES DE MONTAJE:

Atención:

1. A menos que las instrucciones indiquen lo contrario, la junta debe colocarse en ambos extremos de todos los tornillos (en la cabeza del tornillo y en la tuerca).
2. Se deben ensamblar todas las piezas a mano y, a continuación, apretarlas bien con una llave.
3. Algunas piezas pueden venir ya montadas de fábrica.
4. Para el montaje se necesita la ayuda de otra persona.

PASO 1:



1. Introduce las dos barras guía (13) en sus soportes (2). Fija las barras (13) con dos tornillos M10x20 (80).
2. Introduce el tapón de 38x38 (50) en la base principal (1). A continuación, fija el tapón de 38x38 (54) a la base principal (1).
3. Une el soporte de las barras guía (2) a la base principal (1) utilizando dos tuercas M10 (68), dos tornillos M10x25 (73) y cuatro arandelas $\phi 10$ (64).
4. Fija los dos tapones de $\phi 25$ (55) a los orificios redondos de los extremos del casquillo situado en la parte delantera de la base (10). Fija los amortiguadores (58) a la base delantera (10).
5. Une la base delantera (10) con la base principal (1) utilizando dos tornillos M10x60 (75), dos tuercas M10 (68) y cuatro arandelas de $\phi 10$ (64).

Nota: Con un destornillador, aprieta bien los tornillos M10x20 (80) del soporte (2) y los tornillos M10x25 (73). Apretar el resto de tornillos a mano.

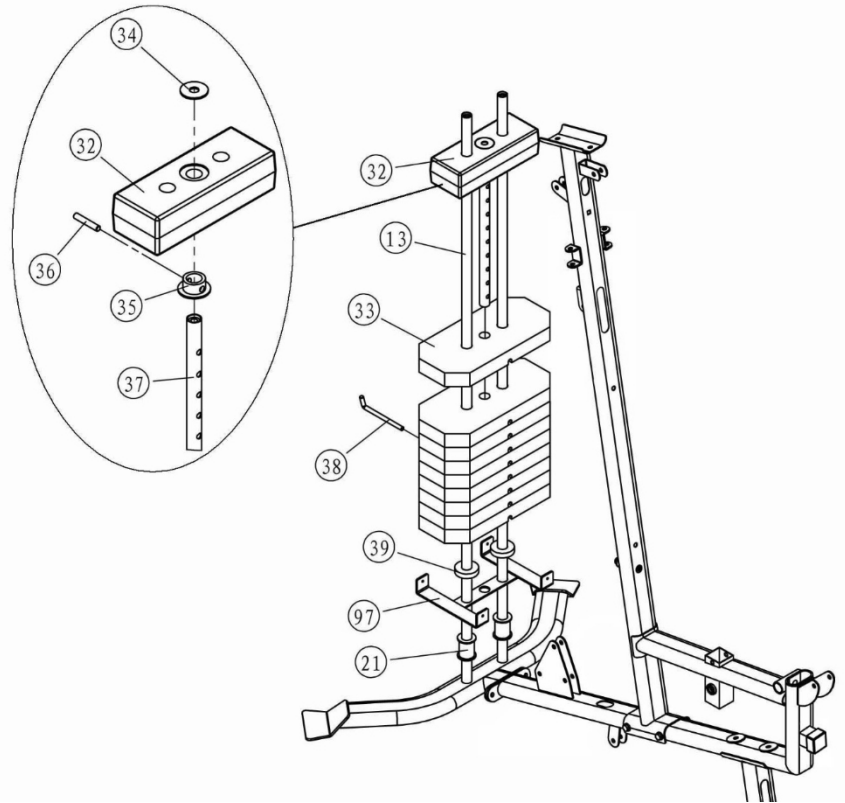
6. Une la viga vertical principal (3) con la base principal (1) utilizando dos tuercas M10 (68), dos tornillos M10x100 (79), un tornillo M10x60 (75), una arandela grande de $\phi 10$ (67) y cuatro arandelas de $\phi 10$ (64).

PASO 2

1. Coloca los pasacables superiores (21) y la cubierta inferior del soporte (97) en las barras guía (13).
2. Coloca dos amortiguadores de carga (39) en las barras (13). A continuación, coloca las cargas (33) una a una.

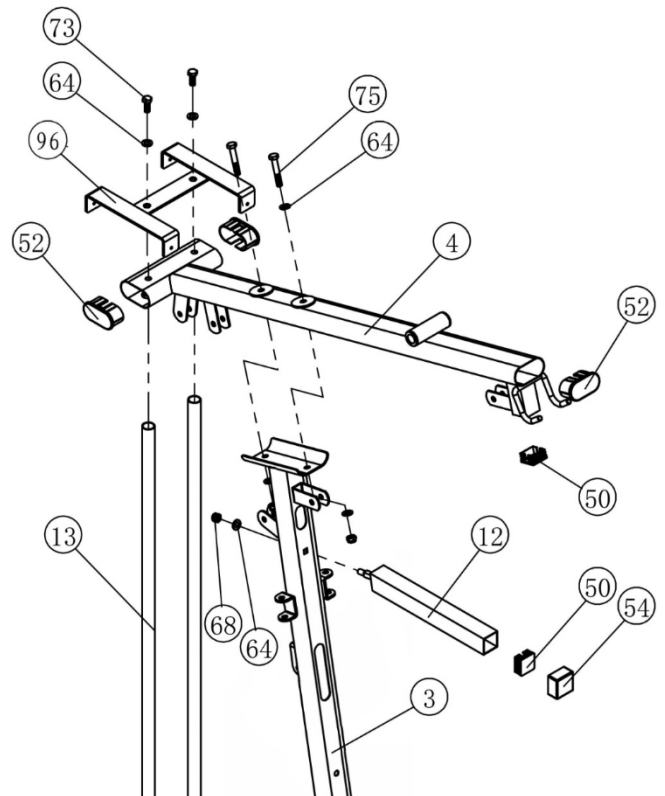
NOTA: Coloca las pesas (n.º 33) con cuidado y de una en una. Nunca levantes más peso del que puedas soportar con seguridad.

3. Coloca el aro (35) sobre el poste de selección de carga (37) y alinea los orificios para el pasador de bloqueo. Bloquéalo con el pasador (36), introduciéndolo en el primer orificio del poste (37) y en el orificio del aro (35). Coloca la placa de carga superior (32) sobre la columna (37). Coloca la arandela (34) sobre el orificio de la placa situada en la parte superior de la pila (32).
4. Por último, coloca la placa de carga superior (32) junto con el poste de selección de carga (37) sobre las barras guía (13). Inserta el pasador en forma de L (38) en el orificio correspondiente de la pila.



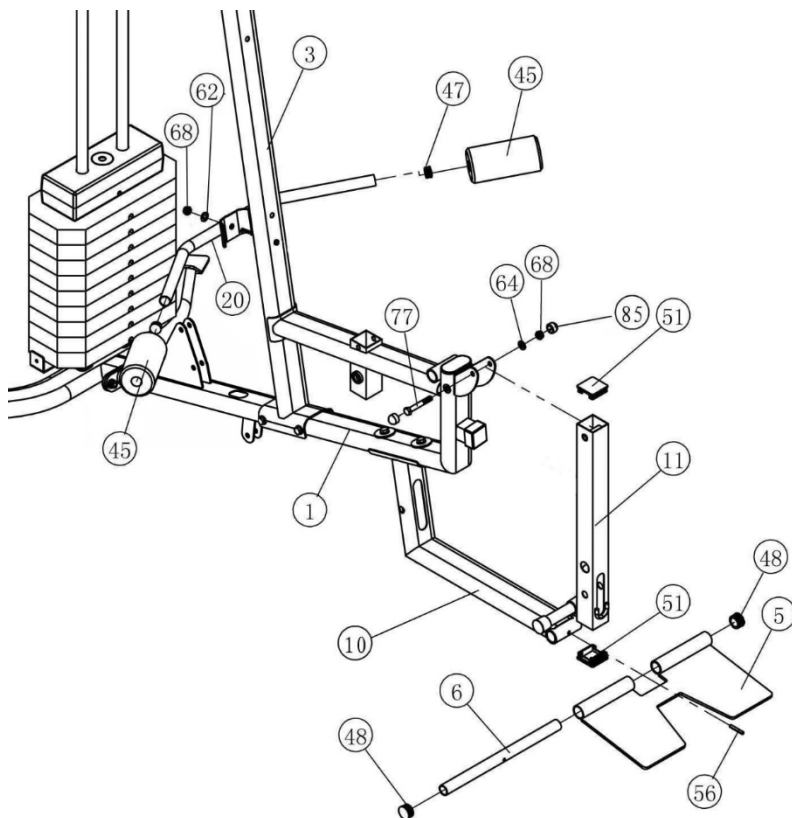
PASO 3.

1. Inserta los tres tapones PT80x40 (52) y el tapón de 38x38 (50) en los extremos de la viga superior (4).
2. Une la viga superior (4) con el soporte vertical principal (3) utilizando dos tuercas M10 (68), dos tornillos M10x60 (75) y cuatro arandelas de $\phi 10$ (64).
3. Une la cubierta superior del soporte (96) con la viga superior (4) y las barras (13) utilizando dos tornillos M10x25 (73) y dos arandelas de $\phi 10$ (64).
4. Inserta el tapón de 38x38 (50) en la barra de resistencia (12). Fija el tapón de 38x38 (54) a la barra (12).
5. Une la barra de resistencia (12) con el soporte vertical principal (3) utilizando una tuerca de nailon M10 (68) y una arandela de $\phi 10$ (64).



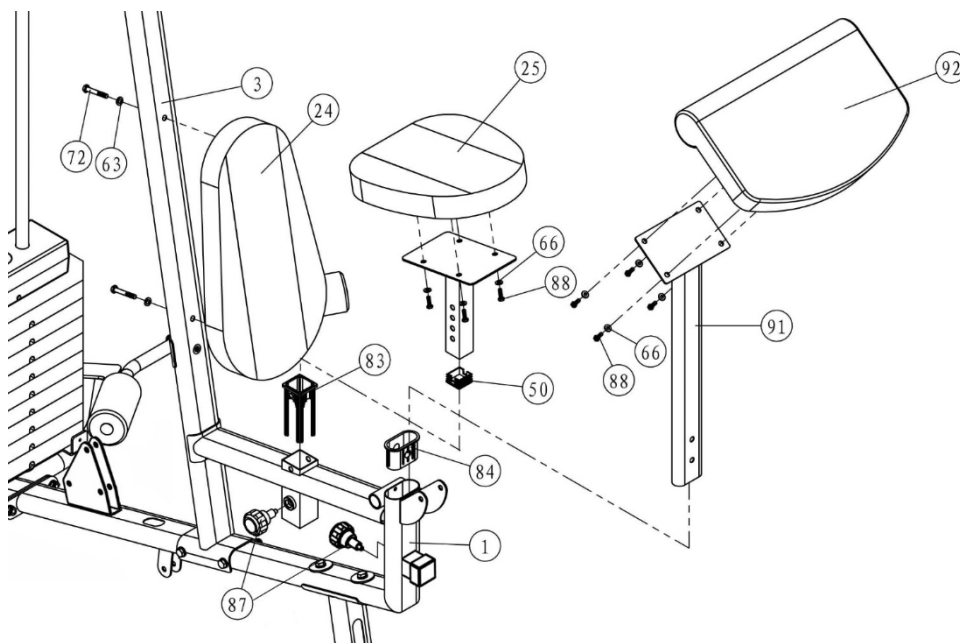
PASO 4.

1. Coloca dos tapones de 50x50 (51) en los extremos de la palanca de extensión de piernas (11).
2. Une la palanca de extensión de piernas (11) con la base principal (1) utilizando una tuerca M10 (68), un tornillo M10x70 (77), dos arandelas de $\phi 10$ (64) y dos tuercas de $\phi 10$ (85).
3. Alinea los orificios de la plataforma (5) con los de la base delantera (10). A continuación, introduce el pasador (6) en los orificios para unir la plataforma con la base.
4. Alinea el orificio pequeño del pasador (6) con el orificio pequeño de la base delantera (10). A continuación, pasa el alfiler (56) por los orificios.
5. Inserta dos tapones $\phi 32$ (48) en los orificios de la plataforma (5).
6. Inserta dos tapones de $\phi 25$ (47) en la barra (20).
7. Une la barra (20) con el soporte vertical principal (3) utilizando la tuerca M10 (68) y la arandela de $\phi 10$ (62).
8. Coloca las fundas de espuma de $\phi 80 \times 160$ (45) en la barra (20).



PASO 5.

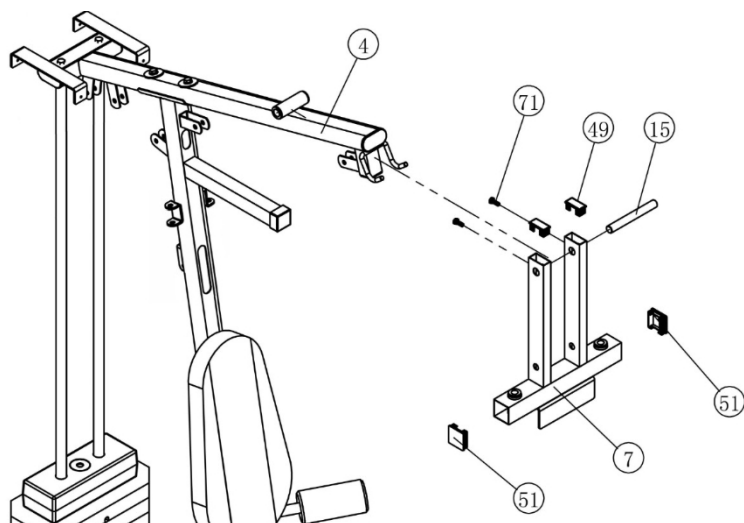
1. Fija el respaldo (24) al soporte vertical principal (3) utilizando dos tornillos M8x55 (72) y dos arandelas de $\phi 8$ (63).
2. Coloca el tapón de 38x38 (50) en el extremo de la barra de regulación de la posición del asiento (93).
3. Une el asiento (25) a la barra de ajuste de la posición del asiento (93) utilizando cuatro tornillos M6x20 (88) y cuatro arandelas grandes de $\phi 6$ (66).
4. Introduce el manguito (83) en la base principal (1) y, a continuación, introduce la varilla de ajuste del asiento (93) en el manguito (83).
5. Ajusta la posición del sillín (25) según tus necesidades y bloquéalo con el pomo (87).
6. Fija el soporte para el libro de oraciones (92) al soporte (91) utilizando cuatro tornillos M6x20 (88) y cuatro arandelas grandes de $\phi 6$ (66).
7. Introduce el manguito (84) en la base principal (1) y, a continuación, introduce el soporte del libro de oraciones (91) en el manguito (84).



8. Ajuste la posición del libro de oraciones (92) según sus necesidades y fíjelo con el pomo (87).

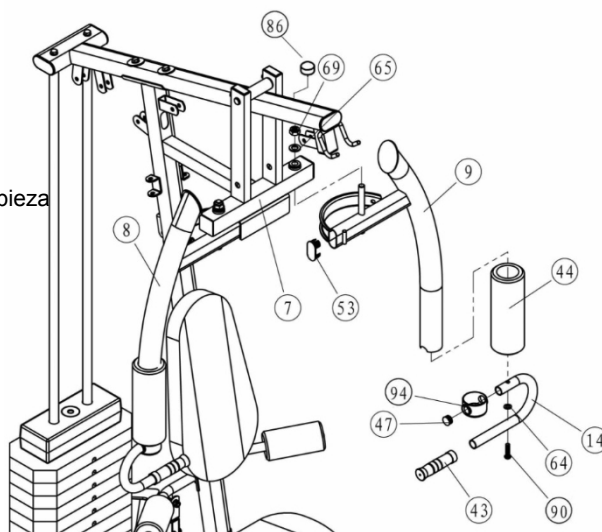
PASO 6.

1. Inserta dos tapones de 50x50 (51) y dos de 25x50 (49) en los extremos de la viga de sujeción de los brazos (7).
2. Une la viga de sujeción de los brazos (7) con la viga principal (4) utilizando la barra (15). Fija la unión con dos tornillos M8x20 (71).



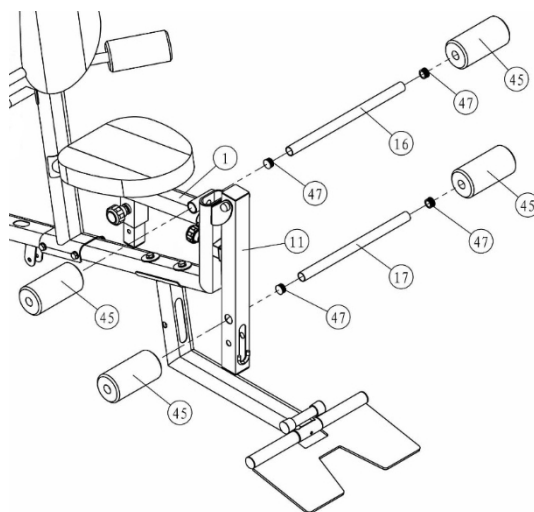
PASO 7.

1. Introduce el tapón PT60x30 (53) en el brazo izquierdo (9). Fija dos tapones $\phi 25$ (47) en los extremos del soporte de presión (14).
2. Coloca la espuma $\phi 90 \times 245$ (44) en el brazo izquierdo (9). Coloca la pieza (43) en el soporte de extracción (14).
3. Une el brazo izquierdo (9) a la viga de soporte de los brazos (7) utilizando una tuerca M16 (69), una arandela $\phi 16$ (65) y una tuerca de $\phi 16$ (86).
4. Pase el soporte de presión (14) por el orificio del aro (94) y, a continuación, una el soporte (14) al brazo izquierdo (9) utilizando un tornillo M10x45 (90) y una arandela de $\phi 10$ (64).
5. Fija el brazo derecho (8) del mismo modo.



PASO 8.

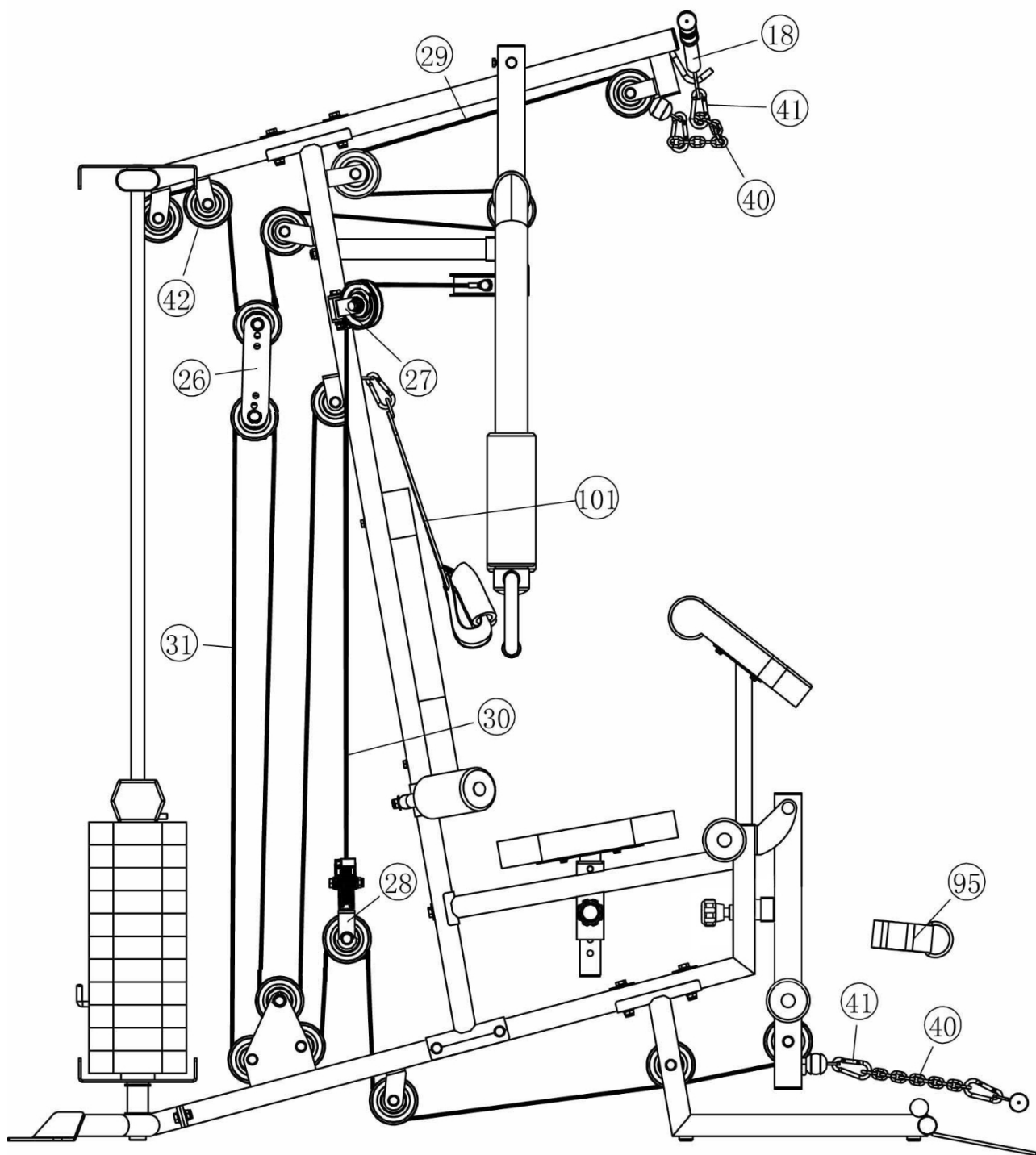
1. Introduce los cuatro tapones de $\phi 25$ (47) en los extremos del eje largo (16) y del eje corto (17).
2. Pasa el eje largo (16) por el orificio de la base principal (1). Coloca dos fundas de espuma de $\phi 80 \times 160$ (45) en el eje (16).
3. Pasa el eje corto (17) por el orificio de la palanca de extensión de piernas (11). Coloca dos fundas de espuma de $\phi 80 \times 160$ (45) en el eje (17).



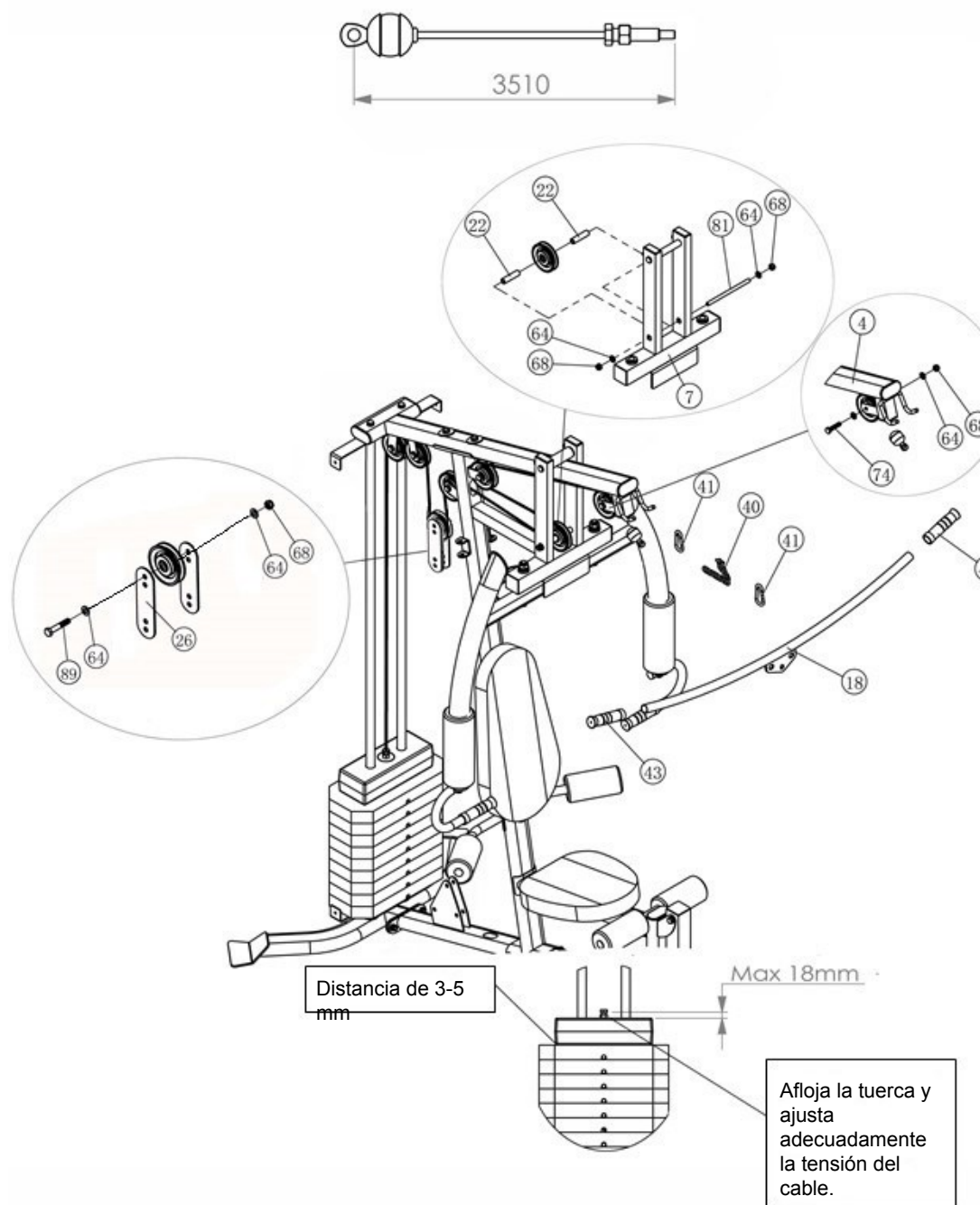
PASO 9. ESQUEMA DE TENDIDO DE LOS CABLES

Una vez montado el aparato, comprueba que el cable tenga la tensión adecuada. (Se recomienda mantener una holgura de 3-5 mm entre la placa superior de la pila y la pila; así, la tensión del cable será la correcta).

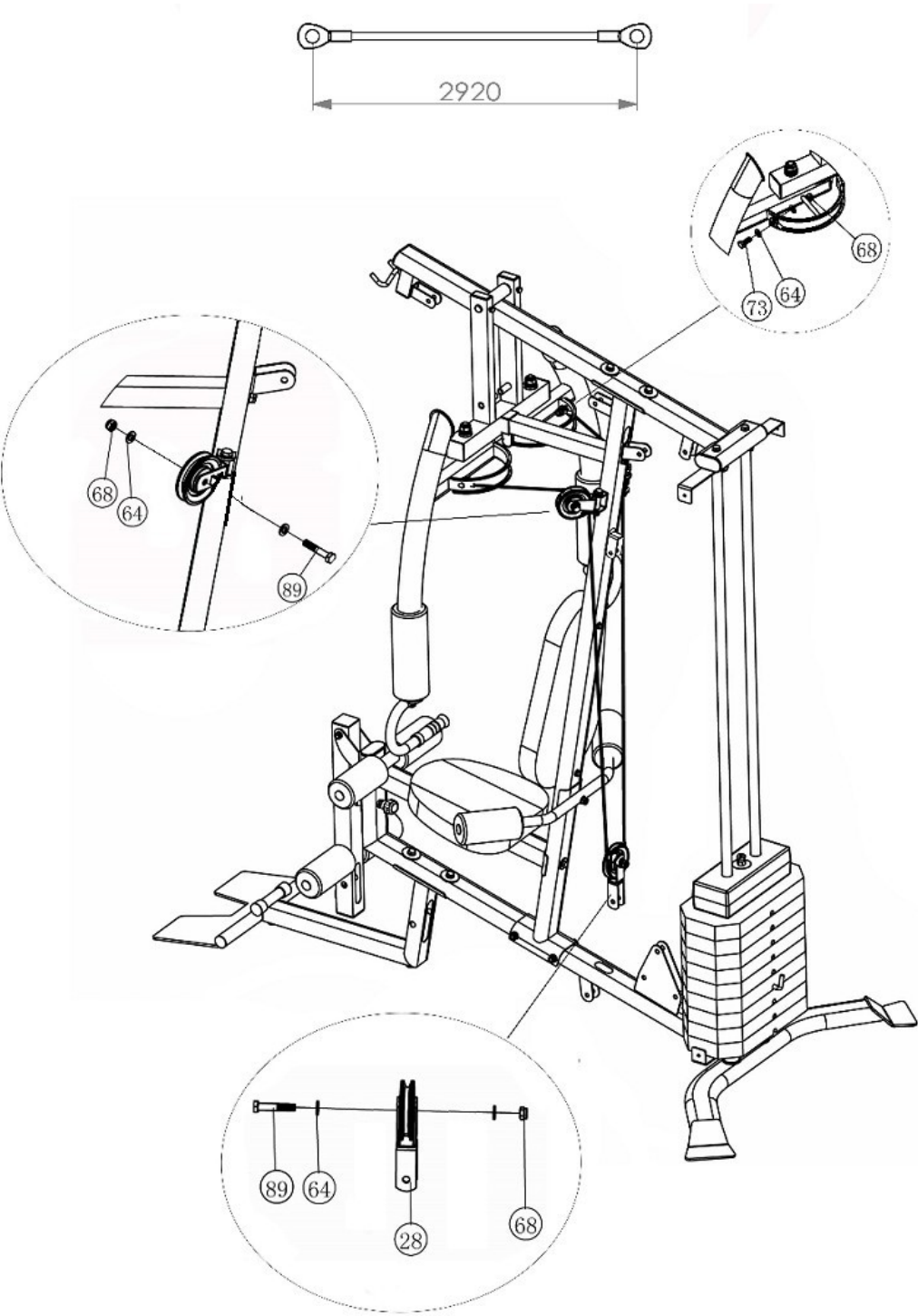
Si el cable está flojo, aprieta ligeramente el tornillo situado en la parte superior de la pila o tensa el cable utilizando la pieza (26) para mantener la tensión.



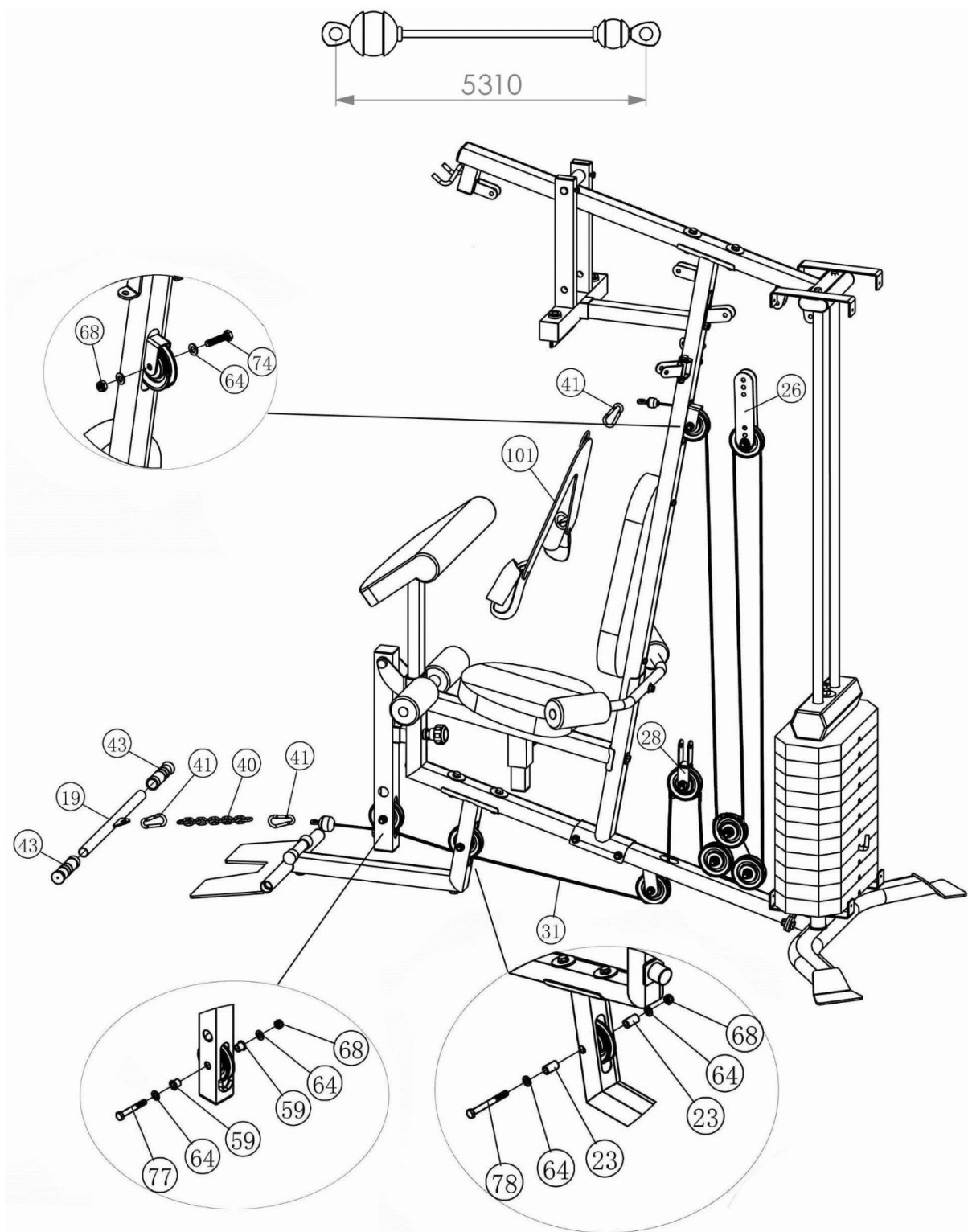
CORDÓN DE RESISTENCIA



CABLE DE LA ESTACIÓN DE MARIPOSA

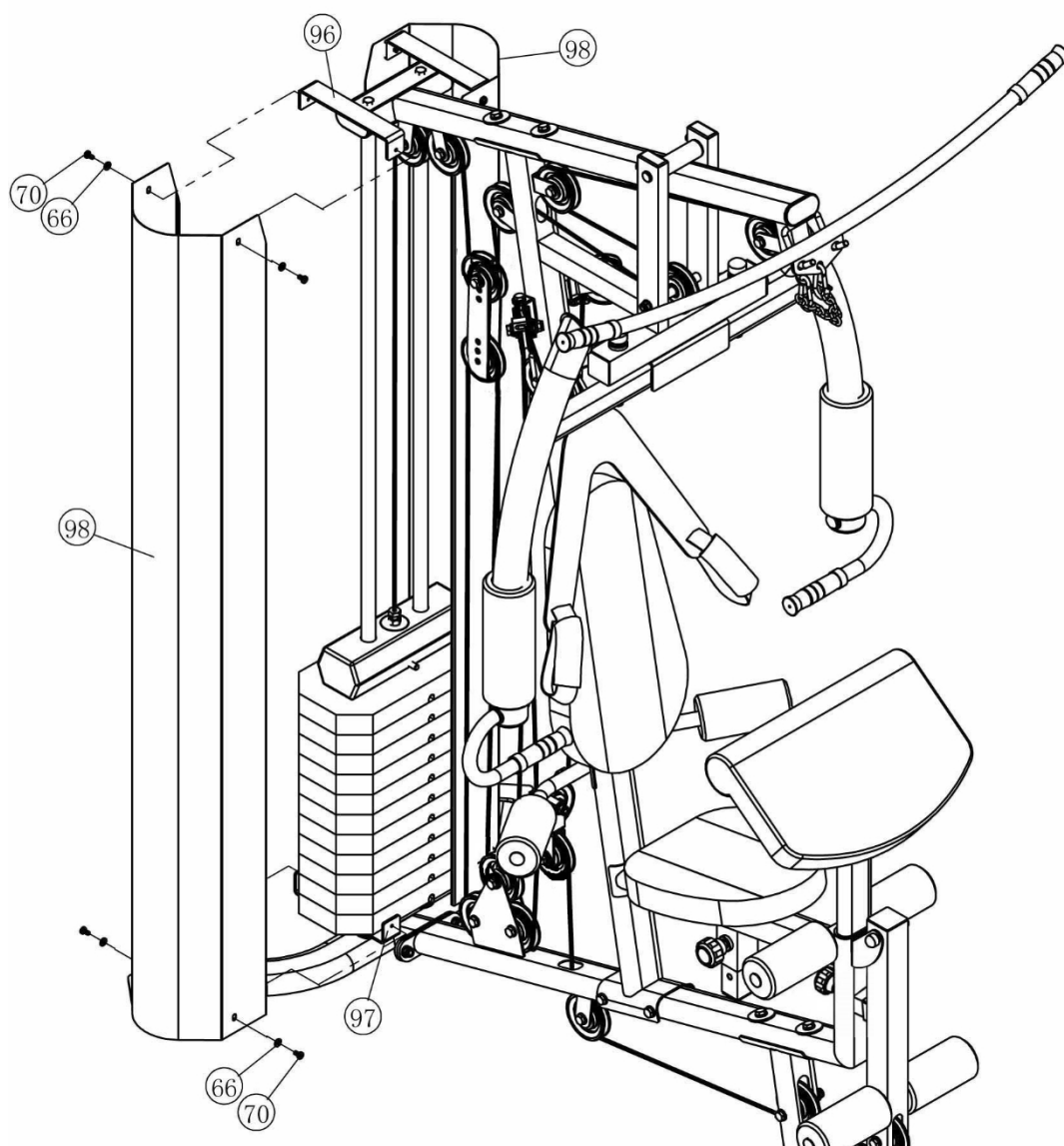


CABLE DEL CONJUNTO INFERIOR



PASO 10.

1. Fija la cubierta del conjunto (98) a las cubiertas superior (96) e inferior (97) del soporte utilizando ocho tornillos M6x12 (70) y ocho arandelas grandes de $\phi 6$ (66).



Aprieta bien todos los tornillos y tuercas. Tu gimnasio en casa ya está montado.

Antes de utilizarla, comprueba que todos los tornillos estén bien apretados y que los cables estén correctamente fijados a las poleas.

Es posible que sea necesario ajustar con precisión los cables durante el primer uso.

Se puede utilizar con fines terapéuticos, de rehabilitación y comerciales.

APLICACION 7 es un aparato diseñado para realizar ejercicios de desarrollo general en el ámbito doméstico. No puede

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Calentamiento

Antes de comenzar el entrenamiento, te recomendamos que realices los ejercicios de calentamiento que se muestran en la ilustración siguiente. Cada ejercicio debe realizarse durante al menos 30 segundos. Calentamiento



2. Ejercicios

1 EJERCICIOS EN LA BARRA MÁS BAJA (TRAPECIO-LATÍSIMO DORSI-RECTOR SPINAF) FIJA EL MANGO A LA BARRA INFERIOR Y SIÉNTATE DE CARA AL APARATO. DOBLA LIGERAMENTE LAS PIERNAS, ESTÍRATE HACIA EL ASIENTO, ARQUEA LA ESPALDA Y TIRA HACIA LA CINTURA.	2 ELEVACIÓN DE RODILLAS (HIT FLEXORES-RECTO ABDOMINAL) FIJA EL ASIDERO A LA BARRA. TÚMBATE DE ESPALDAS CON LAS PIERNAS CASI ESTIRADAS, LEVANTA LOS DEDOS DE LOS PIES Y COGE EL ASIDERO CON ELLOS. LEVA LAS RODILLAS HACIA EL PECHO TAN ALTO COMO PUEDAS.	3 EJERCICIOS PARA LOS BÍCEPS (BÍCEPS Y FLEXORES DEL ANTEBRAZO) FIJA LA BARRA A LA BARRA DE ENTRENAMIENTO, AGARRA LA BARRA Y PÓSTATE CON LOS BRAZOS Y LOS CODO ESTIRADOS JUNTO AL TORSO. EXTIENDE LA BARRA HACIA DELANTE, TAN LEJOS COMO PUEDAS.
4 EJERCICIOS EN LA BARRA ALTA. (BÍCEPS Y FLEXORES DEL ANTEBRAZO) FIJA EL ASIDERO A LA BARRA Y TIRAR DE ÉL HACIA ARRIBA. SIÉNTATE EN EL ASIENTO E INCLÍNATE HACIA DELANTE SOBRE LA PARTE DELANTERA DE LA BARRA. TIRAR DE LA BARRA HACIA ARRIBA EN ARCO, TAN FUERTE COMO PUEDAS.	5 EJERCICIOS EN LA BARRA ALTA CON LAS MANOS HACIA ARRIBA. (BÍCEPS CON ÉNFASIS EN LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO) HAZ EL EJERCICIO IGUAL QUE EN EL ANTERIOR, PERO CON EL REVÉS DE LAS MANOS. ESTE EJERCICIO FORTALECERÁ LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO.	6 EJERCICIOS DE MUÑECAS (FLEXORES DEL ANTEBRAZO) FIJA EL ASIDERO A LA BARRA Y HAZ DOMINADAS LA BARRA. APOYA LOS ANTEBRAZOS EN LA BARRA SUPERIOR Y, MANTENIENDO LA BARRA, LEVANTA LAS MUÑAS TAN ALTO COMO PUEDAS, MANTENIENDO LAS MANOS EN LA PARTE SUPERIOR DE LA BARRA.
7 EJERCICIO PARA LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS. (GRUPO DE MÚSCULOS ALREDEDOR DE LAS RODILLAS) ESTE EJERCICIO SE REALIZA CON UNA SOLA PIERNA. FIJA LA BARRA SUPERIOR AL ORIFICIO SUPERIOR. ENGANCHAS LA RODILLA EN LA BARRA Y TIRA TAN FUERTE COMO PUEDAS.	8 ESTIRAMIENTO DE PIERNAS. (MÚSCULO CUÁDRUPLE) COLOCAR LA BARRA SUPERIOR EN EL ORIFICIO INFERIOR. ENGANCHAR LAS PIERNAS EN LA BARRA INFERIOR Y AGARRARSE A LA BASE DEL ASIENTO. ESTIRAR LAS PIERNAS LENTAMENTE.	9 EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA (RECTO ABDOMINAL, SERRADO, LATISSIMUS DORSI INFERIOR) FIJA LA BARRA EN EL DISCO SUPERIOR Y AGARRA LA BARRA POR ENCIMA DE LA CABEZA; ENGANCHAS LAS PIERNAS EN LA BARRA INFERIOR; DOBLAR LA CINTURA INCLINÁNDOSE HACIA DELANTE TAN FUERTE COMO PUEDAS.

10  TRÁZCOS EXTENDIDOS. (LATISSIMUS PECTORALES) CON LOS BRAZOS DORSI-SERRATUS- FIJA LA BARRA EN LA RODAJA SUPERIOR, APOYA LA ESPALDA EN EL RESPALDO Y AGARRA LA BARRA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS. TIRA DE LA BARRA HACIA ABAJO EN UN ARCO TAN AMPLIO COMO PUEDAS. INCLÍNATE HACIA DELANTE PARA AUMENTAR EL ARCO.	11  EJERCICIO DE LOS MÚSCULOS PLANOS DE LA PARTE ANTERIOR DEL TRONCO. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL BÍCEPS BRAQUIAL) FIJA LA BARRA EN LA RODILLA SUPERIOR Y AGARRA LA BARRA POR ENCIMA DE LA CABEZA. SIÉNTATE CON LAS PIERNAS APOYADAS EN LA BARRA INFERIOR. ARQUEA LA ESPALDA Y TIRA DE LA BARRA INCLINÁNDOTE HACIA DELANTE.	12  MARIPOSA (MÚSCULOS DEL TORSO) Coloca los antebrazos de la barra de , APOYA EL mariposa sobre los agarres y empuja MOTILO Y con los codos, no con las manos.
13  VERTICALES 1) AJUSTA LA ALTURA DEL ASIENTO PARA QUE LOS BRAZOS DEL MOTYLKO QUEDEN A LA ALTURA DEL TÓRAX. 2) CON LA AYUDA DE LA MARIPOSA Y EL CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS. EJERCITA ALTERNANDO LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL ATLAS. 3) REPITE EL EJERCICIO TANTO COMO QUIERAS.		

KASUTUSJUHE

OHUTUSJUHISED

See toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja on konstrueeritud nii, et tagada optimaalne ohutus. Tuleb järgida järgmisi reegleid:

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga, et veenduda, et treeningseadme kasutamisel ei ole vastunäidustusi. Arsti otsus on vajalik juhul, kui võtate ravimeid, mis mõjutavad südame tööd, vererõhku ja kolesteroolitaset. See on vajalik ka üle 35-aastastel inimestel ja terviseprobleemidega inimestel.
2. Enne treeningu alustamist tehke alati soojendus.
3. Treeningu ajal ja pärast seda hoidke treeningseadmed laste ja loomade eest turvaliselt eemal.
4. Seade tuleb paigutada kuivale, stabiilsele ja õigesti tasandatud pinnale. Seadme vahetust lähedusest tuleb eemaldada kõik teravad esemed. Seadet tuleb kaitsta niiskuse eest, võimalikud ebatasasused põrandal tuleb tasandada. Soovitatav on kasutada spetsiaalset libisemisvastast alust, mis takistab seadme nihkumist treeningu ajal.
5. Vaba ruum ei tohiks olla väiksem kui 0,6 m ega suurem. Pöörake tähelepanu murettekitavatele märkidele. Ebaõige või liigne treenimine on tervisele ohtlik. Kui treeningu ajal tekivad peavalu või peapööritus, valu rinnus, südamerütmihäired või muud murettekitavad sümptomid, tuleb treening viivitamatult katkestada ja konsulteerida arstiga. Vigastused võivad tuleneda ebaõigest või liiga intensiivsest treeningust.
6. Vaba ruum peab olema suurem kui treeningpind suundades, kus seadmed asuvad. Vaba ruum peab hõlmama ka ruumi hädalukorras mahatulekuks. Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ruumi suurust jagada
7. Enne esimest kasutamist ja seejärel regulaarsete ajavahemike järel tuleb kontrollida kõigi kruvide, tappide ja muude ühenduste kinnitust.
8. Enne treeningu alustamist kontrollige osade kinnitust ja neid ühendavaid kruvisid. Treeningut võib alustada ainult siis, kui seade on täielikult töökorras.
9. Seadet tuleks regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes – ainult sel juhul vastab see ohutusnõuetele. Erilist tähelepanu tuleb pöörata vahetumisele käepidemetele, jalgade kattedele ja polsterdusele, mis kulumine kiiremini. Kahjustatud osad tuleb viivitamatult parandada või asendada; seni ei tohi seadet treeninguks kasutada.
10. Ärge pange avadesse mingeid esemeid.
11. Pöörake tähelepanu väljaulatavatele reguleerimisvahenditele ja muudele konstruktsioonielementidele, mis võivad treeningu ajal segada.
12. Kasutage seadmeid ainult ettenähtud otstarbel. Kui mõni osa on kahjustunud või kulunud või kui kuulete seadme kasutamisel murettekitavaid hääli, katkestage treening viivitamatult. Ärge kasutage seadet uuesti enne, kui probleem on kõrvaldatud.
13. Treeni mugavates riietes ja spordijalatsites. Välti laiu riideid, mis võivad takerduda seadme väljaulatavatesse osadesse või mis võivad piirata liikumisvabadust.
14. Seade kuulub standardi EN ISO 20957-1 kohaselt klassi H ja on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei tohi kasutada terapeutilistel, taastusravi- ega ärilistel eesmärkidel.
15. Seadme tõstmisel või kandmisel tuleb säilitada õige kehahoiak, et vältida selgroo vigastamist.
16. Toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelevalveta lapsed seadmest eemal.
17. Seadme kokkupanekul tuleb rangelt järgida kaasasolevat juhendit ja kasutada ainult komplektis olevaid osi. Enne kokkupaneku alustamist tuleb kontrollida, kas kõik kaasasolevas nimekirjas loetletud osad on komplektis olemas.



HOIATUS: ENNE FITNESS-SEADME KASUTAMIST LUGEGE KASUTUSJUHE

ME EI VASTUTA VIGASTUSTE EGA ESEMETE KAHJUSTUSTE EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD SELLEST TOOTEST EBAÕIGEST KASUTAMISEST.

TEHNILISED ANDMED

Netokaal – 142,5 kg

Mõõtmed lahtivõetuna – 151 x 116 x 205 cm

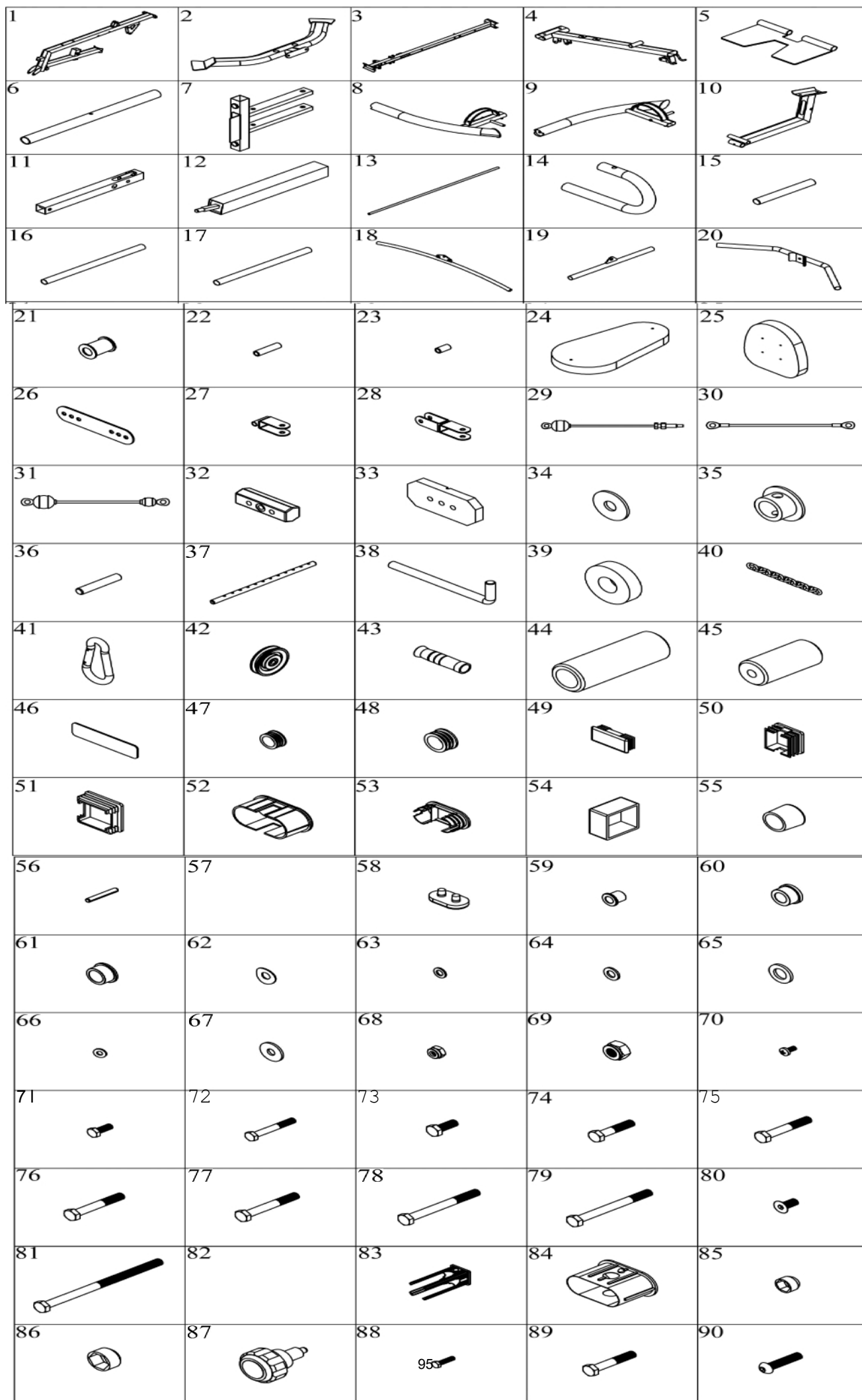
Toote maksimaalne koormus – 120 kg

HOOLDUS

Seadme puhastamiseks ei tohi kasutada agressiivseid puhastusvahendeid. Kasutage mustuse ja tolmu eemaldamiseks pehmet, niisket lappi. Seadmeid tuleb hoida kuivades kohtades, et kaitsta neid niiskuse ja korrosiooni eest.

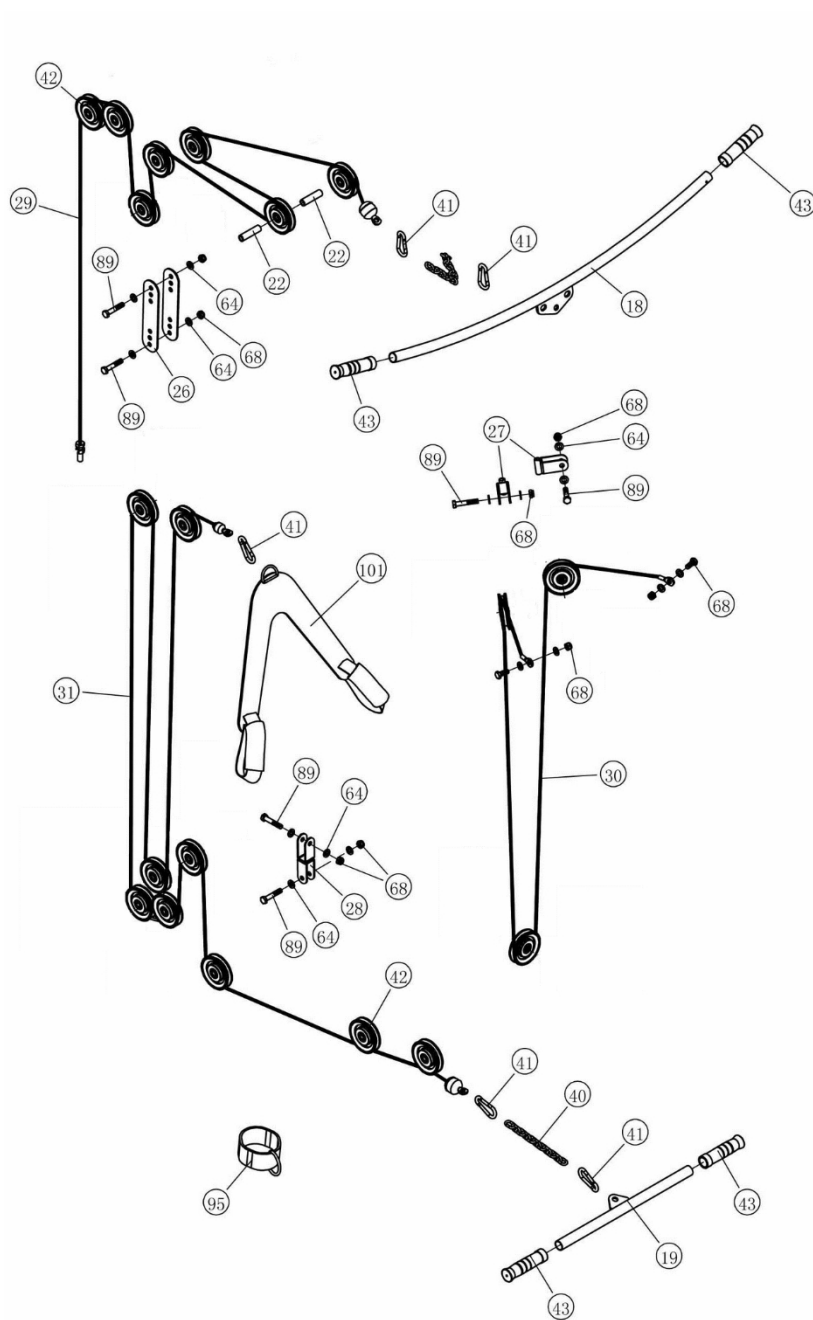
OSADE LOETELU

Nr.	Kirjeldus	Kogus	Nr.	Kirjeldus	Kogus
1	Põhialus	1	53	Kork PT60*30	2
2	Juhikute kinnitus	1	54	Kork 38*38	2
3	Peamine vertikaalne tugipost	1	55	Kork Ø25	2
4	Ülemine talagi	1	56	Nõel	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Amortisaator	2
7	Käepideme kinnituspalk	1	59	Plastist hülss	2
8	Parempoolne käepide	1	60	Hülss Ø16	4
9	Vasak käsi	1	61	Hülss Ø19	2
10	Eesmine alus	1	62	Kaarjas alusplaat Ø10	1
11	Jalgade sirutamise hoob	1	63	Alusplaat Ø8	2
12	Takistusvarras	1	64	Alusplaat Ø10	69
13	Juhikang	2	65	Alusplaat Ø16	2
14	Väljapressimise käepide	2	66	Suur alusplaat Ø6	16
15	Võlli varras	1	67	Suur alusplaat Ø10	1
16	Vahukatte rull (pikk)	1	68	Nailonmutter M10	35
17	Vahukatte rull (lühike)	1	69	Nailonmutter M16	2
18	Survevarras	1	70	M 6*12 kruvi	8
19	Alumise tõsteseadme varras	1	71	Kuuskantvint M 8*20	2
20	Varras	1	72	Kuuskantvint M 8*55	2
21	Ülemine läbiviik	2	73	Kuuskantvint M 10*25	6
22	Hülss	2	74	Kuuskantkruvi M 10*45	9
23	Trossiratta läbiviik	2	75	Kuuskantkruvi M 10*60	5
24	Seljatugi	1	76	Kuuskantvint M 10*65	2
25	Istmeosa	1	77	Kuuskantvint M 10*70	2
26	Trossiratta plaat	2	78	Kuuskantvint M 10*95	1
27	Käepide	2	79	Kuuskantvint M 10*100	2
28	Ristplokk	1	80	Koonuspeaga kruvi M10*20	2
29	Tross	1	81	Kuuskantkruvi M10*160	1
30	Liblikklapi tross	1	82		
31	Alumise komplekti tross	1	83	Mansett 50*38	1
32	Ülemine koormusplaat	1	84	Mansett 80*40	1
33	Raskus	11	85	Mutter Ø10	2
34	Alusplaat	1	86	Mutter Ø16	2
35	Kogumi ääris	1	87	Lukustusnupp	2
36	Koormuse reguleerimise tapp	1	88	Kuuskantvint M 6*20	8
37	Koormuse valiku post	1	89	Kuuskantvint M10*45	7
38	L-kujuline nael	1	90	Kuuskantvint M10*45	2
39	Koormuse amortisaator	2	91	Palvepink tugi	1
40	Ahel (500 mm)	2	92	Palve raamat	1
41	Karabiin	5	93	Istme asendi reguleerimise varras	1
42	Rull	19	94	Võru Ø60	2
43	Kinnitus	6	95	Pöidlase	1
44	Vahukaitse Ø90*245	2	96	Tugiposti ülemine kaitse	1
45	Vahukate Ø80*160	6	97	Tugiposti alumine kaitse	2
46	Kummist plaat	1	98	Pinu kaitsekate	2
47	Kork Ø25	8	101	Kõhuvöö	1
48	Kork Ø32	2			
49	Kork 25*50	2			
50	Kork 38*38	4			
51	Katteplaat 50*50	4			
52	PT80*40 kate	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

LINKID

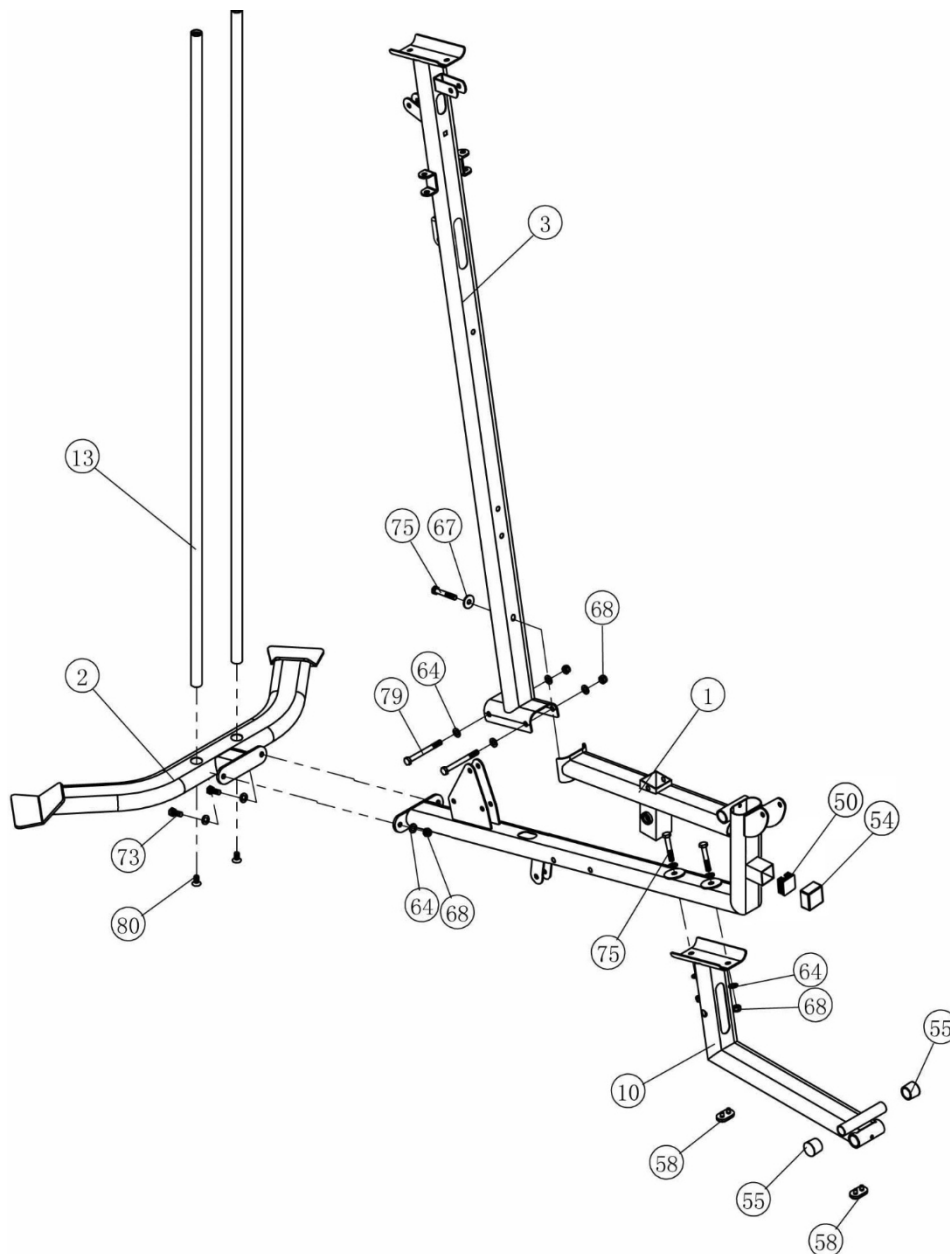


PAIGALDUSJUHE:

Märkus:

1. Kui juhendis ei ole teisiti märgitud, tuleb tihend kinnitada kõigi kruvide mõlemasse otsa (kruvi pea ja mutri külge).
2. Kõik osad tuleb kokku panna käsitsi ja seejärel mutrivõtmega hoolikalt kinni keerata.
3. Mõned osad võivad olla tehases juba kokku pandud.
4. Paigaldamiseks on vaja teise inimese abi.

SAMM 1:



1. Lükake kaks juhtvarrast (13) nende kinnituskohadesse (2). Kinnitage varraste (13) abil kahe M10x20 kruviga (80).
2. Lükake 38x38-mõõtmeline täitekork (50) põhja (1) sisse. Seejärel kinnitage põhja (1) külge 38x38-mõõtmeline täitekork (54).
3. Ühendage juhtvarraste kinnitused (2) põhialusega (1) kahe M10 mutri (68), kahe M10x25 kruvi (73) ja nelja $\phi 10$ alusplaadi (64) abil.
4. Kinnitage kaks $\phi 25$ -tappi (55) aluse esiosas (10) asuva hülsi otstes olevatesse ümmargustesse avadesse. Kinnitage amortisaatorid (58) esialusele (10).
5. Ühendage esialus (10) põhialusega (1) kahe M10x60 kruvi (75), kahe M10 mutri (68) ja nelja alusplaadiga $\phi 10$ (64).

Märkus: Pingutage kruvikeerajaga hoolikalt kinni kruvid M10x20 (80) kinnituses (2) ja kruvid M10x25 (73). Ülejäänud kruvid pingutage käsitsi.

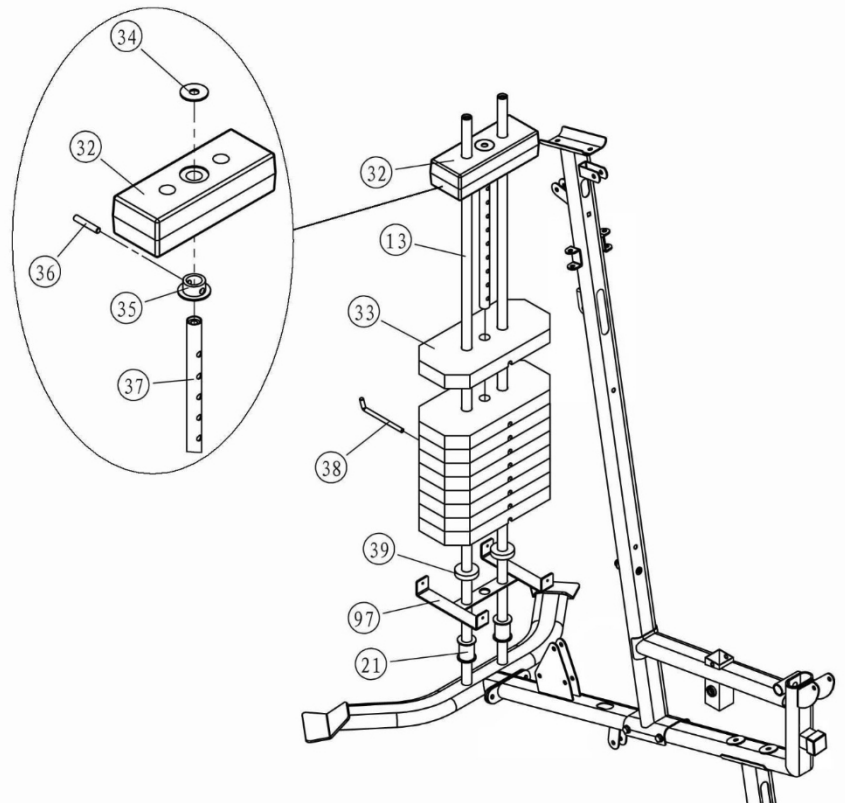
6. Ühendage peamine vertikaaltala (3) peamise alusega (1), kasutades kahte M10 mutrit (68), kahte M10x100 kruvi (79), ühte M10x60 kruvi (75), ühte suurt $\phi 10$ alusplaati (67) ja nelja $\phi 10$ alusplaati (64).

SAMM 2

1. Paigaldage juhtvarrastele (13) ülemised läbiviigud (21) ja tugiposti alumine kaitsekate (97).
2. Paigaldage kaks koormusamortisaatorit (39) juhtvarrastele (13). Seejärel paigaldage koormused (33) ükshaaval järjest.

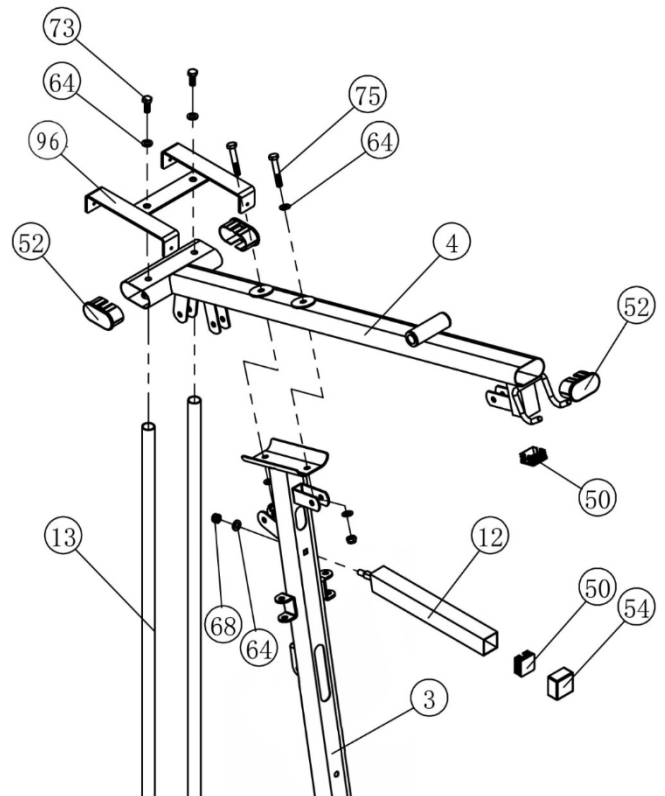
TÄHELEPANU: Paigaldage koormusi (#33) ettevaatlikult ja ükshaaval. Ärge kunagi tõstke rohkem, kui suudate ohutult kanda.

3. Paigaldage rõngas (35) koormuse valimispostile (37) ja joondage lukustustapi avad. Lukustage lukustustapiga (36), lükates selle posti esimesse avasse (37) ja rõnga (35) avasse. Aseta varrastele (37) ülemine koormusplaat (32). Aseta alusplaat (34) virma ülaosas oleva plaadi (32) ava peale.
4. Lõpuks paigutage ülemine koormusplaat (32) koos koormuse valiku postiga (37) juhtvarrastele (13). Torgake L-kujuline tapp (38) vastavasse avasse virmas.



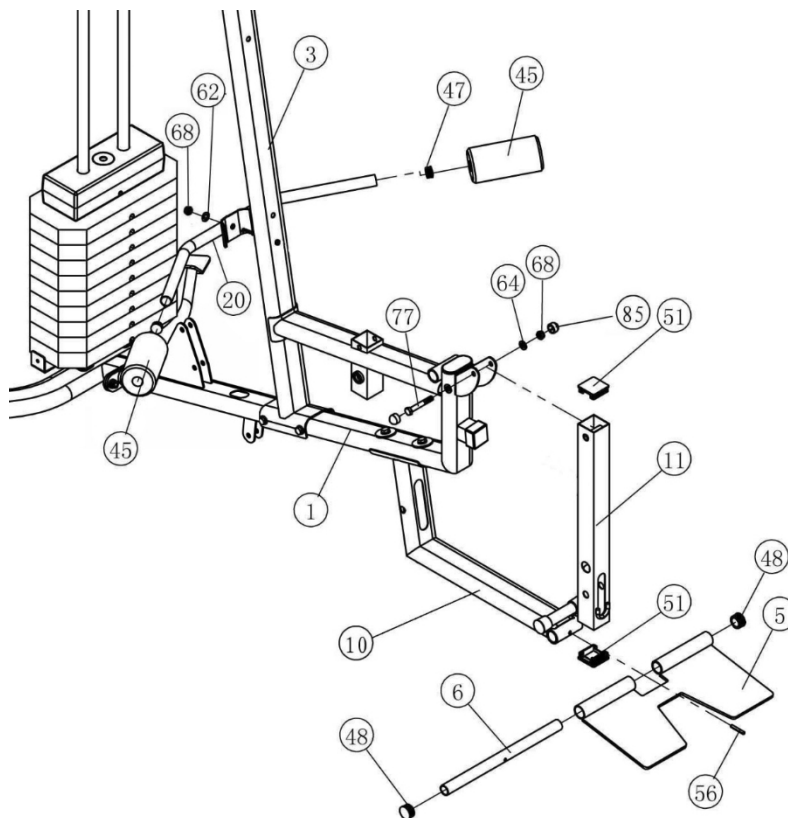
SAMM 3.

1. Paigaldage kolm PT80x40 (52) ja üks 38x38 (50) tihendit ülemise tala (4) otstes.
2. Ühendage ülemine talatala (4) peamise vertikaalse tugipostiga (3), kasutades kahte M10 mutrit (68), kahte M10x60 kruvi (75) ja nelja $\phi 10$ alusketast (64).
3. Ühendage tugiposti ülemine kaitsekate (96) ülemise talaga (4) ja varrastega (13), kasutades kahte M10x25 kruvi (73) ja kahe $\phi 10$ alusplaadiga (64).
4. Paigaldage 38x38-tapp (50) vastupidavusvarrasse (12). Kinnitage varrasse (12) 38x38-tapp (54).
5. Ühendage vastupidavusvarras (12) peamise vertikaalse toega (3), kasutades nailonmutrit M10 (68) ja alusplaadi $\phi 10$ (64) abil.



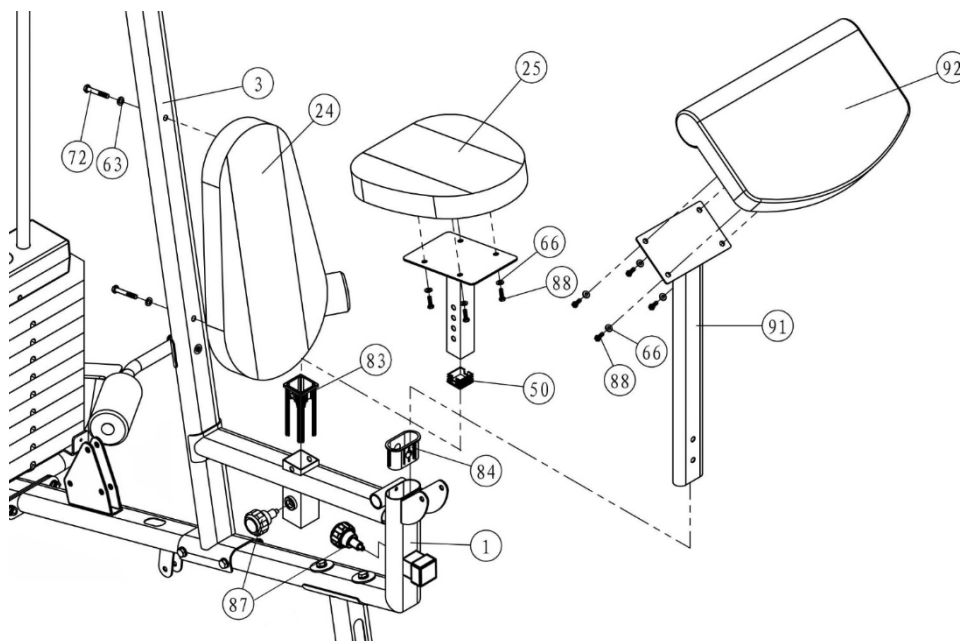
SAMM 4.

1. Paigaldage kaks 50x50 (51) korgid jalgade sirutamise hoova (11) otstes.
2. Ühenda jalgade sirutamise hoob (11) põhialusega (1), kasutades M10 mutrit (68), M10x70 kruvi (77), kahte $\phi 10$ alusketast (64) ja kahte $\phi 10$ mutrit (85).
3. Joondage platvormi (5) avad ja esialuse (10) avad ühte joont. Seejärel lükake avadesse tapp (6), et ühendada platvorm alusega.
4. Joondage tihendi (6) väike ava ja esipõhja (10) väike ava ühte joont. Seejärel tõmba läbi aukude nõel (56).
5. Paigalda kaks $\phi 32$ tihendit (48) platvormi (5) avadesse.
6. Paigaldage kaks $\phi 25$ täitekorki (47) varraste (20).
7. Ühenda varras (20) peamise vertikaalse toega (3), kasutades M10 mutrit (68) ja $\phi 10$ alusketast (62).
8. Tõmmake vahtkatted $\phi 80 \times 160$ (45) varraste (20) peale.



SAMM 5.

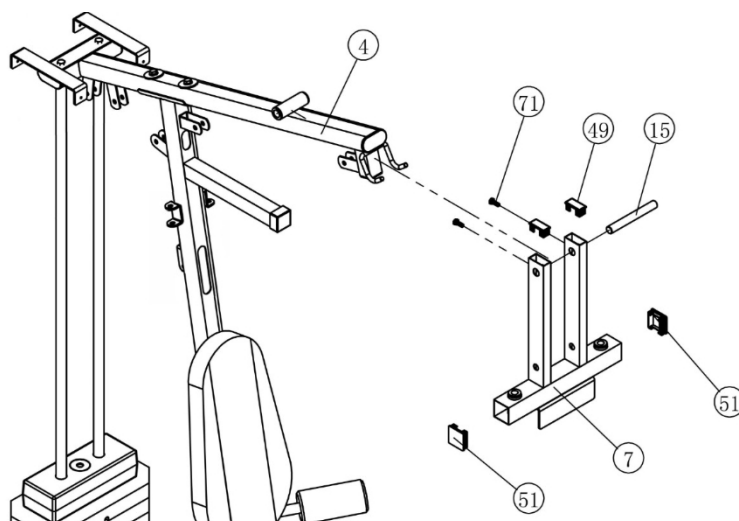
1. Kinnita seljatugi (24) peamisele vertikaalsele tugipostile (3) kahe M8x55 kruvi (72) ja kahe $\phi 8$ alusplaadi (63) abil.
2. Paigalda 38x38 (50) suletapp istme asendi reguleerimisvarraste (93) otsa.
3. Ühendage iste (25) istme asendi reguleerimisvarrastega (93), kasutades nelja M6x20 kruvi (88) ja nelja suurt $\phi 6$ alusketast (66).
4. Paigalda hülss (83) põhjalusele (1) ja seejärel paigalda istme reguleerimisvarras (93) hülssi (83).
5. Reguleerige istme (25) asend vastavalt oma vajadustele ja lukustage see keerme (87) abil.
6. Kinnita palvepink (92) tugipostile (91) nelja M6x20 kruvi (88) ja nelja suure $\phi 6$ alusplaadi (66) abil.
7. Aseta hülss (84) põhjalusele (1) ja seejärel asetage palvehoidja tugipost (91) hülssi (84) sisse.



8. Reguleerige palve raamatu (92) asend vastavalt oma vajadustele ja lukustage see keerme (87) abil.

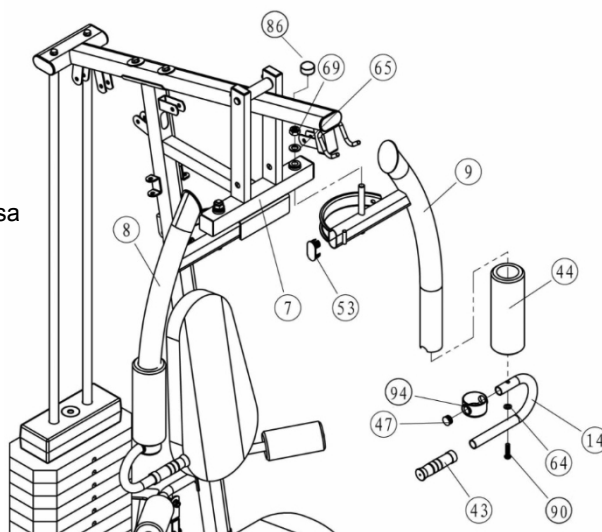
SAMM 6.

1. Paigaldage kaks 50x50 (51) ja kaks 25x50 (49) otsatükki käetugede kinnitusvarraste (7) otstes.
2. Ühendage käetugede kinnituspalk (7) põhipalkiga (4) varraste abil (15). Kinnitage ühendus kahe M8x20 kruviga (71).



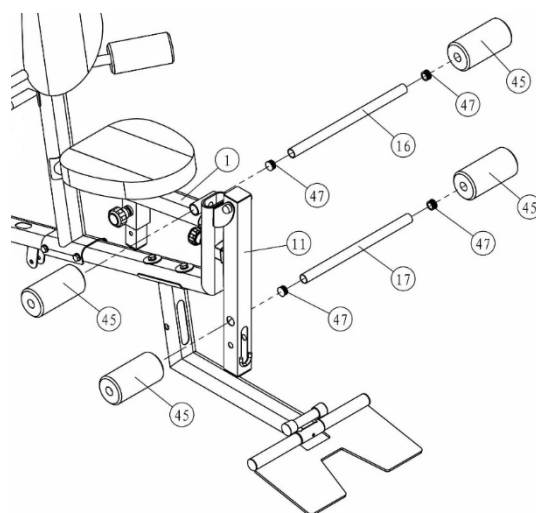
SAMM 7.

1. Lükka PT60x30 (53) otsik vasakusse käepidamesse (9). Kinnita kaks $\phi 25$ (47) otsikut pressimiskäepideme (14) otstes.
2. Paigaldage vaht $\phi 90 \times 245$ (44) vasakule harule (9). Paigaldage osa (43) surumishoidjale (14).
3. Ühendage vasak käepide (9) käepidemeid toetava talaga (7) ühe M16 mutri (69), ühe $\phi 16$ alusplaadi (65) ja ühe mutriga $\phi 16$ (86).
4. Tõmmake survestushoidik (14) läbi rõnga (94) ava ja ühendage seejärel hoidik (14) vasaku käepidemega (9), kasutades M10x45 kruvi (90) ja $\phi 10$ alusplaati (64).
5. Kinnitage samal viisil ka parem haru (8).



SAMM 8.

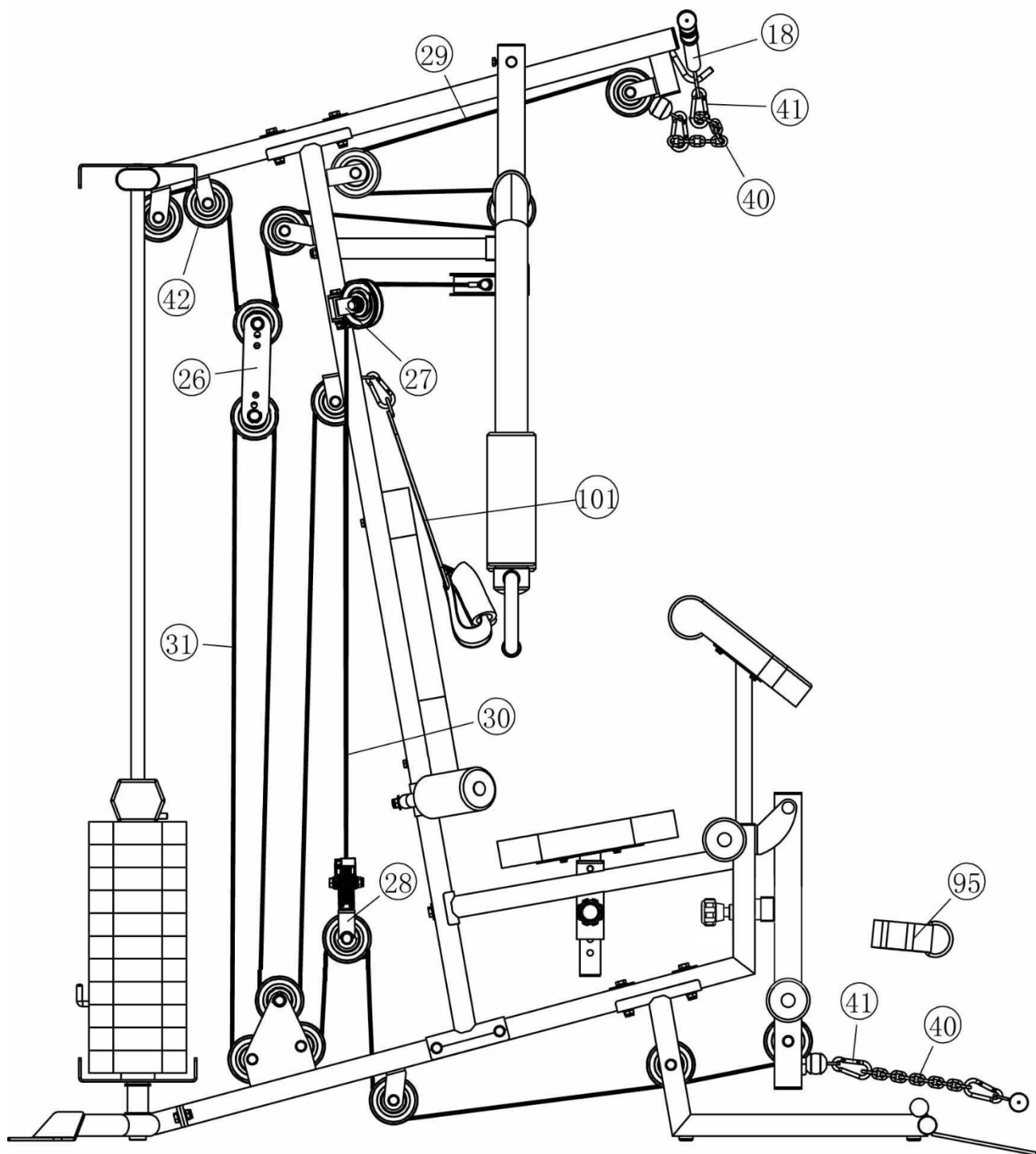
1. Lükake neli $\phi 25$ tihendit (47) pika (16) ja lühikese võlli (17) otstes.
2. Tõmmake pikk varras (16) läbi ava põhialuses (1). Paigaldage kaks vahtkatet $\phi 80 \times 160$ (45) varrasele (16).
3. Tõmmake lühike varras (17) läbi jalgade sirutamise hoova (11) ava. Paigaldage kaks vahtkatet $\phi 80 \times 160$ (45) varrasele (17).



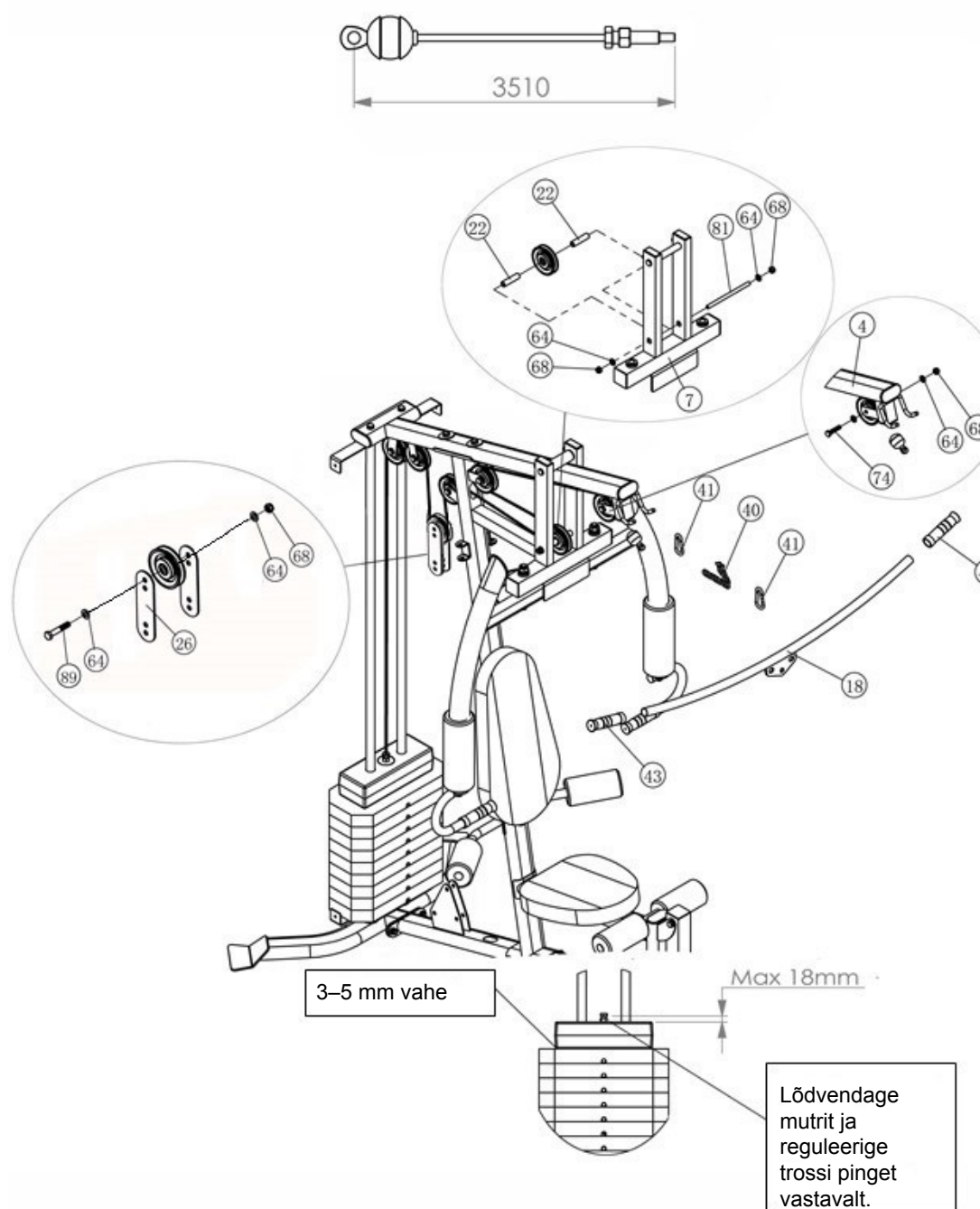
SAMM 9. TROSSIDE JUHENDUSSKEEM

Pärast seadme kokkupanekut kontrollige, kas köiel on õige pingutus. (Soovitav on jätta 3–5 mm vahe ülemise plaadi ja virna vahele, siis on köie pingutus õige).

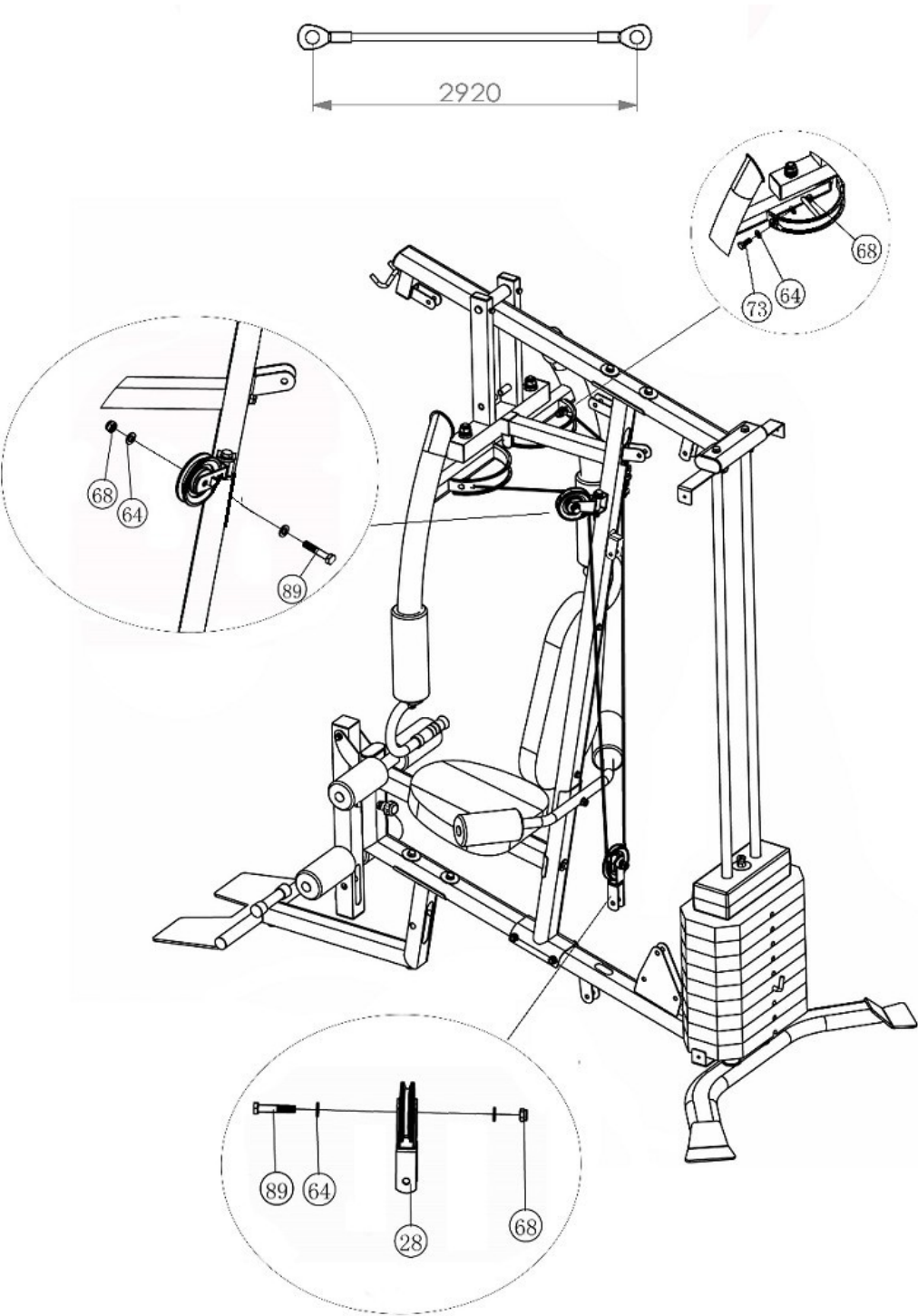
Kui nõör on lõdva, keerake kergelt kinni kruvi virna tipus või pingutage nõöri osa (26) abil, et pinget säilitada.



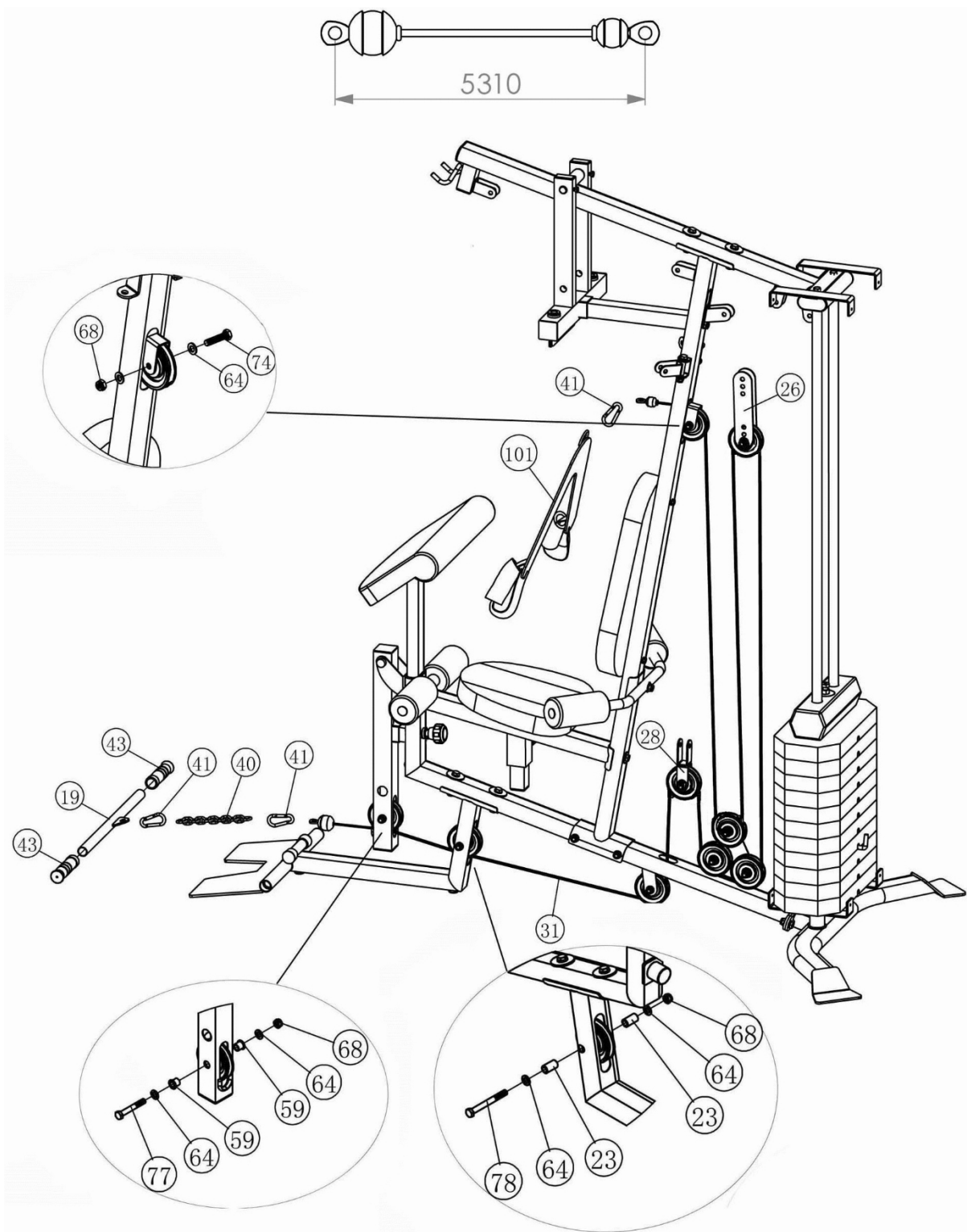
TÕUKETROSS



LIBLIKAJAAMA TROSS

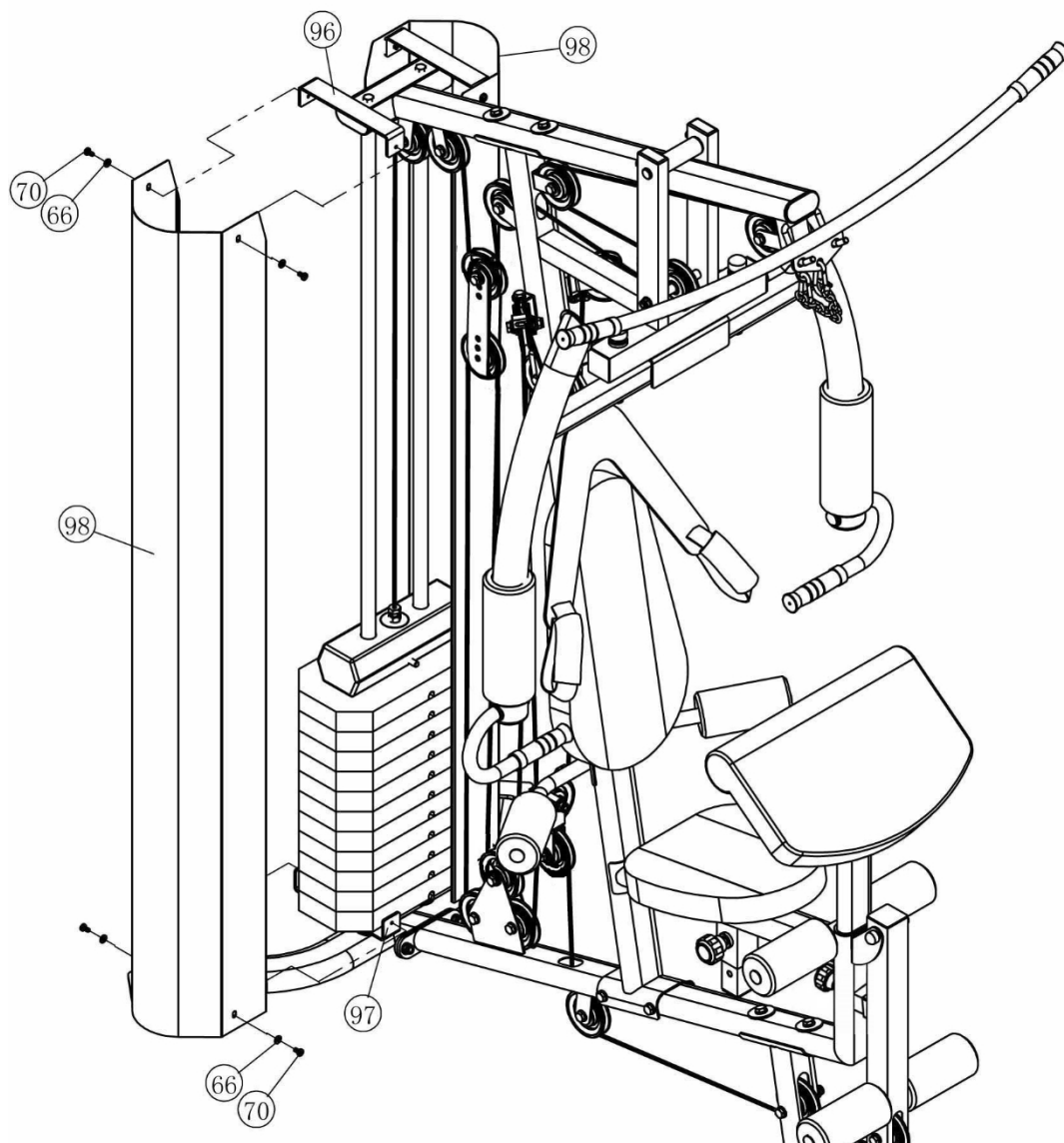


ALUMISE MOODULI TROSS



SAMM 10.

1. Kinnita torni kaitsekate (98) ülemise (96) ja alumise toekaitse (97) külge, kasutades kaheksat M6x12 kruvi (70) ja kaheksat suurt $\phi 6$ alusketast (66).



Pinguta kõik kruvid ja mutrid korralikult kinni. Sinu kodune jõusaal on nüüd kokku pandud.

Enne kasutamist kontrollige, kas kõik kruvid on korralikult kinni keeratud ja kas trossid on õigesti rullidele kinnitatud.

Esmakordsel kasutamisel võib olla vaja trosse täpsemalt reguleerida.

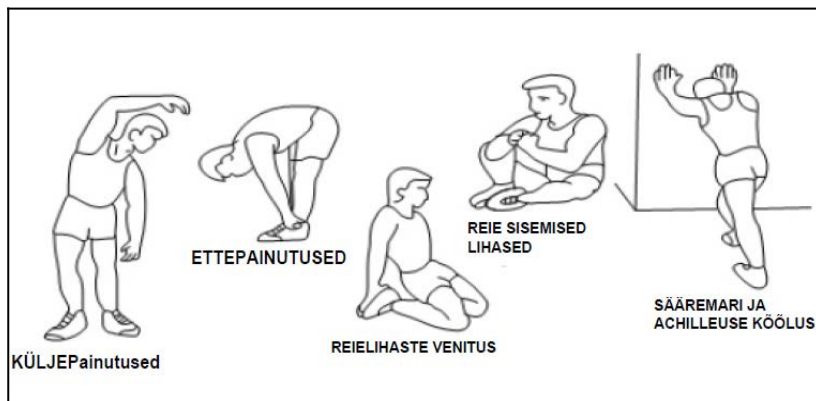
Võib kasutada terapeutilistel, taastusravi- ja ärilistel eesmärkidel.

Atlas TYTAN 7 on seade, mis on mõeldud üldise füüsilise vormi parandamiseks kodus keskkonnas. **Seda ei tohi**

TREENINGJUHEND

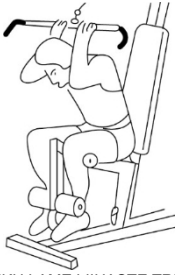
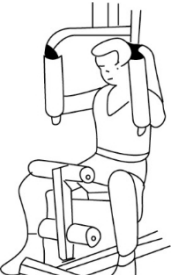
1. Soojendus

Enne treeningu alustamist soovitame teha allpool joonisel kujutatud soojendusharjutusi. Iga harjutust tuleks teha vähemalt 30 sekundit. Soojendus



2. Harjutused

1 HARJUTUSED MADALAIMAL TANGIL (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIECTOR SPINAF) KINNITA KÄEPIDE ALUMISELE TANGILE JA ISTU NÄGU SEADME POOLE. Põlved kergelt painutatud, siruta end istme suunas, kõverda selg kaareks ja tõmba vööjoone suunas.	2 PÕLVEDE TÕSTMINE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) KINNITA KÄEPIDE VARRE KOHALE, LAMAD SELJAL, JALAD PEAAGU TÄIELIKULT VÄLJA sirutatud, TÕMBA VÄRBAID ÜLES JA ASETA KÄEPIDE JALGADE VAHELE. Tõstke põlved rindkere suunas nii kõrgele, kui suudate.	3 BIITSEPSI HARJUTUSED (BIPSEPS JA KÄELIHA) KINNITA KÄEPIDE VARRELE, HAARA KÄEPIDEST KINNI JA SEISA SELGA VASTU, KÄED JA KÜÜNARLIIGESSED SIRGED. TÕMBA KÄEPIDE ENNE END, NII KAUGELE KUI SUUDAD.
4 HARJUTUSED ÜLEMISEL TANGIL. (BIPSEPS JA KÄELIHA) KINNITA KÄEPIDE TANGILE JA TÕMBA KÄEPIDE ÜLES. ISTU ISTMELE JA KALDU EESPOOLE TANGI EESOSA SUUNAS. TÕMBA TANG KAARJALT ÜLES, NII TUUGEVALT, KUI SUUDAD.	5 HARJUTUSED ÜLEMISEL KÄEPIDEMEL KÄED ÜLESPOOLE. (BIITSEPS, RÖHUTADES EELKÕIGE KÄELIHASEID) Tee harjutust samamoodi nagu eelmises harjutuses, kuid käed tagurpidi. See harjutus tugevdab käsivarre lihaseid.	6 RANDMETE HARJUTUSED (KÄE ALALÕUA PAINUTAJAD) KINNITA KÄEPIDE VARRELE JA TÕMBA ÜLES KÄEPIDEMEST. TOETA KÄED ÜLEMISELE VARRELE JA HOIDES KÄEPIDEMEST TÕMBA RANDMED NII KÕRGELE, KUI SUUDAD, HOIDES KÄED VARRE ÜLEMISEL OSAL.
7 JALGADE LIHASTE HARJUTUS. (PÕLVEDE ÜMBRUSE LIHASGRUPP) SEDA HARJUTUST TEHAKSE ÜHE JALAGA. KINNITA ÜLEMINE VARRE ÜLEMISSE AUKU. HAARATA PÕLV VARRE ÜMBER JA TÕMBA NII TUUGEVALT, KUI SUUDAD.	8 JALGADE VENITAMINE. (NELJAJEALINE LIHAS) PAIGUTA ÜLEMINE VARRAS ALUMISSE AVASSE. HAARATA JALAD ALUMISEST VARRASEST KINNI JA HAARATA KINNI ISTME ALUSEST. SIRUTA JALAD AEGLALEST.	9 SELJALIHASTE HARJUTUSED (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – ALAM-LATISSIMUS DORSI) Kinnita kang ülemisele rõngale ja haara kangist kinni pea kohal, haara jalad alumise kangi külge, painuta vöökohta, kallutades end ettepoole nii palju, kui suudad.
10	11	12

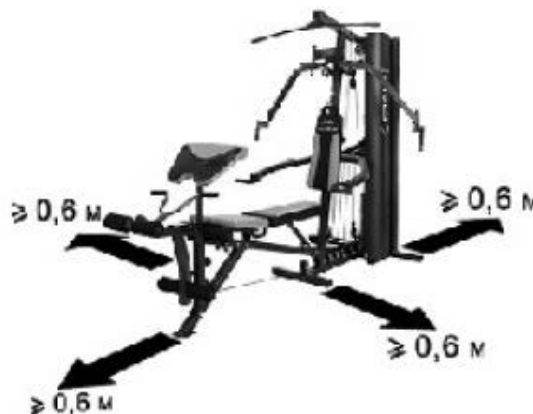
 TÕMBAMINE (LATISSIMUS PECTORALS) SIRGED ÕLAD. DORSI-SERRATUS- KINNITA VARRE ÜLEMISELE RINGILE, TOETA SELG SELJATULE JA HAARA VARRE KÄED sirged. Tõmba varras allapoole kaare kujul nii kaugele kui võimalik. Kalluta end ettepoole, et suurendada kaaret.	 RINNAESIKU LAME LIIHASTE TREENIMINE. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) Kinnita kang ülemisele rullile ja haara kangist kinni pea kohal. ISTU JA PANE JALAD ALUMISELE VARRELE. KAARESTA SELGA JA TÕMBA VARRE EESPOOLE KUMARDAES.	 LIBLIK (RINNA LIIHASED) Aseta käed käepidemetele, suru , TOETA küünarnukkidega, mitte kätega. LIBLIKAT JA
13  PÜSTISED 1) REGULEERI ISTME KÕRGUST NII, ET MOTYLKA KÄED ASUKSID RINDKORVI KÕRGUSEL. 2) KASUTA MOTYLKA JA JALGADE TREENINGKOMPLEKTI. TREENI VAHEVAHETUSES ATLASE ÜLEMIST JA ALUMIST OSA. 3) KORRATA NII PALJU KORDE, KUI SOOVITE.		

MODE D'EMPLOI

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné exclusivement à un usage domestique et a été conçu pour garantir une sécurité optimale. Les consignes suivantes doivent être respectées :

1. Avant de commencer l'entraînement, consultez un médecin afin de vous assurer qu'il n'existe aucune contre-indication à l'utilisation de cet appareil de fitness. L'avis d'un médecin est indispensable si vous prenez des médicaments agissant sur le cœur, la tension artérielle ou le taux de cholestérol. Il est également nécessaire pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles présentant des problèmes de santé.
2. Effectuez toujours un échauffement avant de commencer à vous entraîner.
3. Pendant et après l'entraînement, veillez à ce que les enfants et les animaux n'aient pas accès à l'équipement d'entraînement.
4. L'appareil doit être placé sur une surface sèche, stable et correctement mise à niveau. Retirez tous les objets pointus se trouvant à proximité immédiate de l'appareil. Protégez-le de l'humidité et compensez les éventuelles irrégularités du sol. Il est recommandé d'utiliser un tapis antidérapant spécial qui empêchera l'appareil de glisser pendant les exercices.
5. L'espace libre ne doit pas être inférieur à 0,6 m ni supérieur à [...]. Soyez attentif aux signes inquiétants. Des exercices inappropriés ou excessifs sont dangereux pour la santé. Si, pendant l'entraînement, vous ressentez des douleurs ou des vertiges, une douleur thoracique, un rythme cardiaque irrégulier ou d'autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou trop intense.
6. que la surface d'entraînement dans les directions où l'équipement est disponible. L'espace libre doit également comporter un espace permettant une descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés côte à côte, la taille de l'espace libre peut être divisée
7. Avant la première utilisation, puis à intervalles réguliers, il convient de vérifier le serrage de toutes les vis, goupilles et autres fixations.
8. Avant de commencer les exercices, vérifiez la fixation des pièces et des vis qui les relient. L'entraînement ne peut commencer que si l'appareil est en parfait état de fonctionnement.
9. L'appareil doit être contrôlé régulièrement pour détecter toute trace d'usure ou de détérioration ; ce n'est qu'ainsi qu'il répondra aux conditions de sécurité. Une attention particulière doit être portée aux poignées en mousse, aux embouts de pieds et au rembourrage, qui s'usent le plus rapidement. Les pièces endommagées doivent être réparées ou remplacées immédiatement ; jusqu'à ce moment-là, il est interdit d'utiliser l'appareil pour s'entraîner.
10. N'introduisez aucun objet dans les orifices.
11. Faites attention aux dispositifs de réglage saillants et aux autres éléments de construction qui pourraient vous gêner pendant les exercices.
12. Utilisez l'appareil uniquement conformément à son usage prévu. Si l'une des pièces est endommagée ou usée, ou si vous entendez des bruits inquiétants pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez immédiatement vos exercices. N'utilisez pas à nouveau l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
13. Entraînez-vous dans des vêtements confortables et des chaussures de sport. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher aux parties saillantes de l'appareil ou qui pourraient limiter votre liberté de mouvement.
14. **Cet appareil est classé dans la catégorie H selon la norme EN ISO 20957-1 et est destiné exclusivement à un usage domestique. Il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.**
15. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, veillez à adopter une posture correcte afin de ne pas vous blesser au dos.
16. Ce produit est destiné exclusivement aux adultes. Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'appareil.
17. Lors du montage de l'appareil, respectez scrupuleusement les instructions fournies et n'utilisez que les pièces fournies dans le kit. Avant de commencer le montage, vérifiez que toutes les pièces figurant sur la liste jointe sont bien présentes dans le kit.



AVERTISSEMENT : VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'ÉQUIPEMENT DE FITNESS.

NOUS DÉCLINONS TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS DE BLESSURES OU DE DOMMAGES MATÉRIELS RÉSULTANT D'UNE UTILISATION INCORRECTE DE CE PRODUIT.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids net – 142,5 kg

Dimensions une fois déplié – 151 x 116 x 205

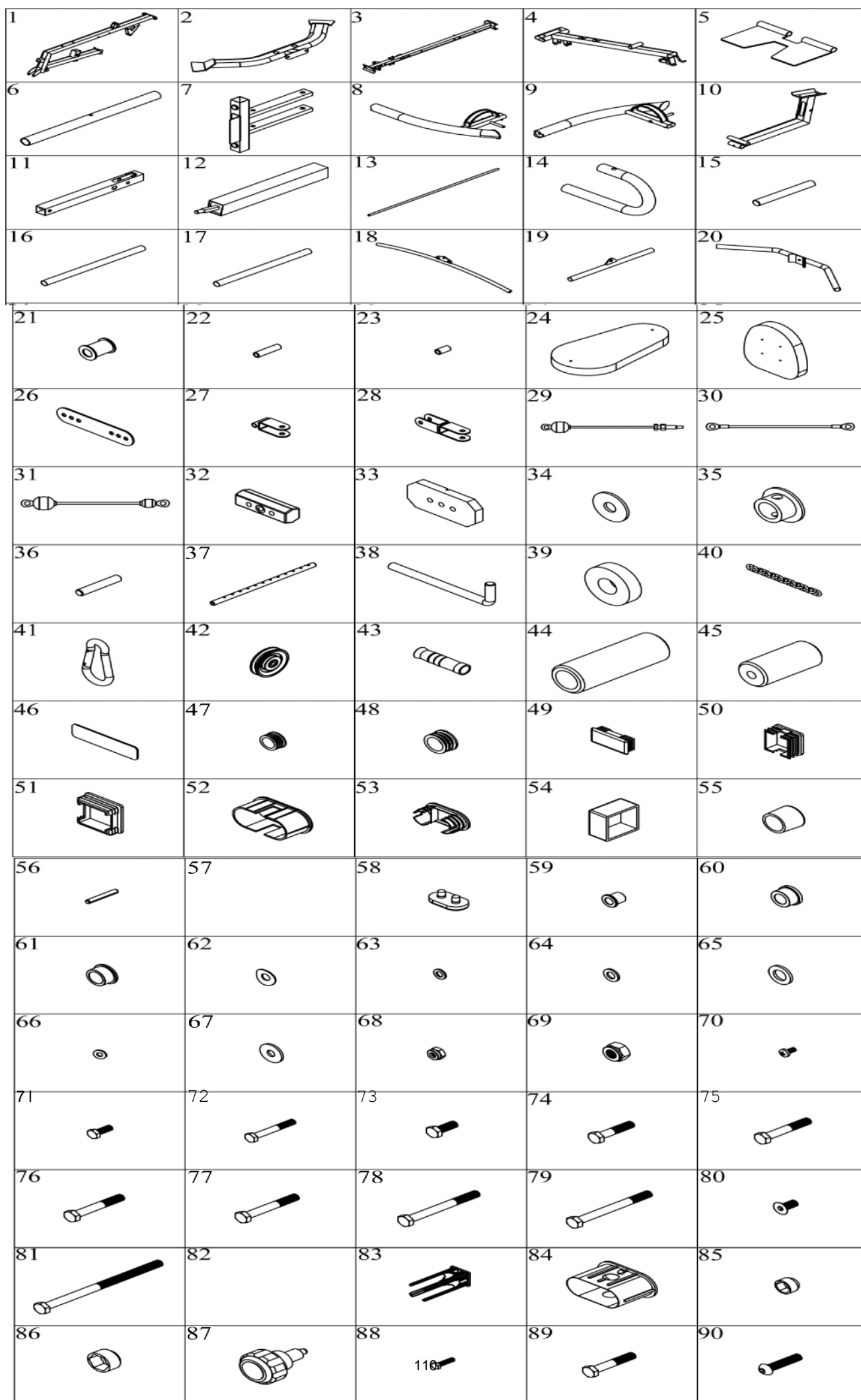
cm Charge maximale du produit – 120 kg

ENTRETIEN

N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs pour nettoyer l'appareil. Utilisez un chiffon doux et humide pour éliminer la saleté et la poussière. Les appareils doivent être entreposés dans des endroits secs afin de les protéger de l'humidité et de la corrosion.

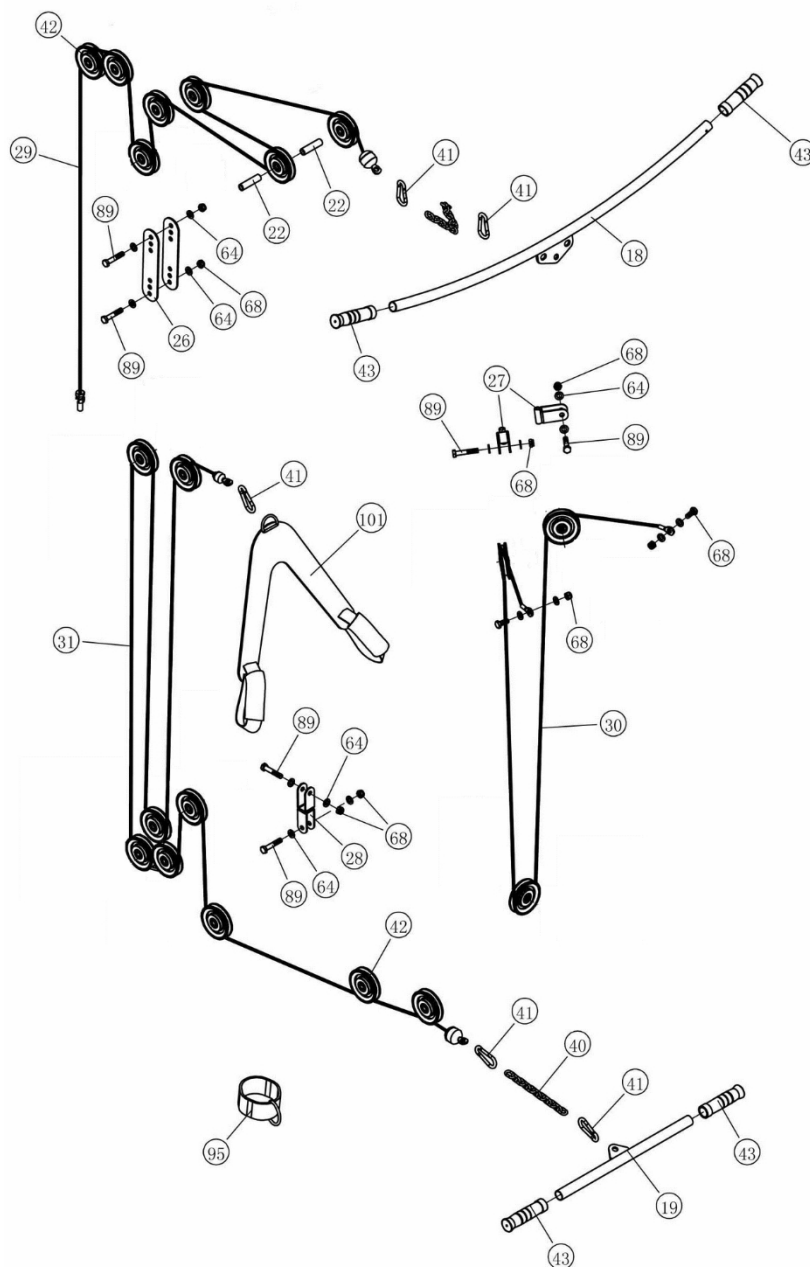
LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité	N°	Description	Quantité
1	Socle principal	1	53	Bouchon PT60*30	2
2	Fixation des tiges de guidage	1	54	Embout 38*38	2
3	Support vertical principal	1	55	Bouchon Ø25	2
4	Poutre supérieure	1	56	Aiguille	1
5	Podium	1	57		
6	Bolec	1	58	Amortisseur	2
7	Poutre de fixation des bras	1	59	Douille en plastique	2
8	Bras droit	1	60	Douille Ø16	4
9	Bras gauche	1	61	Douille Ø19	2
10	Support avant	1	62	Rondelle bombée Ø10	1
11	Levier d'extension des jambes	1	63	Rondelle Ø8	2
12	Barre de résistance	1	64	Rondelle Ø10	69
13	Tige de guidage	2	65	Rondelle Ø16	2
14	Poignée de pressage	2	66	Grande rondelle Ø6	16
15	Tige de rouleau	1	67	Grande rondelle Ø10	1
16	Tige pour protections en mousse (longue)	1	68	Écrou en nylon M10	35
17	Tige pour protections en mousse (courte)	1	69	Écrou en nylon M16	2
18	Tige de compression à résistance	1	70	Vis M 6*12	8
19	Tige de levage inférieure	1	71	Vis à tête hexagonale M 8*20	2
20	Tige	1	72	Vis à tête hexagonale M 8*55	2
21	Passe-câble supérieur	2	73	Vis à tête hexagonale M 10*25	6
22	Douille	2	74	Vis à tête hexagonale M 10*45	9
23	Passe-câble à disque	2	75	Vis à tête hexagonale M 10*60	5
24	Dossier	1	76	Vis à tête hexagonale M 10*65	2
25	Siège	1	77	Vis à tête hexagonale M 10*70	2
26	Plaque de rondelle de câble	2	78	Vis à tête hexagonale M 10*95	1
27	Poignée	2	79	Vis à tête hexagonale M 10*100	2
28	Poulie à croix	1	80	Vis à tête conique M10*20	2
29	Câble	1	81	Vis à tête hexagonale M10*160	1
30	Câble de la station papillon	1	82		
31	Câble du groupe inférieur	1	83	Manchon 50*38	1
32	Plaque de lestage supérieure	1	84	Manchon 80 × 40	1
33	Poids	11	85	Écrou Ø10	2
34	Rondelle	1	86	Écrou Ø16	2
35	Anneau de pile	1	87	Bouton de verrouillage	2
36	Goupille de réglage de la charge	1	88	Vis à tête hexagonale M 6*20	8
37	Colonne de sélection de la charge	1	89	Vis à tête hexagonale M10*45	7
38	Goupille en L	1	90	Vis à tête hexagonale M10*45	2
39	Amortisseur de charge	2	91	Support de prie-Dieu	1
40	Chaîne (500 mm)	2	92	Livre de prières	1
41	Mousqueton	5	93	Tige de réglage de la position du siège	1
42	Rouleau	19	94	Cerceau Ø60	2
43	Poignée	6	95	Chevillère	1
44	Protection en mousse Ø90*245	2	96	Couvercle supérieur du support	1
45	Protection en mousse Ø80*160	6	97	Protection inférieure du support	2
46	Plaquette en caoutchouc	1	98	Protection de la pile	2
47	Bouchon Ø25	8	101	Ceinture abdominale	1
48	Embout Ø32	2			
49	Bouchon 25 × 50	2			
50	Cache 38 × 38	4			
51	Cache 50 × 50	4			
52	Bouchon PT80 × 40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

LIENS

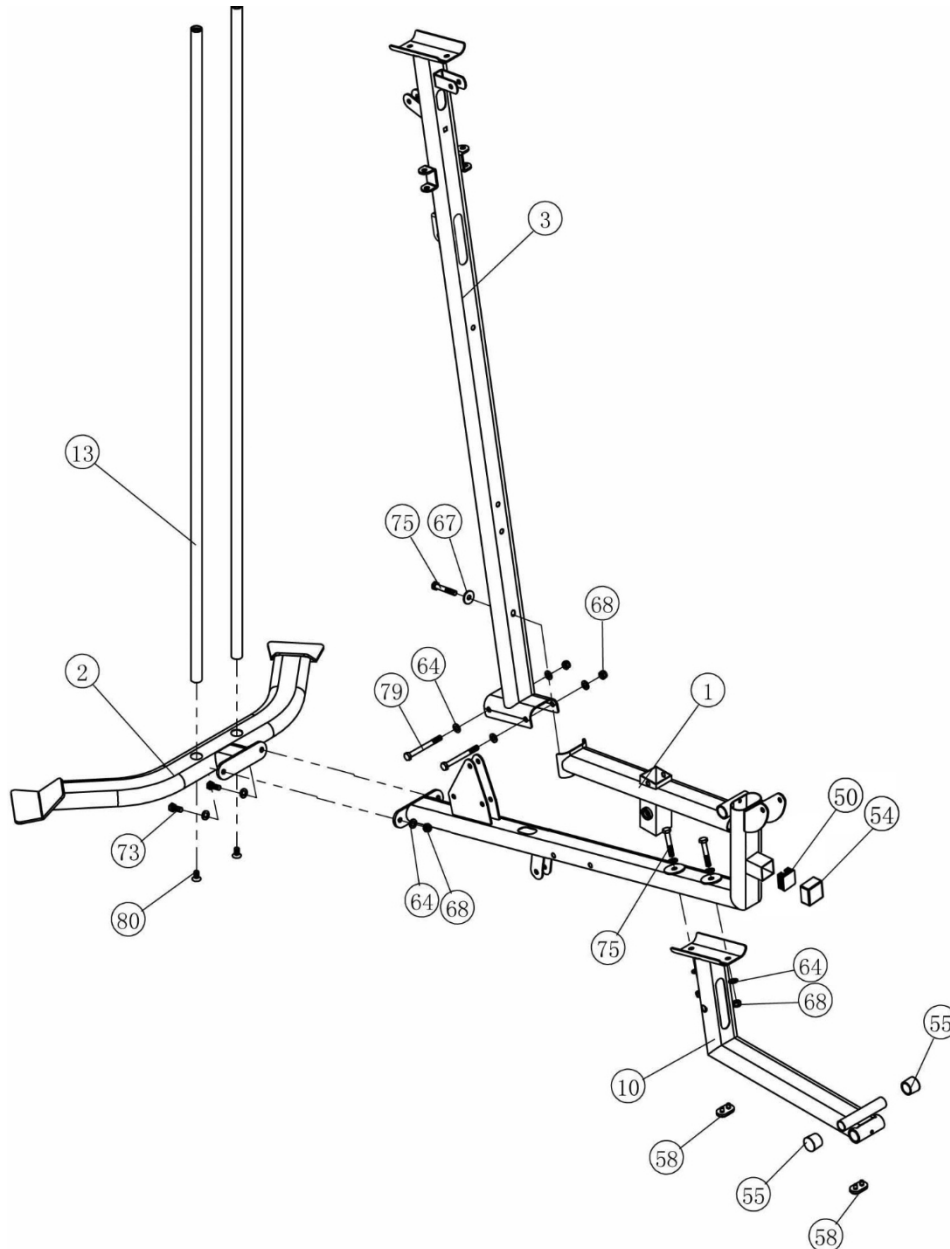


INSTRUCTIONS DE MONTAGE :

Remarque :

1. Sauf indication contraire dans la notice, le joint doit être fixé aux deux extrémités de toutes les vis (sur la tige de la vis et sur l'écrou).
2. Assemblez toutes les pièces à la main, puis serrez-les soigneusement à l'aide d'une clé.
3. Certaines pièces peuvent être pré-assemblées en usine.
4. Le montage nécessite l'aide d'une deuxième personne.

ÉTAPE 1 :



1. Insérez les deux tiges de guidage (13) dans leurs supports (2). Fixez les tiges (13) à l'aide de deux vis M10x20 (80).
2. Insérez l'embout 38x38 (50) dans la base principale (1). Fixez ensuite l'embout 38x38 (54) à la base principale (1).
3. Reliez le support des tiges de guidage (2) à la base principale (1) à l'aide de deux écrous M10 (68), de deux vis M10x25 (73) et de quatre rondelles $\phi 10$ (64).
4. Fixez les deux embouts $\phi 25$ (55) dans les trous ronds situés aux extrémités du manchon situé à l'avant de la base (10). Fixez les amortisseurs (58) à la base avant (10).
5. Assemblez la base avant (10) à la base principale (1) à l'aide de deux vis M10x60 (75), de deux écrous M10 (68) et de quatre rondelles $\phi 10$ (64).

Remarque : à l'aide d'un tournevis, serrez soigneusement les vis M10x20 (80) dans la fixation (2) ainsi que les vis M10x25 (73). Serrez les autres vis à la main.

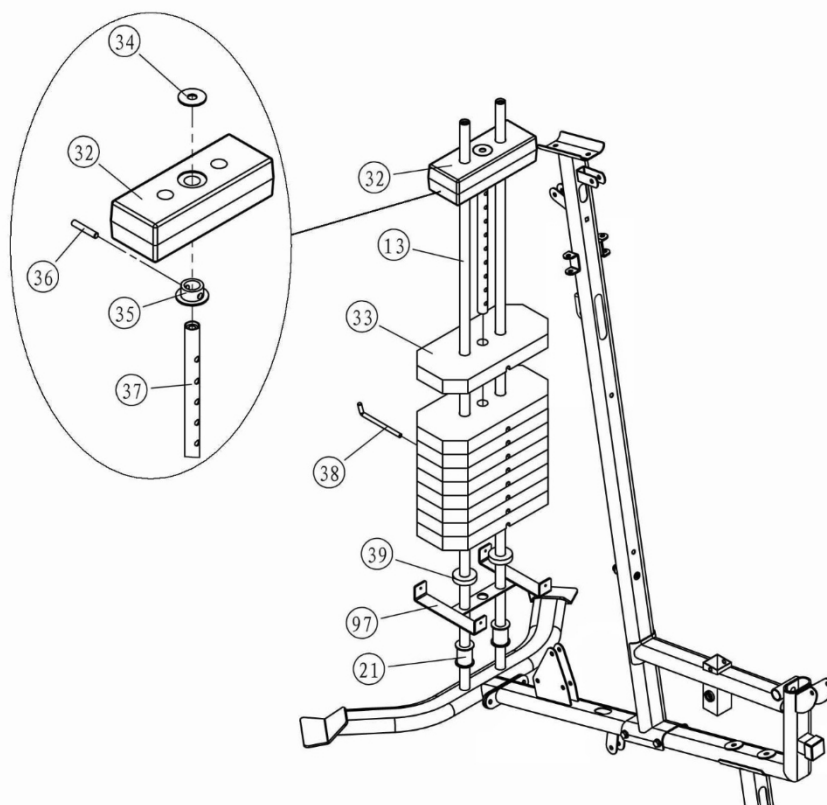
6. Assemblez la poutre verticale principale (3) à la base principale (1) à l'aide de deux écrous M10 (68), de deux vis M10x100 (79), d'une vis M10x60 (75), d'une grande rondelle $\phi 10$ (67) et de quatre rondelles $\phi 10$ (64).

ÉTAPE 2

1. Placez les passe-câbles supérieurs (21) et le cache inférieur du support (97) sur les tiges de guidage (13).
2. Placez deux amortisseurs de charge (39) sur les tiges (13). Ensuite, placez les poids (33) un par un.

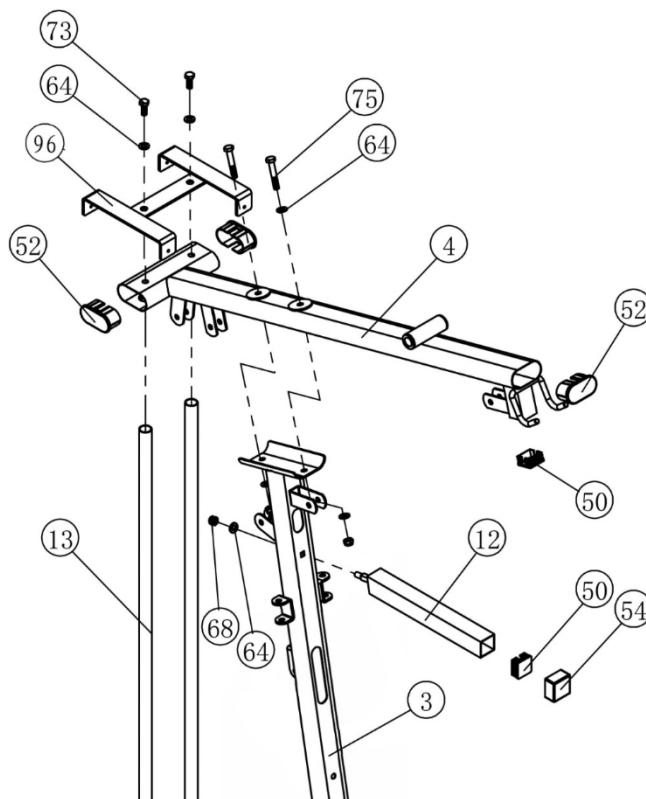
ATTENTION : placez les poids (#33) avec précaution et un par un. Ne soulevez jamais plus que ce que vous êtes capable de porter en toute sécurité.

3. Placez l'anneau (35) sur la tige de sélection de charge (37) et alignez les trous pour la goupille de verrouillage. Verrouillez à l'aide de la goupille (36) en l'insérant dans le premier trou de la tige (37) et dans le trou de l'anneau (35). Placez la plaque de charge supérieure (32) sur la tige (37). Placez la rondelle (34) sur l'orifice de la plaque située au sommet de la pile (32).
4. Pour finir, placez la plaque de charge supérieure (32) avec le montant de sélection de charge (37) sur les tiges de guidage (13). Insérez la goupille en forme de L (38) dans le trou correspondant de la pile.



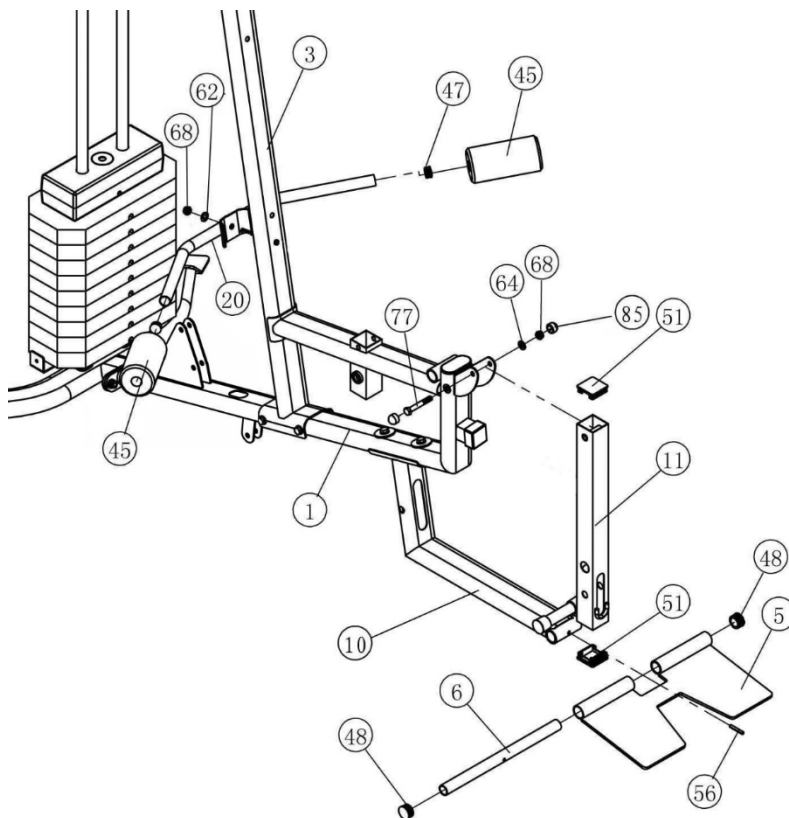
ÉTAPE 3.

1. Insérez les trois bouchons PT80x40 (52) ainsi que le bouchon 38x38 (50) aux extrémités de la poutre supérieure (4).
2. Assemblez la poutre supérieure (4) au support vertical principal (3) à l'aide de deux écrous M10 (68), de deux vis M10x60 (75) et de quatre rondelles $\phi 10$ (64).
3. Assemblez le capot supérieur du support (96) à la poutre supérieure (4) et aux tiges (13) à l'aide de deux vis M10x25 (73) et de deux rondelles $\phi 10$ (64).
4. Insérez l'embout 38x38 (50) dans la tige de résistance (12). Fixez l'embout 38x38 (54) à la tige (12).
5. Reliez la tige de résistance (12) au support vertical principal (3) à l'aide d'un écrou en nylon M10 (68) et d'une rondelle $\phi 10$ (64).



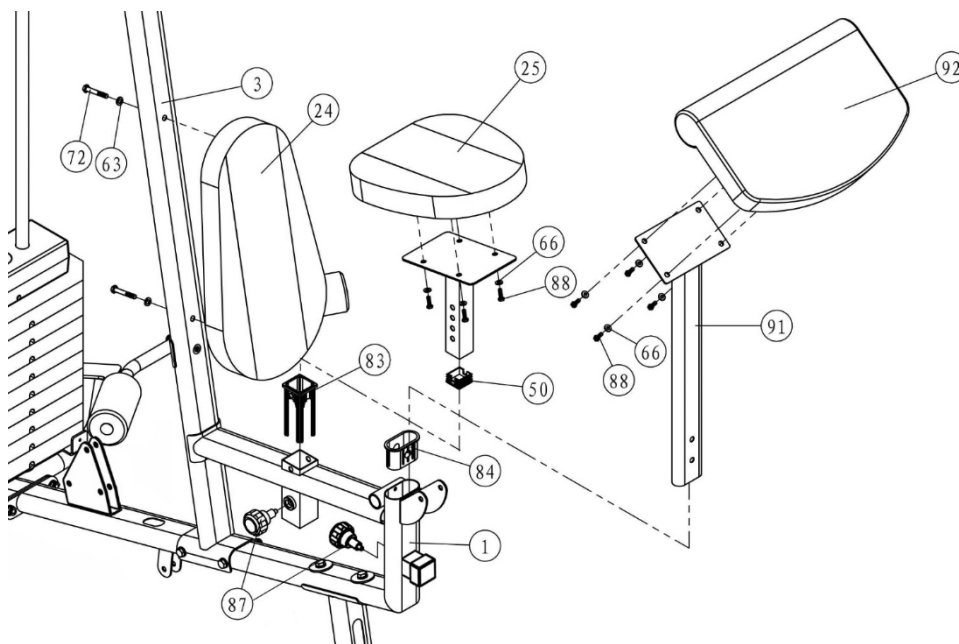
ÉTAPE 4.

1. Insérez deux embouts 50x50 (51) aux extrémités du levier d'extension des jambes (11).
2. Reliez le levier d'extension des jambes (11) à la base principale (1) à l'aide d'un écrou M10 (68), d'une vis M10x70 (77), de deux rondelles $\phi 10$ (64) et de deux écrous $\phi 10$ (85).
3. Alignez les trous de la plate-forme (5) avec ceux de la base avant (10). Insérez ensuite la goupille (6) dans les trous pour assembler la plate-forme et la base.
4. Alignez le petit trou de la goupille (6) avec le petit trou de la base avant (10). Ensuite, enfillez l'épingle (56) à travers ces trous.
5. Insérez les deux bouchons $\phi 32$ (48) dans les trous de la plate-forme (5).
6. Insérez deux bouchons $\phi 25$ (47) dans la tige (20).
7. Reliez la tige (20) au support vertical principal (3) à l'aide d'un écrou M10 (68) et d'une rondelle $\phi 10$ (62).
8. Enfillez les protections en mousse $\phi 80 \times 160$ (45) sur la tige (20).



ÉTAPE 5.

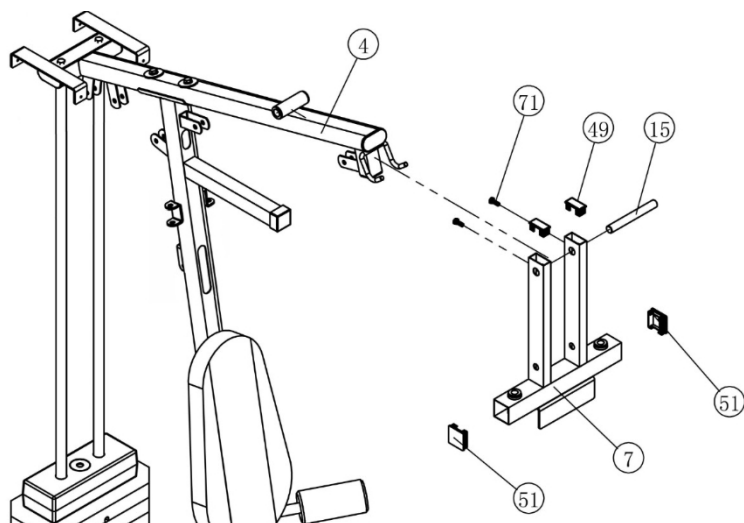
1. Fixez le dossier (24) au support vertical principal (3) à l'aide de deux vis M8x55 (72) et de deux rondelles $\phi 8$ (63).
2. Insérez l'embout 38x38 (50) à l'extrémité de la tige de réglage de la position du siège (93).
3. Assemblez le siège (25) à la tige de réglage de la position du siège (93) à l'aide de quatre vis M6x20 (88) et de quatre grandes rondelles $\phi 6$ (66).
4. Insérez le manchon (83) dans la base principale (1), puis insérez la tige de réglage de la selle (93) dans le manchon (83).
5. Réglez la position de la selle (25) selon vos besoins et bloquez-la à l'aide du bouton (87).
6. Fixez le support de prière (92) au socle (91) à l'aide de quatre vis M6x20 (88) et de quatre grandes rondelles $\phi 6$ (66).
7. Insérez le manchon (84) dans la base principale (1), puis insérez le support du livre de prières (91) dans le manchon (84).



8. Ajustez la position du livre de prières (92) selon vos besoins et bloquez-le à l'aide du bouton (87).

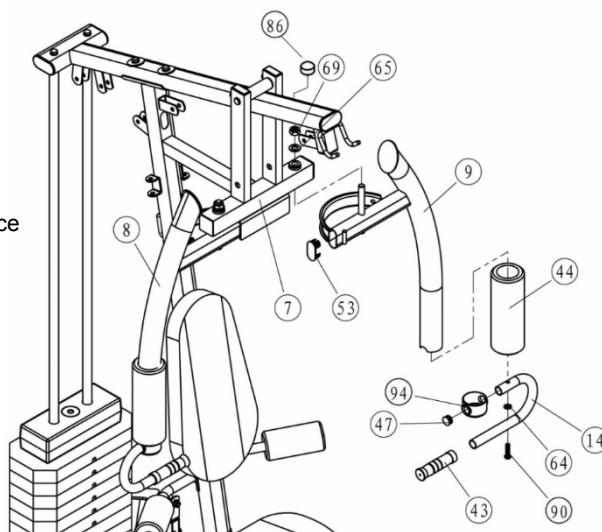
ÉTAPE 6.

1. Insérez deux embouts 50x50 (51) et deux 25x50 (49) aux extrémités de la traverse de fixation des bras (7).
2. Reliez la traverse de fixation des bras (7) à la traverse principale (4) à l'aide de la tige (15). Fixez l'assemblage à l'aide de deux vis M8x20 (71).



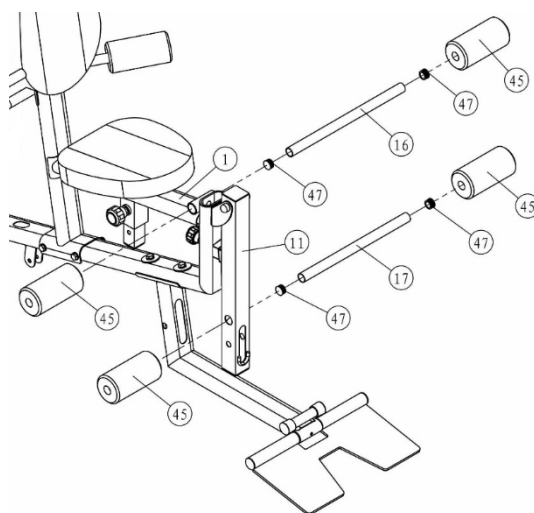
ÉTAPE 7.

1. Insérez l'embout PT60x30 (53) dans le bras gauche (9). Fixez deux embouts $\phi 25$ (47) aux extrémités de la poignée de compression (14).
2. Placez la mousse $\phi 90 \times 245$ (44) sur le bras gauche (9). Placez la pièce (43) sur la poignée de serrage (14).
3. Reliez le bras gauche (9) à la poutre de support des bras (7) à l'aide d'un écrou M16 (69), d'une rondelle $\phi 16$ (65) et d'un écrou $\phi 16$ (86).
4. Faites passer la poignée de pression (14) à travers l'orifice de l'anneau (94), puis fixez la poignée (14) au bras gauche (9) à l'aide d'une vis M10x45 (90) et d'une rondelle $\phi 10$ (64).
5. Fixez le bras droit (8) de la même manière.



ÉTAPE 8.

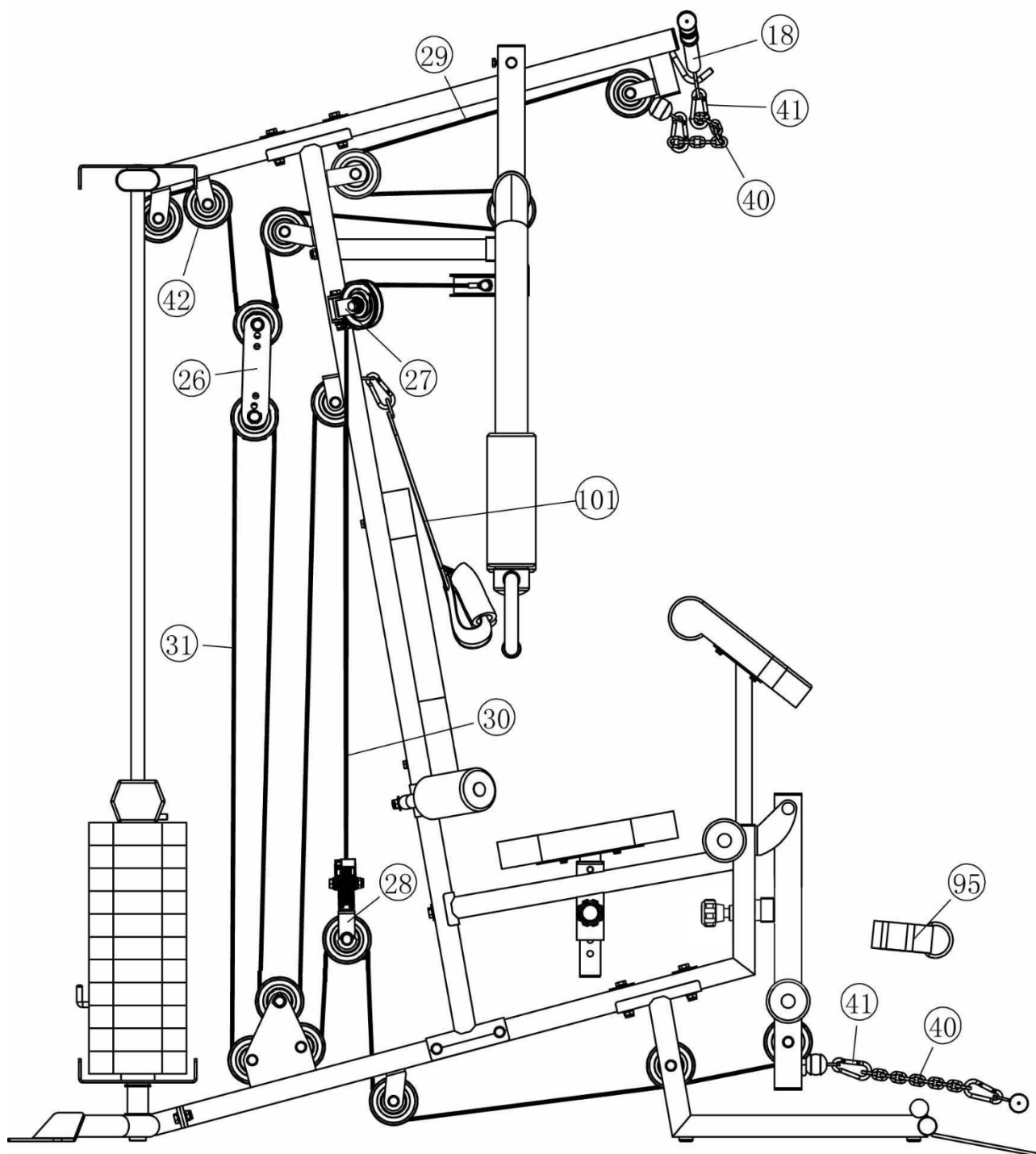
1. Insérez les quatre bouchons $\phi 25$ (47) aux extrémités de l'arbre long (16) et de l'arbre court (17).
2. Faites passer l'arbre long (16) à travers l'orifice de la base principale (1). Enfilez deux manchons en mousse $\phi 80 \times 160$ (45) sur l'arbre (16).
3. Faites passer l'axe court (17) à travers l'orifice du levier d'extension des jambes (11). Enfilez deux gaines en mousse $\phi 80 \times 160$ (45) sur l'axe (17).



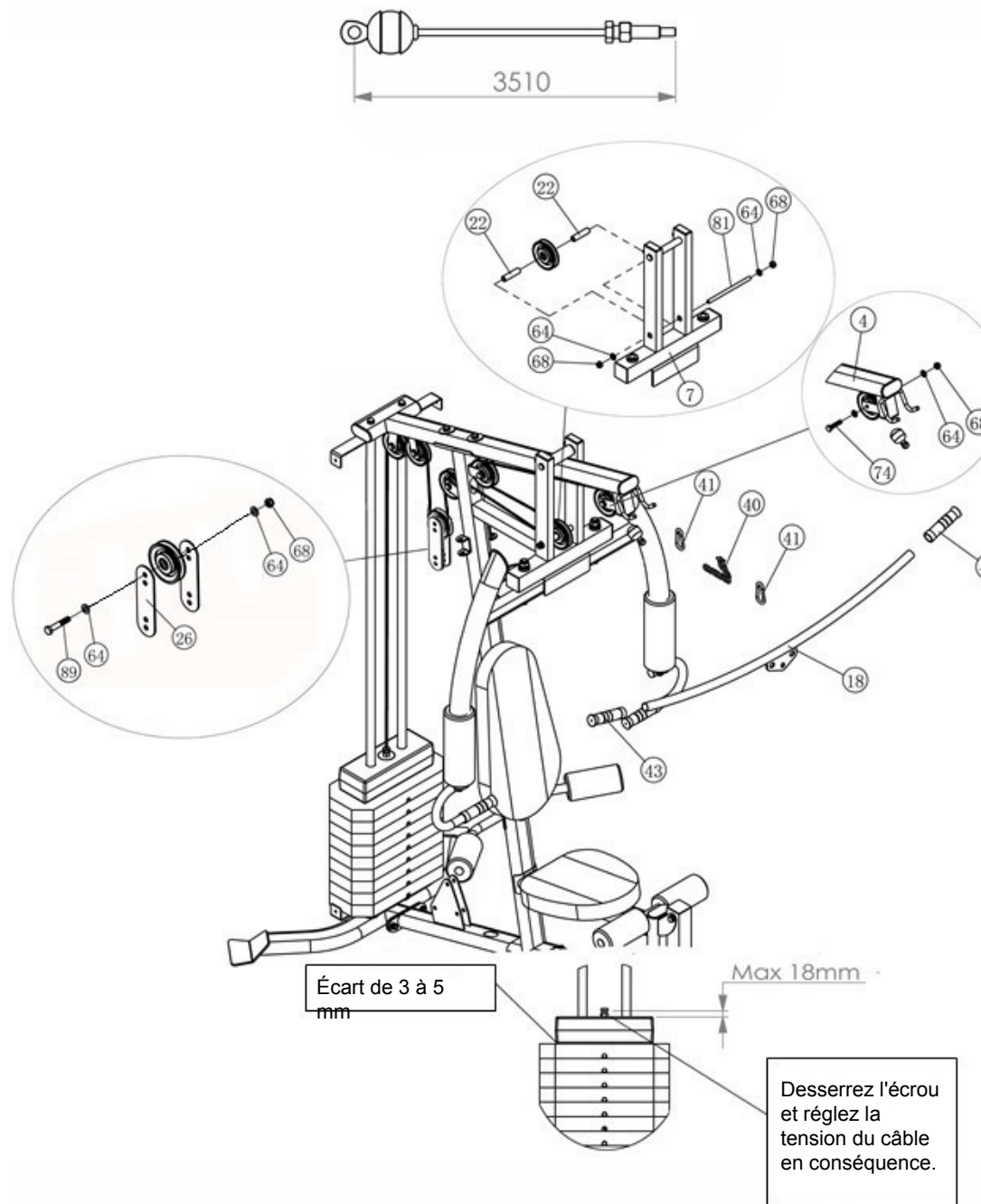
ÉTAPE 9. SCHÉMA DE PASSAGE DES CÂBLES

Une fois l'appareil assemblé, vérifiez que le câble est bien tendu. (Il est recommandé de maintenir un écart de 3 à 5 mm entre la plaque supérieure de la pile et la pile elle-même ; la tension du câble sera alors correcte).

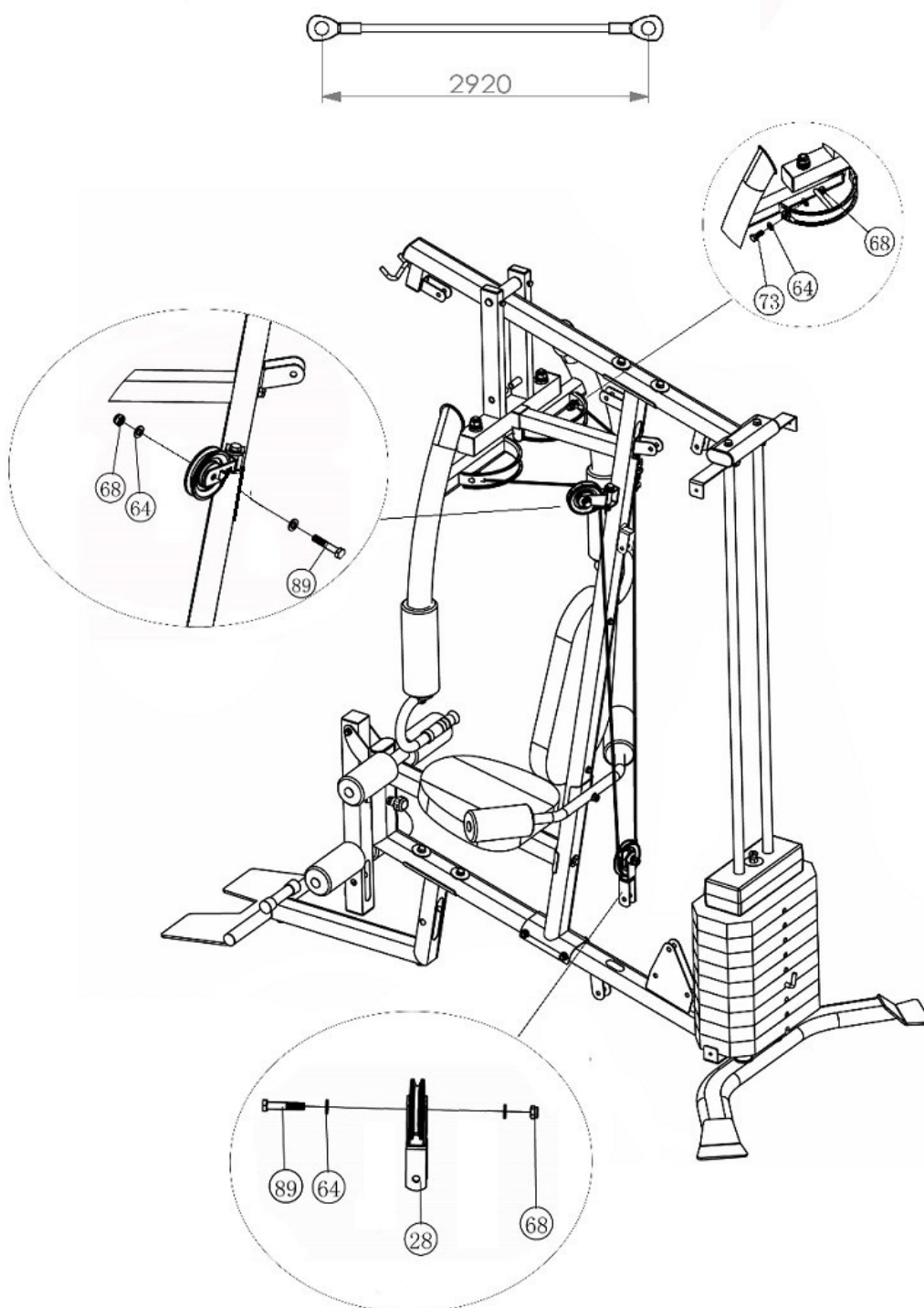
Si le câble est trop lâche, serrez légèrement la vis située au sommet de la pile ou tendez le câble à l'aide de la pièce (26) pour maintenir la tension.



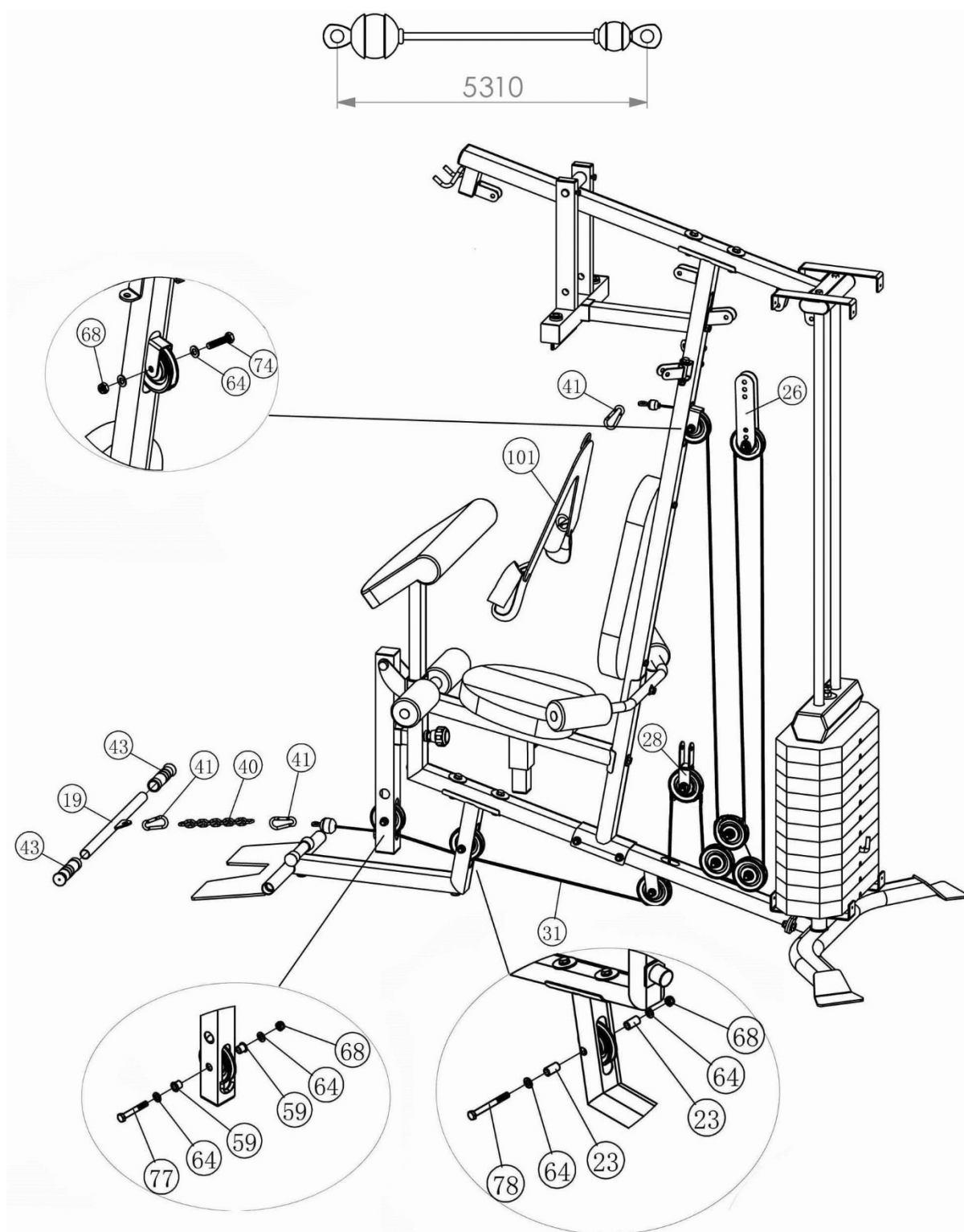
CÂBLE DE RÉSISTANCE



CÂBLE DE LA STATION PAPILLON

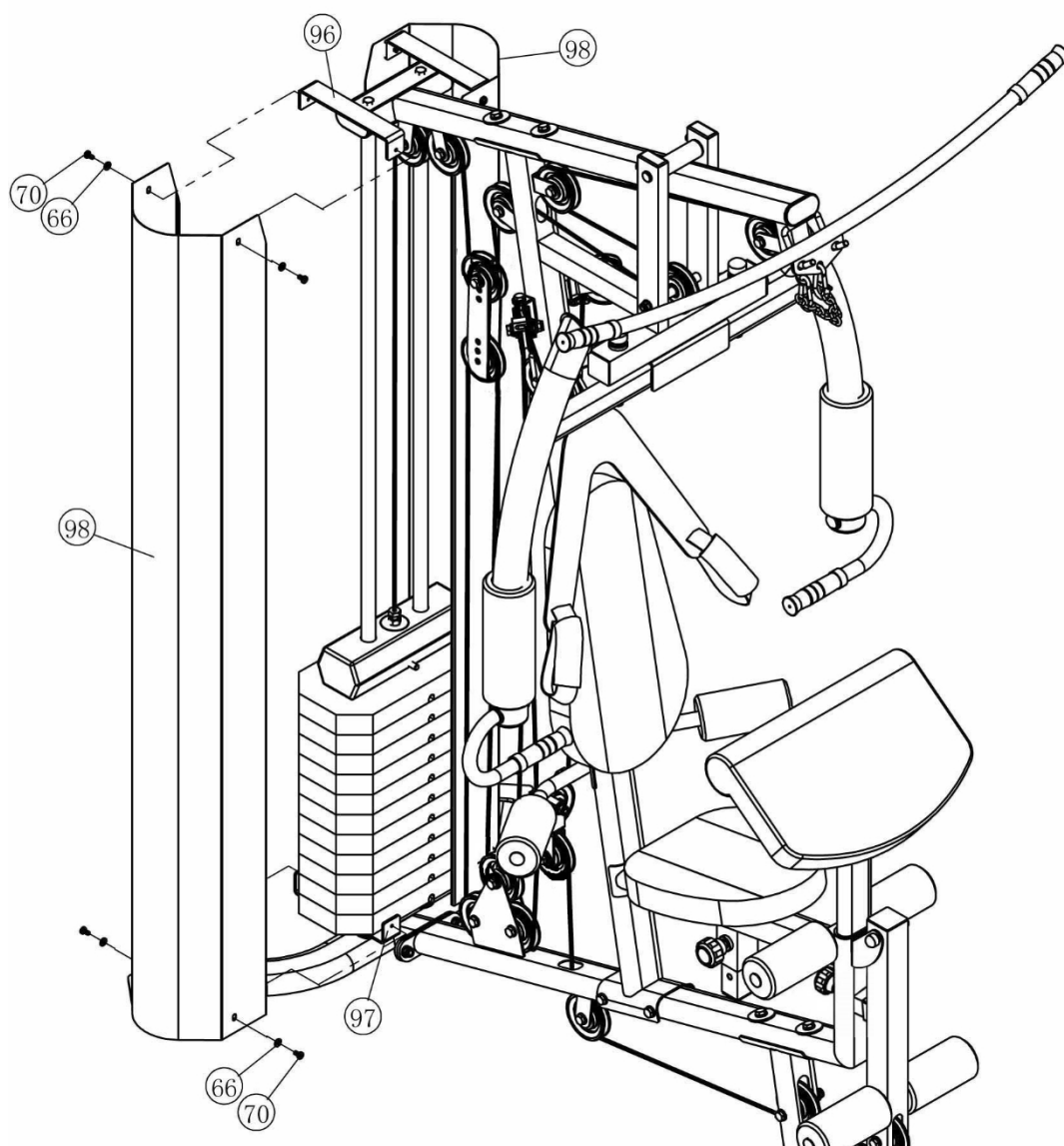


CÂBLE DU BLOC INFÉRIEUR



ÉTAPE 10.

1. Fixez le cache de la pile (98) aux caches supérieur (96) et inférieur (97) du support à l'aide de huit vis M6x12 (70) et de huit grandes rondelles $\phi 6$ (66).



Serrez soigneusement toutes les vis et tous les écrous. Votre appareil de musculation est désormais assemblé.

Avant utilisation, vérifiez que toutes les vis sont correctement serrées et que les câbles sont bien fixés sur les poulies. Un réglage précis des câbles peut s'avérer nécessaire lors de la première utilisation.

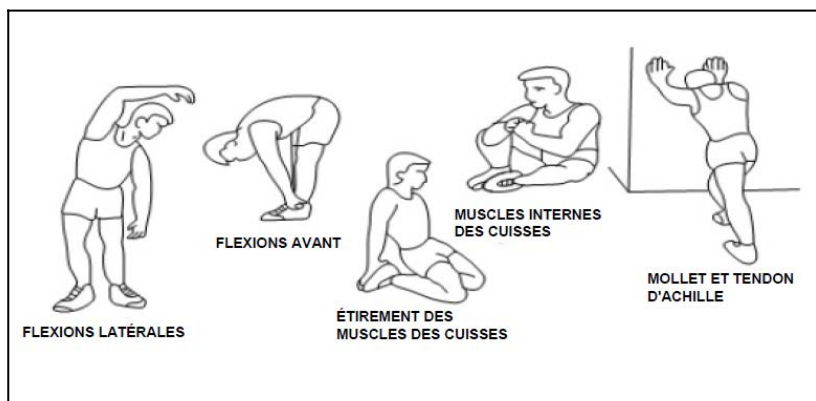
Peut être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation et commerciales.

D'UTILISATION est un appareil destiné à des exercices de développement général à domicile. **Il ne doit pas**

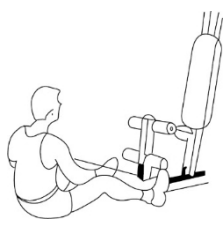
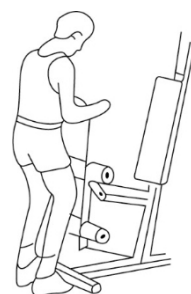
INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

1. Échauffement

Avant de commencer l'entraînement, nous vous recommandons d'effectuer les exercices d'échauffement présentés ci-dessous sur l'illustration. Chaque exercice doit être effectué pendant au moins 30 secondes. Échauffement



2. Exercices

1  EXERCICES SUR LA BARRE LA PLUS BASSE (TRAPEZE-LATISSIMUS DORSI, SPINAF) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE INFÉRIEURE ET ASSEYEZ-VOUS FACE À L'APPAREIL. FLÉCHISSEZ LÉGÈREMENT LES JAMBES, ÉTIREZ-VOUS VERS LE SIÈGE, CAMBREZ LE DOS ET TIREZ VERS LA TAILLE.	2  LEVÉE DES GENOUX (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE, ALLONGEZ-VOUS SUR LE DOS, LES JAMBES PRESQUE TENDUES, PLIEZ LES ORTEILS ET SAISISSEZ LA POIGNÉE AVEC VOS PIEDS. LEVEZ LES GENOUX VERS LA POITRINE AUSSI HAUT QUE POSSIBLE.	3  EXERCICES POUR LES BICEPS (BICEPS ET FLECHEURS DE L'AVANT-BRAS) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE, SAISISSEZ-LA ET TENTEZ-VOUS AVEC LES BRAS ET LES COUDES TENDUS CONTRE LE TORSE. TIRER LA POIGNÉE VERS L'AVANT, AUSSI LOIN QUE POSSIBLE.
4  EXERCICES SUR LA BARRE HAUTE. (Biceps et fléchisseurs de l'avant-bras) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE ET TIREZ-LA VERS VOUS. ASSEYEZ-VOUS SUR LA SELLE ET PENCHEZ-VOUS EN AVANT AU-DESSUS DE LA BARRE. TIREZ LA BARRE VERS LE HAUT EN DESCRIVANT UN ARC, AUSSI FORT QUE POSSIBLE.	5  EXERCICES SUR LA BARRE HAUTE, LES MAINS VERS LE HAUT. (Biceps avec une forte sollicitation des muscles de l'avant-bras) EXÉCUTEZ L'EXERCICE DE LA MÊME MANIÈRE QUE L'EXERCICE PRÉCÉDENT, MAIS AVEC LES PAUMES TURNÉES VERS L'EXTÉRIEUR. CET EXERCICE RENFORCERA LES MUSCLES DE L'AVANT-BRAS.	6  EXERCICES POUR LES POIGNETS (FLECHEURS DE L'AVANT-BRAS) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE ET TIREZ LA POIGNÉE. APPUYEZ VOS AVANT-BRAS SUR LA BARRE SUPÉRIEURE ET, EN TENANT LA BARRE, TIREZ LES POIGNETS AUSSI HAUT QUE POSSIBLE EN GARDANT LES MAINS SUR LA PARTIE SUPÉRIEURE DE LA BARRE.
7  EXERCICE POUR LES MUSCLES DES JAMBES. (GROUPE MUSCULAIRE AUTOUR DES GENOUX) CET EXERCICE SE RÉALISE SUR UNE SEULE JAMBE. FIXEZ LA BARRE SUPÉRIEURE AU TROU SUPÉRIEUR. ACCROCHEZ VOTRE GENOU À LA BARRE ET TIREZ AUSSI FORT QUE POSSIBLE.	8  ÉTIREMENT DES JAMBES. (QUADRICEPS) PLACEZ LA BARRE SUPÉRIEURE DANS L'ORIFICE INFÉRIEUR, ACCROCHEZ VOS JAMBES À LA BARRE INFÉRIEURE ET SAISISSEZ LA BASE DE LA SELLE. TENDREZ LENTEMENT VOS JAMBES.	9  EXERCICES POUR LES MUSCLES DU DOS (RECTUS ABDOMINIS - SERRATUS - PARTIE INFÉRIEURE DU LATISSIMUS DORSI) FIXEZ LA BARRE SUR LA POIGNÉE SUPÉRIEURE ET SAISISSEZ-LA AU-DESSUS DE LA TÊTE, ACCROCHEZ VOS JAMBES À LA BARRE INFÉRIEURE, FLÉCHISSEZ LA TAILLE EN VOUS PENCHANT VERS L'AVANT AUTANT QUE VOUS LE POUVEZ.

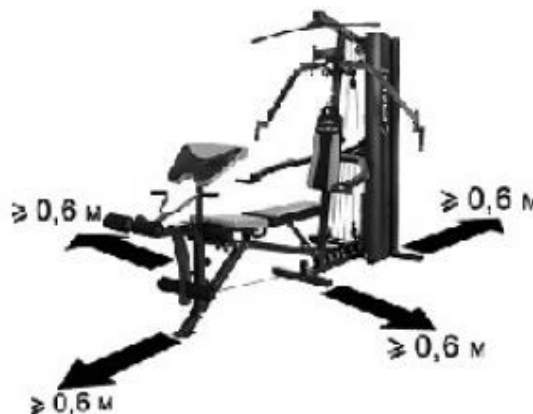
10  TRACTION (LATISSIMUS PECTORALS) DES BRAS TENDUS. DORSI-SERRATUS- FIXEZ LA BARRE SUR LA ROULETTE SUPÉRIEURE, APPUYEZ VOS DOS CONTRE LE DOSSIER ET SAISISSEZ LA BARRE LES BRAS TENDUS. TIREZ LA BARRE VERS LE BAS EN FORMANT UN ARC AUSSI LARGE QUE POSSIBLE. PENCHEZ-VOUS VERS L'AVANT POUR AGRANDIR L'ARC.	11  EXERCICE DES MUSCLES PLATS DE LA PARTIE ANTERIEURE DU TORSE. (LATISSIMUS DORSI – POSTERIEUR DEL DU BICEPS BRACHIAL) Fixez la barre sur la poulie supérieure et saisissez-la au-dessus de votre tête. ASSEYEZ-VOUS ET ACCROCHEZ VOS JAMBES À LA BARRE INFÉRIEURE. COURBEZ LE DOS EN ARC ET TIREZ LA BARRE EN VOUS PENCHANT VERS L'AVANT.	12  PAPILLON (MUSCLES DE LA CAGE THORACIQUE) POSEZ LES AVANT-BRAS DE LA , APPUYEZ BARRE DE POMPES SUR LES LA BARRE POIGNÉES ET PUSSEZ AVEC LES ET COUDES, PAS AVEC LES MAINS.
13  VERTICALES 1) RÉGLEZ LA HAUTEUR DU SIÈGE AFIN QUE LES BRAS DU MOTYLE SE TROUVENT À LA HAUTEUR DE LA CAGE THORACIQUE. 2)À L'AIDE DU MOTYLE ET DU KIT D'EXERCICES POUR LES JAMBES. ENTRAÎNEZ ALTERNATIVEMENT LA PARTIE SUPÉRIEURE ET LA PARTIE INFÉRIEURE DE L'ATLAS. 3) RÉPÉTEZ AUTANT DE FOIS QUE VOUS LE SOUHAITEZ.		

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉSEK

Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült, és úgy lett kialakítva, hogy optimális biztonságot nyújtson. A következő szabályokat be kell tartani:

1. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, nincs-e ellenjavallata a fitneszgép használatára. Orvosi döntés szükséges, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a szív működését, a vérnyomást és a koleszterinszintet. Ez szükséges továbbá 35 év feletti személyek, valamint egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében is.
2. Az edzés megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
3. Az edzés alatt és után gondoskodjon arról, hogy a gyermekek és az állatok ne férhessenek hozzá az edzőgéphez.
4. A készüléket száraz, stabil és megfelelően vízszintes felületre kell állítani. A készülék közvetlen közeléből el kell távolítani minden éles tárgyat. A készüléket nedvességtől kell védeni, az esetleges talaj egyenetlenségeket ki kell egyenlíteni. Javasolt egy speciális csúszásgátló alátét használata, amely megakadályozza a készülék elmozdulását az edzés során.
5. A szabad tér nem lehet kisebb 0,6 m-nél, és nagyobb. Figyeljen a riasztó jelekre. A helytelen vagy túlzott edzés veszélyes az egészségre. Ha az edzés során fájdalom, szédülés, mellkasi fájdalom, szabálytalan szívrítmus vagy egyéb aggasztó tünetek jelentkeznek, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz. A helytelen vagy túl intenzív edzés sérüléseket okozhat.
6. mint az edzőterület azokban az irányokban, ahol a felszerelés elérhető. A szabad térnek vészhelyzeti leereszkedésre szolgáló helyet is tartalmaznia kell. Ahol a felszerelések egymás mellett helyezkednek el, a szabad tér mérete felosztható.
7. Az első használat előtt, majd rendszeres időközönként ellenőrizni kell az összes csavar, csap és egyéb csatlakozás rögzítését.
8. A gyakorlatok megkezdése előtt ellenőrizze az alkatrészek rögzítését és az azokat összekötő csavarokat. Az edzés csak akkor kezdhető meg, ha a berendezés teljesen működőképes.
9. A készüléket rendszeresen ellenőrizni kell kopás és sérülések követelményeknek. Különös figyelmet kell fordítani a habfogantyukra, a labvedekre és a karpitozásra, amelyek a leggyorsabban kopnak. A sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy kicserélni; addig tilos a készüléket edzésre használni.
10. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a nyílásokba.
11. Figyeljen a kiálló beállítóelemekre és egyéb szerkezeti részekre, amelyek zavarhatják a gyakorlatok végzését.
12. A gépet kizárólag rendeltetésszerűen használja. Ha valamelyik alkatrész megsérül vagy elhasználódik, vagy ha a gép használata közben aggasztó hangokat hall, azonnal szakítsa meg az edzést. Ne használja újra a gépet, amíg a probléma nincs elhárítva.
13. Kényelmes ruházatban és sportcipőben edzzen. Kerülje a laza ruhákat, amelyek beakadhatnak a kiálló alkatrészekbe, vagy korlátozhatják a mozgásszabadságot.
14. **A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint a H osztályba tartozik, és kizárólag otthoni használatra szolgál. Terápiás, rehabilitációs és kereskedelmi célokra nem használható.**
15. A készülék emelése vagy mozgatása során ügyeljen a helyes testtartásra, hogy ne sérüljön a gerince.
16. A termék kizárólag felnőttek számára készült. A felügyelet nélküli gyermekeket tartsa távol a készüléktől.
17. A készülék összeszerelésekor szigorúan kövesse a mellékelt útmutatót, és kizárólag a csomagban található alkatrészeket használja. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a mellékelt listán szereplő összes alkatrész megtalálható-e a csomagban.



FIGYELMEZTETÉS: A FITNESZESZKÖZ HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT.

NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET AZOKÉRT A SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY TÁRGYKÁROSODÁSOKÉRT, AMELYEK A TERMÉK HELYTELEN HASZNÁLATÁBÓL EREDNEK.

MŰSZAKI ADATOK

Nettó súly – 142,5 kg

Kibontott méretek – 151 x 116 x 205 cm A

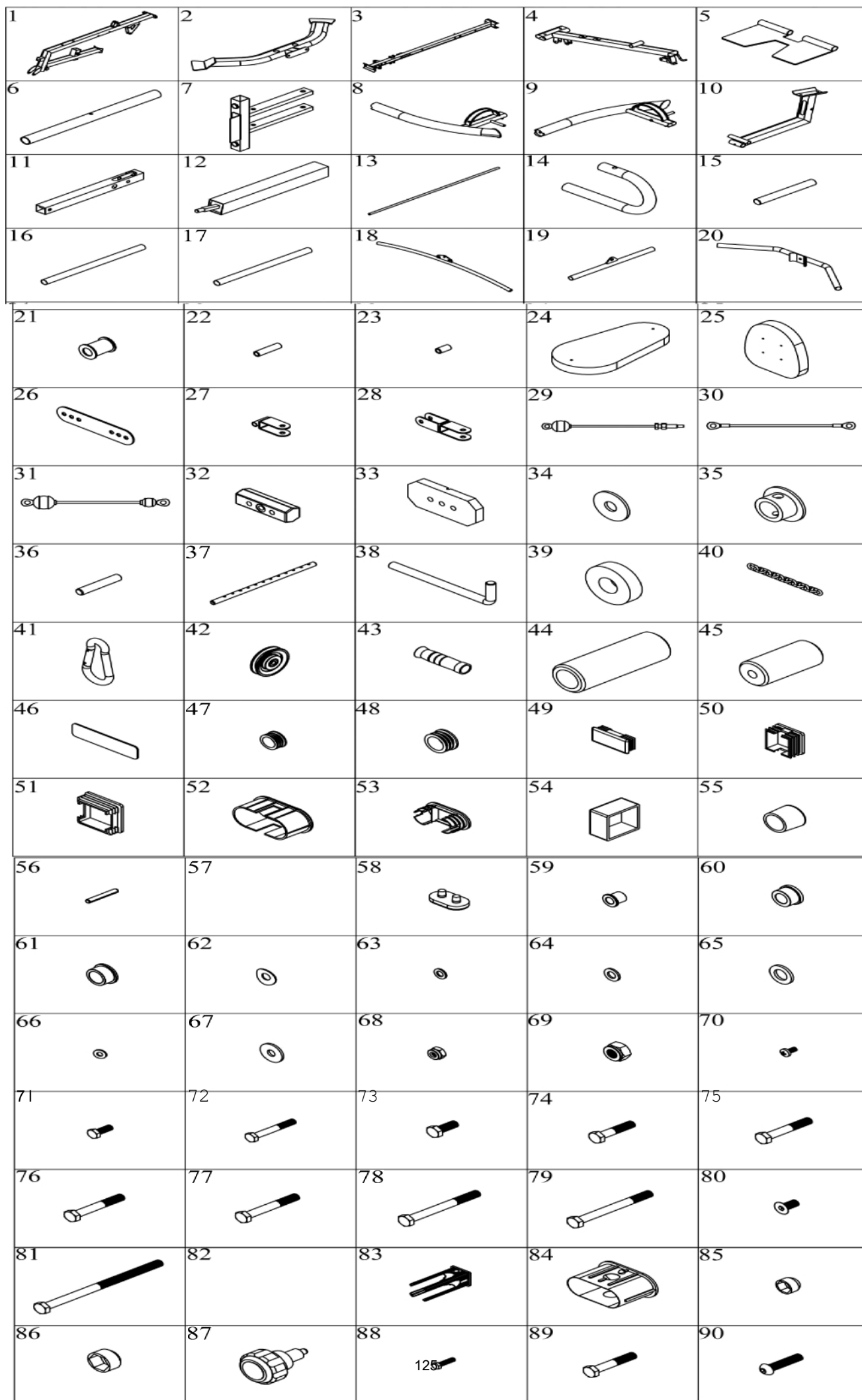
termék maximális terhelhetősége – 120 kg

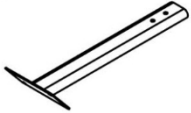
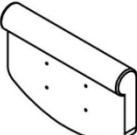
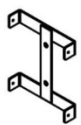
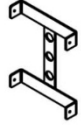
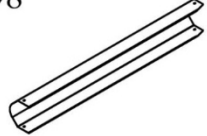
KARBANTARTÁS

A készülék tisztításához ne használjon erős tisztítószerkeket. A szennyeződések és a port puha, nedves ruhával távolítsa el. A készüléket száraz helyen tárolja, hogy megvédje a nedvességtől és a korróziótól.

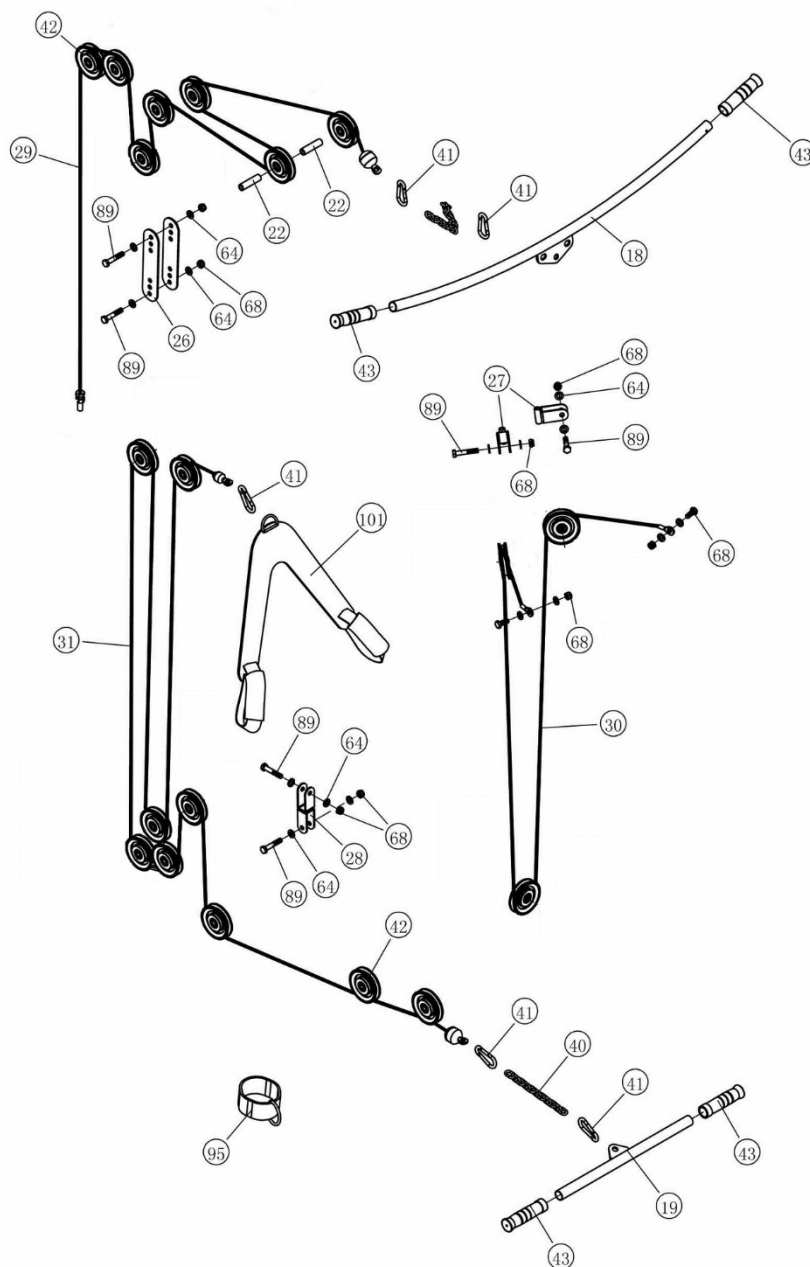
ALKATRÉSZLISTA

Sz.	Leírás	Mennyiség	Sz.	Leírás	Mennyiség
1	Főalap	1	53	PT60*30 záróelem	2
2	Vezetőrudak rögzítése	1	54	Záróelem 38*38	2
3	Fő függőleges tartó	1	55	Φ25-ös záródugó	2
4	Felső gerenda	1	56	Tű	1
5	Emelvény	1	57		
6	Tű	1	58	Lengéscsillapító	2
7	Karokat rögzítő gerenda	1	59	Műanyag hüvely	2
8	Jobb oldali kar	1	60	Φ16-os persely	4
9	Bal kar	1	61	Φ19-es persely	2
10	Első talp	1	62	Íves alátét Φ10	1
11	Lábkiegyenesítő kar	1	63	Alátét Φ8	2
12	Ellenállásrúd	1	64	Alátét Φ10	69
13	Vezetőrud	2	65	Alátét Φ16	2
14	Kinyomó fogantyú	2	66	Nagy alátét Φ6	16
15	Hengerrúd	1	67	Nagy alátét Φ10	1
16	Henger a habszivacs burkolatokhoz (hosszú)	1	68	M10-es nejlon anya	35
17	Henger habburkolatokhoz (rövid)	1	69	M16-os nejlon anya	2
18	Ellenállásos nyomórúd	1	70	M 6*12-es csavar	8
19	Alsó emelőrúd	1	71	M 8*20-as hatlapfejű csavar	2
20	Rúd	1	72	M 8*55-ös hatlapfejű csavar	2
21	Felső átvezető	2	73	M 10*25-ös hatlapfejű csavar	6
22	Hüvely	2	74	M 10*45-ös hatlapfejű csavar	9
23	Kötélcsúszka	2	75	M 10*60-as hatlapfejű csavar	5
24	Háttámla	1	76	M 10*65-ös hatlapfejű csavar	2
25	Ülés	1	77	M 10*70-es hatlapfejű csavar	2
26	Kötélcsiga lemez	2	78	M 10*95-ös hatlapfejű csavar	1
27	Fogantyú	2	79	M 10*100-as hatlapfejű csavar	2
28	Keresztcsapágó	1	80	M10*20 kúpos fejű csavar	2
29	Kötél	1	81	M10*160-as hatlapfejű csavar	1
30	Pillangós állomás köté	1	82		
31	Alsó egység köté	1	83	Hüvely 50*38	1
32	Felső terhelőlemez	1	84	80x40-es hüvely	1
33	Súly	11	85	Φ10-es anya	2
34	Alátét	1	86	Φ16-os anya	2
35	Köteggőrnő	1	87	Rögzítógomb	2
36	Terhelés-beállító csap	1	88	M 6*20-as hatlapfejű csavar	8
37	Terhelésválasztó oszlop	1	89	M10*45-ös hatlapfejű csavar	7
38	L alakú csap	1	90	M10*45-ös hatlapfejű csavar	2
39	Terheléscsillapító	2	91	Imádkozóállvány-tartó	1
40	Lánc (500 mm)	2	92	Imakönyv	1
41	Karabiner	5	93	Üléspozíció-beállító rúd	1
42	Görgő	19	94	Kerék Φ60	2
43	Fogantyú	6	95	Boka szorító	1
44	Habszivacs védőburkolat Φ90*245	2	96	A tartó felső burkolata	1
45	Habszivacs burkolat Φ80*160	6	97	Alsó tartóburkolat	2
46	Gumi lapka	1	98	A halom burkolata	2
47	Zárócsap Φ25	8	101	Hasi öv	1
48	Φ32-es zárócsap	2			
49	Zárócsap 25*50	2			
50	Záróelem 38*38	4			
51	Fedőlap 50*50	4			
52	PT80*40 zárófedél	3			



91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99	100
101 	102	103	104	105

LINKEK

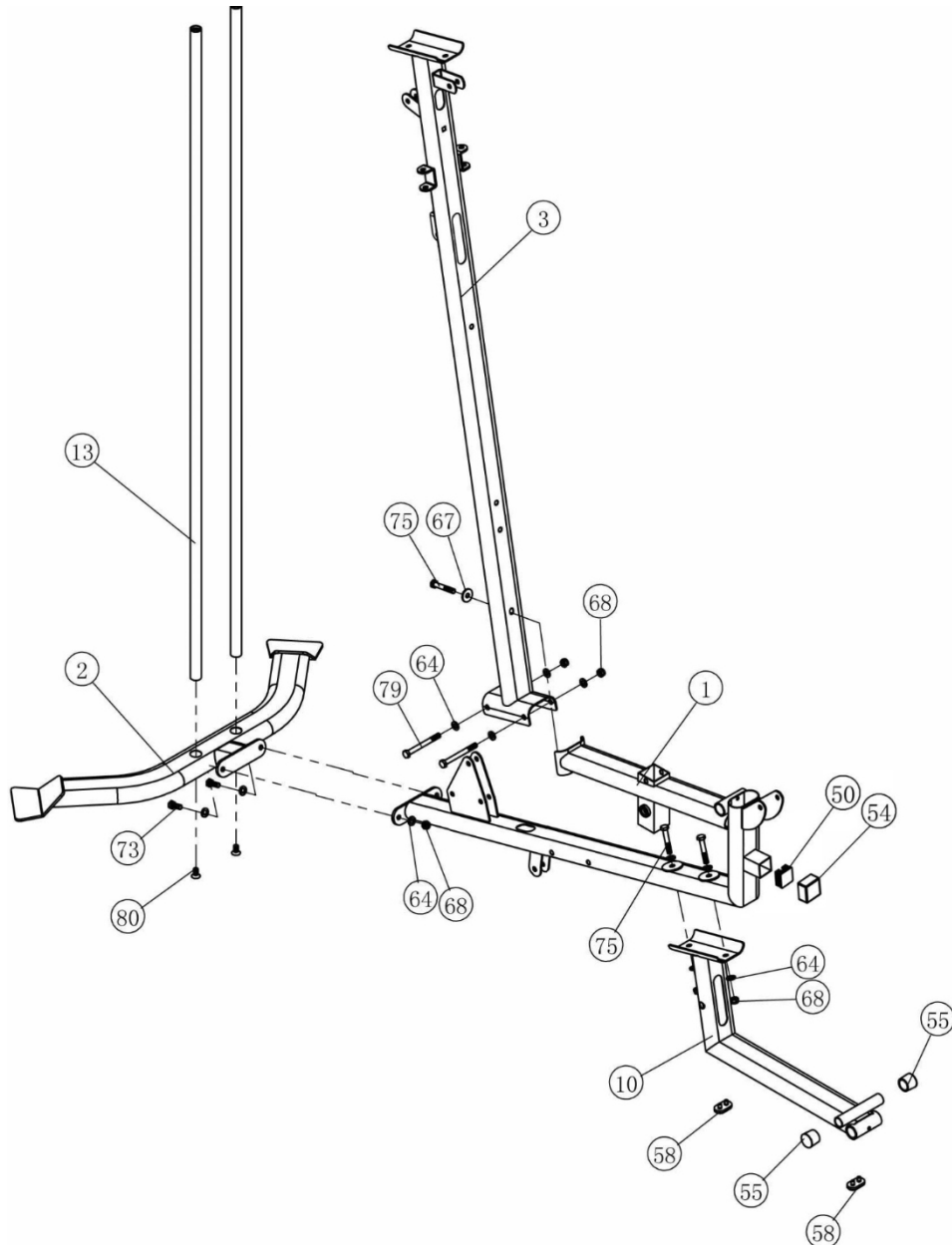


SZERELÉSI ÚTMUTATÓ:

Figyelem:

1. Ha az útmutató másként nem rendelkezik, a tömítést minden csavar mindkét végén (a csavar fején és az anyán) rögzíteni kell.
2. Minden alkatrészt kézzel kell összeszerelni, majd csavarkulccsal alaposan meghúzni.
3. Egyes alkatrészek gyárilag összeszerelve lehetnek.
4. A szereléshez egy másik személy segítségére van szükség.

1. LÉPÉS:



1. Csúsztassa be a két vezetőrudat (13) a rögzítőjükbe (2). Rögzítse a rudakat (13) két M10x20-as csavarral (80).
2. Helyezze be a 38x38-as záróelemet (50) a főalaphoz (1). Ezután rögzítse a 38x38-as záróelemet (54) a főalaphoz (1).
3. Két M10-es anyával (68), két M10x25-ös csavarral (73) és négy $\phi 10$ -es alátéttel (64) rögzítse a vezetőrudak rögzítőelemeit (2) a főalaphoz (1).
4. Rögzítse a két $\phi 25$ -ös záróelemet (55) az alap elülső részén (10) található hüvely végein lévő kör alakú nyílásokba. Rögzítse a lengéscsillapítókat (58) az elülső alaphoz (10).
5. Két M10x60-as csavarral (75), két M10-es anyával (68) és négy $\phi 10$ alátét (64) segítségével.

Figyelem: Csavarhúzóval alaposan húzza meg az M10x20-as csavarokat (80) a rögzítőelemben (2) és az M10x25-ös csavarokat (73) csavarokat a rögzítőelembe (2). A többi csavart kézzel húzza meg.

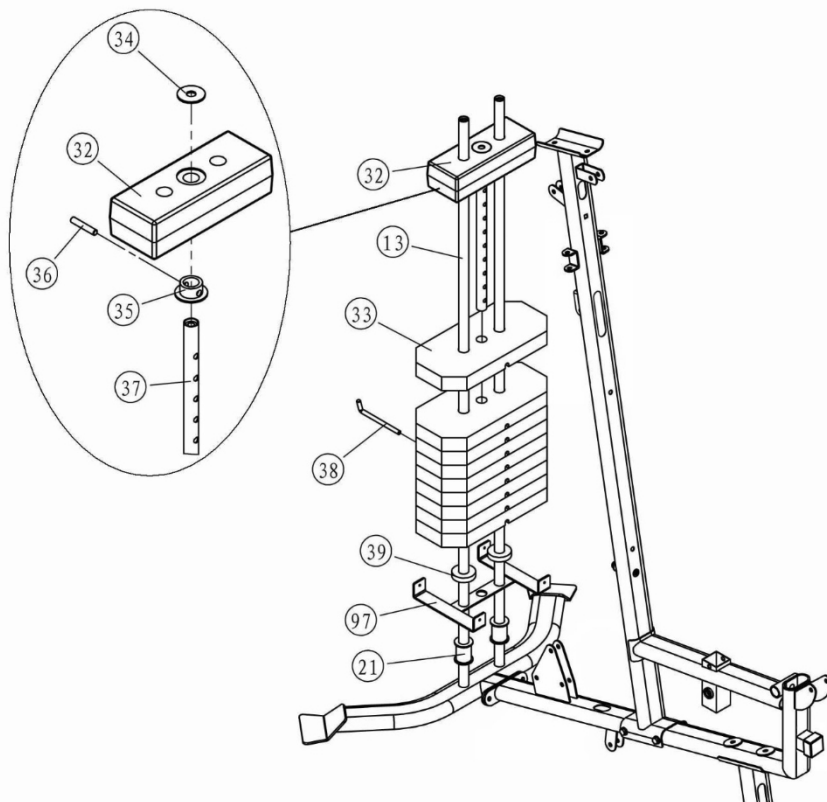
6. Csatlakoztassa a fő függőleges gerendát (3) a fő talphoz (1) két M10-es anyával (68), két M10x100-as csavarral (79), egy M10x60-as csavarral (75), egy nagy $\phi 10$ -es alátéttel (67) és négy $\phi 10$ -es alátéttel (64) segítségével.

2. LÉPÉS

1. Helyezze fel a felső átvezetőket (21) és a tartó alsó burkolatát (97) a vezetőrudakra (13).
2. Helyezzen fel két terheléscsillapítót (39) a rudakra (13). Ezután egymás után, egyenként helyezze fel a súlyokat (33).

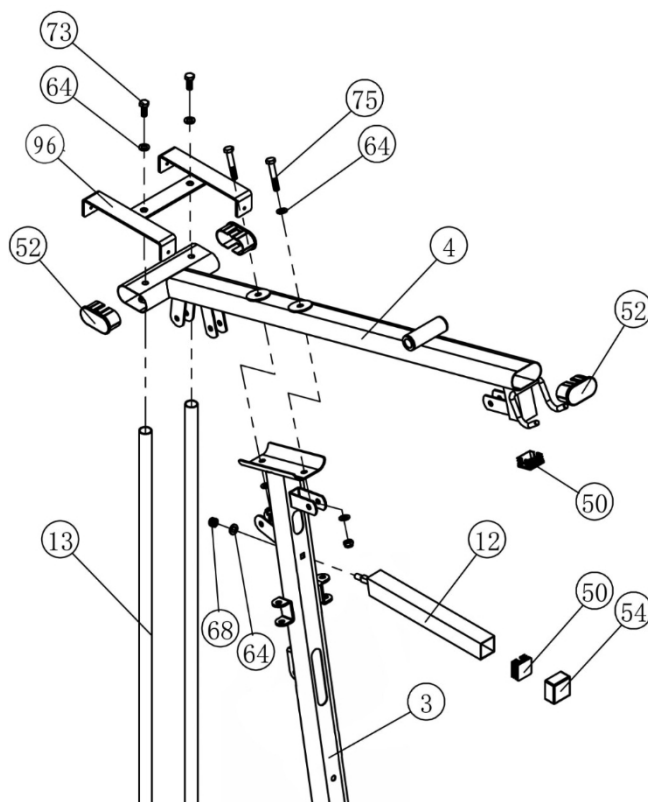
FIGYELEM: Óvatosan és egyenként helyezze fel a súlyokat (#33). Soha ne emeljen fel többet, mint amennyit biztonságosan képes megemelni.

3. Helyezze fel a karikát (35) a terhelésválasztó oszlopra (37), és igazítsa össze a rögzítőcsap furatait. Rögzítse a rögzítőcsappal (36) úgy, hogy azt az oszlop (37) első furatába, valamint a gyűrű (35) furatába. Helyezze a felső súlylemez (32) a (37) oszlopra. Helyezze az alátétet (34) a halom tetején lévő terhelőlemez (32) nyílására.
4. Végül helyezze a felső terhelőlemez (32) a terhelésválasztó oszloppal (37) együtt a vezetőrudakra (13). Dugja be az L alakú csapszeget (38) a torony megfelelő nyílásába.



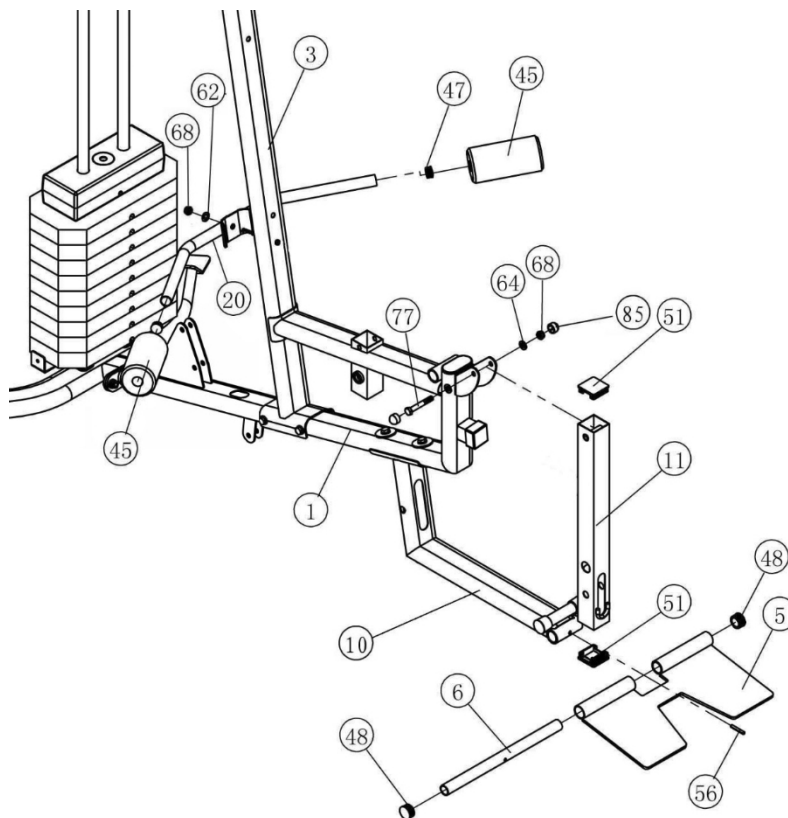
3. LÉPÉS.

1. Helyezze be a három PT80x40-es (52) és a 38x38-as (50) záróelemet a felső gerenda (4) végeibe.
2. Csatlakoztassa a felső gerendát (4) a fő függőleges tartóhoz (3) két M10-es anyával (68), két M10x60-as csavarral (75) és négy $\phi 10$ -es alátéttel (64).
3. Csatlakoztassa a tartó felső burkolatát (96) a felső gerendához (4)-hez és a rudakhoz (13) két M10x25-ös csavarral (73) és két $\phi 10$ alátét (64) segítségével.
4. Helyezze be a 38x38-as záróelemet (50) az ellenállási rúd (12). Rögzítse a 38x38-as záróelemet (54) a rúdhoz (12).
5. Csatlakoztassa az ellenállási rudat (12) a fő függőleges tartóhoz (3) egy M10-es nejlons anyával (68) és egy $\phi 10$ alátét (64) segítségével.



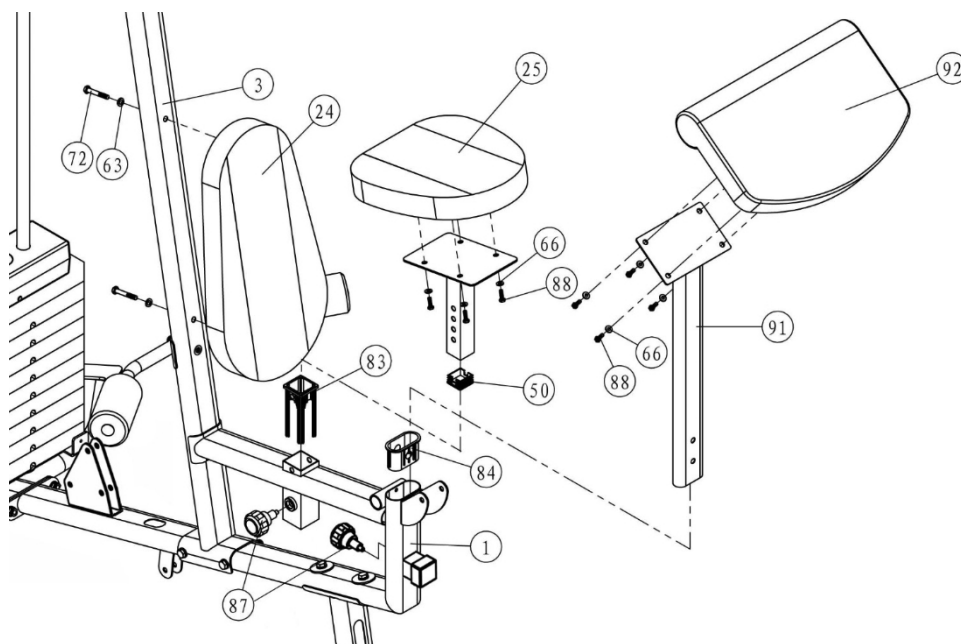
4. LÉPÉS.

1. Helyezze be a két 50x50-es (51) záródugót a lábkiegyenesítő kar (11) végeibe.
2. Csatlakoztassa a lábnyújtó kart (11) a fő talphoz (1) egy M10-es anyával (68), egy M10x70-es csavarral (77), két $\phi 10$ -es alátéttel (64) és két $\phi 10$ -es anyával (85).
3. Igazítsa egy vonalba a lépcsőfok (5) és az előlő talp (10) furatait. Ezután csúsztassa be a furatokba a csapszeget (6), hogy összekapcsolja a lépcsőfokot a talppal.
4. Igazítsa egy vonalba a csap (6) kis furatát és az előlő talp (10) kis furatait. Ezután vezesse át a lyukakon a csapszeget (56).
5. Helyezze be a két $\phi 32$ -es dugót (48) a lépcsőfok (5) nyílásaiba.
6. Helyezzen be két $\phi 25$ -ös dugót (47) a rúd (20)ba.
7. Csatlakoztassa a rudat (20) a fő függőleges tartóhoz (3) az M10-es anyával (68) és a $\phi 10$ -es alátéttel (62).
8. Csúsztassa fel a $\phi 80 \times 160$ -as habburkolatokat (45) a rúdra (20).



5. LÉPÉS.

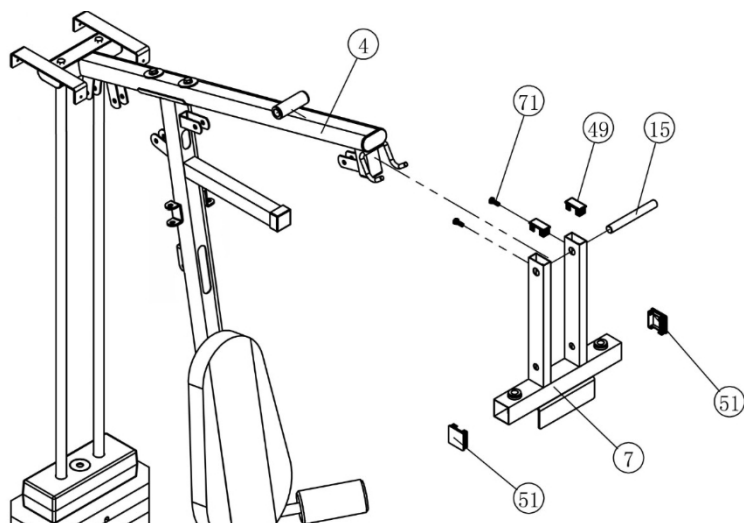
1. Rögzítse a háttámlát (24) a fő függőleges tartóhoz (3) két M8x55-ös csavarral (72) és két $\phi 8$ -as alátéttel (63).
2. Helyezze be a 38x38-as záróelemet (50) az ülés magasság-állító rúd (93) végébe.
3. Csatlakoztassa az ülést (25) az ülés magasság-állító rúdhoz (93) négy M6x20-as csavarral (88) és négy nagy $\phi 6$ -os alátéttel (66).
4. Helyezze be a hüvelyt (83) a főalapba (1), majd helyezze be az ülésállító rudat (93) a hüvelybe (83).
5. Állítsa be az ülés (25) helyzetét az igényeinek megfelelően, majd rögzítse a forgógombbal (87).
6. Rögzítse az imakönyv-tartót (92) a tartóelemhez (91) négy M6x20-as csavarral (88) és négy nagy, $\phi 6$ -os alátéttel (66).
7. Helyezze be a hüvelyt (84) a főalapba (1), majd helyezze be az imakönyv-tartót (91) a hüvelybe (84).



8. Állítsa be az imakönyv (92) helyzetét az igényeinek megfelelően, majd rögzítse a forgógombbal (87).

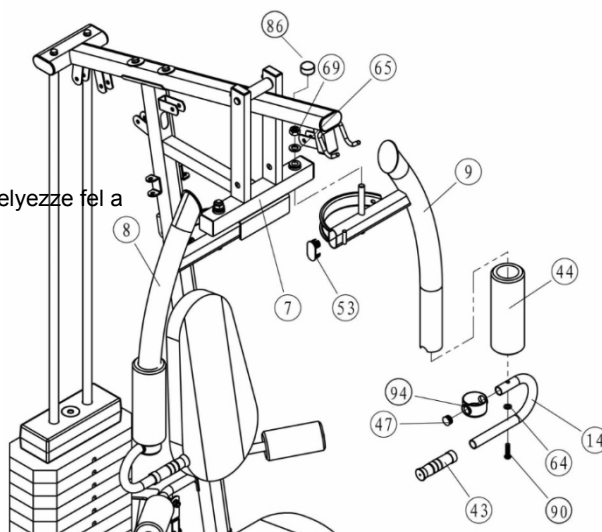
6. LÉPÉS.

1. Helyezze be a két 50x50-es (51) és a két 25x50-es (49) záróelemet a karokat rögzítő gerenda (7) végeibe.
2. Csatlakoztassa a karokat rögzítő gerendát (7) a főgerendához (4) a (15) segítségével. Rögzítse az összekötést két M8x20-as csavarral (71).



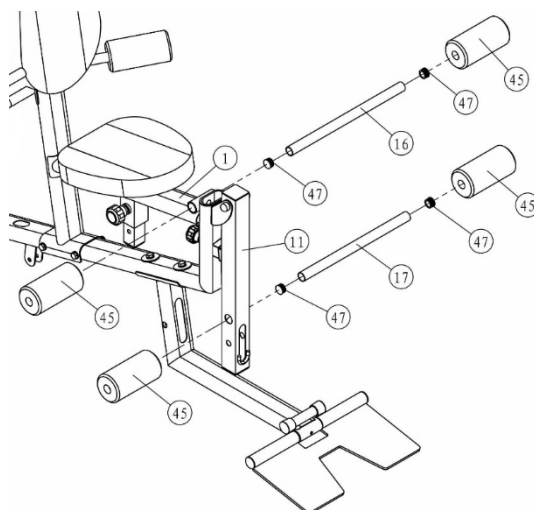
7. LÉPÉS.

1. Csúsztassa be a PT60x30-as (53) záródugót a bal karba (9). Rögzítse a két $\phi 25$ -ös (47) záródugót a nyomókar (14) végeibe.
2. Helyezze fel a $\phi 90 \times 245$ -ös habszivacsot (44) a bal oldali karra (9). Helyezze fel a (43) darabot a kinyomó fogantyúra (14).
3. Csatlakoztassa a bal oldali kart (9) a karokat tartó gerendához (7) egy M16-os anyával (69), egy $\phi 16$ -os alátéttel (65) alátétet és egy $\phi 16$ -os anyát (86) használva.
4. Húzza át a nyomókar-tartót (14) a keret (94) nyílásán, majd csatlakoztassa a tartót (14) a bal karhoz (9) egy M10x45-ös csavarral (90) és egy $\phi 10$ -es alátéttel (64).
5. Ugyanígy rögzítse a jobb oldali kart (8) is.



8. LÉPÉS.

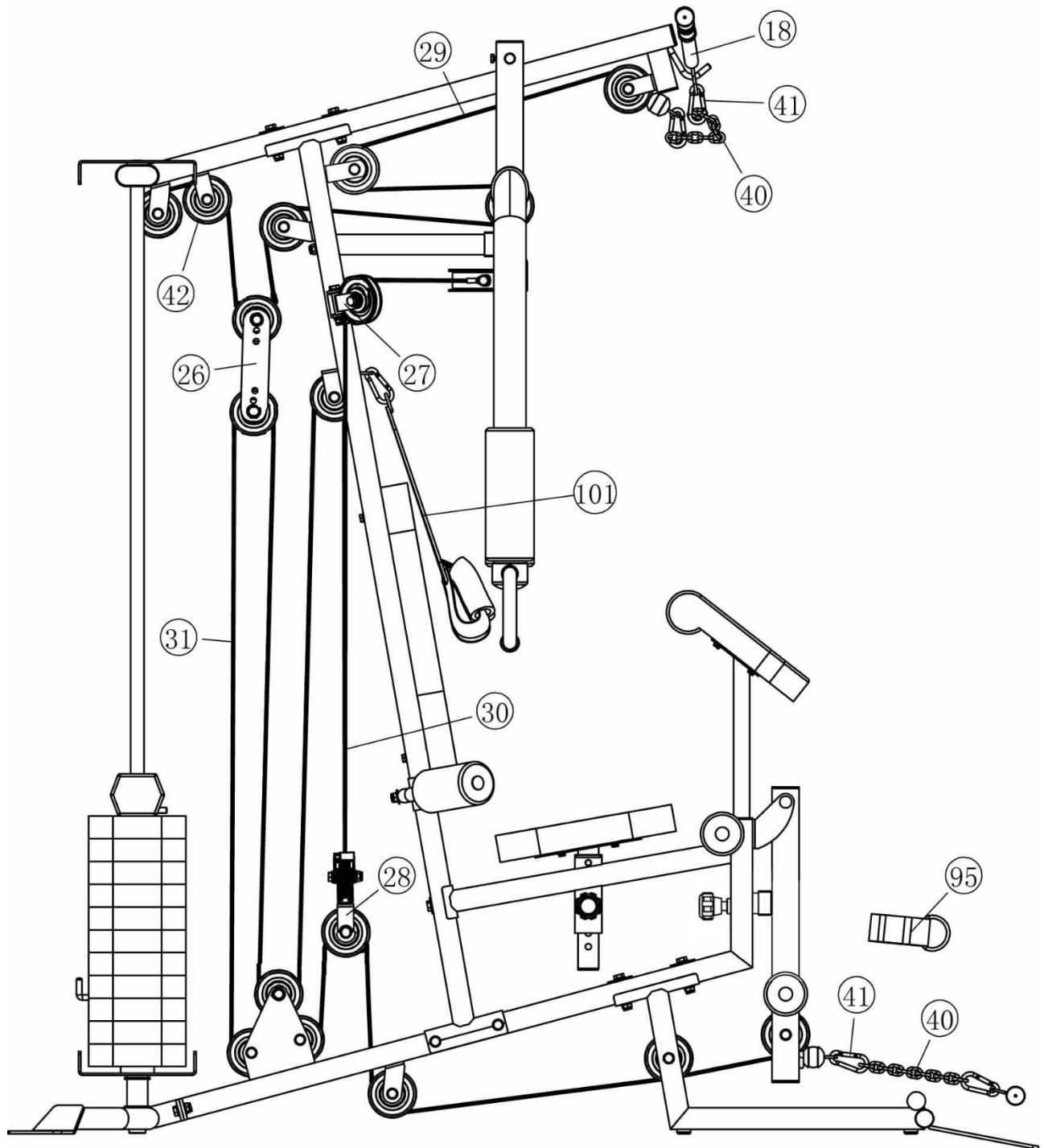
1. Helyezze be a négy $\phi 25$ -ös dugaszt (47) a hosszú (16) és a rövid tengely (17) végébe.
2. Vezesse át a hosszú tengelyt (16) a főtalp (1) nyílásán. Helyezzen két $\phi 80 \times 160$ -as habburkolatot (45) a tengelyre (16).
3. Vezesse át a rövid tengelyt (17) a lábkiegyenesítő kar (11) nyílásán. Helyezzen két $\phi 80 \times 160$ -as habburkolatot (45) a tengelyre (17).



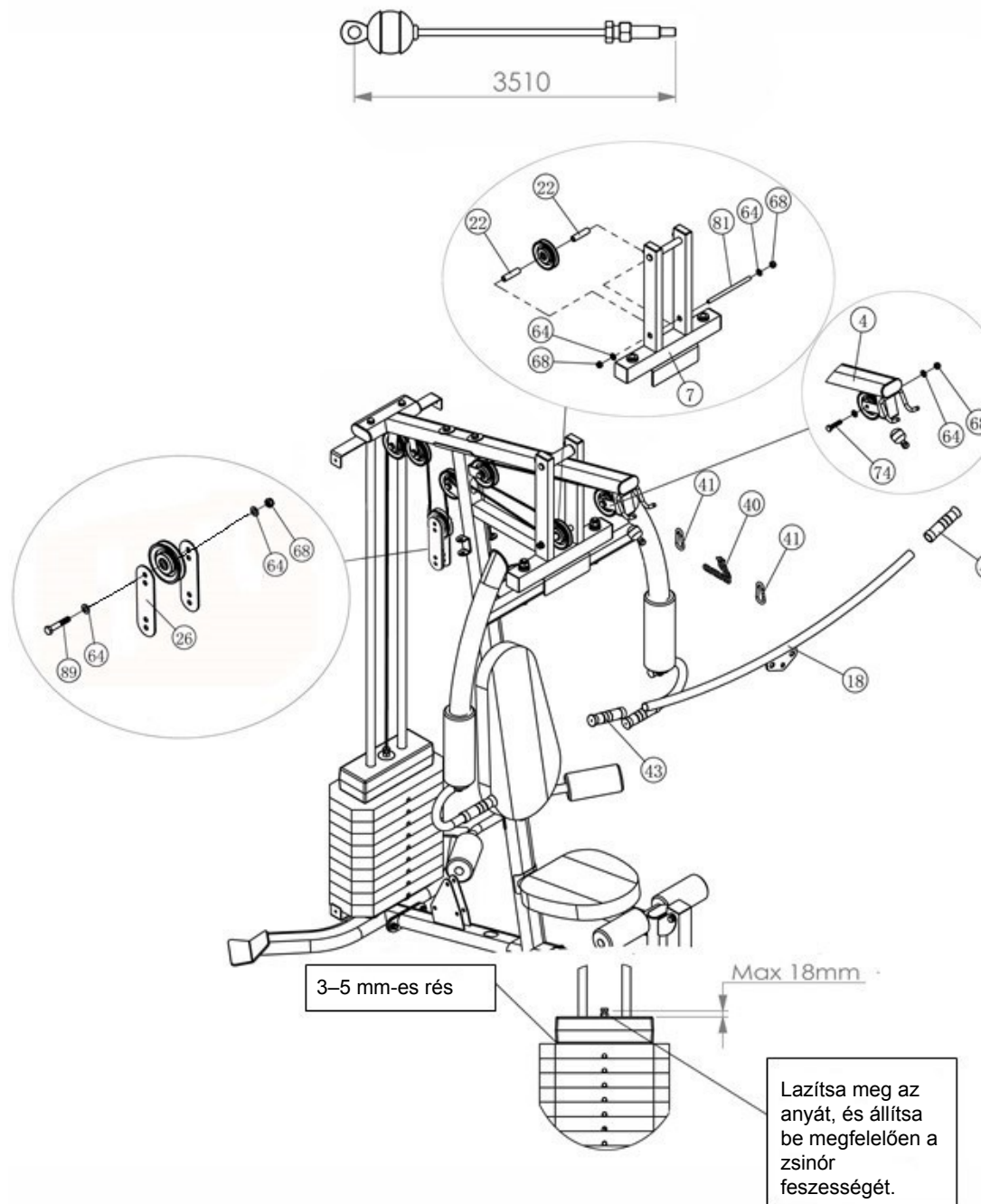
9. LÉPÉS: A KÖTÉL VEZETÉSI VÁZLATA

A készülék összeszerelése után ellenőrizze, hogy a zsinór megfelelően feszes-e. (Javasoljuk, hogy 3–5 mm-es távolságot tartson a torony felső lemeze és a torony között, így a zsinór feszessége megfelelő lesz).

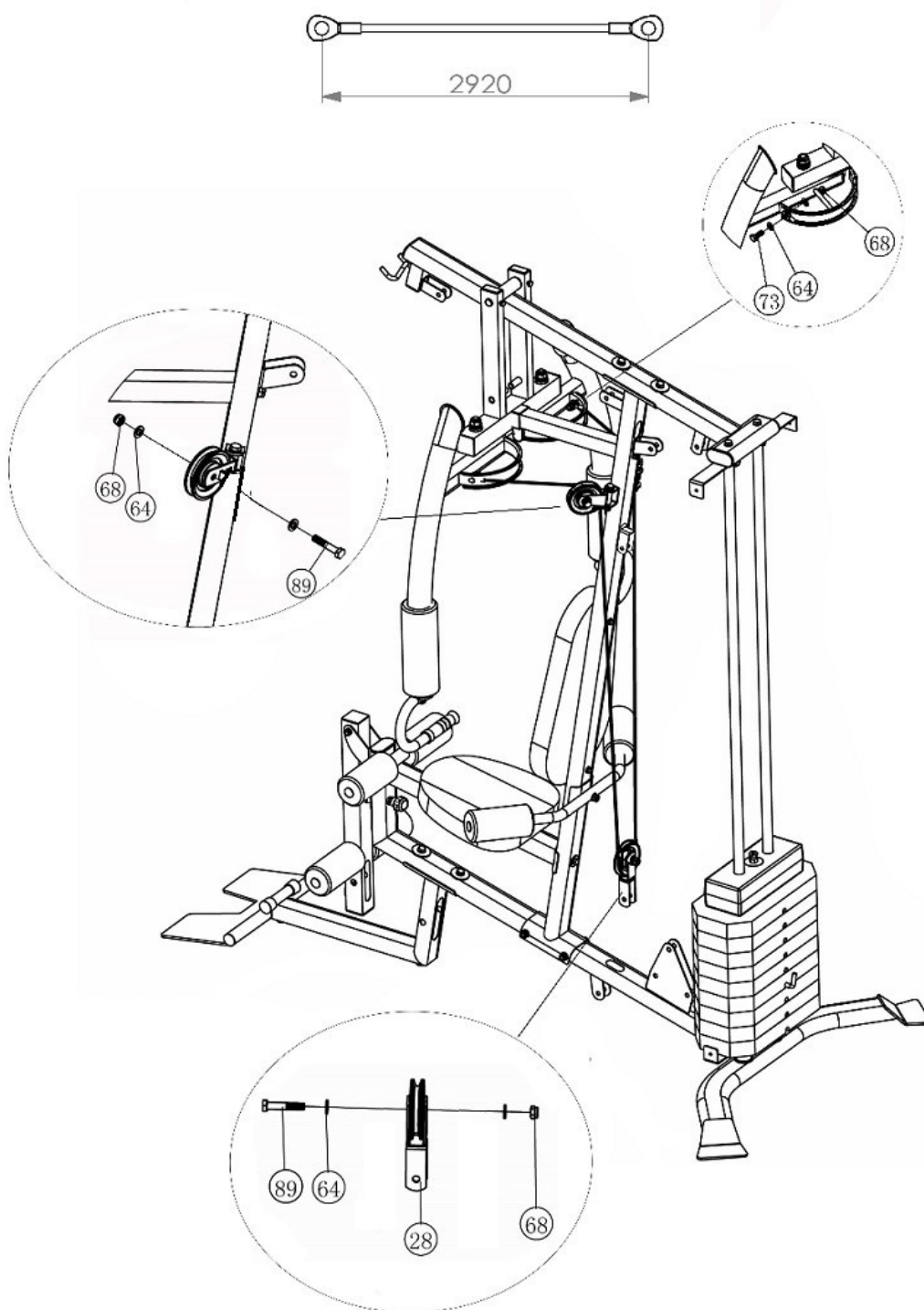
Ha a zsinór laza, óvatosan csavarja meg a torony tetején lévő csavart, vagy a (26) alkatrész segítségével feszítse meg a zsinórt a megfelelő feszesség fenntartása érdekében.



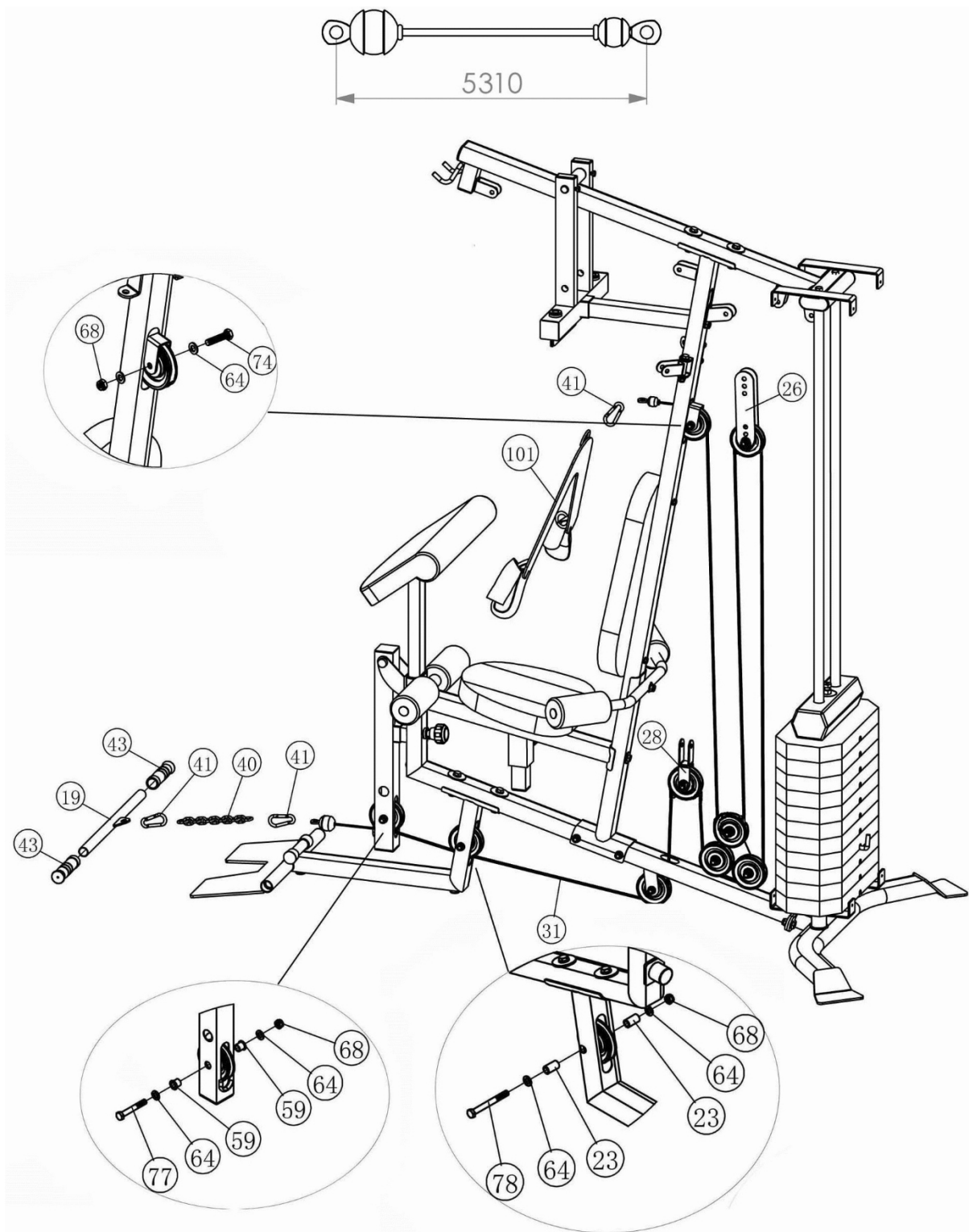
ELLENÁLLÁSI KÖTÉL



PAPILLON-ÁLLOMÁS KÁBELE

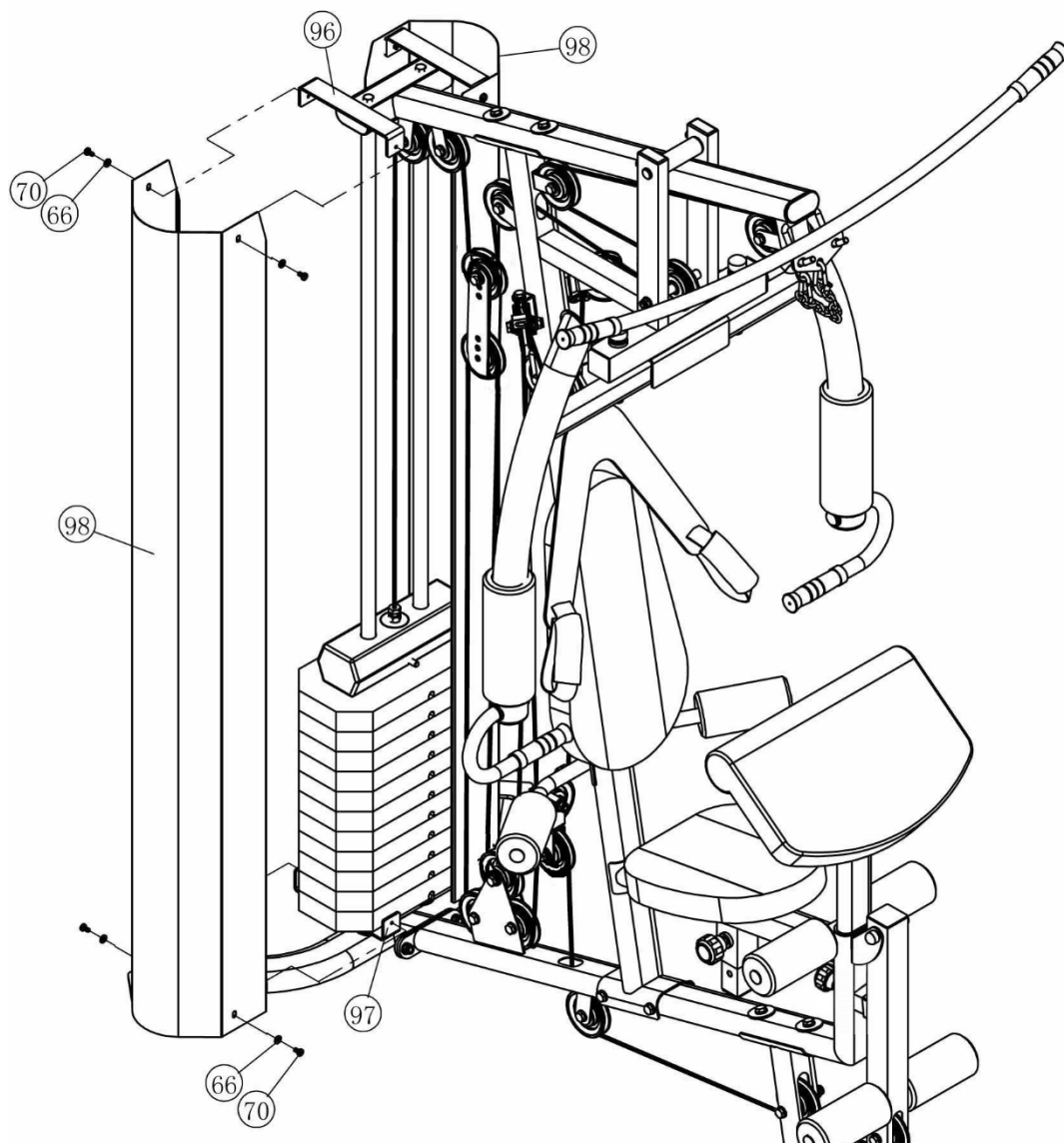


ALSÓ EGYSÉG KÁBELE



10. LÉPÉS

1. Rögzítse a torony burkolatát (98) a felső (96) és az alsó tartóburkolathoz (97) nyolc M6x12-es csavarral (70) és nyolc nagy, $\varnothing 6$ -os alátéttel (66).



Húzza meg alaposan az összes csavart és anyát.

Ezzel az otthoni edzőterme össze van szerelve.

Használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva, és a kábelek helyesen vannak-e rögzítve a görgőkön.

Az első használat során szükség lehet a kábelek pontos beállítására.

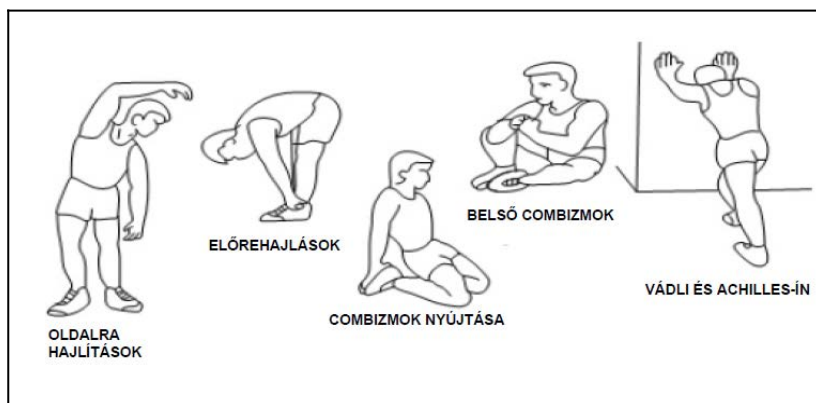
terápiás, rehabilitációs és kereskedelmi célokra használható.

~~TERAPIÁS~~ ETYTAN 7 egy otthoni általános testfejlesztő edzésekre szánt eszköz. **Nem használható**

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

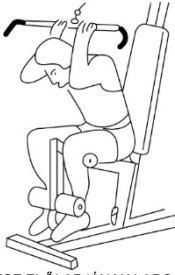
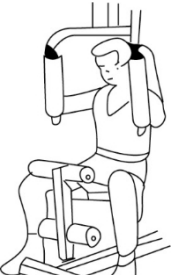
1. Bemelegítés

Az edzés megkezdése előtt javasoljuk az alábbi ábrán bemutatott bemelegítő gyakorlatok elvégzését. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell végezni. Bemelegítés



2. Gyakorlatok

1 GYAKORLATOK A LEGALACSONYABB RÚDON (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIECTOR SPINAF) RÖGZÍTSE A FOGÓT AZ ALSÓ RÚDHOZ, ÉS ÜLJON LE AZ ESZKÖZ FELÉ FORDULVA. Hajlítsa meg kissé a lábait, nyújtsa ki magát az ülés felé, hajlítsa ívesen a hátát, és húzza a derekát.	2 TÉRDEK EMELESE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) Rögzítse a fogantyút a rúdra, feküdjön hátra szinte teljesen kinyújtott lábakkal, húzza fel a lábujjait, és fogja meg a fogantyút a lábfejeivel. EMELJE FEL A TÉRDEIT A MELLKAS IRÁNYÁBA, AMENNYIRE CSAK TUDJA.	3 BICEPSZ GYAKORLATOK (BIZEPZ ÉS ALKARHAJLÍTÓ) Rögzítse a fogantyút a rúdra, fogd meg a fogantyút, és állj egyenesen, a karjaidat és a könyöködet a törzs mellé tartva. Húzd a fogantyút magad elé, amennyire csak tudod.
4 GYAKORLATOK A FELSŐ RÚDON. (BIZEPZS ÉS ALKARHAJLÍTÓ) RÖGZÍTSD A FOGÓT A RÚDHOZ, MAJD HÚZD FEL A FOGÓT. ÜLJ LE A NYERGRÉ, ÉS HAJOLJ ELŐRE A RÚD ELÜLSŐ RÉSE FÉLÉ. ÍVBEN HÚZD FEL A RUDAT, AMENNYIRE CSAK TUDOD.	5 Gyakorlatok a felső rúdon, tenyérrrel felfelé. (BICEPSZ, ERŐS HATÁSSAL AZ ALKARIZOMZATRA) GYAKOROLJ UGYANÚGY, MINT AZ ELŐZŐ GYAKORLATNÁL, DE A KÉZ HÁTULJÁVAL. EZ A GYAKORLAT MEGERŐSÍTI AZ ALKARIZMAIT.	6 CSUKLÓGYAKORLATOK (AZ ALKAR HÁTULI IZMAI) Rögzítsd a fogantyút a rúdra, és húzd fel magad a FOGÓT. TÁMASZD MEG AZ ALKARJAIT A FELSŐ RÚDON, ÉS MEGTARTVA A RUDAT HÚZZA FEL A CSUKLÓIT, AMENNYIRE CSAK TUDJA, MIKÖZBEN A KEZEIT A RÚD FELSŐ RÉSZÉN TARTJA.
7 A LÁBIZOMOK EDZÉSE. (A TÉRDEK KÖRNYÉKI IZOMCSOPORT) EZT A GYAKORLATOT EGY LÁBBAL VÉGEZZÜK. RÖGZÍTÜK A FELSŐ RUDAT A FELSŐ NYÍLÁSBA. AKASZTSA A TÉRDEKÉT A RÚDRA, ÉS HÚZZA, AMENNYIRE CSAK TUDJA.	8 LÁBNYÚJTÁS. (NÉGYFEJŰ IZOM) HELYEZZE A FELSŐ RUDAT AZ ALSÓ NYÍLÁSBA. AKASZTSA A LÁBAIT AZ ALSÓ RÚDRA, ÉS FOGJA MEG A NYERGET. LASSAN NYÚJTSA KI A LÁBAIT.	9 HÁTI IZOMZAT GYAKORLATAI (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – ALSÓ LATISSIMUS DORSI) Rögzítse a rudat a felső csúszkára, és fogja meg a rudat a feje felett, akasztassa be a lábait az alsó rúdba, hajlítsa meg a derekát, és hajoljon előre, amennyire csak tud.
10	11	12

 FELHÚZÁS KAROKKAL. (LATISSIMUS PECTORALS) KINYÚJTOTT DORSI-SERRATUS- RÖGZÍTSD A RÚDOT A FELSŐ GYŰRŐKÖVHEZ, TÁMASZD A HÁTADAT A HÁTTÁMLAHOZ, ÉS FOGD MEG A RÚDOT KINYÚJTOTT KAROKKAL. HÚZZA A RÚDOT LEFELÉ, AMENNYIRE CSAK LEHET. HAJOLJON ELŐRE, HOGY NÖVELJE A HÍVÁS MÉLYSÉGET.	 A TORÓRÉSZ ELŐLAPJÁNAK LAPOS IZMAINAK EDZÉSE. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) Rögzítse a rudat a felső csigára, és fogja meg a rudat a feje felett. ÜLJ LE, ÉS AKASZD A LÁBAIDAT AZ ALSÓ RÚDRA. Hajlítsd meg a hátad ívesen, és húzd a rudat, miközben előre hajolsz.	 PILLANGÓ (MELLKASI IZMOK) Helyezd a válladat a fogantyúkra, az , támaszd alkarodat pedig az alkarfogantyúkra, meg a és a könyököddel tolj, ne a pillangót, és tenyereddel.
13  FÜGGŐLEGES 1) ÁLLÍTSD BE AZ ÜLÉS MAGASSÁGÁT ÚGY, HOGY A MOTYLKA KARJAI A MELLKAS MAGASSÁGÁBAN LEGYENEK. 2)A MOTYLKA ÉS A LÁBGYAKORLÓ KÉSZLET SEGÍTSÉGÉVEL. VÁLTÓDÓAN GYAKOROLJA AZ ATLASZ FELSŐ ÉS ALSÓ RÉSZÉT. 3) ISMÉTELJE MEG TÖBB SZOR, AMENNYISZER AKARJA.		

MANUALE D'USO

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza. È necessario attenersi alle seguenti regole:

1. Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare l'assenza di controindicazioni all'uso dell'attrezzatura. Il parere del medico è indispensabile in caso di assunzione di farmaci che influenzano l'attività cardiaca, la pressione sanguigna e il livello di colesterolo. È inoltre necessario per le persone di età superiore ai 35 anni e per chi soffre di problemi di salute.
2. Prima di iniziare gli esercizi, esegui sempre un riscaldamento.
3. Durante e al termine dell'allenamento, assicurarsi che l'attrezzatura sia fuori dalla portata di bambini e animali domestici.
4. L'attrezzo deve essere posizionato su una superficie asciutta, stabile e correttamente livellata. Rimuovere tutti gli oggetti appuntiti dalle immediate vicinanze dell'attrezzo. Proteggerlo dall'umidità e livellare eventuali irregolarità del pavimento. Si raccomanda l'uso di uno speciale tappetino antiscivolo che impedisca all'attrezzo di spostarsi durante l'esecuzione degli esercizi.
5. Lo spazio libero non deve essere inferiore a 0,6 m né superiore a... Prestare attenzione ai segnali di allarme. Un allenamento improprio o eccessivo è pericoloso per la salute. Se durante l'allenamento si manifestano dolori o vertigini, dolore al torace, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico. Gli infortuni possono derivare da un allenamento scorretto o troppo intenso.
6. rispetto all'area di allenamento nelle direzioni in cui sono presenti le attrezzature. Lo spazio libero deve inoltre includere uno spazio per la discesa di emergenza. Laddove le attrezzature siano disposte una accanto all'altra, le dimensioni dello spazio libero possono essere suddivise
7. Prima del primo utilizzo, e successivamente a intervalli regolari, è necessario controllare il serraggio di tutte le viti, i perni e gli altri collegamenti.
8. Prima di iniziare gli esercizi, verificare il fissaggio delle parti e delle viti che le collegano. L'allenamento può iniziare solo se l'attrezzo è perfettamente funzionante.
9. L'attrezzo deve essere controllato regolarmente per verificare l'eventuale presenza di usura e danni; solo in questo modo sarà conforme alle norme di sicurezza. Prestare particolare attenzione alle impugnature in schiuma, ai tappi protettivi per le gambe e al rivestimento, che sono soggetti a usura più rapida. Le parti danneggiate devono essere riparate o sostituite immediatamente; fino a quel momento è vietato utilizzare l'attrezzo per l'allenamento.
10. Non inserire alcun oggetto nelle aperture.
11. Prestare attenzione ai dispositivi di regolazione sporgenti e ad altri elementi strutturali che potrebbero ostacolare l'esecuzione degli esercizi.
12. Utilizzare l'attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto. Se una qualsiasi parte risulta danneggiata o usurata, oppure se si avvertono rumori anomali durante l'uso dell'attrezzatura, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare nuovamente l'attrezzatura finché il problema non sia stato risolto.
13. Allenati indossando abbigliamento comodo e scarpe sportive. Evita indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti sporgenti dell'attrezzo o che potrebbero limitare la libertà di movimento.
14. **L'attrezzo è classificato nella classe H secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non può essere utilizzato a fini terapeutici, riabilitativi e commerciali.**
15. Quando si solleva o si trasporta l'attrezzatura, mantenere una postura corretta per non danneggiare la colonna vertebrale.
16. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontani dall'apparecchio.
17. Durante il montaggio dell'attrezzo, attenersi scrupolosamente alle istruzioni allegate e utilizzare solo i componenti inclusi nella confezione. Prima di iniziare il montaggio, verificare che tutti i componenti elencati nella lista allegata siano presenti nella confezione.



AVVERTENZA: LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA DA FITNESS.

NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI O DANNI A OGGETTI CAUSATI DA UN USO IMPROPRIO DI QUESTO PRODOTTO.

DATI TECNICI

Peso netto – 142,5 kg

Dimensioni da aperto – 151 x 116 x 205 cm

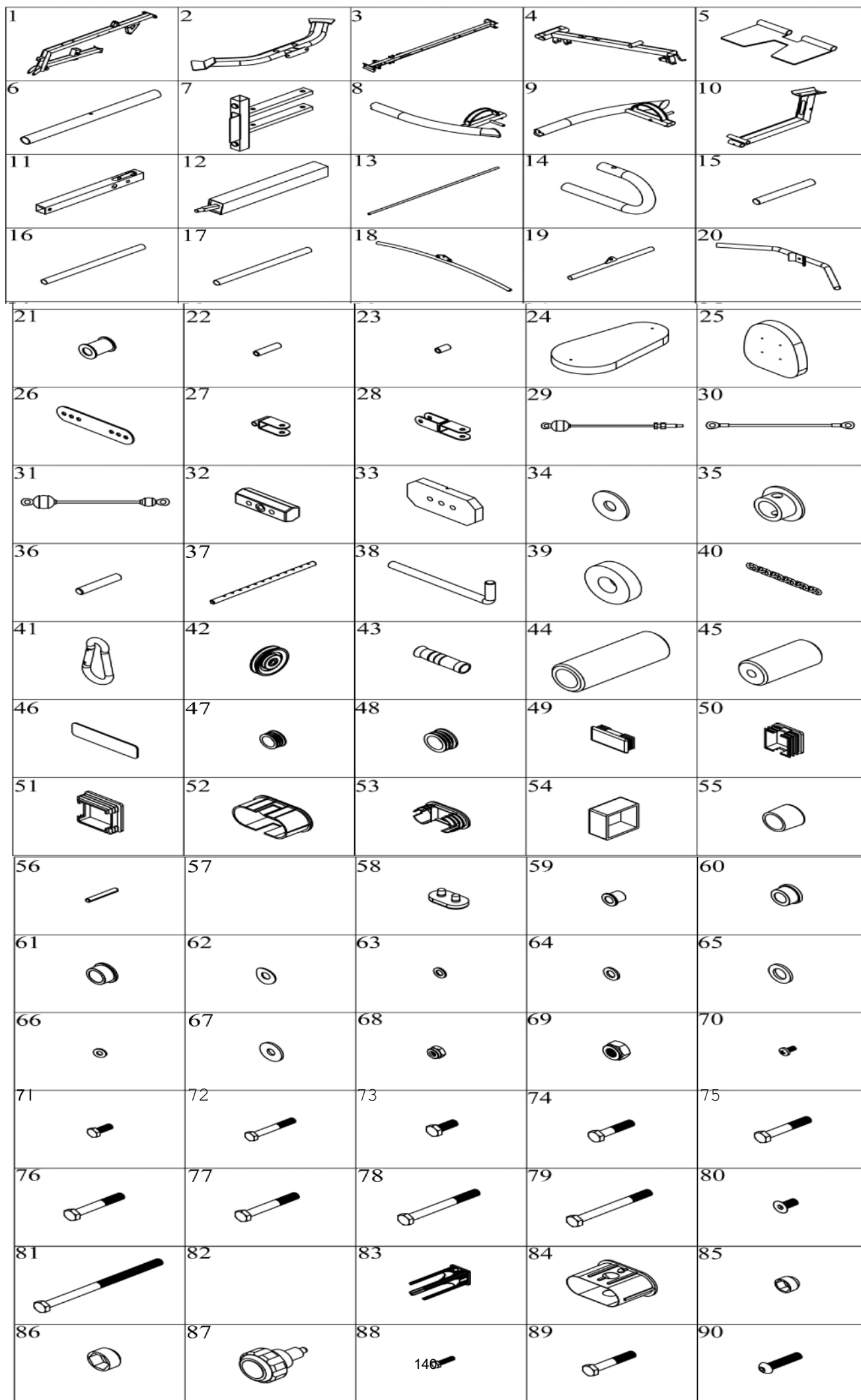
Carico massimo del prodotto – 120 kg

MANUTENZIONE

Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia dell'apparecchio. Utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere sporco e polvere. Conservare l'apparecchio in luoghi asciutti per proteggerlo dall'umidità e dalla corrosione.

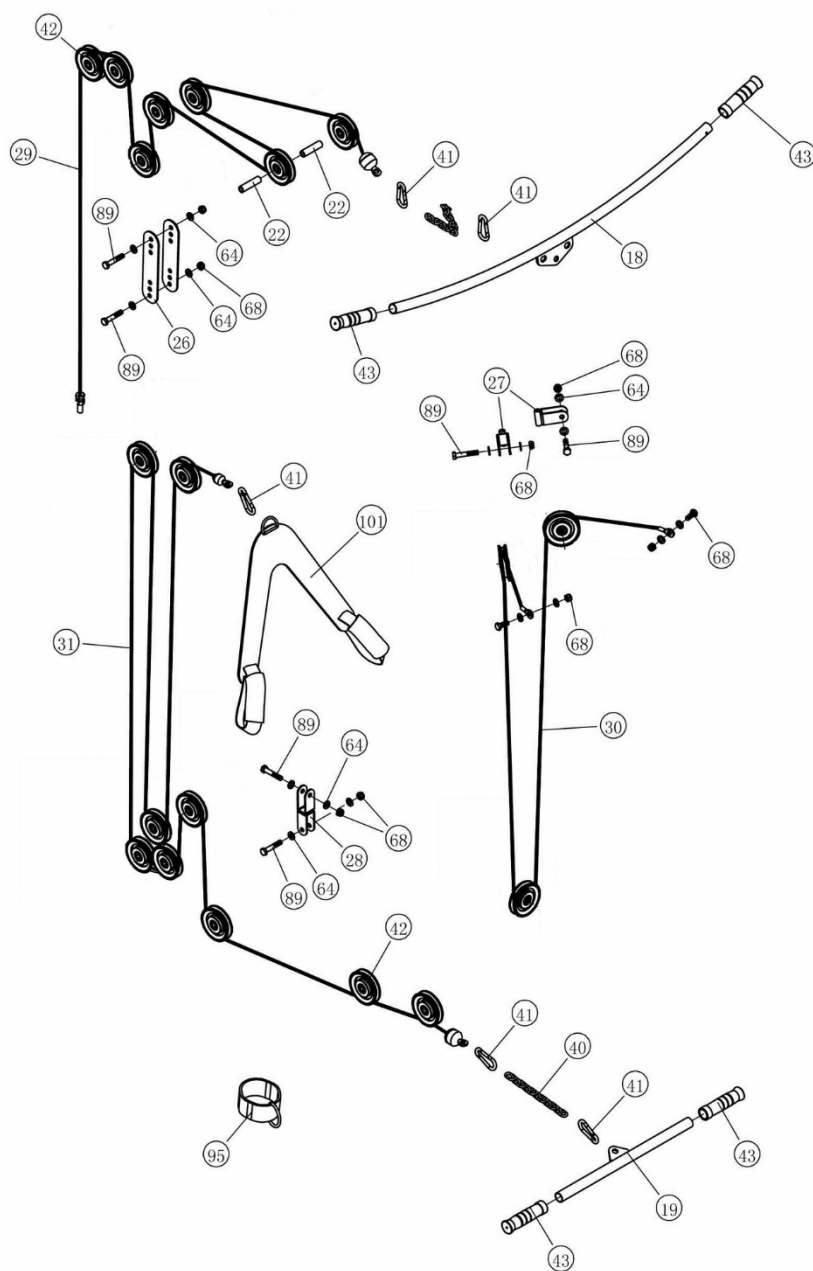
ELENCO DEI COMPONENTI

N.	Descrizione	Quantità	N.	Descrizione	Quantità
1	Base principale	1	53	Tappo PT60*30	2
2	Fissaggio delle barre di guida	1	54	Tappo 38*38	2
3	Supporto verticale principale	1	55	Tappo Ø25	2
4	Trave superiore	1	56	Spillo	1
5	Piattaforma	1	57		
6	Perno	1	58	Ammortizzatore	2
7	Traversa di fissaggio dei bracci	1	59	Boccola in plastica	2
8	Braccio destro	1	60	Boccola Ø16	4
9	Braccio sinistro	1	61	Boccola Ø19	2
10	Base anteriore	1	62	Rondella ad arco Ø10	1
11	Leva di estensione delle gambe	1	63	Rondella Ø8	2
12	Asta di resistenza	1	64	Rondella Ø10	69
13	Asta di guida	2	65	Rondella Ø16	2
14	Manico di estrusione	2	66	Rondella grande Ø6	16
15	Asta del rullo	1	67	Rondella grande Ø10	1
16	Rullo per coperture in schiuma (lungo)	1	68	Dado in nylon M10	35
17	Albero per protezioni in schiuma (corto)	1	69	Dado in nylon M16	2
18	Asta di pressione a resistenza	1	70	Vite M 6*12	8
19	Asta di estrazione inferiore	1	71	Vite esagonale M 8*20	2
20	Asta	1	72	Vite esagonale M 8*55	2
21	Passacavo superiore	2	73	Vite esagonale M 10*25	6
22	Boccola	2	74	Vite esagonale M 10*45	9
23	Passacavo a disco	2	75	Vite esagonale M 10*60	5
24	Schienale	1	76	Vite esagonale M 10*65	2
25	Sedile	1	77	Vite esagonale M 10*70	2
26	Piastrella per disco di corda	2	78	Vite esagonale M 10*95	1
27	Maniglia	2	79	Vite esagonale M 10*100	2
28	Blocco a croce	1	80	Vite a testa conica M10*20	2
29	Cavo	1	81	Vite esagonale M10*160	1
30	Cavo della stazione a farfalla	1	82		
31	Cavo del gruppo inferiore	1	83	Manicotto 50*38	1
32	Piastra di carico superiore	1	84	Manicotto 80*40	1
33	Peso	11	85	Dado Ø10	2
34	Rondella	1	86	Dado Ø16	2
35	Anello di fissaggio	1	87	Manopola di bloccaggio	2
36	Perno di regolazione del carico	1	88	Vite esagonale M 6*20	8
37	Perno di selezione del carico	1	89	Vite esagonale M10*45	7
38	Perno a forma di L	1	90	Vite esagonale M10*45	2
39	Ammortizzatore di carico	2	91	Supporto per il libro di preghiere	1
40	Catena (500 mm)	2	92	Libretto di preghiere	1
41	Moschettone	5	93	Asta di regolazione della posizione del sedile	1
42	Rullo	19	94	Cerchio Ø60	2
43	Maniglia	6	95	Fascia per caviglia	1
44	Protezione in schiuma Ø90*245	2	96	Copertura superiore del supporto	1
45	Copertura in schiuma Ø80*160	6	97	Copertura inferiore del supporto	2
46	Piastra in gomma	1	98	Copertura della pila	2
47	Tappo Ø25	8	101	Cintura addominale	1
48	Tappo Ø32	2			
49	Tappo 25*50	2			
50	Tappo 38*38	4			
51	Tappo 50*50	4			
52	Tappo PT80*40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

LINK

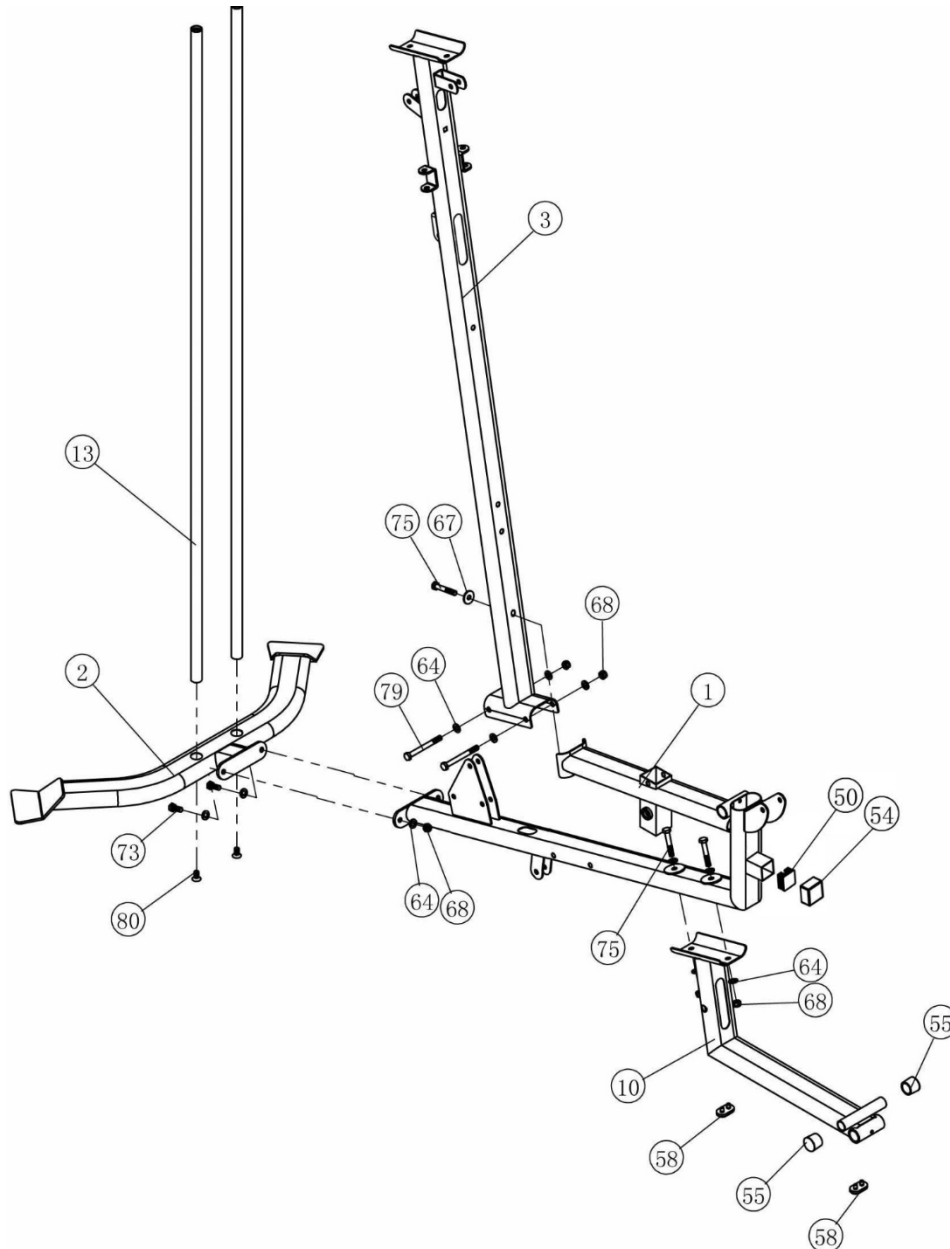


ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

Nota:

1. Se le istruzioni non indicano diversamente, la guarnizione deve essere fissata su entrambe le estremità di tutte le viti (sulla testa della vite e sul dado).
2. Assemblare tutti i componenti a mano, quindi serrarli accuratamente con una chiave.
3. Alcuni componenti potrebbero essere già assemblati in fabbrica.
4. Per il montaggio è necessaria l'assistenza di una seconda persona.

FASE 1:



1. Inserire le due aste di guida (13) nei relativi alloggiamenti (2). Fissare le aste (13) utilizzando due viti M10x20 (80).
2. Inserire il tappo 38x38 (50) nella base principale (1). Fissare quindi il tappo 38x38 (54) alla base principale (1).
3. Collegare il supporto delle barre di guida (2) alla base principale (1) utilizzando due dadi M10 (68), due viti M10x25 (73) e quattro rondelle ø10 (64).
4. Fissare i due tappi ø25 (55) ai fori circolari alle estremità del manicotto situato nella parte anteriore della base (10). Fissare gli ammortizzatori (58) alla base anteriore (10).
5. Unire la base anteriore (10) alla base principale (1) utilizzando due viti M10x60 (75), due dadi M10 (68) e quattro rondelle ø10 (64).

Nota: utilizzando un cacciavite, serrare accuratamente le viti M10x20 (80) nel supporto (2) e le viti M10x25 (73). Serrare a mano le altre viti.

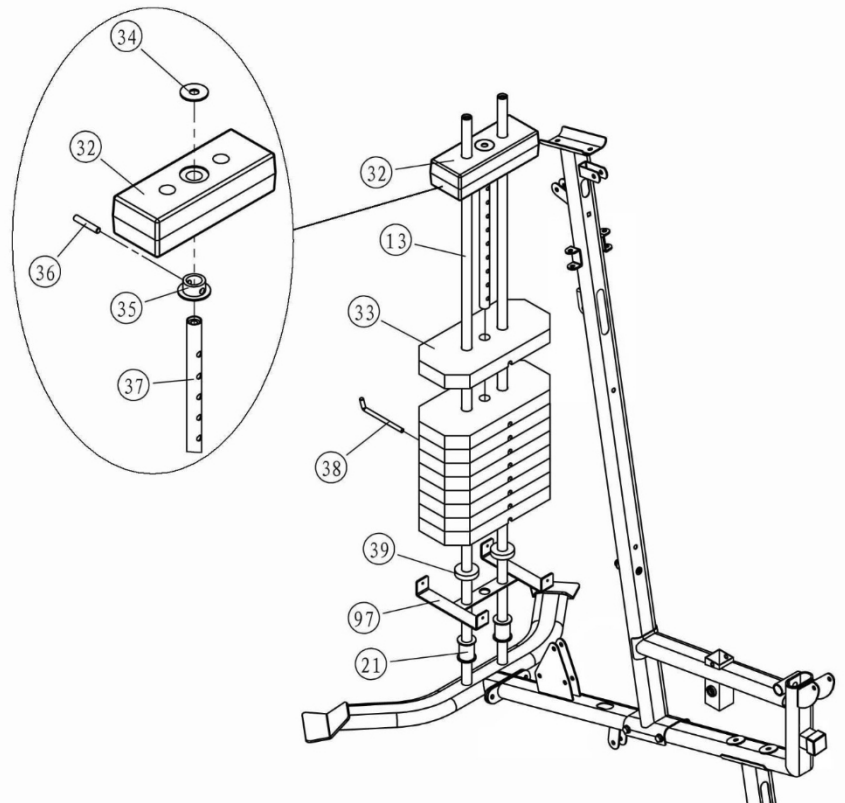
6. Collegare la trave verticale principale (3) alla base principale (1) utilizzando due dadi M10 (68), due viti M10x100 (79), una vite M10x60 (75), una rondella grande ø10 (67) e quattro rondelle ø10 (64).

FASE 2

1. Inserire i passacavi superiori (21) e la copertura inferiore del supporto (97) sulle aste di guida (13).
2. Montare i due ammortizzatori di carico (39) sulle barre (13). Successivamente, applicare uno alla volta i pesi (33).

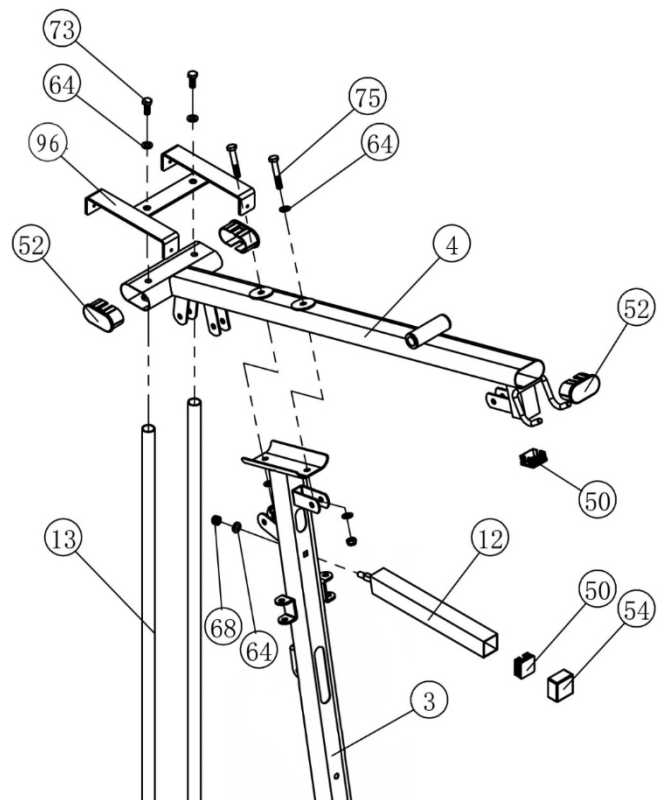
NOTA: Posizionare i pesi (#33) con cautela e uno alla volta. Non sollevare mai più di quanto si sia in grado di sollevare in sicurezza.

3. Inserire l'anello (35) sul montante di selezione del carico (37) e allineare i fori per il perno di bloccaggio. Bloccare con il perno (36), inserendolo nel primo foro del montante (37) e nel foro dell'anello (35). Posizionare la piastra di carico superiore (32) sull'asta (37). Posizionare la rondella (34) sull'apertura presente nella piastra in cima alla pila (32).
4. Infine, posizionare la piastra di carico superiore (32) insieme al montante di selezione del carico (37) sulle aste di guida (13). Inserire il perno a forma di L (38) nell'apposito foro della pila.



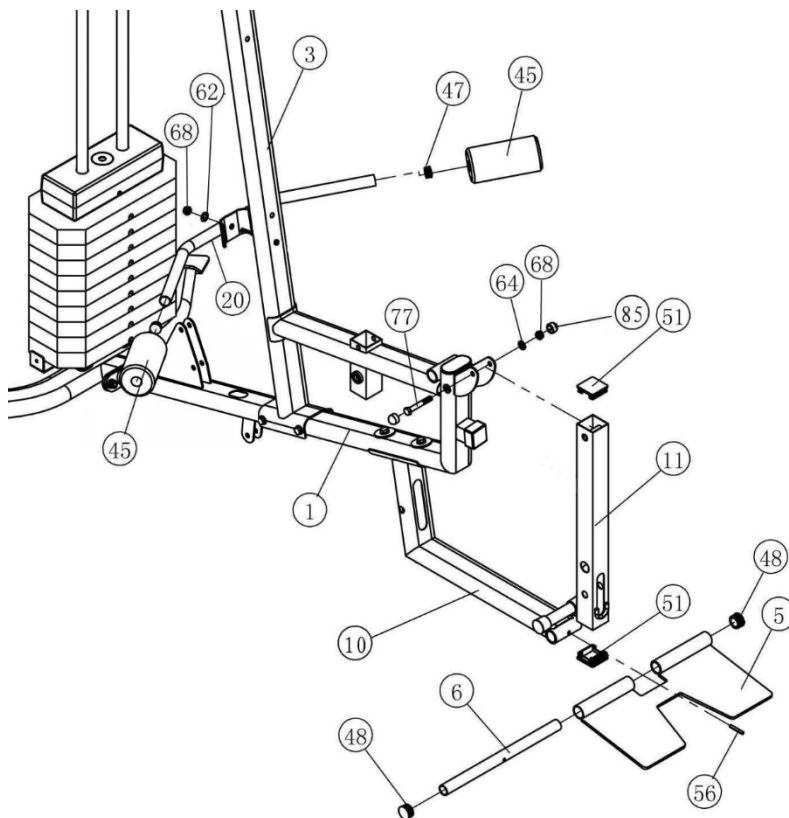
FASE 3.

1. Inserire i tre tappi PT80x40 (52) e il tappo 38x38 (50) alle estremità della trave superiore (4).
2. Collegare la trave superiore (4) al montante verticale principale (3) utilizzando due dadi M10 (68), due viti M10x60 (75) e quattro rondelle $\phi 10$ (64).
3. Collegare la copertura superiore del supporto (96) alla trave superiore (4) e alle barre (13) utilizzando due viti M10x25 (73) e due rondelle $\phi 10$ (64).
4. Inserire il tappo 38x38 (50) nell'asta di resistenza (12). Fissare il tappo 38x38 (54) all'asta (12).
5. Collegare l'asta di resistenza (12) al supporto verticale principale (3) utilizzando un dado in nylon M10 (68) e una rondella $\phi 10$ (64).



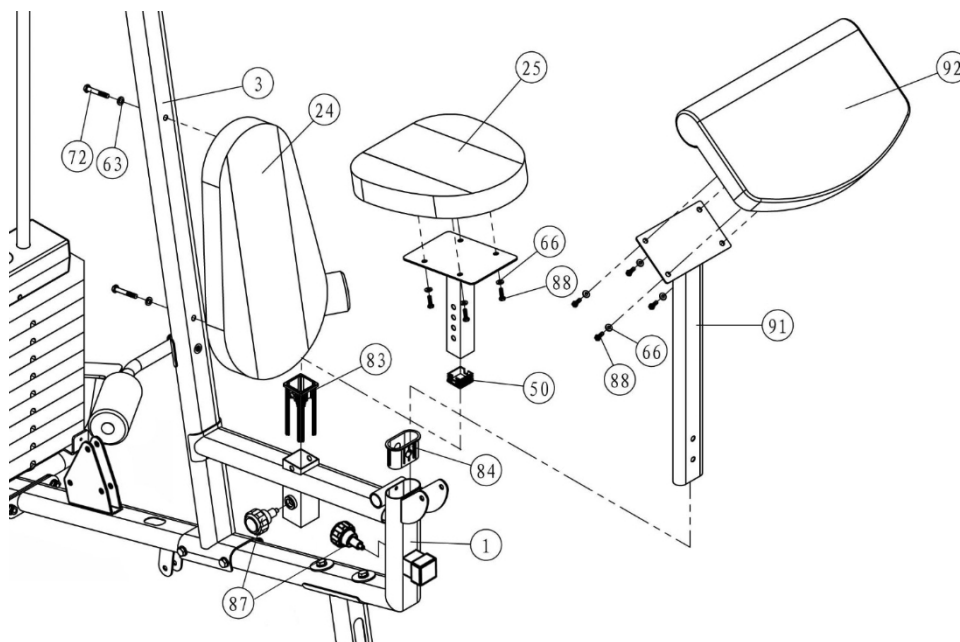
FASE 4.

1. Inserire i due tappi 50x50 (51) alle estremità della leva di estensione delle gambe (11).
2. Collegare la leva di estensione delle gambe (11) alla base principale (1) utilizzando un dado M10 (68), una vite M10x70 (77), due rondelle $\phi 10$ (64) e due dadi $\phi 10$ (85).
3. Allineare i fori della piattaforma (5) con quelli della base anteriore (10). Quindi inserire il perno (6) nei fori per collegare la piattaforma alla base.
4. Allineare il foro piccolo nel perno (6) con il foro piccolo nella base anteriore (10). Successivamente, far passare lo spillo (56) attraverso i fori.
5. Inserisci i due tappi $\phi 32$ (48) nei fori della piattaforma (5).
6. Inserire i due tappi $\phi 25$ (47) nell'asta (20).
7. Collegare l'asta (20) al montante verticale principale (3) utilizzando il dado M10 (68) e la rondella $\phi 10$ (62).
8. Infilare le protezioni in schiuma $\phi 80 \times 160$ (45) sull'asta (20).



FASE 5.

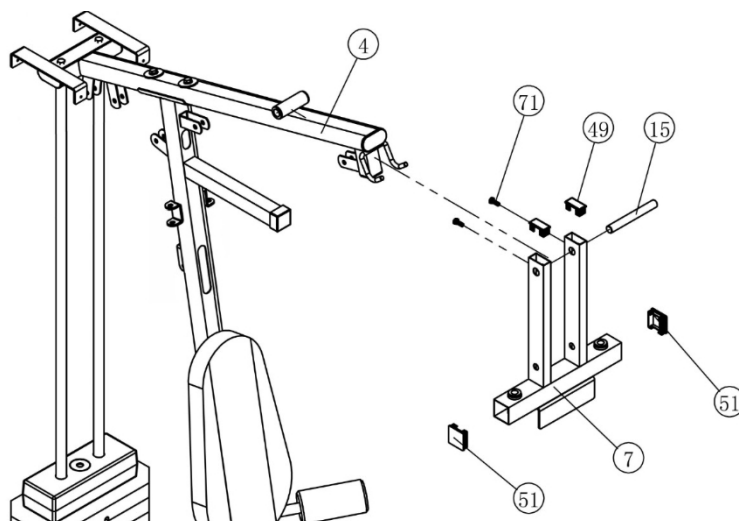
1. Fissare lo schienale (24) al supporto verticale principale (3) utilizzando due viti M8x55 (72) e due rondelle $\phi 8$ (63).
2. Inserisci il tappo 38x38 (50) nell'estremità dell'asta di regolazione della posizione del sedile (93).
3. Collegare il sedile (25) all'asta di regolazione della posizione del sedile (93) utilizzando quattro viti M6x20 (88) e quattro rondelle grandi $\phi 6$ (66).
4. Inserire il manicotto (83) nella base principale (1), quindi inserire l'asta di regolazione della posizione del sedile (93) nel manicotto (83).
5. Regolare la posizione della sella (25) in base alle proprie esigenze e bloccarla con la manopola (87).
6. Fissare il supporto per il libro di preghiere (92) al braccio di sostegno (91) utilizzando quattro viti M6x20 (88) e quattro rondelle grandi $\phi 6$ (66).
7. Inserire il manicotto (84) nella base principale (1), quindi inserire il supporto del libretto di preghiere (91) nel manicotto (84).



8. Regolare la posizione del libro di preghiere (92) in base alle proprie esigenze e bloccarlo con la manopola (87).

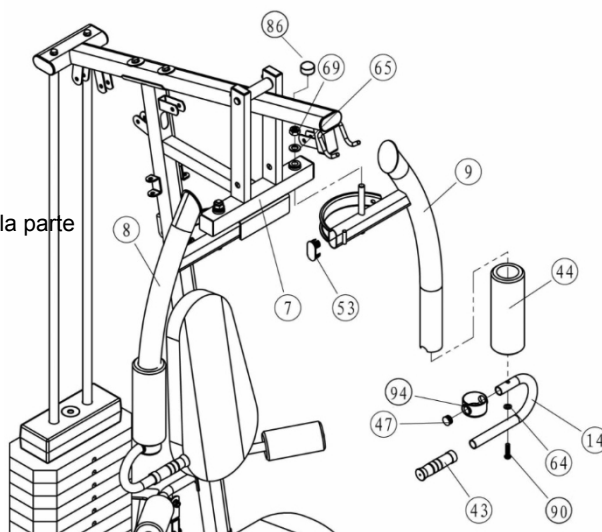
FASE 6.

1. Inserire i due tappi 50x50 (51) e i due 25x50 (49) alle estremità della trave di fissaggio dei bracci (7).
2. Collegare la trave di fissaggio dei bracci (7) alla trave principale (4) utilizzando l'asta (15). Fissare il collegamento utilizzando due viti M8x20 (71).



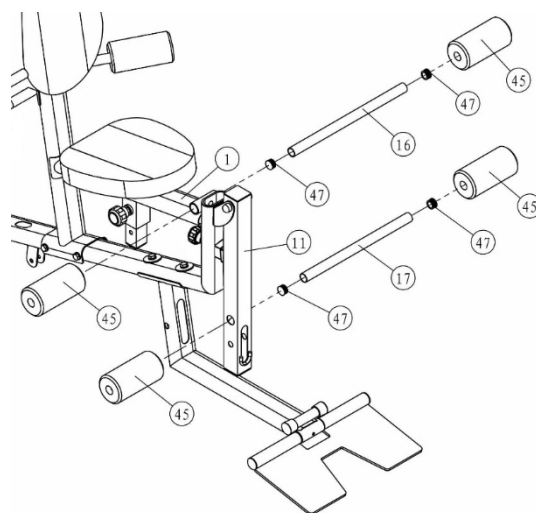
PASSO 7.

1. Inserire il tappo PT60x30 (53) nel braccio sinistro (9). Fissare due tappi $\phi 25$ (47) alle estremità della staffa di pressione (14).
2. Applicare la schiuma $\phi 90 \times 245$ (44) sul braccio sinistro (9). Applicare la parte (43) sull'impugnatura di estrazione (14).
3. Collegare il braccio sinistro (9) alla trave di sostegno dei bracci (7) utilizzando un dado M16 (69), una rondella $\phi 16$ (65) e un dado $\phi 16$ (86).
4. Far passare la staffa di pressione (14) attraverso il foro nel cerchio (94), quindi collegare la staffa (14) al braccio sinistro (9) utilizzando una vite M10x45 (90) e una rondella $\phi 10$ (64).
5. Fissare il braccio destro (8) allo stesso modo.



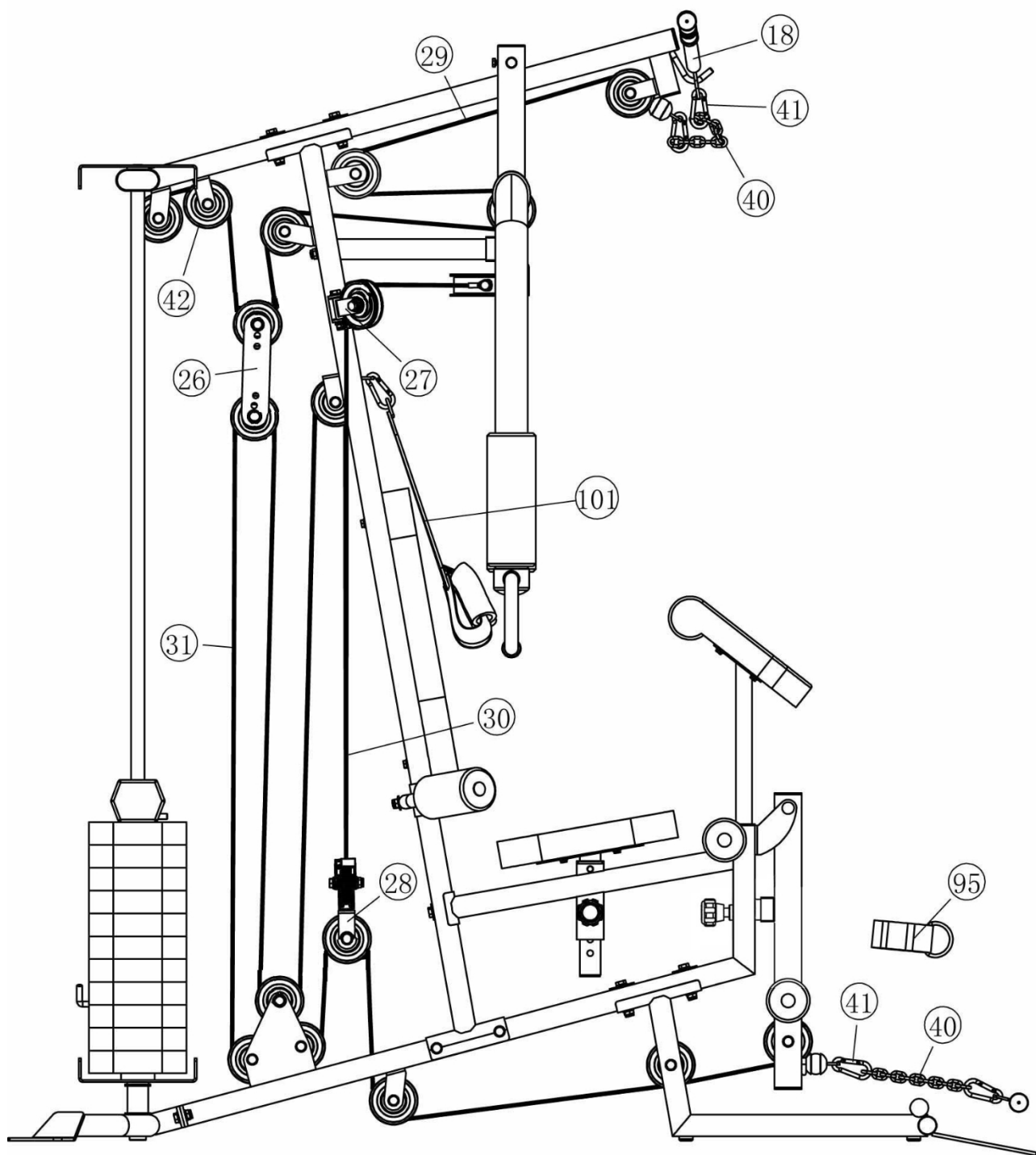
FASE 8.

1. Inserire i quattro tappi $\phi 25$ (47) alle estremità dell'albero lungo (16) e di quello corto (17).
2. Far passare l'albero lungo (16) attraverso il foro nella base principale (1). Applicare due guaine in schiuma $\phi 80 \times 160$ (45) sull'albero (16).
3. Far passare l'albero corto (17) attraverso il foro nella leva di estensione delle gambe (11). Inserire due guaine in schiuma $\phi 80 \times 160$ (45) sull'albero (17).

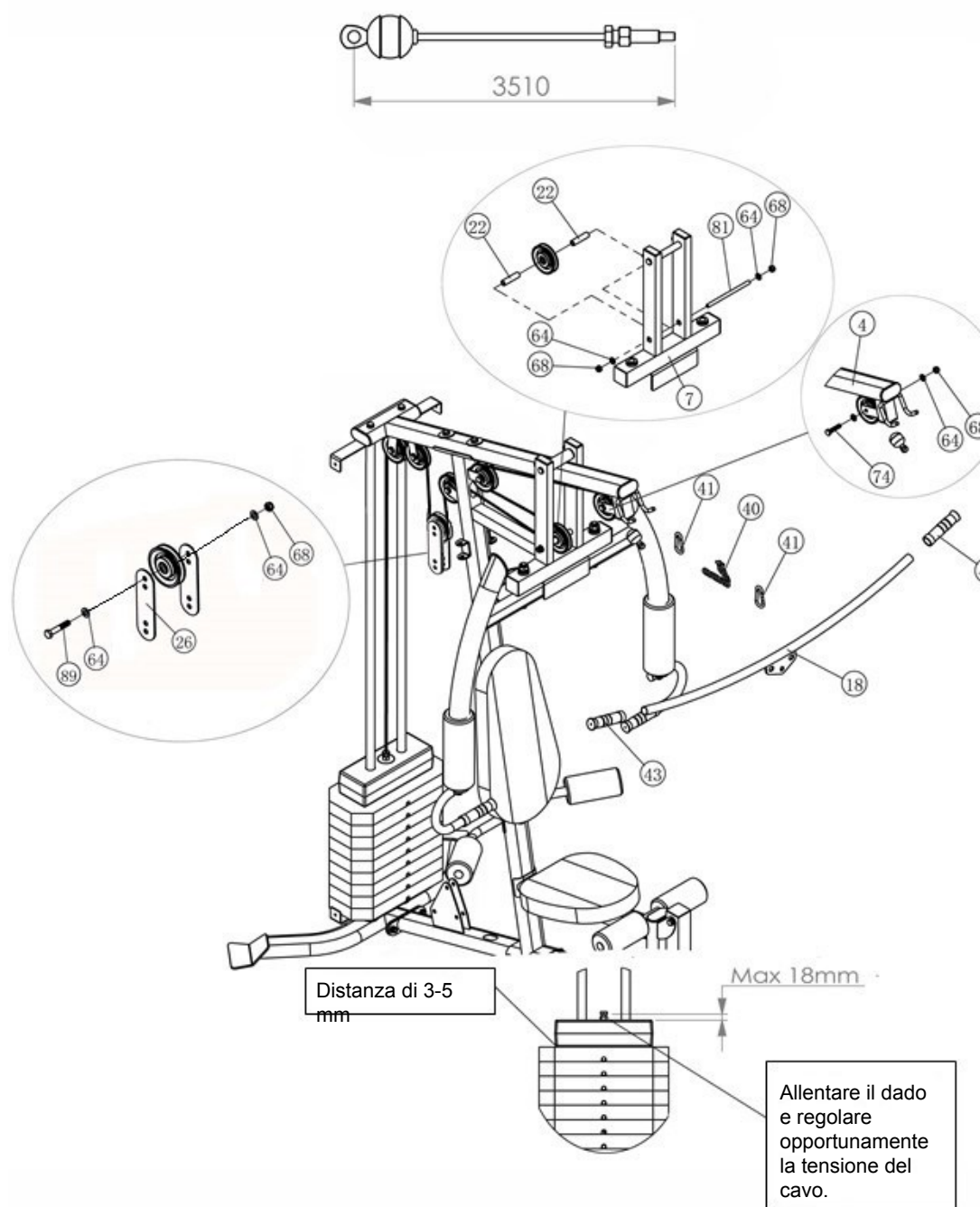


FASE 9. SCHEMA DI PERCORSO DEI CAVI

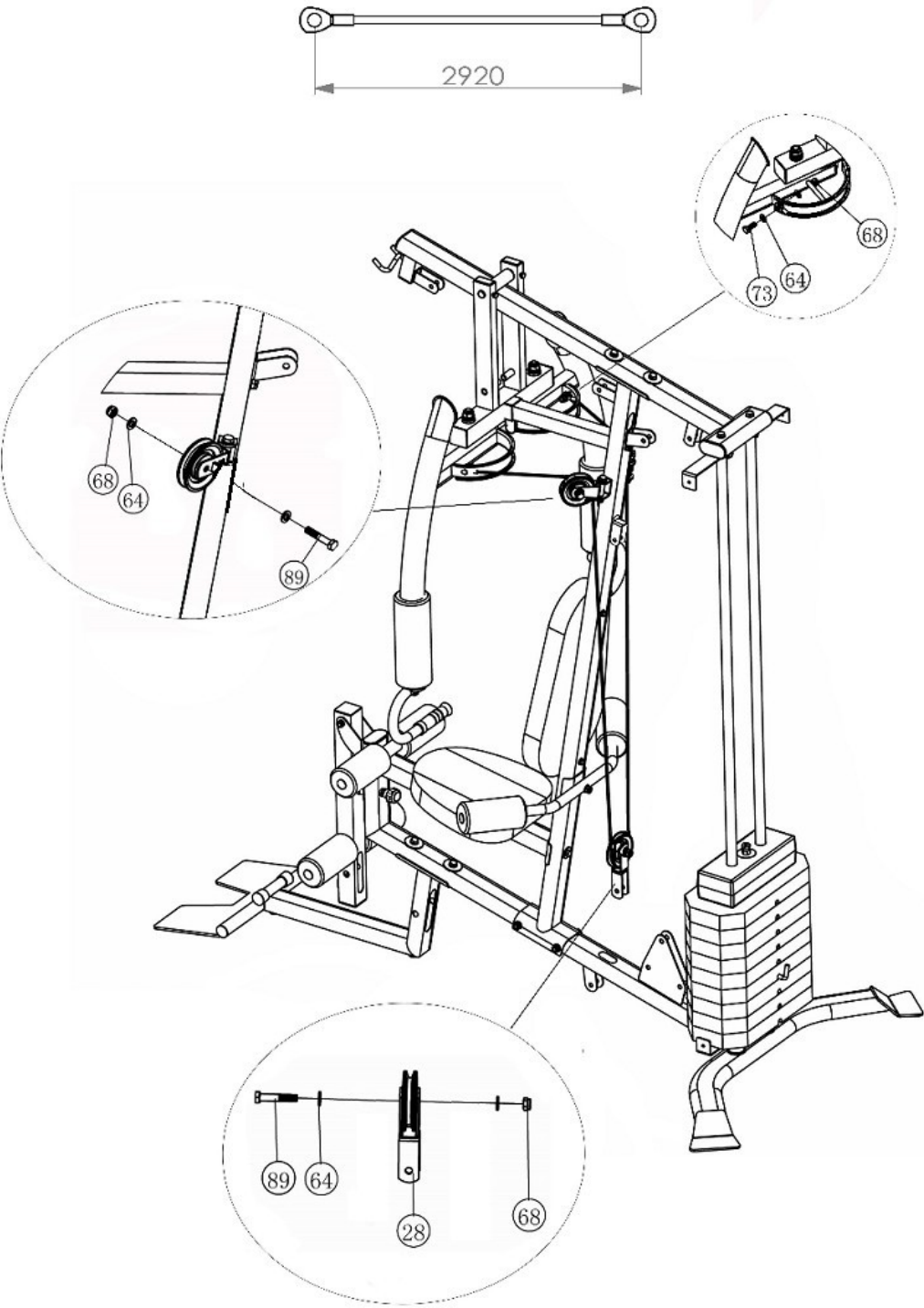
Dopo aver assemblato l'attrezzo, verificare che il cavo sia ben teso. (Si consiglia di mantenere una distanza di 3-5 mm tra la piastra superiore della pila e la pila stessa; in questo modo la tensione del cavo sarà corretta).
Se la fune è allentata, stringere delicatamente la vite in cima alla pila oppure tendere la fune utilizzando il componente (26) per mantenere la tensione.



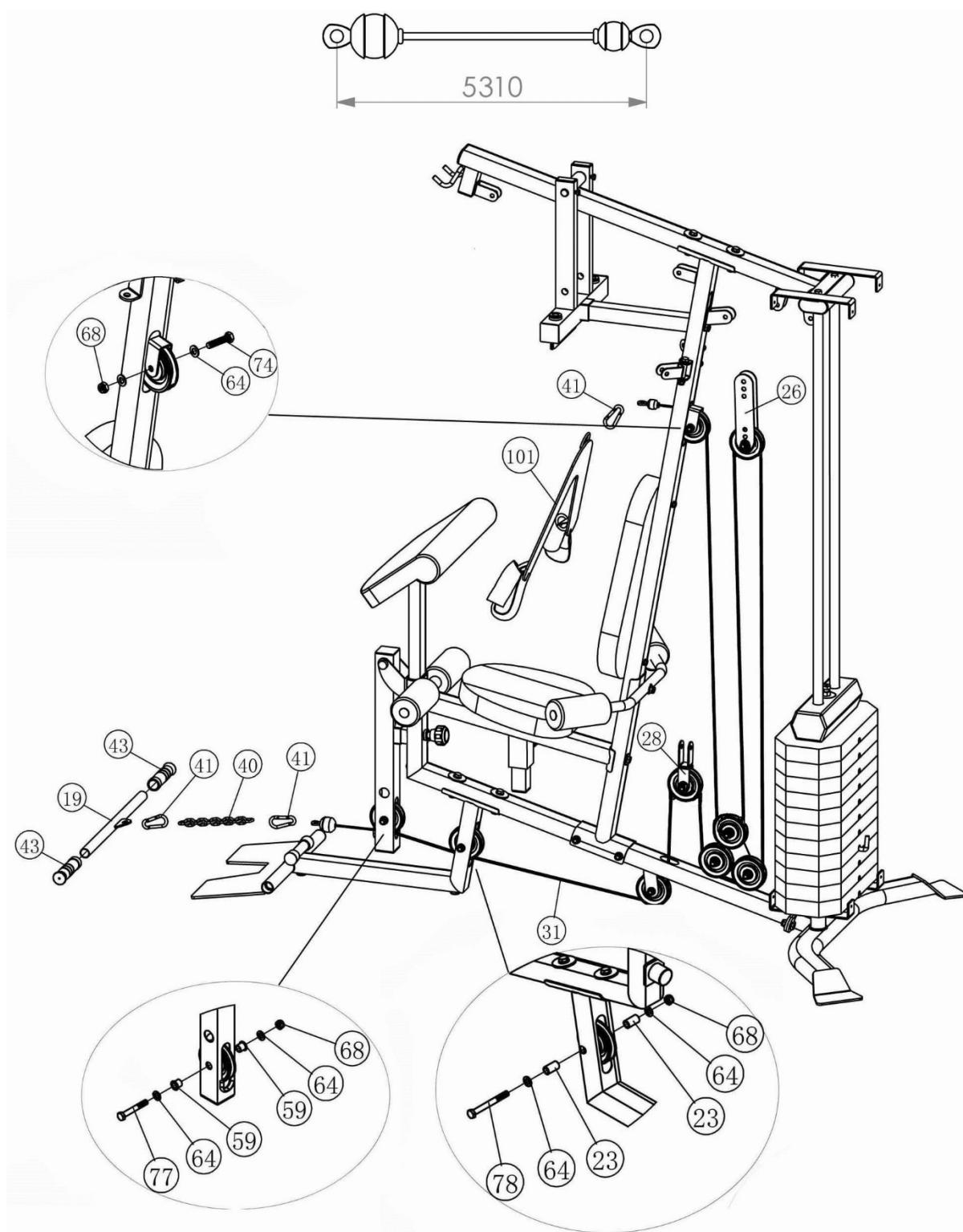
CORDINO DI RESISTENZA



CAVO DELLA STAZIONE A FARFALLA

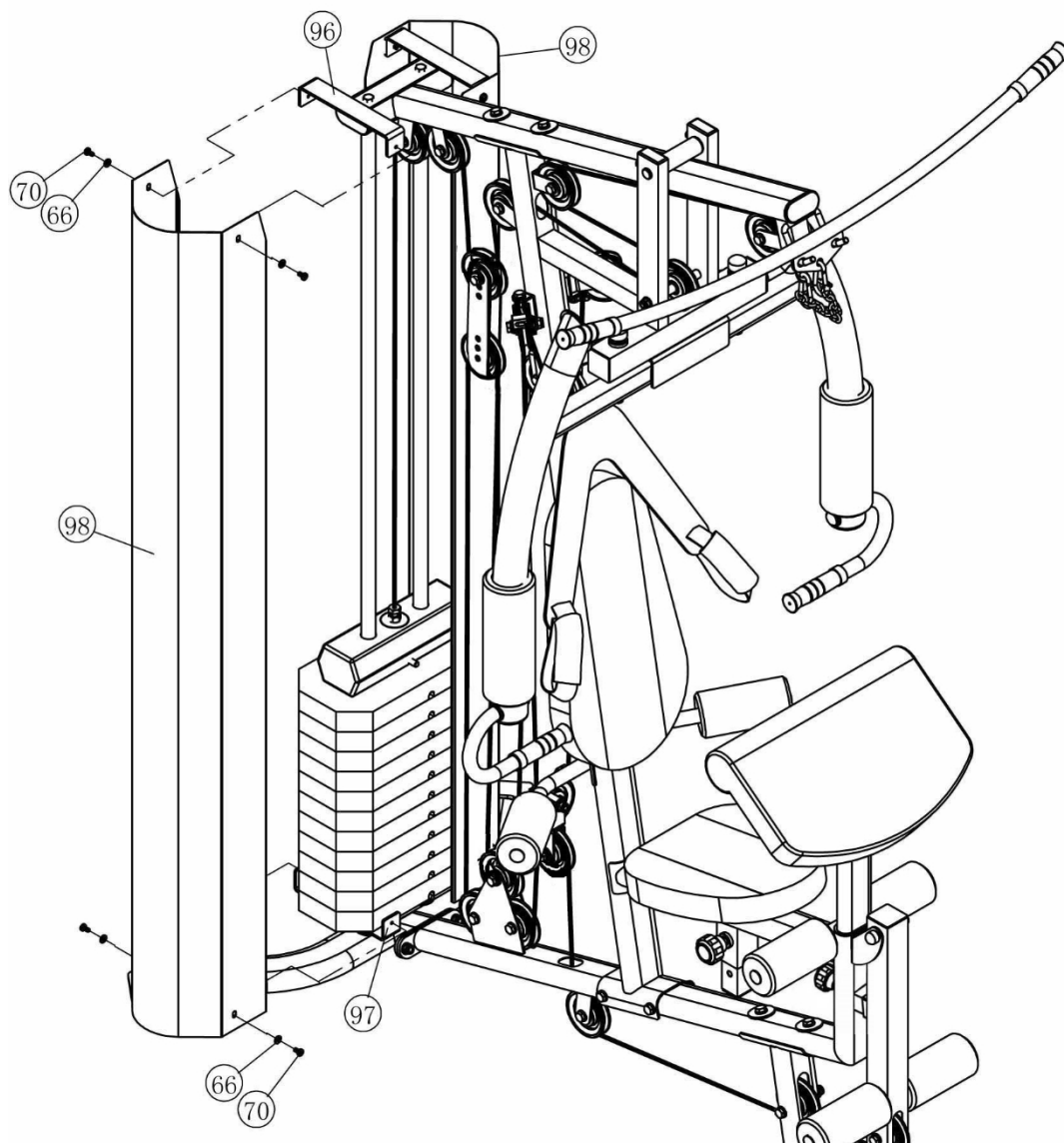


CAVO DEL GRUPPO INFERIORE



FASE 10.

1. Fissare la copertura della pila (98) alla copertura superiore (96) e a quella inferiore del supporto (97) utilizzando otto viti M6x12 (70) e otto rondelle grandi $\varnothing 6$ (66).



Avvitare saldamente tutte le viti e i dadi. La vostra palestra domestica è ora assemblata.

Prima dell'uso, verificare che tutte le viti siano serrate correttamente e che i cavi siano fissati correttamente alle pulegge.

Durante il primo utilizzo potrebbe essere necessaria una regolazione accurata dei cavi.

Può essere utilizzato a fini terapeutici, riabilitativi e commerciali.

APPLICAZIONE un attrezzo destinato all'allenamento generale in ambito domestico. **Non può**

ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

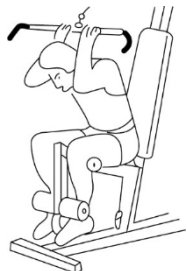
1. Riscaldamento

Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di eseguire gli esercizi di riscaldamento illustrati nella figura sottostante. Ogni esercizio dovrebbe essere eseguito per almeno 30 secondi. Riscaldamento



2. Esercizi

1 ESERCIZI SULLA BARRA PIÙ BASSA (TRAPEZIOLATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF) FISSA LA MANIGLIA ALLA BARRA INFERIORE E SEDITI CON IL VISO VERSO L'ATTREZZO. PIEGATE LEGGERMENTE LE GAMBE, ALLUNGATEVI VERSO LA SEDUTA, INARCATI LA SCHIENA E TRASCINATE VERSO LA VITA.	2 SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FISSATE LA MANIGLIA ALLA BARRA. Sdraiatevi sulla schiena con le gambe quasi distese, sollevate le punte dei piedi e afferrate la maniglia con i piedi. SOLLEVA LE GINOCCHIA VERSO IL TORACE IL PIÙ IN ALTO POSSIBILE.	3 ESERCIZI PER I BICIPITI (BICIPITI E FLESSORI DELL'AVAMBRACCIO) FISSA L'IMPUGNATURA ALLA BARRA, AFFERRALA E MANTENI LE BRACCIA E I GOMITI TESI VICINO AL TORACE. SPINGI L'IMPUGNATURA IN AVANTI, IL PIÙ LONTANO POSSIBILE.
4 ESERCIZI SULLA BARRA ALTA. (BICIPITI E FLESSORI DELL'AVAMBRACCIO) FISSA LA MANOPOLA ALLA BARRA E TIRA SU LA MANOPOLA. SEDITI SULLA SELLA E INCLINATI IN AVANTI SULLA PARTE ANTERIORE DELLA BARRA. TIRA SU LA BARRA SEGUENDO UN ARCO, CON TUTTA LA FORZA CHE HAI.	5 ESERCIZI SULLA BARRA ALTA CON LE MANI RIVOLTE VERSO L'ALTO. (BICIPITI CON FORTE SOLLECITAZIONE DEI MUSCOLI DELL'AVAMBRACCIO) ESEGUI L'ESERCIZIO COME NEL PRECEDENTE, MA CON IL PALMO RIVOLTO VERSO L'ALTERN. QUESTO ESERCIZIO RAFFORZERÀ I MUSCOLI DELL'AVAMBRACCIO.	6 ESERCIZI PER I POLSI (FLESSORI DELL'AVAMBRACCIO) FISSA LA MANIGLIA ALL'ASTA E TIRA SU LA MANOPOLA. APPOGGIARE GLI AVAMBRACCI SULLA BARRA SUPERIORE E, TENENDOLA LA BARRA, TIRATE SU I POLSI IL PIÙ IN ALTO POSSIBILE, TENENDO LE MANI SULLA PARTE SUPERIORE DELLA BARRA.
7 ESERCIZIO PER I MUSCOLI DELLE GAMBE. (GRUPPO MUSCOLARE INTORNO ALLE GINOCCHIA) QUESTO ESERCIZIO SI ESEGUE CON UNA SOLA GAMBA. FISSA LA BARRA SUPERIORE ALL'APERTURA SUPERIORE. AGGANCIARE IL GINOCCHIO ALLA BARRA E TIRARE CON TUTTA LA FORZA POSSIBILE.	8 ALLUNGAMENTO DELLE GAMBE. (MUSCOLO QUADRICIPITE) INSERIRE L'ASTA SUPERIORE NEL FORO INFERIORE. AGGANCIARE LE GAMBE ALL'ASTA INFERIORE E AFFERRARE LA BASE DELLA SELLA. ESTENDERE LENTAMENTE LE GAMBE.	9 ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLA SCHIENA (RECTUS ABDOMINIS - SERRATUS - PARTE INFERIORE DEL LATISSIMUS DORSI) FISSATE LA BARRA AL DISCO SUPERIORE E AFFERRATELA SOPRA LA TESTA, AGGANCIATE LE GAMBE ALLA BARRA INFERIORE, PIEGATE LA VITA INCLINANDOVI IN AVANTI IL PIÙ FORTE POSSIBILE.

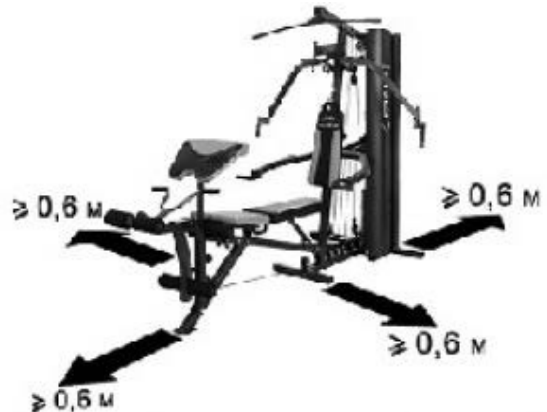
10  TRATTENIMENTO DELLE BRACCIA TESTE. (LATISSIMUS DORSI-SERRATO- PETTORALI) FISSA LA BARRA AL DISCO SUPERIORE, APPOGGIA LA SCHIENA ALLO SCHIENALE E AFFERRA LA BARRA CON LE BRACCIA TESTE. TIRARE LA BARRA VERSO IL BASSO FORMANDO UN ARCO IL PIÙ AMPIO POSSIBILE. INCLINARSI IN AVANTI PER AUMENTARE L'AMPIEZZA DELL'ARCO.	11  ESERCIZIO PER I MUSCOLI PIATTI DELLA PARTE ANTERIORE DEL TORACE. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIORE DEL BICEPS BRACHIALE) FISSARE LA BARRA AL DISCO SUPERIORE E AFFERRARE LA BARRA SOPRA LA TESTA. SEDITI E AGGANCIATE LE GAMBE ALLA BARRA INFERIORE. INARCATE LA SCHIENA E TIRATE LA BARRA INCLINANDOVSI IN AVANTI.	12  FARFALLA (MUSCOLI DEL TORACE) POSIZIONA LE BRACCIA DELL'ATTREZZO "FARFALLA" CON APPOGGIATI GLI AVAMBRACCI CONTRO LE E LA BARRA IMPUGNATURE; SPINGI CON I A FARFALLA GOMITI, NON CON LE MANI. E
13  VERTICALI 1) REGOLA L'ALTEZZA DEL SEDILE IN MODO CHE LE BRACCIA DELLA FALENA SI TROVINO ALL'ALTEZZA DEL TORACE. 2) CON L'AIUTO DEL MOTYLKA E DEL SET PER GLI ESERCIZI DELLE GAMBE. ALLENA ALTERNATIVAMENTE LA PARTE SUPERIORE E QUELLA INFERIORE DELL'ATLAS. 3) RIPETI IL NUMERO DI VOLTE CHE PREFERISCI.		

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

SAUGUMO REIKALAVIMAI

Šis produktas skirtas tik namų naudojimui ir suprojektuotas taip, kad užtikrintų optimalų saugumą. Reikia laikytis šių taisyklių:

1. **Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog nėra kontraindikacijų naudoti treniruoklį. Gydytojo sprendimas yra būtinas, jei vartojate vaistus, veikiančius širdies veiklą, kraujospūdį ir cholesterolio lygį. Tai taip pat būtina vyresniems nei 35 metų asmenims ir tiems, kurie turi sveikatos problemų.**
2. Prieš pradėdami treniruotę, visada atlikite apšilimą.
3. Treniruočių metu ir po jų apsaugokite treniruoklį nuo vaikų ir gyvūnų
4. Įrenginį reikia pastatyti ant sauso, stabilaus ir tinkamai išlyginto paviršiaus. Iš artimiausios įrenginio aplinkos reikia pašalinti visus aštrius daiktus. Įrenginį reikia apsaugoti nuo drėgmės, o galimus paviršiaus nelygumus reikia išlyginti. Rekomenduojama naudoti specialią neslystančią paklotę, kuri neleis treniruokliui pasislinkti atliekant pratimus.
5. Laisva erdvė neturėtų būti mažesnė nei 0,6 m ir didesnė. Atkreipkite dėmesį į nerimą keliančius požymius. Netinkami arba pernelyg intensyvūs pratimai kelia pavojų sveikatai. Jei treniruotės metu pasireiškia galvos skausmas ar svaigimas, krūtinės skausmas, nereguliarus širdies ritmas ar kiti nerimą keliantys simptomai, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę ir pasikonsultuoti su gydytoju. Traumos gali atsirasti dėl netinkamos ar pernelyg intensyvios treniruotės.
6. nei treniruočių plotas tose kryptyse, kuriose yra treniruokliai. Laisvoje erdvėje taip pat turi būti vietos avariniam nusileidimui. Ten, kur treniruokliai stovi vienas šalia kito, laisvos erdvės dydis gali būti padalytas
7. Prieš pirmąjį naudojimą, o vėliau reguliariais laiko intervalais, reikia patikrinti visų varžtų, kaiščių ir kitų jungčių tvirtumą.
8. Prieš pradėdami treniruotes, patikrinkite dalių tvirtinimą ir jas jungiančius varžtus. Treniruotę galima pradėti tik tada, kai įrenginys yra visiškai tvarkingas.
9. Įrenginį reikia reguliariai tikrinti dėl nusidėvėjimo ir pažeidimų – tik tuomet jis atitiks saugos reikalavimus. Ypatingą dėmesį reikia skirti putų rankenoms, kojų antgaliams ir apmušalams, kurie nusidėvi greičiausiai. Sugadintas dalis reikia nedelsiant pataisyti arba pakeisti; iki tol įrenginio negalima naudoti treniruotėms.
10. Į angas nedėkite jokių daiktų.
11. Atkreipkite dėmesį į išsikišančius reguliavimo įtaisus ir kitas konstrukcines detales, kurios galėtų trukdyti treniruotės metu.
12. Treniruoklį naudokite tik pagal paskirtį. Jei kuri nors dalis sugenda ar susidėvi arba naudojant treniruoklį išgirsite nerimą keliančius garsus, nedelsdami nutraukite treniruotę. Nenaudokite treniruoklio tol, kol problema nebus pašalinta.
13. Treniruokitės patogiais drabužiais ir sportiniais batais. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už išsikišusių įrangos dalių arba riboti judesių laisvę.
14. Įranga priskirta H klasei pagal standartą EN ISO 20957-1 ir skirta naudoti tik namuose. Jos negalima naudoti terapiniais, reabilitaciniais ir komerciniais tikslais.
15. Keldami ar nešdami įrangą, laikykitės tinkamos laikysenos, kad nesužeistumėte stuburo.
16. Produktas skirtas tik suaugusiems. Neleiskite vaikams, kurie nėra prižiūrimi, artintis prie prietaiso.
17. Montuodami įrenginį, griežtai laikykitės pridedamų instrukcijų ir naudokite tik komplekte esančias dalis. Prieš pradėdami montavimą, patikrinkite, ar komplekte yra visos dalys, nurodytos pridedamame sąraše.



ĮSPĖJIMAS: PRIEŠ NAUDODAMI FITNESO ĮRANGĄ, PERSKAITYKITE NAUDOJIMO INSTRUKCIJĄ.

NEPRISIIMAME ATSAKOMYBĖS UŽ TRAUMAS AR DAIKTŲ APGADINIMUS, KURIŲ PRIEŽASTIS – NETINKAMAS ŠIO PRODUKTO NAUDOJIMAS.

TECHNINIAI DUOMENYS

Grynasis svoris – 142,5 kg

Išskleisto gaminio matmenys – 151 x 116 x 205

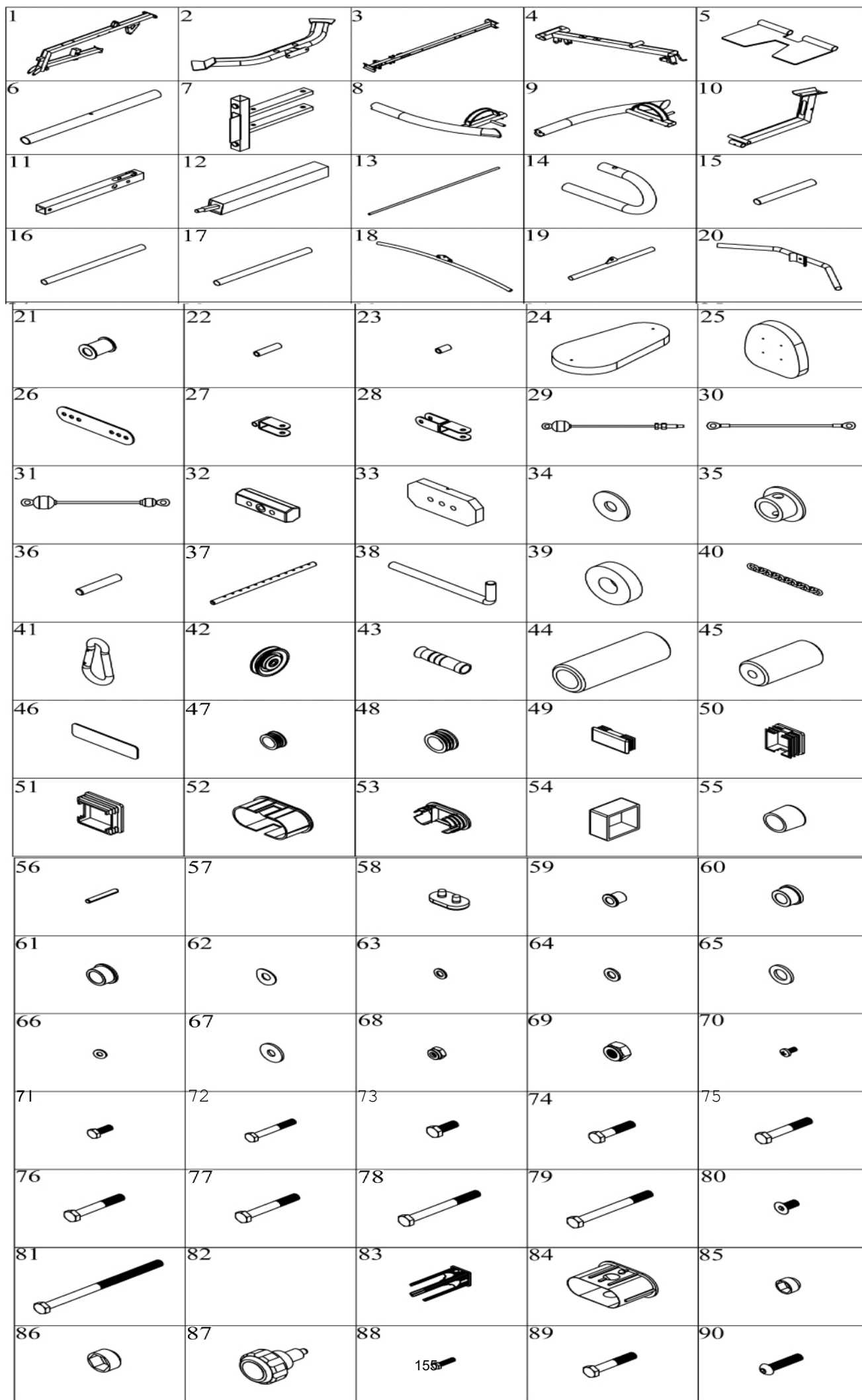
cm Maksimali gaminio apkrova – 120 kg

PRIEŽIŪRA

Valant prietaisą nenaudokite agresyvių valymo priemonių. Nešvarumus ir dulkes nuvalykite minkštu, drėgnu skudurėliu. Prietaisus laikykite sausoje vietoje, kad apsaugotumėte juos nuo drėgmės ir korozijos.

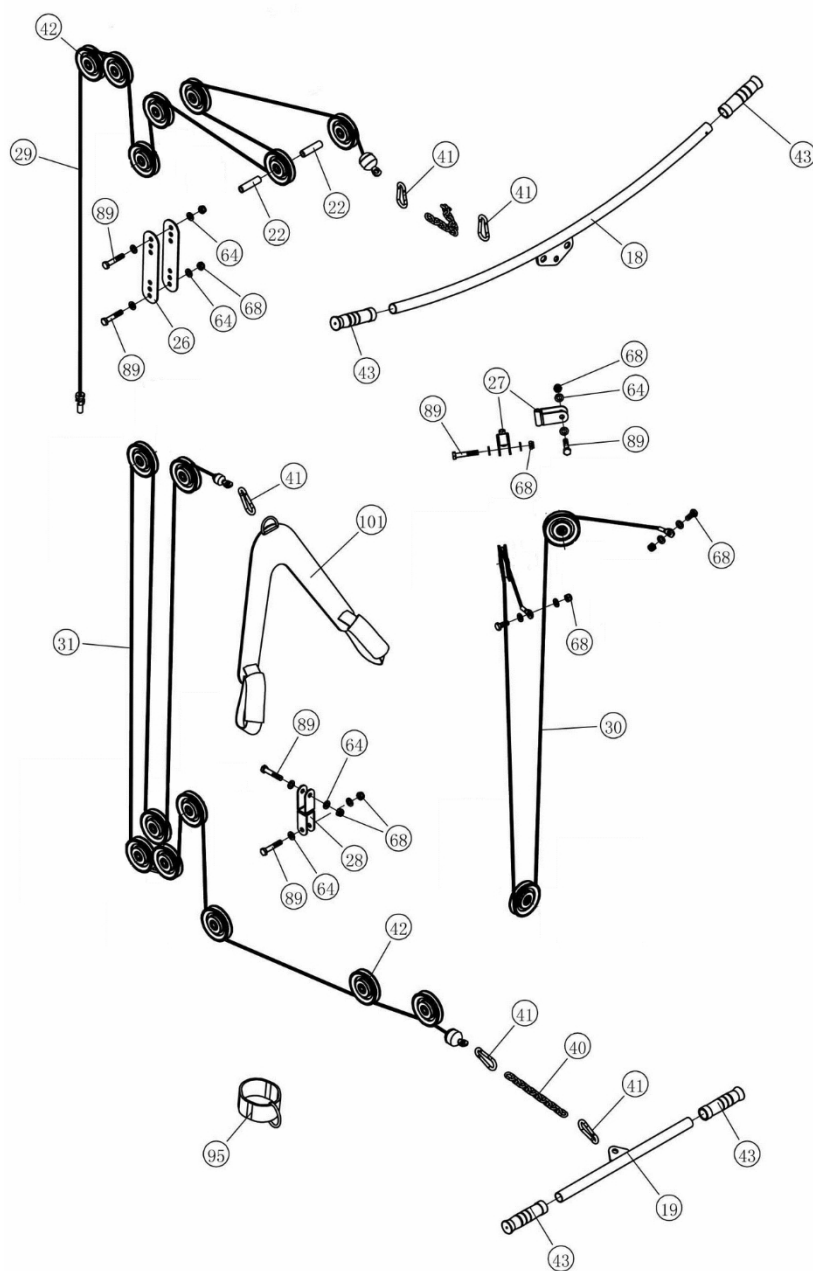
DALIŲ SARAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis	Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis stovas	1	53	Uždengimo dangtelis PT60*30	2
2	Vadovaujančių strypų tvirtinimas	1	54	Uždengimo dangtelis 38*38	2
3	Pagrindinis vertikalus atraminis strypas	1	55	Uždengimo dangtelis Φ25	2
4	Viršutinė sija	1	56	Smeigtukas	1
5	Podest	1	57		
6	Bolecas	1	58	Amortizatorius	2
7	Rankų tvirtinimo sija	1	59	Plastikinė įvorė	2
8	Dešinioji rankena	1	60	Įvorė Φ16	4
9	Kairė ranka	1	61	Įvorė Φ19	2
10	Priekinė atrama	1	62	Lankinė poveržlė Φ10	1
11	Kojų ištiesinimo svirtis	1	63	Pagalvėlė Φ8	2
12	Atsparumo strypas	1	64	Pagalvėlė Φ10	69
13	Vadovaujanti strypas	2	65	Pagalvėlė Φ16	2
14	Išspaudimo rankena	2	66	Didelė poveržlė Φ6	16
15	Veleno strypas	1	67	Didelė poveržlė Φ10	1
16	Velenas putų apvalkalams (ilgas)	1	68	Nailono veržlė M10	35
17	Velenas putų apsaugoms (trumpas)	1	69	Nailono veržlė M16	2
18	Atsparumo stūmoklis	1	70	M 6*12 varžtas	8
19	Apatinio ištraukimo strypas	1	71	Šešiakampis varžtas M 8*20	2
20	Strypas	1	72	Šešiakampis varžtas M 8*55	2
21	Viršutinė praėjimo anga	2	73	Šešiakampis varžtas M 10*25	6
22	Įvorė	2	74	Šešiakampis varžtas M 10*45	9
23	Virvės disko praėjimas	2	75	Šešiakampis varžtas M 10*60	5
24	Atlošas	1	76	Šešiakampis varžtas M 10*65	2
25	Sėdynė	1	77	Šešiakampis varžtas M 10*70	2
26	Virvės disko plokštelė	2	78	Šešiakampis varžtas M 10*95	1
27	Laikiklis	2	79	Šešiakampis varžtas M 10*100	2
28	Kryžminis blokelis	1	80	M10*20 kūginės galvutės varžtas	2
29	Virvė	1	81	Šešiakampis varžtas M10*160	1
30	„Butterfly“ stoties virvė	1	82		
31	Apatinės dalies virvė	1	83	Rankovė 50*38	1
32	Viršutinė apkrovos plokštė	1	84	Mankštė 80*40	1
33	Svoris	11	85	Veržlė Φ10	2
34	Pagalvėlė	1	86	Veržlė Φ16	2
35	Paketo žiedas	1	87	Fiksavimo rankenėlė	2
36	Apkrovos reguliavimo kaištis	1	88	Šešiakampis varžtas M 6*20	8
37	Apkrovos pasirinkimo stulpelis	1	89	Šešiakampis varžtas M10*45	7
38	L raidės formos kaištis	1	90	Šešiakampis varžtas M10*45	2
39	Apkrovos amortizatorius	2	91	Maldo knygos laikiklis	1
40	Grandinė (500 mm)	2	92	Maldaknygė	1
41	Karabinas	5	93	Sėdynės padėties reguliavimo strypas	1
42	Ritinėlis	19	94	Žiedas Φ60	2
43	Laikiklis	6	95	Kulkšnies juosta	1
44	Putų apsauga Φ90*245	2	96	Viršutinis atramos dangtelis	1
45	Putų apsauga Φ80*160	6	97	Apatinis atramos dangtelis	2
46	Guminė plokštelė	1	98	Krauto krūvos apsauga	2
47	Uždengimo dangtelis Φ25	8	101	Juosmens diržas	1
48	Uždengimo dangtelis Φ32	2			
49	Uždengimo dangtelis 25*50	2			
50	Uždengimo dangtelis 38*38	4			
51	Uždengimo dangtelis 50*50	4			
52	Uždengimo dangtelis PT80*40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

NUORODOS

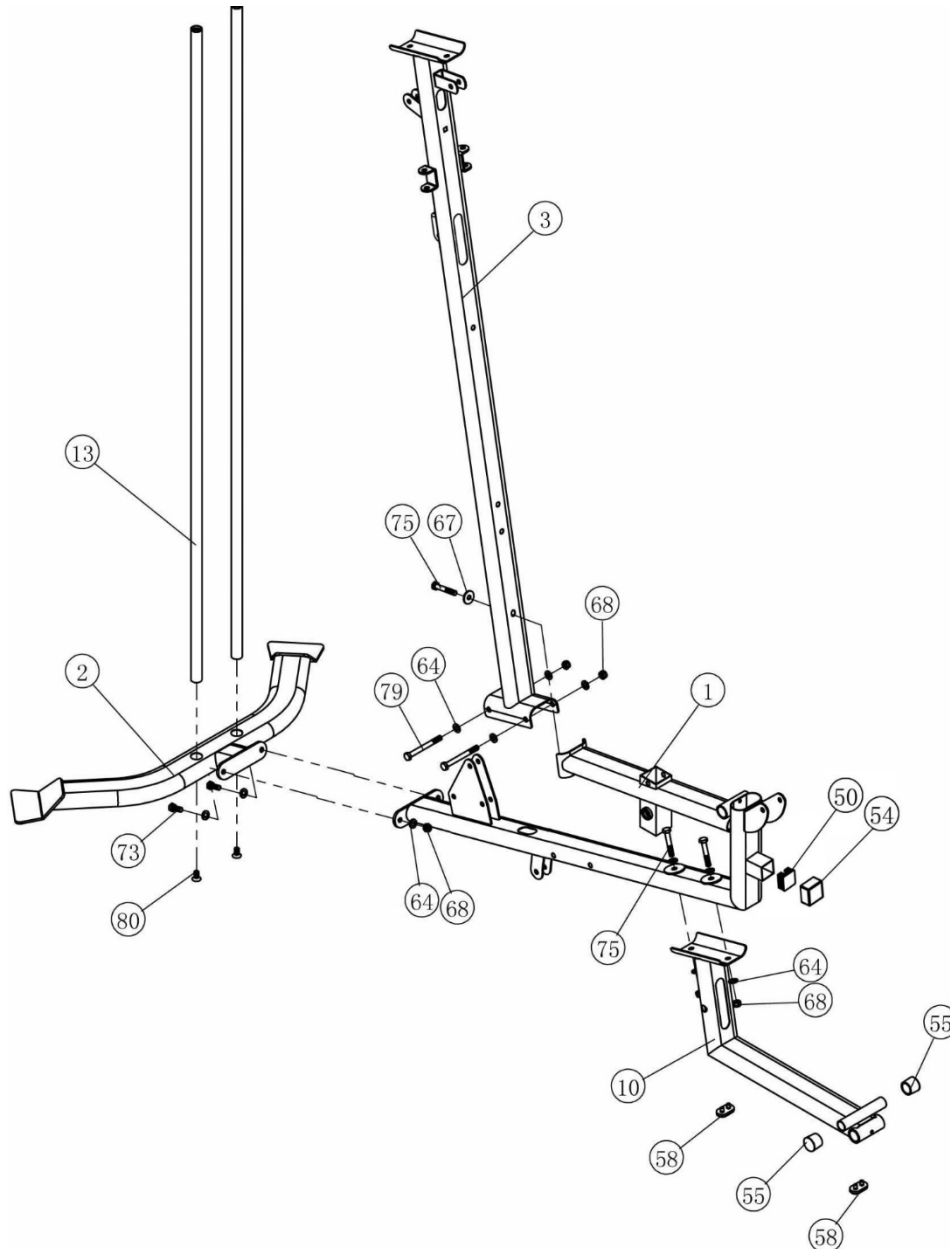


MONTUOJIMO INSTRUKCIJA:

Pastaba:

1. Jei instrukcijoje nenurodyta kitaip, tarpiklis turi būti uždėtas ant abiejų visų varžtų galų (ant varžto galvutės ir veržlės).
2. Visas detales reikia surinkti rankomis, o po to kruopščiai priveržti raktu.
3. Kai kurios dalys gali būti surinktos gamyklos sąlygomis.
4. Montavimui reikalinga kito asmens pagalba.

1 ŽINGSNIS:



1. Įkiškite du kreipiamuosius strypus (13) į jų tvirtinimo vietas (2). Prisukite strypus (13) naudodami du M10x20 varžtus (80).
2. Įkiškite 38x38 uždengiamąjį elementą (50) į pagrindinį pagrindą (1). Tada prie pagrindinio pagrindo (1) pritvirtinkite 38x38 uždengiamąjį elementą (54).
3. Sujunkite kreipiamųjų strypų tvirtinimo elementus (2) su pagrindine baze (1), naudodami dvi M10 veržles (68), du M10x25 varžtus (73) ir keturias $\phi 10$ poveržles (64).
4. Pritvirtinkite dvi $\phi 25$ uždengimo detales (55) prie apvalių skylių, esančių priekinėje pagrindo dalyje (10) esančios įvorės galuose. Pritvirtinkite amortizatorius (58) prie priekinio pagrindo (10).
5. Sujunkite priekinę bazę (10) su pagrindine baze (1), naudodami du M10x60 varžtus (75), dvi M10 veržles (68) ir keturių $\phi 10$ (64) poveržlių.

Pastaba: Naudodami atsuktuvą, kruopščiai priveržkite varžtus M10x20 (80) tvirtinime (2) ir varžtus M10x25 (73). Likusius varžtus priveržkite rankomis.

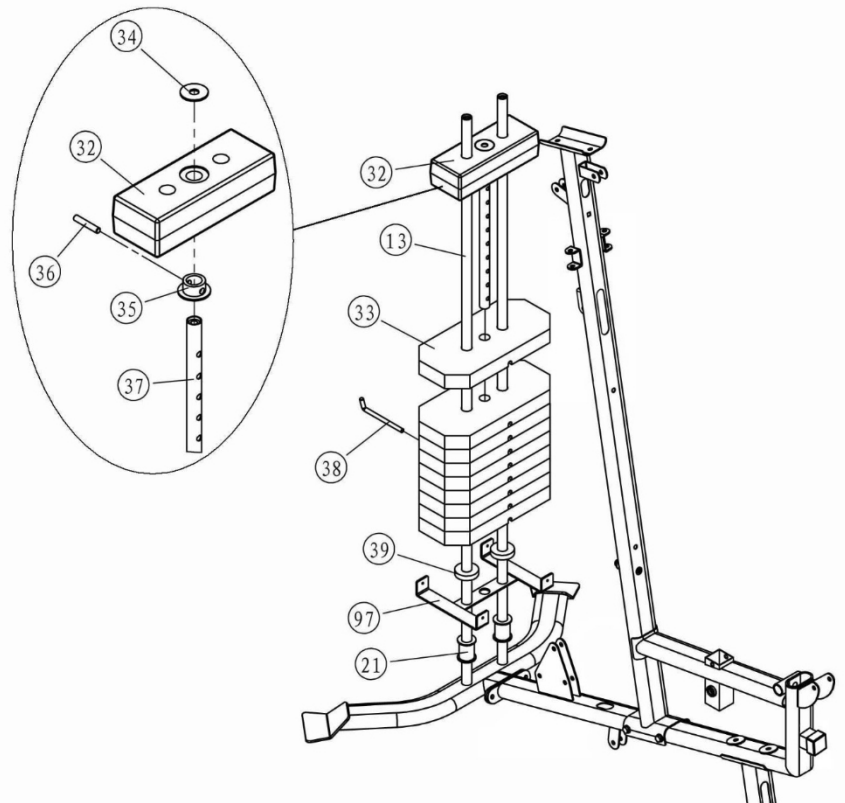
6. Sujunkite pagrindinę vertikalią siją (3) su pagrindiniu pagrindu (1), naudodami dvi veržles M10 (68), du varžtus M10x100 (79), vieną varžtą M10x60 (75), vieną didelę poveržlę $\phi 10$ (67) ir keturias poveržles $\phi 10$ (64).

2 ŽINGSNIS

1. Ant kreipiamųjų strypų (13) uždėkite viršutines praėjimo angas (21) ir apatinį atramos gaubtą (97).
2. Uždenkite du apkrovos amortizatorius (39) ant strypų (13). Tada po vieną uždėkite apkrovas (33).

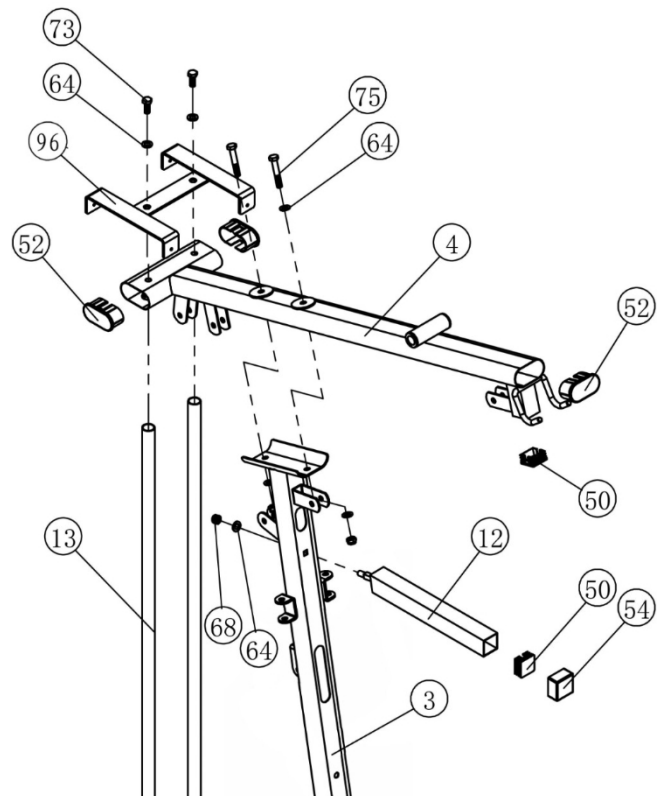
PASTABA: Svarmenis (#33) uždėkite atsargiai ir po vieną. Niekada nekelkite daugiau, nei galite saugiai pakelti.

3. Uždenkite žiedą (35) ant apkrovos pasirinkimo stulpelio (37) ir suderinkite skylutes su fiksavimo kaiščiu. Užfiksukite kaiščiu (36), įkišdami jį į pirmąją skylę stulpelyje (37) ir į žiedo (35) skylę. Ant strypo (37) uždėkite viršutinę apkrovos plokštę (32). Padėkite tarpiklį (34) ant skylės plokštėje, esančioje krūvos viršuje (32).
4. Galiausiai uždėkite viršutinę apkrovos plokštę (32) kartu su apkrovos pasirinkimo strypu (37) ant kreipiamųjų strypų (13). Įkiškite L formos kaištį (38) į atitinkamą skylę steke.



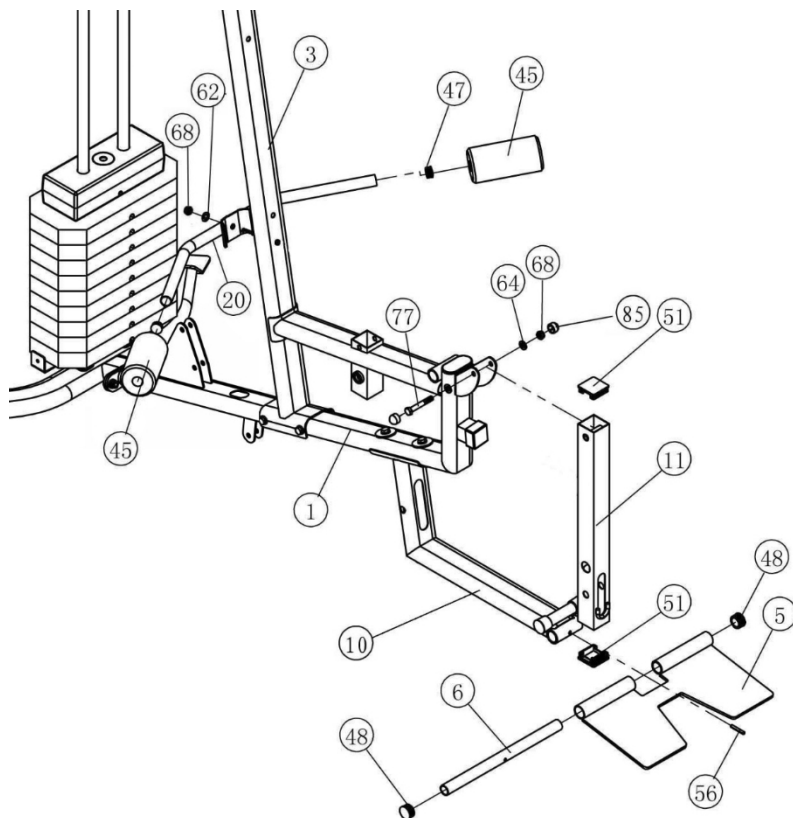
3 ŽINGSNIS.

1. Įkiškite tris PT80x40 (52) uždengimo dangtelius ir 38x38 (50) uždengimo dangtelį į viršutinės sijos (4) galus.
2. Sujunkite viršutinę siją (4) su pagrindine vertikalia atrama (3), naudodami dvi M10 varžles (68), du M10x60 varžtus (75) ir keturias $\phi 10$ poveržles (64).
3. Sujunkite viršutinį atramos gaubtą (96) su viršutine sija (4) ir strypais (13), naudodami du varžtus M10x25 (73) ir dviejų $\phi 10$ poveržlių (64).
4. Įkiškite 38x38 uždengiamąjį elementą (50) į atraminę strypą (12). Prie strypo (12) pritvirtinkite 38x38 uždengiamąjį elementą (54).
5. Sujunk atraminę strypą (12) su pagrindine vertikalia atrama (3), naudodamas nailono varžlę M10 (68) ir poveržlę $\phi 10$ (64).



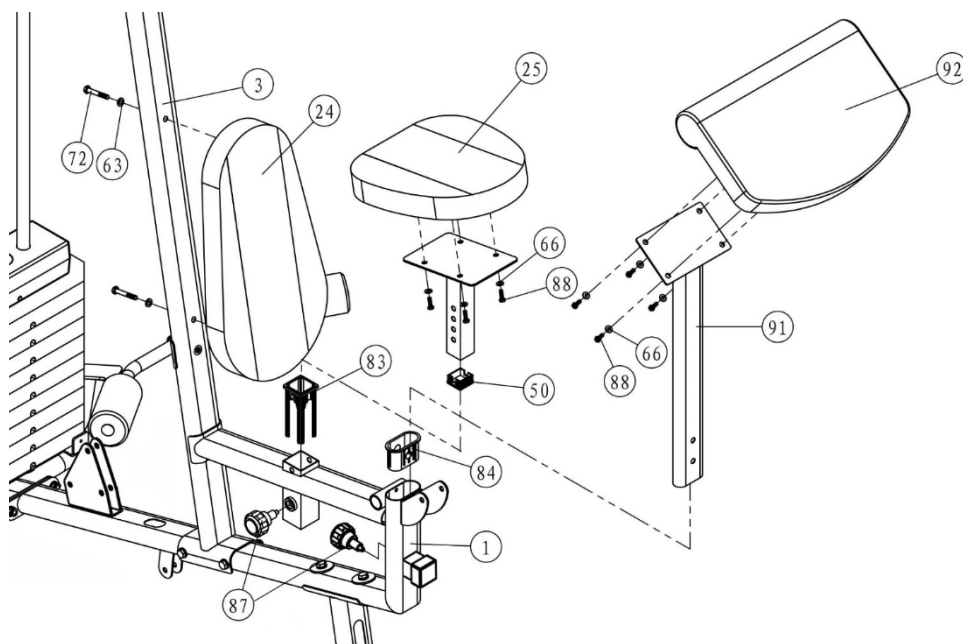
4 ŽINGSNIS.

1. Įdėkite du 50x50 (51) uždengimus į kojų ištiesinimo svirties (11) galus.
2. Sujunkite kojų ištiesinimo svirtį (11) su pagrindine baze (1), naudodami M10 varžlę (68), M10x70 varžtą (77), dvi $\phi 10$ poveržles (64) ir dvi $\phi 10$ varžles (85).
3. Suderinkite platformos (5) ir priekinės pagrindo dalies (10) skyles į vieną liniją. Tada įkiškite kaištį (6) į skyles, kad sujungtumėte platformą su pagrindu.
4. Suderinkite mažą skylę kaištyje (6) ir mažą skylę priekinėje bazėje (10). Tada per skyles perverkite smeigtuką (56).
5. Įkiškite dvi $\phi 32$ uždengimo detales (48) į pakylas (5) skyles.
6. Įkiškite dvi $\phi 25$ uždengimo detales (47) į strypą (20).
7. Sujunk strypą (20) su pagrindiniu vertikaliu atraminiu strypu (3), naudodamas M10 varžlę (68) ir $\phi 10$ poveržlę (62).
8. Užmaukite putų apsaugas $\phi 80 \times 160$ (45) ant strypo (20).



5 ŽINGSNIS.

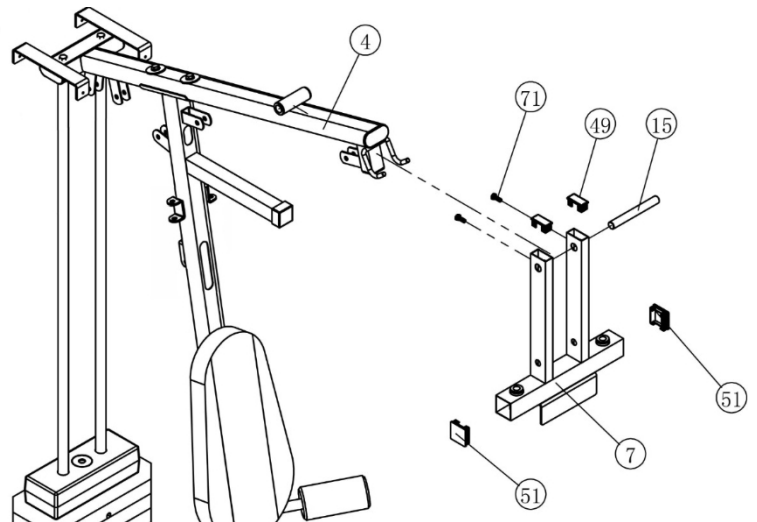
1. Pritvirtinkite atlošą (24) prie pagrindinio vertikalaus atraminio strypo (3) naudodami du varžtus M8x55 (72) ir dvi $\phi 8$ poveržles (63).
2. Įkiškite uždengiamąjį elementą 38x38 (50) į sėdynės padėties reguliavimo strypo (93) galą.
3. Sujunkite sėdynę (25) su sėdynės padėties reguliavimo strypu (93), naudodami keturis M6x20 varžtus (88) ir keturias dideles $\phi 6$ poveržles (66).
4. Įkiškite įvorę (83) į pagrindinį stovą (1), o tada įkiškite sėdynės reguliavimo strypą (93) į įvorę (83).
5. Nustatykite sėdynės (25) padėtį pagal savo poreikius ir užfiksuokite ją rankenėle (87).
6. Pritvirtinkite maldaknygę (92) prie atramos (91) naudodami keturis M6x20 varžtus (88) ir keturias dideles $\phi 6$ poveržles (66).
7. Įkiškite įvorę (84) į pagrindinį stovą (1), o tada įkiškite maldaknygės laikiklį (91) į įvorę (84).



8. Nustatykite maldaknygės (92) padėtį pagal savo poreikius ir užfiksuokite ją rankenėle (87).

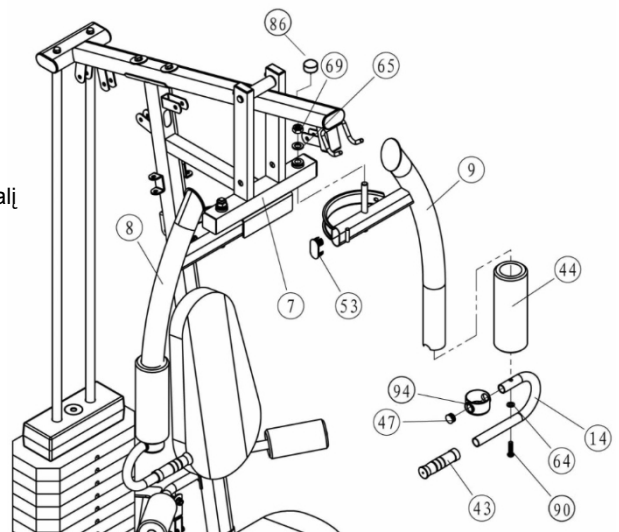
6 ŽINGSNIS.

1. Įkiškite dvi 50x50 (51) ir dvi 25x50 (49) uždengimo detales į rankų tvirtinimo sijos (7) galus.
2. Sujunkite rankų tvirtinimo siją (7) su pagrindine sija (4) naudodami strypą (15). Sujungimą sutvirtinkite dviem varžtais M8x20 (71).



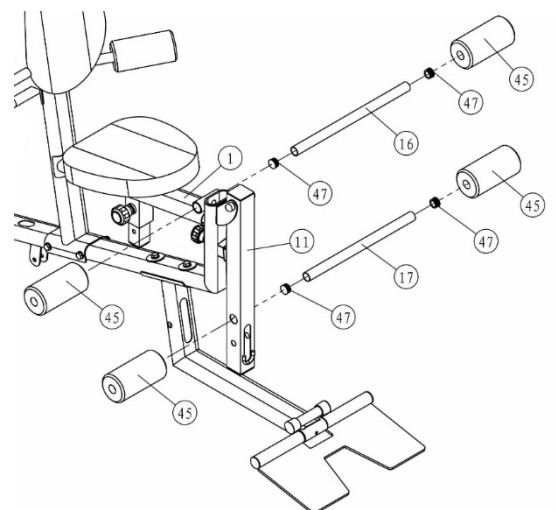
7 ŽINGSNIS.

1. Įkiškite PT60x30 (53) uždengiamąjį elementą į kairįjį rankeną (9). Prikabinkite du $\varnothing 25$ (47) uždengiamuosius elementus prie išspaudimo rankenos (14) galų.
2. Uždenkite kairįjį rankenėlį (9) putų juosta $\varnothing 90 \times 245$ (44). Uždenkite dalį (43) ant išspaudimo rankenos (14).
3. Sujunkite kairįjį rankenėlį (9) su rankenėlių atramine sija (7), naudodami vieną veržlę M16 (69), vieną poveržlę $\varnothing 16$ (65) ir vieną veržlę $\varnothing 16$ (86).
4. Ištraukite spaudimo rankeną (14) per žiedo (94) skylę, tada sujunkite rankeną (14) su kairiuoju rankenėliu (9), naudodami varžtą M10x45 (90) ir poveržlę $\varnothing 10$ (64).
5. Tokiu pačiu būdu pritvirtinkite dešinįjį svirtį (8).



8 ŽINGSNIS.

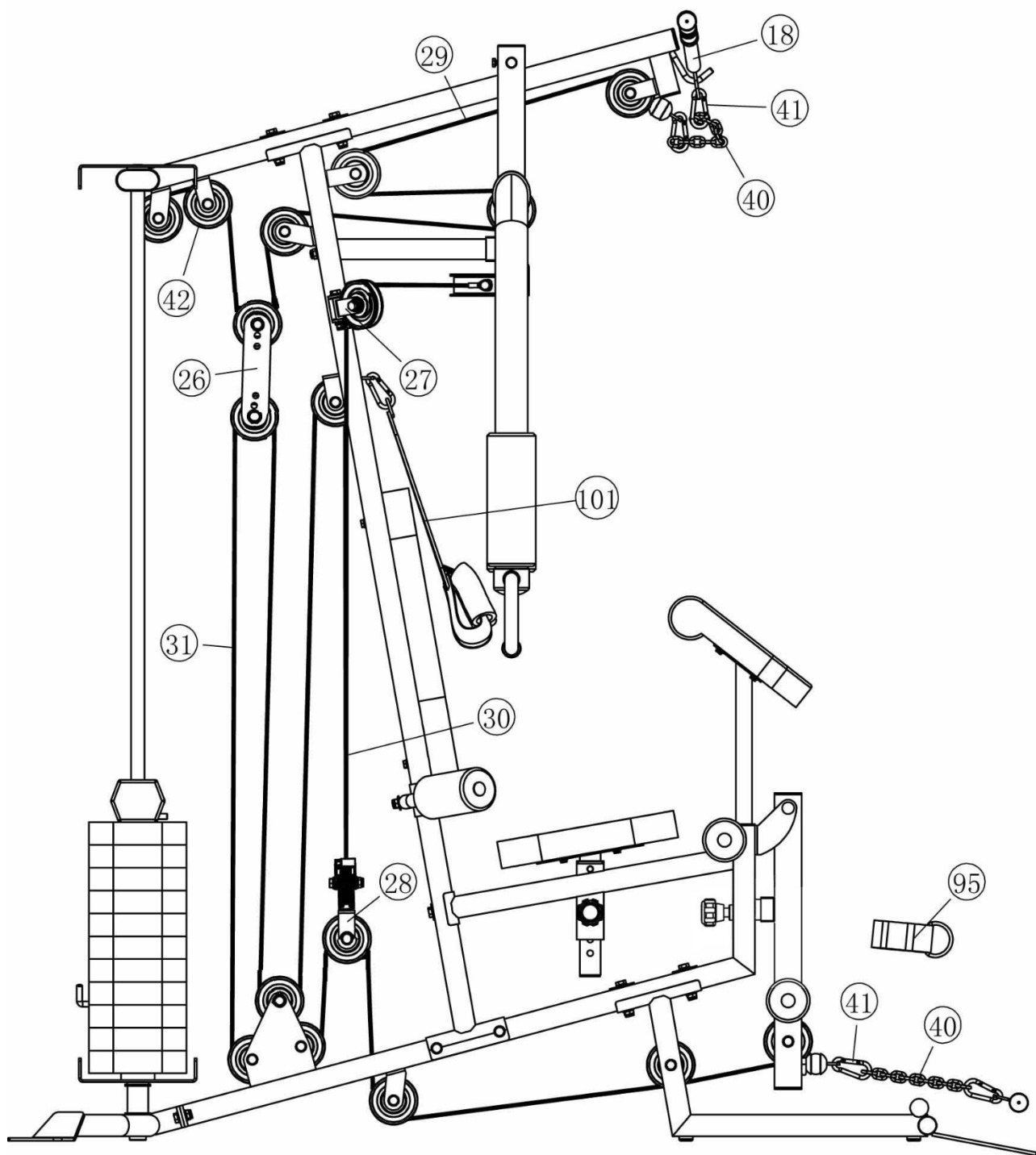
1. Įkiškite keturis $\varnothing 25$ uždengimus (47) į ilgojo (16) ir trumpojo velenų (17) galus.
2. Perkiškite ilgąjį veleną (16) per skylę pagrindinėje bazėje (1). Užmaukite dvi putplasčio apsaugas $\varnothing 80 \times 160$ (45) ant veleno (16).
3. Perkiškite trumpąjį veleną (17) per skylę kojų ištiesinimo svirtėje (11). Užmaukite dvi putplasčio apsaugas $\varnothing 80 \times 160$ (45) ant veleno (17).



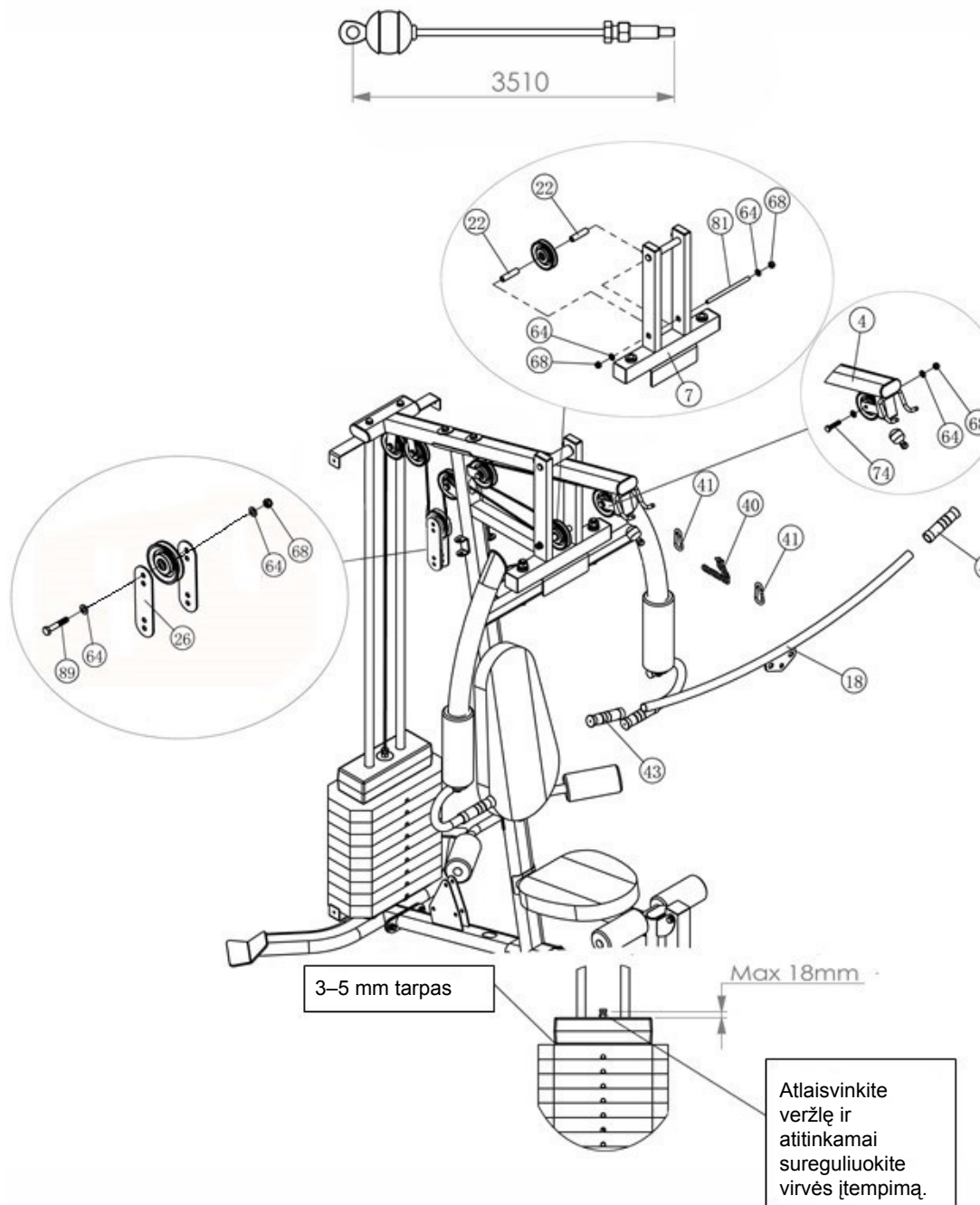
9 ŽINGSNIS. TRAUKIŲ VEDIMO SCHEMA

Surinkę įrenginį, patikrinkite, ar virvė yra tinkamai įtempta. (Rekomenduojama išlaikyti 3–5 mm tarpą tarp viršutinės steko plokštės ir steko – tuomet virvės įtempimas bus tinkamas).

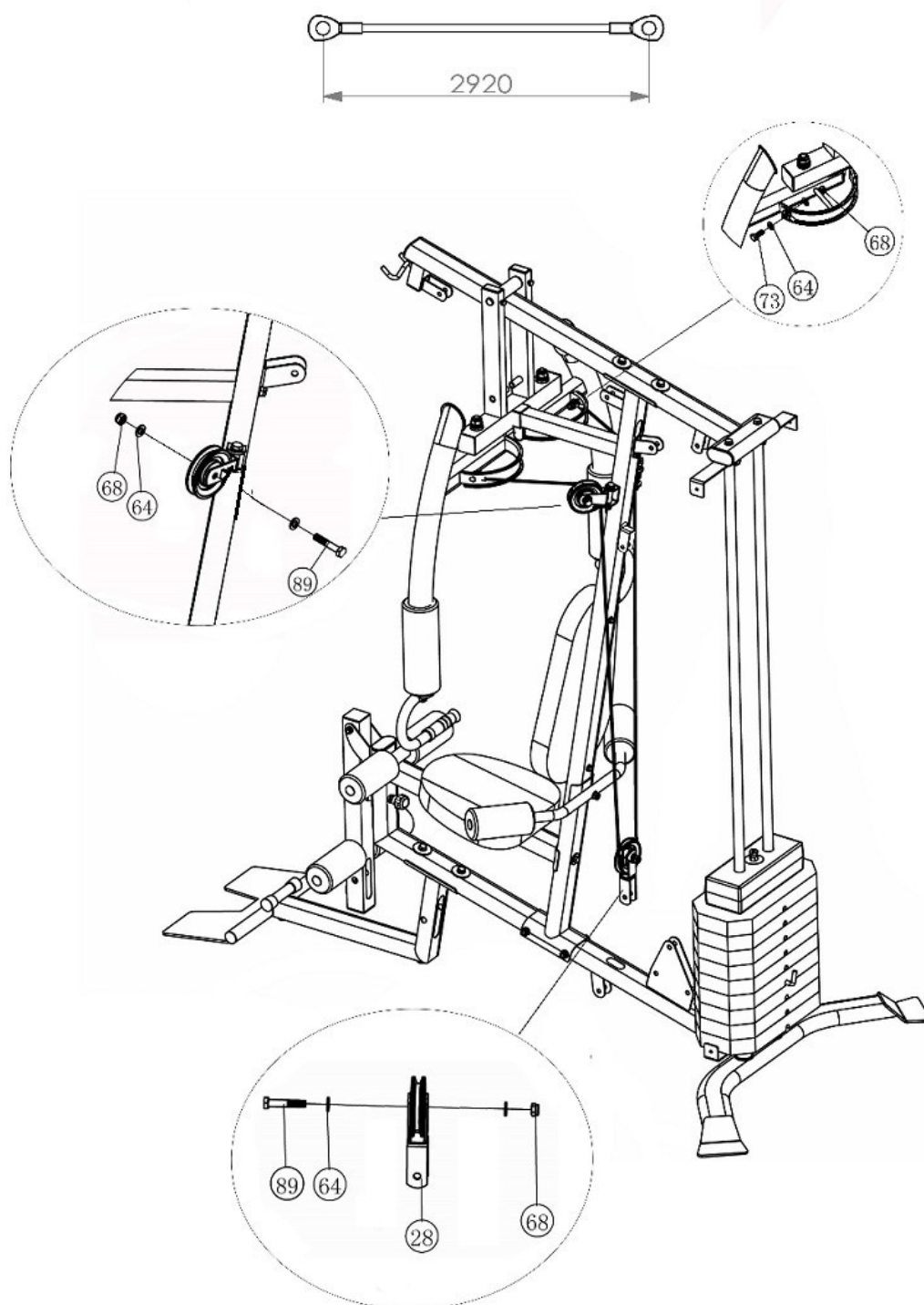
Jei virvė yra laisva, švelniai priveržkite varžtą viršutinėje steko dalyje arba įtempkite virvę naudodami detalę (26), kad išlaikytumėte įtempimą.



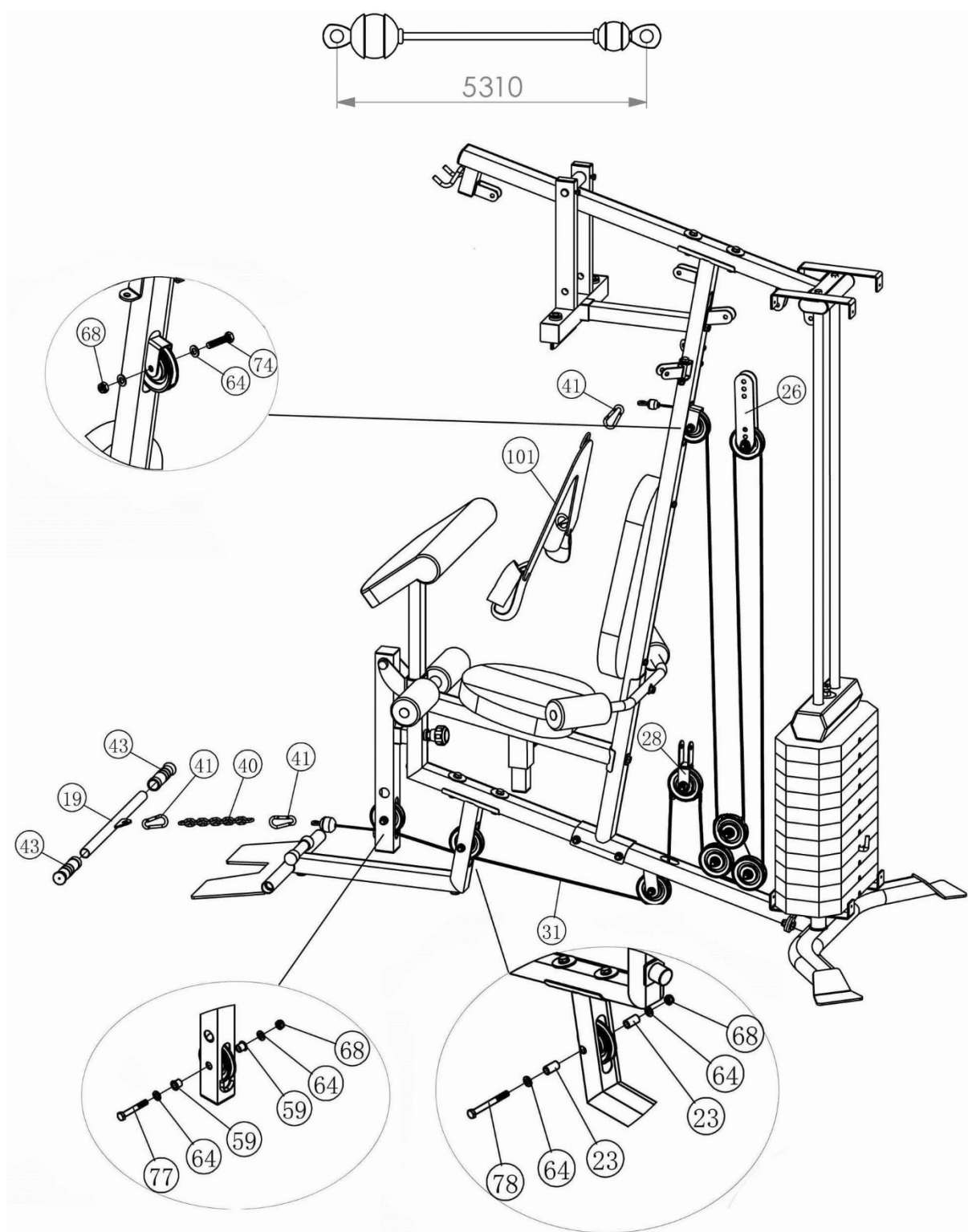
ATSPARO VIRVĖ



„MOTYLKOWA“ STOTIES TROSAS

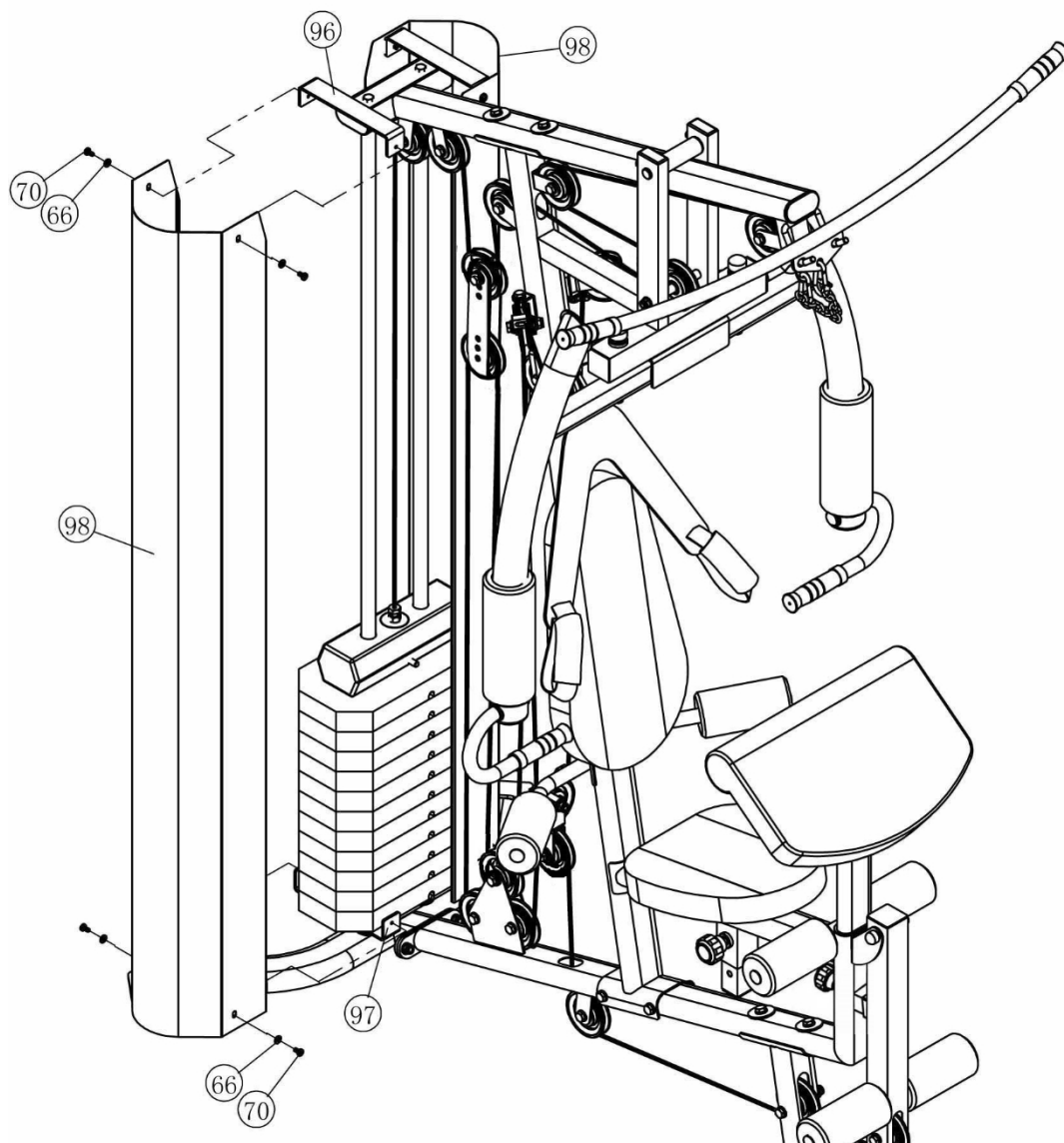


APATINĖS GRUPĖS TROSAS



10 ŽINGSNIS.

1. Pritvirtinkite steko dangtelį (98) prie viršutinio (96) ir apatinio atramos dangtelio (97), naudodami aštuonis M6x12 varžtus (70) ir aštuonias dideles $\varnothing 6$ poveržles (66).



Tvirtai priveržkite visus varžtus ir veržles. Jūsų namų sporto salė dabar yra surinkta.

Prieš naudodami patikrinkite, ar visi varžtai tinkamai priveržti, o virvės teisingai pritvirtintos prie ritinėlių. Pirmą kartą naudojant gali prireikti tiksliai sureguliuoti virves.

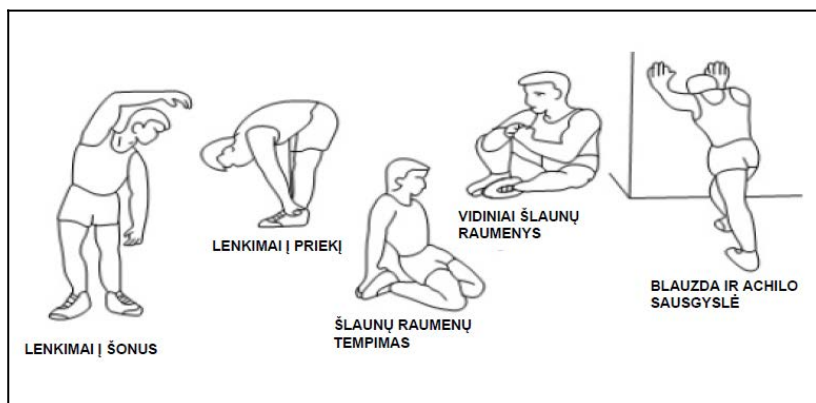
Gali būti naudojamas terapiniais, reabilitaciniais ir komerciniais tikslais.

„Atlas TYTAN 7“ yra prietaisas, skirtas bendrojo lavinimo pratimams namų sąlygomis. **Jis negali**

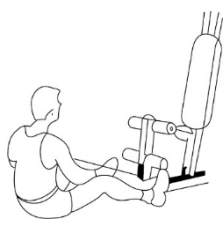
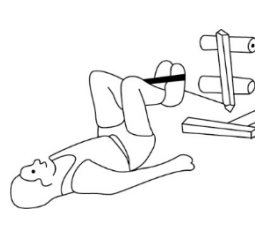
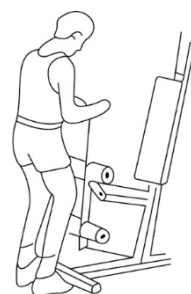
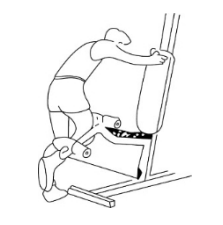
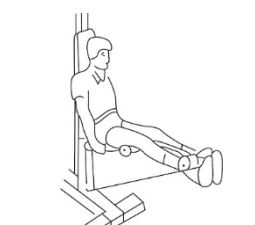
TRENIRUOČIŲ INSTRUKCIJA

1. Apšilimas

Prieš pradėdant treniruotę, rekomenduojame atlikti apšilimo pratimus, pavaizduotus žemiau esančiame paveikslėlyje. Kiekvieną pratimą reikėtų atlikti ne trumpiau kaip 30 sekundžių. Apšilimas



2. Pratimai

1  PRATIMAI ANT ŽEMIAUSIOS SKERSINĖS (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF) PRITvirtinkite rankeną prie apatinės skersinės ir atsisėskite veidu į treniruoklį. Siek tiek sulenkite kojas, ištieskite kūną sėdynės link, išlenkite nugarą lanku ir traukite į juosmens pusę.	2  KELIŲ KĖLIMAS (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRITvirtinkite rankeną prie strypo, atsigulkite ant nugaros su beveik ištiesintomis kojomis, sulenkite kojų pirštus ir paimkite rankeną tarp pėdų. Pakelkite kelius krūtines link taip aukštai, kaip tik galite.	3  BICEPSŲ PRATIMAI (BICEPSAS IR PRIEKINĖS RANKOS RAUMENYS) PRITvirtinkite rankeną prie strypo, suimkite ją ir stovėkite su ištiesintomis rankomis ir alkūnėmis prie liemens. Ištempkite rankeną priešais save, kiek galite.
4  PRATIMAI ANT VIRŠUTINĖS STRYPOS. (BICEPSAI IR PRIEKINĖS RANKOS RAUMENYS) PRITvirtinkite rankeną prie strypo ir patraukite ją į viršų. Atsisėskite ant sėdynės ir pasilenkite į priekį virš strypo priekio. Traukite strypą lanku į viršų taip stipriai, kaip tik galite.	5  PRATIMAI ANT VIRŠUTINĖS STRYPO DALIES, RANKOMIS Į VIRŠŲ. (BICEPSAI SU STIPRIU AKCENTU Į PRIEKINĖS RANKOS RAUMENIS) ATLIKITE PRATIMĄ TAI PAT, KAIP IR ANKSČIAU, TAČIAU DELNAIS ATSUKTAIS Į PRIEŠINGĄ PUSĘ. ŠIS PRATIMAS STIPRINS PRIEKINĖS RANKOS RAUMENIS.	6  RIEŠŲ PRATIMAI (PRIEKINĖS RANKOS RAUMENŲ LENKIMAI) PRITVIRTINKITE RANKENĄ PRIE STRYPO IR IŠTRAUKITE RANKENĄ, ATREMKITE PRIEKINĖ RANKOS DALĮ Į VIRŠUTINĘ STRYPO DALĮ IR LAIKYDAMI STRYPĄ TRAUKITE RIEŠUS KIEK GALITE AUKŠČIAU, LAIKYDAMI RANKAS ANT VIRŠUTINĖS STRYPO DALIES.
7  KOJŲ RAUMENŲ PRATIMAS. (RAUMENŲ GRUPĖ APIE KELIUS) ŠIĄ PRATIMĄ ATLIKITE VIENA KOJA. PRITvirtinkite viršutinę strypą prie viršutinės skylės. Užkabinkite kelį ant strypo ir traukite taip stipriai, kaip tik galite.	8  KOJŲ TEMPIMAS. (KETURGALVIS RAUMENYS) ĮKIŠKITE VIRŠUTINĘ STRYPĄ Į APAČIŲ SKYLĘ. UŽKABINKITE KOJAS UŽ APAČIŲ STRYPĄ IR SUIMKITE SĖDYNĖS PAGRINDĄ, LĖTAI IŠTIESINKITE KOJAS.	9  NUGAROS RAUMENŲ PRATIMAI (RECTUS ABDOMINIS, SERRATUS, APATINIS LATISSIMUS DORSI) PRITvirtinkite strypą prie viršutinės sklendės ir suimkite strypą virš galvos, užkabinkite kojas ant apatinio strypo, sulenkite juosmenį, pasilenkdami į priekį taip stipriai, kaip tik galite.

10  TRAUKIMAS (LATISSIMUS PECTORALS) ISTIESTŲ RANKŲ. DORSI-SERRATUS- PRITvirtinkite strypą prie viršutinio žiedo, atsiremkite nugarą į atlošą ir suimkite strypą ištiesusiomis rankomis. TRAUKITE STRYPĄ ŽEMYN LANKU, KIEK GALIMA TOLIAU. PASILENKITE Į PRIEKĮ, KAD PADIDINTUMĖTE LANKĄ.	11  PRIEKINĖS KŪNO DALIES PLOKŠČIŲ RAUMENŲ PRATIMAS. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) PRITvirtinkite strypą prie viršutinio disko ir suimkite strypą virš galvos. Atsisėskite, užkabinkite koją už apatinės strypo dalies. Išlenkite nugarą lanku ir traukite strypą, pasilenkdami į priekį.	12  „DRUŽELIS“ (KRŪTINĖS RAUMENYS) PATALPINKITE RANKAS „DRAŽELIO“ POZICIJOJE, ATREMKITE PRIEŠRANKES PRIGLAUDŽIANT „MOTYLKA“ PRIE RANKENŲ, STUMKITE IR ALKŪNĖMIS, O NE DELNAIS.
13  VERTIKALIOS 1) PADERINKITE SĖDYNĖS AUKŠTĮ TAIP, KAD „MOTYLKA“ RANKOS BŪTŲ KRŪTINĖS AUKŠTYJE. 2) NAUDODAMAS „MOTYLKA“ IR KOJŲ PRATIMŲ RINKINĮ, PRATINKITE PAKAITOMAI ATLASO VIRŠUTINĘ IR APAČIĄ. 3) Kartokite tiek kartų, kiek norite.		

LIETOŠANAS ROKASGRĀMATA

DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI

Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir izstrādāts tā, lai nodrošinātu optimālu drošību. Ir jāievēro šādi noteikumi:

1. Pirms treniņa sākšanas konsultējieties ar ārstu, lai pārliecinātos, ka nav kontrindikāciju treniņiera lietošanai. Ārsta atzinums ir nepieciešams gadījumos, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni. Tas ir nepieciešams arī personām, kas vecākas par 35 gadiem, kā arī personām ar veselības problēmām.
2. Pirms treniņa sākšanas vienmēr veiciet iesildīšanos.
3. Treniņa laikā un pēc tā pabeigšanas nodrošiniet, lai bērni un dzīvnieki nevarētu piekļūt treniņieriem.
4. Ierīci novietojiet uz sausas, stabilas un pareizi izlīdzinātas virsmas. No ierīces tiešā tuvumā noņemiet visus asus priekšmetus. Aizsargājiet to no mitruma, iespējamās grīdas nelīdzenības izlīdziniet. Ieteicams izmantot īpašu pretslīdēšanas paklāju, kas novērsīs iekārtas pārvietošanos vingrojumu veikšanas laikā.
5. Brīvā telpa nedrīkst būt mazāka par 0,6 m un lielāka. Pievērsiet uzmanību satraucošiem signāliem. Nepareizi vai pārmērīgi vingrinājumi ir bīstami veselībai. Ja vingrojumu laikā rodas sāpes vai reibonis, sāpes krūšu apvidū, neregulārs sirdsdarbības ritms vai citi satraucoši simptomi, nekavējoties pārtrauciet vingrojumus un konsultējieties ar ārstu. Traumas var rasties nepareizas vai pārāk intensīvas treniņdarbības dēļ.
6. Brīvā telpa ap treniņu zonu tajos virzienos, kuros atrodas aprīkojums. Brīvajai telpai jāietver arī vieta avārijas evakuācijai. Ja aprīkojums atrodas blakus, brīvās telpas lielumu var sadalīt.
7. Pirms pirmās lietošanas reizes un pēc tam regulāri jāpārbauda visu skrūvju, tapu un pārējo savienojumu nostiprinājums.
8. Pirms vingrinājumu sākšanas pārbaudiet detaļu nostiprinājumu un tās savienošās skrūves. Treniņu drīkst sākt tikai tad, ja iekārta ir pilnībā darba kārtībā.
9. Ierīce ir regulāri jāpārbauda attiecībā uz nodilumu un bojājumiem — t jāpievērš putu rokturiem, kāju uzgaļiem un apdarei, kas nodilst visātrāk līdz tam brīdim ierīci nedrīkst izmantot treniņiem.
10. Neievietojiet atvērumos nekādas detaļas.
11. Pievērsiet uzmanību izvirktiem regulēšanas mehānismiem un citām konstrukcijas detaļām, kas var traucēt vingrojumu veikšanu.
12. Ierīci izmantojiet tikai paredzētajam mērķim. Ja kāda no detaļām tiek bojāta vai nolietota, vai arī, lietojot ierīci, dzirdat satraucošas skaņas, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Nelietojiet ierīci atkārtoti, kamēr problēma nav novērsta.
13. Vingrojiet ērtā apģērbā un sporta apavos. Izvairieties no plaša apģērba, kas var aizķerties par izvirktajām iekārtas daļām vai ierobežot kustību brīvību.
14. Iekārta ir klasificēta kā H klase saskaņā ar standartu EN ISO 20957-1 un ir paredzēta izmantošanai tikai mājās apstākļos. To nedrīkst izmantot terapeitiskos, rehabilitācijas un komerciālos nolūkos.
15. Pacelot vai pārvietojot aprīkojumu, ievērojiet pareizu stāju, lai nebojātu mugurkaulu.
16. Produkts ir paredzēts tikai pieaugušajiem. Neuzraudzītus bērnus turiet tālu no ierīces.
17. Ierīces montāžas laikā stingri ievērojiet pievienoto instrukciju un izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas. Pirms montāžas sākšanas pārbaudiet, vai komplektā ir visas detaļas, kas norādītas pievienotajā sarakstā.



BRĪDINĀJUMS: PRIEKŠ Lietošanas FITNESSA IERĪCI, IZLASIET NORĀDĪJUMUS.

MĒS NEATBILDAM PAR TRAUMĀM VAI PRIEKŠMETU BOJĀJUMIEM, KAS RA DUŠIES ŠĪ PRODUKTA NEPAREIZAS LIETOŠANAS DĒĻ.

TEHNISKIE DATI

Tīrsvars – 142,5 kg

Izkliedētā izmērs – 151 x 116 x 205 cm Produkta

maksimālā slodze – 120 kg

APKOPE

Ierīces tīrīšanai nedrīkst izmantot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu noņemšanai izmantojiet mīkstu, mitru drāniņu. Ierīces jāuzglabā sausās vietās, lai pasargātu tās no mitruma un korozijas.

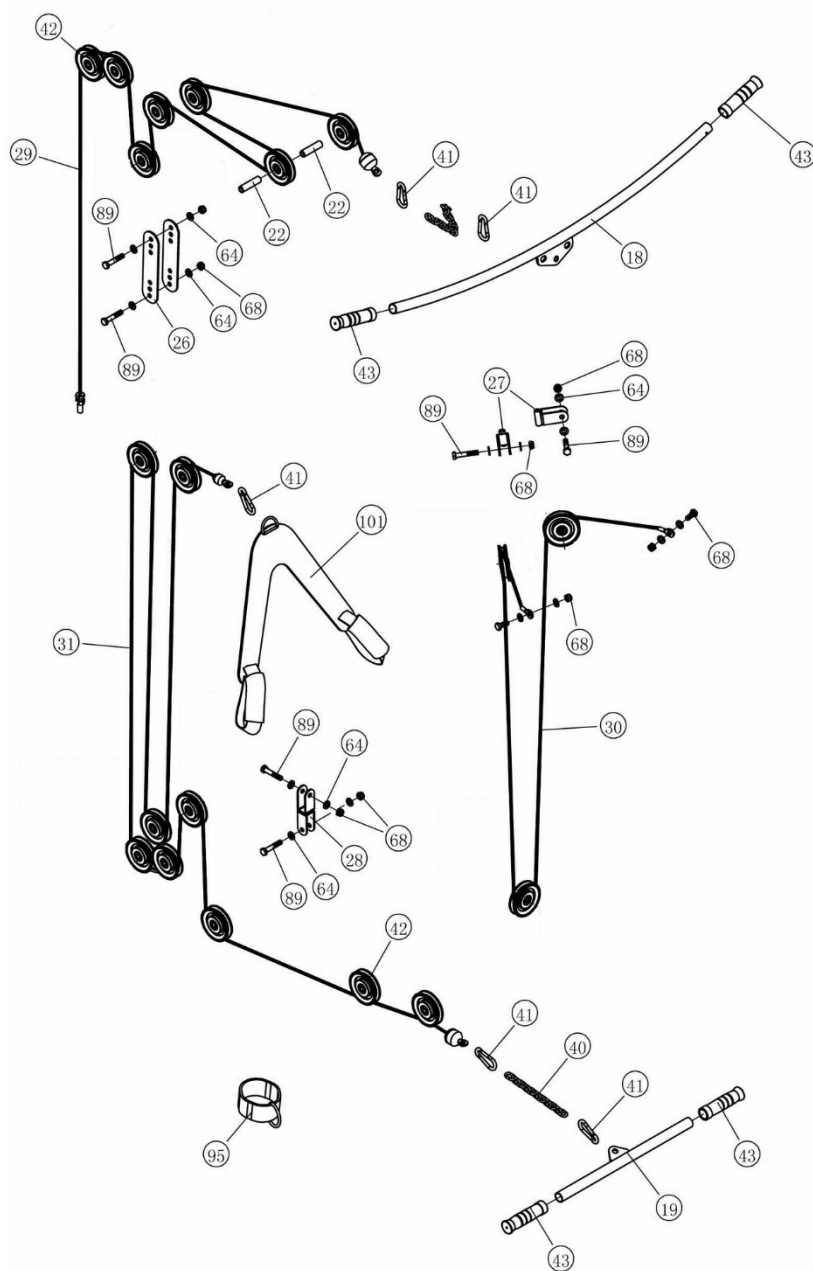
DETALJU SARAKSTS

Nr.	Apraksts	Daudzums	Nr.	Apraksts	Daudzums
1	Galvenā pamatne	1	53	Aizsargvāciņš PT60*30	2
2	Vadstieņu stiprinājums	1	54	Aizsargvāciņš 38*38	2
3	Galvenais vertikālais balsts	1	55	Aizbāznis Φ25	2
4	Augšējā sija	1	56	Adata	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Amortizators	2
7	Piekares balsta sija	1	59	Plastmasas uzmava	2
8	Labais plecs	1	60	Uzmava Φ16	4
9	Kreisais plecs	1	61	Uzmava Φ19	2
10	Priekšējais pamats	1	62	Līkuma paplāksne Φ10	1
11	Kāju iztaisnošanas svira	1	63	Paplāksne Φ8	2
12	Pretspiediena stienis	1	64	Paplāksne Φ10	69
13	Vadības stienis	2	65	Paplāksne Φ16	2
14	Presēšanas rokturis	2	66	Liela paplāksne Φ6	16
15	Vārpstas stienis	1	67	Liela paplāksne Φ10	1
16	Veltnis putuplasta apvalkiem (garš)	1	68	Nilona uzgrieznis M10	35
17	Vārpsta putuplasta apvalkiem (īsa)	1	69	Nilona uzgrieznis M16	2
18	Pretestības stienš	1	70	M 6*12 skrūve	8
19	Apakšējās pacelšanas stieņa	1	71	Sešstūra skrūve M 8*20	2
20	Stienis	1	72	Sešstūra skrūve M 8*55	2
21	Augšējā caurule	2	73	Sešstūra skrūve M 10*25	6
22	Uzmava	2	74	Sešstūra skrūve M 10*45	9
23	Troses diska caurule	2	75	Sešstūra skrūve M 10*60	5
24	Atzveltne	1	76	Sešstūra skrūve M 10*65	2
25	Sēdekļis	1	77	Sešstūra skrūve M 10*70	2
26	Troses diska plāksnīte	2	78	Sešstūra skrūve M 10*95	1
27	Rokturis	2	79	Sešstūra skrūve M 10*100	2
28	Krustveida bloks	1	80	Koniskā galvas skrūve M10*20	2
29	Trose	1	81	Sešstūra skrūve M10*160	1
30	Tauriņveida stacijas trose	1	82		
31	Apakšējās daļas trose	1	83	Mansete 50*38	1
32	Augšējā slodzes plāksne	1	84	Mufa 80*40	1
33	Svars	11	85	Uzgrieznis Φ10	2
34	Paplāksne	1	86	Uzgrieznis Φ16	2
35	Stieņa gredzens	1	87	Fiksējošais skrūvgriezis	2
36	Slodzes regulēšanas tapīte	1	88	Sešstūra skrūve M 6*20	8
37	Slodzes izvēles stabiņš	1	89	Sešstūra skrūve M10*45	7
38	L veida tapskrūve	1	90	Sešstūra skrūve M10*45	2
39	Slodzes amortizators	2	91	Lūgšanu grāmatas turētājs	1
40	Ķēde (500 mm)	2	92	Lūgšanu grāmata	1
41	Karabīne	5	93	Sēdekļa pozīcijas regulēšanas stienis	1
42	Rullītis	19	94	Rings Φ60	2
43	Rokturis	6	95	Potītes sikсна	1
44	Putas aizsargs Φ90*245	2	96	Atbalsta augšējais apvalks	1
45	Putas aizsargs Φ80*160	6	97	Apakšējais kronšteina apvalks	2
46	Gumijas plāksnīte	1	98	Stūres apvalks	2
47	Aizsargvāciņš Φ25	8	101	Vēdera josta	1
48	Aizbāznis Φ32	2			
49	Aizbāznis 25*50	2			
50	Aizbāznis 38*38	4			
51	Aizsargvāciņš 50*50	4			
52	Aizsargvāciņš PT80*40	3			

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85	
86		87		88		89		90	

91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

SAITES

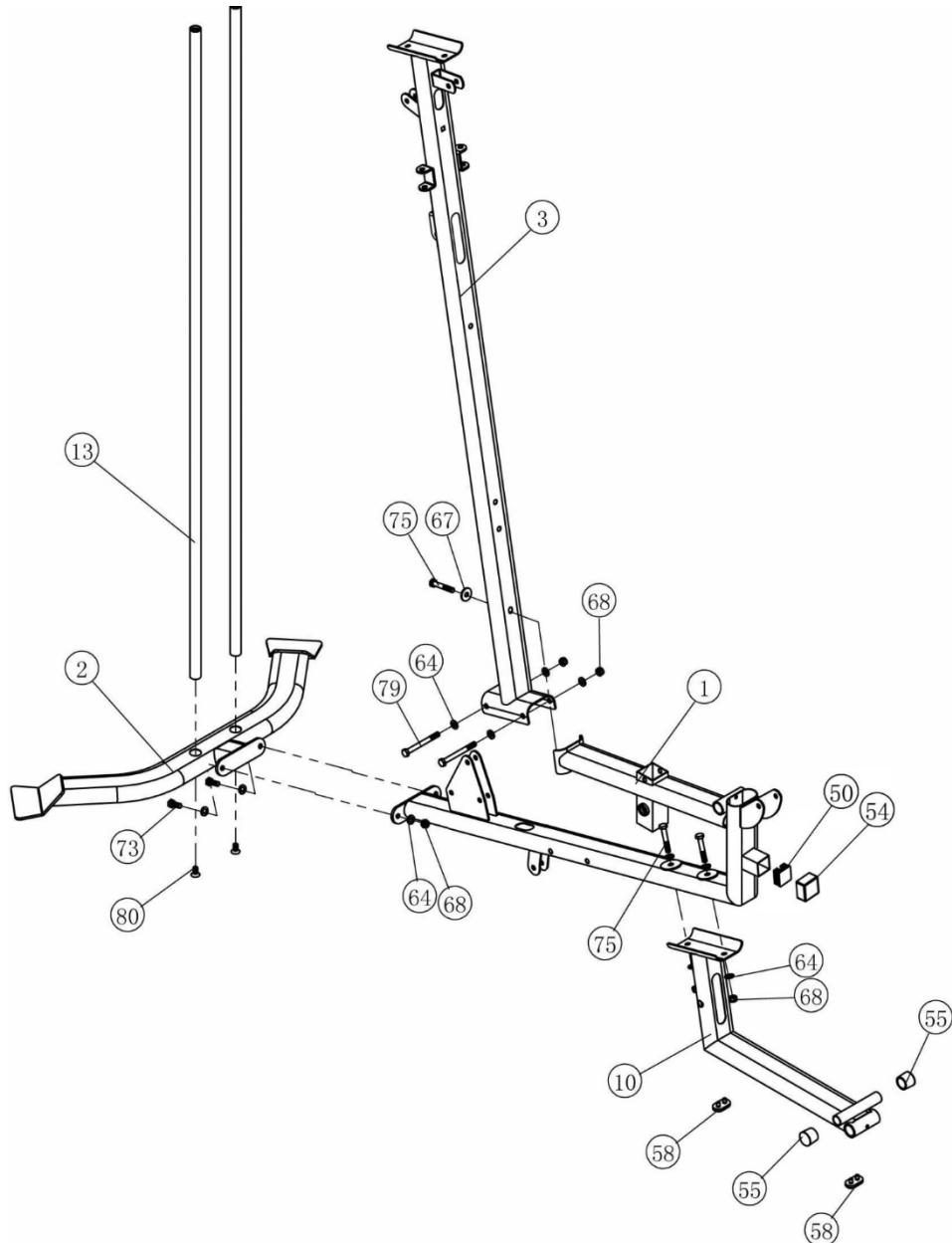


MONTAŽAS INSTRUKCIJA:

Piezīme:

1. Ja instrukcijā nav norādīts citādi, blīvējums jāpiestiprina pie abiem visu skrūvju galiem (pie skrūves galvas un uzgriežņa).
2. Visas detaļas jāsaliek ar rokām, pēc tam tās rūpīgi jāpievelk ar atslēgu.
3. Dažas detaļas var būt rūpnīcā jau samontētas.
4. Montāžai nepieciešama otras personas palīdzība.

1. SOLIS:



1. Ievietojiet divas vadības stieņus (13) to stiprinājumos (2). Nostipriniet stieņus (13), izmantojot divas M10x20 skrūves (80).
2. Ievietojiet 38x38 aizsargvāciņu (50) galvenajā pamatnē (1). Pēc tam pie galvenās pamatnes (1) piestipriniet 38x38 aizsargvāciņu (54).
3. Savienojiet vadu stieņu stiprinājumus (2) ar galveno pamatni (1), izmantojot divas M10 uzgriežņus (68), divas M10x25 skrūves (73) un četras $\phi 10$ paplāksnes (64).
4. Pievienojiet divus aizsargvāciņus $\phi 25$ (55) apaļajiem caurumiem uz malas galos, kas atrodas priekšējā pamatnes daļā (10). Pievienojiet amortizatorus (58) priekšējai pamatnei (10).
5. Savienojiet priekšējo pamatni (10) ar galveno pamatni (1), izmantojot divas M10x60 skrūves (75), divas M10 uzgriežņus (68) un četras paplāksnes $\phi 10$ (64).

Piezīme: Izmantojot skrūvgriezi, rūpīgi pievelciet M10x20 skrūves (80) stiprinājumā (2) un M10x25 skrūves (73). Pārējās skrūves pievelciet ar rokām.

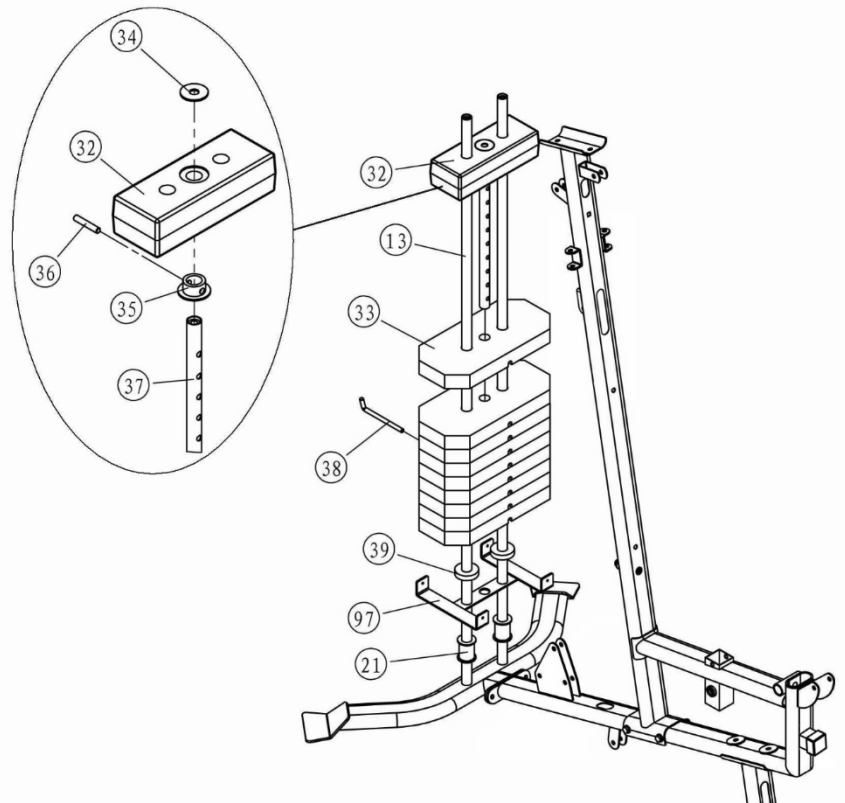
6. Savienojiet galveno vertikālo siju (3) ar galveno pamatni (1), izmantojot divas M10 uzgriežņus (68), divas M10x100 skrūves (79), vienu M10x60 skrūvi (75), vienu lielu $\phi 10$ paplāksni (67) un četras $\phi 10$ paplāksnes (64).

2. SOLIS

1. Uz vadības stieniem (13) uzlieciet augšējās caurules (21) un apakšējo balsta apvalku (97).
2. Uzstādi divus slodzes amortizatorus (39) uz stieniem (13). Pēc tam uzlieciet slodzes (33) pa vienai pēc kārtas.

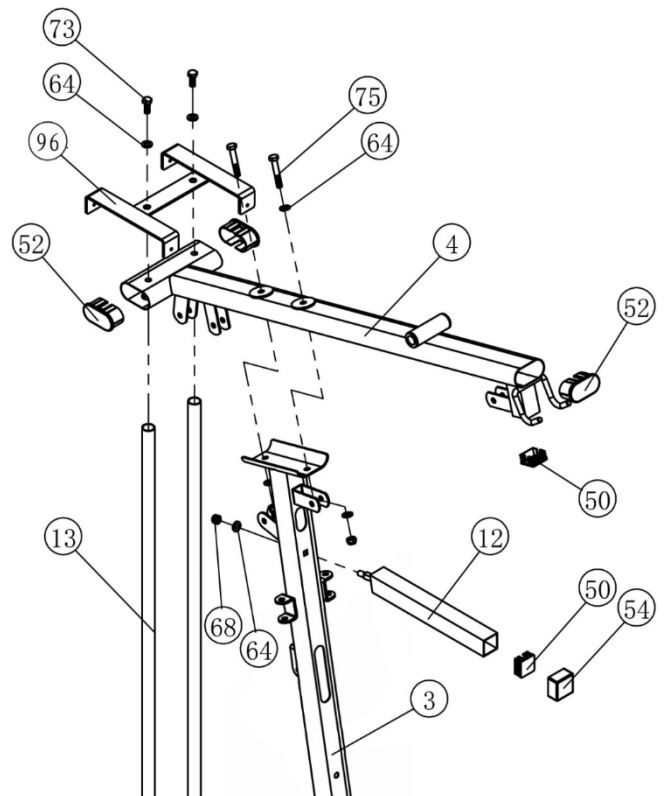
PIEZĪME: Svāra elementus (#33) uzlieciet uzmanīgi un pa vienam. Nekad neceliet vairāk, nekā varat droši pacelt.

3. Uzlieciet gredzenu (35) uz slodzes izvēles stienī (37) un saskaņojiet atvērumus fiksējošajai tapai. Fiksējiet ar tapu (36), ievietojot to pirmajā atvērumā stienī (37) un caurumā gredzenā (35). Uz stienī (37) uzlieciet augšējo svāra plāksni (32). Novietojiet paplāksni (34) uz cauruma plāksnē virs kaudzes (32).
4. Nobeigumā novietojiet augšējo slodzes plāksni (32) kopā ar slodzes izvēles stabu (37) uz vadības stieniem (13). Ievietojiet L veida tapu (38) atbilstošajā caurumā skavā.



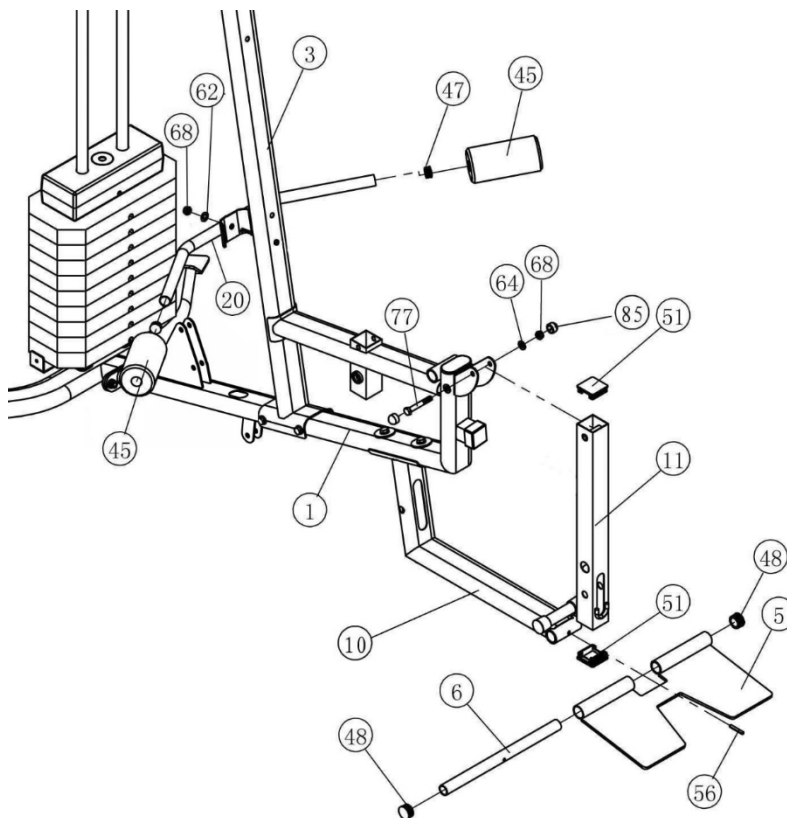
3. SOLIS.

1. Ievietojiet trīs PT80x40 aizbāžņus (52) un vienu 38x38 aizbāžņu (50) augšējās sijas (4) galos.
2. Savienojiet augšējo siju (4) ar galveno vertikālo balstu (3), izmantojot divas M10 uzgriežņus (68), divas M10x60 skrūves (75) un četras $\phi 10$ paplāksnes (64).
3. Savienojiet balsta augšējo apvalku (96) ar augšējo siju (4) un stieniem (13), izmantojot divas M10x25 skrūves (73) un divām $\phi 10$ paplāksnēm (64).
4. Ievietojiet aizbāzni 38x38 (50) pretestības stienī (12). Pievienojiet stienim (12) aizbāzni 38x38 (54).
5. Savienojiet pretestības stieni (12) ar galveno vertikālo balstu (3), izmantojot neilona uzgriezni M10 (68) un paplāksnes $\phi 10$ (64).



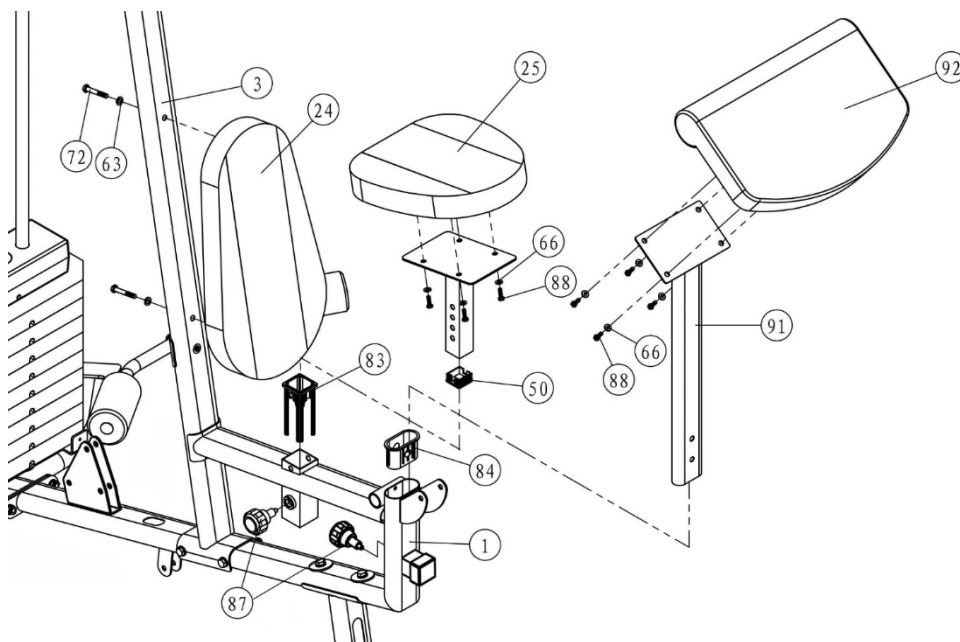
4. SOLIS.

1. Ievietojiet divus aizbāžņus 50x50 (51) kāju iztaisnošanas sviras (11) galos.
2. Savienojiet kāju iztaisnošanas sviru (11) ar galveno pamatni (1), izmantojot M10 uzgriezni (68), M10x70 skrūvi (77), divas $\phi 10$ paplāksnes (64) un divas $\phi 10$ uzgriežņus (85).
3. Saskatījiet platformas (5) un priekšējās pamatnes (10) atvērumus vienā līnijā. Pēc tam ievietojiet tapu (6) atvērumos, lai savienotu platformu ar pamatni.
4. Saskatījiet vienā līnijā mazo caurumu tapā (6) un mazo caurumu priekšējā pamatnē (10). Pēc tam caur atvērumiem ievietojiet tapu (56).
5. Ievietojiet divus aizbāžņus $\phi 32$ (48) platformas (5) caurumos.
6. Ievietojiet divus $\phi 25$ aizbāžņus (47) stangā (20).
7. Savienojiet stieni (20) ar galveno vertikālo balstu (3), izmantojot M10 uzgriezni (68) un $\phi 10$ paplāksni (62).
8. Uzvelciet putuplasta apvalkus $\phi 80 \times 160$ (45) uz stieņa (20).



5. SOLIS.

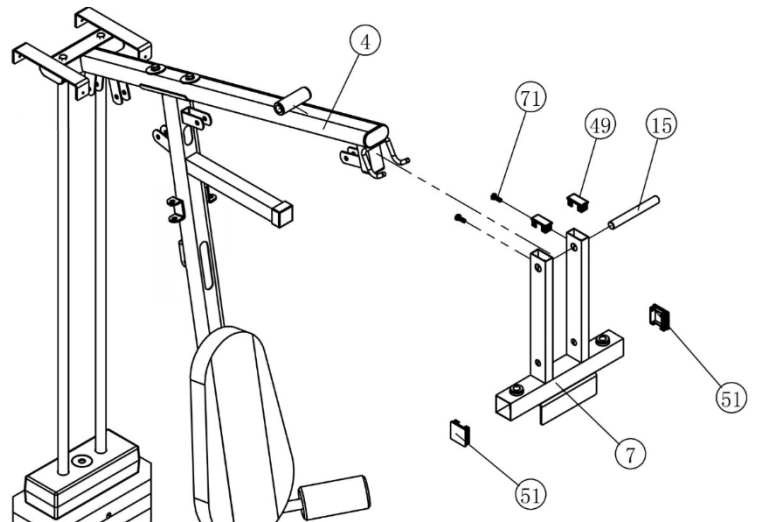
1. Pievienojiet atzveltni (24) pie galvenā vertikālā balsta (3), izmantojot divas M8x55 skrūves (72) un divas $\phi 8$ paplāksnes (63).
2. Ievietojiet aizsarguzgali 38x38 (50) sēdekļa pozīcijas regulēšanas stieņa (93) galā.
3. Savienojiet sēdekli (25) ar sēdekļa pozīcijas regulēšanas stieni (93), izmantojot četras M6x20 skrūves (88) un četras lielas $\phi 6$ paplāksnes (66).
4. Ievietojiet uznavu (83) galvenajā pamatnē (1) un pēc tam ievietojiet sēdekļa regulēšanas stieni (93) uznavā (83).
5. Noregulējiet sēdekļa (25) pozīciju atbilstoši savām vajadzībām un fiksējiet to ar regulēšanas skrūvi (87).
6. Pievienojiet lūgšanu grāmatu (92) pie atbalsta (91), izmantojot četras M6x20 skrūves (88) un četras lielas $\phi 6$ paplāksnes (66).
7. Ievietojiet uznavu (84) galvenajā pamatnē (1), pēc tam ievietojiet lūgšanu grāmatas atbalsta kronšteinu (91) uznavā (84).



8. Noregulējiet lūgšanu grāmatas (92) novietojumu atbilstoši savām vajadzībām un fiksējiet to ar skrūvi (87).

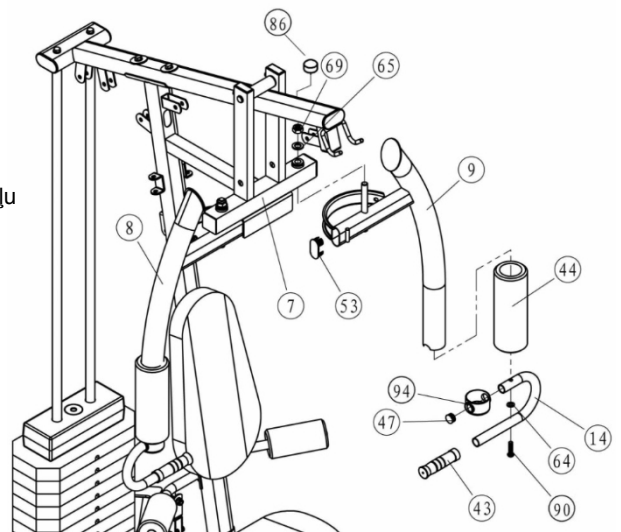
6. SOLIS.

1. Ievietojiet divus aizbāžņus 50x50 (51) un divus 25x50 (49) roku stiprinājuma sijas (7) galos.
2. Savienojiet roku stiprinājuma siju (7) ar galveno siju (4), izmantojot stieni (15). Nostipriniet savienojumu, izmantojot divas skrūves M8x20 (71).



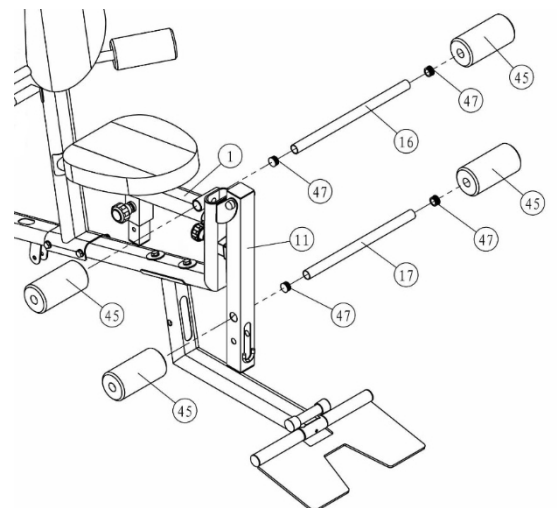
7. SOLIS.

1. Ievietojiet PT60x30 (53) uzgali kreisajā plecā (9). Piestipriniet divus $\varnothing 25$ (47) uzgaļus presēšanas roktura (14) galos.
2. Uzlieciet putuplastu $\varnothing 90 \times 245$ (44) uz kreisā atzara (9). Uzlieciet detaļu (43) uz izspiešanas rokturi (14).
3. Savienojiet kreiso atzari (9) ar atzaru balsta siju (7), izmantojot vienu M16 uzgriezni (69), vienu $\varnothing 16$ paplāksni (65) un vienu uzgriezni $\varnothing 16$ (86).
4. Ievietojiet spiediena rokturi (14) caur atveri gredzenā (94) un pēc tam savienojiet rokturi (14) ar kreiso plecu (9), izmantojot skrūvi M10x45 (90) un paplāksni $\varnothing 10$ (64).
5. Tādā pašā veidā piestipriniet labo atzari (8).



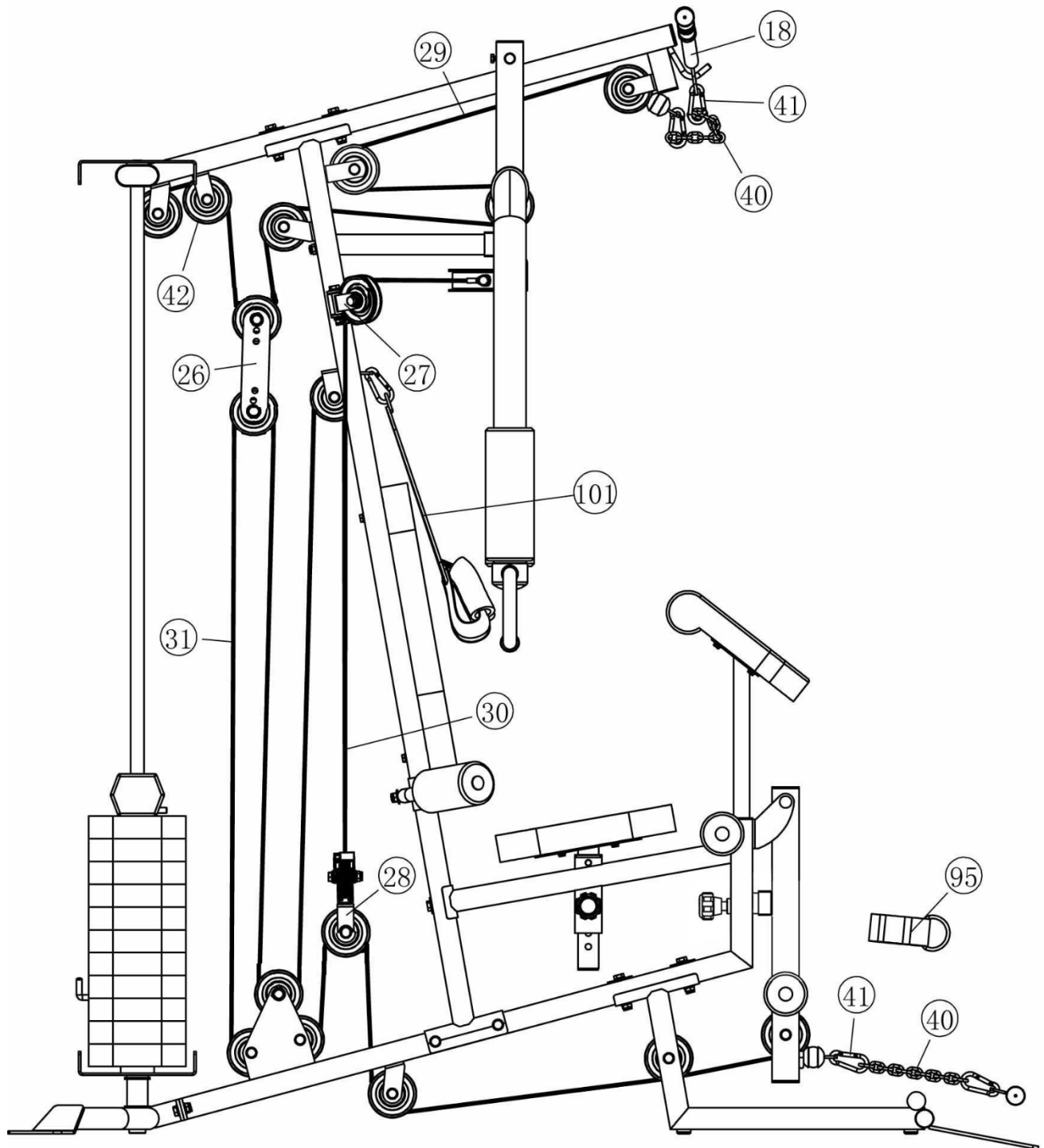
8. SOLIS.

1. Ievietojiet četras aizbāžņus $\varnothing 25$ (47) garā (16) un īsā vārpsta (17) galos.
2. Ievietojiet garo vārpstu (16) caurumā galvenajā pamatnē (1). Uzlieciet divus putuplasta apvalkus $\varnothing 80 \times 160$ (45) uz vārpstas (16).
3. Ievietojiet īso vārpstu (17) caur atveri kāju iztaisnošanas svirā (11). Uzlieciet divus putuplasta apvalkus $\varnothing 80 \times 160$ (45) uz vārpstas (17).

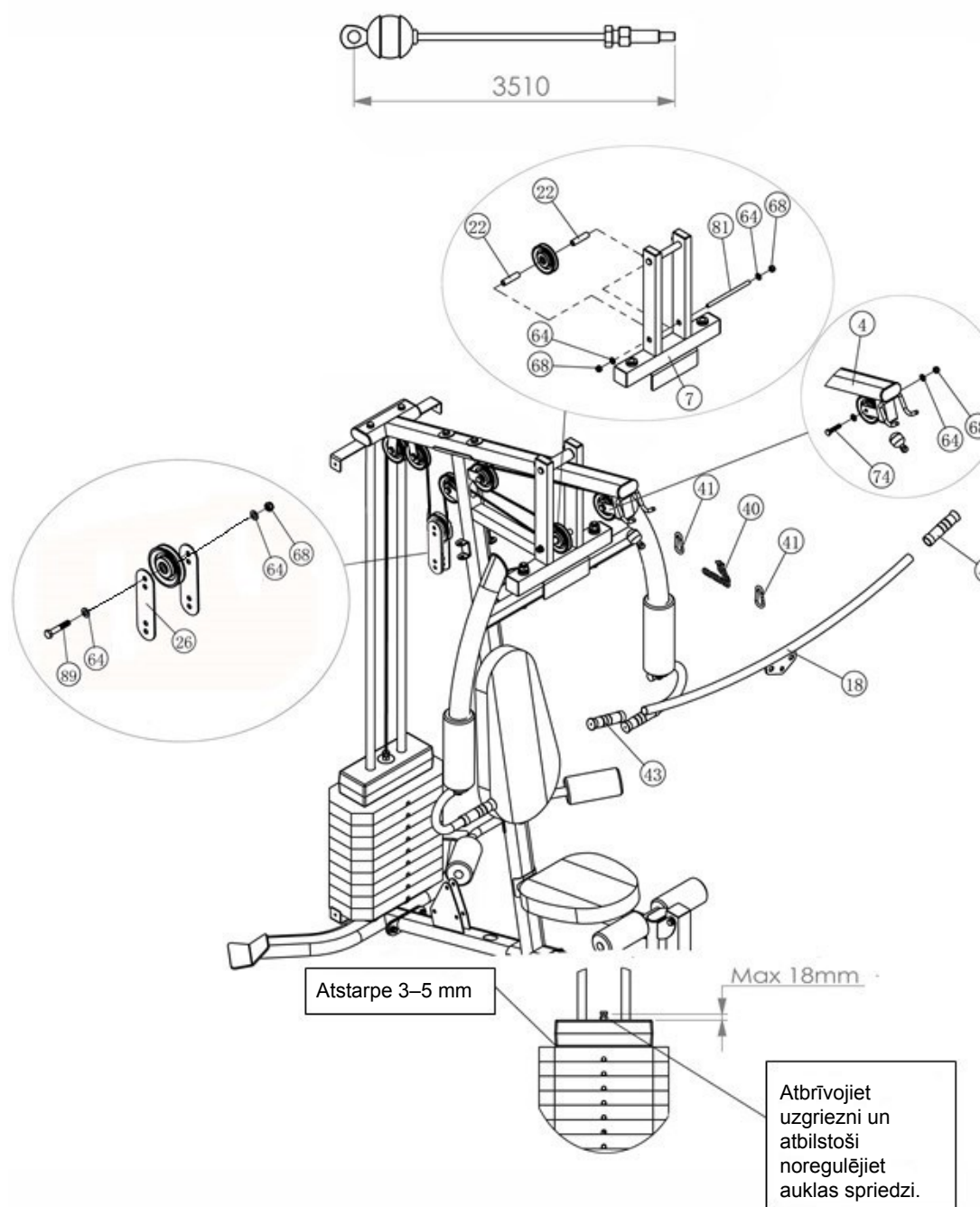


9. SOLIS. TROSES VADĪŠANAS SHĒMA

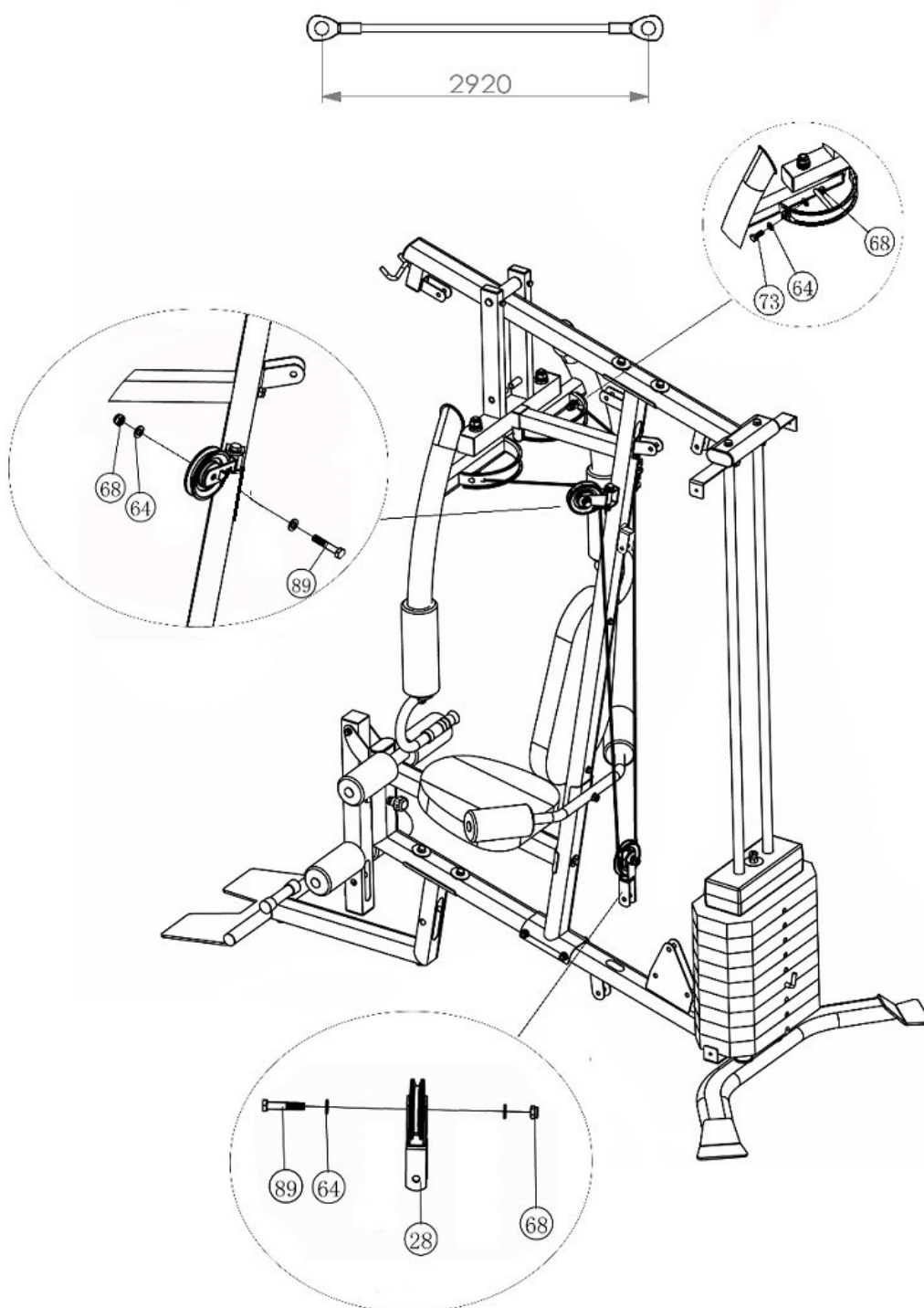
Pēc ierīces samontēšanas pārbaudiet, vai aukla ir pietiekami nospriegota. (Ieteicams saglabāt 3–5 mm atstarpi starp augšējo plāksni un stabu, tad auklas spriegums būs pareizs).
Ja aukla ir vaļīga, viegli pievelciet skrūvi kaudzes augšgalā vai nostiepiet auklu, izmantojot detaļu (26), lai saglabātu spriedzi.



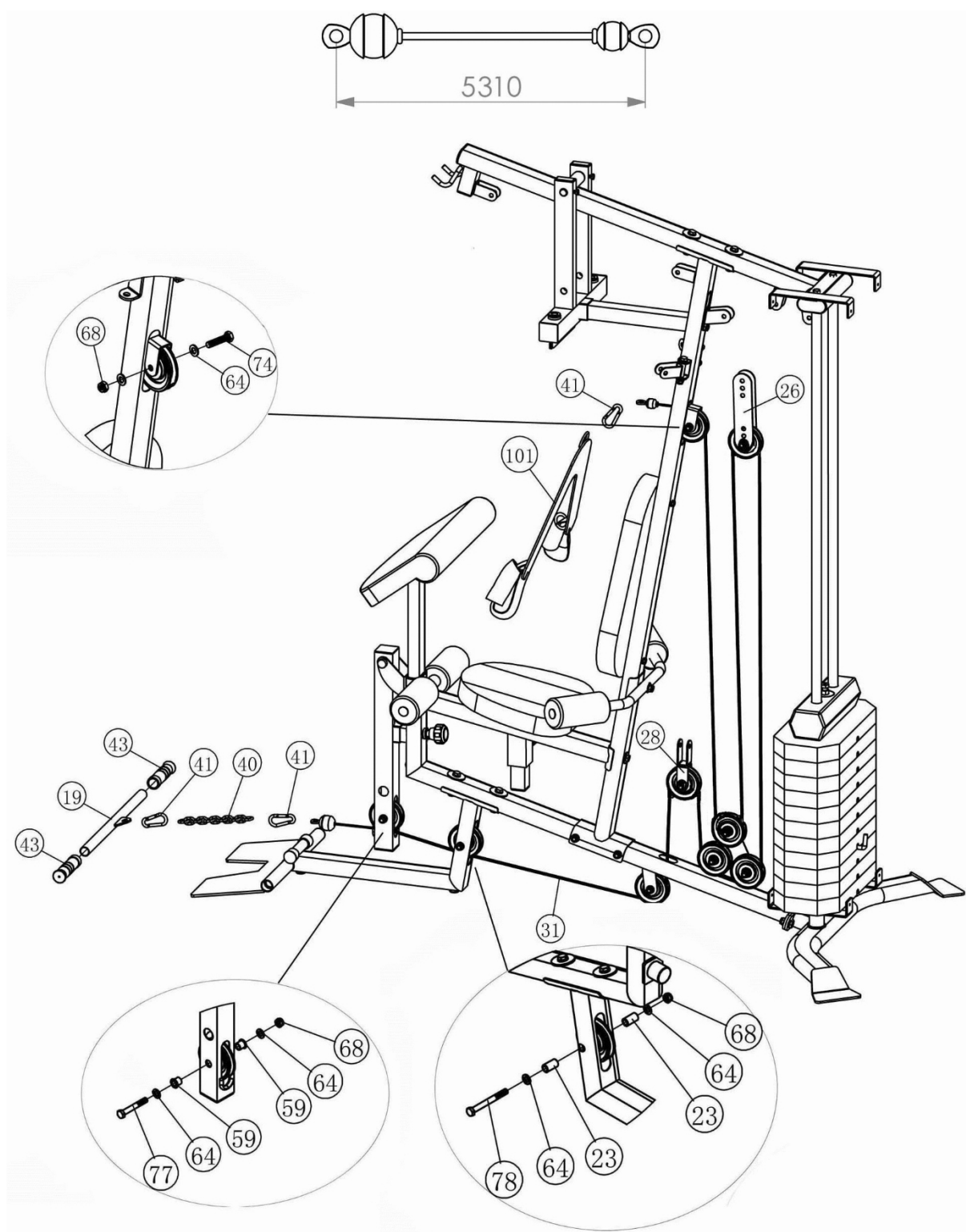
PRETESTĪBAS TROSIŅA



TĀSĪTĀJA TROSES

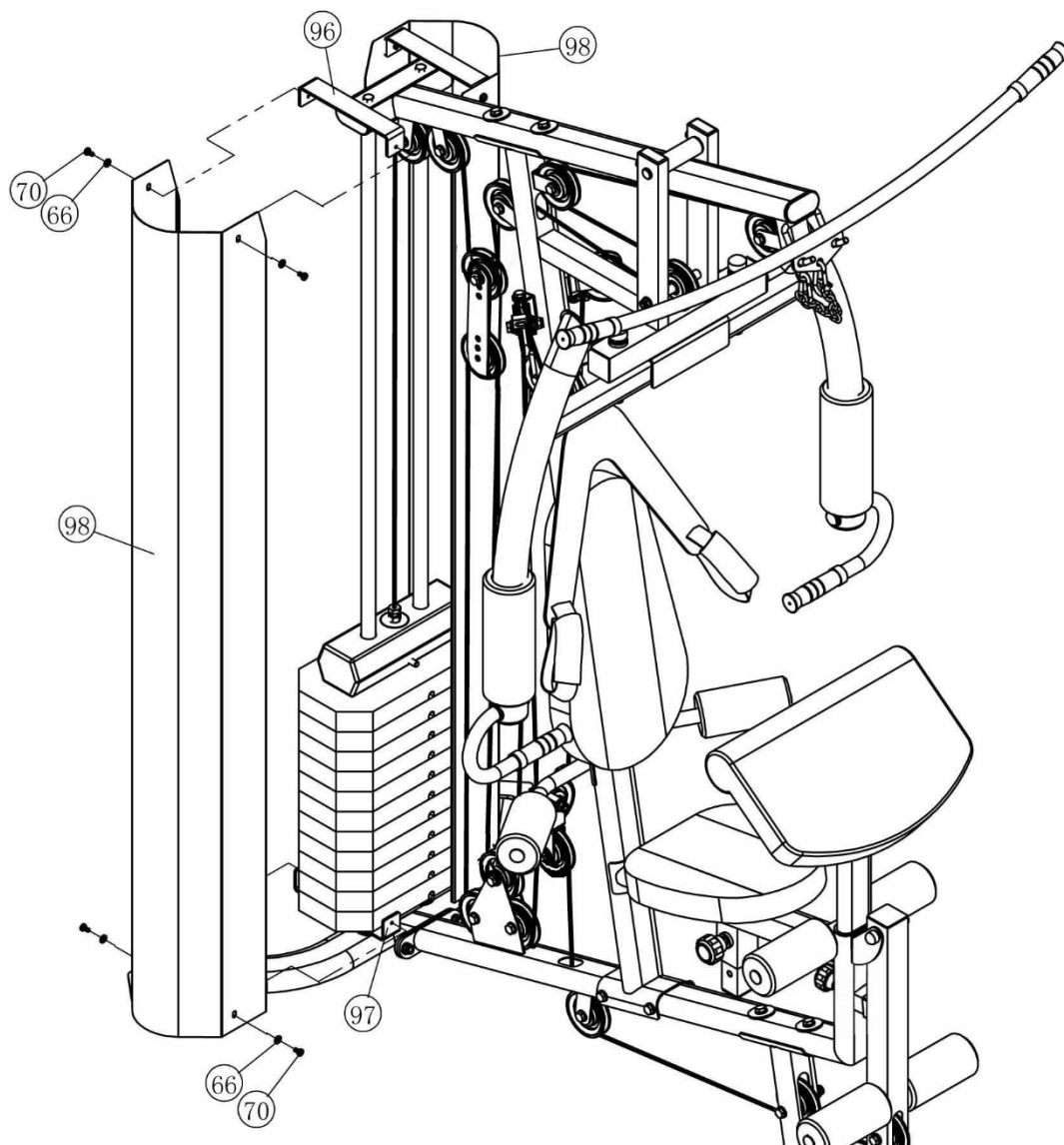


APAKŠĒJĀS DAĻAS TROSE



10. SOLIS

1. Pievienojiet skavas apvalku (98) pie augšējā (96) un apakšējā atbalsta apvalka (97), izmantojot astoņas M6x12 skrūves (70) un astoņas lielas $\phi 6$ paplāksnes (66).



Cietīgi pievelciet visas skrūves un uzgriežņus. Jūsu mājas treniņierīču zāle tagad ir samontēta.

Pirms lietošanas pārbaudiet, vai visas skrūves ir pienācīgi pievilktas un vai troses ir pareizi nostiprinātas uz rullīšiem. Pirmās lietošanas laikā var būt nepieciešama trošu precīza regulēšana.

Izmantojams terapeitiskos, rehabilitācijas un komerciālos nolūkos.

„Atlas TYTAN 7” ir ierīce, kas paredzēta vispārējai fiziskajai sagatavotībai mājas apstākļos. **To nedrīkst**

TRENIŅA NORĀDĪJUMI

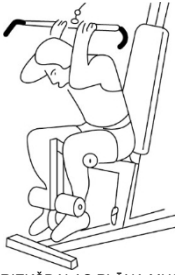
1. Iesildīšanās

Pirms treniņa sākšanas iesakām veikt iesildīšanās vingrinājumus, kas attēloti zemāk. Katru vingrinājumu jāveic vismaz 30 sekundes. Iesildīšanās



2. Vingrinājumi

1 VINGRINĀJUMI UZ ZEMĀKĀ STIENĀ (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF) PIESTIPRINI ROKTURU PIE APAKŠĒJĀS STIENES UN APSĒDIET AR SEJU VIRZĪTĀS PUSĒ UZ IERĪCI. Nedaudz salieciet kājas, izstiepieties sēdekļa virzienā, izlieciet muguru lokā un velciet uz jostasvietas pusi.	2 CEĻGALU PACELŠANA (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PIESTIPRINI ROKTURU PIE STIENĀ, APGŪLIES UZ MUGURAS AR GRIEZIEM, KURI IR GANDRĪZ IZSTIESTI, PACEL PĒDU PIRSTUS UN IEVIETO ROKTURU STARP PĒDĀM. PACELI CEĻGALUS VIRZĪBĀ UZ KRŪŠU KĀ TIK AUGSTI, KĀ TIKAI SPĒJI.	3 Bicepsa vingrinājumi (BICEPSI UN PRIEKŠROKAS LIEKTĀJI) PIESTIPRINI ROKTURU PIE STIENĀ, SATVER TO UN STĀVI AR IZSTIEPTĀM ROKĀM UN ELKONĒM PIE ĶERMEŅA. VILC ROKTURU UZ PRIEKŠU, TIK TĀLU, KĀ TIKAI SPĒJI.
4 VINGROŠANA UZ AUGŠĒJĀ STIENĀ. (BICEPSI UN PRIEKŠROKAS LIEKTĀJI) PIESTIPRINI ROKTURU PIE STIENĀ UN PIEVELC TO. APSĒDIET UZ SĒDEKĻA UN NOLIECIET UZ PRIEKŠU PĀRI STIENĀ PRIEKŠDAĻAI. PIEVELC STIENĀ LĪKUMĀ UZ AUGŠU, TIK SPĒCĪGI, KĀ TIKAI SPĒJI.	5 VINGRINĀJUMI UZ AUGŠĒJĀ STIENĀ AR ROKĀM UZ AUGŠU. (Bicepsa muskuļi ar spēcīgu uzsvāru uz apakšdelma muskuļiem) VEIC VINGRINĀJUMU TĀ PAT KĀ IEGŪTAJĀ VINGRINĀJUMĀ, BET AR ROKU AIZVĒRTO PUSI. ŠIS VINGRINĀJUMS NOSTIPRINĀS PRIEKŠROKAS MUSKULATŪRU.	6 PLAUKSTU VINGROŠANA (APAKŠDELMA LIEKŠANAS MUSKULI) PIESTIPRINI ROKTURU PIE STIENĀ UN PAVILCIET ROKTURI. ATBALSTIET PRIEKŠROKAS UZ AUGŠĒJĀ STIENĀ UN, TURĒJOT STIENĀ, PIEVELCIET PLĀKSNĪTES TIK AUGSTI, KĀ TIKAI VARĀT, TURĒJOT ROKAS UZ STIENĀ AUGŠĒJĀS DAĻAS.
7 KĀJU MUSKUĻU TRENIŅŠ. (MUSKUĻU GRUPA AP CEĻGALIEM) ŠO VINGROŠANU VEIC AR VIENU KĀJU. PIESTIPRINI AUGŠĒJO STIENĀ PIE AUGŠĒJĀS ATTVERES. UZKĀRĒ KĀJU UZ STIENĀ UN VELCIET TIK SPĒCĪGI, KĀ TIKAI VARĀT.	8 KĀJU STIEPŠANA. (ČETRKAĻNU MUSKULS) IEVIETOT AUGŠĒJO STIENĀ APAKŠĒJĀ ATTVERĒ. UZKĀRINĀT KĀJAS UZ APAKŠĒJĀ STIENĀ UN SATVERT SĒDEKĻA PAMATNI. LĒNI IZSTIEPT KĀJAS.	9 MUGURAS MUSKUĻU VINGROŠANA (RECTUS ABDOMINIS, SERRATUS, APAKŠĒJAIS LATISSIMUS DORSI) PIESTIPRINI STIENĀ PIE AUGŠĒJĀS RINGAS UN SATVER STIENĀ VIRS GALVAS, AIZĀRĒ KĀJAS PIE APAKŠĒJĀS RINGAS, SALIEK JOSU, NOLIECOTIES UZ PRIEKŠU TIK SPĒCĪGI, KĀ TIKAI SPĒJI.
10	11	12

 PIEVILKŠANA (LATISSIMUS PECTORALS) IZSTIESTU ROKU. DORSI-SERRATUS- PIESTIPRINI STIENI PIE AUGŠĒJĀ RINGA, ATSPIEDIES AR MUGURU PRET ATZVARU UN SATVER STIENI AR IESTIEPTIEM ROKU. VELCIET STIENI LEJUP, VEIDOJOT LĪKNI, KĀ TĪK TĀLU, KĀ TĪKAI IESPĒJAMS. NOLIECIETIES UZ PRIEKŠU, LAI PALIELINĀTU LĪKNI.	 VĒDERA PRIEKŠDAĻAS PLĀNA MUSKUĻU TRENIŅŠ. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) PIEFIKSĒJIET STIENI PIE AUGŠĒJĀS RITENĀ RINGA UN SATVERIET STIENI VIRS GALVAS. APSĒDIET, APVĪENOJOT KĀJAS AP APAKŠĒJO STIENI. IELIEKCIET MUGURU LOKĀ UN VILCIET STIENI, NOLIECOTIES UZ PRIEKŠU.	 TĀLĀS (KRŪŠU MUSKULI) Novietojiet plecus uz rokturiem, apņemiet tos ar apakšdelmiem un stumiet ar elkoņiem, nevis ar plaukstām. ATBALSTIET „MOTYLKU” UN
13  VERTIKĀLI 1) PIELĀGOJIET SĒDEKĻA AUGSTUMU, LAI „MOTYLKA” ROKAS ATRĀDAS KRŪŠU KASTES AUGSTUMĀ. 2) Izmantojot „Tauriņu” un kāju vingrojumu komplektu, vingrojiet pārmaiņus ar „Atlasa” augšējo un apakšējo daļu. 3) ATKĀRTOJIET TIK REIZES, CIK VĒLATIES.		

GEBRUIKSAANWIJZING

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Dit product is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik en is ontworpen om optimale veiligheid te garanderen. De volgende regels moeten in acht worden genomen:

1. Raadpleeg voor aanvang van de training een arts om vast te stellen of er geen contra-indicaties zijn voor het gebruik van fitnessapparatuur. Het advies van een arts is onontbeerlijk bij het gebruik van medicijnen die de hartfunctie, de bloeddruk en het cholesterolgehalte beïnvloeden. Dit is ook noodzakelijk voor personen ouder dan 35 jaar en personen met gezondheidsproblemen.
2. Voer altijd een warming-up uit voordat u begint met trainen.
3. Zorg ervoor dat kinderen en huisdieren tijdens en na het trainen geen toegang hebben tot de fitnessapparatuur.
4. Het apparaat moet op een droge, stabiele en goed waterpas geplaatste ondergrond worden geplaatst. Verwijder alle scherpe voorwerpen uit de directe omgeving van het apparaat. Bescherm het tegen vocht en zorg ervoor dat eventuele oneffenheden in de ondergrond worden geëgaliseerd. Het wordt aanbevolen om een speciale antislipmat te gebruiken, die voorkomt dat het apparaat tijdens het trainen verschuift.
5. De vrije ruimte mag niet kleiner zijn dan 0,6 m en niet groter. Let op alarmerende signalen. Onjuiste of overmatige training is gevaarlijk voor de gezondheid. Als tijdens het trainen pijn of duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere verontrustende symptomen optreden, moet u de training onmiddellijk staken en een arts raadplegen. Letsel kan het gevolg zijn van onjuiste of te intensieve training.
6. de trainingsruimte in de richtingen waarin de apparatuur beschikbaar is. De vrije ruimte moet ook ruimte bieden voor een noodafdeling. Wanneer apparatuur naast elkaar is geplaatst, kan de grootte van de vrije ruimte worden verdeeld
7. Controleer vóór het eerste gebruik en daarna met regelmatige tussenpozen de bevestiging van alle schroeven, pennen en overige verbindingen.
8. Controleer vóór het begin van de oefeningen de bevestiging van de onderdelen en de schroeven waarmee ze zijn verbonden. U mag pas met de training beginnen als het apparaat volledig in orde is.
9. Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en beschadigingen; alleen dan voldoet het aan de veiligheidsvoorschriften. Let vooral op de schuimrubberen handgrepen, de beschermkappen op de poten en de bekleding, die het snelst slijten. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen; tot die tijd mag het apparaat niet worden gebruikt voor training.
10. Steek geen voorwerpen in de openingen.
11. Let op uitstekende verstelmecanismen en andere constructieonderdelen die tijdens het trainen in de weg kunnen zitten.
12. Gebruik het apparaat uitsluitend voor het beoogde doel. Als een onderdeel beschadigd of versleten raakt, of als u tijdens het gebruik verontrustende geluiden hoort, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
13. Train in comfortabele kleding en sportschoenen. Vermijd loszittende kleding die achter uitstekende onderdelen van het apparaat kan blijven haken of die je bewegingsvrijheid zou kunnen beperken.
14. **Het apparaat is ingedeeld in klasse H volgens de norm EN ISO 20957-1 en is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik. Het mag niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.**
15. Zorg bij het optillen of verplaatsen van het apparaat voor een juiste houding om rugklachten te voorkomen.
16. Het product is uitsluitend bestemd voor volwassenen. Houd kinderen die niet onder toezicht staan uit de buurt van het apparaat.
17. Volg bij de montage van het apparaat nauwkeurig de bijgevoegde handleiding en gebruik uitsluitend de onderdelen die bij de set zijn geleverd. Controleer vóór aanvang van de montage of alle onderdelen die op de bijgevoegde lijst staan, in de set aanwezig zijn.



WAARSCHUWING: LEES DE HANDLEIDING VOORDAT U DE FITNESSAPPARATUUR GEBRUIKT.

WIJ ZIJN NIET AANSPRAKELIJK VOOR LETSEL OF SCHADE AAN VOORWERPEN DIE IS VEROORZAAKT DOOR ONJUIST GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.

TECHNISCHE GEGEVENS

Nettogewicht – 142,5 kg

Afmetingen in uitgeklapte toestand – 151 x 116 x

205 cm Maximale belasting van het product –

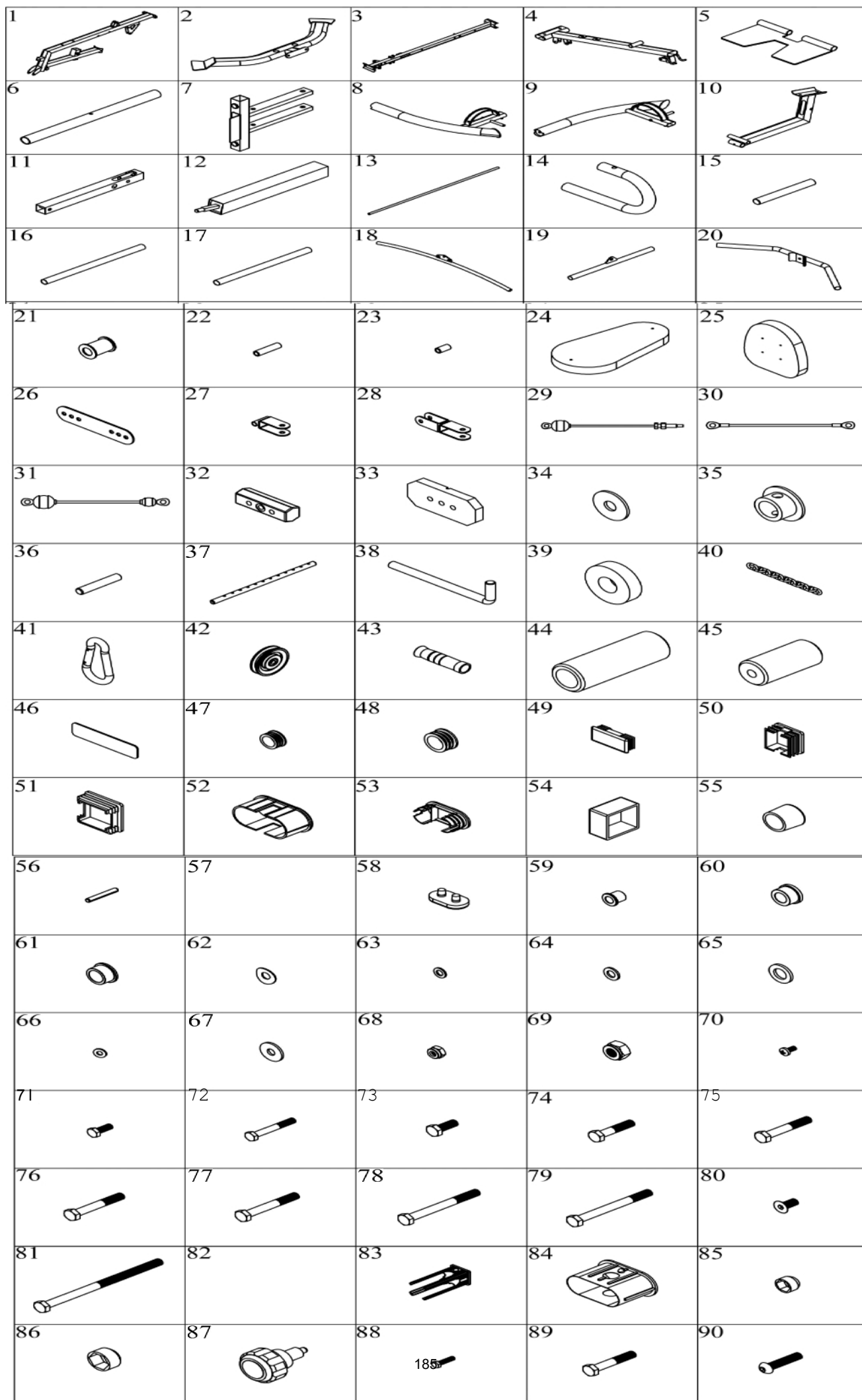
120 kg

ONDERHOUD

Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om het apparaat te reinigen. Gebruik een zachte, vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Bewaar de apparaten op een droge plaats om ze te beschermen tegen vocht en corrosie.

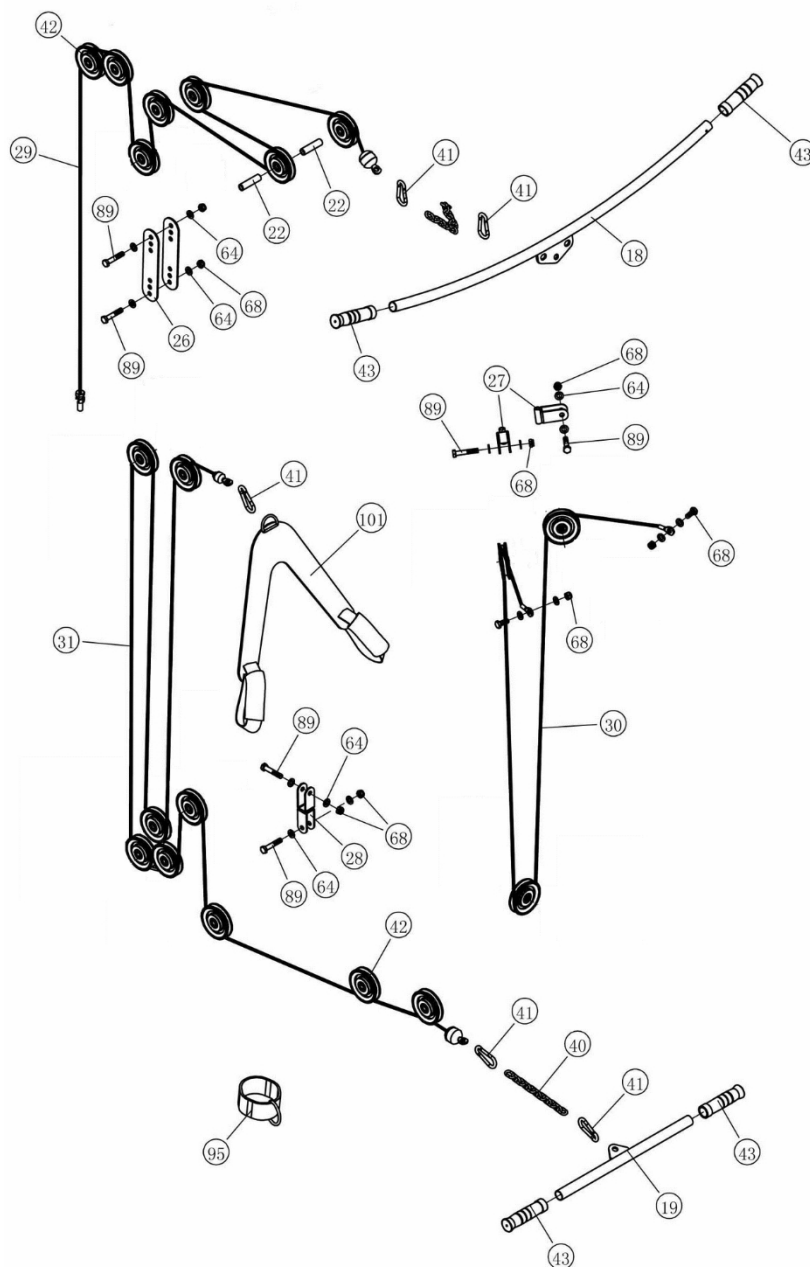
ONDERDELENLIJST

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdvoet	1	53	Afdekkap PT60*30	2
2	Bevestiging van geleidingsstangen	1	54	Afdekkap 38*38	2
3	Hoofdsteun verticaal	1	55	Afdekkap $\Phi 25$	2
4	Bovenste balk	1	56	Speld	1
5	Podium	1	57		
6	Pen	1	58	Schokdemper	2
7	Bevestigingsbalk voor de armen	1	59	Kunststof huls	2
8	Rechterarm	1	60	Huls $\Phi 16$	4
9	Linkerarm	1	61	Huls $\Phi 19$	2
10	Voorste voet	1	62	Boogvormige onderlegplaat $\Phi 10$	1
11	Hefboom voor het strekken van de benen	1	63	Sluitring $\Phi 8$	2
12	Weerstandstang	1	64	Sluitring $\Phi 10$	69
13	Geleidingsstang	2	65	Sluitring $\Phi 16$	2
14	Persgreep	2	66	Grote sluitring $\Phi 6$	16
15	Rolstang	1	67	Grote sluitring $\Phi 10$	1
16	Rol voor schuimrubberen hoezen (lang)	1	68	Nylon moer M10	35
17	As voor schuimrubberen beschermkappen (kort)	1	69	Nylon moer M16	2
18	Weerstandstang	1	70	Schroef M 6*12	8
19	Stang voor onderlift	1	71	Zeskantbout M 8*20	2
20	Stang	1	72	Zeskantbout M 8*55	2
21	Bovenste doorvoer	2	73	Zeskantbout M 10*25	6
22	Huls	2	74	Zeskantbout M 10*45	9
23	Doorvoer voor kabelschijf	2	75	Zeskantbout M 10*60	5
24	Rugleuning	1	76	Zeskantbout M 10*65	2
25	Zitting	1	77	Zeskantbout M 10*70	2
26	Touwschijfplaatje	2	78	Zeskantbout M 10*95	1
27	Handgreep	2	79	Zeskantbout M 10*100	2
28	Kruisklem	1	80	Schroef met conische kop M10*20	2
29	Kabel	1	81	Zeskantbout M10*160	1
30	Kabel voor vlinderstation	1	82		
31	Kabel van de onderconstructie	1	83	Huls 50*38	1
32	Bovenste verzwaringsplaat	1	84	Huls 80*40	1
33	Gewicht	11	85	Moer $\Phi 10$	2
34	Sluitring	1	86	Moer $\Phi 16$	2
35	Stapelring	1	87	Vergrendelingsknop	2
36	Stift voor het instellen van de belasting	1	88	Zeskantbout M 6*20	8
37	Keuzeschakelaar voor belasting	1	89	Zeskantbout M10*45	7
38	L-vormige pen	1	90	Zeskantbout M10*45	2
39	Belastingsdemper	2	91	Steun voor het gebedsboekje	1
40	Ketting (500 mm)	2	92	Gebedenboek	1
41	Karabijnhaak	5	93	Verstelstang voor de stoelpositie	1
42	Rol	19	94	Rand $\Phi 60$	2
43	Handgreep	6	95	Enkelband	1
44	Schuimrubberen beschermhoes $\Phi 90 \times 245$	2	96	Bovenste steunkap	1
45	Schuimrubberen afdekking $\Phi 80 \times 160$	6	97	Onderste beschermkap van de steun	2
46	Rubberen plaatje	1	98	Stapelafdekking	2
47	Afdekkap $\Phi 25$	8	101	Buikband	1
48	Afdekkapje $\Phi 32$	2			
49	Afdekkap 25*50	2			
50	Afdekkap 38*38	4			
51	Afdekkap 50*50	4			
52	Afdekkap PT80*40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

LINKS

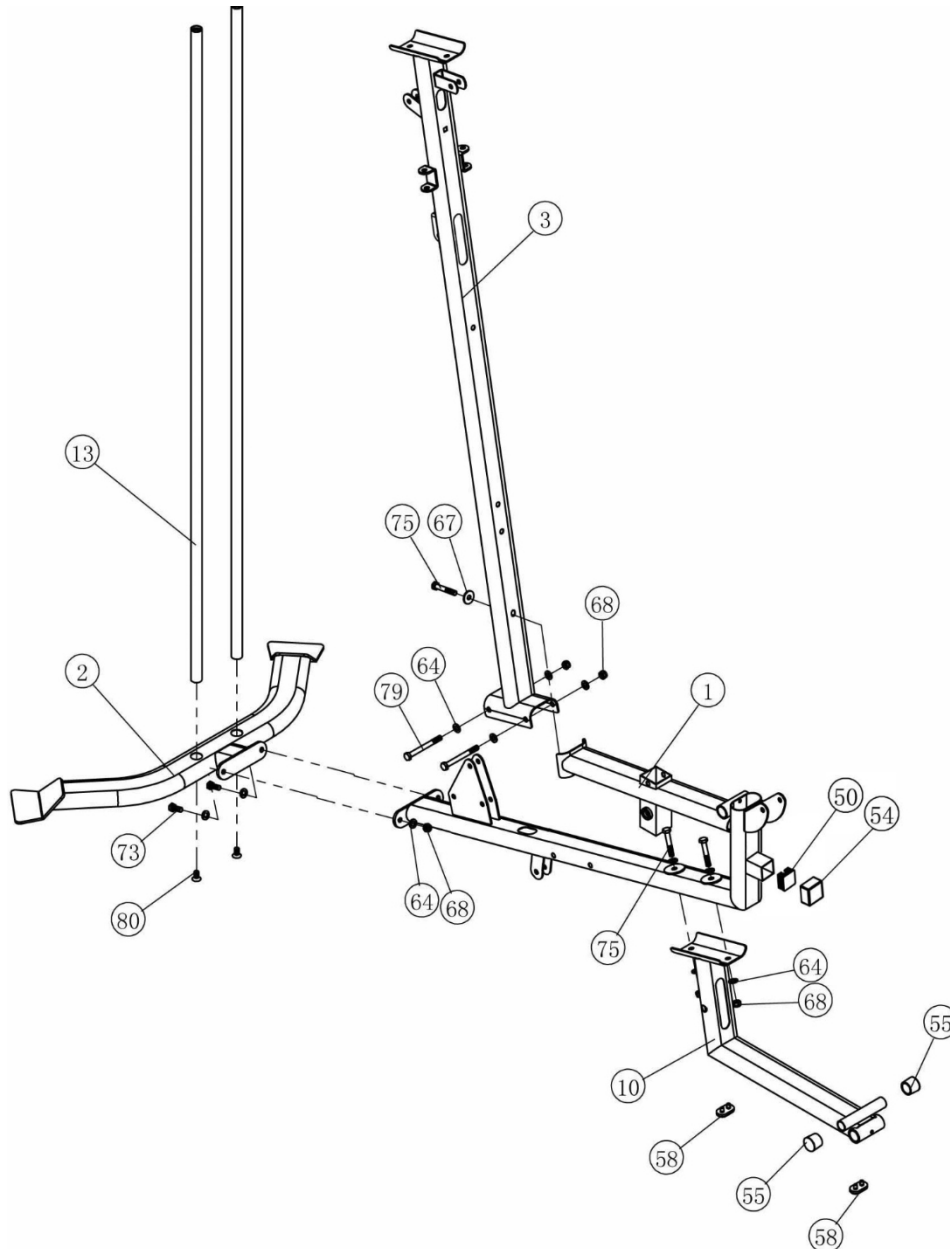


MONTAGE-INSTRUCTIES:

Let op:

1. Tenzij anders aangegeven in de handleiding, moet de afdichting aan beide uiteinden van alle schroeven worden bevestigd (op de schroefkop en de moer).
2. Alle onderdelen moeten met de hand worden gemonteerd en vervolgens zorgvuldig met een sleutel worden vastgedraaid.
3. Sommige onderdelen kunnen in de fabriek al zijn gemonteerd.
4. Voor de montage is de hulp van een tweede persoon nodig.

STAP 1:



1. Schuif de twee geleidingsstangen (13) in hun bevestigingen (2). Bevestig de stangen (13) met behulp van twee M10x20-schroeven (80).
2. Schuif de afdekplaat 38x38 (50) in de hoofdvoet (1). Bevestig vervolgens de afdekplaat 38x38 (54) aan de hoofdvoet (1).
3. Verbind de bevestiging van de geleidingsstangen (2) met de hoofdbasis (1) met behulp van twee M10-moeren (68), twee M10x25-schroeven (73) en vier $\phi 10$ -ringen (64).
4. Bevestig twee afdekdoppen $\phi 25$ (55) aan de ronde gaten in de uiteinden van de huls aan de voorkant van de basis (10). Bevestig de schokdempers (58) aan de voorste basis (10).
5. Verbind de voorste voet (10) met de hoofdvoet (1) met behulp van twee M10x60-bouten (75), twee M10-moeren (68) en vier ringen $\phi 10$ (64).

Let op: Draai de M10x20-bouten (80) in de bevestiging (2) en de M10x25-bouten (73). Draai de overige bouten met de hand vast.

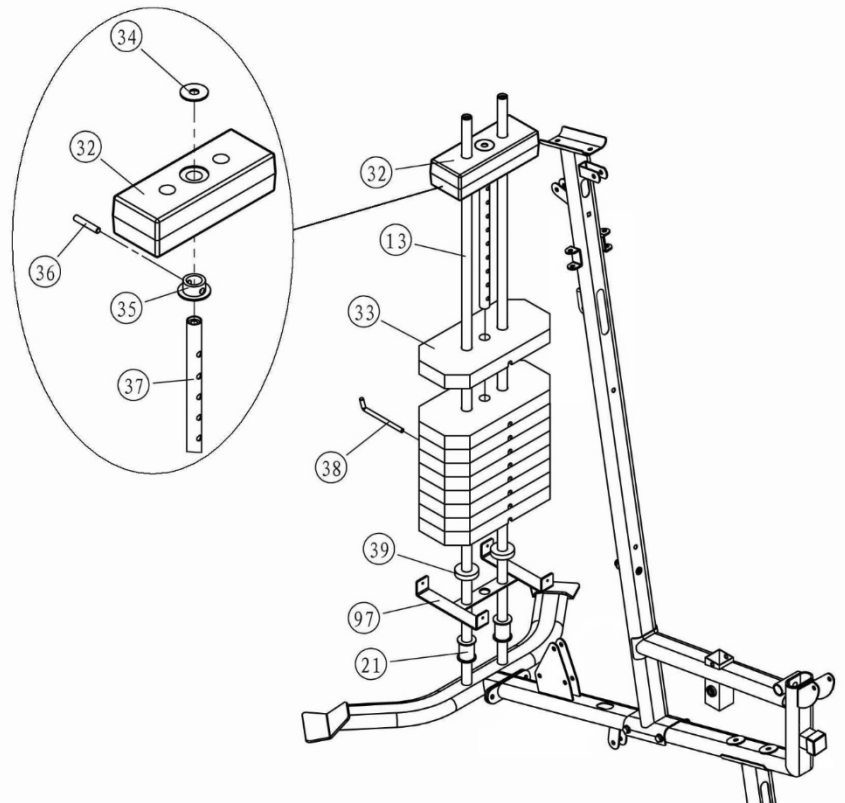
6. Verbind de verticale hoofdbalk (3) met de hoofdvoet (1) met behulp van twee M10-moeren (68), twee M10x100-schroeven (79), één M10x60-schroef (75), één grote $\phi 10$ -onderlegging (67) en vier $\phi 10$ -onderleggingen (64).

STAP 2

1. Plaats de bovenste doorvoeren (21) en de onderste steunafdekking (97) op de geleidestangen (13).
2. Plaats twee belastingsdempers (39) op de stangen (13). Plaats vervolgens de gewichten (33) één voor één.

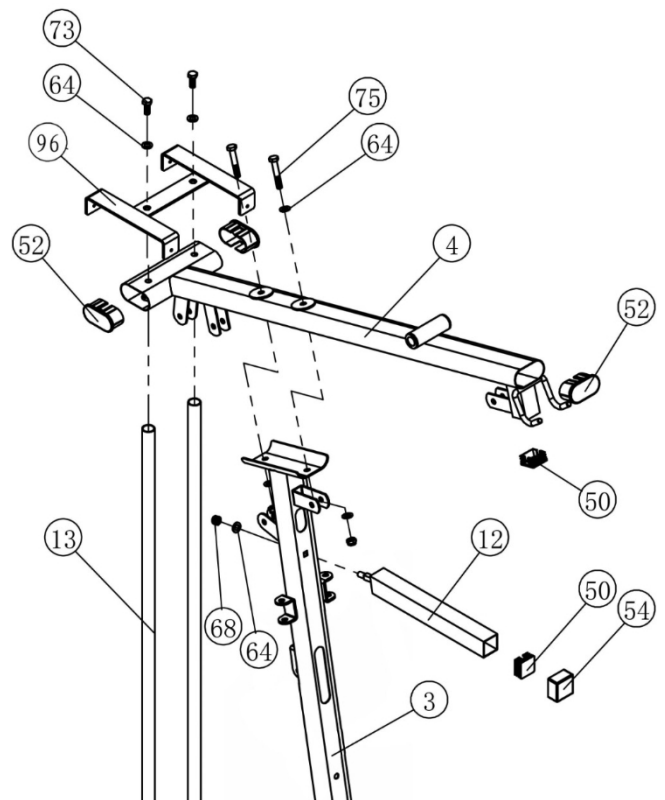
LET OP: Plaats de gewichten (#33) voorzichtig en één voor één. Til nooit meer op dan u veilig kunt dragen.

3. Plaats de ring (35) op de gewichtskiezerstang (37) en lijn de gaten uit voor de borgpen. Zet vast met de borgpen (36) door deze in het eerste gat in de stang (37) en in het gat in de ring (35). Plaats de bovenste gewichtplaat (32) op de staaf (37). Plaats de onderlegplaat (34) op het gat in de plaat bovenaan de stapel (32).
4. Plaats ten slotte de bovenste gewichtplaat (32) samen met de gewichtskeuzestang (37) op de geleidingsstangen (13). Steek de L-vormige pen (38) in het juiste gat in de stapel.



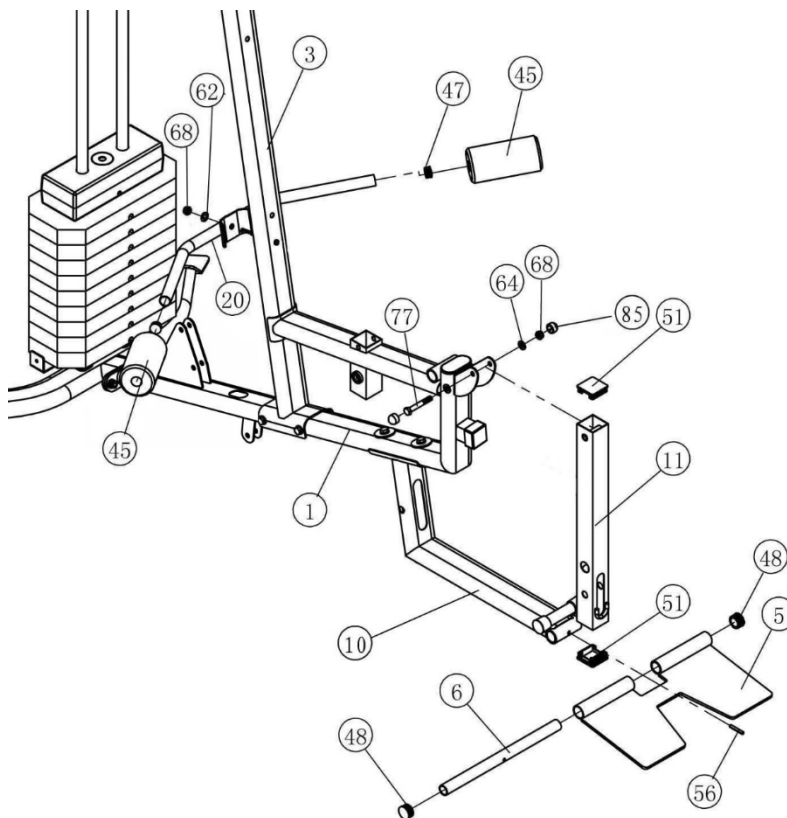
STAP 3.

1. Steek de drie afdekdoppen PT80x40 (52) en de afdekdop 38x38 (50) in de uiteinden van de bovenste balk (4).
2. Verbind de bovenste balk (4) met de verticale hoofdsteun (3) met behulp van twee M10-moeren (68), twee M10x60-schroeven (75) en vier $\phi 10$ -ringen (64).
3. Verbind de bovenste steunafdekking (96) met de bovenste balk (4) en de stangen (13) met behulp van twee M10x25-bouten (73) en twee $\phi 10$ -ringen (64).
4. Steek de afdekkap 38x38 (50) in de weerstandsstang (12). Bevestig de afdekkap 38x38 (54) aan de stang (12).
5. Verbind de weerstandsstang (12) met de verticale hoofdsteun (3) met behulp van een nylon moer M10 (68) en een $\phi 10$ -rondschild (64).



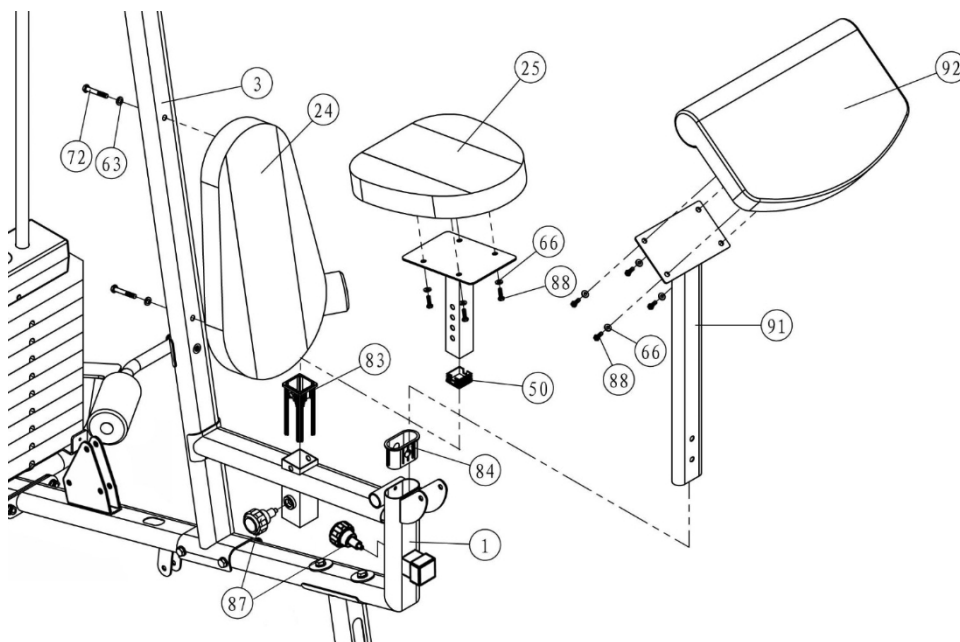
STAP 4.

1. Plaats twee afdekdoppen 50x50 (51) in de uiteinden van de beenstrekhefboom (11).
2. Verbind de beenstrekhefboom (11) met de hoofdvoet (1) met behulp van een M10-moer (68), een M10x70-schroef (77), twee $\phi 10$ -ringen (64) en twee $\phi 10$ -moeren (85).
3. Lijn de gaten in het platform (5) uit met de gaten in de voorste voet (10). Schuif vervolgens de pen (6) door de gaten om het platform met de voet te verbinden.
4. Lijn het kleine gaatje in de pen (6) uit met het kleine gaatje in de voorste voet (10) op één lijn. Steek vervolgens de speld (56) door de gaatjes.
5. Steek twee afdekdoppen $\phi 32$ (48) in de gaten in het platform (5).
6. Steek twee afdekdoppen $\phi 25$ (47) in de stang (20).
7. Verbind de stang (20) met de verticale hoofdsteun (3) met behulp van de M10-moer (68) en de $\phi 10$ -onderlegplaat (62).
8. Schuif de schuimrubberen beschermkappen $\phi 80 \times 160$ (45) over de stang (20).



STAP 5.

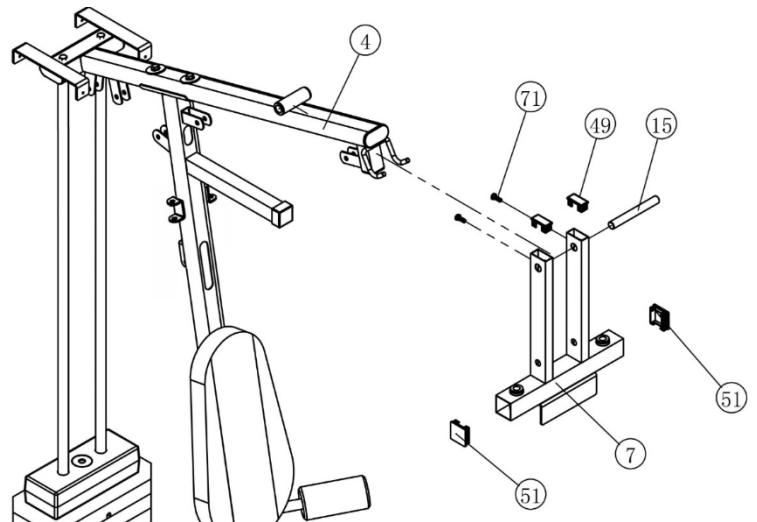
1. Bevestig de rugleuning (24) aan de verticale hoofdsteun (3) met behulp van twee M8x55-schroeven (72) en twee $\phi 8$ -ringen (63).
2. Plaats de afdekkap 38x38 (50) in het uiteinde van de stang voor de zitpositie-instelling (93).
3. Verbind de zitting (25) met de stang voor de zitpositie-instelling (93) met behulp van vier M6x20-schroeven (88) en vier grote $\phi 6$ -ringen (66).
4. Steek de huls (83) in de hoofdvoet (1) en steek vervolgens de stang voor de zitpositie-instelling (93) in de huls (83).
5. Stel de positie van het zadel (25) naar wens af en vergrendel deze met de draaiknop (87).
6. Bevestig het gebedsboekje (92) aan de steun (91) met behulp van vier M6x20-schroeven (88) en vier grote ringen $\phi 6$ (66).
7. Steek de huls (84) in de hoofdvoet (1) en steek vervolgens de steun van het gebedsboekje (91) in de huls (84).



8. Stel de positie van het gebedsboekje (92) naar wens af en zet het vast met de draaiknop (87).

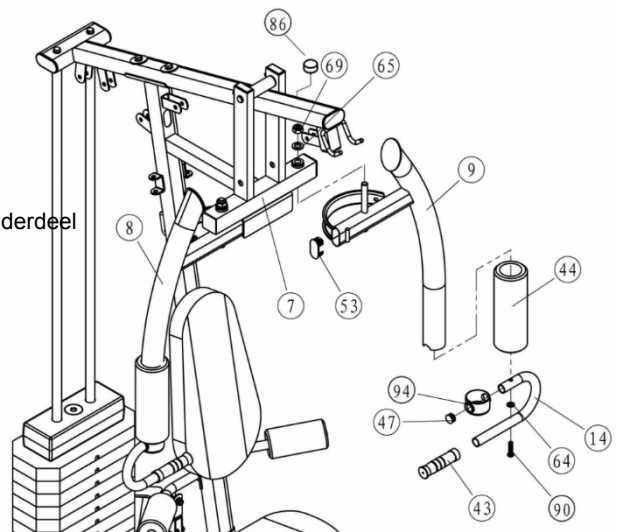
STAP 6.

1. Plaats twee afdekdoppen 50x50 (51) en twee 25x50 (49) in de uiteinden van de armbevestigingsbalk (7).
2. Verbind de armbevestigingsbalk (7) met de hoofdbalk (4) met behulp van de stang (15). Zet de verbinding vast met twee M8x20-schroeven (71).



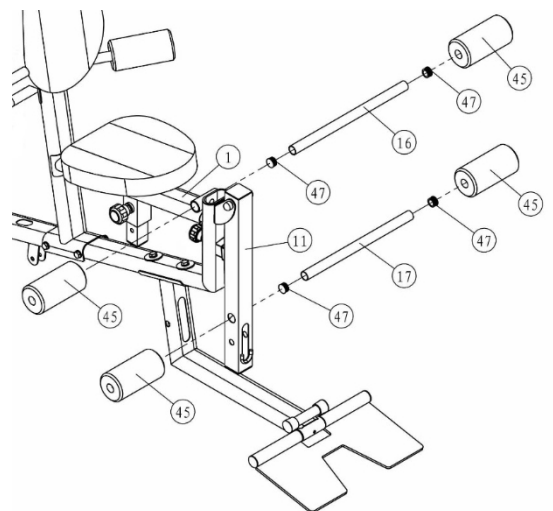
STAP 7.

1. Schuif de eindkap PT60x30 (53) in de linkerarm (9). Bevestig twee eindkappen $\phi 25$ (47) aan de uiteinden van de persbeugel (14).
2. Plaats het schuimstuk $\phi 90 \times 245$ (44) op de linkerarm (9). Bevestig onderdeel (43) op de persbeugel (14).
3. Verbind de linkerarm (9) met de steunbalk voor de armen (7) met behulp van één moer M16 (69), één sluitring $\phi 16$ (65) en één moer $\phi 16$ (86).
4. Steek de drukgreep (14) door de opening in de ring (94) en verbind vervolgens de drukgreep (14) met de linkerarm (9) met behulp van een M10x45-schroef (90) en een $\phi 10$ -sluitring (64).
5. Bevestig de rechterarm (8) op dezelfde manier.



STAP 8.

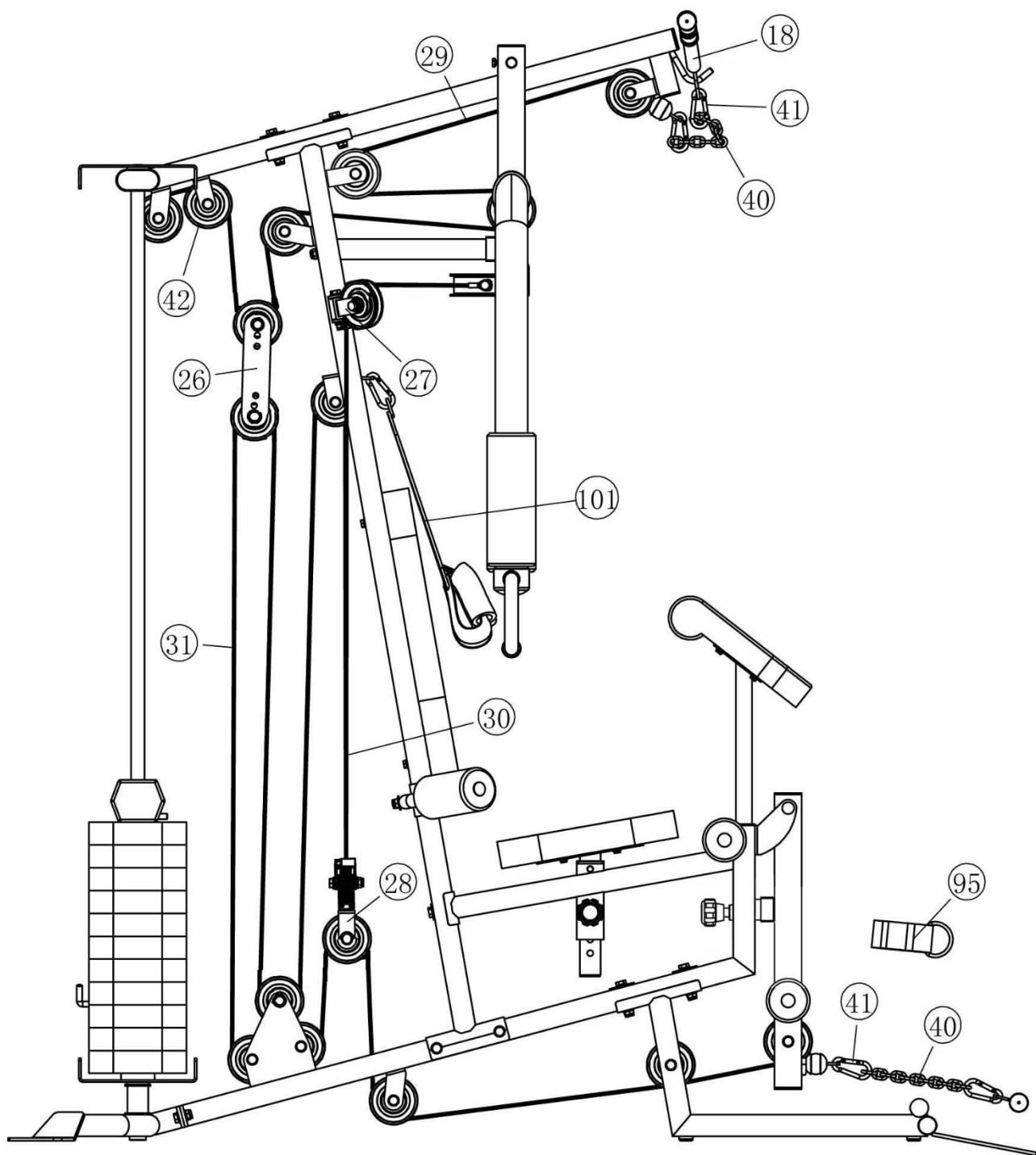
1. Schuif vier afdekdoppen $\phi 25$ (47) op de uiteinden van de lange (16) en korte as (17).
2. Steek de lange as (16) door de opening in de hoofdvoet (1). Schuif twee schuimrubberen hulzen $\phi 80 \times 160$ (45) over de as (16).
3. Steek de korte as (17) door de opening in de hendel voor het strekken van de benen (11). Schuif twee schuimrubberen hulzen $\phi 80 \times 160$ (45) over de as (17).



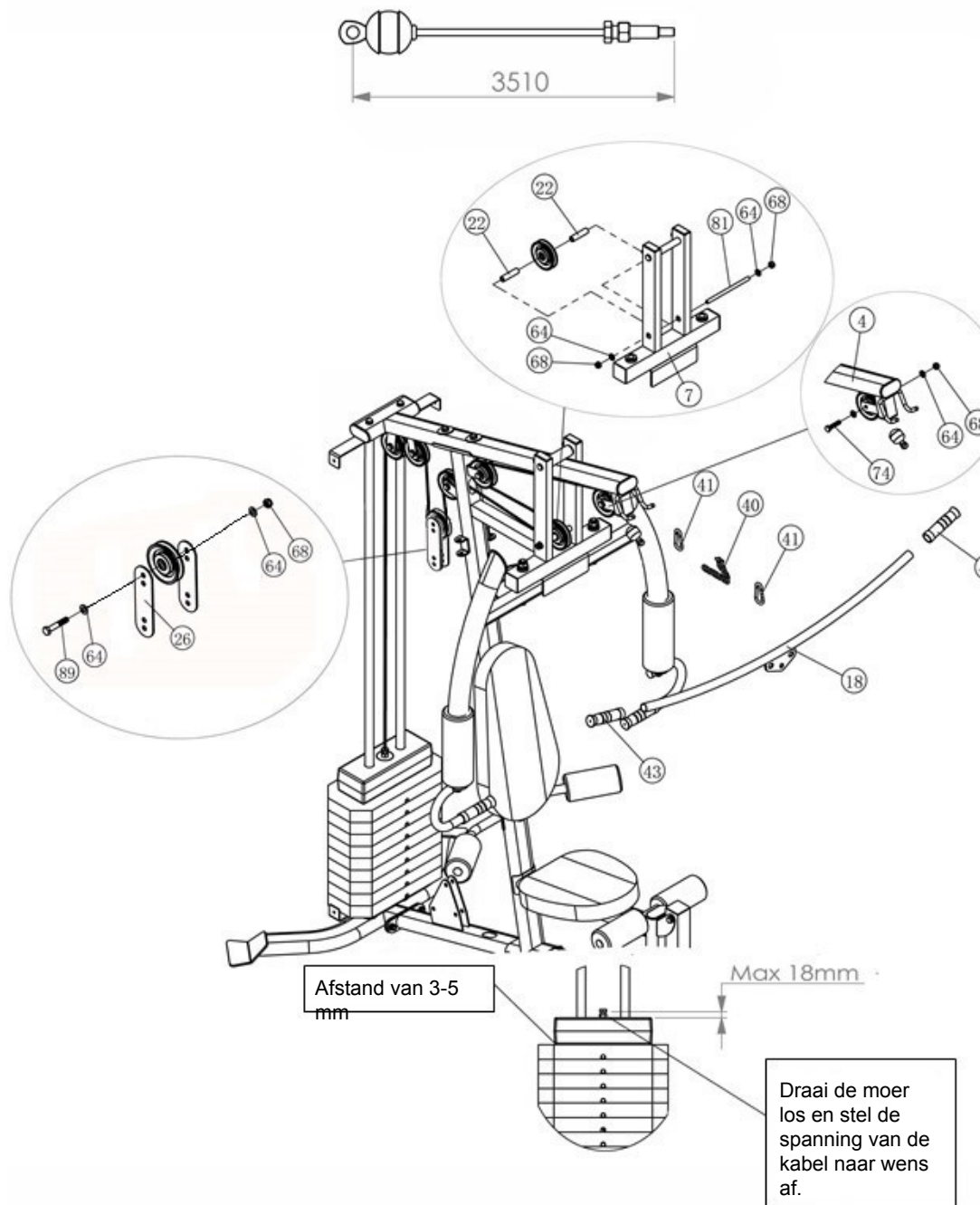
STAP 9. SCHEMA VOOR DE KABELVOERING

Controleer na het monteren van het apparaat of de kabel de juiste spanning heeft. (Het wordt aanbevolen om een speling van 3-5 mm aan te houden tussen de bovenste plaat van de stapel en de stapel zelf; dan is de spanning van de kabel correct).

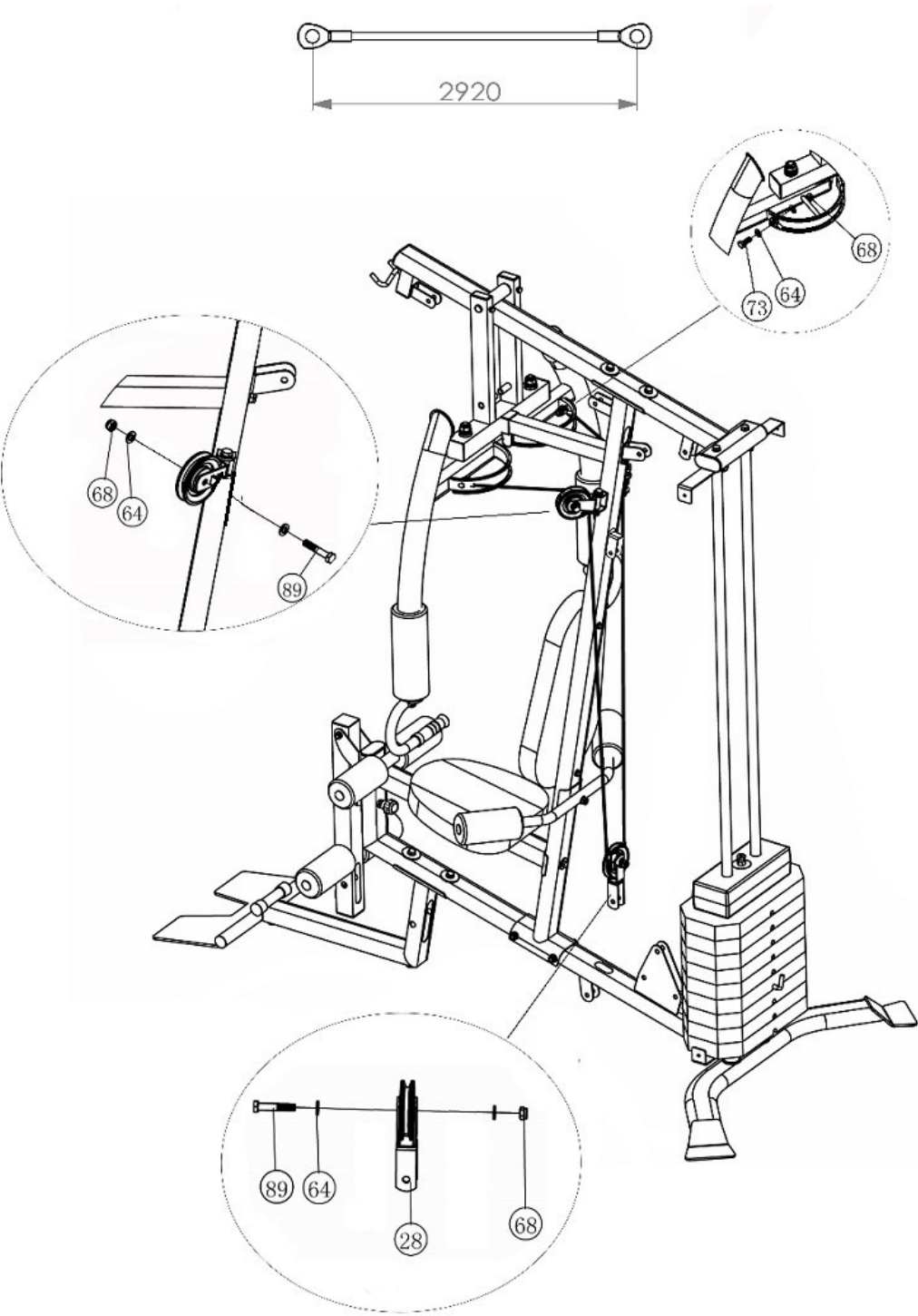
Als de kabel te los zit, draai dan de schroef boven aan de stapel voorzichtig vast of span de kabel aan met behulp van onderdeel (26) om de spanning te behouden.



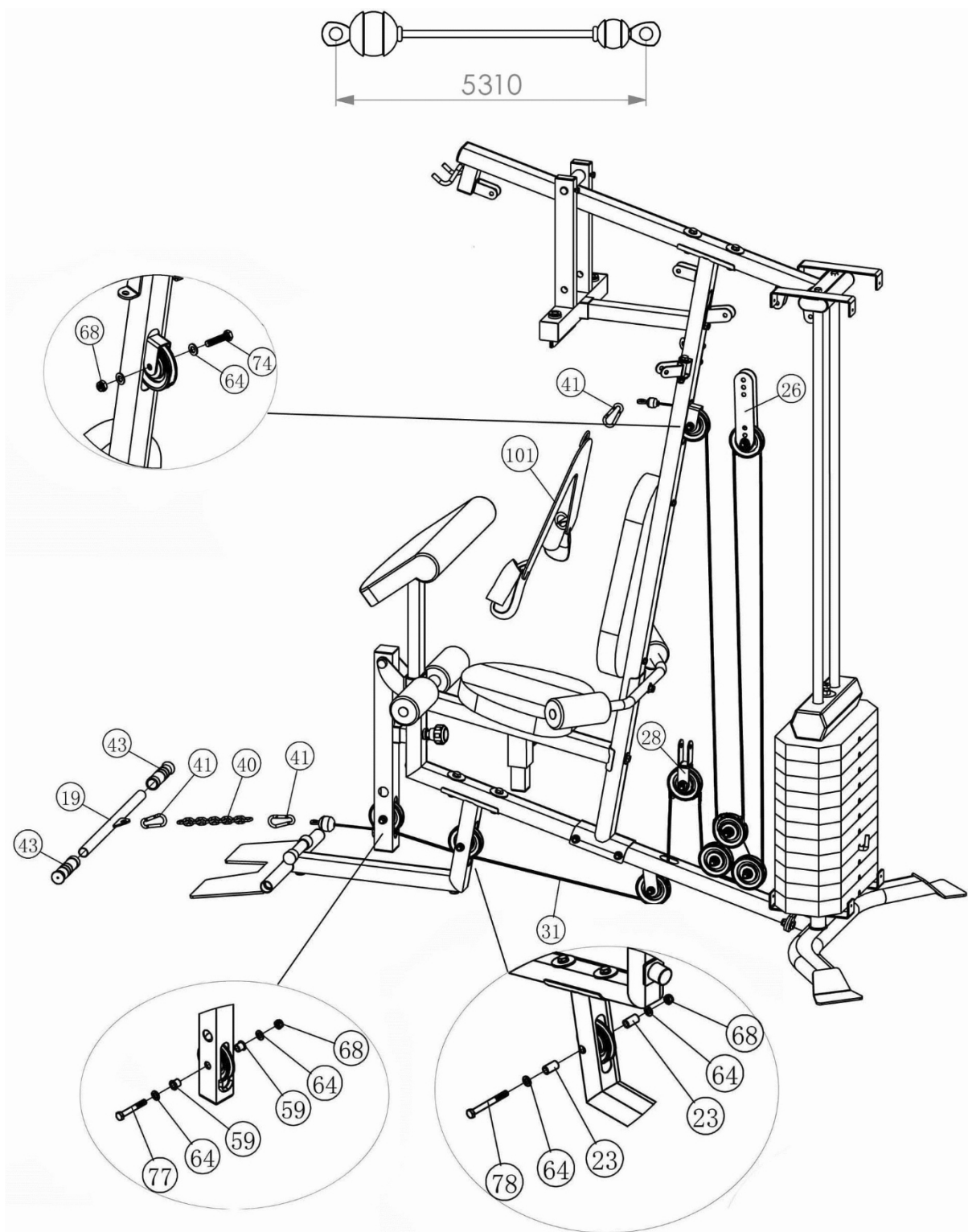
WEERSTANDSKOORD



KABEL VAN DE VLINDERSTATION

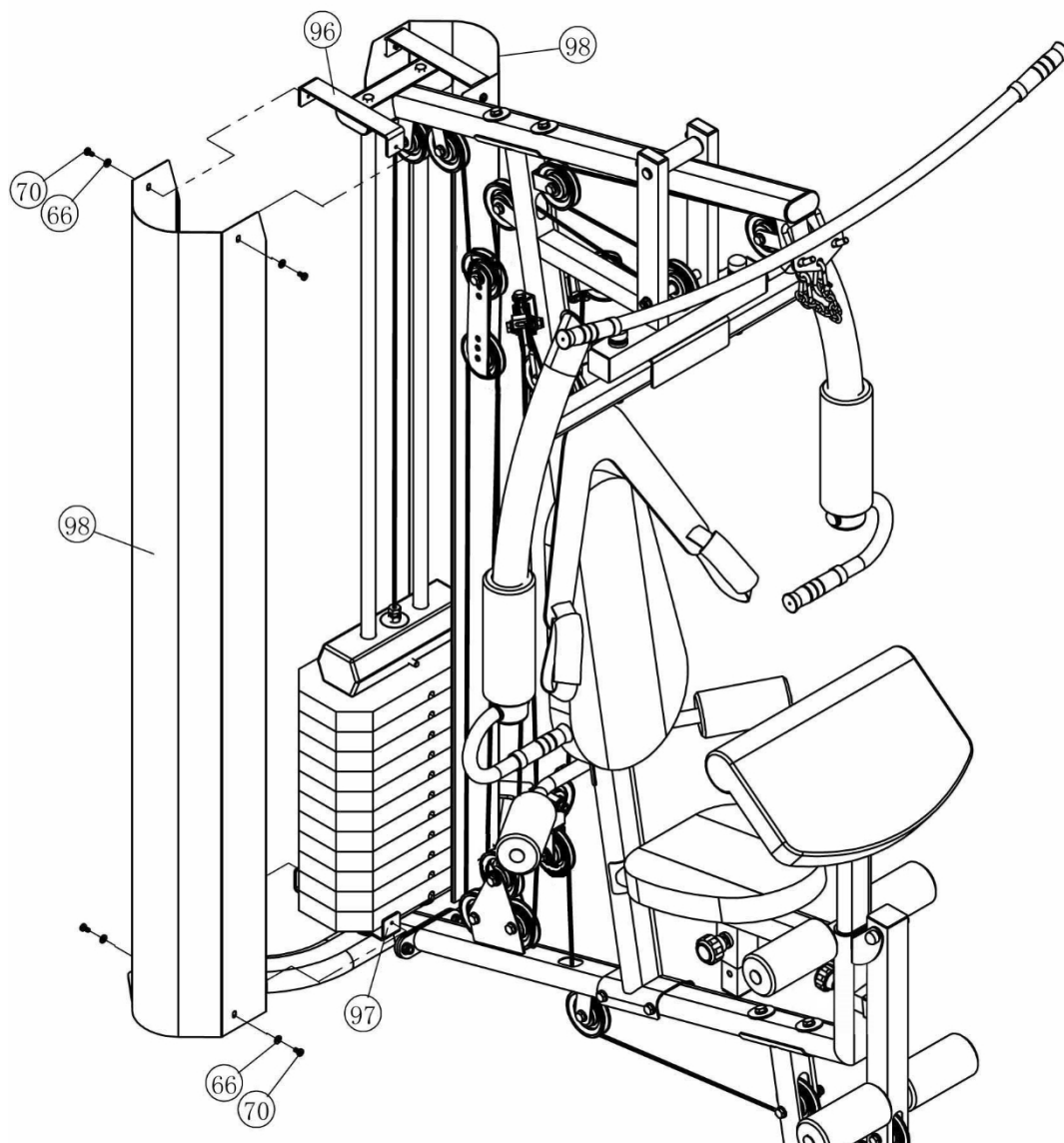


KABEL ONDERSTE EENHEID



STAP 10.

1. Bevestig de stapelafdekking (98) aan de bovenste (96) en onderste steunafdekking (97) met behulp van acht M6x12-schroeven (70) en acht grote $\phi 6$ -ringen (66).



Draai alle schroeven en moeren stevig vast. Uw thuisfitnessapparaat is nu gemonteerd.

Controleer vóór gebruik of alle schroeven goed zijn vastgedraaid en of de kabels correct op de rollen zijn bevestigd. Tijdens het eerste gebruik kan het nodig zijn de kabels nauwkeurig af te stellen.

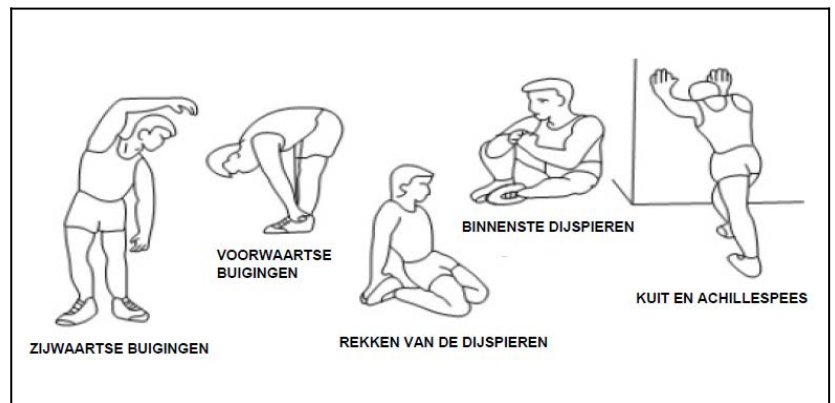
Het apparaat kan worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- en commerciële doeleinden.

De Atlas TYTAN 7 is een apparaat dat bedoeld is voor algemene training thuis. **Het mag niet**

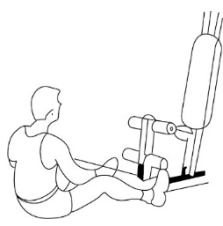
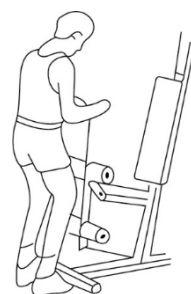
TRAININGSINSTRUCTIES

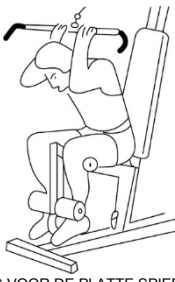
1. Opwarming

Voordat u met de training begint, raden wij u aan de opwarmoefeningen uit te voeren die hieronder in de afbeelding worden weergegeven. Elke oefening moet minimaal 30 seconden worden uitgevoerd. Opwarming



2. Oefeningen

1  OEFENINGEN AAN DE LAAGSTE STANG (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE ONDERSTE STANG EN GA MET JE GEZICHT NAAR HET APPARAAT TOE ZITTEN. BUIG JE BENEN LICHT, STREK JE UIT IN DE RICHTING VAN DE ZITPLAATS, BUIG JE RUG IN EEN BOOG EN TREK JE NAAR JE TAILLE TOE.	2  KNIEN LIFTEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE STANG, GA OP JE RUG LIGGEN MET JE BENEN BIJNA STREK. TREK JE TEENEN OP EN PLAATS DE HANDGREEP TUSSEN JE VOETEN. BRENG JE KNEIEN ZO HOOG MOGELIJK IN DE RICHTING VAN JE BORSTKAS.	3  OEFENINGEN VOOR DE BICEPS (BIZEP en ONDERARMSBUIGER) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE STANG, PAK DE HANDGREEP VAST EN GA STAAN MET STREKKE ARMEN EN ELLEBOGEN TEGEN JE LICHAAM. TREK DE HANDGREEP VOOR JE UIT, ZO VER ALS JE KUNT.
4  OEFENINGEN AAN DE BOVENSTANG. (BIZEP en ONDERARMSBUIGSPIER) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE STANG EN TREK DE HANDGREEP OMHOOG. GA OP HET ZADEL ZITTEN EN LEUN VOORUIT BOVEN HET VOORDEEL VAN DE STANG. TREK DE STANG IN EEN BOOG OMHOOG, ZO HARD ALS JE KUNT.	5  OEFENINGEN AAN DE BOVENSTE STANG MET DE HANDEN NAAR BOVEN. (BIZEPSMUSCULATUUR MET STERKE NADruk OP DE ONDERARMSSPIEREN) OEFEN OP DEZELFDE MANIER ALS BIJ DE VORIGE OEFENING, MAAR MET DE ACHTERKANT VAN JE HANDEN. DEZE OEFENING VERSTERKT DE SPIEREN VAN DE ONDERARM.	6  OEFENINGEN VOOR DE POLSEN (FLEXOREN VAN DE ONDERARM) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE STANG EN TREK JEZELF OMHOOG. DE DE HANDGREEP. STEUN JE ONDERARMEN OP DE BOVENSTE STANG EN HOUD DE STANG. Trek je polsen zo hoog mogelijk op terwijl je je handen op het bovenste deel van de stang houdt.
7  OEFENING VOOR DE BEENSPIEREN. (SPIERGROEP ROND DE KNEIEN) DEZE OEFENING WORDT MET EEN BEEN UITGEVOERD. BEVESTIG DE BOVENSTE STANG AAN HET BOVENSTE GAT. HAAK JE KNEE AAN DE STANG VAST EN TREK ZO HARD ALS JE KUNT.	8  BENEN STREKKEN. (QUADRICEPS) PLAATS DE BOVENSTE STANG IN HET ONDERSTE GAT. HAAK JE BENEN AAN DE ONDERSTE STANG VAST EN HOUD DE ONDERKANT VAN HET ZADEL VAST. STREK JE BENEN LANGZAAM UIT.	9  RUGSPIEREN (RECTUS ABDOMINIS - SERRATUS - LAGERE LATISSIMUS DORSI) BEVESTIG DE STANG AAN DE BOVENSTE SCHIJF EN PAK DE STANG BOVEN JE HOOFD VAST. HAAK JE BENEN OM DE ONDERSTE STANG, BUIG JE Taille EN LEUN ZO VER MOGELIJK NAAR VOREN.

10  TREKKEN (LATISSIMUS PECTORALS) MET STREKKE ARMEN. DORSI-SERRATUS- PECTORALS BEVESTIG DE STANG AAN DE BOVENSTE SCHIJF. LEUN MET JE RUG TEGEN DE RUGLEUNING EN PAK DE STANG VAST MET GESTREKTE ARMEN. TREK DE STANG IN EEN BOOG ZO VER MOGELIJK NAAR BENEDEN. BUIG VOORWAARTS OM DE BOOG TE VERGROTEN.	11  OEFENING VOOR DE PLATTE SPIEREN VAN HET VOORSTE DEEL VAN DE RUG. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL BICEPS BRACHIALIS) BEVESTIG DE STANG AAN DE BOVENSTE SCHIJF EN PAK DE STANG BOVEN JE HOOFD VAST. GA ZITTEN EN HAAK JE BEEN OM DE ONDERSTE STANG. BUIG JE RUG IN EEN BOOG EN TREK DE STANG NAAR JE TOE TERWIJL JE VOOROVER BUIGT.	12  VLINDER (BORSTSPIEREN) PLAATS DE VOORARMEN VAN DE VLINDER VOOR DE HANDGREPEN, STEUN DE EN DUW MET JE ELLEBOGEN, NIET MET JE HANDEN.
13  VERTICAAL 1) STEL DE ZITHOOGTE ZODANIG IN DAT DE ARMEN VAN DE VLINDER OP DE HOOGTE VAN DE BORSTKAS ZIJN. 2) MET BEHULP VAN DE VLINDER EN DE BEENOEFENINGSSET, TRAIN AFWISSELEND HET BOVEN- EN ONDERGEDEELTE VAN DE ATLAS. 3) HERHAAL DIT ZOVEEL KEER ALS JE WILT.		

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

NOTAS DE SEGURANÇA

Este produto destina-se exclusivamente a uso doméstico e foi concebido para garantir uma segurança ideal. Devem ser respeitadas as seguintes regras:

1. Antes de iniciar o treino, consulte um médico para verificar se não existem contraindicações à utilização do equipamento de exercício. A decisão do médico é imprescindível caso esteja a tomar medicamentos que afetem o funcionamento do coração, a pressão arterial e os níveis de colesterol. É igualmente necessário no caso de pessoas com mais de 35 anos e de pessoas com problemas de saúde.
2. Faça sempre um aquecimento antes de iniciar os exercícios.
3. Durante e após os exercícios, proteja o equipamento de treino do acesso de crianças e animais
4. O aparelho deve ser colocado sobre uma superfície seca, estável e devidamente nivelada. Remova todos os objetos pontiagudos das imediações do aparelho. Proteja-o da humidade e nivele eventuais irregularidades do solo. Recomenda-se a utilização de um tapete antiderrapante especial, que impedirá que o aparelho se desloque durante a realização dos exercícios.
5. O espaço livre não deve ser inferior a 0,6 m nem superior a... Esteja atento a sinais de alerta. Exercícios inadequados ou excessivos são perigosos para a saúde. Se, durante os exercícios, surgirem dores ou tonturas, dor no peito, ritmo cardíaco irregular ou outros sintomas preocupantes, deve interromper imediatamente os exercícios e consultar um médico. As lesões podem resultar de um treino incorreto ou demasiado intenso.
6. além da área de treino, nas direções em que o equipamento está disponível. O espaço livre deve também incluir uma área para uma saída de emergência. Nos casos em que o equipamento está disposto lado a lado, a dimensão do espaço livre pode ser dividida
7. Antes da primeira utilização e, posteriormente, a intervalos regulares, deve verificar-se o aperto de todos os parafusos, pinos e restantes ligações.
8. Antes de iniciar os exercícios, verifique a fixação das peças e dos parafusos que as unem. O treino só pode ser iniciado se o equipamento estiver em perfeitas condições de funcionamento.
9. O equipamento deve ser inspecionado regularmente quanto a desgaste e danos; só assim cumprirá as condições de segurança. Deve prestar-se especial atenção às pegadas de espuma, às tampas das pernas e ao estofado, que são as peças que se desgastam mais rapidamente. As peças danificadas devem ser reparadas ou substituídas imediatamente; até lá, não é permitido utilizar o equipamento para treino.
10. Não insira quaisquer objetos nas aberturas.
11. Preste atenção aos dispositivos de regulação salientes e a outros elementos estruturais que possam interferir durante os exercícios.
12. Utilize o equipamento apenas de acordo com a sua finalidade. Se alguma peça ficar danificada ou desgastada, ou se ouvir ruídos preocupantes durante a utilização do equipamento, interrompa imediatamente os exercícios. Não volte a utilizar o equipamento até que o problema seja resolvido.
13. Faça exercício com roupa confortável e calçado desportivo. Evite roupa folgada que possa ficar presa em partes salientes do equipamento ou que possa limitar a liberdade de movimentos.
14. **O equipamento foi classificado na classe H, de acordo com a norma EN ISO 20957-1, e destina-se exclusivamente a uso doméstico. Não pode ser utilizado para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.**
15. Ao levantar ou transportar o equipamento, mantenha uma postura correta para não lesionar a coluna vertebral.
16. O produto destina-se exclusivamente a adultos. Mantenha as crianças, quando não estiverem sob supervisão, afastadas do aparelho.
17. Ao montar o equipamento, siga rigorosamente as instruções incluídas e utilize apenas as peças fornecidas no conjunto. Antes de iniciar a montagem, verifique se todas as peças indicadas na lista incluída se encontram no conjunto.



AVISO: LEIA AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO DE FITNESS.

NÃO NOS RESPONSABILIZAMOS POR LESÕES OU DANOS EM OBJETOS RESULTANTES DA UTILIZAÇÃO INADEQUADA DESTA PRODUTO.

DADOS TÉCNICOS

Peso líquido – 142,5 kg

Dimensões quando desdobrado – 151 x 116 x

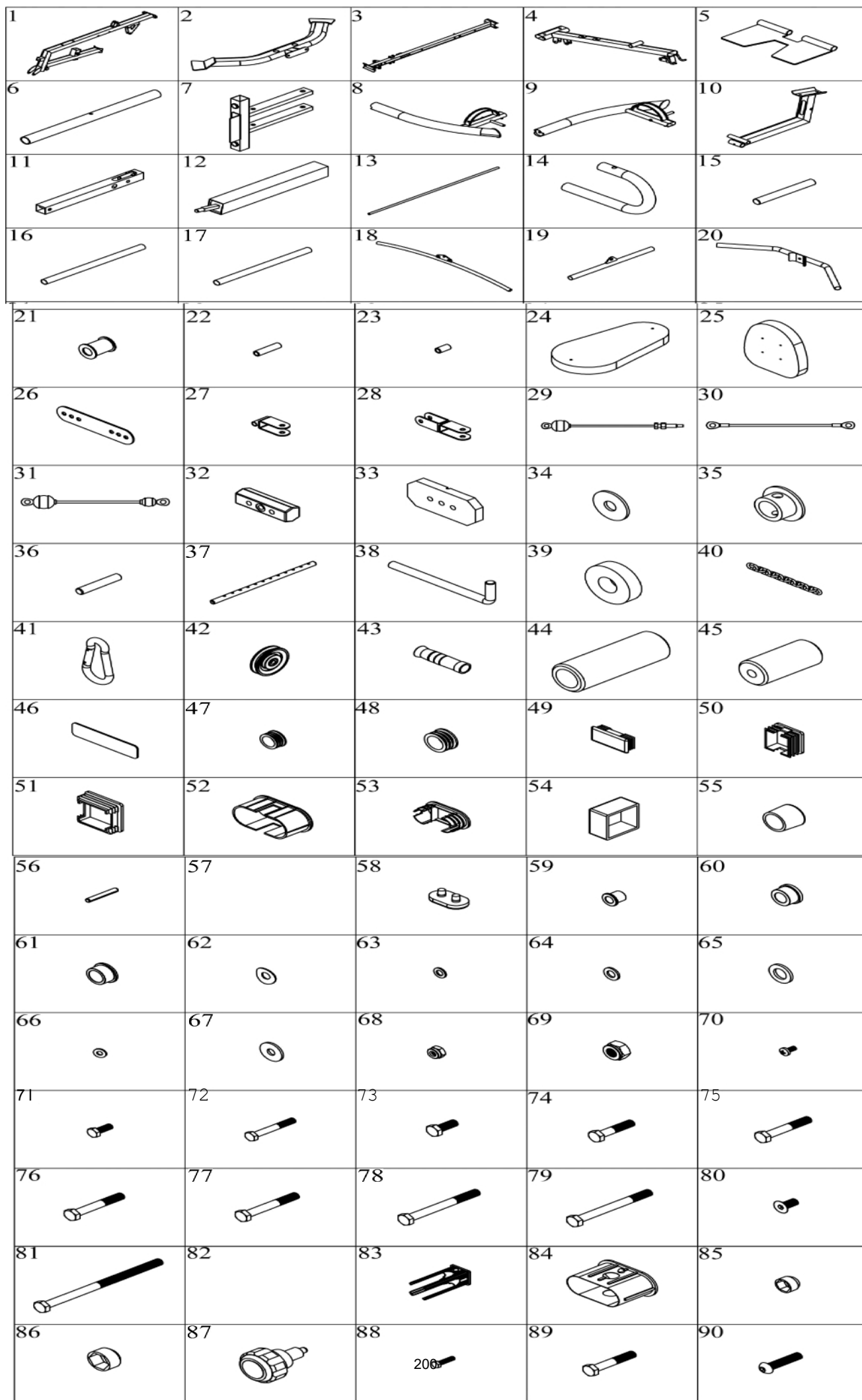
205 cm Carga máxima do produto – 120 kg

MANUTENÇÃO

Não utilize produtos de limpeza agressivos para limpar o equipamento. Utilize um pano macio e húmido para remover sujidade e pó. O equipamento deve ser guardado em locais secos para o proteger da humidade e da corrosão.

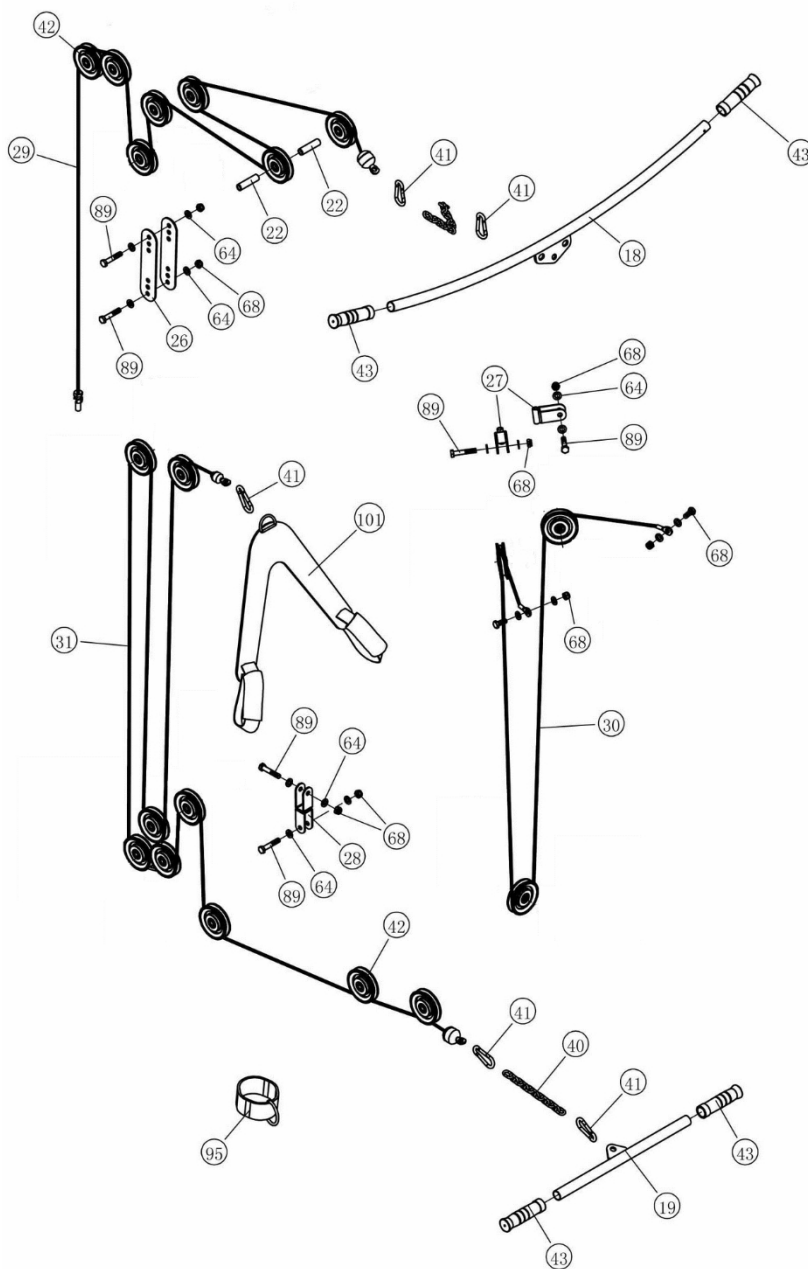
LISTA DE PEÇAS

N.º	Descrição	Quantidade	N.º	Descrição	Quantidade
1	Base principal	1	53	Tampa PT60*30	2
2	Fixação das barras-guia	1	54	Tampa 38*38	2
3	Suporte vertical principal	1	55	Tampa Φ25	2
4	Viga superior	1	56	Alfinete	1
5	Plataforma	1	57		
6	Bolec	1	58	Amortecedor	2
7	Viga de fixação dos braços	1	59	Bucha de plástico	2
8	Braço direito	1	60	Bucha Φ16	4
9	Braço esquerdo	1	61	Bucha Φ19	2
10	Base dianteira	1	62	Arruela arqueada Φ10	1
11	Alavanca de extensão das pernas	1	63	Arruela Φ8	2
12	Barra de resistência	1	64	Arruela Φ10	69
13	Haste guia	2	65	Arruela Φ16	2
14	Alça de extração	2	66	Arruela grande Φ6	16
15	Haste do rolo	1	67	Arruela grande Φ10	1
16	Eixo para proteções de espuma (comprido)	1	68	Porca de nylon M10	35
17	Eixo para proteções de espuma (curto)	1	69	Porca de nylon M16	2
18	Haste de pressão de resistência	1	70	Parafuso M 6*12	8
19	Haste do extrator inferior	1	71	Parafuso hexagonal M 8*20	2
20	Haste	1	72	Parafuso hexagonal M 8*55	2
21	Passagem superior	2	73	Parafuso hexagonal M 10*25	6
22	Bucha	2	74	Parafuso hexagonal M 10*45	9
23	Passagem para disco de cabo	2	75	Parafuso hexagonal M 10*60	5
24	Encosto	1	76	Parafuso hexagonal M 10*65	2
25	Assento	1	77	Parafuso hexagonal M 10*70	2
26	Placa do disco de cabo	2	78	Parafuso hexagonal M 10*95	1
27	Suporte	2	79	Parafuso hexagonal M 10*100	2
28	Bloco em cruz	1	80	Parafuso de cabeça cônica M10*20	2
29	Cabo	1	81	Parafuso hexagonal M10*160	1
30	Cabo da estação borboleta	1	82		
31	Cabo do conjunto inferior	1	83	Manga 50*38	1
32	Placa de lastro superior	1	84	Manga 80*40	1
33	Contrapeso	11	85	Porca Φ10	2
34	Arruela	1	86	Porca Φ16	2
35	Anel de empilhamento	1	87	Botão de bloqueio	2
36	Pino de regulação da carga	1	88	Parafuso hexagonal M 6*20	8
37	Pino de seleção de carga	1	89	Parafuso hexagonal M10*45	7
38	Pino em forma de L	1	90	Parafuso hexagonal M10*45	2
39	Amortecedor de carga	2	91	Suporte para o livro de orações	1
40	Corrente (500 mm)	2	92	Livro de orações	1
41	Mosquetão	5	93	Haste de regulação da posição do assento	1
42	Rolo	19	94	Aro Φ60	2
43	Suporte	6	95	Fita para o tornozelo	1
44	Proteção em espuma Φ90*245	2	96	Proteção superior do suporte	1
45	Proteção em espuma Φ80*160	6	97	Proteção inferior do suporte	2
46	Placa de borracha	1	98	Proteção da pilha	2
47	Tampa Φ25	8	101	Cinta abdominal	1
48	Tampa Φ32	2			
49	Tampa 25*50	2			
50	Tampa cega 38*38	4			
51	Tampa cega 50*50	4			
52	Tampa PT80*40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

LINKS

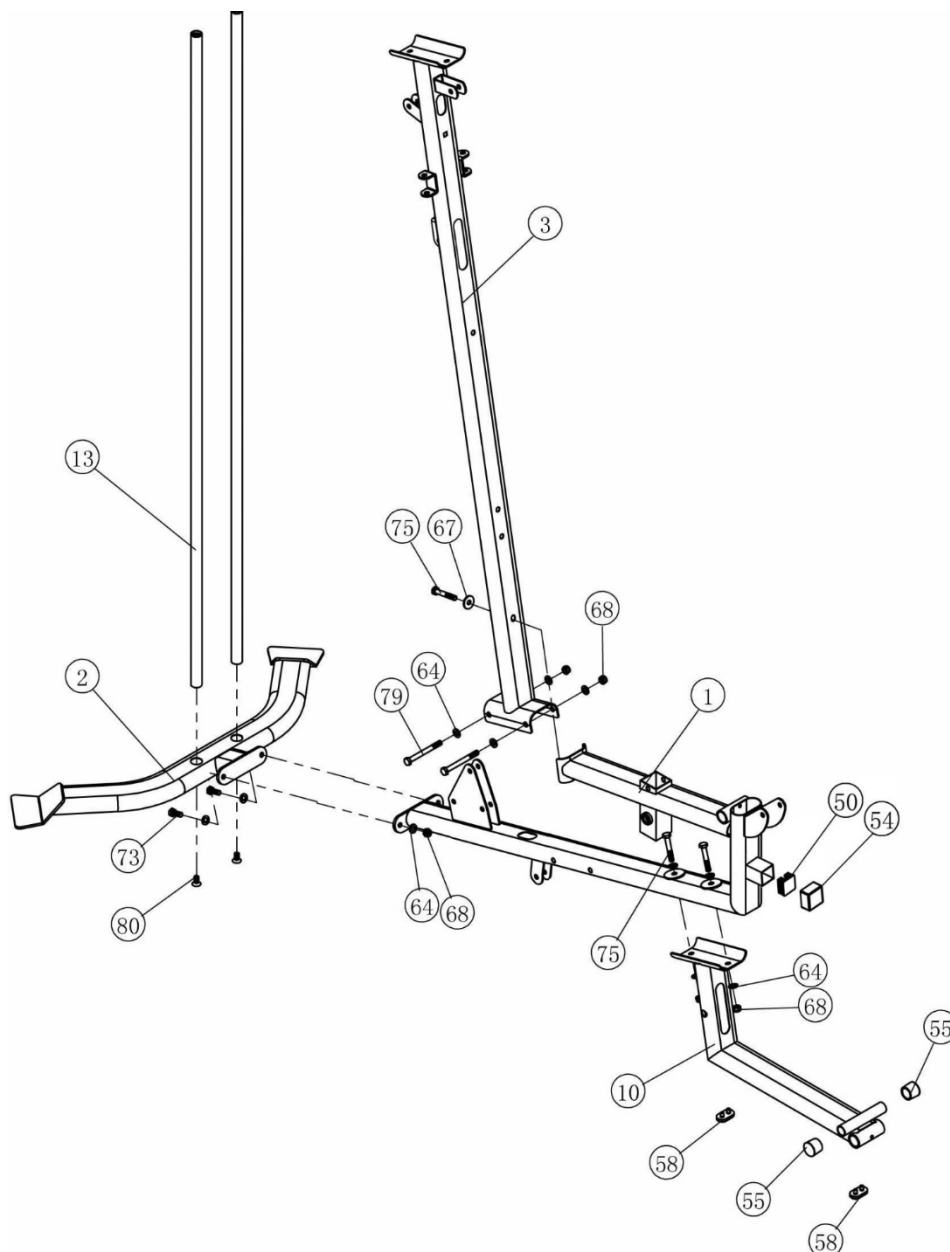


INSTRUÇÕES DE MONTAGEM:

Nota:

1. A menos que as instruções indiquem o contrário, a junta deve ser colocada em ambas as extremidades de todos os parafusos (na cabeça do parafuso e na porca).
2. Monte todas as peças manualmente e, em seguida, aperte-as cuidadosamente com uma chave.
3. Algumas peças podem vir pré-montadas de fábrica.
4. A montagem requer a ajuda de outra pessoa.

PASSO 1:



1. Insira as duas barras-guia (13) nos seus suportes (2). Fixe as barras (13) utilizando dois parafusos M10x20 (80).
2. Insira a tampa de 38x38 (50) na base principal (1). Em seguida, fixe a tampa de 38x38 (54) à base principal (1).
3. Una o suporte das barras-guia (2) à base principal (1) utilizando duas porcas M10 (68), dois parafusos M10x25 (73) e quatro anilhas $\phi 10$ (64).
4. Fixe as duas tampas $\phi 25$ (55) aos orifícios redondos nas extremidades do casquilho situado na parte dianteira da base (10). Fixe os amortecedores (58) à base dianteira (10).
5. Una a base dianteira (10) à base principal (1) utilizando dois parafusos M10x60 (75), duas porcas M10 (68) e quatro anilhas $\phi 10$ (64).

Nota: Com uma chave de fendas, aperte bem os parafusos M10x20 (80) no suporte (2) e os parafusos M10x25 (73). Aperte os restantes parafusos manualmente.

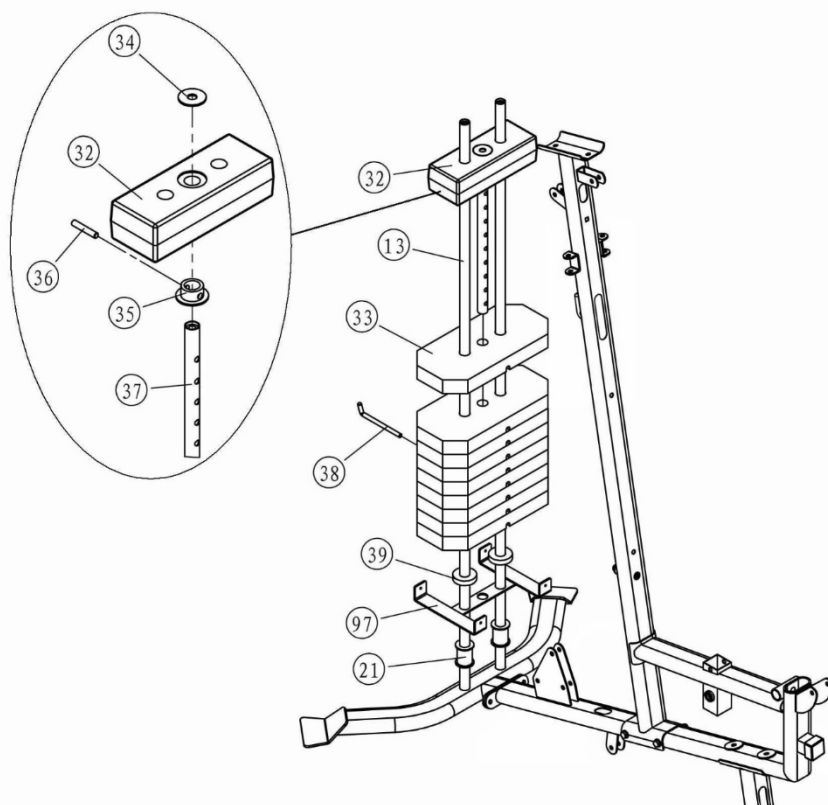
6. Una a viga vertical principal (3) à base principal (1) utilizando duas porcas M10 (68), dois parafusos M10x100 (79), um parafuso M10x60 (75), uma anilha grande $\phi 10$ (67) e quatro anilhas $\phi 10$ (64).

PASSO 2

1. Coloque as passagens superiores (21) e a cobertura inferior do suporte (97) nas barras-guia (13).
2. Coloque dois amortecedores de carga (39) nas barras (13). Em seguida, coloque os pesos (33) um a um, sucessivamente.

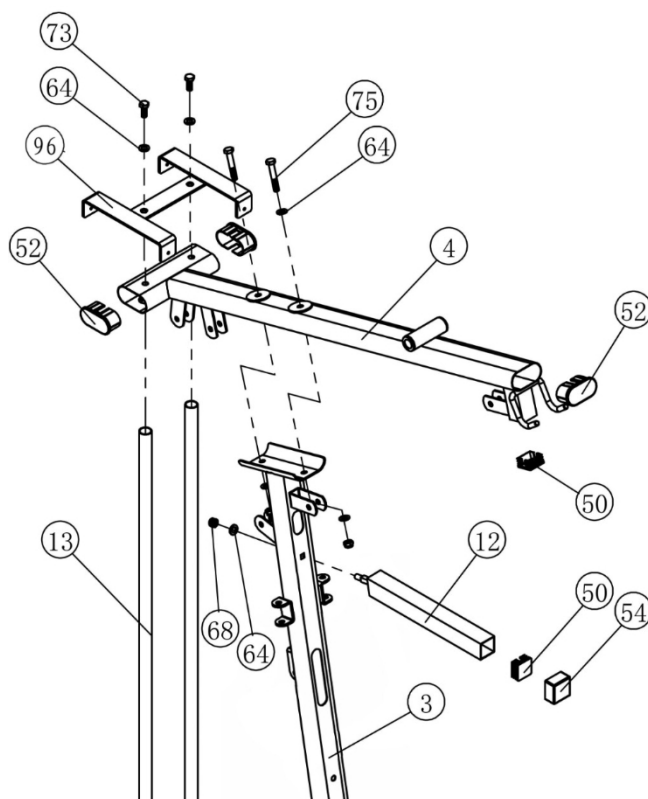
ATENÇÃO: Coloque os pesos (#33) com cuidado e um de cada vez. Nunca levante mais do que aquilo que consegue levantar com segurança.

3. Coloque o anel (35) no poste de seleção de carga (37) e alinhe os orifícios para o pino de bloqueio. Bloqueie com o pino (36), inserindo-o no primeiro orifício do poste (37) e no orifício do anel (35). Coloque a placa de carga superior (32) sobre a coluna (37). Coloque a anilha (34) no orifício da placa no topo da pilha (32).
4. Por fim, coloque a placa de carga superior (32), juntamente com a coluna de seleção de carga (37), nas barras-guia (13). Insira o pino em forma de L (38) no orifício correspondente da pilha.



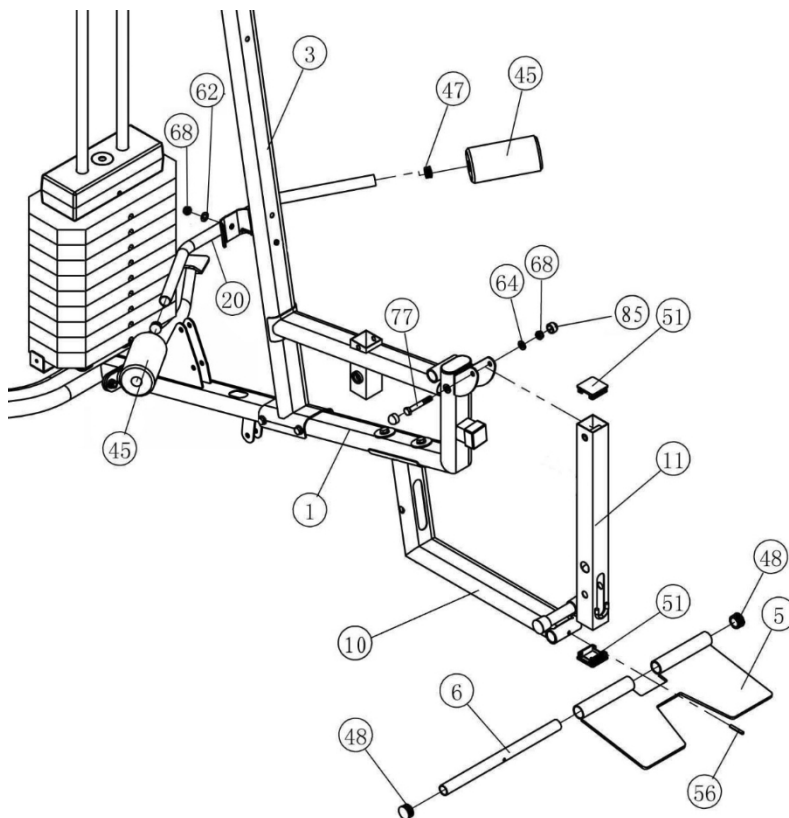
PASSO 3.

1. Insira três tampões PT80x40 (52) e um tampão 38x38 (50) nas extremidades da viga superior (4).
2. Una a viga superior (4) ao suporte vertical principal (3) utilizando duas porcas M10 (68), dois parafusos M10x60 (75) e quatro anilhas $\phi 10$ (64).
3. Una a cobertura superior do suporte (96) à viga superior (4) e às barras (13) utilizando dois parafusos M10x25 (73) e duas anilhas $\phi 10$ (64).
4. Insira a tampa de 38x38 (50) na barra de resistência (12). Fixe a tampa de 38x38 (54) à barra (12).
5. Ligue a barra de resistência (12) ao suporte vertical principal (3) utilizando uma porca de nylon M10 (68) e uma anilha $\phi 10$ (64).



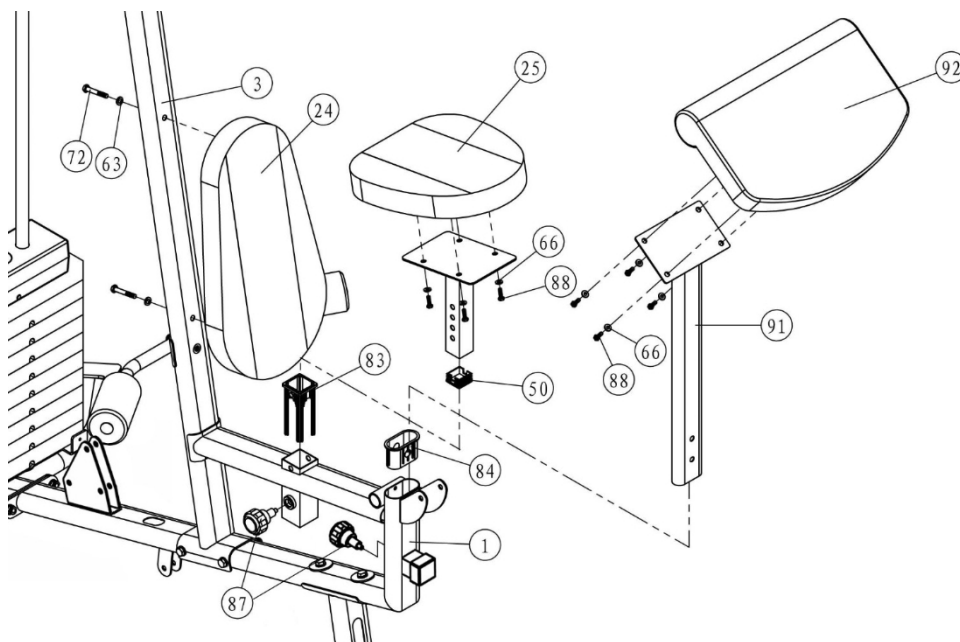
PASSO 4.

1. Coloque duas tampas de 50x50 (51) nas extremidades da alavanca de endireitamento das pernas (11).
2. Ligue a alavanca de extensão das pernas (11) à base principal (1) utilizando uma porca M10 (68), um parafuso M10x70 (77), duas anilhas $\phi 10$ (64) e duas porcas $\phi 10$ (85).
3. Alinhe os orifícios da plataforma (5) com os orifícios da base dianteira (10). Em seguida, insira o pino (6) nos orifícios para unir a plataforma à base.
4. Alinhe o orifício pequeno no pino (6) com o orifício pequeno na base dianteira (10). Em seguida, passe o alfinete (56) pelos orifícios.
5. Insira duas tampas $\phi 32$ (48) nos orifícios da plataforma (5).
6. Insira dois tampões $\phi 25$ (47) na barra (20).
7. Una a barra (20) ao suporte vertical principal (3) utilizando a porca M10 (68) e a anilha $\phi 10$ (62).
8. Coloque as proteções de espuma $\phi 80 \times 160$ (45) na barra (20).



PASSO 5.

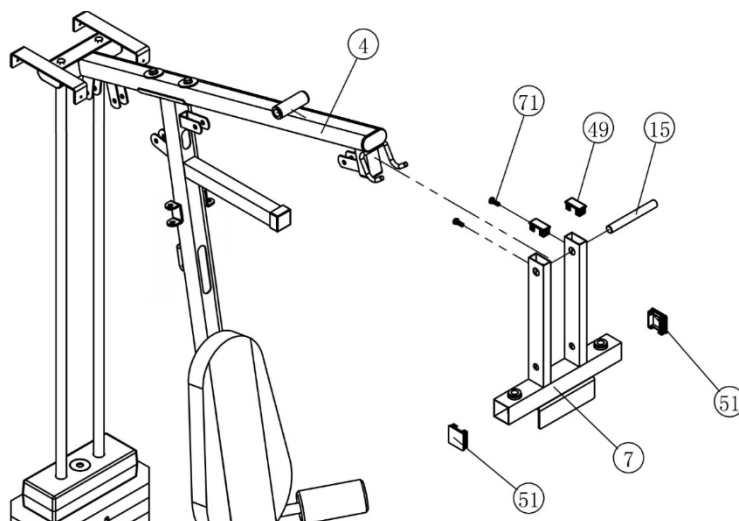
1. Fixe o encosto (24) ao suporte vertical principal (3) utilizando dois parafusos M8x55 (72) e duas anilhas $\phi 8$ (63).
2. Insira a tampa 38x38 (50) na extremidade da haste de regulação da posição do assento (93).
3. Una o assento (25) à haste de regulação da posição do assento (93) utilizando quatro parafusos M6x20 (88) e quatro anilhas grandes $\phi 6$ (66).
4. Insira o manguito (83) na base principal (1) e, em seguida, insira a haste de regulação do assento (93) no manguito (83).
5. Ajuste a posição do selim (25) de acordo com as suas necessidades e bloqueie-o com o botão de regulação (87).
6. Fixa o suporte de oração (92) ao suporte (91) utilizando quatro parafusos M6x20 (88) e quatro anilhas grandes $\phi 6$ (66).
7. Insira a manga (84) na base principal (1) e, em seguida, insira o suporte do livro de orações (91) na manga (84).



8. Ajuste a posição do livro de orações (92) de acordo com as suas necessidades e bloqueie-o com o botão de regulação (87).

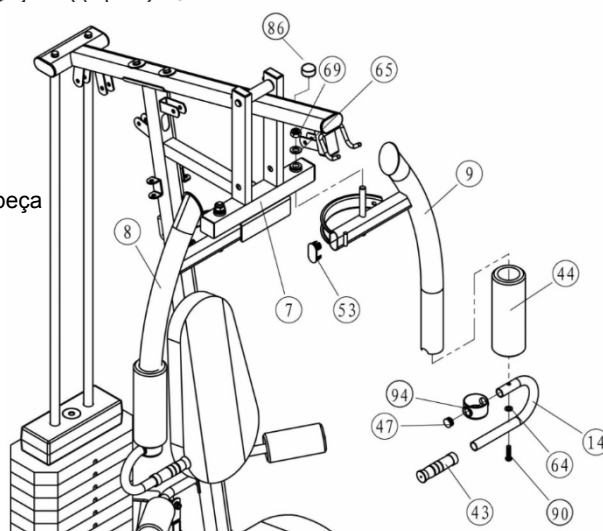
PASSO 6.

1. Insira duas tampas de 50x50 (51) e duas de 25x50 (49) nas extremidades da viga de fixação dos braços (7).
2. Ligue a viga de fixação dos braços (7) à viga principal (4) utilizando a haste (15). Fixe a união com dois parafusos M8x20 (71).



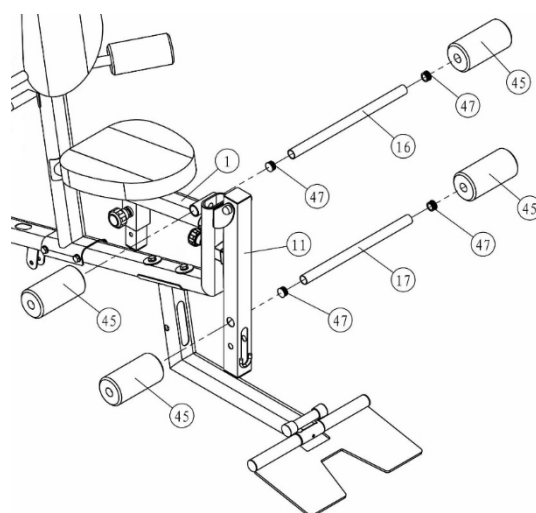
PASSO 7.

1. Insira a tampa PT60x30 (53) no braço esquerdo (9). Fixe duas tampas $\phi 25$ (47) nas extremidades do suporte de pressão (14).
2. Coloque a espuma $\phi 90 \times 245$ (44) no braço esquerdo (9). Coloque a peça (43) no suporte de extração (14).
3. Ligue o braço esquerdo (9) à viga de suporte dos braços (7) utilizando uma porca M16 (69), uma anilha $\phi 16$ (65) e uma porca $\phi 16$ (86).
4. Passe o suporte de pressão (14) pelo orifício no aro (94) e, em seguida, una o suporte (14) ao braço esquerdo (9) utilizando um parafuso M10x45 (90) e uma anilha $\phi 10$ (64).
5. Da mesma forma, fixe o braço direito (8).



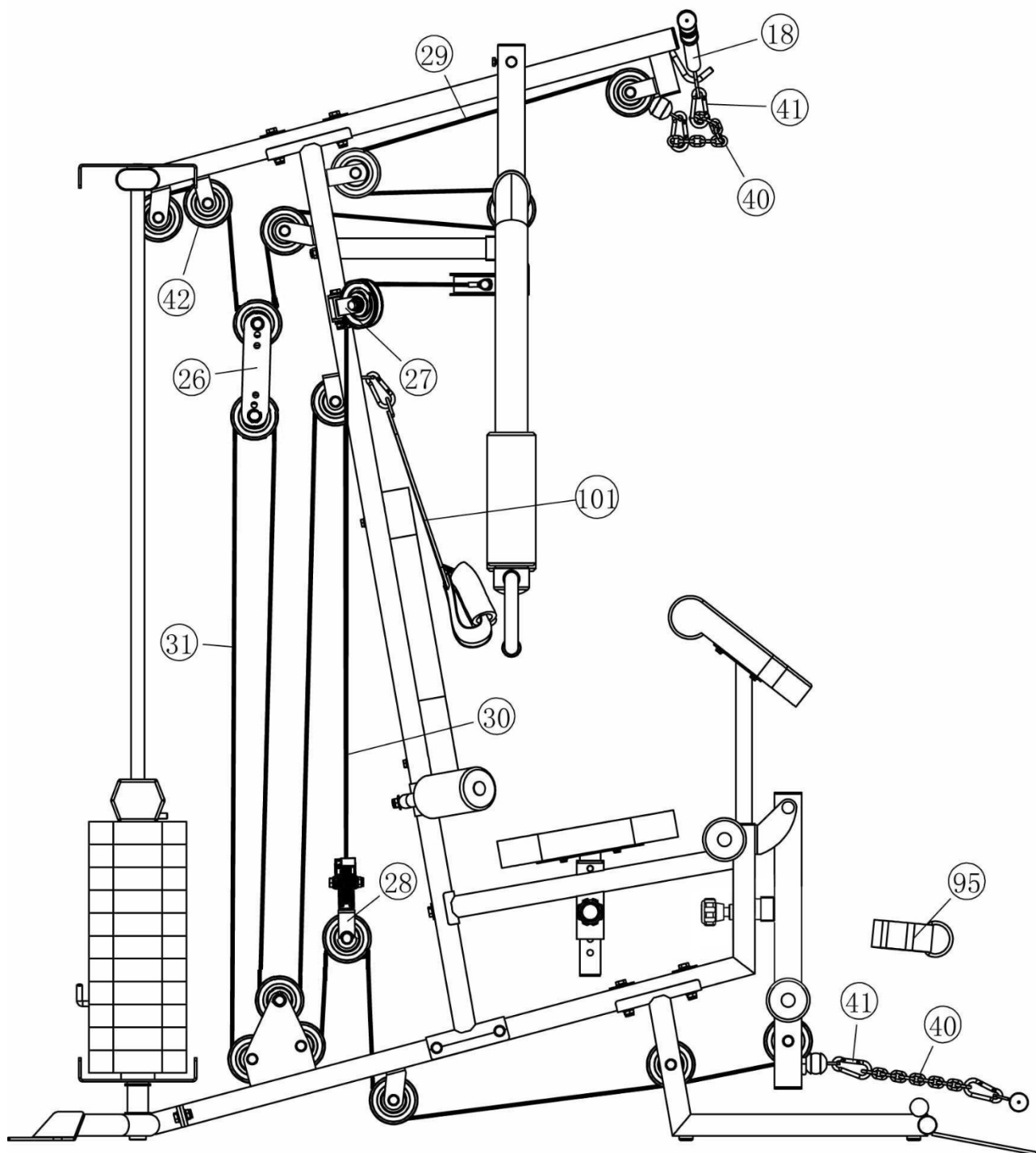
PASSO 8.

1. Insira as quatro tampas $\phi 25$ (47) nas extremidades do eixo longo (16) e do eixo curto (17).
2. Passe o eixo longo (16) pelo orifício na base principal (1). Coloque duas proteções de espuma $\phi 80 \times 160$ (45) no eixo (16).
3. Passe o eixo curto (17) pelo orifício na alavanca de extensão das pernas (11). Coloque duas proteções de espuma $\phi 80 \times 160$ (45) no eixo (17).

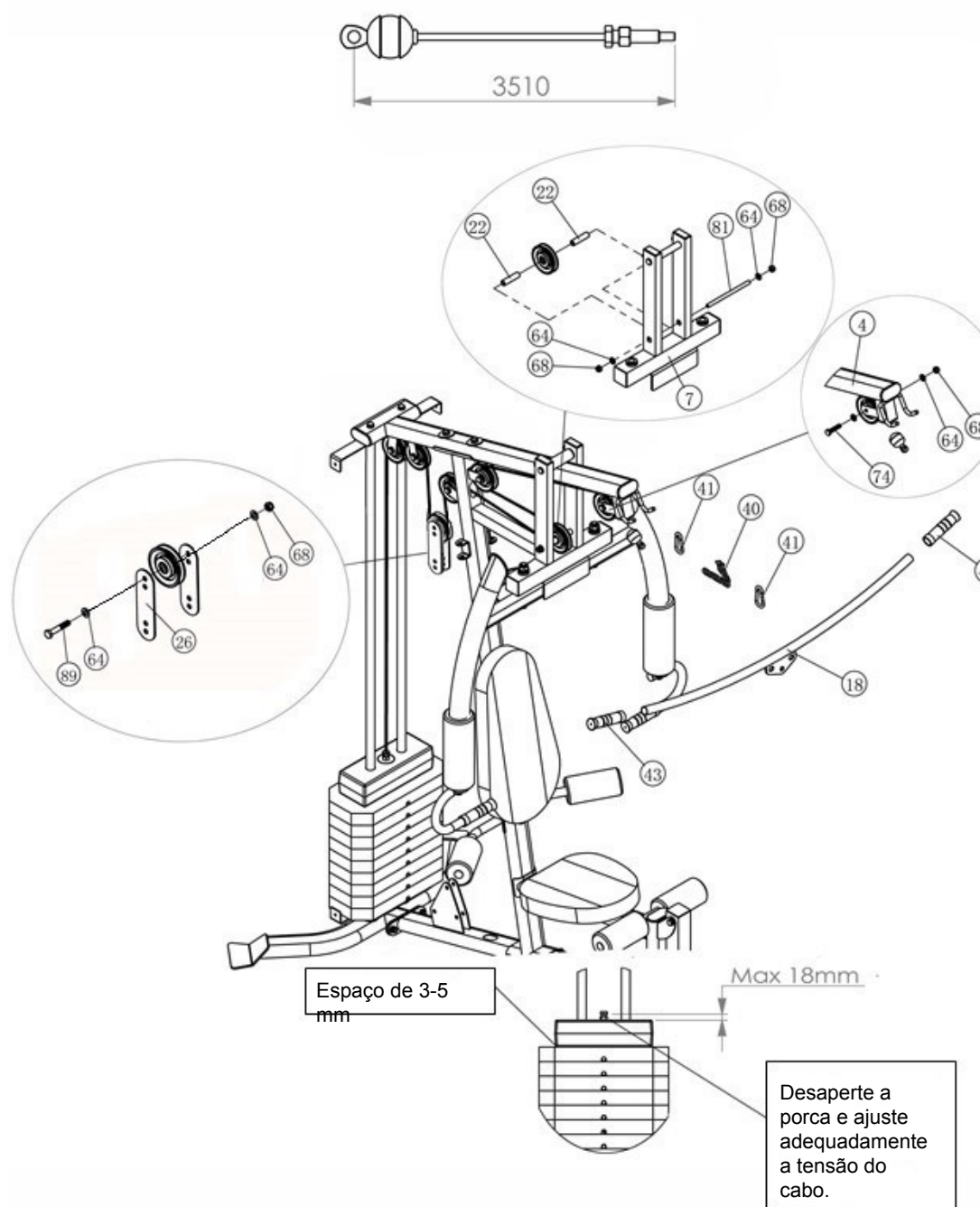


PASSO 9. ESQUEMA DE PASSAGEM DOS CABOS

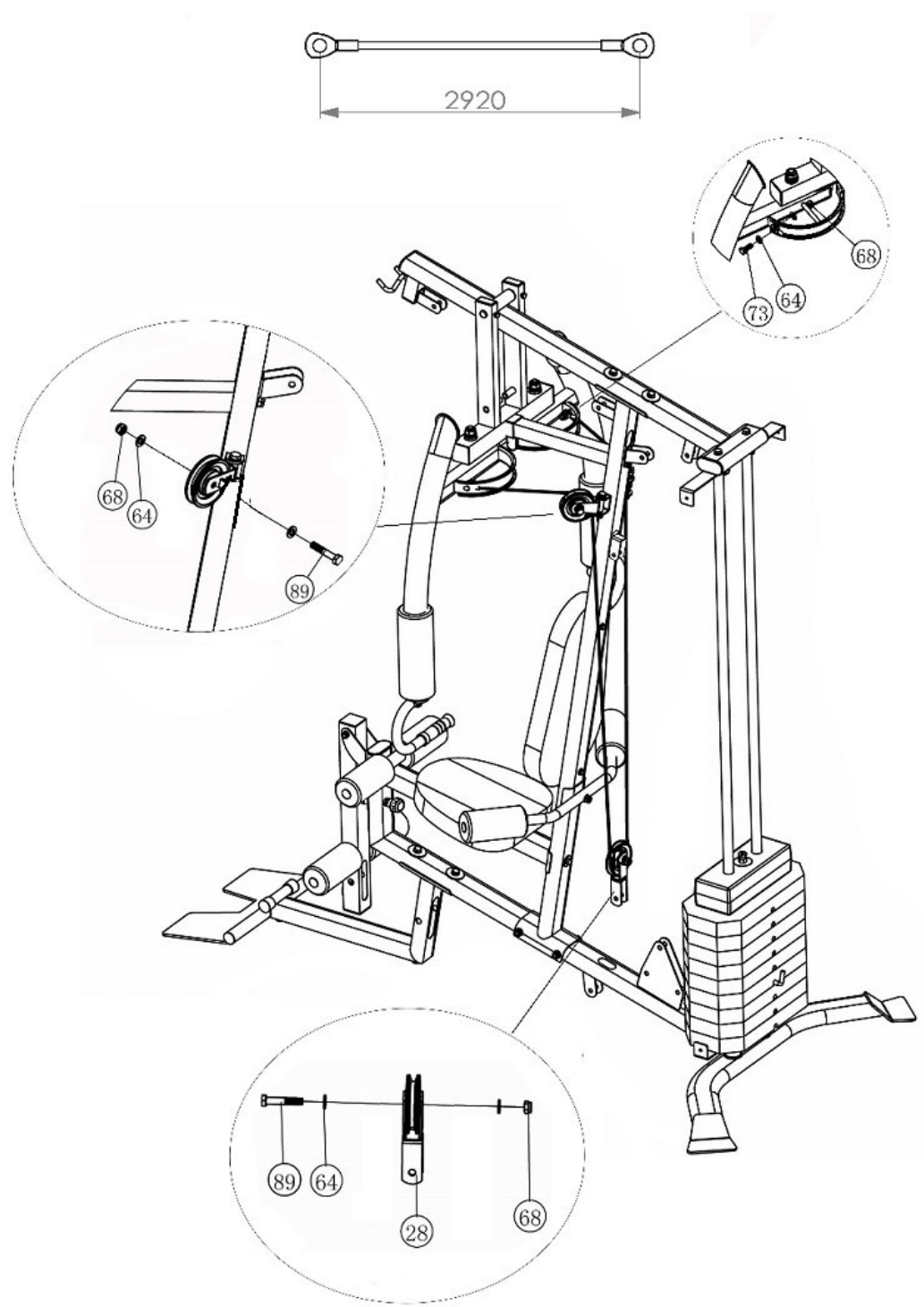
Após montar o aparelho, verifique se o cabo está bem tensionado. (Recomenda-se manter uma folga de 3-5 mm entre a placa superior da pilha e a própria pilha; assim, a tensão do cabo ficará correta).
Se o cabo estiver frouxo, aperte ligeiramente o parafuso no topo da pilha ou estique o cabo utilizando a peça (26) para manter a tensão.



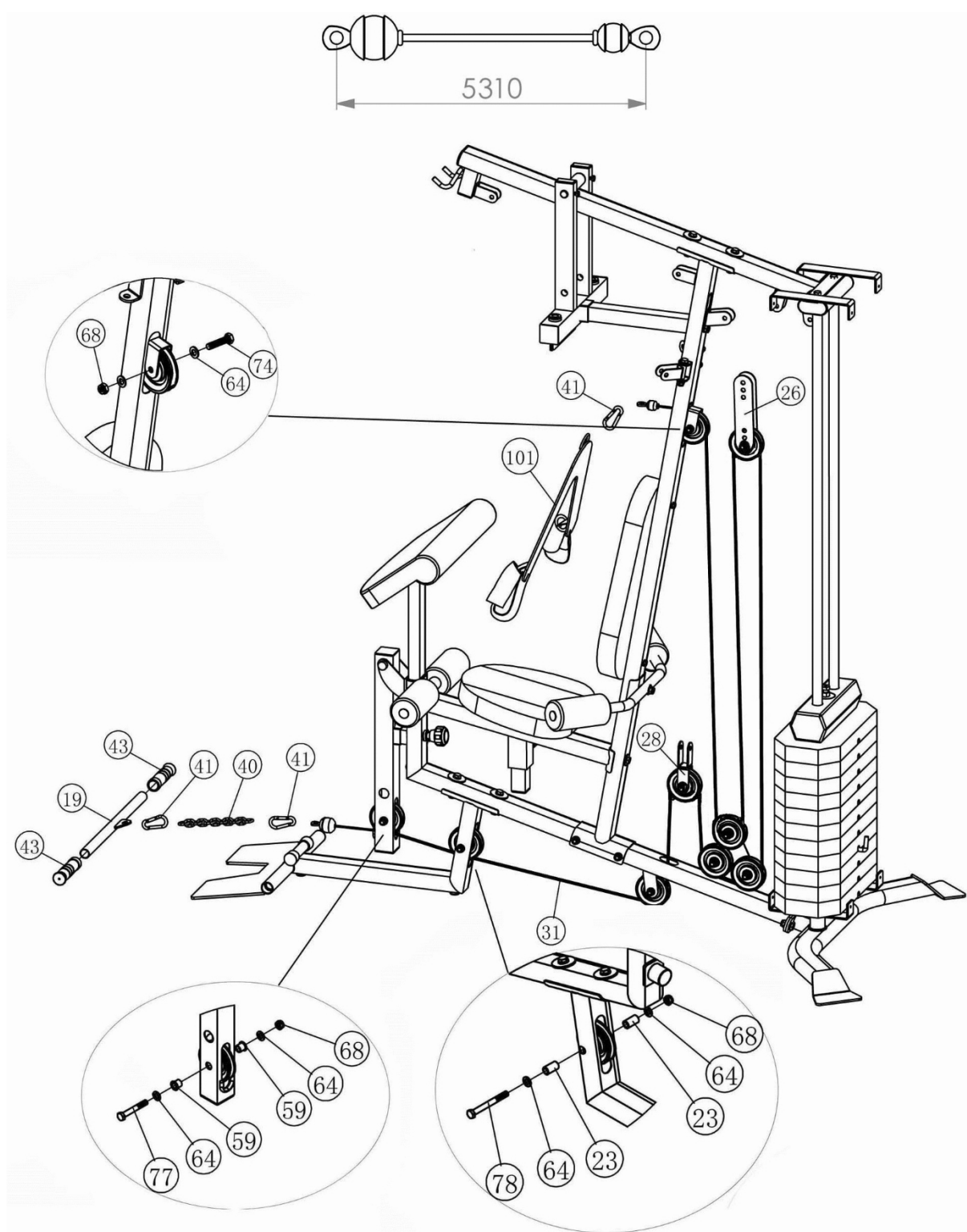
CORDA DE RESISTÊNCIA



CORDÃO DA ESTAÇÃO EM FORMA DE BORBOLETA

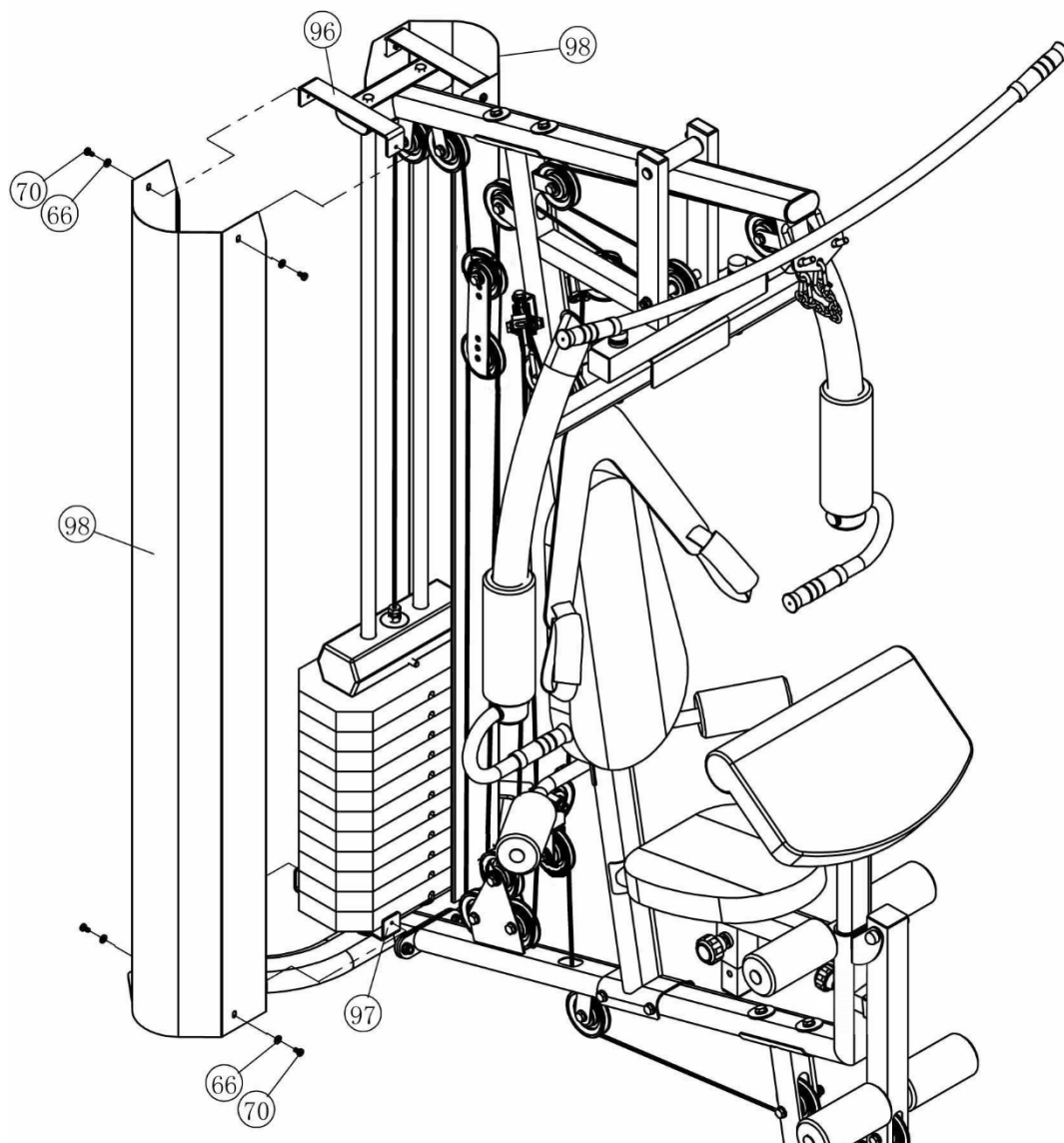


CORDÃO DO CONJUNTO INFERIOR



PASSO 10.

1. Fixe a cobertura da coluna (98) às coberturas superior (96) e inferior do suporte (97) utilizando oito parafusos M6x12 (70) e oito anilhas grandes $\phi 6$ (66).



Aperte bem todos os parafusos e porcas. O seu ginásio em casa está agora montado.

Antes de utilizar, verifique se todos os parafusos estão devidamente apertados e se os cabos estão corretamente fixados nos roletes.

Pode ser necessário ajustar com precisão os cabos durante a primeira utilização.

Pode ser utilizado para fins terapêuticos, de reabilitação e comerciais.

O Atlas TYTAN 7 é um aparelho destinado a exercícios de desenvolvimento geral em ambiente doméstico. **Não pode**

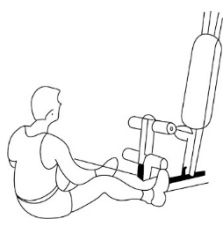
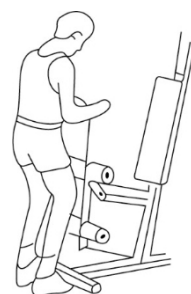
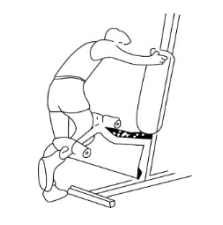
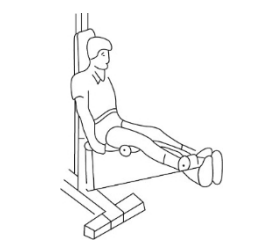
INSTRUÇÕES DE TREINO

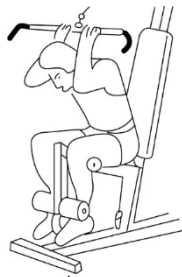
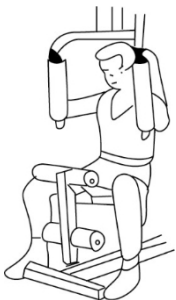
1. Aquecimento

Antes de iniciar o treino, sugerimos que realize os exercícios de aquecimento apresentados na ilustração abaixo. Cada exercício deve ser realizado durante, pelo menos, 30 segundos.



2. Exercícios

1  EXERCÍCIOS NA BARRA MAIS BAIXA (TRAPÉZIO-LATISSIMUS DORSI, RECTUS SPINAE) FIXE A PEGA NA BARRA INFERIOR E SENTE-SE DE CARA PARA O APARELHO. DOBRE LIGEIRAMENTE AS PERNAS, ESTICHE-SE NA DIREÇÃO DO ASSENTO, ARQUEIE AS COSTAS E PUXE NA DIREÇÃO DA CINTURA.	2  ELEVACÃO DOS JOELHOS (HIT FLEXORES-RECTO ABDOMINAL) FIXE A PEGA NA BARRA. DEITE-SE DE COSTAS COM AS PERNAS QUASE ESTICADAS. LEVANTE OS DEDOS DOS PÉS E COLOQUE A PEGA ENTRE OS PÉS. LEVANTE OS JOELHOS NA DIREÇÃO DO PEITO, TÃO ALTO QUANTO CONSEGUIR.	3  EXERCÍCIOS PARA OS BÍCEPS (BÍCEPS E FLEXOR DO ANTEBRAÇO) FIXE A BARRA À BARRA DE TREINO. AGARRE-A E FIQUE DE PÉ COM OS BRAÇOS E COTOULOS ESTICADOS JUNTO AO TORSO. ESTIRE A BARRA À SUA FRENTE, TÃO LONGE QUANTO CONSEGUIR.
4  EXERCÍCIOS NA BARRA ALTA. (BÍCEPS E FLEXORES DO ANTEBRAÇO) FIXE A PEGA NA BARRA E PUXE-A PARA CIMA. SENTE-SE NO ASSENTO E INCLINE-SE PARA A FRENTE SOBRE A PARTE DA FRENTE DA BARRA. PUXE A BARRA EM ARCO PARA CIMA, COM A MAIOR FORÇA QUE CONSEGUIR.	5  EXERCÍCIOS NA BARRA ALTA COM AS MÃOS PARA CIMA. (BÍCEPS COM FORTE ÊNFASE NOS MÚSCULOS DO ANTEBRAÇO) EXERCITE-SE DA MESMA FORMA QUE NO EXERCÍCIO ANTERIOR, MAS COM A PALMA DA MÃO VIRADA PARA BAIXO. ESTE EXERCÍCIO FORTALECERÁ OS MÚSCULOS DO ANTEBRAÇO.	6  EXERCÍCIOS PARA OS PULSOS (FLEXORES DO ANTEBRAÇO) FIXE A PEGA NA BARRA E FAÇA BARRAS A PEGA. APOIE OS ANTEBRAÇOS NA BARRA SUPERIOR E, SEGURANDO A BARRA, PUXE OS PULSOS O MAIS ALTO QUE CONSEGUIR, MANTENDO AS MÃOS NA PARTE SUPERIOR DA BARRA.
7  EXERCÍCIO PARA OS MÚSCULOS DAS PERNAS. (GRUPO DE MÚSCULOS AO REDOR DOS JOELHOS) ESTE EXERCÍCIO É REALIZADO COM UMA PERNA. PRENDA A BARRA SUPERIOR AO ORIFÍCIO SUPERIOR. ENGANCHE O JOELHO NA BARRA E PUXE COM A MAIOR FORÇA QUE CONSEGUIR.	8  ALONGAMENTO DAS PERNAS. (MÚSCULO QUADRÍCEPS) COLOCAR A BARRA SUPERIOR NO ORIFÍCIO INFERIOR. ENGANCHE AS PERNAS NA BARRA INFERIOR E AGARRAR-SE À BASE DO ASSENTO. ESTICAR LENTAMENTE AS PERNAS.	9  EXERCÍCIOS PARA OS MÚSCULOS DAS COSTAS (RECTO ABDOMINAL - SERRADO - LATISSIMUS DORSI INFERIOR) FIXE A BARRA NO DISCO SUPERIOR E AGARRE A BARRA ACIMA DA CABEÇA. ENGANCHE AS PERNAS NA BARRA INFERIOR, DOBRE A CINTURA INCLINANDO-SE PARA A FRENTE O MAIS QUE CONSEGUIR.

10  PULL-UP ESTICADOS. (LATISSIMUS PECTORAIS) COM OS BRAÇOS DORSI-SERRATUS- FIXE A BARRA NO DISCO SUPERIOR, APOIE AS COSTAS NO ENCOSTO E AGARRE A BARRA COM OS BRAÇOS ESTICADOS. PUXE A BARRA PARA BAIXO, FORMANDO UM ARCO, O MAIS LONGE QUE CONSEGUIR. INCLINE-SE PARA A FRENTE PARA AUMENTAR O ARCO.	11  EXERCÍCIO DOS MÚSCULOS PLANOS DA PARTE ANTERIOR DO TRONCO. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL DO BÍCEPS BRACIAL) FIXE A BARRA NA RODA SUPERIOR E AGARRE-A POR CIMA DA CABEÇA. SENTE-SE COM AS PERNAS ENROSCADAS NA BARRA INFERIOR. ARQUEIE AS COSTAS E PUXE A BARRA INCLINANDO-SE PARA A FRENTE.	12  BUTTERFLY (MÚSCULOS DO PEITO) POSICIONE OS BRAÇOS DO APARELHO «BORBOLETA» COM MOTYLKA E OS ANTEBRAÇOS CONTRA AS PEGA; EMPURRE COM OS COTOVELOS, NÃO COM AS MÃOS.
13  VERTIKAIS 1) AJUSTE A ALTURA DO ASSENTO DE FORMA A QUE OS BRAÇOS DO MOTYLKA FIQUEM À ALTURA DO PEITO. 2) COM A AJUDA DO MOTYLKA E DO CONJUNTO DE EXERCÍCIOS PARA AS PERNAS, EXERCITE ALTERNADAMENTE A PARTE SUPERIOR E A PARTE INFERIOR DO ATLAS. 3) REPITA O NÚMERO DE VEZES QUE QUISER.		

MANUAL DE UTILIZARE

PRECAUTII DE SIGURANȚĂ

Acest produs este destinat exclusiv utilizării casnice și a fost proiectat pentru a asigura o siguranță optimă. Trebuie respectate următoarele reguli:

1. Înainte de a începe antrenamentul, consultați un medic pentru a vă asigura că nu există contraindicații pentru utilizarea echipamentului de exerciții. Avizul medicului este indispensabil în cazul în care luați medicamente care afectează funcționarea inimii, tensiunea arterială și nivelul colesterolului. Acest lucru este necesar și în cazul persoanelor cu vârsta peste 35 de ani, precum și al celor care au probleme de sănătate.
2. Înainte de a începe exercițiile, efectuați întotdeauna o încălzire.
3. În timpul exercițiilor și după terminarea acestora, asigurați-vă că echipamentul de antrenament este ferit de accesul copiilor și al animalelor
4. Aparatul trebuie amplasat pe o suprafață uscată, stabilă și corect nivelată. Îndepărtați toate obiectele ascuțite din imediata apropiere a aparatului. Protejați-l de umezeală și nivelați eventualele denivelări ale solului. Se recomandă utilizarea unui suport antiderapant special, care va împiedica deplasarea aparatului în timpul exercițiilor.
5. Spațiul liber nu trebuie să fie mai mic de 0,6 m și mai mare. Fiți atenți la semnalele de alarmă. Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive sunt periculoase pentru sănătate. Dacă în timpul exercițiilor apar dureri sau amețeli, dureri în piept, ritm cardiac neregulat sau alte simptome îngrijorătoare, trebuie să întrerupeți imediat exercițiile și să consultați un medic. Leziunile pot rezulta din antrenamente incorecte sau prea intense.
6. mai mare decât suprafața de antrenament în direcțiile în care se află echipamentul. Spațiul liber trebuie să includă, de asemenea, o zonă pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt amplasate unul lângă altul, dimensiunea spațiului liber poate fi împărțită
7. Înainte de prima utilizare și, ulterior, la intervale regulate, verificați strângerea tuturor șuruburilor, bolțurilor și a celorlalte îmbinări.
8. Înainte de a începe exercițiile, verificați fixarea pieselor și a șuruburilor care le leagă. Antrenamentul poate începe numai dacă echipamentul este complet funcțional.
9. Aparatul trebuie verificat periodic în ceea ce privește uzura și deteriorările; numai astfel va îndeplini condițiile de siguranță. Trebuie acordată o atenție deosebită mânerelor din spumă, dopurilor pentru picioare și tapiteriei, care se uzează cel mai repede. Piesele deteriorate trebuie reparate sau înlocuite imediat; până atunci, nu este permisă utilizarea aparatului pentru antrenament.
10. Nu introduceți niciun obiect în orificii.
11. Acordați atenție dispozitivelor de reglare proeminente și altor elemente constructive care ar putea constitui un obstacol în timpul exercițiilor.
12. Utilizați echipamentul numai conform destinației sale. Dacă vreuna dintre piese se deteriorează sau se uzează sau dacă auziți zgomote îngrijorătoare în timpul utilizării echipamentului, întrerupeți imediat exercițiile. Nu utilizați din nou echipamentul până când problema nu este remediată.
13. Exercițiile fizice trebuie efectuate în îmbrăcăminte confortabilă și încălțăminte sportivă. Evitați îmbrăcăminte largă, care s-ar putea agăța de părțile proeminente ale echipamentului sau care ar putea limita libertatea mișcărilor.
14. **Echipamentul a fost clasificat în clasa H conform standardului EN ISO 20957-1 și este destinat exclusiv utilizării casnice. Nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.**
15. Atunci când ridicați sau transportați echipamentul, mențineți o postură corectă pentru a nu vă afecta coloana vertebrală.
16. Produsul este destinat exclusiv adulților. Țineți copiii nesupravegheați la distanță de aparat.
17. La asamblarea aparatului, respectați cu strictețe instrucțiunile atașate și utilizați numai piesele incluse în set. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele menționate în lista atașată se află în set.



AVERTISMENT: CITIȚI INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL DE FITNESS.

NU NE ASUMĂM NICI O RĂSPUNDERE PENTRU LEZIUNI SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE UTILIZAREA NECORESPOUNZĂTOARE A ACESTUI PRODUS.

DATE TEHNICE

Greutate netă – 142,5 kg

Dimensiuni în stare desfăcută – 151 x 116 x 205

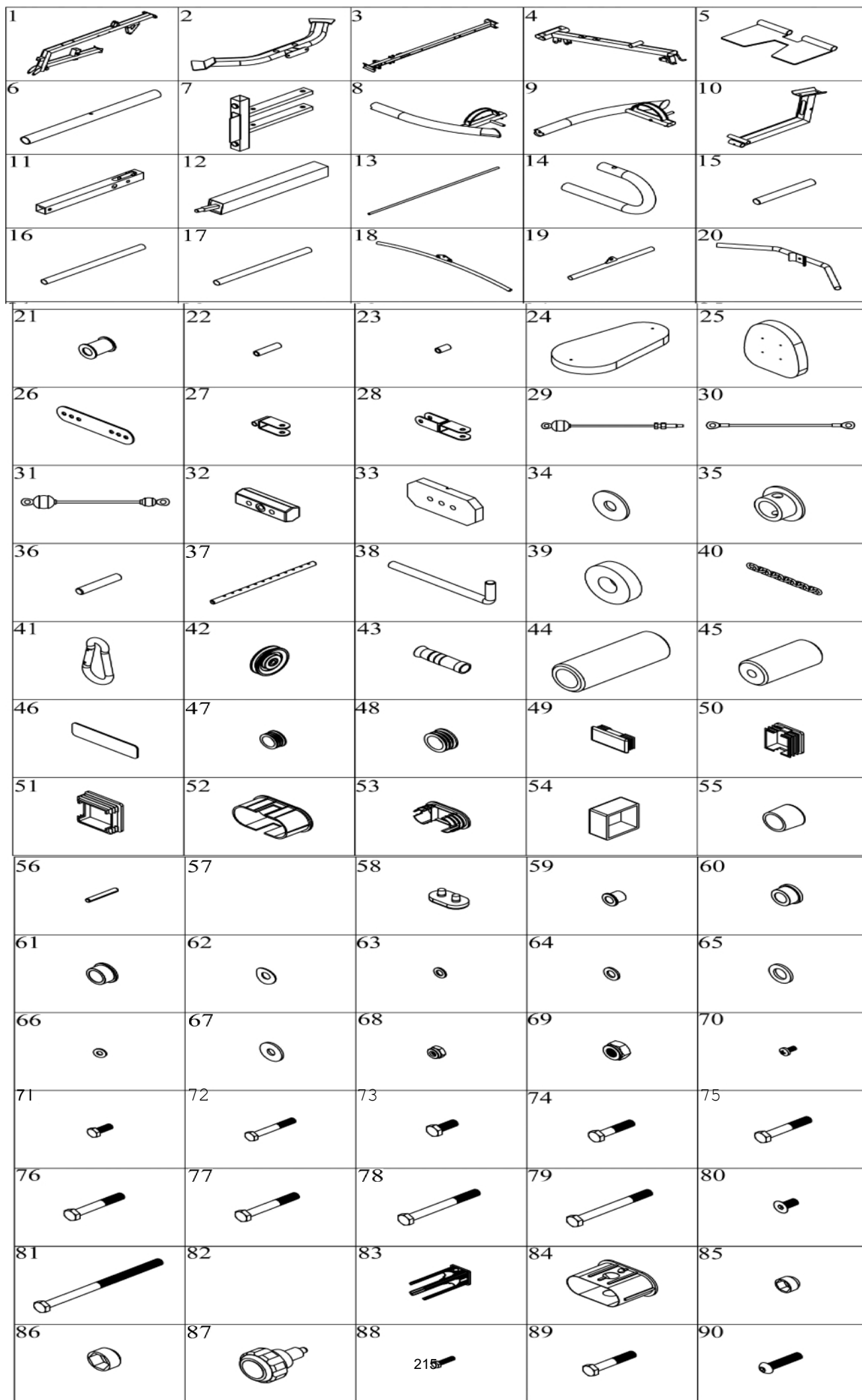
cm Sarcina maximă admisă – 120 kg

ÎNTREȚINERE

Nu folosiți agenți de curățare agresivi pentru curățarea aparatului. Folosiți o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta murdăria și praful. Aparatele trebuie depozitate în locuri uscate, pentru a le proteja de umiditate și coroziune.

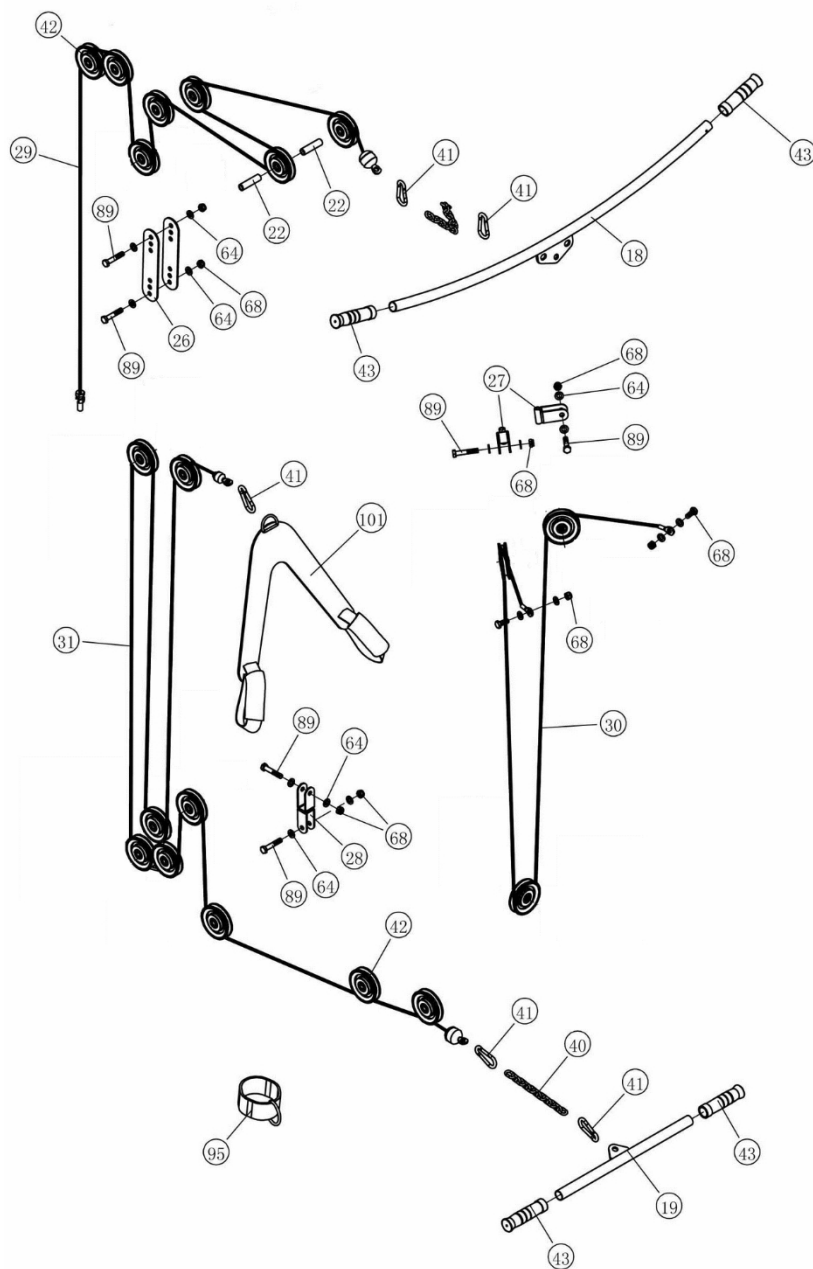
LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Cantitate	Nr.	Descriere	Cantitate
1	Baza principală	1	53	Capac PT60*30	2
2	Fixarea barelor de ghidare	1	54	Capac de închidere 38*38	2
3	Suport vertical principal	1	55	Capac de închidere Φ25	2
4	Grinda superioară	1	56	Știft	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Amortizor	2
7	Bară de fixare a brațelor	1	59	Manșon din plastic	2
8	Braț drept	1	60	Manșon Φ16	4
9	Brațul stâng	1	61	Manșon Φ19	2
10	Baza frontală	1	62	Șaibă arcuită Φ10	1
11	Pârghie de îndreptare a picioarelor	1	63	Șaibă Φ8	2
12	Bară de rezistență	1	64	Șaibă Φ10	69
13	Tijă de ghidare	2	65	Șaibă Φ16	2
14	Mâner de extragere	2	66	Șaibă mare Φ6	16
15	Tija arborelui	1	67	Șaibă mare Φ10	1
16	Rolă pentru huse din spumă (lungă)	1	68	Piuliță din nailon M10	35
17	Rulou pentru protecții din spumă (scurt)	1	69	Piuliță din nailon M16	2
18	Tijă de presare cu rezistență	1	70	Șurub M 6*12	8
19	Tija de extragere inferioară	1	71	Șurub hexagonal M 8*20	2
20	Tijă	1	72	Șurub hexagonal M 8*55	2
21	Trecere superioară	2	73	Șurub hexagonal M 10*25	6
22	Manșon	2	74	Șurub hexagonal M 10*45	9
23	Trecătoare pentru disc de frânghie	2	75	Șurub hexagonal M 10*60	5
24	Spătar	1	76	Șurub hexagonal M 10*65	2
25	Scaun	1	77	Șurub hexagonal M 10*70	2
26	Plăcuță pentru roată de frânghie	2	78	Șurub hexagonal M 10*95	1
27	Mâner	2	79	Șurub hexagonal M 10*100	2
28	Puliță cruciformă	1	80	Șurub cu cap conic M10*20	2
29	Cablu	1	81	Șurub hexagonal M10*160	1
30	Cablu pentru stația cu fluture	1	82		
31	Cablul ansamblului inferior	1	83	Manșon 50*38	1
32	Placă superioară de greutate	1	84	Manșon 80*40	1
33	Greutate	11	85	Piuliță Φ10	2
34	Șaibă	1	86	Piuliță Φ16	2
35	Inel de fixare	1	87	Buton de blocare	2
36	Știft de reglare a sarcinii	1	88	Șurub hexagonal M 6*20	8
37	Stâlp de selectare a sarcinii	1	89	Șurub hexagonal M10*45	7
38	Știft în formă de L	1	90	Șurub hexagonal M10*45	2
39	Amortizor de sarcină	2	91	Suport pentru rugăciune	1
40	Lanț (500 mm)	2	92	Carte de rugăciuni	1
41	Cârlig de siguranță	5	93	Tijă de reglare a poziției scaunului	1
42	Rolă	19	94	Inel Φ60	2
43	Mâner	6	95	Bandă pentru gleznă	1
44	Protector din spumă Φ90*245	2	96	Capacul superior al suportului	1
45	Capac din spumă Φ80*160	6	97	Capac inferior pentru suport	2
46	Plăcuță de cauciuc	1	98	Protecția stivei	2
47	Capac Φ25	8	101	Centură pentru abdomen	1
48	Capac Φ32	2			
49	Capac de închidere 25*50	2			
50	Capac de protecție 38*38	4			
51	Capac de protecție 50*50	4			
52	Capac PT80*40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

LINKURI

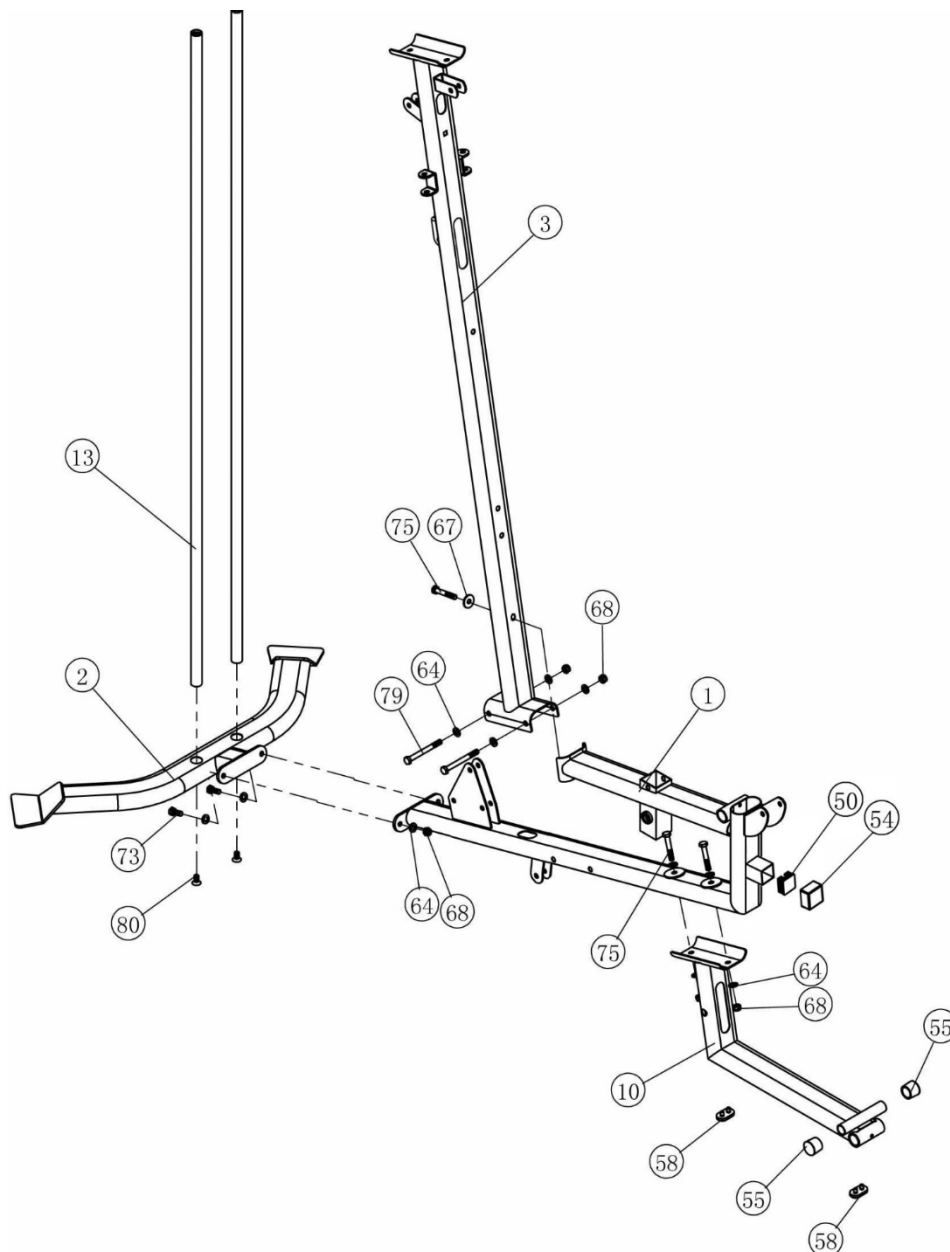


INSTRUCȚIUNI DE MONTARE:

Atenție:

1. Dacă instrucțiunile nu specifică altfel, garnitura trebuie fixată la ambele capete ale tuturor șuruburilor (pe capul șurubului și pe piuliță).
2. Asamblați toate piesele manual, apoi strângeți-le bine cu o cheie.
3. Unele piese pot fi asamblate din fabrică.
4. Montarea necesită ajutorul unei alte persoane.

PASUL 1:



1. Introduceți cele două tije de ghidare (13) în suporturile lor (2). Fixați tijele (13) folosind două șuruburi M10x20 (80).
2. Introduceți capacul 38x38 (50) în baza principală (1). Apoi, fixați capacul 38x38 (54) la baza principală (1).
3. Conectați suportul tijelor de ghidare (2) la baza principală (1) folosind două piulițe M10 (68), două șuruburi M10x25 (73) și patru șaibe φ10 (64).
4. Fixați două capace φ25 (55) în orificiile rotunde de la capetele manșonului situat în partea din față a bazei (10). Fixați amortizoarele (58) la baza din față (10).
5. Conectați baza frontală (10) la baza principală (1) folosind două șuruburi M10x60 (75), două piulițe M10 (68) și patru șaibe φ10 (64).

Atenție: Folosind o șurubelniță, strângeți bine șuruburile M10x20 (80) din suport (2) și șuruburile M10x25 (73). Celelalte șuruburi strângeți-le manual.

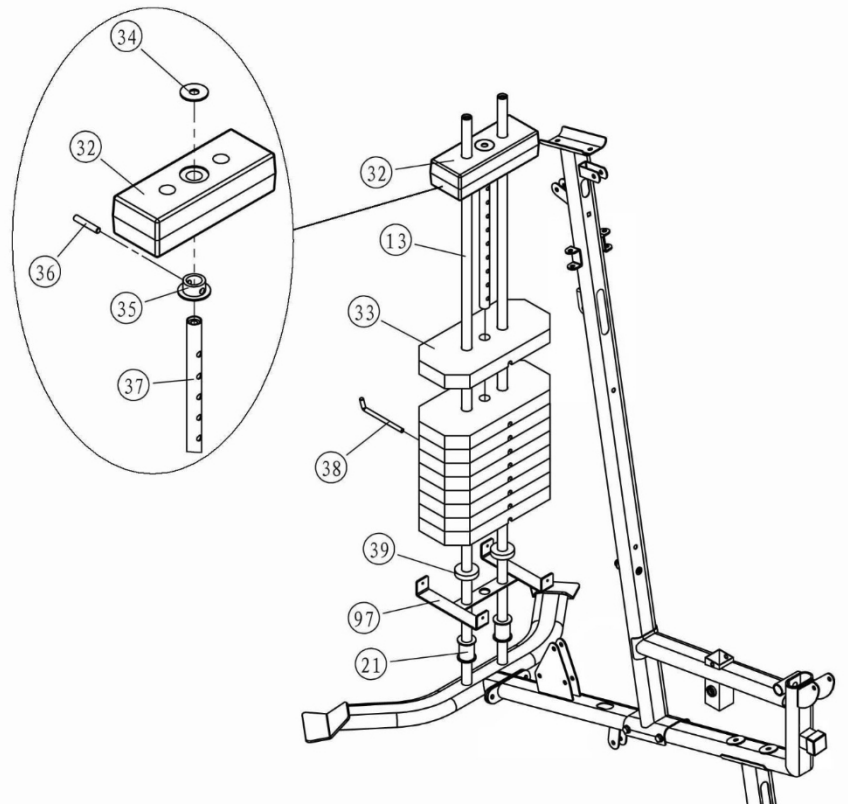
6. Conectați grinda verticală principală (3) la baza principală (1) folosind două piulițe M10 (68), două șuruburi M10x100 (79), un șurub M10x60 (75), o șaibă mare φ10 (67) și patru șaibe φ10 (64).

PASUL 2

1. Pe tije de ghidare (13) montați garniturile superioare (21) și protecția inferioară a suportului (97).
2. Puneți două amortizoare de sarcină (39) pe tije (13). Apoi montați greutatețile (33) pe rând, câte una.

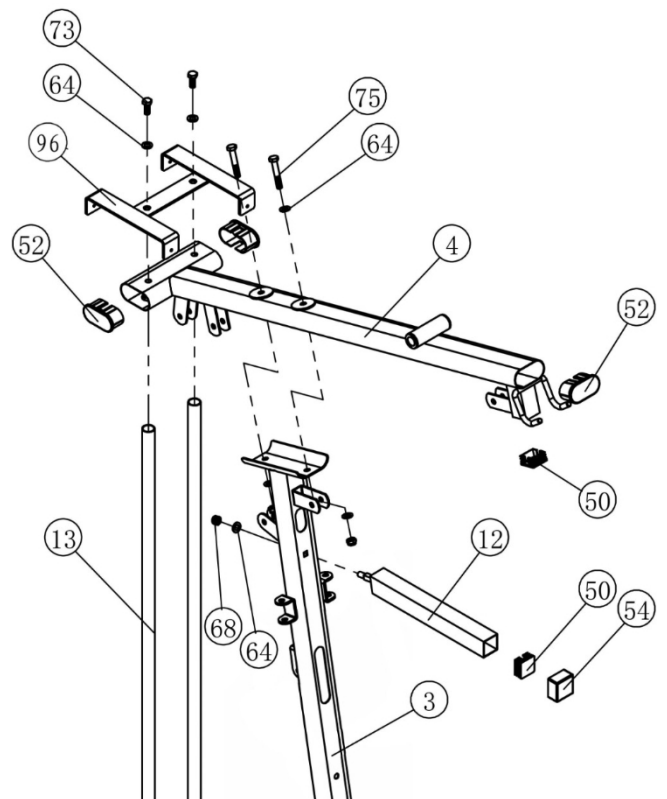
ATENȚIE: Așezați greutatețile (#33) cu grijă și pe rând. Nu ridicați niciodată mai mult decât puteți ridica în siguranță.

3. Puneți inelul (35) pe stâlpul de selectare a greutateii (37) și aliniați orificiile pentru știftul de blocare. Blocați cu știftul (36), introducându-l în primul orificiu al stâlpului (37) și în orificiul din inel (35). Așezați placa superioară de greutate (32) pe stâlpul (37). Așezați șaiba (34) pe orificiul din placa de sus a stivei (32).
4. În final, așezați placa de greutate superioară (32) împreună cu stâlpul de selectare a greutateii (37) pe tije de ghidare (13). Introduceți știftul în formă de L (38) în orificiul corespunzător din stivă.



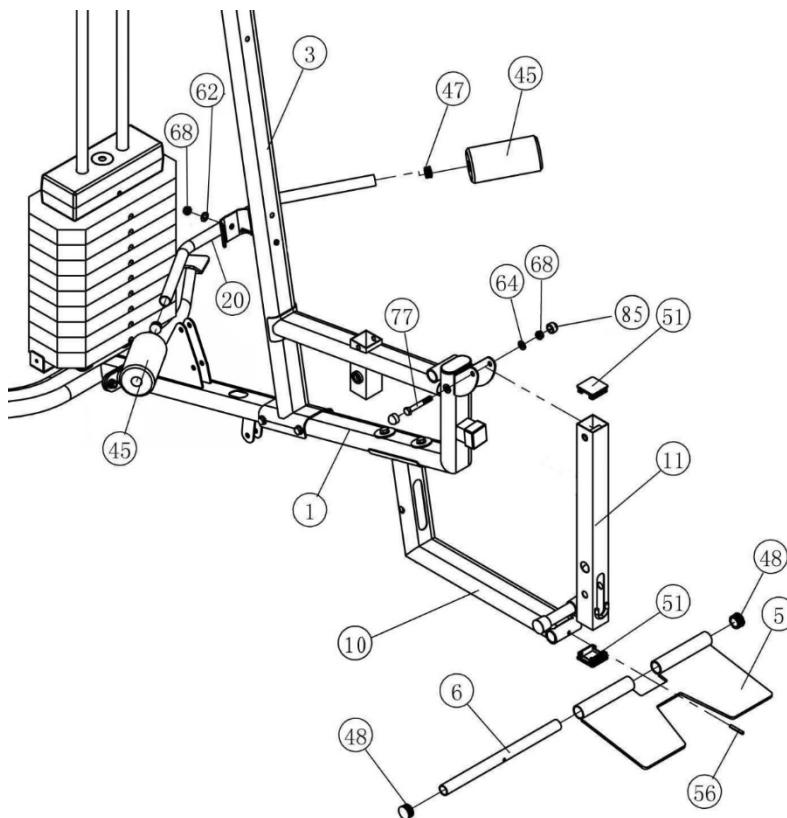
PASUL 3.

1. Introduceți cele trei dopuri PT80x40 (52) și dopul 38x38 (50) în capetele grinzii superioare (4).
2. Conectați grinda superioară (4) la suportul vertical principal (3) folosind două piulițe M10 (68), două șuruburi M10x60 (75) și patru șaibe $\phi 10$ (64).
3. Conectați capacul superior al suportului (96) la grinda superioară (4) și cu tijele (13) folosind două șuruburi M10x25 (73) și a două șaibe $\phi 10$ (64).
4. Introduceți dopul de 38x38 (50) în tija de rezistență (12). Fixați dopul de 38x38 (54) pe tija (12).
5. Conectați tija de rezistență (12) la suportul vertical principal (3) folosind o piuliță de nailon M10 (68) și o șaibă $\phi 10$ (64).

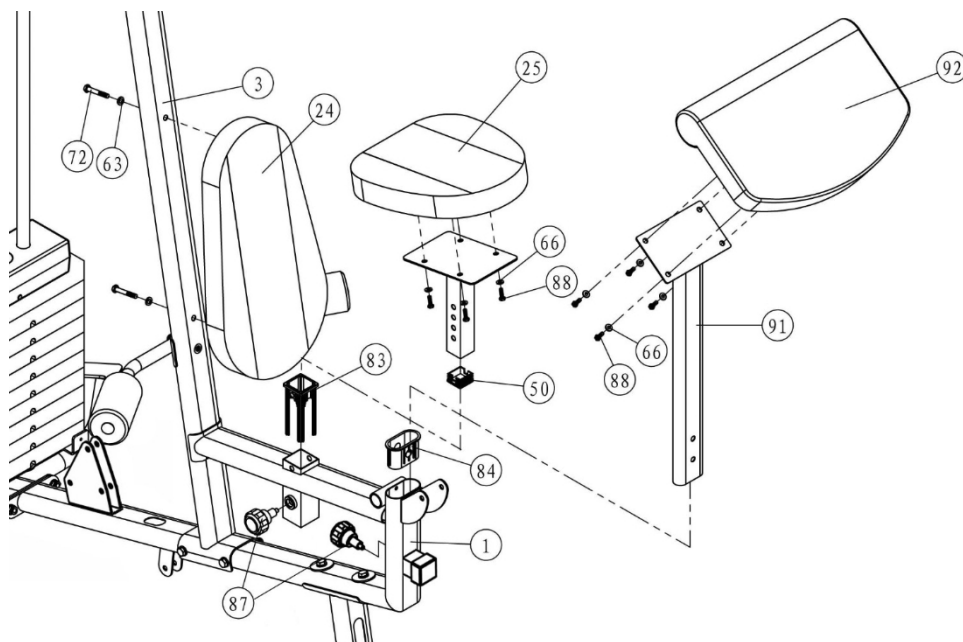


PASUL 4.

1. Introduceți două capace de 50x50 (51) în capetele pârgheii de îndreptare a picioarelor (11).
2. Conectați pârghia de îndreptare a picioarelor (11) la baza principală (1) folosind o piuliță M10 (68), un șurub M10x70 (77), două șaibe $\phi 10$ (64) și două piulițe $\phi 10$ (85).
3. Aliniați orificiile din platformă (5) cu orificiile din baza frontală (10). Apoi introduceți știftul (6) în orificii pentru a conecta platforma cu baza.
4. Aliniați orificiul mic din tijă (6) cu orificiul mic din baza frontală (10). Apoi, introduceți acul (56) prin orificii.
5. Introduceți două dopuri $\phi 32$ (48) în orificiile din platformă (5).
6. Introduceți două dopuri $\phi 25$ (47) în tijă (20).
7. Conectați tija (20) la suportul vertical principal (3) folosind piulița M10 (68) și șaiba $\phi 10$ (62).
8. Glisați protecțiile din spumă $\phi 80 \times 160$ (45) pe tija (20).



PASUL 5.

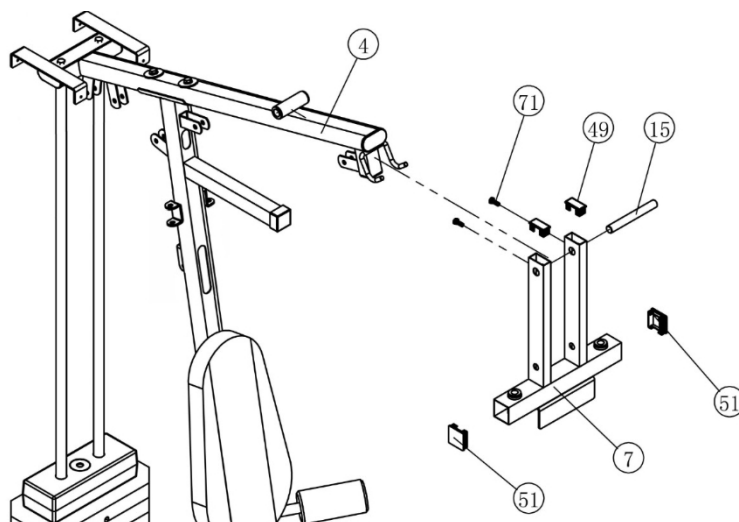


1. Fixați spătarul (24) de suportul vertical principal (3) folosind două șuruburi M8x55 (72) și două șaibe $\phi 8$ (63).
2. Introduceți dopul de 38x38 (50) în capătul tijei de reglare a poziției scaunului (93).
3. Conectați scaunul (25) la tija de reglare a poziției scaunului (93) folosind patru șuruburi M6x20 (88) și patru șaibe mari $\phi 6$ (66).
4. Introduceți manșonul (83) în baza principală (1), apoi introduceți tija de reglare a scaunului (93) în manșon (83).
5. Reglați poziția șei (25) în funcție de nevoile dumneavoastră și blocați-o cu butonul de reglare (87).
6. Fixați suportul pentru rugăciune (92) de suportul de susținere (91) folosind patru șuruburi M6x20 (88) și patru șaibe mari $\phi 6$ (66).
7. Introduceți manșonul (84) în baza principală (1), apoi introduceți suportul suportului pentru rugăciune (91) în manșon (84).

8. Reglați poziția rugăciunii (92) în funcție de nevoile dvs. și blocați-o cu butonul (87).

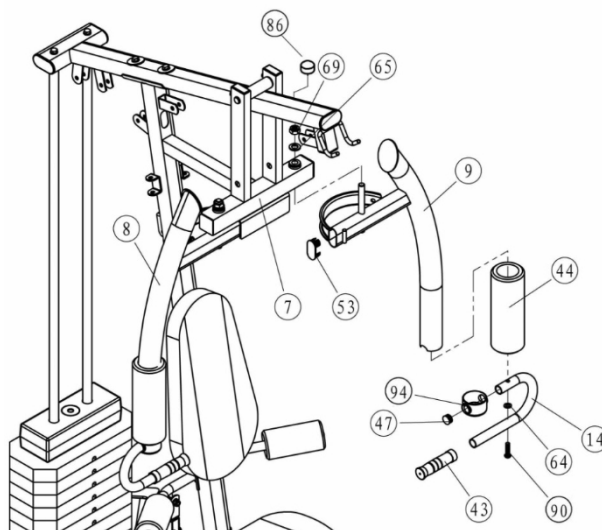
PASUL 6.

1. Introduceți două capace de 50x50 (51) și două de 25x50 (49) în capetele barei de fixare a brațelor (7).
2. Conectați grinda de fixare a brațelor (7) la grinda principală (4) folosind tija (15). Asigurați îmbinarea folosind două șuruburi M8x20 (71).



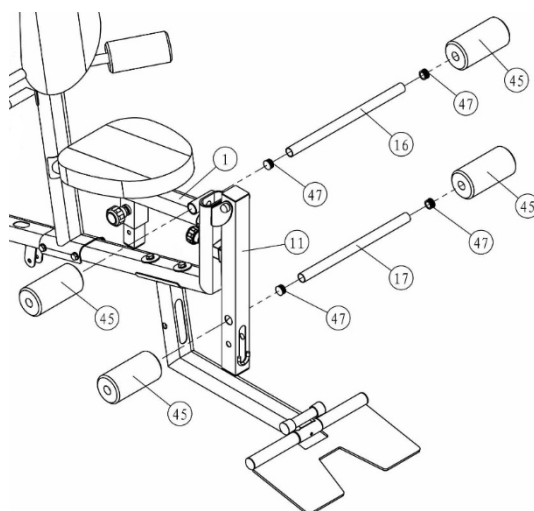
PASUL 7.

1. Introduceți capacul PT60x30 (53) în brațul stâng (9). Fixați două capace $\phi 25$ (47) la capetele suportului de presare (14).
2. Aplicați spuma $\phi 90 \times 245$ (44) pe brațul stâng (9). Aplicați piesa (43) pe mânerul de presare (14).
3. Conectați brațul stâng (9) la grinda de susținere a brațelor (7) folosind o piuliță M16 (69), o șaibă $\phi 16$ (65) și o piuliță $\phi 16$ (86).
4. Treceți mânerul de presare (14) prin orificiul din inel (94), apoi conectați mânerul (14) la brațul stâng (9) folosind un șurub M10x45 (90) și o șaibă $\phi 10$ (64).
5. Fixați brațul drept (8) în același mod.



PASUL 8.

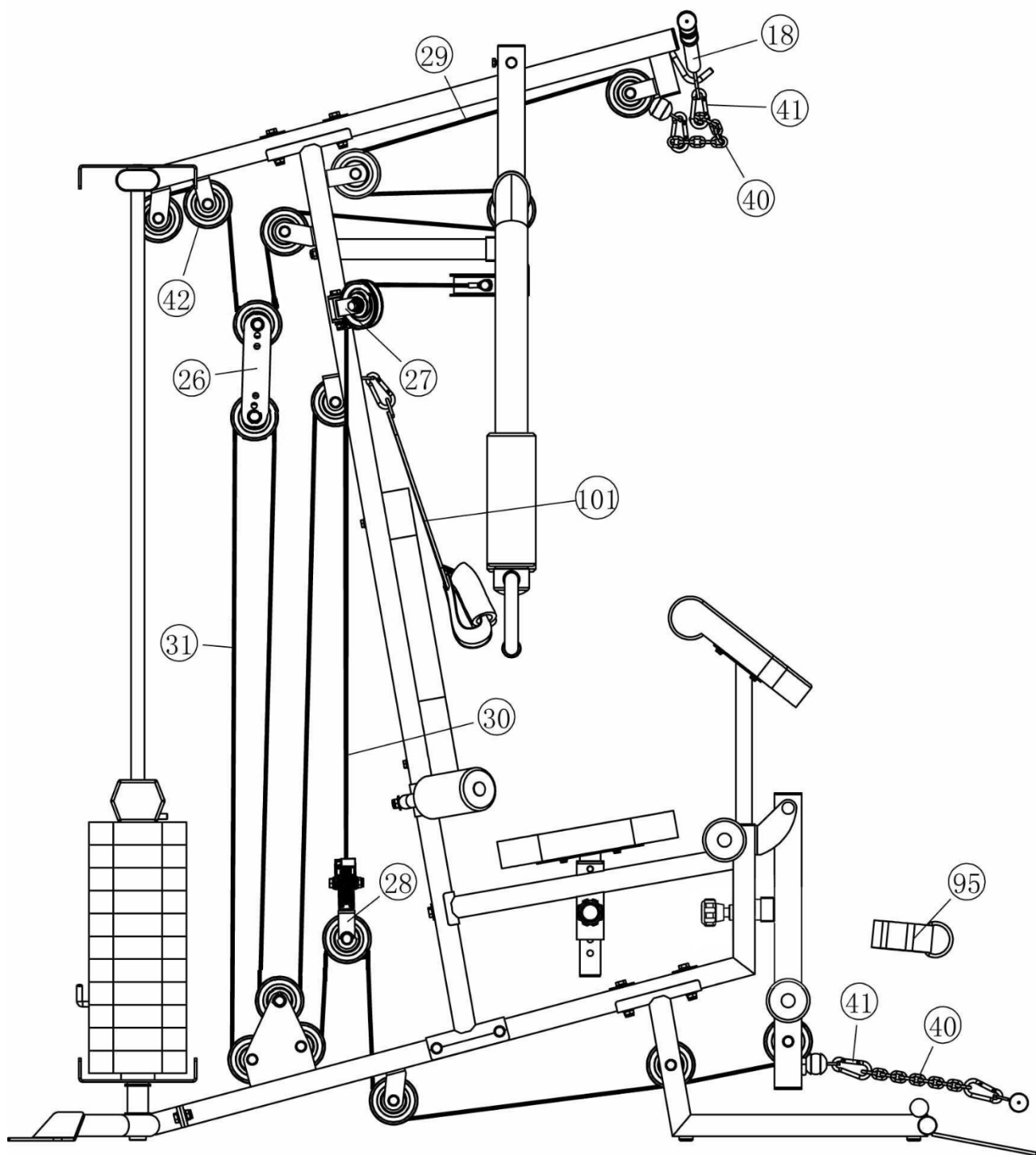
1. Introduceți cele patru dopuri $\phi 25$ (47) în capetele arborelui lung (16) și al celui scurt (17).
2. Treceți arborele lung (16) prin orificiul din baza principală (1). Montați două manșoane din spumă $\phi 80 \times 160$ (45) pe arborele (16).
3. Treceți arborele scurt (17) prin orificiul din maneta de îndreptare a picioarelor (11). Montați două manșoane din spumă $\phi 80 \times 160$ (45) pe arborele (17).



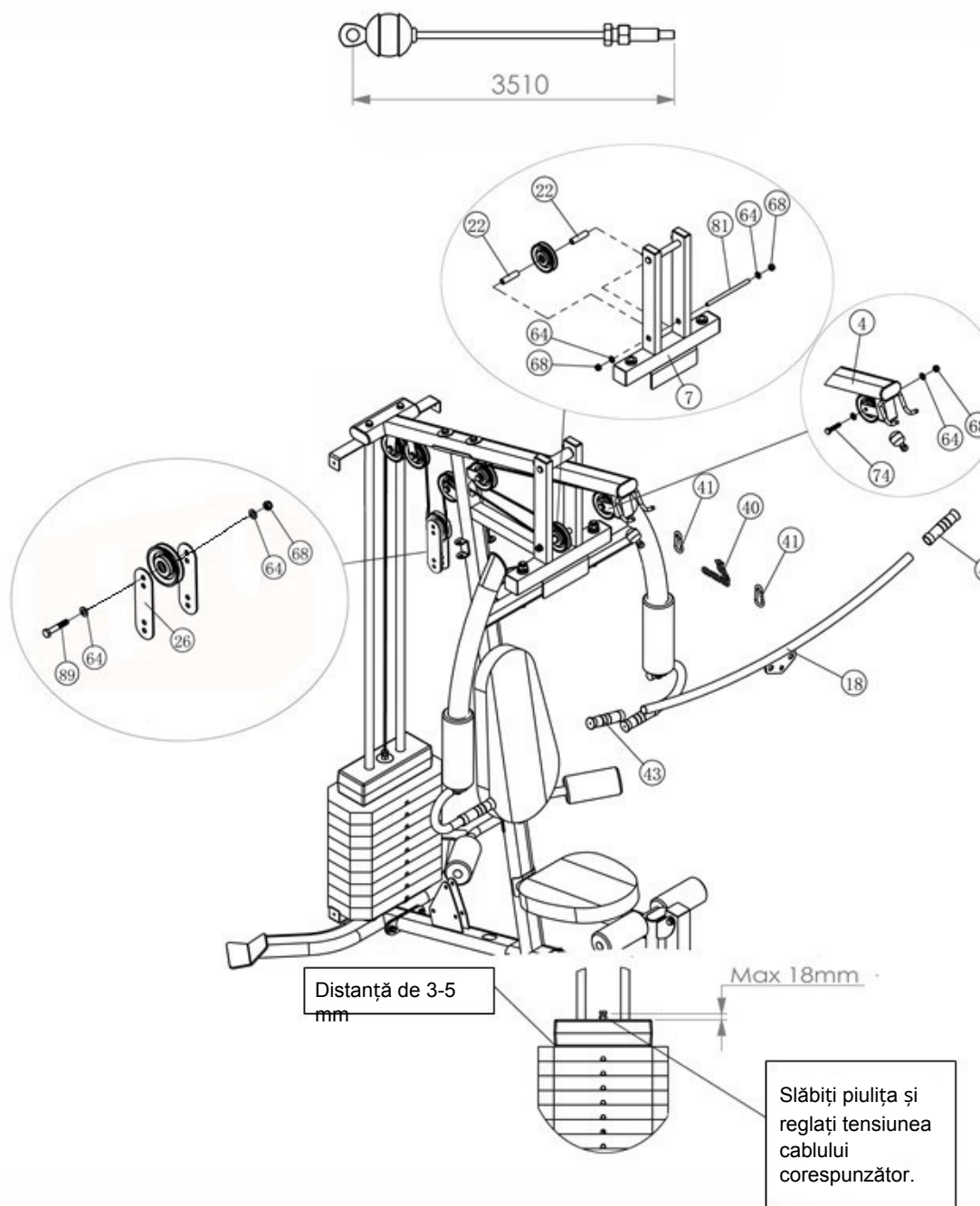
PASUL 9. SCHEMA DE TRASARE A CABLURILOR

După asamblarea aparatului, verificați dacă cablul are o tensiune adecvată. (Se recomandă menținerea unui spațiu de 3-5 mm între placa superioară a stivei și stivă; în acest fel, tensiunea cablului va fi corectă).

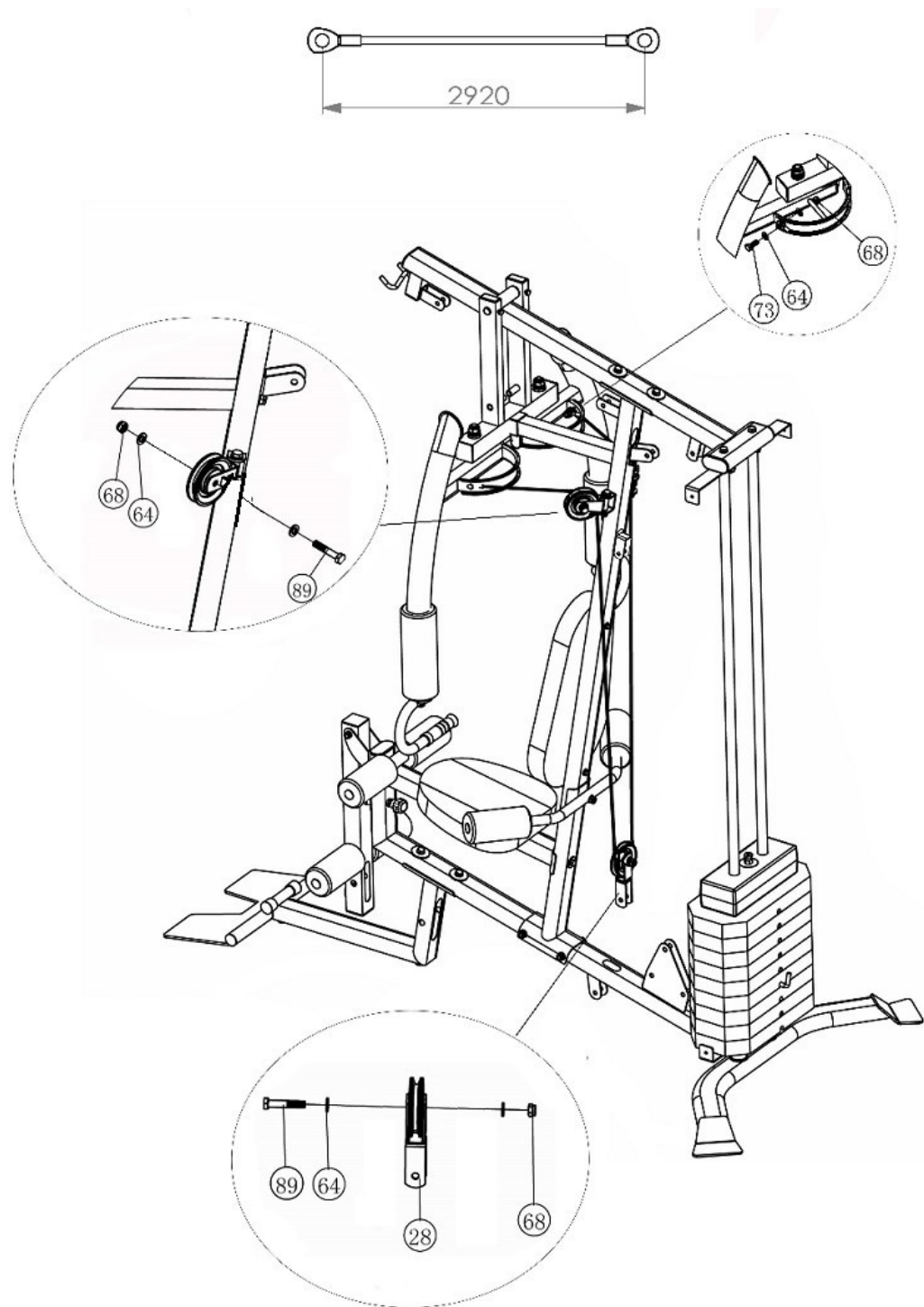
Dacă cablul este slăbit, strângeți ușor șurubul din vârful stivei sau întindeți cablul folosind piesa (26) pentru a menține tensiunea.



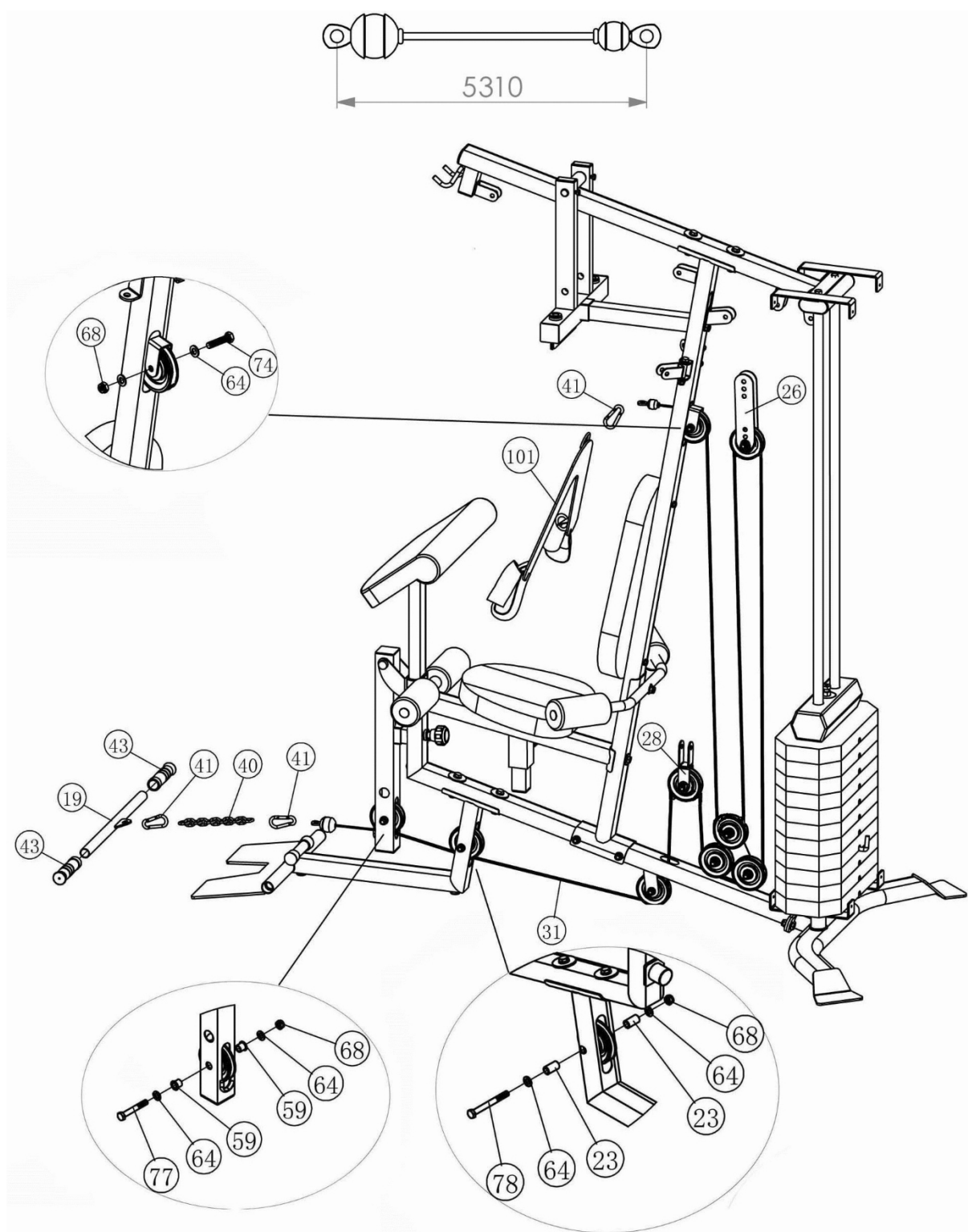
CORDUL DE REZISTENȚĂ



CABLUL STAȚIEI FLUTURE

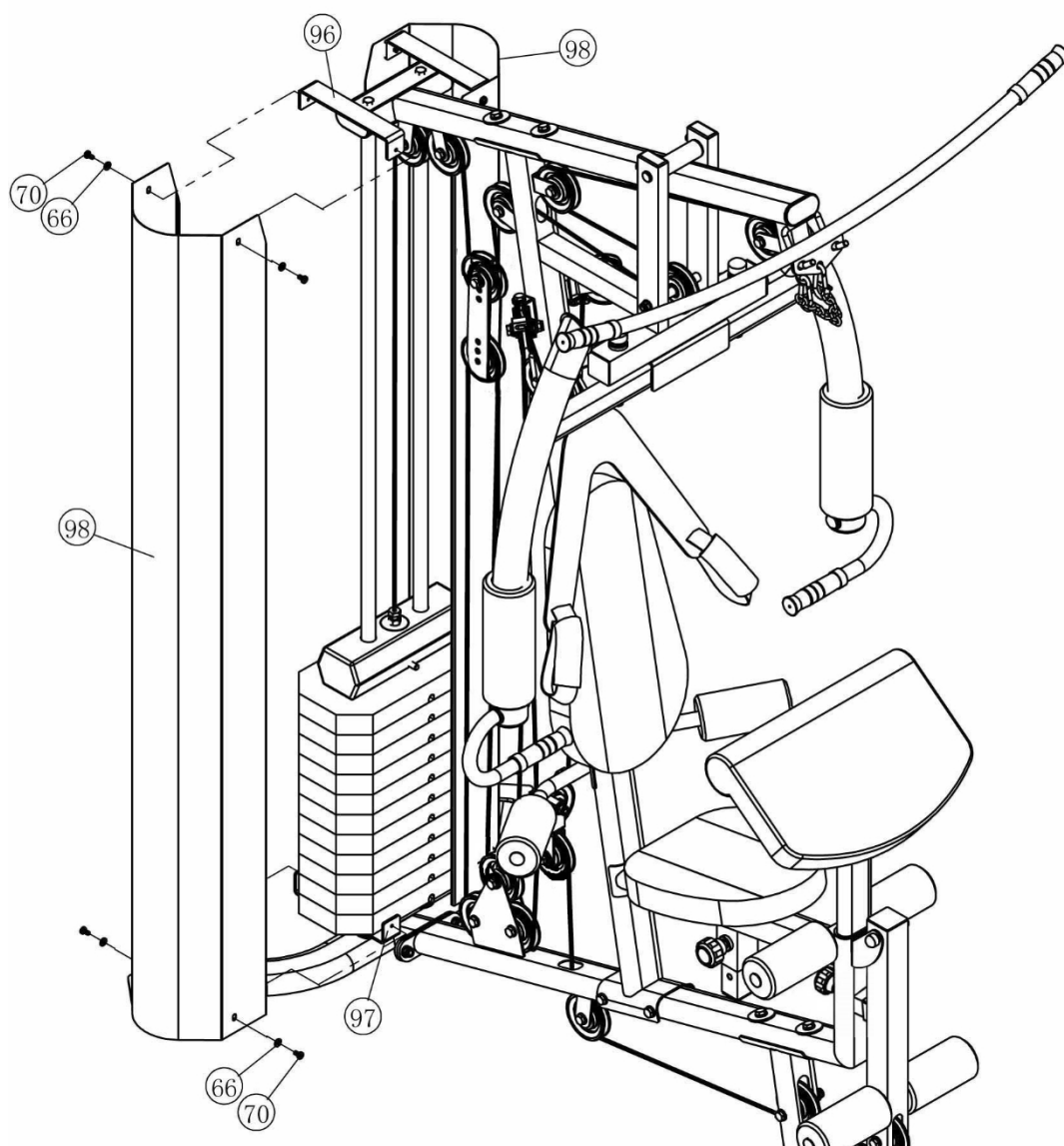


CABLUL ANSAMBLULUI INFERIOR



PASUL 10.

1. Fixați capacul stivei (98) de capacul superior (96) și de capacul inferior al suportului (97) folosind opt șuruburi M6x12 (70) și opt șaibe mari $\phi 6$ (66).



Strângeți bine toate șuruburile și piulițele. Sala de forță de acasă este acum asamblată.

Înainte de utilizare, verificați dacă toate șuruburile sunt strânse corespunzător și dacă cablurile sunt fixate corect pe role.

Poate fi necesară reglarea precisă a cablurilor la prima utilizare.

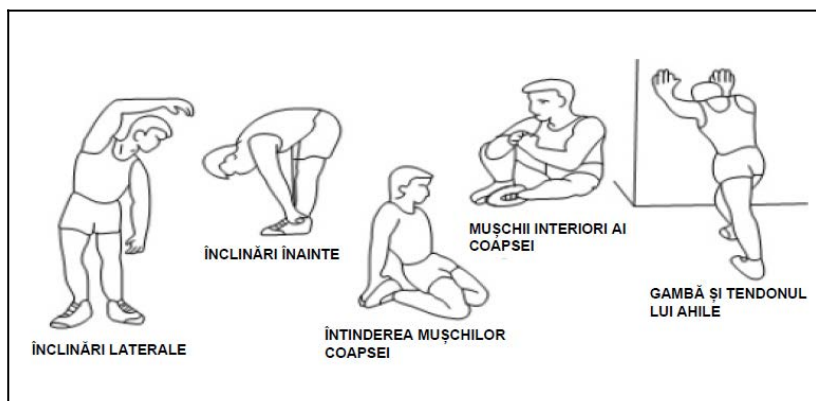
Poate fi utilizat în scopuri terapeutice, de reabilitare și comerciale.

Atlas TYTAN 7 este un aparat destinat exercițiilor de dezvoltare generală în condiții de acasă. Nu poate

INSTRUCIUNI DE ANTRENAMENT

1. Încălzirea

Înainte de a începe antrenamentul, vă recomandăm să efectuați exercițiile de încălzire prezentate în figura de mai jos. Fiecare exercițiu trebuie efectuat timp de cel puțin 30 de secunde. Încălzirea



2. Exerciții

1 EXERCIȚII LA BARĂ CEL MAI JOS (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIERECTOR SPINAF) FIXEAZĂ MÂNERUL PE BARĂ INFERIOARĂ ȘI AȘEZĂ-TE CU FAȚA ÎN DIRECȚIA APARATULUI. ÎNDOIȚI UȘOR PICIOARELE, ÎNȚINDEȚI-VĂ ÎN DIRECȚIA SCAUNULUI, ARCUIȚI SPATELE ȘI TRAGEȚI ÎN DIRECȚIA TALIEI.	2 RIDICAREA GENUNCHILOR (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FIXAȚI MÂNERUL DE BARĂ, ÎNȚINDEȚI-VĂ PE SPATE CU PICIOARELE APROAPE ÎNȚINSE, TRAGEȚI DEGETELE DE LA PICIOARE ȘI PRINDEȚI MÂNERUL CU PICIOARELE. RIDICĂ GENUNCHII SPRE PIEPT, CÂT DE SUS POȚI.	3 EXERCIȚII PENTRU BICEPS (BICEPS ȘI FLEXORUL antebrățului) FIXEAZĂ MÂNERUL DE BARĂ, APUCĂ-L ȘI STAI CU BRAȚELE ȘI COATELE ÎNȚINSE LÂNGĂ TRUNCHI. TRAGE MÂNERUL ÎNAINTE, CÂT DE DEPARTE POȚI.
4 EXERCIȚII LA BARĂ SUPERIOARĂ. (BICEPS ȘI FLEXORII antebrățului) FIXEAZĂ MÂNERUL DE BARĂ ȘI TRAGE-L ÎN SUS. AȘEZĂ-TE PE SCAUN ȘI APLEACĂ-TE ÎNAINTE, DEASUPRA PARTEA DIN FAȚA A BAREI. TRAGE BARA ÎN SUS ÎN ARC, CÂT DE TARE POȚI.	5 EXERCIȚII LA BARĂ SUPERIOARĂ CU MÂINILE ÎN SUS. (BICEPS CU ACCENT PUTERNIC PE MUȘCHII Antebrățului) EXERCIȚIA SE EFECTUEAZĂ LA FEL CA ÎN EXERCIȚIUL ANTERIOR, DAR CU PALMA ÎNTOARSĂ. ACEST EXERCIȚIU VA ÎNTĂRI MUȘCHII ANTEBRĂȚULUI.	6 EXERCIȚII PENTRU ÎNCHETURI (FLEXOARELE ANTEBRĂȚULUI) FIXEAZĂ MÂNERUL DE BARĂ ȘI TRAGE ÎN SUS MÂNERUL. SPRIJINĂ-ȚI Antebratele pe bara superioară și, ținând BARĂ TRAGE ÎN sus ÎNCHETĂTURILE MÂINILOR CÂT DE SUS POȚI, ȚINÂND MÂINILE PE PARTEA SUPERIOARĂ A BAREI.
7 EXERCIȚIU PENTRU MUȘCHII PICIOARELOR. (GRUPA DE MUȘCHI DIN JURUL GENUNCHILOR) ACEST EXERCIȚIU SE EFECTUEAZĂ CU UN SINGUR PICIO. FIXEAZĂ BARĂ SUPERIOARĂ ÎN ORIFICIUL SUPERIOR. AGĂȚĂ GENUNCHIUL DE BARĂ ȘI TRAGE CÂT DE TARE POȚI.	8 ÎNȚINDEREA PICIOARELOR. (MUȘCHIUL CUATRUPEL) POZIȚIONAȚI BARĂ SUPERIOARĂ ÎN ORIFICIUL INFERIOR. AGĂȚAȚI PICIOARELE DE BARĂ SUPERIOARĂ ȘI APUCĂȚI BAZA ȘEII. ÎNDREPTAȚI ÎNCET PICIOARELE.	9 EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII SPINĂRII (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – LATISSIMUS DORSI INFERIOR) FIXEAZĂ BARĂ PE RINGUL SUPERIOR ȘI APUCĂ BARĂ DEASUPRA CAPULUI, AGĂȚĂ-ȚI PICIOARELE DE BARĂ INFERIOARĂ, ÎNDOIEȘTE TALIA APLECÂNDU-TE ÎN FAȚA CÂT DE MULT POȚI.

10  TRACȚIUNE ÎNDEPTATE. (LATISSIMUS PECTORALI) CU BRAȚELE DORSI-SERRATUS- FIXEAZĂ BAREA PE RINGUL SUPERIOR, SPRIJINĂ-ȚI SPATELE DE SPĂTAR ȘI APUCĂ BAREA CU BRAȚELE ÎNTINSE. TRAGEȚI BARA ÎN JOS ÎNTR-O ARCADĂ, CÂT DE DEPARTE ESTE POSIBIL. APLECAȚI-VĂ ÎNAINTE PENTRU A MĂRI ARCADĂ.	11  EXERCİȚIU PENTRU MUȘCHII PLATII DIN PARTEA ANTERIOARĂ A TRUNCHIULUI. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL BICEPSUL BRACHIAL) FIXEAZĂ BAREA PE ROLA SUPERIOARĂ ȘI APUCĂ BAREA DEASUPRA CAPULUI. AȘEZĂ-TE CU PICIOARELE PE BARĂ INFERIOARĂ. CURBEZĂ SPATELE ȘI TRAGE BARĂ APLECÂNDU-TE ÎN FAȚĂ.	12  FLUTURE (MUȘCHII TORACALI) POZIȚIONEAZĂ BRAȚELE PE , sprijină MÂNERELE APARATULUI, ÎMPINGE aparatul CU COATELE, NU CU MÂINILE. „fluture” și
13  VERTIKALE 1) REGLAȚI ÎNĂLȚIMEA SCAUNULUI, ASTFEL ÎNCÂT BRAȚELE APARATULUI SĂ SE AFLE LA ÎNĂLȚIMEA TORACELUI. 2) CU AJUTORUL MOTILULUI ȘI AL SETULUI DE EXERCİȚII PENTRU PICIOARE. EXERCİȚIAZĂ ALTERNATIV PARTEA SUPERIOARĂ ȘI PARTEA INFERIOARĂ A ATLASULUI. 3) REPETĂ DE CÂTE ORI DOREȘTI.		

NÁVOD NA POUŽITIE

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečoval optimálnu bezpečnosť. Je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

1. Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby ste sa uistili, že neexistujú žiadne kontraindikácie pre používanie cvičebného zariadenia. Rozhodnutie lekára je nevyhnutné v prípade, ak užívate lieky ovplyvňujúce činnosť srdca, krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je to nevyhnutné aj v prípade osôb starších ako 35 rokov a osôb s zdravotnými problémami.
2. Pred začatím cvičenia sa vždy rozcvičte.
3. Počas cvičenia a po jeho ukončení zabezpečte cvičebné zariadenie pred prístupom detí a zvierat.
4. Zariadenie je potrebné umiestniť na suchú, stabilnú a správne vyrovnanú plochu. Z bezprostrednej blízkosti zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou, prípadné nerovnosti podlahy je potrebné vyrovnať. Odporúča sa použiť špeciálnu protisklзовú podložku, ktorá zabráni posúvaniu zariadenia počas cvičenia.
5. Voľný priestor by nemal byť menší ako 0,6 m a väčší. Venujte pozornosť varovným signálom. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie je nebezpečné pre zdravie. Ak sa počas cvičenia objavia bolesti alebo závraty, bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový rytmus alebo iné znepokojujúce príznaky, je potrebné cvičenie okamžite prerušiť a poradiť sa s lekárom. Zranenia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.
6. voľný priestor v smeroch, v ktorých je zariadenie umiestnené. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzový únik. Ak je zariadenie umiestnené vedľa seba, veľkosť voľného priestoru sa môže rozdeliť
7. Pred prvým použitím a neskôr v pravidelných intervaloch je potrebné skontrolovať upevnenie všetkých skrutiek, čapov a ostatných spojov.
8. Pred začatím cvičenia skontrolujte upevnenie dielov a skrutiek, ktoré ich spájajú. Tréning môžete začať len vtedy, ak je zariadenie úplne funkčné.
9. Zariadenie by sa malo pravidelne kontrolovať z hľadiska opotrebenia a poškodenia – len tak bude spĺňať bezpečnostné podmienky. Osobitnú pozornosť treba venovať penovým úchytom, chráničom na nohy a čalúneniu, ktoré sa opotrebovávajú najrýchlejšie. Poškodené časti je potrebné okamžite opraviť alebo vymeniť; dotedy sa zariadenie nesmie používať na tréning.
10. Do otvorov nevkladajte žiadne predmety.
11. Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie prvky a iné konštrukčné časti, ktoré by mohli prekážať pri cvičení.
12. Zariadenie používajte výlučne na účel, na ktorý je určené. Ak dôjde k poškodeniu alebo opotrebovaniu niektorej časti alebo ak počas používania zariadenia začujete znepokojujúce zvuky, okamžite prerušte cvičenie. Zariadenie nepoužívajte, kým nebude problém odstránený.
13. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi. Vyhýbajte sa voľnému oblečeniu, o ktoré by sa mohli zachytiť vyčnievajúce časti zariadenia alebo ktoré by mohlo obmedzovať voľnosť pohybov.
14. **Zariadenie je zaradené do triedy H podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené výlučne na domáce použitie. Nesmie sa používať na terapeutické, rehabilitačné ani komerčné účely.**
15. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia dodržiavajte správne držanie tela, aby nedošlo k poškodeniu chrbtice.
16. Produkt je určený výlučne pre dospelých. Deti bez dozoru držte v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia.
17. Pri montáži zariadenia sa prísne riadte priloženým návodom a používajte iba súčiastky dodané v balení. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú v balení všetky súčiastky uvedené v priloženom zozname.



UPOZORNENIE: PRED POUŽÍVANÍM FITNESZOVÉHO ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE NÁVOD.

NEZODPOVEDÁME ZA ZRANENIA ALEBO POŠKODENIA VECÍ, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá hmotnosť – 142,5 kg

Rozmery v rozloženom stave – 151 x 116 x

205 cm Maximálne zaťaženie výrobku – 120

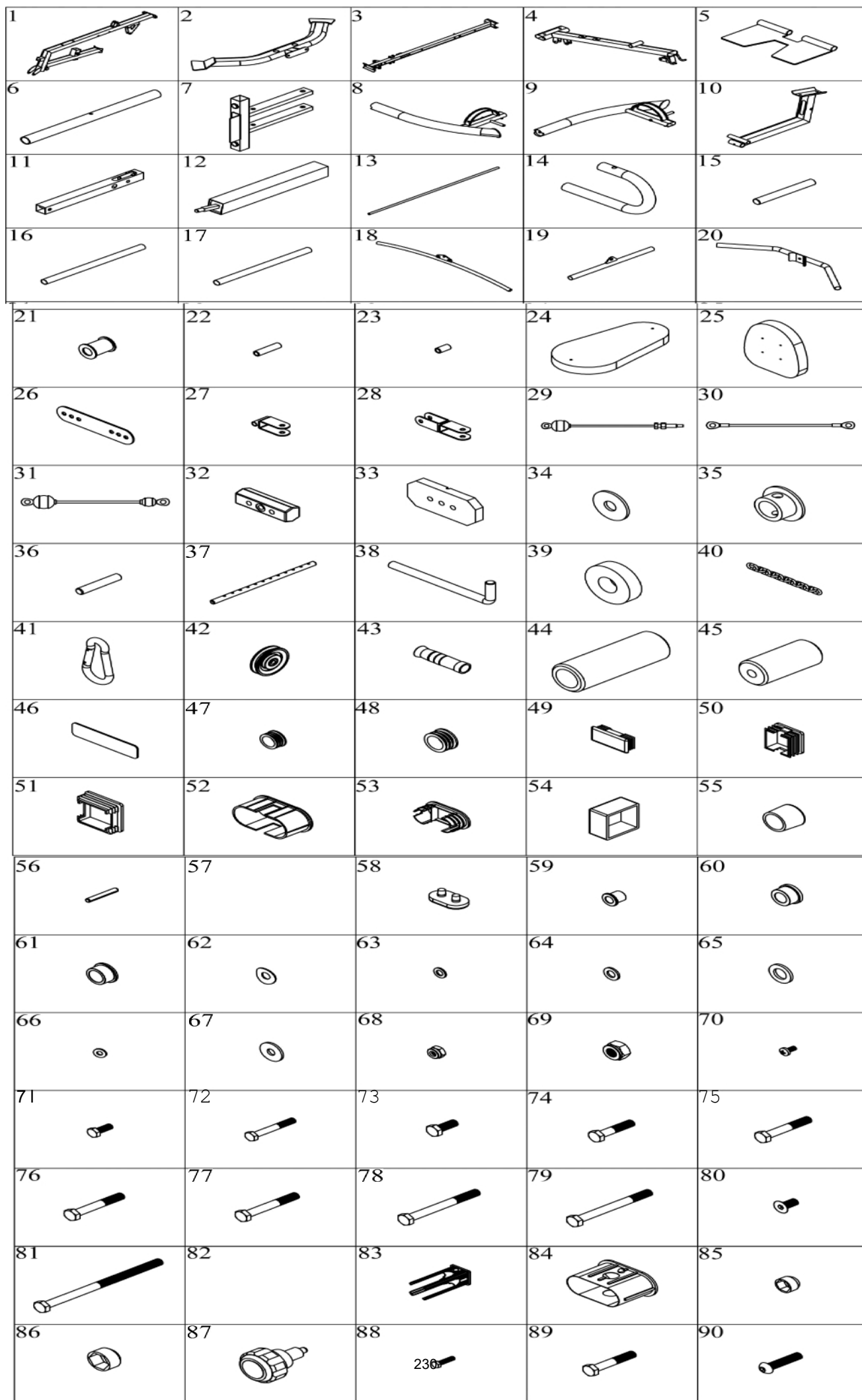
kg

ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu používajte mäkkú, vlhkú handričku. Zariadenia skladujte na suchých miestach, aby ste ich chránili pred vlhkosťou a koróziou.

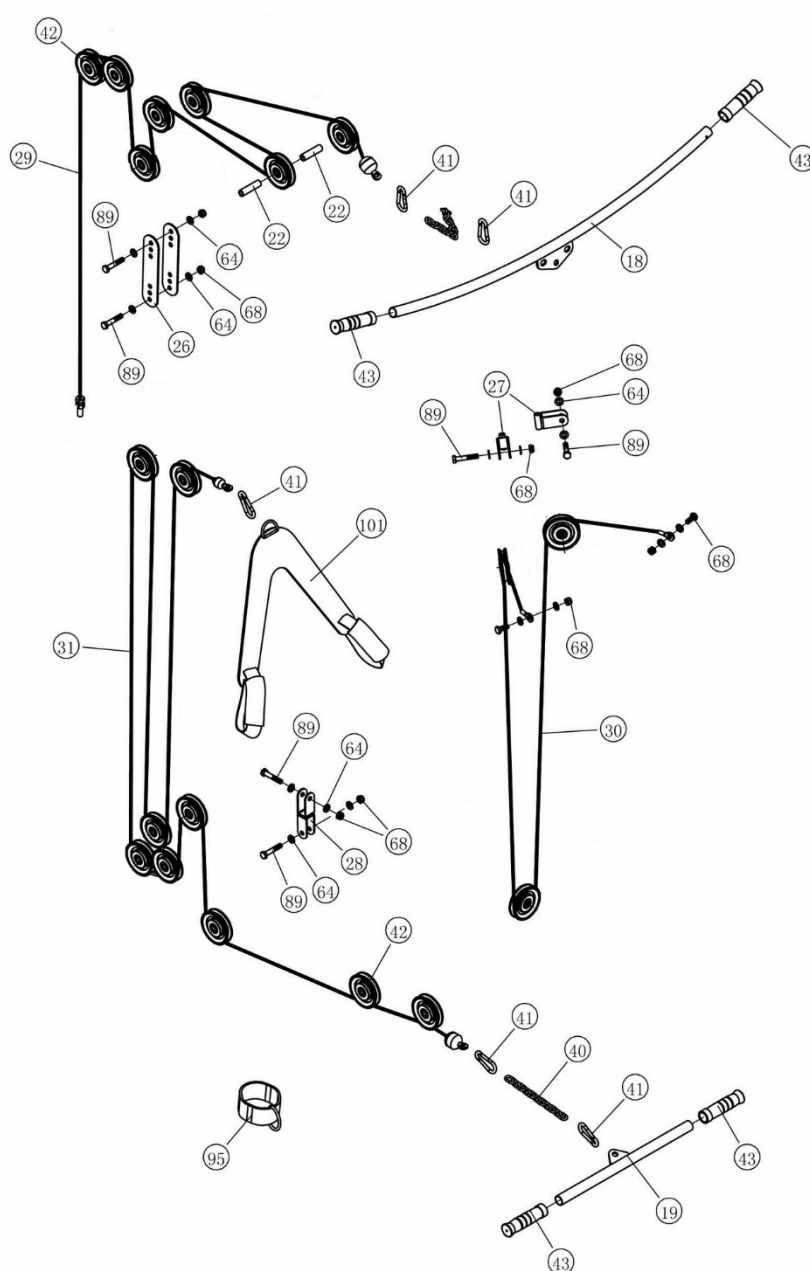
ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Množstvo	Č.	Popis	Množstvo
1	Hlavná základňa	1	53	Zátka PT60*30	2
2	Upevnenie vodiacich tyčí	1	54	Zátka 38*38	2
3	Hlavná vertikálna konzola	1	55	Zátka Φ25	2
4	Horný nosník	1	56	Špendlík	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Tlmič	2
7	Nosník upevňujúci ramená	1	59	Plastová objímka	2
8	Pravé rameno	1	60	Puzdro Φ16	4
9	Ľavé rameno	1	61	Puzdro Φ19	2
10	Predná základňa	1	62	Oblúčková podložka Φ10	1
11	Páka na narovnanie nôh	1	63	Podložka Φ8	2
12	Odporová tyč	1	64	Podložka Φ10	69
13	Vodiaca tyč	2	65	Podložka Φ16	2
14	Lisovacia rukoväť	2	66	Veľká podložka Φ6	16
15	Hriadeľ valca	1	67	Veľká podložka Φ10	1
16	Hriadeľ na penové kryty (dlhý)	1	68	Nylonová matica M10	35
17	Hriadeľ na penové kryty (krátky)	1	69	Nylonová matica M16	2
18	Tlačná tyč s odporom	1	70	Skrutka M 6*12	8
19	Tyč spodného zdvihu	1	71	Šest'hranná skrutka M 8*20	2
20	Tyč	1	72	Šest'hranná skrutka M 8*55	2
21	Horná priechodka	2	73	Šest'hranná skrutka M 10*25	6
22	Puzdro	2	74	Šest'hranná skrutka M 10*45	9
23	Priechodka na lanovú podložku	2	75	Šest'hranná skrutka M 10*60	5
24	Opierka	1	76	Šest'hranná skrutka M 10*65	2
25	Sedadlo	1	77	Šest'hranná skrutka M 10*70	2
26	Doska lanového kotúča	2	78	Šest'hranná skrutka M 10*95	1
27	Držiak	2	79	Šest'hranná skrutka M 10*100	2
28	Křížový kladkostroj	1	80	Skrutka s kuželovou hlavou M10*20	2
29	Lano	1	81	Šest'hranná skrutka M10*160	1
30	Lanko motýľovej stanice	1	82		
31	Lanko spodného mechanizmu	1	83	Rukáv 50*38	1
32	Horná záťažová doska	1	84	Rukáv 80 × 40	1
33	Závažie	11	85	Matica Φ10	2
34	Podložka	1	86	Matica Φ16	2
35	Obruč stohu	1	87	Blokovacie koliesko	2
36	Čap na nastavenie zaťaženia	1	88	Šest'hranná skrutka M 6*20	8
37	Stĺpik na výber zaťaženia	1	89	Šest'hranná skrutka M10*45	7
38	Špendlík v tvare písmena L	1	90	Šest'hranná skrutka M10*45	2
39	Tlmič zaťaženia	2	91	Držiak modlitebnej knihy	1
40	Reťaz (500 mm)	2	92	Modlitebná knižka	1
41	Karabínka	5	93	Tyč na nastavenie polohy sedadla	1
42	Váleček	19	94	Obruč Φ60	2
43	Držiak	6	95	Náramok na členok	1
44	Penová ochrana Φ90*245	2	96	Horný kryt konzoly	1
45	Penový kryt Φ80*160	6	97	Spodný kryt konzoly	2
46	Gumová podložka	1	98	Kryt stohu	2
47	Zátka Φ25	8	101	Pás na brucho	1
48	Zátka Φ32	2			
49	Zátka 25*50	2			
50	Zátka 38*38	4			
51	Zátka 50*50	4			
52	Zátka PT80*40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

ODKAZY

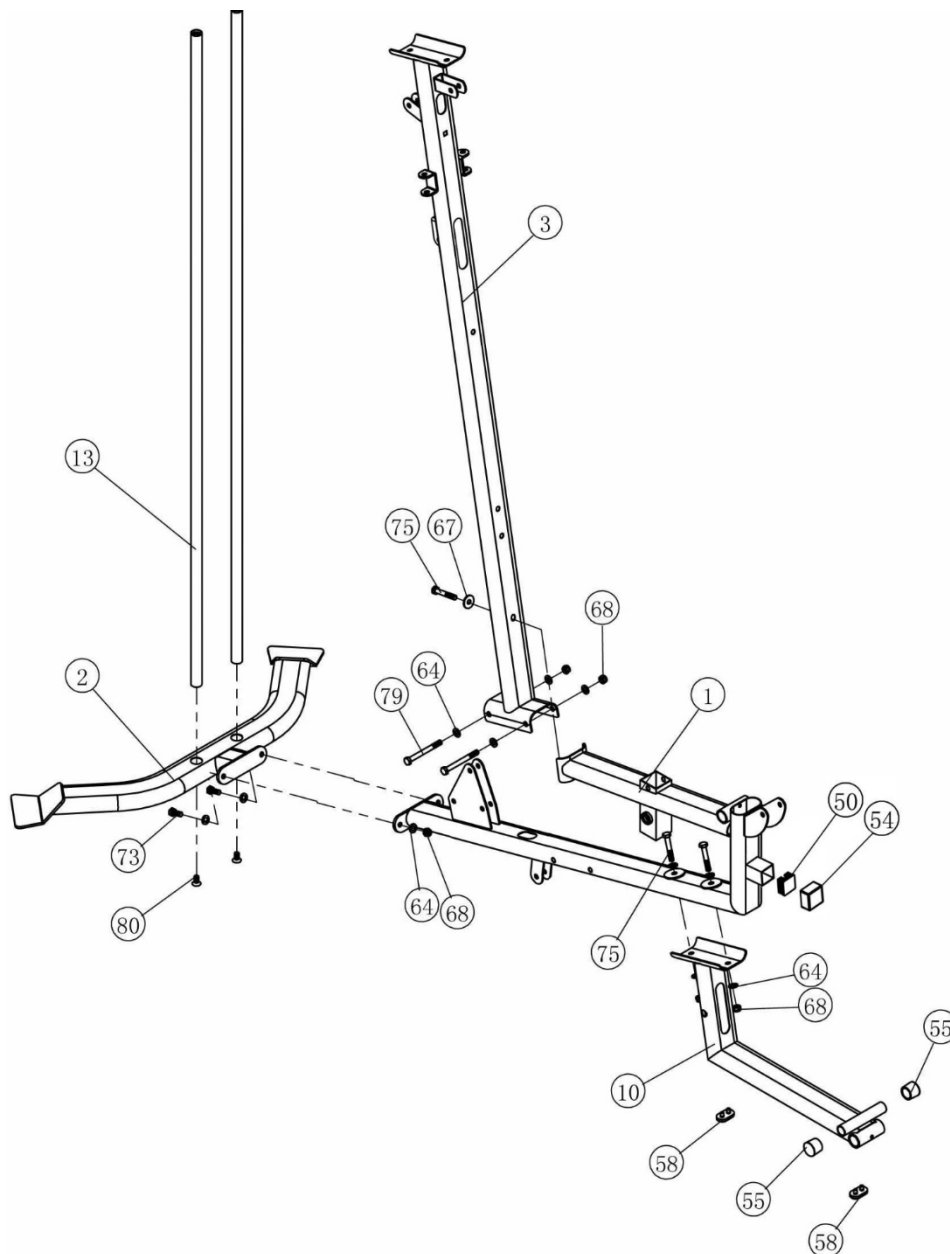


NÁVOD NA MONTÁŽ:

Poznámka:

1. Ak nie je v návode uvedené inak, tesnenie by malo byť upevnené na oboch koncoch všetkých skrutiek (na hlave skrutky a matici).
2. Všetky diely je potrebné najskôr ručne zložiť a potom ich dôkladne dotiahnuť kľúčom.
3. Niektoré diely môžu byť už z montážneho závodu zmontované.
4. Na montáž je potrebná pomoc druhej osoby.

KROK 1:



1. Zasuňte dve vodiace tyče (13) do ich úchyty (2). Pripevnite tyče (13) pomocou dvoch skrutiek M10x20 (80).
2. Zasuňte záslepu 38x38 (50) do hlavnej základne (1). Následne k hlavnej základni (1) pripevnite záslepu 38x38 (54).
3. Spojte držiak vodiacich tyčí (2) s hlavnou základňou (1) pomocou dvoch matíc M10 (68), dvoch skrutiek M10x25 (73) a štyroch podložiek $\varnothing 10$ (64).
4. Pripevnite dve zátky $\varnothing 25$ (55) do okrúhlych otvorov na koncoch puzdra nachádzajúceho sa v prednej časti základne (10). Pripevnite tlmiče (58) k prednej základni (10).
5. Spojte prednú základňu (10) s hlavnou základňou (1) pomocou dvoch skrutiek M10x60 (75), dvoch matíc M10 (68) a štyroch podložiek $\varnothing 10$ (64).

Poznámka: Pomocou skrutkovača dôkladne dotiahnite skrutky M10x20 (80) v upevnení (2) a skrutky M10x25 (73). Zvyšné skrutky dotiahnite rukou.

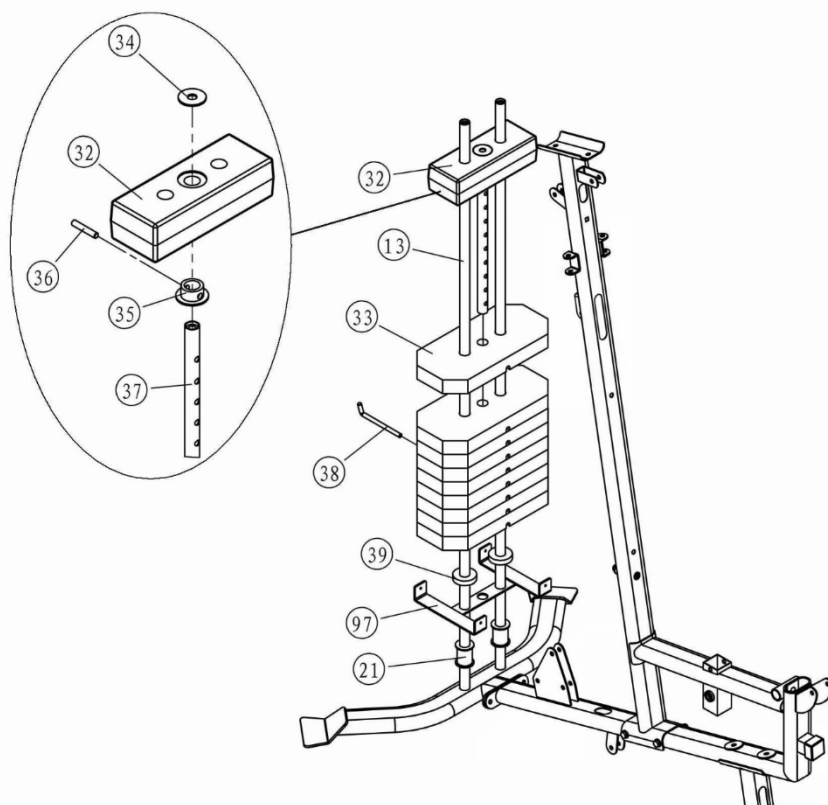
6. Spojte hlavný zvislý nosník (3) s hlavnou základňou (1) pomocou dvoch matíc M10 (68), dvoch skrutiek M10x100 (79), jednej skrutky M10x60 (75), jednej veľkej podložky $\varnothing 10$ (67) a štyroch podložiek $\varnothing 10$ (64).

KROK 2

1. Na vodiace tyče (13) nasadíte horné priechodky (21) a spodný kryt konzoly (97).
2. Nasadíte dva tlmiče zaťaženia (39) na tyč (13). Následne nasadzujete závažia (33) po jednom.

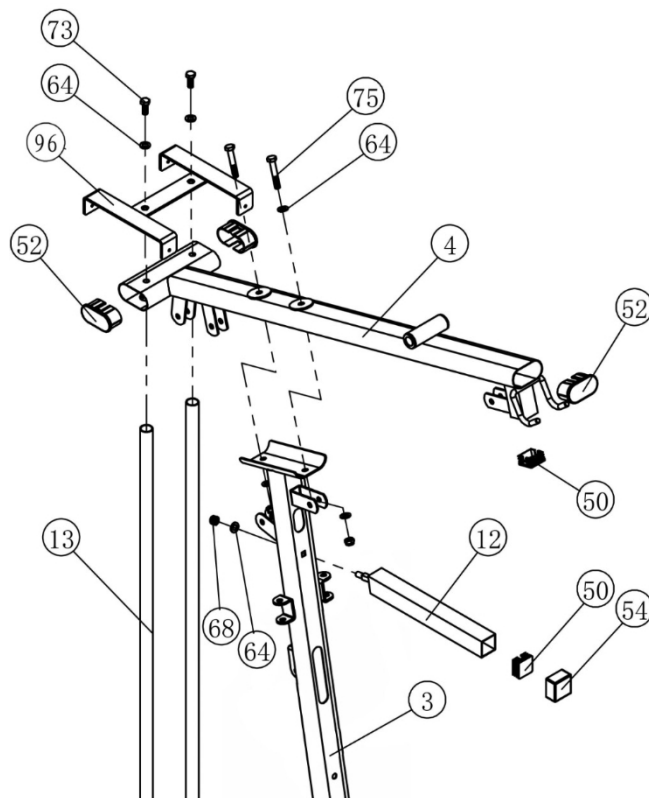
POZNÁMKA: Závažia (#33) nasadzujete opatrne a po jednom. Nikdy nezdvíhajte viac, ako ste schopní bezpečne uniesť.

3. Nasadíte obruč (35) na stĺpik na výber záťaže (37) a vyrovnajte otvory pre poistný čap (36) tak, že ho zasuniete do prvého otvoru v stĺpiku (37) a do otvoru v krúžku (35). Na tyč (37) nasadíte hornú záťažovú dosku (32). Podložku (34) na otvor v doske na vrchole stohu (32).
4. Nakoniec umiestnite hornú záťažovú dosku (32) spolu so stĺpikom na výber záťaže (37) na vodiace tyče (13). Vložte kolík v tvare písmena L (38) do príslušného otvoru v stohu.



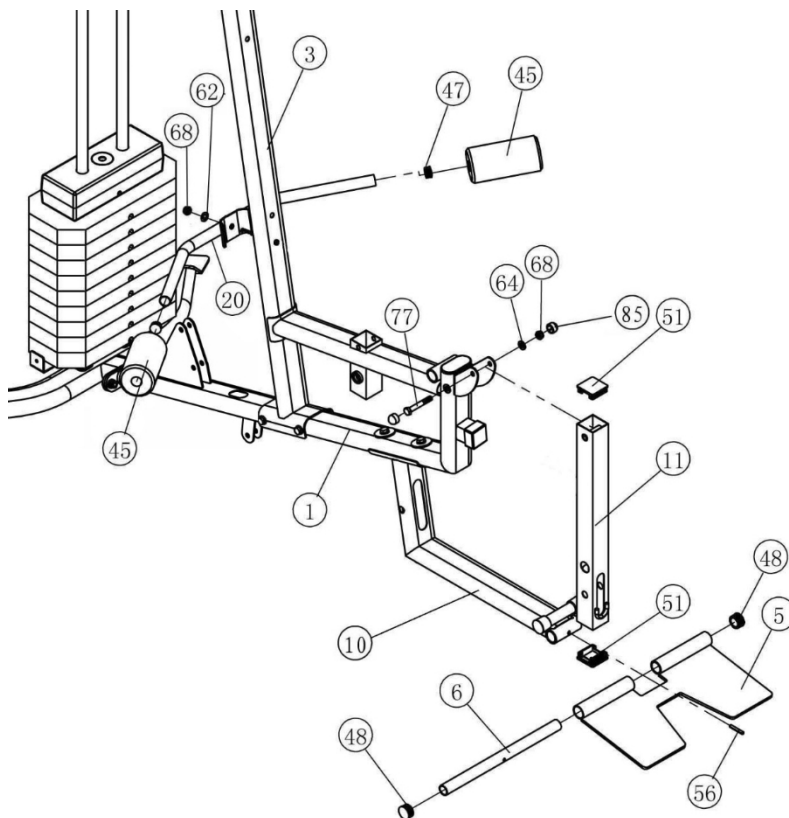
KROK 3.

1. Zasuňte tri zátky PT80x40 (52) a zátku 38x38 (50) do koncov horného nosníka (4).
2. Spojte horný nosník (4) s hlavnou zvislou konzolou (3) pomocou dvoch matíc M10 (68), dvoch skrutiek M10x60 (75) a štyroch podložiek $\phi 10$ (64).
3. Spojte horný kryt konzoly (96) s horným nosníkom (4) a tyčami (13) pomocou dvoch skrutiek M10x25 (73) a dvoch podložiek $\phi 10$ (64).
4. Zasuňte zátku 38x38 (50) do opornej tyče (12). K tyči (12) pripevnite zátku 38x38 (54).
5. Spojte opornú tyč (12) s hlavnou zvislou konzolou (3) pomocou nylonovej matice M10 (68) a podložky $\phi 10$ (64).

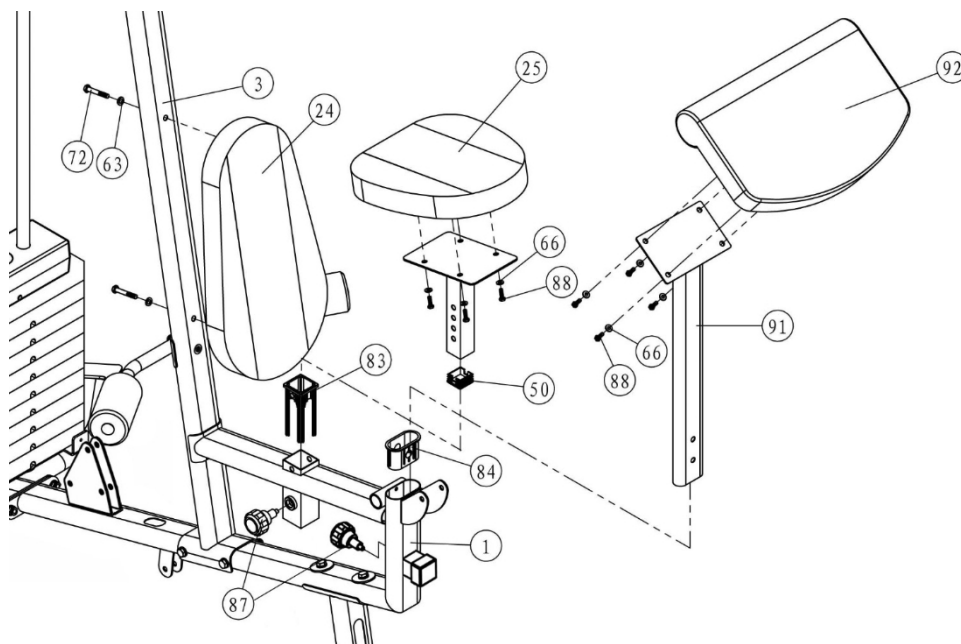


KROK 4.

1. Nasadíte dve zátky 50x50 (51) na konce páky na narovnávanie nôh (11).
2. Spojíte páku na narovnávanie nôh (11) s hlavnou základňou (1) pomocou matice M10 (68), skrutky M10x70 (77), dvoch podložiek $\phi 10$ (64) a dvoch matíc $\phi 10$ (85).
3. Vyrovnajte otvory v plošine (5) a otvory v prednej základni (10) do jednej línie. Následne zasuníte do otvorov čap (6), aby ste spojili plošinu so základňou.
4. Vyrovnajte malý otvor v čape (6) s malým otvorom v prednej základni (10). Následne cez otvory prevlečte špendlík (56).
5. Vložte dve zátky $\phi 32$ (48) do otvorov v plošine (5).
6. Vložte dve zátky $\phi 25$ (47) do tyče (20).
7. Spojíte tyč (20) s hlavnou zvislou konzolou (3) pomocou matice M10 (68) a podložky $\phi 10$ (62).
8. Nasadíte penové kryty $\phi 80 \times 160$ (45) na tyč (20).



KROK 5.

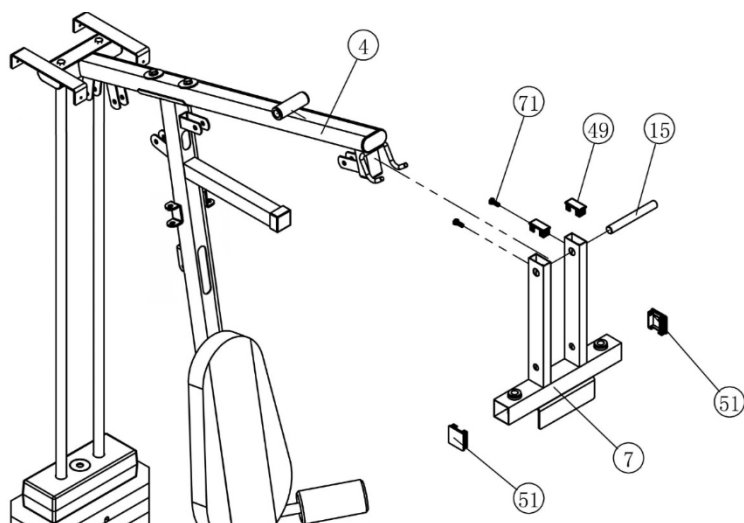


1. Pripevníte operadlo (24) k hlavnej zvislej konzole (3) pomocou dvoch skrutiek M8x55 (72) a dvoch podložiek $\phi 8$ (63).
2. Zasuňte zátku 38x38 (50) do konca tyče na nastavenie polohy sedadla (93).
3. Spojíte sedadlo (25) s tyčou na nastavenie polohy sedadla (93) pomocou štyroch skrutiek M6x20 (88) a štyroch veľkých podložiek $\phi 6$ (66).
4. Zasuňte puzdro (83) do hlavnej základne (1) a následne zasuňte tyč na nastavenie polohy sedadla (93) do puzdra (83).
5. Nastavte polohu sedadla (25) podľa svojich potrieb a zaistíte ho otočným gombíkom (87).
6. Pripevníte modlitebník (92) k držiaku (91) pomocou štyroch skrutiek M6x20 (88) a štyroch veľkých podložiek $\phi 6$ (66).
7. Zasuňte puzdro (84) do hlavnej základne (1) a následne zasuňte držiak modlitebníka (91) do puzdra (84).

8. Nastavte polohu modlitebníka (92) podľa svojich potrieb a zaistite ho otočným gombíkom (87).

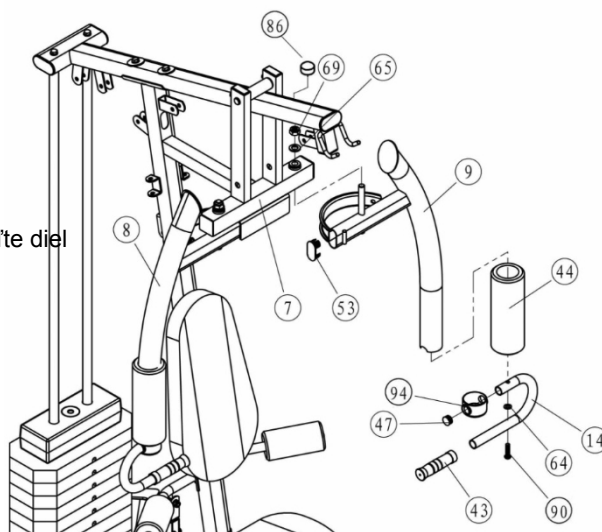
KROK 6.

1. Vložte dve zátky 50x50 (51) a dve 25x50 (49) do koncov upevňovacej tyče ramien (7).
2. Spojte nosník upevňujúci ramená (7) s hlavným nosníkom (4) pomocou tyče (15). Spojenie zaistite pomocou dvoch skrutiek M8x20 (71).



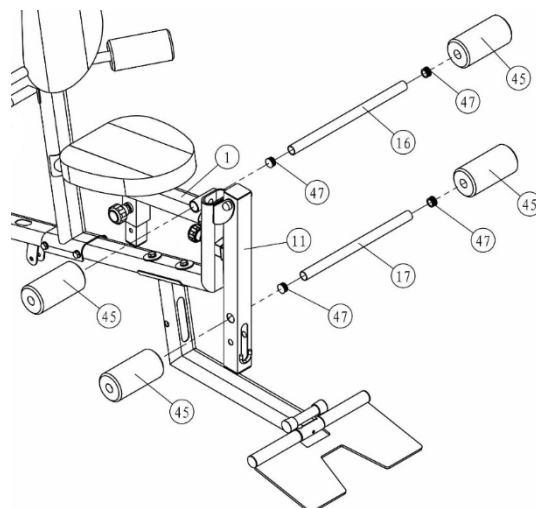
KROK 7.

1. Zasuňte zátku PT60x30 (53) do ľavého ramena (9). Upevnite dve zátky $\phi 25$ (47) na koncoch lisovacieho držiaka (14).
2. Nasadte penovú vložku $\phi 90 \times 245$ (44) na ľavé rameno (9). Nasadte diel (43) na lisovaciu rukoväť (14).
3. Spojte ľavé rameno (9) s nosnou lištou ramien (7) pomocou jednej matice M16 (69), jednej podložky $\phi 16$ (65) a jednej matice $\phi 16$ (86).
4. Preložte lisovaciu rukoväť (14) cez otvor v obruči (94) a následne spojte rukoväť (14) s ľavým ramenom (9) pomocou skrutky M10x45 (90) a podložky $\phi 10$ (64).
5. Rovnakým spôsobom pripevnite pravé rameno (8).



KROK 8.

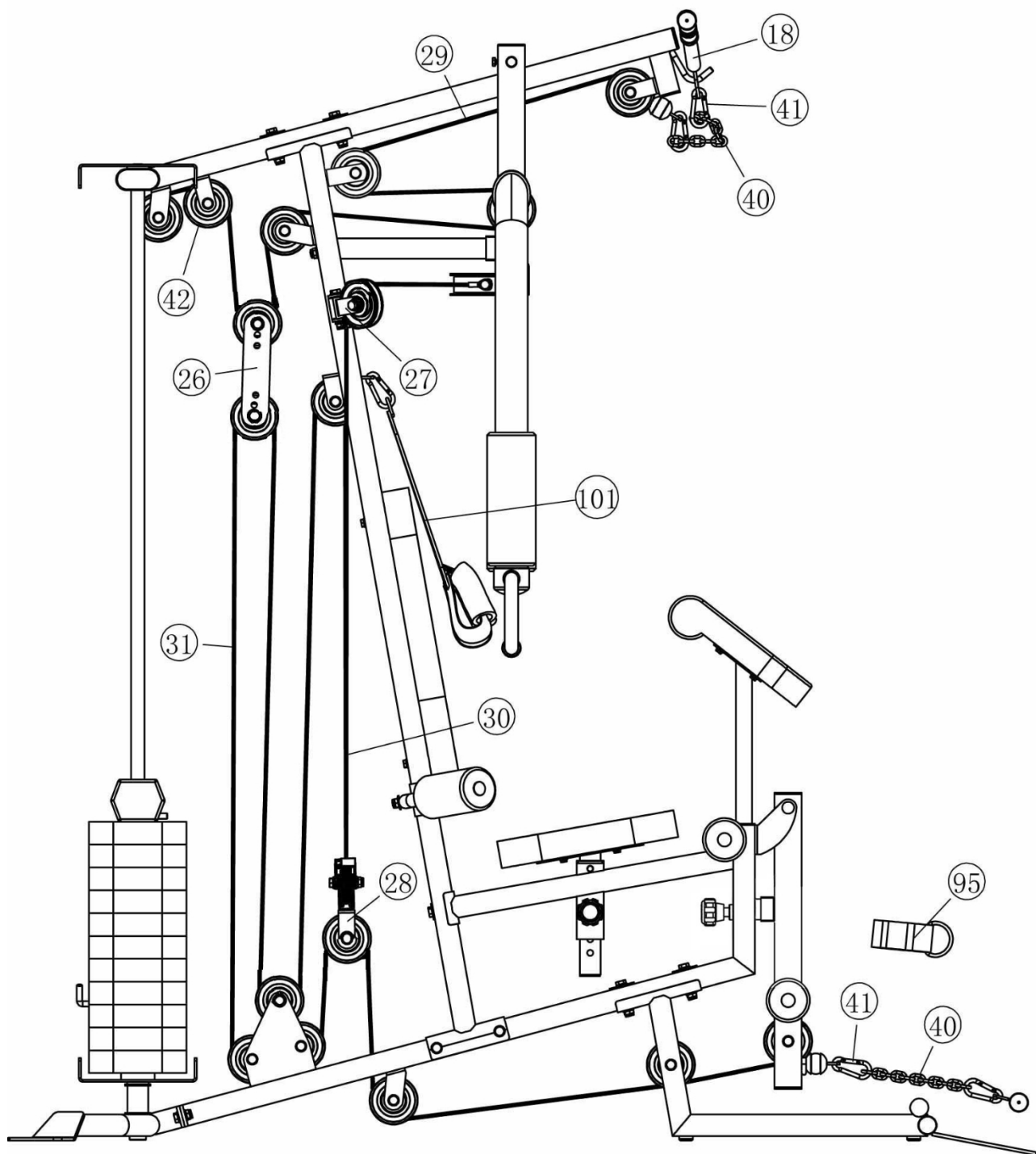
1. Nasuňte štyri zátky $\phi 25$ (47) na konce dlhého (16) a krátkeho valca (17).
2. Preložte dlhú hriadeľ (16) cez otvor v hlavnej základni (1). Nasadte na hriadeľ (16) dva penové chrániče $\phi 80 \times 160$ (45).
3. Preložte krátky valec (17) cez otvor v páke na narovnávanie nôh (11). Nasadte na valec (17) dva penové návleky $\phi 80 \times 160$ (45).



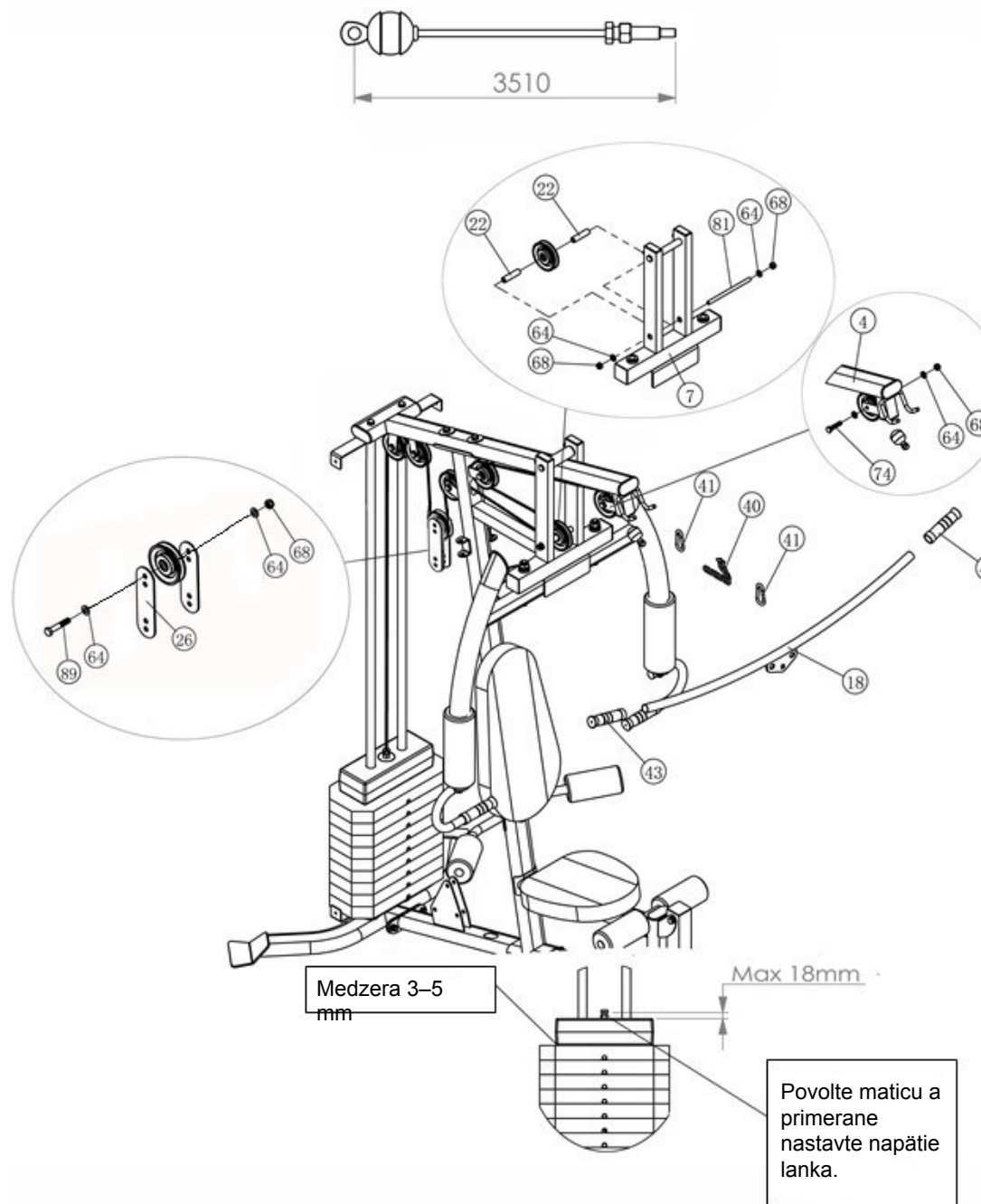
KROK 9. SCHÉMA VEDENIA LANIEK

Po zostavení zariadenia skontrolujte, či je lanko správne napnuté. (Odporúča sa zachovať medzeru 3–5 mm medzi hornou doskou stohu a stohom, vtedy bude lanko správne napnuté).

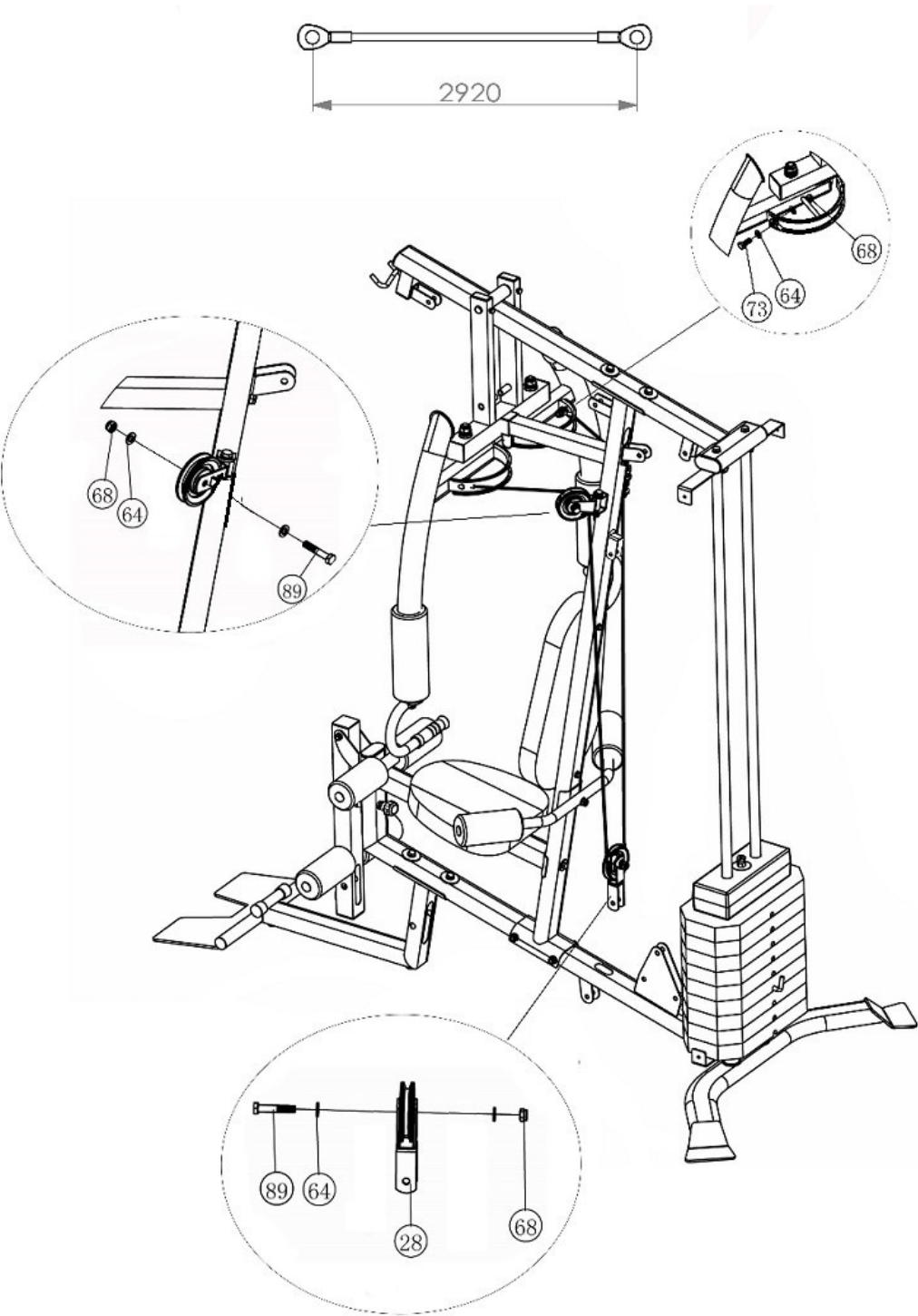
Ak je lanko voľné, jemne dotiahnite skrutku na vrchole stohu alebo lanko napnite pomocou dielu (26), aby ste udržali napätie.



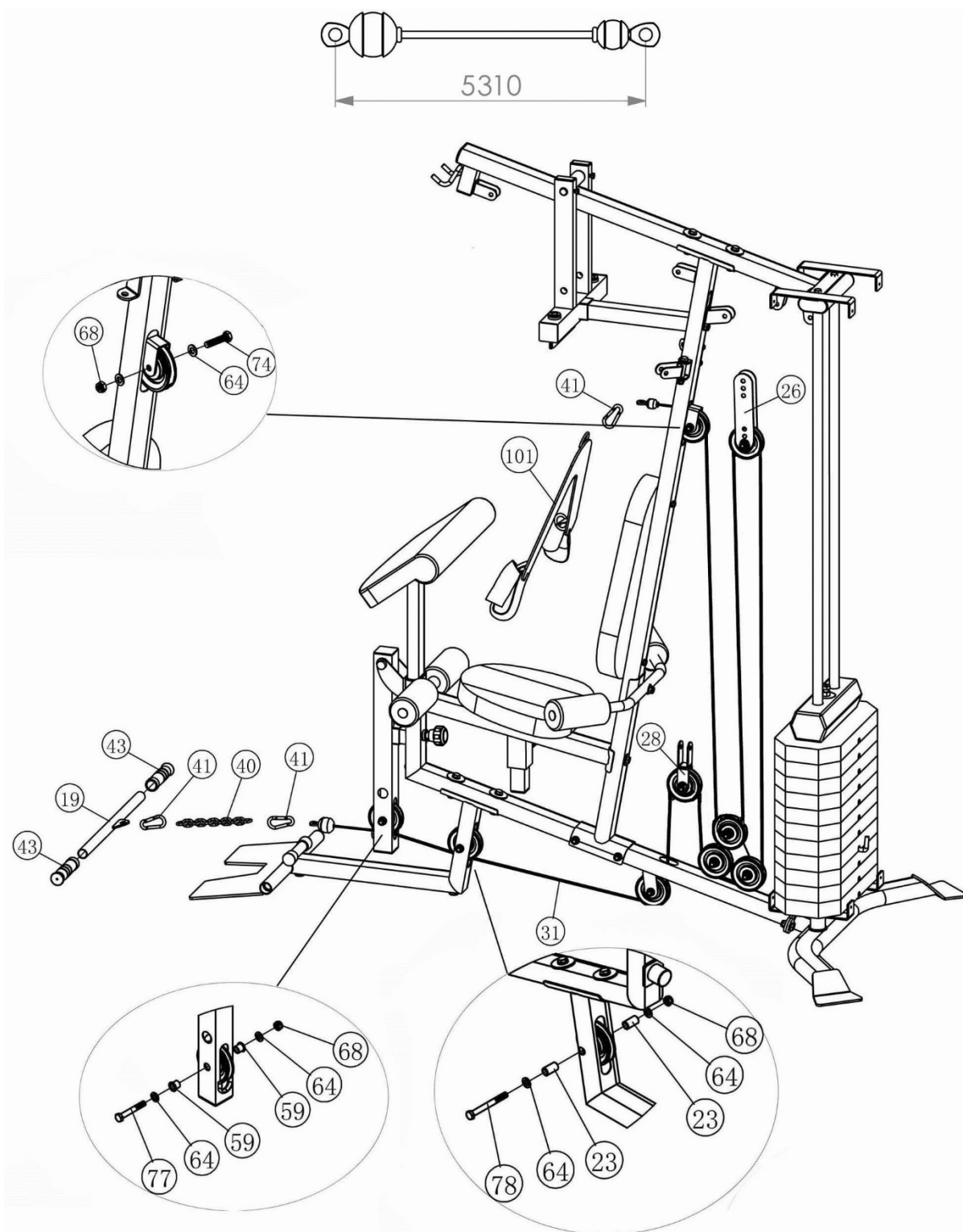
ODPOROVÁ LANKA



LANO MOTÝLIKOVEJ STANICE

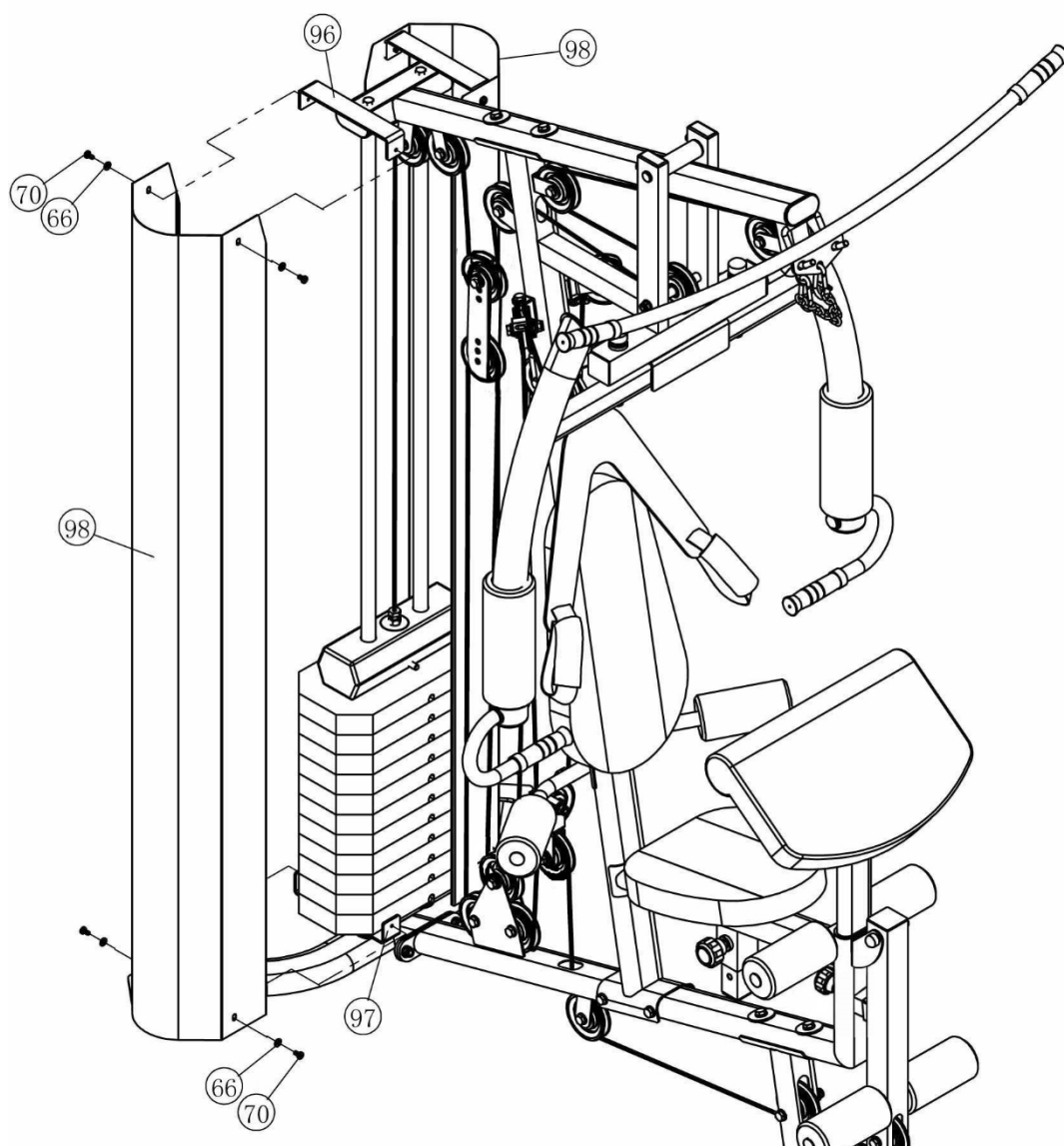


LANO SPODNÉHO MODULU



KROK 10.

1. Pripevnite kryt stohu (98) k hornému (96) a spodnému krytu konzoly (97) pomocou ôsmich skrutiek M6x12 (70) a ôsmich veľkých podložiek $\varnothing 6$ (66).



Dôkladne dotiahnite všetky skrutky a matice. Vaša domáca posilňovňa je teraz zmontovaná.

Pred použitím skontrolujte, či sú všetky skrutky riadne dotiahnuté a či sú laná správne upevnené na kladkách. Pri prvom použití môže byť potrebné presné nastavenie laniek.

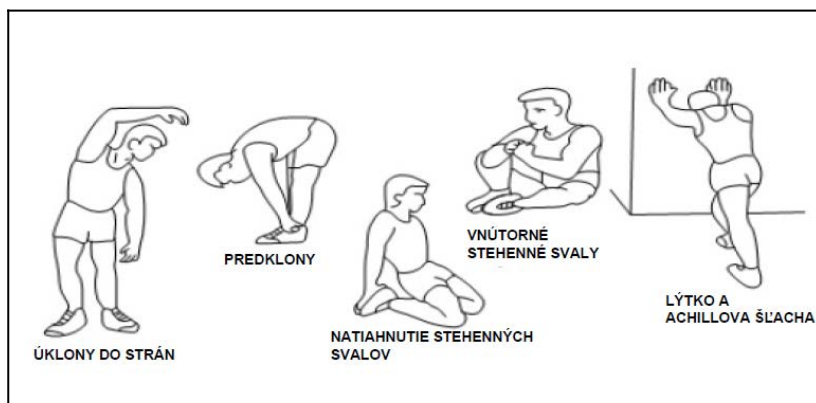
Môže sa používať na terapeutické, rehabilitačné a komerčné účely.

Atlas TYTAN 7 je zariadenie určené na všeobecné cvičenie v domácom prostredí. **Nesmie**

NÁVOD NA TRÉNING

1. Rozcvičenie

Pred začatím tréningu odporúčame vykonať rozcvičovacie cviky znázornené na obrázku nižšie. Každý cvik by sa mal vykonávať minimálne 30 sekúnd. Rozcvičenie



2. Cvičenia

1 CVIČENIA NA NAJNIŽŠEJ TYČI (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K SPODNEJ TYČI A POSAĎTE SA TVÁROU SMEROM K ZARIADENIU. Miernie pokrčte nohy, natiahnite sa smerom k sedadlu, prehnite chrbát do oblúka a ťahajte smerom k pásu.	2 ZDVIHANIE KOLEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K TYČI, LEHNITE SI NA CHRBT S TAKMER VYPRIATYMI NOHAMI, ZOHYBTE PRSTY NA NOHÁCH A RUKOVÄŤ UMIESTNITE MEDZI NOHY. ZDVIHNITE KOLENÁ SMEROM K HRUDNÍKU TAK VYSOKO, AKO TO ZVLÁDNETE.	3 CVIČENIA NA BICEPS (BIZEPSY A OHÝBAČE PREDLÁTIA) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K TYČI, UCHOPTÉ JU A STOJTE S VYPRIAMENÝMI RAMENAMI A LAKTAMI PRI TELE. VYŤAHUJTE RUKOVÄŤ PRED SEBA, TAK DALEKO, AKO TO ZVLÁDNETE.
4 CVIČENIA NA HORNOM TYČI. (BICEPS A OHÝBAČE PREDLAKTIA) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K TYČI A VYŤIAHNITE JU. POSAĎTE SA NA SEDADLO A NAKLOŇTE SA DOPREDU NAD PREDNÚ ČASŤ TYČE. VYŤIAHNITE TYČ PO OBLÚKU NAHOR, TAK SILNO, AKO VIEŠ.	5 CVIČENIA NA HORNOM TYČI S DLANAMI NAHOR. (BICEPS S SILNÝM ZAMERANÍM NA SVAILY PREDLAKTIA) CVIČTE ROVNAKO AKO V PREDCHÁDZAJÚCOM CVIČENÍ, ALE S DLANAMI OBRÁTENÝMI NA DRUHÚ STRANU. TOTO CVIČENIE POSILNÍ SVAILY PREDLAKIA.	6 CVIČENIA ZÁPÄSTÍ (OHÝBAČE PREDLAKIA) PRIPEVNITE DRŽIAK K TYČI A VYŤIAHNITE RUKOVÄŤ. OPIERTE PREDLAKTIA O HORNÚ TYČ A DRŽTE TYČ VYŤAHUJTE ZÁPÄSTIA TAK VYSOKO, AKO SA DÁ, PRIČOM DRŽTE RUKY NA HORNÉJ ČASŤI TYČE.
7 CVIČENIE NA SVAILY NÔH. (SKUPINA SVÁLOV OKOLO KOLEN) TOTO CVIČENIE SA VYKONÁVA NA JEDNEJ NOHE. UCHYŤTE HORNÚ TYČ DO HORNÉHO OTVORU. ZAVESTE KOLENO NA TYČ A ŤAHNITE TAK SILNO, AKO SA DÁ.	8 ROZŤAHOVANIE NÔH. (ČTYŘHLAVÝ sval) VLOŽTE HORNÚ TYČ DO SPODNÉHO OTVORU. ZAVESTE NOHY NA SPODNÚ TYČ A CHYŤTE SA ZÁKLADNEJ ČASŤI SEDLA. POMALY VYPRIAMAJTE NOHY.	9 CVIČENIA NA CHRBTOVÉ SVAILY (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – DOLNÁ ČASŤ LATISSIMUS DORSI) UPEVNITE TYČ NA HORNÚ KOLIESKO A CHYŤTE TYČ NAD HLAVOU, ZAVESTE NOHY NA SPODNÚ TYČ, OHÝBAJTE PÁS A NAKLAŇAJTE SA DOPREDU TAK SILNO, AKO TO ZVLÁDNETE.
10	11	12

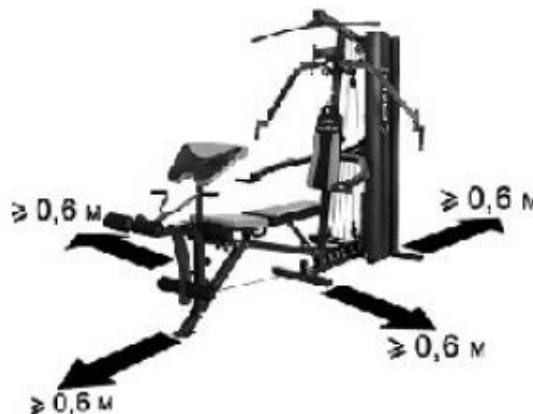
 PRÍŤAH VYPRIAMENÝCH RAMIEN. (LATISSIMUS DORSI – SERRATUS – PECTORALS) UPEVNITE TYČ NA HORNÚ KOLÍKOVÚ DOŠKU, OPRETE SA CHRBTOM O OPERADLO A UCHOPTÉ TYČ VYPRIATÝMI RUKAMI. ŤAHÁJ TYČ DOLE V OBLÚKU TAK DALEKO, AKO JE TO MOŽNÉ. NAKLOŇ SA DOPREU, ABY SI ZVÄČŠIL OBLÚK.	 CVIČENIE NA SVALY PREDNEJ ČASTI TRUPU. (LATISSIMUS DORSI – ZADNÁ DEL – BICEPS BRACHIALIS) UPEVNITE TYČ NA HORNÚ KOLIESKO A UCHOPTÉ TYČ NAD HLAVOU. POSAĎTE SA A OPRETE NOHY O SPODNÚ TYČ. OHNITE CHRBTICE DO OBLÚKA A ŤAHNITE TYČ, PRIČOM SA NAKLONITE DOPREU.	 MOTÝL (SVALY HRUDNÍKA) UMIESTNITE RAMENÁ, OPRETE MOTÝLIKU A PREDLAKTIA NA MOTÝLA ÚCHYTÝ A ŤAHNITE LAKTAMI, NIE RUKAMI.
13  VERTIKÁLNE 1) NASTAVTE VÝŠKU SEDADLA TAK, ABY RAMENÁ MOTÝLKA BOLI VO VÝŠKE HRUDNÍKA. 2) S POMOCOU MOTÝLKA A SÚPRAVY NA CVIČENIE NÔH. CVIČTE STRIEDAVO HORNOU A DOLNOU ČASŤOU ATLASU. 3) OPAKUJTE TOĽKO RAZOV, KOĽKO CHCETE.		

NAVODILA ZA UPORABO

VARNOSTNA NAVODILA

Ta izdelek je namenjen izključno za domačo rabo in je zasnovan tako, da zagotavlja optimalno varnost. Upoštevajte naslednja pravila:

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, da ni kontraindikacij za uporabo vadbene opreme. Odločitev zdravnika je nujna, če jemljete zdravila, ki vplivajo na delovanje srca, krvni tlak in raven holesterola. To je nujno tudi za osebe, starejše od 35 let, in osebe z zdravstvenimi težavami.
2. Pred začetkom vadbe se vedno ogrejte.
3. Med vadbo in po njej poskrbite, da otroci in živali nimajo dostopa do vadbene opreme.
4. Napravo postavite na suho, stabilno in pravilno izravnano površino. Iz neposredne bližine naprave odstranite vse ostre predmete. Napravo zaščitite pred vlago, morebitne neravnine tal pa izravnajte. Priporočljivo je uporabiti posebno protizdrsko podlago, ki bo preprečila premikanje naprave med vadbo.
5. Prostor okoli naprave naj ne bo manjši od 0,6 m in večji. Bodite pozorni na zaskrbljujoče znake. Nepravilno ali prekomerno vadbo je nevarno za zdravje. Če se med vadbo pojavi bolečina ali omotica, bolečine v prsih, nepravilen srčni ritem ali drugi zaskrbljujoči simptomi, je treba vadbo takoj prekiniti in se posvetovati z zdravnikom. Poškodbe lahko nastanejo zaradi nepravilne ali preveč intenzivne vadbe.
6. večja od vadbene površine v smereh, v katerih je oprema na voljo. Prosti prostor mora vključevati tudi prostor za zasilni spust. Kadar je oprema nameščena druga ob drugi, se velikost prostega prostora lahko razdeli
7. Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih je treba preveriti pritrditev vseh vijakov, sornikov in drugih spojev.
8. Pred začetkom vadbe preverite pritrditev delov in vijakov, ki jih povezujejo. Z vadbo lahko začnete šele, če je naprava popolnoma delovna.
9. Napravo je treba redno pregledovati glede obrabe in poškodb; le tako bo izpolnjevala varnostne pogoje. Posebno pozornost je treba posvetiti penastim ročajem, zaščitnim pokrovčkom na nogah in oblazinjenju, ki se najhitreje obrabljajo. Poškodovane dele je treba takoj popraviti ali zamenjati; do takrat naprave ne smete uporabljati za vadbo.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Bodite pozorni na štrleče nastavljive dele in druge konstrukcijske elemente, ki bi lahko motili med vadbo.
12. Napravo uporabljajte izključno v skladu z namenom. Če se kateri koli del poškoduje ali obrabi ali če med uporabo naprave zaslišite zaskrbljujoče zvoke, takoj prekinite vadbo. Naprave ne uporabljajte ponovno, dokler problem ni odpravljen.
13. Vadite v udobnih oblačilih in športnih čevljih. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki se lahko zataknejo za štrleče dele opreme ali ki bi lahko omejevala svobodo gibanja.
14. **Oprema je uvrščena v razred H v skladu s standardom EN ISO 20957-1 in je namenjena izključno za domačo rabo. Ne sme se uporabljati za terapevtske, rehabilitacijske in komercialne namene.**
15. Pri dvigovanju ali prenašanju opreme ohranajte pravilno držo, da ne poškodujete hrbtenice.
16. Izdelek je namenjen izključno odraslim osebam. Otroke, ki niso pod nadzorom, držite stran od naprave.
17. Pri montaži naprave se strogo držite priloženih navodil in uporabljajte le dele, ki so priloženi kompletu. Pred začetkom montaže preverite, ali so v kompletu vsi deli, ki so navedeni na priloženem seznamu.



OPOZORILO: PRED UPORABO FITNES OPREME PREBERITE NAVODILA.

NE PREVZEMAMO ODGOVORNOSTI ZA POŠKODBE ALI POŠKODOVANJE PREDMETOV, KI SO BILE POVZROČENE Z NEPRAVILNO UPORABO TEGA IZDELKA.

TEHNIČNI PODATKI

Neto teža – 142,5 kg

Velikost v raztegnjenem stanju – 151 x 116 x

205 cm Največja obremenitev izdelka – 120

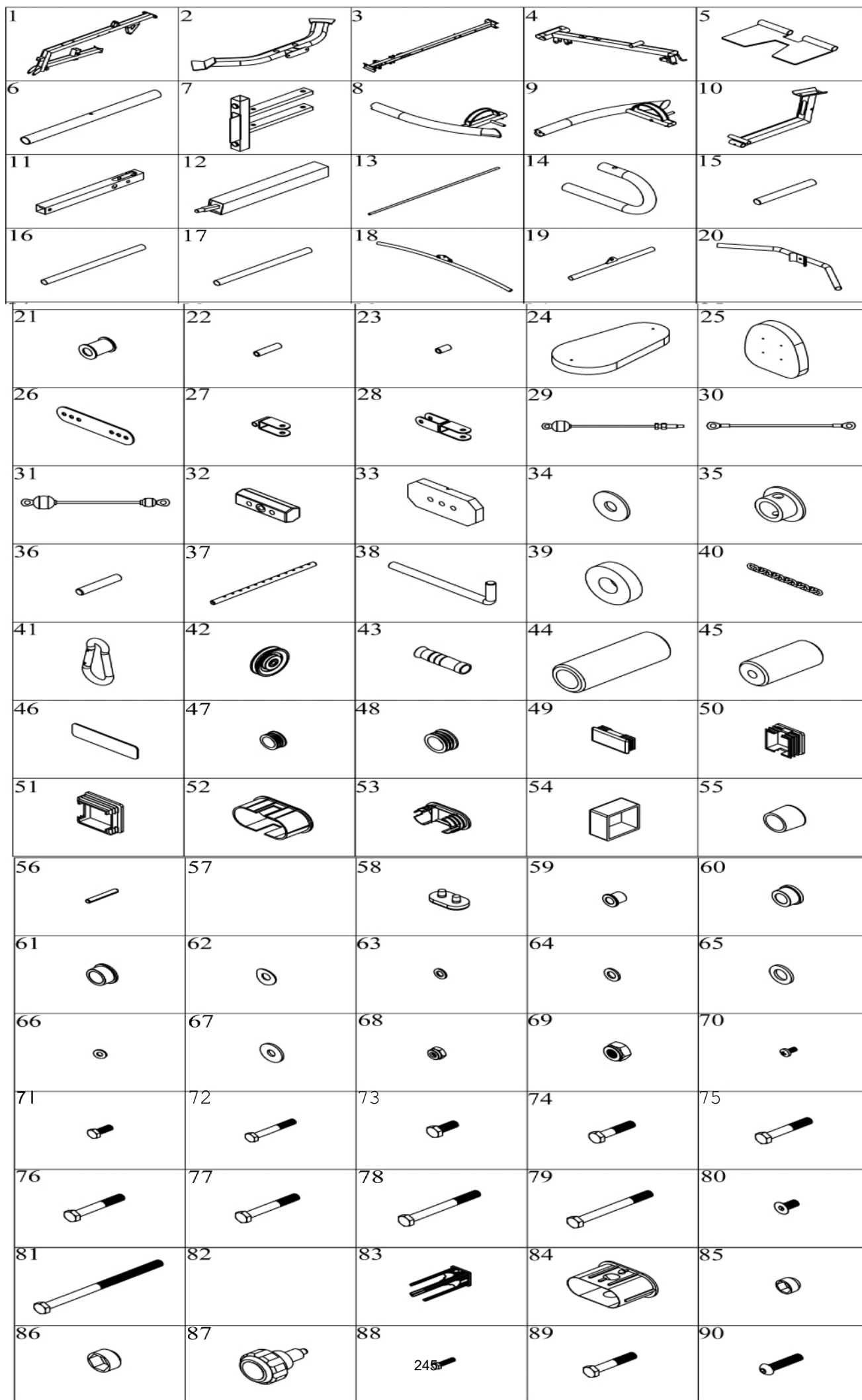
kg

VZDRŽEVANJE

Za čiščenje naprave ne uporabljajte agresivnih čistil. Za odstranjevanje umazanije in prahu uporabite mehko, vlažno krpo. Naprave shranjujte na suhem mestu, da jih zaščitite pred vlago in korozijo.

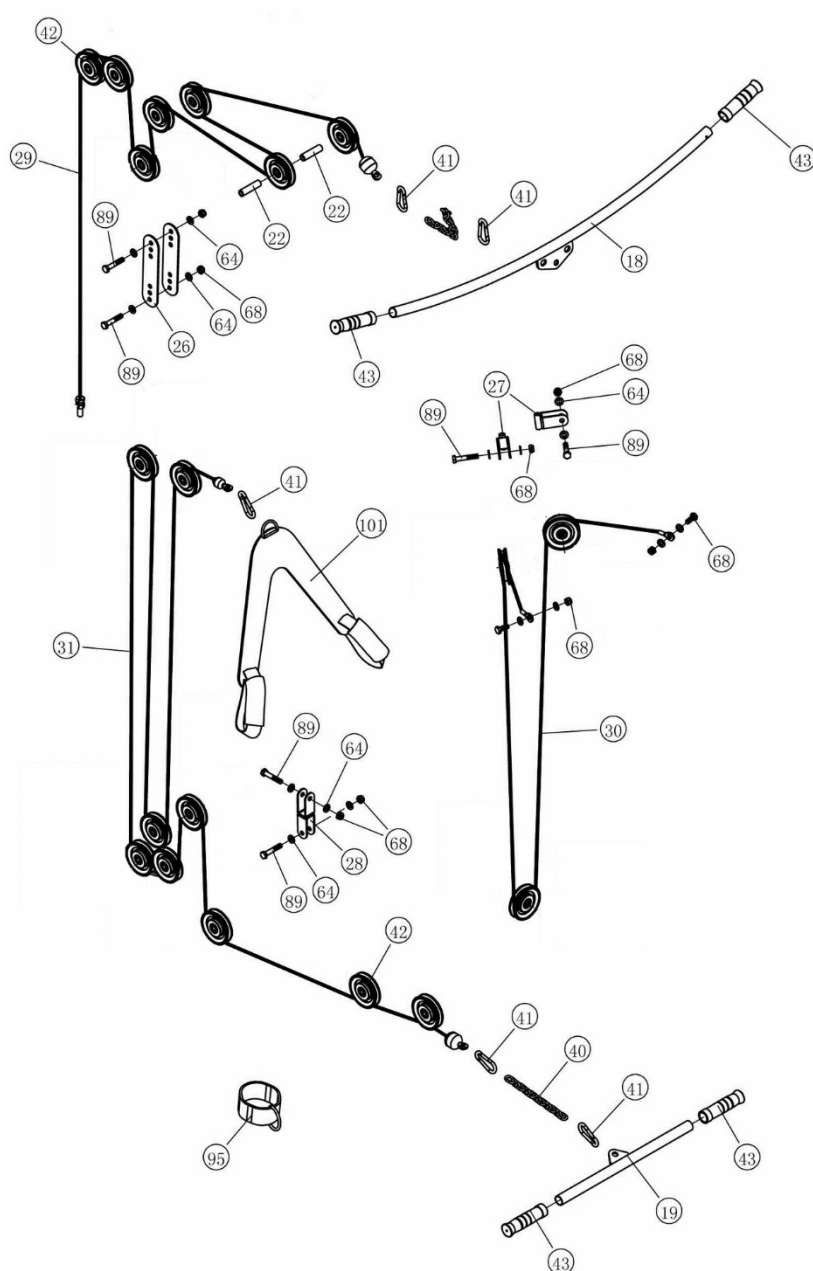
SEZNAM DELOV

Št.	Opis	Količi na	Št.	Opis	Količi na
1	Glavna podlaga	1	53	Zamašek PT60*30	2
2	Pritrditev vodilnih palic	1	54	Zamašek 38*38	2
3	Glavni navpični nosilec	1	55	Zamašek Φ25	2
4	Zgornji nosilec	1	56	Zatič	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Amortizer	2
7	Nosilec ročic	1	59	Plastična puša	2
8	Desno roko	1	60	Vložek Φ16	4
9	Levo ramo	1	61	Vložek Φ19	2
10	Sprednja podlaga	1	62	Luknjasta podložka Φ10	1
11	Ročaj za izteg nog	1	63	Podložka Φ8	2
12	Oporna palica	1	64	Podložka Φ10	69
13	Vodilna palica	2	65	Podložka Φ16	2
14	Ročaj za stiskanje	2	66	Velika podložka Φ6	16
15	Vrtilna palica	1	67	Velika podložka Φ10	1
16	Vretno za penaste zaščitne prevleke (dolgo)	1	68	Najlonska matica M10	35
17	Vretlo za penaste zaščitne prevleke (kratko)	1	69	Najlonska matica M16	2
18	Oporna stiskalna palica	1	70	Vijak M 6*12	8
19	Palica spodnjega izvleka	1	71	Šestkotni vijak M 8*20	2
20	Palica	1	72	Šestkotni vijak M 8*55	2
21	Zgornja prehodna cev	2	73	Šestkotni vijak M 10*25	6
22	Vložek	2	74	Šestkotni vijak M 10*45	9
23	Prehod za vrvno kolesce	2	75	Šestkotni vijak M 10*60	5
24	Naslon	1	76	Šestkotni vijak M 10*65	2
25	Sedež	1	77	Šestkotni vijak M 10*70	2
26	Plošča za vrvni obroč	2	78	Šestkotni vijak M 10*95	1
27	Ročaj	2	79	Šestkotni vijak M 10*100	2
28	Križni blok	1	80	Vijak s stožčastim glavo M10*20	2
29	Vrv	1	81	Šestkotni vijak M10*160	1
30	Vrv za metuljasto postajo	1	82		
31	Vrv spodnjega sklopa	1	83	Manšeta 50*38	1
32	Zgornja obremenilna plošča	1	84	Manšeta 80*40	1
33	Utež	11	85	Matica Φ10	2
34	Podložka	1	86	Matica Φ16	2
35	Obroč sklopa	1	87	Zaporni gumb	2
36	Zatič za nastavitev obremenitve	1	88	Šestkotni vijak M 6*20	8
37	Steber za izbiro obremenitve	1	89	Šestkotni vijak M10*45	7
38	L-oblikovni zatič	1	90	Šestkotni vijak M10*45	2
39	Omejevalnik obremenitve	2	91	Nosilec moliinika	1
40	Veriga (500 mm)	2	92	Molitevnik	1
41	Karabina	5	93	Palica za nastavitev položaja sedeža	1
42	Valiček	19	94	Obroč Φ60	2
43	Ročaj	6	95	Nogavica za gleženj	1
44	Penasta zaščita Φ90*245	2	96	Zgornji pokrov nosilca	1
45	Penasti pokrov Φ80*160	6	97	Spodnji zaščitni pokrov nosilca	2
46	Gumijasta ploščica	1	98	Zaščita sklada	2
47	Zamašek Φ25	8	101	Pas za trebuh	1
48	Zamašek Φ32	2			
49	Zamašek 25*50	2			
50	Zamašek 38*38	4			
51	Zamašek 50*50	4			
52	Zamašek PT80*40	3			



91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

POVEZAVE

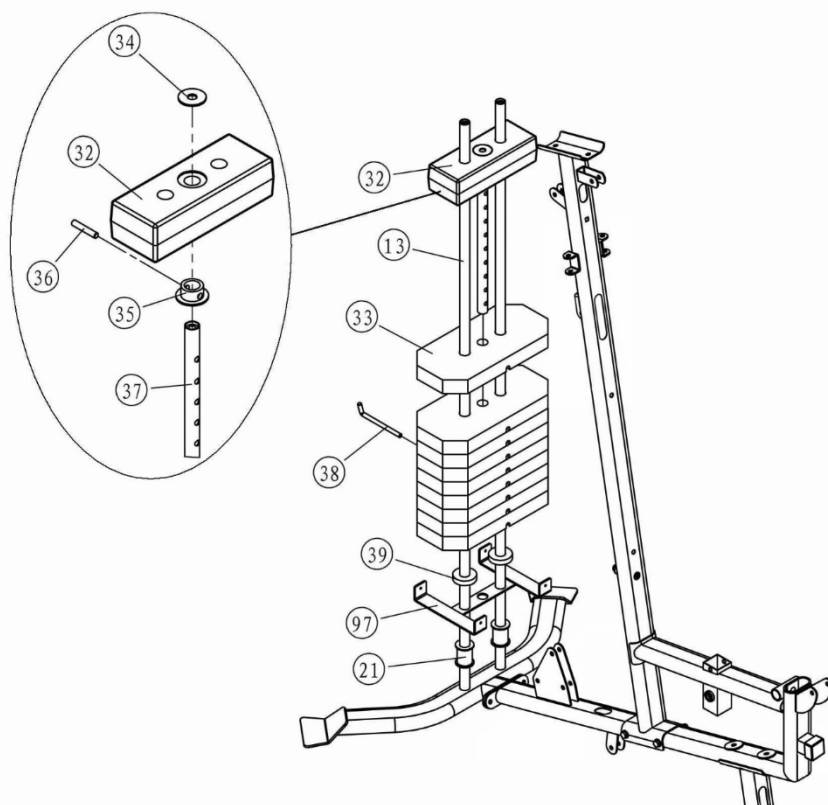


KORAK 2

1. Na vodilne palice (13) namestite zgornje prehode (21) in spodnji zaščitni pokrov nosilca (97).
2. Na palice (13) namestite dva blažilnika c (39) na palice (13). Nato enega po enega nameščajte obremenitve (33).

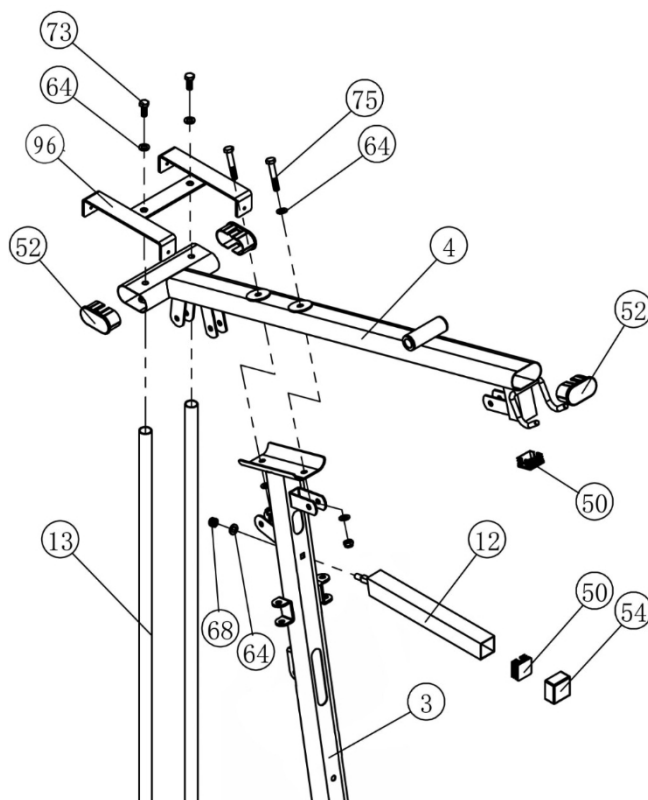
OPOMBA: Teže (#33) nameščajte previdno in po eno naenkrat. Nikoli ne dvigujte več, kot lahko varno dvignete.

3. Namestite obroč (35) na stebriček za izbiro obremenitve (37) in poravnajte luknje za zaporni zatič. Zatič (36) zavarujte tako, da ga vstavite v prvo luknjo na stebričku (37) in v luknjo v obroču (35). Na stebriček (37) namestite zgornjo obremenilno ploščo (32). Podložko (34) na odprtino v plošči na vrhu sklada (32).
4. Na koncu namestite zgornjo obremenilno ploščo (32) skupaj s stebrom za izbiro obremenitve (37) na vodilne palice (13). Vstavite L-oblikovano zaporno iglo (38) v ustrezno odprtino v sklopu.



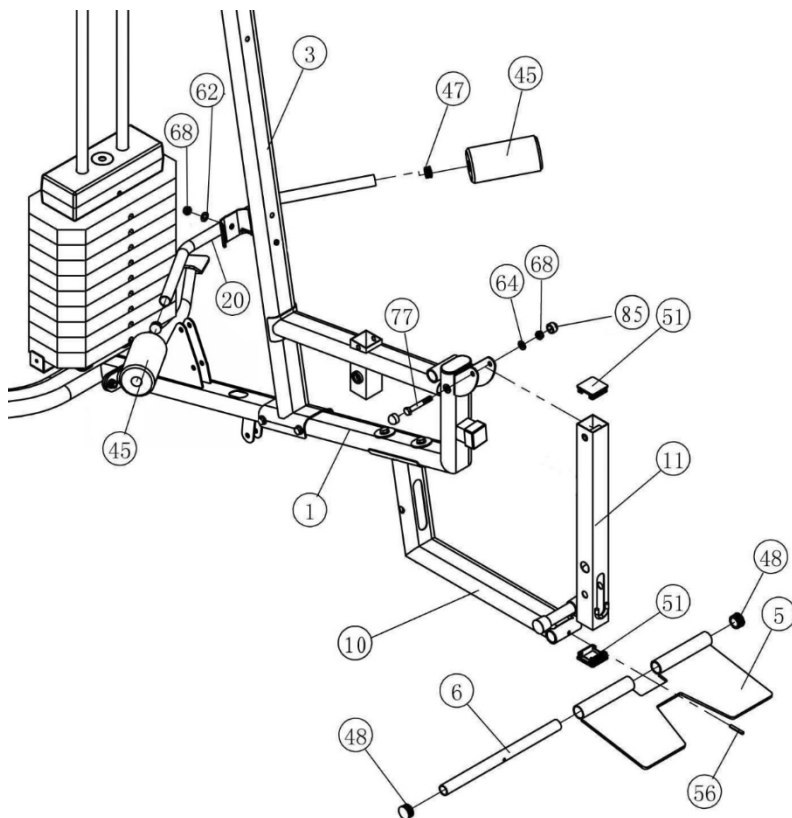
KORAK 3.

1. Vstavite tri zapirke PT80x40 (52) in zapirko 38x38 (50) v konce zgornjega nosilca (4).
2. Zgornji nosilec (4) pritrdite na glavni navpični nosilec (3) z dvema maticama M10 (68), dvema vijakoma M10x60 (75) in štirimi podložkami $\phi 10$ (64).
3. Povežite zgornji pokrov nosilca (96) z zgornjim nosilcem (4) in palicami (13) z dvema vijakoma M10x25 (73) in dveh podložk $\phi 10$ (64).
4. Vstavite zapirko 38x38 (50) v oporno palico (12). Na palico (12) pritrdite zapirko 38x38 (54).
5. Povežite oporno palico (12) z glavnim navpičnim nosilcem (3) z najlonsko matico M10 (68) in podložko $\phi 10$ (64).

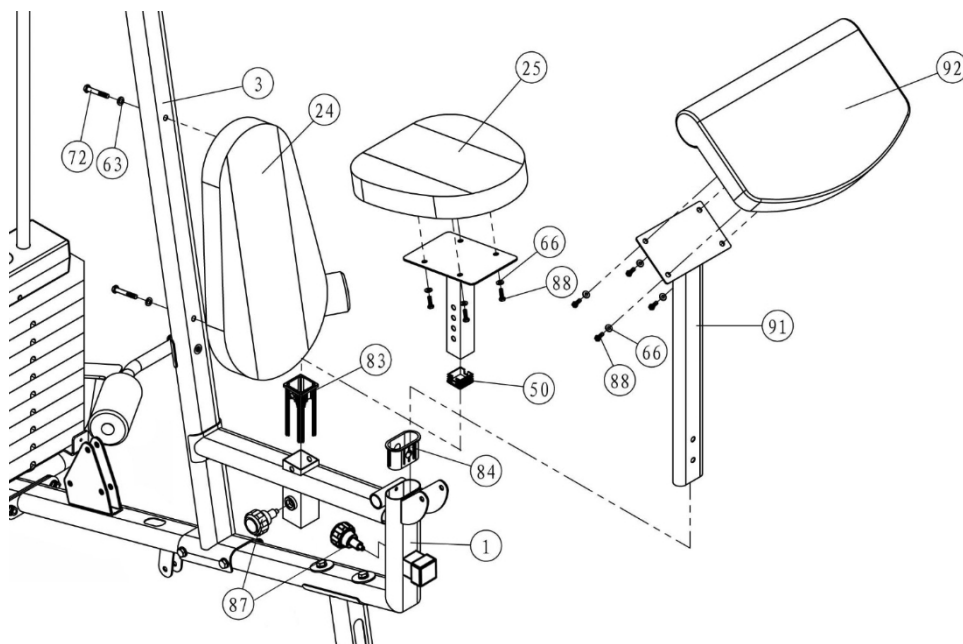


KORAK 4.

1. Vstavite dve zapirki 50x50 (51) na konca ročice za iztezanje nog (11).
2. Ročaj za izteg nog (11) povežite z glavno podlago (1) z matico M10 (68), vijakom M10x70 (77), dvema podloškama $\phi 10$ (64) in dvema maticama $\phi 10$ (85).
3. Poravnajte luknje v ploščadi (5) in luknje v sprednji podlagi (10). Nato vstavite sornik (6) v luknje, da povežete ploščad s podlago.
4. Poravnajte majhno luknjo v sorniku (6) z majhno luknjo v sprednji podlagi (10). Nato skozi luknjici potisnite zatič (56).
5. Vstavite dve zapirki $\phi 32$ (48) v odprtine v podestu (5).
6. Vstavite dve zapirki $\phi 25$ (47) v palico (20).
7. Povežite palico (20) z glavnim navpičnim nosilcem (3) z matico M10 (68) in podložko $\phi 10$ (62).
8. Na palico (20) natakните penaste zaščitne prevleke $\phi 80 \times 160$ (45).



KORAK 5.

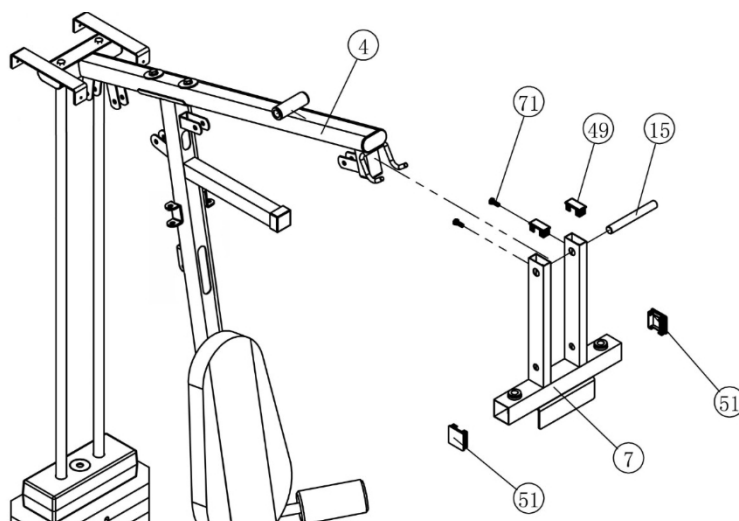


1. Pritrdite naslonjalo (24) na glavni navpični nosilec (3) z dvema vijakoma M8x55 (72) in dvema podloškama $\phi 8$ (63).
2. Vstavite zapirko 38x38 (50) na konec palice za nastavitev položaja sedeža (93).
3. Sedež (25) povežite z drogom za nastavitev položaja sedeža (93) s pomočjo štirih vijakov M6x20 (88) in štirih velikih podložk $\phi 6$ (66).
4. Vstavite tulca (83) v glavno podnožje (1), nato pa vstavite palico za nastavitev sedeža (93) v tulca (83).
5. Prilagodite položaj sedeža (25) svojim potrebam in ga zavarujte z ročajem (87).
6. Molilnik (92) pritrdite na nosilec (91) s pomočjo štirih vijakov M6x20 (88) in štirih velikih podložk $\phi 6$ (66).
7. Vstavite tulca (84) v glavno podlago (1), nato pa vstavite nosilec molilnika (91) v tulca (84).

8. Prilagodite položaj molilnika (92) svojim potrebam in ga zavarujte z ročajem (87).

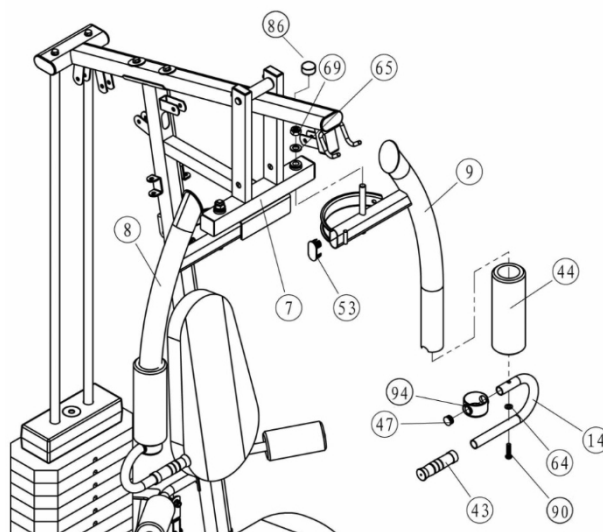
KORAK 6.

1. Vstavite dve zapirki 50x50 (51) in dve 25x50 (49) v konce nosilca za pritrditev rokavov (7).
2. Povežite nosilec rokavov (7) z glavnim nosilcem (4) s pomočjo palice (15). Priključek zavarujte z dvema vijakoma M8x20 (71).



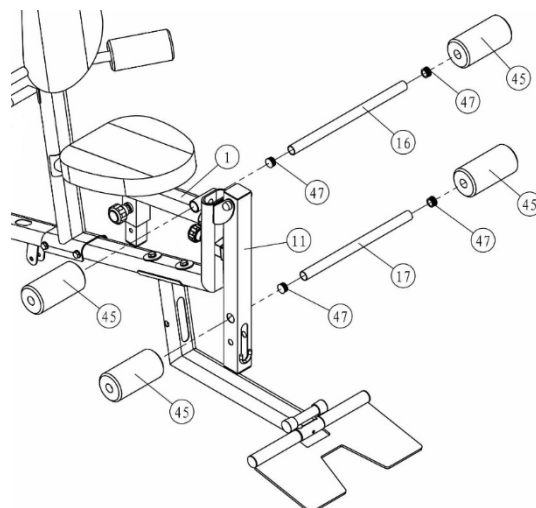
KORAK 7.

1. Vstavite zapirko PT60x30 (53) v levo roko (9). Na koncih stiskalnega ročaja (14) pritrdite dve zapirki $\phi 25$ (47).
2. Namestite peno $\phi 90 \times 245$ (44) na levo roko (9). Namestite del (43) na stiskalni ročaj (14).
3. Povežite levo roko (9) z nosilnim nosilcem rok (7) z eno matico M16 (69), eno podložko $\phi 16$ (65) in ene matice $\phi 16$ (86).
4. Potisnite stiskalni ročaj (14) skozi odprtino v obroču (94) in nato povežite ročaj (14) z levim rokom (9) z vijakom M10x45 (90) in podložko $\phi 10$ (64).
5. Na enak način pritrdite desno roko (8).



KORAK 8.

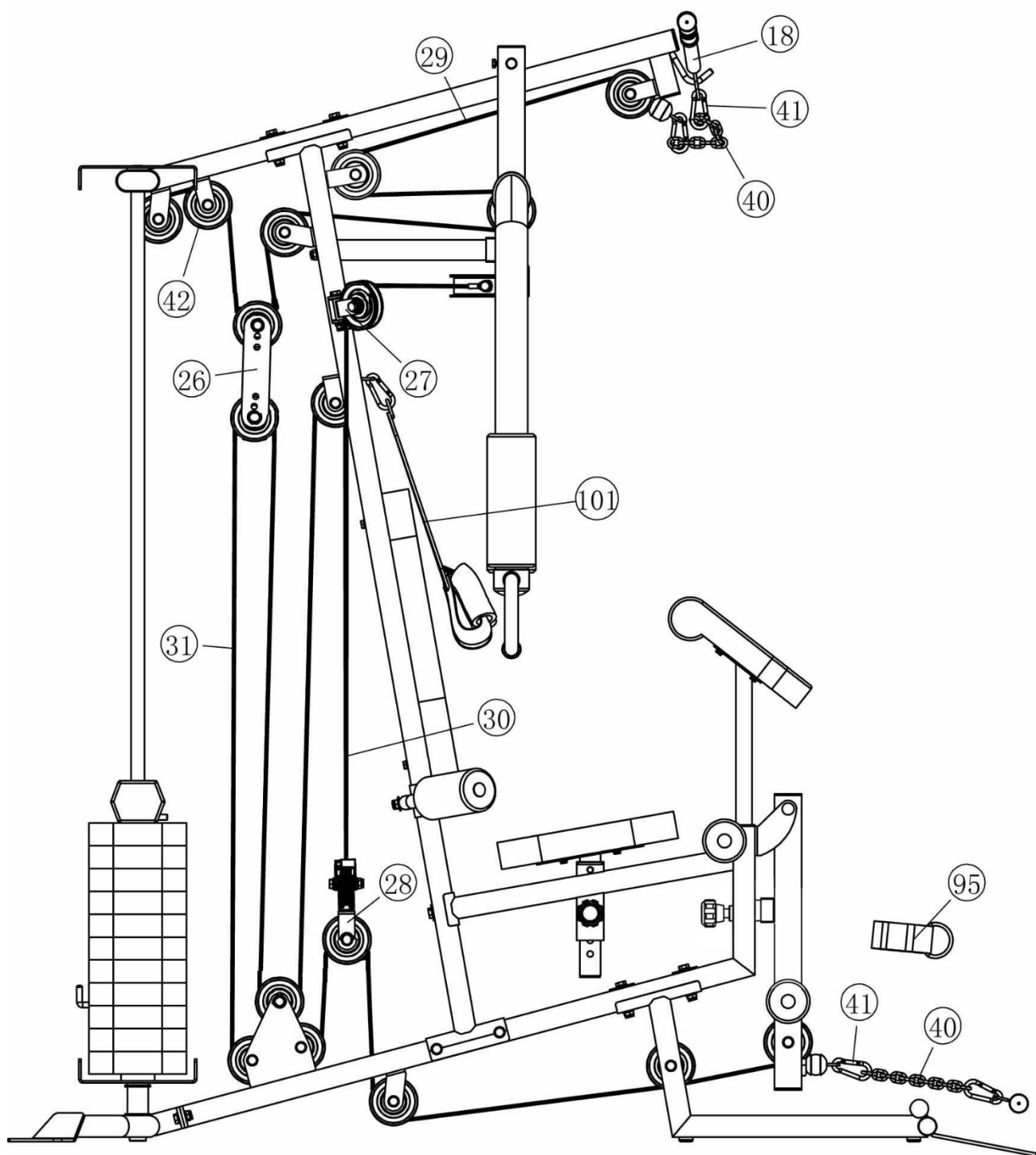
1. Vstavite štiri zapirke $\phi 25$ (47) na konce dolgega (16) in kratkega valja (17).
2. Dolgo gred (16) potisnite skozi odprtino v glavni podlagi (1). Na gred (16) namestite dva penasta zaščitna pokrova $\phi 80 \times 160$ (45).
3. Prevlcite kratko gred (17) skozi odprtino v ročaju za izteg nog (11). Namestite dva penasta zaščitna pokrova $\phi 80 \times 160$ (45) na gred (17).



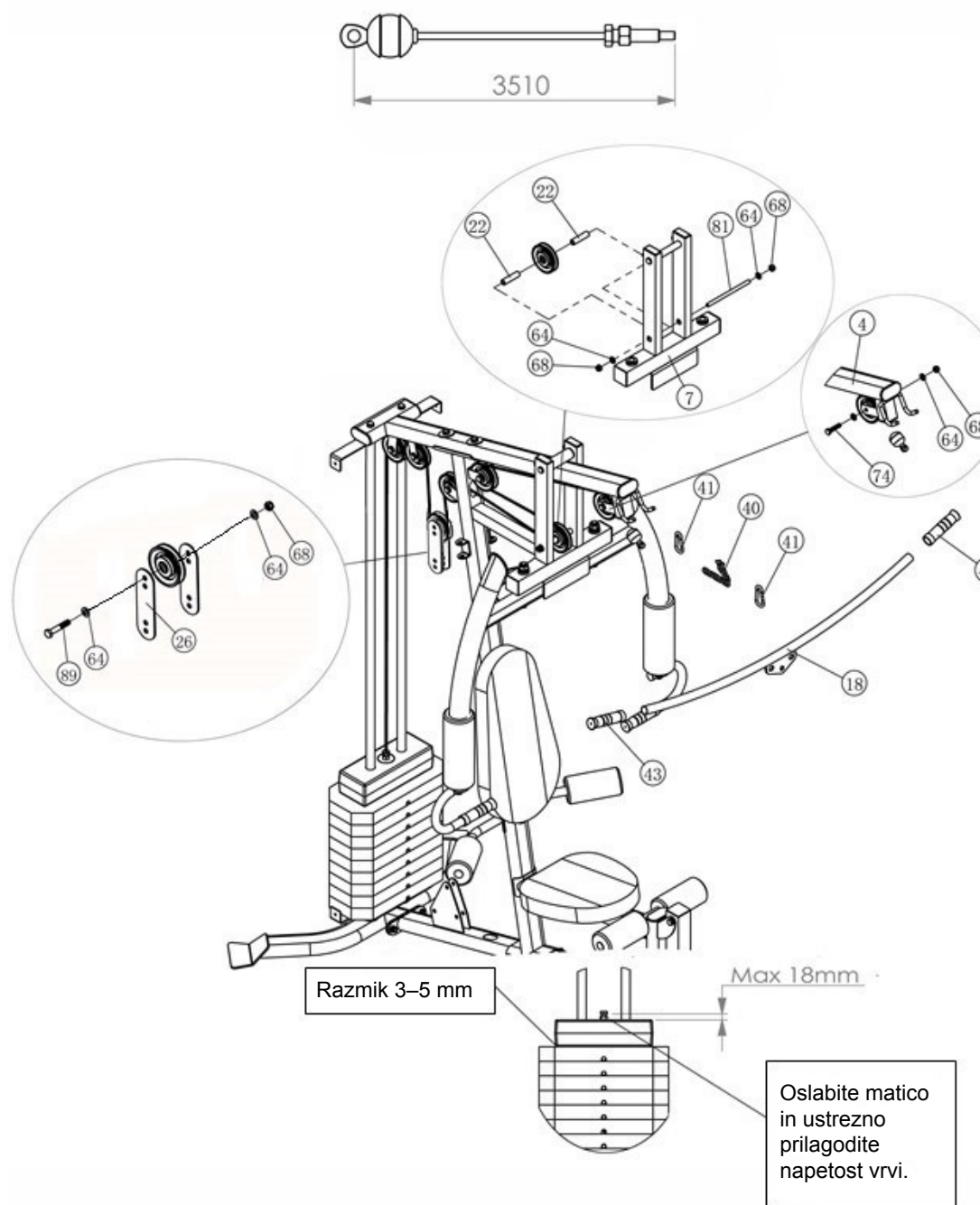
KORAK 9. SHEMA VODENJA VRVI

Po sestavi naprave preverite, ali je vrstica pravilno napeta. (Priporočljivo je, da med zgornjo ploščo stolpa in stolpom ohranite razmik 3–5 mm, takrat bo napetost vrvice pravilna).

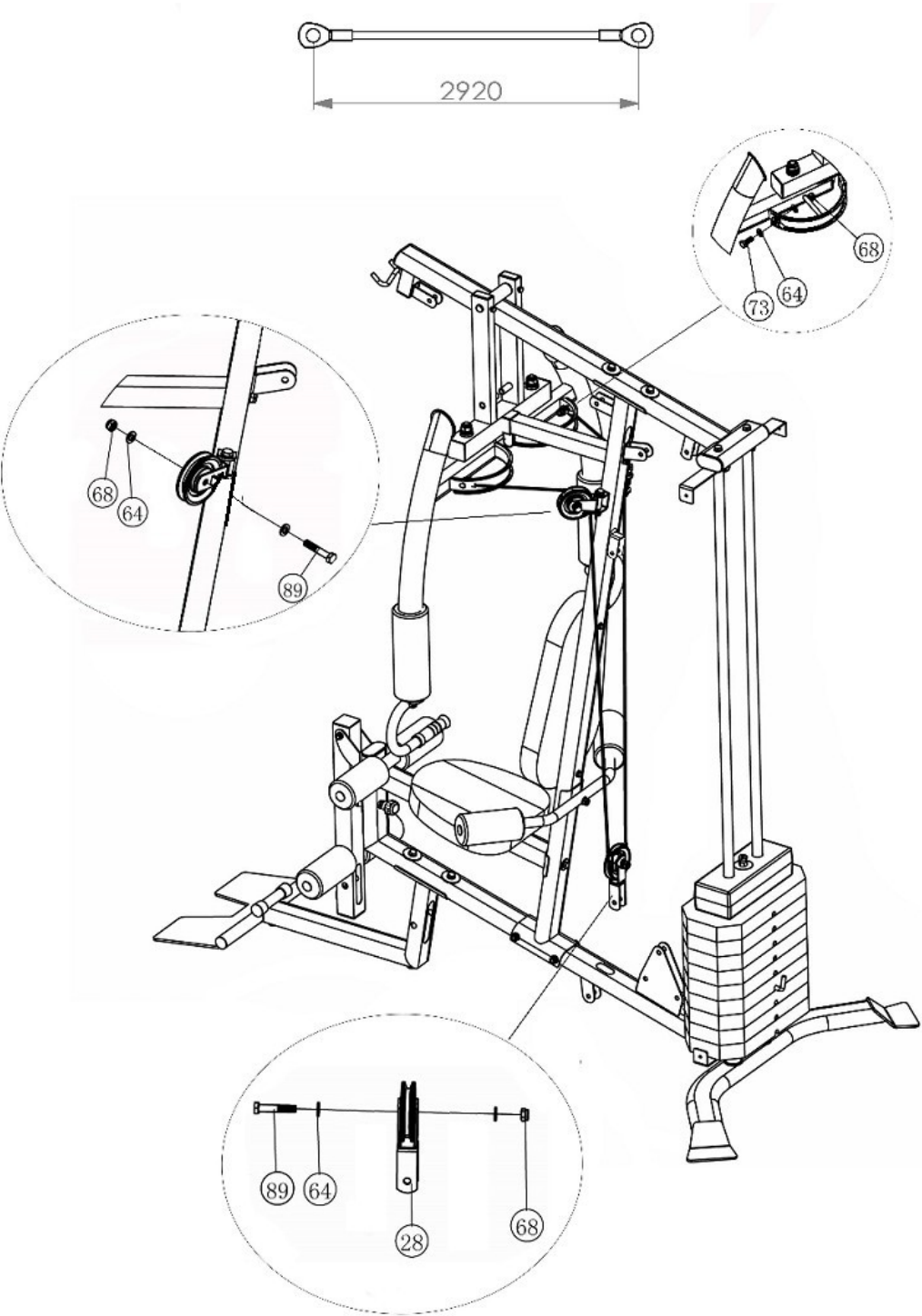
Če je vrv ohlapna, rahlo privijte vijak na vrhu sklada ali napnite vrv s pomočjo dela (26), da ohranite napetost.



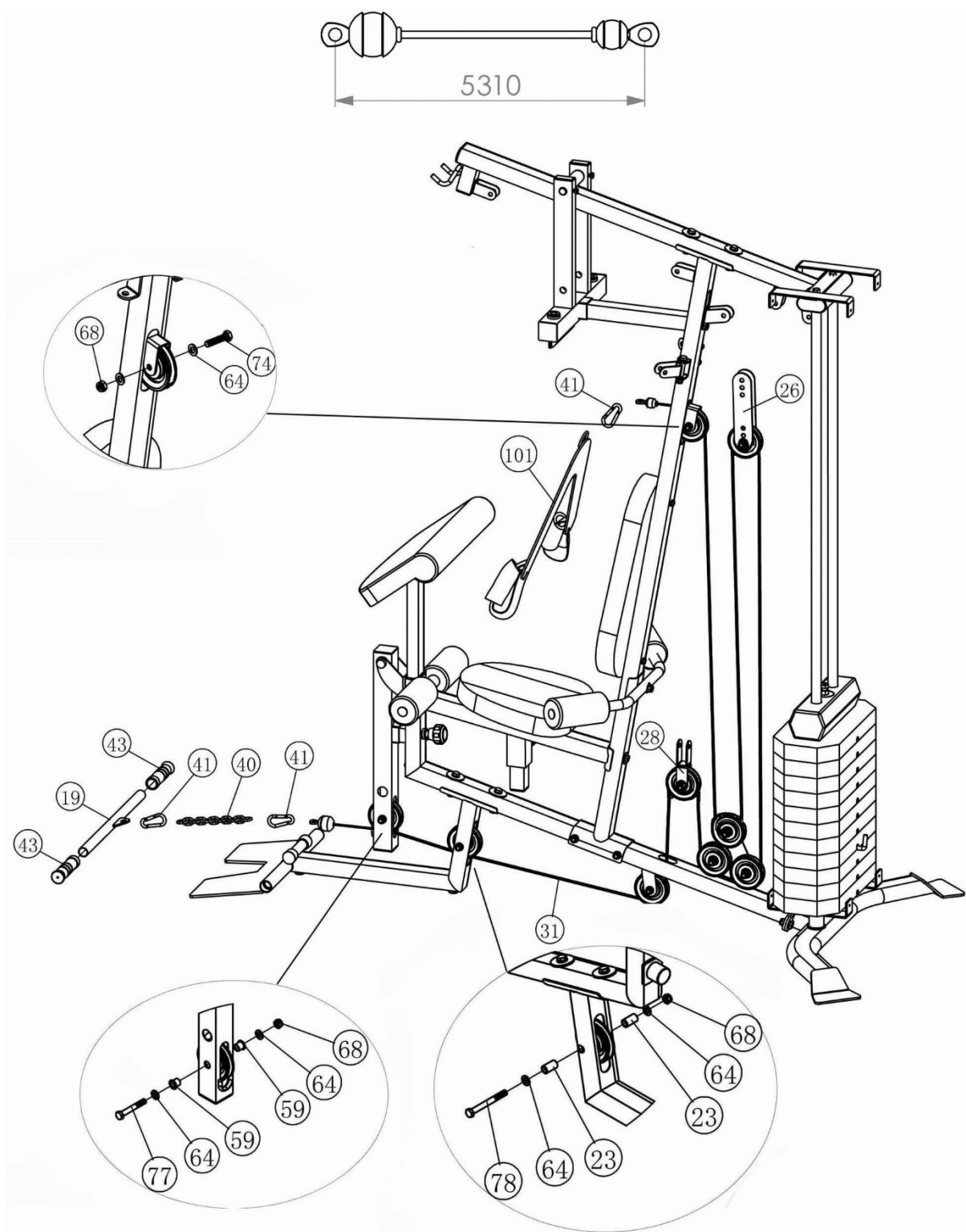
OPORNA VRV



VRV METULJASTE POSTAJE

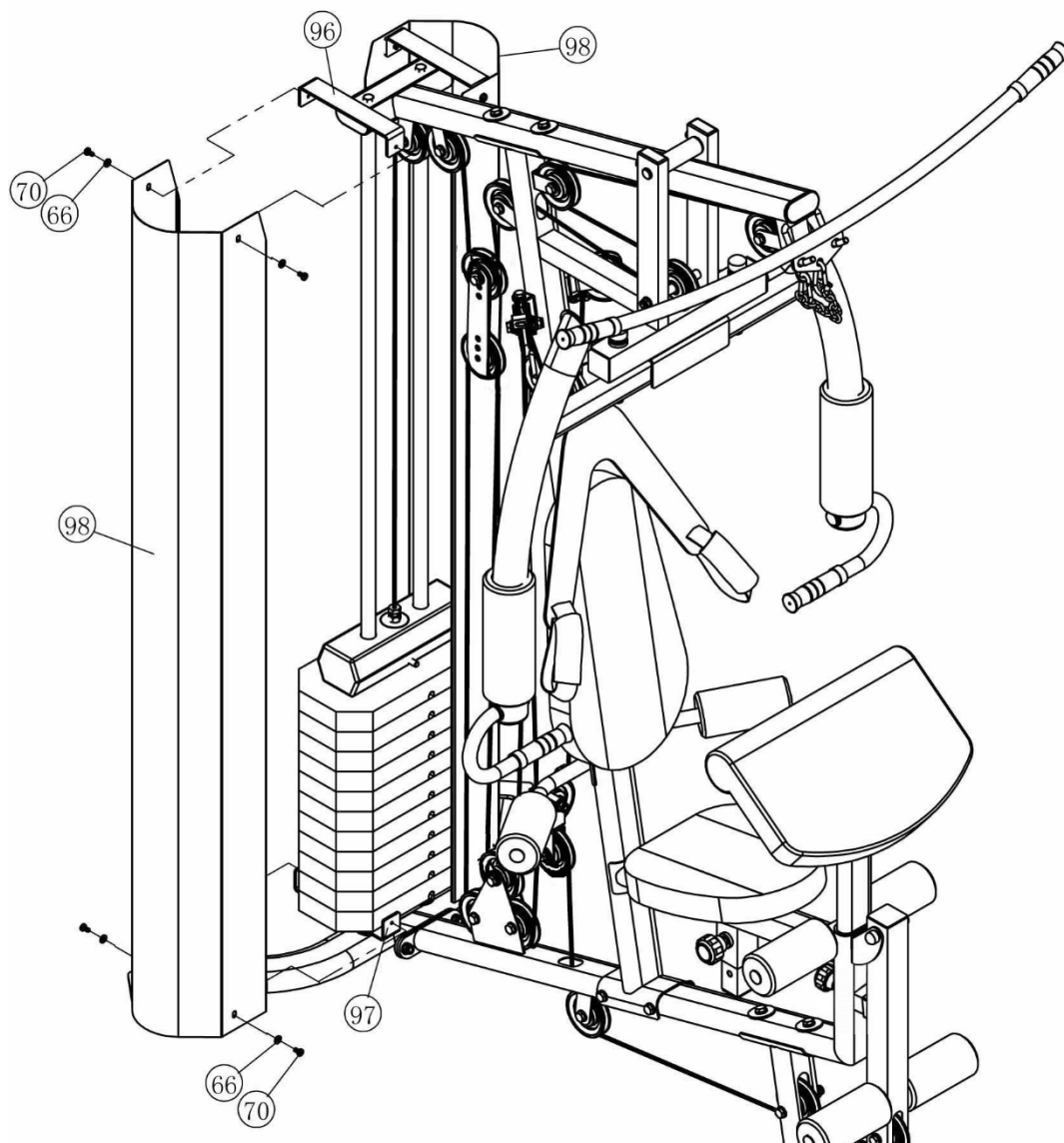


VRV SPODNJEGA SKLOPA



KORAK 10.

1. Pritrdite zaščitni pokrov sklopa (98) na zgornji (96) in spodnji zaščitni pokrov nosilca (97) z osmimi vijaki M6x12 (70) in osmimi velikimi podložkami $\phi 6$ (66).



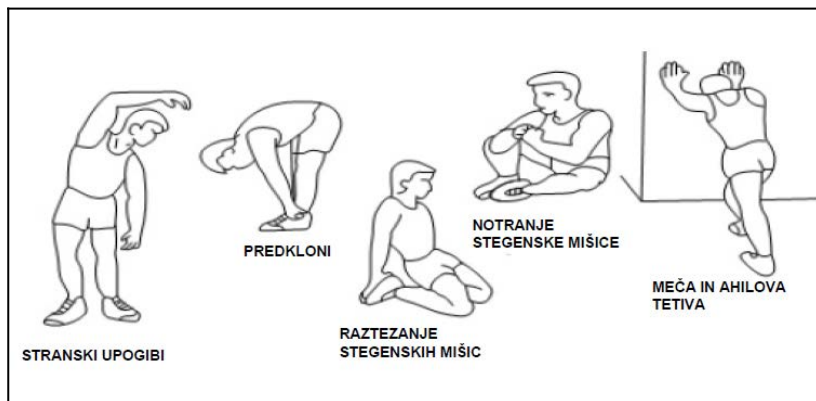
Vse vijake in matice natančno privijte. Vaša domača telovadnica je zdaj sestavljena. Pred uporabo preverite, ali so vsi vijaki ustrezno priviti in ali so vrvi pravilno pritrjene na valjčke. Med prvo uporabo bo morda potrebno natančno nastaviti vrvi.

Uporablja se lahko v terapevtske, rehabilitacijske in komercialne namene. Atlas TYTAN 7 je naprava, namenjena splošnim vadbam v domačem okolju. Ne sme se

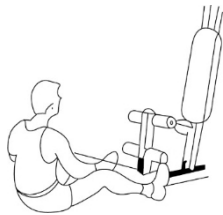
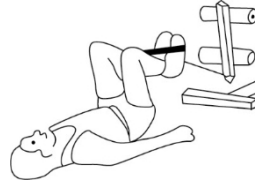
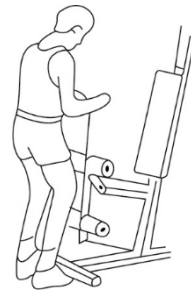
NAVODILA ZA TRENING

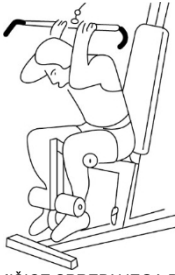
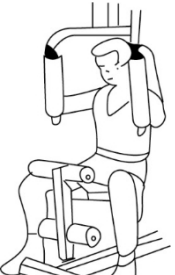
1. Ogrevanje

Pred začetkom treninga priporočamo, da opravite ogrevalne vaje, prikazane na spodnji sliki. Vsako vajo je treba izvajati vsaj 30 sekund. Ogrevanje



2. Vaje

1  VAJE NA NAJNÍŽJI PALICI (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIECTOR SPINAF) PRITRDITE ROČAJ NA SPODNJO VRV IN SE USEDITE Z OBRAZOM V SMER NAPRAVE. NOGE rahlo upognite, se raztegnite v smeri sedeža, hrbet ukrivite v lok in potegnite v smeri pasu.	2  DVIG KOLEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRITRDITE ROČAJ NA PALICO. LEŽITE NA HRBTU Z SKORAJ IZTEGNJENIMI NOGAMI, PRITEGNITE PRSTE NA STOPALAH IN ROČAJ VSTAVITE MED STOPALA. Dvignite kolena proti prsnemu košu tako visoko, kot lahko.	3  VAJE ZA BICEPS (BICEPS IN SKLOPNIK PREDROČJA) PRITRDITE ROČAJ NA PALICO, GA ZAGRABITE IN STOJTE Z IZTEGNJENIMI ROKAMI IN KOMOLCI OB TELESU. ROČAJ POTEKNITE NAPREJ, KOLIKOR LAHKO.
4  VAJE NA ZGORNJI PALICI. (BICEPS IN SKLADALEC PREDROČJA) PRITRDITE ROČAJ NA PALICO IN GA POTEKNITE NAVZGOR. SEDITE NA SEDALO IN SE NAGNIJTE NAPREJ NAD SPREDNJI DEL PALICE. POTEKNITE PALICO PO LOKU NAVZGOR, TAKO MOČNO, KOLIKOR LAHKO.	5  VAJE NA ZGORNJI PALICI Z DLANMI NAVZGOR. (BICEPS Z MOČNIM PRITISKOM NA MIŠICE PREDROČJA) VADITE NA ISTI NAČIN KOT PRI PREJŠNJI VADI, VENDAR Z OBRNJEJO STRANJO DLANI. TA VADA BO OKREPILA MIŠICE PREDROČJA.	6  VAJE ZA ZAPESTJA (UPOGIBALCI PREDROČJA) PRITRDITE ROČAJ NA PALICO IN SE POTEKNITE NAVZGOR ROČAJ. PROSTI PREDROČJA NA ZGORNJI PALICI IN DRŽITE DRŽALO POVLEČITE ZAPESTJA TAKO VISOKO, KOLIKOR LAHKO, PRI TEM PA DRŽITE DLANI NA ZGORNJEM DELU PALICE.
7  VAJA ZA MIŠICE NOG. (SKUPINA MIŠIČ OKOLI KOLEN) TO VAJO IZVAJAŠ Z ENO NOGO. PRITRDI ZGORNJO PALICO V ZGORNJO LUKNJO. ZAKLENI KOLENO OKOLI PALICE IN POTEgni TAKO MOČNO, KOLIKOR LAHKO.	8  RAZTEZANJE NOG. (ČETVEROGLAVNI MIŠIČ) Zgornjo palico vstavite v spodnjo luknjo. Noge ovijte okoli spodnje palice in se oprimate podnožja sedeža. Noge počasi iztegnite.	9  VAJE ZA MIŠICE HRBTA (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – SPODNJI LATISSIMUS DORSI) PRITRDITE PALICO NA ZGORNJI KROG IN JO ZGRABITE NAD GLAVO, NOGE ZAKLENITE ZA SPODNJO PALICO, UPOGNITE PAS IN SE NAGNIJTE NAPREJ, KOLIKOR LAHKO.
10	11	12

 POVLEČANJE (LATISSIMUS PECTORALS) IZTEGNJENIH ROK. DORSI-SERRATUS- PRITRDITE PALICO NA ZGORNJI KROG, NASLONITE HRBET NA NASLONJALO IN Z RAVNIMI ROKAMI ZAHVITITE PALICO. VLEČITE PALICO NAVZDOL V LOKU, KOLIKOR JE MOGOČE. NAGNI SE NAPREJ, DA POVEČAŠ LOK.	 VAJA ZA MIŠICE SPREDNJEGA DELA TRUPA. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL BICEPS BRACHIALIS) PRITRDITE DRŽALO NA ZGORNJI KROG IN GA ZGRABITE NAD GLAVO. USEDITE SE IN NOGE OBESITE NA SPODNJO PALICO. IZBOČITE HRBET V LOK IN POTEKNITE PALICO, PRI TEM PA SE NAGNIJTE NAPREJ.	 METULJ (MIŠICE PRSNEGA KOŠA) Roke na ročajih namestite tako, da , oprite se so podlakti pred ročaji, in potiskajte na ročaj in z komolci, ne z dlanimi.
13  VERTIKALNO 1) PRILAGODITE VIŠINO SEDEŽA, DA BODO ROKE NA MOTILCU NA VIŠINI PRSNEGA KOŠA. 2)S POMOČJO MOTILCA IN KOMPLETA ZA VAJE ZA NOGE. IZVAJAJTE IZMENIČNO Z GORNIM IN SPODNJIM DELOM ATLAS-A. 3) Ponovite tolikokrat, kolikor želite.		

BRUKSANVISNING

SÄKERHETSANVISNINGAR

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har utformats för att garantera optimal säkerhet. Följande regler ska följas:

1. Rådfråga en läkare innan du börjar träna för att säkerställa att det inte finns några kontraindikationer för användning av träningsutrustningen. Läkarens bedömning är nödvändig om du tar läkemedel som påverkar hjärtats funktion, blodtrycket eller kolesterolnivån. Detta gäller även personer över 35 år och personer med hälsoproblem.
2. Värm alltid upp innan du börjar träna.
3. Under och efter träningen ska du se till att träningsutrustningen är utom räckhåll för barn och husdjur.
4. Träningsredskapet ska placeras på en torr, stabil och korrekt nivellerad yta. Alla vassa föremål ska avlägsnas från området i omedelbar närhet av redskapet. Skydda det mot fukt och jämna ut eventuella ojämnheter i underlaget. Det rekommenderas att använda en speciell halkskyddsmatta som förhindrar att utrustningen glider under träningen.
5. Det fria utrymmet bör inte vara mindre än 0,6 m och inte större än 1,8 m. Var uppmärksam på oroande tecken. Felaktiga eller överdrivna träningsövningar är farliga för hälsan. Om smärta, yrsel, bröstsmärta, oregelbunden hjärtrytm eller andra oroande symtom uppstår under träningen ska du omedelbart avbryta träningen och konsultera en läkare. Skador kan uppstå till följd av felaktig eller alltför intensiv träning.
6. Se till att det fria utrymmet i de riktningar där utrustningen finns. Det fria utrymmet måste också omfatta utrymme för nödutrymning. Där utrustningen är placerad bredvid varandra kan storleken på det fria utrymmet delas upp.
7. Innan första användningen, och därefter med jämna mellanrum, ska du kontrollera att alla skruvar, tappar och övriga förband sitter ordentligt.
8. Kontrollera att delarna och de skruvar som håller ihop dem sitter ordentligt innan du börjar träna. Träningen får endast påbörjas om redskapet är i fullt funktionsdugligt skick.
9. Utrustningen bör regelbundet kontrolleras med avseende på slitage och skador; endast då uppfyller den säkerhetskraven. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt skumhandtagen, benpluggarna och klädseln, som slits snabbast. Skadade delar ska omedelbart repareras eller bytas ut; fram till dess får utrustningen inte användas för träning.
10. Stick inte in några föremål i öppningarna.
11. Var uppmärksam på utstickande justeringsanordningar och andra konstruktionsdelar som kan vara i vägen under träningen.
12. Använd endast utrustningen enligt dess avsedda ändamål. Om någon del skadas eller slits ut, eller om du hör oroande ljud när du använder utrustningen, ska du omedelbart avbryta träningen. Använd inte utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
13. Träna i bekväma kläder och sportskor. Undvik lösa kläder som kan fastna i utstickande delar av utrustningen eller som kan begränsa rörelsefriheten.
14. **Utrustningen har klassificerats som klass H enligt standarden EN ISO 20957-1 och är avsedd enbart för hemmabruk. Den får inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.**
15. Håll en korrekt hållning när du lyfter eller bär utrustningen för att undvika skador på ryggraden.
16. Produkten är endast avsedd för vuxna. Håll barn som inte är under uppsikt borta från enheten.
17. Vid montering av utrustningen ska du noggrant följa den medföljande bruksanvisningen och endast använda de delar som ingår i paketet. Innan du påbörjar monteringen ska du kontrollera att alla delar som anges i den medföljande listan finns med i paketet.



VARNING: LÄS BRUKSANVISNINGEN INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGSMASKINEN.

VI TAR INGET ANSVAR FÖR SKADOR PÅ PERSONER ELLER EGENDOM SOM ORSAKATS AV FELAKTIG ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT.

TEKNISKA UPPGIFTER

Nettovikt – 142,5 kg

Mått i uppfällt läge – 151 x 116 x 205 cm

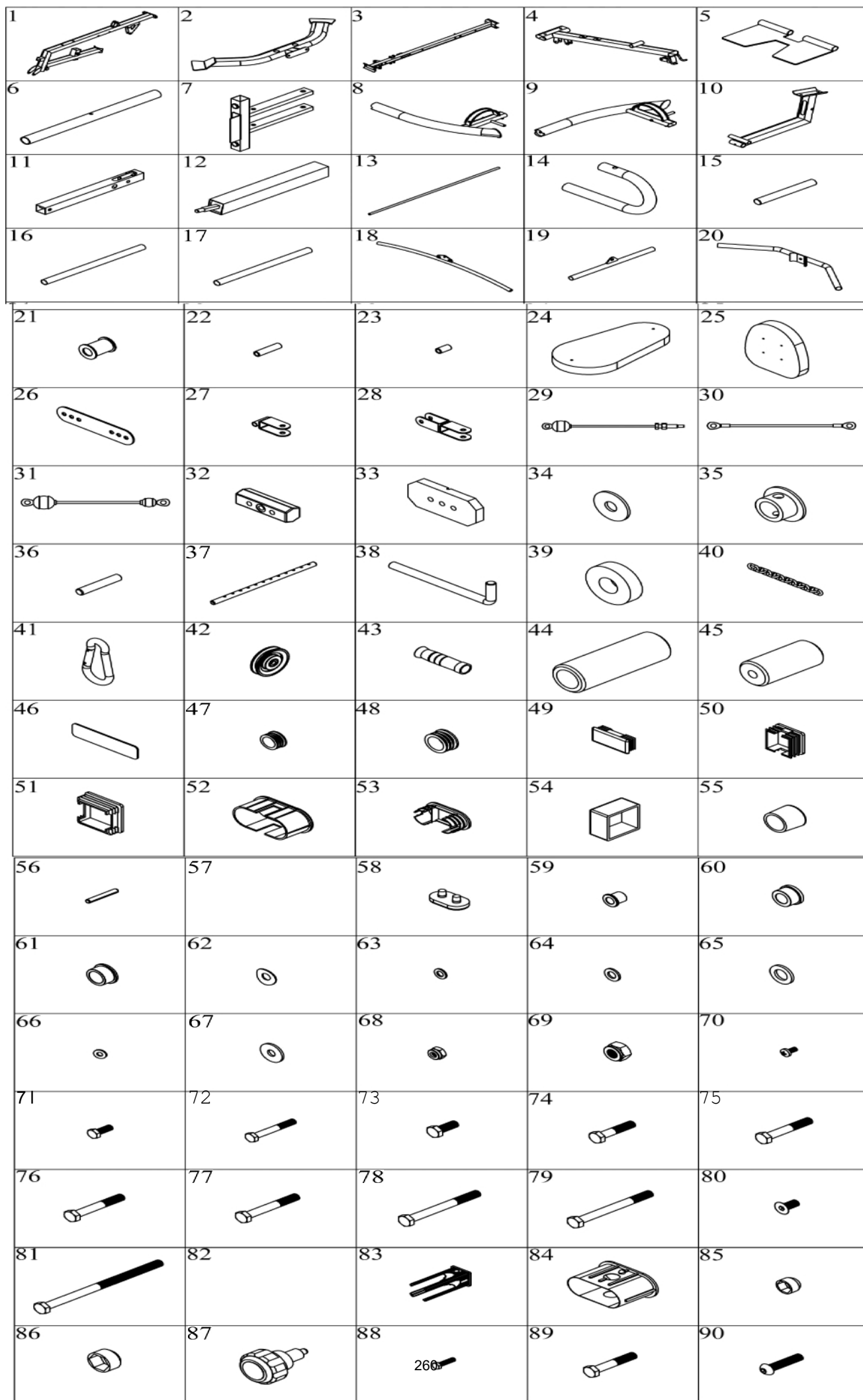
Produktens maximala belastning – 120 kg

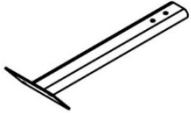
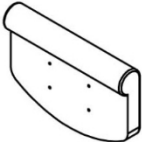
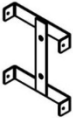
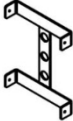
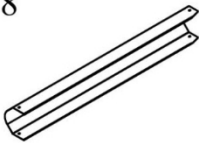
SKÖTSEL

Använd inte starka rengöringsmedel för att rengöra enheten. Använd en mjuk, fuktig trasa för att ta bort smuts och damm. Enheterna ska förvaras på torra platser för att skydda dem mot fukt och korrosion.

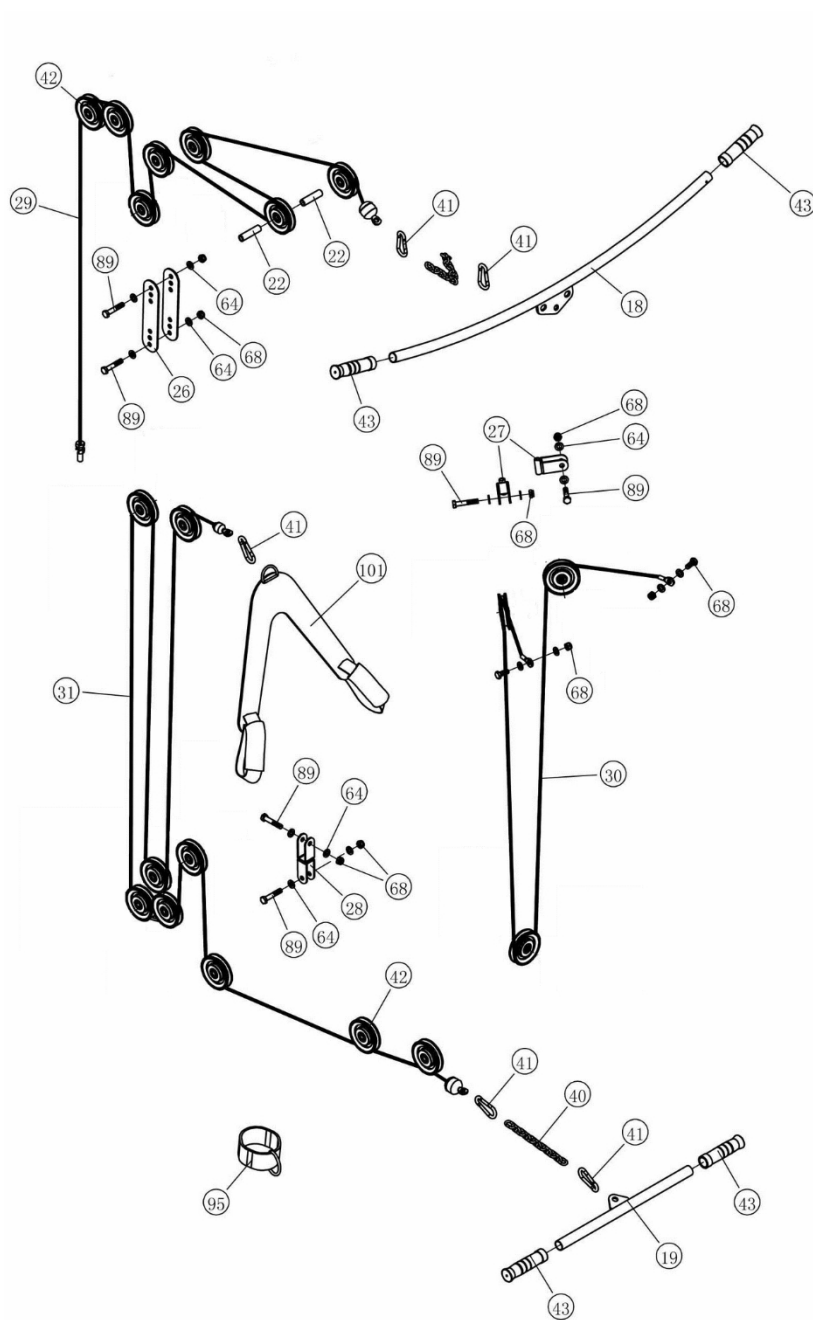
DELFÖRTECKNING

Nr.	Beskrivning	Antal	Nr	Beskrivning	Antal
1	Huvudbas	1	53	Täcklock PT60*30	2
2	Fästning av styrstänger	1	54	Täpplugg 38*38	2
3	Huvudsaklig vertikal stödkonsol	1	55	Täpplugg Φ25	2
4	Övre balk	1	56	Nål	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Stötdämpare	2
7	Fästbalk för armarna	1	59	Plasthylsa	2
8	Höger arm	1	60	Hylsa Φ16	4
9	Vänster arm	1	61	Hylsa Φ19	2
10	Främre fot	1	62	Bågformad bricka Φ10	1
11	Hävarm för benutsträckning	1	63	Underlägg Φ8	2
12	Motståndsstång	1	64	Bricka Φ10	69
13	Styrstång	2	65	Bricka Φ16	2
14	Presshållare	2	66	Stor bricka Φ6	16
15	Valsstång	1	67	Stor bricka Φ10	1
16	Rulle för skumgummiskydd (lång)	1	68	Nylonmutter M10	35
17	Axel för skumgummiskydd (kort)	1	69	Nylonmutter M16	2
18	Motståndsstång	1	70	Skruv M 6*12	8
19	Stång för nedre lyft	1	71	Sexkantskruv M 8*20	2
20	Stång	1	72	Sexkantskruv M 8*55	2
21	Övre genomföring	2	73	Sexkantskruv M 10*25	6
22	Hylsa	2	74	Sexkantskruv M 10*45	9
23	Repskiva	2	75	Sexkantskruv M 10*60	5
24	Ryggstöd	1	76	Sexkantskruv M 10*65	2
25	Sits	1	77	Sexkantskruv M 10*70	2
26	Repskivplatta	2	78	Sexkantskruv M 10*95	1
27	Handtag	2	79	Sexkantskruv M 10*100	2
28	Korsblock	1	80	Konisk skruv M10*20	2
29	Lina	1	81	Sexkantskruv M10*160	1
30	Vajer till fjärlsstation	1	82		
31	Lina till den nedre enheten	1	83	Muff 50*38	1
32	Övre tyngdplatta	1	84	Hylsa 80*40	1
33	Vikt	11	85	Mutter Φ10	2
34	Bricka	1	86	Mutter Φ16	2
35	Stapelring	1	87	Låsraff	2
36	Justeringsstift för belastning	1	88	Sexkantskruv M 6*20	8
37	Lastvalsstolpe	1	89	Sexkantskruv M10*45	7
38	L-formad stift	1	90	Sexkantskruv M10*45	2
39	Lastdämpare	2	91	Stöd för bönbok	1
40	Kedja (500 mm)	2	92	Bönbok	1
41	Karabinhake	5	93	Justeringsstång för sätets läge	1
42	Rulle	19	94	Fälg Φ60	2
43	Handtag	6	95	Ankelbandage	1
44	Skumskydd Φ90*245	2	96	Övre skydd för stödbenet	1
45	Skumskydd Φ80*160	6	97	Nedre skydd för stödbenet	2
46	Gummiplatta	1	98	Stapelskydd	2
47	Täpplock Φ25	8	101	Magebälte	1
48	Täpplugg Φ32	2			
49	Blindplugg 25*50	2			
50	Täckplatta 38*38	4			
51	Blindlock 50×50	4			
52	Blindlock PT80*40	3			



91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99	100
101 	102	103	104	105

LÄNKAR

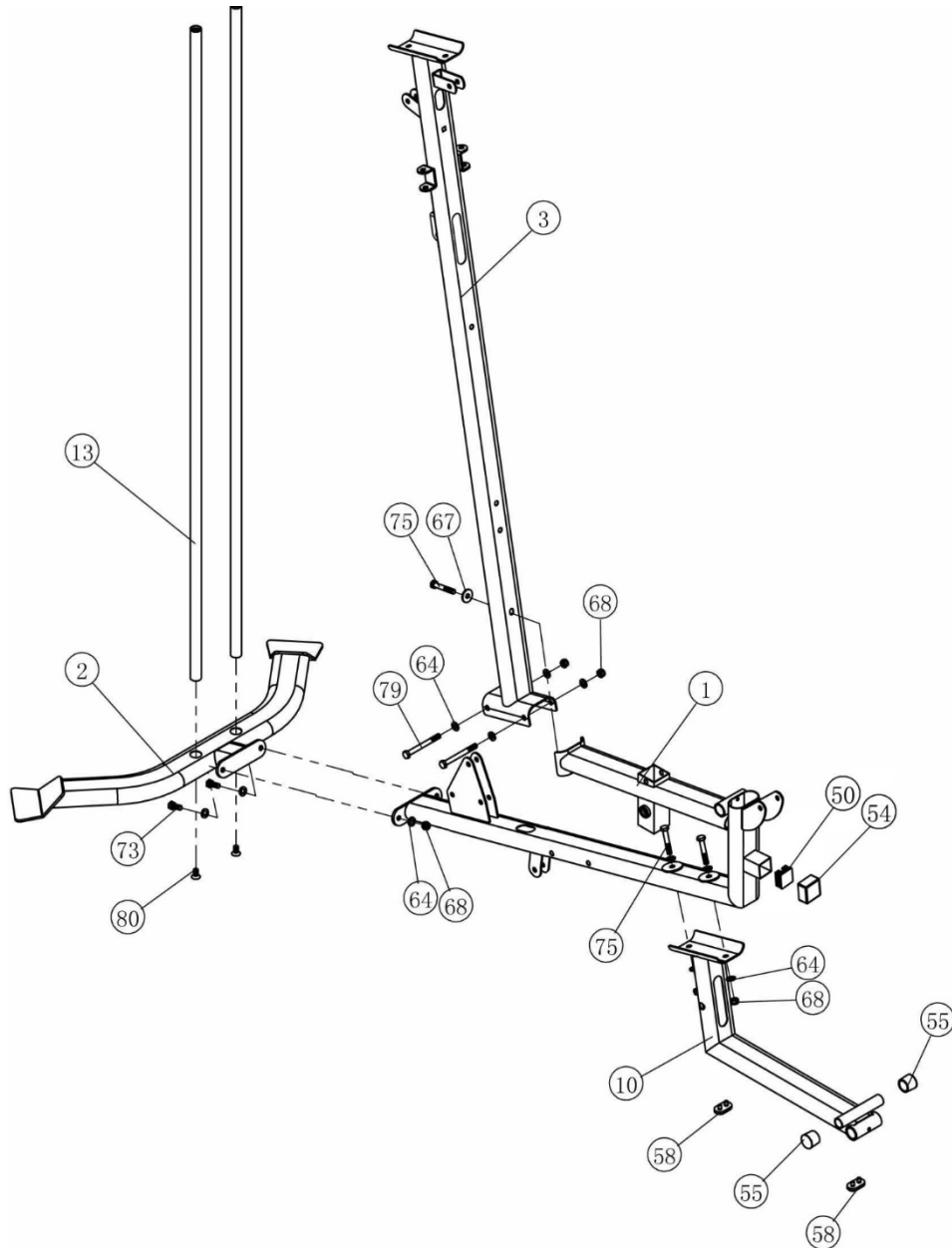


MONTERINGSANVISNING:

Observera:

1. Om inte annat anges i anvisningarna ska packningen fästas på båda ändarna av alla skruvar (på skruvhuvudet och muttern).
2. Montera alla delar för hand och dra sedan åt dem ordentligt med en skiftnyckel.
3. Vissa delar kan vara förmonterade från fabriken.
4. Montering kräver hjälp av en andra person.

STEG 1:



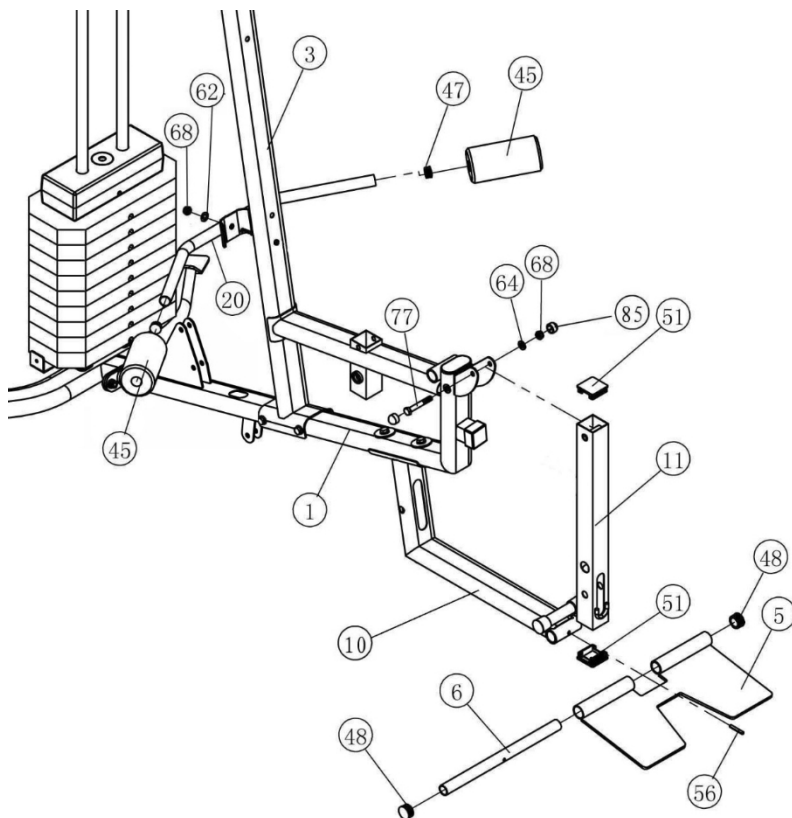
1. För in de två styrlängerna (13) i sina fästen (2). Fäst stängerna (13) med två M10x20-skruvar (80).
2. Skjut in täckplattan 38x38 (50) i huvudbasen (1). Fäst sedan täckplattan 38x38 (54) på huvudbasen (1).
3. Fäst fästet för styrlängerna (2) på huvudbasen (1) med två M10-muttrar (68), två M10x25-skruvar (73) och fyra $\phi 10$ -brickor (64).
4. Fäst två blindpluggar $\phi 25$ (55) i de runda hålen i ändarna av hylsan som sitter i den främre delen av basen (10). Fäst stötdämparna (58) på den främre basen (10).
5. Sätt ihop den främre basen (10) med huvudbasen (1) med hjälp av två M10x60-skruvar (75), två M10-muttrar (68) och fyra brickor $\phi 10$ (64).

Obs! Dra åt skruvarna M10x20 (80) i fästet (2) och skruvarna M10x25 (73). Dra åt de övriga skruvarna för hand.

6. Fäst den vertikala huvudbalken (3) på huvudbasen (1) med hjälp av två M10-muttrar (68), två M10x100-skruvar (79), en M10x60-skruv (75), en stor bricka $\phi 10$ (67) samt fyra brickor $\phi 10$ (64).

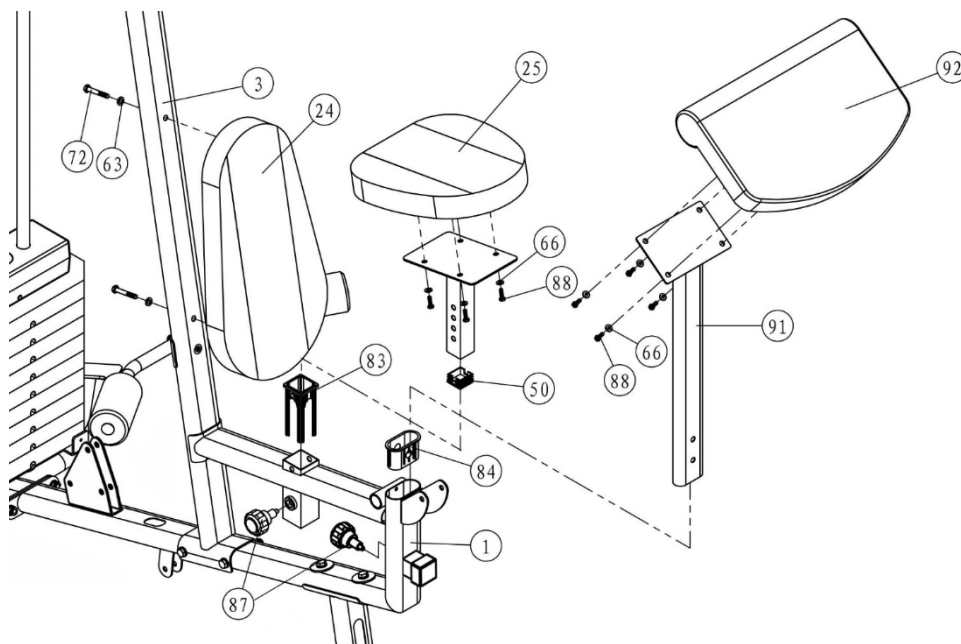
STEG 4.

1. Sätt in två ändstycken 50x50 (51) i ändarna på benräckningsspaken (11).
2. Fäst benräckningsspaken (11) på huvudbasen (1) med hjälp av en M10-mutter (68), en M10x70-skruv (77), två $\phi 10$ -brickor (64) och två $\phi 10$ -muttrar (85).
3. Rikta in hålen i plattformen (5) med hålen i den främre basen (10). För sedan in tappen (6) i hålen för att fästa plattformen vid basen.
4. Rikta in det lilla hålet i stiftet (6) med det lilla hålet i den främre basen (10) i linje. Trä sedan igenom nålen (56) genom hålen.
5. Sätt in två pluggar $\phi 32$ (48) i hålen i plattformen (5).
6. Sätt in två proppar $\phi 25$ (47) i stängen (20).
7. Fäst stängen (20) vid det huvudsakliga vertikala stödet (3) med hjälp av en M10-mutter (68) och en $\phi 10$ -bricka (62).
8. Skjut på skyddshylsorna av skumplast $\phi 80 \times 160$ (45) på stängen (20).



STEG 5.

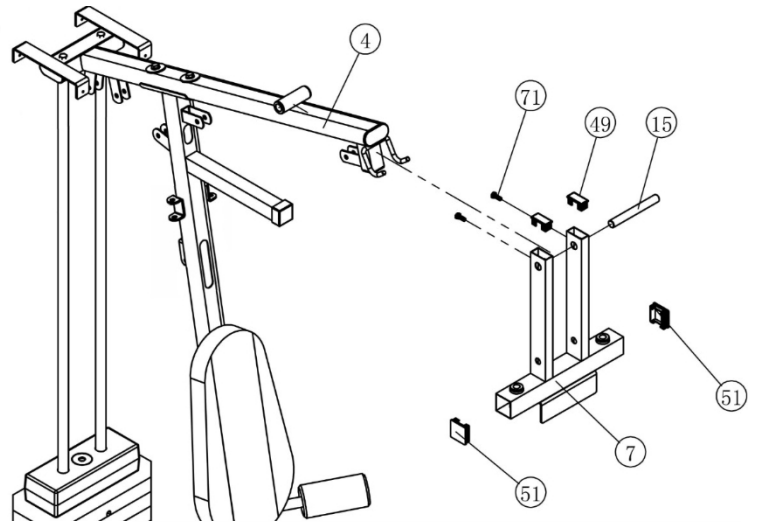
1. Fäst ryggstödet (24) på det huvudsakliga vertikala stödet (3) med hjälp av två skruvar M8x55 (72) och två brickor $\phi 8$ (63).
2. Sätt in ändkåpan 38x38 (50) i änden av stolens höjjusteringsstäng (93).
3. Fäst sätet (25) på stangen för justering av sittläget (93) med fyra skruvar M6x20 (88) och fyra stora brickor $\phi 6$ (66).
4. Sätt in hylsan (83) i huvudbasen (1) och sätt sedan in stolens justeringsstäng (93) i hylsan (83).
5. Justera sadelns (25) läge efter dina behov och lås fast den med vridknappen (87).
6. Fäst bönboken (92) på stödet (91) med hjälp av fyra M6x20-skravar (88) och fyra stora brickor $\phi 6$ (66).
7. För in hylsan (84) i huvudbasen (1) och för sedan in bönbokshållaren (91) i hylsan (84).



8. Justera bönbokshållarens (92) läge efter dina behov och lås fast den med vredet (87).

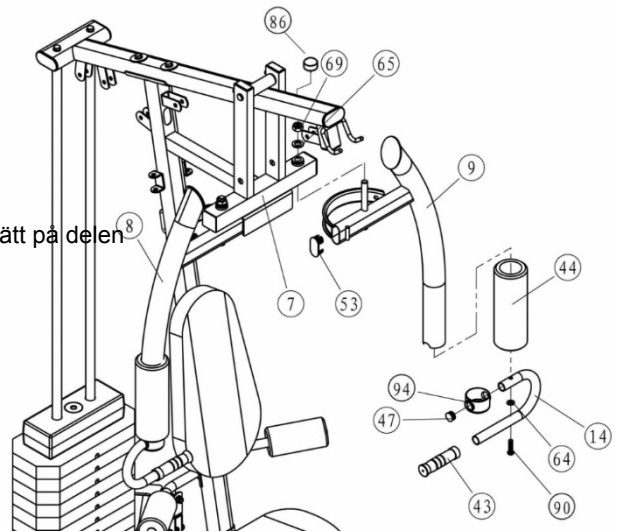
STEG 6.

1. Sätt in två ändstycken 50x50 (51) och två 25x50 (49) i ändarna på armfästbalken (7).
2. Koppla ihop armfästbalken (7) med huvudbalken (4) med hjälp av stängen (15). Säkra sammanfogningen med två skruvar M8x20 (71).



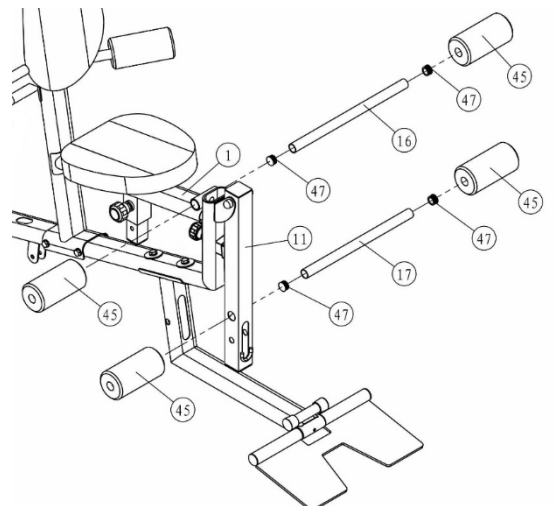
STEG 7.

1. Skjut in ändstycket PT60x30 (53) i det vänstra armen (9). Fäst två ändstycken $\varnothing 25$ (47) i ändarna på presshandtaget (14).
2. Sätt på skumplasten $\varnothing 90 \times 245$ (44) på det vänstra armarna (9). Sätt på delen (43) på presshandtaget (14).
3. Fäst den vänstra armen (9) på armstödet (7) med hjälp av en M16-mutter (69), en $\varnothing 16$ -bricka (65) och en mutter $\varnothing 16$ (86).
4. Trä presshandtaget (14) genom hålet i ringen (94) och fäst sedan handtaget (14) på den vänstra armen (9) med en M10x45-skruv (90) och en bricka $\varnothing 10$ (64).
5. Fäst den högra armen (8) på samma sätt.



STEG 8.

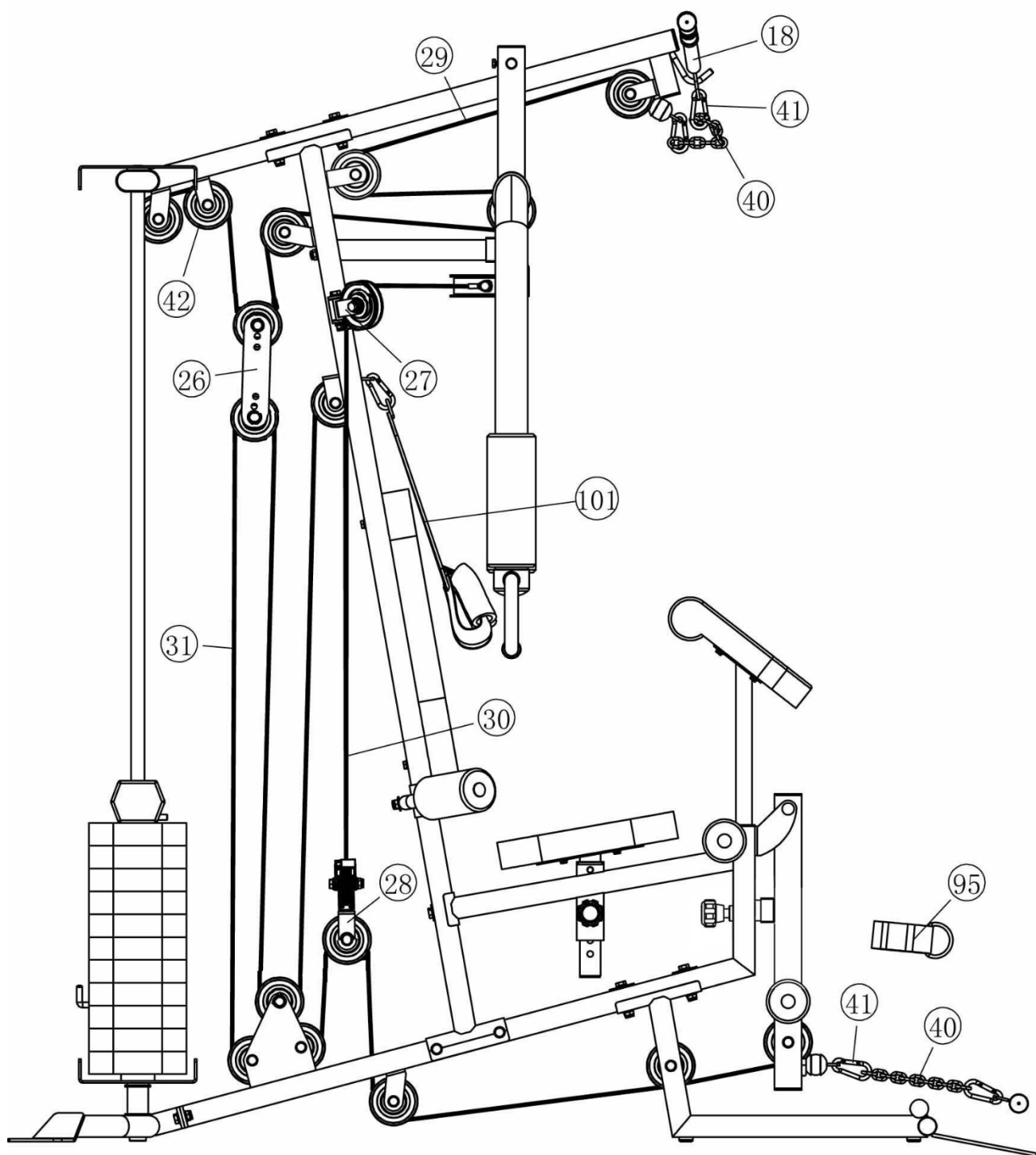
1. Skjut in fyra ändpluggar $\varnothing 25$ (47) i ändarna på den långa (16) och den korta axeln (17).
2. Trä den långa axeln (16) genom hålet i huvudbasen (1). Sätt på två skumhöljen $\varnothing 80 \times 160$ (45) på axeln (16).
3. Trä den korta axeln (17) genom hålet i benräkningsspaken (11). Sätt på två skumskydd $\varnothing 80 \times 160$ (45) på axeln (17).



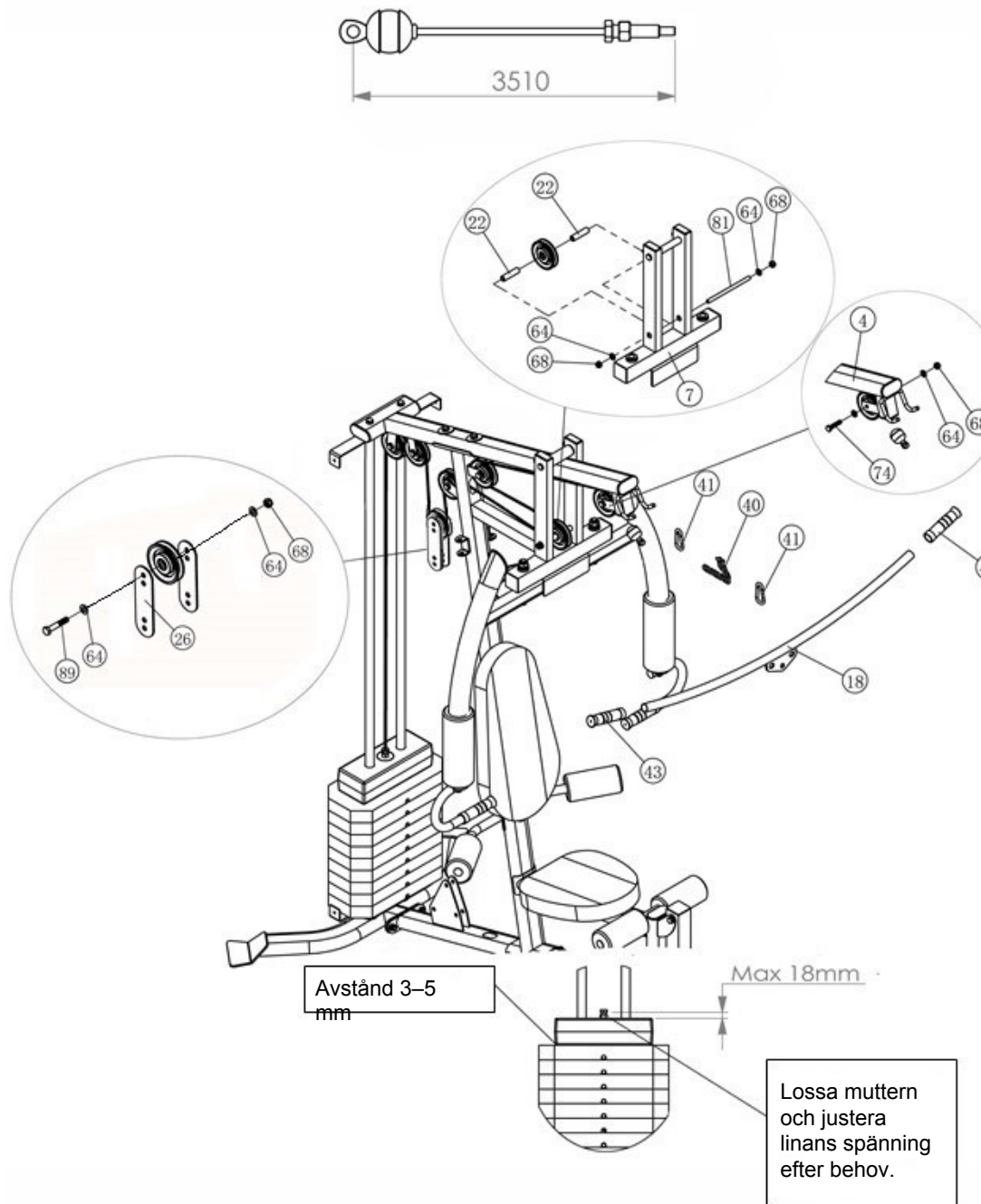
STEG 9. SCHEMA FÖR KABELFÖRING

När du har monterat enheten, kontrollera att linan har rätt spänning. (Vi rekommenderar att du håller ett avstånd på 3–5 mm mellan stapelns översta platta och stapeln, då blir linans spänning korrekt).

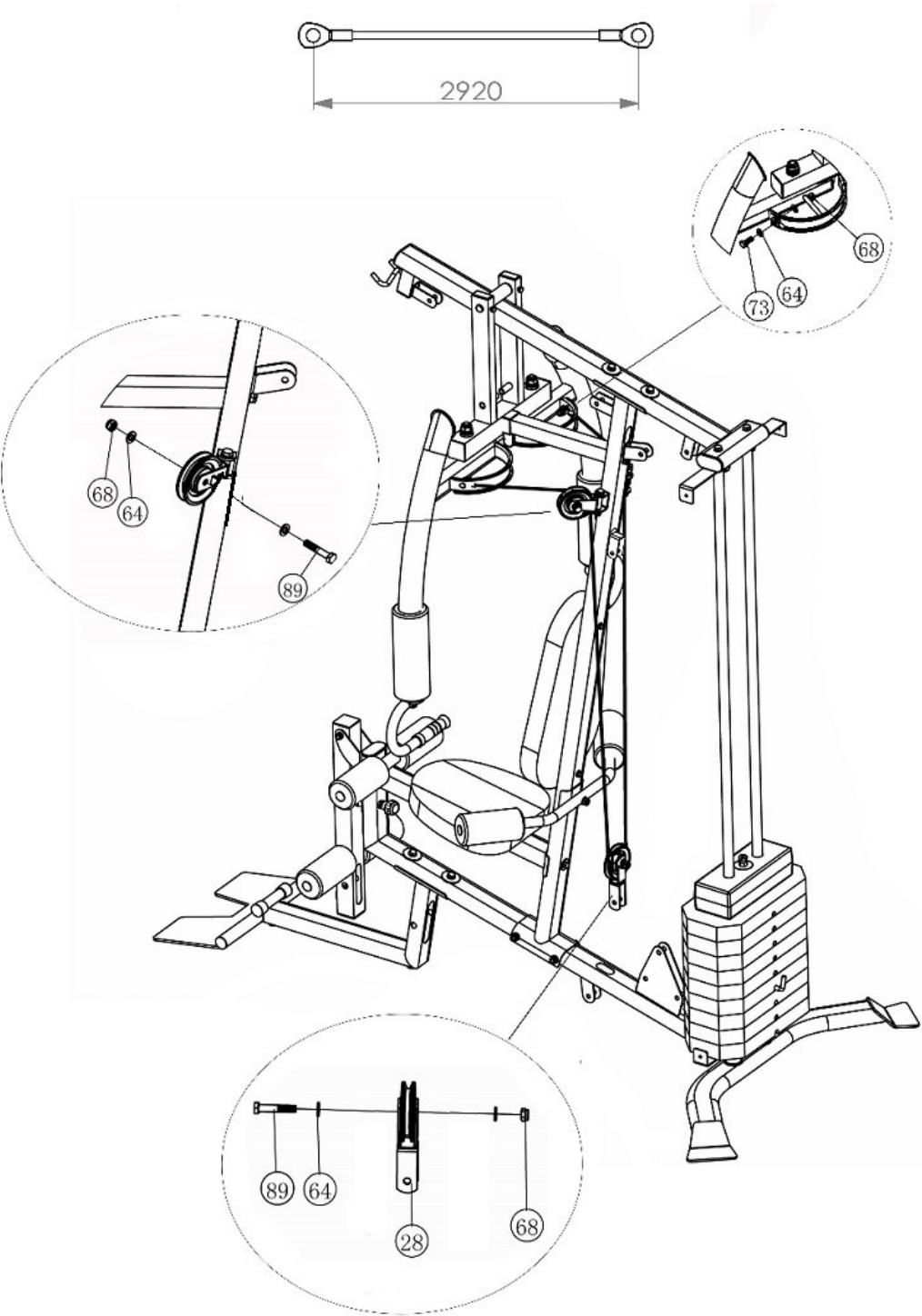
Om linan är lös, dra försiktigt åt skruven på toppen av stapeln eller spänn linan med hjälp av del (26) för att upprätthålla spänningen.



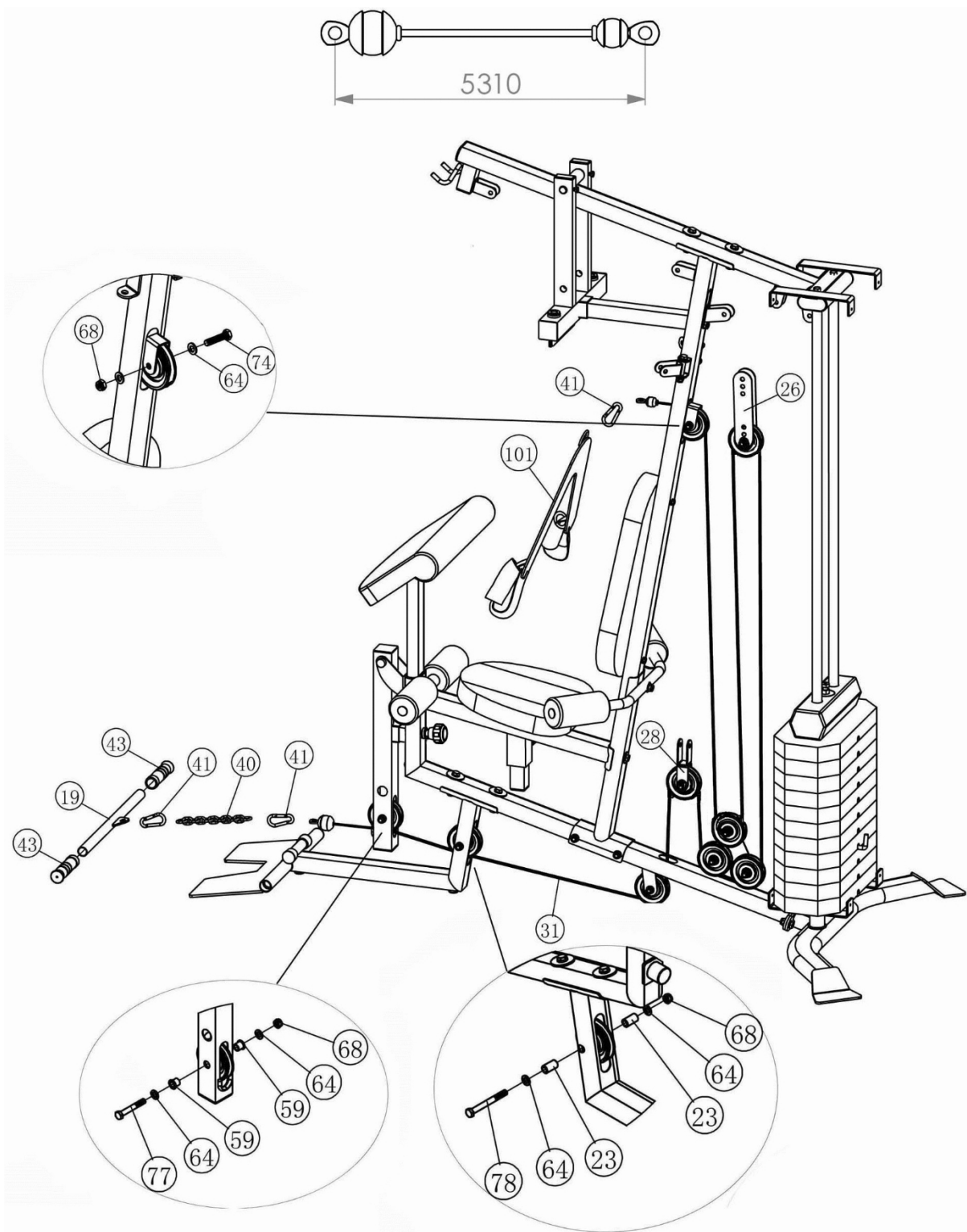
MOTSTÅNDSLINAN



FJÄDERSTATIONENS KABEL

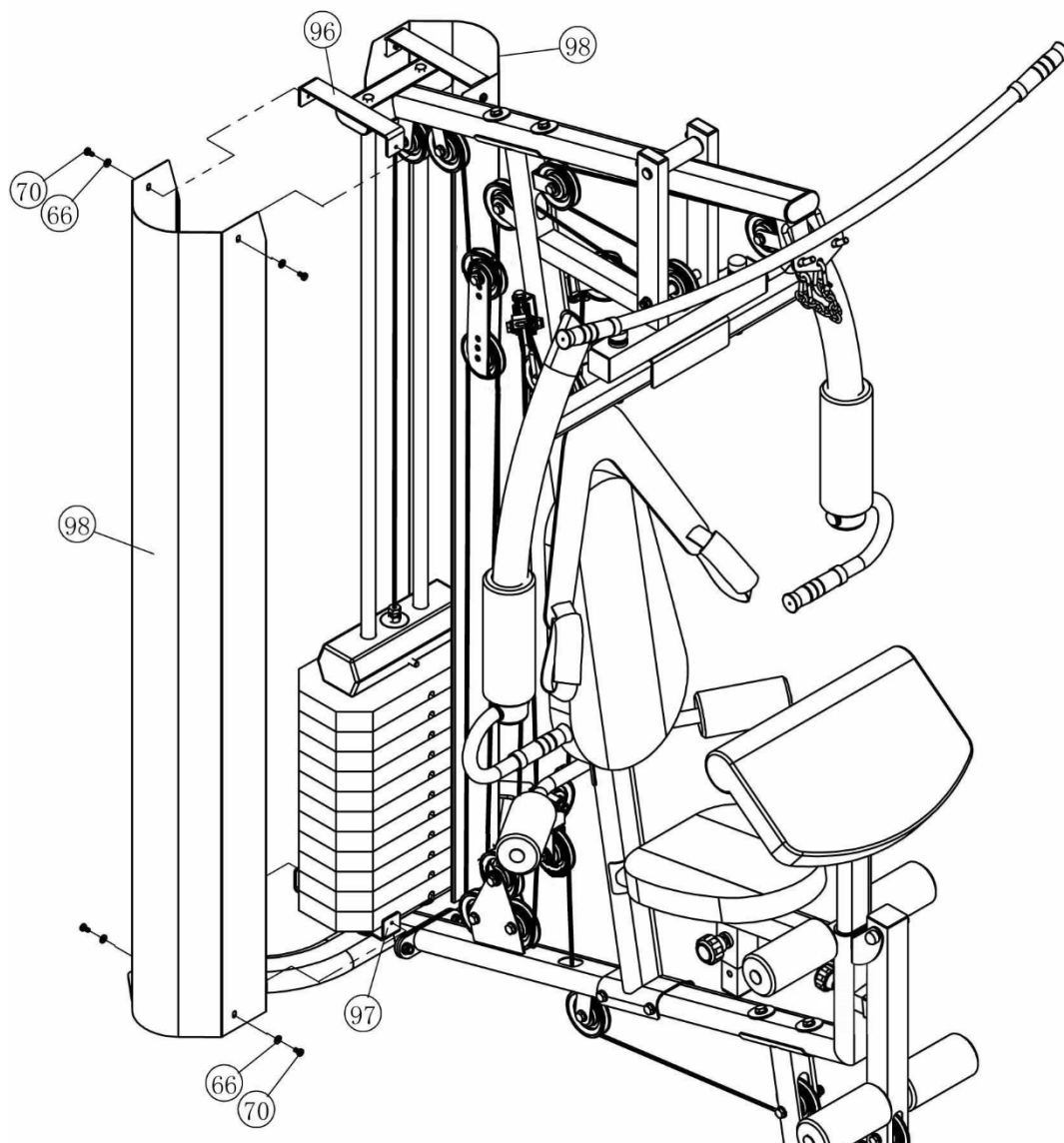


KABEL TILL UNDERDELEN



STEG 10.

1. Fäst stapelskyddet (98) vid det övre (96) och det nedre stödskyddet (97) med hjälp av åtta M6x12-skravar (70) och åtta stora brickor $\varnothing 6$ (66).



Dra åt alla skruvar och muttrar ordentligt. Ditt hemgym är nu monterat.

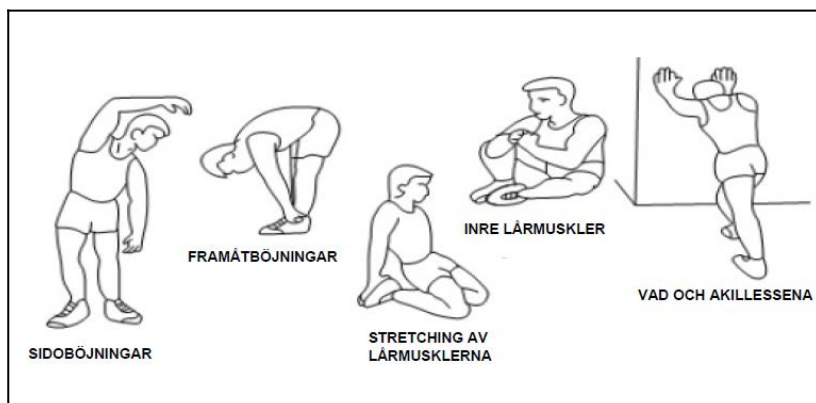
Kontrollera innan användning att alla skruvar är ordentligt åtdragna och att kablarna sitter korrekt på rullarna. Det kan bli nödvändigt att finjustera kablarna vid första användningen.

kan användas för terapeutiska, rehabiliteringsmässiga och kommersiella ändamål. Atlas TYTAN 7 är en träningsmaskin avsedd för allmän träning i hemmiljö. Den får inte

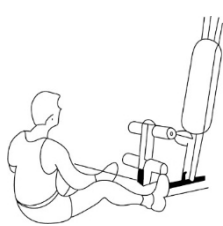
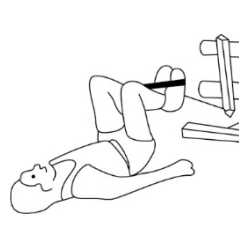
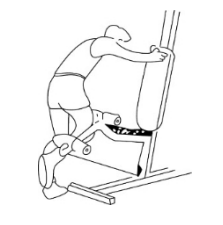
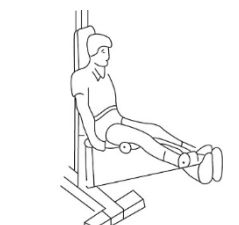
TRÄNINGSANVISNING

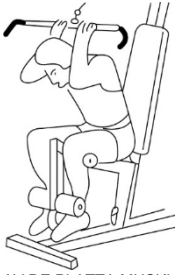
1. Uppvärmning

Innan du börjar träna rekommenderar vi att du utför de uppvärmningsövningar som visas i bilden nedan. Varje övning bör utföras i minst 30 sekunder. Uppvärmning



2. Övningar

1  ÖVNINGAR PÅ DEN LÄGSTA STÅNGEN (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF) FÅST HANDTAGET PÅ DEN NEDRE STÅNGEN OCH SITT MED ANSIKTET MOT MASKINEN. BÖJ BENEN LÄTT, STRÄCK DIG MOT SÄTET, BÖJ RYGGEN I EN BÅGE OCH DRA MOT MIDJAN.	2  KNÅLYFT (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FÅST HANDTAGET I STÅNGEN, LÄGG DIG PÅ RYGGEN MED BENEN NÄSTAN UTSTRÄCKTA, DRAG I TÅRNA OCH PLACERA HANDTAGET MELLAN FÖTTERNA. LYFT KNÄNA MOT BRÖSTET SÅ HÖGT DU KAN.	3  ÖVNINGAR FÖR BICEPS (BIZEPER OCH UNDERARMSBÖJARE) FÅST HANDTAGET PÅ STÅNGEN, TA TAG I HANDTAGET OCH STÅ MED UTRÄCKTA ARMAR OCH ARMBÅGAR INTILL KROPPEN. DRA HANDTAGET FRAMÅT, SÅ LÅNGT DU KAN.
4  ÖVNINGAR PÅ ÖVERSTÅNGEN. (BICEPS OCH UNDERARMSBÖJARE) FÅST HANDTAGET PÅ STÅNGEN OCH DRA UPP HANDTAGET. SITT PÅ SADELN OCH LUTA DIG FRAMÅT ÖVER STÅNGENS FRAMDEL. DRA STÅNGEN I EN BÅGE UPPÅT, SÅ HÅRT DU KAN.	5  ÖVNINGAR PÅ ÖVERSTÅNGEN MED HÄNDERNA VÄNDDA UPPÅT. (BICEPS MED STOR BETONING PÅ UNDERARMSMUSKLERNA) TRÄNA PÅ SAMMA SÄTT SOM I FÖREGÅENDE ÖVNING, MEN MED HANDRYGGEN MOT STÅNGEN. DENNA ÖVNING STÄRKER UNDERARMSMUSKLERNA.	6  ÖVNINGAR FÖR HÄNDELEDERNA (FÖRARMSBÖJARE) FÅST HANDTAGET PÅ STÅNGEN OCH DRAG DIG UPP HANDTAGET. STÖD UNDERARMARNA MOT DEN ÖVRE STÅNGEN OCH HÅLL STÅNGEN DRA UPP HÄNDELEDERNA SÅ HÖGT DU KAN MED HÄNDERNA PÅ STÅNGENS ÖVRE DEL.
7  BENMUSKELTRÄNING. (MUSKELGRUPPEN RUNT KNÄNA) DENNA ÖVNING UTFÖRS MED ETT BEN. FÅST DEN ÖVRE STÅNGEN I DET ÖVRE HÅLET. HÄNGA KNÄET ÖVER STÅNGEN OCH DRA SÅ HÅRT DU KAN.	8  BENSTRÄCKNING. (QUADRICEPS) PLACERA DEN ÖVRE STÅNGEN I DET NEDRE HÅLET. HÄNGA BENEN ÖVER DEN NEDRE STÅNGEN OCH HÅLL FAST I SADELNS UNDERDEL. STRÄCK LÅNGSAMT UT BENEN.	9  RYGGMUSKELÖVNINGAR (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – LÅGRE LATISSIMUS DORSI) Fåst stängen i den övre ringen och greppa stängen över huvudet, haka fast benen i den nedre stängen, böj midjan och luta dig framåt så mycket du kan.
10	11	12

 DRA ARMAR. (LATISSIMUS PECTORALS) MED UTRÄCKTA DORSI-SERRATUS- FÄST STÄNGEN PÅ DEN ÖVRE RULLEN, LÄGG RYGGEN MOT RYGGSTÖDET OCH GREP STÄNGEN MED STRÄCKTA ARMAR. DRA STÄNGEN NER I EN BÅGE SÅ LÅNGT SOM MÖJLIGT. LUTA DIG FRAMÅT FÖR ATT ÖKA BÅGEN.	 TRÄNING AV DE PLATTA MUSKLERNA I DEN FRÄMRE DELEN AV ÖVERKROPPEN. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) Fäst stängen i den övre skivan och greppa stängen över huvudet. SITT NER MED BENEN RUNT DEN NEDRE STÄNGEN. BÖJ RYGGEN I EN BÅGE OCH DRAG STÄNGEN MEDAN DU LUTAR DIG FRAMÅT.	 FJÄRIL (BRÖSTMUSKLERNA) PLACERA ARMARNA PÅ , STÖD DIG MOT MOTYLKA-GRIPEN, MOT UNDERARMARNA MOT MOTYLKA HANDTAGEN, OCH SKJUT MED OCH ARMBÅGARNA, INTE MED HÄNDERNA.
13  VERTIKALA 1) JUSTERA SITTHÖJDEN SÅ ATT MOTYLKA-ARMARNA BEFINNER SIG I BRÖSTKORTSHÖJD. 2) MED HJÄLP AV MOTYLKA OCH BENTRÄNINGSUPPSÄTTNINGEN. TRÄNA VÄXELVIS MED DEN ÖVRE OCH DEN NEDRE DELEN AV ATLASEN. 3) UPPREPA ÖVNINGEN SÅ MÅNGA GÅNGER DU VILL.		

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений виключно для домашнього використання та розроблений з метою забезпечення оптимальної безпеки. Слід дотримуватися таких правил:

1. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися у відсутності протипоказань до використання тренажерів. Висновок лікаря є обов'язковим у разі прийому ліків, що впливають на роботу серця, артеріальний тиск та рівень холестерину. Це також необхідно для осіб віком понад 35 років та осіб, які мають проблеми зі здоров'ям.
2. Перед початком вправ завжди виконуйте розминку.
3. Під час тренувань та після їх закінчення захистіть тренажер від доступу дітей та тварин
4. Прилад слід встановити на сухій, стійкій та належним чином вирівняній поверхні. З безпосереднього оточення приладу слід прибрати всі гострі предмети. Слід захищати його від вологи, а можливі нерівності підлоги вирівняти. Рекомендується використовувати спеціальну протиковзку підкладку, яка запобігатиме зміщенню тренажера під час виконання вправ.
5. Вільний простір навколо приладу повинен становити не менше 0,6 м і не більше Звертайте увагу на тривожні ознаки. Неправильні або надмірні фізичні навантаження небезпечні для здоров'я. Якщо під час вправ з'являється біль або запаморочення, біль у грудях, нерегулярний серцевий ритм або інші тривожні симптоми, слід негайно припинити вправи та проконсультуватися з лікарем. Травми можуть бути наслідком неправильного або надто інтенсивного тренування.
6. більше, ніж тренувальна зона у напрямках, де розташоване обладнання. Вільний простір також повинен містити місце для аварійного спуску. Там, де обладнання розташоване поруч, розмір вільного простору можна розділити
7. Перед першим використанням, а потім через регулярні проміжки часу, слід перевіряти кріплення всіх гвинтів, штифтів та інших з'єднань.
8. Перед початком вправ перевірте кріплення деталей та гвинтів, що їх з'єднують. Тренування можна розпочинати лише тоді, коли обладнання повністю справне.
9. Обладнання слід регулярно перевіряти на предмет зносу та пошкоджень — лише тоді воно відповідатиме вимогам безпеки. Особливу увагу слід приділяти пінопластовим ручкам, заглушкам на ніжках та оббивці, які зношуються найшвидше. Пошкоджені деталі слід негайно відремонтувати або замінити; до того часу забороняється використовувати обладнання для тренувань.
10. Не вставляйте в отвори жодних предметів.
11. Звертайте увагу на виступаючі регульовальні пристрої та інші конструктивні елементи, які можуть заважати під час виконання вправ.
12. Використовуйте обладнання виключно за призначенням. Якщо якась із деталей пошкодиться або зноситься, або ви почуєте тривожні звуки під час використання обладнання, негайно припиніть тренування. Не використовуйте обладнання знову, доки проблема не буде усунена.
13. Тренуйтеся в зручному одязі та спортивному взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за виступаючі частини обладнання або обмежувати свободу рухів.
14. **Обладнання віднесено до класу II згідно з нормою EN ISO 20957-1 і призначене виключно для домашнього використання. Його не можна використовувати в терапевтичних, реабілітаційних та комерційних цілях.**
15. Під час підйому або перенесення обладнання слід дотримуватися правильної постави, щоб не пошкодити хребет.
16. Виріб призначений виключно для дорослих. Тримайте дітей, які перебувають без нагляду, подалі від пристрою.
17. Під час монтажу пристрою слід суворо дотримуватися інструкції, що додається, та використовувати лише деталі, що входять до комплекту. Перед початком монтажу слід перевірити, чи всі деталі, зазначені у доданому списку, є в комплекті.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ.

МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ АБО ПОВРЕДЖЕННЯ РЕЧЕЙ, СПРИЧИНЕНІ НЕПРАВИЛЬНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ВИРОБУ.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вага нетто – 142,5 кг

Розміри в розкладеному вигляді – 151 × 116 ×

205 см Максимальне навантаження на виріб –

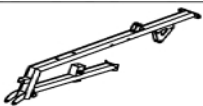
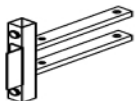
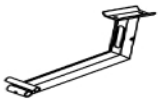
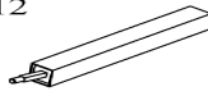
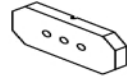
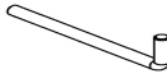
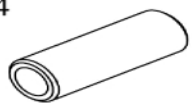
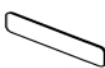
120 кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Для чищення пристрою не слід використовувати агресивні миючі засоби. Для видалення бруду та пилу використовуйте м'яку вологу серветку. Пристрої слід зберігати в сухих місцях, щоб захистити їх від вологи та корозії.

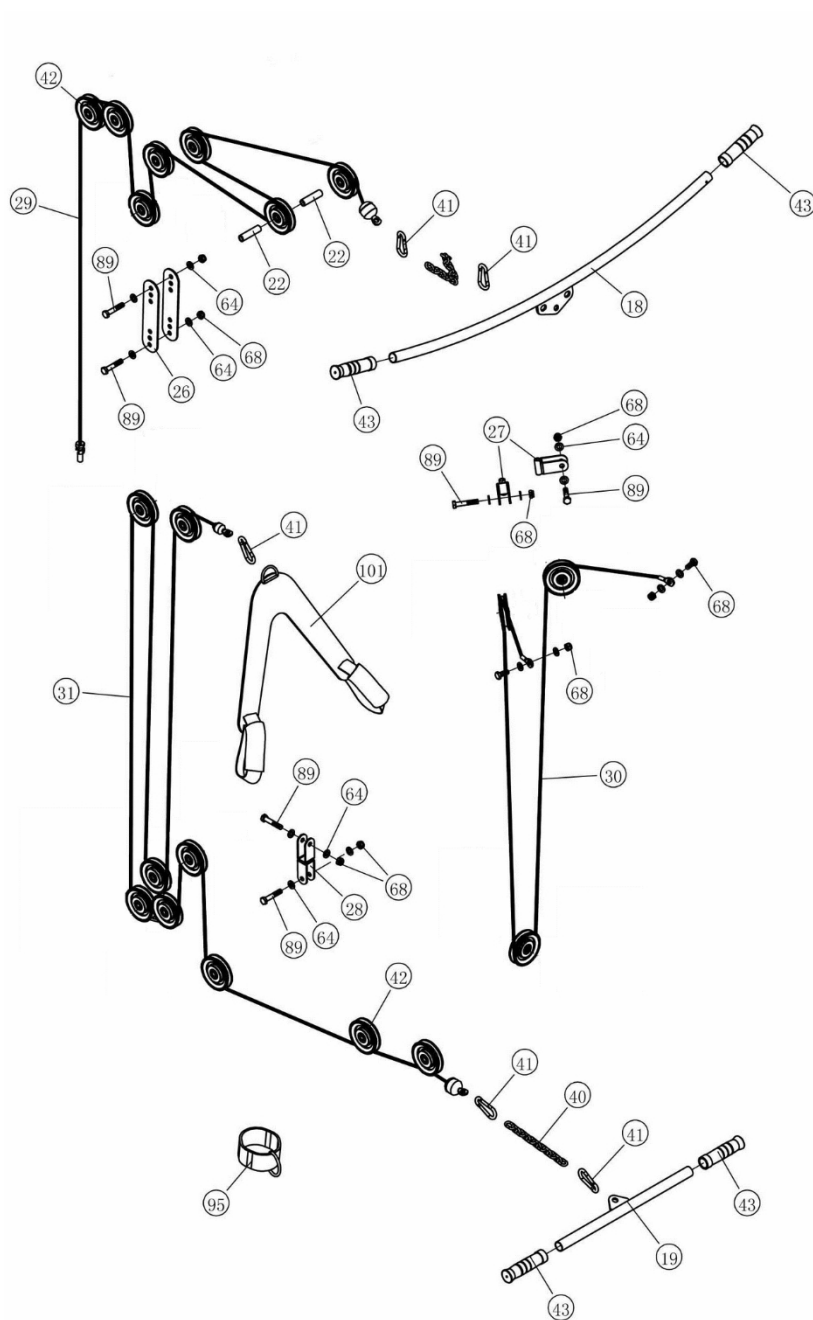
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Кількість	№	Опис	Кількість
1	Основна основа	1	53	Заглушка РТ60*30	2
2	Кріплення напрямних стрижнів	1	54	Заглушка 38*38	2
3	Головна вертикальна опора	1	55	Заглушка Ф25	2
4	Верхня балка	1	56	Шпилька	1
5	Подіум	1	57		
6	Болець	1	58	Амортизатор	2
7	Балка кріплення важелів	1	59	Пластикова втулка	2
8	Правий вал	1	60	Втулка Ф16	4
9	Лівий плечовий суглоб	1	61	Втулка Ф19	2
10	Передня опора	1	62	Дугова шайба Ф10	1
11	Важіль для випрямлення ніг	1	63	Підкладка Ф8	2
12	Штанга опору	1	64	Шайба Ф10	69
13	Направляючий стрижень	2	65	Шайба Ф16	2
14	Видавлювач	2	66	Велика шайба Ф6	16
15	Вал	1	67	Велика шайба Ф10	1
16	Вал для пінопластових кожухів (довгий)	1	68	Нейлонова гайка М10	35
17	Вал для пінопластових кожухів (короткий)	1	69	Нейлонова гайка М16	2
18	Штанга для віджимань з опорою	1	70	Гвинт М 6*12	8
19	Штанга нижнього витягу	1	71	Шестигранний болт М 8*20	2
20	Штанга	1	72	Шестигранний гвинт М 8*55	2
21	Верхній прохідник	2	73	Шестигранний болт М 10*25	6
22	Втулка	2	74	Шестигранний гвинт М 10*45	9
23	Прохідник для канатного диска	2	75	Шестигранний болт М 10*60	5
24	Спинка	1	76	Шестигранний болт М 10*65	2
25	Сидіння	1	77	Шестигранний болт М 10*70	2
26	Пластина для канатного диска	2	78	Шестигранний гвинт М 10*95	1
27	Ручка	2	79	Шестигранний болт М 10*100	2
28	Хрестовий блок	1	80	Гвинт з конічною головкою М10*20	2
29	Трос	1	81	Шестигранний болт М10*160	1
30	Трос метеликової станції	1	82		
31	Трос нижнього вузла	1	83	Рукав 50*38	1
32	Верхня обтяжувальна пластина	1	84	Рукав 80*40	1
33	Обтяжувач	11	85	Гайка Ф10	2
34	Шайба	1	86	Гайка Ф16	2
35	Ободок стосика	1	87	Блокувальний ручок	2
36	Штифт регулювання навантаження	1	88	Шестигранний гвинт М 6*20	8
37	Стовпчик вибору навантаження	1	89	Шестигранний болт М10*45	7
38	Штифт у формі літери L	1	90	Шестигранний болт М10*45	2
39	Амортизатор навантаження	2	91	Кронштейн для молитовника	1
40	Ланцюг (500 мм)	2	92	Молитовник	1
41	Карабін	5	93	Шток регулювання положення сидіння	1
42	Ролик	19	94	Обод Ф60	2
43	Кріплення	6	95	Бандаж на щиколотку	1
44	Пінопластовий кожух Ф90*245	2	96	Верхня накладка кронштейна	1
45	Пінопластовий кожух Ф80*160	6	97	Нижня накладка кронштейна	2
46	Гумова пластина	1	98	Захисний кожух стоси	2
47	Заглушка Ф25	8	101	Пояс на живіт	1
48	Заглушка Ф32	2			
49	Заглушка 25*50	2			
50	Заглушка 38*38	4			
51	Заглушка 50*50	4			
52	Заглушка РТ80*40	3			

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 
41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 
76 	77 	78 	79 	80 
81 	82 	83 	84 	85 
86 	87 	88 	89 	90 

91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

ПОСИЛАННЯ

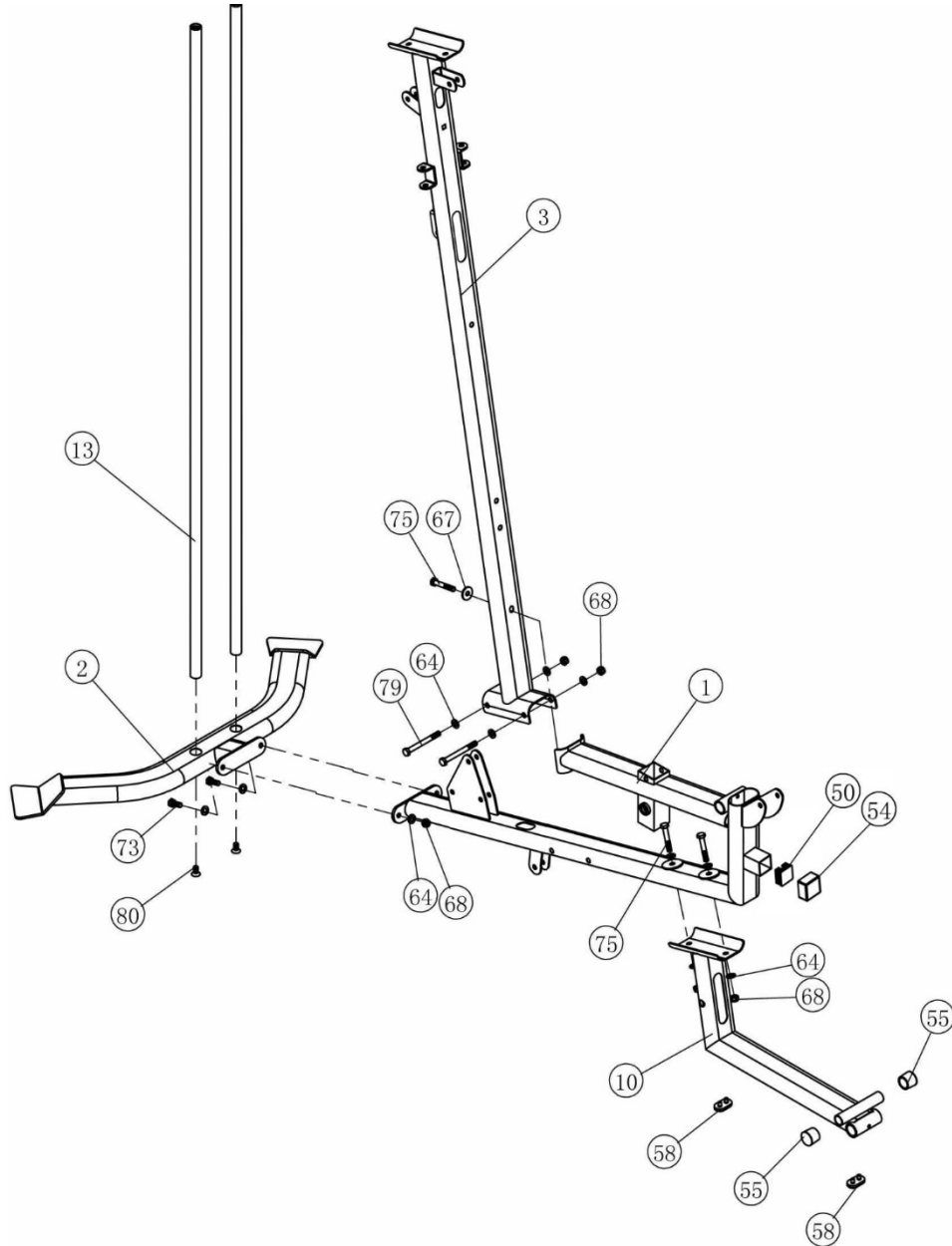


ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ:

Увага:

1. Якщо в інструкції не вказано інше, ущільнювач слід закріпити на обох кінцях усіх гвинтів (на голівці гвинта та гайці).
2. Усі деталі слід зібрати вручну, а потім ретельно затягнути їх за допомогою гайкового ключа.
3. Деякі деталі можуть бути зібрані на заводі.
4. Для монтажу потрібна допомога іншої людини.

КРОК 1:



1. Вставте два напрямні стрижні (13) у їхні кріплення (2). Закріпіть стрижні (13) за допомогою двох гвинтів M10x20 (80).
2. Вставте заглушку 38x38 (50) в основну основу (1). Потім прикріпіть до основної основи (1) заглушку 38x38 (54).
3. З'єднайте кріплення напрямних стрижнів (2) з основною базою (1) за допомогою двох гайок M10 (68), двох гвинтів M10x25 (73) та чотирьох шайб ф10 (64).
4. Прикріпіть дві заглушки ф25 (55) до круглих отворів на кінцях втулки, розташованої в передній частині основи (10). Прикріпіть амортизатори (58) до передньої основи (10).
5. З'єднайте передню основу (10) з основною основою (1) за допомогою двох гвинтів M10x60 (75), двох гайок M10 (68) та чотирьох шайб ф10 (64).

Увага: За допомогою викрутки ретельно затягніть гвинти M10x20 (80) у кріпленні (2) та гвинти M10x25 (73). Решту гвинтів затягніть вручну.

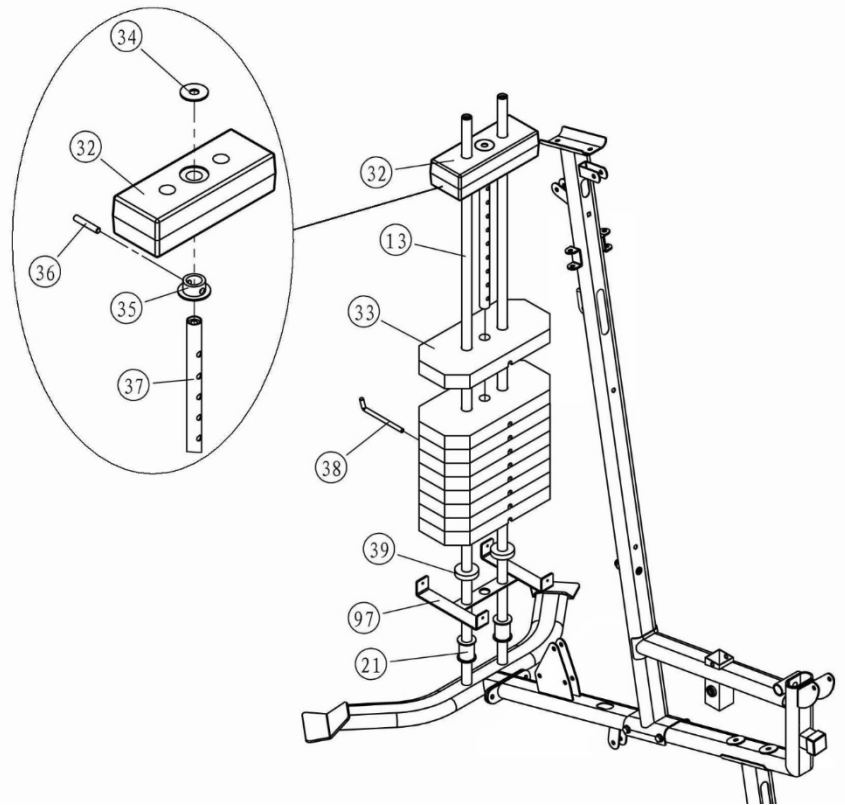
6. З'єднайте головну вертикальну балку (3) з головною основою (1) за допомогою двох гайок M10 (68), двох гвинтів M10x100 (79), одного гвинта M10x60 (75), однієї великої шайби ф10 (67) та чотирьох шайб ф10 (64).

КРОК 2

1. На напрямні стрижні (13) надіньте верхні прохідні втулки (21) та нижню захисну накладку кронштейна (97).
2. Встановіть два амортизатори навантаження (39) на стрижні (13). Потім по черзі, по одному, встановлюйте навантаження (33).

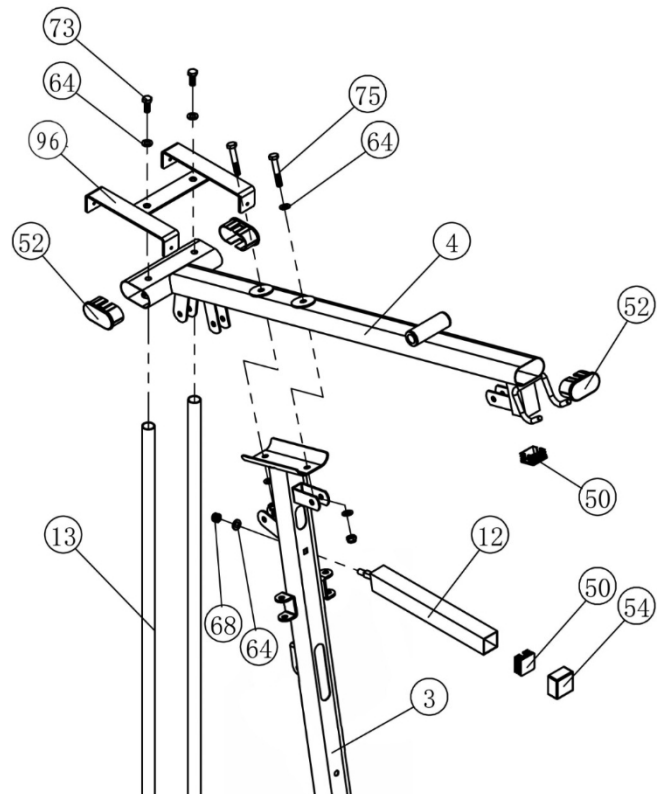
УВАГА: Обережно та по одному встановлюйте навантаження (#33). Ніколи не піднімайте більше, ніж ви здатні безпечно підняти.

3. Надіньте обруч (35) на стовпчик вибору навантаження (37) і вирівняйте отвори для фіксувального штифта. Зафіксуйте штифтом (36), вставивши його в перший отвір у стовпчику (37) та в отвір на кільці (35). На стійку (37) встановіть верхню навантажувальну пластину (32). Покладіть шайбу (34) на отвір у пластині на вершині стопки (32).
4. Насамкінець встановіть верхню навантажувальну пластину (32) разом зі стовпчиком вибору навантаження (37) на напрямні стрижні (13). Вставте L-подібний штифт (38) у відповідний отвір у стосі.



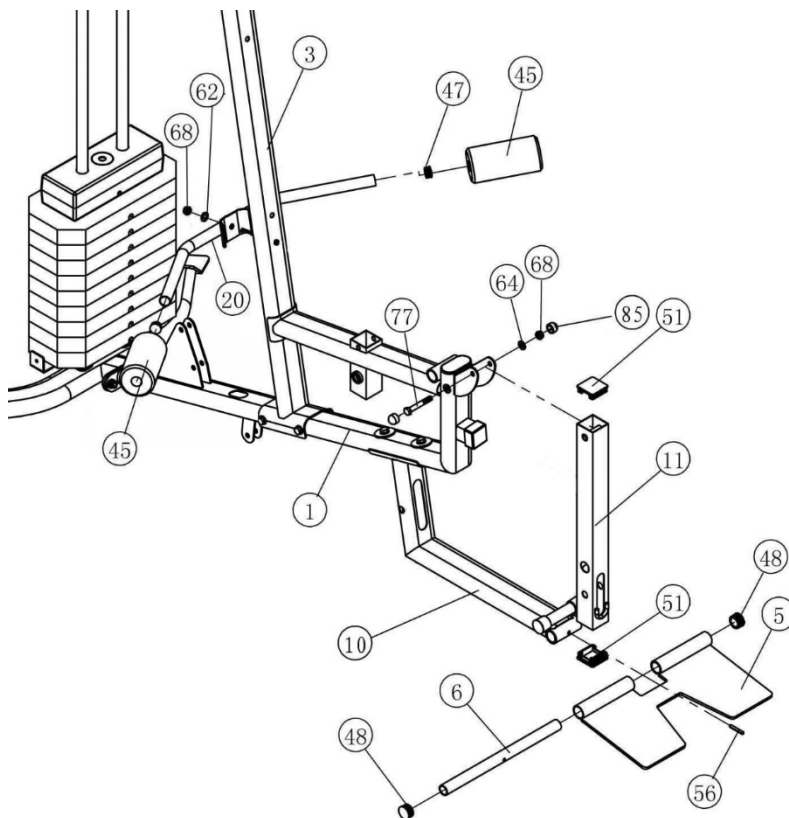
КРОК 3.

1. Вставте три заглушки РТ80х40 (52) та заглушку 38х38 (50) у кінці верхньої балки (4).
2. З'єднайте верхню балку (4) з основною вертикальною опорою (3) за допомогою двох гайок М10 (68), двох гвинтів М10х60 (75) та чотирьох шайб ф10 (64).
3. З'єднайте верхню кришку кронштейна (96) з верхньою балкою (4) та стрижнями (13) за допомогою двох гвинтів М10х25 (73) та двох шайб ф10 (64).
4. Вставте заглушку 38х38 (50) у стрижень опору (12). Прикріпіть до стрижня (12) заглушку 38х38 (54).
5. З'єднайте опорний стрижень (12) з основною вертикальною опорою (3) за допомогою нейлонової гайки М10 (68) та шайби ф10 (64).

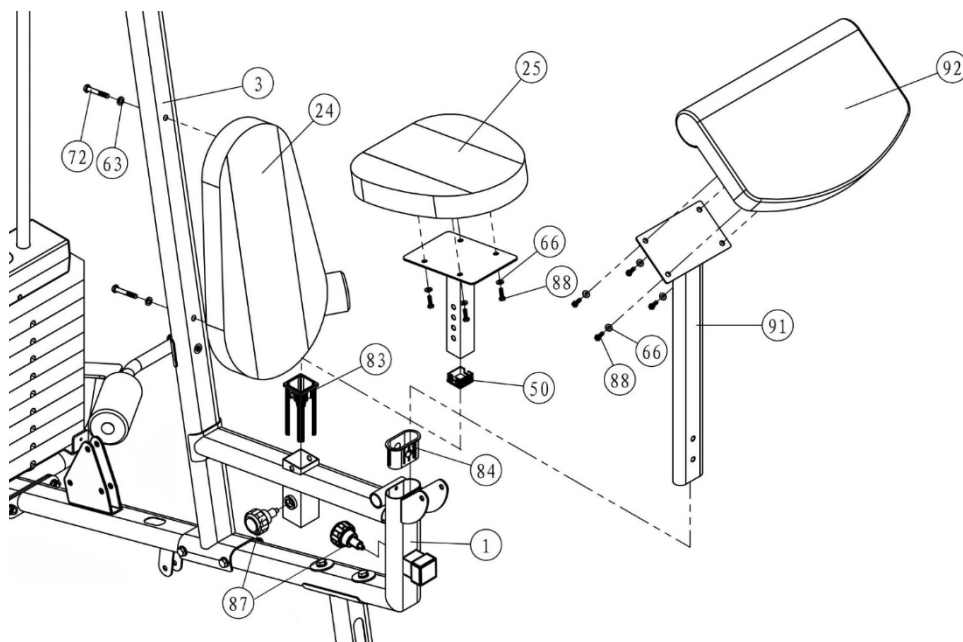


КРОК 4.

1. Вставте дві заглушки 50x50 (51) у кінці важеля випрямлення ніг (11).
2. З'єднайте важіль розгинання ніг (11) з основною базою (1) за допомогою гайки M10 (68), гвинта M10x70 (77), двох шайб ф10 (64) та двох гайок ф10 (85).
3. Вирівняйте отвори в платформі (5) та отвори в передній основі (10). Потім вставте в отвори штифт (6), щоб з'єднати платформу з основою.
4. Вирівняйте малий отвір у штифті (6) та малий отвір у передній основі (10). Потім просуньте шпильку (56) крізь отвори.
5. Вставте дві заглушки ф32 (48) в отвори в платформі (5).
6. Вставте дві заглушки ф25 (47) у стрижень (20).
7. З'єднайте стрижень (20) з основною вертикальною опорою (3) за допомогою гайки M10 (68) та шайби ф10 (62).
8. Надіньте пінопластові захисні кожухи ф80x160 (45) на штангу (20).



КРОК 5.

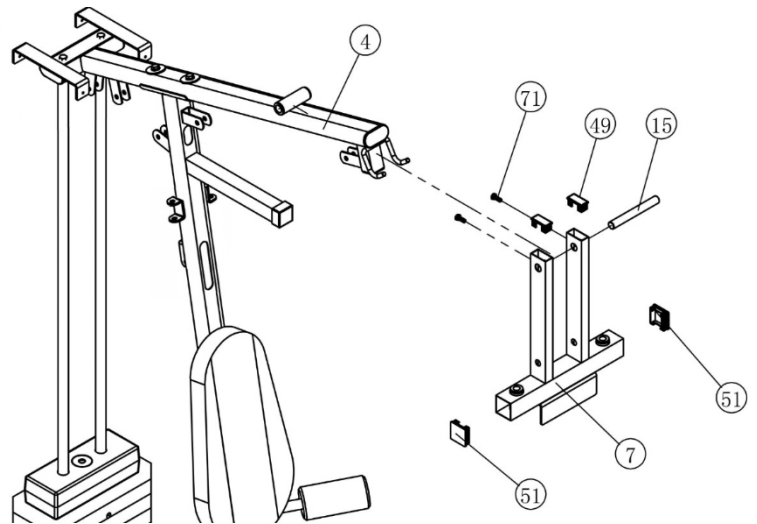


1. Прикріпіть спинку (24) до головної вертикальної опори (3) за допомогою двох гвинтів M8x55 (72) та двох шайб ф8 (63).
2. Вставте заглушку 38x38 (50) у кінець стрижня регулювання положення сидіння (93).
3. З'єднайте сидіння (25) зі штангою регулювання положення сидіння (93) за допомогою чотирьох гвинтів M6x20 (88) та чотирьох великих шайб ф6 (66).
4. Вставте втулку (83) в основну опору (1), а потім вставте шток регулювання положення сидіння (93) у втулку (83).
5. Відрегулюйте положення сидла (25) відповідно до своїх потреб і зафіксуйте його за допомогою ручки (87).
6. Прикріпіть молитовник (92) до кронштейна (91) за допомогою чотирьох гвинтів M6x20 (88) та чотирьох великих шайб ф6 (66).
7. Вставте втулку (84) в основну основу (1), а потім вставте кронштейн молитовника (91) у втулку (84).

8. Відрегулюйте положення молитовника (92) відповідно до своїх потреб і зафіксуйте його за допомогою ручки (87).

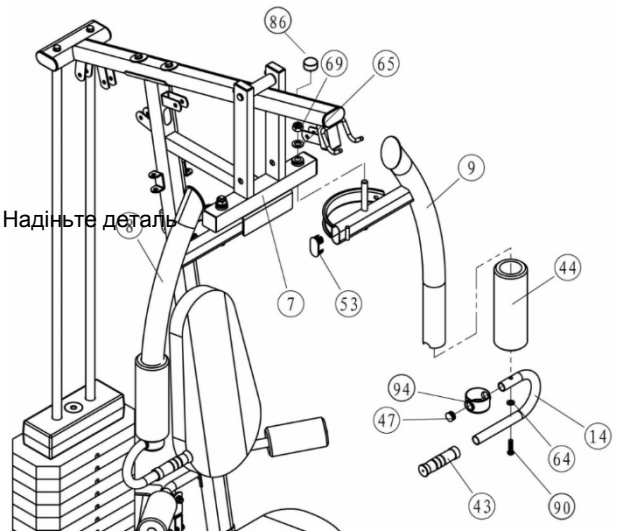
КРОК 6.

1. Вставте дві заглушки 50x50 (51) і дві 25x50 (49) у кінці балки, що кріпить плечі (7).
2. З'єднайте балку, що кріпить плечі (7), з головною балкою (4) за допомогою стрижня (15). Закріпіть з'єднання двома гвинтами M8x20 (71).



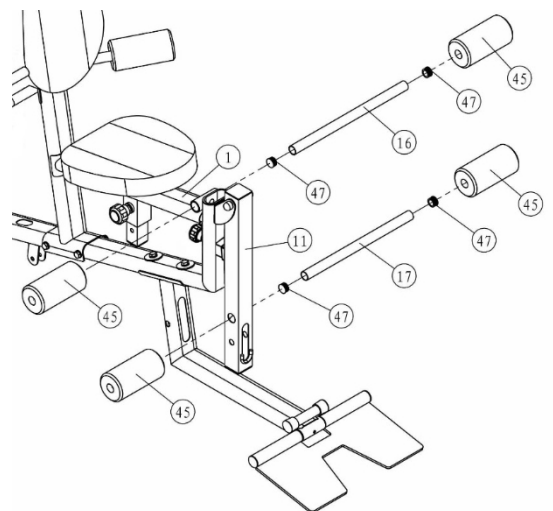
КРОК 7.

1. Вставте заглушку РТ60x30 (53) у ліве плече (9). Закріпіть дві заглушки $\varnothing 25$ (47) на кінцях видавлювального кріплення (14).
2. Надіньте пінопластову прокладку $\varnothing 90 \times 245$ (44) на ліве плече (9). Надіньте деталі (43) на видавлюючий тримач (14).
3. З'єднайте ліве плече (9) з балкою, що підтримує плечі (7), використовуючи одну гайку M16 (69), одну шайбу $\varnothing 16$ (65) та однієї гайки $\varnothing 16$ (86).
4. Просуньте витискний кронштейн (14) крізь отвір в обручі (94), а потім з'єднайте кронштейн (14) з лівим плечем (9) за допомогою гвинта M10x45 (90) та шайби $\varnothing 10$ (64).
5. Таким самим чином закріпіть праве плече (8).



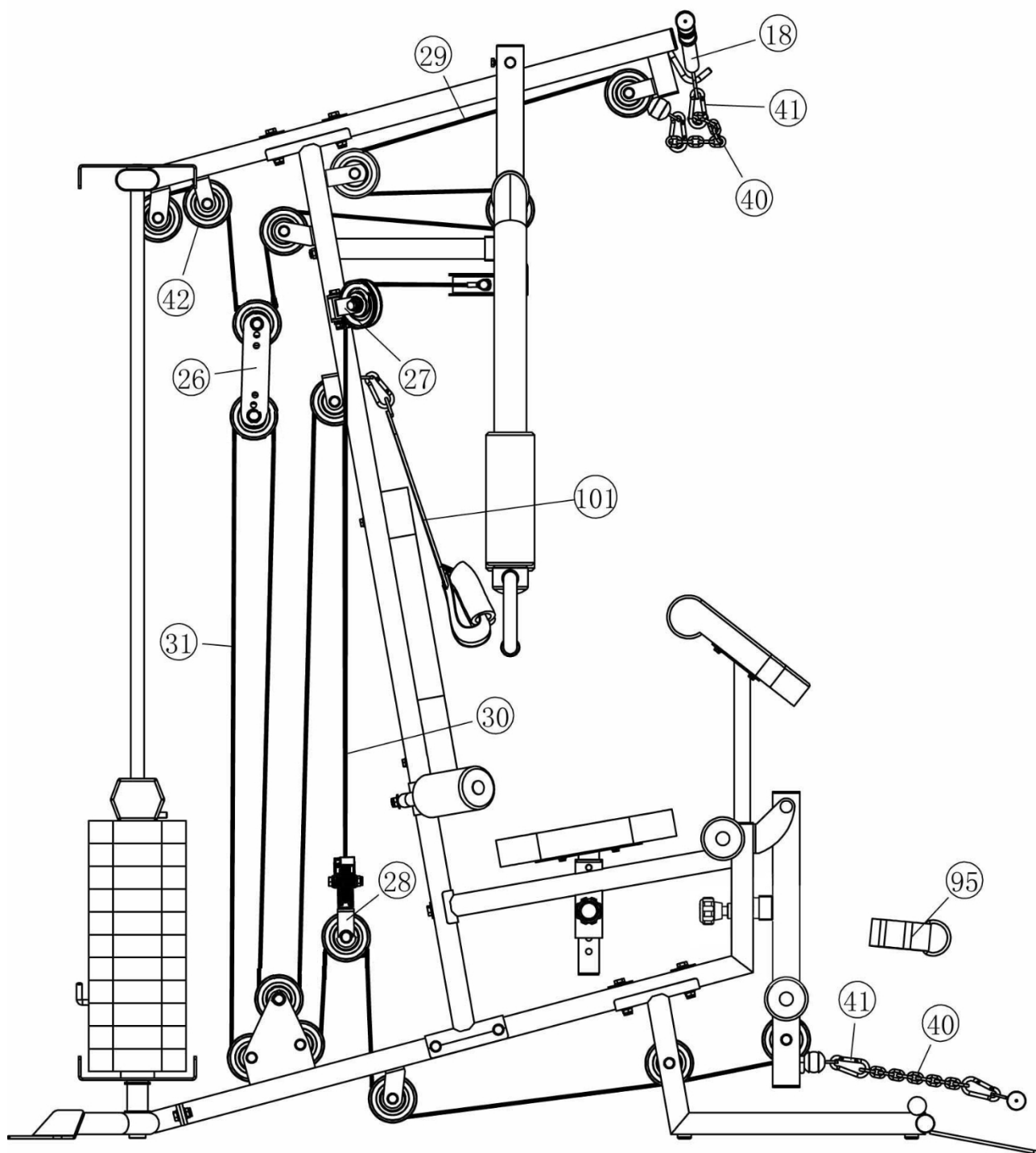
КРОК 8.

1. Вставте чотири заглушки $\varnothing 25$ (47) у кінці довгого (16) та короткого валів (17).
2. Просуньте довгий вал (16) крізь отвір у основній основі (1). Надіньте дві пінопластові накладки $\varnothing 80 \times 160$ (45) на вал (16).
3. Просуньте короткий вал (17) крізь отвір у важелі випрямлення ніг (11). Надіньте дві пінопластові накладки $\varnothing 80 \times 160$ (45) на вал (17).

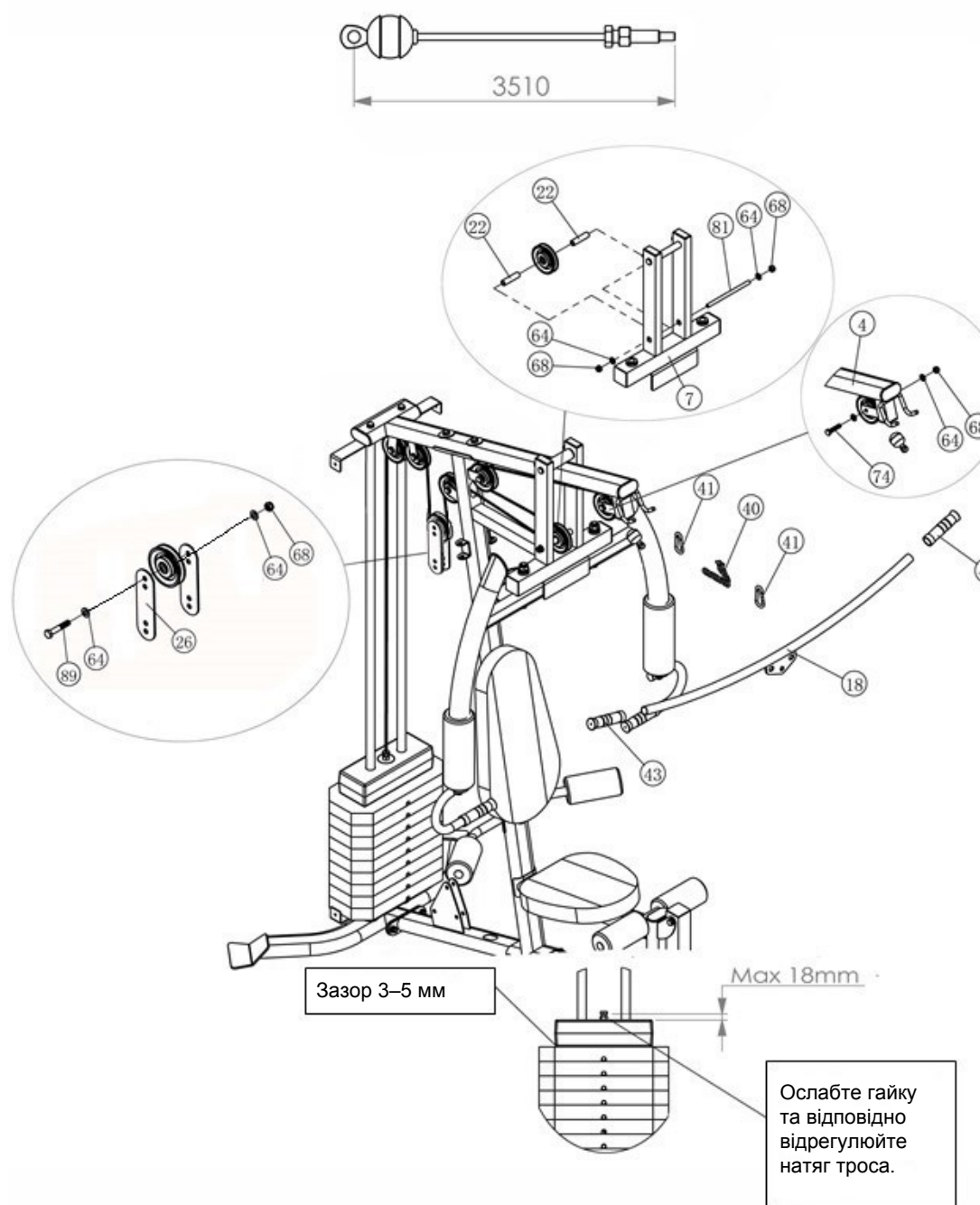


КРОК 9. СХЕМА ПРОКЛАДКИ ТРОСІВ

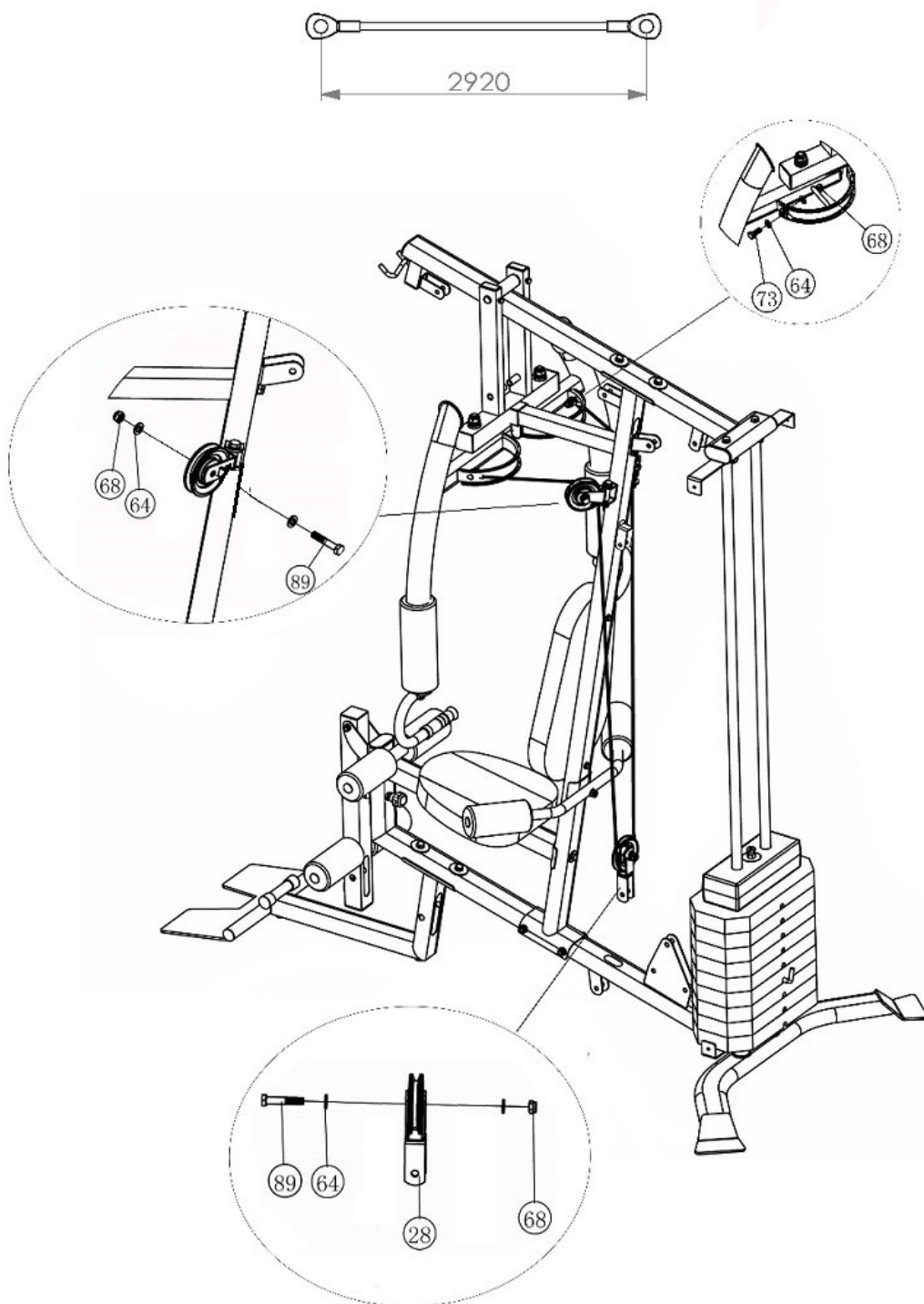
Після складання пристрою перевірте, чи трос має належне натягнення. (Рекомендується дотримуватися зазору 3–5 мм між верхньою пластиною стопки та самою стопкою, тоді натягнення троса буде правильним). Якщо трос провисає, обережно закрутіть гвинт у верхній частині стоси або натягніть трос за допомогою деталі (26), щоб забезпечити належне натягнення.



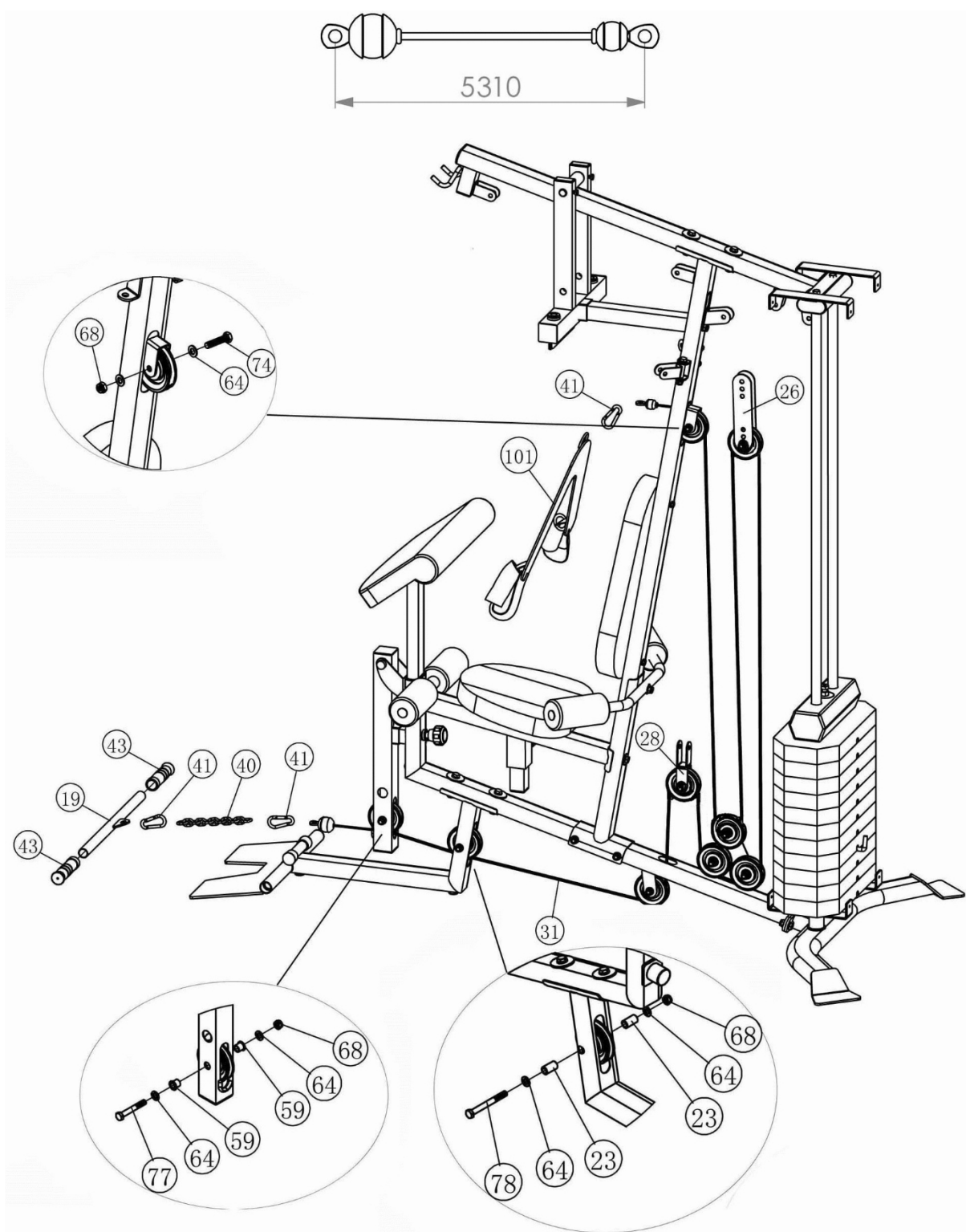
ТРОС ОПОРУ



ТРОС МЕХАНІЗМУ «МЕТЕЛИК»

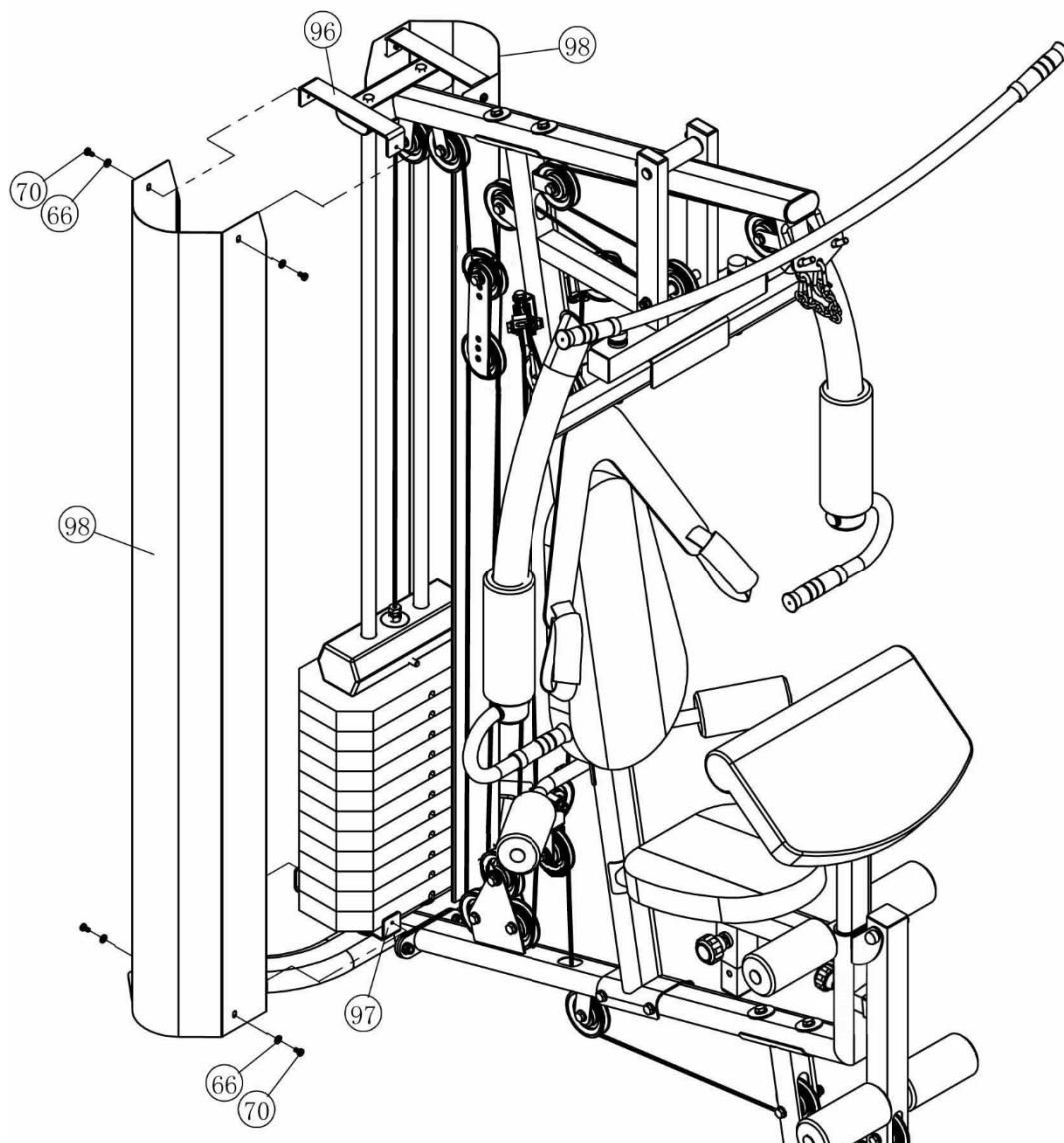


ТРОС НИЖНЬОГО БЛОКУ



КРОК 10.

1. Прикріпіть кожух стопки (98) до верхнього (96) та нижнього кожухів кронштейна (97) за допомогою восьми гвинтів M6x12 (70) та восьми великих шайб ф6 (66).



Ретельно закрутіть усі гвинти та гайки. Ваш домашній тренажер тепер зібрано.

Перед використанням переконайтеся, що всі гвинти належним чином закручені, а троси правильно закріплені на роликах.

Під час першого використання може знадобитися точне регулювання тросів.

Використовується в терапевтичних, реабілітаційних та комерційних цілях.

ЗАСТОСУВАННЯ — це пристрій, призначений для загальноорозвивальних вправ у домашніх умовах. **Не можна**

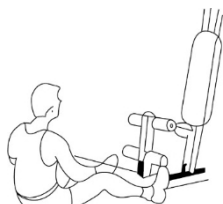
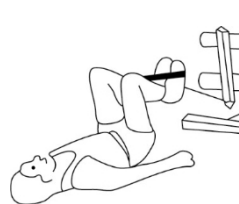
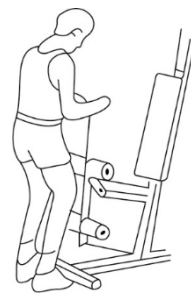
ІНСТРУКЦІЯ З ТРЕНУВАННЯ

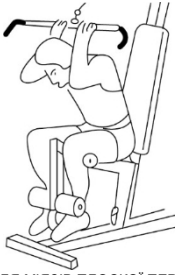
1. Розминка

Перед початком тренування рекомендуємо виконати розминку, зображену нижче на малюнку. Кожну вправу слід виконувати щонайменше 30 секунд. Розминка



2. Вправи

1  ВПРАВИ НА НАЙНИЖЧІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ (ТРАПЕЦІЄВИЙ М'ЯЗ — ШИРОКИЙ СПИННИЙ М'ЯЗ DIRSIERECTOR SPINAF) ЗАКРІПІТЬ РУКОЯТКУ НА НИЖНІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ ТА СІДІТЬ ОБЛИЧЧЯМ У БІК ТРЕНАЖЕРА. Трохи зігніть ноги, витягніться в напрямку сидіння, вигніть спину дугою і тягніть у бік талії.	2  ПІДЙОМ КОЛІН (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) Закріпіть ручку на штанзі, ляжте на спину з майже випрямленими ногами, підтягніть пальці ніг і візьміться за ручки стопами. ПІДНІМІТЬ КОЛІНА В БІК ГРУДНОЇ КЛІТКИ НАСТІЛКИ ВИСОКО, НАСКІЛЬКИ ЗМОЖЕТЕ.	3  ВПРАВИ НА БІЦЕПС (БІЦЕПС І ЗГІНАЧ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) Закріпіть рукоятку на штанзі, візьміться за неї та встаньте з випрямленими руками й ліктями біля тулуба. Витягніть рукоятку перед собою, наскільки зможете.
4  ВПРАВИ НА ВЕРХНІЙ ШТАНГІ. (БІЦЕПС І ЗГІНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ПРИКРІПІТЬ РУКОЯТКУ ДО ШТАНГИ І ПІДТЯГНІТЬ ЇЇ. СІДНІТЬ НА СІДЛО І НАХИЛІТЬСЯ ВПЕРЕД НАД ПЕРЕДНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ШТАНГИ. ПІДТЯГНІТЬ ШТАНГУ ПО ДУПІ ВГОРУ, НАСКІЛЬКИ СИЛЬНО ЗМОЖЕТЕ.	5  ВПРАВИ НА ВЕРХНІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ З ДОЛОНЬМИ ВГОРУ. (БІЦЕПС З СИЛЬНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ НА М'ЯЗИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ВИКОНУЙТЕ ЦЮ ВПРАВУ ТАК САМО, ЯК І ПОПЕРЕДНЮ, АЛЕ ЗВЕРНУВШИ ДОЛОНІ ВІД СЕБЕ. ЦЯ ВПРАВА ЗМІЦНІТЬ М'ЯЗИ ПЕРЕДПЛЕЧА.	6  ВПРАВИ ДЛЯ ЗАП'ЯСТКІВ (ЗГІНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ПРИКРІПІТЬ РУКОЯТКУ ДО ШТАНГИ І ПІДТЯГНІТЬСЯ РУКОЯТКУ. ПІДПЕРИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НА ВЕРХНІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ І, ТРИМАЮЧИСЯ ПЕРЕКЛАДИНУ ПІДТЯГУЙТЕ ЗАП'ЯСТКИ ЯК НАЙВИЩЕ, ЯК МОЖЕТЕ, ТРИМАЮЧИ ДОЛОНІ НА ВЕРХНІЙ ЧАСТИНІ ПЕРЕКЛАДИНИ.
7  ВПРАВА ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ. (ГРУПА М'ЯЗІВ НАВКОЛО КОЛІН) ЦЕ ВПРАВУ ВИКОНУЮТЬ ОДНОЮ НОГОЮ. ЗАКРІПІТЬ ВЕРХНЮ ШТАНГУ У ВЕРХНЬОМУ ОТВОРІ. ЗАЦІПІТЬ КОЛІНО ЗА ШТАНГУ І ТЯГНІТЬ ЯК НАЙСИЛЬНІШЕ.	8  РОЗТИНАННЯ НІГ. (ЧОТИРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ) ВСТАНОВІТЬ ВЕРХНЮ ШТАНГУ У НИЖНЬОМУ ОТВОРІ. ЗАЦІПІТЬ НОГИ ЗА НИЖНЮ ШТАНГУ І ТРИМАЙТЕСЯ ЗА ОПОРУ СІДЛА. ПОВІЛЬНО ВИПРЯМЛЯЙТЕ НОГИ.	9  ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ (RECTUS ABDOMINIS — SERRATUS — НИЖНЯ ЧАСТИНА LATISSIMUS DORSI) ЗАКРІПІТЬ ШТАНГУ НА ВЕРХНЬОМУ КРИПЛЕННІ ТА ВЗЯТЬСЯ ЗА НУ, ПІДНЯВШИ РУКИ НАД ГОЛОВОЮ, ЗАЦІПІТЬ НОГАМИ ЗА НИЖНЮ ШТАНГУ, ЗГІНЬТЕ ТАЛІЮ, НАХИЛЯЮЧИСЯ ВПЕРЕД ЯК НАЙСИЛЬНІШЕ.
10	11	12

 ПІДТЯГАННЯ (ЛАТІСІМУС ПЕКТОРАЛЬНІ) ВИПРЯМЛЕНИХ ПЛЕЧ. ДОРСІ-СЕРРАТУС- ЗАКРІПІТЬ ШТАНГУ НА ВЕРХНЬОМУ КРІПЛЕННІ, ПРИТУЛІТЬСЯ СПИНОЮ ДО СПИНКИ ТА ВЗЯТЬ ШТАНГУ ВИПРЯМЛЕНИМИ РУКАМИ. ПОВІЛЬНО ОПУСКАЙТЕ ШТАНГУ ВНИЗ, СТВОРЮЮЧИ ЯК НАЙБІЛЬШИЙ АРК. НАХИЛІТЬСЯ ВПЕРЕД, ЩОБ ЗБІЛЬШИТИ АРК.	 ВПРАВА ДЛЯ М'ЯЗІВ ПЛОСКОЇ ПЕРЕДНЬОЇ ЧАСТИНИ ТУЛУБА. (ЛАТІСІМУС ДОРСІ-ПОСТЕРІОР DEL-BICEPS BRACHIALIS) Закріпіть штангу на верхньому диску та візьміться за штангу над головою. Сіdnіть, обхопивши ногами нижню штангу. вигніть спину в дугу і потягніть штангу, нахиливаючись вперед.	 «МЕТЕЛИК» (М'ЯЗИ ГРУДНОЇ КЛІТКИ) ВСТАНОВІТЬ ПЛЕЧІ «МЕТЕЛИКА», ОПІРІТЬСЯ ТА ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НА РУКОЯТКИ, НА ТОЛКАЙТЕ ЛІКТЯМИ, А НЕ «МЕТЕЛИК» І ДОЛОНЬЯМИ.
13  ВЕРТИКАЛЬНІ 1) РЕГУЛІЙ ВИСОТУ СІДІННЯ ТАК, ЩОБ РУКИ «МОТІЛЬКА» ЗНАХОДИЛИСЯ НА РІВНІ ГРУДНОЇ КЛІТКИ. 2) ЗА ДОПОМОГОЮ «МЕТЕЛИКА» ТА КОМПЛЕКТУ ДЛЯ ВПРАВ НА НОГИ. ВИКОНУЙТЕ ВПРАВИ ПОЧЕРГОВО ВЕРХНЬОЮ ТА НИЖНЬОЮ ЧАСТИНАМИ АТЛАСУ. 3) ПОВТОРЮЙТЕ СКІЛЬКИ ЗАБАЖАЄТЕ РАЗІВ.		

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, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrdund, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustööd, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló 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:
- lejáratú 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 garanciavállaló 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 teisinę 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 inšalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil 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 återopas.
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



PRODUCER: **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