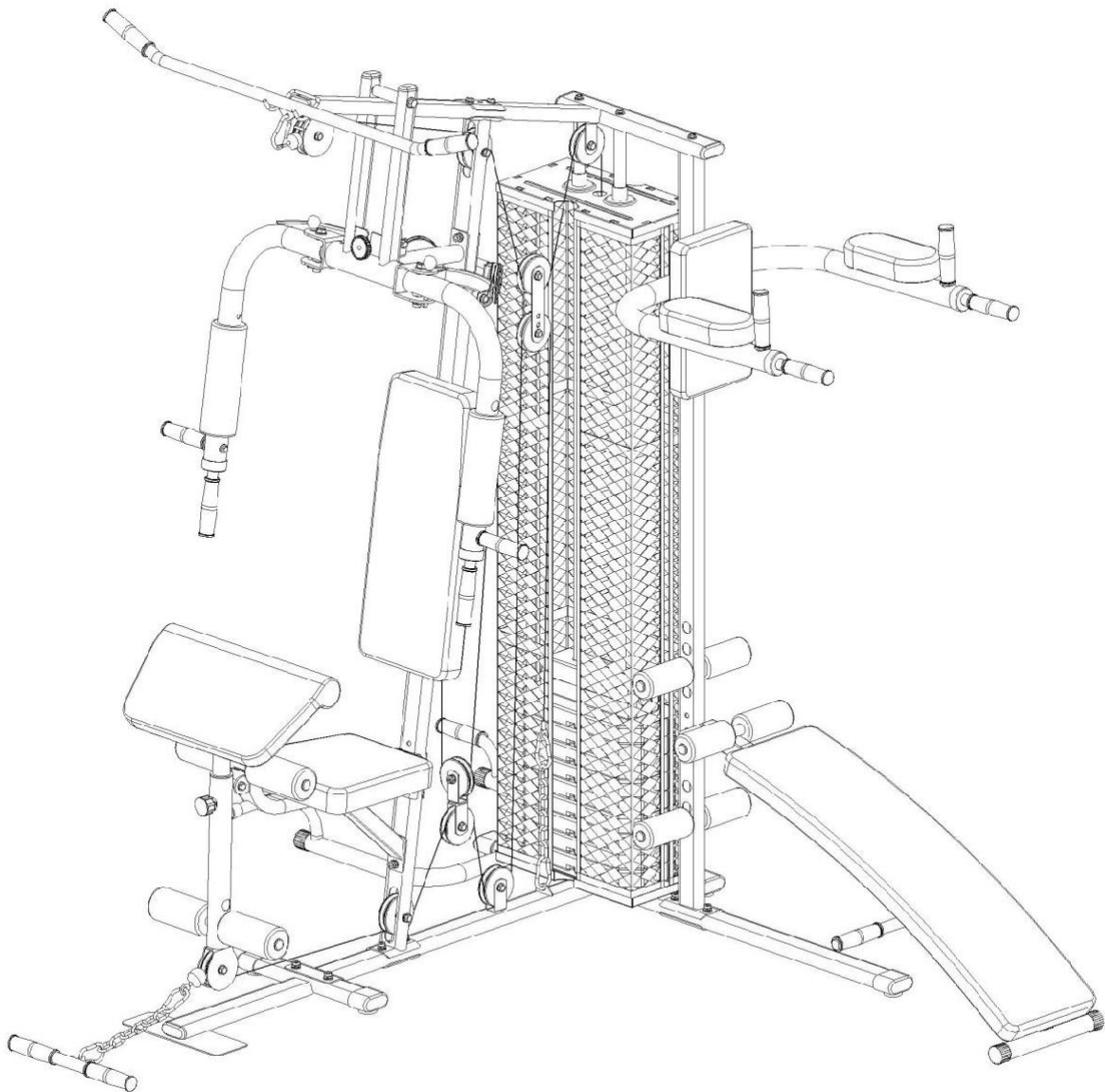


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

MULTIFUNKCIÓS KONDIGÉP HMS TYTAN



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték, és az optimális biztonság érdekében építették. Vegye figyelembe az alábbi biztonsági óvintézkedéseket:

1. Mielőtt bármilyen testmozgási programot kezdene, konzultáljon orvosával, hogy megtudja, vannak-e olyan fizikai vagy egészségi állapotai, amelyek veszélyt jelenthetnek az egészségére és a biztonságára, vagy megakadályozzák a felszerelés megfelelő használatát. Orvosának javaslata nélkülözhetetlen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a pulzust, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet. Különösen fontos ez a 35 év feletti emberek, a terhes nők vagy azok számára, akiknek már vannak fennálló egészségügyi problémái vagy egyensúlyzavarai.

2. A saját biztonsága érdekében, mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a felszerelés használata előtt.

3. Figyeljen a teste jelzéseire. A nem megfelelő vagy túlzott edzés káros lehet az egészségére. Hagyja abba az edzést, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja: fájdalom, bizsergés, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, extrém légzési nehézség, fényérzés, szédülés vagy hányinger. Ha ezen állapotok bármelyike fennáll, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramját. Egészségügyi problémák a nem megfelelő vagy túlzott edzésből.

4. Edzés közben és után tartsa a gyermekeket és háziállatokat távol a felszereléstől.

5. A készüléket szilárd, sima felületen használja, padló vagy szőnyeg-védőfelülettel.

6. Legalább 0,6 m szabad területre van szükség a berendezés körül. A szabad területbe értendő a vészbontásra szükséges terület is. Ha a felszerelés egy másik mellett van, a szabad terület osztható.

7. Minden használat előtt ellenőrizze a felszerelést, beleértve az alkatrészeket és az ellenállást.

8. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák, csavarok és egyéb csatlakozók szorosak-e.

9. Mindig az utasításoknak megfelelően használja a felszerelést. Ha az összeszerelése vagy ellenőrzése közben hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt hall, amely a berendezésből származik, akkor állítsa le. Ne használja a készüléket, amíg a probléma megoldódott.

10. Ne helyezzen idegen tárgyakat a nyílásokba.

11. Vegye figyelembe az összes beállító és építőelemet, amelyek zavarhatják az edzést.

12. A berendezés biztonsági szintjét csak akkor lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik annak sérüléseit és / vagy kopását.

13. A felszerelés használata közben viseljen megfelelő ruhát. Kerülje a laza ruházat viselését, amely beleakadhat a berendezésbe, vagy korlátozhatja és akadályozhatja a mozgást.

14. A berendezést az EN ISO 20957-1 szabvány szerint tesztelték és a H osztályban tanúsították. Terápiás célra nem alkalmas.

15. A készülék felemelésekor vagy mozgatásakor legyen óvatos, hogy ne sértse meg a hátát. Mindig használjon megfelelő emelő-technikákat vagy kérjen segítséget.

16. A berendezés csak felnőttek számára készült. A gyermekeket felügyelet nélkül tartsa távol a készüléktől.

17. Szerelje össze a készüléket a használati útmutatóban leírtak szerint. Csak a készülék alkatrészeit használja.

Ellenőrizze az összes alkatrészt az alkatrészlistával.



FIGYELEM: OLVASSA EL AZ ÖSSZES UTASÍTÁST AZ EDZŐ-ESZKÖZÖK HASZNÁLATA ELŐTT. A GYÁRTÓ NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET A HELYTELEN HASZNÁLAT ÁLTAL OKOZOTT SZEMÉLYES VAGY VAGYONI KÁROKÉRT.

LEÍRÁS

Termék súlya - 142,5 kg

Termék mérete - 151 x 116 x 205 cm

Maximális terhelhetőség - 100 kg

KARBANTARTÁS










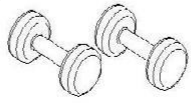
Az egységet úgy tervezték, hogy minimális karbantartást igényeljen. Ennek biztosítása érdekében javasoljuk, hogy tegye a következőket:

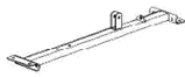
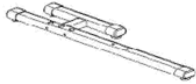


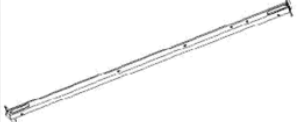









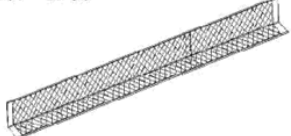


















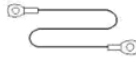


































Tartsa tisztán a készüléket, törölje le az izzadságot és a port minden használat után puha, tiszta ruhával. Mindig ellenőrizze, hogy a szalagok rögzítettek-e és nem mutatnak kopást. Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok rögzítését.

ALKATRÉSZ LISTA

Sz.	Elnevezés	Db.	Sz.	Elnevezés	Db.
1	Fő alapcső	1	35	Beállító lemez	2
2	Hátsó alapcső	1	36	Csiga	12
3	Első alapcső	1	37	Csapágypersely	4
4	Felső támasz	1	38	Biztosító horog	5
5	Függőleges támaszték	1	39	Kábel 2.	1
6	Nyereg támaszték	1	40	Lánc	2
7	Lábnnyújtó	1	41	Rögzítő fogantyú (M16)	1
8	Edzett cső	1	42	Acél persely	6
9	Kar-párna támaszték	1	43	Habszivacs (250 mm)	2
10	Mellkas elem	1	44	Kábel 3	1
11	Bal kar	2	45	Habszivacs (160 mm)	4
12	Jobb kar	1	46	Habszivacs (140 mm)	6
13	T támaszték cső	1	47	PVC elem Φ 30x7	4
14	Hátsó vonórúd	1	48	Edzett lemez (100mm)	3

15	Ívelt cső	1	49	Edzett lemez(130mm)	1
16	Cső	4	50	Műanyag védelem	1
17	Acél lemez	2	51	Csiga elem	1
18	Szivacs cső (370 mm)	1	52	Bal kar elem	1
19	Szivacs cső (390 mm)	1	53	Jobb kar elem	1
20	Szivacs cső (310 mm)	2	54	Hosszú szivacs-cső	1
21	Súlyválasztó	1	55	Bal kar vonó-elem	1
22	Krómozott rudak (1820 mm)	2	56	Jobb kar vonó-elem	1
23	Acél háló	4	57	Ülés	1
24	Felső súlyok	1	58	Háttámla	1
25	Súlytömítő persely	1	59	Függőleges cső	1
26	Pin $\Phi 10$	1	60	Kar-párna	1
27	Nagy alátét($\Phi 45$)	1	61	Kicsi hát-párna	1
28	Gumi védelem	2	62	Kicsi kar-párna	2
29	Súly	9	63	Hasizom pad-párna	1
30	Fogantyú	1	64	Hasizom pad keret	1
31	T csavar	1	65	Horog	4
32	Ülés csiga	2	66	Kerek támaszték	2
33	Támasztógörgő	2	67	Rögzítő szög 10*85	2
34	Kábel 1.	1	68	Rögzítő szög 10*150	1

69. 1PC (M12*150)	83. 4PCS (M8*65)
	
70. 2PCS (M12*85)	84. 2PCS (M8*90)
	
71. 6PCS (M10*90)	85. Pin blocare 1PC
	
72. 1PC (M10*75)	86. Mâner 1PC
	
73. 2PCS (M10*60)	87. Gantere 2PCS
	
74. 12PCS (M10*50)	88. Conopie micor 6PCS

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

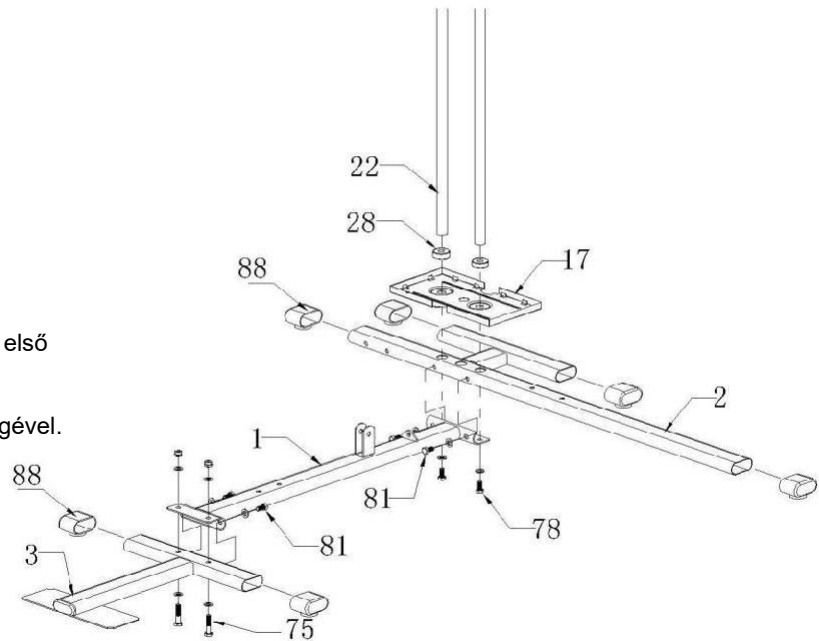
ÖSSZESZERELÉS

1 LÉPÉS

1. Csatlakoztassa a fő alapsövet (1) az alapcső hátuljához (2), króm rudazathoz (22), M10x20 hex csavarokkal (78), hatszögű alátétek, csavarok M8x20 (81), és alátétek segítségével.

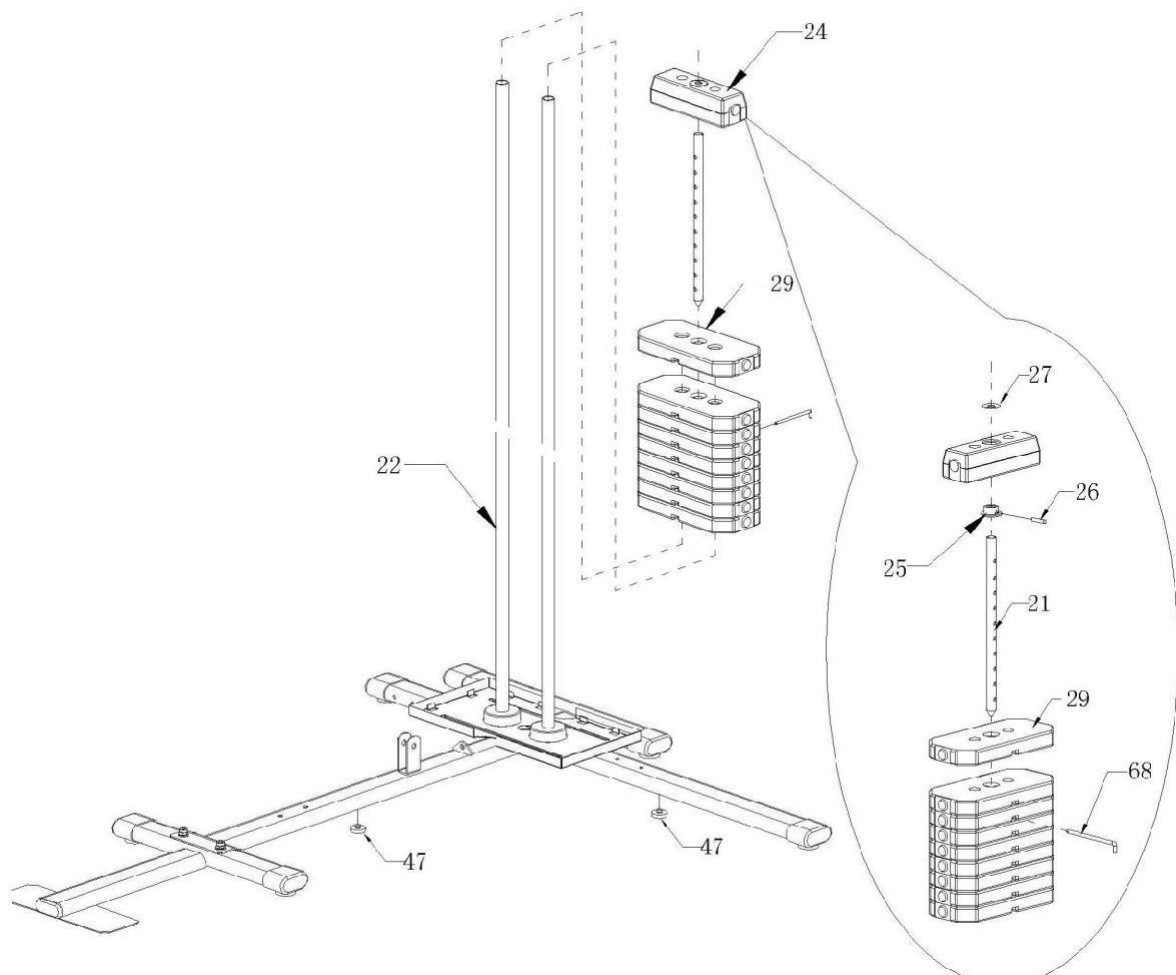
2. Csatlakoztassa a fő alapsövet (1) az első

alapcsőhöz (3) Hex M10x45 csavarokkal (75), alátétek, anyák és hM8x20 (81), és hatszögletű csavarok segítségével.



2 LÉPÉS

1. Rögzítse a súlyokat (24, 29) az ábra szerint a króm rudakhoz (22).



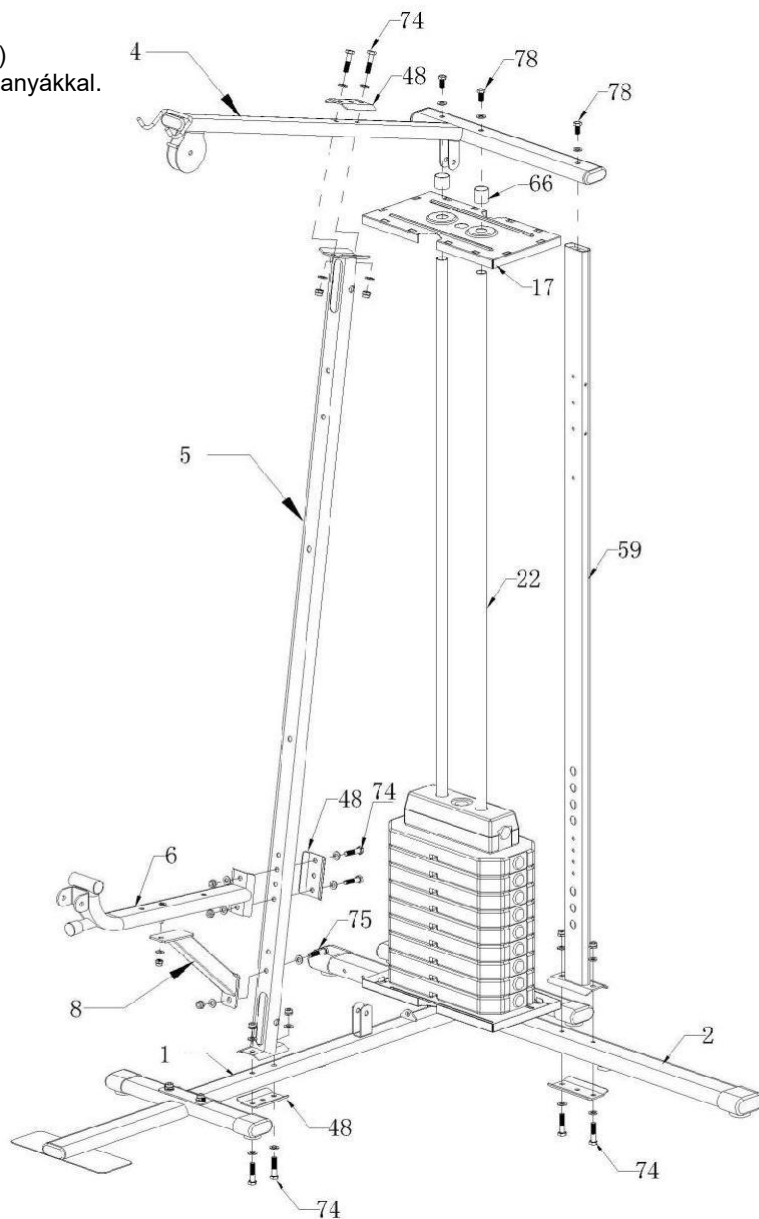
3 LÉPÉS

1. Rögzítse a függőleges állványt (5) az alaphoz(1) M10x50 (74)hatszögletű csavarokkal, alátétekkel és anyákkal.

4 LÉPÉS

1. Rögzítse a felső tartót (4) a függőlegeshez (5) az edzett lemez segítségével(48) és M10x50 hatszögletű csavarokkal (74)és illessze be a króm rudakat (22) a felső tartó lyukakba (4) az M10x20 Hex csavarokkal (78).
2. Rögzítse az üléstartót (6), a megerősített csövet (8) a függőleges tartóhoz (5) a megerősített lemez (48) és a hatlapú csavarok segítségével M10x50 (74), M10x45 csavarok (75) alátétekkel és anyákkal.

2. Csatlakoztassa a függőleges csövet (59) a(2) az edzett hátsó lemezhez (48) és M10x50 hatszögletű csavarokkal (74), alátétekkel és anyákkal.



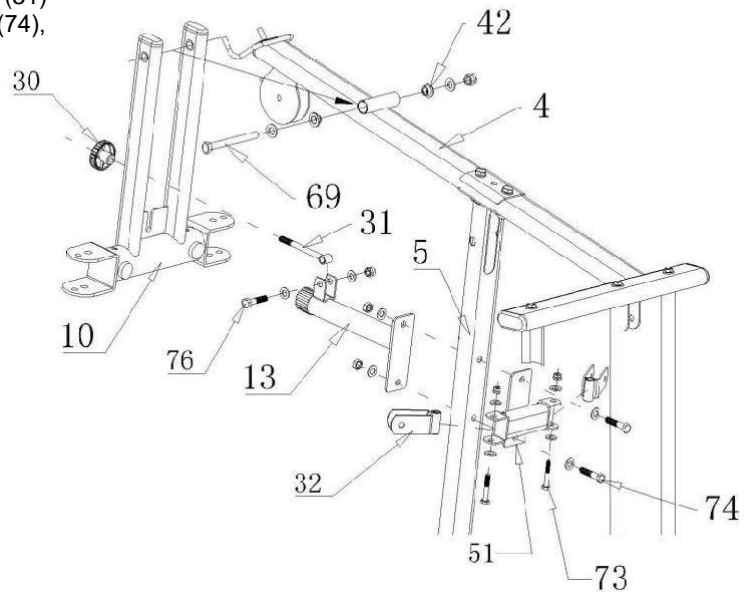
5 LÉPÉS

1. Rögzítse a T tartórudat (13) és a csigatengelyt (51) a függőleges tartóhoz a hatszögletű csavarok M10x50 (74), alátét és anyák segítségével.

2. Rögzítse a mellkasprést (10) a tartó tetejéhez (4) M12x145 hatszögletű csavarokkal (67), acél perselyekkel (42), alátéttel és anyával

3. Rögzítse a kerek ülést (32) a tengelykerékhez (51) M10x60 hatszögletű csavarokkal (73), alátéttel és anyával.

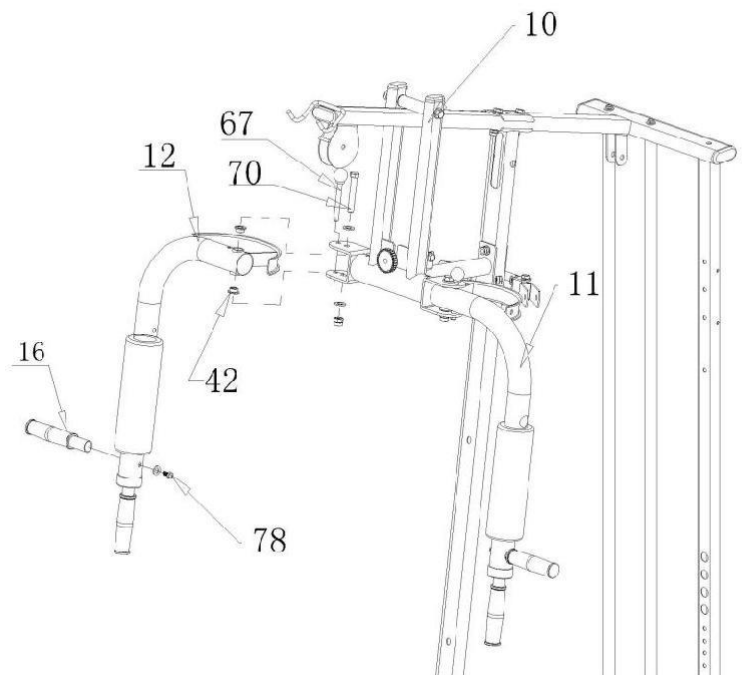
4. Rögzítse a T-alakú csavart (31) a T-alakú tartórúdhoz (13), az M10x40 (76) hatszögletű csavarokkal, alátéttel és anyával



6 LÉPÉS

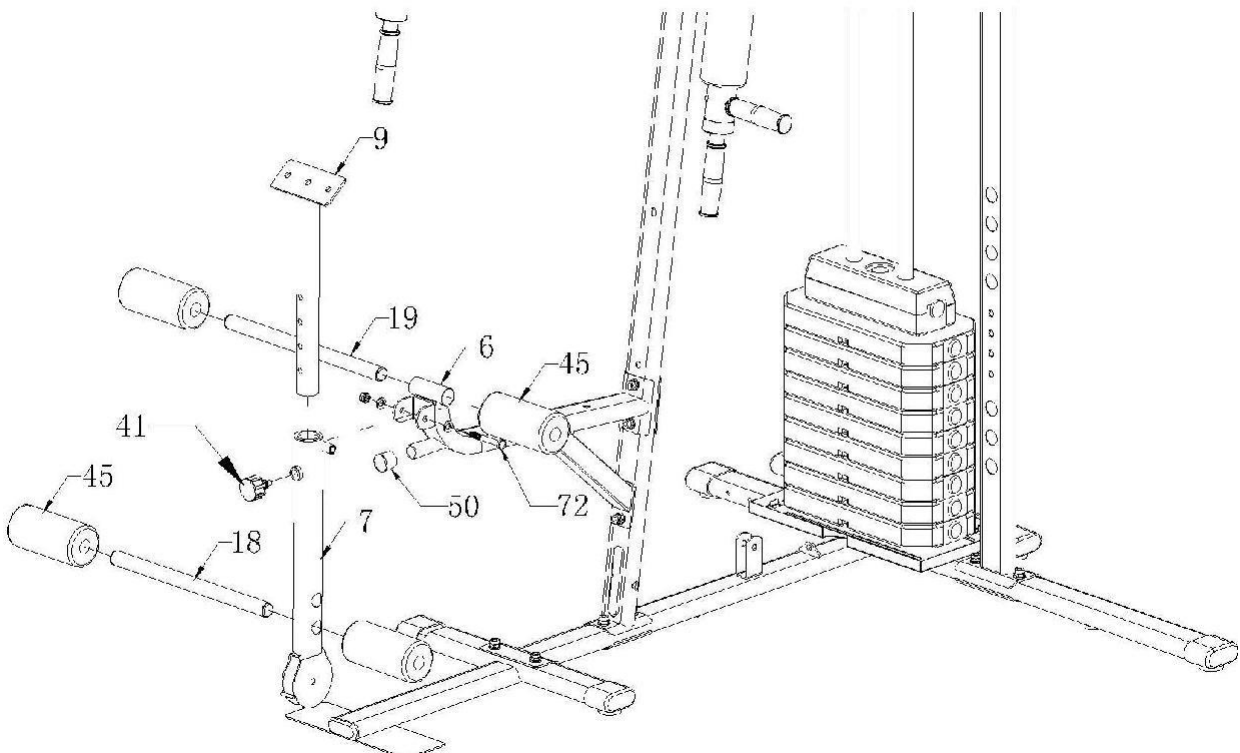
1. Rögzítse a bal kart (12) a mellkaspréshez (10) acél perselyekkel (42) M12x85 (70) imbuszcsavarokkal, alátéttel és anyával M12x85 (70), șaibă și piuliță.

2. Helyezze be a vezérlőrudat (16) a bal, jobb kar (12,11) lyukakba a hatszögletű csavarokkal M10x20 (78), és alátéttel



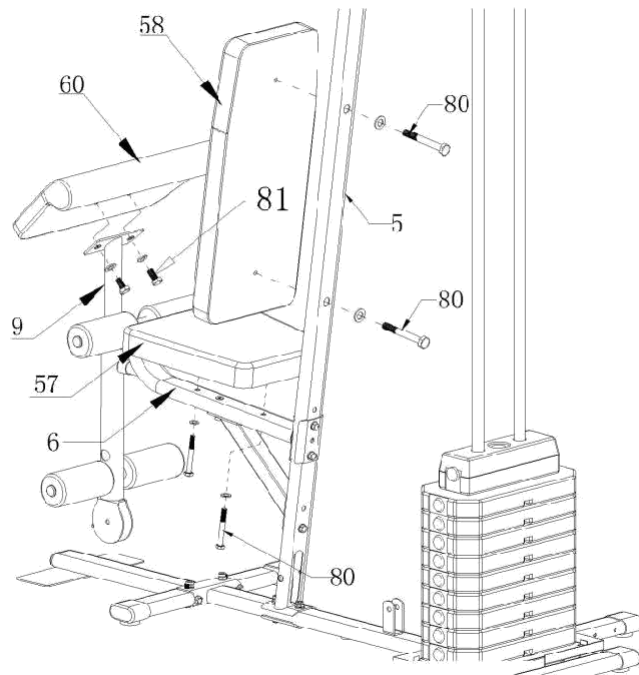
7 LÉPÉS

1. Rögzítse a lábösszabító elemet (7) az üléstartóhoz (6) hatszögletű M10x70 alátéttel (72) és alátétekkel.
2. Helyezze be a kartámasz tartót (9) a lábösszabítóba (7) a rögzítőgombbal (41).



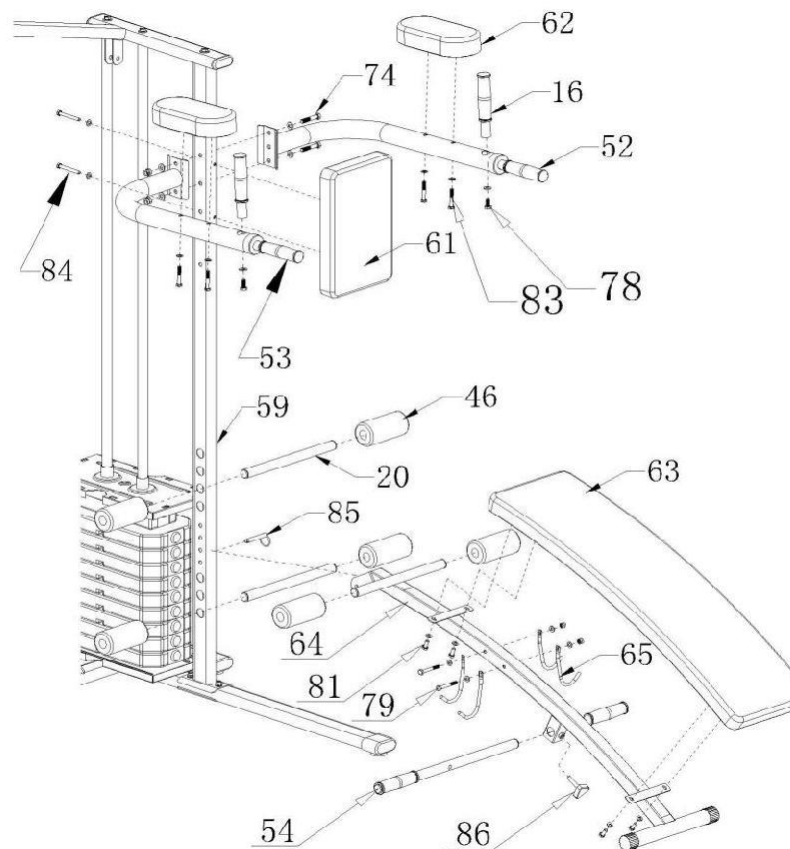
8 LÉPÉS

1. Helyezze a hátsó párnát (58) a függőleges tartóra (5) az M8x45 hatszögletű alátétekkel.
2. Helyezze az ülést (57) az üléstartóra (6) az M8x45 hatszögletű alátétekkel (80-1).
3. Helyezze a kartámaszt (60) a párnatartó (9) támaszta az M8x20 hatszögletű alátétekkel (63-1).



9 LÉPÉS

1. Rögzítse a bal, jobb karot (52,53) a függőleges csőhöz (59) az M10x50 hatszögletű alátétekkel (74-2) és az anyákkal.
2. Helyezze be a vezetőrudat (16) a bal, jobb kar (55,56) meghúzásához M10x20 hex csavarokkal (78-2 készlet) alátétekkel és anyákkal.
3. Rögzítse a szerelőkeretet (64) a függőleges csőhöz (59) a rögzítőcsappal (85)

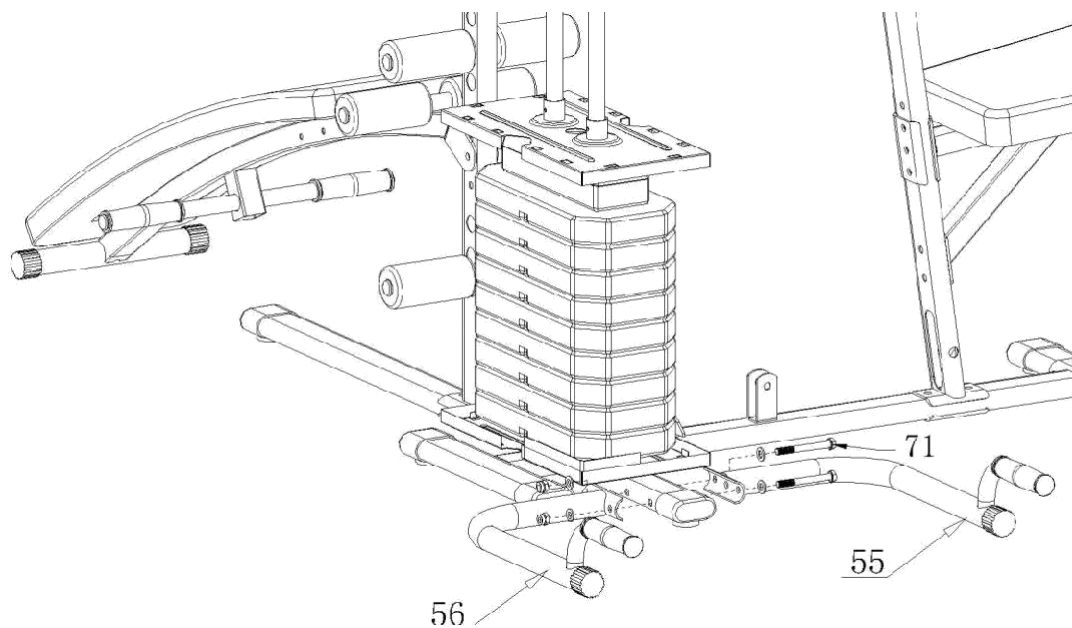


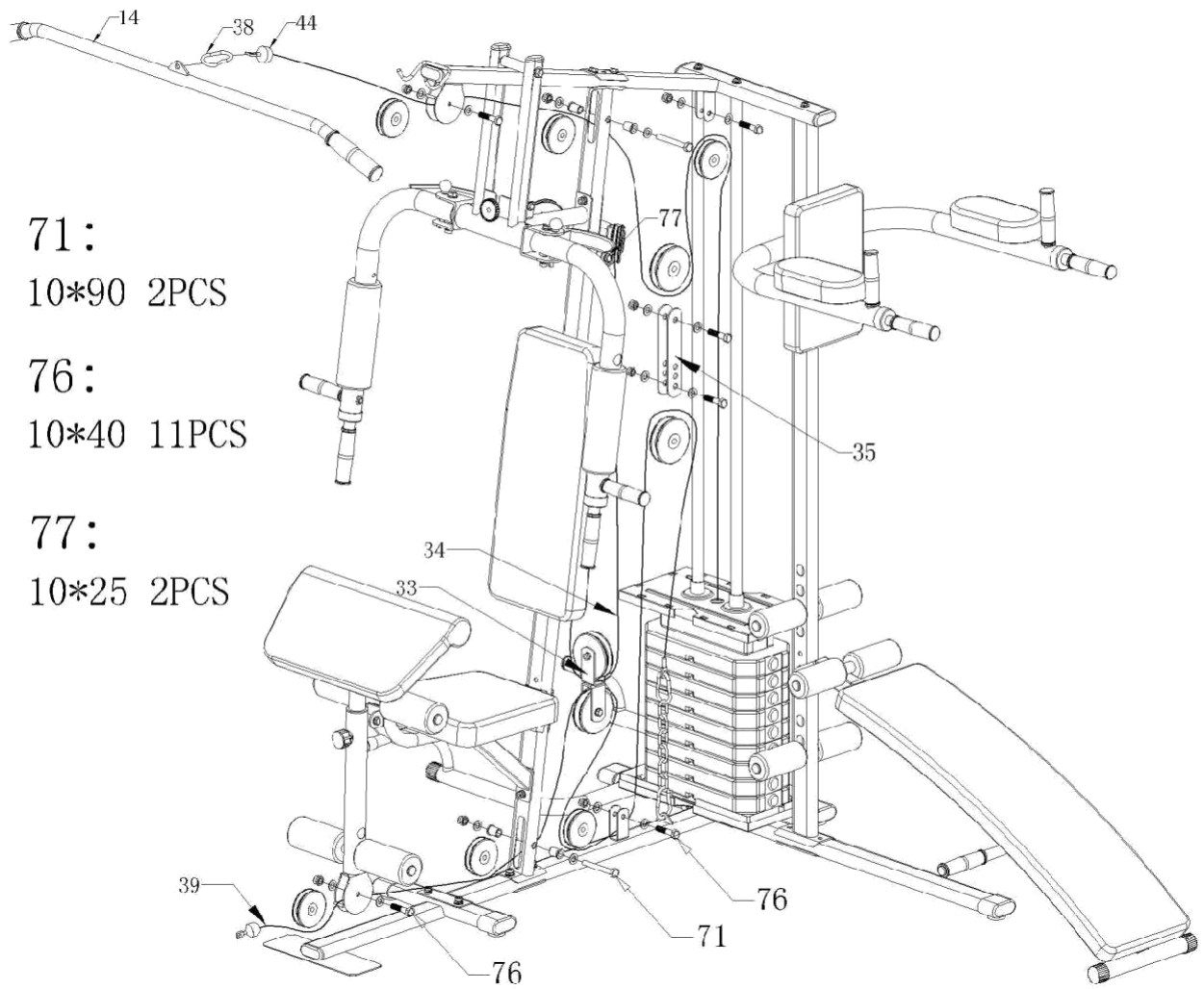
10 LÉPÉS

1. Rögzítse a bal, jobb karot (52,53) a függőleges csőhöz (59) az M10x50(74-2)hatszögletű alátétekkel és anyákkal


2. Helyezze be a vezérlőrudat (16) a bal, jobb kar elemhez(55,56) az M10x20 (78-2)hatszögletű alátétek csavarok és anyák felhasználásával (55,56)

3. Rögzítse a szerelőkeretet (64) a függőleges csőhöz (59) a rögzítőcsappal (85)





46. 1PC

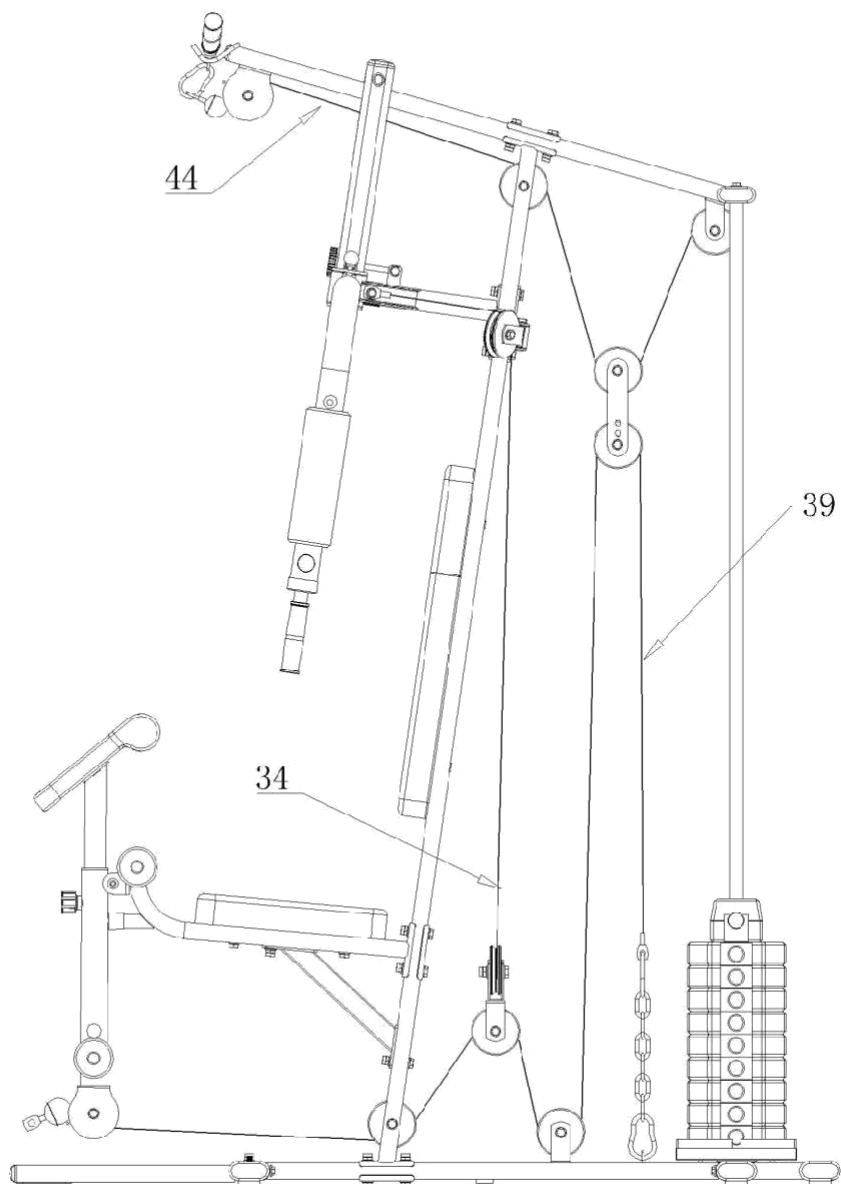
 : 3.01M

47. 1PC

 : 3.95M

48. 1PC

 : 2.57M



REFERENCIÁLIS FOGALMAK

A multifunkciós készüléket az összes testgyakorlathoz használható. A TYTAN 12 berendezés H osztályú termék.

A felszerelés terápiára, kereskedelmi használatra vagy rehabilitációra nem használható.

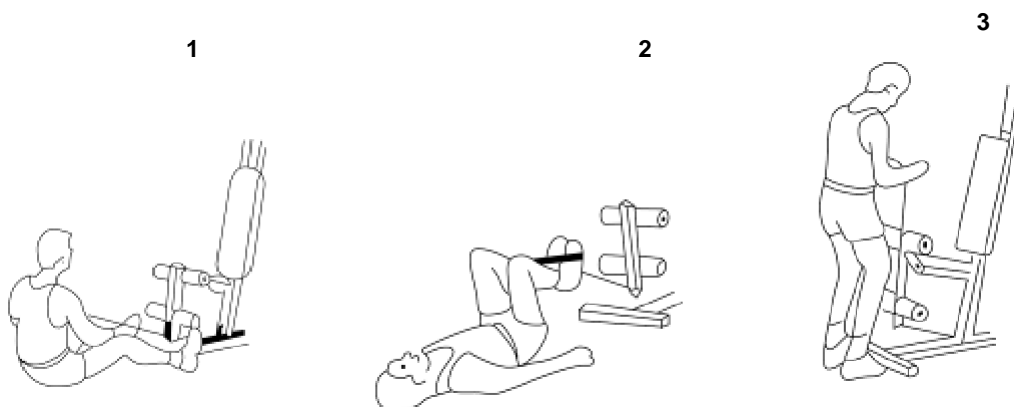


EDZÉS JAVASLATOK

1. Bemelegítés

A sérülések megelőzése és a teljesítmény maximalizálása érdekében, ajánljuk hogy kezdjen minden edzést bemelegítő gyakorlatokkal.

Javasoljuk, hogy végezze a következő gyakorlatokat. Minden gyakorlat legalább 30 másodpercig tart.



1. ALSÓ CSIGA GYAKORLATOK

(TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF)
KÉSZÍTSE ELŐ A "T" RUDAT AZ ALSÓ CSIGÁRA. ÁLJON AZ ALSÓ ALAPON ENYHÉN HAJLÍTOTT LÁBAKKAL. NYÚJTSON? HAJLÍTSA BE HÁTÁT ÉS HÚZZA A CSÍPŐJE IRÁNYÁBA.

2. TÉRD EMELÉSEK

(HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)
KÉSZÍTSE ELŐ A T RUDAT AZ ALSÓ CSIGÁRA HELYEZKEDJEN A HÁTÁRA SZINTE EGYENES LÁBAKKAL. GÖRBÍTSE ÚJJAIT FELFELE ÉS HELYEZZE A T RUDAT A LÁBAK KÖZÉ. EMELJE TÉRDEIT A MELL IRÁNYÁBA.

3. BICEPSZ GYAKORLATOK

KÉSZÍTSE ELŐ A T RUDAT AZ ALSÓ CSIGÁRA.
FOGJA A RUDAT ÉS ÁLLJON EGYENES ÉS RÖGZÍTETT KAROKKAL HÚZZA FELFELE A RUDAT AMENNYIRE CSAK LEHETSÉGES.

4



5



6



4. BICEPSZ GYAKORLAT V.2

BICEPS RÖGZÍTSE A T RUDAT AZ ALSÓ CSIGÁRA ÉS EMELJE FEL A TÁMASZOKAT AZ ALSÓ LYUKBA. ÜLLJÖN LE, HAJOLJON ELŐRE ÉS FOGJA MEG A RUDAT. HELYEZZE KÖNYÖKEIT A TÁMASZRA. EMELJE FEL A RUDAT AMENNYIRE CSAK LEHETSÉGES.

5.FORDÍTOTT BICEPSZ

(BICEPSZ - ELŐKAR)

HASONLÓ AZ ELŐZŐ GYAKORLATTAL, DE FORDÍTOTT FOGÁSSAL
A GYAKORLAT NEHÉZSÉGE AZ ELŐKARBAN ÉREZHETŐ INKÁBB, NEM A BICEPSZBEN

6. ELŐKAR GYAKORLATOK

HELYEZZE A T RUDAT AZ ALSÓ CSIGÁRA ÉS AZ ALSÓ LYUKBA. HELYEZZE ELŐKARJÁT A TÁMASZRA. EMELJE CSUKLÓBÓL AMENNYIRE LEHETSÉGES.

7



8



9



7. LÁB HAJLÍTÁS

(FEMURÁLIS IZOMZAT)

EZT A GYAKORLATOT EGY LÁBBAL VÉGEZZÜK. RÖGZÍTSE A GÖRGŐT A FELSŐ RÉSZRE. FOGJA A TÁMASZ-LÁBÁVAL ÉS EMELJE AMENNYIRE CSAK LEHETSÉGES.

8. LÁB NYÚJTÁS

(NÉGYFEJŰ IZOMZAT)

CSATLAKOZTASSA A TÁMASZOKAT AZ ALSÓ RÉSZRE
FOGJA LÁBAIVAL A HENGEREKET ÉS HÚZZA LÁBAIT ELŐRE

9. HASIZOM

(RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LATISSI

-MUS DORSI)

SZERELJE A T RUDAT A FELSŐ CSIGÁRA, A HENGEREKET AZ ALSÓ RÉSZRE
FOGJA A RUDAT, HAJLÍTSA DEREKÁT ÉS HAJOLJON ELŐRE AMENNYIRE CSAK LEHETSÉGES.

10



11



12



13



10. KAR-MELLKAS GYAKORLATOK

(LATISSIMUS

DORSI-SERRATUS-PECTORALIS)

SZERELJE A T OSZLOPOT A FELSŐ HENGERRE.
ERESZKEDJEN A HÁTÁRA ÉS FOGJA MEG EGYENES KAROKKAL A MARKOLATOT.
TOLJA LEFELE A RUDAT, AMENNYIRE CSAK LEHETSÉGES

11. ELSŐ HÚZÁS

(LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR
DELTOIDBICEPS BRACHIALIS)

SZERELJE A RUDAT A FELSŐ HENGERRE.
FOGJA MEG A FOGANTYÚT ÉS ÁLLJON A HENGEREK ALÁ.
HAJLÍTSA BE HÁTÁT ÉS HÚZZA A RUDAT A MELLKASA IRÁNYÁBA.

12. PILLANGÓ GYAKORLAT (PEC-DEC FLYES)

(MELLKAS IZOMZAT)

ÁLLÍTSA BE. A FELSŐ KAR A PADLÓVAL PÁRHUZAMOS.
ELŐKAROK SZOROSAN A HENGEREKEN. NYOMJA A KÖNYÖKEIVEL, NEM A KEZEKKEL.

13. VÍZSZINTES PRÉS

- 1) ÁLLÍTSA BE A SZÉKET ÚGY HOGY A PRÉS MARKOLATAI ÉRJÉK EL A MELLKASA KÖZEPÉT.
- 2) A HENGEREK VAGY A MARKOLATOK SEGÍTSÉGÉVEL, NYOMJA BEFELÉ.
- 3) ISMÉTELJE SOROZATONKÉNT.