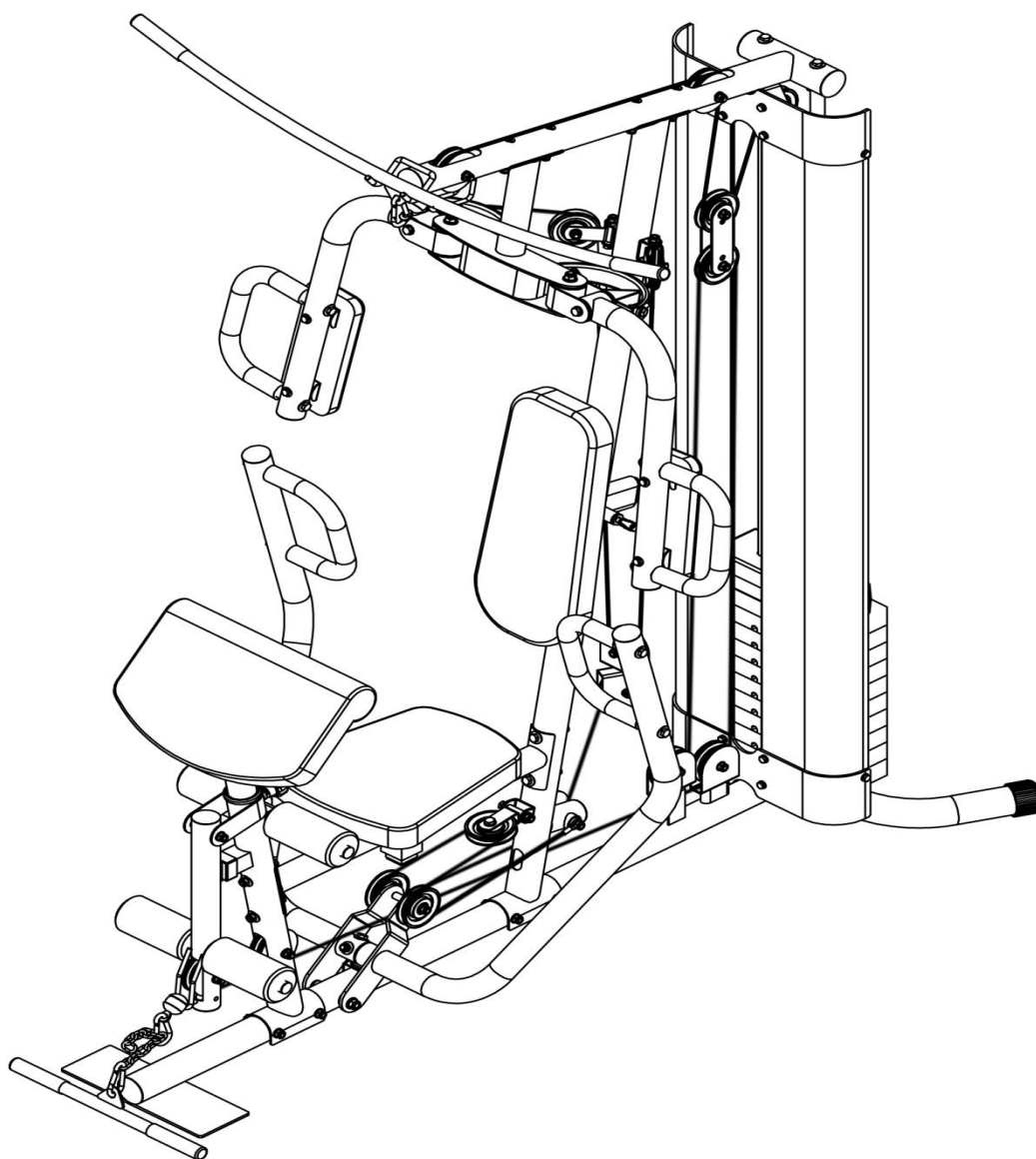




Manual de utilizare-RO

**Aparat multifunctional HMS
TYTAN 9**



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA IMPORTANTE

Acest produs este destinat uzului casnic si a fost fabricat pentru siguranta optima a utilizatorului. Cititi urmatoarele instructiuni de siguranta inainte de a utiliza aparatul:

1. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul pentru a stabili daca aveti probleme de sanatate care va pot impiedica sa folositi acest produs. Consultul medicului este esential daca luati medicamente care va influenteaza pulsul, tensiunea, nivelul colesterolului, sau daca aveti peste 35 ani, sunteti insarcinata, sau aveti probleme de sanatate sau de echilibru.
2. Inainte de a utiliza aparatul, executati cateva exercitii de incalzire.
3. Atentie la semnalele corpului dvs. Antrenarea incorecta sau excesiva poate dauna santatii dvs. Opriti imediat exercitiul daca aveti urmatoarele simptome: dureri, senzatie de apasare in piept, puls neregulat, respiratie dificila, ameteli, greata. Daca aveti aceste simptome, consultati medicul inainte de a continua programul de exercitii.
4. Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de aparat, indiferend daca acesta este in uz sau nu.
5. Asezati aparatul pe o suprafata dreapta si solida, cu un covoras de protectie dedesubt. Pentru motive de siguranta, lasati un spatiu liber de cel putin 0.5 m in jurul aparatului multifunctional. Indeparati toate obiectele ascutite din preajma aparatului.
6. Inainte de fiecare utilizare, verificati piesele si componentele aparatului.
7. Inainte de a utiliza produsul verificati daca piulitele, suruburile, sunt bine stranse.
8. Folositi produsul conform indicatiilor din manual. Daca sesizati piese defecte sau uzate in timpul asamblarii sau verificarii aparatului, ori auziti sunete neobisnuite in timpul utilizarii, opriti-va. Folositi produsul doar dupa ce problema a fost rezolvata.
9. Nu introduceti niciun fel de obiect in aparat.
10. Un nivel de siguranta optim poate fi pastrat doar daca produsul este verificat in mod regulat, daca prezinta piese uzate/defecte.
11. Purtați îmbracaminte și încălțăminte sport atunci când utilizați aparatul multifuncțional. Evitați hainele largi care se pot agata de aparat și pot împiedica mișcarea.
12. **Produsul a fost testat si certificat conform normelor EN 957, apartine clasei H. Nu este indicat pentru uz terapeutic.**
13. Atentie cand deplasati aparatul, exista riscul de accidentare. Folositi tehnici corespunzatoare de manevrare sau solicitati ajutorul unei alte persoane.
14. Produsul este potrivit doar pentru adulti.
15. Asamblati produsul conform instructiunilor din manual. Folositi doar componente furnizate impreuna cu produsul. Verificati toate componente din cutie alaturi de tabelul de mai jos.

ATENTIE: CITITI TOATE INSTRUCTIUNILE INAINTE DE A UTILIZA ORICE APARAT FITNESS. NU NE ASUMAM RESPONSABILITATEA PENTRU ACCIDENTE SAU DETERIORARI ALE BUNURILOR CAUZATE DE UTILIZAREA ACESTUI APARAT.

SPECIFICATII

Greutate produs – 75 kg

Dimensiuni - 165 x 118 x 205 cm

Greutate maxima a utilizatorului – 100 kg

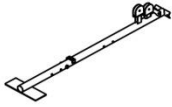
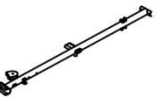
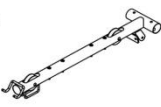
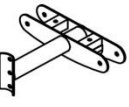
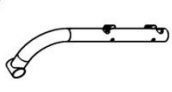
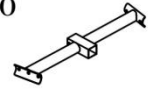
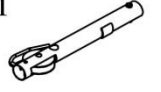
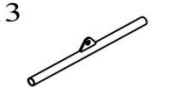
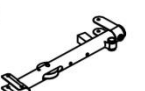
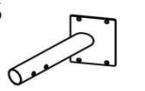
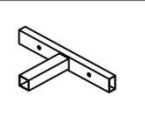
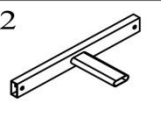
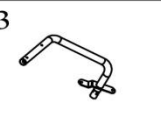
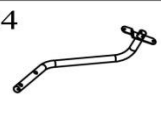
MENTENANTA

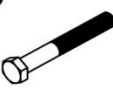
Produsul a fost special conceput pentru a necesita un minimum de mentenanta. Pentru a asigura acest lucru, va recomandam sa urmati sfaturile de mai jos:

Pastrati aparatul curat, curatand transpiratia, praful si alte reziduuri cu o carpa curata si moale dupa fiecare utilizare. Asigurati-va ca, cablurile sunt fixate in siguranta si nu prezinta urme de uzura.

Verificati regulat daca suruburile si piulitele sunt slabite.

LISTA COMPONENTE

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	

Nr.	Denumire	Bucati	Nr.	Denumire	Bucati
1	Stabilizator principal	1	49	Rola spuma	4
2	Stabilizator posterior	1	50	Scripete	17
3	Svislý rám	1	51	Dop 38*38	2
4	Bara superioara	1	52	Dop Ø 25	4
5	Tija de ghidare	2	53	Dop Ø 50	8
6	Montura Pec	1	54	Dop Ø 60	4
7	Brat stang Pec	1	55	Dop FE60*20	1
8	Brat drept Pec	1	56	Dop 50*25	4
9	Maner	4	57	Manson FE70x30/60x20	1
10	Cadru scaun	1	58	Manson pr.60/pr.50	1
11	Bara extensii picioare	1	59	Manson 50*50/38x38	1
12	Bara helcometru	1	60	Rulment plastic pr.60	4
13	Bara inferioara	1	61	Bucsa pr.12	2
14	Tub rola spuma	2	62	Bucsa-scripete	2
15	Cadru frontal	1	63	Bucsa-scripete	6
16	Tija spatar	1	64	Surub de blocare	2
17	Suport scripete	3	65	Surub de blocare	1
18	Placuta scripete	2	66	Amortizor	1
19	Suport dublu scripete	1	67	Amortizor	2
20	Placuta curbata	1	68	Surub M10*20	2
21	Cadu ajsutare scaun	1	69	Surub hex. M8*16	4
22	Cadru spatar	1	70	Piulita cu autoblocare M10	38
23	Presa brat stang	1	71	Piulita cu autoblocare M12	3
24	Presa barat drept	1	72	Saiba plata Ø 6	4
25	Spatar	1	73	Saiba plata Ø 8	16
26	Scaun	1	74	Saiba plata Ø 10	55
27	Suport brate	1	75	Saiba plata Ø 12	6
28	Suport maini	2	76	Saiba grower Ø 8	4
29	Ghidaj cabluri	2	77	Saiba grower Ø 10	29
30	Placuta de acoperire	2	78	Surub hex. M12*110	1
31	Capac greutati	2	79	Surub hex. M12*90	2
32	Capac-capat	1	80	Surub hex. M10*110	1
33	Capac rotund	2	81	Surub hex. M10*80	10
34	Lant	2	82	Surub hex. M10*75	4
35	Carabina	4	83	Surub hex. M10*70	1
36	Siguranta L	1	84	Surub hex. M10*65	4
37	Amortizor greutati	4	85	Surub hex. M10*45	11
38	Greutate superioara	1	86	Surub hex. M10*25	12
39	Saiba greutate	1	87	Surub hex. M10*16	1
40	Siguranta greutate superiorara	1	88	Surub hex. M8*70	4
41	Bucsa greutate	1	89	Surub hex. M8*40	4
42	Disc greutate	1	90	Surub hex. M8*12	8
43	Bara selectoare-greutati	1	91	Surub hex. M6*20	4
44	Cablu	1	92	Bucsa otel	1
45	Cablu	1	93	Rulment plastic Ø.50	4
46	Cablu	1	94	Surub hex. M10*85	2
47	Rola spuma	4	95	Inel de siguranta	1
48	Rola spuma	4	96	Capac	2

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE:

Nota:

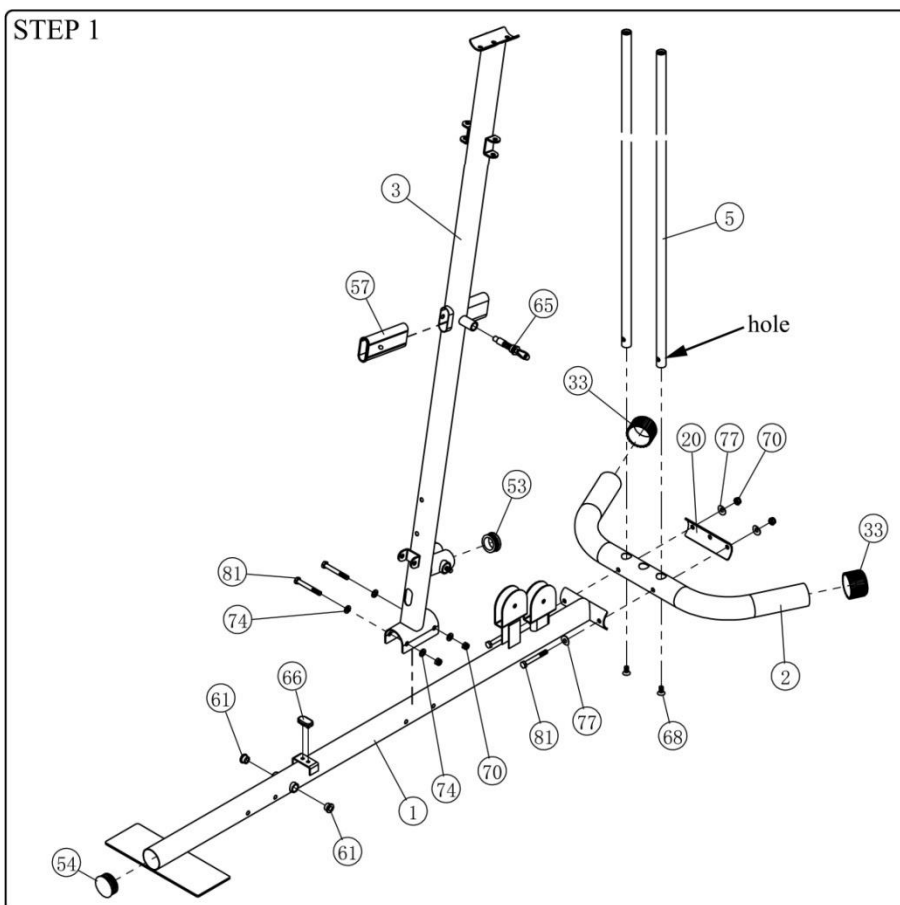
1. Saibele trebuie plasate la ambele capete ale suruburilor (la nivelul capului surubului si la nivelul piulitei) daca nu este specificat altfel in aceste instructiuni.
2. La inceputul asamblarii, strangeti suruburile doar cu mana, iar la finalul asamblarii, strangeti toate suruburile ferm cu ajutorul cheii.
3. Unele componente vin pre-asamblate din fabrica.
4. Asamblarea necesita ajutorul unei alte persoane.

Pas 1

- a. Atasati capacele rotunde (#33) la componenta (#2). Inserati dopurile $\phi 60$ (#54) in componenta (#1).
- b. Atasati componentele (#1, #5, #20) la componenta (#2) folosind (2) suruburi hex. M10*80 (#81), (2) suruburi M10*20 (#68), (4) saibe grower $\phi 10$ (#77) si (2) piulite cu autoblocare M10 (#70). **Strangeti cu cheia toate suruburile.**
- c. Atasati componenta (#3) la componenta (#1) folosind (2) suruburi hex. M10*80 (#81), (4) saibe plate $\phi 10$ (#74) si (2) piulite cu autoblocare M10 (#70).
- d. Inserati mansonul (#57) in componenta (#3).

Inserati dopul $\phi 50$ (#53) in componenta (#3). Inserati amortizorul (#66) in componenta (#1).

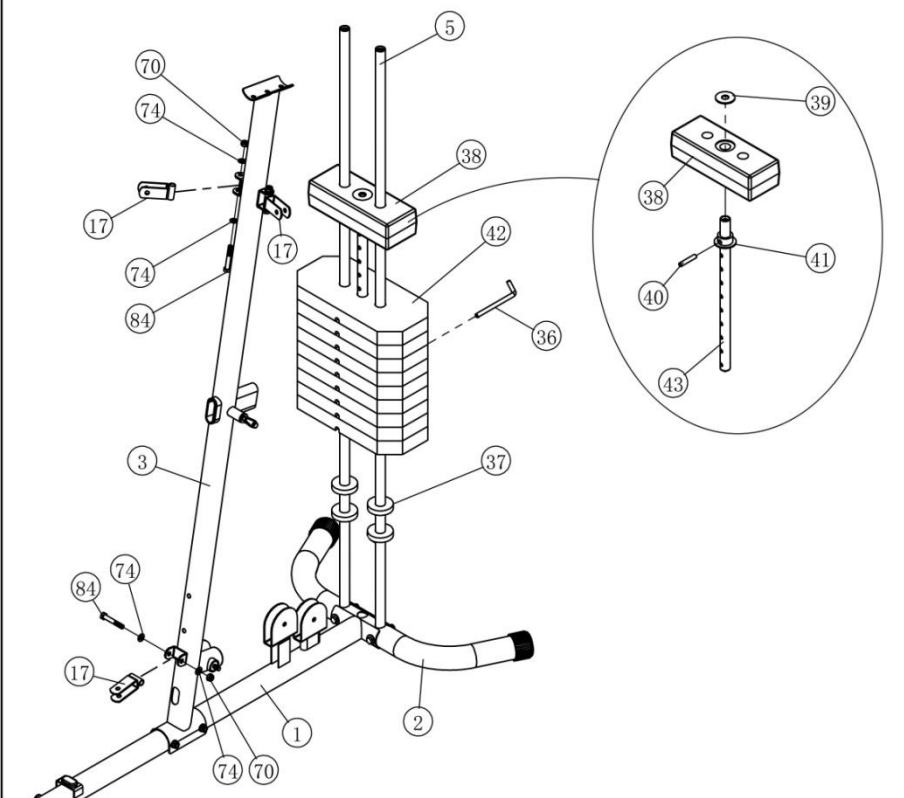
- e. Insurubati componenta (#65) in componenta (#3), apoi strangeti cu cheia.



Pas 2

- Glisati componentele (#37, #42) prin tijele de ghidare (#5) pe rand.
Nota: Glisati cu grija discurile de greutate (#42) unul cate unul pe tijele de ghidare, nu ridicati mai mult decat puteti controla.
- Atasati bucsa de greutate (#41) la bara selectoare (#43), atasati-o la prima gaura a barei selectoare (#43) folosind siguranta pentru greutatea superioara (#40). Inserati bara (#43) prin gaurile greutatilor (#42). Atasati greutatea superioara (#38) la stiva de greutati. Asezati saiba (#39) deasupra gaurii greutatii superioare (#38). Inserati siguranta L (#36) prin bara (#43) pentru a obtine greutate optima.
- Atasati componenta (#17) la componenta (#3) folosind (3) suruburi hex. M10*65 (#84), (6) saibe plate $\phi 10$ (#74) si (3) piulite cu autoblocare M10 (#70). **Strangeti cu cheia surubul (#84) apoi slabiti piulita (#70), atat cat sa pivoteze liber componenta (#17).**

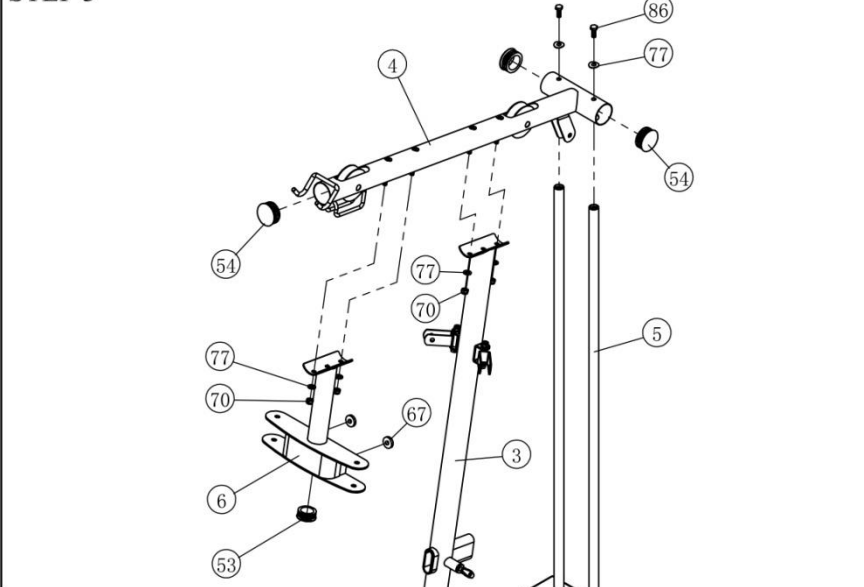
STEP 2



Pas 3

- Introduceti fiecare tija de ghidare (#5) in gaurile componentei (#4), si apoi atasati componenta (#4) la tijele de ghidare (#5) folosind (2) suruburi hex. M10*25 (#86) si (2) saibe grower $\phi 10$ (#77).
- Atasati componenta (#4) la componenta (#3) folosind (2) piulite cu autoblocare M10 (#70).
- Inserati dopul $\phi 60$ (#54) in componenta (#4).
- Inserati dopul $\phi 50$ (#53) si amortizorul (#67) in componenta (#6).
- Atasati componenta (#6) la componenta (#4) folosind (2) piulite cu autoblocare M10 (#70).

STEP 3

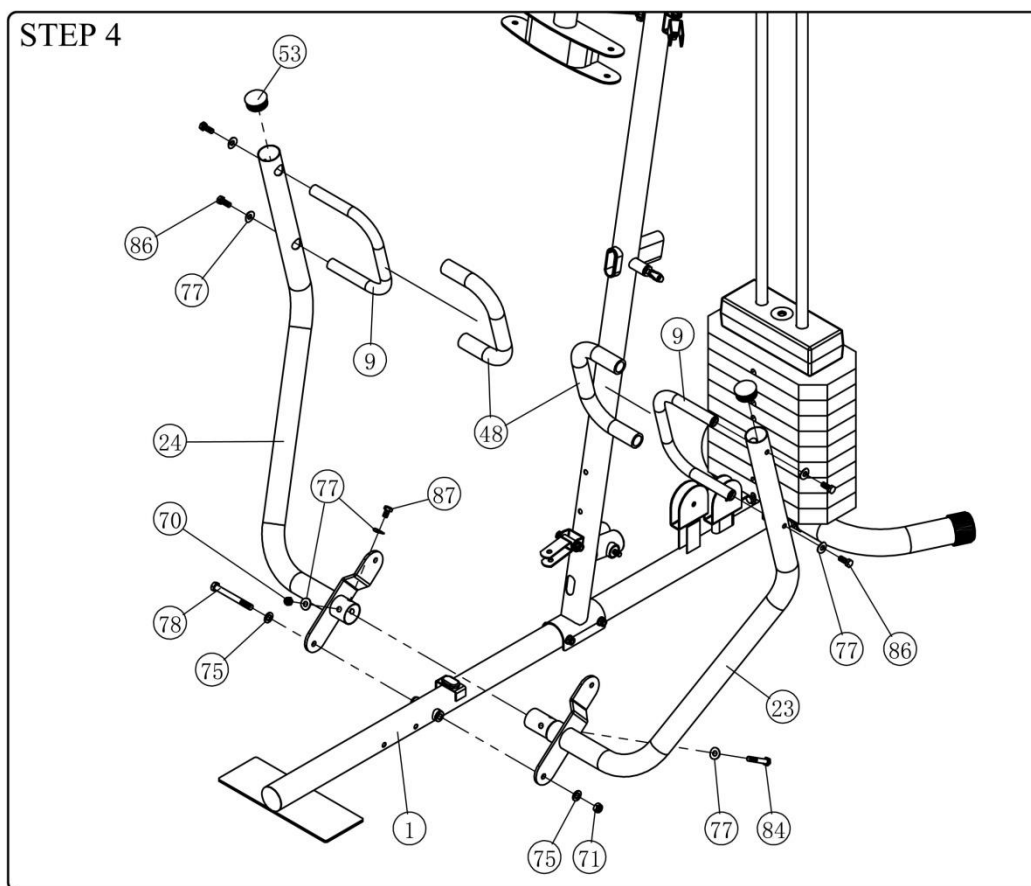


Pas 4

- Inserati un capat al componentei (#23) in componenta (#24), apoi atasati-le folosind (1) surub hex. M10*65 (#84), (1) surub hex. M10*16 (#87), (3) saibe grower $\phi 10$ (#77) si (1) piulita cu autoblocare M10 (#70).
- Atasati componenta (#23, #24) la componenta (#1) folosind (1) surub hex. M12*110 (#78). **Strangeti cu cheia surubul**

(#78) apoi slabiti piulita (#71), astfel incat componenta (#23, #24) sa pivoteze liber.

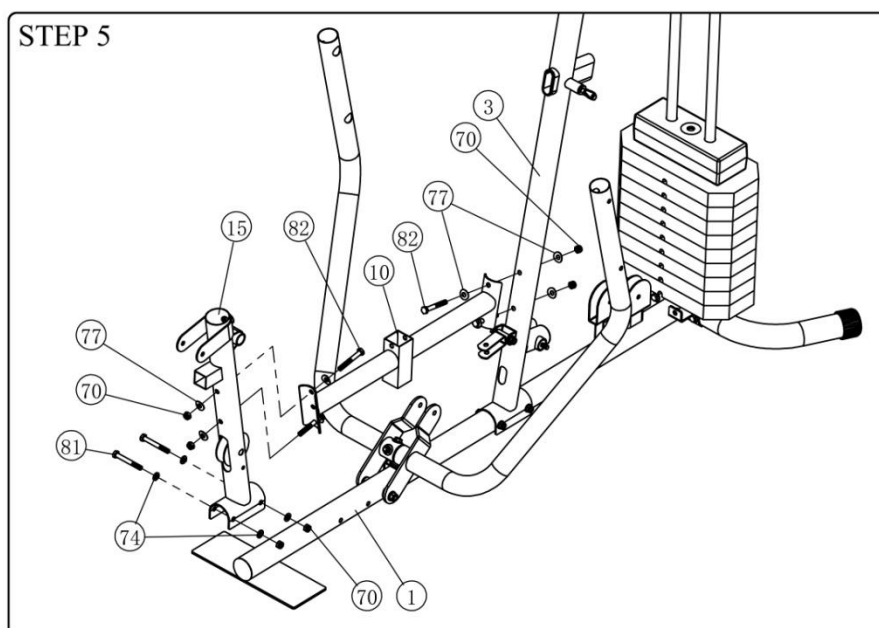
- c. Fixati rolele de spuma (#48) la componenta (#9). **Nota: Folositi apa si sapun pentru a usura procesul.**
- d. Atasati componenta (#9) la componenta (#23, #24) folosind (4) suruburi hex M10*25 (#86).
- e. Inserati dopul $\phi 50$ (#53) in componenta (#23, #24).



Pas 5

- a. Atasati componenta (#10) la componenta (#3) folosind (2) suruburi hex. M10*75(#82).
- b. Atasati componenta (#15) la componenta (#10) folosind (2) suruburi hex M10*75(#82). Atasati componenta (#15) la componenta (#1) folosind (2) suruburi hex. M10*80(#81).

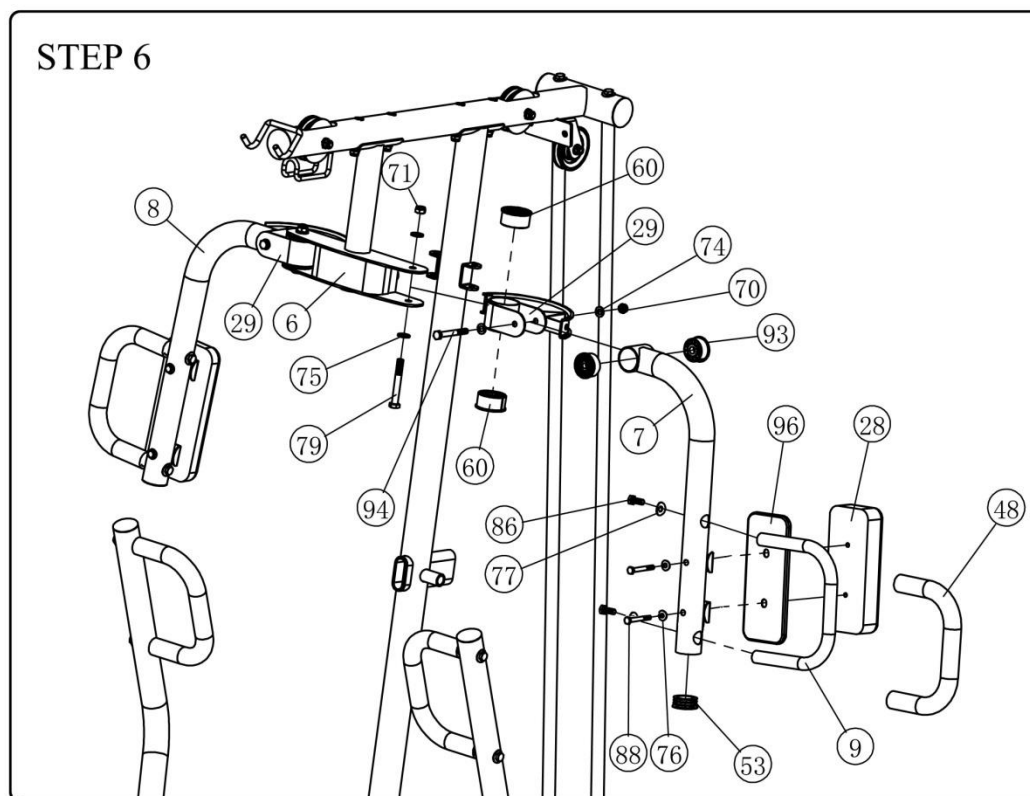
Nota: Initial trebuie sa strangeti cu cheia surubul (#82), apoi strangeti cu cheia surubul (#81).



Pas 6

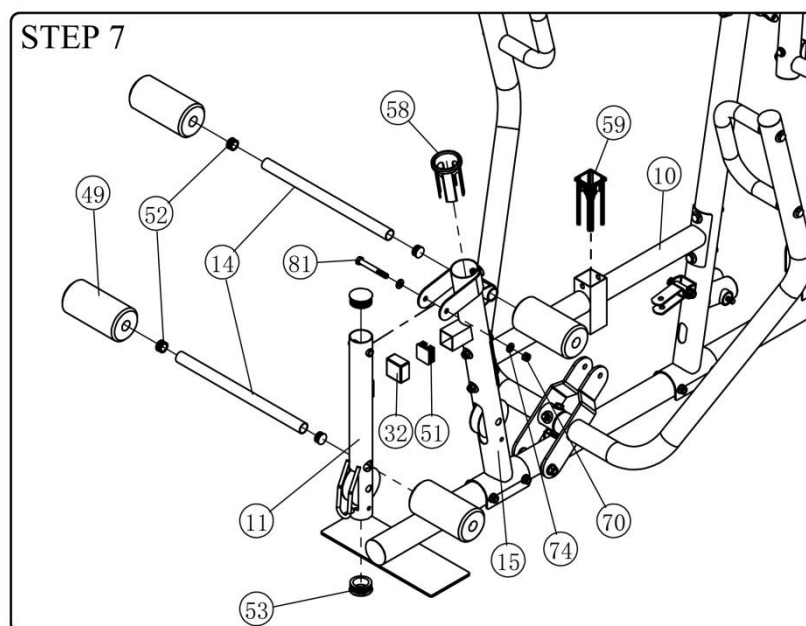
- a. Atasati componenta (#29) la componenta (#6) folosind (1) surub hex. M12*90(#79). **Strangeti cu cheia surubul (#79) apoi slabiti piulita (#71), atat cat sa pivoteze liber componenta (#29).**
- b. Atasati componenta (#7) la componenta (#29) folosind (1) surub hex. M10*85(#94). **Strangeti cu cheia surubul (#94) apoi slabiti piulita (#70), atat incat sa pivoteze liber componenta (#7).**

- c. Atasati rola de spuma (#48) la componenta (#9). **Nota: Folositi apa si sapun pentru a usura procesul.**
- d. Atasati componenta (#9) la componenta (#7) folosind (2) suruburi hexagonale M10*25 (#86).
- e. Inserati dopul $\phi 50$ (#53) in componenta (#7).
- f. Atasati componenta (#28) si componenta (#96) la componenta (#7) folosind (2) sururbui hex. M8*70 (#88) si (2) saibe grower $\phi 8$ (#76).
- g. Asamblati componenta (#8) folosind aceeasi metoda.



Pas 7

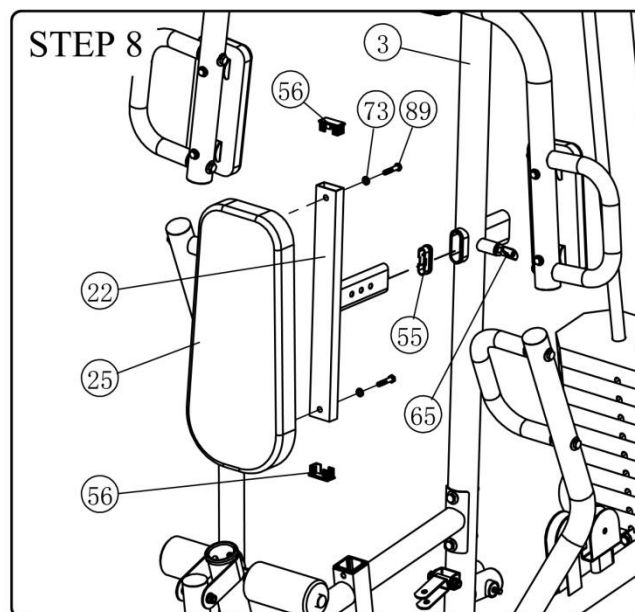
- a. Inserati mansonul (#59) in componenta (#10).
- b. Inserati mansonul (#58) in componenta (#15). Inserati dopul 38*38(#51) in componenta (#15), apoi atasati capacul 38*38(#32) pe ea.
- c. Inserati dopul $\phi 50$ (#53) in componenta (#11). Atasati componenta (#11) la componenta (#15) folosind (1) surub M10*80 (#81). **Strangeti cu cheia surubul (#81) apoi slabiti piulita (#70), atat incat sa pivoteze liber componenta (#11).**
- d. Inserati dopul $\phi 25$ (#52) in componenta (#14).



- e. Treceti componenta (#14) prin componenta (#11, #15), apoi atasati rola de spuma (#49) pe ea.

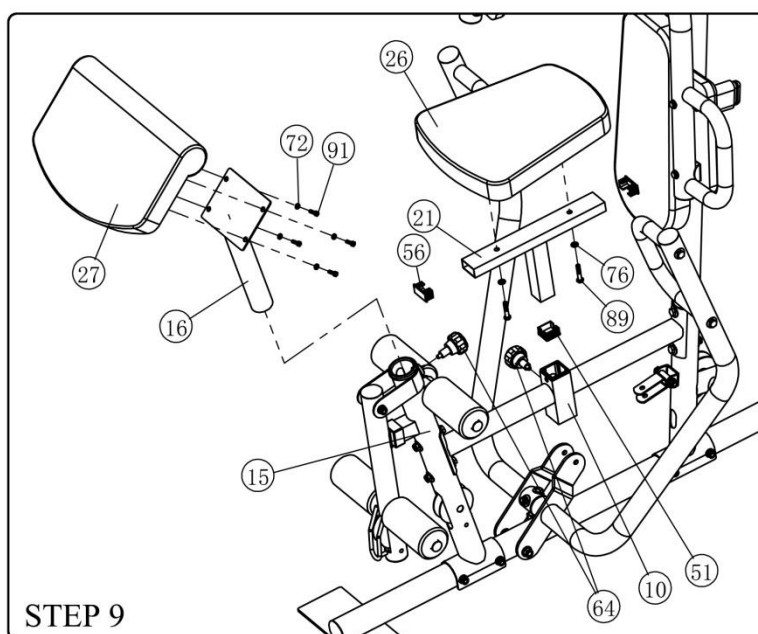
Pas 8

- Inserati dopul (#55, #56) in componenta (#22). Atasati componenta (#25) la componenta (#22) folosind (2) suruburi hex. M8*40(#89).
- Inserati componenta (#22) prin componenta (#3). Scoateti componenta (#65) pentru a ajusta componenta (#22).



Pas 9.

- Inserati dopul (#51, #56) in componenta (#21). Atasati componenta (#26) la componenta (#21) folosind (2) suruburi hex. M8*40 (#89). Inserati componenta (#21) prin componenta (#10) si atasati-o folosind suruburile de ajustare (#64).
- Atasati componenta (#27) la componenta (#16) folosind (4) suruburi hex. M6*20 (#91). Inserati componenta (#16) in componenta (#15) si atasati-o folosind suruburile de ajustare (#64).

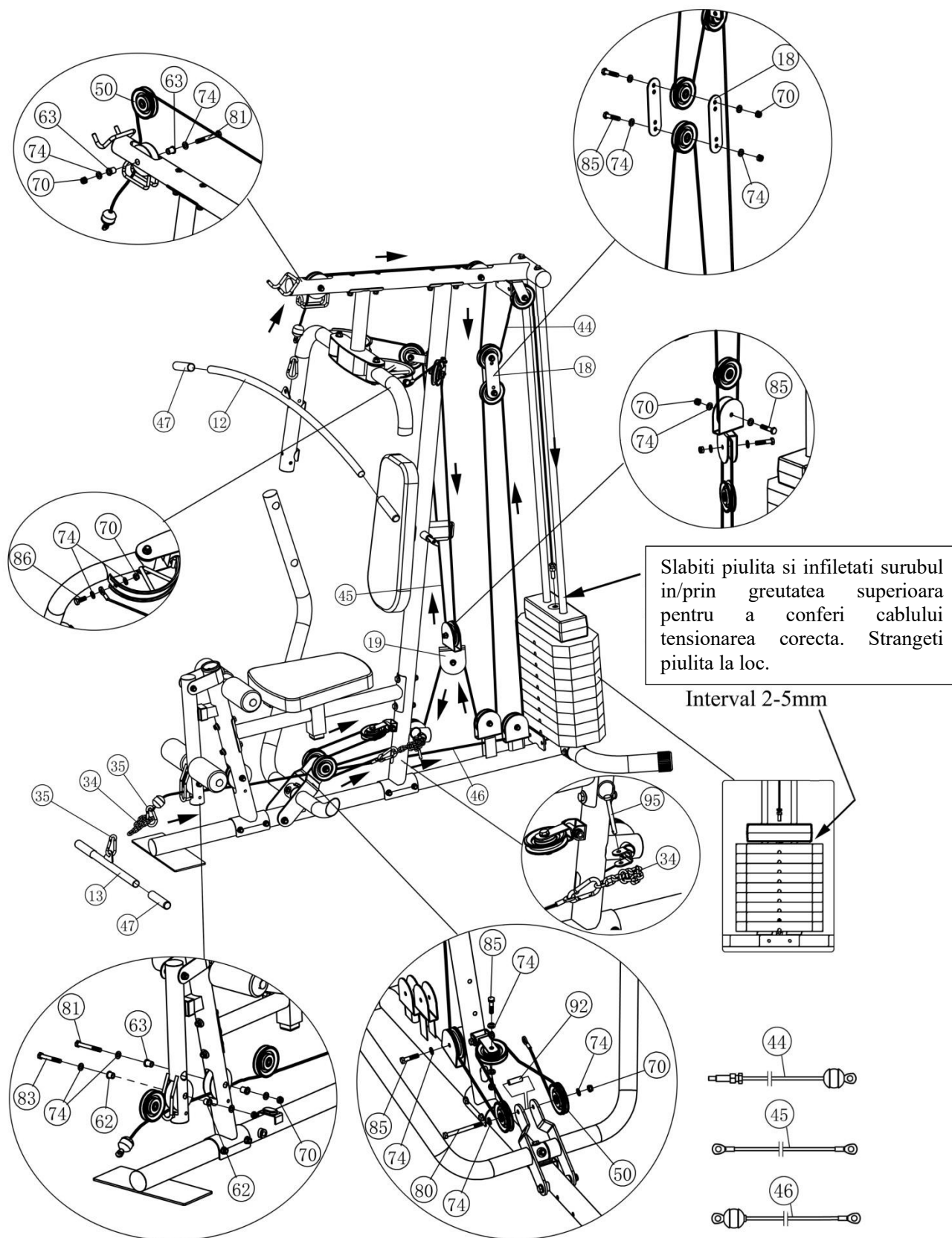


Pas 10 DIAGRAMA CABLURI

Dupa ce aparatul a fost asamblat, verificati daca sunt tensionate cablurile. (O tensionare corecta a cablurilor se recunoaste prin spatiul de 2-5mm intre greutatea superioara si stiva de greutate).

In cazul in care cablul este usor slabit, ajustati-l prin strangerea surubului de la suprafata stivei de greutate.

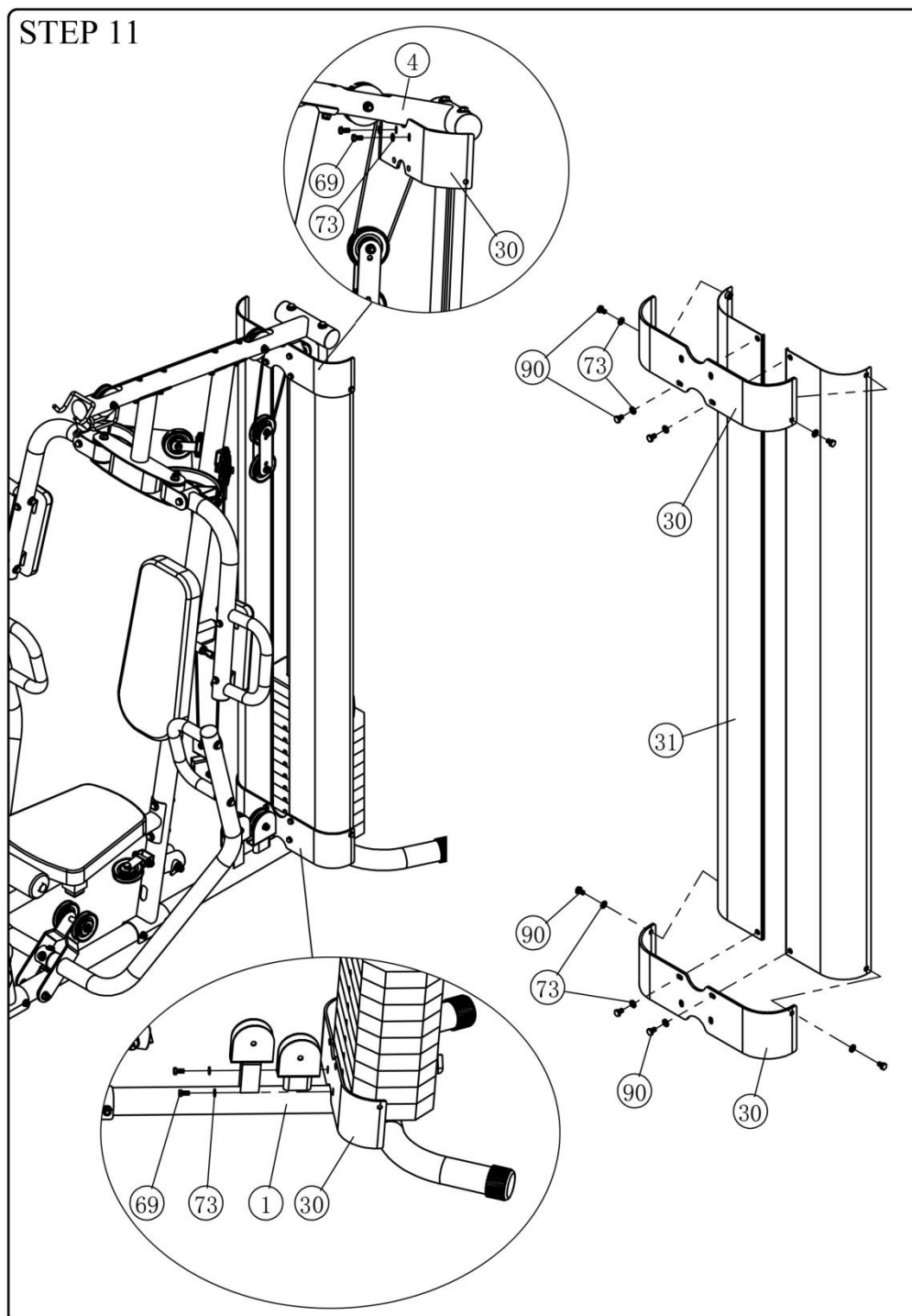
In cazul in care cablul este foarte slabit, ajustati lungimea lantului (#34), folosind inelul de siguranta (#95) sau ajustati scripetele la urmatoarea gaura a componentei (#18).



Pas 11

- a. Atasati componenta (#30) la componenta (#1, #4) folosind (4) suruburi hex. M8*16(#69) si (4) saibe plate $\phi 8$ (#73).

- b. Atasati componenta (#31) la componenta (#30) folosind (8) suruburi hex. M8*12(#90).



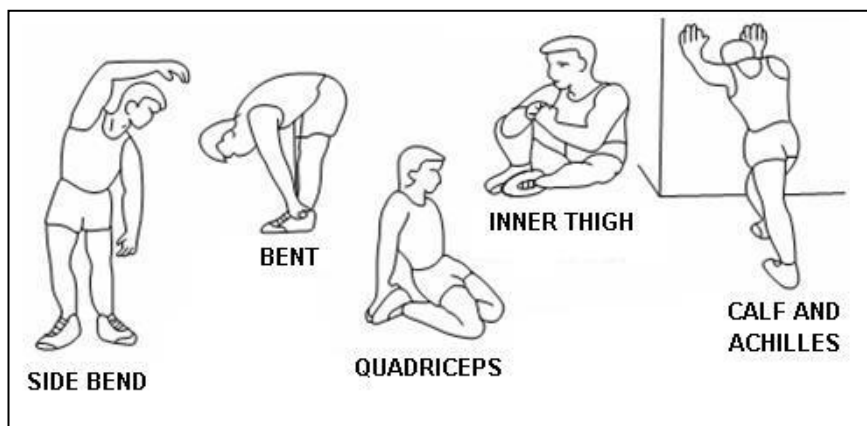
Strangeti cu cheia toate suruburile.

Felicitari! Ati finalizat asamblarea aparatului multifunctional Tytan 9.

Verificati ca toate cablurile sa fie corect asezate pe scripeti inainte de utilizare, iar suruburile sa fie bine stranse. Cablurile trebuie ajustate in cadrul primelor utilizari ale aparatului.

Aparatul multifunctional Tytan 9 este indicat pentru antrenarea tuturor grupelor musculare. Aparatul multifunctional **TYTAN 9** apartine clasei H si nu este indicat pentru uz comercial, terapeutic sau reabilitare.

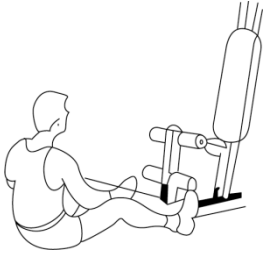
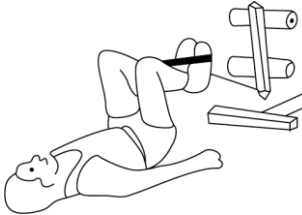
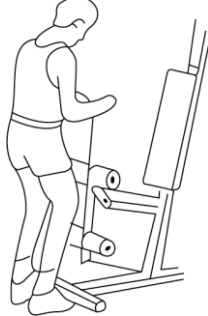
EXERCITII DE INCALZIRE

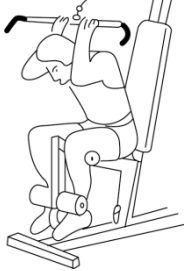


1. Incalzire

Pentru a preveni accidentarile, este recomandat sa realizati cateva exercitii de incalzire inainte de fiecare antrenament. Va recomandam sa efectuati exercitiile din imaginea alaturata, fiecare exercitiu trebuie efectuat minim 30 secunde.

2. Exerciitii la aparat

1  Ramat la scripete inferior Fixati bara "t" la scripetele inferior, stati cu picioarele sprijinite de cadru. Cu picioarele usor indoite, arcuiti-va spatele si trageți bara inspre talie.	2  Ridicari ale genunchilor Fixati bara "t" la scripetele inferior intindeti-va pe spate cu picioarele aproape drepte, indoiti degetele si asezati bara intre picioare. Ridicati genunchii inspre piept cat de mult posibil.	3  Flexii biceps Fixati bara "t" la scripetele inferior si stati in picioare cu bratele drepte si coatele apropiate de corp. Executati flexii cu bara cat de sus posibil.
4  Flexia antebratului pe brat Fixati bara "t" la scripetele inferior asezati-va pe scaun si aplecati-va in fata, apucati bara si sprijiniti coatele pe suportul pentru brate, apoi executati flexii cu bara cat de sus este posibil.	5  Flexia antebratului pe brat-priza inversa Exercitiul este asemanator cu cel anterior, cu diferenta ca trebuie sa apucati bara cu palmele orientate in jos, pentru antrenarea muschilor antebratelor.	6  Flexia incheieturilor Fixati bara "t" la scripetele inferior si asezati antebratele pe rolele de spuma in timp ce apucati bara. Executati flexii de la nivelul incheieturilor.

7  Flexia picioarelor Acest exercitiu se executa cu fiecare picior pe rand. Fixati rolele de spuma la gaura superioara. Sprijiniti genunchiul de rola de spuma superioara, iar cu gamba piciorului, ridicati rola inferioara de spuma.	8  Extensia picioarelor Fixati rolele de spuma la gaura inferioara, plasati picioarele sub rolele inferioare. Indeti usor picioarele in timp ce va tineti cu mainile de partea inferioara a scaunului.	9  Abdomene Fixati bara "t" la scripetele superior iar rolele de spuma la gaura inferioara. Asezati-va picioarele sub rolele inferioare. Apucati bara, aplecati-va de la nivelul taliei inainte cat de jos este posibil.
10  Pullover cu bratele intinse Fixati bara "t" la scripetele superior, sprijiniti-va de spatar, apucati manerele cu bratele intinse. Trageti bara in jos, cat de mult posibil, aplecati-va usor in fata.	11  Tractiuni la helcometru Fixati bara helcometru la scripetele superior, apucati manerele si asezati-va coapsele peste rolele de spuma superioare, iar picioarele sub rolele de spuma inferioare. Arcuiti-va spatele si trageti bara inainte spre piept.	12  Fluturari (pec-dec flyes) Sprijiniti-va antebrațele pe captuseala manerelor si impingeti cu ajutorul coadelor, nu a mainilor.
13  Impins vertical 1)Ajustati inaltimea scaunului astfel incat manerele presei pentru brate sa fie la nivelul pieptului. 2)Impingeti manerele pentru o extensie completa. Schimbati priza, de la orizontala la verticala, pentru a izola diferite grupe musculare. 3)Repetati miscarea de cate ori doriti.		



Importator si Distribuitor in Uniunea Europeana

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Apuseni nr.1, Deva, jud. Hunedoara, Tel: +40354 88 22 22

email: comenzi@sport-mag.ro

Web: www.sport-mag.ro