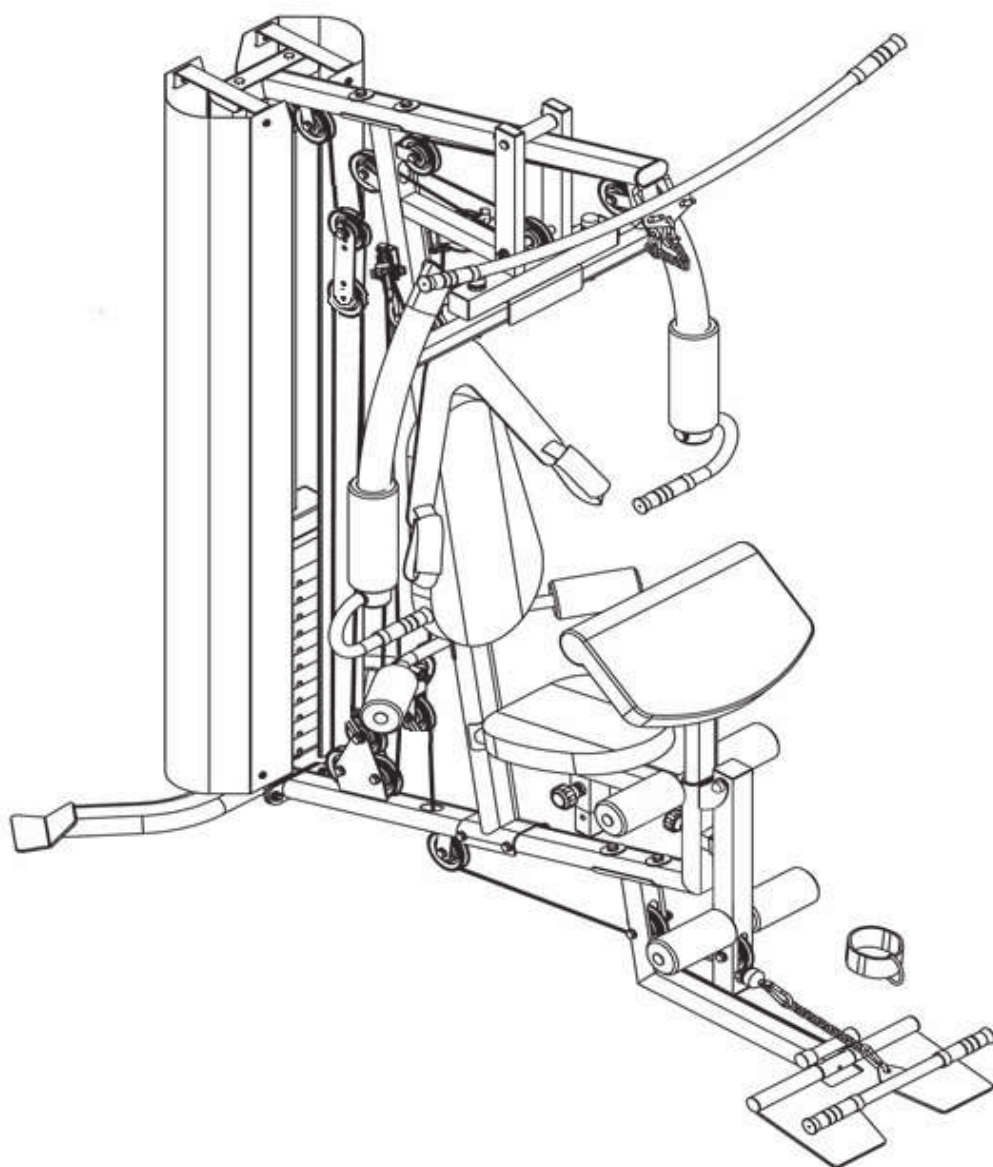


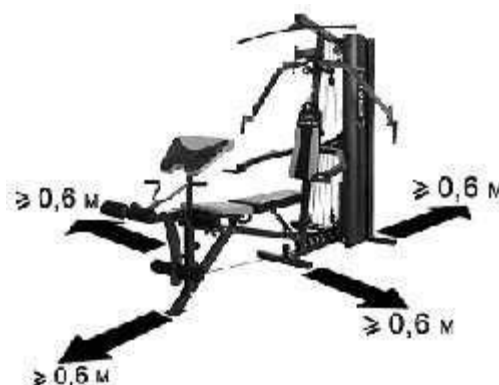
MANUAL DE UTILIZARE
Aparat multifunctional TYTAN 7



INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA IMPORTANTE

Acest produs a fost conceput doar pentru uz casnic și construit pentru o siguranță optimă. Vă rugăm să citiți următoarele măsuri de siguranță:

1. Înainte de a începe orice program de exerciții, ar trebui să vă consultați medicul pentru a determina dacă aveți vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc major pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră, ori vă poate împiedica să utilizați aparatul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau tulburări de echilibru.
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru a face exerciții, faceți întotdeauna câteva exerciții de întindere pentru a vă încălzi corespunzător. Fii conștient de semnalele corpului tău. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opreți antrenamentul dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație amețeli sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să consultați medicul înainte de a continua cu programul de exerciții fizice. Riscurile pentru sănătate pot rezulta din antrenamentul incorect sau excesiv. Copiii și animalele nu trebuie să aibă acces la aparat.
3. Utilizați echipamentul pe o suprafață plană și solidă, cu un covoras de protecție pentru podea sau covor.
4. Mutați toate obiectele ascuțite din apropiere. Zona liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât zona de antrenament în direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă și zona pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt poziționate unul lângă celălalt, spațiul zonei libere poate fi împărțit.
5. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual aparatul, inclusiv piesele și benzile de rezistență.
6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte componente sunt bine strânse. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat.
7. Dacă găsiți componente defecte în timp ce asamblați sau verificați echipamentul sau dacă auziți vreun zgomot neobișnuit de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă.
8. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată. Nu inserați obiecte în aparat.
9. Fii conștient de toate reglementările și părțile aparatului care pot deranja în timpul exercițiilor. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru deteriorări și/sau uzură.
10. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timp ce utilizați echipamentul. Evitați să purtați îmbrăcăminte largă, care poate fi prinsă în aparat sau care poate restricționa sau împiedica mișcarea.
11. **Echipamentul a fost testat și certificat conform EN ISO 20957-1 sub clasa H. Nu este potrivit pentru uz terapeutic.**
12. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și/sau folosiți asistență. Echipamentul este conceput numai pentru adulți. Țineți copiii departe de echipament. Asamblați produsul așa cum este descris în acest manual. Folosiți numai piese din set. Verificați toate piesele cu lista de piese din manual.



ATENȚIE: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU NE ASUMAM NICIO RESPONSABILITATE PENTRU RĂNIREA PERSONALĂ SAU DAUNELE PROPRIETĂȚII CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA NECORESPUNZĂTOARE A ACESTUI PRODUS.

SPECIFICAȚII

Greutate – 142.5 kg
Dimensiuni - 151 x 116 x 205 cm
Greutate maxima utilizator – 120 kg

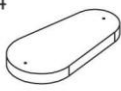
MENTENANTA

Aparatul dumneavoastră a fost proiectat cu grijă pentru a necesita întreținere minimă. Pentru a asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele:

Păstrați produsul curat ștergând transpirația, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare. Asigurați-vă întotdeauna că benzile sunt sigure și nu prezintă semne de uzură.

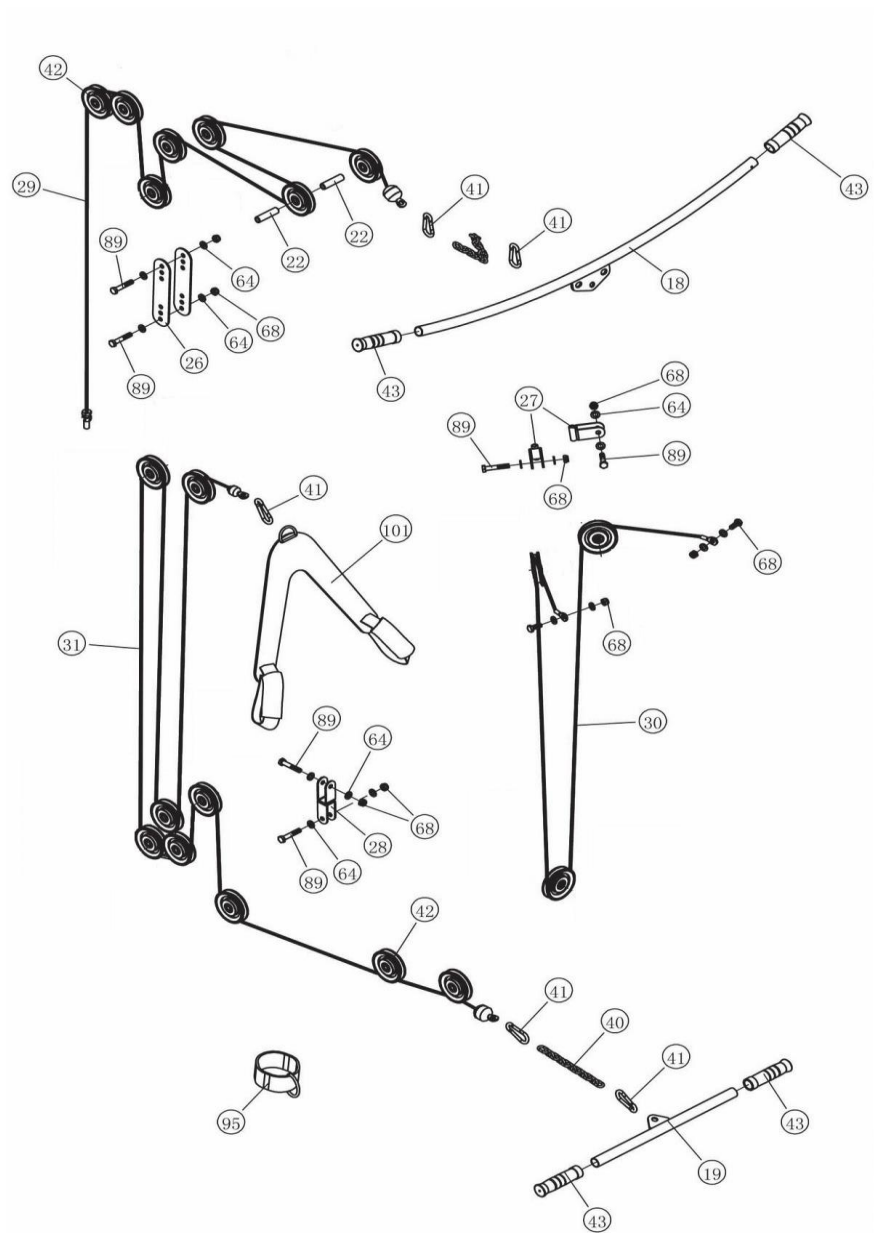
Verificați în mod regulat strângerea piulițelor și șuruburilor.

LISTA COMPONENTE

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	

NR.	DENUMIRE	BUC.	NR.	DENUMIRE	BUC.
1	cadru principal baza	1	58	tampon U	2
2	baza tija ghidare	1	59	bucsa plastic scripete	2
3	stalp vertical	1	60	bucsa Ø 16	4
4	bara superioara	1	61	bucsa Ø 19	2
5	suport picioare	1	62	saiba grower Ø 10	1
6	tub	1	63	saiba Ø 8	2
7	suport brate fluturari	1	64	saiba Ø 10	69
8	brat drept	1	65	saiba Ø 16	2
9	brat stang	1	66	saiba mare Ø 6	16
10	cadru frontal	1	67	saiba mare Ø 10	1
11	tija extensie picioare	1	68	piulita nailon autobl. M10	35
12	brat rezistentă	1	69	piulita nailon autobl. M16	2
13	tija ghidare	2	70	surub M6*12	8
14	manere	2	71	surub hex. M8 * 20	2
15	ax	1	72	surub hex. M8 * 55	2
16	tub lung rola spuma	1	73	surub hex. M10 * 25	6
17	tub scurt rola spuma	1	74	surub hex. M10 * 45	9
18	bara tractiuni	1	75	surub hex. M10 * 60	5
19	bara inferioara ramat	1	76	surub hex. M10 * 65	2
20	cadru role spuma	1	77	surub hex. M10 * 70	2
21	bucsa inalta	2	78	surub hex. M10 * 95	1
22	tub	2	79	surub hex. M10 * 100	2
23	bucsa scripete	2	80	surub M10*20	2
24	captuseala spatari	1	81	surub hex. M10 * 160	1
25	captuseala scaun	1	82		
26	placa scripete	2	83	manson 50*38	1
27	suport scripete fluturari	2	84	manson 80*40	1
28	suport incrucisat scripete	1	85	capac Ø10	2
29	cablu tractiuni	1	86	capac Ø16	2
30	cablu fluturari	1	87	bolt bloca	2
31	cablu extensii picioare	1	88	surub hex. M6*20	8
32	greutate superioara	1	89	surub hex. M10*45	7
33	greutate	1	90	surub M10*45	2
34	saiba greutate	1	91	suport banca scott	1
35	bucsa greutate	1	92	suport brate	1
36	bolt greutate	1	93	cadru ajustare scaun	1
37	selector greutate	1	94	manson Ø 60	2
38	bolt-L	1	95	curea glezna	1
39	tampon greutate	2	96	suport carcasa superior	1
40	lant 500 mm	2	97	suport carcasa inferior	1
41	carabina	5	98	carcasa stiva greutate	2
42	scripete	19	99		
43	prindere	6	100		
44	spuma Ø 90 *245	2	101	ham abdomen	1
45	role spuma Ø 80*160	6			
46	placa cauciucata	1			
47	dop Ø 25	8			
48	dop Ø 32	2			
49	dop 25*50	2			
50	dop 38*38	4			
51	dop 50*50	4			
52	dop PT80*40	3			
53	dop PT60*30	2			
54	capac 38*38	2			
55	capac Ø 25	2			
56	bolt	1			
57					

DIAGRAMA

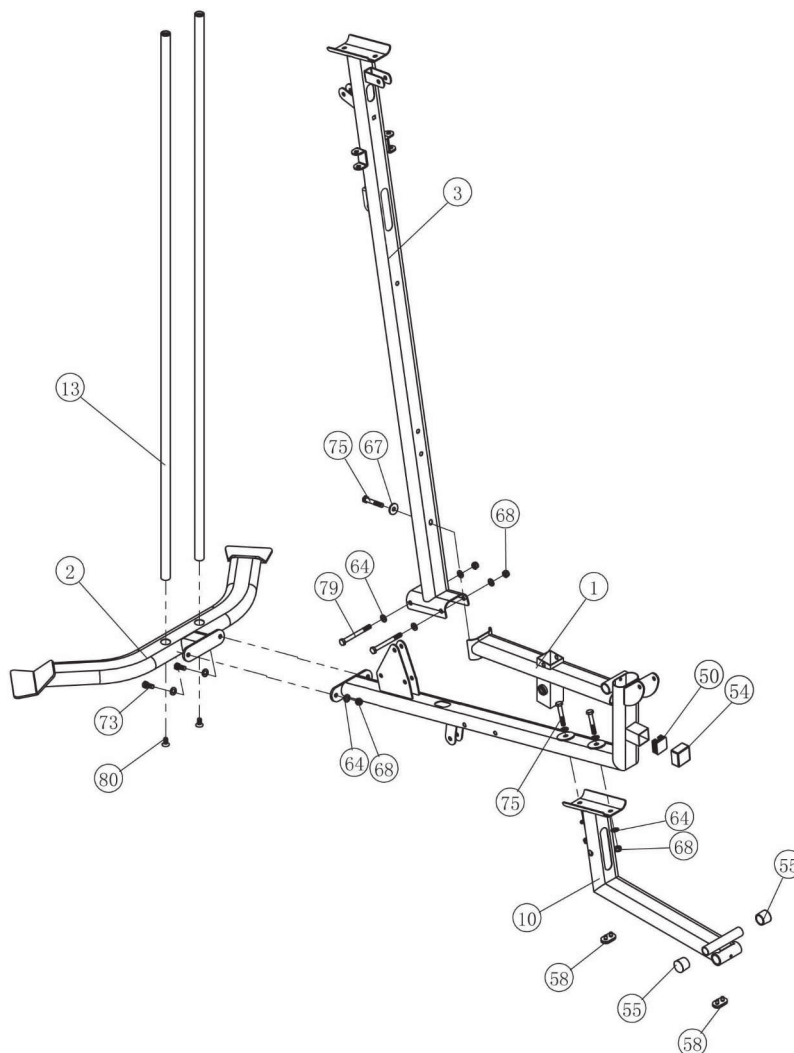


INSTRUCIUNI ASAMBLARE:

Note:

1. Șaiba trebuie plasată la ambele capete ale tuturor șuruburilor (înaintea capului șurubului și înaintea piuliței), dacă nu se specifică altfel în aceste instrucțiuni. Strângeți manual toate șuruburile la asamblarea inițială și, în final, strângeți cu cheia odată ce întreaga structură este ridicată.
2. Unele componente pot fi pre-asamblate din fabrică.
3. Asamblarea necesită asistența unei alte persoane.

PAS 1

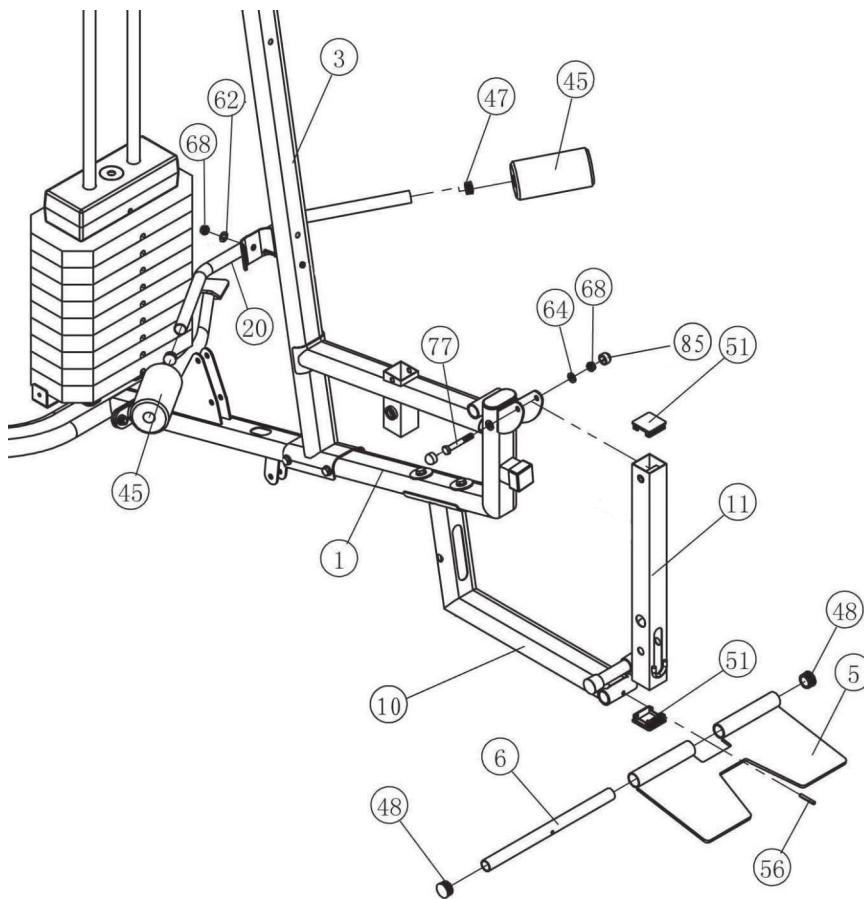


1. Inserați 2 tije de ghidaj (13) în gaurile bazei (2). Fixați tije (13) cu 2 șuruburi M10x20 (80).
2. Inserați dopul 38x38 (50) în cadrul de baza principal (1). Instalați capacul 38x38 (54) la cadrul de baza principal (1).
3. Atașați baza tije de ghidare (2) la cadrul de baza principal (1) și fixați cu 2 piulițe M10 (68), 2 șuruburi hex. M10x25 (73), și 4 saibe $\phi 10$ (64).
4. Instalați 2 capace $\phi 25$ (55) la capetele tubului circular, în fața cadrului frontal (10). Instalați tamponul U (58) la cadrul frontal (10).
5. Atașați cadrul frontal (10) la partea din față a cadrului de baza principal (1) cu 2 șuruburi hex. M10x60 (75), 2 piulițe M10 (68) și 4 saibe $\phi 10$ (64).

Nota: Strângeți cu cheia șuruburile M10x20 (80) și (2) șuruburile M10x25 (73) pentru blocarea componentei (1, 2, 13). Strângeți cu mâna celelalte șuruburi.

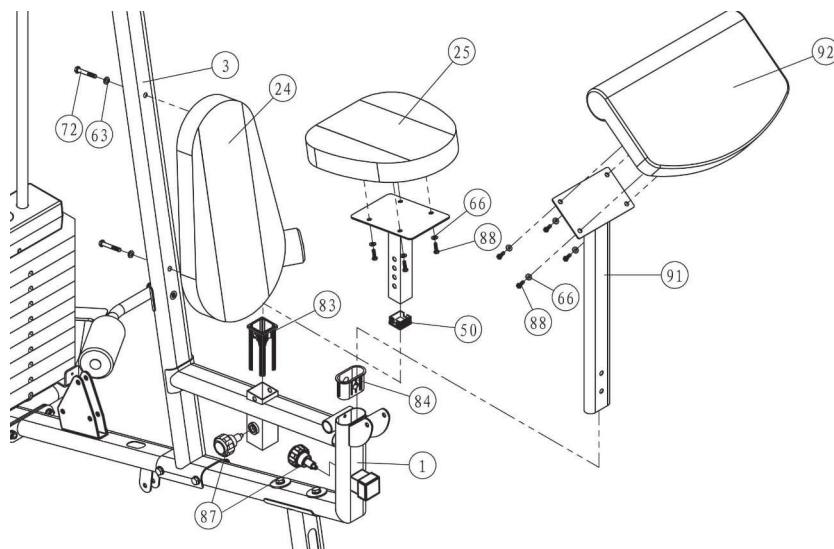
PAS 4

1. Inserati doua dopuri 50x50 (51) la bratul pentru extensie picioare (11).
2. Atasati bratul (11) la cadrul de baza principal (1) cu o piulita M10 (68), si un surub hex. M10x70 (77), si doua saibe $\phi 10$ (64), 2 capace pentru piulite $\phi 10$ (85).
3. Aliniati tubul suportului pentru picioare (5) cu gaura de pe cadrul frontal (10). Apoi inserati axul (6) in gaura.
4. Aliniati gaura mica de la nivelul axului (6) cu gaura mica a cadrului frontal (10). Apoi inserati boltul (56) prin gaura.
5. Inserati doua dopuri $\phi 32$ (48) in suportul pentru picioare (5).
6. Inserati doua dopuri $\phi 25$ (47) in cadrul rolelor de spuma (20).
7. Atasati cadrul rolelor de spuma (20) la stalpul vertical (3) si fixati cu o piulita M10 (68), o saiba grower $\phi 10$ (62).
8. Glisati rola de spuma $\phi 80 \times 160$ (45) pe cadru (20).



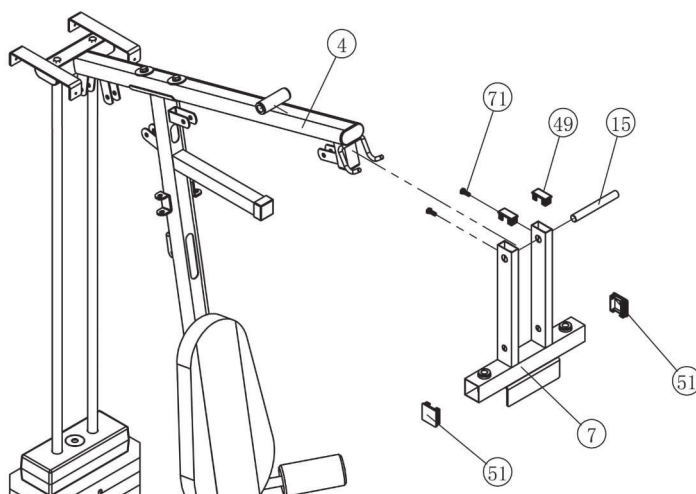
PAS 5

1. Atasati captuseala spatelui (24) la stalpul vertical (3) si fixati cu 2 suruburi hex. M8x55 (72), si 2 saibe $\phi 8$ (63).
2. Inserati dopul 38x38 (50) in cadru ajustare scaun (93).
3. Atasati captuseala scaunului (25) pe cadrul de ajustare scaun (93) si fixati cu 4 suruburi hex. M6x20 (88) si 4 saibe mari $\phi 6$ (66).
4. Inserati mansonul (83) pe cadrul de baza principal (1), apoi inserati cadru ajustare scaun (93) in manson (83).
5. Ajustati inaltimea captuselei scaunului (25), apoi inserati boltul de blocare (87).
6. Atasati suportul pentru brate (92) la suportul vertical (91), fixati cu 4 suruburi M6x20 (88), 4 saibe mari $\phi 6$ (66).
7. Inserati mansonul (84) in cadrul de baza principal (1), apoi inserati suportul vertical (91) in manson (84).
8. Ajustati inaltimea suportului pentru brate (92) si fixati cu boltul de blocare (87).



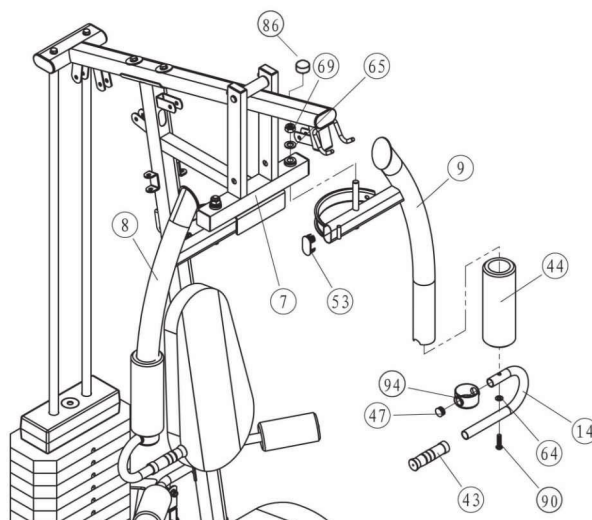
PAS 6

1. Inserati 2 dopuri 50x50 (51) si dopuri 25x50 (49) in suportul pentru fluturari brate (7).
2. Atasati suportul (7) la bara superioara (4) folosind axul (15). Apoi fixati axul (15) cu 2 suruburi hex. M8x20 (71).



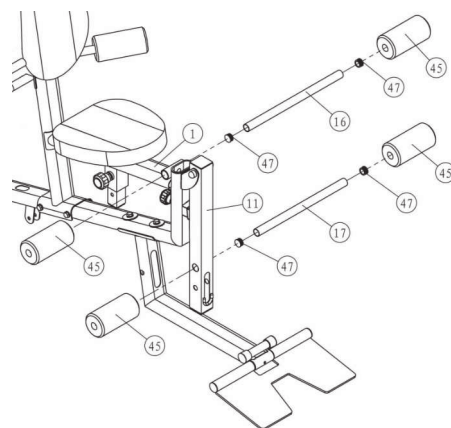
PAS 7

1. Inserati dopul PT60x30 (53) in bratul stang pentru fluturari (9). Inserati 2 dopuri $\varnothing 25$ (47) in manere (14).
2. Glisati materialul de spuma $\varnothing 90 \times 245$ (44) pe bratul stang (9). Glisati prinderea (43) pe maner (14).
3. Atasati bratul stang (9) la suport (7) si fixati cu o piulita M16 (69), o saiba $\varnothing 16$ (65) si un capac $\varnothing 16$ (86).
4. Glisati manerul (14) prin gaura rotunda a mansonului (94), apoi atasati manerul (14) la bratul stang pentru fluturari (9) si fixati cu un Surub hex. M10x45 (90) si o saiba $\varnothing 10$ (64).
5. Asamblati celalalt brat (8) folosind aceeași metoda.



PAS 8

1. Inserati 4 dopuri $\varnothing 25$ (47) in tuburile lungi (16) si tuburile scurte (17).
2. Glisati tubul lung (16) prin gaura rotunda a cadrului de baza principal (1). Glisati 2 role de spuma $\varnothing 80 \times 160$ (45) pe tubul lung (16).
3. Glisati tubul scurt (17) prin gaura rotunda a bratului pentru extensii picioare (11). Glisati 2 role de spuma $\varnothing 80 \times 160$ (45) pe stubul scurt (17).

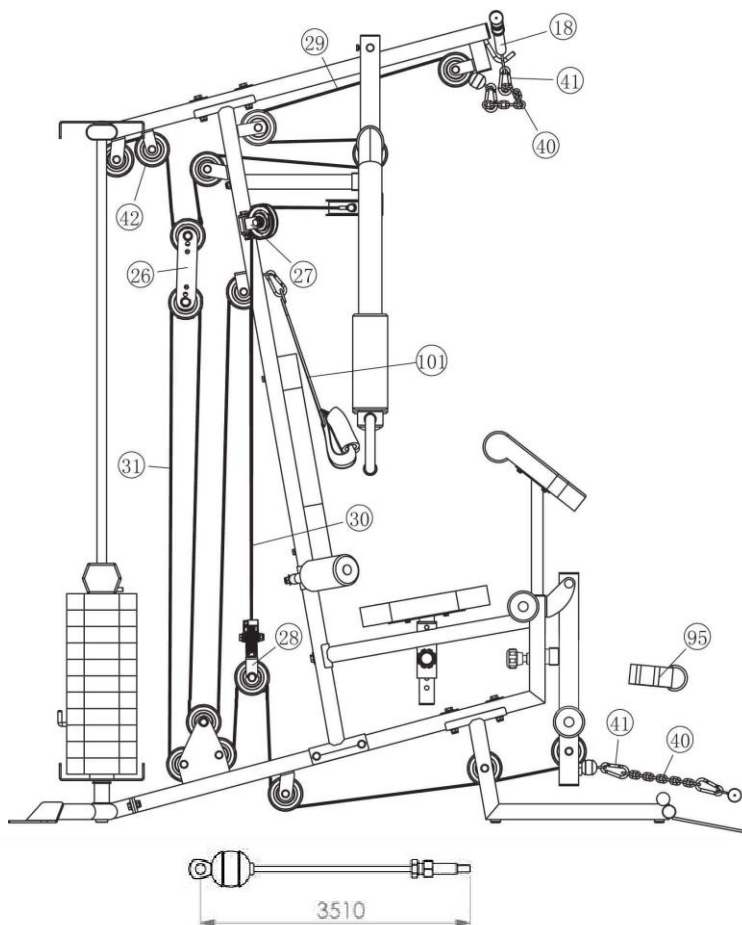


4. PAS 9.

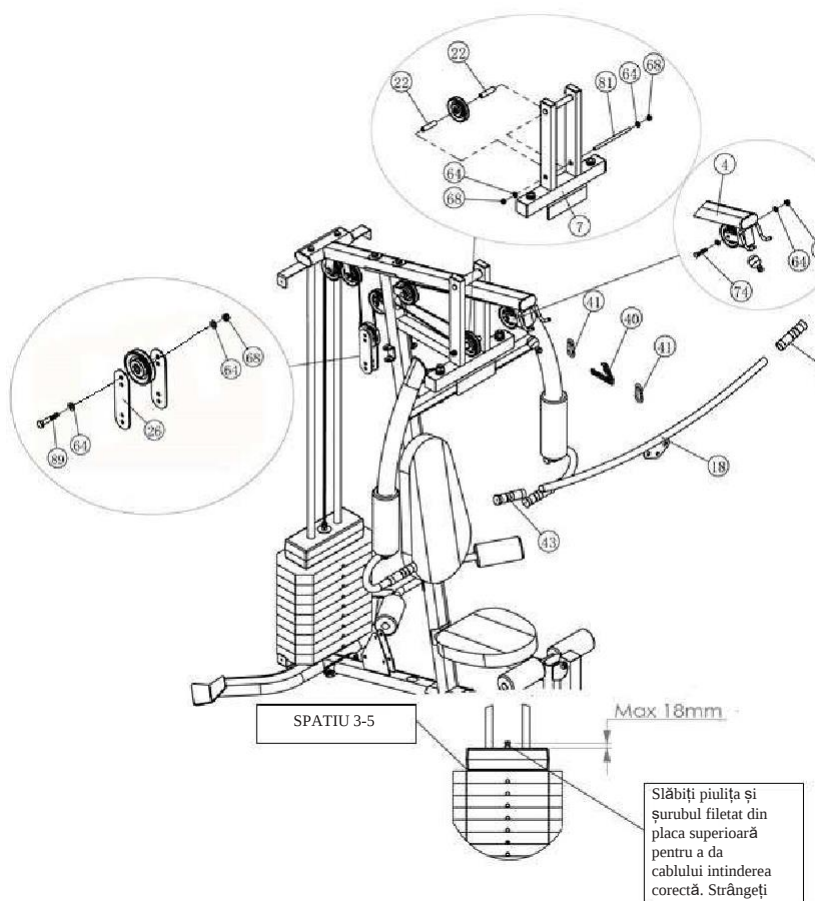
DIAGRAMA ASAMBLARE CABLURI

Dupa finalizarea asamblarii, verificati daca cablul este tensionat . (O tensionare corecta presupune sa ramana un spatiu de 3- 5mm intre placa superioara si stiva de greutate).

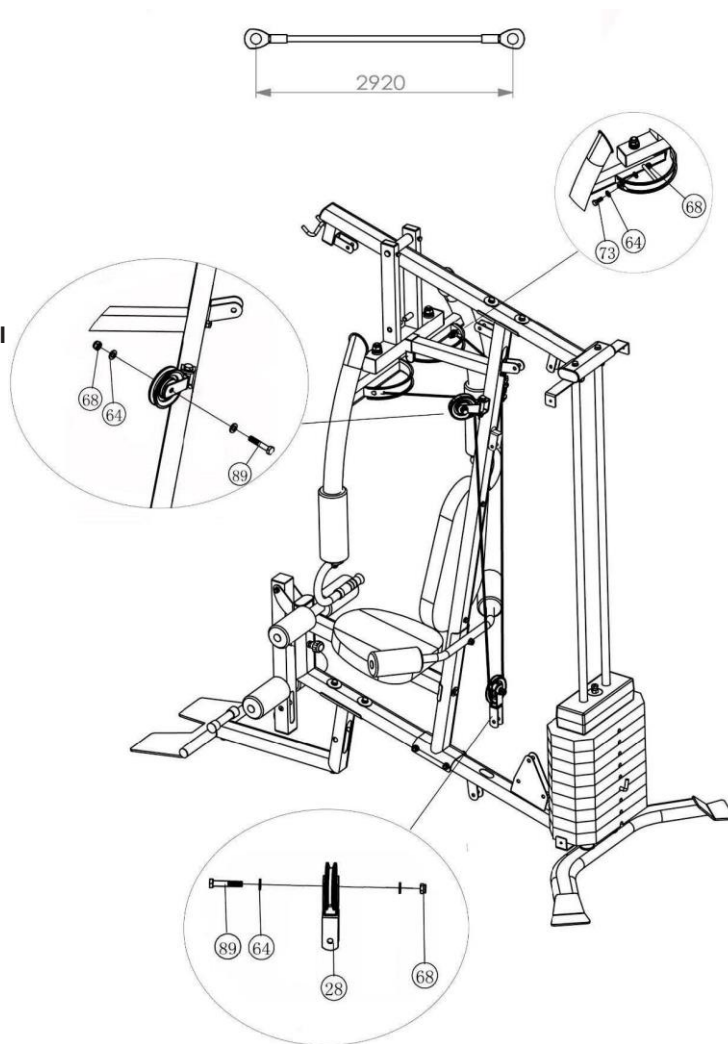
Daca cablul este prea slabit, ajustati prin strangerea surubului din partea superioara a stivei de greutate sau strangeti componenta (26).



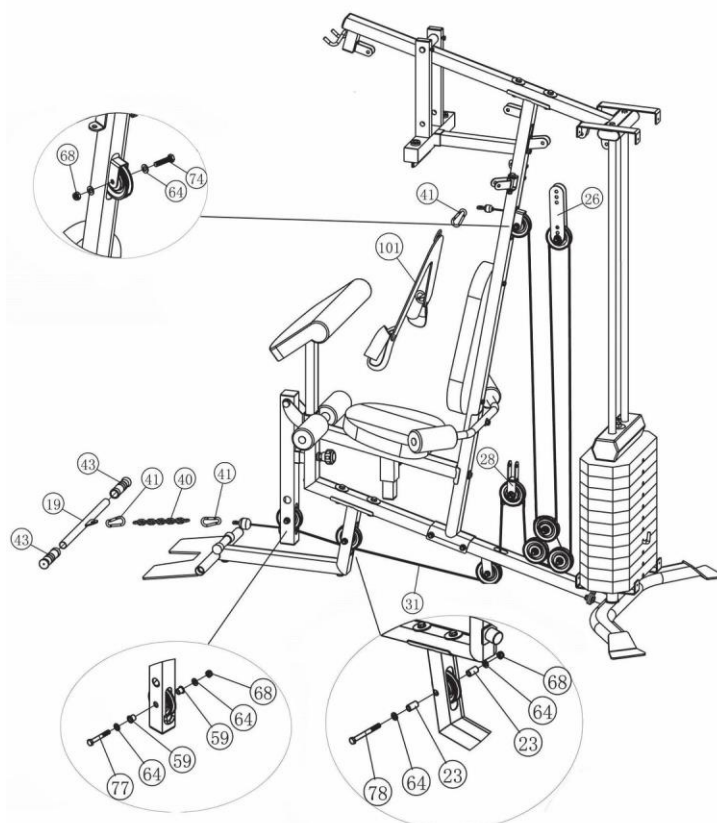
CABLU TRACTIUNI



**CABLU FLUTURARI
BRATE**

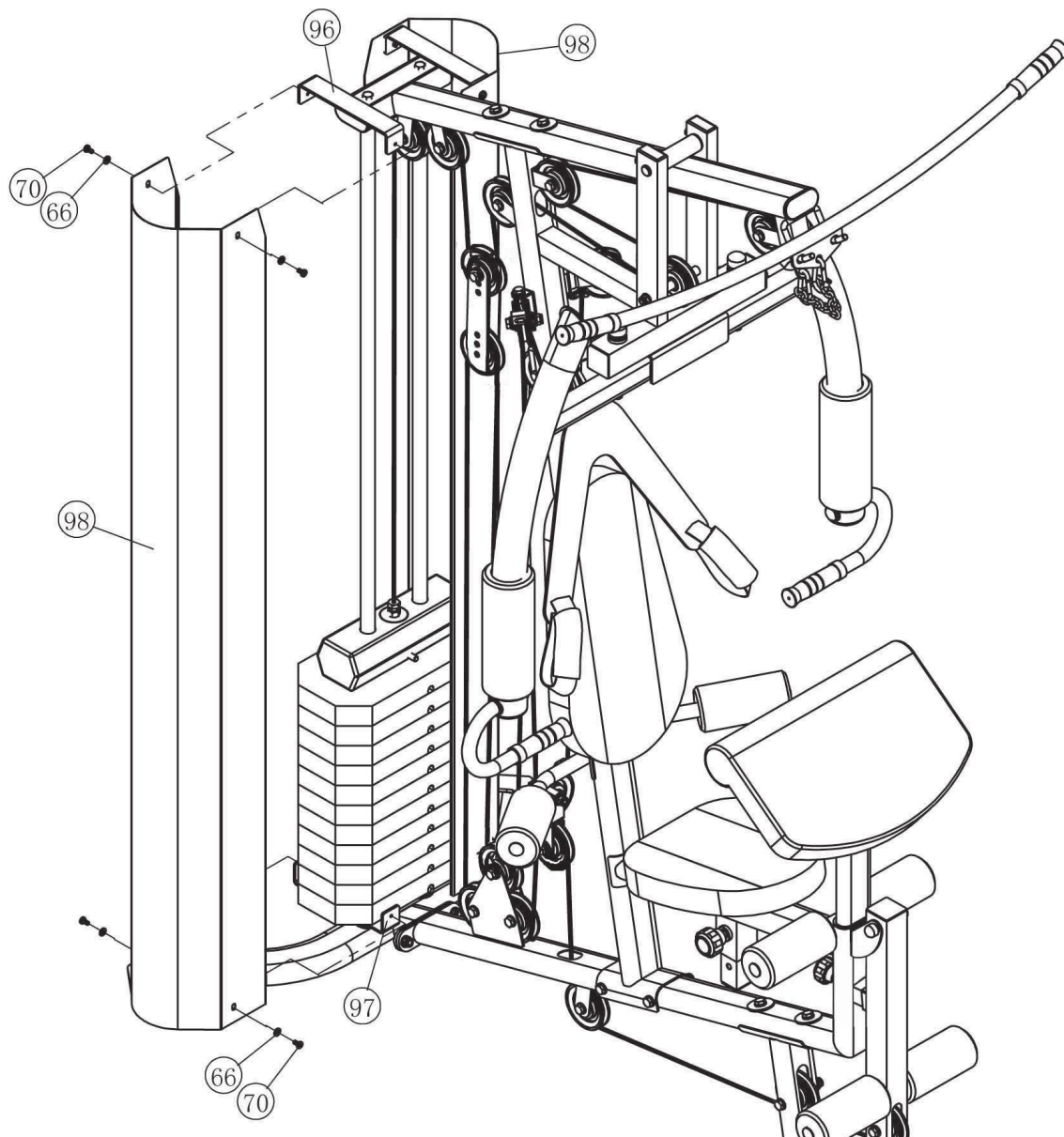


**CABLU EXTENSII
PICIOARE**



PAS 10.

1. Atasati carcasele stivei de greutate (98) la suportul din partea superioara (96) si partea inferioara (97) folosind 8 suruburi M6x12 (70) si 8 saibe mari $\phi 6$ (66).



Folositi cheia pentru a strânge toate șuruburile și piulițele.

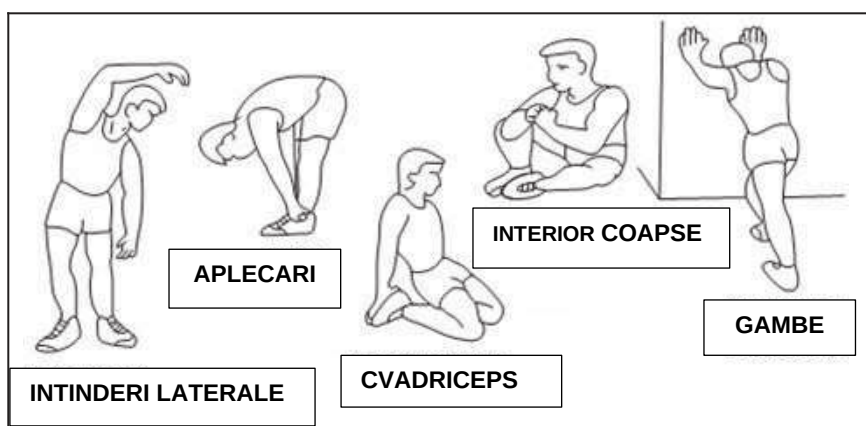
Aparatul multifunctional ar trebui acum să fie complet asamblat.

Vă rugăm să verificați dacă toate șuruburile sunt strânse și cablurile sunt așezate corect pe toți scripetii înainte de utilizare. Este posibil să fie necesare ajustări ale cablurilor în timpul primei sesiuni de utilizare.

REFERINTE

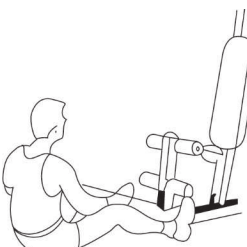
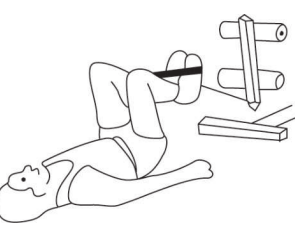
Aparatul multifunctional este utilizat pentru toate exercițiile corporale. Aparatul TYTAN 7 este un produs de clasa H. Acesta nu este destinat utilizării pentru terapie sau reabilitare.

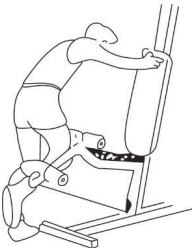
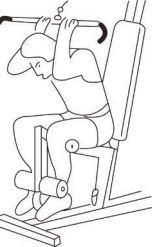
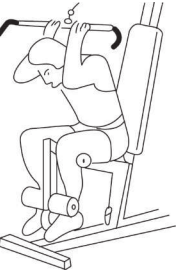
EXERCITII DE INCALZIRE



INCALZIRE: Pentru a preveni rănirea și a maximiza performanța, vă recomandăm ca fiecare perioadă de antrenament să înceapă cu încălzire. Vă sugerăm să faceți următoarele exerciții ca în schița alăturată. Fiecare întindere durează cel puțin 30 de secunde.

1. Exerciții

1  Ramat la scripete inferior (trapezius- latissimus dorsiector spinal)	2  Ridicari ale genunchilor (hit flexors-rectus abdominis)	3  Flexii biceps (biceps-forearm flexors)
--	---	---

4  Flexii brate (biceps-forearm flexors)	5  Flexii brate-prindere inversa (biceps-cu target pe muschii antebratelor)	6  Flexii incheieturi (forearm flexors)
7  Flexii picioare (grup hamstring)	8  Extensii picioare (quadiceps)	9  Abdomene (rectus abdominis-serratus-lower latissimus dorsi)
10  Tractiuni cu bratele intinse (latissimus dorsi-serratus-pectorals)	11  Tractiuni fata (latissimus dorsi-posterior Deltoidbiceps brachialis)	12  Fluturari (pec-dec flyes) (pectoralis)

13



Presa piept