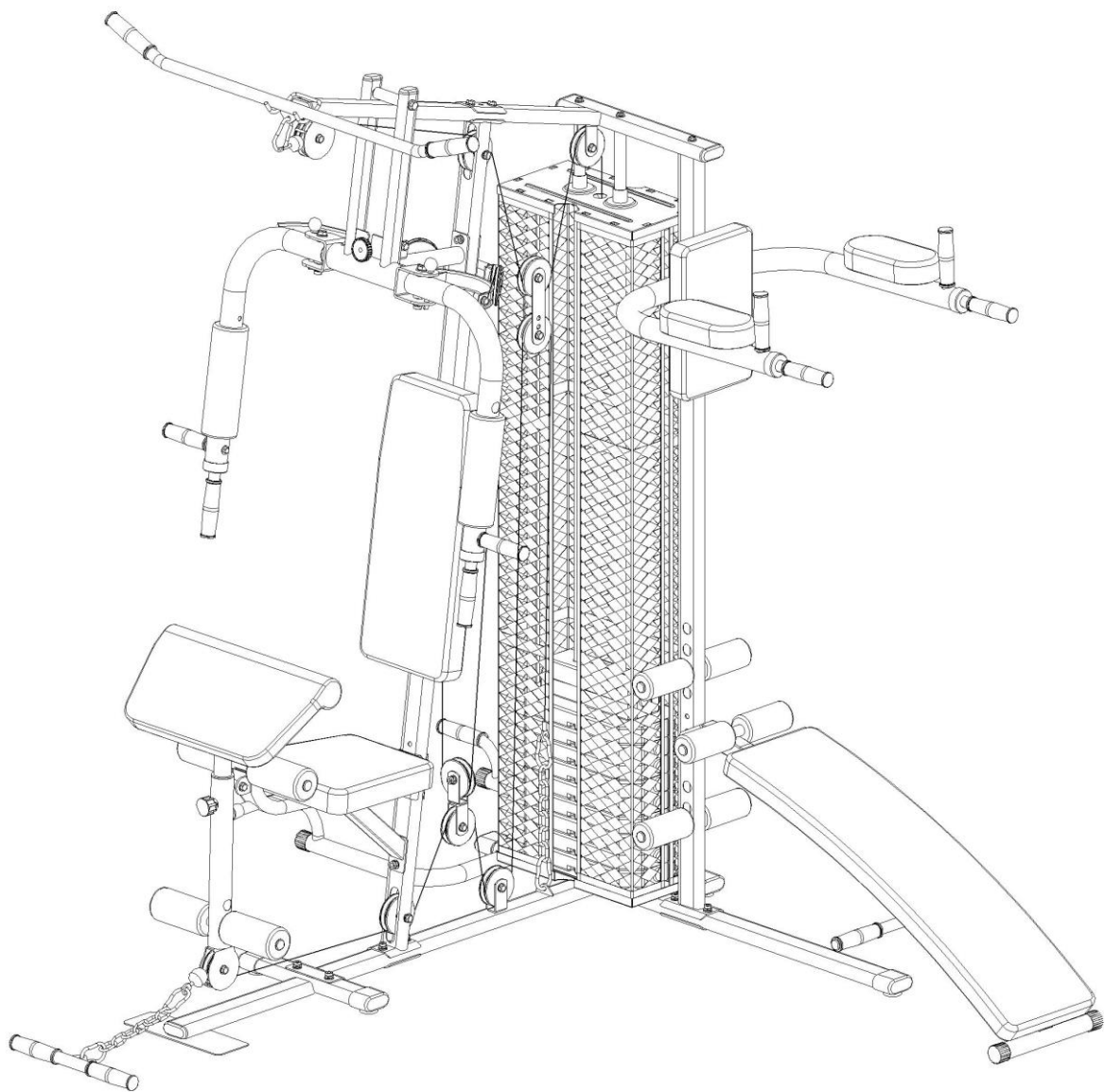


MANUAL DE UTILIZARE

APARAT MULTIFUNCȚIONAL HMS TYTAN

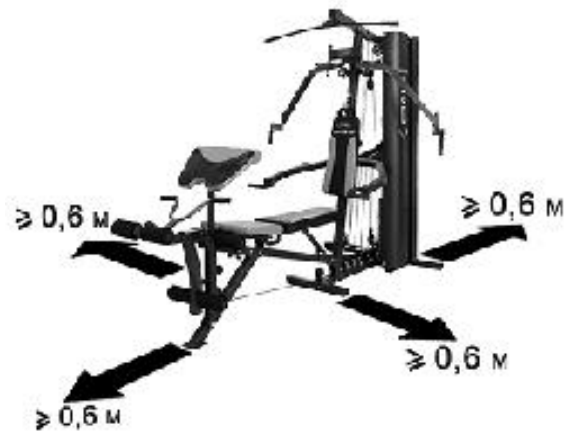


MANUALUL UTILIZATORULUI

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Acest produs a fost conceput numai pentru uz casnic și construit pentru o siguranță optimă. Rețineți următoarele măsuri de siguranță:

1. Înainte de începerea oricărui program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului pentru a afla dacă aveți orice fel de afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau vă pot împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care afectează frecvența cardiacă, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau tulburări de echilibru.
2. Înainte de a folosi acest echipament pentru a vă antrena, întotdeauna faceți exerciții de întindere pentru a fi încălziti corespunzător.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriti exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere a pieptului, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice. Leziuni la adresa sănătății pot rezulta din instruirea incorectă sau excesivă.
4. În timpul exercițiilor și după țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață solidă și plană cu o suprafață de protecție pentru podeaua sau covorul dvs. Mutați toate obiectele ascuțite.
6. Zona liberă trebuie să fie de cel puțin 0,6 m în jurul echipamentului în direcțiile din care este accesat echipamentul. Zona liberă trebuie să includă și zona de demontare de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă celălalt, este posibilă împărțirea valorii zonei libere.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv componentele hardware și rezistența.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte articulații sunt bine strânse.
9. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți un zgomot neobișnuit care provine de la echipament în timpul utilizării, opriți. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost corectată.
10. Nu introduceți obiecte în nici un fel de deschideri.
11. Fiți conștienți de toate componentele de reglare și construcție care pot perturba antrenamentul.
12. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorare și / sau uzură.
13. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați purtarea de haine libere care pot fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
14. Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu EN ISO 20957-1 în clasa H. Nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.
15. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați aparatul astfel încât să nu vă răniți spatele. Utilizați întotdeauna tehnici



adecvate de ridicare și / sau folosiți asistență.

16. Echipamentul este destinat exclusiv pentru adulți. Păstrați copiii nesupravegheați departe de echipament.

17. Asamblați acest aparat conform descrierii din acest manual. Utilizați numai componente din set. Verificați toate piesele cu lista pieselor.

AVERTISMENT: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE UTILIZAREA UNUI ECHIPAMENT FITNESS. PRODUCĂTORUL NU ÎȘI ASUMĂ NICIO RESPONSABILITATE PENTRU PIERDERI PERSONALE SAU DAUNE DE PROPRIETATE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS

SPECIFICAȚII

Greutate - 142,5 kg

Dimensiuni - 151 x 116 x 205 cm

Greutatea maximă a utilizatorului - 100 kg

ÎNTREȚINERE











Unitatea dvs. a fost proiectată cu atenție pentru a solicita o întreținere minimă. Pentru a vă asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele:



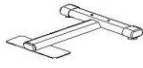











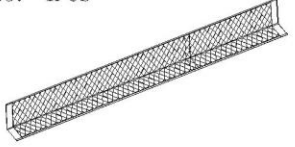

















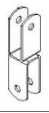
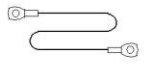








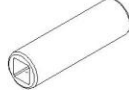
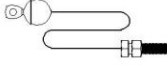













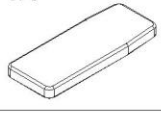










Păstrați aparatul curat, ștergând sudoarea, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare. Asigurați-vă întotdeauna că benzile sunt securizate și nu prezintă semne de uzură. Verificați în mod regulat etanșeitarea piulițelor și a șuruburilor

LISTĂ COMPONENTE

Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Tub bază principal	1	35	Placă ajustare	2
2	Tub bază spate	1	36	Scripete	12
3	Tub bază față	1	37	Bucșă scripete	4
4	Suport superior	1	38	Cârlig siguranță	5
5	Suport vertical	1	39	Cablu 2.	1
6	Suport scaun	1	40	Lanț	2
7	Extensie picioare	1	41	Mâner blocare (M16)	1
8	Tub întărit	1	42	Bucșă oțel	6
9	Suport pernă brațe	1	43	Spumă (250 mm)	2
10	Presă piept	1	44	Cablu 3	1
11	Braț stâng	2	45	Spumă (160 mm)	4
12	Braț drept	1	46	Spumă (140 mm)	6
13	Bară suport T	1	47	Element PVC Φ30x7	4
14	Bară tracțiune spate	1	48	Placă întărită(100mm)	3

15	Bară curbată	1	49	Placă întărită(130mm)	1
16	Bară	4	50	Protecție cauciuc	1
17	Placă oțel	2	51	Element scripete	1
18	Tub burete (370 mm)	1	52	Tragere braț stâng	1
19	Tub burete (390 mm)	1	53	Tragere breț drept	1
20	Tub burete (310 mm)	2	54	Tub lung spumă	1
21	Selector greutate	1	55	Brat stâng tracțiuni	1
22	Bare crom (1820 mm)	2	56	Braț drept tracțiuni	1
23	Plasă oțel	4	57	Scaun	1
24	Greutăți superioare	1	58	Spătar	1
25	Bucșă bloc greutate	1	59	Tub vertical	1
26	Pin $\Phi 10$	1	60	Pernă braț	1
27	Șaibă mare($\Phi 45$)	1	61	Pernă spate(mică)	1
28	Protecție cauciuc	2	62	Pernă braț(mică)	2
29	Greutate	9	63	Pernă bancă abdomene	1
30	Mâner	1	64	Cadru bancă abdomene	1
31	Șurub formă T	1	65	Cârlig	4
32	Scripete scaun	2	66	Suport rotund	2
33	Scripete suport	2	67	Pin blocare 10*85	2
34	Cablu 1.	1	68	Pin blocare 10*150	1

69. 1PC (M12*150) 	83. 1PCS (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. Capac picioar 6PCS

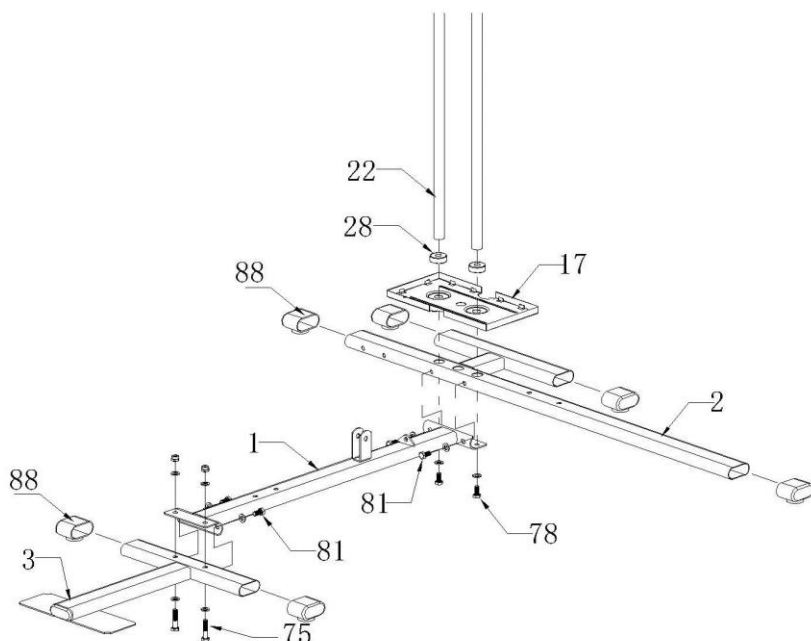
1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC 
6. 2PCS 	7. 1PC 	8. 1PC 	9. 1PC 	22. 2PCS 
10. 1PC 	11. 1PC 	12. 1PC 	13. 1PC 	23. 4PCS 
14. 1PC 	15. 1PC 	16. 4PCS 	17. 1PC 	
18. 1PC 	19. 1PC 	20. 2PCS 	21. 1PC 	24. 1PC 
25. 1PC 	26. 1PC 	27. 1PC 	28. 2PCS 	29. 9PCS 
30. 1PC 	31. 1PC 	32. 2PCS 	33. 1PC 	34. 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 	

INSTRUCȚIUNI ASAMBLARE

PASUL 1

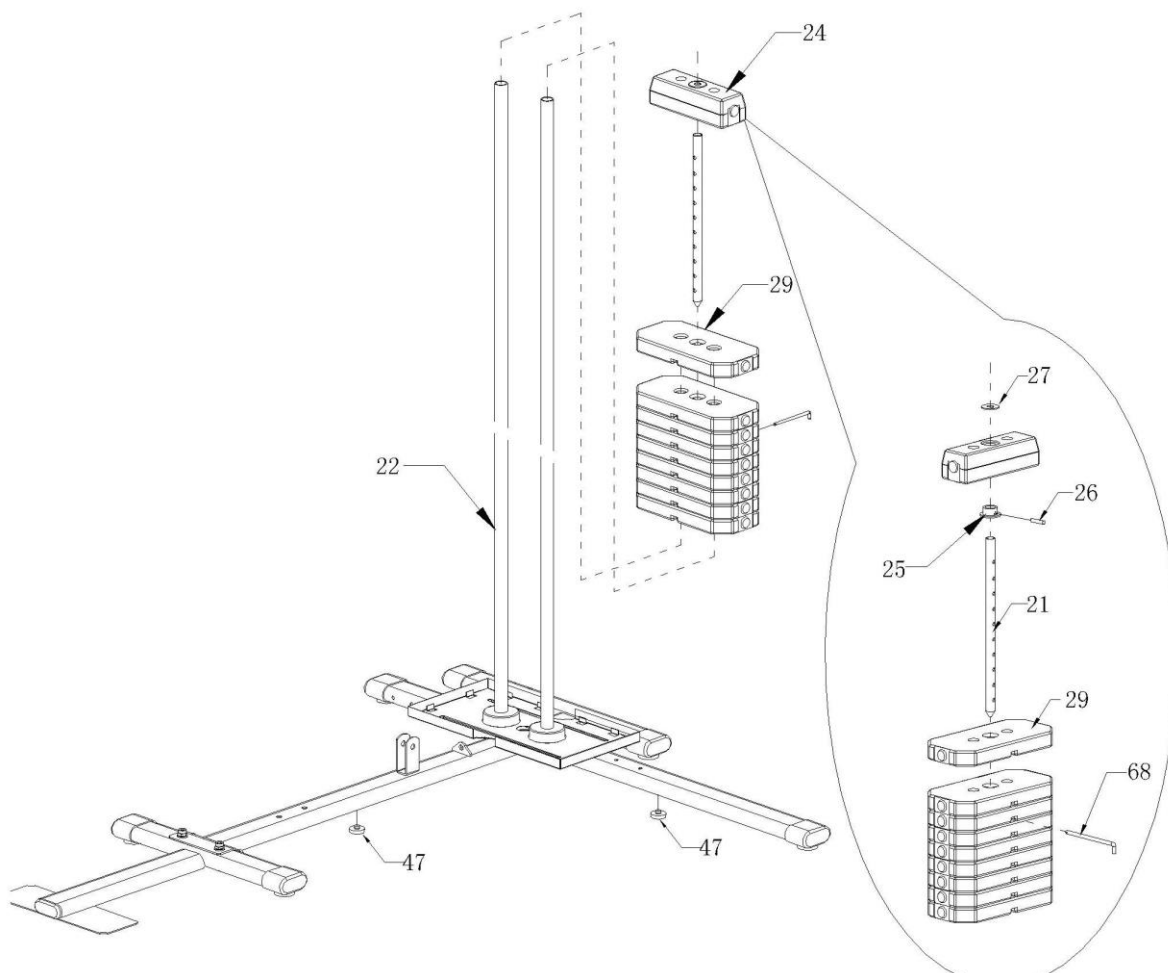
1. Atașați tubul principal de bază (1) în spate tubul de bază (2), bara cromată (22) folosind Șuruburile hexagonale M10x20 (78 - seturi), șaibe și șuruburi hexagonale M8x20 (81-2sets), șaibe.

2. Atașați tubul principal de bază (1) la tubul de bază frontal (3) folosind șuruburi Hex M10x45 (75-2 seturi), șaibe, piulițe și șuruburi hexagonale M8x20 (81-2sets), șaibe.



PASUL 2

1. Atașați greutatea (24, 29) la barele cromate (22) așa cum se arată.



PASUL 3

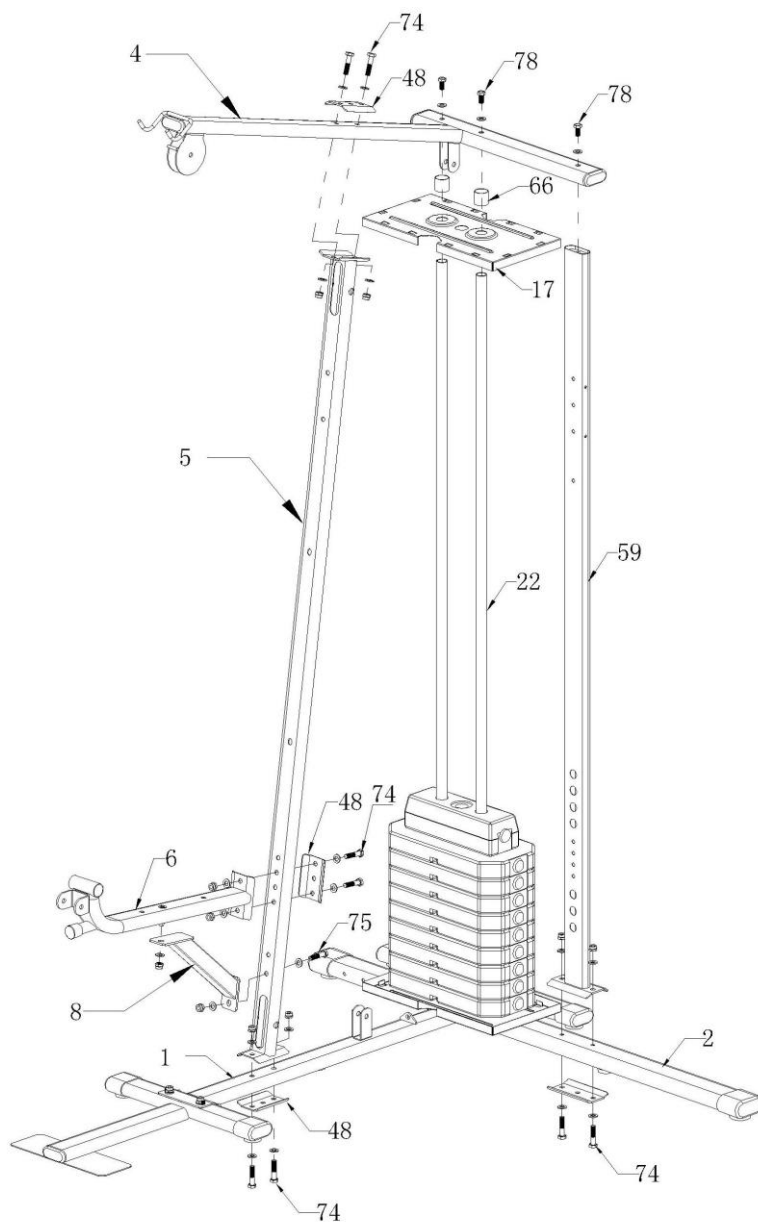
1. Atașați suportul vertical (5) la Bază (1) cu șuruburi hexagonale M10x50 (74-2 seturi) șaibe și piulițe.

PASUL 4

1. Atașați Suportul superior (4) la Vertical (5) folosind placa armată (48) și șuruburile hexagonale M10x50 (74 - seturi) și introduceți barele cromate (22) în găurile suportului superior (4) utilizând Șuruburile hexagonale M10x20 (78-2 stări).

2. Atașați suportul scaunului (6), tubul întărit (8) la suportul vertical (5) folosind placa armată (48) și șuruburile hexagonale M10x50 (74-seturi), șuruburi M10x45 (75-1set) șaibe și nuci.

3. Atașați tubul vertical (59) la (2) din spate placa armată (48) și șuruburile hexagonale M10x50 (74-2 seturi), șaibe și piulițe.



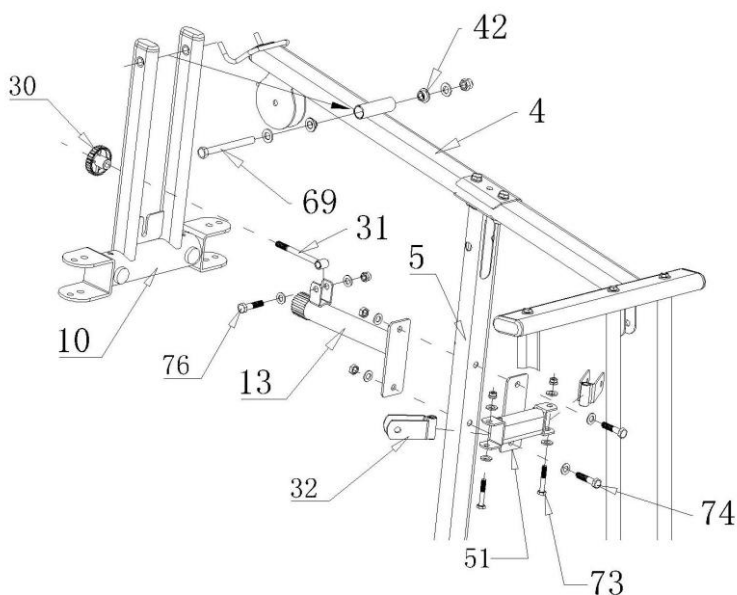
PASUL 5

1. Atașați bara de susținere T (13) și arborele de scripeți (51) la Suport Vertical folosind șuruburi hexagonale M10x50 (74), șaibă și piuliță.

2. Atașați presa pieptului (10) la partea superioară suportul (4) folosind șuruburile hexagonale M12x145 (67), buçe de oțel (42), șaibă și piuliță.

3. Atașați scaunul cu role (32) în roată arbore (51) folosind șuruburi hexagonale M10x60 (73), șaibă și piuliță.

4. Atașați șurubul de formă T (31) în forma T bara de susținere (13) la utilizarea șuruburilor hexagonale M10x40 (76), șaibă și piuliță.

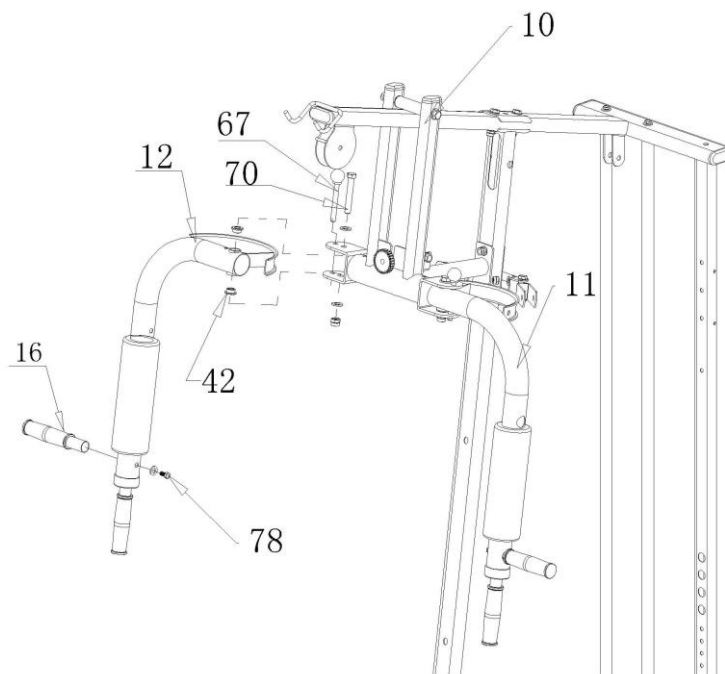


PASUL 6

1. Atașați brațul stâng (12) la presa pieptului (10) folosind buçe de oțel (42) și șuruburi hexagonale

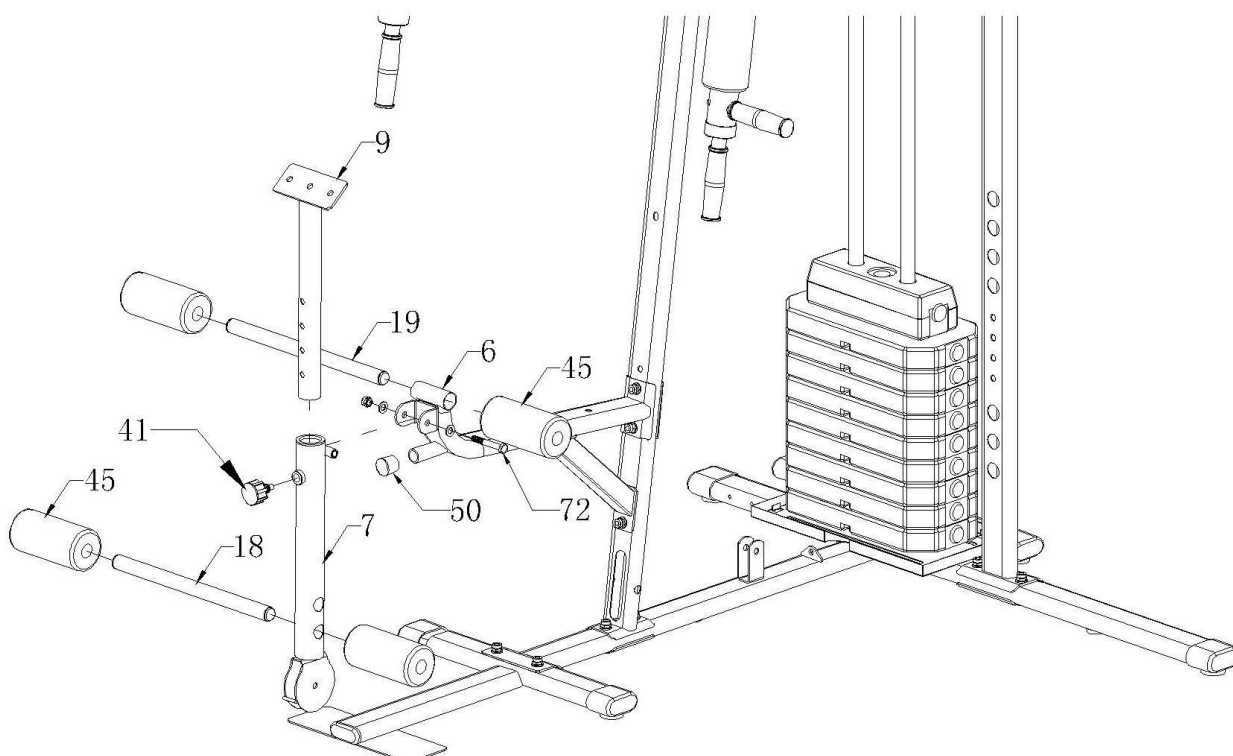
M12x85 (70), șaibă și piuliță.

2. Introduceți bara de ghidare (16) în găuri a brațului stâng, drept (12,11) folosind șuruburi hexagonale M10x20 (78), saibă.



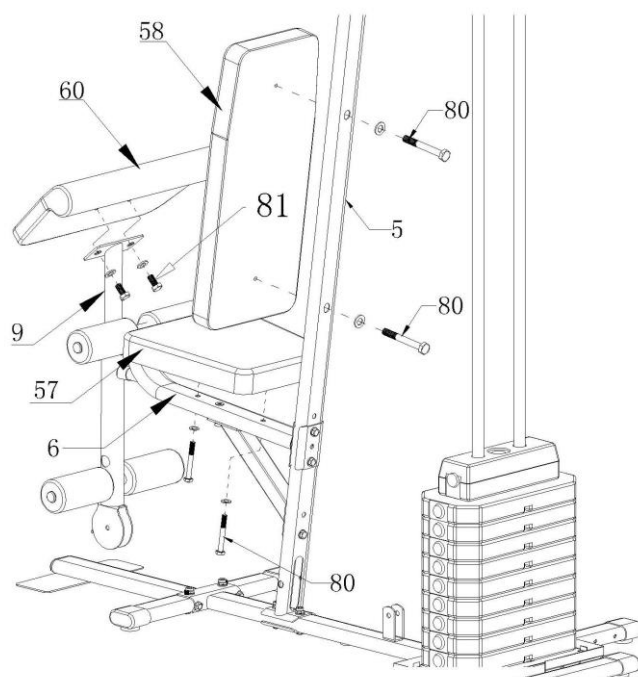
PASUL 7

1. Atașați extensia piciorului (7) la suportul scaunului (6) folosind șaibele hexagonale M10x70 (72-1 seturi) șaibe și piulițe.
2. Introduceți suportul pernei brațului (9) în extensia piciorului (7) folosind butonul de blocare (41).



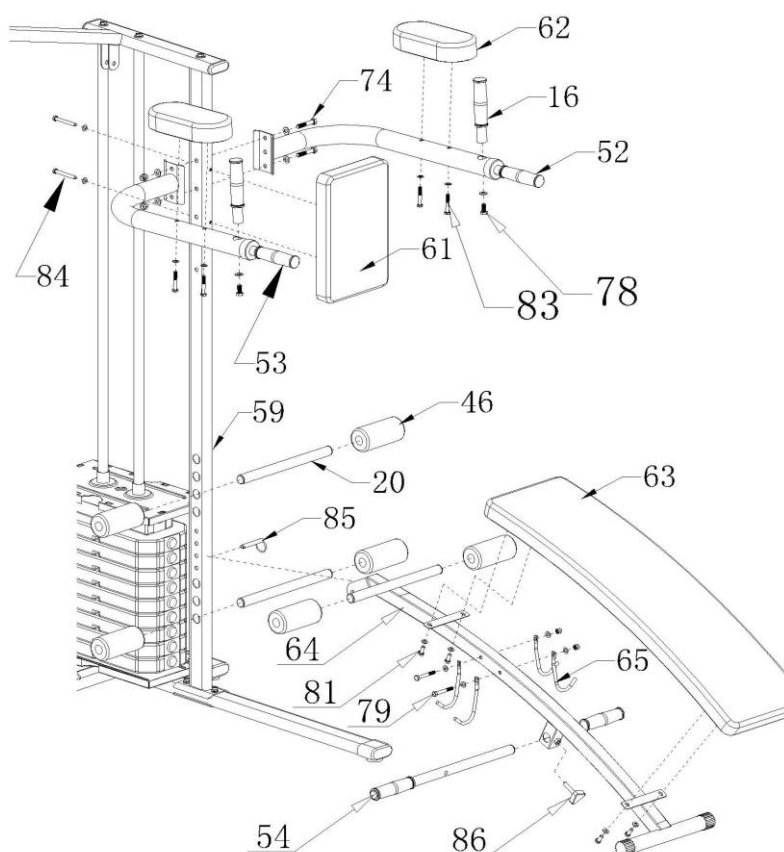
PASUL 8

1. Așezați perna din spate (58) pe suportul vertical (5) folosind șaibele hexagonale M8x45 (șaiabe).
2. Așezați suportul de șezut (57) pe suportul scaunului (6) folosind șaibele hexagonale M8x45 (șaiabe de 80-1).
3. Așezați perna brațului (60) pentru a sprijini suportul pernei (9) folosind șaibele hexagonale M8x20 (63-1seturi).



PASUL 9

1. Atașați brațul stâng, drept (52,53) spre tubul vertical (59) folosind șaibe hexagonale M10x50 (74-2seturi) și piulițele.
2. Introduceți bara de ghidare (16) pentru a trage brațul stâng, drept (55,56) folosind șuruburile hexagonale M10x20 (78-2 seturi) șaibe și piulițe.
3. Atașați cadrul de montare (64) la tubul vertical (59) folosind știftul de blocare (85)



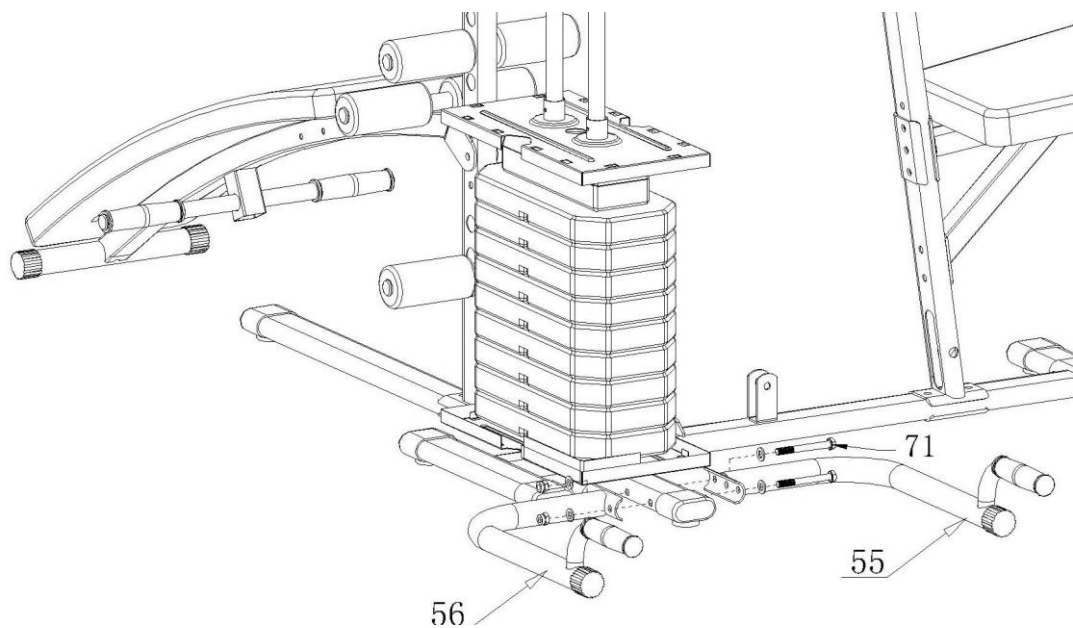
PASUL 10

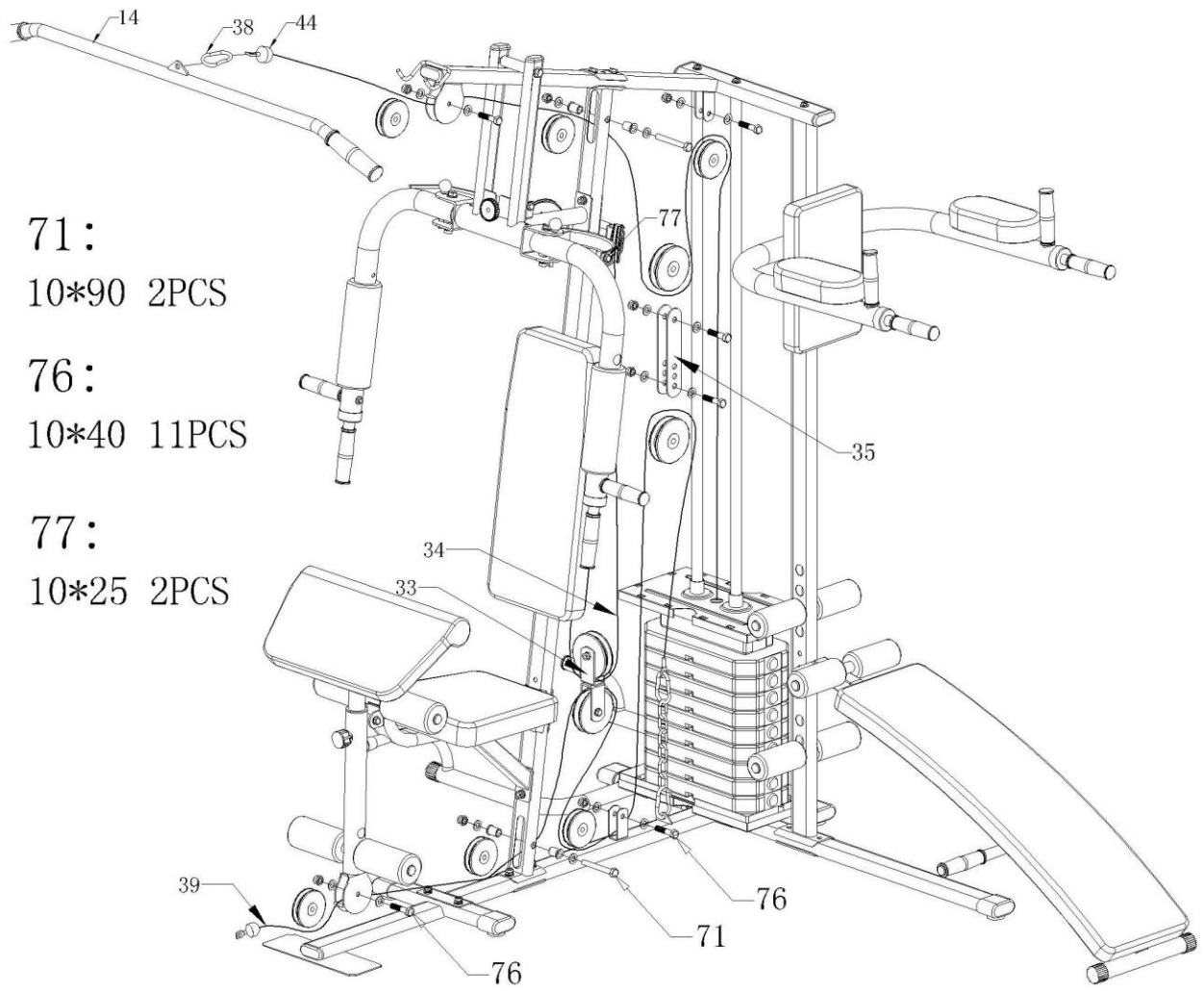
1. Ataşați brațul stâng, drept (52,53) spre tubul vertical (59) folosind șaibele hexagonale M10x50 (74-2seturi) și piulițele.

2. Introduceți bara de ghidare (16) pentru a trage brațul stâng, drept (55,56) folosind șuruburile


hexagonale M10x20 (78-2 seturi) șaibe și piulițe.

3. Ataşați cadrul de montare (64) la tubul vertical (59) folosind știftul de blocare (85)






46. 1PC

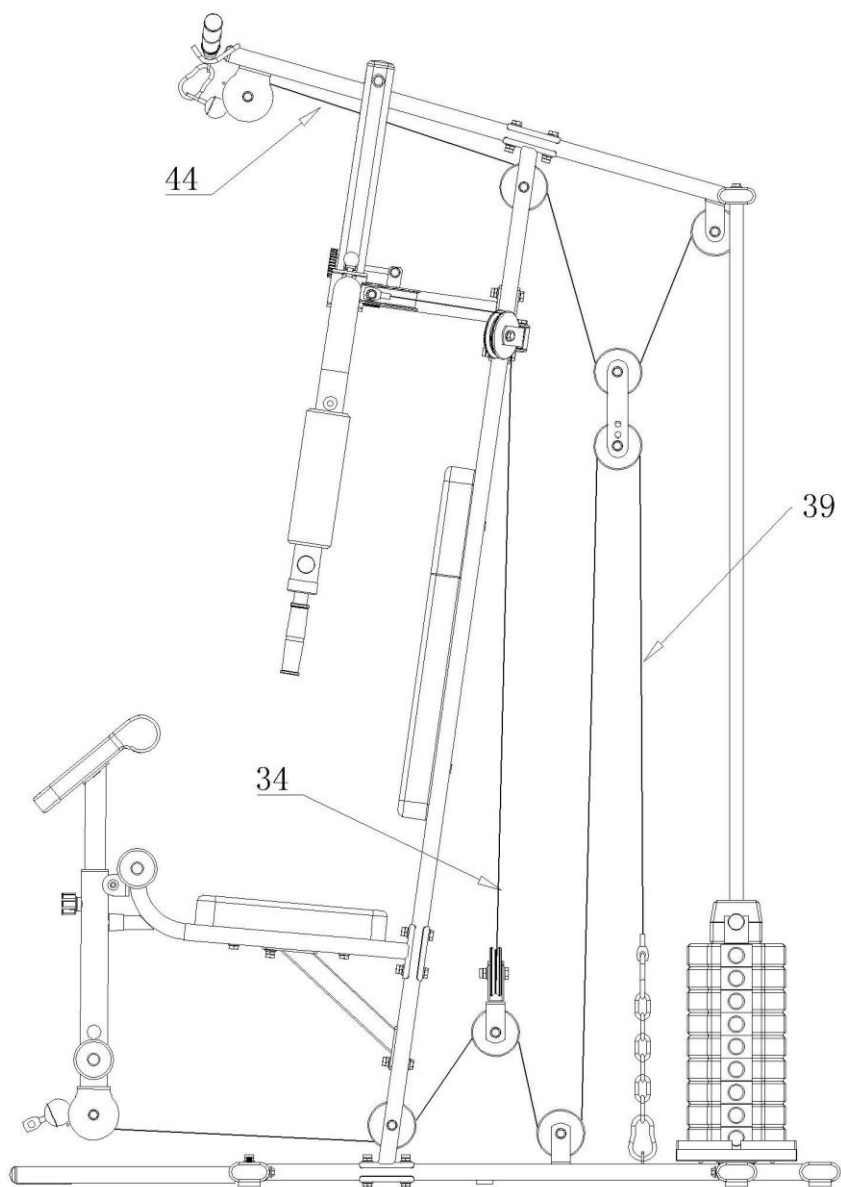
 : 3.01M

47. 1PC

 : 3.95M

48. 1PC

 : 2.57M



TERMENI DE REFERINȚĂ

Aparatul multifunctional este folosit pentru toate exercitiile corporale. Echipamentul TYTAN 12 este un produs de clasa H. Unitatea nu este destinată terapiei, utilizării comerciale sau reabilitării.









INSTRUCȚIUNI DE INSTRUIRE







1. Încălzirea


Pentru a preveni răniile și pentru a maximiza performanța, recomandăm ca fiecare perioadă de antrenament să înceapă cu o încălzire. Vă sugerăm să faceți

următoarele exerciții. Fiecare exercițiu este de cel puțin 30 de secunde.

2. Exerciții

<p>1</p>  <p>EXERCIȚII SCRIPETE INFERIOR (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF)</p> <p>PREGĂTIȚI BARA "T" PE SCRIPETELE DE JOS. STAȚI CU PICIOARELE PE SUPORTUL ÎN CRUCE CU PICIOARELE UȘOR ÎNDOITE, ÎNTINDEȚI, ARCUIȚI SPATELE ȘI TRAGEȚI CĂTRE TALIE</p>	<p>2</p>  <p>RIDICĂRI GENUNCHI (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>PREGĂTIȚI BARA T PE SCRIPETELE INFERIOR.</p> <p>ASEZAȚI-VĂ PE SPATE CU PICIOARELE APROAPE DREPTE, CURBAȚI DEGETELE ÎN SUS ȘI MONTAȚI BARA T ÎNTRE PICIOARE.</p> <p>RIDICAȚI GENUNCHII CĂT PUTEȚI CĂTRE PIEPT</p>	<p>3</p>  <p>FLEXĂRI BICEPȘI FLEXORI BICEPS-ANTEBRĂȚ</p> <p>PREGĂTIȚI BARA T PE SCRIPETELE INFERIOR.</p> <p>PRINDEȚI BARA ȘI STAȚI CU BRAȚELE DREPTE ȘI COATELE FIXATE PE CORPUL DVS. TRAGEȚI BARA ÎN SUS CĂTRE DVS. CAT DE MULT PUTEȚI.</p>
<p>4</p>  <p>FLEXĂRI BICEPȘI V.2 FLEXORI BICEPS-ANTEBRĂȚ</p> <p>POTRIVIȚI BARA T PE SCRIPETELE INFERIOR SI RIDICAȚI SUPORTII PE GAURA SUPERIOARĂ. ASEZAȚI-VĂ ȘI APLECAȚI-VĂ ÎN FAȚĂ. PRINDEȚI BARA ȘI PLASAȚI COATELE PE SUPORT. RIDICAȚI BARA CĂT PUTEȚI.</p>	<p>5</p>  <p>FLEXĂRI BICEPȘI PRINDERE INVERSĂ (BICEPS-CU CONCENTRARE PE ANTEBRĂȚ)</p> <p>EXACT CA LA EXERCIȚIUL ANTERIOR DAR CU O PRIZĂ INVERSĂ, OBOSEALA DE LA ACEST EXERCIȚIU POATE SURVENI MAI DEGRABA DE LA PRIZA ANTEBRĂȚULU ȘI NU A BICEPSULUI</p>	<p>6</p>  <p>EXERCIȚII ANTEBRĂȚ (FLEXORI ANTEBRĂȚ)</p> <p>MONTAȚI BARA T PE SCRIPETELE INFERIOR ȘI SUPORTUL PE GAURA DE SUS. PUNEȚI ANTEBRAȚELE PE SUPORT ÎN TIMP CE SPRIJINIȚI ANTEBRAȚELE PE SUPORT. RIDICAȚI ÎNCHEIETURILE MĂINI CĂT DE SUS PUTEȚI</p>

		<p>REVERSE GRIP WORKS THE.</p>
<p>7</p>  <p>FLEXIE-PICIOR (GRUPA MUSCULATURII FEMURALE)</p> <p>ACEST EXERCİTIU SE EFECTUEAZĂ CU UN SINGUR PICIOR FIXAȚI ROLA ÎN PARTEA SUPERIOARĂ PRINDEȚI CU PICIORUL DE SUPTOR ȘI RIDICAȚI CÂT PUTEȚI DE MULT POSSIBLE.</p>	<p>8</p>  <p>EXTENSII PICIOARE (CVADRIČEPȘI)</p> <p>FIXAȚI SUPORȚII ÎN PARTEA INFERIOARĂ. PRINDEȚI SUPORTURILE CILINDRICE CU PICIOARELE ȘI ADUCEȚI PICIOARELE ÎN POZȚIA FAȚĂ</p> <p>HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BOTTOM OF THE SEAT. SLOWLY STRAIGHTEN YOUR</p>	<p>9</p>  <p>ABDOMENE (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LATISSI INFERIOR-MUS DORSI)</p> <p>MONTAȚI BARA T PE SCRIPTELE SUPERIOR ȘI ROLELE CILINDRICE ÎN PARTEA INFERIOARĂ. PRINDEȚI BARA ȘI ÎNDOIȚI TALIA ȘI APLECAȚI-VĂ ÎN FAȚĂ CÂT DE MULT PUTEȚI</p> <p>ROLL PADS TO BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BAR BEND AT THE WAIST AND CURL FORWARD AND DOWN AS FAR AS POSSIBLE.</p>
<p>10</p>  <p>EXERCİȚII BRAȚE-PECTORALI (LATISSIMUS)</p>	<p>11</p>  <p>TRAGERI FRONTALE (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR)</p>	<p>12</p>  <p>FLUTURE (PEC-DEC FLYES) (PECTORALII, APROAPE COMPLET)</p>

<p>DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>MONTAȚI BARA T PE SCRIPETELE SUPERIOR, STAȚI PE SPATE SI PRINDEȚI MANERUL. CU BRAȚELE DREPTE. ÎMPINGEȚI BARA ÎN JOS CÂT PUTEȚI. ÎNCLINAȚI-VĂ PENTRU A CREȘTE RAZA ARCULUI EXERCITIULUI. PULL THE BAR DOWNWARDS IN AN ARC AS FAR AS POSSIBLE, LEAN FORWARD TO INCREASE RANGE OF ARC.</p>	<p>DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>MONTAȚI BARA PE SCRIPETELE SUPERIOR ȘI ROLELE CILINDRICE PE POZIȚIA DE SUS. PRINDEȚI MANERUL SI STAȚI CU PICIOARELE SUB CILINDRII. ARCUIȚI-VĂ SPATELE ȘI TRAGEȚI BARA CÂTRE PIEPT GRIP HANDLES AND SIT WITH THIGHS UNDER ROLL PADS. ARCH YOUR BACK AND PULL THE BAR TO YOUR CHEST.</p>	<p>IZOLAȚI) ISOLATED)</p> <p>SETAȚI PRE ÎNTINDEREA, BRAȚUL SUPERIOR PARALEL CU PODEAUA SI ANTEBRAȚELE FERME PE SUPORȚII CILINDRICI. ÎMPINGEȚI CU COATELE, NU CU MÂINILE. PARALLEL WITH FLOOR AND YOUR FOREARMS AGAINST THE ROLL PADS. PUSH WITH YOUR ELBOWS. NOT YOUR HANDS.</p>
<p>13</p>  <p>PRESE VERTICALE</p> <p>1)AJUSTAȚI SCAUNUL ÎN AȘA FEL ÎNCAȚ MANERELE PRESEI SĂ VĂ AJUNGĂ LA JUMĂTATEA PIEPTULUI2)FOLOSIND FIE SUPORȚII CILINDRICI SAU MÂNERELE PRESAȚI ÎNSPRE INTERIOR3)REPETAȚI ÎN FUNCȚIE DE CÂTE SETURI DORIȚI SĂ FACEȚI.</p> <p>2)USING EITHER SET OF GRIPS, PUSH AGAINST THE PRESSIN5 ARM TO FULL EXTENSION. VARY YOUR GRIP FROM HORIZONTAL TO VERTICAL TO WORY THE MUSCLES FROM DIFFERENT ANGLES OF ISOLATION.</p> <p>3)REPEAT FOR THE DESIRED NUMBER OF REPETITIONS.</p>		