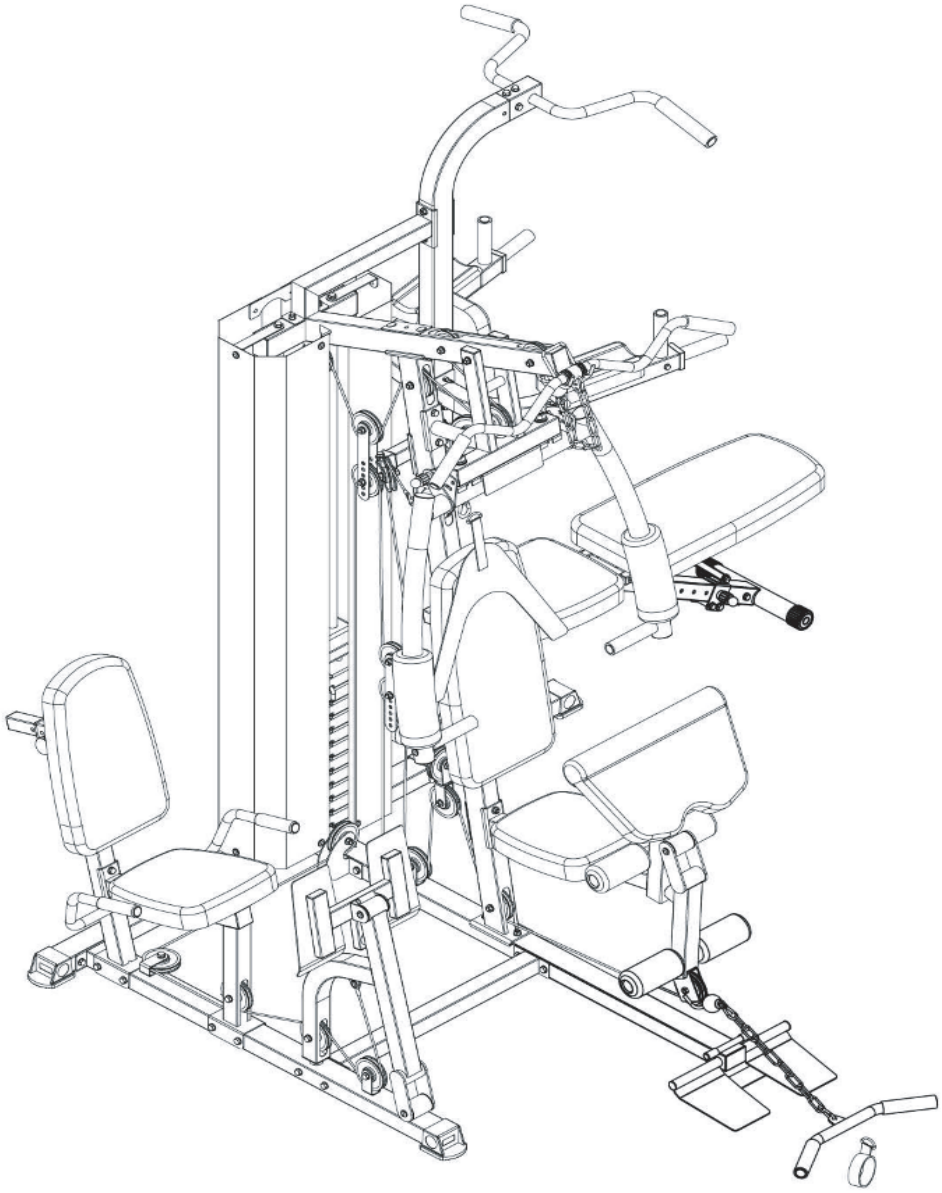
Sonifit

Instrukcja instalacji i obsługi atlasu do ćwiczeń Sonifit New York Pro 100kg



Spis treści

Bezpieczeństwo....3
Środki ostrożności....3
Rysunek montażowy A....4
Rysunek montażowy B....5
Rysunek montażowy C....6
Lista części A....7
Lista części B....9
Lista części C....10
Instrukcja montażu A....11
Krok 1 – podstawa ramy....11
Krok 2 – środkowa część ramy....12
Krok 3 – obciążenie stosu....13
Krok 4 – góra ramy....14
Krok 5 – moduły górne....15
Krok 6 – moduły dolne....16
Krok 7 – wahacze motylków....17
Krok 8 – linka wyciągu górnego....18
Krok 9 – linka wyciągu środkowego....20
Krok 10 – linka wahaczy....21
Krok 11 – linka wyciągu dolnego....22
Krok 12 – ławka, modlitewnik i gąbki ochronne....24
Krok 13 – osłony stosu....25
Krok 14 – drążki wyciągów....26
Instrukcja montażu B....27
Krok 1 – podstawa poręczy....27
Krok 2 – drążek do podciągania....28
Krok 3 – ramiona poręczy....29
Krok 4 – oparcie i podłokietniki....30
Krok 5 – ławka treningowa....31
Instrukcja montażu C....32
Krok 1 – podstawa ramy stacji do nóg....32
Krok 2 – środkowa część ramy....33
Krok 3 – pedały stacji....34
Krok 4 – linka stacji....35
Krok 5 – siedzisko, rączki i oparcie....36
Zalecenia treningowe....37
Rozgrzewka przed treningiem....37
Faza regeneracji po treningu....37
Tablica ćwiczeń....38
Zakończenie....40

Bezpieczeństwo

Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Środki ostrożności

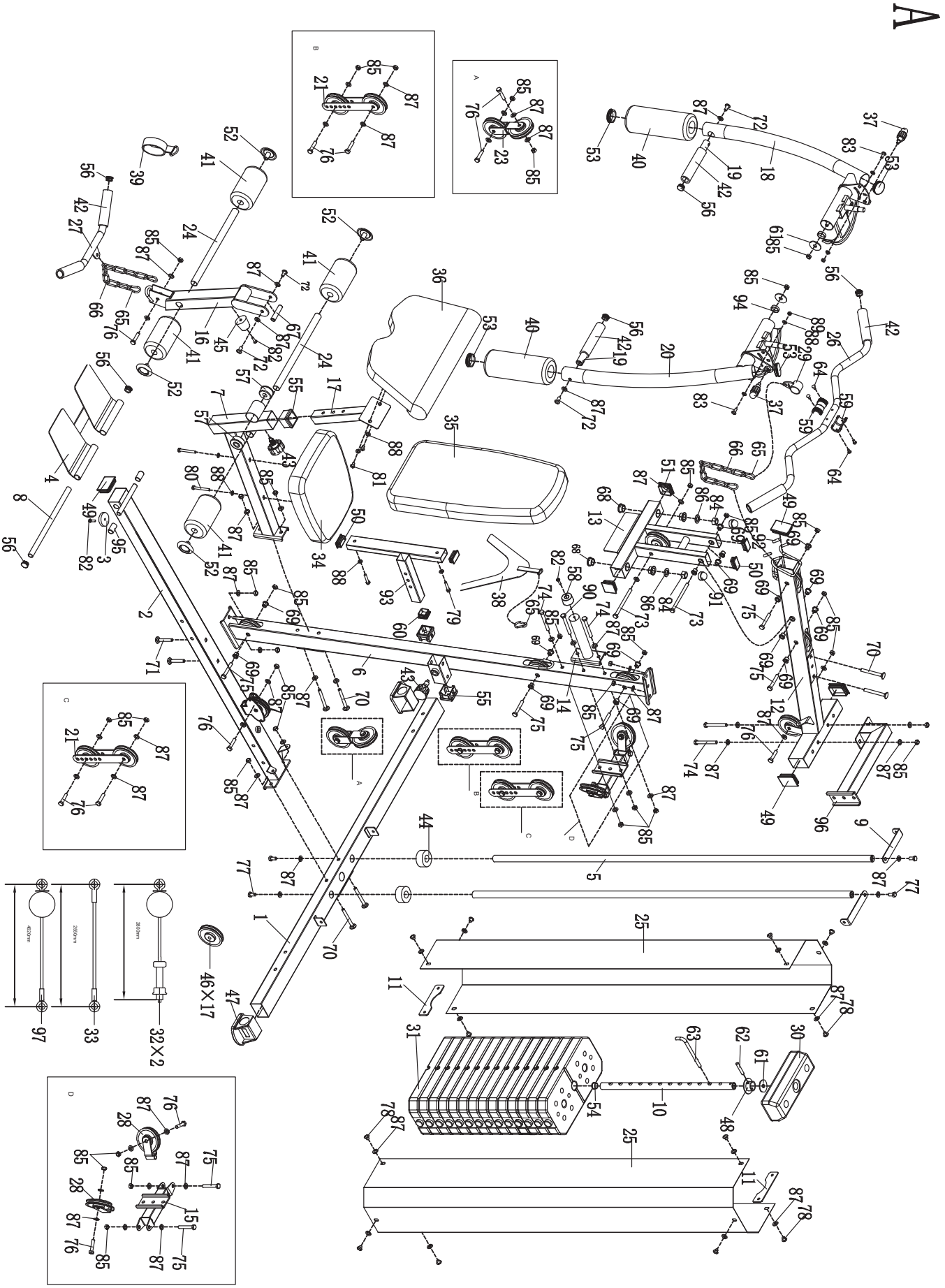
Chociaż skupiliśmy się w jak największym stopniu na zachowaniu środków ostrożności podczas projektowania i procesu produkcyjnego to nadal istnieją pewne zasady, których należy przestrzegać podczas montażu i użytkowania. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed montażem i użytkowaniem urządzenia, a w szczególności z poniższymi środkami ostrożności:

- Trzymaj dzieci, zwierzęta itp. z dala od urządzenia i nie pozwalaj zostawać dzieciom bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Jeśli odczuwasz zawroty głowy, nudności, ucisk w klatce piersiowej lub występują inne objawy, należy natychmiast zaprzestać używania urządzenia i natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Urządzenie powinno zostać umieszczone na czystej i równej powierzchni i nie powinno być używane w pobliżu wody ani na zewnątrz.
- Podczas użytkowania trzymaj ręce z dala od jakichkolwiek części przekładniowych i obrotowych.
- Podczas korzystania z urządzenia, noś odpowiedni strój treningowy. Nie noś zbyt luźnych ubrań, które mogą zablokować elementy obrotowe podczas treningu. Zaleca się również noszenie obuwia sportowego lub medycznego, jeżeli jest taka możliwość.
- Podczas korzystania z urządzenia, użytkownicy muszą przestrzegać zasad opisanych w instrukcji obsługi. Zabronione jest stosowanie innych metod treningowych, które nie zostały wymienione w tablicy ćwiczeń.
- Unikaj umieszczania jakichkolwiek przedmiotów z ostrymi częściami wokół urządzenia.
- Osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez nadzoru opiekuna lub personelu medycznego.
- Przed treningiem, wymagane jest przeprowadzenie rozgrzewki, wykonując ćwiczenia rozciągające.
- Jeśli urządzenie działa nieprawidłowo, nie wolno go używać.
- Urządzenie nie nadaje się do użytku jako sprzęt medyczny.
- Maksymalna, dopuszczalna waga użytkownika to 120 kg.
- Wymagania dotyczące bezpieczeństwa produktu to GB17498.1-2008 i GB17498.2-2008.
- Jeśli napotkasz jakiekolwiek problemy podczas instalacji, użytkowania lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z naszą infolinią.

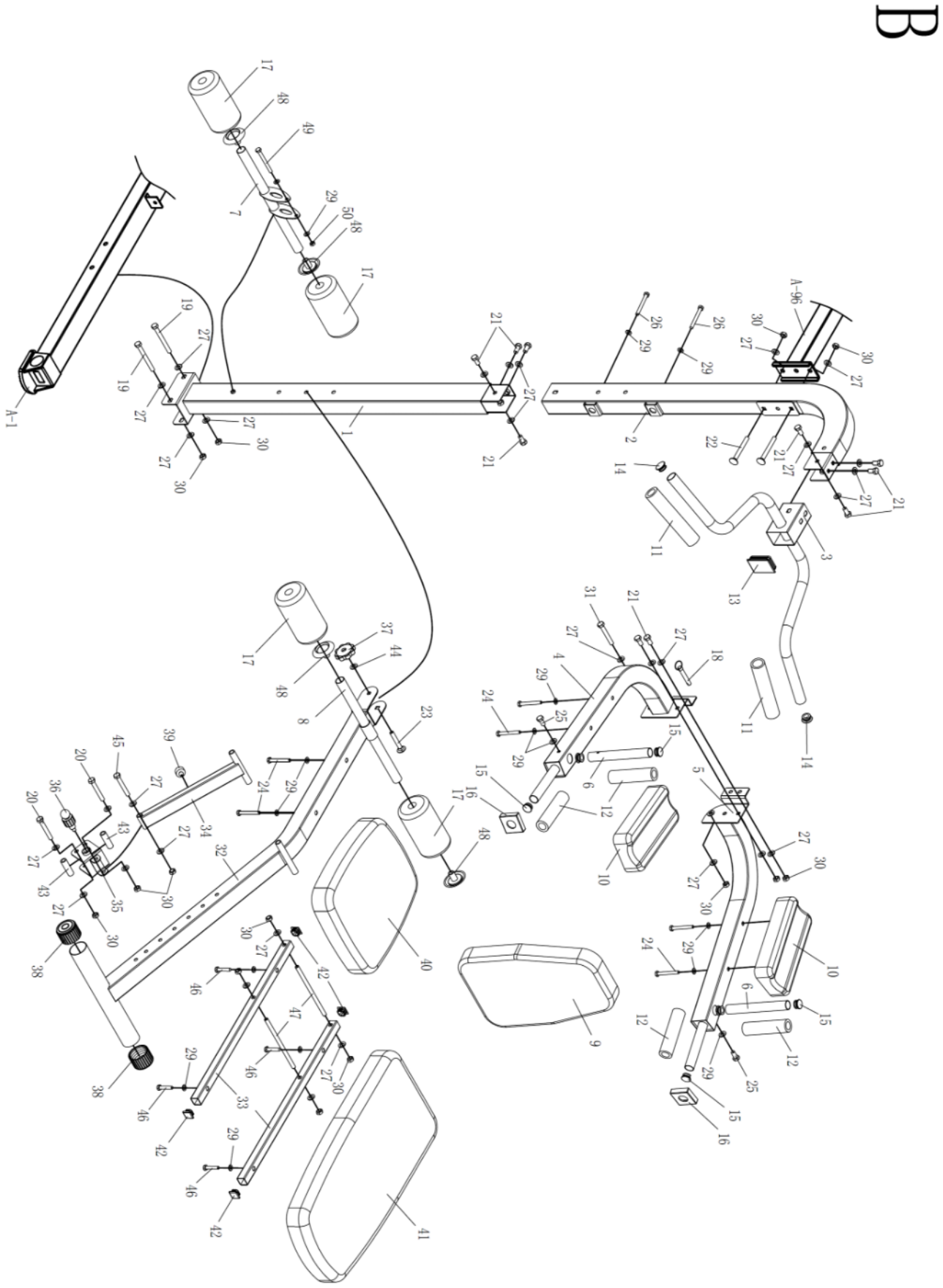
Ostrzeżenie:

Przed wprowadzeniem planu treningowego powinno się go skonsultować z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla użytkowników, którzy ukończyli 35 lat lub posiadają historię medyczną. Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcje dotyczące użytkowania oraz obsługi. Ani producent, ani dystrybutor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za urazy spowodowane z przyczyn własnych.

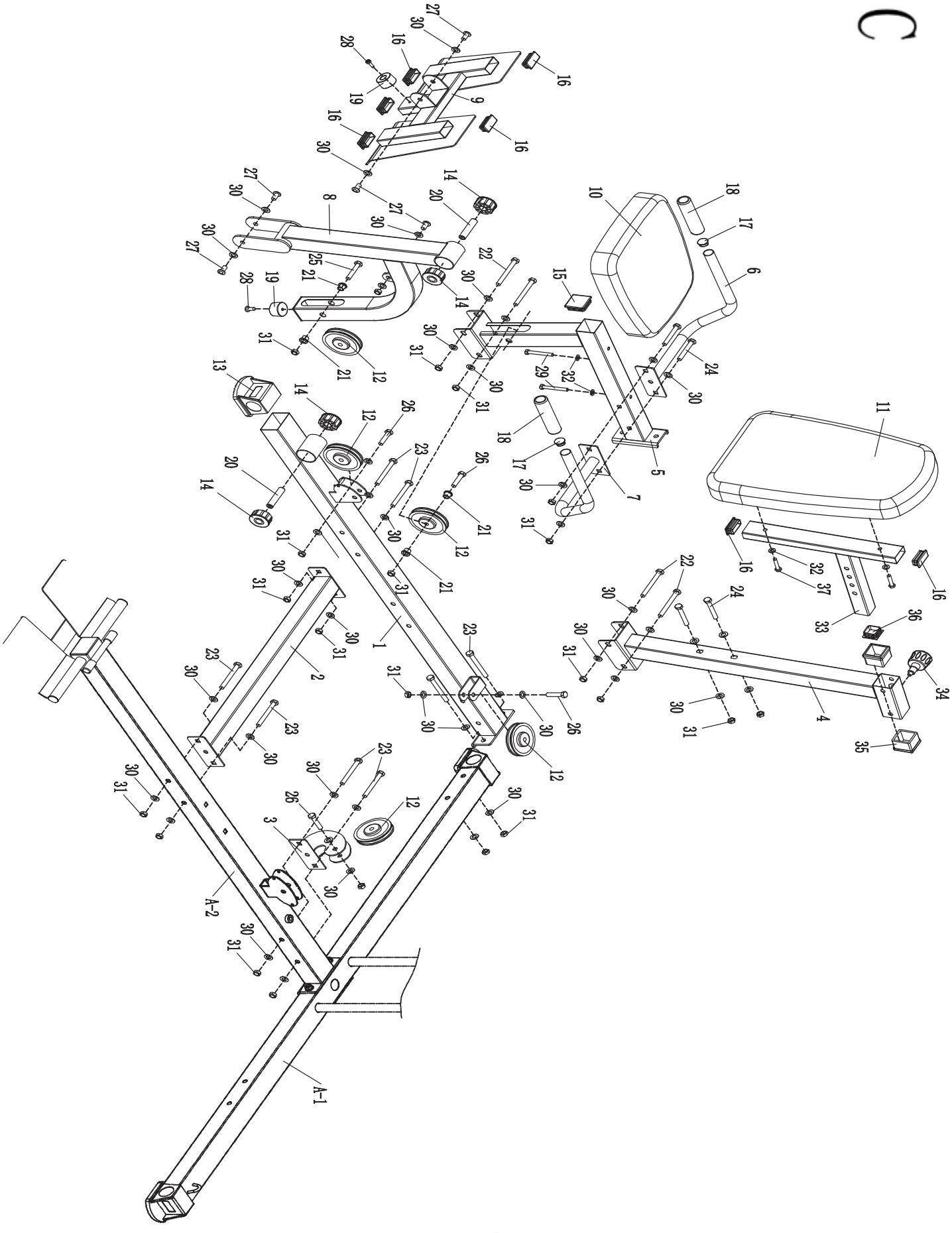
Rysunek montażowy A



Rysunek montażowy B



Rysunek montażowy C



Lista części A

UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Podstawa dolna tylna	1	**51**	Zaślepka kwadratowa 50	2
2	Łącznik podstawy dolnej	1	**52**	Zaślepka okrągła 25	4
3	N/A	1	**53**	Zaślepka okrągła 50	6
4	Uchwyty stóp	1	**54**	Zaślepka pręta regulacyjnego stosu	1
5	Pręt prowadzący stos	2	**55**	Przepust pomiędzy rurami	3
6	Przednia pochylona rura	1	**56**	Zaślepka okrągła 25	8
7	Przednia dolna rura nośna	1	**57**	Plastikowa tuleja	2
8	Pręt blokujący uchwyty stóp	1	**58**	Poduszka popychająca	1
9	Mocowania osłony stosu	2	**59**	Tuleja uchwytu wyciągu	4
10	Pręt regulacyjny obciążenia stosu	1	**60**	Zaślepka kwadratowa 38	1
11	Łącznik osłony stosu	2	**61**	Podkładka płaska pręta regulacyjnego	3
12	Rura pozioma podstawy górnej	1	**62**	Trzpień regulacyjny stosu	1
13	Wspornik przedni	1	**63**	Zabezpieczenie obciążenia stosu	1
14	Rura ograniczająca	1	**64**	Nit samozaciskowy	4
15	Rura łącząca z uchwytami w kształcie U	1	**65**	Klamra taśmy	5
16	Moduł do podnoszenia nóg	1	**66**	Łańcuch wyciągu	2
17	Mocowanie modlitewnika	1	**67**	Wałek obrotowy	1
18	Wahacz prawy	1	**68**	Tuleja dociskowa (duża)	4
19	Przednie rączki do pchania wahaczy	2	**69**	Tuleja dociskowa (mała)	16
20	Wahacz lewy	1	**70**	Śruba stożkowa M10*90	6
21	Łącznik rolek	2	**71**	Śruba stożkowa ścięta M10*65	2
22	Podwójny łącznik w kształcie U	1	**72**	Śruba sześciokątna M10*20	4
23	Obrotowy łącznik w kształcie U	1	**73**	Śruba sześciokątna M10*135	2
24	Tuleja osłony	2	**74**	Śruba sześciokątna M10*90	4
25	Osłona stosu	2	**75**	Śruba sześciokątna M10*65	8
26	Drążek wyciągu górnego	1	**76**	Śruba sześciokątna M10*45	10
27	Drążek wyciągu dolnego	1	**77**	Śruba sześciokątna M10*20	4
28	Uchwyt w kształcie U	2	**78**	Śruba sześciokątna M10*12	12
29	Mocowanie łańcucha	1	**79**	Śruba sześciokątna M8*40	2
30	Głowica przeciwwagi	1	**80**	Śruba sześciokątna M8*65	2
31	Obciążenie stosu	15	**81**	Śruba sześciokątna M8*15	2
32	Linka stalowa	2	**82**	Śruba głowicy M6*20	2
33	Linka stalowa wahacza	1	**83**	Śruba sześciokątna M8*25	2
34	Siedzisko	1	**84**	Nakrętka M16	2
35	Oparcie	1	**85**	Nakrętka M10	37
36	Modlitewnik	1	**86**	Podkładka płaska Φ16	2
37	Pokrętło z kołkiem sprężynowym	2	**87**	Podkładka płaska Φ10	70
38	Rączki z taśmą	1	**88**	Podkładka płaska Φ8	10

39	Opaska wyciągu dolnego	1	**89**	Nakrętka M8	2
40	Gąbka wahacza	2	**90**	Śruba sześciokątna M10*95	1
41	Gąbka modułu podnoszenia nóg	4	**91**	Osłona nakrętki	2
42	Nakładka gąbkowa na uchwyt	6	**92**	Tuleja PVC	2
43	Pokrętło z kołkiem sprężynowym	2	**93**	Rura mocująca oparcie	1
44	Podkładki amortyzujące	2	**94**	Tuleja dystansowa	2
45	Bloker modułu do podnoszenia nóg	1	**95**	Osłona PVC	2
46	Rolka	17	**96**	Rura łącząca stacje dodatkowe	1
47	Stopka podstawy	4	**97**	Linka stalowa do stacji nóg	1
48	Tuleja głowicy przeciwwagi	1			
49	Zaślepka prostokątna 50*70	4			
50	Zaślepka prostokątna 25*50	4			

Lista części B

UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rura nośna pionowa dolna	1	**26**	Śruba sześciokątna M8*95	2
2	Rura nośna pionowa górna	1	**27**	Podkładka płaska Φ10	30
3	Drążek do podciągania	1	**28**	-	
4	Rura poręczy lewa	1	**29**	Podkładka płaska Φ8	16
5	Rura poręczy prawa	1	**30**	Nakrętka M10	14
6	Rączka pionowa poręczy	2	**31**	Śruba sześciokątna M10*75	1
7	Rurka blokady nóg	1	**32**	Rura wygięta ławki	1
8	Tuleja na osłony z gąbki	1	**33**	Rura pod oparcie ławki	2
9	Oparcie	1	**34**	Rura regulacyjna ławki	1
10	Podłokietnik	2	**35**	Uchwyt regulacyjny ławki	1
11	Rączka drążka do podciągania Φ28	2	**36**	Pokrętło regulacyjne ławki	1
12	Rączka poręczy Φ25	4	**37**	Nakrętka Torx	1
13	Zaślepka prostokątna 70*50	1	**38**	Stopka podstawy ławki	2
14	Zaślepka okrągła Φ28	2	**39**	Nakładka rury regulacyjnej	1
15	Zaślepka okrągła Φ25	6	**40**	Siedzisko ławki	1
16	Zaślepka z otworem	2	**41**	Oparcie ławki	1
17	Gąbka ochronna	4	**42**	Zaślepka kwadratowa 25	4
18	Szpilka zabezpieczająca	1	**43**	Dystans	2
19	Śruba sześciokątna M10*95	2	**44**	Podkładka płaska duża Φ10	11
20	Śruba sześciokątna M10*70	2	**45**	Śruba sześciokątna M10*65	1
21	Śruba sześciokątna M10*20	10	**46**	Śruba sześciokątna M8*40	4
22	Śruba kwadratowa M10*90	2	**47**	Śruba z dwoma gwintami M10*185	2
23	Śruba kwadratowa M10*70	1	**48**	Zaślepka okrągła Φ25	4
24	Śruba sześciokątna M8*65	6	**49**	Śruba sześciokątna M8*80	1
25	Śruba sześciokątna M8*25	2	**50**	Nakrętka M8	1

Lista części C

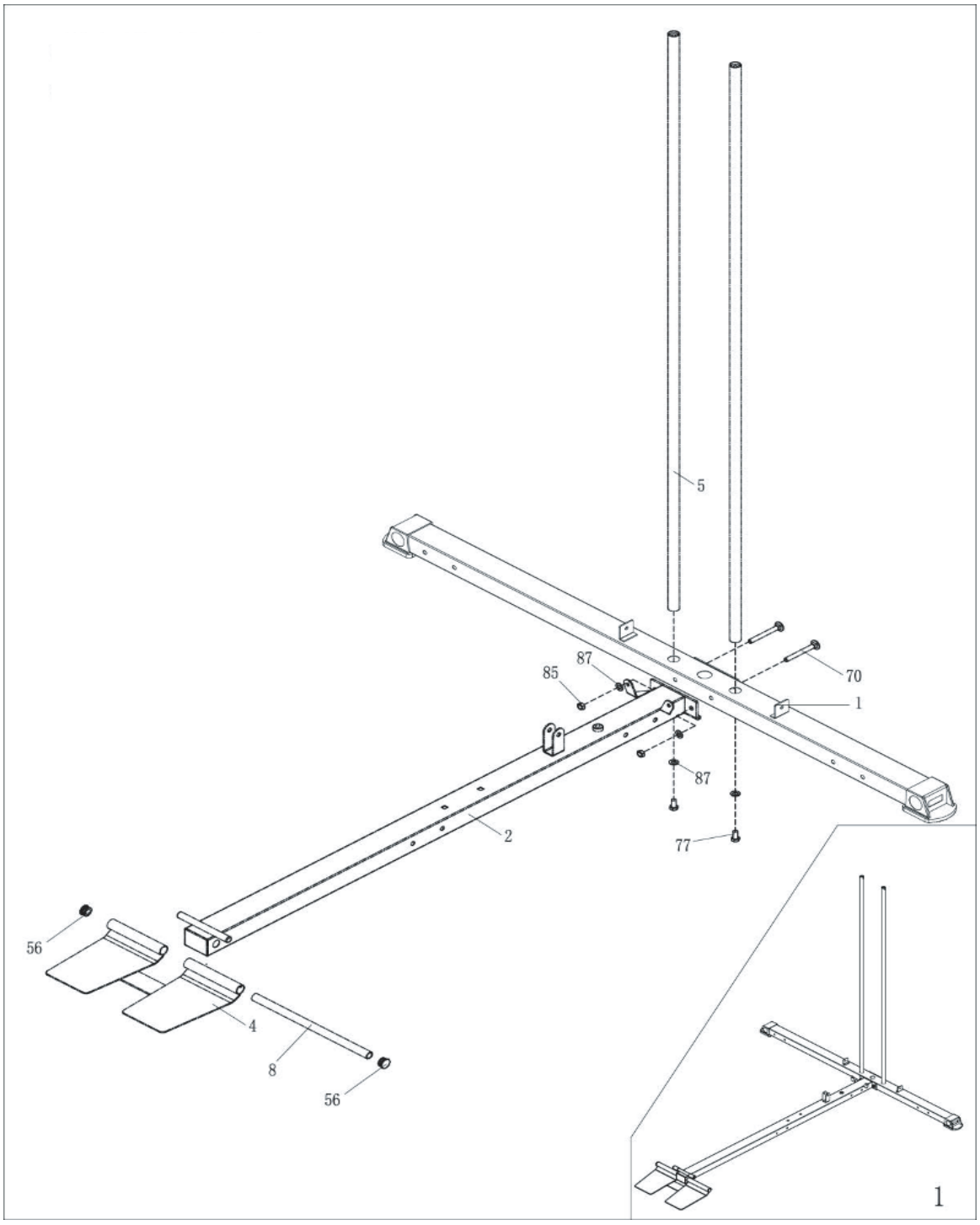
UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rura podstawy dolnaej	1	**20**	Wałek obrotowy	2
2	Rura łącząca podstawę	1	**21**	Mała plastikowa tuleja	2
3	Mocowanie rolki	1	**22**	Śruba sześciokątna M10*95	4
4	Rura oparcia	1	**23**	Śruba sześciokątna M10*90	8
5	Rura siedziska	1	**24**	Śruba sześciokątna M10*70	4
6	Rura prawego podłokietnika	1	**25**	Śruba sześciokątna M10*65	1
7	Rura lewego podłokietnika	1	**26**	Śruba sześciokątna M10*45	4
8	Rura od podnoszenia nóg	1	**27**	Śruba sześciokątna M10*20	5
9	Moduł pedałów	1	**28**	Śruba krzyżakowa M6*20	2
10	Siedzisko	1	**29**	Śruba sześciokątna M8*65	2
11	Oparcie	1	**30**	Podkładka płaska Φ10	46
12	Rolka	5	**31**	Nakrętka M10	22
13	Stopka podstawy	1	**32**	Podkładka płaska Φ8	4
14	Plastikowa tuleja	4	**33**	Regulowany wspornik oparcia	1
15	Zaślepka kwadratowa 50	1	**34**	Pokrętło elastyczne	1
16	Zaślepka prostokątna 25*50	7	**35**	Tulejka pomiędzy rury 50	2
17	Zaślepka okrągła Φ25	2	**36**	Zaślepka kwadratowa 38	1
18	Rączka Φ25	2	**37**	Śruba sześciokątna M8*40	2
19	Nakładka rury regulacyjnej	2			

Instrukcja montażu A

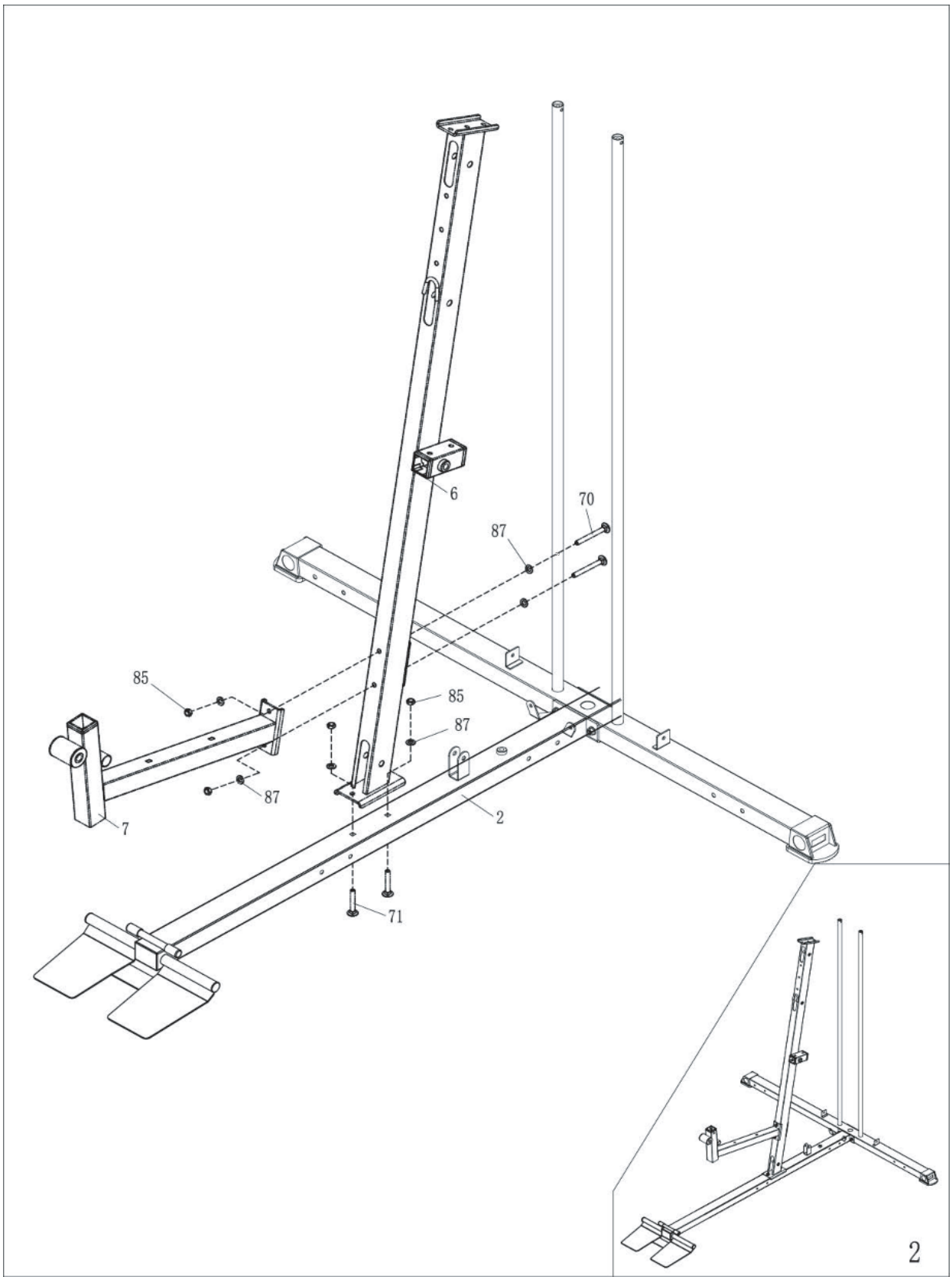
Krok 1 – podstawa ramy

1. Umieść podstawę dolną tylną (1) i łącznik podstawy dolnej (2) zgodnie z rysunkiem i użyj śrub stożkowych M10*90 (70), płaskiej podkładki Φ10 (87) i nakrętki M10 (85), skręć oba elementy.
2. Włóż pręty prowadzące stos (5) do odpowiedniego otworu podstawy dolnej (1) a następnie użyj śruby sześciokątnej M10*20 (77) i płaskiej podkładki Φ10 (87), mocno skręć od dołu.
3. Do łącznika podstawy dolnej (2) przyłóż uchwyty stóp (4), następnie przełóż rurkę (8) przez uchwyt na stopy (4) i łącznik podstawy dolnej (2) zgodnie z rysunkiem. Na końcu użyj zaślepek okrągłych 25 (56), aby zaślepić oba końce rurki.



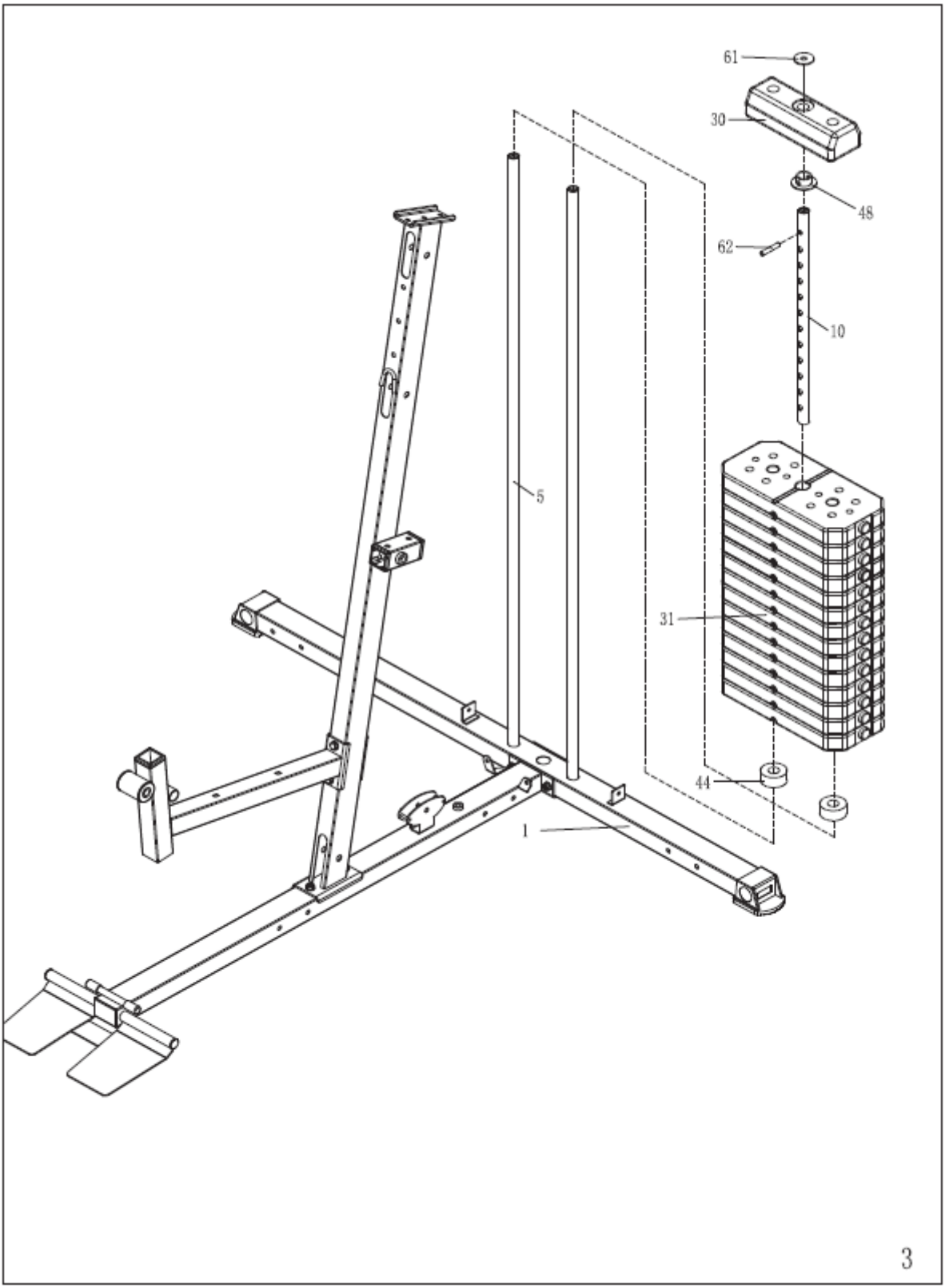
Krok 2 – środkowa część ramy

1. Umieść przednią pochyloną rurę (6) na łączniku podstawy dolnej (2) zgodnie z rysunkiem, użyj śrub stożkowych ściętych M10*65 (71), płaskich podkładek Φ10 (87) i nakrętki M10 (85), skręć mocno.
2. Umieść przednią dolną rurę nośną (7) do przedniej rury pochylonej (6) zgodnie z rysunkiem i użyj śrub stożkowych M10*90 (70), płaskich podkładek Φ10 (87) i nakrętek M10 (85), skręć mocno.



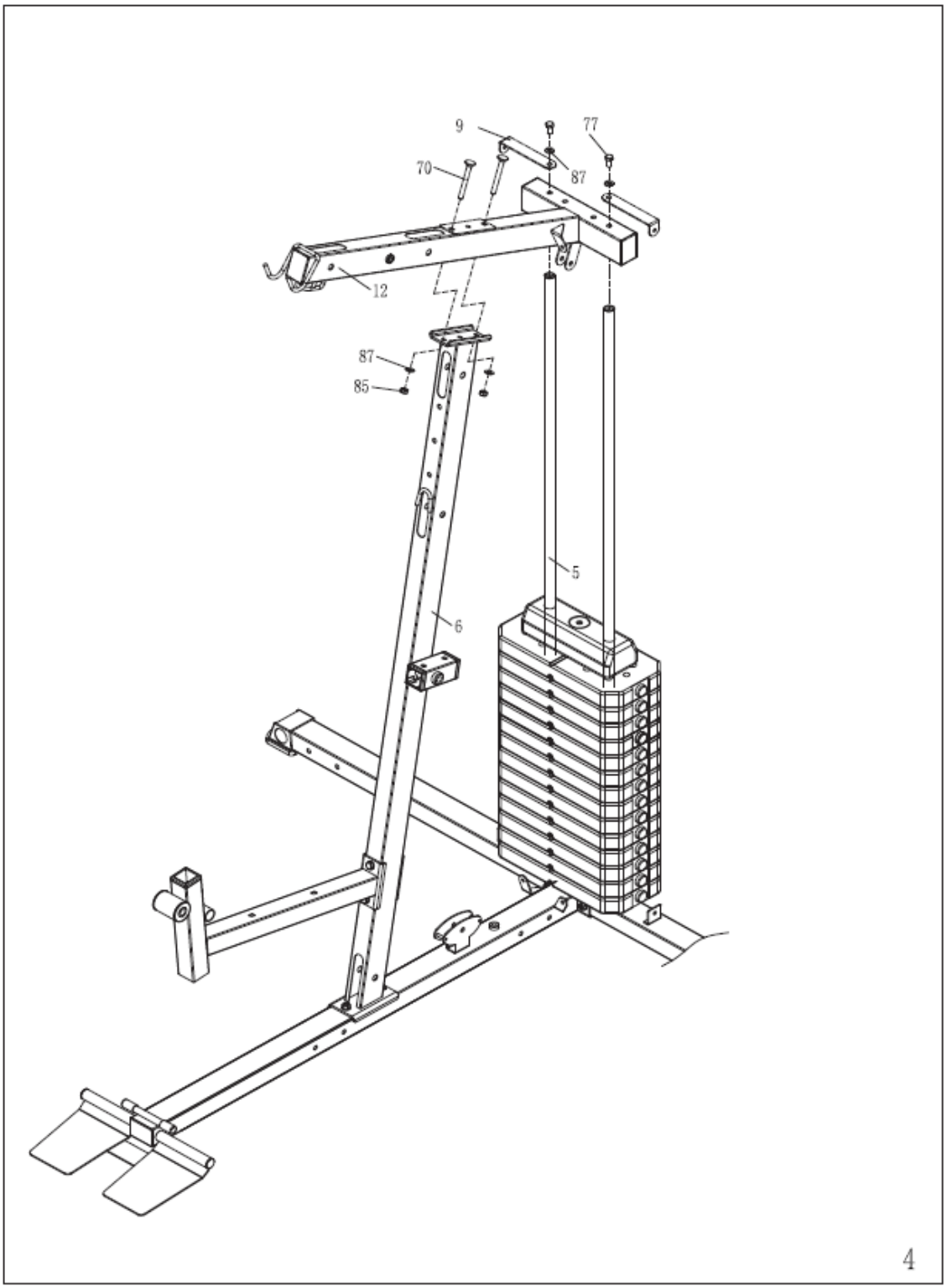
Krok 3 – obciążenie stosu

1. Najpierw zainstaluj podkładki amortyzujące (44) oraz obciążenie stosu (31) na prętach prowadzących stos (5) zgodnie z ze zdjęciem.
2. Następnie zgodnie z rysunkiem włóż trzpień regulacyjny stosu (62) oraz tuleję głowicy przeciwwagi (48) w pierwszy otwór pręta regulacyjnego obciążenie stosu (10) (licząc od góry do dołu).
3. Następnie zainstaluj głowicę przeciwwagi (30) a na koniec umieść płaską podkładkę pręta regulacyjnego (61) na górze głowicy.



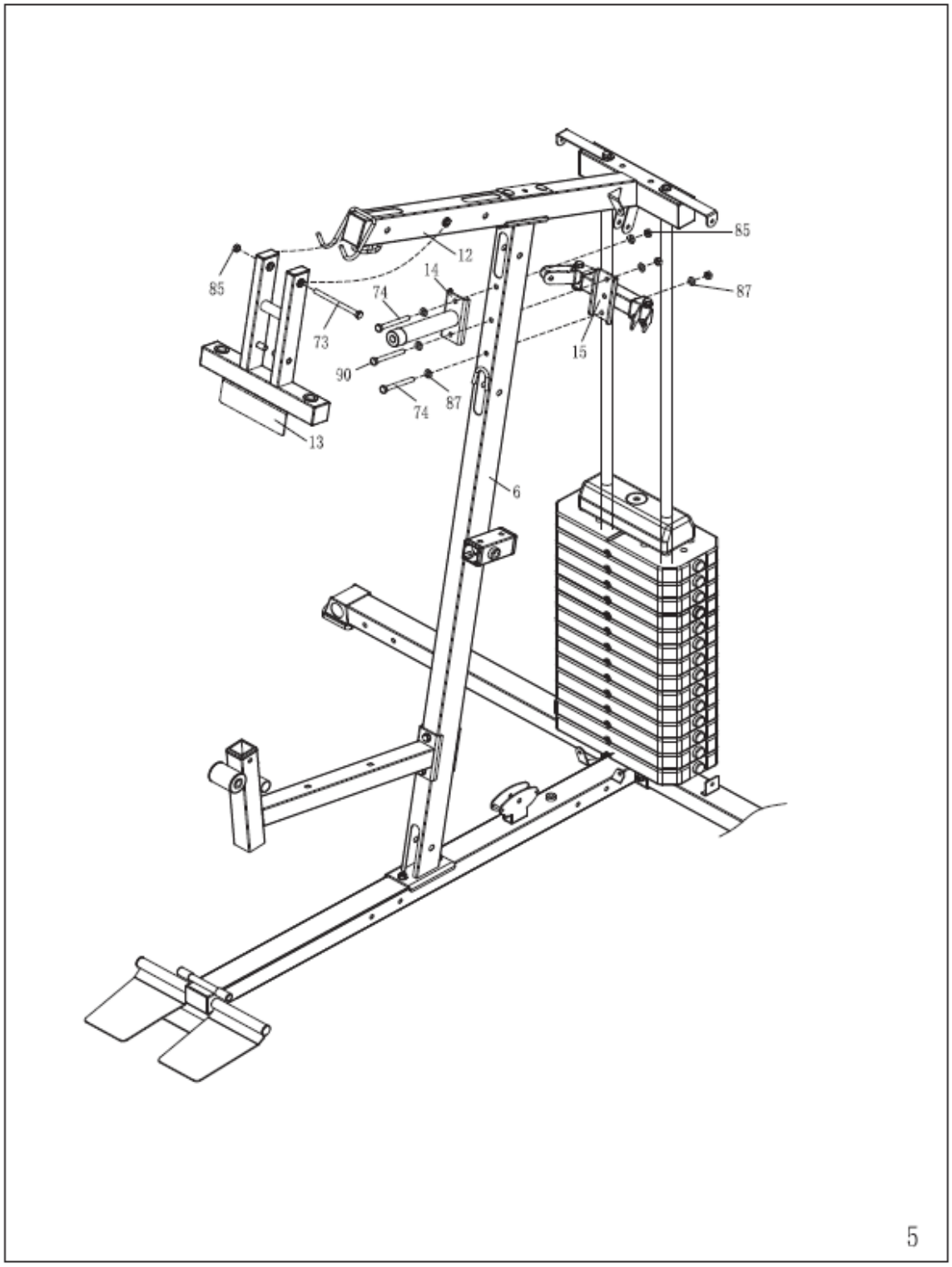
Krok 4 – góra ramy

1. Wyrównaj otwory w rurze poziomej podstawy górnej (12) z prętami prowadzącymi stos (5) i użyj śrub sześciokątnych M10*20 (77) oraz płaskich podkładek Φ10 (87) wraz z mocowaniami osłony stosu (9).
2. Skręć wszystko razem ale nie dokręcaj mocno, zostaw luz.
3. Następnie wyrównaj otwory rury poziomej podstawy górnej (12) z przednią pochyloną rurą (6) zgodnie z rysunkiem i użyj śrub stożkowych M10*90 (70), płaskich podkładek Φ10 (87) oraz nakrętek M10 (85), skręć wszystko.



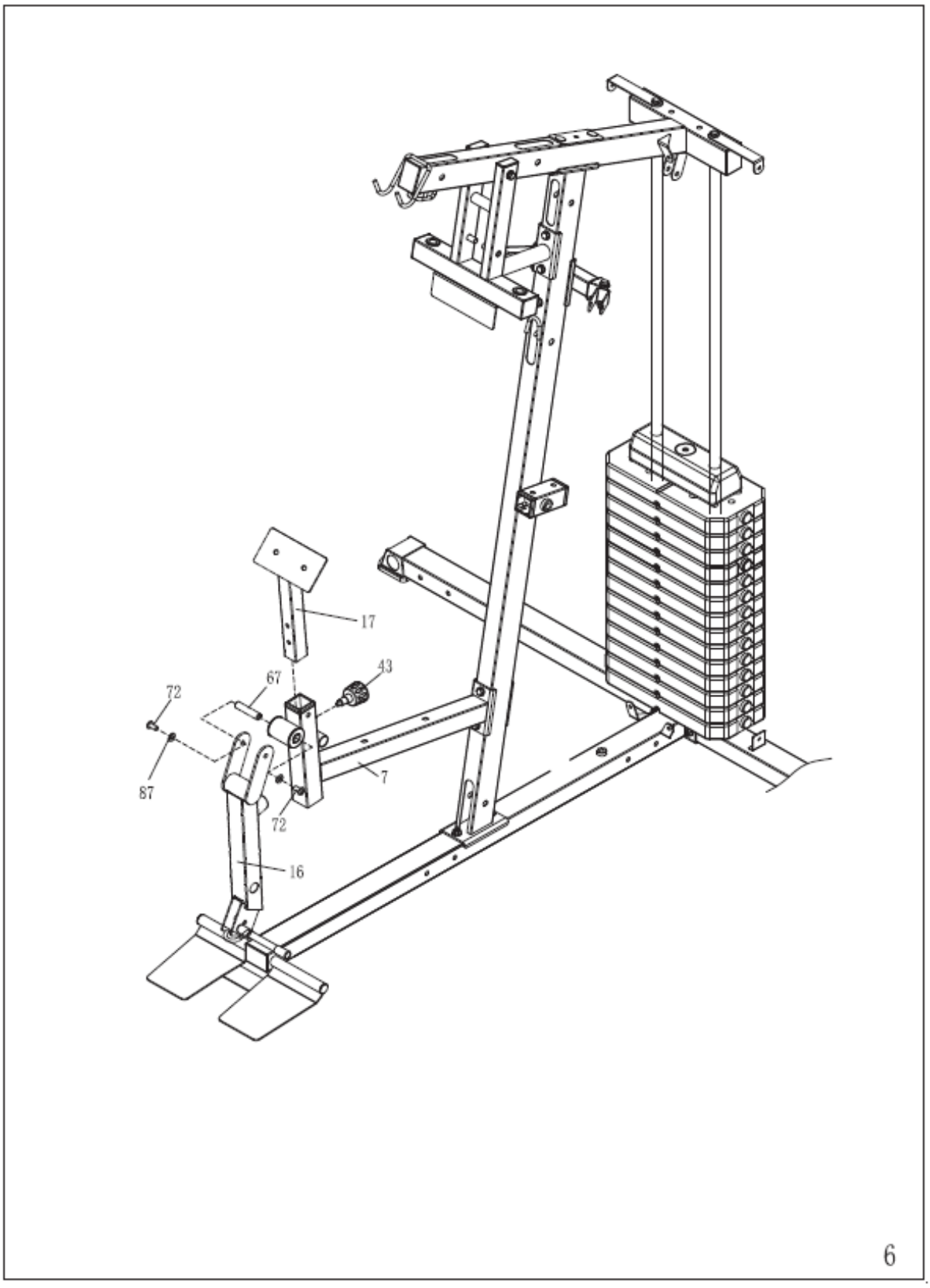
Krok 5 – moduły górne

1. Umieść rurę ograniczającą (14) na przedniej pochylonej rurze (6) oraz rurę łączącą z uchwytami w kształcie U (15) zgodnie z poniższym rysunkiem.
2. Użyj śrub sześciokątnych M10*95 (90), śrub sześciokątnych M10*90 (74) oraz płaskich podkładek Φ10 (87) i nakrętek M10 (85), następnie skręć razem.
3. Zamontuj wspornik przedni (13) do rury poziomej podstawy górnej (12) w odpowiednich otworach w zgodnie z rysunkiem
4. Przymocuj je śrubami sześciokątnymi M10*135 (73) i nakrętkami M10 (85).



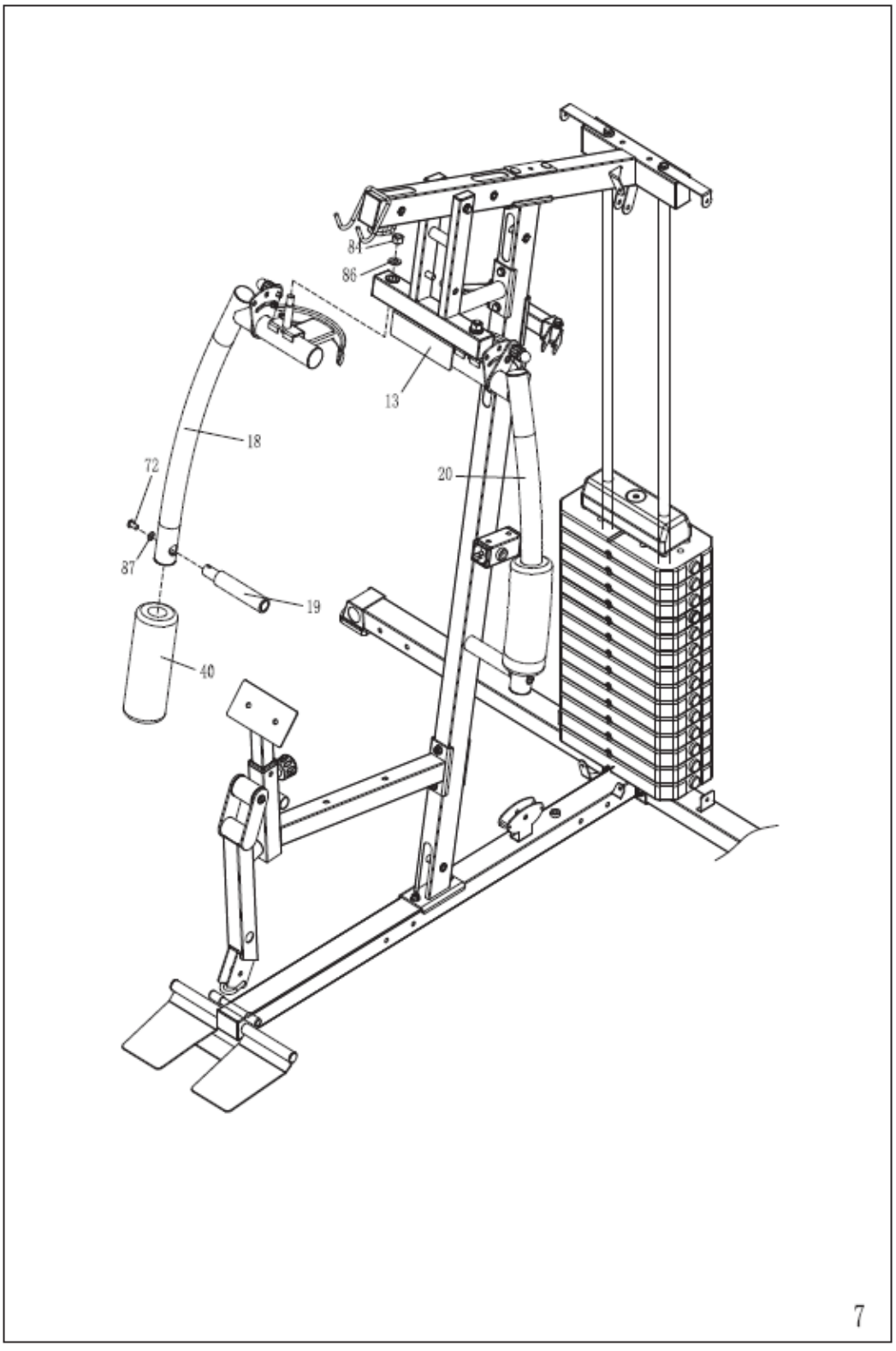
Krok 6 – moduły dolne

1. Włóż wałek obrotowy (67) do przedniej dolnej rury nośnej (7) zgodnie z rysunkiem, a następnie wyrównaj moduł do podnoszenia nóg (16) do przedniej dolnej rury nośnej (7) zgodnie ze wskazówkami pokazanymi na rysunku. Użyj śrub sześciokątnych M10*20 (72) i płaskiej podkładki Φ10 (87), skręć.
2. Włóż mocowanie modlitewnika (17) do przedniej dolnej rury nośnej (7) zgodnie z rysunkiem i przymocuj je za pomocą pokrętła z kołkiem sprężynowym (43).



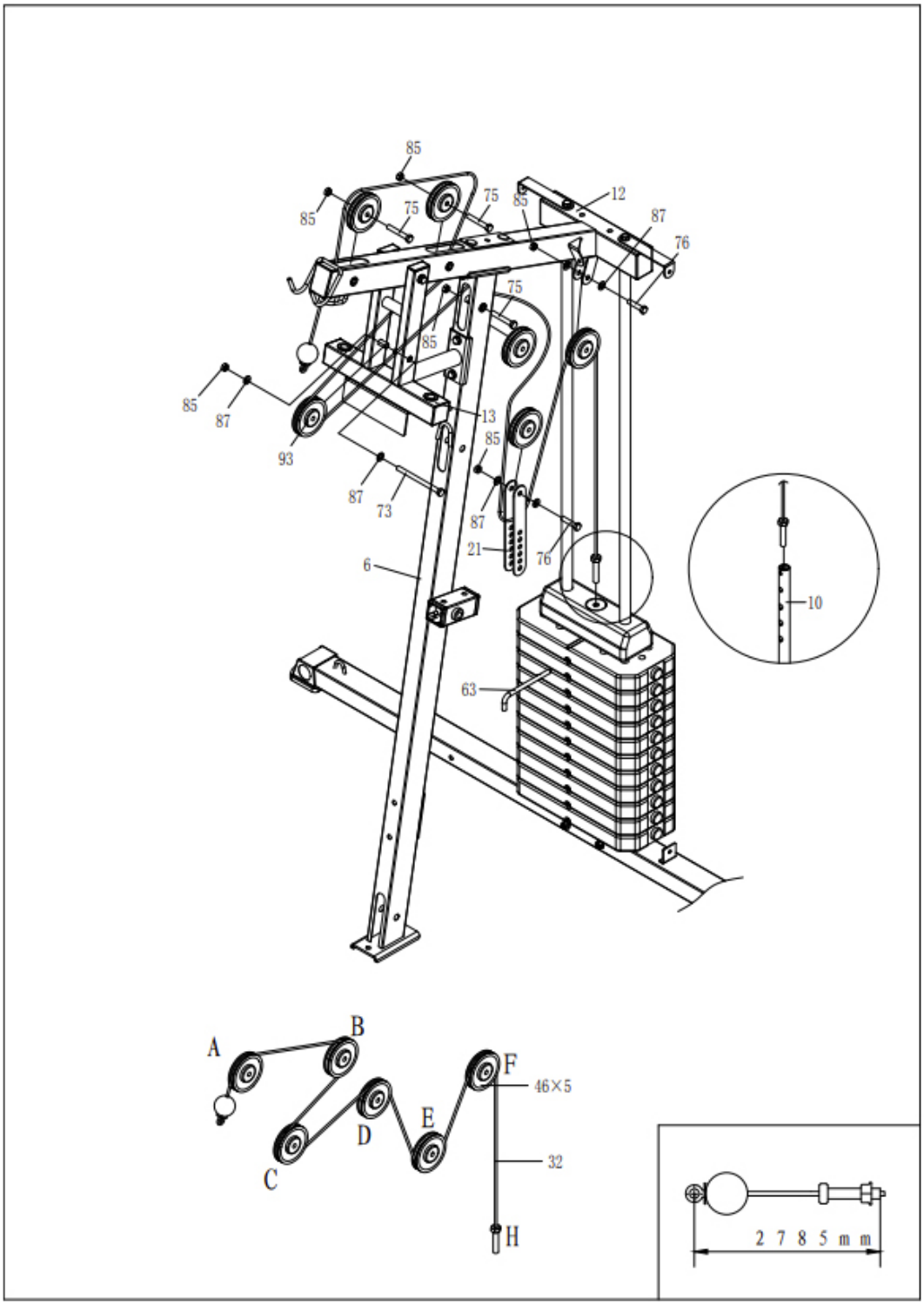
Krok 7 – wahacze motylków

1. Zamontuj zgodnie z rysunkiem prawy wahacz (18), lewy wahacz (20) w odpowiednich otworach montażowych wspornika przedniego (13) i skręć nakrętkami M16 (84) wraz z płaskimi podkładkami Φ16 (86).
2. Zamontuj zgodnie z rysunkiem gąbki wahaczy (40) na prawym wahaczu (18) oraz na lewym wahaczu (20). Włóż przednie rączki do pchania wahaczy (19) w odpowiednie otwory prawego wahacza (18) oraz lewego wahacza (20), następnie, zgodnie z rysunkiem użyj śrub sześciokątnych M10*20 (72) oraz podkładek płaskich Φ10 (87) i skręć.



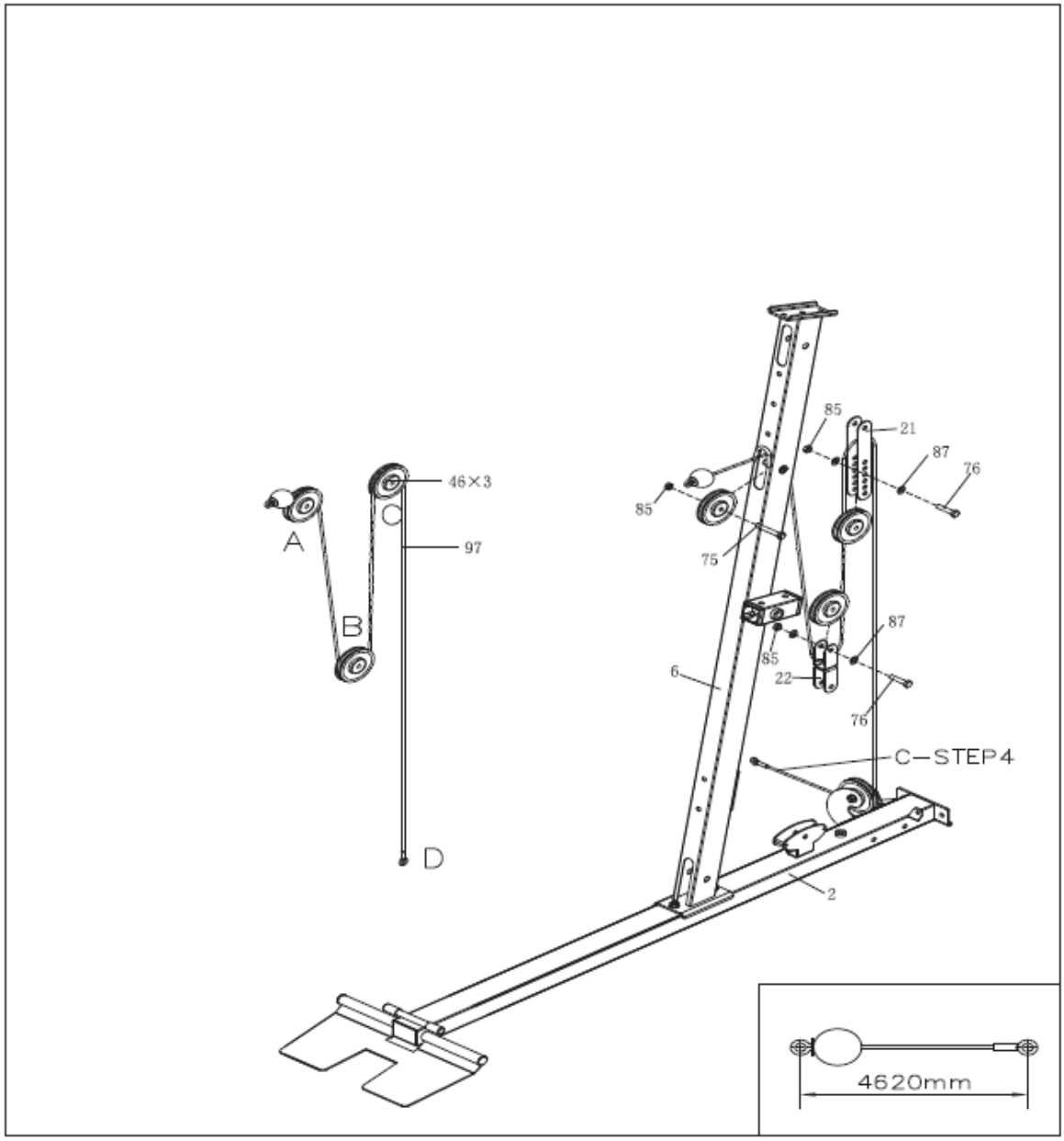
Krok 8 – linka wyciągu górnego

1. Przełóż stalową linkę (32) tak, jak zostało pokazane na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Montaż rolek z literami A, B i D jest identyczny i został przedstawiony na poniższym rysunku. Przygotuj śruby sześciokątne M10*65 (75), rolki (46) oraz nakrętki M10 (85).
3. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*135 (73), podkładki płaskie Φ10 (87), rolkę (46), nakrętkę M10 (85).
4. Zamontuj rolkę z literą C w odpowiednim miejscu na wsporniku przednim (13).
5. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą E, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), pierwszy łącznik rolek (21), rolkę (46), drugi łącznik rolek (21) oraz nakrętkę M10 (85).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą F, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), rolkę (46), nakrętkę M10 (85).
7. Zamontuj rolkę z literą F w odpowiednim miejscu rury poziomej podstawy górnej (12).
8. Jak pokazano na poniższym rysunku, do końcówki linki stalowej (32) z literą H zamontuj pręt regulacyjny obciążenia stosu (10) i włóż zabezpieczenie obciążenia stosu w kształcie litery L (63).


85
85
75
75
85
12
87
76
75
85
85
87
13
93
85
87
73
87
21
76
6
10
63
A
B
C
D
E
F
46×5
32
H
2 7 8 5 m m

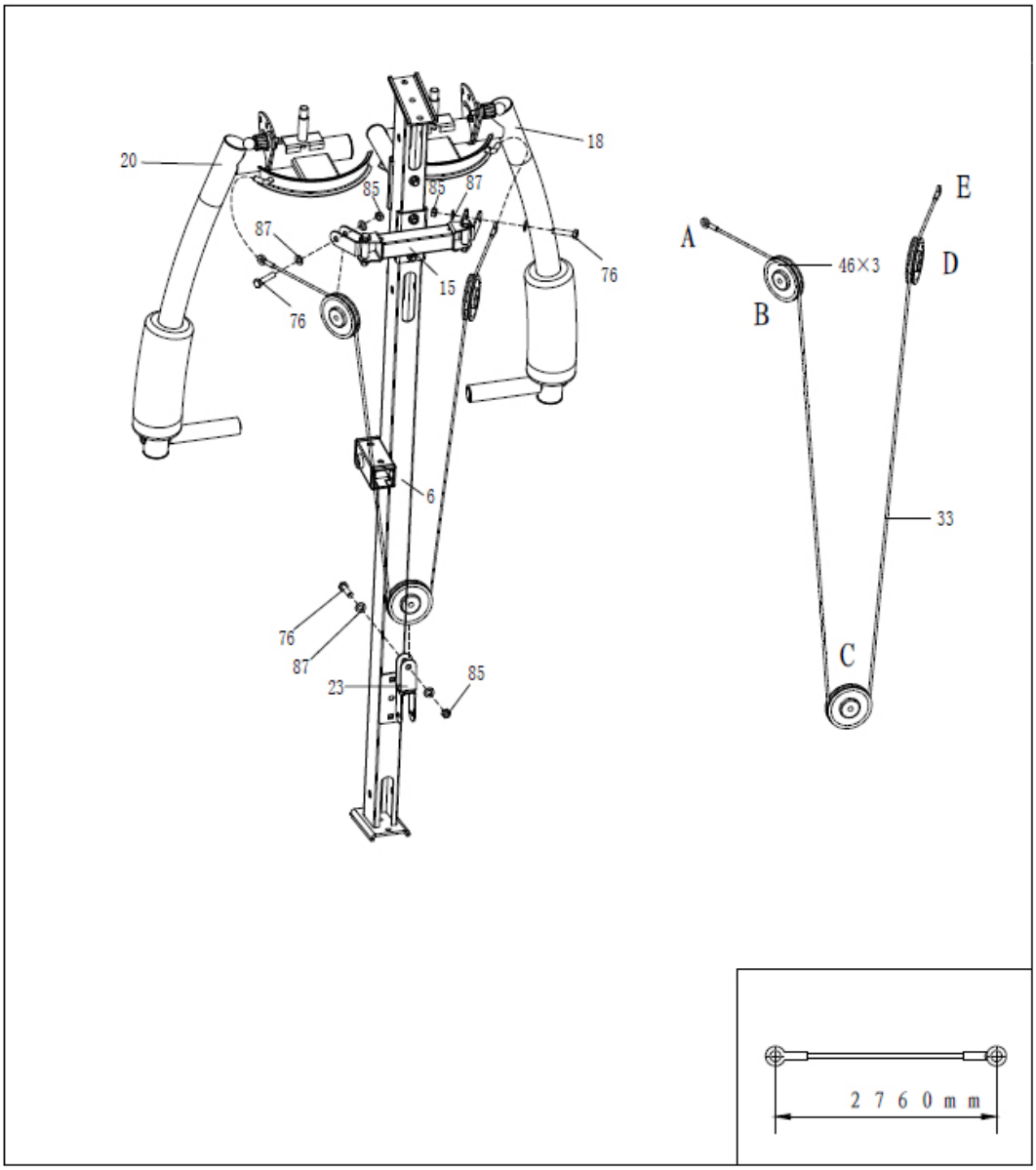
Krok 9 – linka wyciągu środkowego

1. Przełóż stalową linkę (97) tak, jak zostało pokazane na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą A, przygotuj śrubę sześciokątną M10*65 (75), rolkę (46), nakrętkę M10 (85).
3. Zamontuj rolkę z literą A w odpowiednim miejscu na przedniej pochylonej rurze (6).
4. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą B, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
5. Zamontuj rolkę z literą B na podwójnym łączniku w kształcie U (22).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), łączniki rolek (21), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
7. Na koniec zapoznaj się z krokiem 4 w załączniku C i zainstaluj linkę stacji do nóg (97).



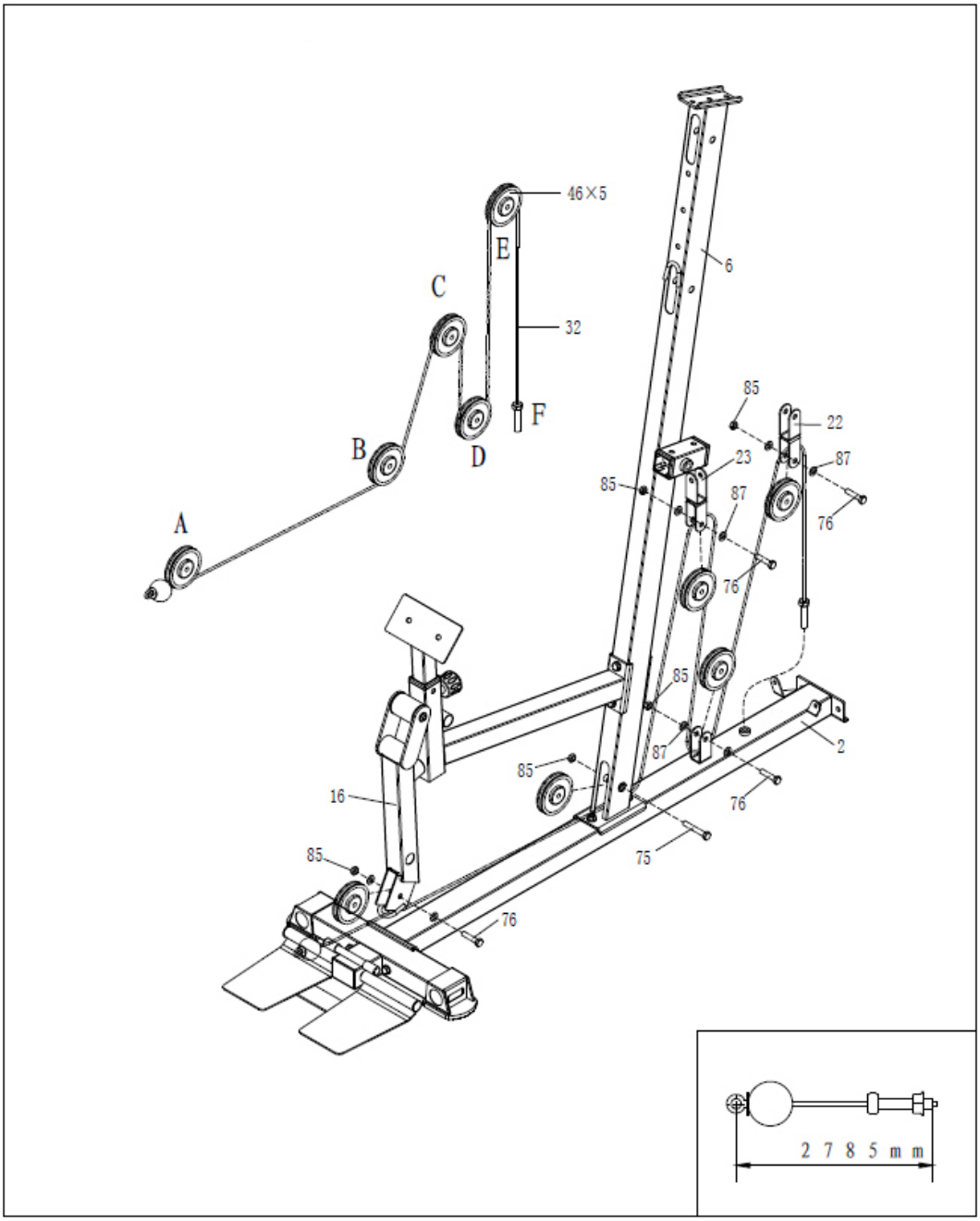
Krok 10 – linka wahaczy

1. Przygotuj stalową linkę (33) i przełóż ją tak, jak pokazano na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku, przełóż końcówki stalowej linki wahacza (33) z literami A i E przez prawy wahacz (18) oraz lewy wahacz (20).
3. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolek z literami B i D, przygotuj śruby sześciokątne M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), rolki (46) i nakrętki M10 (85).
4. Zamontuj rolki z literami B i D do rury łączącej z uchwytami w kształcie U (15).
5. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), płaskie podkładki Φ10 (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
6. Zamontuj rolkę z literą C na obrotowym łączniku w kształcie U (23).



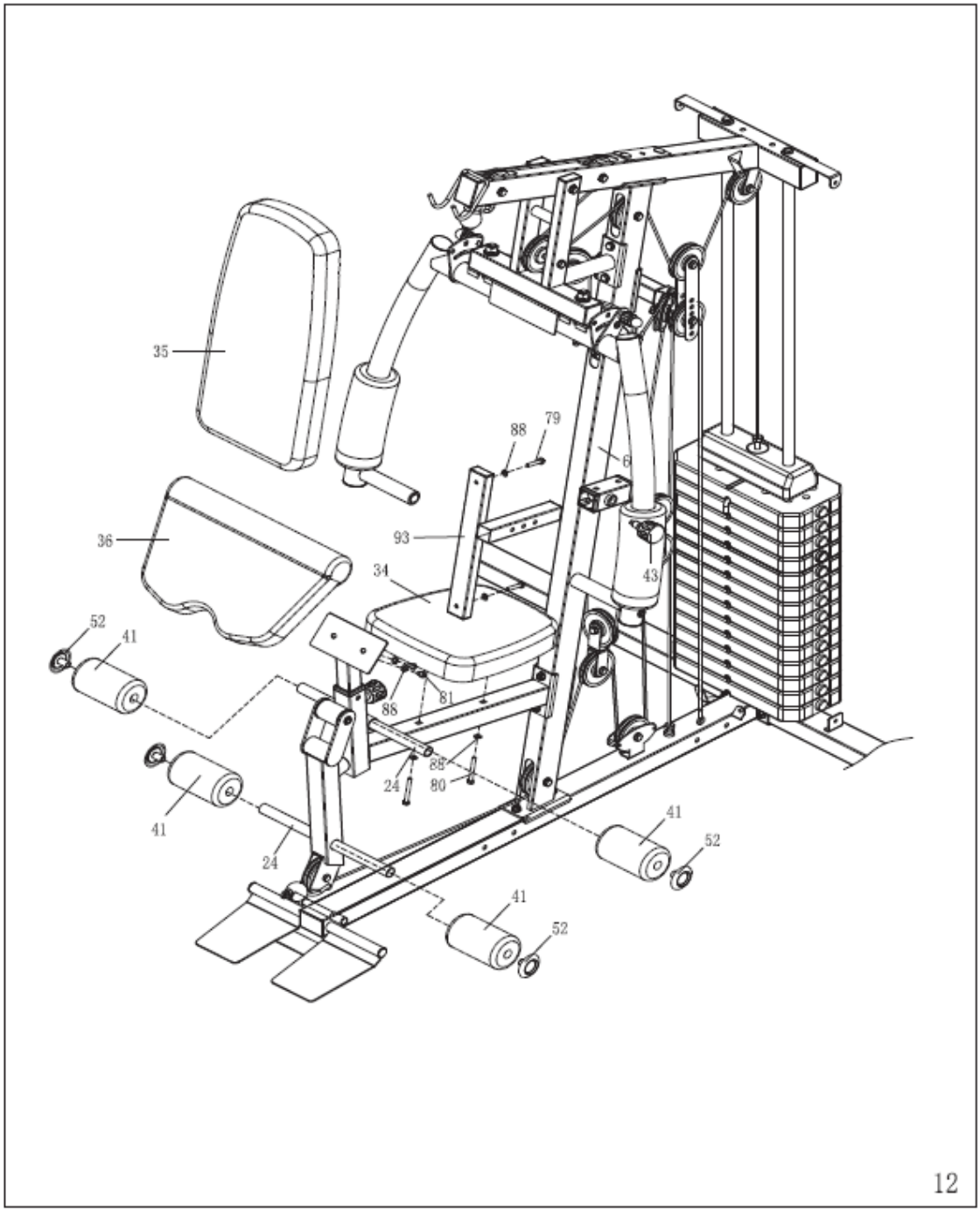
Krok 11 – linka wyciągu dolnego

1. Przygotuj stalową linkę (32) i przełóż ją tak, jak pokazano na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą A, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
3. Zamontuj rolkę z literą A w odpowiednie miejsce modułu do podnoszenia nóg (16).
4. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą B, przygotuj śrubę sześciokątną M10*65 (75), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
5. Zamontuj rolkę z literą B w odpowiednie miejsce na dole przedniej pochylonej rury (6).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), rolkę (46), i nakrętkę M10 (85).
7. Zamontuj rolkę z literą C w odpowiednie miejsce łącznika obrotowego w kształcie U (23).
8. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą D, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
9. Zamontuj rolkę z literą D w odpowiednie miejsce łącznika podstawy dolnej (2).
10. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą E, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie Φ10 (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
11. Zamontuj rolkę z literą E w odpowiednie miejsce podwójnego łącznika w kształcie U (22).
12. Na koniec zamontuj tak, jak pokazano na rysunku koniec stalowej linki oznaczony literą F (32) do łącznika podstawy dolnej (2).


46×5
E
C
32
F
B
D
A
6
85
22
23
87
85
87
76
76
85
2
87
85
16
76
75
85
76
2 7 8 5 m m

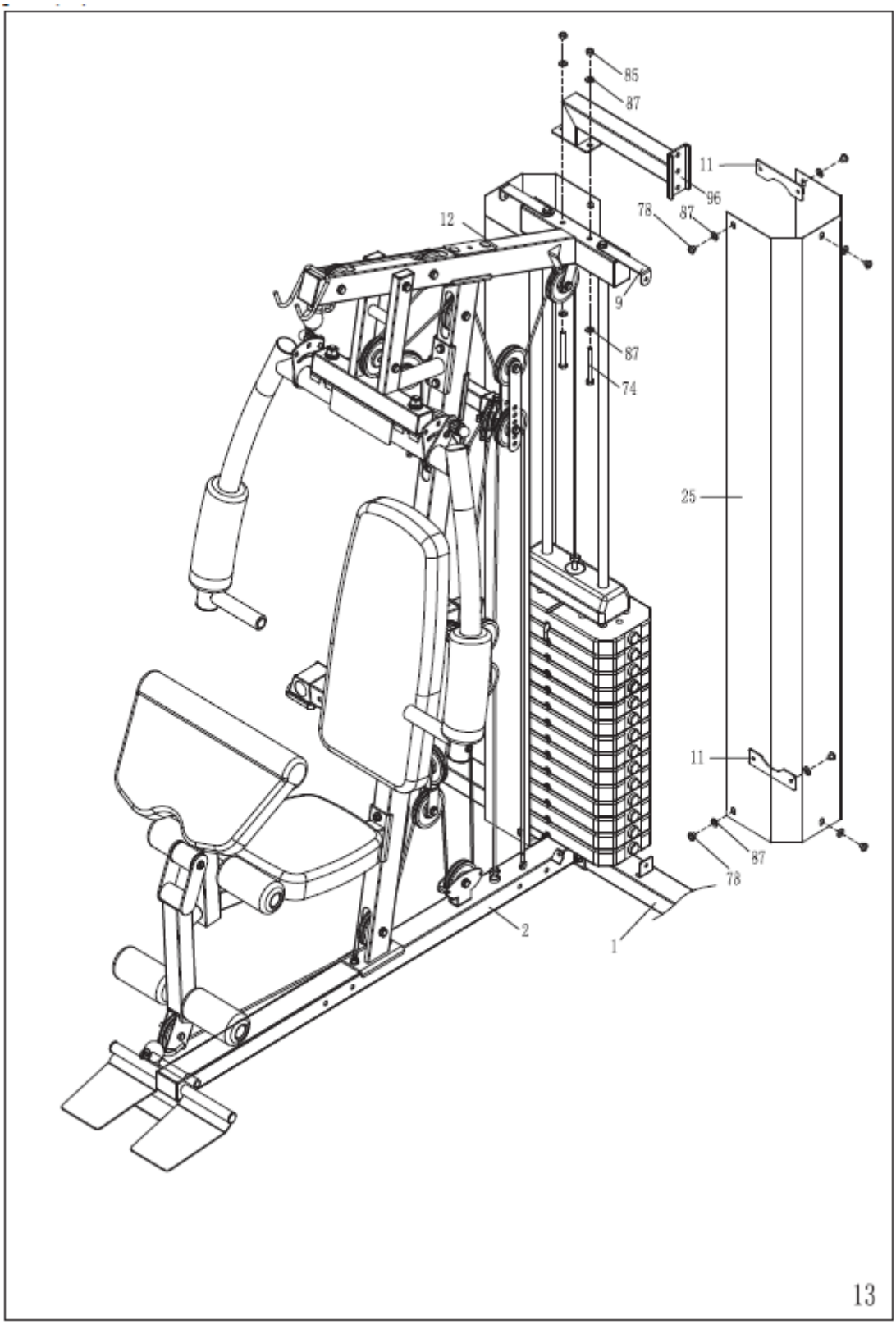
Krok 12 – ławka, modlitewnik i gąbki ochronne

1. Przygotuj oparcie (35) i przymocuj je zgodnie z poniższym rysunkiem do rury mocującej oparcie (93) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*40 (79) i podkładek płaskich Φ8 (88). Następnie włóż rurę mocującą oparcie (93) w odpowiednie miejsce przedniej pochylonej rury (6) i zabezpiecz przy pomocą pokrętła z kołkiem sprężynowym (43).
2. Weź siedzisko (34), użyj śrub sześciokątnych M8*65 (80) wraz z podkładkami płaskimi Φ8 (88) i przymocuj je zgodnie z poniższym obrazkiem.
3. Weź modlitewnik (36), użyj śrub sześciokątnych M8*15 (81) i płaskich podkładek Φ8 (88). Następnie zmontuj zgodnie z poniższym rysunkiem.
4. Zainstaluj 2 tuleje osłon (24) tak jak pokazano na rysunku. Na koniec zamontuj osłonę PVC (95) oraz gąbki modułu podnoszenia nóg (41) na tulejach osłon (24).



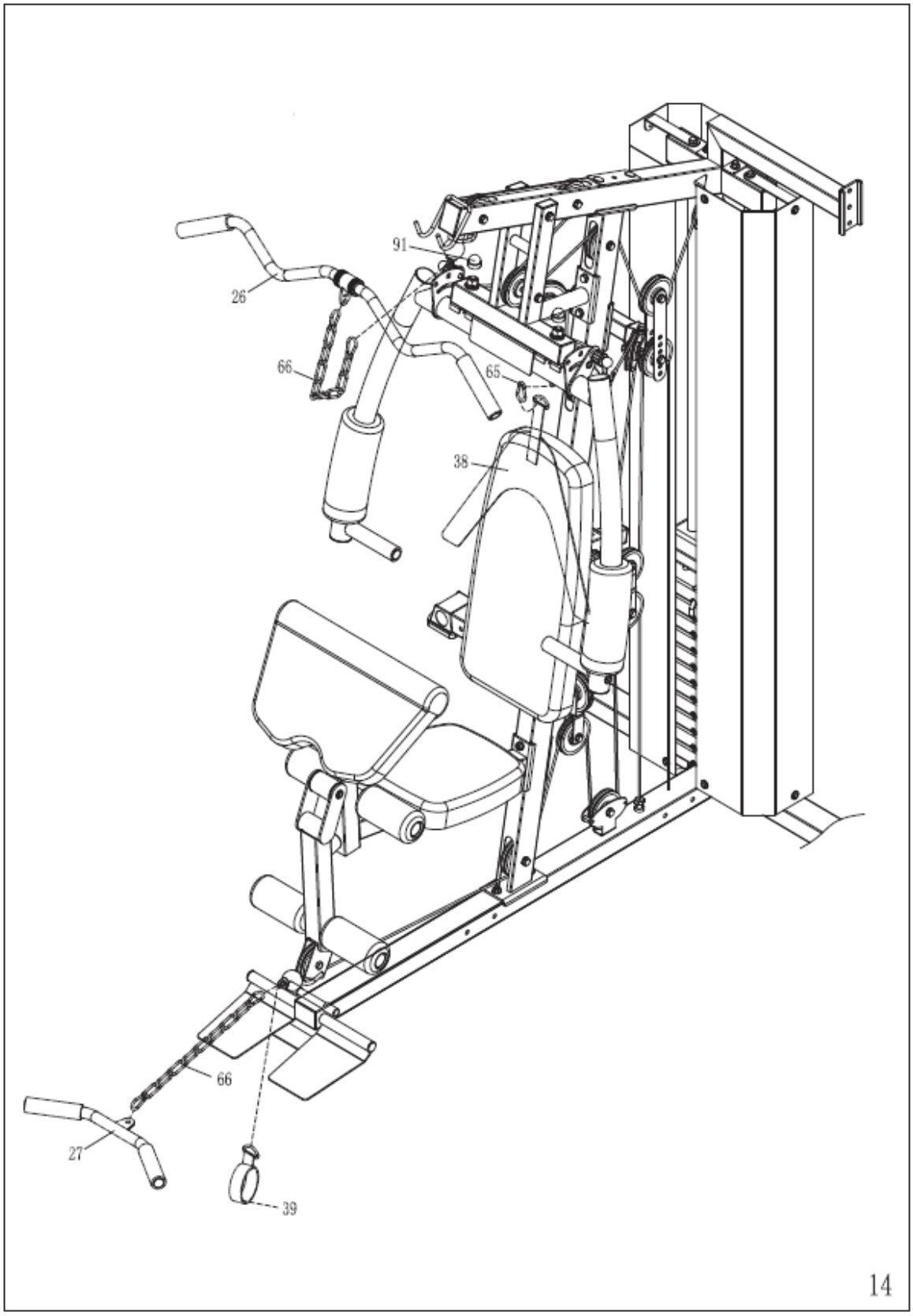
Krok 13 – osłony stosu

1. Zamontuj rurę łączącą stacje (96) do rury poziomej podstawy górnej (12) tak jak pokazano na poniższym obrazku.
2. Użyj śrub sześciokątnych M10*90 (74), podkładek płaskich Φ10 (87) oraz nakrętek M10 (85) i dokręć.
3. Zmontuj osłony stosu (25) przy pomocy łączników osłon stosu (11) zgodnie z poniższym rysunkiem do mocowań przy pomocy śrub sześciokątnych M10*12 (78) i podkładek płaskich Φ10 (87).



Krok 14 – drążki wyciągów

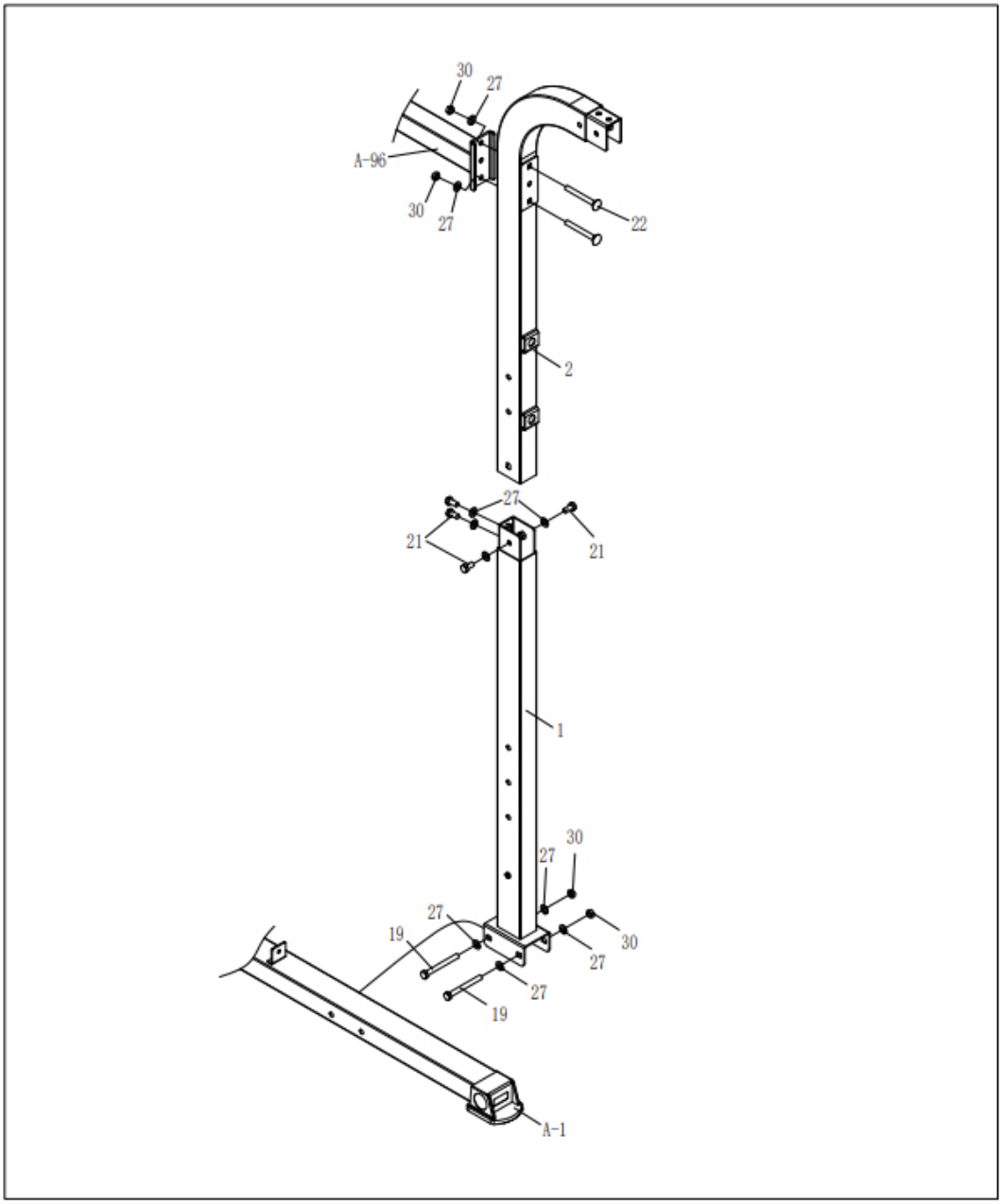
1. Zawieś drążek wyciągu górnego (26) przy pomocy łańcucha wyciągu (66).
2. Zawieś rączki z taśmą (38) przy pomocy klamry taśmy (65) tak jak pokazano na poniższym rysunku.
3. Zamontuj drążek wyciągu dolnego (27), osłony nakrętek (91) oraz opaskę wyciągu dolnego (39).
4. Po zakończeniu montażu sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone i czy atlas pracuje poprawnie.



Instrukcja montażu B

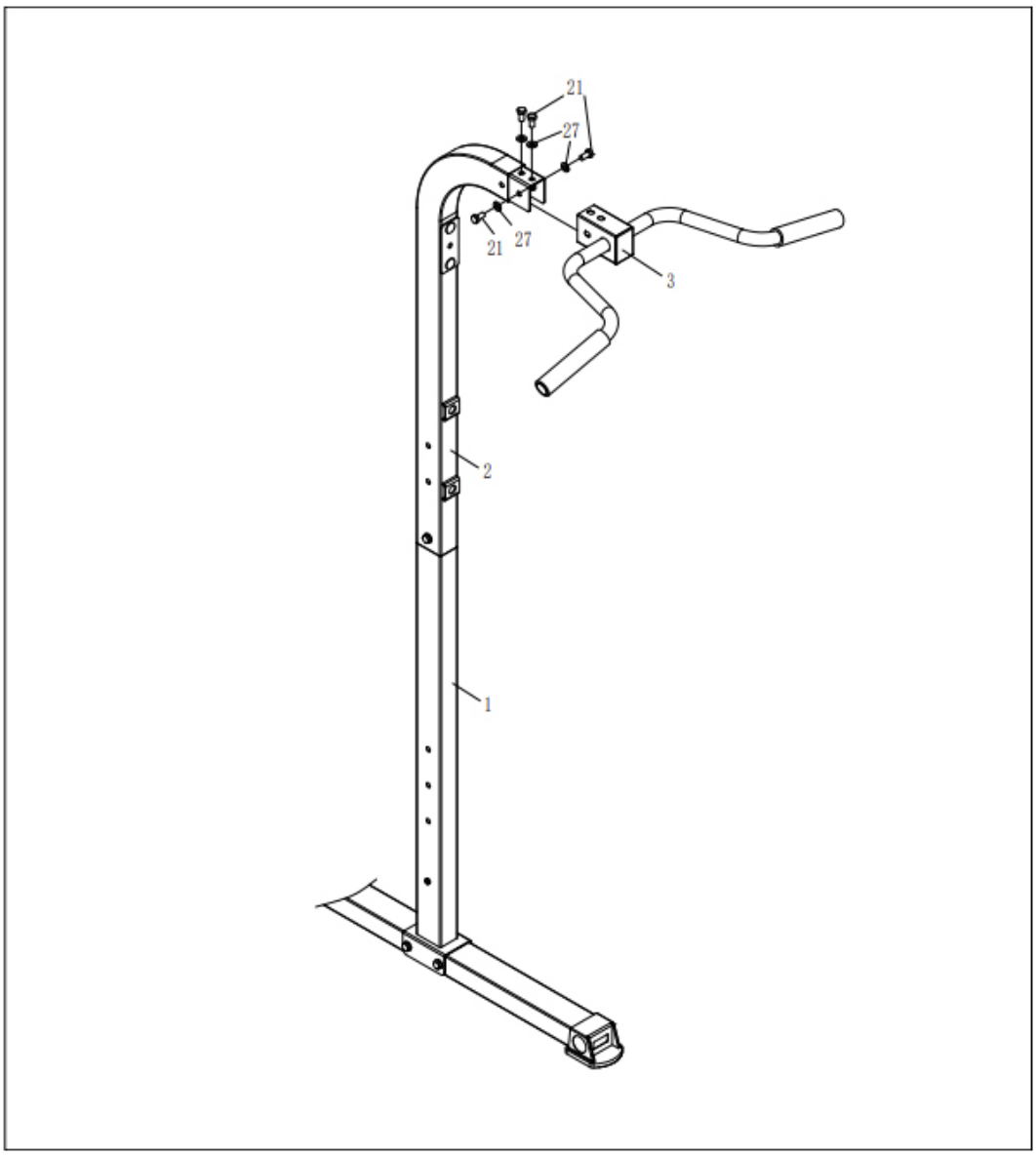
Krok 1 – podstawa poręczy

1. Umieść rurę nośną pionową dolną (1) na głównej podstawie dolnej tylnej tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (19), podkładek płaskich Φ10 (27) oraz nakrętek M10 (30).
2. Włóż rurę nośną pionową górną (2) na rurę nośną pionową dolną (1) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (21) oraz podkładek płaskich Φ10 (27).
3. Wyrównaj otwory górnej rury nośnej (2) z rurą łączącą stację poręczy tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śrub kwadratowych M10*90 (22), podkładek płaskich Φ10 (27) oraz nakrętek M10 (30).



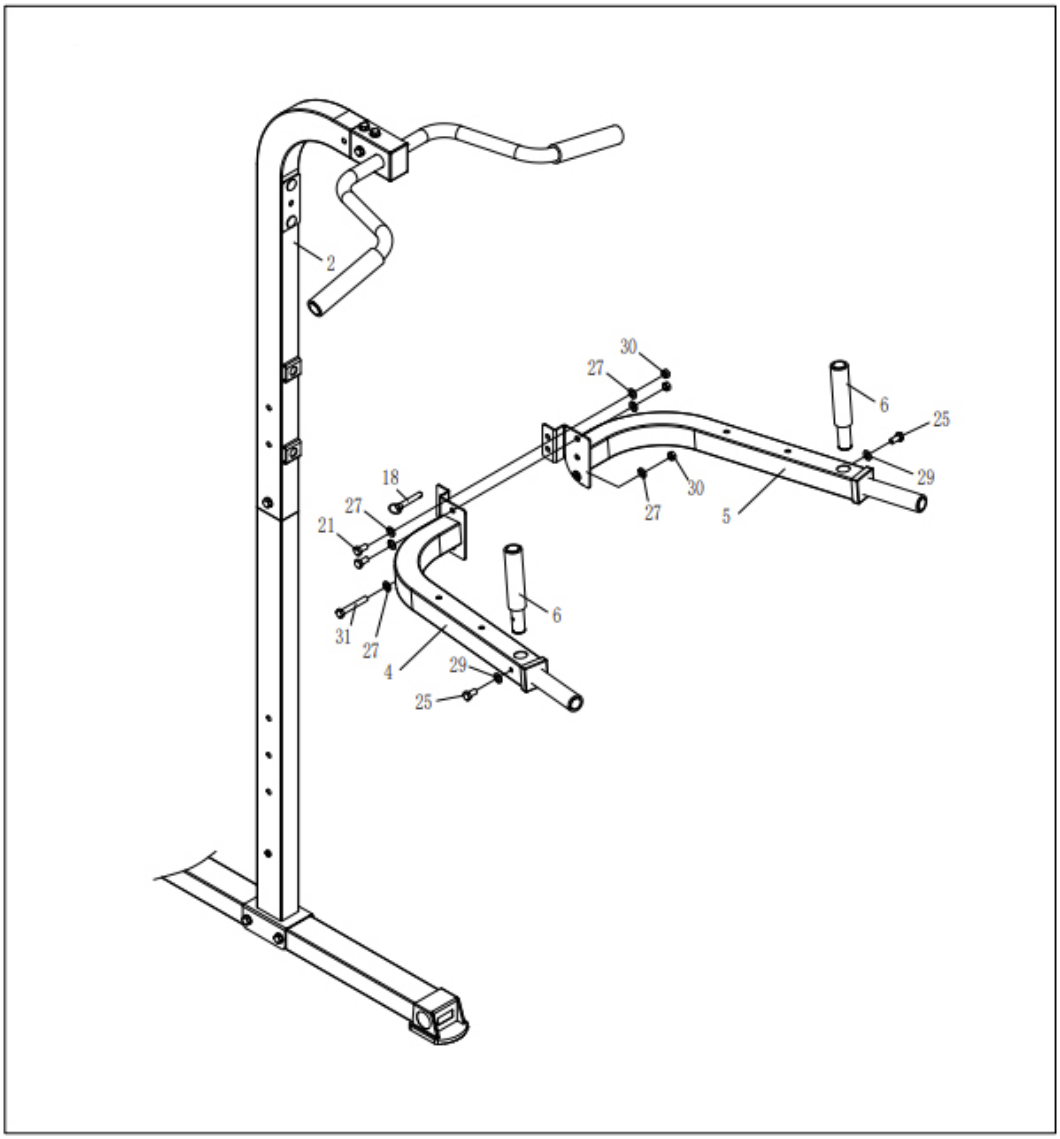
Krok 2 – drążek do podciągania

1. Zamontuj drążek do podciągania (3) do podwójnego mocowania górnej części rury nośnej pionowej górnej (2).
2. Skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (21) i podkładek płaskich Φ10 (27).



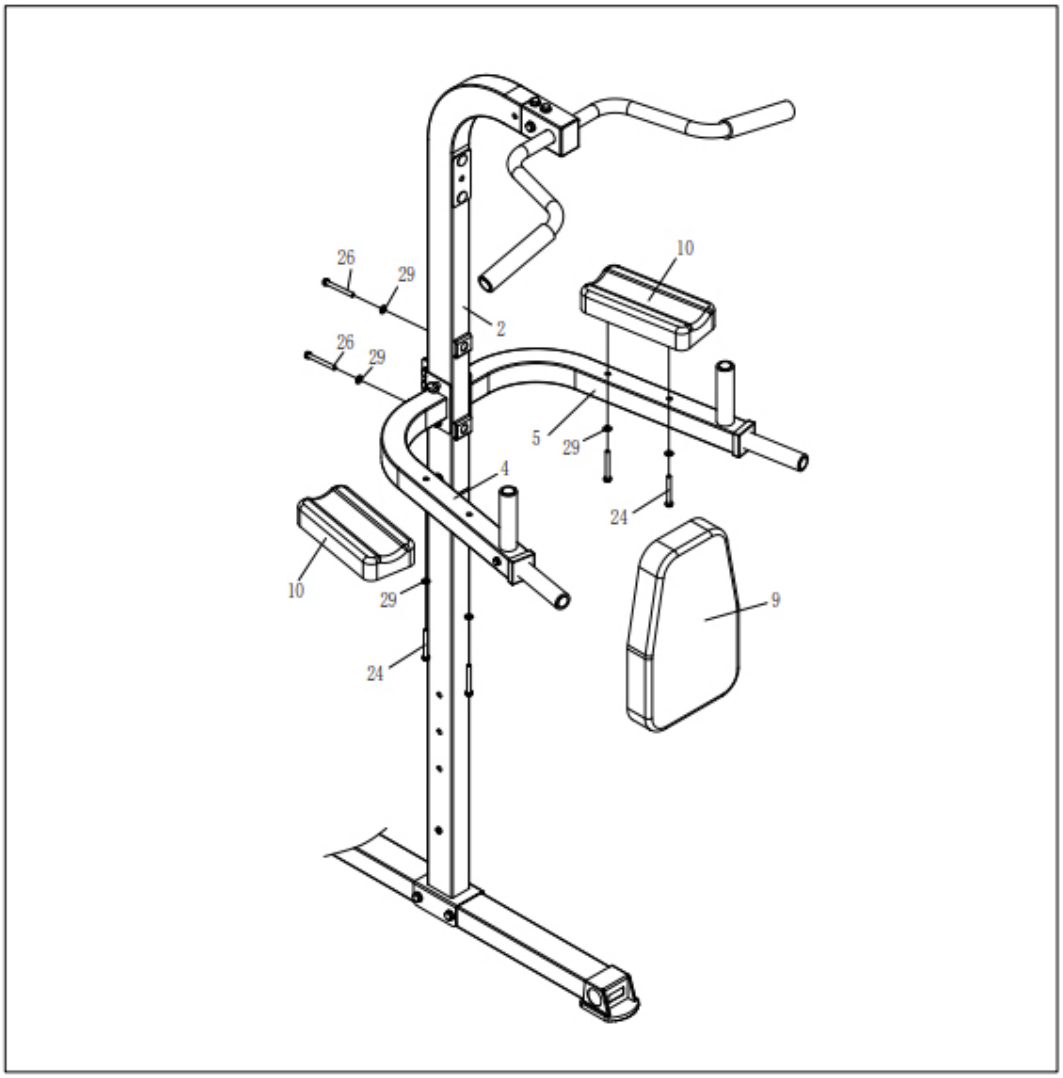
Krok 3 – ramiona poręczy

1. Zamontuj rurę poręczy lewą (4) oraz rurę poręczy prawą (5) do boków rury nośnej pionowej górnej (2) w miejscu pokazanym na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śruby sześciokątnej M10*75 (31), śrub sześciokątnych M10*20 (21), podkładek płaskich Φ10 (27) oraz nakrętek M10 (30).
2. Na końcu wsuń szpilkę zabezpieczającą aby zablokować poręcze (18).
3. Zamontuj rączki pionowe poręczy (6) do rur poręczy (4, 5) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*25 (25) oraz podkładek płaskich Φ8 (29).



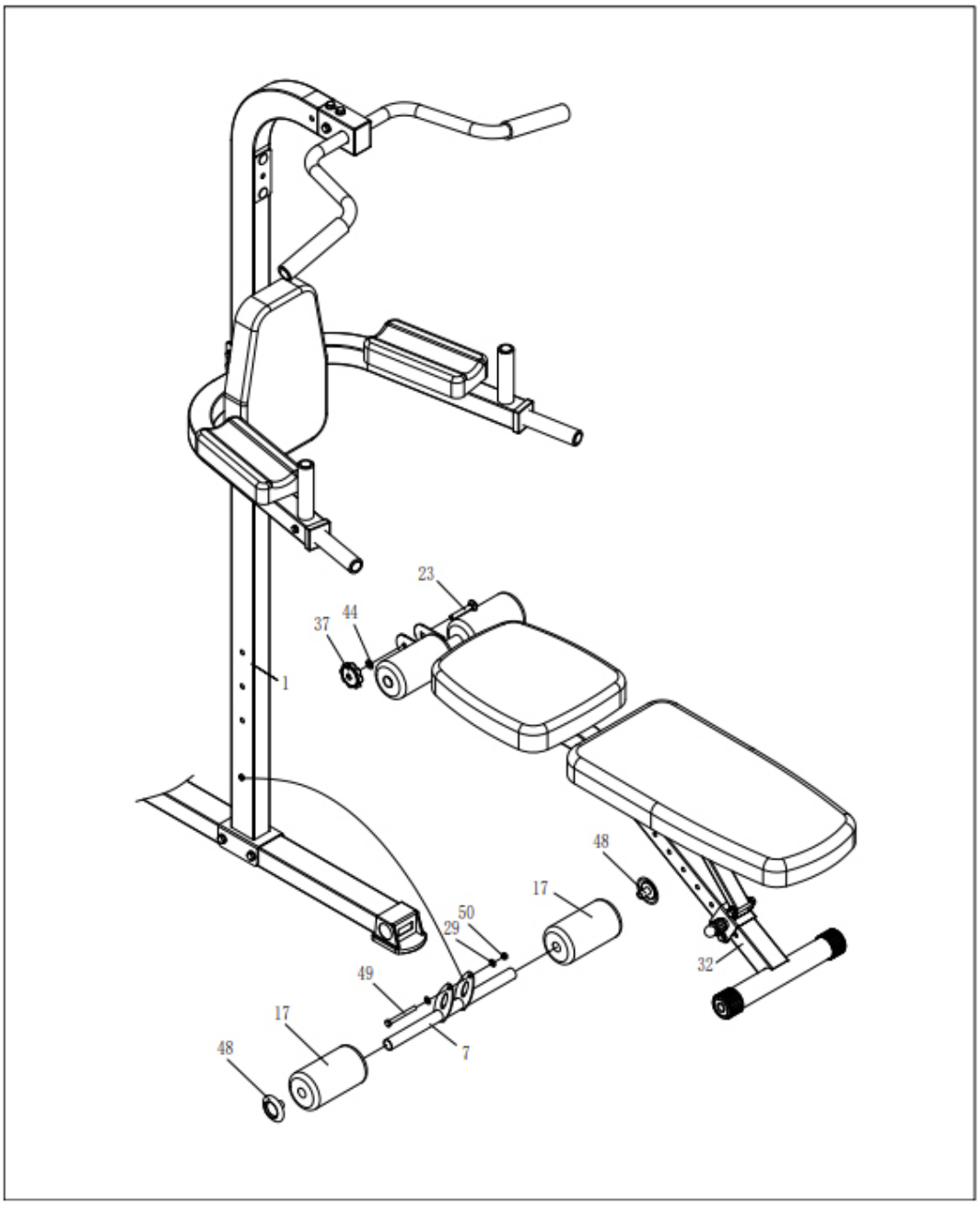
Krok 4 – oparcie i podłokietniki

1. Zamontuj oparcie (9) do rury nośnej pionowej górnej (2) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M8*95 (26) oraz podkładek płaskich Φ8 (29).
2. Zamontuj podłokietniki (10) na rurach poręczy (4, 5) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*65 (24) oraz podkładek płaskich Φ8 (29).



Krok 5 – ławka treningowa

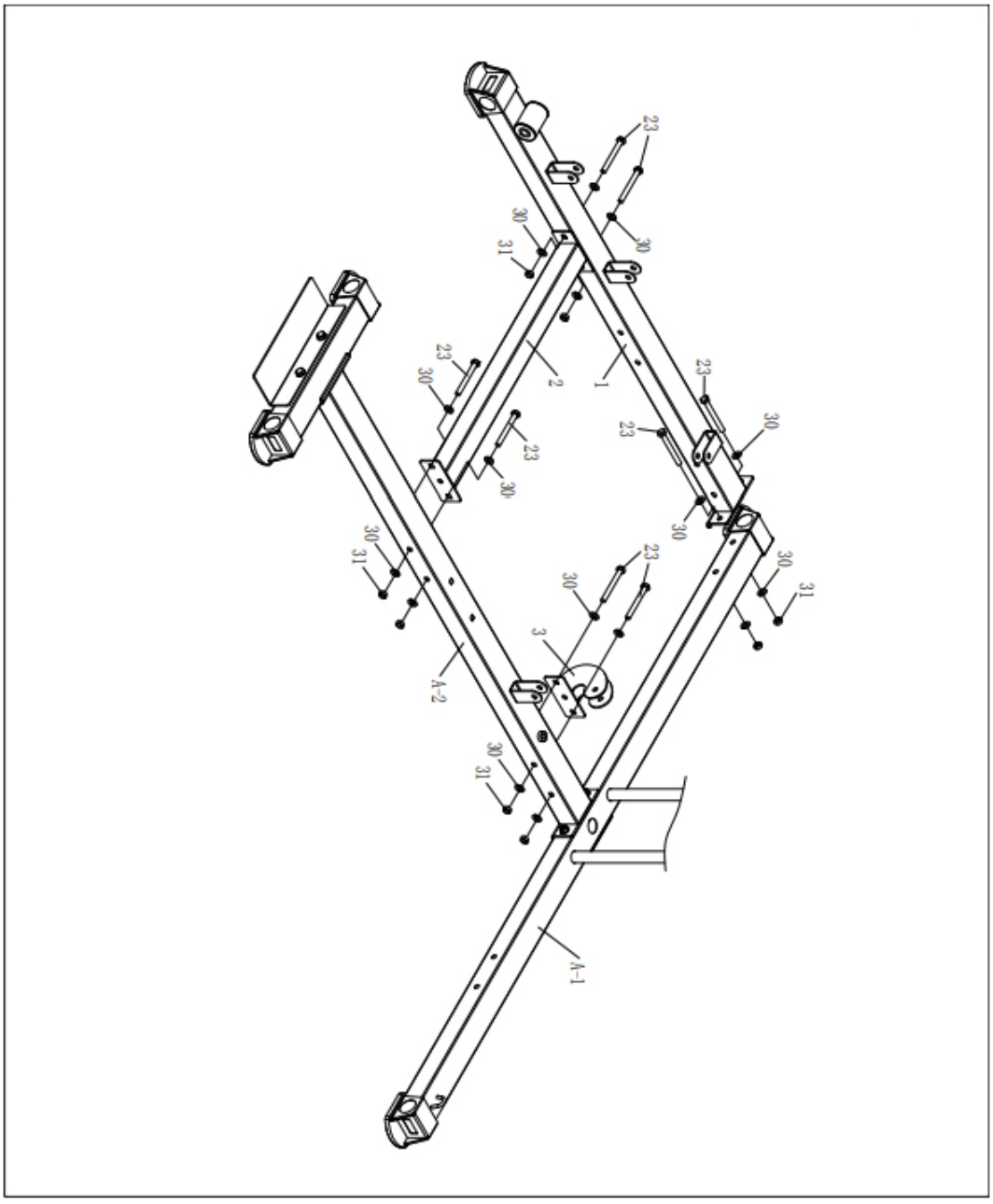
1. Zamontuj końcówkę rury wygiętej ławki (32) do rury nośnej pionowej dolnej (1) tak jak pokazano na poniższym rysunku i użyj śrub kwadratowych M10*70 (23), dużych płaskich podkładek Φ10 (44) oraz nakrętek Torx (37), skręć wszystko razem.
2. Zamontuj rurkę blokady nóg (7), gąbki ochronne (17) oraz zaślepkę okrągłą Φ25 (48) do rury nośnej pionowej dolnej (1).



Instrukcja montażu C

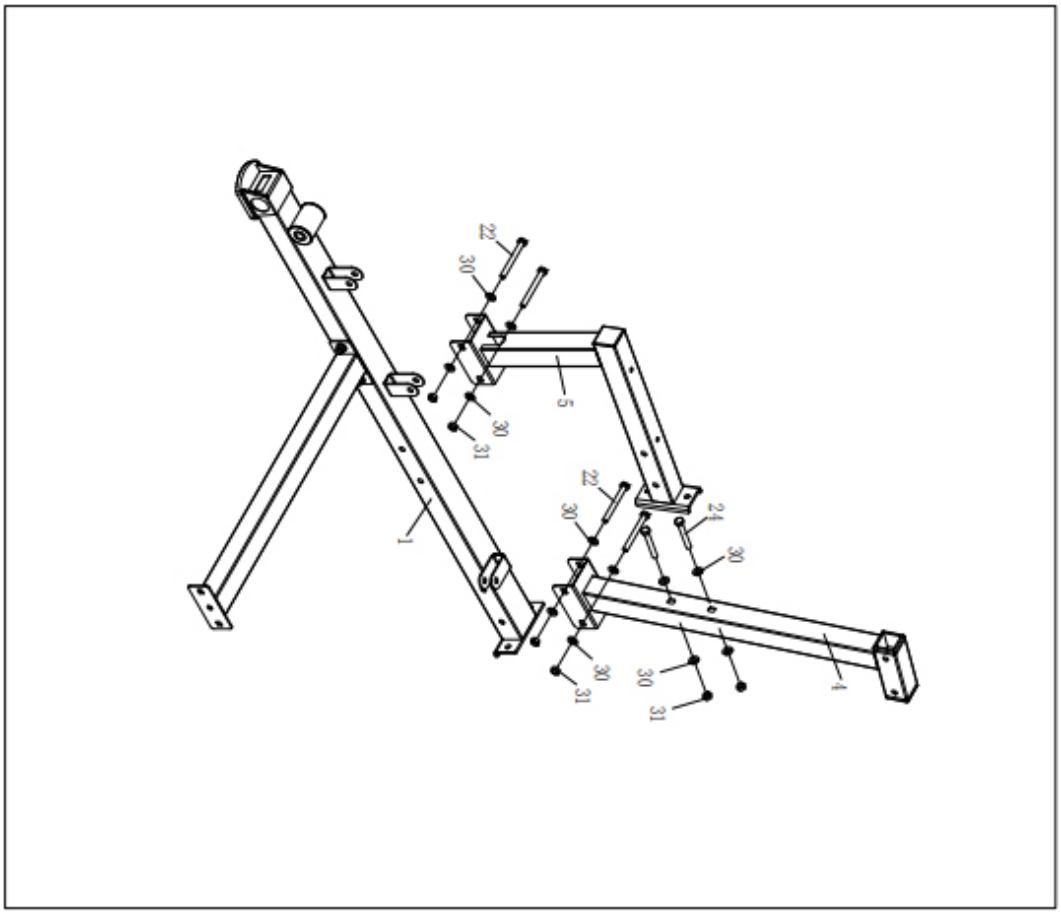
Krok 1 – podstawa ramy stacji do nóg

1. Przysuń rurę podstawy dolnej (1) do rury podstawy dolnej tylnej (A-1) tak jak zostało pokazane na rysunku. Skręć mocno przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (23), podkładek płaskich Φ10 (30) oraz nakrętek M10 (31).
2. Skontruj rurę podstawy dolnej (1) z rurą łączącą podstawę (2) do łącznika podstawy dolnej (A-2) tak jak zostało pokazane na poniższym rysunku. Skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (23), podkładek płaskich Φ10 (30) oraz nakrętek M10 (31).
3. Przymocuj mocowanie rolki (3) do łącznika podstawy dolnej (A-2) tak jak pokazano na rysunku i skręć śrubami sześciokątnymi M10*90 (23), podkładkami płaskimi Φ10 (30) oraz nakrętkami M10 (31).



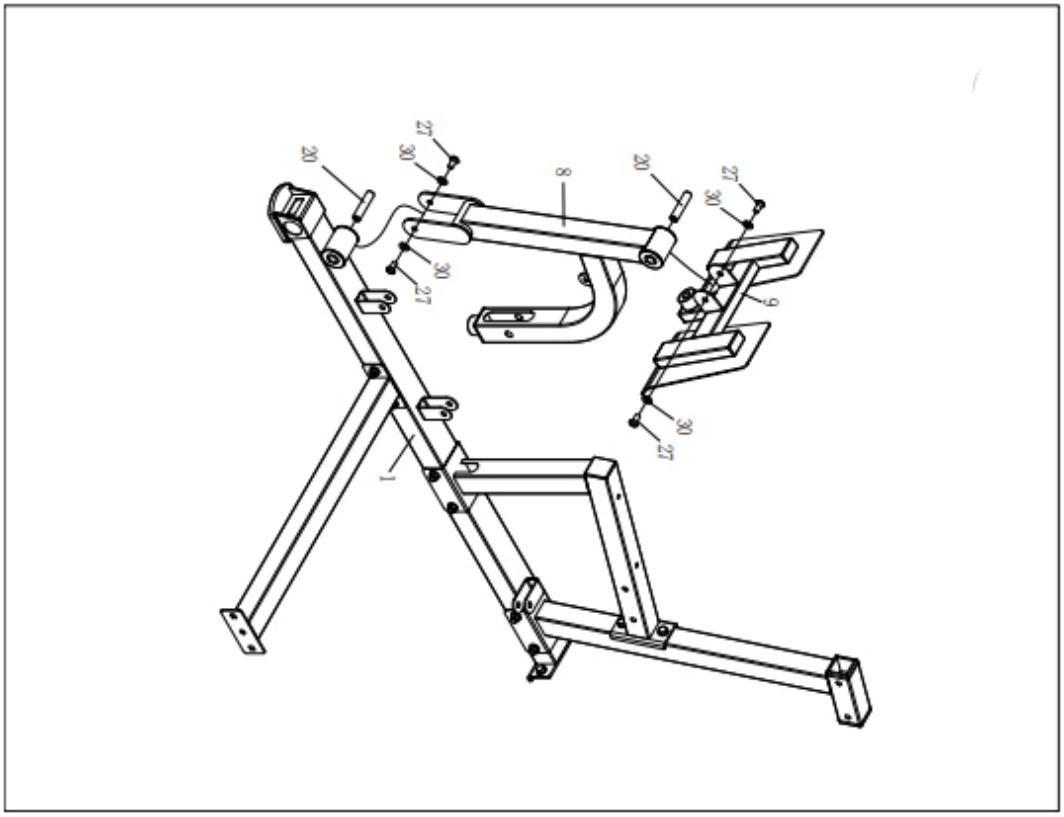
Krok 2 – środkowa część ramy

1. Włóż rurę oparcia (4) na rurę podstawy dolnej (1) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (22), podkładek płaskich Φ10 (30) oraz nakrętek M10 (31), tak jak pokazano na poniższym rysunku.
2. Przyłóż rurę siedziska (5) do rury podstawy dolnej (1) oraz rury oparcia (4) zgodnie z poniższym rysunkiem i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (22), śrub sześciokątnych M10*70 (24), podkładek płaskich Φ10 (30) oraz nakrętek M10 (31).



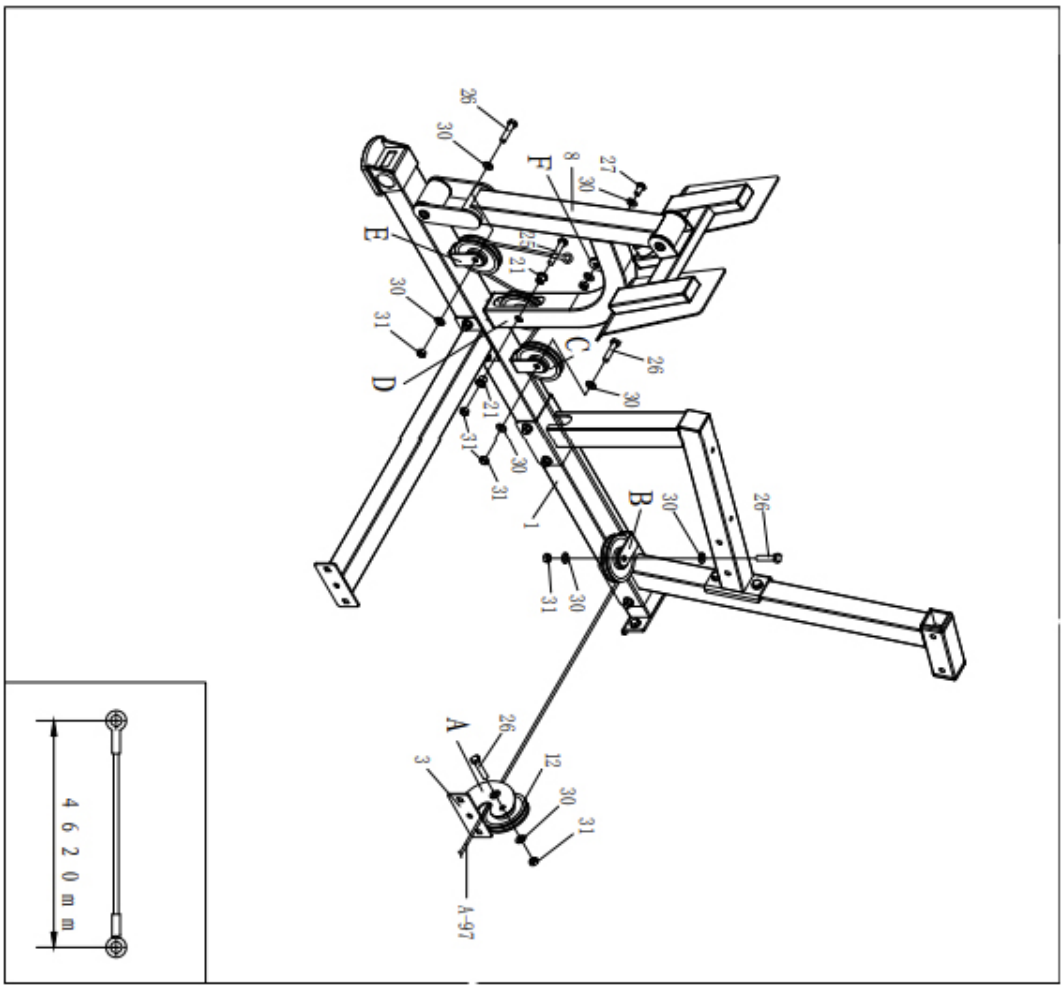
Krok 3 – pedały stacji

1. Włóż wałek obrotowy (20) do tulei rury podstawy dolnej (1) zgodnie z poniższym rysunkiem.
2. Wyrównaj otwory rury do podnoszenia nóg (8) z wałkiem obrotowym (20) i użyj śrub sześciokątnych M10*20 (27) oraz podkładek płaskich Φ10 (30) i skręć.
3. Włóż wałek obrotowy (20) do górnej tulei rury do podnoszenia nóg (8) tak jak pokazano na rysunku.
4. Następnie wyrównaj moduł pedałów (9) z wałkiem obrotowym (20) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (27) oraz podkładek płaskich Φ10 (30).



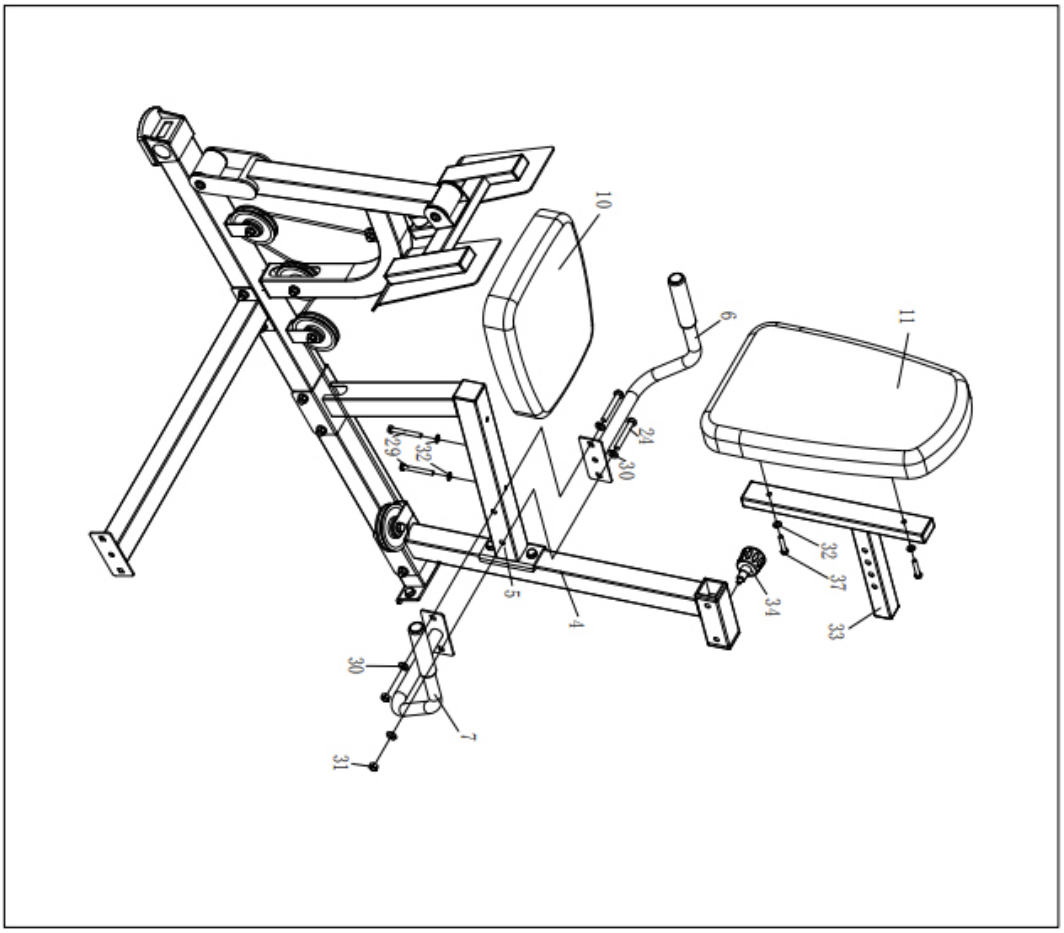
Krok 4 – linka stacji

1. Weź końcówkę linki do podnoszenia nóg (A-97) i wykonaj poniższe kroki żeby zamontować linkę.
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą A, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (26), podkładki płaskie Φ10 (30), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć do mocowania rolki (3).
3. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą B, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (26), podkładki płaskie Φ10 (30), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim mocowaniu podstawy dolnej (1).
4. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (26), podkładki płaskie Φ10 (30), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim mocowaniu podstawy dolnej (1).
5. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą D, przygotuj śrubę sześciokątną M10*65 (25), małe plastikowe tuleje (21), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim miejscu rury do podnoszenia (8).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą E, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (26), podkładki płaskie Φ10 (30), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim mocowaniu podstawy dolnej (1).
7. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą F, przygotuj śrubę sześciokątną M10*20 (27), podkładki płaskie Φ10 (30) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim miejscu rury do podnoszenia (8).



Krok 5 – siedzisko, rączki i oparcie

1. Weź rury podłokietników (6, 7) i skręć do boków rury siedziska zgodnie z poniższym rysunkiem przy użyciu śrub sześciokątnych M10*70 (24), podkładek płaskich Φ10 (30) oraz nakrętek M10 (31).
2. Weź siedzisko (10) i zamontuj je przy pomocy śrub sześciokątnych M8*65 (29) oraz podkładek płaskich Φ8 (32).
3. Weź oparcie (11) i zamontuj je na regulowanym wsporniku oparcia (33) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*40 (37) podkładek płaskich Φ8 (32).
4. Następnie wsuń wspornik regulowany oparcia (33) i zablokuj go w rurze oparcia (4) przy pomocy pokrętła elastycznego (34).



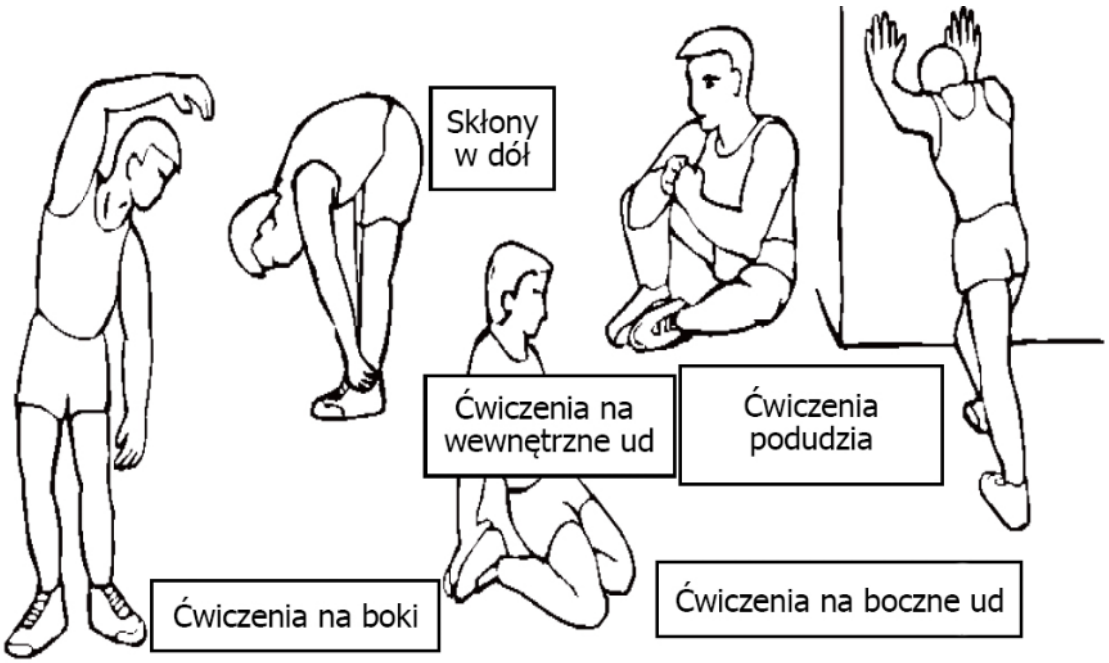
Zalecenia treningowe

Oprócz treningu nastawionego na zwiększanie sprawności fizycznej i budowaniu masy mięśniowej, atlas umożliwia również wykonanie treningu redukcyjnego przy zastosowaniu odpowiedniej diety.

Rozgrzewka przed treningiem

Rozgrzewka przed rozpoczęciem treningu poprawia krążenie krwi i sprawia, że trening będzie wydajniejszy, jednocześnie ograniczając ryzyko kontuzji i skurczów mięśni podczas ćwiczenia. Zawsze przed rozpoczęciem treningu wskazane jest wykonanie rozgrzewki.

Dobrym rozwiązaniem na przeprowadzenie rozgrzewki mogą być ćwiczenia rozciągające.



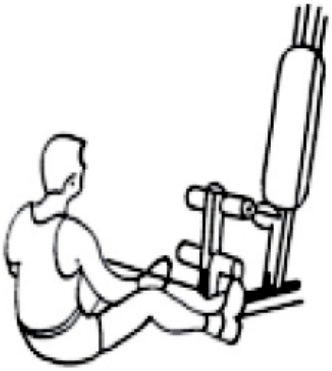
Faza regeneracji po treningu

Po treningu możesz powtórzyć ćwiczenia z rozgrzewki, które również służą rozluźnieniu mięśni. Możesz zmniejszyć intensywność i szybkość ćwiczeń. Nie powinno wykonywać się ćwiczeń rozciągających w trakcie intensywnego treningu, bo można nabawić się kontuzji.

W momencie coraz lepszego wytrenowania swojego ciała możesz stopniowo wydłużać czas treningu i zwiększać jego intensywność żeby osiągnąć lepsze efekty. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu i zapisywać efekty treningowe w celu późniejszego porównania.

Tablica ćwiczeń

Zapraszamy do zapoznania się z przykładowymi ćwiczeniami, które można wykonać przy pomocy atlasu treningowego Sonifit.

		
Wiosłowanie siedząc (czworoboczny)	**Zginanie kolan leżąc (brzuch)**	**Biceps stojąc (biceps-przedramię)**
Biceps siedząc - podchwyt (biceps-przedramię)	**Biceps siedząc - nachwyt (biceps-przedramię)**	**Nadgarstki (nadgarstki-przedramię)**
Zginanie nóg (ścięgna)	**Prostowanie nóg (czworogłowy)**	**Skłony z drążkiem (brzuch-najszerszy grzbietu)**

Wyciąg - wąski chwyt (klatka piersiowa-ramiona)	**Wyciąg - szeroki chwyt (triceps)**	**Motylki, rozpiętki (motyle-klatka piersiowa)**
Wyciskanie na siedząco (klatka piersiowa-ramiona)	**Podnoszenie nogi do tyłu (biodra)**	**Podnoszenie nogi w bok (nogi)**

Ostrzeżenie

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę. Użytkownik, który nie jest w stanie przeprowadzić długotrwałego i intensywnego treningu ze względu na swoją budowę ciała lub cierpi na otyłość, nadciśnienie lub chorobę sercowo-naczyniową musi skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.

Przed montażem prosimy o uważne przeczytanie wszystkich instrukcji.

Przed wykonaniem ćwiczeń upewnij się, że wszystkie części są zamontowane poprawnie. Nieprawidłowa lub niewłaściwa instalacja może spowodować wypadek.

Zalecamy, aby montaż przeprowadzany był w dwie osoby.

Notatnik treningowy

Użyj pustej strony, aby zapisać wyniki swojego treningu

Zakończenie

Zabrania się kopiowania, udostępniania i przesyłania treści niniejszej instrukcji bez uzyskania zgody właściciela. Zastrzegamy sobie prawo do zmiany specyfikacji, wyposażenia lub parametrów. Nasz zespół badawczo-rozwojowy stale poprawia jakość naszych produktów.

Dołożyliśmy wszelkich starań, aby instrukcja była kompleksowa i łatwa dla wszystkich użytkowników. Jeśli jednak znajdziesz błąd lub niepoprawne oznaczenie części które są podane w instrukcji, prosimy o kontakt.

Życzymy udanych treningów z atlasem Sonifit.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR SONIFIT

TROPS
ul. Szarotkowa 4/5
35-604 Rzeszów
Nip: 813 334 97 86
Regon: 180173330

BIURO HANDLOWE

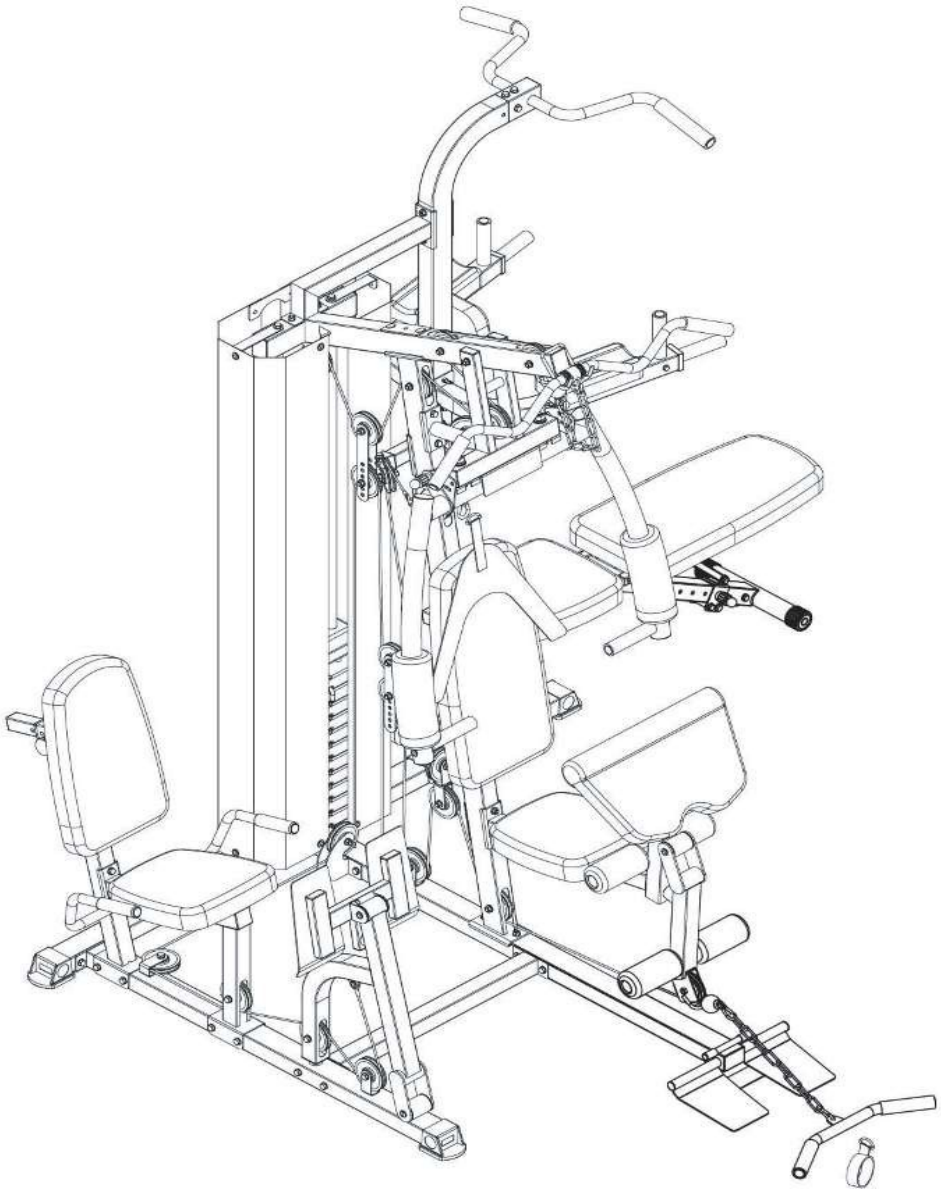
TROPS
ul. Boya-Żeleńskiego 16/5
35-105 Rzeszów

SERWIS SONIFIT

TROPS
ul. Boya-Żeleńskiego 16/5
35-105 Rzeszów

Sonifit

Návod k instalaci a obsluze posilovacího stroje Sonifit New York Pro 100 kg



Obsah

Bezpečnost 3
Bezpečnostní opatření 3
Montážní výkres A. 4
Montážní výkres B 5
Montážní výkres C 6
Seznam dílů A. 7
Seznam dílů B. 9
Seznam částí C. 10
Montážní návod A. 11
Krok 1 – podstawa ramy 11
Krok 2 – střední část rámu. 12
Krok 3 – zatížení stohu. 13
Krok 4 – horní část rámu 14
Krok 5 – horní moduly. 15
Krok 6 – spodní moduly. 16
Krok 7 – motýlí ramena 17
Krok 8 – horní výtahová lana 18
Krok 9 – lanko středního výtahu 20
Krok 10 – lanko vahadel 21
Krok 11 – lanko spodního výtahu. 22
Krok 12 – lavice, modlitební lavice a ochranné pěnové podložky 24
Krok 13 – kryty zásobníku. 25
Krok 14 – tyče výtahů. 26
Montážní návod B. 27
Krok 1 – podstawa poręczy 27
Krok 2 – hrazda. 28
Krok 3 – ramena madla 29
Krok 4 – opěradlo a područky 30
Krok 5 – tréninková lavice. 31
Montážní návod C. 32
Krok 1 – podstawa ramy stacji do nóg. 32
Krok 2 – střední část rámu. 33
Krok 3 – pedály stanice 34
Krok 4 – lanko stanice 35
Krok 5 – sedadlo, rukojeti a opěradlo. 36
Doporučení pro trénink 37
Rozcvička před tréninkem. 37
Fáze regenerace po tréninku. 37
Tabulka cvičení. 38
Závěr. 40

Bezpečnost

Uschovejte návod k použití pro budoucí použití.

Bezpečnostní opatření

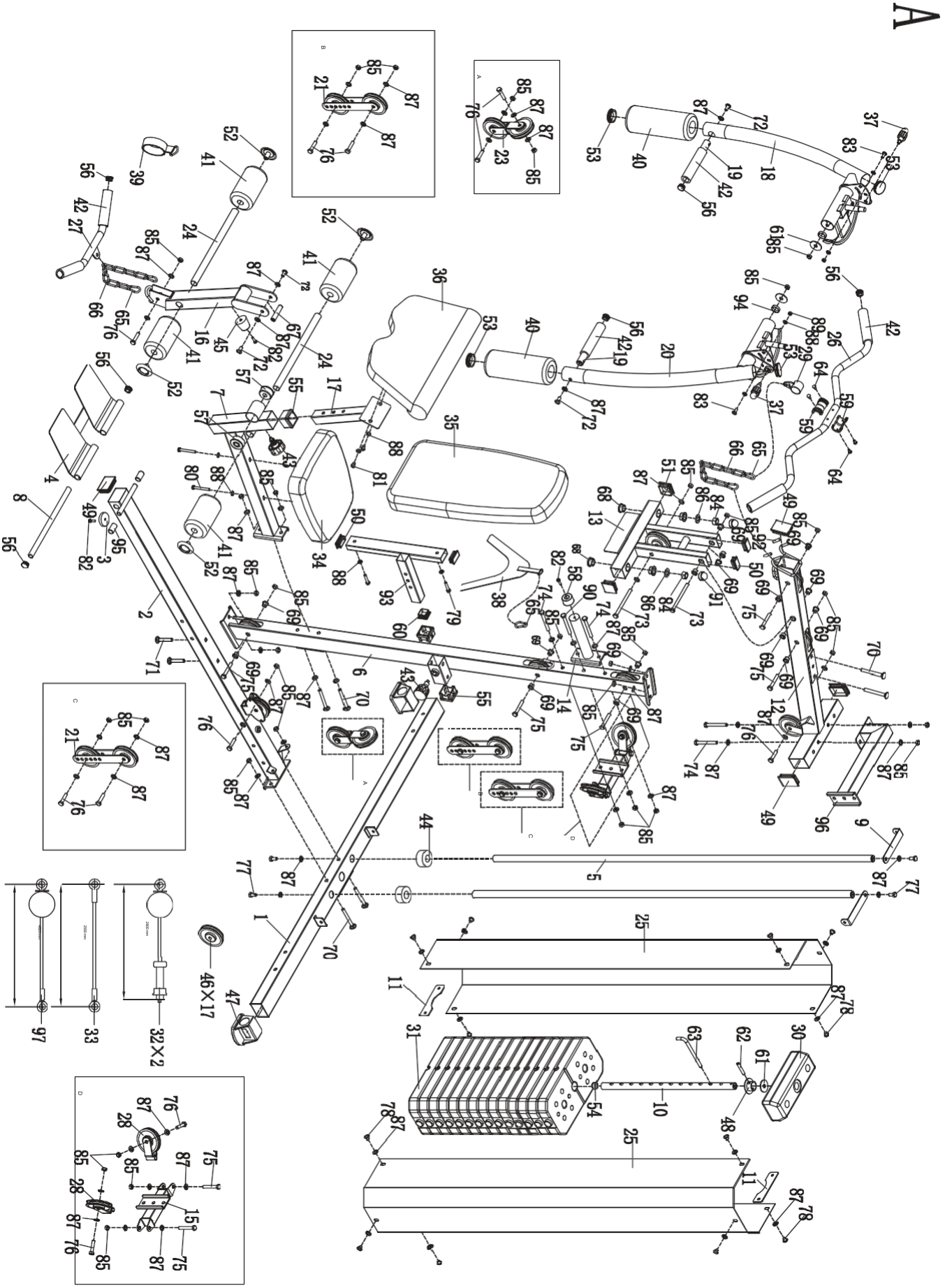
Ačkoli jsme se při navrhování a výrobě soustředili na maximální bezpečnost, existují určitá pravidla, která je třeba dodržovat při montáži a používání. Před montáží a používáním zařízení si prosím pečlivě přečtěte návod, zejména následující bezpečnostní opatření:

- Držte děti, zvířata atd. v dostatečné vzdálenosti od zařízení a nenechávejte děti bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.
- Zařízení smí používat pouze jedna osoba najednou.
- Pokud pocítíte závratě, nevolnost, tlak na hrudi nebo jiné příznaky, okamžitě přestaňte zařízení používat a ihned kontaktujte lékaře.
- Zařízení by mělo být umístěno na čistém a rovném povrchu a nemělo by být používáno v blízkosti vody ani venku.
- Během používání držte ruce mimo všechny převodové a rotující části.
- Při používání zařízení noste vhodné tréninkové oblečení. Nenoste příliš volné oblečení, které by mohlo během tréninku zablokovat rotující části. Doporučuje se také nosit sportovní nebo zdravotní obuv, pokud je to možné.
- Při používání zařízení musí uživatelé dodržovat pravidla popsaná v návodu k použití. Je zakázáno používat jiné tréninkové metody, které nejsou uvedeny v tabulce cvičení.
- Vyhněte se umisťování jakýchkoli předmětů s ostrými částmi v okolí zařízení.
- Osoby se zdravotním postižením nesmějí zařízení používat bez dohledu pečovatele nebo zdravotnického personálu.
- Před tréninkem je nutné provést rozcvičku a protahovací cvičení.
- Pokud zařízení nefunguje správně, nesmí se používat.
- Zařízení není vhodné pro použití jako zdravotnický prostředek.
- Maximální přípustná hmotnost uživatele je 120 kg.
- Požadavky na bezpečnost produktu jsou GB17498.1-2008 a GB17498.2-2008.
- Pokud narazíte na jakékoli problémy při instalaci, používání nebo potřebujete pomoc, kontaktujte naši infolinku.

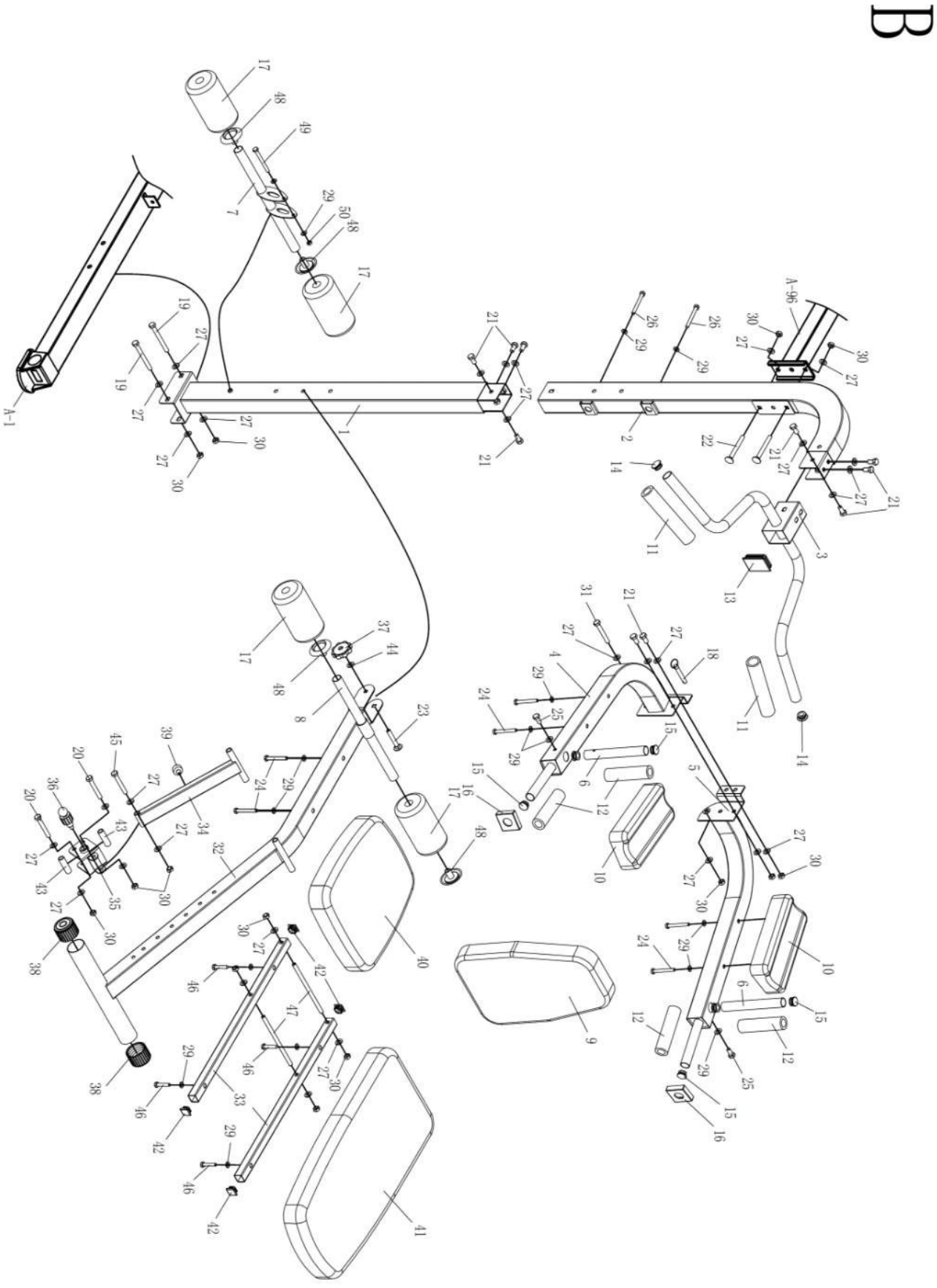
Upozornění:

Před zahájením tréninkového plánu byste se měli poradit s lékařem. To je zvláště důležité pro uživatele starší 35 let nebo s anamnézou. Před použitím zařízení si pečlivě přečtěte pokyny k použití a obsluze. Výrobce ani distributor nenesou žádnou odpovědnost za zranění způsobená z vlastních důvodů.

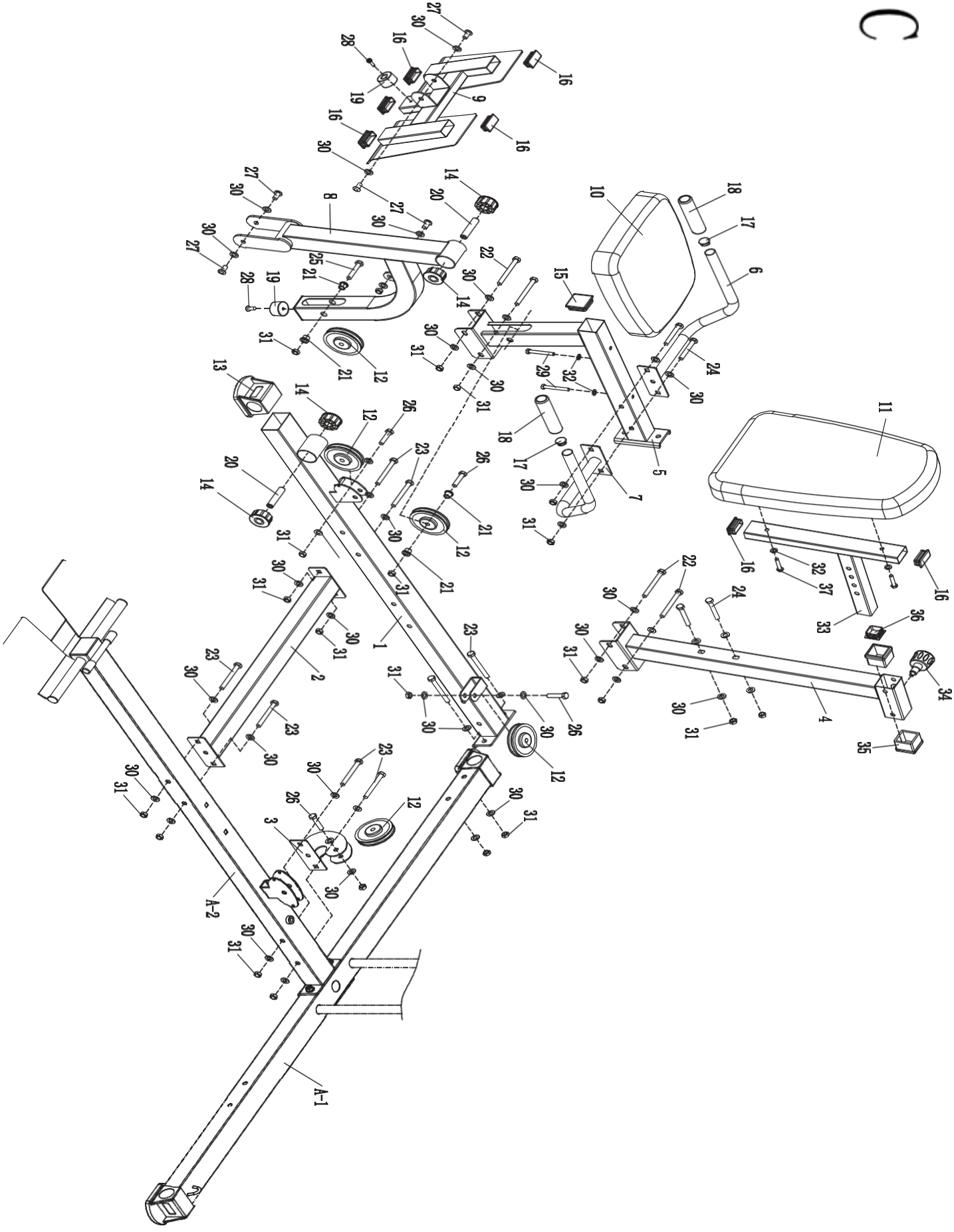
Montážní výkres A



Montážní výkres B



Montážní výkres C



Seznam dílů A

POZOR! Některé prvky, jako jsou zátky trubek, blokátory modulů, některé úchyty nebo pouzdra, jsou předem namontovány z výroby, ale jsou uvedeny v seznamu dílů a montážním výkresu jako samostatné díly.

Č	Název	Počet	Č	Název	Množství
1	Zadní spodní základna	1	**51**	Čtvercová záslepka 50	2
2	Spojka spodní základny	1	**52**	Kulatá zátka 25	4
3	N/A	1	**53**	Kulatá záslepka 50	6
4	Úchyty nohou	1	**54**	Zátka nastavovací tyče	1
5	Vodicí tyč	2	**55**	Průchod mezi trubkami	3
6	Přední skloněná trubka	1	**56**	Kulatá zátka 25	8
7	Přední spodní nosná trubka	1	**57**	Plastová objímka	2
8	Tyč blokující úchyty nohou	1	**58**	Tlačný polštář	1
9	Upevnění krytu zásobníku	2	**59**	Pouzdro držáku výtahu	4
10	Regulační tyč pro zatížení stohu	1	**60**	Čtvercová zátka 38	1
11	Spojka krytu stohu	2	**61**	Plochá podložka nastavovací tyče	3
12	Horizontální trubka horní základny	1	**62**	Regulační čep stohu	1
13	Přední podpěra	1	**63**	Zabezpečení nákladu na stohu	1
14	Omezovací trubka	1	**64**	Samozávitný nit	4
15	Spojovací trubka s držáky ve tvaru U	1	**65**	Sponka pásky	5
16	Modul pro zvedání nohou	1	**66**	Řetěz výtahu	2
17	Upevnění modlitební knížky	1	**67**	Otočný váleček	1
18	Pravý ramenní čep	1	**68**	Tlaková pouzdra (velká)	4
19	Přední rukojeti pro posunování ramen	2	**69**	Tlačná pouzdra (malá)	16
20	Levý ramen	1	**70**	Kuželový šroub M10*90	6
21	Spojka válečků	2	**71**	Kuželová šroub s čepem M10*65	2
22	Dvojitý spojovací prvek ve tvaru U	1	**72**	Šestihranný šroub M10*20	4
23	Otočný spojka ve tvaru U	1	**73**	Šestihranný šroub M10*135	2
24	Pouzdro krytu	2	**74**	Šestihranný šroub M10*90	4
25	Kryt stohu	2	**75**	Šestihranný šroub M10*65	8
26	Tyč horního výtahu	1	**76**	Šestihranný šroub M10*45	10
27	Tyč spodního výtahu	1	**77**	Šestihranný šroub M10*20	4
28	U-držák	2	**78**	Šestihranná šroub M10*12	12
29	Upevnění řetězu	1	**79**	Šestihranný šroub M8*40	2
30	Hlava protizávaží	1	**80**	Šestihranný šroub M8*65	2
31	Zatížení stohu	15	**81**	Šestihranný šroub M8*15	2
32	Ocelové lanko	2	**82**	Šroub hlavy M6*20	2
33	Ocelové lanko kyvného ramene	1	**83**	Šestihranný šroub M8*25	2
34	Sedák	1	**84**	Matice M16	2
35	Opěradlo	1	**85**	Matice M10	37
36	Modlitební knížka	1	**86**	Plochá podložka Φ16	2
37	Knoflík s pružinovým kolíkem	2	**87**	Plochá podložka Φ10	70

38	Rukojeti s páskou	1	**88**	Plochá podložka Φ8	10
39	Páska spodního výtahu	1	**89**	Matice M8	2
40	Hlavice ramena	2	**90**	Šestihranný šroub M10*95	1
41	Houba zvedacího modulu nohou	4	**91**	Kryt matice	2
42	Pěnová podložka na rukojeť	6	**92**	PVC pouzdro	2
43	Knoflík s pružinovým kolíkem	2	**93**	Trubka pro upevnění opěradla	1
44	Tlumicí podložky	2	**94**	Rozpěrná podložka	2
45	Blokátor modulu pro zvedání nohou	1	**95**	PVC kryt	2
46	Rolka	17	**96**	Trubka spojující přídavné stanice	1
47	Základna podstavec	4	**97**	Ocelové lanko pro nožní stanici	1
48	Pouzdro hlavy protizávaží	1			
49	Obdélníková zátka 50*70	4			
50	Obdélníková záslepka 25*50	4			

Seznam dílů B

POZOR! Některé prvky, jako jsou záslepky trubek, blokátory modulů, některé úchyty nebo pouzdra, jsou předem namontovány z výroby, ale jsou uvedeny v seznamu dílů a montážním výkresu jako samostatné díly.

Č	Název	Počet	Č	Název	Množství
1	Vertikální spodní nosná trubka	1	**26**	Šestihranný šroub M8*95	2
2	Horní svislá nosná trubka	1	**27**	Plochá podložka Φ10	30
3	Tyč na kliky	1	**28**	-	
4	Levá trubka zábradlí	1	**29**	Plochá podložka Φ8	16
5	Pravá trubka zábradlí	1	**30**	Matice M10	14
6	Vertikální madlo zábradlí	2	**31**	Šestihranný šroub M10*75	1
7	Trubka pro zajištění nohou	1	**32**	Ohnutá trubka lavice	1
8	Pouzdro na kryty z gąbki	1	**33**	Trubka pod opěradlo lavice	2
9	Opěradlo	1	**34**	Regulační trubka lavice	1
10	Područka	2	**35**	Nastavitelný držák lavice	1
11	Rukojeť tyče pro přítahy Φ28	2	**36**	Ovládací kolečko lavice	1
12	Rukojeť madla Φ25	4	**37**	Matice Torx	1
13	Rectangular cap 70*50	1	**38**	Noha základny lavice	2
14	Kulatá zátka Φ28	2	**39**	Krytka regulační trubky	1
15	Kulatá zátka Φ25	6	**40**	Sedák lavičky	1
16	Zátka s otvorem	2	**41**	Opěradlo lavice	1
17	Ochranná pěna	4	**42**	Čtvercová záslepka 25	4
18	Zajišťovací kolík	1	**43**	Distanční vložka	2
19	Šestihranná šroub M10*95	2	**44**	Velká plochá podložka Φ10	11
20	Šestihranný šroub M10*70	2	**45**	Šestihranný šroub M10*65	1
21	Šestihranný šroub M10*20	10	**46**	Šestihranný šroub M8*40	4
22	Čtvercový šroub M10*90	2	**47**	Šroub se dvěma závity M10*185	2
23	Čtvercový šroub M10*70	1	**48**	Kulatá zátka Φ25	4
24	Šestihranný šroub M8*65	6	**49**	Šestihranný šroub M8*80	1
25	Šestihranný šroub M8*25	2	**50**	Matice M8	1

Seznam dílů C

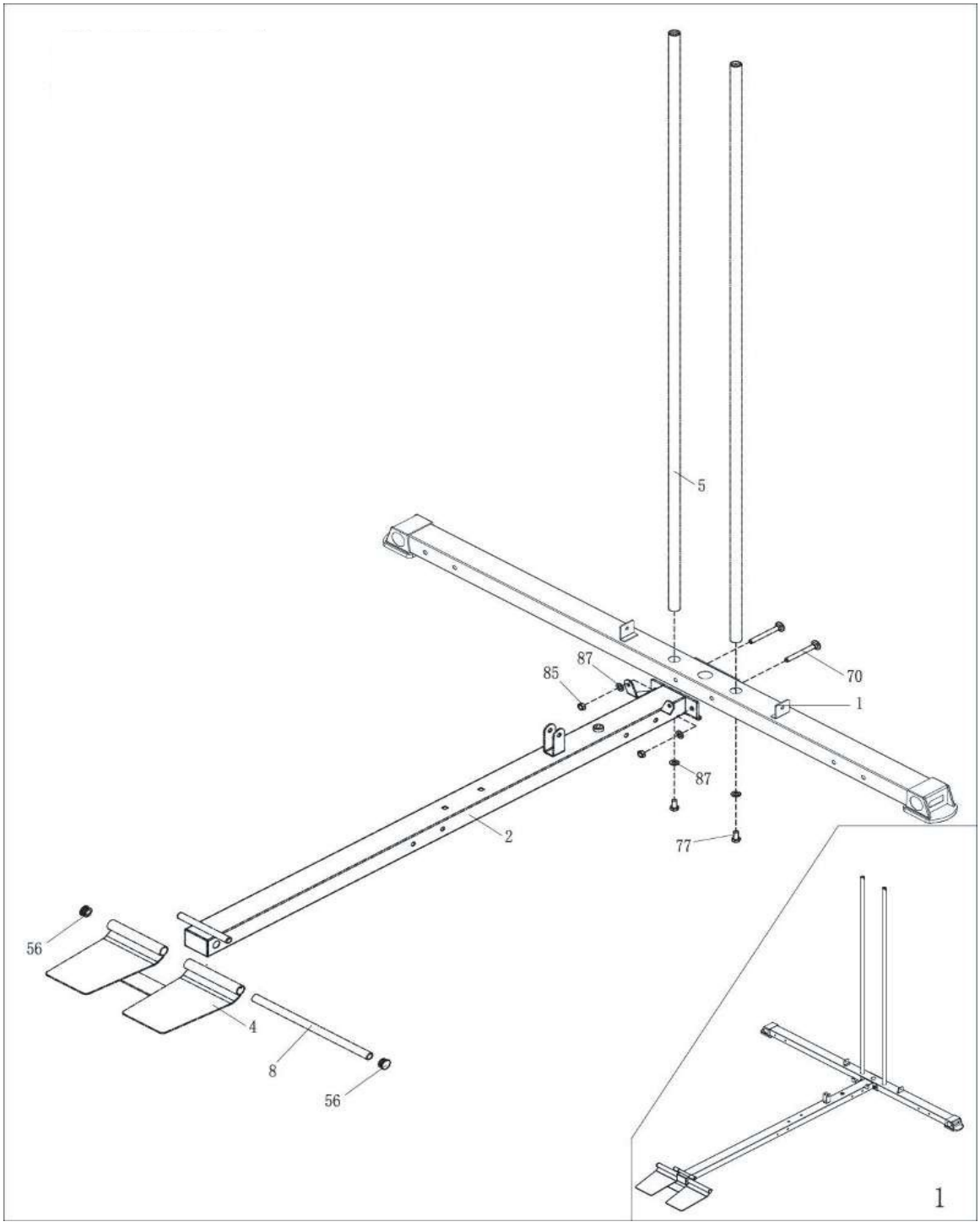
POZOR! Některé prvky, jako jsou zátky trubek, blokátory modulů, některé úchyty nebo pouzdra, jsou předem namontovány z výroby, ale jsou uvedeny v seznamu dílů a montážním výkresu jako samostatné díly.

Č	Název	Počet	Č	Název	Množství
1	Spodní trubka základny	1	**20**	Otočný válec	2
2	Spojovací trubka základny	1	**21**	Malá plastová objímka	2
3	Upevnění role	1	**22**	Šestihranný šroub M10*95	4
4	Trubka opěradla	1	**23**	Šestihranný šroub M10*90	8
5	Trubka sedáku	1	**24**	Šestihranný šroub M10*70	4
6	Trubka pravého područky	1	**25**	Šestihranný šroub M10*65	1
7	Trubka levého područky	1	**26**	Šestihranný šroub M10*45	4
8	Trubka pro zvedání nohou	1	**27**	Šestihranný šroub M10*20	5
9	Pedálový modul	1	**28**	Křížová šroub M6*20	2
10	Sedlo	1	**29**	Šestihranný šroub M8*65	2
11	Opěradlo	1	**30**	Plochá podložka Φ10	46
12	Váleček	5	**31**	Matice M10	22
13	Základna podstavce	1	**32**	Plochá podložka Φ8	4
14	Plastová objímka	4	**33**	Nastavitelná opěrka zad	1
15	Čtvercová záslepka 50	1	**34**	Ohebné knoflíky	1
16	Obdélníková záslepka 25*50	7	**35**	Příruba mezi trubkami 50	2
17	Kulatá zátka Φ25	2	**36**	Čtvercová záslepka 38	1
18	Rukojeť Φ25	2	**37**	Šestihranný šroub M8*40	2
19	Nakładka rury regulacyjnej	2			

Montážní návod A

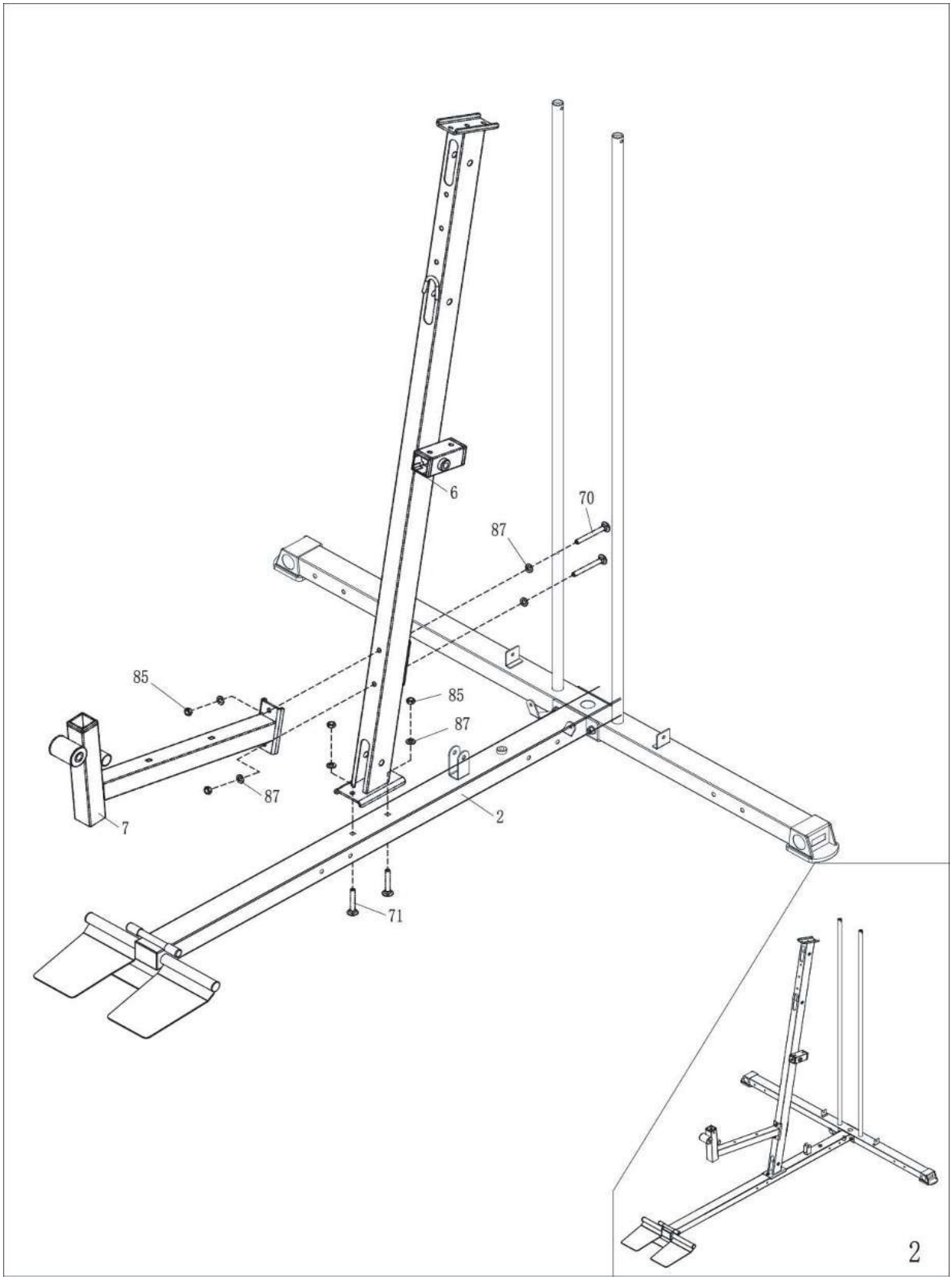
Krok 1 – podstawa ramy

1. Umístěte zadní spodní základnu (1) a spojovací prvek spodní základny (2) podle obrázku a pomocí kuželových šroubů M10*90 (70), plochých podložek Φ10 (87) a matic M10 (85) obě části sešroubujte.
2. Vložte vodicí tyče (5) do příslušného otvoru spodní základny (1) a poté pomocí šestihranného šroubu M10*20 (77) a ploché podložky Φ10 (87) pevně utáhněte zespodu.
3. K spojovacímu prvku spodní základny (2) přiložte úchyty nohou (4), poté provlečte trubku (8) úchytem na nohy (4) a spojovací prvek spodní základny (2) podle obrázku. Nakonec použijte kulaté zátky 25 (56) k uzavření obou konců trubky.



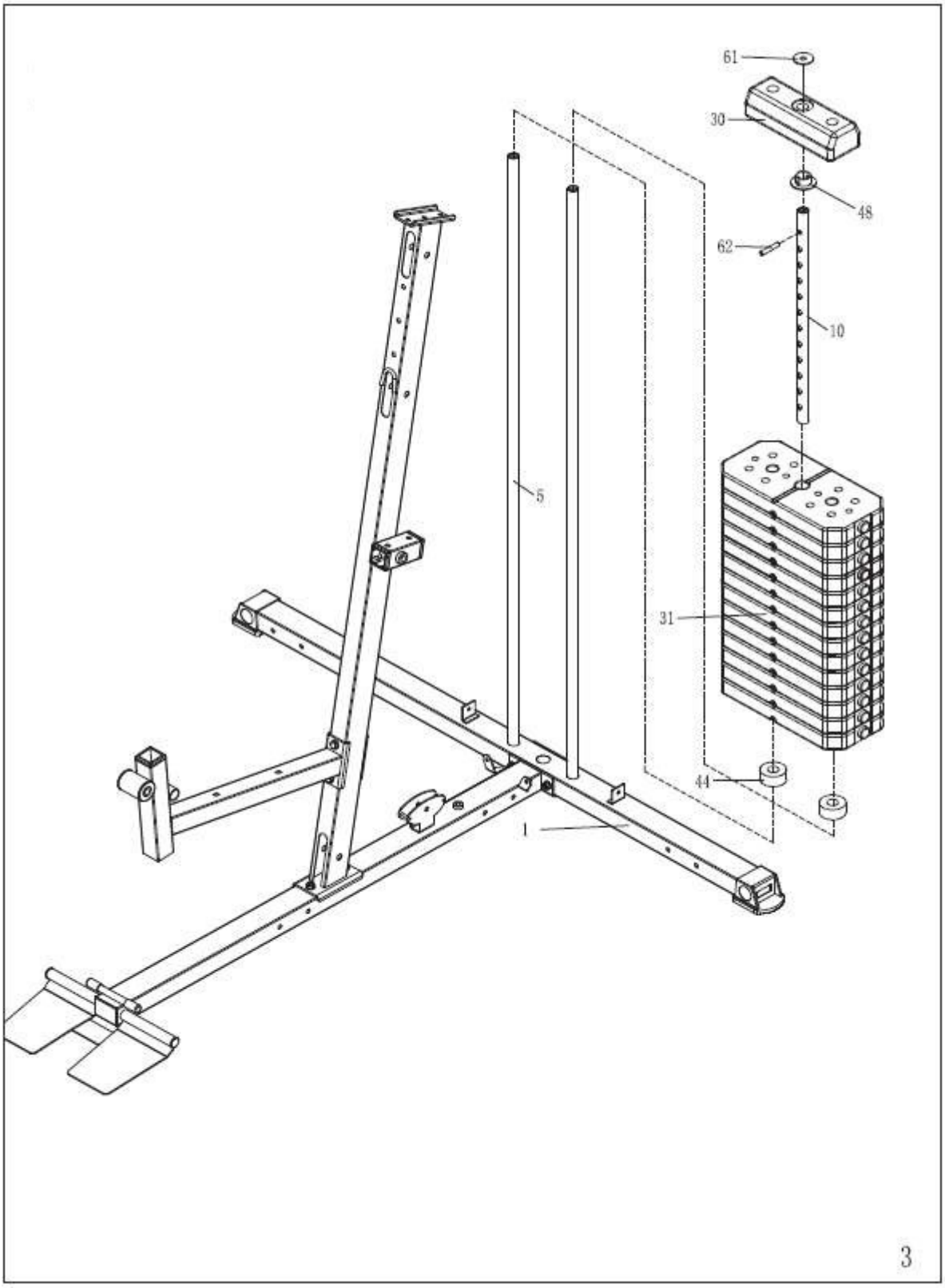
Krok 2 – střední část rámu

1. Umístěte přední šikmou trubku (6) na spojovací prvek spodní základny (2) podle obrázku, použijte kuželové šrouby M10*65 (71), ploché podložky Φ10 (87) a matice M10 (85) a pevně utáhněte.
2. Umístěte přední spodní nosnou trubku (7) na přední šikmou trubku (6) podle obrázku a použijte kuželové šrouby M10*90 (70), ploché podložky Φ10 (87) a matice M10 (85), pevně utáhněte.



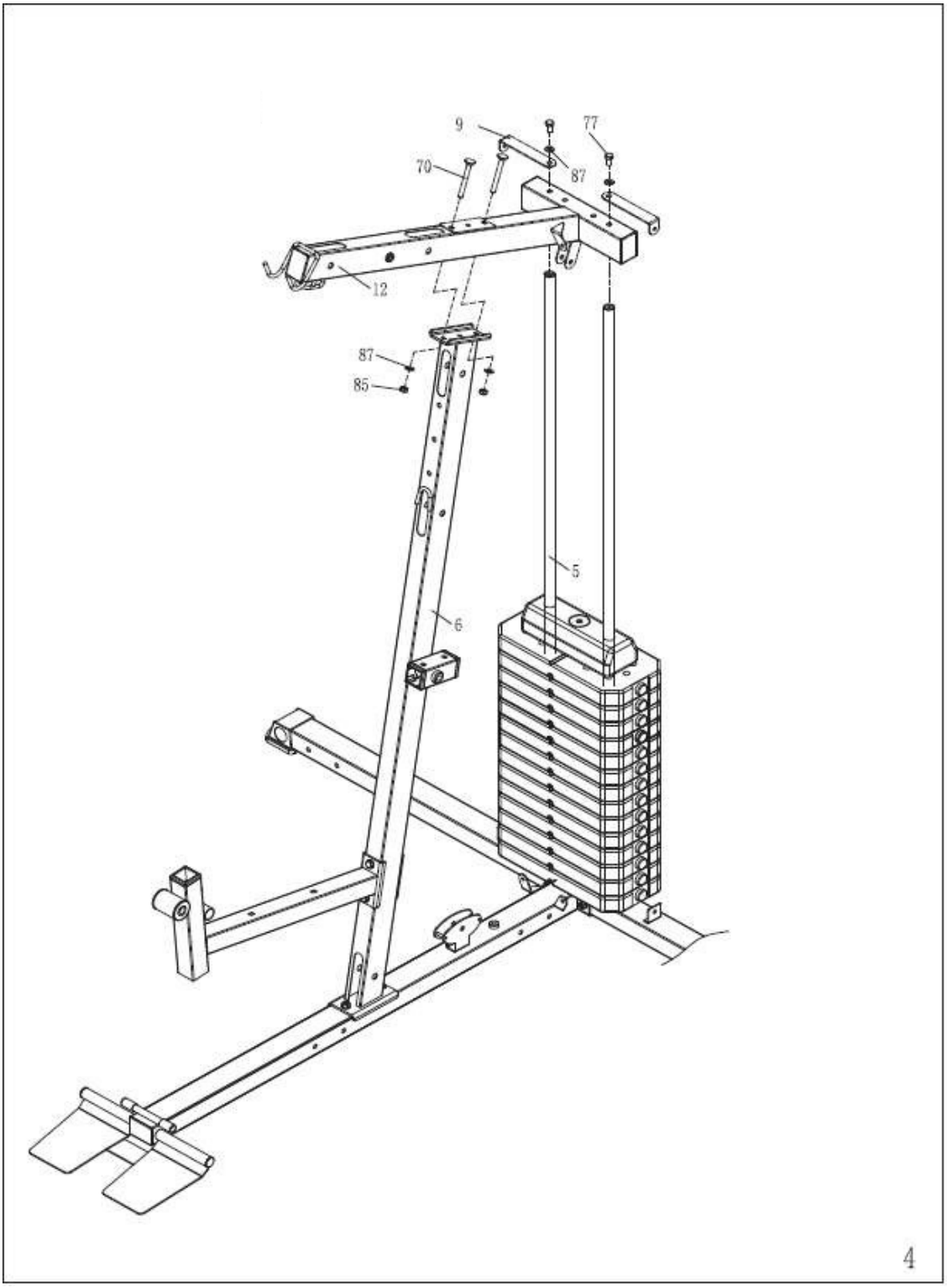
Krok 3 – zatížení stohu

1. Nejprve nainstalujte tlumicí podložky (44) a zatížení stohu (31) na vodicí tyče stohu (5) podle obrázku.
2. Poté vložte podle obrázku nastavovací čep stohu (62) a pouzdro protizávaží.
   (48) do prvního otvoru regulační tyče zatížení hromady (10) (počítáno shora dolů).
3. Poté nainstalujte protizávaží (30) a nakonec umístěte plochou podložku regulační tyče (61) na horní část protizávaží.



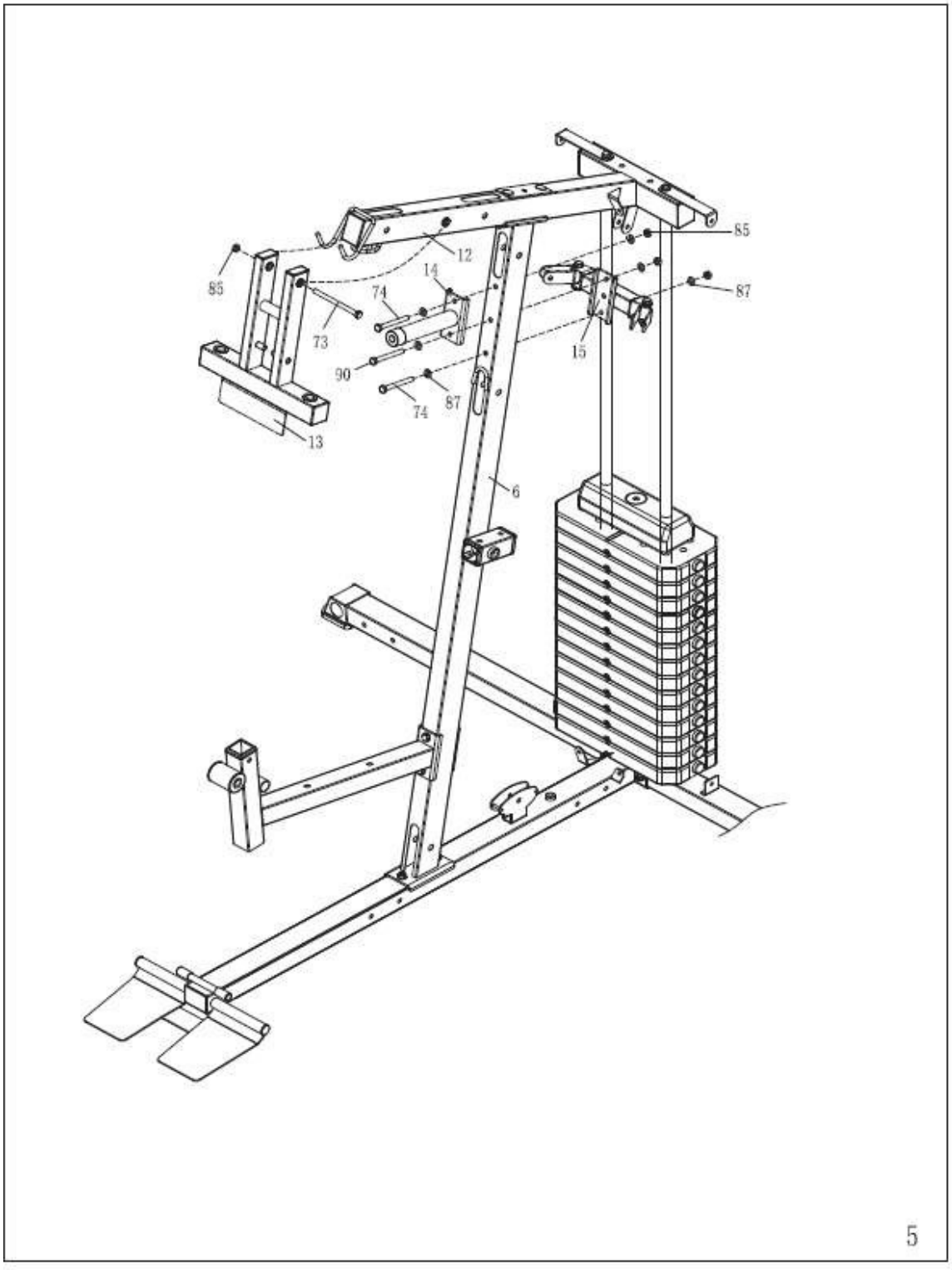
Krok 4 – horní část rámu

1. Vyrovnejte otvory v horizontální trubce horní základny (12) s vodicími tyčemi stohu (5) a použijte šestihranné šrouby M10*20 (77) a ploché podložky Φ10 (87) spolu s upevňovacími prvky krytu stohu (9).
2. Všechny části sešroubujte, ale neutahujte příliš, ponechte volný prostor.
3. Poté vyrovnejte otvory horizontální trubky horní základny (12) s přední šikmou trubkou (6) podle obrázku a použijte kuželové šrouby M10*90 (70), ploché podložky Φ10 (87) a matice M10 (85), vše utáhněte.



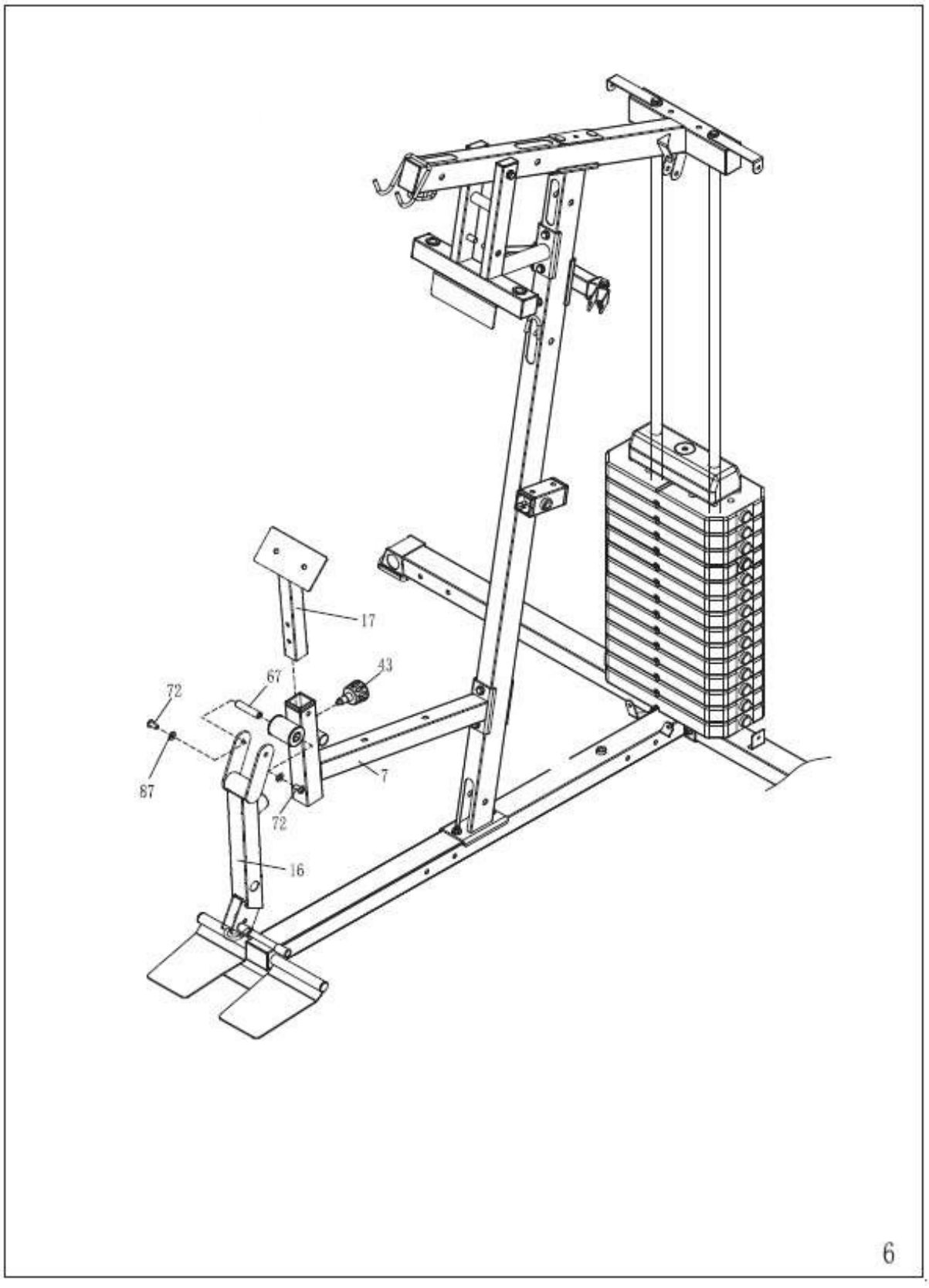
Krok 5 – horní moduly

1. Umístěte omezovací trubku (14) na přední šikmou trubku (6) a spojovací trubku s U-držáky (15) podle následujícího obrázku.
2. Použijte šestihranné šrouby M10*95 (90), šestihranné šrouby M10*90 (74) a ploché podložky Φ10 (87) a matic M10 (85), poté vše sešroubujte.
3. Namontujte přední podpěru (13) k horizontální trubce horní základny (12) do příslušných otvorů podle obrázku.
4. Připevněte je šrouby M10*135 (73) a maticemi M10 (85).



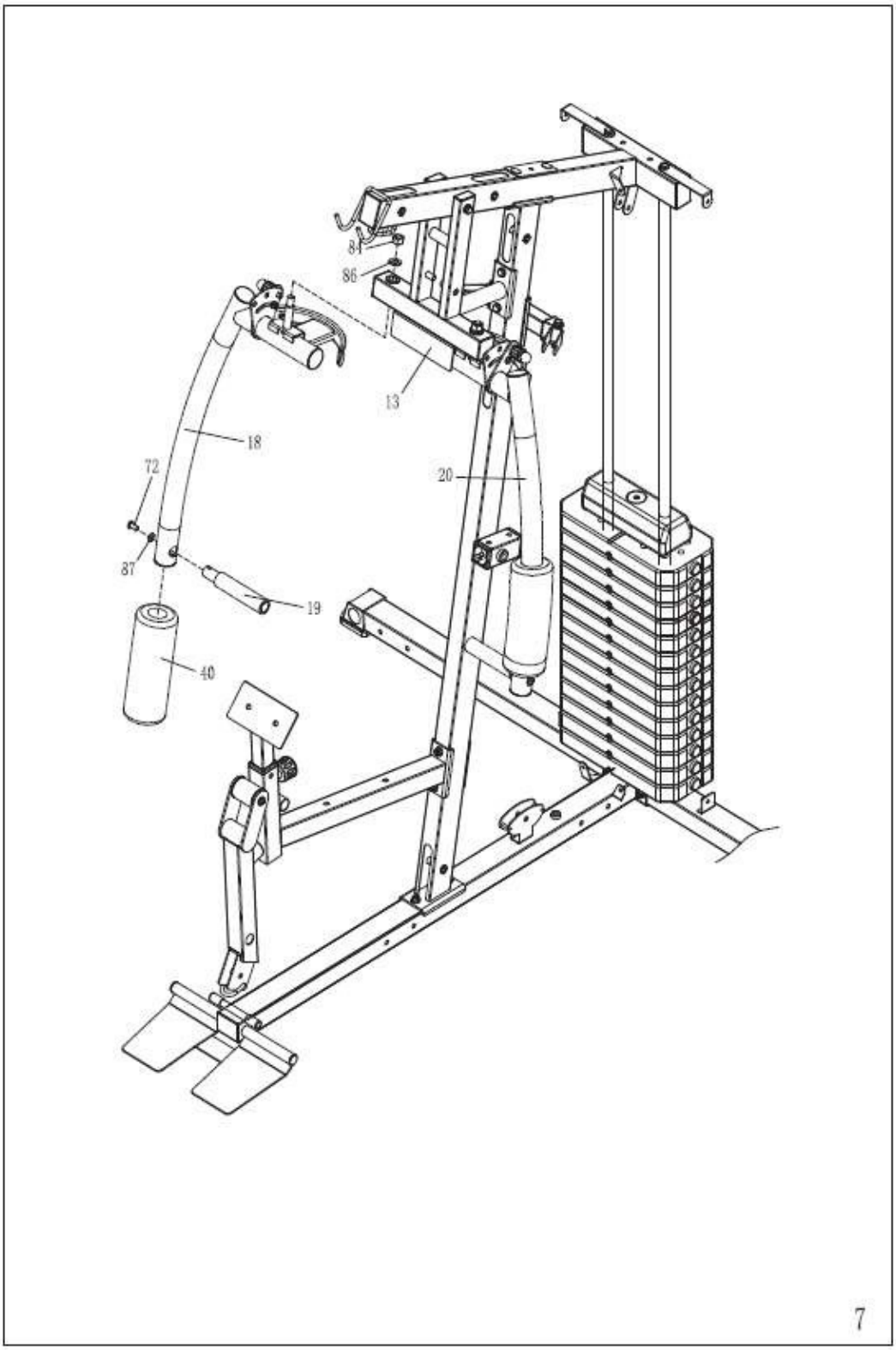
Krok 6 – spodní moduly

1. Vložte otočný hřídel (67) do přední spodní nosné trubky (7) podle obrázku a poté vyrovnejte modul pro zvedání nohou (16) s přední spodní nosnou trubkou (7) podle pokynů uvedených na obrázku. Použijte šestihranné šrouby M10*20 (72) a ploché podložky Φ10 (87) a utáhněte.
2. Vložte úchyt modlitební desky (17) do přední spodní nosné trubky (7) podle obrázku a upevněte jej pomocí knoflíku s pružinovým kolíkem (43).



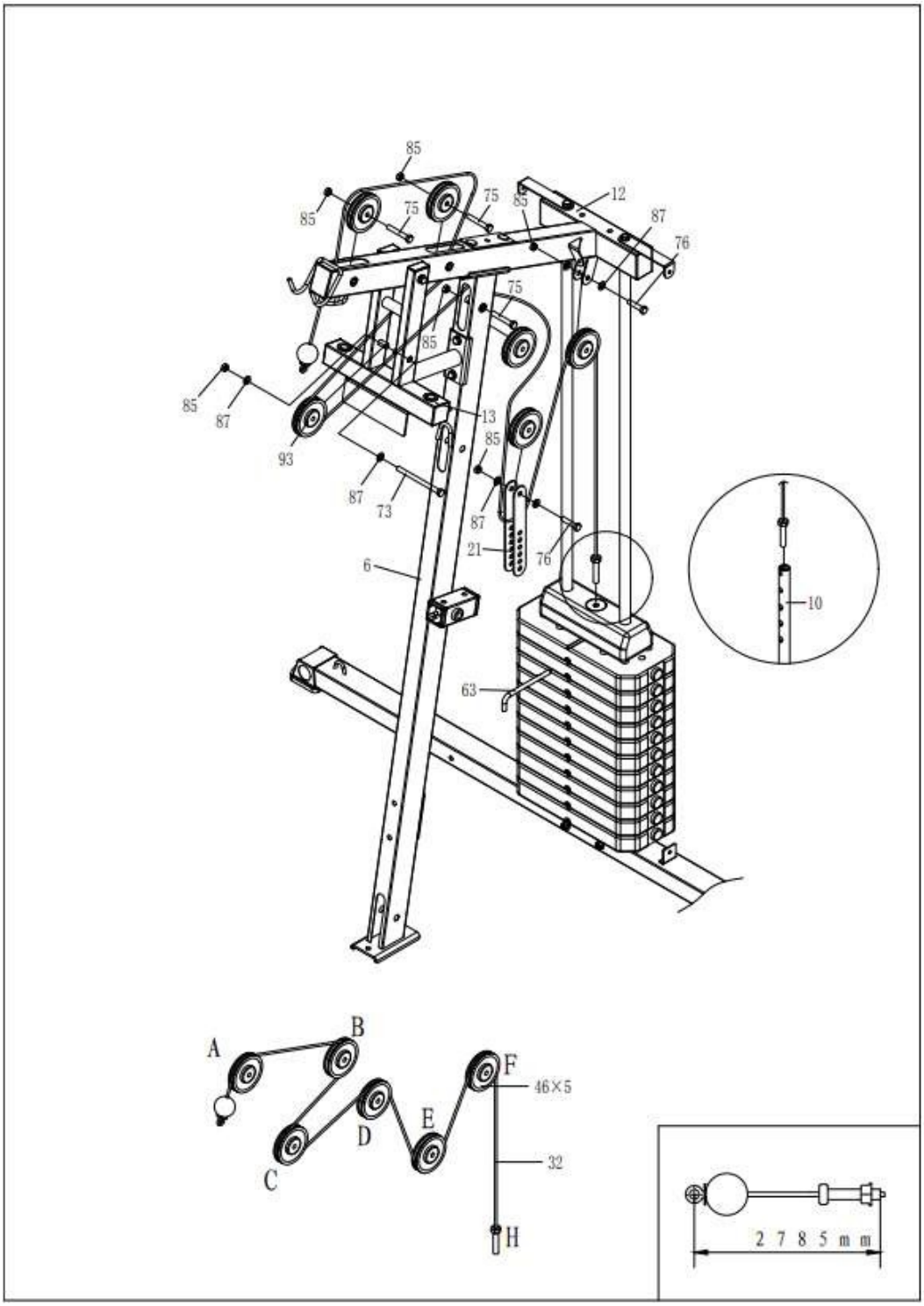
Krok 7 – ramena motýlky

1. Namontujte podle obrázku pravý ramenní čep (18) a levý ramenní čep (20) do příslušných montážních otvorů předního držáku (13) a utáhněte maticemi M16 (84) spolu s plochými podložkami Φ16 (86).
2. Namontujte podle obrázku houby ramen (40) na pravé rameno (18) a na levé rameno (20). Vložte přední rukojeti pro posun ramen (19) do příslušných otvorů pravého ramene (18) a levého ramene (20), poté podle obrázku použijte šestihranné šrouby M10*20 (72) a ploché podložky Φ10 (87) a utáhněte.



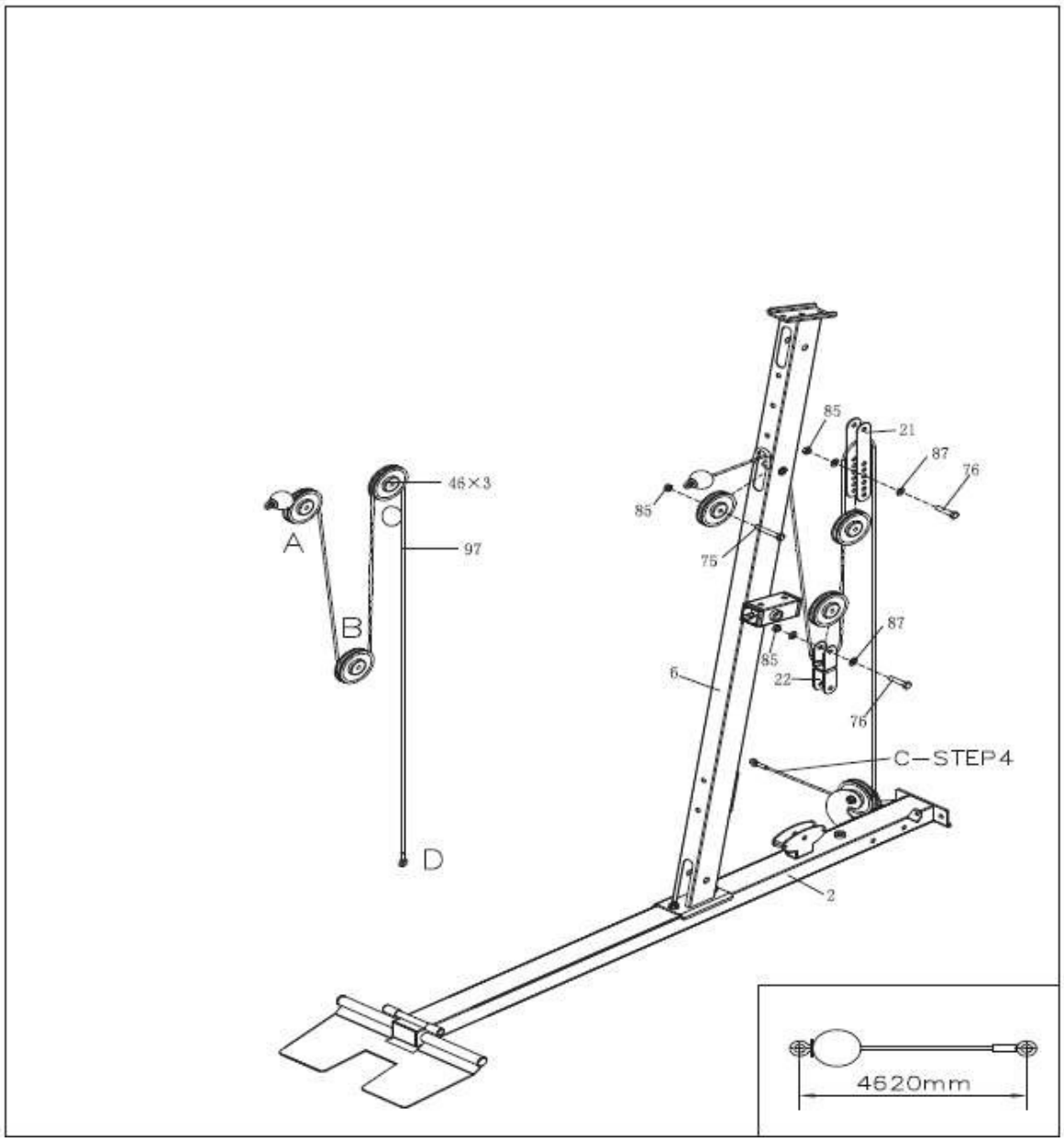
Krok 8 – horní výtahová lanka

1. Proveďte ocelové lanko (32) tak, jak je znázorněno na následujícím obrázku. Namontujte jej podle písmen znázorněných na obrázku.
2. Montáž rolek s písmeny A, B a D je identická a je znázorněna na obrázku níže. Připravte šestihranné šrouby M10*65 (75), role (46) a matice M10 (85).
3. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem C připravte šestihranný šroub M10*135 (73), ploché podložky Φ10 (87), váleček (46) a matici M10 (85).
4. Namontujte váleček s písmenem C na příslušné místo na předním držáku (13).
5. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem E připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), první spojku válečků (21), váleček (46), druhou spojku válečků (21) a matici M10 (85).
6. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem F připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), váleček (46) a matici M10 (85).
7. Namontujte váleček s písmenem F na příslušné místo horizontální trubky horní základny (12).
8. Jak je znázorněno na obrázku níže, na konec ocelového lana (32) s písmenem H namontujte tyč pro nastavení zatížení stohu (10) a vložte L-tvarovou pojistku zatížení stohu (63).


85
85
75
75
85
12
87
76
75
85
85
87
13
93
85
87
73
87
21
76
6
10
63
A
B
C
D
E
F
46×5
32
H
2 7 8 5 m m

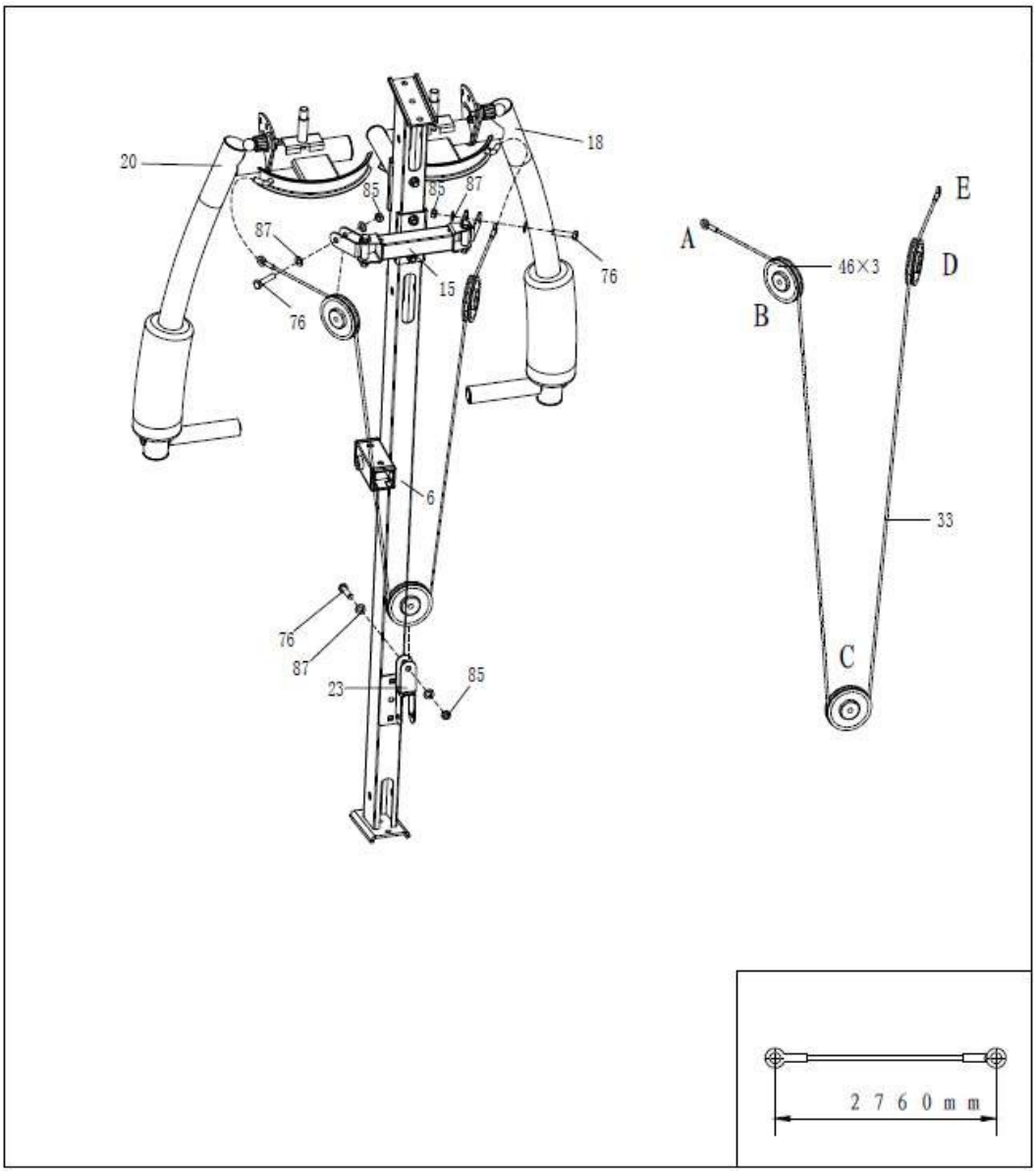
Krok 9 – lano výtahu středního

1. Přehoďte ocelové lanko (97) tak, jak je znázorněno na obrázku níže. Namontujte jej podle písmen znázorněných na obrázku.
2. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž kladky s písmenem A připravte šestihranný šroub M10*65 (75), kladku (46) a matici M10 (85).
3. Namontujte váleček s písmenem A na příslušné místo na přední šikmé trubce (6).
4. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem B připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), váleček (46) a matici M10 (85).
5. Namontujte váleček s písmenem B na dvojitý spojovací prvek ve tvaru U (22).
6. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem C připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), spojky válečků (21), váleček (46) a matici M10 (85).
7. Na závěr si přečtěte krok 4 v příloze C a namontujte lanko stanice k nohám (97).



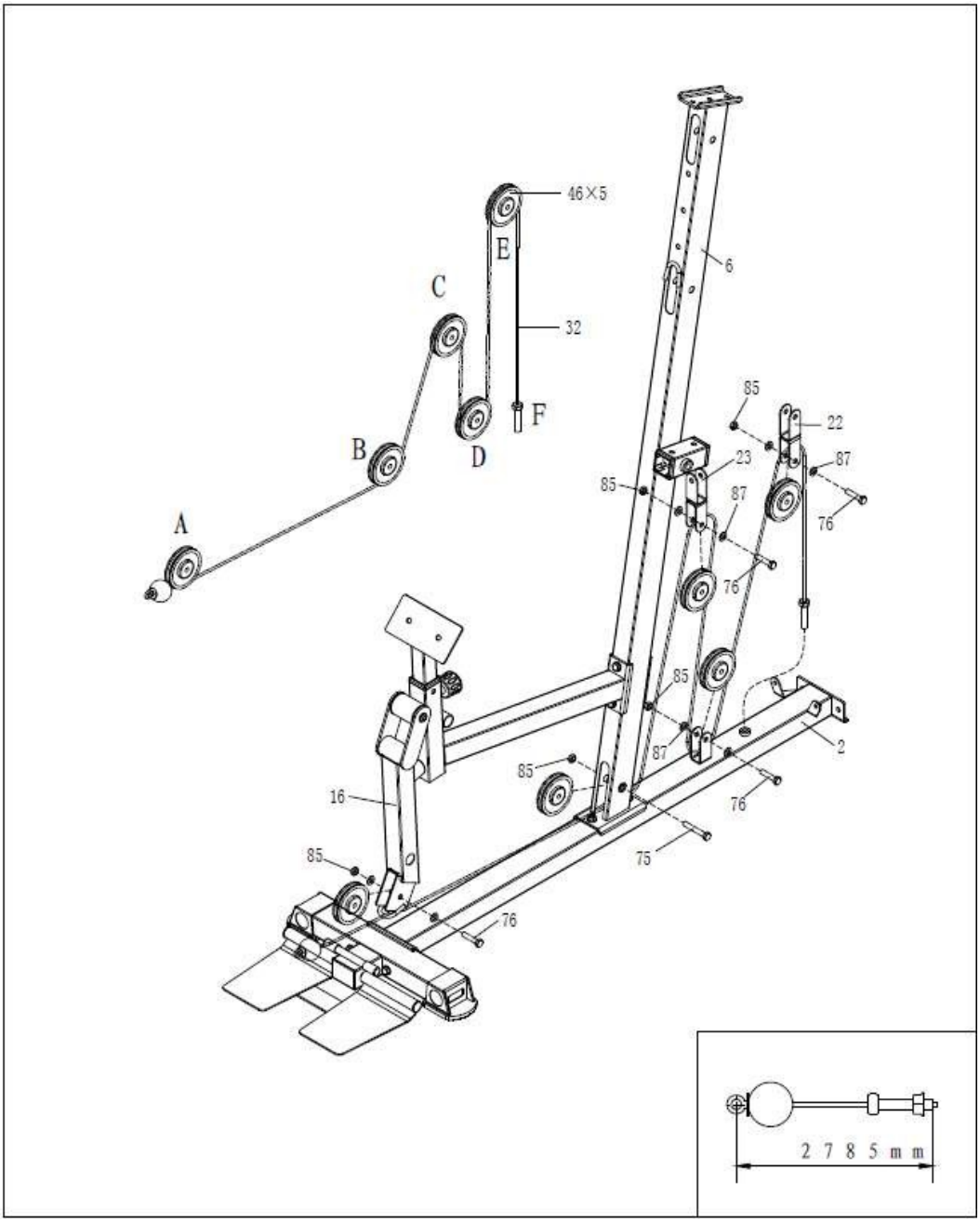
Krok 10 – lanko vahadel

1. Připravte ocelové lanko (33) a provlečte jej tak, jak je znázorněno na následujícím obrázku. Namontujte jej podle písmen uvedených na obrázku.
2. Jak je znázorněno na obrázku, provlečte konce ocelového lana kyvného ramene (33) s písmeny A a E pravým kyvným ramenem (18) a levým kyvným ramenem (20).
3. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečků s písmeny B a D připravte šestihranné šrouby M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), válečky (46) a matice M10 (85).
4. Namontujte válečky s písmeny B a D na spojovací trubku s držáky ve tvaru U (15).
5. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem C připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), váleček (46) a matici M10 (85).
6. Namontujte váleček s písmenem C na otočný spojovací díl ve tvaru U (23).



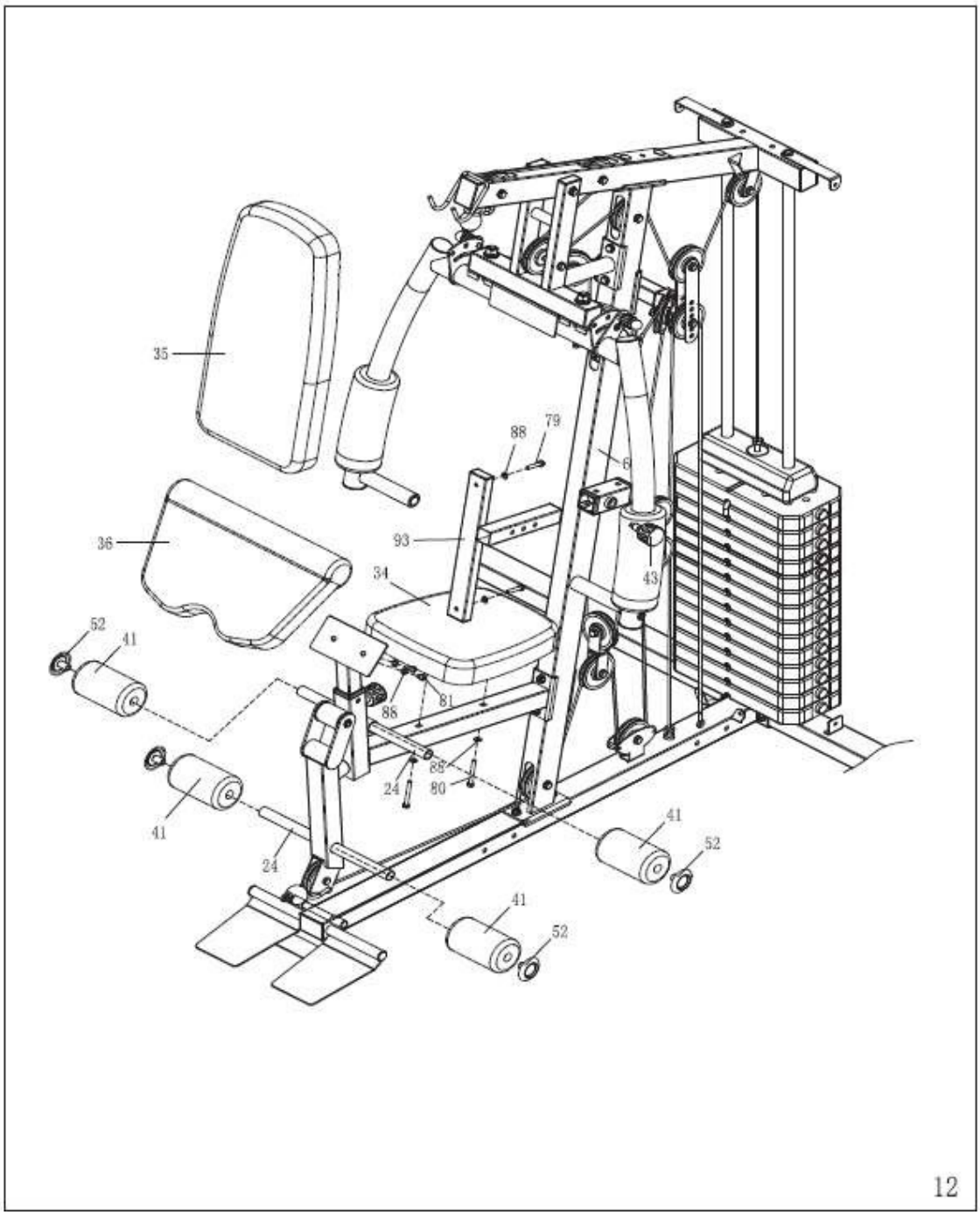
Krok 11 – lanko spodního výtahu

1. Připravte ocelové lanko (32) a provlečte jej tak, jak je znázorněno na následujícím obrázku. Namontujte jej podle písmen znázorněných na obrázku.
2. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem A připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), váleček (46) a matici M10 (85).
3. Namontujte váleček s písmenem A na příslušné místo modulu pro zvedání nohou (16).
4. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem B připravte šestihranný šroub M10*65 (75), váleček
   (46) a matici M10 (85).
5. Namontujte váleček s písmenem B na příslušné místo ve spodní části přední šikmé trubky (6).
6. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem C připravte šestihranný šroub M10*45 (76), podložky Φ10 (87), váleček (46) a matici M10 (85).
7. Namontujte váleček s písmenem C na příslušné místo otočného spojovacího prvku ve tvaru U (23).
8. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem D připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), váleček (46) a matici M10 (85).
9. Namontujte váleček s písmenem D na příslušné místo spojky spodní základny (2).
10. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem E připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky Φ10 (87), váleček (46) a matici M10 (85).
11. Namontujte váleček s písmenem E na příslušné místo dvojitého spojovacího prvku ve tvaru U (22).
12. Na koniec zamontuj tak, jak pokazano na rysunku koniec stalowej linki oznaczony literą F (32) do łącznika podstawy dolnej (2).


46×5
E
C
32
F
B
D
A
6
85
22
23
87
85
87
76
76
85
2
87
85
76
16
75
85
76
2 7 8 5 m m

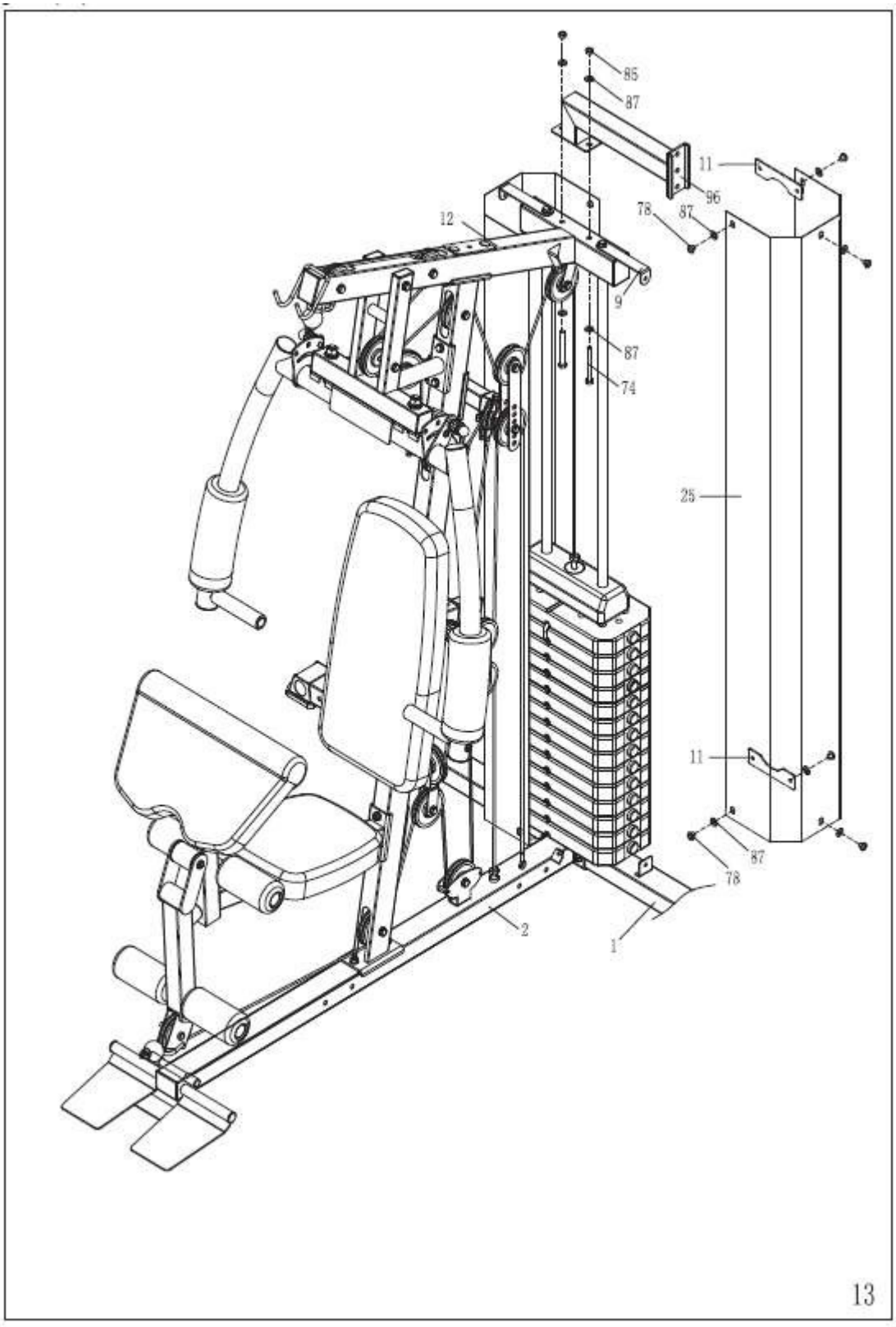
Krok 12 – lavice, modlitební opěrka a ochranné pěnové vložky

1. Připravte opěradlo (35) a připevněte jej podle následujícího obrázku k trubce pro upevnění opěradla (93) pomocí šestihranných šroubů M8*40 (79) a podložek Φ8 (88). Poté vložte trubku pro upevnění opěradla (93) na příslušné místo přední šikmé trubky (6) a zajistěte ji pomocí knoflíku s pružinovým kolíkem (43).
2. Vezměte sedadlo (34), použijte šestihranné šrouby M8*65 (80) spolu s plochými podložkami Φ8 (88) a připevněte je podle následujícího obrázku.
3. Vezměte modlitební desku (36), použijte šestihranné šrouby M8*15 (81) a ploché podložky Φ8 (88). Poté proveďte montáž podle následujícího obrázku.
4. Namontujte 2 krycí pouzdra (24) podle obrázku. Nakonec namontujte PVC kryt (95) a houby zvedacího modulu nohou (41) na krycí pouzdra (24).



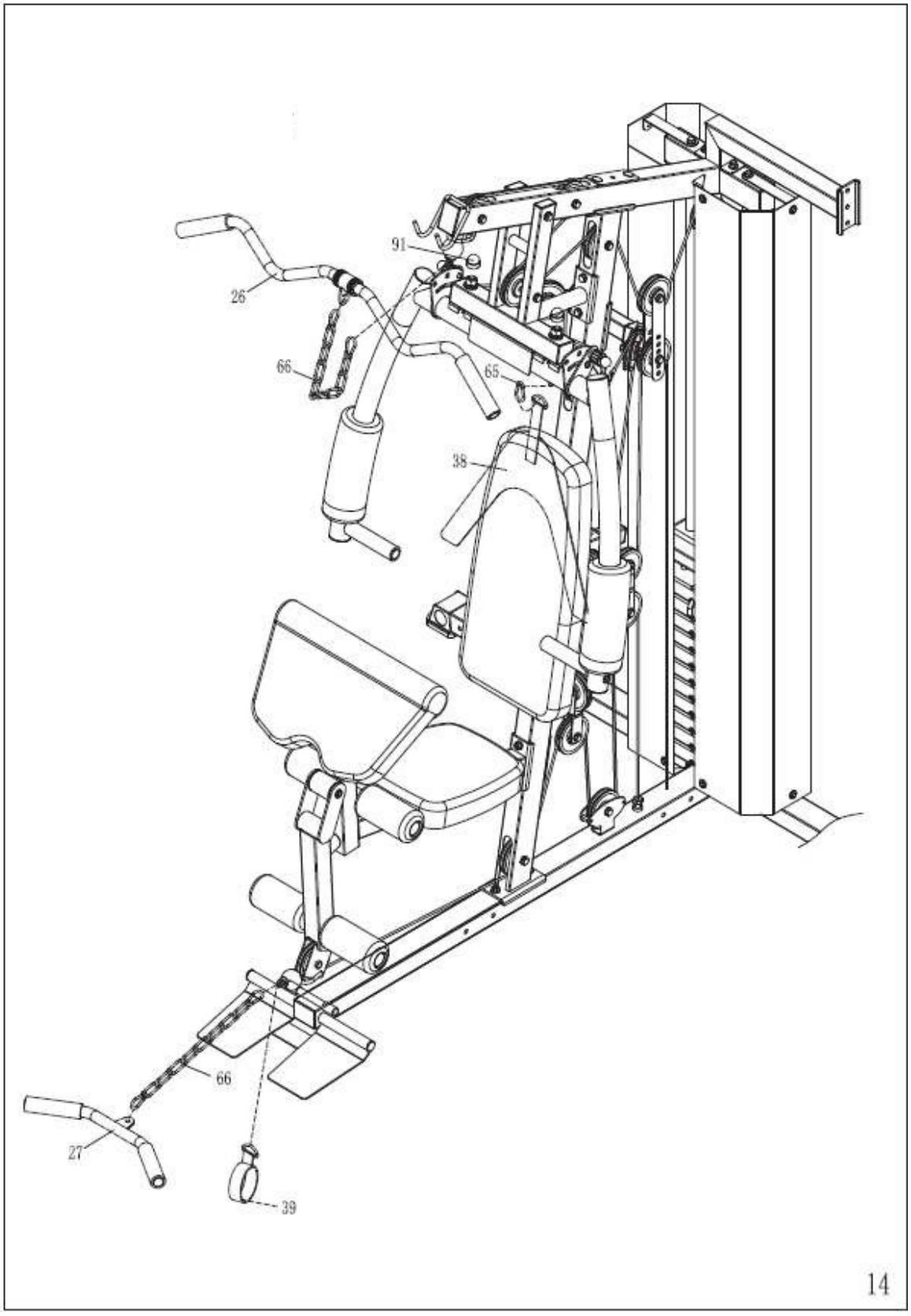
Krok 13 – kryty

1. Namontujte spojovací trubku stanic (96) k horizontální trubce horní základny (12), jak je znázorněno na obrázku níže.
2. Použijte šestihranné šrouby M10*90 (74), ploché podložky Φ10 (87) a matice M10 (85) a utáhněte.
3. Namontujte kryty stohu (25) pomocí spojovacích prvků krytů stohu (11) podle následujícího obrázku k upevňovacím prvkům pomocí šestihranných šroubů M10*12 (78) a plochých podložek Φ10 (87).



Krok 14 – tyče výtahů

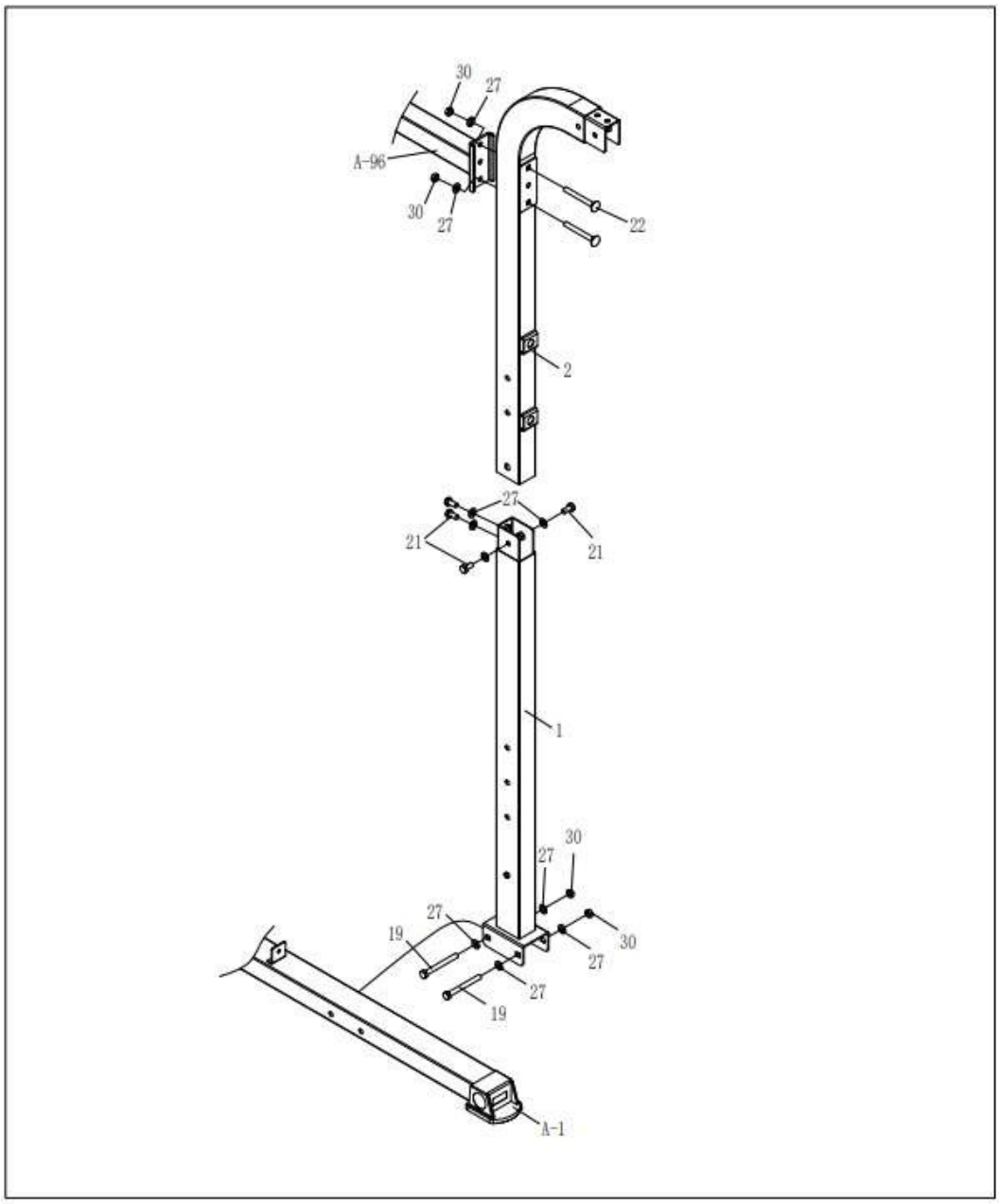
1. Zavěste tyč horního výtahu (26) pomocí řetězu výtahu (66).
2. Zavěste rukojeti s páskem (38) pomocí spony pásku (65), jak je znázorněno na následujícím obrázku.
3. Namontujte tyč spodního výtahu (27), kryty matic (91) a pásku spodního výtahu (39).
4. Po dokončení montáže zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby utažené a zda posilovací stroj funguje správně.



B montážní návod

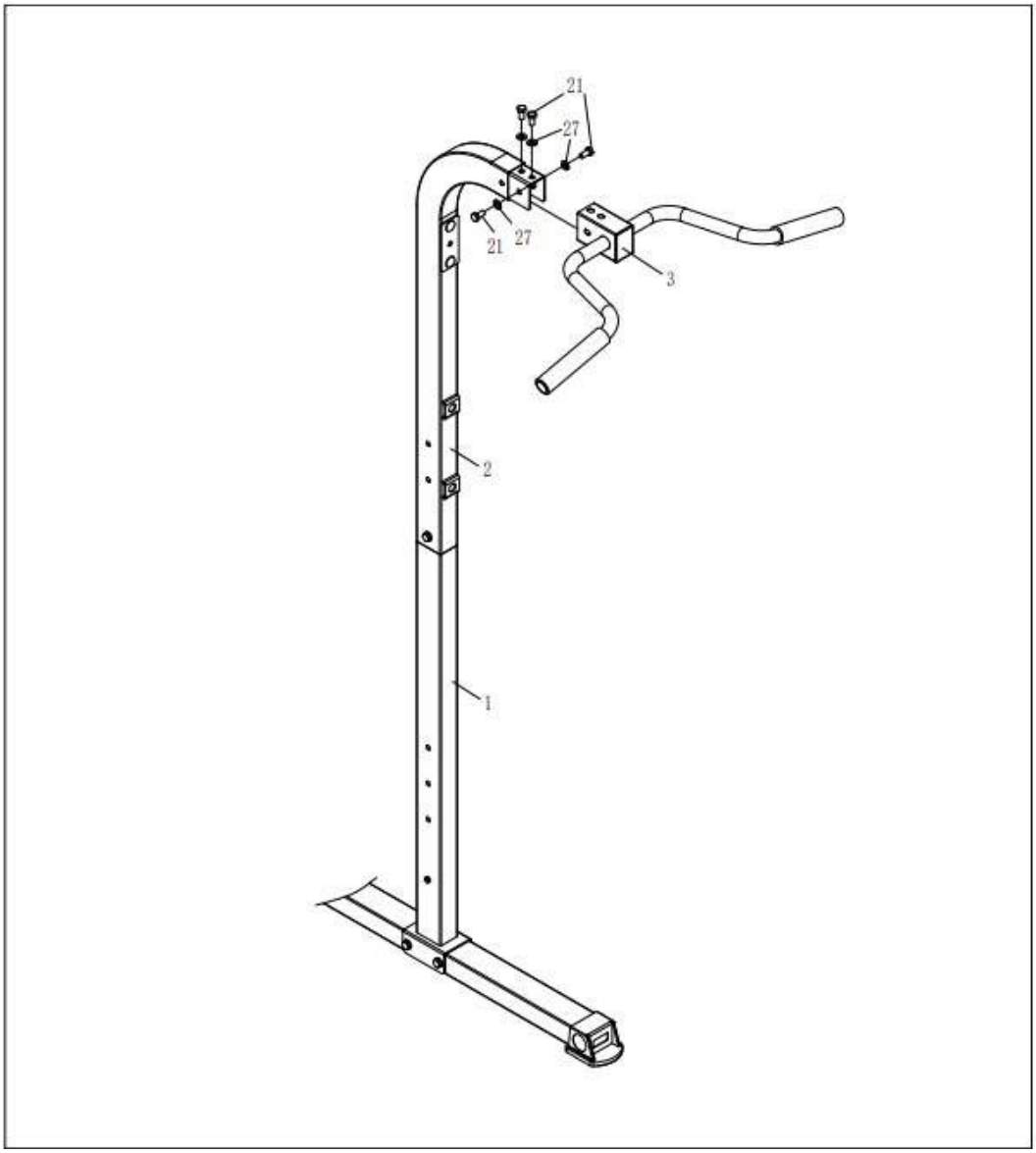
Krok 1 – podstawa poręczy

1. Umístěte spodní svislou nosnou trubku (1) na hlavní spodní zadní základnu, jak je znázorněno na následujícím obrázku, a přišroubujte ji pomocí šestihranných šroubů M10*95 (19), plochých podložek Φ10
   (27) a matic M10 (30).
2. Nasuňte horní svislou nosnou trubku (2) na spodní svislou nosnou trubku (1) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*20 (21) a plochých podložek Φ10 (27).
3. Vyrovnejte otvory horní nosné trubky (2) s trubkou spojující stanici zábradlí, jak je znázorněno na následujícím obrázku, a utáhněte pomocí čtvercových šroubů M10*90 (22), plochých podložek Φ10 (27) a matic M10 (30).



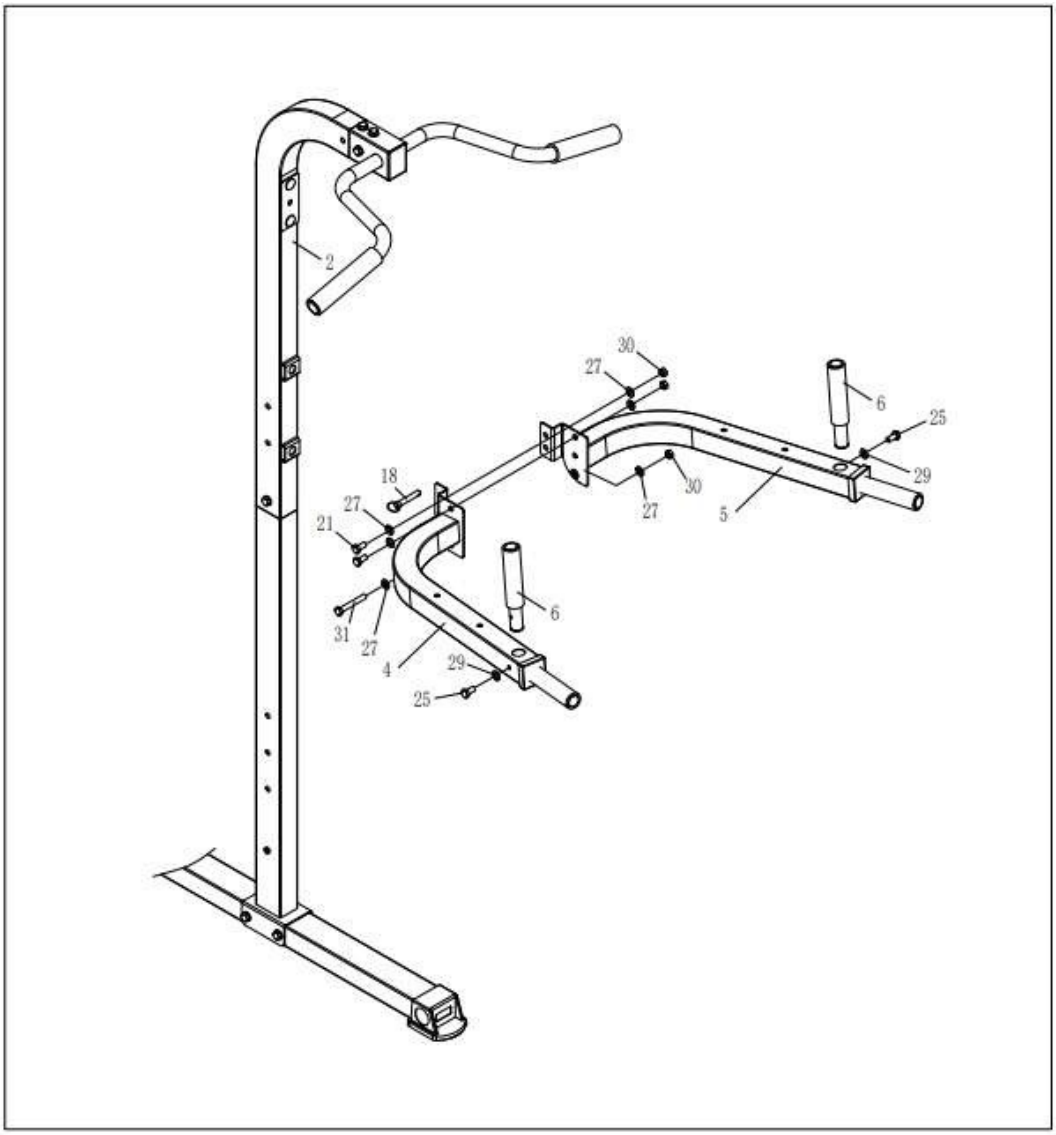
Krok 2 – tyč pro zvedání

1. Namontujte tyč pro zvedání (3) na dvojité uchycení horní části vertikální nosné trubky (2).
2. Spojte pomocí šroubů M10*20 (21) a podložek Φ10 (27).



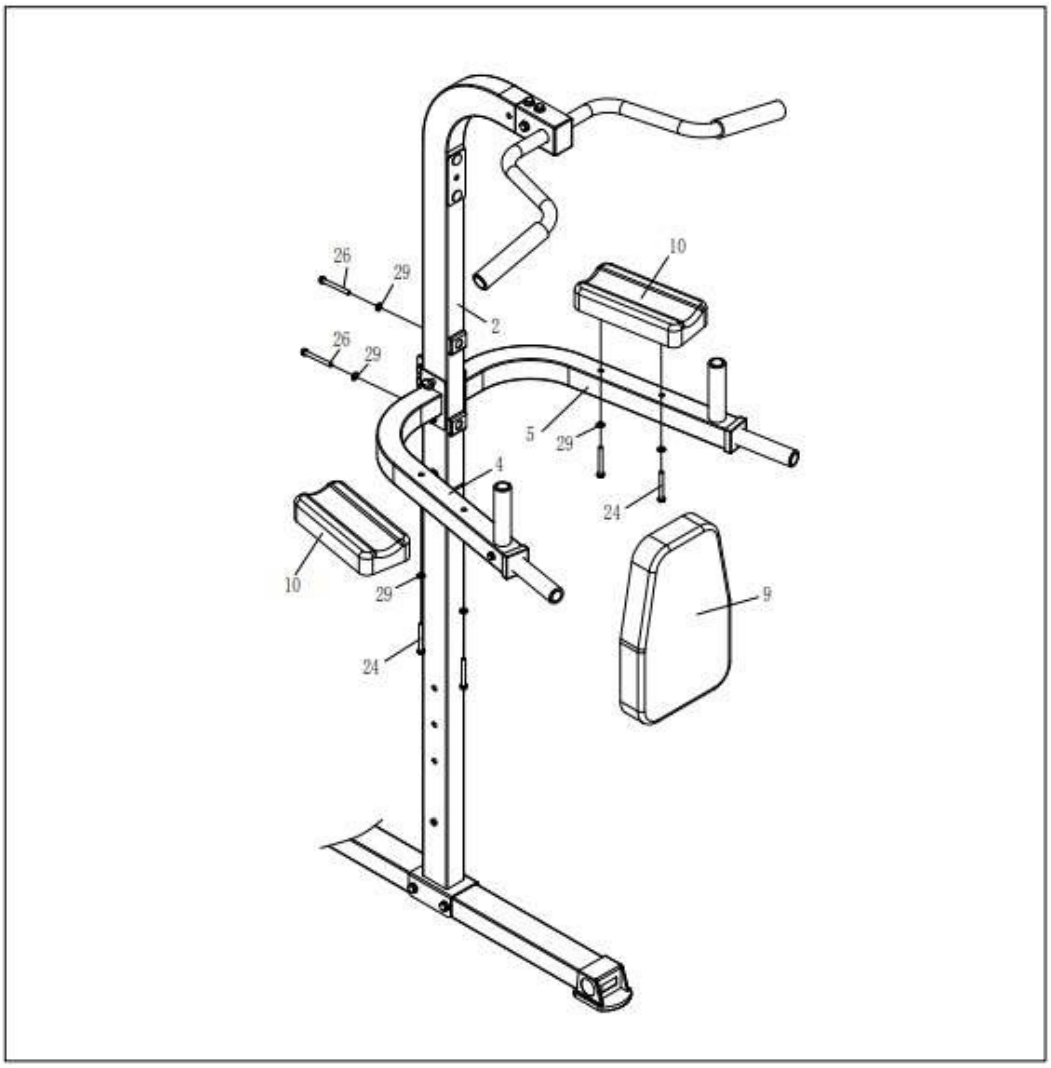
Krok 3 – ramena zábradlí

1. Namontujte levou tyč zábradlí (4) a pravou tyč zábradlí (5) na boky horní svislé nosné trubky (2) v místě znázorněném na následujícím obrázku a utáhněte pomocí šestihranné šrouby M10*75 (31), šestihranných šroubů M10*20 (21), podložek Φ10 (27) a matic M10 (30).
2. Na závěr zasuňte zajišťovací kolík, aby se zábradlí (18) zablokovalo.
3. Namontujte svislé rukojeti madla (6) na trubky madla (4, 5) pomocí šroubů M8*25 (25) a plochých podložek Φ8 (29).



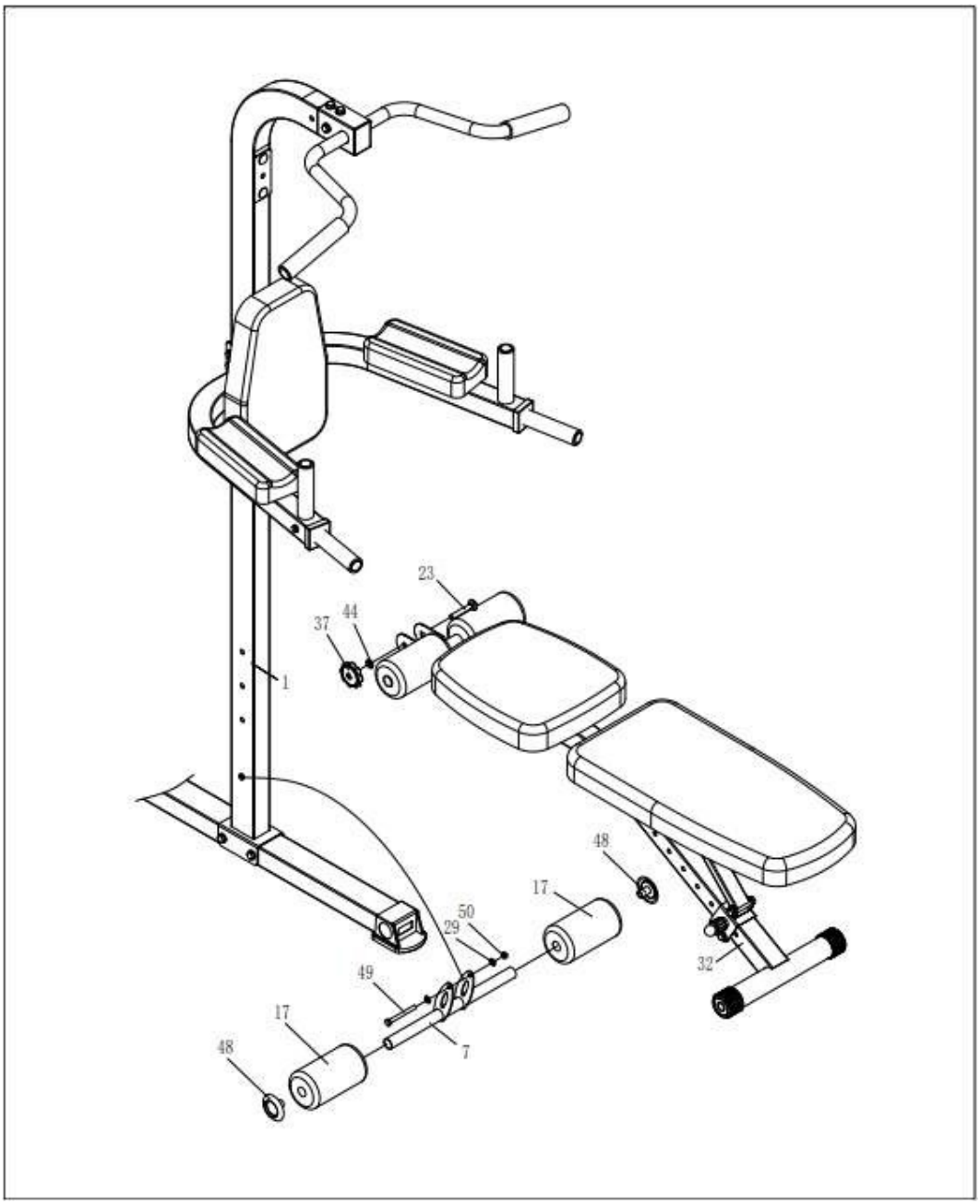
Krok 4 – opěradlo a područky

1. Namontujte opěrku (9) na horní svislou nosnou trubku (2) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M8*95 (26) a podložek Φ8 (29).
2. Namontujte područky (10) na trubky zábradlí (4, 5) pomocí šroubů M8*65 (24) a podložek Φ8 (29).



Krok 5 – lavice tréninková

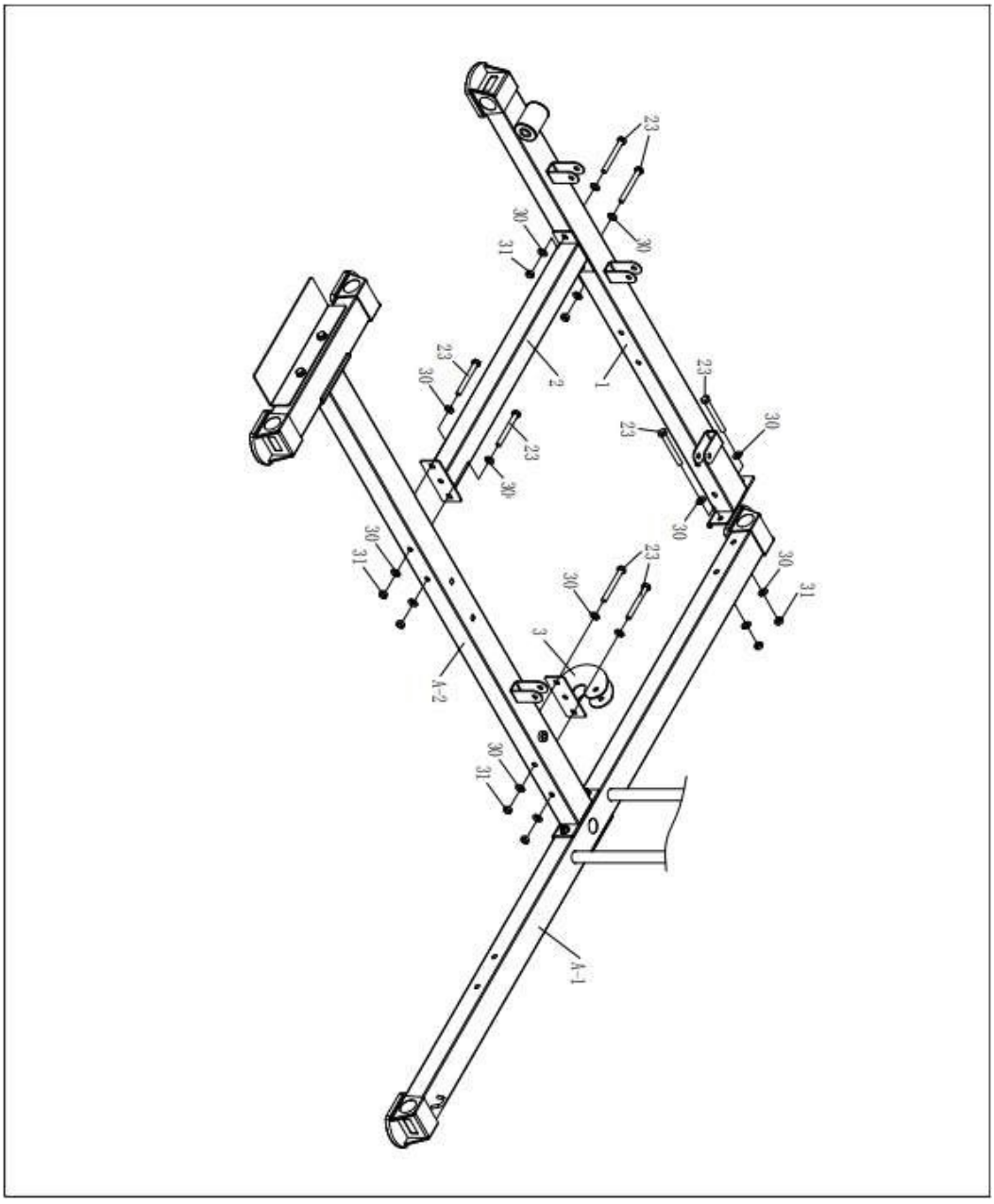
1. Namontujte konec ohýbané trubky lavice (32) na spodní svislou nosnou trubku (1), jak je znázorněno na následujícím obrázku, a použijte čtvercové šrouby M10*70 (23), velké ploché podložky Φ10 (44) a matice Torx (37), vše sešroubujte.
2. Namontujte trubku blokády nohou (7), ochranné houby (17) a kulatou zátku Φ25 (48) na spodní svislou nosnou trubku (1).



Montážní návod C

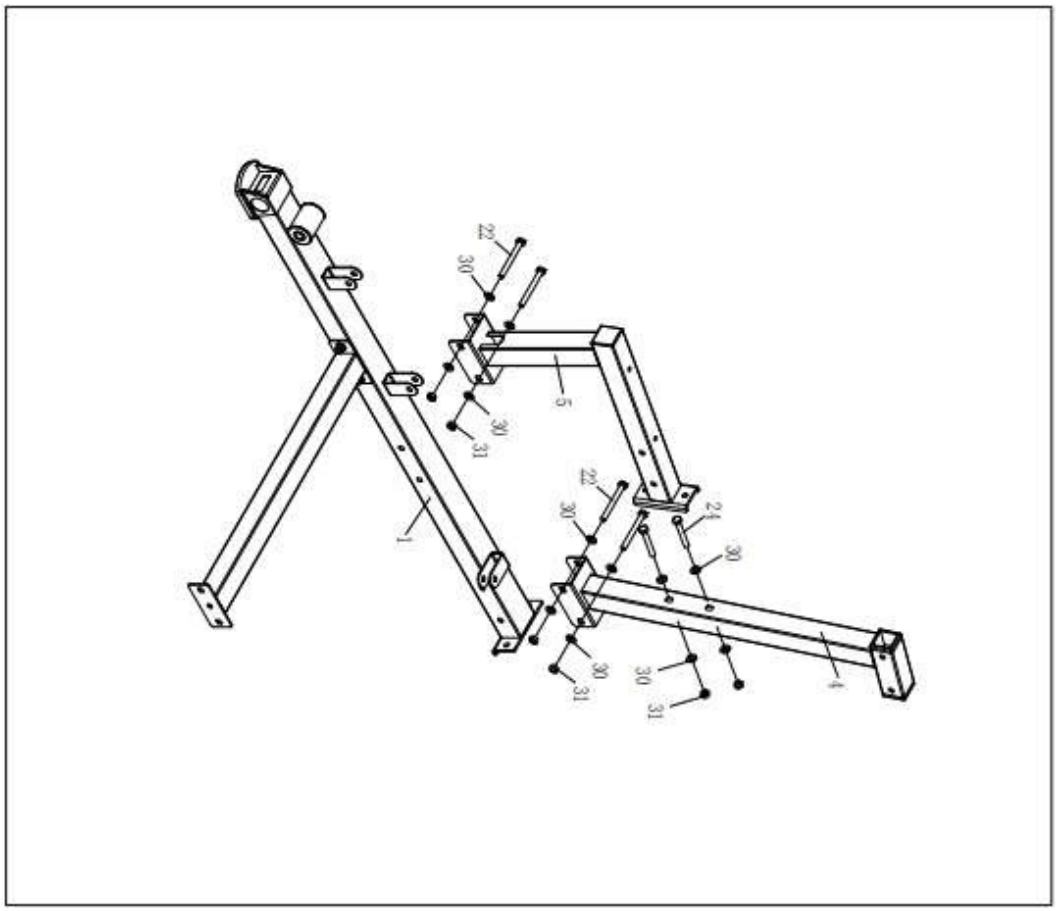
Krok 1 – základna rámu stanice pro ní nohy

1. Přibližte trubku spodní základny (1) k trubce zadní spodní základny (A-1), jak je znázorněno na obrázku. Pevně utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*90 (23), podložek Φ10 (30) a matic M10 (31).
2. Spojte trubku spodní základny (1) s trubkou spojující základnu (2) se spojovacím prvkem spodní základny (A-2), jak je znázorněno na obrázku níže. Spojte pomocí šestihranných šroubů M10*90 (23), podložek Φ10 (30) a matic M10 (31).
3. Připevněte úchyt válečku (3) ke spojovacímu prvku spodní základny (A-2), jak je znázorněno na obrázku, a utáhněte šrouby M10*90 (23), podložkami Φ10 (30) a maticemi M10 (31).



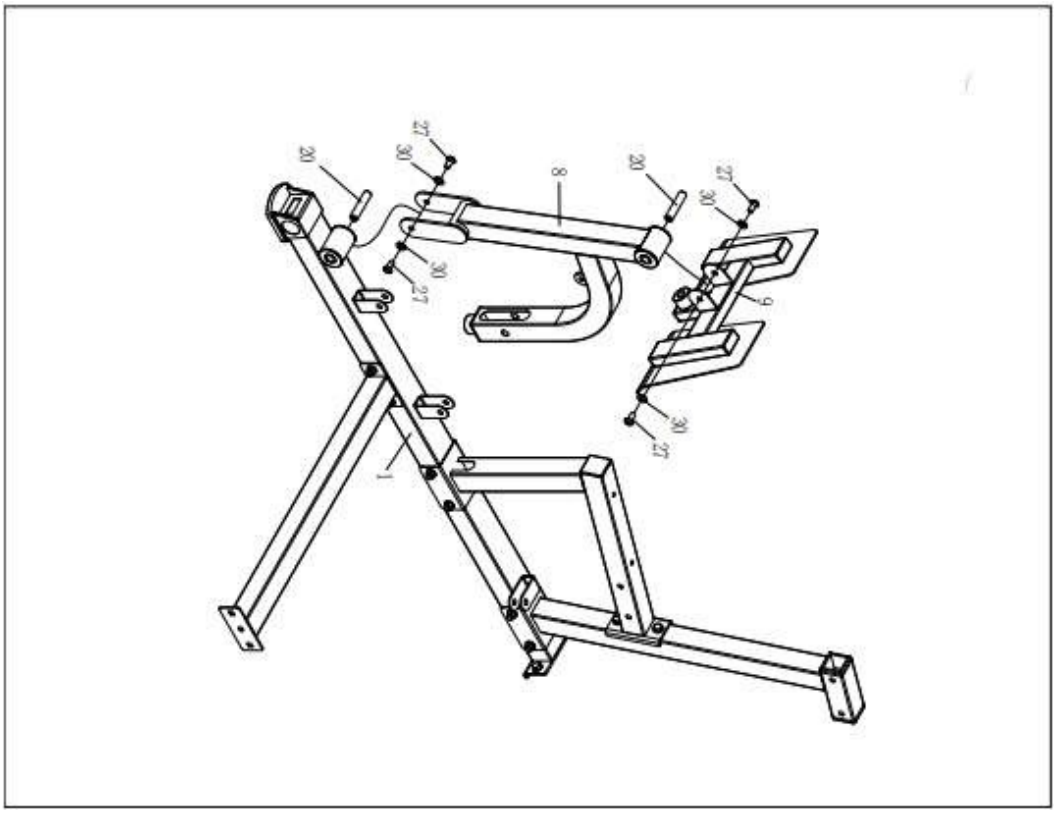
Krok 2 – střední část rámu

1. Nasuňte trubku opěradla (4) na trubku spodní základny (1) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*95 (22), podložek Φ10 (30) a matic M10 (31), jak je znázorněno na následujícím obrázku.
2. Přiložte trubku sedáku (5) k trubce spodní základny (1) a trubce opěradla (4) podle následujícího obrázku a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*95 (22), šestihranných šroubů M10*70 (24), plochých podložek Φ10 (30) a matic M10 (31).



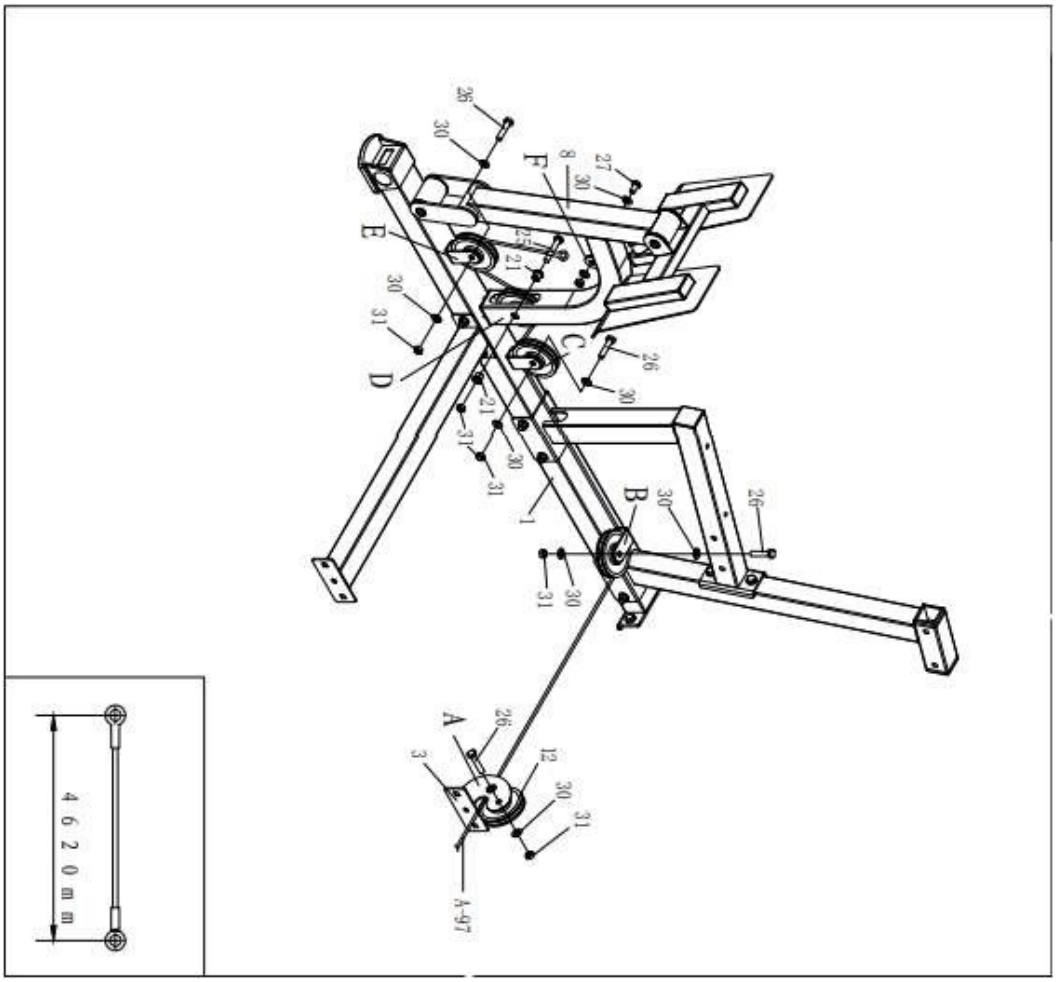
Krok 3 – pedály stacji

1. Vložte otočný hřídel (20) do pouzdra spodní trubky základny (1) podle následujícího obrázku.
2. Vyrovnejte otvory trubky pro zvedání nohou (8) s otočným hřídelem (20) a použijte šestihranné šrouby M10*20 (27) a ploché podložky Φ10 (30) a utáhněte.
3. Vložte otočný válec (20) do horní pouzdra trubky pro zvedání nohou (8), jak je znázorněno na obrázku.
4. Poté vyrovnejte modul pedálů (9) s otočným hřídelem (20) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*20 (27) a podložek Φ10 (30).



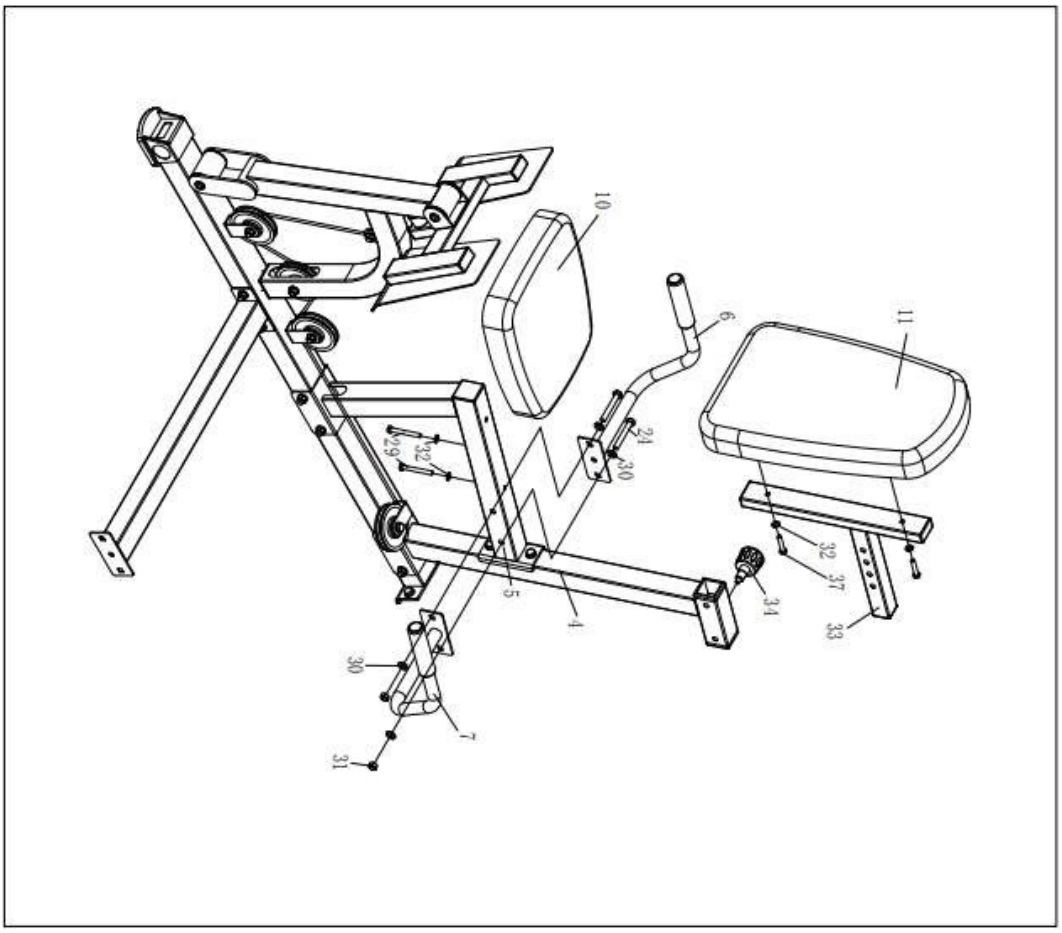
Krok 4 – lanko ové stanice

1. Vezměte konec lana pro zvedání nohou (A-97) a proveďte následující kroky pro montáž lana.
2. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem A připravte šestihranný šroub M10*45 (26), ploché podložky Φ10 (30), váleček (12) a matici M10 (31) a přišroubujte k upevnění válečku (3).
3. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem B připravte šestihranný šroub M10*45 (26), ploché podložky Φ10 (30), váleček (12) a matici M10 (31) a přišroubujte je k příslušnému upevnění spodní základny (1).
4. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem C připravte šestihranný šroub M10*45 (26), ploché podložky Φ10 (30), váleček (12) a matici M10 (31) a přišroubujte je do příslušného upevnění spodní základny (1).
5. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem D připravte šestihranný šroub M10*65 (25), malé plastové pouzdra (21), váleček (12) a matici M10 (31) a přišroubujte je na příslušné místo zvedací trubky (8).
6. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem E připravte šestihranný šroub M10*45 (26), podložky Φ10 (30), váleček (12) a matici M10 (31) a přišroubujte je do příslušného upevnění spodní základny (1).
7. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem F připravte šestihranný šroub M10*20 (27), ploché podložky Φ10 (30) a matici M10 (31) a přišroubujte je na příslušné místo zvedací trubky (8).



Krok 5 – sedadlo, rukojeti a opěradlo

1. Vezměte trubky područek (6, 7) a přišroubujte je k bokům trubky sedadla podle následujícího obrázku pomocí šestihranných šroubů M10*70 (24), plochých podložek Φ10 (30) a matic M10 (31).
2. Vezměte sedadlo (10) a namontujte jej pomocí šestihranných šroubů M8*65 (29) a plochých podložek Φ8 (32).
3. Vezměte opěradlo (11) a namontujte jej na nastavitelný držák opěradla (33) pomocí šestihranných šroubů M8*40 (37) a plochých podložek Φ8 (32).
4. Poté zasuňte nastavitelný držák opěradla (33) a zajistěte jej v trubce opěradla (4) pomocí pružného knoflíku (34).



Ké tréninkové doporučení

Kromě tréninku zaměřeného na zvýšení fyzické kondice a budování svalové hmoty umožňuje posilovna také redukční trénink v kombinaci s vhodnou dietou.

Rozcvička před tréninkem na posilovacím stroji

Rozcvička před začátkem tréninku zlepšuje krevní oběh a zvyšuje efektivitu tréninku, zároveň snižuje riziko zranění a svalových křečí během cvičení. Před začátkem tréninku je vždy vhodné provést rozcvičku.

Dobrým řešením pro rozcvičku mohou být protahovací cviky.

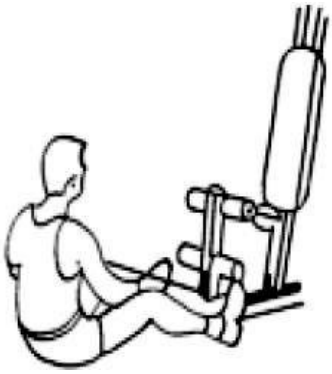
Regenerační fáze po tréninku

Po tréninku můžete zopakovat rozcvičovací cviky, které také slouží k uvolnění svalů.
Můžete snížit intenzitu a rychlost cvičení. Během intenzivního tréninku byste neměli provádět protahovací cvičení, protože byste si mohli způsobit zranění.

Jakmile bude vaše tělo stále lépe trénované, můžete postupně prodlužovat dobu tréninku a zvyšovat jeho intenzitu, abyste dosáhli lepších výsledků. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně a zaznamenávat výsledky tréninku pro pozdější srovnání.

Tabulka cvičení

Seznamte se s ukázkovými cviky, které můžete provádět pomocí posilovacího stroje Sonifit.

		
Veslování v sedě (čtyřhlavý sval)	**Ohýbání kolen v leže (břicho)**	**Biceps ve stoje (biceps-předloktí)**
Biceps v sedě – podchyt (biceps-předloktí)	**Biceps v sedě – nadhmat (biceps-předloktí)**	**Zápěstí (zápěstí-předloktí)**
Ohýbání nohou (šlachy)	**Narovnávání nohou (čtyřhlavý sval)**	**Předklony s tyčí (břicho-nejširší část zad)**

Tlak – úzký úchop (hrudník-ramena)	**Tlak – široký úchop (triceps)**	**Motýly, rozpažování (motýly – hrudník)**
Tlak v sedě (hrudník-ramena)	**Zvedání nohou dozadu (kyčle)**	**Zvedání nohou do strany (nohy)**

Upozornění

Před zahájením jakéhokoli cvičení je nutné provést rozcvičku. Uživatel, který není schopen provádět dlouhodobý a intenzivní trénink z důvodu své tělesné konstituce nebo trpí obezitou, hypertenzí nebo kardiovaskulárním onemocněním, musí před zahájením tréninku konzultovat svého lékaře.

Před montáží si prosím pečlivě přečtěte všechny pokyny.

Před provedením cvičení se ujistěte, že jsou všechny části správně namontovány. Nesprávná nebo nevhodná instalace může způsobit nehodu.

Doporučujeme, aby montáž prováděly dvě osoby.

Notatnik treningowy

Użyj pustej strony, aby zapisać wyniki swojego treningu

Závěr

Je zakázáno kopírovat, sdílet a přenášet obsah této příručky bez souhlasu vlastníka. Vyhrazujeme si právo na změnu specifikací, vybavení nebo parametrů. Náš výzkumný a vývojový tým neustále zlepšuje kvalitu našich produktů.

Vynaložili jsme veškeré úsilí, aby byl návod komplexní a srozumitelný pro všechny uživatele. Pokud však najdete chybu nebo nesprávné označení dílů uvedených v návodu, kontaktujte nás.

Přejeme vám úspěšné tréninky s posilovací soupravou Sonifit.

VÝHRADNÍ DISTRIBUTOR SONIFIT TROPS
ul. Szarotkowa 4/5
35-604 Rzeszów
Daňové identifikační číslo: 813 334 97 86
Regon: 180173330

OBCHODNÍ KANCELÁŘ
TROPS
ul. Boya-Żeleńskiego 16/5
35-105 Rzeszów

SERVIS SONIFIT
TROPS
ul. Boya-Żeleńskiego 16/5
35-105 Rzeszów