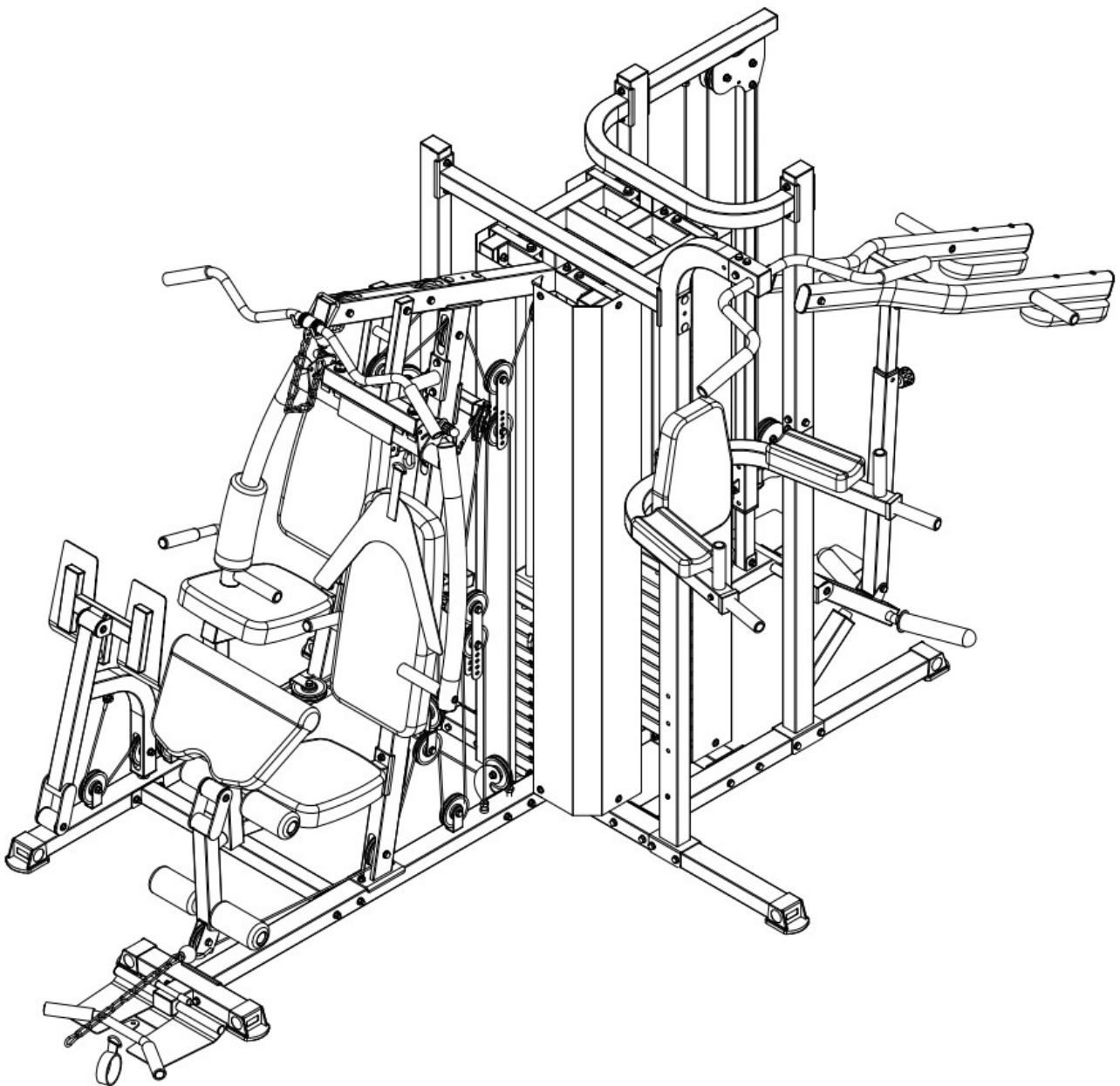


TAG Fitness

Instrukcja instalacji i obsługi atlasu do ćwiczeń TAG California



Spis treści

Bezpieczeństwo.....	4
Środki ostrożności.....	4
Rysunek montażowy A.....	5
Rysunek montażowy B.....	6
Rysunek montażowy C.....	7
Rysunek montażowy D.....	8
Rysunek montażowy E.....	9
Lista części A.....	10
Lista części B.....	12
Lista części C.....	13
Lista części D.....	14
Lista części E.....	15
Instrukcja montażu A.....	16
Krok 1 – podstawa ramy.....	16
Krok 2 – rama drugiego stosu.....	17
Krok 3 – środkowa część ramy.....	18
Krok 4 – obciążenie stosu 1.....	19
Krok 5 – obciążenie stosu 2.....	20
Krok 6 – góra ramy.....	21
Krok 7 – moduł łączący stosy.....	22
Krok 8 – moduły górne.....	23
Krok 9 – moduły dolne.....	24
Krok 10 – wahacze motylków.....	25
Krok 11 – linka wyciągu górnego.....	26
Krok 12 – linka wyciągu środkowego.....	28
Krok 13 – linka wahaczy.....	29
Krok 14 – linka wyciągu dolnego.....	30
Krok 15 – linka atlasu linkowego.....	32
Krok 16 – łączniki stacji.....	33
Krok 17 – wspornik stacji.....	34
Krok 18 – ławka, modlitewnik i gąbki ochronne.....	35
Krok 19 – osłony stosu.....	36
Krok 20 – drążki wyciągów.....	37
Instrukcja montażu B.....	38
Krok 1 – podstawa ramy stacji do nóg.....	38
Krok 2 – środkowa część ramy.....	39
Krok 3 – pedały stacji.....	40
Krok 4 – linka stacji.....	41
Krok 5 – siedzisko, rączki i oparcie.....	42
Instrukcja montażu C.....	43
Krok 1 – podstawa poręczy.....	43
Krok 2 – drążek do podciągania.....	44
Krok 3 – ramiona poręczy.....	45
Krok 4 – oparcie i podłokietniki.....	46
Instrukcja montażu D.....	47
Krok 1 – podstawa stacji przysiadów.....	47
Krok 2 – ramiona stacji przysiadów.....	48
Krok 3 – moduł obciążeń.....	49
Krok 4 – rury regulacyjne, poduszki ramion.....	50
Instrukcja montażu E.....	51
Krok 1 – podstawa atlasu linkowego.....	51
Krok 2 – elementy regulacyjne.....	52

Krok 3 – linka atlasu 1.....	53
Krok 4 – linka atlasu 2.....	54
Krok 5 – rączka wyciągu.....	55
Zalecenia treningowe.....	56
Rozgrzewka przed treningiem.....	56
Faza regeneracji po treningu.....	56
Tablica ćwiczeń.....	57
Zakończenie.....	59

Bezpieczeństwo

Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Środki ostrożności

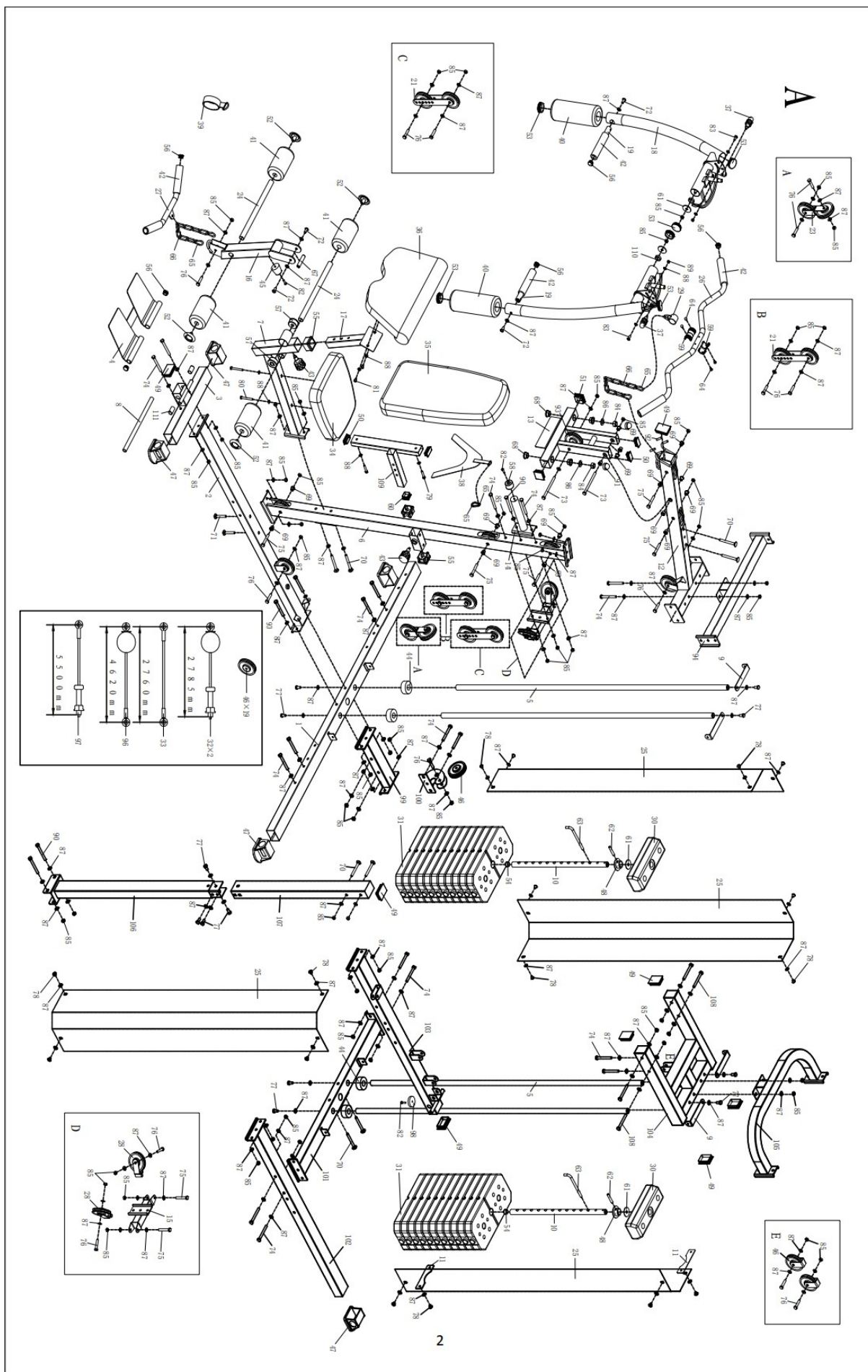
Chociaż skupiliśmy się w jak największym stopniu na zachowaniu środków ostrożności podczas projektowania i procesu produkcyjnego to nadal istnieją pewne zasady, których należy przestrzegać podczas montażu i użytkowania. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed montażem i użytkowaniem urządzenia, 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 jakiegokolwiek problemy podczas instalacji, użytkowania lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z naszą infolinią.

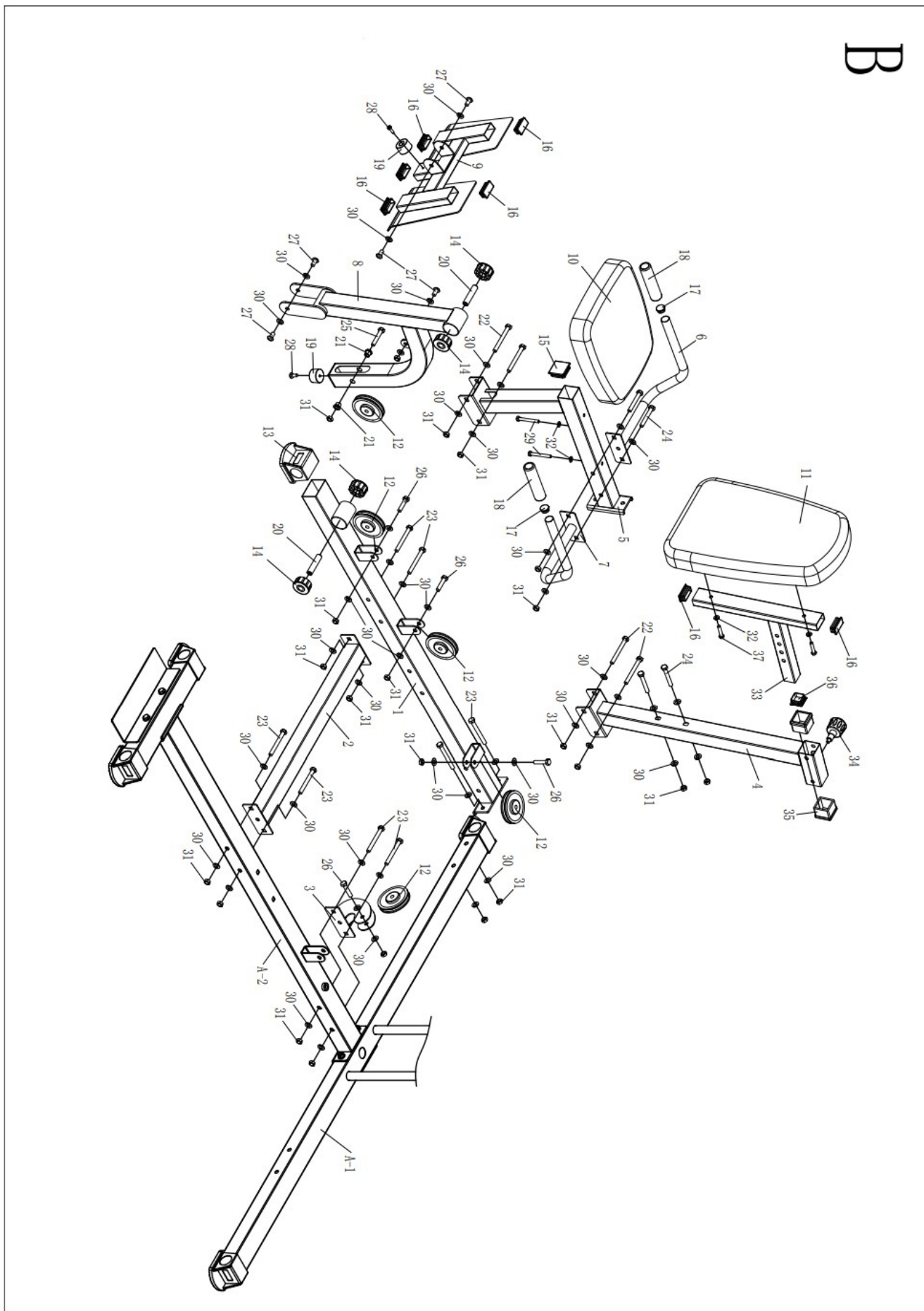
Ostrzeżenie:

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.

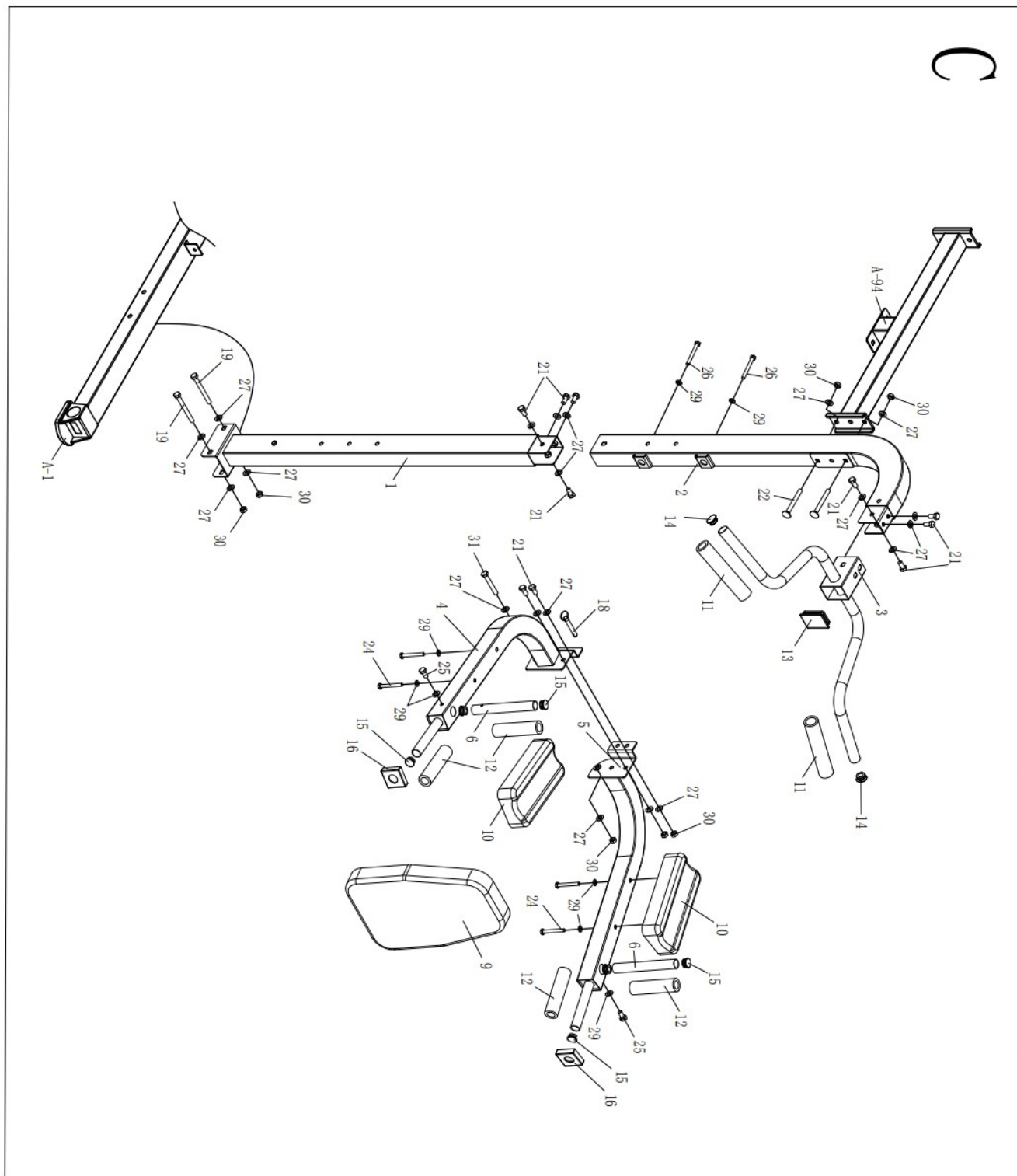
Rysunek montażowy A



Rysunek montażowy B

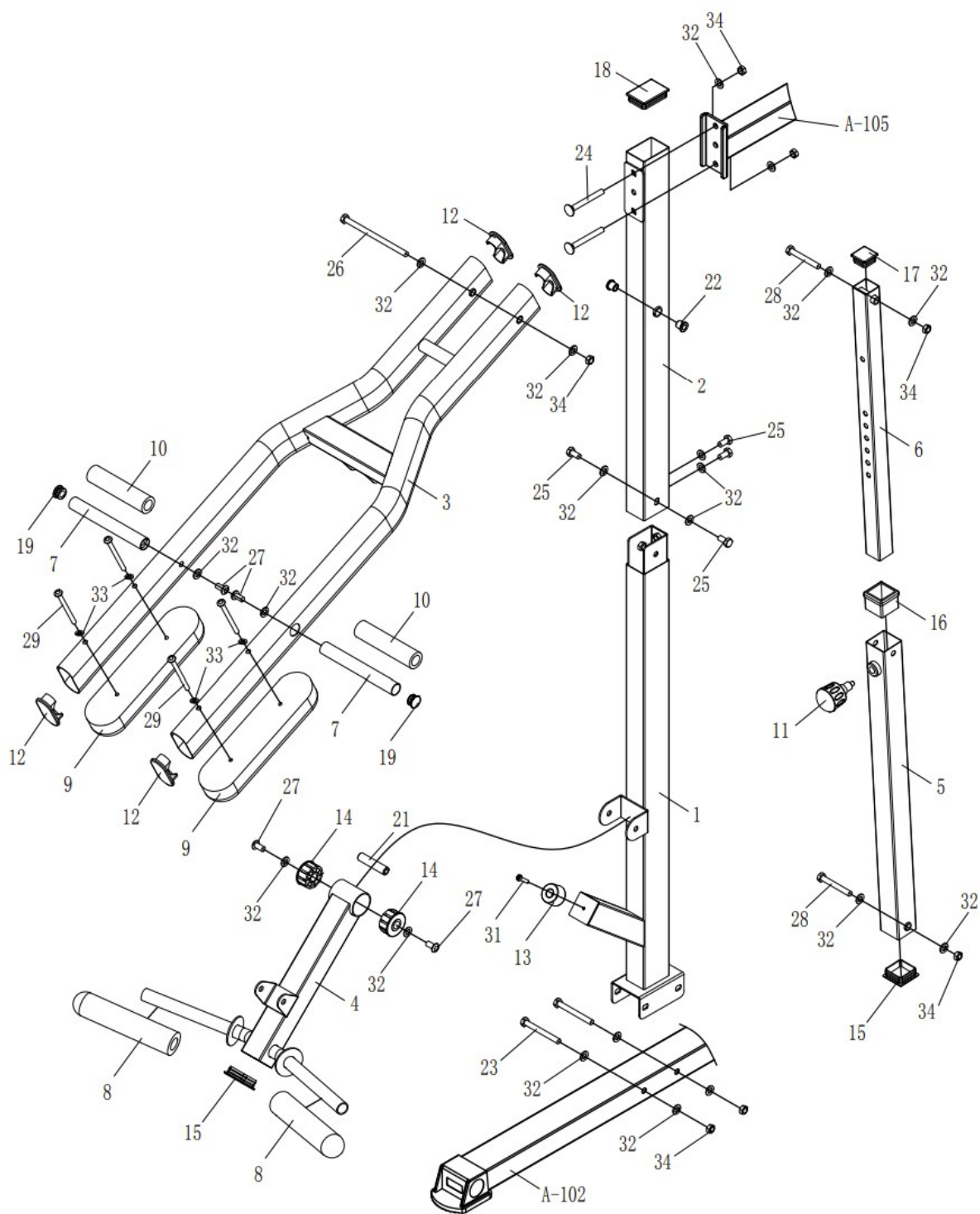


Rysunek montażowy C

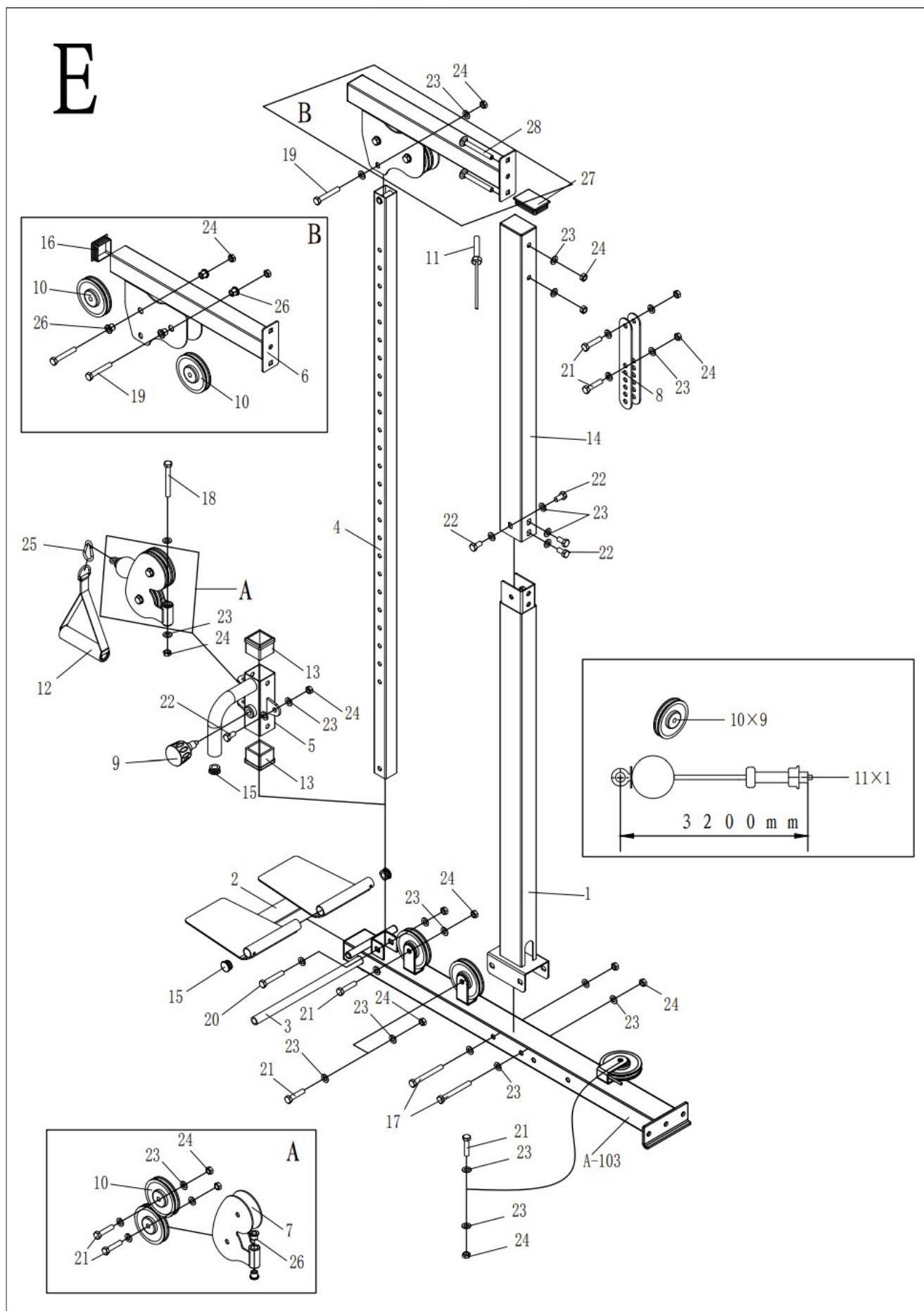


Rysunek montażowy D

D



Rysunek montażowy E



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 pierwszego stosu	1	56	Zaślepka okrągła 25	6
2	Łącznik podstawy dolnej	1	57	Plastikowa tuleja	2
3	Podstawa dolna przednia	1	58	Poduszka popychająca	1
4	Uchwyty stóp	1	59	Tuleja uchwyty wyciągu	4
5	Pręt prowadzący stos	4	60	-	
6	Przednia pochyłona rura	1	61	Podkładka płaska pręta regulacyjnego	2
7	Przednia dolna rura nośna	1	62	Trzpień regulacyjny stosu	2
8	-		63	Zabezpieczenie obciążenia stosu	2
9	Mocowania osłony stosu	4	64	Nit samozaciskowy	4
10	Pręt regulacyjny obciążenia stosu	2	65	Klamra taśmy	5
11	Łącznik osłony stosu	2	66	Łańcuch wyciągu	2
12	Rura pozioma podstawy górnej	1	67	Walek obrotowy	1
13	Wspornik przedni	1	68	Tuleja dociskowa (duża)	4
14	Rura ograniczająca	1	69	Tuleja dociskowa (mała)	18
15	Rura łącząca z uchwytami w kształcie U	1	70	Śruba stożkowa M10*90	8
16	Moduł do podnoszenia nóg	1	71	Śruba stożkowa ścięta M10*65	2
17	Mocowanie modlitewnika	1	72	Śruba sześciokątna M10*20	4
18	Wahacz prawy	1	73	Śruba sześciokątna M10*135	2
19	Przednie rączki do pchania wahaczy	2	74	Śruba sześciokątna M10*90	18
20	Wahacz lewy	1	75	Śruba sześciokątna M10*65	8
21	Łącznik rolek	4	76	Śruba sześciokątna M10*45	13
22	-		77	Śruba sześciokątna M10*20	12
23	Obrotowy łącznik w kształcie U	1	78	Śruba sześciokątna M10*12	16
24	Tuleja osłony	2	79	Śruba sześciokątna M8*40	2
25	Osłona stosu	4	80	Śruba sześciokątna M8*65	2
26	Drażek wyciągu górnego	1	81	Śruba sześciokątna M8*15	2
27	Drażek wyciągu dolnego	1	82	Śruba głowicy M6*20	3
28	Uchwyt w kształcie U	2	83	-	
29	Mocowanie łańcucha	1	84	Nakrętka M16	2
30	Głowica przeciwwagi	1	85	Nakrętka M10	55
31	Obciążenie stosu	22	86	Podkładka płaska Φ16	2
32	Linka stalowa	2	87	Podkładka płaska Φ10	120
33	Linka stalowa wahacza	1	88	Podkładka płaska Φ8	6
34	Siedzisko	1	89	-	
35	Oparcie	1	90	Śruba sześciokątna M10*95	5
36	Modlitewnik	1	91	Osłona nakrętki	2
37	-		92	Tuleja PVC	2
38	Rączki z taśmą	1	93	Walek	1

39	Opaska wyciągu dolnego	1	94	Rura łącząca stacje dodatkowe	1
40	Gąbka wahacza	2	95	-	
41	Gąbka modułu podnoszenia nóg	4	96	Linka stalowa do stacji nóg	1
42	Nakładka gąbkowa na uchwyt	6	97	Linka stalowa atlasu linkowego	1
43	Pokrętko z kołkiem sprężynowym	1	98	Podkładka gumowa okrągła	1
44	Podkładki amortyzujące	4	99	Łącznik stosów	1
45	Bloker modułu do podnoszenia nóg	1	100	Mocowanie boczne rolki	1
46	Rolka	19	101	Podstawa dolna drugiego stosu	1
47	Stopka podstawy	5	102	Podstawa dolna stacji przysiadów	1
48	Tuleja głowicy przeciwwagi	2	103	Podstawa dolna atlasu linkowego	1
49	Zaślepka prostokątna 50*70	7	104	Moduł łączący stosy	1
50	Zaślepka prostokątna 25*50	2	105	Rura łącząca stacje dodatkowe	1
51	Zaślepka kwadratowa 50	2	106	Dolna rura nośna stacji	1
52	Zaślepka okrągła 25	4	107	Górna rura nośna stacji	1
53	Zaślepka okrągła 50	6	108	Śruba sześciokątna M10*70	5
54	Zaślepka pręta regulacyjnego stosu	2	109	Rura mocująca oparcie	1
55	Przepust pomiędzy rurami	1			

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 podstawy dolnej	1	20	Walek 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 Φ 10	46
12	Rolka	5	31	Nakrętka M10	22
13	Stopka podstawy	1	32	Podkładka płaska Φ 8	4
14	Plastikowa tuleja	4	33	Regulowany wspornik oparcia	1
15	Zaślepka kwadratowa 50	1	34	Pokrętko elastyczne	1
16	Zaślepka prostokątna 25*50	7	35	Tulejka pomiędzy rury 50	2
17	Zaślepka okrągła Φ 25	2	36	Zaślepka kwadratowa 38	1
18	Rączka Φ 25	2	37	Śruba sześciokątna M8*40	2
19	Nakładka rury regulacyjnej	2			

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 nośna pionowa dolna	1	17	-	
2	Rura nośna pionowa górna	1	18	Szpilka zabezpieczająca	1
3	Drażek do podciągania	1	19	Śruba sześciokątna M10*95	2
4	Rura poręczy lewa	1	20	Śruba sześciokątna M10*70	2
5	Rura poręczy prawa	1	21	Śruba sześciokątna M10*20	10
6	Rączka pionowa poręczy	2	22	Śruba kwadratowa M10*90	2
7	-		23	-	
8	Wspornik oparcia L	4	24	Śruba sześciokątna M8*65	4
9	Oparcie	1	25	Śruba sześciokątna M8*25	2
10	Podłokietnik	2	26	Śruba sześciokątna M8*15	4
11	Rączka drążka do podciągania $\Phi 28$	2	27	Podkładka płaska $\Phi 10$	26
12	Rączka poręczy $\Phi 25$	4	28	-	
13	Zaślepka prostokątna 70*50	1	29	Podkładka płaska $\Phi 8$	10
14	Zaślepka okrągła $\Phi 28$	2	30	Nakrętka M10	9
15	Zaślepka okrągła $\Phi 25$	6	31	Śruba sześciokątna M10*75	1
16	Zaślepka z otworem	2			

Lista części D

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	19	Zaślepka okrągła Φ 25	2
2	Rura nośna pionowa górna	1	20	-	
3	Moduł przysiadów	1	21	Tuleja	1
4	Moduł na obciążenia	1	22	Tulejka mała	2
5	Rura regulacyjna dolna	1	23	Śruba sześciokątna M10*95	2
6	Rura regulacyjna górna	1	24	Śruba kwadratowa M10*90	2
7	Rączka	2	25	Śruba sześciokątna M10*20	4
8	Osłona rury na obciążenia	2	26	Śruba sześciokątna M10*180	1
9	Poduszka pod ramiona	2	27	Śruba sześciokątna M10*20	4
10	Nakładka na rączkę	2	28	Śruba sześciokątna M10*75	2
11	Pokrętło z kołkiem sprężynowym	1	29	Śruba sześciokątna M8*100	4
12	Zaślepka owalna	4	30	-	
13	Bloker modułu obciążenia	1	31	Śruba krzyżakowa M6*20	1
14	Tuleja plastikowa	2	32	Podkładka płaska Φ 10	20
15	Zaślepka kwadratowa 50	2	33	Podkładka wygięta Φ 8	4
16	Dystans	1	34	Nakrętka M10	7
17	Zaślepka kwadratowa 38	1			
18	Zaślepka prostokątna 50*70	1			

Lista części E

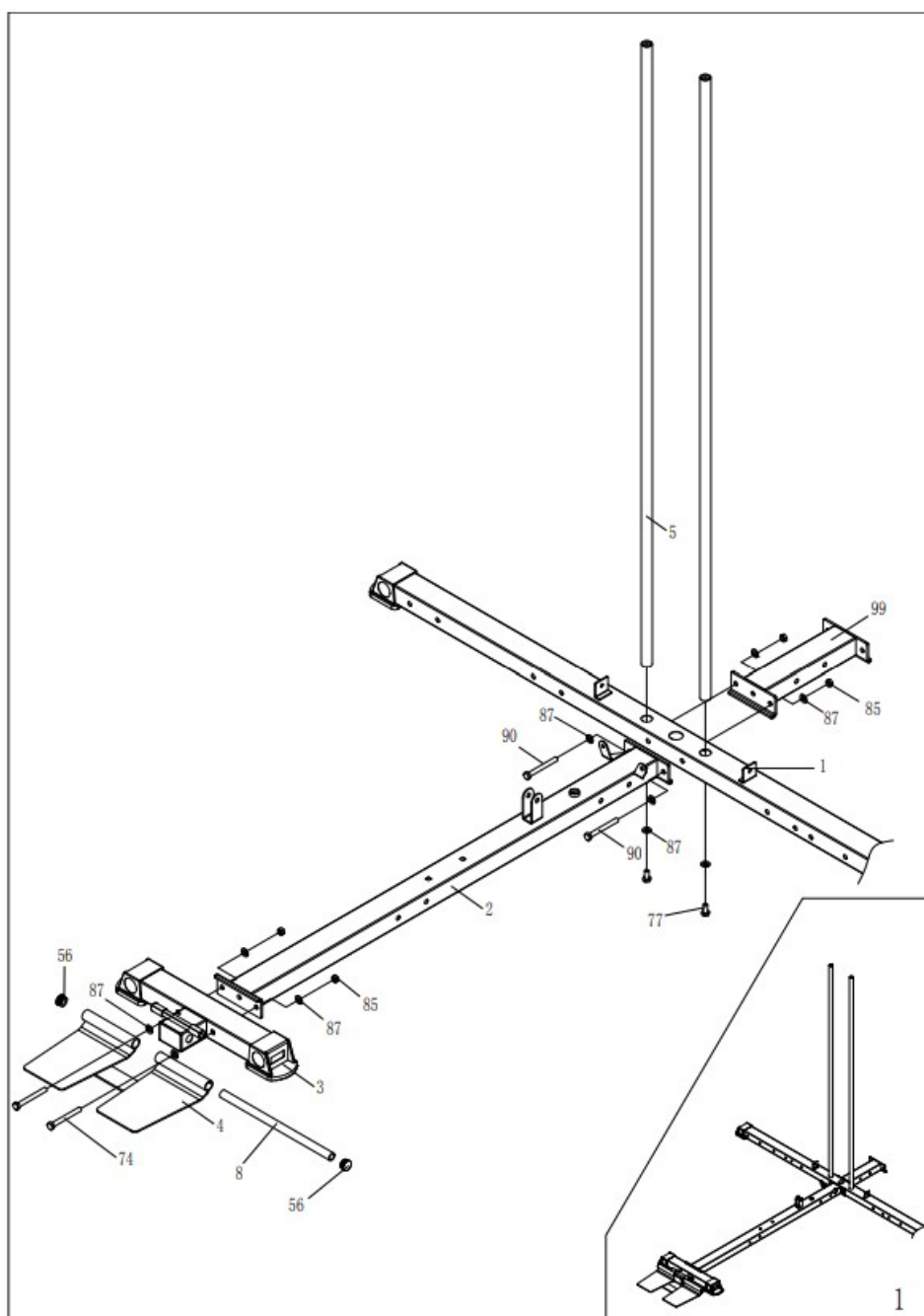
UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rura nośna pionowa dolna	1	15	Zaślepka okrągła $\Phi 25$	3
2	Uchwyty stóp	1	16	Zaślepka kwadratowa 50	1
3	Pręt blokujący	1	17	Śruba sześciokątna M10*95	2
4	Rura regulacyjna	1	18	Śruba sześciokątna M10*80	1
5	Przystawka regulacyjna	1	19	Śruba sześciokątna M10*65	1
6	Rura pozioma górna	1	20	Śruba sześciokątna M10*60	1
7	Mocowanie rolki	1	21	Śruba sześciokątna M10*45	7
8	Łącznik rolek	2	22	Śruba sześciokątna M10*20	5
9	Pokrętko z kołkiem sprężynowym	1	23	Podkładka płaska $\Phi 10$	32
10	Rolka	9	24	Nakrętka M10	17
11	Linka stalowa	1	25	Blokada rączki	1
12	Rączka wyciągu	1	26	Tulejka mała	6
13	Dystans	2	27	Zaślepka prostokątna 50*70	1
14	Rura nośna pionowa górna	1	28	Śruba kwadratowa M10*90	2

Instrukcja montażu A

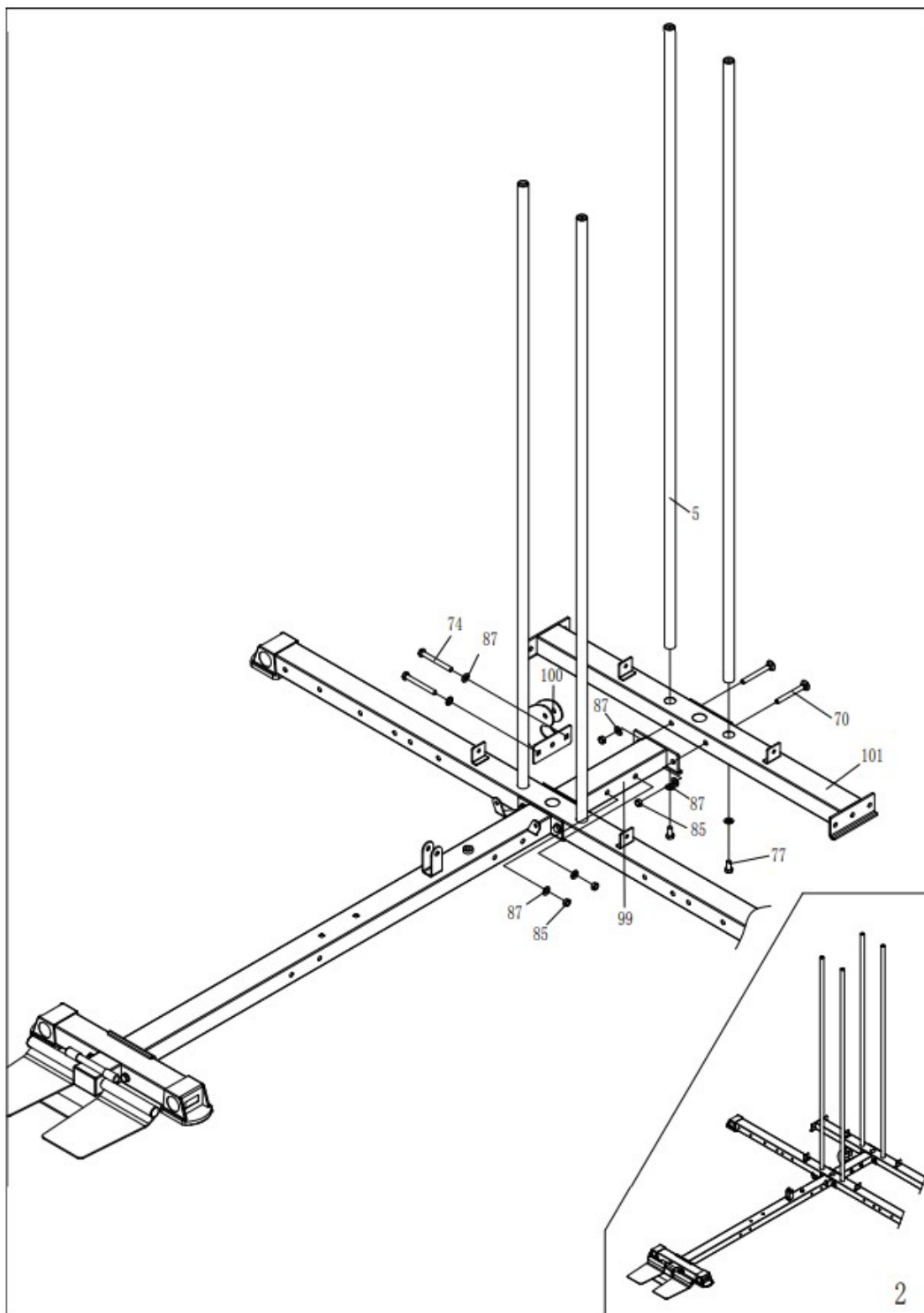
Krok 1 – podstawa ramy

1. Umieść podstawę dolną pierwszego stosu (1), łącznik podstawy dolnej (2) oraz łącznik stosów (99) zgodnie z rysunkiem i użyj śrub stożkowych M10*95 (90), płaskiej podkładki $\Phi 10$ (87) i nakrętki M10 (85), skręć oba elementy.
2. Włóż pręty prowadzące stos (5) do odpowiedniego otworu podstawy dolnej pierwszego stosu (1) a następnie użyj śruby sześciokątnej M10*20 (77) i płaskiej podkładki $\Phi 10$ (87), mocno skręć od dołu.
3. Do łącznika podstawy dolnej (2) przyłóż podstawę dolną przednią (3) zgodnie z rysunkiem i użyj śruby sześciokątnej M10*90 (74), płaskiej podkładki $\Phi 10$ (87) i nakrętki M10 (85), skręć.
4. Weź pręt blokujący uchwyty stóp (8), przełóż przez uchwyty stóp (4) i zamocuj na podstawie dolnej przedniej (3) zgodnie z rysunkiem, następnie użyj zaślepki okrągłej 25 (56) i zaślep oba końce pręta (8).



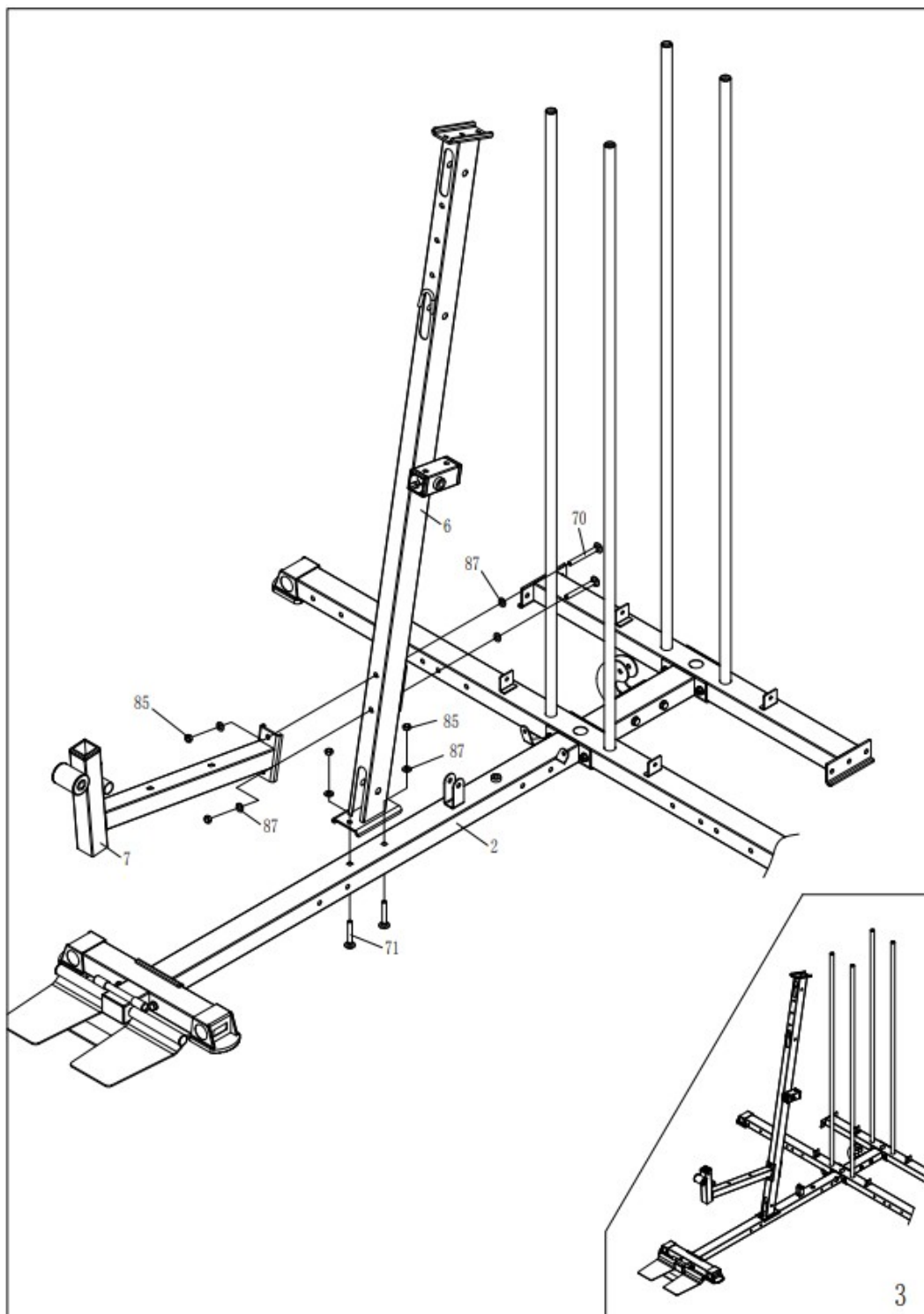
Krok 2 – rama drugiego stosu

1. Włóż pręty prowadzące stos (5) do odpowiedniego otworu podstawy dolnej drugiego stosu (101) a następnie użyj śrub sześciokątnych M10*20 (77) i płaskich podkładek $\Phi 10$ (87), mocno skręć od dołu.
2. Zlicuj podstawę dolną drugiego stosu (101) z łącznikiem stosów (99) zgodnie z rysunkiem, użyj śrub stożkowych M10*90 (70), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek M10 (85), skręć mocno.
3. Umieść mocowanie boczne rolki (100) z boku łącznika stosów (99) zgodnie z rysunkiem i użyj śrub sześciokątnych M10*90 (74), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek M10 (85), skręć mocno.



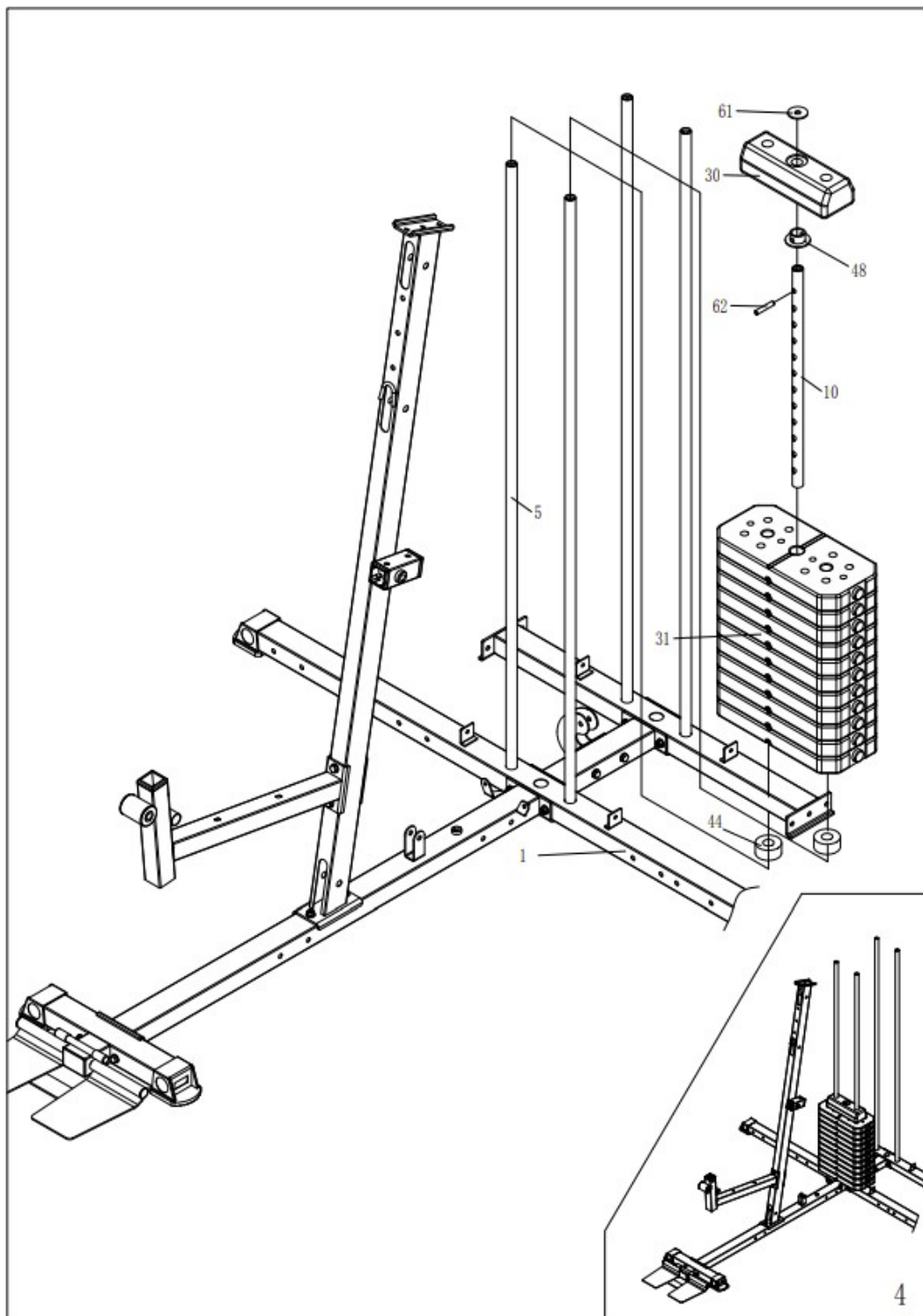
Krok 3 – środkowa część ramy

1. Umieść przednią pochyloną rurę (6) na łączniku podstawy dolnej (2) zgodnie z rysunkiem, użyj śrub stożkowych ściętych M10*65 (71), płaskich podkładek $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (87) i nakrętek M10 (85), skręć mocno.



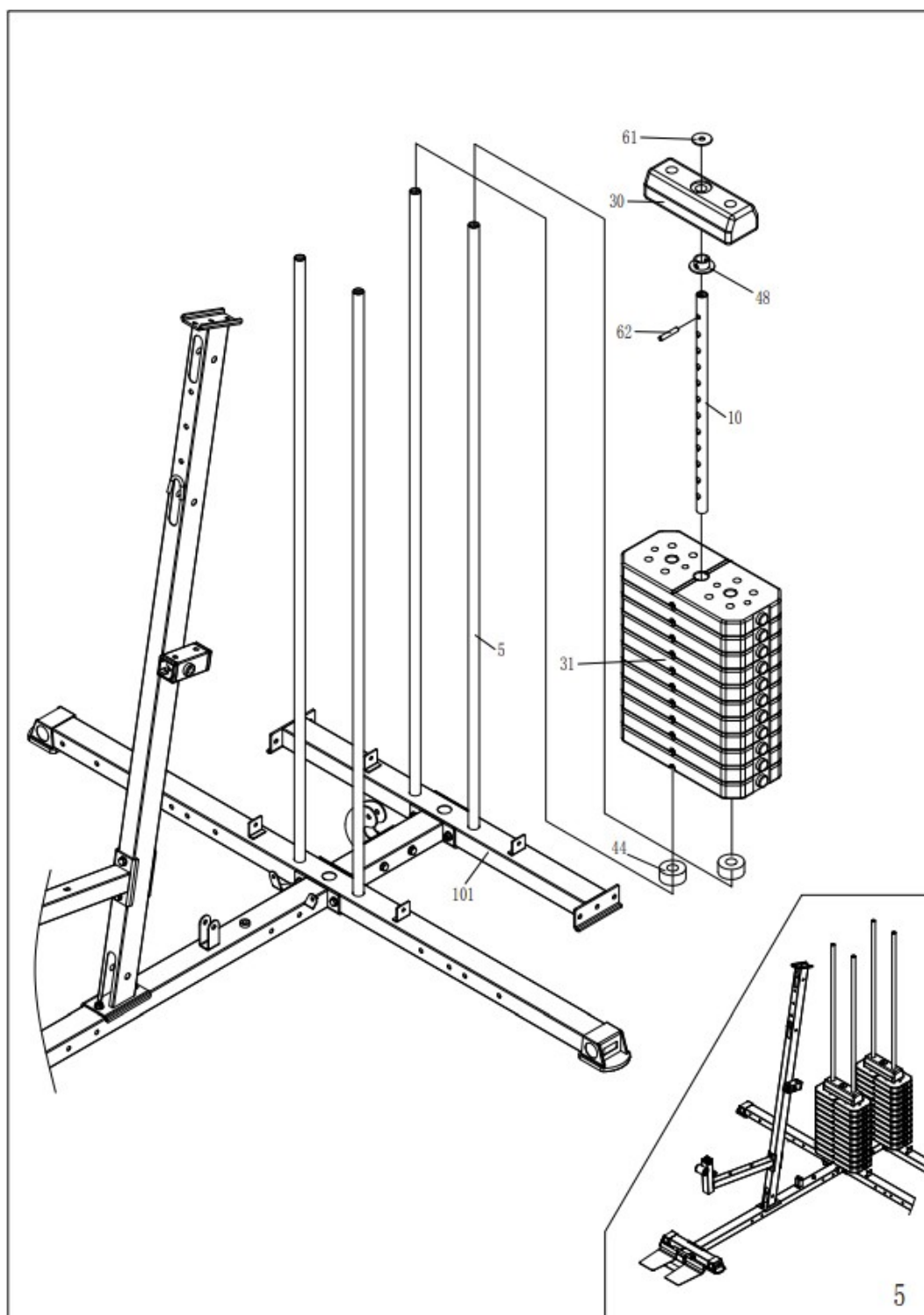
Krok 4 – obciążenie stosu 1

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 obciążenia 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.



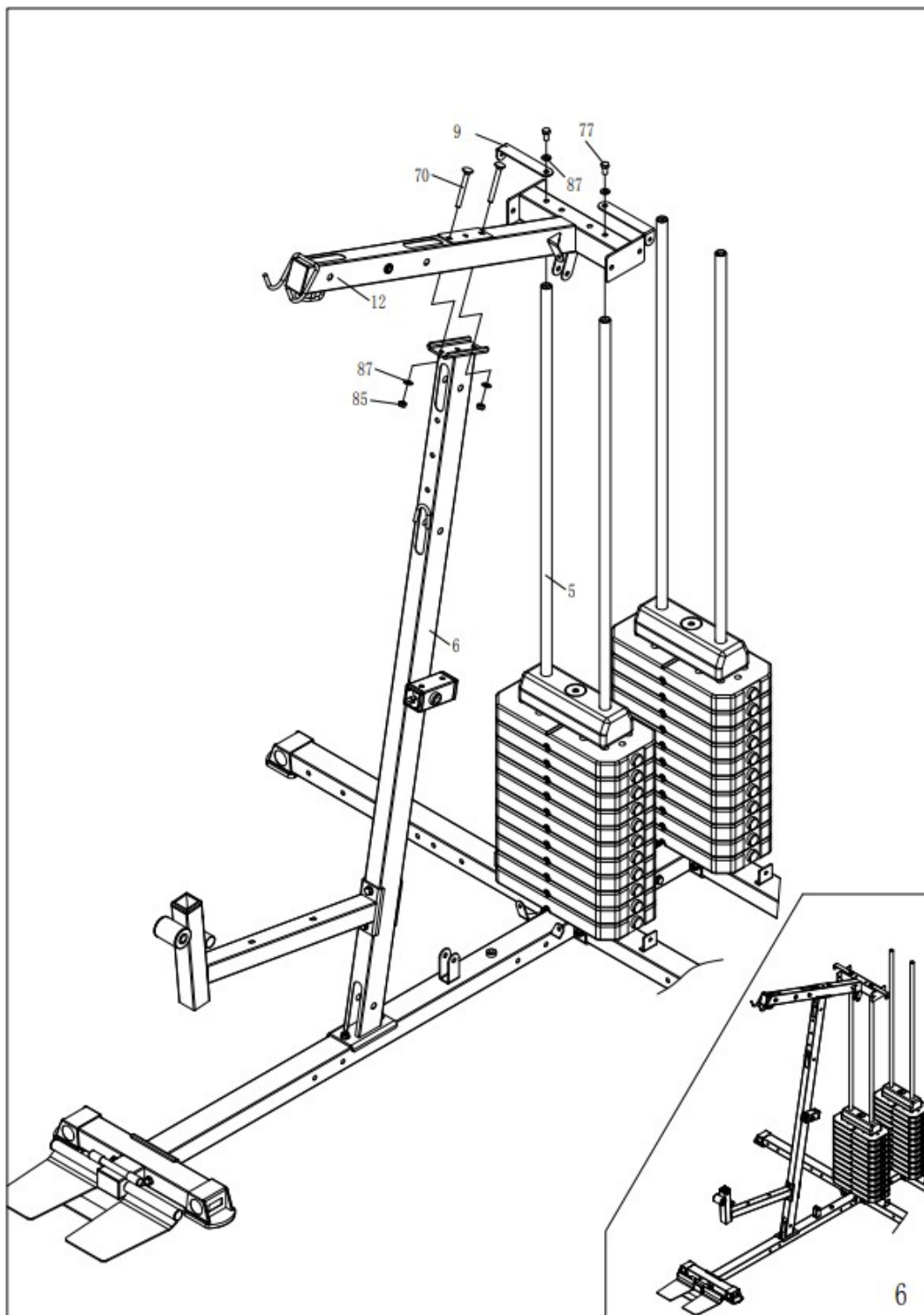
Krok 5 – obciążenie stosu

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 obciążenia 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.



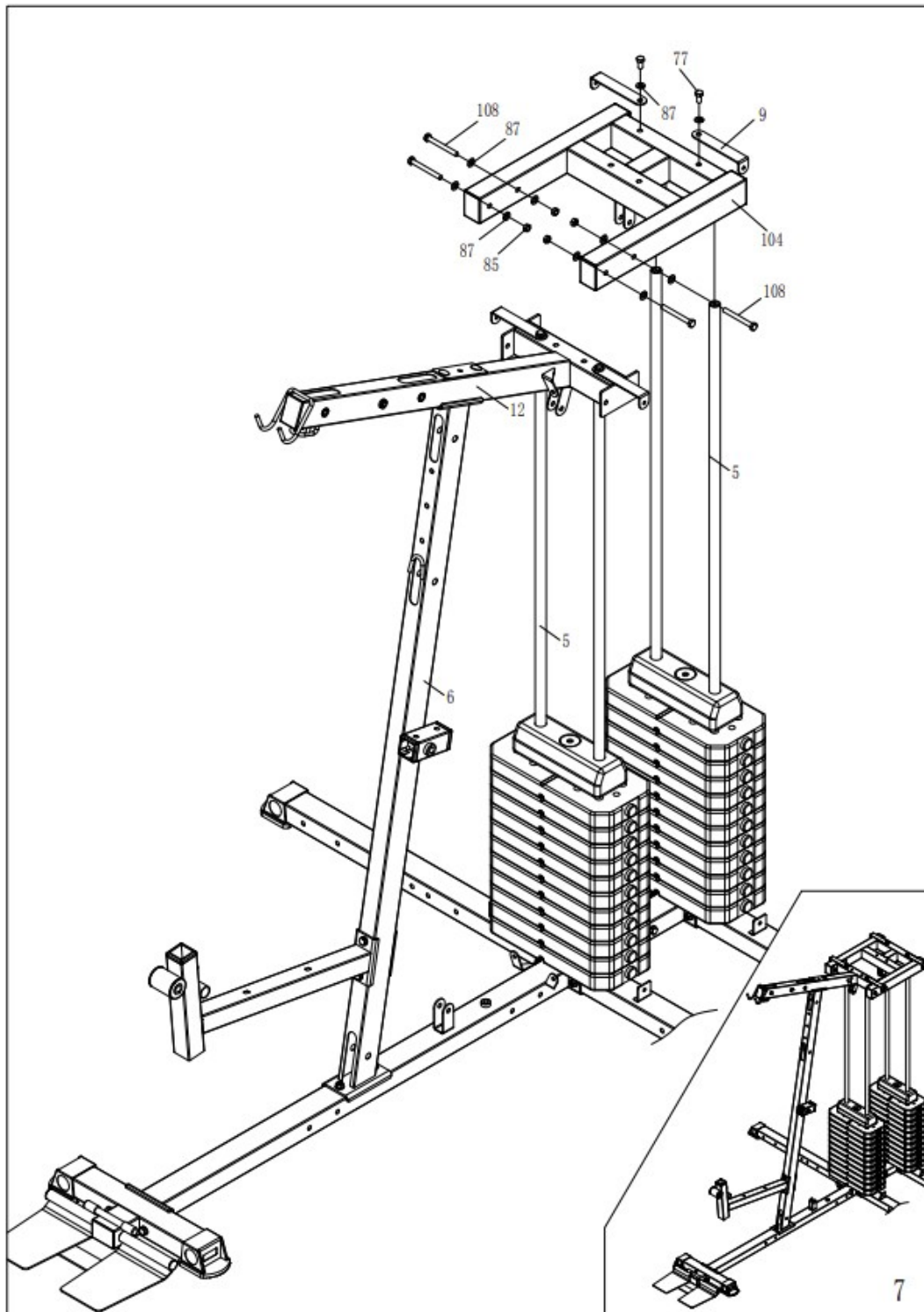
Krok 6 – góra ramy

1. Wyrównaj otwory w rurze poziomej podstawy górnej (12) z prętami prowadzącymi stos (5) i użyj śrub sześciokątnych M10*20 (77) oraz płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) wraz z mocowaniami osłon 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 $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85), skręć wszystko.



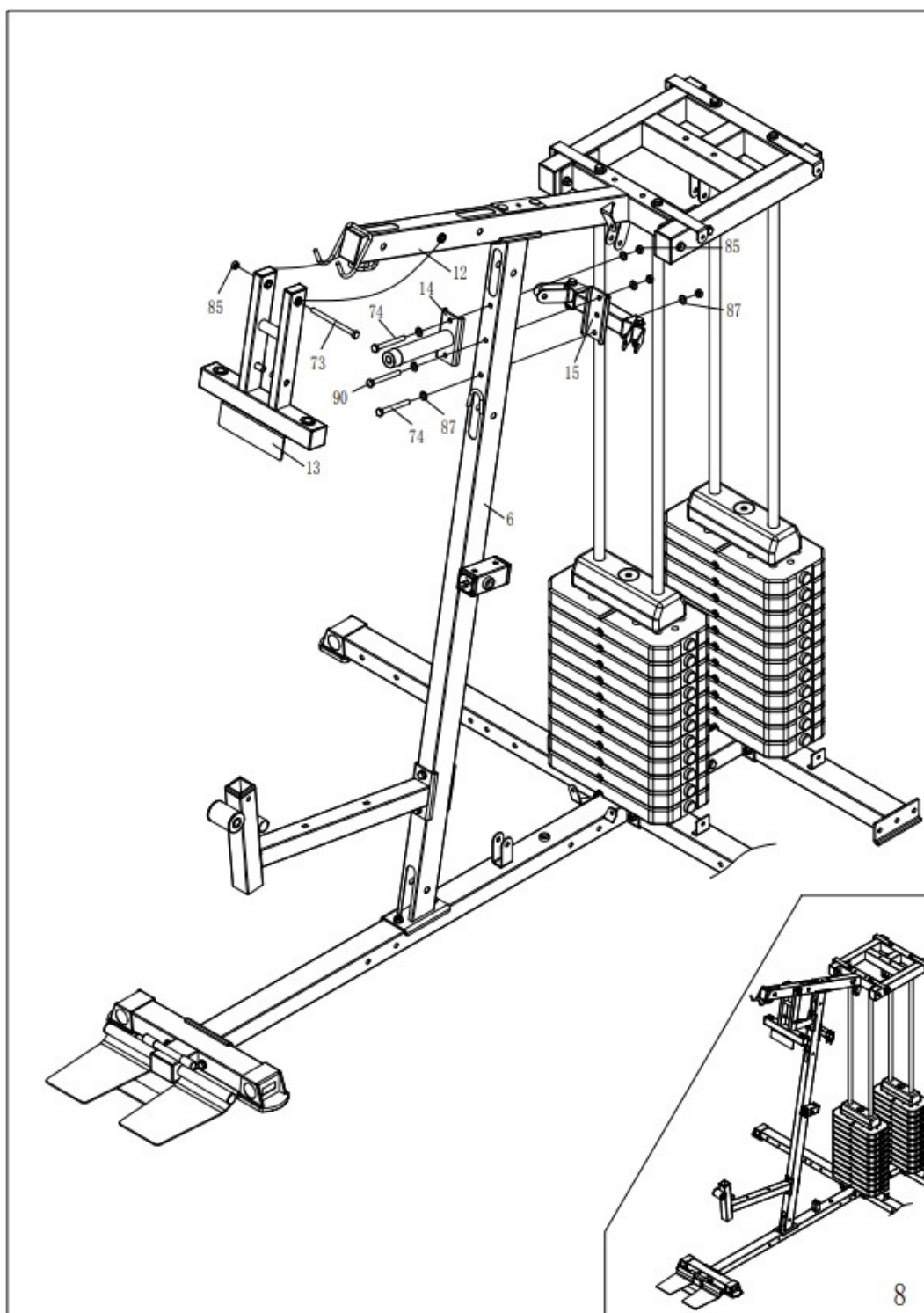
Krok 7 – moduł łączący stosy

1. Wyrównaj pręty prowadzące stos (5) z otworami modułu łączącego stosy (104), następnie skręć pręty używając śrub sześciokątnych M10*20 (77), podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) oraz mocowań osłon stosu (9).
2. Wyrównaj otwory rury poziomej podstawy górnej (12) z otworami modułu łączącego stosy (104) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*70 (108), podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85).



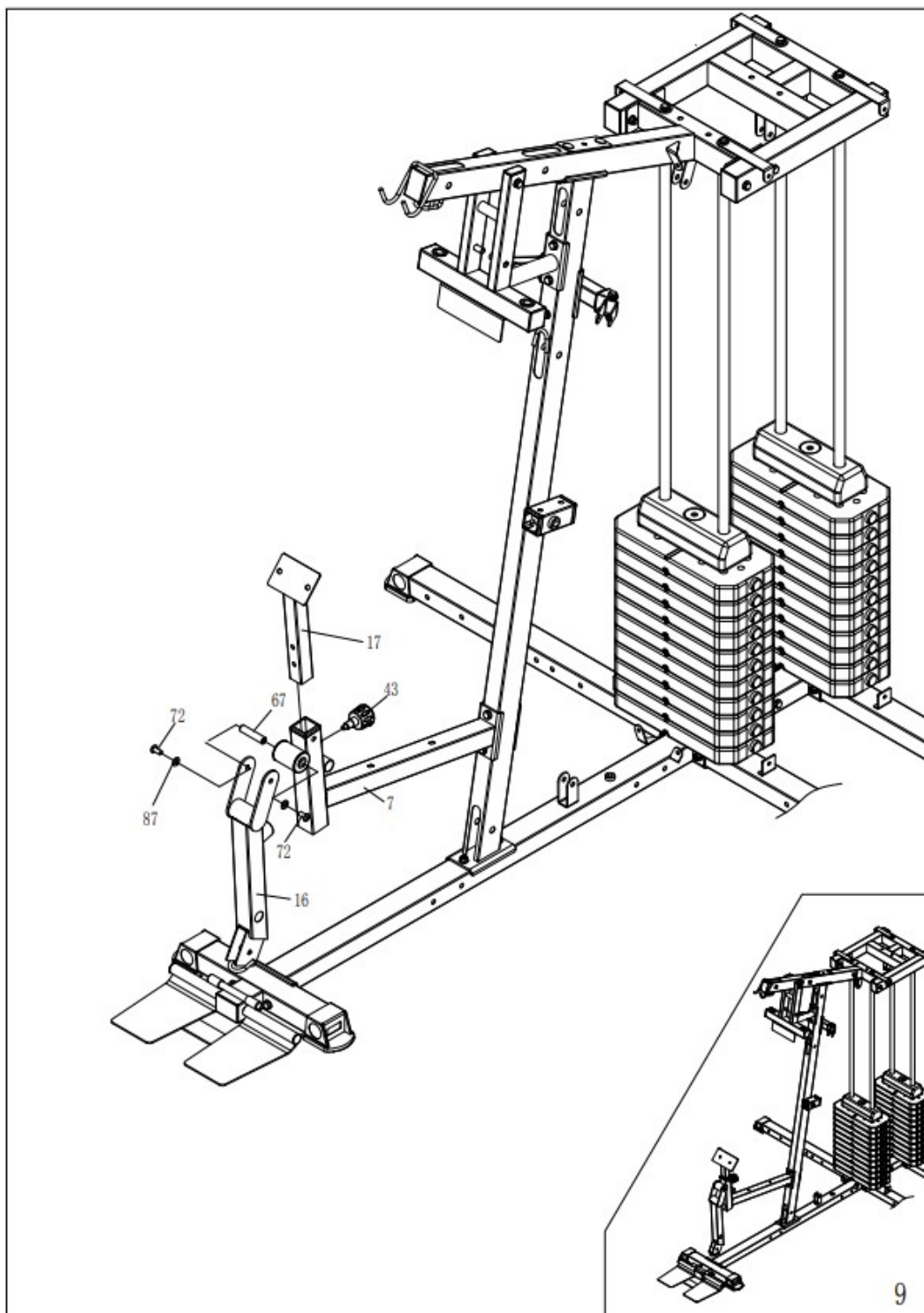
Krok 8 – moduły górne

3. Umieść rurę ograniczającą (14) na przedniej pochylonej rurze (6) oraz rurę łączącą z uchwytami w kształcie U (15) zgodnie z poniższym rysunkiem.
4. Użyj śrub sześciokątnych M10*95 (90), śrub sześciokątnych M10*90 (74) oraz płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek M10 (85), następnie skręć razem.
5. Zamontuj wspornik przedni (13) do rury poziomej podstawy górnej (12) w odpowiednich otworach w zgodnie z rysunkiem
6. Przymocuj je śrubami sześciokątnymi M10*135 (73) i nakrętkami M10 (85).



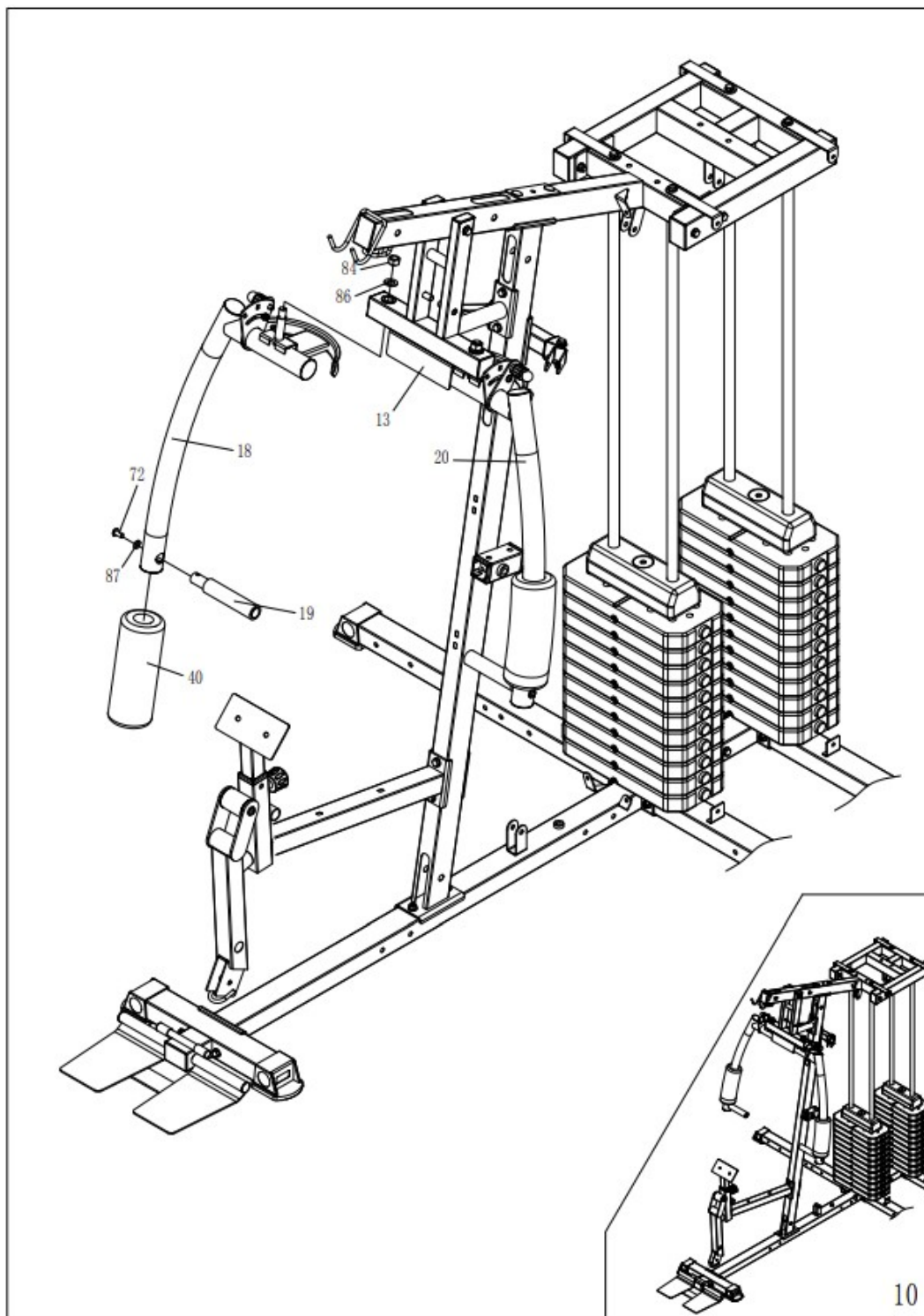
Krok 9 – moduły dolne

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 $\Phi 10$ (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).



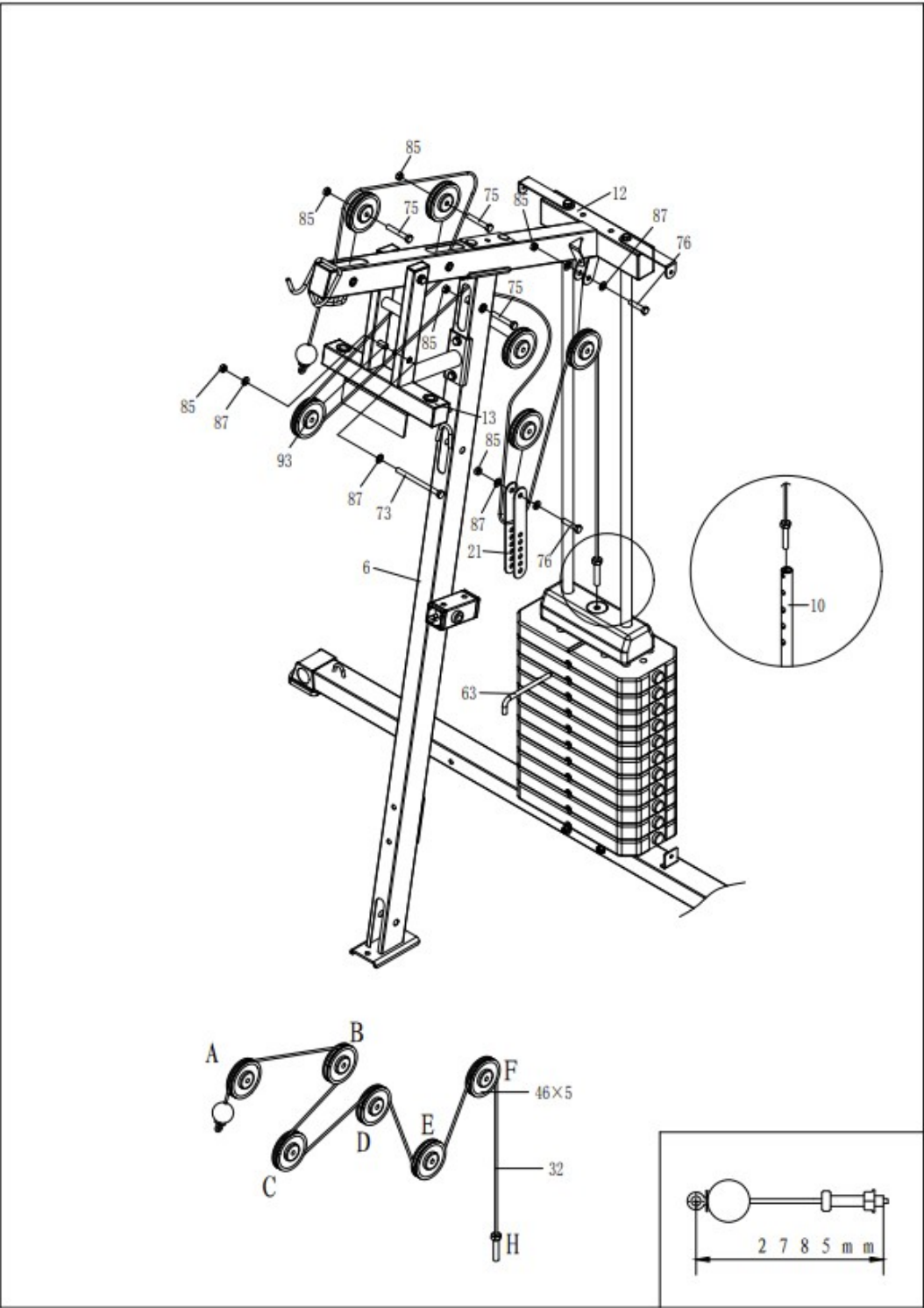
Krok 10 – wahacze motylków

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 $\Phi 16$ (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 $\Phi 10$ (87) i skręć.



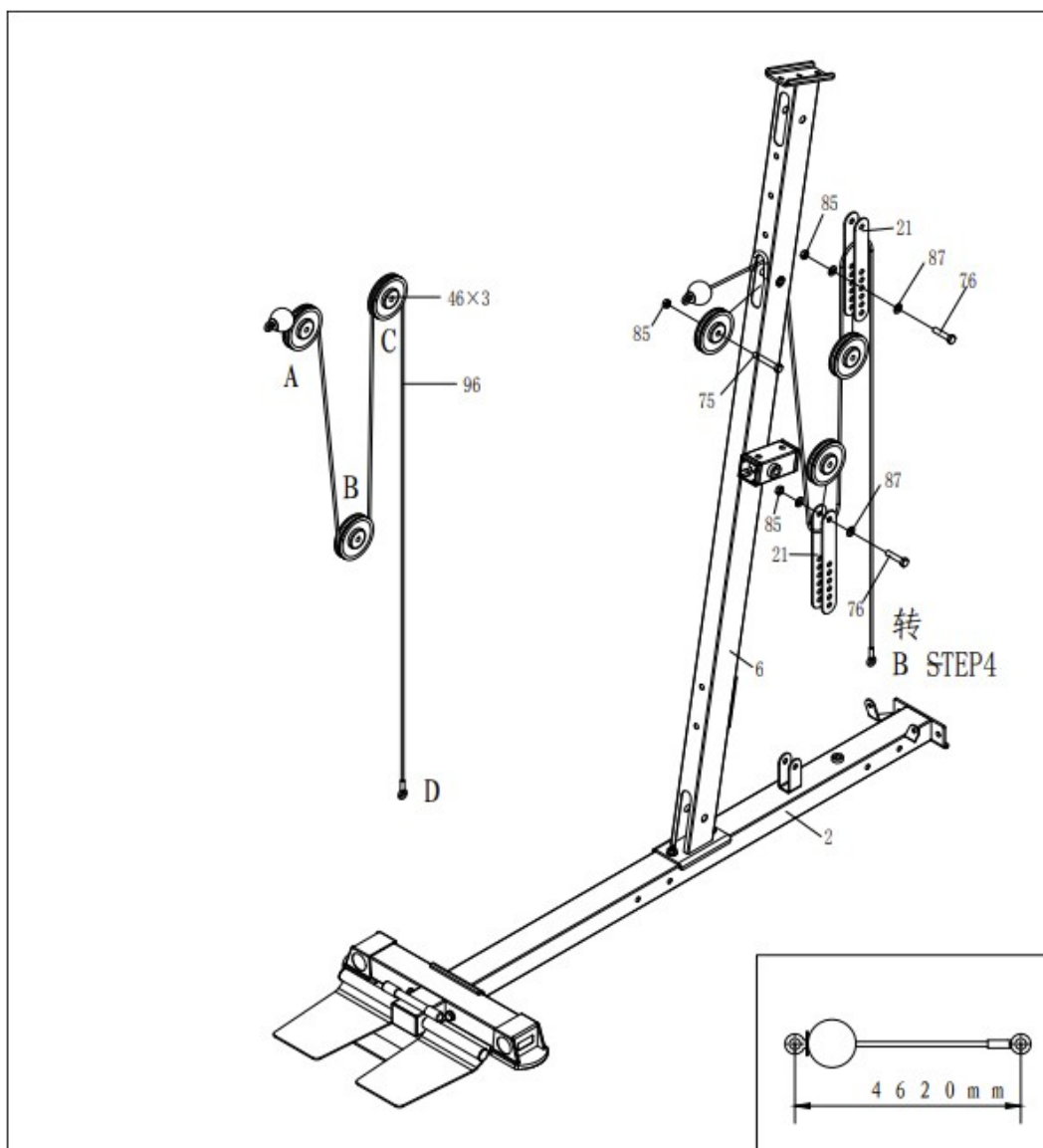
Krok 11 – linka wyciągu górnego

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 sześciokątą M10*135 (73), podkładki płaskie $\Phi 10$ (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 sześciokątą M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (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 sześciokątą M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (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).



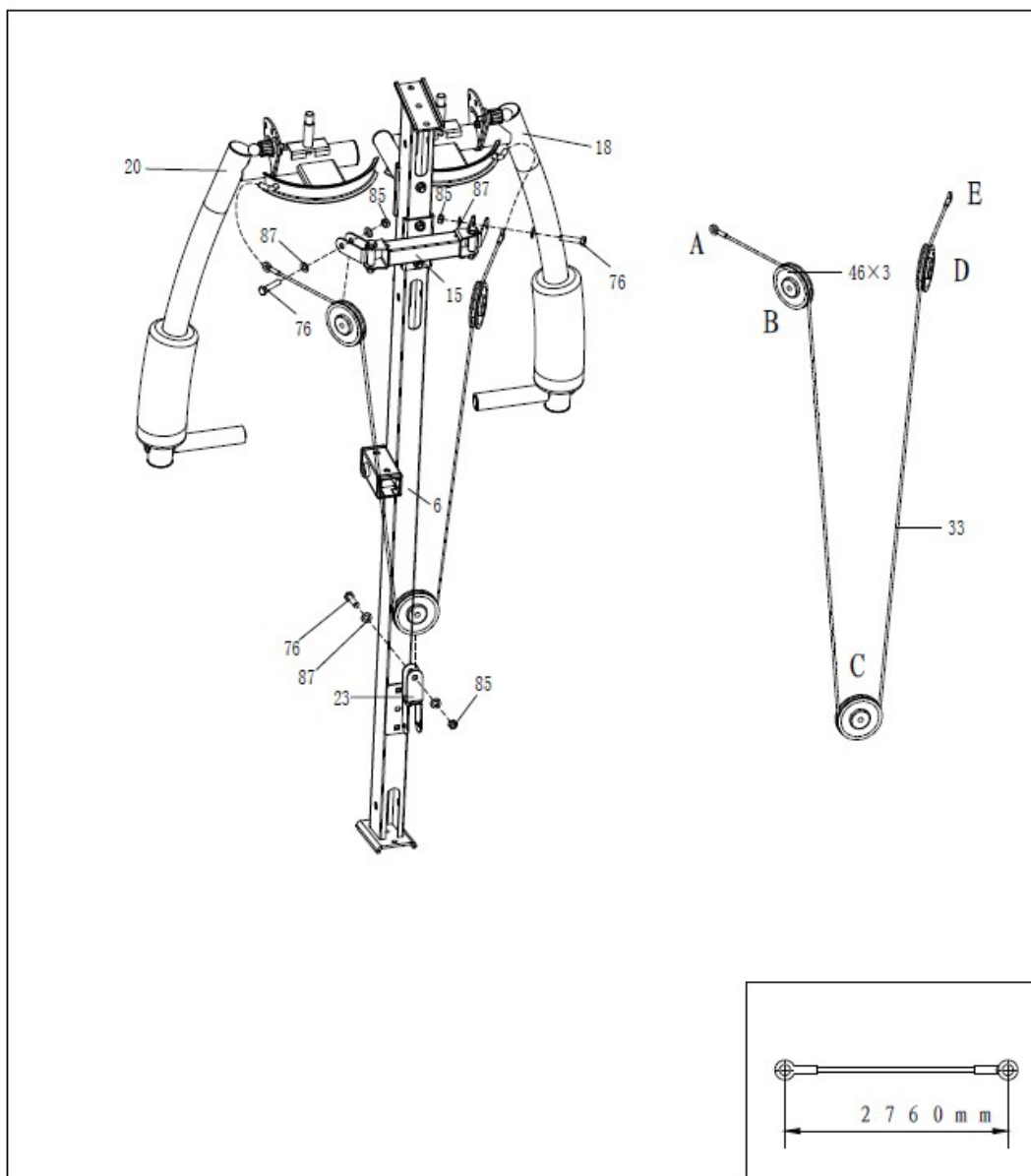
Krok 12 – linka wyciągu środkowego

1. Przełóż stalową linkę (96) 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 $\Phi 10$ (87), łączniki rolek (21), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
5. Zamontuj rolkę z literą B na łącznikach rolek (21).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), łączniki rolek (21), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
7. Zamontuj rolkę z literą C na łącznikach rolek (21).
8. Na koniec zapoznaj się z krokiem 4 w załączniku B i zainstaluj linkę stacji do nóg (96).



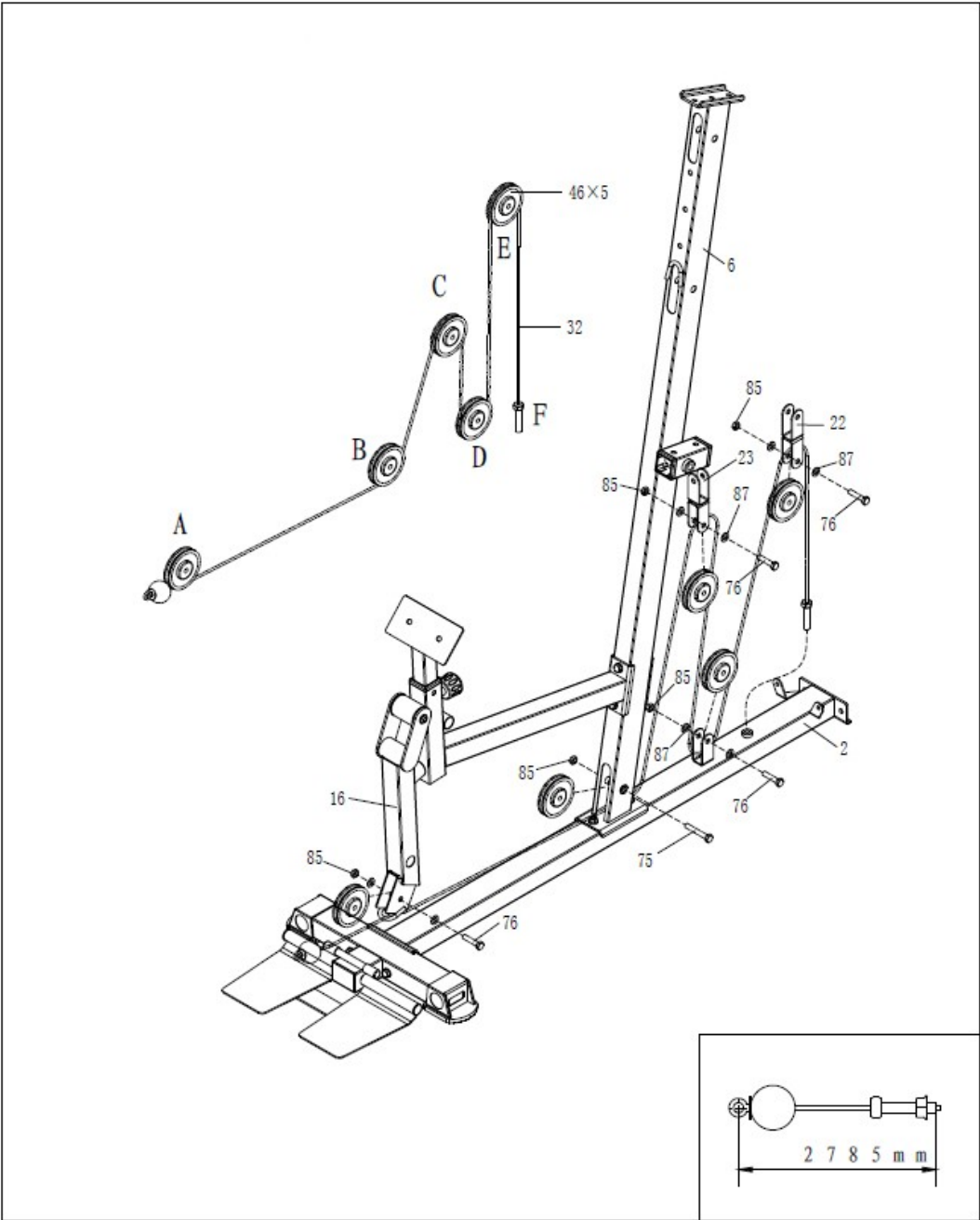
Krok 13 – linka wahacza

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 $\Phi 10$ (87), rolki (46) i nakrętki M10 (85).
4. Zamontuj rolki z literami B i D do rury łączącej z uchwytem w kształcie U (15).
5. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), płaskie podkładki $\Phi 10$ (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
6. Zamontuj rolkę z literą C na obrotowym łączniku w kształcie U (23).



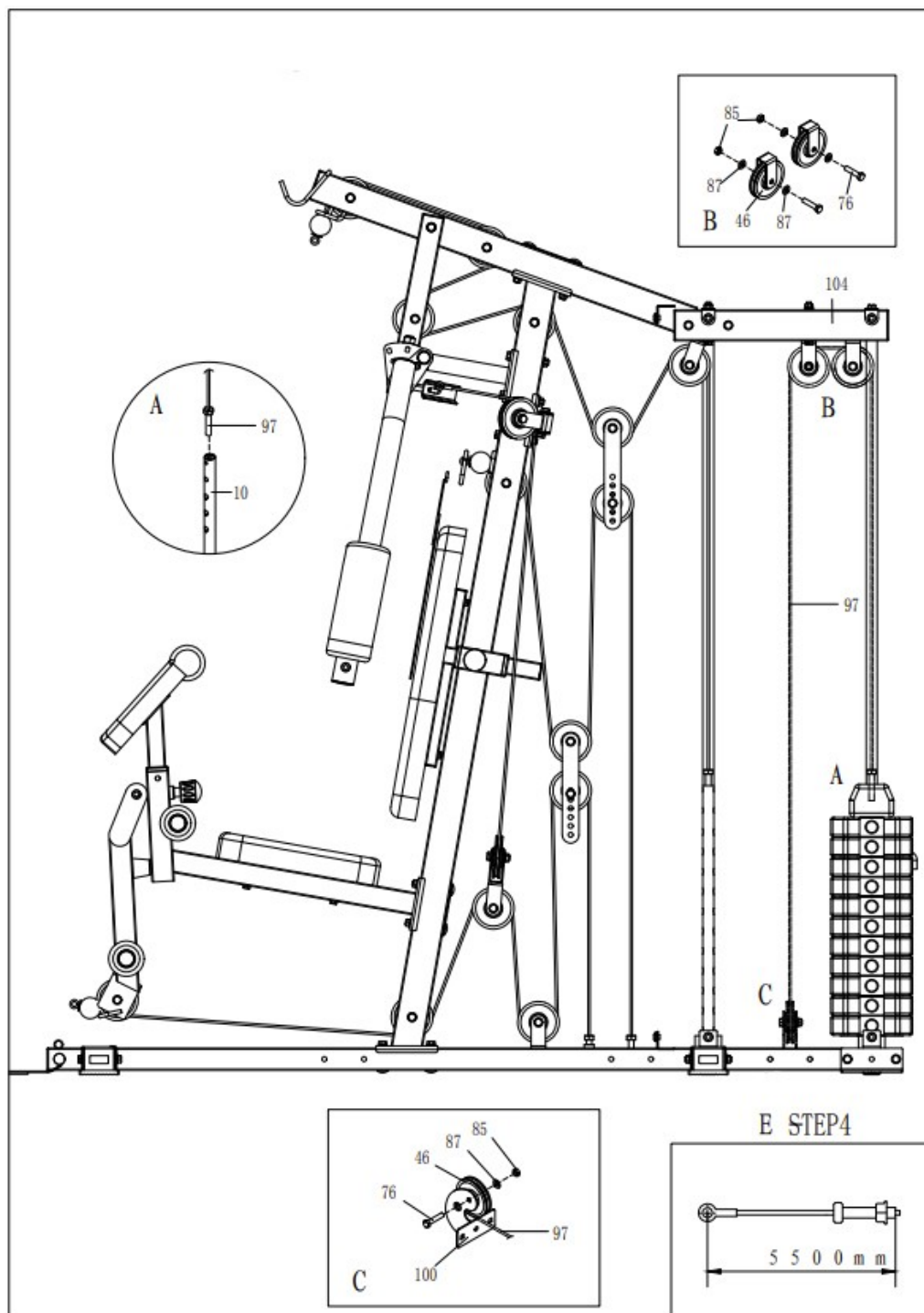
Krok 14 – linka wyciągu dolnego

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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
11. Zamontuj rolkę z literą E na łącznikach rolek (21).
12. Na koniec zamontuj tak, jak pokazano na rysunku koniec stalowej linki oznaczony literą F (32) do łącznika podstawy dolnej (2).



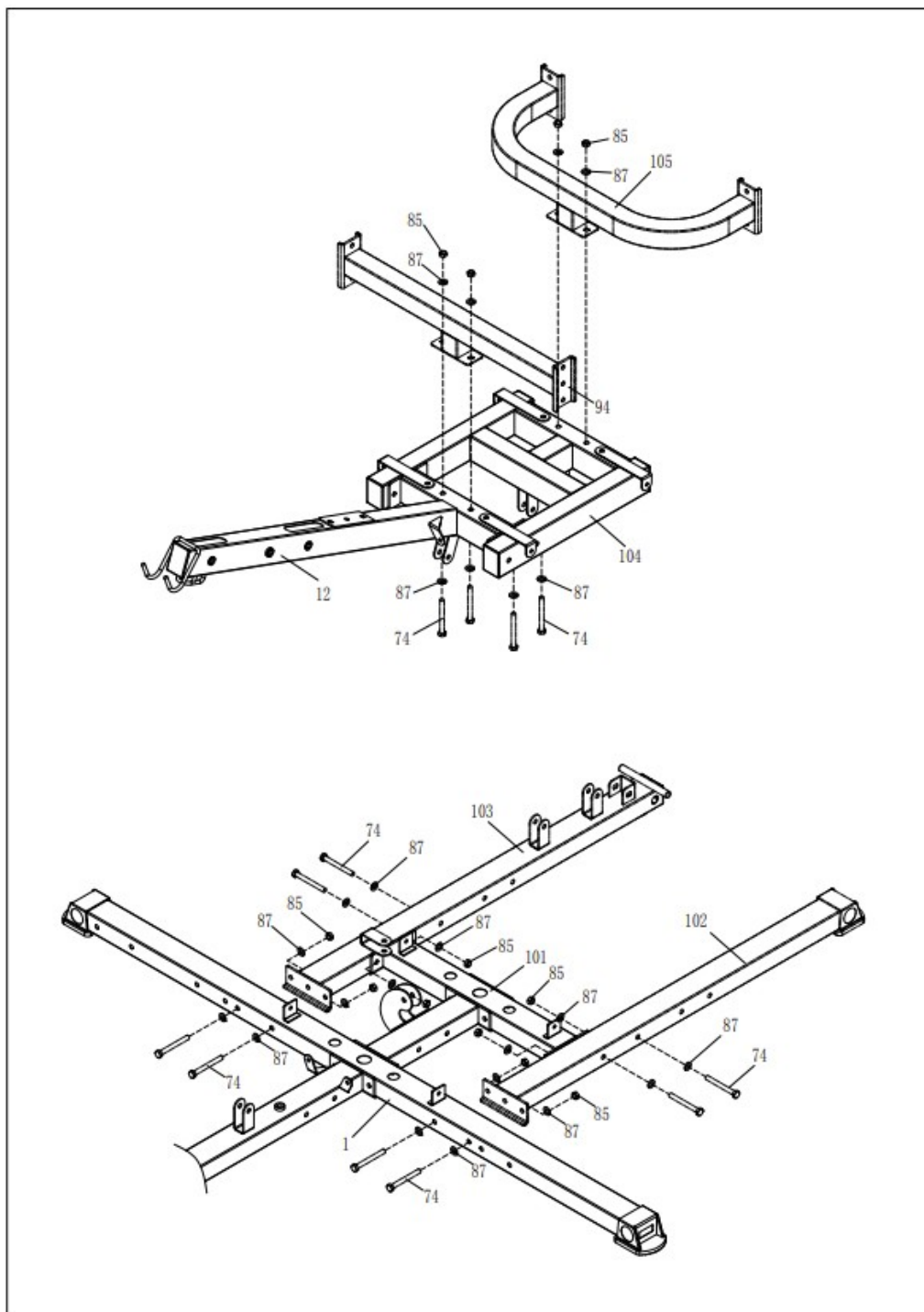
Krok 15 – linka atlasu linkowego

1. Weź stalową linkę (97) i zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunkach. Na początku zamontuj końcówkę linki do pręta regulacyjnego obciążenia stosu (10) i zablokuj zabezpieczeniem obciążenia stosu (63).
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolek z literą B, przygotuj śruby sześciokątne M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), rolki (46) i nakrętki M10 (85). Skręć wszystko i zamontuj do modułu łączącego stosy (104).
3. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), rolki (46) i nakrętkę M10 (85). Skręć wszystko i zamontuj do mocowania bocznej rolki (100), tak jak pokazano w kroku 4 załącznika E.



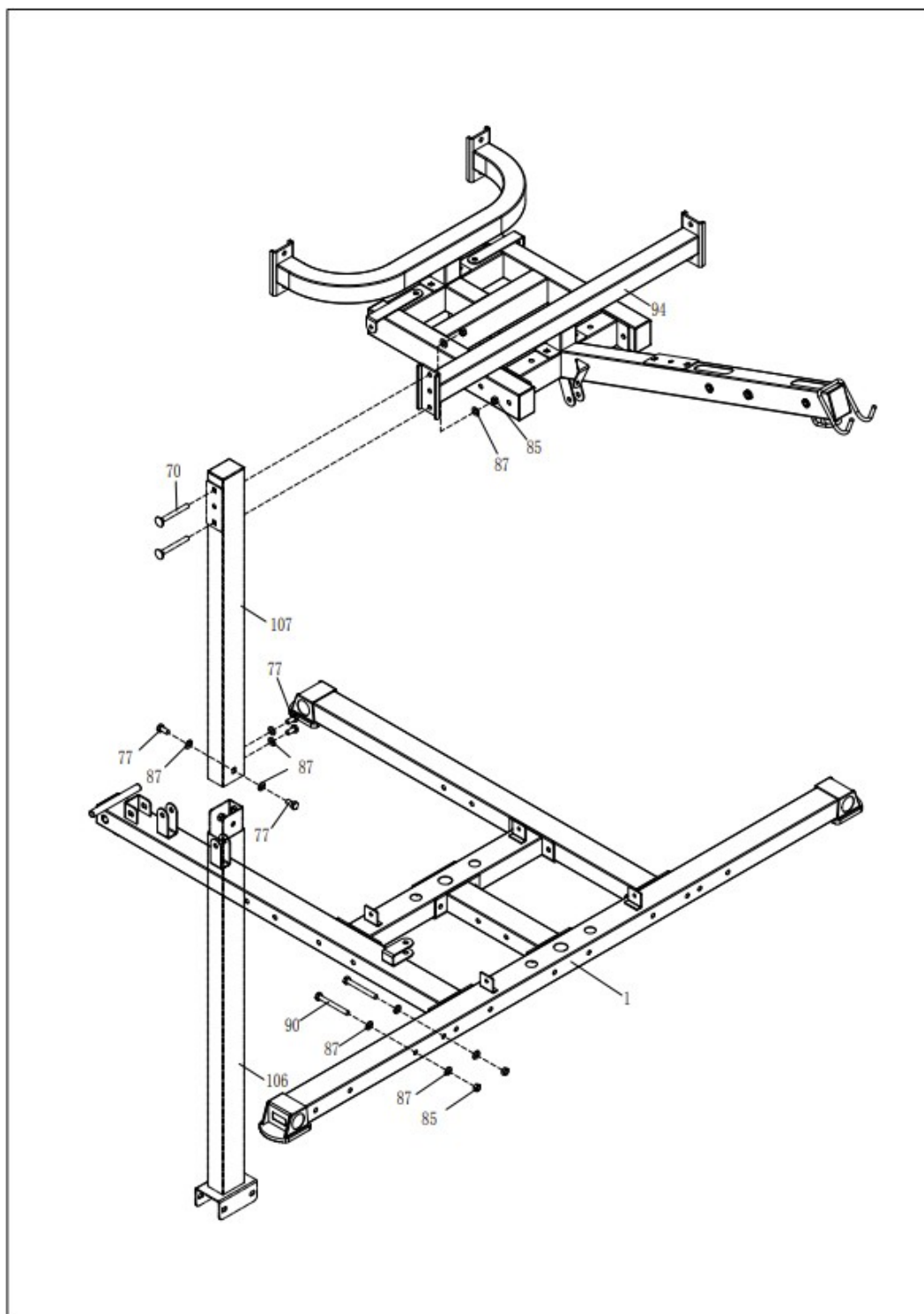
Krok 16 – łączniki stacji

1. Do podstawy dolnej pierwszego stosu (1) przyłóż podstawę dolną drugiego stosu (101), podstawę dolną stacji przysiadów (102) oraz podstawę dolną atlasu linkowego (103) tak jak pokazano na poniższym rysunku. Następnie użyj śrub sześciokątnych M10*90 (74), podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85).
2. Weź rurę łączącą stacje dodatkowe (94) i przymocuj ją do rury poziomej podstawy górnej (12), następnie weź rurę łączącą stacje dodatkowe (105) i zamocuj ją do modułu łączącego stację (104) tak jak pokazano na rysunku.
3. Skręć wszystko przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (74), podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85).



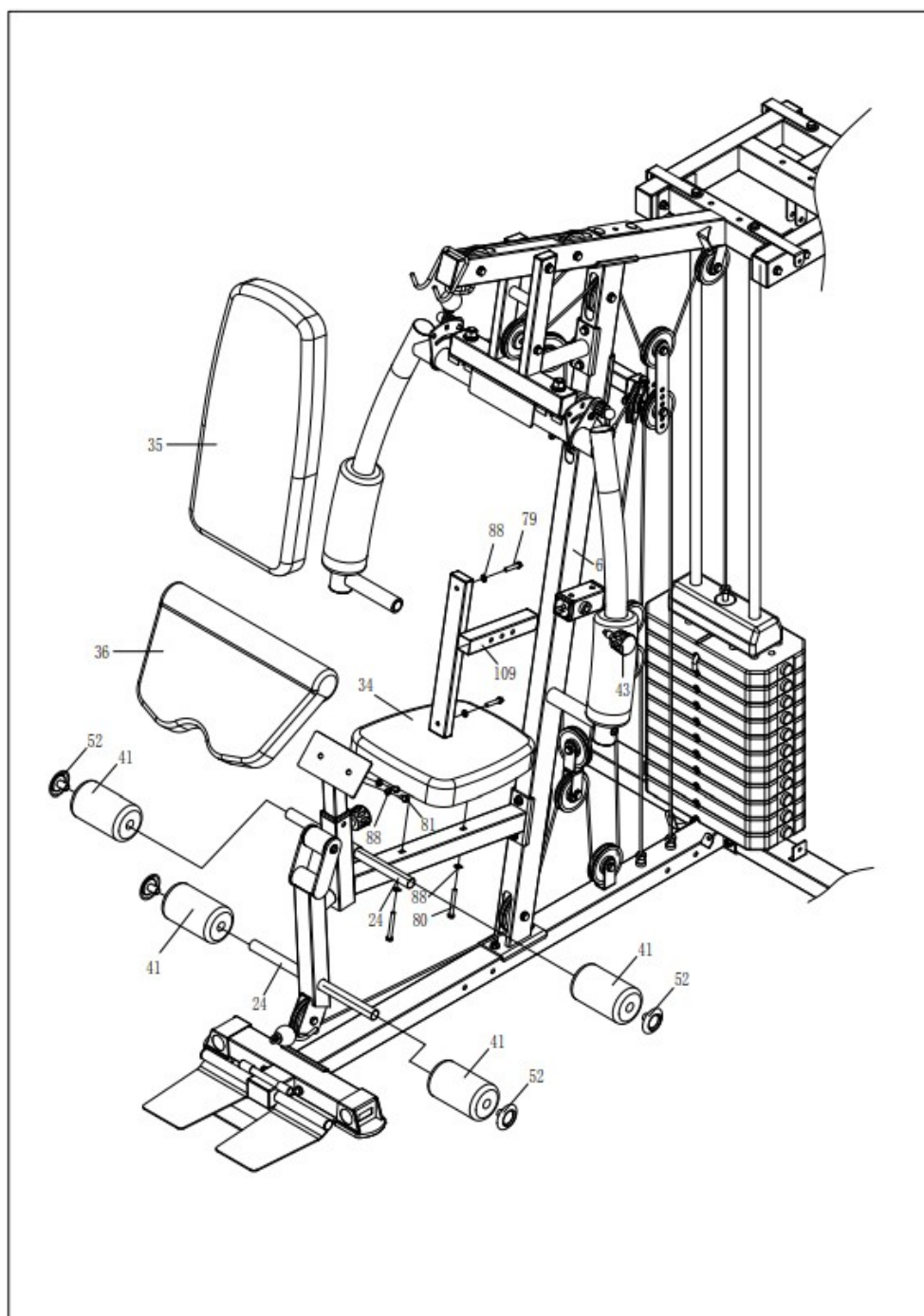
Krok 17 – wspornik stacji

1. Weź dolną rurę nośną stacji (106) i przymocuj ją do podstawy dolnej pierwszego stosu (1) tak jak pokazano na poniższym rysunku. Skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (90), podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85).
2. Włóż górną rurę nośną stacji (107) na dolną rurę nośną stacji (106) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (77) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (87).
3. Przyłóż koniec rury łączącej stacje dodatkowe (94) do górnej rury nośnej stacji (107) i skręć przy pomocy śrub kwadratowych M10*90 (70), podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85).



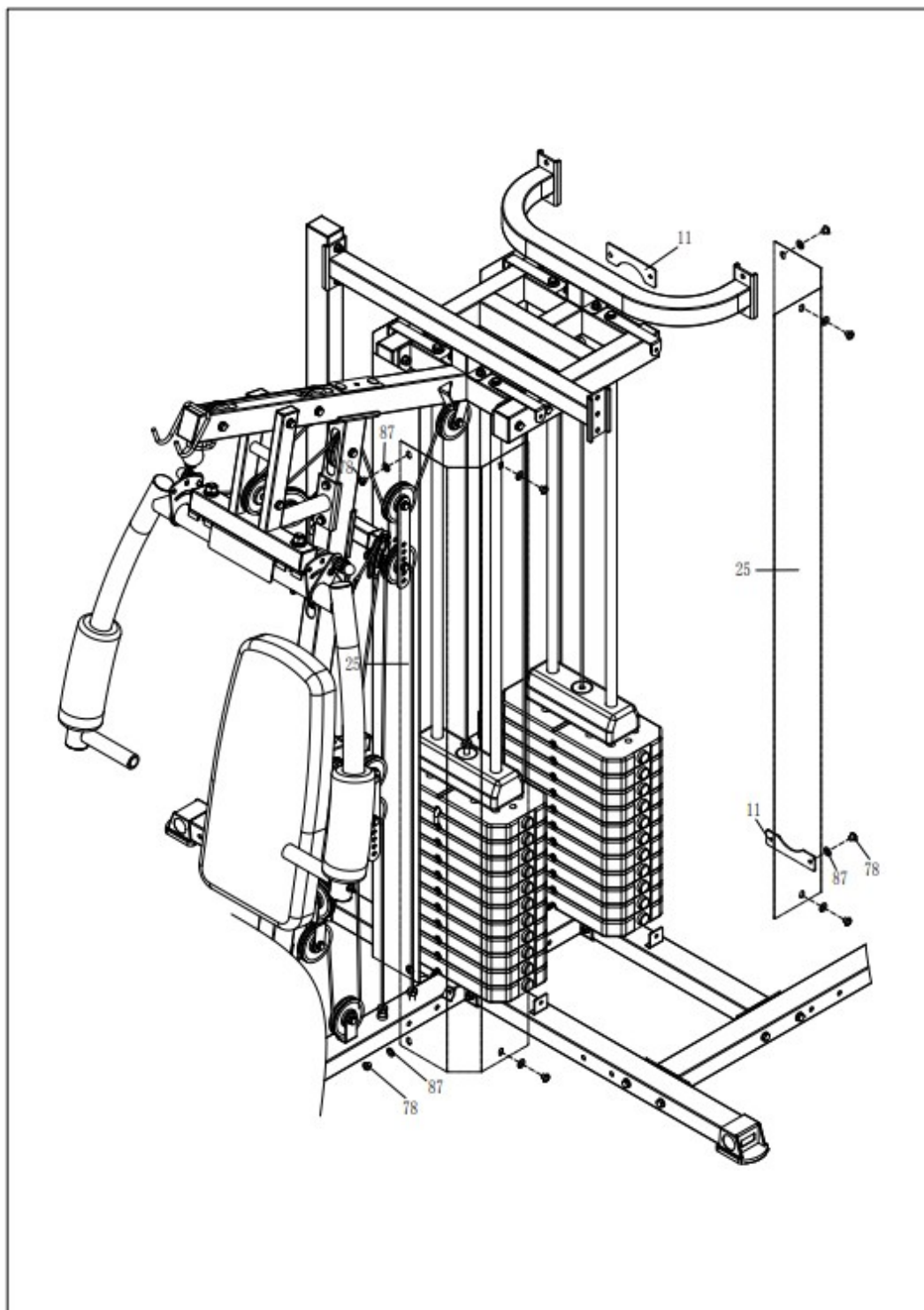
Krok 18 – ławka, modlitewnik i gąbki ochronne

4. Przygotuj oparcie (35) i przymocuj je zgodnie z poniższym rysunkiem do rury mocującej oparcie (109) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*40 (79) i podkładek płaskich $\Phi 8$ (88). Następnie włóż rurę mocującą oparcie (93) w odpowiednie miejsce przedniej pochylonej rury (6) i zabezpiecz przy pomocy pokrętła z kołkiem sprężynowym (43).
5. Weź siedzisko (34), użyj śrub sześciokątnych M8*65 (80) wraz z podkładkami płaskimi $\Phi 8$ (88) i przymocuj je zgodnie z poniższym obrazkiem.
6. Weź modlitewnik (36), użyj śrub sześciokątnych M8*15 (81) i płaskich podkładek $\Phi 8$ (88). Następnie zmontuj zgodnie z poniższym rysunkiem.
7. 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).



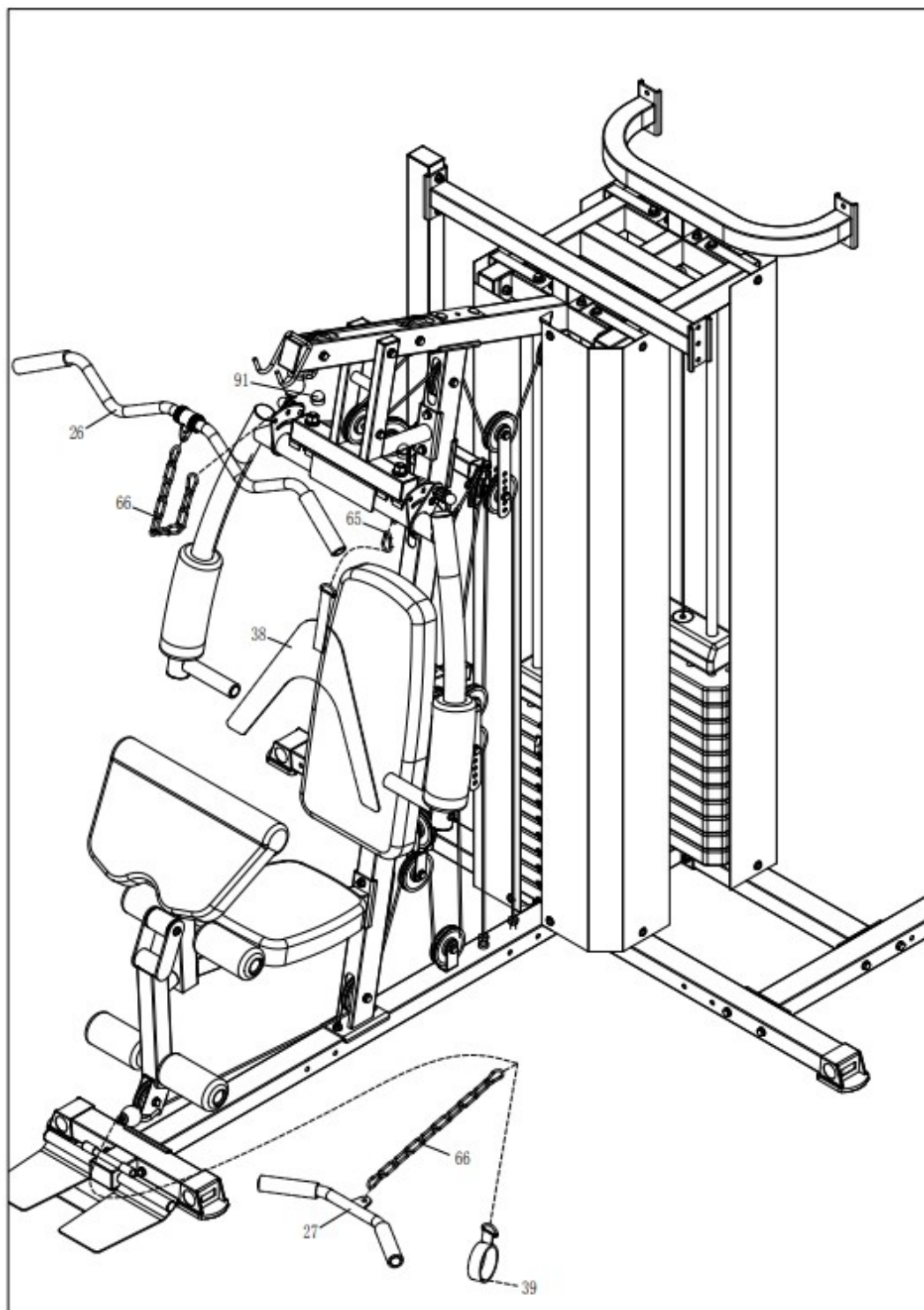
Krok 19 – osłony stosu

1. 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 $\Phi 10$ (87).



Krok 20 – drążki wyciągów

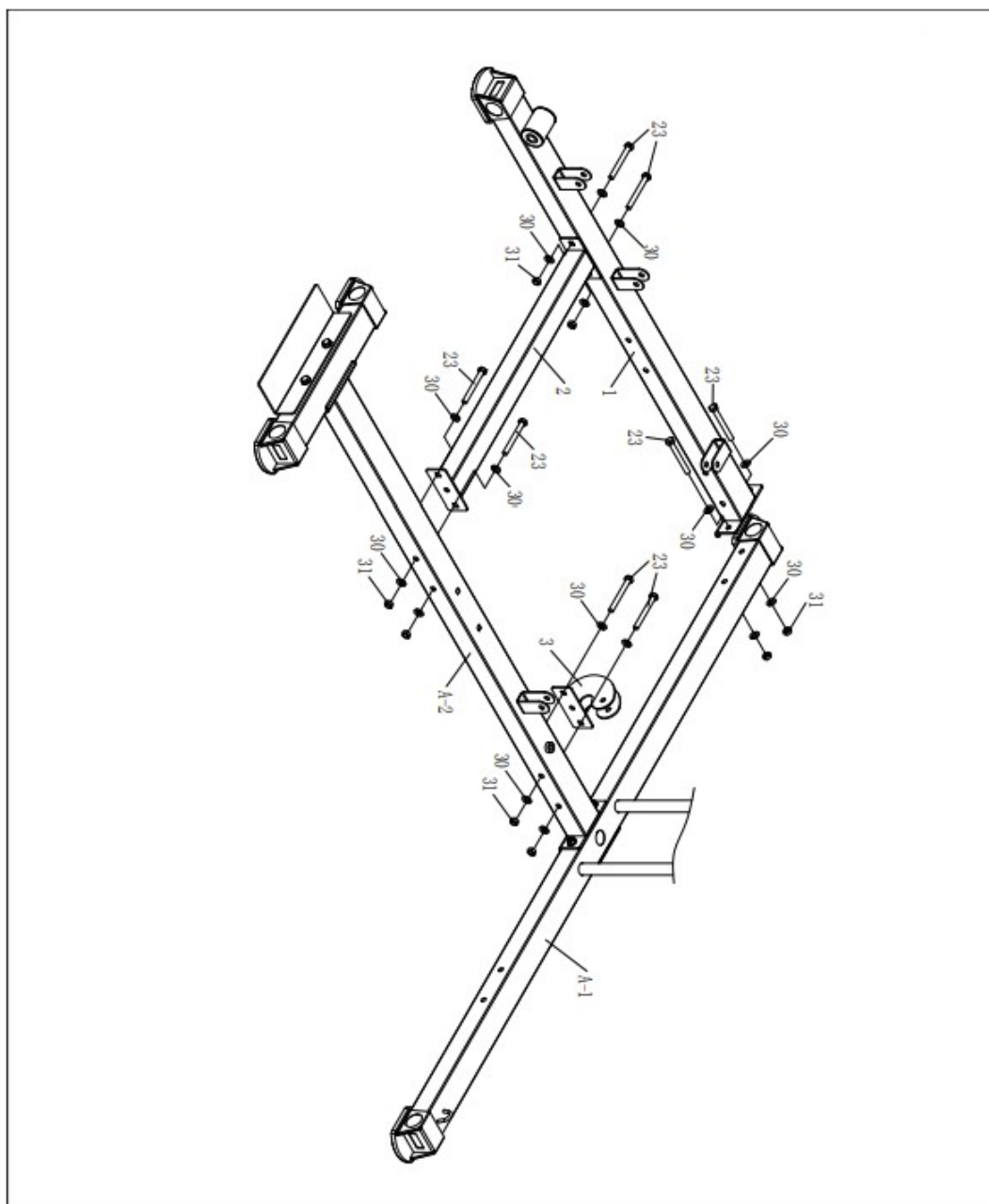
1. Zawieś drążek wyciągu górnego (26) przy pomocy łańcucha wyciągu (66).
2. Zawieś rączki z taśmą (38) przy pomocy klamry taśmy (65) tak jak pokazano na poniższym rysunku.
3. Zamontuj drążek wyciągu dolnego (27), osłony nakrętek (91) oraz opaskę wyciągu dolnego (39).
4. Po zakończeniu montażu sprawdź,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



Instrukcja montażu B

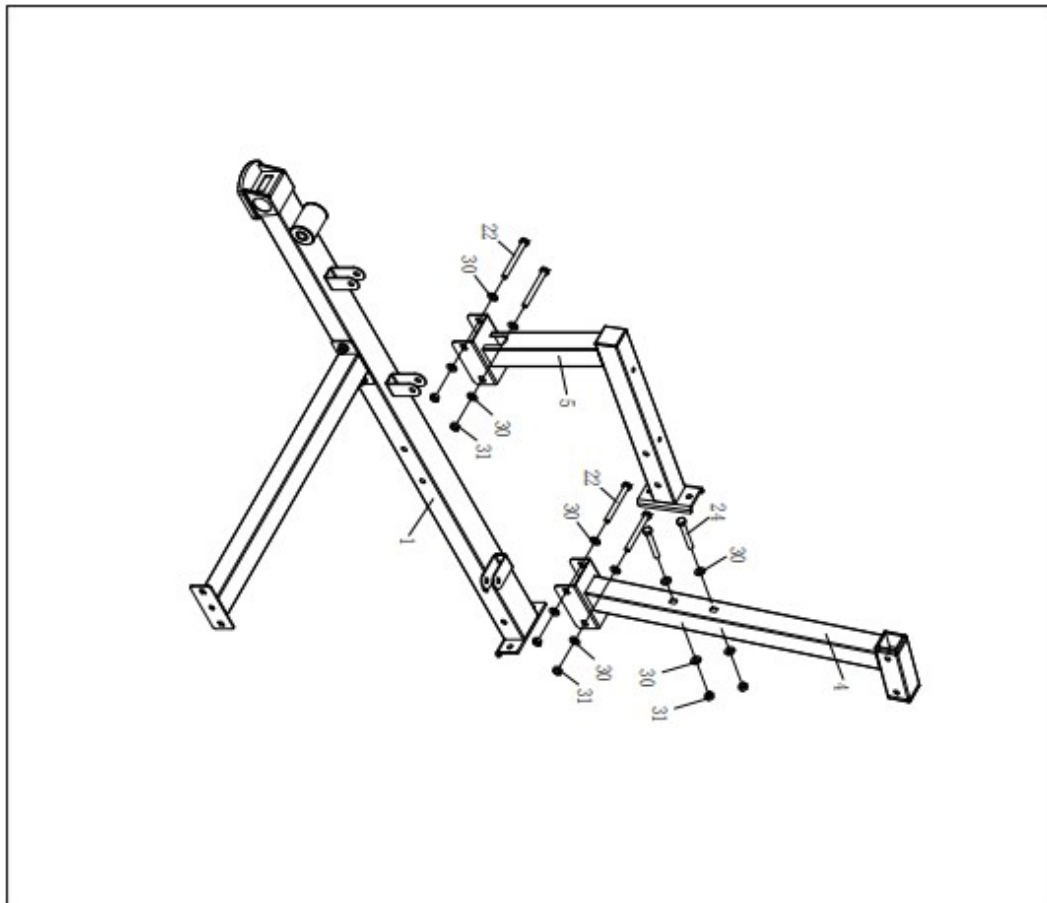
Krok 1 – podstawa ramy stacji do nóg

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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (30) oraz nakrętkami M10 (31).



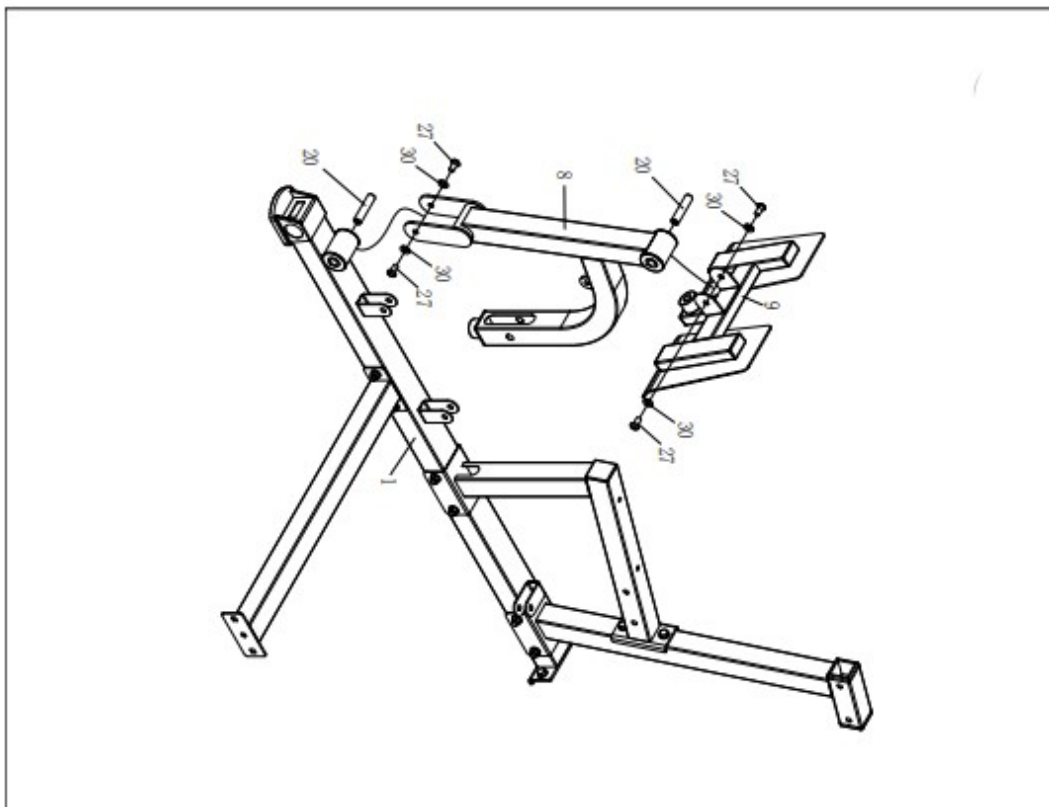
Krok 2 – środkowa część ramy

1. Włóż rurę oparcia (4) na rurę podstawy dolnej (1) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (22), podkładek płaskich $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31).



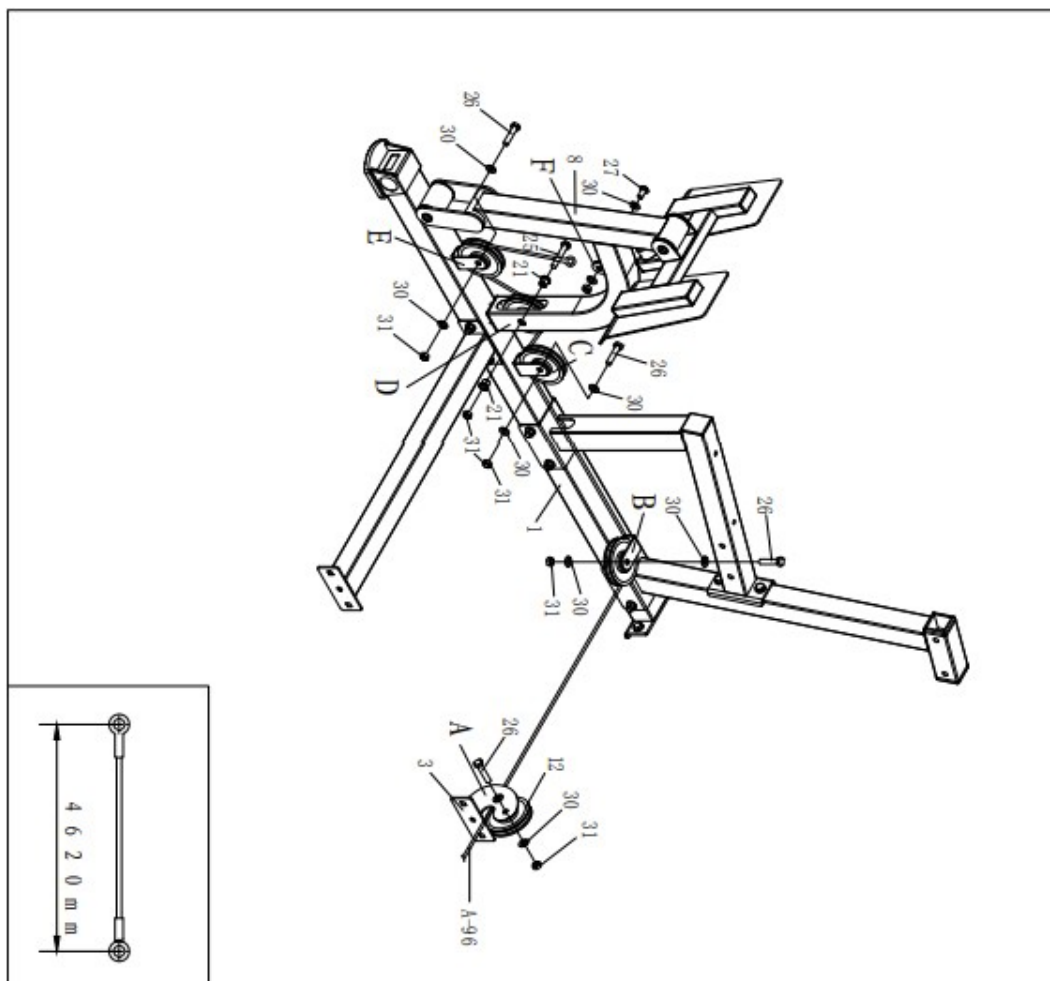
Krok 3 – pedały stacji

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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (30).



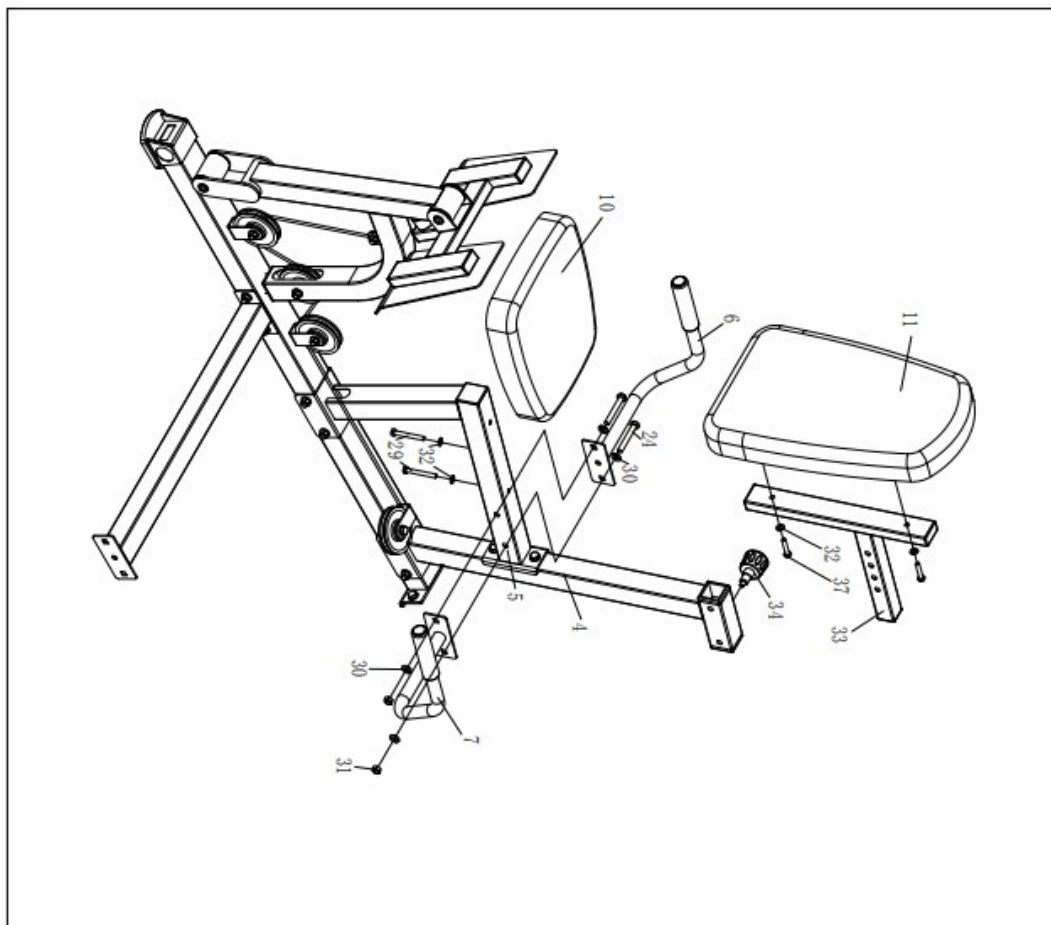
Krok 4 – linka stacji

1. Weź końcówkę linki do podnoszenia nóg (A-96) 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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (30) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim miejscu rury do podnoszenia (8).



Krok 5 – siedzisko, rączki i oparcie

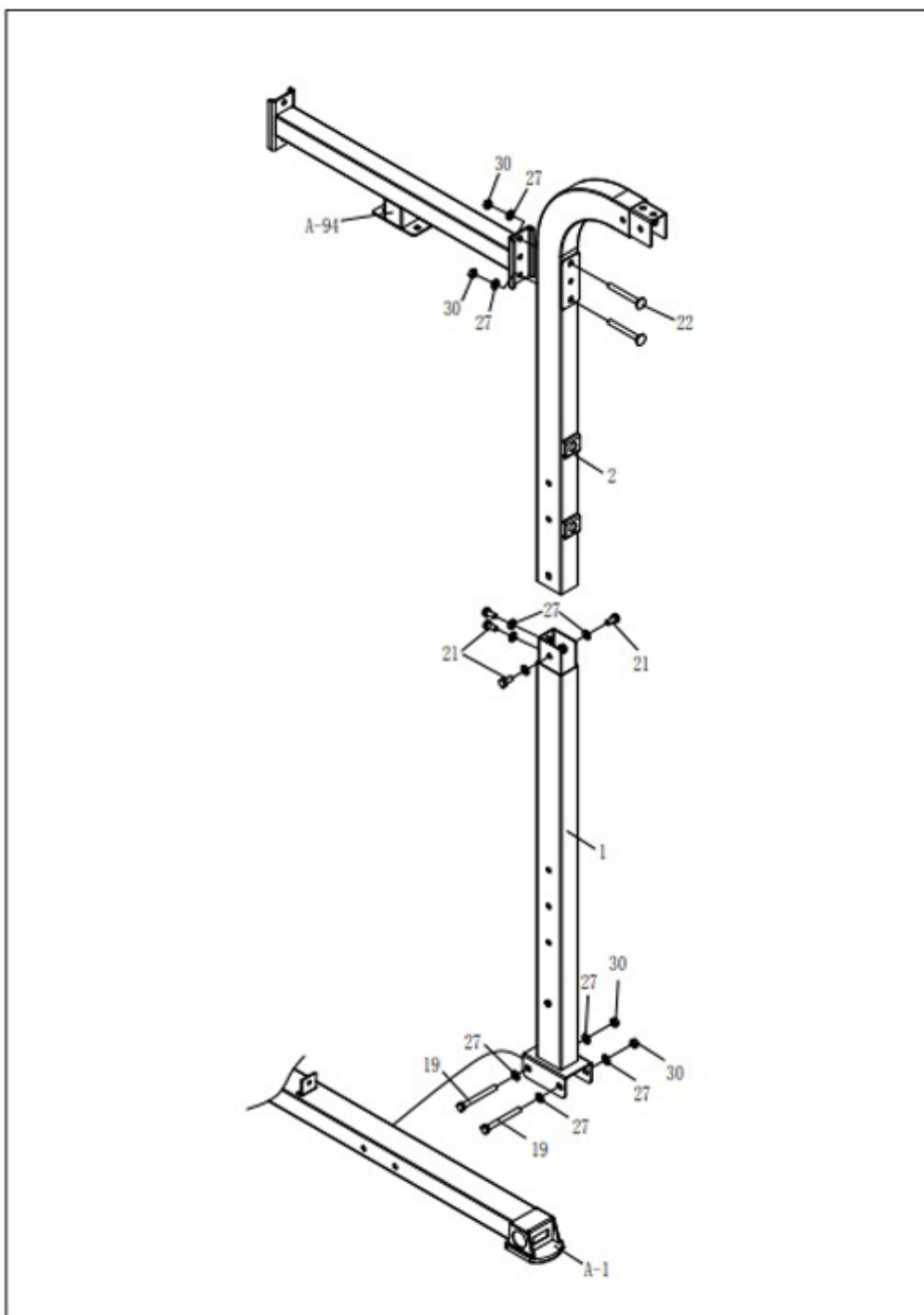
1. Weź rury podłokietników (6, 7) i skręć do boków rury siedziska zgodnie z poniższym rysunkiem przy użyciu śrub sześciokątnych M10*70 (24), podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31).
2. Weź siedzisko (10) i zamontuj je przy pomocy śrub sześciokątnych M8*65 (29) oraz podkładek płaskich $\Phi 8$ (32).
3. Weź oparcie (11) i zamontuj je na regulowanym wsporniku oparcia (33) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*40 (37) podkładek płaskich $\Phi 8$ (32).
4. Następnie wsuń wspornik regulowany oparcia (33) i zablokuj go w rurze oparcia (4) przy pomocy pokrętła elastycznego (34).



Instrukcja montażu C

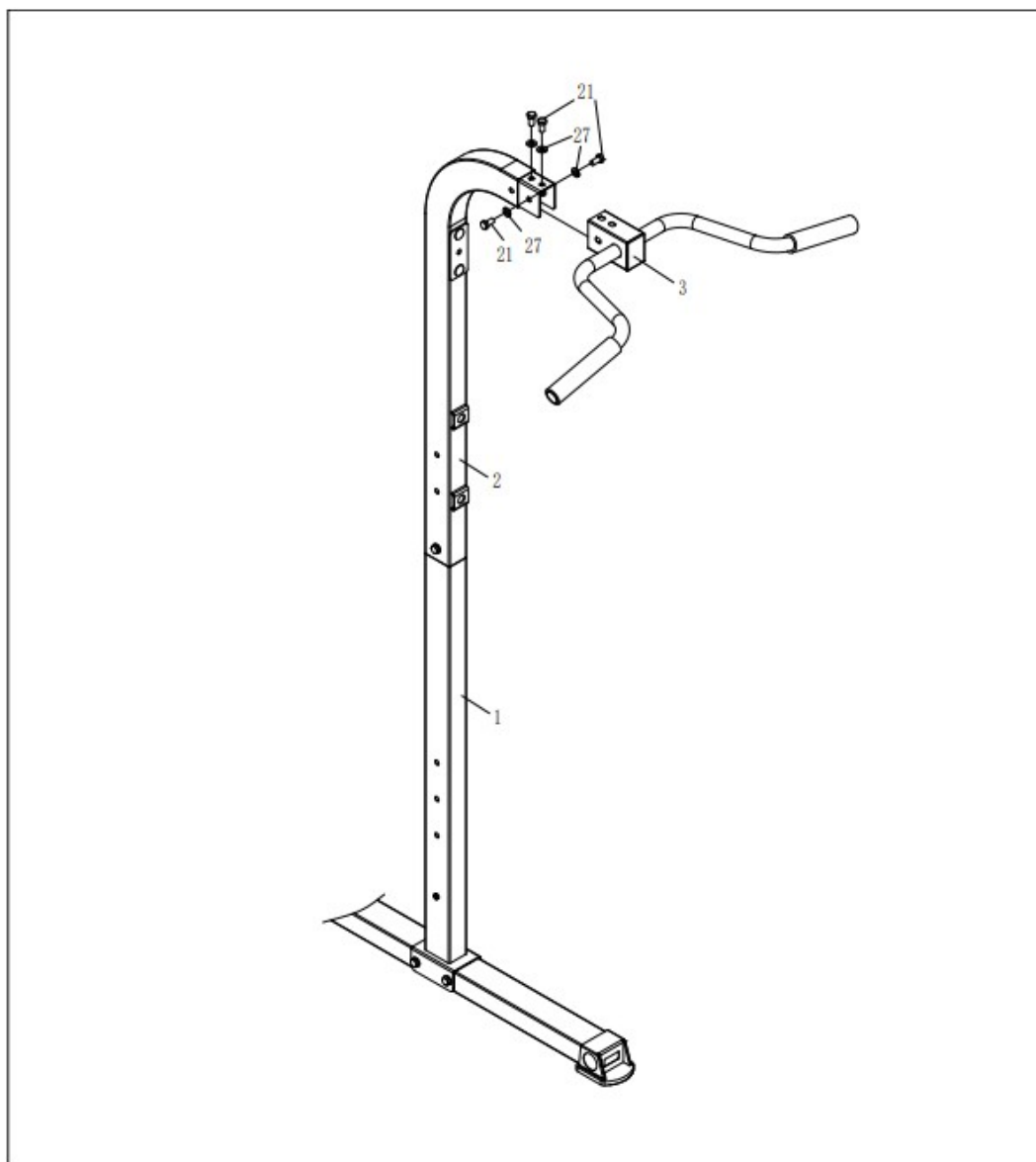
Krok 1 – podstawa poręczy

1. Umieść rurę nośną pionową dolną (1) na głównej podstawie dolnej tylnej (A-1) tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (19), podkładek płaskich $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (27).
3. Wyrównaj otwory górnej rury nośnej (2) z rurą łączącą stację poręczy (A-94) tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śrub kwadratowych M10*90 (22), podkładek płaskich $\Phi 10$ (27) oraz nakrętek M10 (30).



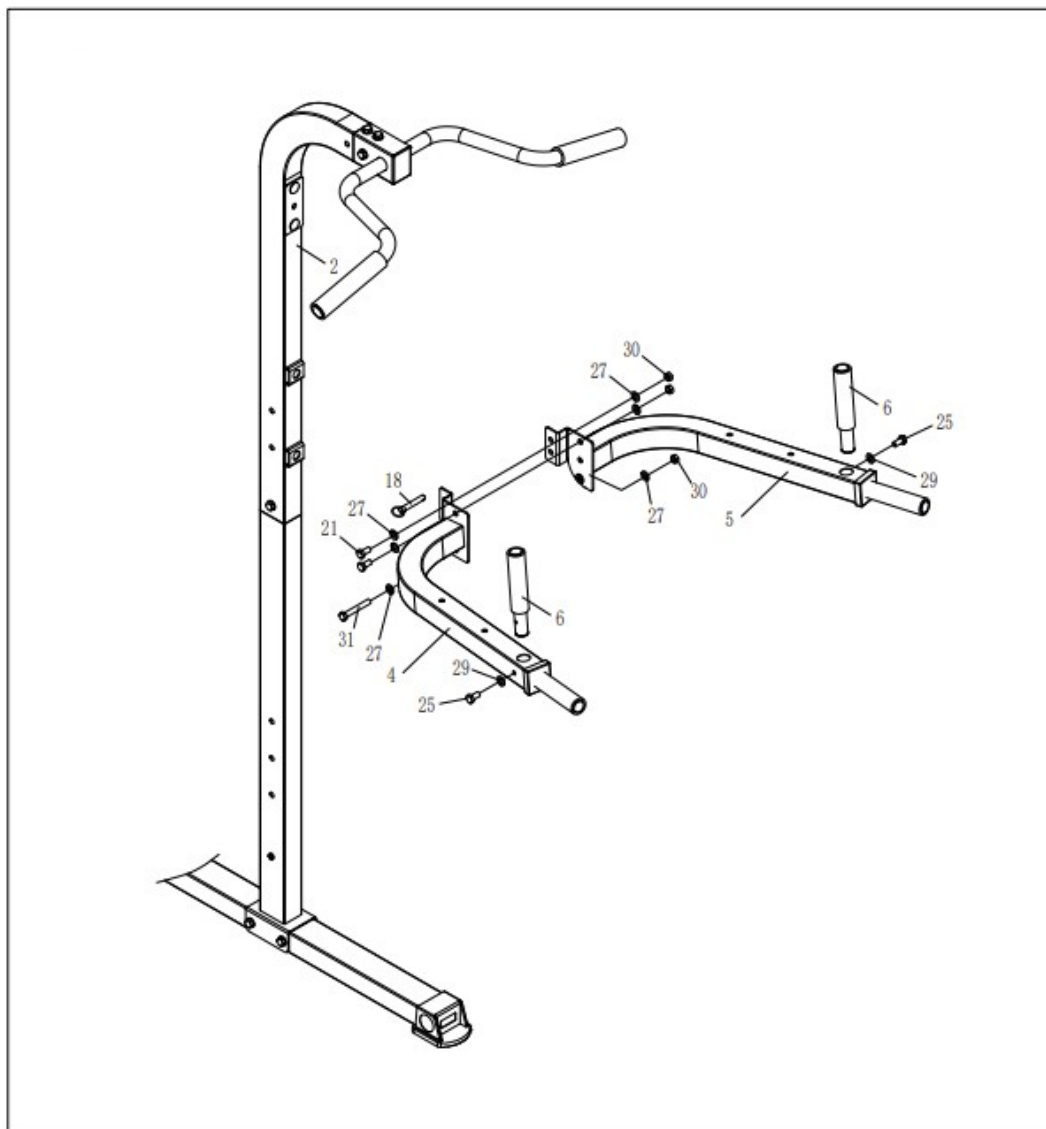
Krok 2 – drążek do podciągania

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 $\Phi 10$ (27).



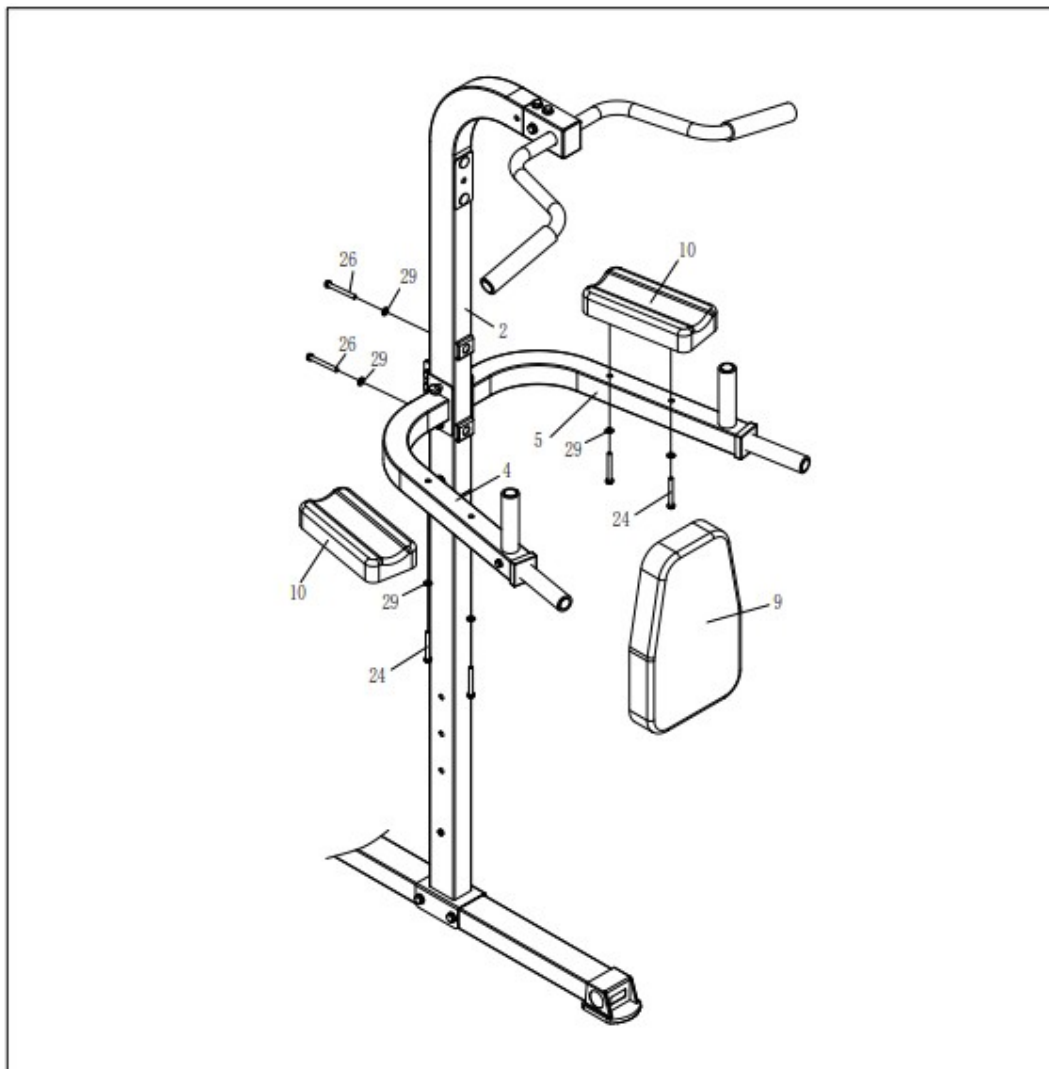
Krok 3 – ramiona poręczy

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 $\Phi 10$ (27) oraz nakrętek M10 (30).
2. Na końcu wsuń szpilkę zabezpieczającą aby zablokować poręcz (18).
3. Zamontuj rączki pionowe poręczy (6) do rur poręczy (4, 5) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*25 (25) oraz podkładek płaskich $\Phi 8$ (29).



Krok 4 – oparcie i podłokietniki

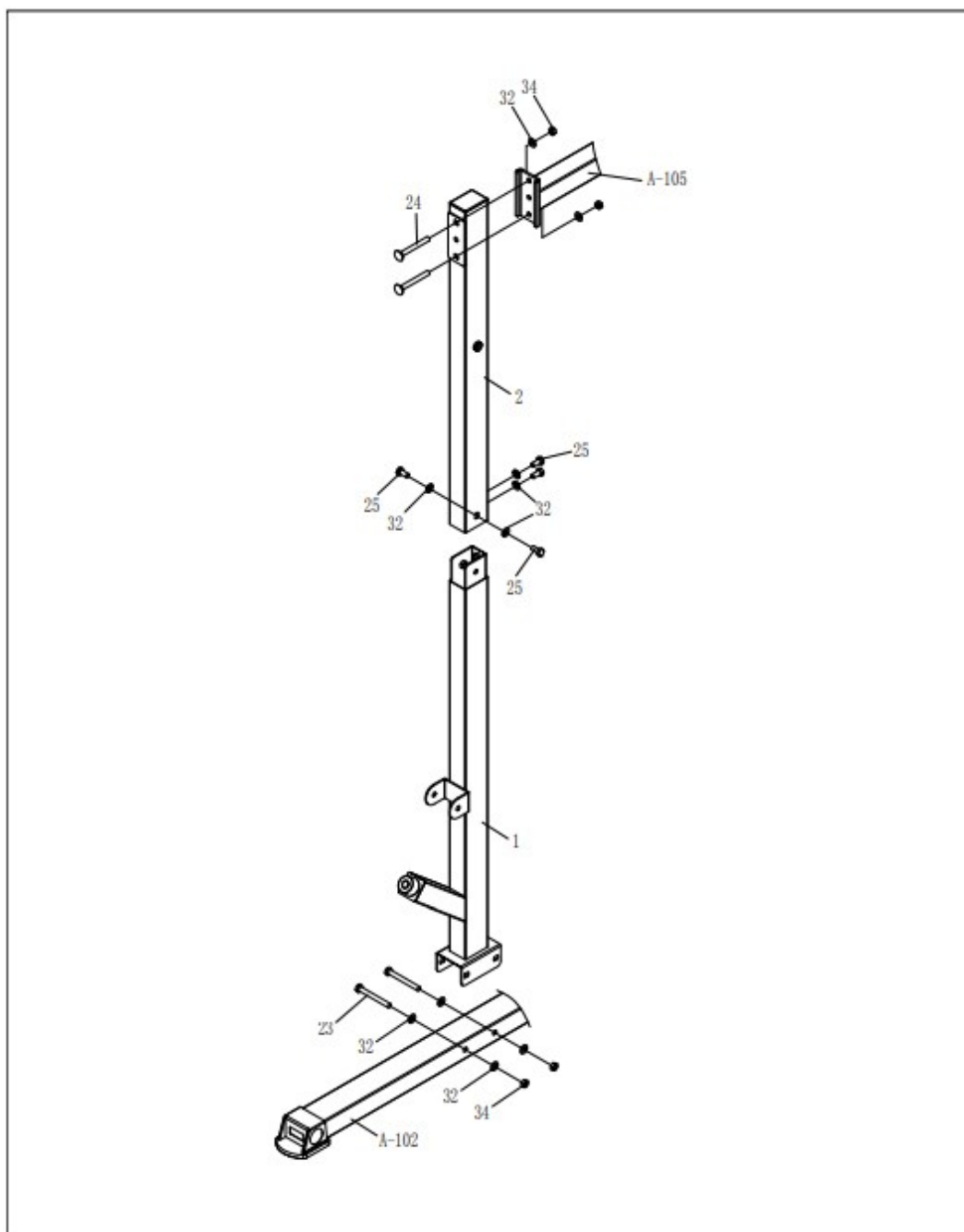
1. Zamontuj oparcie (9) do rury nośnej pionowej górnej (2) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M8*95 (26) oraz podkładek płaskich $\Phi 8$ (29).
2. Zamontuj podłokietniki (10) na rurach poręczy (4, 5) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*65 (24) oraz podkładek płaskich $\Phi 8$ (29).



Instrukcja montażu D

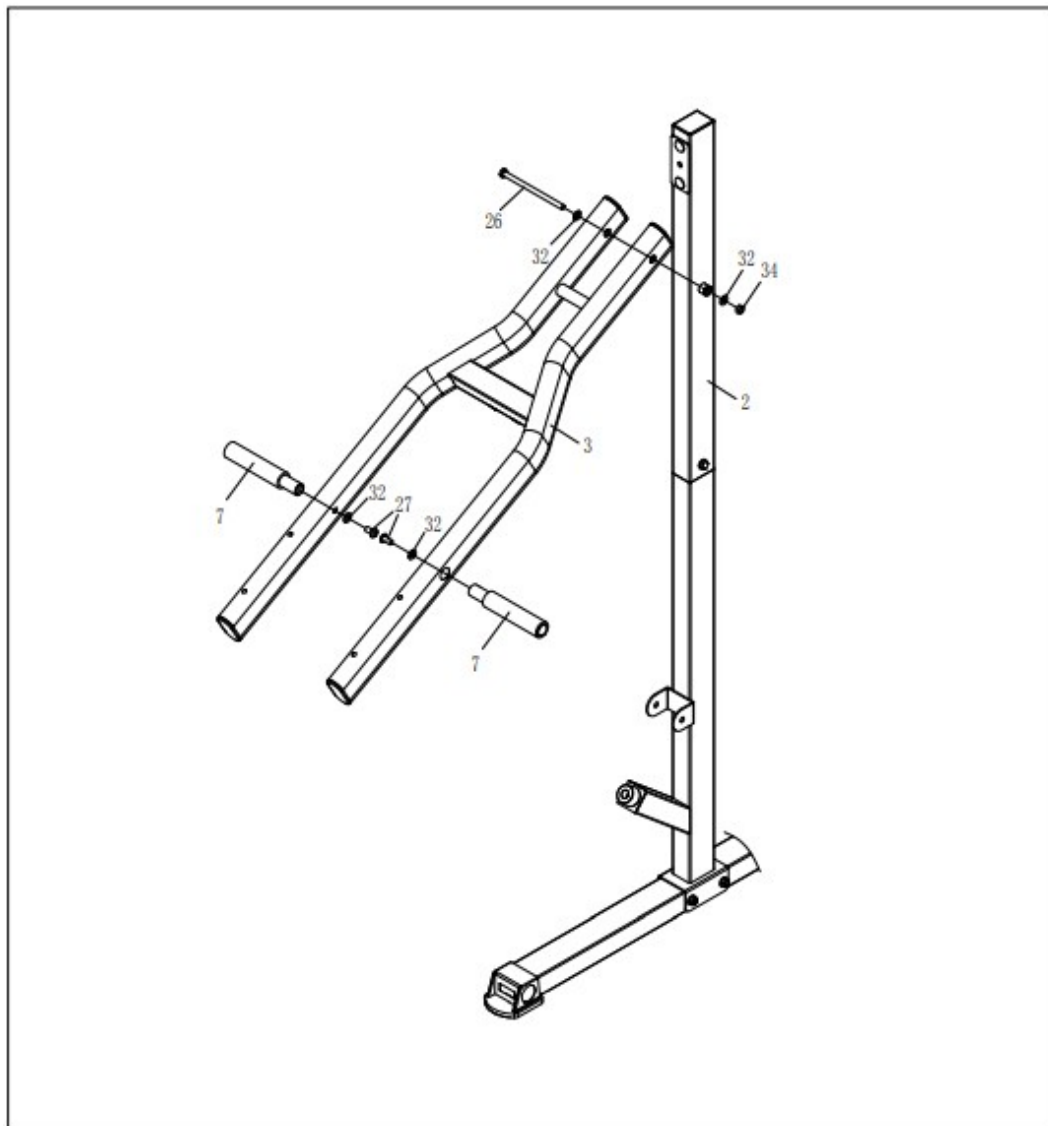
Krok 1 – podstawa stacji przysiadów

1. Umieść rurę nośną pionową dolną (1) na podstawie dolnej stacji przysiadów (A-102) tak jak pokazano na poniższym rysunku.
2. Użyj śrub sześciokątnych M10*95 (23), podkładek płaskich $\Phi 10$ (32) oraz nakrętek M10 (34) i skręć wszystko razem.
3. Włóż rurę nośną pionową górną (2) w rurę nośną pionową dolną (1) według poniższego rysunku i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (25) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (32).
4. Przykręć rurę nośną pionową górną (2) do rury łączącej stację dodatkowe (A-105) tak jak pokazano na poniższym rysunku i użyj śrub kwadratowych M10*90 (24), podkładek płaskich $\Phi 10$ (32) oraz nakrętek M10 (34).



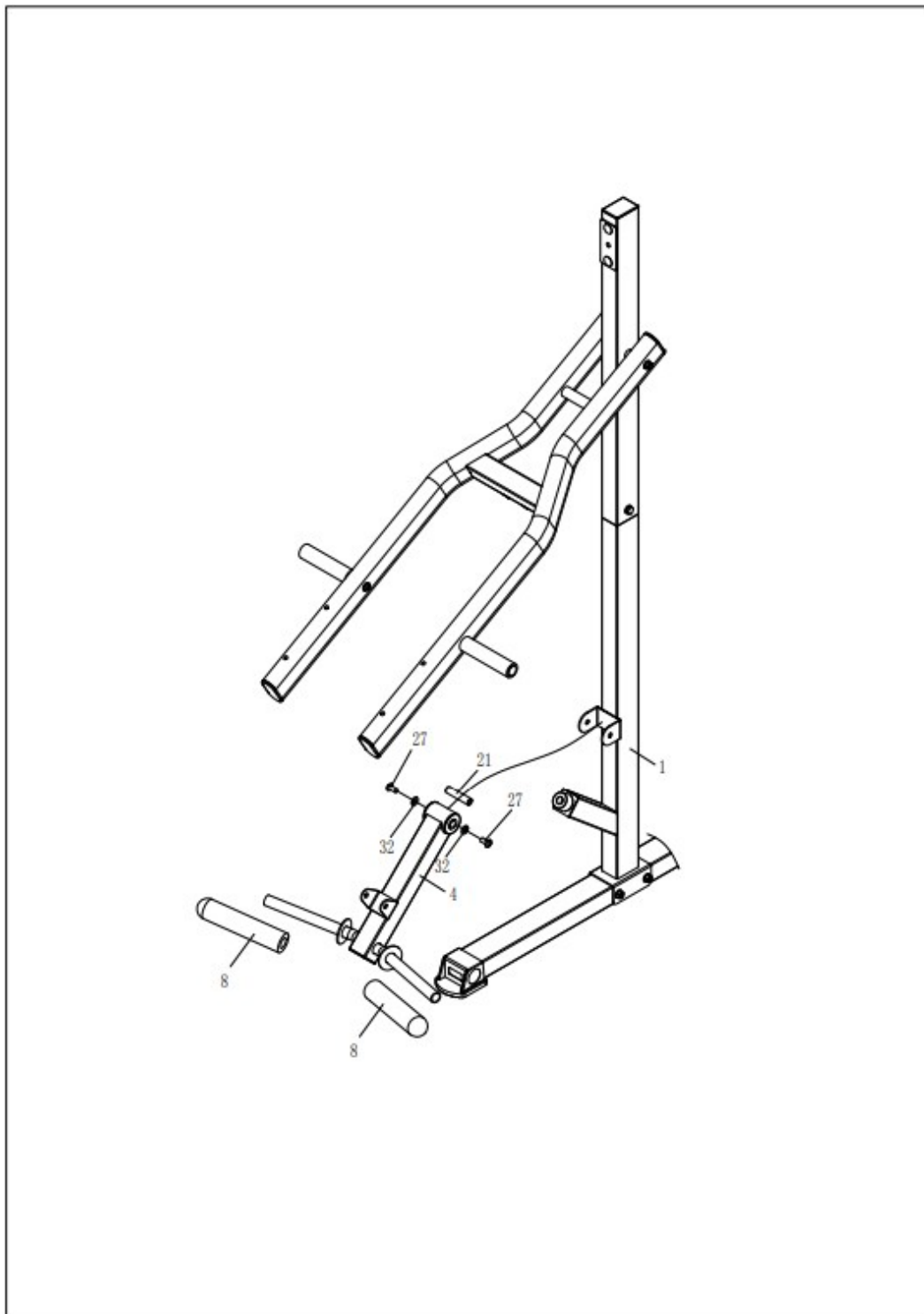
Krok 2 – ramiona stacji przysiadów

1. Weź moduł przysiadów (3) i przymocuj go do rury nośnej pionowej górnej (2) tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śruby sześciokątnej M10*180 (26), podkładek płaskich $\Phi 10$ (32) oraz nakrętek M10 (34).
2. Włóż rączki (7) do otworów modułu (3) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (32).



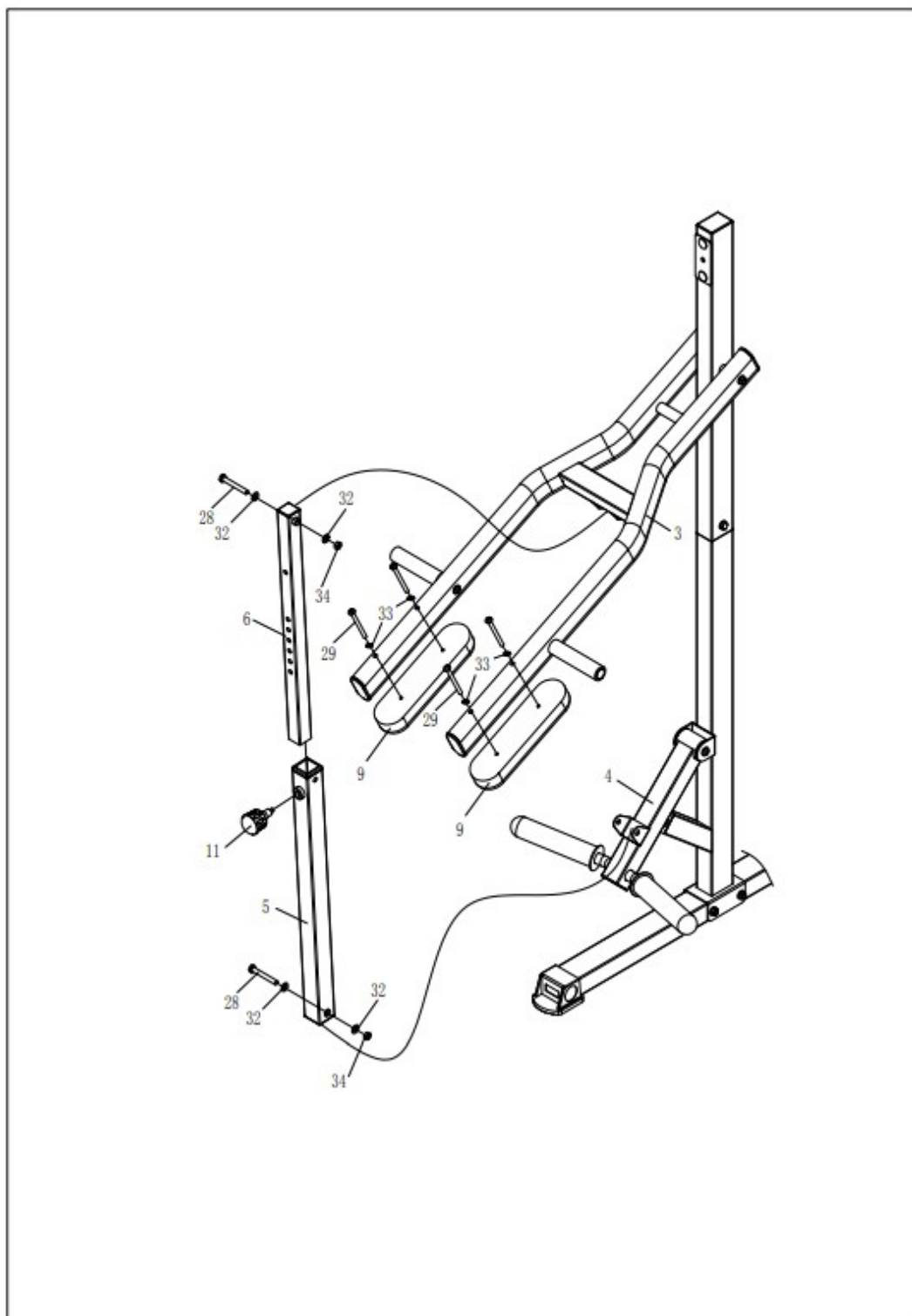
Krok 3 – moduł obciążeń

1. Weź tuleję (21) oraz moduł na obciążenia (4) i zmontuj wszystko razem do uchwytu rury nośnej pionowej dolnej (1) tak jak zostało pokazane na poniższym rysunku.
2. Użyj śrub sześciokątnych M10*20 (27) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (32) i skręć.
3. Nałóż osłony rur na obciążenia (8) zgodnie z poniższym rysunkiem.



Krok 4 – rury regulacyjne, poduszki ramion

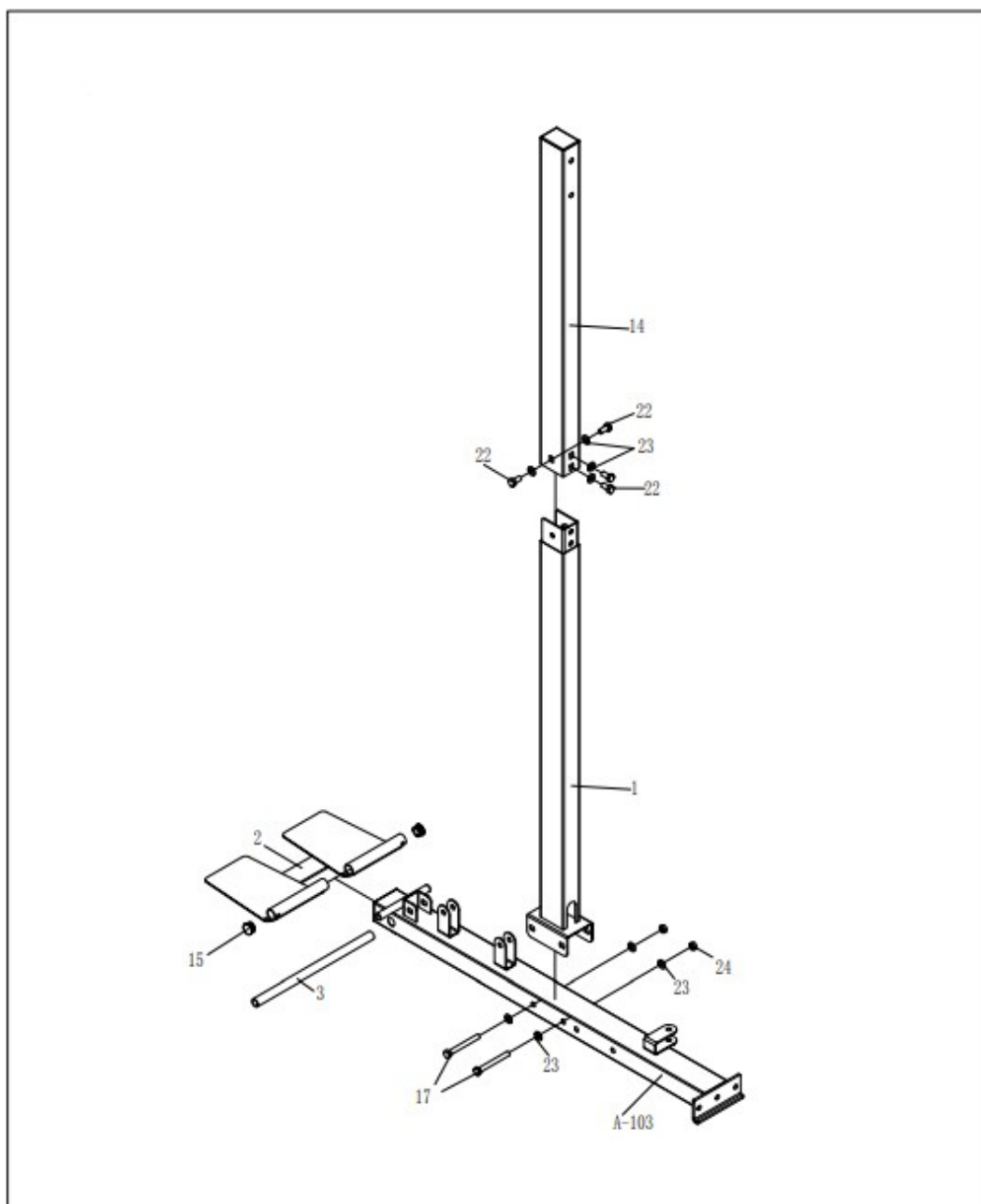
1. Włóż rurę regulacyjną górną (6) w rurę regulacyjną dolną (5) zgodnie z rysunkiem i zablokuj ją przy użyciu pokrętła z kołkiem sprężynowym (11).
2. Następnie zamontuj złączone rury regulacyjne do modułu przysiadów (3) oraz modułu na obciążenia (4) przy pomocy śrub sześciokątnych M10*75, podkładek płaskich $\Phi 10$ (32) oraz nakrętek M10 (34).
3. Weź poduszki pod ramiona (9) i przykręć je do modułu przysiadów (3) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*100 (29) oraz podkładek wygiętych $\Phi 8$ (33) tak jak pokazano na poniższym rysunku.



Instrukcja montażu E

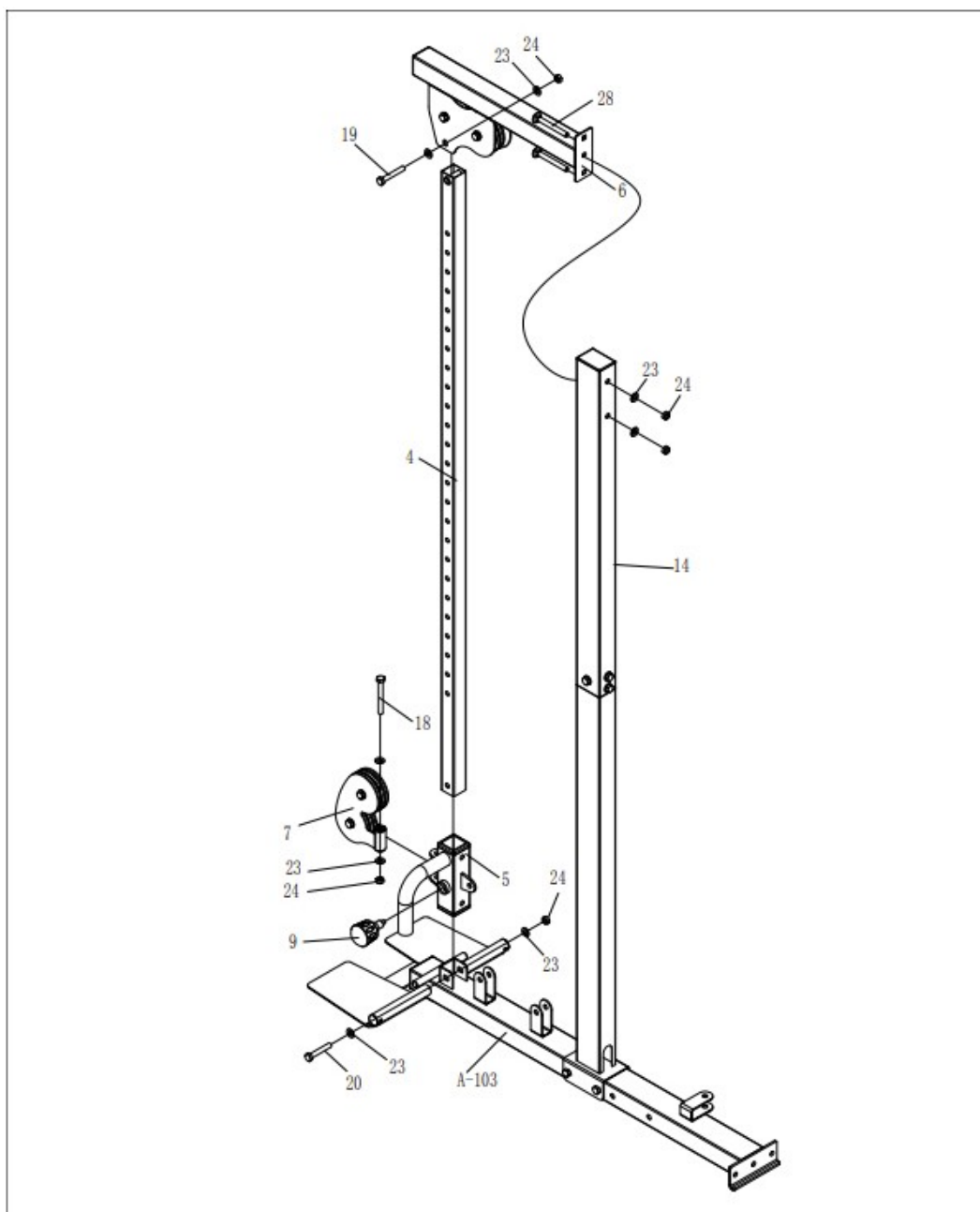
Krok 1 – podstawa atlasu linkowego

1. Umieść rurę nośną pionową dolną (1) na podstawie dolnej atlasu linkowego (A-103) tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (17), podkładek płaskich $\Phi 10$ (23) oraz nakrętek M10 (24).
2. Weź pręt blokujący (3) i zamontuj uchwyty stóp (2) wkładając pręt blokujący (3) w odpowiedni otwór podstawy dolnej atlasu linkowego (A-103). Na końcu zaślepk otwory używając zaślepek okrągłych $\Phi 25$ (15) tak jak pokazano na rysunku.
3. Włóż rurę nośną pionową górną (14) w rurę nośną pionową dolną (1) zgodnie z rysunkiem i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (22) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (23).



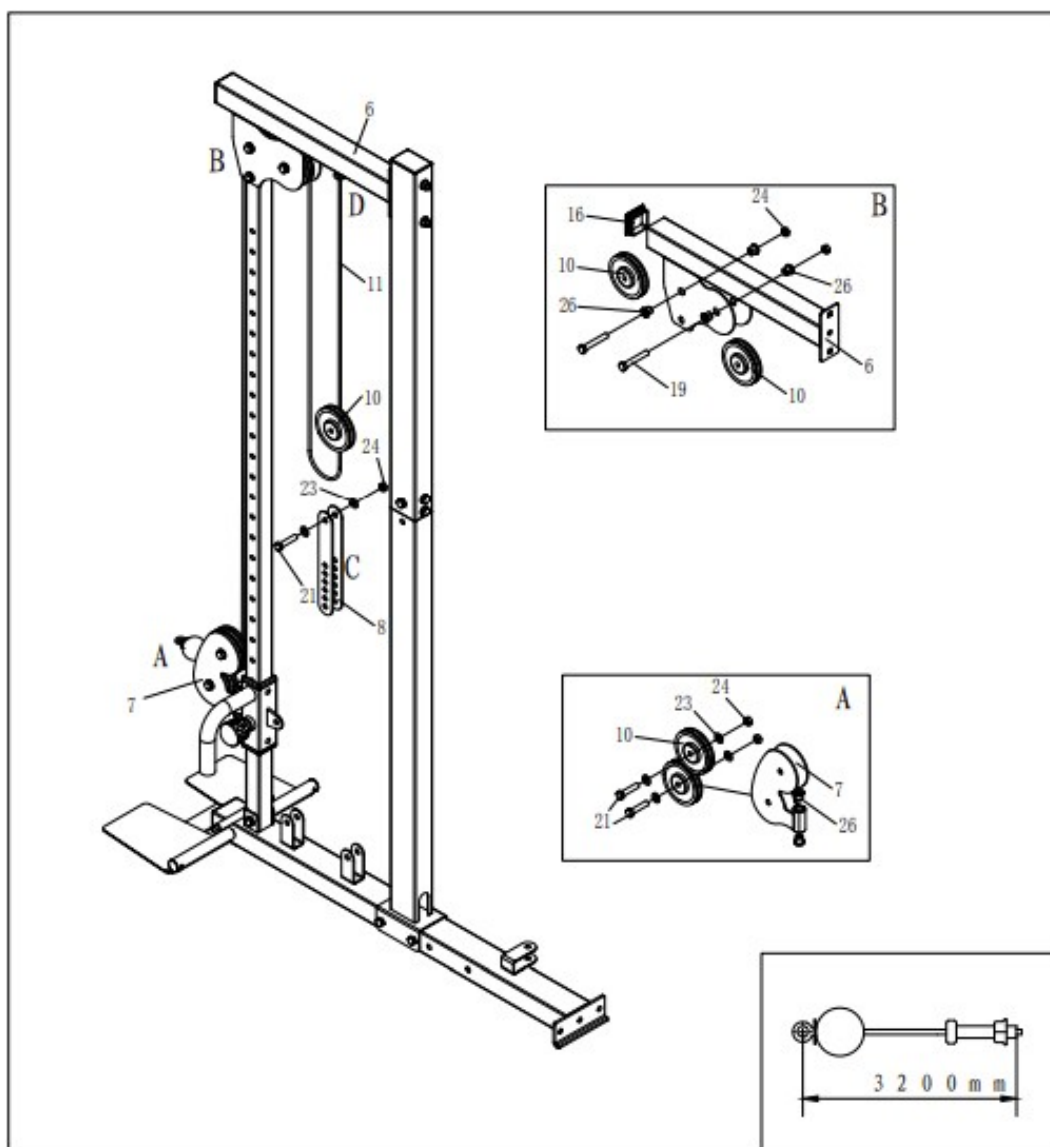
Krok 2 – elementy regulacyjne

1. Weź rurę regulacyjną (4) i włóż na nią przystawkę regulacyjną (5) tak jak pokazano na poniższym rysunku i zablokuj pokrętle z kołkiem sprężynowym. Następnie zamontuj rurę regulacyjną (4) do odpowiedniego uchwyty na podstawie dolnej atlasu linkowego (A-103) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*60 (20), podkładek płaskich $\Phi 10$ (23) oraz nakrętek M10 (24).
2. Zamontuj rurę poziomą górną (6) do boku rury nośnej pionowej górnej (14) zgodnie z rysunkiem i skręć przy pomocy śrub kwadratowych M10*90 (28), podkładek płaskich $\Phi 10$ (23) oraz nakrętek M10 (24).
3. Dopasuj otwory rury poziomej górnej (6) oraz rury regulacyjnej (4) i skręć używając śrub sześciokątnych M10*65 (19), podkładek płaskich $\Phi 10$ (23) oraz nakrętek M10 (24).
4. Dopasuj otwory mocowania rolki (7) z przystawką regulacyjną (5) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*80 (18), podkładek płaskich $\Phi 10$ (23) oraz nakrętek M10 (24).



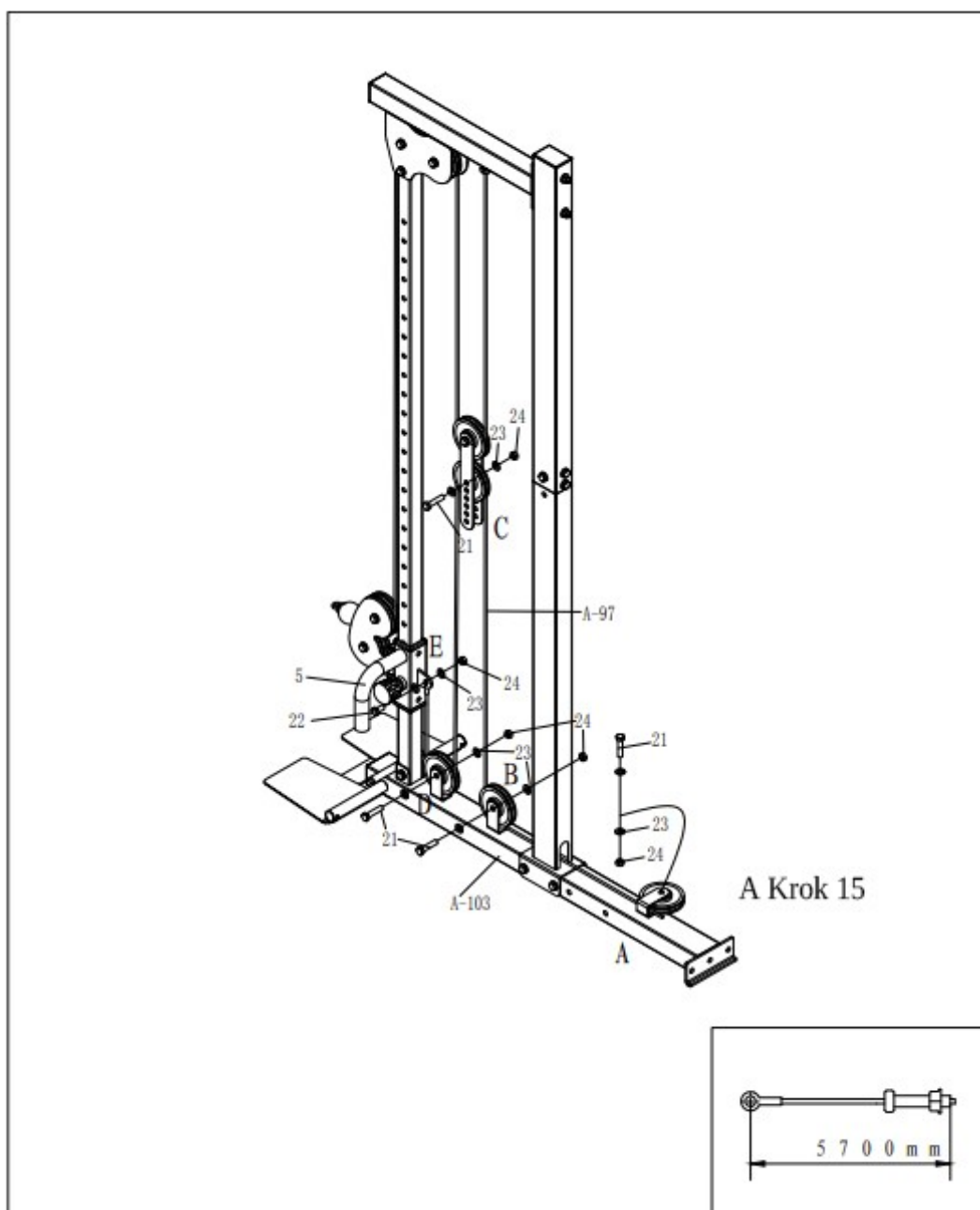
Krok 3 – linka atlasu 1

1. Weź linkę (11) i wykonaj poniższe kroki żeby ją zamontować.
2. Jak pokazano na rysunku A, do montażu rolek przygotuj śruby sześciokątne M10*45 (21), podkładki płaskie $\Phi 10$ (23), rolki (10) oraz nakrętki M10 (24) i skręć do mocowania rolki (7).
3. Jak pokazano na rysunku B, do montażu rolek przygotuj śruby sześciokątne M10*65 (19), małe tulejki (26), rolki (10) oraz nakrętki M10 (24) i skręć do mocowania na rurze poziomej górnej (6).
4. Jak pokazano na rysunku C, do montażu rolek przygotuj śruby sześciokątne M10*45 (21), podkładki płaskie $\Phi 10$ (23), rolki (10) oraz nakrętki M10 (24) i skręć do łączników rolek (8).
5. Jak pokazano na rysunku D, zamontuj koniec linki do odpowiedniego miejsca na rurze poziomej górnej (6).



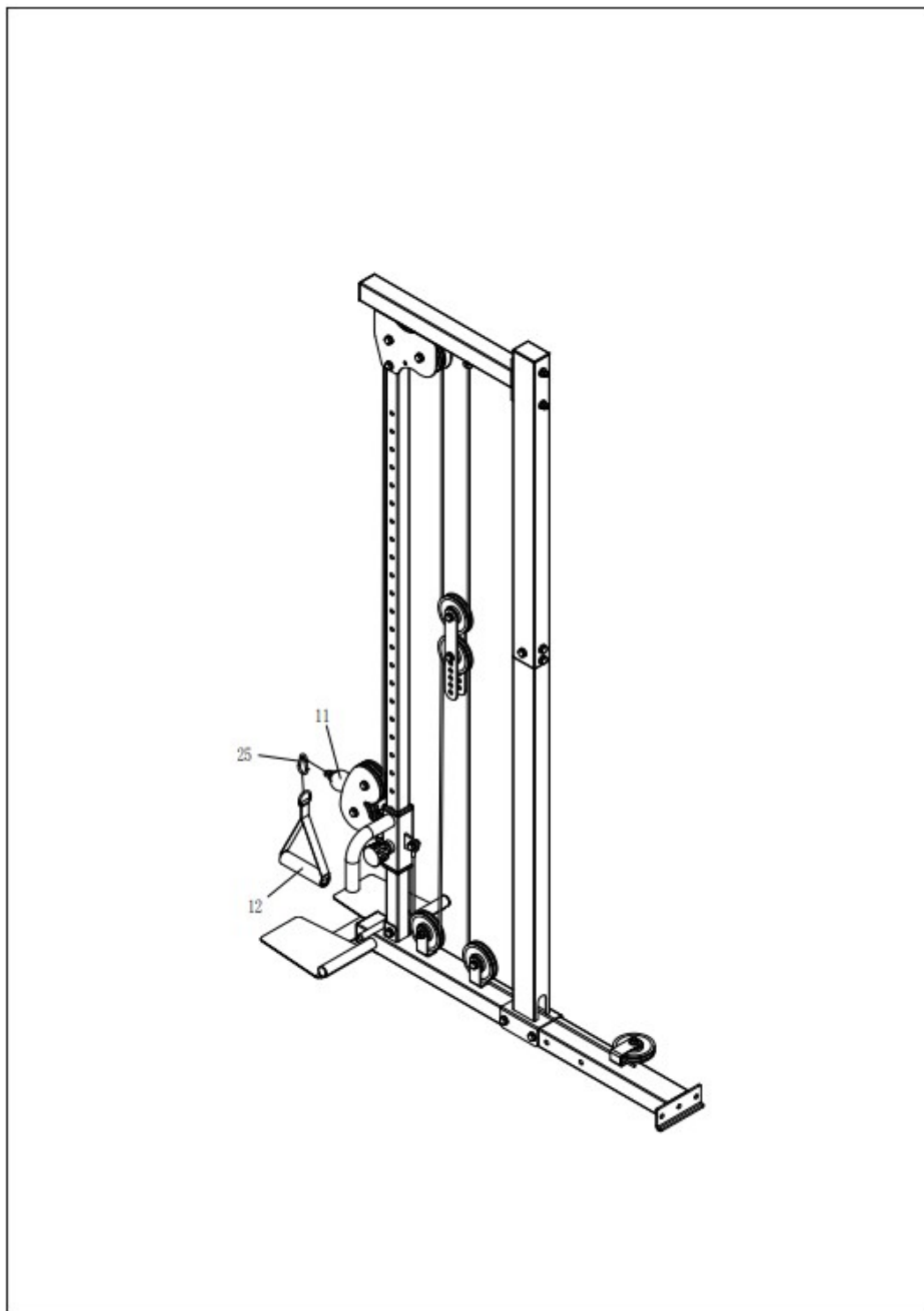
Krok 4 – linka atlasu 2

1. Sprawdź montaż linki (A-97) według punktu 15 a następnie przejdź przez poniższe punkty aby dokończyć montaż.
2. Jak pokazano na rysunku A, B oraz D, do montażu rolek przygotuj śruby sześciokątne M10*45 (21), podkładki płaskie $\Phi 10$ (23), rolki (10) oraz nakrętki M10 (24) i skręć do odpowiedniego uchwyty na podstawie dolnej atlasu linkowego (A-103).
3. Jak pokazano na rysunku C, do montażu rolek przygotuj śruby sześciokątne M10*45 (21), podkładki płaskie $\Phi 10$ (23), rolkę (10) oraz nakrętki M10 (24) i skręć do łączników rolek (8).
4. Jak pokazano na rysunku E, do montażu przygotuj śruby sześciokątne M10*20 (22), podkładki płaskie $\Phi 10$ (23), linkę (A-97) oraz nakrętki M10 (24) i skręć do przystawki regulacyjnej (5).



Krok 5 – rączka wyciągu

1. Zamontuj rączkę wyciągu (12) przy pomocy blokady rączki (25) do końcówki linki atlasu (11).



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.



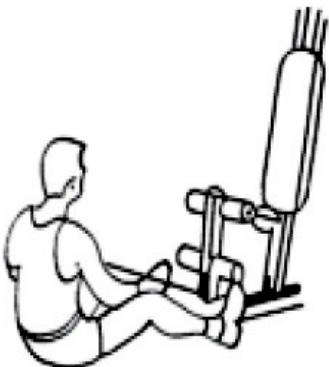








Faza regeneracji po treningu







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 TAG Fitness.

		
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-najszerzy 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.

TAG Fitness

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 TAG Fitness.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR TAG FITNESS

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 TAG FITNESS

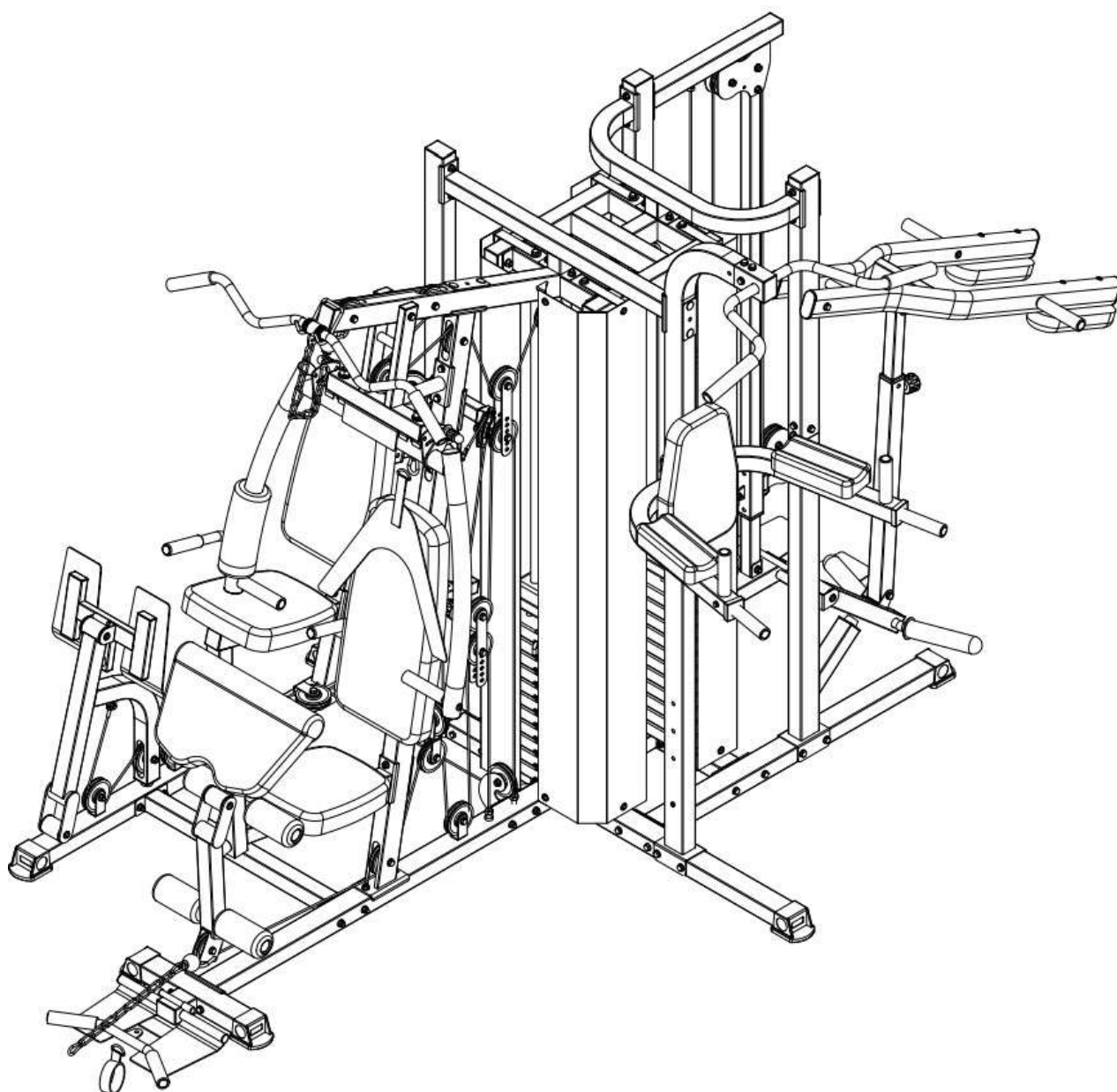
TROPS

ul. Boya-Żeleńskiego 16/5

35-105 Rzeszów

TAG Fitness

Návod k instalaci a obsluze cvičebního atlasu TAG California



Obsah

Bezpečnost.....	4
Bezpečnostní opatření.....	4
Montážní výkres A.....	5
Montážní výkres B.....	6
Montážní výkres C.....	7
Montážní výkres D.....	8
Montážní výkres E.....	9
Seznam dílů A.....	10
Seznam dílů B.....	12
Seznam dílů C.....	13
Seznam dílů D.....	14
Seznam dílů E.....	15
Montážní návod A.....	16
Krok 1– podstawa ramy.....	16
Krok 2– rám druhé vrstvy.....	17
Krok 3– střední část rámu.....	18
Krok 4– zatížení stohu 1.....	19
Krok 5– zatížení hromady 2.....	20
Krok 6– horní část rámu.....	21
Krok 7– spojovací modul stohů.....	22
Krok 8– horní moduly.....	23
Krok 9– dolní moduly.....	24
Krok 10– vahadla motýlků.....	25
Krok 11– horní výtahová lanka.....	26
Krok 12– lanko středního výtahu.....	28
Krok 13– lanko ramen.....	29
Krok 14– linka wyciągu dolnego.....	30
Krok 15– lanko lanového.....	32
Krok 16– spojky stanice.....	33
Krok 17– wspornik stacji.....	34
Krok 18– lavka, modlitebna kniha a ochranné houby.....	35
Krok 19 – kryty zásobníku.....	36
Krok 20– tyče výtahů.....	37
Montážní návod B.....	38
Krok 1– podstawa ramy stacji do nóg.....	38
Krok 2– střední část rámu.....	39
Krok 3– pedály stanice.....	40
Krok 4– lanko stanice.....	41
Krok 5– siedzisko, rączki i oparcie.....	42
Montážní návod C.....	43
Krok 1– základna madla.....	43
Krok 2– hrazda.....	44
Krok 3– ramena madla.....	45
Krok 4– opěradlo a područky.....	46
Montážní návod D.....	47
Krok 1– podstawa stacji przysiadów.....	47
Krok 2– ramena stanice pro dřepy.....	48
Krok 3– modul závaží.....	49
Krok 4– regulační trubkopolštáře ramen.....	50
Montážní návod E.....	51
Krok 1– podstawa atlasu linkowego.....	51
Krok 2– regulační prvky.....	52
Krok 3– lanko atlasu 1.....	53
Krok 4– lanko atlasu 2.....	54

Krok 5– rączka wyciągu	55
Doporučení pro trénink	56
Rozcvička před tréninkem	56
Regenerační fáze po tréninku	56
Tabulka cvičení	57
Závěr	59

Bezpečnost

Uschovejte návod k použití pro budoucí použití.

Bezpečnostní opatření

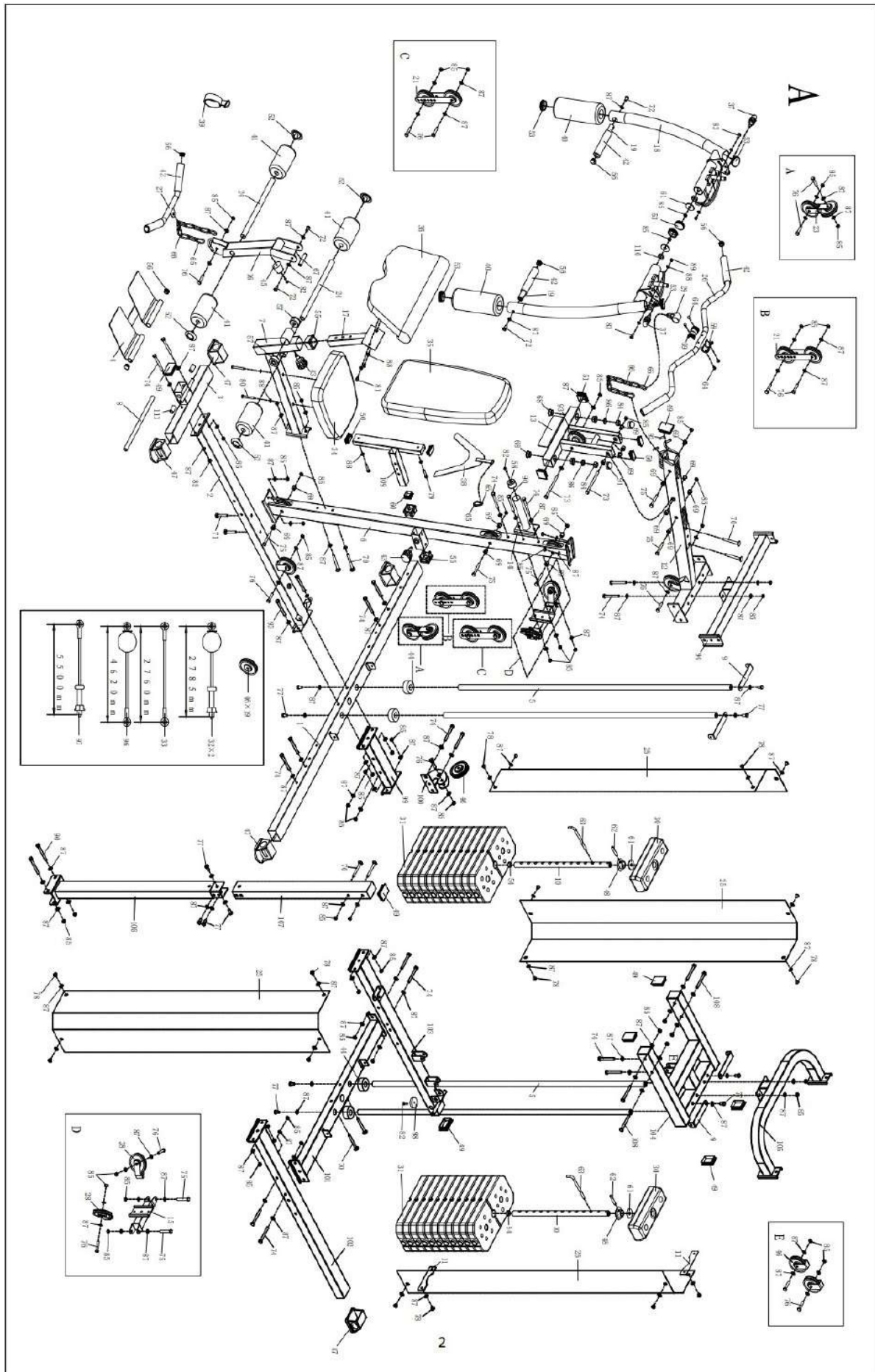
Přestože jsme se při navrhování a výrobě soustředili na maximální bezpečnost, existují určitá pravidla, která je třeba dodržovat při montáži a používání. Před montáží a používáním zařízení si prosím pečlivě přečtěte návod, zejména následující bezpečnostní opatření:

- 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 závrať, 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 umístování jakýchkoli předmětů s ostrými částmi v okolí zařízení.
- Osoby se zdravotním postižením nesmí zařízení používat bez dozoru 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.

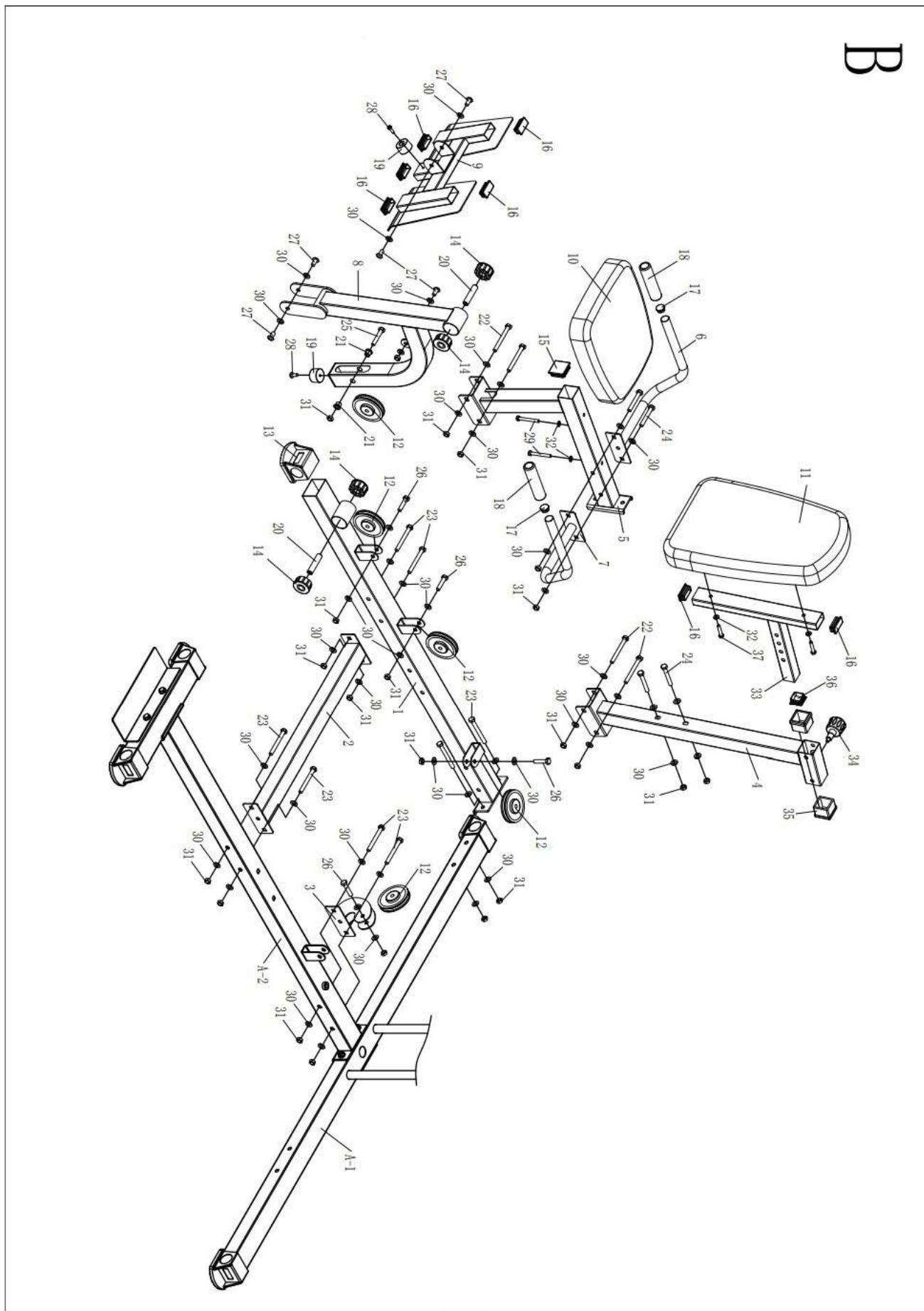
Varování:

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

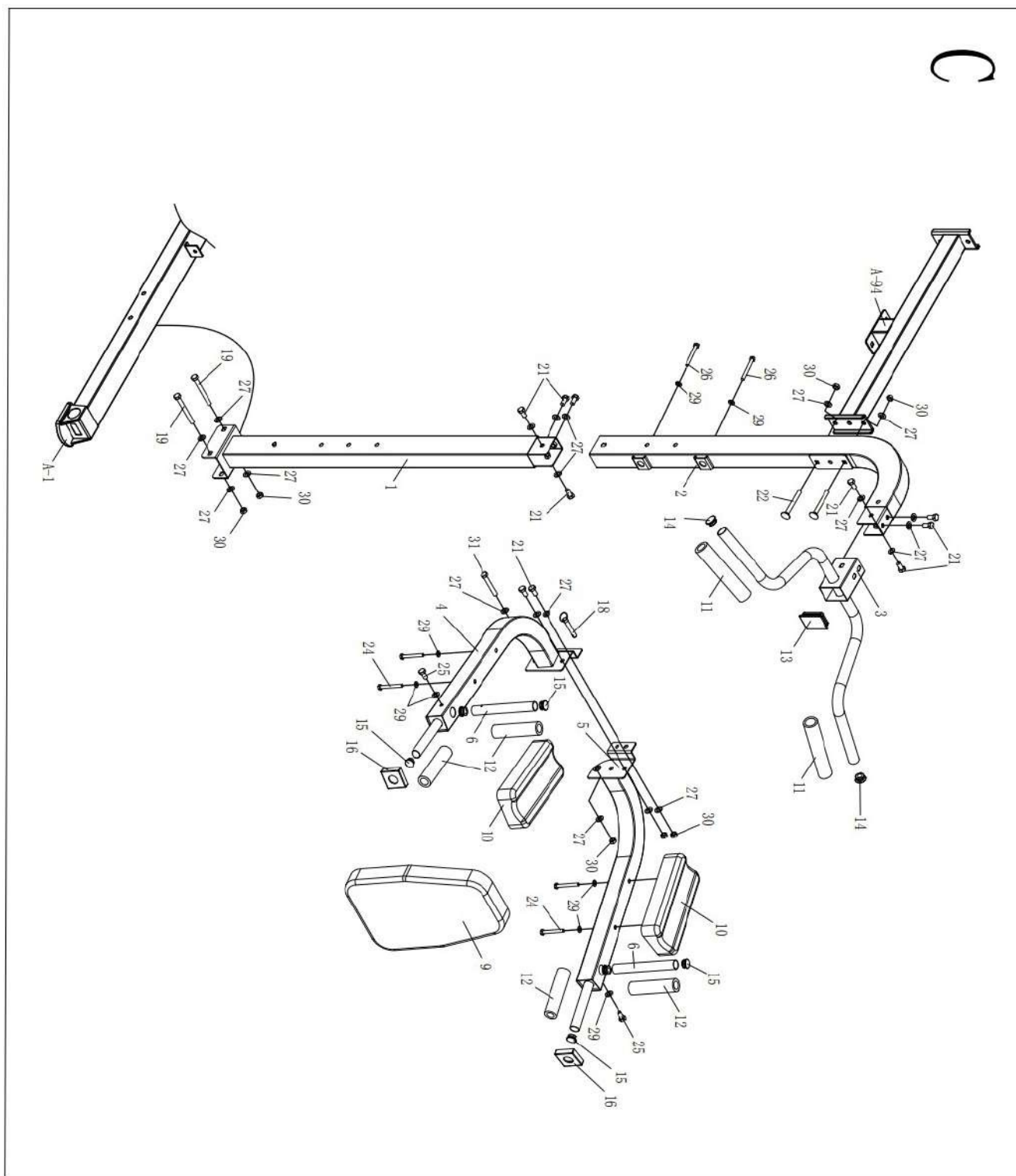
Montážní výkres A



Montážní výkres B

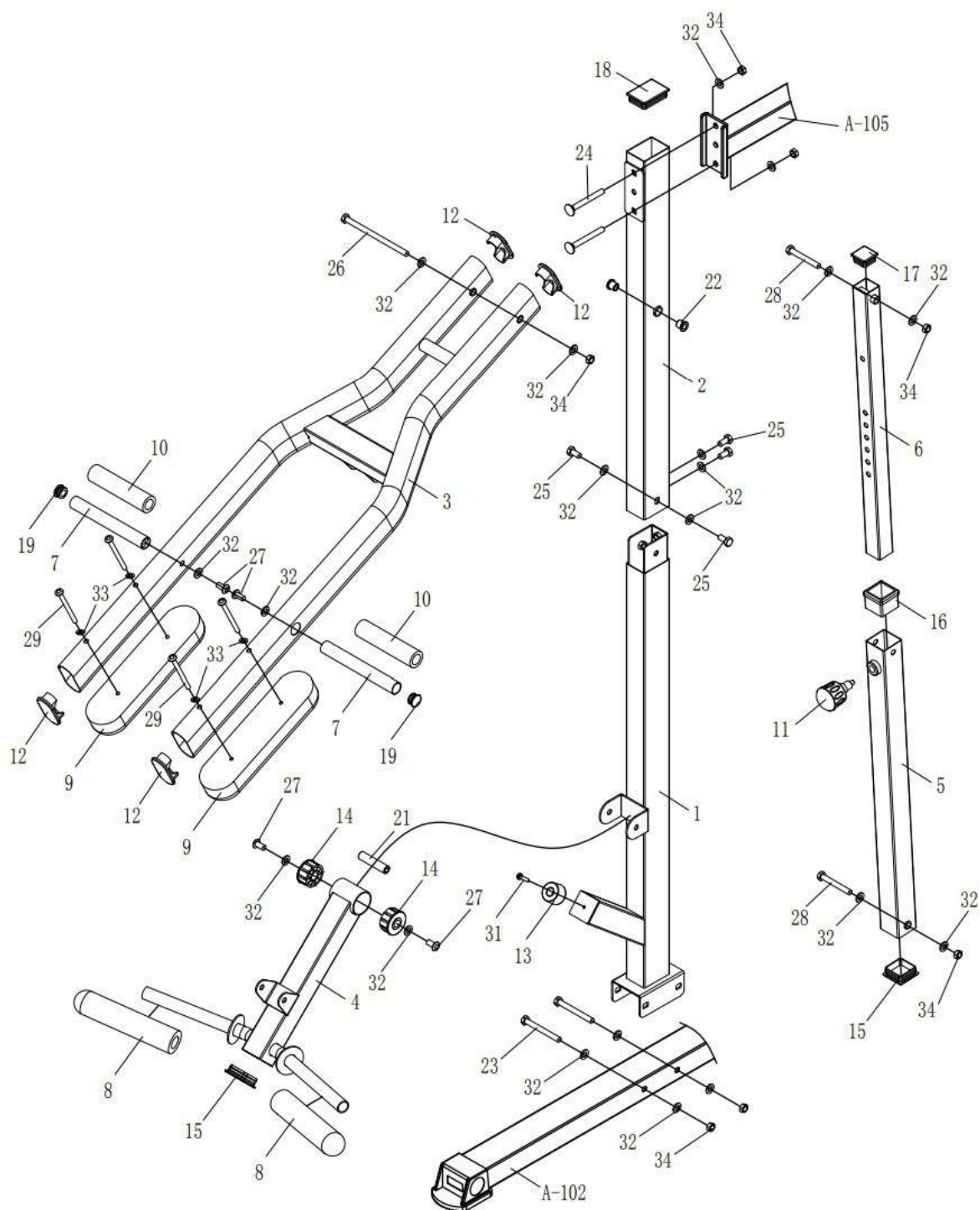


Montážní výkres C

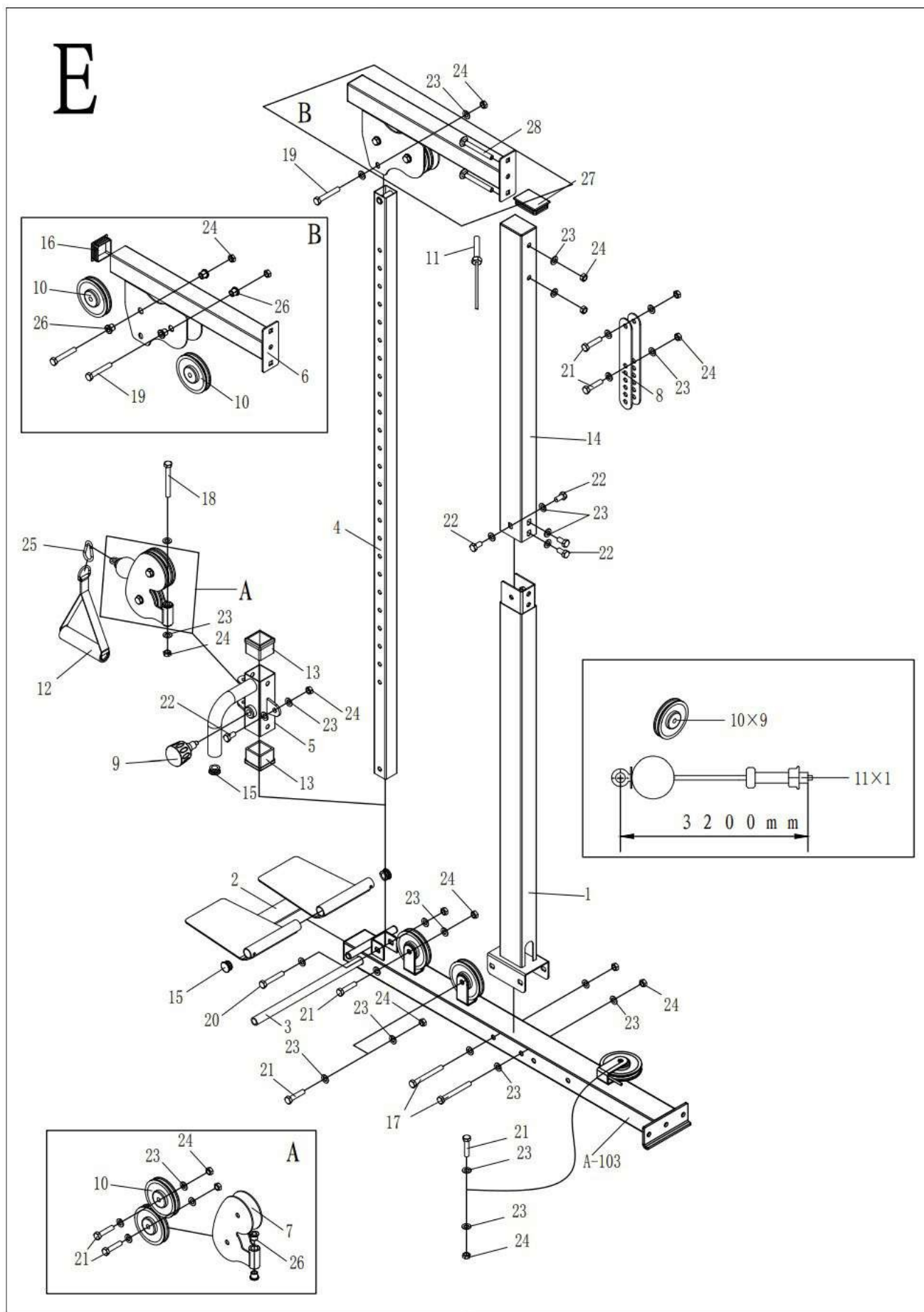


Montážní výkres D

D



Montážní výkres E



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 na montážním výkresu jako samostatné díly.

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Množství
1	Spodní základna prvního sloupce	1	56	Kulatá zátká 25	6
2	Spojka spodní základny	1	57	Plastová objímka	2
3	Přední spodní základna	1	58	Tlačná podložka	1
4	Úchyty nohou	1	59	Pouzdro úchyty výtahu	4
5	Vodicí tyč stohu	4	60	-	
6	Přední skloněná trubka	1	61	Plochá podložka regulační tyče	2
7	Přední spodní nosná trubka	1	62	Regulační čep stohu	2
8	-		63	Zabezpečení zatížení zásobníku	2
9	Upevnění krytu zásobníku	4	64	Samolepicí nýt	4
10	Regulační tyč pro nastavení zatížení stohu	2	65	Sponka pásky	5
11	Spojka krytu stohu	2	66	Řetěz výtahu	2
12	Horizontální trubka horní základny	1	67	Otočný válec	1
13	Přední podpěra	1	68	Tlaková pouzdra (velká)	4
14	Omezovací trubka	1	69	Tlaková objímka (malá)	18
15	Spojovací trubka s držáky ve tvaru U	1	70	Kuželový šroub M10*90	8
16	Modul pro zvedání nohou	1	71	Kuželová šroub s plochým koncem M10*65	2
17	Upevnění modlitební knížky	1	72	Šestihranný šroub M10*20	4
18	Pravý ramenní čep	1	73	Šestihranný šroub M10*135	2
19	Přední rukojeti pro posunování ramen	2	74	Šestihranný šroub M10*90	18
20	Levý ramen	1	75	Šestihranný šroub M10*65	8
21	Spojka válečků	4	76	Šestihranný šroub M10*45	13
22	-		77	Šestihranný šroub M10*20	12
23	Otočný spojovací prvek ve tvaru U	1	78	Šestihranný šroub M10*12	16
24	Pouzdro krytu	2	79	Šestihranný šroub M8*40	2
25	Kryt zásobníku	4	80	Šestihranný šroub M8*65	2
26	Tyč horního výtahu	1	81	Šestihranný šroub M8*15	2
27	Tyč spodního výtahu	1	82	Šroub hlavy M6*20	3
28	U-tvarový držák	2	83	-	
29	Upevnění řetězu	1	84	Matice M16	2
30	Hlava protizávaží	1	85	Matice M10	55
31	Zatížení stohu	22	86	Plochá podložka Φ16	2
32	Ocelové lanko	2	87	Plochá podložka Φ10	120
33	Ocelové lanko kyvného ramene	1	88	Plochá podložka Φ8	6
34	Sedák	1	89	-	
35	Opěradlo	1	90	Šestihranný šroub M10*95	5
36	Modlitební knížka	1	91	Kryt matice	2
37	-		92	PVC pouzdro	2

38	Rukojeti s páskou	1	93	Váleček	1
39	Páska spodního výtahu	1	94	Spojovací trubka pro přídatné stanice	1
40	Heleň	2	95	-	
41	Houba zvedacího modulu nohou	4	96	Ocelové lanko pro nožní stanici	1
42	Sponge cover for handle	6	97	Ocelové lanko lanového atlasu	1
43	Knoflík s pružinovým kolíkem	1	98	Kulatá gumová podložka	1
44	Tlumičí podložky	4	99	Spojka hromádek	1
45	Blokátor modulu pro zvedání nohou	1	100	Boční upevnění role	1
46	Váleček	19	101	Spodní základna druhé hromady	1
47	Základna patka	5	102	Spodní základna stanice pro dřepy	1
48	Pouzdro protizávaží hlavy	2	103	Spodní základna lanového atlasu	1
49	Obdélníková záslepka 50*70	7	104	Spojovací modul pro stohy	1
50	Obdélníková záslepka 25*50	2	105	Spojovací trubka pro přídatné stanice	1
51	Čtvercová krytka 50	2	106	Spodní nosná trubka stanice	1
52	Kulatá zátka 25	4	107	Horní nosná trubka stanice	1
53	Kulatá zátka 50	6	108	Šestihranný šroub M10*70	5
54	Zátka nastavovací tyče	2	109	Upevňovací trubka opěradla	1
55	Průchodka mezi trubkami	1			

Seznam dílů B

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 na 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 sedadla	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	Šestihranná šroub M8*65	2
11	Opěradlo	1	30	Plochá podložka Φ 10	46
12	Váleček	5	31	Matice M10	22
13	Základna podstavce	1	32	Plochá podložka Φ 8	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 zátko Φ 25	2	36	Čtvercová záslepka 38	1
18	Rukojeť Φ 25	2	37	Šestihranný šroub M8*40	2
19	Nastavovací krytka trubky	2			

Seznam dílů C

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

Č.	Název	Počet	Č	Název	Množství
1	Vertikální spodní nosná trubka	1	17	-	
2	Horní svislá nosná trubka	1	18	Zajišťovací kolík	1
3	Tyč na kliky	1	19	Šestihranný šroub M10*95	2
4	Levá trubka zábradlí	1	20	Šestihranný šroub M10*70	2
5	Pravá trubka zábradlí	1	21	Šestihranný šroub M10*20	10
6	Vertikální madlo zábradlí	2	22	Čtvercová šroub M10*90	2
7	-		23	-	
8	Opěrka L	4	24	Šestihranný šroub M8*65	4
9	Opěradlo	1	25	Šestihranný šroub M8*25	2
10	Područka	2	26	Šestihranný šroub M8*15	4
11	Rukojeť tyče pro přitahování $\Phi 28$	2	27	Plochá podložka $\Phi 10$	26
12	Rukojeť zábradlí $\Phi 25$	4	28	-	
13	Obdélníková zátká 70*50	1	29	Plochá podložka $\Phi 8$	10
14	Kulatá zátká $\Phi 28$	2	30	Matice M10	9
15	Kulatá zátká $\Phi 25$	6	31	Šestihranný šroub M10*75	1
16	Zátka s otvorem	2			

Seznam dílů D

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

Č.	Název	Počet	Č	Název	Množství
1	Vertikální spodní nosná trubka	1	19	Kulatá zátka $\Phi 25$	2
2	Vertikální horní nosná trubka	1	20	-	
3	Modul pro dřepy	1	21	Pouzdro	1
4	Modul pro zatížení	1	22	Malá objímka	2
5	Spodní regulační trubka	1	23	Šestihranný šroub M10*95	2
6	Horní regulační trubka	1	24	Čtvercový šroub M10*90	2
7	Rukojeť	2	25	Šestihranný šroub M10*20	4
8	Kryt trubky pro zatížení	2	26	Šestihranný šroub M10*180	1
9	Podhlavník	2	27	Šestihranný šroub M10*20	4
10	Nakładka na rączkę	2	28	Šestihranný šroub M10*75	2
11	Knoflík s pružinovým kolíkem	1	29	Šestihranný šroub M8*100	4
12	Oválná zátká	4	30	-	
13	Blokátor zátěžového modulu	1	31	Křížová šroub M6*20	1
14	Plastová objímka	2	32	Plochá podložka $\Phi 10$	20
15	Čtvercová zátká 50	2	33	Ohnutá podložka $\Phi 8$	4
16	Distanční vložka	1	34	Matice M10	7
17	Čtvercová zátká 38	1			
18	Obdélníková krytka 50*70	1			

Seznam dílů E

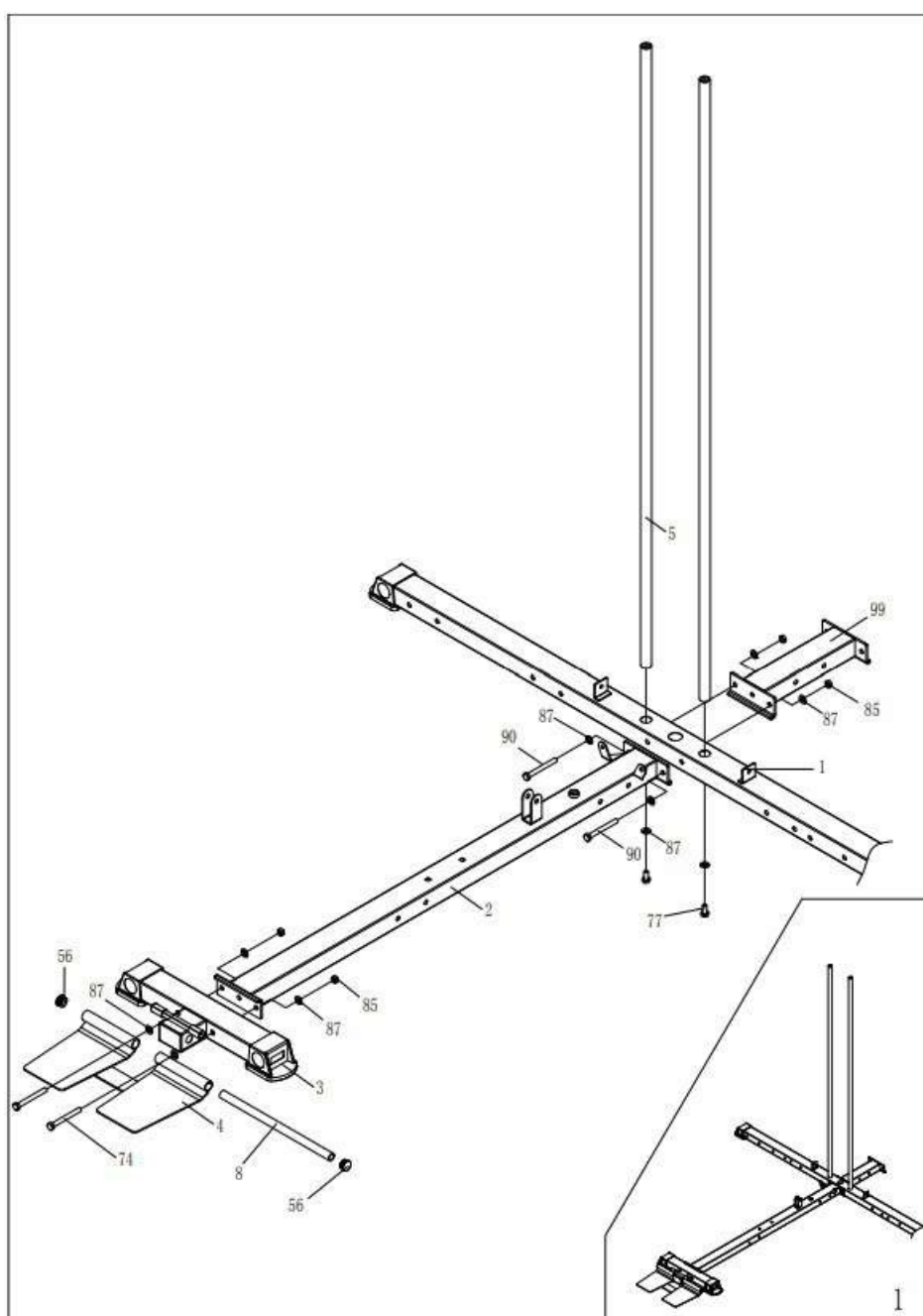
POZOR! Některé prvky, jako jsou zátky trubek, blokátory modulů, některé úchyty nebo pouzdra, jsou předem namontovány z výroby, ale jsou uvedeny na seznamu dílů a montážním výkresu jako samostatné díly.

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Množství
1	Vertikální spodní nosná trubka	1	15	Kulatá zátka $\Phi 25$	3
2	Úchyty nohou	1	16	Kvadratická zásepka 50	1
3	Blokovací tyč	1	17	Šestihranný šroub M10*95	2
4	Regulační trubka	1	18	Šestihranný šroub M10*80	1
5	Nastavovací nástavec	1	19	Šestihranný šroub M10*65	1
6	Horní vodorovná trubka	1	20	Šestihranný šroub M10*60	1
7	Upevnění role	1	21	Šestihranný šroub M10*45	7
8	Spojka válečků	2	22	Šestihranný šroub M10*20	5
9	Knoflík s pružinovým kolíkem	1	23	Plochá podložka $\Phi 10$	32
10	Váleček	9	24	Matice M10	17
11	Ocelové lanko	1	25	Blokování rukojeti	1
12	Rukojeť výtahu	1	26	Malá objímka	6
13	Rozpěrka	2	27	Obdélníková zaslepovací krytka 50*70	1
14	Vertikální nosná trubka, horní	1	28	Čtvercový šroub M10*90	2

Montážní návod A

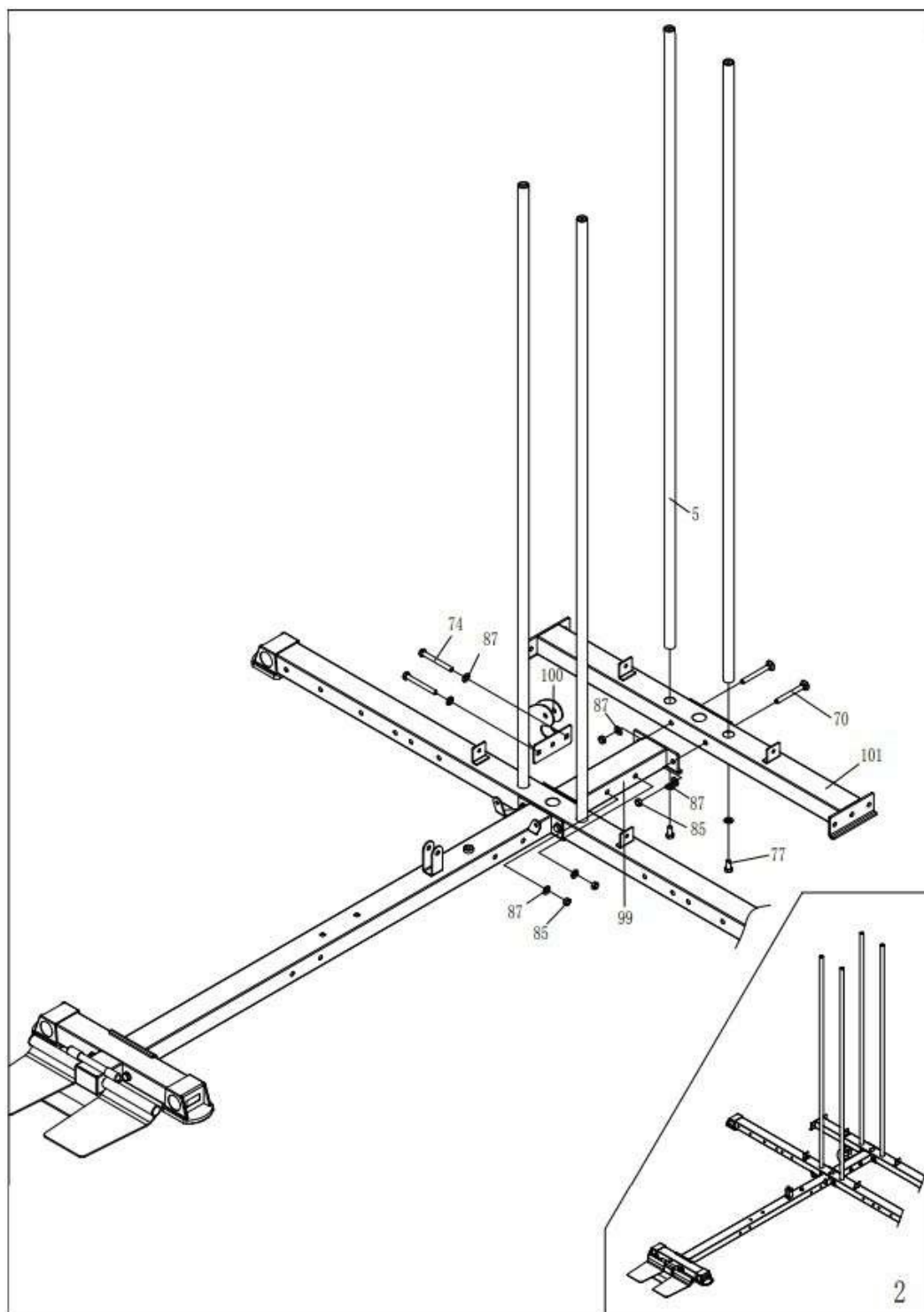
Krok 1 – podstava ramy

1. Umístěte spodní základnu prvního sloupu (1), spojovací prvek spodní základny (2) a spojovací prvek sloupů (99) podle obrázku a pomocí kuželových šroubů M10*95 (90), plochých podložek $\Phi 10$ (87) a matic M10 (85) oba prvky sešroubujte.
2. Vložte vodící tyče stohu (5) do příslušného otvoru spodní základny prvního stohu (1) a poté použijte šestihřanný šroub M10*20 (77) a plochou podložku $\Phi 10$ (87) a pevně utáhněte zesponu.
3. K spojovacímu prvku spodní základny (2) přiložte přední spodní základnu (3) podle obrázku a pomocí šestihřanného šroubu M10*90 (74), ploché podložky $\Phi 10$ (87) a matice M10 (85) je utáhněte.
4. Vezměte tyč blokující držáky nohou (8), provlečte ji držáky nohou (4) a upevněte na přední spodní základnu (3) podle obrázku, poté použijte kulatou zátku 25 (56) a zakryjte oba konce tyče (8).



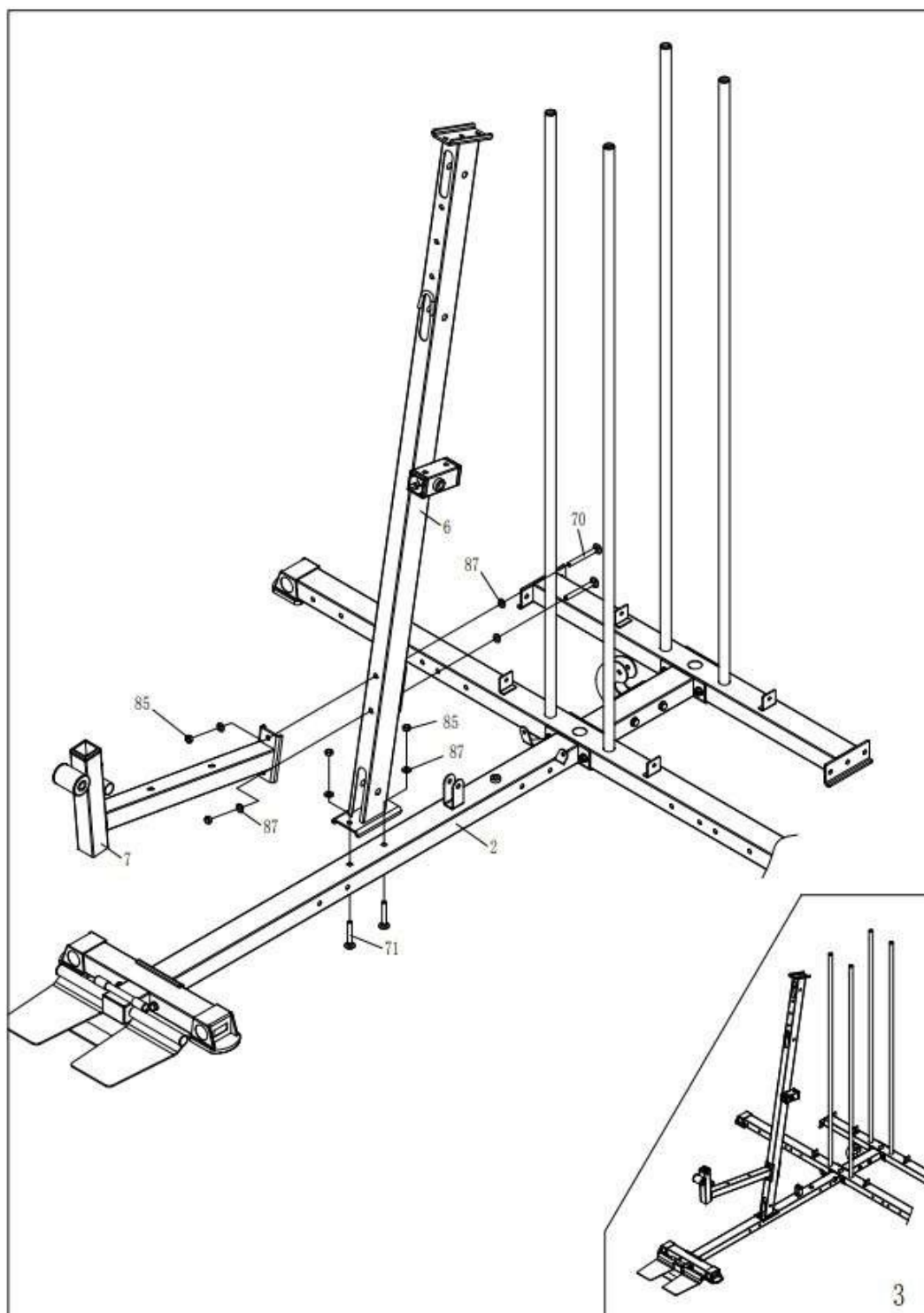
Krok 2 – rám druhé řady

1. Vložte vodící tyče (5) do příslušného otvoru spodní základny druhého sloupu (101) a poté pomocí šestihranných šroubů M10*20 (77) a plochých podložek $\Phi 10$ (87) pevně utáhněte ze spodní strany.
2. Srovnejte spodní základnu druhého sloupu (101) se spojovacím prvkem sloupů (99) podle obrázku, použijte kuželové šrouby M10*90 (70), ploché podložky $\Phi 10$ (87) a matice M10 (85) a pevně utáhněte.
3. Umístěte boční upevnění válečku (100) na stranu spojky stohů (99) podle obrázku a použijte šestihranné šrouby M10*90 (74), ploché podložky $\Phi 10$ (87) a matice M10 (85), pevně utáhněte.



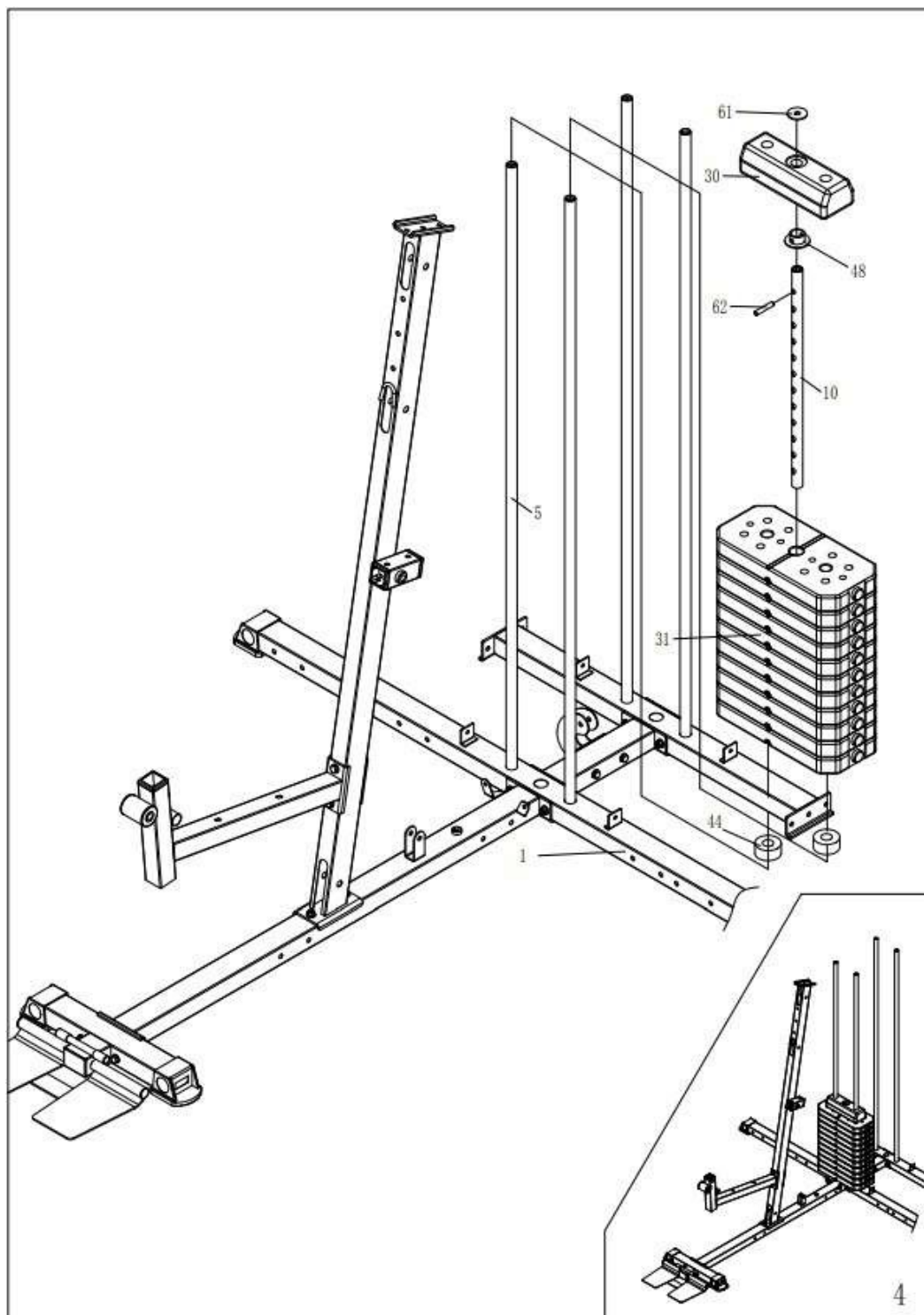
Krok 3 – střední část rámu

1. Umístěte přední šikmou trubku (6) na spojovací prvek spodní základny (2) podle obrázku, použijte kuželové šrouby M10*65 (71), ploché podložky $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (87) a matice M10 (85), pevně utáhněte.



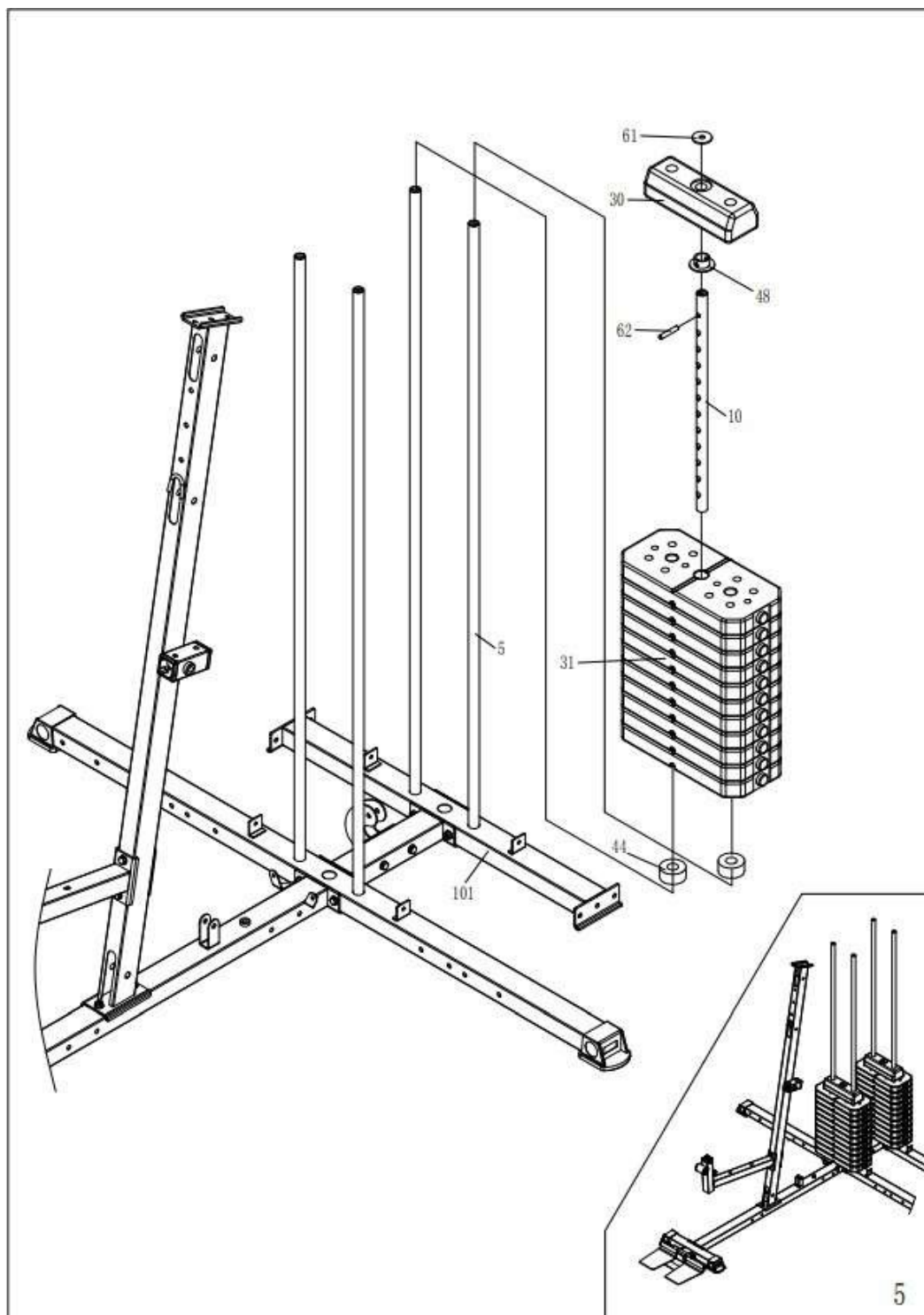
Krok 4 – zatížení sloupu 1

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



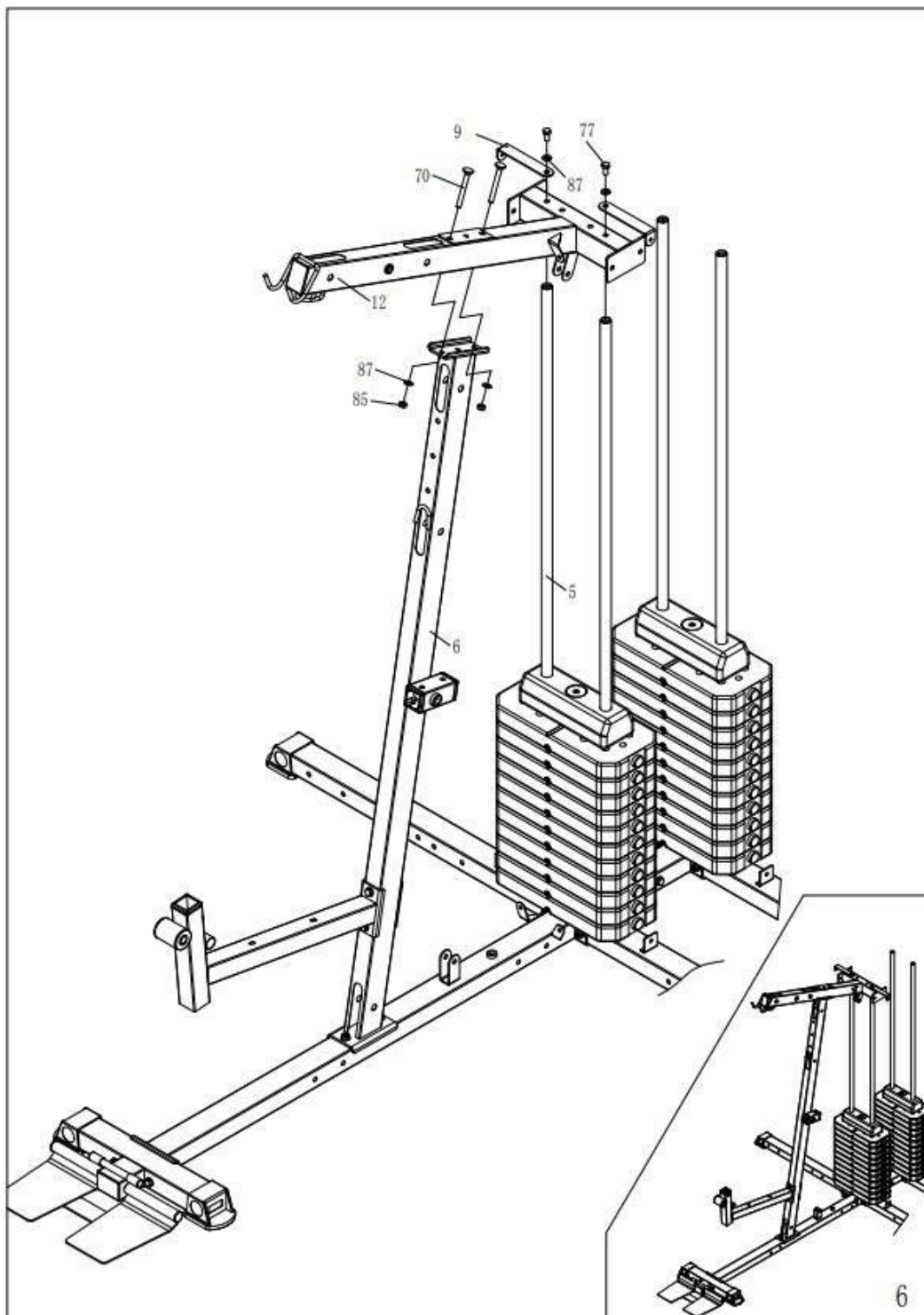
Krok 5 – zatížení stohu 2

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



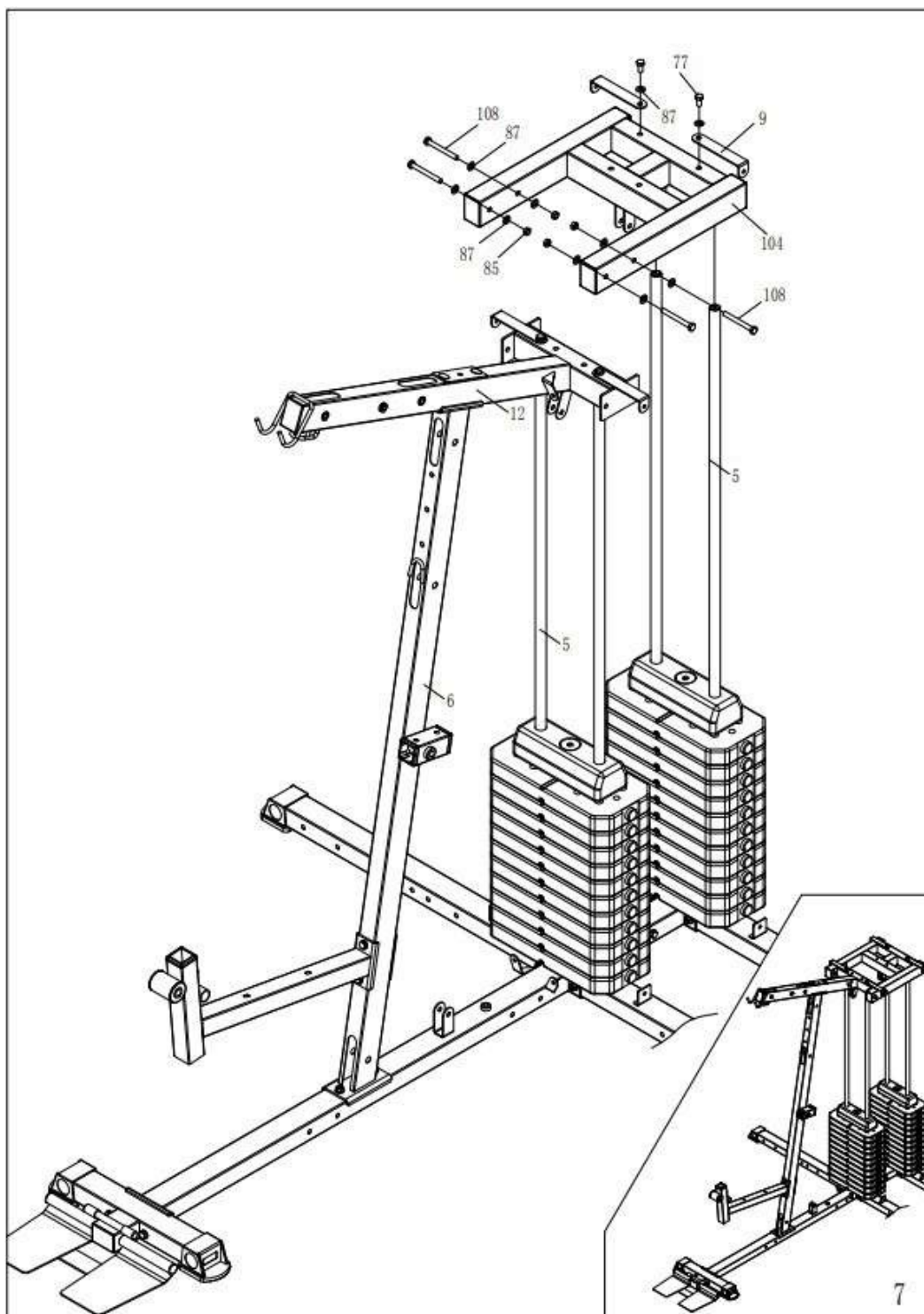
Krok 6 – horní část rámu

1. Vyrovnajte otvory v horizontálnej trubce horní základny (12) s vodicími tyčemi komína (5) a použijte šestihranné šrouby M10*20 (77) a ploché podložky $\Phi 10$ (87) spolu s upevňovacími prvky krytů komína (9).
2. Všechny části sešroubujte, ale neutahujte příliš, ponechte volný prostor.
3. Poté vyrovnajte otvory v horizontální trubce horní základny (12) s přední šikmou trubkou (6) podle obrázku a použijte kuželové šrouby M10*90 (70), ploché podložky $\Phi 10$ (87) a matice M10 (85), vše sešroubujte.



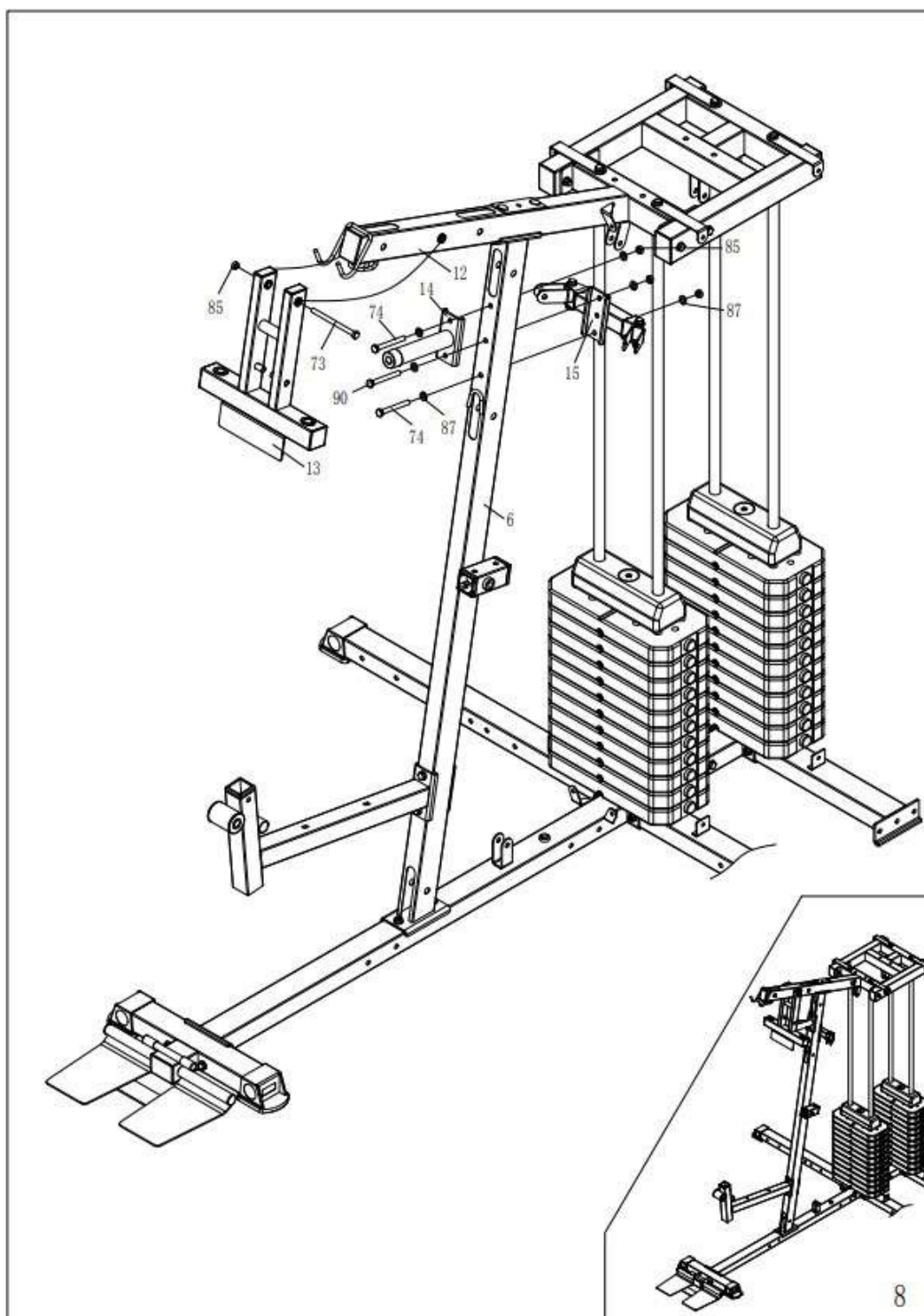
Krok 7 – spojovací modul stohů

1. Vyrovnajte vodící tyče stohu (5) s otvory spojovacího modulu stohů (104) a poté tyče přišroubujte pomocí šestihranných šroubů M10*20 (77), podložek $\Phi 10$ (87) a upevňovacích prvků krytu stohu (9).
2. Vyrovnajte otvory horizontální trubky horní základny (12) s otvory modulu pro spojování stohů (104) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*70 (108), podložek $\Phi 10$ (87) a matic M10 (85).



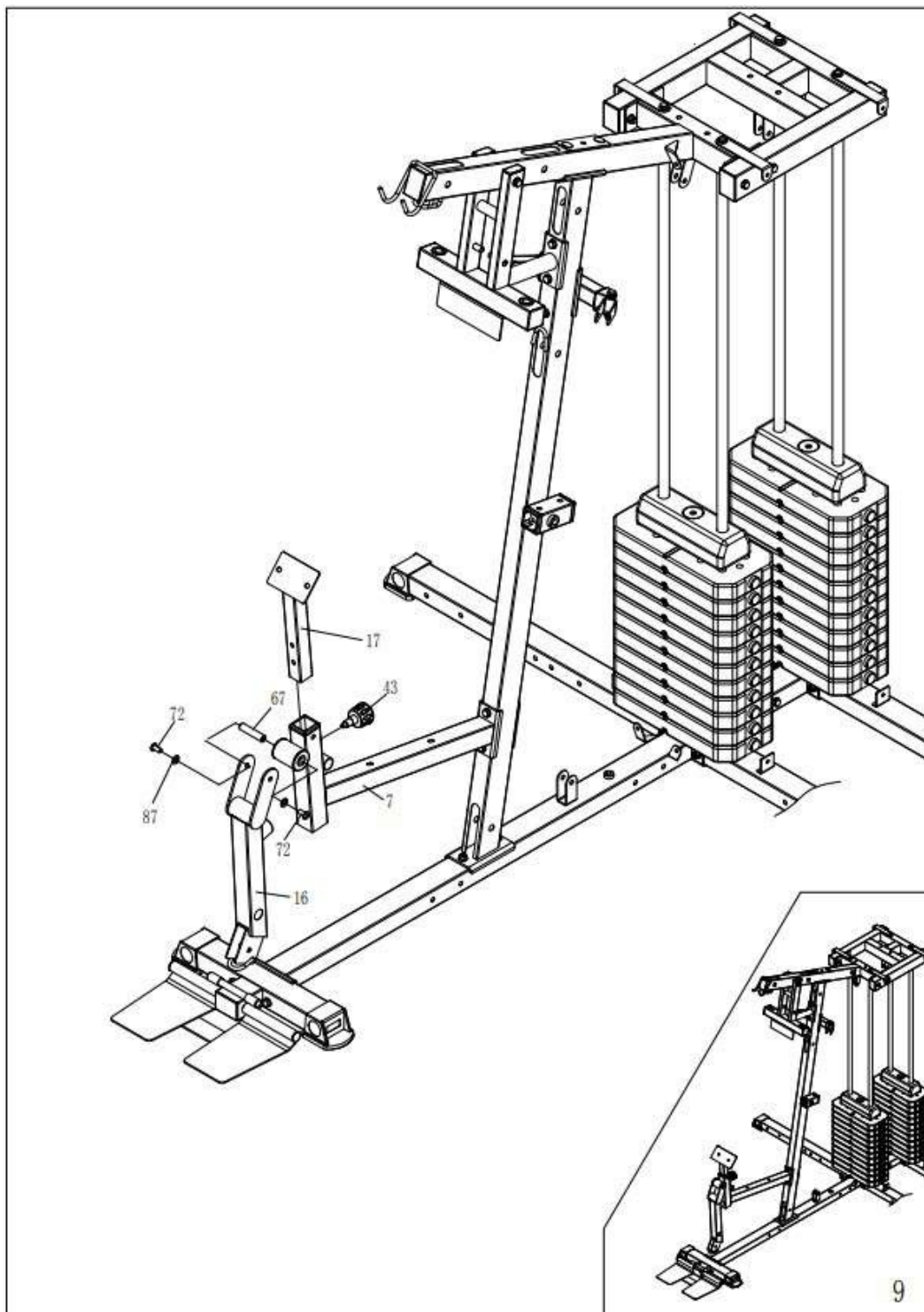
Krok 8 – horní moduly

3. Umístěte omezovací trubku (14) na přední šikmou trubku (6) a spojovací trubku s U-držáky (15) podle následujícího obrázku.
4. Použijte šestihranné šrouby M10*95 (90), šestihranné šrouby M10*90 (74) a ploché podložky $\Phi 10$ (87) a matic M10 (85), poté vše sešroubujte.
5. Namontujte přední podpěru (13) na vodorovnou trubku horní základny (12) do příslušných otvorů podle obrázku
6. Připevněte je šestihrannými šrouby M10*135 (73) a maticemi M10 (85).



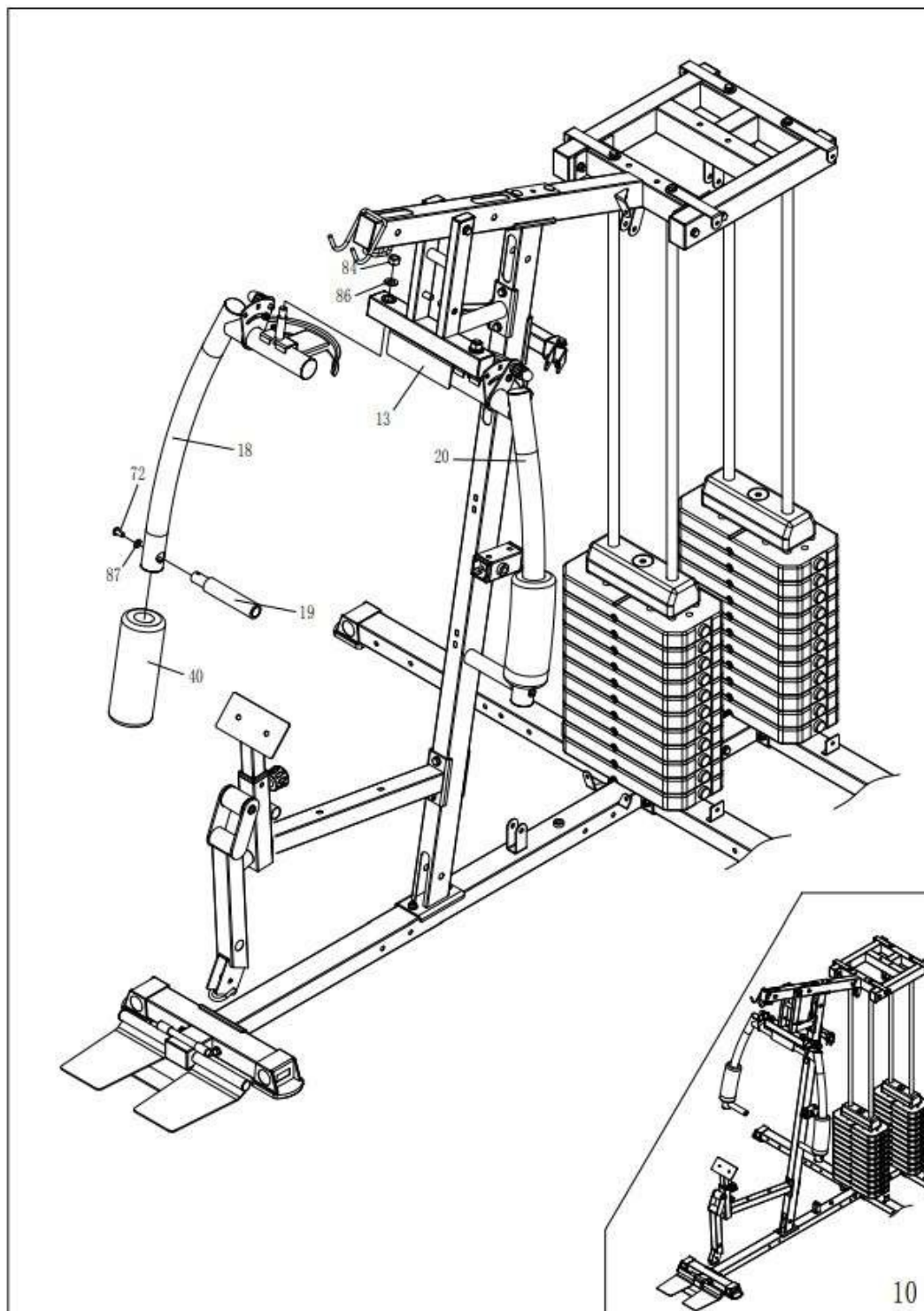
Krok 9 – spodní moduly

1. Vložte otočný válec (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 šestihřanné šrouby M10*20 (72) a ploché podložky $\Phi 10$ (87) a utáhněte.
2. Vložte úchyt modlitební knížky (17) do přední spodní nosné trubky (7) podle obrázku a upevněte jej pomocí knoflíku s pružinovým kolíkem (43).



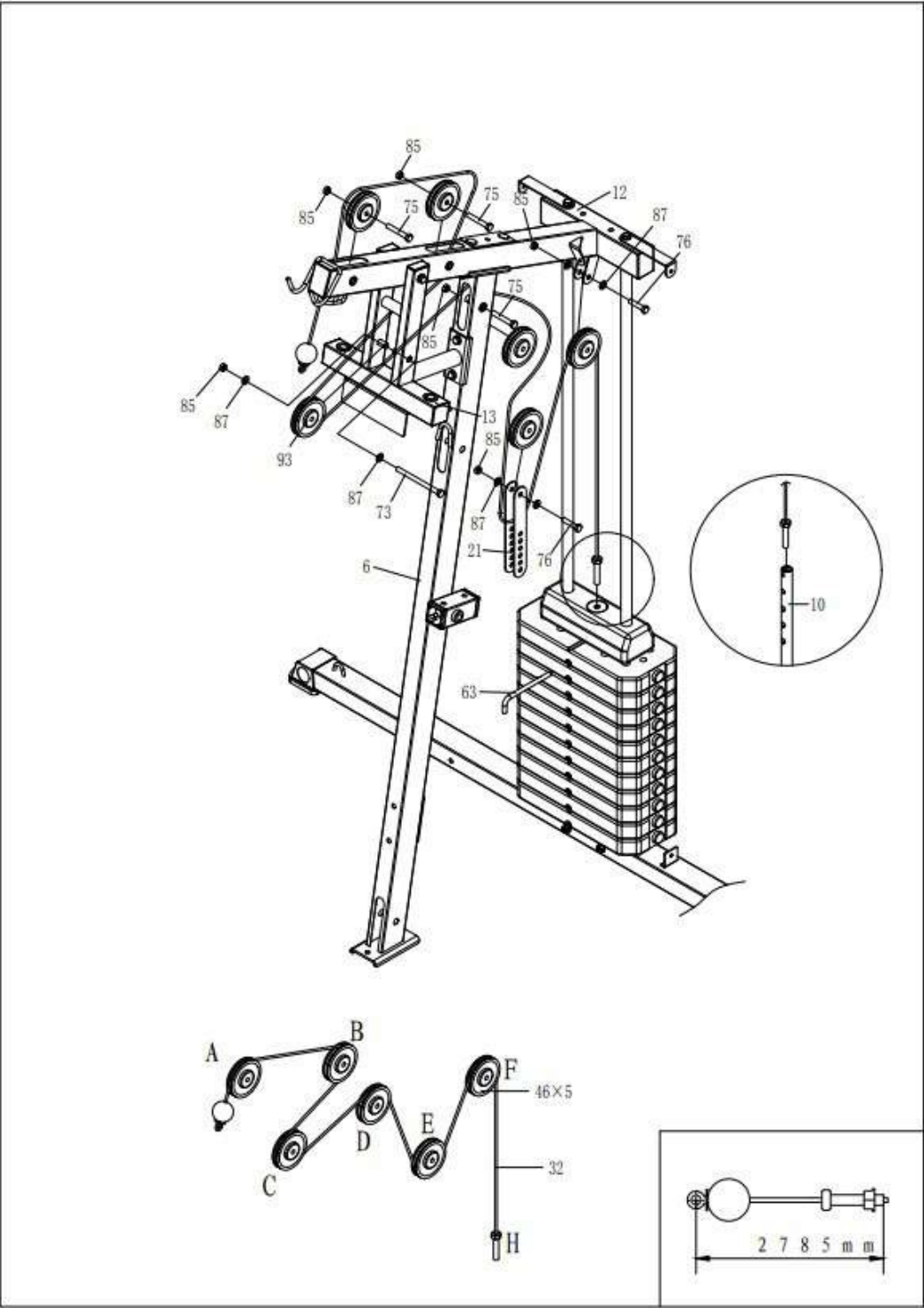
Krok 10 – motýlkové ramena

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 $\Phi 16$ (86).
2. Namontujte podle obrázku houbičky ramen (40) na pravé rameno (18) a na levé rameno (20). Vložte přední rukojeti pro posunování ramen (19) do příslušných otvorů pravého ramene (18) a levého ramene (20), poté podle obrázku použijte šestihřanné šrouby M10*20 (72) a ploché podložky $\Phi 10$ (87) a utáhněte.



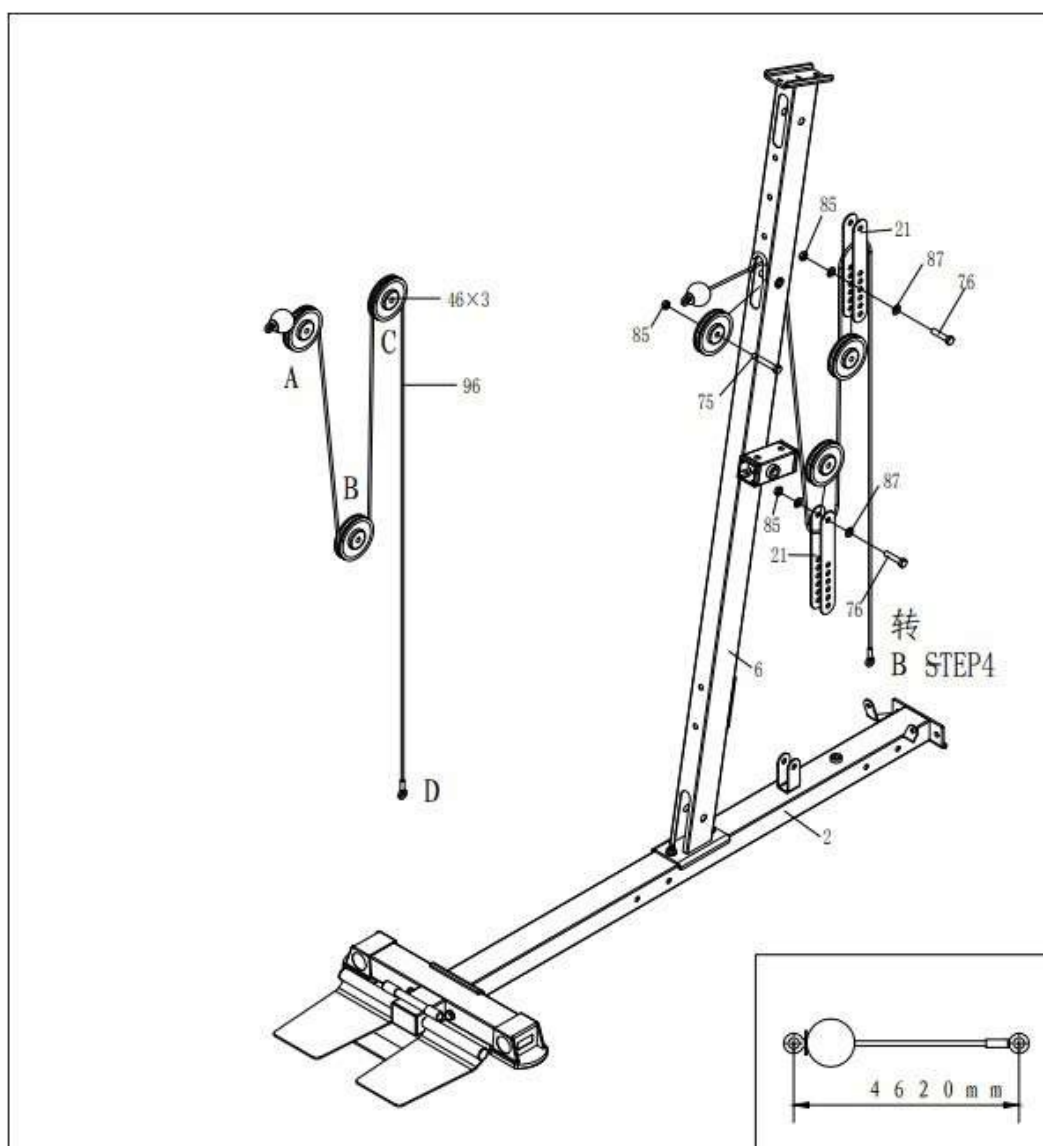
Krok 11 – horní výtahová lanka

1. Protáhněte 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 šestihřanné šrouby M10*65 (75), role (46) a matice M10 (85).
3. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem C připravte šestihřanný šroub M10*135 (73), podložky $\Phi 10$ (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 šestihřanný šroub M10*45 (76), podložky $\Phi 10$ (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 šestihřanný šroub M10*45 (76), ploché podložky $\Phi 10$ (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 pojistku zatížení stohu ve tvaru písmene L (63).



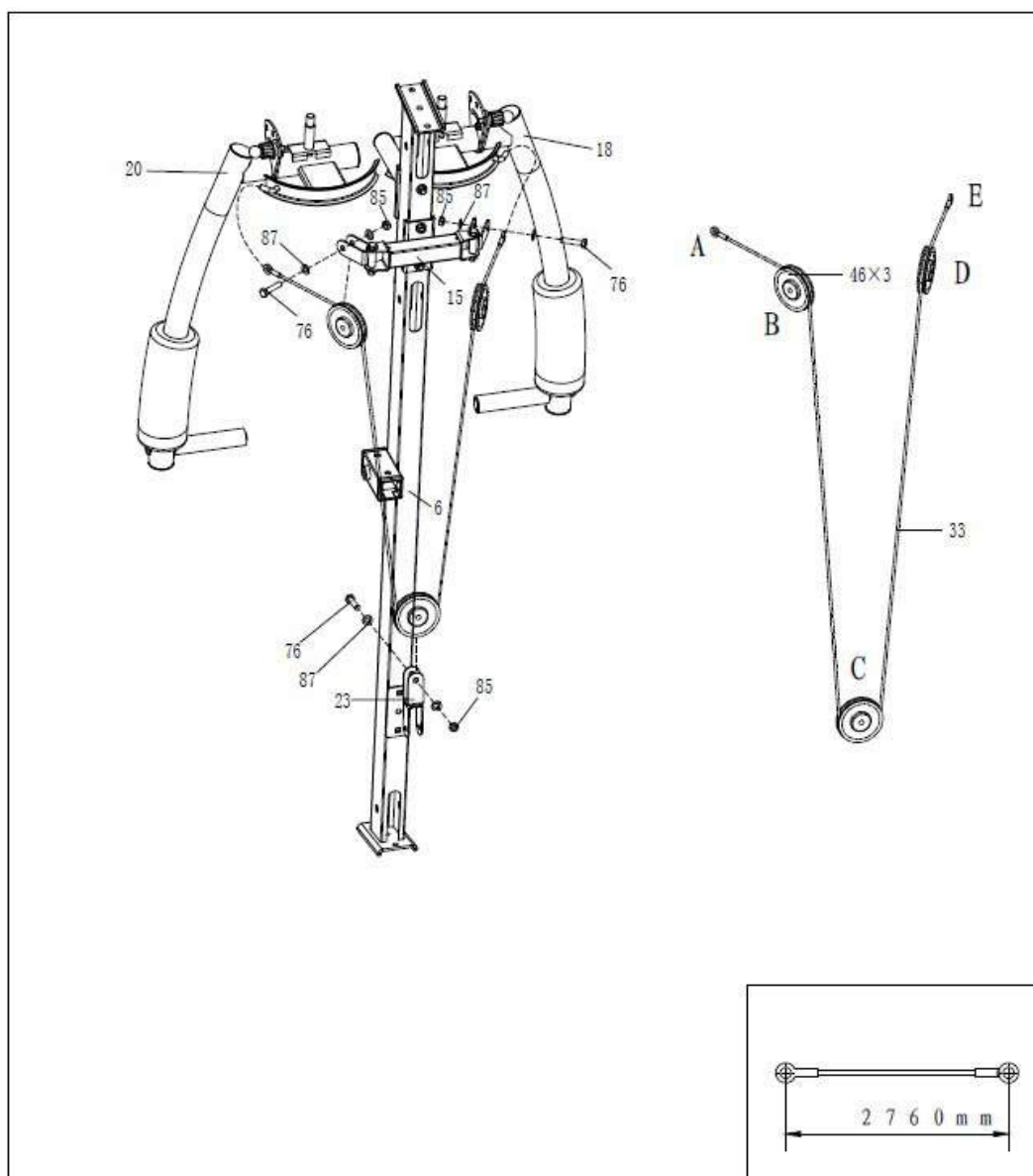
Krok 12 – střední výtahová lana

1. Proved'te ocelové lanko (96) 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), podložky $\Phi 10$ (87), spojky válečků (21), váleček (46) a matici M10 (85).
5. Namontujte váleček s písmenem B na spojky válečků (21).
6. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem C připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky $\Phi 10$ (87), spojky válečků (21), váleček (46) a matici M10 (85).
7. Namontujte váleček s písmenem C na spojky válečků (21).
8. Na závěr si přečtete krok 4 v příloze B a namontujte lanko stanice k nohám (96).



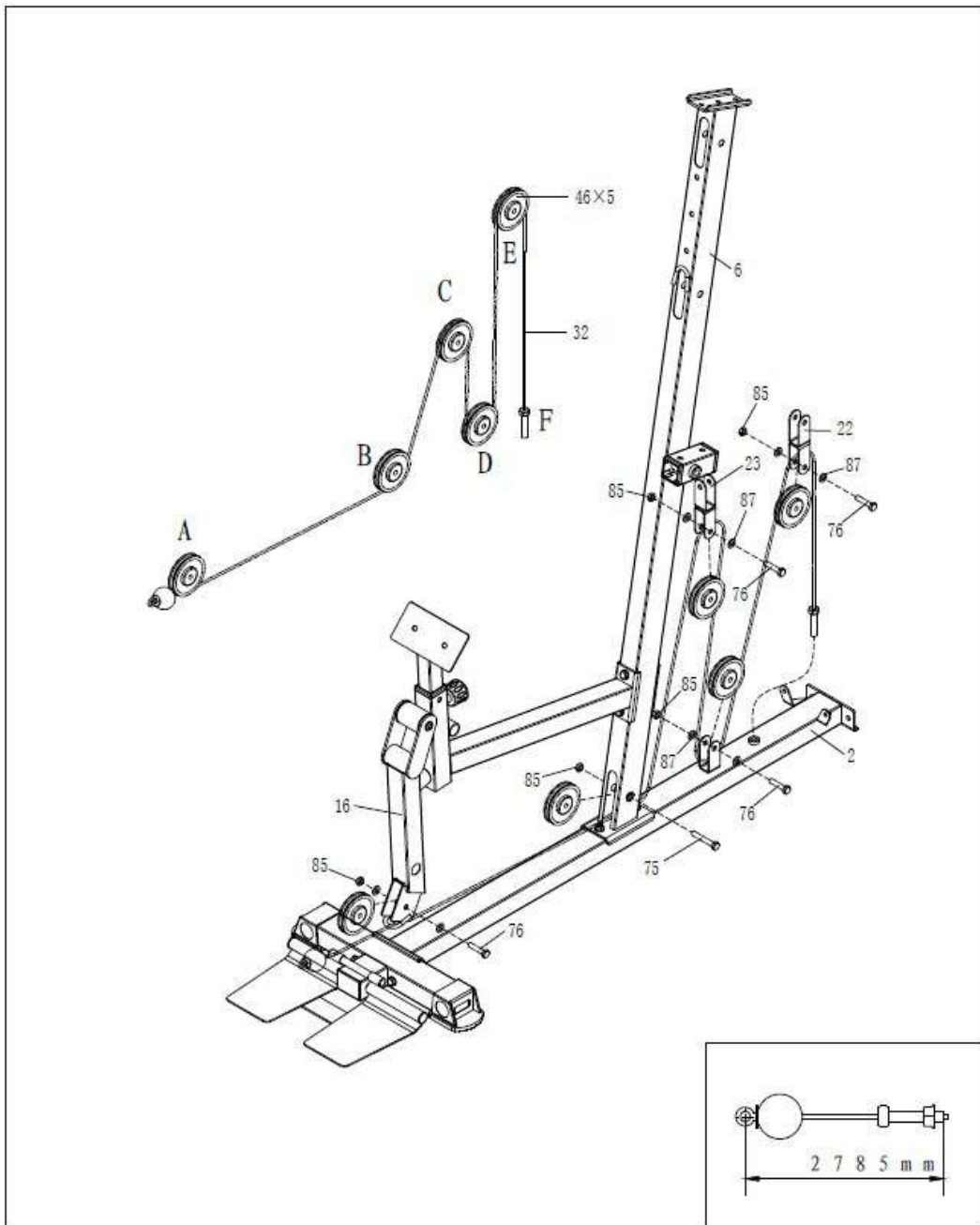
Krok 13 – lanko vahadel

1. Připravte ocelové lanko (33) a provlečte jej tak, jak je znázorněno na obrázku níže. Namontujte jej podle písmen znázorněných na obrázku.
2. Jak je znázorněno na obrázku, provlečte konce ocelového lana ramena (33) s písmeny A a E pravým ramenem (18) a levým ramenem (20).
3. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečků s písmeny B a D připravte šestihranné šrouby M10*45 (76), ploché podložky $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (87), váleček (46) a matici M10 (85).
6. Namontujte váleček s písmenem C na otočný spojovací díl ve tvaru U (23).



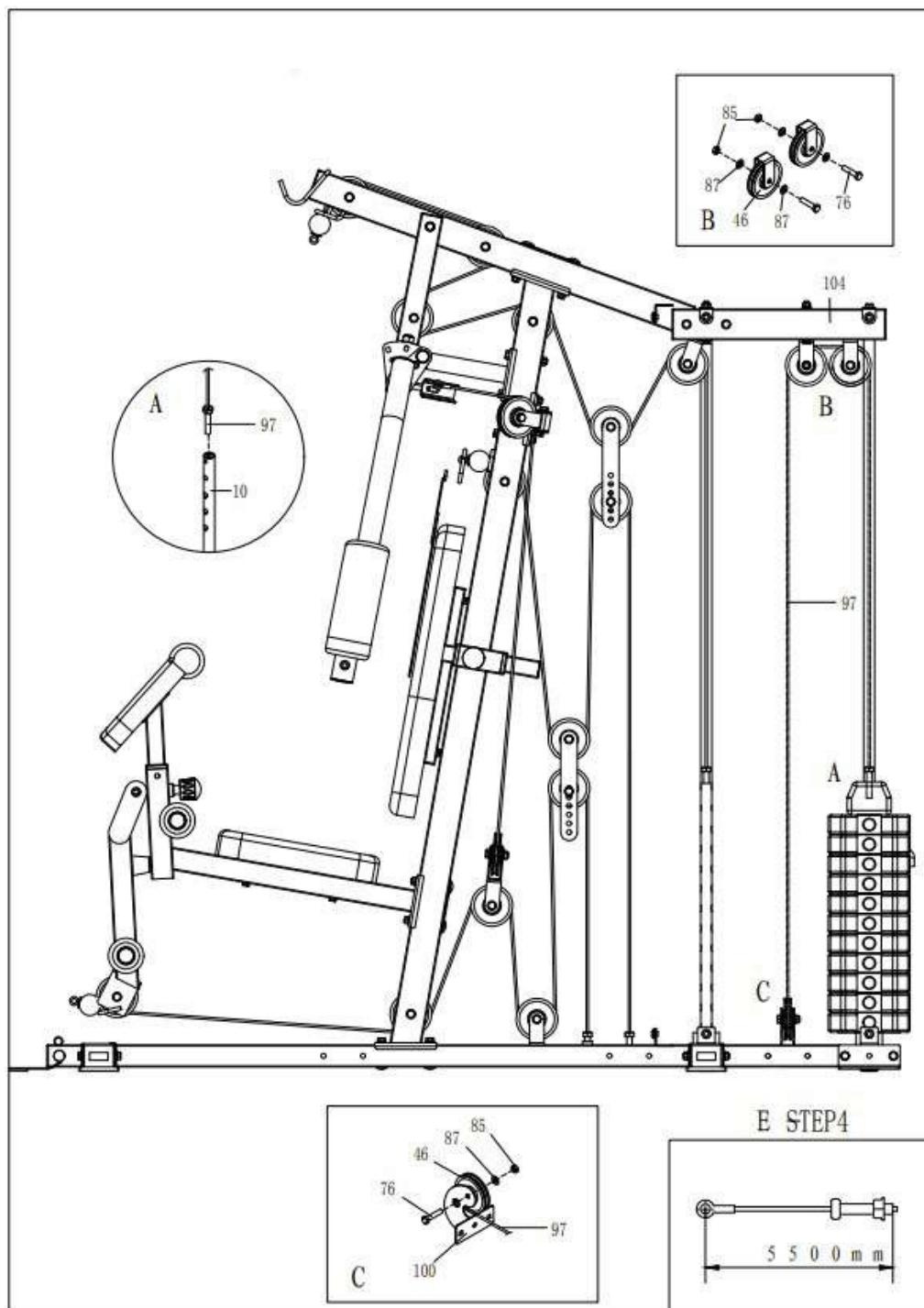
Krok 14 – lanko spodního výtahu

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 $\Phi 10$ (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), ploché podložky $\Phi 10$ (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 $\Phi 10$ (87), váleček (46) a matici M10 (85).
9. Namontujte váleček s písmenem D na příslušné místo spojovacího prvku spodní základny (2).
10. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem E připravte šestihranný šroub M10*45 (76), ploché podložky $\Phi 10$ (87), váleček (46) a matici M10 (85).
11. Namontujte váleček s písmenem E na spojovací prvky válečků (21).
12. Nakonec namontujte, jak je znázorněno na obrázku, konec ocelového lana označený písmenem F (32) ke spojovacímu prvku spodní základny (2).



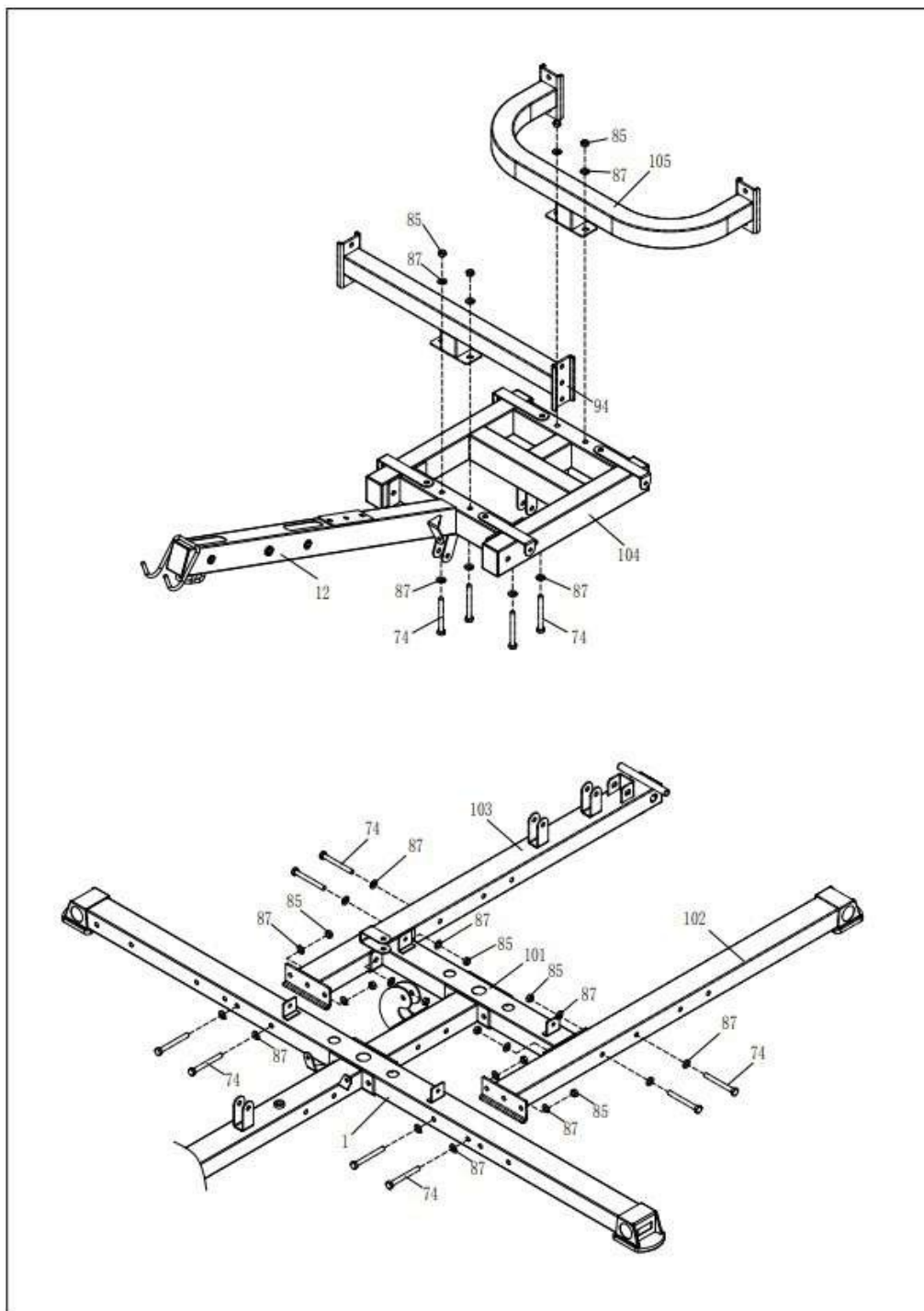
Krok 15 – lanko lanového atlasu

1. Vezměte ocelové lanko (97) a namontujte jej podle písmen uvedených na obrázcích. Nejprve namontujte konec lana na tyč pro nastavení zatížení zásobníku (10) a zajistěte ji pojistkou zatížení zásobníku (63).
2. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečků s písmenem B připravte šestihřanné šrouby M10*45 (76), ploché podložky $\Phi 10$ (87), válečky (46) a matice M10 (85). Vše sešroubujte a namontujte na spojovací modul stohů (104).
3. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem C připravte šestihřanný šroub M10*45 (76), ploché podložky $\Phi 10$ (87), válečky (46) a matici M10 (85). Všechny součásti sešroubujte a namontujte na boční uchycení válečku (100), jak je znázorněno v kroku 4 přílohy E.



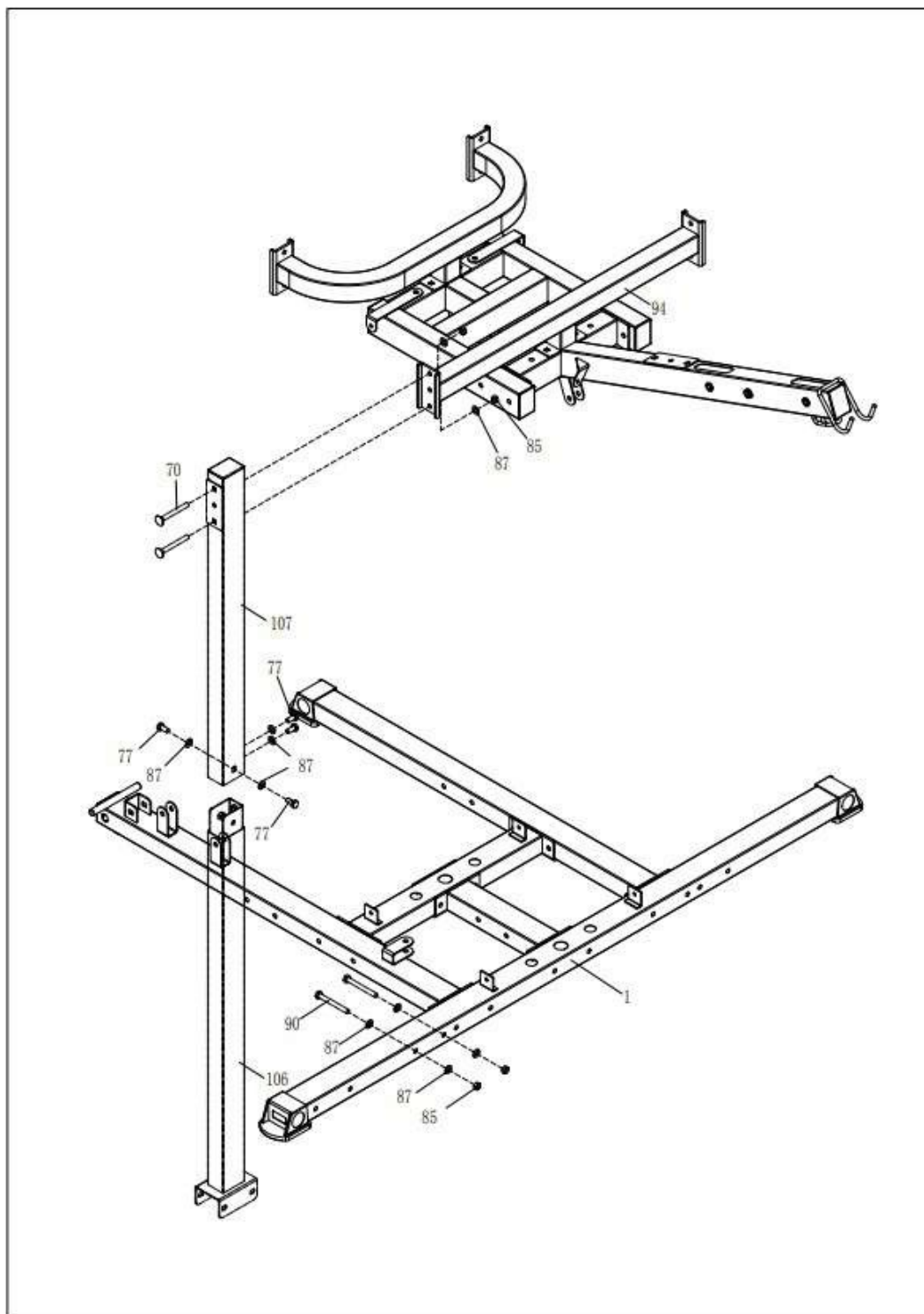
Krok 16 – spojovací prvky stanice

1. K spodní základně prvního sloupu (1) přiložte spodní základnu druhého sloupu (101), spodní základnu stanice pro dřepy (102) a spodní základnu lanového posilovacího stroje (103), jak je znázorněno na následujícím obrázku. Poté použijte šestihřanné šrouby M10*90 (74), podložky $\Phi 10$ (87) a matice M10 (85).
2. Vezměte trubku spojující přídatné stanice (94) a připevněte ji k horizontální trubce horní základny (12), poté vezměte trubku spojující přídatné stanice (105) a připevněte ji k modulu spojujícímu stanici (104), jak je znázorněno na obrázku.
3. Vše sešroubujte pomocí šestihřanných šroubů M10*90 (74), plochých podložek $\Phi 10$ (87) a matic M10 (85).



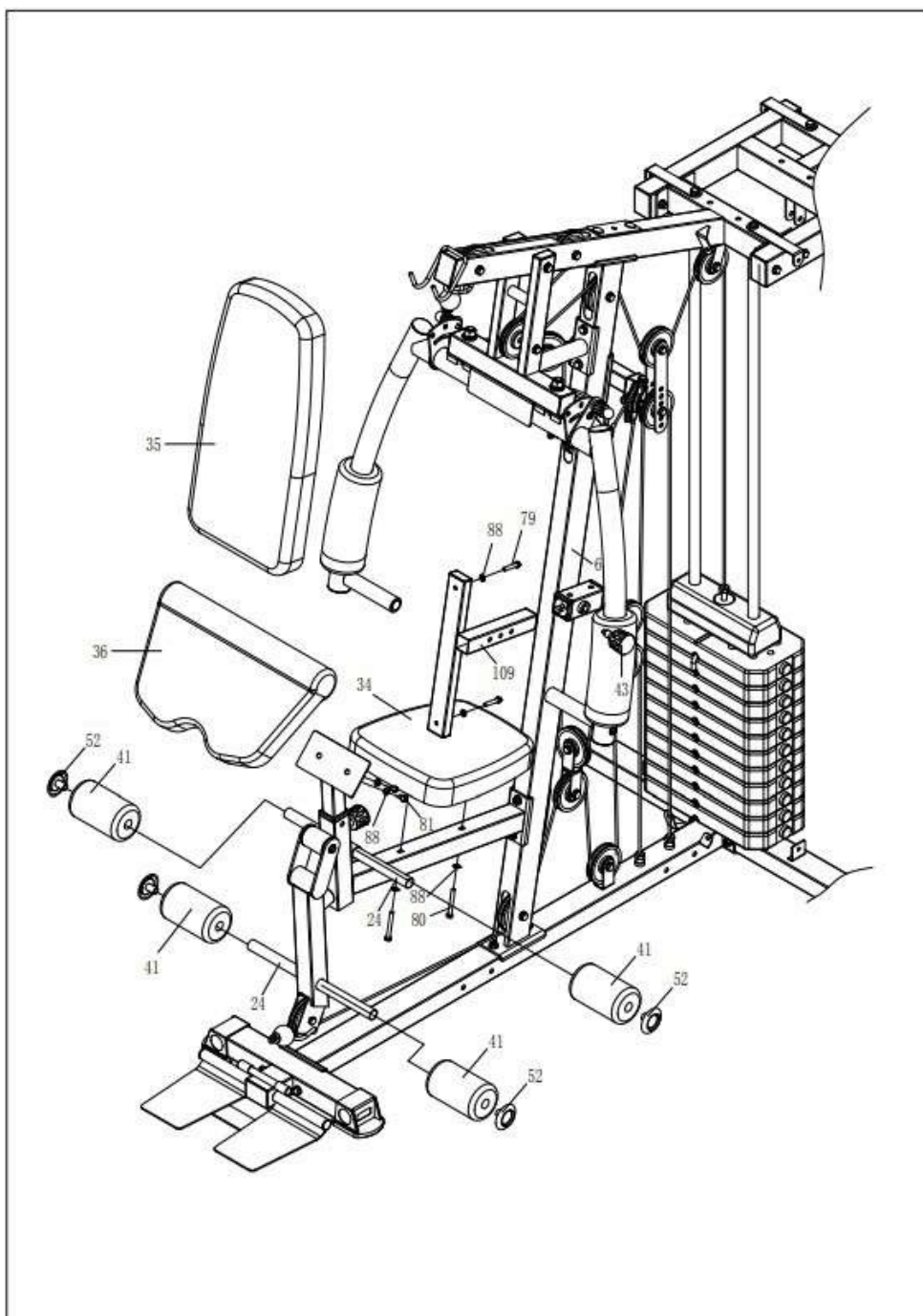
Krok 17 – podpěra stanice

1. Vezměte spodní nosnou trubku stanice (106) a připevněte ji k spodní základně prvního sloupu (1), jak je znázorněno na obrázku níže. Utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*95 (90), podložek $\Phi 10$ (87) a matic M10 (85).
2. Nasuňte horní nosnou trubku stanice (107) na spodní nosnou trubku stanice (106) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*20 (77) a podložek $\Phi 10$ (87).
3. Přiložte konec spojovací trubky přídatných stanic (94) k horní nosné trubce stanice (107) a utáhněte pomocí čtvercových šroubů M10*90 (70), plochých podložek $\Phi 10$ (87) a matic M10 (85).



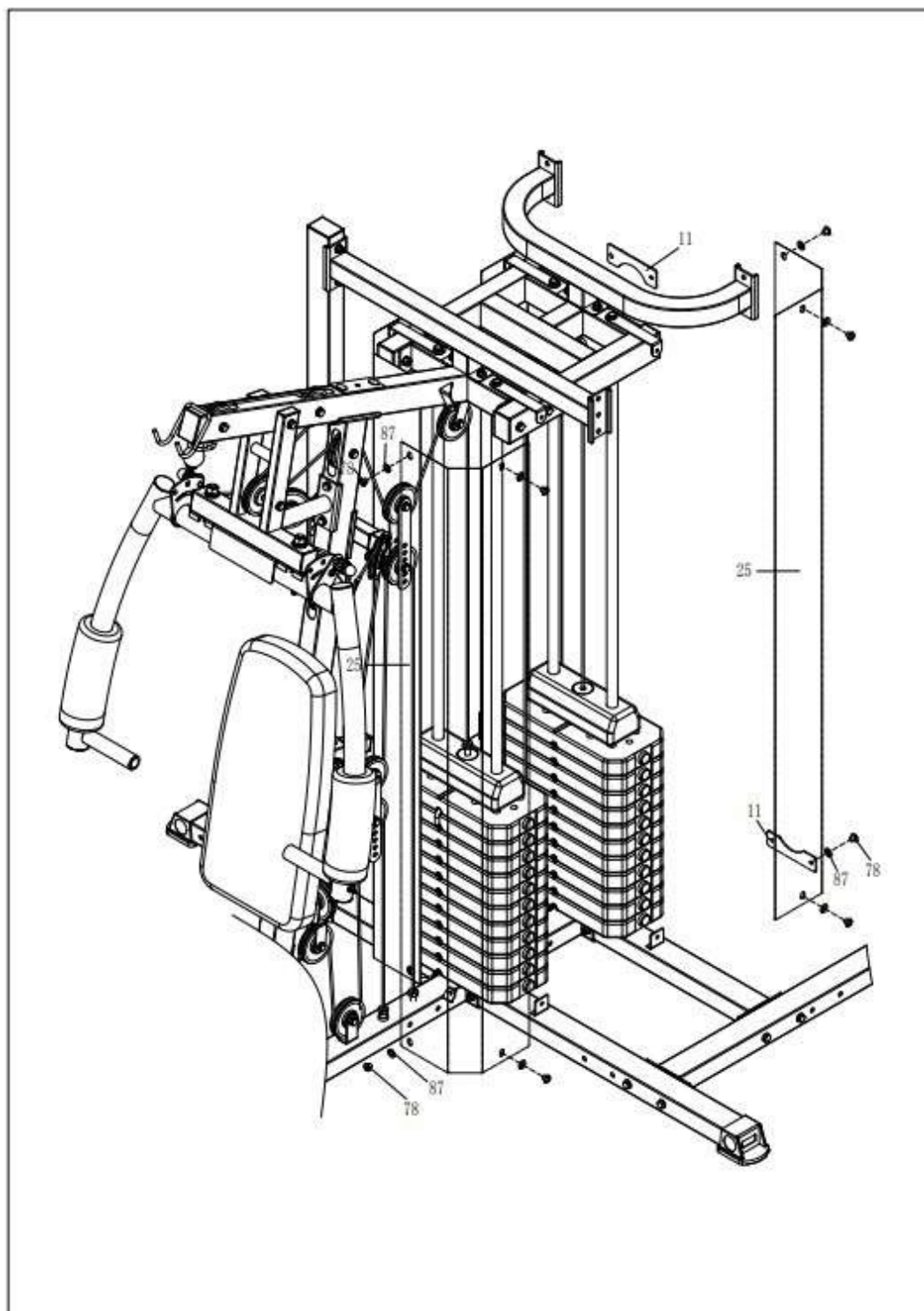
Krok 18 – lavice, modlitební knížka a ochranné houby

4. Připravte opěradlo (35) a připevněte jej podle následujícího obrázku k trubce pro upevnění opěradla (109) pomocí šestihranných šroubů M8*40 (79) a plochých podložek $\Phi 8$ (88). Poté vložte trubku pro upevnění opěradla (93) na příslušné místo přední šikmé trubky (6) a zajistěte ji pomocí knoflíku s pružinovým kolíkem (43).
5. Vezměte sedadlo (34), použijte šestihranné šrouby M8*65 (80) spolu s plochými podložkami $\Phi 8$ (88) a připevněte je podle obrázku níže.
6. Vezměte modlitební opěrku (36), použijte šestihranné šrouby M8*15 (81) a ploché podložky $\Phi 8$ (88). Poté proveďte montáž podle následujícího obrázku.
7. Namontujte 2 krycí pouzdra (24) podle obrázku. Nakonec namontujte PVC kryt (95) a houby zvedacího modulu nohou (41) na krycí pouzdra (24).



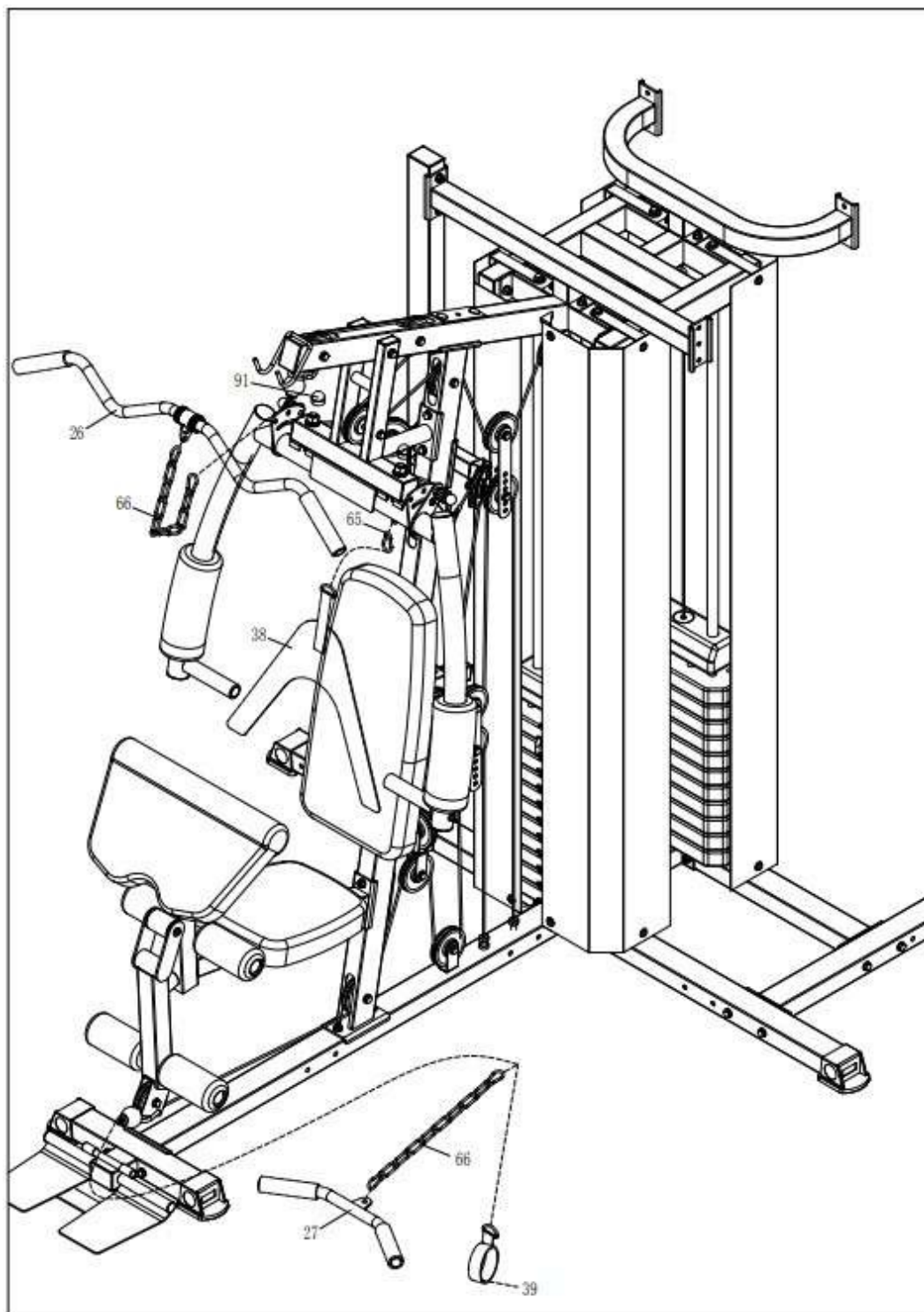
Krok 19 – kryty komína

1. 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 $\Phi 10$ (87).



Krok 20 – tyče výtahů

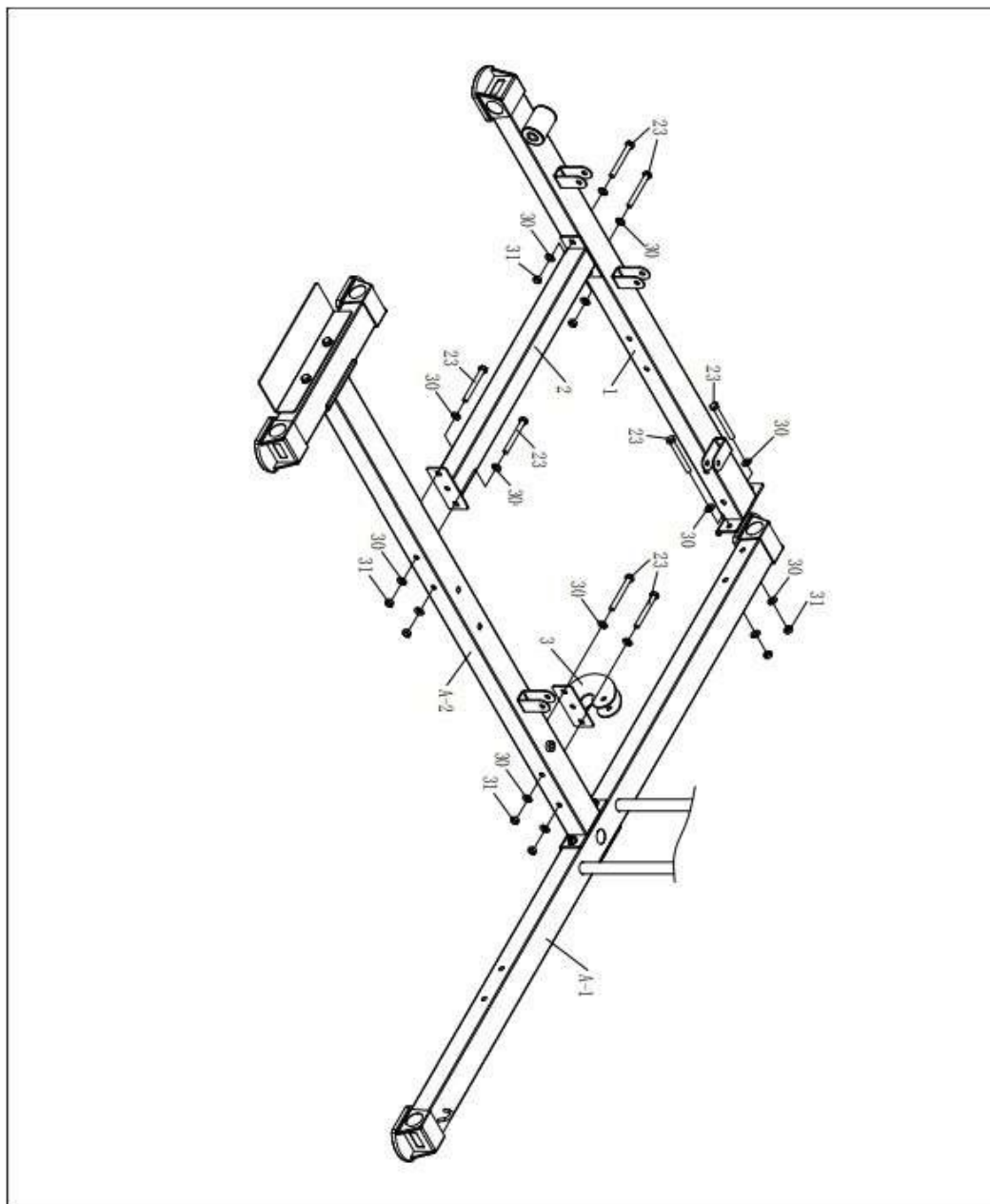
1. Zavěste tyč horního výtahu (26) pomocí řetězu výtahu (66).
2. Zavěste rukojeti s páskem (38) pomocí spony pásku (65), jak je znázorněno na následujícím obrázku.
3. Namontujte tyč spodního výtahu (27), kryty matic (91) a pásku spodního výtahu (39).
4. Po zakončení montáže sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone i czy atlas pracuje poprawnie.



Montážní návod B

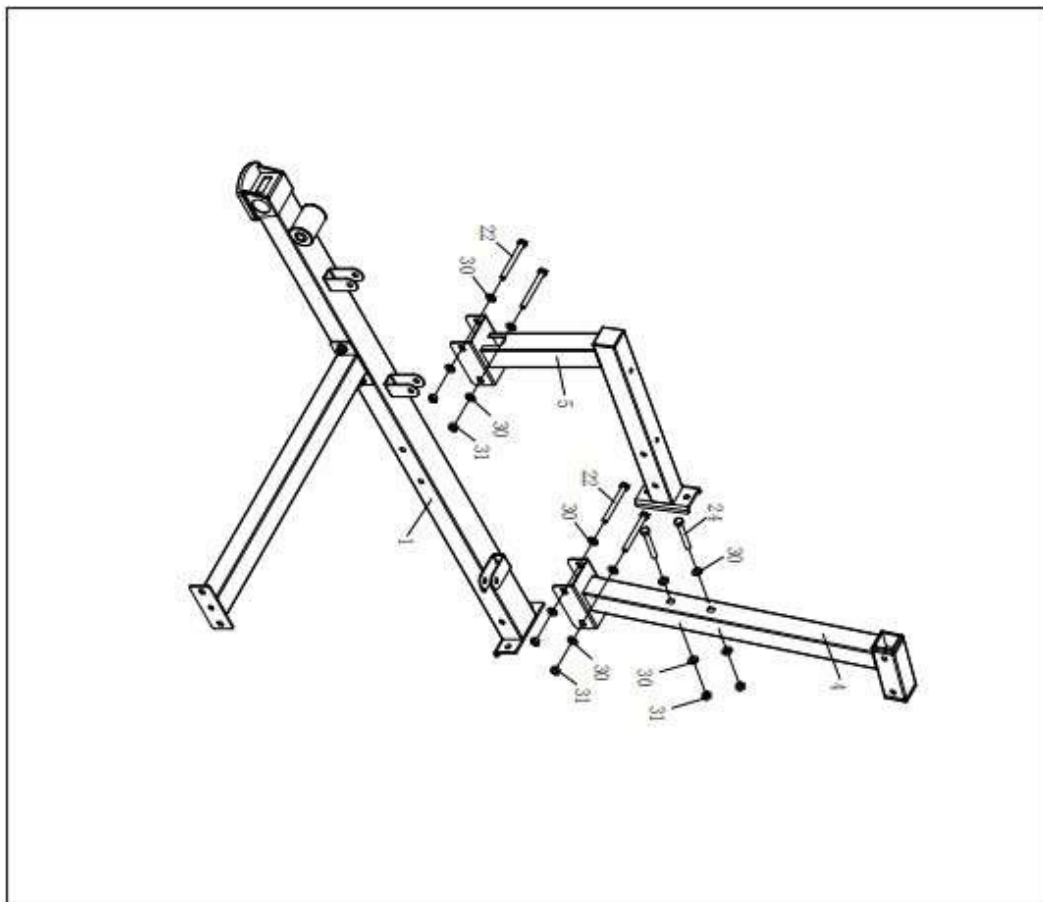
Krok 1 – podstava ramy stacj do nóg

1. Přiložte 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 $\Phi 10$ (30) a matic M10 (31).
2. Spojte trubku spodní základny (1) s trubicou spojující základnu (2) se spojovacím prvkem spodní základny (A-2), jak je znázorněno na obrázku níže. Spojte pomocí šestihranných šroubů M10*90 (23), podložek $\Phi 10$ (30) a matic M10 (31).
3. Připevněte uchycení válečku (3) ke spojovacímu prvku spodní základny (A-2), jak je znázorněno na obrázku, a utáhněte šrouby M10*90 (23), podložkami $\Phi 10$ (30) a maticemi M10 (31).



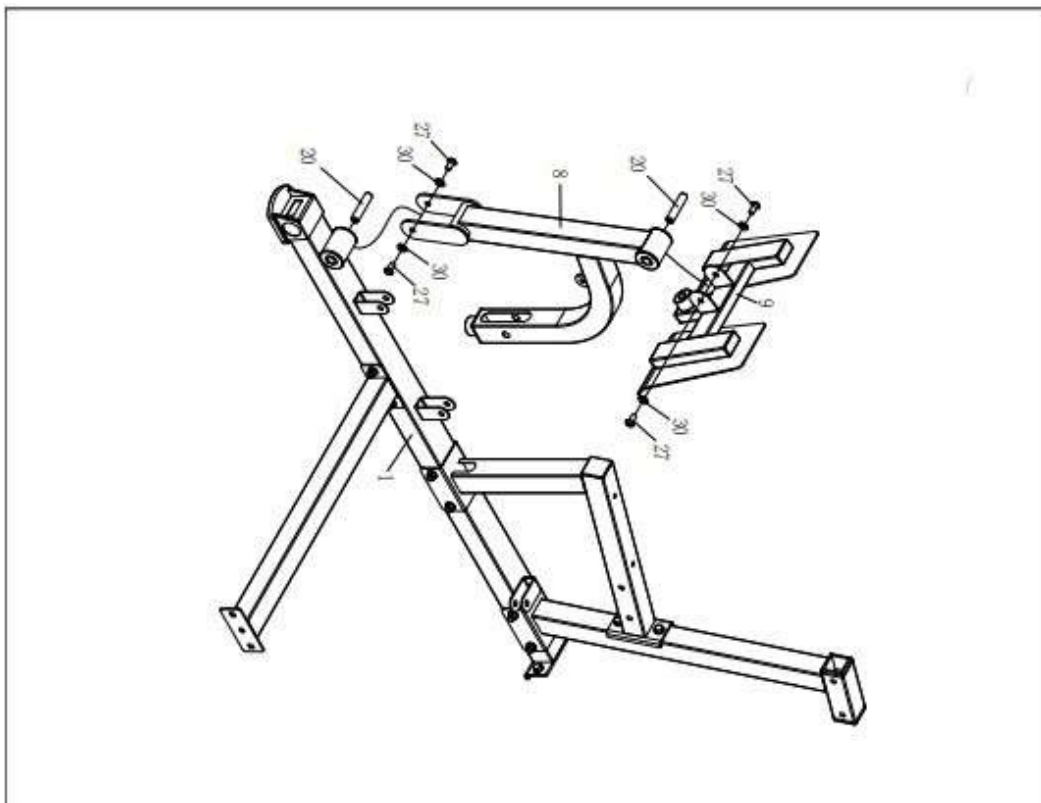
Krok 2 – střední část rámu

1. Nasuňte trubku opěradla (4) na trubku spodní základny (1) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*95 (22), podložek $\Phi 10$ (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 sešroubujte pomocí šestihranných šroubů M10*95 (22), šestihranných šroubů M10*70 (24), plochých podložek $\Phi 10$ (30) a matic M10 (31).



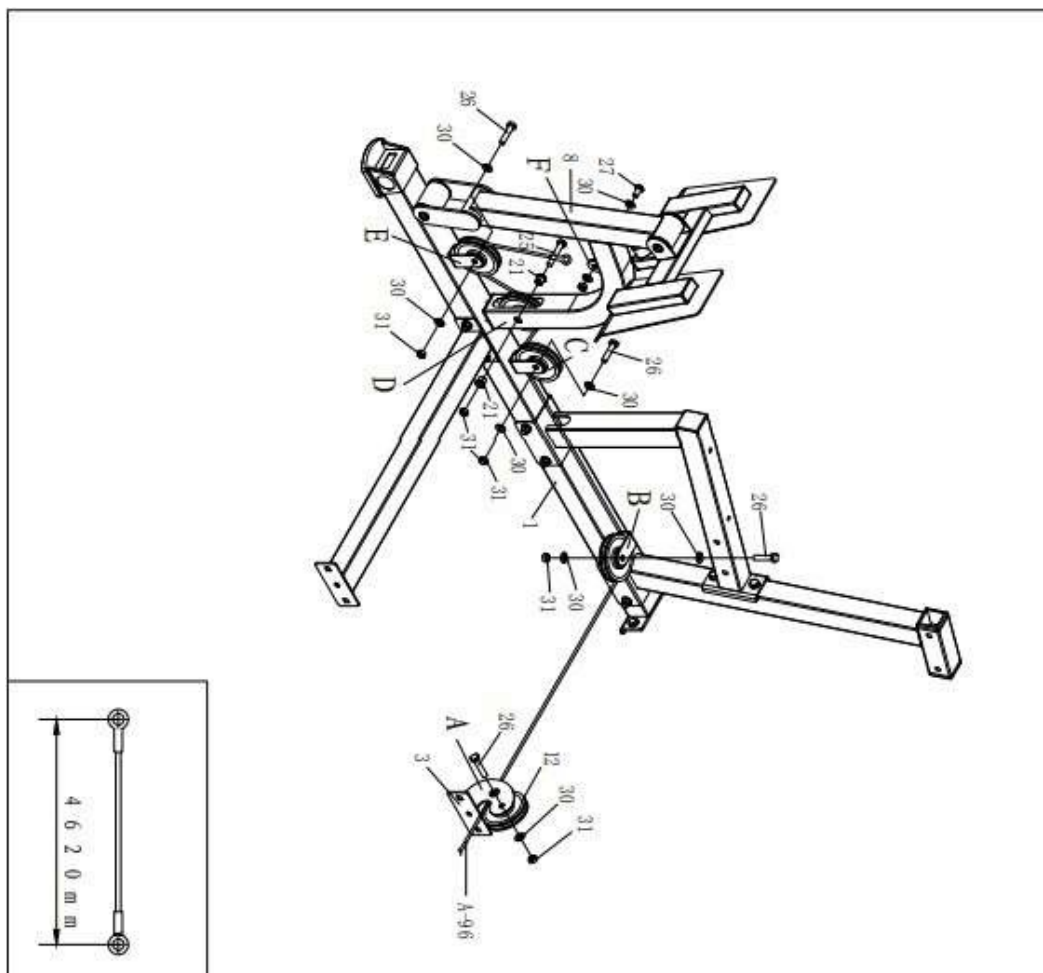
Krok 3 – pedály stanice

1. Vložte otočný hřídel (20) do pouzdra trubky spodní základny (1) podle následujícího obrázku.
2. Vyrovnajte otvory trubky pro zvedání nohou (8) s otočným hřídelem (20) a použijte šestihranné šrouby M10*20 (27) a ploché podložky $\Phi 10$ (30) a utáhněte.
3. Vložte otočný válec (20) do horní pouzdra trubky pro zvedání nohou (8), jak je znázorněno na obrázku.
4. Poté vyrovnajte modul pedálů (9) s otočným hřídelem (20) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*20 (27) a podložek $\Phi 10$ (30).



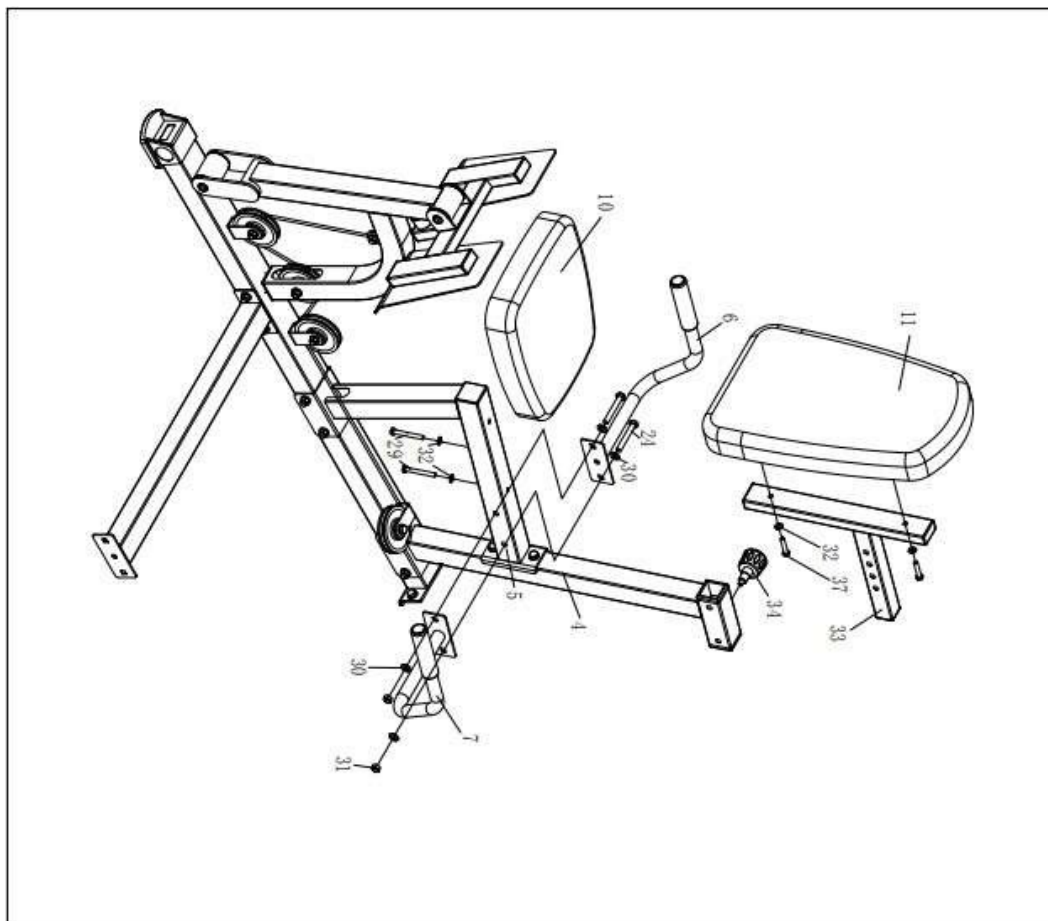
Krok 4 – lanko stanice

1. Vezměte konec lana pro zvedání nohou (A-96) a proveďte následující kroky pro montáž lana.
2. Jak je znázorněno na obrázku, pro montáž válečku s písmenem A připravte šestihřanný šroub M10*45 (26), podložky $\Phi 10$ (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 šestihřanný šroub M10*45 (26), ploché podložky $\Phi 10$ (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 šestihřanný šroub M10*45 (26), ploché podložky $\Phi 10$ (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 šestihřanný 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 šestihřanný šroub M10*45 (26), podložky $\Phi 10$ (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 šestihřanný šroub M10*20 (27), ploché podložky $\Phi 10$ (30) a matici M10 (31) a přišroubujte je na příslušné místo zvedací trubky (8).



Krok 5 – sedadlo, rukojeti a opěradlo

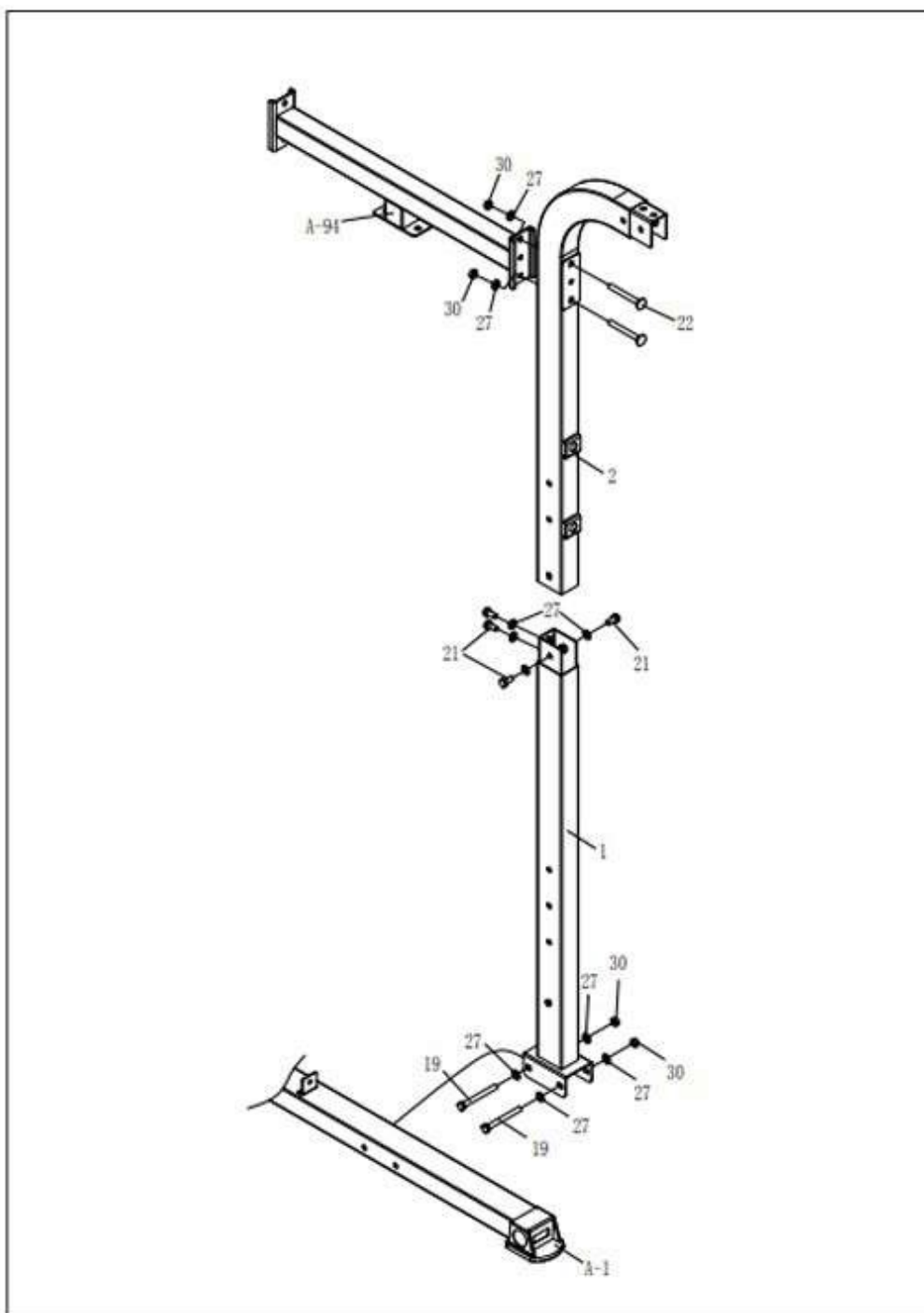
1. Vezměte trubky područek (6, 7) a přišroubujte je k bokům trubky sedadla podle následujícího obrázku pomocí šestihranných šroubů M10*70 (24), plochých podložek $\Phi 10$ (30) a matic M10 (31).
2. Vezměte sedadlo (10) a namontujte jej pomocí šestihranných šroubů M8*65 (29) a plochých podložek $\Phi 8$ (32).
3. Vezměte opěradlo (11) a namontujte jej na nastavitelný držák opěradla (33) pomocí šestihranných šroubů M8*40 (37) a plochých podložek $\Phi 8$ (32).
4. Poté zasuňte nastavitelný držák opěradla (33) a zajistěte jej v trubce opěradla (4) pomocí pružného knoflíku (34).



Montážní návod C

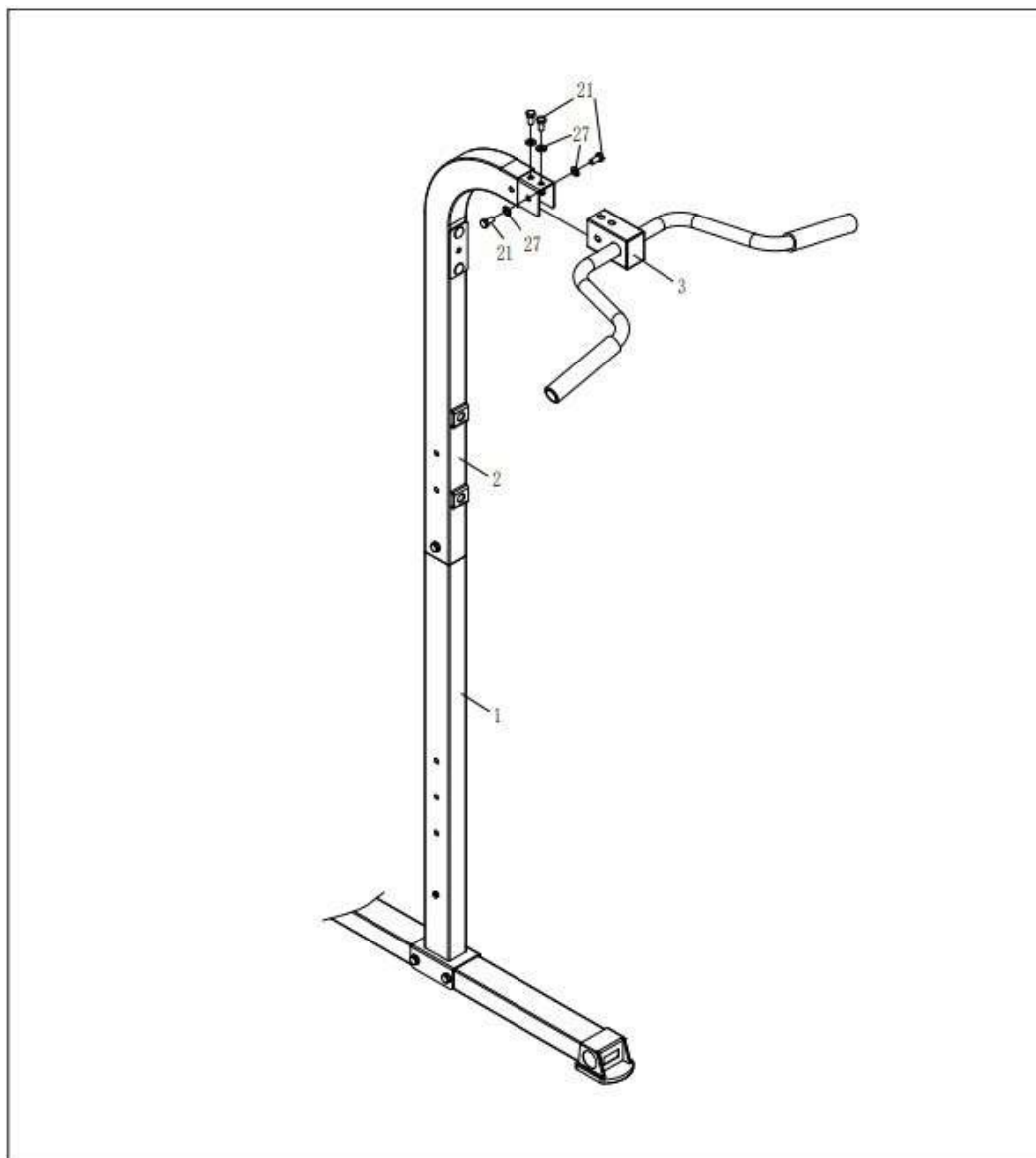
Krok 1 – základna madla

1. Umístěte spodní svislou nosnou trubku (1) na hlavní spodní zadní základnu (A-1), jak je znázorněno na následujícím obrázku, a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*95 (19), plochých podložek $\Phi 10$ (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 podložek $\Phi 10$ (27).
3. Vyrovnajte otvory horní nosné trubky (2) s trubkou spojující stanici zábradlí (A-94), jak je znázorněno na následujícím obrázku, a utáhněte pomocí čtvercových šroubů M10*90 (22), plochých podložek $\Phi 10$ (27) a matic M10 (30).



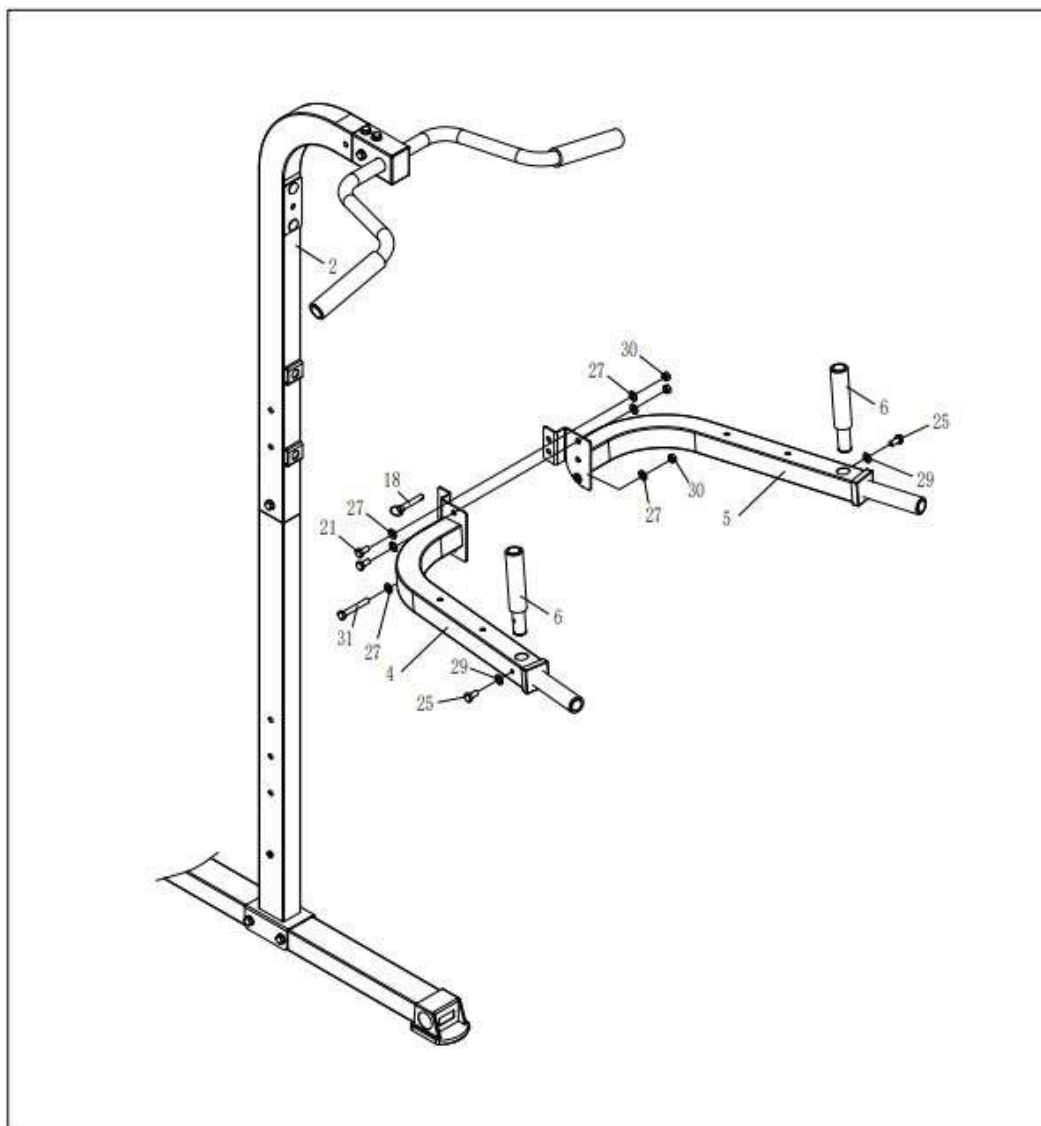
Krok 2 – tyč na přitahování

1. Namontujte tyč na přitahování (3) k dvojitému upevnění horní části horní svislé nosné trubky (2).
2. Spojte pomocí šroubů M10*20 (21) a podložek $\Phi 10$ (27).



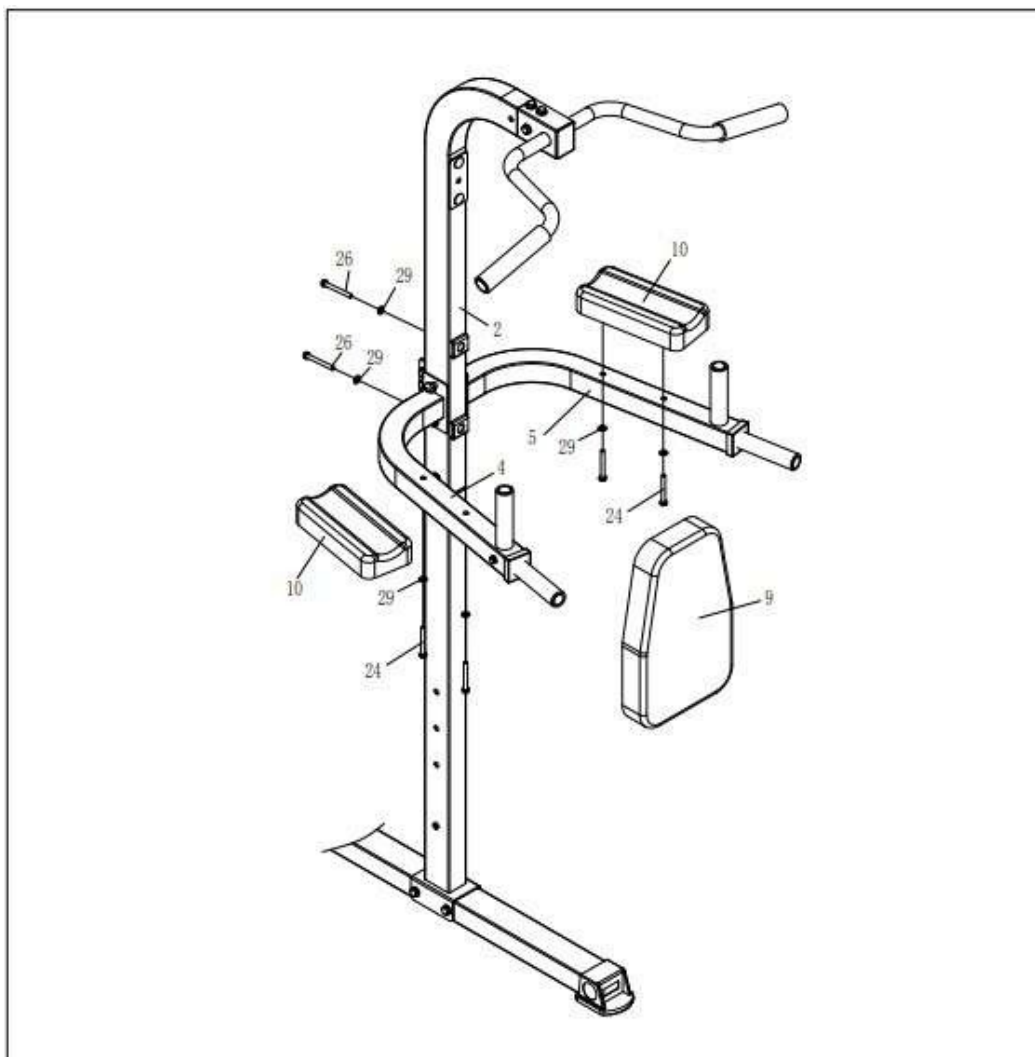
Krok 3 – ramena madla

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 šestihranného šroubu M10*75 (31), šestihranných šroubů M10*20 (21), podložek $\Phi 10$ (27) a matic M10 (30).
2. Na závěr zasuněte 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 $\Phi 8$ (29).



Krok 4 – opěradlo a područky

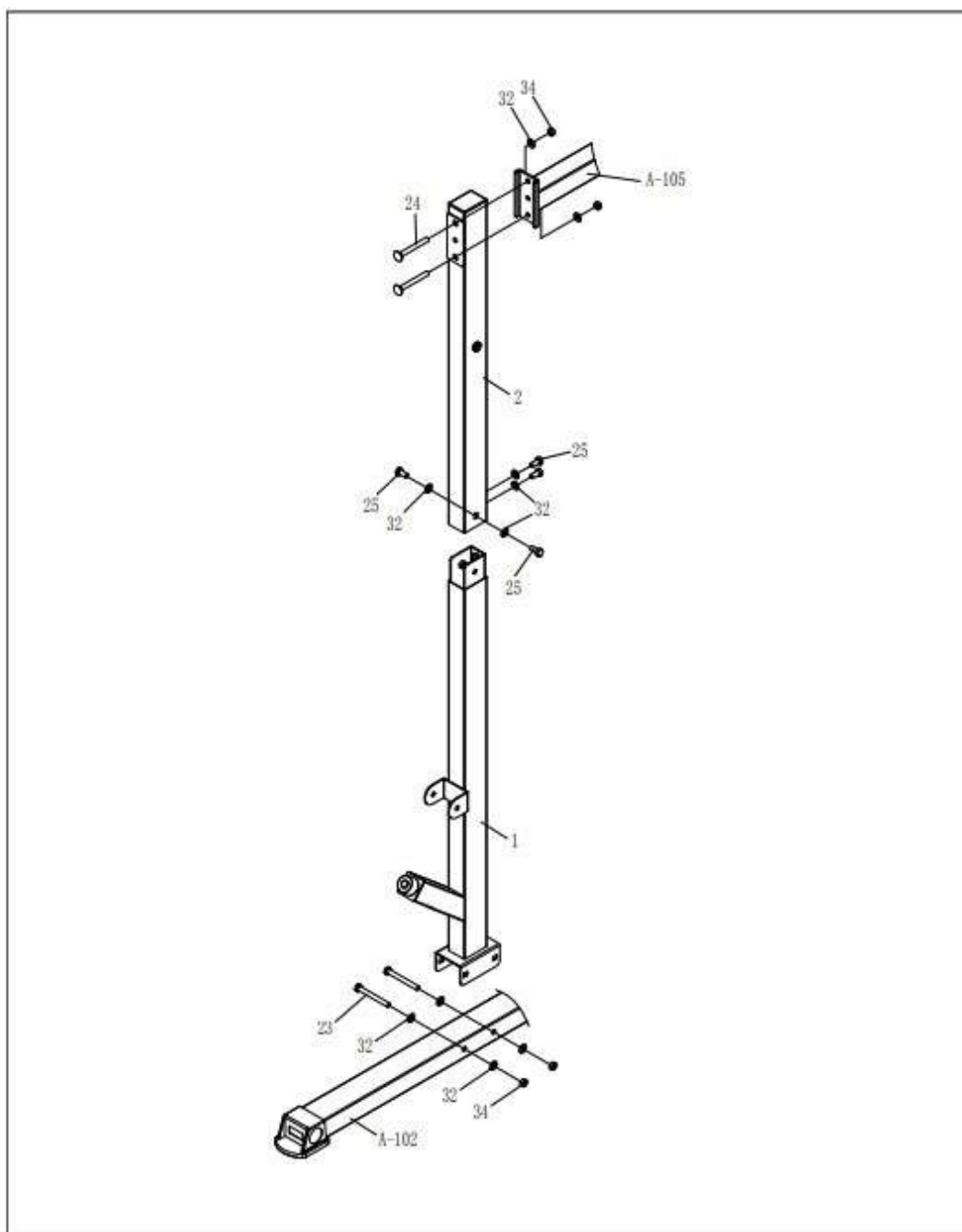
1. Namontujte opěradlo (9) na horní svislou nosnou trubku (2) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M8*95 (26) a plochých podložek $\Phi 8$ (29).
2. Namontujte područky (10) na trubky zábradlí (4, 5) pomocí šroubů M8*65 (24) a podložek $\Phi 8$ (29).



Montážní návod D

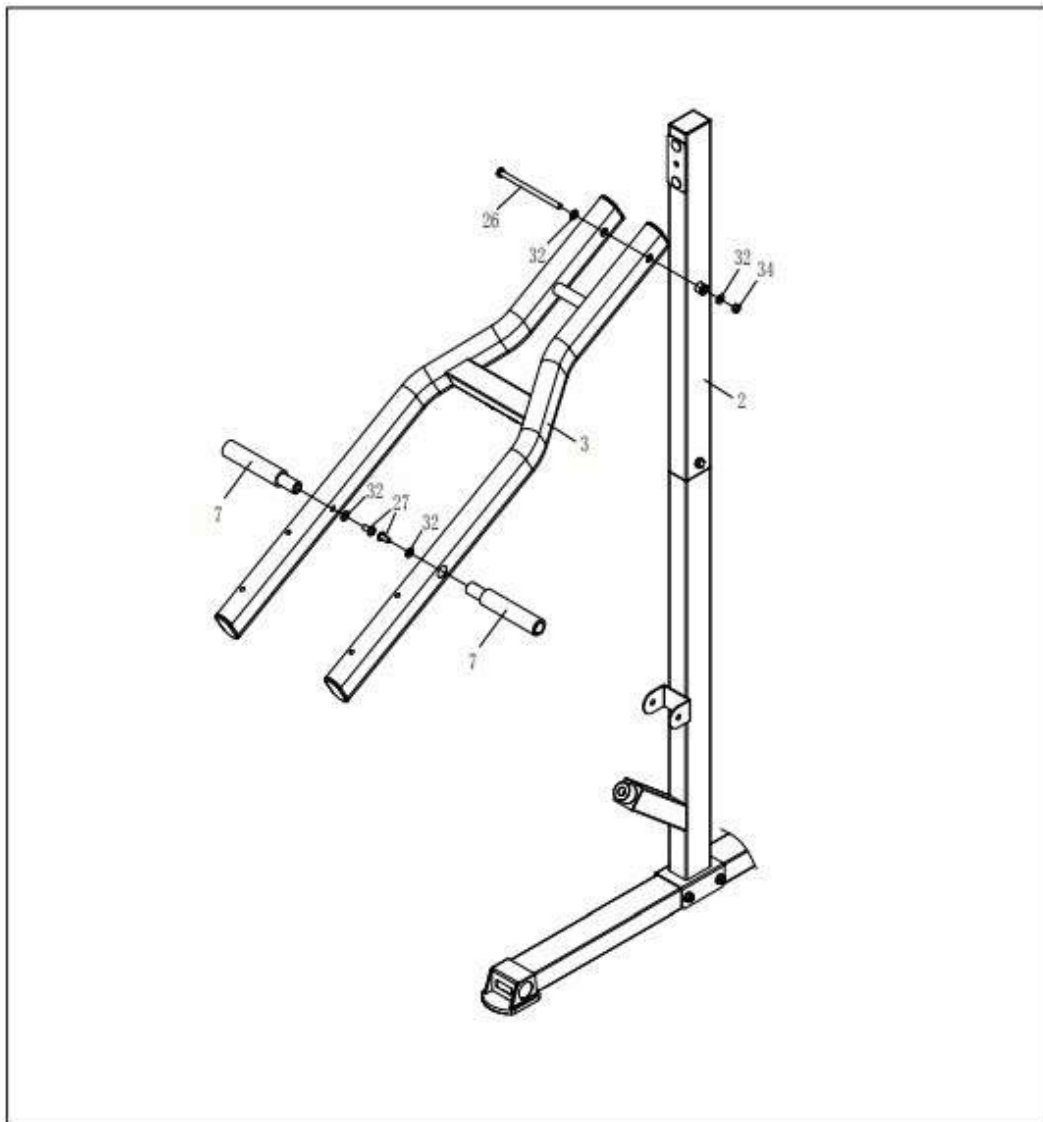
Krok 1 – podstava stacji przysiadów

1. Umístěte spodní svislou nosnou trubku (1) na základnu spodní stanice pro dřepy (A-102), jak je znázorněno na následujícím obrázku.
2. Použijte šestihranné šrouby M10*95 (23), ploché podložky $\Phi 10$ (32) a matice M10 (34) a vše sešroubujte.
3. Vložte horní svislou nosnou trubku (2) do spodní svislé nosné trubky (1) podle následujícího obrázku a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*20 (25) a plochých podložek $\Phi 10$ (32).
4. Připevněte horní svislou nosnou trubku (2) k spojovací trubce přídatné stanice (A-105) podle níže uvedeného obrázku a použijte čtvercové šrouby M10*90 (24), ploché podložky $\Phi 10$ (32) a matice M10 (34).



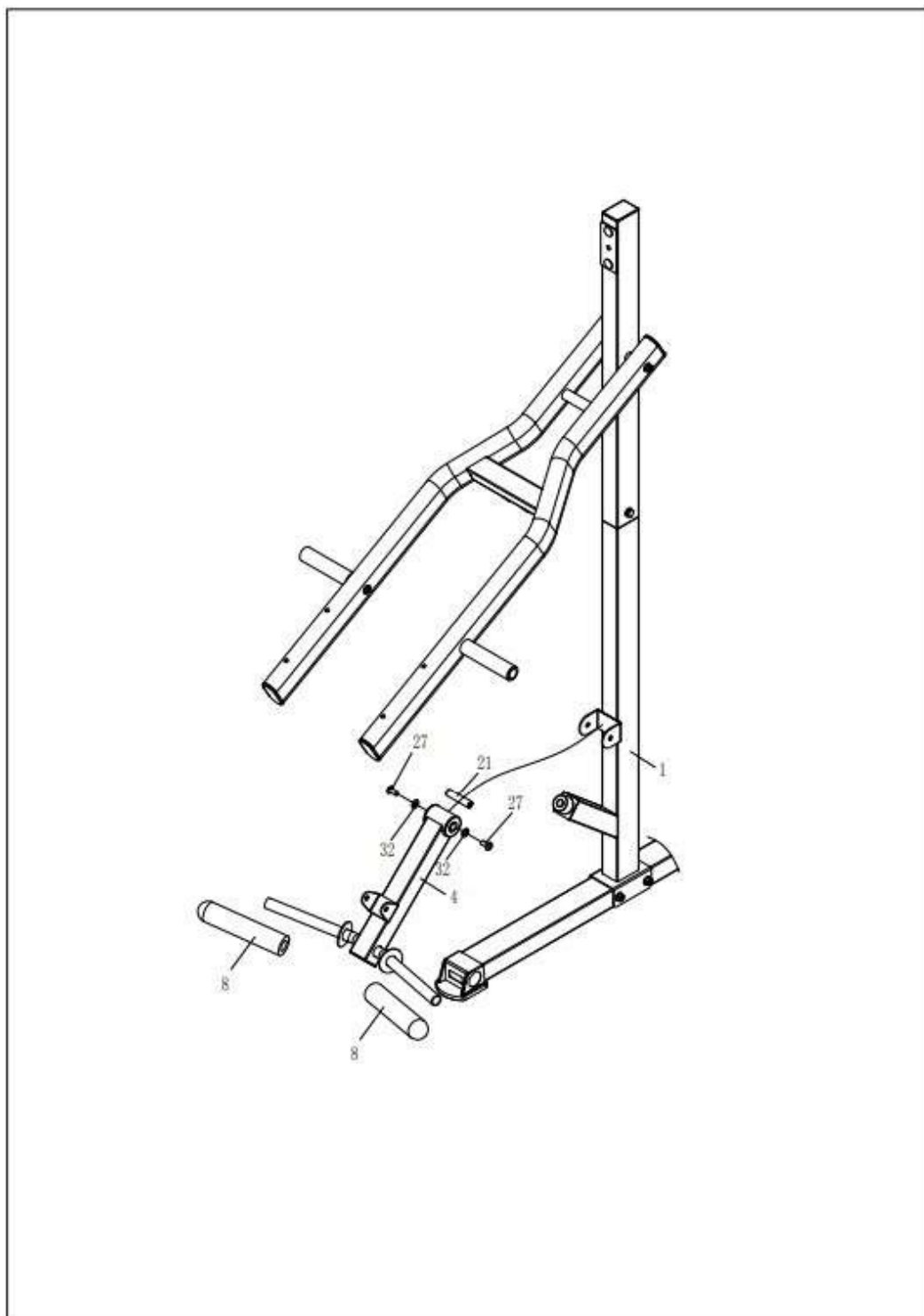
Krok 2 – ramena stanice pro dřepy

1. Vezměte modul pro dřepy (3) a připevněte jej k horní svislé nosné trubce (2), jak je znázorněno na následujícím obrázku, a utáhněte pomocí šestihranného šroubu M10*180 (26), podložek $\Phi 10$ (32) a matic M10 (34).
2. Vložte rukojeti (7) do otvorů modulu (3) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*20 a plochých podložek $\Phi 10$ (32).



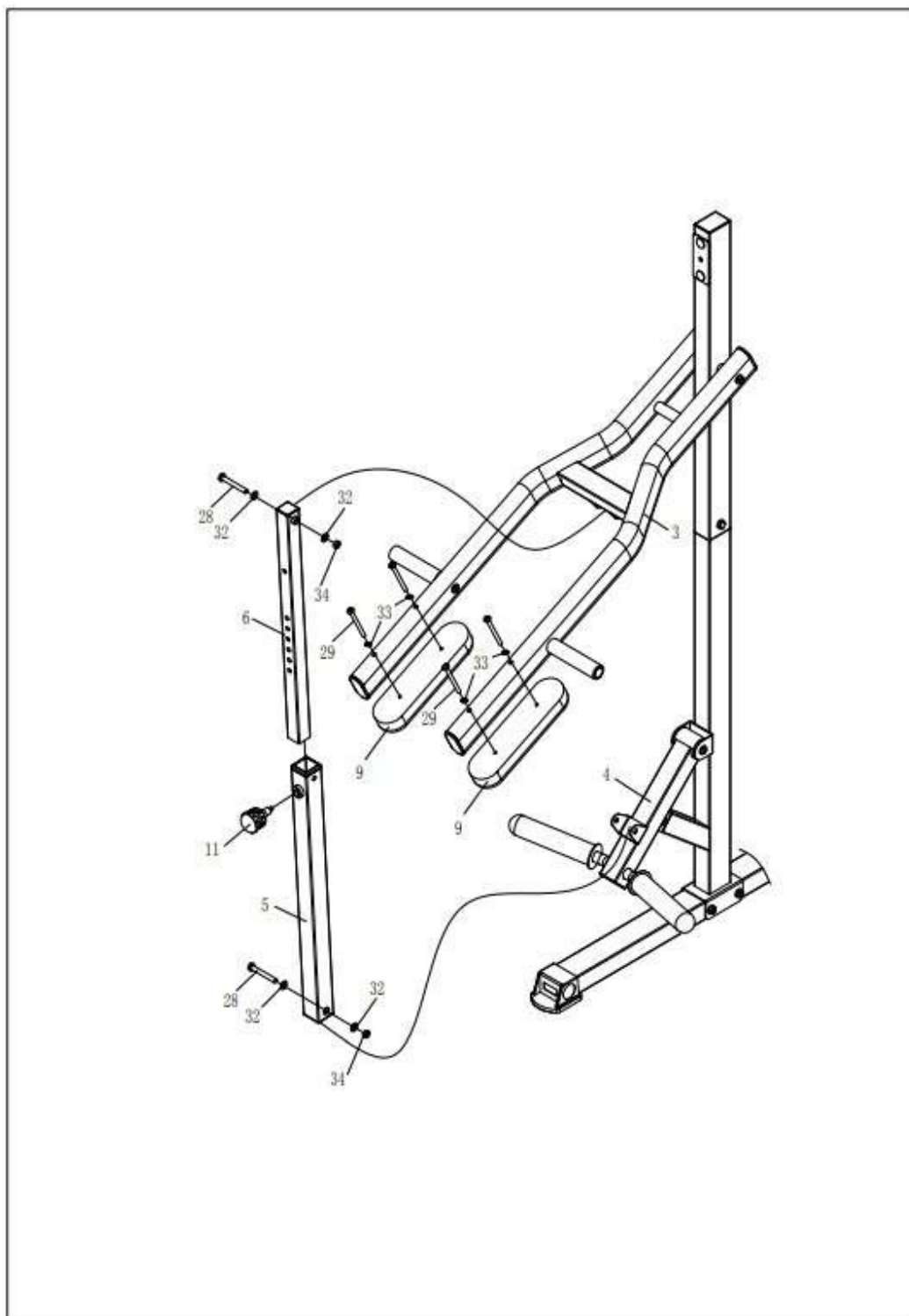
Krok 3 – modul zatížení

1. Vezměte pouzdro (21) a modul zatížení (4) a smontujte vše dohromady na držák spodní svislé nosné trubky (1), jak je znázorněno na následujícím obrázku.
2. Použijte šestihranné šrouby M10*20 (27) a ploché podložky $\Phi 10$ (32) a utáhněte.
3. Nasad'te kryty trubek na zatížení (8) podle následujícího obrázku.



Krok 4 – regulační trubky, ramenní polštáře

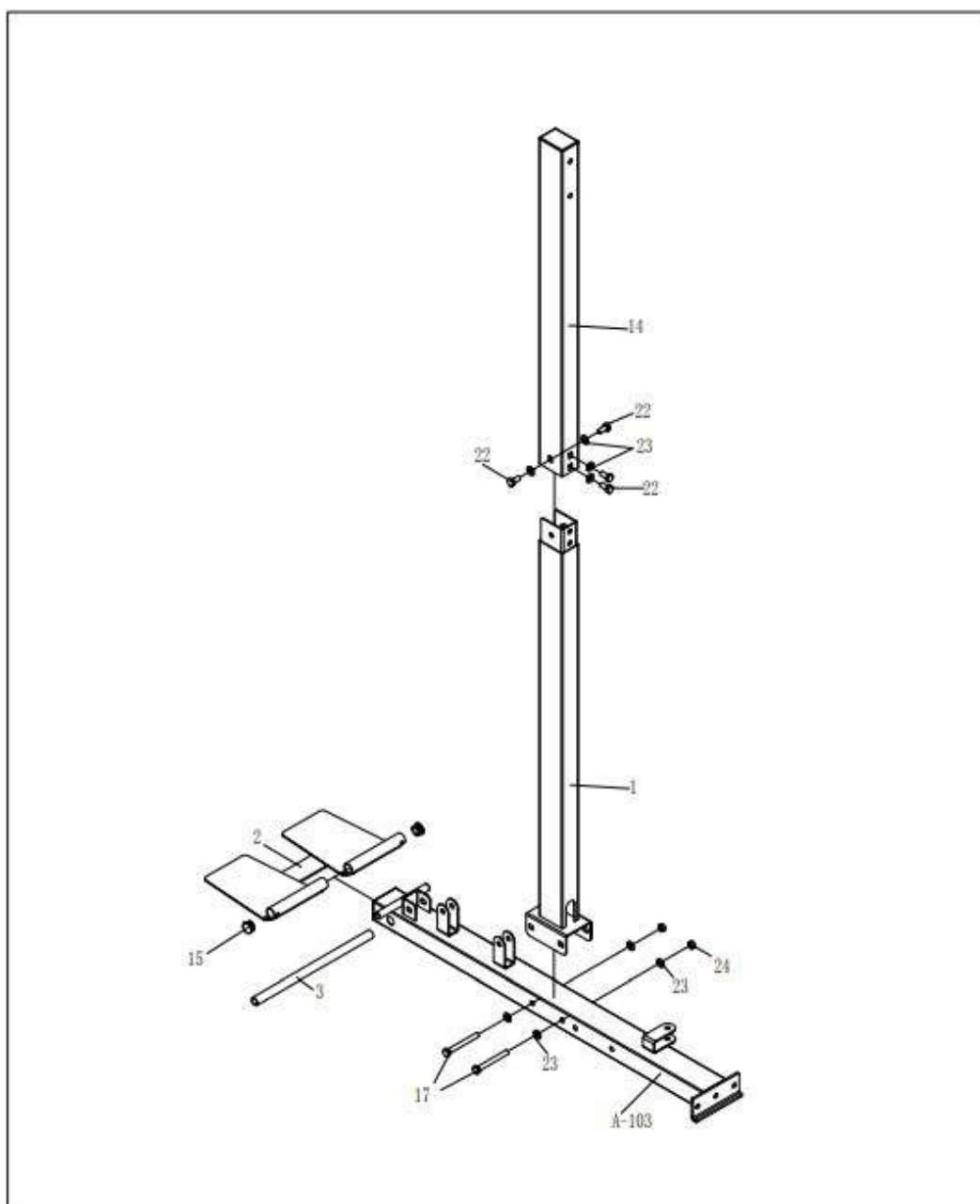
1. Vložte horní regulační trubku (6) do spodní regulační trubky (5) podle obrázku a zajistěte ji pomocí knoflíku s pružinovým kolíkem (11).
2. Poté připevněte spojené regulační trubky k modulu pro dřepy (3) a modulu pro zátěž (4) pomocí šestihranných šroubů M10*75, plochých podložek $\Phi 10$ (32) a matic M10 (34).
3. Vezměte podložky pod ramena (9) a přišroubujte je k modulu pro dřepy (3) pomocí šestihranných šroubů M8*100 (29) a podložek ohnutých $\Phi 8$ (33), jak je znázorněno na následujícím obrázku.



Montážní návod E

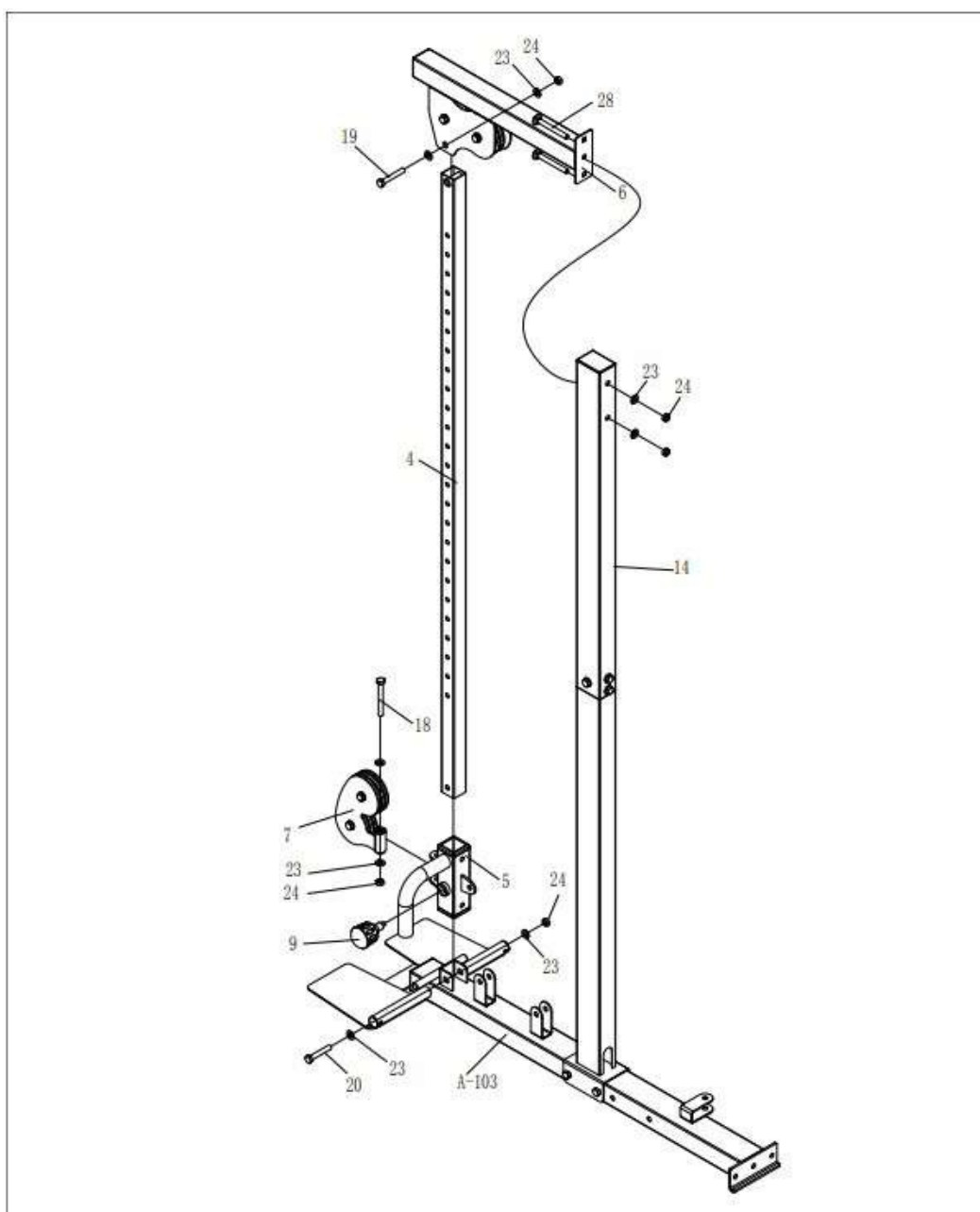
Krok 1 – základna lanového posilovacího stroje

1. Umístěte spodní svislou nosnou trubku (1) na spodní základnu lanového posilovacího stroje (A-103), jak je znázorněno na následujícím obrázku, a přišroubujte pomocí šestihranných šroubů M10*90 (17), plochých podložek $\Phi 10$ (23) a matic M10 (24).
2. Vezměte blokovací tyč (3) a namontujte držáky nohou (2) zasunutím blokovací tyče (3) do příslušného otvoru spodní základny lanového posilovacího stroje (A-103). Na konci otvory uzavřete pomocí kulatých zátěží $\Phi 25$ (15), jak je znázorněno na obrázku.
3. Vložte horní svislou nosnou trubku (14) do spodní svislé nosné trubky (1) podle obrázku a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*20 (22) a plochých podložek $\Phi 10$ (23).



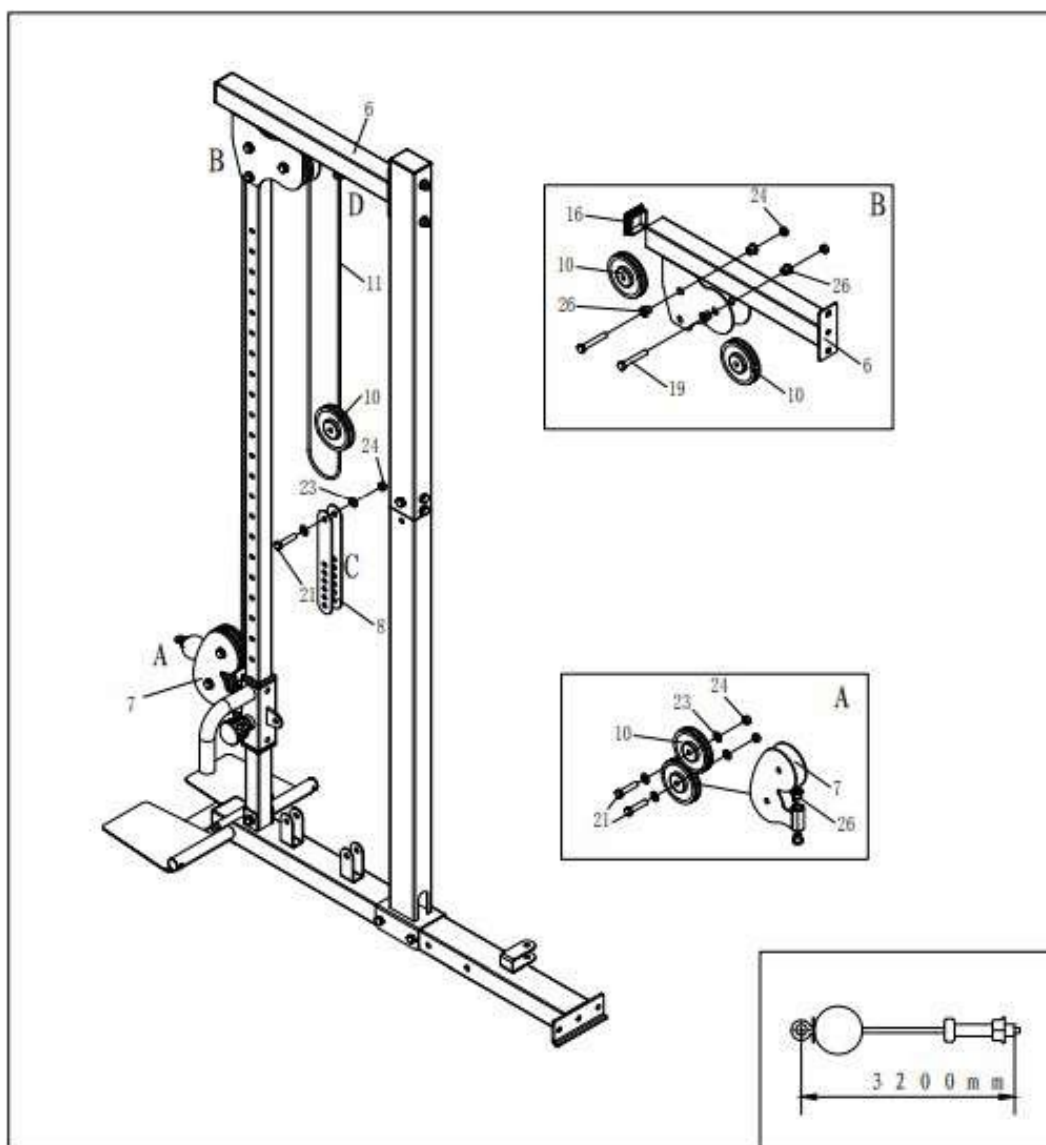
Krok 2 – regulační prvky

1. Vezměte regulační trubku (4) a nasuňte na ni regulační nástavec (5), jak je znázorněno na obrázku níže, a zajistěte jej knoflíkem s pružinovým kolíkem. Poté namontujte regulační trubku (4) do příslušného držáku na spodní základně lanového atlasu (A-103) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*60 (20), plochých podložek $\Phi 10$ (23) a matic M10 (24).
2. Namontujte horní vodorovnou trubku (6) na stranu horní svislé nosné trubky (14) podle výkresu a utáhněte pomocí čtvercových šroubů M10*90 (28), plochých podložek $\Phi 10$ (23) a matic M10 (24).
3. Srovnejte otvory horní vodorovné trubky (6) a regulační trubky (4) a utáhněte pomocí šestihranných šroubů M10*65 (19), podložek $\Phi 10$ (23) a matic M10 (24).
4. Srovnejte otvory pro upevnění válečku (7) s regulační přípojkou (5) a sešroubujte pomocí šestihranných šroubů M10*80 (18), plochých podložek $\Phi 10$ (23) a matic M10 (24).



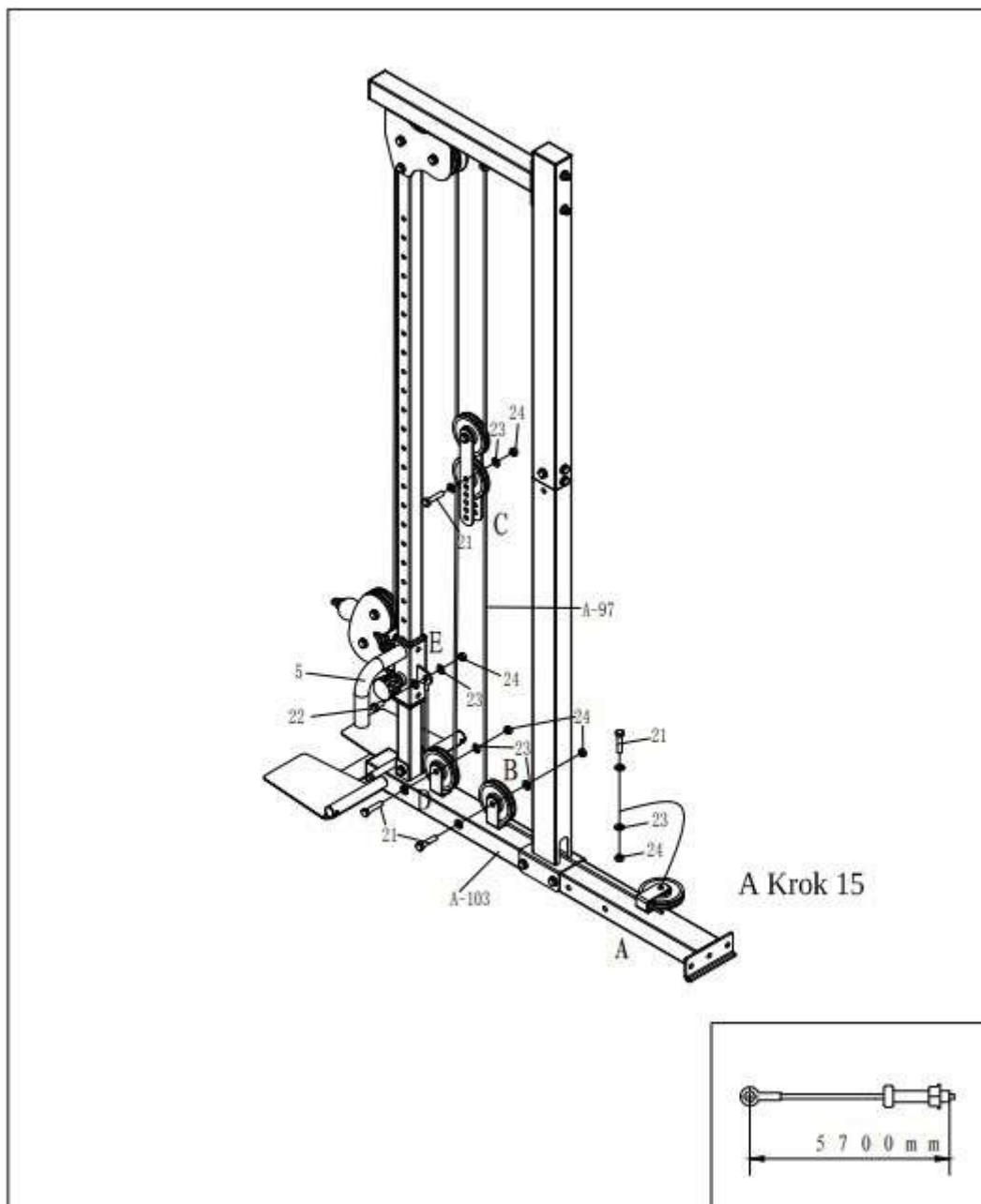
Krok 3 – lanko atlasu 1

1. Vezměte lanko (11) a proveďte následující kroky, abyste jej namontovali.
2. Jak je znázorněno na obrázku A, pro montáž válečků připravte šestihřanné šrouby M10*45 (21), ploché podložky $\Phi 10$ (23), válečky (10) a matice M10 (24) a přišroubujte je k upevnění válečku (7).
3. Jak je znázorněno na obrázku B, pro montáž válečků připravte šestihřanné šrouby M10*65 (19), malé pouzdra (26), válečky (10) a matice M10 (24) a přišroubujte je k horní vodorovné trubce (6).
4. Jak je znázorněno na obrázku C, pro montáž válečků připravte šestihřanné šrouby M10*45 (21), ploché podložky $\Phi 10$ (23), válečky (10) a matice M10 (24) a přišroubujte je ke spojkám válečků (8).
5. Jak je znázorněno na obrázku D, namontujte konec lana na příslušné místo na horní vodorovné trubce (6).



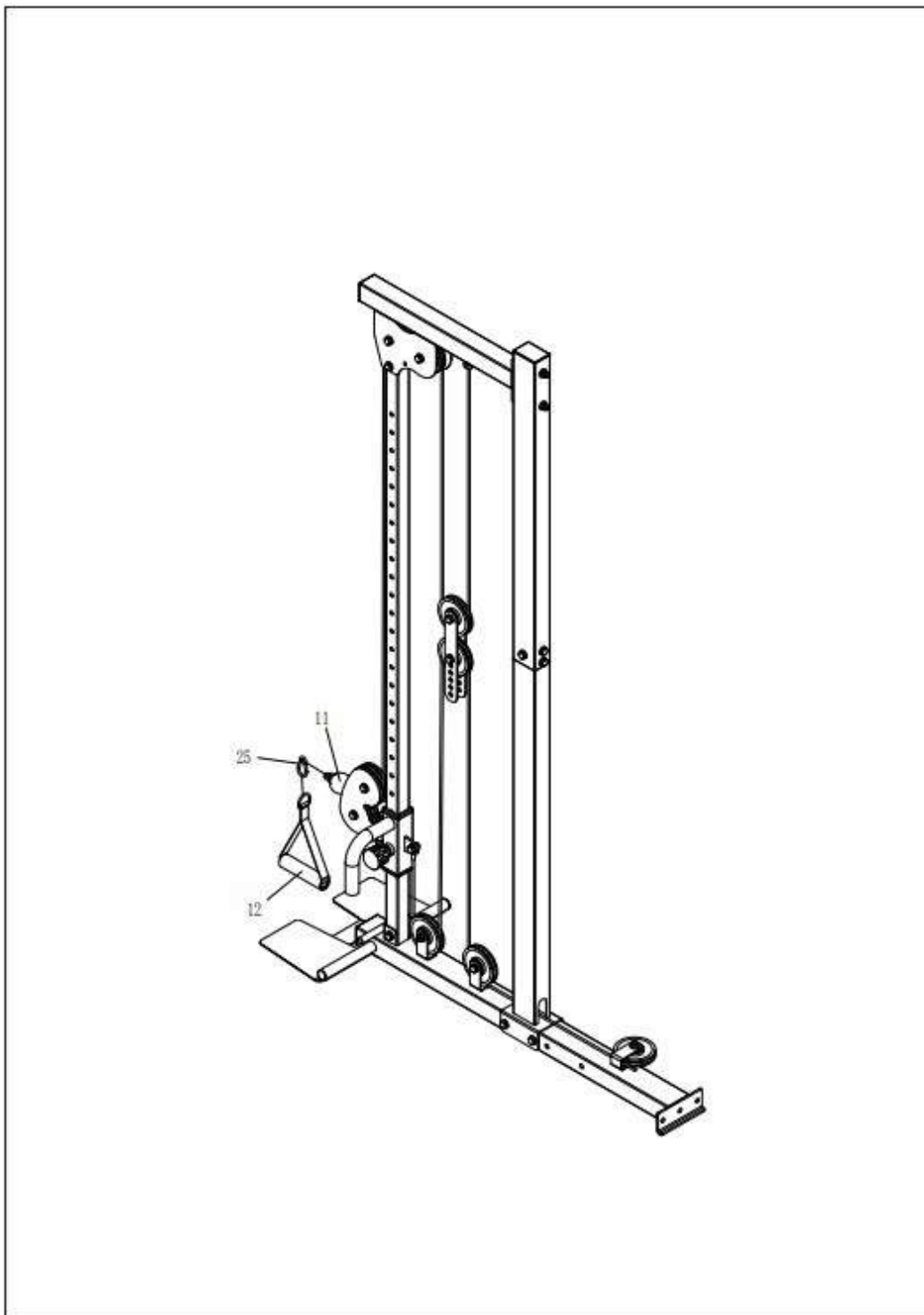
Krok 4 – lanko atlasu 2

1. Zkontrolujte montáž lanka (A-97) podle bodu 15 a poté proveďte následující kroky k dokončení montáže.
2. Jak je znázorněno na obrázcích A, B a D, pro montáž válečků připravte šestihranné šrouby M10*45 (21), ploché podložky $\Phi 10$ (23), válečky (10) a matice M10 (24) a přišroubujte je k příslušnému držáku na spodní základně lanového atlasu (A-103).
3. Jak je znázorněno na obrázku C, pro montáž válečků připravte šestihranné šrouby M10*45 (21), ploché podložky $\Phi 10$ (23), váleček (10) a matice M10 (24) a přišroubujte je ke spojovacím prvkům válečků (8).
4. Jak je znázorněno na obrázku E, připravte pro montáž šrouby M10*20 (22), podložky $\Phi 10$ (23), lanko (A-97) a matice M10 (24) a přišroubujte je k regulačnímu nastavci (5).



Krok 5 – rączka wyciągu

1. Namontujcie rączkę wyciągu (12) pomocą zamku rączki (25) na koniec lina posilovacího stroje (11).



Doporučení pro trénink

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

Rozcvička před tréninkem

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.

Dobrym řešením pro rozcvičení mohou být protahovací cviky.



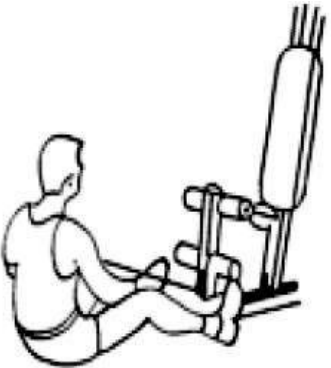








Fáze regenerace po tréninku







Po tréninku můžete zopakovat rozvíčovací cvičení, která také slouží k uvolnění svalů. Můžete snížit intenzitu a rychlost cvičení. Protahovací cvičení by se neměla provádět během intenzivního tréninku, protože by mohlo dojít ke 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 TAG Fitness.

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

		
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 pečlivě přečtěte všechny pokyny.

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

Doporučujeme, aby montáž prováděly dvě osoby.

TAG Fitness

Závěr

Je zakázáno kopírovat, sdílet a přenášet obsah tohoto návodu bez souhlasu vlastníka. Vyhraujeme 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 TAG Fitness.

VÝHRADNÍ DISTRIBUTOR TAG FITNESS TROPS

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

OBCHODNÍ KANCELÁŘ

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

SERVIS TAG FITNESS

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