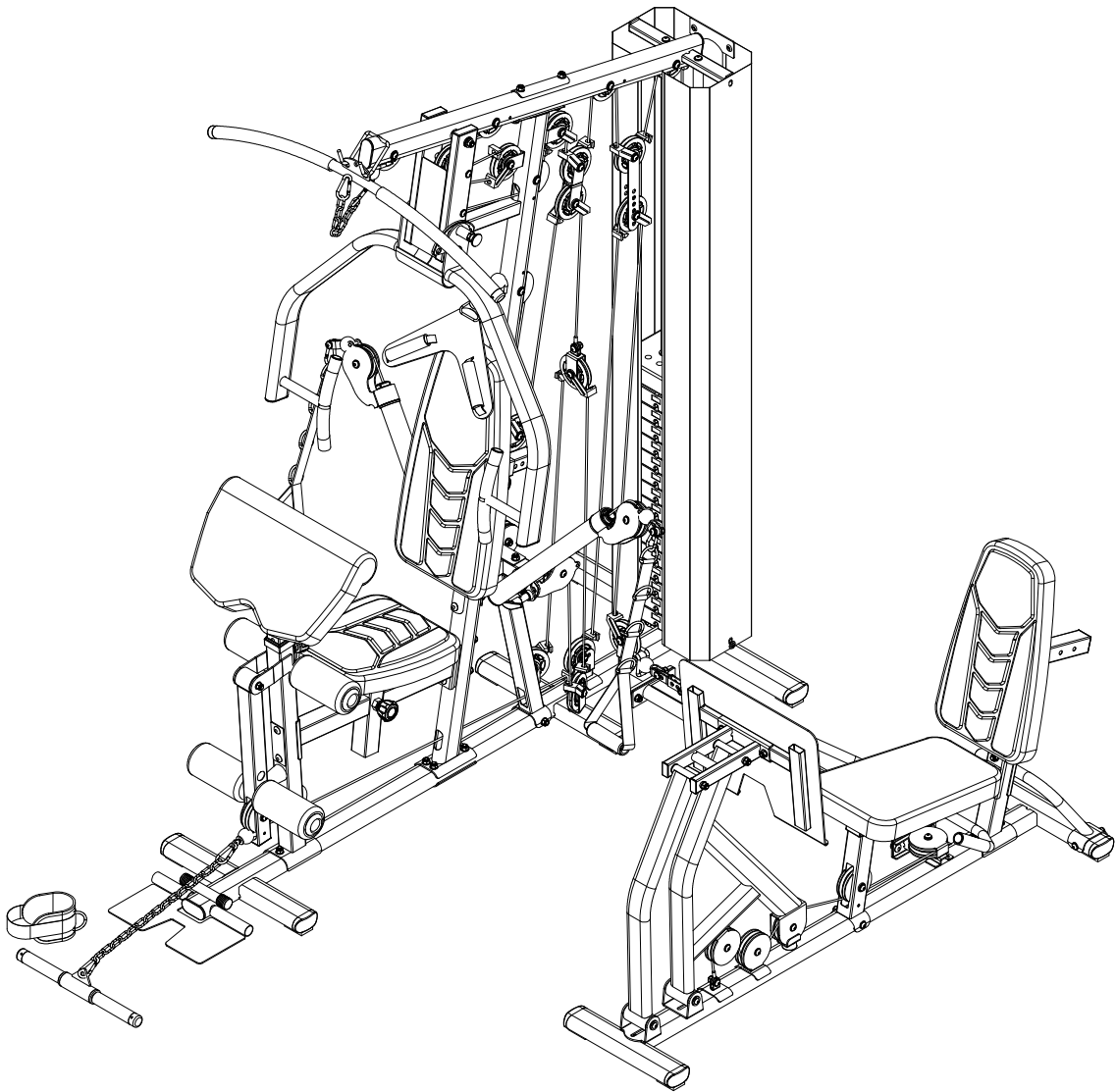




TYTAN17

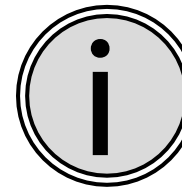


NÁVOD K OBSLUZE

Vážený zákazníku,

Jsme rádi, že jste si vybrali zařízení z řady produktů HMS. Sportovní vybavení HMS vám nabízí vysokou kvalitu a nové technologie.

Abyste plně využili potenciál svého zařízení a mohli jej využívat po mnoho let, přečtěte si před spuštěním a zahájením tréninku pečlivě tento návod a používejte zařízení podle pokynů. Bezpečnost provozu a funkčnost zařízení lze zaručit pouze při dodržování bezpečnostních pokynů uvedených v tomto návodu k obsluze. Nepřebíráme žádnou odpovědnost za škody vzniklé v důsledku nesprávného použití nebo nesprávné obsluhy.



Ujistěte se, že si všechny osoby používající zařízení přečetly návod k použití a porozuměly mu.



Uživatelskou příručku uložte na bezpečném místě, abyste k ní měli v případě potřeby kdykoli přístup.

Navštivte náš kanál YouTube

1. Naskenujte kód QR
2. Podívejte se na videa
3. Začněte rychle a bezpečně



Jsme také na sociálních sítích!

Získejte nejnovější informace o produktech, obsah školení a mnoho dalšího na naší:



Stránka na Instagramu



Stránka na Facebooku



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

NÁVOD K MONTÁŽI A POUŽITÍ - USCHOVEJTE SI PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ DŮLEŽITÉ - PŘED MONTÁŽÍ NEBO POUŽITÍM SI TENTO NÁVOD PLNĚ PŘEČTĚTE.

Tento návod obsahuje důležité informace, které vám pomohou získat z vašeho zařízení to nejlepší a zajistí bezpečnou a správnou montáž, používání a údržbu.



1. BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

DŮLEŽITÉ - PŘED MONTÁŽÍ NEBO POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE CELÝ TEXT

Abyste snížili riziko vážného poranění, přečtěte si celý návod k obsluze před sestavením nebo použitím lavičky. Věnujte pozornost zejména následujícím bezpečnostním opatřením.

MONTÁŽ

- Zkontrolujte, zda máte všechny součásti a nářadí uvedené v seznamu dílů, a mějte na paměti, že některé součásti jsou kvůli snadné montáži předem smontovány.
- Do prostoru pro cvičení nepouštějte děti a zvířata, malé části by mohly v případě spolknutí představovat nebezpečí udušení.
- Před zahájením práce se ujistěte, že máte dostatek prostoru pro rozložení dílů.
- Sestavte předmět co nejlépe jeho konečné poloze (ve stejné místnosti).
- Výrobek musí být instalován na stabilním a rovném povrchu.
- Všechny obaly pečlivě a zodpovědně zlikvidujte.

POUŽITÍ

- Nedovolte dětem bez dozoru, aby se k zařízení přibližovaly.
- K poškození zdraví může dojít v důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku.
- Pokud by některé z nastavovacích zařízení zůstalo vyčnívat, mohlo by bránit uživateli v pohybu.
- Vlastník je povinen zajistit, aby všichni uživatelé tohoto výrobku byli řádně informováni o tom, jak tento výrobek bezpečně používat.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.
- Nepoužívejte v žádném komerčním, nájemním ani institucionálním prostředí.
- Před použitím zařízení ke cvičení vždy proveďte protahovací cvičení, abyste se řádně zahřáli.
- Pokud uživatel pocítí závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, přestaňte cvičit a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Nepřibližujte ruce ke všem pohyblivým částem.
- Při cvičení vždy noste vhodné cvičební oblečení. Nenoste volné nebo pytlivé oblečení, protože by se mohlo zachytit o zařízení. Při cvičení noste tenisky, které chrání vaše nohy.
- V okolí zařízení neumisťujte žádné ostré předměty.
- Osoby se zdravotním postižením by neměly zařízení používat bez přítomnosti kvalifikované osoby nebo lékaře.
- Toto zařízení uchovávejte v interiéru, mimo dosah vlhkosti a prachu. Zařízení neumisťujte do garáže, přístavku, na krytou terasu ani do blízkosti vody.
- Pokud je dětem dovoleno používat zařízení pod dohledem, měl by být zohledněn jejich duševní a fyzický vývoj. Měly by být kontrolovány a poučeny o správném používání zařízení. Zařízení není v žádném případě vhodné jako hračka.
- Tento výrobek je vhodný pro maximální hmotnost uživatele: 150 kg.
- Tento výrobek není vhodný pro léčebné účely.

- Volná plocha nesmí být ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje, o méně než 0,6 m větší než tréninková plocha. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzové sesednutí. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, může být hodnota volného prostoru společná. Udržujte děti bez dozoru mimo dosah zařízení.
- Nikdy neumisťujte jednotku na povrch, pokud blokuje větrací otvory.
- Chcete-li chránit podlahu nebo koberec před poškozením nebo změnou barvy, umístěte pod přístroj speciální podlahovou rohož.

UPOZORNĚNÍ: Rodiče a další osoby odpovědné za děti by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože přirozený instinkt dětí ke hře a záliba v experimentování mohou vést k situacím a chování, pro které není tréninkové zařízení určeno.

UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si MUSÍTE přečíst všechny pokyny.

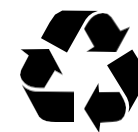
Vezměte prosím na vědomí, že tento výrobek může mít hmotnostní toleranci přibližně 4 %.

2. TECHNICKÁ SPECIFIKACE

- Čistá hmotnost modelu je: 214,7 kg
- Velikost sestavy je: 2100*2300*2100MM
- Maximální hmotnost uživatele: 150 kg



TYTAN17 je certifikován podle norem EN ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-2:2021.

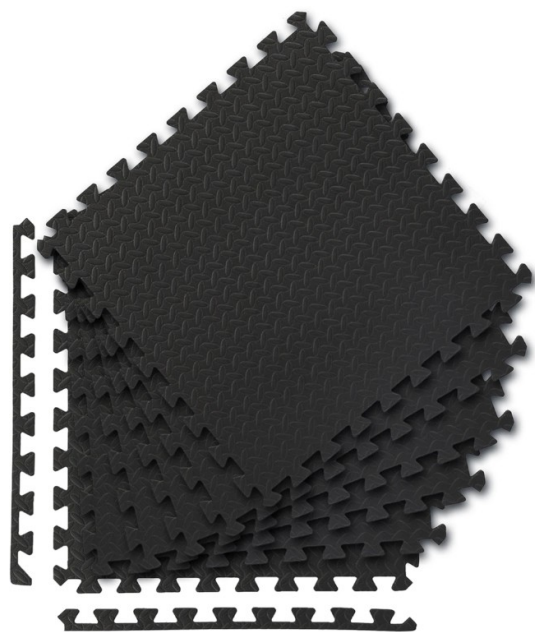


Recyklační smyčka

Obalový materiál lze dopravit zpět do cyklu surovin. Obalový materiál likvidujte v souladu s právními předpisy. Informace lze získat ze systémů zpětného odběru nebo sběru vaší obce.



3. MOŽNÁ VÁS ZAJÍMÁ TAKÉ TOTO PŘÍSLUŠENSTVÍ



Ideální ochrana. Pro domácí trénink.

Společnost HMS nabízí ochranné podlahové rohože, které zabraňují poškození podlahy fitness zařízení v domácnosti. Jsou samozřejmě k dispozici v různých variantách. Chrání podlahu před otisky, nečistotami nebo poškrábáním. Kvalitní zpracování a speciální povrch zabraňují tomu, aby na nich stojící vybavení klouzalo. Kromě toho tlumí vzniklý hluk na zařízení a vibrace.

POHODLÍ A BEZPEČNOST: Váš trénink bude tišší a pohodlnější, protože podložky pohlcují hluk zařízení a snižují vibrace. Udrží vás v bezpečí díky protřzení a protiskluzovému provedení.

VYSOCE KVALITNÍ MATERIÁL: Vyrobeno z nejkvalitnějších materiálů pro konzistentní a pohodlný trénink. Jsou odolné a vydrží obrovskou zátěž, takže jsou ideální pro vybavení posiloven, jako jsou běžecké pásy, veslařské trenažéry a atlasy.



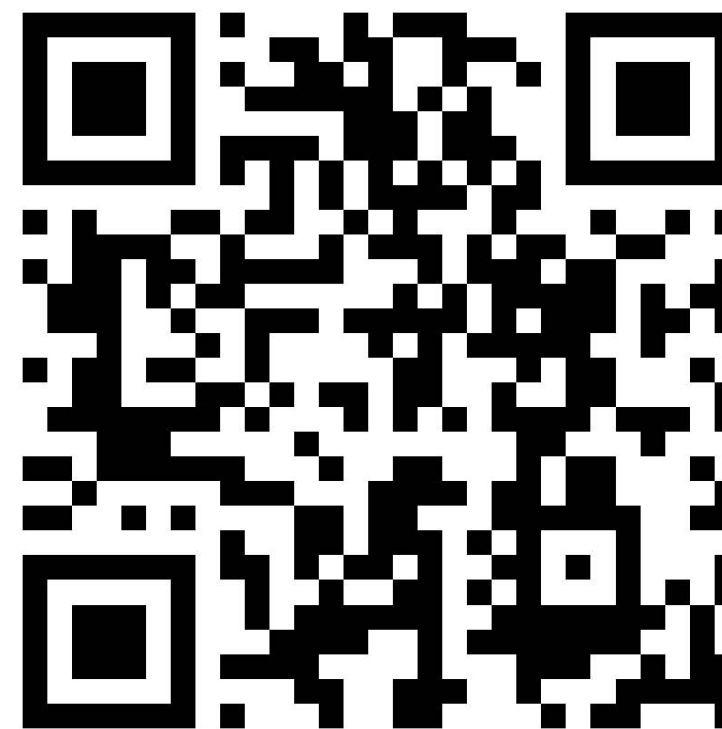
Tento produkt si můžete zakoupit prostřednictvím následujícího QR-kódu nebo odkazu.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. ROZPRACOVANÝ VÝKRES/SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Pokud chcete najít příručku online, navštivte:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. NÁVOD K MONTÁŽI

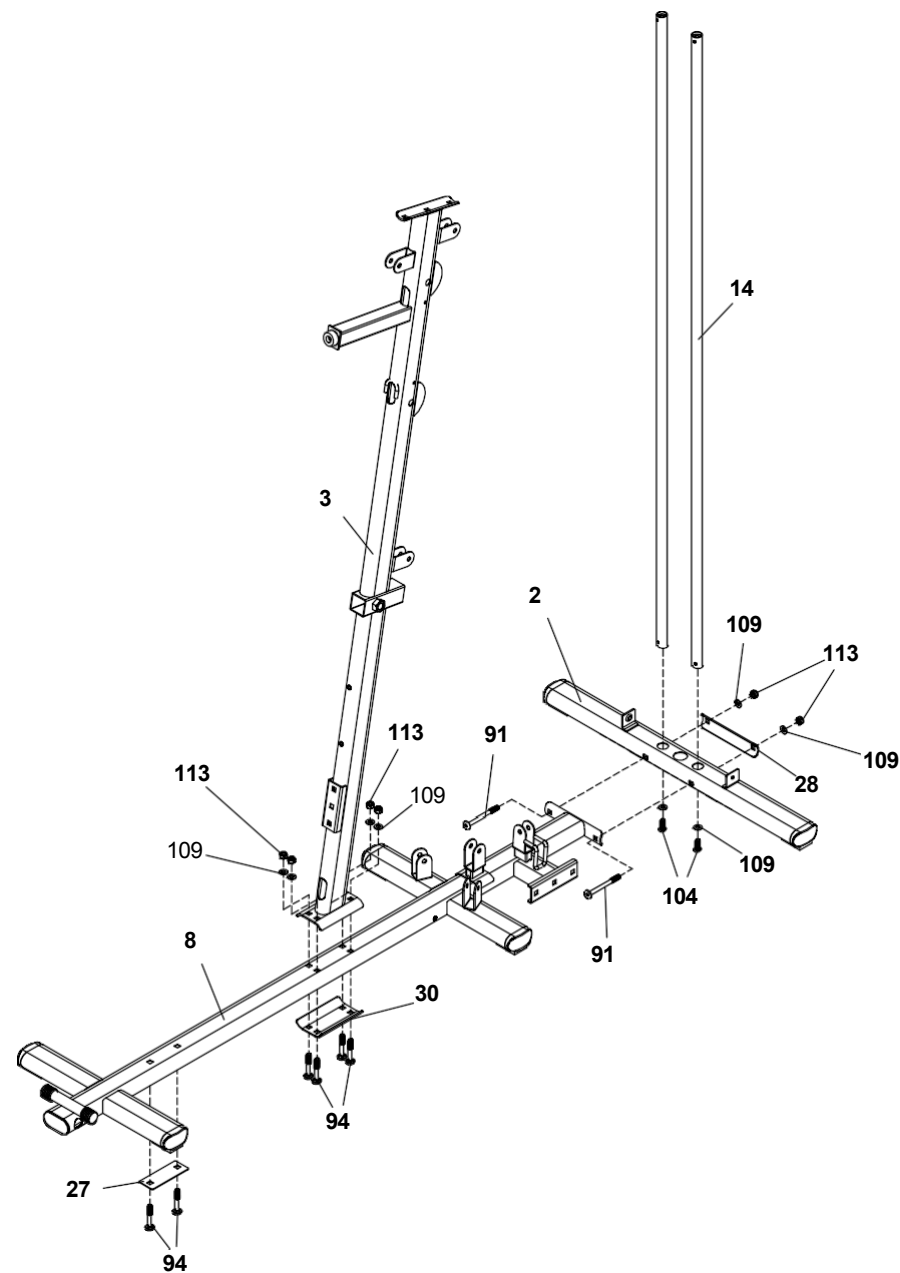
KROK 1

Pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 25 mm (104) a dvou podložek M10 (109) vložte dvě vodící tyče (14) do zadního stabilizátoru (2).

Připevněte základní rám (8) a obloukové držáky (28) k zadnímu stabilizátoru (2) pomocí dvou šroubů M10 × 100 mm (91), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte nosný rám (3) a držáky ve tvaru U (30) k základnímu rámu (8) pomocí čtyř šroubů M10 × 60 mm (94), čtyř podložek M10 (109) a čtyř nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte držák 120 × 45 mm (27) k základnímu rámu (8) pomocí dvou šroubů M10 × 60 mm (94), matice a šrouby kromě (104) a (91) nedotahujte.



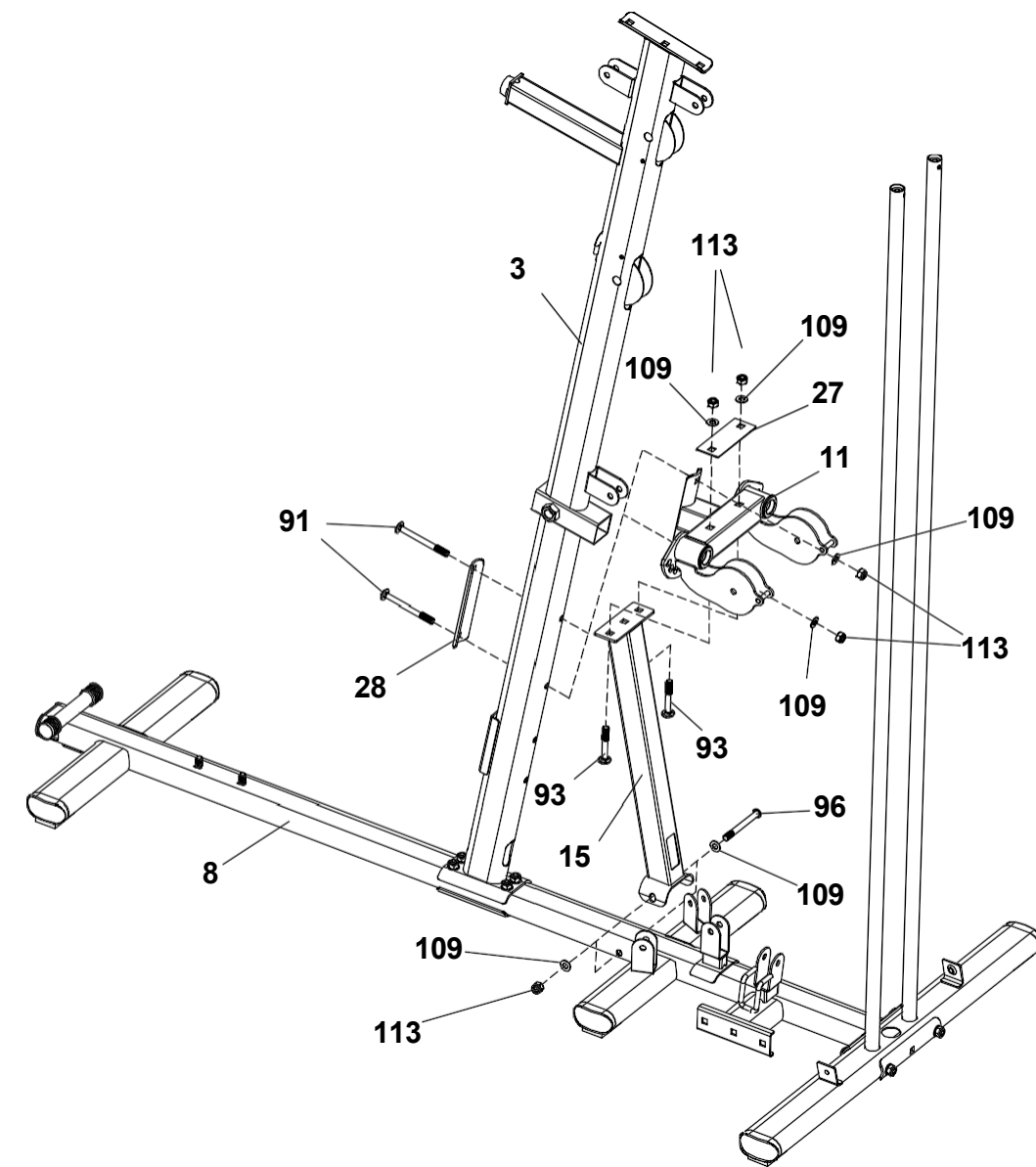
KROK 2

Pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 100 mm (96), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113) připevněte příčný nosný rám (15) k základnímu rámu (8).

Připevněte podpěru kabelového kříže (11) k nosnému rámu kříže (15) pomocí držáku 120 × 45 mm (27), dvou šroubů M10 × 65 mm (93), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte podpěru křížení kabelů (11) a obloukové držáky (28) k nosnému rámu (3) pomocí dvou šroubů M10 × 100 mm (91), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Matice a šrouby zatím nedotahujte.



KROK 3

Na vodící tyče (14) nasadíte dva gumové nárazníky Ø65 × 25 mm (64).

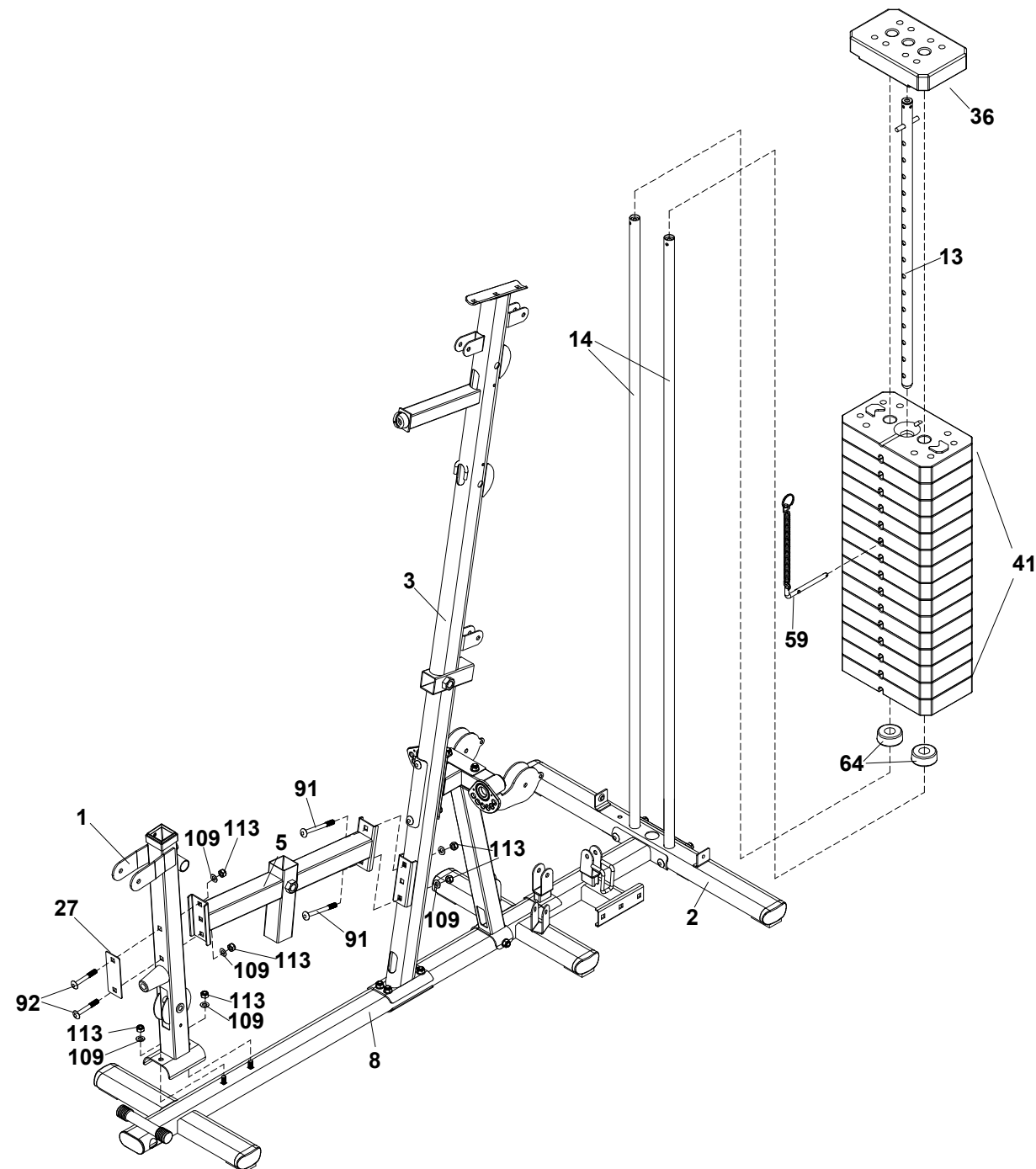
Na vodící tyče (14) nasadíte 15 zátěžových desek (41), do otvoru zátěžové desky (41) zasuňte výběrovou tyč (13). (Každá zátěžová deska má hmotnost 5 kg)

Zasuňte horní zátěžové desky (36) dolů po dvou vodících tyčích (14), pak dolů po tyči voliče (13), zasuňte kolík volby zátěže (59) do otvoru požadované hmotnosti. (Horní zátěžová deska má hmotnost 4,45 kg.)

Připevněte nosný rám sedadla (5) k nosnému rámu (3) pomocí dvou šroubů M10 × 100 mm (91), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte nosný rám sedadla (5) a konzolu 120 × 45 mm (27) k přednímu nosnému rámu (1) pomocí dvou šroubů M10 × 70 mm (92), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte nosný rám (1) k základnímu rámu (8) pomocí dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113). Matice nedotahujte.



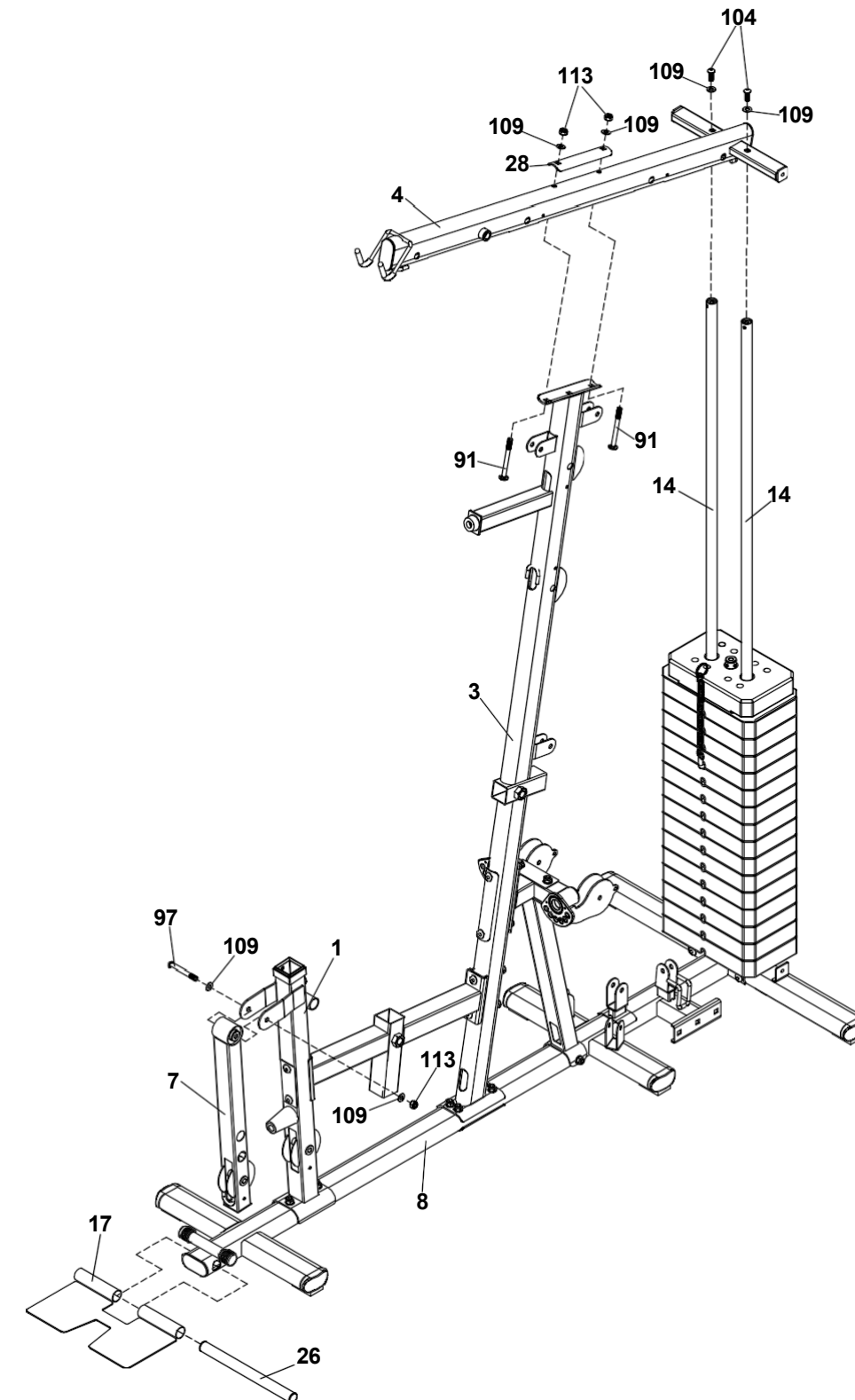
KROK 4

Připevněte horní rám (4) k nosnému rámu (3) pomocí jedné obloukové konzoly (28), dvou šroubů M10 × 100 mm (91), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte horní rám (4) k horní části vodících tyčí (14) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 25 mm (104) a dvou podložek M10 (109).

Pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 80 mm (97), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113) připevněte k nosnému rámu (1) přední nohu Developer (7).

Připevněte patní desku (17) k základnímu rámu (8) pomocí jedné trubky patní desky (26).

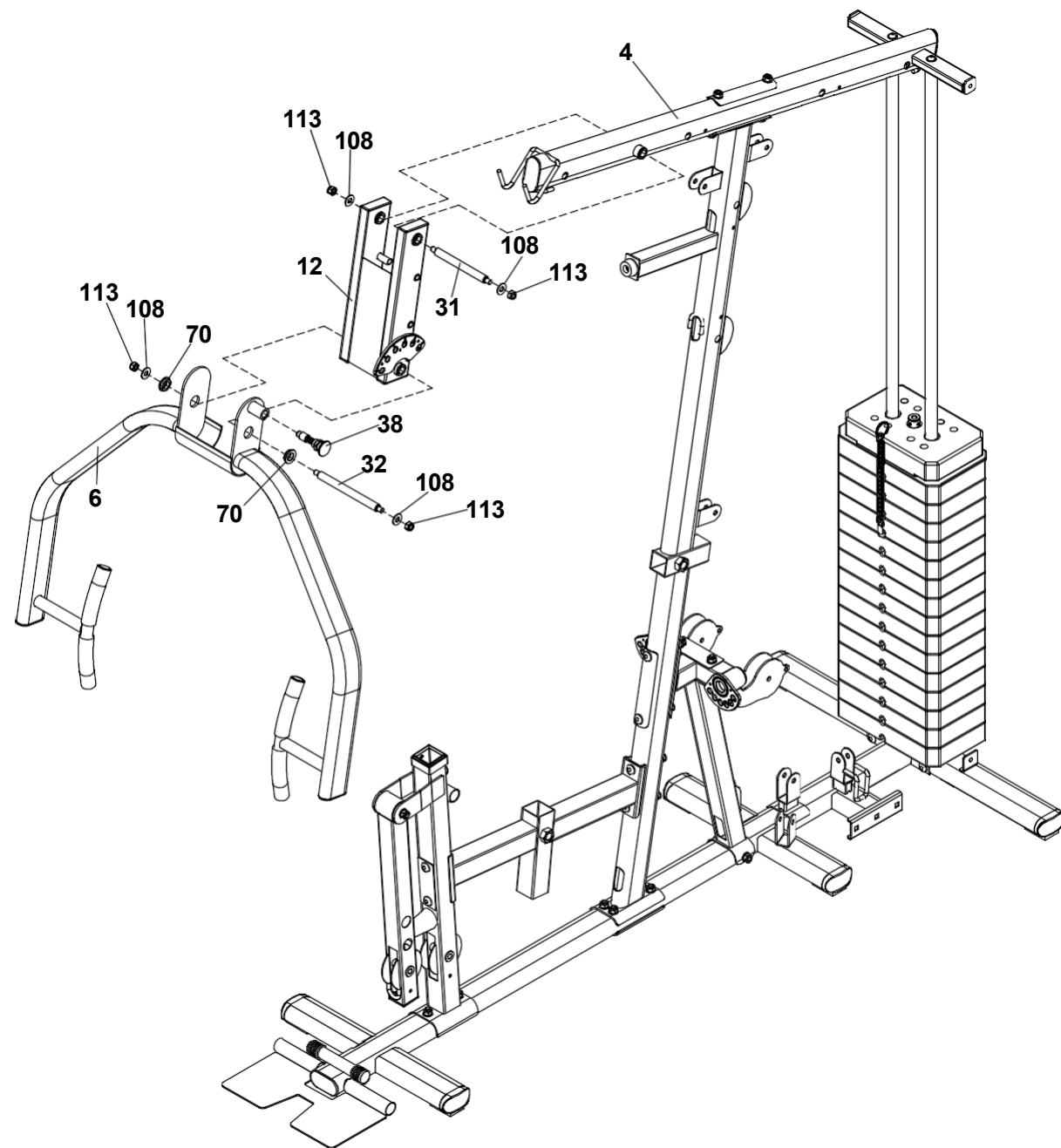


KROK 5

Připevněte přední lisovací základnu (12) k hornímu rámu (4) pomocí jedné osy $\text{Ø}16 \times 172 \times \text{M}10$ (31), dvou podložek $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108) a dvou nylonových matic M10 (113).

Připevněte rám předního lisu (6) k základně předního lisu (12) pomocí jedné osy $\text{Ø}16 \times 198 \times \text{M}10$ (32), dvou podložek $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), dvou pouzder $\text{Ø}31 \times \text{Ø}25,7 \times 8$ (70) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Vložte kolík (38) do jediného otvoru na předním lisovacím rámu (6) a zarovnejte jej s některým z otvorů na desce ventilátoru.

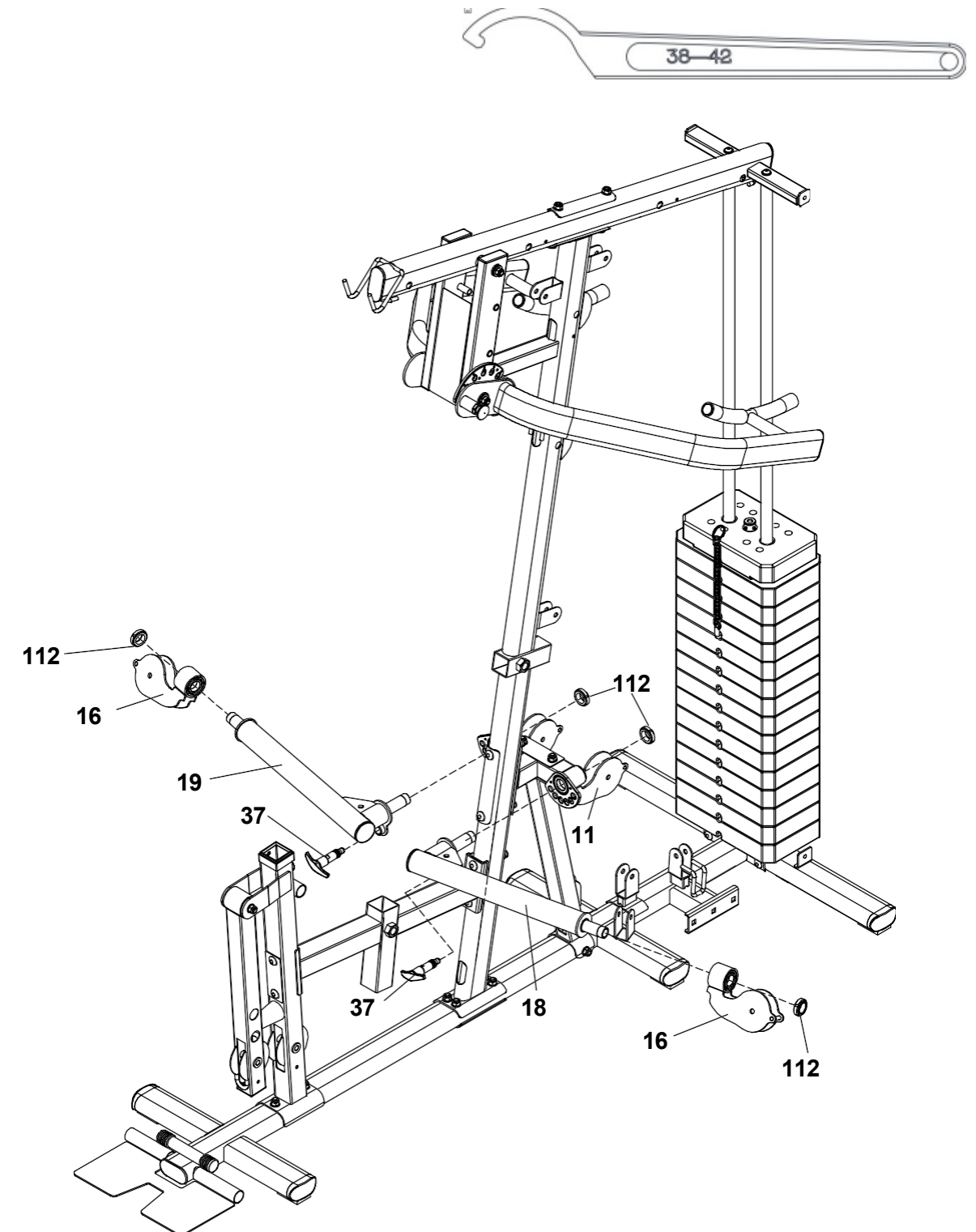


KROK 6

Připevněte levé rameno kabelového kříže (18) k podpěře kabelového kříže (11) pomocí jedné nylonové matice M24 (112). Zasuňte kolík ve tvaru T (37) na levé rameno kabelového křížení (18) do některého z otvorů na desce ventilátoru. Připevněte pravé rameno kabelového křížení (19) k podpěře kabelového křížení (11) pomocí jedné nylonové matice M24 (112). Zasuňte kolík ve tvaru T (37) na pravé rameno kabelového křížení (19) do některého z otvorů na desce ventilátoru.

Připevněte dva držáky křížové kladky kabelu (16) k levému a pravému rameni křížové kladky kabelu (18 a 19) pomocí dvou nylonových pojistných matic M24 (112).

Poznámka: Nylonové matice M24 (112) instalujte pomocí speciálního klíče o velikosti 38-42.



KROK 7

Pomocí dvou imbusových šroubů M8 × 40 mm (105) a dvou podložek M8 (110) připevněte opěrnou podložku (44) k rámu opěradla (9).

Zasuňte rám opěradla (9) do nosného rámu (3) pomocí jednoho zajišťovacího knoflíku (60).

Připevněte podložku sedadla (45) k rámu sedadla (10) pomocí čtyř imbusových šroubů M8 × 18 mm (106) a čtyř

podložek M8 (110). Vložte rám sedadla (10) do nosného rámu sedadla (5) pomocí jednoho zajišťovacího knoflíku (60).

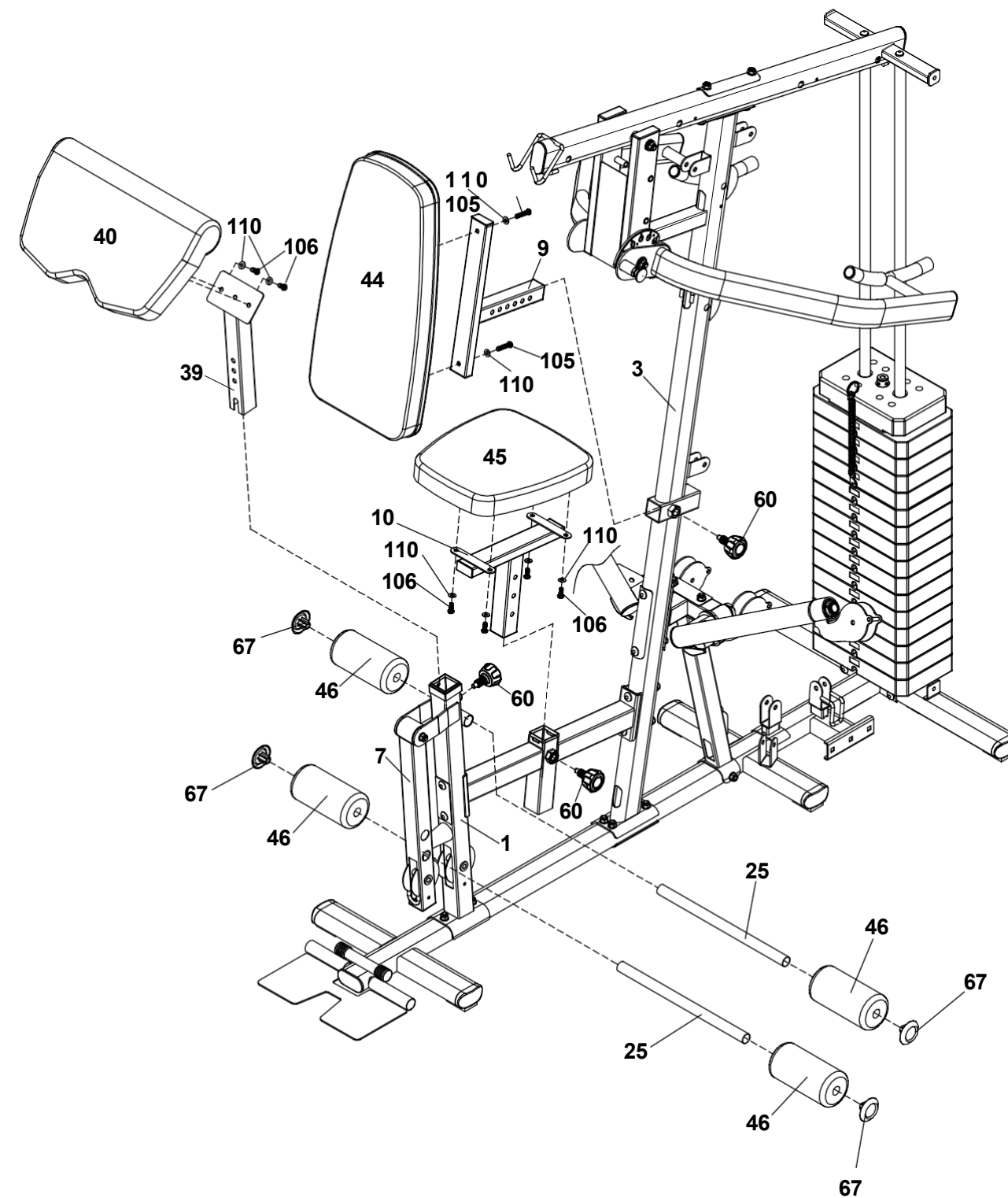
Pomocí dvou imbusových šroubů M8 × 18 mm (106) a dvou podložek M8 (110) připevněte podložku loketní křivky (40) k podpěře loketní křivky (39).

Pomocí jednoho zajišťovacího knoflíku (60) zasuněte podpěru ramene (39) do předního nosného

rámu (1). Do předního opěrného rámu (1) a předního vyvíječe nohou (7) vložte dvě trubky pěnového

válce (25). Nasaďte čtyři pěnové role (46) na dvě trubky pěnových rolí (25) a poté klepněte na čtyři

koncovky pěnových rolí (67).



KROK 8

a.) S horním lankem (51) v drážce velké kladky (63) provlečte horní lanko (51) horním rámem (4).

b.) Nainstalujte velkou kladku č. 1 (63) na horní rám (4) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

c.) Nainstalujte velkou kladku č. 2 (63) na horní rám (4) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

d.) Nainstalujte velkou kladku č. 3 a 5 (63) na přední lisovací základnu (12) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 155 mm (95), čtyř podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

e.) Nainstalujte velkou kladku č. 4 (63) na nosný rám (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou lanek a jednoho šroubu M10 × 50 mm (102).

Přidržené prvky (65), dvě pouzdra pro přidržené prvky kabelů (66), dvě podložky M10 (109) a jedna nylonová pojistná matice M10 (113).

f.) Nainstalujte velkou kladku č. 6 (63) na nosný rám (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

g.) Nainstalujte velkou kladku č. 7 (63) do nosného rámu (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou lanek Přidržené prvky (65), dvě pouzdra pro přidržené prvky kabelů (66), dvě podložky M10 (109) a jedna nylonová pojistná matice M10 (113).

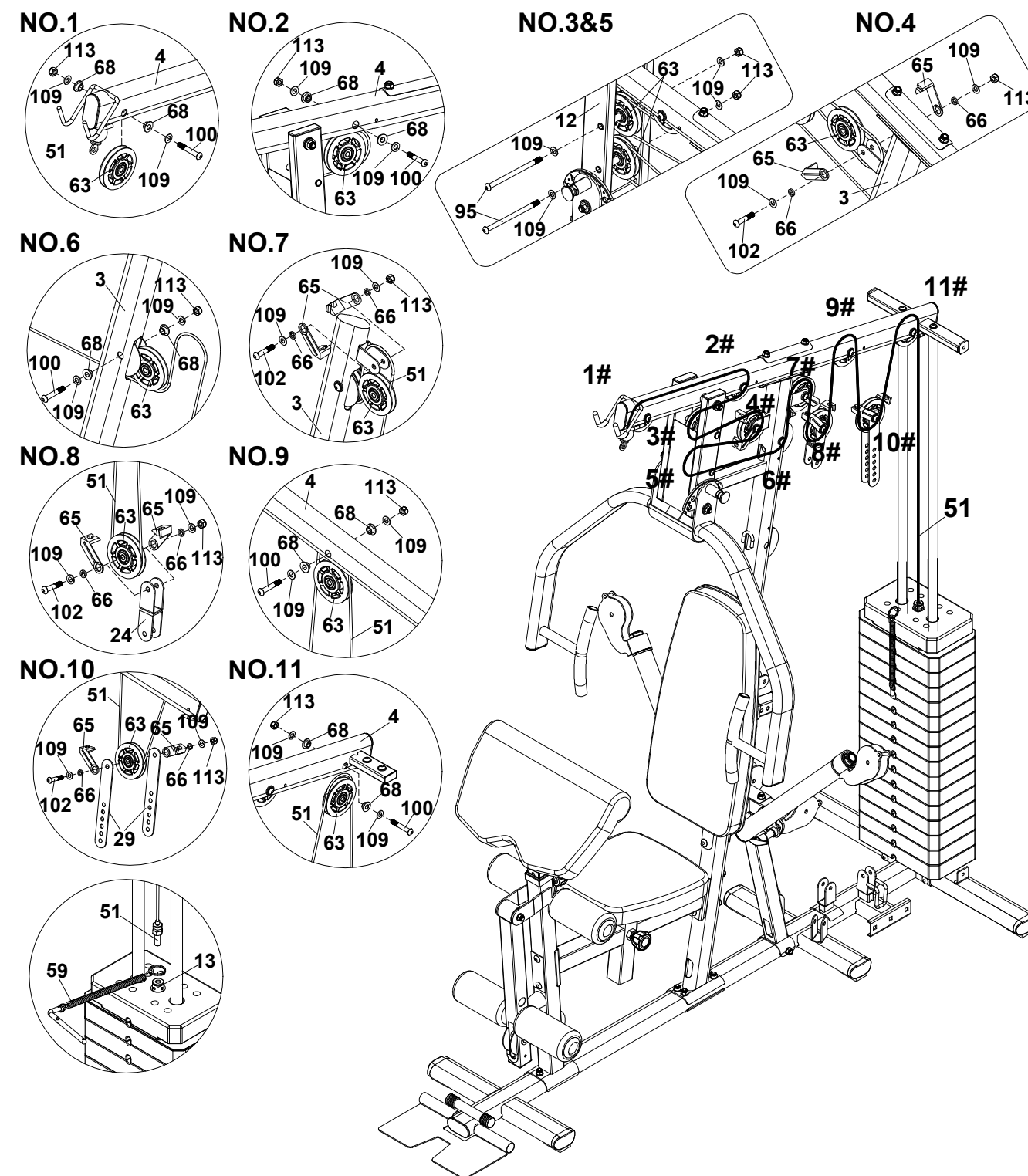
h.) Nainstalujte velkou kladku č. 8 (63) na držák dvojité kladky (24) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

i.) Nainstalujte velkou kladku č. 9 (63) na horní rám (4) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

j.) Nainstalujte velkou kladku č. 10 (63) na dva nastavitelné držáky kladky (29) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

k.) Nainstalujte velkou kladku č. 11 (63) na horní rám (4) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

l.) Připevněte šroubový konec horního lanka (51) k tyči voliče (13).



KROK 9

Montáž ramenního lana (52) Ramenní lano (52) je v drážce velké kladky (63), ramenní lano (52) provlečte nosným rámem (3).

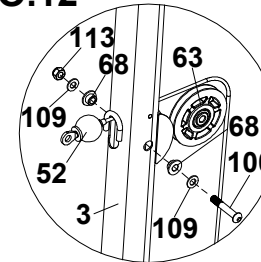
Nainstalujte velkou kladku č. 12 (63) na nosný rám (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 60 mm (100), dvou pouzder kladky (68), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou kladku č. 13 (63) na nosný rám (3) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

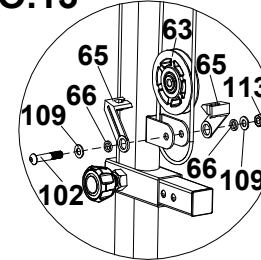
Nainstalujte velkou kladku č. 14 (63) na držák dvojité kladky (24) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou lanek a jednoho šroubu M10 × 50 mm (102).
Přidržené prvky (65), dvě pouzdra pro přidržené prvky kabelů (66), dvě podložky M10 (109) a jedna nylonová pojistná matice M10 (113).

Připevněte držák jedné kladky (23) ke konci ramenního lana (52) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 25 mm (104), dvou šroubů M10 × 25 mm (104) a dvou šroubů M10 × 25 mm (104).
Podložky M10 (109) a jedna nylonová pojistná matice M10 (113).

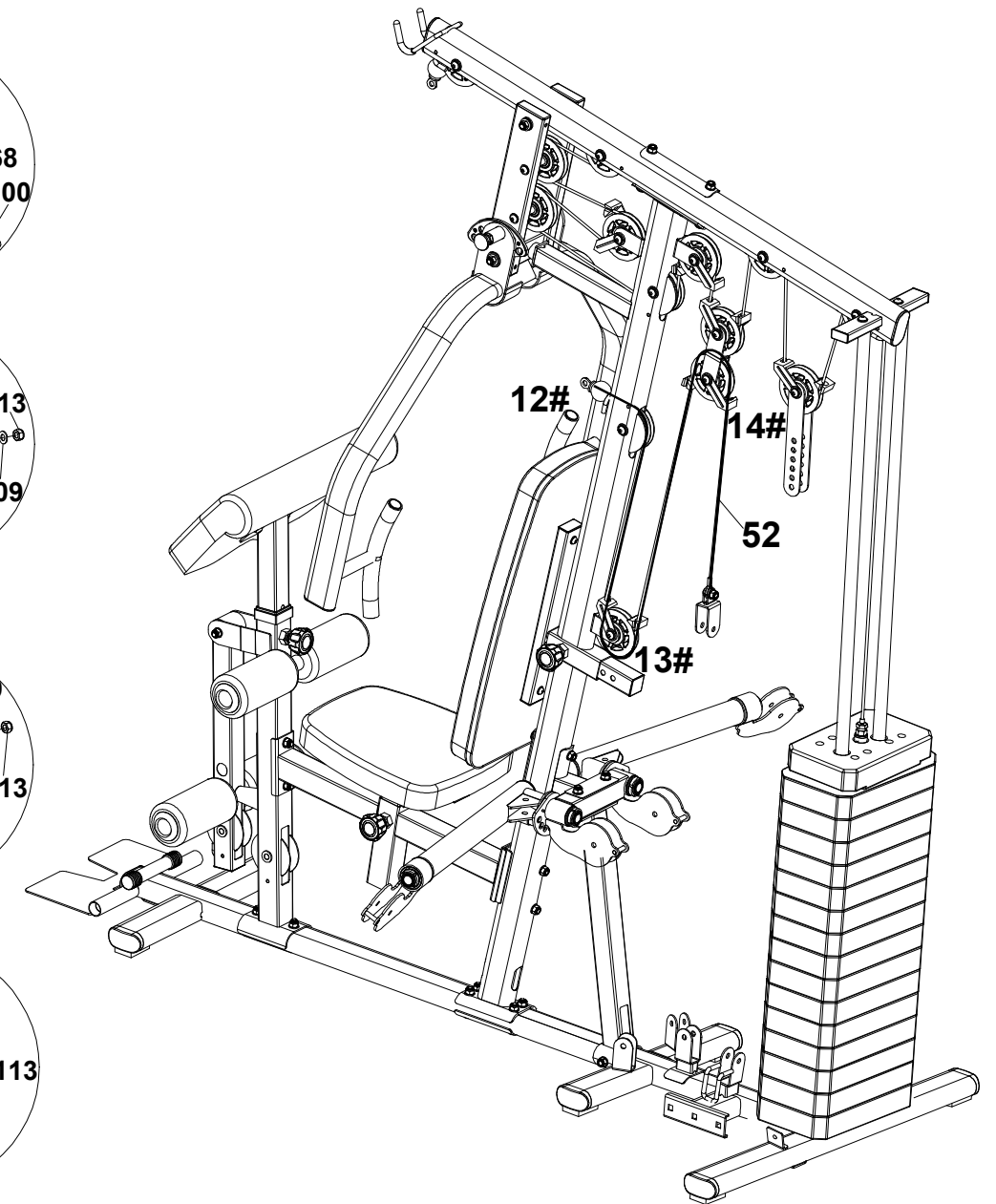
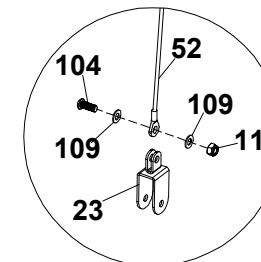
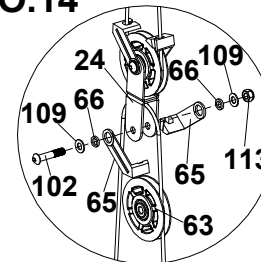
NO.12



NO.13



NO.14



KROK 10

Montáž křížového kabelu (53):

a.) Provedte konec křížového kabelu (53) skrz levé a pravé rameno křížového kabelu (18 a 19) a podpěru křížového kabelu (11).

b.) Připevněte kabel U (55) ke kulovému konci křížového kabelu (53).

c.) Připevněte jednu karabinu (58) ke kabelu U (55) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 35 mm (103), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

d.) Nainstalujte střední kladku č. 15 (62) na držák křížové kladky lana (16) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

e.) Namontujte malou kladku č. 16 (61) na levé rameno křížení kabelů (18) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

f.) Namontujte střední kladku č. 17 (62) na podpěru křížového lana (11) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

g.) Nainstalujte velkou kladku č. 18 (63) k základnímu rámu (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou držáků lana (65), dvou pouzder držáků lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

h.) Nainstalujte velkou kladku č. 19 (63) na držák jedné kladky (23) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lana (65), dvou pouzder držáků lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

i.) Nainstalujte velkou kladku č. 20 (63) k základnímu rámu (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou kabelových držáků (65), dvou kabelových držáků pouzdra (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

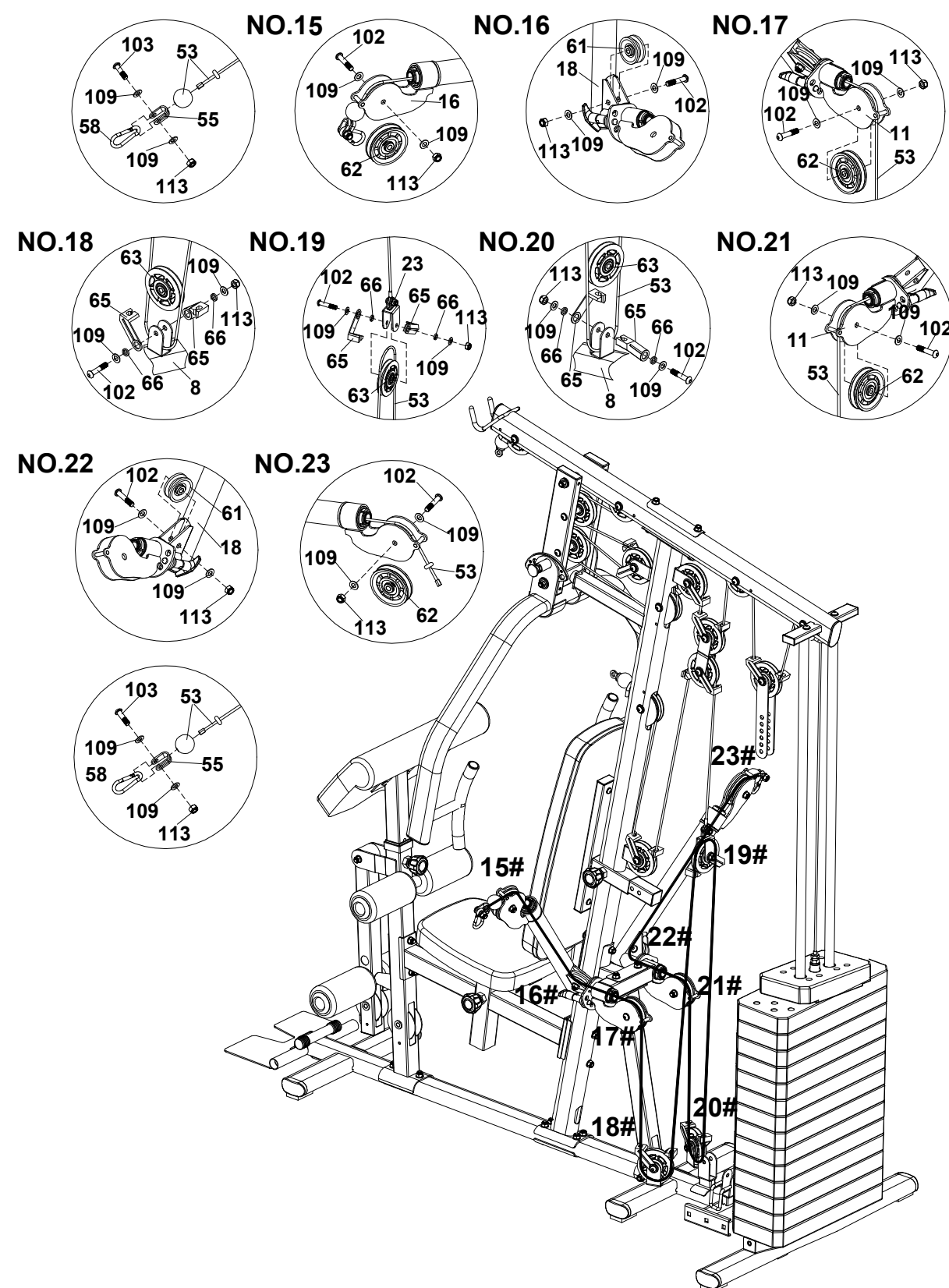
j.) Nainstalujte střední kladku č. 21 (62) na podpěru křížení kabelů (11) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

k.) Nainstalujte malou kladku č. 22 (61) na pravé rameno křížového lana (19) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

l.) Namontujte střední kladku č. 23 (62) na držák kladky křížového lana (16) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

m.) Připevněte dva kabely U (55) ke kulovému konci křížového kabelu (53).

n.) Připevněte dvě karabiny (58) ke kabelu U (55) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 35 mm (103), čtyř podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).



KROK 11

Montáž spodního kabelu (54):

Umístěte dolní lanko (54) do drážky velké kladky (63) skrz přední vyvíječ nohou (7).

Nainstalujte velkou řemenici č. 24 (63) k vyvíječi přední nohy (7) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 65 mm (99), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

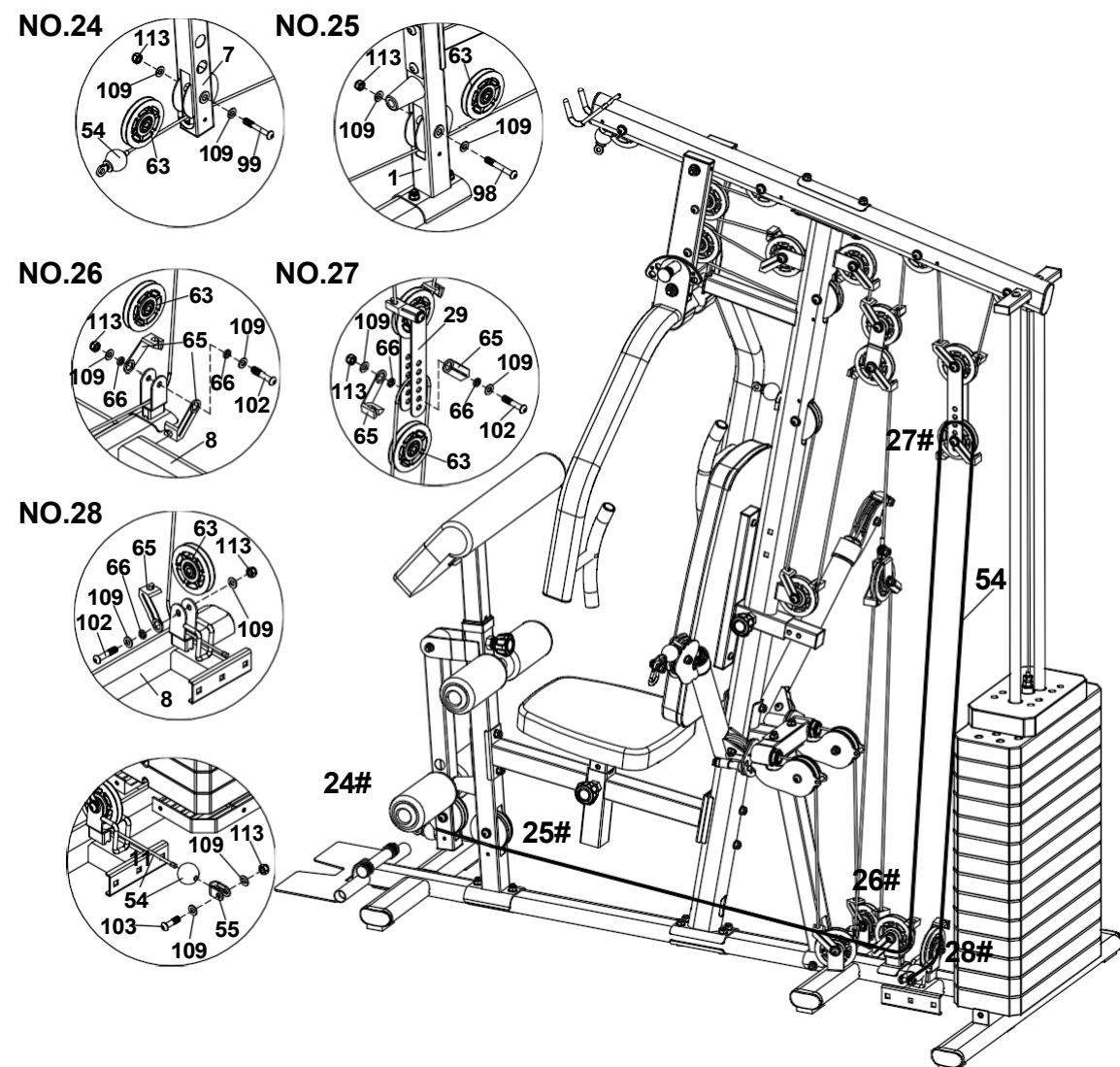
Nainstalujte velkou kladku č. 25 (63) na přední nosný rám (1) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 70 mm (98), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou kladku č. 26 (63) na základní rám (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou řemenici č. 27 (63) do držáků nastavitelné řemenice (29) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lanka (65), dvou pouzder držáků lanka (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou kladku č. 28 (63) na základní rám (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), jednoho držáku lana (65), jednoho pouzdra držáku lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Připevněte jeden kabel U (55) ke kulovému konci spodního kabelu (54) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 35 mm (103), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).



KROK 12

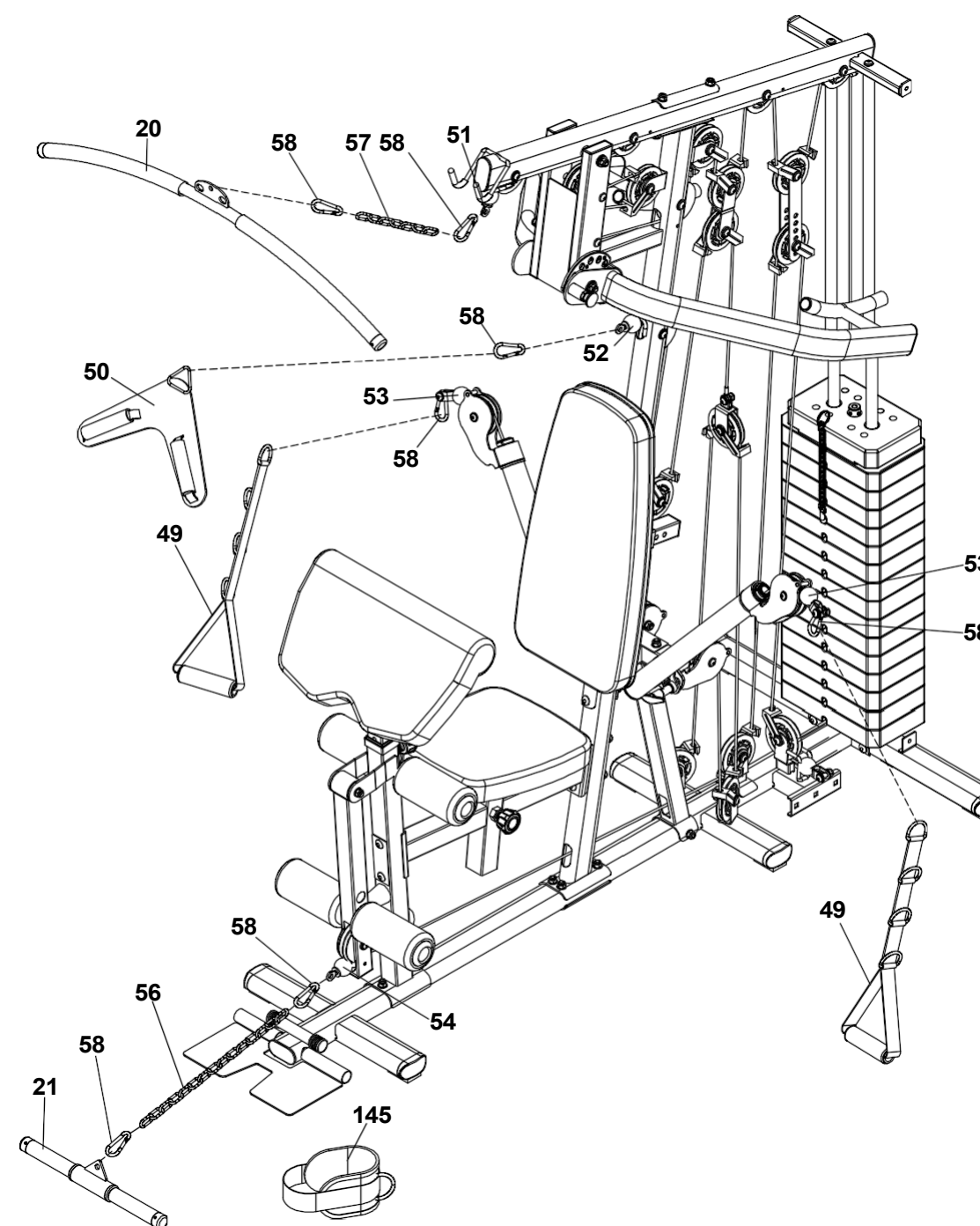
Připevněte Lat Bar (20) k druhému konci horního lana (51) pomocí dvou karabin (58) a jednoho řetízku 7-Link (57).

Připevněte dolní tyč (21) nebo kotníkový popruh (145) k druhému konci dolního lana (54) pomocí dvou karabin (58) a jednoho řetízku 15-Link (56).

Připevněte popruh AB (50) k druhému konci ramenního kabelu (52) pomocí jedné karabiny (58).

Připevněte dvě rukojeti popruhu (49) k oběma koncům křížového kabelu (53) pomocí dvou karabin

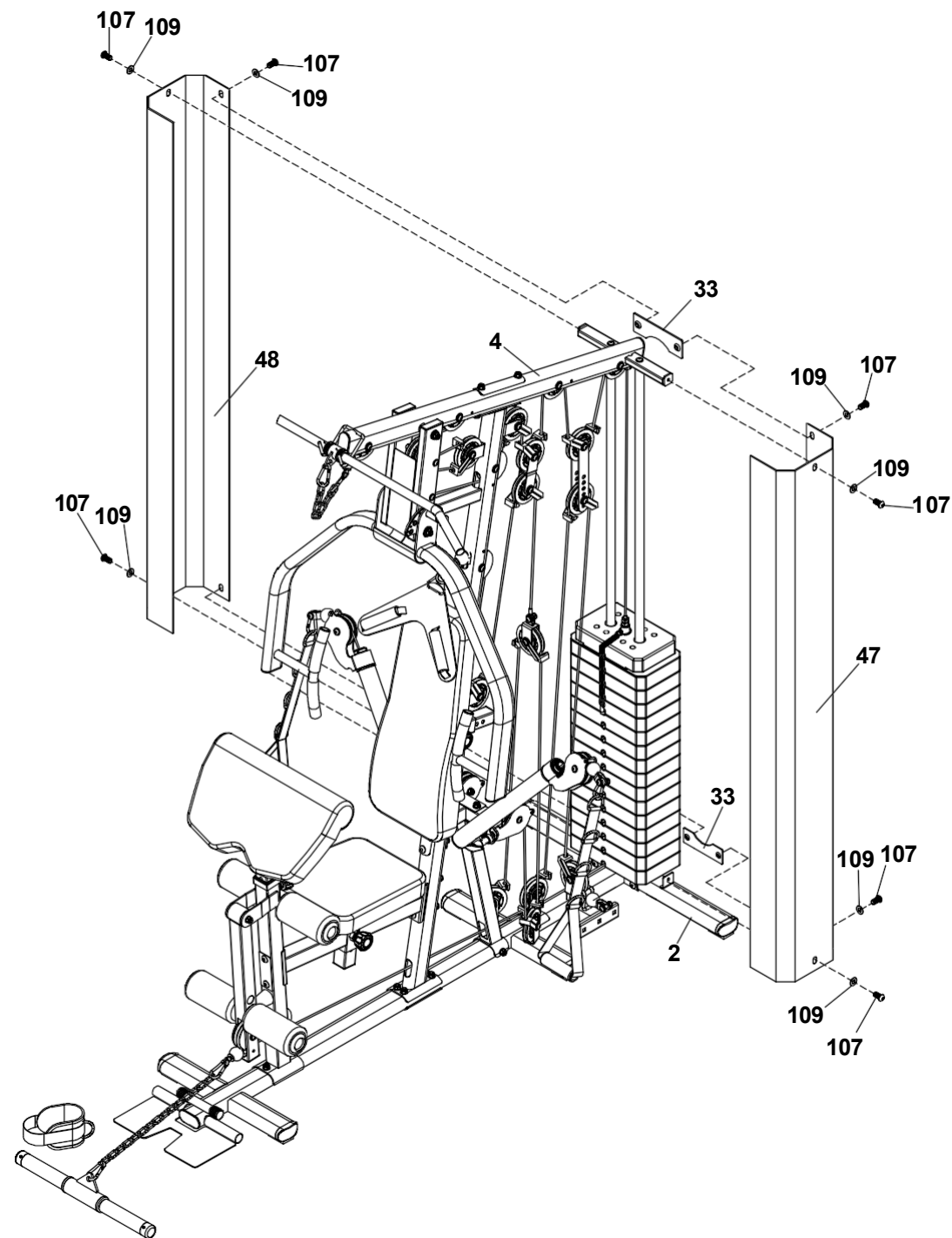
(58).



KROK 13

Připevněte dva držáky krytu závaží (33) k hornímu rámu (4) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 16 mm (107) a čtyř podložek M10 (109).

Připevněte levý kryt závaží (47) a pravý kryt závaží (48) k držákům krytu závaží (33) pomocí dvanácti imbusových šroubů M10 × 16 mm (107) a dvanácti podložek M10 (109).

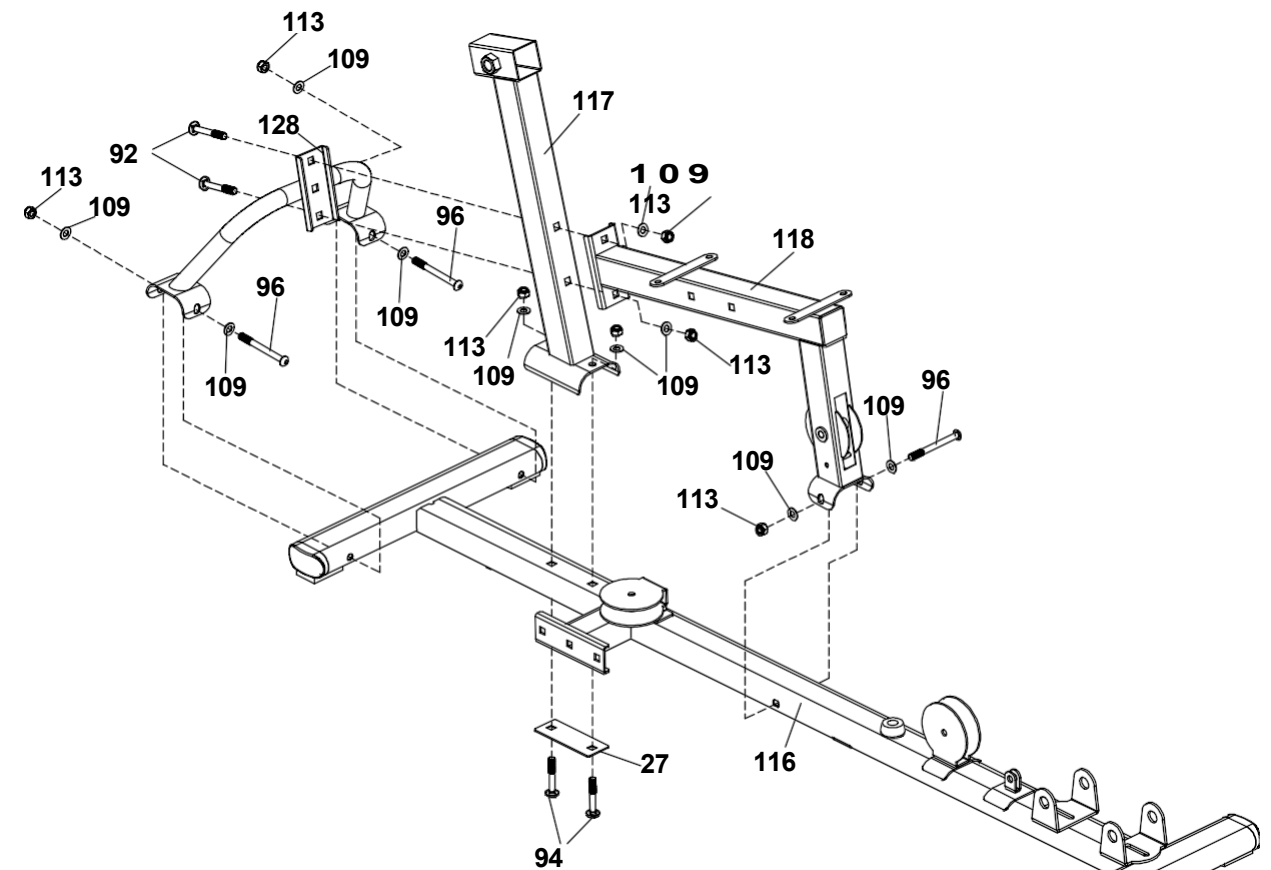


KROK 14

Připevněte rám opěradla (117) a jednu konzolu 45X120 mm (128) k rámu základny lisu na nohy (116) pomocí dvou šroubů M10×60 mm (94), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte rám sedadla lisu na nohy (118) k rámu základny lisu na nohy (116) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 100 mm (96), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

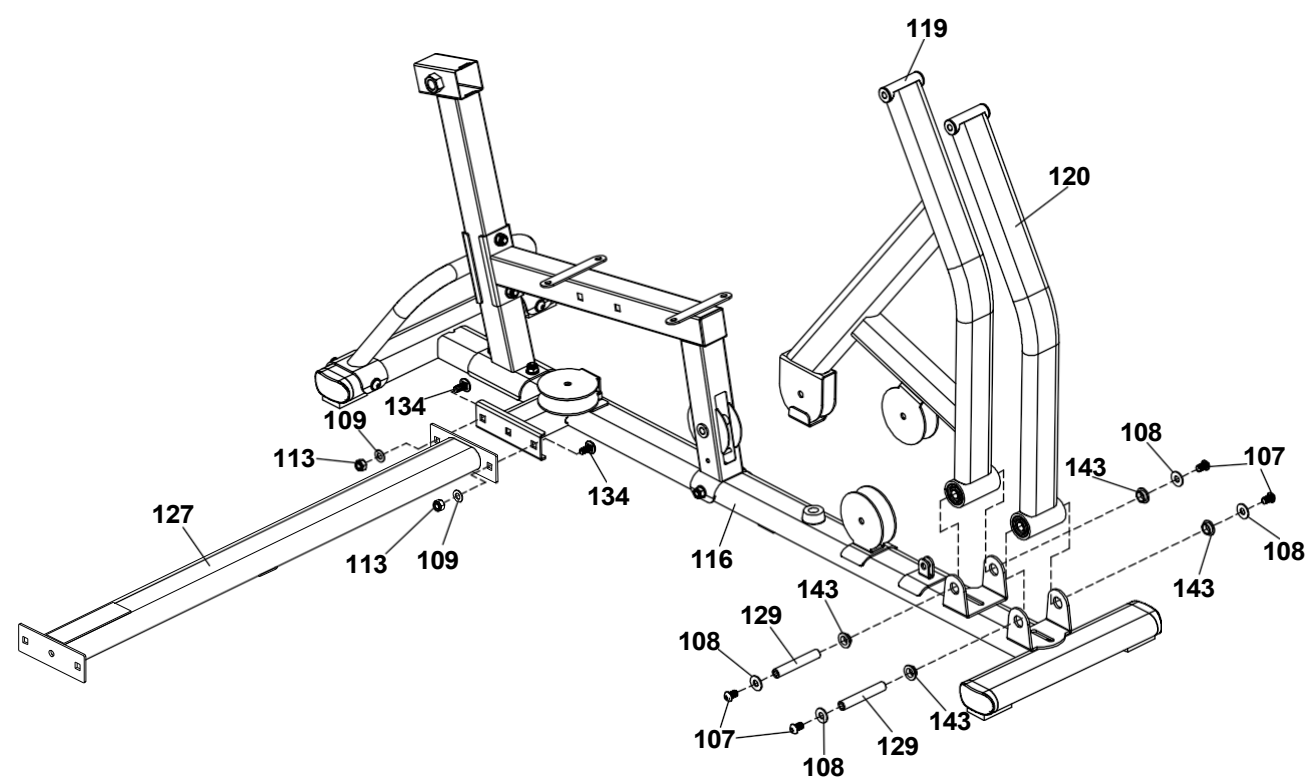
Pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 100 mm (96), čtyř podložek M10 (109), dvou nylonových pojistných matic M10 (113) a dvou šroubů M10*70 připevněte rám sedadla lisu na nohy (118) a rám opěradla lisu na nohy (128) k rámu opěradla (117).



KROK 15

Připevněte spojovací rám základny (127) k základnímu rámu lisu na nohy (116) pomocí dvou šroubů M10 × 20 mm (134), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Pomocí čtyř imbusových šroubů M10×16 mm (107), čtyř podložek Ø25×Ø10 mm (108) a dvou os Ø15×93×M10 (129) připevněte přední stojan na lisování nohou (119) a zadní stojan na lisování nohou (120) k základnímu rámu lisu na nohy (116).

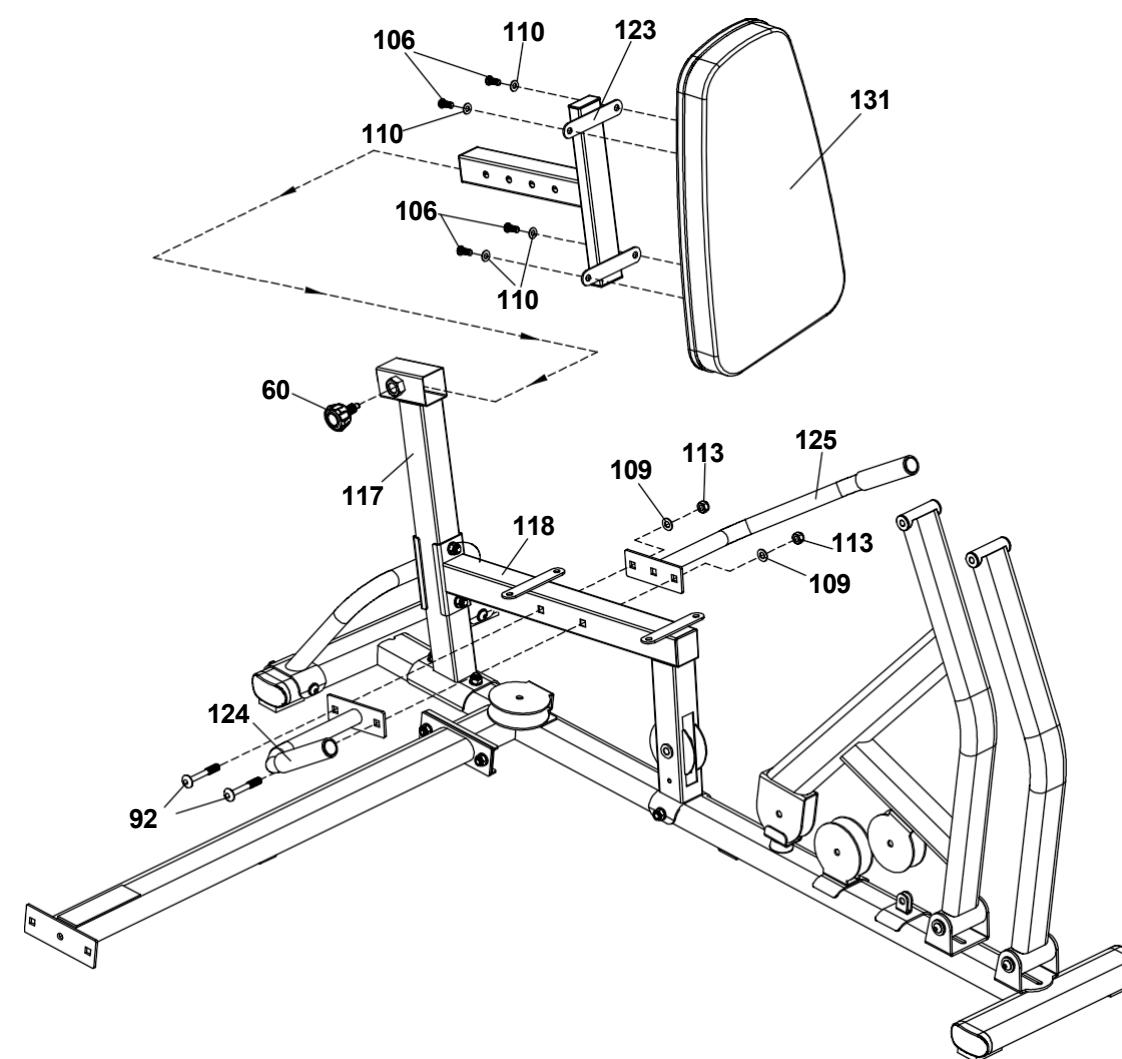


KROK 16

Připevněte pravou tyč (124) a levou tyč (125) k rámu sedadla lisu na nohy (118) pomocí dvou šroubů M10 × 70 mm (92), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Připevněte podložku opěradla lisu na nohy (131) k rámu opěradla lisu na nohy (123) pomocí čtyř imbusových šroubů M8 × 18 mm (106) a čtyř podložek M8 (110).

Vložte rám opěradla lisu na nohy (123) do svislého rámu opěradla (117) pomocí jednoho zajišťovacího knoflíku (60).



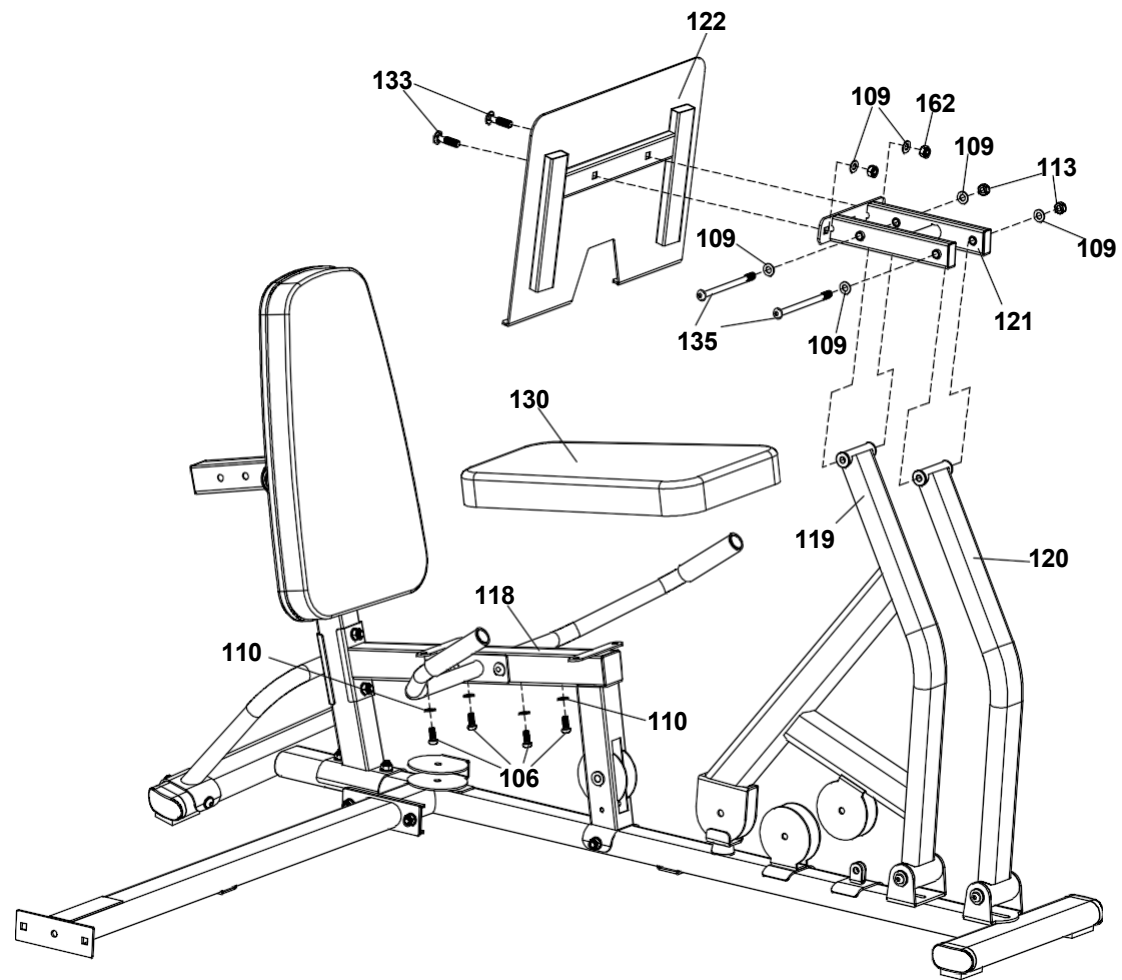
KROK 17

Pomocí čtyř imbusových šroubů M8 × 18 mm (106) a čtyř podložek M8 (110) připevněte podložku sedadla Leg Press (130) k rámu sedadla Leg Press (118).

Připevněte desku Leg Press (122) k rámu Leg Press Connect (121) pomocí dvou šroubů M10 × 40 mm (133), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

Poznámka: Dbejte na směr instalace připojovacího rámu Leg Press (121).

Pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 145 mm (135), čtyř podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113) připevněte přední stojan na lisování nohou (119) a zadní stojan na lisování nohou (120) ke spojovacímu rámu lisu na nohy (121).



KROK 18

Protáhněte konec kabelu pro leg press (132) rámem sedátka pro leg press (118) a rámem stojanu pro přední leg press (119).

Nainstalujte velkou kladku č. 29 (63) na rám základny lisu na nohy (116) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 45 mm (101), jedné podložky M10 (109) a jedné pružné podložky M10 (137).

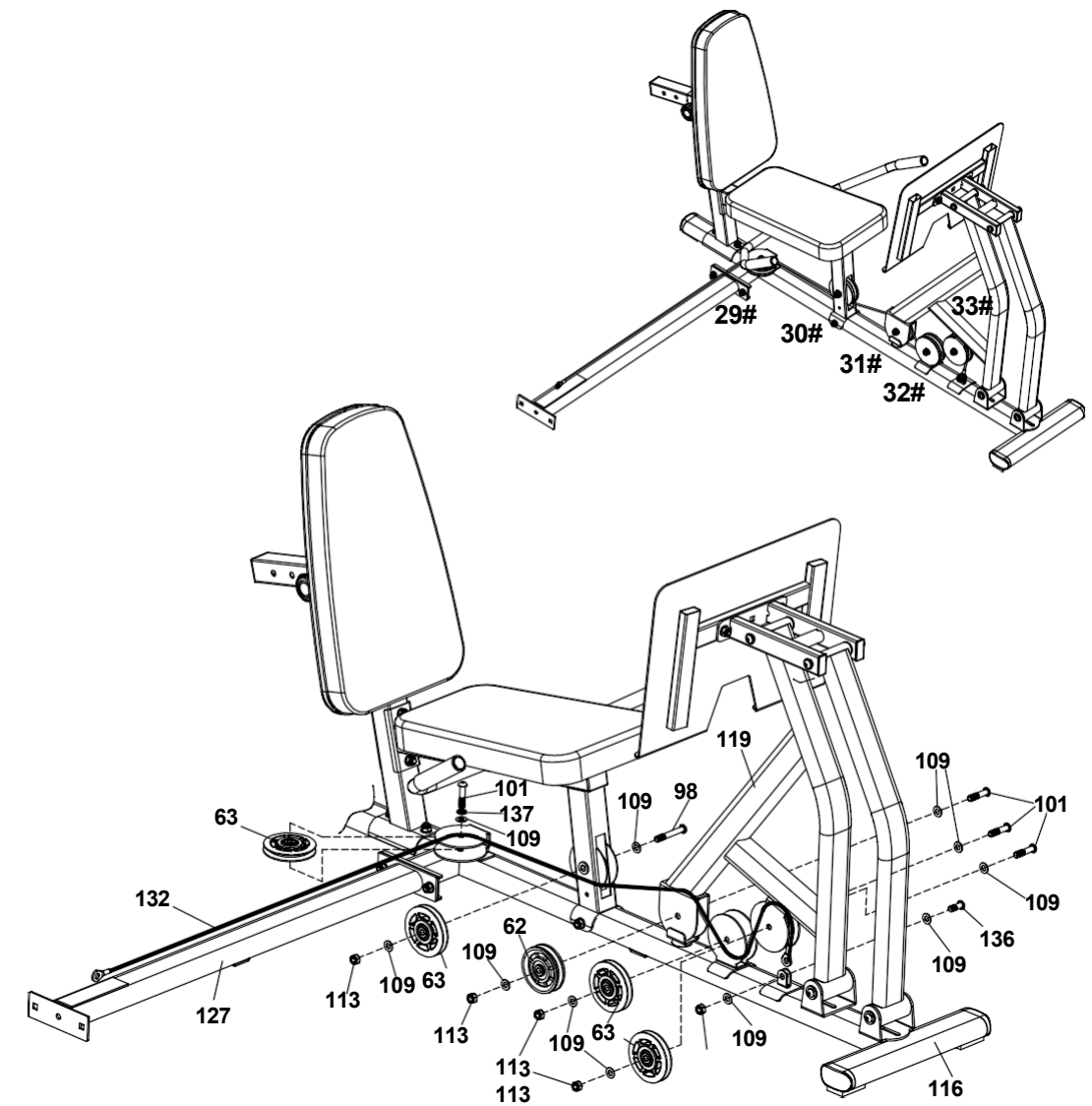
Nainstalujte velkou kladku č. 30 (63) do rámu sedadla lisu na nohy (118) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 70 mm (98), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 45 mm (101), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113) namontujte střední kladku č. 31 (62) na rám předního lisu na nohy (119).

Nainstalujte velkou kladku č. 32 (63) na rám základny lisu na nohy (116) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 45 mm (101), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Nainstalujte velkou kladku č. 33 (63) do rámu předního lisu na nohy (119) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 45 mm (101), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Připevněte druhý konec kabelu Leg Press (132) k základnímu rámu Leg Press (116) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 28 mm (136), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).



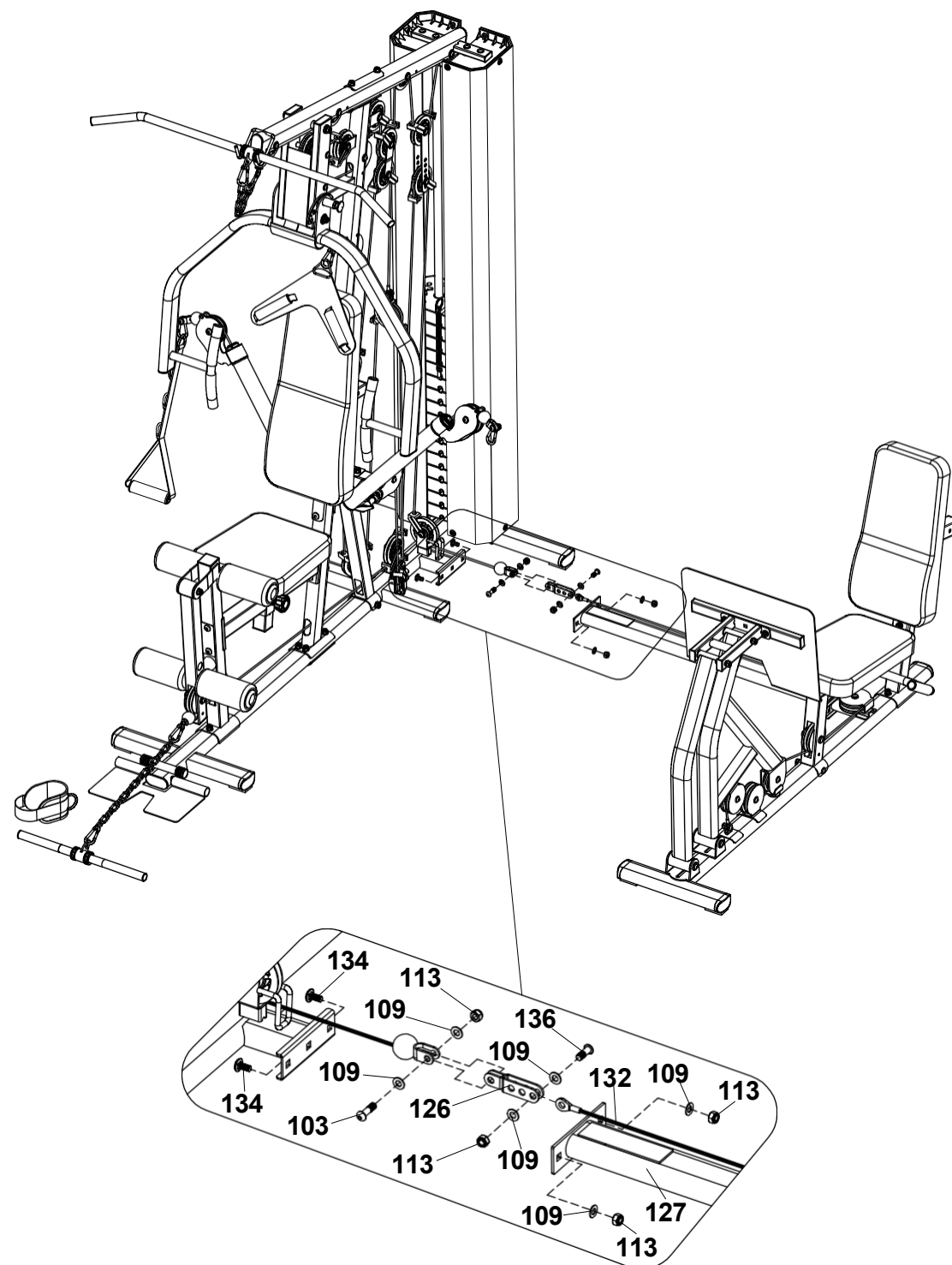
KROK 19

Připevněte základní spojovací rám (127) k základnímu rámu TYTAN pomocí dvou šroubů M10 × 20 mm (134), dvou podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).

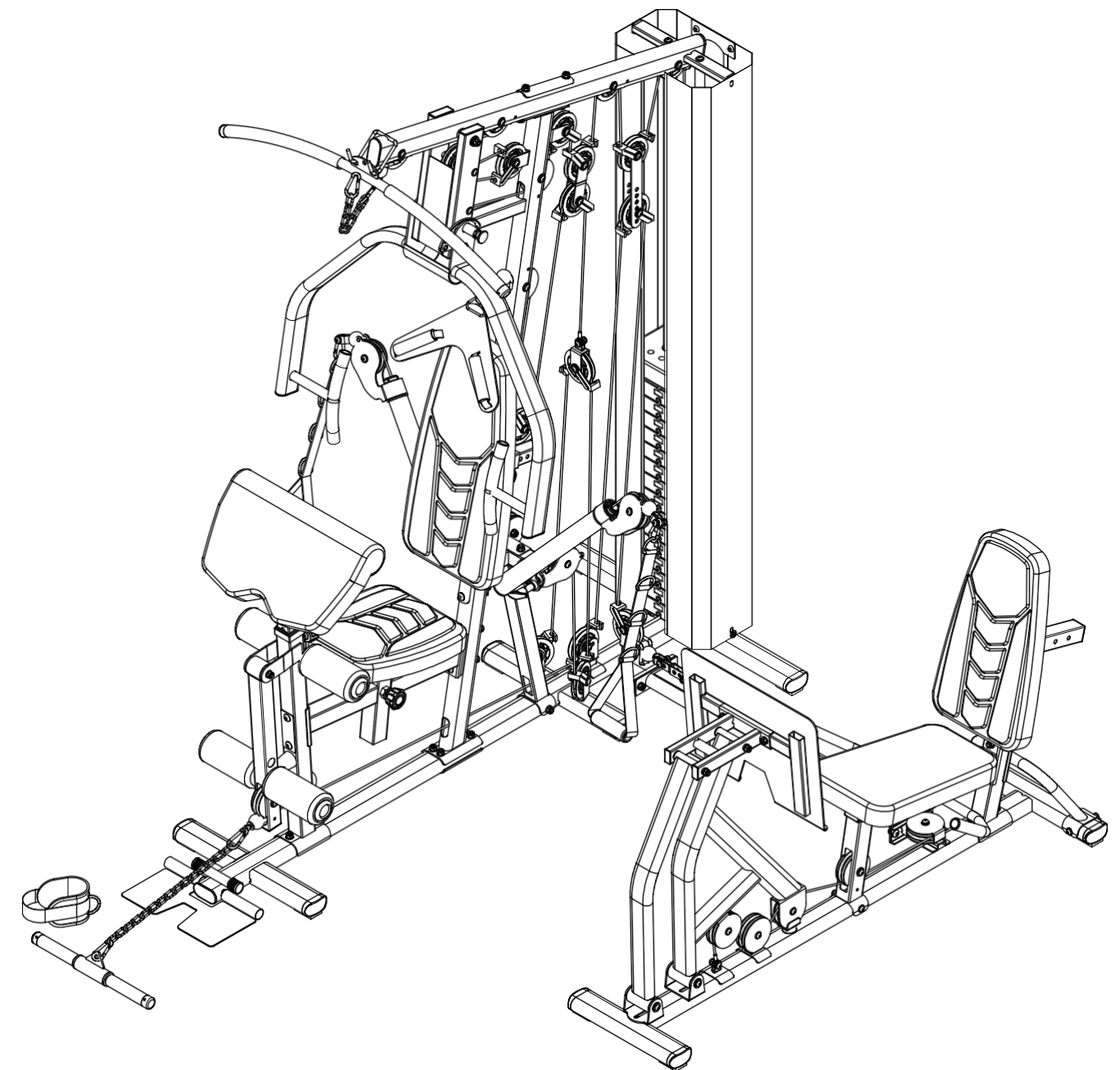
Připevněte druhý konec kabelu Leg Press (132) ke konzolám pro nastavení kabelu (126) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 28 mm (136), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Připevněte kabel U TYTAN 17 ke konzolám pro nastavení kabelu (126) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 35 mm (103), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).

Poznámka: Před použitím tohoto stroje se ujistěte, že jsou všechny matice a šrouby dotaženy.



KROK 20



6. INFORMACE O CVIČENÍ

NEŽ ZAČNETE

Způsob zahájení cvičebního programu závisí na vaší fyzické kondici. Pokud jste byli několik let neaktivní nebo máte nadváhu, musíte začít pomalu a zvyšovat počet opakování za trénink.

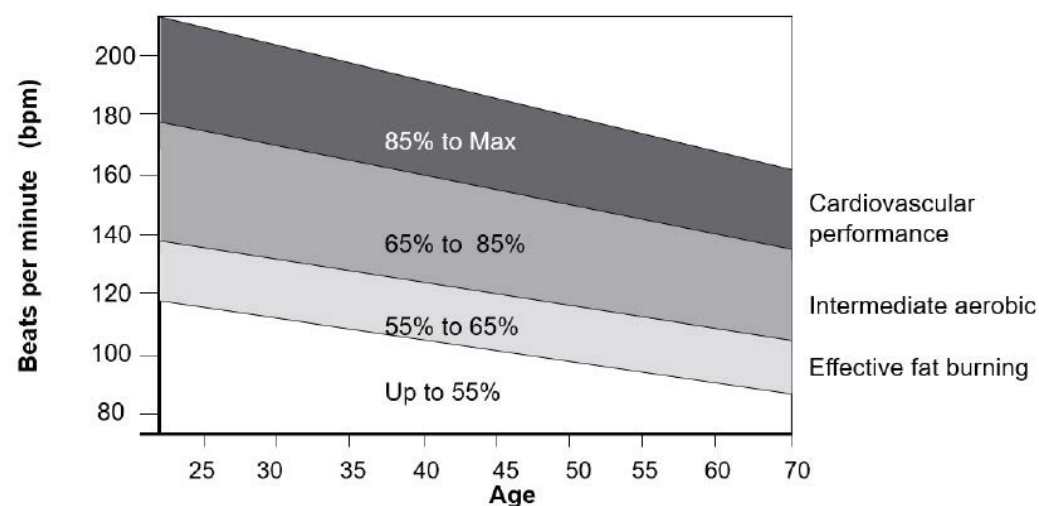
Během následujících šesti až osmi týdnů se však vaše aerobní kondice zlepší. Nenechte se odradit, pokud to bude trvat déle. Je důležité pracovat svým vlastním tempem. Nakonec budete schopni cvičit nepřetržitě 30 minut. Čím lepší bude vaše aerobní kondice, tím více budete muset pracovat, abyste se udrželi v cílové zóně.

NEZAPOMEŇTE NA TYTO ZÁKLADNÍ INFORMACE:

- Nechte si od lékaře zkontrolovat svůj tréninkový a dietní program a poradit vám, jaký tréninkový režim byste měli přijmout.
- Tréninkový program zahajte pomalu a s realistickými cíli.
- Často sledujte svůj puls. Stanovte si cílovou tepovou frekvenci podle svého věku a kondice.
- Zařízení postavte na rovný rovný povrch, alespoň 3 stopy od stěn a nábytku.

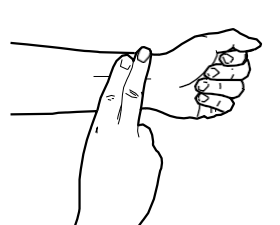
INTENZITA CVIČENÍ

Abyste maximalizovali přínos cvičení, je důležité cvičit správnou intenzitou. Správnou úroveň intenzity lze zjistit pomocí srdeční frekvence jako vodítka. Pro efektivní aerobní cvičení by se vaše tepová frekvence měla při cvičení udržovat na úrovni mezi 65 % a 85 % vaší maximální tepové frekvence. Tato hodnota se nazývá vaše cílová zóna. Svou cílovou zónu najdete v tabulce níže.



Během prvních měsíců cvičebního programu udržujte při cvičení tepovou frekvenci blízko dolní hranice cílové zóny. Po několika měsících můžete tepovou frekvenci postupně zvyšovat, dokud se při cvičení nebude blížit středu cílové zóny.

Tepovou frekvenci změříte tak, že přestanete cvičit, ale budete pokračovat v pohybu nohou nebo v chůzi a přiložíte si dva prsty na zápěstí. Počítejte srdeční tep po dobu šesti vteřin a výsledek vynásobte deseti, abyste zjistili svou tepovou frekvenci. Například pokud je počet šestisekundových tepů 14, vaše tepová frekvence je 140 tepů za minutu (počítání šestisekundových tepů se používá proto, že vaše tepová frekvence po ukončení cvičení rychle klesá.) Upravujte intenzitu cvičení, dokud nebude vaše tepová frekvence na správné úrovni.



MUSCLE CHART

AEROBNÍ CVIČENÍ

Aerobní cvičení zlepšuje kondici plic a srdce - nejdůležitějšího svalu vašeho těla. Aerobní kondici podporuje jakákoli činnost, při které se používají velké svaly (například paže, nohy nebo hýždě). Srdce vám při ní rychle bije a vy zhluboka dýcháte. Aerobní cvičení by mělo být součástí celého vašeho cvičebního programu.

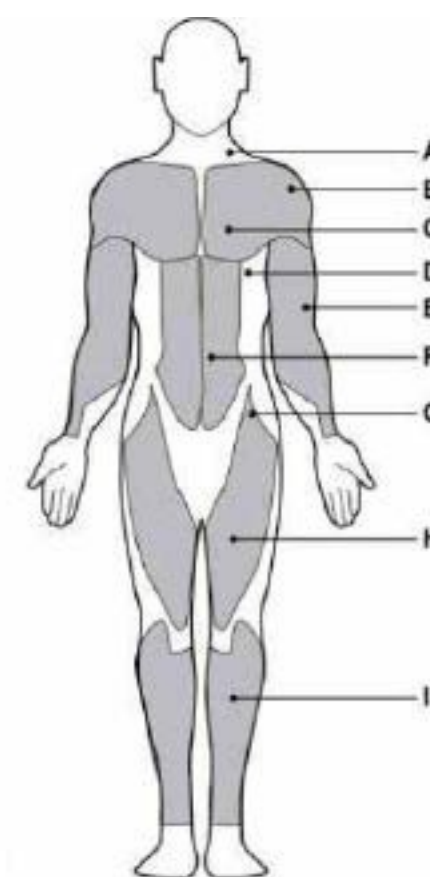
SILOVÝ TRÉNINK

Vedle aerobního cvičení, které pomáhá zbavit se přebytečného tuku, který může naše tělo ukládat, a udržet ho, je nezbytnou součástí rutinního procesu posilování. Silový trénink pomáhá tonizovat, budovat a posilovat svaly. Pokud cvičíte nad svou cílovou zónu, možná budete chtít provádět menší počet opakování.

Jako vždy se před zahájením jakéhokoli cvičebního programu poraďte se svým lékařem.

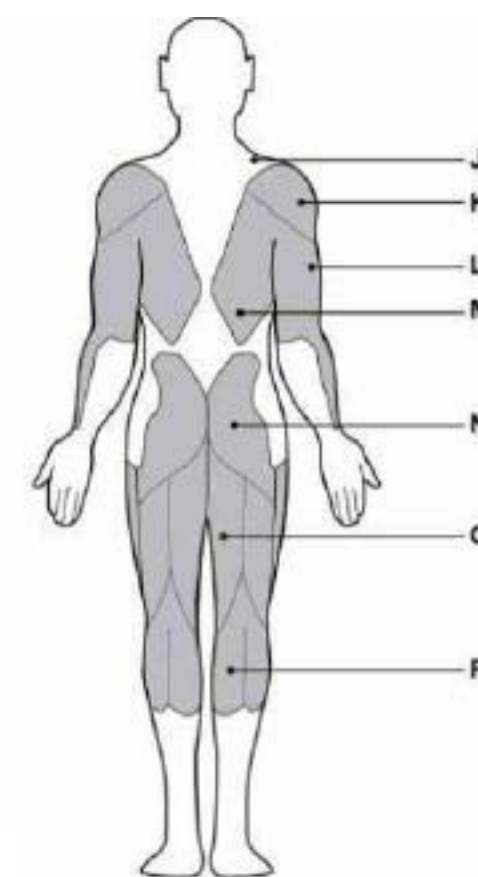
CÍLENÉ SVALOVÉ SKUPINY

Cvičení, které se provádí na TYTAN 17, rozvíjí horní a dolní část těla nebo kombinované svalové skupiny celého těla. Tyto svalové skupiny jsou zvýrazněny na níže uvedené svalové tabulce.



PŘEDNÍ STRANA

- A: Trapézový sval
- B: přední deltový sval
- C: Pectoralis major
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps
- F: břišní sval
- G: Sartorius
- H: čtyřhlavý sval stehenní
- I: Tibialis anterior



ZÁDA

- J: Trapézový sval
- K: zadní deltový sval
- L: Triceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: hýžděvé svaly
- O: Hamstringy
- P: Gastrocnem



7. PROTAHOVACÍ CVIČENÍ

Před každým tréninkem byste měli svaly alespoň 5-10 minut protahovat, abyste je dostatečně zahřáli. Následující protahovací cviky zopakujte pětkrát. Protahování před tréninkem pomáhá zlepšit flexibilitu a snižuje riziko zranění.

1 HLAVNÍ VÁLCE

Po dobu jednoho počítání otáčejte hlavou doprava a pociťujte protažení levé strany krku, poté po dobu jednoho počítání otáčejte hlavou dozadu, vytahujte bradu ke stropu a nechte ústa otevřená. Po dobu jednoho počítání otáčejte hlavou doleva a poté na dobu jednoho počítání spusťte hlavu k hrudníku.

2 ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu a počítejte. Poté zvedněte levé rameno nahoru na jedno počítání, zatímco pravé rameno spouštíte dolů.

3 BOČNÍ PROTAŽENÍ

Roztáhněte paže do stran a zvedněte je nad hlavu. Natáhněte pravou paži co nejdále ke stropu a počítejte do jedné. Tento úkon opakujte s levou paží.

4 PROTAŽENÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU STEHENÍHO

Jednou rukou se opřete o zeď, abyste měli rovnováhu, natáhněte se za sebe a vytáhněte pravou nohu nahoru. Přiblížte patu co nejvíce k hýždím. Vydržte 15 počítání a opakujte s levou nohou.

5 PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

Sedněte si tak, abyste měli chodidla u sebe a kolena směřovala ven. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Jemně tlačte kolena k podlaze. Vydržte 15 počítání.

6 DOTEKY PRSTŮ

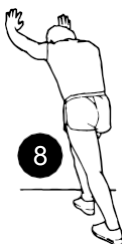
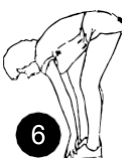
Pomalu se předkloňte v pase a nechte záda a ramena uvolněná, jak se natahujete směrem ke špičkám. Natáhněte se co nejdále a vydržte 15 počítání.

7 PROTAŽENÍ HAMSTRINGŮ

Natáhněte pravou nohu. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičce nohy, jak jen to bude možné. Vydržte 15 počítání. Uvolněte se a poté opakujte s levou nohou.

8 PROTAŽENÍ LÝTEK / ACHILOVEK

Opřete se o zeď, levou nohu dejte před pravou a ruce předpažte. Pravou nohu držte rovně a levé chodidlo na podlaze; poté pokrčte levou nohu a předkloňte se pohybem boků směrem ke zdi. Vydržte a poté opakujte na druhou stranu po dobu 15 počtů.



8. PÉČE A ÚDRŽBA

1. Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda nedošlo k poškození a opotřebení, např. připojovacích bodů.

2. Pravidelně mažte pohyblivé části lehkým olejem, abyste zabránili jejich předčasnému opotřebení.

3. Před použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny díly, vadné díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude v bezvadném stavu.

4. Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.

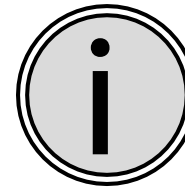
5. Nepokoušejte se toto zařízení opravovat sami. V případě jakýchkoli potíží s montáží, provozem nebo používáním cvičebního výrobku nebo v případě, že se domníváte, že vám chybí nějaké díly, kontaktujte prodejce.

NÁVOD NA OBSLUHU

Vážený zákazník,

Teší nás, že ste si vybrali zariadenie z radu produktov HMS. Športové zariadenia HMS vám ponúkajú vysokú kvalitu a nové technológie.

Aby ste naplno využili potenciál svojho zariadenia a mohli ho využívať dlhé roky, prečítajte si pred spustením a začiatkom tréningu pozorne tento návod a používajte zariadenie podľa pokynov. Bezpečnosť prevádzky a funkčnosť zariadenia je možné zaručiť len pri dodržiavaní bezpečnostných pokynov uvedených v tomto návode na obsluhu. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním alebo nesprávnou obsluhou.



Uistite sa, že si všetky osoby používajúce zariadenie prečítali návod na použitie a porozumeli mu.



Používateľskú príručku uchovávajte na bezpečnom mieste, aby ste k nej mali v prípade potreby kedykoľvek prístup.

Navštívte náš kanál YouTube

1. Naskenujte kód QR
2. Pozrite si videá
3. Začnite rýchlo a bezpečne



Sme aj na sociálnych sieťach!

Získajte najnovšie informácie o produktoch, obsah školení a mnoho ďalšieho na našej:



Instagram



Facebook



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

NÁVOD NA MONTÁŽ A POUŽÍVANIE - USCHOVAJTE SI HO PRE BUDÚCE POUŽITIE

DÔLEŽITÉ - PRED MONTÁŽOU ALEBO POUŽÍVANÍM SI TENTO NÁVOD ÚPLNE PREČÍTAJTE

Tento návod obsahuje dôležité informácie, ktoré vám pomôžu čo najlepšie využiť vaše zariadenie a zabezpečiť bezpečnú a správnu montáž, používanie a údržbu.



1. BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

DÔLEŽITÉ - PRED MONTÁŽOU ALEBO POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE CELÝ TEXT

Aby ste znížili riziko vážneho poranenia, prečítajte si celý návod skôr, ako začnete lavicu montovať alebo používať. Všimnite si najmä nasledujúce bezpečnostné opatrenia.

MONTÁŽ

- Skontrolujte, či máte všetky komponenty a nástroje uvedené v zozname dielov, pričom nezabudnite, že niektoré komponenty sú kvôli jednoduchšej montáži vopred zmontované.
- Do priestoru na cvičenie nepúšťajte deti a zvieratá, malé časti by mohli v prípade prehltnutia predstavovať nebezpečenstvo udusenía.
- Pred začatím práce sa uistite, že máte dostatok priestoru na rozloženie dielov.
- Zostavte predmet čo najbližšie k jeho konečnej polohe (v tej istej miestnosti).
- Výrobok musí byť nainštalovaný na stabilnom a rovnom povrchu.
- Všetky obaly starostlivo a zodpovedne zlikvidujte.

POUŽÍVANIE

- Udržujte deti bez dozoru mimo dosahu zariadenia.
- Zranenia zdravia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo nadmerného tréningu.
- Ak by niektoré z nastavovacích zariadení zostalo vyčnievať, mohlo by brániť používateľovi v pohybe.
- Vlastník je povinný zabezpečiť, aby všetci používatelia tohto výrobku boli riadne informovaní o tom, ako tento výrobok bezpečne používať.
- Tento výrobok je určený len na domáce použitie.
- Nepoužívajte v žiadnom komerčnom, prenajatom alebo inštitucionálnom prostredí.
- Pred použitím zariadenia na cvičenie vždy vykonajte strečingové cvičenia na správne zahriatie.
- Ak používateľ pocíti závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo iné neobvyklé príznaky, prestaňte cvičiť a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- Zariadenie by mala používať vždy len jedna osoba.
- Držte ruky mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné cvičebné oblečenie. Nenoste voľné alebo vrecovité oblečenie, pretože by sa mohlo zachytiť o zariadenie. Počas cvičenia noste tenisky, ktoré chránia vaše nohy.
- V okolí zariadenia neumiestňujte žiadne ostré predmety.
- Zdravotne postihnuté osoby by nemali používať zariadenie bez prítomnosti kvalifikovanej osoby alebo lekára.
- Toto zariadenie uchovávajte v interiéri, mimo dosahu vlhkosti a prachu. Zariadenie neumiestňujte do garáže, prístavby, na krytú terasu ani do blízkosti vody.
- Ak deti môžu používať zariadenie pod dohľadom, mal by sa zohľadniť ich duševný a fyzický vývoj. Mali by byť kontrolované a poučené o správnom používaní zariadenia. Zariadenie nie je v žiadnom prípade vhodné ako hračka.
- Tento výrobok je vhodný pre maximálnu hmotnosť používateľa: 150 kg.
- Tento výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.

- Voľná plocha nesmie byť o menej ako 0,6 m väčšia ako tréningová plocha v smeroch, z ktorých sa k zariadeniu pristupuje. Voľná plocha musí zahŕňať aj priestor na núdzové zosadnutie. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, hodnota voľnej plochy sa môže rozdeliť. Udržujte deti bez dozoru mimo zariadenia.
- Zariadenie nikdy neumiestňujte na povrch, ak blokuje vetracie otvory.
- Ak chcete chrániť podlahu alebo koberec pred poškodením alebo zmenou farby, umiestnite pod zariadenie špeciálnu podložku.

UPOZORNENIE: Rodičia a iné osoby zodpovedné za deti by si mali byť vedomí svojej zodpovednosti, pretože prirodzený inštinkt detí na hranie a záľuba v experimentovaní môžu viesť k situáciám a správaniu, na ktoré nie je tréningové zariadenie určené.

UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si MUSÍTE prečítať všetky pokyny.

Upozorňujeme, že tento výrobok môže mať hmotnostnú toleranciu približne 4 %.

2. TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA

- Čistá hmotnosť modelu je: 214,7 kg
- Veľkosť zostavy je: 2100*2300*2100MM
- Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg



TYTAN17 je certifikovaný podľa noriem EN ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-2:2021.



Recyklačná slučka

Obalový materiál sa môže vrátiť späť do cyklu surovín. Obalový materiál zlikvidujte v súlade s právnymi predpismi. Informácie môžete získať zo systémov spätného odberu alebo zberu vašej obce.



3. MOŽNO VÁS ZAUJÍMAJÚ AJ TIETO DOPLNKY



Ideálna ochrana. Na tréning doma.

Spoločnosť HMS ponúka ochranné podlahové rohože, ktoré zabraňujú poškodeniu podlahy fitness zariadeniami v domácnosti. Sú samozrejme k dispozícii v rôznych variantoch. Chránia podlahu pred značkami, nečistotami alebo poškrabáním. Vďaka kvalitnému spracovaniu a špeciálnemu povrchu zabraňujú klzaniu zariadenia, ktoré na nich stojí. Okrem toho sa tlmí vznikajúci hluk na zariadení a vibrácie.

Pohodlie a bezpečnosť: Vaše cvičenie bude tichšie a pohodlnejšie, pretože podložky pohlcujú hluk zariadenia a znižujú vibrácie. Udrží vás v bezpečí vďaka odolnému proti roztrhnutiu a protišmykovému dizajnu.

VYSOKOKVALITNÝ MATERIÁL: Vyrobené z najlepších materiálov pre konzistentný a pohodlný tréning. Sú odolné a unesú obrovskú hmotnosť, takže sú ideálne pre vybavenie posilňovne, ako sú bežecké pásy, veslárske trenažéry a atlasy.



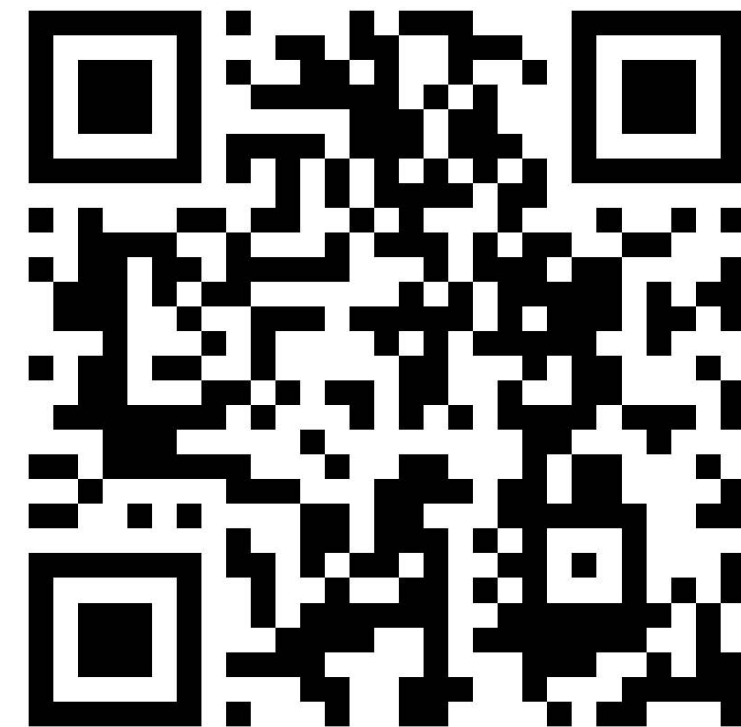
Tento produkt si môžete zakúpiť prostredníctvom nasledujúceho kódu QR alebo odkazu.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. ROZOBANÝ VÝKRES/ ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Ak chcete nájsť príručku online, navštívte stránku:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. NÁVOD NA MONTÁŽ

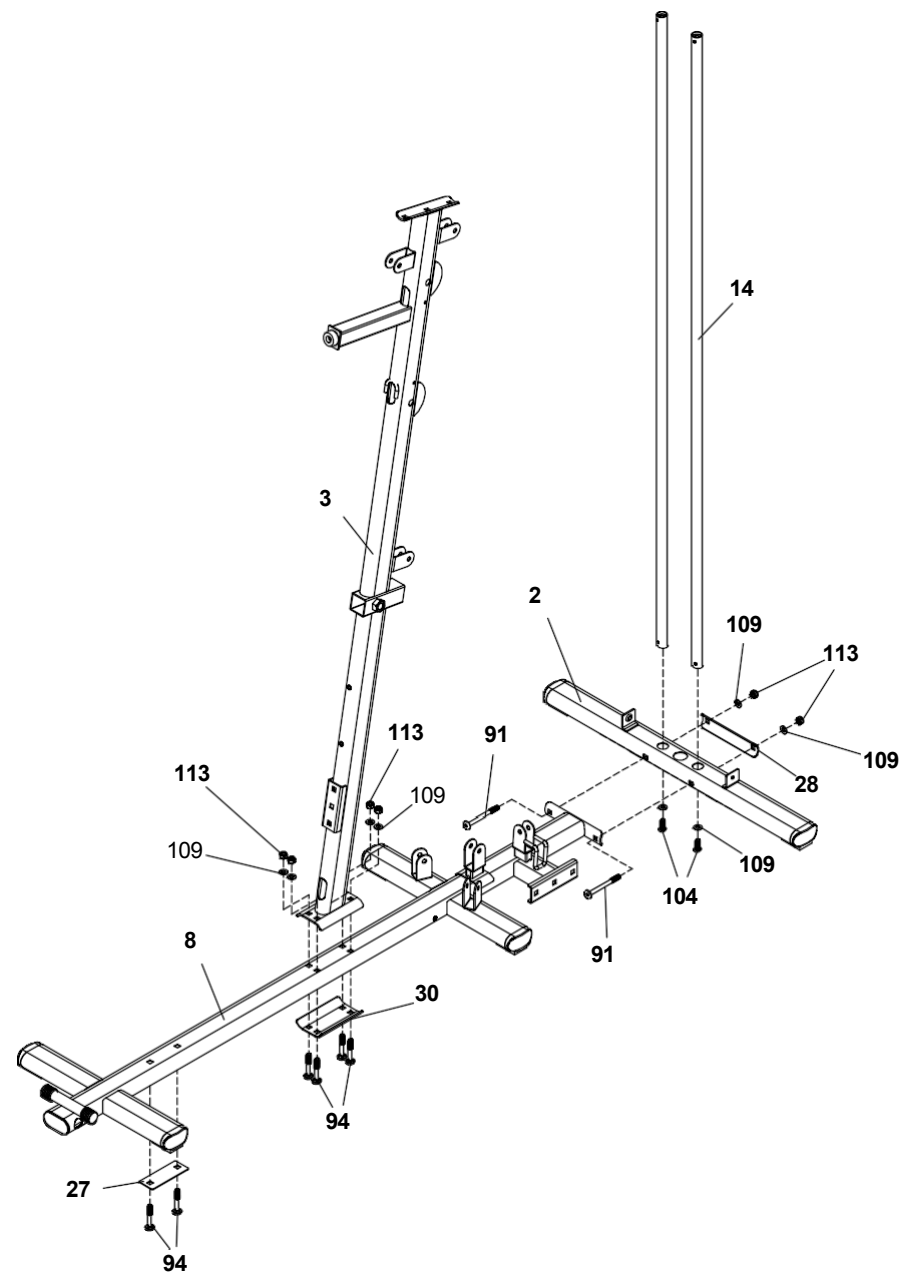
KROK 1

Vložte dve vodiace tyče (14) do zadného stabilizátora (2) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 25 mm (104) a dvoch podložiek M10 (109).

Pripevnite základný rám (8) a oblúkové konzoly (28) k zadnému stabilizátoru (2) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 100 mm (91), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite nosný rám (3) a konzoly v tvare U (30) k základnému rámu (8) pomocou štyroch prepravných skrutiek M10 × 60 mm (94), štyroch podložiek M10 (109) a štyroch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite konzolu 120 × 45 mm (27) k základnému rámu (8) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 60 mm (94), matice a skrutky okrem (104) a (91) nedoťahujte.



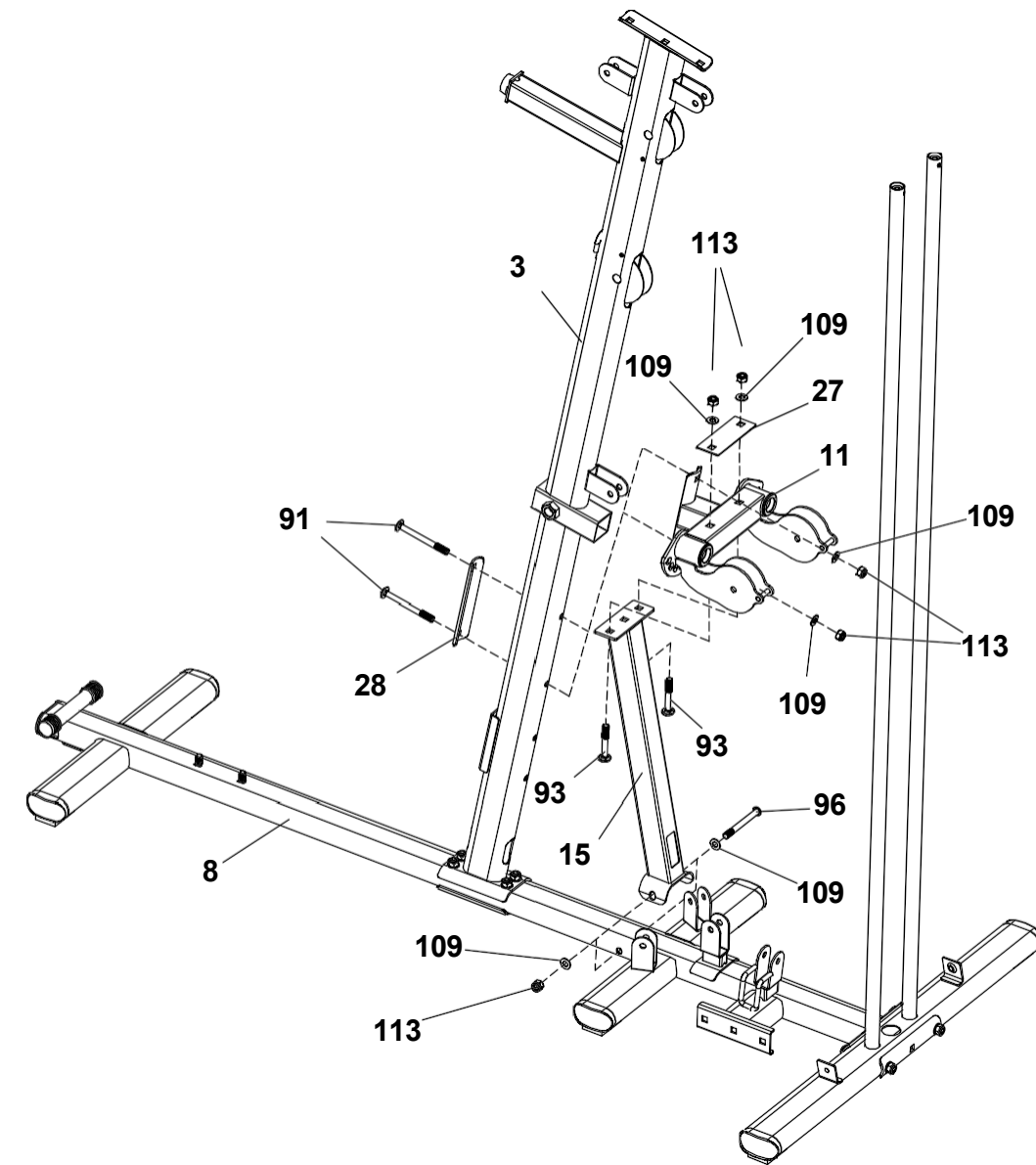
KROK 2

Pripevnite priečny nosný rám (15) k základnému rámu (8) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 100 mm (96), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pomocou konzoly 120 × 45 mm (27), dvoch prepravných skrutiek M10 × 65 mm (93), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113) pripevnite podperu kríženia káblov (11) k nosnému rámu kríženia (15).

Pripevnite podperu kríženia káblov (11) a oblúkové konzoly (28) k nosnému rámu (3) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 100 mm (91), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Matice a skrutky zatiaľ nedoťahujte.



KROK 3

Na vodiace tyče (14) nasadíte dva gumové nárazníky Ø65 × 25 mm (64).

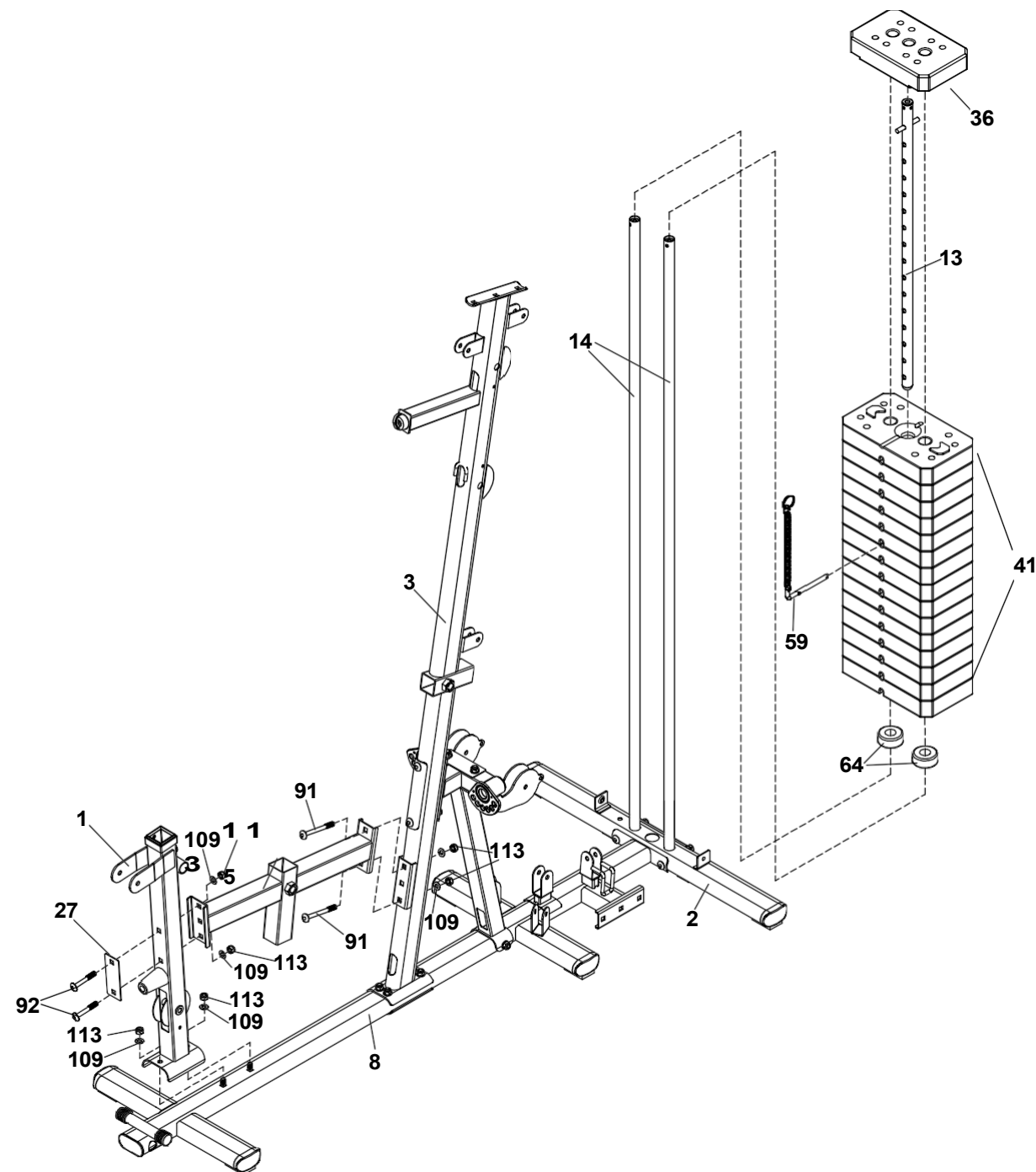
Na vodiace tyče (14) nasuňte 15 záťažových dosiek (41), do otvoru záťažovej dosky (41) zasuniete tyč voliča (13). (Každá záťažová doska má hmotnosť 5 kg)

Zasuňte horné záťažové platne (36) po dvoch vodiacich tyčiach (14), potom po tyči voliča (13), vložte kolík voľby záťaže (59) do otvoru požadovanej hmotnosti. (Horná záťažová doska má hmotnosť 4,45 kg)

Pripevnite nosný rám sedadla (5) k nosnému rámu (3) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 100 mm (91), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite nosný rám sedadla (5) a konzolu 120 × 45 mm (27) k prednému nosnému rámu (1) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 70 mm (92), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pomocou dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových matíc M10 (113) pripevnite nosný rám (1) k základnému rámu (8). Matice nedotahujte.



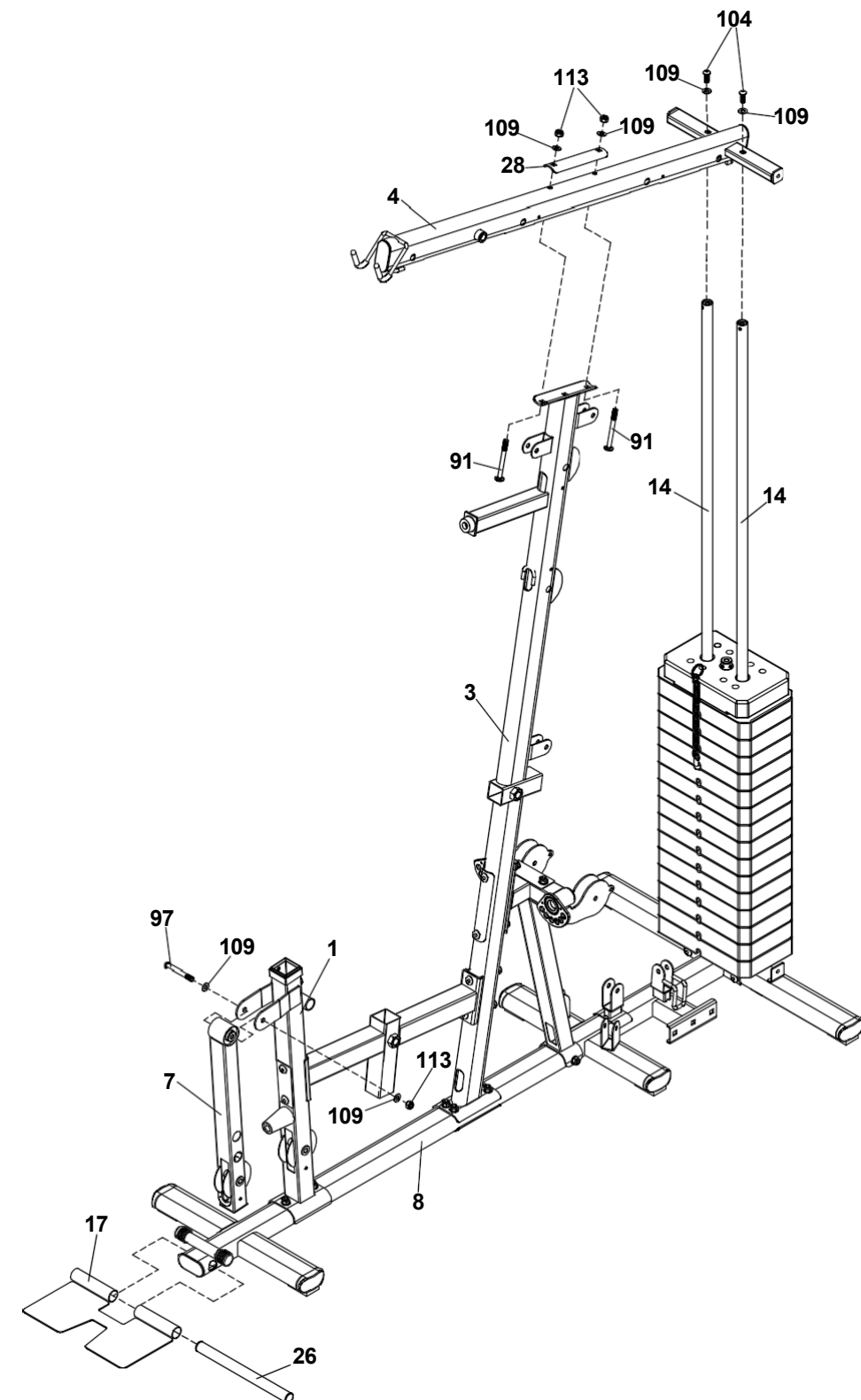
KROK 4

Pripevnite horný rám (4) k nosnému rámu (3) pomocou jednej oblúkovej konzoly (28), dvoch prepravných skrutiek M10 × 100 mm (91), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite horný rám (4) k hornej časti vodiacich tyčí (14) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 25 mm (104) a dvoch podložiek M10 (109).

Pripevnite prednú nohu Developer (7) k nosnému rámu (1) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 80 mm (97), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pomocou jednej rúrky nožnej dosky (26) pripevnite nožnú dosku (17) k základnému rámu (8).

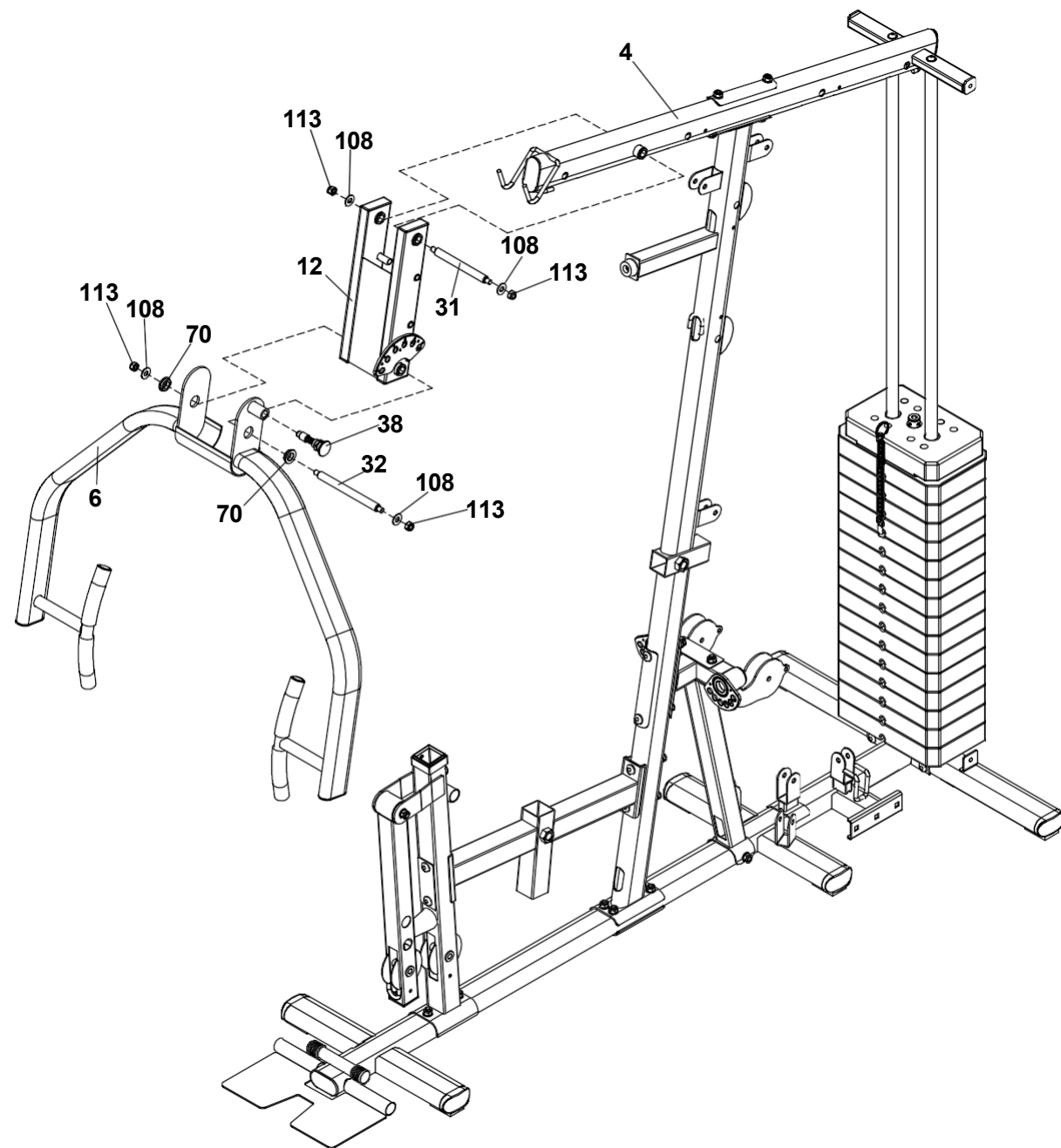


KROK 5

Pripevnite prednú základňu lisu (12) k hornému rámu (4) pomocou jednej osi $\text{Ø}16 \times 172 \times \text{M}10$ (31), dvoch podložiek $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108) a dvoch nylonových matíc M10 (113).

Pripevnite rám predného lisu (6) k základni predného lisu (12) pomocou jednej osi $\text{Ø}16 \times 198 \times \text{M}10$ (32), dvoch podložiek $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), dvoch puzdier $\text{Ø}31 \times \text{Ø}25,7 \times 8$ (70) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Vložte kolík (38) cez jediný otvor na prednom lisovacom ráme (6) a zarovnajte ho s niektorým z otvorov na doske ventilátora.

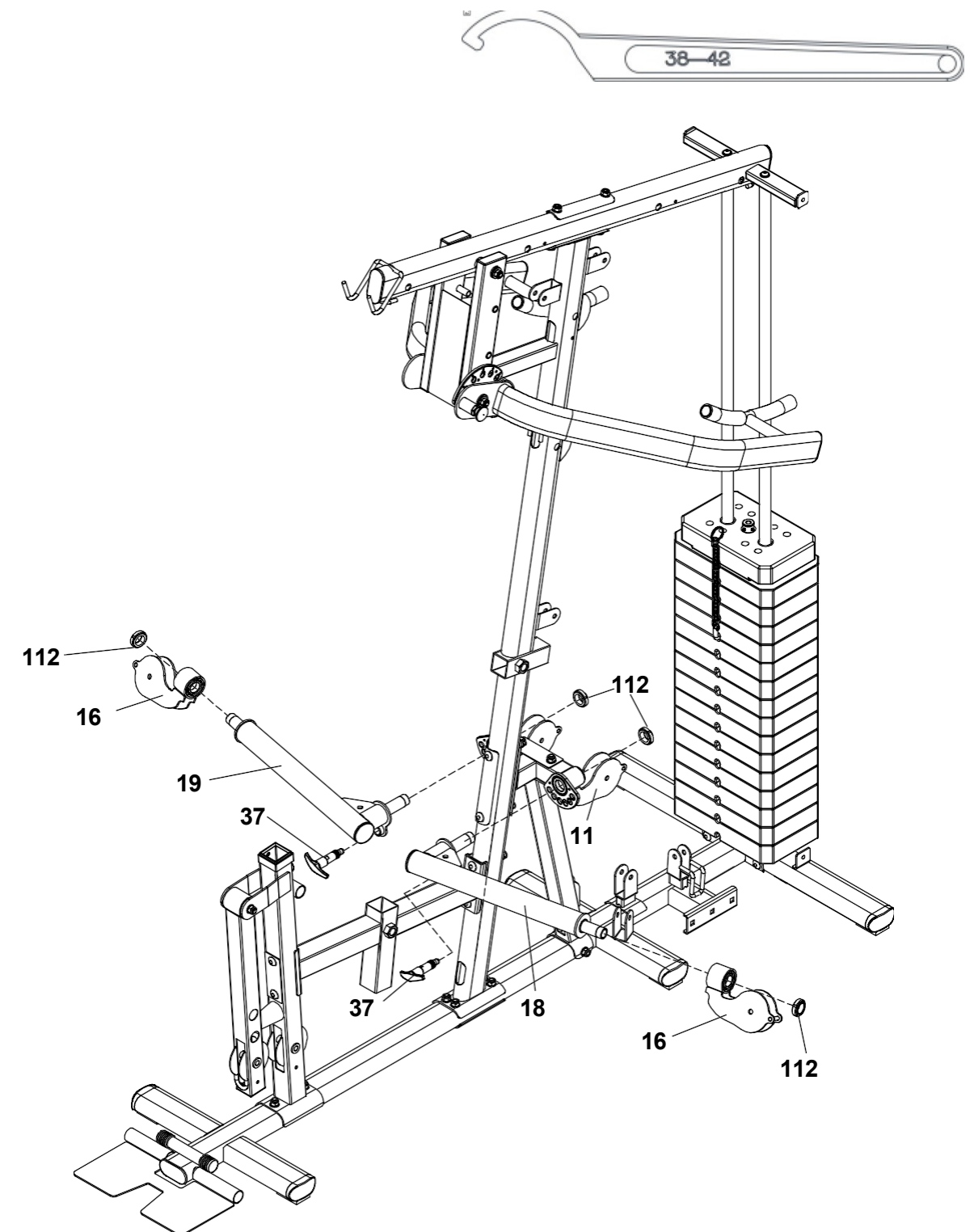


KROK 6

Pripevnite ľavé rameno kríženia káblov (18) k podpere kríženia káblov (11) pomocou jednej nylonovej matice M24 (112). Zasuňte kolík v tvare T (37) na ľavé rameno káblového kríženia (18) do niektorého z otvorov na doske ventilátora. Pripevnite pravé rameno kríženia káblov (19) k podpere kríženia káblov (11) pomocou jednej nylonovej matice M24 (112). Zasuňte kolík v tvare T (37) na pravé rameno káblového kríženia (19) do niektorého z otvorov na doske typu ventilátora.

Pomocou dvoch nylonových poistných matíc M24 (112) pripevnite dve konzoly krížovej kladky kábla (16) k ľavému a pravému ramenu krížovej kladky kábla (18 a 19).

Poznámka: Nylonové matice M24 (112) inštalujte pomocou špeciálneho kľúča s veľkosťou 38-42.



KROK 8

a.) Horné lanko (51) vložte do drážky veľkej kladky (63) a prevlečte horné lanko (51) cez horný rám (4).

b.) Nainštalujte veľkú kladku č. 1 (63) na horný rám (4) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

c.) Nainštalujte veľkú kladku č. 2 (63) na horný rám (4) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

d.) Nainštalujte veľkú kladku č. 3 a 5 (63) na prednú základňu lisu (12) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 155 mm (95), štyroch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

e.) Nainštalujte veľkú kladku č. 4 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch káblov Upevňovače (65), dve puzdrá na upevnenie kábla (66), dve podložky M10 (109) a jednu nylonovú poistnú maticu M10 (113).

f.) Nainštalujte veľkú kladku č. 6 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

g.) Nainštalujte veľkú kladku č. 7 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch káblov Upevňovače (65), dve puzdrá na upevnenie kábla (66), dve podložky M10 (109) a jednu nylonovú poistnú maticu M10 (113).

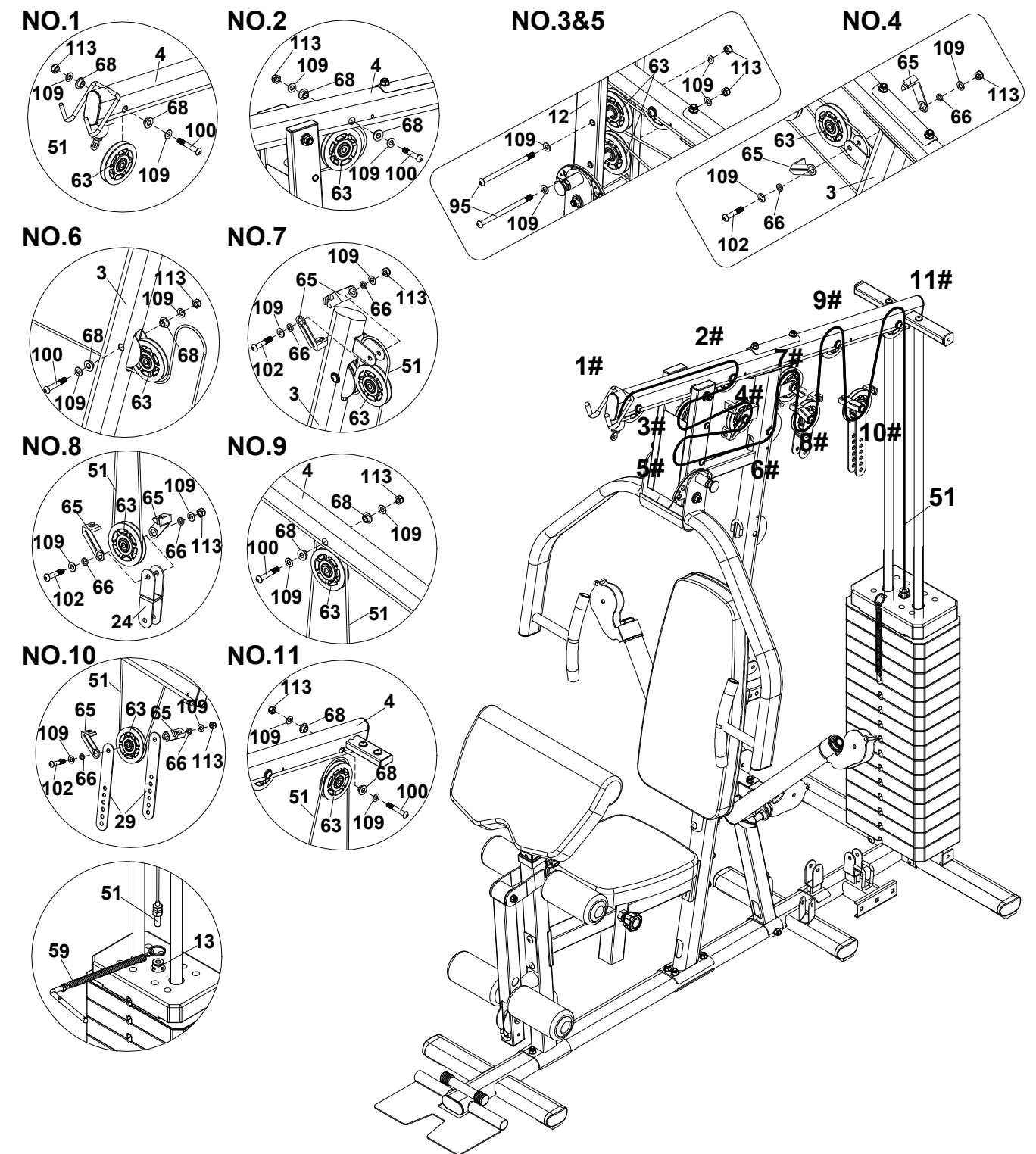
h.) Nainštalujte veľkú kladku č. 8 (63) na držiak dvojitej kladky (24) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

i.) Nainštalujte veľkú kladku č. 9 (63) na horný rám (4) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

j.) Nainštalujte veľkú kladku č. 10 (63) na dve nastaviteľné konzoly kladky (29) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

k.) Nainštalujte veľkú kladku č. 11 (63) na horný rám (4) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

l.) Pripevnite koniec skrutky horného kábla (51) k tyči voliča (13).



KROK 9

Montáž ramenného lanka (52) Ramenné lanko (52) s ramenným lankom (52) v drážke veľkej kladky (63) prevlečte cez nosný rám (3).

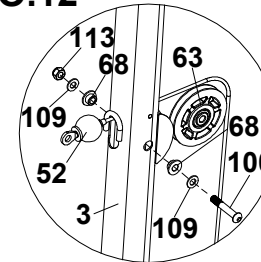
Nainštalujte veľkú kladku č. 12 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 60 mm (100), dvoch puzdier kladky (68), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 13 (63) na nosný rám (3) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov lana (65), dvoch puzdier držiakov lana (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

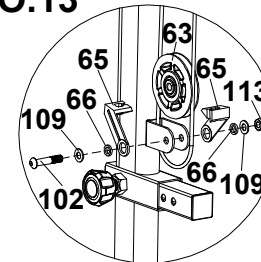
Nainštalujte veľkú kladku č. 14 (63) na držiak dvojitej kladky (24) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pripevnite držiak jednej kladky (23) ku koncu ramenného lanka (52) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 25 mm (104), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

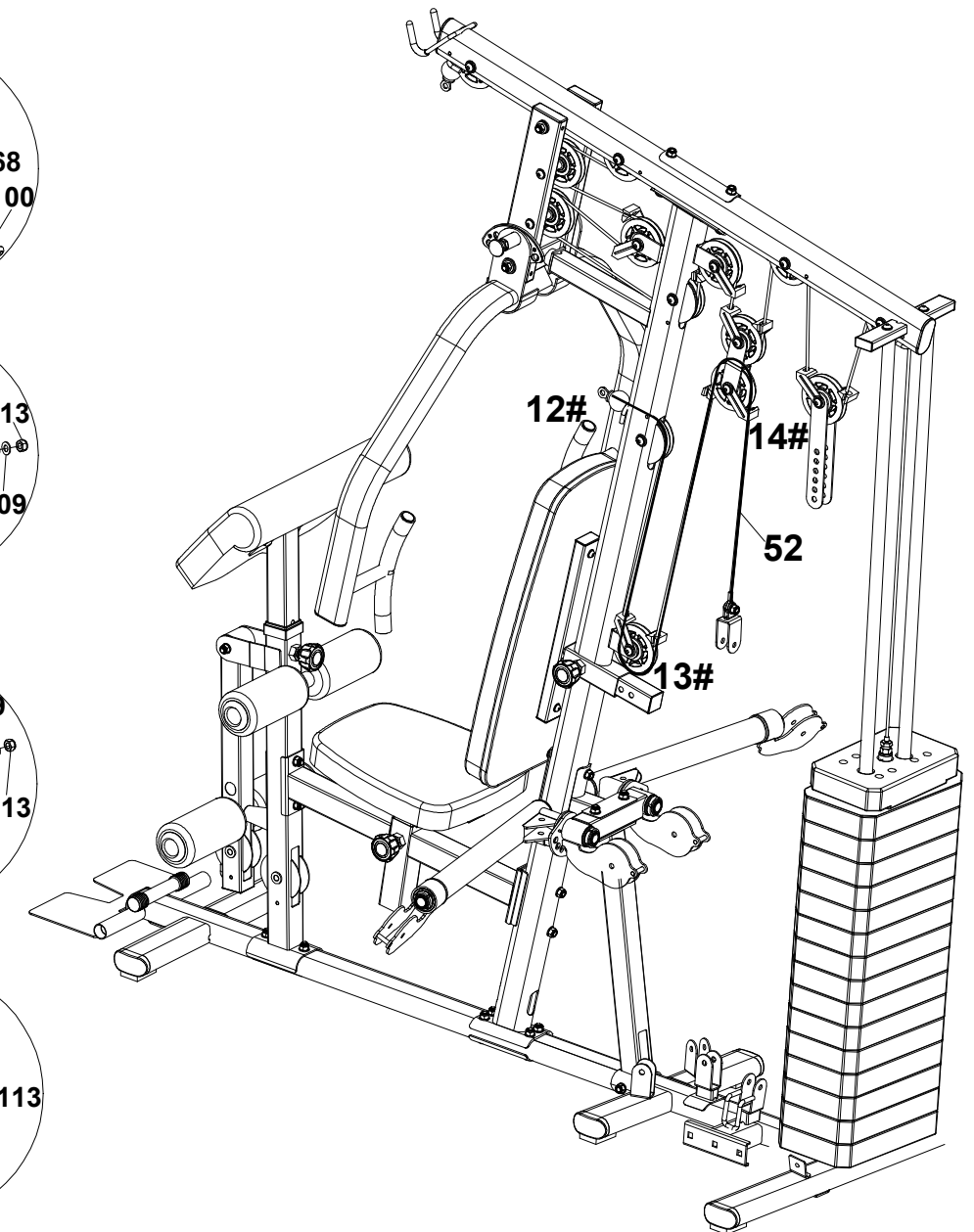
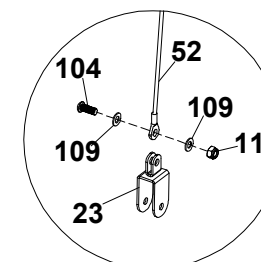
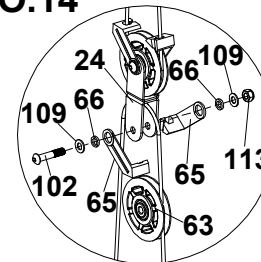
NO.12



NO.13



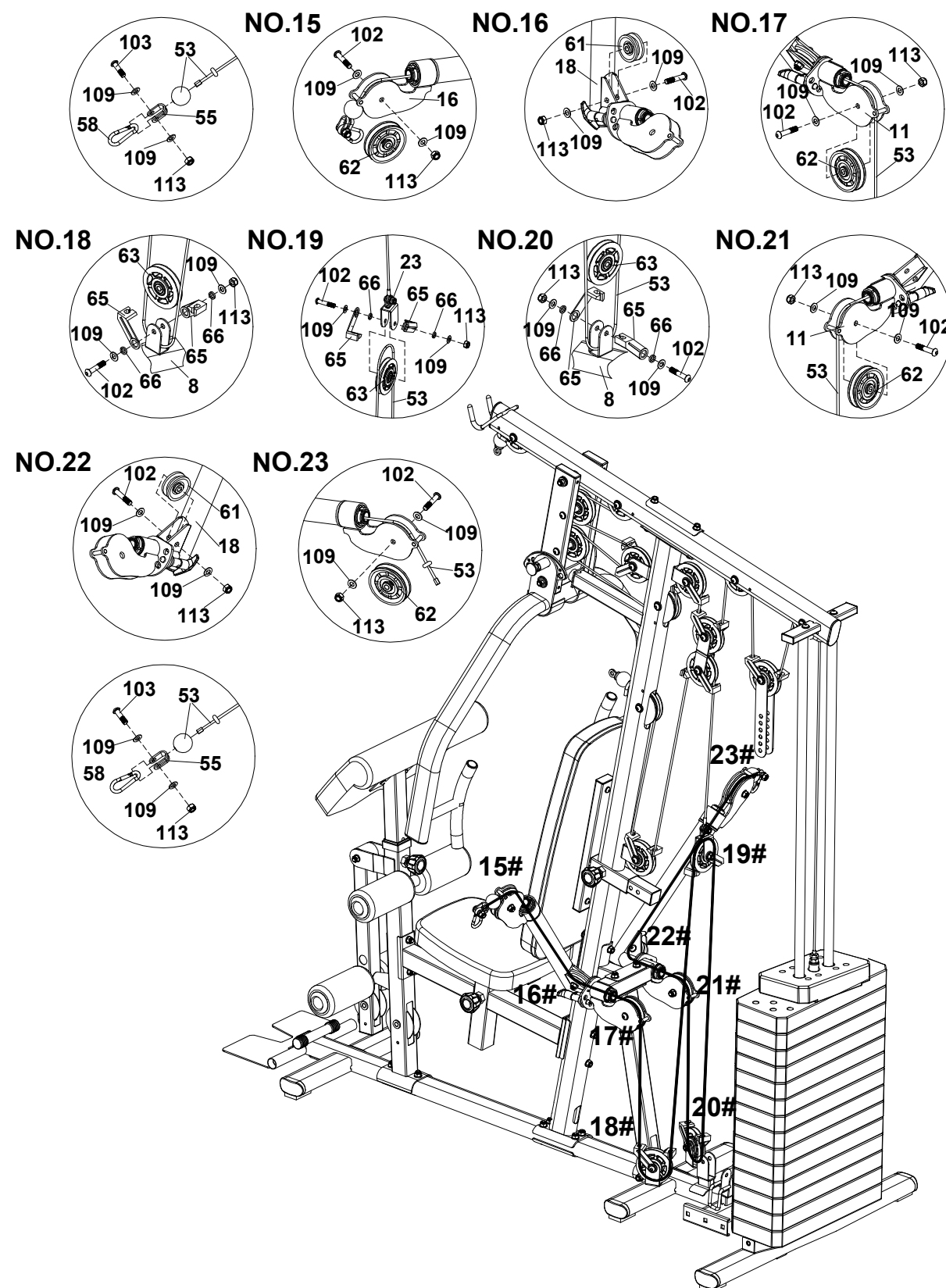
NO.14



KROK 10

Montáž křížového kabelu (53):

- a.) Provedte konec křížového kabelu (53) skrz levé a pravé rameno křížového kabelu (18 a 19) a podpěru křížového kabelu (11).
- b.) Připevněte kabel U (55) ke kulovému konci křížového kabelu (53).
- c.) Připevněte jednu karabinu (58) ke kabelu U (55) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 35 mm (103), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- d.) Nainstalujte střední kladku č. 15 (62) na držák křížové kladky lana (16) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- e.) Namontujte malou kladku č. 16 (61) na levé rameno křížení kabelů (18) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- f.) Namontujte střední kladku č. 17 (62) na podpěru křížového lana (11) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- g.) Nainstalujte velkou kladku č. 18 (63) k základnímu rámu (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou držáků lana (65), dvou pouzder držáků lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- h.) Nainstalujte velkou kladku č. 19 (63) na držák jedné kladky (23) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou držáků lana (65), dvou pouzder držáků lana (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- i.) Nainstalujte velkou kladku č. 20 (63) k základnímu rámu (8) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou kabelových držáků (65), dvou kabelových držáků pouzdra (66), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- j.) Nainstalujte střední kladku č. 21 (62) na podpěru křížení kabelů (11) pomocí jednoho imbusového šroubu M10 × 50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- k.) Nainstalujte malou kladku č. 22 (61) na pravé rameno křížového lana (19) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- l.) Namontujte střední kladku č. 23 (62) na držák kladky křížového lana (16) pomocí jednoho imbusového šroubu M10×50 mm (102), dvou podložek M10 (109) a jedné nylonové pojistné matice M10 (113).
- m.) Připevněte dva kabely U (55) ke kulovému konci křížového kabelu (53).
- n.) Připevněte dvě karabiny (58) ke kabelu U (55) pomocí dvou imbusových šroubů M10 × 35 mm (103), čtyř podložek M10 (109) a dvou nylonových pojistných matic M10 (113).



KROK 11

Montáž spodného kábla (54):

Umiestnite spodné lanko (54) do drážky veľkej kladky (63) cez predný vyvíjač nôh (7).

Nainštalujte veľkú remenicu č. 24 (63) na predný vyvíjač nohy (7) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 65 mm (99), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

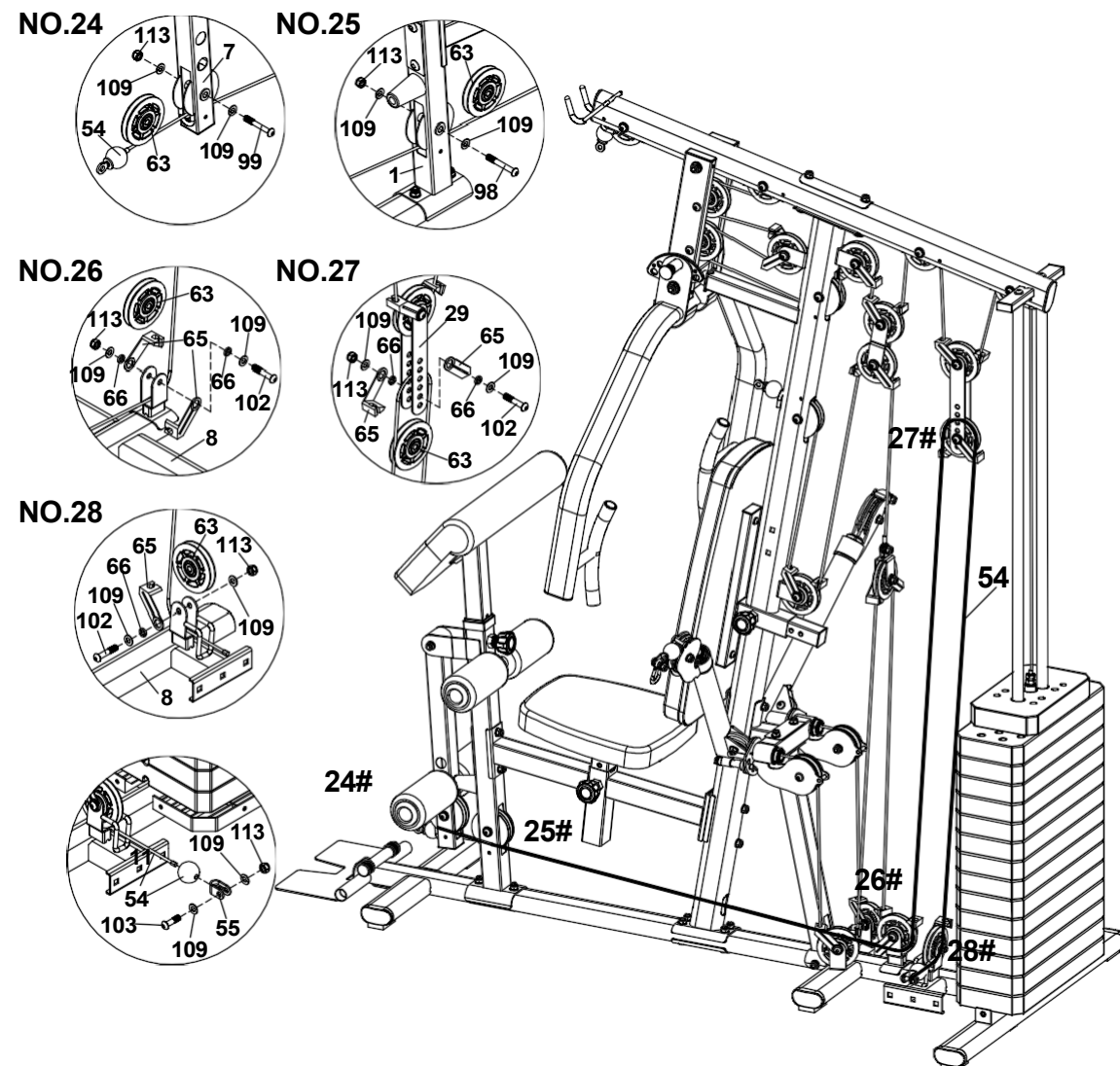
Nainštalujte veľkú kladku č. 25 (63) na predný nosný rám (1) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 70 mm (98), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 26 (63) na základný rám (8) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 27 (63) na konzoly nastaviteľnej kladky (29) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), dvoch držiakov kábla (65), dvoch puzdier držiakov kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 28 (63) na základný rám (8) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 50 mm (102), jedného držiaka kábla (65), jedného puzdra držiaka kábla (66), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pripevnite jeden kábel U (55) ku guľovému koncu spodného kábla (54) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 35 mm (103), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).



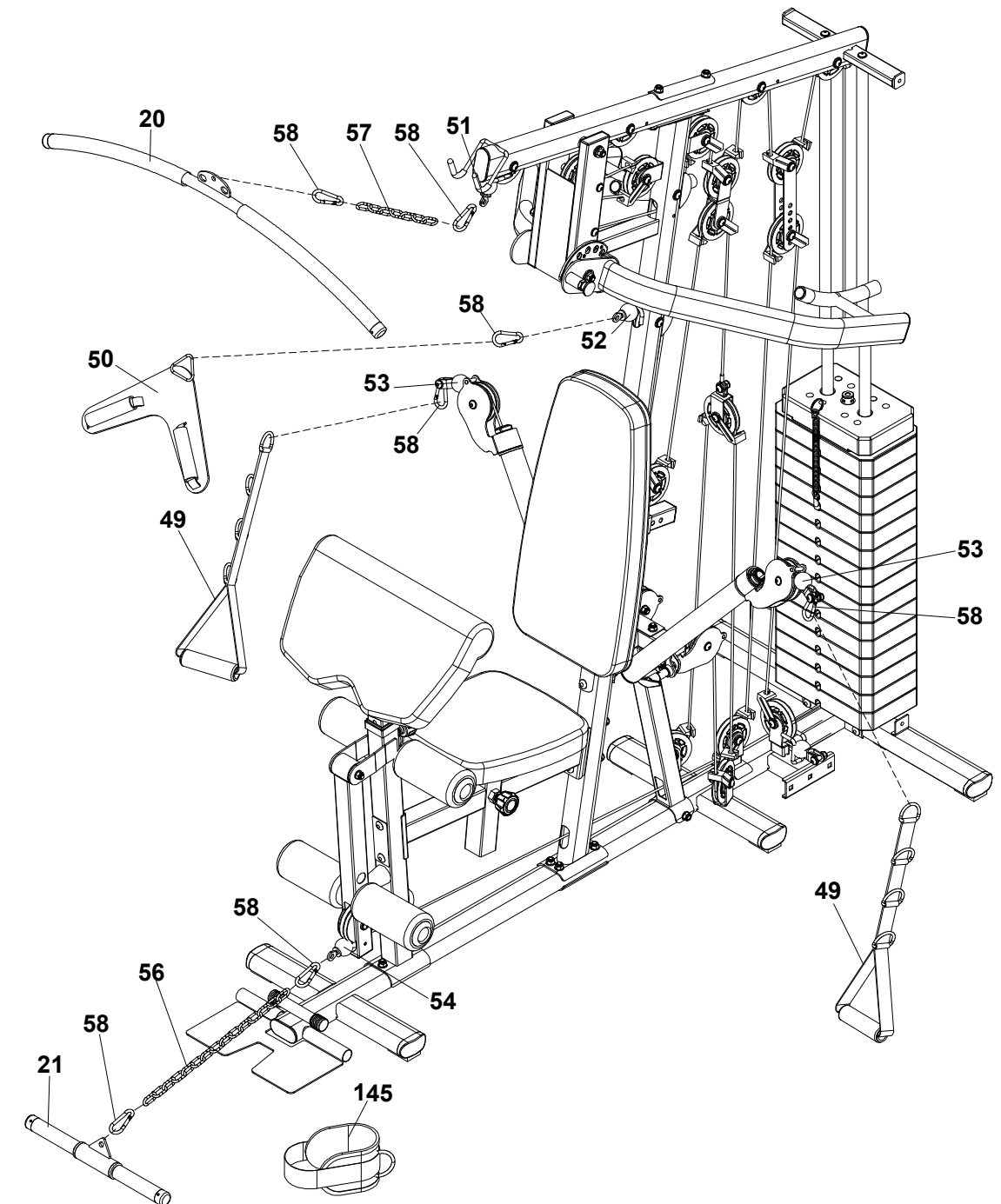
KROK 12

Pripevnite Lat Bar (20) k druhému koncu horného lana (51) pomocou dvoch karabín (58) a jednej reťaze 7-Link (57).

Pripevnite dolnú tyč (21) alebo členkový popruh (145) na druhý koniec dolného lana (54) pomocou dvoch karabín (58) a jedného 15-linkového reťazca (56).

Pripevnite popruh AB (50) k druhému koncu ramenného kábla (52) pomocou jednej karabíny (58).

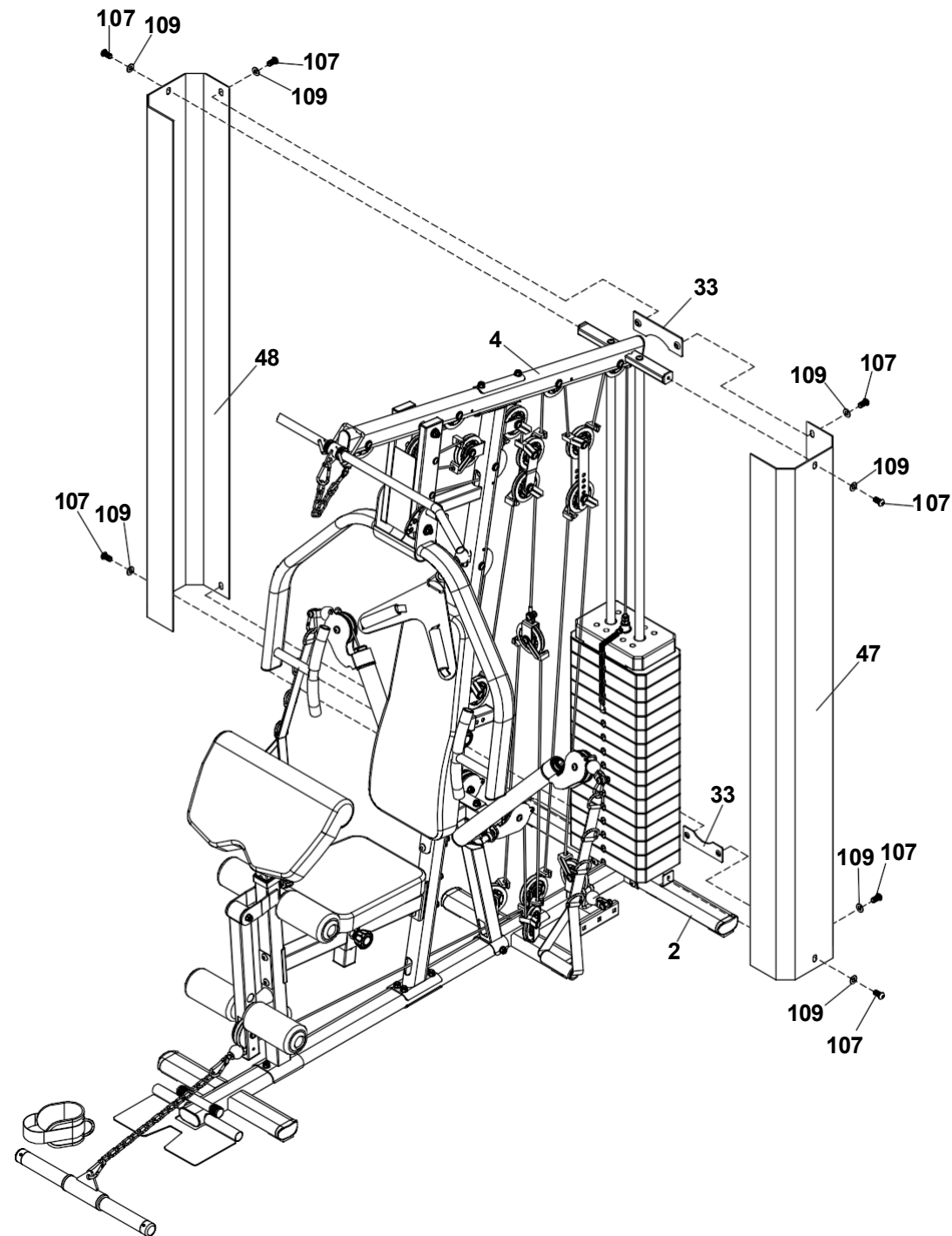
Pripevnite dve rukoväte popruhu (49) k oboom koncom krížového kábla (53) pomocou dvoch karabín (58).



KROK 13

Pripevnite dve konzoly krytu závažia (33) k hornému rámu (4) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 16 mm (107) a štyroch podložiek M10 (109).

Pripevnite ľavý kryt závažia (47) a pravý kryt závažia (48) ku konzolám krytu závažia (33) pomocou dvanástich imbusových skrutiek M10 × 16 mm (107) a dvanástich podložiek M10 (109).

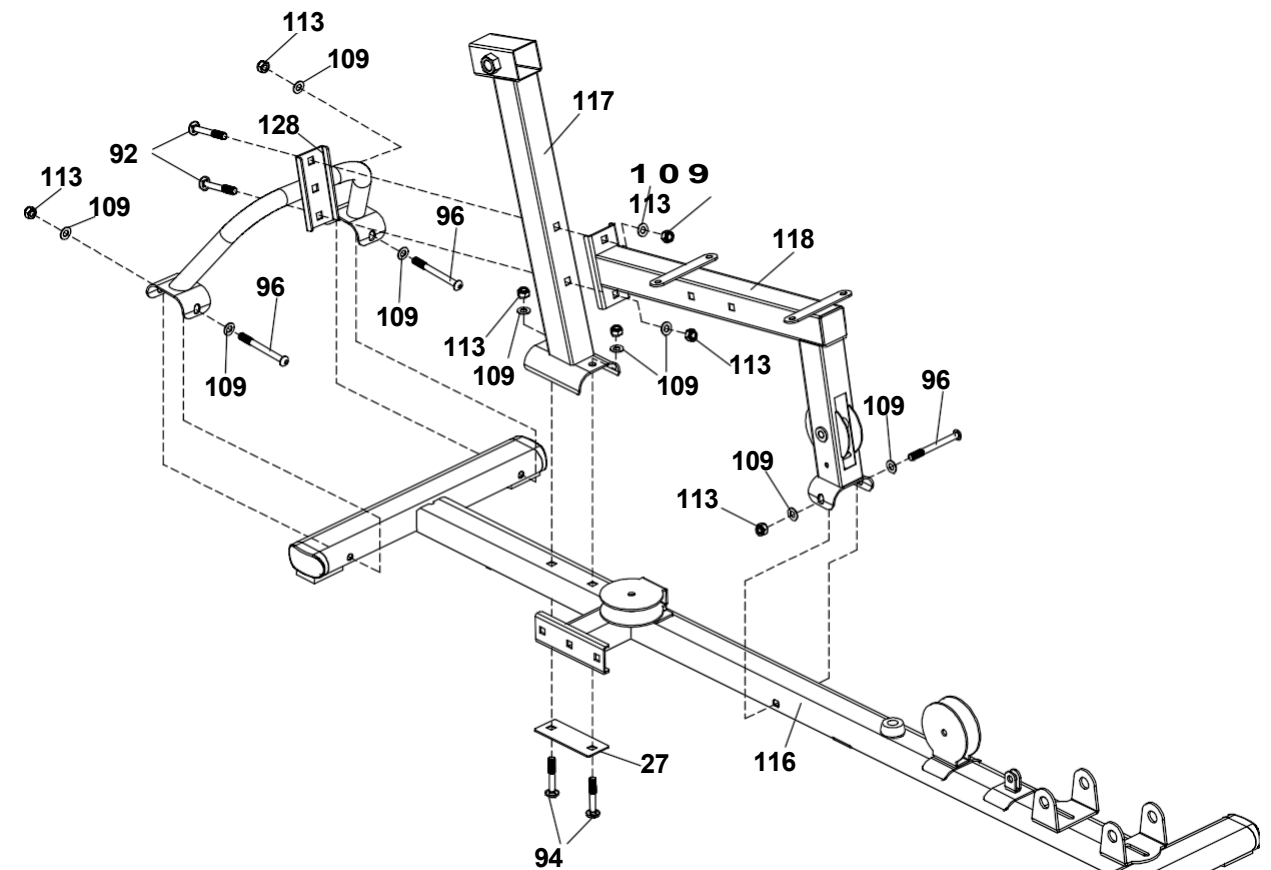


KROK 14

Pripevnite rám operadla (117) a jednu konzolu 45X120 mm (128) k rámu základne lisu na nohy (116) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10×60 mm (94), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite rám sedadla lisu na nohy (118) k rámu základne lisu na nohy (116) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 100 mm (96), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

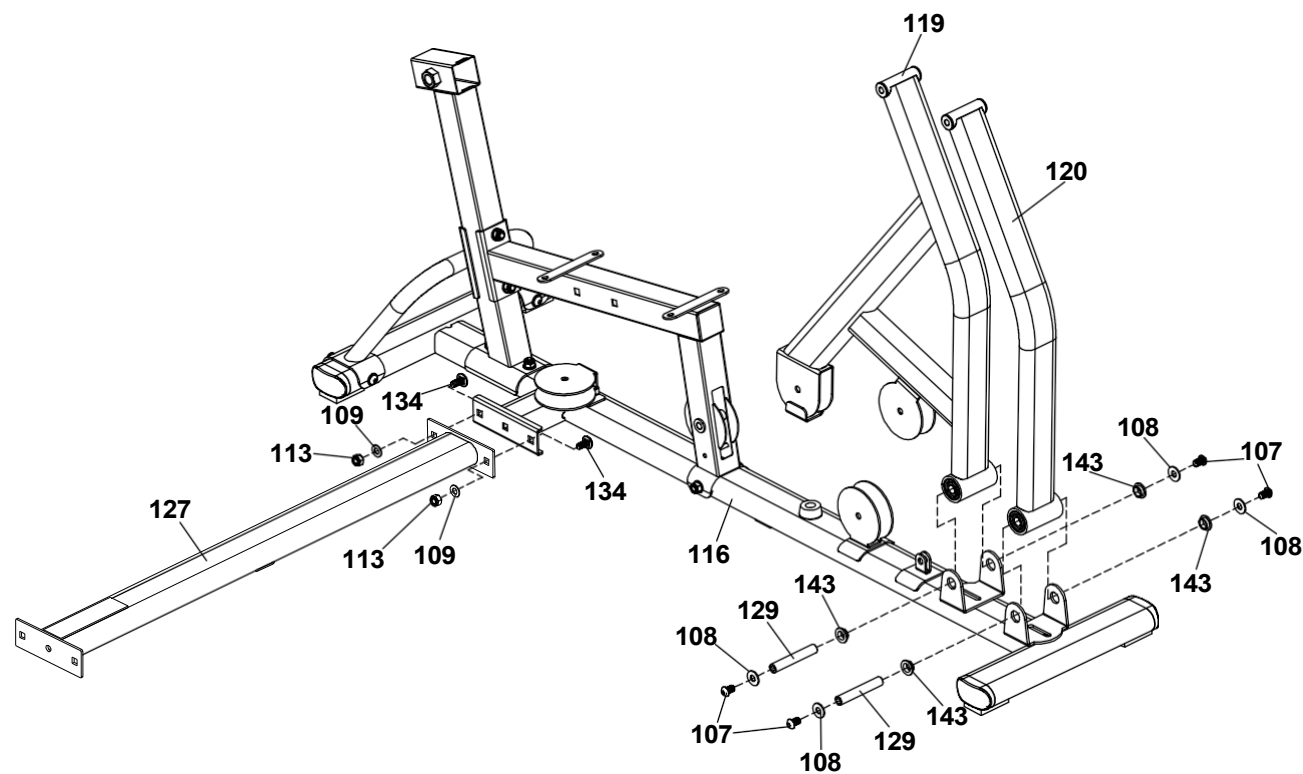
Pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 100 mm (96), štyroch podložiek M10 (109), dvoch nylonových poistných matíc M10 (113) a dvoch prepravných skrutiek M10*70 pripevnite rám sedadla lisu na nohy (118) a rám opierky operadla lisu na nohy (128) k stojanovému rámu operadla (117).



KROK 15

Pripevnite rám základne (127) k rámu základne lisu na nohy (116) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 20 mm (134), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pripevnite predný vertikálny rám lisu na nohy (119) a zadný vertikálny rám lisu na nohy (120) k základnému rámu lisu na nohy (116) pomocou štyroch imbusových skrutiek M10 × 16 mm (107), štyroch podložiek Ø25 × Ø10 mm (108) a dvoch osí Ø15 × 93 × M10 (129).

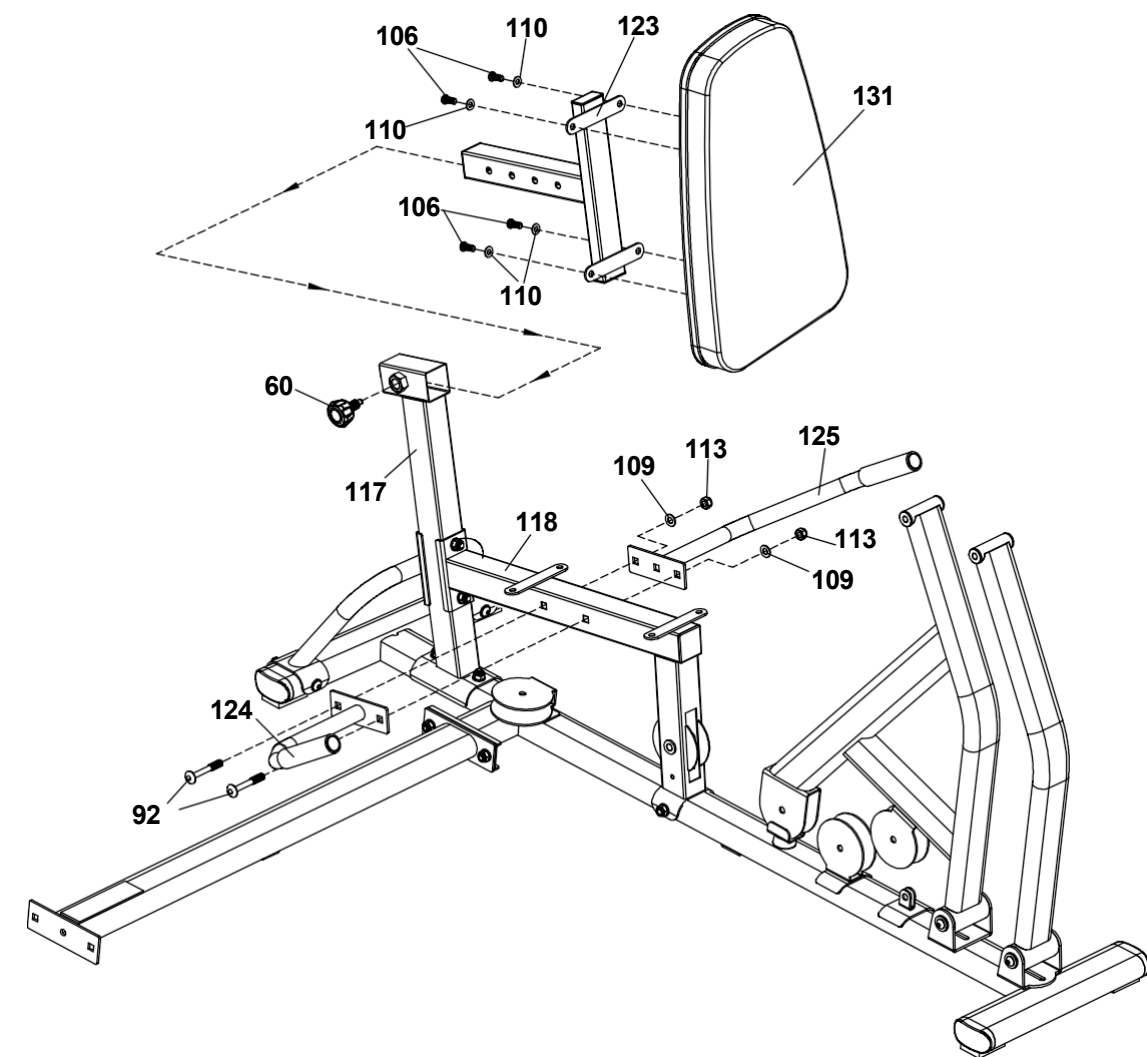


KROK 16

Pripevnite pravú tyč (124) a ľavú tyč (125) k rámu sedadla lisu na nohy (118) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 70 mm (92), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 × 18 mm (106) a štyroch podložiek M8 (110) pripevnite podložku operadla lisu na nohy (131) k rámu operadla lisu na nohy (123).

Vložte rám opierky na lisovanie nôh (123) do vzpriameného rámu opierky (117) pomocou jedného aretačného gombíka (60).



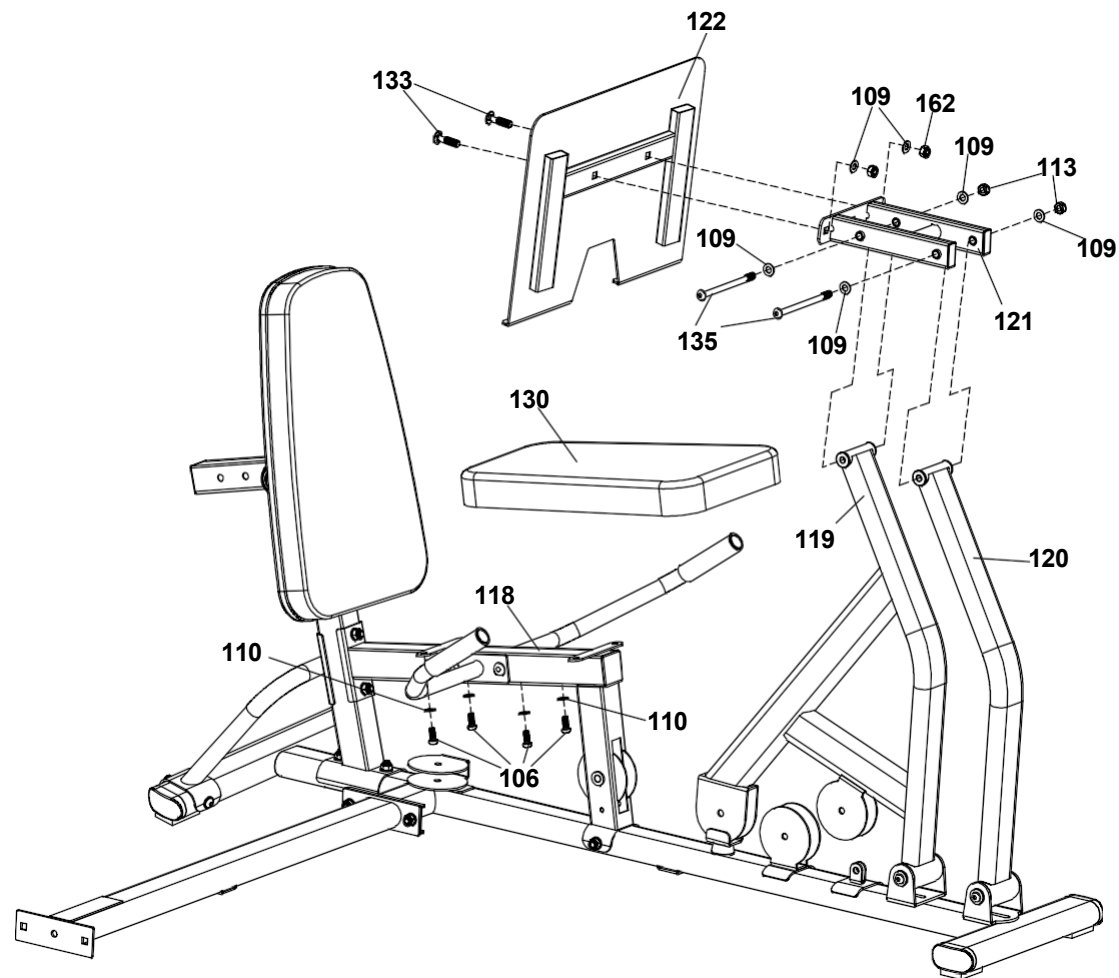
KROK 17

Pripevnite podložku sedadla leg press (130) k rámu sedadla leg press (118) pomocou štyroch imbusových skrutiek M8 × 18 mm (106) a štyroch podložiek M8 (110).

Pripevnite dosku na lisovanie nôh (122) k rámu na lisovanie nôh (121) pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 40 mm (133), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

Poznámka: Dbajte na smer inštalácie spojovacieho rámu Leg Press (121).

Pripevnite predný vertikálny rám lisu na nohy (119) a zadný vertikálny rám lisu na nohy (120) k spojovaciemu rámu lisu na nohy (121) pomocou dvoch imbusových skrutiek M10 × 145 mm (135), štyroch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).



KROK 18

Koniec kábla Leg Press (132) prestrčte cez sedací rám Leg Press (118) a predný vertikálny rám Leg Press (119).

Nainštalujte veľkú kladku č. 29 (63) na základný rám lisu na nohy (116) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 45 mm (101), jednej podložky M10(109) a jednej pružnej podložky M10 (137).

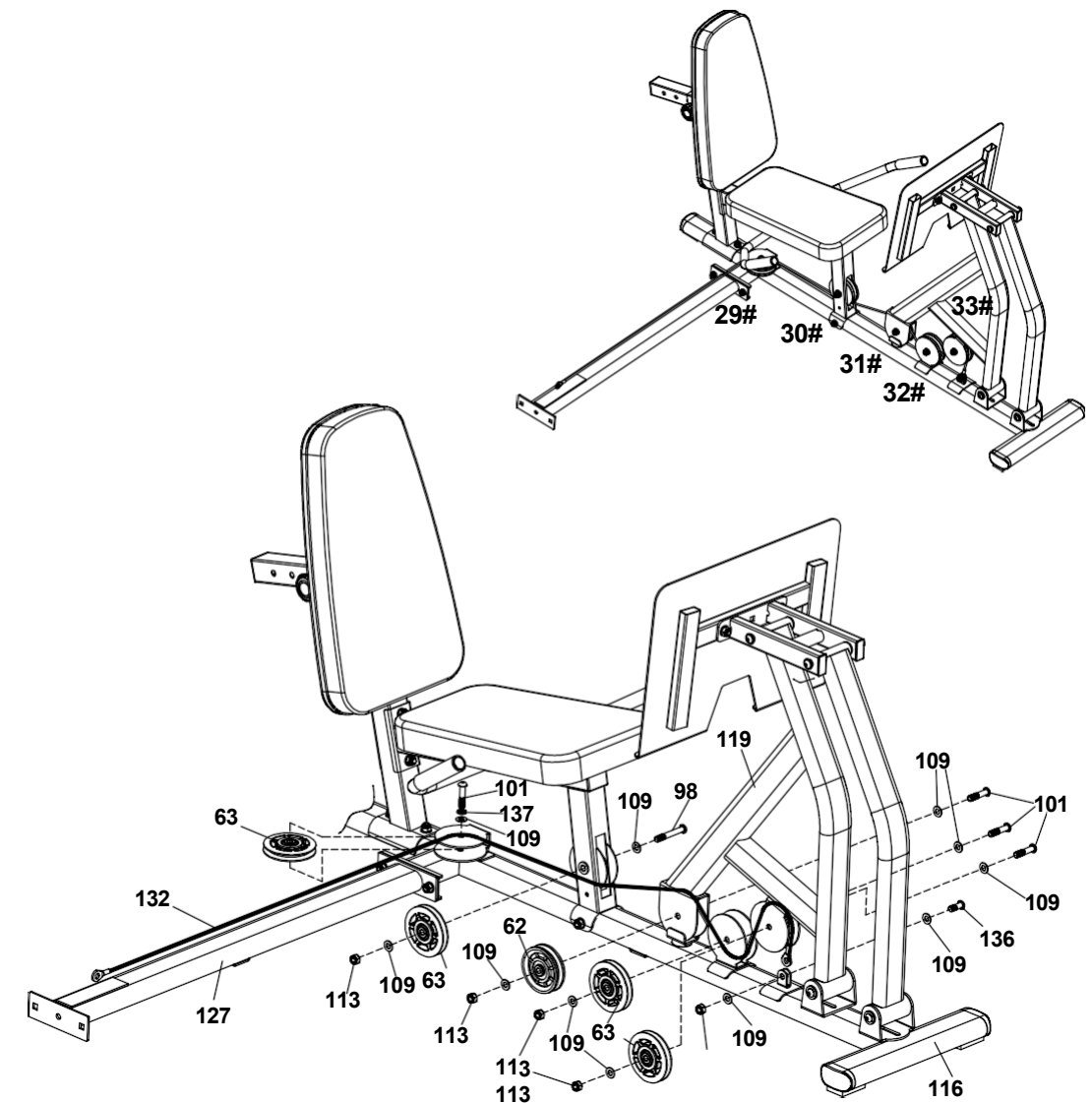
Nainštalujte veľkú kladku č. 30 (63) na rám sedadla lisu na nohy (118) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 70 mm (98), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte stredovú kladku č. 31 (62) do rámu predného lisu na nohy (119) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 45 mm (101), dvoch podložiek M10(109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 32 (63) na základný rám lisu na nohy (116) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 45 mm (101), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Nainštalujte veľkú kladku č. 33 (63) na predný stojanový rám lisu na nohy (119) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 45 mm (101), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pripevnite druhý koniec kábla leg press (132) k základnému rámu leg press (116) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 28 mm (136), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).



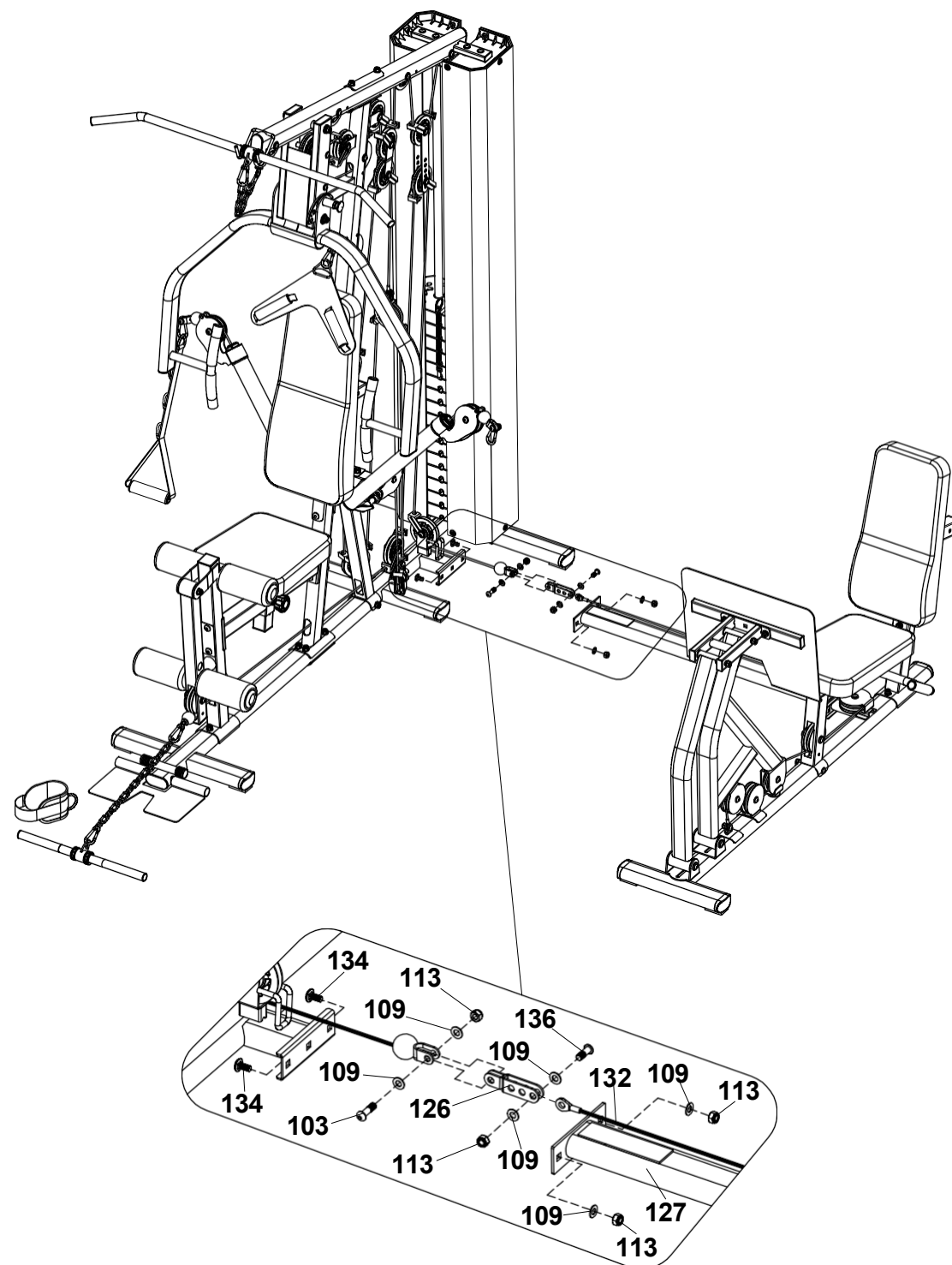
KROK 19

Pripevnite základný spojovací rám (127) k základnému rámu TYTAN pomocou dvoch prepravných skrutiek M10 × 20 mm (134), dvoch podložiek M10 (109) a dvoch nylonových poistných matíc M10 (113).

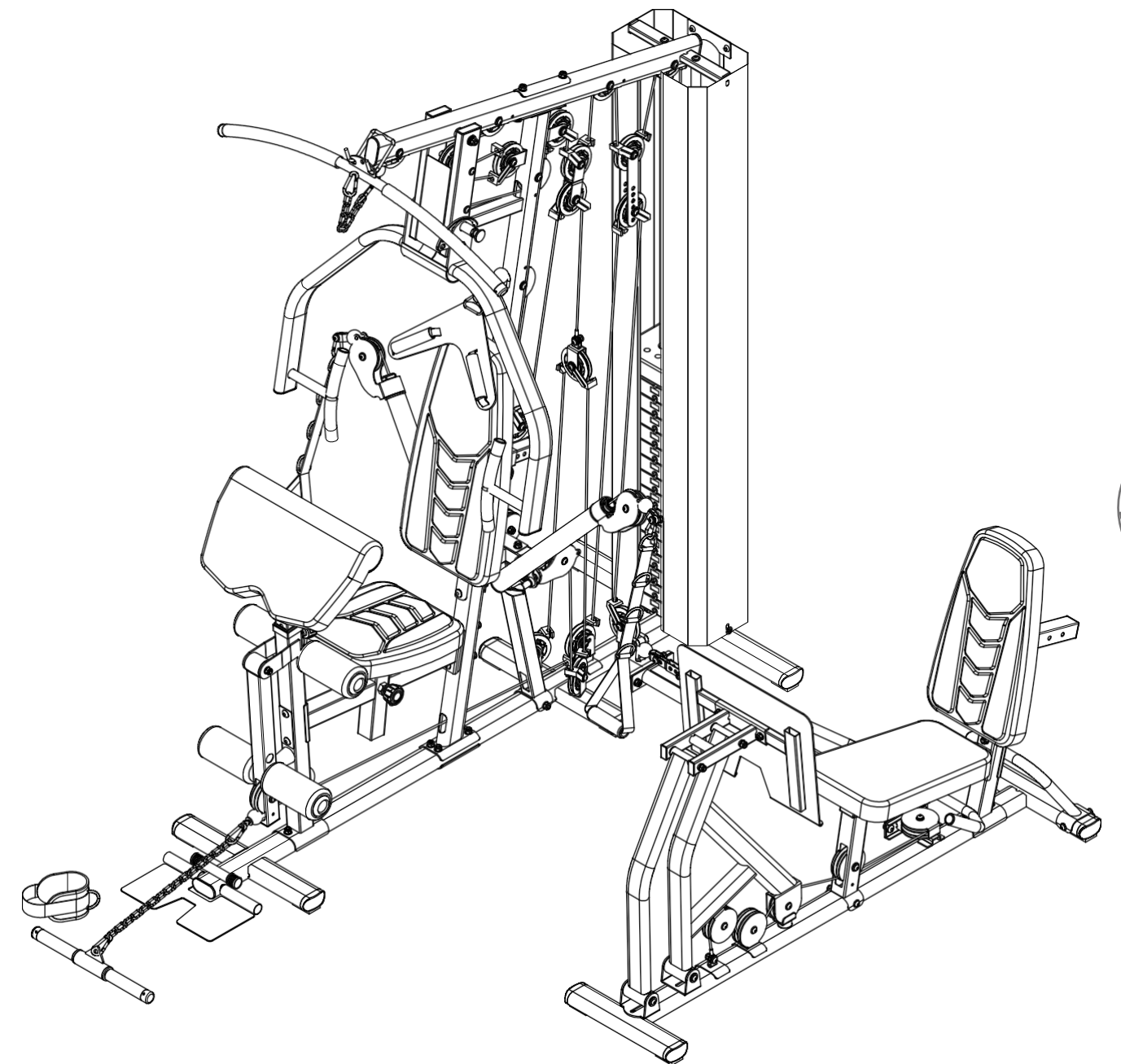
Pripevnite druhý koniec kábla Leg Press (132) ku konzolám na nastavenie kábla (126) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 28 mm (136), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Pripevnite kábel U TYTAN 17 ku konzolám na nastavenie kábla (126) pomocou jednej imbusovej skrutky M10 × 35 mm (103), dvoch podložiek M10 (109) a jednej nylonovej poistnej matice M10 (113).

Poznámka: Pred použitím tohto stroja sa uistite, že ste dotiahli všetky matice a skrutky.



KROK 20



6. VYKONÁVANIE INFORMÁCIÍ

PRED ZAČATÍM

Spôsob, akým začnete cvičebný program, závisí od vašej fyzickej kondície. Ak ste boli niekoľko rokov neaktívni alebo máte nadváhu, musíte začať pomaly a zvýšiť počet opakovaní za tréning.

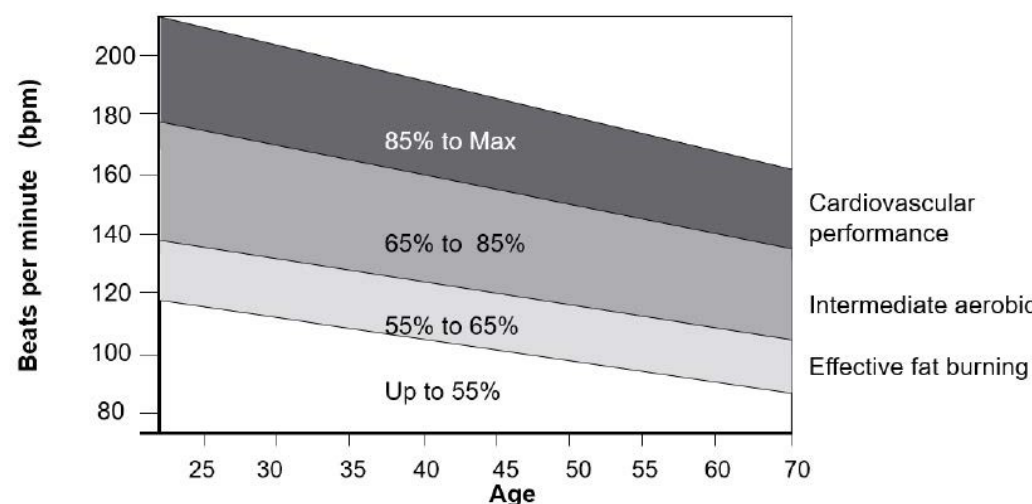
Vaša aeróbná kondícia sa však zlepši v priebehu nasledujúcich šiestich až ôsmich týždňov. Nenechajte sa odradiť, ak to bude trvať dlhšie. Je dôležité pracovať vlastným tempom. Nakoniec budete schopní cvičiť nepretržite 30 minút. Čím lepšia bude vaša aeróbná kondícia, tým viac budete musieť pracovať, aby ste sa udržali v cieľovej zóne.

NEZABUDNITE NA TIETO ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE:

- Nechajte svojho lekára preskúmať váš tréningový a stravovací program, aby vám poradil, aký tréningový režim by ste si mali osvojiť.
- Svoj tréningový program začnite pomaly a s realistickými cieľmi.
- Často si monitorujte pulz. Stanovte si cieľovú tepovú frekvenciu na základe svojho veku a kondície.
- Zariadenie postavte na rovný povrch aspoň 3 metre od stien a nábytku.

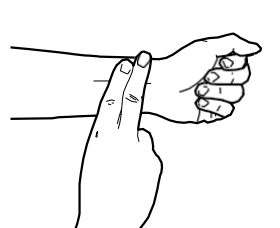
INTENZITA CVIČENIA

Aby ste maximalizovali prínos cvičenia, je dôležité cvičiť s primeranou intenzitou. Správnu úroveň intenzity možno zistiť pomocou srdcovej frekvencie ako vodítka. Pre efektívne aeróbné cvičenie by sa vaša srdcová frekvencia mala počas cvičenia udržiavať na úrovni 65 % až 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Táto hodnota je známa ako vaša cieľová zóna. Svoju cieľovú zónu nájdete v nasledujúcej tabuľke.



Počas prvých mesiacov cvičebného programu udržiavajte srdcovú frekvenciu blízko dolnej hranice cieľovej zóny. Po niekoľkých mesiacoch môžete srdcovú frekvenciu postupne zvyšovať, až kým sa pri cvičení nedostane do blízkosti stredu cieľovej zóny.

Ak chcete zmerať srdcovú frekvenciu, prestaňte cvičiť, ale pokračujte v pohybe nohami alebo v chôdzi a priložte si dva prsty na zápästie. Odpočítajte šesťsekundový srdcový tep a výsledok vynásobte desiatimi, aby ste zistili svoju srdcovú frekvenciu. Napríklad, ak je váš šesťsekundový počet úderov srdca 14, vaša srdcová frekvencia je 140 úderov za minútu (šesťsekundový počet sa používa preto, lebo vaša srdcová frekvencia rýchlo klesne, keď prestanete cvičiť). Upravujte intenzitu cvičenia, kým vaša srdcová frekvencia nebude na správnej úrovni.



MUSCLE CHART

AERÓBNE CVIČENIE

Aeróbné cvičenie zlepšuje kondíciu vašich pľúc a srdca - najdôležitejšieho svalu vášho tela. Aeróbnu kondíciu podporuje akákoľvek činnosť, pri ktorej sa používajú vaše veľké svaly (napríklad ruky, nohy alebo zadok). Vaše srdce bije rýchlo a zhlboka dýchate. Aeróbné cvičenie by malo byť súčasťou celého vášho cvičebného programu.

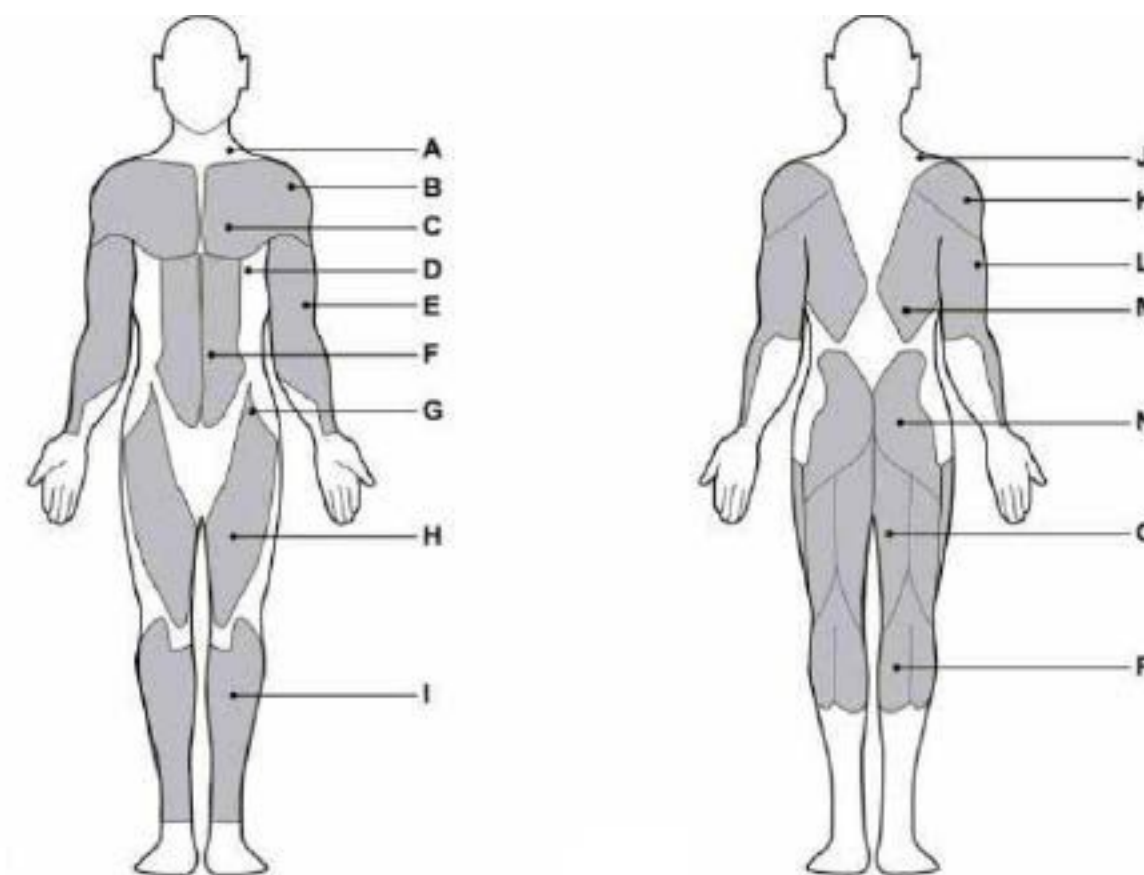
SILOVÝ TRÉNING

Popri aeróbnom cvičení, ktoré pomáha zbaviť sa prebytočného tuku, ktorý sa v našom tele môže ukladať, a udržať ho, je dôležitou súčasťou rutinného procesu aj silový tréning. Silový tréning pomáha tonizovať, budovať a posilňovať svaly. Ak cvičíte nad cieľovou zónou, možno budete chcieť robiť menší počet opakovaní.

Ako vždy, pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom.

CIELENÉ SVALOVÉ SKUPINY

Cvičenie, ktoré sa vykonáva na TYTAN 17, rozvíja hornú a dolnú časť tela alebo kombinované svalové skupiny celého tela. Tieto svalové skupiny sú zvýraznené na nižšie uvedenej svalovej schéme.



PŘEDNÍ STRANA

- A: Trapézový sval
- B: přední deltový sval
- C: Pectoralis major
- D: Serratus anterior
- E: Biceps
- F: břišní sval
- G: Sartorius
- H: čtyřhlavý sval stehenní
- I: Tibialis anterior

ZÁDA

- J: Trapézový sval
- K: zadní deltový sval
- L: Triceps
- M: Latissimus Dorsi
- N: hýžďové svaly
- O: Hamstringy
- P: Gastrocnem

7. STREČINGOVÉ CVIČENIE

Pred každým tréningom by ste mali svaly aspoň 5-10 minút naťahovať, aby ste ich dostatočne zahriali. Nasledujúce strečingové cvičenia zopakujte päťkrát. Strečing pred tréningom pomáha zlepšiť flexibilitu a znižuje riziko zranenia.

1 HLAVNÉ KOLIESKA

Otočte hlavu doprava na jedno počítanie, pričom pocítite natiahnutie ľavej strany krku, potom otočte hlavu dozadu na jedno počítanie, natiahnite bradu k stropu a nechajte ústa otvorené. Otočte hlavu doľava na jedno počítanie a potom spustite hlavu k hrudníku na jedno počítanie.

2 ZDVIHY RAMIEN

Zdvihnite pravé rameno smerom k uchu na jedno počítanie. Potom zdvihnite ľavé rameno nahor na jedno počítanie, kým pravé rameno spustíte.

3 BOČNÉ STREČINGY

Rozpažte ruky do strán a zdvihnite ich, kým ich nebudete mať nad hlavou. Natiahnite pravú ruku čo najďalej k stropu a počítajte jedenkrát. Tento úkon zopakujte s ľavou rukou.

4 NATIAHNUTIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU

Jednou rukou sa oprite o stenu, aby ste udržali rovnováhu, natiahnite sa za seba a vytiahnite pravú nohu nahor. Priblížte päť čo najbližšie k zadku. Vydržte 15 počtov a opakujte s ľavou nohou.

5 VNÚTORNÝ ÚSEK STEHNA

Posaďte sa tak, aby ste mali chodidlá pri sebe a kolená smerovali von. Chodidlá pritiahnite čo najbližšie k slabinám. Jemne tlačte kolená k podlahe. Vydržte 15 počítaní.

6 DOTYKY PRSTOV NA NOHÁCH

Pomaly sa predkloňte od pása dopredu a nechajte chrbát a ramená uvoľnené, kým sa natáhujete smerom k prstom na nohách. Natiahnite sa čo najďalej a vydržte 15 počítaní.

7 NATIAHNUTIE PODKOLENNÝCH ŠLIACH

Natiahnite pravú nohu. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu pravého stehna. Natiahnite sa smerom k špičke nohy čo najviac. Vydržte 15 počítaní. Uvoľnite sa a potom opakujte s ľavou nohou.

8 NATIAHNUTIE LÝTKA / ACHILOVKY

Oprite sa o stenu, ľavú nohu dajte pred pravú a ruky vystrejte dopredu. Pravú nohu držte rovno a ľavé chodidlo na podlahe; potom pokrčte ľavú nohu a predkloňte sa dopredu pohybom bokov smerom k stene. Vydržte a potom opakujte na druhú stranu 15 počtov.



8. STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

1. Úroveň bezpečnosti zariadenia možno zachovať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a opotrebované, napr. miesta pripojenia.

2. Pohyblivé časti pravidelne mazať ľahkým olejom, aby sa zabránilo predčasnému opotrebovaniu.

3. Pred použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky diely, okamžite vymeňte všetky chybné diely a zariadenie nepoužívajte, kým nebude v bezchybnom stave.

4. Zariadenie možno čistiť vlhkou handričkou a jemným neabrazívnym čistiacim prostriedkom. Nepoužívajte rozpúšťadlá.

5. Nepokúšajte sa toto zariadenie opravovať sami. Ak máte akékoľvek ťažkosti s montážou, prevádzkou alebo používaním cvičebného výrobku alebo ak si myslíte, že vám chýbajú nejaké časti, obráťte sa na predajcu.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the HMS product range. HMS sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all people using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.



Visit our YouTube channel

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



We are also on social media!

Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



Facebook-page



<https://www.instagram.com/hmsfitness.official/> <https://www.facebook.com/HMSfitnessofficial>

ASSEMBLY & USER INSTRUCTIONS - PLEASE KEEP FOR FUTURE REFERENCE

IMPORTANT – PLEASE READ THESE INSTRUCTIONS FULLY BEFORE ASSEMBLY OR USE

This instruction contain important information which will help you get the best from your equipment and ensure safe and correct assembly, use and maintenance.



1. SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – PLEASE READ FULLY BEFORE ASSEMBLY OR USE

To reduce the risk of serious injury, read the entire manual before you assemble or use your bench. In particular, note the following safety precautions.

ASSEMBLY

- Check you have all the components and tools listed in the parts list, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.
- Keep children and animals away from the exercise area, small parts could pose a choking hazard if swallowed.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The product must be installed on a stable and level surface.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

USING

- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only.
- Do not use in any commercial, rental, or institutional setting.
- Before using the equipment to exercise, always perform stretching exercises to properly warm up.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms stop the workout and seek immediate medical attention.
- Only one person at a time should use the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the equipment. Wear trainers to protect your feet while exercising.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Keep this equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage, outbuilding, covered patio, or near water.
- If children are allowed to use the equipment under supervision, their mental and physical development should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a toy.
- This product is suitable for a maximum user weight of: 150 kgs.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.

- Free area shall be not less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared. Keep unsupervised children away from the equipment.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

WARNING: Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behaviour for which the training equipment is not intended.

WARNING: Before beginning any exercise programme, consult your doctor. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You MUST read all instructions before using any fitness equipment.

Please note that this product can have a weight tolerance of about 4%.

2. TECHNICAL SPECIFICATION

- The Netto weight of the model is: 214,7 kg
- The assembly size is: 2100*2300*2100MM
- Max. user weight: 150 kg



The TYTAN17 is certified to EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.

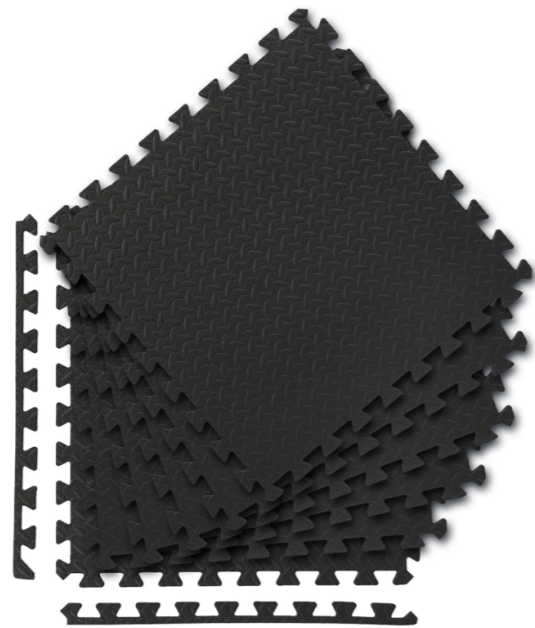


Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.



3. YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES



Ideal protection. For training at home.

HMS offers protective floor mats to prevent fitness equipment from damaging the floor at home. They are, of course, available in different variants. They protect the floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and special surface prevent the equipment standing on it from sliding. In addition, the resulting noise on the equipment and vibrations are dampened.

COMFORT AND SAFETY: Your workout will be quieter and more comfortable as the mats absorb the noise of the device and reduce vibrations. Keeps you safe with its tear-resistant and non-slip design.

HIGH QUALITY MATERIAL: Created from the finest materials for a consistent and comfortable workout. They are durable and can support enormous weight, making them ideal for gym equipment such as treadmills, rowers and atlases.



You can buy this product through the following QR-Code or link.

<https://hms-fitness.com/offer/fitness/mats-and-mattresses/mats-and-platforms>

4. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

If you want to find the manual online, visit:

<https://abisal.pl/en/to-download/manuals>



5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

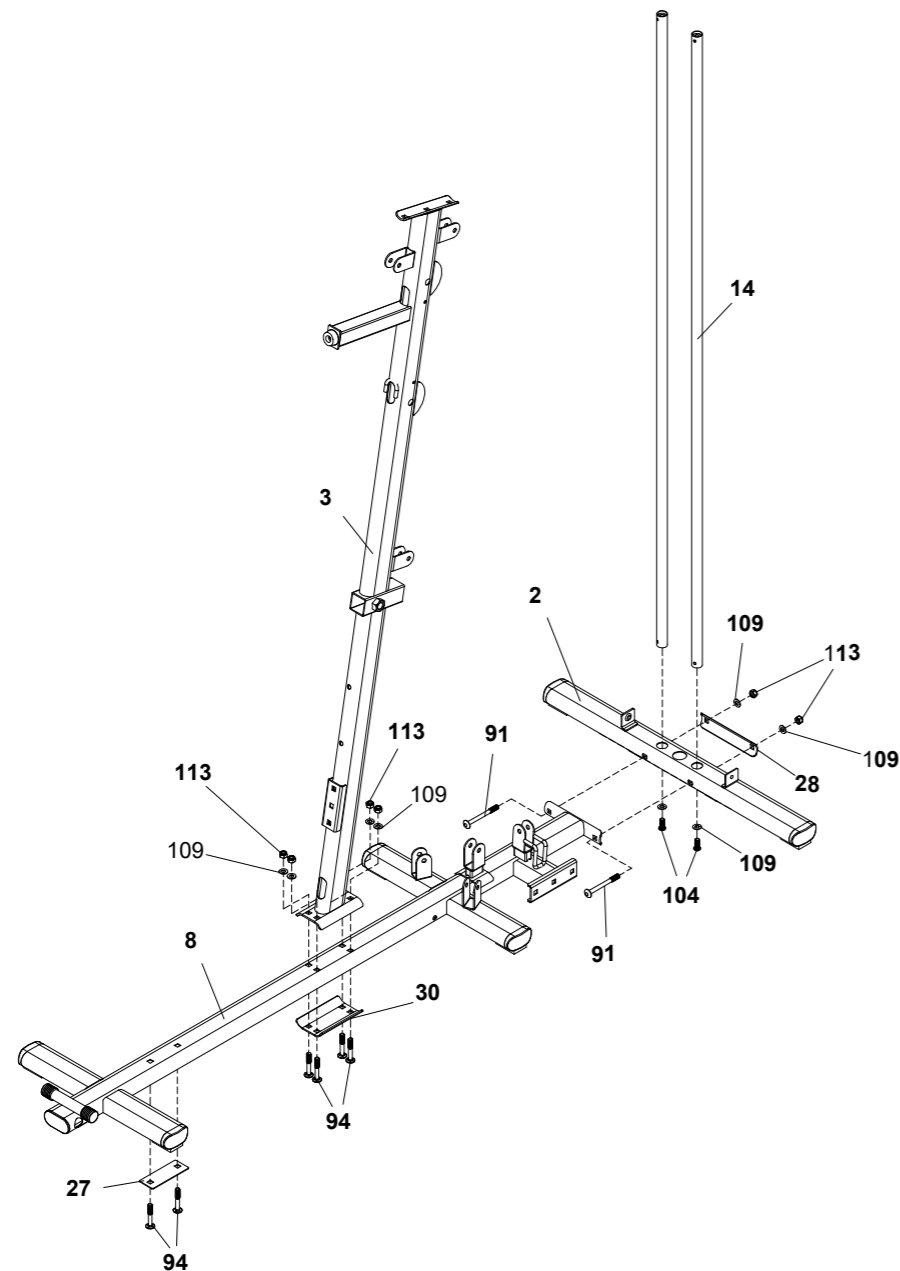
Insert two Guide Rods (14) into the Rear Stabilizer (2), using two Allen Bolts M10×25mm (104) and two Washers M10 (109).

Attach the Base Frame (8) and Arc Brackets (28) to the Rear Stabilizer (2), using two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Support Frame (3) and U-shaped Brackets (30) to the Base Frame (8), using four Carriage Bolts M10×60mm (94), four Washers M10 (109), and four Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Bracket 120×45mm (27) to the Base Frame (8), using two Carriage Bolts M10×60mm (94),

Do not tighten the nuts and bolts except (104) and (91).



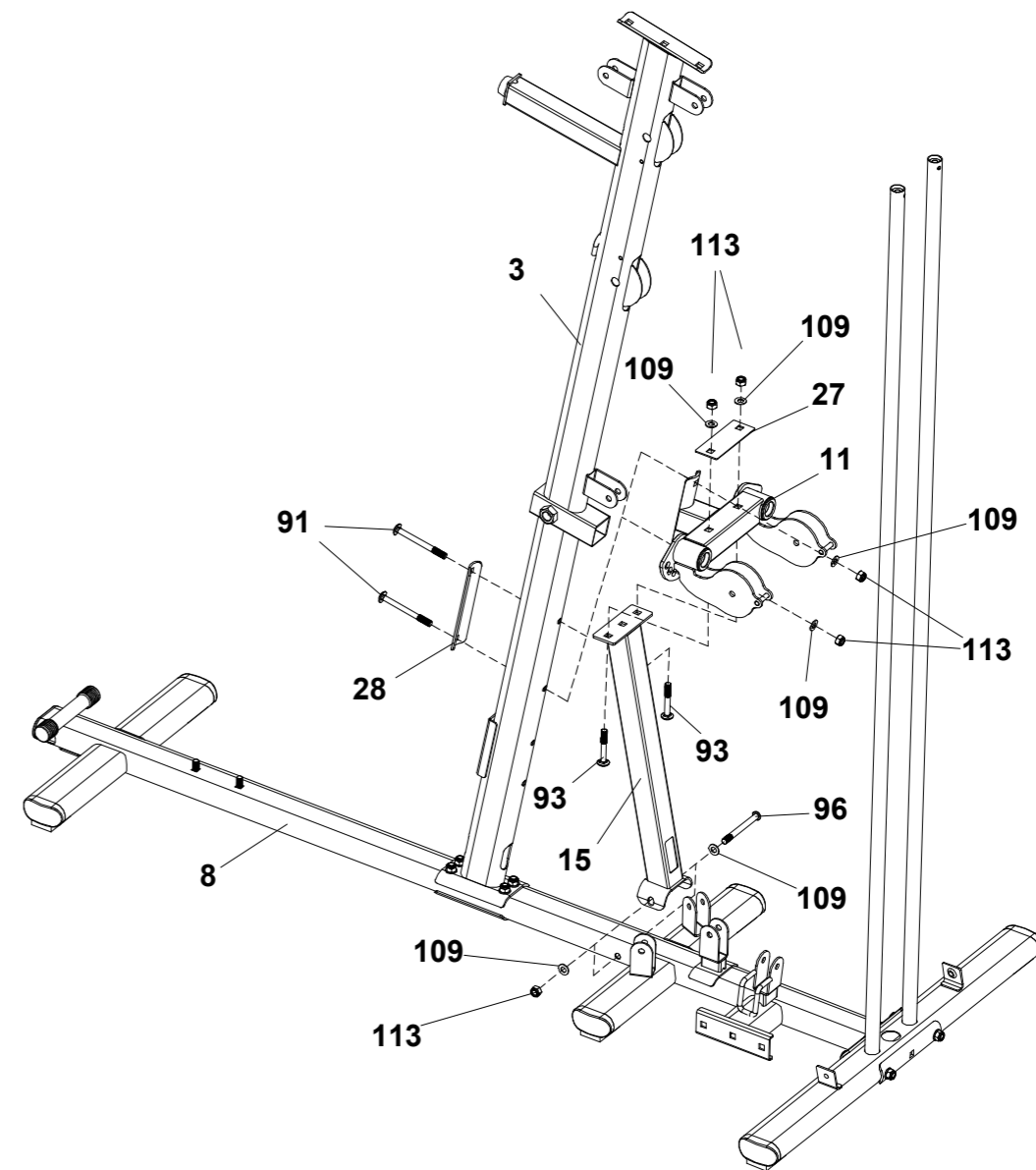
STEP 2

Attach the Crossover Support Frame (15) to the Base Frame (8), using one Allen Bolts M10×100mm (96), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Cable Crossover Support (11) to the Crossover Support Frame (15), using the Bracket 120×45mm (27), two Carriage Bolts M10×65mm (93), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Cable Crossover Support (11) and Arc Brackets (28) to the Support Frame (3), using two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Do not tighten the nuts and bolts yet.



STEP 3

Slide two Rubber Bumpers Ø65×25mm (64) onto Guide Rods (14).

Slide 15 Weight Plates (41) onto Guide Rods (14), insert the Selector Rod (13) into the hole of the Weight Plate (41). (Every weight plate is 5KGS)

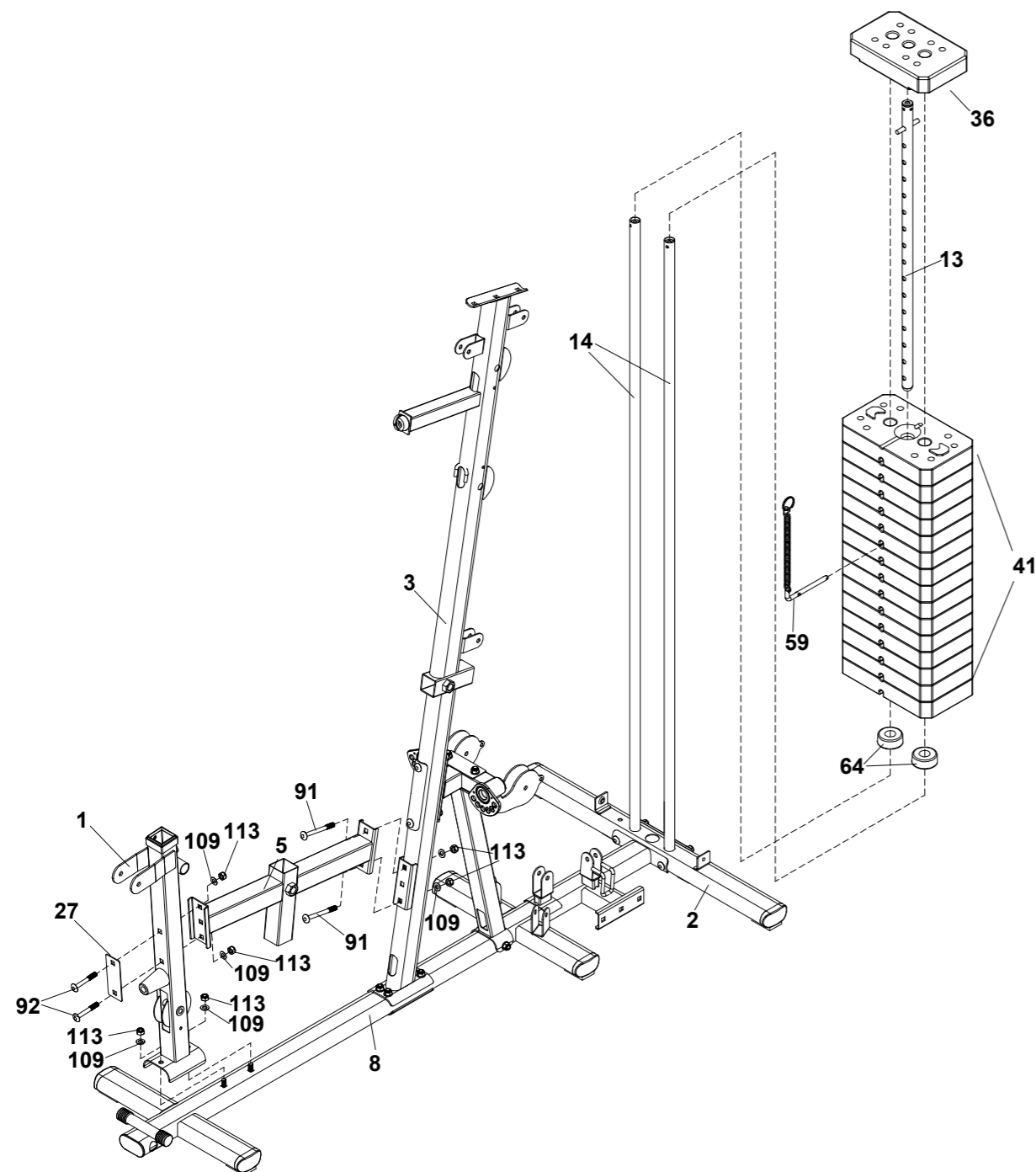
Slide the Top Weight Plates (36) down two Guide Rods (14), then down the Selector Rod (13), insert the Weight Select Pin (59) into the hole of the desired weight. (The top weight plate is 4.45kgs)

Attach the Seat Support Frame (5) to the Support Frame (3), using two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Seat Support Frame (5) and Bracket 120×45mm (27) to the Front Support Frame (1), using two Carriage Bolts M10×70mm (92), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Support Frame (1) to the Base Frame (8), using two Washers M10 (109) and two Nylon Locknuts M10 (113).

Do not tighten the nuts.



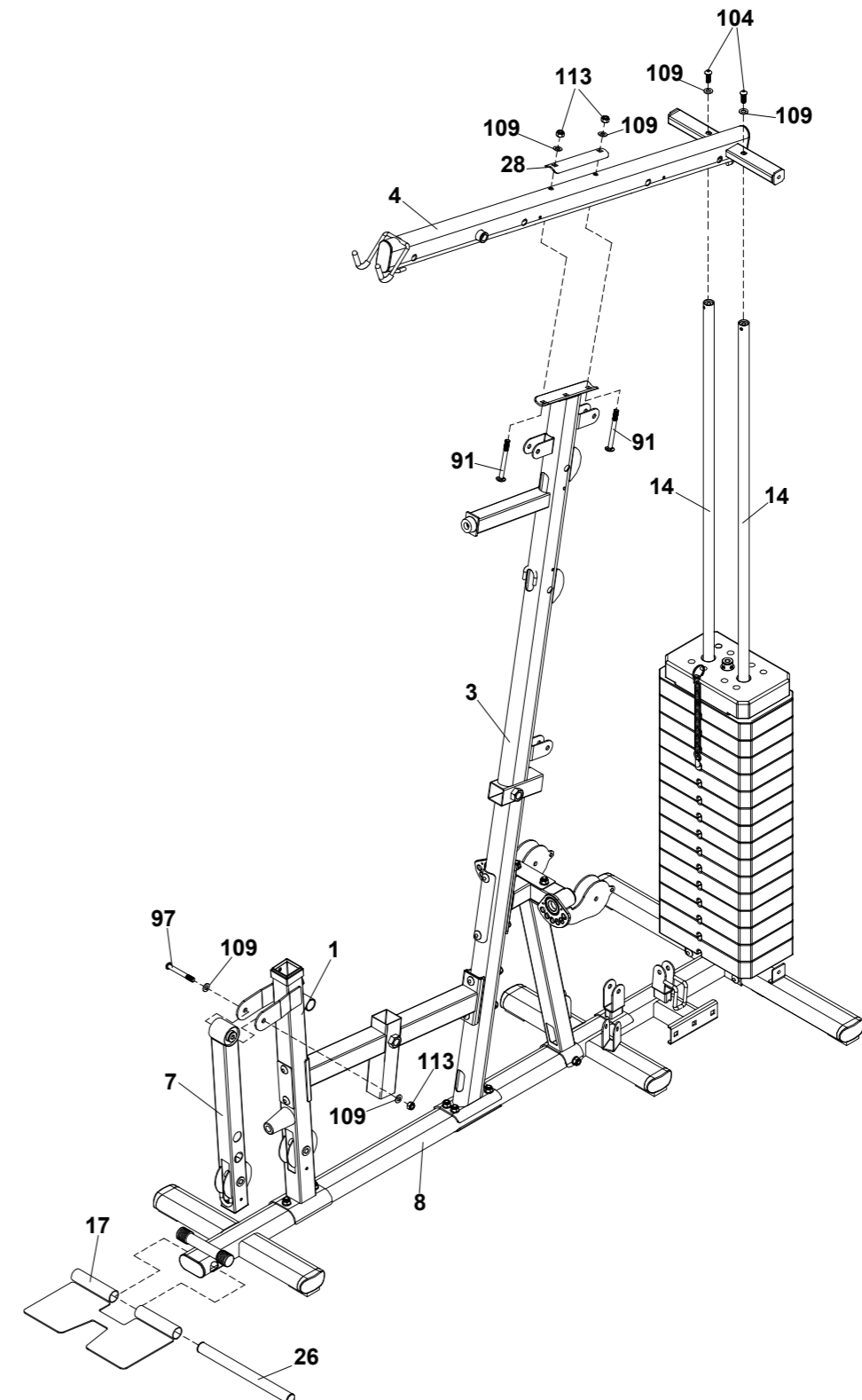
STEP 4

Attach the Upper Frame (4) to the Support Frame (3), using one Arc Bracket (28), two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Upper Frame (4) to the top of Guide Rods (14), using two Allen Bolts M10×25mm (104) and two Washers M10 (109).

Attach the Front Leg Developer (7) to the Support Frame (1), using one Allen Bolt M10×80mm (97), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Foot Plate (17) to the Base Frame (8), using one Foot Plate Tube (26).

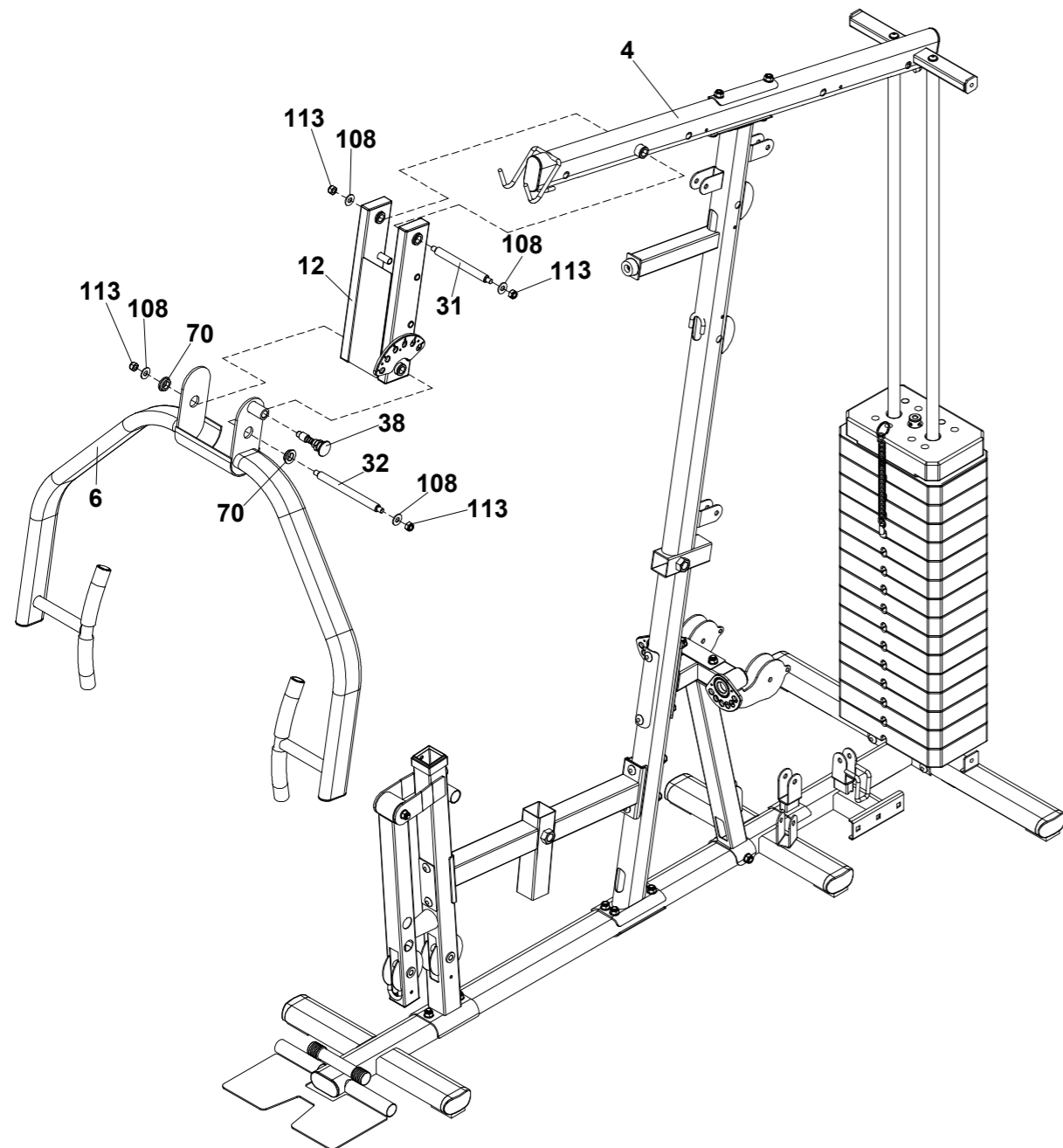


STEP 5

Attach the Front Press Base (12) to the Upper Frame (4), using one $\text{Ø}16 \times 172 \times \text{M}10$ Axle (31), two Washers $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), and two Nylon Nuts M10 (113).

Attach the Front Press Frame (6) to the Front Press Base (12), using one $\text{Ø}16 \times 198 \times \text{M}10$ Axle (32), two Washers $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), two Bushings $\text{Ø}31 \times \text{Ø}25.7 \times 8$ (70), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Insert the Insert Pin (38) through the single hole on the Front Press Frame (6) and align it with any one of the holes on the fan-type plate.



STEP 6

Attach the Left Cable Crossover Arm (18) to the Cable Crossover Support (11), using one Nylon Nut M24 (112).

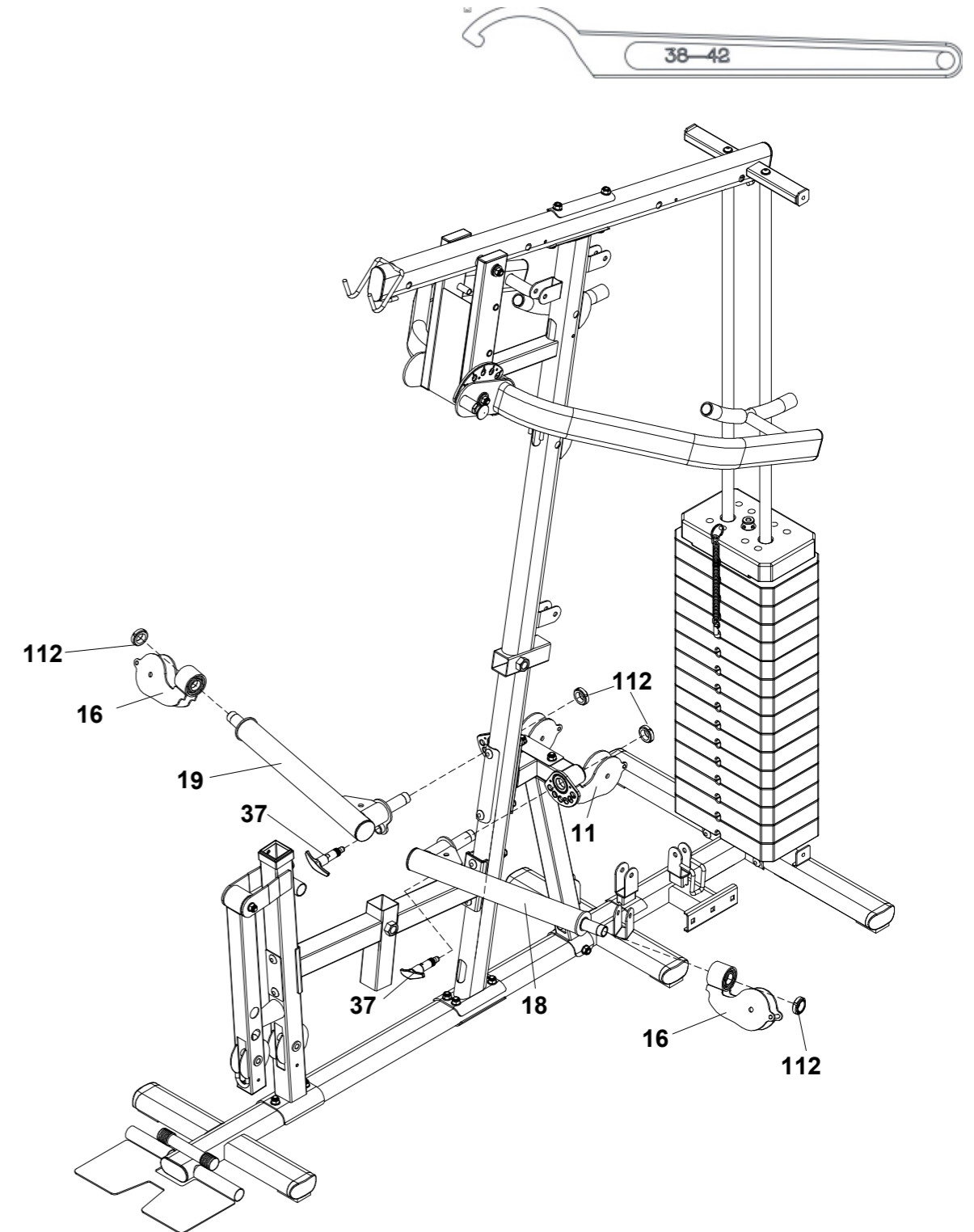
Insert the T Shaped Pin (37) onto the Left Cable Crossover Arm (18) into any one of the holes on the fan-type plate.

Attach the Right Cable Crossover Arm (19) to the Cable Crossover Support (11), using one Nylon Nut M24 (112).

Insert the T Shaped Pin (37) onto the Right Cable Crossover Arm (19) into any one of the holes on the fan-type plate.

Attach Two Cable Crossover Pulley Brackets (16) to the Left and Right Cable Crossover Arm (18 & 19), using two Nylon Locknuts M24 (112).

Note: Install Nylon Nuts M24 (112) using a special wrench with a size of 38-42.



STEP 7

Attach the Backrest Pad (44) to the Backrest Frame (9), using two Allen bolts M8×40mm (105) and two Washers M8 (110).

Insert the Backrest Frame (9) into the Support Frame (3), using one Lock Knob (60).

Attach Seat Pad (45) to the Seat Frame (10), using four Allen bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

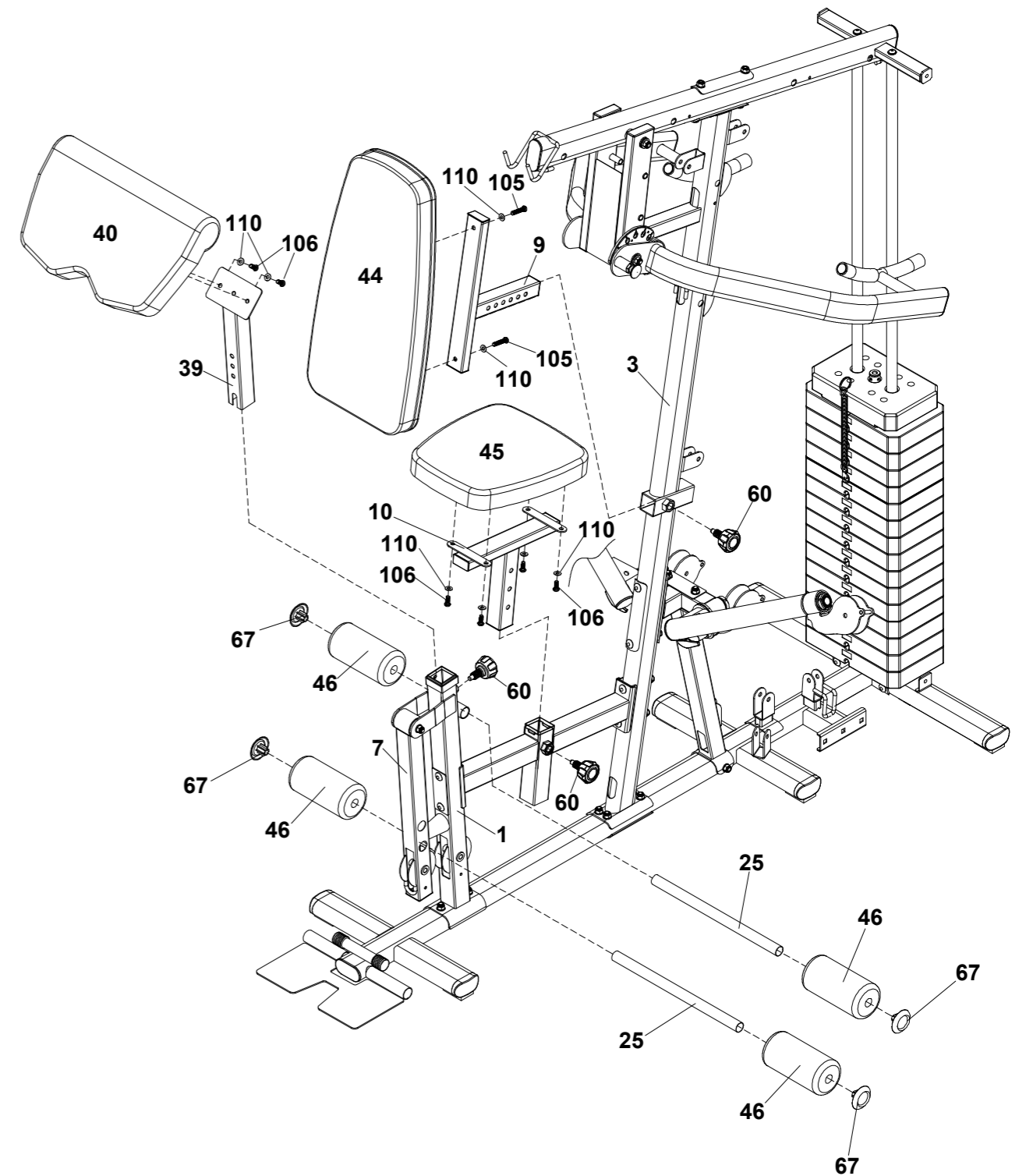
Insert the Seat Frame (10) into the Seat Support Frame (5), using one Lock Knob (60).

Attach the Arm Curl Pad (40) to the Arm Curl support (39), using two Allen bolts M8×18mm (106) and two Washers M8 (110).

Insert the Arm Curl Support (39) into the Front Support Frame (1), using one Lock Knob (60).

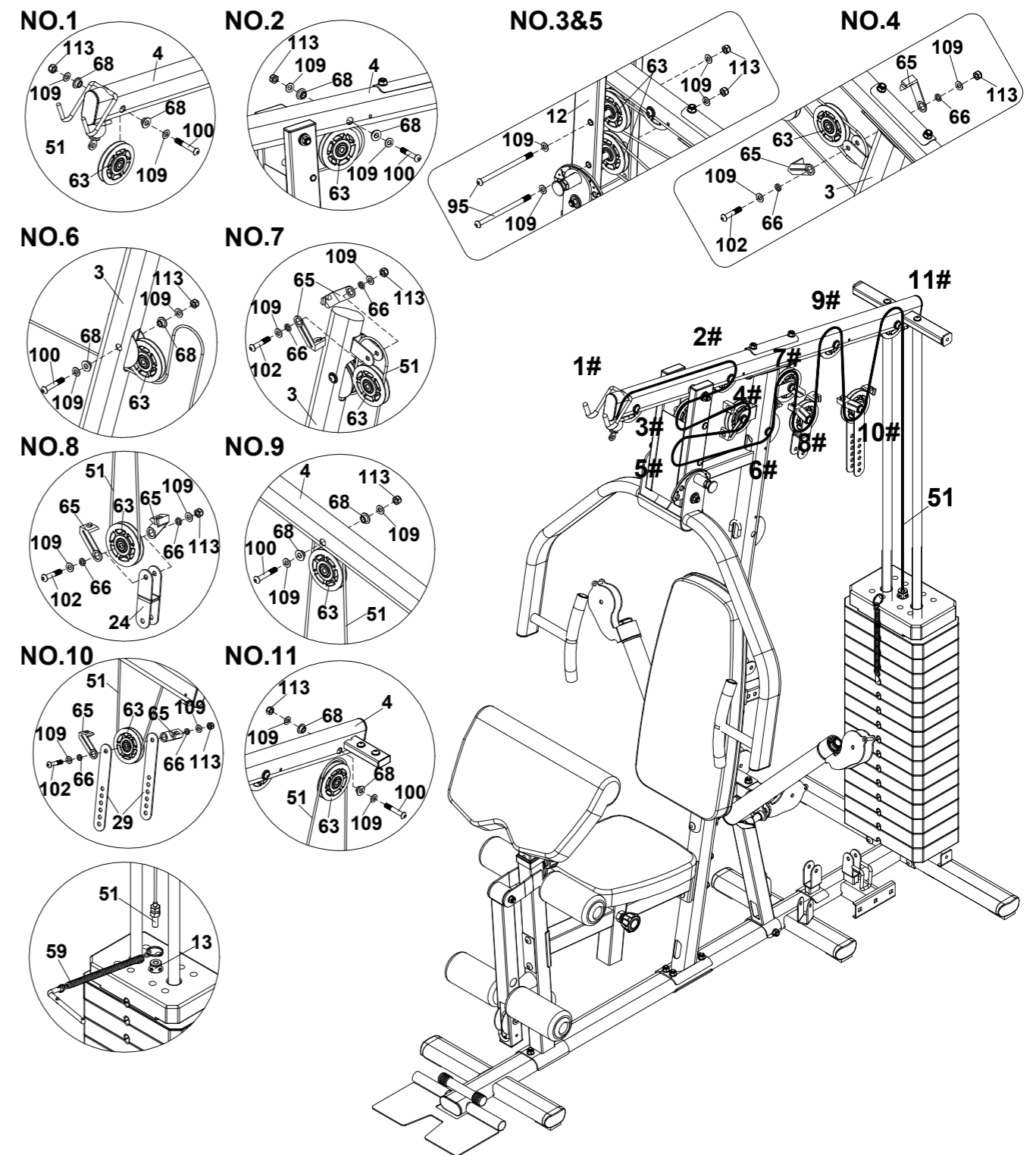
Insert two Foam Roll Tubes (25) into Front Support Frame (1) and the Front Leg Developer (7).

Slide four Foam Rolls (46) onto two Foam Roll Tubes (25), then tap four Foam Roll End Cap (67).



STEP 8

- a.) With Upper Cable (51) in groove of Large Pulley (63), thread the Upper Cable (51) through Upper Frame (4).
- b.) Install Large Pulley No. 1 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- c.) Install Large Pulley No. 2 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- d.) Install Large Pulley No. 3 & 5 (63) to the Front Press Base (12), using two Allen Bolts M10×155mm (95), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).
- e.) Install Large Pulley No. 4 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- f.) Install Large Pulley No. 6 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushing (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- g.) Install Large Pulley No. 7 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- h.) Install Large Pulley No. 8 (63) to the Double Pulley Bracket (24), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- i.) Install Large Pulley No. 9 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- j.) Install Large Pulley No. 10 (63) to the two Adjustable Pulley Brackets (29), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- k.) Install Large Pulley No. 11 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- l.) Attach the bolt end of the Upper Cable (51) to Selector Rod (13).



STEP 9

Assembly of the Shoulder Cable (52) with Shoulder Cable (52) in the groove of the Large Pulley (63), thread the Shoulder Cable (52) through the Support Frame (3).

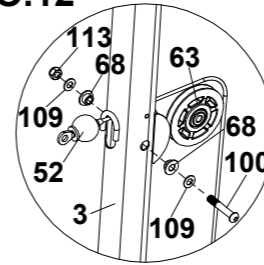
Install Large Pulley No. 12 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushing (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 13 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

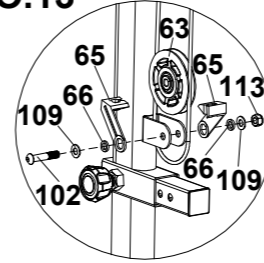
Install Large Pulley No. 14 (63) to the Double Pulley Bracket (24), using one Allen Bolt M10× 50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Single Pulley Bracket (23) to the end of Shoulder Cable (52), using one Allen Bolt M10×25mm (104), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

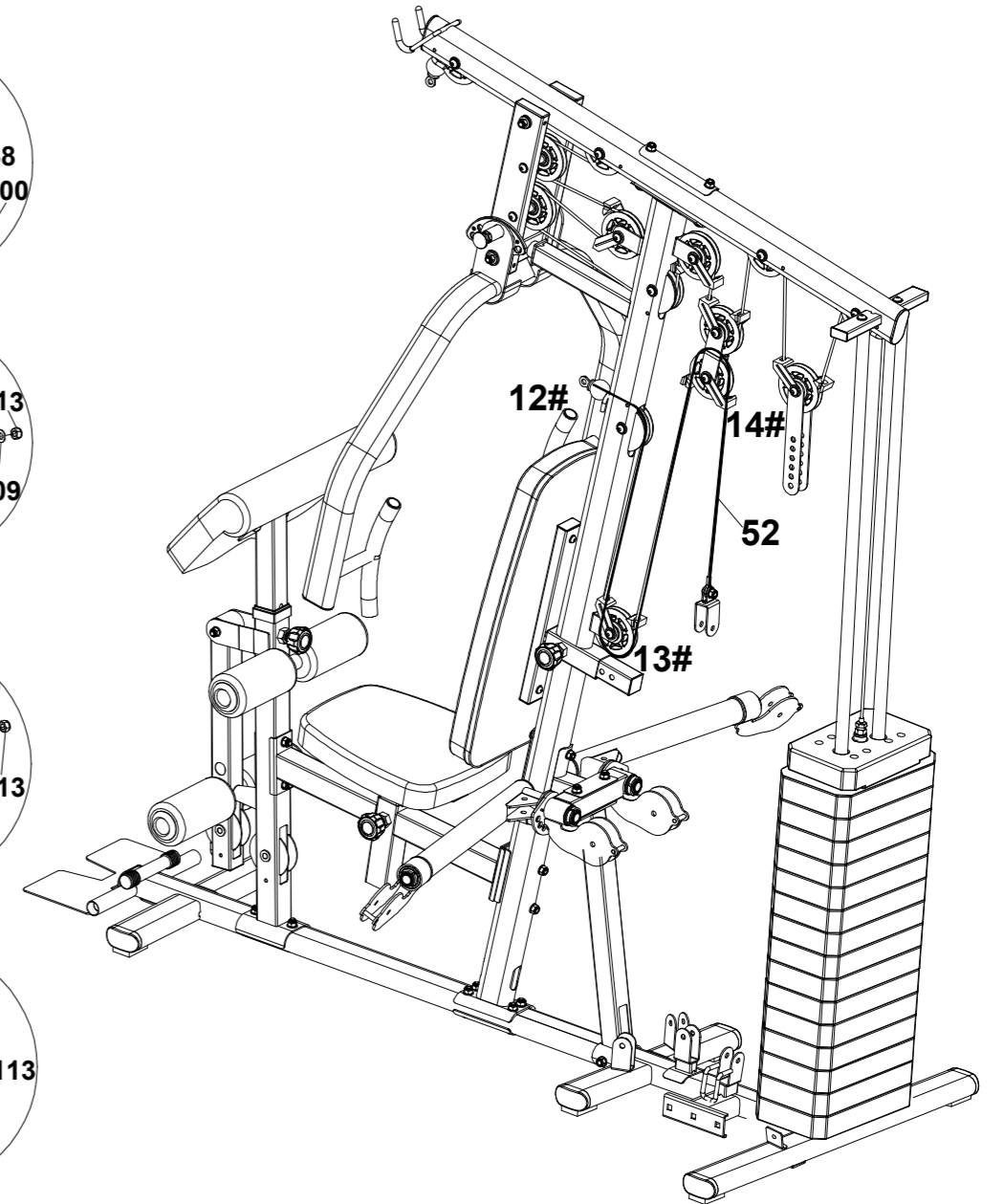
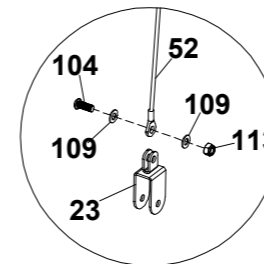
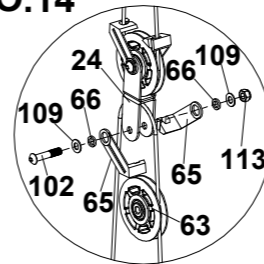
NO.12



NO.13



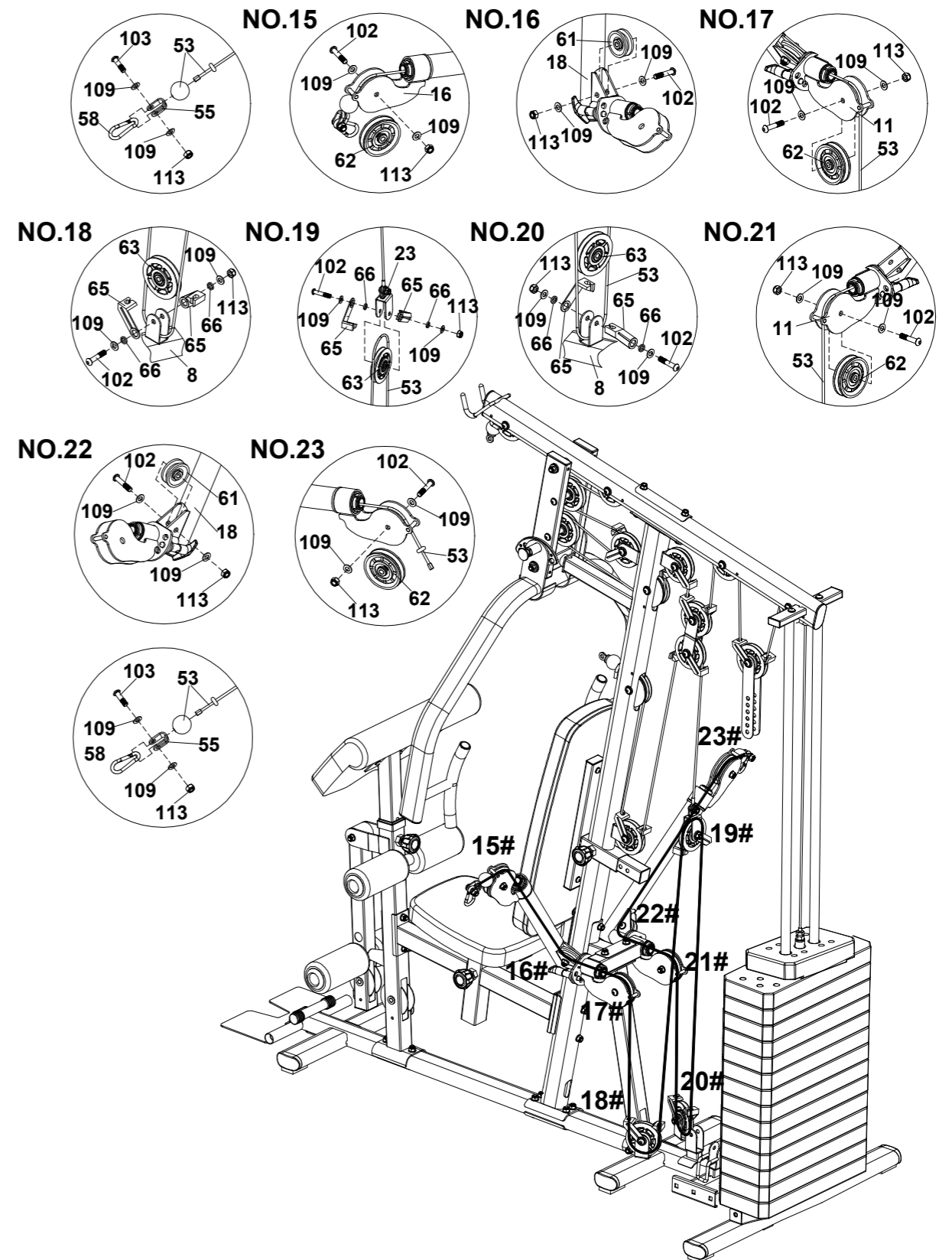
NO.14



STEP 10

Assembly of the Crossover Cable (53):

- a.) Run the end of the Crossover Cable (53) through the Left & Right Cable Crossover Arms (18 & 19), and Cable Crossovers Support (11).
- b.) Attach the Cable U (55) to the ball end of Crossover Cable (53).
- c.) Attach one Carabiner (58) to the Cable U (55), using one Allen bolt M10×35mm (103), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- d.) Install Middle Pulley No. 15 (62) to the Cable Crossover Pulley Bracket (16), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- e.) Install Small Pulley No. 16 (61) to the Left Cable Crossover Arm (18), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- f.) Install Middle Pulley No. 17 (62) to the Cable Crossover Support (11), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- g.) Install Large Pulley No. 18 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- h.) Install Large Pulley No. 19 (63) to the Single Pulley Bracket (23), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- i.) Install Large Pulley No. 20 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers 65, two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- j.) Install Middle Pulley No. 21 (62) to the Cable Crossover Support (11), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- k.) Install Small Pulley No. 22 (61) to the Right Cable Crossover Arm (19), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- l.) Install Middle Pulley No. 23 (62) to Cable Crossover Pulley Bracket (16), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- m.) Attach two Cable U (55) to the ball end of the Crossover Cable (53).
- n.) Attach two Carabiners (58) to the Cable U (55), using two Allen bolts M10×35mm (103), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).



STEP 11

Assembly of the Lower Cable (54):

Position the Lower Cable (54) in the groove of the Large Pulley (63) through the Front Leg Developer (7).

Install Large Pulley No. 24 (63) to the Front Leg Developer (7), using one Allen Bolt M10×65mm (99), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

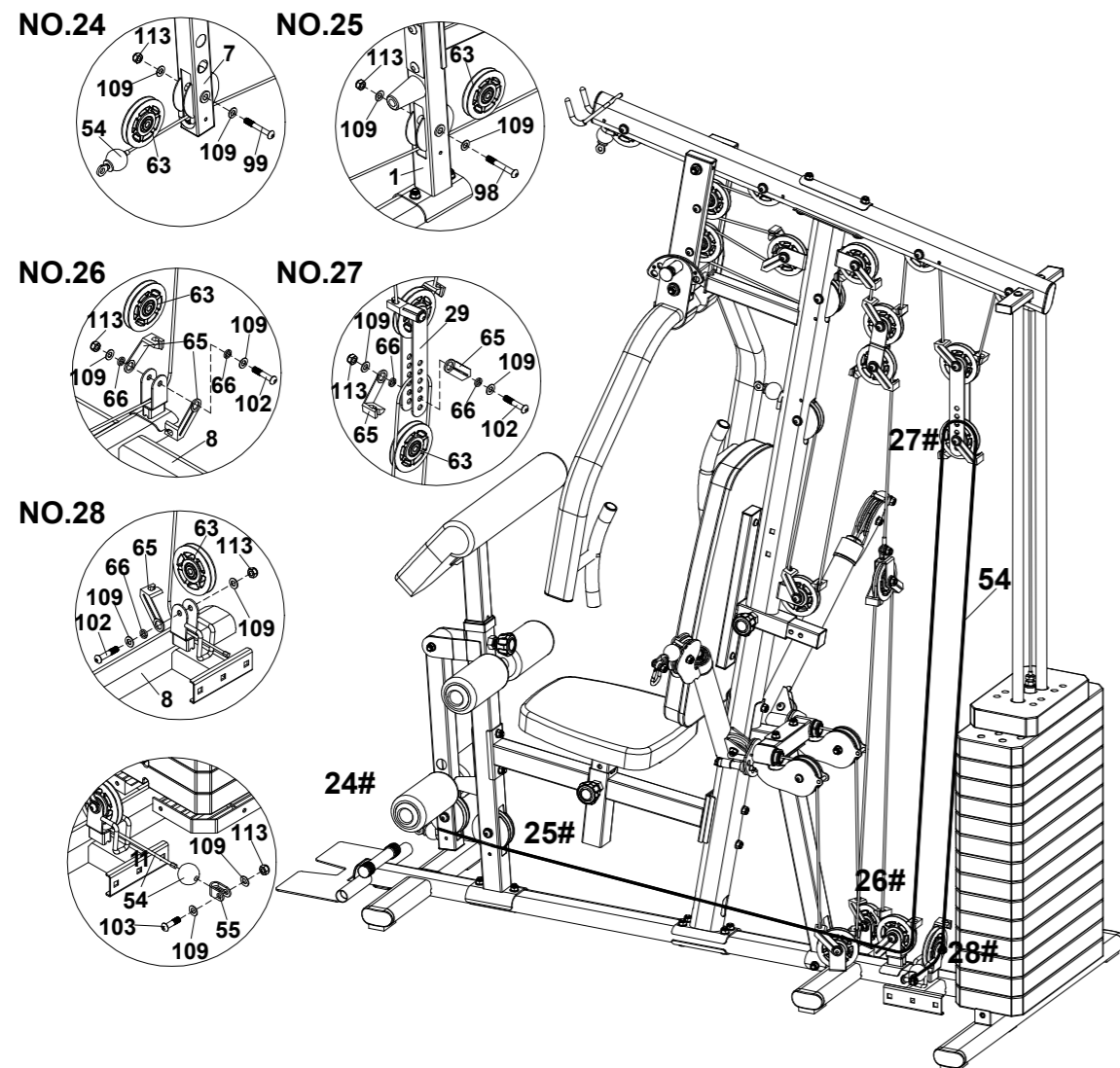
Install Large Pulley No. 25 (63) to the Front Support Frame (1), using one Allen Bolt M10×70mm (98), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 26 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 27 (63) to the Adjustable Pulley Brackets (29), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 28 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), one Cable Retainer (65), one Cable Retainer Bushing (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach one Cable U (55) to the ball end of the Lower Cable (54), using one Allen bolt M10×35mm (103), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).



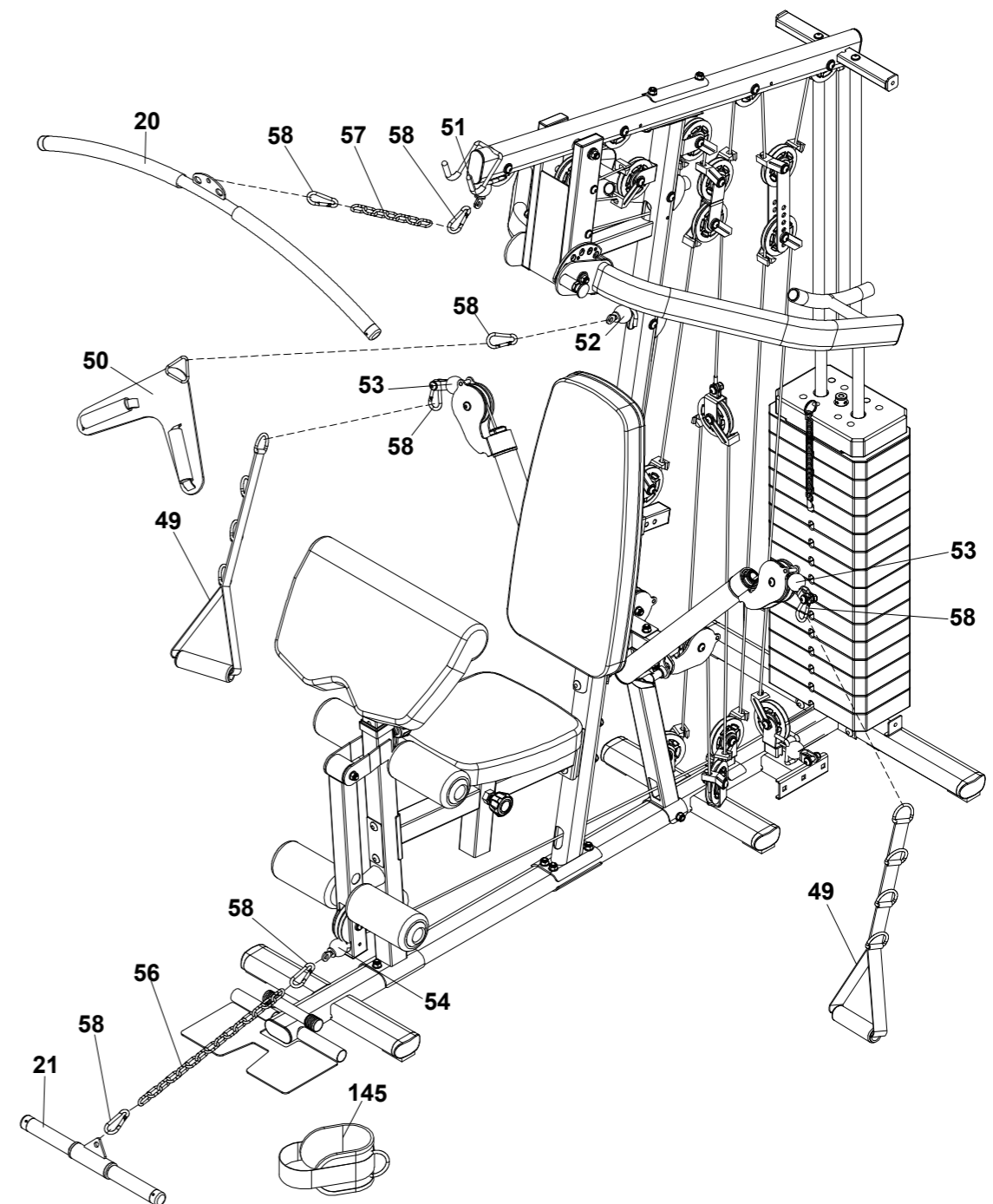
STEP 12

Attach the Lat Bar (20) to the other end of the Upper Cable (51), using two Carabiners (58) and one Chain 7-Link (57).

Attach Lower Bar (21) or Ankle Strap (145) to the other end of the Lower Cable (54), using two Carabiners (58) and one Chain 15-Link (56).

Attach the AB Strap (50) to the other end of the Shoulder Cable (52), using one Carabiner (58).

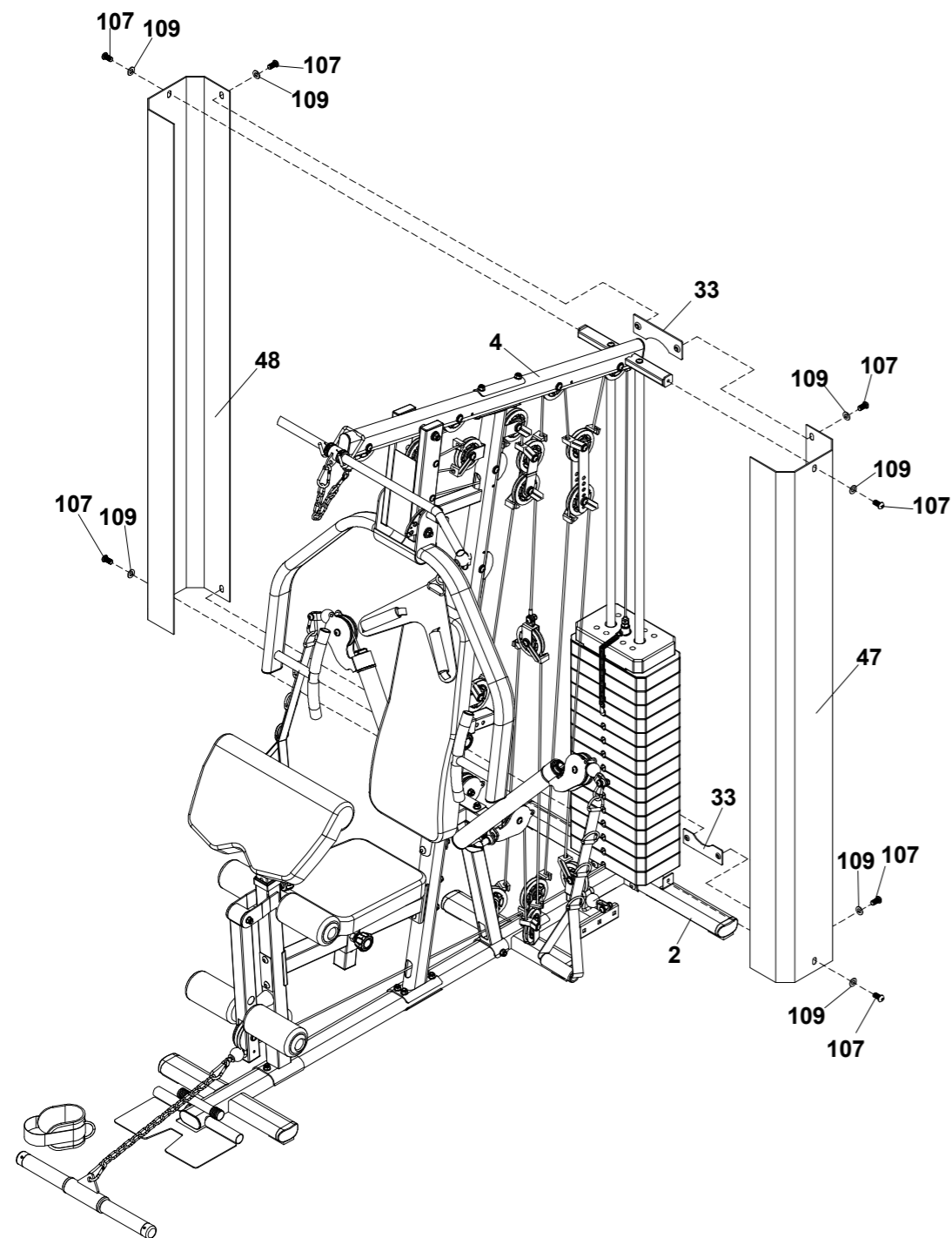
Attach two Strap Handles (49) to both ends of Crossover Cable (53), using two Carabiners (58).



STEP 13

Attach the two weight cover brackets (33) to the Upper Frame (4), using two Allen Bolts M10×16mm (107) and four Washers M10 (109).

Attach the left Weight Covers (47) and right Weight Covers (48) to the weight cover brackets (33), using twelve Allen Bolts M10×16mm (107) and twelve Washers M10 (109).

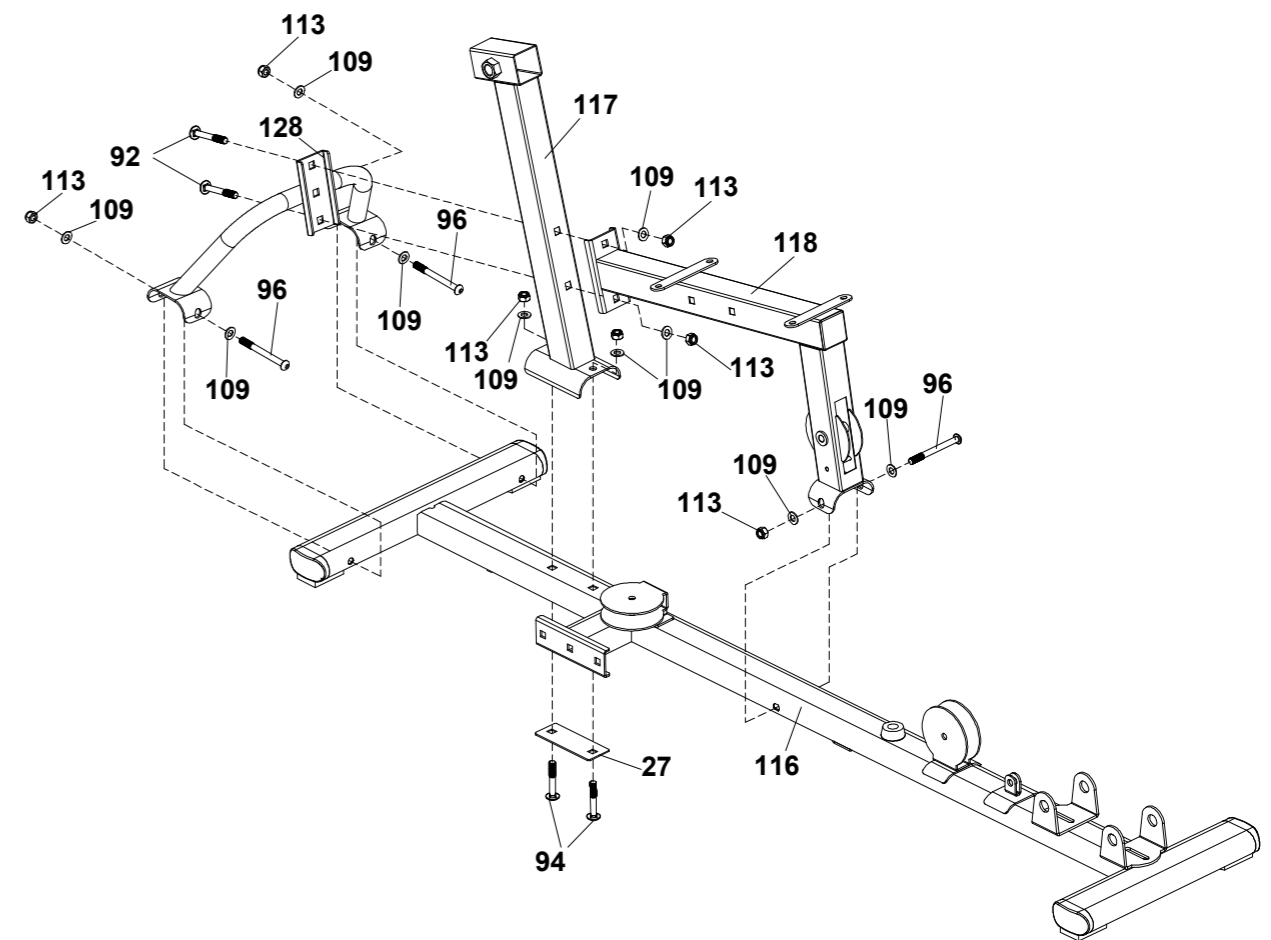


STEP 14

Attach the Backrest Upright Frame (117) and one Bracket 45X120mm (128) to the Leg Press Base Frame (116), using two Carriage Bolts M10×60mm (94), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Leg Press Seat Frame (118) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×100mm (96), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

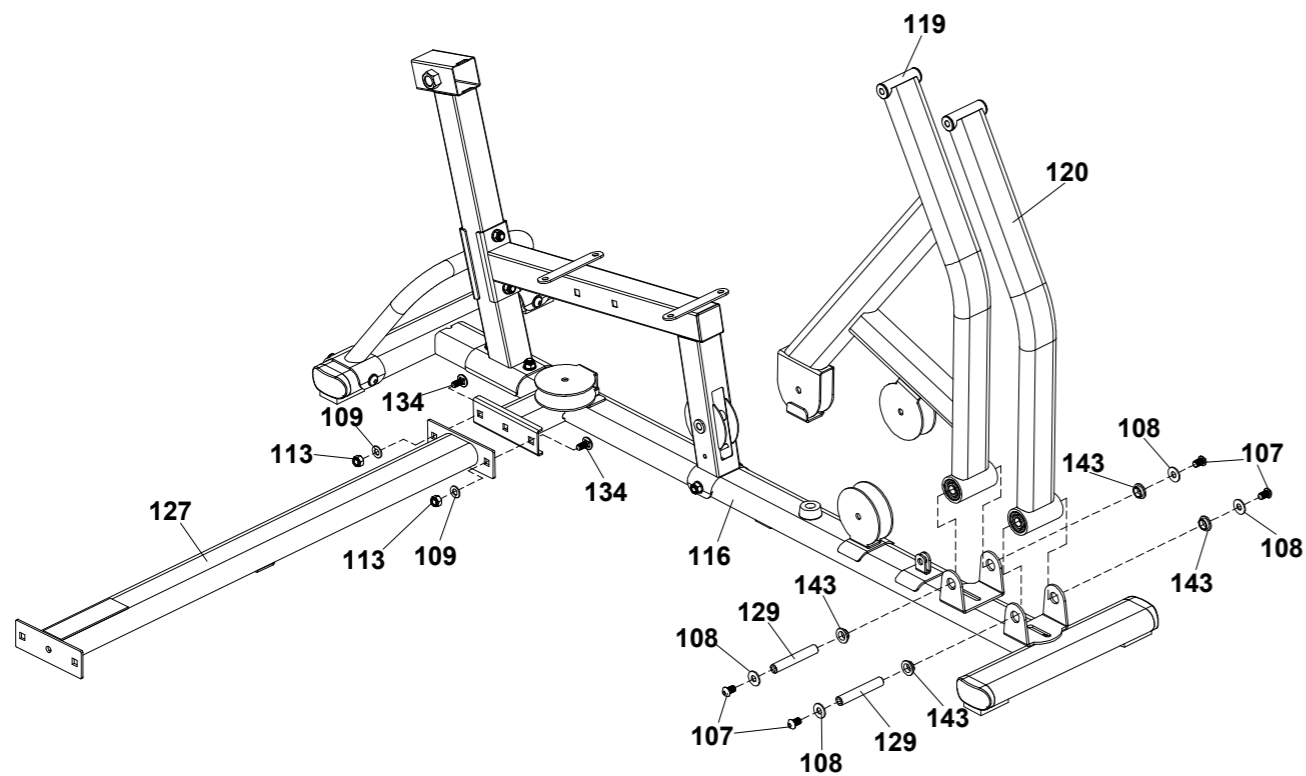
Attach the Leg Press Seat Frame (118) and the Leg Press Backrest Support frame (128) to the Backrest Upright Frame (117), using two Allen Bolts M10×100mm (96), four Washers M10 (109), two Nylon Locknuts M10 (113), and two Carriage Bolt M10*70.



STEP 15

Attach the Base Connect Frame (127) to the Leg Press Base Frame (116), using two Carriage Bolts M10×20mm (134), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Front Leg Press Upright Frame (119) and the Rear Leg Press Upright Frame (120) to the Leg Press Base Frame (116) using four Allen Bolts M10×16mm (107), four Washers Ø25×Ø10mm (108), and two Axles Ø15×93×M10 (129).

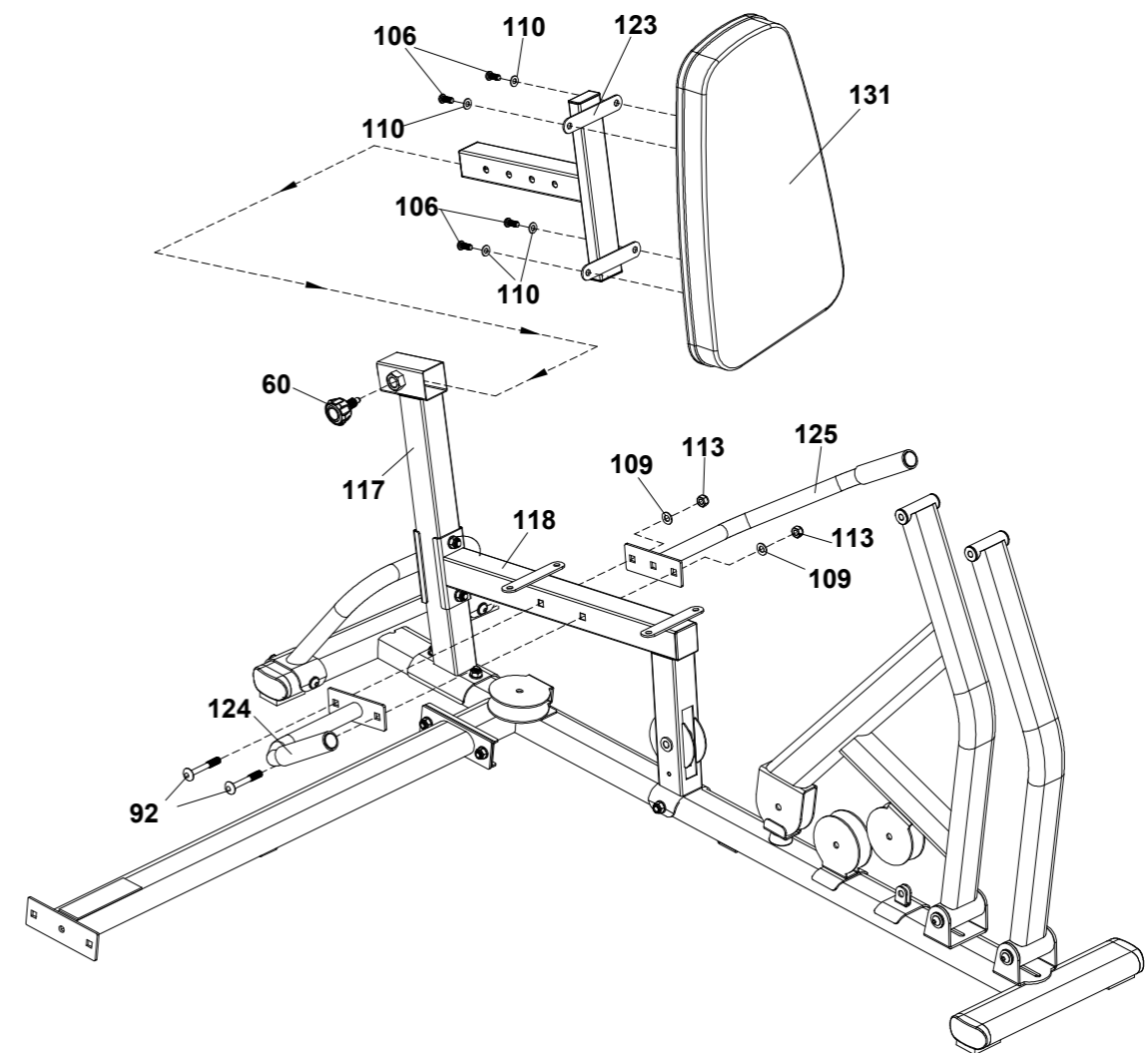


STEP 16

Attach the Right Hand Bar (124) and the Left Hand Bar (125) to the Leg Press Seat Frame (118), using two Carriage Bolts M10×70mm (92), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Leg Press Backrest Pad (131) to the Leg Press Backrest Frame (123), using four Allen Bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

Insert the Leg Press Backrest Frame (123) into the Backrest Upright Frame (117), using one Lock Knob (60).



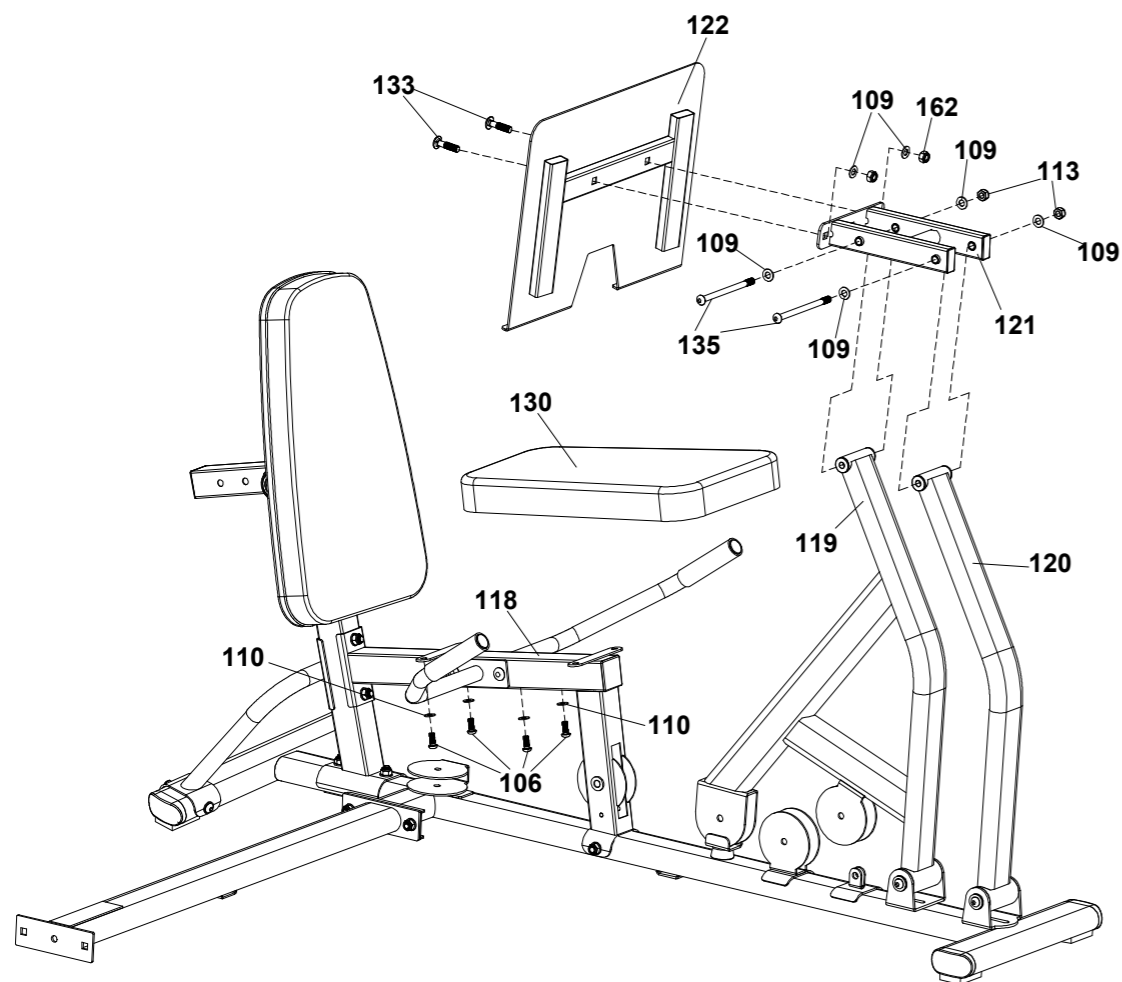
STEP 17

Attach the Leg Press Seat Pad (130) to the Leg Press Seat Frame (118), using four Allen Bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

Attach the Leg Press Plate (122) to the Leg Press Connect Frame (121), using two Carriage Bolts M10×40mm (133), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Note: Pay attention to the installation direction of the Leg Press Connect Frame (121).

Attach the Front Leg Press Upright Frame (119) and the Rear Leg Press Upright Frame (120) to the Leg Press Connect Frame (121) using two Allen Bolts M10×145mm (135), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).



STEP 18

Run the end of Leg Press Cable (132) through the Leg Press Seat Frame (118) and the Front Leg Press Upright Frame (119).

Install Large Pulley No. 29 (63) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×45mm (101), one Washer M10(109), and one Spring Washer M10 (137).

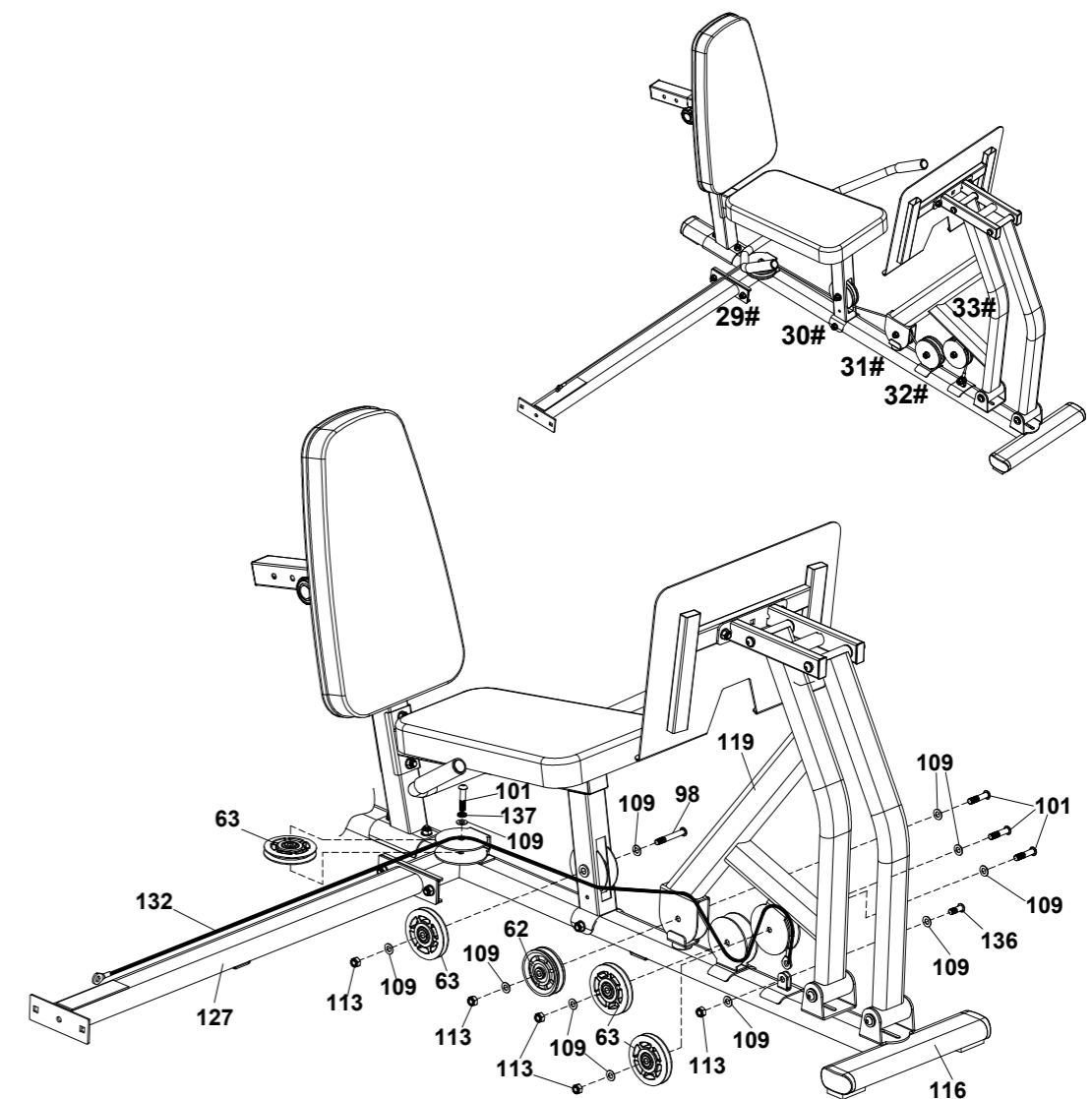
Install Large Pulley No. 30 (63) to the Leg Press Seat Frame (118), using one Allen Bolt M10×70mm (98), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Middle Pulley No. 31 (62) to the Front Leg Press Upright Frame (119), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10(109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 32 (63) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 33 (63) to the Front Leg Press Upright Frame (119), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the other end of the Leg Press Cable (132) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×28mm (136), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).



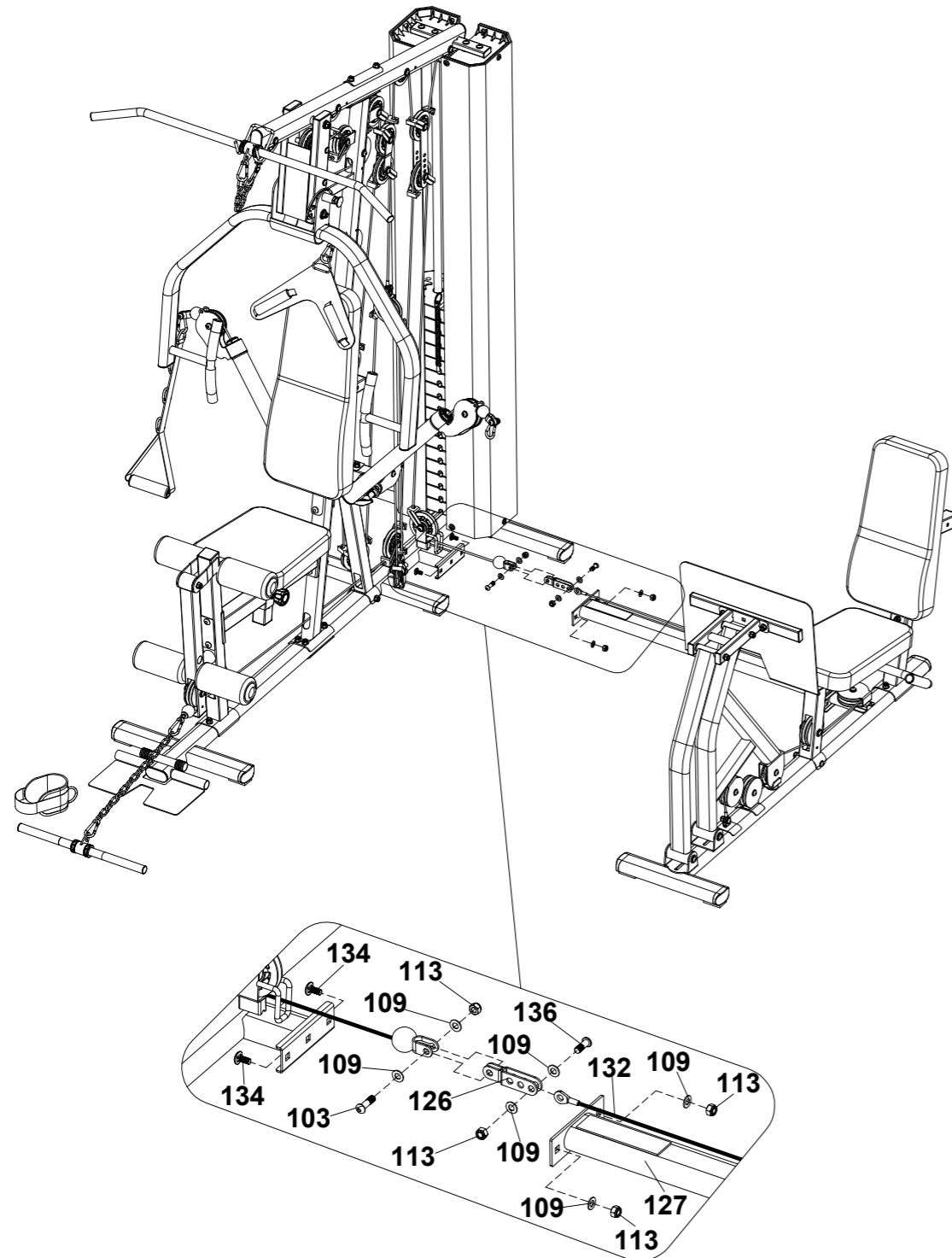
STEP 19

Attach the Base Connect Frame (127) to the Base Frame of **TYTAN** using two Carriage Bolts M10×20mm (134), two M10 Washers (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

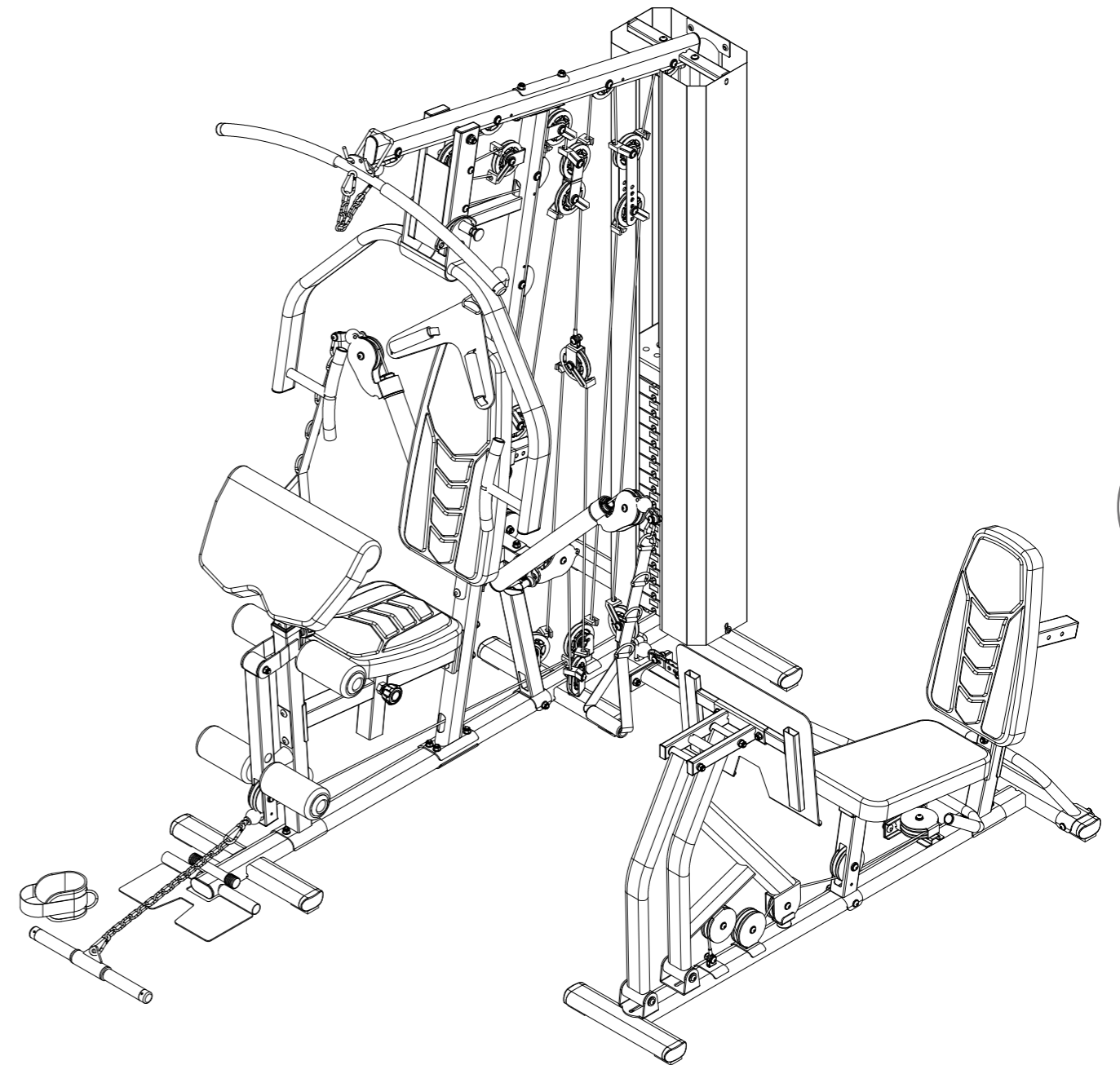
Attach the other end of Leg Press Cable (132) to the Cable Adjusting Brackets (126), using one Allen Bolt M10×28mm (136), two M10 Washers (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Cable U of **TYTAN 17** to the Cable Adjusting Brackets (126), using one Allen Bolt M10×35mm (103), two M10 Washers (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Note: Make sure to tighten all nuts and bolts before using this machine.



STEP 20



6. EXERCISING INFORMATION

BEFORE YOU START

How you begin your exercise programme depends on your physical condition. If you have been inactive for several years or are overweight, you must start slowly and increase a few repetitions per workout.

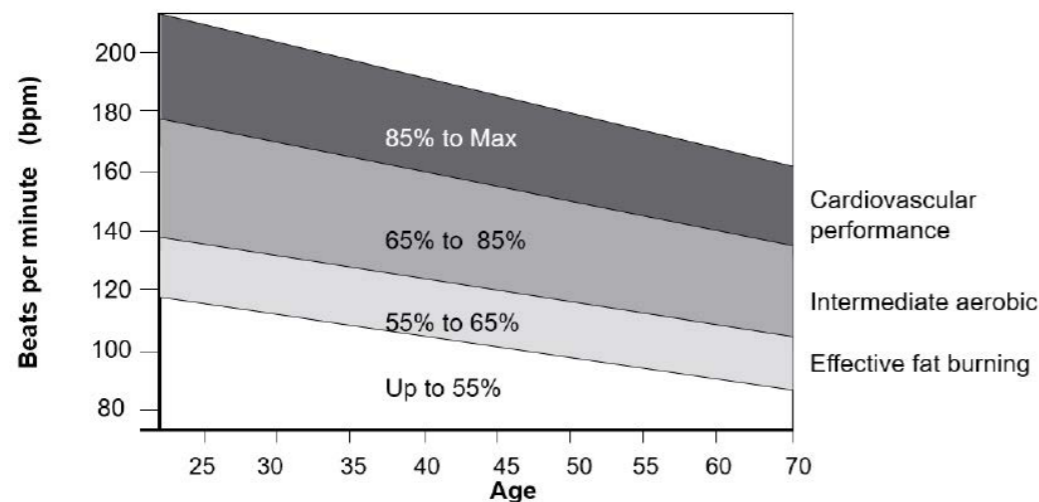
However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone.

PLEASE REMEMBER THESE ESSENTIALS:

- Have your doctor review your training and diet programme to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training programme slowly with realistic goals.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat even surface at least 3 feet from walls and furniture.

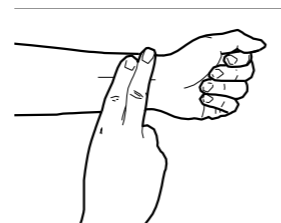
EXERCISE INTENSITY

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 65% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below.



During the first few months of your exercise programme, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercises.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six - second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.



MUSCLE CHART

AEROBIC EXERCISE

Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs or buttocks, for example). Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

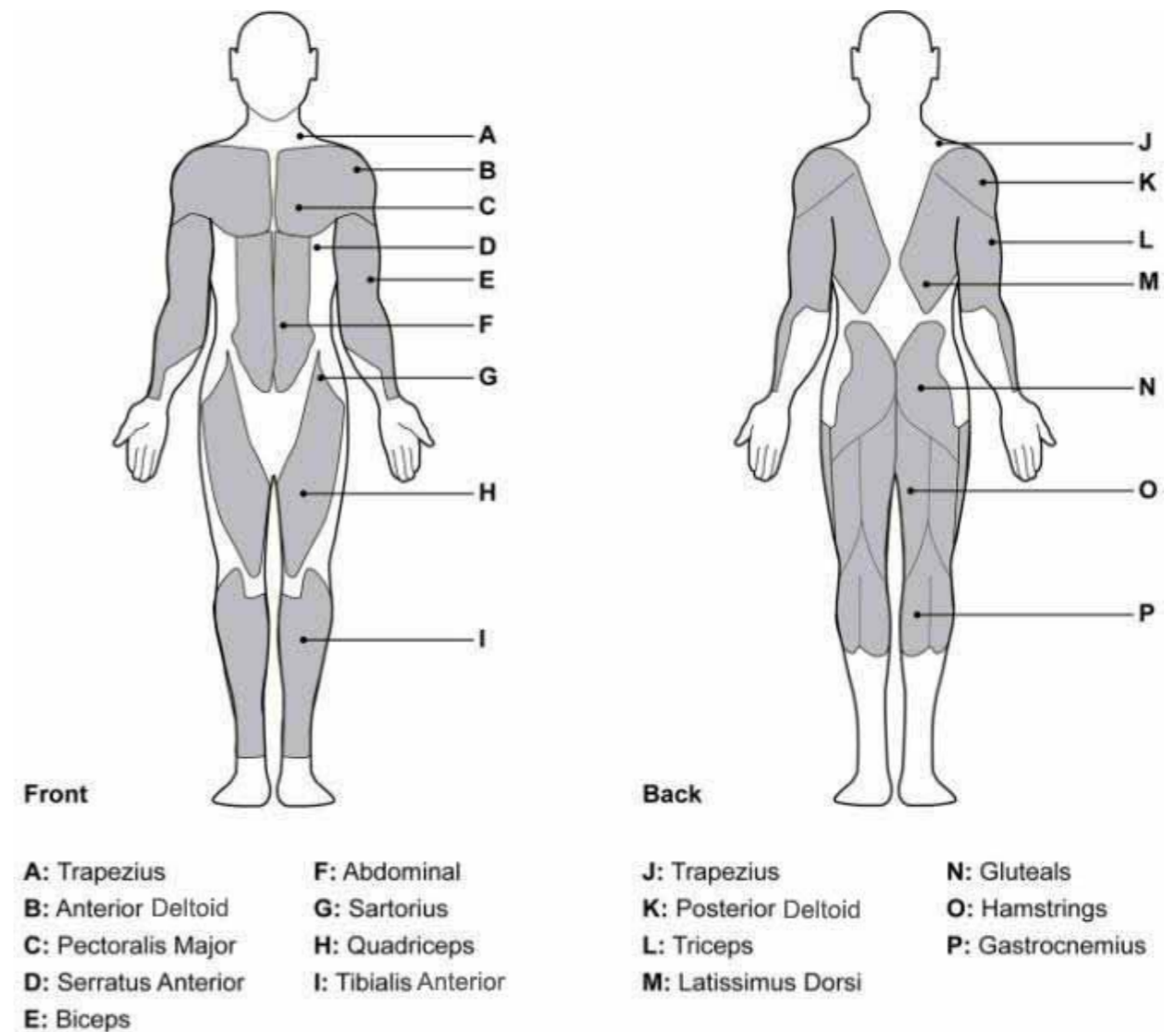
WEIGHT TRAINING

Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies may store, weight training is an essential part of the routine process. Weight training helps to tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a lesser amount of reps.

As always, consult your doctor before beginning any exercise programme.

TARGETED MUSCLE GROUPS

The exercise routine that is performed on **TYTAN 17** will develop the upper and lower body or combined total body muscle groups. These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



7. STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



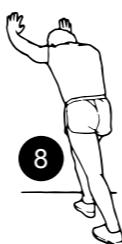
7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8 CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



8. CARE AND MAINTENANCE

1. The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear e.g. connection points.
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working order.
4. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
5. Do not attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the retailer





HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

abisal@abisal.pl www.abisal.pl