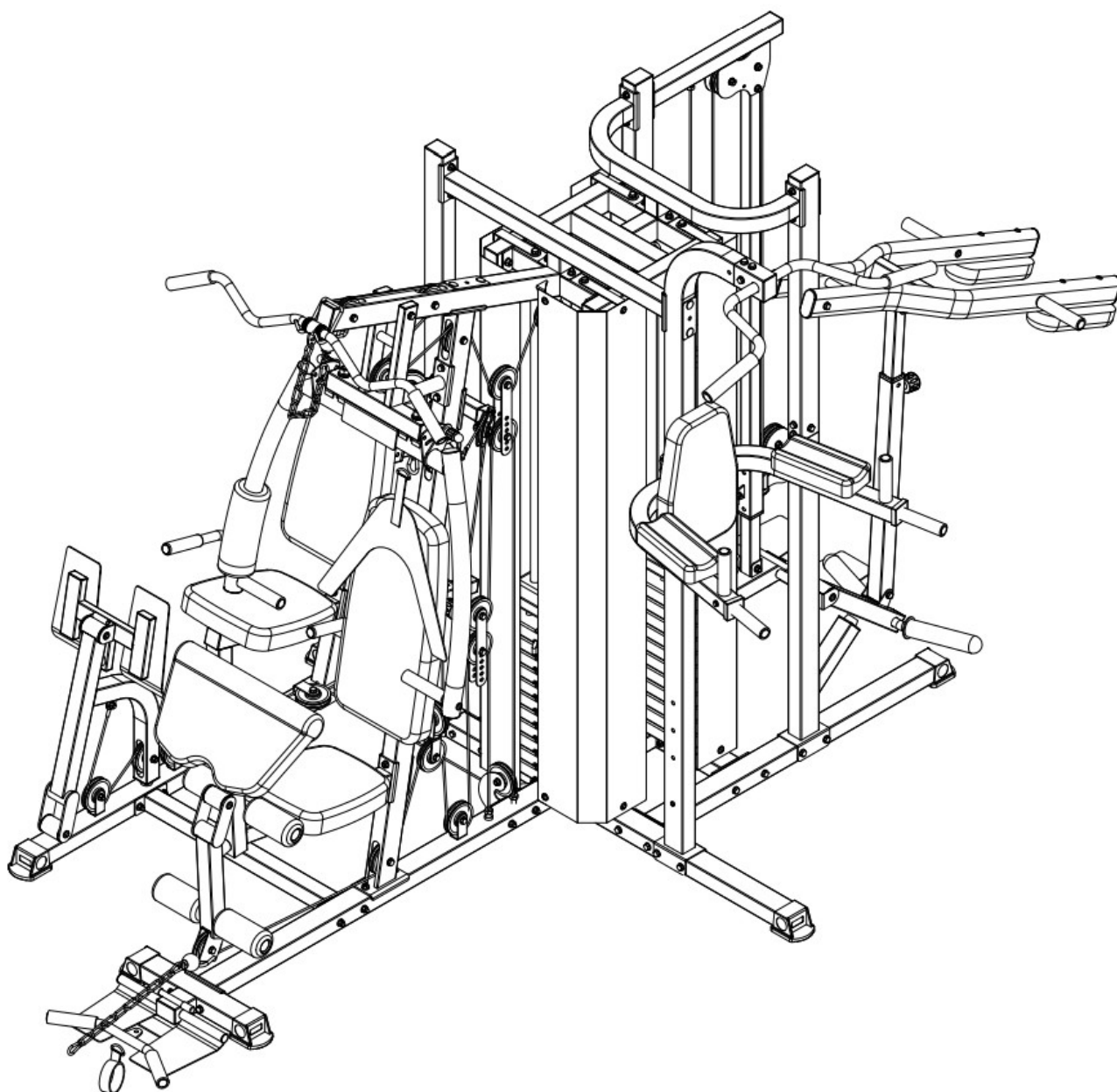


Sonifit

Instrukcja instalacji i obsługi atlasu do ćwiczeń Sonifit California



Spis treści

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

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

Bezpieczeństwo

Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Środki ostrożności

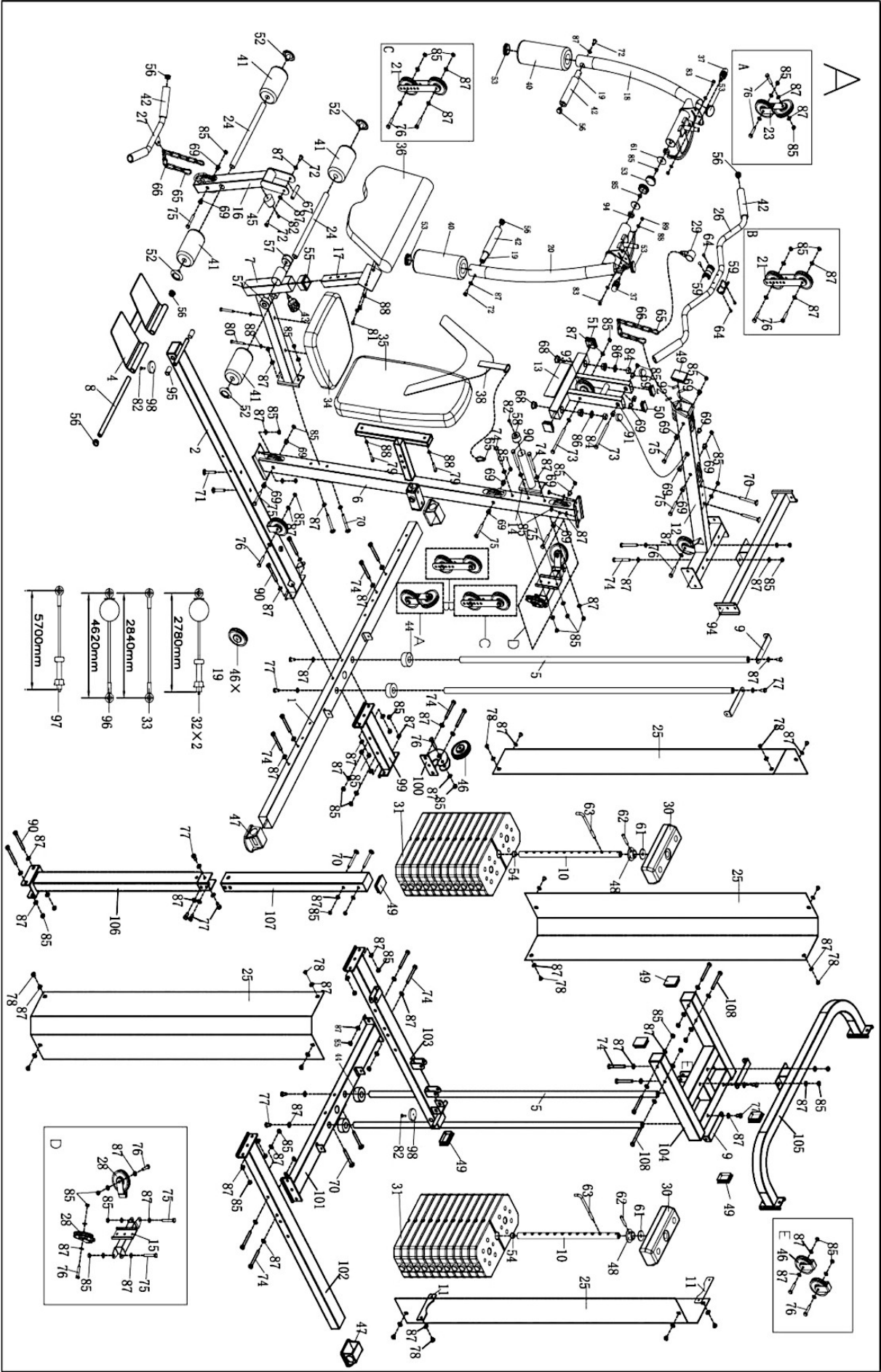
Chociaż skupiliśmy się w jak największym stopniu na zachowaniu środków ostrożności podczas projektowania i procesu produkcyjnego to nadal istnieją pewne zasady, których należy przestrzegać podczas montażu i użytkowania. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed montażem i użytkowaniem urządzenia,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

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

Ostrzeżenie:

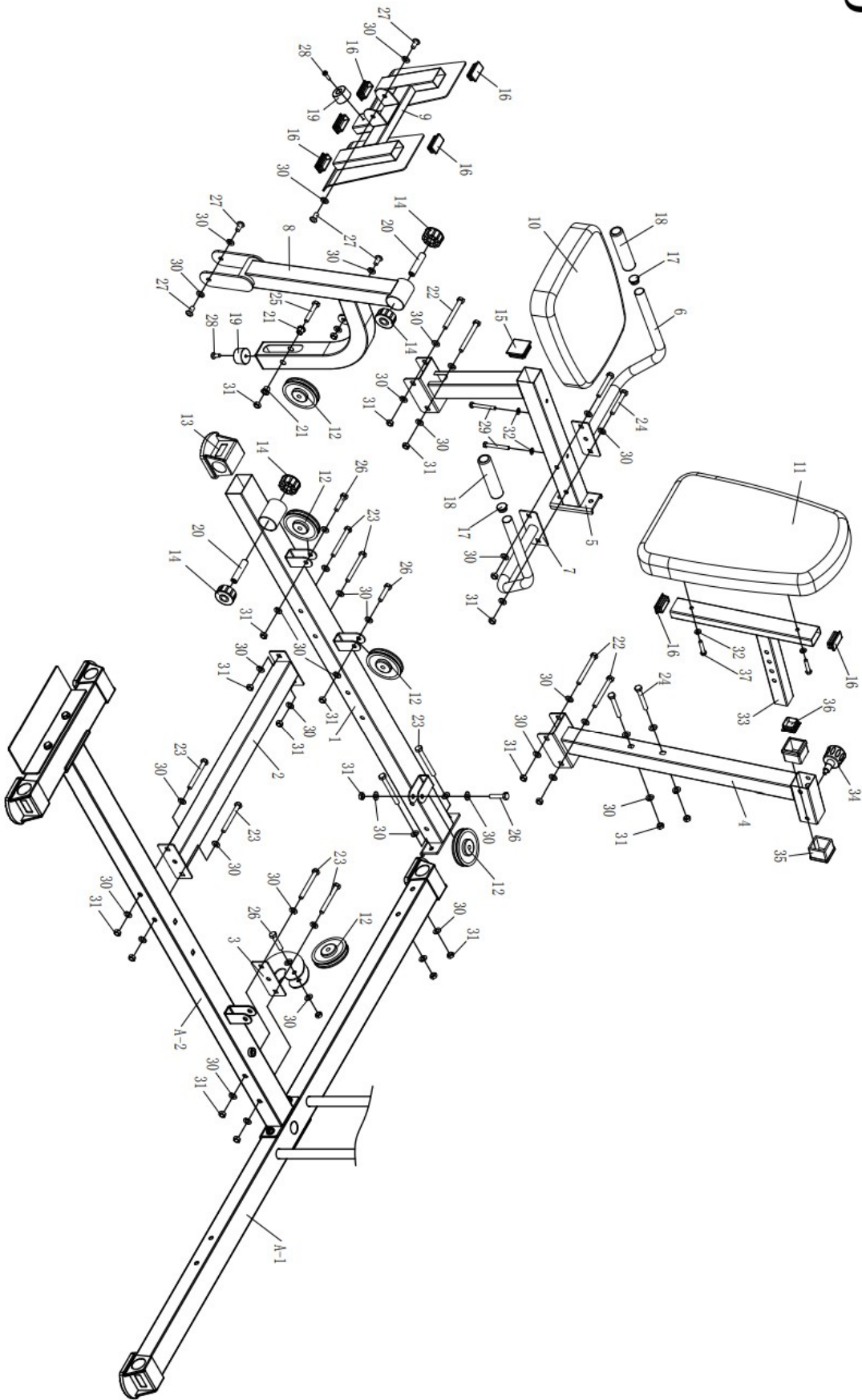
Przed wprowadzeniem planu treningowego powinno się go skonsultować z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla użytkowników, którzy ukończyli 35 lat lub posiadają historię medyczną. Przed użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcje dotyczące użytkowania oraz obsługi. Ani producent, ani dystrybutor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

Rysunek montażowy A

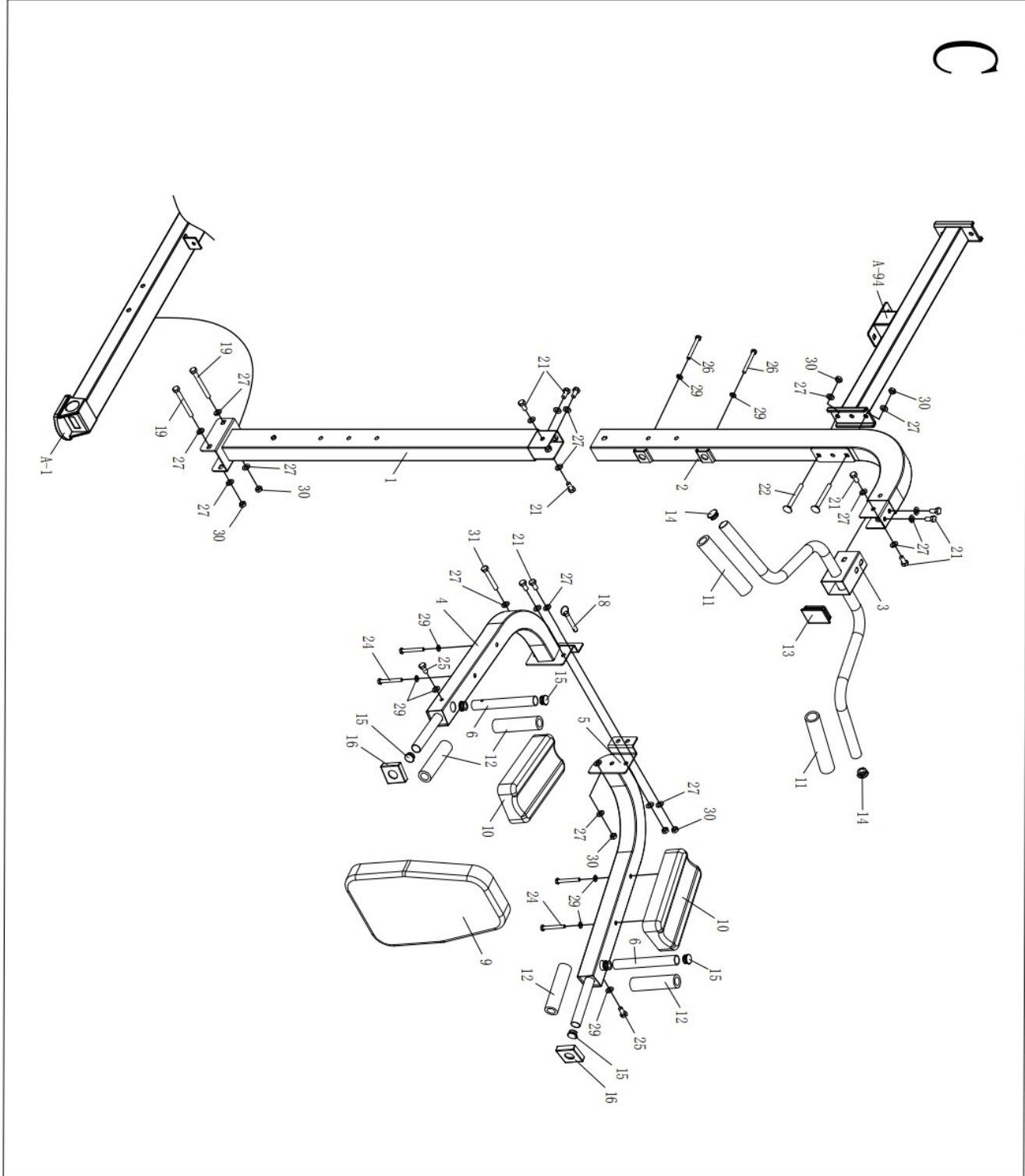


Rysunek montażowy B

B

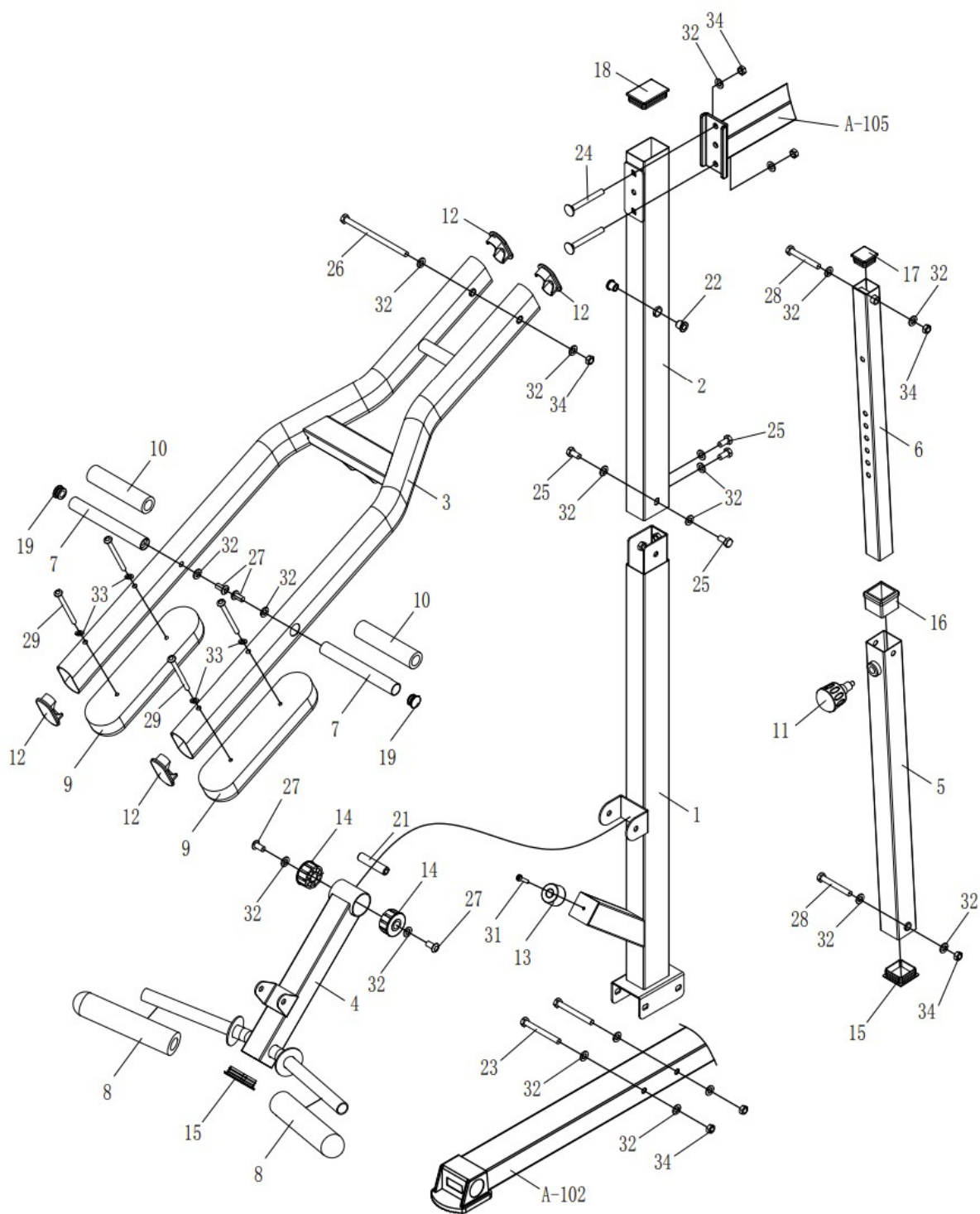


Rysunek montażowy C

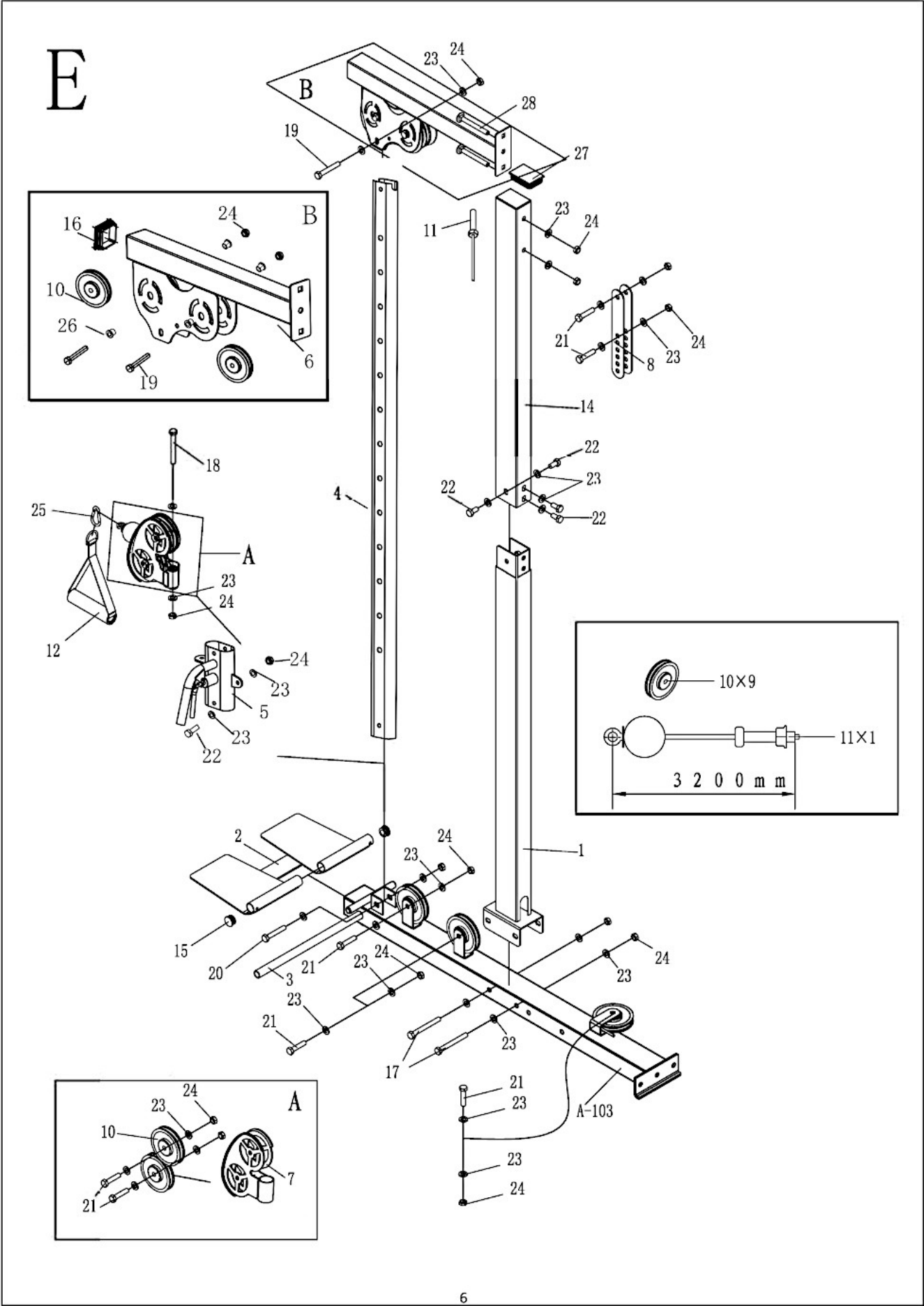


Rysunek montażowy D

D



Rysunek montażowy E



Lista części A

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

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

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

Lista części B

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

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

Lista części C

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

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rura nośna pionowa dolna	1	17	-	
2	Rura nośna pionowa górna	1	18	Szpilka zabezpieczająca	1
3	Drażek do podciągania	1	19	Śruba sześciokątna M10*95	2
4	Rura poręczy lewa	1	20	Śruba sześciokątna M10*70	2
5	Rura poręczy prawa	1	21	Śruba sześciokątna M10*20	10
6	Rączka pionowa poręczy	2	22	Śruba kwadratowa M10*90	2
7	-		23	-	
8	Wspornik oparcia L	4	24	Śruba sześciokątna M8*65	4
9	Oparcie	1	25	Śruba sześciokątna M8*25	2
10	Podłokietnik	2	26	Śruba sześciokątna M8*15	4
11	Rączka drążka do podciągania Φ28	2	27	Podkładka płaska Φ10	26
12	Rączka poręczy Φ25	4	28	-	
13	Zaślepka prostokątna 70*50	1	29	Podkładka płaska Φ8	10
14	Zaślepka okrągła Φ28	2	30	Nakrętka M10	9
15	Zaślepka okrągła Φ25	6	31	Śruba sześciokątna M10*75	1
16	Zaślepka z otworem	2			

Lista części D

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

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

Lista części E

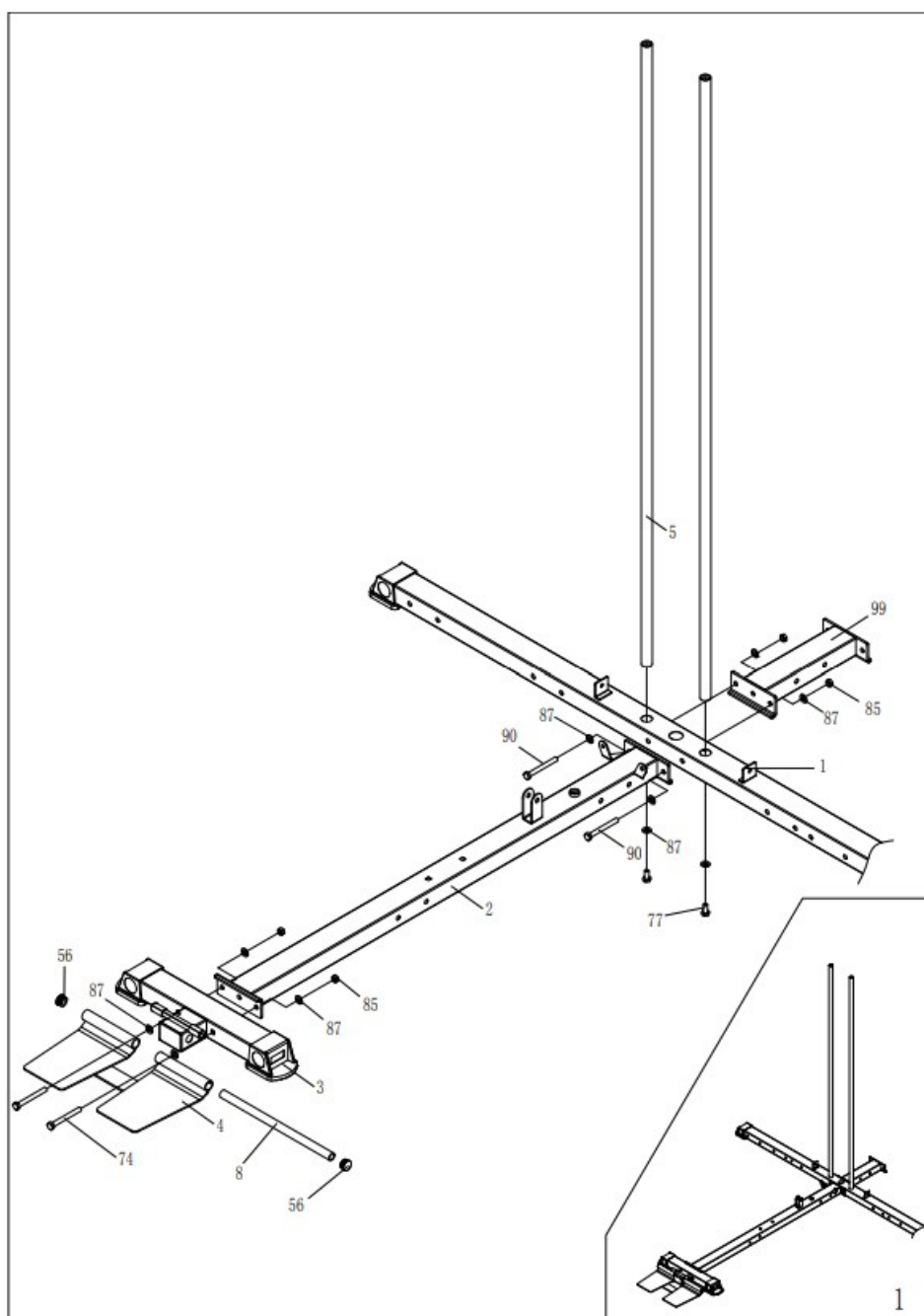
UWAGA! Niektóre elementy, takie jak zaślepki rur, blokery modułów, niektóre uchwyty czy tuleje są pre-montowane fabrycznie ale znajdują się na liście części oraz rysunku montażowym jako osobne części.

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

Instrukcja montażu A

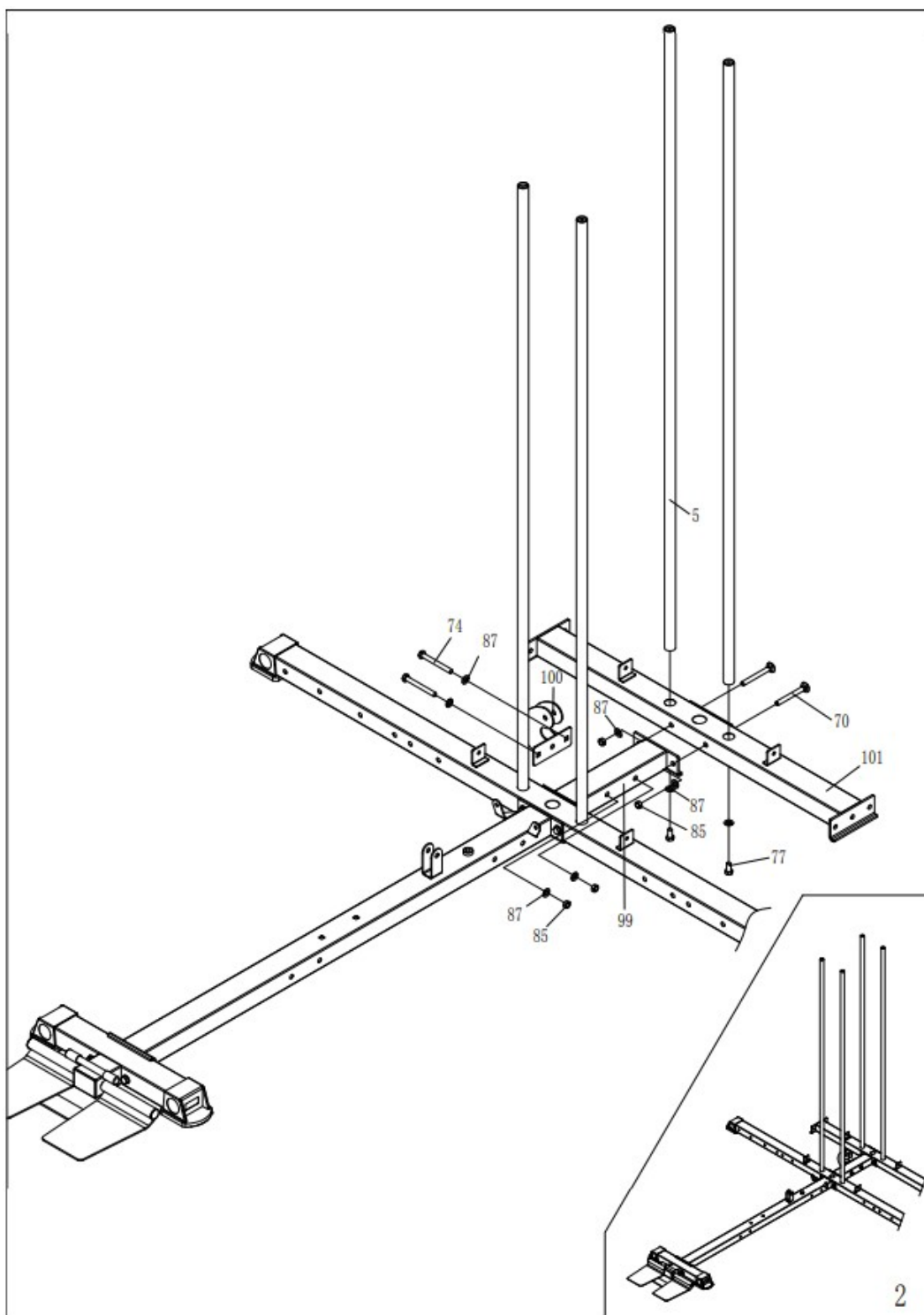
Krok 1 – podstawa ramy

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



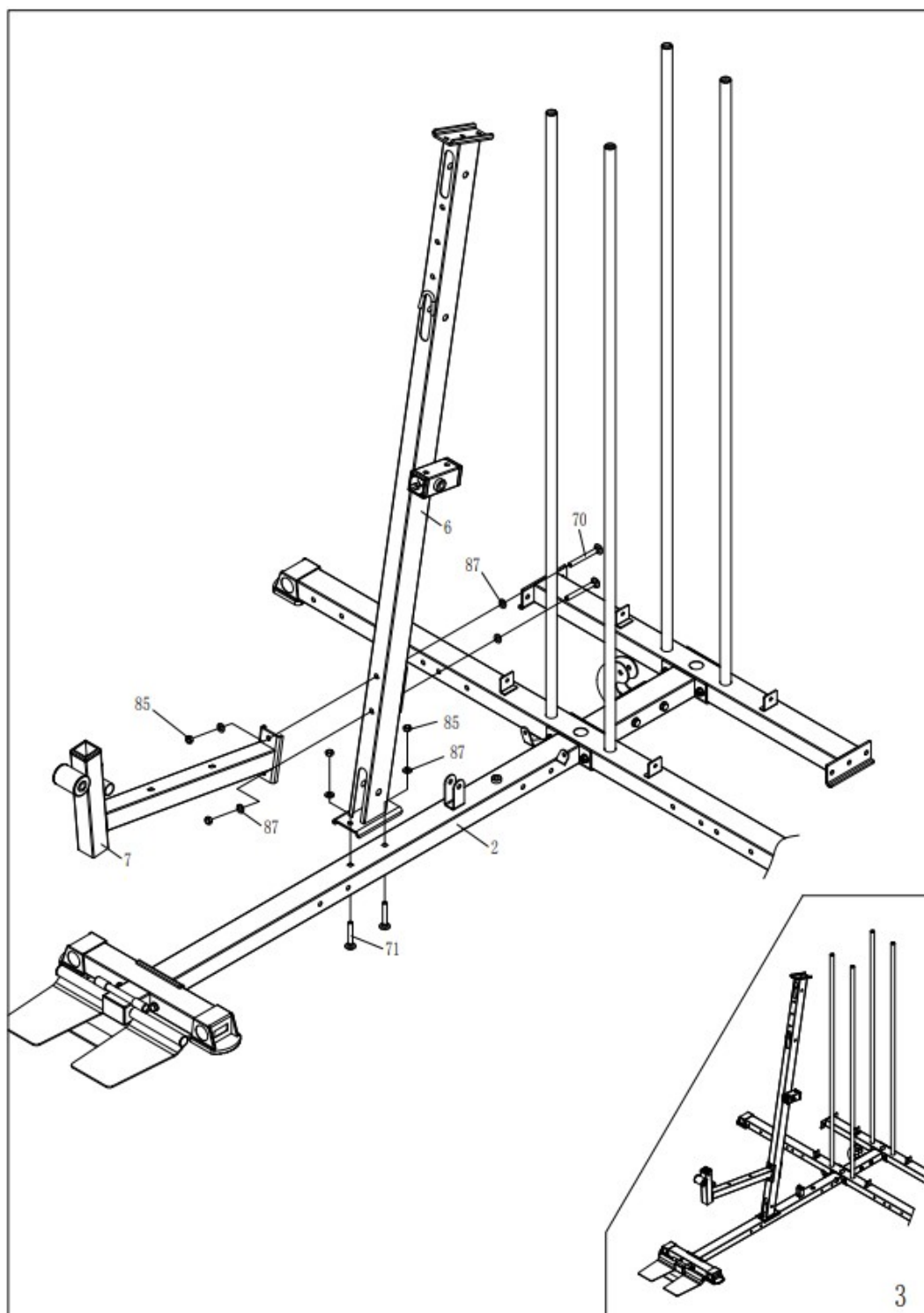
Krok 2 – rama drugiego stosu

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



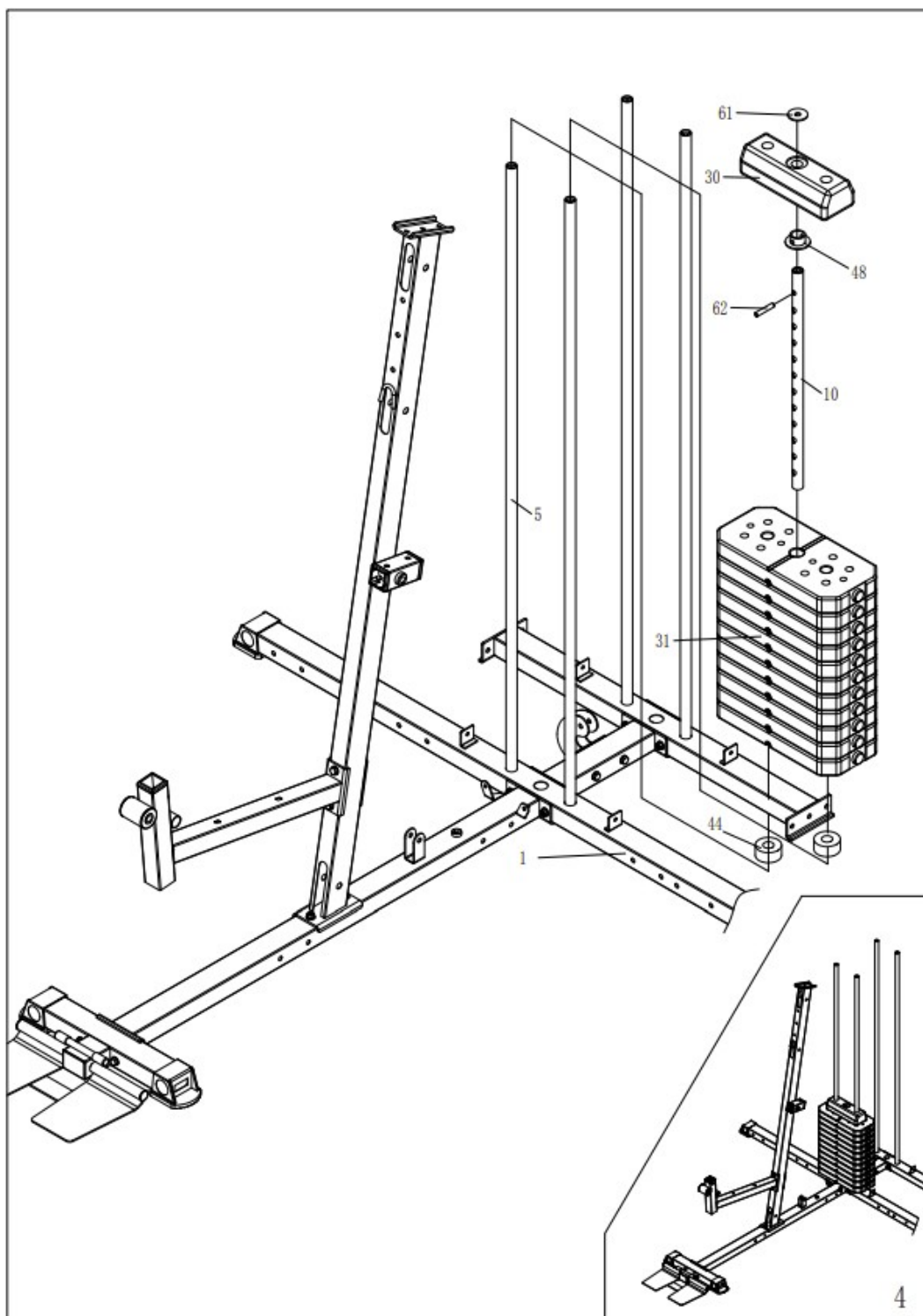
Krok 3 – środkowa część ramy

1. Umieść przednią pochyloną rurę (6) na łączniku podstawy dolnej (2) zgodnie z rysunkiem, użyj śrub stożkowych ściętych M10*65 (71), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętki M10 (85), skręć mocno.
2. Umieść przednią dolną rurę nośną (7) do przedniej rury pochylonej (6) zgodnie z rysunkiem i użyj śrub stożkowych M10*90 (70), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek M10 (85), skręć mocno.



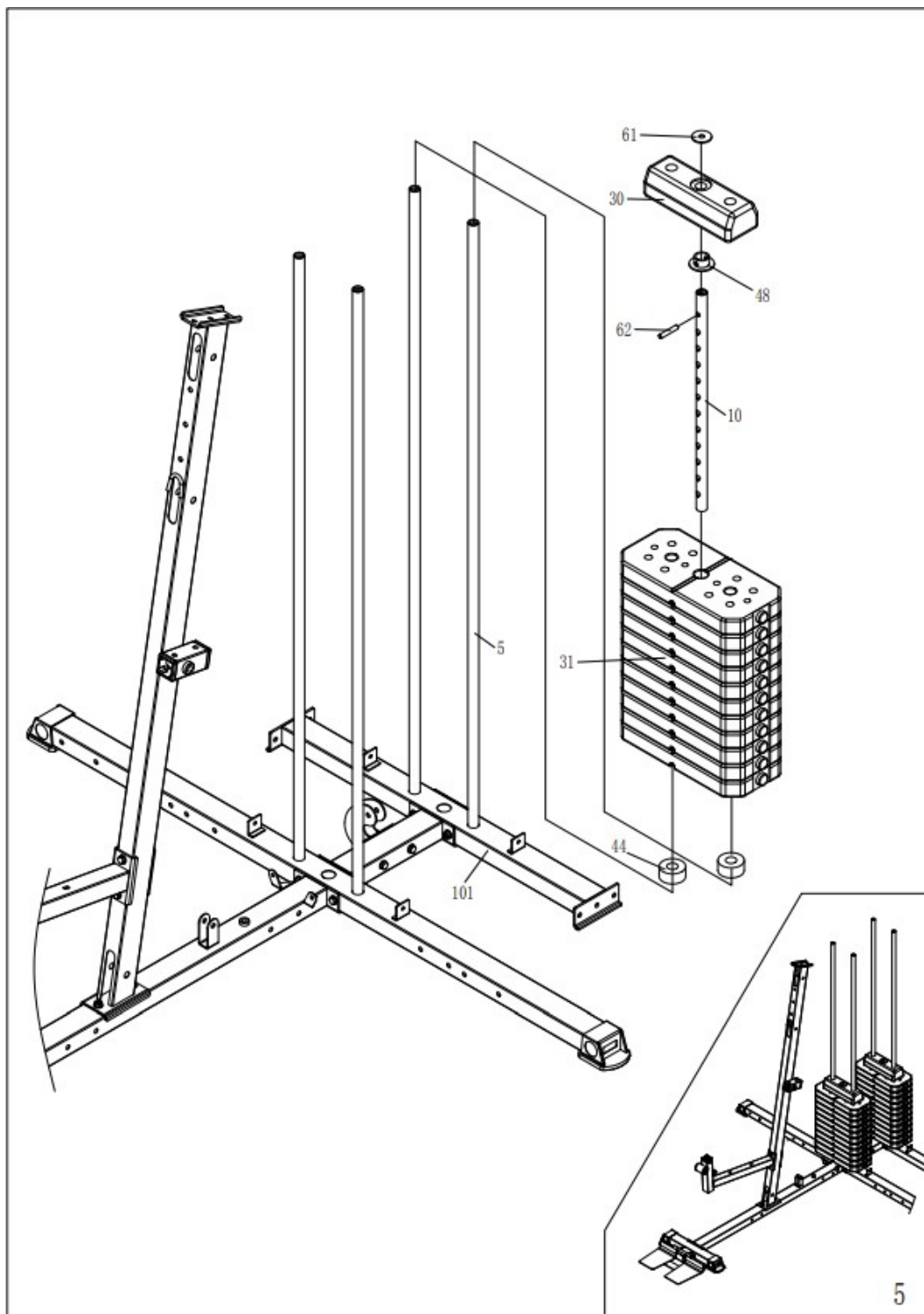
Krok 4 – obciążenie stosu 1

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



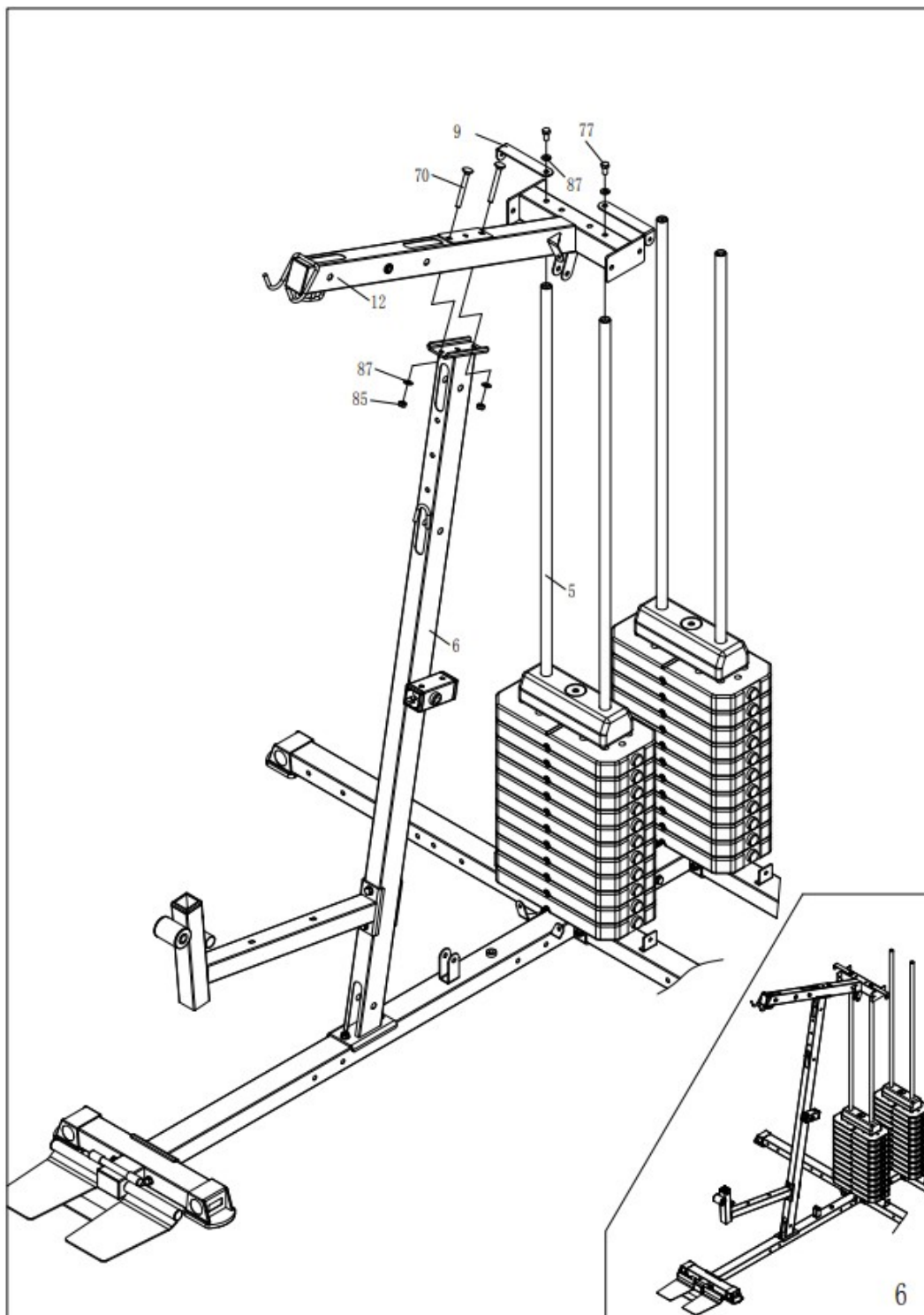
Krok 5 – obciążenie stosu 2

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



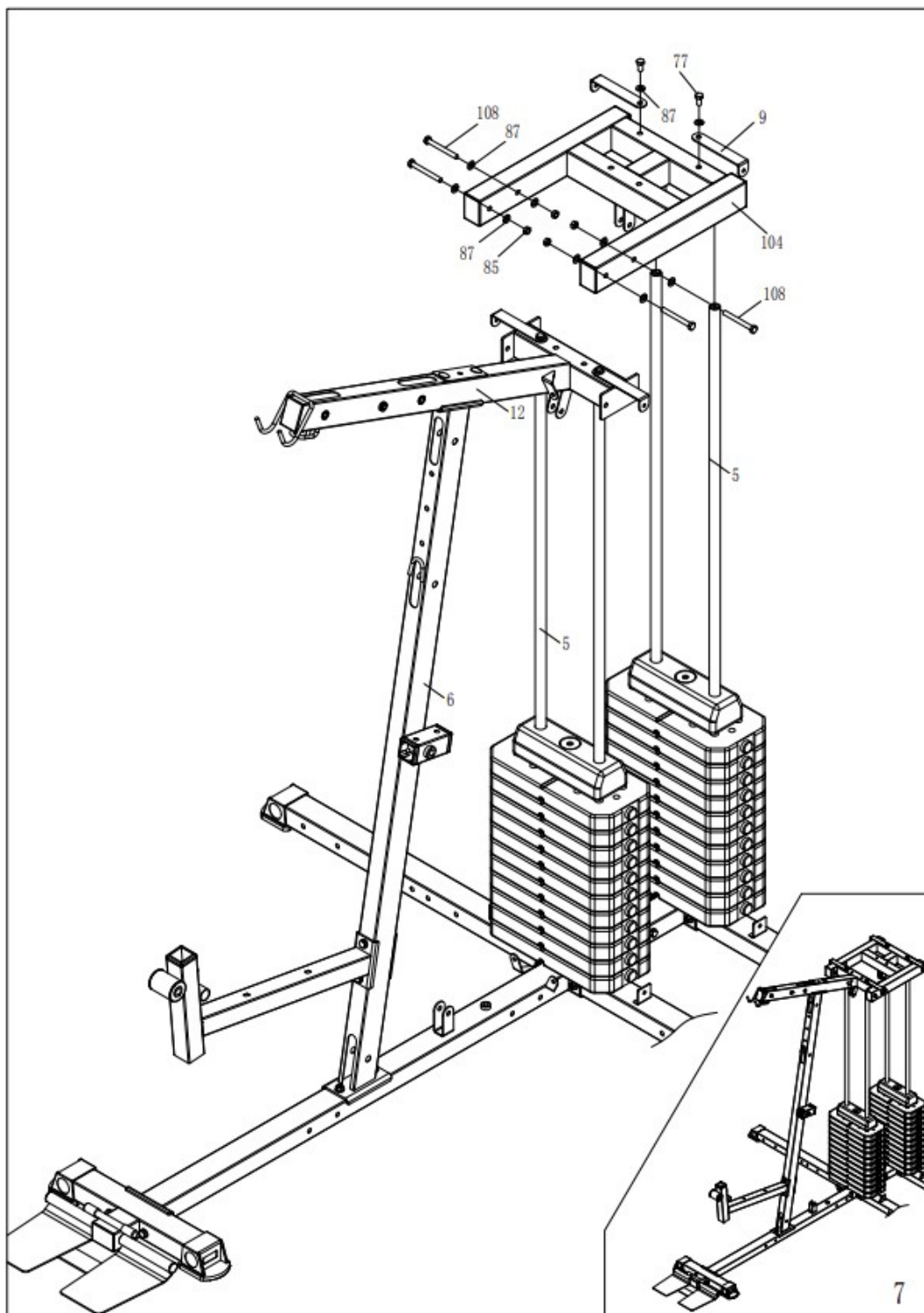
Krok 6 – góra ramy

1. Wyrównaj otwory w rurze poziomej podstawy górnej (12) z prętami prowadzącymi stos (5) i użyj śrub sześciokątnych M10*20 (77) oraz płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) wraz z mocowaniami osłon stosu (9).
2. Skręć wszystko razem ale nie dokręcaj mocno, zostaw luz.
3. Następnie wyrównaj otwory rury poziomej podstawy górnej (12) z przednią pochyloną rurą (6) zgodnie z rysunkiem i użyj śrub stożkowych M10*90 (70), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek M10 (85), skręć wszystko.



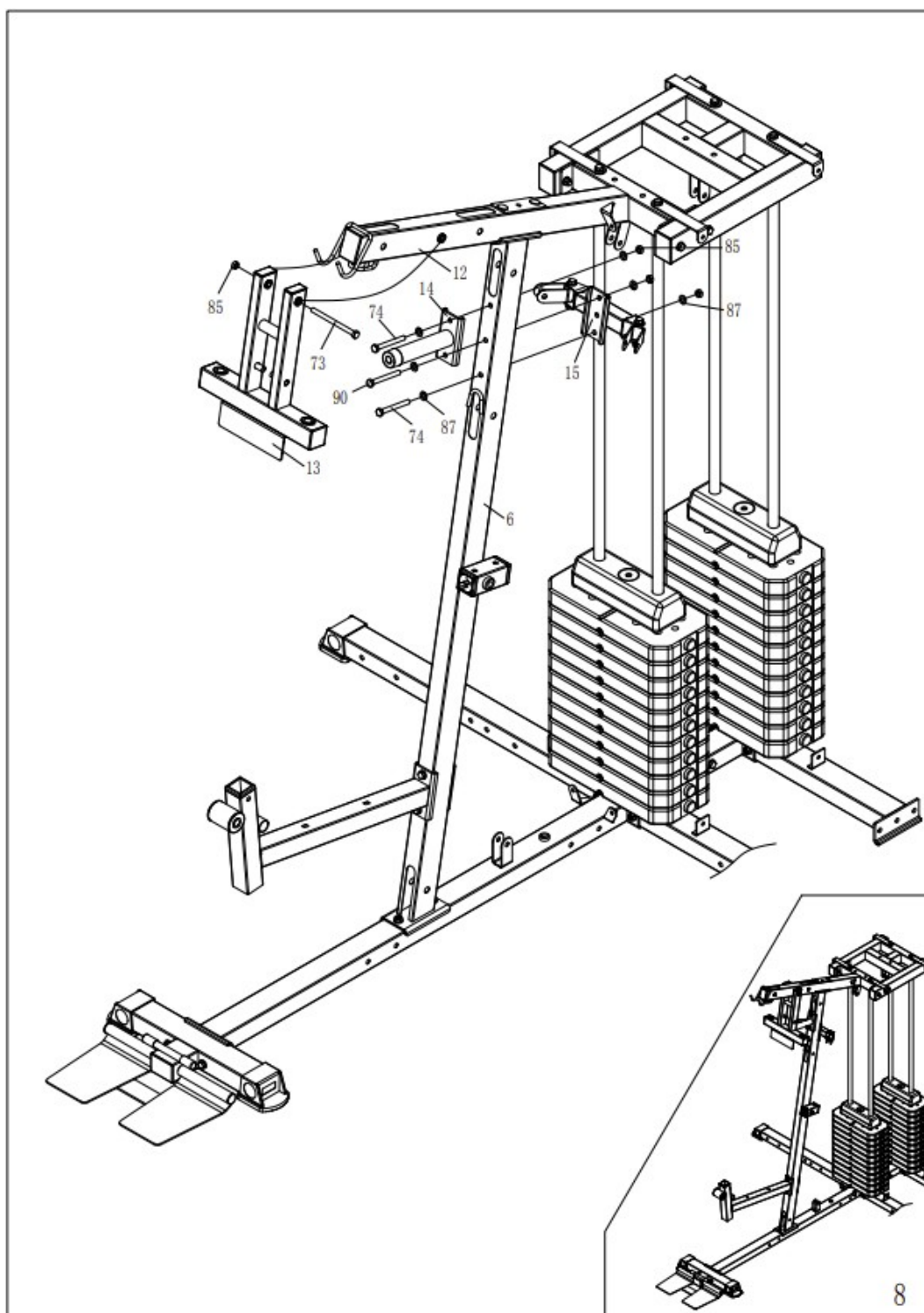
Krok 7 – moduł łączący stosy

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



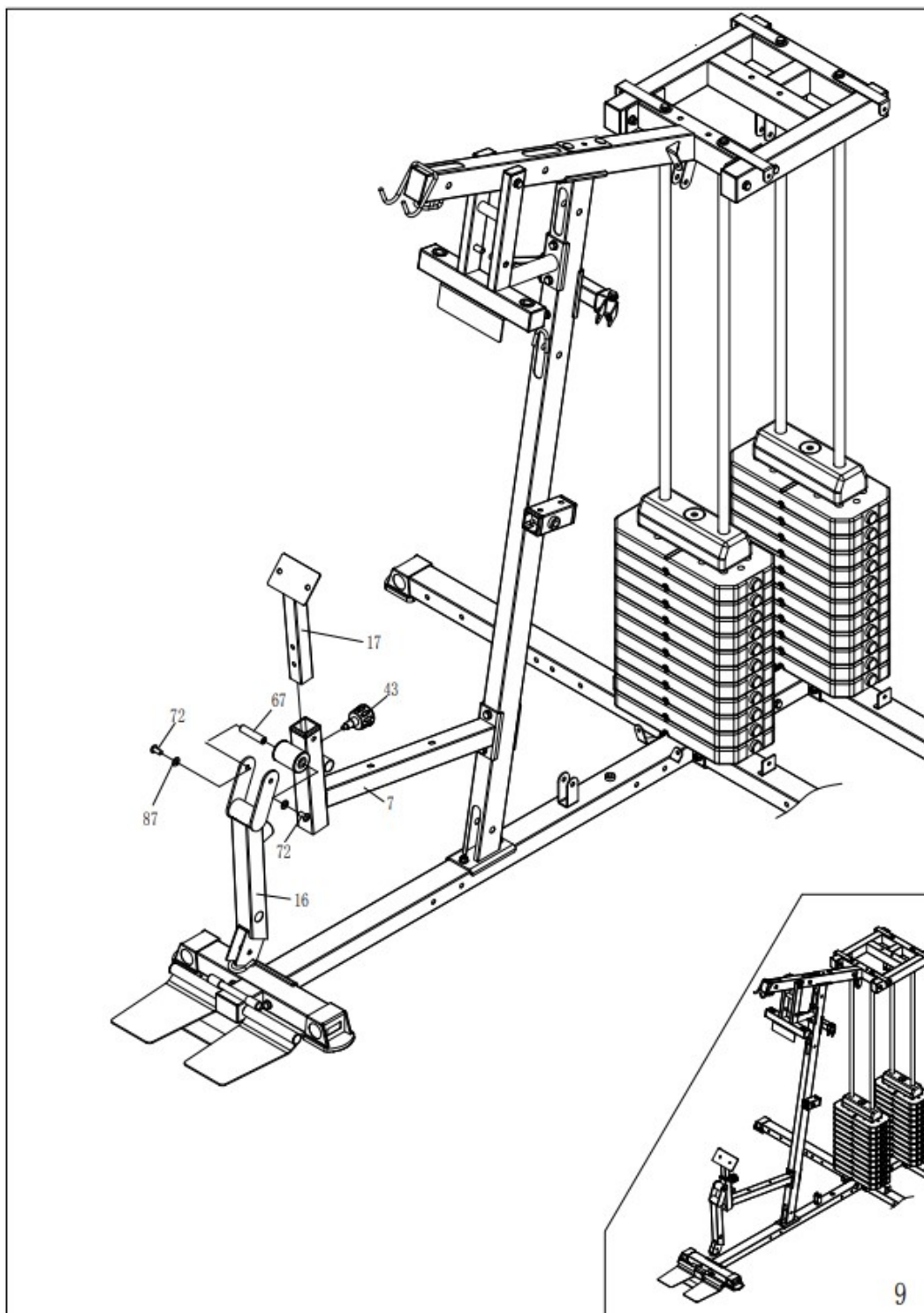
Krok 8 – moduły górne

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



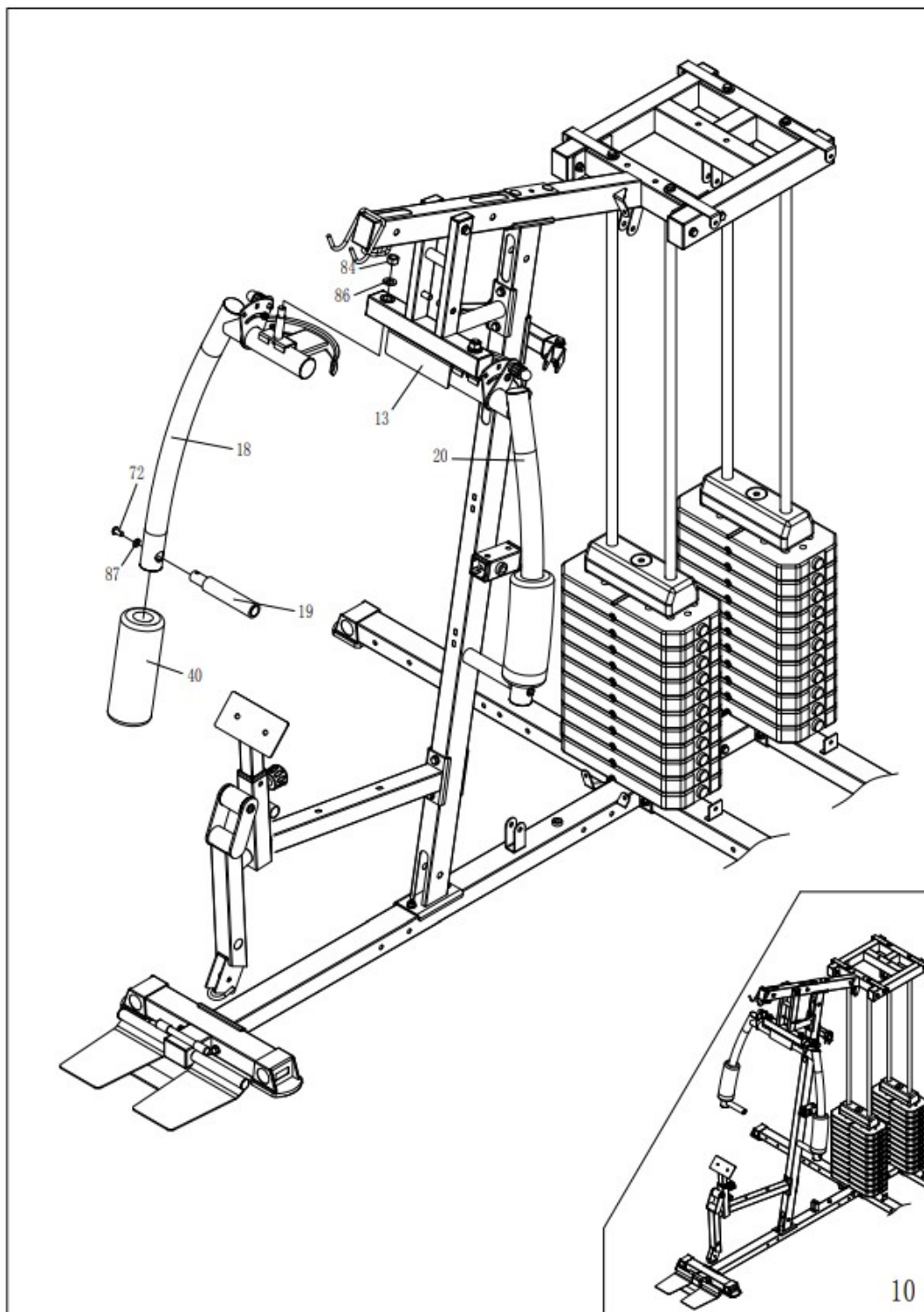
Krok 9 – moduły dolne

1. Włóż wałek obrotowy (67) do przedniej dolnej rury nośnej (7) zgodnie z rysunkiem, a następnie wyrównaj moduł do podnoszenia nóg (16) do przedniej dolnej rury nośnej (7) zgodnie ze wskazówkami pokazanymi na rysunku. Użyj śrub sześciokątnych M10*20 (72) i płaskiej podkładki $\Phi 10$ (87), skręć.
2. Włóż mocowanie modlitewnika (17) do przedniej dolnej rury nośnej (7) zgodnie z rysunkiem i przymocuj je za pomocą pokrętła z kołkiem sprężynowym (43).



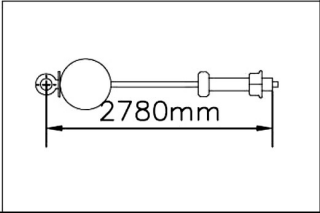
Krok 10 – wahacze motylków

1. Zamontuj zgodnie z rysunkiem prawy wahacz (18), lewy wahacz (20) w odpowiednich otworach montażowych wspornika przedniego (13) i skręć nakrętkami M16 (84) wraz z płaskimi podkładkami $\Phi 16$ (86).
2. Zamontuj zgodnie z rysunkiem gąbki wahaczy (40) na prawym wahaczu (18) oraz na lewym wahaczu (20). Włóż przednie rączki do pchania wahaczy (19) w odpowiednie otwory prawego wahacza (18) oraz lewego wahacza (20), następnie, zgodnie z rysunkiem użyj śrub sześciokątnych M10*20 (72) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (87) i skręć.



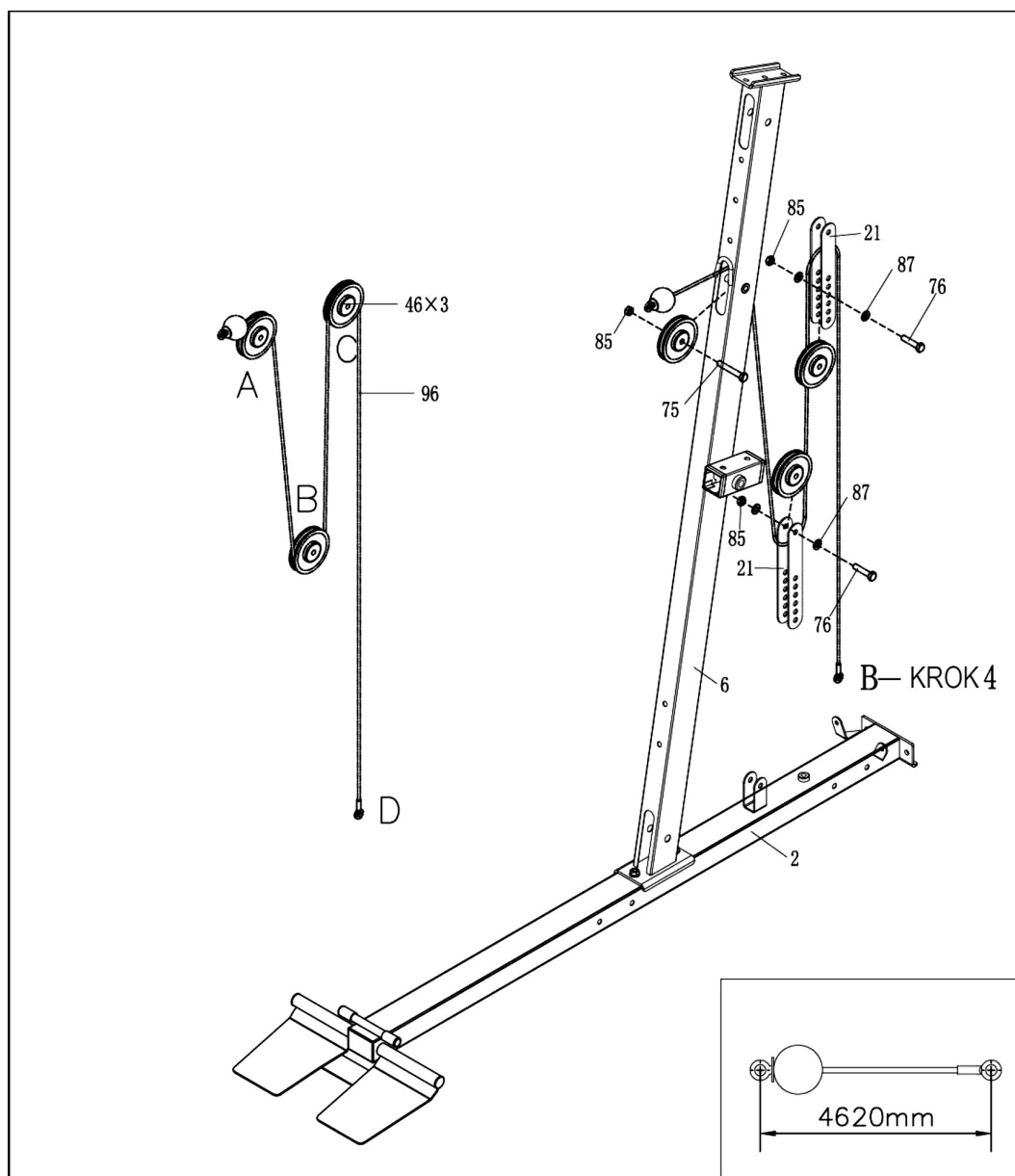
Krok 11 – linka wyciągu górnego

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



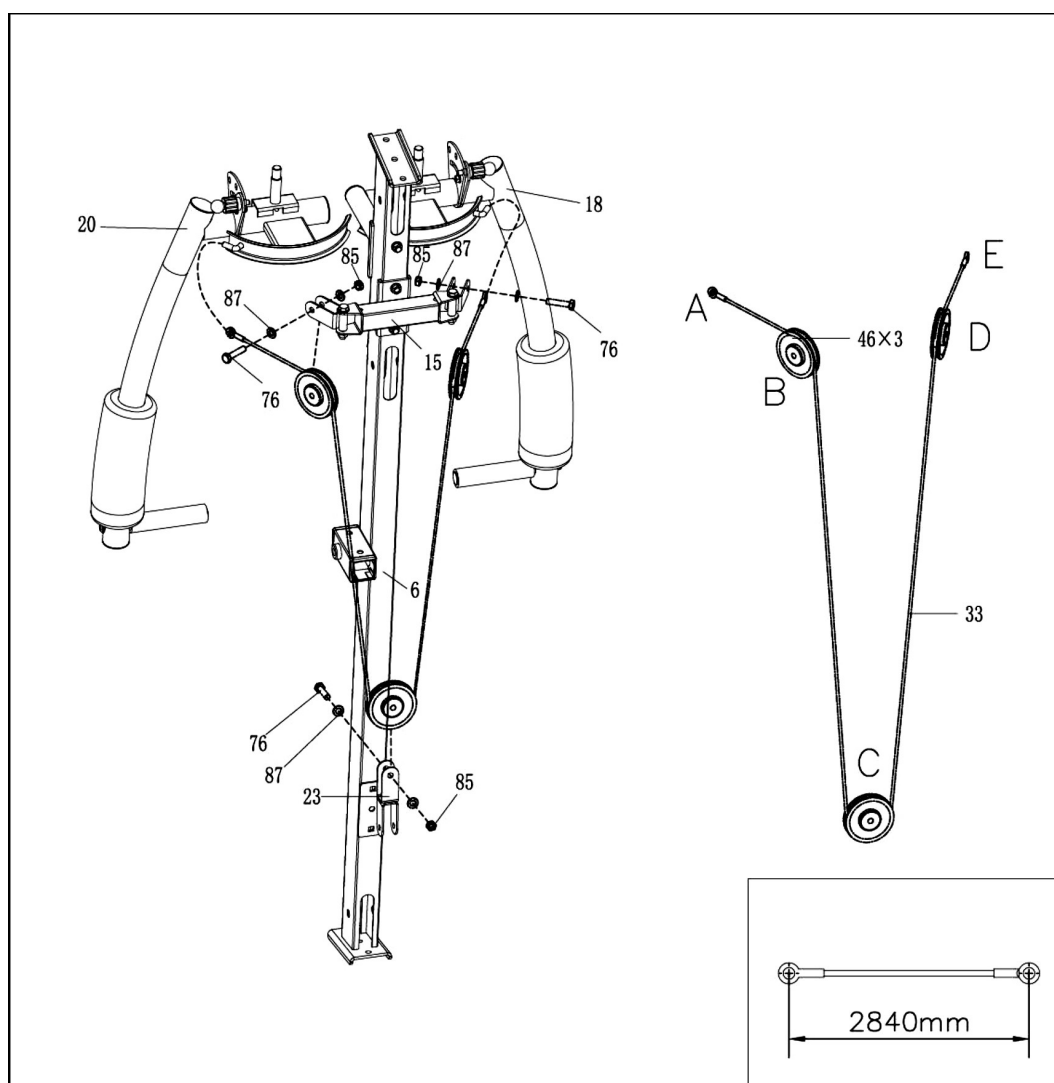
Krok 12 – linka wyciągu środkowego

1. Przełóż stalową linkę (96) tak, jak zostało pokazane na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą A, przygotuj śrubę sześciokątną M10*65 (75), rolkę (46), nakrętkę M10 (85).
3. Zamontuj rolkę z literą A w odpowiednim miejscu na przedniej pochylonej rurze (6).
4. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą B, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), łączniki rolek (21), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
5. Zamontuj rolkę z literą B na łącznikach rolek (21).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), łączniki rolek (21), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
7. Zamontuj rolkę z literą C na łącznikach rolek (21).
8. Na koniec zapoznaj się z krokiem 4 w załączniku B i zainstaluj linkę stacji do nóg (96).



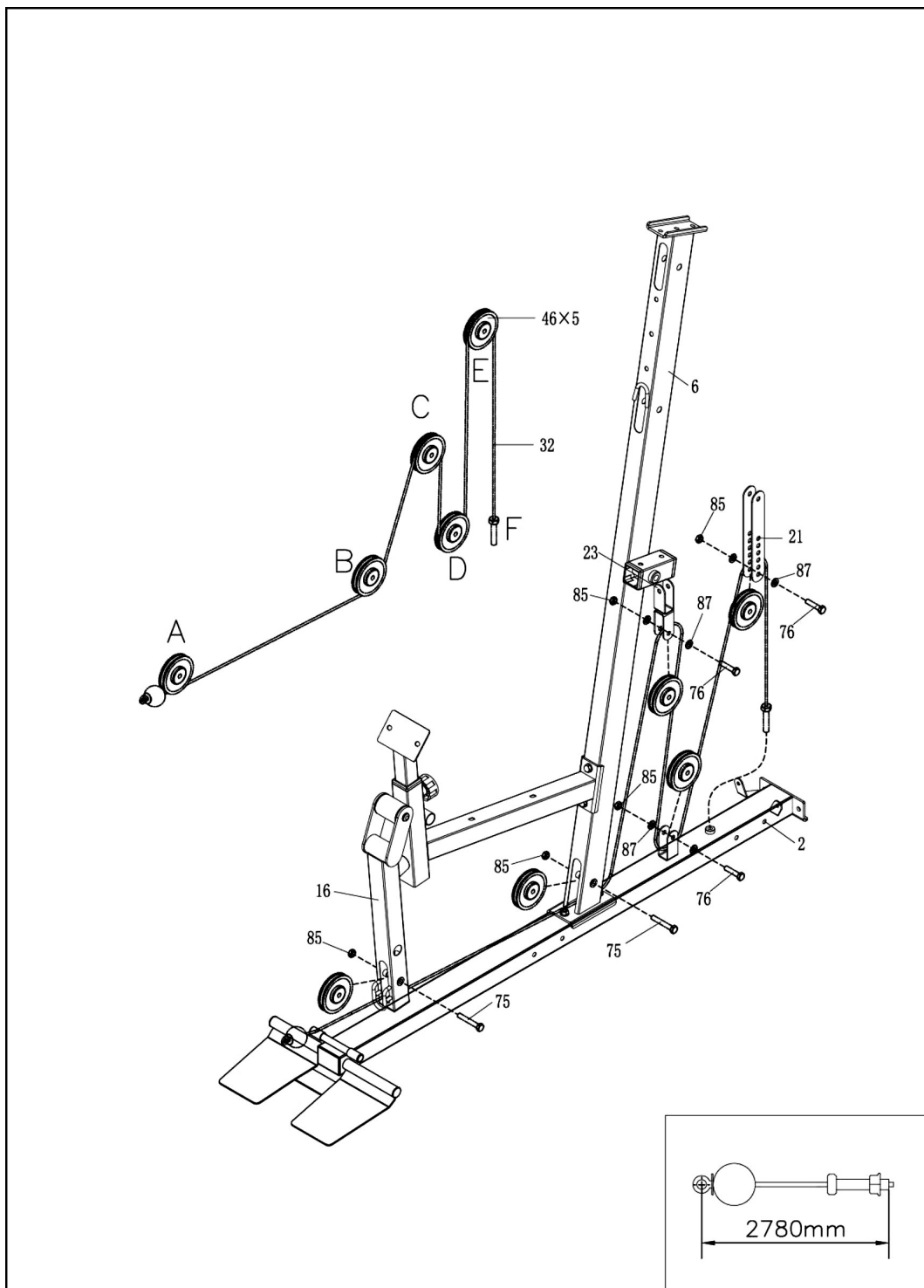
Krok 13 – linka wahaczy

1. Przygotuj stalową linkę (33) i przełóż ją tak, jak pokazano na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku, przełóż końcówki stalowej linki wahacza (33) z literami A i E przez prawy wahacz (18) oraz lewy wahacz (20).
3. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolek z literami B i D, przygotuj śruby sześciokątne M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), rolki (46) i nakrętki M10 (85).
4. Zamontuj rolki z literami B i D do rury łączącej z uchwyty w kształcie U (15).
5. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), płaskie podkładki $\Phi 10$ (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
6. Zamontuj rolkę z literą C na obrotowym łączniku w kształcie U (23).



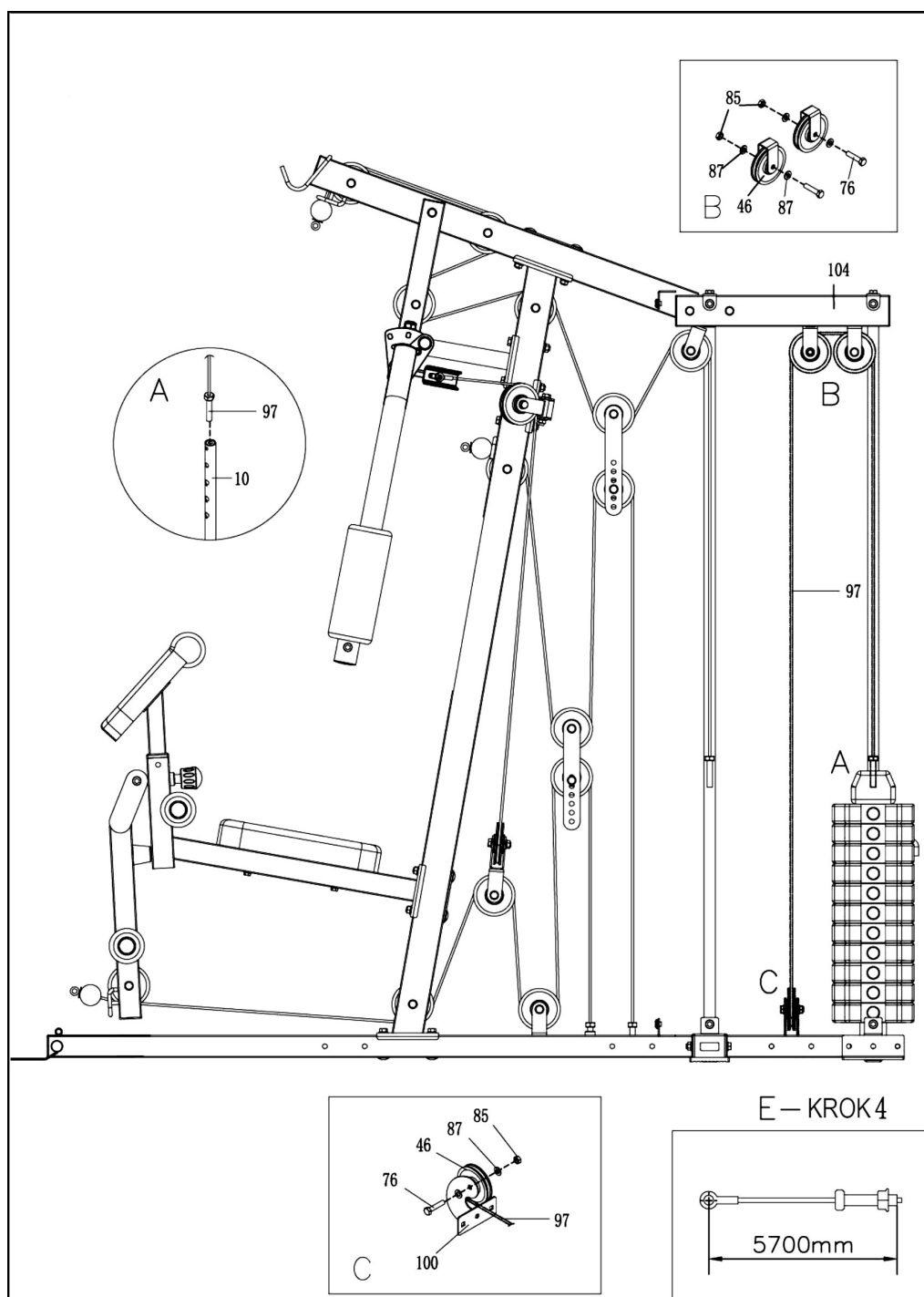
Krok 14 – linka wyciągu dolnego

1. Przygotuj stalową linkę (32) i przełóż ją tak, jak pokazano na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą A, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
3. Zamontuj rolkę z literą A w odpowiednie miejsce modułu do podnoszenia nóg (16).
4. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą B, przygotuj śrubę sześciokątną M10*65 (75), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
5. Zamontuj rolkę z literą B w odpowiednie miejsce na dole przedniej pochylonej rury (6).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), rolkę (46), i nakrętkę M10 (85).
7. Zamontuj rolkę z literą C w odpowiednie miejsce łącznika obrotowego w kształcie U (23).
8. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą D, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
9. Zamontuj rolkę z literą D w odpowiednie miejsce łącznika podstawy dolnej (2).
10. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą E, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (76), podkładki płaskie $\Phi 10$ (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
11. Zamontuj rolkę z literą E na łącznikach rolek (21).
12. Na koniec zamontuj tak, jak pokazano na rysunku koniec stalowej linki oznaczony literą F (32) do łącznika podstawy dolnej (2).



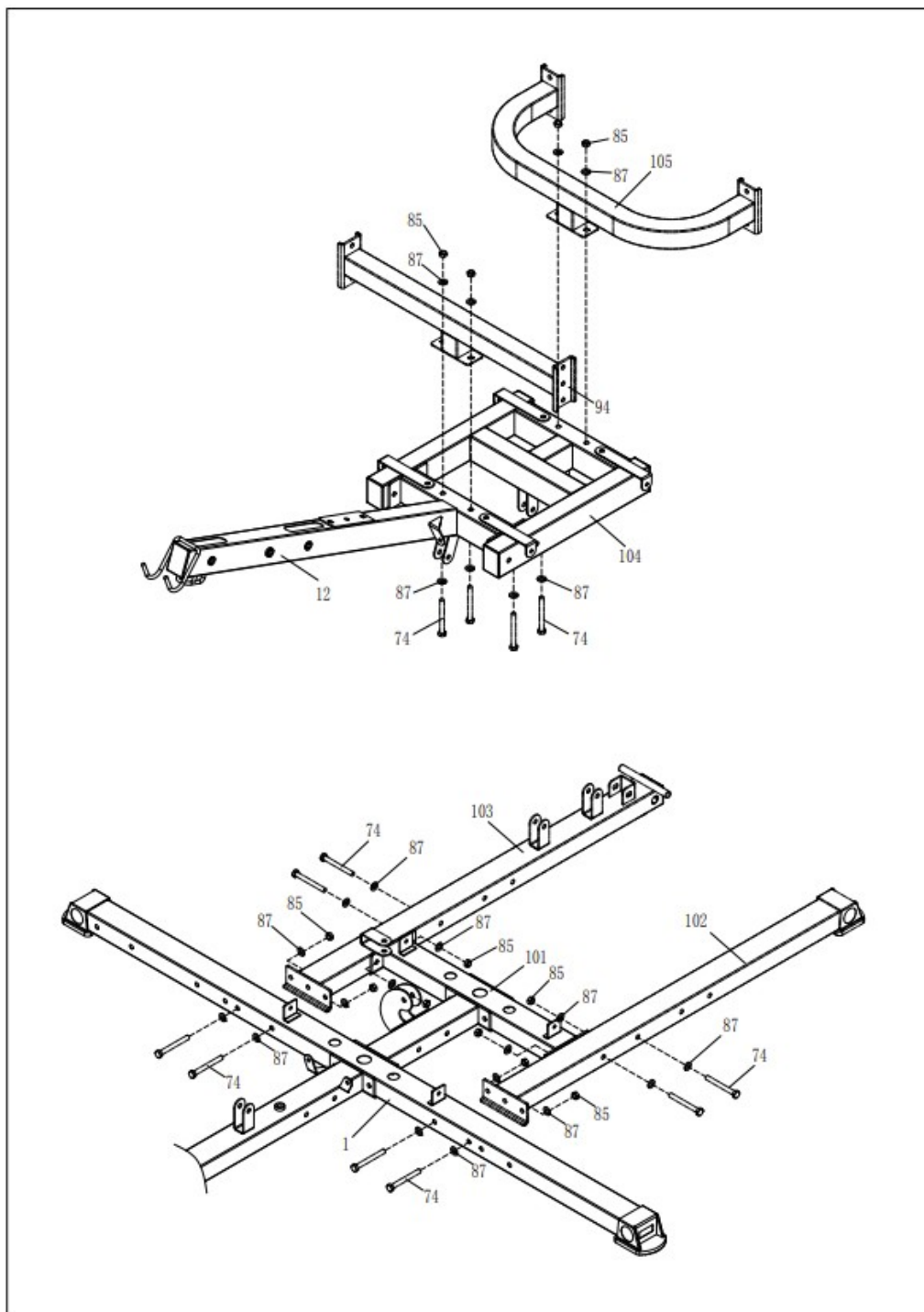
Krok 15 – linka atlasu linkowego

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



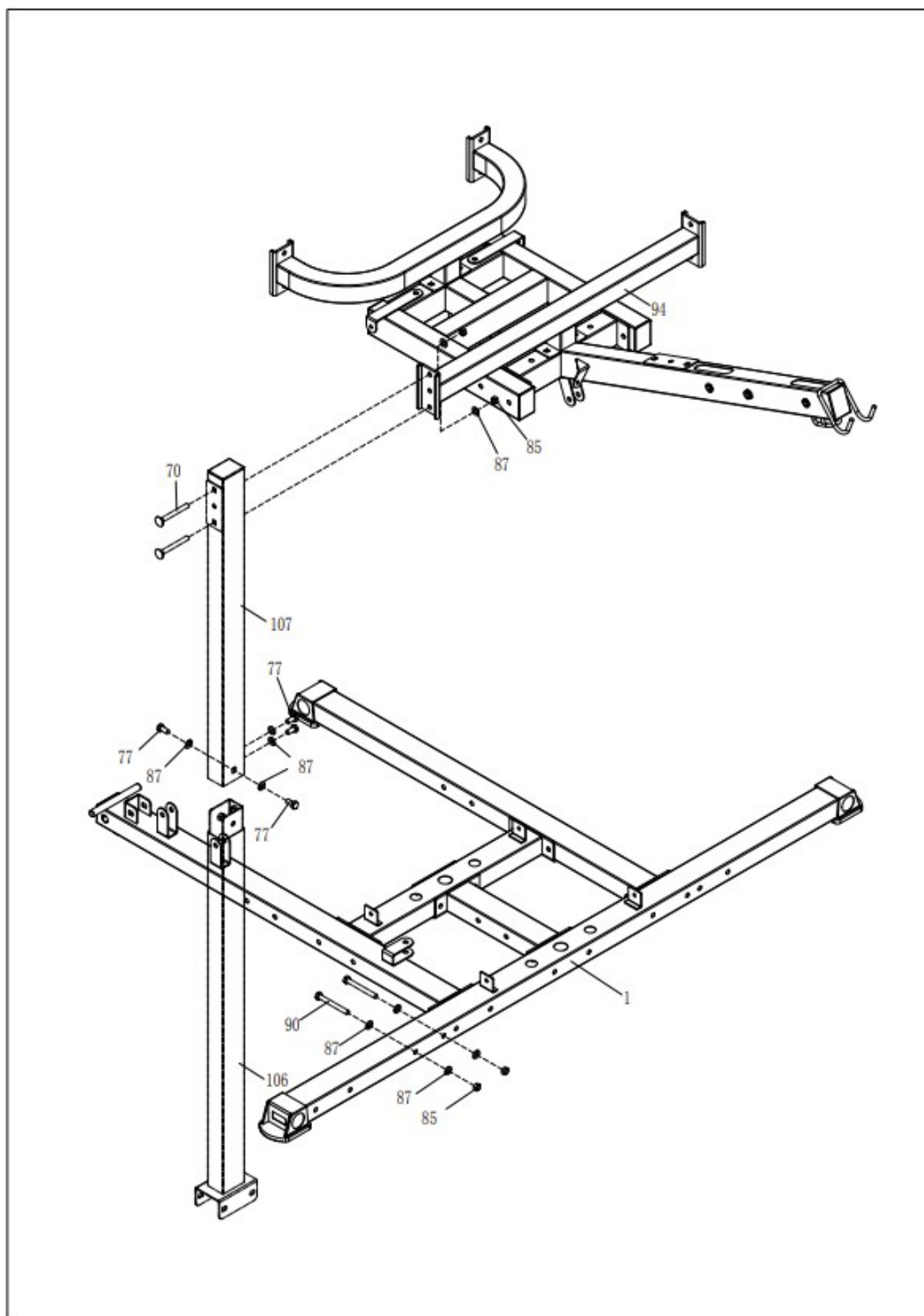
Krok 16 – łączniki stacji

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



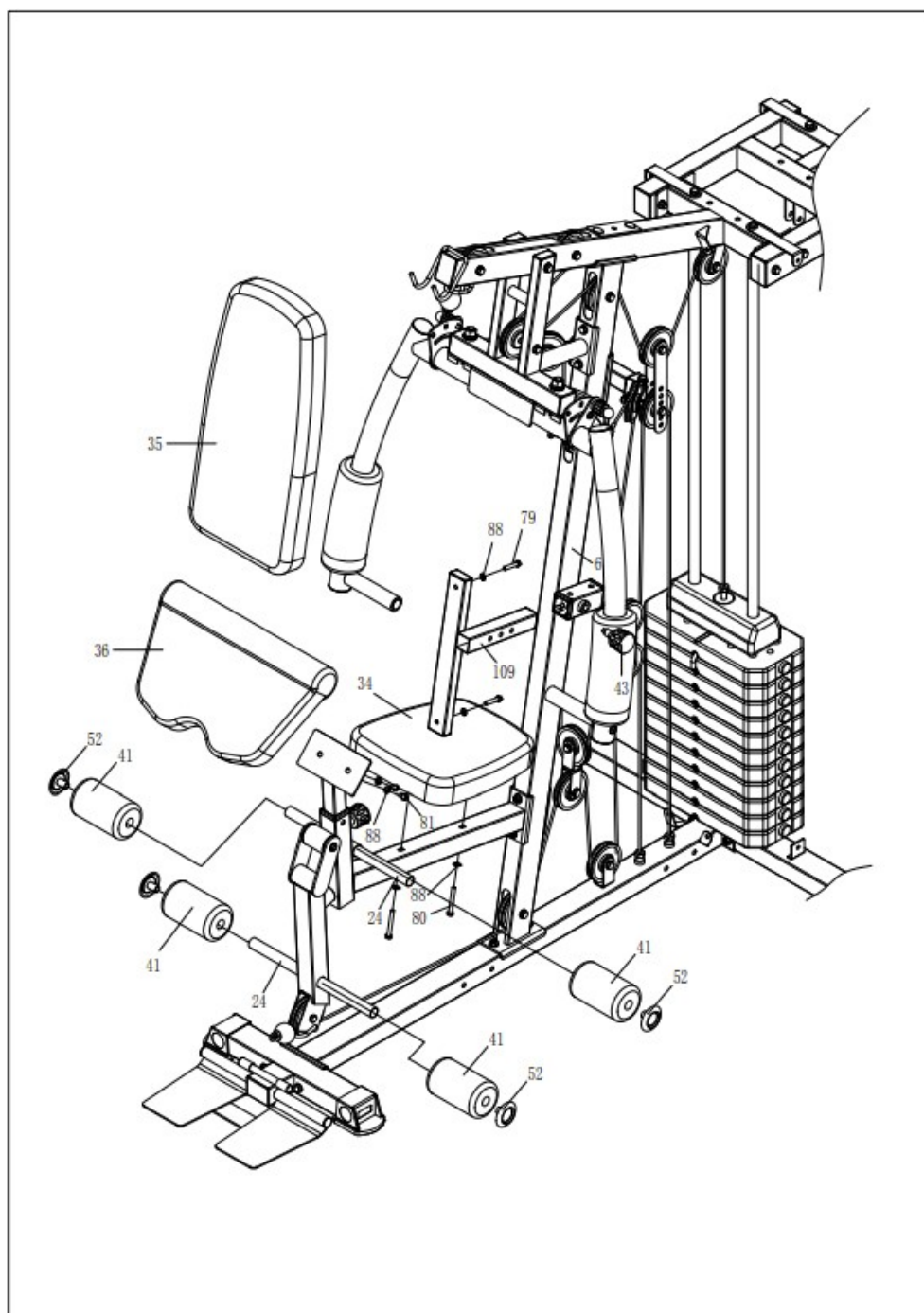
Krok 17 – wspornik stacji

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



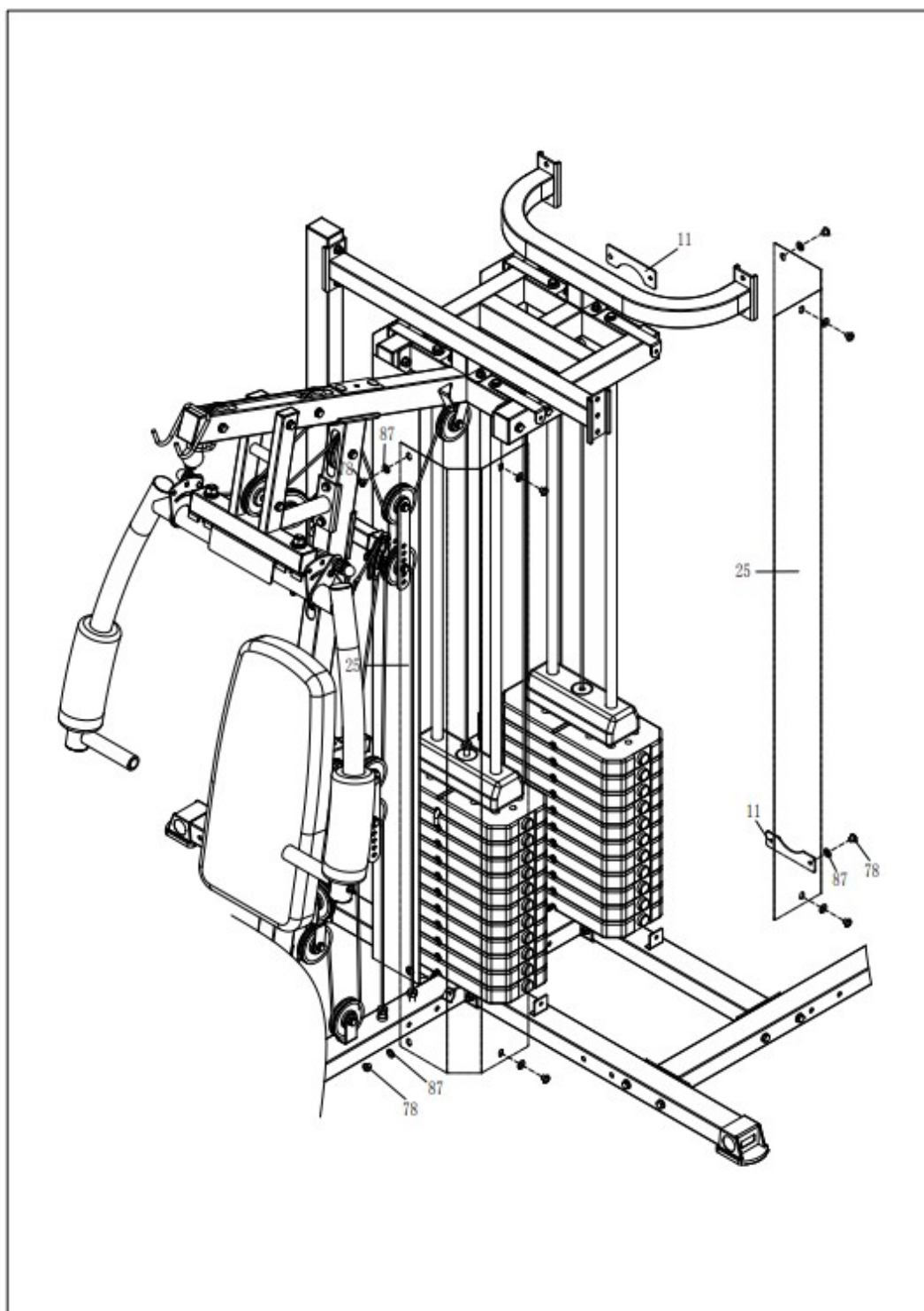
Krok 18 – ławka, modlitewnik i gąbki ochronne

4. Przygotuj oparcie (35) i przymocuj je zgodnie z poniższym rysunkiem do rury mocującej oparcie (109) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*40 (79) i podkładek płaskich $\Phi 8$ (88). Następnie włóż rurę mocującą oparcie (93) w odpowiednie miejsce przedniej pochylonej rury (6) i zabezpiecz przy pomocy pokrętła z kołkiem sprężynowym (43).
5. Weź siedzisko (34), użyj śrub sześciokątnych M8*65 (80) wraz z podkładkami płaskimi $\Phi 8$ (88) i przymocuj je zgodnie z poniższym obrazkiem.
6. Weź modlitewnik (36), użyj śrub sześciokątnych M8*15 (81) i płaskich podkładek $\Phi 8$ (88). Następnie zmontuj zgodnie z poniższym rysunkiem.
7. Zainstaluj 2 tuleje osłon (24) tak jak pokazano na rysunku. Na koniec zamontuj osłonę PVC (95) oraz gąbki modułu podnoszenia nóg (41) na tulejach osłon (24).



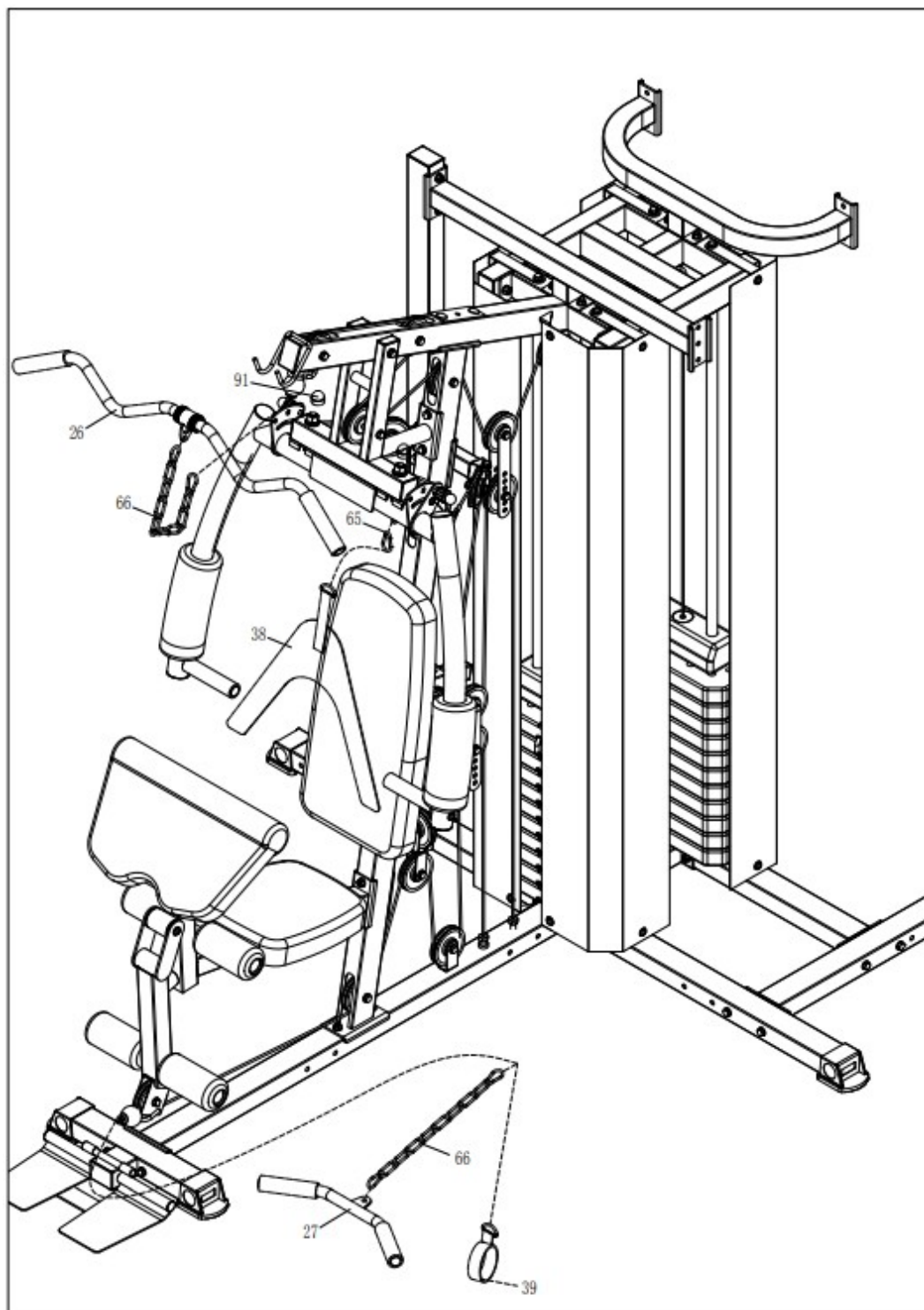
Krok 19 – osłony stosu

1. Zmontuj osłony stosu (25) przy pomocy łączników osłon stosu (11) zgodnie z poniższym rysunkiem do mocowań przy pomocy śrub sześciokątnych M10*12 (78) i podkładek płaskich $\Phi 10$ (87).



Krok 20 – drążki wyciągów

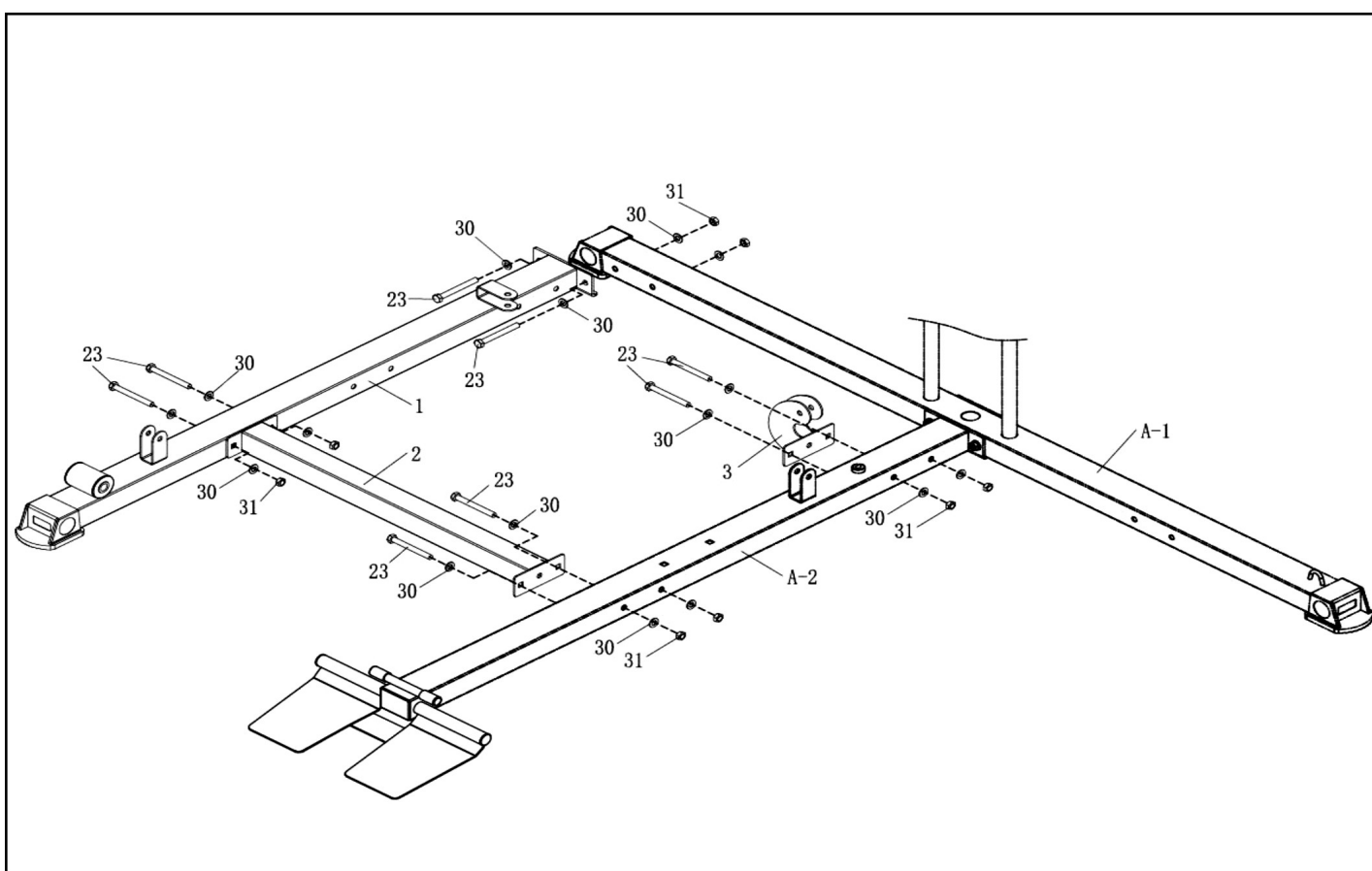
1. Zawieś drążek wyciągu górnego (26) przy pomocy łańcucha wyciągu (66).
2. Zawieś rączki z taśmą (38) przy pomocy klamry taśmy (65) tak jak pokazano na poniższym rysunku.
3. Zamontuj drążek wyciągu dolnego (27), osłony nakrętek (91) oraz opaskę wyciągu dolnego (39).
4. Po zakończeniu montażu sprawdź,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



Instrukcja montażu B

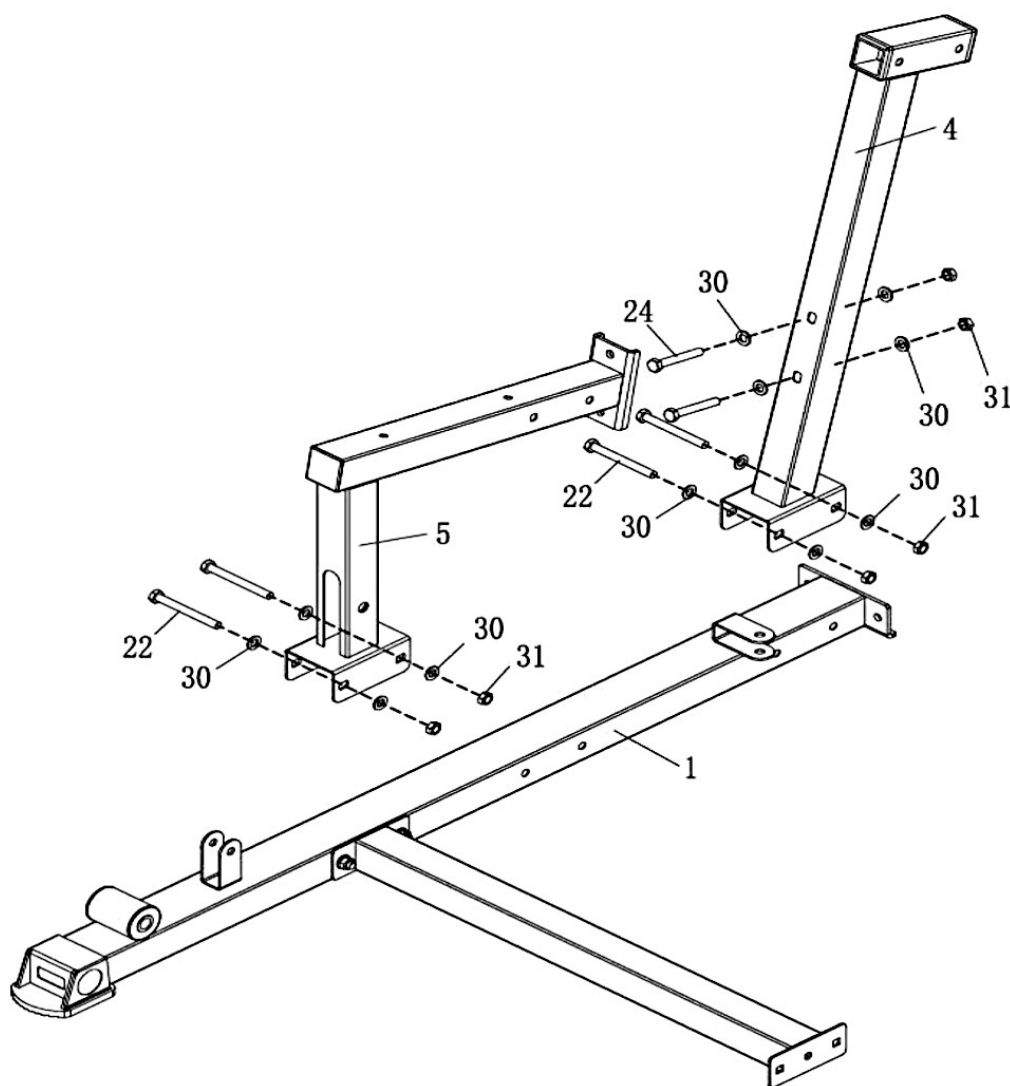
Krok 1 – podstawa ramy stacji do nóg

1. Przysuń rurę podstawy dolnej (1) do rury podstawy dolnej tylnej (A-1) tak jak zostało pokazane na rysunku. Skręć mocno przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (23), podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31).
2. Skontruj rurę podstawy dolnej (1) z rurą łączącą podstawę (2) do łącznika podstawy dolnej (A-2) tak jak zostało pokazane na poniższym rysunku. Skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (23), podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31).
3. Przymocuj mocowanie rolki (3) do łącznika podstawy dolnej (A-2) tak jak pokazano na rysunku i skręć śrubami sześciokątnymi M10*90 (23), podkładkami płaskimi $\Phi 10$ (30) oraz nakrętkami M10 (31).



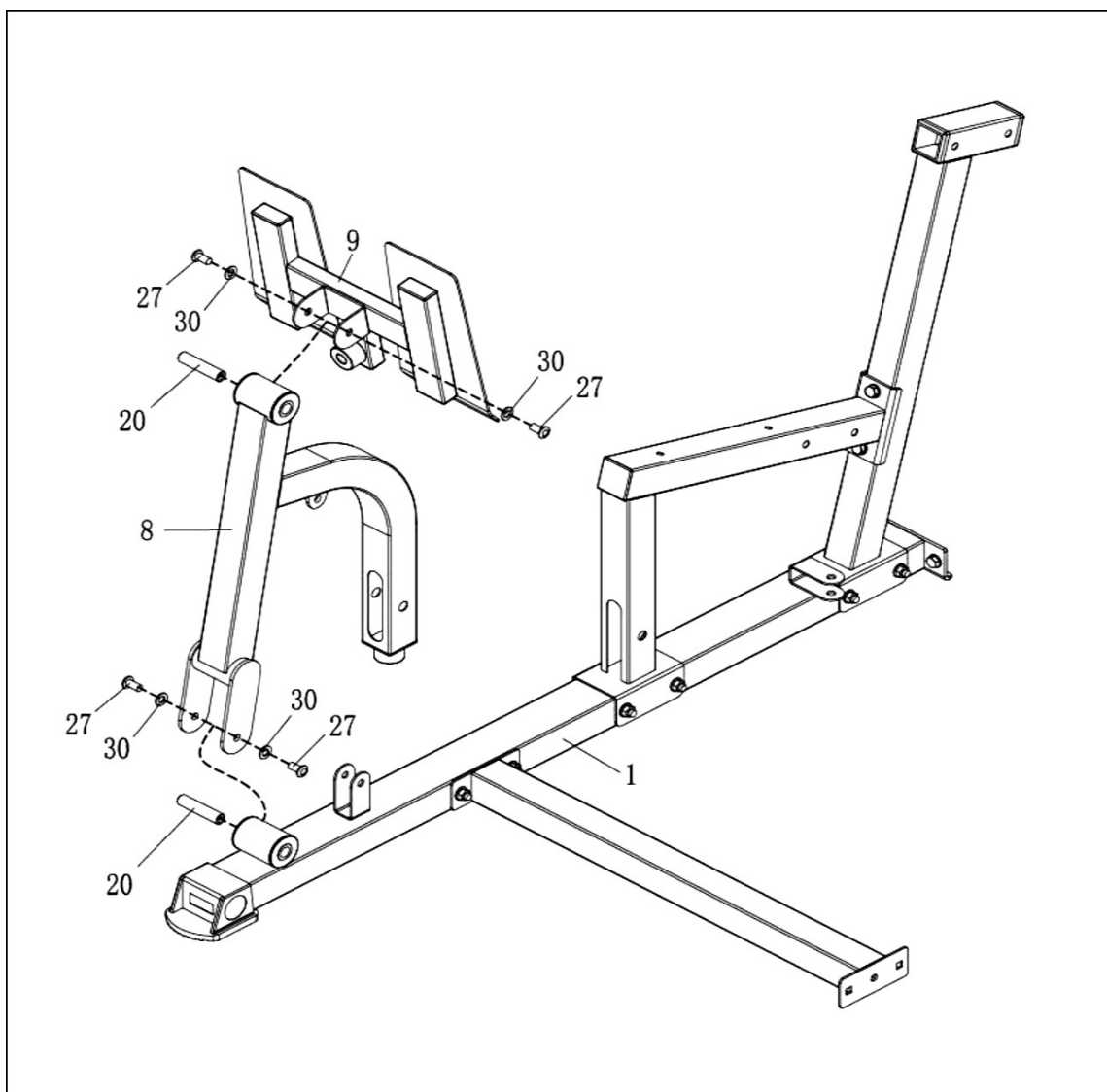
Krok 2 – środkowa część ramy

1. Włóż rurę oparcia (4) na rurę podstawy dolnej (1) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (22), podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31), tak jak pokazano na poniższym rysunku.
2. Przyłóż rurę siedziska (5) do rury podstawy dolnej (1) oraz rury oparcia (4) zgodnie z poniższym rysunkiem i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (22), śrub sześciokątnych M10*70 (24), podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31).



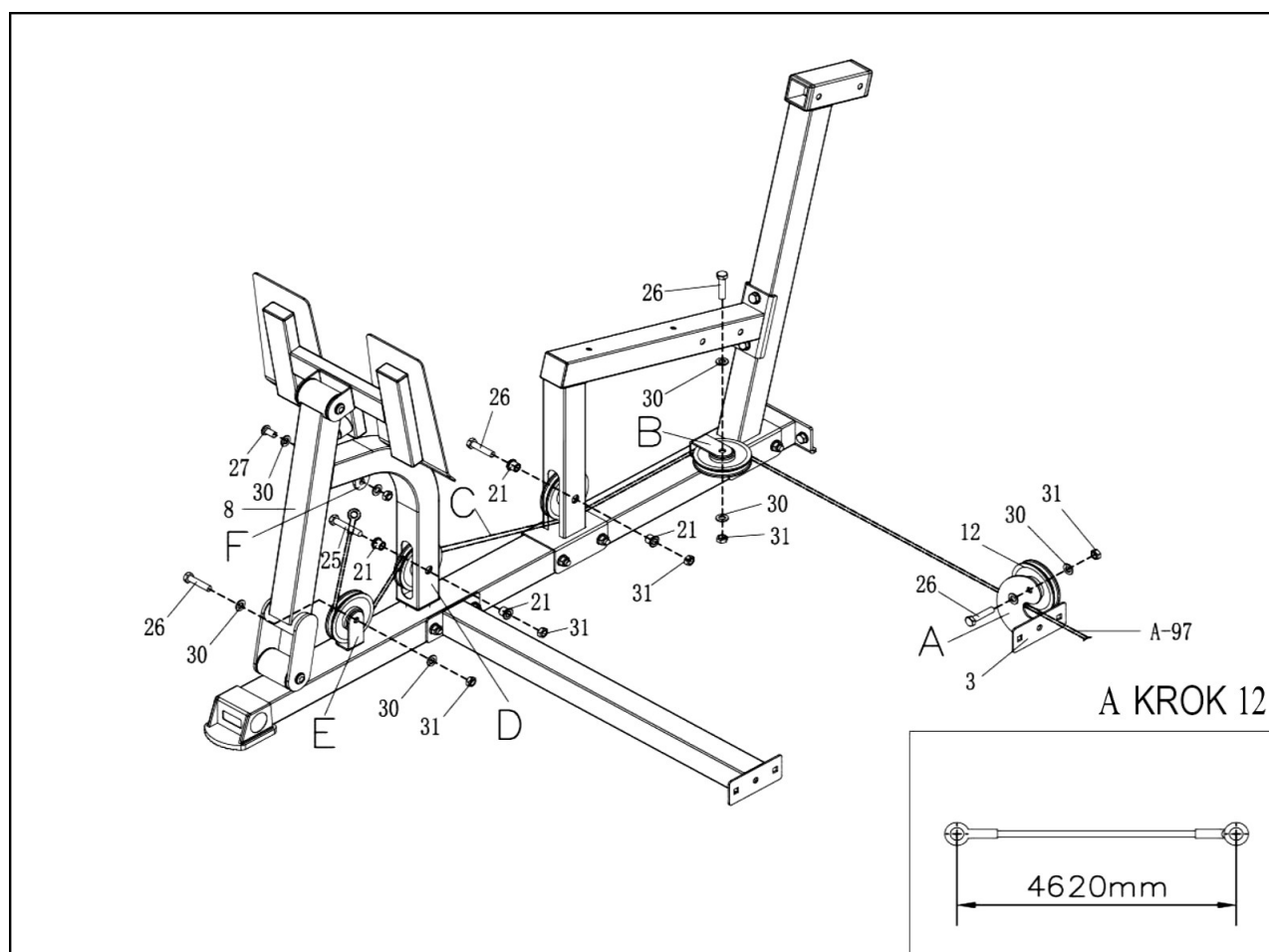
Krok 3 – pedały stacji

1. Włóż wałek obrotowy (20) do tulei rury podstawy dolnej (1) zgodnie z poniższym rysunkiem.
2. Wyrównaj otwory rury do podnoszenia nóg (8) z wałkiem obrotowym (20) i użyj śrub sześciokątnych M10*20 (27) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) i skręć.
3. Włóż wałek obrotowy (20) do górnej tulei rury do podnoszenia nóg (8) tak jak pokazano na rysunku.
4. Następnie wyrównaj moduł pedałów (9) z wałkiem obrotowym (20) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (27) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (30).



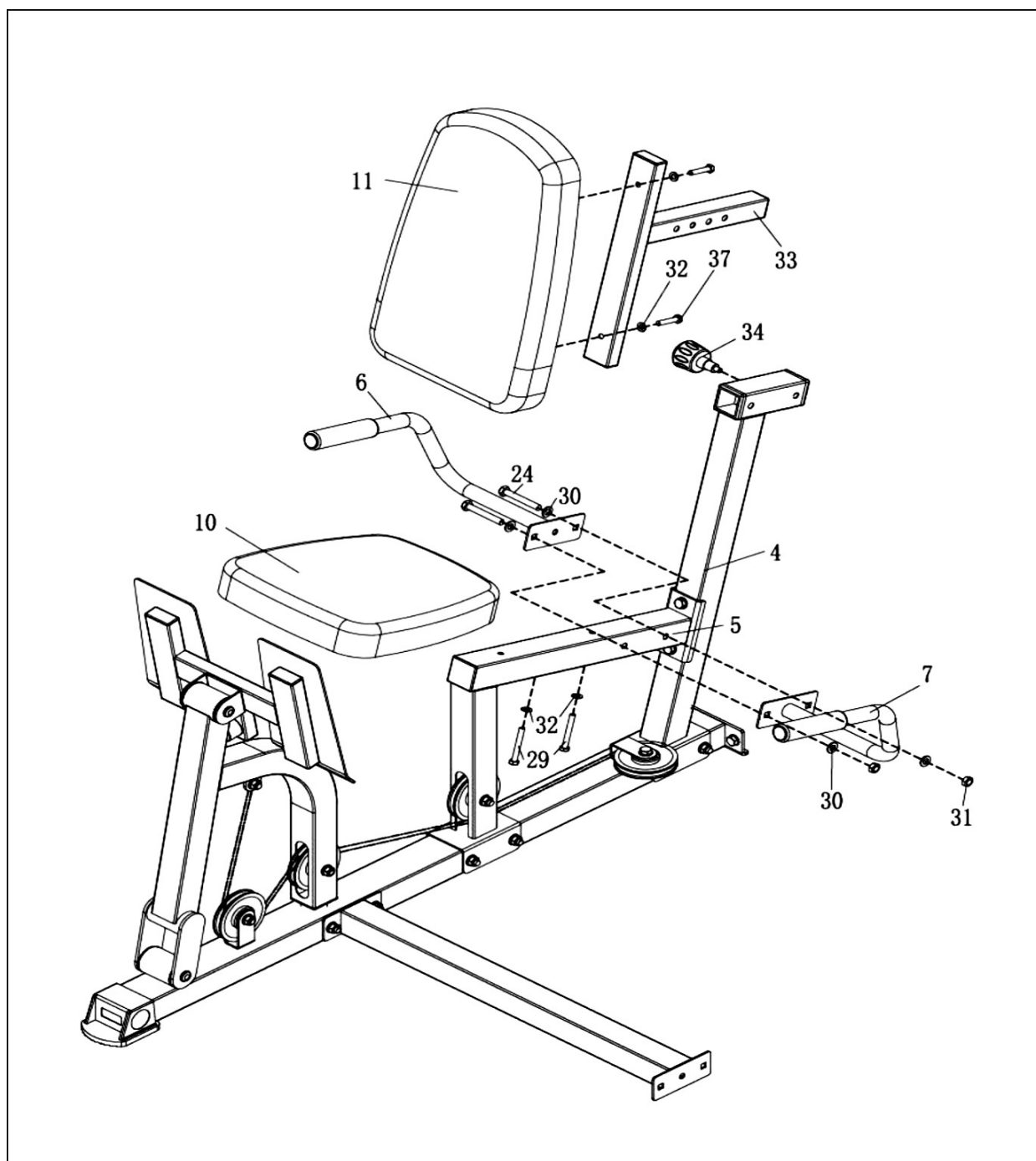
Krok 4 – linka stacji

1. Weź końcówkę linki do podnoszenia nóg (A-96) i wykonaj poniższe kroki żeby zamontować linkę.
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą A, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (26), podkładki płaskie $\Phi 10$ (30), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć do mocowania rolki (3).
3. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą B, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (26), podkładki płaskie $\Phi 10$ (30), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim mocowaniu podstawy dolnej (1).
4. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (26), podkładki płaskie $\Phi 10$ (30), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim mocowaniu podstawy dolnej (1).
5. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą D, przygotuj śrubę sześciokątną M10*65 (25), małe plastikowe tuleje (21), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim miejscu rury do podnoszenia (8).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą E, przygotuj śrubę sześciokątną M10*45 (26), podkładki płaskie $\Phi 10$ (30), rolkę (12) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim mocowaniu podstawy dolnej (1).
7. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą F, przygotuj śrubę sześciokątną M10*20 (27), podkładki płaskie $\Phi 10$ (30) oraz nakrętkę M10 (31) i skręć w odpowiednim miejscu rury do podnoszenia (8).



Krok 5 – siedzisko, rączki i oparcie

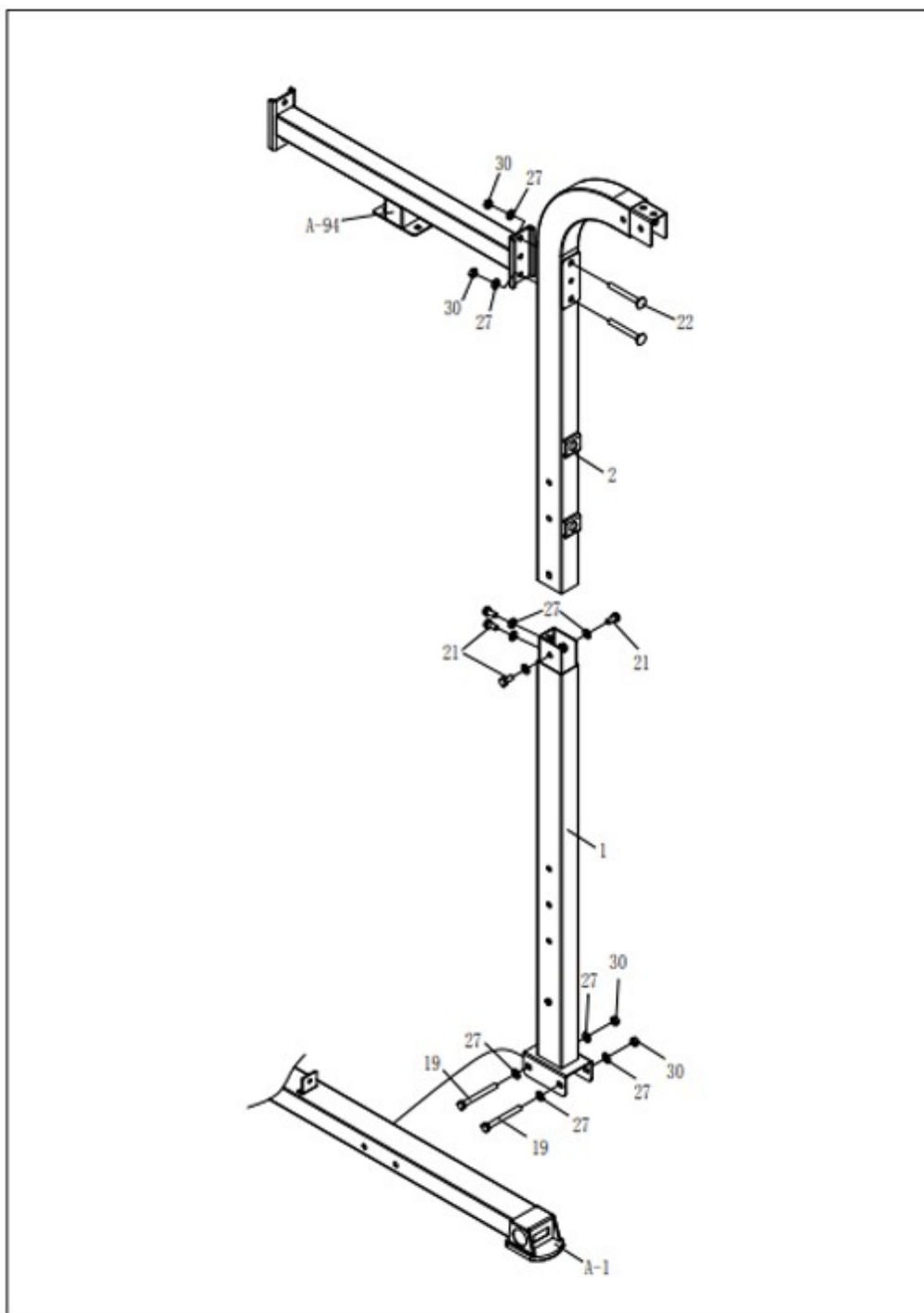
1. Weź rury podłokietników (6, 7) i skręć do boków rury siedziska zgodnie z poniższym rysunkiem przy użyciu śrub sześciokątnych M10*70 (24), podkładek płaskich $\Phi 10$ (30) oraz nakrętek M10 (31).
2. Weź siedzisko (10) i zamontuj je przy pomocy śrub sześciokątnych M8*65 (29) oraz podkładek płaskich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



Instrukcja montażu C

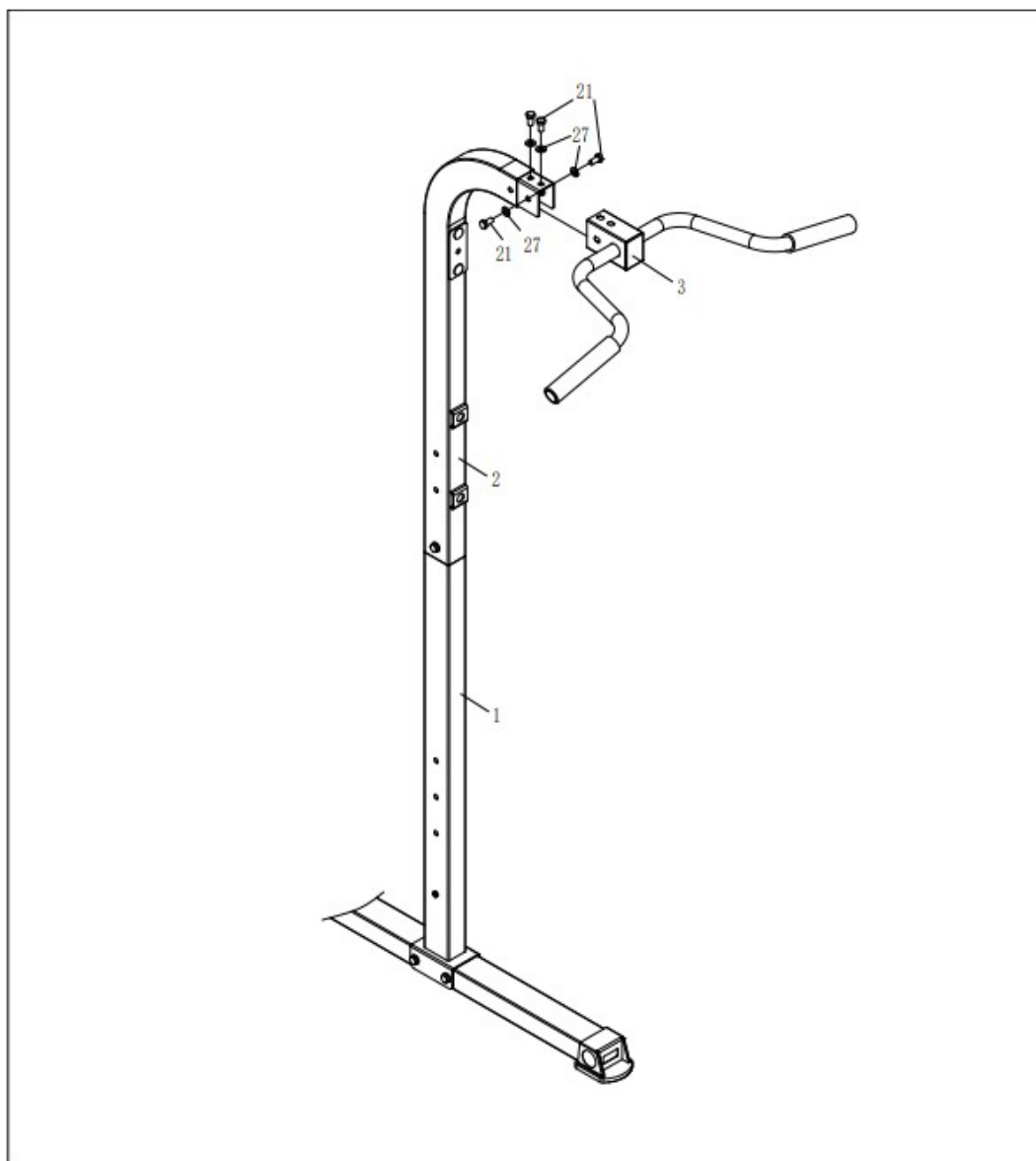
Krok 1 – podstawa poręczy

1. Umieścić rurę nośną pionową dolną (1) na głównej podstawie dolnej tylnej (A-1) tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręcić przy pomocy śrub sześciokątnych M10*95 (19), podkładek płaskich $\Phi 10$ (27) oraz nakrętek M10 (30).
2. Włożyć rurę nośną pionową górną (2) na rurę nośną pionową dolną (1) i skręcić przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (21) oraz podkładek płaskich $\Phi 10$ (27).
3. Wyrównać otwory górnej rury nośnej (2) z rurą łączącą stację poręczy (A-94) tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręcić przy pomocy śrub kwadratowych M10*90 (22), podkładek płaskich $\Phi 10$ (27) oraz nakrętek M10 (30).



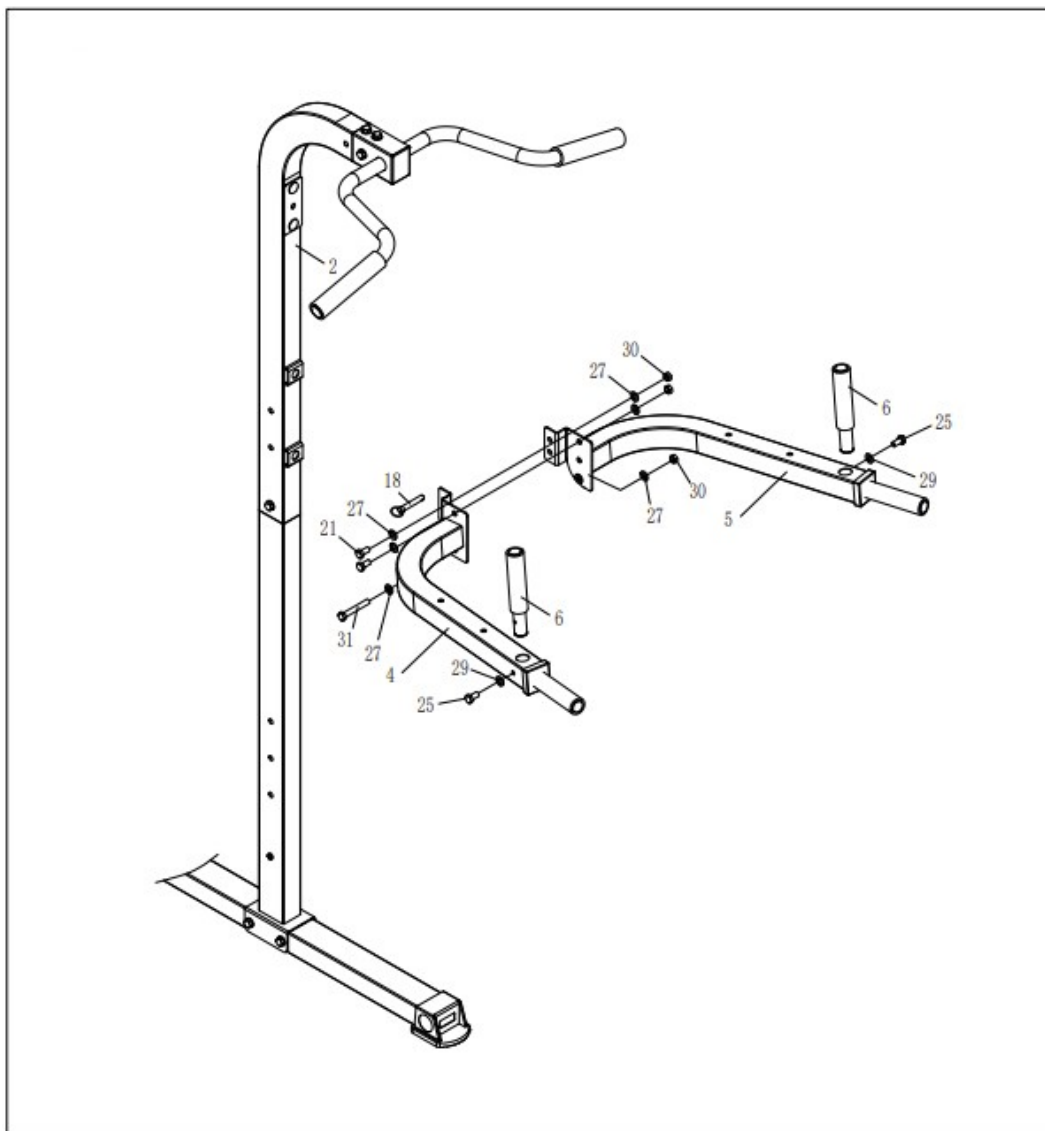
Krok 2 – drążek do podciągania

1. Zamontuj drążek do podciągania (3) do podwójnego mocowania górnej części rury nośnej pionowej górnej (2).
2. Skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10*20 (21) i podkładek płaskich $\Phi 10$ (27).



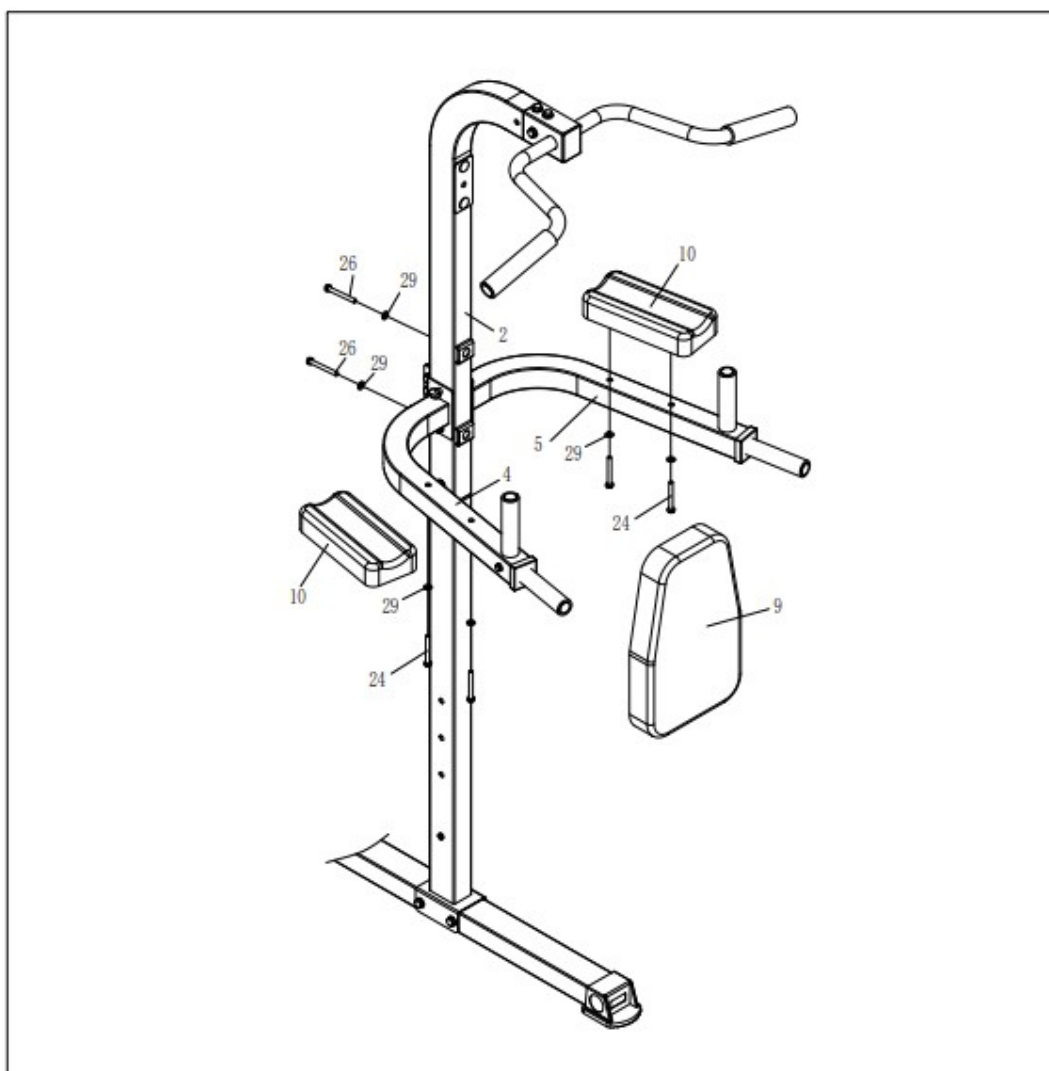
Krok 3 – ramiona poręczy

1. Zamontuj rurę poręczy lewą (4) oraz rurę poręczy prawą (5) do boków rury nośnej pionowej górnej (2) w miejscu pokazanym na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śruby sześciokątnej M10*75 (31), śrub sześciokątnych M10*20 (21), podkładek płaskich $\Phi 10$ (27) oraz nakrętek M10 (30).
2. Na końcu wsuń szpilkę zabezpieczającą aby zablokować poręcz (18).
3. Zamontuj rączki pionowe poręczy (6) do rur poręczy (4, 5) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*25 (25) oraz podkładek płaskich $\Phi 8$ (29).



Krok 4 – oparcie i podłokietniki

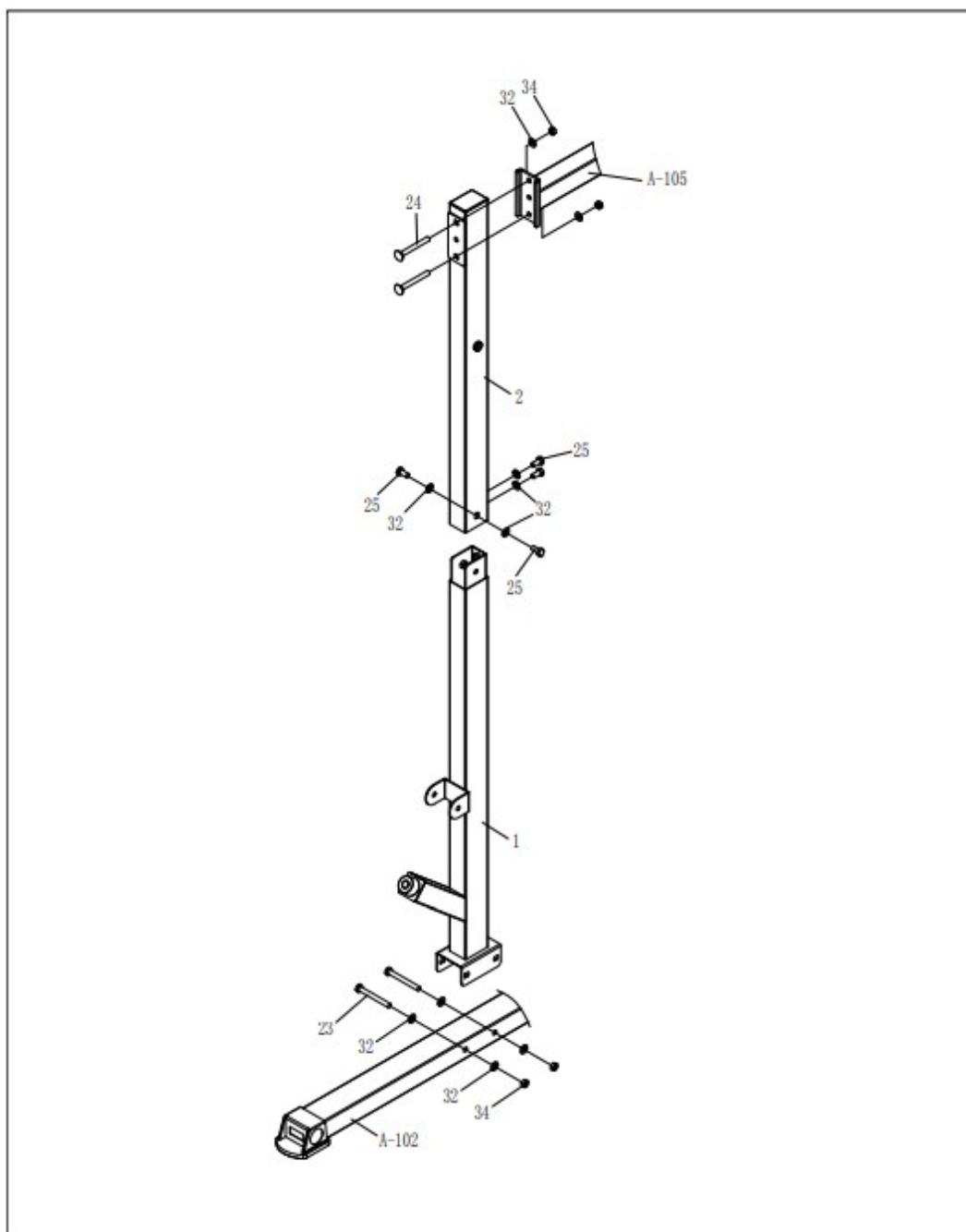
1. Zamontuj oparcie (9) do rury nośnej pionowej górnej (2) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M8*95 (26) oraz podkładek płaskich $\Phi 8$ (29).
2. Zamontuj podłokietniki (10) na rurach poręczy (4, 5) przy pomocy śrub sześciokątnych M8*65 (24) oraz podkładek płaskich $\Phi 8$ (29).



Instrukcja montażu D

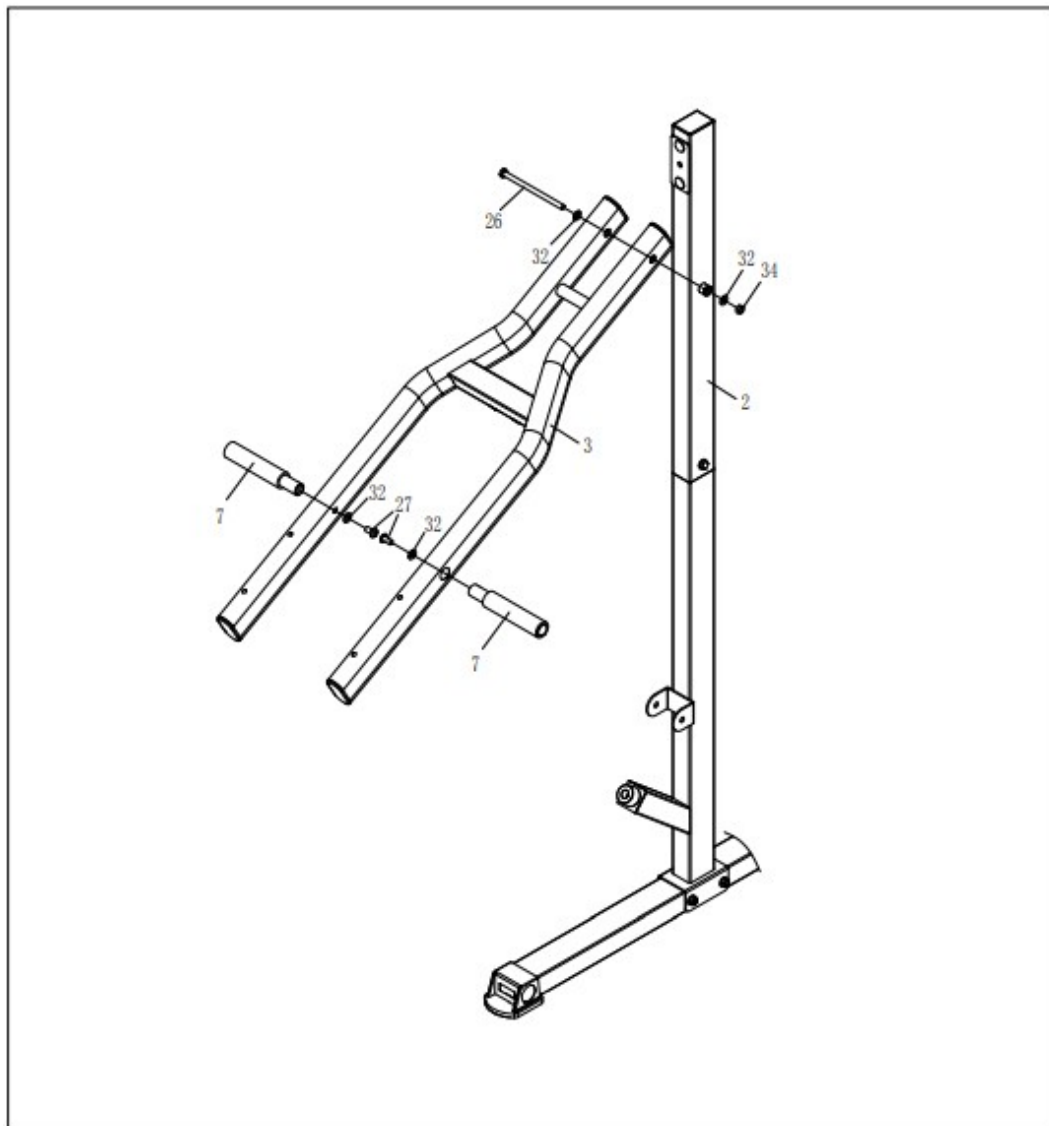
Krok 1 – podstawa stacji przysiadów

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



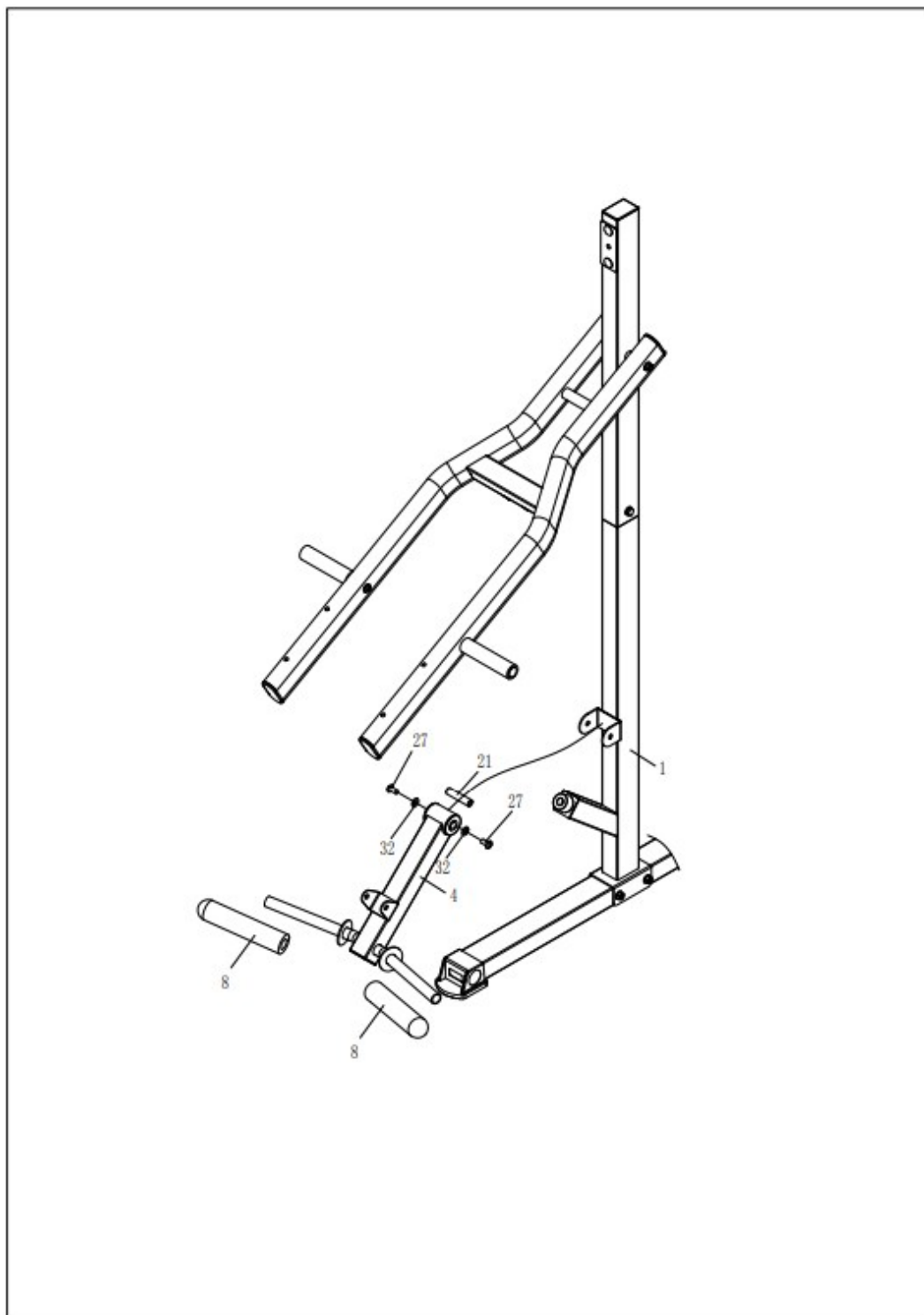
Krok 2 – ramiona stacji przysiadów

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



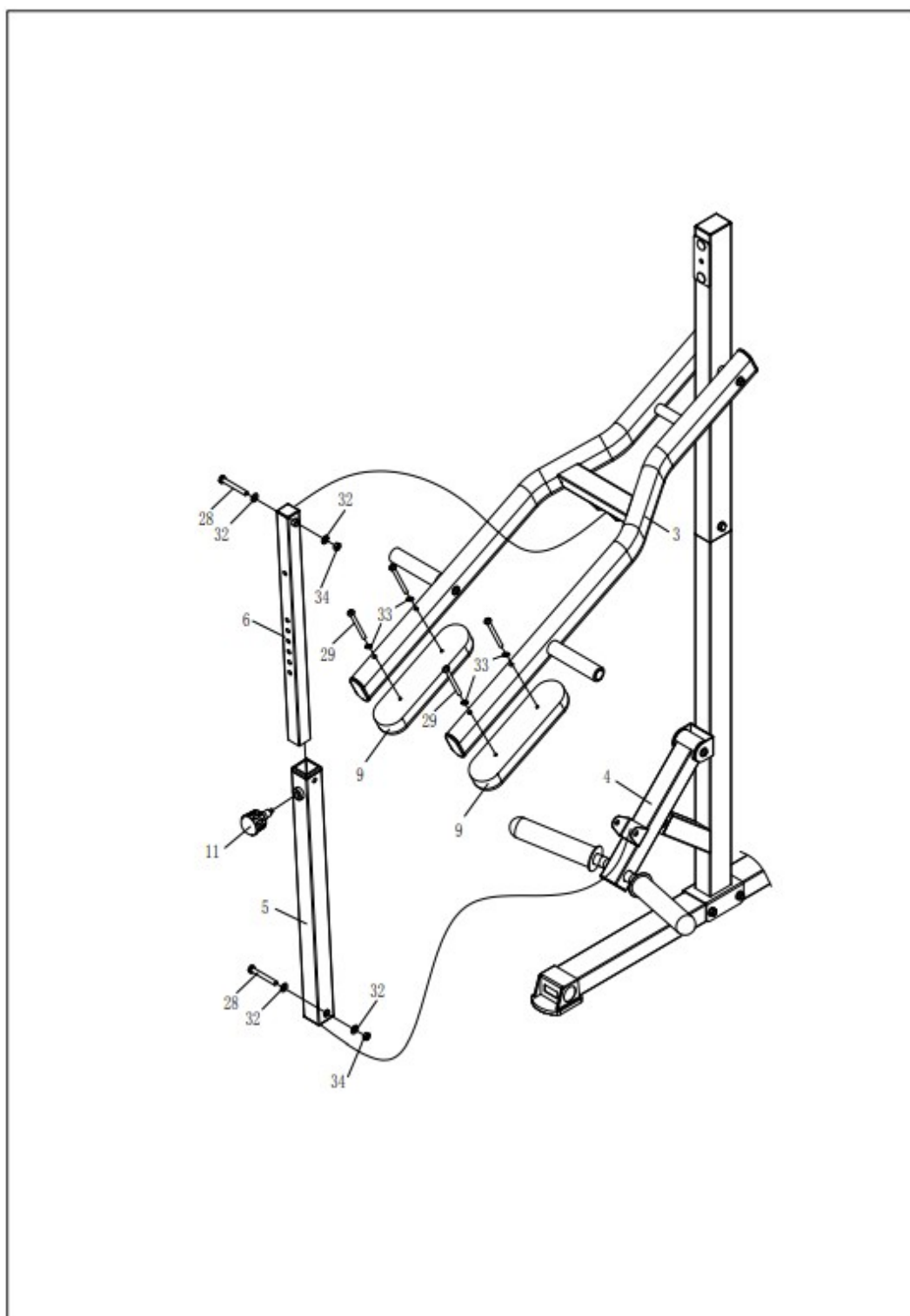
Krok 3 – moduł obciążeń

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



Krok 4 – rury regulacyjne, poduszki ramion

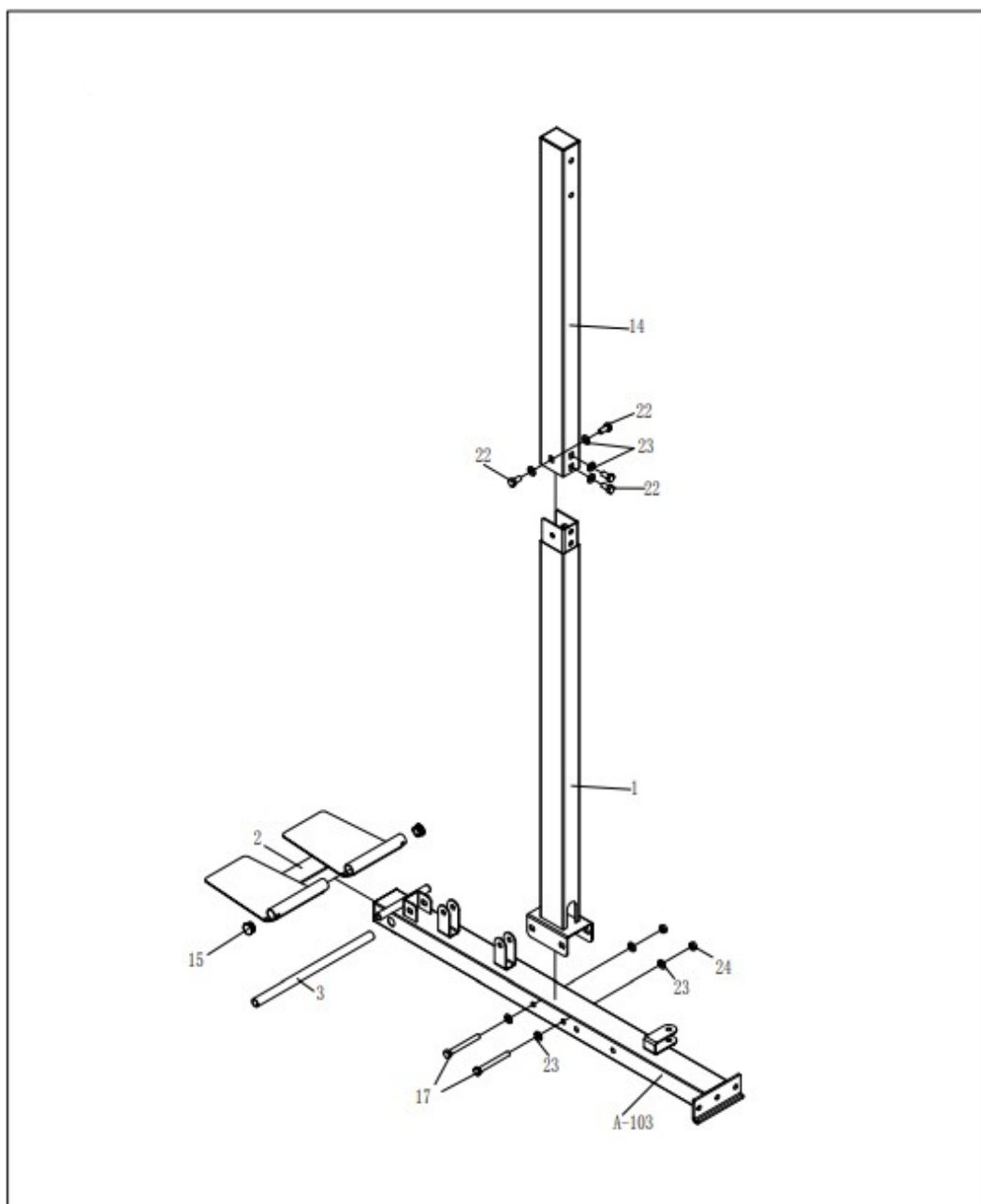
1. Włóż rurę regulacyjną górną (6) w rurę regulacyjną dolną (5) zgodnie z rysunkiem i zablokuj ją przy użyciu pokrętła z kołkiem sprężynowym (11).
2. Następnie zamontuj złączone rury regulacyjne do modułu przysiadów (3) oraz modułu na obciążenia (4) przy pomocy śrub sześciokątnych M10*75, podkładek płaskich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



Instrukcja montażu E

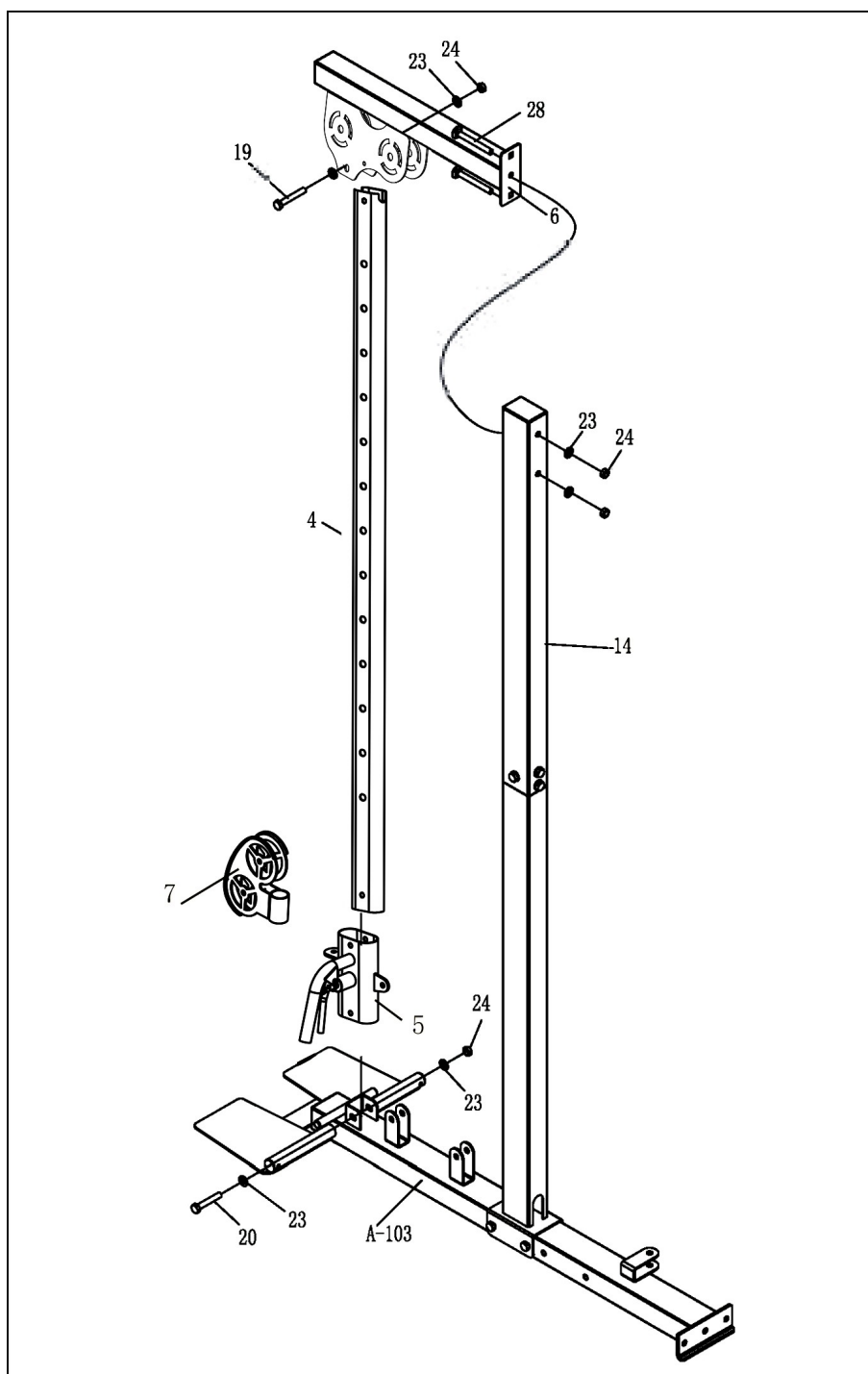
Krok 1 – podstawa atlasu linkowego

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



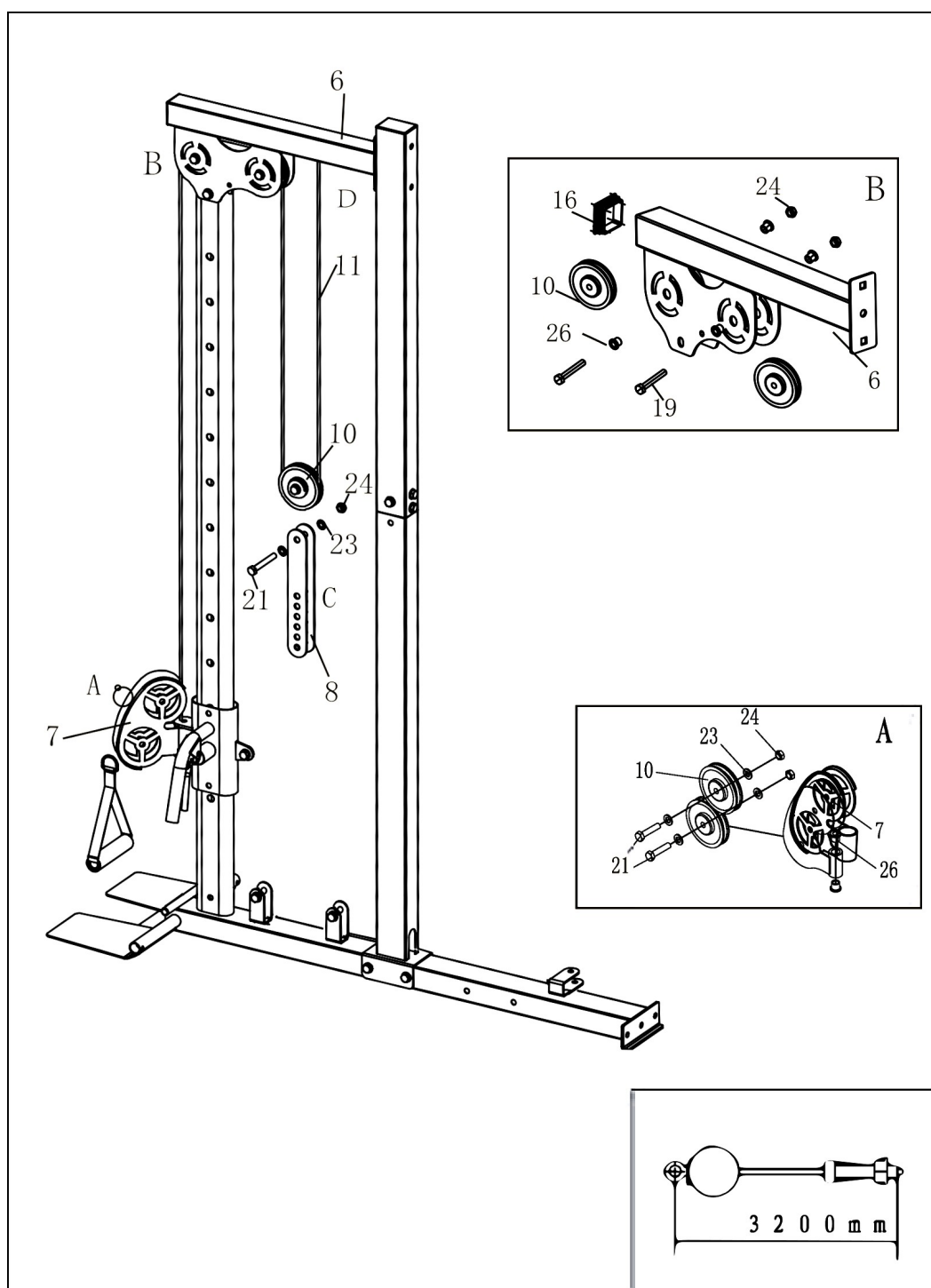
Krok 2 – elementy regulacyjne

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



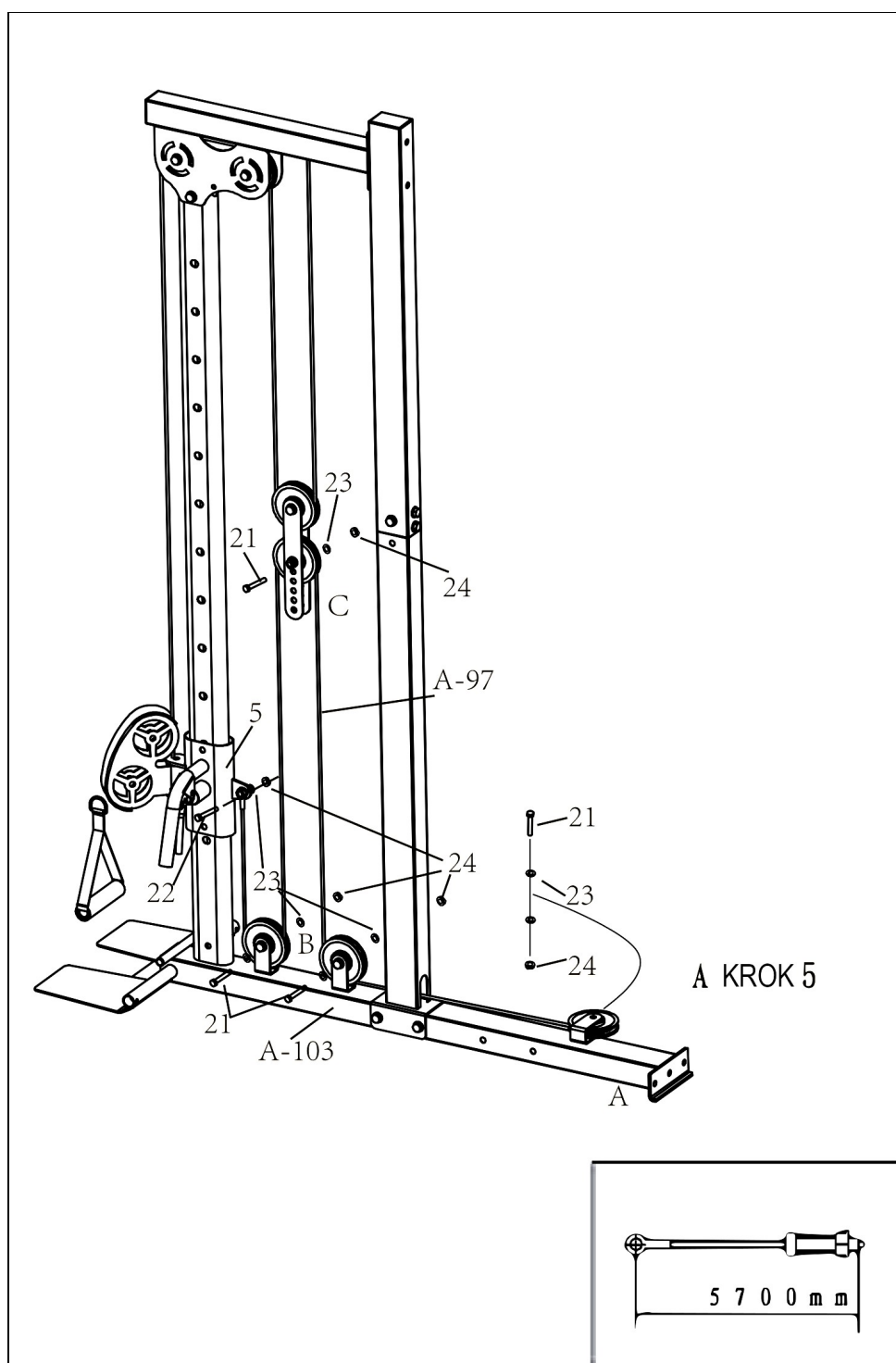
Krok 3 – linka atlasu 1

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



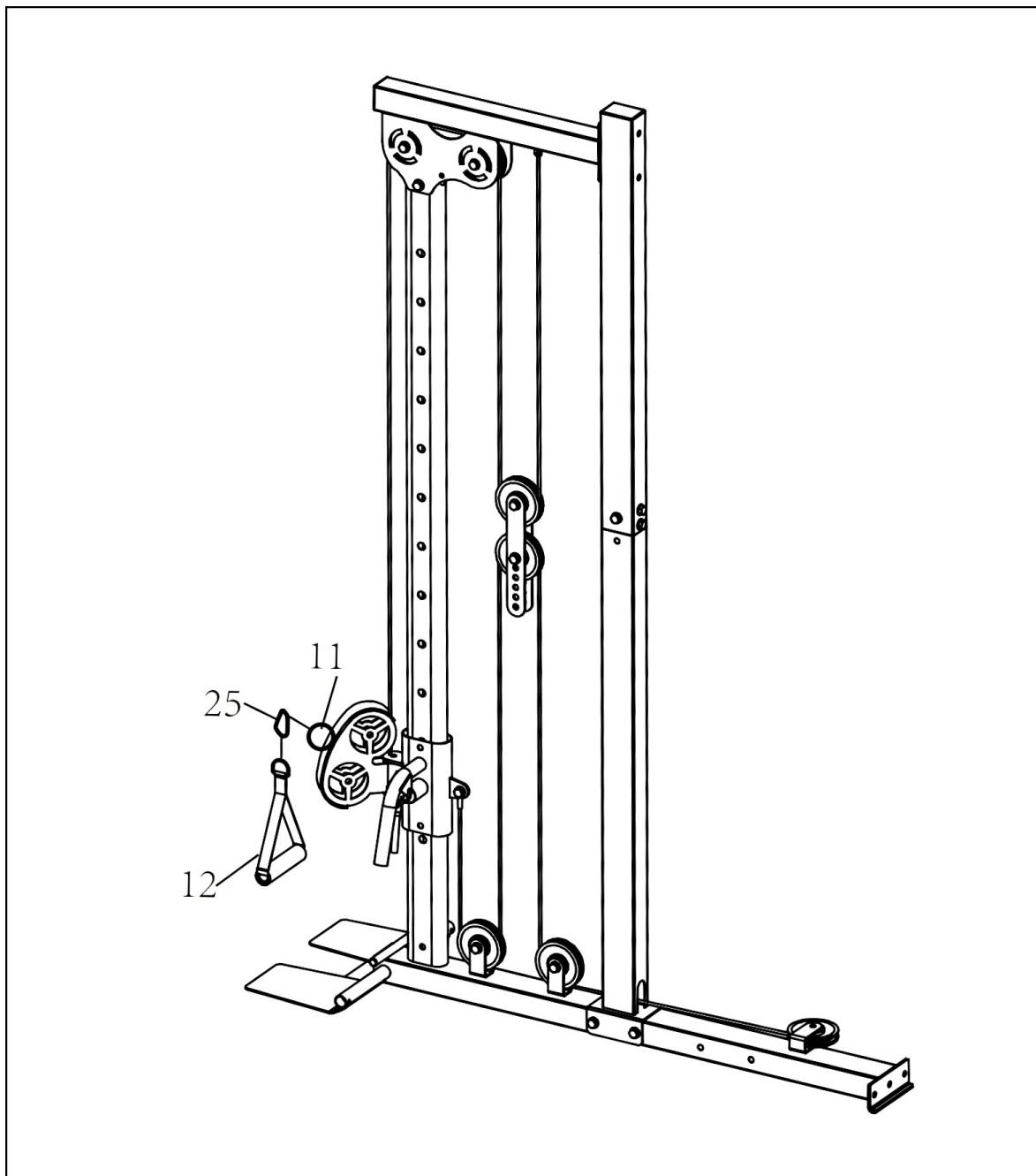
Krok 4 – linka atlasu 2

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



Krok 5 – rączka wyciągu

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



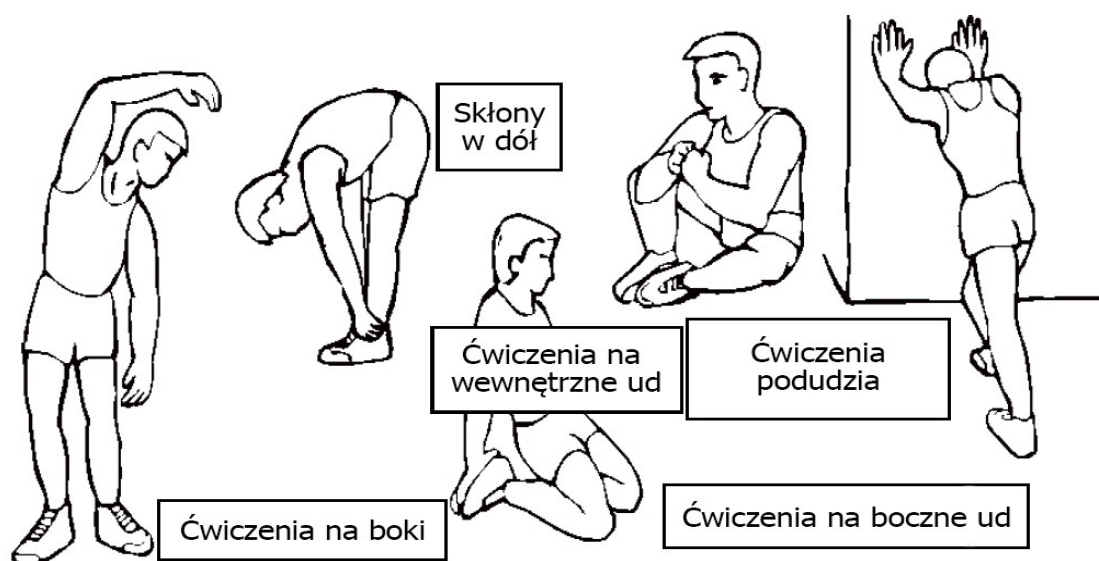
Zalecenia treningowe

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

Rozgrzewka przed treningiem

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

Dobrym rozwiązaniem na przeprowadzenie rozgrzewki mogą być ćwiczenia rozciągające.



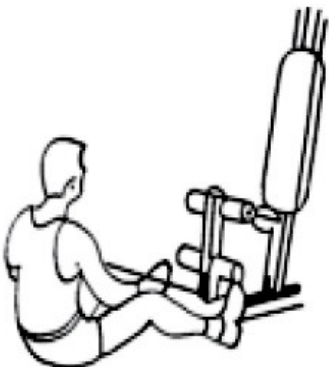
Faza regeneracji po treningu

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

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

Tablica ćwiczeń

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

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

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

Ostrzeżenie

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

Przed montażem prosimy o uważne przeczytanie wszystkich instrukcji.

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

Zalecamy, aby montaż przeprowadzany był w dwie osoby.

Sonifit

Zakończenie

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

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

Życzymy udanych treningów z atlasem Sonifit.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR SONIFIT

TROPS

ul. Szarotkowa 4/5

35-604 Rzeszów

Nip: 813 334 97 86

Regon: 180173330

BIURO HANDLOWE

TROPS

ul. Boya-Żeleńskiego 16/5

35-105 Rzeszów

+48 600 555 801

biuro@sonifit.pl

SERWIS SONIFIT

TROPS

ul. Boya-Żeleńskiego 16/5

35-105 Rzeszów

+48 600 555 801

tech@sonifit.pl