• Surinkimo nurodymai

09/18 GR LD TOORX MSX9000

TOORX
FITNESS IN MOTION

# NAUDOJIMO INSTRUKCIJA




## MSX90

mulininis

Originalios instrukcijos italų kalba. Atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją ir laikykite ją šalia produkto.

# TURINYS

1.0 SAUGOS ĮSPĖJIMAI ..... 3 p.
1.1 RIZIKA NAUDOJANT GAMINĮ ..... 4 p.
1.2 NUMATYTAS IR DRAUDŽIAMAS NAUDOJIMAS - ŽYMĖJIMAI ..... 5 p.
1.3 GAMINIO LIPDUKAI ..... 6 p.
1.4 TECHNINIAI DUOMENYS ..... 7 p.
2.0 GAMINIO ĮRENGIMO VIETA ..... 8 p.
2.1 IŠPAKAVIMAS - PAKUOTĖS TURINYS ..... 9 p.
2.2 DALIŲ ATPAŽINIMAS ..... 10 p.
2.3 GAMINIO SURINKIMAS ..... 15 p.
3.0 TINKAMOS TRENIRUOTĖS TAISYKLĖS ..... 35 p.
4.0 PRIEŽIŪRA ..... 36 p.
5.0 EKSPLOATAVIMO NUTRAUKIMAS IR ŠALINIMAS ..... 37 p.
6.0 ATSARGINIŲ DALIŲ KATALOGAS IR UŽSAKYMAS ..... 37 p.
6.1 DALIŲ SĄRAŠAS ..... 38 p.
7.0 GARANTIJOS SĄLYGOS ..... 39 p.

# SAUGOS ĮSPĖJIMAI 1.0

## LEIDŽIAMI VEIKSMAI

• Prieš surinkimą ir naudojimą, skaityti su mase

bet būkite atsargūs šį vadovą ir visus kitus pridėtus instrukcijų lapus.

• Naudoti treniruoklį tik darbo aplinkoje

Metika. Naudojimo būdai ir įspėjimai turi būti paaiškinti visiems šeimos nariams ar draugams, kuriems leidžiama naudotis šia priemone.

• Treniruoklį naudokite tik ant lygaus paviršiaus ir dangos

grindys arba kilimas po įrankiu išvengti žalos.

• Įsitikinkite, kad tie, kurie naudoja treniruoklį suprato

Instrukcijos, ankstyvųjų mokymo etapų stebėsena. Jei reikia, instrukcijos vadovas turi būti arti trezzo.

• Įsitikinkite, kad treniruoklis yra naudojamas tik žmonių

16 metų ir žmonių, kurie yra geros fizinės būklės.

• Visada dėvėkite tinkamus drabužius įmonei

sportas, kuris netrukdo judėjimams. Visada naudokite sportbačius, tinkančius bėgioti, ir medvilninį megztinį.

• Kai, naudojant treniruoklį, įspėja

Galvos arba baimės pojūtis, nedelsiant pertraukti treniruoklio naudojimą ir kreiptis į gydytoją.

Reguliariai tikrinti varžtų paspaudimą

visų treniruoklių dalių vientisumas.

• Kai treniruoklis turi mobilias dalis,

didžiausią dėmesį, kad būtų išvengta pirštų susmulkinimo ir rankų žaizdų.

## DRAUDŽIAMI VEIKSMAI

• NENAUDOKITE treniruoklių treniruoklių centruose,

privatūs klubai, viešbučiai arba vietovės, kuriose bendrai naudojamos mokymo priemonės; Ši priemonė nėra skirta intensyviam naudojimui profesinėje veikloje arba medicinos ir terapijos tikslais.

• NEGALIMA įdėti treniruoklio rūsiuose, terasose, rūsiuose,

Paprastai pelkėse nepaliekama atmosferos veiksnių (lietaus, saulės ir kt.).

• NEGALIMA sugadinti treniruoklių balnelių su ap objektais

taškai, šepečiai ar abrazyvinės kempinės, arba agresyvios cheminių medžiagų.

• Neišardykite treniruoklių dalių, išskyrus atvejus, kai

tai, kas nurodyta naudojimo instrukcijoje.

• Neleiskite vaikams ar augintiniams

imtis priemonių. Tai gerai įdėti treniruoklį į tam skirtą kambarį ir įrengta durų, kurios neleidžia patekti į visus, kuriems neleidžiama prieiti prie šio tipo produkto. • Niekada nenaudokite treniruoklio, jei jis pažeistas, su dalimis

išmontuotos, varžtuotos. Dėl atsarginių dalių remonto ar prašymo kreipkitės tik į įgaliotąjį aptarnavimo centrą.

• NENAUDOKITE sintetinių drabužių

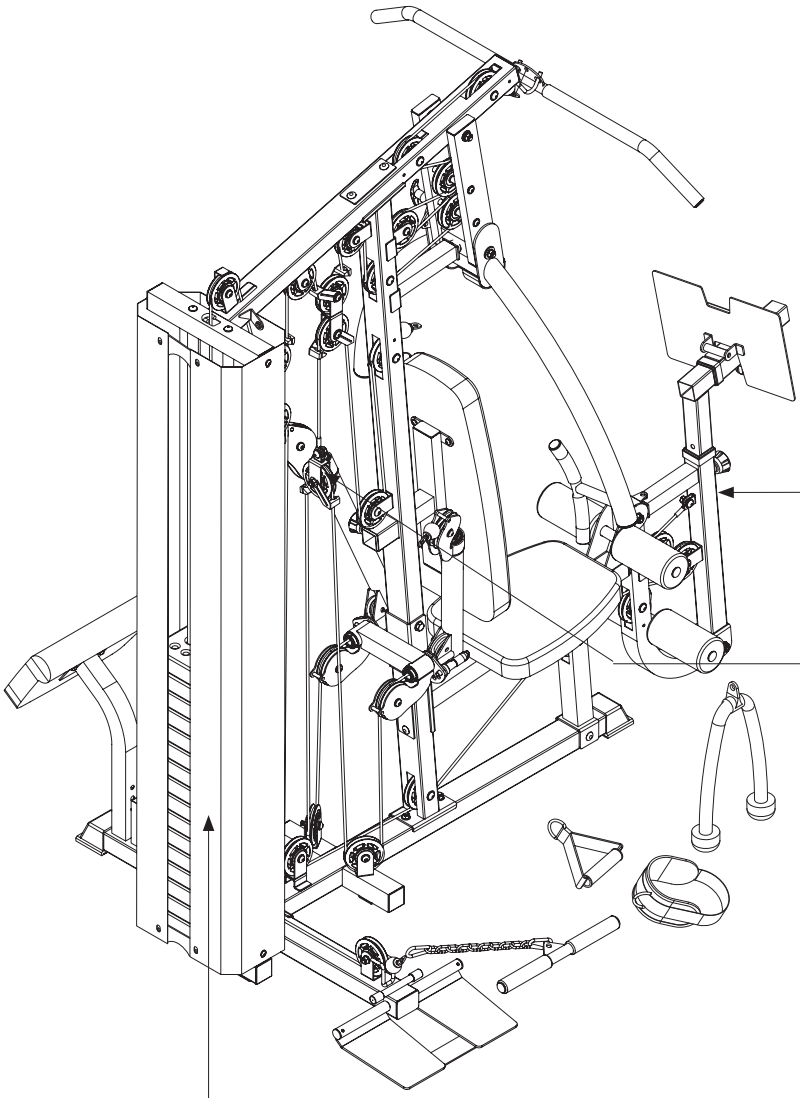
arba mišrios vilnos, kuri neleidžia kvėpuoti mokymo metu. Neadekvačių drabužių naudojimas gali sukelti judėjimo sunkumų, net higienos problemų.

# 1. 1.

Gaminys susideda iš judamųjų dalių, kurios įprastinio naudojimo metu gali sukelti tam tikrą riziką, jei naudojimas pro cedures nėra atliekamas pagal pateiktas instrukcijas ir su atitinkamomis atsargumo priemonėmis. Pagrindiniame projekte išvardijamos mobiliosios gaminio dalys ir sritys, kurios gali kelti pavojų naudotojo saugai ir kurioms reikia skirti didžiausią dėmesį.

PAVOJUS

Prieš naudojant preparato patikrinimą sem prieš tinkamą visų rankenėlių susiveržimą.



Įspėjimas dėl kojų prailginimo Susidūrimo su priedais kojų paspaudimu ir (arba) rankos suktuku

kai naudojamas kojos pailgėjimas.

Privaloma nuimti kojų paspaudimo reikmenį.

ir (arba) rankos sukietėjimas prieš naudojant kojų pailgėjimą.

Periferinės judamosios dalys Peilis ir užtvara

piršto rankogalių tarp kabelių ir

skriemuliai ir sėdynės

mobilus.

Draudžiama naudoti treniruoklį

žmonių akivaizdoje, bam

gyvūnai.

Pavojingos judamosios dalys Pavojus pirštu sutraiškyti tarp plokščių svorio quan

ar naudojamas treniruoklis.

Draudžiama naudoti treniruoklį dalyvaujant žmonėms, vaikams arba

gyvūnams.

# 1.2 NUMATYTAS IR DRAUDŽIAMAS NAUDOJIMAS - ŽYMĖJIMAI

Sporto naudojimo produktas aprašytas šiame vadove yra daugiafunkcinis treniruoklis, skirtas atlikti skirtingus raumenų kondicionavimo pratimus tiek viršutiniame ir apatiniame aukštyje gleivių. Jame yra pasirenkama svorio pakuotės skaidrių ant gidų, Kojų pratęsimo kojų ir drugelis krūtinės ir pečių; Jis pastatytas su rėmu su kvadratiniais vamzdžiais, kurie pasigirti puikių savybių tvirtumo su integruota odine sėdynė maksimalų komfortą mokymo metu. Ši įvairių konfigūracijų priemonė leidžia mokyti šių raumenų grupių: krūtinės, pečių, nugaros, bicepsų, tricepsų, keturkaklių, šlaunikaulių, vidaus šlaunų ir veršelių.

Gaminys skirtas ir sertifikuotas asmeniniam naudojimui namų aplinkoje ir yra sporto įranga, kuri negali būti naudojama medicininiais ar terapiniais tikslais. Būtina laikytis visų šiame vadove pateiktų instrukcijų ir įspėjimų, kad būtų užtikrintas saugus, intensyvus ir ilgalaikis darbas reikalauja geros fizinės būklės, todėl būtina įvertinti toliau išvardytas kontraindikacijas. Produkto naudojimas draudžiamas šiomis sąlygomis:

• Nėštumas; • hipertenzija, kardiopatinis poveikis; • vartotojui su glaukoma ar retinopatija,

drovumas; • vartotojas su trauma stuburo,

neseniai įvykę lūžiai, kaulų protezai, raumenų ir galūnių patinimas, osteoporozė; • vartoti su kirkšnies ar stuburo išvarža.

Gaminio garantija ir distrii butore atsakomybė mažėja šiais atvejais:

• netinkamas produkto naudojimas, išskyrus tai, kad

nurodyta naudojimo vadove; • gaminio klastojimas • neoriginalių atsarginių dalių naudojimas; • saugumo pranešimų, pateiktų

piktogramos ir instrukcijos.

Šiame vadove pateikiama visa informacija, kaip teisingai laikyti, prižiūrėti ir naudoti gaminį. Gaminio naudotojas ir visi kiti juo pasinaudoję draugai bei šeimos nariai privalo kuo atidžiau perskaityti šiame vadove pateiktą informaciją, kad galėtų atlikti saugų montavimą ir tinkamą naudojimą. Vadove pateiktų nuorodų stebėjimas užtikrina maksimalų asmens saugumą ir ilgesnį gaminio naudojimo laiką. Įspėjimai dėl saugumo ir atitinkamos teksto dalys yra juodai paryškinti, o prieš juos rašomi toliau pavaizduoti ir apibrėžti simboliai.




Šiuo simboliu pažymėta informacija signalizuoja PERICLE, ir tai suteikia maksimalų pagreitį, kad būtų išvengta kūno sužalojimo.




Šiuo simboliu pažymėta informacija rodo CAUTELA, paskolinti maksimalų pagreitį, kad būtų išvengta žalos produktui

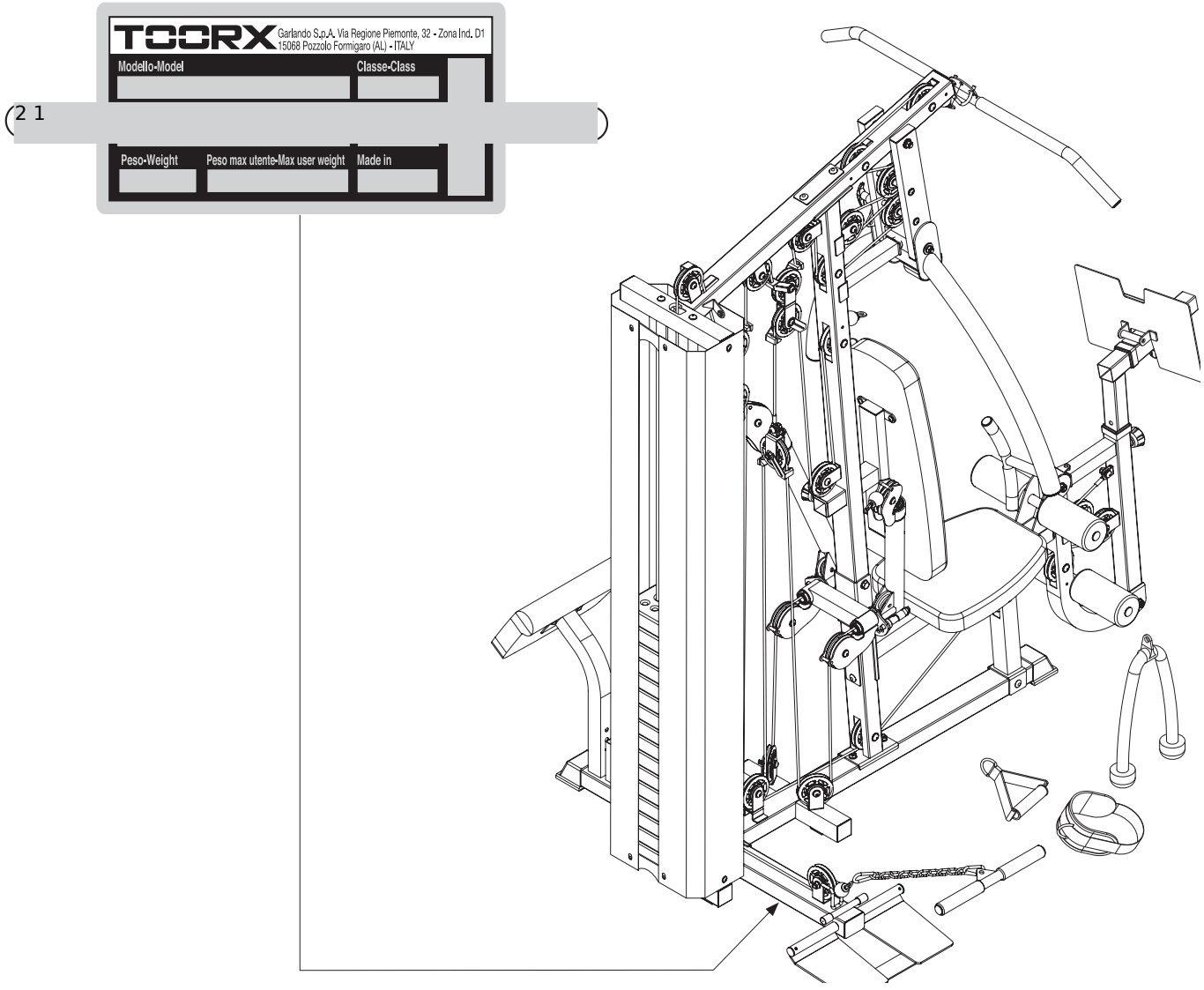
PASTABA: Šiame vadove pateiktais brėžiniais siekiama supaprastinti priežiūrą ir padaryti temas intuityvias. Tačiau dėl nuolatinio gaminių atnaujinimo kai kurie iš šių brėžinių gali skirtis nuo pirkto produkto; Šiuo atveju reikėtų prisiminti, kad tai yra estetiniai aspektai ir kad saugumas ir informacija apie tą patį išlieka. Gamintojas vykdo nuolatinės plėtros ir atnaujinimo politiką ir be įspėjimo gali keisti estetines gaminio dalis.

# PRODUKTO ADEXIVE TABLETĖS 1.3

1) Produkto identifikavimo plokštelė rodo adresą platintojo, pagrindinių techninių duomenų ir serijos numerio.

2) Kreipimosi į rankinio skaitymo įpareigojimą simbolis prieš bet kokį gaminio surinkimą ar techninę priežiūrą.

Jei prašoma atsarginių dalių, identifikavimo plokštelės negalima nuimti arba suklastoti, produkto modelio santrumpa ir serijos numeris visada turi būti nurodyti.



# TECHNINIAI POBŪDŽIAI 1.4

| |
|---|
| PRODUKTO MATMENYS (LXPXH) 1840 * x 1050 x 2080 mm (* su kojų paspaudimu) |
| PRINCIPAS STRUKTŪRA Vamzdinis plienas, sustiprintas kvadratiniu 50 x 70 mm skersmeniu |
| SVORIS IMBALLED 209 kg |
| ŽMONIŲ PRODUKTAS 195 kg |
| PESO PACCO PESI 102 kg |
| MASSIMO UTILIZZATORE 135 kg |
| SĖDYNĖ MATMENSIJA 370 x 330 x 60 mm |
| SCHENALINIS MATMENSIJA 670 x 320 x 60 mm |
| Horizontalus TRINKIMAS REGLAMENTAS 3 lygiais |
| SPAUDOS vertikalus LEG reguliavimas 3 lygiais ir horizontalus 3 lygių |
| FUNZIONI triceps, pilvo spazmai, kojų pailgėjimas, didelės traukos AB trikampiai, tricepsas<br>žemyn, late traukti žemyn, biceps, pectoral fly, sėdi preso baro eilutę,<br>sėdinčių skriemulių eilė, priekinė spauda, kojos spyris atgal, sėdinčių pečių spauda,<br>statmenai eilei, stovinčiai kojų kreivai, rankoms kreivai, lex Press reguliuojamas |
| Standartai: EN ISO 20957-1 (HC klasė)<br>Direktyvos: 2001 / 95 / EB |

## 2.0 GAMINIO ĮRENGIMO VIETA

APLINKOSAUGOS ASPEKTAI: • Montavimui ir išsaugojimui tinkama aplinka

produkto turi būti: - uždengtą ir pakankamai plačią buitinę aplinką su tinkamu dirbtiniu ir natūraliu apšvietimu, su vienu ar daugiau ventiliacijos langų, su 20-90% santykiniu drėgnumu. Produkto NEGALIMA įrengti lauke arba drėgnose patalpose arba veikiami fiziologinio tirpalo.

PRIEINAMIEJI ASPEKTAI: • Tinkamas paviršius, ant kurio dedamas produktas

turi būti: - puikiai suplanuotas, - pakankamas palaikyti produkto svorį per įprastą naudojimo. Mes nerekomenduojame įdiegti produkto su grindinio iš vertingų medžiagų (pvz: moquet tes arba parketas); Kitu atveju paviršių būtina visada apsaugoti apsauginės medžiagos, pvz., guminės plokštės, sąlyčio vietose.

REIKALAVIMAI: • Jūs turite laikyti produktą kambaryje, kad

turėti duris su užraktu, kad ji nebūtų prieinama vaikams.

VIETOS RUOŠIMAS MONTAGGIO OPERACIJOSE: • Paruoškite kambario plotas pakankamai platus, pirma

surinkti šį produktą. Atsižvelgiant į tai, kad, siekiant palengvinti įvairių dalių pripažinimą, jas sumontavus, rekomenduojama praplėsti pakuotės turinį ant žemės po to, kai dirva uždengiama audiniu arba kartoniniais lakštais, kad grindys nebūtų sugadintos arba sugadintos (kotų grindys, kilimai, parketas ir t. t.). Teritorija turi būti be visų pavojų keliančių medžiagų (pvz., kampai, prieš kuriuos galima šaukti). Surinkus treniruoklį, būkite atsargūs ir palikite daug erdvės aplink, kad pratimai galėtų būti atliekami be kliūčių ar sunkumų.

PAVOJUS

Metalinis gabalų paviršius ir antgalis padengtas plonu tepalo sluoksniu, kuris būtinas, kad laikant produktą nesusidarytų rūdžių. Siekiant išvengti nešvarumų namų aplinkoje, vengti kloti gaminio gabalus ant medžiagų ar audinių objektų, tokių kaip kėdės, kilimai, baldai ir tt. Taip pat svarbu, kad montuojant grindis jos būtų apsaugotos apsauginėmis medžiagomis (dėžutėmis, šluostėmis ir kt.).

## IŠPAKAVIMAS - PAKUOTĖS TURINYS 2.1

Pakuotę sudaro keturios kartoninės dėžės, uždarytos metaliniais taškais ir juostelėmis. Padėdami dėžutę ant grindų, laikykitės nuorodos "Lato Alto", pažymėtos atitinkama ant kartono atspausdinta rodykle. Norėdami atidaryti dėžutę, nukirpkite juosteles žirklėmis, tada su spaustukais pašalinkite ir ištrinkite metalinius uždarymo taškus.

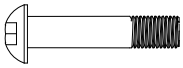
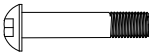
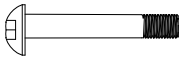
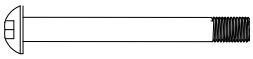
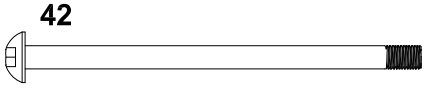
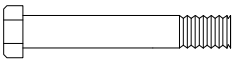
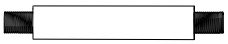
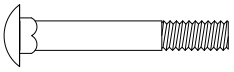
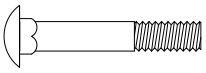
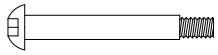
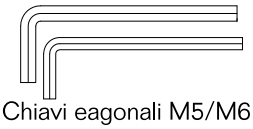
Pašalinus iš dėžutės visą montuotiną medžiagą, patikrinama, ar rėmas nepaveikė visų tvirtinimo elementų transportavimo ir integravimo metu.

PAVOJUS

pakuotė pagaminta iš perdirbamos medžiagos; pakuočių dalių šalinimui būtų laikomasi vietinių perdirbamų medžiagų naudojimo taisyklių. Pakuotės dalių (dėžutės ir maišelių) negalima palikti vaikams nepasiekiamoje vietoje, nes tai gali kelti pavojų.

Produktas supakuotas į kelias dalis, kad užimtų mažai vietos; kad galėtumėte naudoti produktą, kurį reikia pritvirtinti pagal toliau pateiktas instrukcijas.

Aparatinės įrangos paketo turinys:

| | | |
|---|---|---|
| 32  Bullone M8x18 mm (10 pz) | 33  Bullone M10x16 mm (10 pz) | 34  Bullone M10x20 mm (4 pz) |
| 35  Bullone M10x30 mm (3 pz) | 36  Bullone M10x45 mm (15 pz) | 37  Bullone M10x50 mm (8 pz) |
| 40  Bullone M10x65 mm (2 pz) | 41  Bullone M10x85 mm (5 pz) | 42  Bullone M10x160 mm (2 pz) |
| 43  Albero Ø16x64xM10x2 (2 pz) | 44  Bullone M12x95 mm (2 pz) | 45  Albero Ø16x172xM10 (1 pz) |
| 46  Albero Ø16x198xM10 (1 pz) | 47  Bullone a incasso M10x90 mm (3 pz) | 48  Bullone a incasso M10x70 mm (7 pz) |
| 49  Rondella Ø25x10.5x1.5 mm (8 pz) | 50  Rondella Ø10 mm (80 pz) | 51  Rondella Ø8 mm (10 pz) |
| 52  Rondella Ø12 mm (4 pz) | 53  Dado autobloccante M10 (54 pz) | 54  Dado autobloccante M12 (2 pz) |
| 84  Vite M6x16 mm (2 pz) | 108  Bullone M10x90 mm (1 pz) | 114  Bullone M10x16 mm (2 pz) |
|  Chiavi eagonali M5/M6 | | |

# KAIP NUSTATYTI KOMPONENTUS 2.2

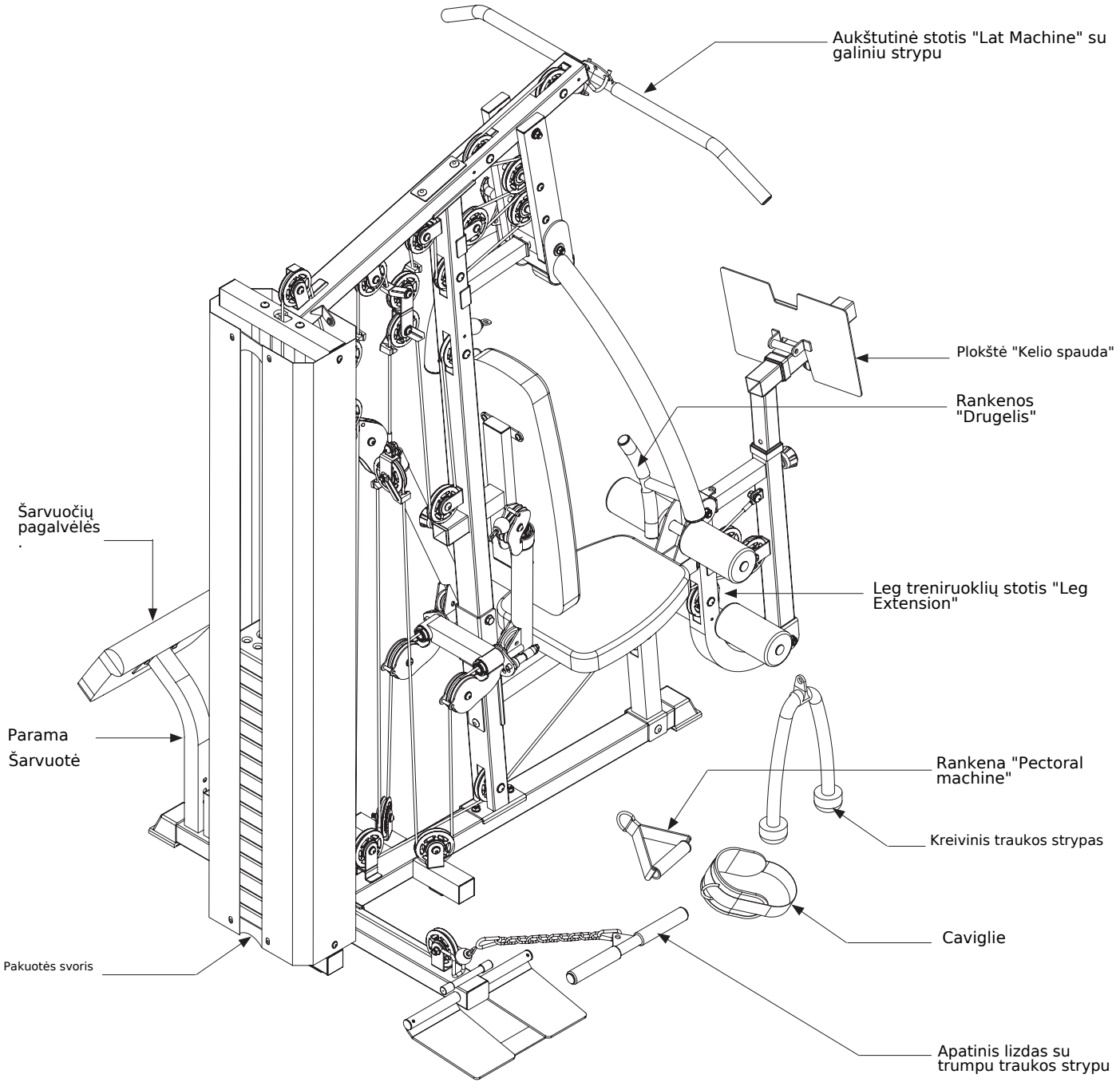
Kad būtų lengviau identifikuoti surenkamas sudedamąsias dalis, toliau pateikiamas iliustruotas sudėtinių dalių kiekių sąrašas ir nuorodos numeris; vadovo apačioje - sunumeruotų sudedamųjų dalių sąrašas pagal nuorodos numerį. Atliekant operacijas remiamasi montavimo etapų iliustracijomis; surenkamų dalių pavadinimas nurodytas bendrame atsarginių dalių sąraše vadovo apačioje.

**DĖMESIO**

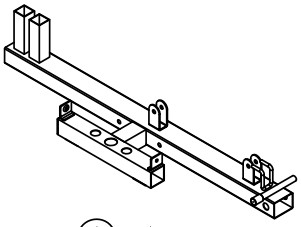
- Jei nenurodyta kitaip,

  montavimas visada užrakinti visas veržles ir varžtus. Po surinkimo, prieš naudojant treniruoklį, atidžiai patikrinti, puikus veržlės ir varžtai.

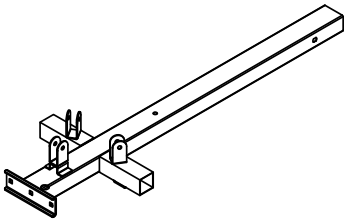
Pagrindiniai priemonių elementai



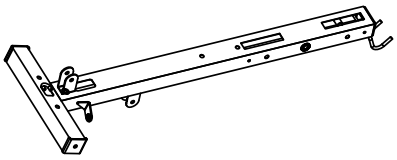
1) Montuotinos dalys:



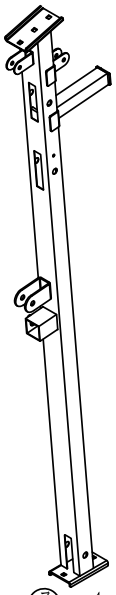
① x 1



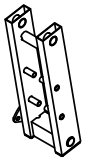
② x 1



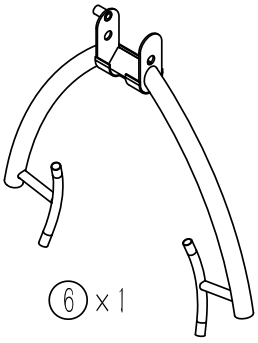
④ x 1



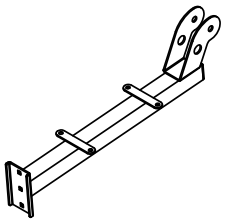
③ x 1



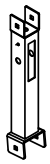
⑤ x 1



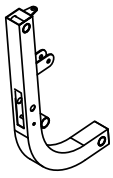
⑥ x 1



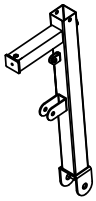
⑦ x 1



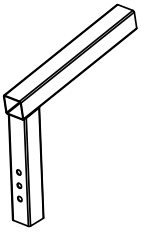
⑧ x 1



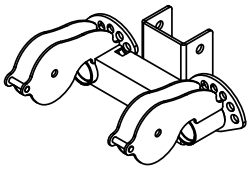
⑨ x 1



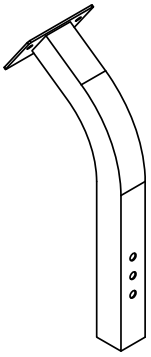
⑩ x 1



⑪ x 1



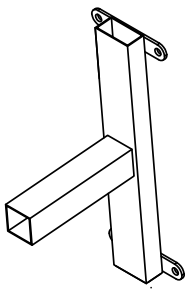
⑫ x 1



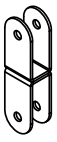
⑬ x 1



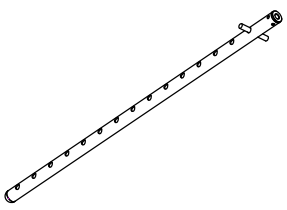
⑭ x 2



⑮ x 1



⑯ x 1

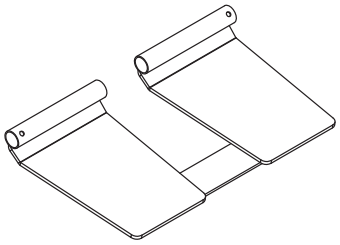


⑰ x 1

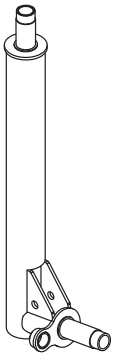


⑱ x 1

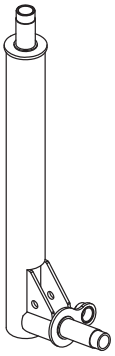
2) Montuotinos dalys:



19 x 1



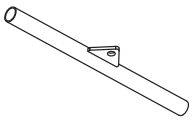
20 x 1



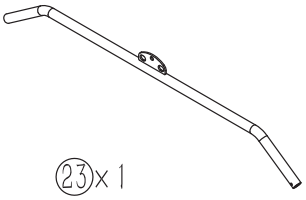
21 x 1



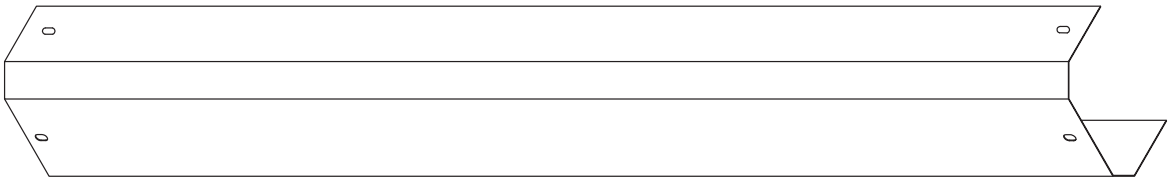
22 x 2



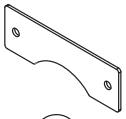
24 x 1



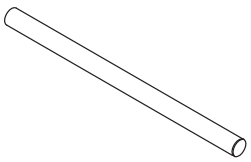
23 x 1



25 x 2



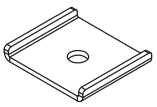
112 x 3



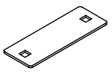
26 x 2



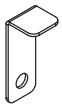
27 x 2



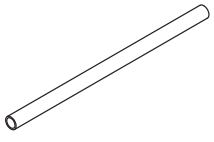
28 x 2



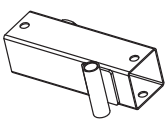
29 x 3



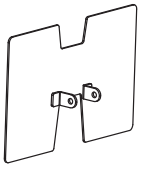
30 x 1



31 x 1

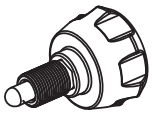


109 x 1



110 x 1

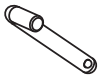
3) Montuotinos dalys:



61 x 2



62 x 1



63 x 1



64 x 2



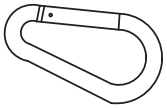
65 x 1



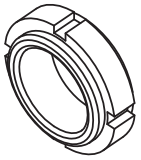
66 x 1



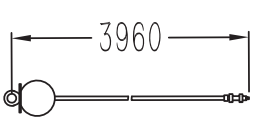
67 x 1



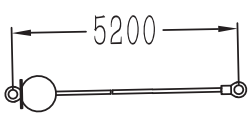
68 x 7



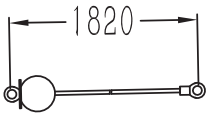
69 x 4



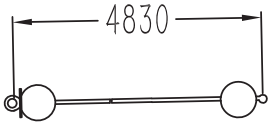

96 x 1




97 x 1



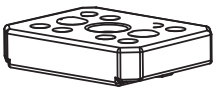

98 x 1



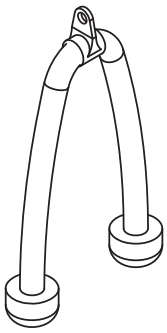

99 x 1



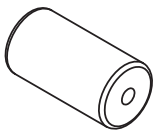
100 x 14



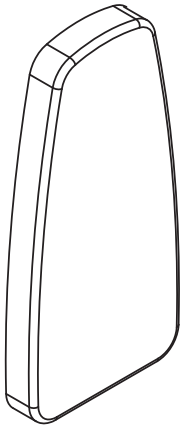
101 x 1



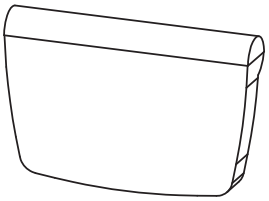
102 x 1



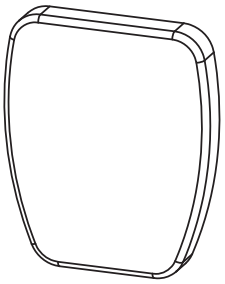
103 x 4



105 x 1



106 x 1



107 x 1

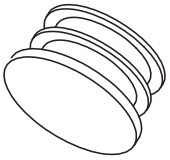
4) Montuotinos dalys:



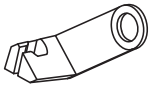
38 x 4



39 x 10



55 x 2



56 x 6



57 x 6



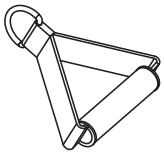
58 x 4



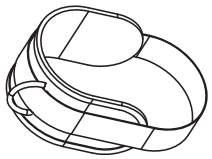
59 x 2



60 x 2



70 x 2



71 x 1



72 x 10



92 x 26



93 x 4

# GAMINIO SURINKIMAS 2.3

Pagal svorį ir dydį treniruoklis turi būti surenkamas toje vietoje, kur jis bus naudojamas. Kaip jūs montavimo treniruoklis įsitikinkite, kad aplink yra pakankamai vietos judėti. Didžiausi treniruoklio matmenys: Ilgis = 1840 mm plotis = 1050 mm aukštis = 2080 mm

**DĖMESIO**

- Atsižvelgiant į smulkių dimen dalis
  - Surinkimo operacijų metu pašalinkite vaikus iš darbo vietos.

**DĖMESIO**

- Ašies treniruoklio surinkimo metu

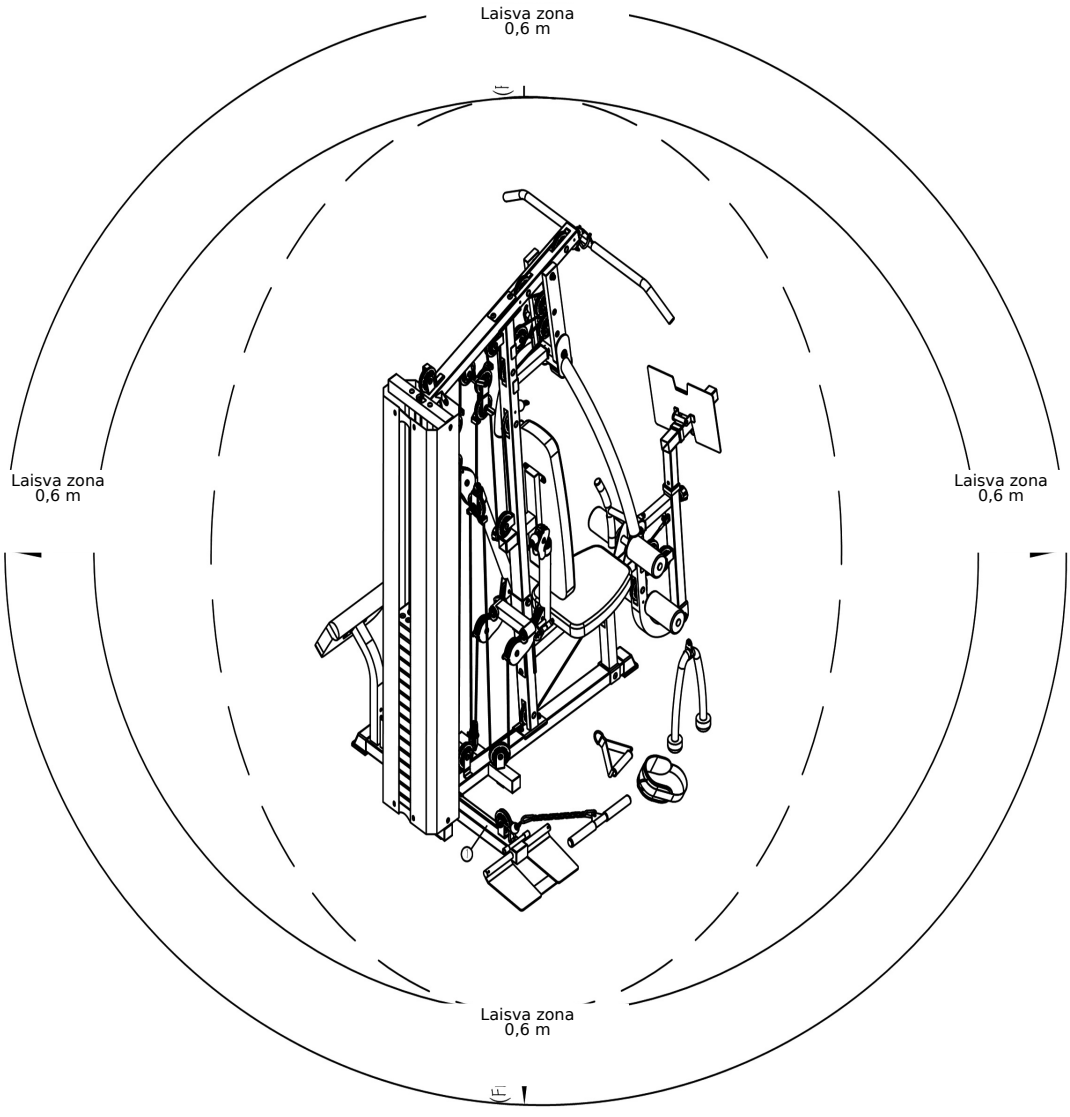
  visos sudedamosios dalys yra nukreiptos tiksliai taip, kaip parodyta surinkimo etapų brėžiniuose arba sprogiose dalyse.

- Saugus valdymas

  surenkant treniruoklį, turi veikti bent du asmenys.

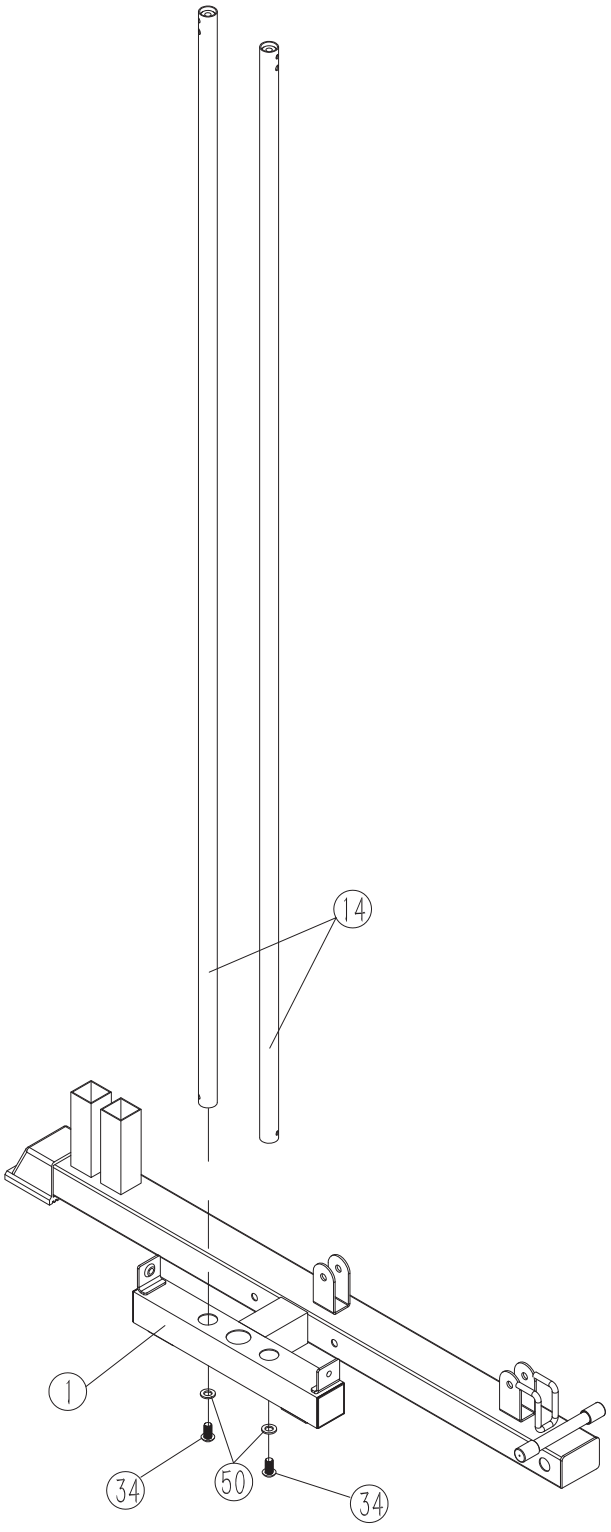
- Įrenginio metu iškyla problema

  tam, kad būtų lengviau atlikti operacijas, būtų išlygintos skylės ir surenkamų dalių tarpas, būtina atlaisvinti jau susijusių dalių varžtus.



1) Atbulinės eigos atraminis strypas

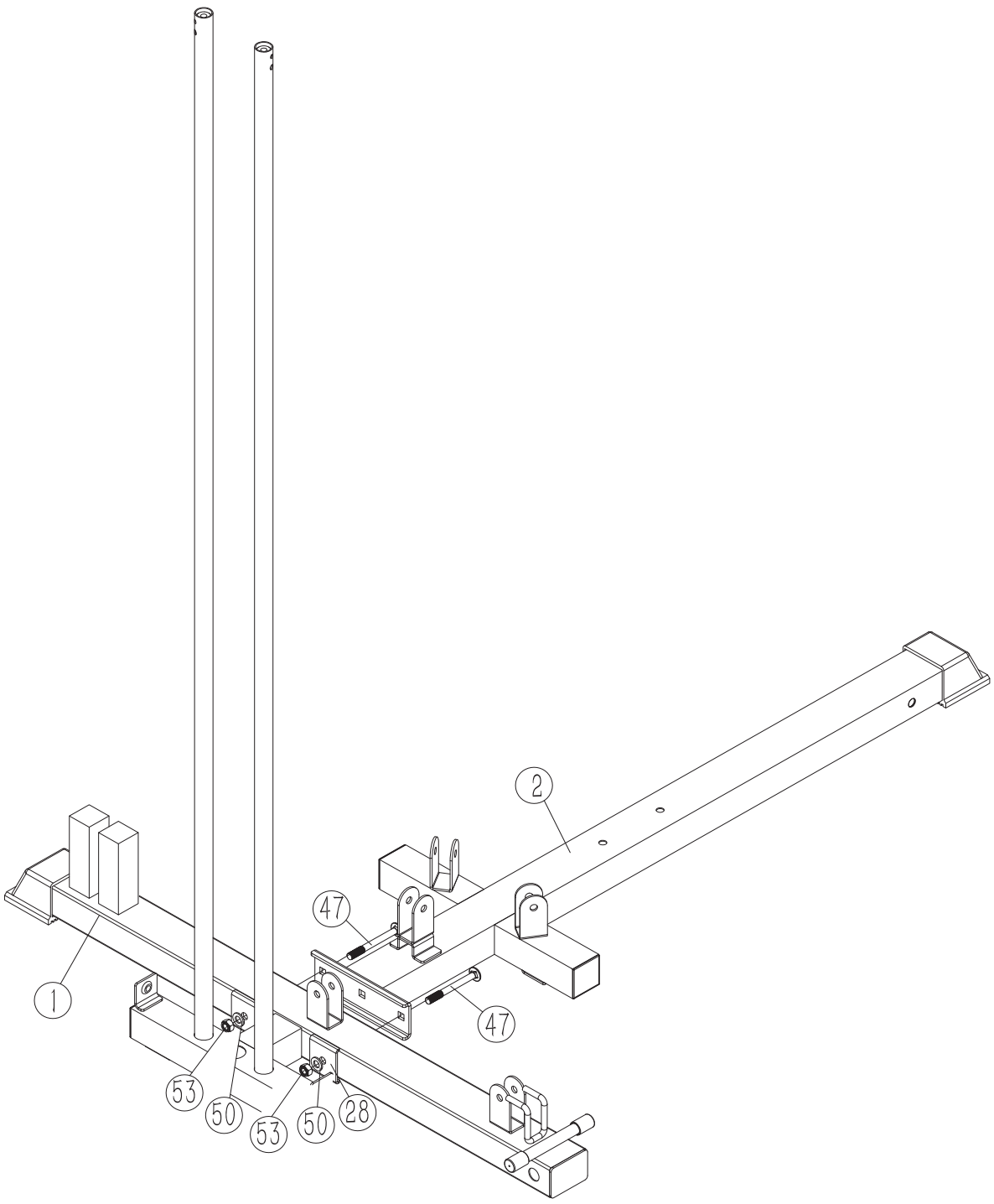
• Įkiškite dvi svorio plokšteles po 14 į dvi skyles gautas galiniame atraminiame strype 1 ir gale pritvirtintas dviem varžtais 34 [M10x20 mm] su dviem poveržlėmis 50 [Ø10 mm].



2) Pagrindinis montavimas

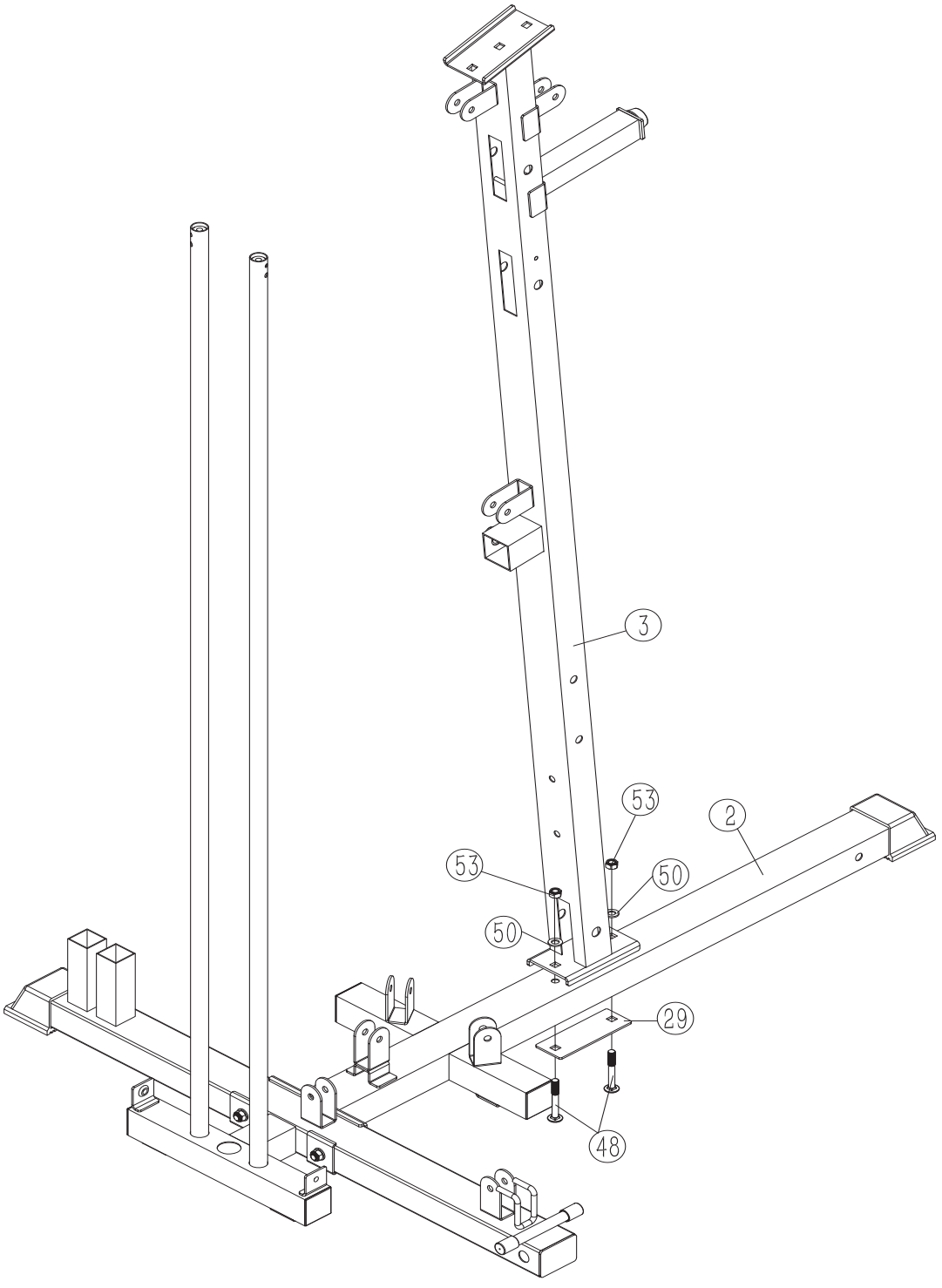
Palaikymo bazės 2 prijungimas prie palaikymo juostos

1 gale ir sutvirtina ją, prisukant dvi savaime užsifiksuojančias veržles 53 [M10] su plokščiosiomis poveržlėmis 50 [Ø10 mm] ir stiprinamąja plokšte 28, su dviem įkištais varžtais 47 [M10x90 mm].



3) Vertikalus tvirtinimas

Vertikalaus montavimo 3 prijungimas prie pagrindo 2 ir sutvirtina ji susisukdami dvi savaime užsifiksuojančias veržles 53 [M10] su plokščiomis poveržlėmis 50 [Ø10 mm] su dviem įleistiniais varžtais 48 [M10x70 mm], prie kurių pridedama stiprinamoji plokštelė 29.

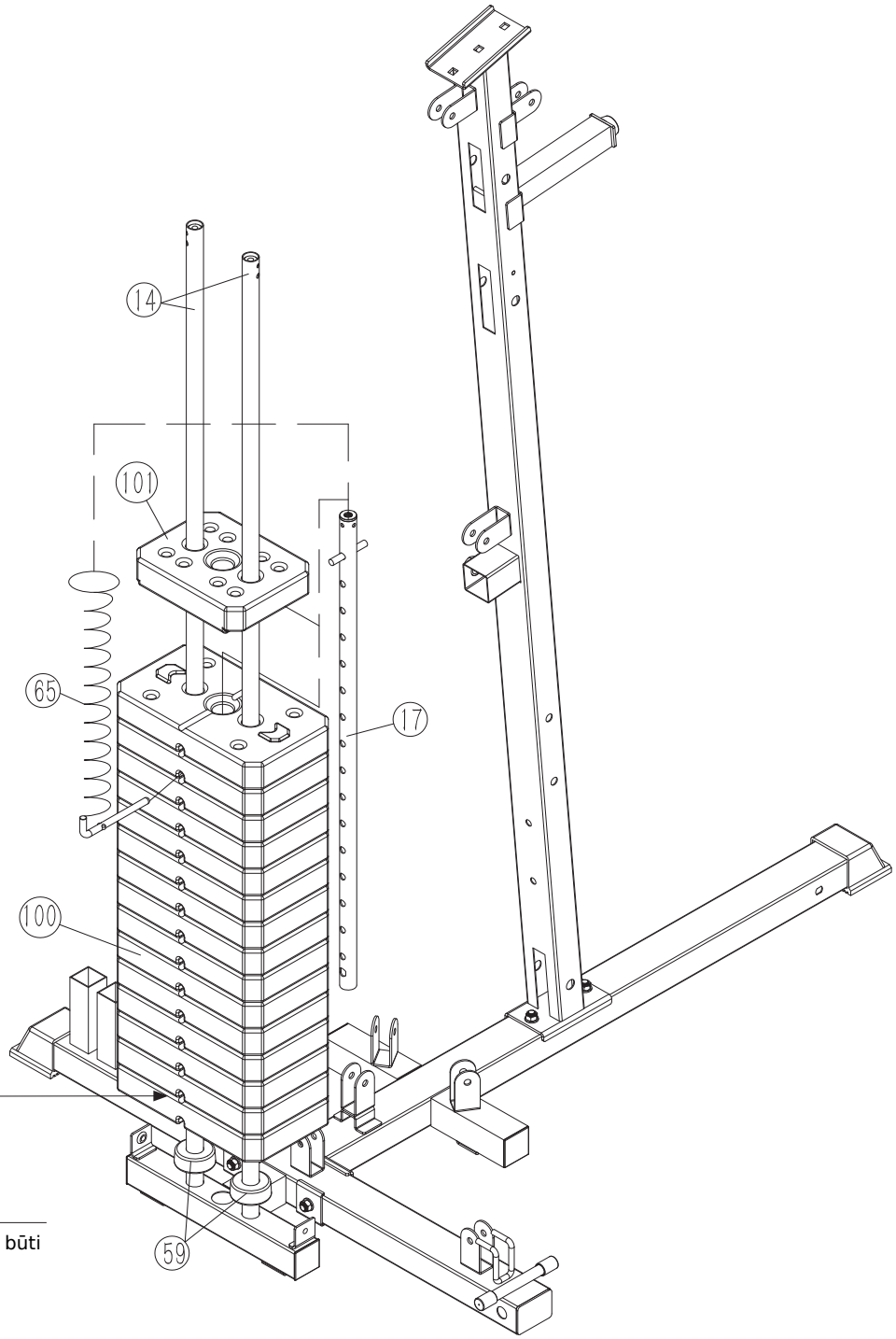


4) Krovinio masė

• Įdėkite guminį repelentą į kiekvieną gidą 14 59.

• Įterpti iš gidų viršaus nuo 14 iki 1

penkiolika 100 plokščių, sudarančių svorio pakuotę pagal iliustruotą kryptį; tada 17 svarmenys įdedami į svarstyklių centrinę angą ir galiausiai įdedama minimali apkrovos plokštelė 101. Galiausiai įterpti svarmenys 65 pin į vieną iš svarmenų centre skylučių ir užrakinti virvutės galva, pritvirtinta prie jo į svėrimo strypo galvutės 17.



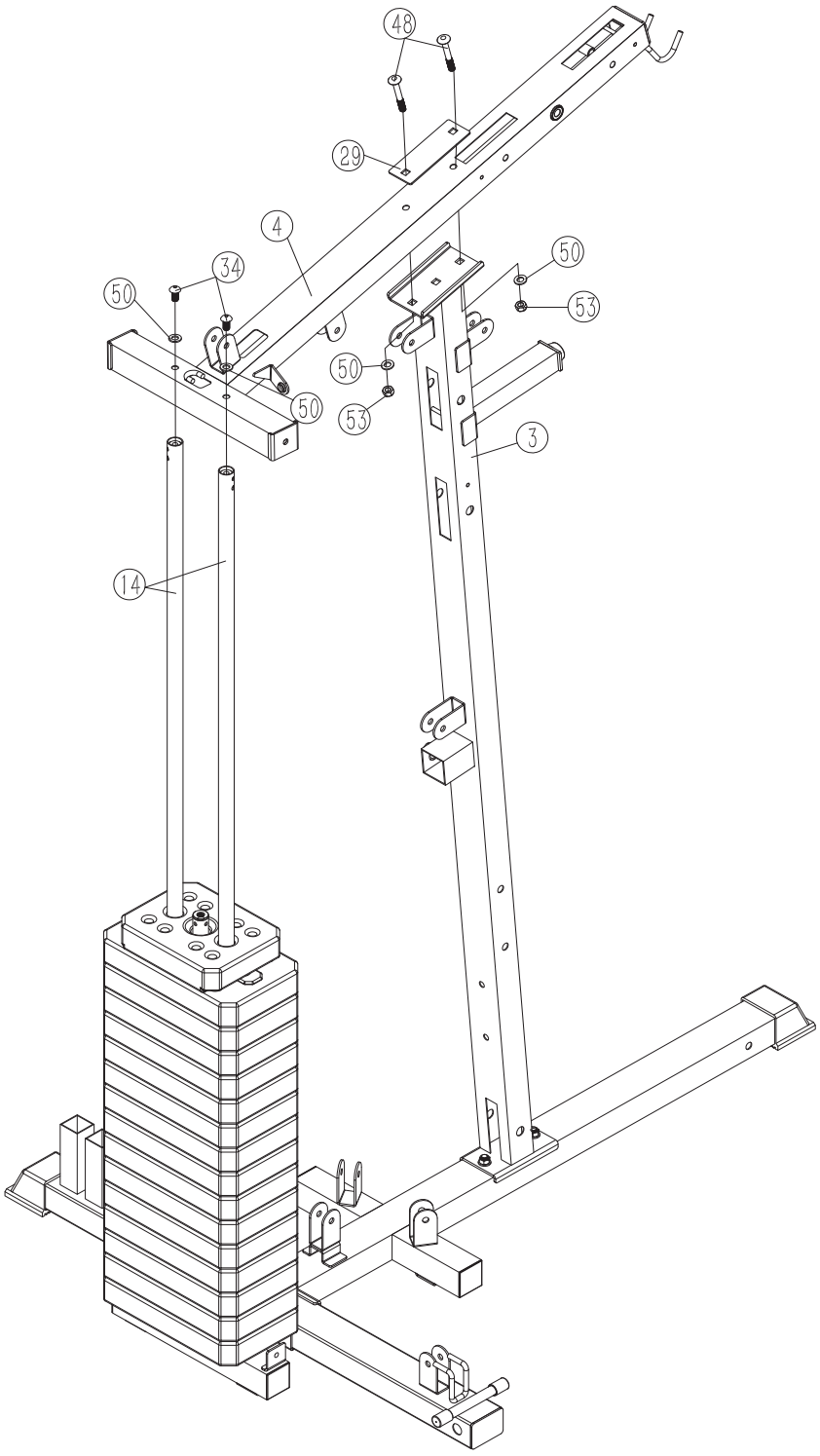

Visos svorio pasirinkimo plokštelės turi būti nukreiptos į skylę žemyn ir kryptimi

link nugaros

5) Kryžminis montavimas

• Įdėkite 14 gidų į galinį kryžiaus galą
4 ir užfiksuoti dviem varžtais 34 [M10x20 mm] su plokščiomis poveržlėmis 50 [Ø10 mm].

• Nustatyti centrinę 4 dalį į kalną
vertikalus 3 suspaudžiantis du savaime užsifiksuojančius veržlius 53 [M10] kartu su plokščiomis poveržlėmis 50 [Ø10 mm], su dviem įleistinėmis lemputėmis 48 [M10x70 mm] per sustiprinimo plokštelę 29.

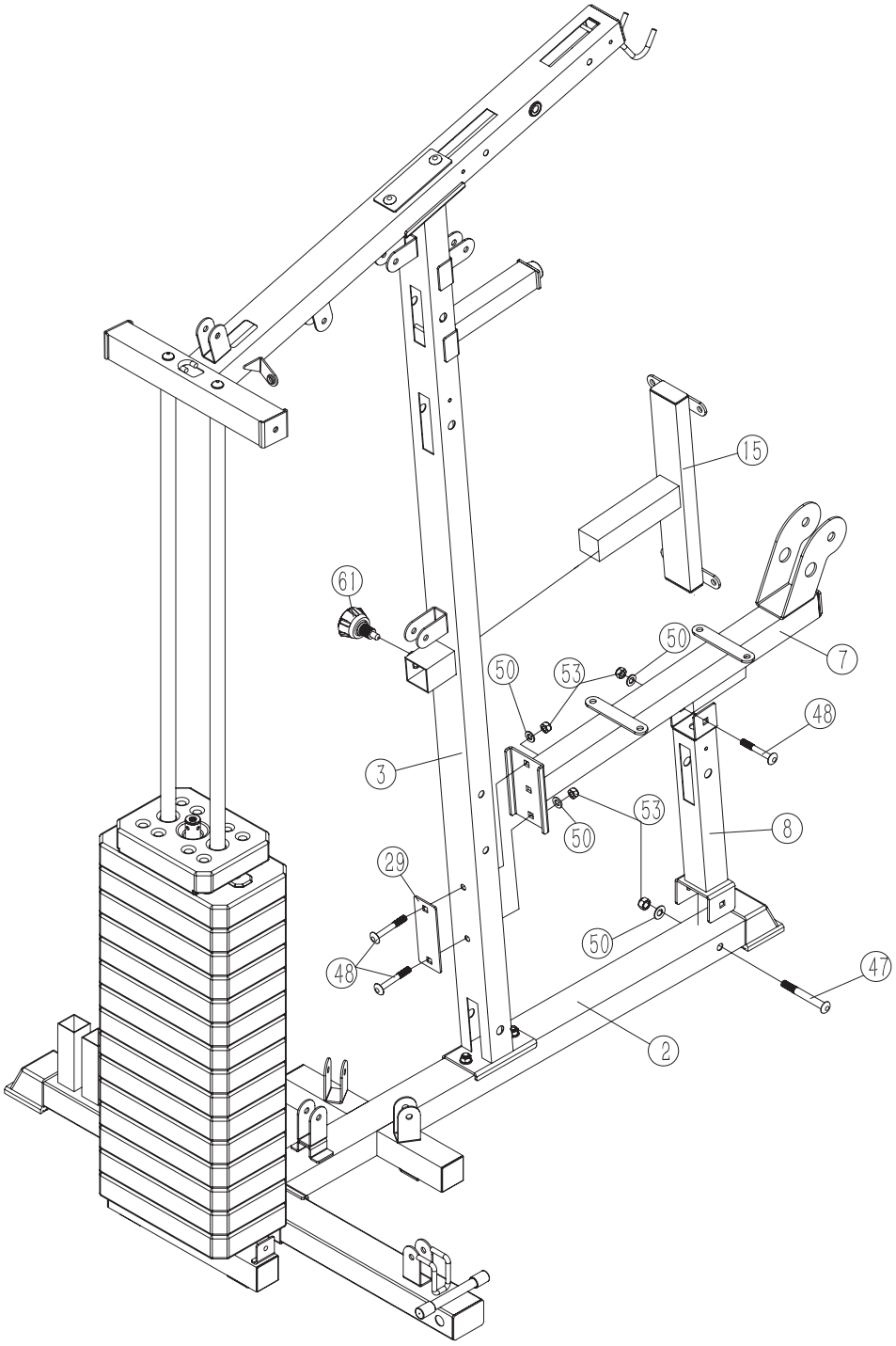


6) Sėdynės montavimas

• Reguliuoja sėdynės atraminį strypą 7 į vertikalų montavimą 3 ir nustatyti jį per tvirtinimo plokštelę su dviem įsišaknijusiais varžtais 48 [M10x70].

Vertikalaus palaikymo juostos apačios nustatymas 8 prie atramos pagrindo 2 priveržti savaime fiksuojanti veržlė 53 [M10] kartu su plokščia skalbykle 50 [Ø10 mm] su įleistiniu varžtu 47 [M10x90 mm]. 8 vertikalaus atraminio strypo viršutinę dalį pritaisykite prie sėdynės atraminio strypo 7, prisukdami automatiškai fiksuojamą veržlę 53 [M10] su plokščia 50 [Ø10 mm] apvija su įleistiniu varžtu 48 [M10x70 mm].

• Įkiškite atlošą 15 į išankstinės sėdynės aptaisą vertikalaus montavimo 3 ir užrakinti jį ant vienos iš reguliavimo skylių, veržtdami rankenėlę 61.



7) Asamblėja drugelis

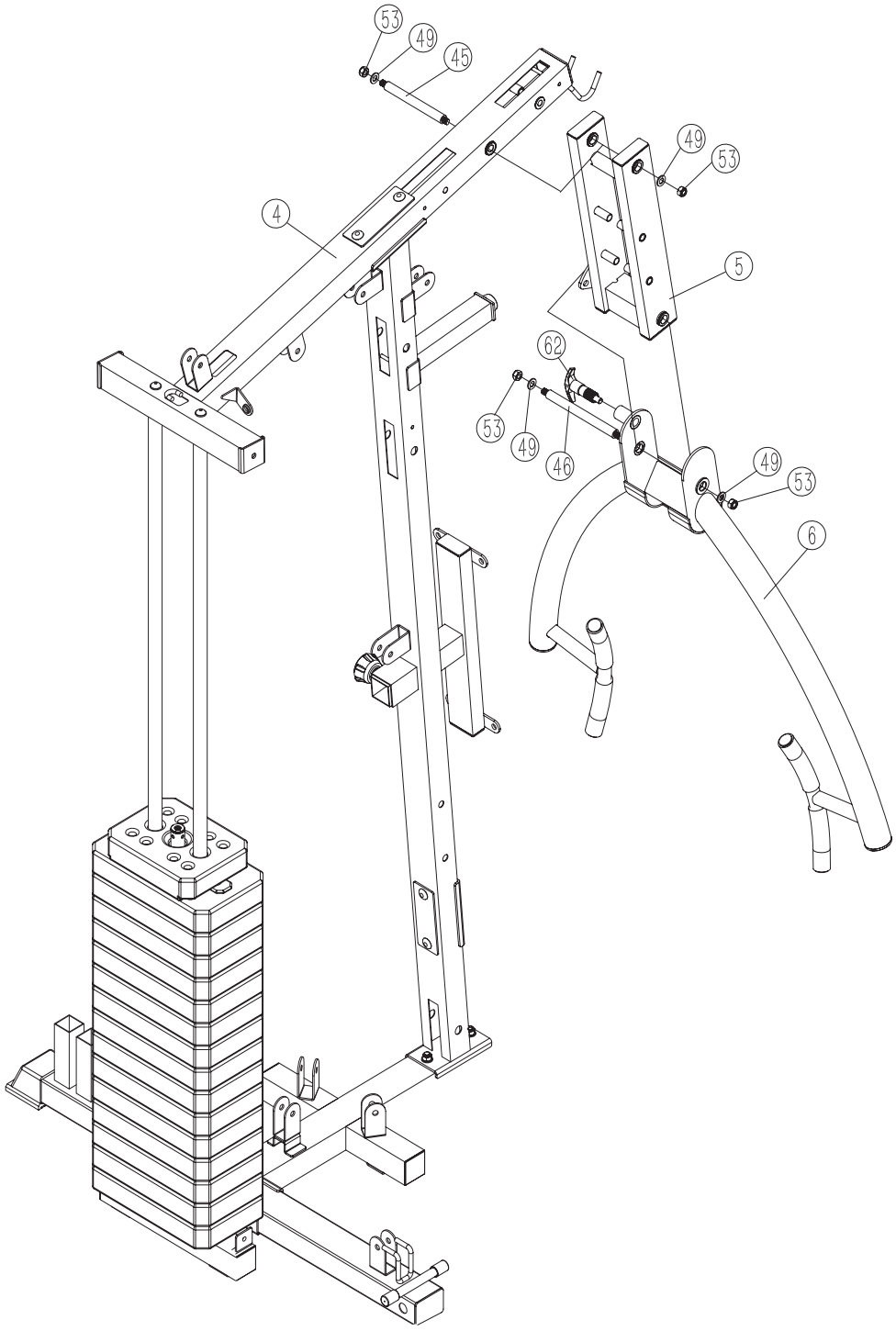
• Prijunkite drugelis 5 paramos laikiklis kirsti 4

kiaurymės sulyginamos, tada užrakinamos, įdedant veleną su išoriniu 45 siūlu ir prispaudžiant prie veleno šonų du savaime užsifiksuojančius kauliukus 53 [M10] su plokščiomis poveržlėmis 49 [Ø10 mm].

6 drugelių ataka

5 kiaurymės sulyginamos, tada pritvirtinamos vietoje, įdedant veleną su išoriniu 46 siūlu, o prie veleno šonų tvirtinami du savaime užsifiksuojantys veržliarakčiai 53 [M10], užbaigti plokščiomis poveržlėmis 49 [Ø10 mm].

• Užrakinti T 62 drugelių rankeną.



8) Montavimo laikiklio skriemulio atrama

• Nustatyti skriemulio laikiklį 12 būdu iliustruoti

per 3 vertikalaus kalnelio kiaurymes per laikiklio skylutes iki U dviejų varžtų 44 [M12x95 mm] kartu su poveržlėmis 52 [Ø12 mm] su dviem savaime užsifiksuojančiais veržlėmis 54 [M12] kartu su poveržlėmis 52 [Ø12 mm].

Sx 20 mobilių ir dx mobilių rankų prijungimas

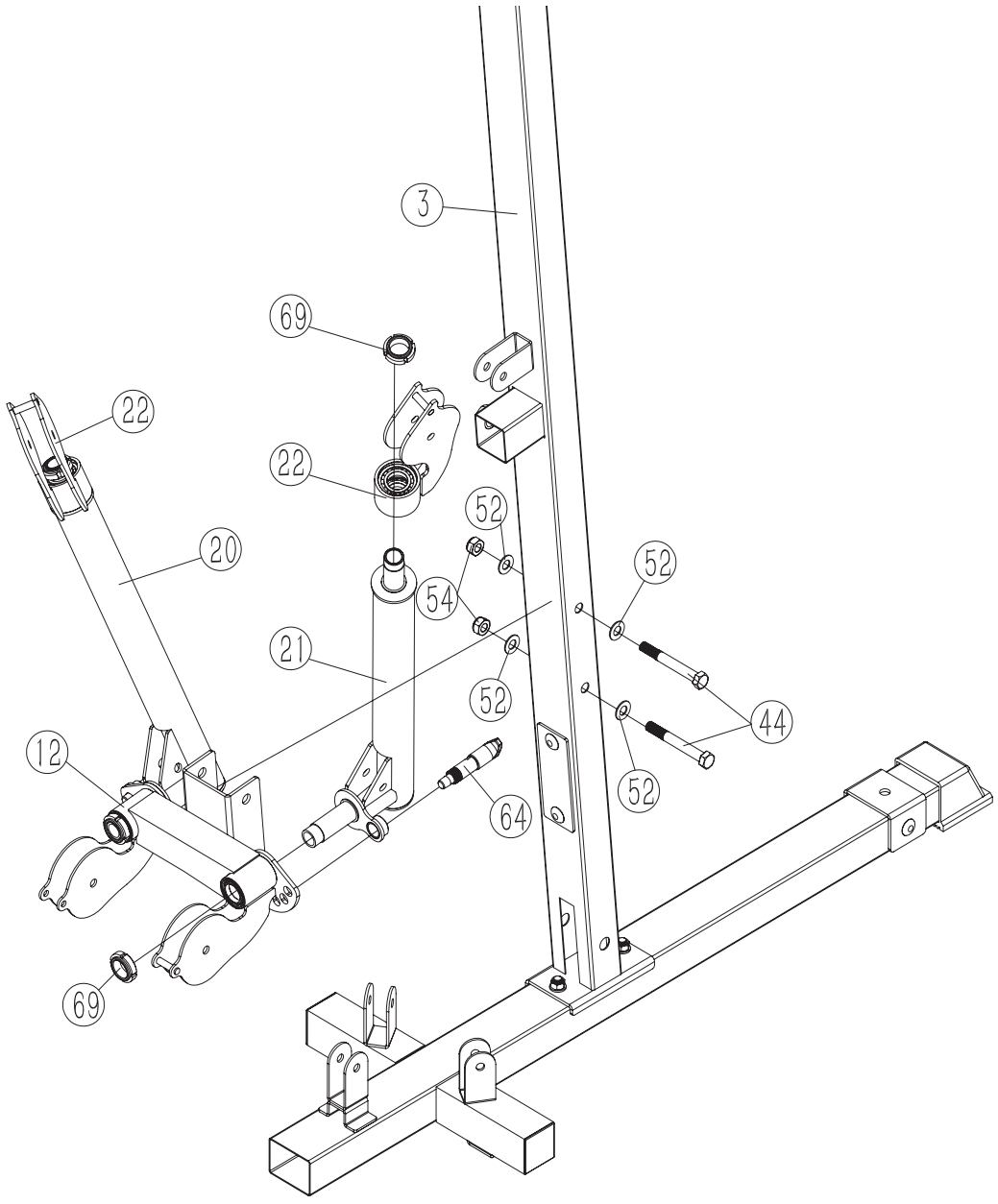
21 prie atraminio laikiklio skriemulio 12, pavaizduota tvarka. Užrakinti sukamąjį veleną sukinys stiebai užrakinti kiekvienas vienas ketaus veržlė 69 [M24x1.5] per rakto ap.

• Nustatyti viengubą skriemulio palaikymą 22 galuose

iš dviejų besisukančių stiebai dx / sx 21 / 20 taip, kaip parodyta. Užrakinti kiekvieną atramą skriemuliais 22 per atitinkamą raktą priverčiant veržlę į ketų 69 [M24x1.5].

• Užsukite du pasirinkimo smeigtukai 64 ir pasirinkite po

norimą sition atrankos skyles, kurios turi būti tas pats tiek kairiojo stiebo ir dešiniojo stiebo.



9) Asamblėjos juostos kojų paspaudimas

• Prijunkite kojos paspauskite 9 bar su laikikliu pabaigoje

iš sėdynės atraminio strypo 7, tada suriša abu elementus, įdėdamas veleną su išoriniu sriegiu 43 ir prispaudžiant prie veleno šonų du savaime užsifiksuojantys kauliukai 53 [M10] užbaigti plokščiomis poveržlėmis 49 [Ø10 mm].

• Prijunkite kojos paspauskite 9 bar su laikikliu pabaigoje

iš kojų spaudimo strypo 10 tada suriša du elementus, įdėdamas veleną su išoriniu sriegiu 43 ir fiksuodamas veleno šonus du savaime užsifiksuojančius veržliarakčius 53 [M10] užbaigti plokščiomis poveržlėmis 49 [Ø10 mm].

• Įdėkite saugos PIN 63 užrakinti

skaityti presus, kai jis nenaudojamas.

• Įdėkite nuorodos juostą pedana 11 į juostą

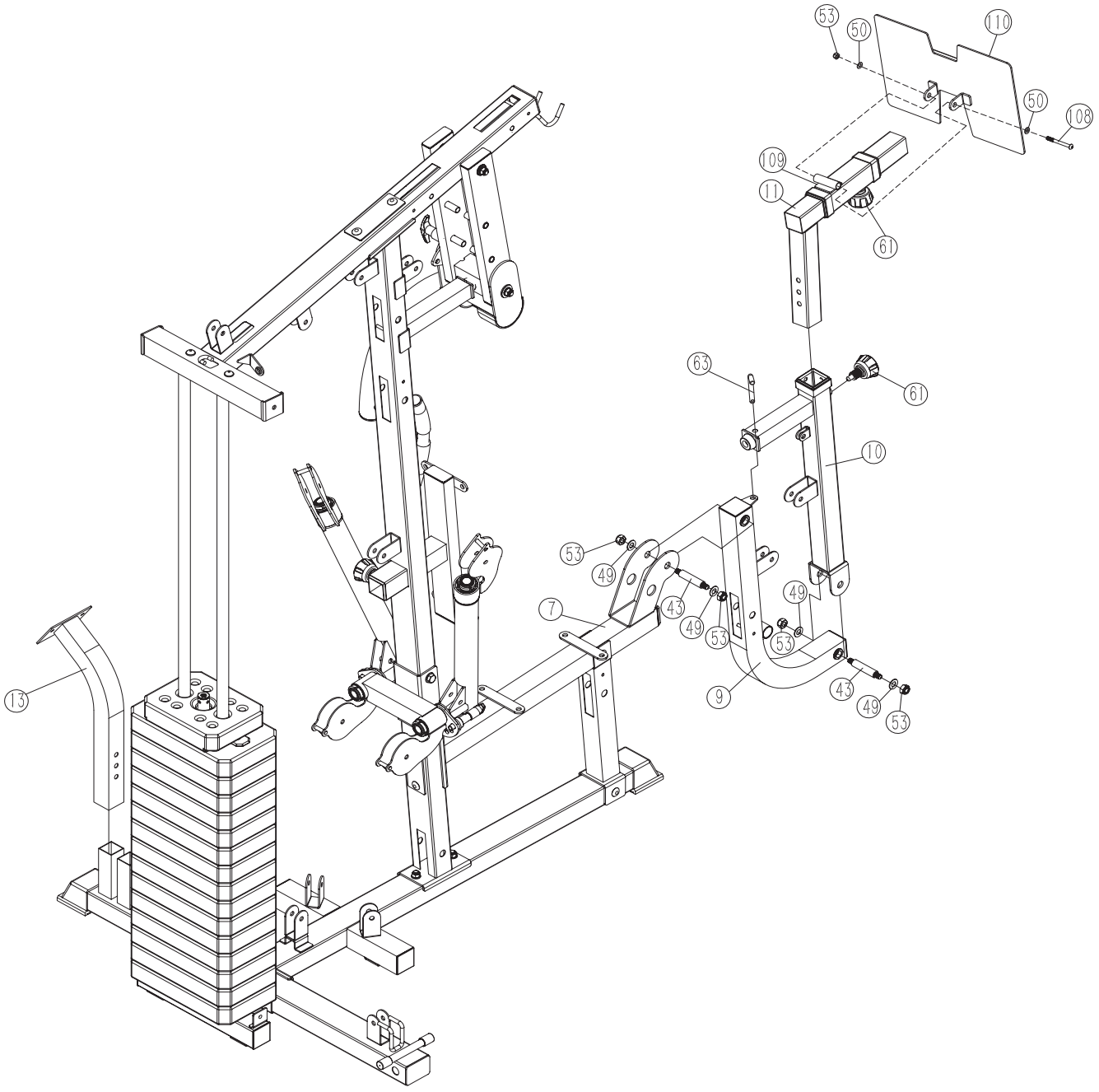
Kojos paspaudimas 10 ir užrakinti jį ant vienos iš vertikalių padėties nustatymo skylučių įterpiant fiksavimo rankenėlę 61.

• Fiksuokite kojų paspaudimą 110, kad būtų galima pasukti 109

pavaizduoti, prispaudus varžtą 108 [M10x90 mm] kaitinimo plokštelėje duomenys 50 [Ø10 mm], su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10] ir kaitinimo lempa 50 [Ø10 mm].

• Įdėkite arm- curl 13 palaikymo juostą į kanalėlių

korpusas galiniame atraminiame strype.



10) Viršutinio lizdo kabelio montavimas

A) Įdėkite kabelio galą 96 (3960 mm) nuo lizdo

ant 4 kryžiaus galvos (nuoroda į iliustraciją, nuo apačios iki viršaus taip, kad kamuolys su viršutine rankena lieka po kryžiuku) ir padėkite pirmąjį skriemulią 92 (A), sutankindami jį į indenį- daryti į šoną du įtvarus 39 [L = 105.5 mm], ir tada nustatyti jį sugriežtinti varžtas 41 [M10x85 mm] su autoblonte riešutų.

B) Perduoti kabelį 96 antroje pusėje lizdo

4 kryžiukas ir padėkite antrąjį skriemulį 92 (B), įsmeigdami jį į asolą į šonus du įvores 39 [L = 25,5 mm], o tada jį pritvirtindami veržle 41 [M10x85 mm] su savaime užsifiksuojančia veržle 53 [M10].

C) Perduoti kabelį 96 aplink trečiąjį skridimo 92 (C)

tada nustatyti jį tarp viršutinės dalies drugelis 5 sup prievadas kiaurymės sugriežtinti varžtas 42 [M10x160 mm] kartu su dviem poveržlės 50 [Ø10 mm], su savaime blokavimo veržlė 53 [M10].

D) Perduoti kabelį 96 aplink ketvirtąjį skridimo 92 (D)

ir nustatyti jį prie dviejų skliaustelių, suvirintų prie viršutiniame gale vertikalaus montavimo 3 ser rando varžtas 36 [M10x45 mm] kartu su dviem poveržlės 50 [Ø10 mm], su savaime fiksuojantis veržlės 53 [M10].

E) Perduoti kabelį 96 aplink penktąjį skriemulio 92 (E)

tada sutaisykite jį tarp peteliškės 5 atramos apatinės dalies skylučių, pritvirtindami varžtą 42 [M10x160 mm] kartu su dviem poveržlėmis 50 [Ø10 mm], su savaime užsifiksuojančia veržle 53 [M10].

F) Perduoti kabelį 96 į viršų

veršiukas 3 ir įdėti šeštąją skriemulio 92 (F) centro lėlės į asola įterpiant į šonus du įvores 39 [L = 25.5 mm] ir tvirtinimo jį sugriežtinti varžtas 41 [M10x85 mm] su savaime fiksuojantis veržlė 53 [M10].

G) Perduoti kabelį 96 aplink septintąjį skridimo 92 (G)

ir nustatyti jį dviejų skliaustų, suvirintų viršutiniame gale, apatinėje pusėje, vertikalaus montavimo 3 ser rando varžtas 36 [M10x45 mm] kartu su dviem poveržlėmis 50 [Ø10 mm], su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10].

H) Perduoti kabelį 96 tarp dviejų laikmenų dvigubo palaikymo

16 skriemulys ir aštuntasis skriemulys 92 (H) pritvirtinami prie laikiklio laikiklių, fiksuojančių varžtą 36 [M10x45 mm], prie kurių pridedama skalbyklė 50 [Ø10 mm], su automatiškai užsifiksuojančia veržle 53 [M10] su skalbikliu 50 [Ø10 mm].

I) Perduoti kabelį 96 aplink devintą skridimo 92 (I) ir

pritaisykite jį prie dviejų laikiklių, suvirintų gale, apatinėje 4 skersinės pusėje, su lynu 36 [M10x45 mm], prie kurio pritvirtinta skalbyklė 50 [Ø10 mm], su automatiškai užsifiksuojančia veržle 53 [M10], su skalbikliu 50 [Ø10 mm].

J) Perduoti kabelį 96 aplink dešimtą skriemulio 92 (I)

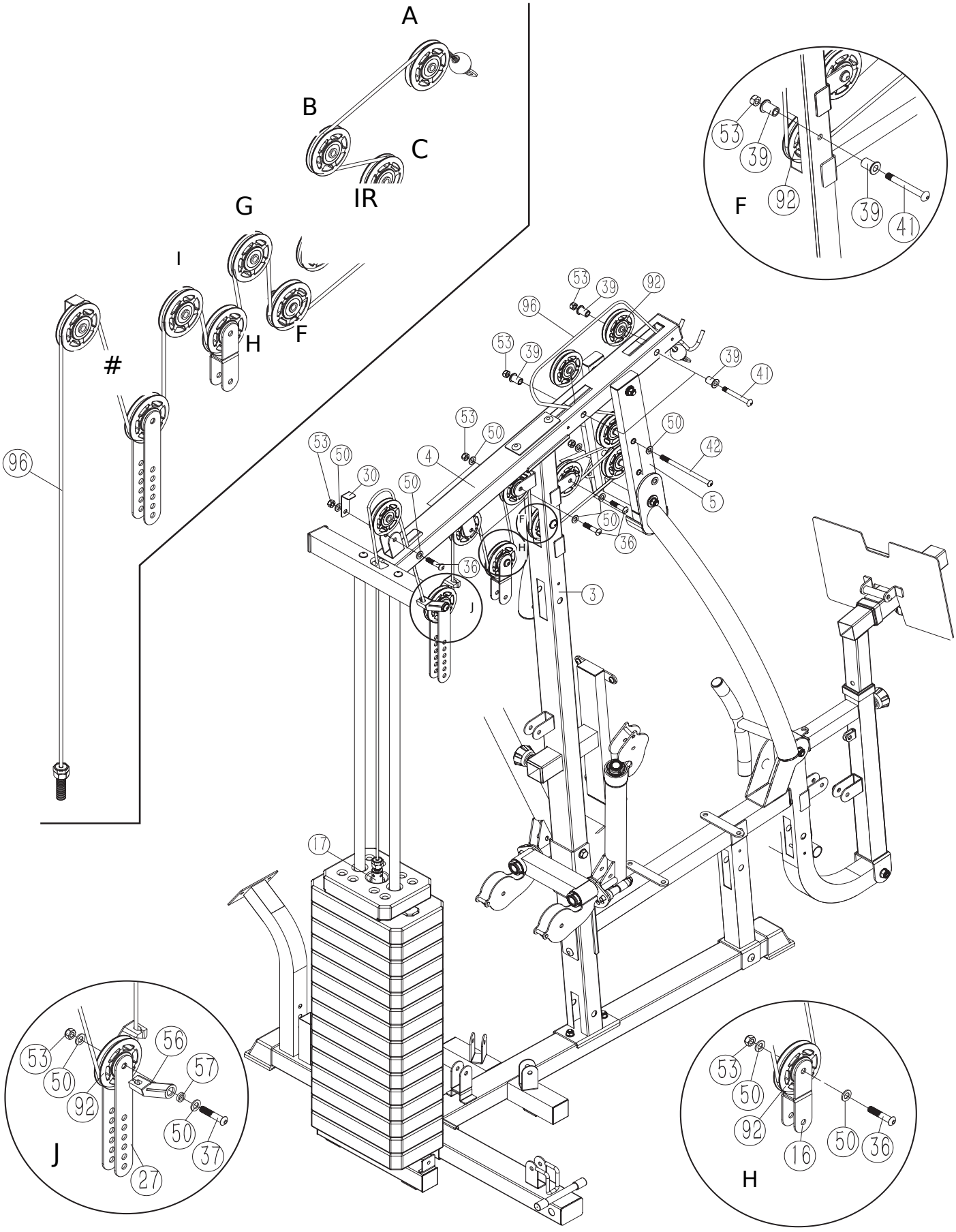
ir nustatyti tarp dviejų skliausteliuose skriemuliai plūduriuojantys 27 ir dviejų kreipiamųjų tuščiaviduriai 56 priveržimo varžtas 37 [M10x50 mm] kartu su skalbimo 50 [Ø10 mm], su dado au tobloccantte 53 [M10] kartu su skalbimo 50 [Ø10 mm].

K) Perduoti kabelį 96 aplink vienuoliktą skriemulio 92 (I)

ir nustatyti jį prie dviejų skliaustų, suvirintų gale, viršutinėje pusėje, kryžiaus 4 įterpiant varžtą 36 [M10x45 mm] kartu su skalbimo 50 [Ø10 mm], su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10] cor redato di rondella 50 [Ø10 mm] ir L vadovas kabelio laikymo 30.

• Galiausiai užsukite 96 gale varžtas į sriegių skylę galvos 17-svorio atrankos strypą, paspauskite varžtas, kad kabelis gerai įtemptas.

Viršutinis kabelio montavimas



11) Centrinio lizdo kabelio montavimas

A) Įdėkite kabelio galą 98 (1880 mm) nuo lizdo

vertikalus kalnas 3 (nuoroda į iliustraciją, iš viršaus į apačią, taip, kad kamuolys su centriniu lizdu lieka treniruoklių priekyje) ir vieta pirmasis skriemulys 92 (A) clinting jį į lizdą ir įterpti į šonus du įtvarai 39 [L = 25,5 mm], ir tada tvirtinimo jį sugriežtinti varžtas 41 [M10x85 mm] su automobiliu iš 53do

B) Perduoti kabelį 98 aplink antrąjį skridimo 92 (B)

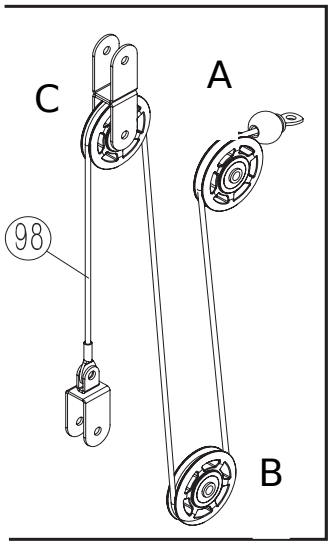
ir nustatyti jį ties dviejų suvirintų skliaustų centre ties vertikalaus montavimo atgal 3 sugriežtinti varžtą

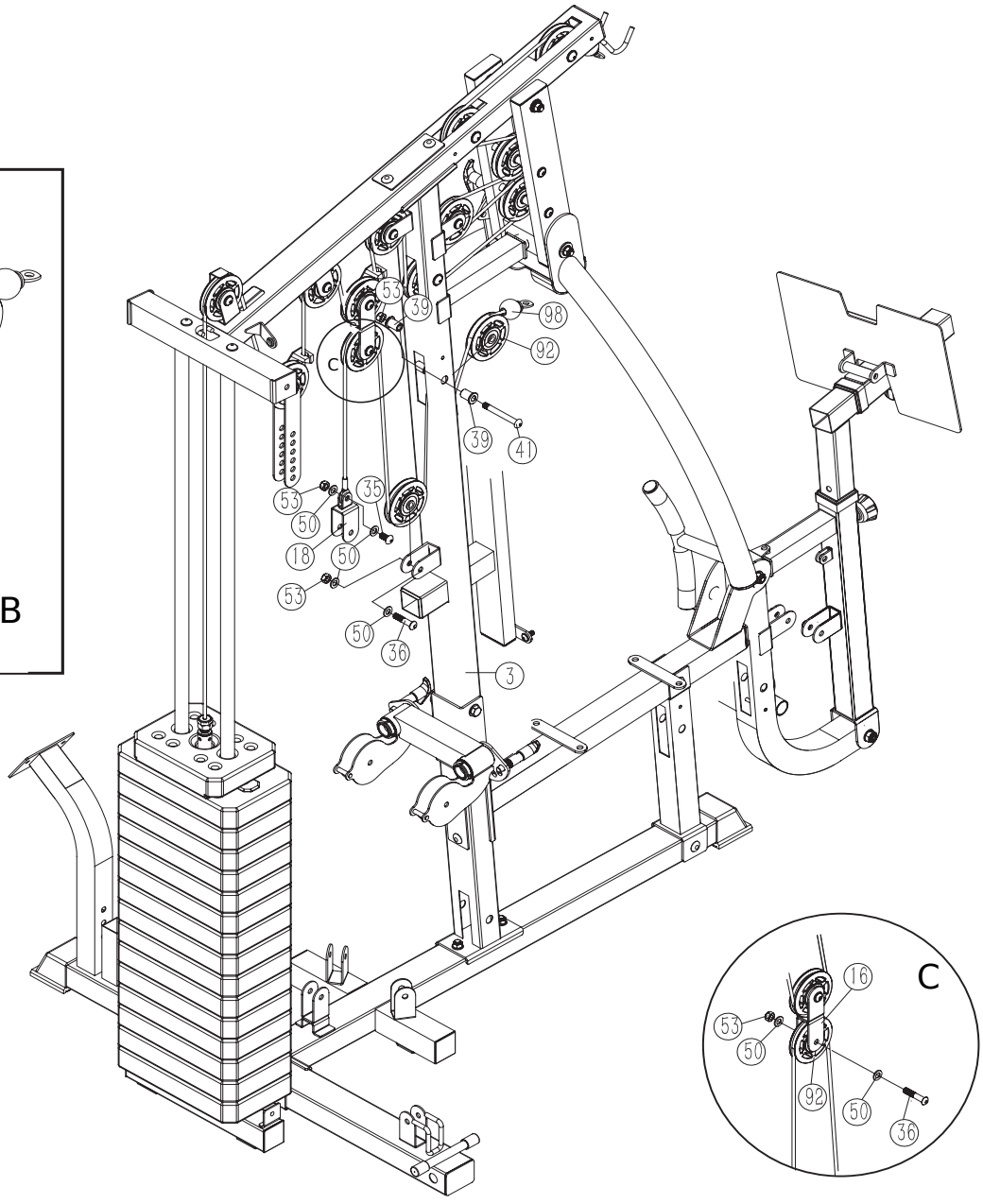
36 [M10x45 mm] su dviem 50 [Ø10 mm] poveržlėmis, su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10].

C) Perduoti kabelį 98 tarp dviejų laisvų laikmenų paramos

dvigubas skriemulys 16 ir trečiasis skriemulys 92 (C) atraminės dalies skliaustuose nustatomas pritvirtinant varžtą 36 [M10x45 mm], prie kurio pridedama skalbyklė 50 [Ø10 mm], su savaime fiksuojama veržle 53 [M10], kartu su skalbykle 50 [Ø10 mm].

• Pritvirtinkite kilpą kabelio gale 98 prie vieno laikiklio skriemulių 18, priveržtami varžtą 35 [M10x30 mm] su 50 [Ø10 mm] apliejikliu, su savaime užsifiksuojančia veržle 53 [M10] su 50 [Ø10 mm] apliejikliu.



12) Prijungimo kabelio jungtis

A) Įdėkite kabelio galą 99 (4830 mm) per

skridimo durys 22 (atsižvelgiant į iliustraciją, skridimo durys yra ant judamosios rankos galvos dx 21; rutuliukas su voku turi likti durų skriemulio viršuje 22). Perstumkite kabelį aplink pirmąjį skriemulį 93 (A) ir pastumkite laisvą kabelio galą į dx 21 mobilųjį ranką. Pritaisykite skriemulį 93 (A) prie durų skriemulio, prispausdami varžtą 37 [M10x50 mm], prie kurio pridedama skalbyklė 50 [Ø10 mm], su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10], kartu su skalbykle 50 [Ø10 mm].

B) Perduoti kabelį 99 aplink antrąjį skriemulį 60

B) tada pastumkite laisvą kabelio galą į dešiniąją laikiklio skriemulio angą 12. 60 skriemulys pritaisomas mobilių rankų apatiniame kasime dx 21, prispaudžiant varžtą 37 [M10x50 mm] su skalbikliu 50 [Ø10 mm], su savaime užsifiksuojančiu veržliarakčiu 53 [M10] kartu su skalbikliu 50 [Ø10 mm].

C) Perduoti kabelį 99 aplink trečiąjį skriemulio 93 (C)

ir prijunkite prie durų skriemulio dešiniajame laikiklio Pulley 12 gale, prispausdami varžtą 37 [M10x50 mm] kartu su skalbikliu 50 [Ø10 mm], su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10] su skalbikliu 50 [Ø10 mm].

D) Perduoti kabelį 99 tarp dviejų suvirintų laikiklių į dešinę

2 atramos pagrindas ir ketvirtasis skriemulys 92 (D) nustatomas skliausteliuose, pritvirtinant varžtą 36 [M10x45 mm] su skalbikliu 50 [Ø10 mm] su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10] su plovykle 50 [Ø10 mm].

E) Perduoti kabelį 99 tarp laikiklio skliaustų

skriemuliai 18 ir penktuosius skriemulius 92 (E) prie skliaustelių pritvirtinant varžtą 37 [M10x50 mm], prie kurio pridedama skalbyklė 50 [Ø10 mm], kabelio kreiptuvas 56 ir plūdrusis 57, su savaime fiksuojama veržle 53 [M10], lyno kreiptuvas 56 ir plūdrusis 57.

F) Perduoti kabelį 99 tarp dviejų suvirintų skliaustų į kairę

atraminė bazė Nr. 2 ir šeštasis skriemulys Nr. 92 (F) skliausteliuose pritvirtinamas prie varžto 36 [M10x45 mm], prie kurio pridedama skalbyklė 50 [Ø10 mm], su savaime užsifiksuojančia veržle 53 [M10] ir skalbyklė 50 [Ø10 mm].

G) Perduoti kabelį 99 aplink septintąjį skridimo 93 (G)

tada pastumkite laisvą galą kabelio į kairiosios skylės iš atraminio laikiklio pulselių 12 viduje per sx 20 mobilieji ranka, kol jis atsiranda iš jo galo. Pritaisykite skriemulį 93 (G) prie durų skriemulių kairiajame atraminio laikiklio Pulley 12 gale, užrakindami varžtą 37 [M10x50 mm] kartu su skalbikliu 50 [Ø10 mm] su savaime užsifiksuojančia veržle 53 [M10] kartu su skalbikliu 50 [Ø10 mm].

H) Aštuntasis skriemulys 60 (H), apatinėje kasimo

judamoji ranka sx 20 fiksuoja varžtą 37 [M10x50 mm] su 50 [Ø10 mm] apliejikliu, su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10] ir 50 [Ø10 mm] apliejikliu.

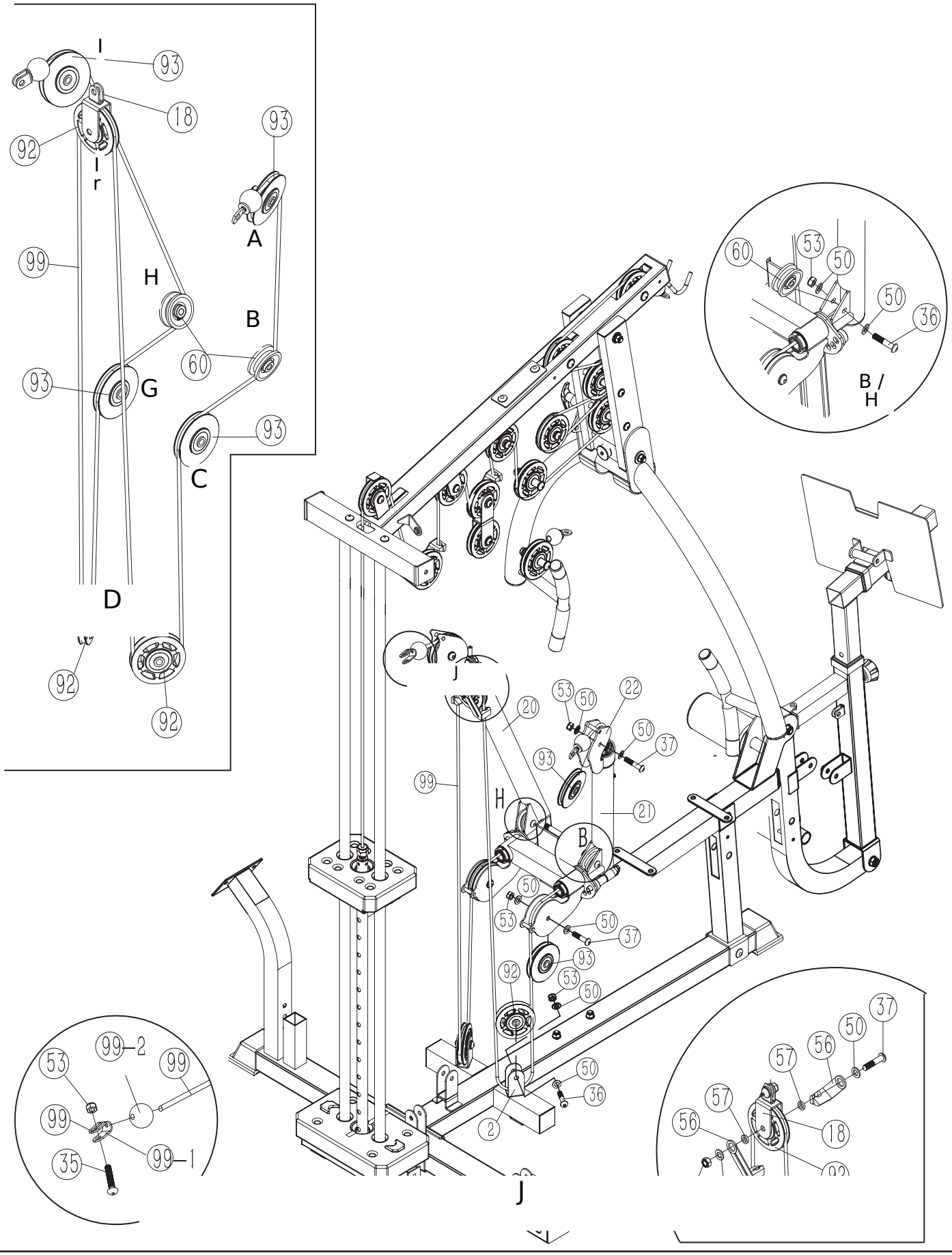
I) Pataisyti devintuosius skriemulius 93 (I) iki durų skriemulių

judamosios rankos galva sx 20 fiksuoja varžtą 37 [M10x50 mm] su 50 [Ø10 mm] apliejikliu, su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10] ir 50 [Ø10 mm] apliejikliu.

J) Padėkite kamuolį į laisvą kabelio galą 99

99-2 kabelis, tada pririšamas laisvas kabelio galas 99 clamp 99-1 ir užrakinamas varžtu 35 [M10x30 mm] su savaime užsifiksuojančia veržle 53 [M10].

Prijungimo kabelių agregatas



13) Apatinis kabelio montavimas

A) Vieta gale su kabeliu kamuolys 97 (5200

mm) tarp dviejų laikiklių, suvirintų galinio atraminio strypo 1 šoniniame gale. Pirmasis skriemulys 92 (A) skliausteliuose pažymimas prispaudžiant varžtą 36 [M10x45 mm] dviem 50 [Ø10 mm] poveržlėmis su savaime fiksuojama veržle 53 [M10].

B) Perduoti kabelį 97 tarp dviejų suvirintų laikiklių vietoje

1. Antrasis skriemulys 92 (B) skliausteliuose pažymimas tvirtinant varžtą 36 [M10x45 mm] su dviem poveržlėmis 50 [Ø10 mm] su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10].

C) Perduoti kabelį 97 tarp dviejų skliaustų pulley float 27

ir nustatyti trečiąjį skriemulio 92 (C) apatinėje reguliavimo skylutėje, įtempiant varžtą 37 [M10x50 mm], jam duodamas skalbimo aparatas 50 [Ø10 mm], kabelis 56 kreiptuvas ir įvorė 57, su savaime fiksuojama veržle 53 [M10] kartu su skalbikliu 50 [Ø10 mm], kabelis 56 kreiptuvas ir įvorė 57.

D) Pass kabelis 97 tarp dviejų suvirintų skliaustų centre

1. Ketvirtasis skriemulys 92 (B) skliausteliuose pažymimas tvirtinant varžtą 36 [M10x45 mm] dviem poveržlėmis 50 [Ø10 mm] su savaime užsifiksuojančia veržle 53 [M10].

E) Perduoti kabelį 97 per asola kalno pagrindo

3 ir padėkite penktąjį skriemulį 92 (E) į kištukinį lizdą, laikydami kabelį žemiau ir įkišdami į šonus du įvores 39 [L = 25,5 mm], o tada pritvirtindami varžtą 41 [M10x85 mm] su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10].

F) Perduoti kabelį 97 per asola centre

Vertikalus strypas 8 ir šeštasis skriemulys 92 (F) įkišamas į kištukinį lizdą, kabelį laikant aukštyn ir įkišant į šoną du įvores 39 [L = 25,5 mm], tada tvirtinant jį prispaudžiant varžtą 40 [M10x65 mm] su automatiškai fiksuojama veržle 53 [M10].

G) Perduoti kabelį 97 per asola centre

bar kojos paspauskite 9 ir padėkite septintąjį skriemulys 92 (G) įsmeigti jį į asola, laikyti kabelį žemyn ir įterpti į šonus du įtvarai 38 [L = 15 mm], ir tada tvirtinimo jį susiveržti varžtas 40 [M10x65 mm] su savaime blokuojantis veržlė 53 [M10].

H) Perduoti kabelį 97 tarp dviejų suvirintų laikiklių centre

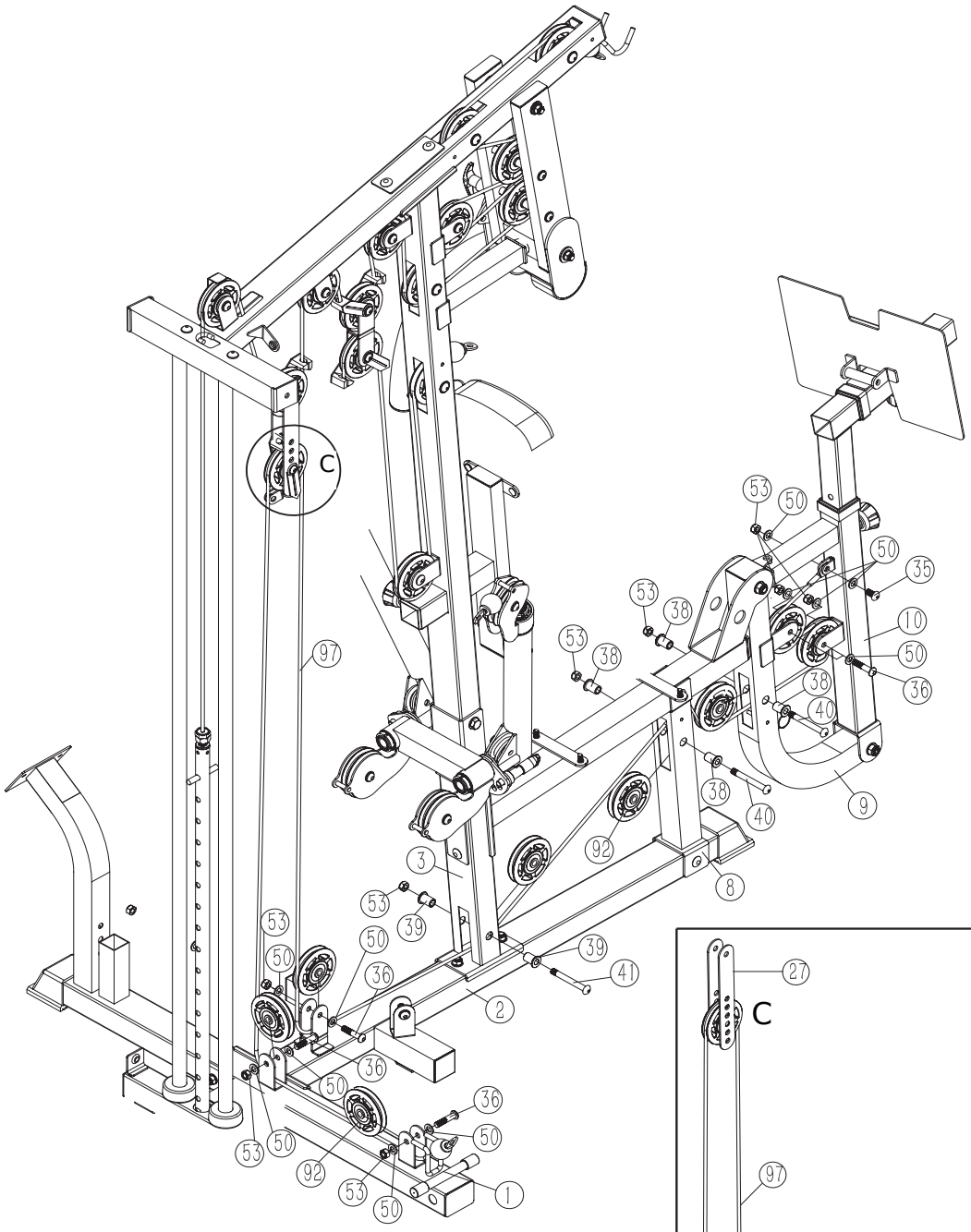
Juostos kojos paspauskite 10. Aštuntasis skriemulys 92 (B) skliausteliuose pažymimas tvirtinant varžtą 36 [M10x45 mm] dviem poveržlėmis 50 [Ø10 mm] su savaime fiksuojama veržle 53 [M10].

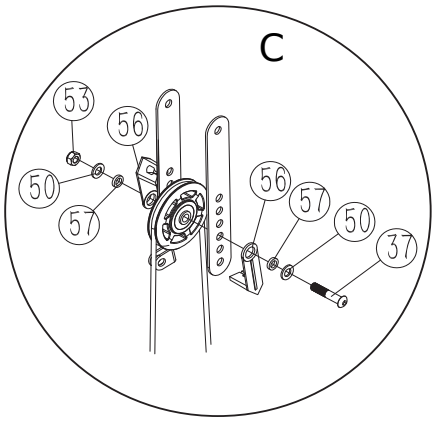
I) Jungiklis kabelis 97 tarp dviejų suvirintų strypų laikiklių

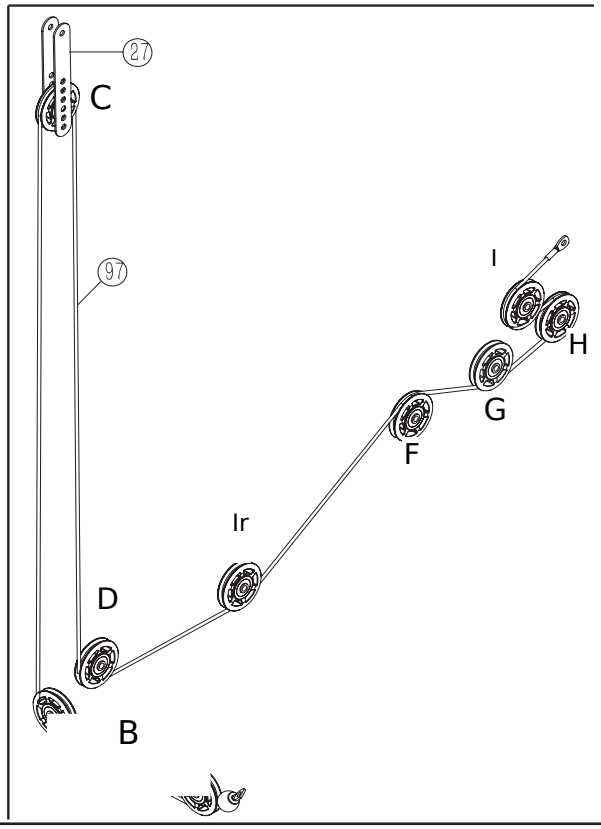
9. Devintą skriemulią 92 (B) pritaisykite skliausteliuose viduryje, pritvirtindami varžtą 36 [M10x45 mm] su dviem 50 [Ø10 mm] poveržlėmis, su savaime fiksuojama veržle 53 [M10].

• Galiausiai uždenkite laido 97 galinį dangtelį specialiu gultu, esančiu blauzdos preso strype 10 ser rando un bolt 35 [M10x30 mm] kartu su dviem 50 [Ø10 mm] poveržlėmis su savaime užsifiksuojančia veržle 53 [M10].

Apatinis kabelio montavimas



14) Pardavėjas ir ritinio montavimo kojos pratęsimo

• Fiksuokite ranką curl 106 pagalvėlės ant atraminės juostos 13 užrakinti du varžtus 32 [M8x18 mm] su poveržlėmis 51 [Ø8 mm].

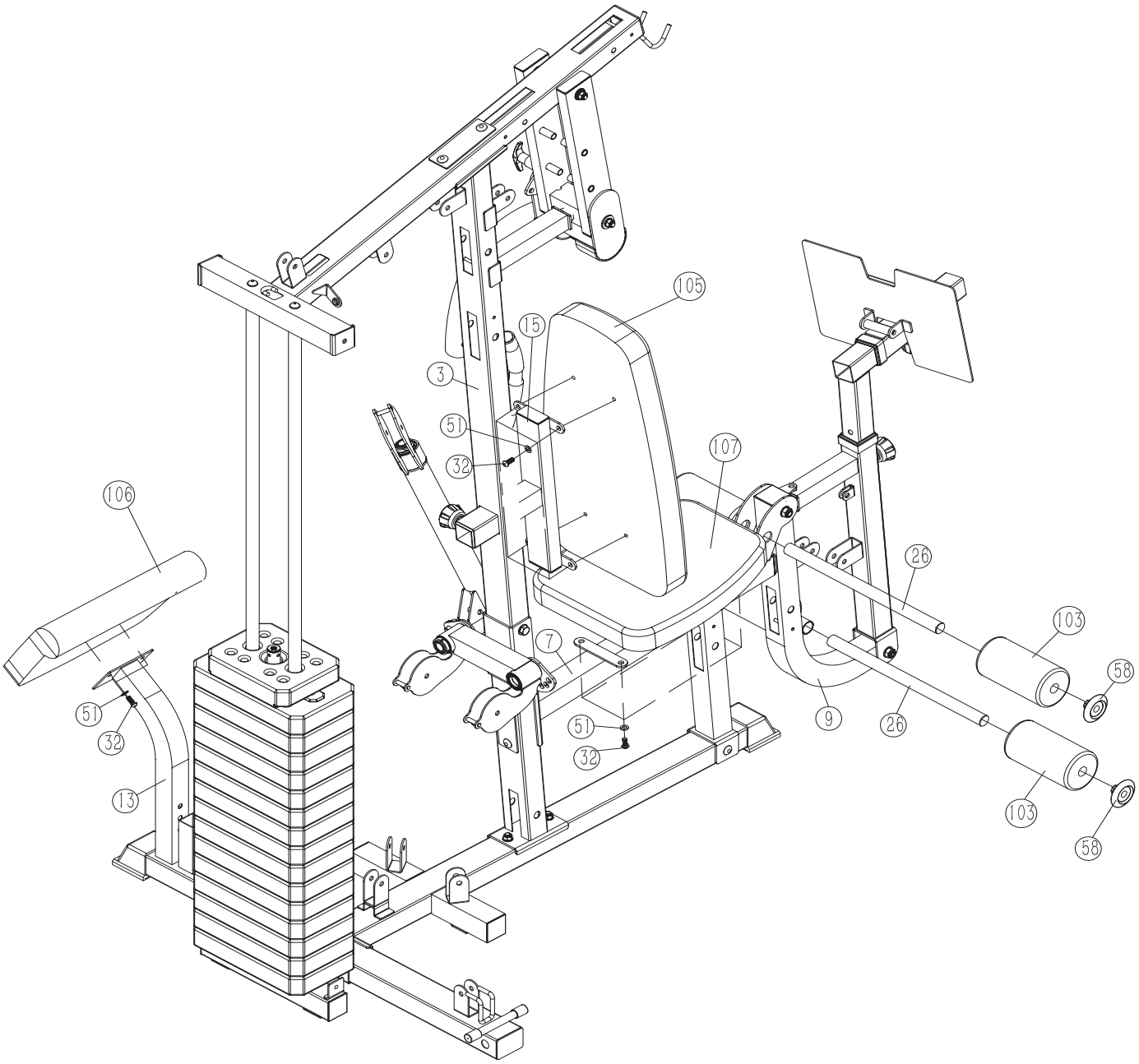
• Fix back 105 atgal palaikymo juostą 15 užsifiksuojančių keturių varžtų 32 [M8x18 mm] komplektas su poveržlėmis 51 [Ø8 mm].

• Nustatykite 107 sėdynę ant 7 sėdynės, prispausdami dvi varžtai 32 [M8x18 mm] užbaigti poveržlėmis 51 [Ø8 mm].

• Įdėkite strypelį 26 kojų strypo gale

Paspauskite 9, tada įterpti du 103 putų volai iki 26 strypo ir užrakinti juos su dviem 58 kištukais galų. Kojos strypo gale įstatykite 26 strypelį

Paspauskite 9, tada įterpti du 103 putų volai iki 26 strypo ir užrakinti juos su dviem 58 kištukais galų.



15) Tvirtinimo svorio pakuotės apsaugos plokštės

• Prijunkite apsauginių skydelių paketų svarelius 25 prie padėklo

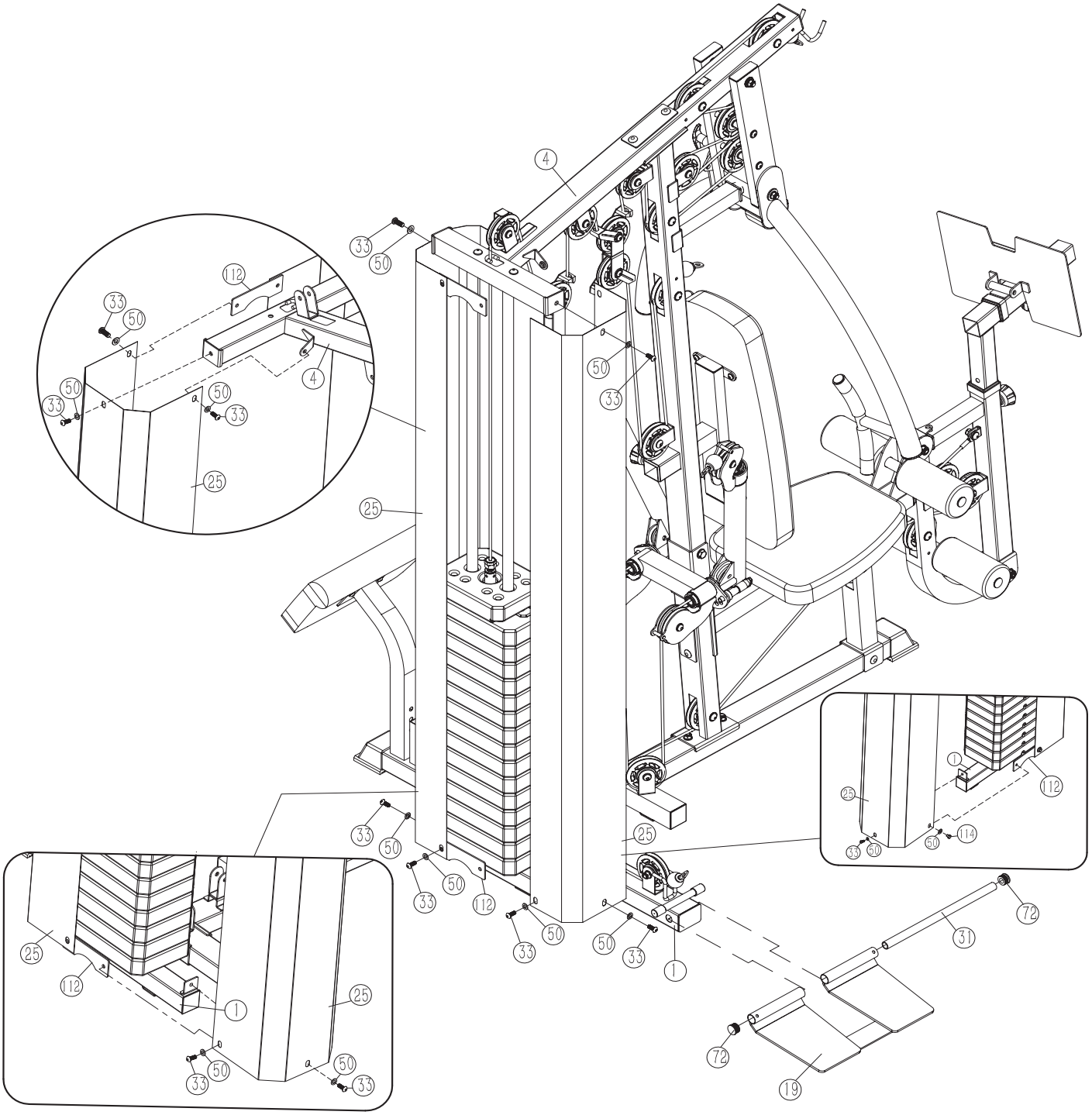
4 taškai ir 1 atlošo atraminis strypas, tada nustatyti juos pavaizduotu būdu, verčiant kiekvieną galą penkiais varžtais 33 [M10x16] užbaigti 50 poveržlių [Ø10 mm]. Per du laikiklius, skirtus 112 skydeliams, užlenkite galinius galus.

• Po apsaugos skydelių centrinio galo

ji pakuoja priekinės ir apatinės dalies svarmenis per 112 plokščių laikiklį, tada pritaiso laikiklį prie plokščių dviem 114 varžtų [M10x16] su 50 poveržlių [Ø10 mm].

Galimybė prijungti atraminę platformą 19 prie ap juostos

Galinis poggio 1 per 31 pin įstrigo galuose su dviem apvaliais dangteliais 72.



16) Priedų prijungimas

• Prijunkite viršutinę grandinės dalį

66 pratęsimu; 15 žiedų grandinė su kabliukais, prie kurių galima pritvirtinti kabliuką 23.

Centrinį laikiklį prijunkite prie karabinatoriaus

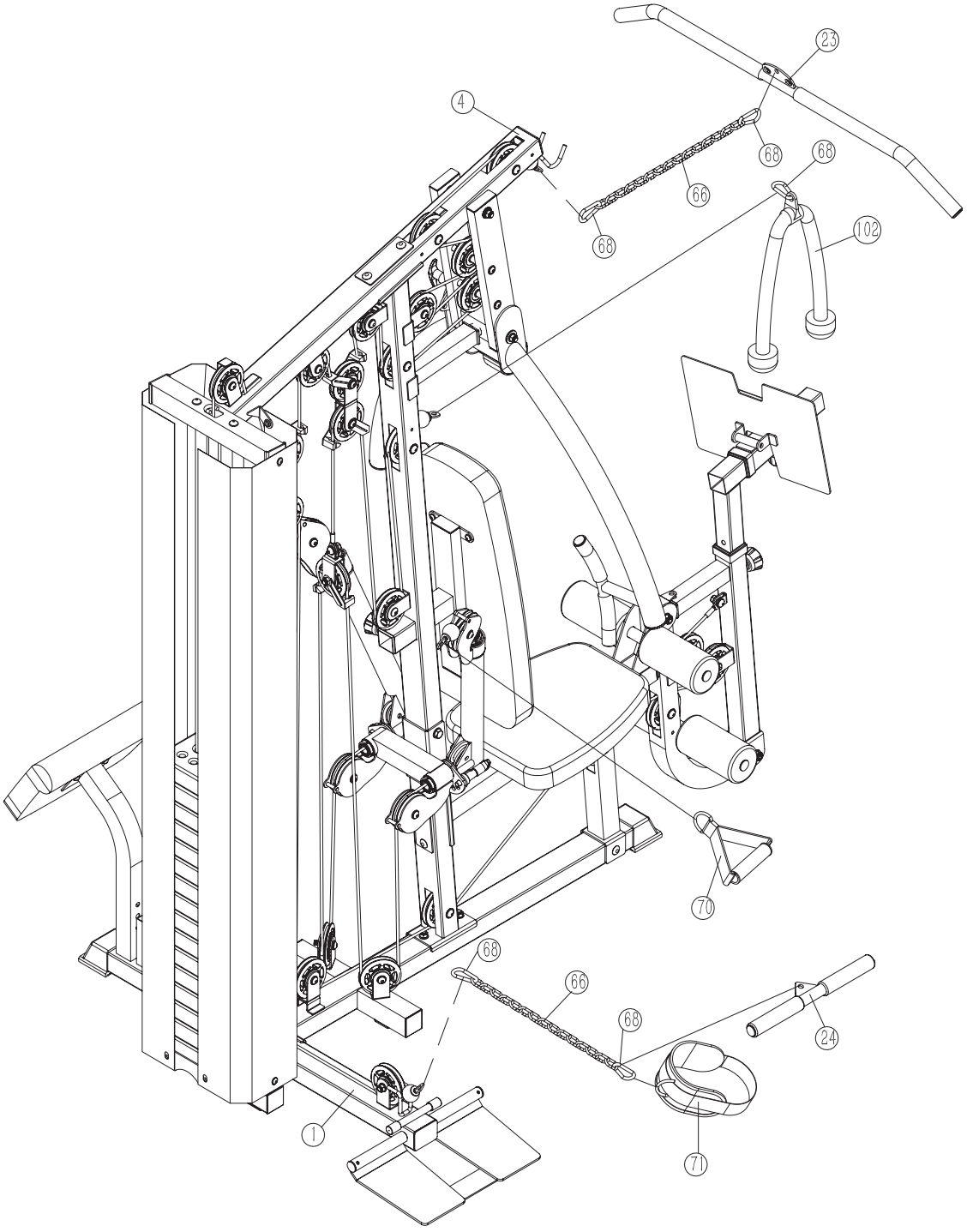
68 su kuria galite kabinti lenkta rankena pilvo ir tricipated atvirkštinės 102.

• Sujunkite apatinę grandinės dalį

67 pratęsimu; 10 žiedai grandinės su kabliukų, prie kurių galite kabinti kulkšnis 71, pratimai prie kojų, arba trumpas traukos baras 24.

• Prijunkite prie krūtinės mašinos du lizdus

70 rankenų su dviem karabineriais 68.



# TINKAMOS TRENIRUOTĖS TAISYKLĖS 3.0

Įrankiai, tinkami izotoniniams mokymams, yra suprojektuoti taip, kad pasiūlytų patogią laikyseną tokio tipo eser cizio, kuris atliekamas. Būtina laikytis tinkamos laikysenos, kad būtų išvengta tolesnio raumenų skausmo ir sąnarių. Jėgos ir raumenų masės plėtra pasiekiama tik specialiai apmokyti raumenys. Kaip naudoti, žr. vadove pateiktą informaciją ir pasitarkite su instruktoriumi arba "Asmeniniu treneriu", kad paruoštumėte jūsų fizinei būklei tinkamą mokymo kortelę. Konstancija yra labai svarbus elementas aloleno izotoninis, treniruotės turi būti atliekami bent 3 kartus per savaitę, kad nebūtų prarasti padidinti raumenų masę naudą.

Prieš pradedant vartoti vaistą, rekomenduojama pasitarti su gydytoju dėl fizinių sąlygų patikrinimo ir kartu su juo įvertinti ypatingas atsargumo priemones, atsirandančias dėl šio fizinio aktyvumo. Visiems tiems, kurie yra neišmokyti, turėtumėte pradėti naudoti produktą tik vienu metu, su trumpalaikiais mokymo sesijų į pirmuosius metodus, ir padidinti savo kasdienio mokymo laiką palaipsniui, bando likti pastovus. Iš pradžių tai geriau ne užsnūsti, pradedant nuo savo lygio paruošimo visada yra geriausias pasirinkimas, rizika yra susižeisti arba, geriausiu atveju, būti kitą dieną, dėl skausmo, negali padaryti natūralių judesių.

Kaip organizuoti savo treniruotes

Šildymas: prieš pradedant pratimą jums reikia tirpinti savo raumenis ir užtikrinti savo kūną iki temperatūros, o aktyvinant kraujotaką ir kvėpavimą.

Pratimai: pratybų trukmė priklauso nuo pasikartojimų skaičiaus, taigi nuo fizinės formos būklės. Kai jūs pradedate, sesijos paprastai numato naras, jei mažas intensyvumas ir maža apkrova pakartojimai; dėmesys yra daugiausia siekiama lėto ir kontroliuojamo judėjimo, siekiant sugebėti visiškai išmokti vykdomosios technika, išvengti raumenų traumos.

Šalinimas: kai mokymo sesija baigiama, praktika keletą minučių tempimo ir raumenų atsipalaidavimo pratimai.

10 veiksmingo raumenų mokymo taisyklių

1. Nenaudokite treniruoklio, kai nesate tobulas
   fizinė forma ir raumenų skausmas.
2. Nedidinkite apkrovų ir kartojimo be asimiliacijos
   teisingai kiekvienos pratybos vykdymo būdą.
3. Netreniruokite tų pačių raumenų kasdien, palaukite
   mažiausiai 36 ÷ 48
   valandos.
4. Šilumos paveiktus raumenis prieš išvykstant su
   mokymo programa ir išlaikyti šildomas raumenis per mokymo kursą.
5. Neplaukite nugaros treniruotės metu, laikykite ją
   tiesiai ir gerai palaikoma pilvo raumenų.
6. Niekada nekvėpuok. Exhale link pabaigos
   Pakelkite, įkvėpkite prieš pradėdami.
7. Neblaškykite dėmesio kalbėdami ar žiūrėdami televizorių, arba
   skaityti knygą, bet likti orientuota į kontroliuoti raumenis ir atlikti pratimus.
8. Visada laikykite raumenų įtempimą ir kontrolę
   visada grįžimo greitis.
9. Mokymas neatliekant kapitalinio remonto, neviršijant jo statuso
   fizinės formos.
10. Pakaitinis raumenų mokymas treniruotės
    aerobinis tipas ir pažvelgti į subalansuotą mitybą geriausias compendium gauti puikus kūnas.

# PRIEŽIŪRA 4.0

PAVOJUS

• Nenaudokite degiųjų ar kenksmingų medžiagų valymui. Naudoti tirpiklius ne plastiko dalims valyti, o tik vandens pagrindo gaminiams ir minkštoms šluostėms.

• Preparato nemerkite į vandenį.

• Niekada netepkite aliejumi arba riebalinėmis produkto dalimis.

Svarbu stebėti reguliariai valyti prakaitą, kad nuramina ant treniruoklių dalių ilgą laiką eiti sukelia ankstyvą senėjimo medžiagų.

Kiekvieną savaitę: • Atsargiai nuvalykite rėmą ir šalyrus drėgnu audiniu

neutralaus muilo.

Kiekvieną mėnesį: • Patikrinkite veržles ir varžtus.

• Tepkite svorio slydimo per aliejų

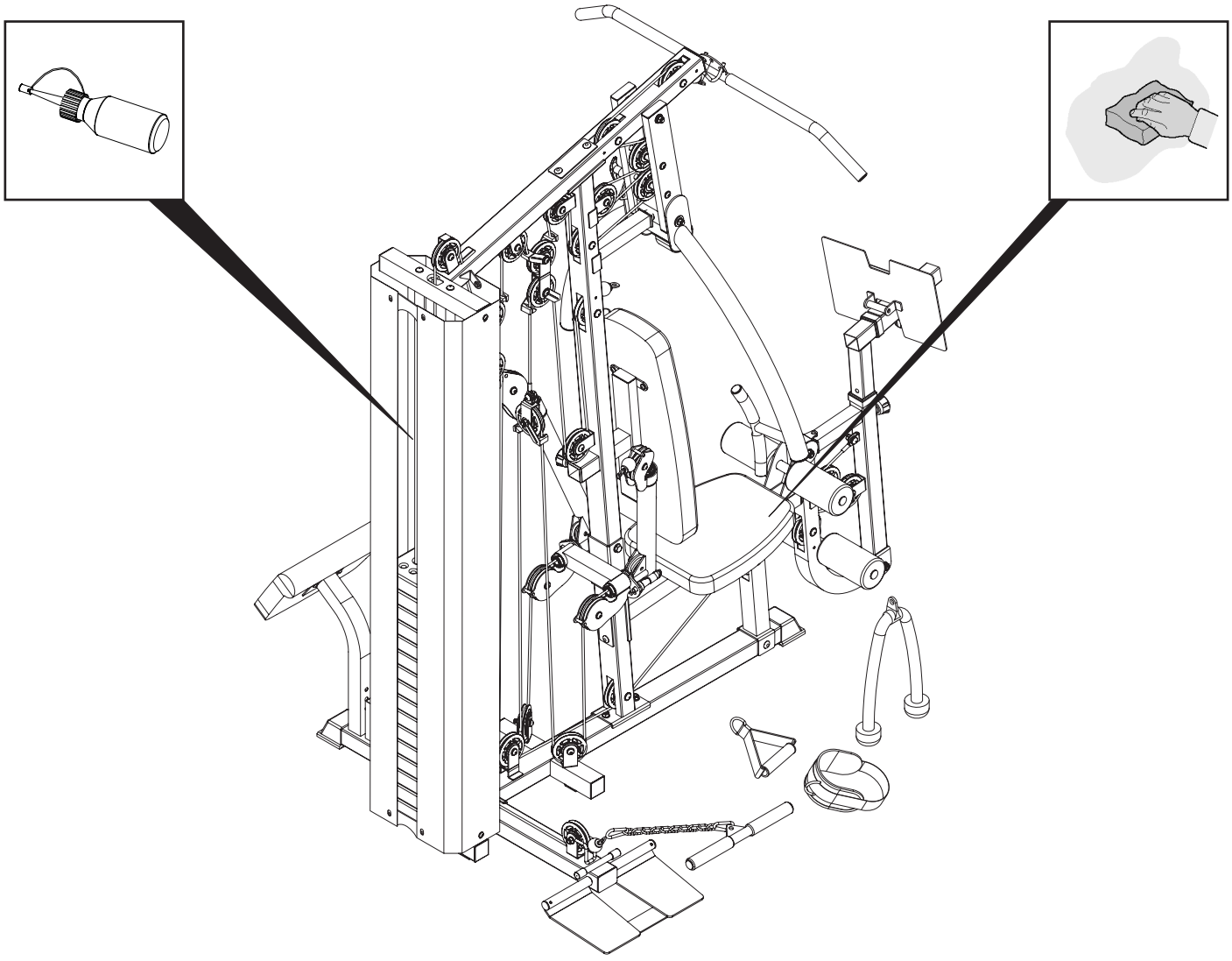
silikonas, platinti tuziną lašai ant audinio, tada pro audinio ant gidų. Taip pat paskirstyti keletą lašų aliejaus sąlyčio taškų tarp gidų ir pirmosios svorio plokštės.

Periodiškai tikrinant: • Nedelsiant pakeiskite pažeistą dalį. • Patikrinkite plieninių kabelių įtempimą

įsikišimas ant varžtų ir skriemulio padėties judinimas reguliuojamų atakų metu.

Ilgai naudojant: • Laikyti produktą nuo dulkių apsaugotoje vietoje.

drėgmės.



## EKSPLOATAVIMO PABAIGA - ŠALINIMAS 5.0

Šis produktas neturi būti šalinamas kaip miesto atliekos, bet turi būti šalinamas atskirai (Europos Sąjungos valstybėse), suteikiant jį atitinkamuose surinkimo centruose tokių produktų šalinimui ir perdirbimui.

Garlando S.p.A. ragina gerbti žmonių gamtą ir sveikatą už Europos Sąjungos ribų ir tikisi, kad bus laikomasi vietinių šalinimo ir perdirbimo taisyklių, jei įmanoma, naudojant atidėtą elektros ir elektroninės įrangos, taip pat daugelio sudedamųjų dalių (pvz., geležies, vario, plastiko ir kt.), kurias galima panaudoti ir pakartotinai, rinkimą.

## ATSARGINIŲ DALIŲ KATALOGAS - DALIŲ UŽSAKYMAS 6.0

Atsarginėms dalims užsakyti naudojami 2.2 skyriuje (Kaip identifikuoti sudedamąsias dalis) pateikti brėžiniai ir šiame puslapyje pateiktas atsarginių dalių sąrašas.

Atsarginių dalių eilės tvarka nurodoma taip: 1. Prekės ženklas ir gaminio modelis - žr. produkto lentelę Nr. 2. Pakeistinos detalės pavadinimas - žr. 3 papildomą sąrašą. Detalės nuorodos numeris - žr. sprogęs dizainas 4. Reikalingas kiekis. Penki. Pakartokite ir laivybos informacija - žr. lapą apie atsarginių dalių užsakymą, pridedamas prie vadovo

Aiškumo dėlei pateikti užsakymą naudojant atsarginių dalių kortelės kopiją prie šio vadovo pridėtoje kortelėje ir garantijos sertifikatą.

Atsarginių dalių prašymas turi būti pateiktas raštu, faksu arba e. paštu, nurodant:

Faks. + 39 0143 / 318594 e. paštas:
asparance.toorx @ garlando.it

Šis katalogas gali šiek tiek skirtis nuo turimų produktų; gali neatitikti bet kokių atnaujinimų, kuriuos gamintojas taikė tuo pačiu metu. Jei sunku suprasti brėžinius ir aprašymus, prašome susisiekti su Techninės pagalbos centru numeriu: + 39 0143 / 318500

# ŠALIŲ SĄRAŠAS 6.1

| Po. | Aprašymas | Q.tà |
|---|---|---|
| 4 | mm galinis atraminis strypas | 4 |
| mm | galinis strypas | 4 |
| mm | 41,5 mm ratuko dangtelis su guma | |

# GARANTIJOS SĄLYGOS 7.0

1 straipsnis APIBRĖŽTYS

1.1 Produktai: pagal Produktai priemonės Fitness Home Products
sporto įranga, kuria prekiauja GARLANDO SPA su Toorx prekės ženklu, skirta kūno fiziniam naudojimui namų ūkyje ir išimtinai sportui ir absoliučiai ne gydymui ir (arba) reabilitacijai.

1.2 Garantija: garantijos priemonėmis, taikant įprastinę garantiją, kurią pasiūlė
GARLANDO SPA tokiomis sąlygomis:

1.3 Atitikties trūkumas: produkto tinkamumas naudoti, kai
ji buvo specialiai sukurta ir įgyvendinta.

1.4 Vartotojas: yra skirtas vartotojas bet fizinis asmuo, kuris
pirkti produktus asmeniniam naudojimui.

CAT: techninės pagalbos centras, kuriam leista teikti pagalbą;
gaminio remontas ir (arba) pakeitimas GARLANDO SPA.

1.6 Garantijos mažinimas: forma, kurią reikia pateikti internete
vietoje: www.toorx.it arba, jei neįmanoma naudotis internetine paslauga, prie šio vadovo pridedama popierinė forma, kuri turi būti parengta ir nusiųsta į GARLANDO SPA.

1.7 Instrukcijos vadovas: naudojimo instrukcija bukletą
pateikiami vartotojui, kuriame aprašomos instrukcijos, nurodymai ir įspėjimai, kad būtų galima tinkamai įdiegti ir eksploatuoti gaminį, taip pat jo techninę priežiūrą.

2 straipsnis

GALIOJIMAS IR DEKLARACIJA

2.1 GARLANDO SPA garantuoja produkto tinkamumą naudoti, kuriam jis skirtas buvo specialiai suprojektuotas ir suprojektuotas, t. y. sportinis naudojimas, ir ypač garantuoja, kad produktas bus naudojamas 24 mėnesius nuo pristatymo, kad bus išvengta bet kokių reikalavimų laikymosi trūkumų. Ši garantija yra vienintelė, kurią teikia GARLANDO SPA: jokia trečioji šalis, įskaitant aiškiai įgaliotus mažmenininkus ir CATs, negali keisti garantijos sąlygų arba pateikti kitų bet kokios formos garantijų pareiškimų.

2.2 Ši garantija galioja ir veiksminga atsižvelgiant į
"GARLANDO SPA", kurią vartotojas Italijoje įsigijo tik įgaliotame pardavime ir kuri palieka nesąžiningas teises, pripažintas vartotojui Italijos įstatymu ir Europos direktyvų nuostatomis.

2.3 Atsižvelgiant į skundą dėl galimų defektų
Reikalaujama, kad vartotojas įgalioto prekiautojo išduotu dokumentu įrodytų atitiktį (pvz.: mokesčių gavimo) data, kada produktas buvo pristatytas, įgalioto prekiautojo pavadinimas ir produkto identifikavimo duomenys. Todėl siekiant užtikrinti garantijos veikimą, būtina tinkamai išsaugoti pirmiau nurodytus dokumentus kartu su garantija, pridedamais prie šio vadovo.

2.4 Siekiant užtikrinti geriausią įprastinės garantijos veikimą,
Jūs reikalaujate, kad vartotojas pateiktų garantijos kuponą internete svetainėje: www.toorx.it arba, jei negalima naudotis internetine paslauga, popierinės garantijos kuponas, tinkamai parengtas paštu adresu GARLANDO SPA - Via Regione Piemonte, 32, Zona industriale, D1 - 15068 Pozzolo Formigaro (AL).

2.5 Pagal "Vartotojų kodekso" požymius daroma prielaida, kad
kad per SEI mėnesius nuo produkto pristatymo nustatyti atitikties trūkumai egzistavo jau tą dieną, nebent tokia hipotezė būtų nesuderinama su produkto pobūdžiu arba neatitiktimi. Vėliau šis terminas ir toliau lieka vartotojo našta pateikti įrodymus, kad prekės pristatymo metu buvo neatitiktis.

2.6 Pakeitus visą produktą arba jo komponentą,
Garantijos pratęsimas. Garantija baigiasi praėjus 24 mėnesiams nuo pirminio produkto pristatymo dienos.

2.7 Vartotojas atsisako garantijų sutartyje nurodytų teisių, kai nėra kaltės
atitiktis reikalavimams per DUE mėnesius nuo to paties nustatymo.

2.8 Vartotojas, ketinantis pasinaudoti garantija teikiama pagalba, privalo:
grąžinti produktą į pardavimo vietą, ištaisant pirkimo gavimo kopiją, įrodant garantijos laikotarpio apręptį.

3 straipsnis

3.1 Garantija aiškiai atmetama šiais atvejais: • nesilaikoma instrukcijų, nurodymų ir įspėjimų, kuriais siekiama užtikrinti tinkamą produkto montavimą (surinkimą) ir reguliarų jo veikimą; • aplaidumas ir (arba) aplaidumas naudojant ir prižiūrint produktą; • produkto naudojimas terapijos ir (arba) reabilitacijos tikslais; • netinkamo produkto naudojimo; • Gaminio klastojimas; • naudoti produktą kitais tikslais, nei tie, kuriems produktas buvo specialiai sukurtas; • žala, padaryta dėl gaminio transportavimo ar išsiuntimo; • remontas, atliekamas pagalbos centrų, kurių nepatvirtino GARLANDO SPA; • gaminio remontą atlieka pats naudotojas, išskyrus atvejus, kai dalių remontą ir (arba) pakeitimą leidžia paslaugų centras GARLANDO SPA; • neatitiktis, kurios dėl kokių nors priežasčių niekaip negalima atsekti nuo gamintojo veiksmų ar neveikimo.

3.2 Tinkamo įrengimo (surinkimo), naudojimo ir techninės priežiūros taisyklės
Šis produktas yra pateiktas šioje instrukcijoje, kuri yra neatskiriama garantijos dalis.

3.3 Mes turime omenyje dėvėjimąsi dėl įprasto produkto naudojimo ir
jos sudedamosios dalys jokiu būdu negali sukonfigūruoti atitikties defektų, todėl joms ši garantija netaikoma.

4 str.

PRODUKTAS

4.1 Atsižvelgiant į tai, kad tai tinka tik sportui
Garlando SPA rekomenduoja jį naudoti, kai gydytojas išduoda specialų tinkamumo liudijimą.

4.2 GARLANDO SPA neprisiima jokios atsakomybės už žalą
gali tiesiogiai arba netiesiogiai atsirasti žmonėms, augintiniams ir daiktams dėl visų nurodymų, nurodymų ir įspėjimų, pateiktų specialiame naudojimo vadove, nesėkmės.

4.3 Visų pirma ji pareiškia, kad produktas yra visiškai netinkamas naudoti
terapinis ir (arba) reabilitavimas ir tai, kad gamintojas jokiu būdu nereikalaus atlikti su tokiu netinkamu naudojimu susijusių nelaimingų atsitikimų ar sutrikimų galutinio patikrinimo.

5 straipsnis

5.1 Jei ankstesniuose punktuose nenumatyta, laikotarpis
dviejų-keturių mėnesių garantija, kiekvienas remontas ir / arba pakeitimas produkto sudedamųjų dalių bus visiškai vartotojo sąskaita.

Garlando

GARLANDO SPA Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) Italija

www.toorx.it - info @ toorx.it