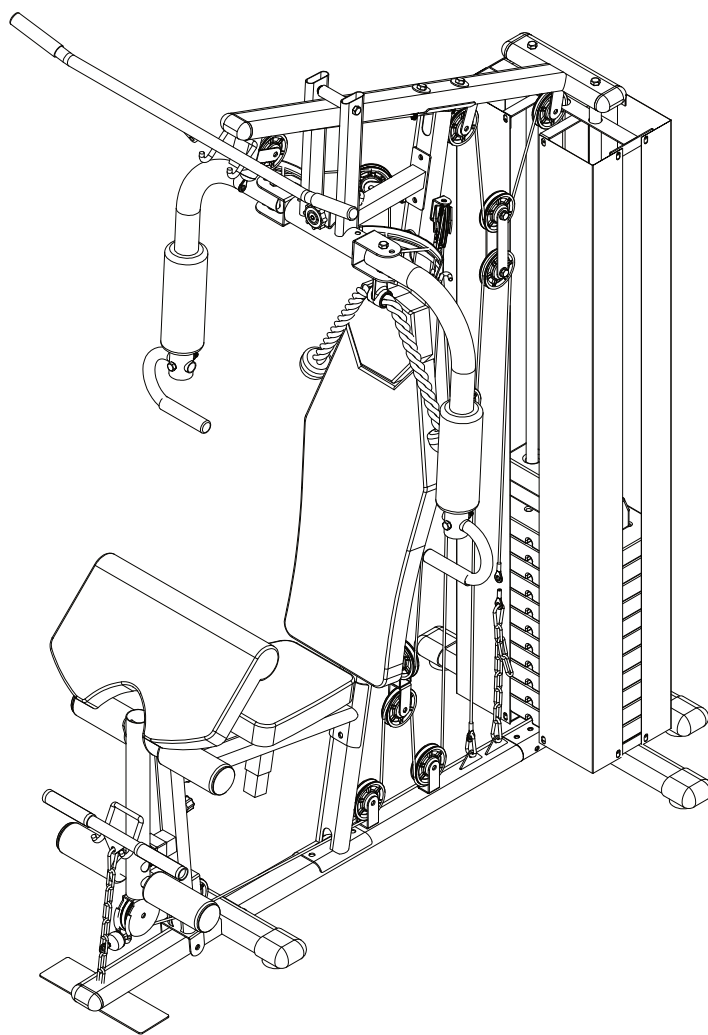


THUNDER[®]

INSTRUKCJA OBSŁUGI ATLAS DO ĆWICZEŃ



MODEL: FORCE



www.sellbest.pl

SPIS TREŚCI

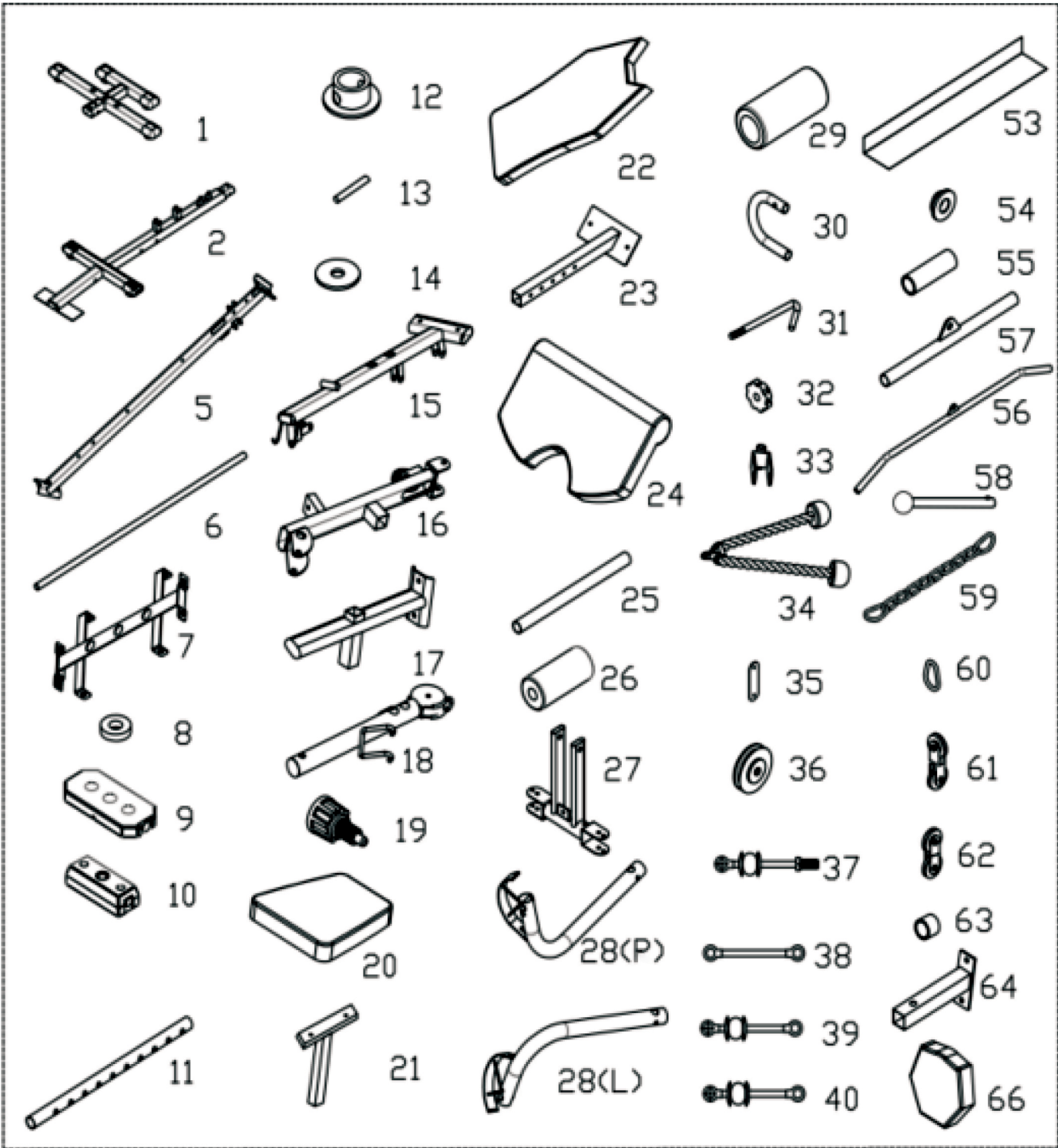
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa.

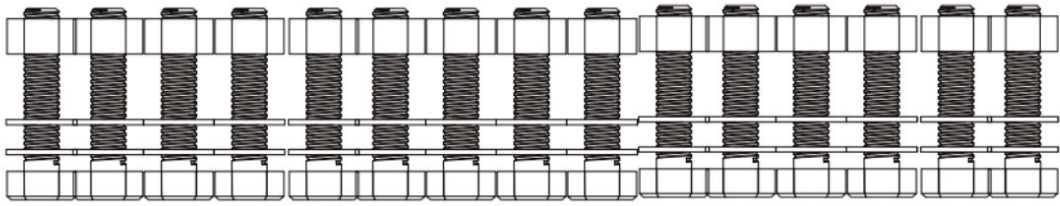
1. Ważne jest przeczytanie całej instrukcji przed montażem i użytkowaniem sprzętu. Bezpieczne i efektywne korzystanie jest możliwe tylko wtedy, gdy sprzęt jest odpowiednio złożony, konserwowany i użytkowany. Należy dopilnować, aby wszyscy użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że nie ma problemów zdrowotnych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa albo uniemożliwić prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest niezbędna, zwłaszcza w przypadku przyjmowania leków wpływających na rytm serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
3. Należy zwracać uwagę na sygnały płynące z organizmu. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia. Ćwiczenia należy przerwać, jeśli pojawią się następujące objawy: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, silna duszność, uczucie oszołomienia, zawroty głowy lub nudności. W przypadku wystąpienia któregokolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem.
4. Należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Sprzęt należy ustawić na solidnej, płaskiej powierzchni, z matą ochronną dla podłogi lub dywanu. W celu zachowania bezpieczeństwa wokół sprzętu powinno znajdować się co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni.
6. Przed użyciem sprzętu należy sprawdzić, czy śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu można utrzymać jedynie poprzez regularne sprawdzanie go pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
8. Sprzęt należy używać zgodnie z instrukcjami. W przypadku wykrycia wadliwych elementów podczas montażu lub kontroli, lub jeśli podczas użytkowania usłyszany zostanie nietypowy hałas, należy przerwać ćwiczenia. Sprzętu nie należy używać, dopóki problem nie zostanie naprawiony.
9. Podczas ćwiczeń należy zakładać odpowiednią odzież. Należy unikać luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez sprzęt lub ograniczać ruch.
10. Sprzęt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.
11. Sprzęt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
12. Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu, aby uniknąć urazu pleców. Należy stosować odpowiednie techniki podnoszenia lub skorzystać z pomocy.

Wszelkie modyfikacje dokonane przez konsumenta w oryginalnym zestawie do ćwiczeń (np. dodanie akcesoriów) należy przeprowadzić zgodnie z instrukcjami producenta. Zaleca się dodawanie do treningu wyłącznie akcesoriów które zostały zatwierdzone przez producenta.

NR	NAZWA	ILOŚĆ		NR	NAZWA	ILOŚĆ
1	Podstawa tylnego stabilizatora	1		42	M12X85	2
2	Podstawa główna	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	4
				45	M8X40	3
5	Wspornik pionowy	1		46	M12X150	1
6	Chromowane pręty	2		47	M10X60	6
7	Wspornik osłony stosu płyt	2		48	M8X16	6
8	Cylindryczny gumowy ogranicznik	2		49	M10X65	2
9	Płytki stosu obciążeń [5,5 kg]	15		50	M10X70	1
10	Górna płytka stosu obciążeń [4,5kg]	1		51	M10X20	4
11	Selektor płyt stosu	1		52	M6X16	16
12	Górny ogranicznik płyty stosu	1		53	Osłona stosu płyt	4
13	Sworzeń górnego ogranicznika płyty stosu	1		54	Tuleja	6
14	Górna podkładka płyty stosu	1		55	Mała pianka	2
15	Górny wspornik	1		56	Pręt górnego koła pasowego	1
16	Rura podtrzymująca przednie siedzisko	1		57	Drążek napinający	1
17	Wspornik siedziska	1		58	Sworzeń selektora płyt	1
18	Dźwignia przedłużająca	1		59	Łańcuch	3
19	Pokrętło blokujące (zamontowane)	2		60	Zacisk uprzęży	7
20	Siedzisko	1		61	Podwójne koło pasowe	1
21	Regulator wysokości siedziska	1		62	Podwójne jednokierunkowe koło pasowe	1
22	Oparcie	1		63	Rękawica stalowa Ø16*13	4
23	Wspornik modlitewnika	1		64	Rura dystansowa	1
24	Modlitewnik	1		65	M10X55	4
25	Wałek uchwyty cylindra L=400mm	2		66	Zagłówek	1
26	Pianka	4				
27	Drążek trenera klatki piersiowej	1				
28	Ramiona trenera klatki piersiowej (L/P)	2				
29	Duża planka	2				
30	Zakrzywiony pręt	2				
31	Śruba uchwyty dźwigni blokującej (L)	1				
32	Pokrętło	1				
33	Wspornik koła pasowego	2				
34	Uchwyt typu "warkocz"	1				
35	Płyty śrubowe do kół pasowych	2				
36	Koło pasowe	16				
37	Przewód selekcyjny 2560 mm	1				
38	Linka 1	1				
39	Linka 2	1				
40	Linka dolnego koła pasowego 2740 mm	1				
41	M10X100	1				



N0:01



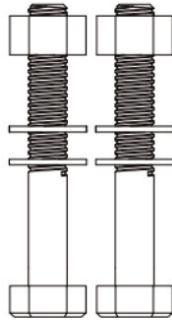
43# M10*45 16SZT.



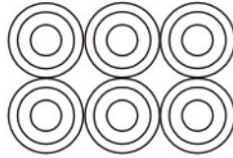
41# M10*100 1SZT.



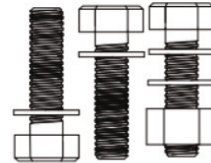
13# □10*50 1SZT.



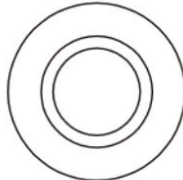
42# M12*85 2SZT.



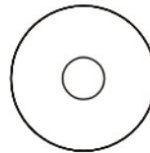
54# 6SZT.



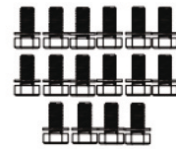
45# M8*40 3SZT.



12# 1SZT.



14# 1SZT.

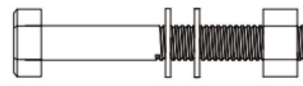


52# M6*16 16SZT.

N0:02



46# M12*150 1SZT.



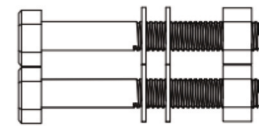
50# M10*70 1SZT.



2SZT.



44# M8*55 2SZT.



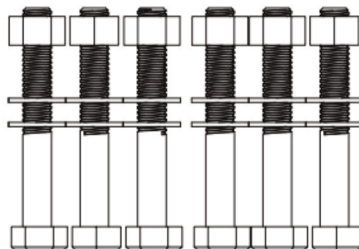
49# M10*65 2SZT.



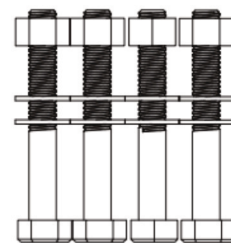
51# M10*20 4SZT.



48# M8*15 6SZT.

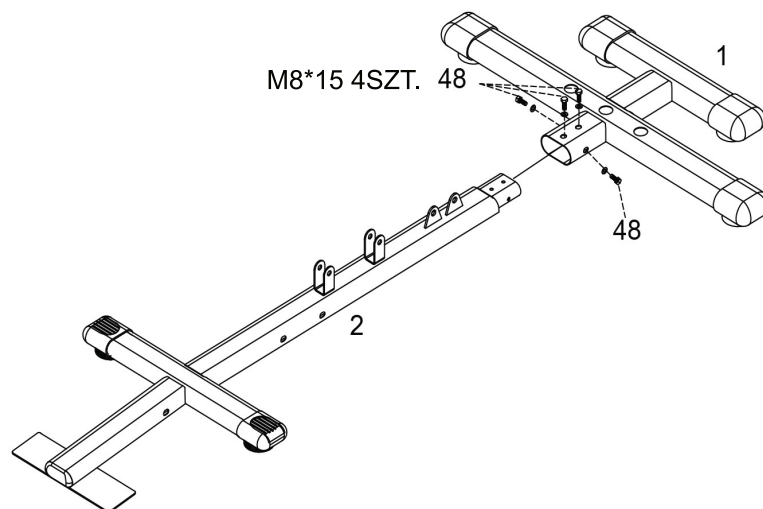


47# M10*60 6SZT.



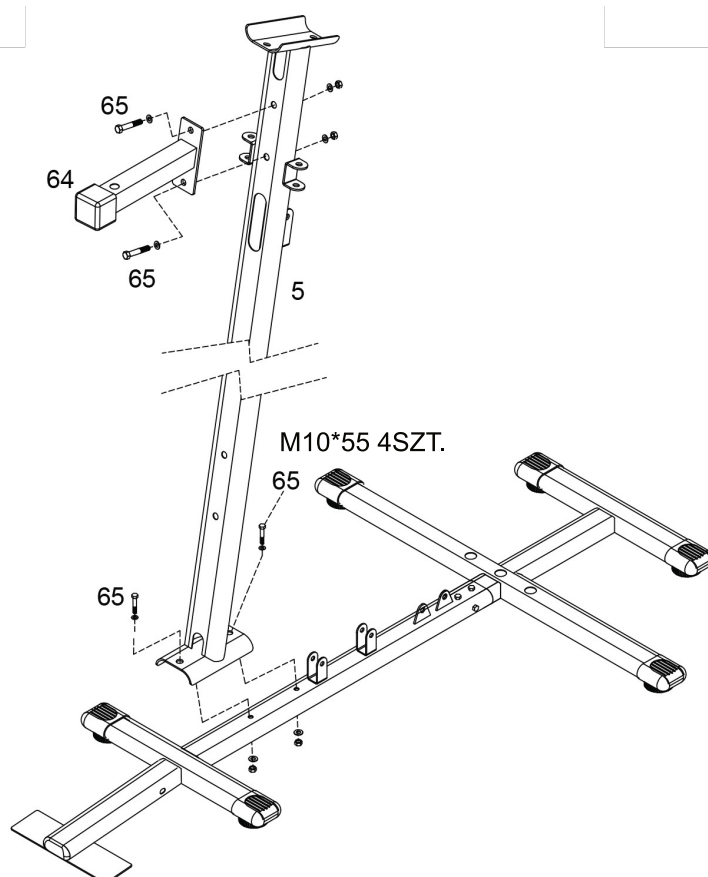
65# M10*55 4SZT.

Krok 1



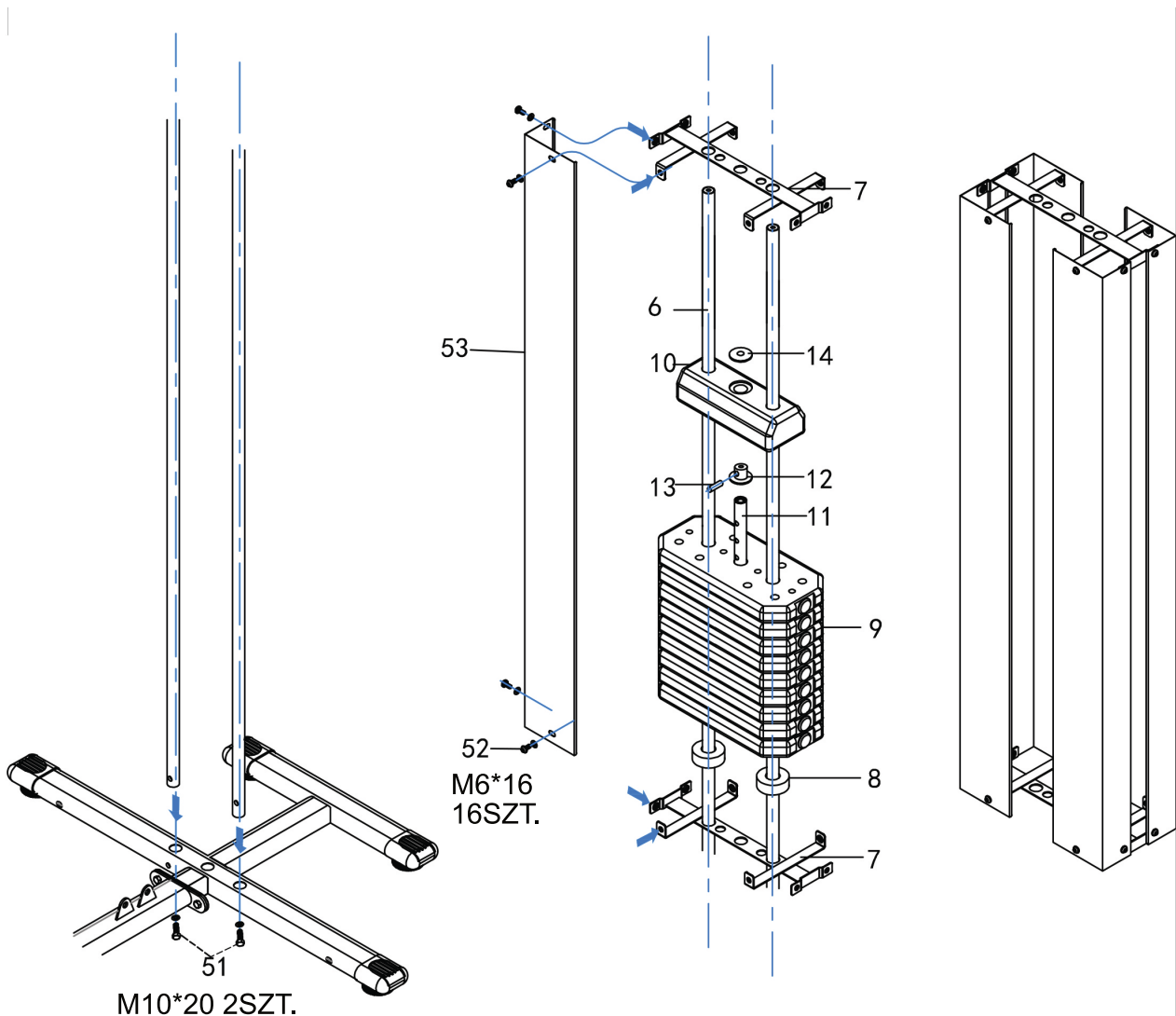
1. Należy połączyć podstawę tylnego stabilizatora (1) z podstawą główną (2) za pomocą śruby, podkładki i nakrętki (48).

Krok 2



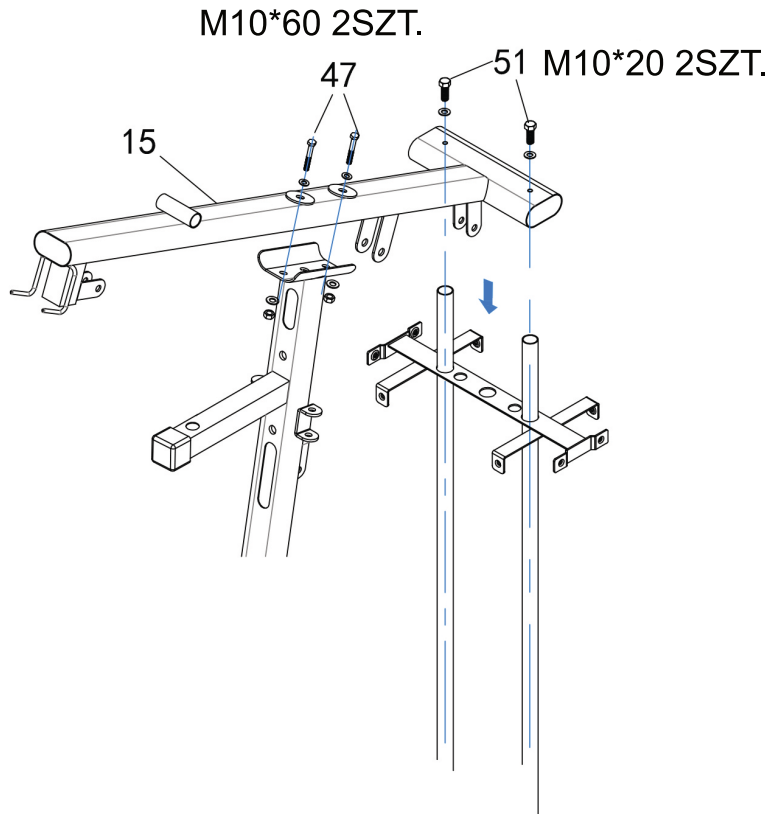
1. Należy przymocować wspornik pionowy (5) do podstawy głównej (2) za pomocą śruby podkładki i nakrętki (65).

Krok 3



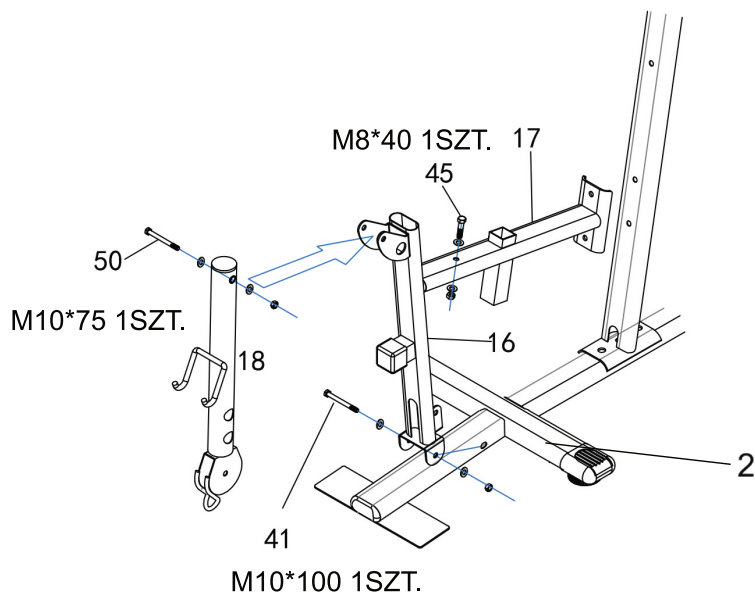
1. Należy włożyć chromowane pręty (6) do podstawy głównej (2) za pomocą śruby (51).
2. Należy zamocować wspornik osłony stosu płyt (7), gumowy ogranicznik(8), płytki stosu obciążeń [5,5 kg] (9), górną płytkę stosu [4,5 kg] (10), selektor płyt stosu (11), górny ogranicznik płyty stosu (12), sworzeń górnego ogranicznika płyty stosu (13), górną podkładkę płyty stosu (14), osłonę stosu płyt (53) i obciążnik wraz z wspornikiem pokrywy (7) jak na zdjęciu.

Krok 4



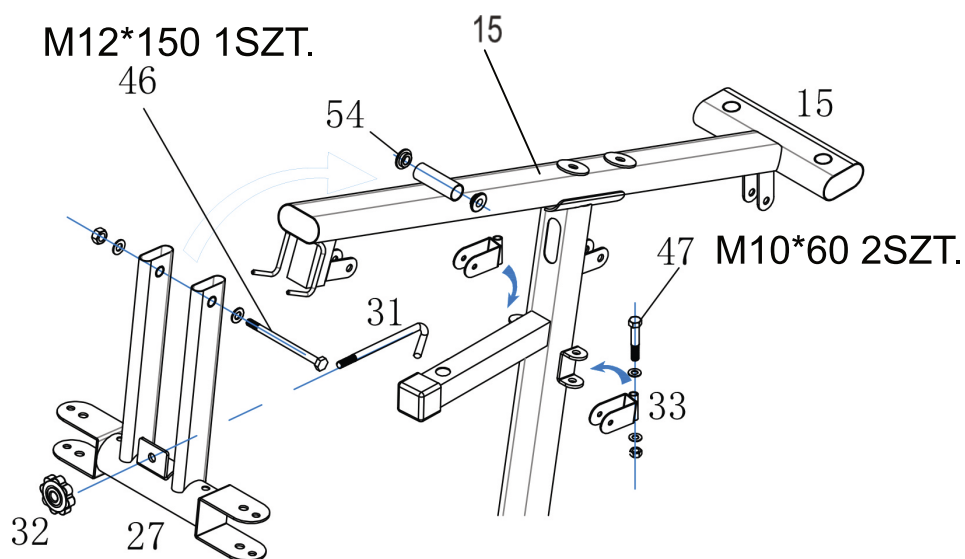
1. Należy przymocować górny wspornik (15) do wspornika pionowego (5) za pomocą śruby podkładki i nakrętki (47) oraz połączyć z chromowanymi prętami za pomocą śruby podkładki (51).

Krok 5



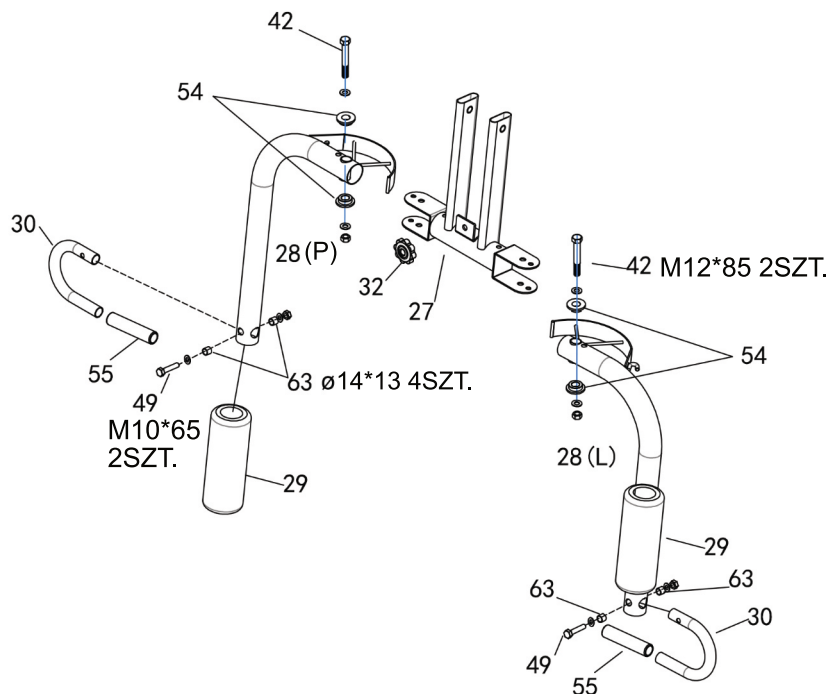
1. Należy przymocować rurę podtrzymującą przednie siedzisko (16) do podstawy głównej(2) za pomocą śruby i podkładki (4), a następnie przymocować wspornik siedziska (17) do rury podtrzymującej przednie siedzisko (16) za pomocą śruby, podkładki i nakrętki (45).
2. Należy przymocować dźwignię przedłużającą (18) do rury podtrzymującej przednie siedzisko (16) za pomocą śruby, podkładki i nakrętki (50).

Krok 8



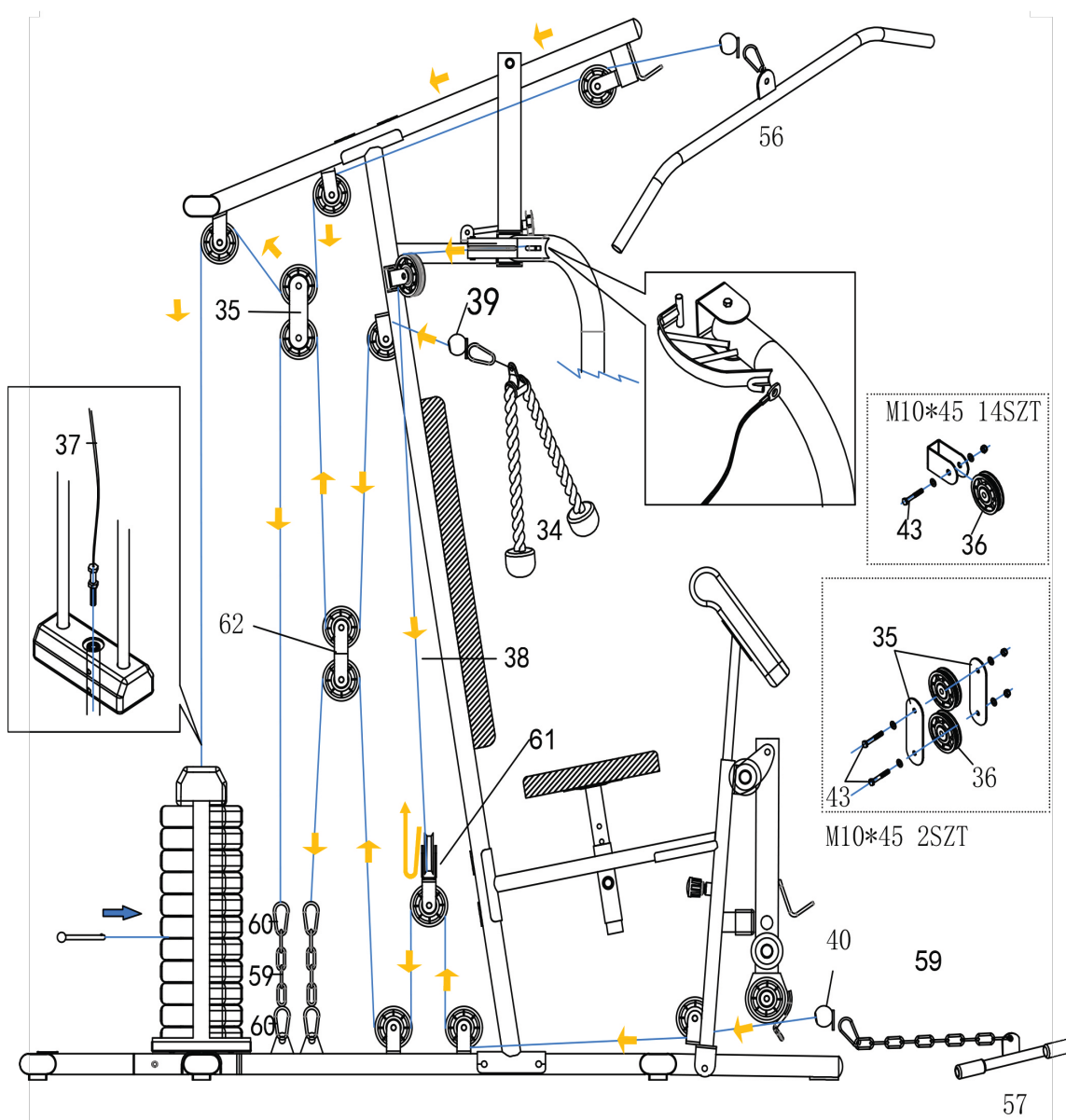
1. Należy włożyć tuleję (54) do górnego wspornika (15), a następnie należy przymocować drążek trenażera klatki piersiowej (27) za pomocą śruby, podkładki i nakrętki (46).
2. Należy przymocować wspornik koła pasowego (33) do wspornika pionowego (5) za pomocą śruby, podkładki i nakrętki (47).

Krok 9

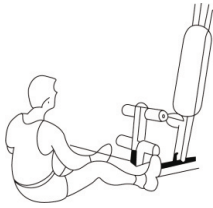
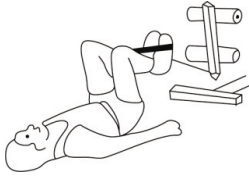











1. Należy przymocować ramię (28) do drążka trenażera klatki piersiowej (27) za pomocą śrub, podkładki i nakrętki (42).
2. Należy włożyć piankę (29) oraz zamocować zakrzywiony pręt (30) do ramienia (28) za pomocą śruby i podkładki (49) i (63) a następnie przymocować piankę (55).

Krok 10



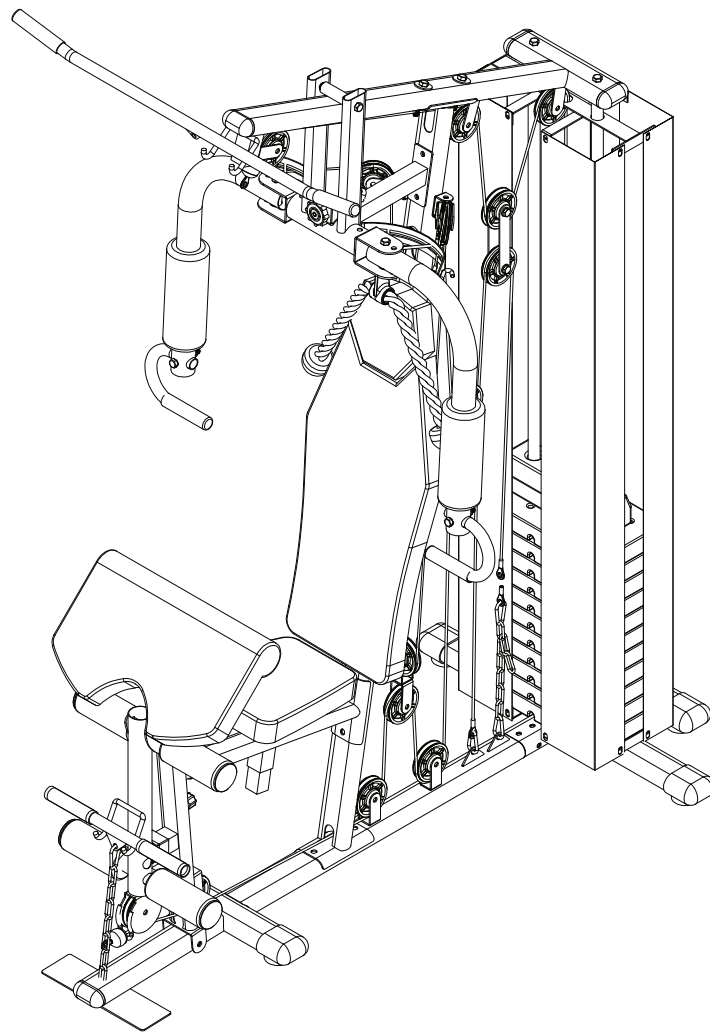
INSTRUKTAŻ ĆWICZEŃ

<p>1</p>  <p>Wiosłowanie siedząc przodem dowyciągu dolnego.</p> <p>Ćwiczenie angażuje głównie mięsień najszerzy grzbietu, mięsień obły większy, tylną część mięśnia naramiennego, mięsień dwugłowy ramienia a przy ściąganiu topatek również mięsień równoległoboczny.</p>	<p>2</p>  <p>Unoszenie nóg ze zgiętym stawem kolanowym, leżąc, z użyciem wyciągu dolnego.</p> <p>Ćwiczenie angażuje głównie dolne partie mięśni brzucha. Unosząc nogi delikatnie na boki angażujemy boczne partie mięśni brzucha.</p>	<p>3</p>  <p>Zginanie przedramion stojąc, z użyciem wyciągu dolnego.</p> <p>Ćwiczenie angażuje mięsień dwugłowy ramienia. Niewielkie oddalenie się od maszyny zwiększy zakres ruchu a tym samym zwiększy efektywność ćwiczenia.</p>
<p>4</p>  <p>Zginanie przedramion siedząc, z użyciem modlitewnika oraz wyciągu dolnego (podchwyt).</p> <p>Ćwiczenie angażuje mięsień dwugłowy ramienia. Modlitewnik pozwala wyizolować mięsień i w maksymalnym stopniu go zaangażować.</p>	<p>5</p>  <p>Zginanie przedramion siedząc, z użyciem modlitewnika oraz wyciągu dolnego (nachwyt).</p> <p>Ćwiczenie angażuje mięsień dwugłowy ramienia oraz mięśnie nadgarstków i przedramion (wzmocnienie chwytu). Modlitewnik pozwala wyizolować mięsień dwugłowy ramienia i w maksymalnym stopniu go zaangażować.</p>	<p>6</p>  <p>Zginanie nadgarstków z użyciem wyciągu dolnego.</p> <p>Ćwiczenie angażuje mięsień nadgarstków i przedramion (wzmocnienie chwytu).</p>
<p>7</p>  <p>Zginanie stawu kolanowego stojąc, w opadzie tułowia.</p> <p>Ćwiczenie angażuje w największym stopniu mięsień dwugłowy uda, pomocniczo pracują: mięsień półścięgnisty i półbłoniasty, brzuchaty oraz podkolanowy.</p>	<p>8</p>  <p>Wyprosty stawu kolanowego siedząc, z użyciem wyciągu dolnego.</p> <p>Ćwiczenie angażuje mięsień czworogłowy uda. Ruch należy wykonywać powoli, w jak największym jego zakresie.</p>	<p>9</p>  <p>Opady/Zgięcia tułowia siedząc z użyciem wyciągu górnego.</p> <p>Dłonie trzymają za głowę drążek z liną wyciągu górnego. Powolne skłony i wyprosty powodują spinięcie mięśni brzucha. Ćwiczenie angażuje głównie mięsień prosty brzucha.</p>
<p>10</p>  <p>Rozpiętki/Butterfly.</p> <p>Ćwiczenie angażuje mięsień piersiowy większy oraz mięsień naramienny przedni. Należy zachować jak największy zakres ruchu starając się nie rozluźnić mięśni w końcowej fazie ćwiczenia.</p>	<p>11</p>  <p>Wyciskanie na klatkę siedząc.</p> <p>Ćwiczenie angażuje mięsień piersiowy większy, pomocniczo trójgłowy ramienia oraz naramienny przedni. Należy zachować jak największy zakres ruchu starając się nie rozluźnić mięśni w końcowej fazie ćwiczenia.</p>	

THUNDER[®]

USER MANUAL

EXERCISE ATLAS



MODEL: FORCE



www.sellbest.pl

CONTENTS

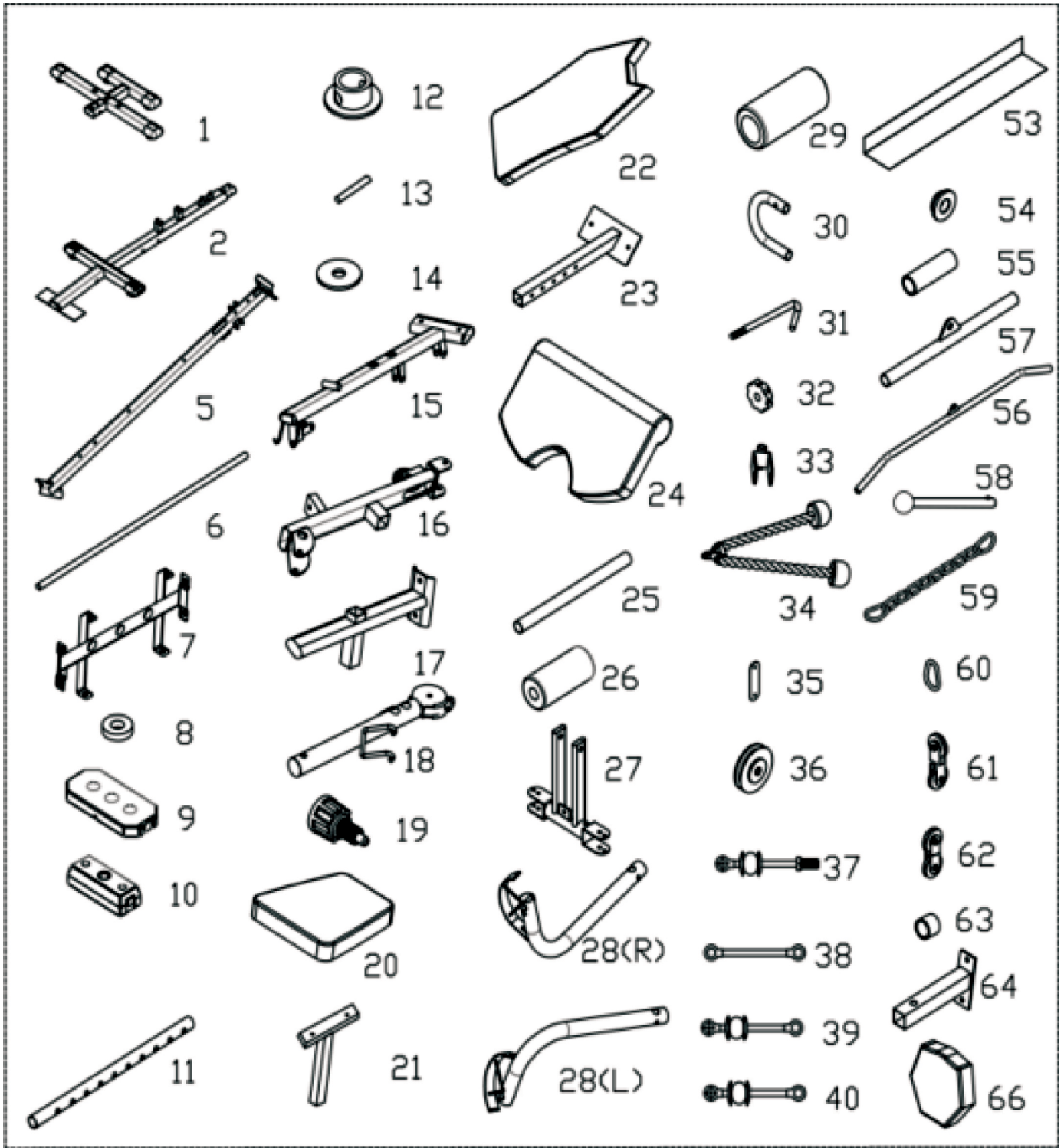
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Important safety information.

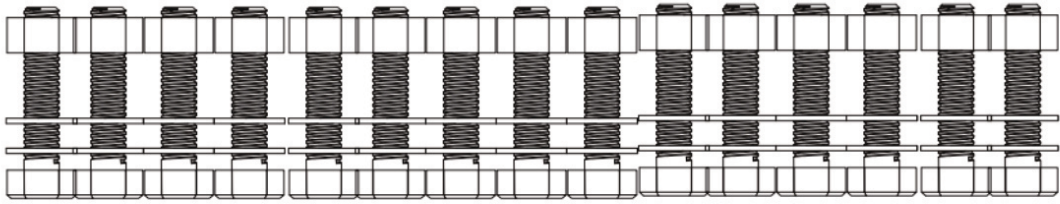
1. It is important to read the entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use is only possible when the equipment is properly assembled, maintained and used. Make sure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before beginning any exercise program, consult your physician to ensure that you do not have any health problems that could pose a threat to your health or safety or prevent you from using the equipment properly. Doctor's advice is essential, especially if you are taking medications that affect your heart rhythm, blood pressure or cholesterol levels.
3. Pay attention to the signals coming from your body. Inappropriate or excessive exercise can be harmful to your health. Exercise should be stopped if any of the following symptoms occur: pain, chest tightness, irregular heartbeat, severe shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you experience any of these symptoms, it is recommended to consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is intended for adults only.
5. The equipment should be placed on a solid, flat surface, with a protective mat for the floor or carpet. To maintain safety, there should be at least 0.5 meters of free space around the equipment.
6. Before using the equipment, check that bolts and nuts are securely tightened.
7. The safety of equipment can only be maintained by regularly checking it for damage and/or wear.
8. The equipment must be used in accordance with the instructions. If defective components are detected during assembly or inspection, or if unusual noise is heard during use, discontinue exercise. The equipment should not be used until the problem is corrected.
9. Wear appropriate clothing when exercising. Avoid loose clothing that may become caught in the equipment or restrict movement.
10. The equipment is intended for home use only.
11. The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
12. Use caution when lifting or carrying equipment to avoid back injury. Use appropriate lifting techniques or seek assistance.

Any modifications made by the consumer to the original exercise set (e.g. adding accessories) must be carried out in accordance with the manufacturer's instructions. It is recommended to add only accessories approved by the manufacturer to your training.

NR	NAME	QTY		NR	NAME	QTY
1	Rear stabilizer base	1		42	M12X85	2
2	Main base	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	4
				45	M8X40	3
5	Vertical support	1		46	M12X150	1
6	Chrome plated bars	2		47	M10X60	6
7	Plate stack cover support	2		48	M8X16	6
8	Cylindrical rubber stop	2		49	M10X65	2
9	Weight stack plates [5.5 kg]	15		50	M10X70	1
10	Top plate of load stack [4.5kg]	1		51	M10X20	4
11	Stack plate selector	1		52	M6X16	16
12	Upper stack plate stop	1		53	Plate stack cover	4
13	Stack plate top stop pin	1		54	Sleeve	6
14	Top stack plate pad	1		55	Little foam	2
15	Top bracket	1		56	Top pulley rod	1
16	Front seat support tube	1		57	Tension rod	1
17	Seat support	1		58	Disc selector pin	1
18	Extension lever	1		59	Chain	3
19	Locking knob (installed)	2		60	Harness clamp	7
20	Seat	1		61	Double pulley	1
21	Seat height adjuster	1		62	Double unidirectional pulley	1
22	Support	1		63	Steel glove Ø16*13	4
23	Prayer book bracket	1		64	Spacer pipe	1
24	Prayer book	1		65	M10X55	4
25	Cylinder holder shaft L=400mm	2		66	Headrest	1
26	Foam	4				
27	Chest trainer bar	1				
28	Chest Trainer Arms (L/R)	2				
29	A large plank	2				
30	Curved rod	2				
31	Locking lever handle bolt (L)	1				
32	Knob	1				
33	Pulley support	2				
34	Braid type handle	1				
35	Screw plates for pulleys	2				
36	Pulley	16				
37	Selection cable 2560 mm	1				
38	Link 1	1				
39	Link 2	1				
40	Lower pulley cable 2740 mm	1				
41	M10X100	1				



N0:01



43# M10*45 16PCS.



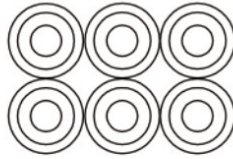
41# M10*100 1PCS.



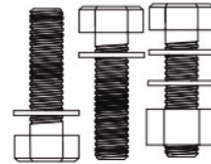
13# □10*50 1PCS.



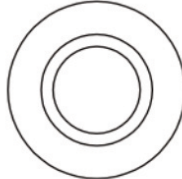
42# M12*85 2PCS.



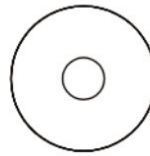
54# 6PCS.



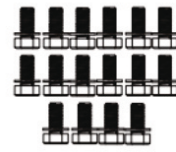
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.



14# 1PCS.

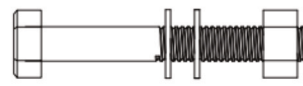


52# M6*16 16PCS.

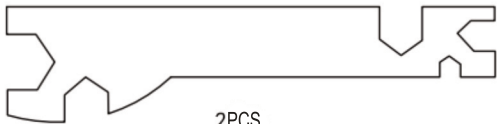
N0:02



46# M12*150 1PCS.



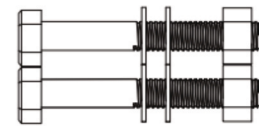
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



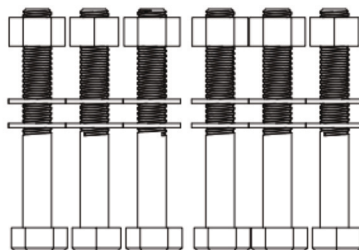
49# M10*65 2PCS.



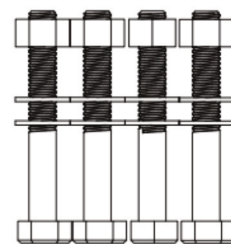
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

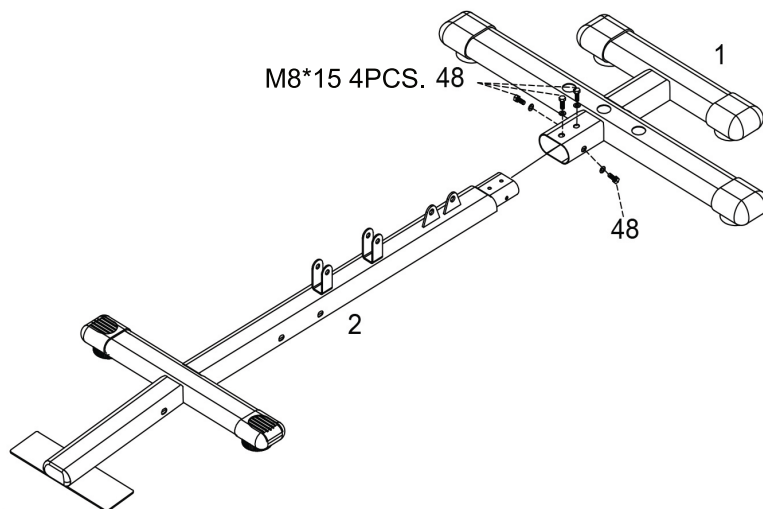


47# M10*60 6PCS.



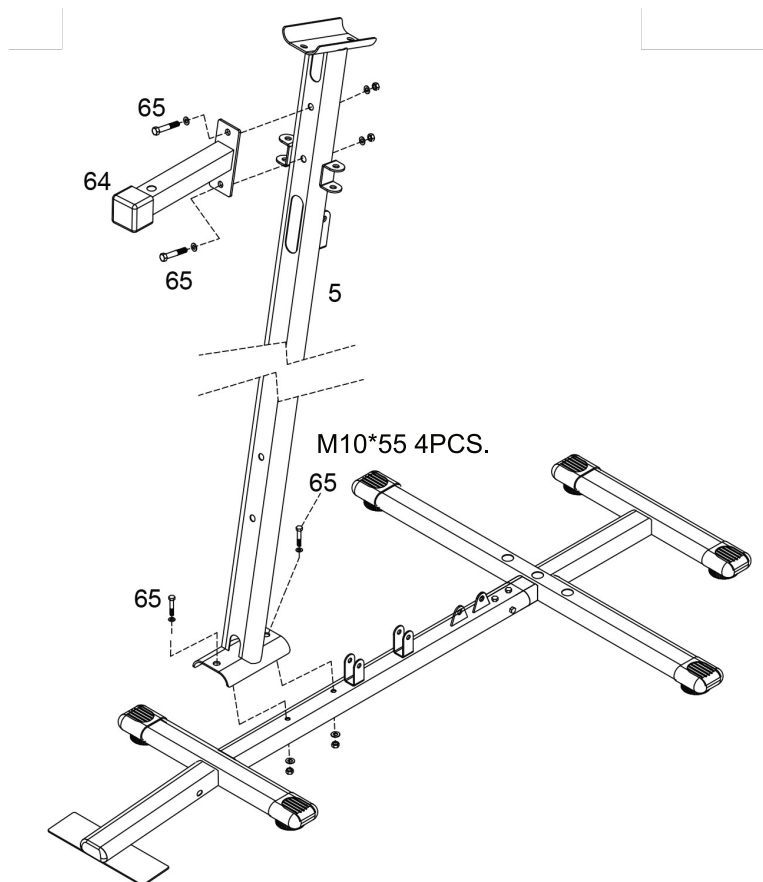
65# M10*55 4PCS.

Step 1



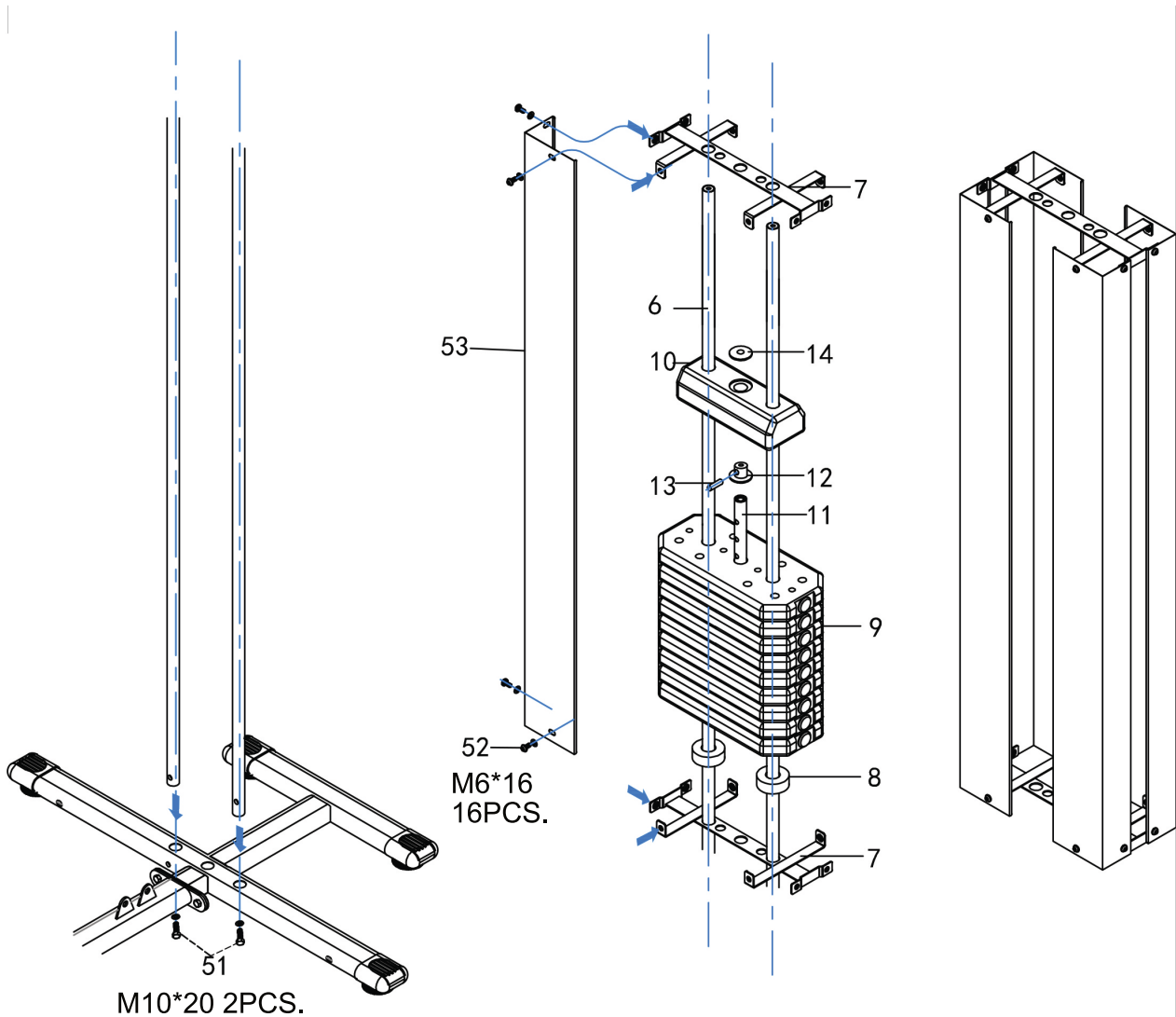
1. Connect the rear stabilizer base (1) to the main base (2) using the bolt, washer and nut (48).

Step 2



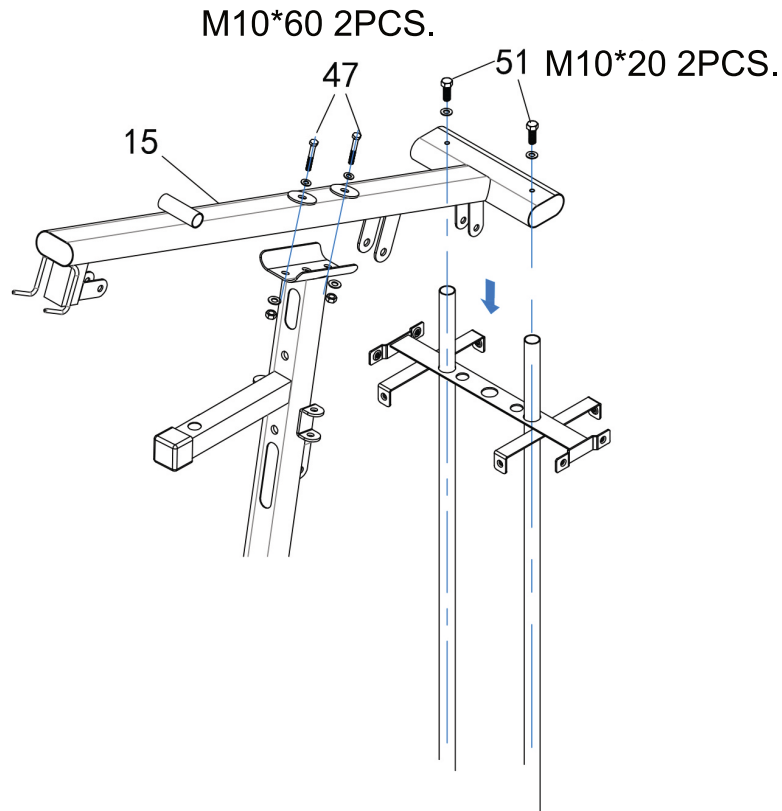
1. Attach the vertical bracket (5) to the main base (2) with the washer bolt and nut (65).

Step 3



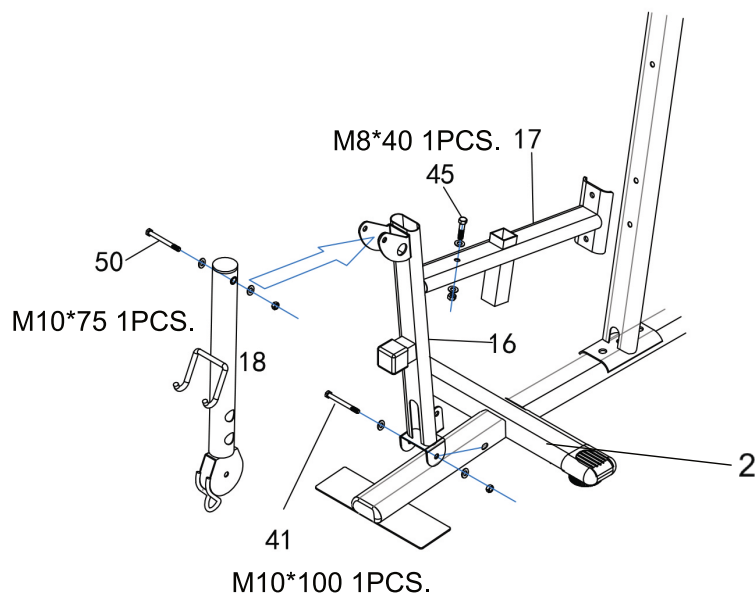
1. Insert the chrome bars (6) into the main base (2) using the screw (51). Attach the plate stack cover bracket (7), rubber stopper (8), load stack plates [5.5 kg] (9), upper stack plate [4.5 kg] (10), stack plate selector (11), stack plate top stop (12), stack plate top stop pin (13), stack plate top washer (14), plate stack cover (53) and weight along with with cover support (7) as in the photo.

Step 4



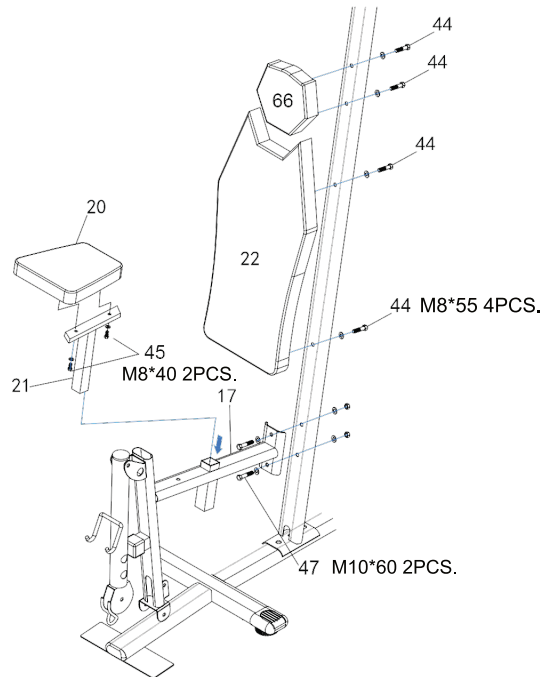
1. Attach the upper bracket (15) to the vertical bracket (5) using the washer screw and nut (47) and connect it to the chrome bars using the washer screw (51).

Step 5



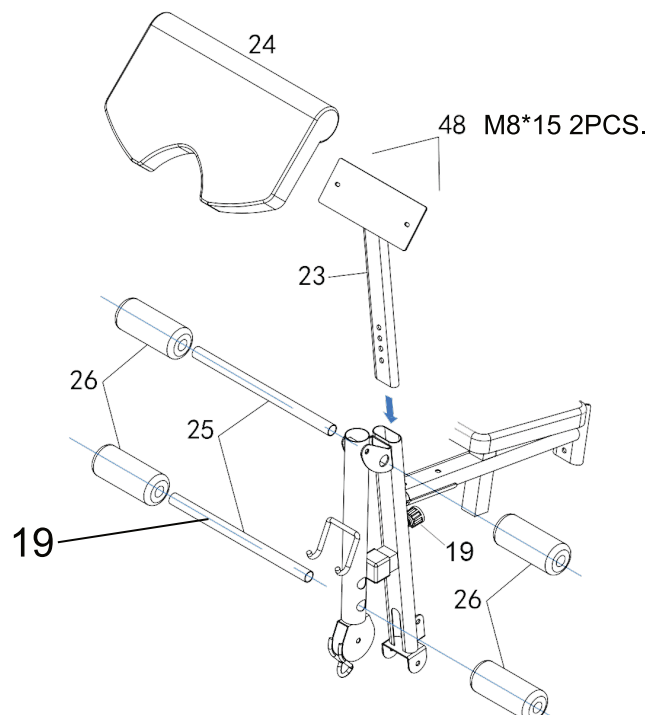
1. Attach the front seat support tube (16) to the main base (2) with the screw and washer (4), then attach the seat bracket (17) to the front seat support tube (16) with the screw, washer and nut (45).
2. Attach the extension lever (18) to the front seat support tube (16) with the bolt, washer and nut (50).

Step 6



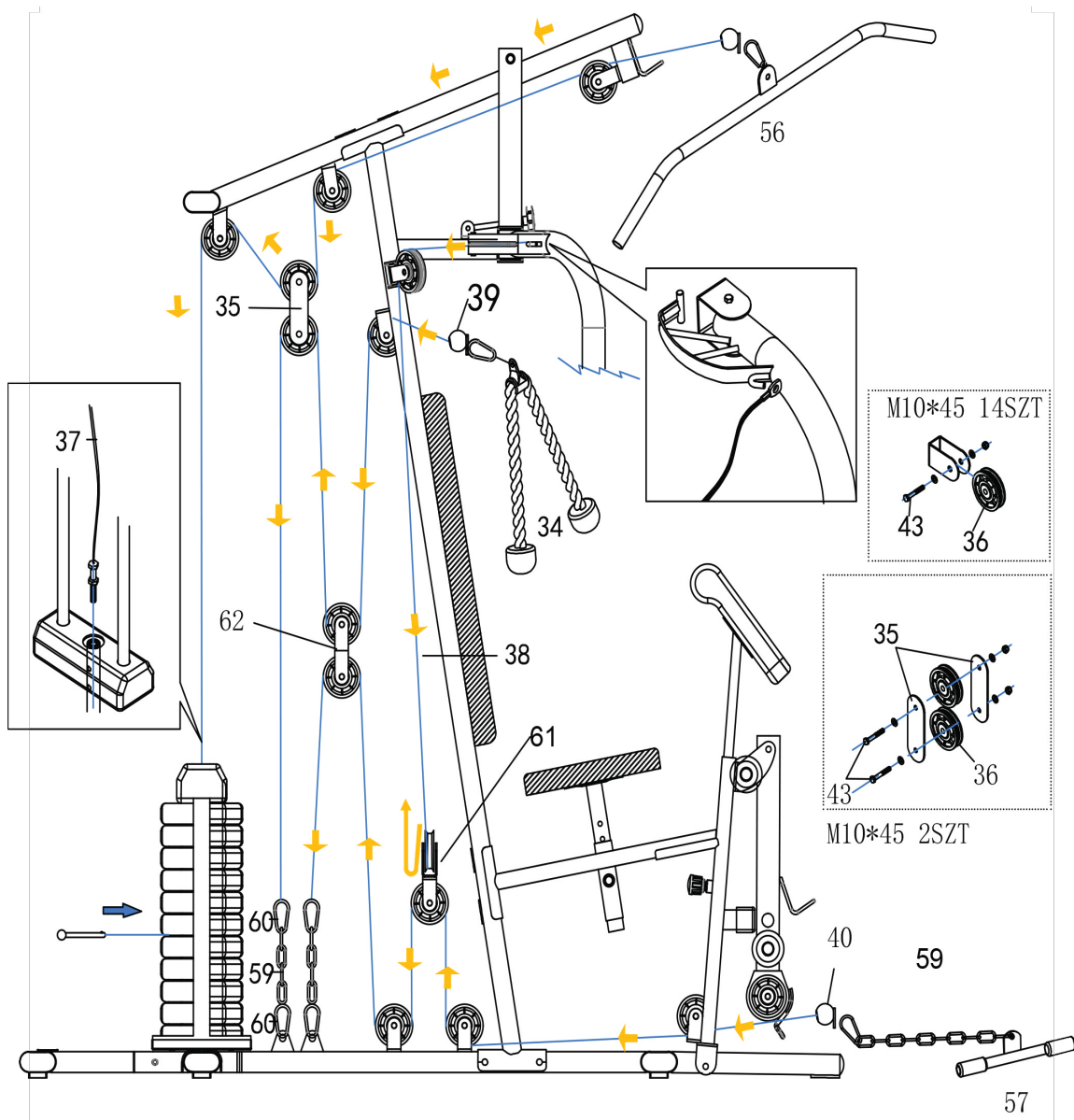
1. Attach the seat support (17) to the vertical support (5) with the screw, washer and nut (47).
2. Attach the seat (20) to the height adjuster (21) and then insert it into the bracket (17) using the knob (19).
3. Attach the backrest (22) to the vertical support (5) with the screw, washer and nut (44).
4. Attach the headrest (66) to the vertical support (5) with the screw, washer and nut (44).

Step 7

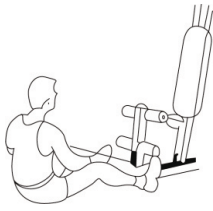
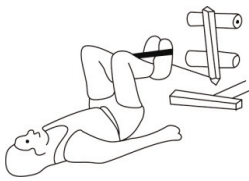











1. Attach the preacher (24) to the bracket (23) using the screw and washer (48) and then insert it into the front seat bracket using the knob (19).
2. Insert the cylinder holder shaft (25) into the extension lever (18) and then attach the foam (26).

Step 10

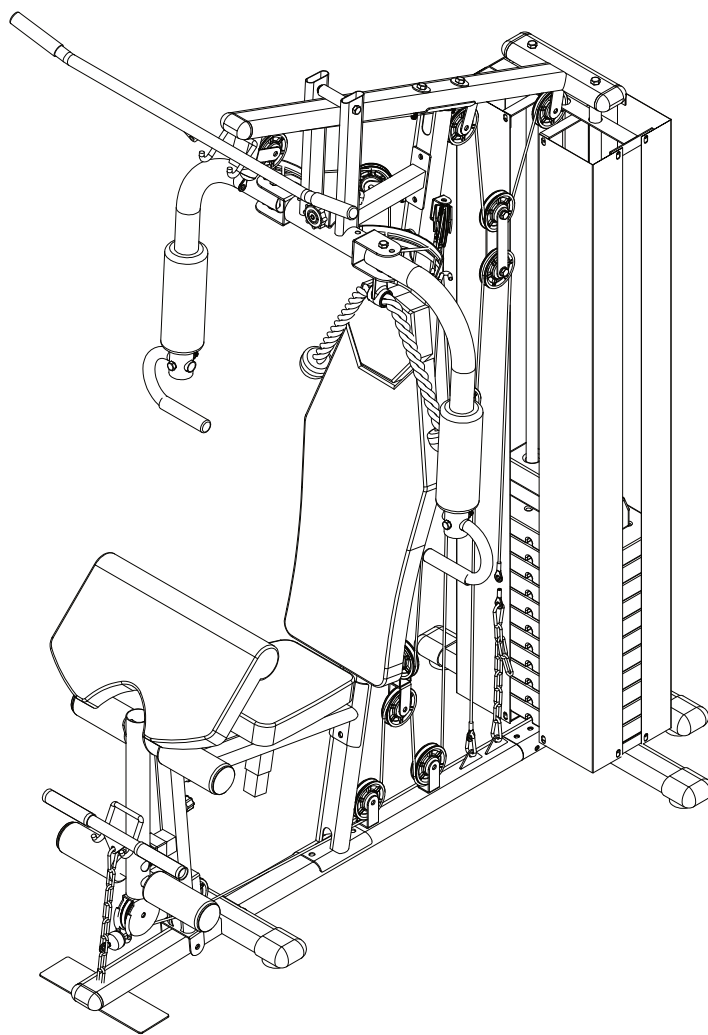


EXERCISE INSTRUCTIONS

<p>1</p>  <p>Rowing while sitting facing the lower lift.</p> <p>The exercise mainly involves the latissimus dorsi muscle, the teres major muscle, the back part of the deltoid muscle, the biceps muscle and, when retracting the shoulder blades, also the rhomboid muscle.</p>	<p>2</p>  <p>Lifting legs with a bent knee joint, lying down, using a lower pulley.</p> <p>The exercise mainly involves the lower parts of the abdominal muscles. By lifting the legs gently to the sides, we engage the side parts of the abdominal muscles.</p>	<p>3</p>  <p>Bending the forearms while standing, using a lower pulley.</p> <p>The exercise engages the biceps muscle of the arm. Moving slightly away from the machine will increase the range of motion and thus increase the effectiveness of the exercise.</p>
<p>4</p>  <p>Flexing the forearms while sitting, using a preacher and lower pulley (underhand grip).</p> <p>The exercise engages the biceps muscle of the arm. The preacher book allows you to isolate the muscle and engage it to the maximum extent.</p>	<p>5</p>  <p>Bending the forearms while sitting, using a preacher and lower pulley (overhand grip).</p> <p>The exercise engages the biceps brachii and wrist muscles and forearms (grip strengthening). The preacher allows you to isolate the biceps muscle and engage it to the maximum extent.</p>	<p>6</p>  <p>Bending the wrists using a lower pulley.</p> <p>The exercise engages the muscles of the wrists and forearms (strengthening the grip).</p>
<p>7</p>  <p>Bending the knee joint while standing, with the body lowered.</p> <p>The exercise engages the biceps femoris muscle to the greatest extent, while the semitendinosus, semimembranosus, gastrocnemius and popliteus muscles also work auxiliary.</p>	<p>8</p>  <p>Knee extensions while sitting, using a lower pulley.</p> <p>The exercise engages the quadriceps muscle. The movement should be performed slowly and as much as possible.</p>	<p>9</p>  <p>Sitting trunk flexions/slumps using the overhead lift.</p> <p>The hands hold the bar with the upper pulley rope behind the head. Slow bends and extensions cause the abdominal muscles to tighten. The exercise mainly involves the rectus abdominis muscle.</p>
<p>10</p>  <p>Buttons/Butterfly.</p> <p>The exercise involves the pectoralis major muscle and the anterior deltoid muscle. You should maintain as much range of motion as possible, trying not to relax muscles in the final phase of the exercise.</p>	<p>11</p>  <p>Seated chest press.</p> <p>The exercise involves the pectoralis major, triceps brachii and anterior deltoid. You should maintain as much range of motion as possible, trying not to relax the muscles in the final phase of the exercise.</p>	

THUNDER[®]

MANUAL DE UTILIZARE ATLAS DE EXERCIȚI



MODEL: FORCE



www.sellbest.pl

CUPRINS

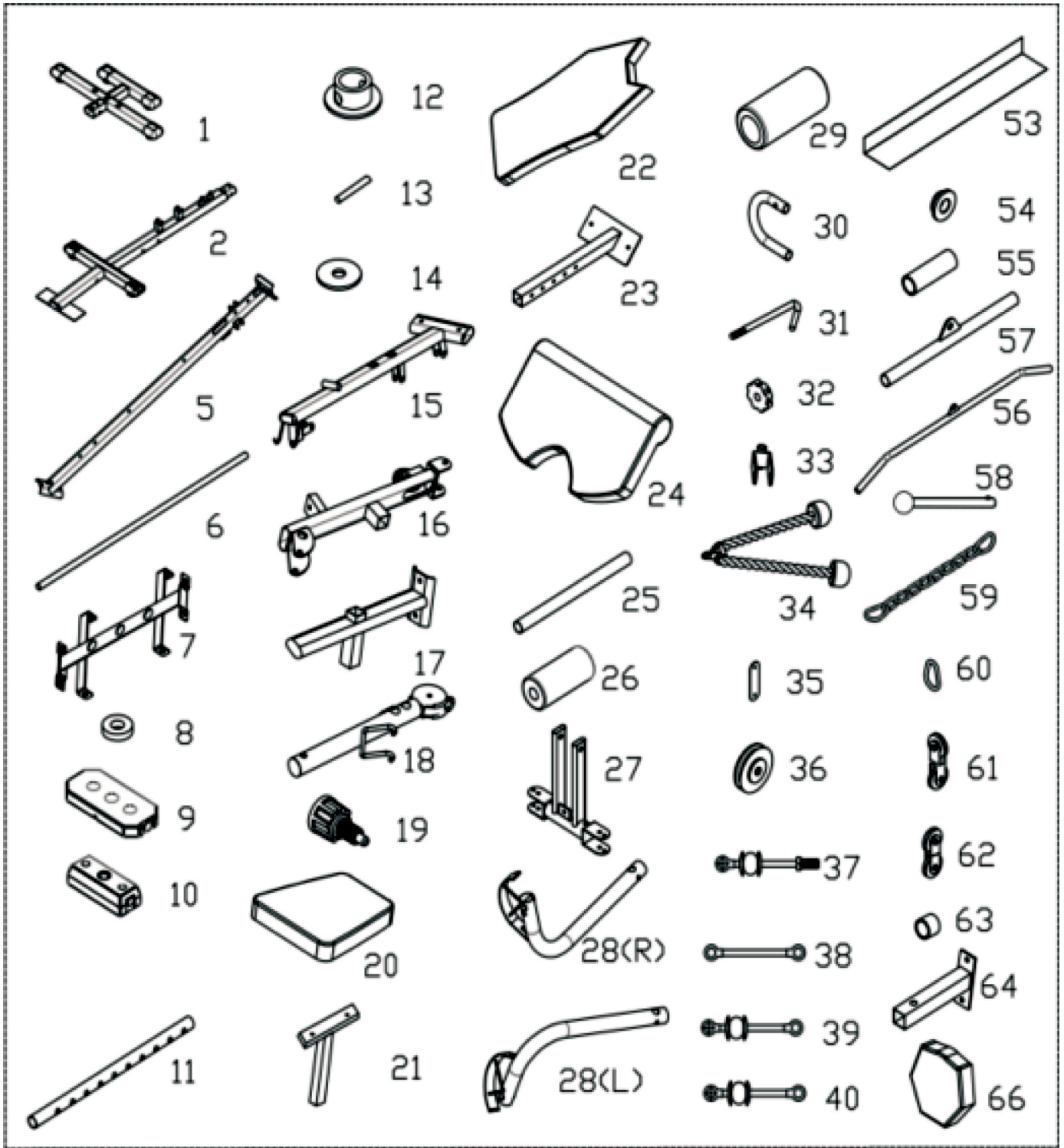
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Informații importante de siguranță.

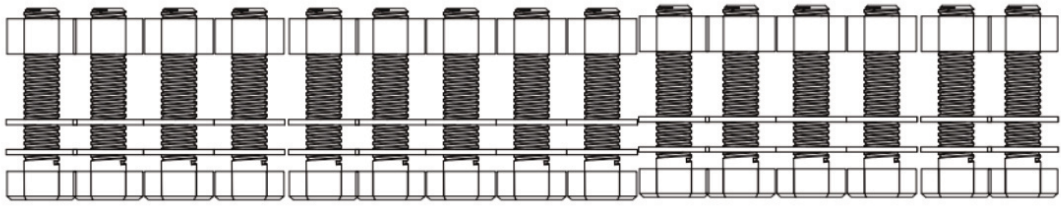
1. Este important să citiți întregul manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură și eficientă este posibilă numai atunci când echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat corespunzător. Asigurați-vă că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul pentru a vă asigura că nu aveți probleme de sănătate care ar putea reprezenta o amenințare pentru sănătatea sau siguranța dumneavoastră sau să vă împiedice să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului este esențial, mai ales dacă luați medicamente care vă afectează ritmul inimii, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fii atent la semnalele care vin din corpul tau. Exercițiile fizice inadecvate sau excesive pot fi dăunătoare sănătății dumneavoastră. Exercițiile fizice trebuie întrerupte dacă apar oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți severe de respirație, amețeli, amețeli sau greață. Dacă aveți oricare dintre aceste simptome, este recomandat să vă consultați medicul înainte de a continua cu programul de exerciții fizice.
4. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este destinat doar adulților.
5. Echipamentul trebuie așezat pe o suprafață solidă, plană, cu un covor de protecție pentru podea sau covor. Pentru a menține siguranța, ar trebui să existe cel puțin 0,5 metri de spațiu liber în jurul echipamentului.
6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă șuruburile și piulițele sunt bine strânse.
7. Siguranța echipamentului poate fi menținută numai prin verificarea regulată a acestuia pentru deteriorări și/sau uzură.
8. Echipamentul trebuie utilizat în conformitate cu instrucțiunile. Dacă sunt detectate componente defecte în timpul asamblării sau inspecției sau dacă se aude zgomote neobișnuite în timpul utilizării, întrerupeți exercițiul. Echipamentul nu trebuie utilizat până când problema nu este remediată.
9. Purtați îmbrăcăminte adecvată atunci când faceți exerciții. Evitați îmbrăcăminte largi care poate fi prinsă în echipament sau poate limita mișcarea.
10. Echipamentul este destinat numai pentru uz casnic.
11. Echipamentul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
12. Aveți grijă când ridicați sau transportați echipamente pentru a evita rănirea spatelui. Utilizați tehnici adecvate de ridicare sau căutați asistență.

Orice modificare făcută de către consumator la setul de exerciții original (de exemplu, adăugarea de accesorii) trebuie efectuată în conformitate cu instrucțiunile producătorului. Se recomandă să adăugați doar accesorii aprobate de producător la antrenamentul dumneavoastră.

NR	NUME	CANTITATE		NR	NUME	CANTITATE
1	Baza stabilizatoare spate	1		42	M12X85	2
2	Baza principală	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	4
				45	M8X40	3
5	Suport vertical	1		46	M12X150	1
6	Bare cromate	2		47	M10X60	6
7	Suport pentru capacul stivei de plăci	2		48	M8X16	6
8	Opritor cilindric din cauciuc	2		49	M10X65	2
9	Plăci de stivă de greutate [5,5 kg]	15		50	M10X70	1
10	Placa superioară a stivei de încărcare [4,5 kg]	1		51	M10X20	4
11	Selector de plăci de stivuire	1		52	M6X16	16
12	Opritor de placă superioară a stivei	1		53	Capac stiva de farfurii	4
13	Stivuitor știftul de oprire superior al plăcii	1		54	Manșon	6
14	Placă de stivă de sus	1		55	Puțină spumă	2
15	Suport superior	1		56	Tija de scripete de sus	1
16	Tub de susținere a scaunului din față	1		57	Tija de tensionare	1
17	Suport scaun	1		58	Pin selector disc	1
18	Maneta de extensie	1		59	Lanț	3
19	Buton de blocare (instalat)	2		60	Clemă ham	7
20	Scaun	1		61	Scripete dublu	1
21	Reglator de înălțime a scaunului	1		62	Scripete dublu unidirecțional	1
22	Sprâjin	1		63	Mănușă de oțel Ø16*13	4
23	Paranteză carte de rugăciune	1		64	Conductă distanțier	1
24	Cartea de rugăciuni	1		65	M10X55	4
25	Ax suport cilindru L=400mm	2		66	Tetiera	1
26	Spumă	4				
27	Bara de antrenament pentru piept	1				
28	Brațe de antrenament pentru piept (L/R)	2				
29	O scândură mare	2				
30	Tijă curbată	2				
31	Șurubul mânerului pârgheii de blocare (L)	1				
32	Buton	1				
33	Suport scripete	2				
34	Mâner tip împletitură	1				
35	Plăci cu șuruburi pentru scripete	2				
36	Scripete	16				
37	Cablu de selecție 2560 mm	1				
38	Link 1	1				
39	Legatura 2	1				
40	Cablu scripete inferior 2740 mm	1				
41	M10X100	1				



N0:01



43# M10*45 16PCS.



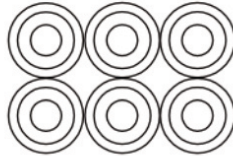
41# M10*100 1PCS.



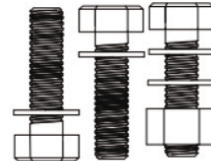
13# 10*50 1PCS.



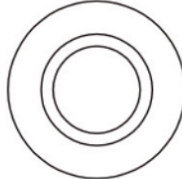
42# M12*85 2PCS.



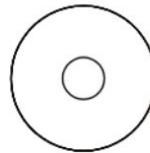
54# 6PCS.



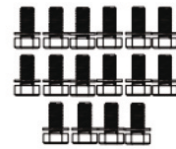
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.



14# 1PCS.

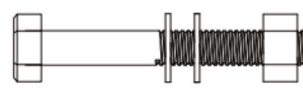


52# M6*16 16PCS.

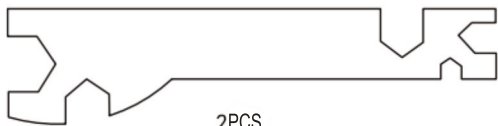
N0:02



46# M12*150 1PCS.



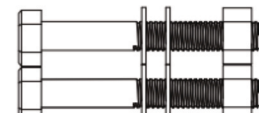
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



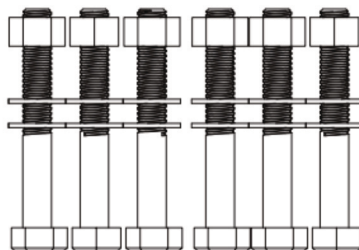
49# M10*65 2PCS.



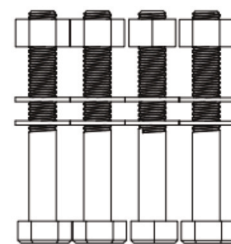
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

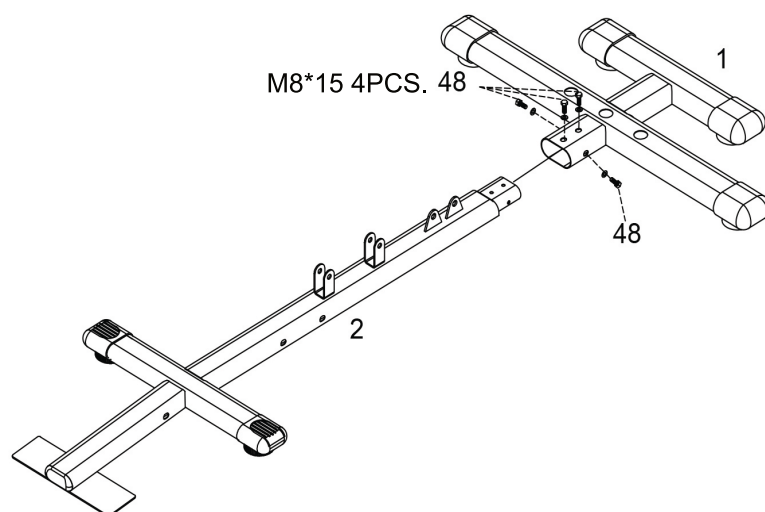


47# M10*60 6PCS.



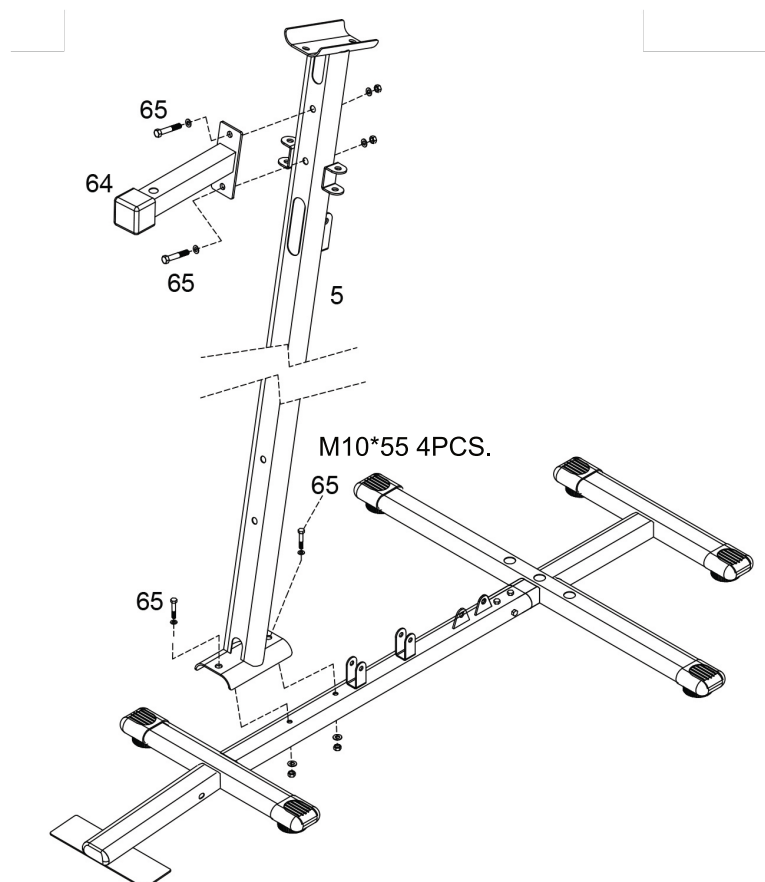
65# M10*55 4PCS.

Pasul 1



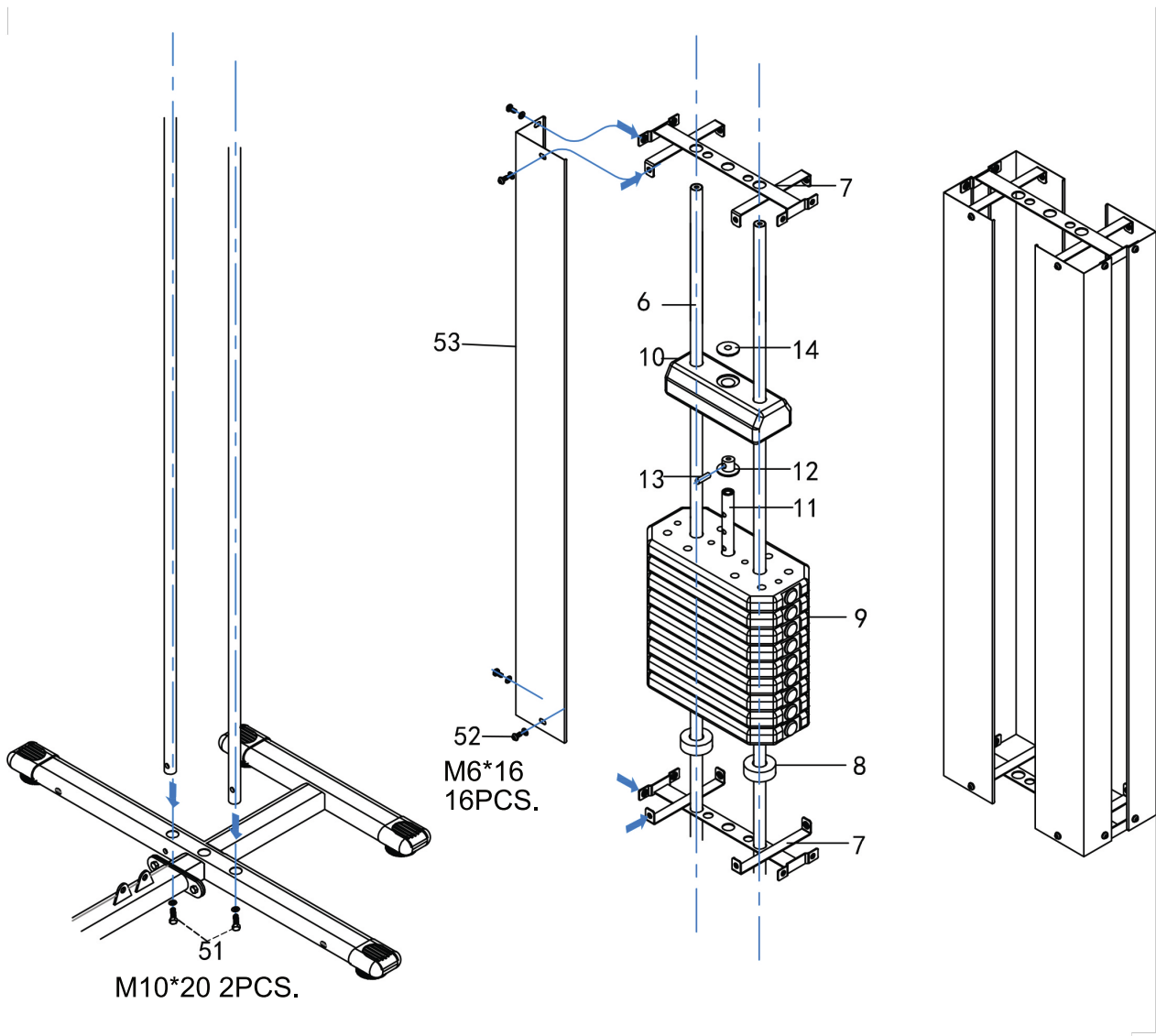
1. Conectați baza stabilizatorului spate (1) la baza principală (2) cu un șurub, șaibă și piuliță (48).

Pasul 2



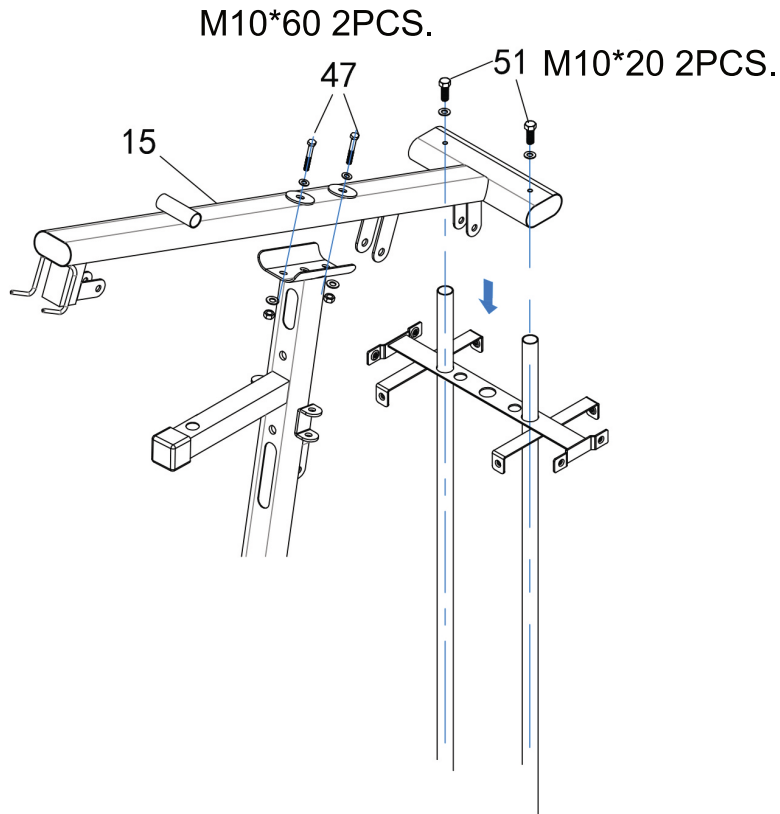
1. Atașați suportul vertical (5) la baza principală (2) cu șurubul șaibei și piulița (65).

Pasul 3



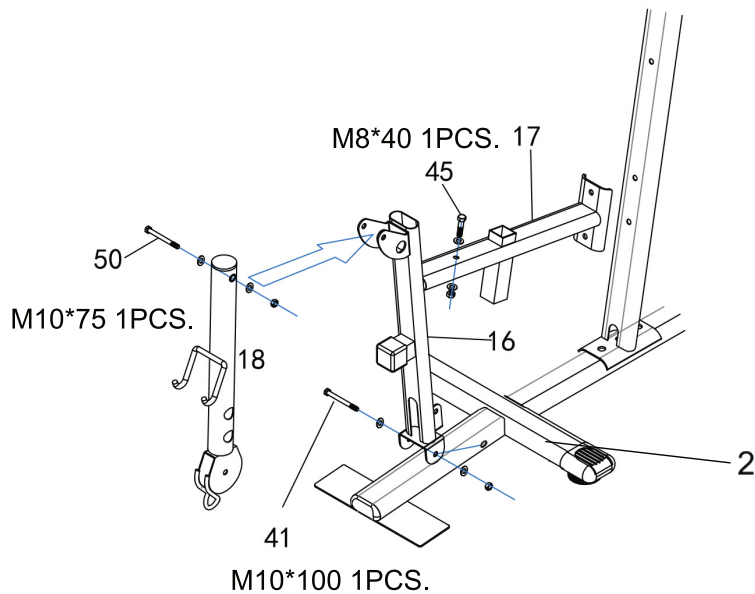
1. Introduceți barele cromate (6) în baza principală (2) folosind șurubul (51).
2. Atașați suportul pentru capacul stivei de plăci (7), dopul de cauciuc (8), placa de stivă de greutate [5,5 kg] (9), placa superioară a stivei [4,5 kg] (10), selectorul plăcii de stivuire (11), partea de sus a plăcii de stivuire opritor (12), știftul de oprire superior al plăcii de stivuire (13), șabă superioară a plăcii de stivuire (14), capacul stivei de plăci (53) și greutatea împreună cu cu suport de capac (7) ca în fotografie.

Pasul 4



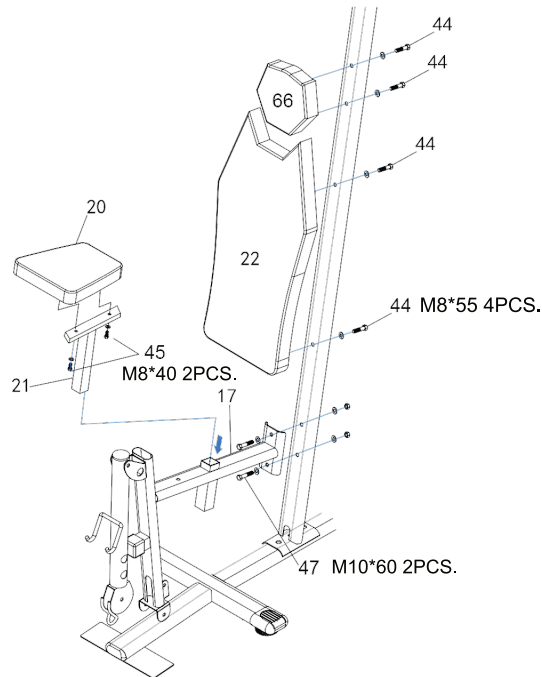
1. Atașați suportul superior (15) la suportul vertical (5) folosind șurubul șaibă și piulița (47) și conectați-l la barele cromate folosind șurubul șaibă (51).

Pasul 5



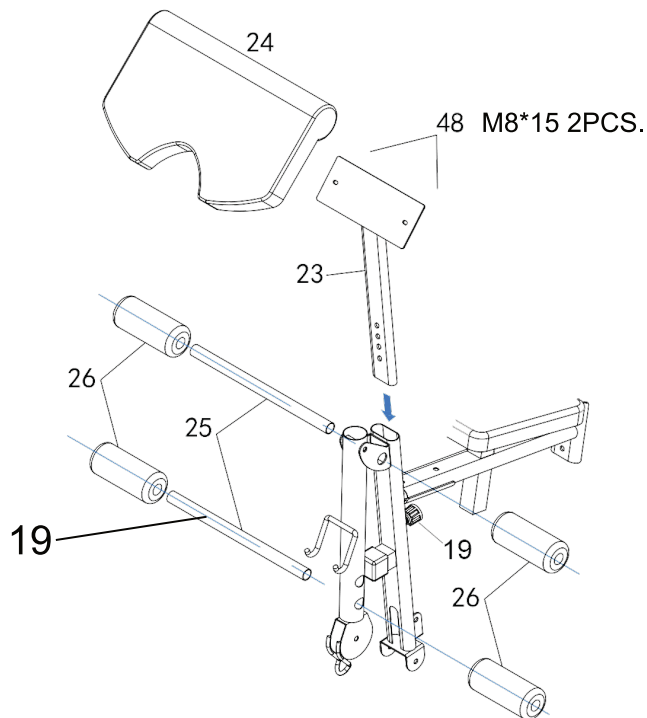
1. Atașați tubul de susținere a scaunului din față (16) la baza principală (2). Folosind șurubul și șaiba (4), apoi atașați suportul scaunului (17) la tubul de suport al scaunului din față (16) folosind șurubul, șaiba și piulița (45).
2. Atașați pârghia de extensie (18) la tubul de susținere a scaunului din față (16) cu șurubul, șaiba și piulița (50).

Pasul 6



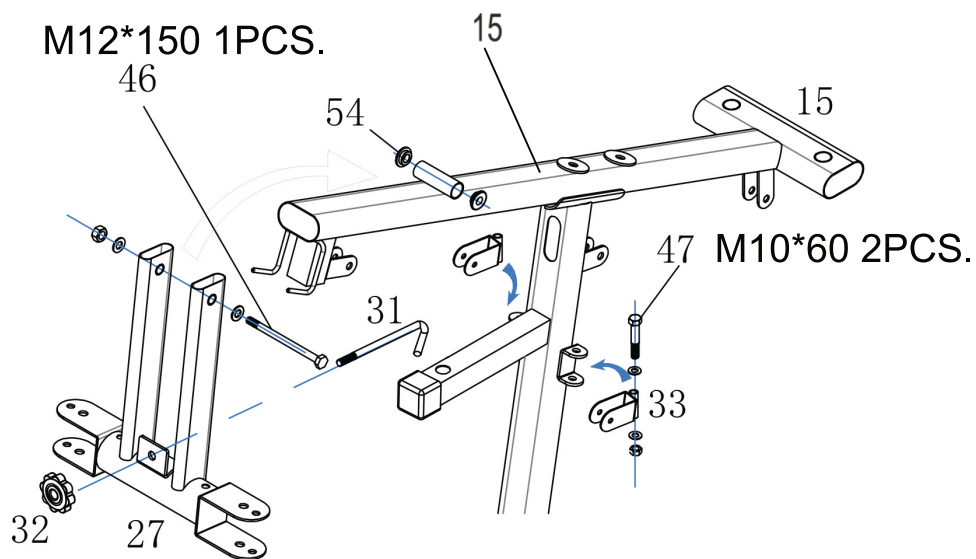
1. Atașați suportul scaunului (17) la suportul vertical (5) cu șurubul, șaiba și piulița (47).
2. Atașați scaunul (20) la dispozitivul de reglare a înălțimii (21) și apoi introduceți-l în suportul (17) cu ajutorul butonului (19).
3. Atașați spătarul (22) la suportul vertical (5) cu șurubul, șaiba și piulița (44).
4. Atașați tetiera (66) la suportul vertical (5) cu șurubul, șaiba și piulița (44).

Pasul 7



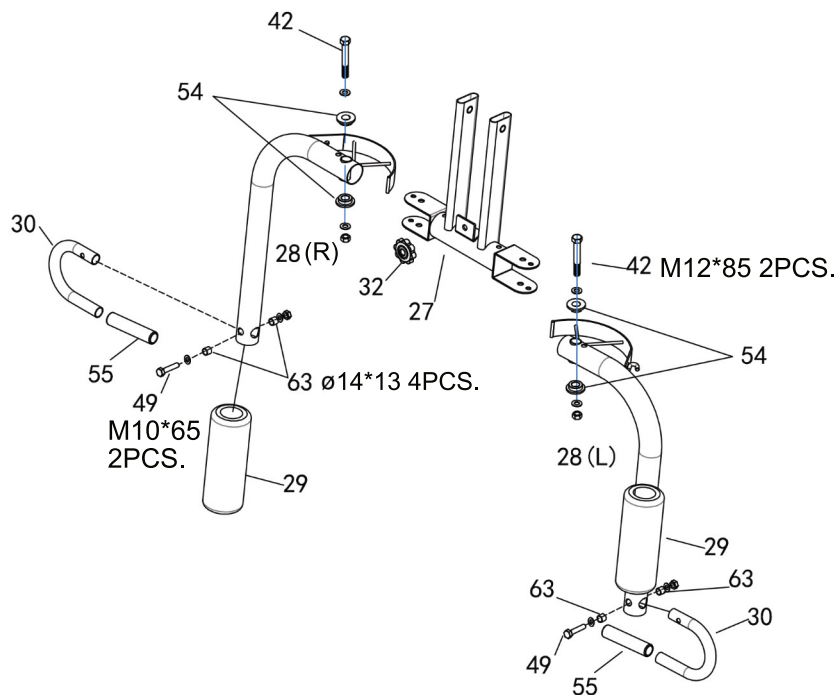
1. Atașați predicatorul (24) la suportul (23) folosind șurubul și șaiba (48) și apoi introduceți-l în suportul scaunului din față folosind butonul (19).
2. Introduceți arborele suportului cilindrului (25) în pârghia de extensie (18) și apoi atașați spuma (26).

Pasul 8



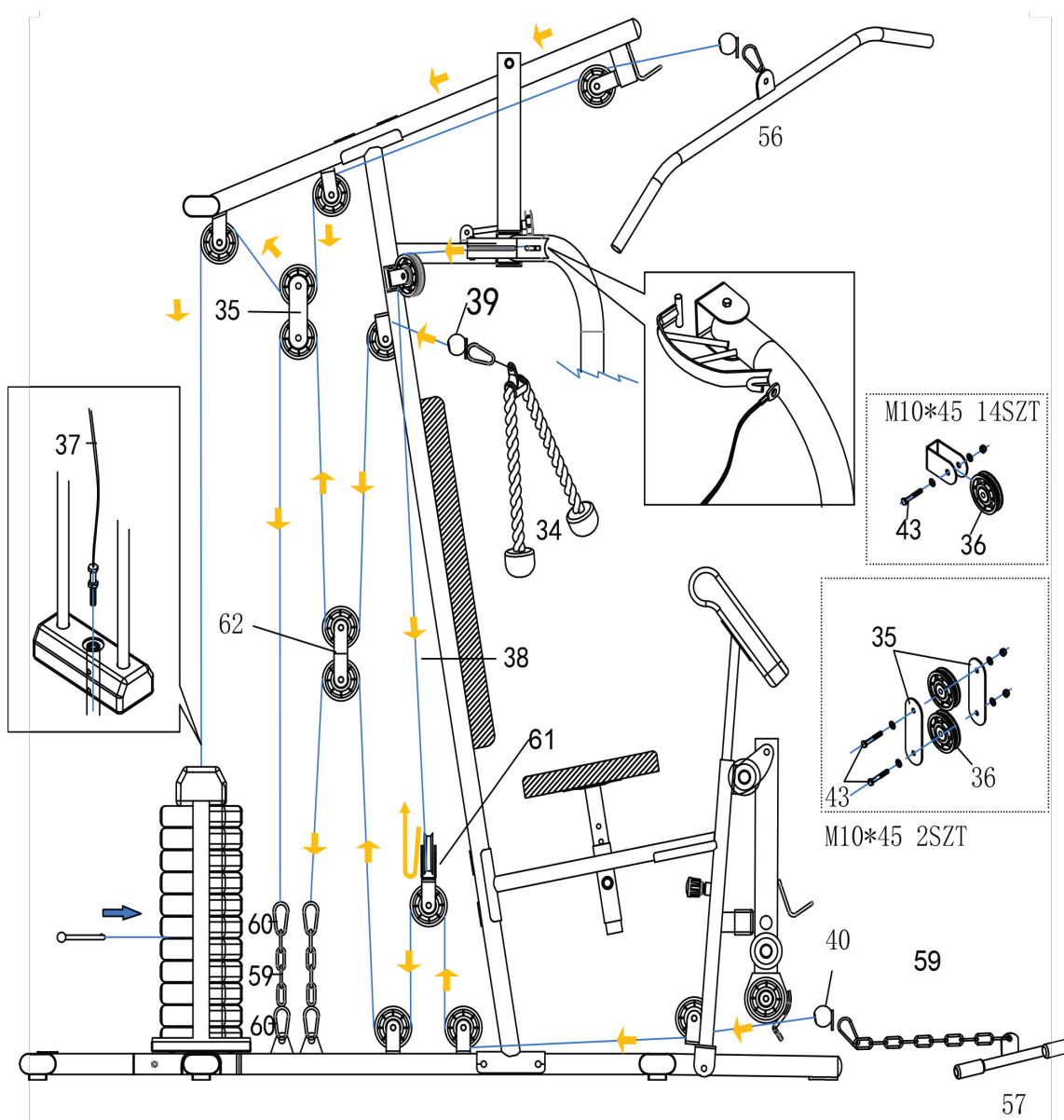
1. Introduceți manșonul (54) în suportul superior (15), apoi atașați bara de antrenare a pieptului (27) cu șurubul, șaiba și piulița (46).
2. Atașați suportul scripetelui (33) la suportul vertical (5) cu șurubul, șaiba și piulița (47).

Pasul 9

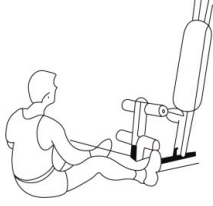
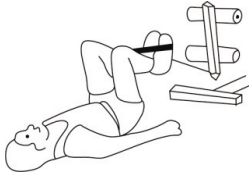






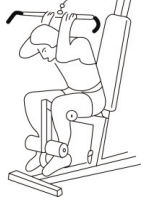




1. Atașați brațul (28) la bara de antrenament pentru piept (27) folosind șuruburile, șaiba și piulița (42).
1. Introduceți spuma (29) și atașați tija curbată (30) la braț (28) cu șurubul și șaiba (49) și (63) și apoi atașați spuma (55).

Pasul 10

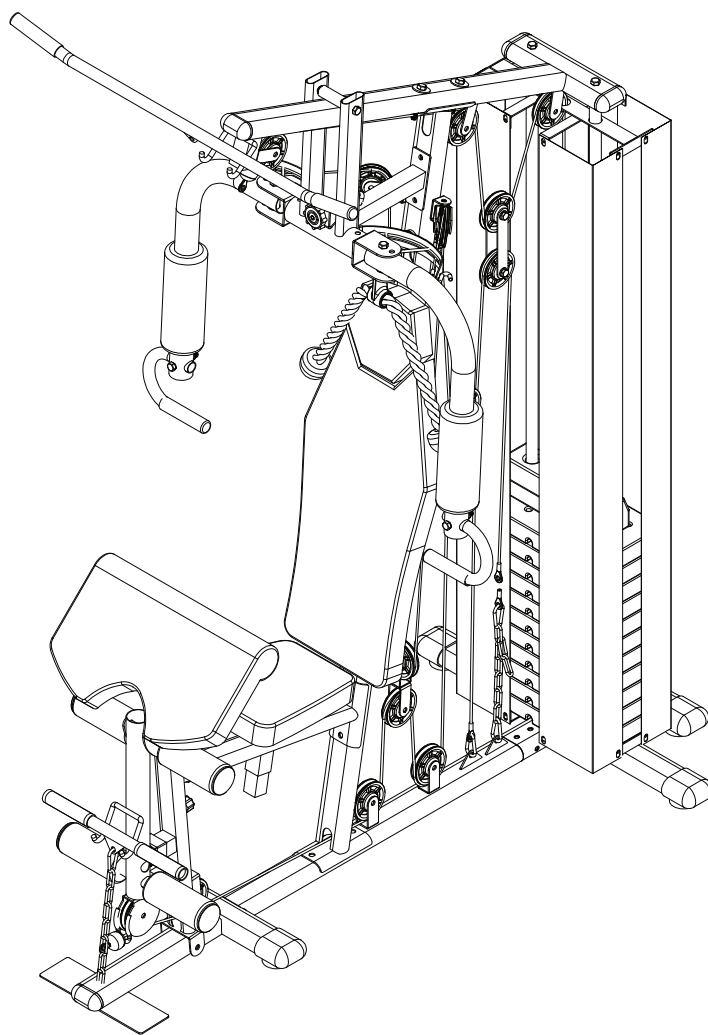


INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII

<p>1</p>  <p>Văsliț în timp ce stai cu fața la liftul inferior.</p> <p>Exercițiul implică în principal mușchiul latissimus dorsi, mușchiul teres major, partea din spate a mușchiului deltoid, mușchiul biceps și, la retragerea omoplaților, și mușchiul romboid.</p>	<p>2</p>  <p>Ridicarea picioarelor cu o articulație a genunchiului îndoită, culcat, folosind un scripete inferior.</p> <p>Exercițiul implică în principal părțile inferioare ale mușchilor abdominali. Ridicând ușor picioarele în lateral, angajăm părțile laterale ale mușchilor abdominali.</p>	<p>3</p>  <p>Îndoirea antebratelor în picioare, folosind un scripete inferior.</p> <p>Exercițiul angajează mușchiul biceps al brațului. Îndepărtarea ușor de mașină va crește raza de mișcare și, astfel, va crește eficacitatea exercițiului.</p>
<p>4</p>  <p>Flexând antebrățele în timp ce stai, folosind un predicator și scripete inferior (prinzător sub mână). Exercițiul angajează mușchiul biceps al brațului. Cartea de rugăciuni vă permite să izolați mușchiul și să-l angajați la maximum.</p>	<p>5</p>  <p>Îndoirea antebratelor în timp ce stai, folosind un predicator și un scripete inferior (prindere deasupra mâinii).</p> <p>Exercițiul angajează bicepsul brahial și mușchii încheieturii mâinii și antebrățe (întărirea aderenței). Predicatorul vă permite să izolați mușchiul biceps și să îl angajați la maximum.</p>	<p>6</p>  <p>Îndoirea încheieturilor cu ajutorul unui scripete inferior.</p> <p>Exercițiul angajează mușchii încheieturilor și antebrățele (întărind prinderea).</p>
<p>7</p>  <p>Îndoirea articulației genunchiului în picioare, cu corpul în jos.</p> <p>Exercițiul angajează în cea mai mare măsură mușchiul biceps femural, în timp ce mușchii semitendinoși, semimembranos, gastrocnemius și poplitea lucrează și ei auxiliari.</p>	<p>8</p>  <p>Extensii de genunchi în timp ce stai, folosind un scripete inferior.</p> <p>Exercițiul angajează mușchiul cvadriceps. Mișcarea trebuie efectuată încet și pe cât posibil.</p>	<p>9</p>  <p>flexii/strângeri ale trunchiului sezut folosind liftul de deasupra capului.</p> <p>Mănile țin bara cu funia scripetelui deasupra capului în spatele capului. Îndoiri lente iar extensiile determină strângerea mușchilor abdominali. Exercițiul implică în principal mușchiul drept al abdomenului.</p>
<p>10</p>  <p>Butoane/Fluture.</p> <p>Exercițiul implică mușchiul pectoral mare și mușchiul deltoid anterior. Ar trebui să mențineți cât mai multă gamă de mișcare posibil, încercând să nu vă relaxați mușchii în faza finală a exercițiului.</p>	<p>11</p>  <p>Presă pentru piept așezat.</p> <p>Exercițiul implică pectoralul mare, tricepsul brahial și deltoidul anterior. Ar trebui să mențineți cât mai multă amplitudine de mișcare, încercând să nu relaxați mușchii în faza finală a exercițiului.</p>	

THUNDER[®]

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛ АТЛАС ЗА УПРАЖНЕНИЯ



МОДЕЛ: FORCE



www.sellbest.pl

СЪДЪРЖАНИЕ

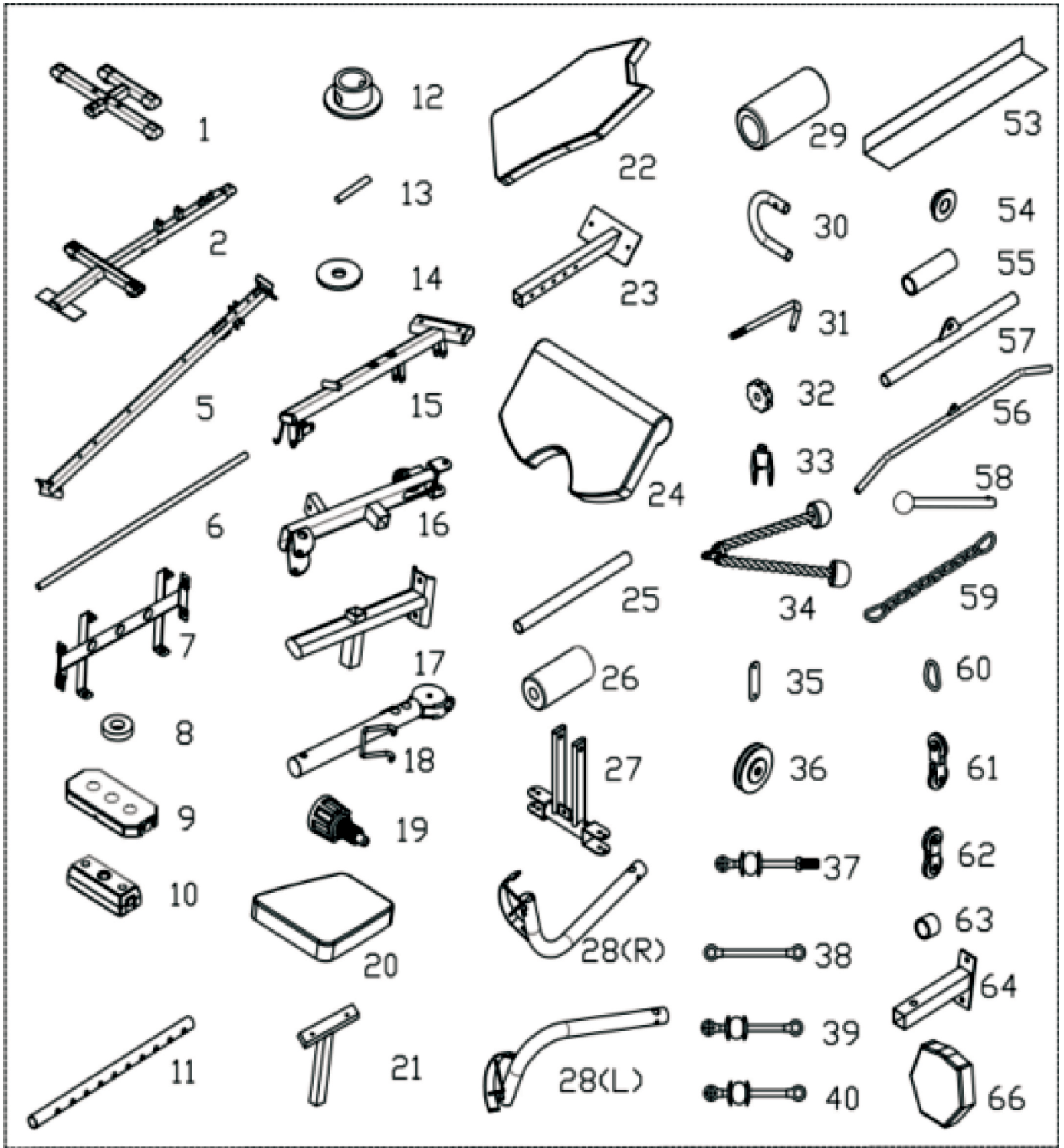
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Важна информация за безопасност.

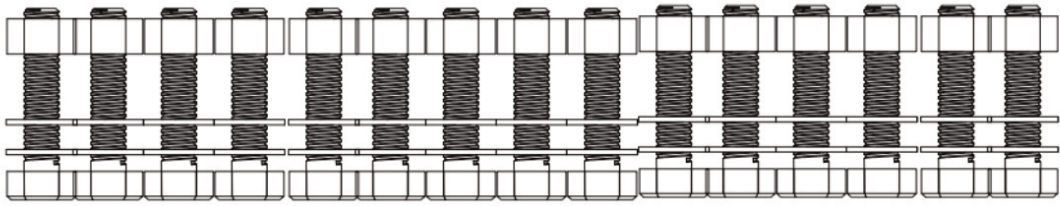
1. Важно е да прочетете цялото ръководство, преди да сглобите и използвате оборудването. Безопасната и ефективна употреба е възможна само когато оборудването е правилно сглобено, поддържано и използвано. Уверете се, че всички потребители на оборудването са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, консултирайте се с вашия лекар, за да сте сигурни, че нямате здравословни проблеми, които биха могли да представляват заплаха за вашето здраве или безопасност или да ви попречат да използвате оборудването правилно. Съветът на лекаря е от съществено значение, особено ако приемате лекарства, които влияят на сърдечния ритъм, кръвното налягане или нивата на холестерола.
3. Обърнете внимание на сигналите, идващи от тялото ви. Неподходящите или прекомерни упражнения могат да бъдат вредни за вашето здраве. Упражнението трябва да се спре, ако се появи някой от следните симптоми: болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, тежък задух, замаяност, замаяност или гадене. Ако изпитвате някой от тези симптоми, препоръчително е да се консултирате с Вашия лекар, преди да продължите с тренировъчната си програма.
4. Дръжте децата и домашните любимци далеч от оборудването. Оборудването е предназначено само за възрастни.
5. Оборудването трябва да бъде поставено върху твърда, равна повърхност, със защитна постелка за пода или килим. За да се запази безопасността, около оборудването трябва да има поне 0,5 метра свободно пространство.
6. Преди да използвате оборудването, проверете дали болтовете и гайките са здраво затегнати.
7. Безопасността на оборудването може да се поддържа само чрез редовна проверка за повреди и/или износване.
8. Оборудването трябва да се използва в съответствие с инструкциите. Ако бъдат открити дефектни компоненти по време на сглобяване или проверка или ако се чуе необичаен шум по време на употреба, прекратете упражнението. Оборудването не трябва да се използва, докато проблемът не бъде отстранен.
9. Носете подходящо облекло, когато тренирате. Избягвайте широки дрехи, които могат да се закачат в оборудването или да ограничат движението.
10. Оборудването е предназначено само за домашна употреба.
11. Оборудването не е подходящо за терапевтични цели.
12. Бъдете внимателни, когато повдигате или пренасяте оборудване, за да избегнете нараняване на гърба. Използвайте подходящи техники за повдигане или потърсете помощ.

Всички модификации, направени от потребителя на оригиналния комплект упражнения (напр. добавяне на аксесоари), трябва да се извършват в съответствие с инструкциите на производителя. Препоръчително е да добавяте само аксесоари, одобрени от производителя към вашето обучение.

NR	ИМЕ	КОЛИЧЕСТВО	NR	ИМЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Основа на заден стабилизатор	1	42	M12X85	2
2	Основна база	1	43	M10X45	16
			44	M8X55	4
			45	M8X40	3
5	Вертикална опора	1	46	M12X150	1
6	Хромирани решетки	2	47	M10X60	6
7	Поддръжка на капака на купчина плочи	2	48	M8X16	6
8	Цилиндричен гумен ограничител	2	49	M10X65	2
9	Тегло на купчините [5,5 kg]	15	50	M10X70	1
10	Горна плоча на товарния пакет [4,5 kg]	1	51	M10X20	4
11	Селектор на плочи за подреждане	1	52	M6X16	16
12	Ограничител на горната стекова плоча	1	53	Покритие на купчина плочи	4
13	Горен ограничителен щифт на плочата за подреждане	1	54	Ръкав	6
14	Подложка за горна плоча	1	55	Малко пяна	2
15	Горна скоба	1	56	Горна ролка	1
16	Подпорна тръба на предната седалка	1	57	Напрегнат прът	1
17	Опора за седалка	1	58	Щифт за избор на диск	1
18	Удължителен лост	1	59	Верига	3
19	Заклучващо копче (монтирано)	2	60	Скоба за колан	7
20	Седалка	1	61	Двоен скрипец	1
21	Регулатор на височината на седалката	1	62	Двоен еднопосочен скрипец	1
22	поддръжка	1	63	Стоманена ръкавица Ø16*13	4
23	Скоба за молитвеник	1	64	Дистанционна тръба	1
24	Молитвеник	1	65	M10X55	4
25	Вал на държач на цилиндър L=400мм	2	66	Облегалка за глава	1
26	пяна	4			
27	Тренажор за гърди	1			
28	Ръце за гърди (L/R)	2			
29	Голяма дъска	2			
30	Извит прът	2			
31	Болт на дръжката на заключващия лост (L)	1			
32	Копче	1			
33	Опора на макара	2			
34	Дръжка тип плитка	1			
35	Винтови пластини за макари	2			
36	макара	16			
37	Кабел за избор 2560 мм	1			
38	Линк 1	1			
39	Връзка 2	1			
40	Жило на долен скрипец 2740 мм	1			
41	M10X100	1			



N0:01



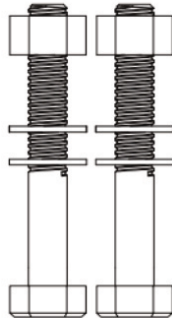
43# M10*45 16PCS.



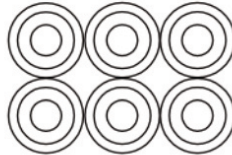
41# M10*100 1PCS.



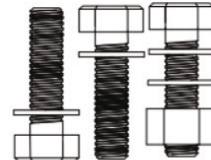
13# □10*50 1PCS.



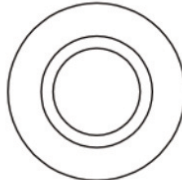
42# M12*85 2PCS.



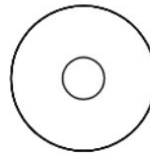
54# 6PCS.



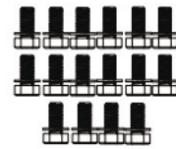
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.



14# 1PCS.

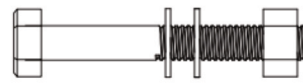


52# M6*16 16PCS.

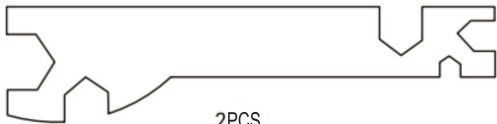
N0:02



46# M12*150 1PCS.



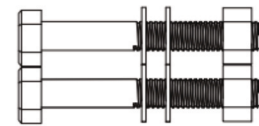
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



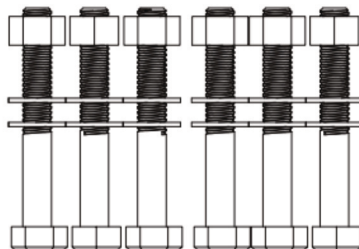
49# M10*65 2PCS.



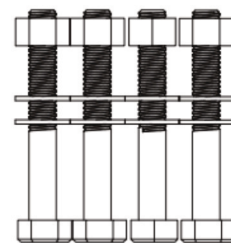
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

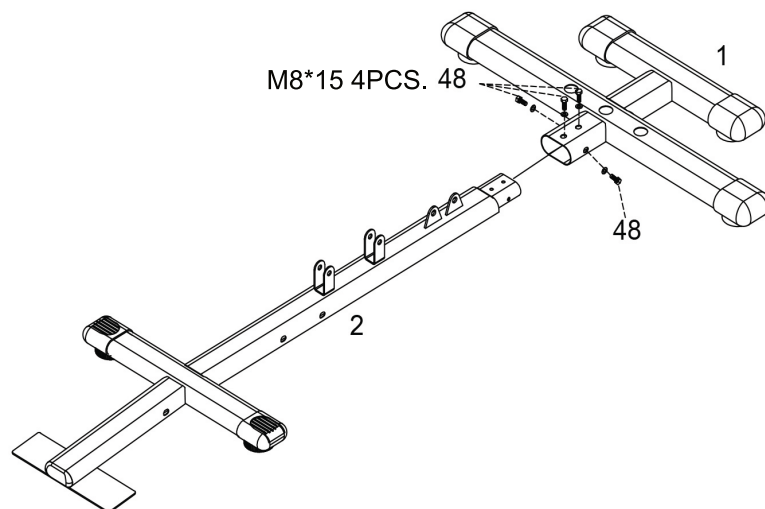


47# M10*60 6PCS.



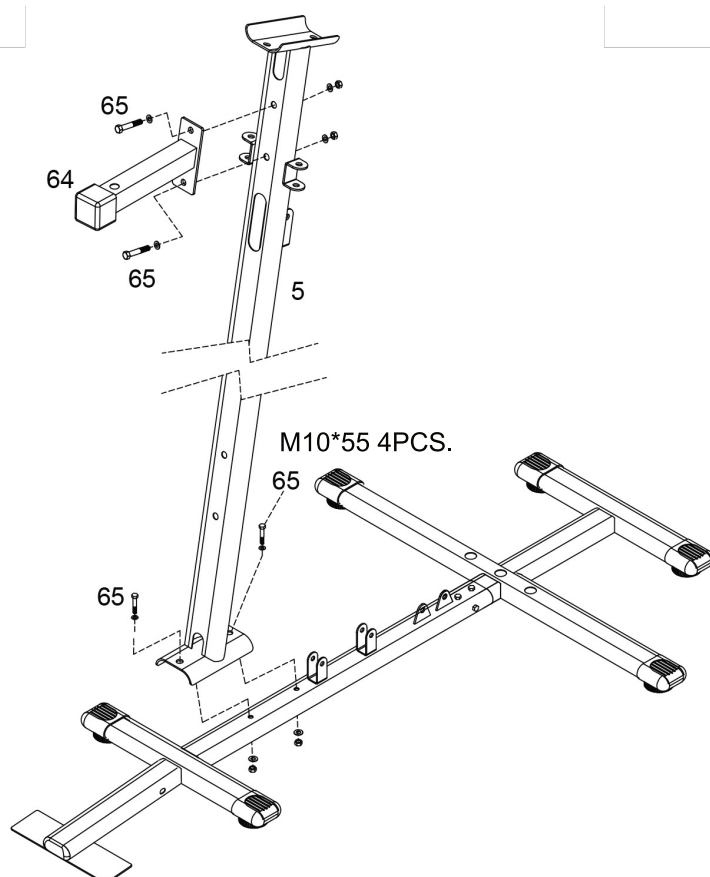
65# M10*55 4PCS.

Стъпка 1



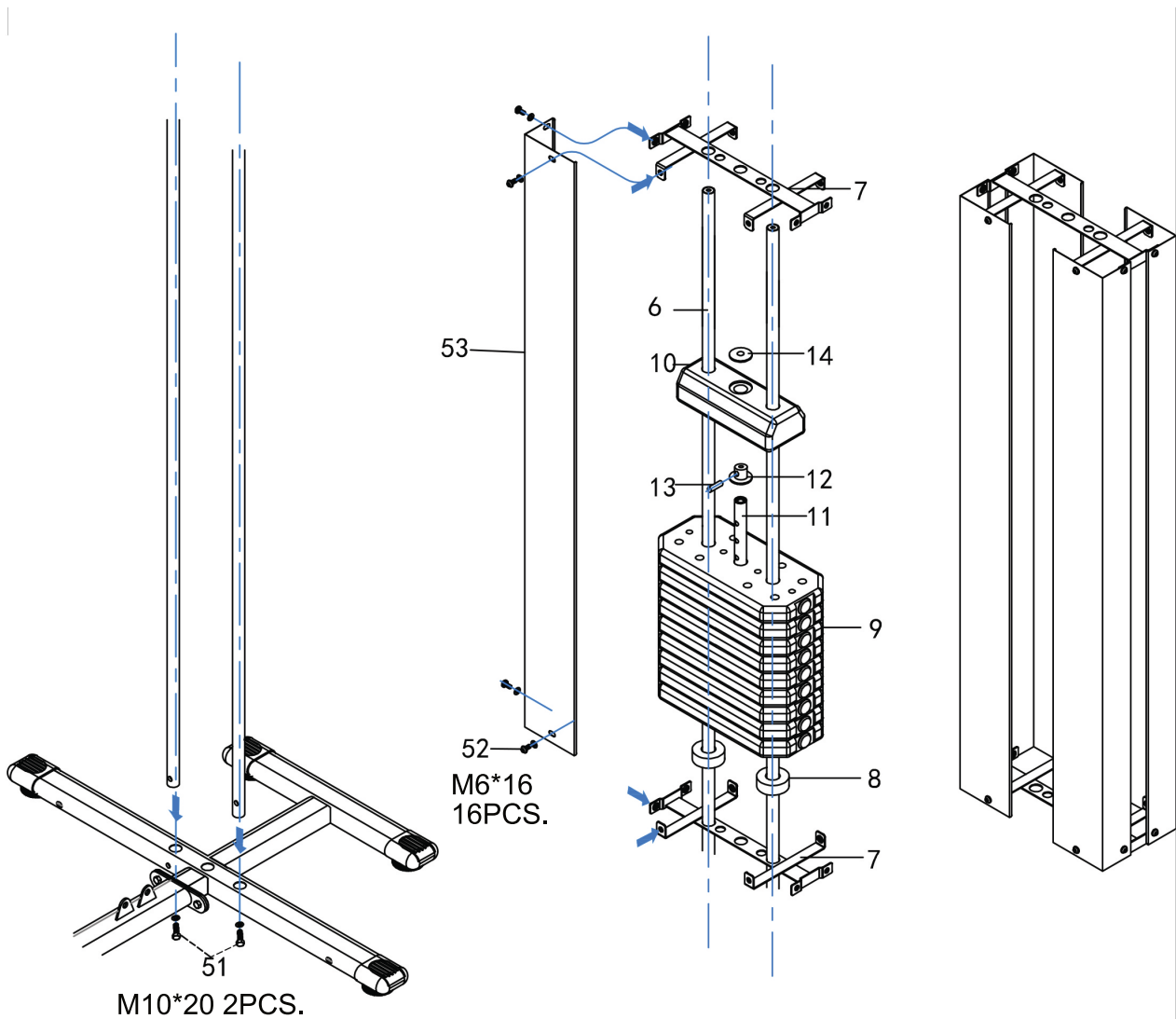
1. Свържете основата на задния стабилизатор (1) към основната основа (2) с помощта на болта, шайбата и гайката (48).

Стъпка 2



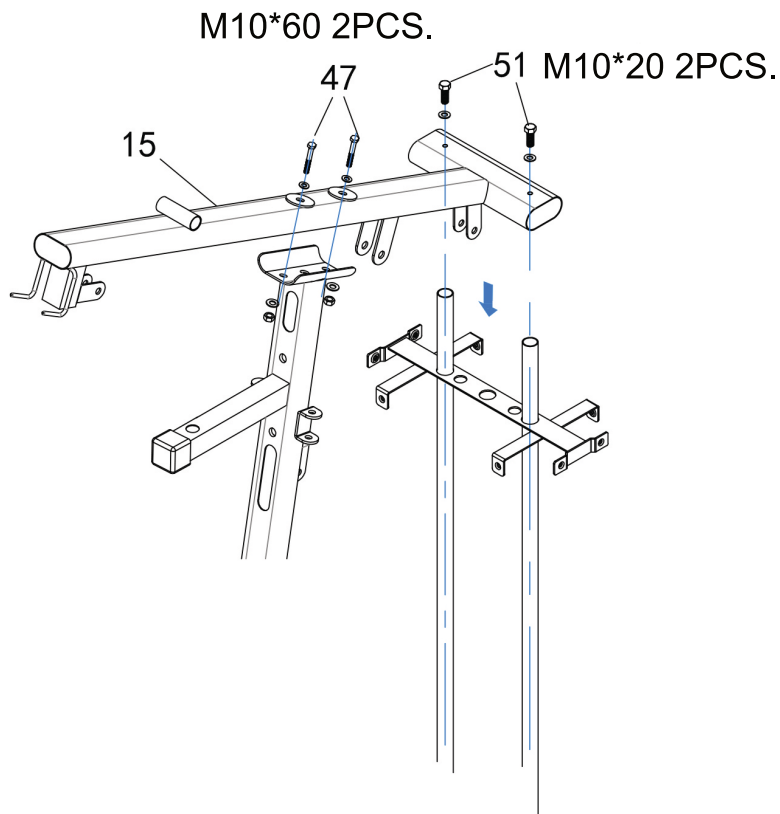
1. Прикрепете вертикалната скоба (5) към основната основа (2) с шайбения болт и гайка (65).

Стъпка 3



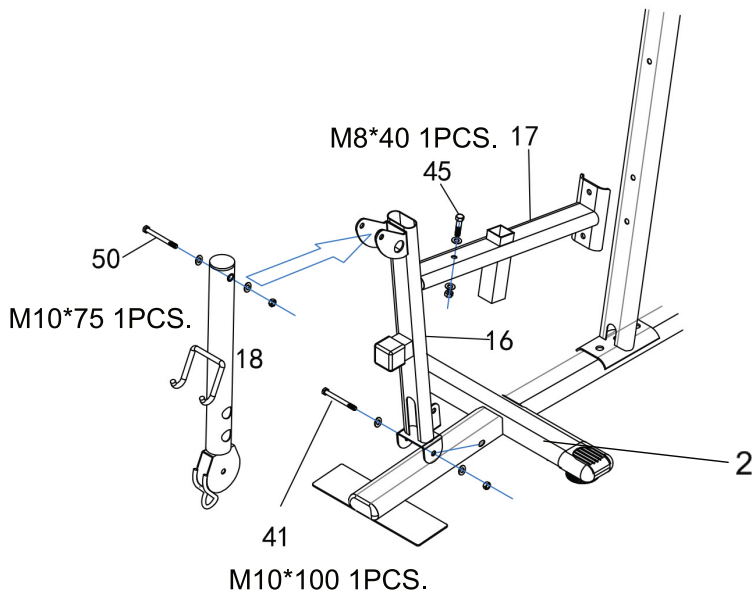
1. Поставете хромираните ленти (6) в основната основа (2) с помощта на винта (51).
2. Прикрепете скобата на капака на стека на плочата (7), гумената запушалка (8), плочата на стека на тежестта [5,5 kg] (9), горната плоча на стека [4,5 kg] (10), селектора на плочата за стека (11), горната част на плочата за стека ограничител (12), ограничителен щифт на горната плоча за стек (13), горна шайба за плоча за стек (14), капак на стека за плоча (53) и тегло заедно с с опора за капак (7), както е на снимката.

Стъпка 4



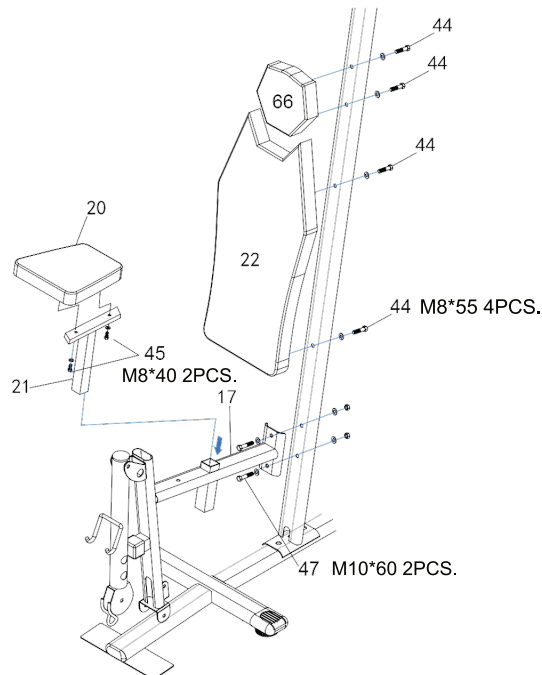
1. Прикрепете горната скоба (15) към вертикалната скоба (5) с помощта на шайбения винт и гайката (47) и я свържете към хромираните пръти с помощта на шайбовия винт (51).

Стъпка 5



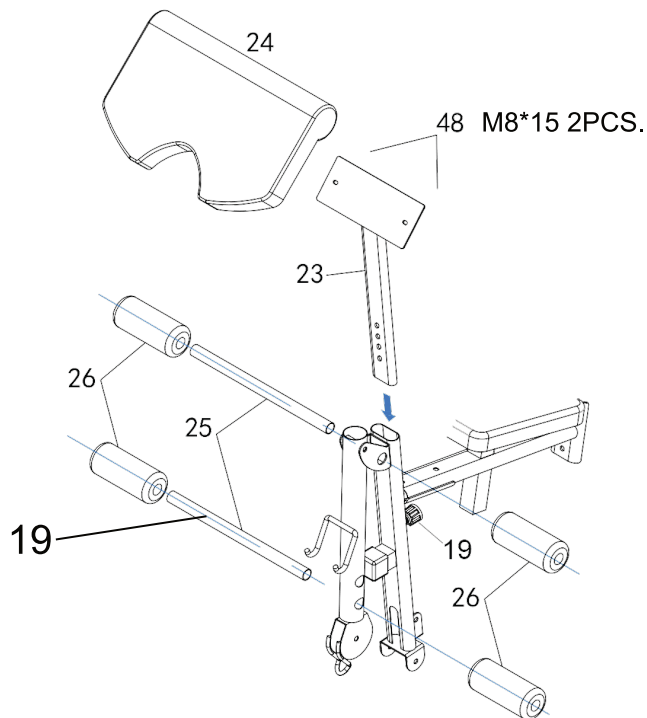
1. Прикрепете опорната тръба на предната седалка (16) към основната основа (2) с винта и шайбата (4), след това прикрепете скобата на седалката (17) към опорната тръба на предната седалка (16) с винта, шайбата и гайката (45).
2. Прикрепете удължителния лост (18) към опорната тръба на предната седалка (16) с болта, шайбата и гайката (50).

Стъпка 6



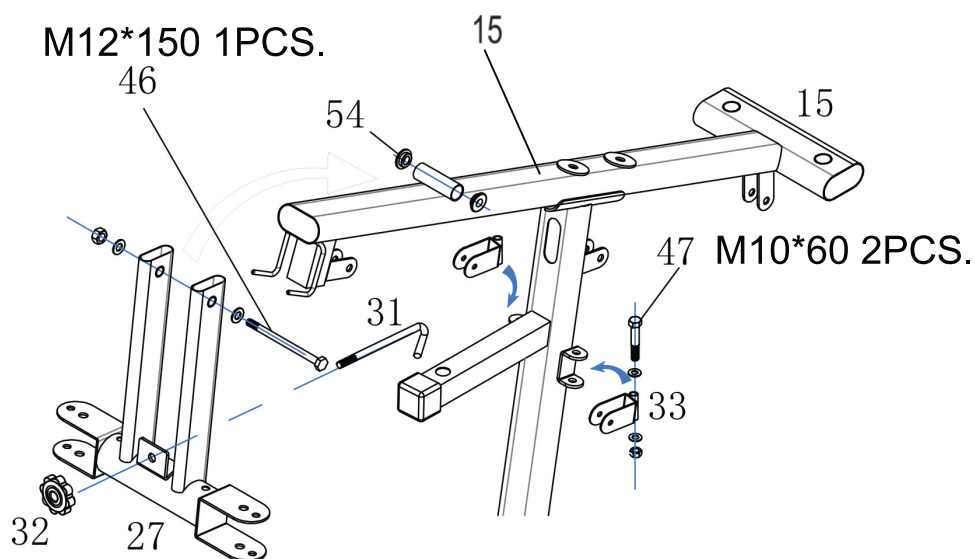
1. Прикрепете опората на седалката (17) към вертикалната опора (5) с винта, шайбата и гайката (47).
2. Прикрепете седалката (20) към регулатора на височината (21) и след това я поставете в скобата (17), като използвате копчето (19).
3. Прикрепете облегалката (22) към вертикалната опора (5) с винта, шайбата и гайката (44).
4. Прикрепете облегалката за глава (66) към вертикалната опора (5) с винта, шайбата и гайката (44).

Стъпка 7



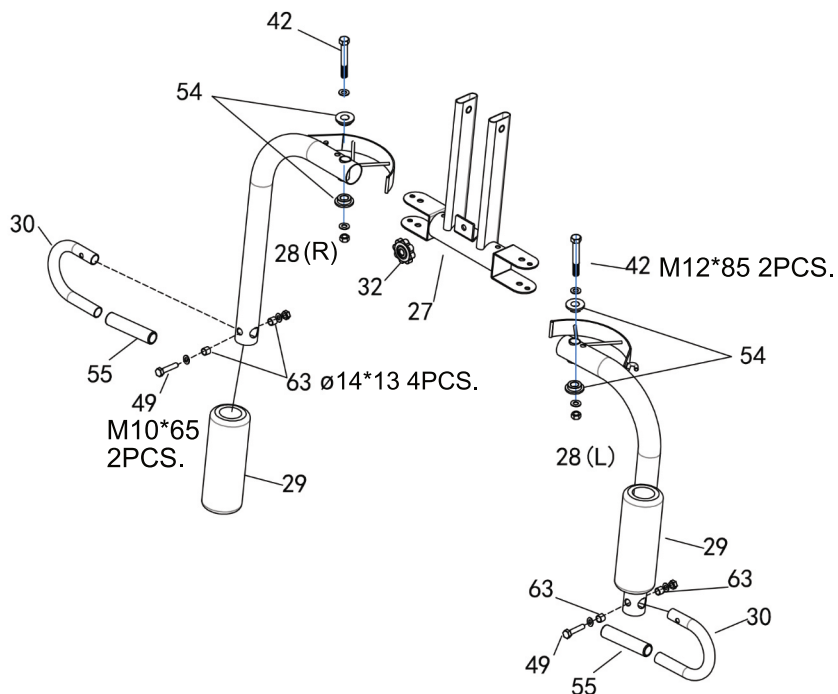
1. Прикрепете проповедника (24) към опората (23) с помощта на винта и шайбата (48) и след това го поставете в опората на предната седалка с помощта на копчето (19).
2. Поставете оста на държача на цилиндъра (25) в удължителния лост (18) и след това прикрепете пяната (26).

Стъпка 8



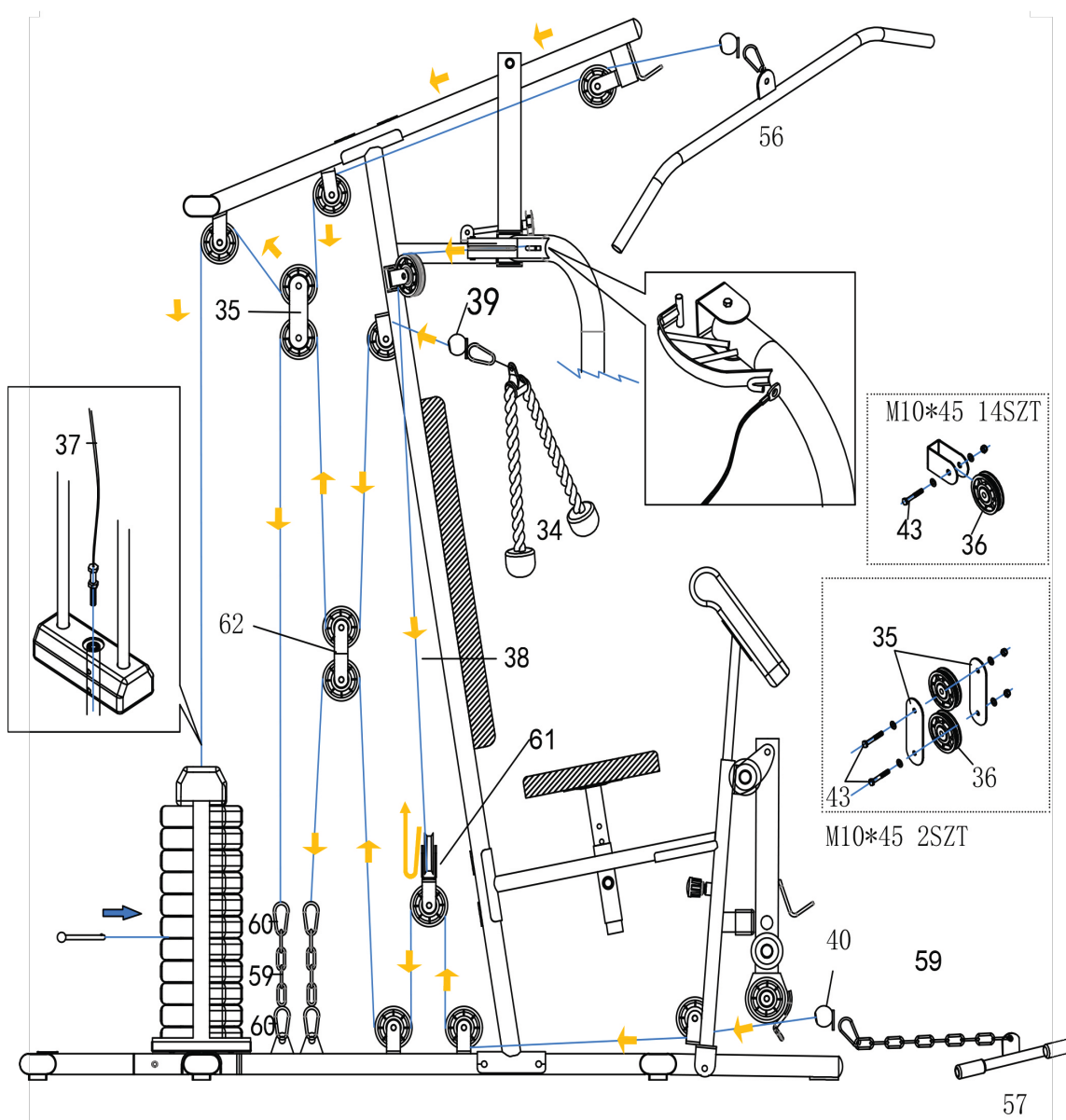
1. Поставете ръкава (54) в горната скоба (15) и след това прикрепете тренировъчната лента за гърди (27) с винта, шайбата и гайката (46).
2. Прикрепете скобата на макарата (33) към вертикалната скоба (5) с болта, шайбата и гайката (47).

Стъпка 9

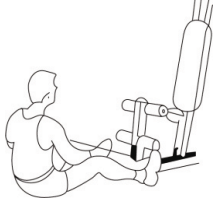
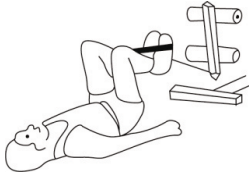











1. Прикрепете ръката (28) към тренажорната лента за гърди (27) с помощта на винтовете, шайбата и гайката (42).
2. Поставете пяната (29) и прикрепете извития прът (30) към рамото (28) с винта и шайбата (49) и (63) и след това прикрепете пяната (55).

Стъпка 10

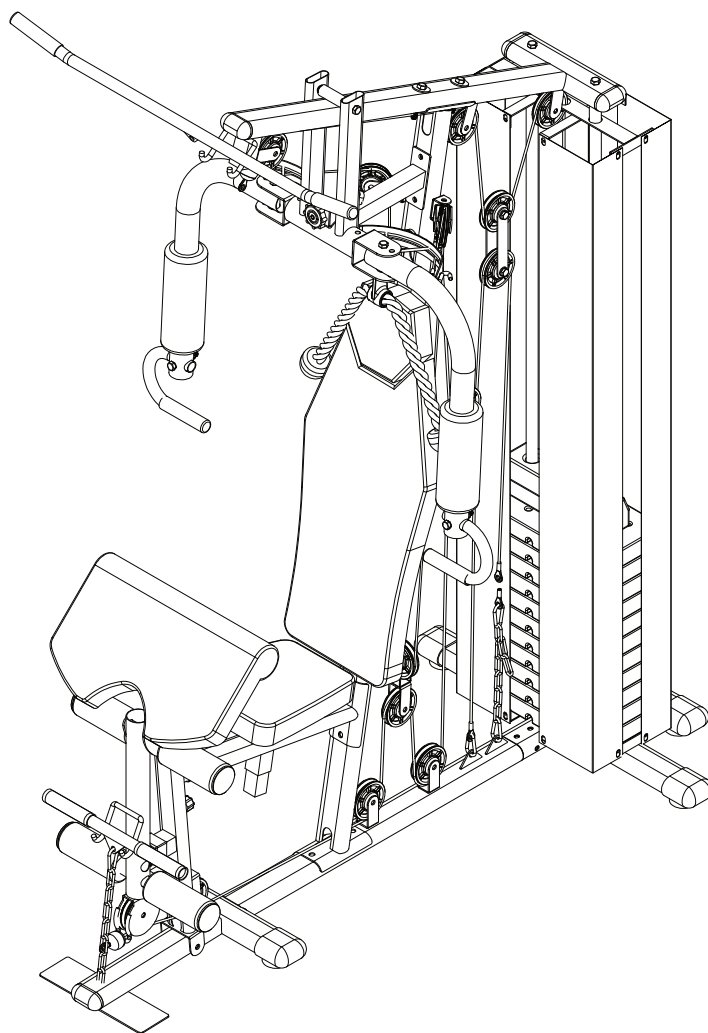


ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ

<p>1</p>  <p>Гребете, докато седите с лице към долния лифт.</p> <p>Упражнението включва основно latissimus dorsi, teres major, задната част на делтоидния мускул, двуглавия мускул и при прибиране на лопатките също и ромбовидния мускул.</p>	<p>2</p>  <p>Повдигане на крака със сгъната колянна става в легнало положение с помощта на долен скрипец.</p> <p>Упражнението включва основно долните части на коремните мускули. С леко повдигане на краката встрани ангажираме страничните части на коремните мускули.</p>	<p>3</p>  <p>Сгъване на предмишниците в стоеж, с помощта на долен скрипец.</p> <p>Упражнението ангажира двуглавия мускул на ръката. Леко отдалечаване от машината ще увеличи обхвата на движение и по този начин ще увеличи ефективността на упражнението.</p>
<p>4</p>  <p>Сгъване на предмишниците, докато седите, с помощта на проповедник и долен скрипец (хват отдолу).</p> <p>Упражнението ангажира двуглавия мускул на ръката. Молитвеникът ви позволява да изолирате мускула и да го ангажирате в максимална степен.</p>	<p>5</p>  <p>Сгъване на предмишниците в седнало положение, с помощта на проповедник и долен скрипец (хват отгоре).</p> <p>Упражнението ангажира брахиалните бицепси и мускулите на киткатаи предмишници (укрепване на хватката). Проповедникът ви позволява да изолирате мускула на бицепса и да го ангажирате в максимална степен.</p>	<p>6</p>  <p>Сгъване на китките с помощта на долен скрипец.</p> <p>Упражнението ангажира мускулите на китките и предмишниците (засилване на хватата).</p>
<p>7</p>  <p>Огъване на колянната става в изправено положение, с понижено тяло.</p> <p>Упражнението ангажира в най-голяма степен двуглавия бедрен мускул, а спомогателно работят полусухожилния, полумембранозния, коремния и подколнения мускул.</p>	<p>8</p>  <p>Коленни разгъвания в седнало положение, с помощта на долен скрипец.</p> <p>Упражнението ангажира четириглавия бедрен мускул. Движението трябва да се извършва бавно и колкото е възможно повече.</p>	<p>9</p>  <p>Сгъвания/отслабвания на тялото в седнало положение с помощта на надземния асансьор.</p> <p>Ръцете държат щангата с въжето на горния скрипец зад главата. Бавни завоии екстензиите карат коремните мускули да се стягат. Упражнението включва основно правия коремен мускул.</p>
<p>10</p>  <p>Копчета/Пеперуда.</p> <p>Упражнението включва големия гръден мускул и предния делтоиден мускул. Трябва да поддържате възможно най-голям обхват на движение, като се опитвате да не се отпускате мускули в последната фаза на упражнението.</p>	<p>11</p>  <p>Преса за гърди в седнало положение.</p> <p>Упражнението включва големия гръден мускул, брахиалния трицепс и предния делтоиден мускул. Трябва да поддържате възможно най-голям обхват на движение, като се опитвате да не отпускате мускулите в последната фаза на упражнението.</p>	

THUNDER[®]

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA ATLAS CVIČENÍ



MODEL: FORCE



www.sellbest.pl

OBSAH

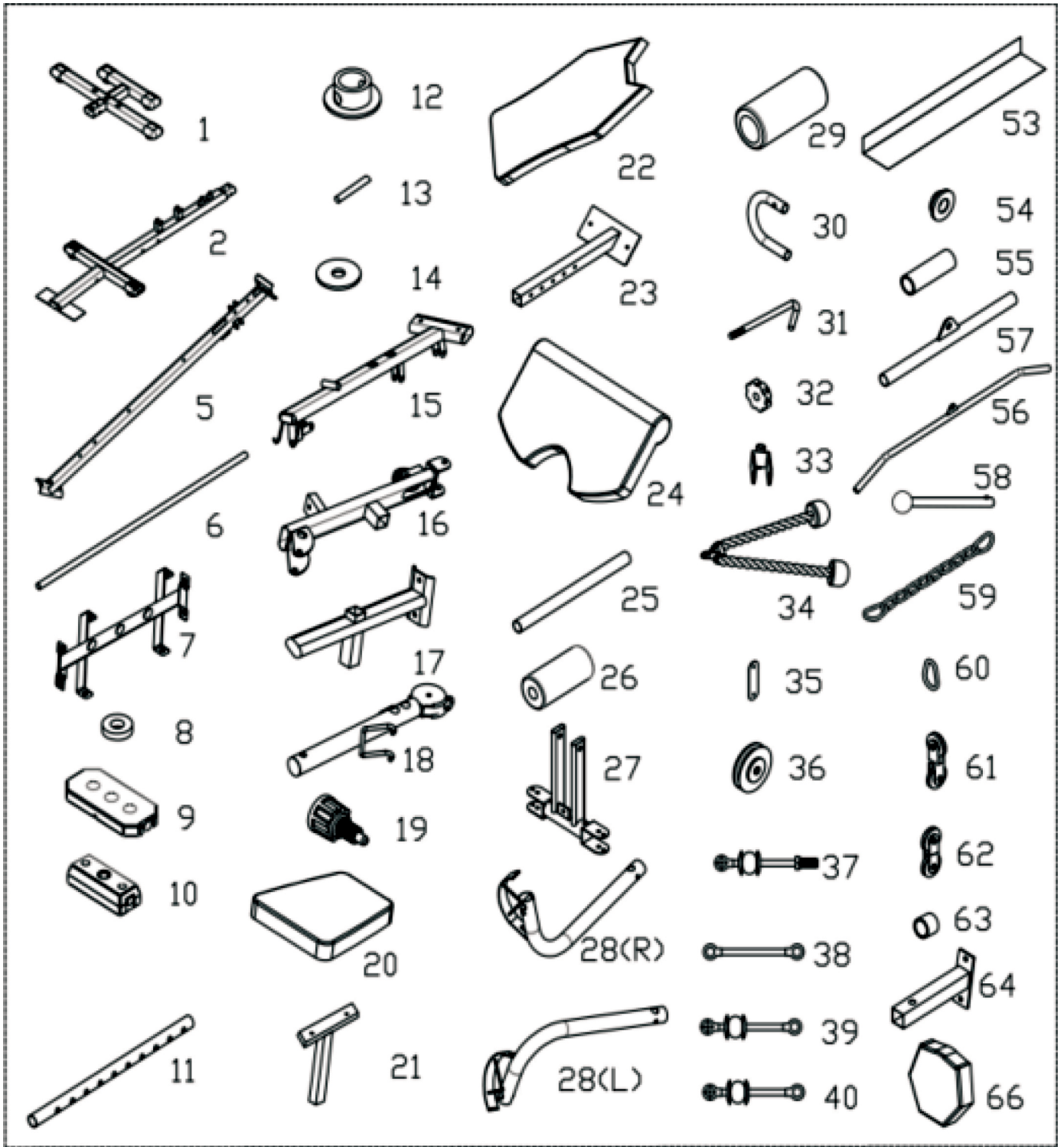
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Důležité bezpečnostní informace.

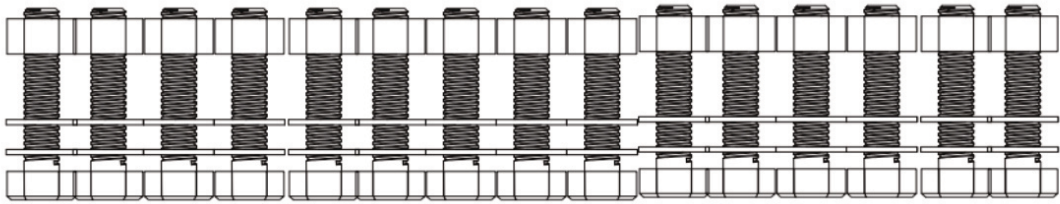
1. Před sestavením a použitím zařízení je důležité přečíst si celý návod. Bezpečné a efektivní použití je možné pouze tehdy, když je zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Ujistěte se, že všichni uživatelé zařízení jsou informováni o všech varováních a preventivních opatřeních.
2. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem, abyste se ujistili, že nemáte žádné zdravotní problémy, které by mohly ohrozit vaše zdraví nebo bezpečnost nebo by vám bránily ve správném používání zařízení. Rada lékaře je nezbytná, zvláště pokud užíváte léky ovlivňující srdeční rytmus, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
3. Věnujte pozornost signálům vycházejícím z vašeho těla. Nevhodné nebo nadměrné cvičení může být škodlivé pro vaše zdraví. Cvičení by mělo být zastaveno, pokud se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, těžká dušnost, točení hlavy, závratě nebo nevolnost. Pokud zaznamenáte některý z těchto příznaků, doporučuje se před pokračováním ve cvičebním programu poradit se svým lékařem.
4. Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
5. Zařízení by mělo být umístěno na pevném, rovném povrchu s ochrannou podložkou na podlahu nebo koberec. Pro zachování bezpečnosti by kolem zařízení mělo být alespoň 0,5 metru volného prostoru.
6. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou šrouby a matice bezpečně utaženy.
7. Bezpečnost zařízení může být zachována pouze pravidelnou kontrolou poškození a/ nebo opotřebení.
8. Zařízení musí být používáno v souladu s pokyny. Pokud jsou během montáže nebo kontroly zjištěny vadné součásti nebo pokud je během používání slyšet neobvyklý zvuk, přerušete cvičení. Zařízení by se nemělo používat, dokud nebude problém odstraněn.
9. Při cvičení noste vhodné oblečení. Vyhněte se volnému oblečení, které se může zachytit do zařízení nebo omezit pohyb.
10. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití.
11. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
12. Při zvedání nebo přenášení zařízení buďte opatrní, aby nedošlo ke zranění zad. Použijte vhodné techniky zvedání nebo vyhledejte pomoc.

Jakékoli úpravy provedené spotřebitelem na původní cvičební sestavě (např. přidání příslušenství) musí být provedeny v souladu s pokyny výrobce. Doporučuje se přidávat do tréninku pouze příslušenství schválené výrobcem.

NR	JMÉNO	MNOŽSTVÍ		NR	JMÉNO	MNOŽSTVÍ
1	Základna zadního stabilizátoru	1		42	M12X85	2
2	Hlavní základna	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	4
				45	M8X40	3
5	Vertikální podpora	1		46	M12X150	1
6	Chromované lišty	2		47	M10X60	6
7	Podpěra krytu stohu desek	2		48	M8X16	6
8	Gumový doraz válcový	2		49	M10X65	2
9	Hmotnost stohovacích desek [5,5 kg]	15		50	M10X70	1
10	Horní deska stohu nákladu [4,5 kg]	1		51	M10X20	4
11	Volič stohovací desky	1		52	M6X16	16
12	Horní zarážka stohovací desky	1		53	Kryt zásobníku desek	4
13	Horní dorazový kolík stohovací desky	1		54	Rukáv	6
14	Podložka horní stohovací desky	1		55	Malá pěna	2
15	Horní držák	1		56	Tyč horní kladky	1
16	Nosná trubka předního sedadla	1		57	Napínací tyč	1
17	Podpora sedadla	1		58	Čep voliče disku	1
18	Prodlužovací páka	1		59	Řetěz	3
19	Zamykací knoflík (nainstalovaný)	2		60	Svorka postroje	7
20	Sedadlo	1		61	Dvojitá kladka	1
21	Nastavení výšky sedadla	1		62	Dvojitá jednosměrná kladka	1
22	Podpora	1		63	Ocelové rukavice Ø16*13	4
23	Držák modlitební knihy	1		64	Distanční trubka	1
24	Modlitební kniha	1		65	M10X55	4
25	Hřídel držáku válce L=400mm	2		66	Opěrka hlavy	1
26	Pěna	4				
27	Trenažér hrudníku	1				
28	hrudní tréninkové paže (L/R)	2				
29	Velké prkno	2				
30	Zakřivená tyč	2				
31	Šroub rukojeti zajišťovací páky (L)	1				
32	Knoflík	1				
33	Podpora kladky	2				
34	Rukojeť typu copánky	1				
35	Šroubové desky pro řemenice	2				
36	Kladka	16				
37	Výběrový kabel 2560 mm	1				
38	Odkaz 1	1				
39	Odkaz 2	1				
40	Kabel spodní kladky 2740 mm	1				
41	M10X100	1				



N0:01



43# M10*45 16PCS.



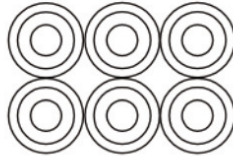
41# M10*100 1PCS.



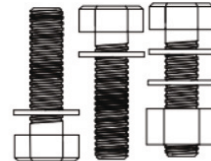
13# □10*50 1PCS.



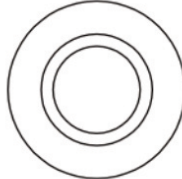
42# M12*85 2PCS.



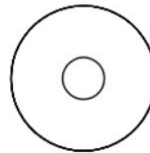
54# 6PCS.



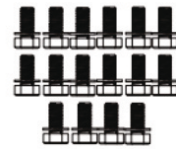
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.



14# 1PCS.

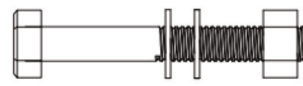


52# M6*16 16PCS.

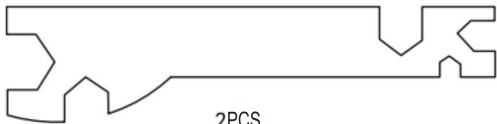
N0:02



46# M12*150 1PCS.



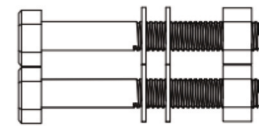
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



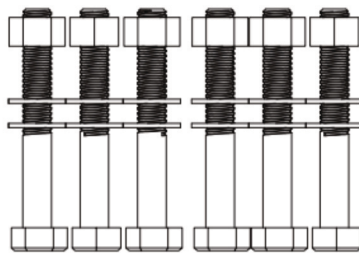
44# M8*55 2PCS.



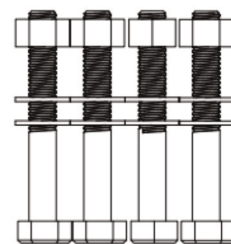
49# M10*65 2PCS.



51# M10*20 4PCS.



47# M10*60 6PCS.

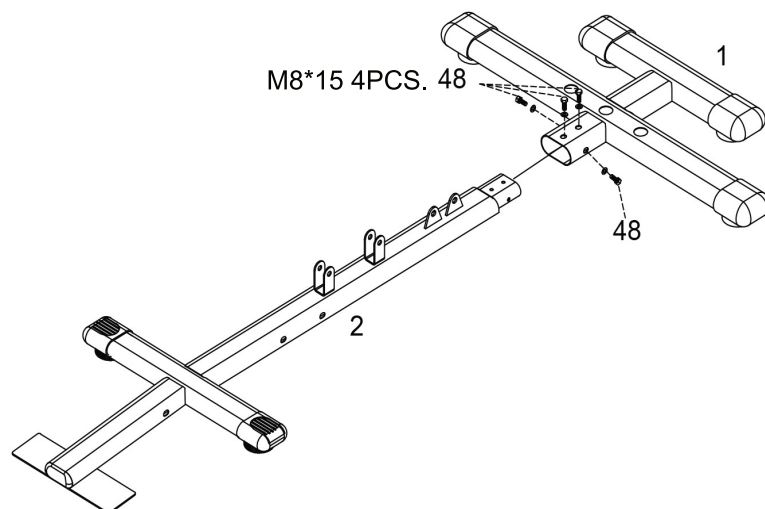


65# M10*55 4PCS.



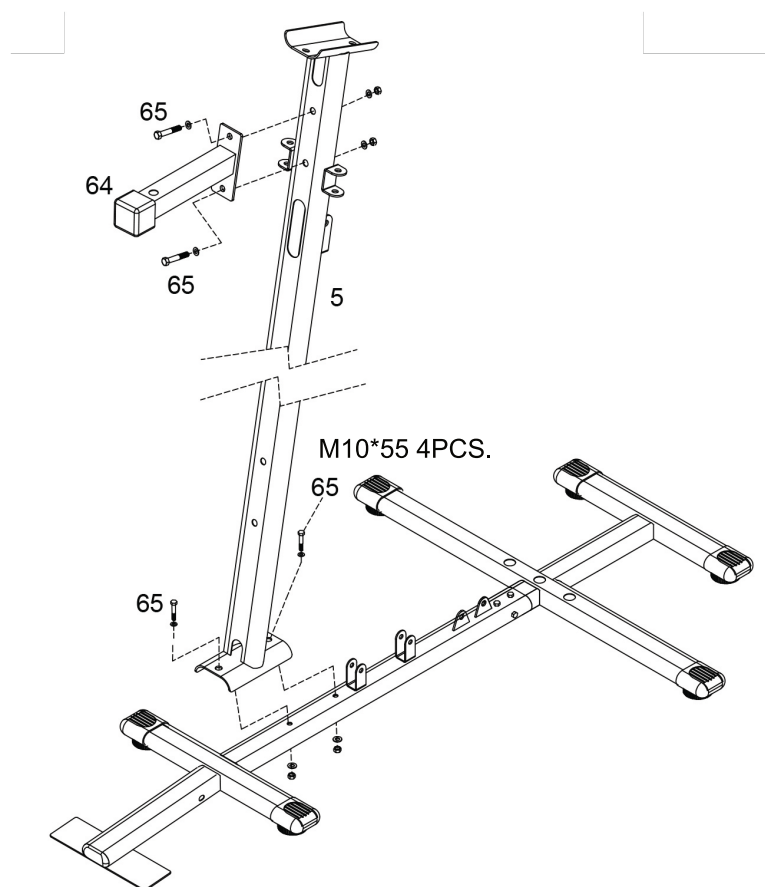
48# M8*15 6PCS.

Krok 1



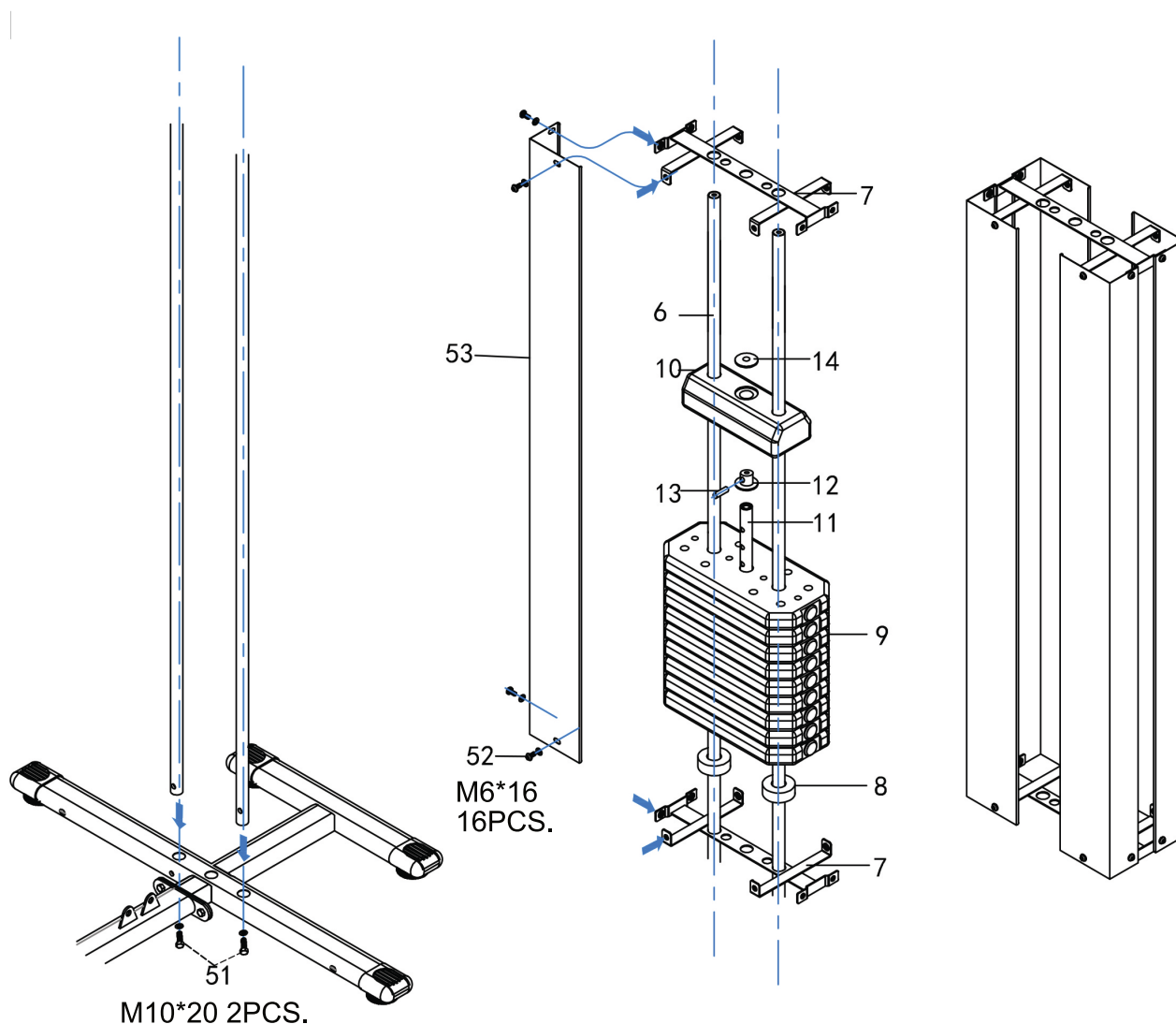
1. Připojte základnu zadního stabilizátoru (1) k hlavní základně (2) pomocí šroubu, podložky a matice (48).

Krok 2



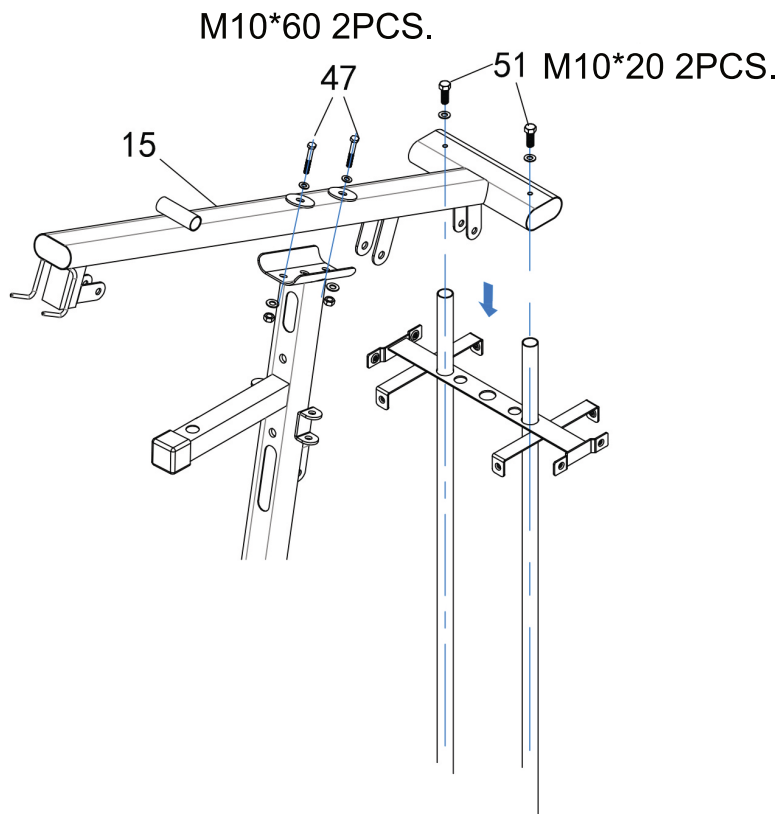
1. Připevněte vertikální držák (5) k hlavní základně (2) pomocí šroubu s podložkou a matice (65).

Krok 3



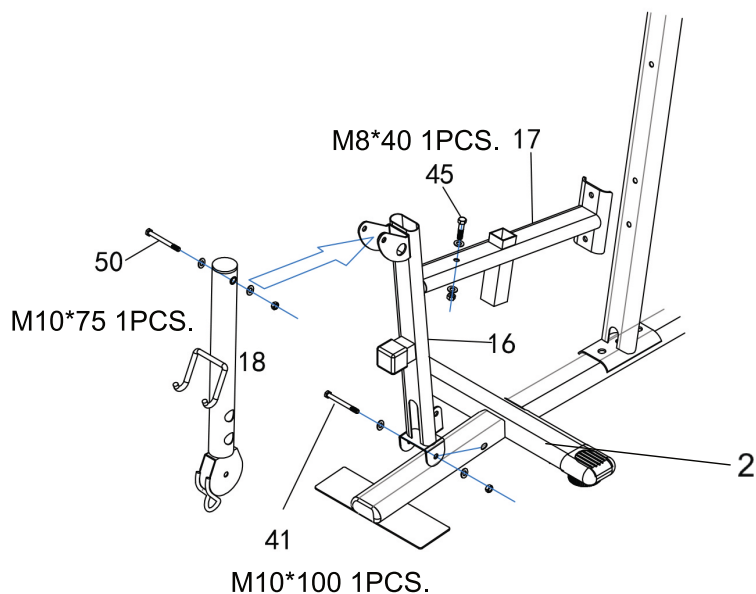
1. Vložte chromované lišty (6) do hlavní základny (2) pomocí šroubu (51).
2. Připevněte držák krytu stohu desek (7), pryžovou záračku (8), desku zásobníku závaží [5,5 kg] (9), horní desku zásobníku [4,5 kg] (10), volič zásobníků (11), horní desku zásobníku doraz (12), horní dorazový kolík stohovací desky (13), horní podložka stohovací desky (14), kryt stohu desek (53) a závaží spolu s s podpěrou krytu (7) jako na fotografii.

Krok 4



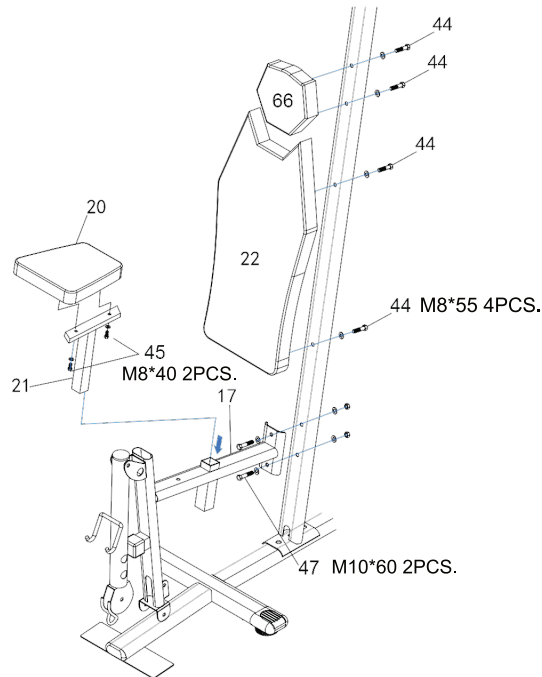
1. Připevněte horní držák (15) ke svislému držáku (5) pomocí šroubu s podložkou a matice (47) a pomocí šroubu s podložkou (51) jej připojte k chromovaným lištám.

Krok 5



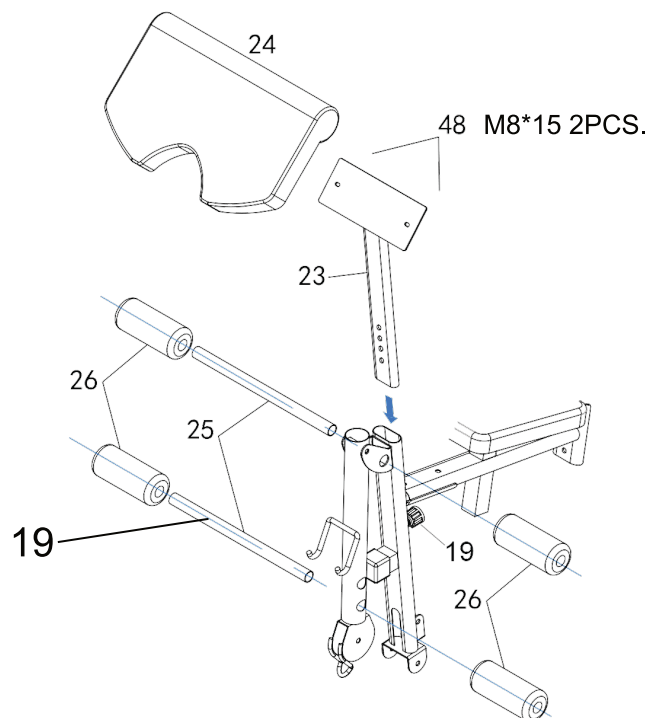
1. Připevněte nosnou trubku předního sedadla (16) k hlavní základně (2) pomocí šroubu a podložky (4), poté připevněte držák sedadla (17) k nosné trubce předního sedadla (16) pomocí šroubu, podložky a ořech (45).
2. Připevněte prodlužovací páku (18) k nosné trubce předního sedadla (16) pomocí šroubu, podložky a matice (50).

Krok 6



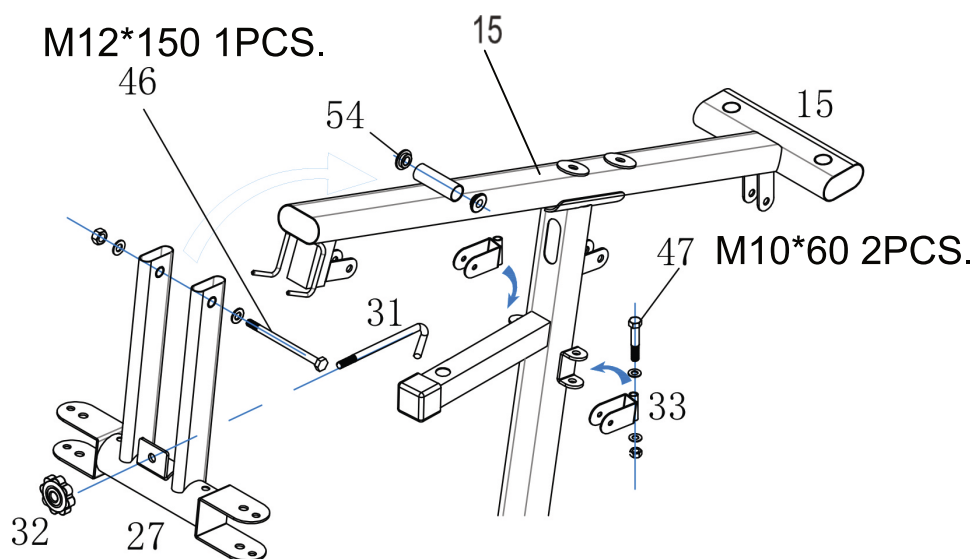
1. Připevněte podpěru sedadla (17) ke svislé podpěře (5) pomocí šroubu, podložky a matice (47).
2. Připevněte sedadlo (20) k seřizovacímu prvku výšky (21) a poté jej vložte do držáku (17) pomocí knoflíku (19).
3. Připevněte opěradlo (22) ke svislé podpěře (5) pomocí šroubu, podložky a matice (44).
4. Připevněte opěrku hlavy (66) ke svislé podpěře (5) pomocí šroubu, podložky a matice (44).

Krok 7



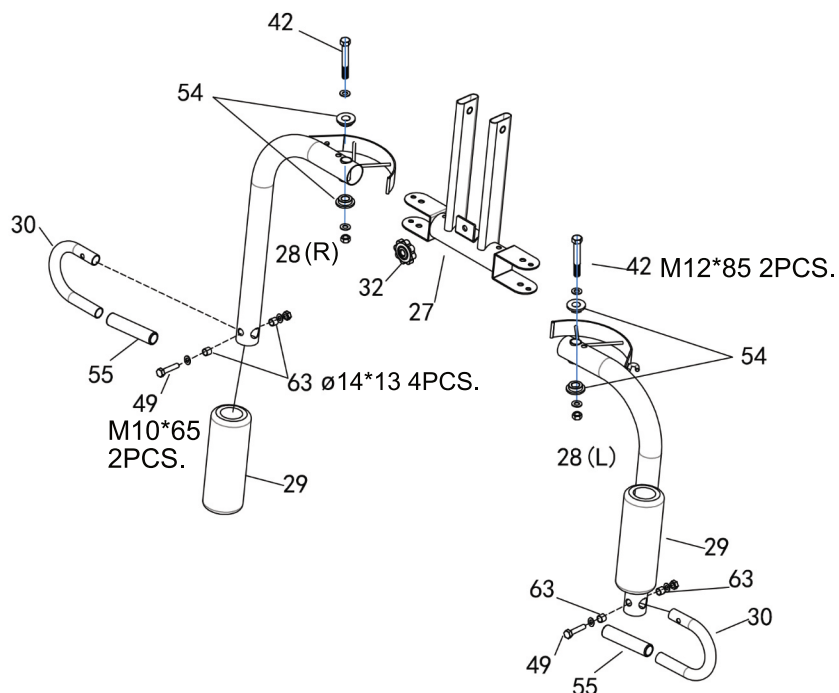
1. Připevněte kazatele (24) k podpěře (23) pomocí šroubu a podložky (48) a poté jej vložte do podpěry předního sedadla pomocí knoflíku (19).
2. Vložte hřídel držáku válce (25) do prodlužovací páky (18) a poté připevněte pěnu (26).

Krok 8



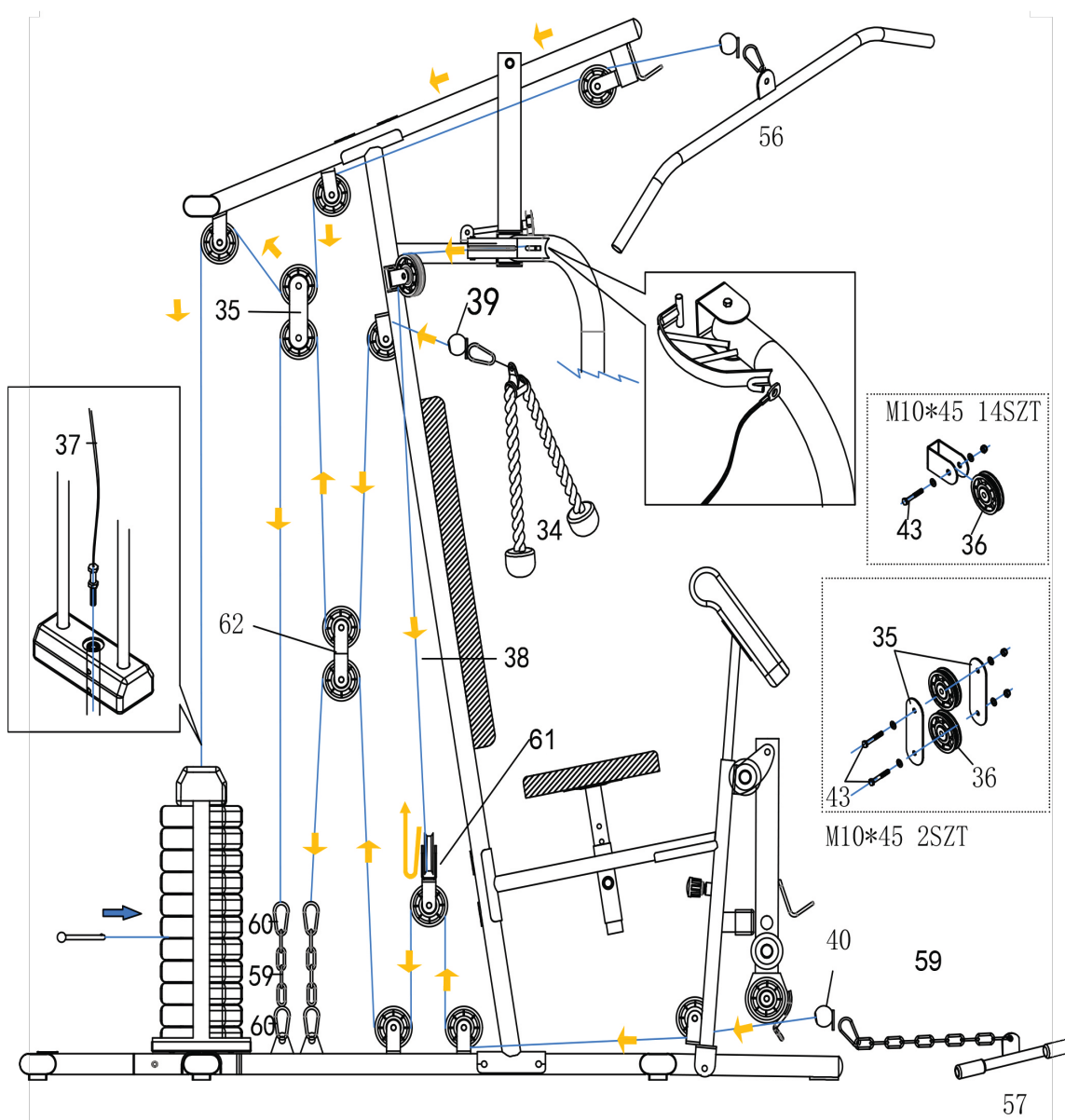
1. Vložte objímku (54) do horního držáku (15) a poté připevněte tyč hrudního trenážeru (27) pomocí šroubu, podložky a matice (46).
2. Připevněte držák řemenice (33) k vertikálnímu držáku (5) pomocí šroubu, podložky a matice (47).

Krok 9

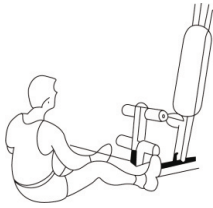
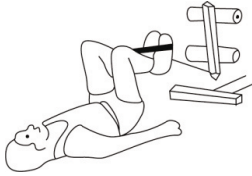











1. Pomocí šroubů, podložky a matice (42) připevněte rameno (28) k tyči pro trénink hrudníku (27).
2. Vložte pěnu (29) a připevněte zakřivenou tyč (30) k ramenu (28) pomocí šroubu a podložky (49) a (63) a poté připevněte pěnu (55).

Krok 10

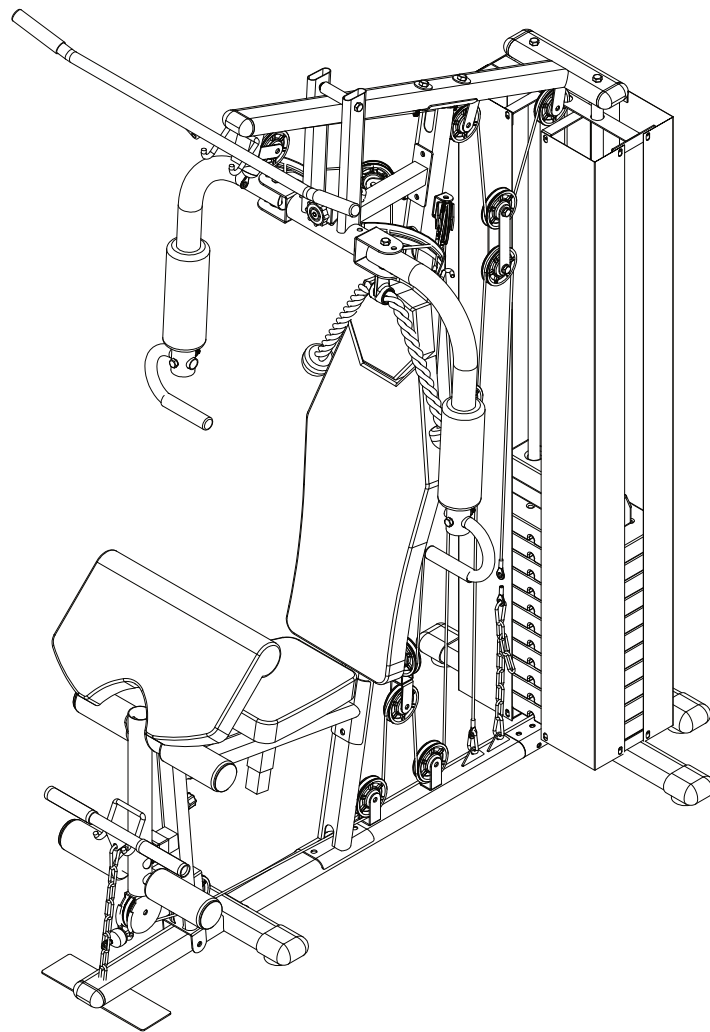


NÁVOD NA CVIČENÍ

<p>1</p>  <p>Veslování vsedě čelem ke spodnímu výtahu.</p> <p>Cvičení zapojuje především m. latissimus dorsi, m. teres major, zadní část m. deltoideus, m. biceps a při zatahování lopatek i m. kosočtverec.</p>	<p>2</p>  <p>Zvedání nohou s ohnutým kolenním kloubem vleže pomocí spodní kladky.</p> <p>Cvik zapojuje především spodní partie břišních svalů. Jemným zvedáním nohou do stran zapojujeme boční partie břišních svalů.</p>	<p>3</p>  <p>Ohýbání předloktí ve stoje pomocí spodní kladky.</p> <p>Cvik zapojuje bicepsový sval paže. Mírným oddálením od stroje se zvětší rozsah pohybu a tím se zvýší efektivita cvičení.</p>
<p>4</p>  <p>Ohýbání předloktí při sezení, pomocí kazatele a spodní kladky (úchop pod rukou).</p> <p>Cvik zapojuje bicepsový sval paže. Modlitební knížka umožňuje izolovat sval a zapojit jej v maximální míře.</p>	<p>5</p>  <p>Ohýbání předloktí vsedě pomocí kazatele a spodní kladky (úchop přes ruku).</p> <p>Cvik zapojuje biceps brachii a svaly zápěstí a předloktí (posílení úchopu). Kazatel umožňuje izolovat bicepsový sval a zapojit jej v maximální míře.</p>	<p>6</p>  <p>Ohýbání zápěstí pomocí spodní kladky.</p> <p>Cvik zapojuje svaly zápěstí a předloktí (posílení úchopu).</p>
<p>7</p>  <p>Ohýbání kolenního kloubu ve stoje, s tělem spuštěným.</p> <p>Cvik zapojuje v největší míře m. biceps femoris, pomocně působí i m. semitendinosus, semimembranosus, gastrocnemius a m. popliteus.</p>	<p>8</p>  <p>Protažení kolen vsedě pomocí spodní kladky.</p> <p>Cvik zapojuje čtyřhlavý sval stehenní. Pohyb by měl být prováděn pomalu a co nejvíce.</p>	<p>9</p>  <p>Pokrčení/propady trupu vsedě pomocí stropního výtahu.</p> <p>Ruce drží tyč s provazem horní kladky za hlavou. Pomalé zatačky a extenze způsobují napnutí břišních svalů. Cvičení zapojuje především přímý sval břišní.</p>
<p>10</p>  <p>Tlačítka/Motýlek.</p> <p>Cvičení zahrnuje velký prsní sval a přední deltový sval. Měli byste udržovat co největší rozsah pohybu a snažit se neuvolňovat svaly v závěrečné fázi cvičení.</p>	<p>11</p>  <p>Lis na hrudník vsedě.</p> <p>Cvičení zahrnuje velký prsní sval, triceps brachii a přední deltový sval. Měli byste udržovat co největší rozsah pohybu a v závěrečné fázi cvičení se snažit neuvolňovat svaly.</p>	

THUNDER[®]

POUŽÍVATEL'SKÁ PRÍRUČKA ATLAS CVIČENÍ



MODEL: FORCE



www.sellbest.pl

OBSAH

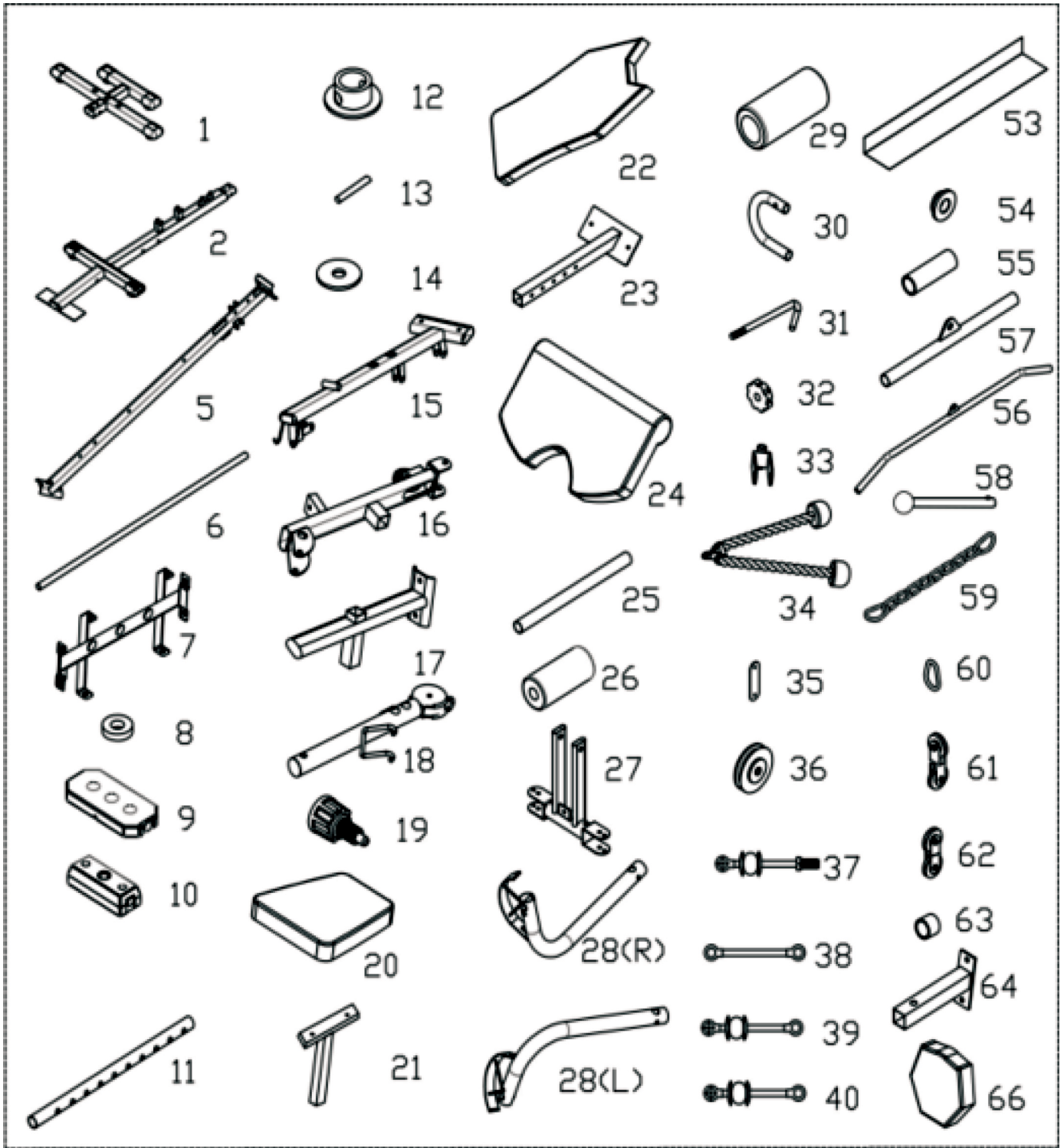
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Důležité bezpečnostní informace.

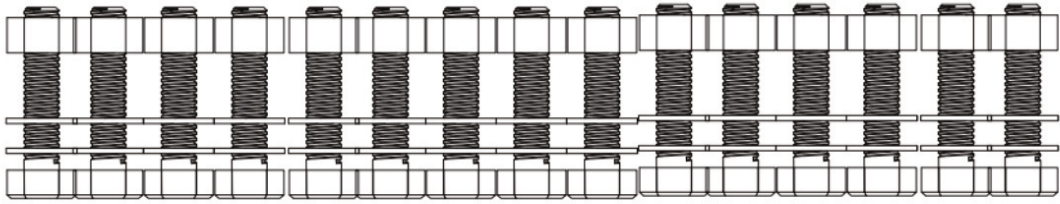
1. Pred montážou a používaním zariadenia je dôležité prečítať si celý návod. Bezpečné a efektívne používanie je možné len vtedy, keď je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Uistite sa, že všetci používatelia zariadenia sú informovaní o všetkých varovaniach a preventívnych opatreniach.
2. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že nemáte žiadne zdravotné problémy, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie alebo bezpečnosť alebo by vám bránili v správnom používaní zariadenia. Rada lekára je nevyhnutná, najmä ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcový rytmus, krvný tlak či hladinu cholesterolu.
3. Venujte pozornosť signálom, ktoré prichádzajú z vášho tela. Nevhodné alebo nadmerné cvičenie môže byť škodlivé pre vaše zdravie. Cvičenie by sa malo prerušiť, ak sa vyskytne ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, ťažká dýchavičnosť, točenie hlavy, závrat alebo nevoľnosť. Ak sa u vás vyskytne niektorý z týchto príznakov, odporúča sa, aby ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradili so svojím lekárom.
4. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Zariadenie je určené len pre dospelých.
5. Zariadenie by malo byť umiestnené na pevnom, rovnom povrchu s ochrannou podložkou na podlahu alebo koberec. Pre zachovanie bezpečnosti by mal byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 0,5 metra.
6. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú skrutky a matice bezpečne utiahnuté.
7. Bezpečnosť zariadenia môže byť zachovaná len pravidelnou kontrolou poškodenia a/alebo opotrebovania.
8. Zariadenie sa musí používať v súlade s pokynmi. Ak sa počas montáže alebo kontroly zistia chybné komponenty alebo ak sa počas používania ozve nezvyčajný zvuk, prerušte cvičenie. Zariadenie by sa nemalo používať, kým sa problém neodstráni.
9. Pri cvičení noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré sa môže zachytiť do zariadenia alebo obmedziť pohyb.
10. Zariadenie je určené len na domáce použitie.
11. Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
12. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia buďte opatrní, aby ste predišli zraneniu chrbta. Použite vhodné zdvíhacie techniky alebo vyhľadajte pomoc.

Akékoľvek úpravy pôvodného cvičebného setu vykonané spotrebiteľom (napr. prídanie príslušenstva) musia byť vykonané v súlade s pokynmi výrobcu. Odporúča sa pridávať do tréningu iba príslušenstvo schválené výrobcom.

NR	NAME	MNOŽSTVO	NR	NAME	MNOŽSTVO
1	Základňa zadného stabilizátora	1	42	M12X85	2
2	Hlavná základňa	1	43	M10X45	16
			44	M8X55	4
			45	M8X40	3
5	Vertikálna podpora	1	46	M12X150	1
6	Chrómované tyče	2	47	M10X60	6
7	Podpera krytu stohu dosiek	2	48	M8X16	6
8	Gumový doraz valcový	2	49	M10X65	2
9	Závažové dosky [5,5 kg]	15	50	M10X70	1
10	Horná doska stohu nákladu [4,5 kg]	1	51	M10X20	4
11	Prepínač zásobníka	1	52	M6X16	16
12	Zarážka hornej stohovacej dosky	1	53	Kryt zásobníka tanierov	4
13	Horný dorazový kolík stohovacej dosky	1	54	Rukáv	6
14	Podložka vrchnej stohovacej dosky	1	55	Malá pena	2
15	Horná konzola	1	56	Horná kladková tyč	1
16	Nosná trubka predného sedadla	1	57	Napínacia tyč	1
17	Podpora sedadla	1	58	Čep pre výber disku	1
18	Predlžovacia páka	1	59	reťaz	3
19	Uzamykací gombík (nainštalovaný)	2	60	Popruhovú svorka	7
20	Sedadlo	1	61	Dvojitá kladka	1
21	Regulátor výšky sedadla	1	62	Dvojitá jednosmerná kladka	1
22	Podpora	1	63	Ocelová rukavica Ø16*13	4
23	Držiak modlitebnej knižky	1	64	Dištančné potrubie	1
24	Modlitebná kniha	1	65	M10X55	4
25	Hriadeľ držiaka valca L=400mm	2	66	Opierka hlavy	1
26	Pena	4			
27	Hrazda na trénovanie hrudníka	1			
28	Ruky na cvičenie hrudníka (L/P)	2			
29	Veľká doska	2			
30	Zakrivená tyč	2			
31	Skrutka rukoväte uzamykacej páky (L)	1			
32	Gombík	1			
33	Podpora kladky	2			
34	Rukoväť typu vrkoč	1			
35	Skrutkové dosky pre kladky	2			
36	Kladka	16			
37	Výberový kábel 2560 mm	1			
38	Odkaz 1	1			
39	Odkaz 2	1			
40	Lanko spodnej kladky 2740 mm	1			
41	M10X100	1			



N0:01



43# M10*45 16PCS.



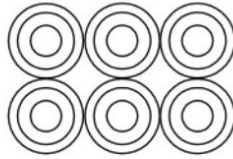
41# M10*100 1PCS.



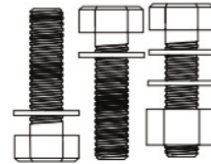
13# □10*50 1PCS.



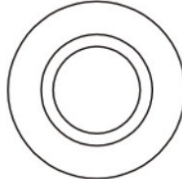
42# M12*85 2PCS.



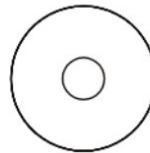
54# 6PCS.



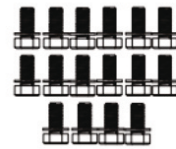
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.



14# 1PCS.

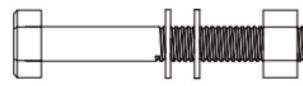


52# M6*16 16PCS.

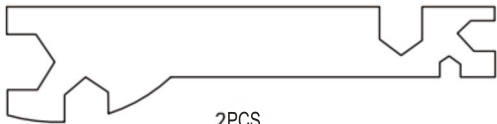
N0:02



46# M12*150 1PCS.



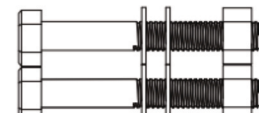
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



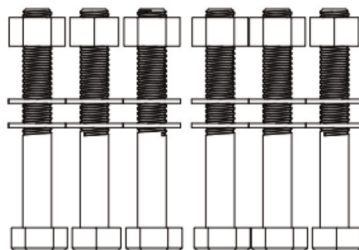
49# M10*65 2PCS.



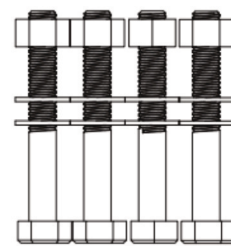
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

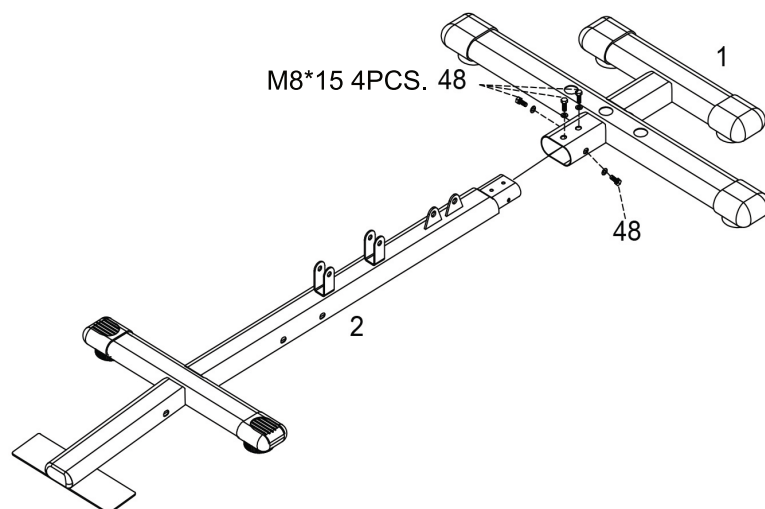


47# M10*60 6PCS.



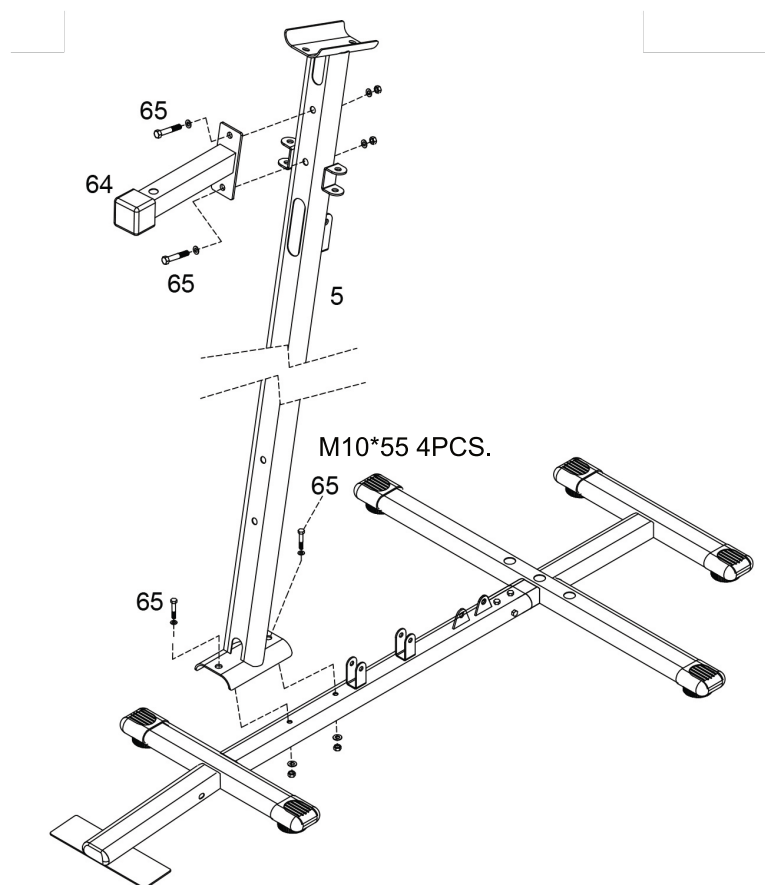
65# M10*55 4PCS.

Krok 1



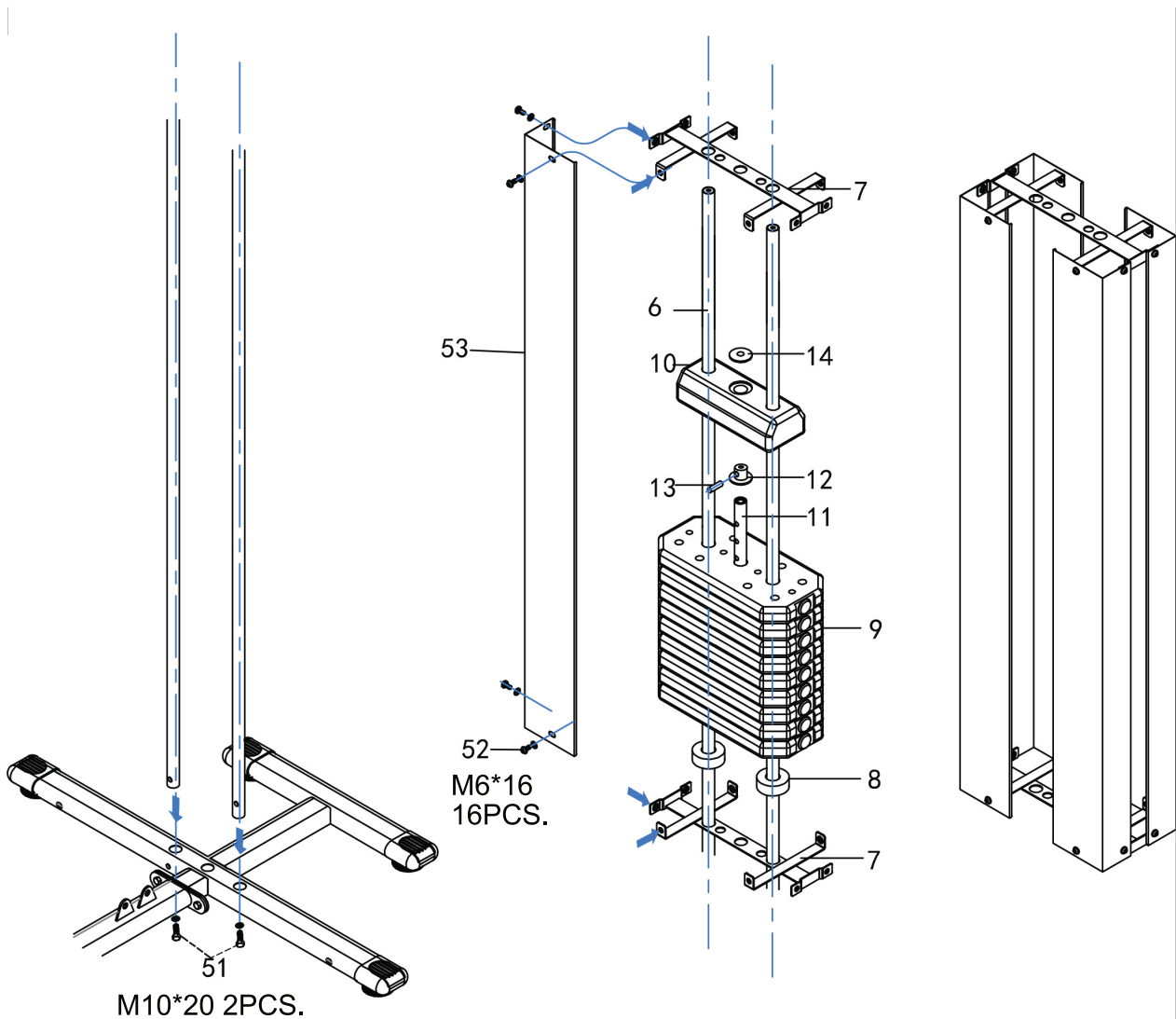
1. Pripojte základňu zadného stabilizátora (1) k hlavnej základni (2) pomocou skrutky, podložky a matice (48).

Krok 2



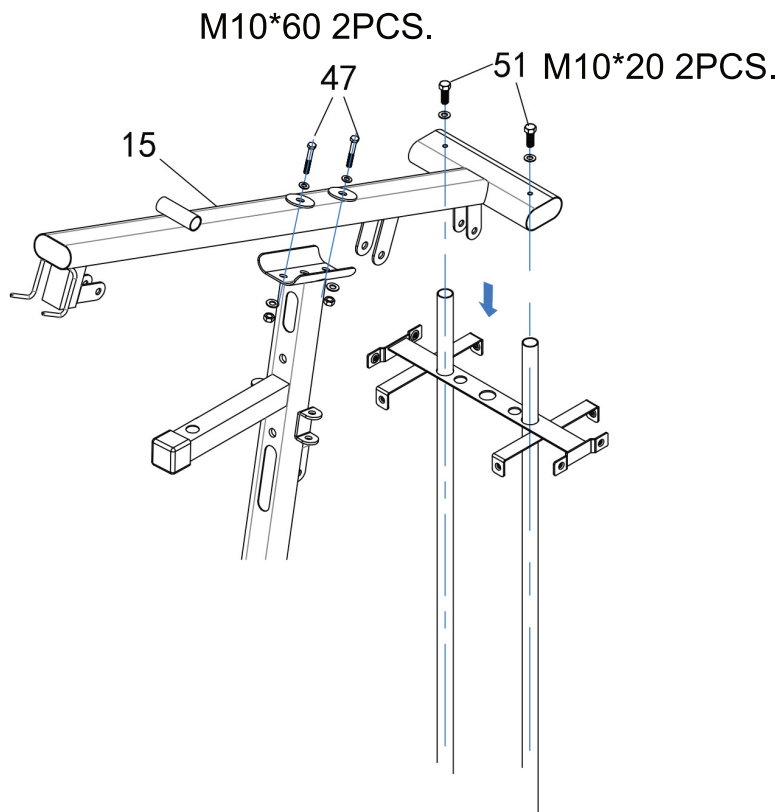
1. Pripevnite zvislú konzolu (5) k hlavnej základni (2) pomocou skrutky s podložkou a matice (65).

Krok 3



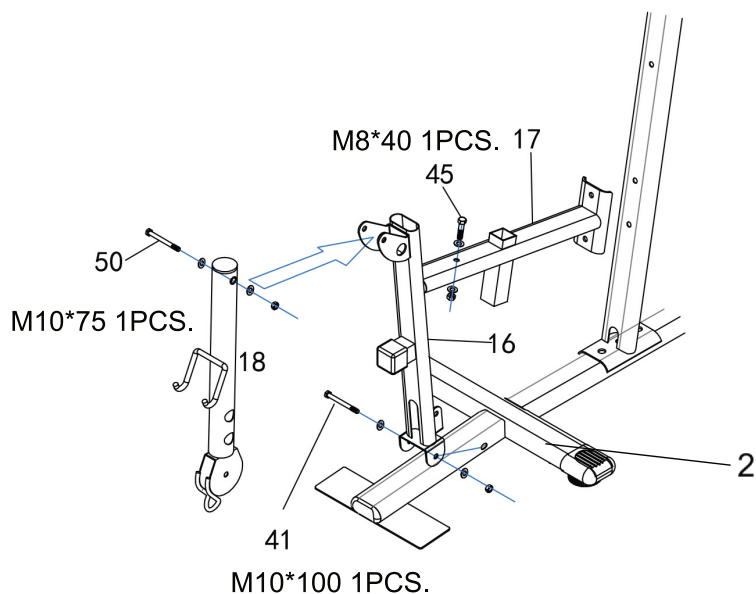
1. Vložte chrómové lišty (6) do hlavnej základne (2) pomocou skrutky (51).
2. Pripevnite konzolu krytu stohu platní (7), gumenú zarážku (8), platňu stohu závažia [5,5 kg] (9), hornú platňu stohu [4,5 kg] (10), volič stohovacích platní (11), vrch stohovacej platne doraz (12), horný dorazový kolík stohovacej platne (13), horná podložka stohovacej platne (14), kryt stohu platní (53) a závažie spolu s s podperou krytu (7) ako na fotografii.

Krok 4



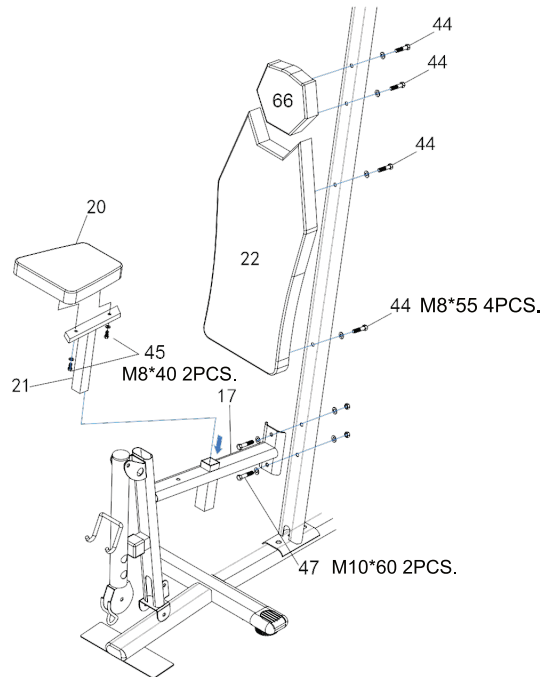
1. Pripevnite hornú konzolu (15) k vertikálnej konzole (5) pomocou skrutky s podložkou a matice (47) a pripojte ju k chrómovým lištám pomocou skrutky s podložkou (51).

Krok 5



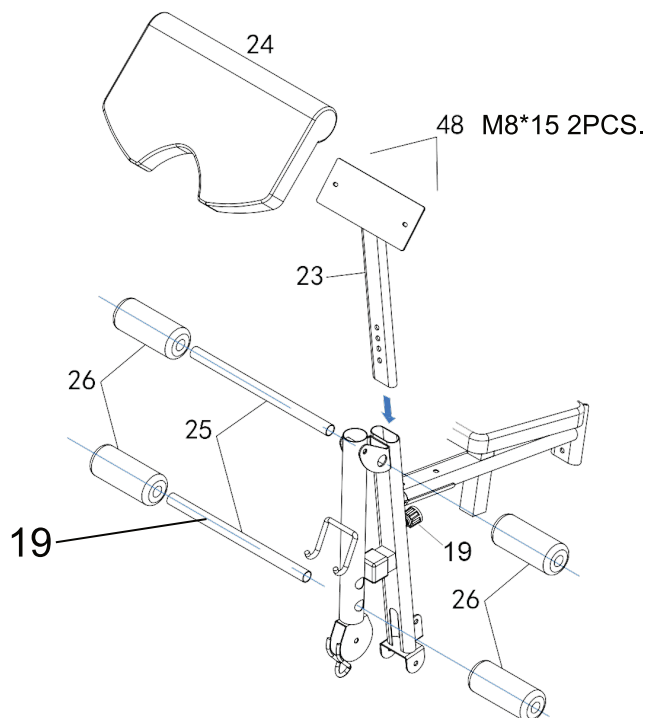
1. Pripevnite podpornú rúrku predného sedadla (16) k hlavnej základni (2) pomocou skrutky a podložky (4), potom pripevnite konzolu sedadla (17) k podpornej rúrke predného sedadla (16) pomocou skrutky, podložky a orech (45).
2. Pomocou skrutky, podložky a matice (50) pripevnite predlžovaciu páku (18) k podpornej rúrke predného sedadla (16).

Krok 6



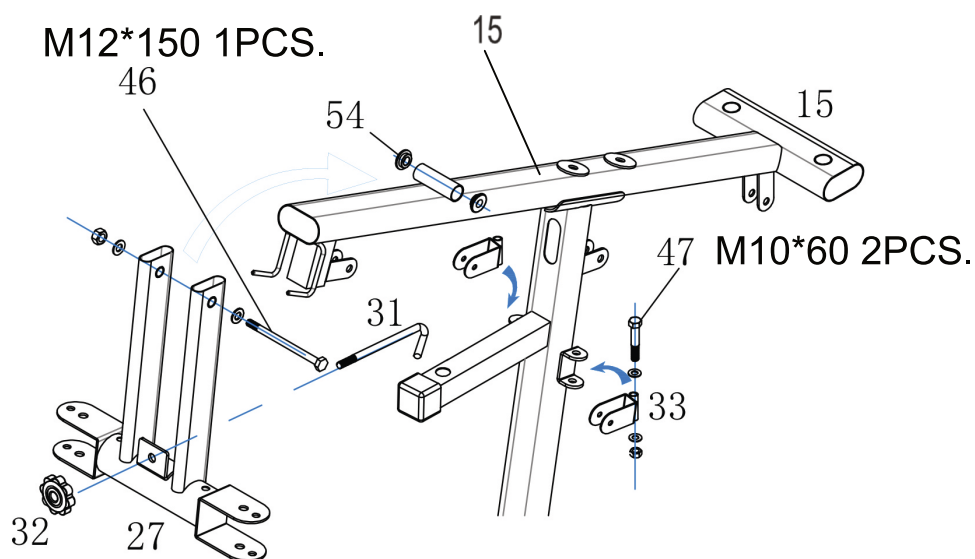
1. Pripevnite podperu sedadla (17) k vertikálnej podpere (5) pomocou skrutky, podložky a matice (47).
2. Pripevnite sedadlo (20) k nastavovaču výšky (21) a potom ho vložte do držáka (17) pomocou gombíka (19).
3. Pripevnite operadlo (22) k vertikálnej podpere (5) pomocou skrutky, podložky a matice (44).
4. Pripevnite opierku hlavy (66) k vertikálnej podpere (5) pomocou skrutky, podložky a matice (44).

Krok 7



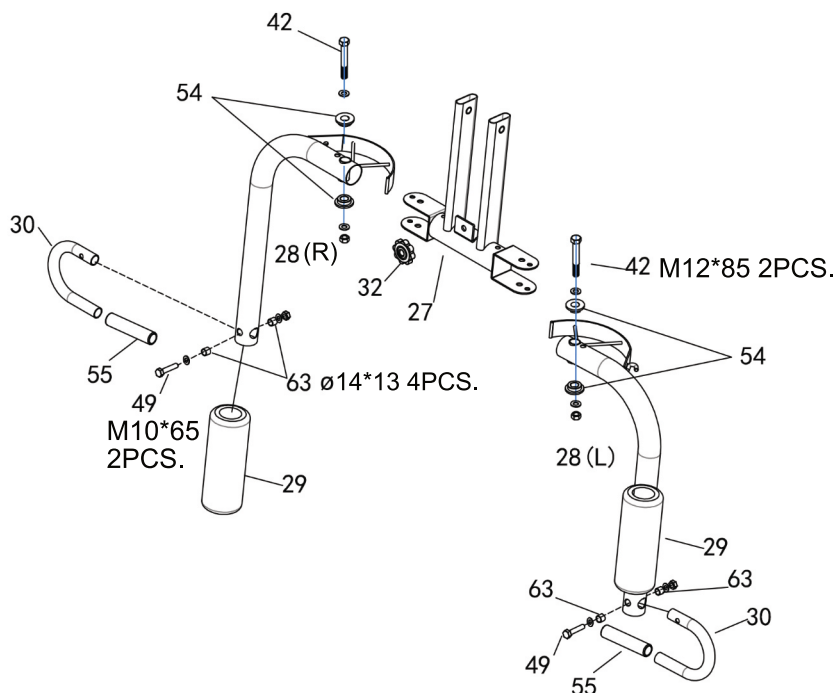
1. Pripevnite kazateľ (24) k podpere (23) pomocou skrutky a podložky (48) a potom ho vložte do podpory predného sedadla pomocou gombíka (19).
2. Vložte hriadeľ držáka valca (25) do predlžovacej páky (18) a potom pripevnite penu (26).

Krok 8



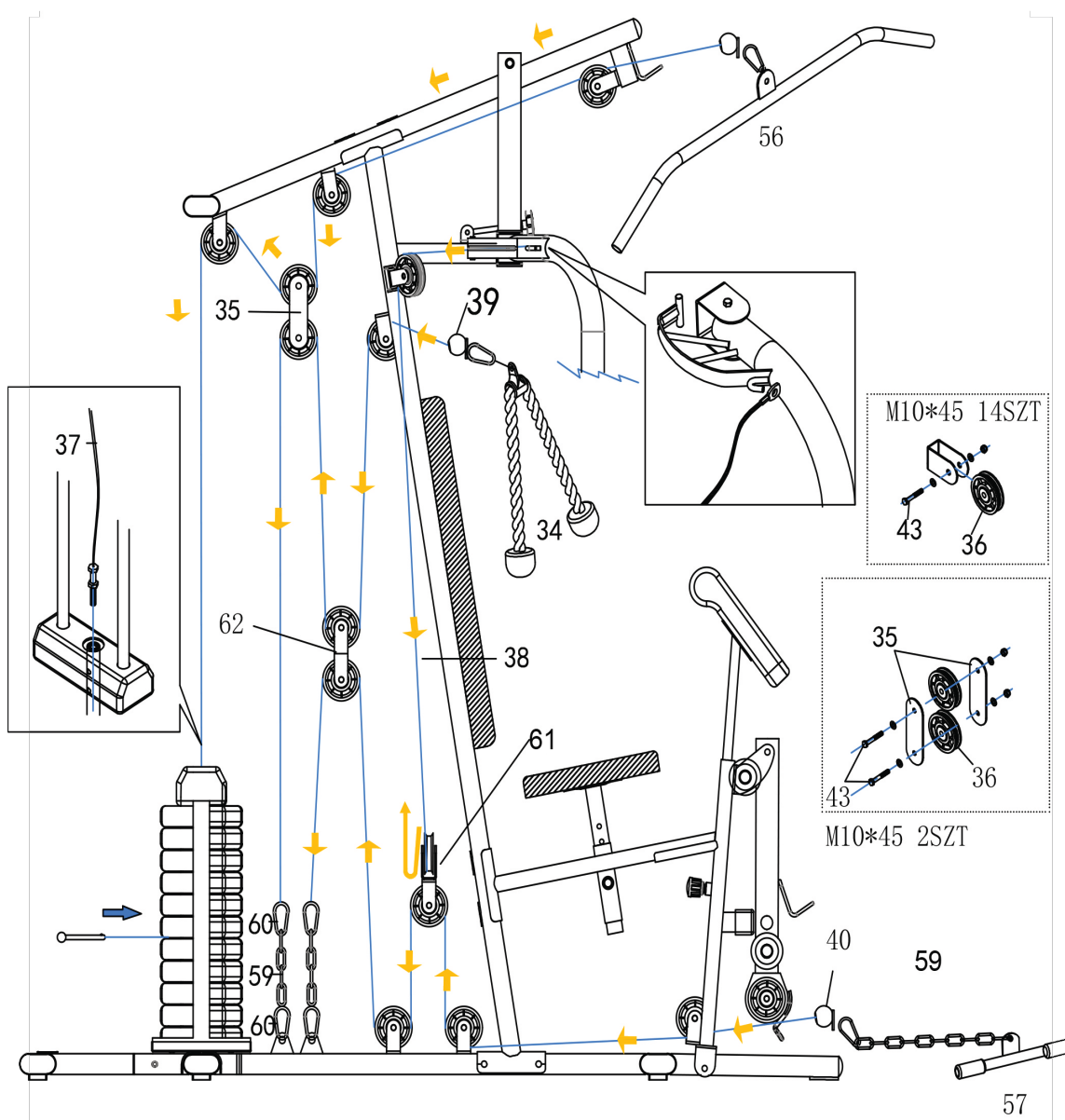
1. Vložte objímku (54) do hornej konzoly (15) a potom pripevnite tyč hrudného trenážera (27) pomocou skrutky, podložky a matice (46).
2. Pripevnite konzolu kladky (33) k vertikálnej konzole (5) pomocou skrutky, podložky a matice (47).

Krok 9

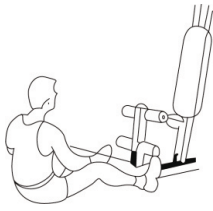
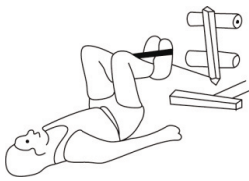











1. Pripevnite rameno (28) k tyči na cvičenie hrudníka (27) pomocou skrutiek, podložky a matice (42).
2. Vložte penu (29) a pripevnite zakrivenú tyč (30) k ramenu (28) pomocou skrutky a podložky (49) a (63) a potom pripevnite penu (55).

Krok 10

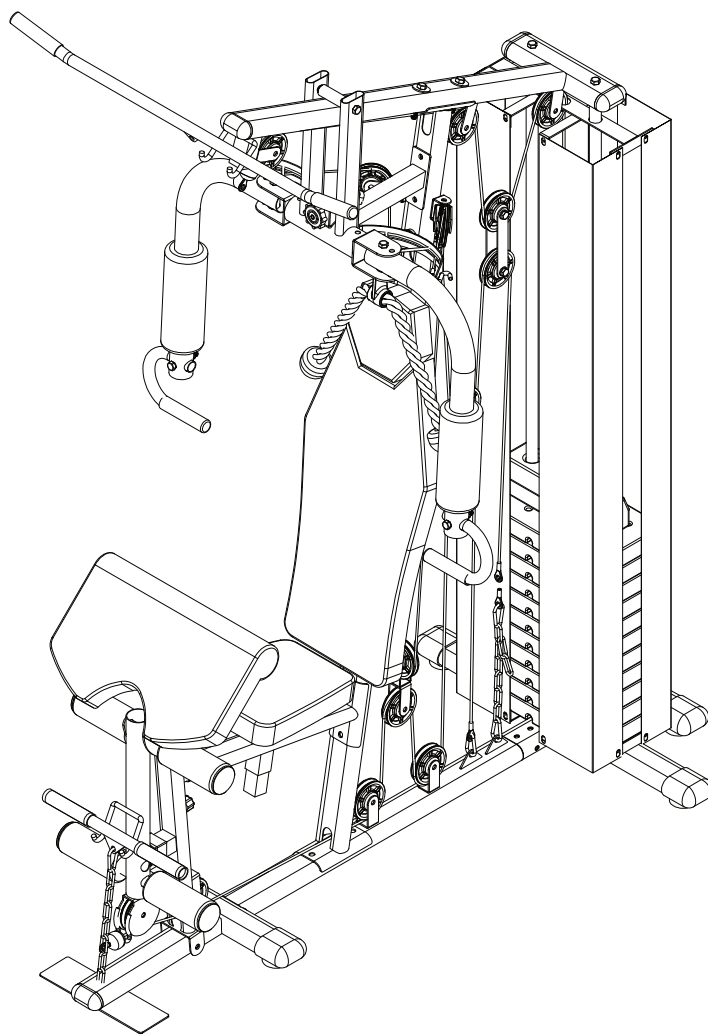


NÁVOD NA CVIČENIE

<p>1</p>  <p>Veslovanie v sede čelom k spodnému výťahu.</p> <p>Cvičenie zapája predovšetkým široký sval chrbtový, veľký teres, zadnú časť deltového svalu, biceps a pri zatahovaní lopatiek aj kosoštvorcový sval.</p>	<p>2</p>  <p>Zlepšíte svoje zdravie s podporou spodného poschodia.</p> <p>Cvičenie sa zapája predovšetkým pod hneď časťou. Zatiaľ sa bližšie pozrieme na niektoré brušné svalové partie.</p>	<p>3</p>  <p>Vyššie uvedené požiadavky sú založené na podpore spodnej podlahy.</p> <p>Cvik zapája bicepsový sval paže. Priemerný outfit sa lepšie hodí k outfitu, a preto je ovplyvnený účinkami cvičenia.</p>
<p>4</p>  <p>Ohýbanie predlaktí pri sedení pomocou kazateľa a spodnej kladky (podhmat).</p> <p>Cvik zapája bicepsový sval paže. Modlitebná knižka umožňuje izolovať sval a zapojiť ho do maximálnej miery.</p>	<p>5</p>  <p>Ohýbanie predlaktí v sede pomocou kazateľa a spodnej kladky (úchop nad hlavou).</p> <p>Cvik zapája biceps brachii a svaly zápästia a predlaktia (posilnenie úchopu). Kazateľ umožňuje izolovať bicepsový sval a zapojiť ho do maximálnej miery.</p>	<p>6</p>  <p>Ohýbanie zápästí pomocou spodnej kladky.</p> <p>Cvik zapája svaly zápästia a predlaktia (posilnenie úchopu).</p>
<p>7</p>  <p>Ohýbanie kolenného kĺbu v stoji so spusteným telom.</p> <p>Cvik zapája v najväčšej miere m. biceps femoris, pričom pomocne pracujú aj m. semitendinosus, semimembranosus, gastrocnemius a podkolenný sval.</p>	<p>8</p>  <p>Výpony kolien v sede pomocou spodnej kladky.</p> <p>Cvik zapája štvorhlavý sval stehna. Pohyb by sa mal vykonávať pomaly a čo najviac.</p>	<p>9</p>  <p>Ohyby/prepady trupu v sedepomocou stropného výťahu.</p> <p>Ruky držia tyč s lanom hornej kladky za hlavou. Pomalé zákruty extenzie spôsobujú napnutie brušných svalov. Cvičenie zapája predovšetkým priamy brušný sval.</p>
<p>10</p>  <p>Tlačidlá/motýľ.</p> <p>Cvičenie zahŕňa veľký prsný sval a predný deltový sval. Mali by ste udržiavať čo najväčší rozsah pohybu a snažiť sa neuvolniť svaly v záverečnej fáze cvičenia.</p>	<p>11</p>  <p>Lis na hrudník v sede.</p> <p>Cvičenie zahŕňa veľký prsný sval, triceps brachii a predný deltový sval. Mali by ste zachovať čo najväčší rozsah pohybu a snažiť sa neuvolniť svaly v záverečnej fáze cvičenia.</p>	

THUNDER[®]

FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ ATLAS GYAKORLAT



MODELL: FORCE



www.sellbest.pl

TARTALOM

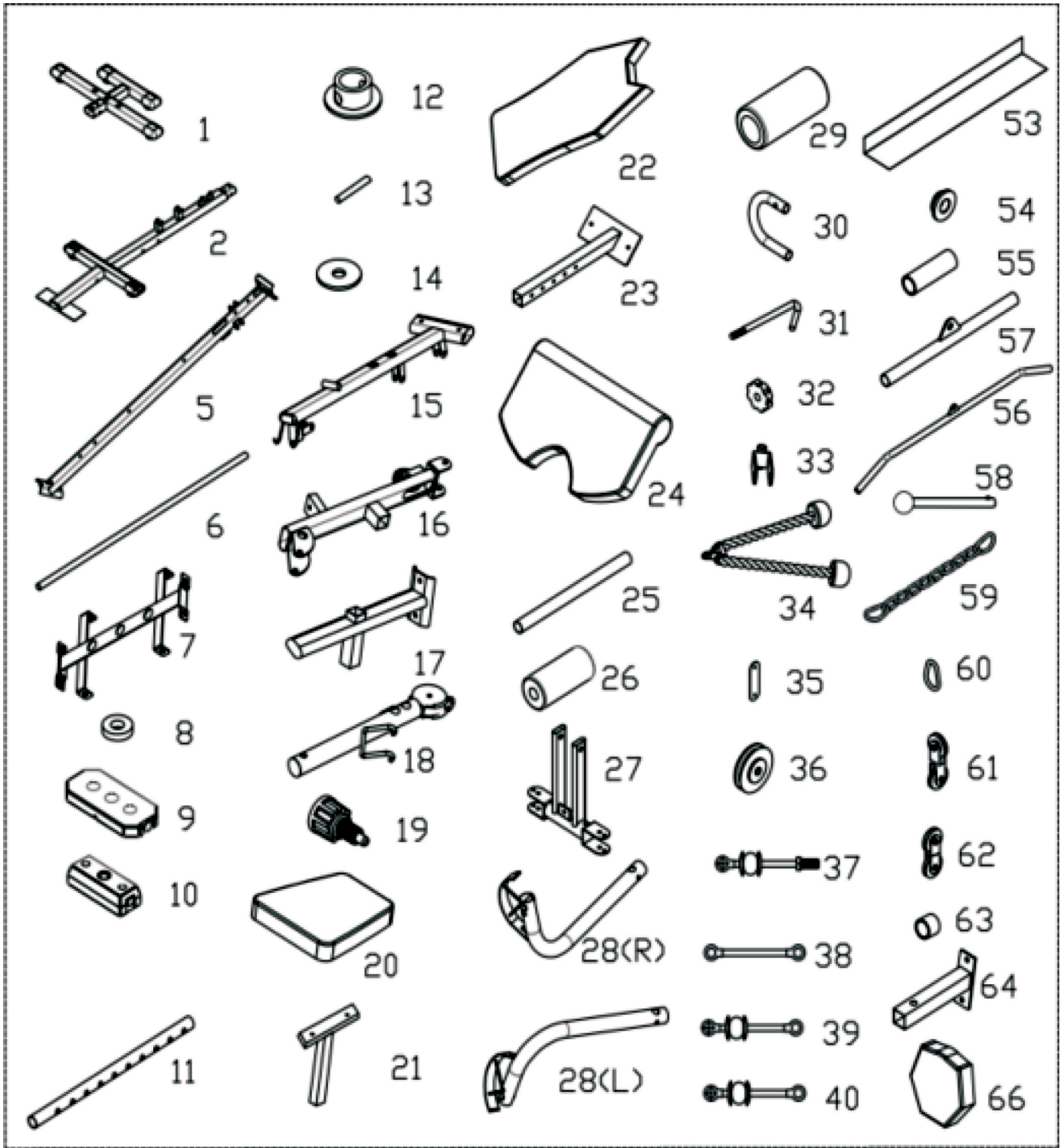
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Důležité bezpečnostní informace.

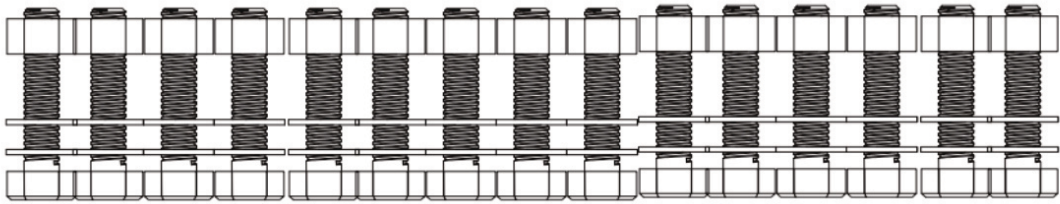
1. Fontos, hogy a berendezés összeszerelése és használata előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. A biztonságos és hatékony használat csak akkor lehetséges, ha a berendezést megfelelően összeszerelték, karbantartják és használják. Győződjön meg arról, hogy a berendezés minden felhasználója értesült minden figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs olyan egészségügyi problémája, amely veszélyt jelenthet az egészségére vagy biztonságára, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Az orvos tanácsa elengedhetetlen, különösen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a szívritmust, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet.
3. Ügyeljen a testéből érkező jelekre. A nem megfelelő vagy túlzott testmozgás káros lehet az egészségére. Az edzést abba kell hagyni, ha a következő tünetek bármelyike jelentkezik: fájdalom, mellkasi szorító érzés, szabálytalan szívverés, súlyos légszomj, szédülés, szédülés vagy hányinger. Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalja, javasoljuk, hogy konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná edzésprogramját.
4. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezéstől. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült.
5. A berendezést szilárd, sík felületre kell helyezni, a padlót vagy a szőnyeget védőszőnyeggel. A biztonság megőrzése érdekében a berendezés körül legalább 0,5 méter szabad térnek kell lennie.
6. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák megfelelően meg vannak-e húzva.
7. A berendezés biztonsága csak a sérülések és/vagy kopások rendszeres ellenőrzésével tartható meg.
8. A berendezést az utasításoknak megfelelően kell használni. Ha az összeszerelés vagy ellenőrzés során hibás alkatrészeket észlel, vagy ha használat közben szokatlan zajt hall, hagyja abba az edzést. A berendezést a probléma kijavításaig nem szabad használni.
9. Viseljen megfelelő ruházatot edzés közben. Kerülje a laza ruházatot, amely beakadhat a berendezésbe vagy korlátozhatja a mozgást.
10. A berendezés kizárólag otthoni használatra készült.
11. A berendezés terápiás célra nem alkalmas.
12. Legyen óvatos a felszerelés emelésekor vagy hordozásakor, hogy elkerülje a hátsérülést. Használjon megfelelő emelési technikákat, vagy kérjen segítséget.

A fogyasztó által az eredeti edzőkészleten végzett bármilyen módosítást (pl. kiegészítők hozzáadása) a gyártó utasításai szerint kell végrehajtani. Javasoljuk, hogy csak a gyártó által jóváhagyott tartozékokat vegyen fel a képzéshez.

NR	NÉV	MENNYISÉG		NR	NÉV	MENNYISÉG
1	Hátsó stabilizátor alap	1		42	M12X85	2
2	Fő alap	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	4
				45	M8X40	3
5	Függőleges támaszték	1		46	M12X150	1
6	Krómozott rudak	2		47	M10X60	6
7	Lemezrakás fedelének támasztéka	2		48	M8X16	6
8	Hengeres gumi ütköző	2		49	M10X65	2
9	Tányérok súlya [5,5 kg]	15		50	M10X70	1
10	A rakományköteg felső lapja [4,5 kg]	1		51	M10X20	4
11	Stack lemez választó	1		52	M6X16	16
12	Felső veremlemez ütköző	1		53	Lemezrakás fedele	4
13	Stack lemez felső ütközőcsap	1		54	Ujj	6
14	Felső veremlemez alátét	1		55	Kis hab	2
15	Felső tartó	1		56	Felső szíjtárcsa rúd	1
16	Első ülés tartó cső	1		57	Feszítő rúd	1
17	Üléstámasz	1		58	Lemzeválasztó tű	1
18	Hosszabbító kar	1		59	Lánc	3
19	Reteszelő gomb (beszerelve)	2		60	Hámbilincs	7
20	Ülés	1		61	Dupla szíjtárcsa	1
21	Ülésmagasság állító	1		62	Dupla egyirányú szíjtárcsa	1
22	Támogatás	1		63	Acél kesztyű Ø16*13	4
23	Imakönyv tartó	1		64	Távtartó cső	1
24	Imakönyv	1		65	M10X55	4
25	Hengertartó tengely L=400mm	2		66	Fejtámla	1
26	Hab	4				
27	Mellkas edző rúd	1				
28	Mellkasi edzőkarok (bal/jobb)	2				
29	Egy nagy deszka	2				
30	Hajlított rúd	2				
31	Reteszelőkar fogantyújának csavarja (L)	1				
32	Gomb	1				
33	Szíjtárcsa támaszték	2				
34	Zsinór típusú fogantyú	1				
35	Csavaros lemezek szíjtárcsákhoz	2				
36	Csiga	16				
37	Kiválasztó kábel 2560 mm	1				
38	1. link	1				
39	2. link	1				
40	Alsó szíjtárcsa kábel 2740 mm	1				
41	M10X100	1				



N0:01



43# M10*45 16PCS.



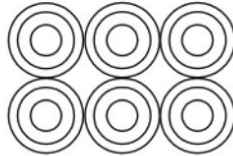
41# M10*100 1PCS.



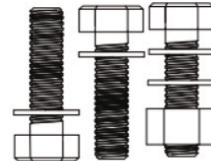
13# 10*50 1PCS.



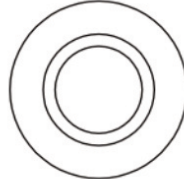
42# M12*85 2PCS.



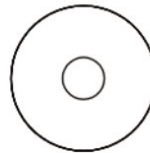
54# 6PCS.



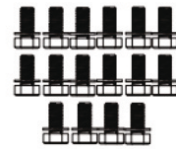
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.



14# 1PCS.

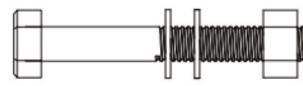


52# M6*16 16PCS.

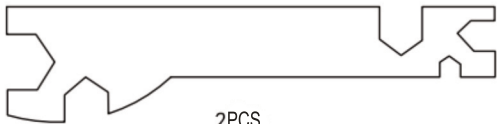
N0:02



46# M12*150 1PCS.



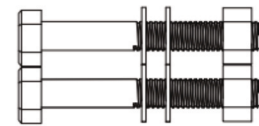
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



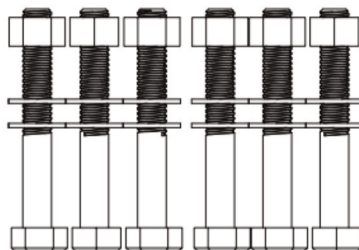
49# M10*65 2PCS.



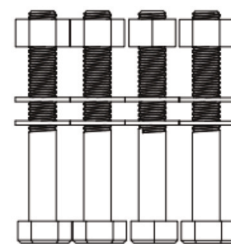
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

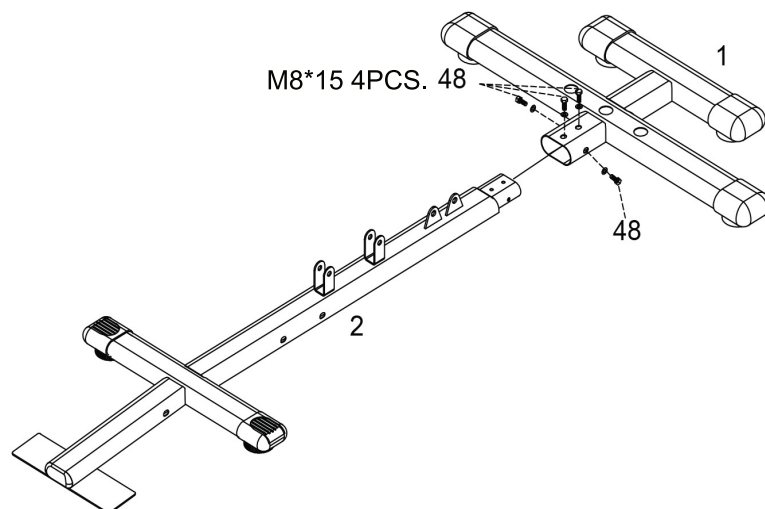


47# M10*60 6PCS.



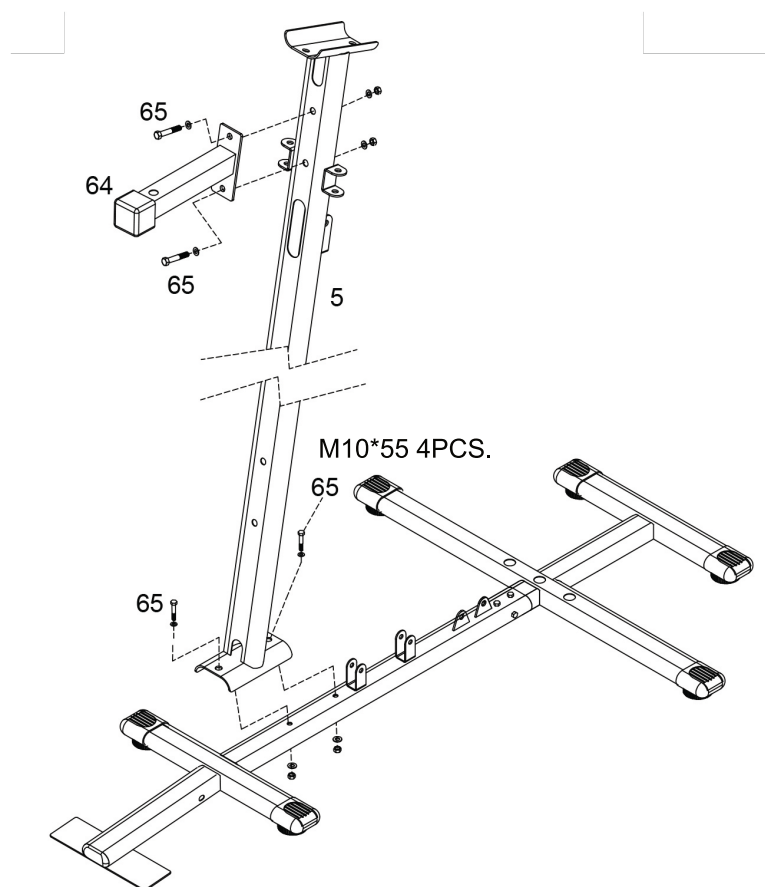
65# M10*55 4PCS.

1. lépés



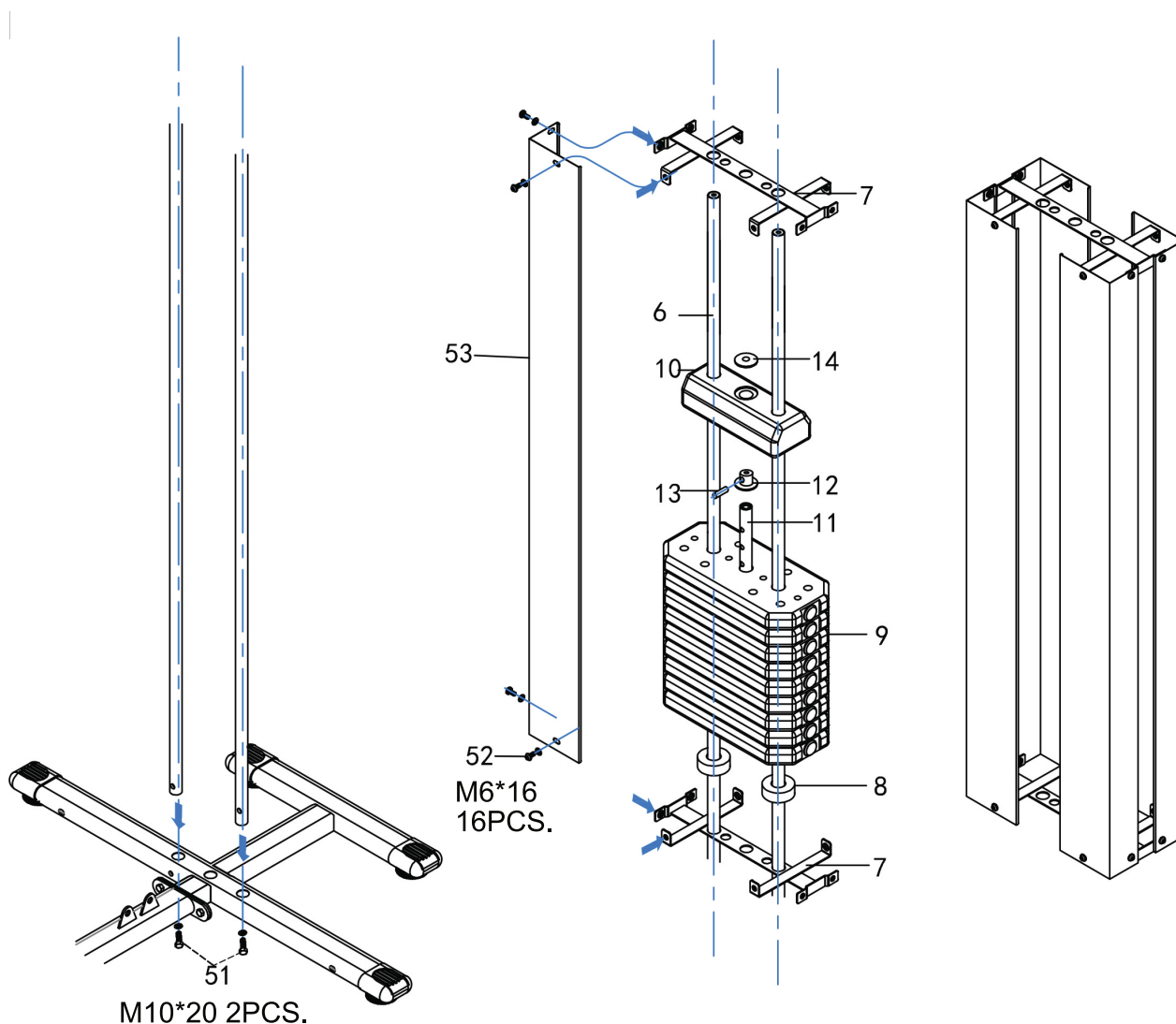
1. Csatlakoztassa a hátsó stabilizátor alapot (1) a fő alaphoz (2) a csavar, az alátét és az anya (48) segítségével.

2. lépés



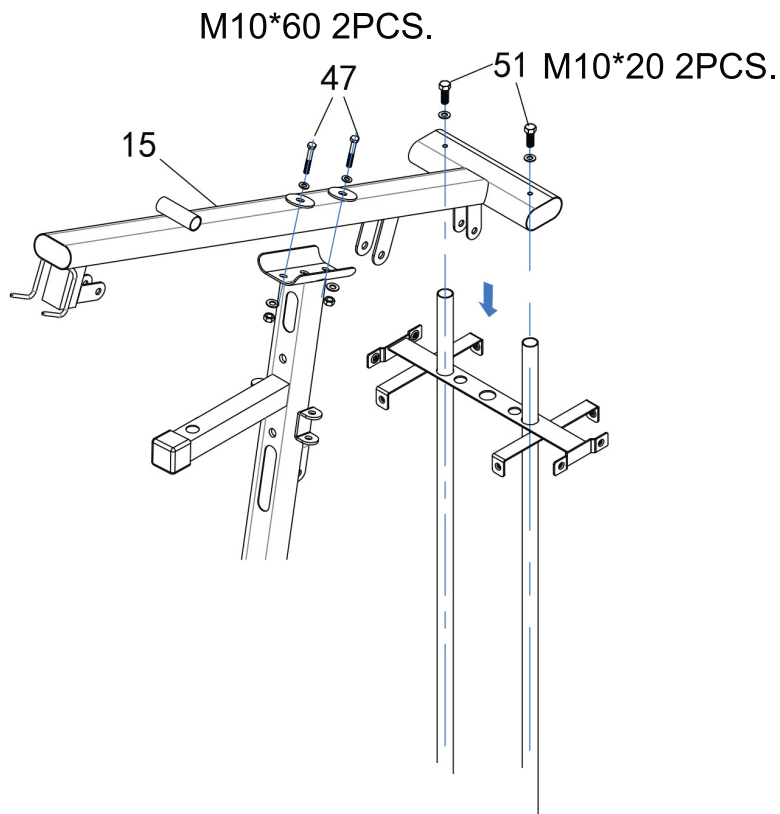
1. Rögzítse a függőleges tartót (5) a fő alaphoz (2) az alátétcsavarral és az anyával (65).

3. lépés



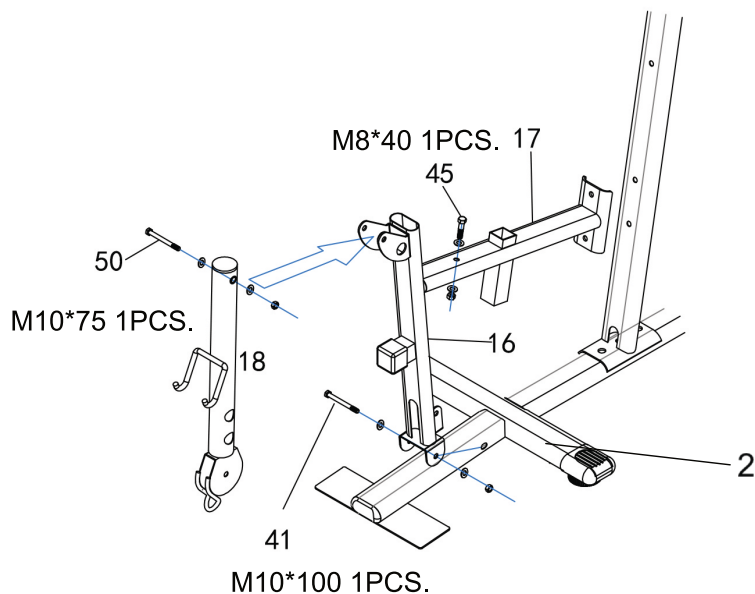
1. Illessze a króm rudakat (6) a fő talpba (2) a csavar (51) segítségével.
2. Rögzítse a lemezköteg fedelének konzolját (7), a gumiütközőt (8), a súlyzólemez [5,5 kg] (9), a rakat felső tányért [4,5 kg] (10), a rakatlemez választót (11), a rakatlemez tetejét, ütköző (12), rakatlemez felső ütközőcsapja (13), rakatlemez felső alátét (14), lemezköteg fedele (53) és súly borítótartóval (7), mint a képen.

4. lépés



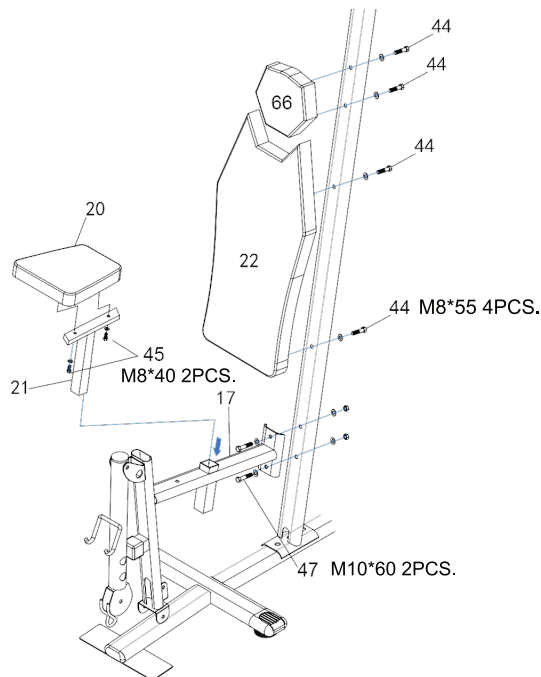
1. Rögzítse a felső tartót (15) a függőleges konzolhoz (5) az alátétcsavar és az anya (47) segítségével, és csatlakoztassa a krómrudakhoz az alátétcsavar (51) segítségével.

5. lépés



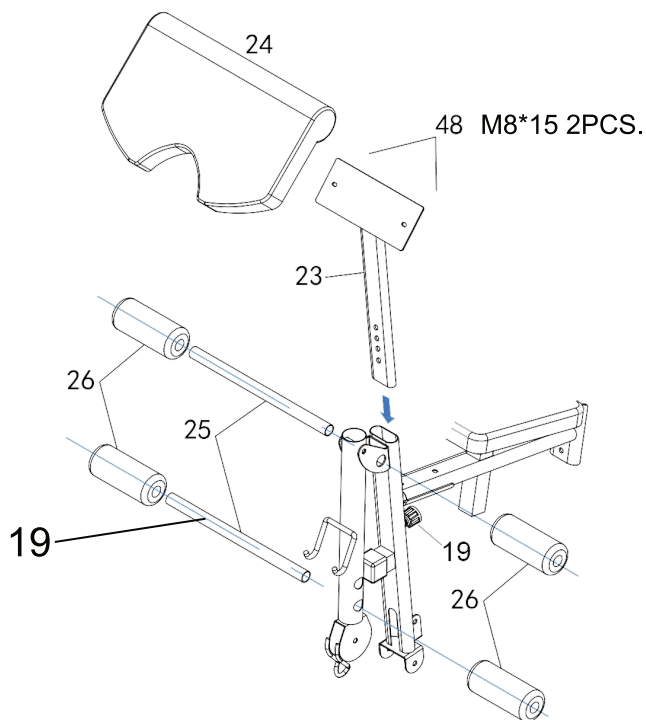
1. Rögzítse az első ülés tartó csövét (16) a fő alaphoz (2) a csavarral és az alátéttel (4), majd rögzítse az üléstartót (17) az első ülés tartócsövéhez (16) a csavarral, alátéttel és anya (45).
2. Rögzítse a hosszabbító kart (18) az első ülés támasztó csövéhez (16) a csavarral, alátéttel és anyával (50).

6. lépés



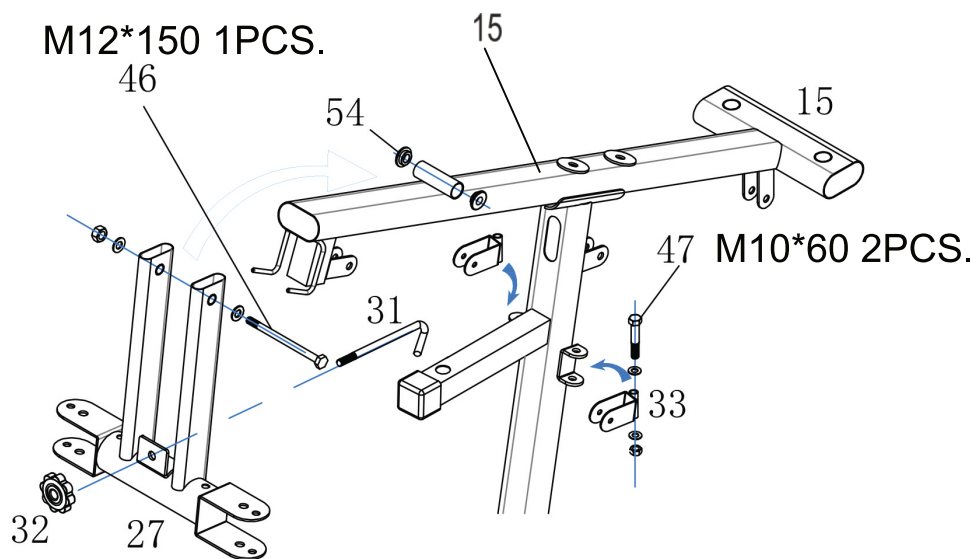
1. Rögzítse az üléstámaszt (17) a függőleges támasztékhoz (5) a csavarral, alátéttel és anyával (47).
2. Rögzítse az ülést (20) a magasságállítóhoz (21), majd helyezze be a tartóba (17) a gomb (19) segítségével.
3. Rögzítse a háttámlát (22) a függőleges tartóhoz (5) a csavarral, alátéttel és anyával (44).
4. Rögzítse a fejtámlát (66) a függőleges tartóhoz (5) a csavarral, alátéttel és anyával (44).

7. lépés



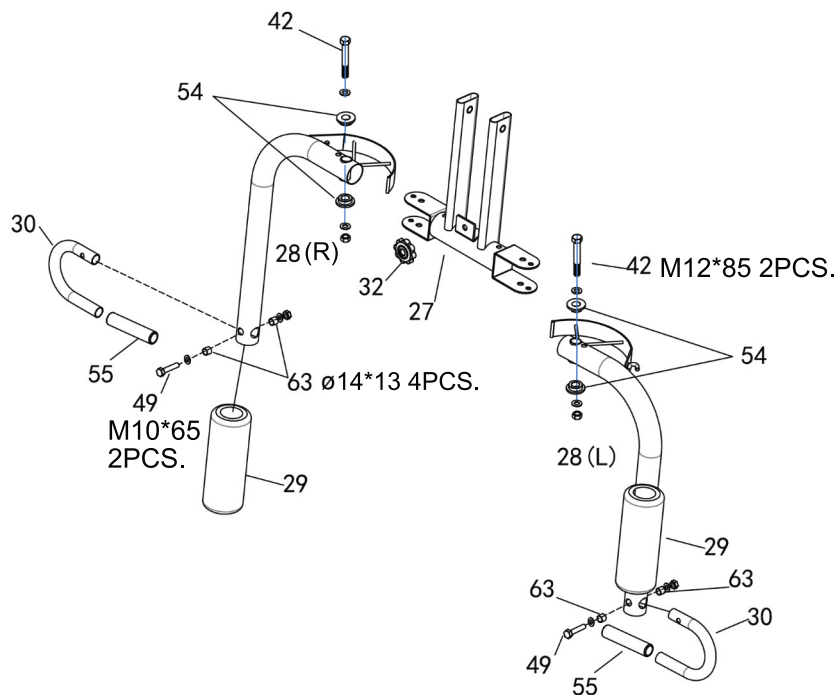
1. Rögzítse a prédikátort (24) a tartóhoz (23) a csavar és az alátét (48) segítségével, majd helyezze be az első ülés támasztékába a gomb (19) segítségével.
2. Helyezze be a hengertartó tengelyt (25) a hosszabbító karba (18), majd rögzítse a habot (26).

8. lépés



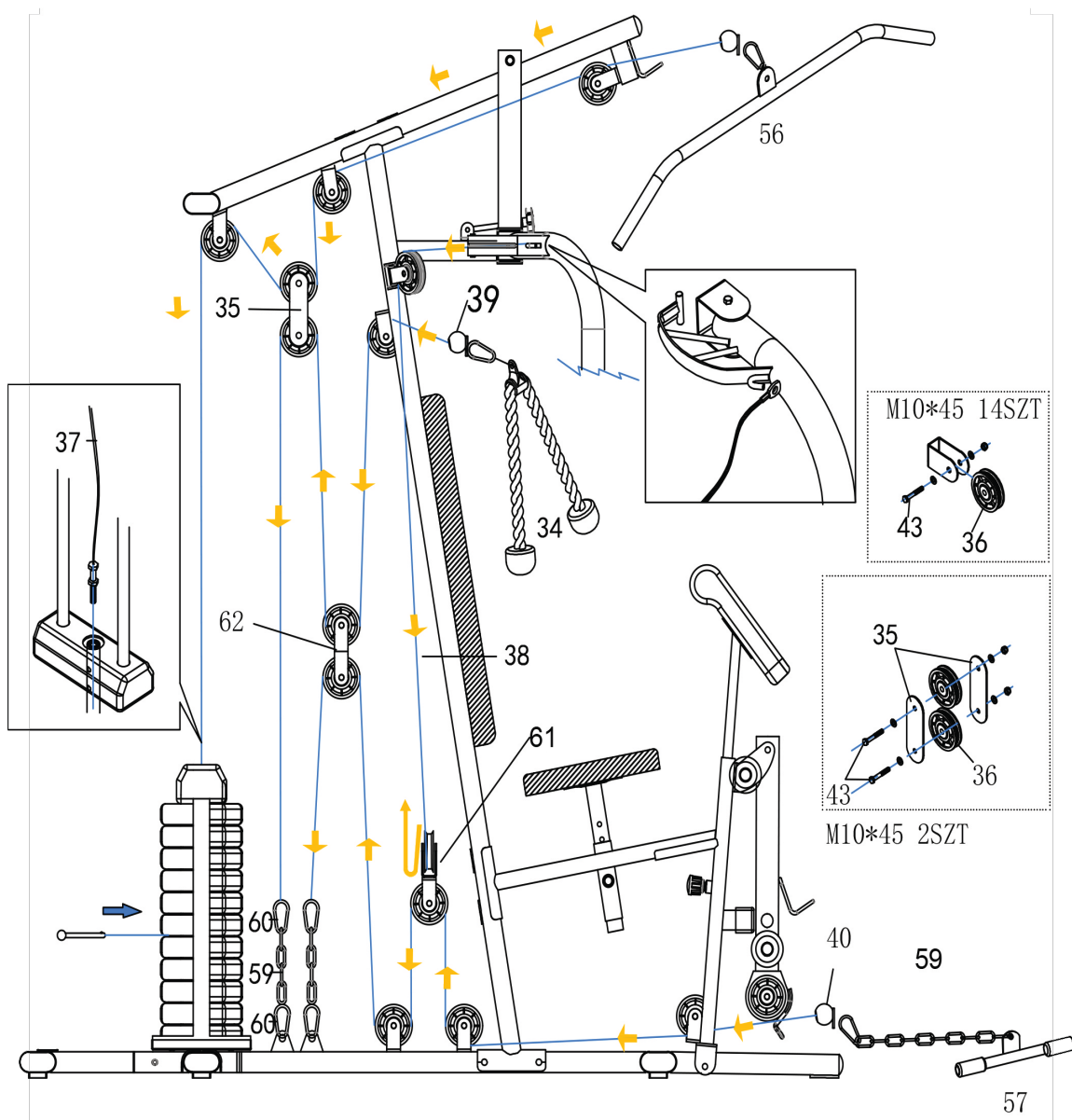
1. Helyezze be a hüvelyt (54) a felső tartóba (15), majd rögzítse a mellkas edző rudat (27) a csavarral, alátéttel és anyával (46).
2. Rögzítse a szíjtárcsa tartót (33) a függőleges tartóhoz (5) a csavarral, az alátéttel és az anyával (47).

9. lépés

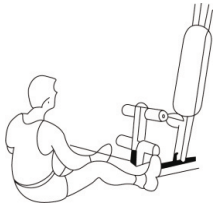
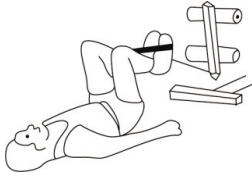











1. Rögzítse a kart (28) a mellkas edzőrúdra (27) a csavarok, az alátét és az anya (42) segítségével.
2. Helyezze be a habot (29), és rögzítse az ívelt rudat (30) a karhoz (28) a csavarral és alátéttel (49) és (63), majd rögzítse a habot (55).

10. lépés

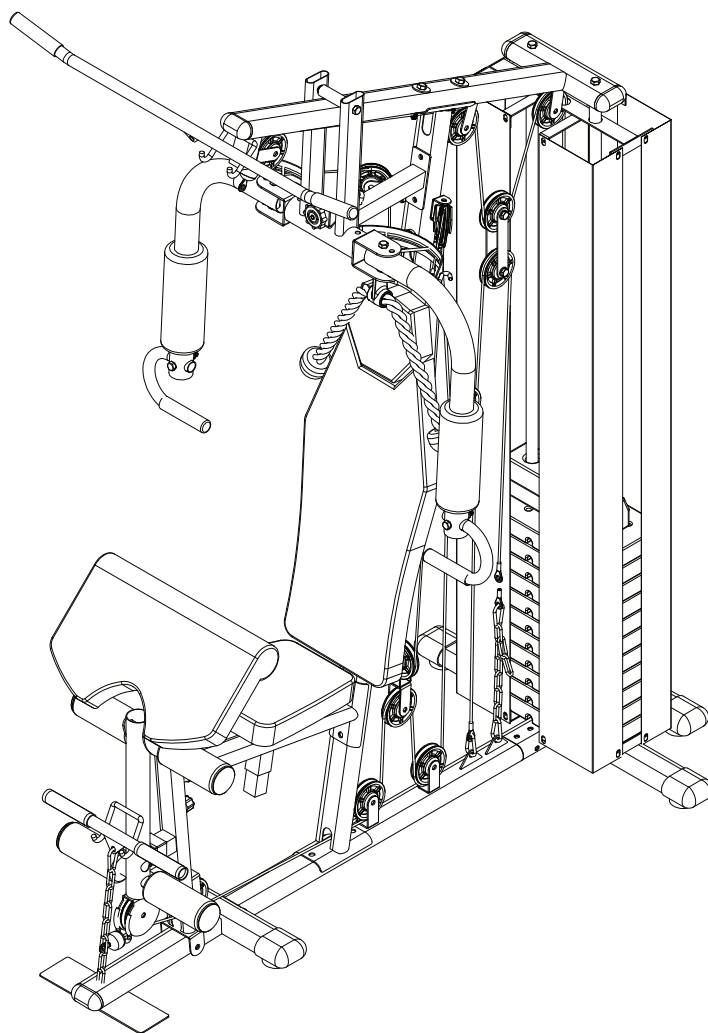


GYAKORLATI UTASÍTÁSOK

<p>1</p>  <p>Evezés ülve, arccal az alsó lífttel.</p> <p>A gyakorlat elsősorban a hátizom, a teres major, a deltoid izom hátsó részét, a bicepszizmot, valamint a lapockák visszahúzásakor a rombuszizmot is érinti.</p>	<p>2</p>  <p>Lábak emelése hajlított térdízülettel, fekvő, alsó tárcsa segítségével.</p> <p>A gyakorlat elsősorban a hasizmok alsó részeit érinti. A lábakat finoman oldalra emelve bekapcsoljuk a hasizmok oldalsó részeit.</p>	<p>3</p>  <p>Alkar hajlítása állás közben, alsó tárcsa segítségével.</p> <p>A gyakorlat bekapcsolja a kar bicepsz izmát. Ha kissé eltávolodunk a géptől, az növeli a mozgási tartományt, és ezáltal növeli a gyakorlat hatékonyságát.</p>
<p>4</p>  <p>Az alkar hajlítása ülés közben, prédikátor és alsó szíjtárcsa (alsó markolat) segítségével.</p> <p>A gyakorlat bekapcsolja a kar bicepsz izmát. Az imakönyv lehetővé teszi az izom izolálását és maximális igénybevételét.</p>	<p>5</p>  <p>Alkar hajlítása ülve, prédikátor és alsó szíjtárcsa segítségével (átfogó markolat).</p> <p>A gyakorlat a bicepsz brachii és a csukló izmait érinti alkar (markolaterősítés). A prédikátor lehetővé teszi a bicepsz izomzat izolálását és maximális igénybevételét.</p>	<p>6</p>  <p>A csukló hajlítása alsó tárcsa segítségével.</p> <p>A gyakorlat bevonja a csukló és az alkar izmait (erősíti a fogást).</p>
<p>7</p>  <p>A térdízület hajlítása álló helyzetben, leengedett testtel.</p> <p>A gyakorlat a biceps femoris izomzatot érinti a legnagyobb mértékben, míg a semitendinosus, a semimembranosus, a gastrocnemius és a popliteus izom is segédmunkát végez.</p>	<p>8</p>  <p>Térdnyújtás ülve, alsó tárcsa segítségével.</p> <p>A gyakorlat a négyfejű izomzatot érinti. A mozgást lassan és amennyire csak lehetséges, végre kell hajtani.</p>	<p>9</p>  <p>Ülő törzhajlítások/ledőlések a felső emelő segítségével.</p> <p>A kezek tartják a rudat a felső csigakötéllel a fej mögött. Lassú kanyarok a nyújtások pedig a hasizmok megfeszülését okozzák. A gyakorlat elsősorban az egyenes hasizmot érinti.</p>
<p>10</p>  <p>Gombok/pillangó.</p> <p>A gyakorlat a nagy mellizom és az elülső deltoid izomzatot érinti. Fenn kell tartania a lehető legnagyobb mozgásterjedelmet, próbálva nem ellazulni izmokat a gyakorlat utolsó fázisában.</p>	<p>11</p>  <p>Ülő mellkasprés.</p> <p>A gyakorlat magában foglalja a nagy mellizom, a triceps brachii és az elülső deltoid. A lehető legnagyobb mozgásterjedelmet kell megtartania, és a gyakorlat utolsó fázisában nem szabad elérnyedni az izmokat.</p>	

THUNDER[®]

NAUDOJIMO VADOVAS PRATIMAS ATLAS



MODELIS: FORCE



www.sellbest.pl

TURINYS

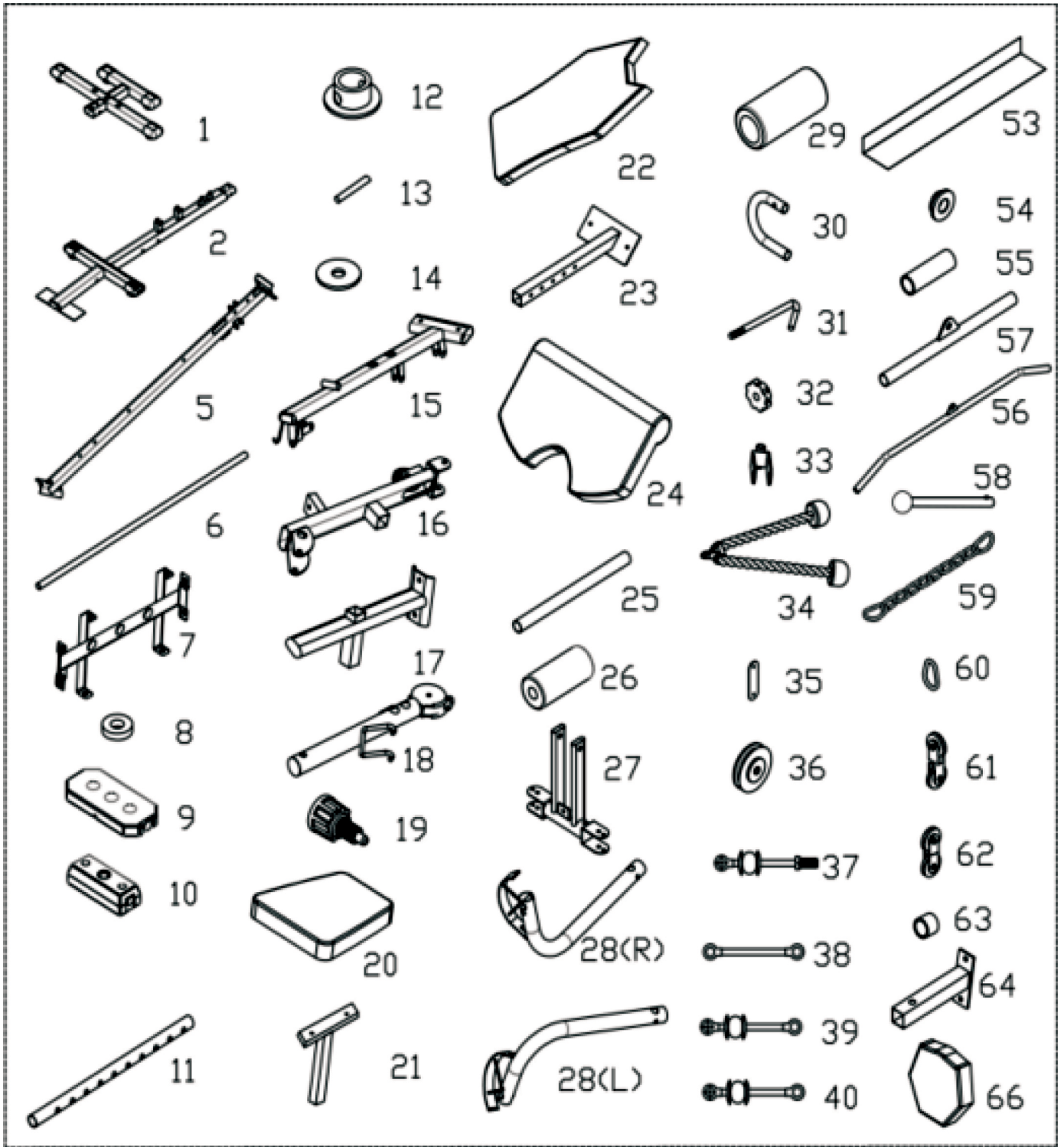
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Svarbi saugos informacija.

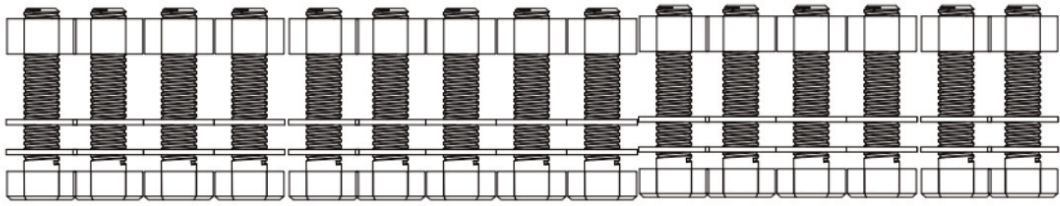
1. Prieš surenkant ir naudojant įrangą svarbu perskaityti visą vadovą. Saugus ir efektyvus naudojimas įmanomas tik tada, kai įranga yra tinkamai surinkta, prižiūrima ir naudojama. Įsitikinkite, kad visi įrangos naudotojai yra informuoti apie visus įspėjimus ir atsargumo priemones.
2. Prieš pradėdami bet kokią mankštos programą, pasitarkite su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog neturite sveikatos problemų, kurios galėtų kelti grėsmę jūsų sveikatai ar saugai arba trukdyti tinkamai naudotis įranga. Gydytojo patarimas yra būtinas, ypač jei vartojate vaistus, turinčius įtakos širdies ritmui, kraujospūdžiui ar cholesterolio kiekiui.
3. Atkreipkite dėmesį į signalus, sklindančius iš jūsų kūno. Netinkamas ar per didelis pratimas gali pakenkti jūsų sveikatai. Pratimą reikia nutraukti, jei atsiranda bet kuris iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinėje, nereguliarus širdies plakimas, stiprus dusulys, galvos svaigimas, galvos svaigimas ar pykinimas. Jei atsiranda bet kuris iš šių simptomų, prieš tęsiant pratimų programą, rekomenduojama pasitarti su gydytoju.
4. Vaikus ir gyvūnus laikykite toliau nuo įrangos. Įranga skirta tik suaugusiems.
5. Įranga turi būti dedama ant kieto, lygaus paviršiaus su apsauginiu grindų ar kilimo kilimėliu. Siekiant užtikrinti saugumą, aplink įrangą turi būti bent 0,5 metro laisvos vietos.
6. Prieš naudodami įrangą patikrinkite, ar tvirtai priveržti varžtai ir veržlės.
7. Įrangos saugą galima užtikrinti tik reguliariai tikrinant, ar ji nepažeista ir (arba) nesusidėvėjusi.
8. Įranga turi būti naudojama pagal instrukcijas. Jei surinkimo ar tikrinimo metu aptinkami sugedę komponentai arba naudojant girdimas neįprastas triukšmas, nutraukite pratimą. Įranga neturėtų būti naudojama, kol problema nebus pašalinta.
9. Sportuodami dėvėkite tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie gali įstrigti įrangoje arba apriboti judėjimą.
10. Įranga skirta naudoti tik namuose.
11. Įranga netinka gydymo tikslams.
12. Būkite atsargūs keldami ar nešdami įrangą, kad nesusižeistumėte nugaros. Naudokite tinkamus kėlimo būdus arba kreipkitės pagalbos.

Bet kokie vartotojo atlikti pradinio pratimų rinkinio pakeitimai (pvz., pridedami priedai) turi būti atliekami pagal gamintojo instrukcijas. Į mokymus rekomenduojama įtraukti tik gamintojo patvirtintus priedus.

NR	VARDAS	KIEKIS	NR	VARDAS	KIEKIS
1	Galinis stabilizatoriaus pagrindas	1	42	M12X85	2
2	Pagrindinė bazė	1	43	M10X45	16
			44	M8X55	4
			45	M8X40	3
5	Vertikali atrama	1	46	M12X150	1
6	Chromuoti strypai	2	47	M10X60	6
7	Plokščių krūvos dangčio atrama	2	48	M8X16	6
8	Cilindrinis guminis stabdys	2	49	M10X65	2
9	Svorio krūvos plokštės [5,5 kg]	15	50	M10X70	1
10	Viršutinė krovinio rietuvės plokštė [4,5 kg]	1	51	M10X20	4
11	Krūvos plokščių parinkiklis	1	52	M6X16	16
12	Viršutinė rietuvės plokštės stotelė	1	53	Plokščių krūvos dangtis	4
13	Krūvos plokštės viršutinis stabdymo kaištis	1	54	Rankovė	6
14	Viršutinė krūvos plokštės padas	1	55	Mažai putplasčio	2
15	Viršutinis laikiklis	1	56	Viršutinis skriemulio strypas	1
16	Priekinės sėdynės atraminis vamzdis	1	57	Įtempimo strypas	1
17	Sėdynės atrama	1	58	Disko parinkiklio kaištis	1
18	Prailginimo svirtis	1	59	Grandinė	3
19	Užrakinimo rankenėlė (įmontuota)	2	60	Diržo spaustukas	7
20	Sėdynės	1	61	Dvigubas skriemulys	1
21	Sėdynės aukščio reguliatorius	1	62	Dvigubas vienakryptis skriemulys	1
22	Palaiikymas	1	63	Plieninė pirštinė Ø16*13	4
23	Maldaknygės laikiklis	1	64	Tarpinis vamzdis	1
24	Maldos knyga	1	65	M10X55	4
25	Cilindro laikiklio velenas L=400mm	2	66	Galvos atrama	1
26	Putos	4			
27	Krūtinės treniruoklis	1			
28	Krūtinės treniruoklio rankos (kairysis / dešinysis)	2			
29	Didelė lenta	2			
30	Išlenktas strypas	2			
31	Užrakinimo svirties rankenos varžtas (L)	1			
32	Rankenėlė	1			
33	Skriemulio atrama	2			
34	Pintinės tipo rankena	1			
35	Sraigtinės plokštės skriemučiams	2			
36	Skriemulys	16			
37	Pasirinkimo kabelis 2560 mm	1			
38	1 nuoroda	1			
39	2 nuoroda	1			
40	Apatinis skriemulio trosas 2740 mm	1			
41	M10X100	1			



N0:01



43# M10*45 16PCS.



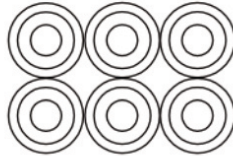
41# M10*100 1PCS.



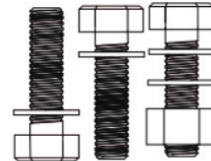
13# □10*50 1PCS.



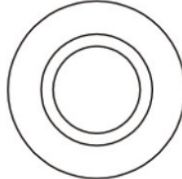
42# M12*85 2PCS.



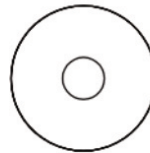
54# 6PCS.



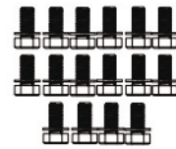
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.



14# 1PCS.

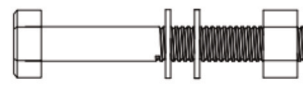


52# M6*16 16PCS.

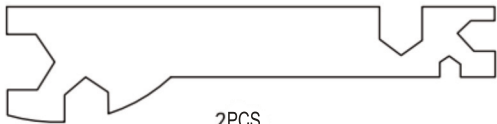
N0:02



46# M12*150 1PCS.



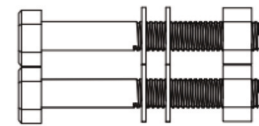
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



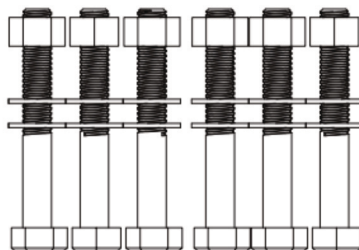
49# M10*65 2PCS.



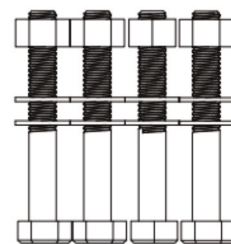
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

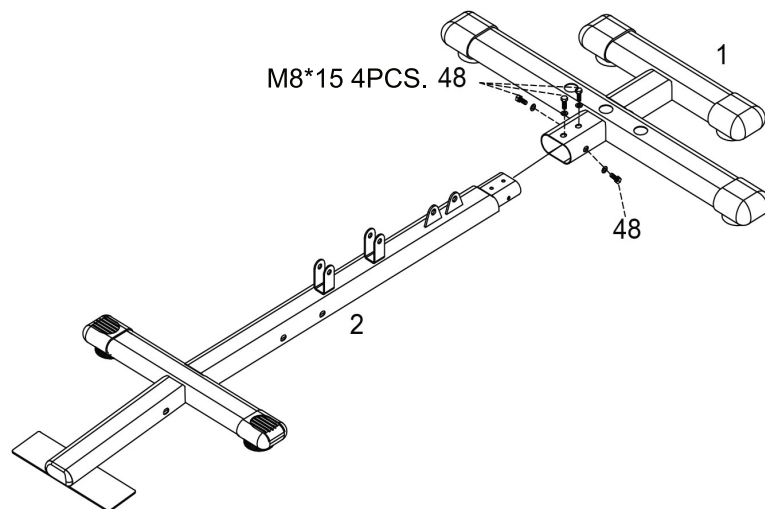


47# M10*60 6PCS.



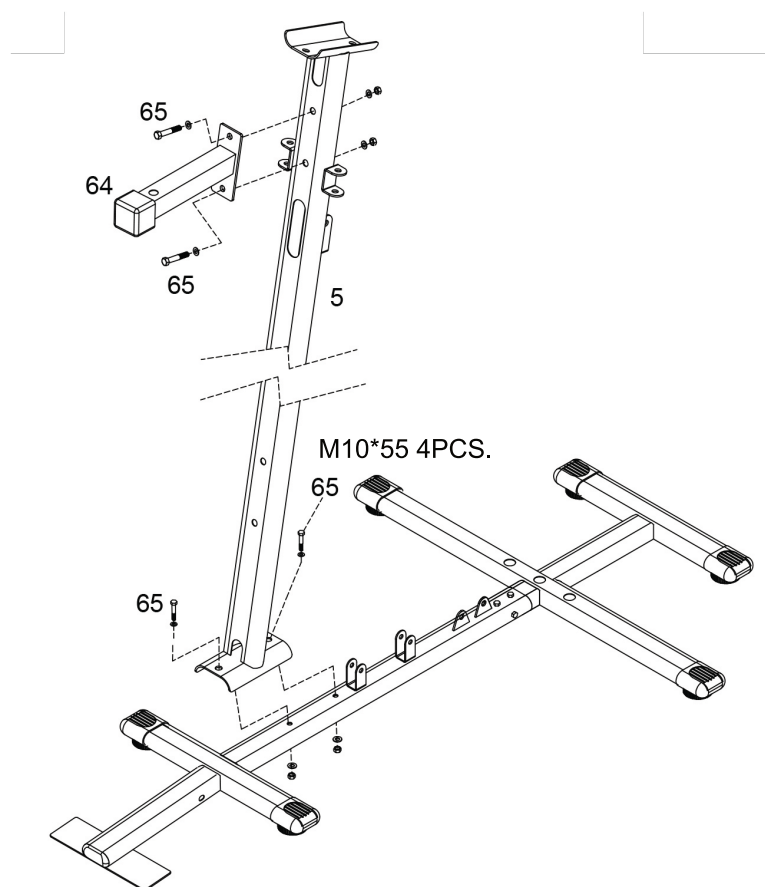
65# M10*55 4PCS.

1 veiksmas



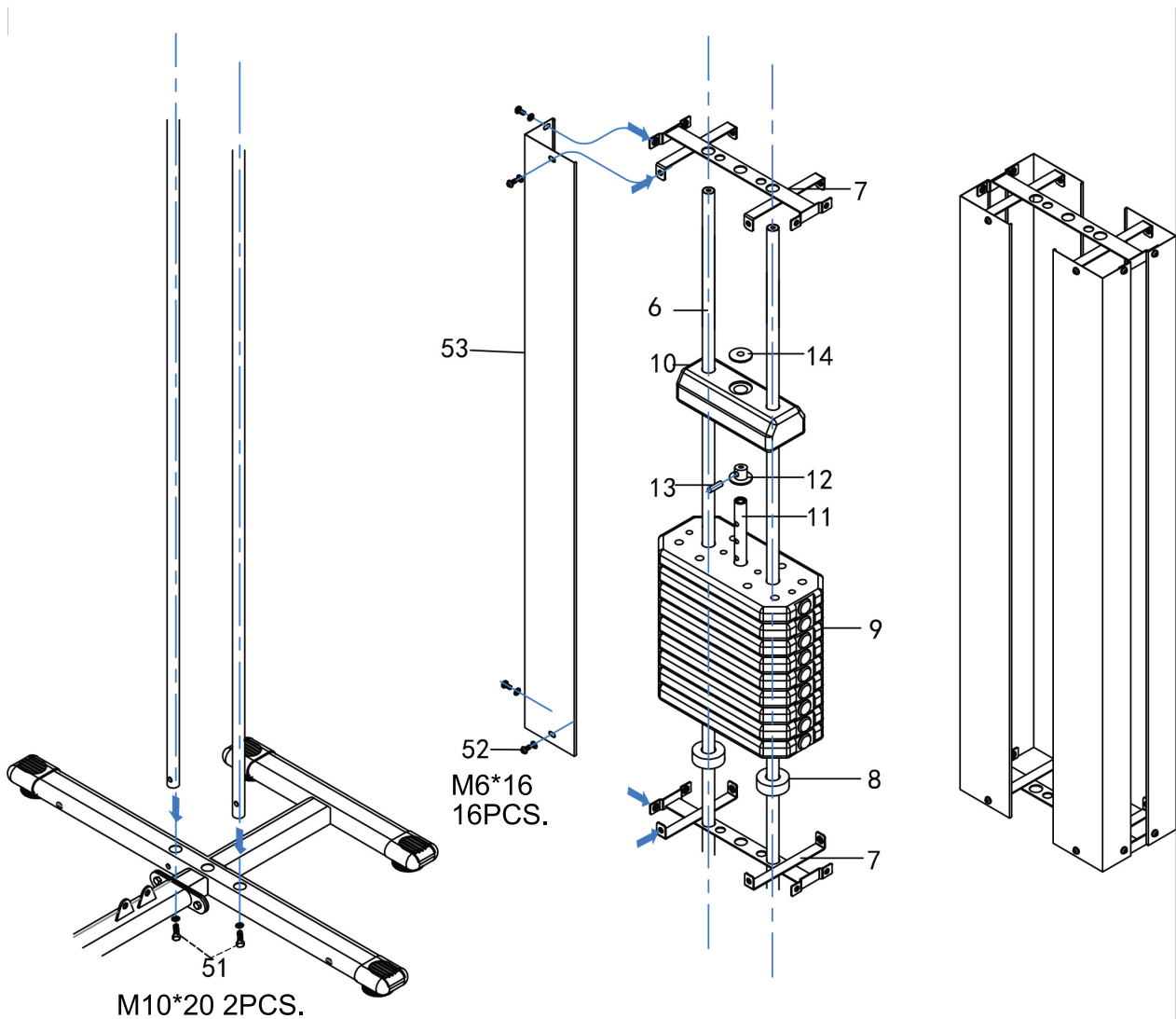
1. Prijunkite galinį stabilizatoriaus pagrindą (1) prie pagrindinio pagrindo (2), naudodami varžtą, poveržlę ir veržlę (48).

2 veiksmas



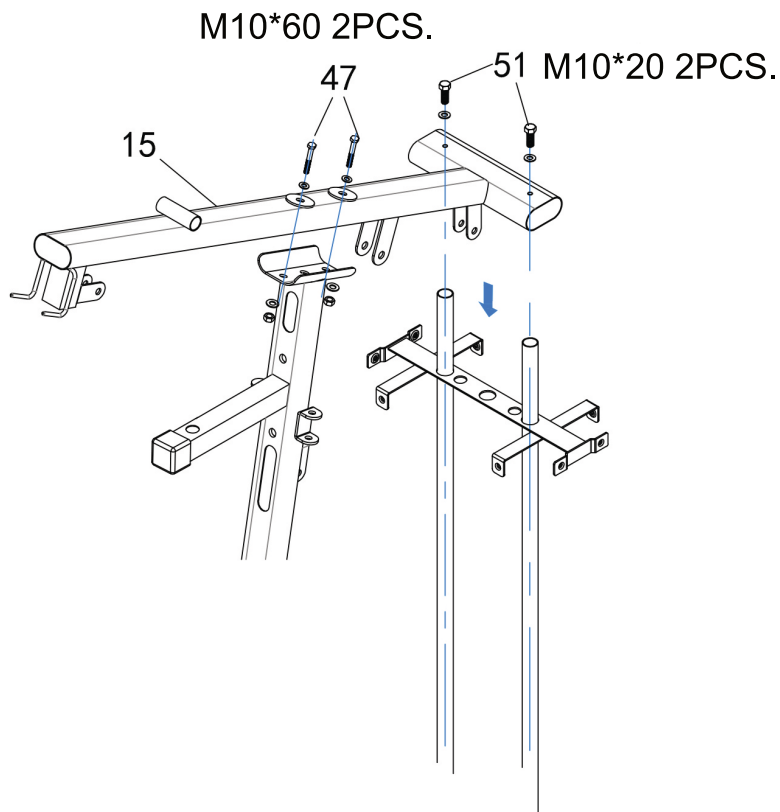
1. Pritvirtinkite vertikalų laikiklį (5) prie pagrindinio pagrindo (2) poveržlės varžtu ir veržle (65).

3 veiksmas



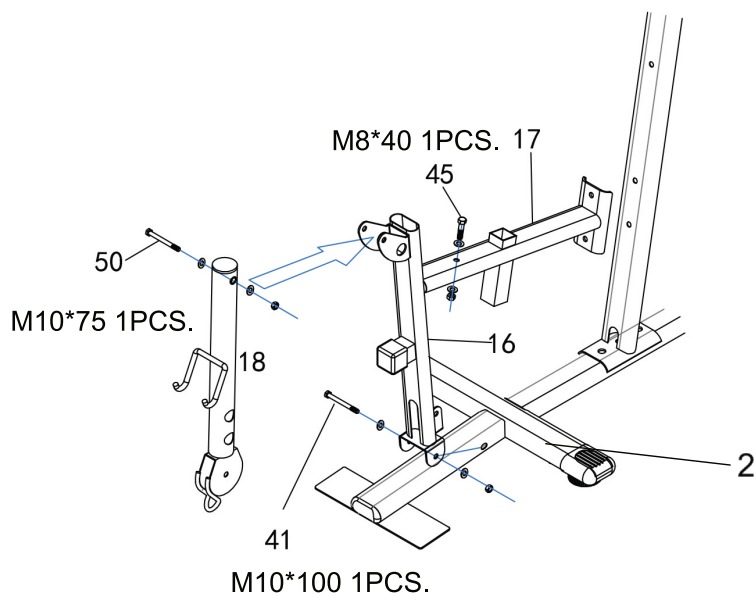
1. Varžtu (51) įkiškite chromuotus strypus (6) į pagrindinį pagrindą (2).
2. Pritvirtinkite plokštelės rietuvės dangtelio laikiklį (7), guminį kamštį (8), svorio rietuvės plokštę [5,5 kg] (9), rietuvės viršutinę plokštę [4,5 kg] (10), rietuvės plokštės parinkiklį (11), rietuvės plokštės viršų ribotuvą (12), rietuvės plokštės viršutinis stabdymo kaištis (13), rietuvės plokštės viršutinė poverzlė (14), plokščių rietuvės dangtelis (53) ir svoris kartu su su dangtelio atrama (7), kaip nuotraukoje.

4 veiksmas



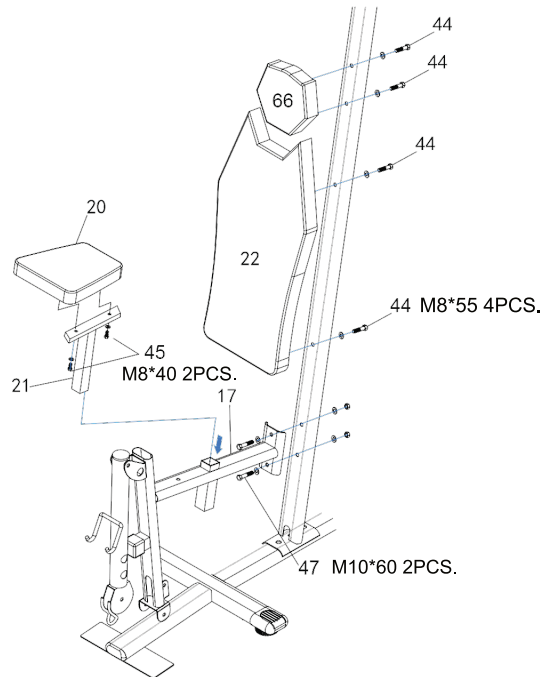
1. Poveržlės varžtu ir veržle (47) pritvirtinkite viršutinį laikiklį (15) prie vertikalios laikiklio (5) ir poveržlės varžtu (51) prijunkite jį prie chromuotų strypų.

5 veiksmas



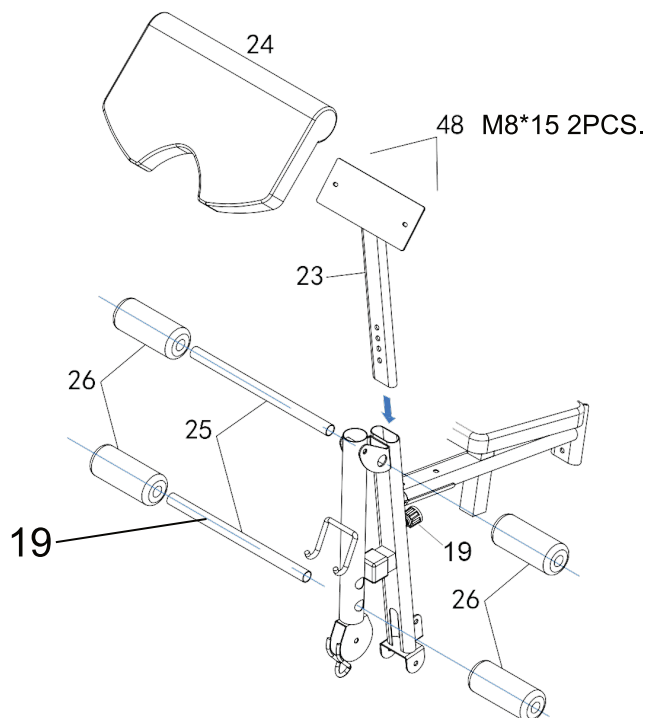
1. Pritvirtinkite priekinės sėdynės atraminį vamzdelį (16) prie pagrindinio pagrindo (2) varžtu ir poveržle (4), tada pritvirtinkite sėdynės laikiklį (17) prie priekinės sėdynės atraminio vamzdžio (16) varžtu, poveržle ir veržlė (45).
2. Pritvirtinkite prailginimo svirtį (18) prie priekinės sėdynės atraminio vamzdžio (16) varžtu, poveržle ir veržle (50).

6 veiksmas



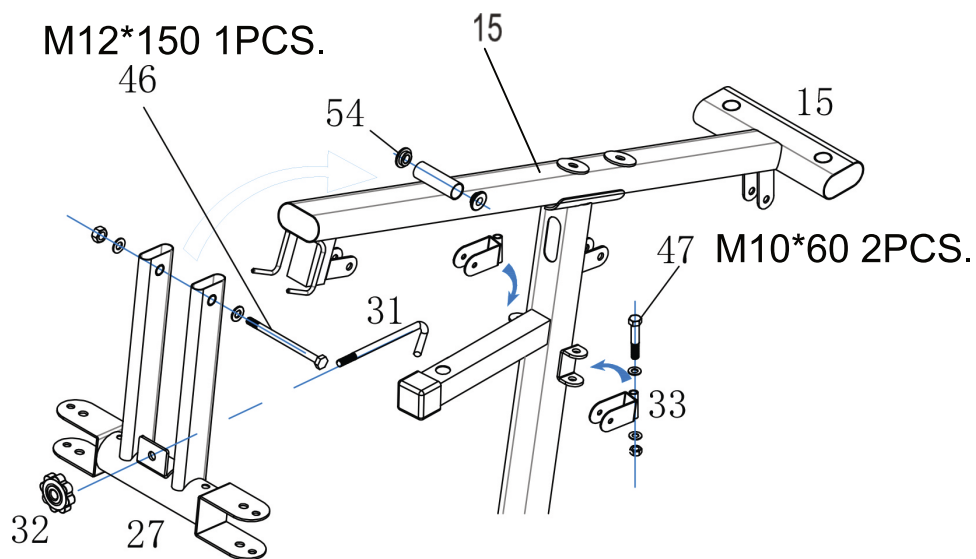
1. Pritvirtinkite sėdynės atramą (17) prie vertikalios atramos (5) varžtu, poveržle ir veržle (47).
2. Pritvirtinkite sėdynę (20) prie aukščio reguliatoriaus (21), tada rankenėle (19) įkiškite ją į laikiklį (17).
3. Pritvirtinkite atlošą (22) prie vertikalios atramos (5) varžtu, poveržle ir veržle (44).
4. Pritvirtinkite galvos atramą (66) prie vertikalios atramos (5) varžtu, poveržle ir veržle (44).

7 veiksmas



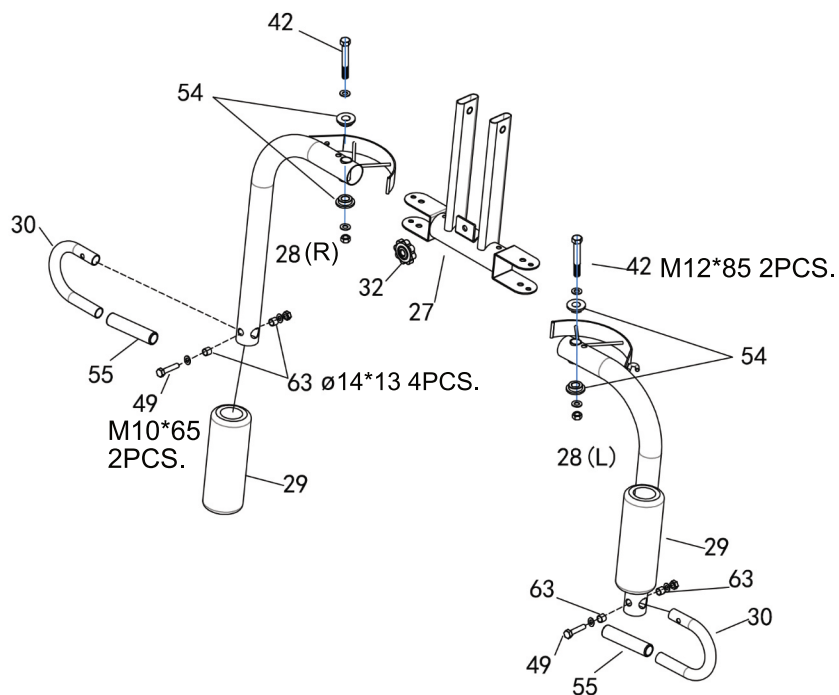
1. Varžtu ir poveržle (48) pritvirtinkite pamokslininką (24) prie atramos (23), tada rankenėle (19) įkiškite jį į priekinės sėdynės atramą.
2. Įstatykite cilindro laikiklio veleną (25) į prailginimo svirtį (18) ir pritvirtinkite putplastį (26).

8 veiksmas



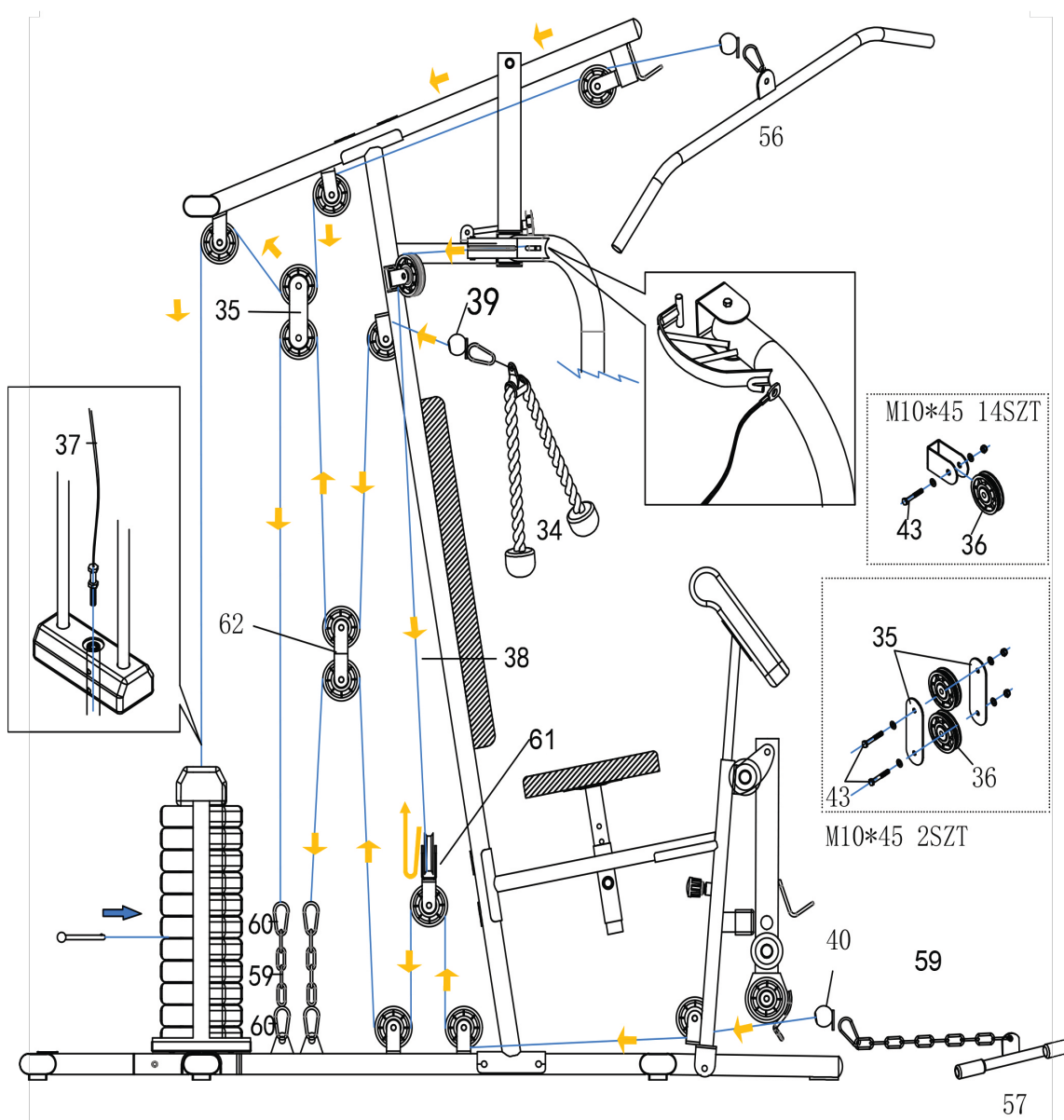
1. Įkiškite įvorę (54) į viršutinį laikiklį (15), tada pritvirtinkite krūtinės treniruoklio strypą (27) varžtu, poveržle ir veržle (46).
2. Pritvirtinkite skriemulio laikiklį (33) prie vertikalaus laikiklio (5) varžtu, poveržle ir veržle (47).

9 veiksmas

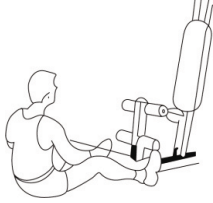
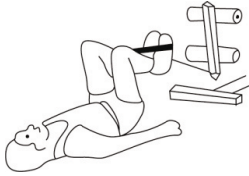











1. Varžtais, poveržle ir veržle (42) pritvirtinkite ranką (28) prie krūtinės treniruoklio strypo (27).
2. Įdėkite putplastį (29) ir pritvirtinkite išlenktą strypą (30) prie svirties (28) varžtu ir poveržle (49) ir (63), tada pritvirtinkite putplastį (55).

10 veiksmas

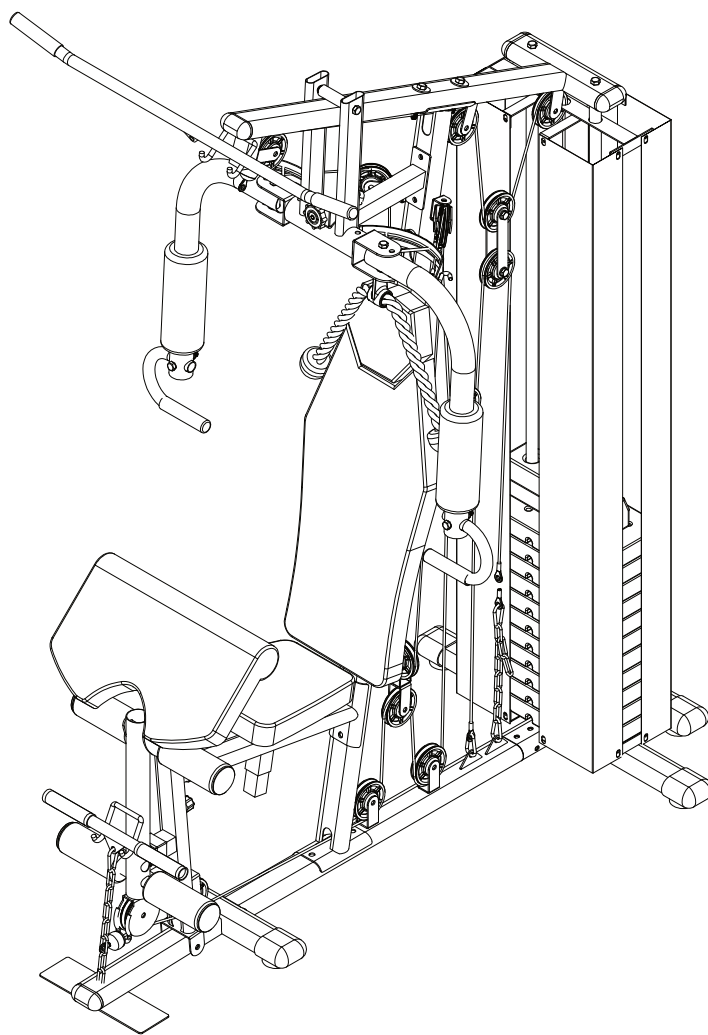


PRATYMŲ INSTRUKCIJA

<p>1</p>  <p>Irklavimas sėdint veidu į apatinį keltuą.</p> <p>Pratimas daugiausia apima platųjį nugaros raumenį, didįjį raumenį, užpakalinę deltinio raumens dalį, dvigalvį raumenį ir, atitraukiant pečių sąmenis, rombinį raumenį.</p>	<p>2</p>  <p>Kojų kėlimas sulenktu kelio sąnariu, gulint, naudojant apatinį skriemulį.</p> <p>Pratimas daugiausia apima apatines pilvo raumenų dalis. Švelniai keldami kojas į šonus, įtraukiame šonines pilvo raumenų dalis.</p>	<p>3</p>  <p>Dilbių lenkimas stovint, naudojant apatinį skriemulį.</p> <p>Pratimas įtraukia rankos bicepsą. Šiek tiek pasitraukus nuo mašinos, padidės judesių amplitudė ir taip padidės pratimo efektyvumas.</p>
<p>4</p>  <p>Dilbių lankstymas sėdint, naudojant pamokslininką ir apatinį skriemulį (rankena po ranka).</p> <p>Pratimas įtraukia rankos bicepsą. Maždaiknė leidžia izoliuoti raumenį ir maksimaliai jį įjungti.</p>	<p>5</p>  <p>Dilbių lenkimas sėdint, naudojant pamokslininką ir apatinį skriemulį (rankena iš viršaus).</p> <p>Pratimas įtraukia dvigalvį žasto ir riešo raumenis ir dilbiai (sukibimo stiprinimas). Pamokslininkas leidžia izoliuoti dvigalvį raumenį ir maksimaliai jį įjungti.</p>	<p>6</p>  <p>Riešų lenkimas naudojant apatinį skriemulį.</p> <p>Pratimas įtraukia riešų ir dilbių raumenis (stiprina sukibimą).</p>
<p>7</p>  <p>Kelio sąnario lenkimas stovint, kūnu nuleistas.</p> <p>Pratimas labiausiai įtraukia dvigalvį šlaunies raumuo, o pagalbiniai ir pusiau membraniniai, gastrocnemius ir popliteus raumenys.</p>	<p>8</p>  <p>Kelių tiesimas sėdint, naudojant apatinį skriemulį.</p> <p>Pratimas įtraukia keturgalvį raumenį. Judėjimas turi būti atliekamas lėtai ir kiek įmanoma daugiau.</p>	<p>9</p>  <p>Sėdėjimo kamieno išlinkimai/ smukimai naudojant viršutinį keltuą.</p> <p>Rankos laiko strypą su viršutine skriemulio virve už galvos. Lėti lenkimai o pratėjimai priverčia įsitempti pilvo raumenis. Pratimas daugiausia apima tiesiąjį pilvo raumenį.</p>
<p>10</p>  <p>Mygtukai/Drugelis.</p> <p>Pratimas apima didįjį krūtinės raumenį ir priekinį deltinį raumenį. Turėtumėte išlaikyti kuo daugiau judesių, stengdamiesi neatpalaiduoti raumenis paskutinėje pratimo fazėje.</p>	<p>11</p>  <p>Krūtinės presas sėdint.</p> <p>Pratimas apima didįjį krūtinės raumenį, žasto trigalvį raumenį ir priekinį deltinį raumenį. Turėtumėte išlaikyti kuo daugiau judesių, stenkites neatpalaiduoti raumenų paskutinėje pratimo fazėje.</p>	

THUNDER[®]

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA VINGRINĀJUMS ATLAS



MODELIS: FORCE



www.sellbest.pl

SATURS

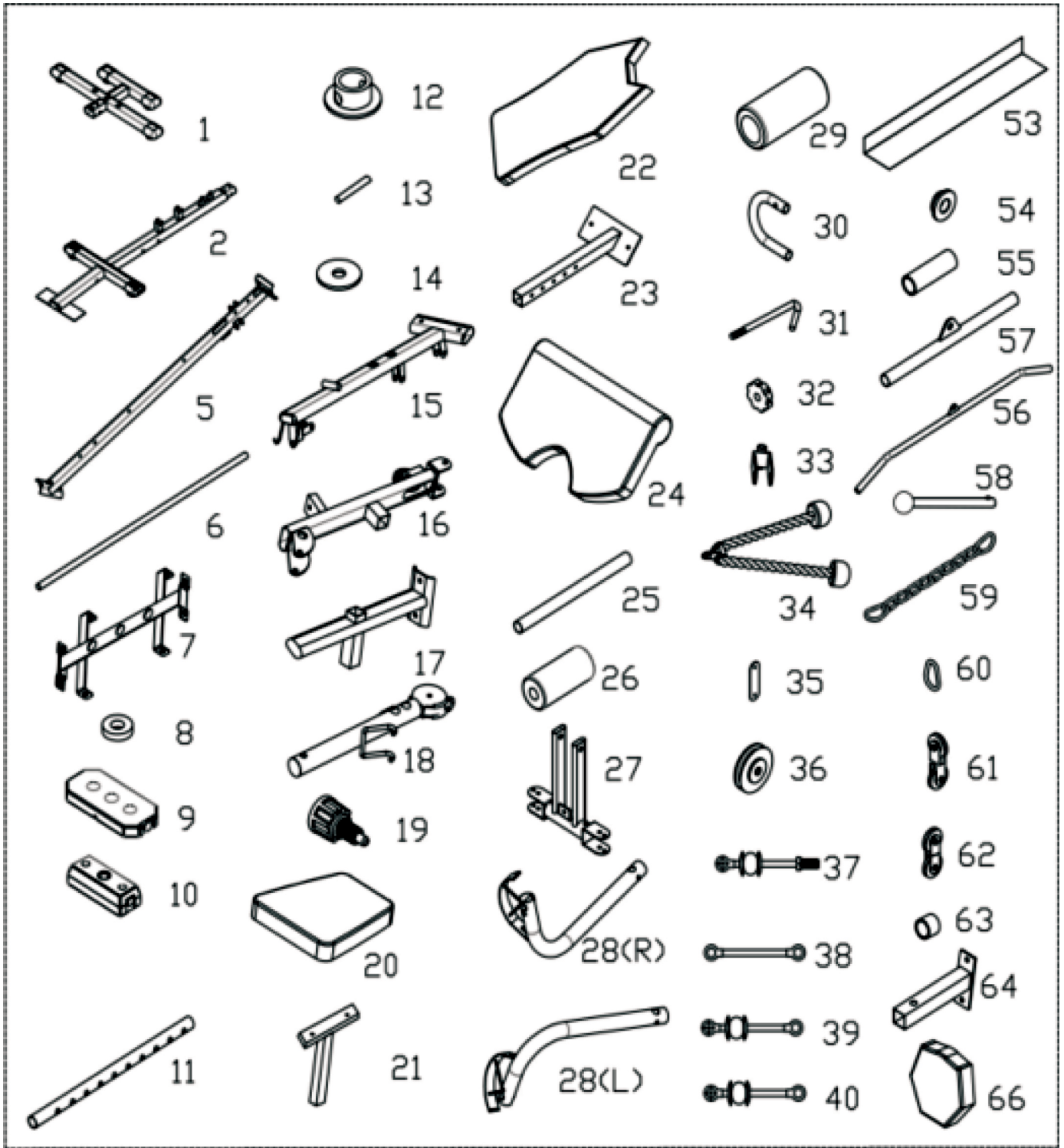
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Svarīga drošības informācija.

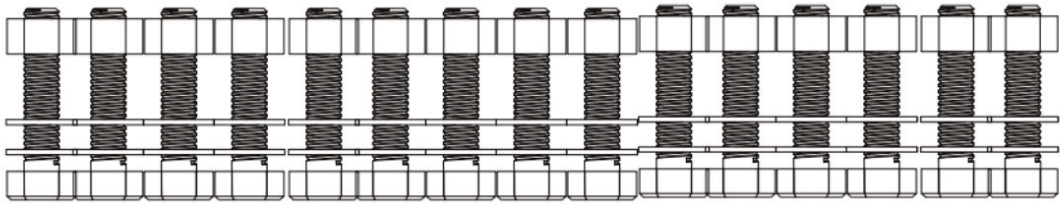
1. Pirms iekārtas montāžas un lietošanas ir svarīgi izlasīt visu rokasgrāmatu. Droša un efektīva lietošana ir iespējama tikai tad, ja iekārta ir pareizi samontēta, apkopta un lietota. Pārliedzinieties, ka visi iekārtas lietotāji ir informēti par visiem brīdinājumiem un piesardzības pasākumiem.
2. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu, lai pārliedzinātos, ka jums nav veselības problēmu, kas varētu apdraudēt jūsu veselību vai drošību vai neļautu pareizi lietot aprīkojumu. Ārsta padoms ir būtisks, īpaši, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirds ritmu, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
3. Pievērsiet uzmanību signāliem, kas nāk no ķermeņa. Nepiemērota vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt jūsu veselībai. Vingrošana jāpārtrauc, ja rodas kāds no šiem simptomiem: sāpes, sasprindzinājums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, smags elpas trūkums, vieglprātība, reibonis vai slikta dūša. Ja novērojat kādu no šiem simptomiem, pirms vingrojumu programmas turpināšanas ieteicams konsultēties ar savu ārstu.
4. Neturiet bērnus un mājdzīvniekus no iekārtas. Aprīkojums ir paredzēts tikai pieaugušajiem.
5. Aprīkojums jānovieto uz cietas, līdzenas virsmas ar aizsargpaklāju grīdai vai paklājam. Lai saglabātu drošību, ap iekārtu ir jābūt vismaz 0,5 metriem brīvas vietas.
6. Pirms iekārtas lietošanas pārbaudiet, vai skrūves un uzgriežņi ir cieši pievilkti.
7. Iekārtas drošību var uzturēt tikai regulāri pārbaudot, vai tai nav bojājumu un/vai nodiluma.
8. Aprīkojums jāizmanto saskaņā ar instrukcijām. Ja montāžas vai pārbaudes laikā tiek atklāti bojāti komponenti vai ja lietošanas laikā ir dzirdams neparasts troksnis, pārtrauciet treniņu. Iekārtu nedrīkst lietot, kamēr problēma nav novērsta.
9. Vingrojot, valkājiet atbilstošu apģērbu. Izvairieties no vaļīga apģērba, kas var iekļerties aprīkojumā vai ierobežot kustības.
10. Iekārta ir paredzēta tikai lietošanai mājās.
11. Iekārta nav piemērota terapeitiskiem nolūkiem.
12. Esiet piesardzīgs, paceļot vai pārnēsājot aprīkojumu, lai izvairītos no muguras savainojumiem. Izmantojiet atbilstošus pacelšanas paņēmienus vai meklējiet palīdzību.

Jebkādas izmaiņas, ko patērētājs veic oriģinālajā vingrojumu komplektā (piemēram, pievienojot piederumus), ir jāveic saskaņā ar ražotāja norādījumiem. Apmācībām ieteicams pievienot tikai ražotāja apstiprinātus piederumus.

NR	VĀRDS	DAUDZUMS	NR	VĀRDS	DAUDZUMS
1	Aizmugurējā stabilizatora pamatne	1	42	M12X85	2
2	Galvenā bāze	1	43	M10X45	16
			44	M8X55	4
			45	M8X40	3
5	Vertikālais atbalsts	1	46	M12X150	1
6	Hromēti stieņi	2	47	M10X60	6
7	Plākšņu kaudzes vāka atbalsts	2	48	M8X16	6
8	Cilindriska gumijas pietura	2	49	M10X65	2
9	Svara kaudzes plāksnes [5,5 kg]	15	50	M10X70	1
10	Kravas kaudzes augšējā plāksne [4,5 kg]	1	51	M10X20	4
11	Stack plates selektors	1	52	M6X16	16
12	Augšējā kaudzes plāksnes pietura	1	53	Plākšņu kaudzes vāks	4
13	Sakraušanas plāksnes augšējā aizturtapa	1	54	Piedurkne	6
14	Augšējā kaudzes plāksnes paliktnis	1	55	Mazas putas	2
15	Augšējais kronšteins	1	56	Augšējais skriemeļa stienis	1
16	Priekšējā sēdekļa atbalsta caurule	1	57	Spriegošanas stienis	1
17	Sēdekļa atbalsts	1	58	Diska selektora tapa	1
18	Pagarinājuma svira	1	59	Ķēde	3
19	Bloķēšanas poga (uzstādīta)	2	60	Siksnas skava	7
20	Sēdekļis	1	61	Dubultais skriemelis	1
21	Sēdekļa augstuma regulētājs	1	62	Divkāršs vienvirziena skriemelis	1
22	Atbalsts	1	63	Tērauda cimds Ø16*13	4
23	Lūgšanu grāmatas kronšteins	1	64	Starplikas caurule	1
24	Lūgšanu grāmata	1	65	M10X55	4
25	Cilindra turētāja vārpsta L=400mm	2	66	Galvas balsts	1
26	Putas	4			
27	Krūškurvja trenāžieru stienis	1			
28	Krūškurvja trenāžieru rokas (L/R)	2			
29	Liels dēlis	2			
30	Izliekts stienis	2			
31	Bloķēšanas sviras roktura skrūve (L)	1			
32	Poga	1			
33	Skriemeļa atbalsts	2			
34	Pīta tipa rokturis	1			
35	Skrūvju plāksnes skriemeļiem	2			
36	Skriemelis	16			
37	Izvēles kabelis 2560 mm	1			
38	1. saite	1			
39	2. saite	1			
40	Apakšējā skriemeļa trose 2740 mm	1			
41	M10X100	1			



N0:01



43# M10*45 16PCS.



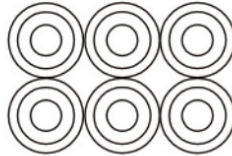
41# M10*100 1PCS.



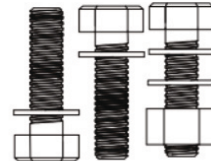
13# □10*50 1PCS.



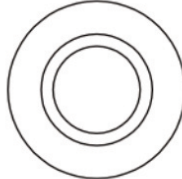
42# M12*85 2PCS.



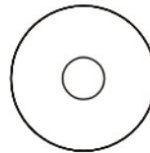
54# 6PCS.



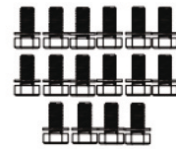
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.

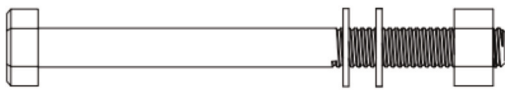


14# 1PCS.

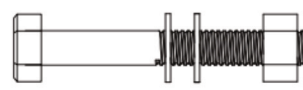


52# M6*16 16PCS.

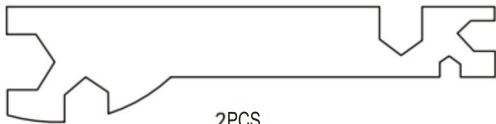
N0:02



46# M12*150 1PCS.



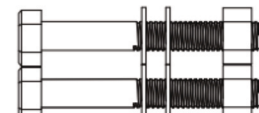
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



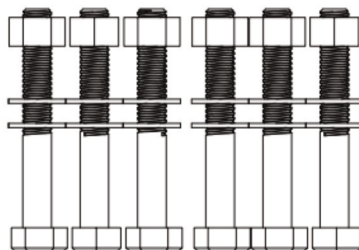
49# M10*65 2PCS.



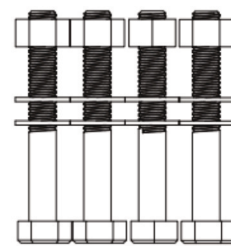
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

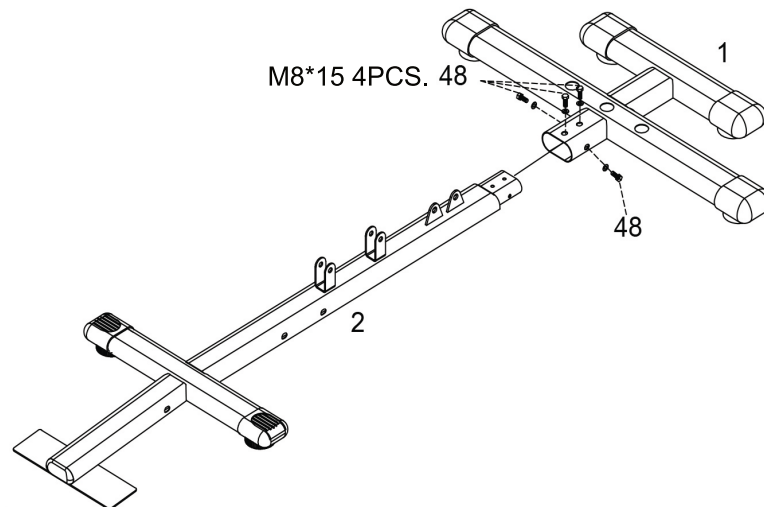


47# M10*60 6PCS.



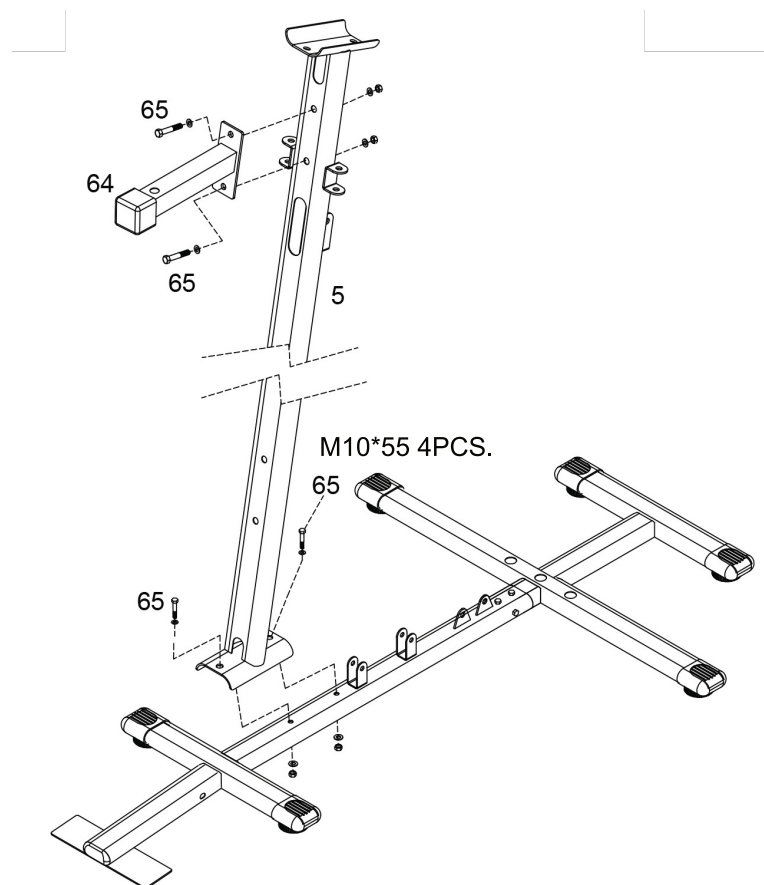
65# M10*55 4PCS.

1. darbība



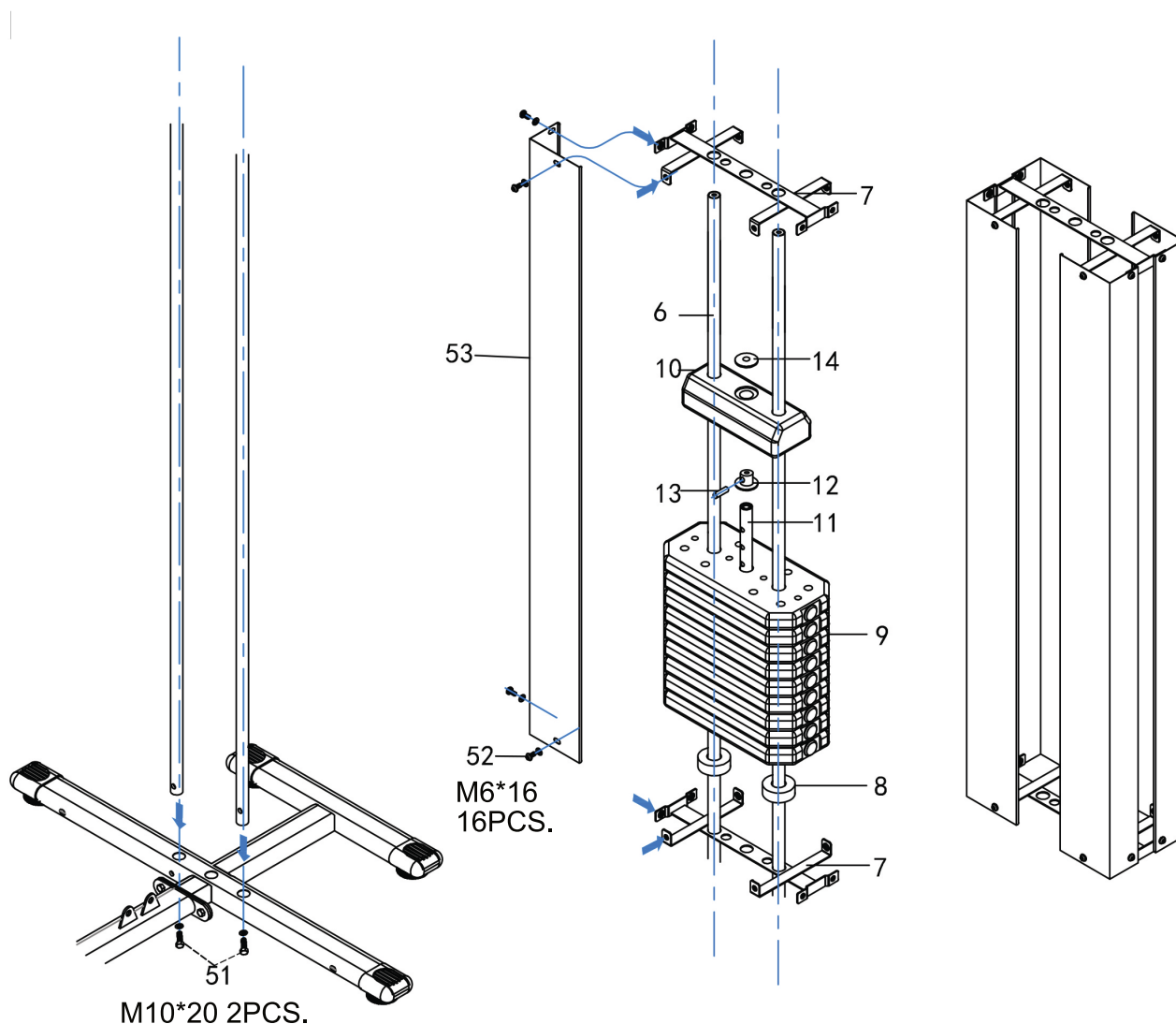
1. Savienojiet aizmugurējā stabilizatora pamatni (1) ar galveno pamatni (2), izmantojot skrūvi, paplāksni un uzgriezni (48).

2. darbība



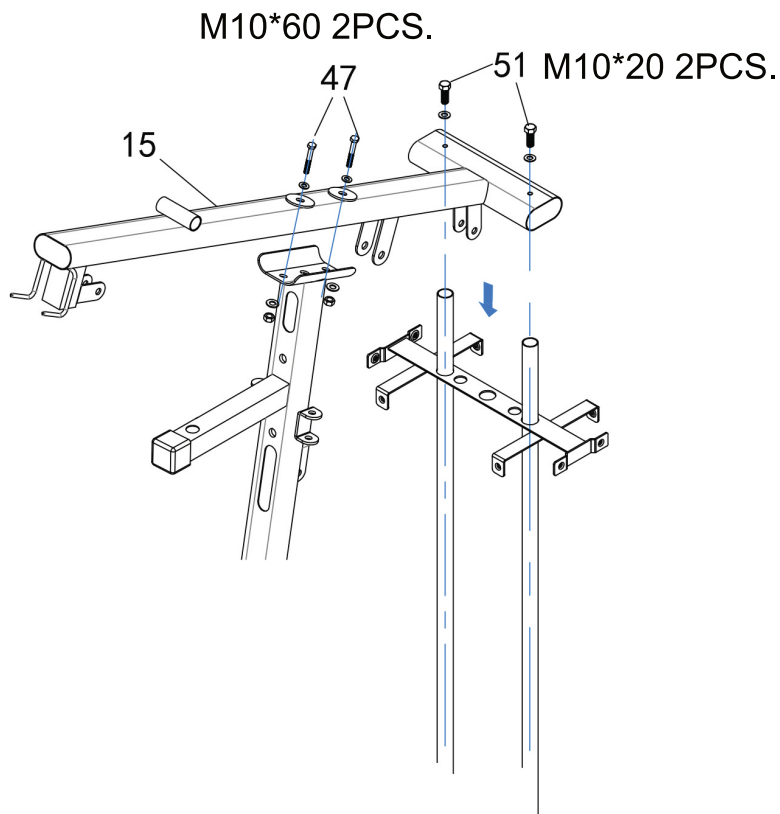
1. Pievienojiet vertikālo kronšteinu (5) pie galvenās pamatnes (2) ar paplāksnes skrūvi un uzgriezni (65).

3. darbība



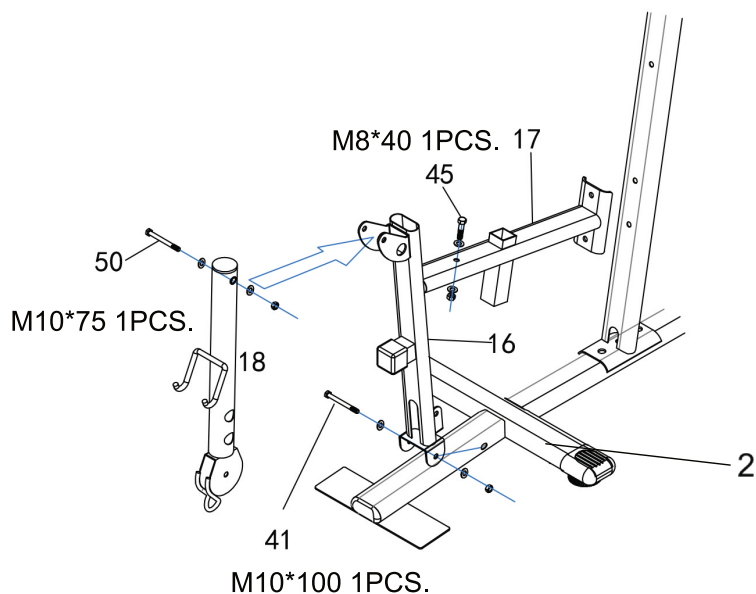
1. Izmantojot skrūvi (51), ievietojiet hroma stienus (6) galvenajā pamatnē (2).
2. Pievienojiet plākšņu kaudzes vāka kronšteinu (7), gumijas aizbāzni (8), svara kaudzes plāksni [5,5 kg] (9), kaudzes augšējo plāksni [4,5 kg] (10), kaudzes plāksnes selektoru (11), kaudzes plāksnes augšdaļu, atturu (12), kaudzes plāksnes augšējā aiztura tapa (13), kaudzes plāksnes augšējā paplākšne (14), plākšņu kaudzes vāks (53) un svars kopā ar ar vāka atbalstu (7), kā fotoattēlā.

4. darbība



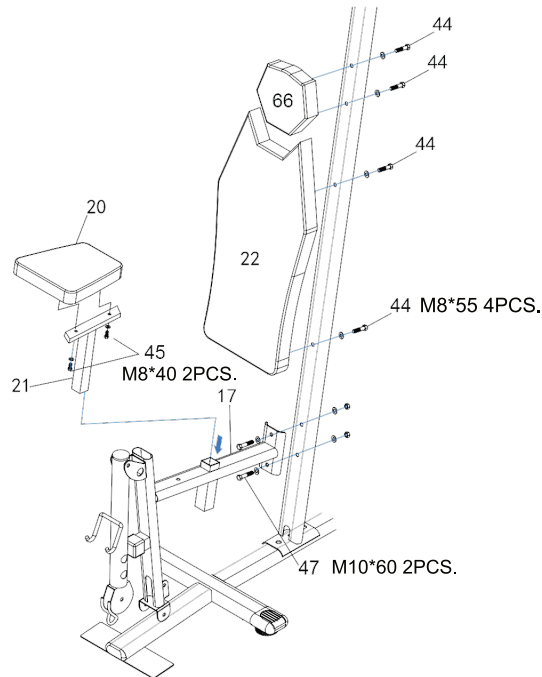
1. Pievienojiet augšējo kronšteinu (15) vertikālajam kronšteinam (5), izmantojot paplāksnes skrūvi un uzgriezni (47), un pievienojiet to hromētajiem stieņiem, izmantojot paplāksnes skrūvi (51).

5. darbība



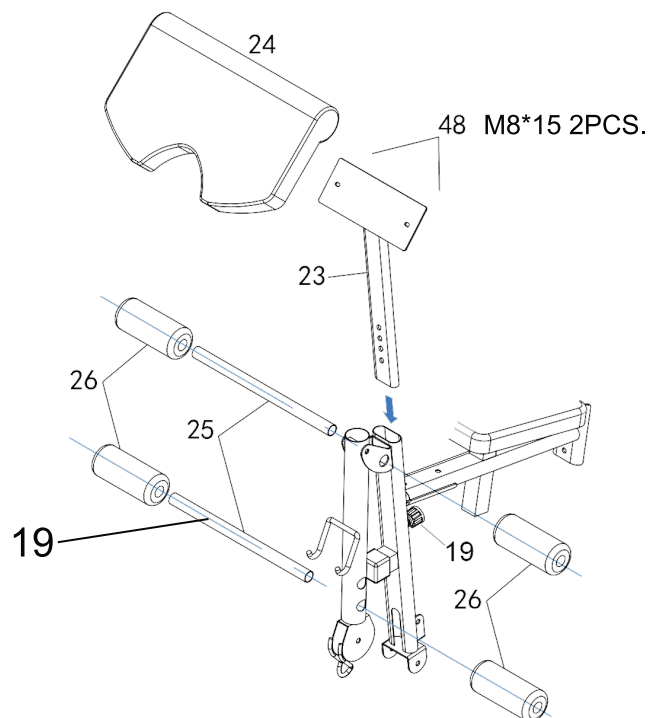
1. Pievienojiet priekšējā sēdekļa atbalsta cauruli (16) pie galvenās pamatnes (2) ar skrūvi un paplāksni (4), pēc tam pievienojiet sēdekļa kronšteinu (17) priekšējā sēdekļa atbalsta caurulei (16) ar skrūvi, paplāksni un uzgriezni (45).
2. Pievienojiet pagarinājuma sviru (18) priekšējā sēdekļa atbalsta caurulei (16) ar skrūvi, paplāksni un uzgriezni (50).

6. darbība



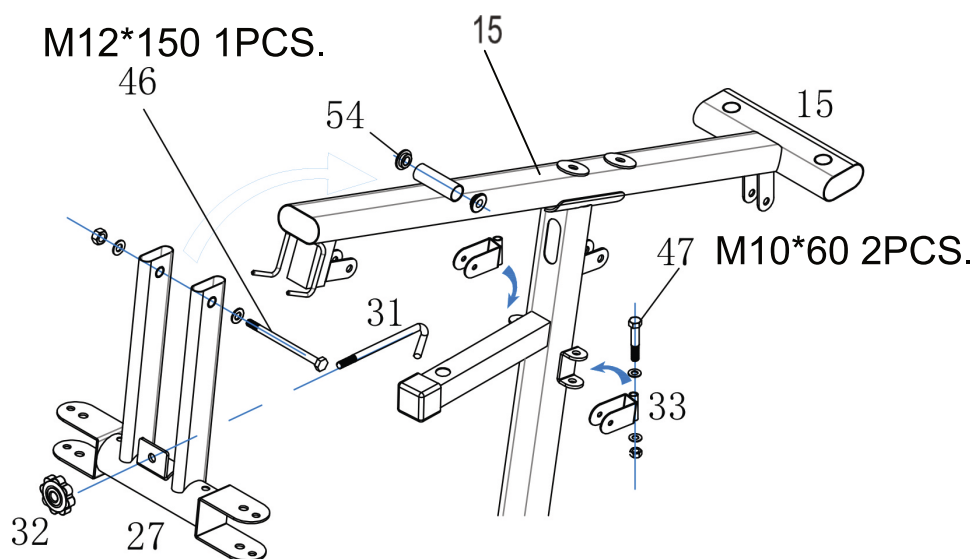
1. Piestipriniet sēdekļa balstu (17) pie vertikālā balsta (5) ar skrūvi, paplāksni un uzgriezni (47).
2. Pievienojiet sēdekli (20) augstuma regulatoram (21) un pēc tam ievietojiet to kronšteinā (17), izmantojot pogu (19).
3. Ar skrūvi, paplāksni un uzgriezni (44) piestipriniet atzveltni (22) pie vertikālā balsta (5).
4. Pievienojiet galvas balstu (66) pie vertikālā balsta (5) ar skrūvi, paplāksni un uzgriezni (44).

7. darbība



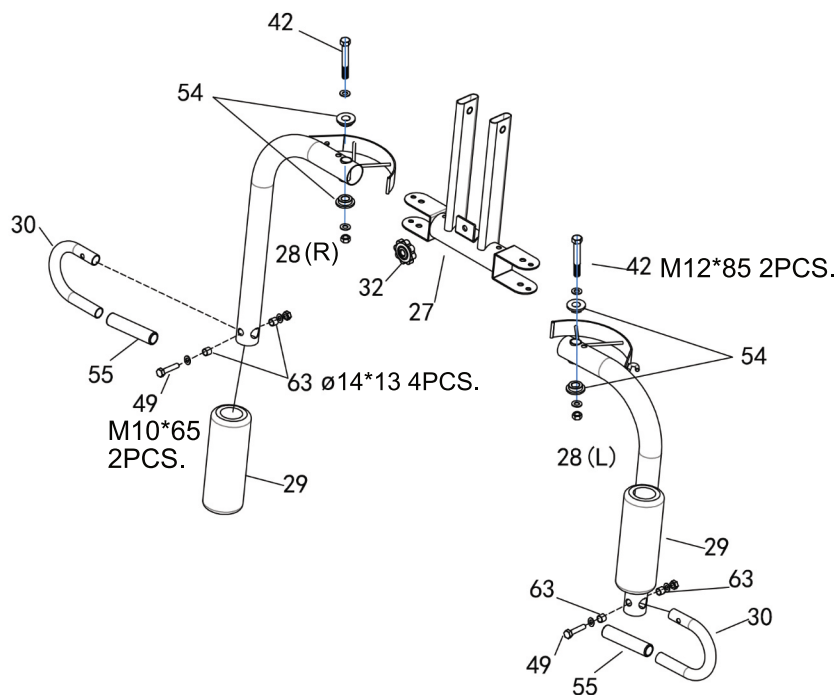
1. Pievienojiet sludinātāju (24) pie balsta (23), izmantojot skrūvi un paplāksni (48), un pēc tam ievietojiet to priekšējā sēdekļa balstā, izmantojot pogu (19).
2. Ievietojiet cilindra turētāja vārpstu (25) pagarinājuma svirā (18) un pēc tam pievienojiet putas (26).

8. darbība



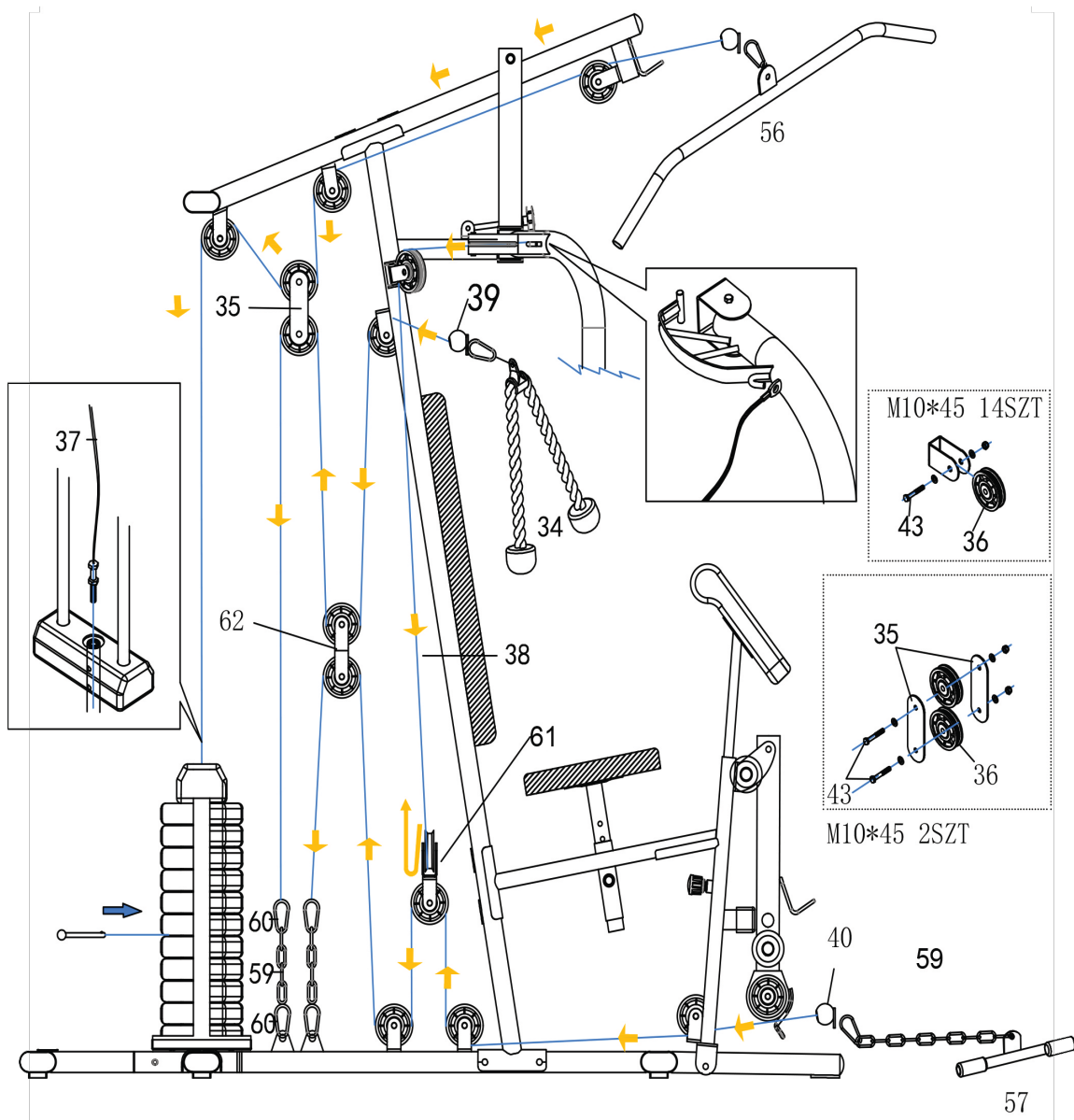
1. Ievietojiet uznavu (54) augšējā kronšteinā (15) un pēc tam pievienojiet krūškurvja trenāžiera stieni (27) ar skrūvi, paplāksni un uzgriezni (46).
2. Piestipriniet skriemeļa kronšteinu (33) pie vertikālā kronšteina (5) ar skrūvi, paplāksni un uzgriezni (47).

9. darbība

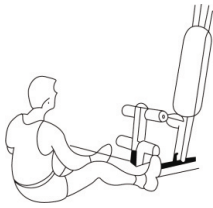
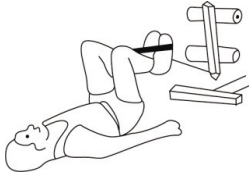











1. Piestipriniet roku (28) pie krūškurvja trenāžiera stieņa (27), izmantojot skrūves, paplāksni un uzgriezni (42).
2. Ievietojiet putas (29) un piestipriniet izliekto stieni (30) pie rokas (28) ar skrūvi un paplāksni (49) un (63), un pēc tam pievienojiet putas (55).

10. darbība



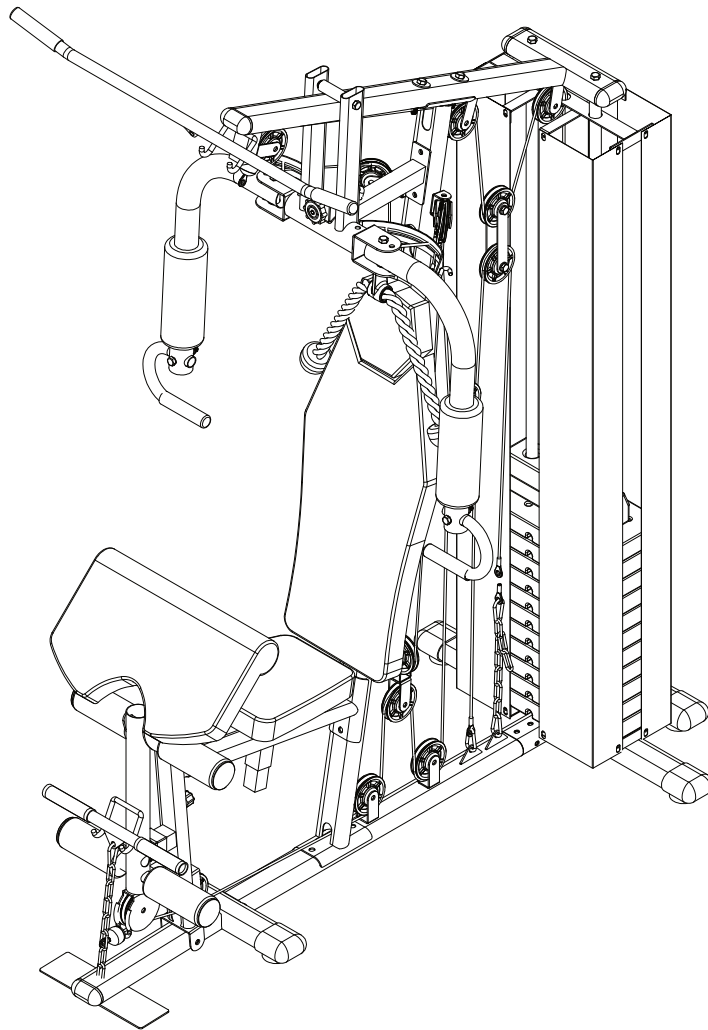
VINGRINĀJUMU NORĀDĪJUMI

<p>1</p>  <p>Airēšana sēžot ar seju pret apakšējo pacelāju.</p> <p>Vingrojumā galvenokārt tiek iesaistīts platais mugurpuses muskulis, lielais muskulis, deltveida muskuļa aizmugurējā daļa, biceps un, ievēkot lāpstiņas, arī rombveida muskulis.</p>	<p>2</p>  <p>Kāju pacelšana ar saliektu ceļa locītavu, gūļus stāvokli, izmantojot apakšējo skriemeli.</p> <p>Vingrinājums galvenokārt ietver vēdera muskuļu apakšējās daļas. Viegli paceļot kājas uz sāniem, mēs iesaistām vēdera muskuļu sānu daļas.</p>	<p>3</p>  <p>Apakšdelmu saliekšana stāvot, izmantojot apakšējo skriemeli.</p> <p>Vingrinājums iesaista rokas bicepsa muskuli. Nedaudz attālinoties no mašīnas, palielināsies kustību amplitūda un tādējādi palielināsies vingrinājuma efektivitāte.</p>
<p>4</p>  <p>Apakšdelmu saliekšana sēžot, izmantojot sludinātāju un apakšējo skriemeli (sakere ar roku).</p> <p>Vingrinājums iesaista rokas bicepsa muskuli. Lūgšanu grāmata ļauj izolēt muskuļus un maksimāli to iesaistīt.</p>	<p>5</p>  <p>Apakšdelmu saliekšana sēdus, izmantojot sludinātāju un apakšējo skriemeli (sakere ar roku).</p> <p>Vingrinājums iesaista pleca bicepsu un plaukstu muskuļus un apakšdelmiem (sakeres stiprināšana). Sludinātājs ļauj izolēt bicepsa muskuļus un maksimāli to iesaistīt.</p>	<p>6</p>  <p>Plauksta locītavu saliekšana, izmantojot apakšējo skriemeli.</p> <p>Vingrinājums iesaista plaukstu un apakšdelmu muskuļus (nostiprina sakēri).</p>
<p>7</p>  <p>Ceļa locītavas saliekšana stāvot, ķermenis nolaists.</p> <p>Vingrinājums visvairāk noslogo augšstilba bicepsa muskuli, bet palīgdarbībā darbojas arī pusstilba, pusmembranoza, gastrocnemius un popliteus muskuļi.</p>	<p>8</p>  <p>Ceļgalu pagarinājumi sēžot, izmantojot apakšējo skriemeli.</p> <p>Vingrinājums iesaista četrgalvu muskuļus. Kustība jāveic lēni un pēc iespējas vairāk.</p>	<p>9</p>  <p>Sēdus stumbra izliekumi/nokritumi izmantojot augšējo pacelāju.</p> <p>Rokas tur stieni ar augšējo skriemeļa virvi aiz galvas. Lēni likumi un pagarinājumi izraisa vēdera muskuļu sasprindzinājumu. Vingrinājums galvenokārt ietver taisno vēdera muskuļu.</p>
<p>10</p>  <p>Pogas/Tauriņš.</p> <p>Vingrinājums ietver lielāko krūšu muskuļu un priekšējo deltveida muskuļu. Jums vajadzētu saglabāt pēc iespējas lielāku kustību diapazonu, cenšoties neatslābt muskuļiem vingrinājuma beigu fāzē.</p>	<p>11</p>  <p>Sēdus krūšu prese.</p> <p>Vingrinājums ietver lielo krūšu kaulu, triceps brachii un priekšējo deltveida muskuļu. Jums vajadzētu saglabāt pēc iespējas lielāku kustību diapazonu, cenšoties neatslābināt muskuļus vingrinājuma pēdējā fāzē.</p>	

THUNDER[®]

KASUTUSJUHEND

HARJUTUS ATLAS



MUDEL: FORCE



www.sellbest.pl

SISUKORD

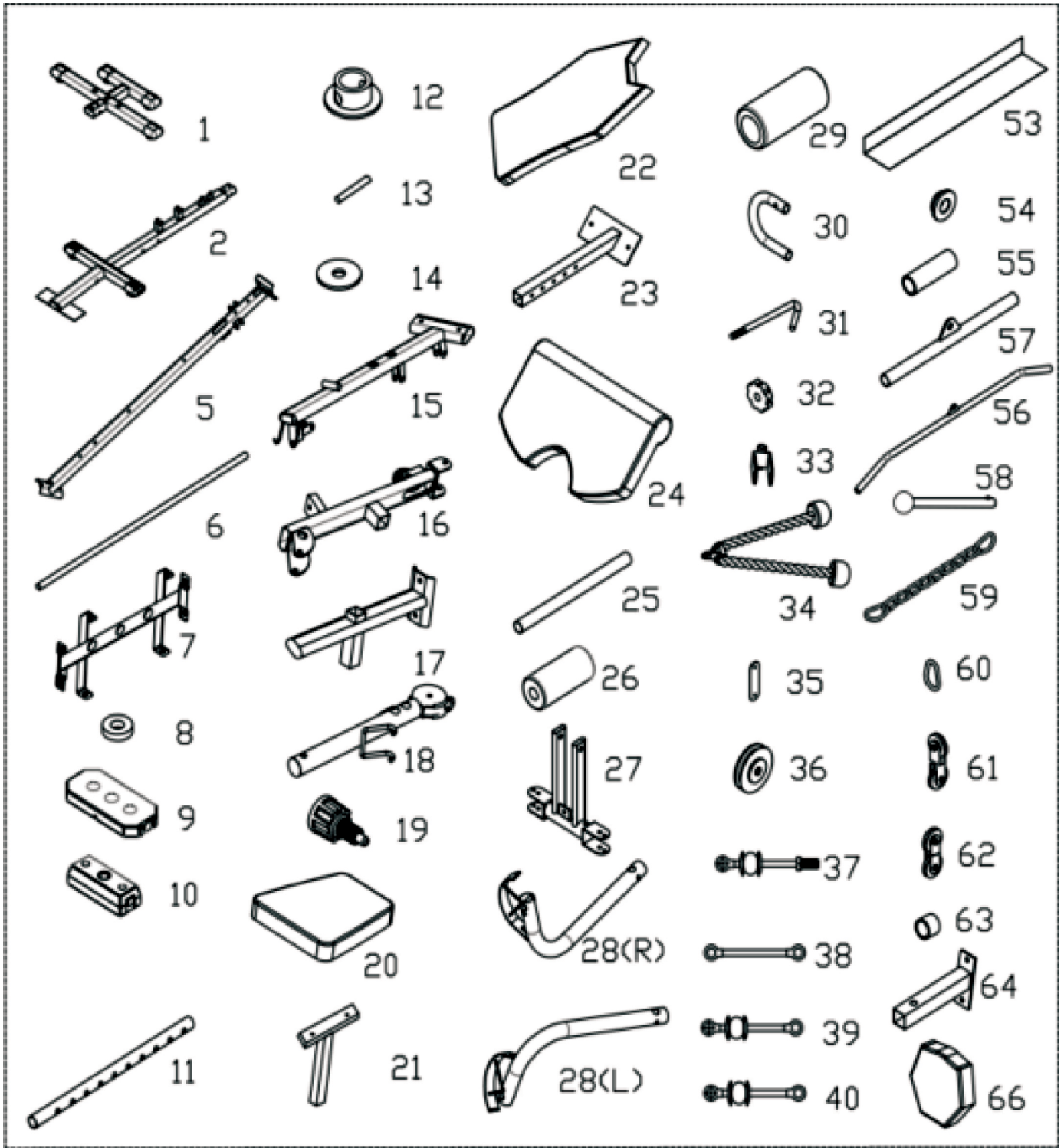
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Oluline ohutusteave.

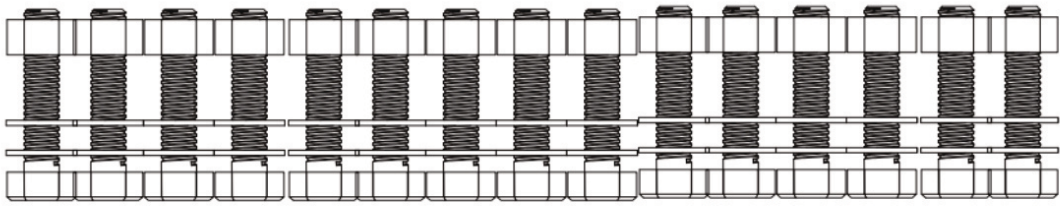
1. Enne seadme kokkupanemist ja kasutamist on oluline kogu kasutusjuhend läbi lugeda. Ohutu ja tõhus kasutamine on võimalik ainult siis, kui seade on korralikult kokku pandud, hooldatud ja kasutatud. Veenduge, et kõiki seadme kasutajaid teavitatakse kõigist hoiatustest ja ettevaatusabinõudest.
2. Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma arstiga, et veenduda, et teil pole terviseprobleeme, mis võiksid ohustada teie tervist või ohutust või takistada seadmete õiget kasutamist. Arsti nõuanne on hädavajalik, eriti kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südamerütmi, vererõhku või kolesterooli taset.
3. Pöörake tähelepanu oma kehast tulevatele signaalidele. Sobimatu või liigne treening võib teie tervist kahjustada. Treening tuleb katkestada, kui ilmneb mõni järgmistest sümptomitest: valu, pigistustunne rinnus, ebaregulaarne südametegevus, tugev õhupuudus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist sümptomitest, on soovitatav enne treeningprogrammiga jätkamist oma arstiga nõu pidada.
4. Hoidke lapsed ja lemmikloomad seadmest eemal. Varustus on mõeldud ainult täiskasvanutele.
5. Seade tuleb asetada kindlale tasasele pinnale, pöranda või vaiba jaoks on kaitsev matt. Ohutuse tagamiseks peaks seadme ümber olema vähemalt 0,5 meetrit vaba ruumi.
6. Enne seadme kasutamist kontrollige, kas poldid ja mutrid on korralikult kinni.
7. Seadmete ohutust saab tagada ainult korrapäraselt kahjustuste ja/või kulumise kontrollimisega.
8. Seadmeid tuleb kasutada vastavalt juhiste. Kui monteerimisel või kontrollimisel avastatakse defektsed komponendid või kui kasutamise ajal kostub ebatavalist müra, lõpetage treening. Seadet ei tohi kasutada enne, kui probleem on lahendatud.
9. Kandke treenides sobivat riietust. Vältige lahtisi riideid, mis võivad seadmesse kinni jääda või liikumist piirata.
10. Seadmed on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks.
11. Seade ei sobi ravieesmärgiks.
12. Olge varustuse tõstmisel või kandmisel ettevaatlik, et vältida seljavigastusi. Kasutage sobivaid tõstmistehnikaid või otsige abi.

Tarbija poolt algsesse treeningkomplekti tehtavad muudatused (nt tarvikute lisamine) tuleb teha vastavalt tootja juhistele. Treeningusse on soovitatav lisada ainult tootja poolt heaks kiidetud tarvikuid.

NR	NIMI	KOGUS		NR	NIMI	KOGUS
1	Tagumine stabilisaatori alus	1		42	M12X85	2
2	Peamine alus	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	4
				45	M8X40	3
5	Vertikaalne tugi	1		46	M12X150	1
6	Kroomitud latid	2		47	M10X60	6
7	Plaadivirna katte tugi	2		48	M8X16	6
8	Silindriline kummist stopper	2		49	M10X65	2
9	Virna raskused [5,5 kg]	15		50	M10X70	1
10	Koormavirna ülemine plaat [4,5 kg]	1		51	M10X20	4
11	Virnaplaadi valija	1		52	M6X16	16
12	Ülemine virnaplaadi peatus	1		53	Plaadivirna kate	4
13	Virnaplaadi ülemine stopptihvt	1		54	Varrukas	6
14	Ülemine virnaplaadi pad	1		55	Väike vaht	2
15	Ülemine sulg	1		56	Ülemine rihmaratta varras	1
16	Esiistme tugitoru	1		57	Pingutusvarras	1
17	Istme tugi	1		58	Plaadi valija tihvt	1
18	Pikendushoob	1		59	Kett	3
19	Lukustusnupp (paigaldatud)	2		60	Rakmete klamber	7
20	Iste	1		61	Kahekordne rihmaratas	1
21	Istme kõrguse regulaator	1		62	Kahekordne ühesuunaline rihmaratas	1
22	Toetus	1		63	Teraskinnas Ø16*13	4
23	Palveraamatu sulg	1		64	Vahetoru	1
24	Palveraamat	1		65	M10X55	4
25	Silindrihoidiku völli L=400mm	2		66	Peatugi	1
26	Vaht	4				
27	Rindkere treenimisriba	1				
28	Rindkere treenimiskäed (L/R)	2				
29	Suur plank	2				
30	Kõver varras	2				
31	Lukustushoova käepideme polt (L)	1				
32	Nupp	1				
33	Rihmaratta tugi	2				
34	Punutise tüüpi käepide	1				
35	Kruviplaadid rihmarataste jaoks	2				
36	Rihmaratas	16				
37	Valikukaabel 2560 mm	1				
38	Link 1	1				
39	Link 2	1				
40	Alumise rihmaratta tross 2740 mm	1				
41	M10X100	1				



N0:01



43# M10*45 16PCS.



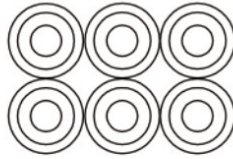
41# M10*100 1PCS.



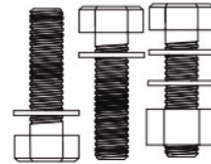
13# □10*50 1PCS.



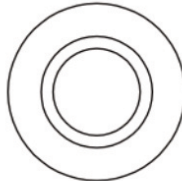
42# M12*85 2PCS.



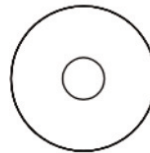
54# 6PCS.



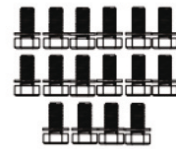
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.

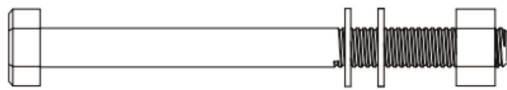


14# 1PCS.

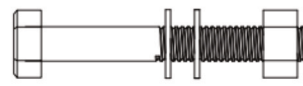


52# M6*16 16PCS.

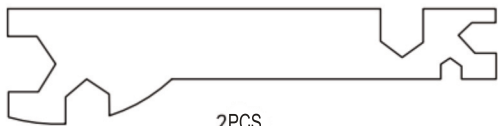
N0:02



46# M12*150 1PCS.



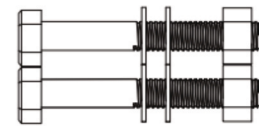
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



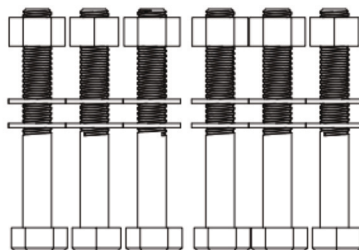
49# M10*65 2PCS.



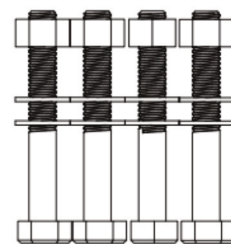
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

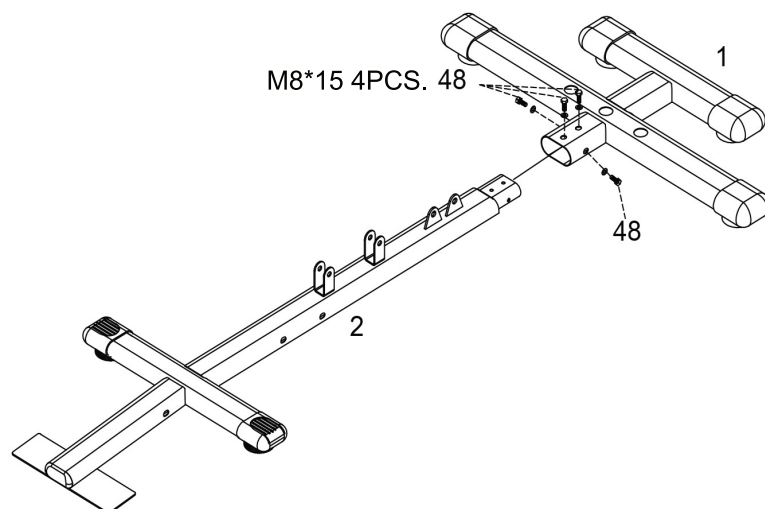


47# M10*60 6PCS.



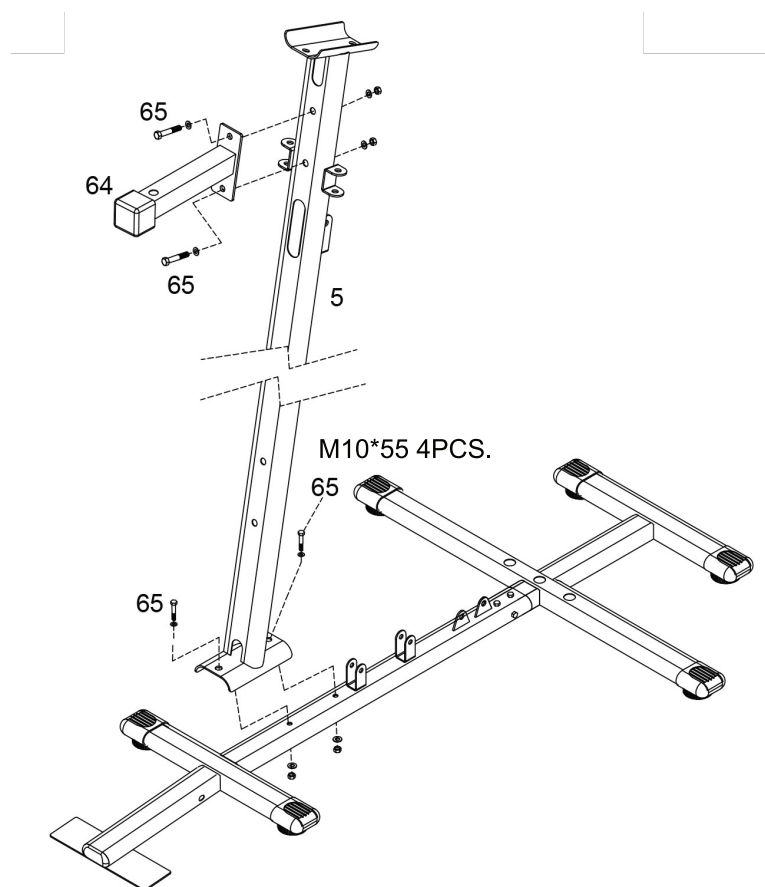
65# M10*55 4PCS.

1. samm



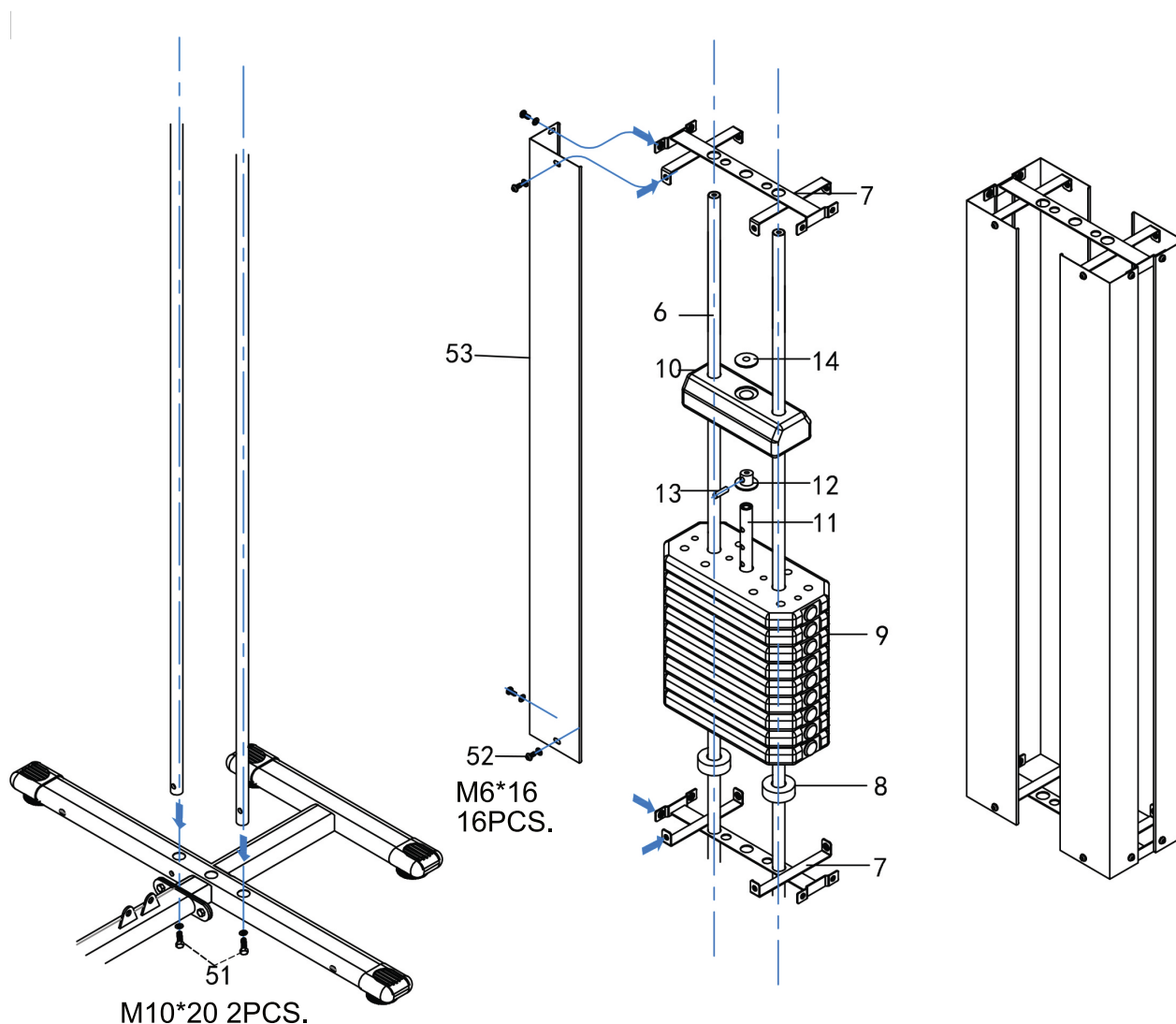
1. Ühendage tagumise stabilisaatori alus (1) poldi, seibi ja mutri (48) abil põhialusega (2).

2. samm



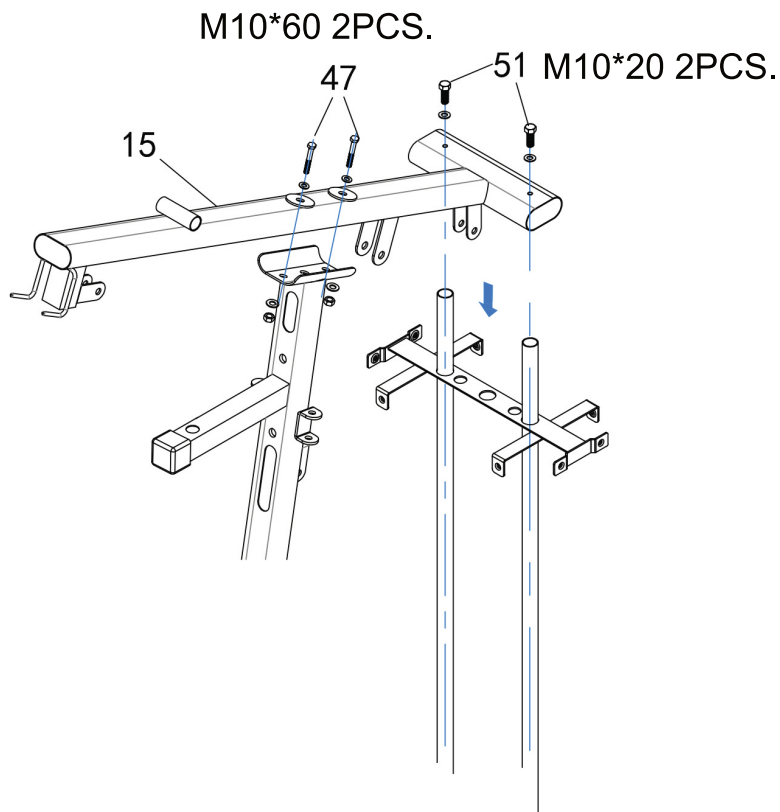
1. Kinnitage vertikaalne kronstein (5) seibi poldi ja mutri (65) abil põhialuse (2) külge.

3. samm



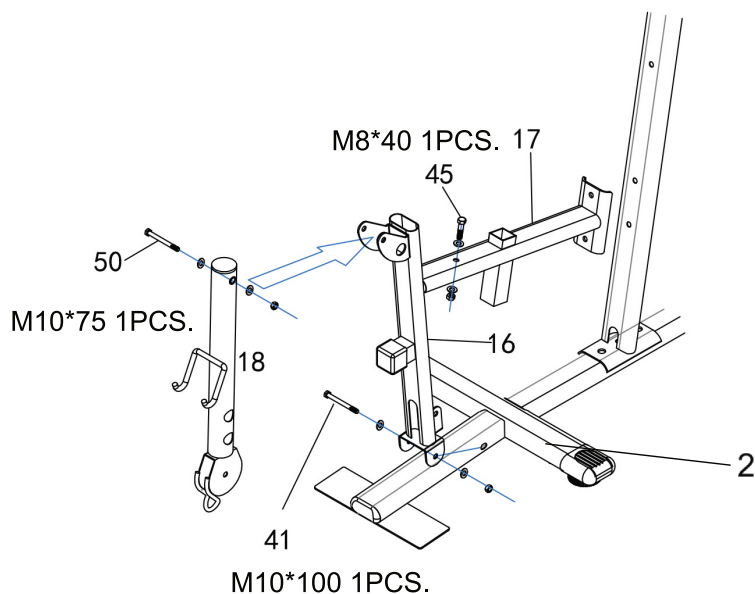
1. Sisestage kroomitud latid (6) kruvi (51) abil põhialusesse (2).
2. Kinnitage plaadivirna kate kronstein (7), kummist kork (8), kaaluvirna plaat [5,5 kg] (9), virna ülemine plaat [4,5 kg] (10), virnaplaadi valija (11), virnaplaadi ülemine osa stopp (12), virnaplaadi ülemine tõkestihv (13), virnaplaadi ülemine seib (14), plaadivirna kate (53) ja kaal koos kaanetoega (7), nagu fotol.

4. samm



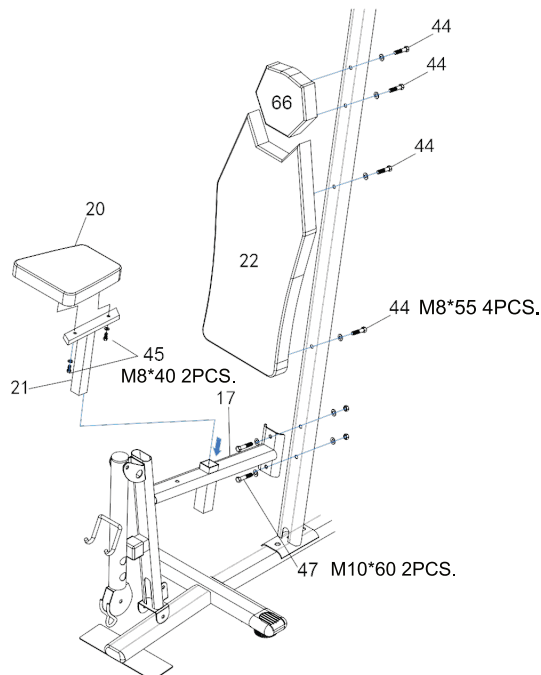
1. Kinnitage ülemine kronstein (15) seibi kruvi ja mutri (47) abil vertikaalse kronsteini (5) külge ning ühendage see seibi kruvi (51) abil kroomvarrastega.

5. samm



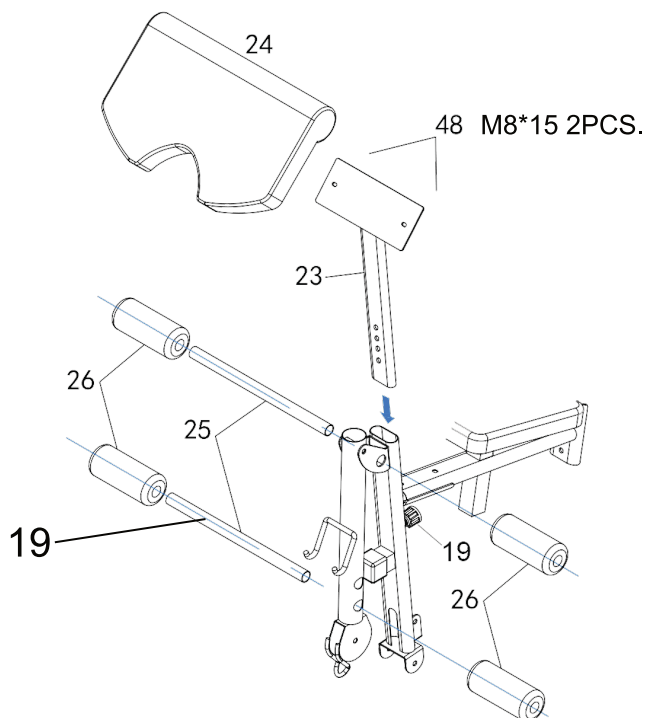
1. Kinnitage esiistme tugitoru (16) kruvi ja seibiga (4) põhialuse (2) külge, seejärel kinnitage istme kronstein (17) esiistme tugitoru (16) külge kruvi, seibi ja pähkel (45).
2. Kinnitage pikendushoob (18) poldi, seibi ja mutriga (50) esiistme tugitoru (16) külge.

6. samm



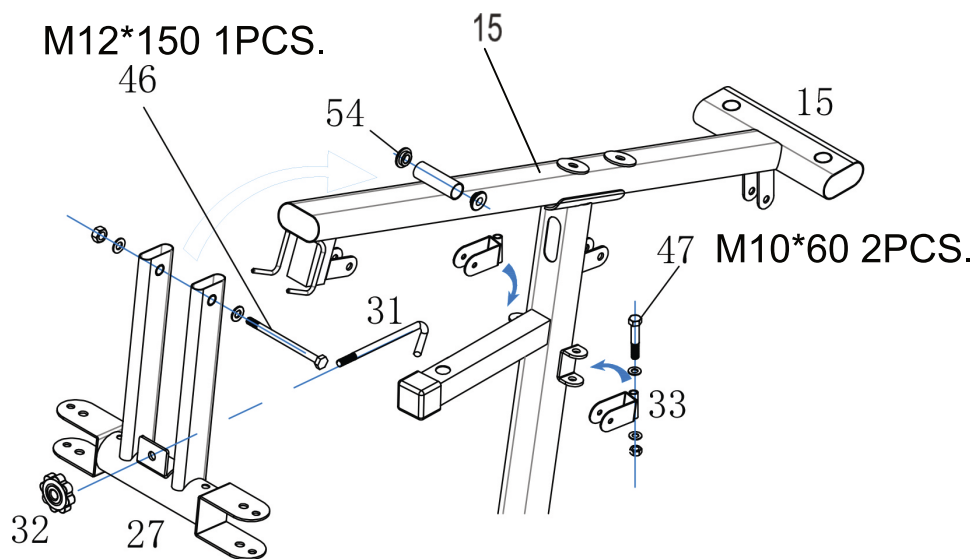
1. Kinnitage istmetugi (17) kruvi, seibi ja mutri (47) abil vertikaaltoe (5) külge.
2. Kinnitage iste (20) kõrguse regulaatori (21) külge ja seejärel sisestage see nuppu (19) kasutades kronsteini (17).
3. Kinnitage seljatugi (22) kruvi, seibi ja mutri (44) abil vertikaaltoe (5) külge.
4. Kinnitage peatugi (66) kruvi, seibi ja mutri (44) abil vertikaaltoe (5) külge.

7. samm



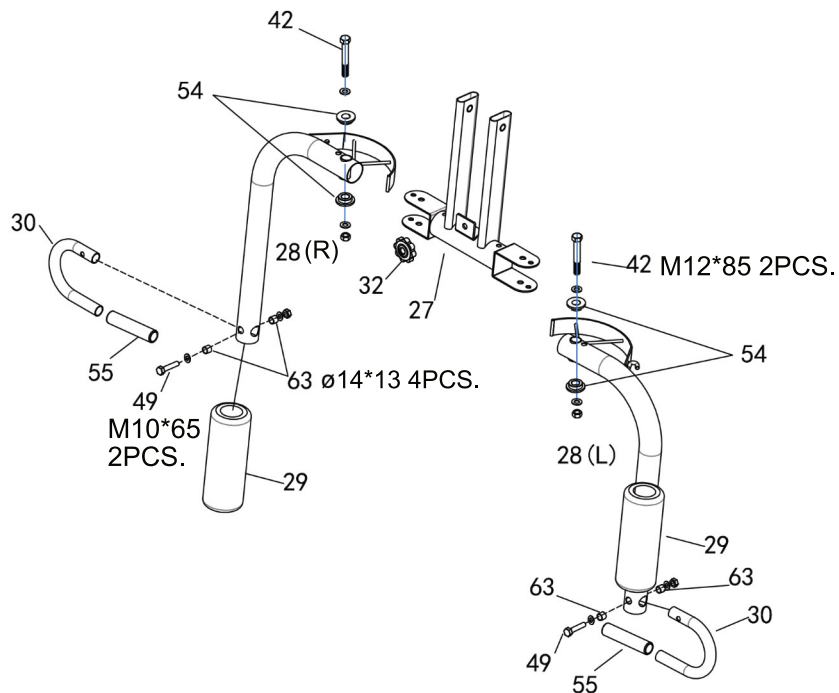
1. Kinnitage jutlustaja (24) toe (23) külge kruvi ja seibi (48) abil ning seejärel sisestage see nuppu (19) abil esiistme toe sisse.
2. Sisestage silindrihoidiku võll (25) pikendushoovasse (18) ja kinnitage seejärel vaht (26).

8. samm



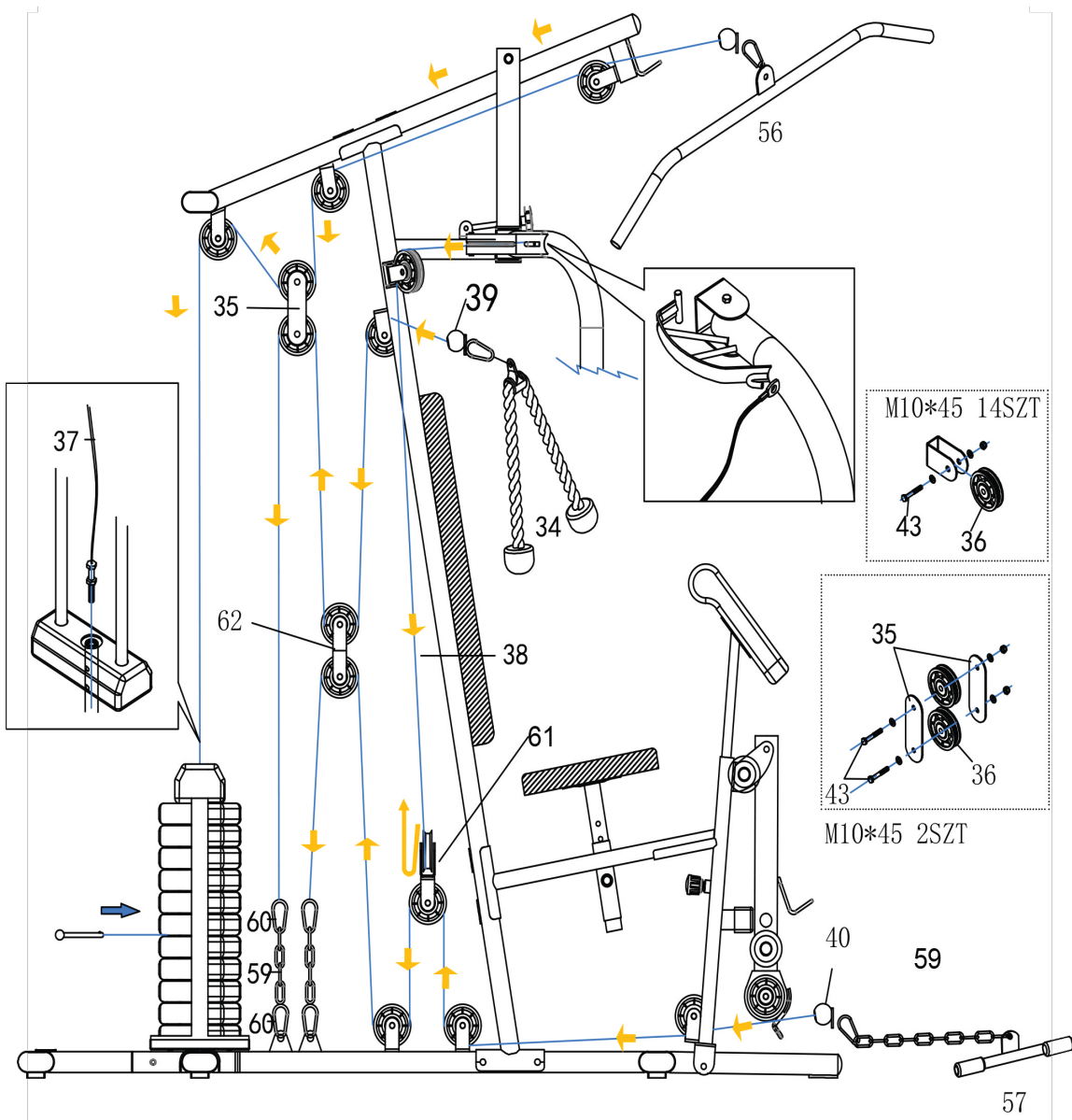
1. Sisestage hülss (54) ülemisse klambrisse (15) ja seejärel kinnitage rindkere trenadžöör (27) kruvi, seibi ja mutriga (46).
2. Kinnitage rihmaratta kronstein (33) poldi, seibi ja mutriga (47) vertikaalse kronsteini (5) külge.

9. samm

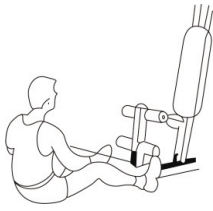
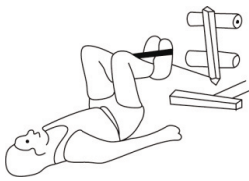











1. Kinnitage käsi (28) kruvide, seibi ja mutri (42) abil rinnatrenadžööri (27) külge.
2. Sisestage vaht (29) ja kinnitage kõver varras (30) kruvi ja seibiga (49) ja (63) varre (28) külge ning seejärel kinnitage vaht (55).

10. samm



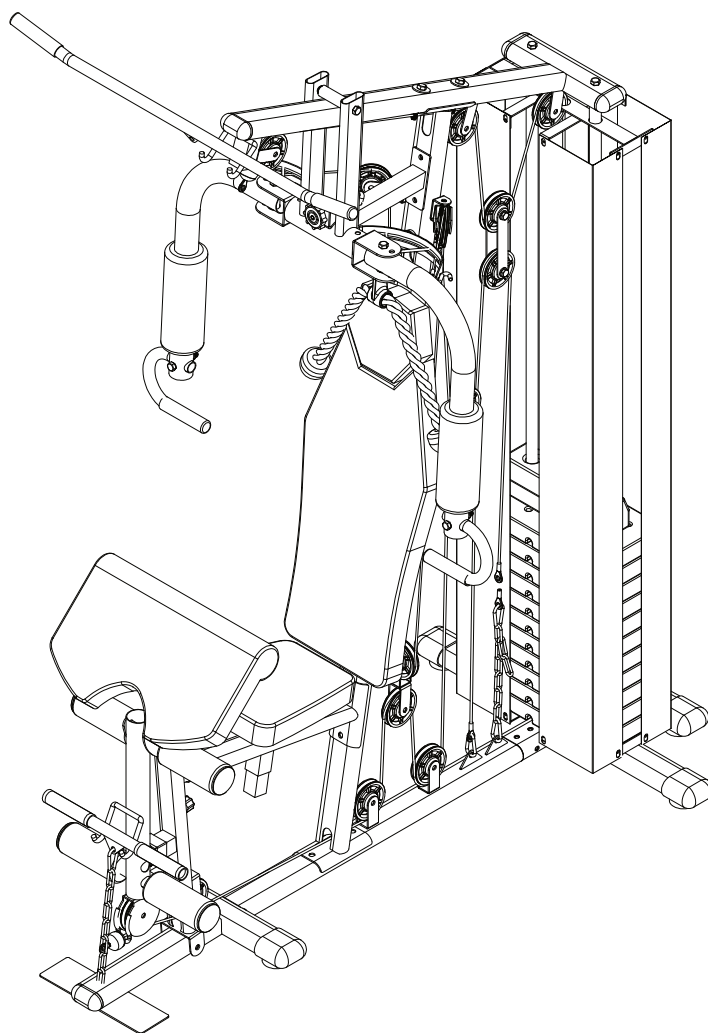
HARJUTUSJUHEND

<p>1</p>  <p>Sõudmine istudes näoga alumise lifti poole.</p> <p>Treeningul on põhiliselt haaratud selja-latissimus lihast, suuremat teres lihast, deltalihas tagumist osa, biitsepslihast ja abaluude sissetõmbamisel ka rombilihast.</p>	<p>2</p>  <p>Jalade tõstmine painutatud põlveliigesega, lamades, kasutades alumist rihmaratast.</p> <p>Harjutus hõlmab peamiselt kõhulihaste alumisi osi. Tõstes jalgu õrnalt külgedele, haakame kõhulihaste külgmised osad.</p>	<p>3</p>  <p>Küünarvarte painutamine seistes, kasutades alumist rihmaratast.</p> <p>Harjutus haarab käe biitsepsi lihaseid. Masinast veidi eemaldumine suurendab liikumisulatust ja suurendab seega harjutuse efektiivsust.</p>
<p>4</p>  <p>küünarvarte painutamine istudes, kasutades jutlustajat ja alumist rihmaratast (käepide).</p> <p>Harjutus haarab käe biitsepsi lihaseid. Palveraamat võimaldab teil lihast isoleerida ja maksimaalselt kaasata.</p>	<p>5</p>  <p>Küünarvarte painutamine istudes, kasutades jutlustajat ja alumist rihmaratast (ülekaepide).</p> <p>Harjutus haarab õlavarre biitsepsi ja randmelihasid ja käsivarred (haarde tugevdamine). Jutlustaja võimaldab teil biitsepsi lihaseid isoleerida ja maksimaalselt kaasata.</p>	<p>6</p>  <p>Randmete painutamine alumise rihmaratta abil.</p> <p>Harjutus haarab randme- ja käsivarte lihaseid (tugevdades haaret).</p>
<p>7</p>  <p>Põlveliigese painutamine seistes, keha langetatud.</p> <p>Treening haarab suurimal määral reieluu biitsepsi lihaseid, samas kui abistavad ka pool-, poolmembraanne, gastrocnemius ja popliteus lihased.</p>	<p>8</p>  <p>Põlvepikendused istudes, kasutades alumist rihmaratast.</p> <p>Harjutus haarab nelipealihast. Liikumine peaks toimuma aeglaselt ja nii palju kui võimalik.</p>	<p>9</p>  <p>Istuv kehatüve paindumine/langus tõstukiga.</p> <p>Käed hoiavad latti koos ülemise rihmaratta kõiega pea taga. Aeglasel kurvid ja pikendused põhjustavad kõhulihaste pingutamist. Harjutus hõlmab peamiselt kõhu sirglihast.</p>
<p>10</p>  <p>Nupud/Liblikas.</p> <p>Harjutus hõlmab suurt rinnalihast ja eesmiste deltalihasid. Peaksite säilitama võimalikult palju liikumisulatust, püüdes mitte loogastada lihaseid treeningu viimases faasis.</p>	<p>11</p>  <p>Istuv rinnale surumine.</p> <p>Harjutus hõlmab suurt rinnalihast, õlavarre triitsepsit ja eesmiste deltalihasid. Peaksite säilitama võimalikult suure liikumisulatuse, püüdes treeningu viimases faasis lihaseid mitte lõdvestada.</p>	

THUNDER[®]

KÄYTTÖOHJE

HARJOITUS ATLAS



MALLI: FORCE



www.sellbest.pl

SISÄLLYS

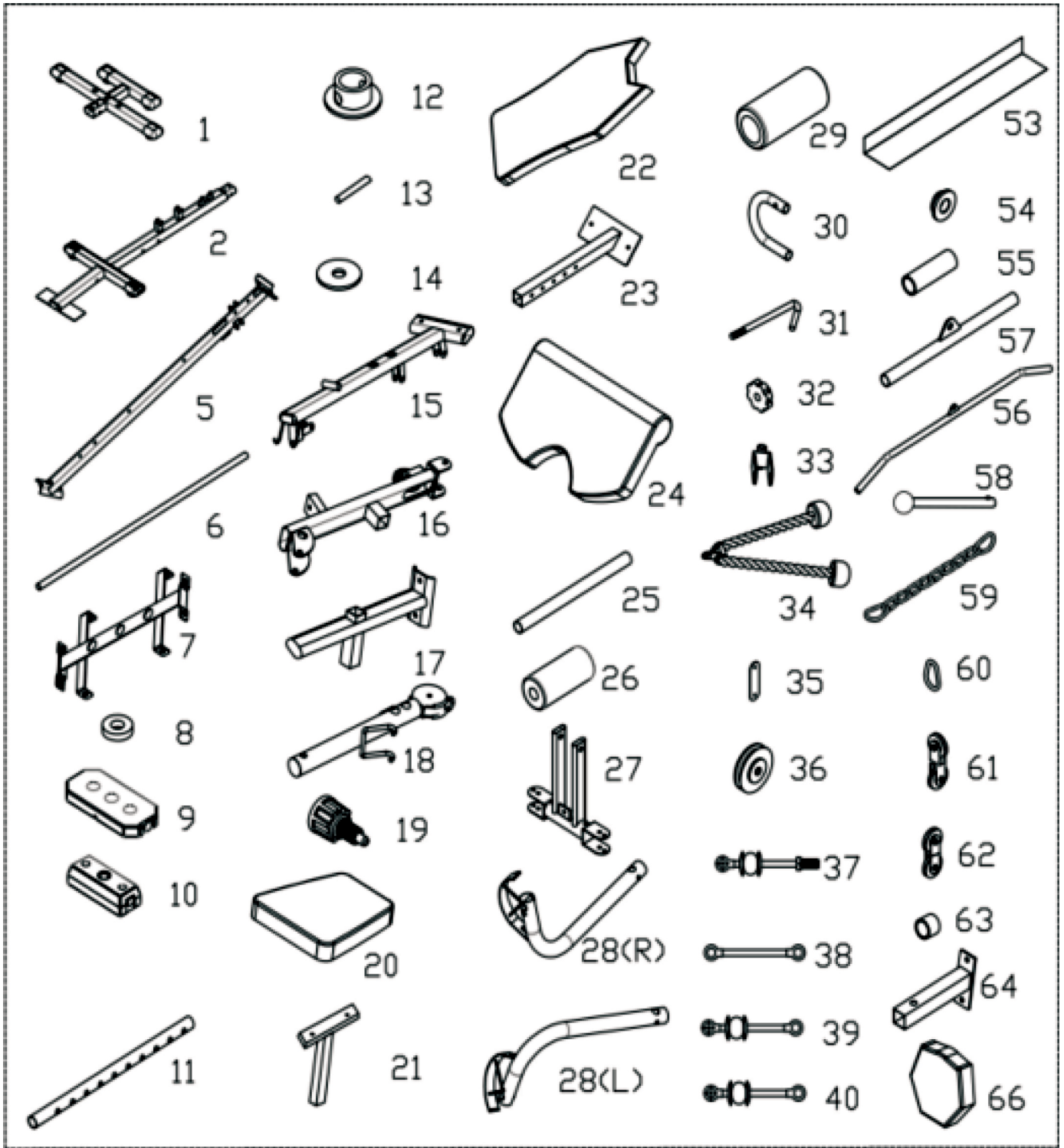
1. Język polski	1-12
2. English language	13-25
3. Limba romana	26-38
4. български език	39-51
5. Český jazyk	52-64
6. Slovenský jazyk	65-77
7. Magyar nyelv	78-90
8. Lietuvių kalba	91-103
9. Latviešu valoda	104-116
10. Eesti keel	117-129
11. Suomen kieli	130-142

Tärkeitä turvallisuustietoja.

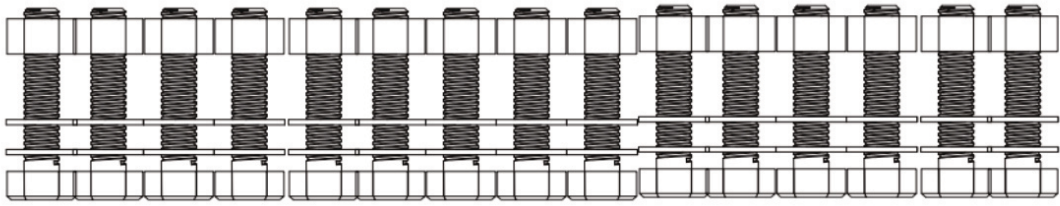
1. On tärkeää lukea koko käsikirja ennen laitteen kokoamista ja käyttöä. Turvallinen ja tehokas käyttö on mahdollista vain, kun laite on koottu, huollettu ja käytetty oikein. Varmista, että kaikki laitteen käyttäjät ovat tietoisia kaikista varoituksista ja varotoimista.
2. Ennen kuin aloitat harjoitusohjelman, keskustele lääkärisi kanssa varmistaaksesi, ettei sinulla ole terveysongelmia, jotka voisivat uhata terveyttäsi tai turvallisuuttasi tai estää sinua käyttämästä laitteita oikein. Lääkäriin neuvot ovat välttämättömiä, varsinkin jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sydämen ryhtiin, verenpaineeseen tai kolesterolitasoihin.
3. Kiinnitä huomiota kehostasi tuleviin signaaleihin. Epäasianmukainen tai liiallinen liikunta voi olla haitallista terveydelle. Harjoitus tulee lopettaa, jos jokin seuraavista oireista ilmenee: kipu, puristava tunne rinnassa, epäsäännöllinen sydämen syke, vaikea hengenahdistus, huimaus, huimaus tai pahoinvointi. Jos sinulla on jokin näistä oireista, on suositeltavaa keskustella lääkärisi kanssa ennen harjoitusohjelman jatkamista.
4. Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa laitteesta. Laite on tarkoitettu vain aikuisille.
5. Laite tulee sijoittaa kiinteälle, tasaiselle pinnalle, jossa on suojamatto lattiaa tai mattoa varten. Turvallisuuden ylläpitämiseksi laitteen ympärillä tulee olla vähintään 0,5 metriä vapaata tilaa.
6. Tarkista ennen laitteen käyttöä, että pultit ja mutterit on kiristetty kunnolla.
7. Laitteiden turvallisuus voidaan ylläpitää vain tarkistamalla ne säännöllisesti vaurioiden ja/tai kulumisen varalta.
8. Laitetta tulee käyttää ohjeiden mukaisesti. Jos viollisia osia havaitaan asennuksen tai tarkastuksen aikana tai jos käytön aikana kuuluu epätavallista ääntä, lopeta harjoitus. Laitetta ei saa käyttää ennen kuin ongelma on korjattu.
9. Käytä sopivia vaatteita harjoituksen aikana. Vältä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen tai rajoittaa liikettä.
10. Laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön.
11. Laite ei sovellu hoitotarkoituksiin.
12. Ole varovainen nosttaessasi tai kantaessasi laitteita selkävamman välttämiseksi. Käytä asianmukaisia nostotekniikoita tai hae apua.

Kuluttajan alkuperäiseen harjoitussarjaan tekemät muutokset (esim. lisävarusteiden lisääminen) on suoritettava valmistajan ohjeiden mukaisesti. On suositeltavaa lisätä koulutukseen vain valmistajan hyväksymiä lisävarusteita.

NR	NIMI	MÄÄRÄ		NR	NIMI	MÄÄRÄ
1	Takaosan stabilisaattorin pohja	1		42	M12X85	2
2	Päätukki	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	4
				45	M8X40	3
5	Pystysuuntainen tuki	1		46	M12X150	1
6	Kromattu tangot	2		47	M10X60	6
7	Levyopinon kannen tuki	2		48	M8X16	6
8	Sylinterimäinen kumirajoitin	2		49	M10X65	2
9	Painopinolevyt [5,5 kg]	15		50	M10X70	1
10	Kuormapinon ylälevy [4,5 kg]	1		51	M10X20	4
11	Pinolevyn valitsin	1		52	M6X16	16
12	Yläpinolevyn pysäytin	1		53	Levyopinon kansi	4
13	Pinolevyn ylärajoitintappi	1		54	Hiha	6
14	Yläpinolevytyyny	1		55	Pieni vaahto	2
15	Yläkiinnike	1		56	Ylähihnapyörän tanko	1
16	Etuistuimen tukiputki	1		57	Kiristystanko	1
17	Istuimen tuki	1		58	Levyn valitsintappi	1
18	Jatkovipu	1		59	Ketju	3
19	Lukitusnuppi (asennettu)	2		60	Valjaiden puristin	7
20	Istuin	1		61	Kaksinkertainen hihnapyörä	1
21	Istuimen korkeuden säätö	1		62	Kaksinkertainen yksisuuntainen hihnapyörä	1
22	Tukea	1		63	Teräskäsine Ø16*13	4
23	Rukouskirjan kiinnike	1		64	Väliputki	1
24	Rukouskirja	1		65	M10X55	4
25	Sylinterin pidikkeen akseli L=400mm	2		66	Niskatuki	1
26	Vaahto	4				
27	Rintaharjoitustanko	1				
28	Rintaharjoitusvarret (L/R)	2				
29	Iso lankku	2				
30	Kaareva sauva	2				
31	Lukitusvivun kahvan pultti (L)	1				
32	Nuppi	1				
33	Hihnapyörän tuki	2				
34	Punostyyppinen kahva	1				
35	Ruuvilevyt hihnapyörille	2				
36	Talja	16				
37	Valintakaapeli 2560 mm	1				
38	Linkki 1	1				
39	Linkki 2	1				
40	Alapyörän vaijeri 2740 mm	1				
41	M10X100	1				



N0:01



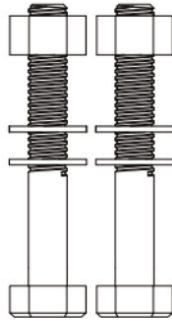
43# M10*45 16PCS.



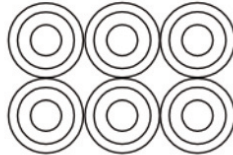
41# M10*100 1PCS.



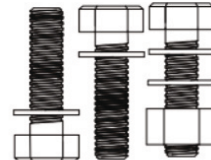
13# □10*50 1PCS.



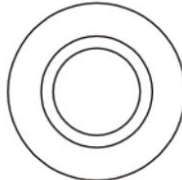
42# M12*85 2PCS.



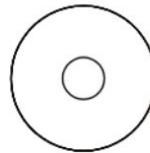
54# 6PCS.



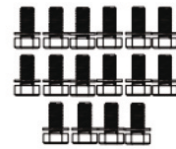
45# M8*40 3PCS.



12# 1PCS.



14# 1PCS.

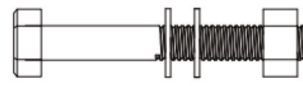


52# M6*16 16PCS.

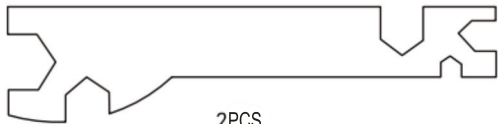
N0:02



46# M12*150 1PCS.



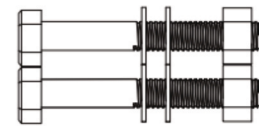
50# M10*70 1PCS.



2PCS.



44# M8*55 2PCS.



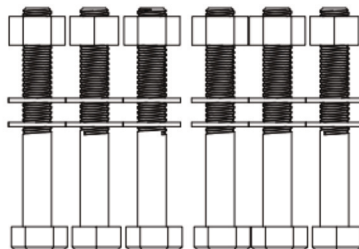
49# M10*65 2PCS.



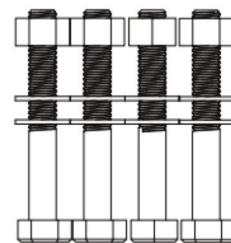
51# M10*20 4PCS.



48# M8*15 6PCS.

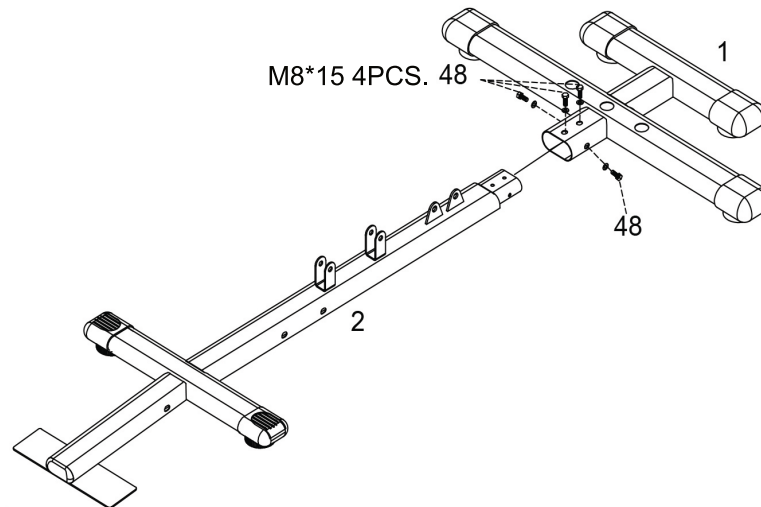


47# M10*60 6PCS.



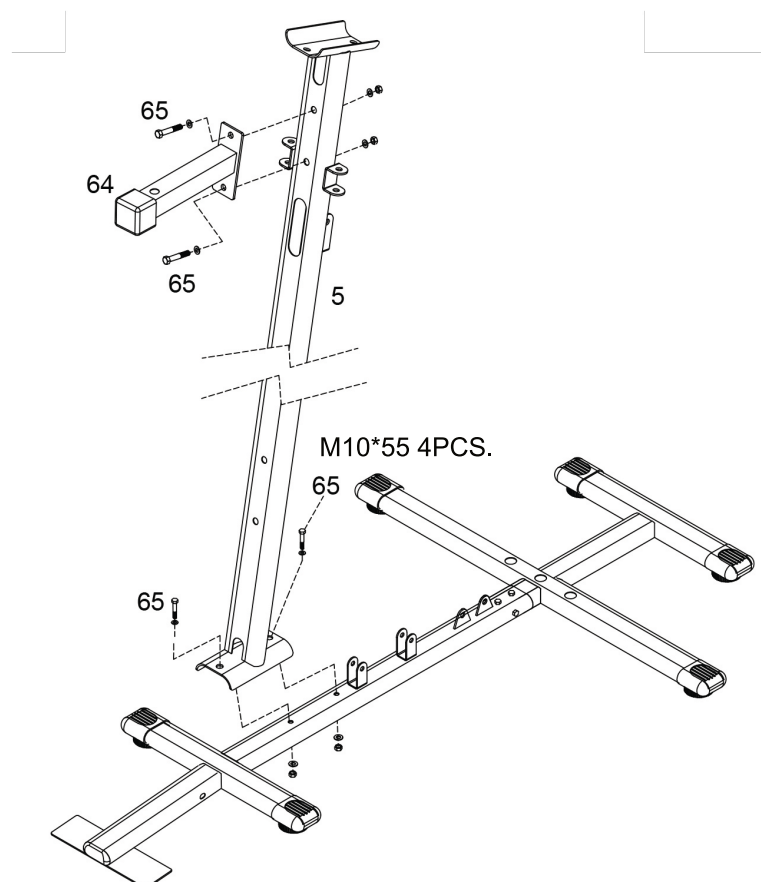
65# M10*55 4PCS.

Vaihe 1



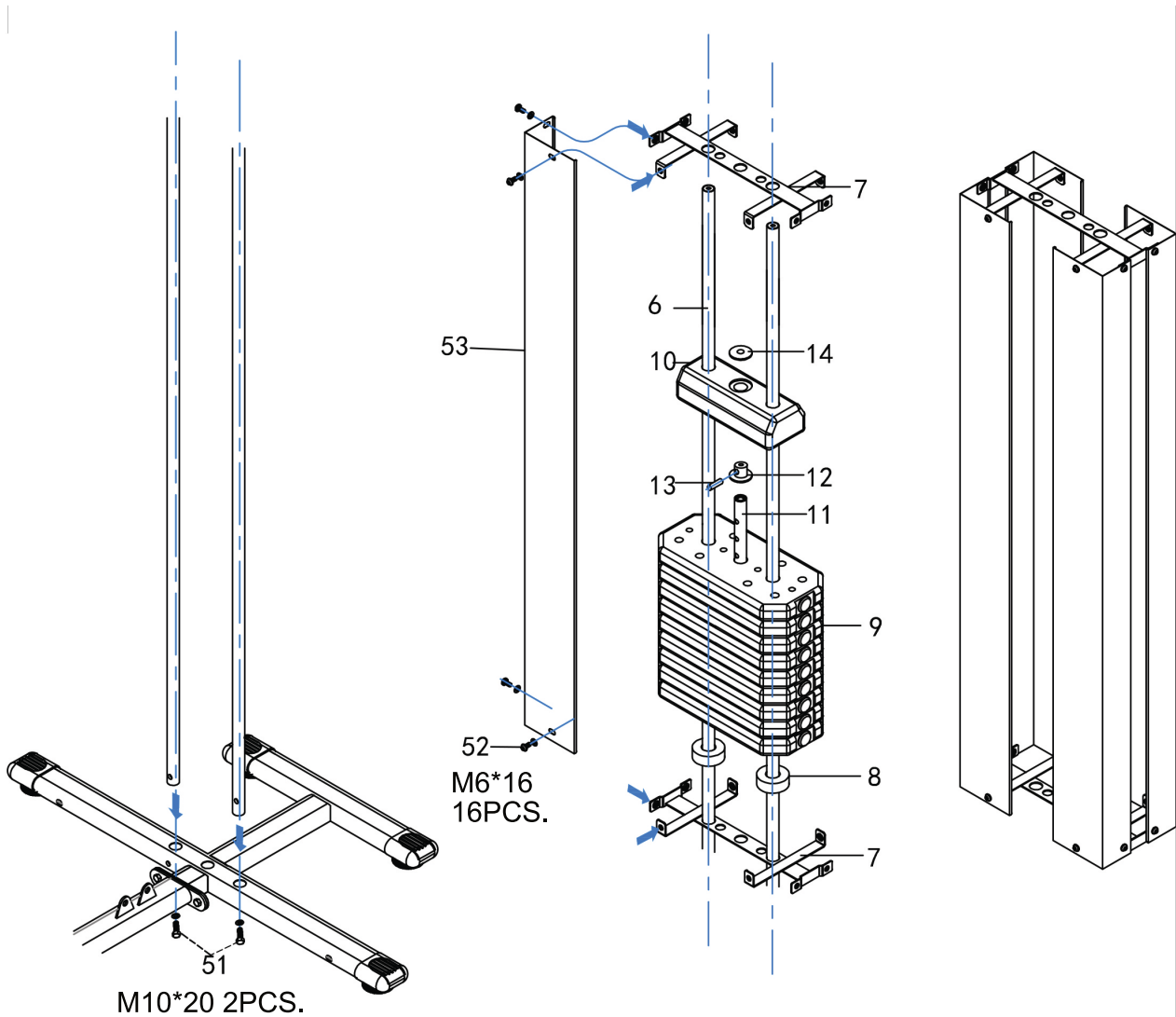
1. Liitä takavakaimen alusta (1) pääjalustaan (2) pultilla, aluslevyllä ja mutterilla (48).

Vaihe 2



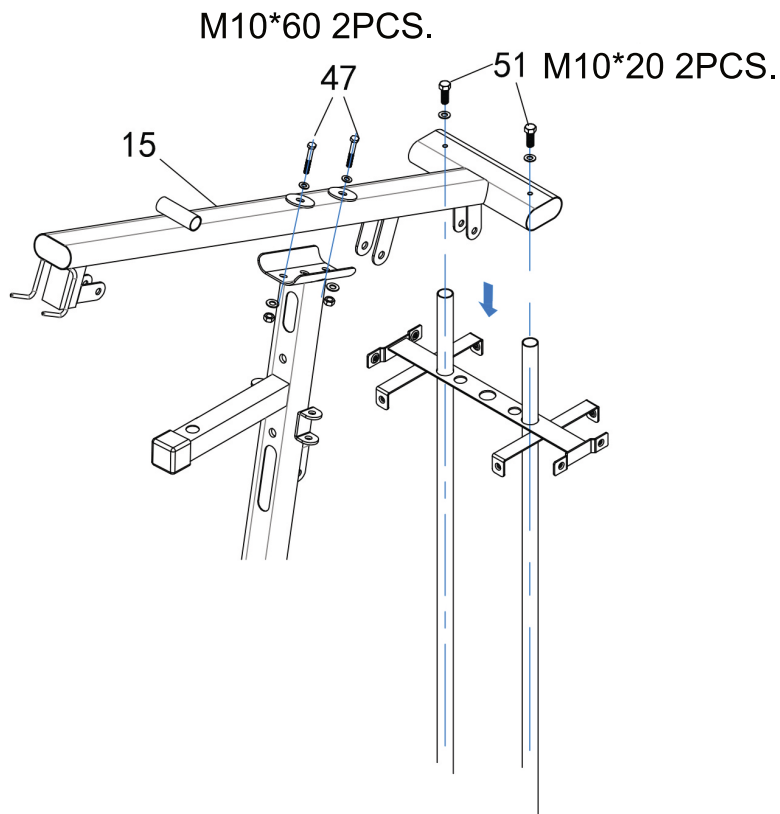
1. Kiinnitä pystytuki (5) pääalustaan (2) aluslevyn pultilla ja mutterilla (65).

Vaihe 3



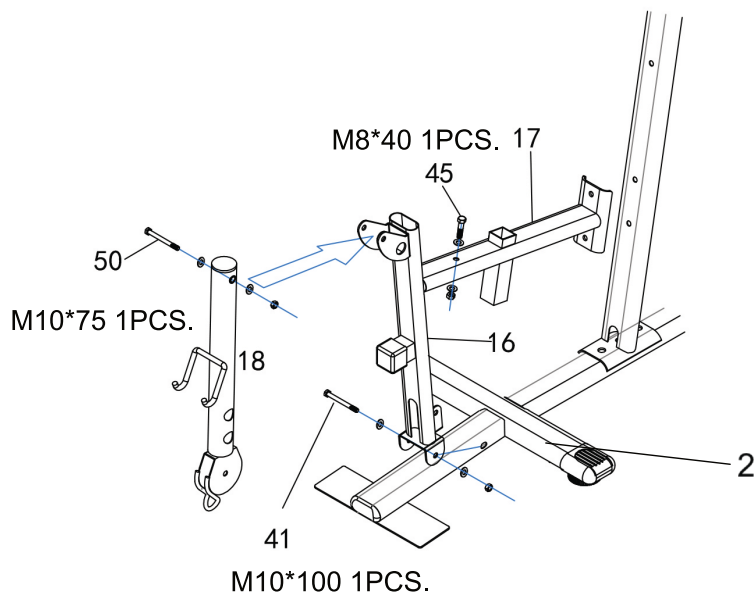
1. Työnnä kromitangot (6) päärunkoon (2) ruuvilla (51).
2. Kiinnitä levypinon kannen kannake (7), kumitulppa (8), painopinolevy [5,5 kg] (9), pinolevy [4,5 kg] (10), pinolevyn valitsin (11), pinolevyn yläosa pysäytin (12), pinolevyn ylärajoitintappi (13), pinolevyn ylälevy (14), levypinon kansi (53) ja paino sekä kansituella (7), kuten kuvassa.

Vaihe 4



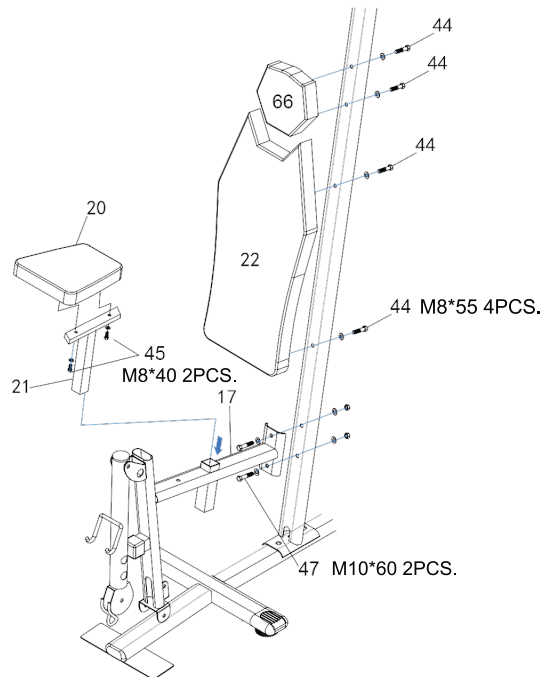
1. Kiinnitä yläkannatin (15) pystykannattimeen (5) aluslevyruuvilla ja mutterilla (47) ja yhdistä se kromitankoihin aluslevyn ruuvilla (51).

Vaihe 5



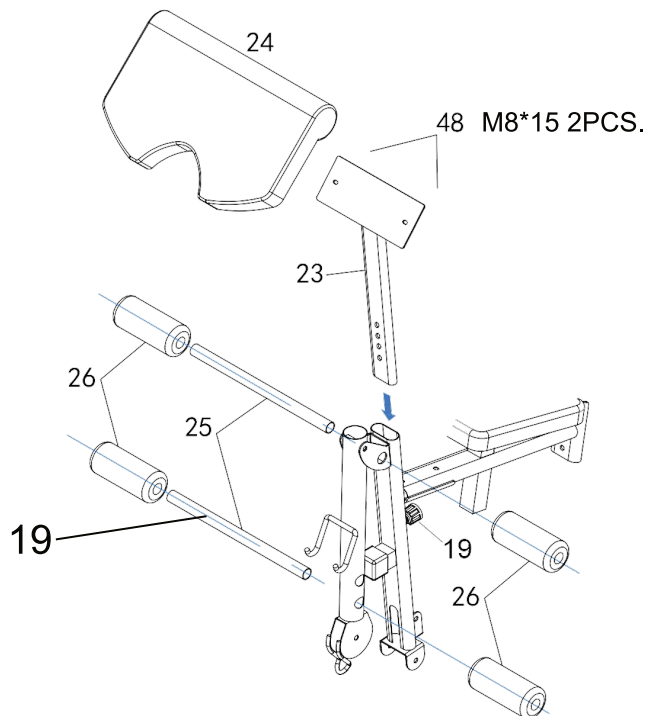
1. Kiinnitä etuistuimen tukiputki (16) päärunkoon (2) ruuvilla ja aluslevyllä (4) ja kiinnitä sitten istuimen kannatin (17) etuistuimen tukiputkeen (16) ruuvilla, aluslevyllä ja mutterilla (45).
2. Kiinnitä jatkovipu (18) etuistuimen tukiputkeen (16) pultilla, aluslevyllä ja mutterilla (50).

Vaihe 6



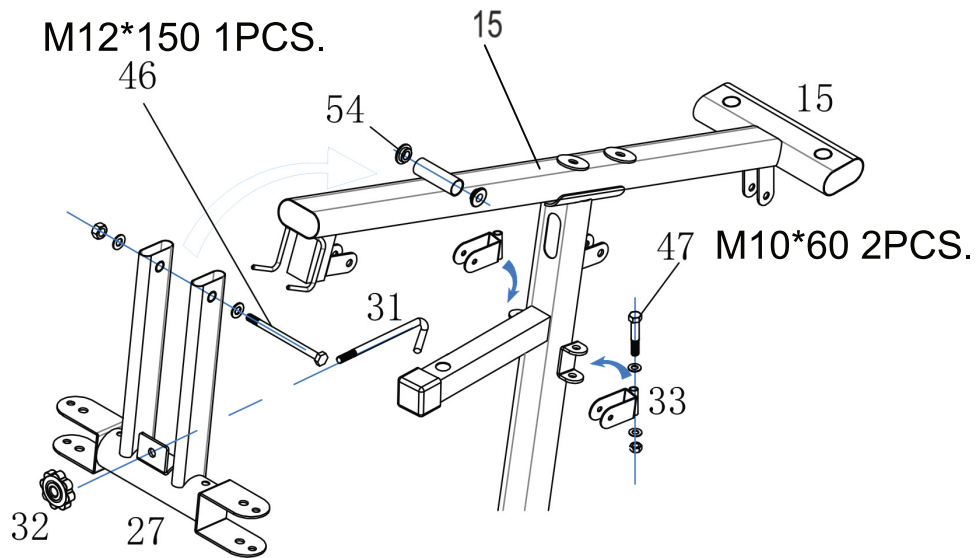
1. Kiinnitä istuintuki (17) pystytukeen (5) ruuvilla, aluslevyllä ja mutterilla (47).
2. Kiinnitä istuin (20) korkeussäätimeen (21) ja aseta se sitten kannattimeen (17) nupilla (19).
3. Kiinnitä selkänoja (22) pystytukeen (5) ruuvilla, aluslevyllä ja mutterilla (44).
4. Kiinnitä niskatuki (66) pystytukeen (5) ruuvilla, aluslevyllä ja mutterilla (44).

Vaihe 7



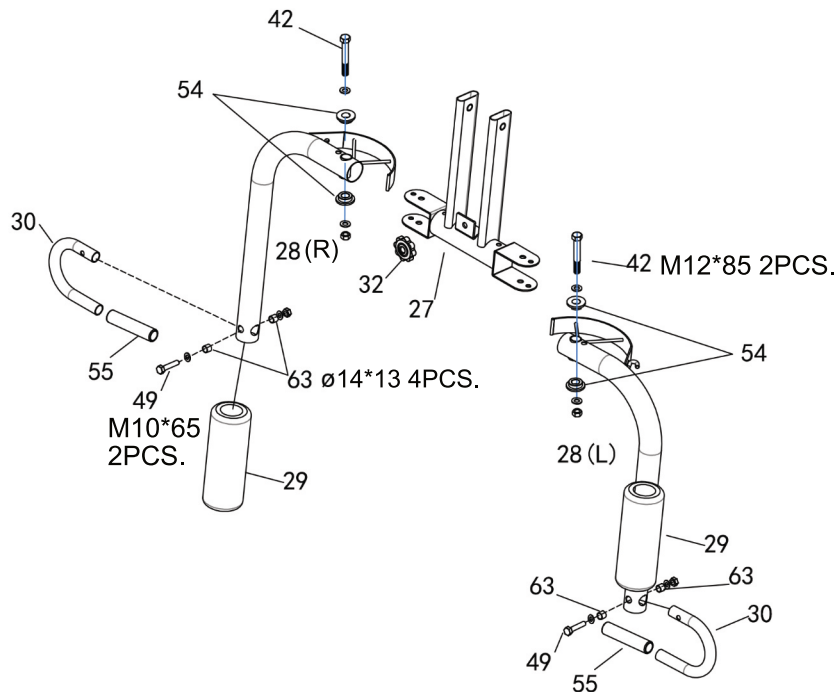
1. Kiinnitä saarnaaja (24) tukeen (23) ruuvilla ja aluslevyllä (48) ja aseta se sitten etuistuimen tukeen nupin (19) avulla.
2. Työnnä sylinterin pidikkeen akseli (25) jatkoviipuun (18) ja kiinnitä sitten vaahtomuovi (26).

Vaihe 8



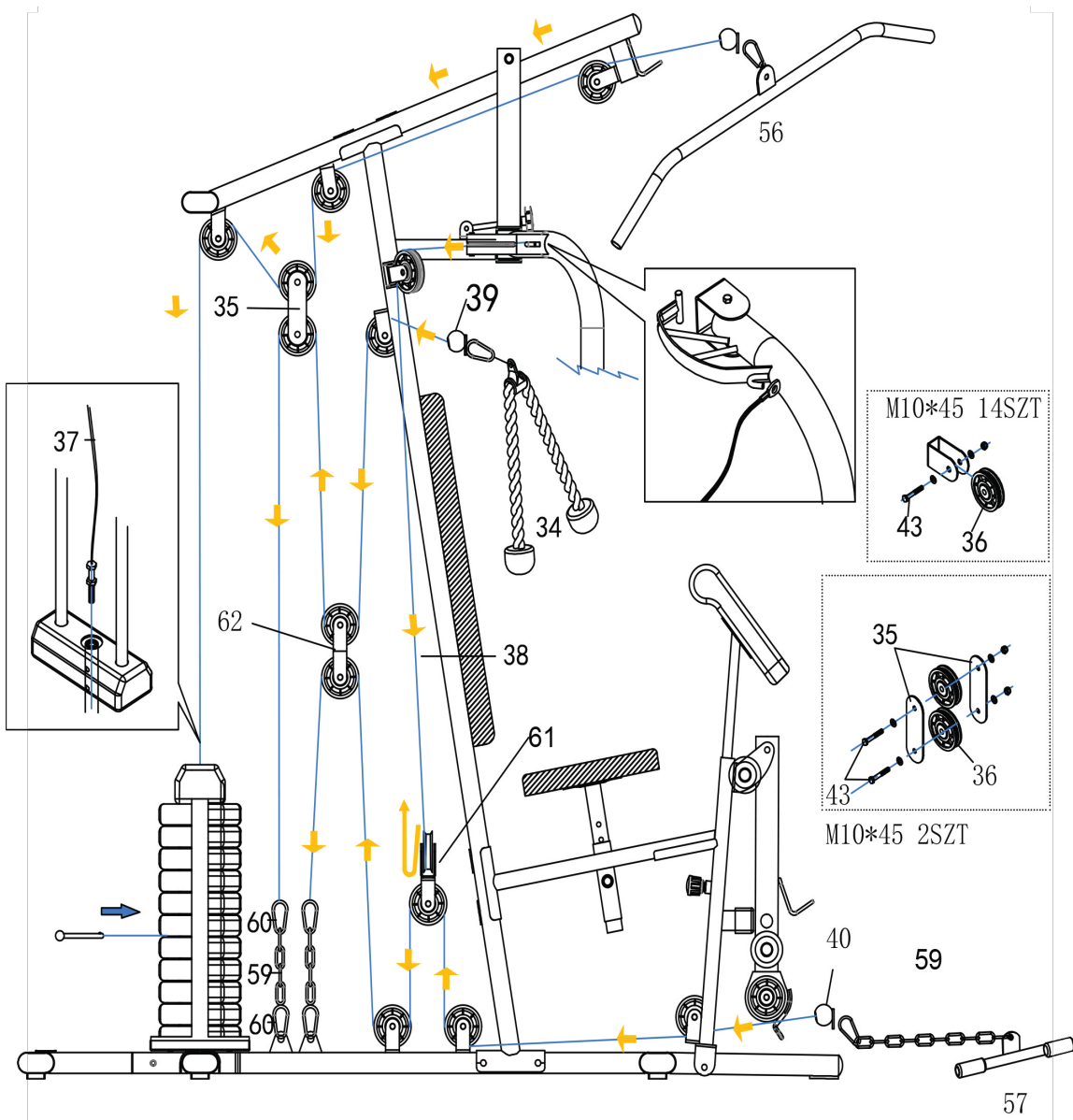
1. Aseta holkki (54) ylempään kannattimeen (15) ja kiinnitä sitten rintaharjoitustanko (27) ruuvilla, aluslevyllä ja mutterilla (46).
2. Kiinnitä hihnapyörän kannatin (33) pystykannattimeen (5) pultilla, aluslevyllä ja mutterilla (47).

Vaihe 9

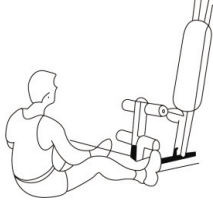
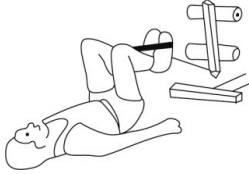






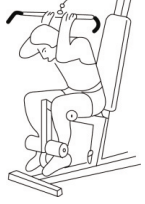




1. Kiinnitä varsi (28) rintakehän harjoituspalkkiin (27) ruuveilla, aluslevyllä ja mutterilla (42).
2. Aseta vaahto (29) ja kiinnitä kaareva tanko (30) varteen (28) ruuvilla ja aluslevyllä (49) ja (63) ja kiinnitä sitten vaahto (55).

Vaihe 10



HARJOITUSOHJEET

<p>1</p>  <p>Soutu istuen kasvot alaosaan.</p> <p>Harjoituksessa harjoitellaan pääasiassa selkäreiveyttä, suuria olkalihaksia, hartialihaksen takaosaa, hauislihasta ja lapaluita vedettäessä myös rombilihasta.</p>	<p>2</p>  <p>Jalkojen nostaminen taivutetulla polvinivelellä, makuuasennossa alemman hihnapyörän avulla.</p> <p>Harjoitus koskee pääasiassa vatsalihasten alaosia. Nostamalla jalkoja varovasti sivuille kiinnitämme vatsalihasten sivuosat.</p>	<p>3</p>  <p>Taivuta käsivarsia seistessä alemman hihnapyörän avulla.</p> <p>Harjoitus kytkee käsivarren hauislihakseen. Liikkuminen hieman pois päin koneesta lisää liikelajuutta ja lisää siten harjoituksen tehokkuutta.</p>
<p>4</p>  <p>Taivuttamalla kyynärvarsia istuen, käyttämällä saarnaajaa ja alemmaa hihnapyörää (alhainen ote).</p> <p>Harjoitus kytkee käsivarren hauislihakseen. Rukouskirjan avulla voit eristää lihaksen ja käyttää sitä mahdollisimman paljon.</p>	<p>5</p>  <p>Taivuta kyynärvarsia istuen käyttämällä saarnaajaa ja alemmaa hihnapyörää (overhand grip).</p> <p>Harjoitus harjoittaa hauisolkalihaksia ja rannelihaksia ja kyynärvarret (otteen vahvistaminen). Saarnaajan avulla voit eristää hauislihaksen ja käyttää sitä mahdollisimman paljon.</p>	<p>6</p>  <p>Taivuta ranteita alemman hihnapyörän avulla.</p> <p>Harjoitus kytkee ranteiden ja käsivarsien lihaksia (vahvistaa pitoa).</p>
<p>7</p>  <p>Polvinivelen taivutus seistessä, vartalo alhaalla.</p> <p>Harjoitus harjoittaa suurimmassa määrin hauisfemoris-lihasta, kun taas puoli-, semimembranosus-, gastrocnemius- ja popliteus-lihakset toimivat myös aputoiminnassa.</p>	<p>8</p>  <p>Polvipidennykset istuen käyttämällä alemman hihnapyörän avulla.</p> <p>Harjoitus harjoittaa nelipäistä lihasta. Liikkeet tulee tehdä hitaasti ja mahdollisimman paljon.</p>	<p>9</p>  <p>Istuntovartalon taipuminen/lasku käyttämällä yläpuolista hissiä.</p> <p>Kädet pitävät tankoa ylemmällä hihnapyörällä pään takana. Hitaista mutkia ja pidennykset saavat vatsalihakset kiristymään. Harjoitus koskee pääasiassa suoraa vatsalihasta.</p>
<p>10</p>  <p>Napit/Perhonen.</p> <p>Harjoitus koskee suurta rintalihasta ja etummaista hartialihasta. Sinun tulee ylläpitää mahdollisimman paljon liikettä ja yrittää olla rentoutumatta lihaksia harjoituksen viimeisessä vaiheessa.</p>	<p>11</p>  <p>Istuva rintapuristus.</p> <p>Harjoitus koskee suurta rintalihasta, hartialihasta ja hartialihasta. Sinun tulee säilyttää mahdollisimman paljon liikettä ja yrittää olla rentoutumatta lihaksia harjoituksen viimeisessä vaiheessa.</p>	