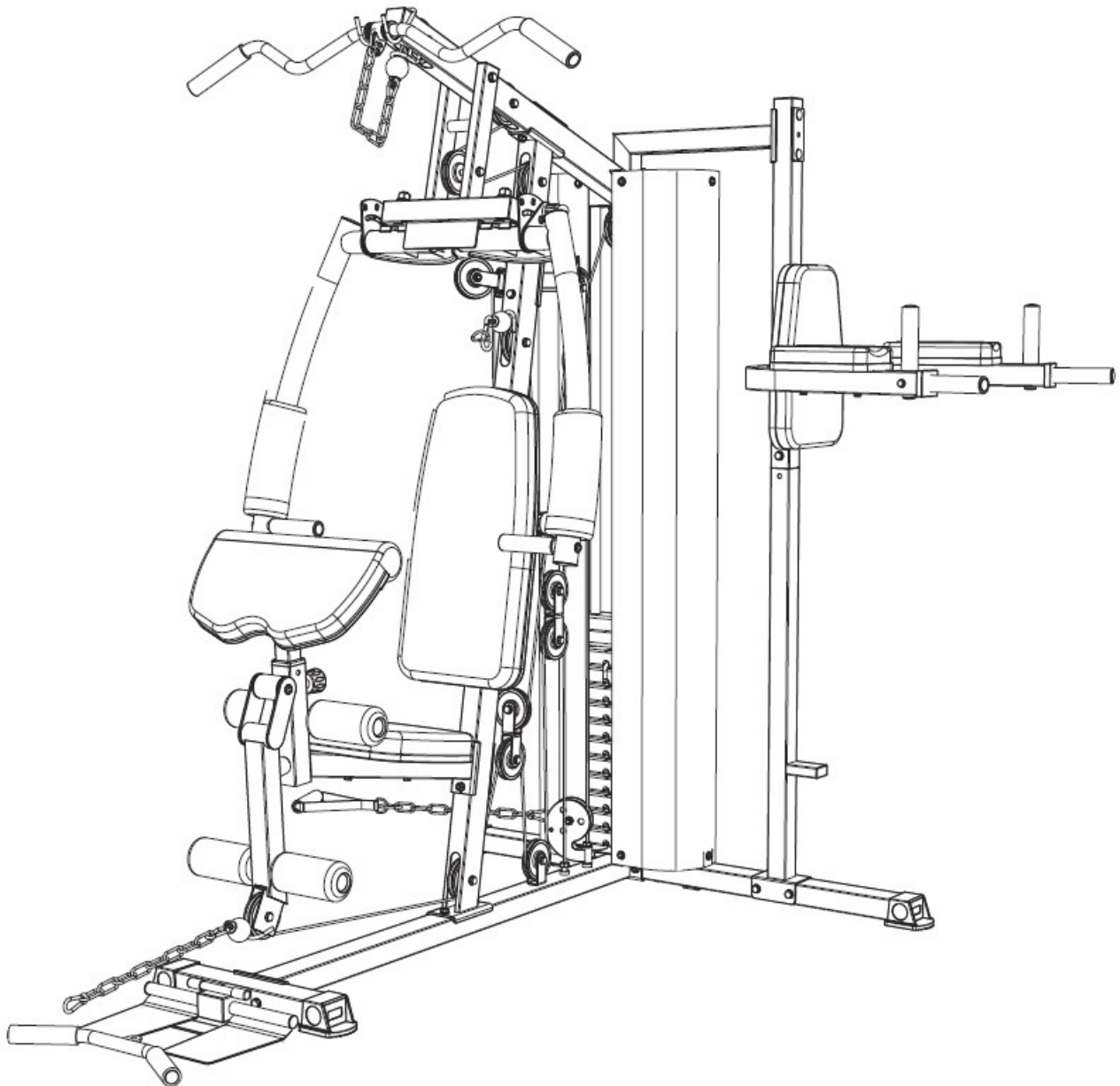


# **TAG** Fitness

## **Instrukcja instalacji i obsługi atlasu do ćwiczeń TAG Montana**



## Spis treści

Bezpieczeństwo.....	3
Środki ostrożności.....	3
Rysunek montażowy A.....	4
Rysunek montażowy B.....	5
Lista części A.....	6
Lista części B.....	8
Instrukcja montażu A.....	9
Krok 1 – podstawa ramy.....	9
Krok 2 – środkowa część ramy.....	10
Krok 3 – obciążenie stosu.....	11
Krok 4 – góra ramy.....	12
Krok 5 – moduły górne.....	13
Krok 6 – moduły dolne.....	14
Krok 7 – wahacze motylków.....	15
Krok 8 – linka wyciągu górnego.....	16
Krok 9 – linka wyciągu środkowego i bocznego.....	18
Krok 10 – linka wahaczy.....	19
Krok 11 – linka wyciągu dolnego.....	20
Krok 12 – ławka, modlitewnik i gąbki ochronne.....	22
Krok 13 – osłony stosu.....	23
Krok 14 – drążki wyciągów.....	24
Instrukcja montażu B.....	25
Krok 1 – Podstawa poręczy.....	25
Krok 2 – Ramiona poręczy.....	26
Krok 3 – Oparcie i podłokietniki.....	27
Zalecenia treningowe.....	28
Rozgrzewka przed treningiem.....	28
Faza regeneracji po treningu.....	28
Tablica ćwiczeń.....	29
Zakończenie.....	31

# Bezpieczeństwo

Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

## Środki ostrożności

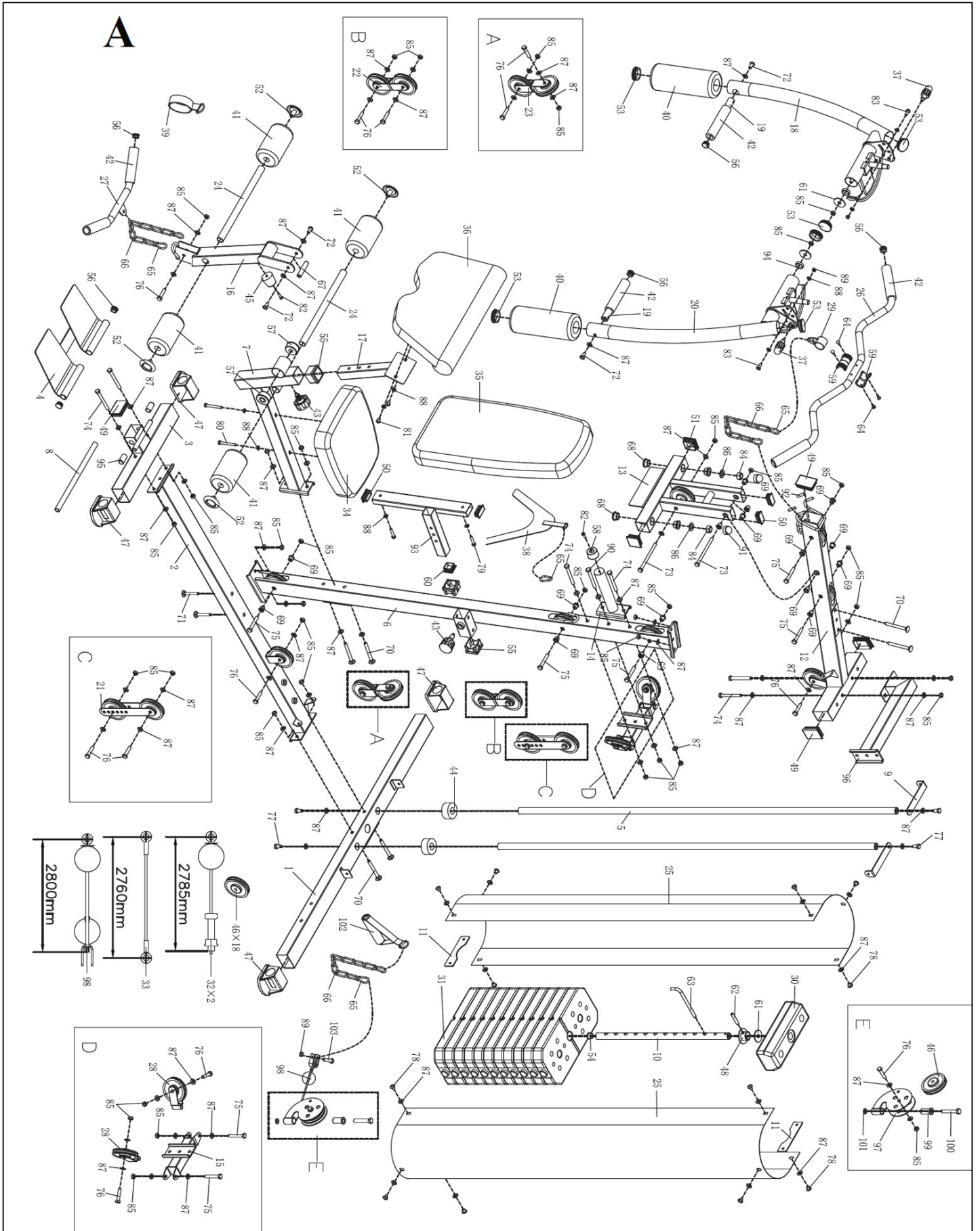
Chociaż skupiliśmy się w jak największym stopniu na zachowaniu środków ostrożności podczas projektowania i procesu produkcyjnego to nadal istnieją pewne zasady, których należy przestrzegać podczas montażu i użytkowania. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed montażem i użytkowaniem urządzenia,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

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

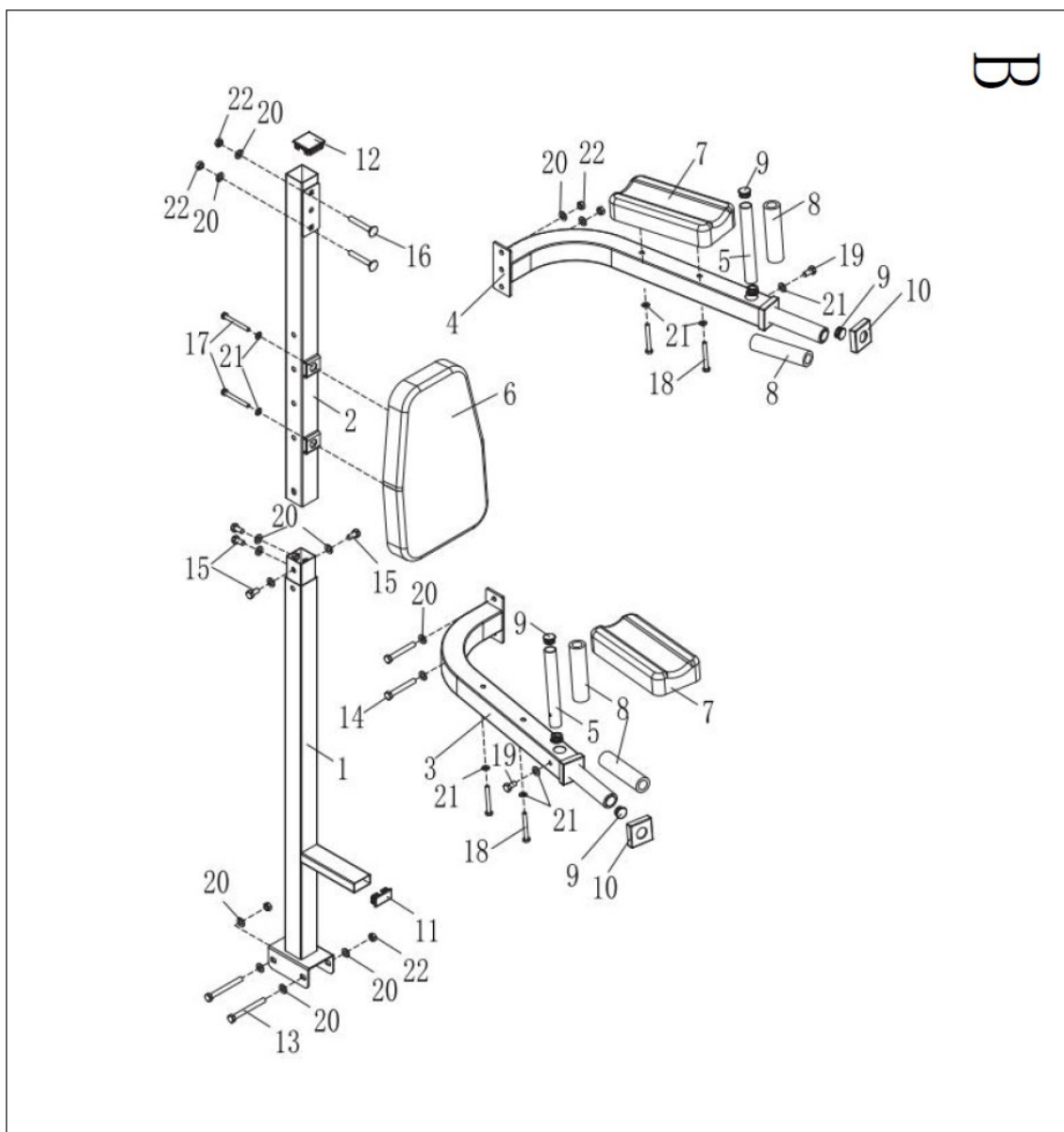
### Ostrzeżenie:

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

# Rysunek montażowy A



# Rysunek montażowy B



## Lista części A

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

Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Podstawa dolna tylna	1	53	Zaślepka okrągła 50	6
2	Łącznik podstawy dolnej	1	54	Zaślepka pręta regulacyjnego stosu	1
3	Podstawa dolna przednia	1	55	Przepust pomiędzy rurami	3
4	Uchwyty stóp	1	56	Zaślepka okrągła 25	8
5	Pręt prowadzący stos	2	57	Plastikowa tuleja	2
6	Przednia pochyłona rura	1	58	Poduszka popychająca	1
7	Przednia dolna rura nośna	1	59	Tuleja uchwytu wyciągu	4
8	Pręt blokujący uchwyty stóp	1	60	Zaślepka kwadratowa 38	1
9	Mocowania osłony stosu	2	61	Podkładka płaska pręta regulacyjnego	3
10	Pręt regulacyjny obciążenia stosu	1	62	Trzpień regulacyjny stosu	1
11	Łącznik osłony stosu	2	63	Zabezpieczenie obciążenia stosu	1
12	Rura pozioma podstawy górnej	1	64	Nit samozaciskowy	4
13	Wspornik przedni	1	65	Klamra taśmy	7
14	Rura ograniczająca	1	66	Łańcuch wyciągu	3
15	Rura łącząca z uchwytami w kształcie U	1	67	Walek obrotowy	1
16	Moduł do podnoszenia nóg	1	68	Tuleja dociskowa (duża)	4
17	Mocowanie modlitewnika	1	69	Tuleja dociskowa (mała)	16
18	Wahacz prawy	1	70	Śruba stożkowa M10*90	6
19	Przednie rączki do pchania wahaczy	2	71	Śruba stożkowa ścięta M10*65	2
20	Wahacz lewy	1	72	Śruba sześciokątna M10*20	4
21	Łącznik rolek	2	73	Śruba sześciokątna M10*135	2
22	Podwójny łącznik w kształcie U	1	74	Śruba sześciokątna M10*90	4
23	Obrotowy łącznik w kształcie U	1	75	Śruba sześciokątna M10*65	8
24	Tuleja osłony	2	76	Śruba sześciokątna M10*45	11
25	Osłona stosu	2	77	Śruba sześciokątna M10*20	4
26	Drażek wyciągu górnego	1	78	Śruba sześciokątna M10*12	12
27	Drażek wyciągu dolnego	1	79	Śruba sześciokątna M8*40	2
28	Uchwyt w kształcie U	2	80	Śruba sześciokątna M8*65	2
29	Mocowanie łańcucha	1	81	Śruba sześciokątna M8*15	2
30	Głowica przeciwwagi	1	82	Śruba głowicy M6*20	2
31	Obciążenie stosu	11	83	Śruba sześciokątna M8*25	2
32	Linka stalowa	2	84	Nakrętka M16	2
33	Linka stalowa wahacza	1	85	Nakrętka M10	38
34	Siedzisko	1	86	Podkładka płaska Φ16	2
35	Oparcie	1	87	Podkładka płaska Φ10	72
36	Modlitewnik	1	88	Podkładka płaska Φ8	10
37	Pokrętło z kołkiem sprężynowym	2	89	Nakrętka M8	3
38	Rączki z taśmą	1	90	Śruba sześciokątna M10*95	1

39	Opaska wyciągu dolnego	1	91	Ośłona nakrętki	2
40	Gąbka wahacza	2	92	Tuleja PVC	2
41	Gąbka modułu podnoszenia nóg	4	93	Rura mocująca oparcie	1
42	Nakładka gąbkowa na uchwyt	6	94	Tuleja dystansowa	2
43	Pokrętko z kołkiem sprężynowym	2	95	Ośłona PVC	2
44	Podkładki amortyzujące	2	96	Rura łącząca stację poręczy	1
45	Bloker modułu do podnoszenia nóg	1	97	Rolka wyciągu dolnego bocznego	1
46	Rolka	18	98	Linka wyciągu dolnego bocznego	1
47	Stopka podstawy	4	99	Dystans	1
48	Tuleja głowicy przeciwwagi	1	100	Śruba sześciokątna M12*90	1
49	Zaślepka prostokątna 50*70	4	101	Podkładka płaska $\Phi$ 12	1
50	Zaślepka prostokątna 25*50	4	102	Rączka wyciągu dolnego bocznego	1
51	Zaślepka kwadratowa 50	2	103	Śruba sześciokątna M8*35	1
52	Zaślepka okrągła 25	4			

## Lista części B

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

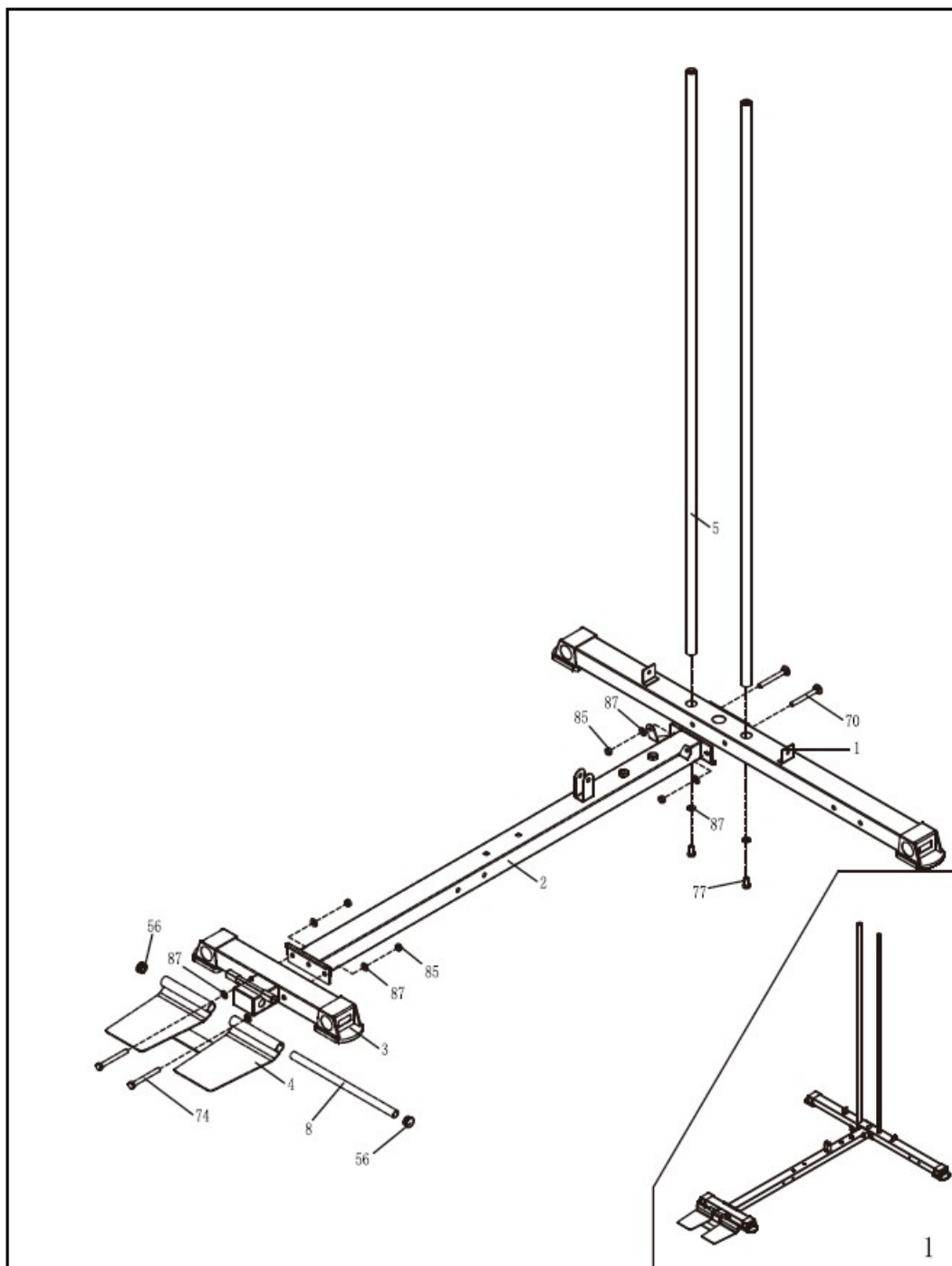
Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rura nośna pionowa dolna	1	14	Śruba sześciokątna M10*75	2
2	Rura nośna pionowa górna	1	15	Śruba sześciokątna M10*20	4
3	Rura poręczy lewa	1	16	Śruba kwadratowa M10*90	2
4	Rura poręczy prawa	1	17	Śruba sześciokątna M8*95	2
5	Rączka pionowa poręczy	2	18	Śruba sześciokątna M8*65	4
6	Oparcie	1	19	Śruba sześciokątna M8*25	2
7	Podłokietnik	2	20	Podkładka płaska $\Phi 10$	14
8	Nakładka rączki (D25)	4	21	Podkładka płaska $\Phi 8$	8
9	Zaślepka rączki (D25)	6	22	Nakrętka M10	6
10	Zaślepka z otworem	2	23		
11	Zaślepka prostokątna 25*50	1	24		
12	Zaślepka kwadratowa 50	1	25		
13	Śruba sześciokątna M10*95	2	26		



# Instrukcja montażu A

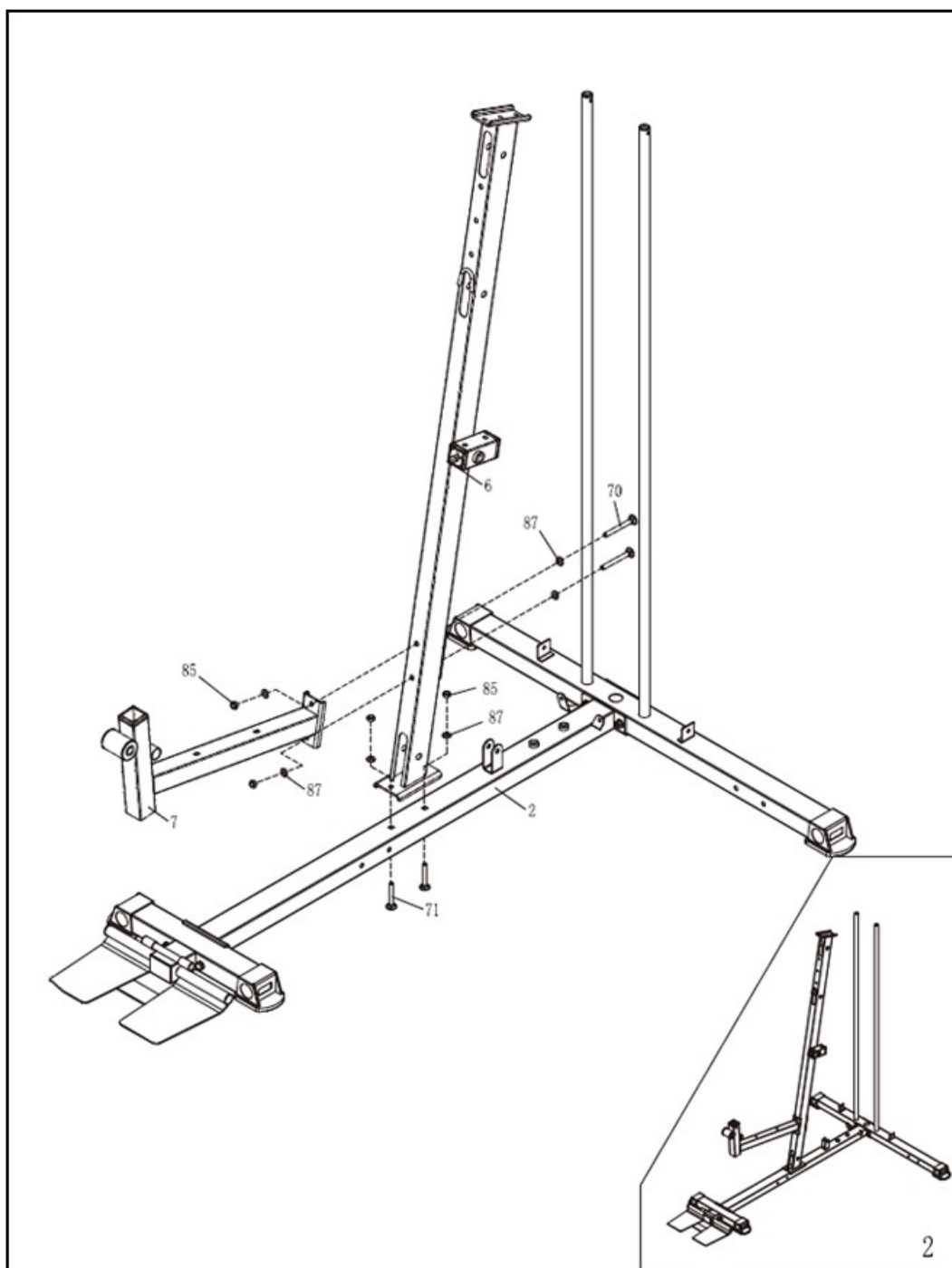
## Krok 1 – podstawa ramy

1. Umieść podstawę dolną tylną (1) i łącznik podstawy dolnej (2) zgodnie z rysunkiem i użyj śrub stożkowych M10\*90 (70), płaskiej podkładki  $\Phi 10$  (87) i nakrętki M10 (85), skręć oba elementy.
2. Włóż pręty prowadzące stos (5) do odpowiedniego otworu podstawy dolnej (1) a następnie użyj śruby sześciokątnej M10\*20 (77) i płaskiej podkładki  $\Phi 10$  (87), mocno skręć od dołu.
3. Do łącznika podstawy dolnej (2) przyłóż podstawę dolną przednią (3) zgodnie z rysunkiem i użyj śruby sześciokątnej M10\*90 (74), płaskiej podkładki  $\Phi 10$  (87) i nakrętki M10 (85), skręć.
4. Weź pręt blokujący uchwyty stóp (8), przełóż przez uchwyty stóp (4) i zamocuj na podstawie dolnej przedniej (3) zgodnie z rysunkiem, następnie użyj zaślepki okrągłej 25 (56) i zaślep oba końce pręta (8).



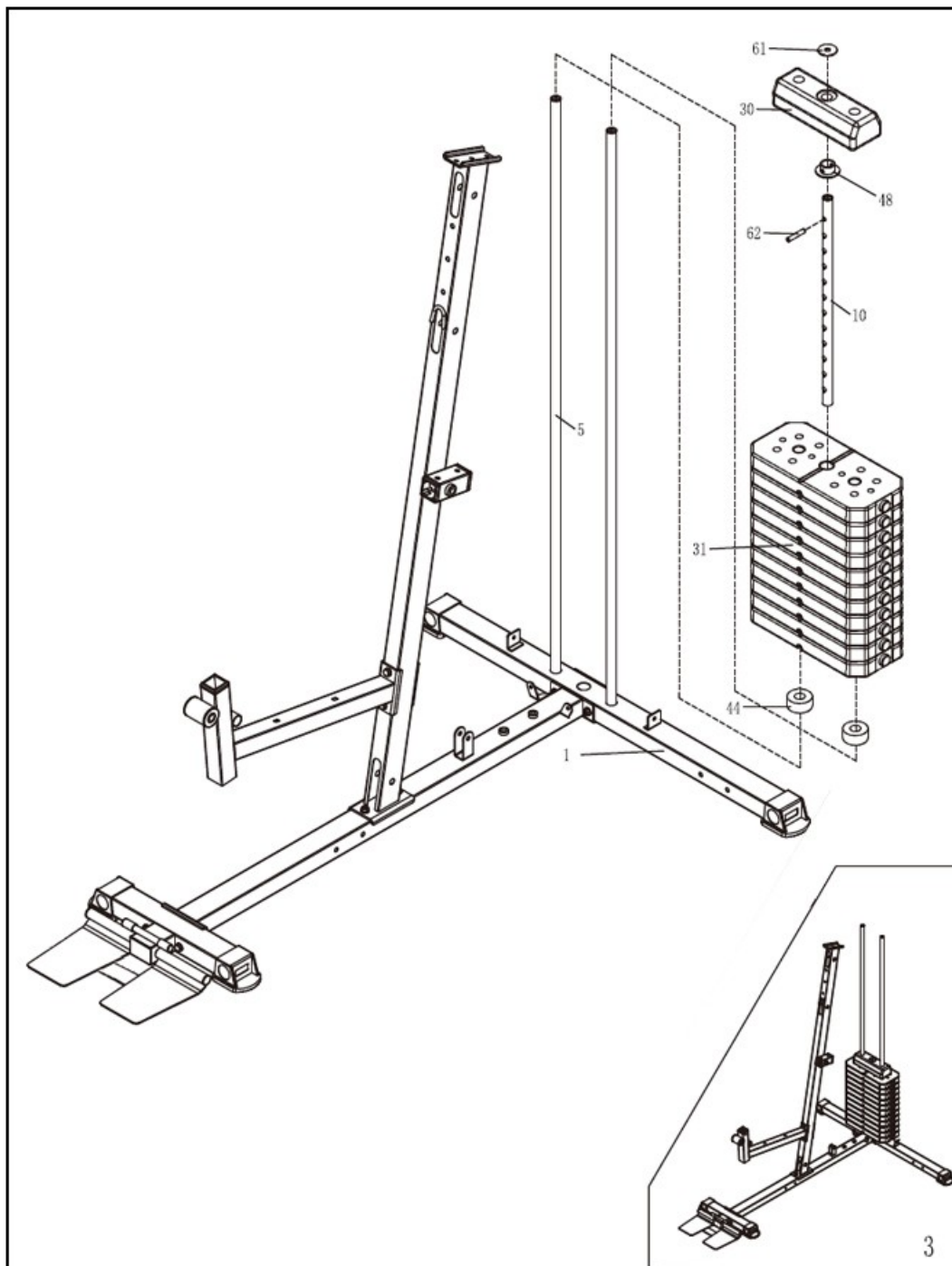
## Krok 2 – środkowa część ramy

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



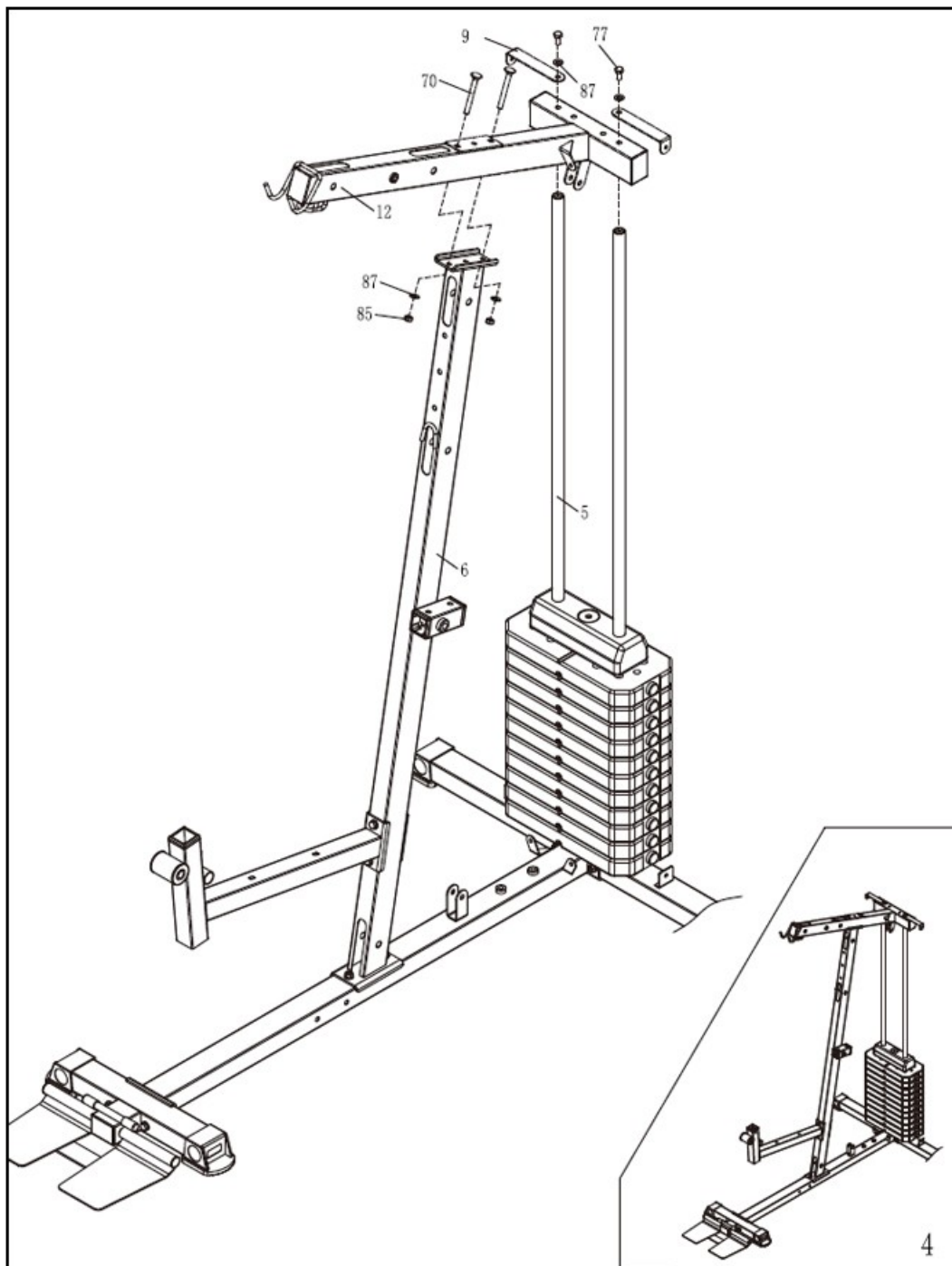
### Krok 3 – obciążenie stosu

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



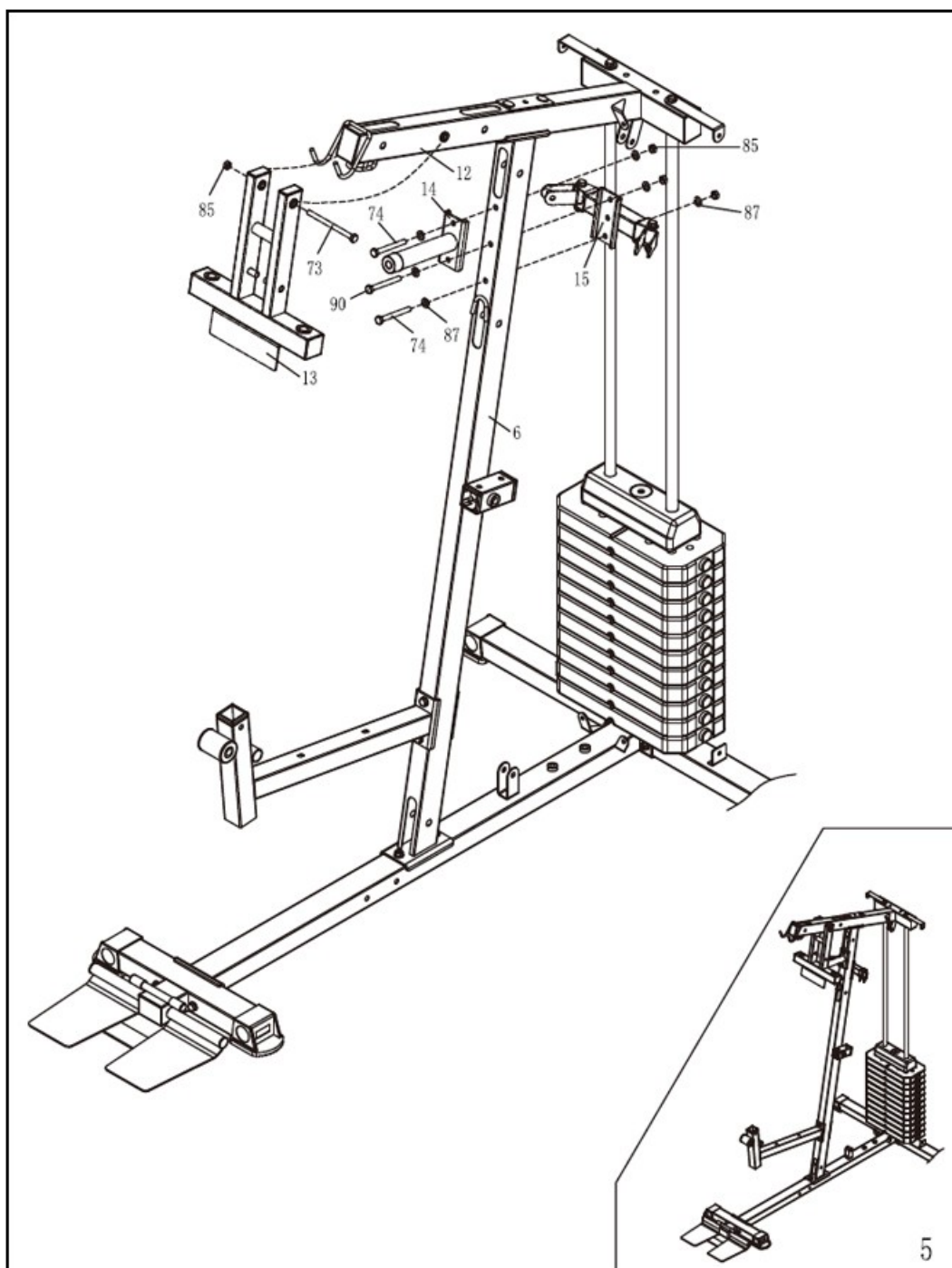
## Krok 4 – góra ramy

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



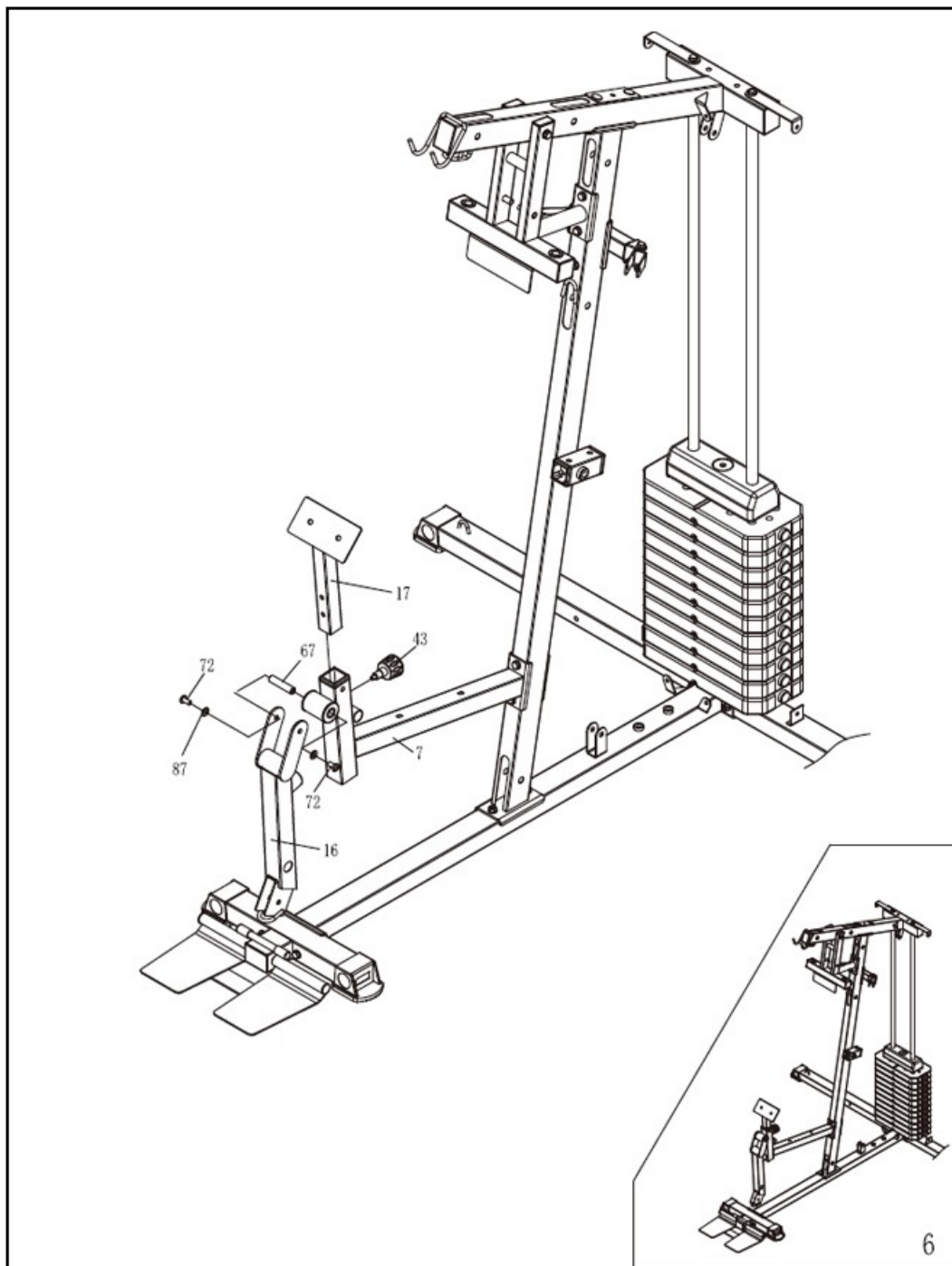
## Krok 5 – moduły górne

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



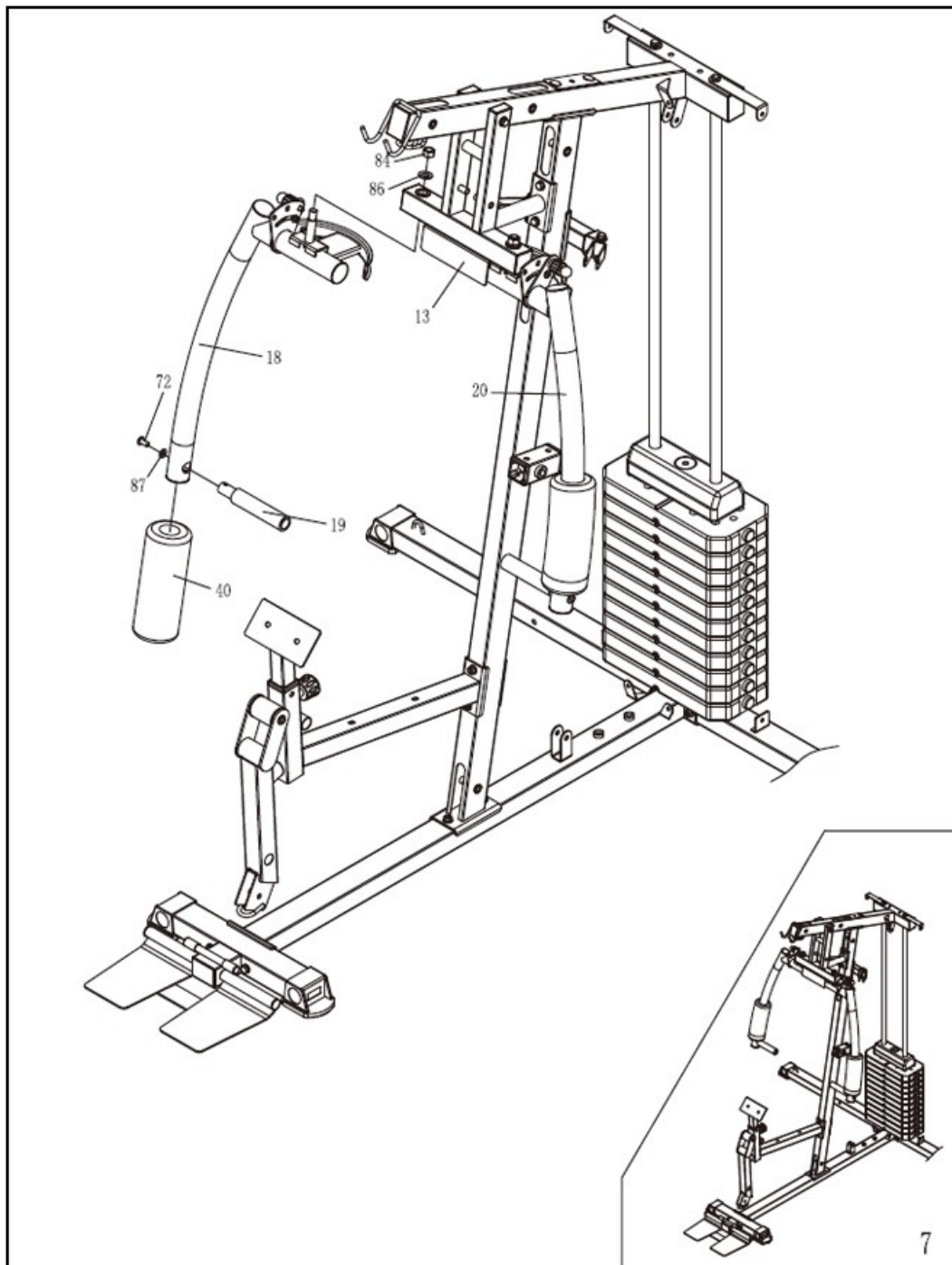
## Krok 6 – moduły dolne

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



## Krok 7 – wahacze motylków

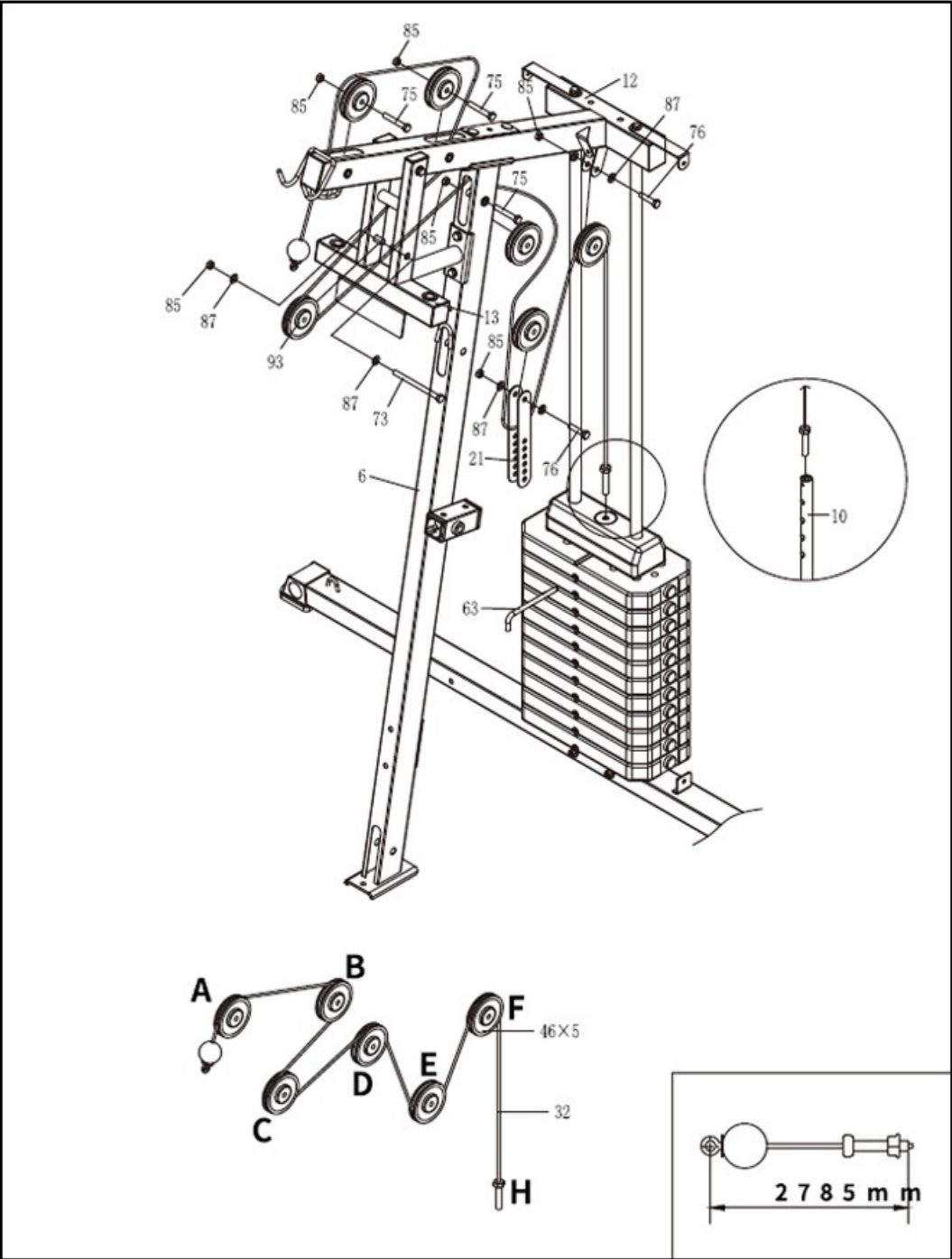
1. Zamontuj zgodnie z rysunkiem prawy wahacz (18), lewy wahacz (20) w odpowiednich otworach montażowych wspornika przedniego (13) i skręć nakrętkami M16 (84) wraz z płaskimi podkładkami  $\Phi 16$  (86).
2. Zamontuj zgodnie z rysunkiem gąbki wahaczy (40) na prawym wahaczu (18) oraz na lewym wahaczu (20).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



## Krok 8 – linka wyciągu górnego

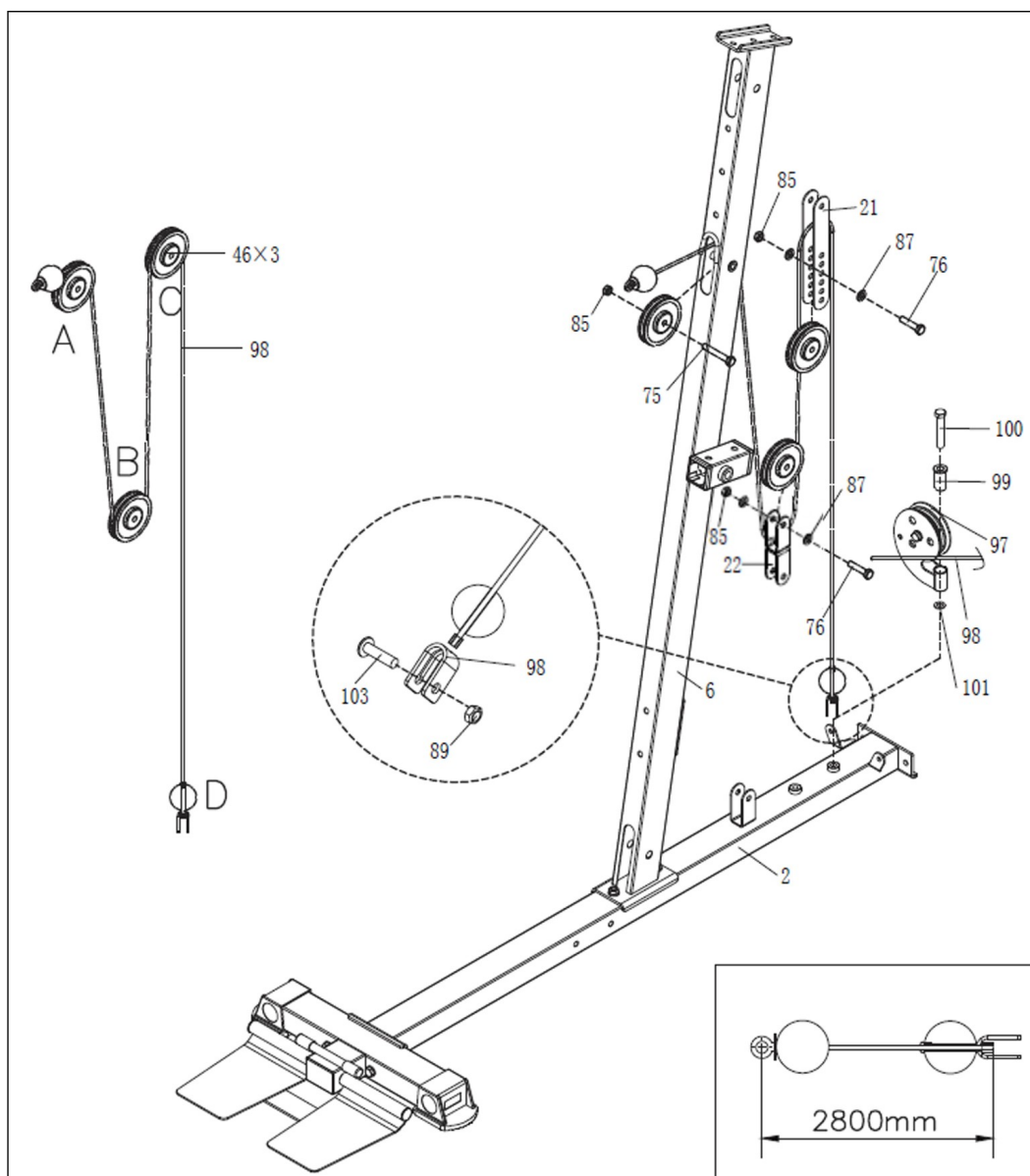
1. Przełóż stalową linkę (32) tak, jak zostało pokazane na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Montaż rolek z literami A, B i D jest identyczny i został przedstawiony na poniższym rysunku. Przygotuj śruby sześciokątne M10\*65 (75), rolki (46) oraz nakrętki M10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





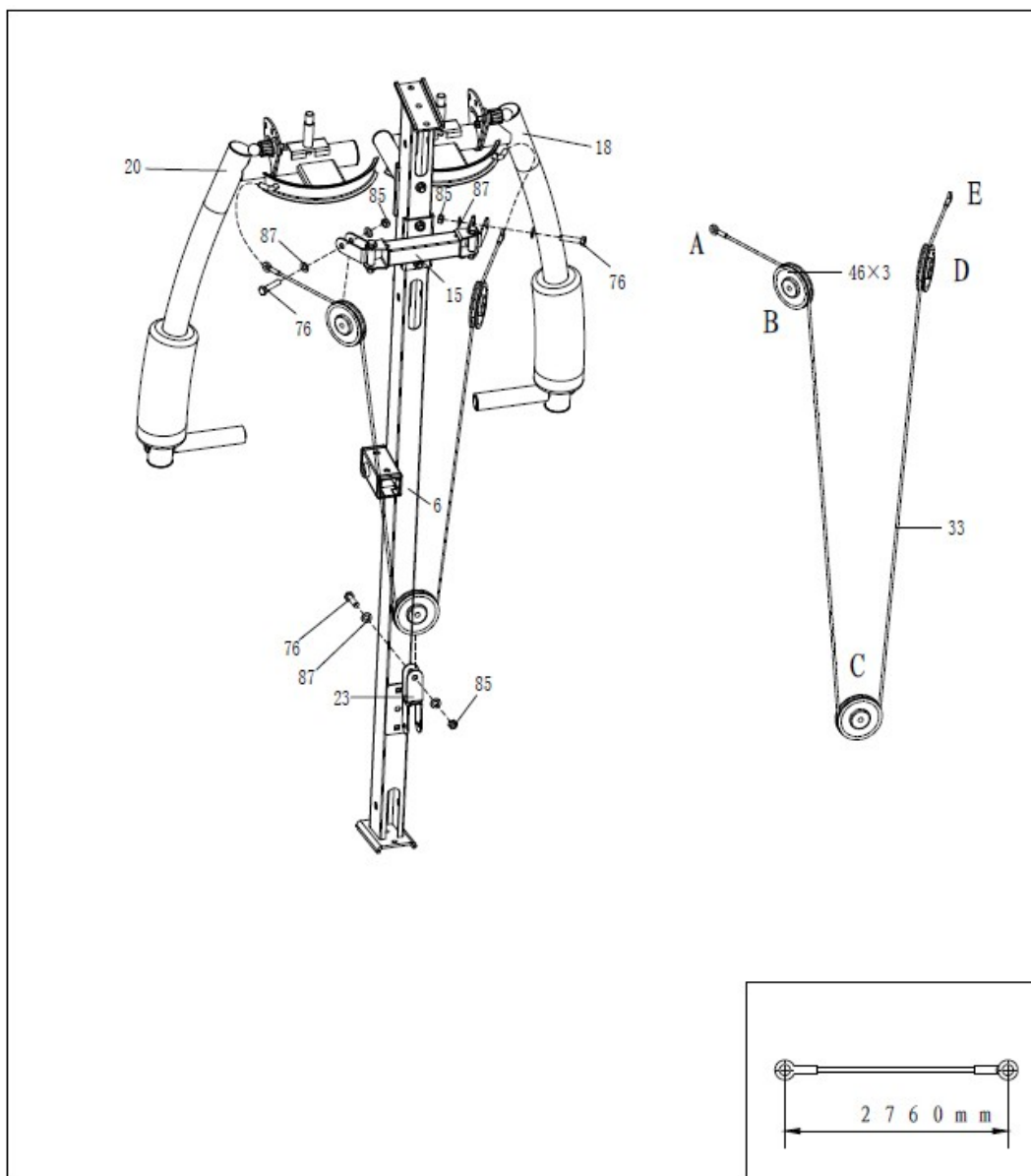
## Krok 9 – linka wyciągu środkowego i bocznego

1. Przełóż stalową linkę (98) tak, jak zostało pokazane na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą A, przygotuj śrubę sześciokątną M10\*65 (75), rolkę (46), nakrętkę M10 (85). Zamontuj rolkę z literą A w odpowiednim miejscu na przedniej pochylonej rurze (6).
3. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą B, przygotuj śrubę sześciokątną M10\*45 (76), podkładki płaskie  $\Phi 10$  (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85). Zamontuj rolkę z literą B na podwójnym łączniku w kształcie U (22).
4. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10\*45 (76), podkładki płaskie  $\Phi 10$  (87), łączniki rolek (21), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
5. Jak pokazano na rysunku D, zamontuj rolkę wyciągu dolnego bocznego (97) do łącznika podstawy dolnej (2) przy pomocy śruby sześciokątnej M12\*90 (100) oraz dystansu (99) i płaskiej podkładki  $\Phi 12$  (101). Przeprowadź linkę wyciągu dolnego bocznego (98) przez rolkę wyciągu dolnego bocznego (97) i skręć śrubą sześciokątną M8\*35 (103) oraz nakrętką M8 (89), według poniższego rysunku.



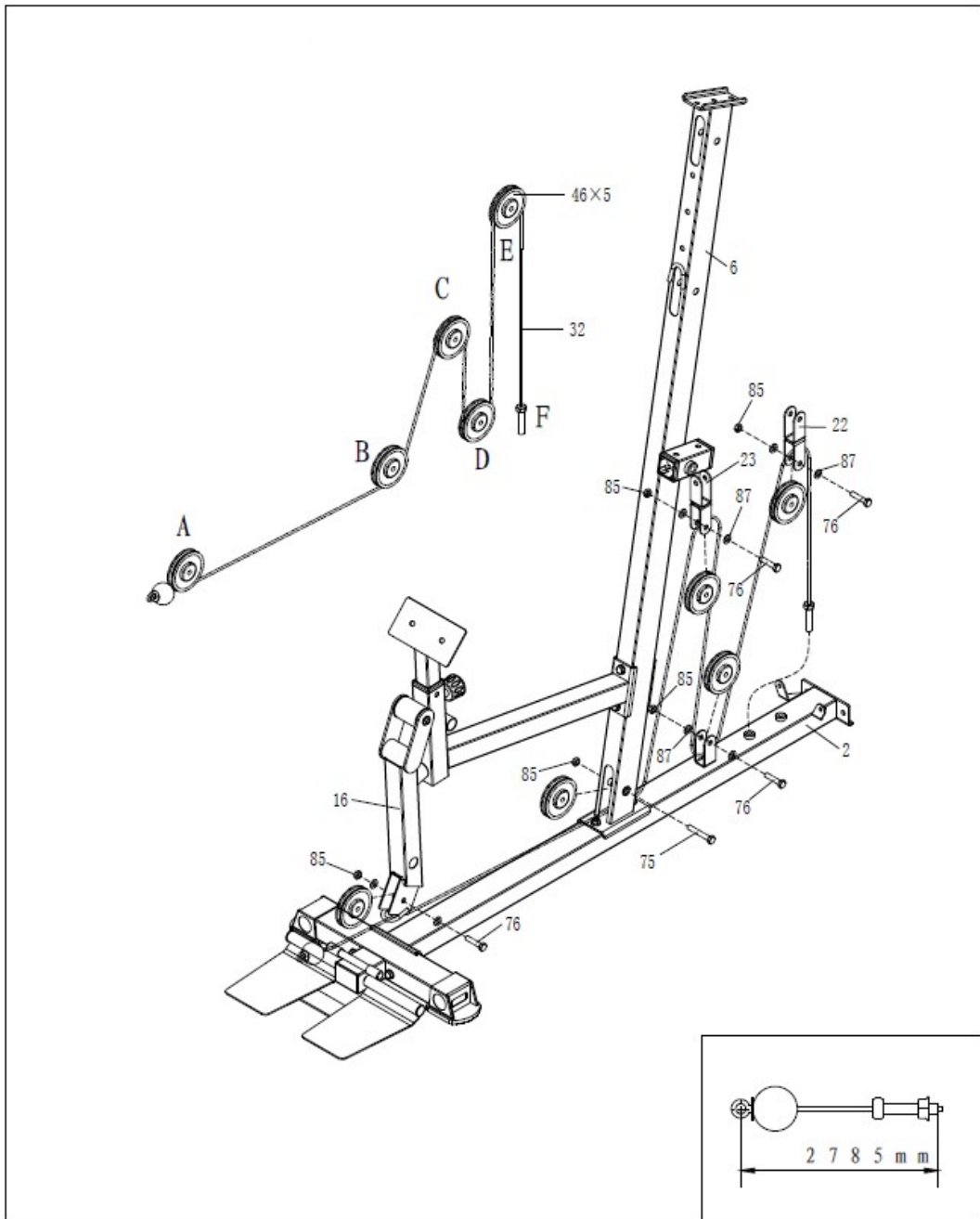
## Krok 10 – linka wahacza

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



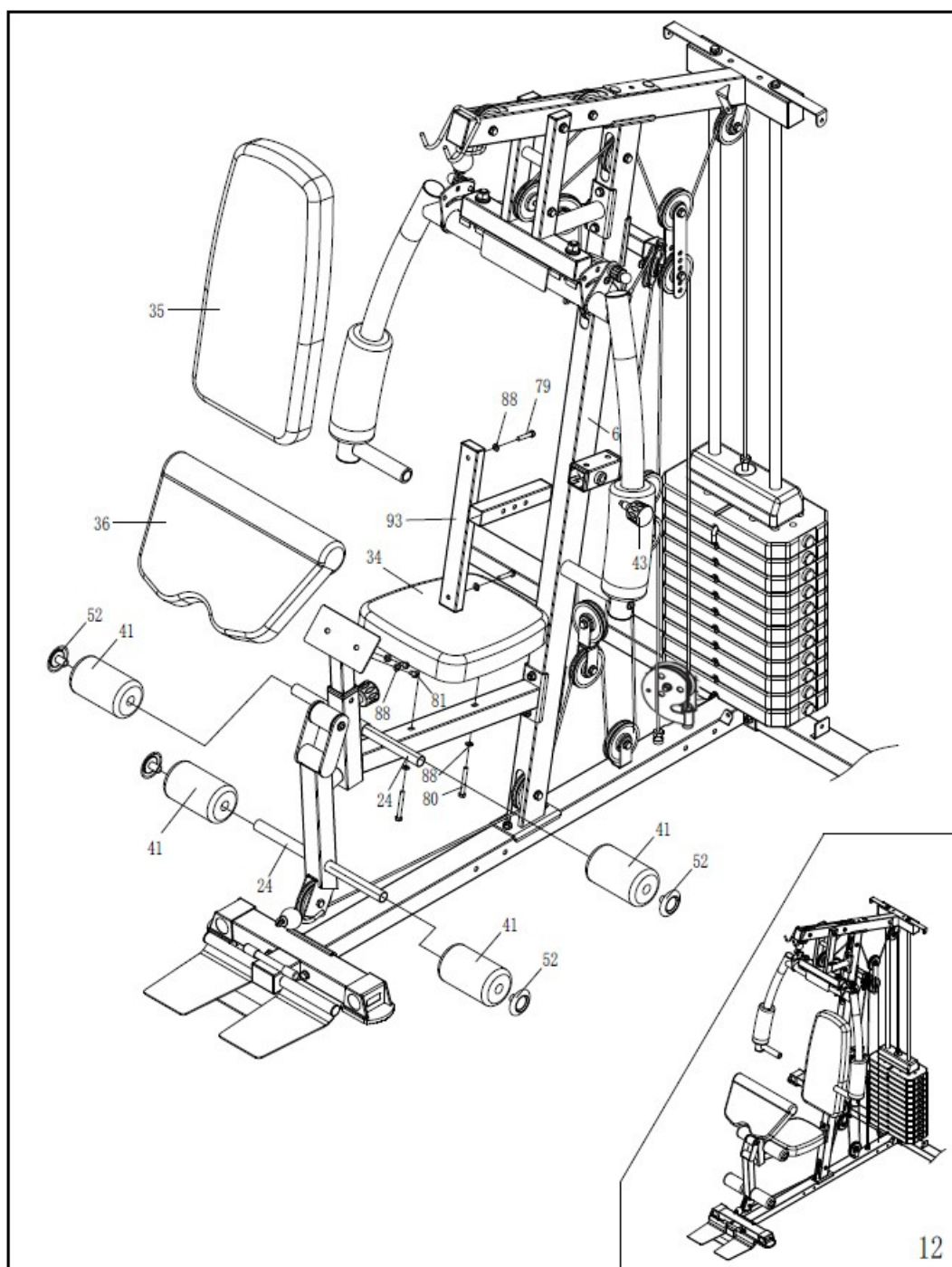
## Krok 11 – linka wyciągu dolnego

1. Przygotuj stalową linkę (32) i przełóż ją tak, jak pokazano na poniższym rysunku. Zamontuj ją zgodnie z literami pokazanymi na rysunku.
2. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą A, przygotuj śrubę sześciokątną M10\*45 (76), podkładki płaskie  $\Phi 10$  (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
3. Zamontuj rolkę z literą A w odpowiednie miejsce modułu do podnoszenia nóg (16).
4. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą B, przygotuj śrubę sześciokątną M10\*65 (75), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
5. Zamontuj rolkę z literą B w odpowiednie miejsce na dole przedniej pochylonej rury (6).
6. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą C, przygotuj śrubę sześciokątną M10\*45 (76), podkładki płaskie  $\Phi 10$  (87), rolkę (46), i nakrętkę M10 (85).
7. Zamontuj rolkę z literą C w odpowiednie miejsce łącznika obrotowego w kształcie U (23).
8. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą D, przygotuj śrubę sześciokątną M10\*45 (76), podkładki płaskie  $\Phi 10$  (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
9. Zamontuj rolkę z literą D w odpowiednie miejsce łącznika podstawy dolnej (2).
10. Jak pokazano na rysunku, do montażu rolki z literą E, przygotuj śrubę sześciokątną M10\*45 (76), podkładki płaskie  $\Phi 10$  (87), rolkę (46) i nakrętkę M10 (85).
11. Zamontuj rolkę z literą E w odpowiednie miejsce podwójnego łącznika w kształcie U (22).
12. Na koniec zamontuj tak, jak pokazano na rysunku koniec stalowej linki oznaczony literą F (32) do łącznika podstawy dolnej (2).



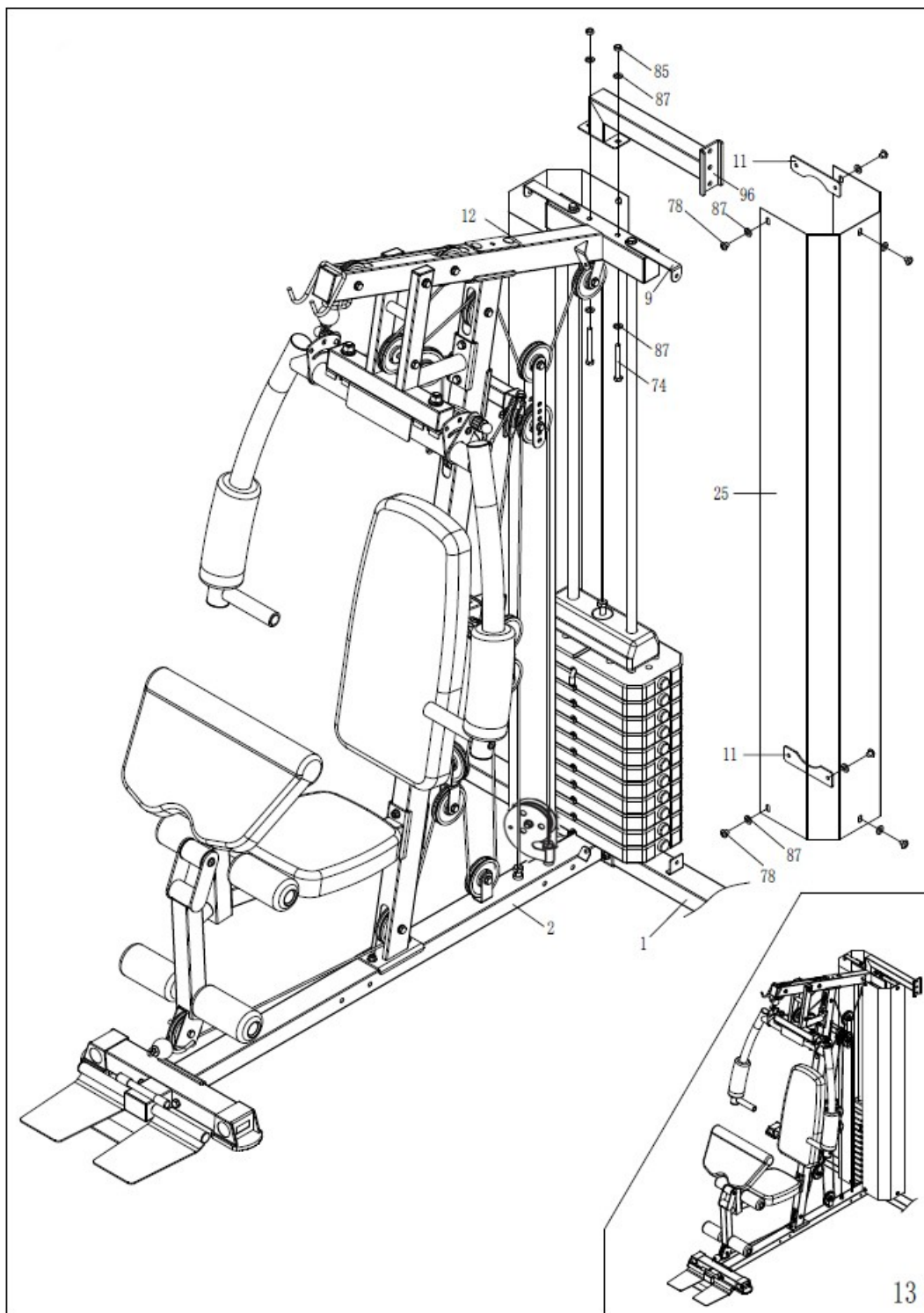
## Krok 12 – ławka, modlitewnik i gąbki ochronne

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



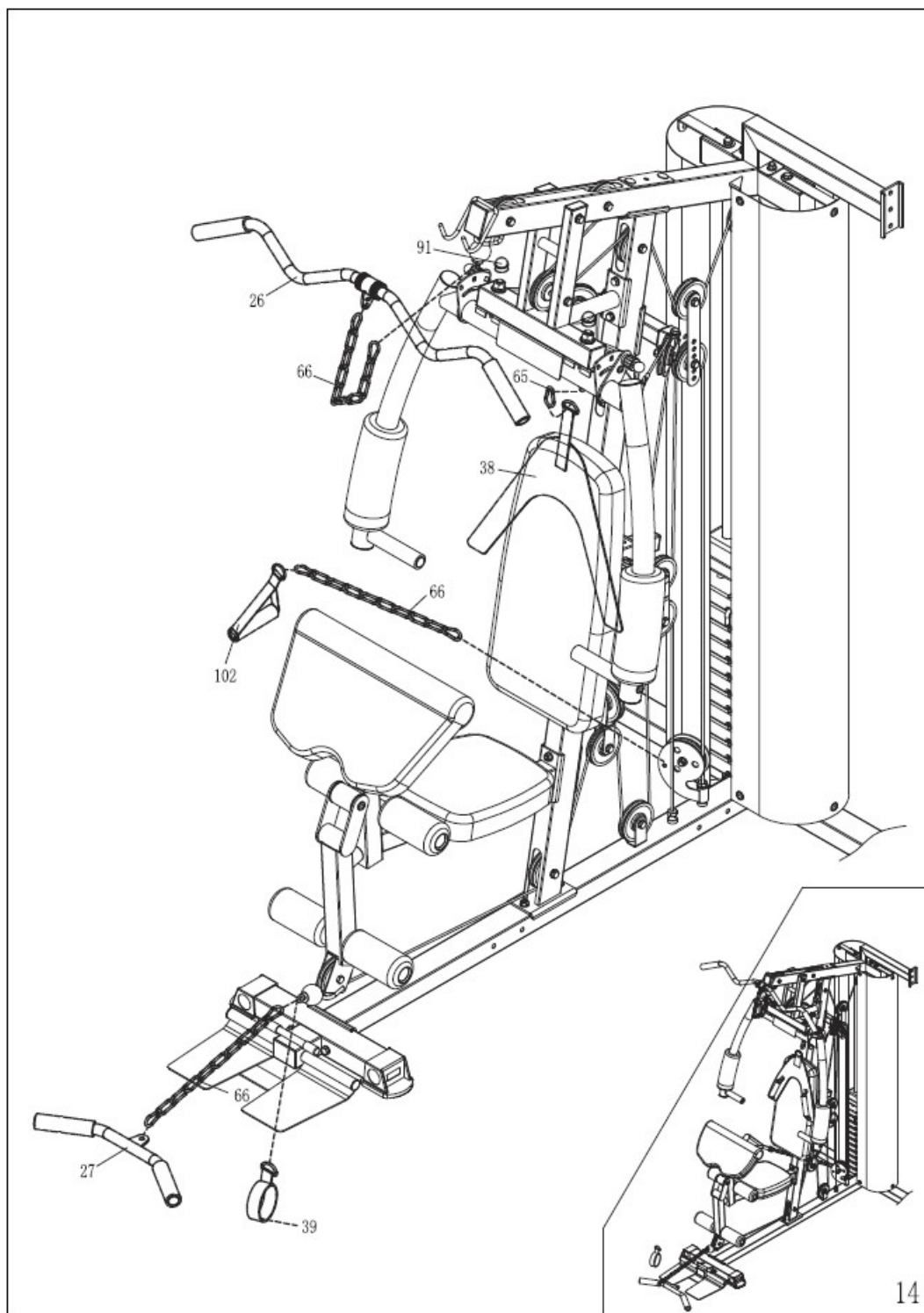
## Krok 13 – osłony stosu

1. Zamontuj rurę łączącą stację poręczy (96) do rury poziomej podstawy górnej (12) tak jak pokazano na poniższym obrazku.
2. Użyj śrub sześciokątnych M10\*90 (74), podkładek płaskich  $\Phi 10$  (87) oraz nakrętek M10 (85) i dokręć.
3. Zmontuj osłony stosu (25) przy pomocy łączników osłon stosu (11) zgodnie z poniższym rysunkiem do mocowań przy pomocy śrub sześciokątnych M10\*12 (78) i podkładek płaskich  $\Phi 10$  (87).



## Krok 14 – drążki wyciągów

1. Zawieś drążek wyciągu górnego (26) przy pomocy łańcucha wyciągu (66),
2. Zawieś rączki z taśmą (38) przy pomocy klamry taśmy (65) tak jak pokazano na poniższym rysunku.
3. Zamontuj drążek wyciągu dolnego (27), osłony nakrętek (91) oraz opaskę wyciągu dolnego (39).
4. Zamontuj rączkę wyciągu dolnego bocznego (102) wraz z łańcuchem (66).
5. Po zakończeniu montażu sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone i czy atlas pracuje poprawnie.

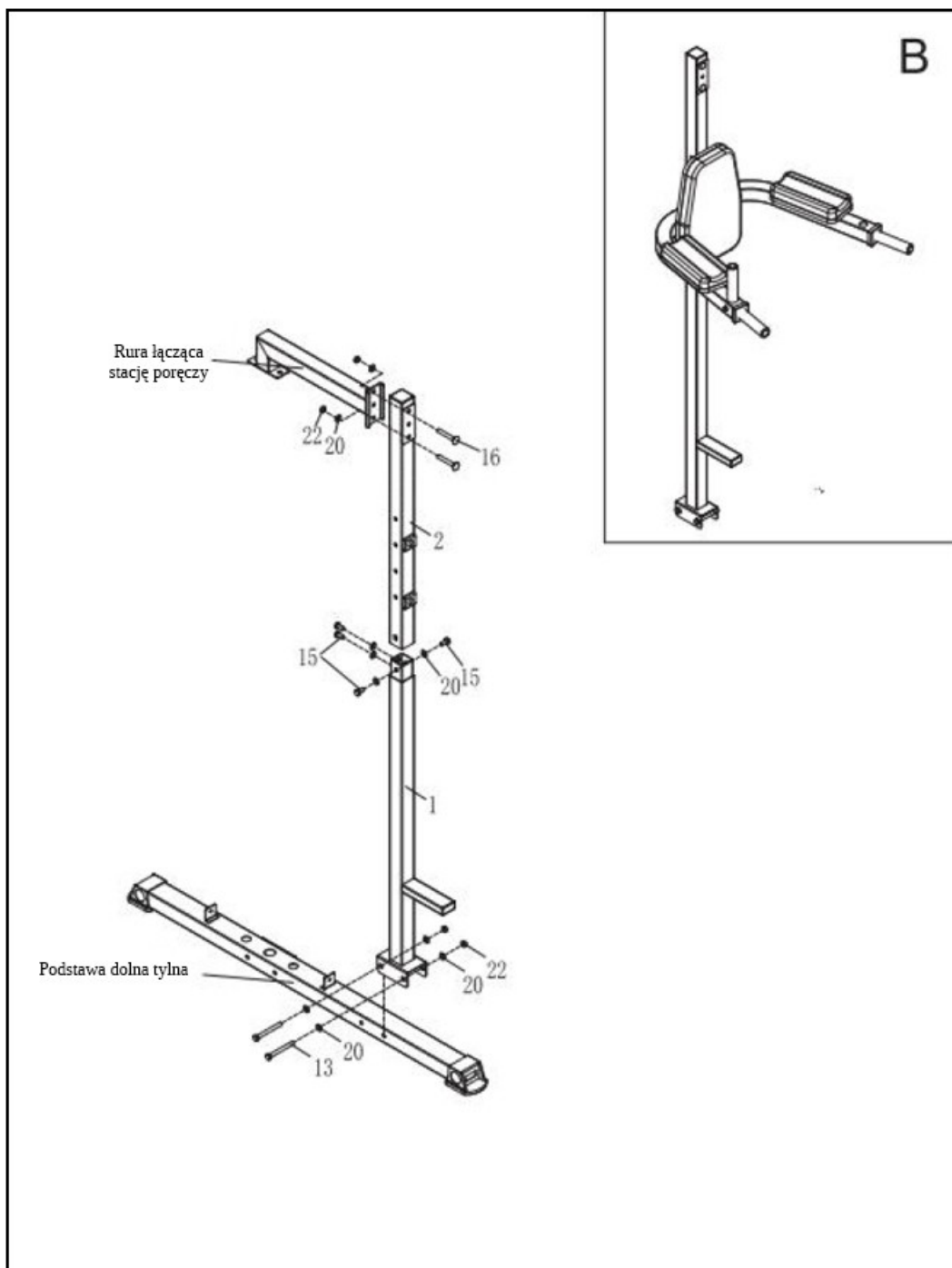




# Instrukcja montażu B

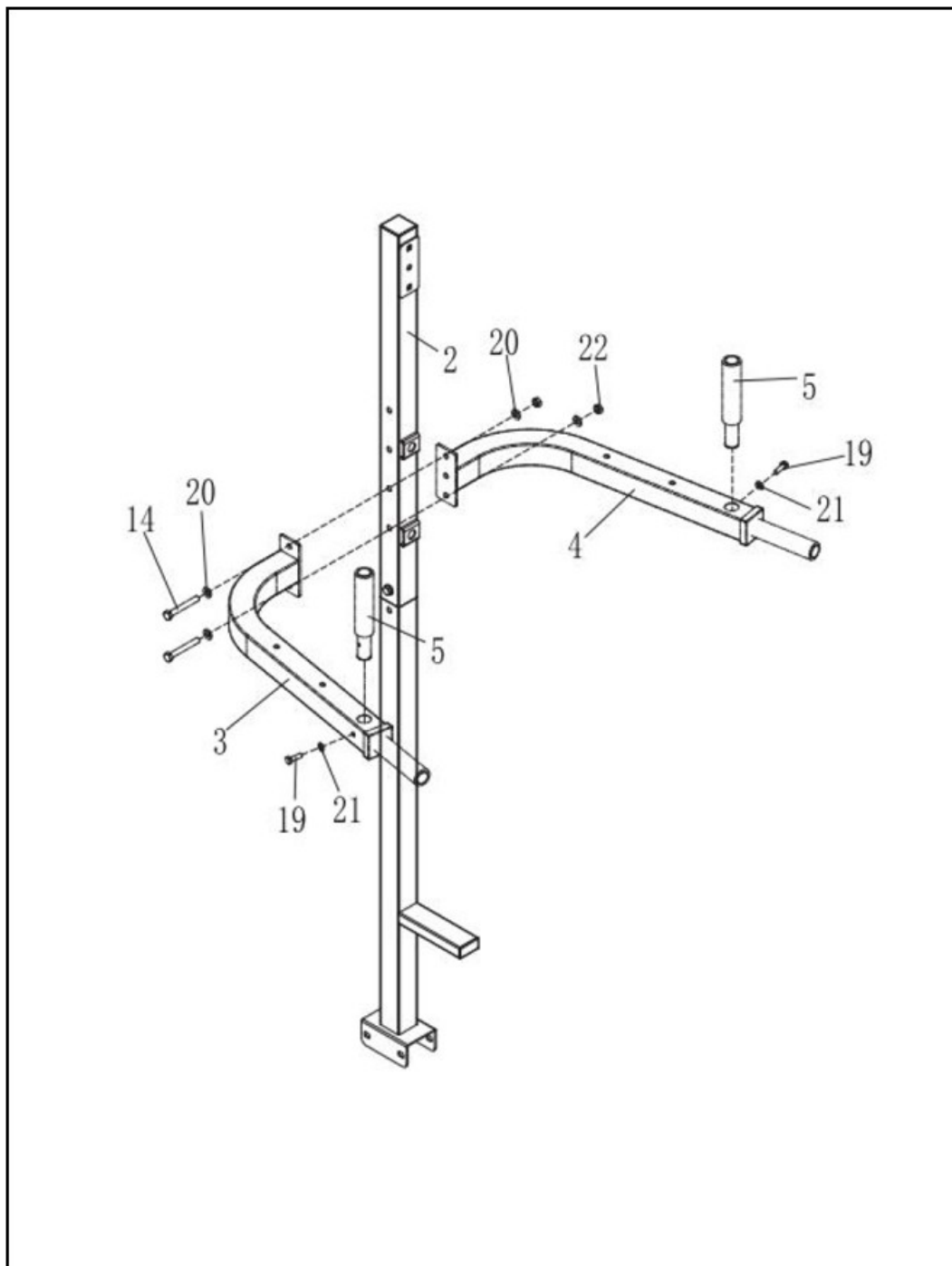
## Krok 1 – Podstawa poręczy

1. Umieść rurę nośną pionową dolną (1) na głównej podstawie dolnej tylnej tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10\*95 (13), podkładek płaskich  $\Phi 10$  (20) oraz nakrętek M10 (22).
2. Włóż rurę nośną pionową górną (2) na rurę nośną pionową dolną (1) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10\*20 (15) oraz podkładek płaskich  $\Phi 10$  (20).
3. Wyrównaj otwory górnej rury nośnej (2) z rurą łączącą stację poręczy tak jak pokazano na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śrub kwadratowych M10\*90 (16), podkładek płaskich  $\Phi 10$  (20) oraz nakrętek M10 (22).



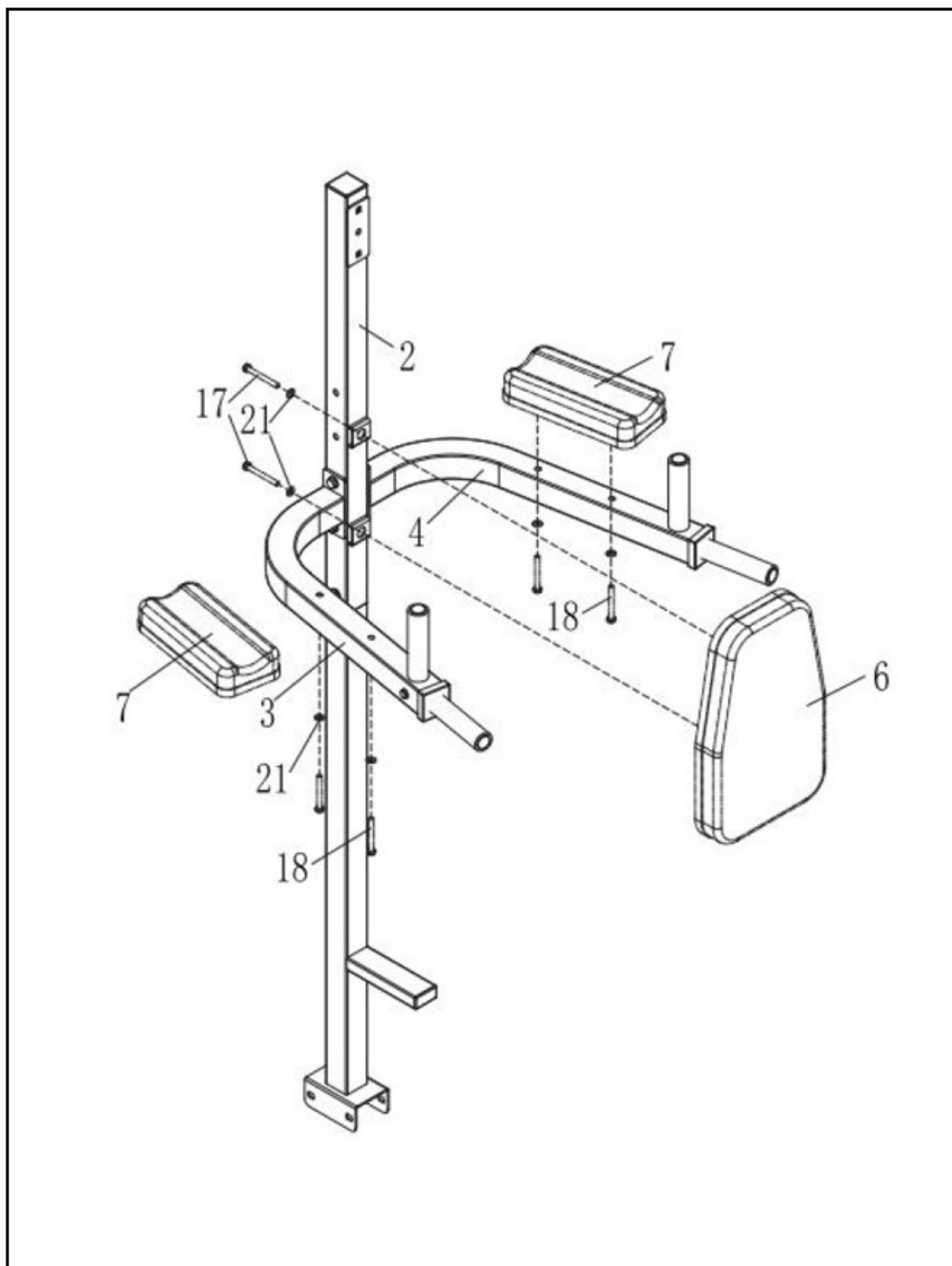
## Krok 2 – Ramiona poręczy

1. Zamontuj rurę poręczy lewą (3) oraz rurę poręczy prawą (4) do boków rury nośnej pionowej górnej (2) w miejscu pokazanym na poniższym rysunku i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M10\*75 (14), podkładek płaskich  $\Phi 10$  (20) oraz nakrętek M10 (22).
2. Zamontuj Rączki pionowe poręczy (5) do rur poręczy (3, 4) przy pomocy śrub sześciokątnych M8\*25 (19) oraz podkładek płaskich  $\Phi 8$  (21).



### Krok 3 – Oparcie i podłokietniki

1. Zamontuj oparcie (6) do rury nośnej pionowej górnej (2) i skręć przy pomocy śrub sześciokątnych M8\*95 (17) oraz podkładek płaskich  $\Phi 8$  (21).
2. Zamontuj podłokietniki (7) na rurach poręczy (3, 4) przy pomocy śrub sześciokątnych M8\*65 (18) oraz podkładek płaskich  $\Phi 8$  (21).



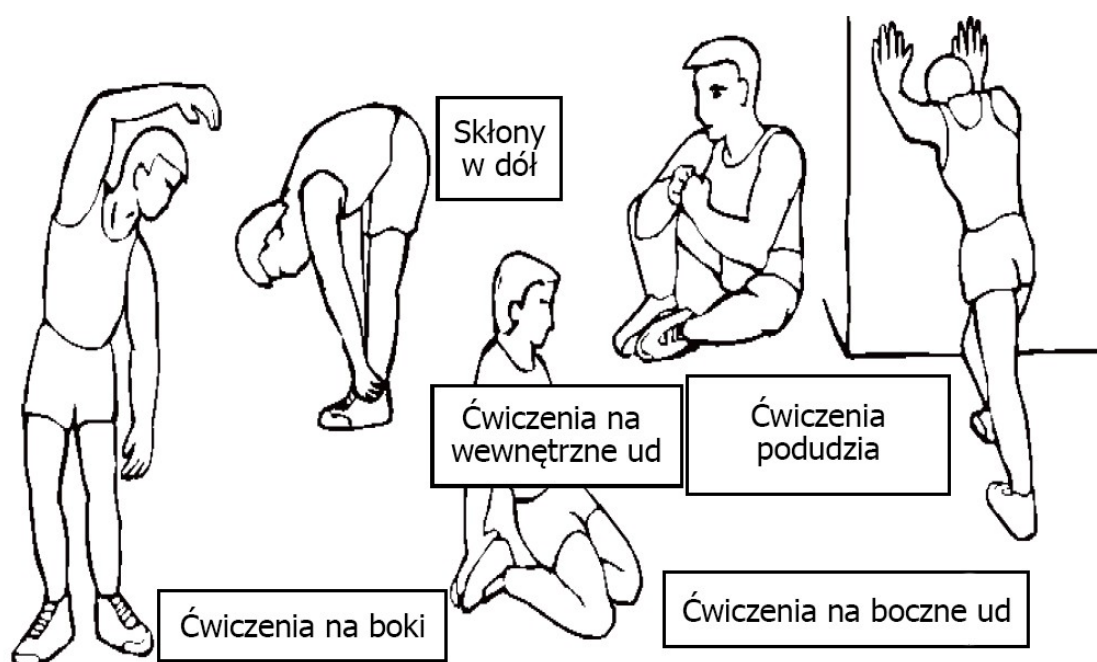
## Zalecenia treningowe

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

### Rozgrzewka przed treningiem

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

Dobrym rozwiązaniem na przeprowadzenie rozgrzewki mogą być ćwiczenia rozciągające.



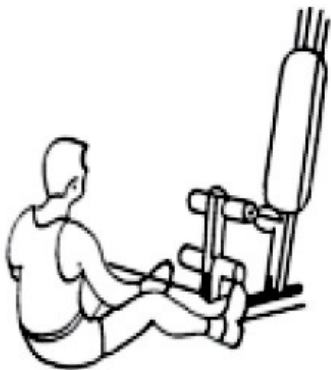








### Faza regeneracji po treningu







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

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

# Tablica ćwiczeń

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

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

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

### **Ostrzeżenie**

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

**Przed montażem prosimy o uważne przeczytanie wszystkich instrukcji.**

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

**Zalecamy, aby montaż przeprowadzany był w dwie osoby.**



## Zakończenie

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

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

Życzymy udanych treningów z atlasem TAG Fitness.

### WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR TAG FITNESS

**TROPS**

**ul. Szarotkowa 4/5**

**35-604 Rzeszów**

**Nip: 813 334 97 86**

**Regon: 180173330**

### BIURO HANDLOWE

**TROPS**

**ul. Boya-Żeleńskiego 16/5**

**35-105 Rzeszów**

### SERWIS TAG FITNESS

**TROPS**

**ul. Boya-Żeleńskiego 16/5**

**35-105 Rzeszów**