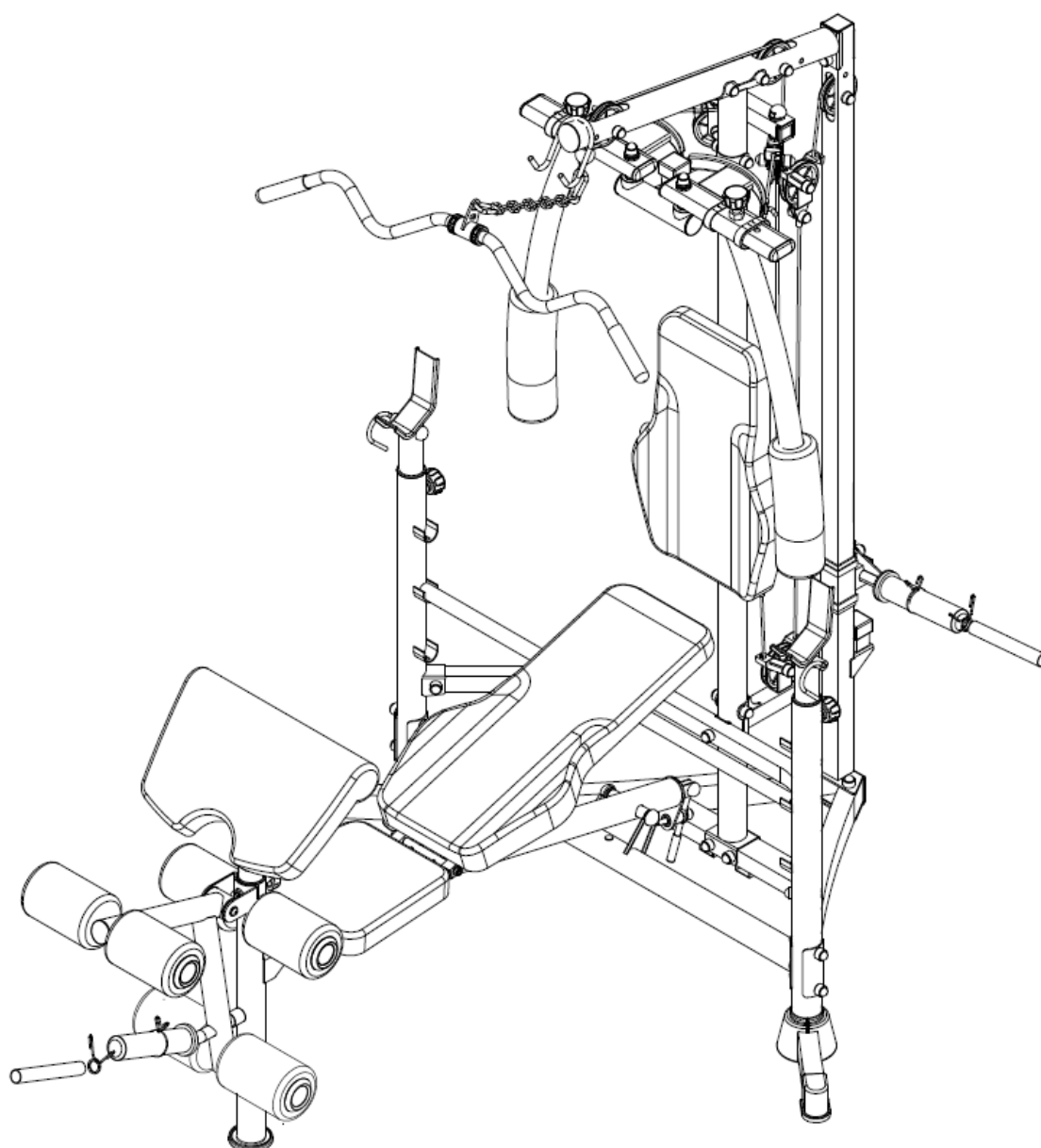




CYBORG 1

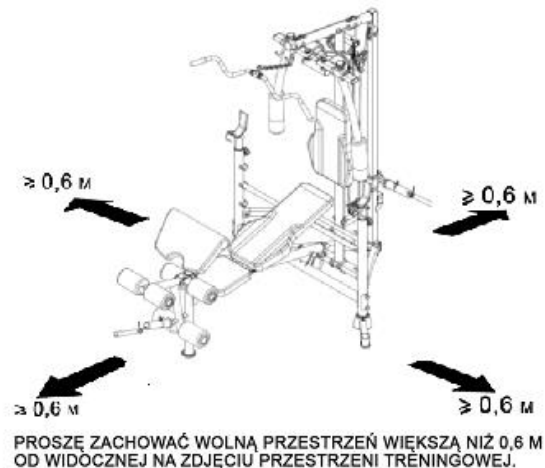


INSTRUKCJA OBSŁUGI/ USER'S MANUAL/ NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
4. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
5. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
6. niżej powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



UWAGA: Przed użyciem sprzętu fitness koniecznie zapoznaj się z instrukcją.

Nie jesteśmy odpowiedzialni za szkody lub kontuzje spowodowane nieprawidłowym użyciem tego produktu.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 69kg

Rozmiary po rozłożeniu – 2220x1570x2060mm

Max. Waga użytkownika – 135kg

Max. Obciążenie produktu – 150kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

LISTA CZĘŚCI

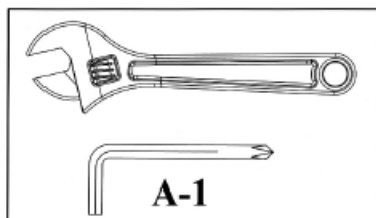
N.	OPIS	ROZMIARY	SZT	N.	OPIS	ROZMIARY	SZT
1	Rama tylna		1	31	Walek		1
2	Rama przednia		1	32	Noga		1
3	Rama nośna		1	33	Siedzisko		1
4	Słupek		1	34	Oparcie		1
5	Słupek		1	35	Oparcie		1
6	Uchwyt na sztangę		2	36	Linka górna	2770mm	1
7	Łącznik		1	37	Linka motylkowa	2560mm	1
8	Rama pod siedzisko		1	38	Linka pionowa	1500mm	1
9	Słupek przedni		1	39	Podkładka		2
10	Noga		1	40	Oslona		2
11	Drażek	400mm	3	41	Podkładka	Ø38mmxØ13mm	1
12	Śruba Hex	M10x16mm	3	42	Podkładka		2
13	Łącznik		2	43	Uchwyt rękojeści	60mm	1
14	Drażek regulujący		1	44	Spód ramy pionowej		4
15	Rama motylkowa		2	45	Kółeczko	Ø16mmxØ11mm	10
16	Podstawa lewa		1	46	Zaczep		10
17	Podstawa prawa		1	47	Oslona ramy przedniej		1
18	Kładka		1	48	Nit		4
19	Tylna rama wzmacniająca		1	49	Piankowa rolka		6
20	Lewa rama motylkowa		1	50	Piankowa rolka		2
21	Prawa rama motylkowa		1	51	Gałka regulująca	M18	4
22	Baza		1	52	Kółko		8
23	Drażek		1	53	Krótki uchwyt		2
24	Pierścień		1	54	Piankowa osłonka ramki		6
25	Wózek		1	55	Kwadratowa nasadka	38mm	2
26	Pojedynczy wspornik		2	56	Kwadratowa nasadka	45mm	1
27	Klin		1	57	Czapeczka	50mm	1
28	Podkładka	75mmx45mm	1	58	Tuleja	50mmx45mm	2
29	Podkładka	120mmxR30	2	59	Czapka	Ø25mm	3
30	Krętlik		2				

Ć.	OPIS	ROZMIARY	KS	Ć.	OPIS	ROZMIARY	KS
60	Oslonka	38mm	3	88	Śruba imbusowa	M8x20mm	10
61	Oslonka	PT30x70mm	4	89	Śruba imbusowa	M8x40mm	4
62	Tuleja	PT40x80mm	4	90	Śruba imbusowa	M10x16mm	2
63	Oslonka	Ø50mm	6	91	Śruba Hex	M8x30mm	1
64	Oslonka	Ø60mm	2	92	Śruba Hex	M10x25mm	3
65	Tuleja	Ø60mmx50Ømm	3	93	Śruba Hex	M10x50mm	5
66	Obudowa	Ø50mmx16mm	2	94	Śruba Hex	M10x60mm	4
67	Gumowa osłona	30mmxØ25mm	1	95	Śruba Hex	M10x65mm	1
68	Rękojeść olimpijska	Ø50mmx210mm	3	96	Śruba Hex	M10x75mm	4
69	Bolec	Ø28mmx200mm	3	97	Śruba Hex	M10x80mm	16
70	Pierścień z tworzywa		4	98	Śruba Hex	M10x105mm	1
71	Krażek	Ø25mmx13mm	2	99	Śruba Hex	M10x185mm	1
72	Rolka	Ø21mmx25mm	2	100	Śruba Hex	M12x130mm	1
73	Oslonka	M8	4	101	Nakrętka	M8	3
74	Oslonka	M10	64	102	Nakrętka	M10	35
75	Oslonka	M12	4	103	Nakrętka	M12	3
76	Kwadratowa oslonka	25mm	4	104	Podkładka	Ø8mm	18
77	Kwadratowa oslonka	40mmx20mm	4	105	Podkładka	Ø10mm	61
78	Karabinek		2	106	Podkładka	Ø12mm	4
79	Łańcuch	10-LINK	1	107	Wygięta podkładka	Ø10,5mmxR25	10
80	Zacisk	Ø49mm	3	108	Podkładka	Ø25mmx11mm	1
81	Zacisk sprężynowy	Ø24,5mm	3	109	Podkładka	Ø30mmx2,5mm	2
82	Zatyczka		1	110	Lewy klin bezpieczeństwa		1
83	Śruba Philips	ST3,5x13mm	4	111	Prawy klin bezpieczeństwa		1
84	Sprężyna		1	112	Modlitewnik		1
85	Obudowa	Ø25mmxØ21,8	6	113	Rama modlitewnika		1
86	Obudowa	Ø30mmxØ26mm	4	114	M10 gałka regulująca		1
87	Śruba nośna	M10x80mm	2		Narzędzie	#4 Klucz Imbus	1
					Narzędzie	#5 Klucz Imbus	2
					Narzędzie	#6 Klucz Imbus	1

MONTAŻ

- Do montażu potrzebne są: dwa regulowane klucze i klucze imbusowe .
- W kwadratowych otworach używaj wyłącznie śrub mocujących .
- Przy otworach okrągłych zawsze używaj śrub imbusowych lub sześciokątnych.
- Zawsze czekaj, aż włożysz wszystkie śruby do otworów. Tylko wtedy można wszystko dokładnie je dokręcić. Nie dokręcaj od razu każdej śruby oddzielnie.
- Wymiary : L224xW153xH211cm

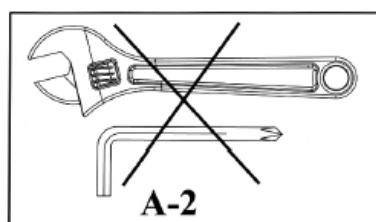
SYMBOLE SĄ PRZEDSTAWIONE W ZAŁĄCZONEJ INSTRUKCJI



Dokręć śruby i nakrętki

Po zainstalowaniu wszystkich niezbędnych części, dokręcić wszystkie śruby i nakrętki.

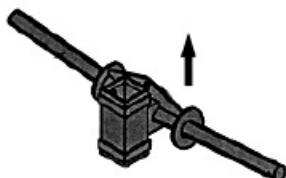
UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno ruchomych elementów, upewnij się, że wszystkie tego typu elementy mogą się swobodnie poruszać.



Nie dokręcaj śrub i nakrętek

Gdy pojawia się taki symbol, upewnij się, że masz wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo zamontowane.

MONTAŻ WÓZKA



Podczas instalowania wózka (# 25) trójkątna płyta jest skierowana w górę.

WAŻNE

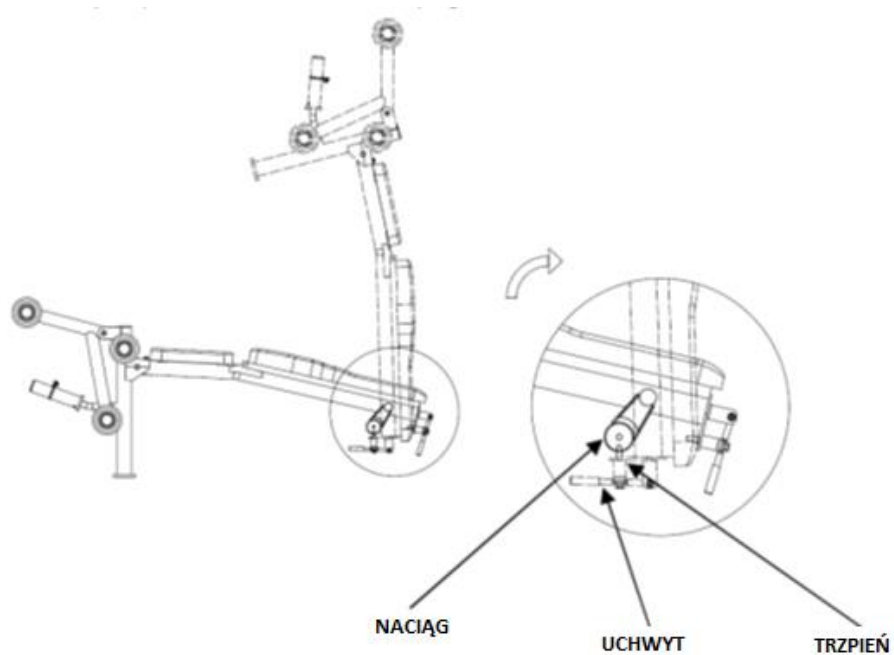
Przed rozpoczęciem korzystania z ławki, upewnij się, że ruchome elementy są odpowiednio zabezpieczone.

ZABEZPIECZENIA SZTANGI

W przypadku nieużywania sztangi, należy zabezpieczyć ją przy pomocy lewego (# 110) i prawego (# 111) klina bezpieczeństwa.

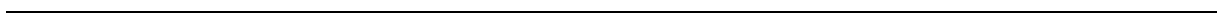
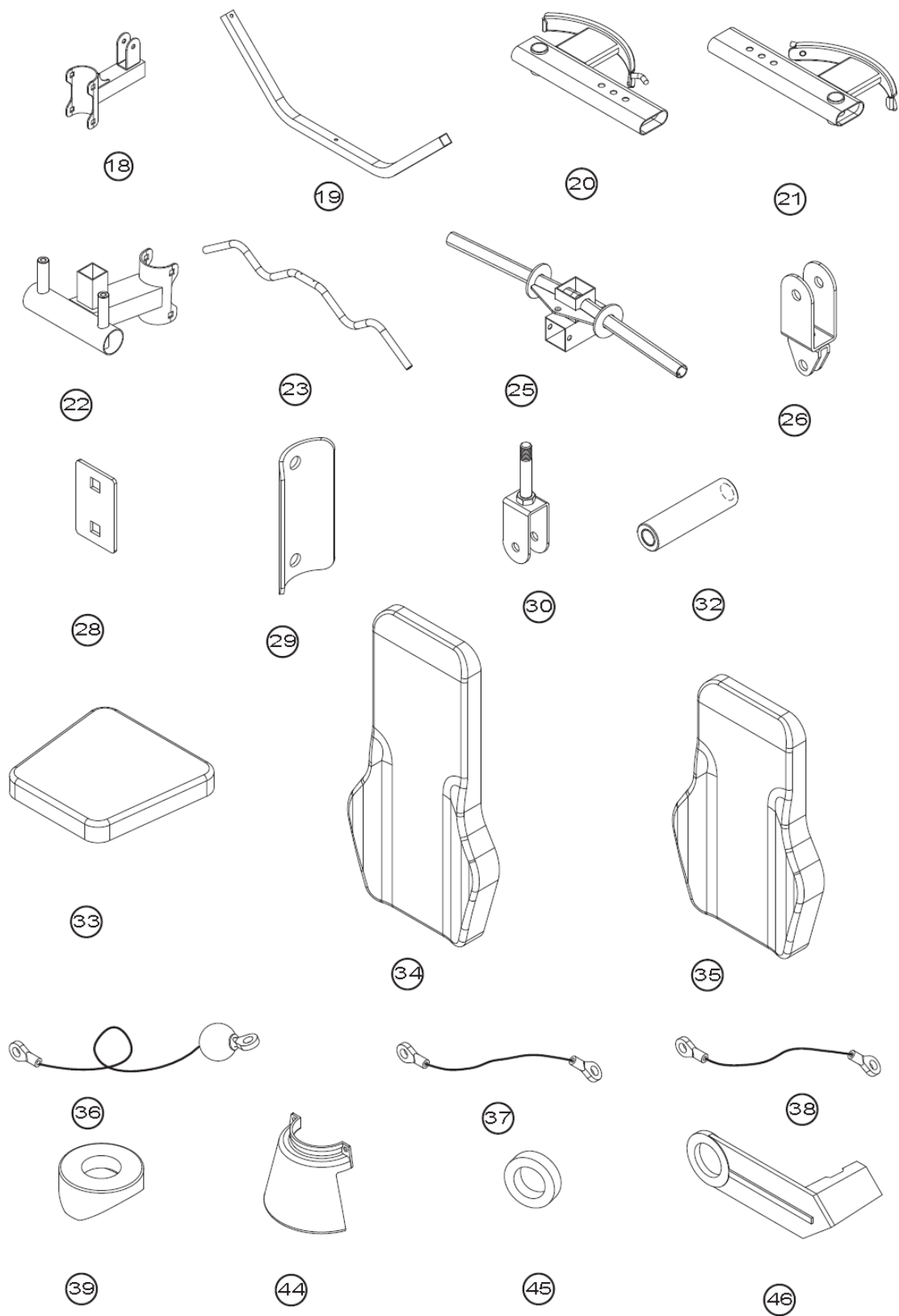
Złożenie ławki

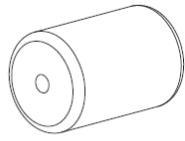
Najpierw należy wyjąć pręt do regulacji kąta nachylenia oparcia. Następnie trzeba podnieść ławkę do pozycji pionowej. Klin (# 27), automatycznie pojawi się w otworze w złączu (# 7), zapewniając tym samym pozycję pionową. Po czym umieścić pręt do regulacji kąta oparcia z powrotem do otworze w uchwytach z ciężarami.



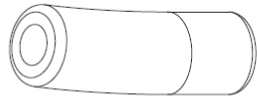
Rozłożenie ławki

Wyjąć pręt do regulacji kąta nachylenia oparcia . Ścisnąć uchwyt z mechanizmem składającym (# 31). Klin będzie wypychany przez otwór w złączu. Opuścić ławkę, a następnie z powrotem zamocować pręt do regulacji kąta nachylenia oparcia w rękojeści z ciężarami.

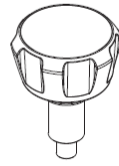




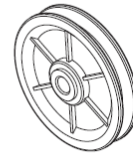
49



50



51



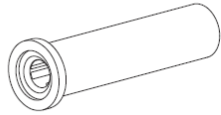
52



54



65



68



69



71



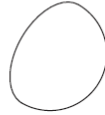
72



73



74



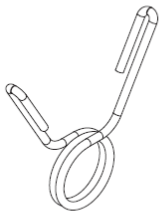
75



78



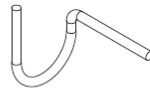
79



80



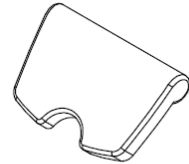
81



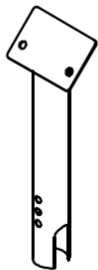
110



111



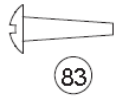
112



113



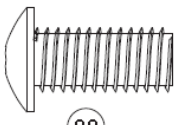
114



83



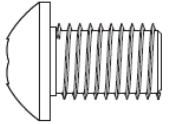
101



88



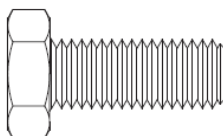
102



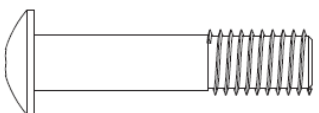
90



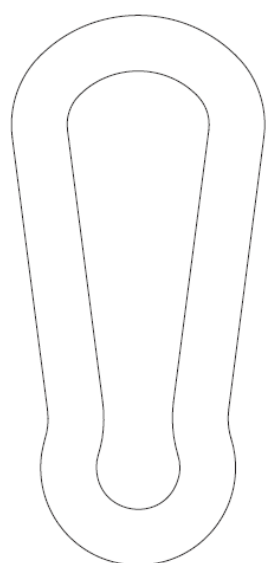
103



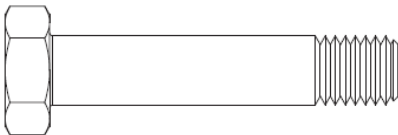
92



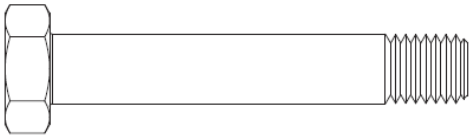
89



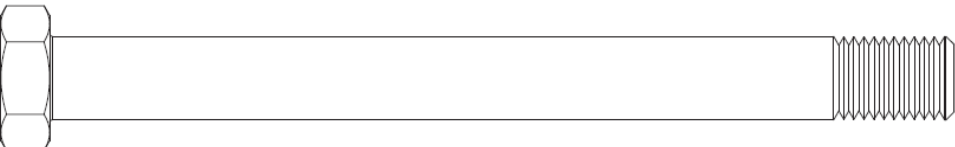
78



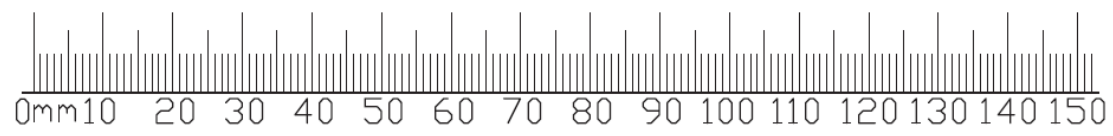
93

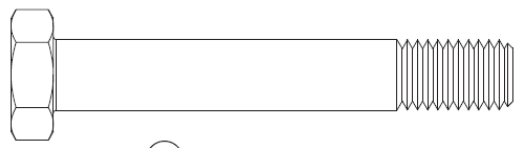


94

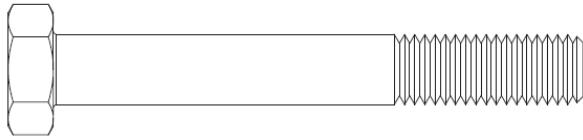


100

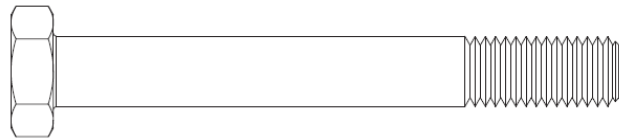




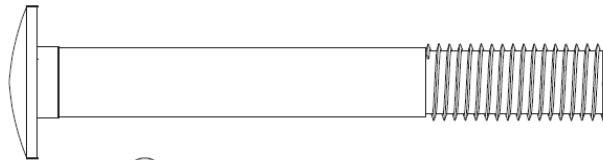
95



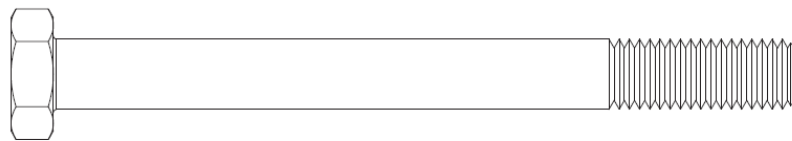
96



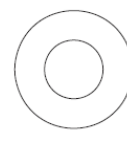
97



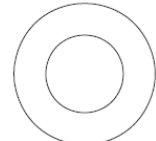
87



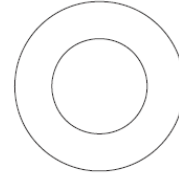
98



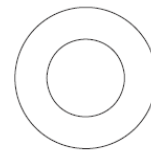
104



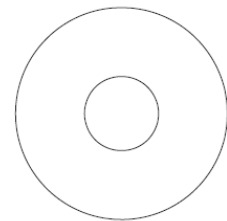
105



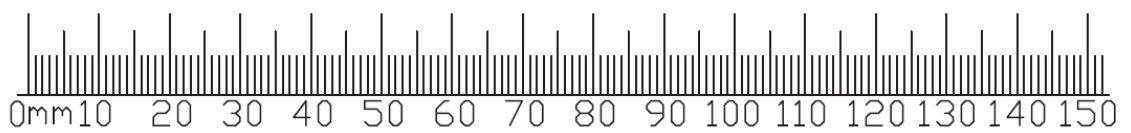
106

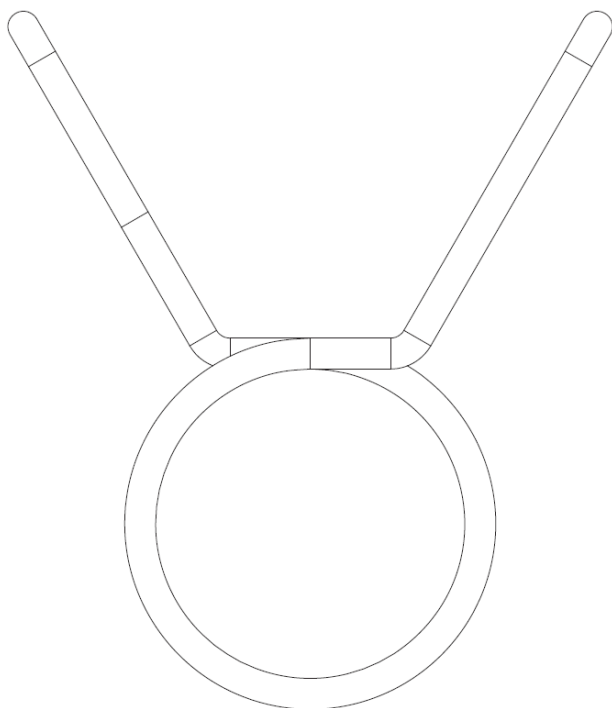


107

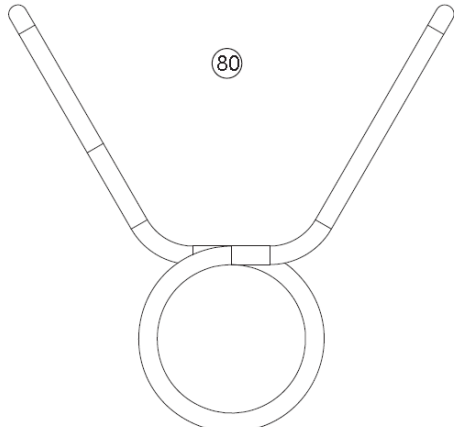


109

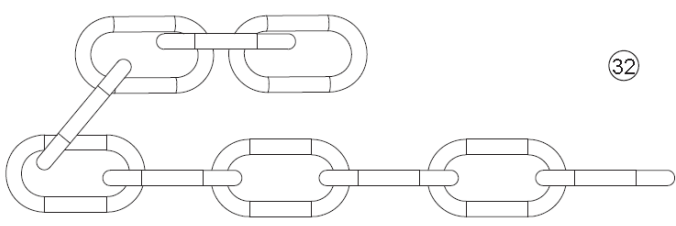




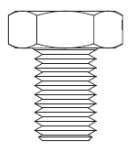
80



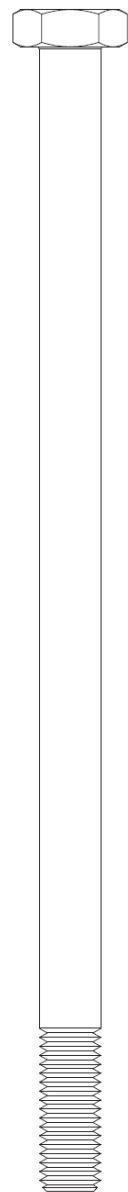
81



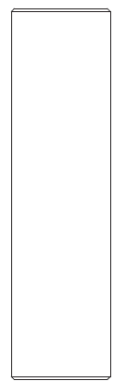
79



12



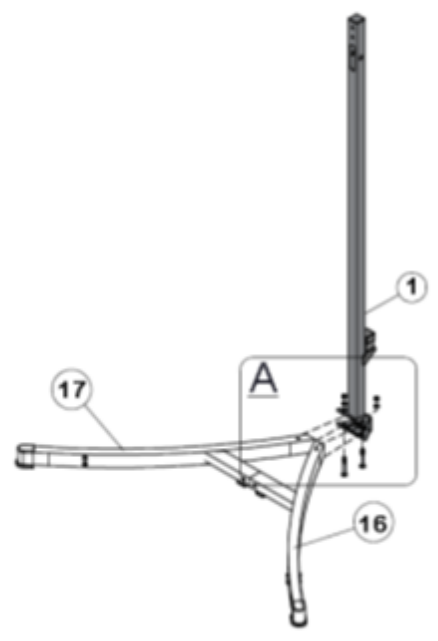
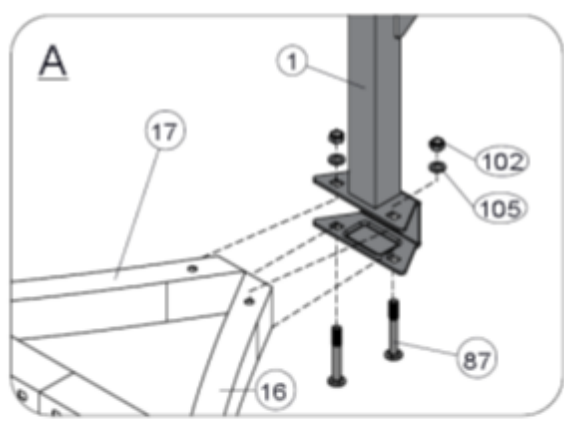
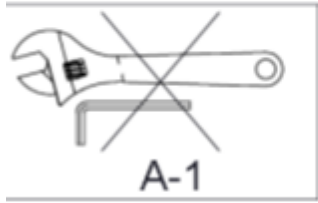
99





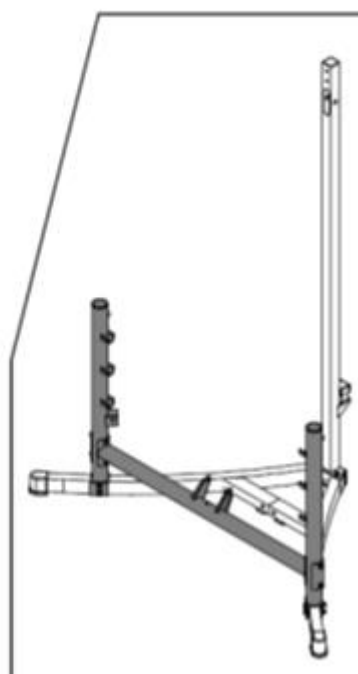
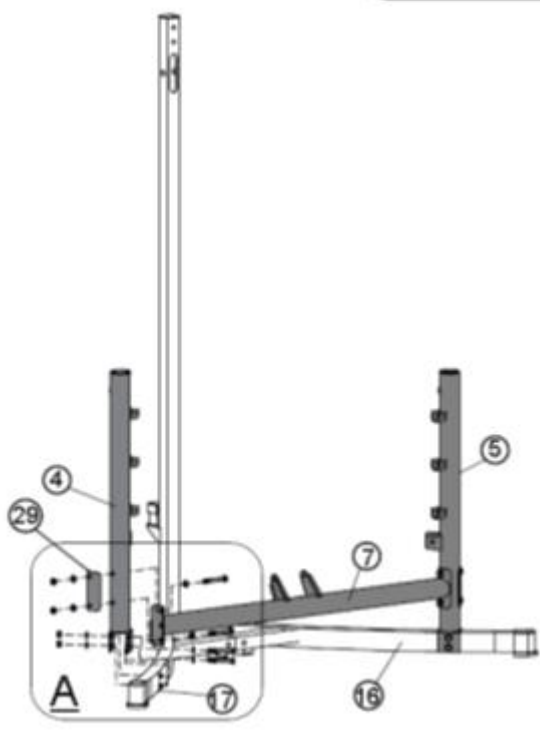
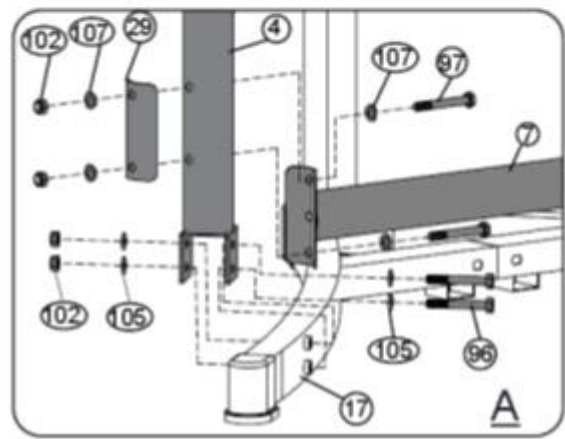
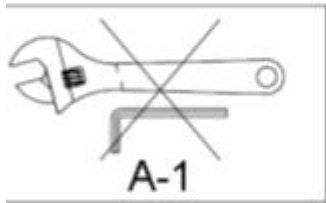
32





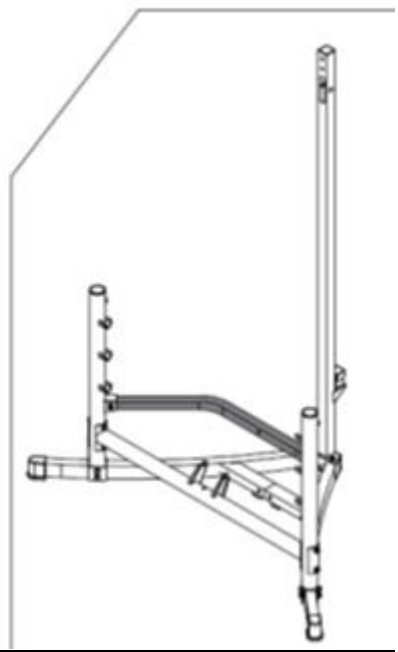
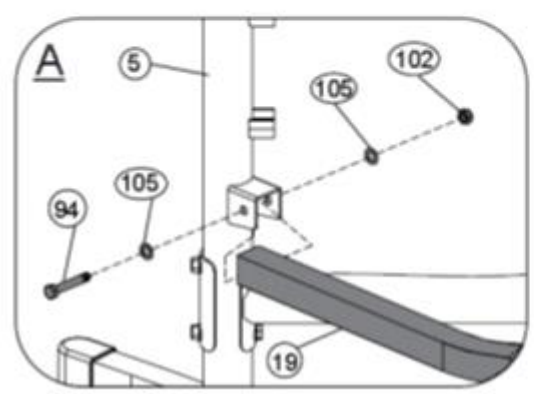
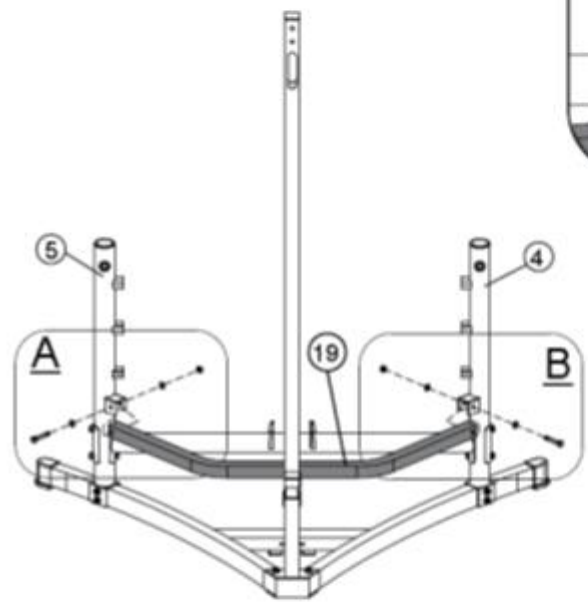
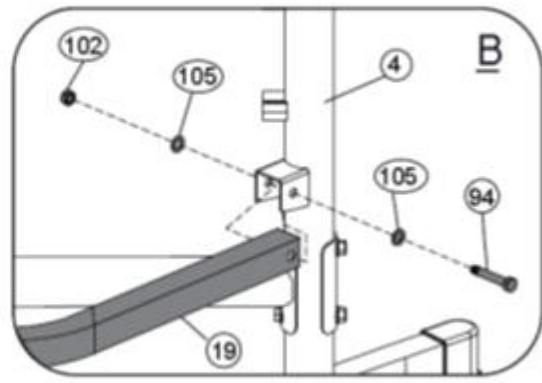
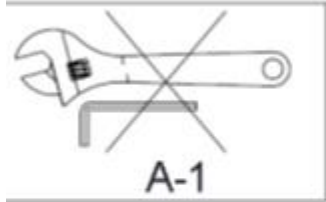
87		2	M10×80mm
105		2	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



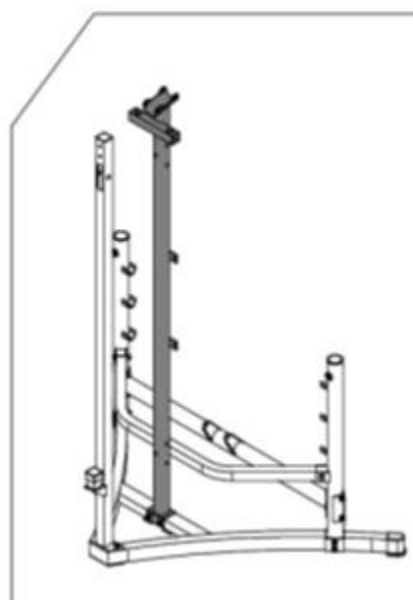
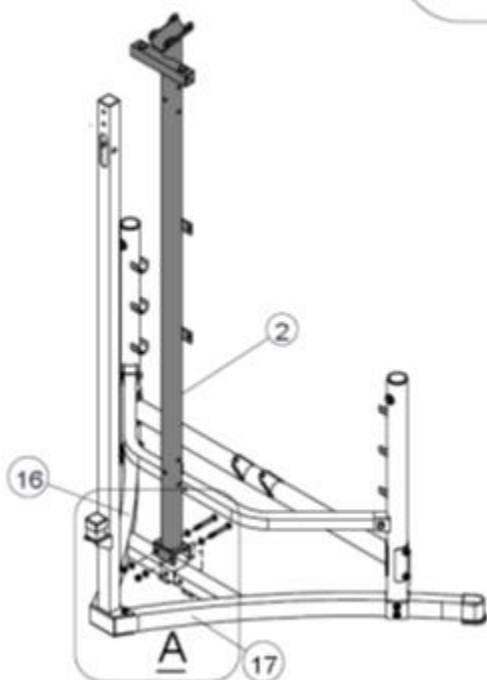
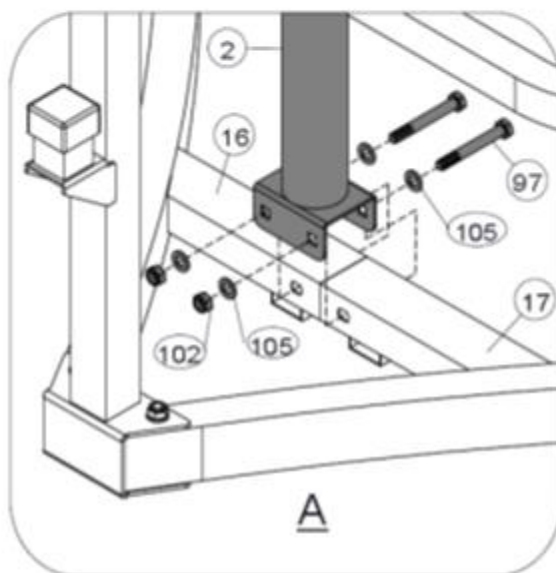
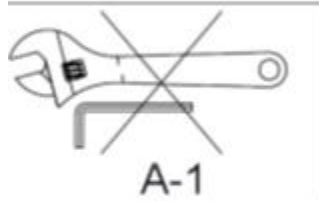
96		4	M10×75mm
97		4	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
107		8	Φ20×Φ10.5×R25
102		8	M10



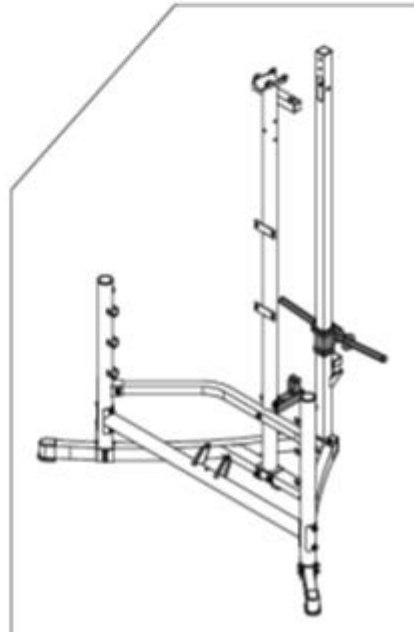
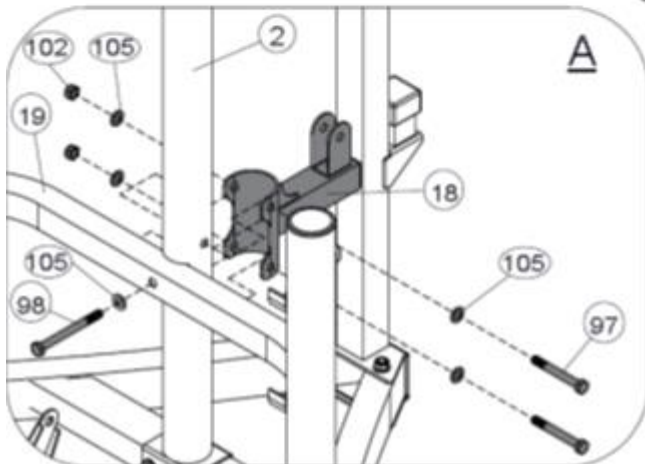
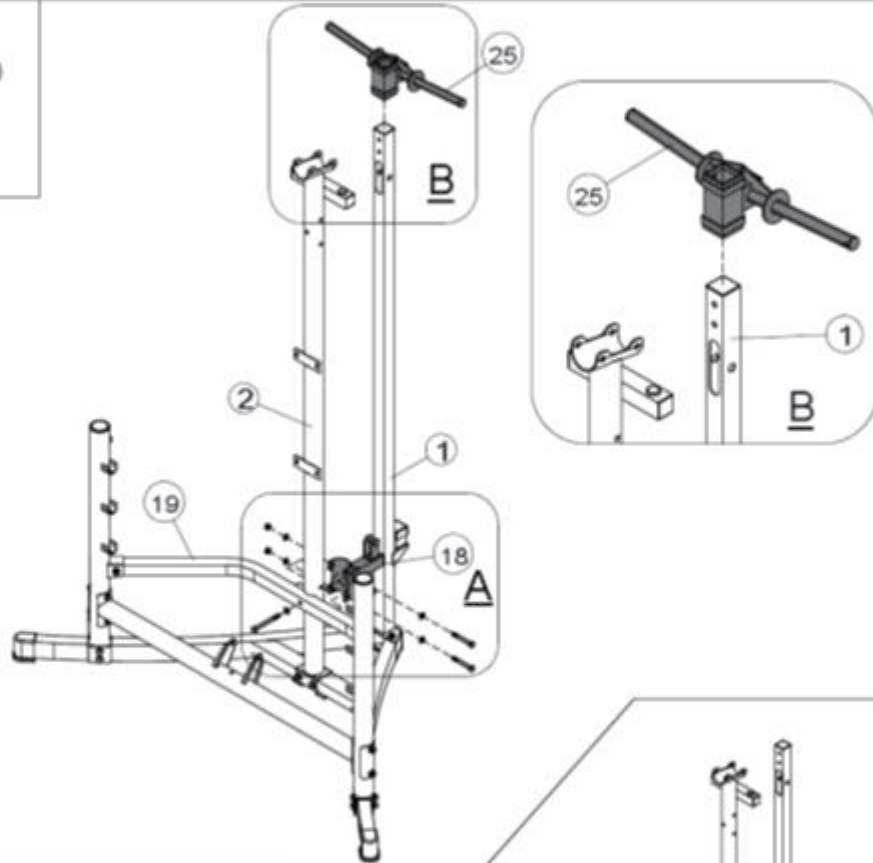
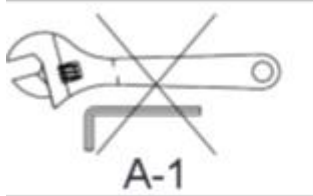
94		2	M10×60mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



97		2	M10×80mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



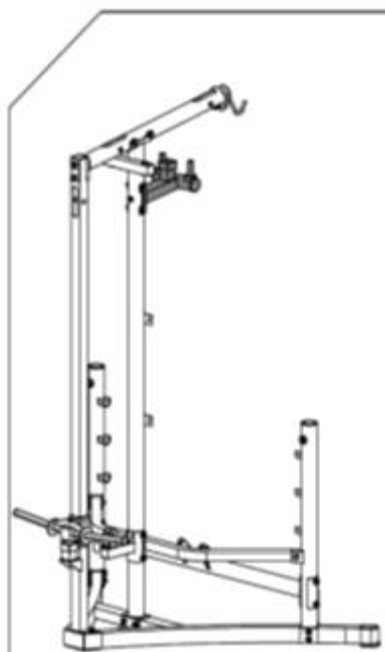
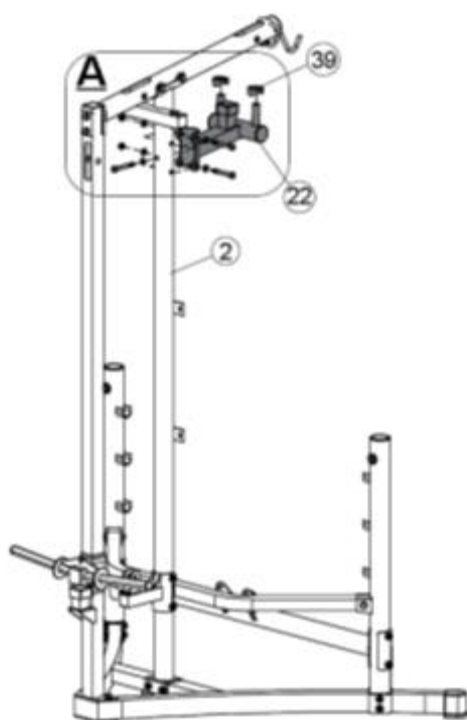
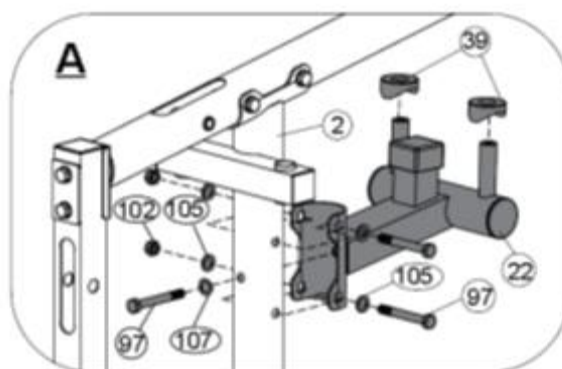
97		2	M10×80mm
98		1	M10×105mm
105		5	Φ20×Φ10.5
102		2	M10






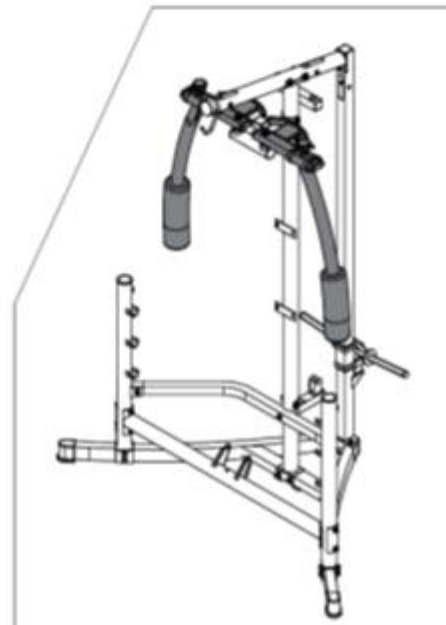
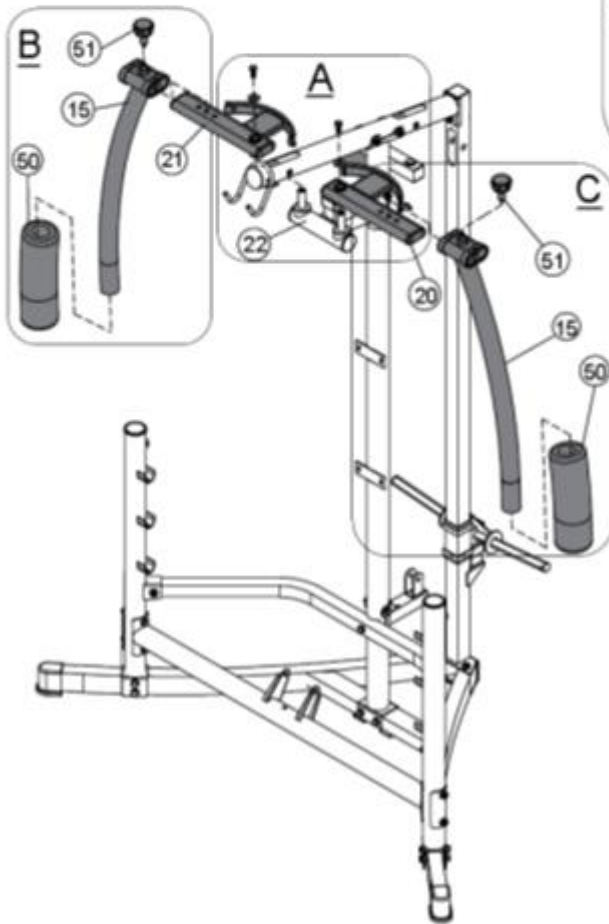
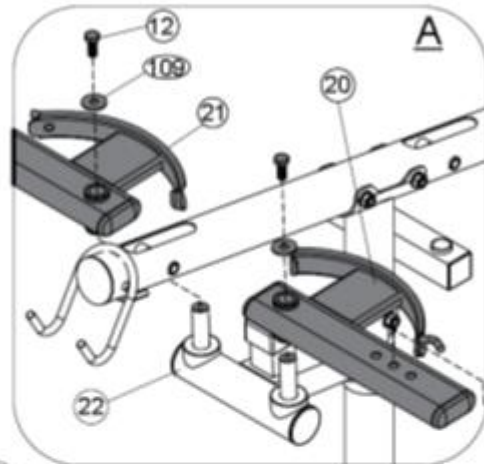
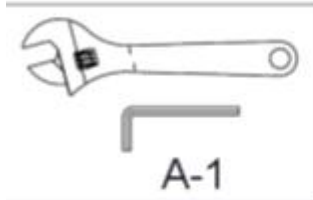
97		3	M10×80mm
107		1	Φ20×Φ10.5×R25
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10







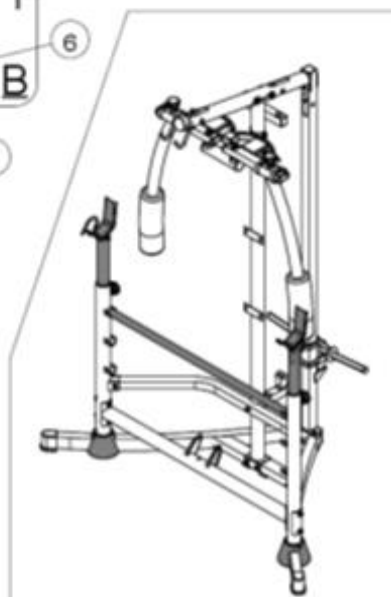
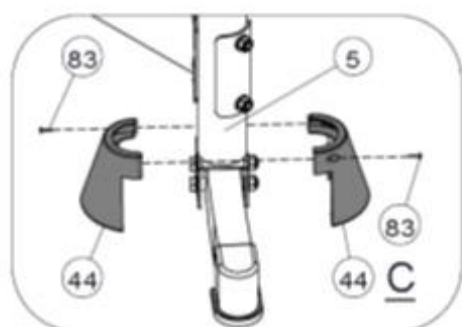
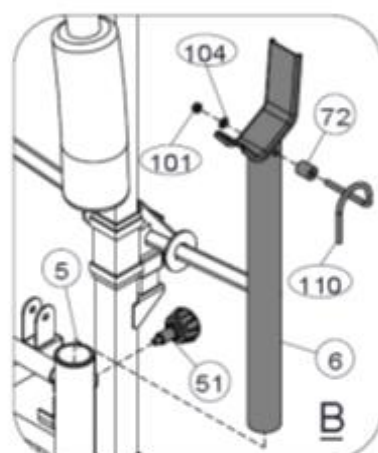
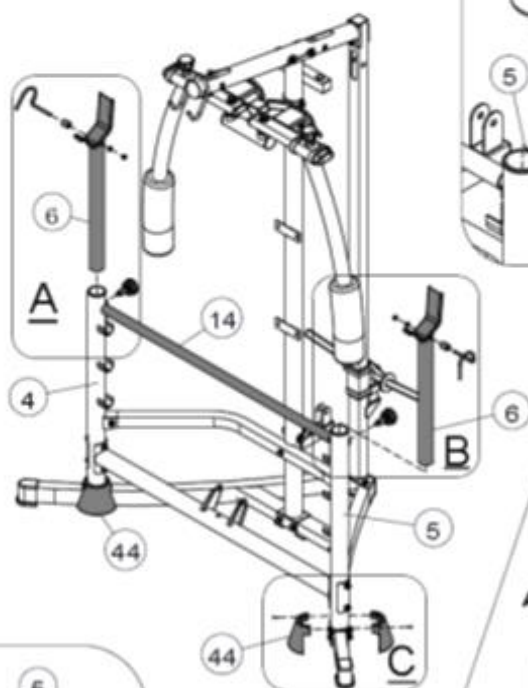
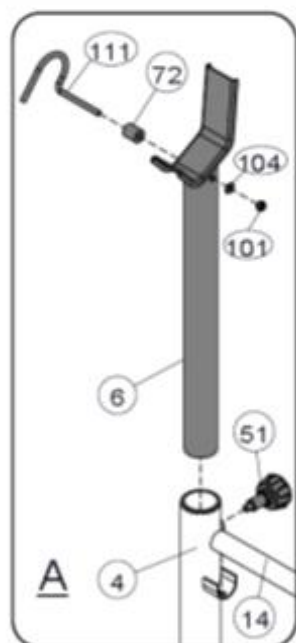
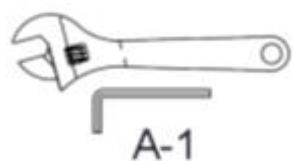
A-1











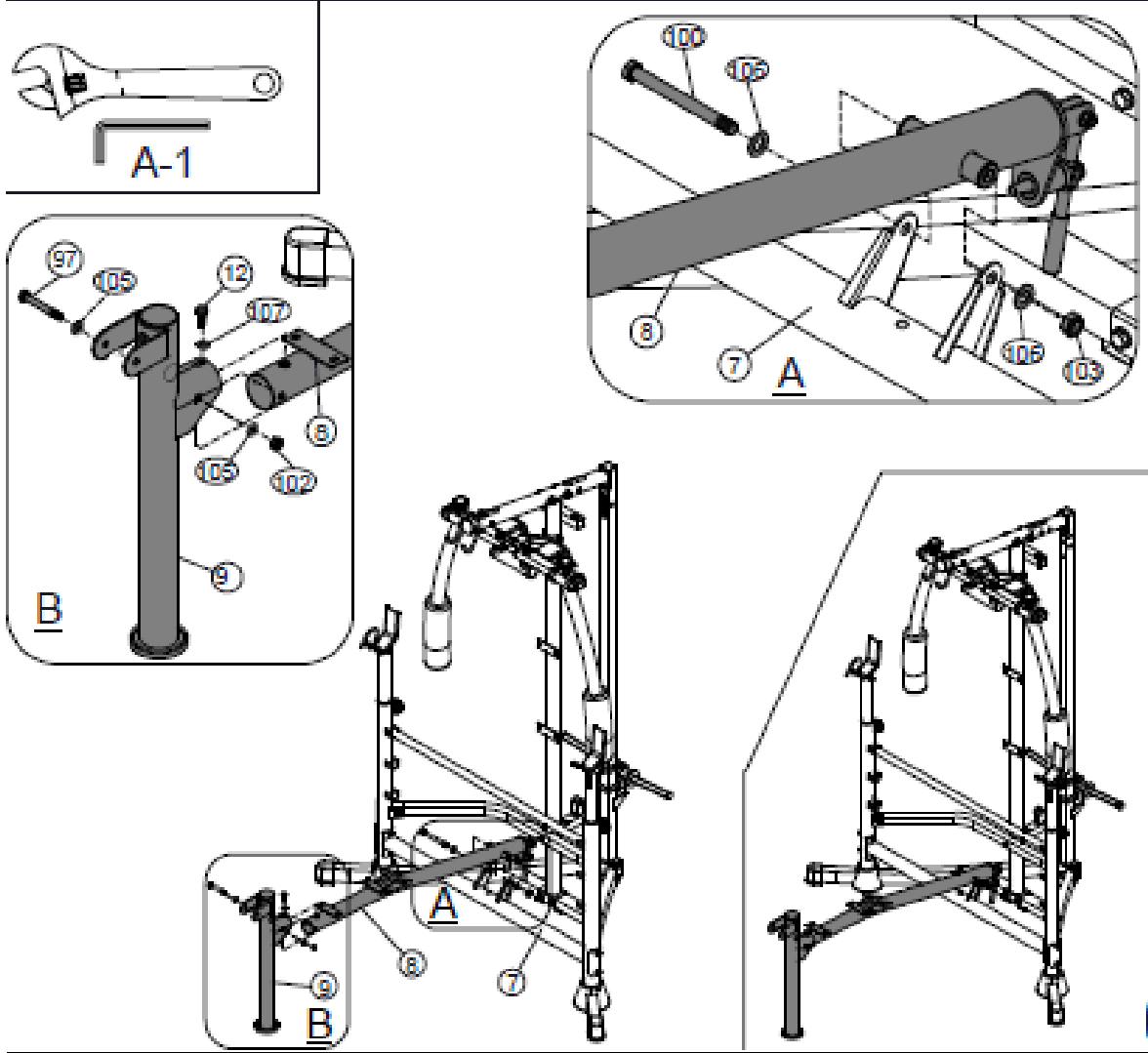
⑫		2	M10×16mm
⑩⑨		2	Φ30×Φ10.5×2.5
⑤①		2	M18



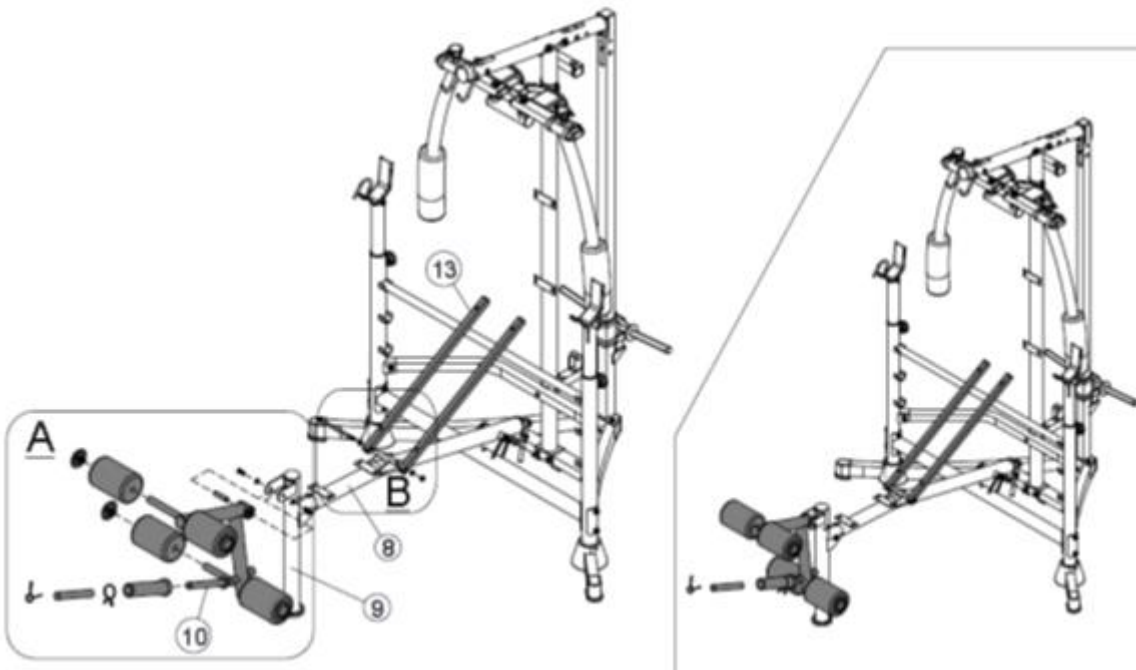
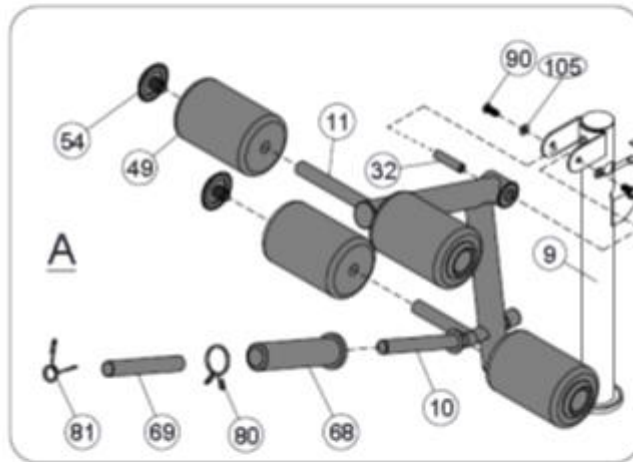
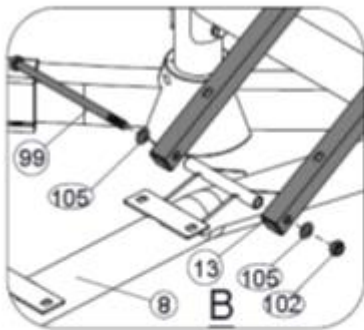
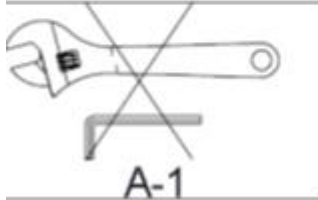
101		2	M8
104		2	$\Phi 16 \times \Phi 8.4$
83		4	ST3.5 \times 13
51		2	M18



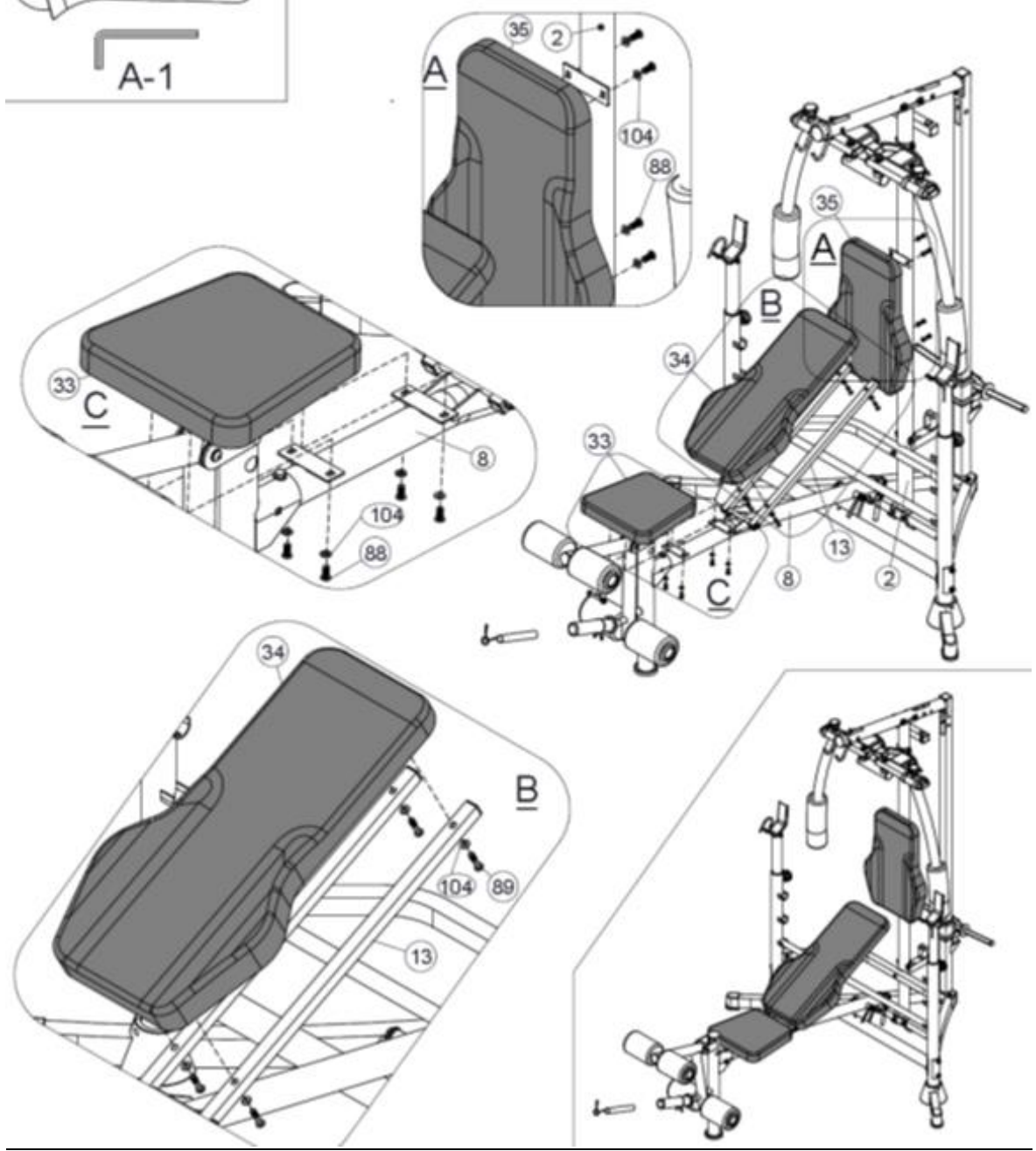
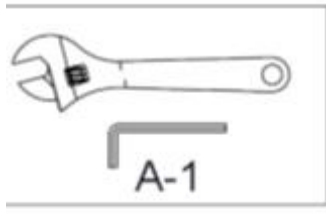
12		1	M10×16mm
97		1	M10×80mm
100		1	M12×130mm
107		1	φ20×φ10.5×R25
105		2	φ20×φ10.5
106		2	φ24×φ13.5
102		1	M10
103		1	M12








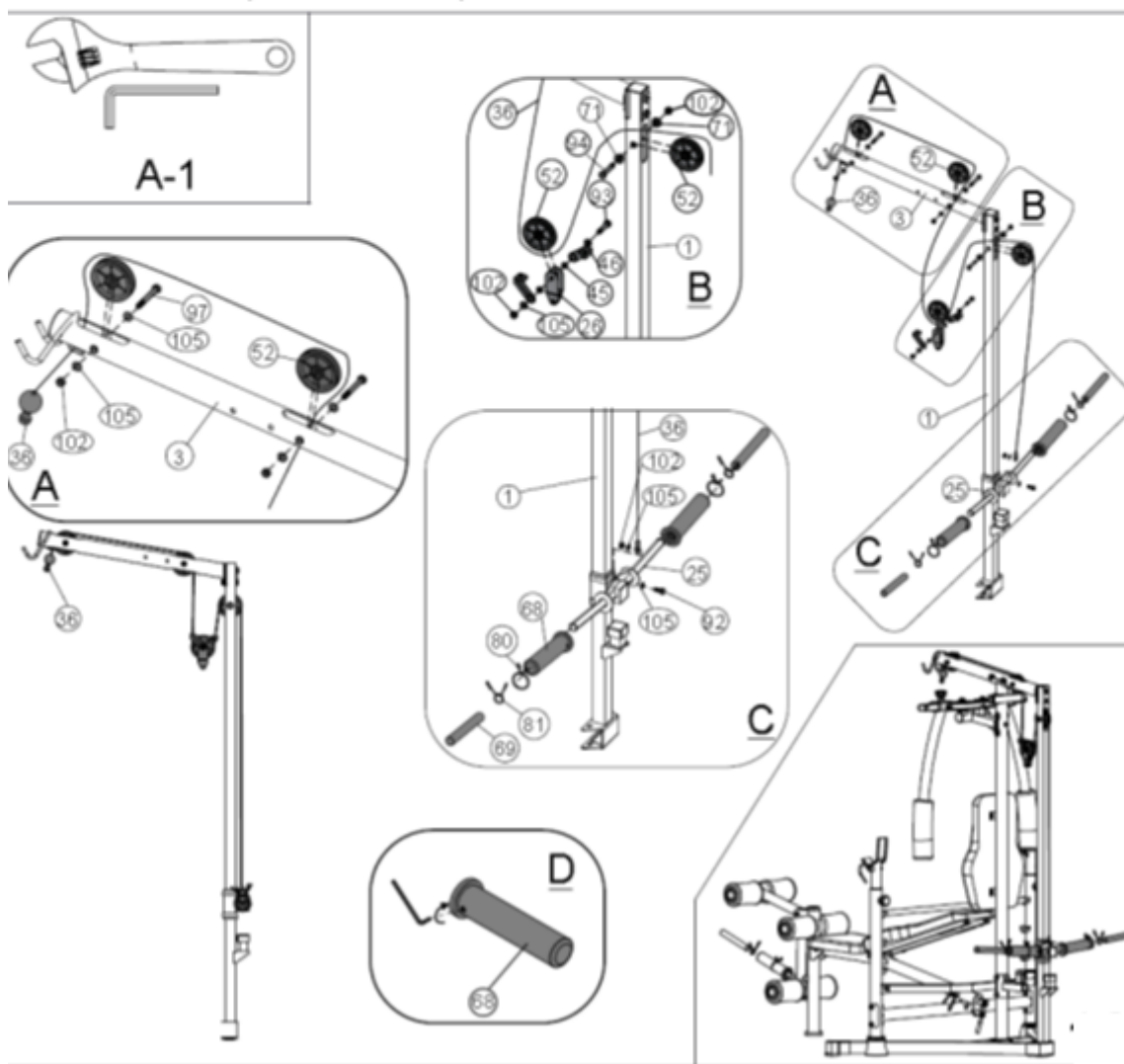
90		2	M10×16mm
99		1	M10×185mm
105	 	4	Φ20×Φ10.5
102	 	1	M10









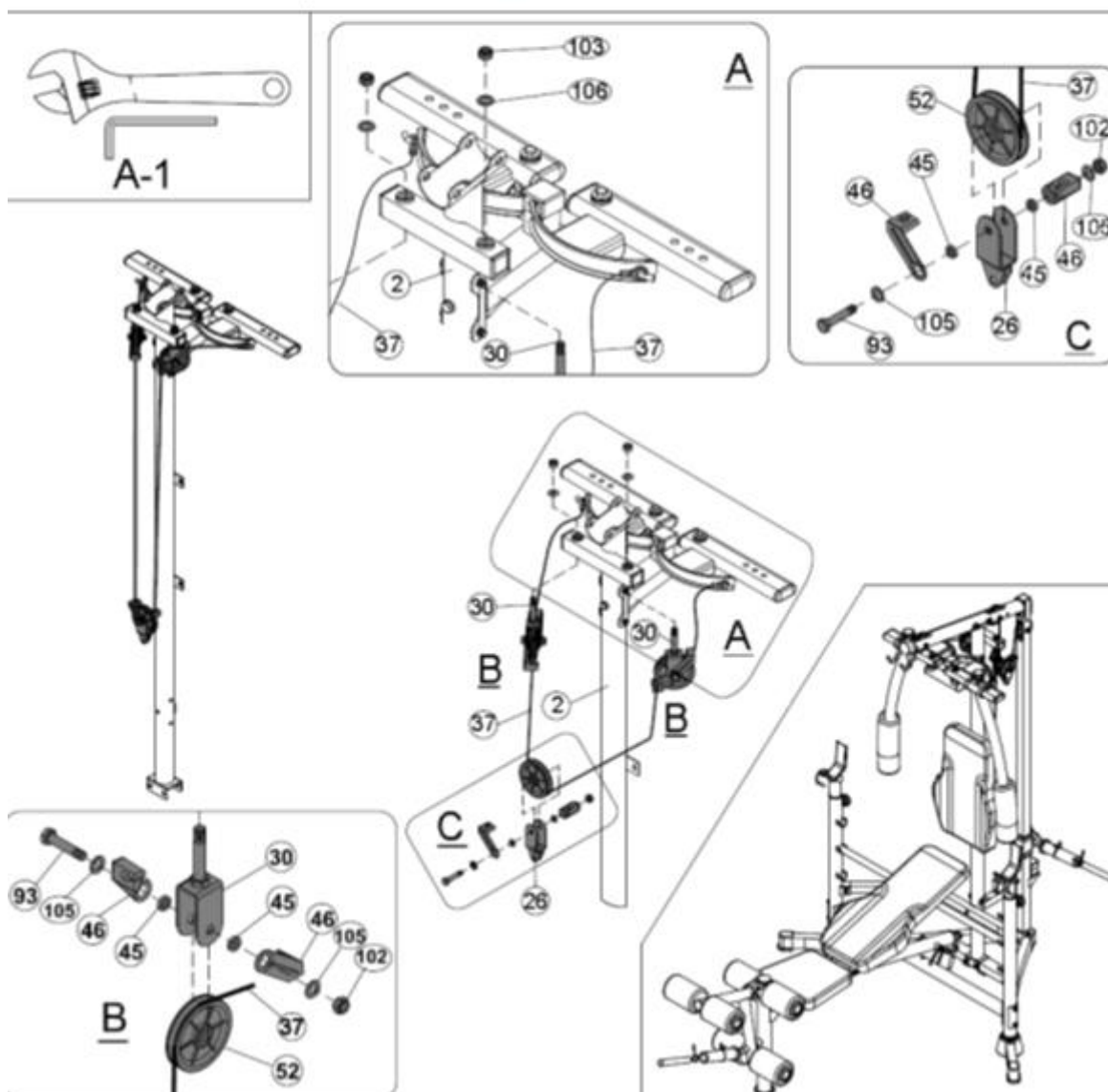
88		8	M8×20mm
89		4	M8×40mm
104		12	Φ16×Φ8.4








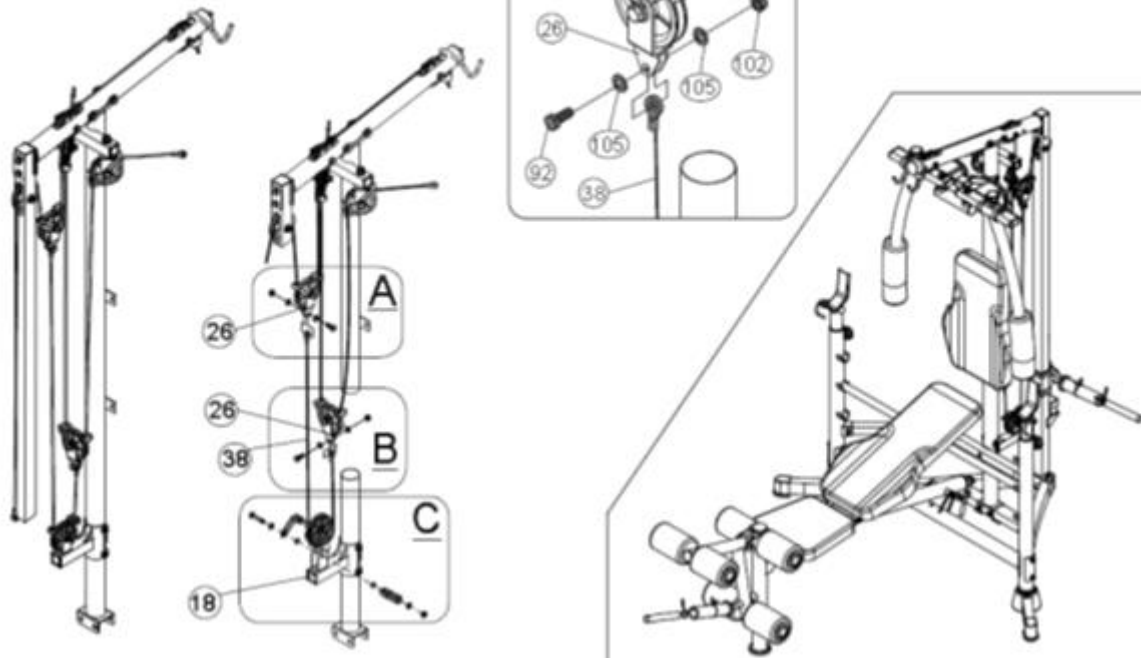
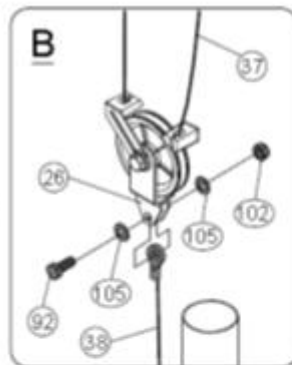
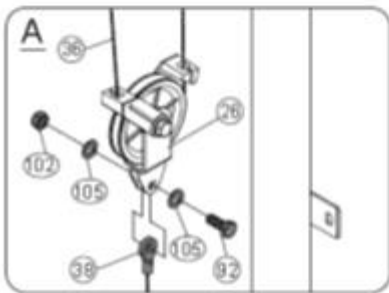
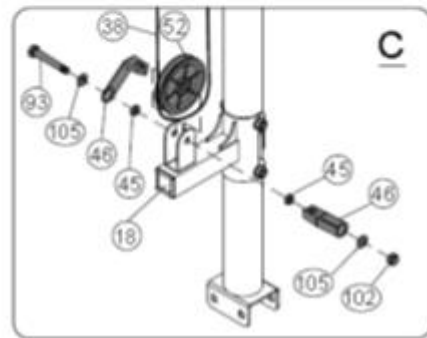
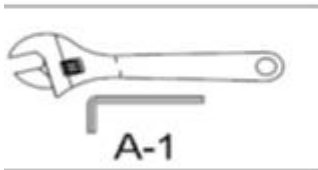
92		1	M10×25mm
93		1	M10×50mm
94		1	M10×60mm
97		2	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
102		5	M10
36		1	

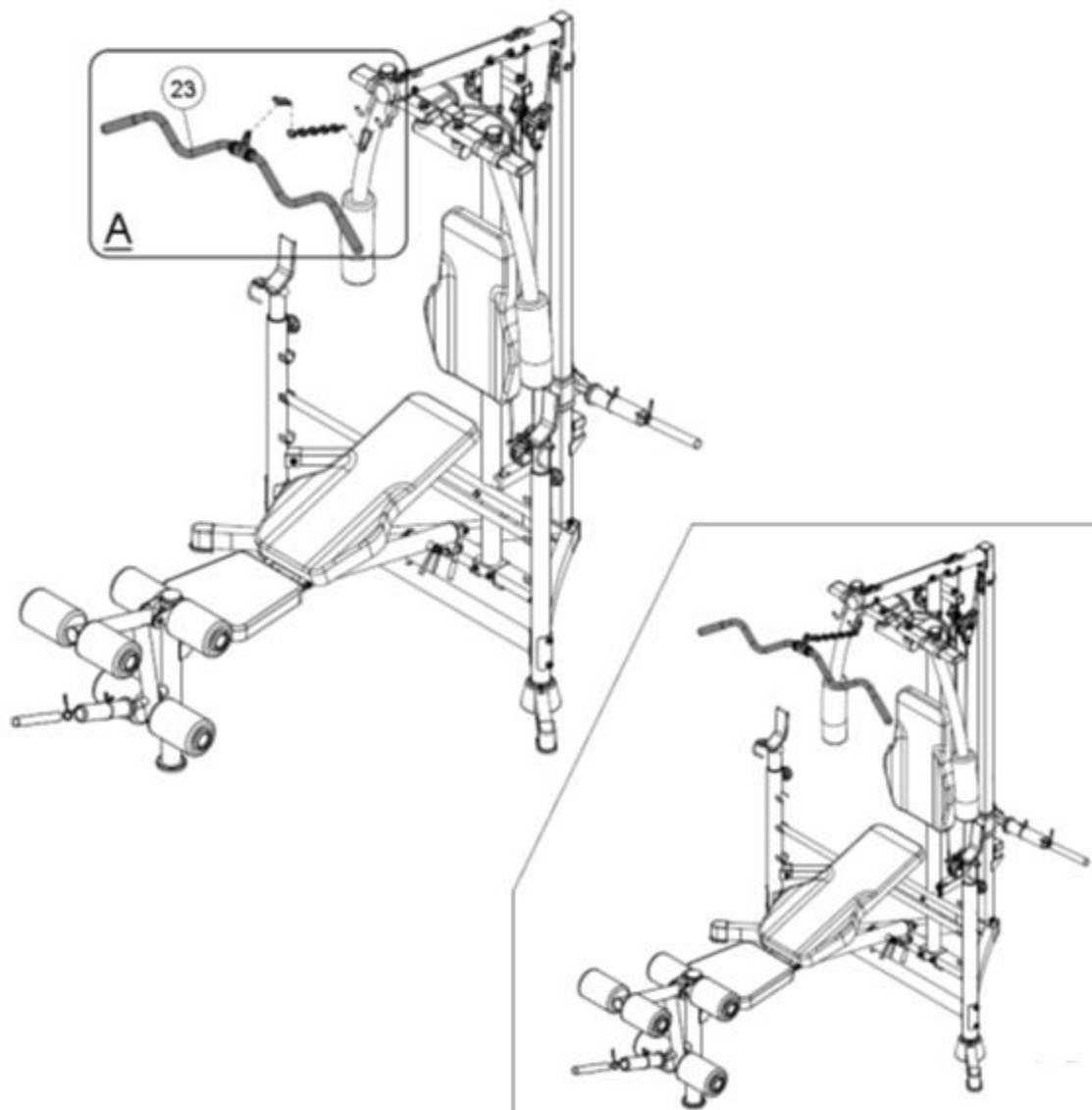
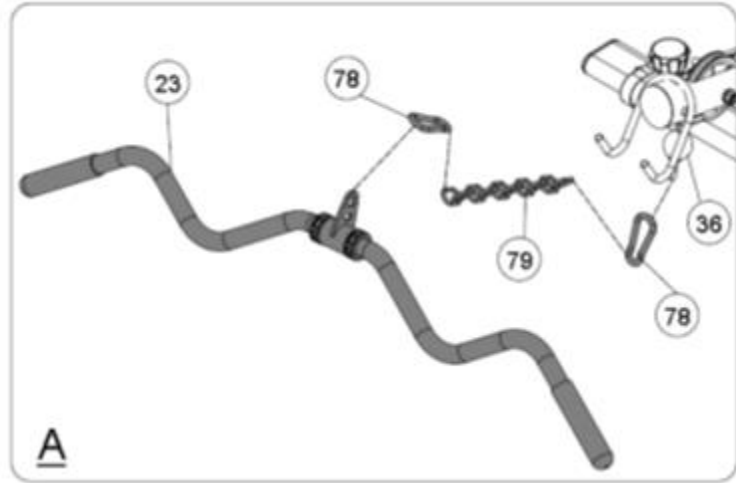


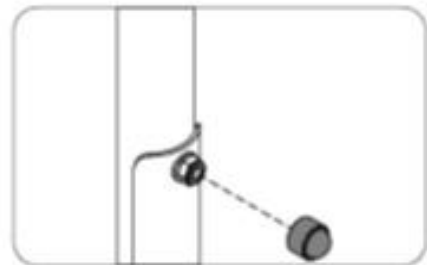
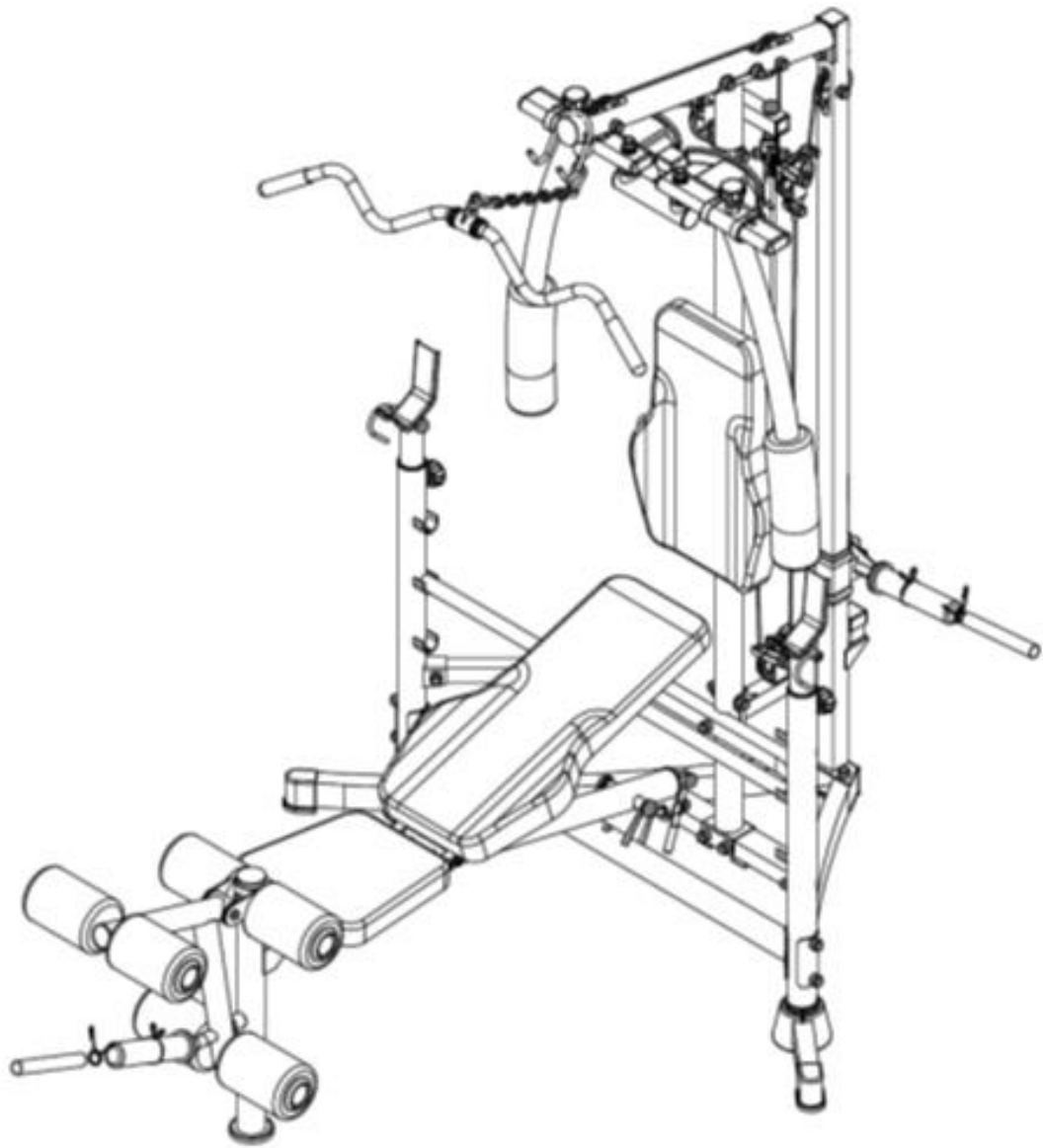
93		3	M10×50mm
105		6	Φ20×Φ10.5
106		2	Φ24×Φ13.5
102		3	M10
103		2	M12
37		1	



92		2	M10×25mm
93		1	M10×50mm
105		6	Φ20×Φ10.5
102		3	M10
38		1	







88



2

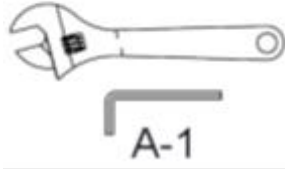
M8x20mm

104

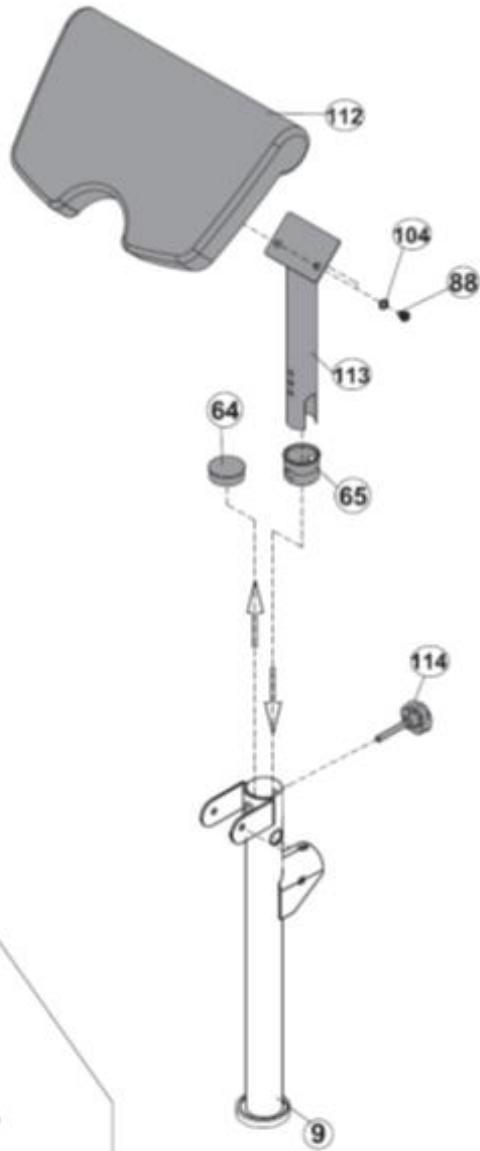
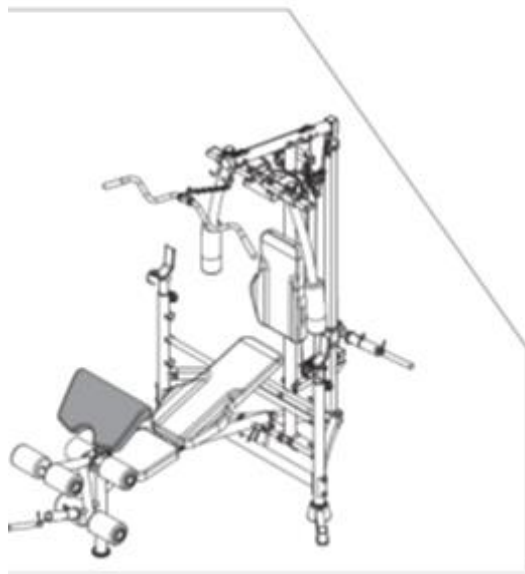


2

Φ16xΦ8.4



A-1



TRENING

Który program jest dla Ciebie najlepszy?

To jakie wolisz ćwiczenia zależy od poziomu motywacji, czasu wolnego, możliwości fizycznych i określonych celów. Poniższe porady, pomogą Ci podjąć decyzję dotyczącą treningu :

TRENING SIŁOWY

Najbardziej odpowiedni dla osób, które:

- Chcą, oddzielić ćwiczenia aerobowe i siłowe
- Chcą trenować 3 razy w tygodniu
- Chcą trenować na wysokim poziomie obciążenia w celu zwiększenia masy mięśni
- Chcą trenować różnorodnie

Ciężary: wysokie/ średnie

Powtórzenia: 8-12*

Odoczynek: od 30 sekund do 2 minut,

Zestawy: od 1 do 3*

Zalecana ilość treningów tygodniowo: 2 do 3

Ważne: Aby zapewnić pełnię schematu treningowego, ćwiczenia aerobowe powinny być wykonywane, wraz z 2-3 dniami treningu siłowego.

TRENING ZMIENNY

Najbardziej odpowiedni dla osób, które:

- Chcą połączyć trening aerobowy i siłowy
- Mają tylko trzy dni w tygodniu, bo trenować
- Chcą trenować bardziej ogólne
- Miały w przeszłości problemy z trzymaniem się planu treningowego

Ciężary: średnia / niska

Powtórzenia: 15-20*

Odoczynek: krótki

Zestawy: 1*

Zalecana ilość treningów tygodniowo: 3

Ważne: Czasami należy zmienić swój trening, aby uniknąć powtórzeń i umożliwić mięśniom i stawom przerwę od powtarzalnego i nadmiernego wysiłku.

Osoby preferujące trening siłowy

Raz w tygodniu, wykonywanie treningu obwodowego.

Tygodniowy harmonogram:

- Jeden dzień trening siłowy
- Jeden dzień trening aerobowy
- Jeden dzień trening obwodowy

Należy unikać przeciążenia mięśni. Można również zwiększyć wydolność tlenową wykonując jedną rundę treningu obwodowego, co sześć do ośmiu tygodni treningu siłowego.

Trening Wielbiciele krąg

- Jeśli chcesz przeprowadzić treningi aerobowe między treningami na siłowni, pamiętaj aby odpocząć przynajmniej jeden dzień w tygodniu.
- Włącz do swojego planu jeden dzień treningu aerobowego lub siłowego.

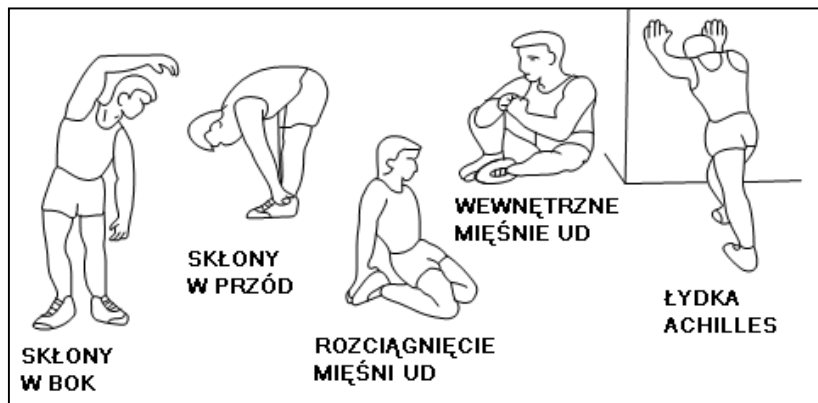
ZAKRES STOSOWANIA

CYBORG 1 jest urządzeniem przeznaczonym do wzmocnienia organizmu w domu. Nie można używać urządzenia do celów terapeutycznych, rehabilitacyjnych oraz w celach komercyjnych.

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka



Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

abisal@abisal.pl



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CEŁÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

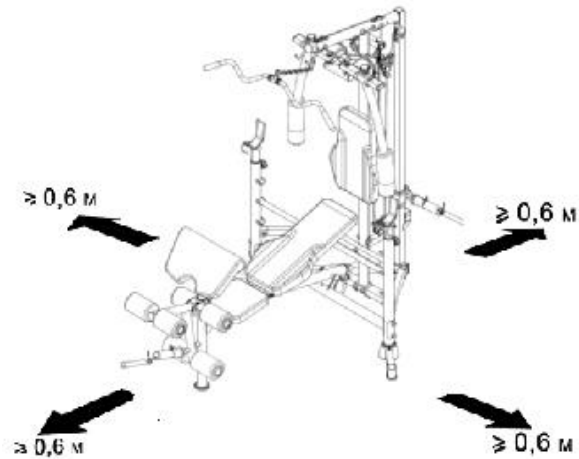
Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

OWNERS MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. **Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.**
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Netto weight– 69kg
Sizes when unfolded – 2220x1570x2060mm
Max. User weight – 135kg
Max. product load – 150kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts

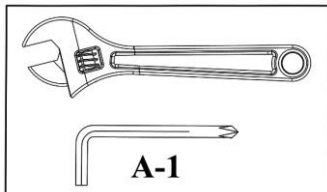
PARTS LIST

N.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	N.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Rear vertical frame		1	31	Fold up handle		1
2	Front vertical frame		1	32	Leg developer axle		1
3	Upper frame		1	33	Seat pad		1
4	Right upright beam		1	34	Bench backrest board		1
5	Left upright beam		1	35	Backboard		1
6	Crutch		2	36	Upper cable	2770mm	1
7	Cross brace		1	37	Butterfly cable	2560mm	1
8	Main seat support		1	38	Vertical cable	1500mm	1
9	Front support		1	39	Butterfly axle spacer		2
10	Leg developer		1	40	Base frame end cap		2
11	Foam tube	400mm	3	41	Spacer	Ø38mmxØ13mm	1
12	Hex bolt	M10x16mm	3	42	Backrest Support anti-slipping pad		2
13	Backrest support		2	43	Handle grip	60mm	1
14	Backrest Adjustment bar		1	44	Upright beam base cover		4
15	Butterfly arm		2	45	Cable retainer bushing	Ø16mmxØ11mm	10
16	Left base frame		1	46	Cable retainer		10
17	Right base frame		1	47	Front support end cap		1
18	Pulley bracket frame		1	48	Rivet		4
19	Rear cross brace		1	49	Foam roll		6
20	Left butterfly frame		1	50	Butterfly arm foam roll		2
21	Right butterfly frame		1	51	Lock knob	M18	4
22	Butterfly base		1	52	Pulley		8
23	Lat bar		1	53	Short grip		2
24	Rotating ring		1	54	Foam roll end cap		6
25	Sliding weight post		1	55	Square end cap	38mm	2
26	Single floating pulley bracket		2	56	Square end cap	45mm	1
27	Pop pin		1	57	End cap	50mm	1
28	Bracket	75mmx45mm	1	58	Sleeve	50mmx45mm	2
29	Bracket	120mmxR30	2	59	End cap	Ø25mm	3
30	Butterfly Pulley bracket		2				

Č.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	Č.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
60	Flat end cap	38mm	3	88	Allen bolt	M8x20mm	10
61	End cap	PT30x70mm	4	89	Allen bolt	M8x40mm	4
62	Sleeve	PT40x80mm	4	90	Allen bolt	M10x16mm	2
63	End cap	Ø50mm	6	91	Hex bolt	M8x30mm	1
64	End cap	Ø60mm	2	92	Hex bolt	M10x25mm	3
65	Sleeve	Ø60mmx50ømm	3	93	Hex bolt	M10x50mm	5
66	Bushing	Ø50mmx16mm	2	94	Hex bolt	M10x60mm	4
67	Rubber bumper	30mmxø25mm	1	95	Hex bolt	M10x65mm	1
68	Weight post Olympic sleeve	Ø50mmx210mm	3	96	Hex bolt	M10x75mm	4
69	Weight post sleeve	Ø28mmx200mm	3	97	Hex bolt	M10x80mm	16
70	Plastic ring		4	98	Hex bolt	M10x105mm	1
71	Pulley bushing	Ø25mmx13mm	2	99	Hex bolt	M10x185mm	1
72	Bushing	Ø21mmx25mm	2	100	Hex bolt	M12x130mm	1
73	Cover cap	M8	4	101	Aircraft nut	M8	3
74	Cover cap	M10	64	102	Aircraft nut	M10	35
75	Cover cap	M12	4	103	Aircraft nut	M12	3
76	Square end cap	25mm	4	104	Washer	Ø8mm	18
77	End cap	40mmx20mm	4	105	Washer	Ø10mm	61
78	Hook		2	106	Washer	Ø12mm	4
79	Chain	10-LINK	1	107	Bent washer	Ø10,5mmxr25	10
80	Olympic spring clip	Ø49mm	3	108	Washer	Ø25mmx11mm	1
81	Spring clip	Ø24,5mm	3	109	Washer	Ø30mmx2,5mm	2
82	Pop pin cap		1	110	Left safety lock pin		1
83	Philips screw	ST3,5x13mm	4	111	Right safety lock pin		1
84	Spring		1	112	Arm curl pad		1
85	Bushing	Ø25mmxø21,8	6	113	Arm curl stand		1
86	Bushing	Ø30mmxø26mm	4	114	M10 lock knob		1
87	Carriage bolt	M10x80mm	2		Tool	#4 Klucz Imbus	1
					Tool	#5 Klucz Imbus	2
					Tool	#6 Klucz Imbus	1

- The following tools are required for assembly: Two adjustable wrenches and Allen Wrenches.
- Always only use **Carriage Bolt** to insert through the **SQUARE hole** on component that needs to be assembled. Attach washer only to end of the **Carriage Bolt**.
- Always only use **Allen Bolts or Hex Bolts** insert through the **ROUND hole** on component that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are installed to the component and then fasten the bolts. Do not fasten each bolt right after it is installed.
- ASSEMBLED DIMENSION: L 224 x W 153 x H 211 cm

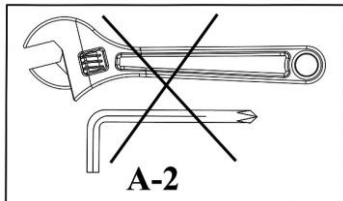
Symbols shown in Assembled Instruction:



Fasten Nuts and Bolts.

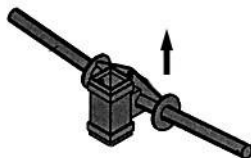
After all components and hardware have been assembled in current and previous steps. Securely tighten all Nuts and Bolts.

NOTE: Do not over tighten any component with pivotal function. Make sure all pivotal components are able to move freely.



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step yet. When Fasten Nuts and Bolts symbol appeared in next step, then make sure to fasten all Bolts that have been installed.

Sliding Weight Post Installation



When installing the Sliding Weight Post (#25), ensure the triangular shaped bracket is facing up.

Operating Notes

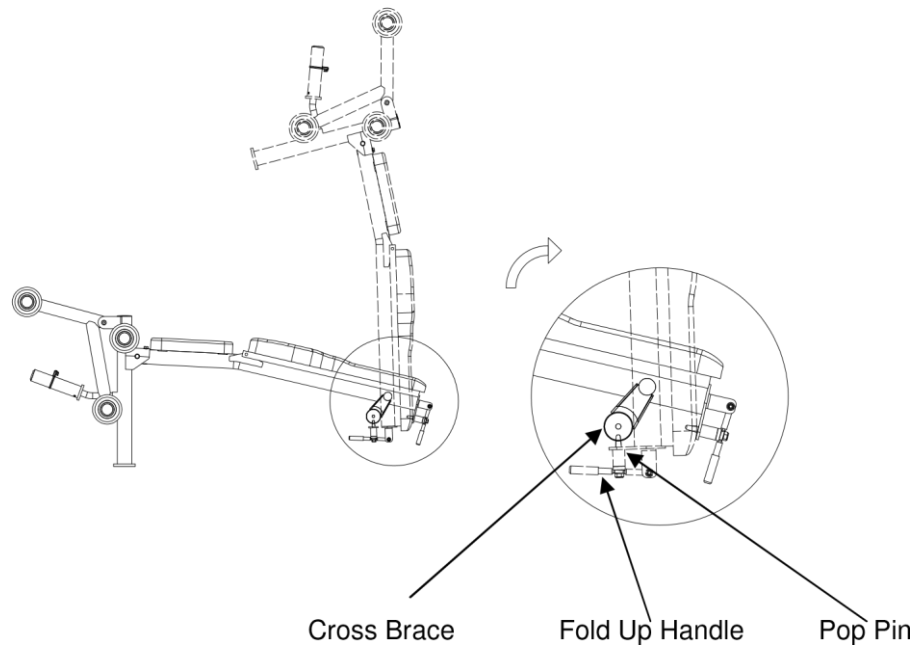
When using the bench, ensure the Backrest Adjustment Bar is secured before use.

Locking Barbell

Secure the barbell to the bench using the Left and Right Lock Pins (#110 & #111) when not in use.

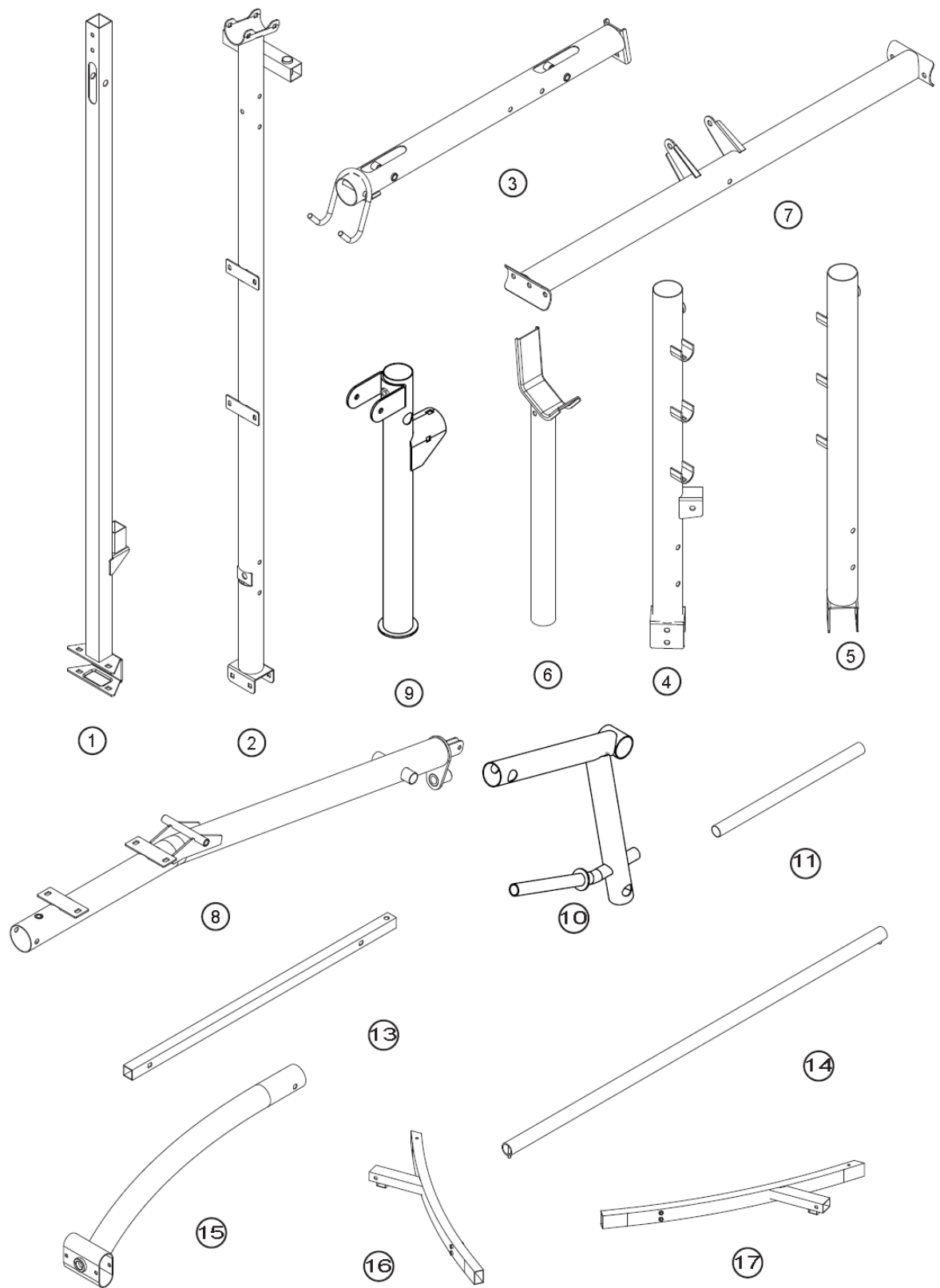
Bench Fold Up

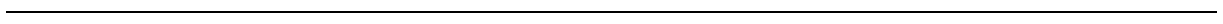
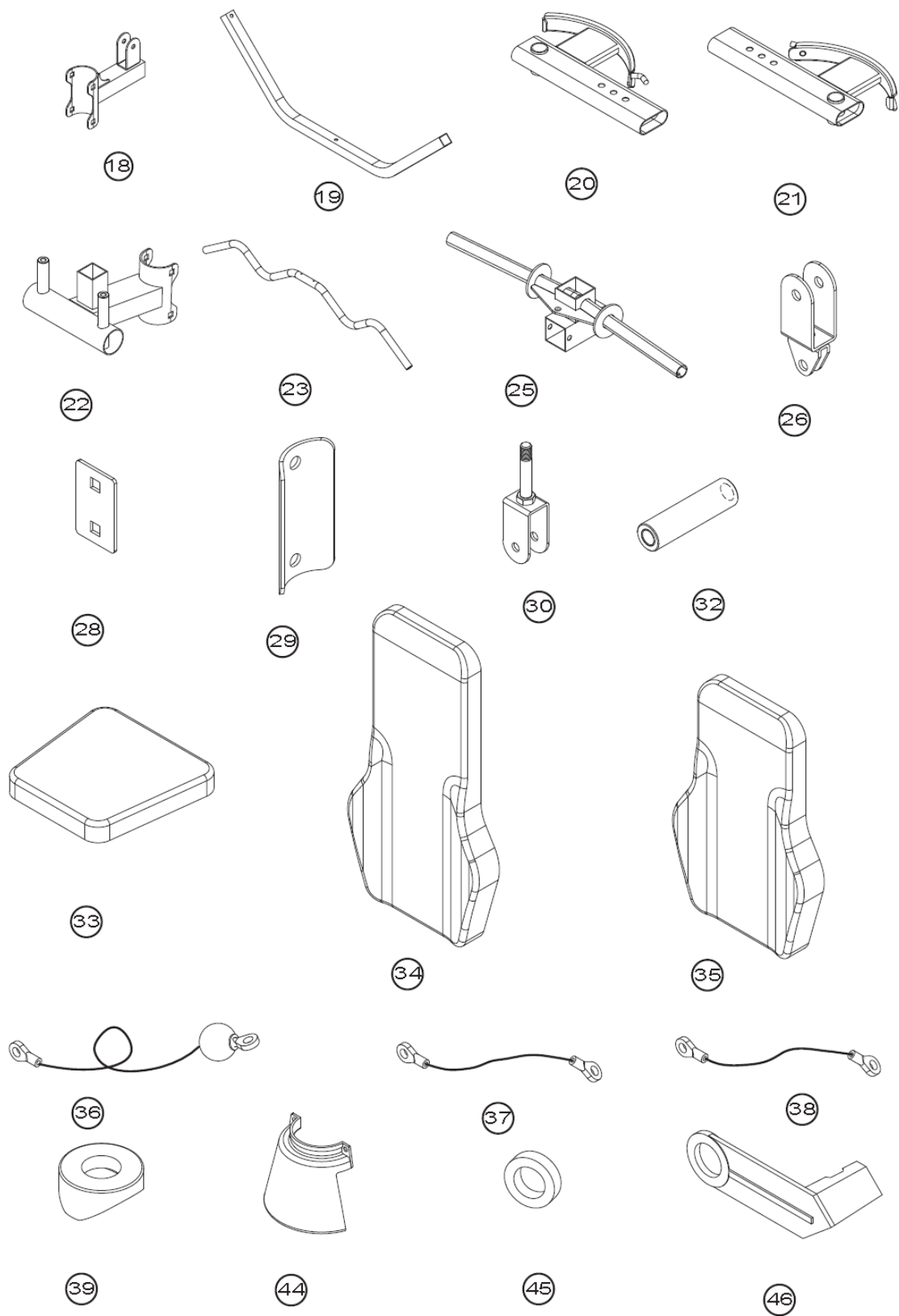
Remove the Backrest Adjustment Bar (#14). Lift up the Bench to vertical position. The Pop Pin (#27) will automatically pop into the hole on Cross Brace (#7) and lock the bench in the vertical position. Place the Backrest Adjustment Bar (#14) back to the slots on Upright Beams.

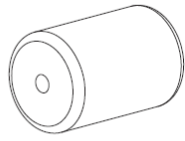


Unfold Bench

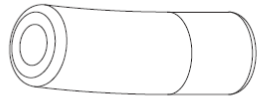
Remove the Backrest Adjustment Bar. Depress the Fold Up Handle (#31), the Pop Pin will be pulling out from the hole on Cross Brace. Fold the Bench down and reposition the Backrest Adjustment Bar onto the Upright Beams.







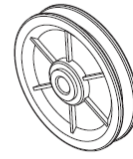
49



50



51



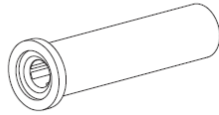
52



54



65



68



69



71



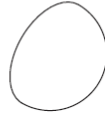
72



73



74



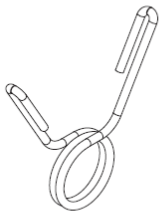
75



78



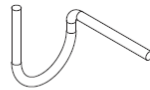
79



80



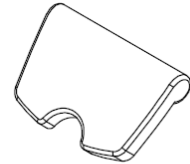
81



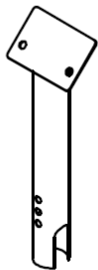
110



111



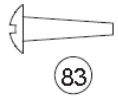
112



113



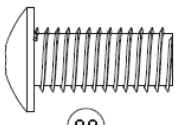
114



83



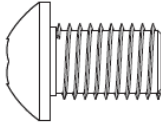
101



88



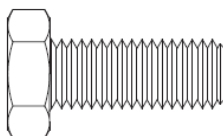
102



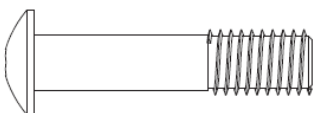
90



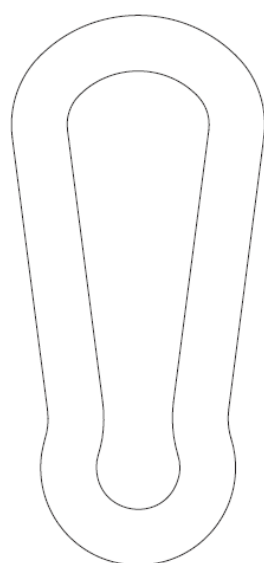
103



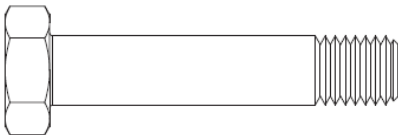
92



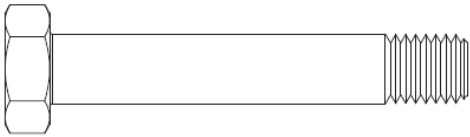
89



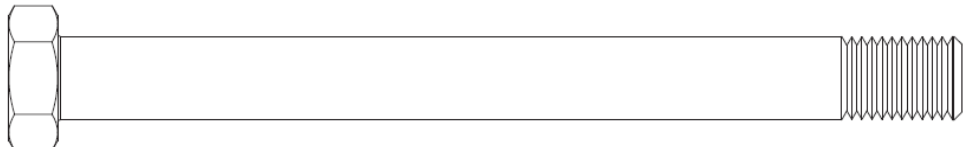
78



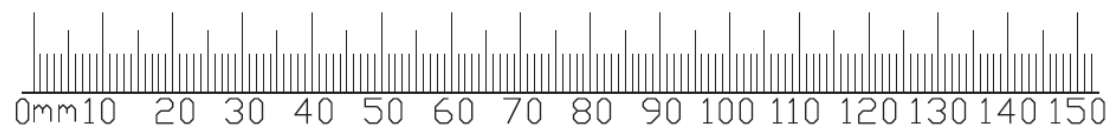
93

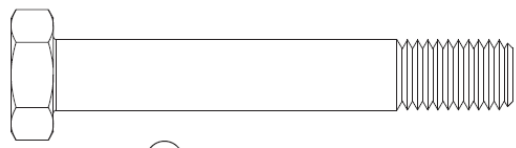


94

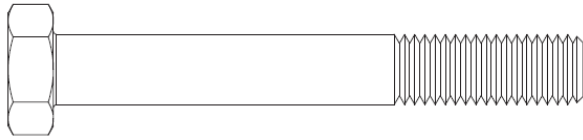


100

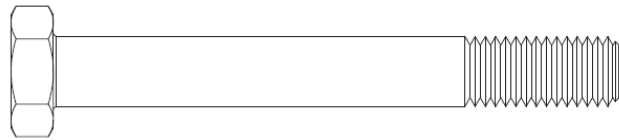




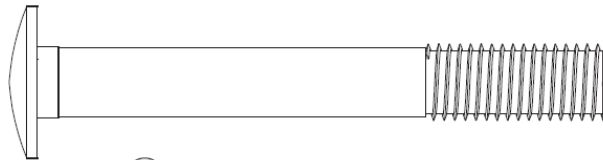
95



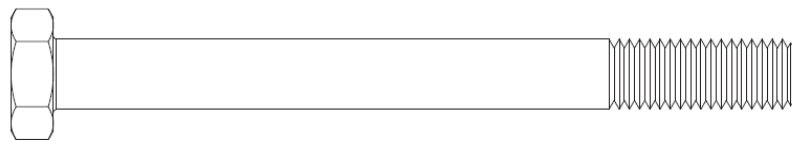
96



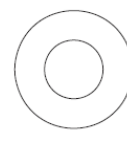
97



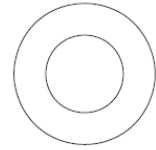
87



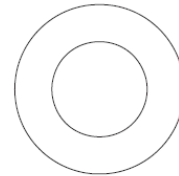
98



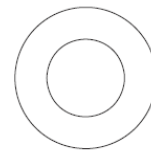
104



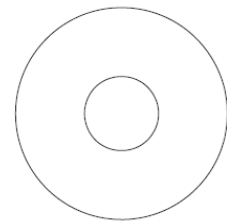
105



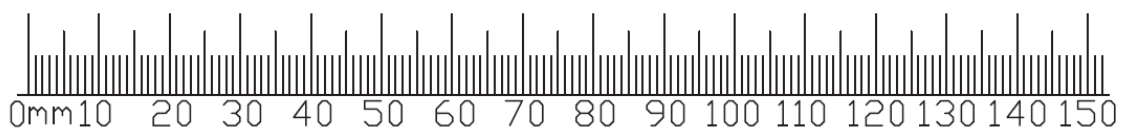
106

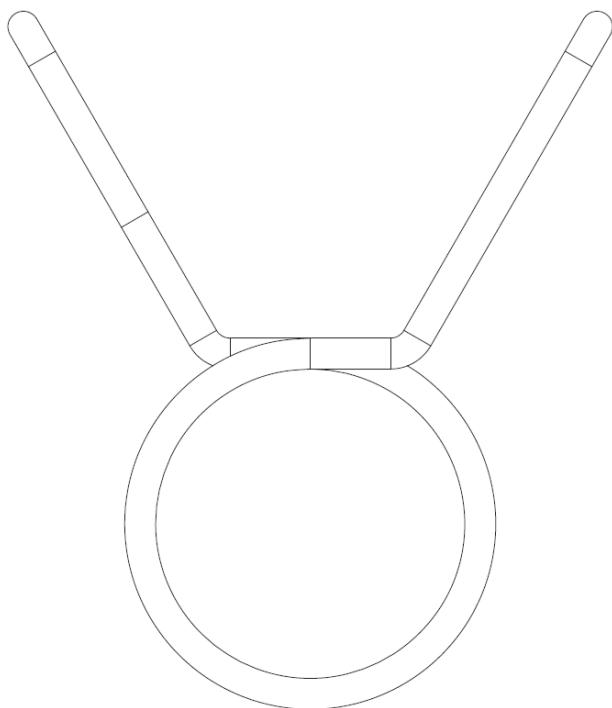


107

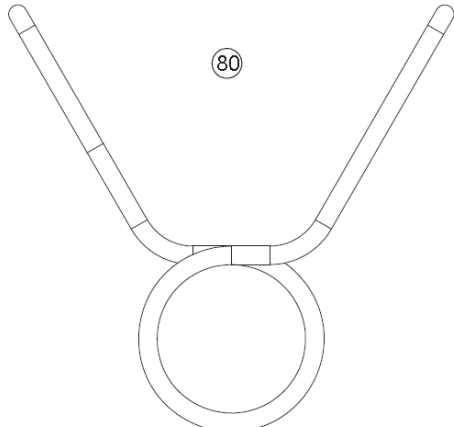


109

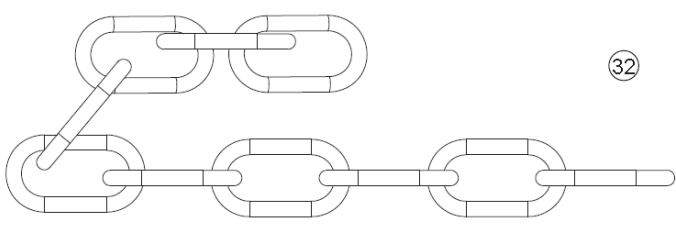




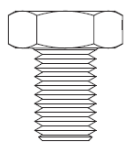
80



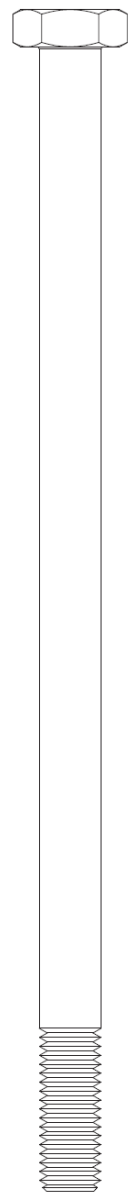
81



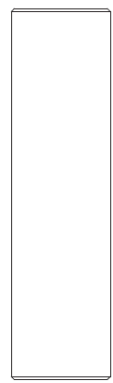
79



12



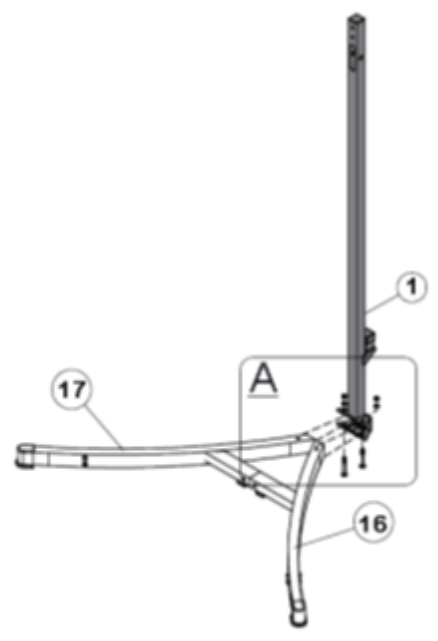
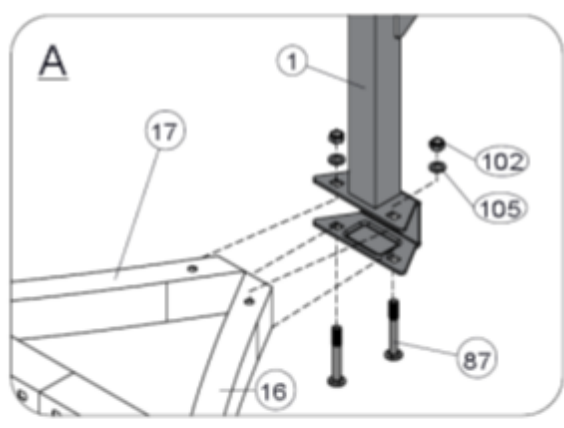
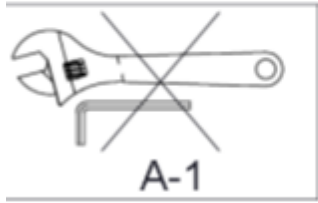
99




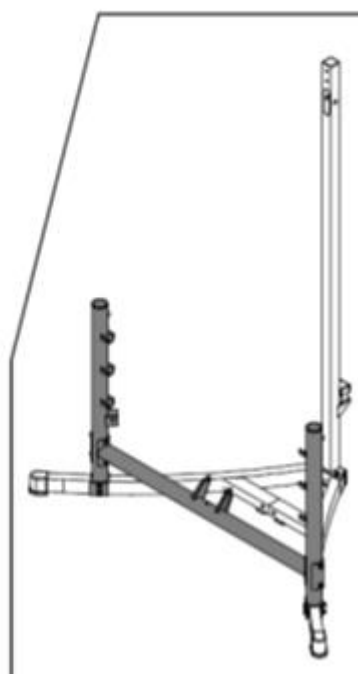
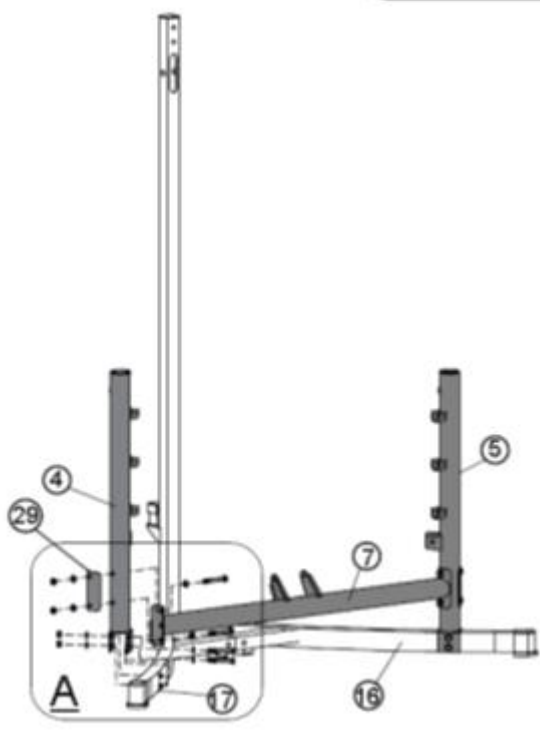
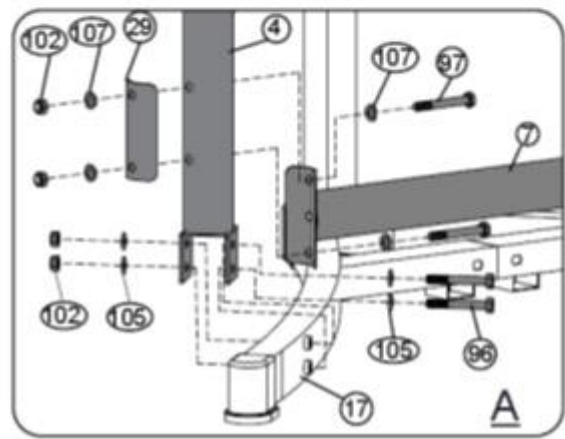
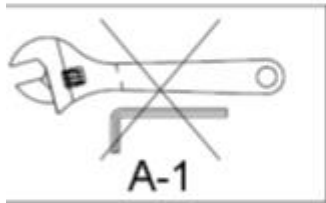
32





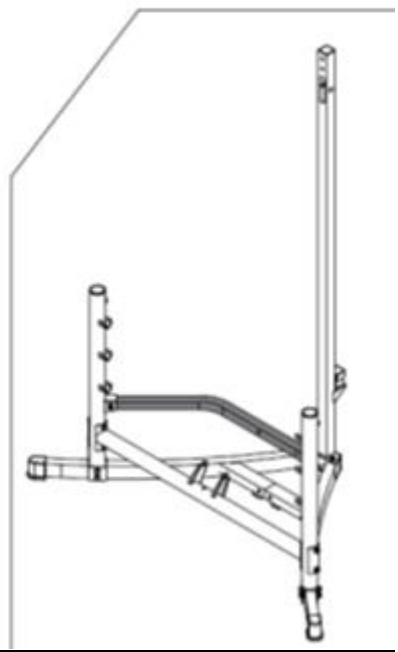
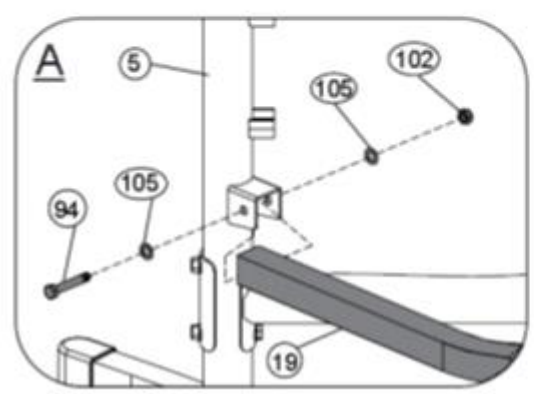
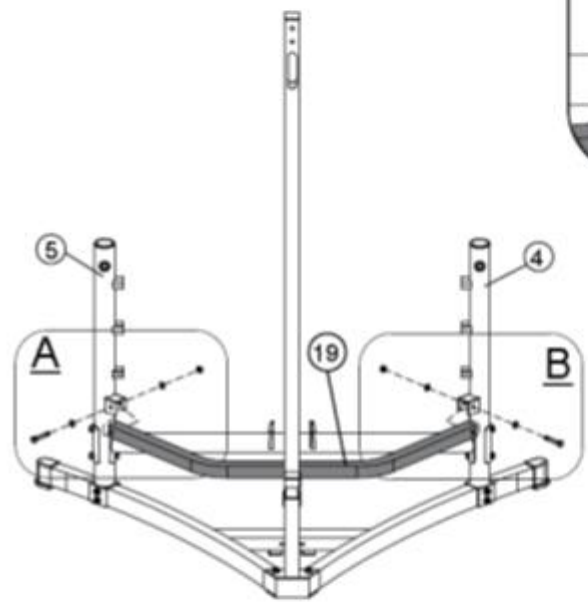
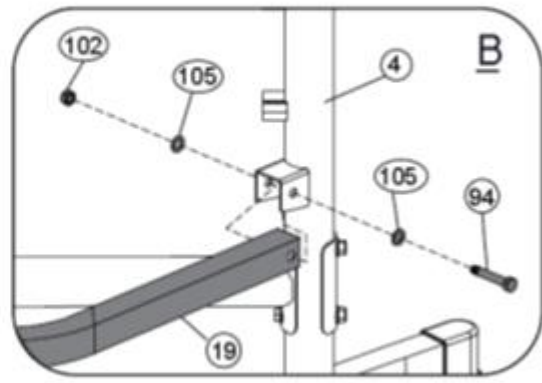
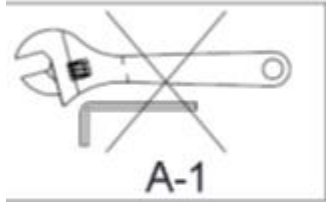
87		2	M10×80mm
105		2	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



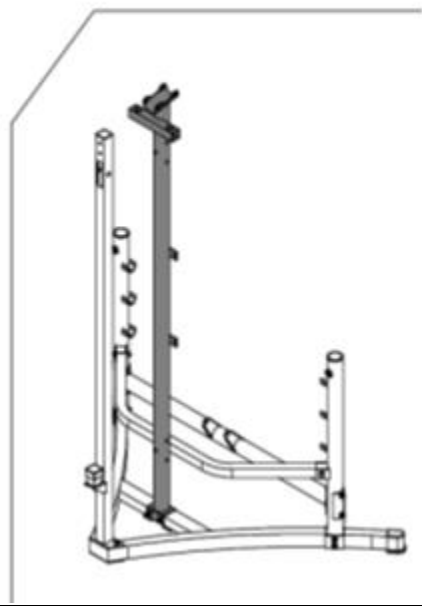
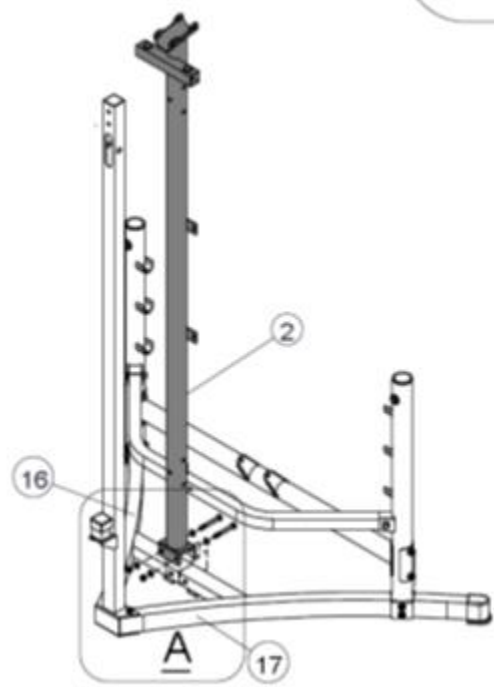
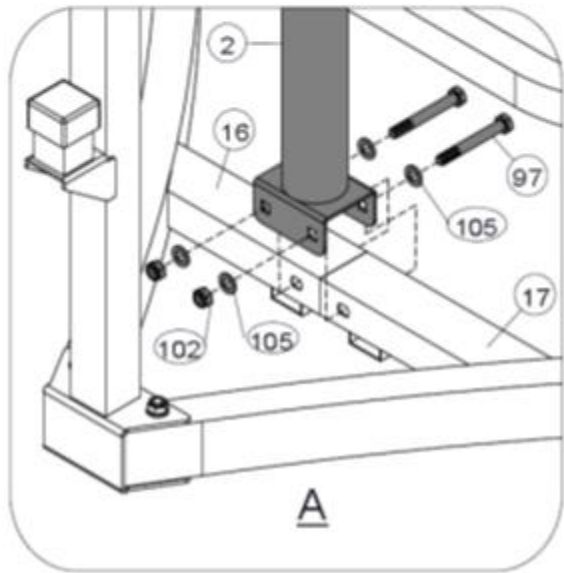
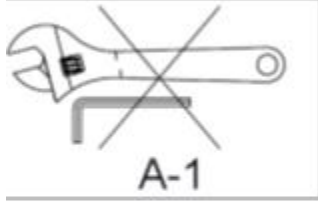
96		4	M10×75mm
97		4	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
107		8	Φ20×Φ10.5×R25
102		8	M10



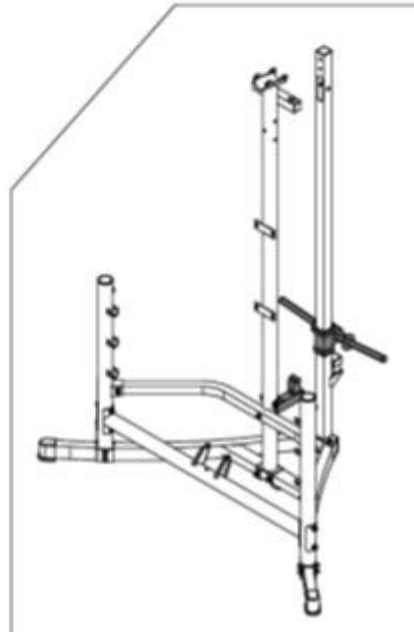
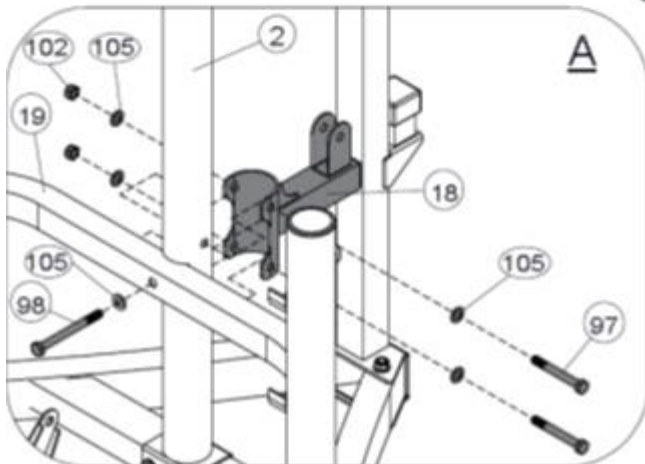
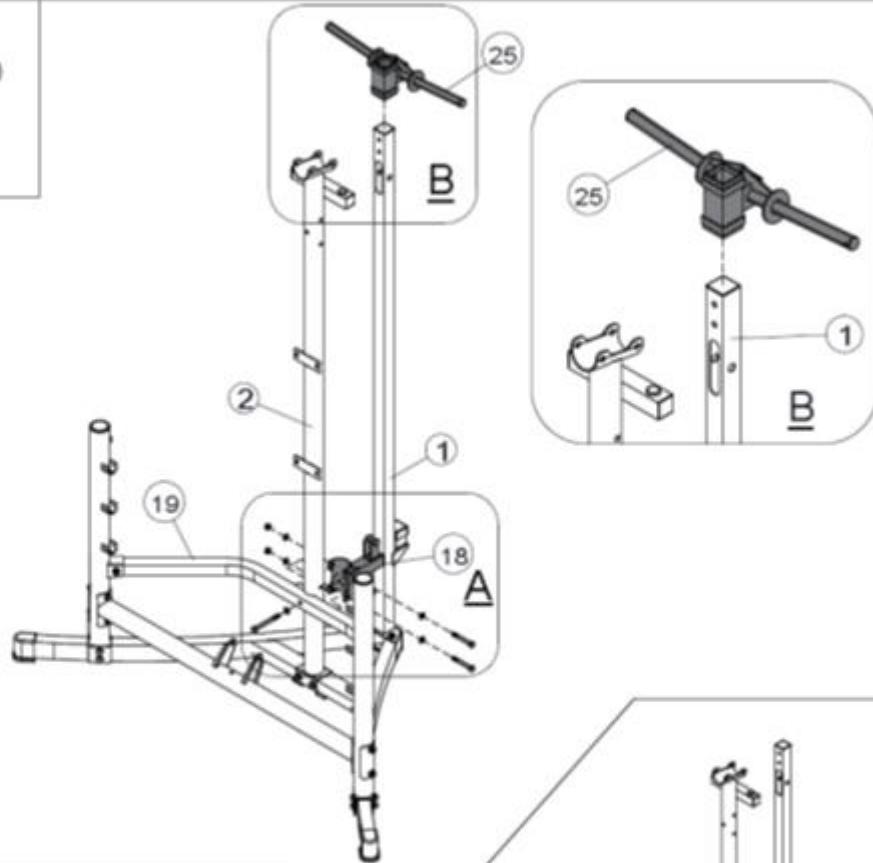
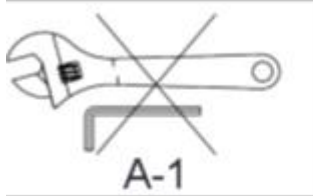
94		2	M10×60mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



97		2	M10×80mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



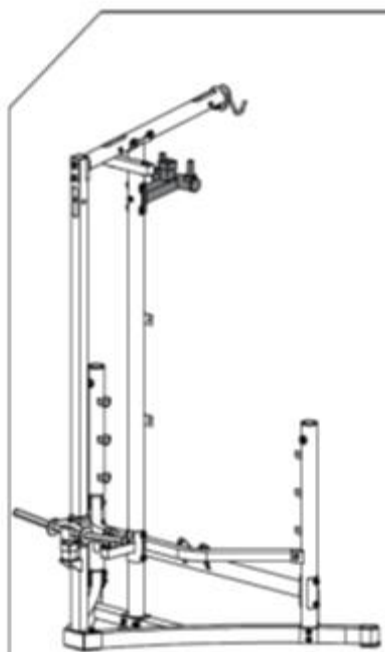
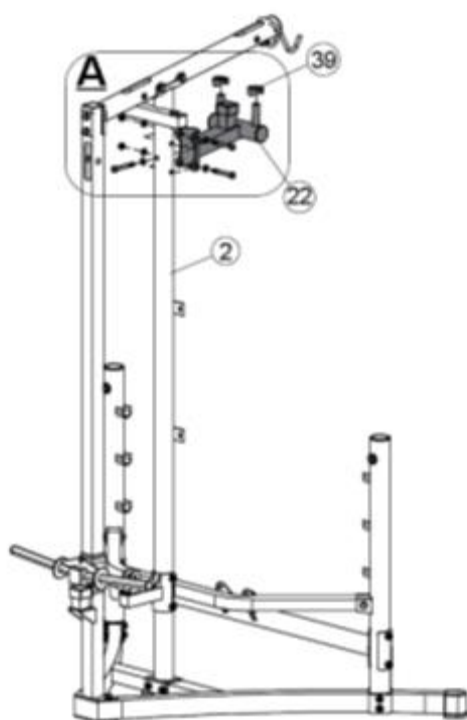
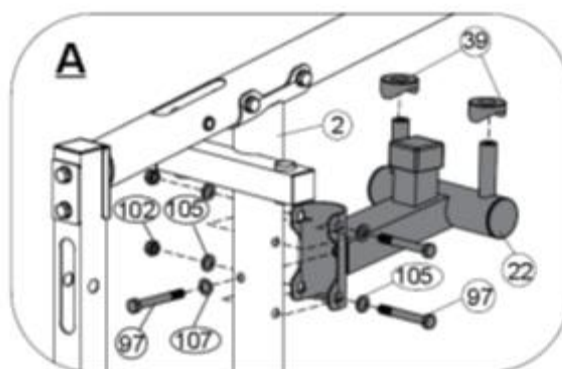
97		2	M10×80mm
98		1	M10×105mm
105		5	Φ20×Φ10.5
102		2	M10






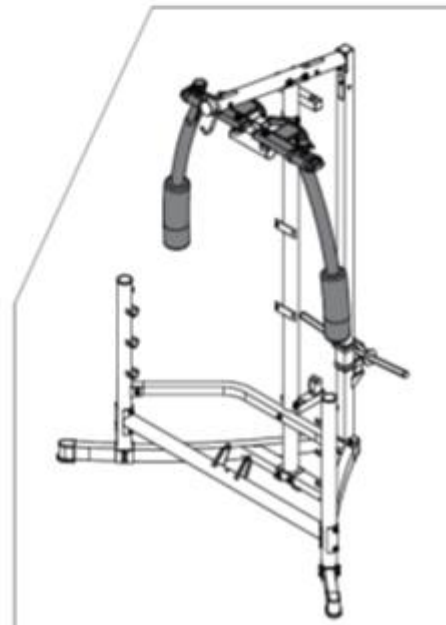
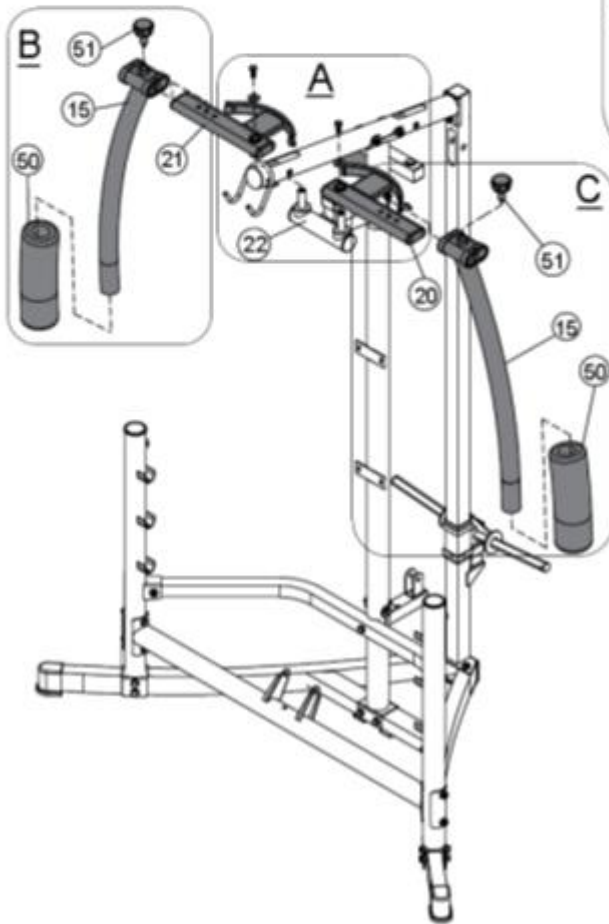
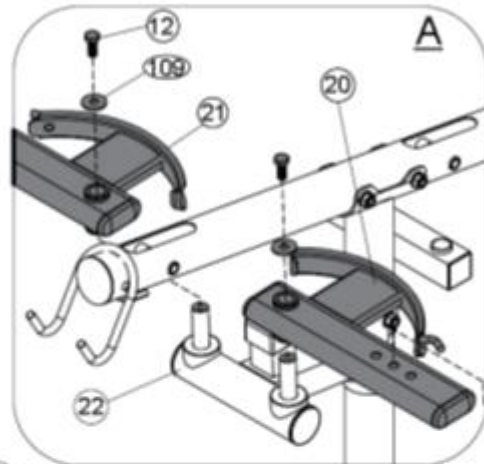
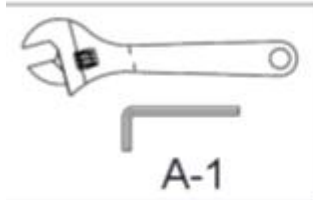
97		3	M10×80mm
107	 	1	Φ20×Φ10.5×R25
105	 	4	Φ20×Φ10.5
102	 	2	M10







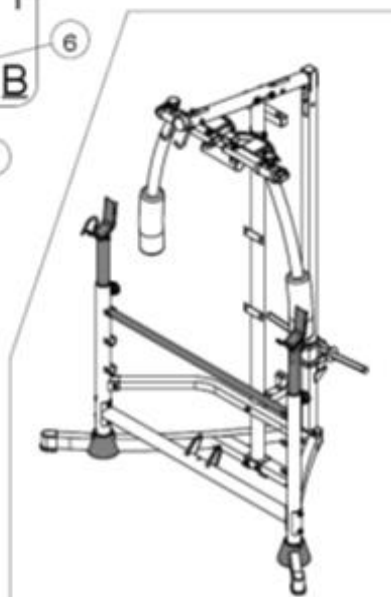
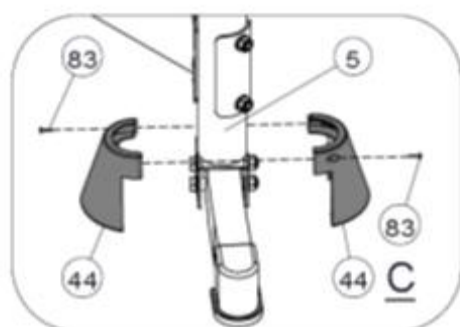
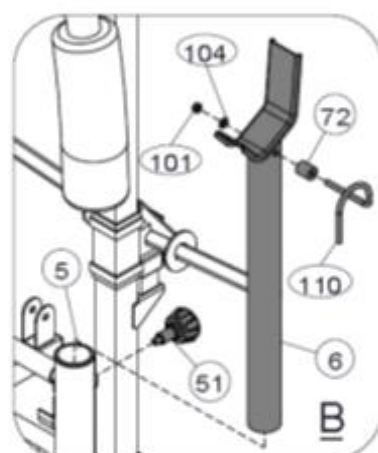
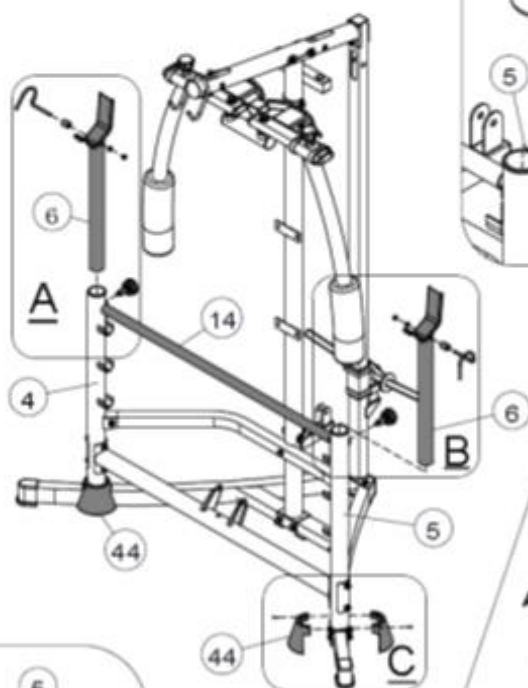
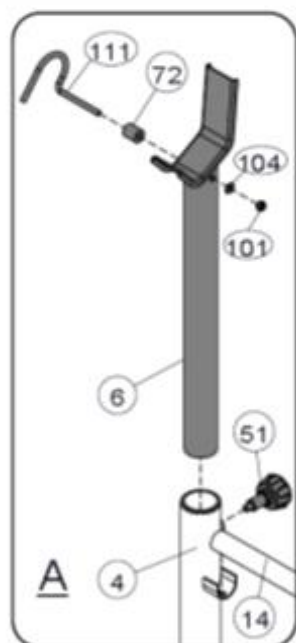
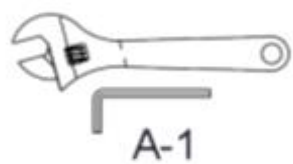
A-1











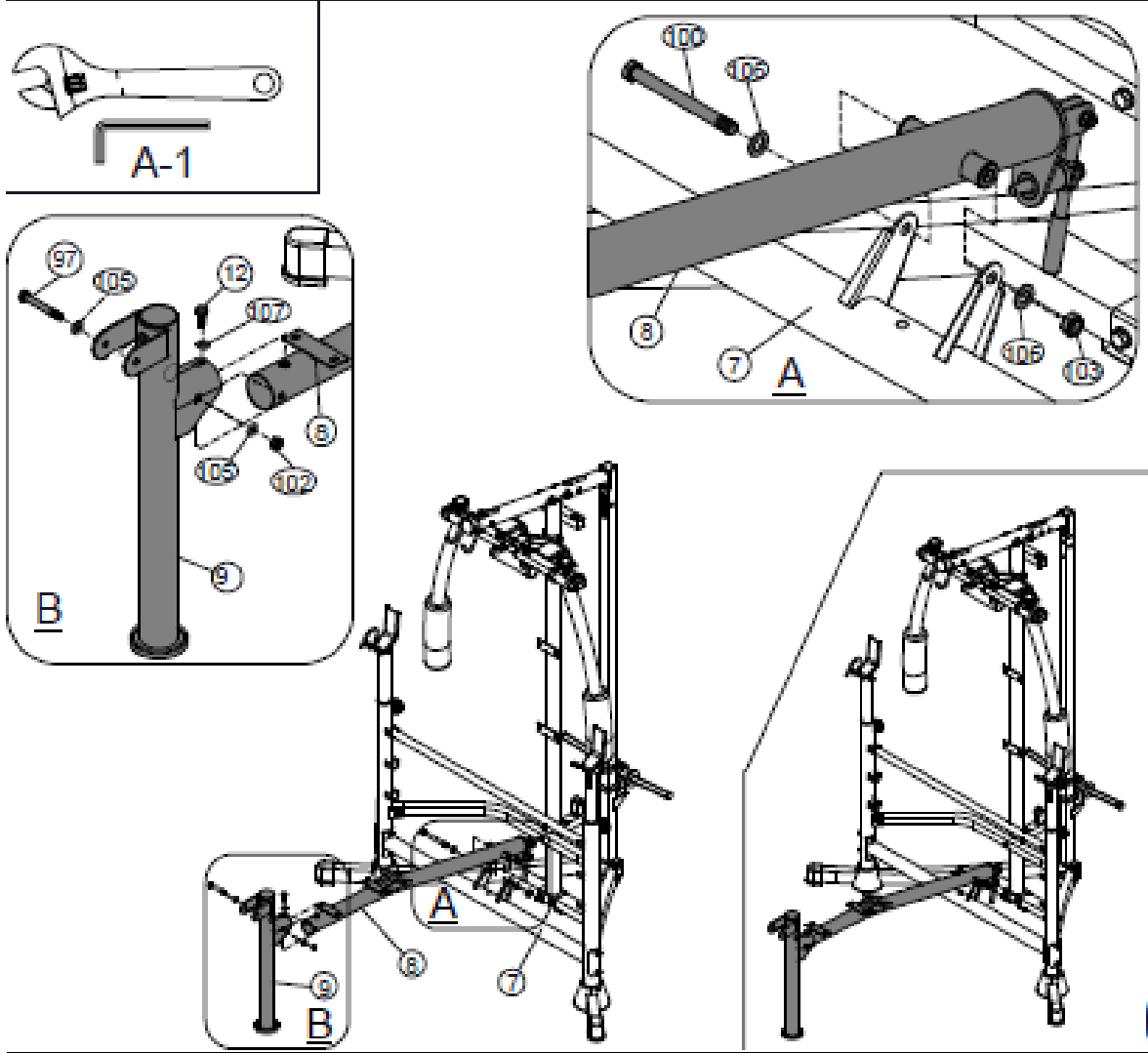
⑫		2	M10×16mm
⑩⑨		2	Φ30×Φ10.5×2.5
⑤①		2	M18



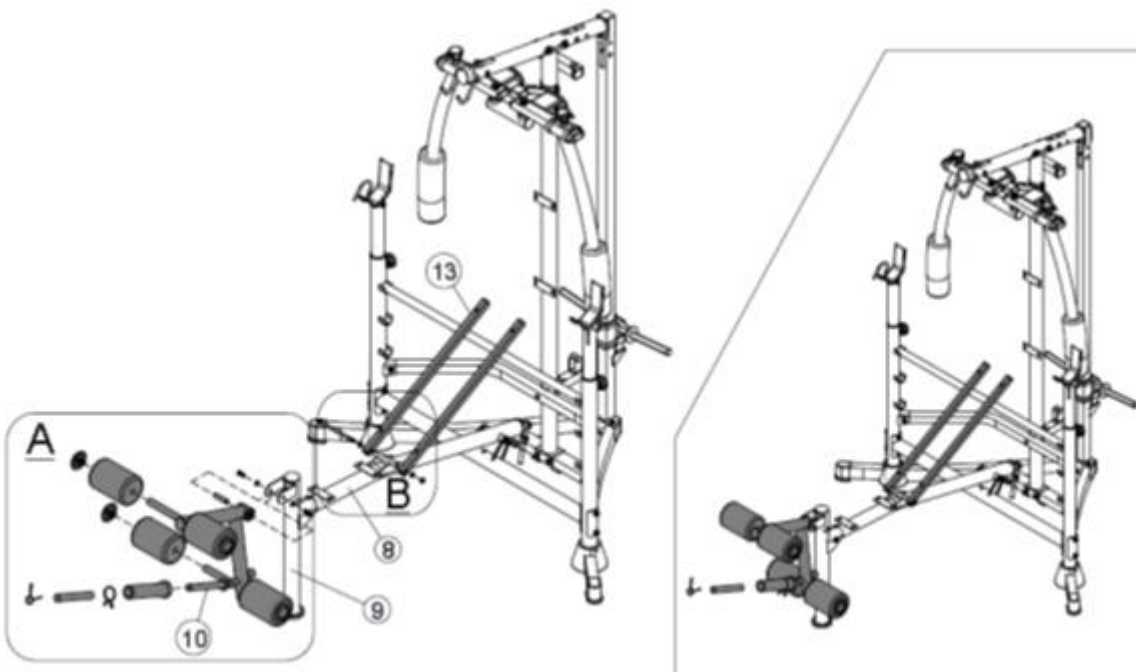
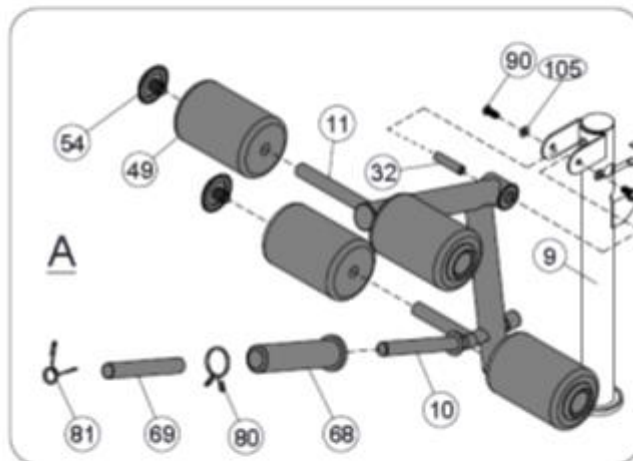
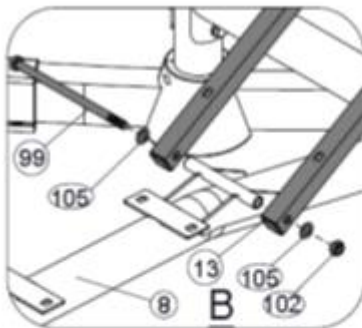
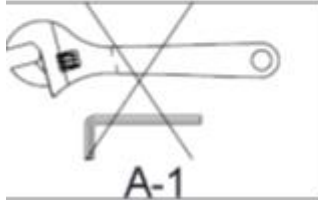
101		2	M8
104		2	$\Phi 16 \times \Phi 8.4$
83		4	ST3.5 \times 13
51		2	M18





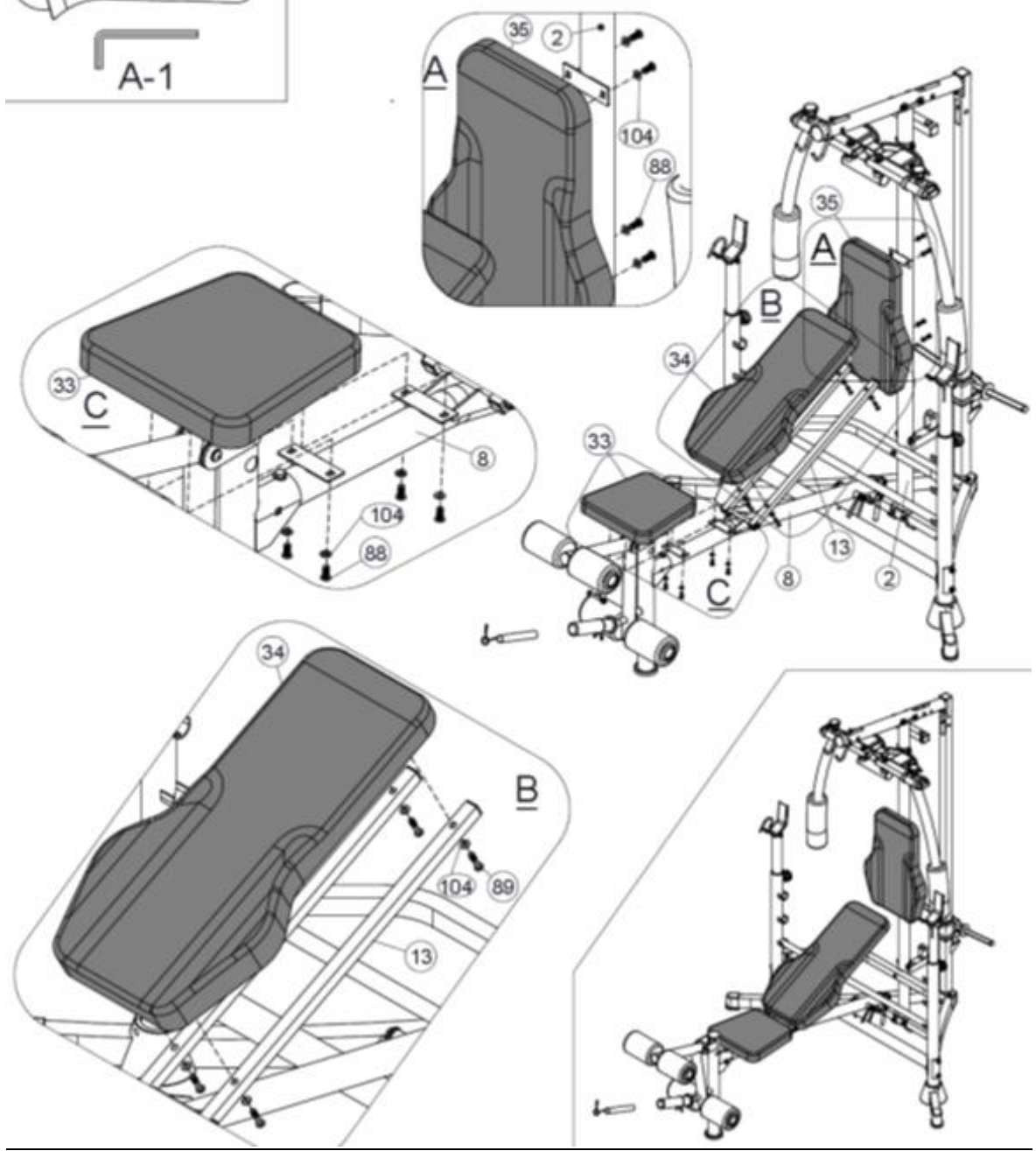
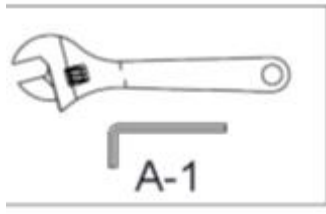
12		1	M10×16mm
97		1	M10×80mm
100		1	M12×130mm
107		1	φ20×φ10.5×R25
105		2	φ20×φ10.5
106		2	φ24×φ13.5
102		1	M10
103		1	M12










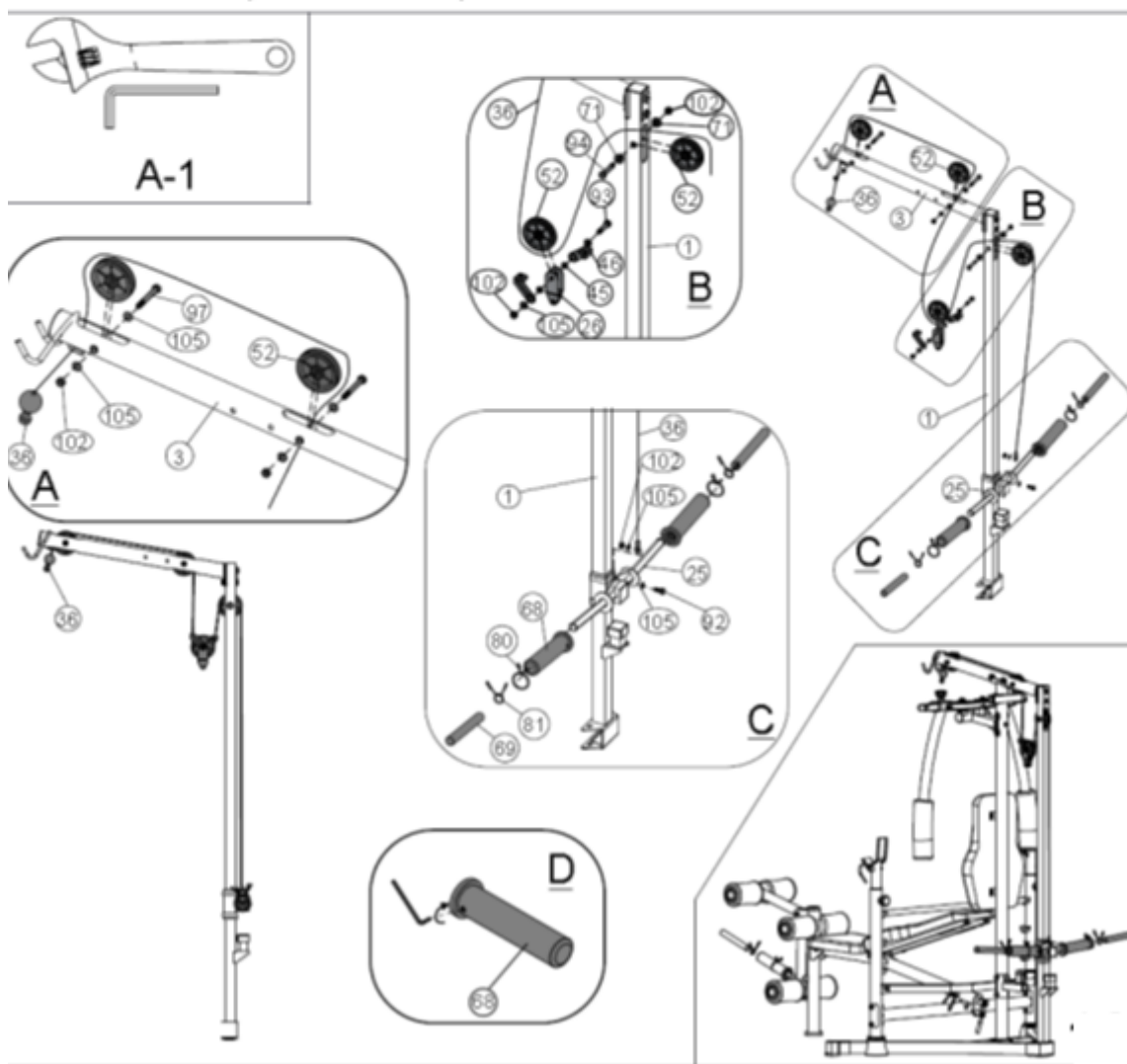
90		2	M10×16mm
99		1	M10×185mm
105	 	4	Φ20×Φ10.5
102	 	1	M10








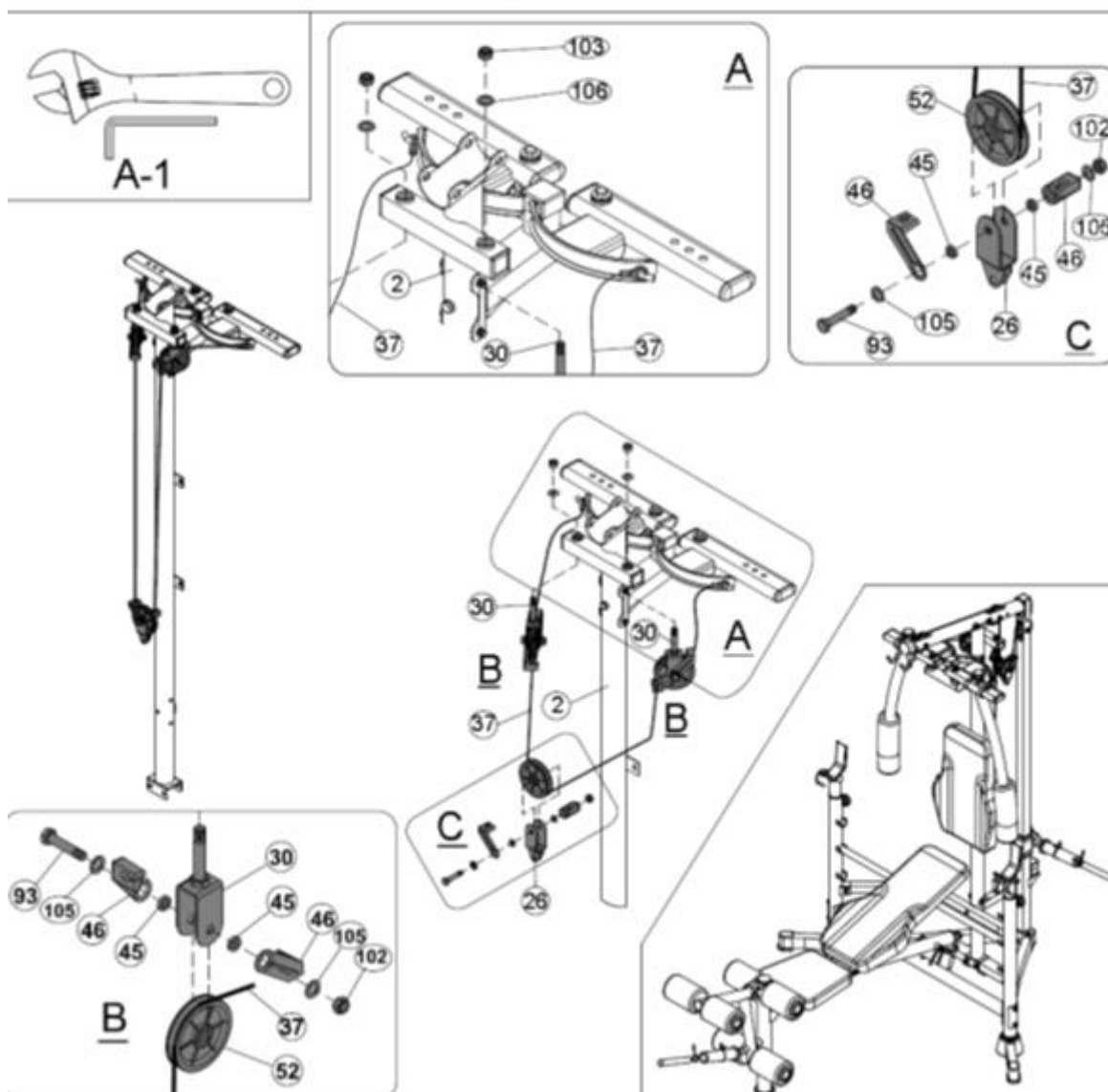
88		8	M8×20mm
89		4	M8×40mm
104		12	Φ16×Φ8.4








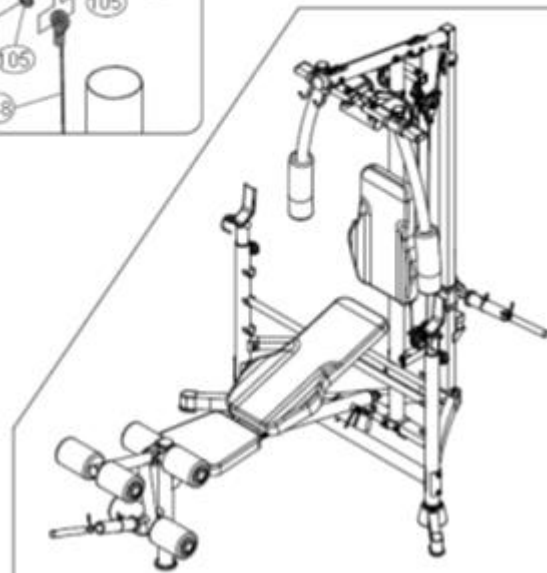
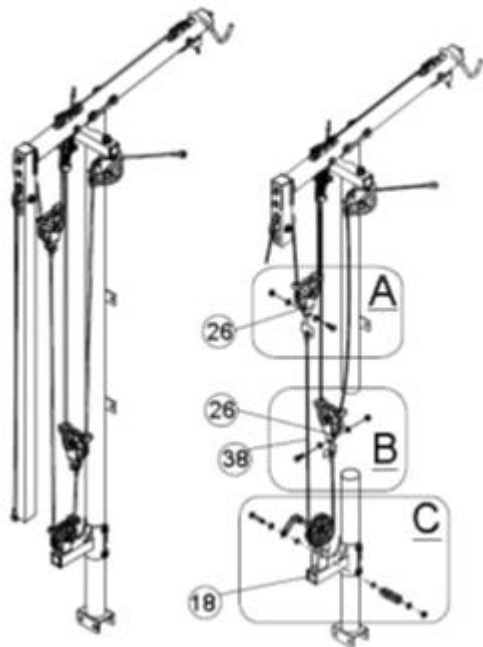
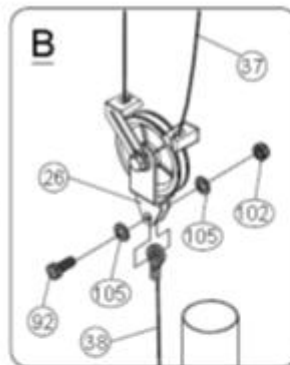
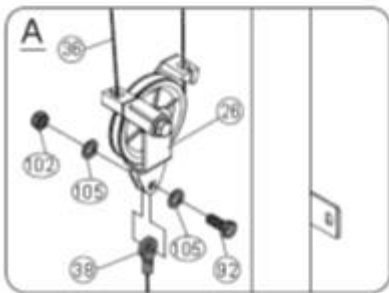
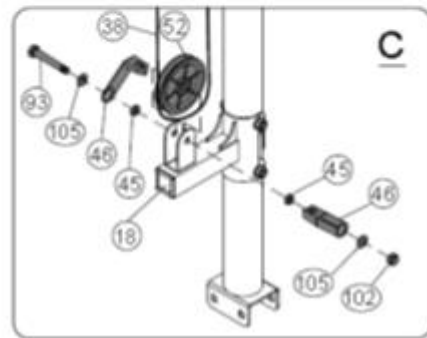
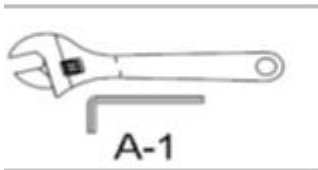
92		1	M10×25mm
93		1	M10×50mm
94		1	M10×60mm
97		2	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
102		5	M10
36		1	

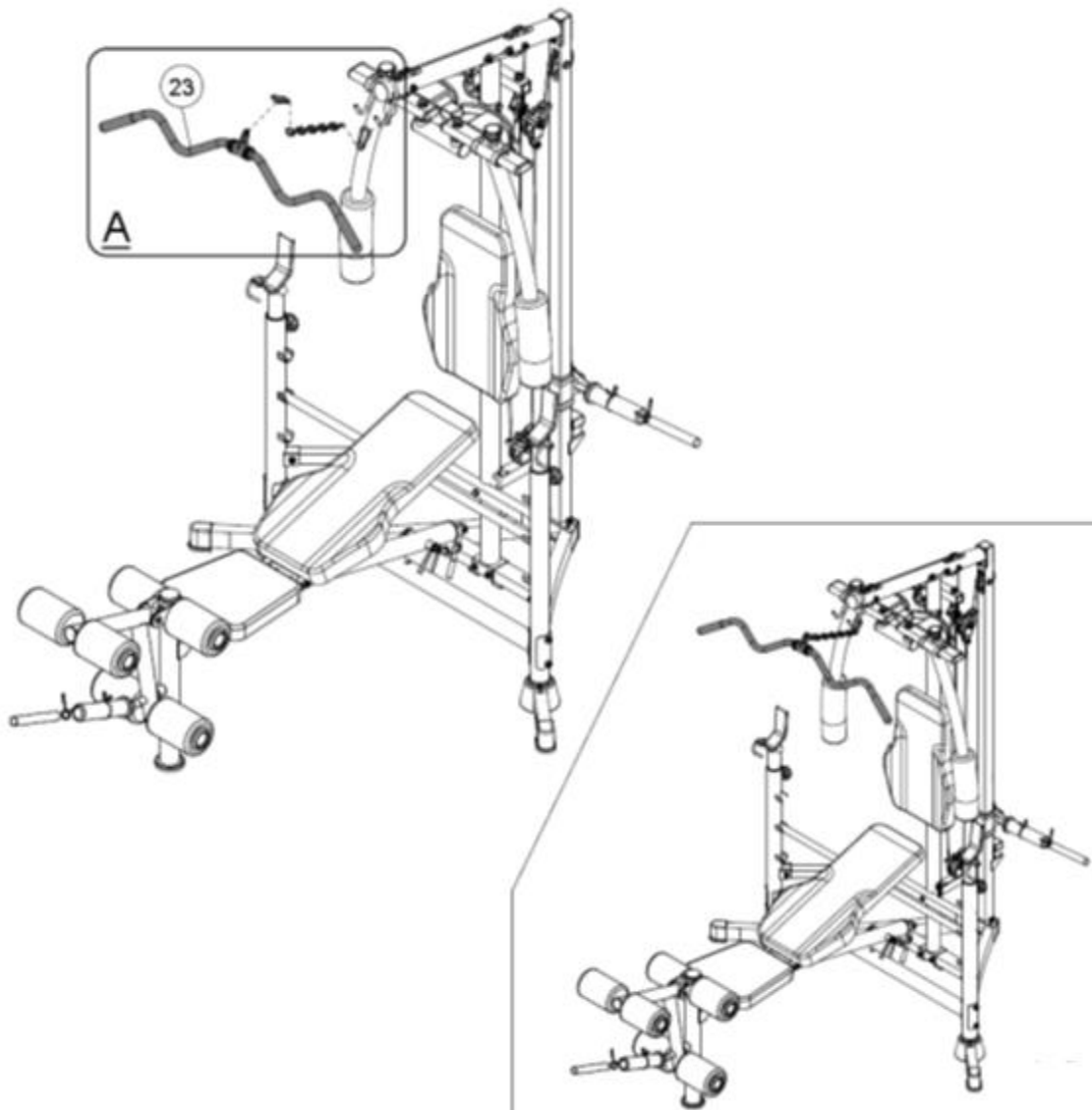
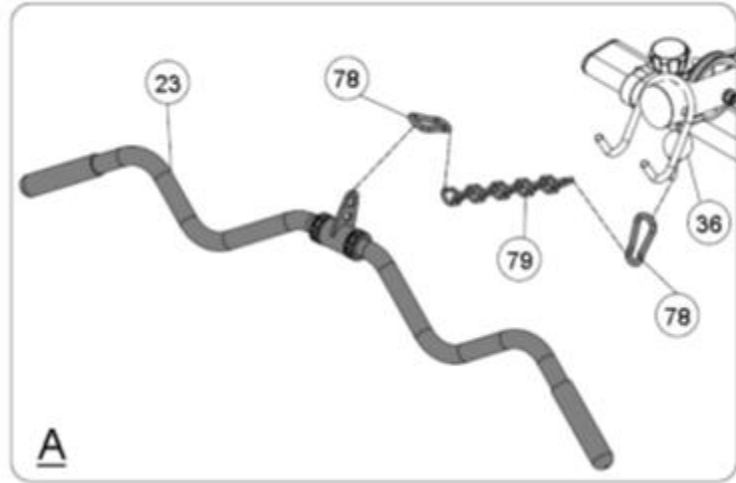


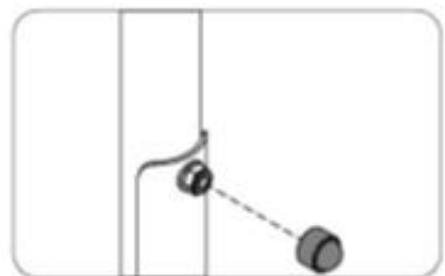
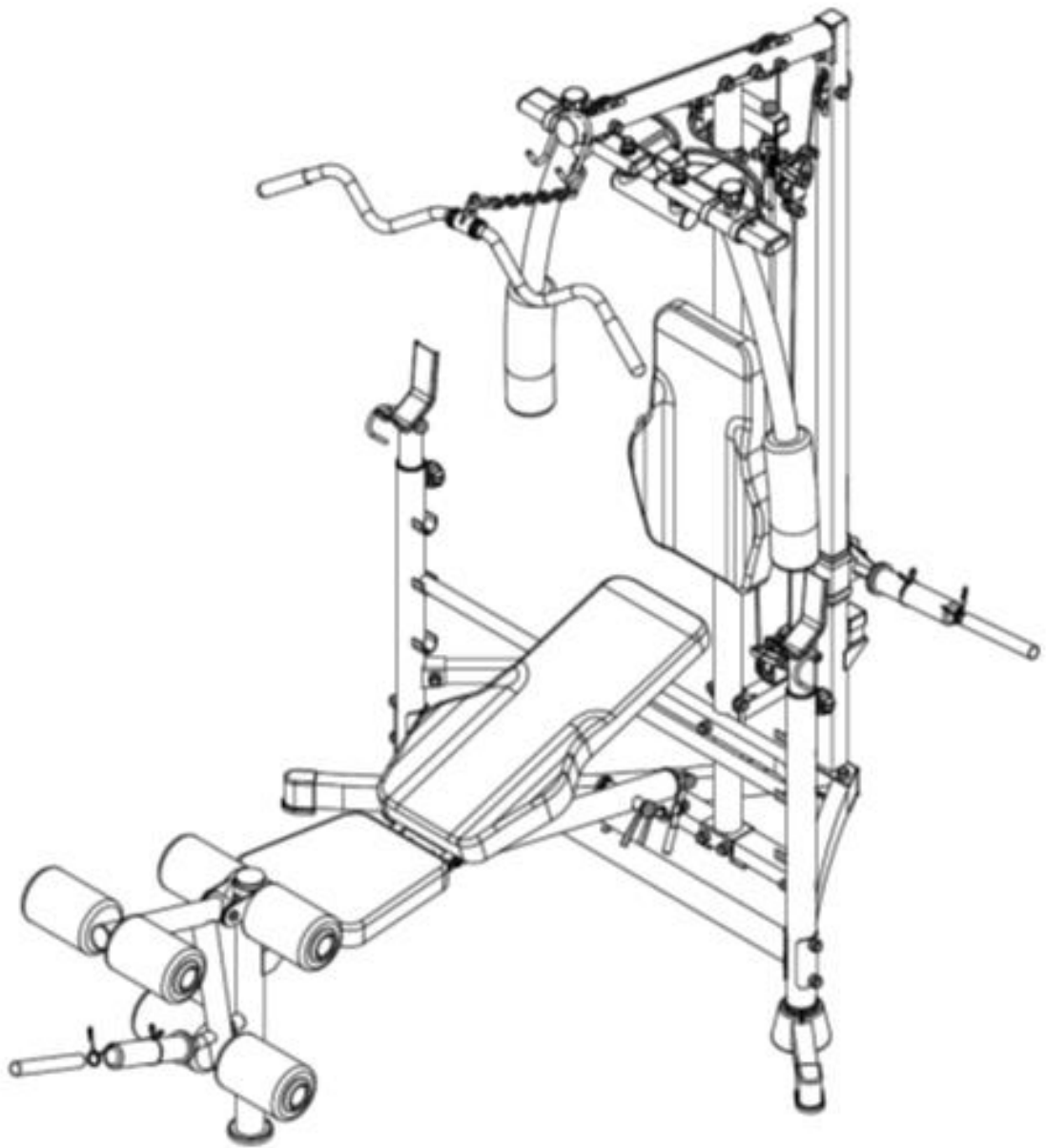
93		3	M10×50mm
105		6	Φ20×Φ10.5
106		2	Φ24×Φ13.5
102		3	M10
103		2	M12
37		1	



92		2	M10×25mm
93		1	M10×50mm
105		6	Φ20×Φ10.5
102		3	M10
38		1	







88



2

M8x20mm

104

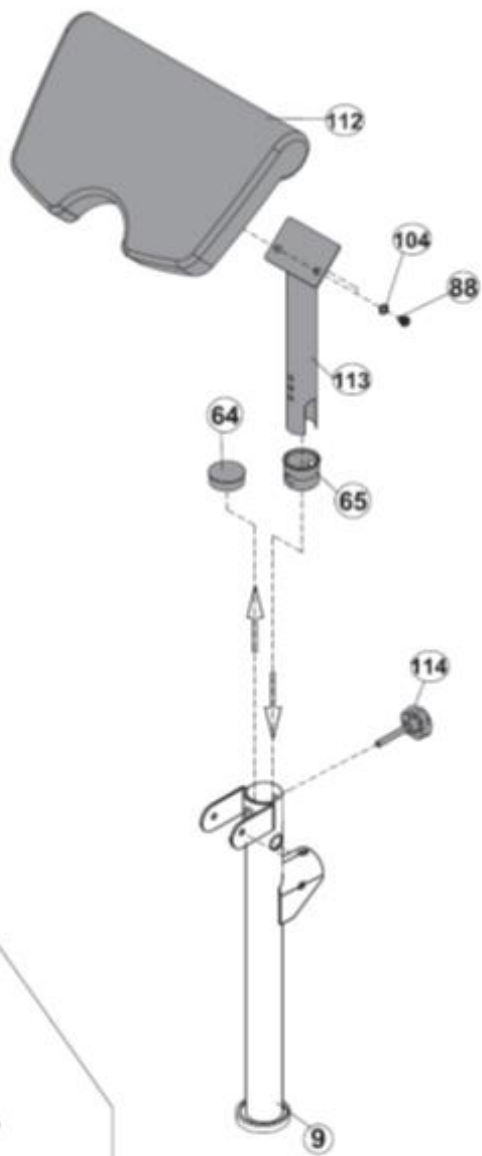
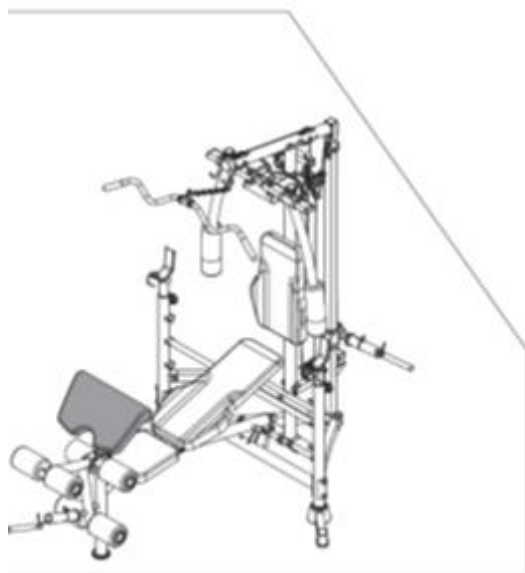


2

Φ16xΦ8.4



A-1



TRAINING

Which program is best for you?

Which type of workout you pursue and which program you follow depends on your motivation level, available time, fitness level and goals. The following will help you decide:

STRENGTH TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

- _ Wish to keep aerobic and strength programs separate
- _ Want to train 3 or more days per week
- _ Want to workout at a high intensity for improved muscle definition
- _ Want to do multiple sets

Intensity of Weight: High/Moderate

Repetitions: * 8-12

Rest Periods: 30 seconds to 2 minutes

Sets: * 1 to 3

Recommended Days Per Week: 2 to 3

Important: To provide a total fitness regimen, 2 to 3 days of aerobic activity should be performed in addition to the 2 to 3 days of strength training workouts.

CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

- _ Want to combine aerobic and strength training
- _ Have only 3 days per week to train
- _ Want a more general conditioning workout
- _ Have had trouble adhering to a program in the past

Intensity of Weight: Moderate/Low

Repetitions: * 15-20

Rest Periods: Very little

Sets: * 1

Recommended Days Per Week: 3

Important: Vary your program from time to time to avoid staleness and to rest muscles and joints from repetitive and possible excessive use.

Strength Trainers

- _ Once a week do a circuit training workout.
- _ Break your week up:
 - One day strength training
 - One day aerobic training
 - One day circuit training

Avoid muscle staleness and enhance your aerobic fitness by performing one week of circuit training after every 6 to 8 weeks of strength training.

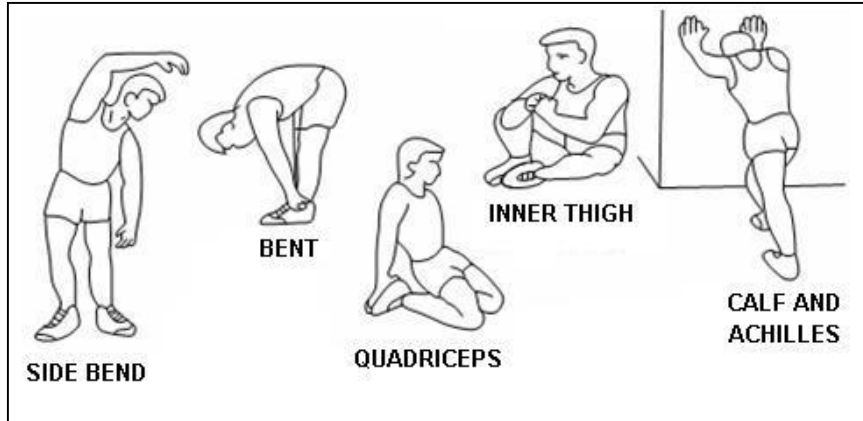
Circuit Trainers

- _ If desired, do aerobic workouts every other day and between circuit training workouts.
- Remember to rest at least one day per week.
- _ Include one strength training or aerobic workout in your weekly program.

TERMS OF REFERENCES

Home gym is use for all body exercises . **CYBORG 1 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION



1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

Customer service: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

www.abisal.pl

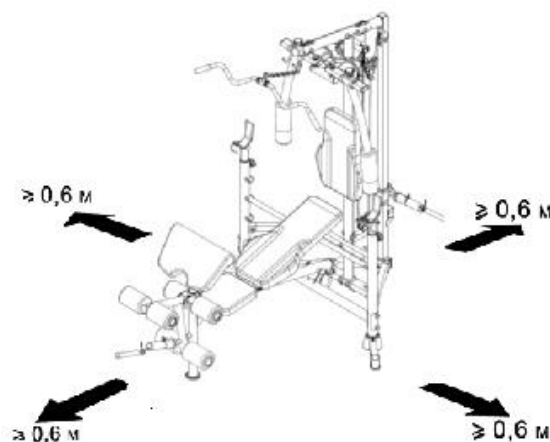
www.hms-fitness.pl

abisal@abisal.pl

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

18. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poradte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
19. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
20. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
21. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskuzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
22. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poradte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
23. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
24. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
25. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
26. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
27. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
28. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
29. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
30. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
31. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
32. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
33. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
34. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD.

NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 69kg
Rozměry po rozložení – 2220x1570x2060mm
Max. uživatelská hmotnost – 135kg
Max. hmotnost závaží – 150kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování znečištění a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchém místě tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS	Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	Zadní svislý rám		1	31	Rukojeť skládacího mechanismu		1
2	Přední svislý rám		1	32	Osa posilovače nohou		1
3	Horní rám		1	33	Sedadlo		1
4	Pravý svislý rám držadla činky		1	34	Šikmé opěradlo		1
5	Levý svislý rám držadla činky		1	35	Svislé opěradlo		1
6	Držadlo činky		2	36	Horní lanko	2770mm	1
7	Spojnice		1	37	Lanko motýlku	2560mm	1
8	Hlavní rám sedadla		1	38	Svislé lanko	1500mm	1
9	Přední krátký rám		1	39	Podložka osy motýlku		2
10	Posilovač nohou		1	40	Krytka základny		2
11	Rám pěnovek	400mm	3	41	Podložka	Ø38mmxØ13mm	1
12	Hexagonální šroub	M10x16mm	3	42	Antiskluzová podložka šikmého opěradla		2
13	Rám opěradla		2	43	Grip rukojeti	60mm	1
14	Tyč pro regulaci sklonu opěradla		1	44	Krytka základny svislého rámu		4
15	Rameno „motýlku“		2	45	Pouzdro vodiče lanka	Ø16mmxØ11mm	10
16	Levá základna		1	46	Vodič lanka		10
17	Pravá základna		1	47	Krytka předního krátkého rámu		1
18	Rám kladky		1	48	Nýt		4
19	Zadní zpevňující rám		1	49	Pěnovka		6
20	Levý rám motýlku		1	50	Pěnovka motýlku		2
21	Pravý rám motýlku		1	51	Regulační šroub	M18	4
22	Základna motýlku		1	52	Kladka		8
23	Činka k posilování zad		1	53	Krátký grip		2
24	Prsteneček		1	54	Krytka rámu pěnovky		6
25	Kluzný nosič závaží		1	55	Čtvercová krytka	38mm	2
26	Jednoduchý volný rám kladky		2	56	Čtvercová krytka	45mm	1
27	Klínek		1	57	Krytka	50mm	1
28	Destička	75mmx45mm	1	58	Objímka	50mmx45mm	2
29	Destička	120mmxR30	2	59	Krytka	Ø25mm	3

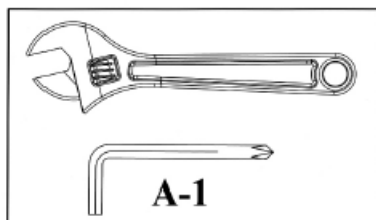
30	Rám kladky motýlku		2			
----	--------------------	--	---	--	--	--

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS	Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
60	Krytka	38mm	3	88	Imbusový šroub	M8x20mm	10
61	Krytka	PT30x70mm	4	89	Imbusový šroub	M8x40mm	4
62	Objímka	PT40x80mm	4	90	Imbusový šroub	M10x16mm	2
63	Krytka	Ø50mm	6	91	Hexagonální šroub	M8x30mm	1
64	Krytka	Ø60mm	2	92	Hexagonální šroub	M10x25mm	3
65	Objímka	Ø60mmx50Ømm	3	93	Hexagonální šroub	M10x50mm	5
66	Pouzdro	Ø50mmx16mm	2	94	Hexagonální šroub	M10x60mm	4
67	Gumový nárazník	30mmxØ25mm	1	95	Hexagonální šroub	M10x65mm	1
68	Olympijská objímka nosiče závaží	Ø50mmx210mm	3	96	Hexagonální šroub	M10x75mm	4
69	Objímka tyče závaží	Ø28mmx200mm	3	97	Hexagonální šroub	M10x80mm	16
70	Plastový prsteneček		4	98	Hexagonální šroub	M10x105mm	1
71	Pouzdro kladky	Ø25mmx13mm	2	99	Hexagonální šroub	M10x185mm	1
72	Pouzdro	Ø21mmx25mm	2	100	Hexagonální šroub	M12x130mm	1
73	Krytka	M8	4	101	Matice	M8	3
74	Krytka	M10	64	102	Matice	M10	35
75	Krytka	M12	4	103	Matice	M12	3
76	Čtvercová krytka	25mm	4	104	Podložka	Ø8mm	18
77	Čtvercová krytka	40mmx20mm	4	105	Podložka	Ø10mm	61
78	Karabina		2	106	Podložka	Ø12mm	4
79	Řetěz	10-LINK	1	107	Prohnutá podložka	Ø10,5mmxR25	10
80	Olympijská pružinová svorka	Ø49mm	3	108	Podložka	Ø25mmx11mm	1
81	Pružinová svorka	Ø24,5mm	3	109	Podložka	Ø30mmx2,5mm	2
82	Krytka klínku		1	110	Levý bezpečnostní klínek		1
83	Philips šroub	ST3,5x13mm	4	111	Pravý bezpečnostní klínek		1
84	Pružina		1	112	Podpěradlo		1
85	Pouzdro	Ø25mmxØ21,8	6	113	Rám podpěradla		1
86	Pouzdro	Ø30mmxØ26mm	4	114	M10 Regulační šroub		1
87	Nosný šroub	M10x80mm	2		Nářadí	#4 Imbusový klíč	1
					Nářadí	#5 Imbusový klíč	2
					Nářadí	#6 Imbusový klíč	1

MONTÁŽ

- Do montázu potrzebne są: dwa regulowane klucze i klucze imbusowe .
- W kwadratowych otworach w przymocowana jako część używać wyłącznie śrub mocujących .
- Przy otworach okrągłych zapinane jako części Zawsze używaj sześciokątnym lub sześciokątne śruby.
- Zawsze czekaj, aż włożysz wszystkie śruby do otworów. Tylko wtedy można wszystko dokładnie dokręcić. Nie dokręcaj od razu każdej śruby oddzielnie.
- Wymiary : L224xW153xH211cm

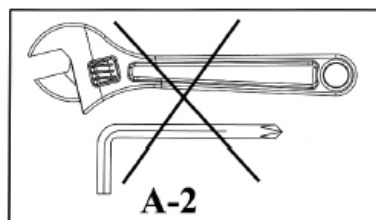
SYMBOLY VYSKYTUJÍCÍ SE V NÁSLEDUJÍCÍM POSTUPU MONTÁŽE



Dotáhněte šrouby a matice

Poté co byly nainstalovány všechny potřebné části, dotáhněte řádně všechny šrouby a matice.

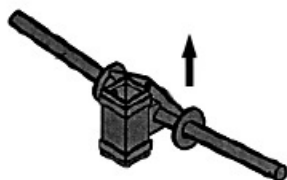
POZNÁMKA: Nedotahujte, až příliš části s klíčovou funkcí Ujistěte se, že se všechny části s klíčovou funkcí mohou volně pohybovat.



Nedotahujte šrouby a matice

Jakmile se však objeví předchozí symbol, tak se ujistěte, že jste všechny šrouby a matice řádně dotáhli.

MONTÁŽ KLUZNÉHO NOSIČE ZÁVAŽÍ



Když instalujete kluzný nosič závaží (#25) musí jeho trojúhelníková destička směřovat nahoru.

NAKLÁDÁNÍ S POSILOVACÍ VĚŽÍ

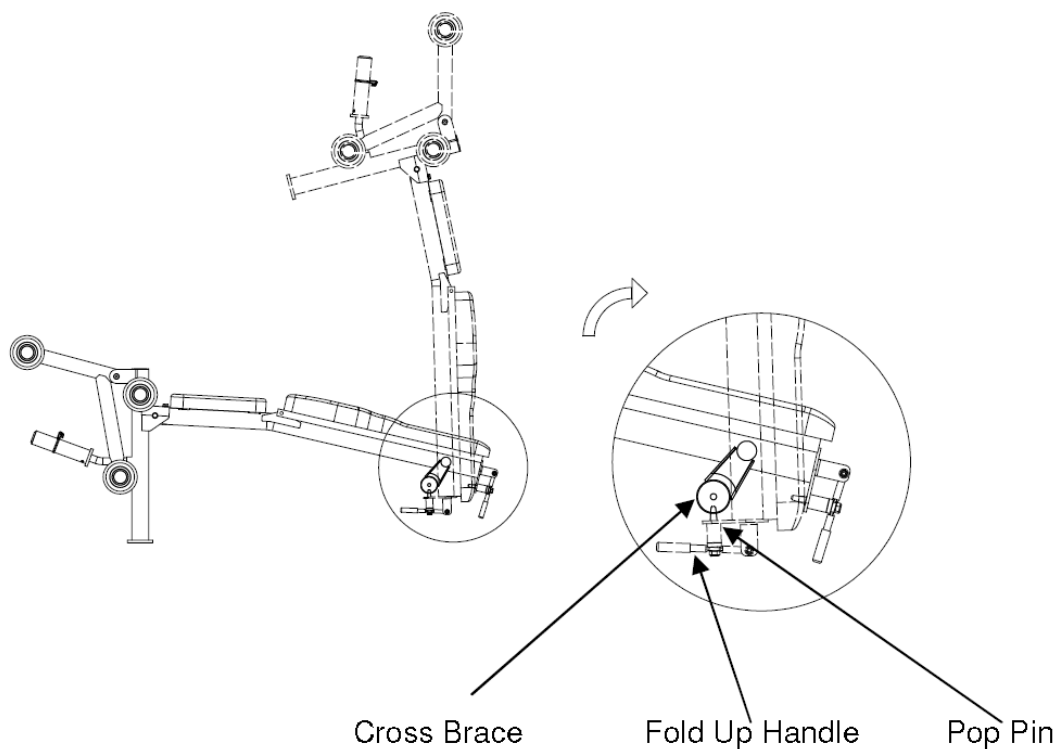
Před použitím lavičky se ujistěte, že je tyč pro regulaci sklonu opěradla řádně zabezpečená.

Zabezpečení velké činky

Velkou činku můžete, v případě jejího nepoužívání, zabezpečit jejím připevněním k držadlům činky pomocí levého (#110) a pravého (#111) bezpečnostního klínku.

Složení lavičky

Odstraňte tyč pro regulaci sklonu opěradla. Zvedněte lavičku do svislé polohy. Klínek (#27) automaticky zapadne do otvoru ve spojnici (#7) a zajistí tak lavičku ve svislé poloze. Umístěte tyč pro regulaci sklonu opěradla zpět do otvorů v držadlech činky.

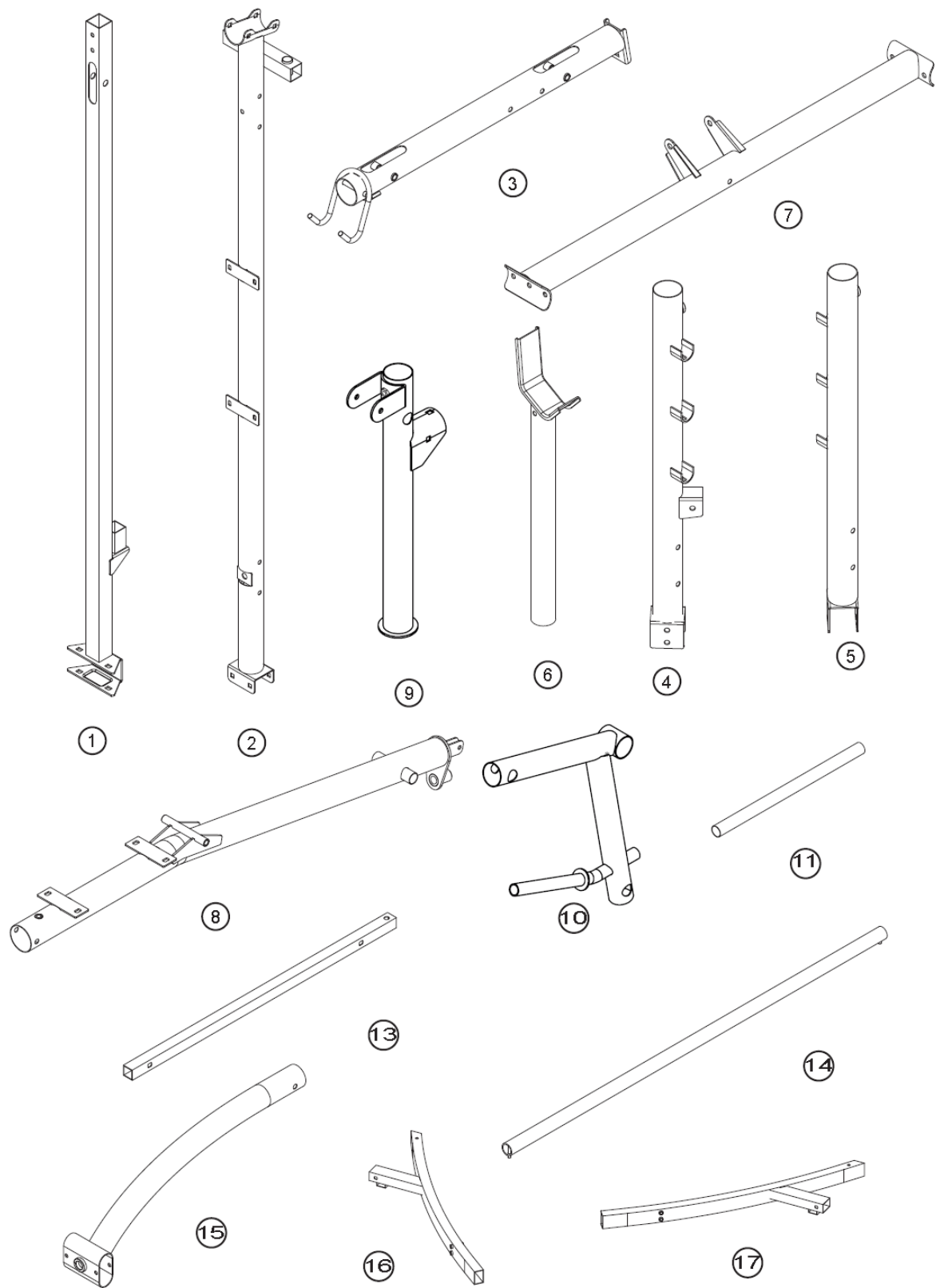


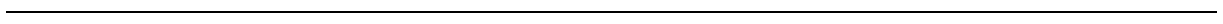
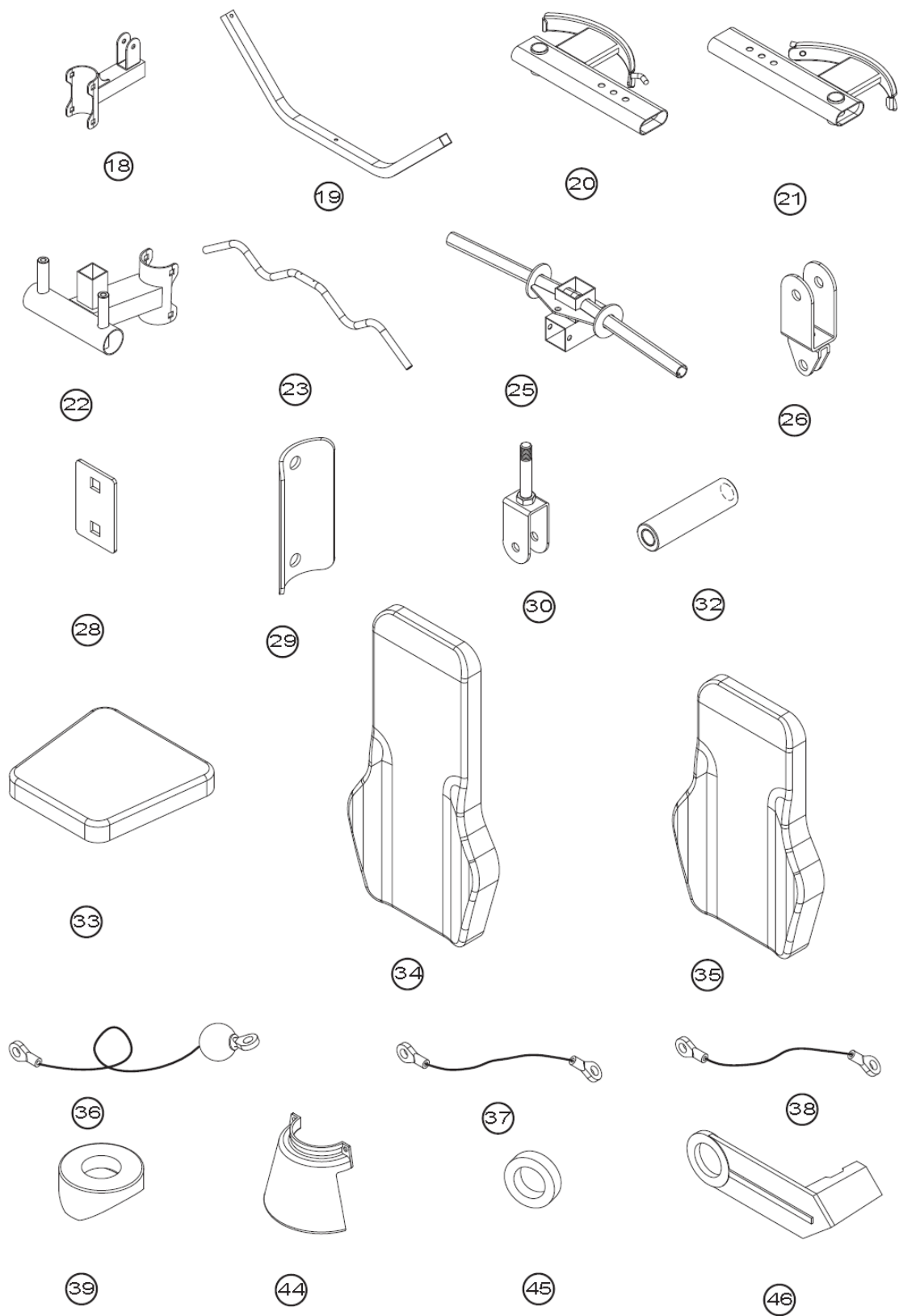
Rozložení lavičky

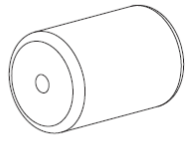
Odstraňte tyč pro regulaci sklonu opěradla. Stlačte rukojeť skládacího mechanismu (#31). Klínek bude vytlačen z otvoru na spojnici. Složte lavičku dolů a poté zpátky připevněte tyč k regulaci sklonu opěradla k držadlům činky.

Nosnost

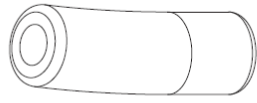
Část věže	Ratio	Příklad
Zádová kladka	100%	10kg kotouče vytvářejí zátěž 10kg
Motýlek (obě ramena)	100%	10kg kotouče vytvářejí zátěž 10kg



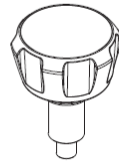




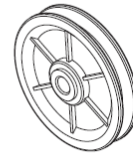
49



50



51



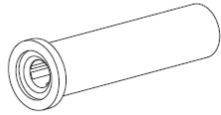
52



54



65



68



69



71



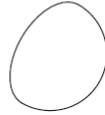
72



73



74



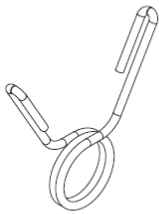
75



78



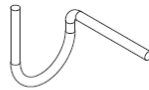
79



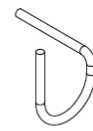
80



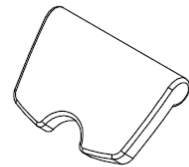
81



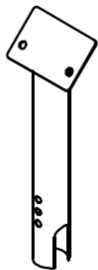
110



111



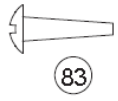
112



113



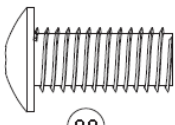
114



83



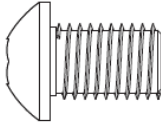
101



88



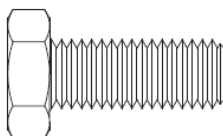
102



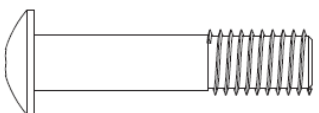
90



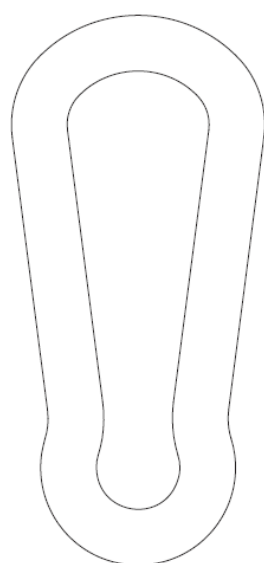
103



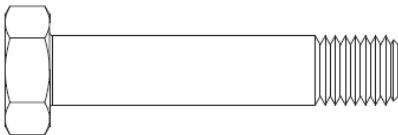
92



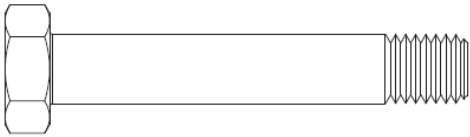
89



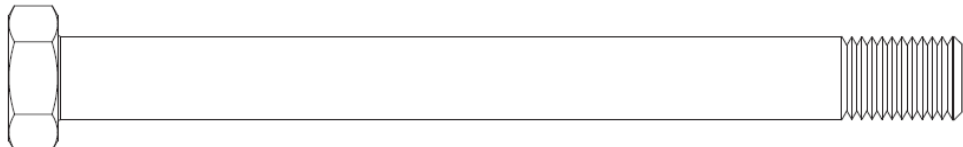
78



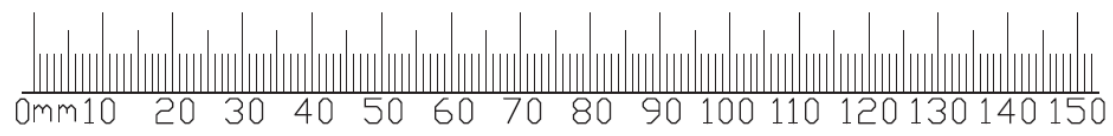
93



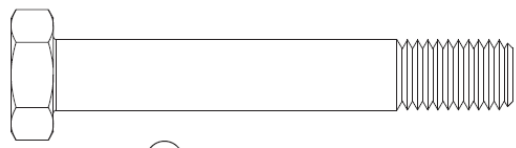
94



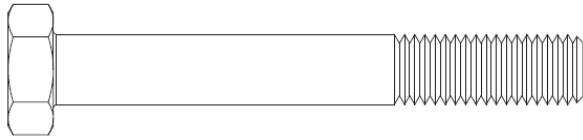
100



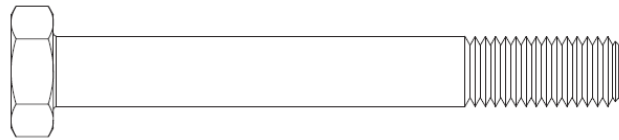
0mm 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150



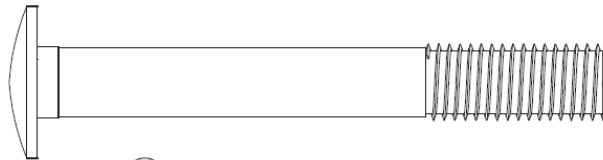
95



96



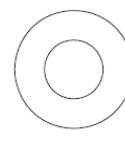
97



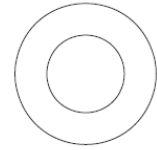
87



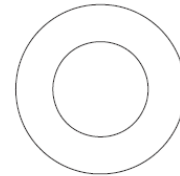
98



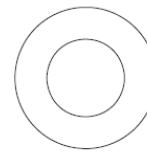
104



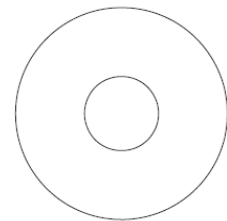
105



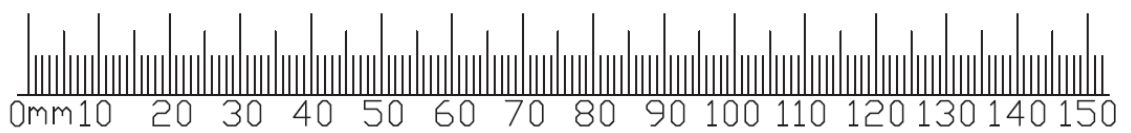
106

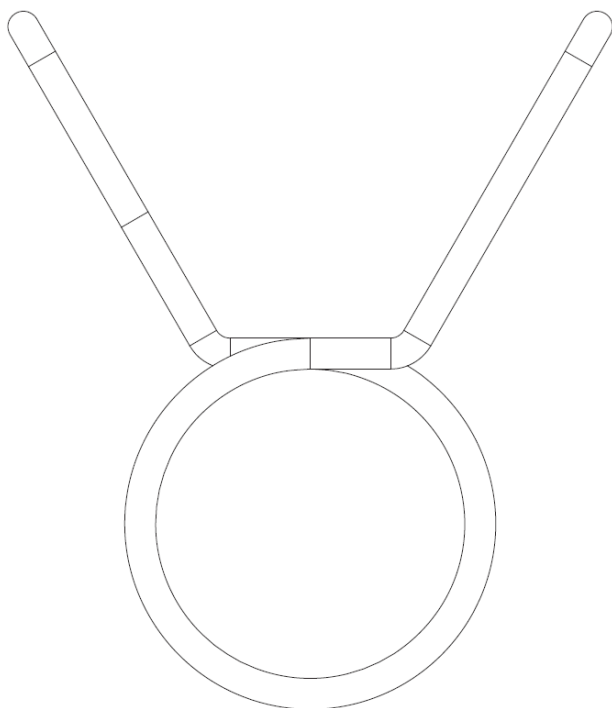


107

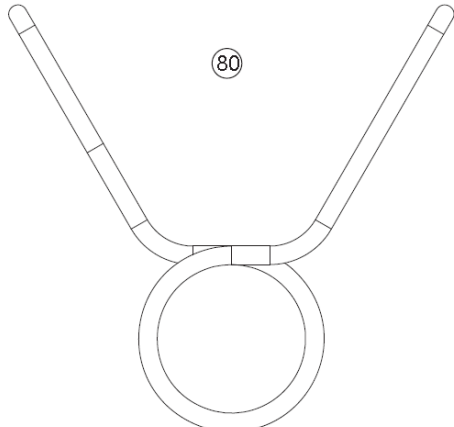


109

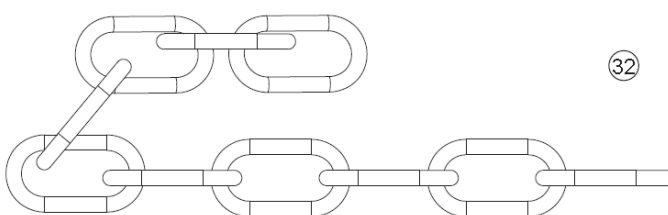




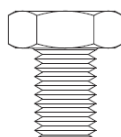
80



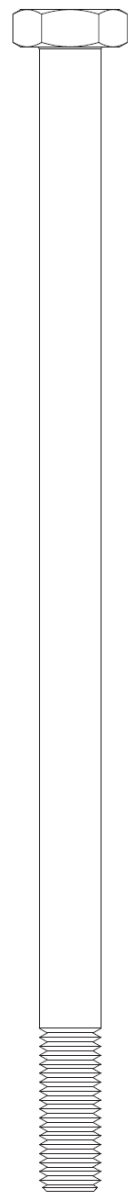
81



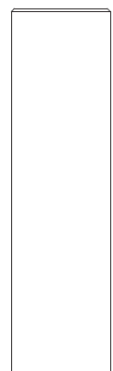
79



12



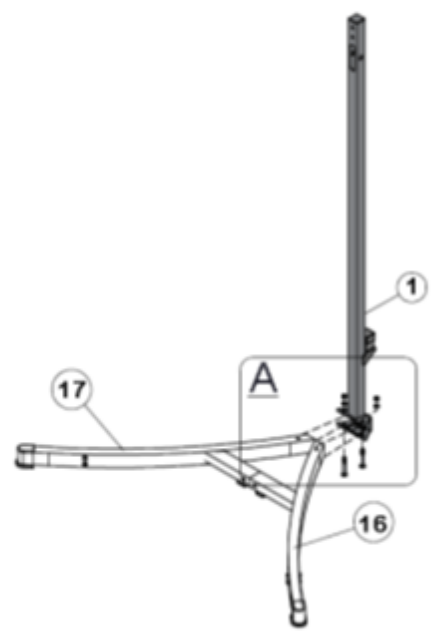
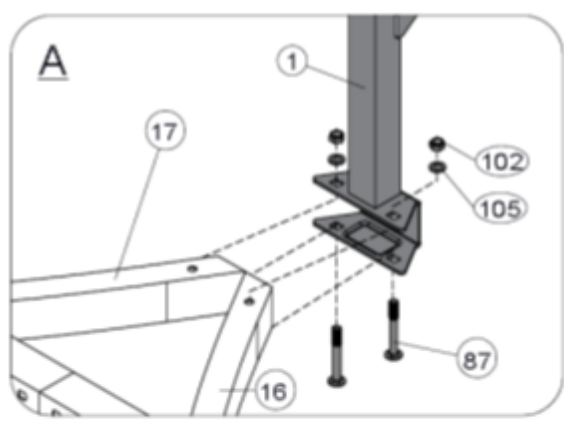
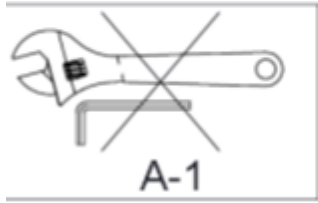
99




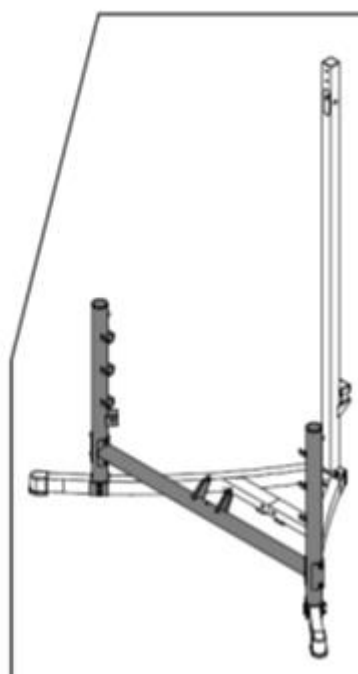
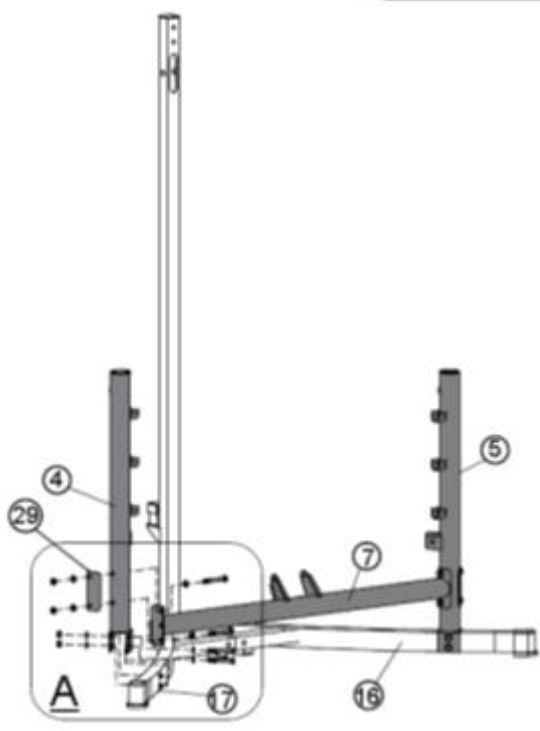
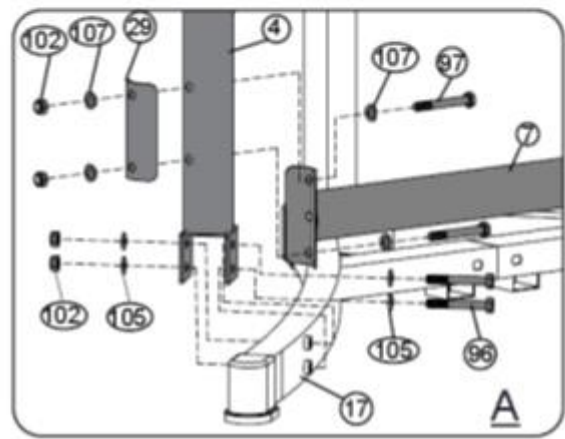
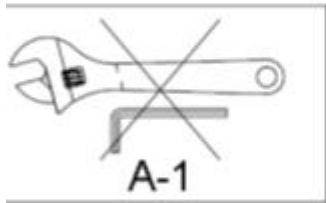
32






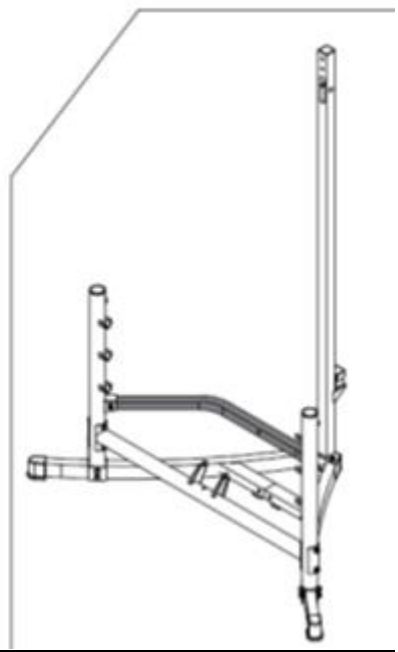
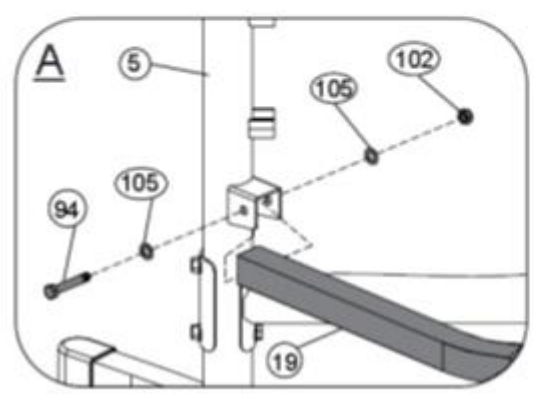
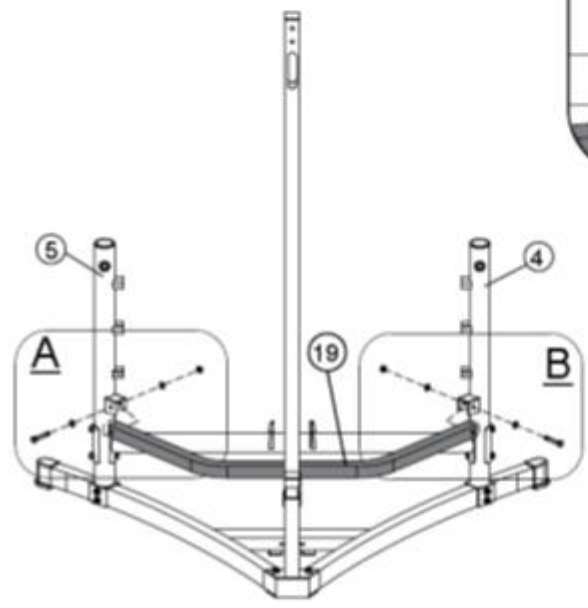
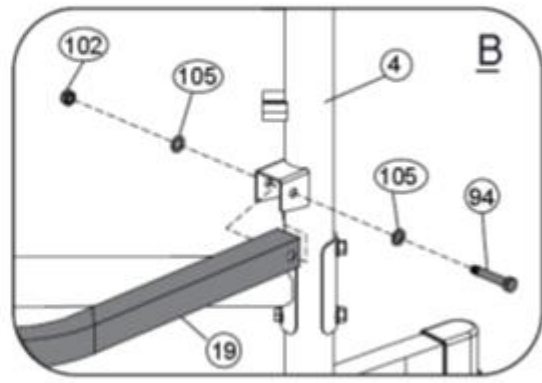
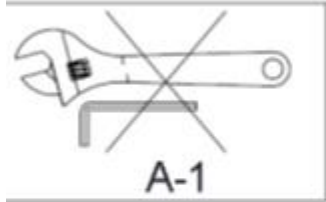
87		2	M10×80mm
105		2	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



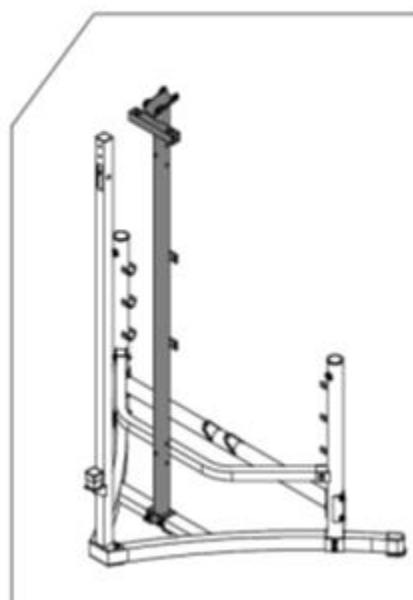
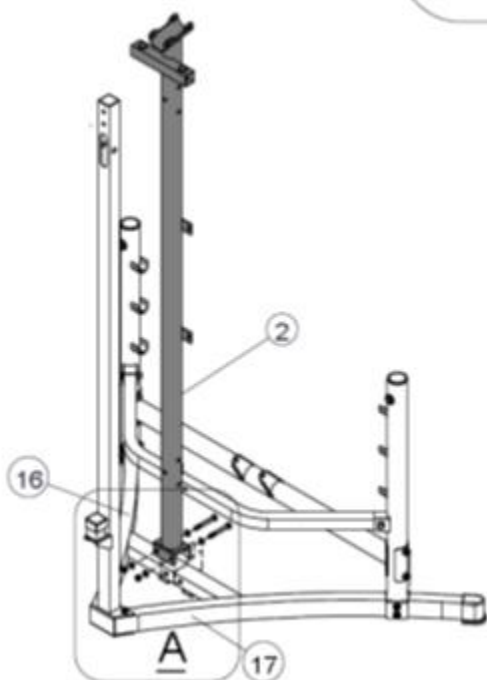
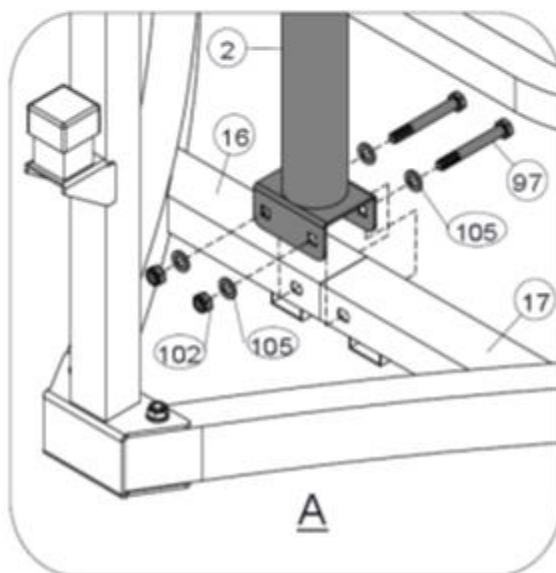
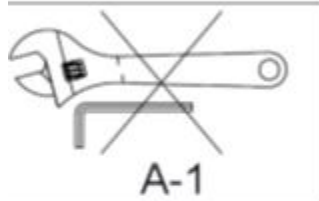
96		4	M10×75mm
97		4	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
107		8	Φ20×Φ10.5×R25
102		8	M10




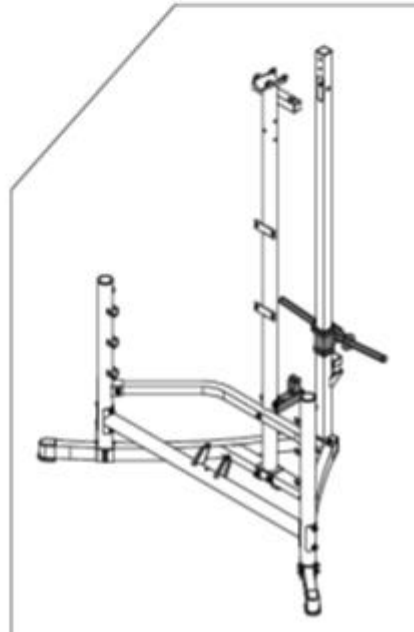
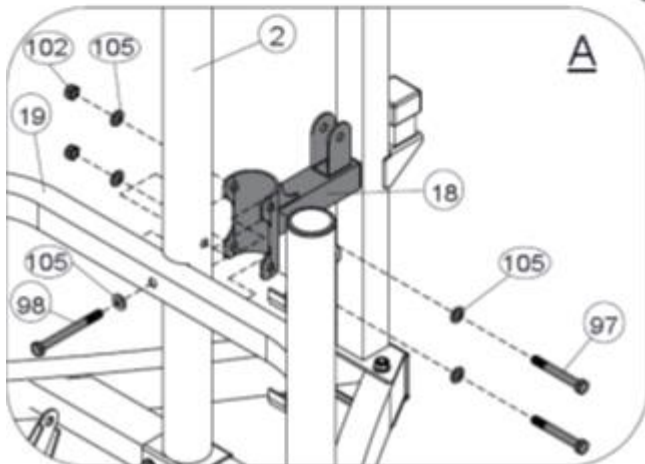
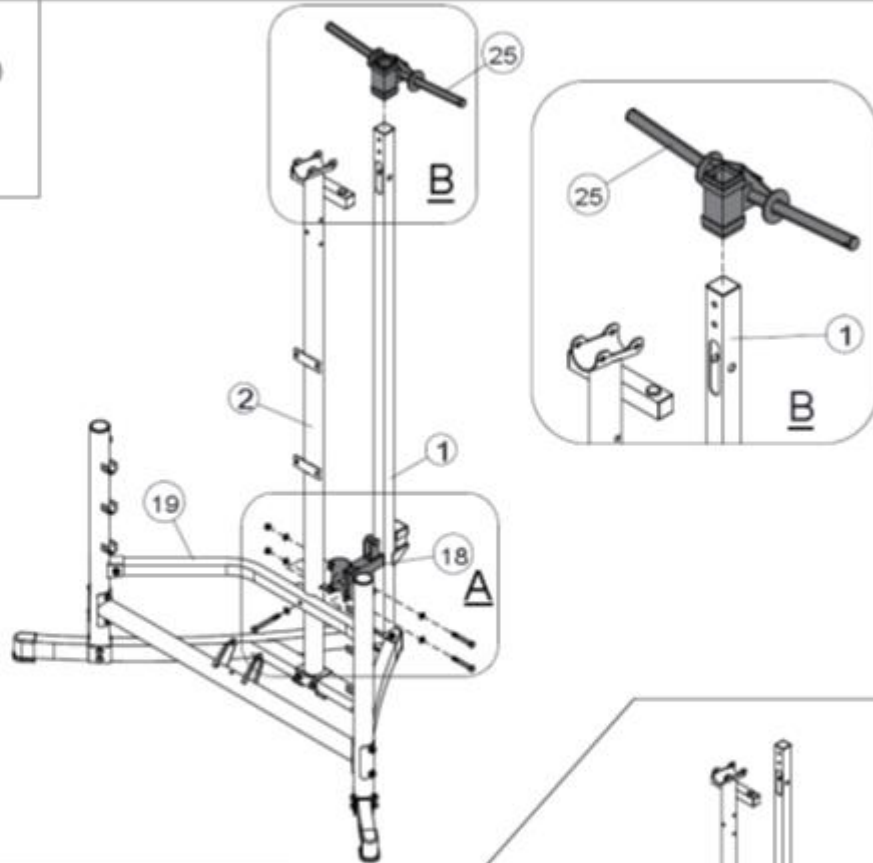
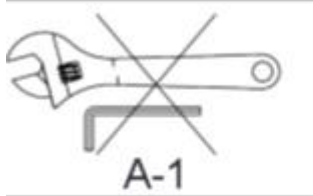
94		2	M10×60mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



97		2	M10×80mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



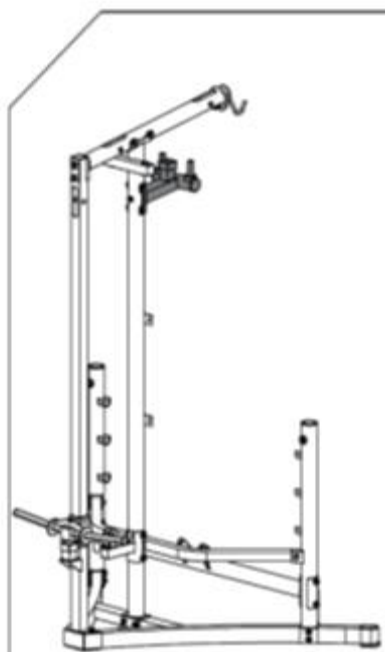
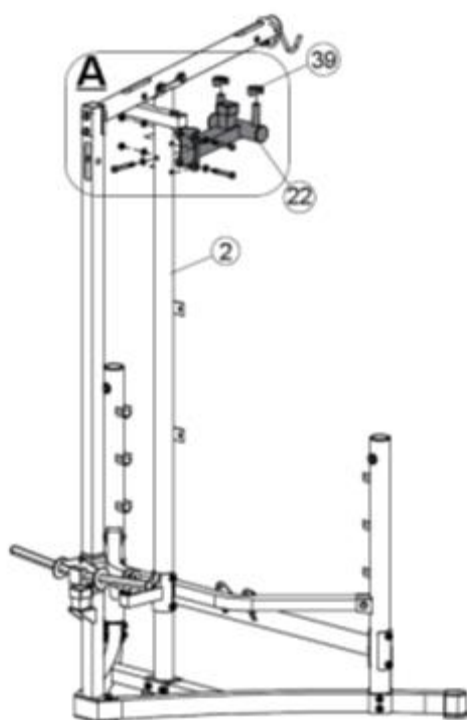
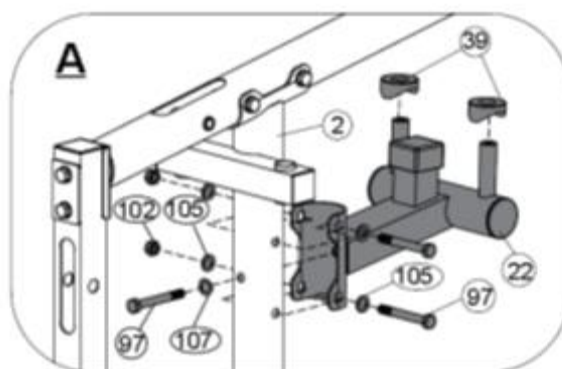
97		2	M10×80mm
98		1	M10×105mm
105	 	5	Φ20×Φ10.5
102	 	2	M10






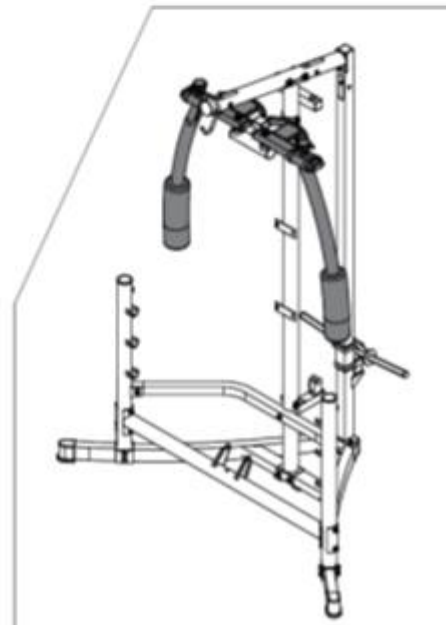
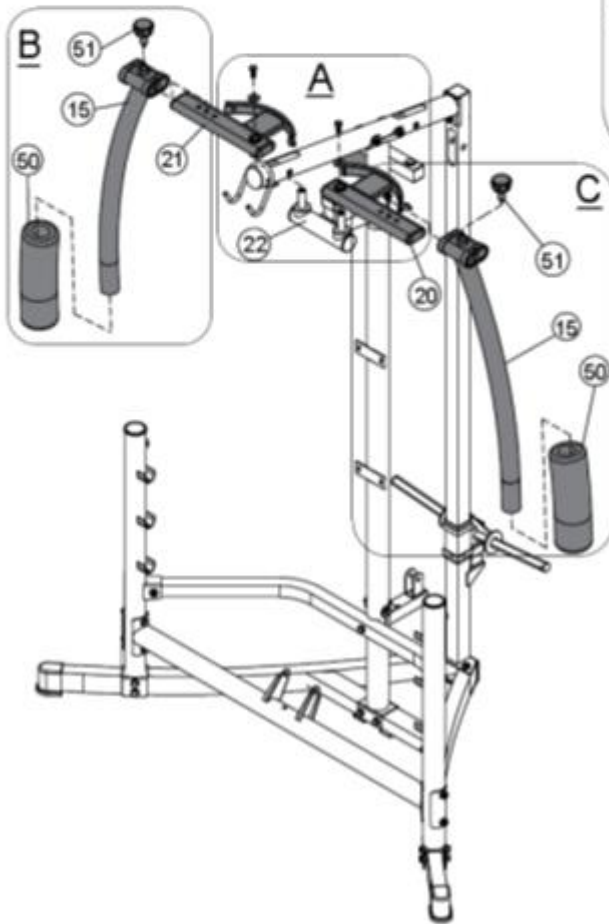
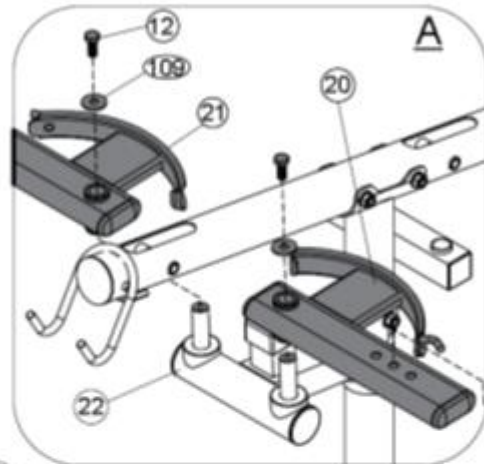
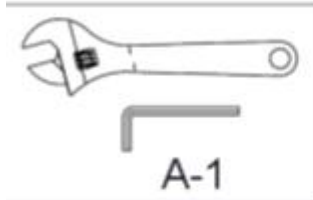
97		3	M10×80mm
107	 	1	Φ20×Φ10.5×R25
105	 	4	Φ20×Φ10.5
102	 	2	M10







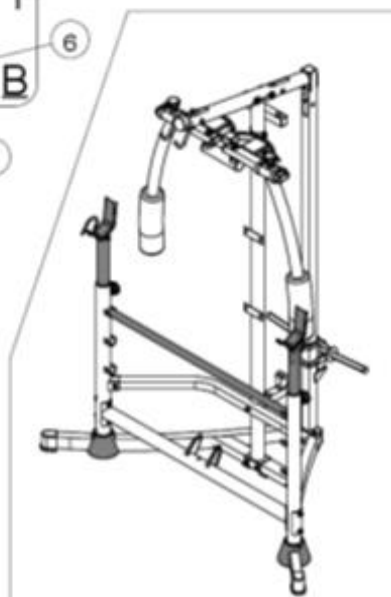
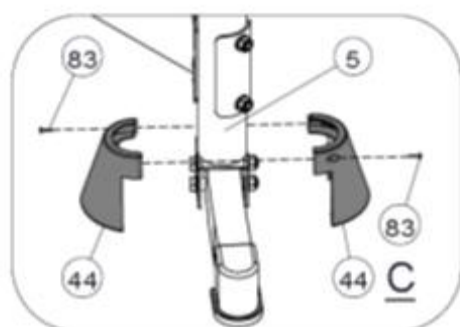
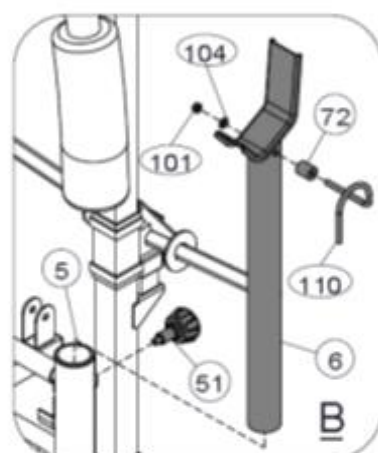
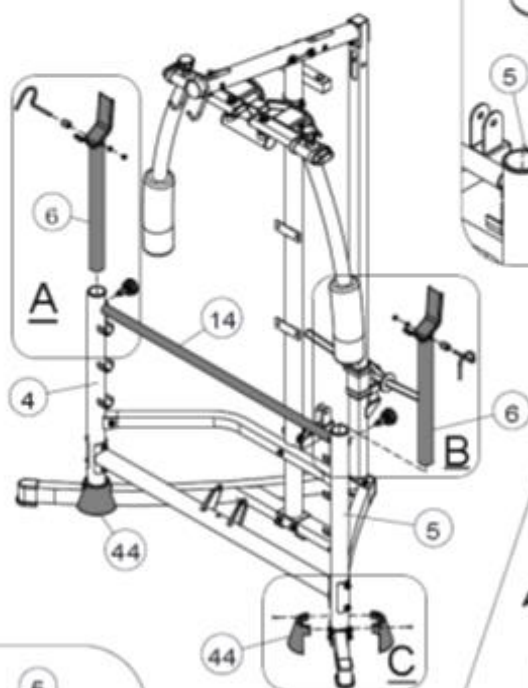
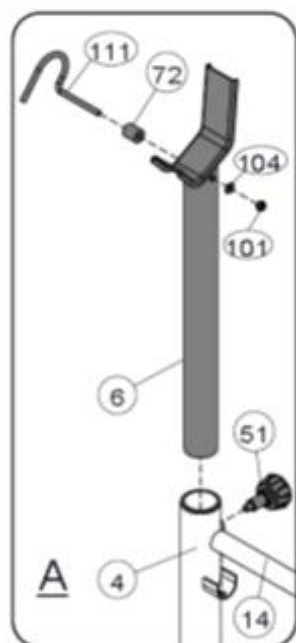
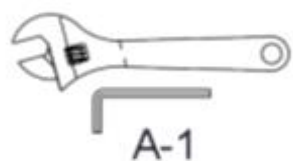
A-1











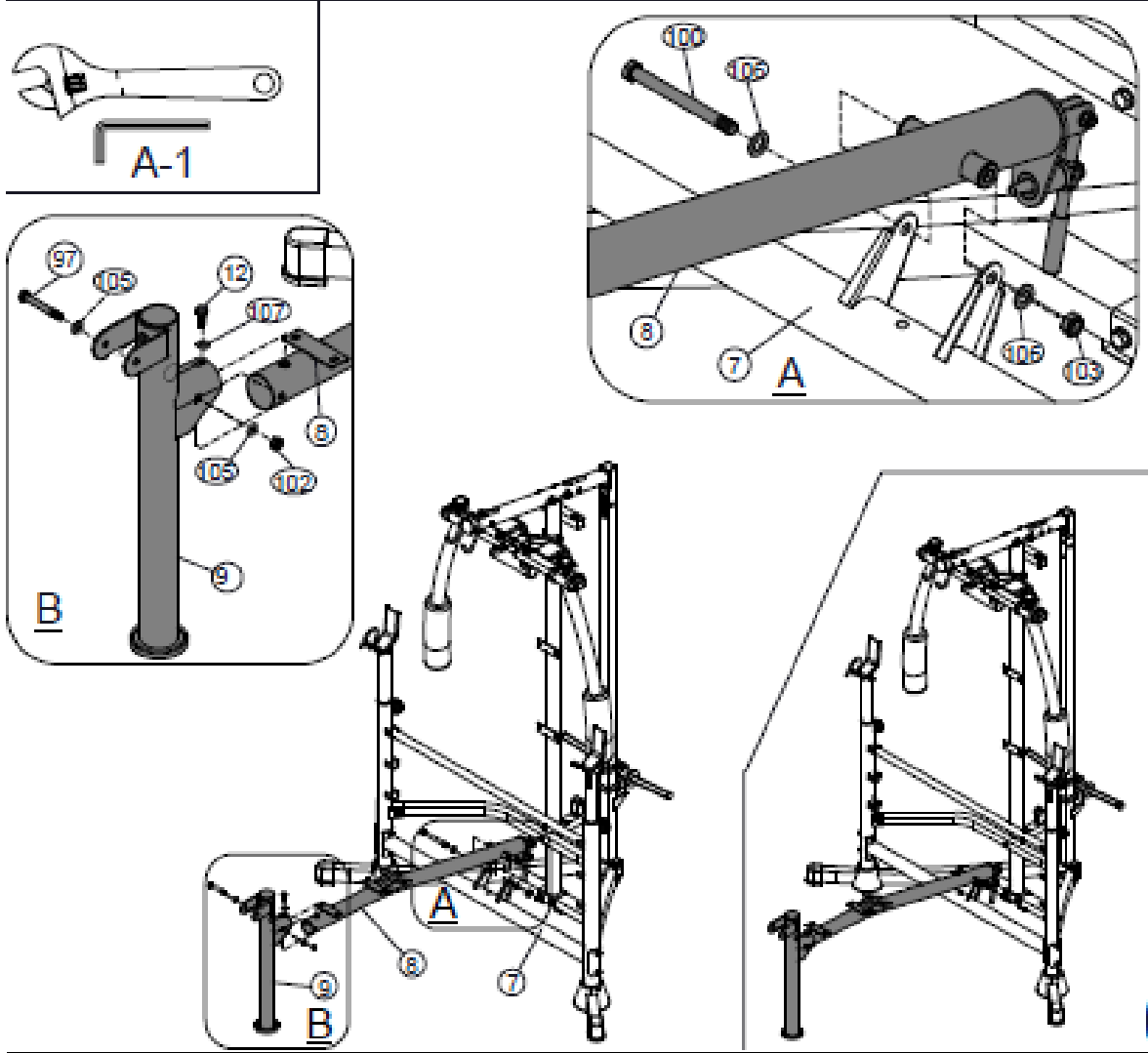
12		2	M10×16mm
109		2	Φ30×Φ10.5×2.5
51		2	M18



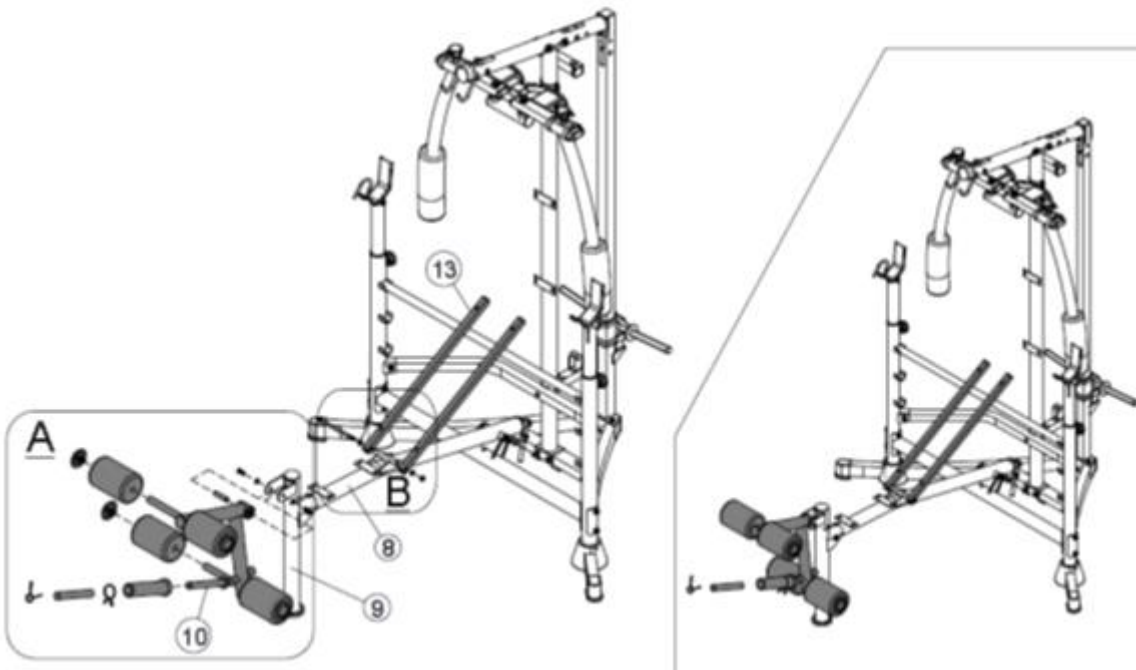
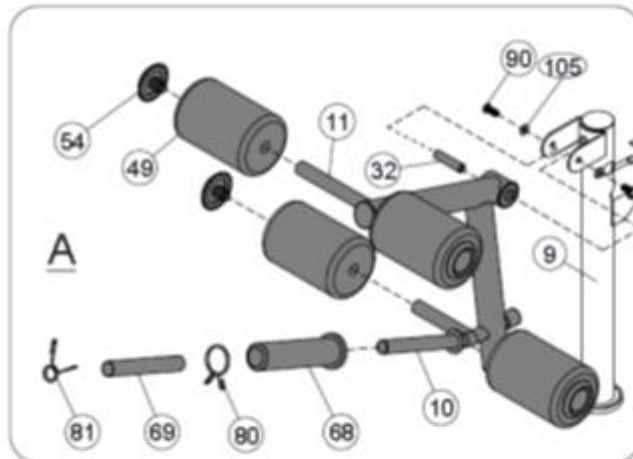
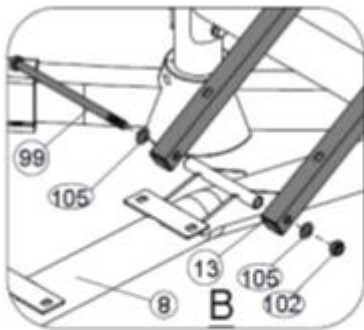
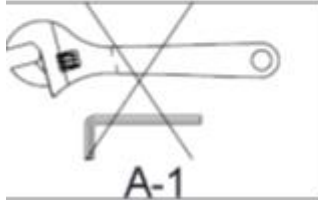
101		2	M8
104		2	$\Phi 16 \times \Phi 8.4$
83		4	ST3.5 \times 13
51		2	M18



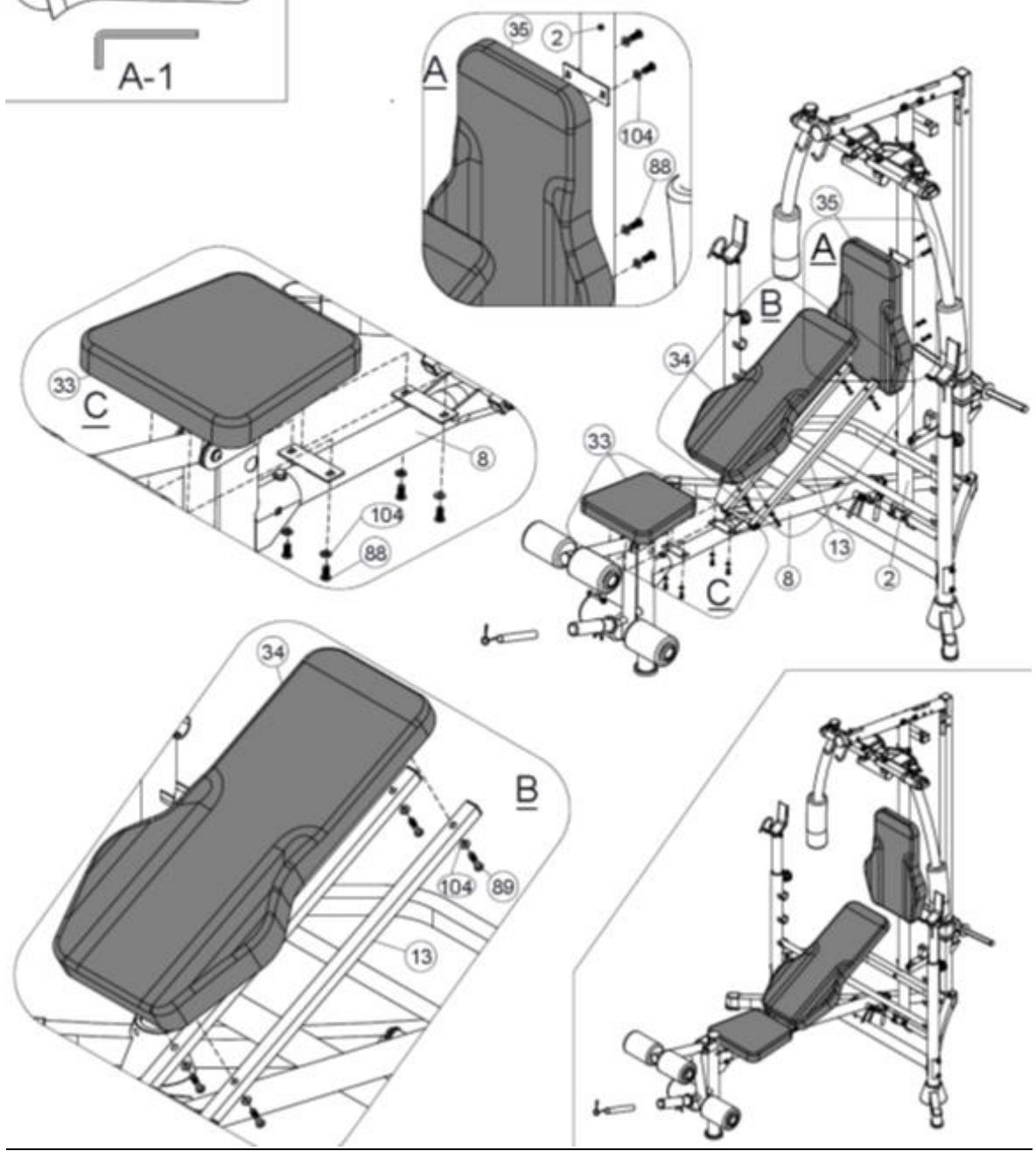
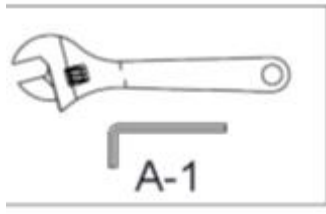
12		1	M10×16mm
97		1	M10×80mm
100		1	M12×130mm
107		1	φ20×φ10.5×R25
105		2	φ20×φ10.5
106		2	φ24×φ13.5
102		1	M10
103		1	M12









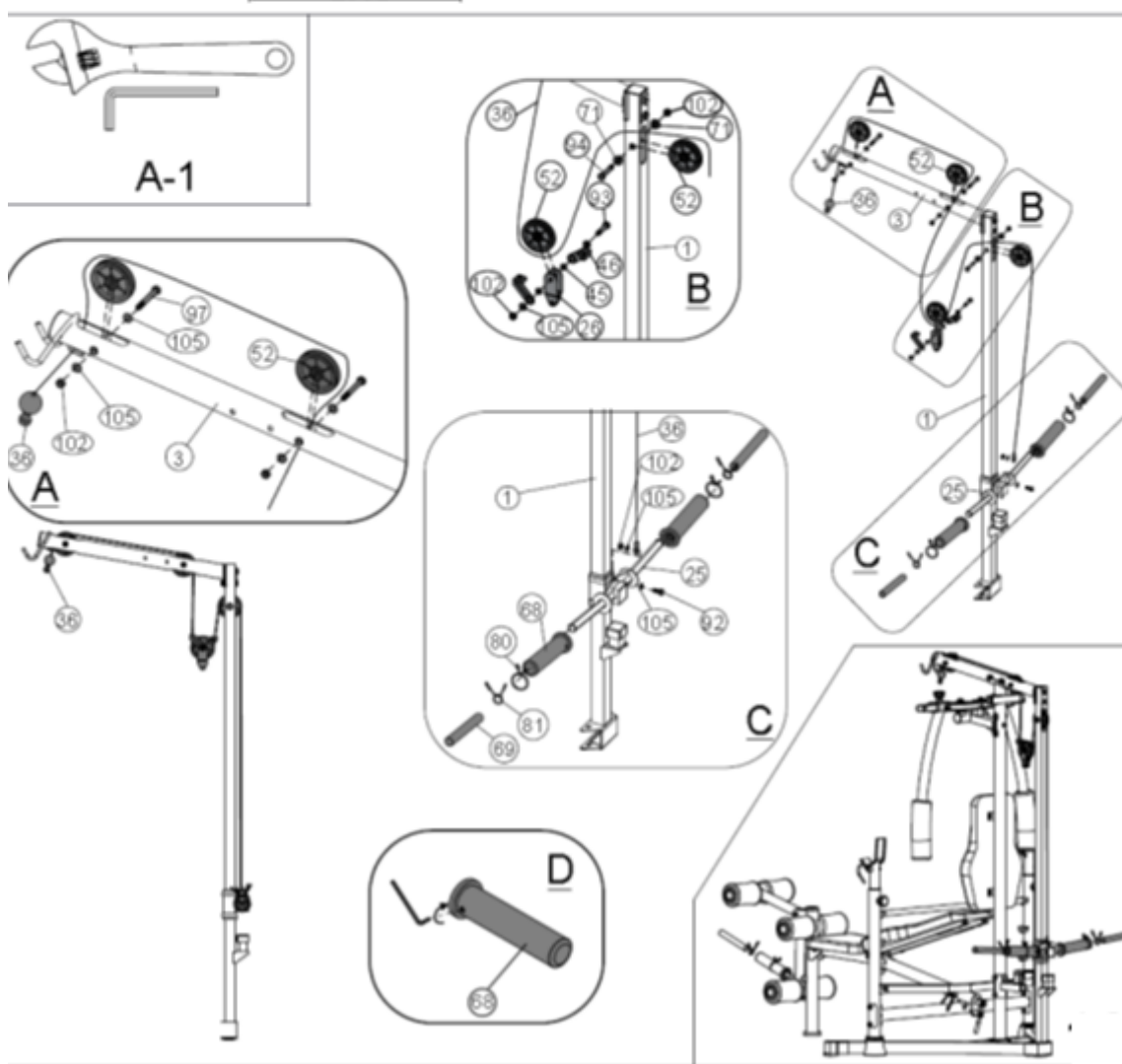
90		2	M10×16mm
99		1	M10×185mm
105	 	4	Φ20×Φ10.5
102	 	1	M10









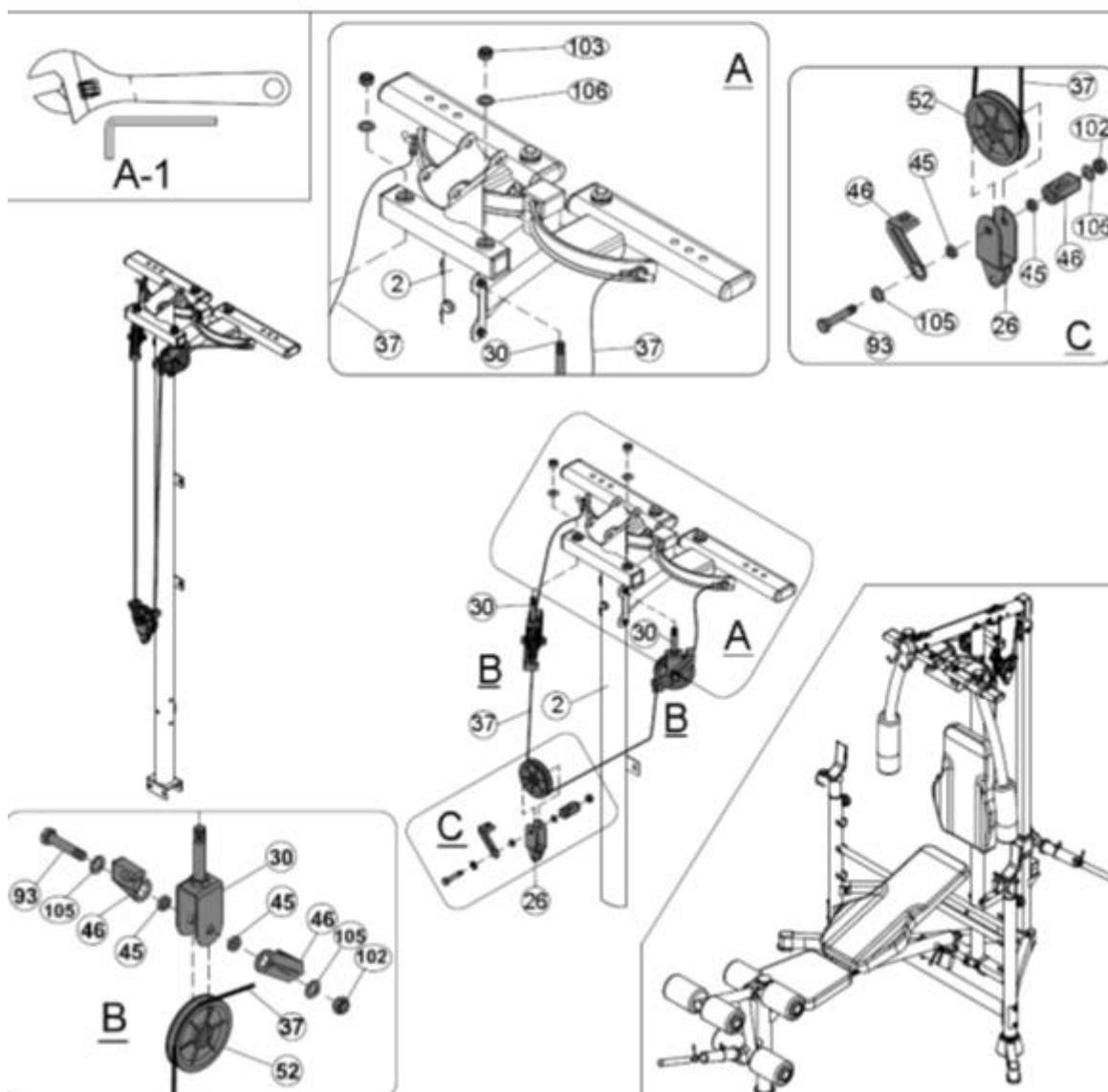
88		8	M8×20mm
89		4	M8×40mm
104		12	Φ16×Φ8.4








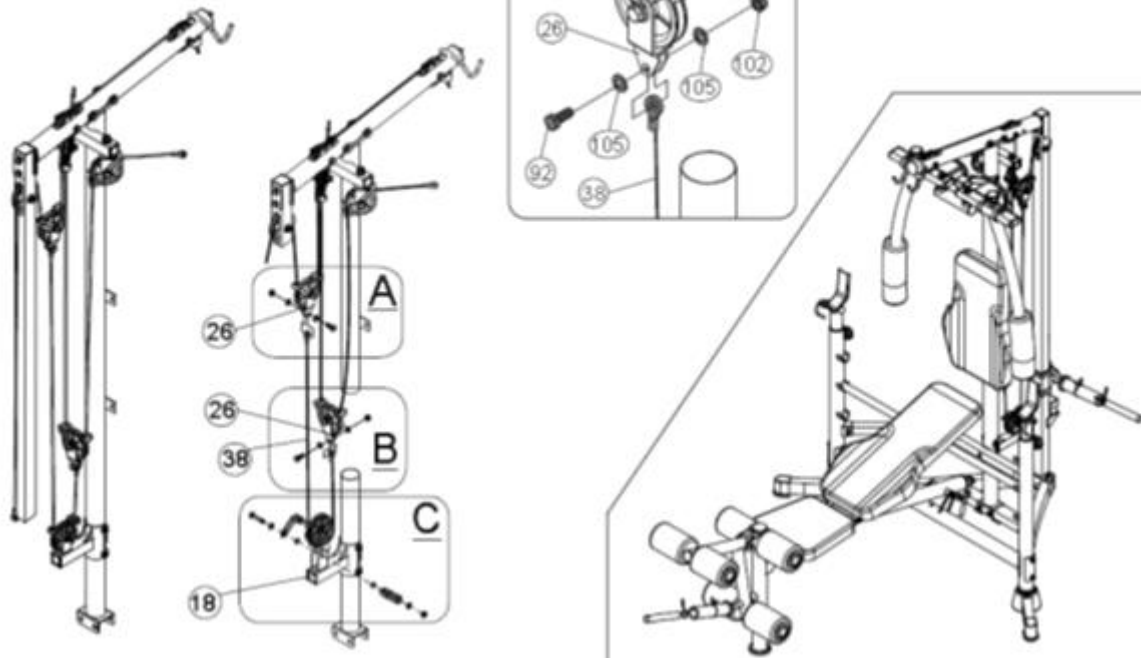
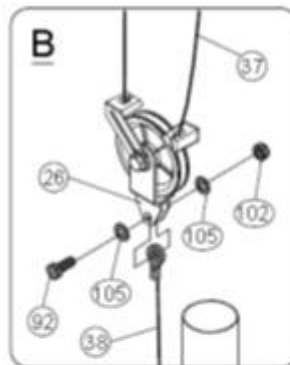
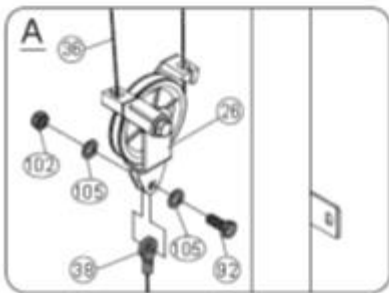
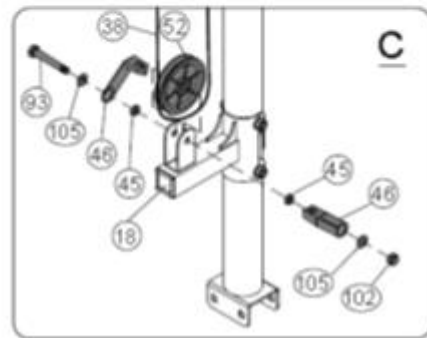
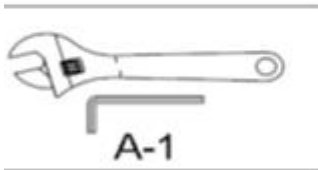
92		1	M10×25mm
93		1	M10×50mm
94		1	M10×60mm
97		2	M10×80mm
105	 	8	Φ20×Φ10.5
102	 	5	M10
36		1	

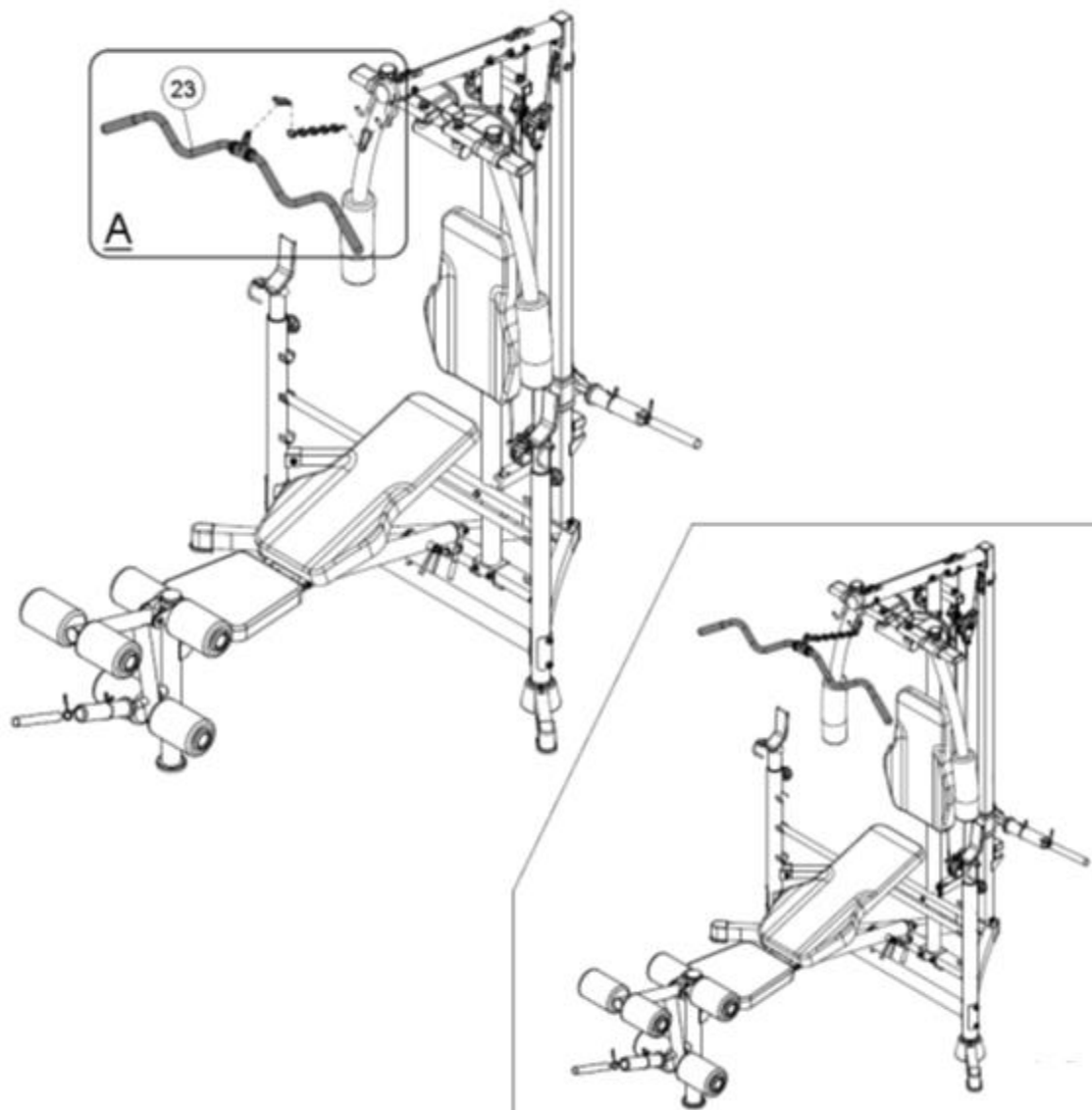
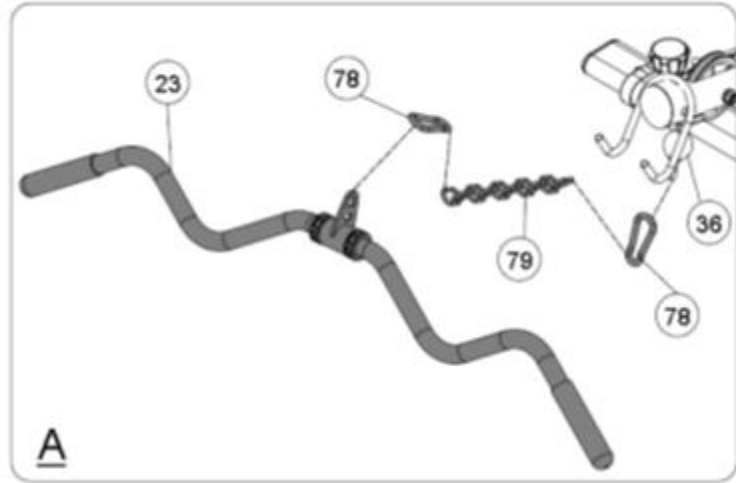


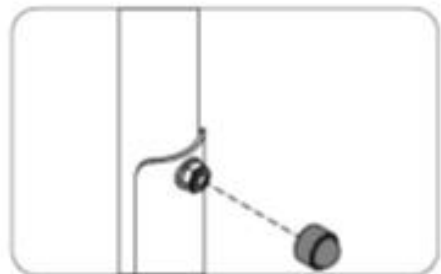
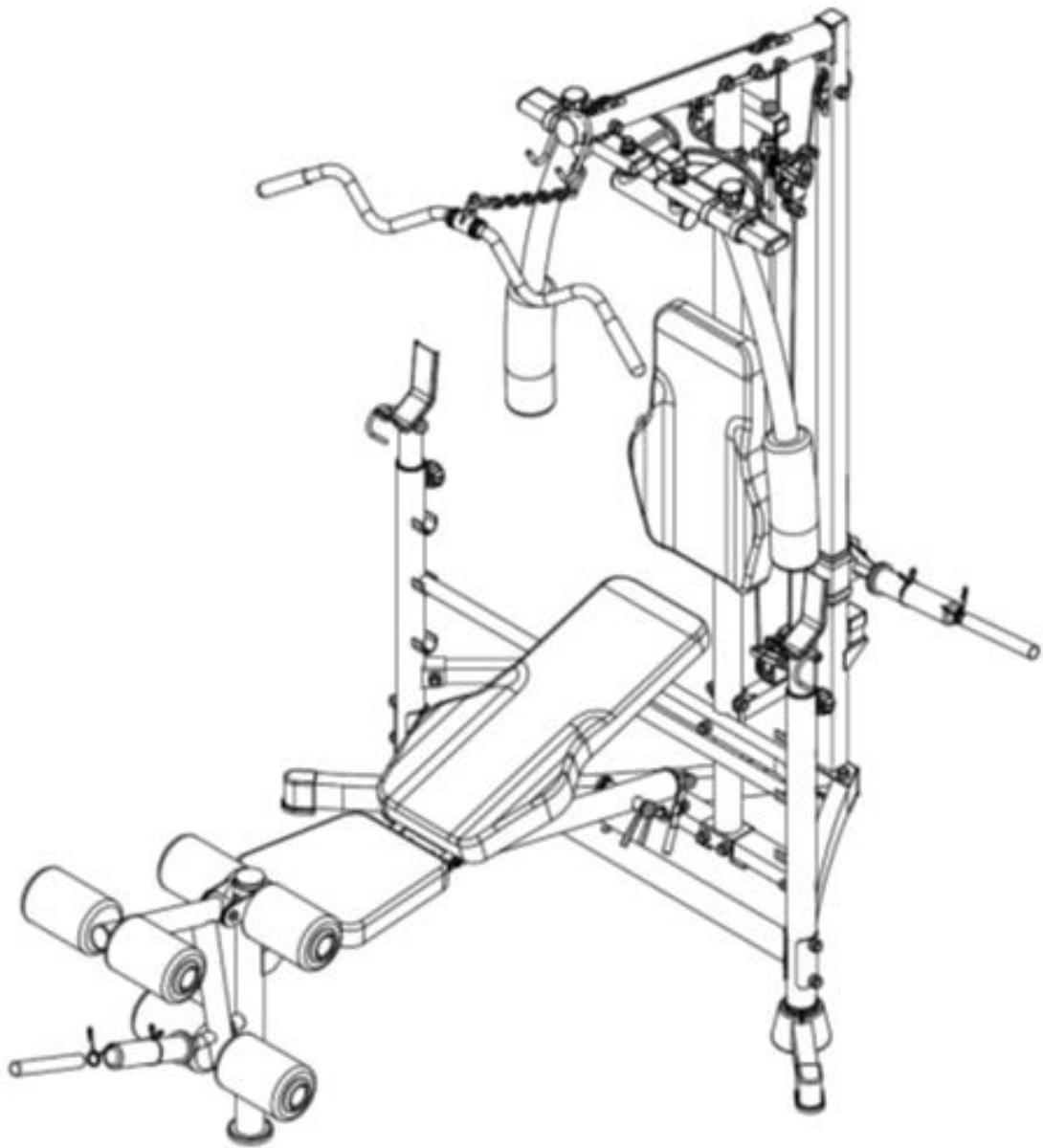
93		3	M10×50mm
105		6	Φ20×Φ10.5
106		2	Φ24×Φ13.5
102		3	M10
103		2	M12
37		1	



92		2	M10×25mm
93		1	M10×50mm
105		6	Φ20×Φ10.5
102		3	M10
38		1	







88



2

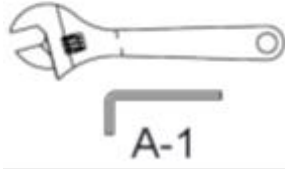
M8x20mm

104

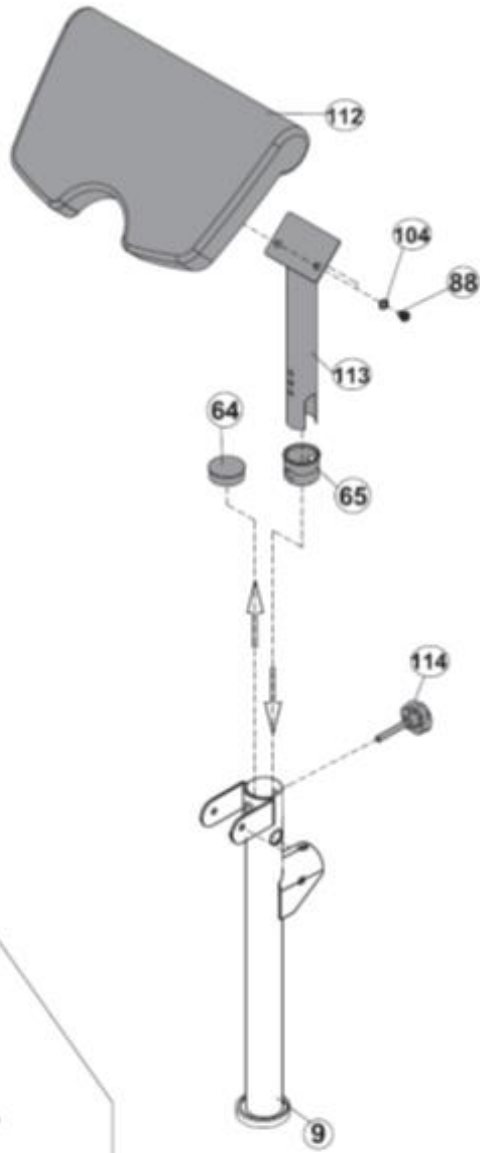
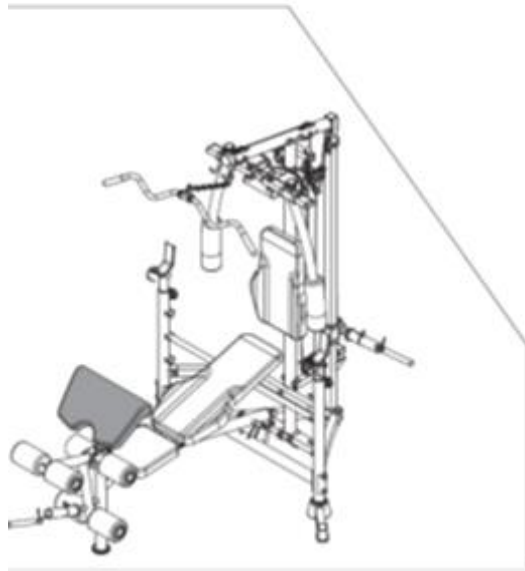


2

Φ16xΦ8.4



A-1



TRÉNINK

Který program je pro Vás nejlepší?

To, jaký druh tréninku budete preferovat, závisí na Vašem stupni motivace, množství volného času, fyzických schopnostech a vytýčených cílech. Následující rady Vám pomohou se rozhodnout:

SILOVÉ TRÉNINKY

Nejvíce se hodí pro osoby, které:

- chtějí udržet aerobní a silové cviky oddělené od sebe
- chtějí cvičit 3x a vícekrát týdně
- chtějí cvičit na vysoké úrovni zátěže za účelem nárůstu svalové hmoty
- chtějí cvičit několik sad najednou
-

Závaží: Vysoké/ střední

Opakování: * 8-12

Odpočinek: od 30 sekund do 2 minut

Sady: * od 1 do 3

Doporučené množství tréninků na týden: od 2 do 3

Důležité: K zajištění úplného fitness režimu by měly být provedeny, spolu s 2 až 3 dny aerobních aktivit, 2 až 3 dny silového tréninku.

KRUHOVÉ TRÉNINKY

Nejvíce se hodí pro osoby, které:

- chtějí zkombinovat aerobní a silový trénink
- mají jen 3 dny v týdnu na to, aby trénovali
- chtějí všeobecnější trénink
- měly v minulosti problém s dodržением tréninkového plánu

Závaží: střední/ nízké

Opakování: * 15-20

Odpočinek: málo

Sady: * 1

Doporučené množství tréninků na týden: 3

Důležité: Občas změňte svůj trénink za účelem vyhnout se stereotypu a umožnění se si svalům a kloubům odpočinout od opakovaného a nadměrného tréninku.

Vyznavači silového tréninku

Jednou za týden provádějte kruhový trénink.

Týdenní plán:

- Jeden den silový trénink
- Jeden den aerobní trénink
- Jeden den kruhový trénink

Vyhnete se svalovému přetížení a zvýšíte svou aerobní kondici prováděním jednoho kruhového tréninku po každých 6 až 8 týdnech silového tréninku.

Vyznavači kruhového tréninku

- Pokud chcete provádět aerobní tréninky každý druhý den a mezi kruhovými tréninky, nezapomeňte odpočívat minimálně jeden den v týdnu.
- Zahrňte do svého tréninku jednou týdně silový nebo aerobní trénink.

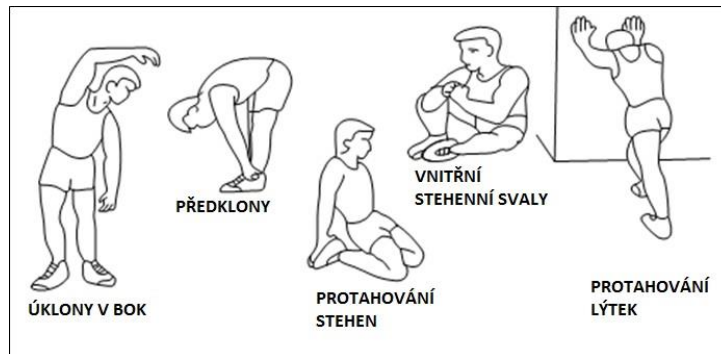
ZSAH UŽÍVÁNÍ

CYBORG 1 je zařízením určeným k posilování těla v domácím prostředí. **Není možno zařízení používat k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.**

NÁVOD KE CVIČENÍ

1. Rozcvička

Před započítí tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky (viz obrázek). Každý cvik provádějte min. 30 sekund.



Oddělení péče o klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

abisal@abisal.pl

