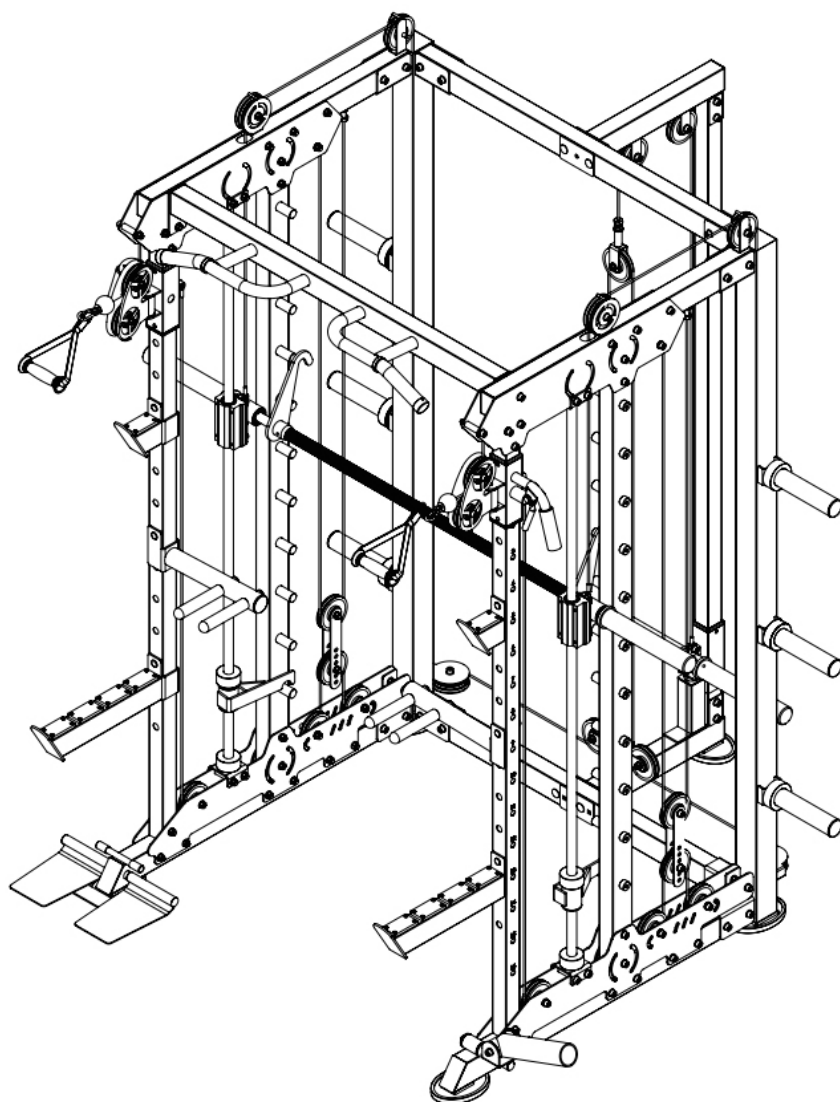


Sonifit

Instrukcja instalacji i obsługi suwnicy SONIFIT Dragon Pro FX



Spis treści

Bezpieczeństwo.....	3
Środki ostrożności.....	3
Rysunek montażowy.....	4
Lista części.....	5
Instrukcja montażu.....	7
Krok 1 – Rama tylna.....	7
Krok 2 – Rury dolne i górne.....	8
Krok 3 – Wsporniki oraz elementy łączące.....	9
Krok 4 – Blokery gryfu oraz rury na obciążenie.....	10
Krok 5 – Pręt prowadzący.....	11
Krok 6 – Montaż gryfu.....	12
Krok 7 – Uchwyty.....	13
Krok 8 – Montaż bloku do podnoszenia.....	14
Krok 9 – Moduły łączące pionowe.....	15
Krok 10 – Linka przeciwwagi.....	16
Krok 11 – Linka zrzucająca ciężar.....	17
Krok 12 – Linki wyciągu cd.....	18
Krok 13 – Uchwyty do ściągacza.....	19
Krok 14 – Elementy rury przesuwnej gryfu.....	20
Krok 15 – Moduły na stopy.....	21
Zalecenia treningowe.....	22
Rozgrzewka przed treningiem.....	22
Faza regeneracji po treningu.....	22
Tablica ćwiczeń.....	23
Zakończenie.....	25

Bezpieczeństwo

Prosimy o zachowanie instrukcji obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Środki ostrożności

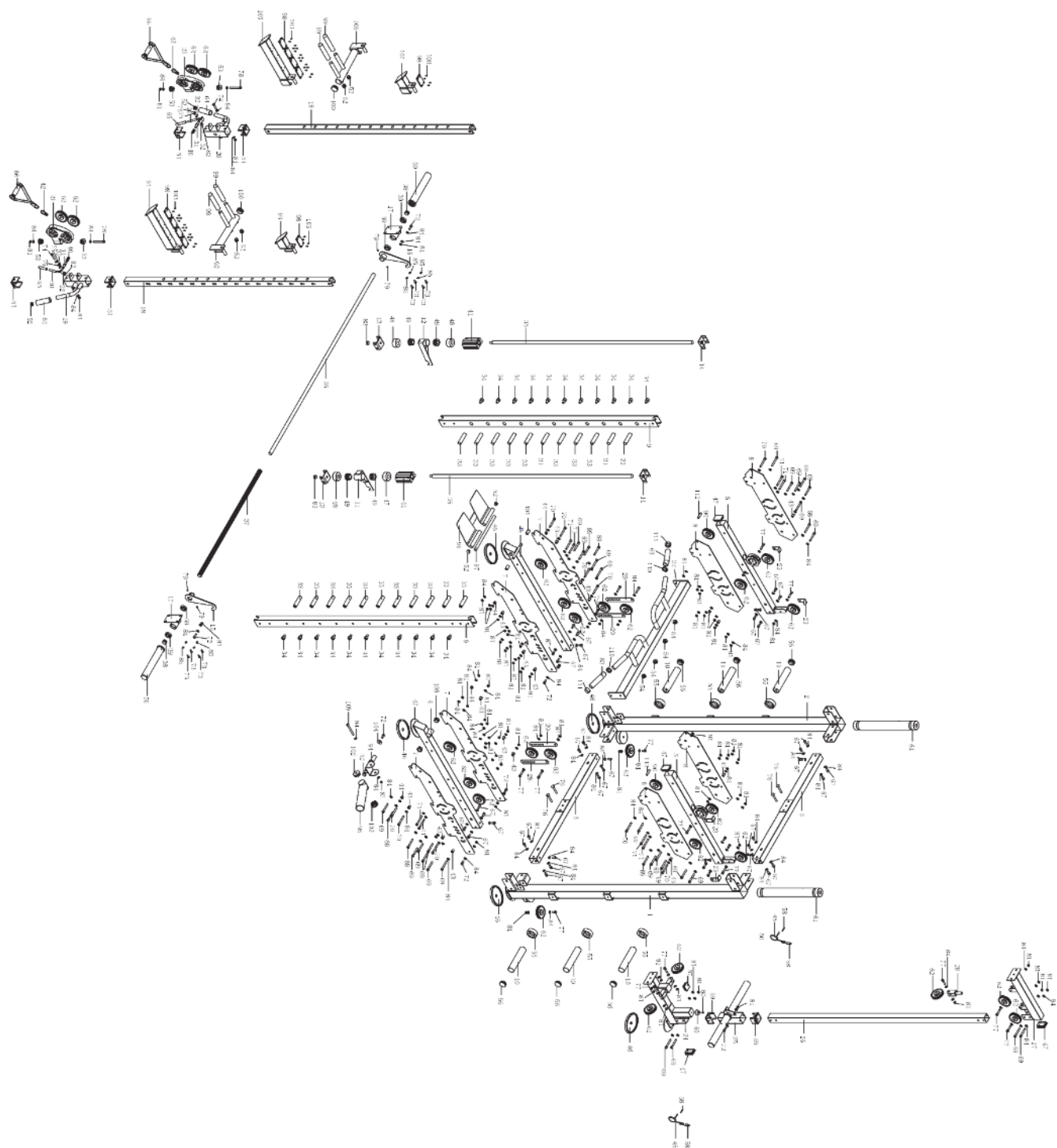
Chociaż skupiliśmy się w jak największym stopniu na zachowaniu środków ostrożności podczas projektowania i procesu produkcyjnego to nadal istnieją pewne zasady, których należy przestrzegać podczas montażu i użytkowania. Prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcją przed montażem i użytkowaniem urządzenia,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

- Trzymaj dzieci, zwierzęta itp. z dala od urządzenia i nie pozwalaj zostawać dzieciom bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Jeśli odczuwasz zawroty głowy, nudności, ucisk w klatce piersiowej lub występują inne objawy, należy natychmiast zaprzestać używania urządzenia i natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Urządzenie powinno zostać umieszczone na czystej i równej powierzchni i nie powinno być używane w pobliżu wody ani na zewnątrz.
- Podczas użytkowania trzymaj ręce z dala od jakichkolwiek części przekładniowych i obrotowych.
- Podczas korzystania z urządzenia, noś odpowiedni strój treningowy. Nie noś zbyt luźnych ubrań, które mogą zablokować elementy obrotowe podczas treningu. Zaleca się również noszenie obuwia sportowego lub medycznego, jeżeli jest taka możliwość.
- Podczas korzystania z urządzenia, użytkownicy muszą przestrzegać zasad opisanych w instrukcji obsługi. Zabronione jest stosowanie innych metod treningowych, które nie zostały wymienione w tablicy ćwiczeń.
- Unikaj umieszczania jakichkolwiek przedmiotów z ostrymi częściami wokół urządzenia.
- Osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez nadzoru opiekuna lub personelu medycznego.
- Przed treningiem, wymagane jest przeprowadzenie rozgrzewki, wykonując ćwiczenia rozciągające.
- Jeśli urządzenie działa nieprawidłowo, nie wolno go używać.
- Urządzenie nie nadaje się do użytku jako sprzęt medyczny.
- Maksymalna, dopuszczalna waga użytkownika to 180 kg.
- Wymagania dotyczące bezpieczeństwa produktu to GB17498.1-2008 i GB17498.2-2008.
- Jeśli napotkasz jakiegokolwiek problemy podczas instalacji, użytkowania lub potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z naszą infolinią.

Ostrzeżenie:

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

Rysunek montażowy



Lista części

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

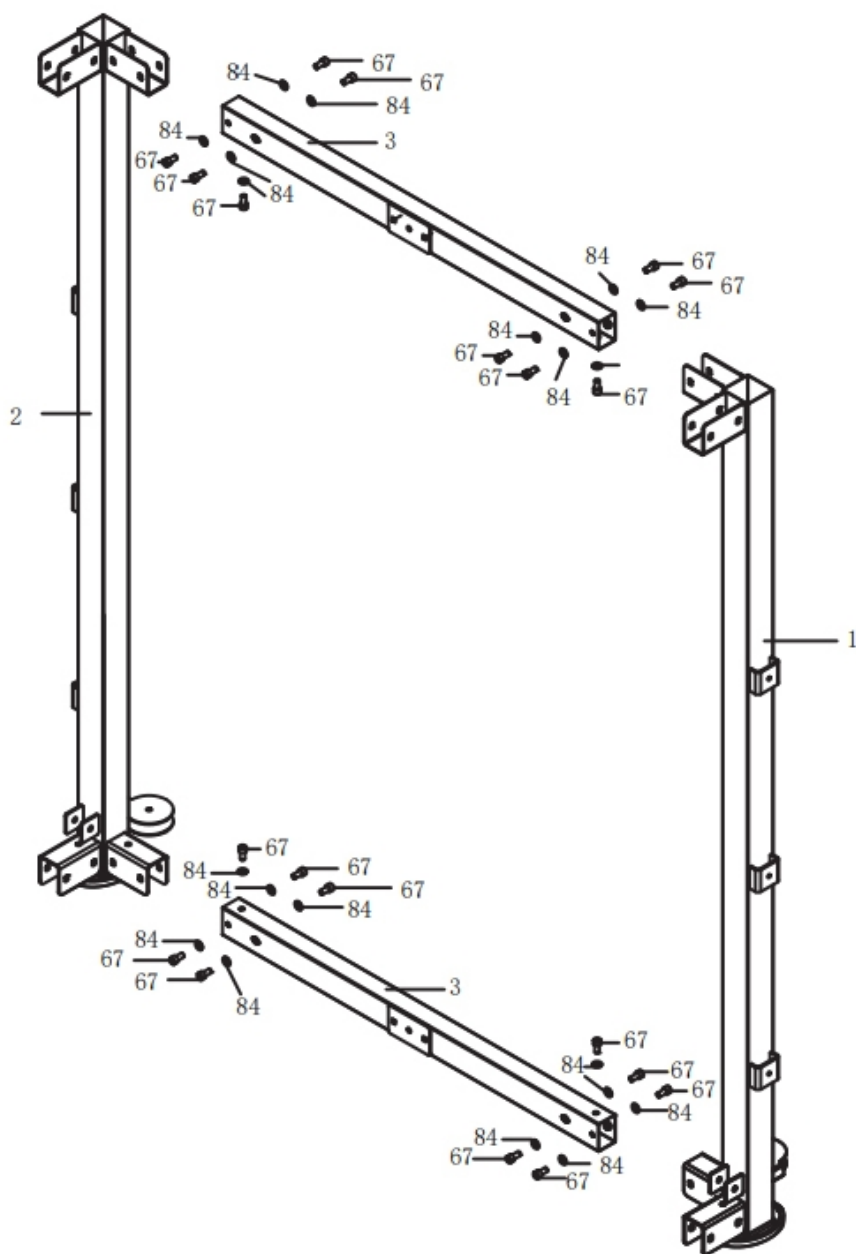
Lp	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rura lewego tylnego słupka	1	57	Zaślepka kwadratowa (50*50*1,5)	1
2	Rura prawego tylnego słupka	1	58	Klip sprężynowy	4
3	Rura łącząca tylne słupki	2	59	Tuleja (60*60*2.0 turns 50*50)	2
4	Rura podstawy lewa	1	60	Poduszka	1
5	Rura górna lewa	1	61	Blok do podnoszenia	2
6	Rura górna prawa	1	62	Rolka (Φ95)	27
7	Element łączący górnej płyty	4	63	Tuleja uchwyty 1 (φ36*φ30*110)	2
8	Element łączący dolny płyty	4	64	Tuleja uchwyty 2 (φ29*φ23*150)	2
9	Wsporniki boczne	2	65	Tuleja gumowa (φ15*φ11*80)	2
10	Pręt na obciążenia	6	66	Sznurek do ściągacza	2
11	Wieszak bezpieczeństwa L	1	67	Śruba sześciokątna M10*20	38
12	Wieszak bezpieczeństwa R	1	68	-	
13	Łącznik dolny U-Seat	2	69	Śruba sześciokątna M10*75	36
14	Łącznik górny U-Seat	2	70	Śruba sześciokątna M10*80	12
15	Lewy bloker gryfu	1	71	Śruba sześciokątna M10*85	8
16	Prawy bloker gryfu	1	72	Śruba sześciokątna M10*25	7
17	Uchwyt łożysk gryfu	2	73	Śruba sześciokątna M8*20	8
18	Rura przesuwna gryfu	2	74	Śruba sześciokątna M10*45	2
19	Uchwyt regulacyjny prawy	1	75	Śruba krzyżakowa M4*15	4
20	Uchwyt regulacyjny lewy	1	76	Śruba kwadratowa M10*70	4
21	Uchwyt obrotowy rolek	2	77	Śruba sześciokątna M10*45	13
22	Rura z uchwyty do podnoszenia	1	78	Śruba sześciokątna M10*90	2
23	Blacha rolek w kształcie litery L	4	79	Śruba M8*6	4
24	Rura łącząca tylna dolna	1	80	Śruba sześciokątna M6*15	1
25	Moduł przesuwny z uchwyty	1	81	Nakrętka M10	88
26	Rura pionowa tylna	1	82	Nakrętka M4	4
27	Rura łącząca tylna górna	1	83	Nakrętka M16	2
28	Adapter	1	84	Uszczelka płaska (Φ10)	212
29	Płytki łączące rolki	4	85	Uszczelka płaska (Φ8)	8
30	Uchwyt dźwigni	2	86	Linka stalowa zrzucająca ciężar 5*2520 z nakrętką kołnierkową M12	2
31	Pręt regulacyjny	2	87	Linka przeciwwagi 5*2220 z nakrętką kołnierkową M12	1
32	Łącznik wyciągnika	4	88	Linka połączeniowa 5*10300 z dwoma zaciskami i głowicą	1
33	Drażek blokera gryfu	22	89	Linka stalowa z uchwyty 5*4090	2
34	Nasadka blokująca pręt blokera gryfu	22	90	Rolka (Φ70)	2
35	Pręt prowadzący	2	91	Lewy długi ogranicznik	1
36	Gryf	1	92	Lewy podwójny ogranicznik	1

37	Długa tuleja aluminiowa	1	93	Lewy krótki ogranicznik	1
38	Przekładka aluminiowa	2	94	Pręt obrotowy	1
39	Łożysko kulkowe 6005z	4	95	Tuleja pręta obrotowego	1
40	Sprężynka	2	96	Moduł pod stopy	1
41	Łożysko liniowe	2	97	Pręt modułu pod stopy	1
42	Zatrask $\Phi 8$	2	98	Podkładka gumowa	10
43	Tuleja płyty łączącej 1 ($\varnothing 20 \times \varnothing 15 \times \varnothing 10.5 \times 20$)	14	99	Tuleja uchwytu PCV 2	4
44	Tuleja płyty łączącej 2 ($\varnothing 20 \times \varnothing 15 \times \varnothing 10.5 \times 12$)	4	100	Zaślepka okrągła ($\Phi 50 \times 1,5$)	2
45	Zacisk sprężynowy ($\Phi 48$)	2	101	Tuleja gumowa	2
46	Stopka	5	102	Tuleja (50×10)	2
47	Zaślepka prostokątna	6	103	Śruba krzyżakowa	40
48	Podkładka tłumiąca	4	104	Podkładka płaska ($\Phi 38$)	1
49	Tuleja ($\varnothing 50$ rpm $\varnothing 25$)	4	105	Prawy długi ogranicznik	1
50	Rura na obciążenie gryfu (300)	4	106	Prawy podwójny ogranicznik	1
51	Tuleja ($100 \times 0,50$ turns)	4	107	Prawy krótki ogranicznik	1
52	Zaślepka okrągła ($\Phi 25$)	2	108	Tuleja ($\varnothing 38$ turns $\varnothing 25$)	2
53	Tuleja ($\varnothing 38$ turns $\varnothing 10$)	4	109	Śruba sześciokątna M10*100	1
54	Zaślepka okrągła ($\Phi 32$)	4	110	Aluminiowy pierścień ustalający	2
55	Oslona	6	111	Głowica aluminiowa	2
56	Zaślepka okrągła ($\Phi 48$)	6	112	Tuleja	2

Instrukcja montażu

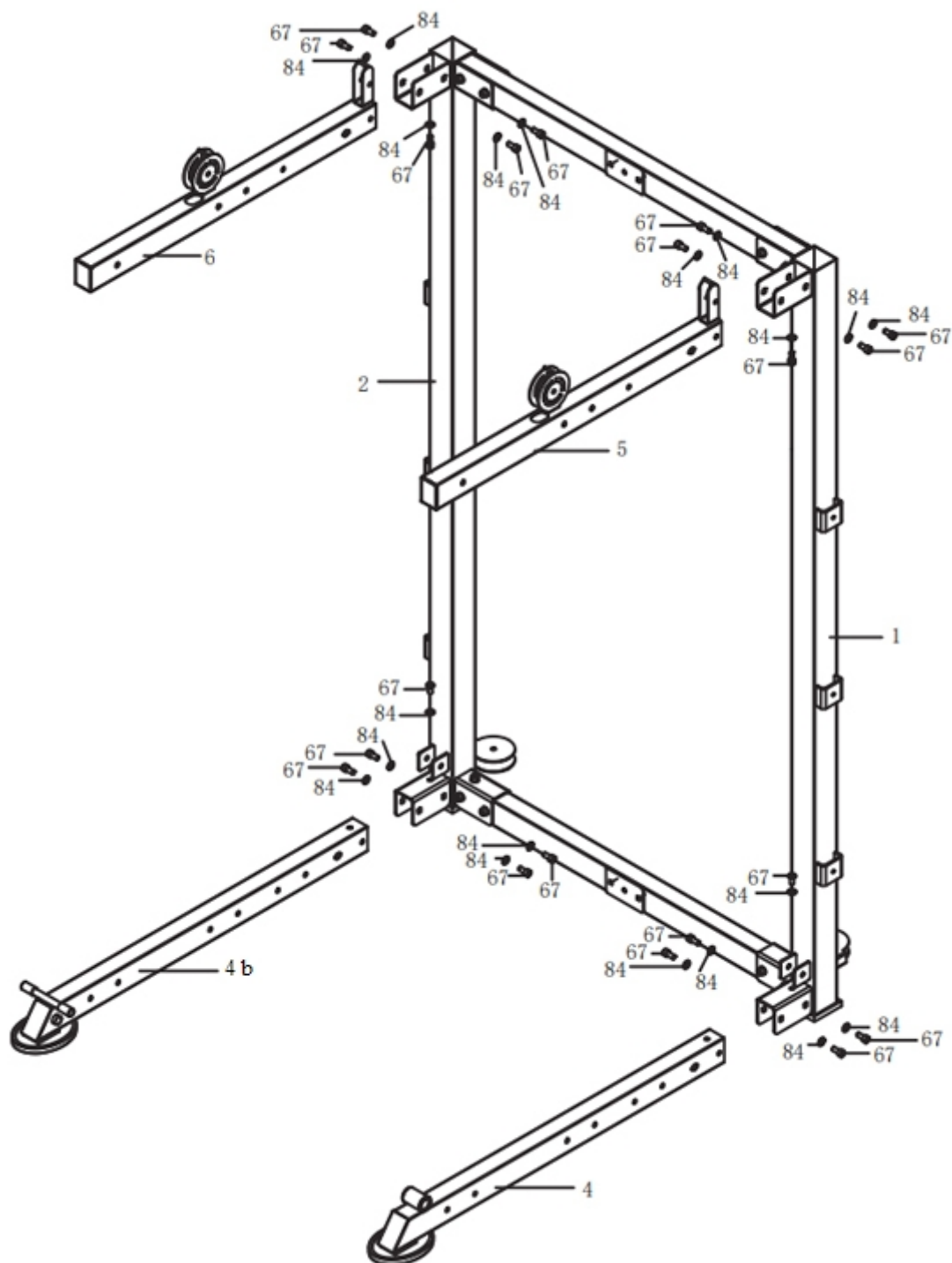
Krok 1 – Rama tylna

1. Wyjmij rurę lewego tylnego słupka (1), rurę prawego tylnego słupka (2), 2 elementy rury łączącej tylne słupki oraz 20 szt. śrub sześciokątnych M10*20 (67), 20 szt. uszczelek płaskich $\Phi 10$ (84).
2. Zmontuj rury słupków (1, 2) wraz z rurami łączącymi (3).



Krok 2 – Rury dolne i górne

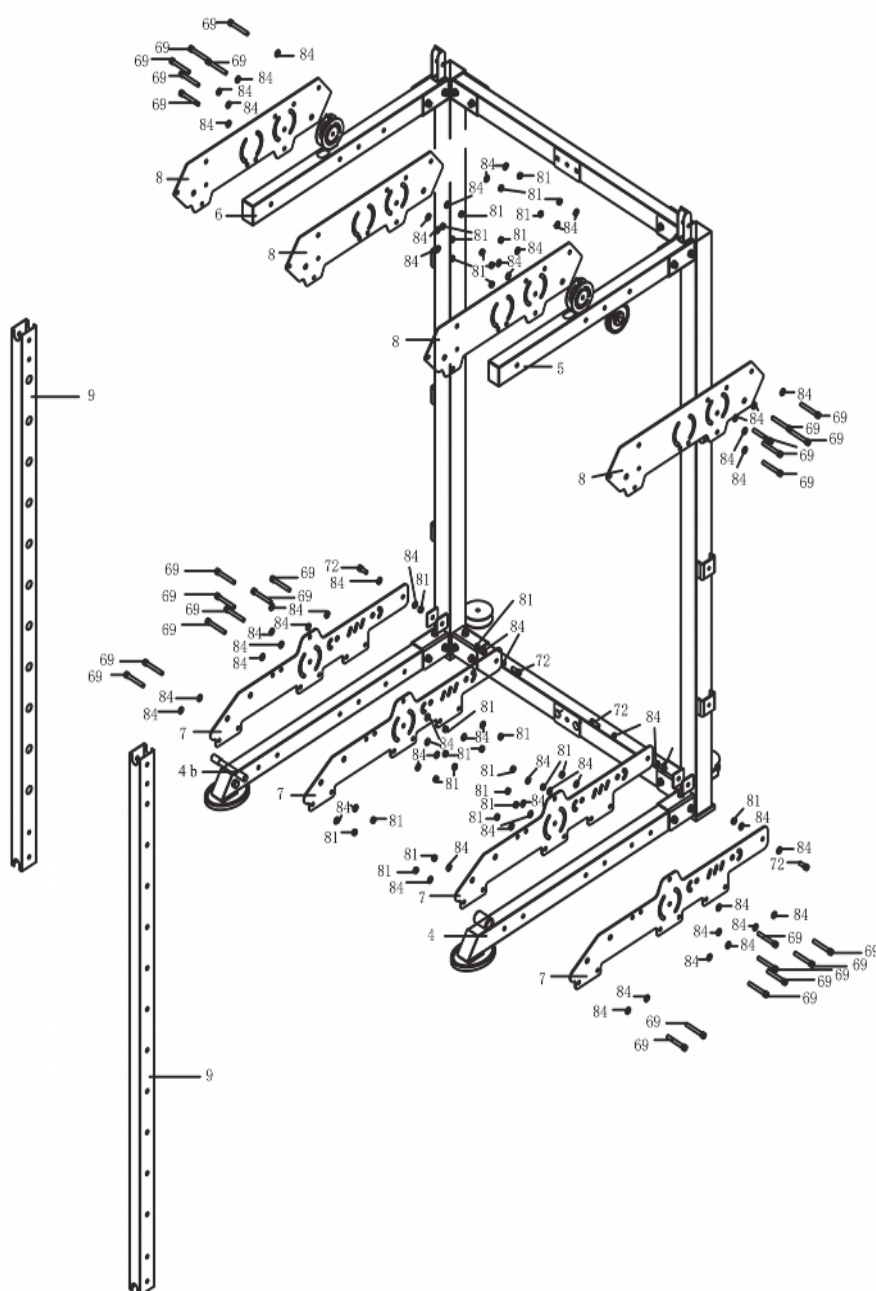
1. Wyjmij 2 szt. rur podstawy stojaka (4, 4b), oraz 1 szt. górnej lewej rury belki stojaka (5), 1 szt. prawej części górnej rury stojaka (6), do zamontowania użyj 20 szt. sześciokątnych śrub imbusowych M10*20(67), oraz dołączonych do nich 20 szt. uszczelek płaskich $\varnothing 10$ (84)
2. Przykręć do podstawy lewą rurę podstawy(4) prawą rurę podstawy (4b), następnie lewą rurę belki górnej (5) oraz prawą rurę belki górnej (6) odpowiednio do lewej rury tylnego słupka (1) i prawej rury tylnego słupka (2) **Sugeruj się rysunkiem zamieszczonym poniżej.**



Krok 3 – Wsporniki oraz elementy łączące

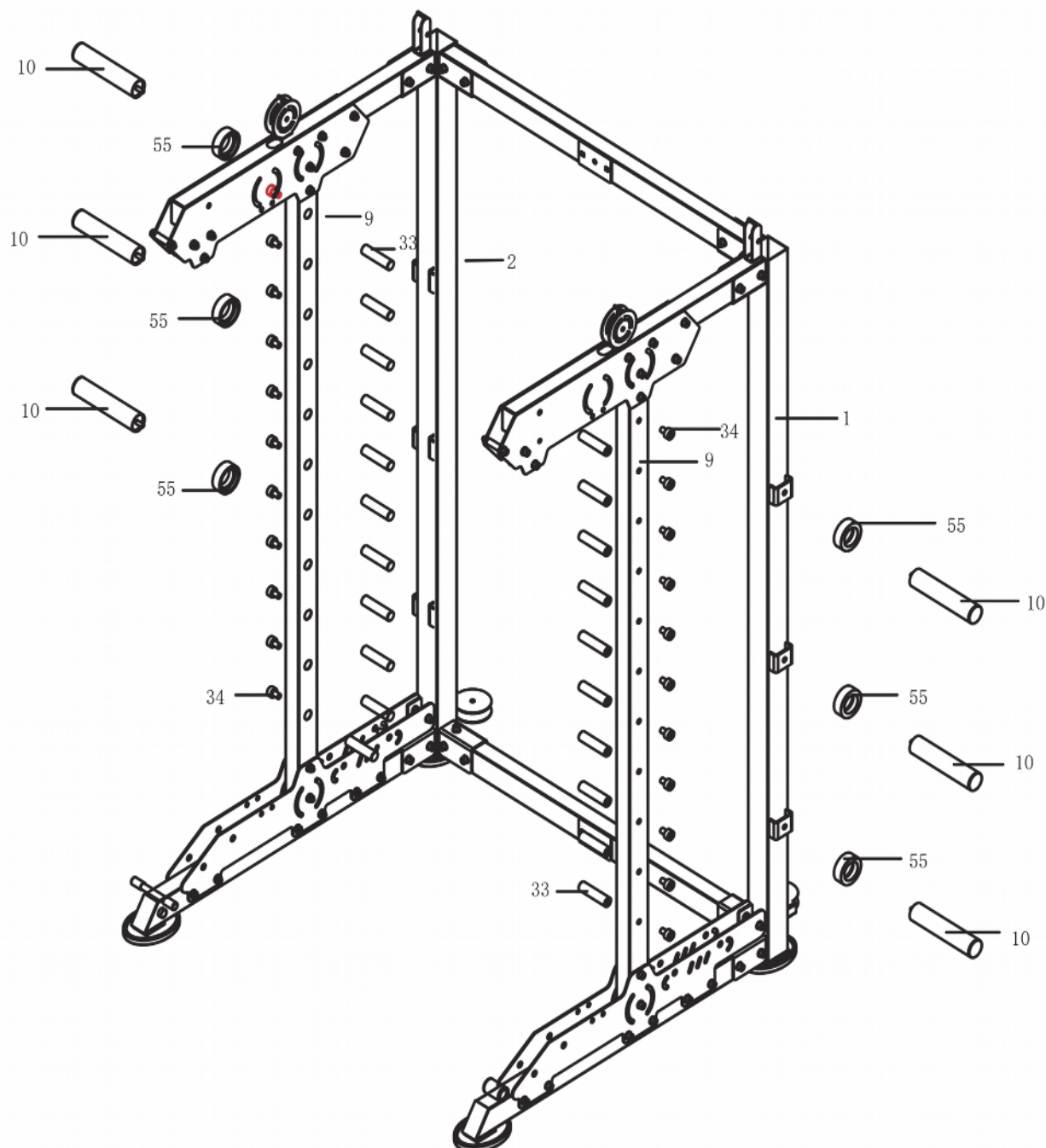
1. Wyjmij 2 szt. wsporników bocznych (9), 4 szt. elementów górnej płyty łączącej (8), 4 szt. elementów dolnej płyty łączącej (7), 4 szt. śrub sześciokątnych M10*25 (72), 60 szt. ($\varnothing 10$) uszczeltek płaskich (84) 26 szt. śrub sześciokątnych M10*75 (69), 30 szt. nakrętek M10 (81)
2. Ustaw i zablokuj 2 szt. wsporników bocznych (9) przy pomocy elementu łączącego płytę górną (8) przymocuj do górnej belki (6), (5) oraz elementu łączącego płytę dolną (7) przymocuj do dolnej rury podstawy (4), czynność wykonaj przy pomocy śrub wymienionych w pierwszym punkcie kroku 3.

Pamiętaj, że belka górna lewa (5), oraz prawa (6) nie są jeszcze zablokowane.



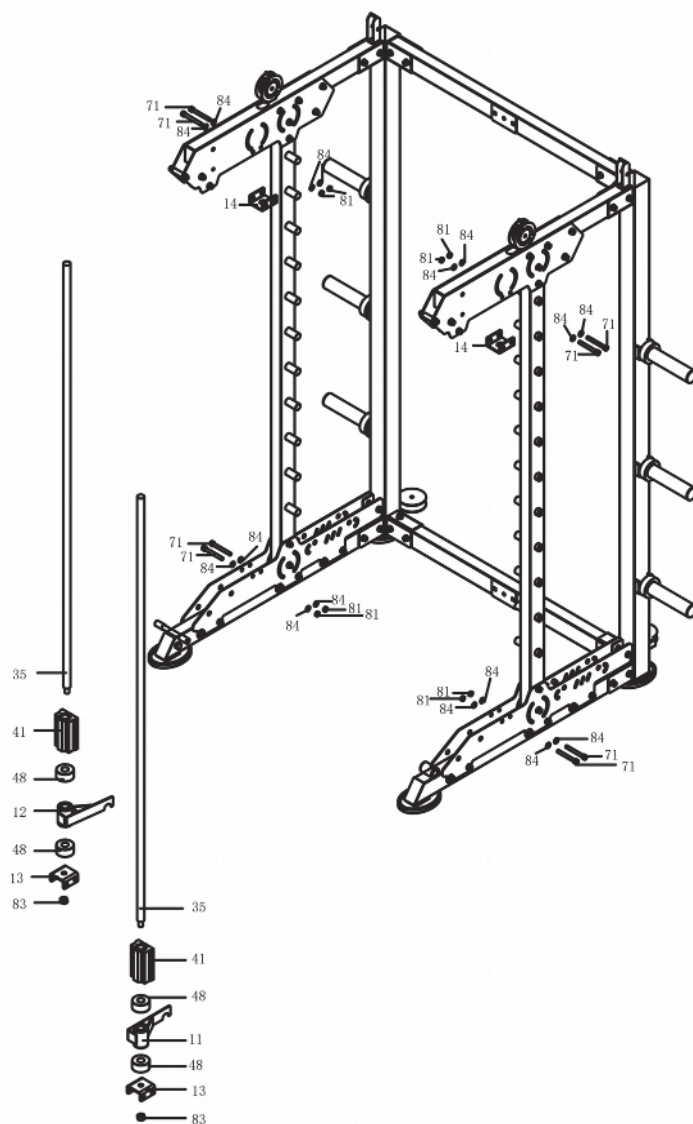
Krok 4 – Blokery gryfu oraz rury na obciążenie

1. Wyjmij 22 szt. drążka blokera gryfu (33) i 22 szt. nasadek blokujących drążek blokera gryfu (34) następnie zablokuj je na wspornikach bocznych (9) sugeruj się rysunkiem.
2. Następnie wyjmij 6 szt. rur na obciążenia sztang (10), 6 szt. osłon (55) oraz 6 szt. zaślepek okrągłych (56). Przykręć elementy do rury tylnego lewego słupka oraz do tylnego prawego słupka.



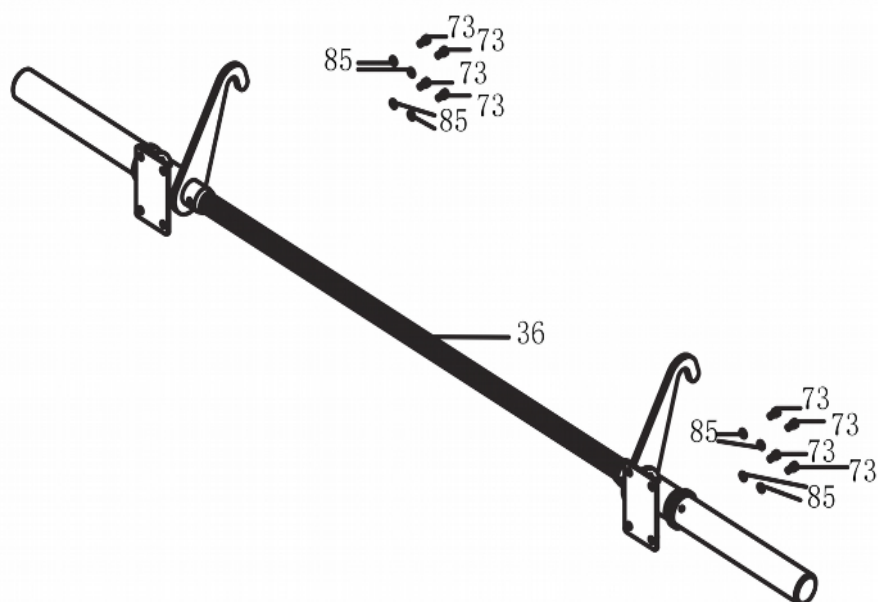
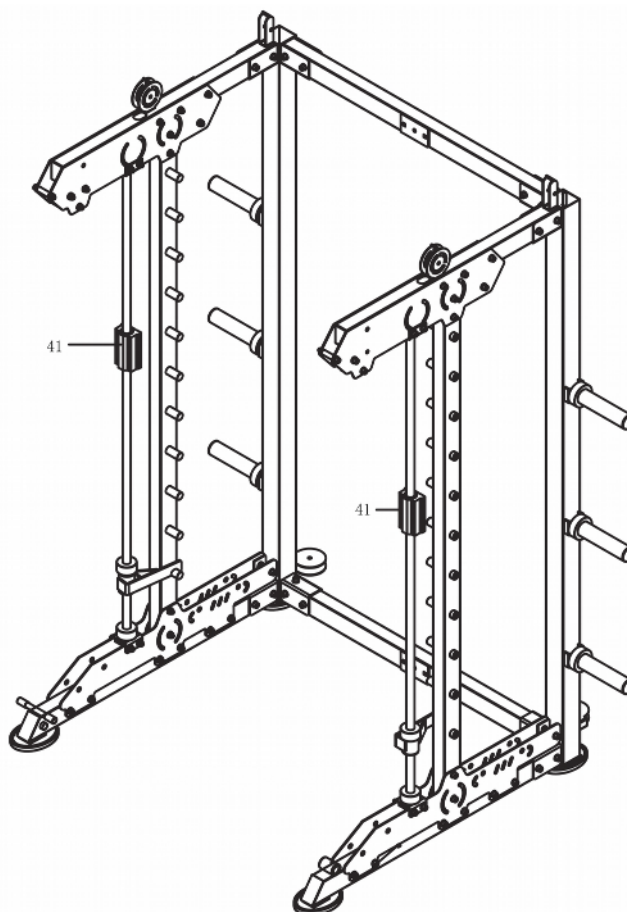
Krok 5 – Pręt prowadzący

1. Wyjmij nakrętkę M16 (83), łącznik dolny U-Seat(13), 2 szt. podkładek tłumiących (48), wieszak zabezpieczający L (11), łożysko linowe (41) oraz pręt prowadzący (35) następnie przeciągnij elementy od góry do dołu zgodnie z rysunkiem, blokując go nakrętką M16 (83).
2. Weź łącznik górny U-Seat (14) i zamocuj go na elemencie łączącym górnym płyty (8) za pomocą 2 szt. śrub sześciokątnych M10*85(71), nakrętek M10 (81), uszczeltek płaskich Ø10 (84). Na koniec zablokuj pręt prowadzący na dolnym elemencie łączącym (7), za pomocą 2 szt. śrub sześciokątnych M10*85 (71), 2 szt. nakrętek M10 (81) oraz 4 szt. uszczeltek płaskich Ø10 (84).
3. Wyjmij nakrętkę sześciokątą M16 (83), łącznik dolny U-seat (13), 2 szt. podkładek tłumiących (48), wieszak bezpieczeństwa R (12), łożysko linowe (41) oraz pręt prowadzący (35) następnie przeciągnij elementy od góry do dołu zgodnie z rysunkiem, blokując go nakrętką M16 (83)
4. Weź łącznik górny U-Seat (14) i zamocuj go na elemencie łączącym górnym płyty (8) za pomocą 2 szt. śrub sześciokątnych M10*85(71), nakrętek M10 (81), uszczeltek płaskich Ø10 (84). Na koniec zablokuj pręt prowadzący na dolnym elemencie łączącym (7), za pomocą 2 szt. śrub sześciokątnych M10*85 (71), 2 szt. nakrętek M10 (81) oraz 4 szt. uszczeltek płaskich Ø10 (84)..



Krok 6 – Montaż gryfu

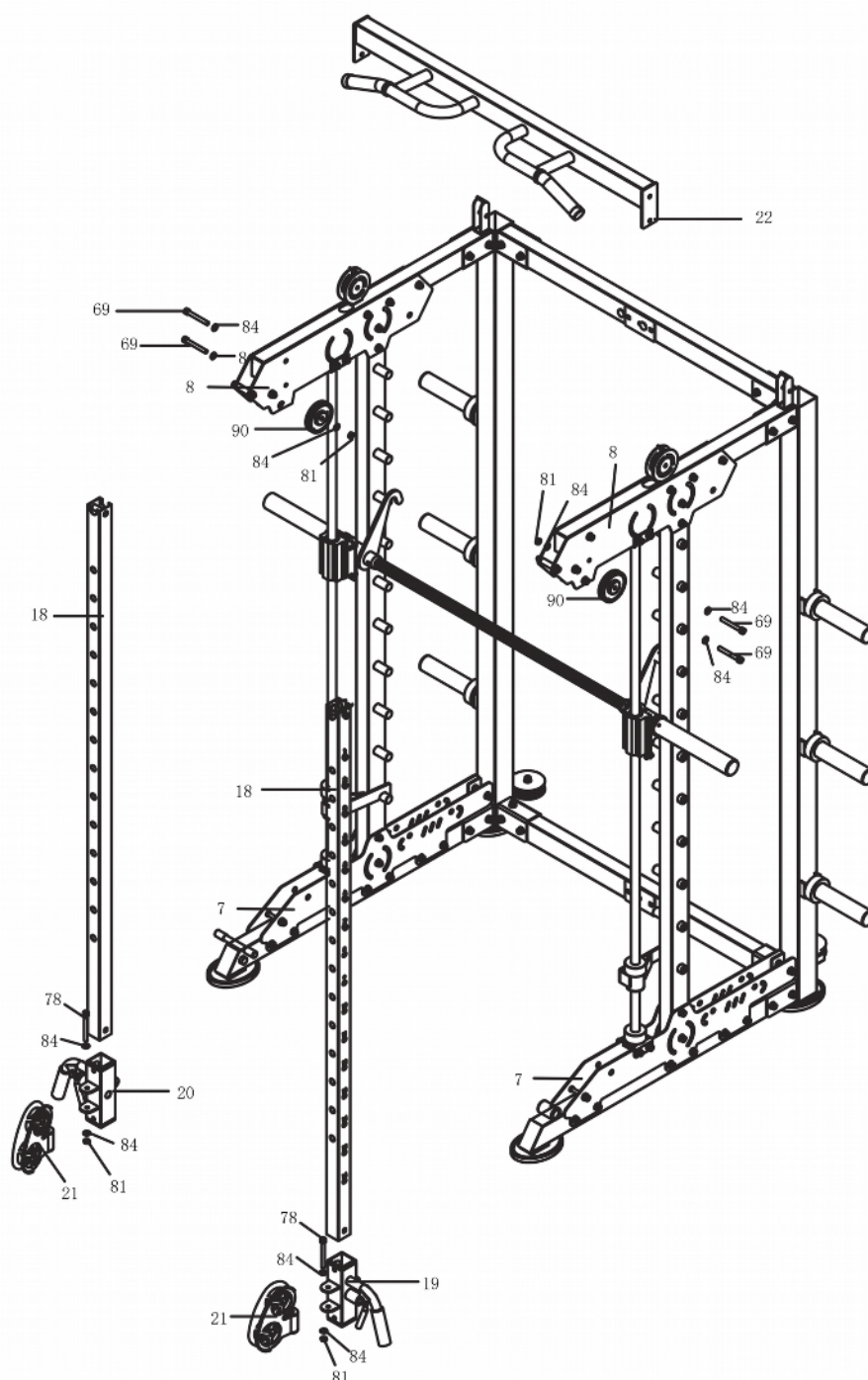
1. Zablokuj zmontowany gryf (36) i łożysko linowe za pomocą 8 szt. śrub sześciokątnych M8*20 (73) oraz uszczelek płaskich Ø8 (85).
2. Należy zablokować elementy w oczkach (elementy na głównym opisie 15, 16 ,50)



Krok 7 – Uchwyty

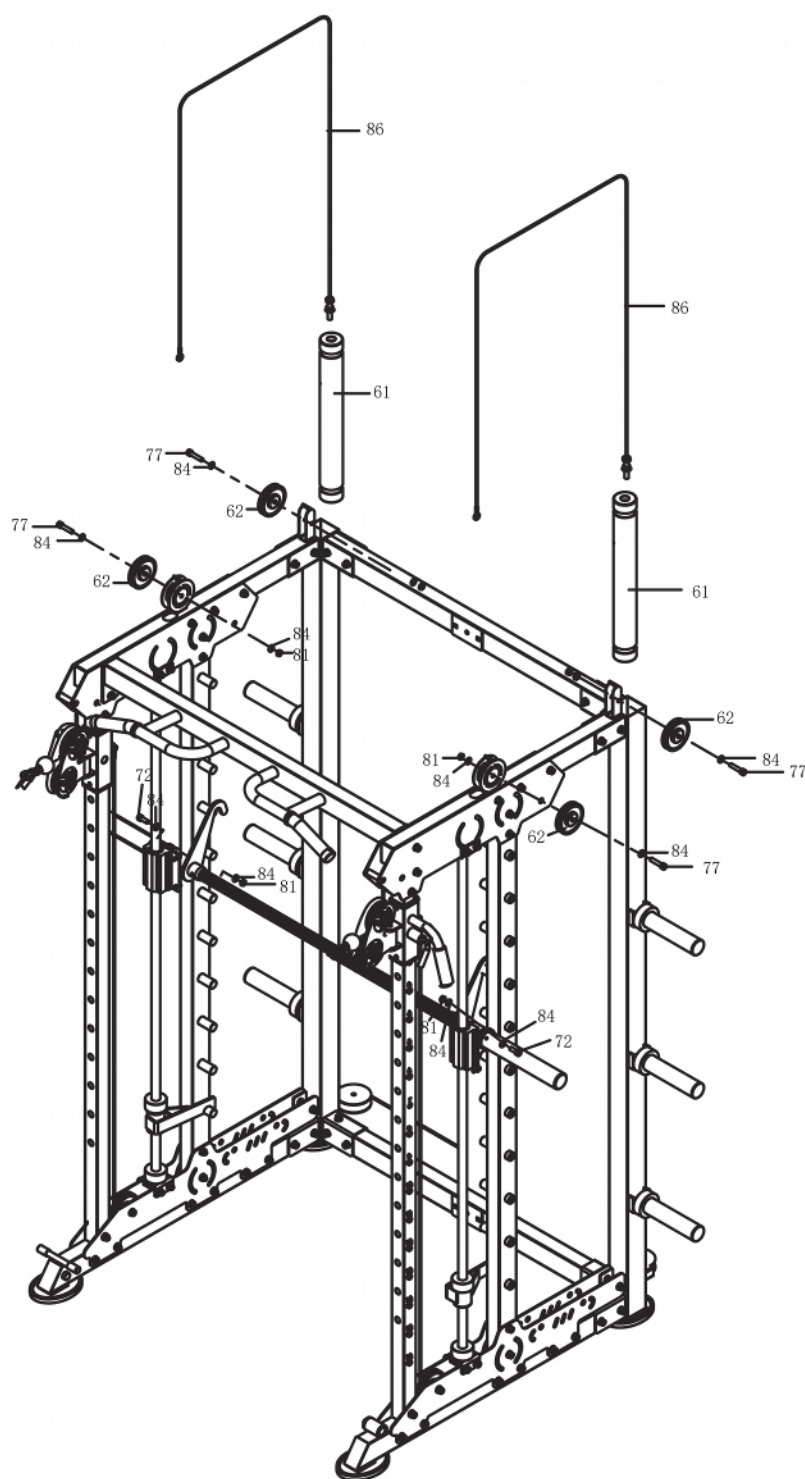
1. Wyjmij rurę z uchwytemi do podnoszenia (22), 2 szt. rur przesuwnych dryfu (18), uchwyt regulacyjny prawy (19), uchwyt regulacyjny lewy (20), uchwyt obrotowy rolek (21), 2 szt. śrub sześciokątnych M10*75 (69), 2 szt. śrub sześciokątnych M10*90 (78) oraz 4 szt. nakrętek M10 (81).
2. Zamocuj uchwyt do podnoszenia do górnego elementu łączącego płyty (7), przy pomocy śrub sześciokątnych M10*75 (69), nakrętek M10 (81) oraz uszczerek płaskich (84). Następnie wsuń uchwyt regulacyjny (20) na rury przesuwne dryfu (18), mocując do niego uchwyt obrotowy rolek (21) przy pomocy śrub sześciokątnych M10*90 (78), nakrętek M10 (81) oraz uszczerek płaskich $\varnothing 10$ (84).

Sugeruj się rysunkiem zamieszczonym poniżej.



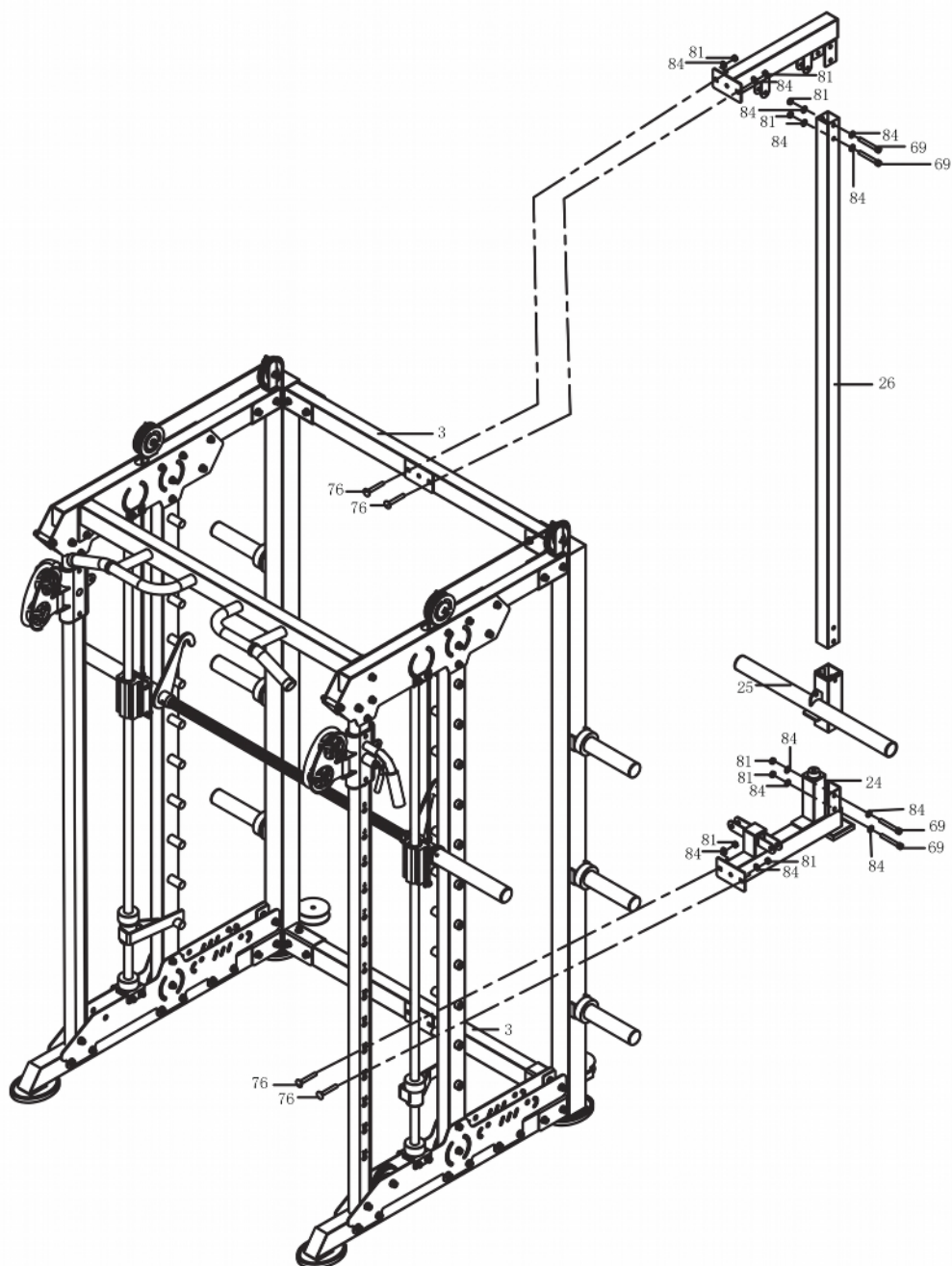
Krok 8 – Montaż bloku do podnoszenia

1. Wyjmij 2 szt. bloku do podnoszenia (61), 2 szt. linki stalowe zrzucające ciężar 5*2520 z nakrętką kołnierkową M12 (86), 4 szt. rolek $\varnothing 95$ (62), 4 szt. śrub sześciokątnych M10*45 (77), 2 szt. śrub sześciokątnych M10*25 (72), 12 szt. uszczelek płaskich $\varnothing 10$ (84), 6 szt. nakrętek M10 (81) 4 szt. blachy rolek w kształcie litery L (23)
2. Połącz sztangę z ciężarem do podnoszenia według rysunku.



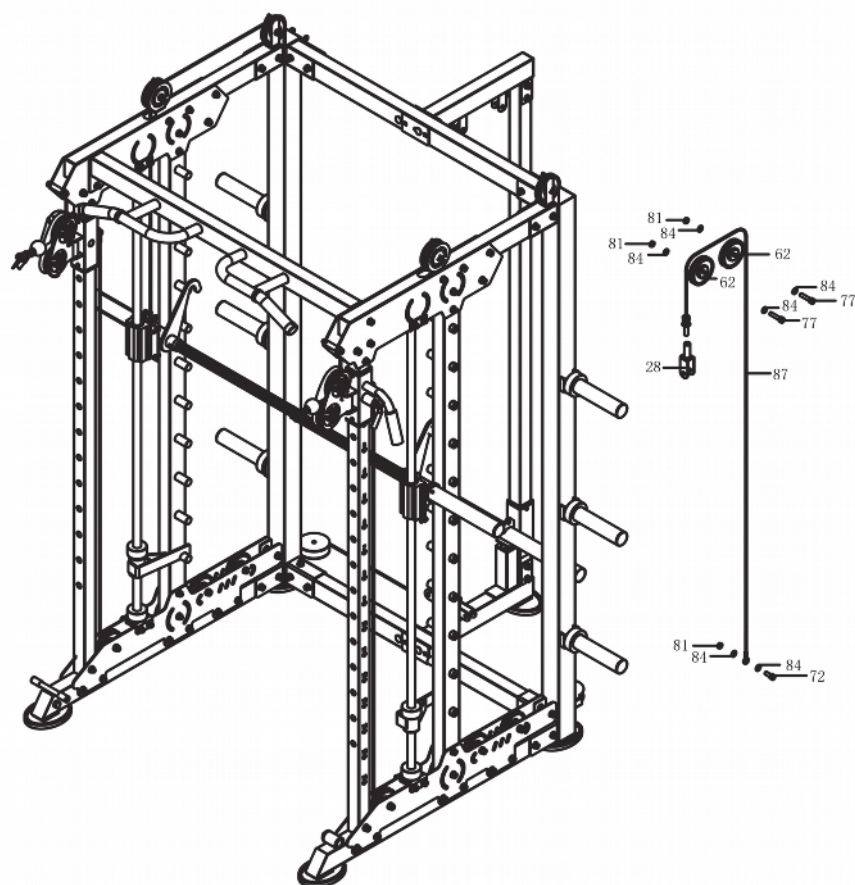
Krok 9 – Moduły łączące pionowe

1. Wyjmij prawą dolną rurę łączącą (24), moduł przesuwny z uchwytami (25), rurę pionową tylną (26) rurę łączącą tylną dolną (27), złącz elementy za pomocą 4 szt. śrub sześciokątnych M10*75 (69), 4 szt. śrub kwadratowych M10*70 (76), 12 szt. uszczerek płaskich Ø10 (84) oraz 8 szt. nakrętek M10 (81).
2. Zamontuj dolną rurę łączącą (24) oraz moduł przesuwny z uchwytami (25) i rurę pionową tylną (26) zgodnie z obrazkiem.



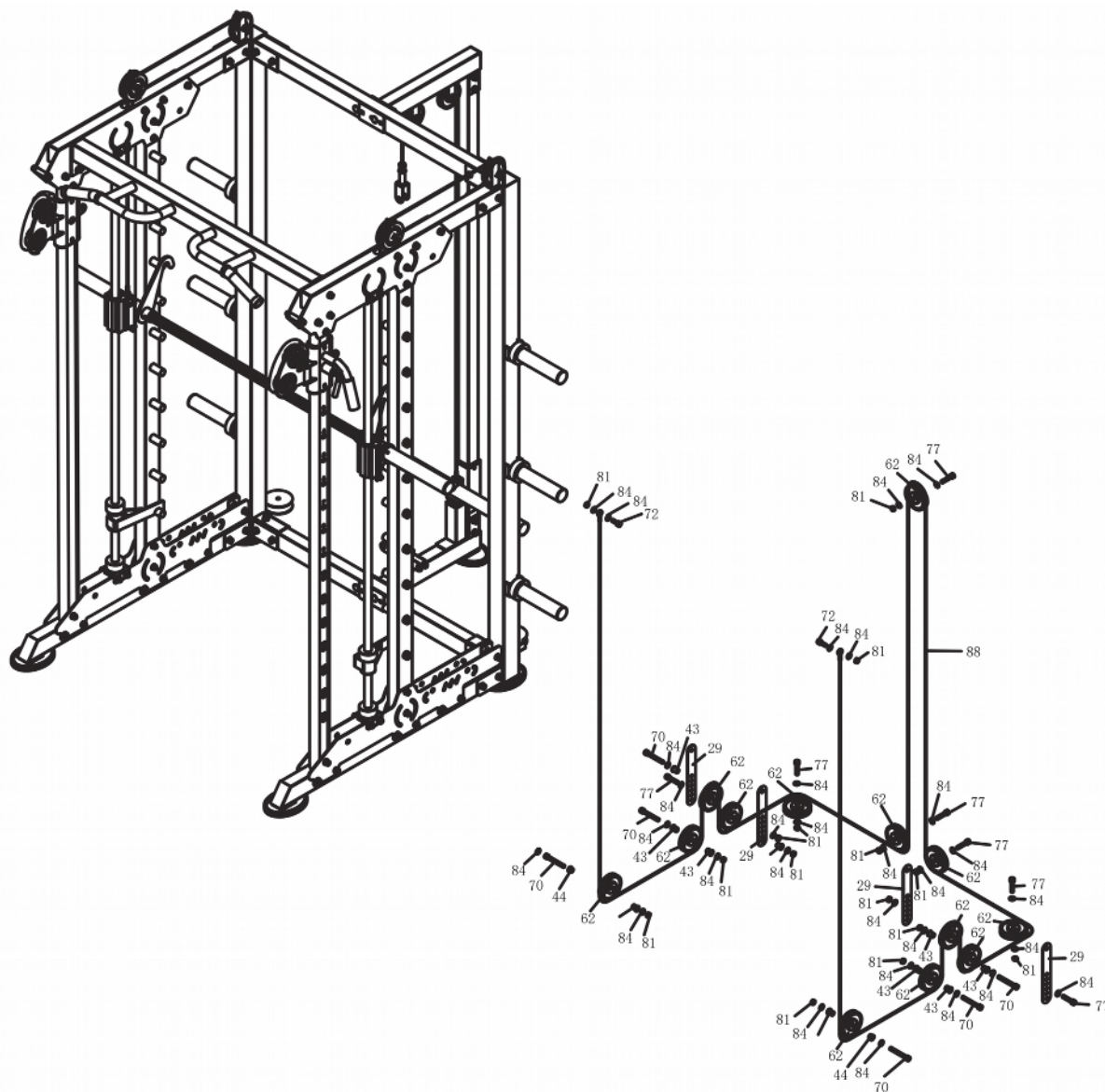
Krok 10 – Linka przeciwwagi

1. Wyjmij adapter (28), linkę przeciwwagi 5*2220 z nakrętką kołnierkową M12 (87), 2 szt. rolek (62) śrubę sześciokątną M10*25 (72), 6 szt. uszczelek płaskich $\varnothing 10$ (84), 3 szt. nakrętek M10 (81).
2. **Patrząc na rysunek** zamontuj linkę (87) wraz z rolkami (62) do dolnej oraz górnej rury łączącej (24,27)



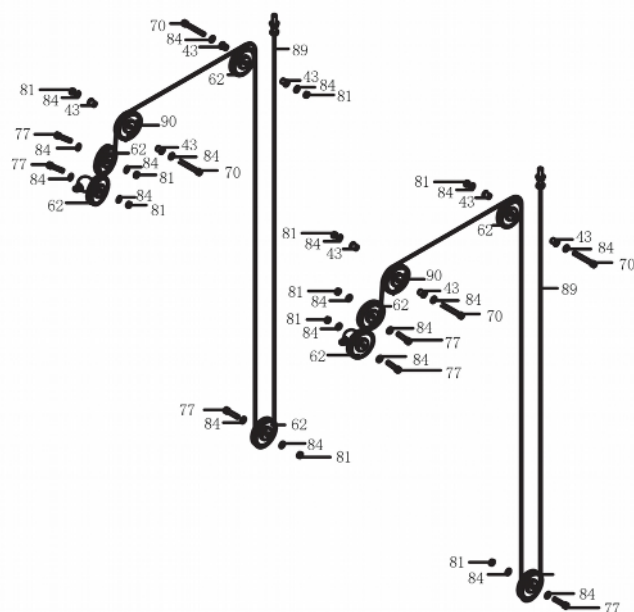
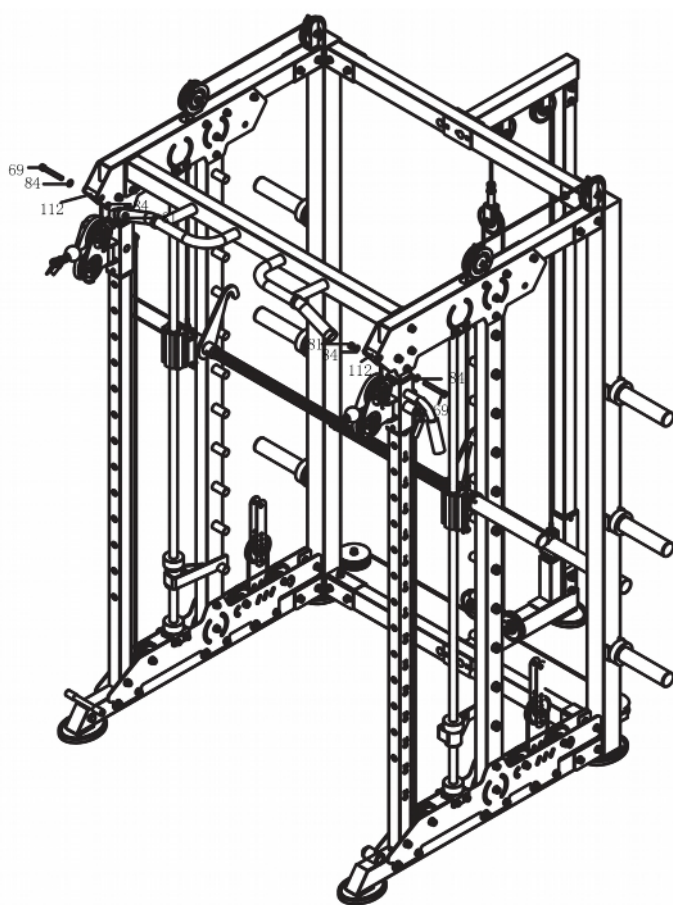
Krok 11 – Linka zrzucająca ciężar

1. Wyjmij linkę stalową zrzucającą ciężar 5*10300 z dwoma zaciskami i głowicą(88), 13 szt. rolek (62) 7 szt. śrub sześciokątnych M10*45 (77), 2 szt. śrub sześciokątnych M10*25 (72), 6 szt. śrub sześciokątnych M10*80 (70), 30 szt. uszczelek płaskich Ø10 (84), 15 szt. nakładek M10 (81)
2. Nawiń linkę (88) na rolki zgodnie z rysunkiem, montując przy tym również rolki do konstrukcji.



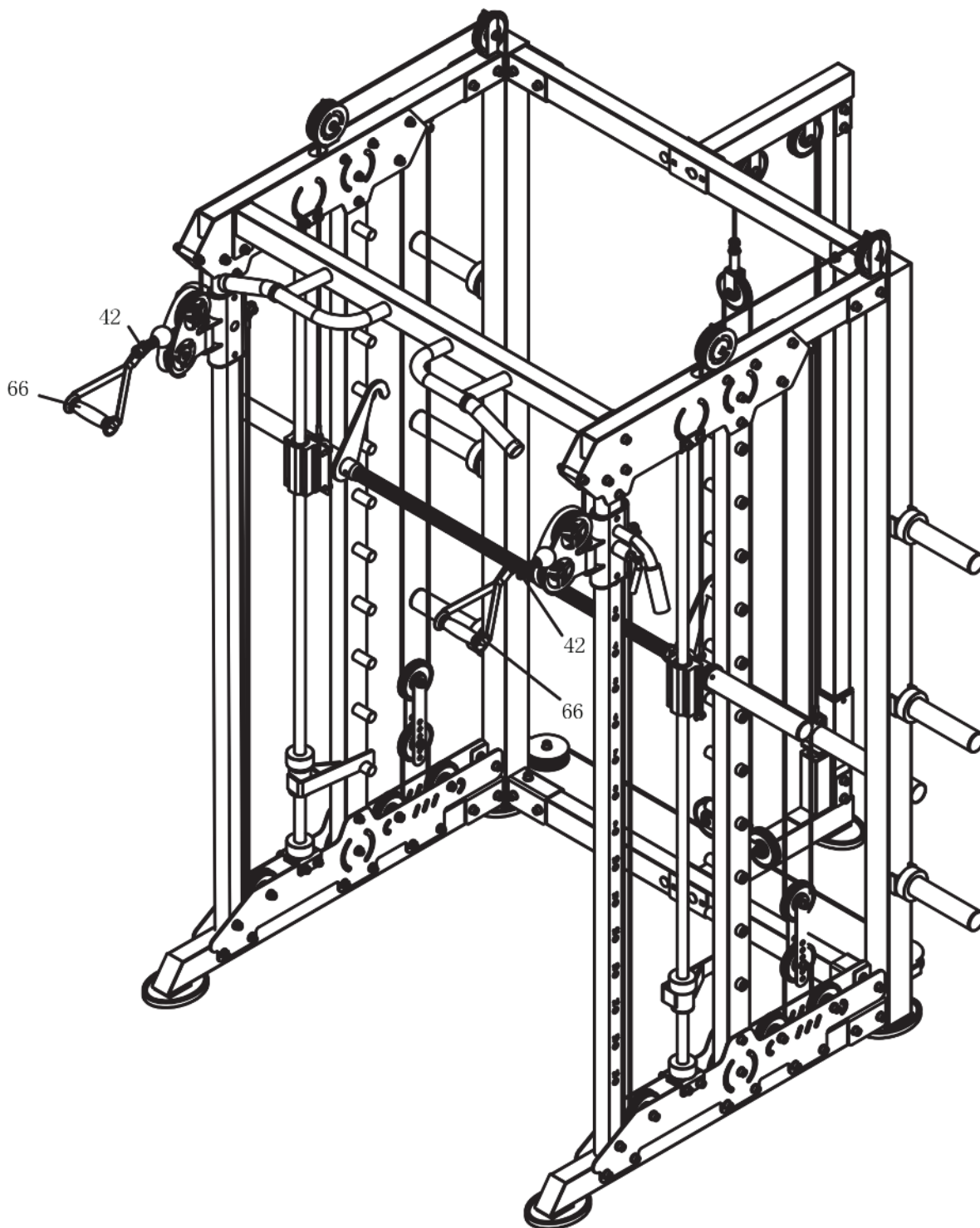
Krok 12 – Linki wyciągu cd.

1. Wyjmij 2 szt. linki stalowej z uchwytemi 5*4090 (89), 8 szt. rolek $\varnothing 95$ (62), 2 szt. rolek $\varnothing 70$ (90), 6 szt. śrub sześciokątnych M10*45(77), 4 szt. śrub sześciokątnych M10*80 (70), 2 szt. śrub sześciokątnych M10*75 (69), 24 szt. uszczelek płaskich $\varnothing 10$ (84) i 12 szt. nakrętek M10 (81)
2. Nawiń linki (89) na rolki zgodnie z rysunkiem montując przy tym rolki do konstrukcji, nie zapominając o połączeniu dwóch linek przy pomocy specjalnej płytki (29).



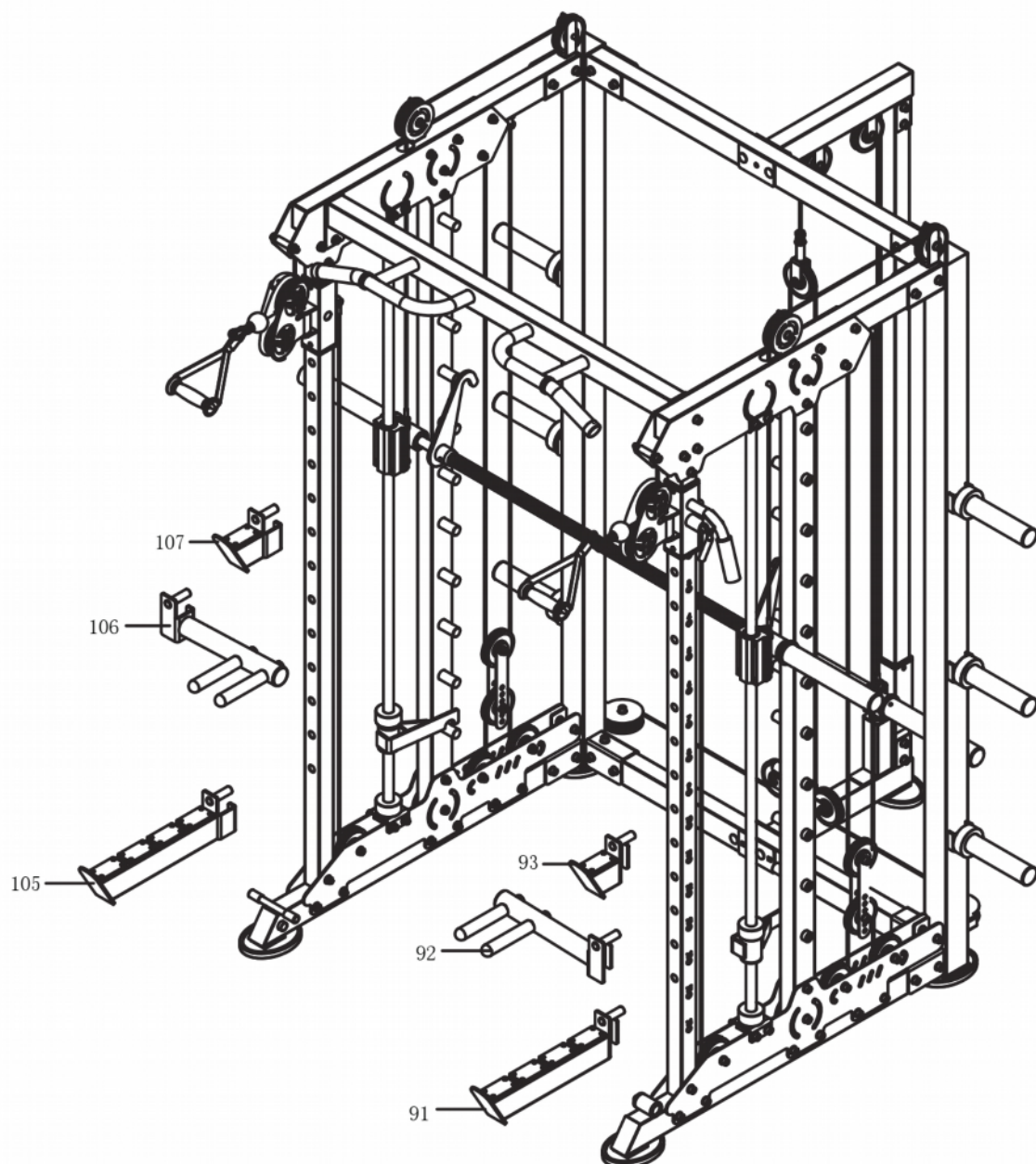
Krok 13 – Uchwyty do ściązacza

1. Wyjmij 2 szt. sznurka do ściązacza (66), 2 szt. zatrzasku Ø8 (42).
2. Połącz ze sobą sznurek do ściązacza wraz z zatrzaskiem postępując zgodnie z obrazkiem.



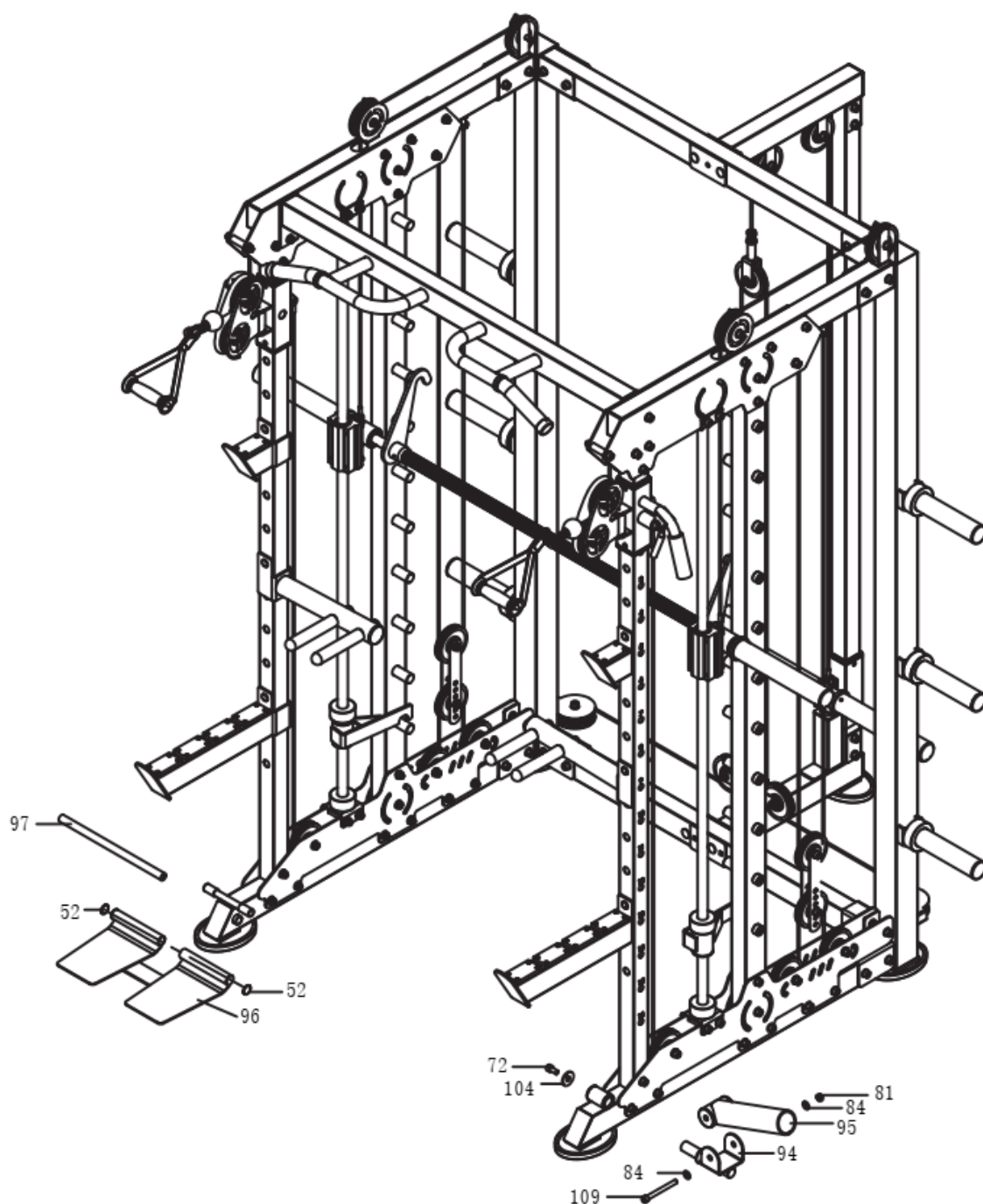
Krok 14 – Elementy rury przesuwnej gryfu

1. Wyjmij lewy oraz prawy długi ogranicznik (91, 105), lewy oraz prawy podwójny ogranicznik (92, 106), lewy oraz prawy krótki ogranicznik (93, 107).
2. Zamontuj powyższe elementy do rury przesuwnej gryfu (18). **Sugeruj się ilustracją poniżej**



Krok 15 – Moduły na stopy

1. Wyjmij 2 szt. zaślepek okrągłych (52), moduł pod stopy (96), pręt modułu pod stopy (97), pręt obrotowy (94), tuleję pręta obrotowego (95)
2. Zamontuj do rur podstawy (4,4b) za pomocą śruby sześciokątnej M10*25 (72), podkładki płaskiej $\varnothing 38$ (104), śruby sześciokątnej M10*100 (109), 2 szt. uszczelek $\varnothing 10$ (81) oraz podkładki płaskiej $\varnothing 10$ (84)



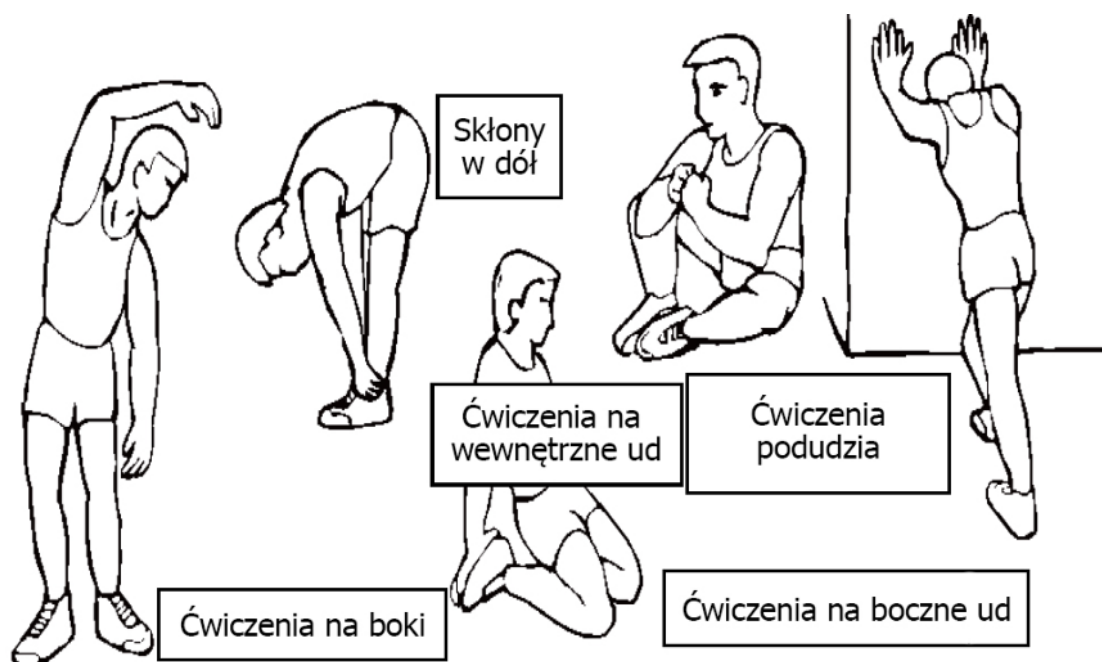
Zalecenia treningowe

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

Rozgrzewka przed treningiem

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

Dobrym rozwiązaniem na przeprowadzenie rozgrzewki mogą być ćwiczenia rozciągające.



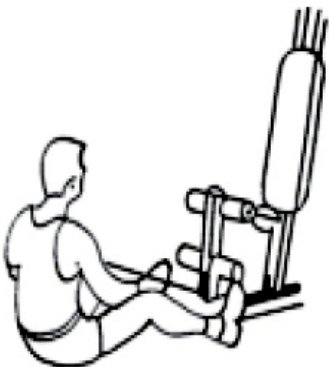
Faza regeneracji po treningu

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

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

Tablica ćwiczeń

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

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

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

Ostrzeżenie

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

Przed montażem prosimy o uważne przeczytanie wszystkich instrukcji.

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

Zalecamy, aby montaż przeprowadzany był w dwie osoby.

Sonifit

Zakończenie

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

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

Życzymy udanych treningów z atlasem SONIFIT

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR SONIFIT

TROPS

ul. Szarotkowa 4/5

35-604 Rzeszów

Nip: 813 334 97 86

Regon: 180173330

BIURO HANDLOWE

TROPS

ul. Boya-Żeleńskiego 16/5

35-105 Rzeszów

SERWIS SONIFIT

TROPS

ul. Boya-Żeleńskiego 16/5

35-105 Rzeszów