

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE



TX10

#Taśma treningowa
#Training band
#Posilovací popruhy

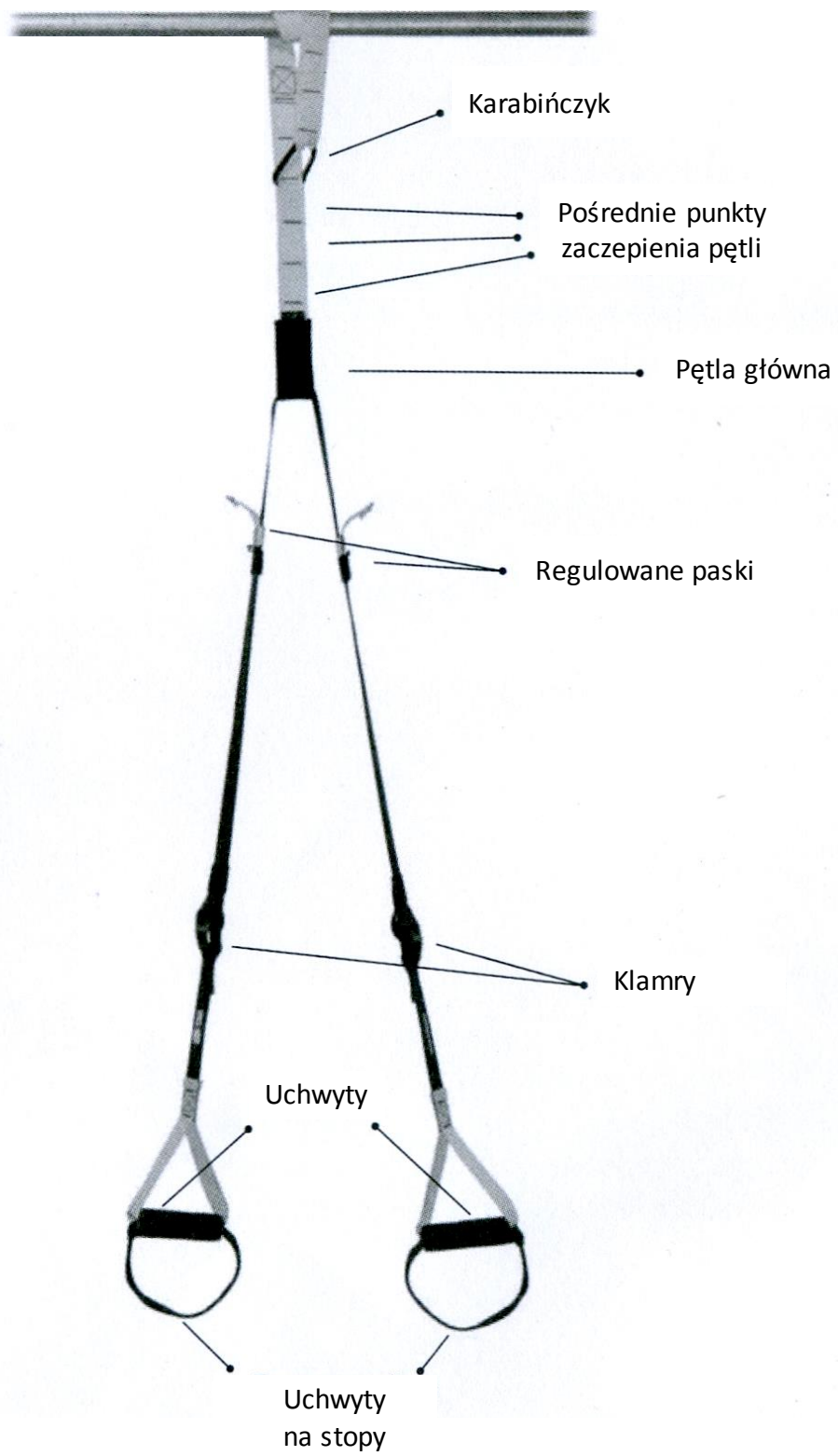
Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE: przed użyciem sprzętu fitness przeczytaj instrukcje. Nie ponosimy odpowiedzialności za kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu.

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. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią 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
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
6. 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.
7. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
- 8. Sprzęt nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego.**
9. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
10. Maksymalne obciążenie produktu to 100 kg.
11. Uchwyt z mocowaniem na drzwi należy zamontować po przeciwnej stronie od zawiasów. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo otwarcia drzwi i urazu.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

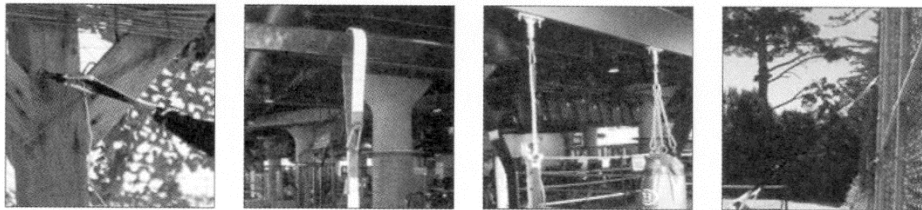


Montaż taśmy treningowej TX10

Taśma treningowa TX10 może być bezpiecznie wykorzystywana zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz pomieszczeń, pod warunkiem, że podłoże będzie zapewniać dobrą przyczepność. Optymalne wymiary przestrzeni wykorzystywanej do ćwiczeń to: 2,43 m x 1,83 m. Każdy zestaw treningowy TX10 zawiera niezbędne elementy mocujące.

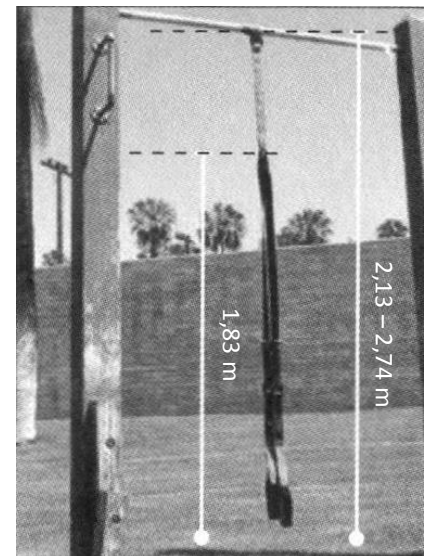
Odpowiednie punkty zaczepu

Masywne belki, wsporniki, wytrzymałe balustrady i płoty, gałęzie drzew, więźby dachowe.



Wskazówki dotyczące montażu

- 1) Punkt montażu taśmy powinien być ulokowany na wysokości 2,13 – 2,74 m. Jego wytrzymałość musi być wystarczająca do uniesienia ciężaru ciała użytkownika.
- 2) Pętla bezpieczeństwa powinna znajdować się na wysokości 1,83 m nad ziemią. W tym celu zmierz wysokość punktu zawieszenia, a następnie wyreguluj taśmę.
- 3) Przy pełnym rozciągnięciu taśmy końcówka uchwytów na stopy powinna znajdować się w odległości 5 – 3 cm nad ziemią. Podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji leżącej odległość ta powinna wynosić 20 – 30 cm.

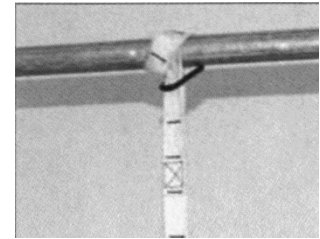


Wskazówka: w celu stabilizowania punktu zawieszenia umiejscowione na gładkich powierzchniach, należy kilkakrotnie owinąć ją taśmą, a następnie zabezpieczyć karabińczykiem.

Regulacja wysokości pasa mocującego

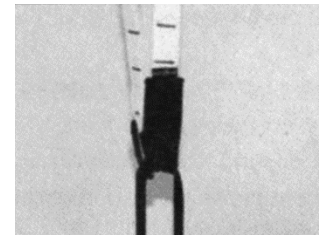
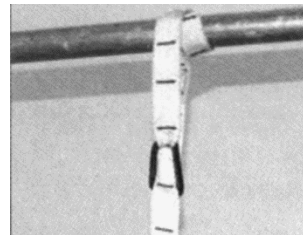
Wyższe punkty zawieszenia

- 1) Należy owinąć taśmę wokół punktu zawieszenia.
- 2) Teraz należy zaczepić karabińczyk o taśmę, tak jak na zdjęciu z prawej strony.



Niższe punkty zawieszenia

- 1) Należy owinąć taśmę kilka razy wokół punktu zawieszenia, a następnie zaczepić karabińczyk o jeden z pośrednich punktów zaczepienia
- 2) lub przeciągnąć taśmę ponad punktem zaczepienia, a następnie zaczepić karabińczyk o taśmy treningowej.



Wskazówka: nie należy zaczepiać karabińczyka o główną pętlę.

Montaż taśmy na drzwiach

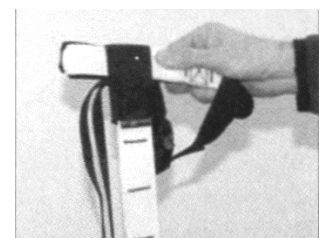
Taśma TX10 może być montowana wyłącznie na wytrzymałych drzwiach.

Wskazówka: nie należy montować na drzwiach przesuwanych, wykonanych ze szkła lub od mebli; należy upewnić się, że drzwi, nie otworzą się samoczynnie podczas treningu.

W przypadku drzwi o przeciętnej wysokości należy usunąć główny pas mocujący i zastąpić go pasem do mocowania na drzwiach. W przypadku drzwi wyższych niż 2,13 m główny pas mocujący należy połączyć z pasem do mocowania na drzwiach w celu wydłużenia taśmy.

Jak usunąć główny pas mocujący?

- 1) Należy przeciągnąć pas aż do uchwytu.
- 2) Przełożyć uchwyt przez otwór głównej pętli.
- 3) W celu zamontowania pasa należy odwrócić kolejność działań.



Montaż na drzwiach otwieranych na zewnątrz

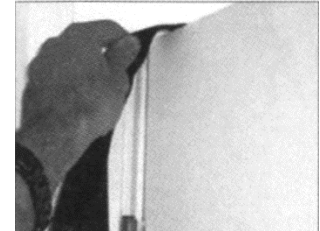
Jest to najbezpieczniejszy typ drzwi do montażu taśmy TX10.

- 1) Należy przełożyć poduszkę montażową pasa mocującego ponad centralną częścią drzwi, a następnie zamknąć drzwi.
- 2) Drzwi muszą być zamknięte; należy wykonać test wytrzymałości drzwi przed rozpoczęciem treningu.



Montaż na drzwiach otwieranych do wewnątrz

- 1) Należy przełożyć pasa mocującego ponad centralną częścią drzwi, a następnie wsunąć go w szczelinę nad górnym zawiasem drzwi. Zabieg ten zabezpieczy drzwi przed nieoczekiwanym otwarciem.
- 2) Drzwi muszą być zamknięte; należy wykonać test wytrzymałości drzwi przed rozpoczęciem treningu.



Wskazówka: po drugiej stronie drzwi można umieścić informację dla osób trzecich w celu zabezpieczenia drzwi przed ich nieoczekiwanym otwarciem i w jego konsekwencji ewentualnych obrażeń ciała.

Regulacja długości taśmy TX10

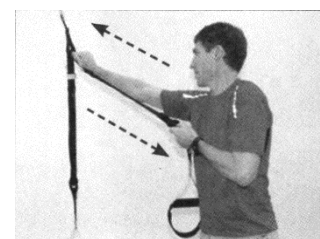
Długość taśmy może być regulowana w zależności od potrzeb i preferencji użytkownika.

Wskazówka: w przypadku niektórych ćwiczeń w pozycji stojącej taśma powinna być maksymalnie wydłużona w celu zapewnienia pełnej swobody ruchów.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że taśma nie jest skręcona. Pozwoli to zapobiec sytuacji splecenia któregoś z pasów z karabińczykiem.

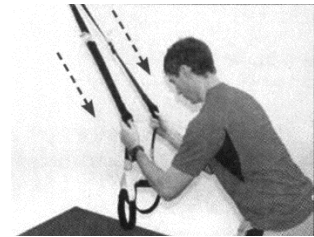
Skracanie taśmy

- 1) Należy przytrzymać taśmę, odbezpieczyć blokadę za pomocą kciuka, a następnie drugą ręką złapać za żółty uchwyt służący do regulacji długości taśmy.
- 2) Sprzączkę należy przesunąć w tył przy równoczesnym przesunięciu w przód żółtego uchwyty – jest to ruch podobny do naciągania łuku. Czynność należy wykonać dla obu ramion taśmy.



Wydłużanie taśmy

- 1) Należy odbezpieczyć obie blokady, a następnie równocześnie przesunąć je w dół.

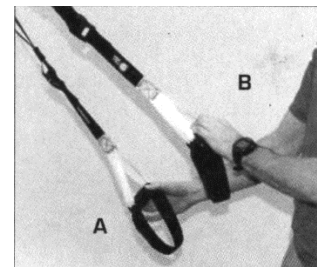


Układ jednouchwytowy

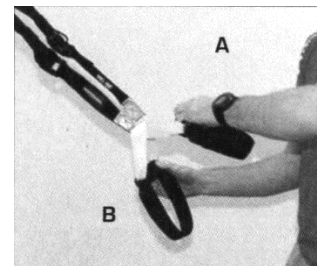
Wybór układu jednouchwytowego pozwala na wykonywanie ćwiczeń angażujących tylko jedną stronę ciała oraz ćwiczenia rotacyjne.

Przekształcanie taśmy w układ jednouchwytowy

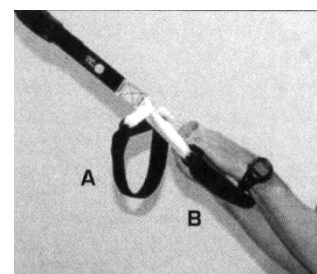
- 1) Należy złapać oba uchwyty i ustawić je tak, by jeden z nich znalazł się nad drugim. W tym przykładzie uchwyt „A” powinien znaleźć się w prawej, a „B” – w lewej ręce.



- 2) Uchwyt „A” należy przełożyć przez otwór nad uchwytem „B”, a następnie zamienić ręce, tak by uchwyt „A” znajdował się w lewej ręce.



- 3) Czynność należy powtórzyć przekładając prawą ręką uchwyt „B” przez otwór nad uchwytem „A”. Układ należy ustabilizować pociągając lewą ręką za uchwyt „B”. Każdorazowo w celu sprawdzenia stabilności połączenia należy pociągnąć za uchwyt „B”.

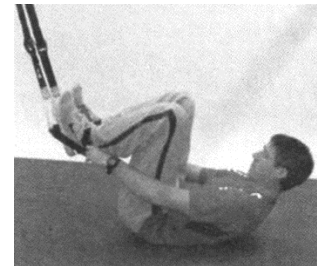
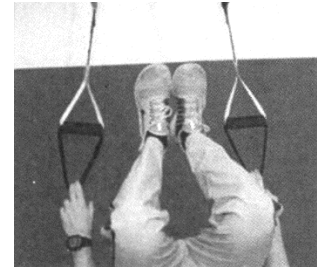


Uchwyty do stóp

Ćwiczenia w ułożeniu twarzą do góry

Pozycja początkowa

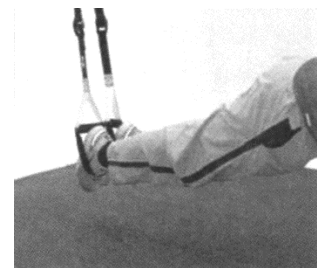
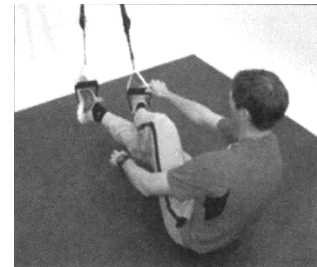
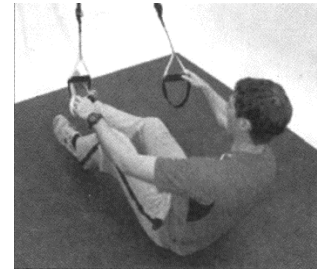
- 1) Należy usiąść przed taśmą TX10 z twarzą skierowaną w jej kierunku. Uchwyty powinny zwisać w odległości 20 – 30 cm od podłoża. Kolana należy umieścić w odległości 30 cm od uchwytów. Uchwyty należy przytrzymać na swoim miejscu za pomocą palców: środkowego i wskazującego.
- 2) Znajdując się w pozycji leżącej należy naciągnąć uchwyty na pięty, a następnie upewnić się, że dobrze do nich przylegają.
- 3) Należy wyprostować nogi i oprzeć ciężar na piętach. Alternatywna technika polega na skierowaniu dużych palców u stóp ku uchwytom oraz oparciu ciężaru na podbiciu stóp.



Ćwiczenia w ułożeniu twarzą do dołu

Pozycja początkowa

- 1) Należy usiąść przed taśmą TX10 z twarzą skierowaną w jej kierunku. Uchwyty powinny zwisać w odległości 30 – 46 cm od podłoża, a kolana znajdować się w odległości 30 cm od uchwytów. Prawą stopę należy umieścić w uchwycie, jak na obrazu po prawej stronie.
- 2) Przełożyć ciężar ciała na prawe biodro. Z prawą stopą w lewym uchwycie należy skrzyżować nogi i umieścić lewą stopę się w prawym uchwycie.
- 3) Obrócić ciało wokół własnej osi i wyprostować nogi. Ciężar ciała powinien spoczywać na stopach i wyprostowanych ramionach. Odpoczywać można poprzez zgięcie kolan i oparcie ich o podłogę.

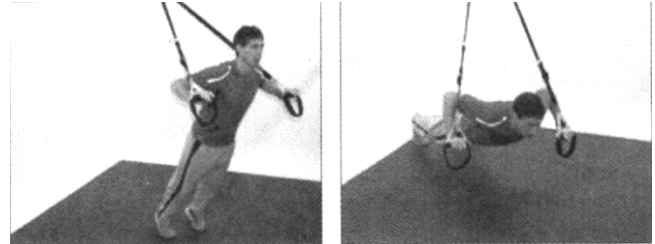


Regulacja obciążenia

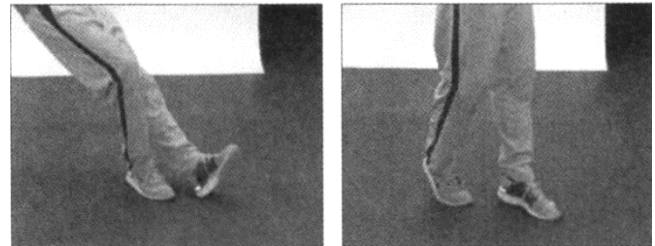
Taśma TX10 pozwala płynnie regulować poziom obciążenia w przedziale 0 – 100% masy ciała ćwiczącego.

Pozycja stojąca

Kąt nachylenia ciała: należy przesunąć stopy w kierunku punktu zawieszenia taśmy w celu zwiększenia obciążenia.

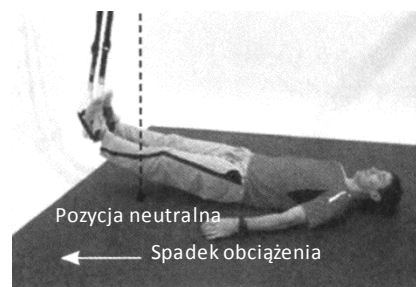
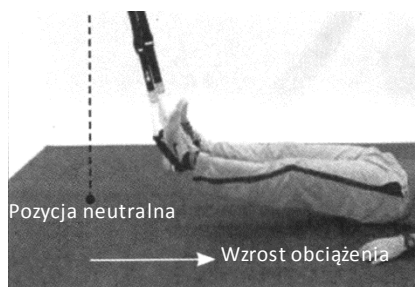


Uginanie kolan: w celu zmniejszenia poziomu obciążenia może ugiąć jedno z kolan. Dotyczy to ćwiczeń wykonywanych na stojąco twarzą do taśmy. Przenosząc ciężar z tylnej stopy na przednią można skutecznie odciążać poszczególne partie mięśni.



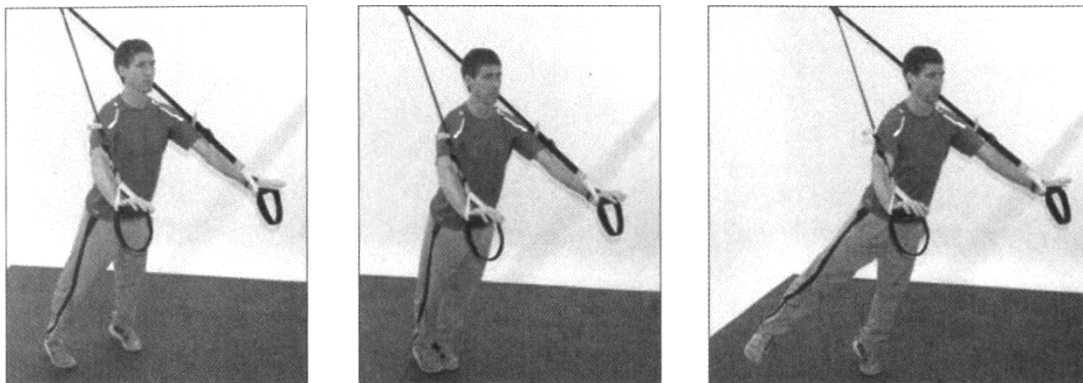
Pozycja leżąca

Kluczowym elementem jest kąt pomiędzy taśmą a podłogą. W celu zwiększenia obciążenia należy oddalić ciało od taśmy – odwrotna czynność spowoduje zmniejszenie obciążenia.



Stabilizacja ciała

Zwężanie rozstawu stóp, przechylenie ciała i stawanie na jednej nodze pogarsza stabilność ułożenia ciała.

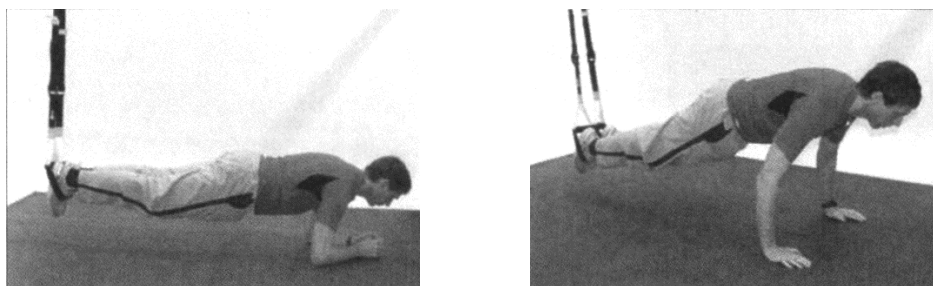


Wzrost stabilności

Spadek stabilności

Wskazówka: poszuranie nogą oderwaną od podłoża dodatkowo utrudnia ćwiczenia.

ćwiczenia w pozycji deski z podparcia na łokciach wymaga mniej wysiłku.



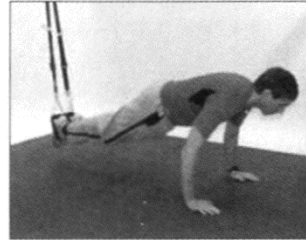
Wzrost stabilności

Spadek stabilności

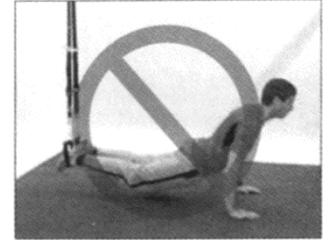
Wskazówki dotyczące ćwiczeń

Postawa

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać poprzez angażowanie mięśni i unikanie obciążania kręgosłupa – ciało powinno być ułożone symetrycznie.



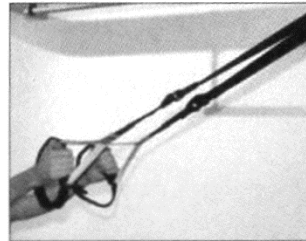
Właściwa postawa



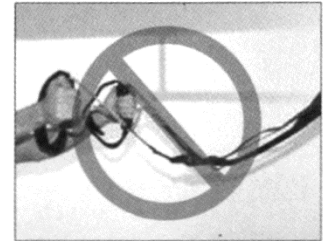
Niewłaściwa

Naprężenie

Taśma TX10 powinna być zawsze dobrze naprężona. Należy równomiernie rozkładać siły w czasie ćwiczeń.



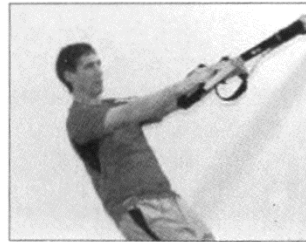
Właściwe naprężenie



Niewłaściwe

Symetria ruchów

Należy unikać ruchów naprzemiennych ramion – uchroni to taśmę przed przedwczesnym zużyciem. Należy równomiernie rozkładać siły w czasie ćwiczeń.



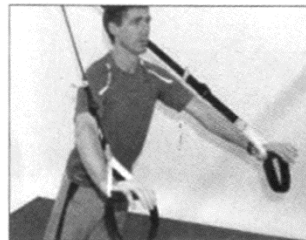
Właściwe ruchy



Niewłaściwe

Tarcie

Nie należy dopuszczać do ocierania się taśmy o ramiona. W takiej sytuacji wystarczy podnieść ręce w górę.



Właściwa pozycja



Niewłaściwa

Instrukcja treningu

Rozgrzewka



Skłony w bok



Skłony
w przód



Rozciąganie
mięśni ud



Wewnątrz
mięśnie ud



Łydka
Achillesa

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

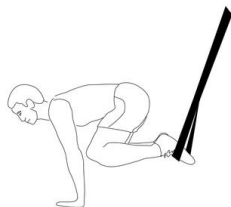
Ćwiczenia



- Złącz łopatki i wypchnij klatkę piersiową do uchwytów.
- Ściągnij łokcie tak, by utworzyły kąt 45° w relacji do ramion.
- W czasie ćwiczenia utrzymaj symetrię ciała, a nadgarstki w neutralnej pozycji.
- W czasie ćwiczenia nie unosź bioder.



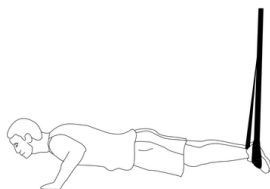
- Zbliź klatkę piersiową do uchwytów.
- Nie przesuwaj klatki piersiowej poniżej uchwytów.
- Taśma nie powinna ocierać się o ramiona, jeżeli do tego dojdzie – unieś ręce. W razie problemów z wykonaniem tego ćwiczenia zmniejsz kąt nachylenia taśmy.



- Uważaj na biodra, nie pozwól by opadły na ziemię.
- Trzymaj głowę równo i usztywnij biodra.
- Unieś biodra i kolana ku klatce piersiowej.
- Wyprostuj nogi wracając do pozycji początkowej.



- Złap uchwyty i ustaw na poziomie swojej klatki piersiowej.
- Zejdź do przysiadu, wyprostuj ramiona i utrzymaj je na poziomie swojego wzroku.
- Podciągnij się by powtórzyć.



- Zawieś stopy na uchwytach dla stóp w taki sposób, by palce były ułożone prostopadłe do podłoża.
- Oprzyj ciężar swojego ciała na wyprostowanych ramionach.
- Zegnij łokcie by opuścić klatkę piersiową do podłoża.



- Włóż pięty do uchwytów na stopy, a następnie wypchnij biodra u górze.
- Usztywnij biodra napinając mięśnie pośladkowe.
- Powróć do pozycji początkowej kontrolując pracę mięśni.



- Złap uchwyt jedną ręką.
- Ułóż ciało pod takim kątem, by jego ciężar spoczywał na piętach, wyprostuj ramiona tak.
- Powróć do pozycji wyjściowej.



Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

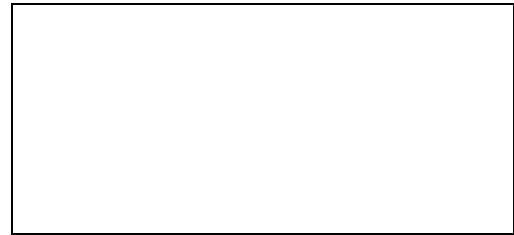
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:



(Pieczęć 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 pieczęcią 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 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 CELÓW WYCZYNOWYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

Important safety information

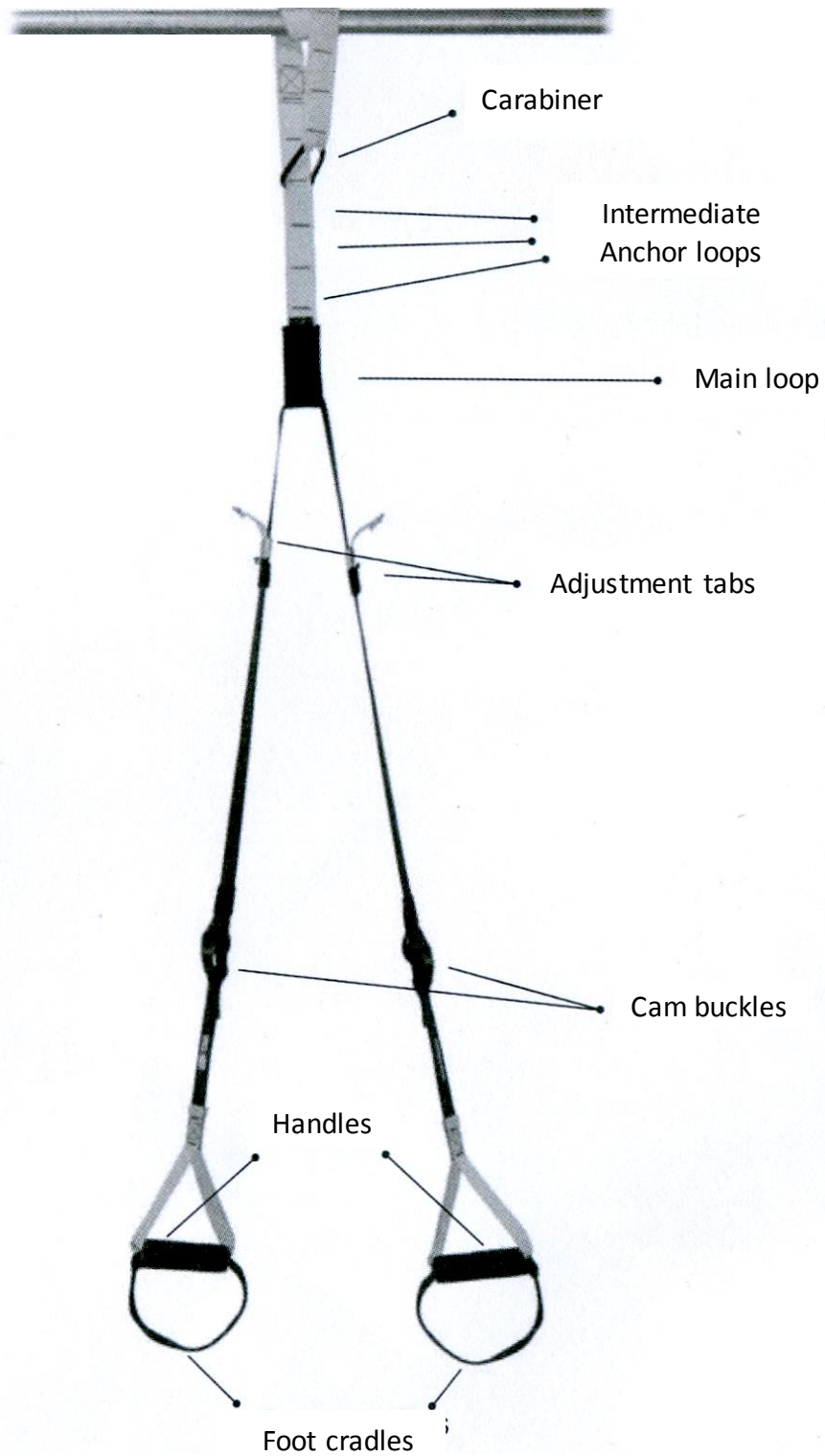
WARNING: read all instructions before using any fitness equipment. We assume no responsibility for personal injury or property damage caused by or through the use of this product

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. 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.
6. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
7. 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.
8. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
9. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.
10. Maximum weight of user is about 100 kg.
- 11. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

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.

Suspension Trainer Components



Set-Up and Anchoring

The TX10 can be used safely indoors or out on a non-slip surface. For optimal use, you will need a flat workout area measuring roughly 8 ft. (2,43 m) by 6 ft. (1,83 m) wide. All TX10 models come with a Suspension Anchor, allowing you to „anchor” it to a secure point that will support your bodyweight.

Suitable Attachment Points using Suspension Anchor

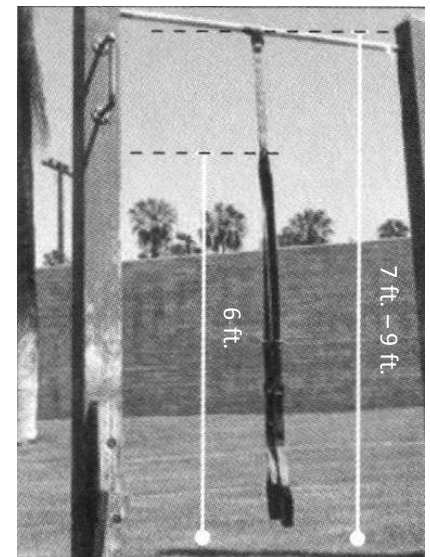
Try sturdy beams, weight racks, heavy bag mounts, railings, tree branches or fences.



Anchoring Guidelines:

- 1) Your attachment points should be 7 ft. (2,13 m) – 9 ft. (2,74 m) high and strong enough to support your full bodyweight.
- 2) Adjust the length of the Suspension Anchor so the main loop hangs 6 ft. (1,83 m) off the ground.
- 3) With TX10 full extended, the bottom of the foot cradles should hang 2 in. (5 cm) – 3 in. (7 cm) off the ground. When performing exercises lying down (either prone or supine) adjust the TX10 so foot cradles hang 8 in. (20 cm) – 12 in. (30 cm) above the ground.

In order to get the main loop of the Suspension Anchor at 6 ft. (1,83 m), you will need to adjust the length of the Suspension Anchor depending on the height of the attachment point.

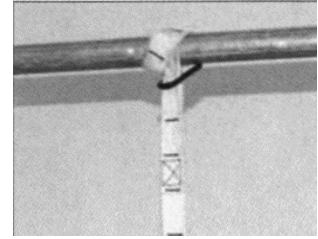


TIP: when attaching to smooth bars or poles wrap the Suspension Anchor several Times to prevent slipping and clip carabiner at appropriate height.

Adjusting the length of the Suspension Anchor

For higher attachment points
extend the Suspension Anchor.

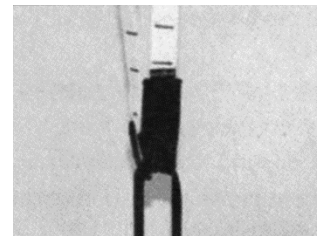
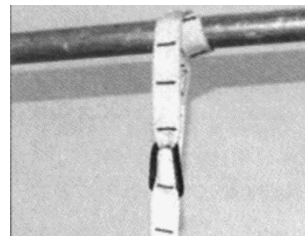
- 1) Wrap Suspension Anchor around the attachment point.
- 2) Clip the carabiner over Suspension Anchor strap and cinch to set.



For lower attachment points,
shorten the Suspension Anchor.

You have two options:

- 1) Wrap strap several Times and then clip into one of the intermediate loops.
- 2) Wrap over attachment point and clip carabiner over main strap of the Suspension Trainer.



Warning: NEVER clip the carabiner into the main loop of the Suspension Trainer.

Proper use of the optional TX10 Door Anchor

The TX10 Door Anchor can only be used on solidly constructed doors that support the user's weight.

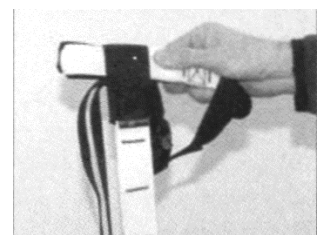
TIP: DO NOT use on sliding doors, glass doors or lightweight closet doors. Make sure the door cannot be pulled open without turning door handle.

Proper use of the optional TX10 Door Anchor

For standard-height doors, remove the Suspension Anchor prior to attaching the Door Anchor. For doors taller than 7 ft. (2,13 m), attach the Suspension Anchor to the Doors Anchor to extend length appropriately.

To remove the Suspension Anchor:

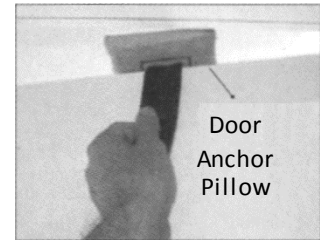
- 1) Slide anchor down towards the handle.
- 2) Fold the foot cradle straps along the handle and push through main loop.
- 3) Reverse process to attach Door Anchor.



Placement for Door opening **AWAY** from you.

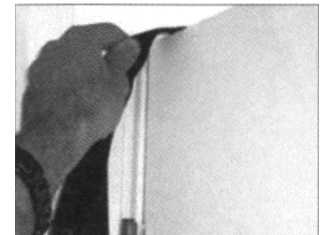
This is the most secure set-up since your bodyweight will pull the door closed.

- 1) Toss Door Anchor pillow over top center of door and close.
- 2) Make sure door is completely closed and weight test before using.



Placement for Door opening **TOWARD** you.

- 1) Place Door Anchor over top of door and then slide the anchor across and into the gap above the upper hinge.
- 2) Make sure door is completely closed and weight-test before using.



TIP: place Door placard on other side of door to prevent unexpected interruption and possible injury.

Adjusting TX10

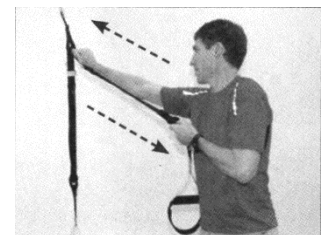
The length of the TX10 can be adjusted to give you the precise range of motion and resistance you desire.

TIP: for many standing exercises (presses, flies, lateral rotation, ect.) the TX10 needs to be extended to provide maximum range of motion.

Warning: always make sure the TX10 straps are not twisted before adjusting. This will avoid having a twisted strap pull through the buckle.

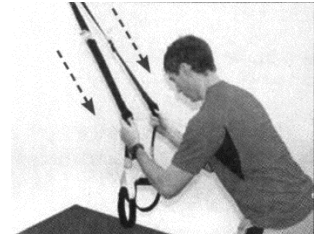
To shorten the TX10 straps:

- 1) Hold one strap of the TX10. Depress the cam buckle with your thumb and grasp the yellow adjustment tab with the other hand.
- 2) Simultaneously draw backward on the buckle and push the adjustment tab up along the strap – just as if using a bow and arrow. Repeat on other side.



To lengthen the TX10 straps:

- 1) Simultaneously depress BOTH cam buckles and pull downward, away from anchor point.

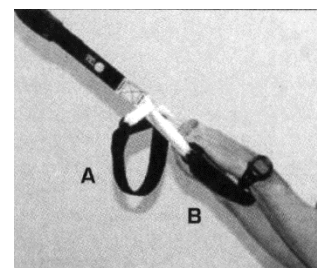
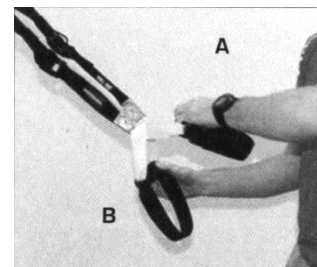
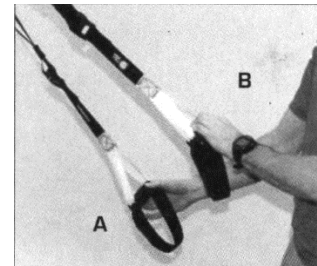


Single Handle Mode

Configuring the TX10 into single handle mode allows you to increase the core stabilization challenge, perform single-sided exercises, and perform powerful rotational exercises.

To convert the TX10 to single-handle mode:

- 1) Hold one handle in each hand, one directly above the other. In this example, A is in your right hand and B is in your left hand.
- 2) Pass handle A upward through webbing (upper part of handle) of handle B and switch hands. You are now holding A in your left hand.
- 3) Repeat the process by using your right hand to pass handle B upward through handle A and use your left hand to grasp handle B to lock. Always tug on handle B to check for secure lock-off prior to exercise.

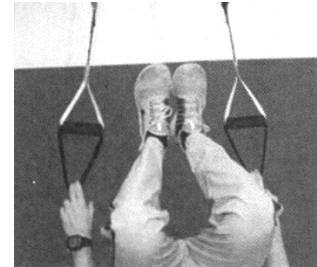


Using the Foot Cradles

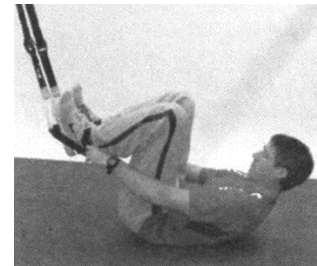
For face-up (supine) exercises:

Start position

- 1) Sit facing the TX10 with the bottom of the foot cradles hanging 8 in. (20 cm) – 12 in. (30 cm) above the ground. Your knees should be about 1 ft. (30 cm) from foot cradles. Hold each foot cradle in place with your index and middle fingers.



- 2) Lie backward onto ground and place both heels into foot cradles simultaneously. Be sure your heels are fully supported by the foot cradles.



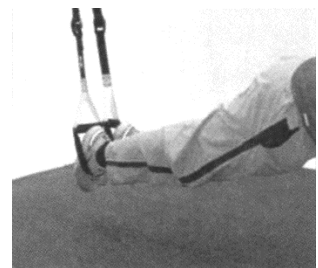
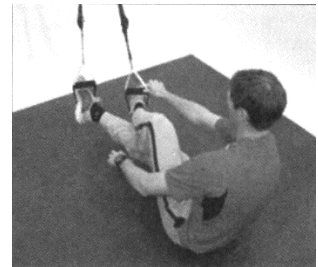
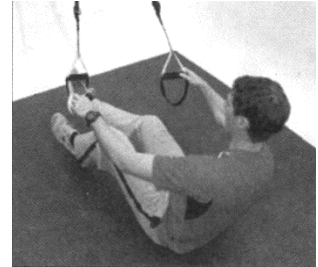
- 3) Straighten legs and prepare for supine suspended leg exercises. (As an alternative technique, try performing the supine exercises with toes through foot cradles and weight resting on the arches of the feet).



For face-down (prone) exercises:

Start position

- 1) Sit facing the TX10 with the bottom of the foot cradles hanging 12 in. (30 cm) – 18 in. (46 cm). Your knees should be about 1 ft. (30 cm) from foot cradles. Place right foot into left foot cradle as shown here.
- 2) Shift weight to right hip. With right foot in left foot cradle, cross left foot over right and place into right foot cradle.
- 3) Roll body over to the right into a plank position allowing the feet to rotate inside the foot cradles. Upper body is supported by forearms or on hands in pushup position. Rest by placing knees on ground and assuming position on all-fours.

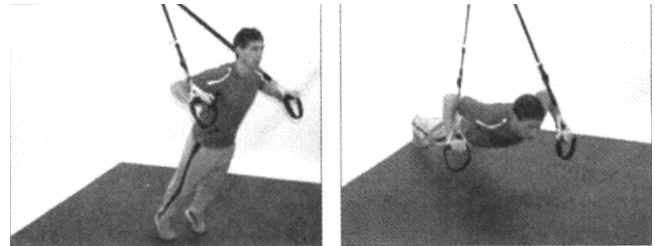


Adjusting Resistance

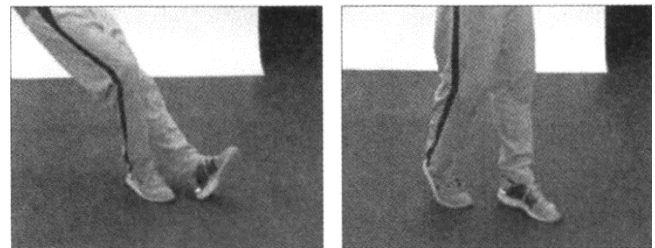
The TX10 allows you to instantly adjust the level of resistance for any exercise from 0 to 100% of your own body weight.

Standing Exercises

Body Angle: move your feet towards the attachment point to increase resistance.

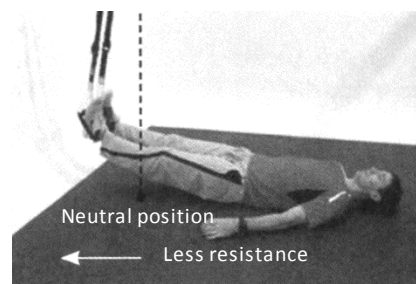
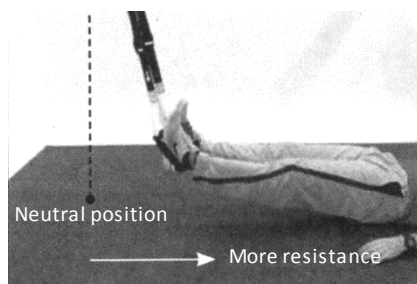


T-ing the feet: for standing exercises that face the anchor point, such as back flies and shoulder raises, T-ing the feet will make the movement easier, while ensuring proper tension on the straps. Shift your weight from your back foot to your front foot as you contract your muscles.



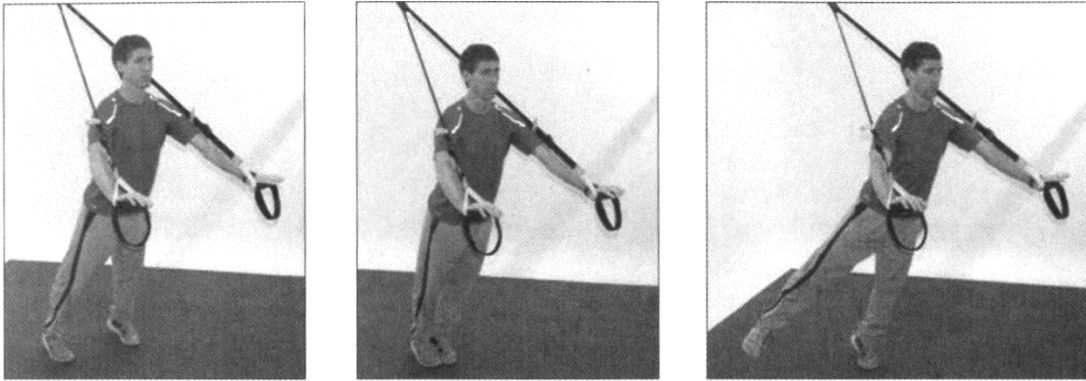
Floor Exercise

Your key vector is the angle of the TX10 in relation to the floor. To increase resistance, start with your body further away from the anchor. To decrease resistance, start with your body closer to the anchor.



Adjusting stability

Decreasing your base of support, (for example, bringing feet together or just standing on one leg) will challenge your ability to stabilize and require more core engagement.

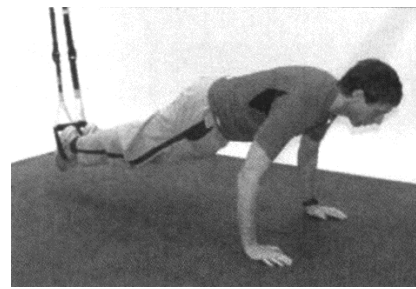
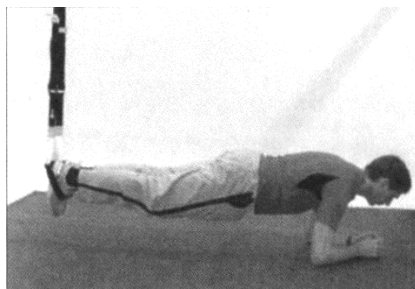


More stable

More core engagement

TIP: try different positions of your free leg for additional stability challenges.

Perform plank position exercises from the elbow position is more stable and requires less upper body strength and less core strength.



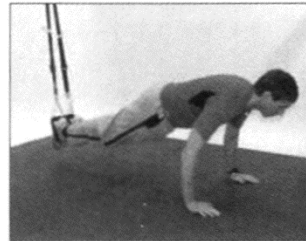
More stable

More core engagement

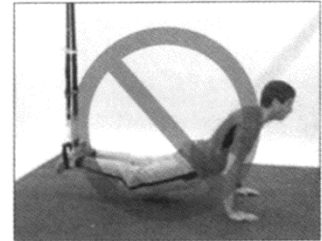
Exercise Guidelines

Posture

For all exercises, engage your core and maintain a neutral spine with your shoulders, hips and ears in alignment.



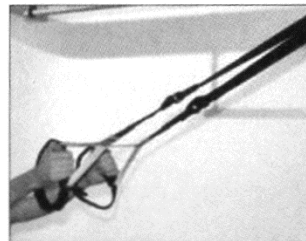
Correct Posture



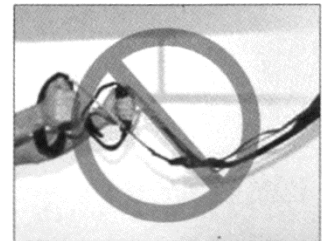
Wrong

Keep straps tight

The TX10 straps should never be loose at any time while you are performing an exercise. Remember to apply an even amount of pressure throughout the entire movement.



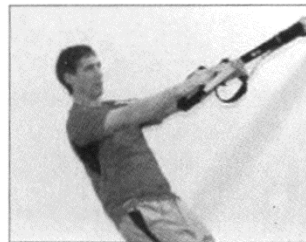
Correct Tension



Wrong

No Sawing

The TX10 is NOT a pulley. Avoid sawing motions with the handles to prevent premature wear to the Suspension Anchor. Keep equal pressure on handles throughout all movements.



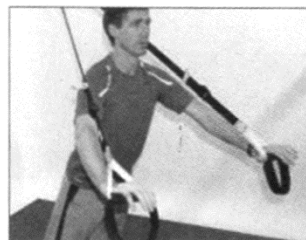
Correct Movement



Wrong

No Rubbing

Never allow straps to rub against arms in order to stabilize. Move hand higher to prevent rubbing.



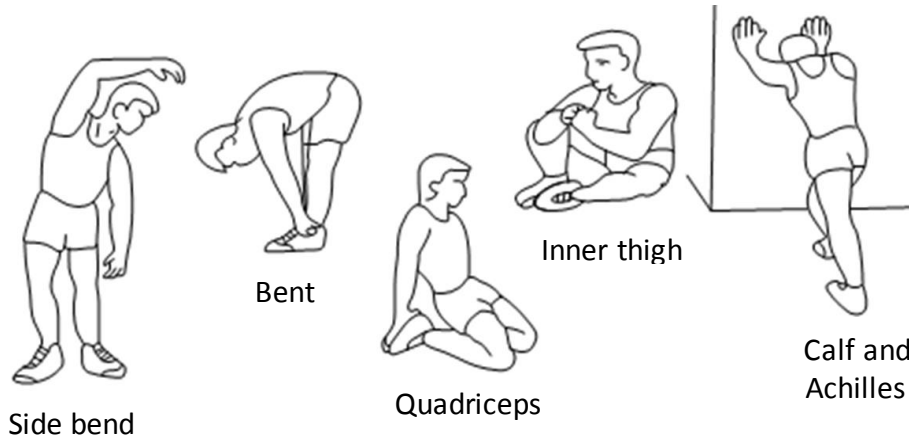
Correct Position



Wrong

Training instruction

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.

Exercises



- Squeeze shoulder blades together and pull chest to handles.
- Draw elbows out to side creating a 45 degree angle at shoulder.
- Keep body aligned throughout motion with wrists in neutral position.
- Do not throw hips upward to assist exercise.



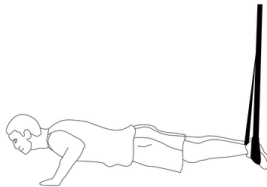
- Lower chest toward hands, similar to a push-up.
- Do not lower chest below handles.
- If straps rub against arms, position hands higher.
- If you have difficulty stabilizing without straps rubbing upper arms, decrease body angle to lessen resistance.



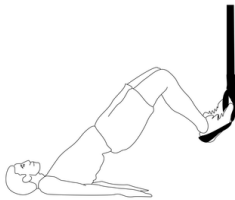
- Never allow hips to slope toward floor.
- Keep head in alignment and hips high.
- Lift hips and pull knees toward chest in a reverse crunch motion.
- Extend legs back to start position.



- Start off by holding both handles in front of your waist, elbows bent by sides.
- Lower down into a squat, extending arms in front of you at eye level.
- Push yourself back up to start.



- Hook toes through the straps so that the tops of your feet face the floor.
- Lift your body up so that weight rests on the palms of your hands.
- Keeping core tight, bend elbows to lower your chest between hands.



- Press heels into foot cradles and elevate hips.
- Pull heels toward glutes in hamstring curl motion.
- Return to start position with control, and repeat.



- Grab the handles with one hand.
- Lean all the way back until weight is on your heels, arms extended out in front of you, and body forms a diagonal.
- Lower to return to start.



Consumer service department:

ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

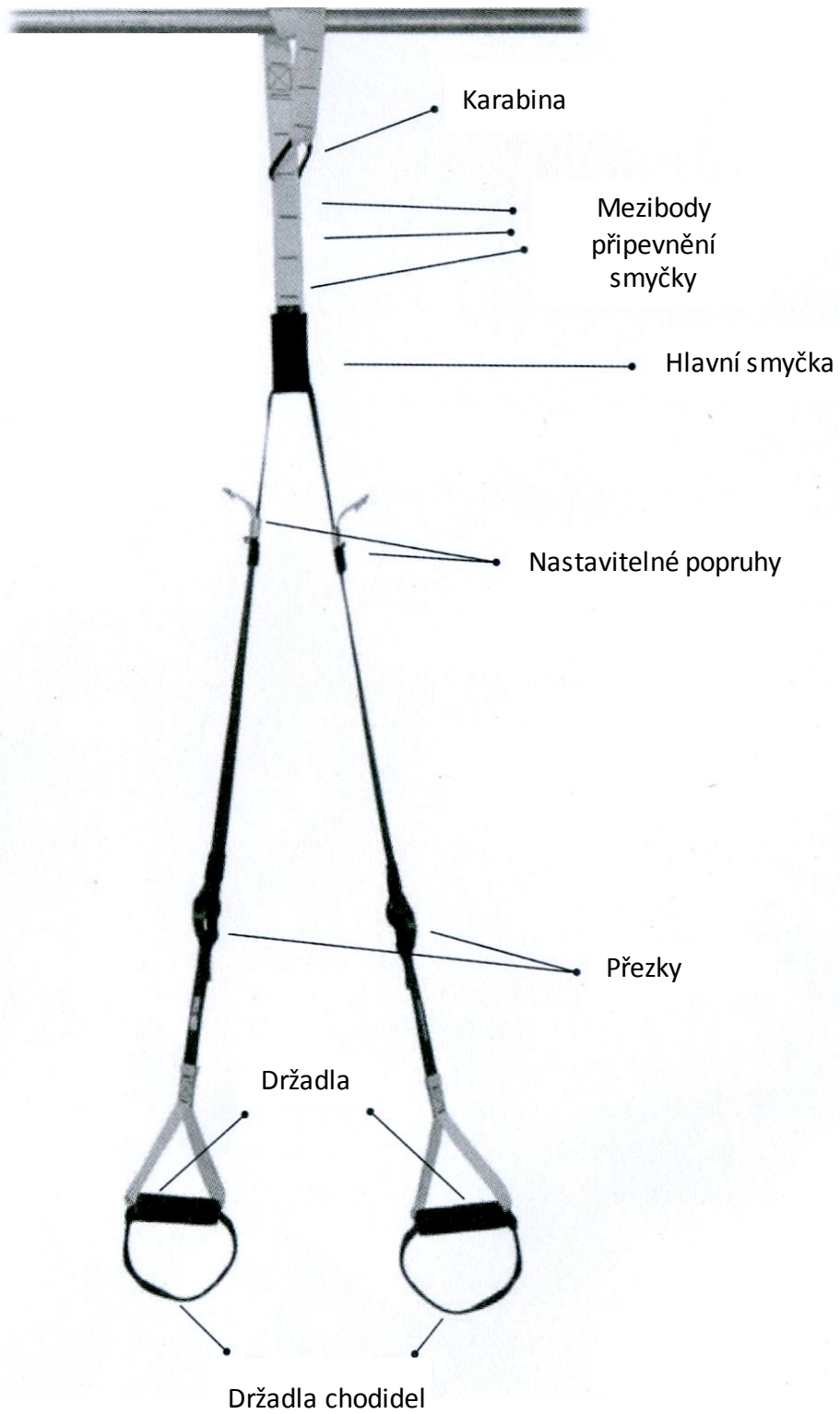
Bezpečnostní pokyny

UPOZORNĚNÍ: před použitím fitness zařízení si přečtěte návod. Neneseme zodpovědnost za zranění nebo poškození předmětů v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení.

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Měly by být dodržována následující pravidla:

- 1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte 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.**
2. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. 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 poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
- 8. Zařízení nemůže být používáno k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům. Zařízení je určeno výlučně k domácímu použití.**
9. Výrobek je určen pouze pro dospělé osoby. Děti jej mohou používat pouze pod dohledem dospělých osob a na zodpovědnost těchto dospělých.
10. Maximální zatížení výrobku je 100 kg.
11. Držadlo s připevněním ke dveřím připevněte na opačné straně, než-li jsou panty. V opačném případě existuje nebezpečí otevření dveří a úrazu.

Přestože děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

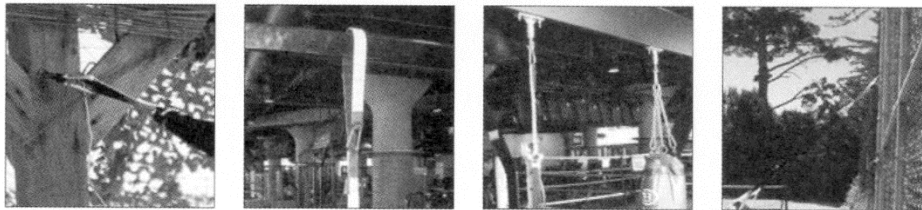


Montáž posilovacích popruhů TX10

Posilovací popruh TX10 může být bezpečně užíván venku i uvnitř, pod podmínkou, že podloží bude poskytovat dostatečnou oporu. Optimální rozměry prostoru potřebného ke cvičení jsou: 2,43 m x 1,83 m. Každý posilovací popruh TX10 obsahuje nezbytné přípeňovací části.

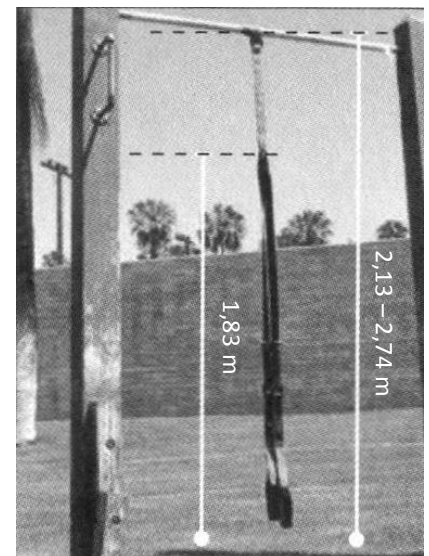
Body zachycení

Masivní tyče, držáky, odolné zábradlí a ploty, větve stromů, krovky.



Návod montáže

- 1) Popruhy by měly být připevněny ve výšce 2,13 – 2,74 m. Jejich pevnost musí být dostatečná pro unesení váhy těla uživatele.
- 2) Bezpečnostní smyčka by se měla nacházet ve výšce 1,83 m nad zemí. Za tímto účelem změřte výšku bodu zavěšení a dále upravte délku popruhu.
- 3) Při úplném roztáhnutí popruhů by se koncovky držadel chodidel měly nacházet ve vzdálenosti 5-3cm od země. V průběhu provádění cviků v poloze ležmo by tato vzdálenost měla být 20 – 30 cm.

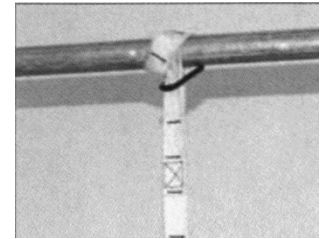


Doporučení: za účelem zvýšení stabilizace bodu zavěšení popruhů na hladkém povrchu, omotejte tento povrch několikrát popruhem a poté jej zabezpečte karabinou.

Regulace výšky popruhu

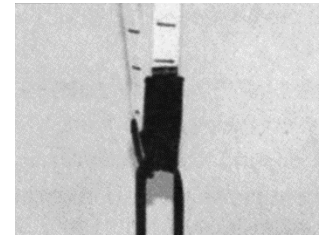
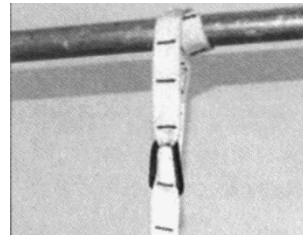
Výška bodu zavěšení

- 1) Omotejte popruh kolem bodu zavěšení.
- 2) Nyní karabinu zapněte o popruh dle obr. vpravo.



Nížší body zavěšení

- 1) Omotejte popruh několikrát kolem místa zavěšení a dále zapněte karabinu na jednom z mezibodů.
- 2) Nebo protáhněte popruh nad bodem zavěšení a dále zapněte karabinu o popruh.



Doporučení: nepřipínejte karabinu k hlavní smyčce.

Montáž popruhu na dveře

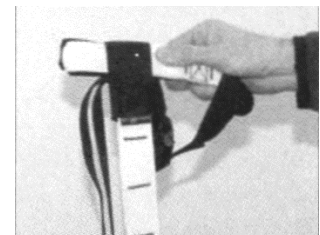
Popruh TX10 může být připevněn jen k odolným dveřím.

Doporučení: nepřipevňujte popruhy k posuvným dveřím, ke dveřím ze skla a k nábytku; ujistěte se, že se dveře během tréninku samovolně neotevřou.

V případě dveří o průměrné výšce odstraňte hlavní připevňovací popruh a nahradte jej popruhem k připevňování ke dveřím. V případě dveří vyšších než 2,13 m spojte hlavní připevňovací popruh s popruhem k připevňování ke dveřím za účelem jeho prodloužení.

Jak odstranit hlavní připevňovací popruh?

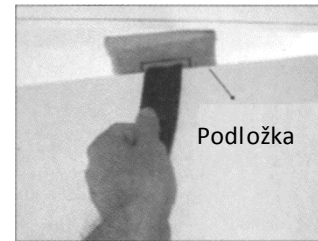
- 1) Protáhněte pás až k držadlu.
- 2) Přeložte držadlo otvorem v hlavní smyčce.
- 3) Za účelem připevnění pásu postupujte opačně.



Připevnění ke dveřím otevíraným ven

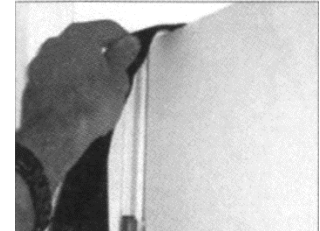
Jedná se o nejbezpečnější typ dveří pro připevnění popruhů TX10.

- 1) Montážní podložka připevňujícího popruhu musí být přeložena přes centrální část dveří. Poté dveře zavřete.
- 2) Dveře musí být zavřeny; před započítím tréninku musíte provést také zkoušku pevnosti.



Připevnění ke dveřím otevíraným dovnitř

- 1) Přeložte připevňující pás přes centrální část dveří a dále jej vsuňte do štěrbiny nad horním pantem dveří. Tento proces zabezpečí dveře proti jejich neočekávanému otevření.
- 2) Dveře musí být zavřeny; před započítím tréninku musíte provést také zkoušku pevnosti.



Doporučení: na druhou stranu dveří umístěte upozornění pro třetí osoby týkající se probíhajícího tréninku, za účelem zabezpečení dveří před jejich neočekávaným otevřením případně eventuálním vznikem úrazu.

Regulace délky popruhu TX10

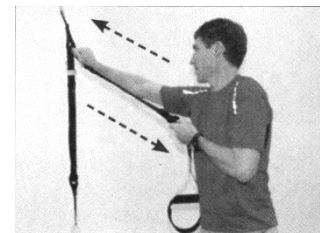
Délka popruhu může být nastavena v závislosti od potřeb a preferencí uživatele.

Doporučení: v případě některých cviků v pozici vestoje by měl být popruh maximálně prodloužen za účelem zajištění volnosti pohybu.

Upozornění: před započítím cvičení se ujistěte, že popruh není přetočený. Vyhněte se tak zaplétání se popruhu s karabinou.

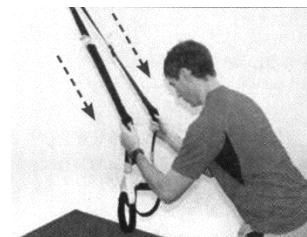
Zkracování popruhu

- 1) Přidržte popruh, odjistěte blokádu pomocí palce a dále druhou rukou chyťte žluté držadlo sloužící k regulaci délky popruhu.
- 2) Přezku přesuňte dozadu za současného přesunutí žlutého držadla dopředu – je to pohyb podobný napínání luku. Tuto činnost proveďte u obou ramen popruhu.



Prodlužování popruhu

- 1) Odjistěte obě blokády a dále je současně posuňte dolů.

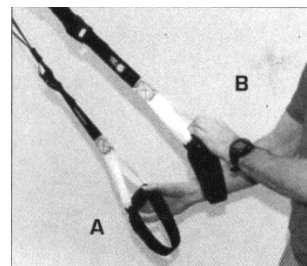


Systém jednoho držadla

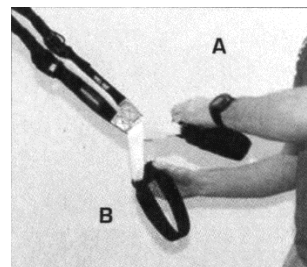
Výběr tohoto systému umožňuje provádění cviků zapojujících jen jednu stranu těla a rotačních cviků.

Přeměna popruhů na jednodržadlový systém

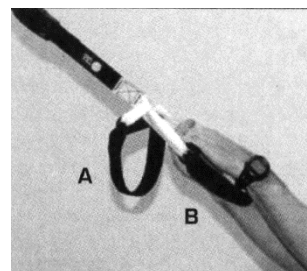
- 1) Chyťte obě držadla a nastavte je tak, aby se jedno nacházelo nad druhým. V tomto případě by se držadlo „A” mělo nacházet v pravé a držadlo „B” – v levé ruce.



- 2) Držadlo „A” protáhněte otvorem nad držadlem „B” a dále vyměňte ruce tak, aby se držadlo „A” nacházelo v levé ruce.



- 3) Tuto činnost opakujte protáhnutím pravou rukou držadla „B” otvorem nad držadlem „A”. Systém stabilizujte popotahováním levou rukou za držadlo „B”. Pokaždé je potřeba za účelem kontroly stability spoje potáhnout za držadlo „B”.

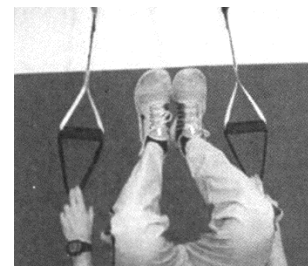


Držadlo chodidel

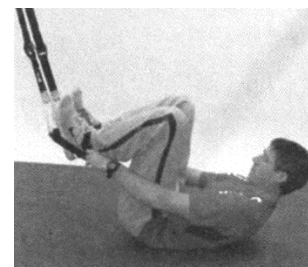
Cviky s orientací tváře nahoru

Výchozí pozice

- 1) Sedněte si před popruhy TX10 s obličejem otočeným k nim. Držadla by měla viset 20-30cm nad podlahou. Kolena umístěte do vzdálenosti 30cm od držadel. Držadla přidržte na místě pomocí prstů: prostředníčku a ukazováčku.



- 2) V poloze ležmo natáhněte držadla na paty a ujistěte se, že k nim dobře přiléhají.



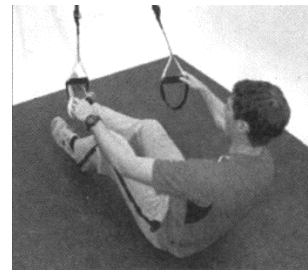
- 3) Narovnejte nohy a přeneste váhu na paty. Alternativní technika spočívá ve směrování palců chodidel k držadlům a přenesení váhy na plosky chodidel.



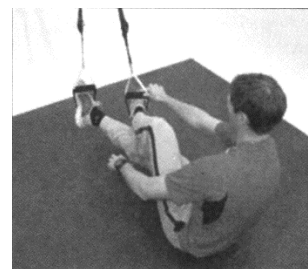
Cviky s orientací tváře dolů

Výchozí pozice

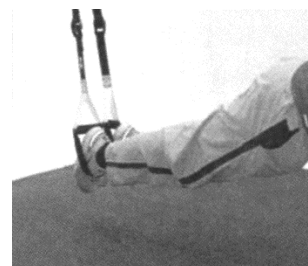
- 1) Sedněte si před popruhy TX10 s obličejem otočeným k nim. Držadla by měla viset 30 – 46 cm nad podlahou. Kolena umístěte do vzdálenosti 30cm od držadel. Pravé chodidlo umístěte do držadla, viz obrázek vedle.



- 2) Přeneste váhu těla na pravý bok. Pravou nohu v levém držadle zkřížte s levou nohu v pravém držadle.



- 3) Otočte tělo kolem vlastní osy a narovnejte nohy. Váha těla by měla spočívat na chodidlech a narovnaných pažích. Odpočívat můžete ohnutím kolen a jejich opřením o podlahu.



Regulace zatížení

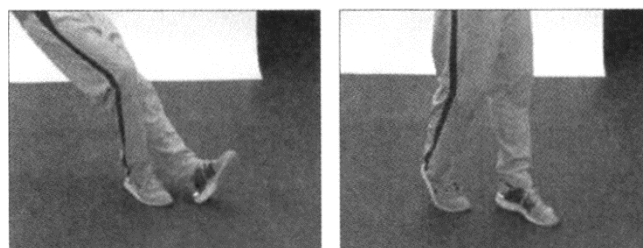
Popruh TX10 umožňuje plynule regulovat stupeň zatížení v rozmezí 0 – 100% tělesné hmotnosti.

Poloha stojmo

Úhel sklonu těla: přesuňte chodidla ve směru bodu zavěšení popruhu za účelem zvýšení zatížení.

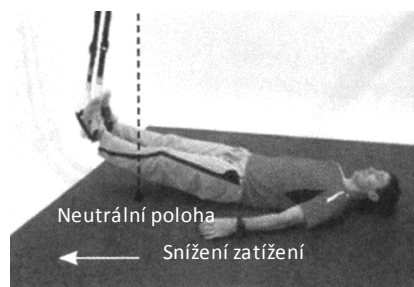
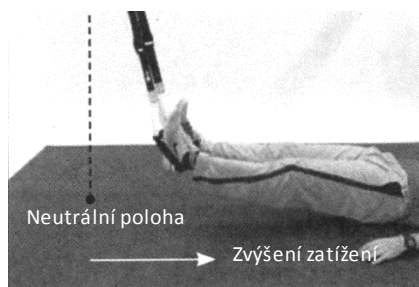


Ohýbání kolen: za účelem snížení zatížení můžete ohnout jedno z kolen. Týká se to cviků prováděných stojmo s obličejem k popruhu. Přenášením váhy z paty na špičku chodidla můžete ulehčit jednotlivým svalovým partiím.



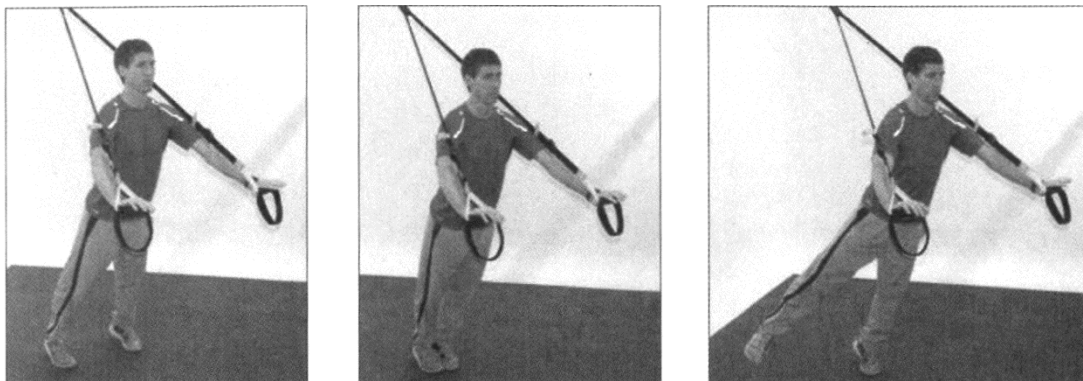
Poloha ležmo

Klíčovým prvkem je úhel mezi popruhem a podlahou. Za účelem zvětšení zatížení oddalte tělo od popruhu – opačná činnost způsobí snížení zatížení.



Stabilizace těla

Zužování rozestavení chodidel, naklánění těla a stavění se na jedné noze zhoršuje stabilitu těla.

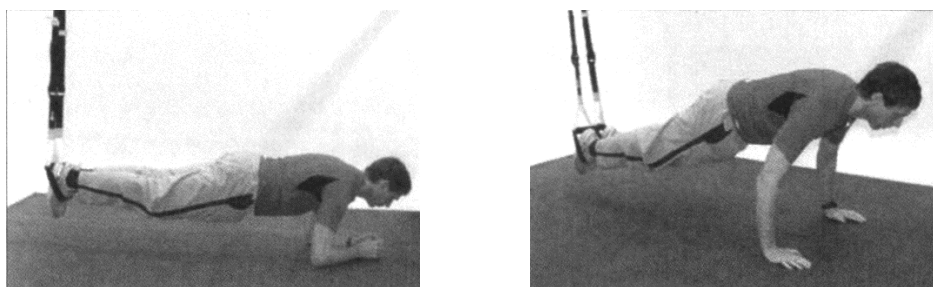


Vzrůst stability

Snížení stability

Doporučení: posouvání nohou nad podlahou ztěžuje cvičení.

Cvičení vleže s opíráním se o lokty vyžaduje méně námahy.



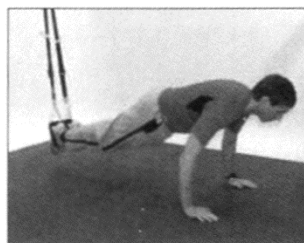
Vzrůst stability

Snížení stability

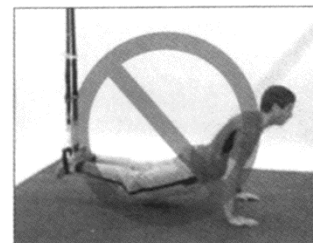
Rady týkající se cviků

Poloha

Všechny cviky by měly být prováděny za současného zapojení práce svalstva a vyloučení zatížení páteře – poloha těla by měla být symetrická.



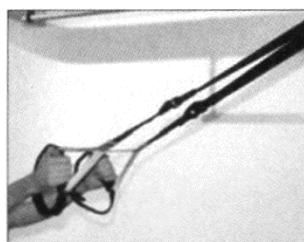
Správná poloha



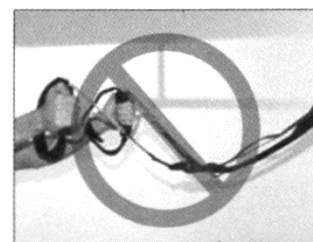
Nesprávná poloha

Napnutí

Popruh TX10 by měl být vždy správně napnut. Během cviků rozkládejte síly rovnoměrně.



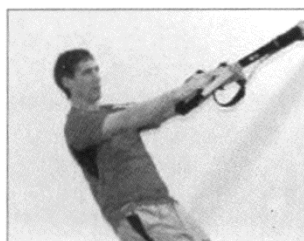
Správné napnutí



Nesprávné napnutí

Symetrie pohybů

Měli byste předcházet střídavému pohybu paží – ochrání to popruh před předčasným opotřebením. Během cvičení rovnoměrně rozkládejte síly.



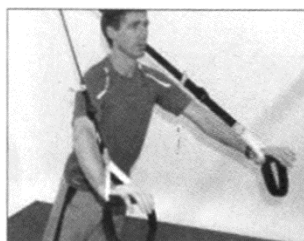
Správné pohyby



Nesprávné pohyby

Tření

Nemělo by docházet k otírání se popruhu o ramena. V takové situaci stačí zvednout ruce nahoru.



Správná poloha



Nesprávná poloha

Návod tréninku

Rozcvička



Před započatím tréninku doporučujeme provést rozcvičku dle cviků zobrazených na obrázku. Každý cvik by měl být prováděn po dobu min. 30 sekund.

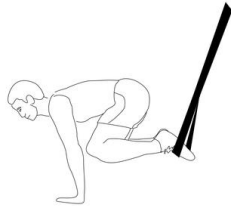
Cviky



- Dejte lopatky k sobě a vystrčte hrud' dopředu směrem k držadlům.
- Lokty by měly svírat vůči pažím úhel 45°.
- Během cvičení udržujte symetrii těla a zápěstí v neutrální pozici.
- V průběhu cvičení nezvedejte boky.



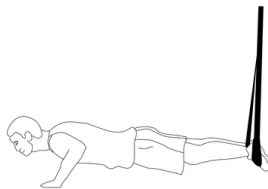
- Přiblížte hrud' k držadlům.
- Nenechávejte hrud' níže než držadla.
- Popruh by se neměl dotýkat ramen. Pokud k tomu dojde, zvedněte ruce. V případě problémů s provedením tohoto cviku zmenšete úhel sklonu popruhu.



- Pozor na boky, aby nespadly k zemi.
- Hlavu držte rovně a boky zpevněte.
- Zvedněte boky a kolena více k hrudi.
- Narovnejte nohy za účelem návratu do výchozí pozice.



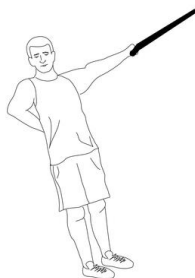
- Chytněte držadla a mějte je na úrovni svojí hrudi.
- Dřepněte si, narovnejte ramena a mějte je na úrovni svých očí.
- Přitáhněte se za účelem návratu do výchozí pozice.



- Zavěste chodila do držadel a to tak, aby palce směřovaly k podlaze.
- Opřete váhu svého těla o narovnané paže.
- Ohněte lokty za účelem přiblížení hrudi k podlaze.



- Vložte paty do držadel chodidel a dále zvedněte boky nahoru.
- Zpevněte boky napínáním hýžděových svalů.
- Vraťte se do výchozí pozice a kontrolujte práci svalstva.



- Chytněte držadlo jednou rukou.
- Tělo mějte tak, aby veškerá jeho váha spočívala na patách a vyrovnejte ramena.
- Vraťte se do výchozí pozice.



Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl