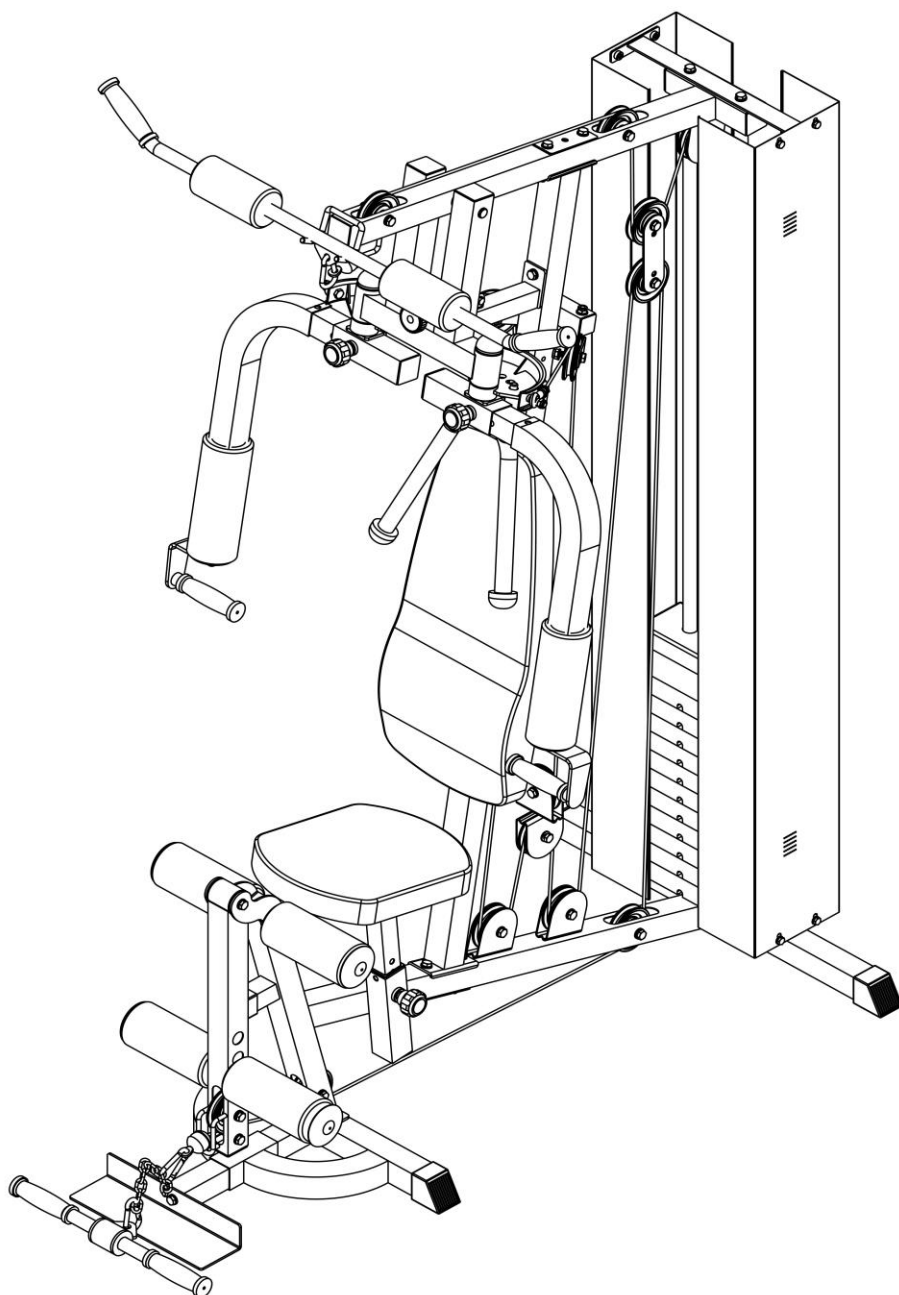




## **ATLAS - HOME GYM - ATLAS TYTAN PRO**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –  
NÁVOD K OBSLUŽE – NÁVOD NA POUŽITIE**

## **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.



**PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.**

**OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.**

**NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.**

## **DANE TECHNICZNE**

Waga netto – 137 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 170\*120\*210 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

## **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.

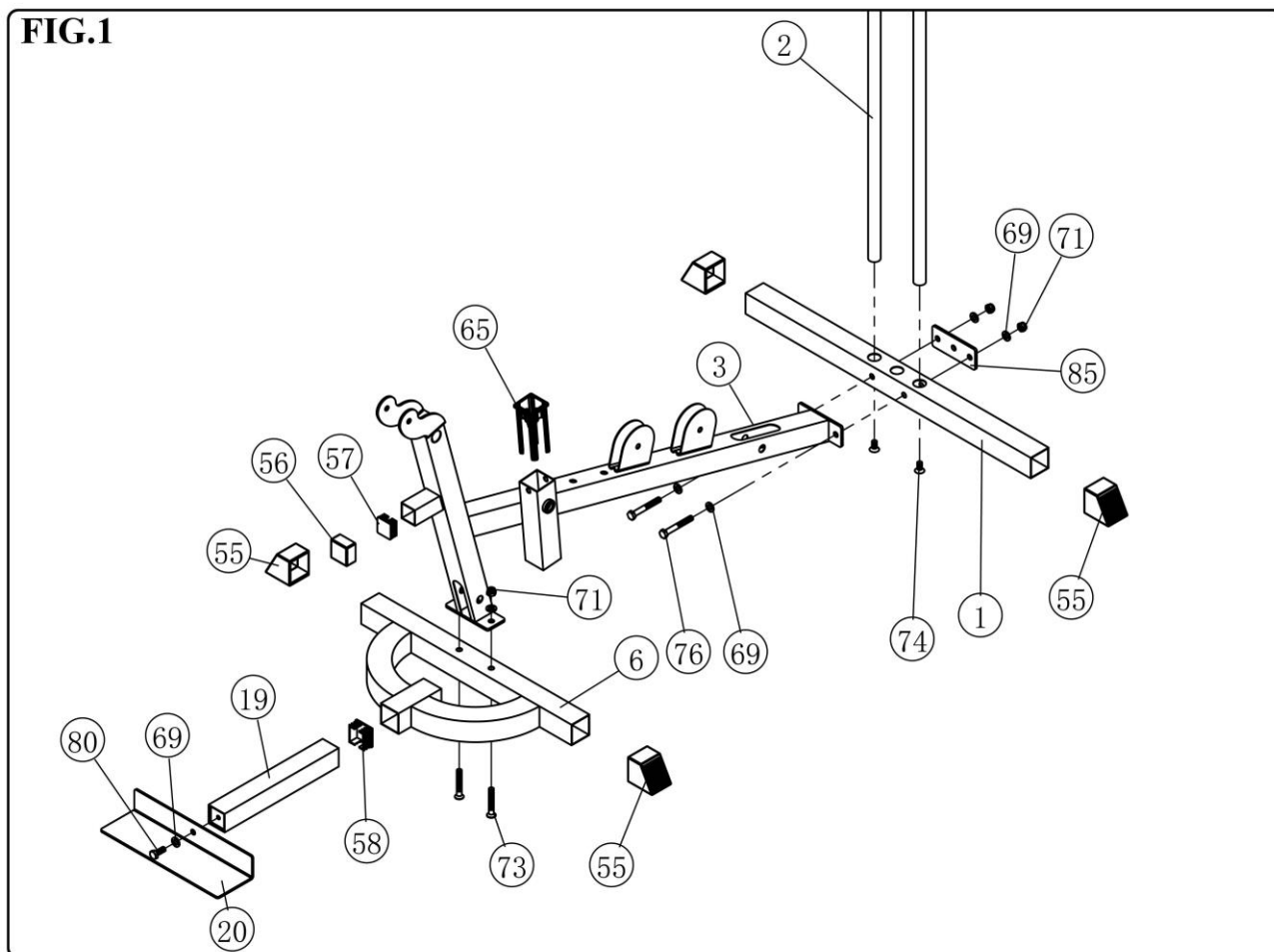
**LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI**

Nr.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
1	PODPORA TYLNA	1	47	BOLEC BLOKUJĄCY	3
2	DRAŻEK PROWADZĄCY	2	48	Φ80X160 PIAKOWY WAŁEK	2
3	RAMA GŁÓWNA DOLNA	1	49	Φ90X220 PIAKOWY WAŁEK	4
4	POPRZECZKA GÓRNA	1	50	Φ100X245 PIAKOWY WAŁEK	2
5	GŁÓWNY WSPORNIK PIONOWY	1	51	RĄCZKA	6
6	PODPORA PRZEDNIA	1	52	NAKRĘTKA PLASTIKOWA	1
7	UCHWYT NA RAMIONA	1	53	Φ30X7 ZDERZAK	2
8	BOLEC GÓRNEJ POPRZECZKI	1	54	PAS DO ĆWICZEŃ MIĘŚNI BRZUCHA	1
9	MOCOWANIE LEWE	1	55	50*50 CZOP	4
10	MOCOWANIE PRAWO	1	56	38*38 CZOP	2
11	RAMA SIEDZENIA	1	57	38*38 ZATYCZKA	4
12	ŁOŻE ROLEK	1	58	45*45 ZATYCZKA	1
13	GÓRNA PODPORA OBCIĄŻENIA	1	59	50*50 ZATYCZKA	8
14	WAŁEK PRAWEGO RAMIENIA	1	60	50*25 ZATYCZKA	2
15	RAMIĘ	2	61	Φ25 ZATYCZKA	4
16	WAŁEK LEWEGO RAMIENIA	1	62	CZOP	4
17	UCHWYT	2	63	KRĄŻEK	15
18	ŁĄCZNIK (NOGI)	1	64	KRĄŻEK Z TULEJĄ	12
19	RAMA PODSTAWKI	1	65	50*50/38*38 NASUWKA	1
20	PODSTAWKA	1	66	Φ19 ŁOŻYSKO	2
21	RURKA NA PIAKOWE WAŁKI	2	67	ŁOŻYSKO KULKOWE	4
22	WSPORNIK KRĄŻKA	2	68	Φ16 PODKŁADKA	2
23	SIEDZENIE	1	69	Φ10 PODKŁADKA	60
24	OPARCIE	1	70	Φ8 PODKŁADKA	14
25	ŁĄCZNIK KRĄŻKA	2	71	M10 NAKRĘTKA	30
26	ZAPINKA	2	72	M8 NAKRĘTKA	1
27	STALOWA TULEJA	4	73	M10*65 ŚRUBA	2
28	LINKA STOSU	1	74	M10*20 ŚRUBA	2
29	LINKA MOTYLKA	1	75	M10*95 ŚRUBA	2
30	LINKA NÓG	1	76	M10*75 ŚRUBA	6
31	DRAŻEK OPORU	1	77	M10*70 ŚRUBA	8
32	DRAŻEK BLOKUJĄCY	1	78	M10*65 ŚRUBA	1
33	DRAŻEK	1	79	M10*50 ŚRUBA	2
34	DRAŻEK DOLNY	1	80	M10*25 ŚRUBA	3
35	TULEJA	1	81	M8*65 ŚRUBA	2
36	OSŁONA STOSU	2	82	M8*40 ŚRUBA	2
37	DRAŻEK SELEKCYJNY	1	83	M8*20 ŚRUBA	2
38	GÓRA STOSU	1	84	M8*12 ŚRUBA	8
39	KRÓTKA ZAPINKA	1	85	TYLNY ŁĄCZNIK	3
40	TULEJA OBCIĄŻENIA	1	86	PLASTIKOWE ŁOŻYSKO	2
41	PODKŁADKA OBCIĄŻENIA	1	87	M16 NAKRĘTKA	2
42	ZAPINKA DO WYBORU OBCIĄŻENIA	1	88	NAKRĘTKA Z WIECZKIEM	2
43	OBCIĄŻENIE STOSU	1	89	M10*80 ŚRUBA	1
44	ZDERZAK POD OBCIĄŻENIE	4	90	M8*45 ŚRUBA	1
45	ŁAŃCUCH	1	91	DOLNA PODPORA OBCIĄŻENIA	1
46	ZATRZASK	4			

## **MONTAŻ**

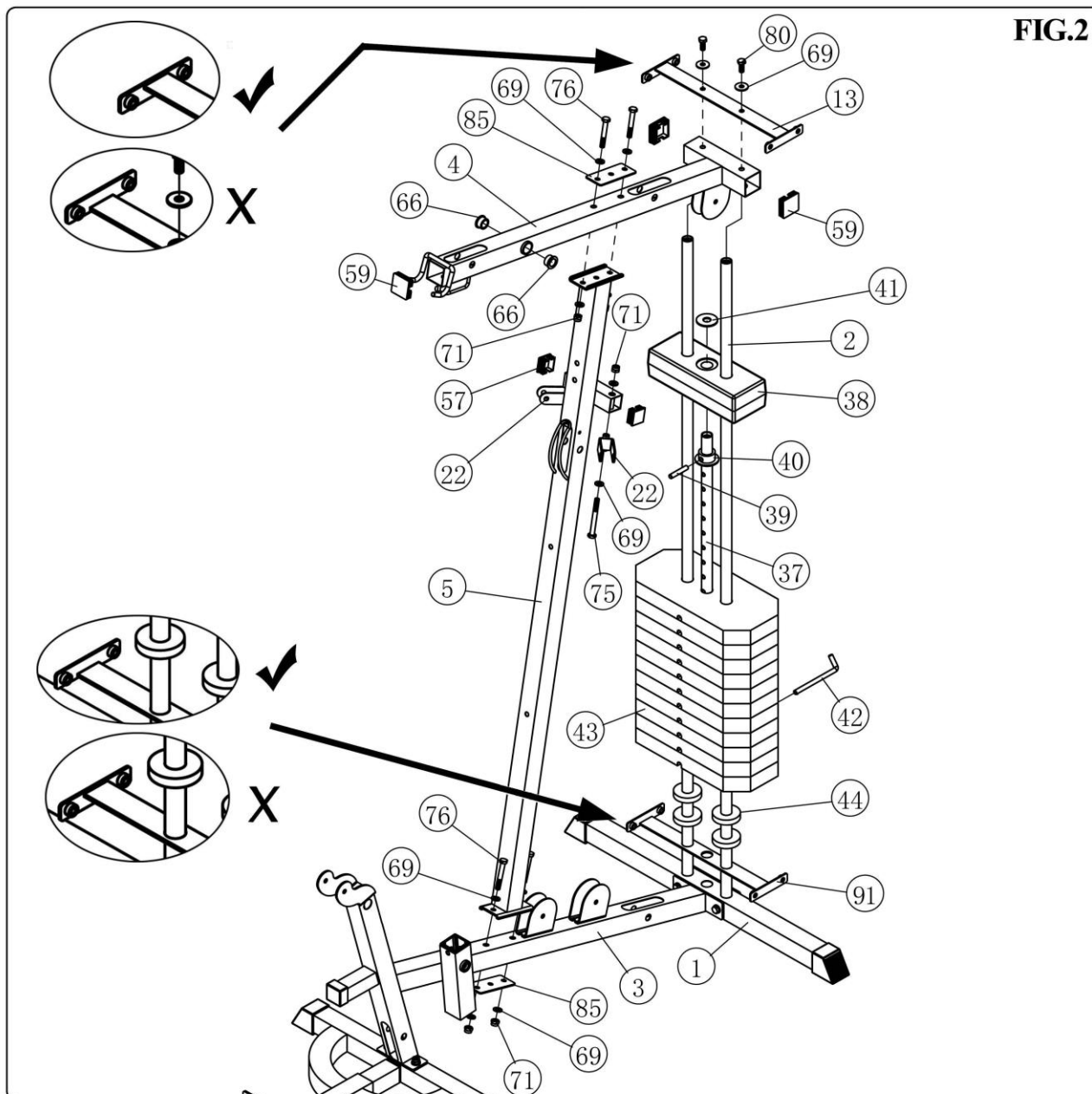
Uwaga:

1. Podkładki należy umieszczać na obu końcach wszystkich śrub (przy główce oraz przy nakrętce), chyba że instrukcja mówi inaczej.
2. Na wstępnym etapie montażu mocuj śruby ręcznie, gdy konstrukcja będzie już gotowa należy je mocno dokręcić.
3. Niektóre części zostały wstępnie zmontowane w fabryce.
4. Atlas powinny składać co najmniej dwie osoby.



### **KROK 1**

- a. Nałóż czop 50\*50 (#55) na końce podpory przedniej i podpory tylnej (#6, #1). Umocuj zatyczkę 38\*38 (#57) oraz czop 38\*38 (#56) na koniec ramy głównej dolnej (#3). Umieść nasuwkę (#65) na ramie głównej dolnej (#3). Następnie umieść zatyczkę 45\*45 (#58) na końcu części (#19).
- b. Połącz ramę główną dolną (#3) z podporą przednią (#6) używając 2 śrub M10\*65 (#73), 2 nakrętek M10 (#71) oraz 2 podkładek  $\varnothing 10$  (#69). **Na tym etapie mocno dokręć śruby.**
- c. Wsuń drążki prowadzące (#2) w otwory w tylnej podporze (#1) i przymocuj je używając 2 śrub M10\*20 (#74). Połącz podporę tylną (#1) i tylny łącznik (#85) z ramą główną dolną (#3) używając 2 śrub M10\*75 (#76). **Na tym etapie mocno dokręć śruby.**
- d. Wsuń część (#19) do podpory przedniej (#6). Połącz część (#20) z częścią (#19) używając śruby M10\*25 (#80).

**FIG.2**


## KROK 2

a. Wsuń dolną podporę obciążenia (#91), zderzaki pod obciążenia (#44) oraz obciążenie stosu (#43) na drążki prowadzące (#2).

**Uwaga: Ostrożnie nasuwaj obciążenia talerz po talerzu, nie podnoś więcej niż możesz bezpiecznie unieść.**

b. Umieść tuleję obciążenia (#40) na drążku selekcyjnym (#37) i przymocuj ją do pierwszego otworu drążka (#37) używając krótkiej zapinki (#39). Dopasuj drążek selekcyjny (#37) do otworów w obciążeniu stosu (#43). Nasuń górę stosu (#38) na resztę talerzy. Umieść podkładkę obciążenia (#41) w gnieździe górnego obciążenia stosu (#38).

c. Połącz główny wspornik pionowy (#5) z ramą główną dolną (#3) używając tylnego łącznika (#85) oraz 2 śrub M10\*75 (#76).

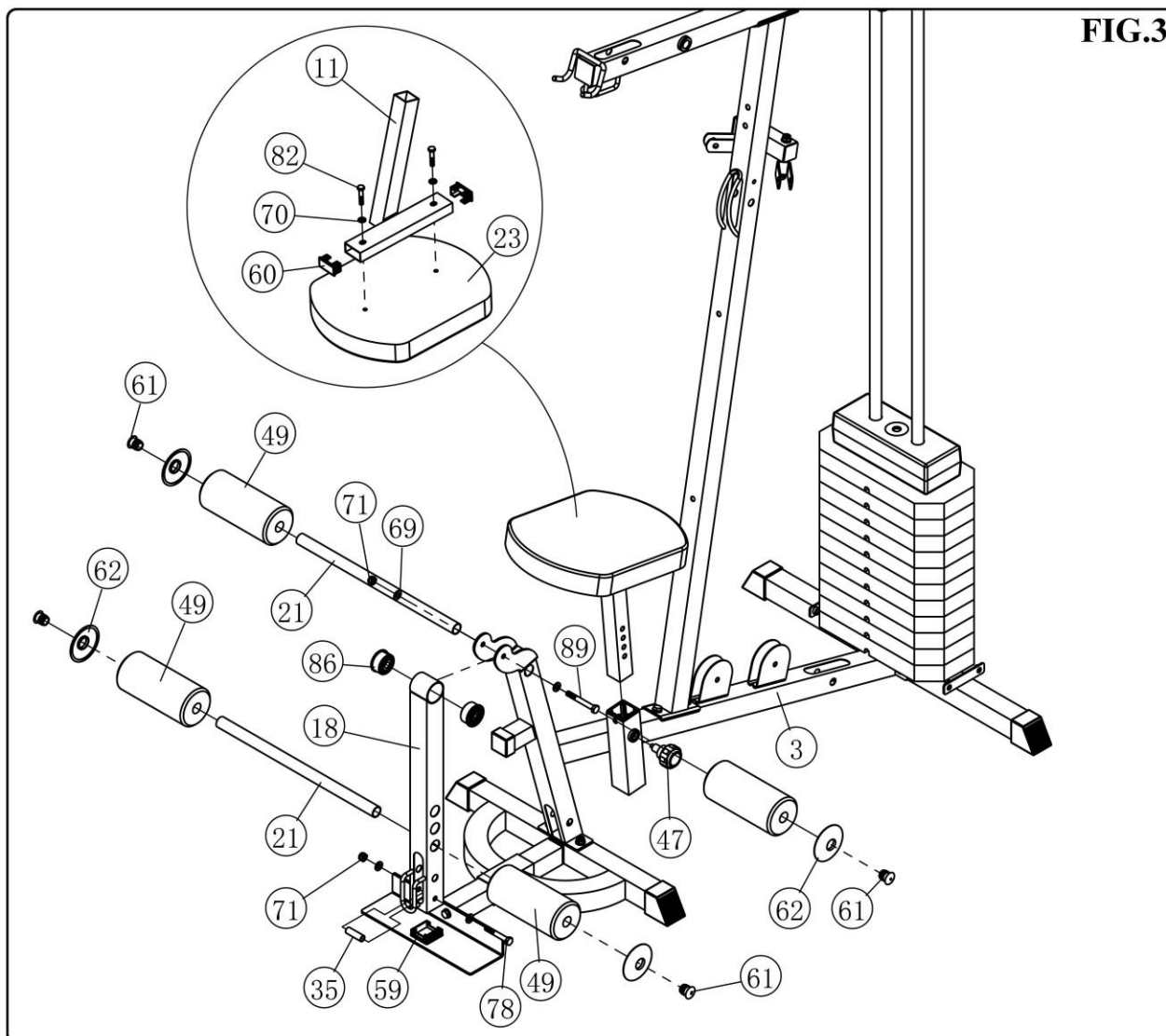
d. Połącz górną poprzeczkę (#4) z głównym wspornikiem (#5) używając tylnego łącznika (#85) i 2 śrub M10\*75 (#76).

e. Naprowadź każdy drążek prowadzący (#2) na otwory w górnej poprzeczce (#4), a następnie połącz górną podporę obciążenia (#13) z drążkami prowadzącymi (#2) używając 2 śrub M10\*25 (#80) i 2 podkładek  $\phi 10$  (#69).

f. Połącz część (#22) z głównym wspornikiem pionowym (#5) używając 2 śrub M10\*95 (#75).

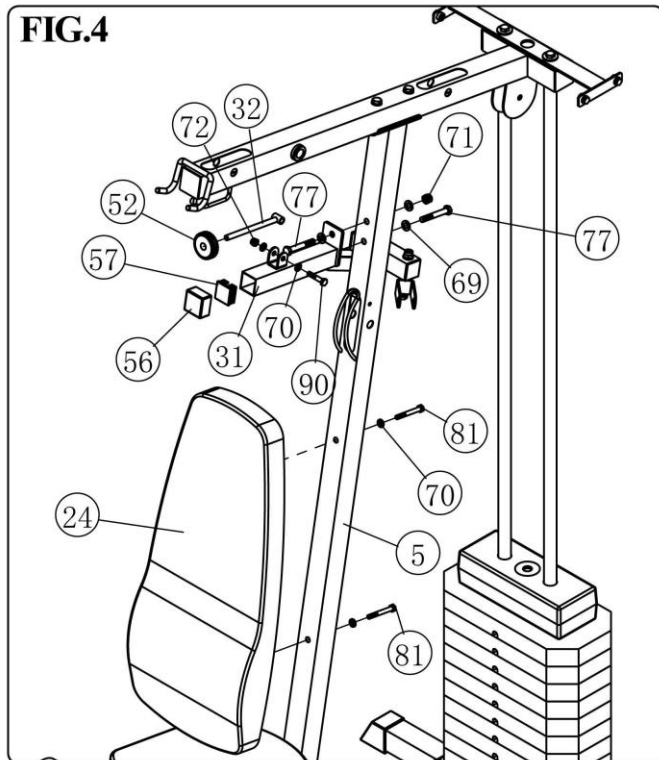
g. Nałóż zatyczkę 38\*38 (#57) na koniec części (#5). Nałóż zatyczkę 50\*50 (#59) na koniec części (#4).

**FIG.3**



### KROK 3

- Przymocuj siodełko (#23) do ramy (#11) używając 2 śrub M8\*40 (#82). Nałóż zatyczki 50\*25 (#60) na końcówki. Nasuń ramę siedzenia (#11) na ramę główną dolną (#3) i przymocuj używając bolca blokującego (#47).
- Włóż zatyczkę 50\*50 (#59) w końcówkę części (#18). Połącz część (#18) z ramą główną (#3) używając śruby M10\*80 (#89).
- Połącz tuleję (#35) z łącznikiem (#18) używając śruby M10\*65 (#78).
- Wsuń rurkę (#21) przez otwory w częściach (#3, #18). Nasuń pianki  $\varnothing 90 \times 200$  (#49) na część (#21).
- Zamocuj zatyczkę  $\varnothing 25$  (#61) oraz czop (#62) na końcach.



#### KROK 4.

- Połącz drążek oporu (#31) z głównym wspornikiem pionowym (#5) używając 2 śrub M10\*70 (#77).
- Włóż zatyczkę 38\*38 (#57) oraz czop 38\*38 (#56) w koniec drążka oporu (#31).
- Połącz drążek blokujący (#32) z drążkiem oporu (#31) używając śruby M8\*45 (#90). Nakręć nakrętkę (#52) na drążek blokujący (#32).
- Przymocuj oparcie (#24) do głównego wspornika (#5) używając 2 śrub M8\*65 (#81).

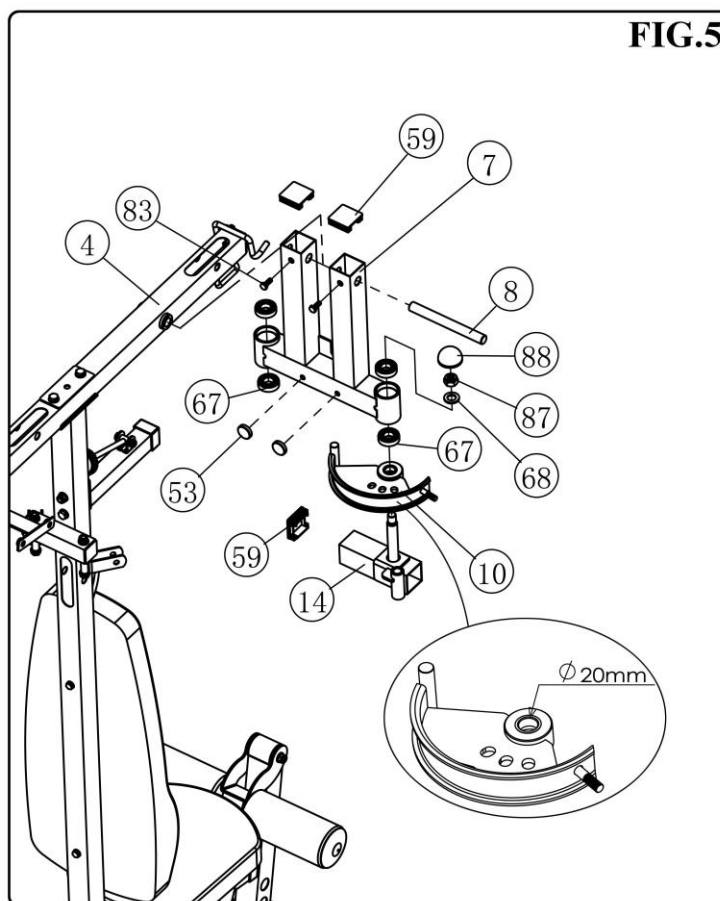
#### KROK 5.

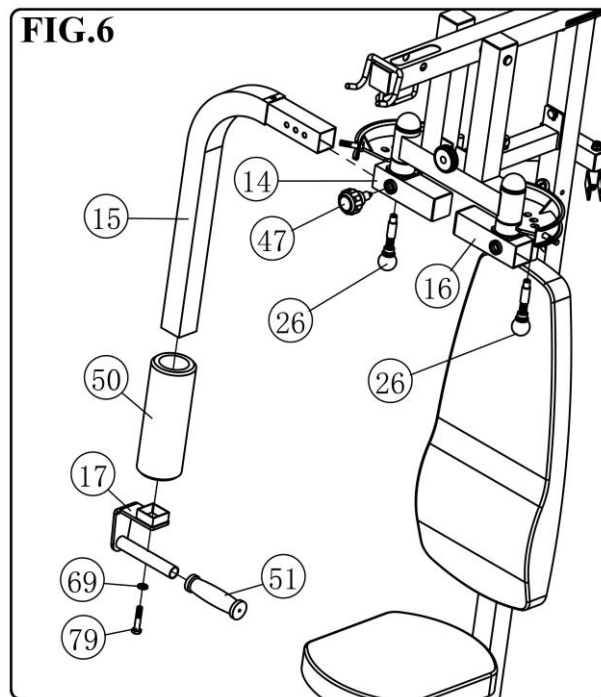
- Włóż zatyczkę 50\*50 (#59) oraz zderzak  $\phi 30 \times 7$  (#53) do uchwytu na ramiona (#7).
- Przełóż bolec górnej poprzeczki (#8) przez uchwyt na ramiona (#7) i górną poprzeczkę (#4) aż zrówna się z oboma ich końcami. W razie potrzeby użyj młotka.
- Połącz bolec górnej poprzeczki (#8) z uchwytem na ramiona (#7) używając 2 śrub M8\*20 (#83).
- Przełóż wałek prawego ramienia (#14) przez mocowanie prawe (#10) i przez łożysko kulkowe (#67). Połącz te części używając nakrętki M16 (#87) oraz podkładki  $\phi 16$  (#68).

#### Uwaga:

**Mocno dokręć nakrętkę (#87) następnie poluzuj ją tak aby wałek ramienia (#14) mógł się swobodnie obracać.**

- Na nakrętkę (#87) nałóż wieczko (#88). Włóż zatyczkę 50\*50 (#59) do części (#14).
- Z drugiej strony połącz części (#16) i (#19) używając tej samej metody.





#### KROK 6.

a. Przykręć zapinkę (#26) do prawego i lewego mocowania ramienia (#14, #16).

b. Wsuń ramię (#15) do części (#14) i połącz je używając bolca (#47).

c. Nasuń piankę  $\varnothing 100 \times 245$  (#50) na ramię (#15).

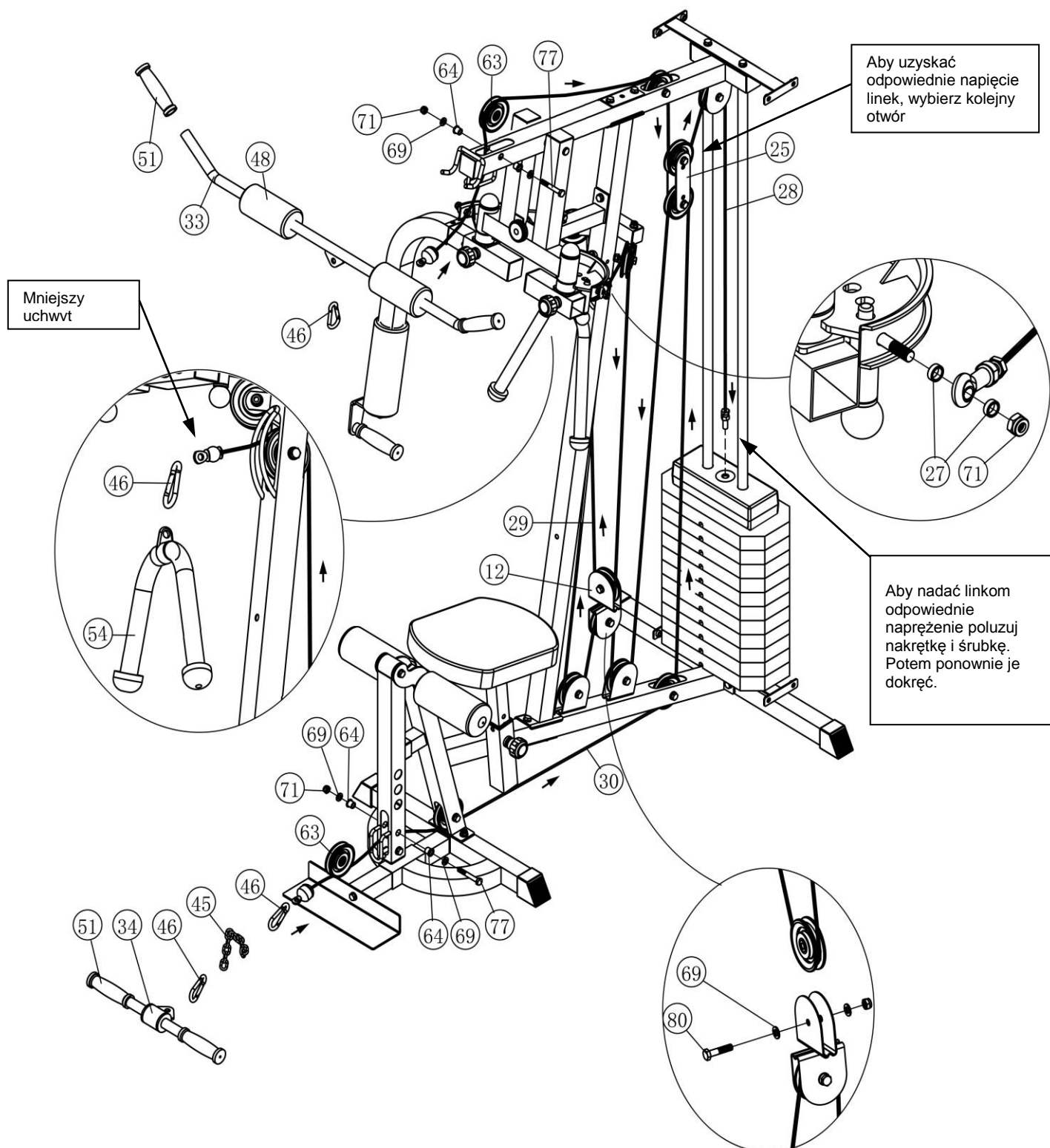
Wskazówka: Ułatwią Ci to wodą lub mydło.

d. Uchwyt (#17) włóż do ramienia (#15) i połącz oba używając śruby M10\*50 (#79). Nasuń rączkę (#51) na uchwyt (#17).

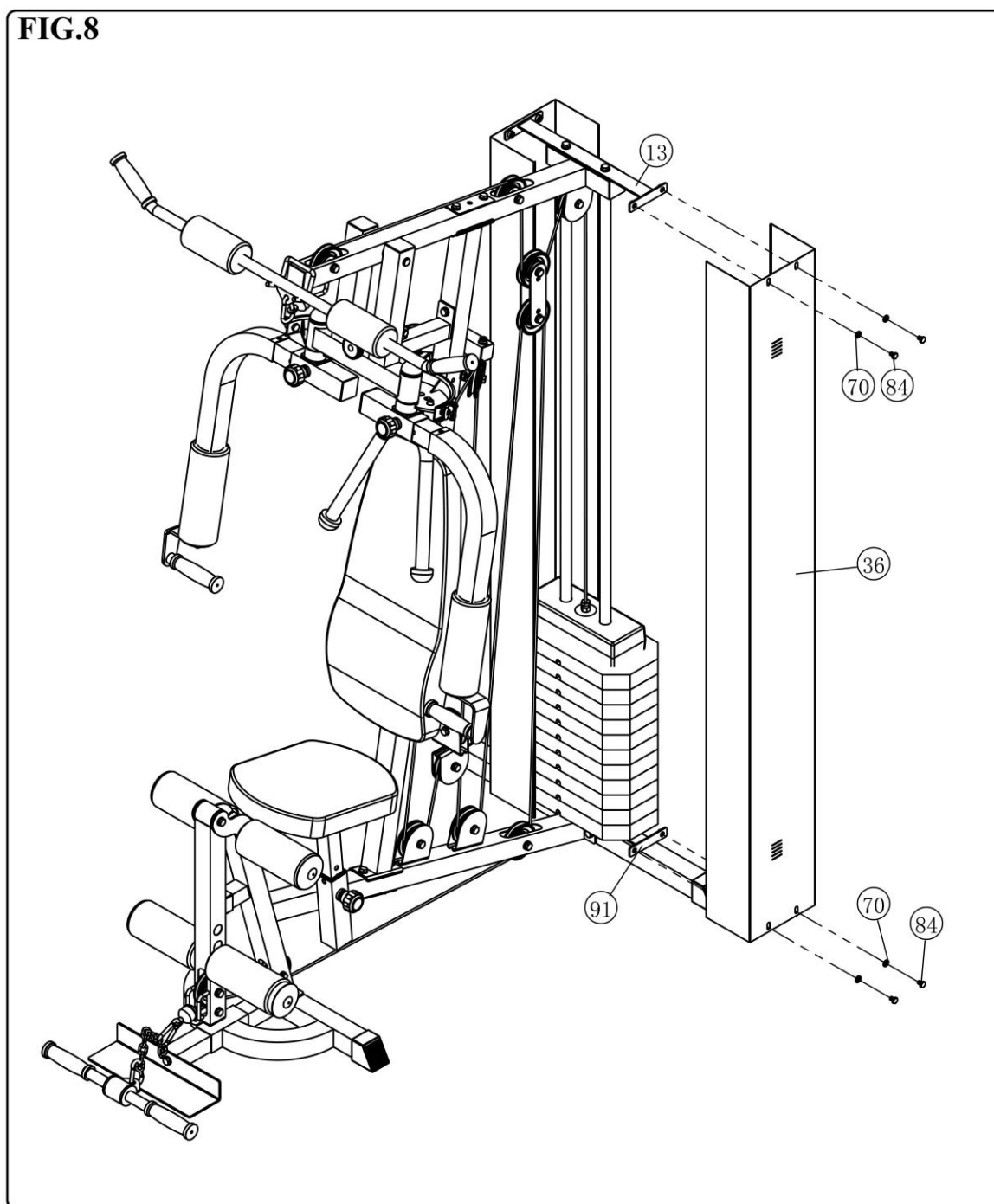


## **WYKRES PROWADZENIA LINEK.**

Po zmontowaniu atlasu sprawdź czy linki są właściwie napięte. Zaleca się aby maksymalny odstęp między obciążeniami i górą stosu mieścił się w zakresie 3 – 5 mm.



**FIG.8**



**KROK 8.**

a. Przymocuj osłonę stosu (#36) do górnej i dolnej podpory obciążenia (#13, #91) używając 8 śrub M8\*12 (#84).

**Mocno dokręć wszystkie śruby i nakrętki.**

**Twój atlas powinien być już w pełni złożony.**

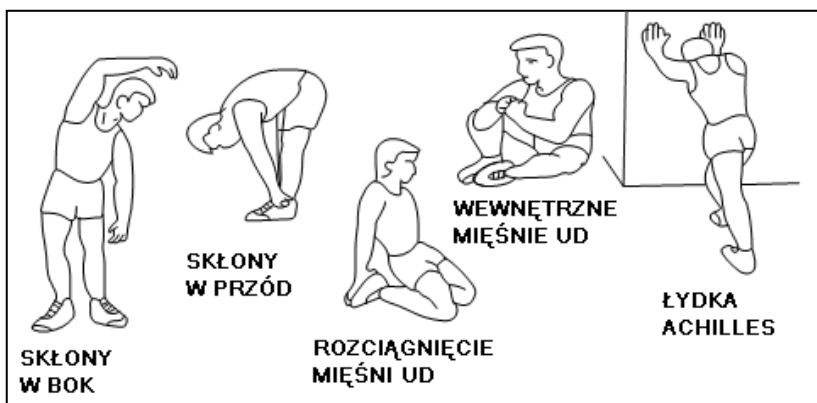
**Przed użyciem sprawdź czy na pewno wszystkie śruby są odpowiednio dokręcone oraz czy wszystkie linki znajdują się na krążkach.**

**Możliwe iż odpowiednie dostosowanie linek będzie możliwe dopiero podczas pierwszego użycia.**

**ZAKRES STOSOWANIA**

Atlas TYTAN PRO jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

## INSTRUKCJA TRENINGU





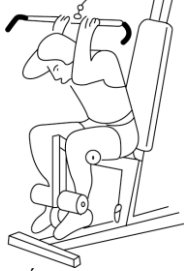
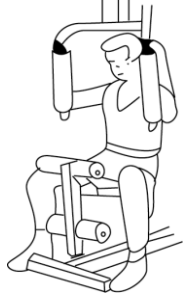



### 1. Rozgrzewka

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

### 2. Ćwiczenia

<p>1</p> <p>ĆWICZENIA NA NAJNIŻSZYM DRAŻKU (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIERECTOR SPINAF)</p> <p>ZAMOCUJ UCHWYT DO DOLNEGO DRAŻKA I USIĄDŹ TWARZĄ W KIERUNKU URZĄDZENIA. UGNIJ LEKKO NOGI, ROZCIĄGAJ SIĘ W KIERUNKU SIEDZENIA, WYGNIJ PLECY W ŁUK I CIĄGNIJ W STORNĘ TALII.</p>	<p>2</p> <p>UNOSZENIE KOLAN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA, POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH Z NOGAMI PRAWIE WYPROSTOWANYMI, PODCIĄGNIJ PALCE U STÓP I UMIEŚĆ UCHWYT MIESZY STOPAMI. PODNIĘŚ KOLANA W KIERUNKU KŁATKI PIERSIOWEJ TAK WYSOKO, JAK POTRAFISZ.</p>	<p>3</p> <p>ĆWICZENIA NA BICEPS (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA)</p> <p>PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA, CHWYĆ UCHWYT I STAŃ Z WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI I ŁOKCIAMI PRZY TUŁOWIU. WYCIĄGAJ UCHWYT PRZED SIEBIE, TAK DALEKO JAK POTRAFISZ.</p>
<p>4</p> <p>ĆWICZENIA NA GÓRNYM DRAŻKU. (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA)</p> <p>PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA I PODCIĄGNIJ UCWYT... USIĄDŹ NA SIODEŁKU U NACHYL SIĘ DO PRZODU NAD PRZEDNIK DRAŻEK. PODCIĄGAJ DRAŻEK PO ŁUKU DO GÓRY, TAK MOCNO, JAK POTRAFISZ.</p>	<p>5</p> <p>ĆWICZENIA NA GÓRNYM DRAŻKU DŁOŃMI DO GÓRY. (BICEPS Z MOCYM NACISKIEM NA MIĘŚNIE PRZEDRAMIENIA)</p> <p>ĆWICZ TAK SAMO JAK W POPRZEDNIM ĆWICZENIU, ALE ODWROTNĄ STRONĄ DŁONI. TO ĆWICZENIE WZMOCNI MIĘŚNIE PRZEDRAMIENIA.</p>	<p>6</p> <p>ĆWICZENIA NADGARSTKÓW (ZGINACZE PRZEDRAMIENIA)</p> <p>PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA I PODCIĄGNIJ UCWYT. PODEPRZYJ PRZEDRAMIONA NA GÓRNYM DRAŻKU I TRZYMAJĄC DRAŻEK PODCIĄGAJ NADGARSTKI TAK WYSOKO JAK POTRAFISZ TRZYMAJĄC DŁONIE NA GÓRNEJ CZĘŚCI DRAŻKA.</p>

<p>7</p>  <p>ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG. (GRUPA MIĘŚNI OKOŁO KOLANOWYCH)</p> <p>TO ĆWICZENIE WYKONUJE SIĘ JEDNĄ NOGĄ ZAMOCUJ GÓRNY DRAŻEK DO GÓRNEGO OTWORU. ZAHACZ KOLANO O DRAŻEK I CIĄGNIJ TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>	<p>8</p>  <p>ROZIĄGANIE NÓG. (MIĘŚIEŃ CZWOROGŁOWY)</p> <p>UMIEŚĆ GÓRNY DRAŻEK W DOLNYM OTWORZE. ZAHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK I CHWYĆ SIĘ PODSTAWY SIODEŁKA. POWOLI PROSTUJ NOGI.</p>	<p>9</p>  <p>ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-NIŻSZY LATISSIMUS DORSI)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ, ZAHACZ NOGAMI O DOLNY DRAŻEK, ZEGNIJ TALIĘ NACHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>
<p>10</p>  <p>PODCIĄGANIE WYPROSTOWANYCH RAMION. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK, OPRZYJ PLECY O OPARCIE I CHWYĆ DRAŻEK WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI. CIĄGIJ DRAŻEK W DÓŁ PO ŁUKU TAK DALEKO, JAK TO MOŻLIWE. POCHYL SIĘ DO PRZODU ABY ZWIĘKSZYĆ ŁUK.</p>	<p>11</p>  <p>ĆWICZENIE MIĘŚNI PŁASKICH PRZEDNIEJ CZĘŚCI TUŁOWIA. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ. USIĄDZ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I ICIĄGNIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.</p>	<p>12</p>  <p>MOTYLEK (MIĘŚNIE KŁATKI PIERSIOWEJ)</p> <p>USTAW RAMIONA MOTYLKA , OPRZYJ PRZEDRAMIONA O UCHWYTY MOTYLKA I PCHAJ ŁOKCIAMI, NIE DŁOŃMI.</p>
<p>13</p>  <p>PIONOWE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) DOSTOSUJ WYSOKOŚĆ SIEDZENIA ABY RAMIONA MOTYLKA ZNAJDOWAŁY SIĘ NA WYSOKOŚCI KŁATKI PIERSIOWEJ.</li> <li>2) PRZY POMOCY MOTYLKA I ZESTAWU DO ĆWICZEŃ NÓG. ĆWICZ NAPRZEMIENNIE GÓRNO I DOLNO CZĘŚCIĄ ATLASU.</li> <li>3) POWTARZAJ DOWOLNĄ ILOŚĆ RAZY.</li> </ol>		

## 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 12-stu 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 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 CELÓW WYCZYNOWYCH

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

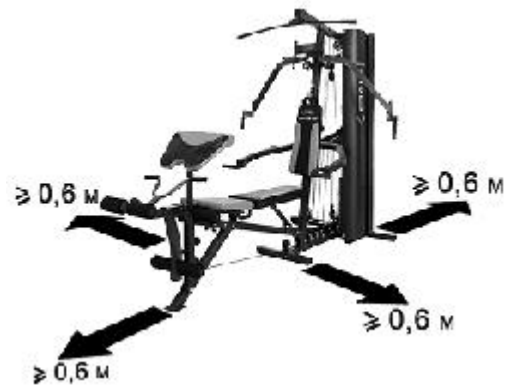
Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

# OWNER'S 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

Weight – 137 kgs

Dimensions - 170\*120\*210 cms

Maximum weight of user – 120 kg

## 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

Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Rear Base	1	47	Lock Pin	3
2	Guide Rod	2	48	Φ 80X160 Foam Roller	2
3	Main Bottom Frame	1	49	Φ 90X200 Foam Roller	4
4	Top Beam	1	50	Φ 100X245 Foam Roller	2
5	Main Upright	1	51	Comfort Grip	6
6	Front Base	1	52	Plastic Nut	1
7	Pec Mount	1	53	Φ 30X7 Buffer	2
8	Top Shaft	1	54	Abdominal Strap	1
9	Left Pec Rom	1	55	50*50 End Cap	4
10	Right Pec Rom	1	56	38*38 End Cap	2
11	Seat Frame	1	57	38*38 Plug	4
12	Cross Pulley Rack	1	58	45*45 Plug	1
13	Upper Weight Cover Support	1	59	50*50 Plug	8
14	Right Pec Shaft	1	60	50*25 Plug	2
15	Pec Arm	2	61	Φ 25 Plug	4
16	Left Pec Shaft	1	62	Foam End Cap	4
17	HandleBar	2	63	Pulley	15
18	Leg Extension Arm	1	64	Pulley Bushing	12
19	Footplate Tube	1	65	50*50/38*38 Sleeve	1
20	Footplate	1	66	Φ 19 Bearing	2
21	Foam Roller Tube	2	67	Ball Bearing	4
22	Pulley Rack	2	68	Φ 16 Washer	2
23	Seat Pad	1	69	Φ 10 Washer	60
24	Backrest Pad	1	70	Φ 8 Washer	14
25	Pulley Plate	2	71	M10 Nylon Lock Nut	30
26	Pop-Pin	2	72	M8 Nylon Lock Nut	1
27	Steel Bushing	4	73	M10*65 Hex Countersunk Bolt	2
28	Lat Cable	1	74	M10*20 Hex Countersunk Bolt	2
29	Pec Cable	1	75	M10*95 Hex Bolt	2
30	Leg Cable	1	76	M10*75 Hex Bolt	6
31	Resister Bar	1	77	M10*70 Hex Bolt	8
32	Lock Bar	1	78	M10*65 Hex Bolt	1
33	Lat Bar	1	79	M10*50 Hex Bolt	2
34	Low Row Bar	1	80	M10*25 Hex Bolt	3
35	Long Bushing	1	81	M8*65 Hex Bolt	2
36	Weight Stack Cover	2	82	M8*40 Hex Bolt	2
37	Weight Selector Bar	1	83	M8*20 Hex Bolt	2
38	Top Weight Plate	1	84	M8*12 Hex Bolt	8
39	Short Pin	1	85	Backplate	3
40	Weight Bushing	1	86	Plastic Bearing	2
41	Weight Washer	1	87	M16 Nylon Lock Nut	2
42	"L" Pin	1	88	Nut Cap	2
43	Weight Stack	1	89	M10*80 Hex Bolt	1
44	Weight Buffer	4	90	M8*45 Hex Bolt	1
45	Coil Chain	1	91	Lower Weight Cover Support	1
46	Snap Link	4	92		

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Note:

1. Washer should be placed on both ends of all bolts (against the head of the bolt and against the nut) unless otherwise specified in these instructions.
2. Hand tighten all bolts on initial assembly and finally tighten with the wrench once the entire structure is erect.
3. Some parts may be pre-assembled at the factory.
4. Assembly requires the assistance of another person.

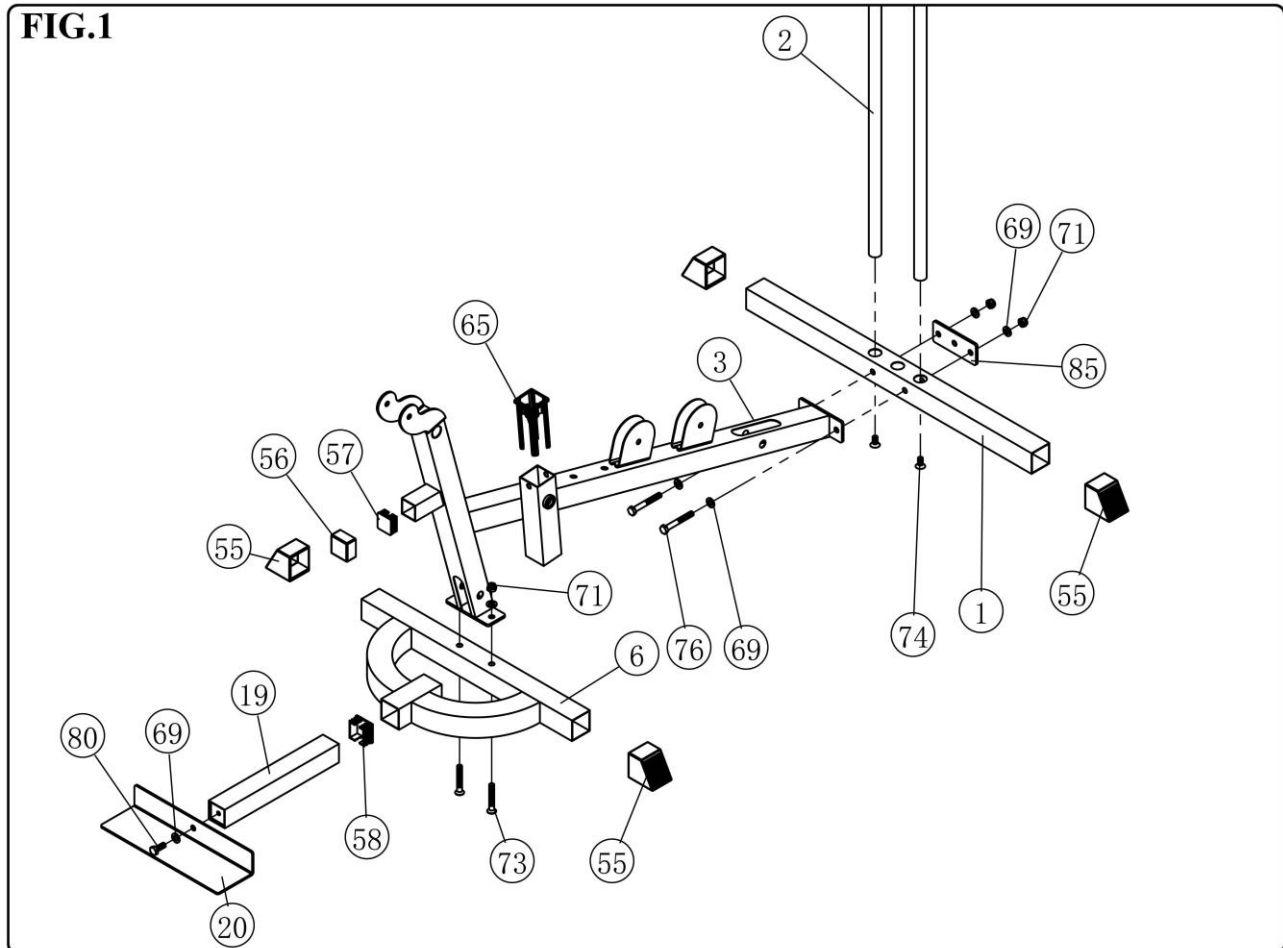
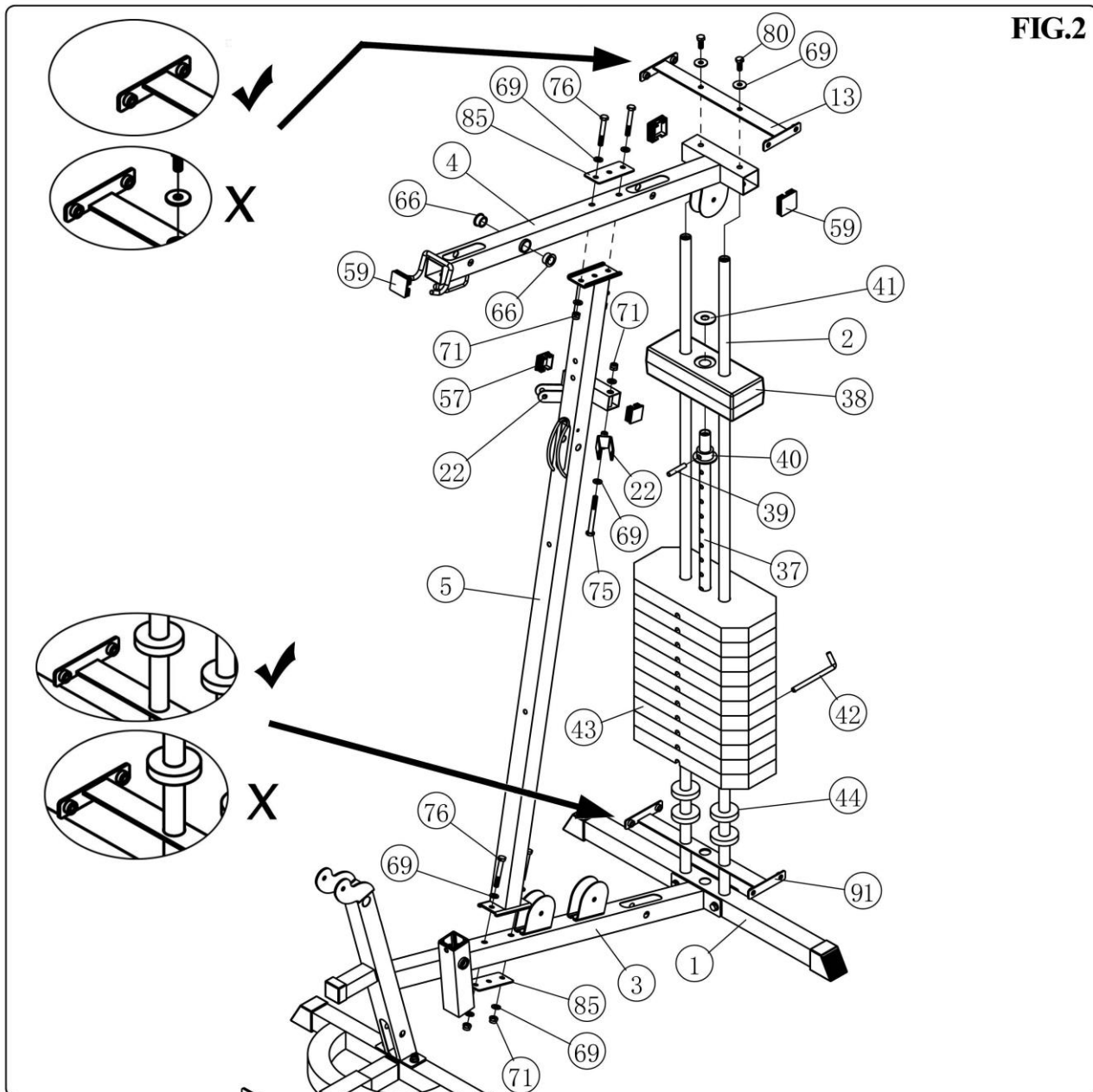


Fig.1

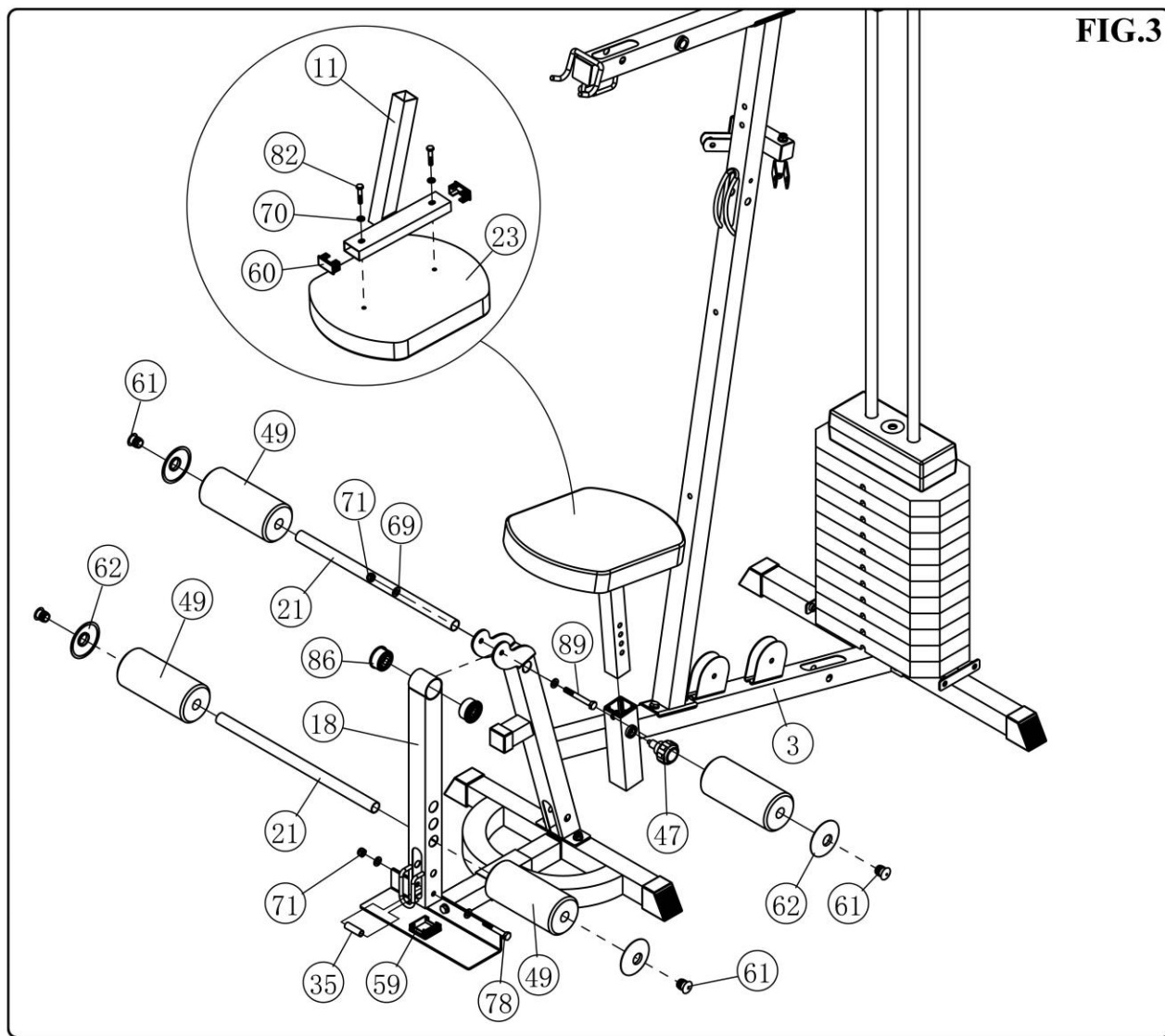
- a. Set the 50\*50 End Cap(#55) onto the end of parts(#6, #1). Set the 38\*38 Plug(#57) and the 38\*38 End Cap(#56) to the end of part(#3) in turn. Insert the Sleeve(#65) into the end of part(#3). Insert the 45\*45 Plug(#58) into the end of part(#19).
- b. Attach the part(#3) to the part(#6) using (2)M10\*65 Hex Countersunk Bolts(#73), (2)M10 Nylon Lock Nuts(#71) and (2) $\phi$ 10 Washers(#69). **Wrench tighten these bolts here.**
- c. Insert the Guide Rod(#2) into the hole of part(#1) and attach it using (2)M10\*20 Hex Countersunk Bolts(#74). Attach the part(#1, #85) to the part(#3) using (2)M10\*75 Hex Bolts(#76). **Wrench tighten these bolts here.**
- d. Insert the part(#19) through the part(#6). Attach the part(#20) to the part(#19) using (1)M10\*25 Hex Bolt(#80).





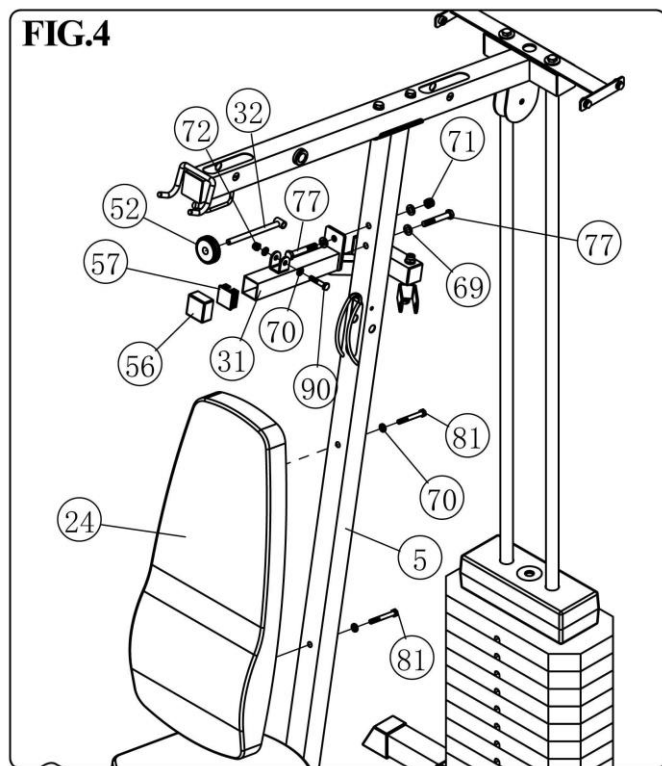
**Fig.2**

- a. Slide the Lower Weight Cover Support(#91), the Weight Buffer(#44) and the Weight Stack(#43) onto the Guide Rods(#2) in turn.  
**Note: Carefully slide the Weight Plate one by one, do not lift more than you can control safely.**
- b. Set the Weight Bushing(#40) onto the Weight Selector Bar(#37) and attach it at the first hole of the Weight Selector Bar(#37) using the Short Pin(#39). Insert the Bar(#37) into the hole of Weight Stack(#43). Slide the Top Weight Plate(#38) onto the Weight Stack. Set the Weight Washer(#41) onto the socket of Top Weight Plate(#38).
- c. Attach the part(#5) to the part(#3) using the Backplate(#85) and (2)M10\*75 Hex Bolts(#76).
- d. Attach the part(#4) to the part(#5) using the Backplate(#85) and (2)M10\*75 Hex Bolts(#76).
- e. Maneuver each of the Guide Rod(#2) into the holes of part(#4), and then attach the part(#13) to the Guide Rod(#2) using (2)M10\*25 Hex Bolts(#80) and (2) $\phi$ 10 Washers(#69).
- f. Attach the parts(#22) to the part(#5) using (2)M10\*95 Hex Bolts(#75).
- g. Insert the 38\*38 Plug(#57) into the end of part(#5). Insert the 50\*50 Plug(#59) into the end of part(#4).



**Fig.3**

- a. Attach the Seat Pad(#23) to the Seat Frame(#11) using (2)M8\*40 Hex Bolts(#82). Insert the 50\*25 Plug(#60) into the end of tube. Insert the Seat Frame(#11) through the sleeve at the part(#3) and attach it using the Lock Pin(#47).
- b. Insert the 50\*50 Plug(#59) into the end of part(#18). Attach the part(#18) to the part(#3) using (1)M10\*80 Hex Bolt(#89).
- c. Attach the Long Bushing(#35) to the part(#18) using (1)M10\*65 Hex Bolt(#78).
- d. Insert the Foam Roller Tube(#21) through the hole of part(#3, #18). Slide the  $\phi 90 \times 200$  Foam Roller(#49) onto the Tube(#21),.
- e. Insert the  $\phi 25$  Plug(#61) and the Foam End Cap(#62) into the ends.



**Fig.4**

- Attach the part(#31) to the part(#5) using (2)M10\*70 Hex Bolts(#77).
- Insert the 38\*38 Plug(#57) and the 38\*38 End Cap(#56) into the end of part(#31) in turn.
- Attach the part(#32) to the part(#31) using (1)M8\*45 Hex Bolt(#90). Screw the Plastic Nut(#52) to the part(#32).
- Attach the Backrest Pad(#24) to the part(#5) using (2)M8\*65 Hex Bolts(#81).

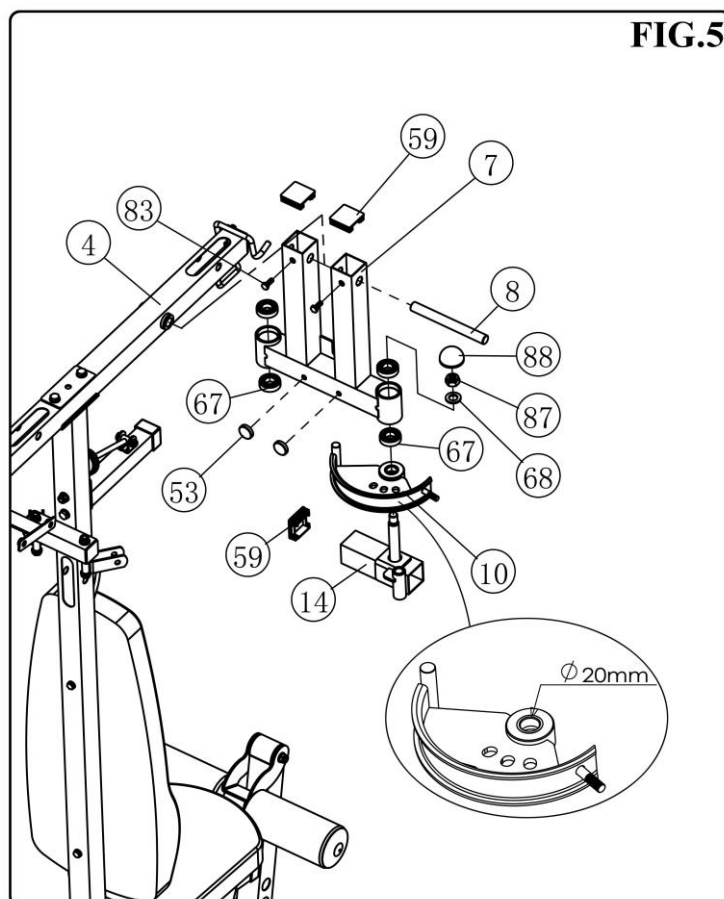
**Fig.5**

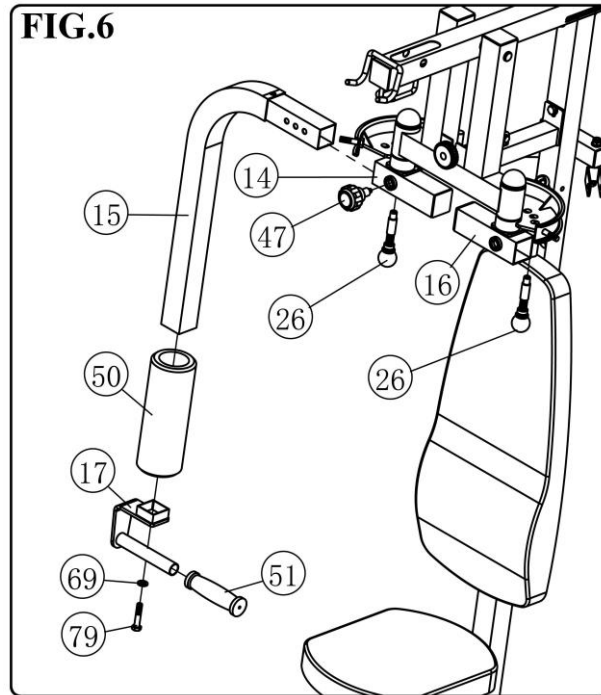
- Insert the 50\*50 Plug(#59) and the  $\phi 30 \times 7$  Buffer(#53) into the part(#7).
- Use a mallet, insert the Top Shaft(#8) through the part(#7) and through the part(#4) until it is flush with both ends..
- Attach the Top Shaft(#8) to the part(#7) using (2)M8\*20 Hex Bolts(#83).
- Insert the Right Pec Shaft(#14) through the Right Pec Rom(#10) and through the Ball Bearing(#67). Attach these parts using (1)M16 Nylon Lock Nut(#87) and (1) $\phi 16$  Washer(#68).

**Note:**

**Wrench tighten nut(#87) then loosen nut just enough for part(#14) to pivot freely**

- Set the Nut Cap(#88) onto the Nut(#87). Insert one 50\*50 Plug(#59) into the part(#14).
- Assemble the Left Pec Shaft(#16) and Left Pec Rom(#9) on the other side use same method.



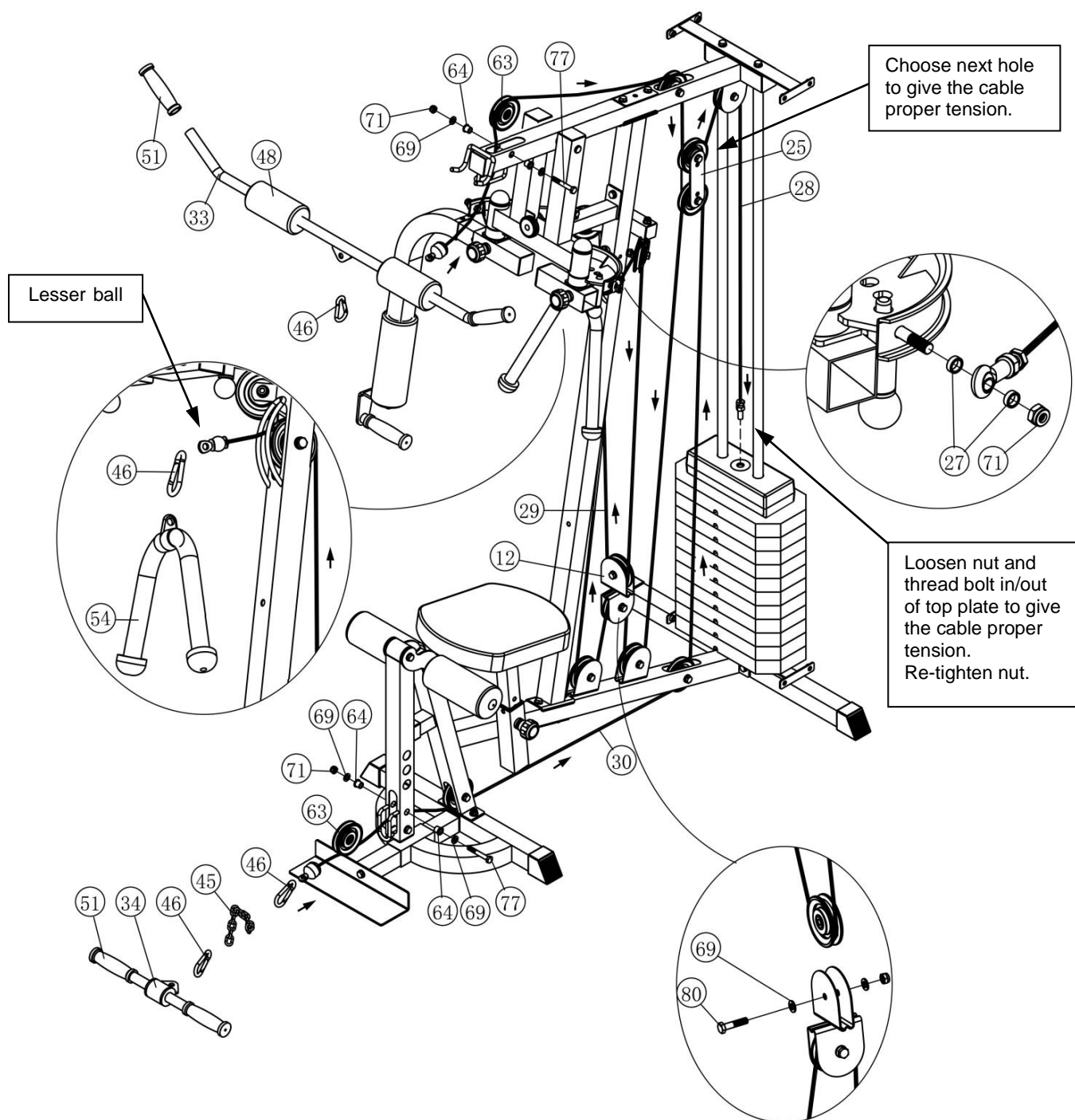


**Fig.6**

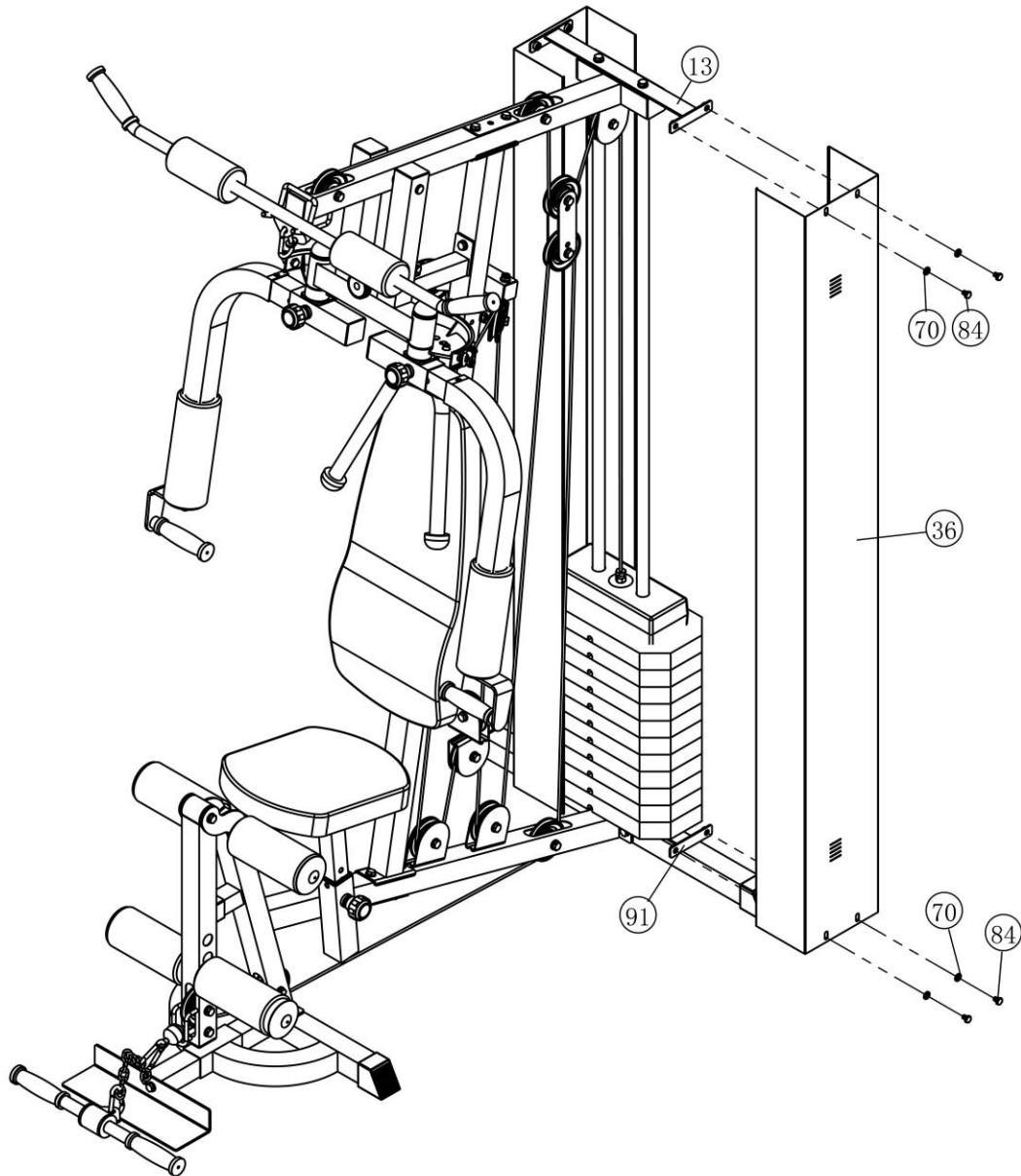
- a. Screw the Pop-Pin(#26) to the part(#14, #16).
- b. Insert the part(#15) into the part(#14) and attach it using the Lock Pin(#47).
- c. Slide the  $\phi 100 \times 245$  Foam Roller(#50) onto the part(#15)  
Hint: Water or soap makes it easier.
- d. Insert the part(#17) into the part(#15) and attach it using (1)M10\*50 Hex Bolt(#79). Slide the Comfort Grip(#51) onto the part(#17).

## **CABLE DIAGRAMS**

After the Machine is assembled, check whether the cable is tensioned. (At correct tension, there should be a gap of 3-5mm between the Top Weight Plate and the Weight Stack).



**FIG.8**



**Fig.8**

a. Attach the Weight Stack Cover(#36) to the part(#13, #91) using (8)M8\*12 Hex Bolts(#84).

**Wrench tighten all bolts and nuts.**

**Your Home Gym should now be fully assembled.**

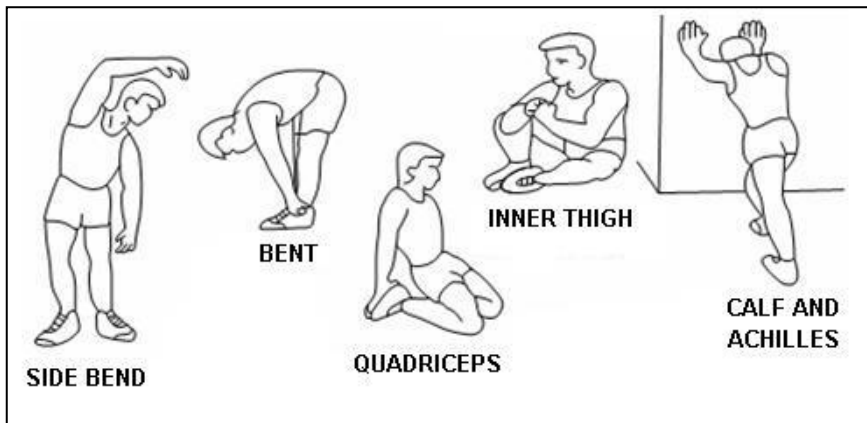
**Please check that all bolts are tight and cables are seated correctly on all pulleys before use.**

**Adjustments to the cables may need to be made during the first session of use.**

## TERMS OF REFERENCES

Home gym is use for all body exercises . Home gym TYTAN PRO is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.

## TRAINING INSTRUCTION



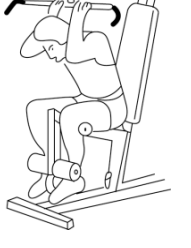

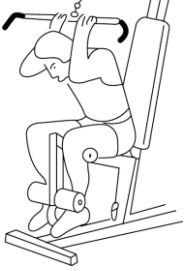
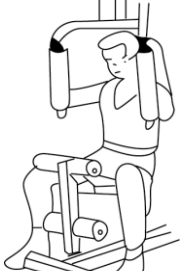



### 1. Warm-Up

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.

### 2. Exercises

<p>1</p> <p><b>LOW PULLEY ROW</b> (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY SIT WITH FEET AGAINST CROSS-BRACE. LEGS SLIGHTLY BENT STRETCH FORWARD SIT-UP, ARCH YOUR BACK AND PULL TO YOUR WAIST</p>	<p>2</p> <p><b>KNEE RAISE</b> (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY LIE ON YOUR BACK WITH LEGS ALMOST STRAIGHT CURL TOES UPWARDS AND PLACE "T"-BAR BETWEEN YOUR FEET. "RAISE" KNEES AS FAR AS POSSIBLE TOWARDS CHEST.</p>	<p>3</p> <p><b>BICEP CURLS</b> (BICEPS-FOREARM FLEXORS)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY GRIP THE BAR AND STAND WITH YOUR ARMS STRAIGHT AND YOUR ELBOWS LOCKED INTO YOUR BODY. CURL THE BAR UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE</p>
<p>4</p> <p><b>PREACHER CURLS</b> (BICEPS-FOREARM FLEXORS)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PADS TO TOP HOLE SIT ON SEAT AND LEAN FORWARD GRIP THE BAR AND PLACE ELBOWS AGAINST ROLL PADS, CURL BAR IN AN ARC UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE.</p>	<p>5</p> <p><b>PREACHER CURLS-REVERSE GRIP</b> (BICEPS-WITH VERY STRONG EMPHASIS ON FOREARM MUSCLES)</p> <p>SAME AS FOR PREACHER CURLS BUT WITH, A REVERSE GRIP. YOU MAY FIND THAT YOUR FOREARM GRIP IS THE LIMITATION WITH THIS EXERCISE AND NOT YOUR BICEP STRENGTH.</p>	<p>6</p> <p><b>WRIST CURL</b> (FOREARM FLEXORS)</p> <p>FIT "T" BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PAD TO TOP HOLE. REST FOREARMS ON ROLL PADS WHILE GRIPPING BAR. "CURL" YOUR WRISTS WITH AS MUCH RANGE AS POSSIBLE, REVERSE GRIP WORKS THE.</p>

<p>7</p>  <p><b>LEG CURL</b> (HAMSTRING GROUP)</p> <p>THIS EXERCISE IS PERFORMED WITH ONE LEG AT A TIME. FIT THE ROLL PADS TO THE TOP HOLE. HOOK YOUR LEG AROUND WITH YOUR KNEE AGAINST THE TOP PAD CURL AS FAR AS POSSIBLE.</p>	<p>8</p>  <p><b>LEG EXTENSIONS</b> (QUADRICEPS)</p> <p>FIT THE ROLL PADS TO THE BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BOTTOM OF THE SEAT. SLOWLY STRAIGHTEN YOUR</p>	<p>9</p>  <p><b>CRUNCHES</b> (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LOWER LATISSIMUS DORSI)</p> <p>FIT "T" BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BAR BEND AT THE WAIST AND CURL FORWARD AND DOWN AS FAR AS POSSIBLE.</p>
<p>10</p>  <p><b>STRAIGHT ARM PULLOVER</b> (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>FIT "T" BAR TO HIGH PULLEY, SIT BACK AND GRIP HANDLES WITH ARMS STRAIGHT. PULL THE BAR DOWNWARDS IN AN ARC AS FAR AS POSSIBLE, LEAN FORWARD TO INCREASE RANGE OF ARC.</p>	<p>11</p>  <p><b>LAT PULL FRONT</b> (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>FIT LAT BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO TOP POSITION. GRIP HANDLES AND SIT WITH THIGHS UNDER ROLL PADS. ARCH YOUR BACK AND PULL THE BAR TO YOUR CHEST.</p>	<p>12</p>  <p><b>BUTTERFLY (PEC-DEC FLYES)</b> (PECTORALS, ALMOST COMPLETELY ISOLATED)</p> <p>SET PRE-STRETCH, UPPER ARM PARALLEL WITH FLOOR AND YOUR FOREARMS AGAINST THE ROLL PADS. PUSH WITH YOUR ELBOWS. NOT YOUR HANDS.</p>
<p>13</p>  <p><b>VERTICAL BENCH PRESS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)ADJUST THE SEAT HEIGHT SO THAT THE HANDLES OF THE PRESSING ARMARE AT MID-CHEST LEVEL</li> <li>2)USING EITHER SET OF GRIPS, PUSH AGAINST THE PRESSING ARM TO FULL EXTENSION. VARY YOUR GRIP FROM HORIZONTAL TO VERTICAL TO WORY THE MUSCLES FROM DIFFERENT ANGLES OF ISOLATION.</li> <li>3)REPEAT FOR THE DESIRED NUMBER OF REPETITIONS.</li> </ol>		

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



# NÁVOD K OBSLUZE

## RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započatím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všímejte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. 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 je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započatím tréninku zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. 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.
10. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. 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.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím 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.

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 137 kg

Rozměry po rozložení – 170\*120\*210 cm

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

## ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

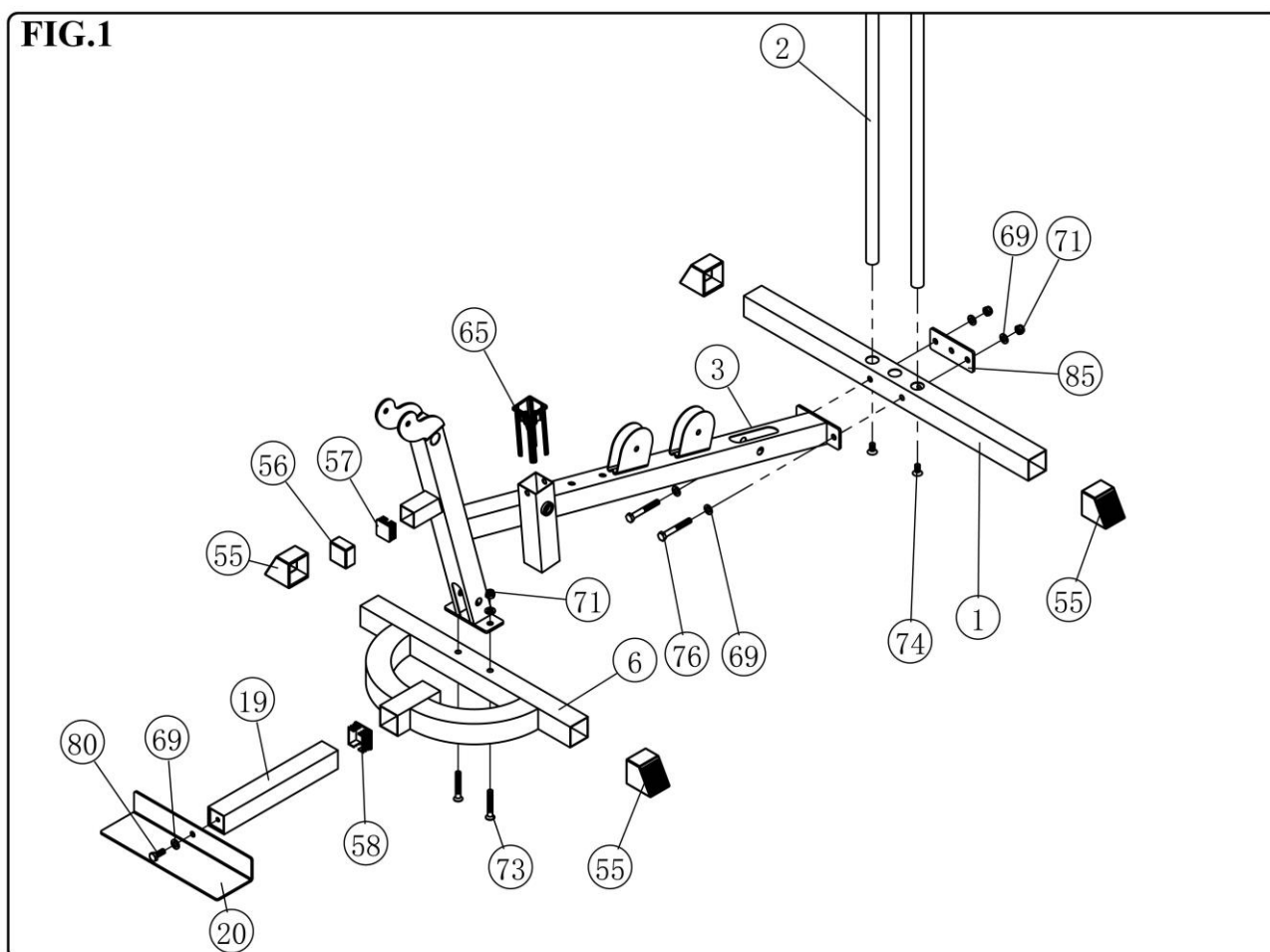
**SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ**

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1	47	BLOKAČNÍ HLAVIČKA	3
2	VODÍČÍ TYČE	2	48	Φ80X160 PĚNOVKA	2
3	HLAVNÍ SPODNÍ RÁM	1	49	Φ90X220 PĚNOVKA	4
4	HORNÍ PŘÍČNÍK	1	50	Φ100X245 PĚNOVKA	2
5	HLAVNÍ SVISLÁ VZPĚRA	1	51	RUKOJEŤ	6
6	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1	52	PLASTOVÁ MATKA	1
7	DRŽADLO RAMEN	1	53	Φ30X7 NÁRAZNÍK	2
8	TYČ HORNÍHO PŘÍČNÍKU	1	54	TYČ K POSILOVÁNÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ	1
9	LEVÁ PODPĚRA	1	55	50*50 KONCOVKA	4
10	PRAVÁ PODPĚRA	1	56	38*38 KONCOVKA	2
11	RÁM SEDÁTKA	1	57	38*38 KRYTKA	4
12	VIDLICE KLDKY	1	58	45*45 KRYTKA	1
13	HORNÍ PODPĚRA ZÁVAŽÍ	1	59	50*50 KRYTKA	8
14	VÁLEČEK PRAVÉHO RAMENE	1	60	50*25 KRYTKA	2
15	RAMENO	2	61	Φ25 KRYTKA	4
16	VÁLEČEK LEVÉHO RAMENE	1	62	KONCOVKA	4
17	DRŽADLO	2	63	KOLEČKO	15
18	TYČ PRO POSILOVÁNÍ NOHOU	1	64	OBJÍMKA KONCOVKY	12
19	TYČ DESTIČKY (NOHY)	1	65	50*50/38*38 NÁSADA	1
20	DESTIČKA (NOHY)	1	66	Φ19 LOŽISKO	2
21	TYČ NA PĚNOVKY	2	67	KULIČKOVÉ LOŽISKO	4
22	VIDLICE KOLEČKA	2	68	Φ16 PODLOŽKA	2
23	SEDÁTKO	1	69	Φ10 PODLOŽKA	60
24	OPĚRADLO	1	70	Φ8 PODLOŽKA	14
25	ZPEVNŮVACÍ DESTIČKA	2	71	M10 MATKA	30
26	HLAVIČKA	2	72	M8 MATKA	1
27	OCELOVÁ OBJÍMKA	4	73	M10*65 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
28	LANKO ZÁVAŽÍ	1	74	M10*20 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
29	LANKO MOTÝLKU	1	75	M10*95 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
30	LANKO K POSILOVÁNÍ NOHOU	1	76	M10*75 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	6
31	TYČ ODPORU	1	77	M10*70 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	8
32	BLOKAČNÍ KLÍNEK	1	78	M10*65 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	1
33	TYČ	1	79	M10*50 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
34	DOLNÍ TYČ	1	80	M10*25 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	3
35	DLOUHÁ OBJÍMKA	1	81	M8*65 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
36	KRYT ZÁVAŽÍ	2	82	M8*40 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
37	VOLÍČÍ TYČ	1	83	M8*20 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	2
38	HORNÍ ZÁVAŽÍ	1	84	M8*12 HEXAGONÁLNÍ ŠROUB	8
39	KRÁTKÝ KLÍNEK	1	85	ZADNÍ ZPEVNŮVACÍ DESTIČKA	3
40	OBJÍMKA ZÁVAŽÍ	1	86	PLASTOVÉ LOŽISKO	2
41	PODLOŽKA ZÁVAŽÍ	1	87	M16 MATKA	2
42	KLÍNEK PRO VÝBĚR ZÁVAŽÍ	1	88	VÍČKO MATKY	2
43	ZÁVAŽÍ	1	89	M10*80 ŠROUB	1
44	NÁRAZNÍK POD ZÁVAŽÍ	4	90	M8*45 ŠROUB	1
45	ŘETĚZ	1	91	DOLNÍ PODPĚRA ZÁVAŽÍ	1
46	KARABINA	4			

## MONTÁŽ

Pozor:

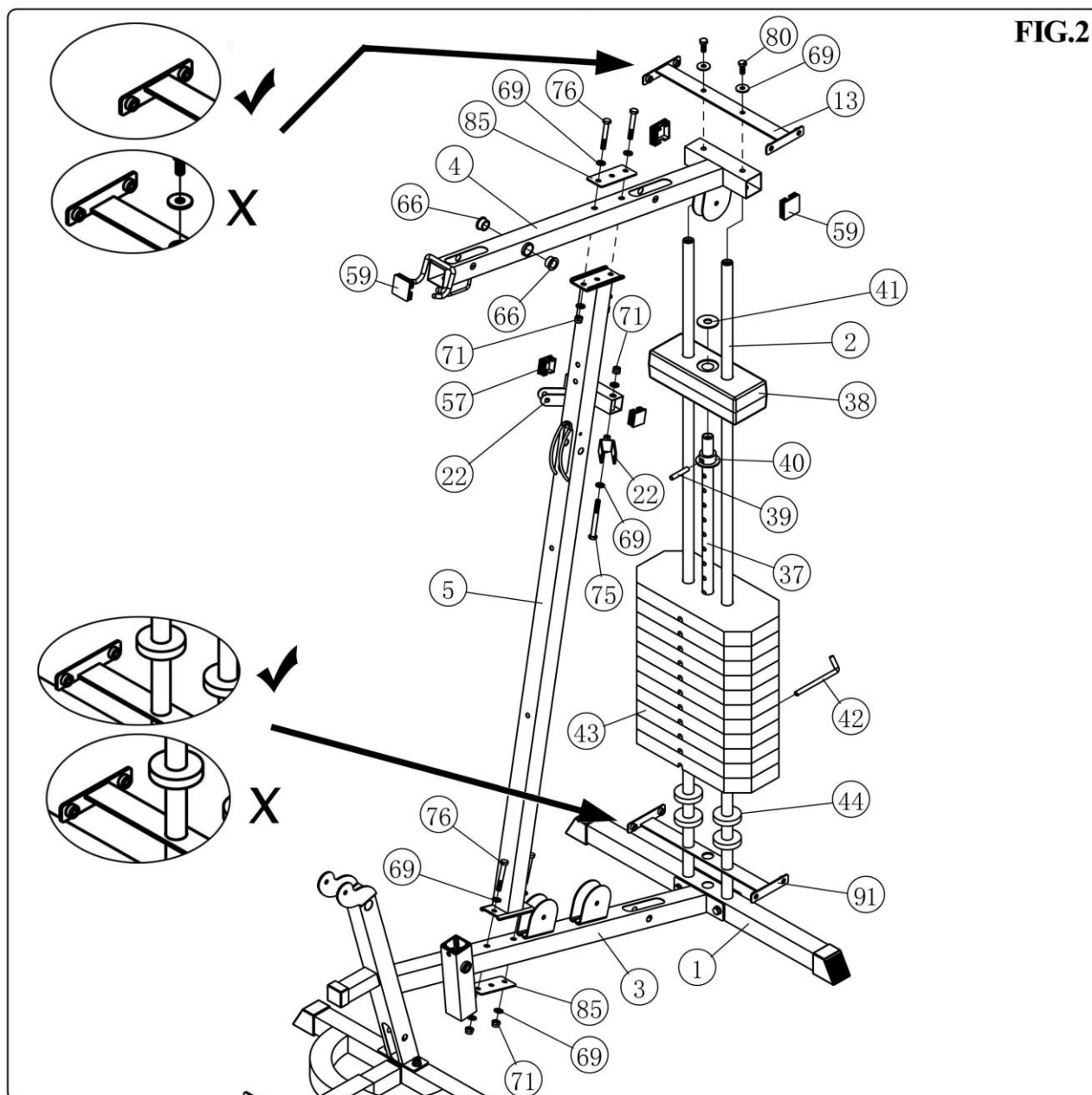
1. Podložky je potřeba použít u obou stran všech šroubů (tj. Jak u hlavičky, tak u matky), pokud není v návodu uvedeno jinak.
2. V počáteční fázi montáže utahujte šrouby ručně. Teprve po dokončení montáže je řádně dotáhněte.
3. Některé části byly sestaveny již v továrně.
4. Atlas by měly skládat min. 2 osoby



### KROK 1

- a. Nasadte koncovku 50\*50 (#55) na konce předního a zadního stabilizátoru (#6, #1). Připevněte krytku 38\*38 (#57) a koncovku 38\*38 (#56) na konce hlavního spodního rámu (#3). Umístěte násadu (#65) na hlavní spodní rám (#3). Dále umístěte krytku 45\*45 (#58) na konec tyče destičky (#19).
- b. Připevněte spodní hlavní rám (#3) k přednímu stabilizátoru (#6) pomocí 2 šroubů M10\*65 (#73), 2 matek M10 (#71) a 2 podložek  $\varnothing 10$  (#69). **V této fázi silně dotáhněte šrouby.**
- c. Vložte vodící tyče (#2) do otvorů v zadním stabilizátoru (#1) a připevněte je pomocí 2 šroubů M10\*20 (#74). Připevněte zadní stabilizátor (#1) a zadní zpevňovací destičku (#85) k hlavnímu spodnímu rámu (#3) pomocí 2 šroubů M10\*75 (#76). **V této fázi silně dotáhněte šrouby.**
- d. Vložte tyč destičky (#19) do předního stabilizátoru (#6). Připevněte destičku (#20) k tyči destičky (#19) pomocí šroubů M10\*25 (#80).

FIG.2



## KROK 2

a. Nasadte dolní podpěru závaží (#91), nárazníky závaží (#44) a závaží (#43) na vodící tyče (#2).

**Pozor: Závaží nasazujte jednotlivě. Nezvedejte více závaží, než kolik jste schopni bezpečně unést.**

b. Umístěte objímku závaží (#40) na volící tyč (#37) a připevněte ji k prvnímu otvoru volící tyče (#37) pomocí krátkého klínku (#39). Přizpůsobte volící tyč (#37) vůči otvorům v závaží (#43). Nasadte horní závaží (#38) na zbylá závaží. Umístěte podložku závaží (#41) do horního otvoru závaží (#38).

c. Připevněte hlavní svislou vzpěru (#5) k hlavnímu spodnímu rámu (#3) pomocí zadní zpevňovací destičky (#85) a 2 šroubů M10\*75 (#76).

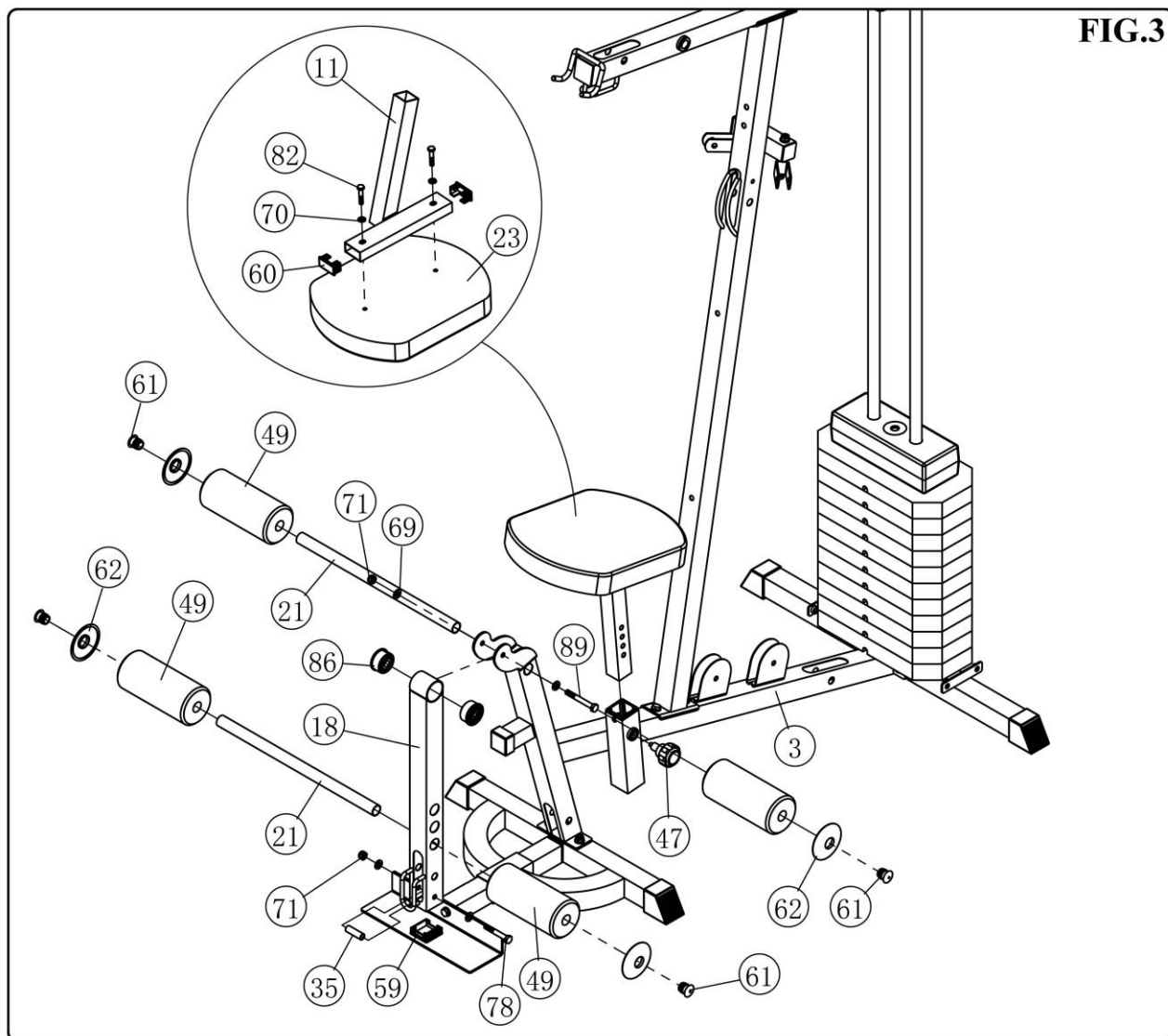
d. Připevněte horní příčník (#4) k hlavní vzpěře (#5) pomocí zadní zpevňovací destičky (#85) a 2 šroubů M10\*75 (#76).

e. Navedte vodící tyče (#2) do otvorů v horním příčníku (#4), a poté spojte horní podpěru závaží (#13) s vodícími tyčemi (#2) pomocí 2 šroubů M10\*25 (#80) a 2 podložek  $\varnothing 10$  (#69).

f. Připevněte vidlice kolečka (#22) k hlavní svislé vzpěře (#5) pomocí 2 šroubů M10\*95 (#75).

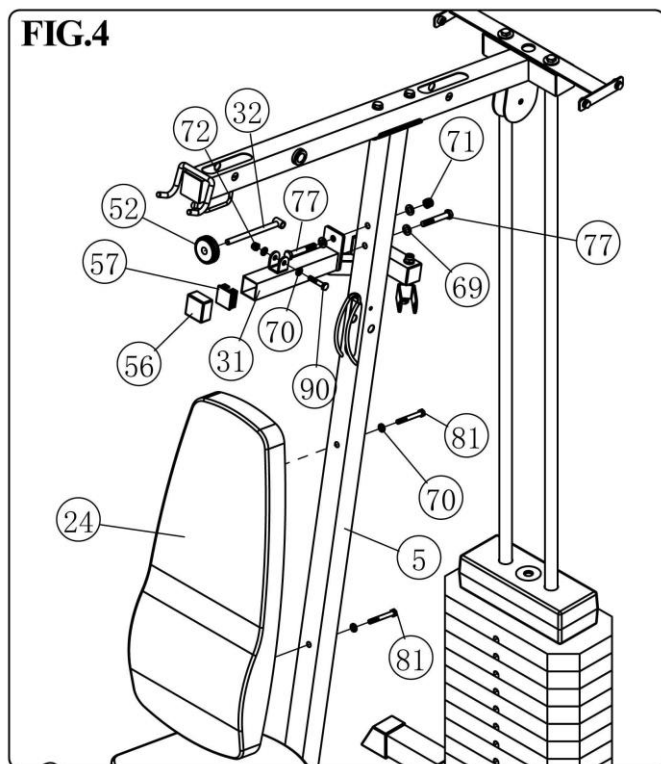
g. Nasadte krytku 38\*38 (#57) na konec hlavní svislé vzpěry (#5). Nasadte krytku 50\*50 (#59) na konec horního příčníku (#4)

**FIG.3**



### KROK 3

- Připevněte sedátko (#23) k rámu sedátka (#11) pomocí 2 šroubů M8\*40 (#82). Nasaďte krytky 50\*25 (#60) na konce rámu. Nasaďte rám sedátka (#11) na hlavní spodní rám (#3) a připevněte jej pomocí blokační hlavičky (#47).
- Nasaďte krytku 50\*50 (#59) na konce tyče k posilování nohou (#18). Připevněte tyč pro posilování nohou (#18) k hlavnímu rámu (#3) pomocí šroubů M10\*80 (#89).
- Upevněte objímku (#35) v tyči pro posilování nohou (#18) pomocí šroubu M10\*65 (#78).
- Vložte tyč (#21) do otvorů v částech (#3, #18). Nasaďte pěnovky  $\varnothing 90 \times 200$  (#49) na tyče (#21).
- Na konce nasaďte krytky  $\varnothing 25$  (#61) a koncovky (#62).



#### KROK 4.

- Připevněte tyč odporu (#31) k hlavní svislé vzpěře (#5) pomocí 2 šroubů M10\*70 (#77).
- Nasadte krytku 38\*38 (#57) a koncovku 38\*38 (#56) na konec tyče odporu (#31).
- Připevněte blokační klínek (#32) k tyči odporu (#31) pomocí šroubů M8\*45 (#90). Našroubujte plastovou matku (#52) na blokační klínek (#32).
- Připevněte opěradlo (#24) k hlavní vzpěře (#5) pomocí 2 šroubů M8\*65 (#81).

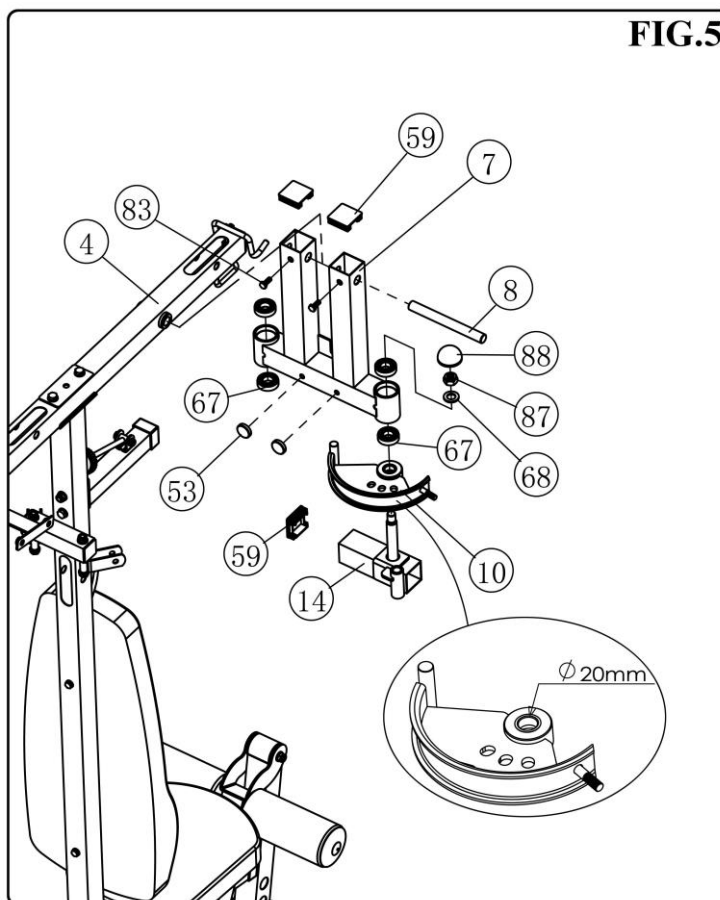
#### KROK 5.

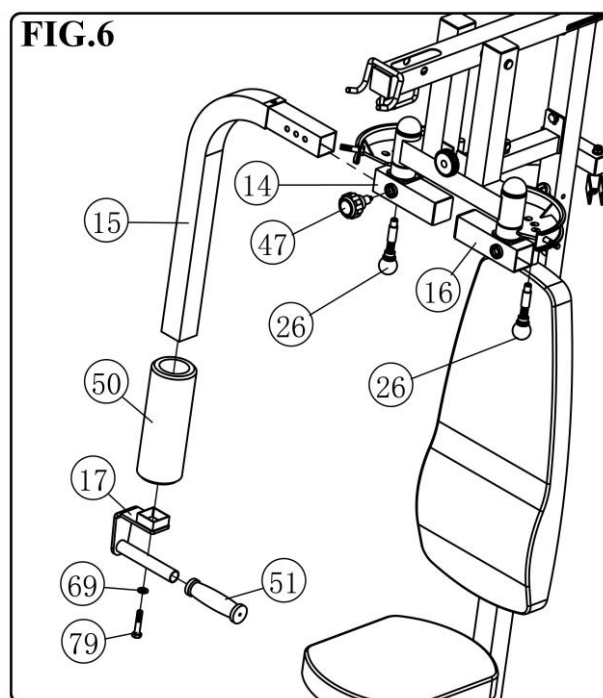
- Nasadte krytku 50\*50 (#59) a nárazník  $\phi 30 \times 7$  (#53) na držadlo ramen (#7).
- Protáhněte tyč horního příčnicku (#8) držadlem ramen (#7) a horním příčníkem (#4) až se srovná s oběma jeho konci. V případě potřeby použijte kladivo.
- Připevněte tyč horního příčnicku (#8) k držadlu ramen (#7) pomocí 2 šroubů M8\*20 (#83).
- Protáhněte váleček pravého ramene (#14) pravou podpěrrou (#10) a kuličkovým ložiskem (#67). Spojte tyto části pomocí matky M16 (#87) a podložky  $\phi 16$  (#68).

#### Pozor:

**Řádně dotáhněte matku (#87), poté ji povolte tak, aby se váleček ramene (#14) mohl volně otáčet.**

- Na matku (#87) nasadte víčko (#88). Nasadte krytku 50\*50 (#59) na váleček ramene (#14).
- Na druhé straně postupujte stejně.



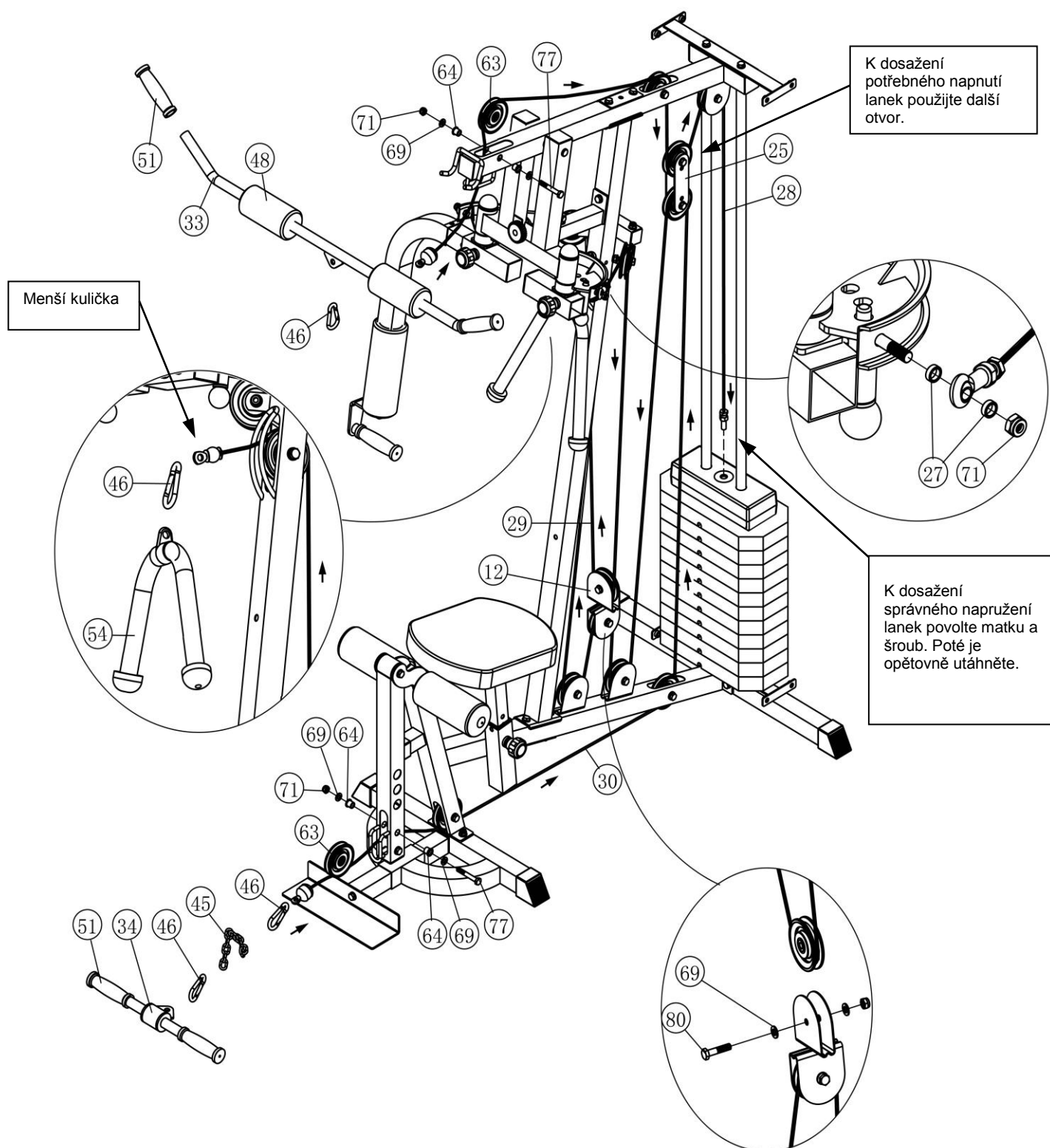


#### KROK 6.

- a. Našroubujte hlavičku (#26) do válečků levého a pravého ramene (#14, #16).
  - b. Nasadte rameno (#15) na váleček pravého ramene (#14) a spojte je pomocí blokační hlavičky (#47).
  - c. Nasadte pěnovku  $\varnothing 100 \times 245$  (#50) na rameno (#15).
- Ráda: Požijte vodu nebo mýdlo.
- d. Držadlo (#17) vložte do ramene (#15) a spojte je pomocí šroubů M10\*50 (#79). Nasadte rukojeť (#51) na držadlo (#17).

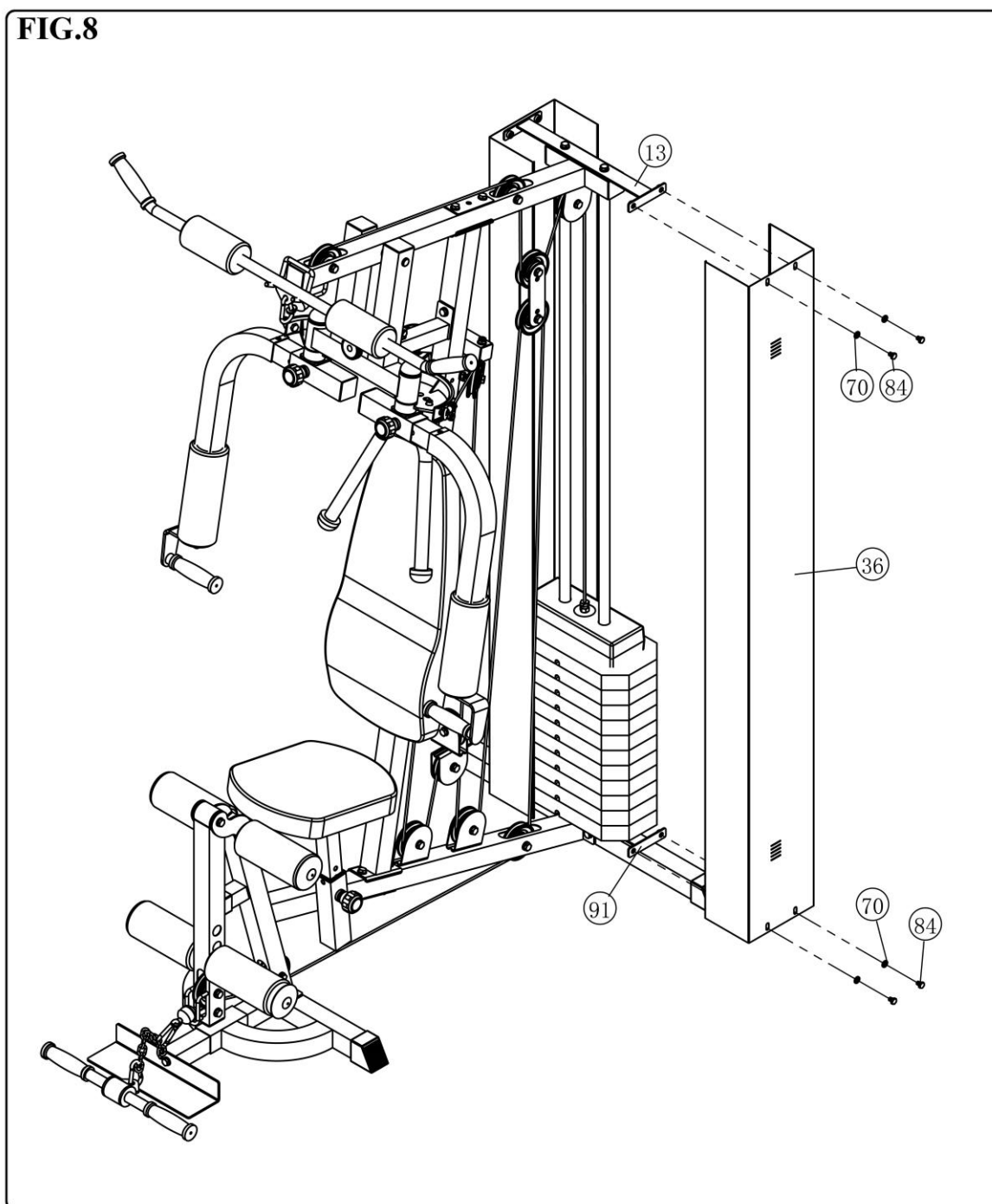
## OBRÁZEK PRO MONTÁŽ LANEK

Po složení Atlasu zkontrolujte, zda jsou lanka řádně napnutá. Doporučený maximální vzdálenost mezi závažím a horní částí závaží je v rozmezí 3 – 5 mm.





**FIG.8**



**KROK 8.**

a. Připevněte kryt závaží (#36) k horní a dolní podpěře závaží (#13, #91) pomocí 8 šroubů M8\*12 (#84).

**Všechny šrouby a matky řádně dotáhněte.**

**Váš Atlas by měl být v této fázi již složen.**

**Před použitím zjistěte, zda jsou všechny šrouby opravdu řádně utáhnuté a zda se všechna lanka nacházejí na kolečkách.**

**Je možné, že nejlépe bude možno lanka nastavit teprve v průběhu prvního použití.**

## ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN PRO je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

## NÁVOD CVIČENÍ

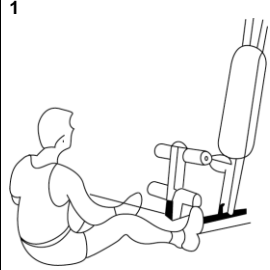
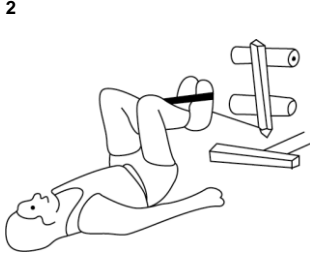
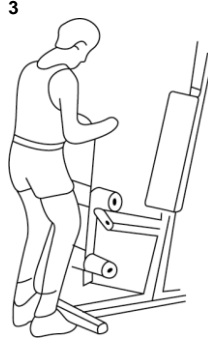



Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shození nadbytečných kil.

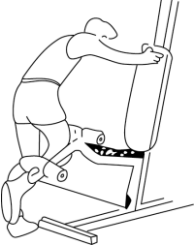

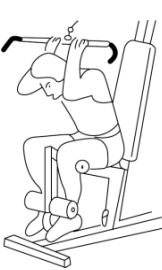

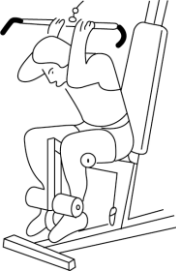




### 1. Rozcvička

Před započatím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.

### 2. Cvičení

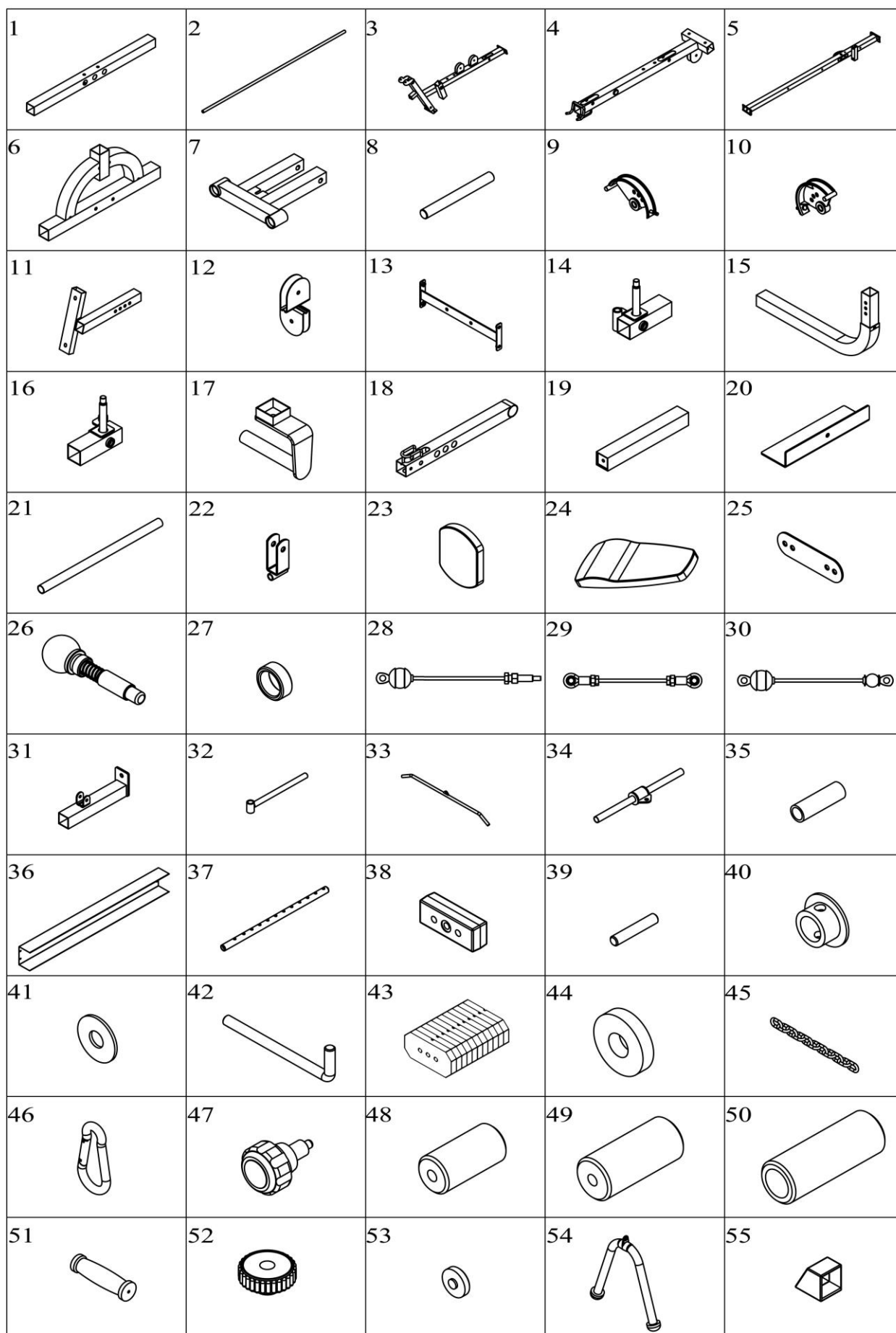
 <p><b>CVIKY NA NEJNIŽŠÍ TYČI</b> (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIERECTOR SPINAF)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K DOLNÍ TYČI A SEDNĚTE SI TVÁŘÍ NAPROTI ZAŘÍZENÍ. LEHCE OHNĚTE NOHY, NATÁHNĚTE SE VE SMĚRU K SEDADLU, PROHNĚTE ZÁDA A TAHEJTE SMĚREM K BOKŮM.</p>	 <p><b>ZVEDÁNÍ KOLEN</b> (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI, LEHNĚTE SI NA ZÁDA S NOHAMA TĚMĚŘ VYROVNANÝMA, OHNĚTE PRSTY U NOHOU A UMÍSTĚTE DRŽADLO MEZI NOHY. ZVEDNĚTE KOLENA VE SMĚRU HRUDI TAK VYSOKO, JAK TO JEN DOKÁŽETE.</p>	 <p><b>CVIKY NA BICEPSY</b> (BICEPS A ZGINACZ PŘEDLOKTÍ)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI, CHYŤTE DRŽADLO A STOUPNĚTE SI S RAMENY A LOKTY VYROVNANÝMI PODÉL TĚLA. VYTÁHNĚTE DRŽADLO PŘED SEBE TAK DALEKO, JAK TO JEN DOKÁŽETE.</p>
 <p><b>CVIKY NA HORNÍ TYČI.</b> (BICEPS A PŘEDLOKTÍ)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI A PŘITÁHNĚTE SI JEJ. SEDNĚTE SI NA SEDÁTKO A SKLONTE SE DOPŘEDU NAD PŘEDNÍ TYČ. PŘITAHUJTE TYČ OBLOUKEM NAHORU.</p>	 <p><b>CVIKY NA HORNÍ TYČI DLANMI DOLŮ.</b> (BICEPS SE SILNÝM ZÁTAHEM NA SVALY PŘEDLOKTÍ)</p> <p>CVIK PROVÁDĚJTE STEJNĚ JAKO U PŘEDEŠLÉHO CVIKU, ALE OPAČNOU STRANOU DLANÍ. TÍMTO CVIČENÍM POSÍLÍTE SVALY PŘEDLOKTÍ.</p>	 <p><b>CVIKY PRO ZÁPĚSTÍ</b> (PŘEDLOKTÍ)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI A POTÁHNĚTE DRŽADLO. PODEPŘETE SI PŘEDLOKTÍ NA HORNÍ TYČI A DRŽÍC TYČ ZVEDEJTE ZÁPĚSTÍ TAK VYSOKO, JAK TO JEN PŮJDE S DLANĚMI NA HORNÍ ČÁSTI TYČE.</p>




































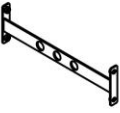
<p>7</p>  <p>CVIKY NA SVALY NOHOU. (SVALY V OBLASTI KOLEN)</p> <p>TENTO CVIK SE PROVÁDÍ JEDNOU NOHOU. PŘIPEVNĚTE HORNÍ TYČ K HORNÍMU OTVORU. ZAHÁKNĚTE KOLENO O TYČ A TÁHNĚTE TAK SILNĚ, JAK JEN DOKÁŽETE.</p>	<p>8</p>  <p>PROTAHOVÁNÍ NOHOU. (ČTYŘHLAVÝ SVAL)</p> <p>UMÍSTĚTE HORNÍ TYČ V DOLNÍM OTVORU. ZAHÁKNĚTE NOHY O DOLNÍ TYČ A CHYTNĚTE SE PODLOŽKY SEDÁTKA. POMALU NAROVNÁVEJTE NOHY.</p>	<p>9</p>  <p>CVIKY ZÁDOVÉHO SVALSTVA (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-DOLNÍ LATISSI-MUS DORSI)</p> <p>PŘIPEVNĚTE TYČ K HORNÍMU KROUŽKU A CHYTNĚTE JI NAD HLAVOU, ZAHÁKNĚTE NOHY O DOLNÍ TYČ, SEHNĚTE SE DOPŘEDU TAK, JAK TO JEN JDE.</p>
<p>10</p>  <p>PROTAHOVÁNÍ NAROVNANÝCH PAŽÍ. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>PŘIPEVNĚTE TYČ K HORNÍMU KROUŽKU, OPŘETE ZÁDA O OPĚRADLO A CHYTNĚTE TYČ PŘI VYROVNANÝCH RAMENECH. TÁHNĚTE TYČ DOLŮ OBLOUKEM TAK DALEKO, JAK JE TO JEN MOŽNÉ.</p>	<p>11</p>  <p>CVIKY PRO PLOCHÉ SVALY PŘEDNÍ ČÁSTI TRUPU. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DELTOID BICEPS BRACHIALIS)</p> <p>PŘIPEVNĚTE TYČ K HORNÍMU KROUŽKU A CHYTNĚTE TYČ NAD HLAVOU. OHNĚTE ZÁDA DO OBLOUKU A TÁHNĚTE TYČ OHÝBAJÍC SE DOPŘEDU.</p>	<p>12</p>  <p>MOTÝLEK (PRSNÍ SVALSTVO)</p> <p>NASTAVTE RAMENA MOTÝLKY, OPŘETE PŘEDLOKTÍ O DRŽADLA MOTÝLKY A TLAČTE LOKTY, NE DLANĚMI.</p>
<p>13</p>  <p>SVISLÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) PŘÍZPŮSOBTE SI VÝŠKU SEDÁTKA TAK, ABY SE RAMENA MOTÝLKY NACHÁZELA VE VÝŠCE HRUDI.</li> <li>2) POMOCÍ MOTÝLKY A SOUPRAVY K PROCVIČOVÁNÍ NOHOU CVIČTE ZÁROVEŇ POMOCÍ DORNÍ A HORNÍ ČÁSTI ATLASU.</li> </ol>		

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
Polska  
Vyrobeno v Číně

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.  
Podebradova 111  
702 00 Ostrava  
Česká republika  
www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 
76 	77 	78 	79 	80 
81 	82 	83 	84 	85 
86 	87 	88 	89 	90 
91 	92	93	94	95