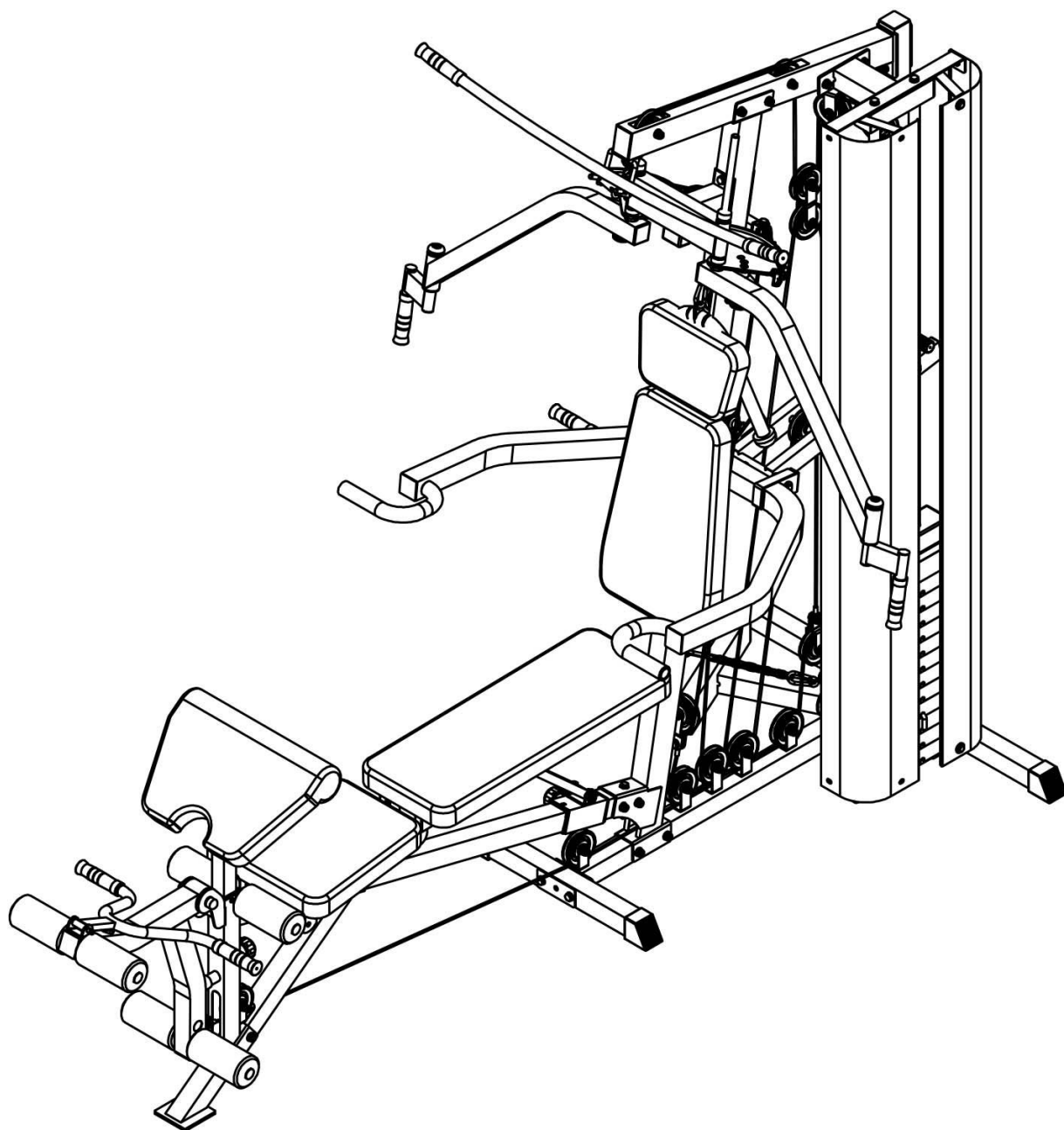




ATLAS - HOME GYM - ATLAS TYTAN 10



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. 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 należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. 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.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na pedały, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
11. 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.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. 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.

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 – 213 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 185 x 161 x 202 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 140 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

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Dolna część ramy głównej	1	62	Wtyczka 25*50	4
2	Tyłny wspornik	1	63	Wtyczka 45*45	2
3	Główny wspornik	1	64	Wtyczka 50*50	13
4	Tyłna podstawa	1	65	Wtyczka 50*70	1
5	Przednia podstawa	1	66	Wtyczka 40*80	2
6	Górna belka	1	67	Śruba blokująca	2
7	Pręt prowadzący	2	68	Nylonowe łożysko Φ 25,8*18	4

8	Dźwignia wyprostu nóg	1	69	Nylonowe łożysko Φ 26*19	2
9	Mocowanie uchwytów drążków	1	70	Plastikowe łożysko Φ 60	2
10	Małe oparcie	1	71	Szpila w kształcie litery „L” Φ 10*60	1
11	Przednia część ramy głównej	1	72	Szpila w kształcie litery „L” Φ 10*80	1
12	Uchwyt	1	73	Ochroniacz	1
13	Słup modlitewnika	1	74	Ochroniacz w kształcie litery „U”	1
14	Rama regulacyjna	1	75	Ośłona uchwytu	9
15	Uchwyt krążka prawego	1	76	Plastikowa tuleja	6
16	Uchwyt krążka lewego	1	77	Tuleja krążka	2
17	Ramię motylka	1	78	Nakrętka M12	2
18	Rama wysuwana	1	79	Nakrętka M16	2
19	Podnóżek	1	80	Tuleja Φ 12	4
20	Rama siedzenia	1	81	Tuleja Φ 16	4
21	Górna belka	1	82	Tuleja Φ 19	4
22	Dolna rama boczna	1	83	Piankowy wałek Φ 80*160	6
23	Długi wał	1	84	Piankowy wałek Φ 23*300	2
24	Krótki wał	1	85	Śruba M6x20	4
25	Wspornik	1	86	Śruba M6x55	8
26	Uchwyt do ćwiczeń klatki piersiowej	2	87	Śruba M8x12	8
27	Podwójny drążek na uchwyt	2	88	Śruba M8x90	4
28	Boczny drążek na uchwyt	1	89	Śruba M10x16	4
29	Uchwyt na bloczek	2	90	Śruba M10x25	7
30	Pojedynczy drążek na uchwyt	2	91	Śruba M10x45	18
31	Lewa rama oparcia	1	92	Śruba M10x65	2
32	Prawa rama oparcia	1	93	Śruba M10x70	8
33	Prawa regulowana rama	1	94	Śruba M10x75	17
34	Lewa regulowana rama	1	95	Śruba M10x90	2
35	Szpila	3	96	Śruba M10x150	1
36	Górna płyta stosu	1	97	Śruba M12x85	1
37	Stos obciążników	12	98	Śruba M12x150	2
38	Tuleja	1	99	Śruba M8x20	2
39	Szpila regulacji obciążenia	1	100	Śruba z łbem stożkowym M10x20	2
40	Uszczelka obciążników	1	101	Nylonowa nakrętka M 10	50
41	Pręt do regulacji obciążenia	1	102	Nylonowa nakrętka M12	4
42	Szpila w kształcie litery „L” Φ 10*120	1	103	Nylonowa nakrętka M16	2
43	Odbojnik	2	104	Duża podkładka Φ 6	12
44	Drążek wyciskowy oporowy	1	105	Duża podkładka Φ 8	8
45	Drążek wyciągu dolnego	1	106	Duża podkładka Φ 10	4
46	Siedzenie	1	107	Podkładka Φ 8	4
47	Oparcie główne	1	108	Podkładka Φ 10	105
48	Siedzisko	1	109	Podkładka Φ 12	6
49	Modlitewnik	1	110	Podkładka Φ 16	2
50	Ozdobna zaślepka	2	111	Ośłona stosu	2
51	Podkładka	2	112	Dolny wspornik osłony stosu	1
52	Rolka	22	113	Górny wspornik osłony stosu	1
53	Pręt na piankowy wałek	3	114	Karabinek	6

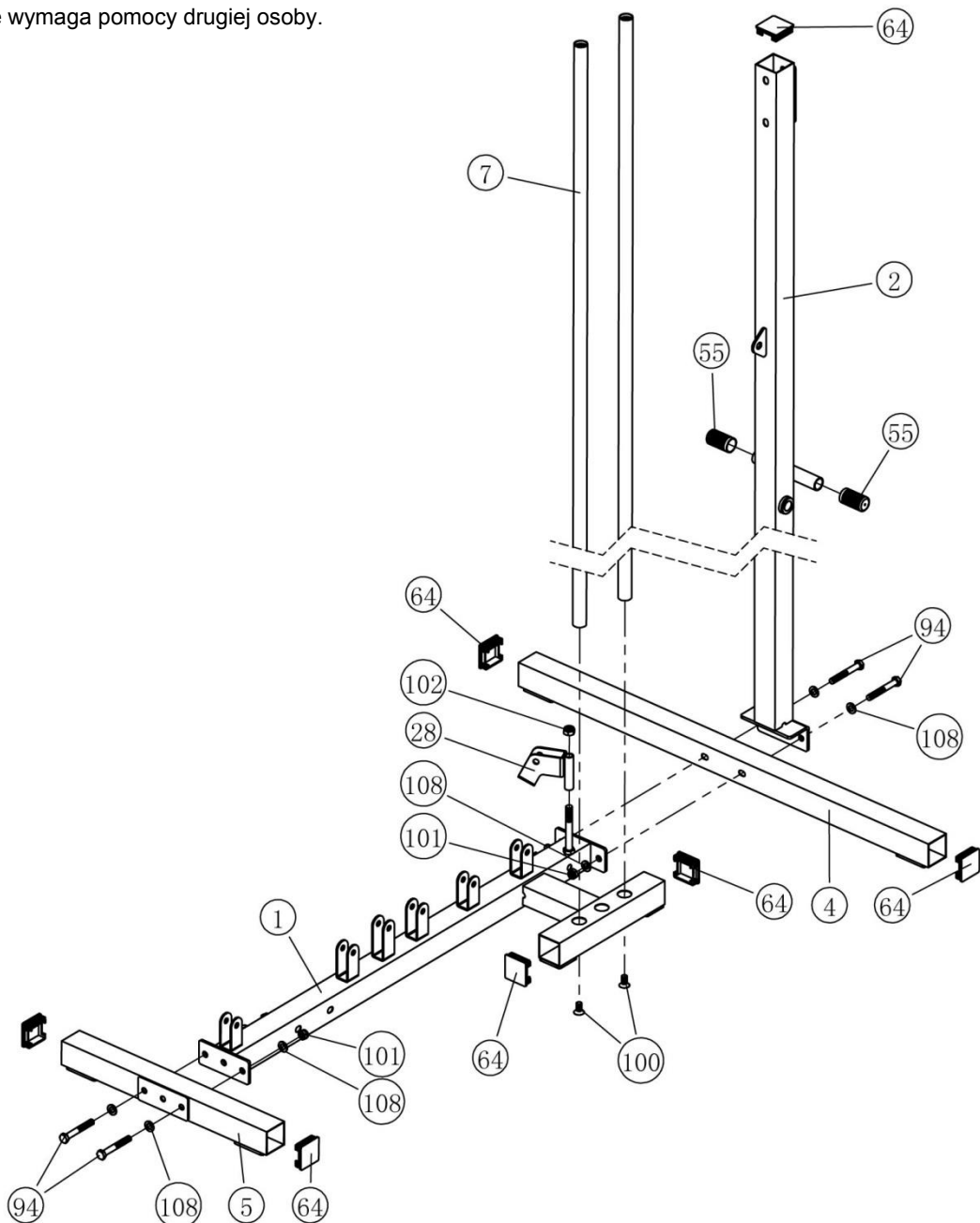
54	Zaślepka $\Phi 25$	1	115	Krótki łańcuch	1
55	Nakładka $\Phi 28$	2	116	Długi łańcuch	1
56	Zaślepka 50*30*30	1	117	Pas brzuszny	1
57	Rękaw 50*38	1	118	Linka	1
58	Rękaw 60*50	2	119	Linka stacji motylkowej	1
59	Wtyczka $\Phi 25 \times 1,5$	10	120	Linka części brzusznej	1
60	Wtyczka $\Phi 25 \times 3$	2	121	Linka części nożnej	1
61	Wtyczka 20*40	8	122	Linka łączeniowa	1

INSTRUKCJA MONTAŻU:

Uwaga:

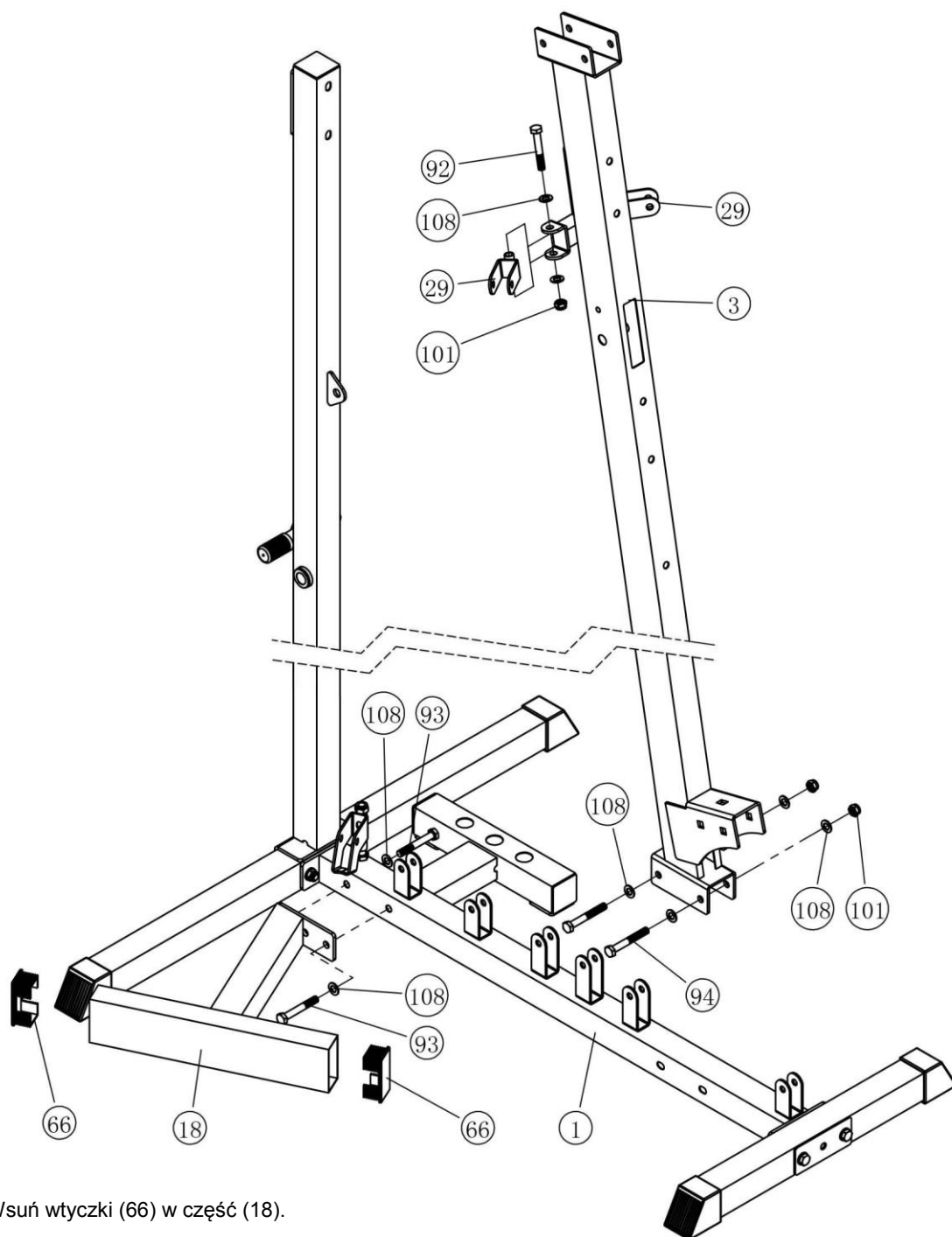
1. Uszczelka powinna być umocowana na obydwu końcach wszystkich śrub (na nasadzie śruby i nakrętki) jeśli instrukcja nie wskazuje inaczej. .
2. Należy złożyć wszystkie części ręcznie, a następnie przykręcić kluczem nasadowym.
3. Niektóre części (wtyczka, pianka, łożysko) mogą być złożone fabrycznie.
4. Złożenie wymaga pomocy drugiej osoby.

KROK 1:



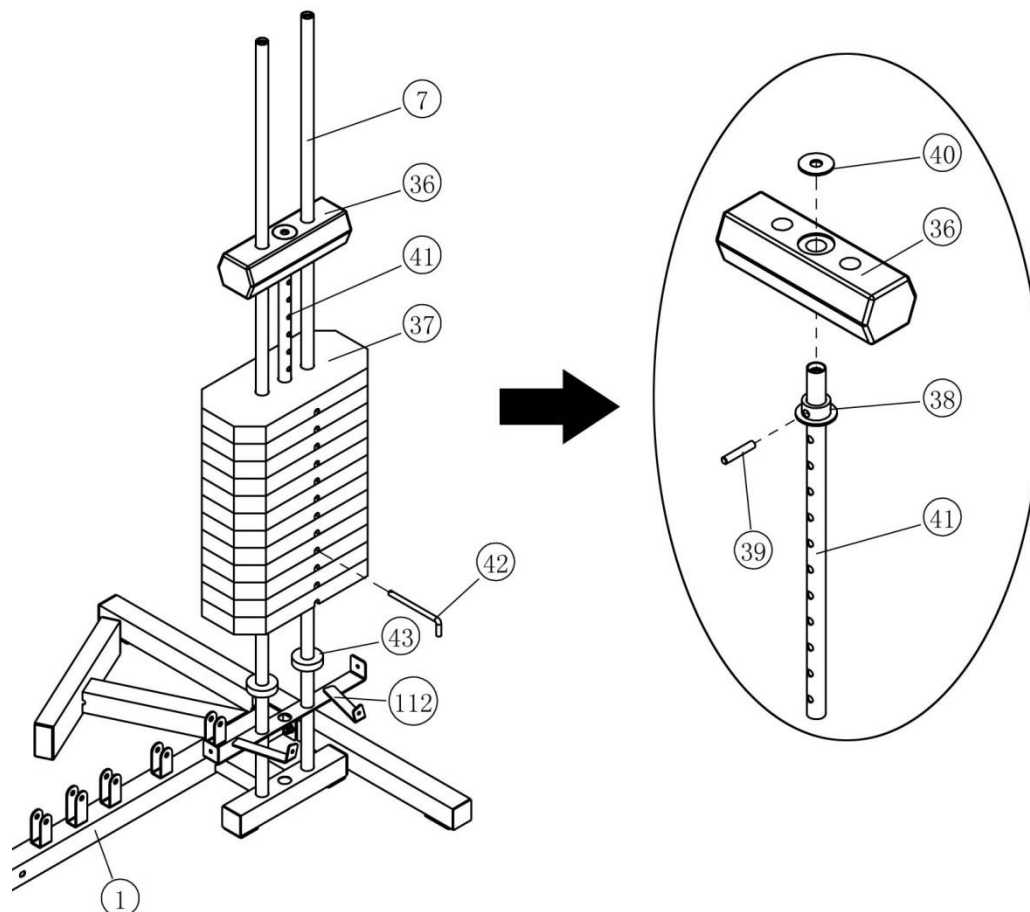
1. Włóż wtyczki (64) w końcówki części (1, 2, 4 i 5).
2. Nałóż nakładki $\varnothing 28$ (55) na część (2).
3. Połącz część (28) z (1) korzystając z nylonowej nakrętki (102).
4. Przelóż pręty prowadzące (7) przez otwory w części (1) i umocuj je za pomocą sześciokątnych śrub M10*20 (100).
5. Połącz część (5) z (1) korzystając ze śrub (94), podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).
6. Połącz części (2 i 4) z (1) korzystając ze śrub (94), podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).
7. Przykręć kluczem wszystkie śruby.

KROK 2



1. Wsuń wtyczki (66) w część (18).
2. Połącz części (18 i 1) korzystając ze śrub (93) i podkładek (108).
3. Połącz części (3 i 1) korzystając ze śrub (94), podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).
4. Połącz części (29 i 3) korzystając ze śrub (92), podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).

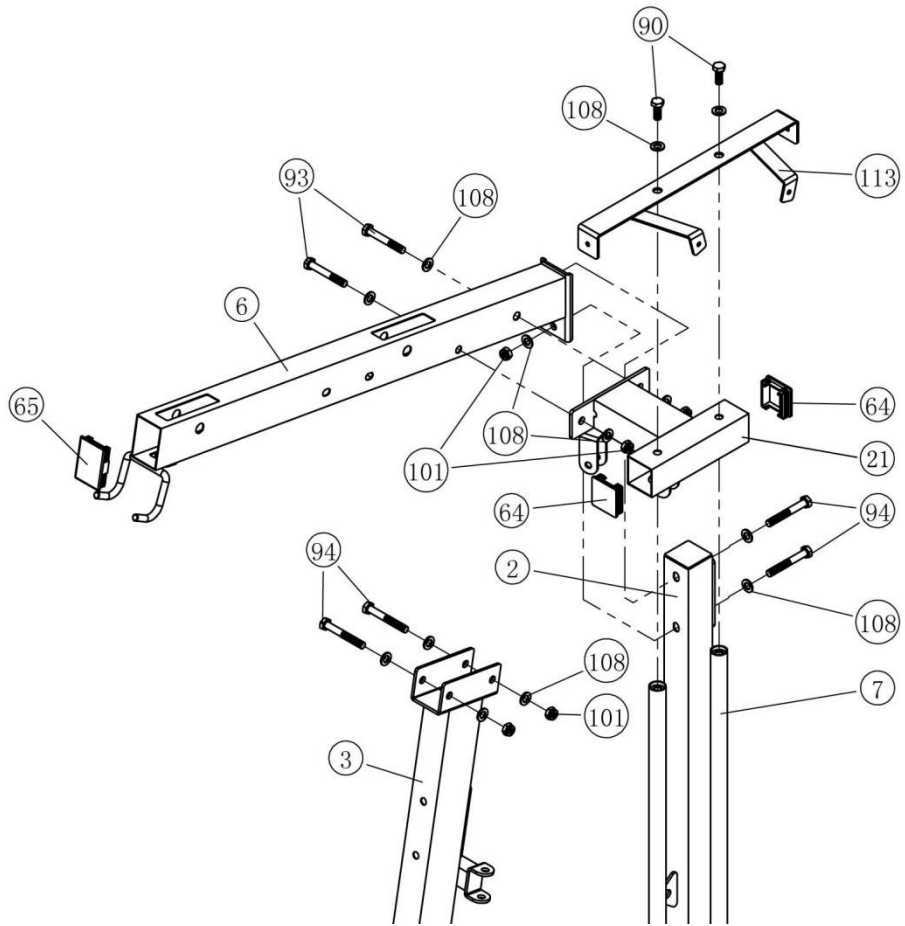
KROK 3



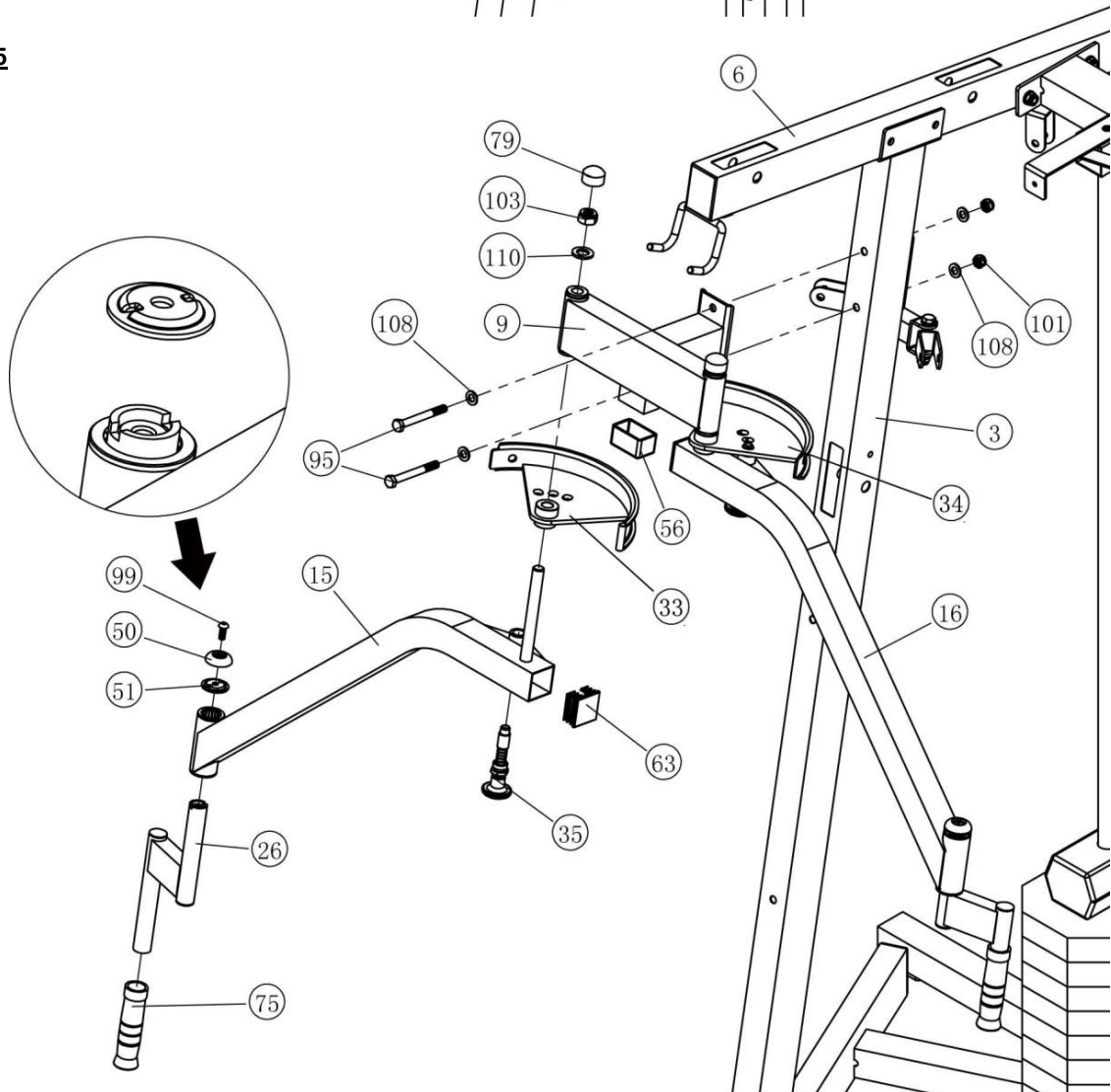
1. Przymocuj wspornik osłony dolnej (112) i odbojniki (43) do prętów (7).
2. Ostrożnie, pojedynczo wsuń stos ciężarków (37) na pręty (7). Umieść tuleję (38) na pręcie do regulacji obciążenia (41) i przymocuj ją na pierwszym otworze na pręcie (41) korzystając ze szpili (39). Wsuń pręt (41) w otwór w stosie (37). Na stos (37) nałóż górną płytę (36). Na górnej płycie stosu (36) umieść podkładkę (40). Wsuń szpilę (42) do otworu w pręcie (41)

KROK 4

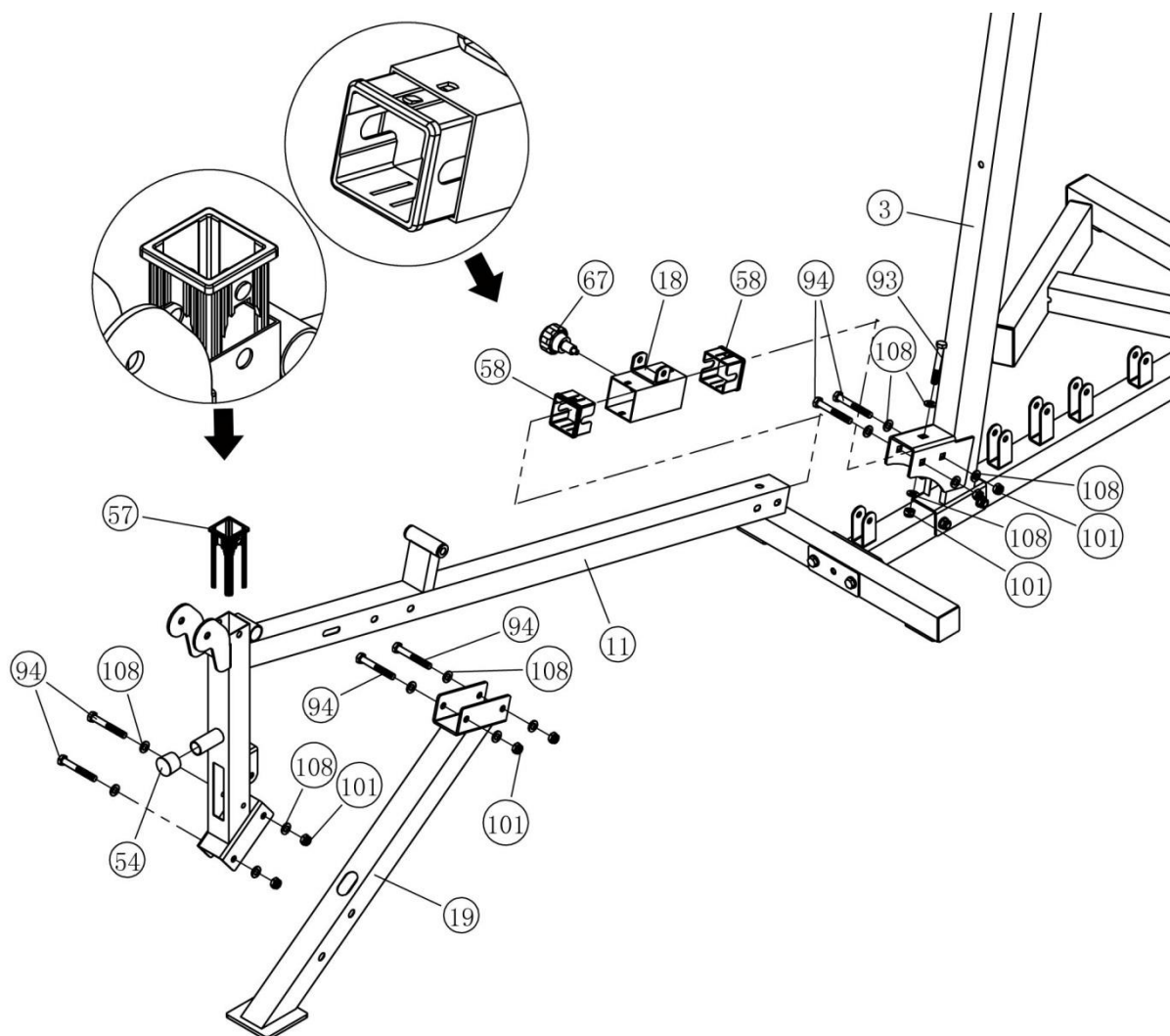
1. Wsadź wtyczkę (65) w otwór na końcu górnej belki (6).
2. Wsadź wtyczki (64) w otwory w części (21).
3. Połącz części (6 i 3) korzystając ze śrub (94), podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).
4. Połącz części (6 i 2) korzystając ze śrub (94), podkładek (108) i nakrętek (101).
5. Umieść każdy z prętów prowadzących (7) w otworze w części (21) a następnie połącz części (113 i 21) z prętami (7) korzystając ze śrub (90) i podkładek (108).
6. Przymocuj część (21) do górnej belki (6) korzystając ze śrub (93), podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).



KROK 5



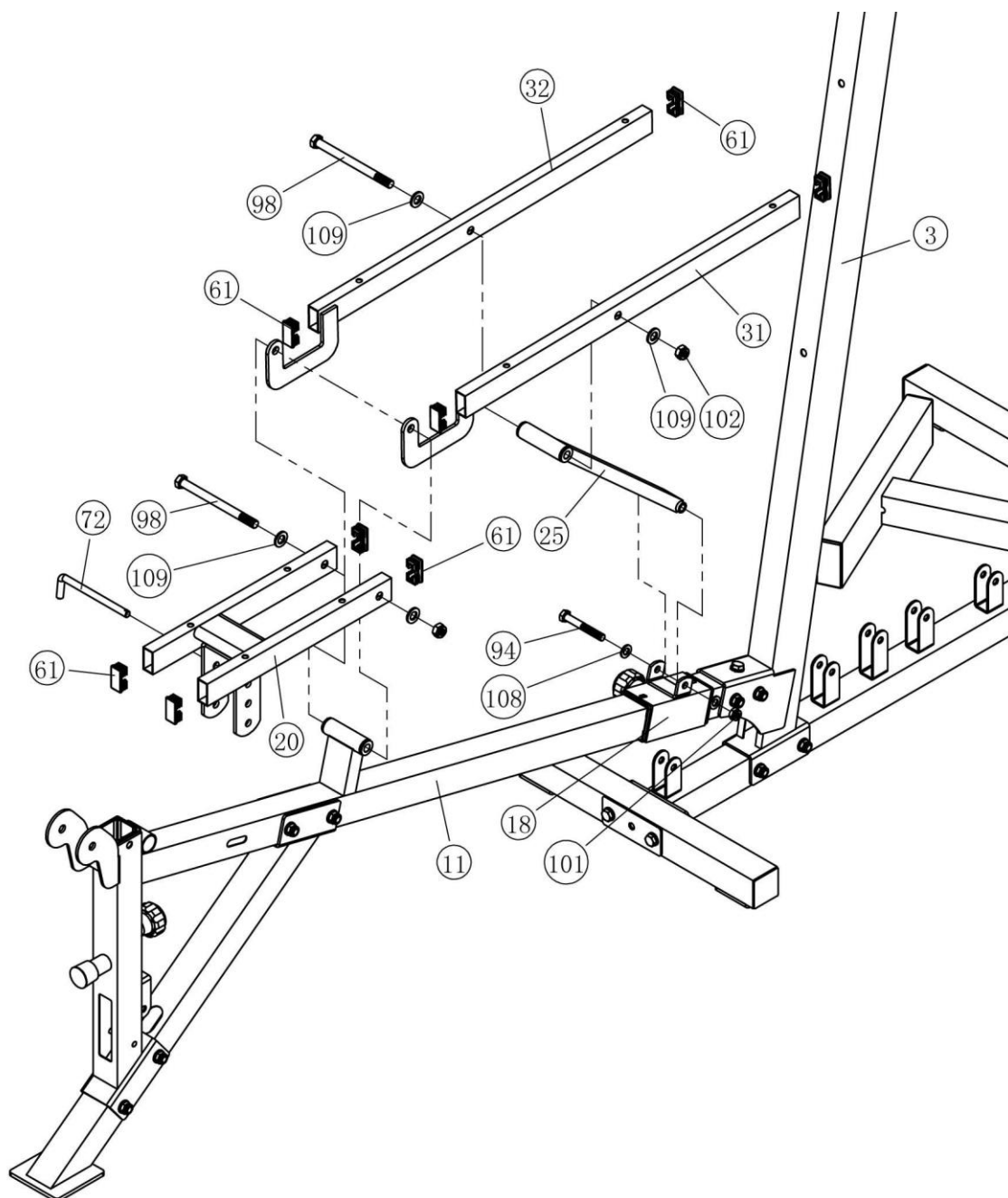
1. Nałóż zaślepkę (56) na część (9).
2. Połącz części (9 i 3) korzystając ze śrub (95), podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).
3. Wsuń wtyczkę (63) w otwór w części (15).
4. Umocuj osłonę uchwyty (75) na uchwycie (26).
5. Połącz części (26 i 15) korzystając z podkładki (51), ozdobnej zaślepki (50) i śruby (99).
6. Wsuń część (15) w otwór w ramie (33). Połącz części (15 i 9) korzystając z podkładki (110), nylonowej nakrętki (103) i nakrętki (79).
7. Wkręć szpilę (35) w część (15).
8. Powtarzając powyższe czynności, połącz części (16 i 34).



KROK 6

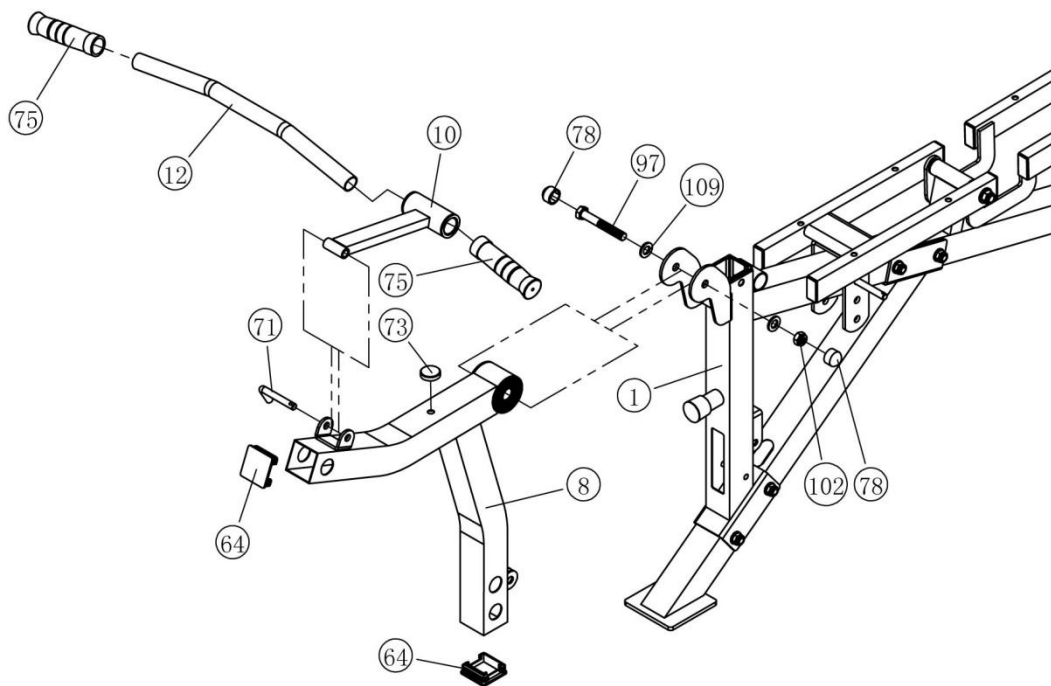
1. Nasuń rękawy (58) na ramę (18).
2. Wsuń ramę (18) na ramę (11).
3. Wkręć śrubę (67) do ramy (18).
4. Nałóż rękaw (57) i zaślepkę (54) na ramę (11).
5. Połącz części (19 i 11) korzystając ze śrub (94), podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).
6. Połącz części (11 i 3) korzystając ze śrub (94 i 93) oraz podkładek (108) i nylonowych nakrętek (101).

KROK 7



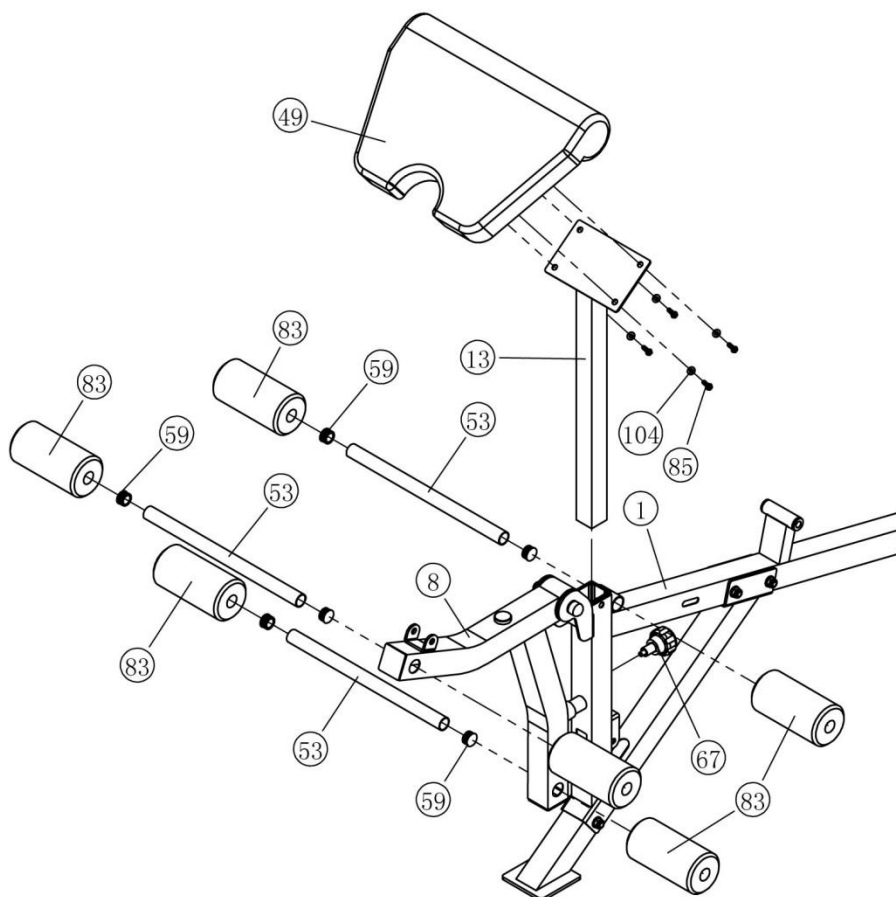
1. Wsuń wtyczki (61) na zakończenia części (20, 31 i 32).
2. Połącz części (25 i 18) korzystając ze śruby (94), podkładek (108) i nylonowej nakrętki (101).
3. Połącz części (20, 31 i 32) z ramą (11) korzystając ze śruby (98), podkładek (109) i nylonowej nakrętki (102).
4. Połącz części (31 i 32) ze wspornikiem (25) korzystając ze śruby (98), podkładek (109) i nylonowej nakrętki (102).
5. Dostosuj kąt nachylenia ramy siedzenia (20) do swoich potrzeb i zablokuj szpilą (72).

KROK 8



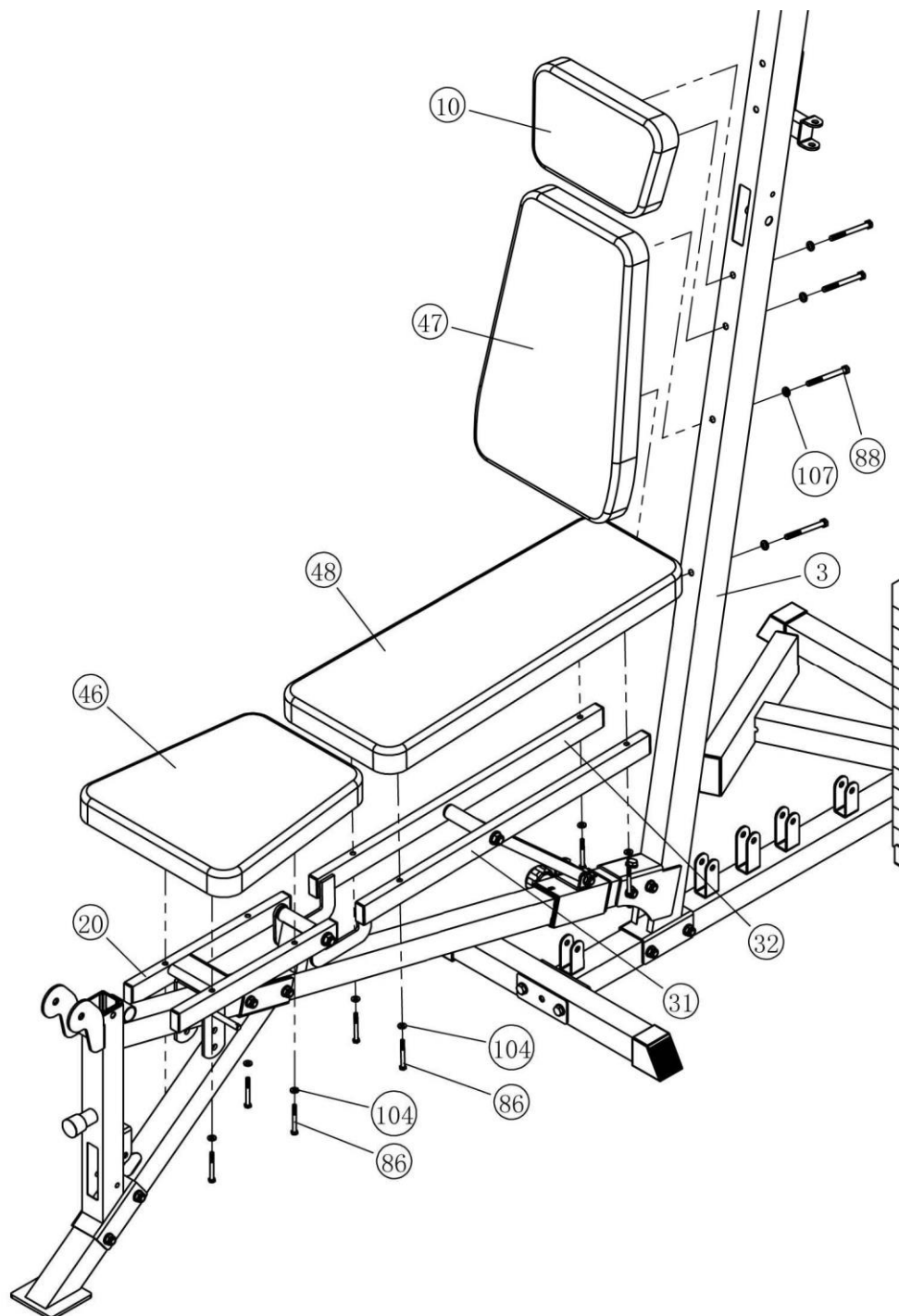
1. Wsuń zatyczkę (64) i ochraniacz (73) do dźwigni (8).
2. Połącz części (8 i 1) korzystając ze śruby (97), podkładek (109), nylonowej nakrętki (102) oraz nakrętek (78).
3. Włóż uchwyt (12) w otwór w łączniku (10).
4. Nałóż osłony (75) na uchwyt (12).
5. Połącz części (10 i 8) korzystając ze szpili (71).

KROK 9



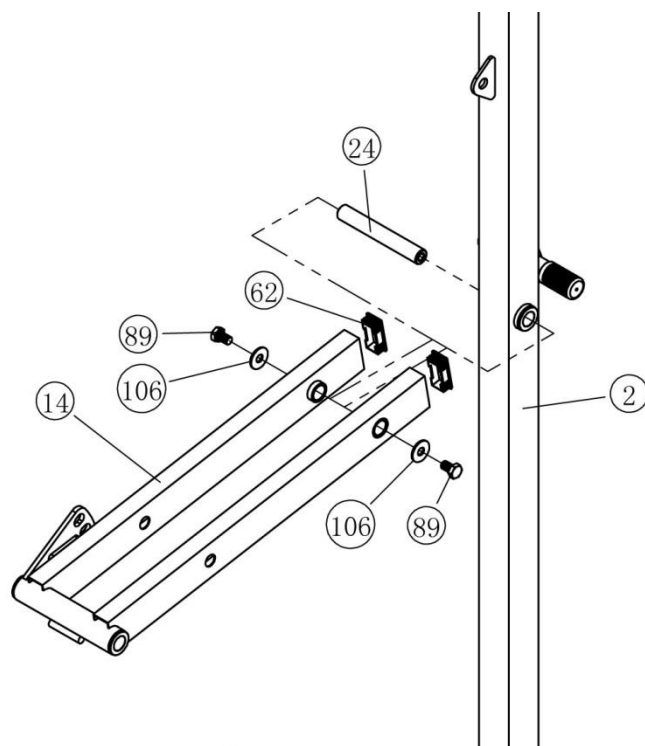
1. Wsuń wtyczki (59) w pręty na piankowe wałki (53).
2. Wsuń pręty przez otwory i naciągnij na nie piankowe wałki (83) jak pokazano na rysunku powyżej.
3. Połącz części (49 i 13) korzystając ze śrub (85) i dużych podkładek (104).
4. Dostosuj wysokość podstawy modlitewnika (13) i dokręć śrubą (67).

KROK 10



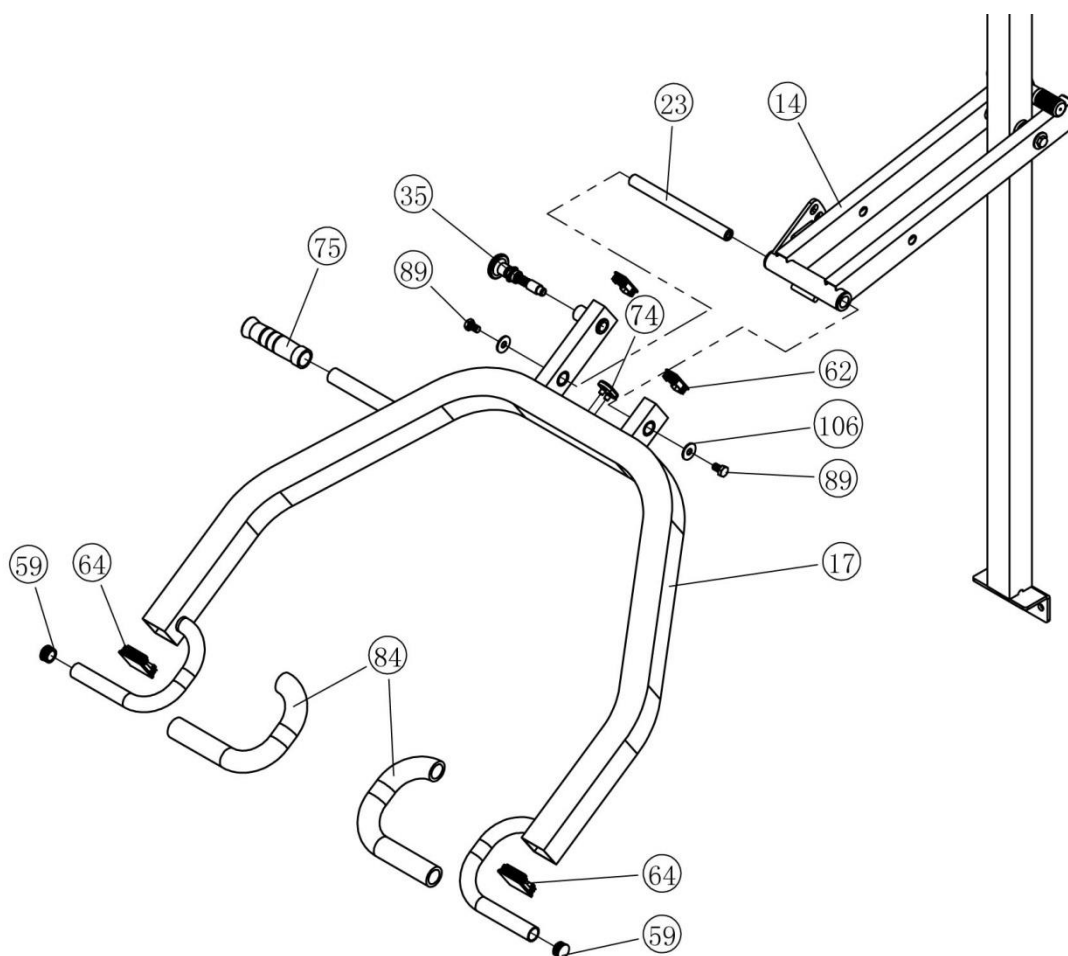
1. Połącz główne oparcie (10, 47) z głównym wspornikiem (3) korzystając ze śrub (90) i podkładek (107).
2. Połącz część (48) z częściami (31 i 32) korzystając ze śrub (86) i dużych podkładek (104).
3. Przymocuj siedzenie (46) do ramy siedzenia (20) korzystając ze śrub (86) i dużych podkładek (104).

KROK 11



1. Wsuń wtyczki (62) do otworów w zakończeniach ramy (14).
2. Wsadź wał (24) w otwór w tylnym wsporniku (2).
3. Przymocuj ramę (14) do wspornika (2) korzystając ze śrub (89) i podkładek (106).

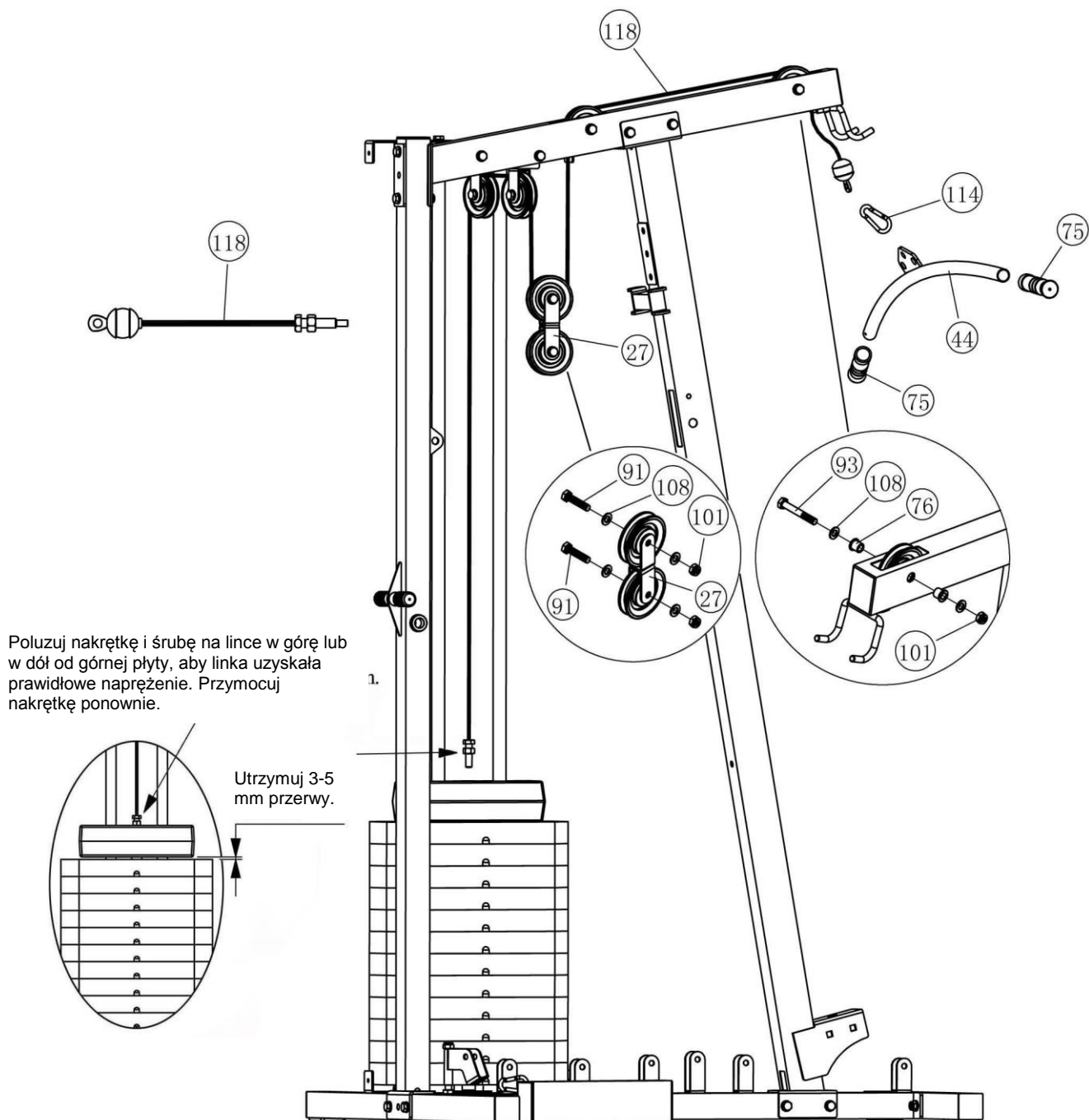
KROK 12

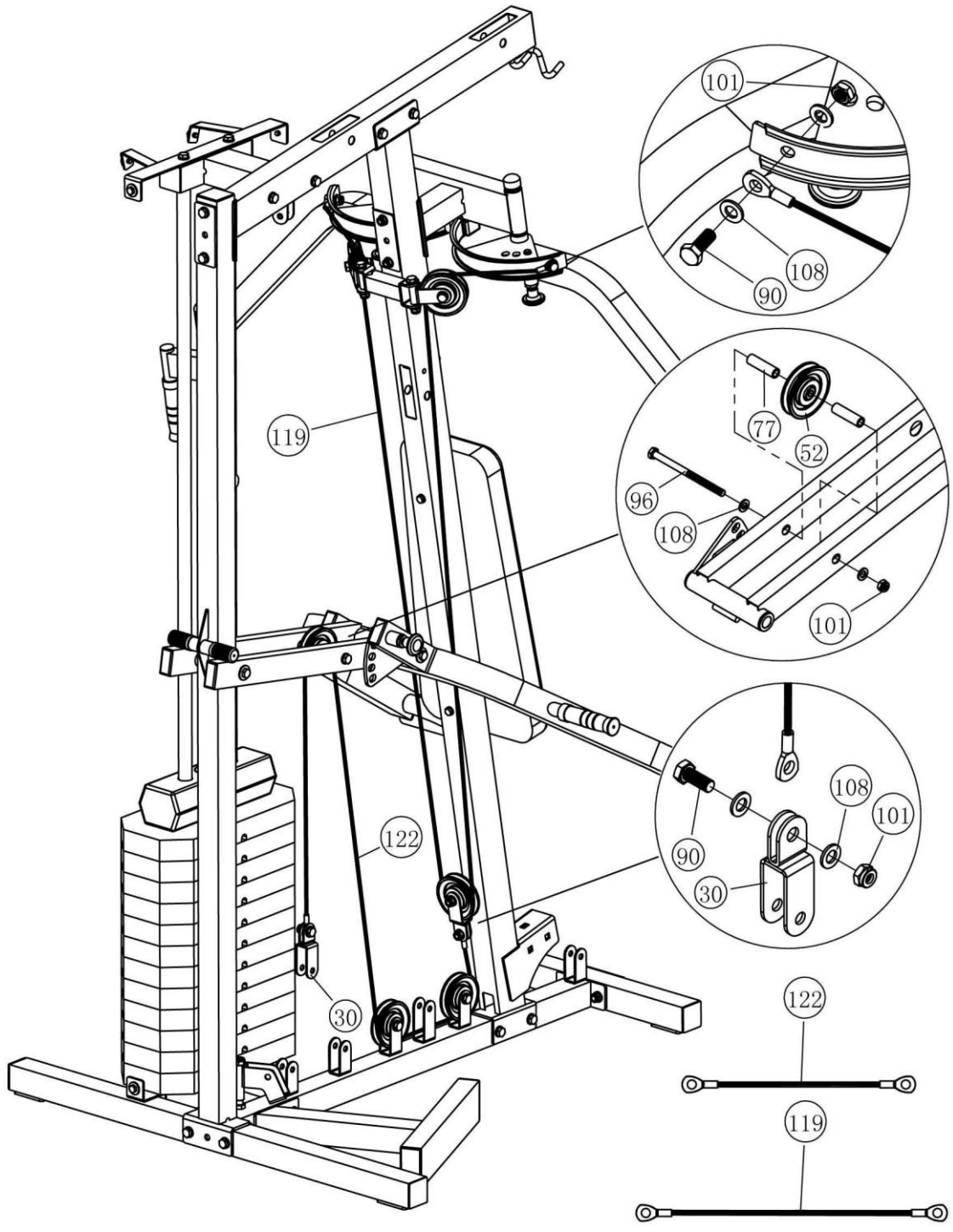


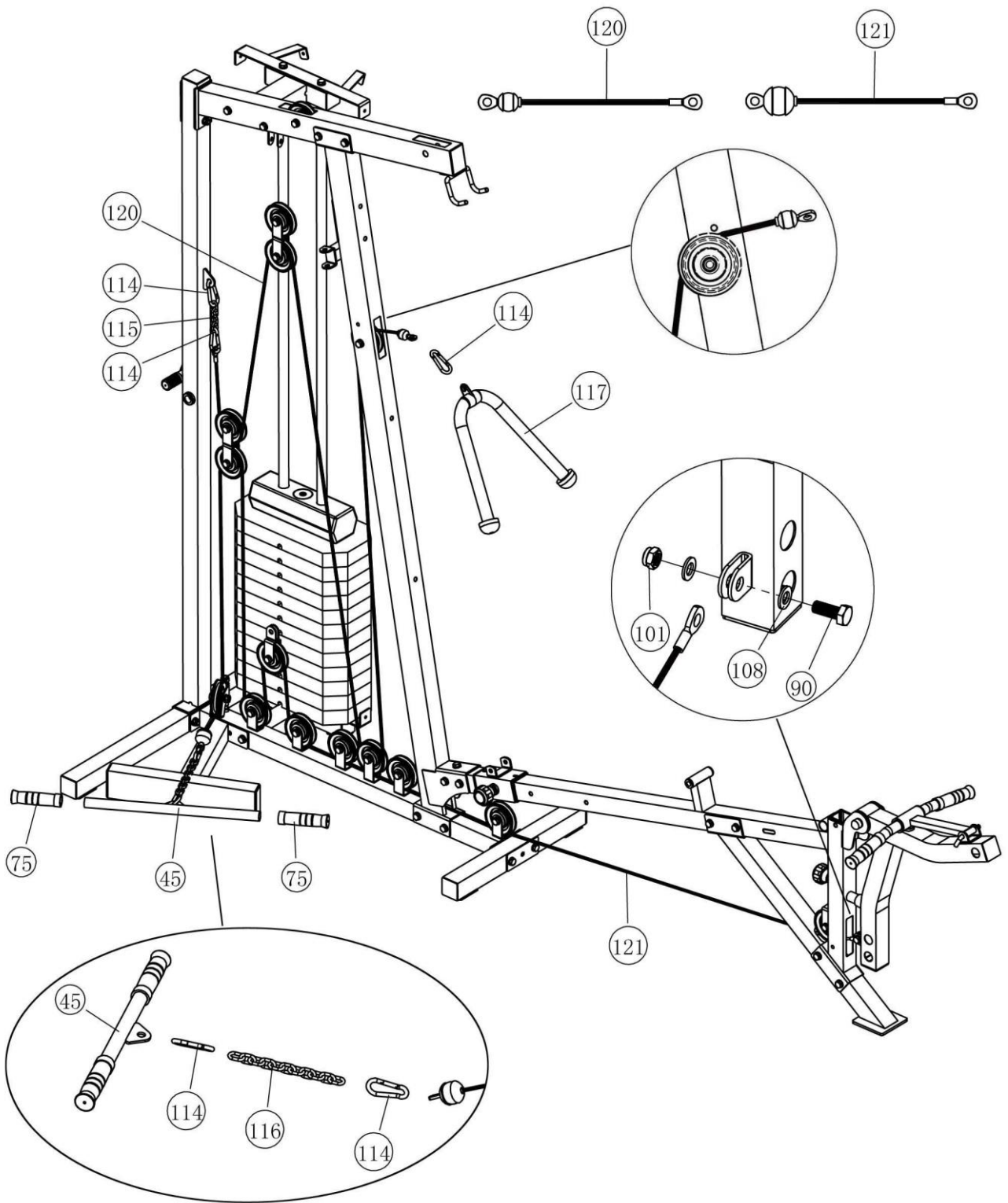
1. Włóż wtyczki (64, 62 i 59) oraz ochraniacz (74) w końce ramienia (17).
2. Nałóż osłonę uchwyty (75) na ramię wyciskowe (17).
3. Nałóż piankowe wałki (84) na ramię (17).
4. Wsuń wał (23) w otwór w ramie (14).
5. Przymocuj ramię (17) do ramy (14) korzystając ze śrub (89) i podkładek (106).
6. Wkręć szpilę (35) do ramienia (17).

KROK 13. SCHEMATY PROWADZENIA LINEK

Po złożeniu urządzenia sprawdź czy linki są prawidłowo naprężone. (Sugeruje się utrzymanie przerwy 3-5mm pomiędzy górną płytą, a stosem ciężarków). Jeśli linka jest luźna, przykręć delikatnie śrubę na szczycie stosu. Jeśli linka jest bardzo luźna, dostosuj długość łańcucha (115) karabinkiem (114).

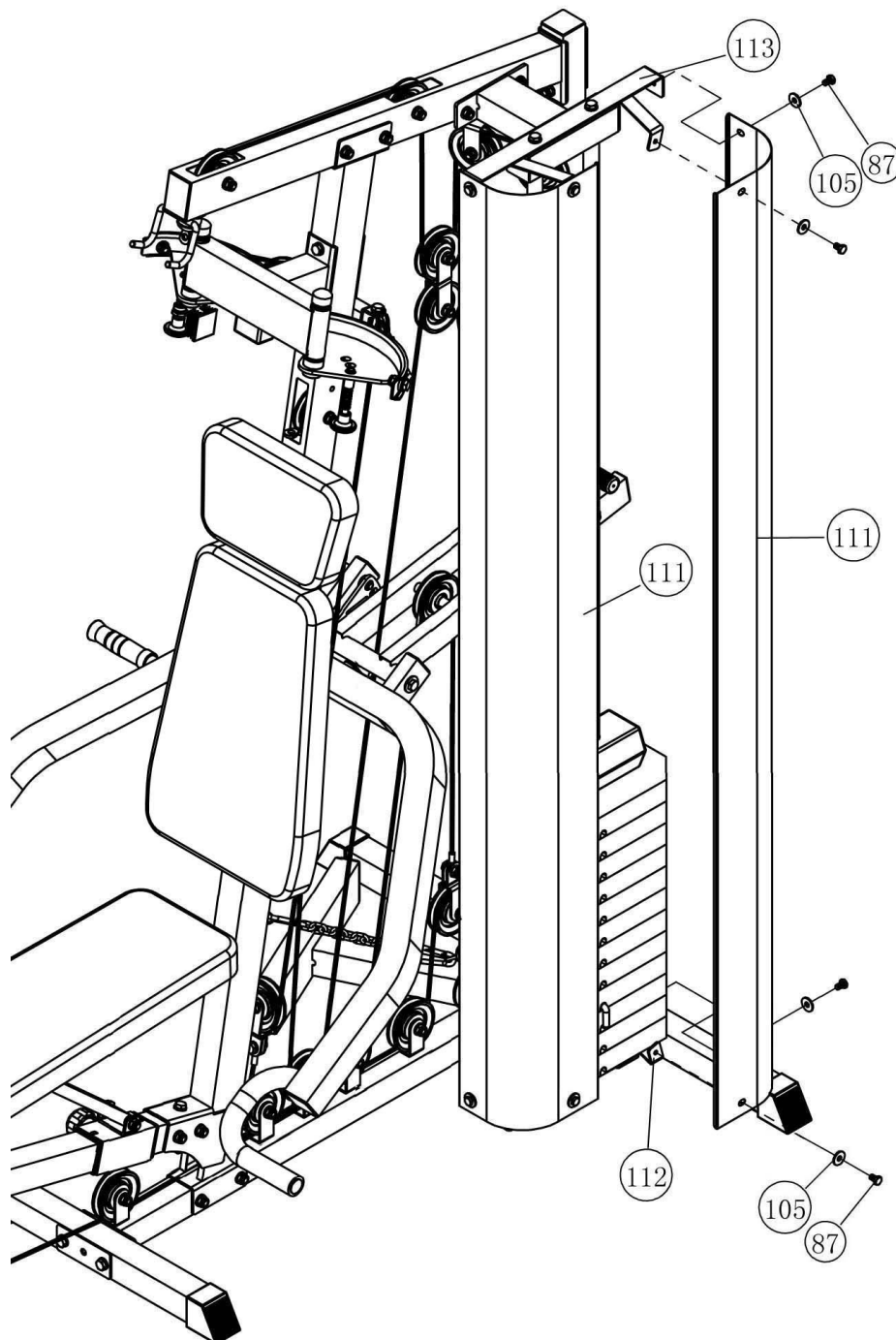






KROK 14

1. Przymocuj osłony stosu (111) do wspornika dolnego i górnego (112 i 113) korzystając ze śrub (87) i podkładek (105).



Przykręć dokładnie wszystkie śruby i nakrętki.

Twoja domowa siłownia jest teraz złożona i gotowa do użytku.

Przed użyciem sprawdź czy wszystkie śruby są odpowiednio przykręcone, a linki prawidłowo umocowane na rolkach.

Regulacja linek może być konieczna w trakcie pierwszego użycia.

ZAKRES STOSOWANIA

Atlas TYTAN 10 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

INSTRUKCJA TRENINGU

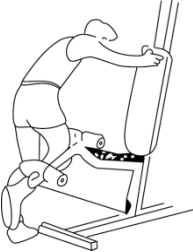

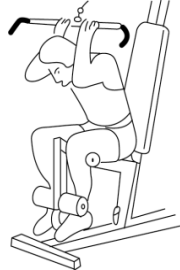

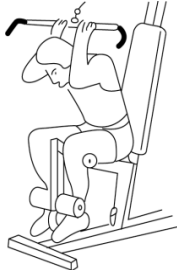
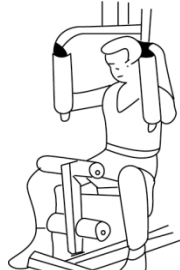



1. Rozgrzewka

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 KLATKI 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 STANŹ Z WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI I ŁOKCIAMI PRZY TUŁOWIU. WYCIĄGAJ UCHWYT PRZED SIEBIĘ, 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 CZĘŚCIE 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. (MIĘŚNIEN 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 LATISSI-MUS DORSI)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ, ZAHACZ NOGAMI O DOLNY DRAŻEK, ZEGNIJ TALIE 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. USIADŹ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I ICIĄGNIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.</p>	<p>12</p>  <p>MOTYLEK (MIĘŚNIE KLATKI 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"> 1) DOSTOSUJ WYSOKOŚĆ SIEDZENIA ABY RAMIONA MOTYLKA ZNAJDOWAŁY SIĘ NA WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ. 2) PRZY POMOCY MOTYLKA I ZESTAWU DO ĆWICZEŃ NÓG. ĆWICZ NAPRZEMIENNIE GÓRNĄ I DOLNĄ CZĘŚCIĄ ATLASU. 3) POWTARZAJ DOWOLNĄ ILOŚĆ RAZY. 		

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.
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. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it. Move all sharp objects to.
6. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
7. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
8. 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.
9. Do not insert any object into any openings.
10. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
11. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. 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.
13. **The equipment has been tested and certified according to EN 957 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
14. 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.
15. The equipment is designed for adult use only. Adults should take care and responsibility for children.
16. 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 – 213 kg

Dimensions - 185 x 161 x 202 cm

Maximum weight of user – 140 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.

PART LIST

Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Main Bottom Frame	1	43	Weight Buffer	2
2	Rear Upright	1	44	Lat Bar	1
3	Main Upright	1	45	Low Row Bar	1
4	Rear Base	1	46	Seat Pad	1
5	Front Base	1	47	Main Backrest Pad	1
6	Top Beam	1	48	Pec Backrest Pad	1
7	Guide Rod	2	49	Arm Pad	1
8	Leg Extension Arm	1	50	Ornamental Cap	2
9	Pec Mount	1	51	Tab Washer	2
10	Small Backrest Pad	1	52	Pulley	22
11	Front Main Frame	1	53	Foam Roller Tube	3
12	Arm Curl Handle	1	54	End Cap ϕ 25	1
13	Arm Curl Support	1	55	End Cap ϕ 28	2
14	Adjustment Frame	1	56	End Cap 50*30*30	1
15	Right Pec Arm	1	57	Sleeve 50*38	1
16	Left Pec Arm	1	58	Sleeve 60*50	2
17	Press Arm	1	59	Plug ϕ 25*1.5	10
18	Silding Frame	1	60	Plug ϕ 25*3	2
19	Foot Support	1	61	Plug 20*40	8
20	Seat Frame	1	62	Plug 25*50	4
21	Pec Top Beam	1	63	Plug 45*45	2
22	Side Bottom Frame	1	64	Plug 50*50	9
23	Long Shaft	1	65	Plug 50*70	1
24	Short Shaft	1	66	Plug 40*80	2
25	Support Tube	1	67	Locking-Pin	2
26	Pec Handler	2	68	Nylon Bearing ϕ 25.8*18	4
27	Double Pulley Rack	2	69		
28	Side Pulley Rack	1	70	Plastic Bearing ϕ 60	2
29	Pec Pulley Rack	2	71	L-Pin ϕ 10*60	1
30	Single Pulley Rack	2	72	L-Pin ϕ 10*80	1
31	Left Backrest Frame	1	73	Buffer	1
32	Right Backrest Frame	1	74	U-Buffer	1
33	Right Adjustment Frame	1	75	Comfort Grip	9
34	Left Adjustment Frame	1	76	Plastic Bushing	6
35	Pop-Pin	3	77	Pulley Bushing	2
36	Top Weight Plate	1	78	Nut Cap M12	2
37	Weight Stack	12	79	Nut Cap M16	2
38	Weight Bushing	1	80	Oilite Bushing ϕ 12	4
39	Weight Pin	1	81	Oilite Bushing ϕ 16	4
40	Weight Washer	1	82	Oilite Bushing ϕ 19	4
41	Weight Selector Bar	1	83	Foam Roller ϕ 80*160	6
42	L-Pin ϕ 10*120	1	84	Foam Roller ϕ 23*300	2

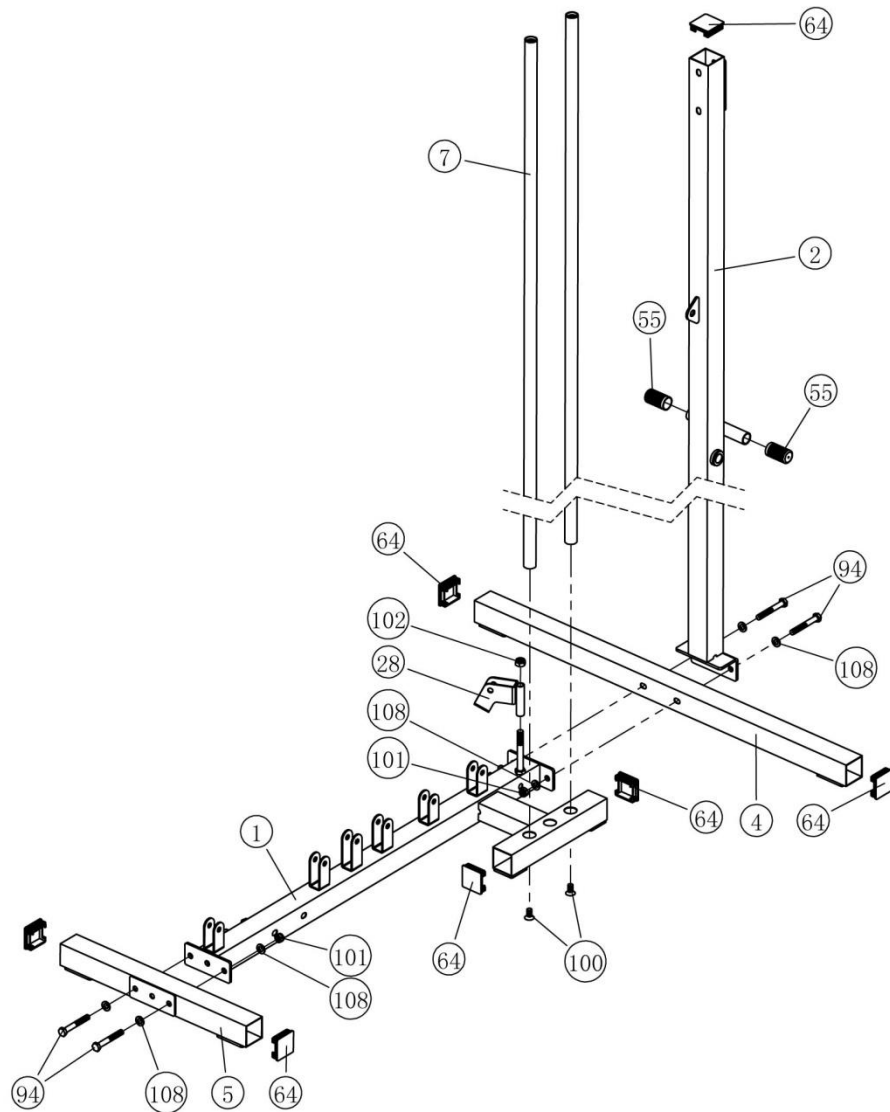
Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
85	Hex Bolt M6*20	4	105	Big washer ϕ 8	8
86	Hex Bolt M6*55	8	106	Big washer ϕ 10	4
87	Hex Bolt M8*12	8	107	Washer ϕ 8	4
88	Hex Bolt M8*90	4	108	Washer ϕ 10	105
89	Hex Bolt M10*16	4	109	Washer ϕ 12	6
90	Hex Bolt M10*25	7	110	Washer ϕ 16	2
91	Hex Bolt M10*45	18	111	Weight Stack Cover	2
92	Hex Bolt M10*65	2	112	Bottom Cover Support	1
93	Hex Bolt M10*70	8	113	Top Cover Support	1
94	Hex Bolt M10*75	17	114	Snap Link	6
95	Hex Bolt M10*90	2	115	Short Coil Chain	1
96	Hex Bolt M10*150	1	116	Long Coil Chain	1
97	Hex Bolt M12*85	1	117	Abdominal Strap	1
98	Hex Bolt M12*150	2	118	Lat Cable	1
99	Socket Bolt M8*20	2	119	Pec Cable	1
100	Countersunk Bolt M10*20	2	120	Abdominal Cable	1
101	Nylon Lock Nut M10	50	121	Leg Cable	1
102	Nylon Lock Nut M12	4	122	Connecting Cable	1
103	Nylon Lock Nut M16	2	123	Foot End Cap	4
104	Big washer ϕ 6	12			

ASSEMBLY INSTRUCTION:

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.

STEP 1

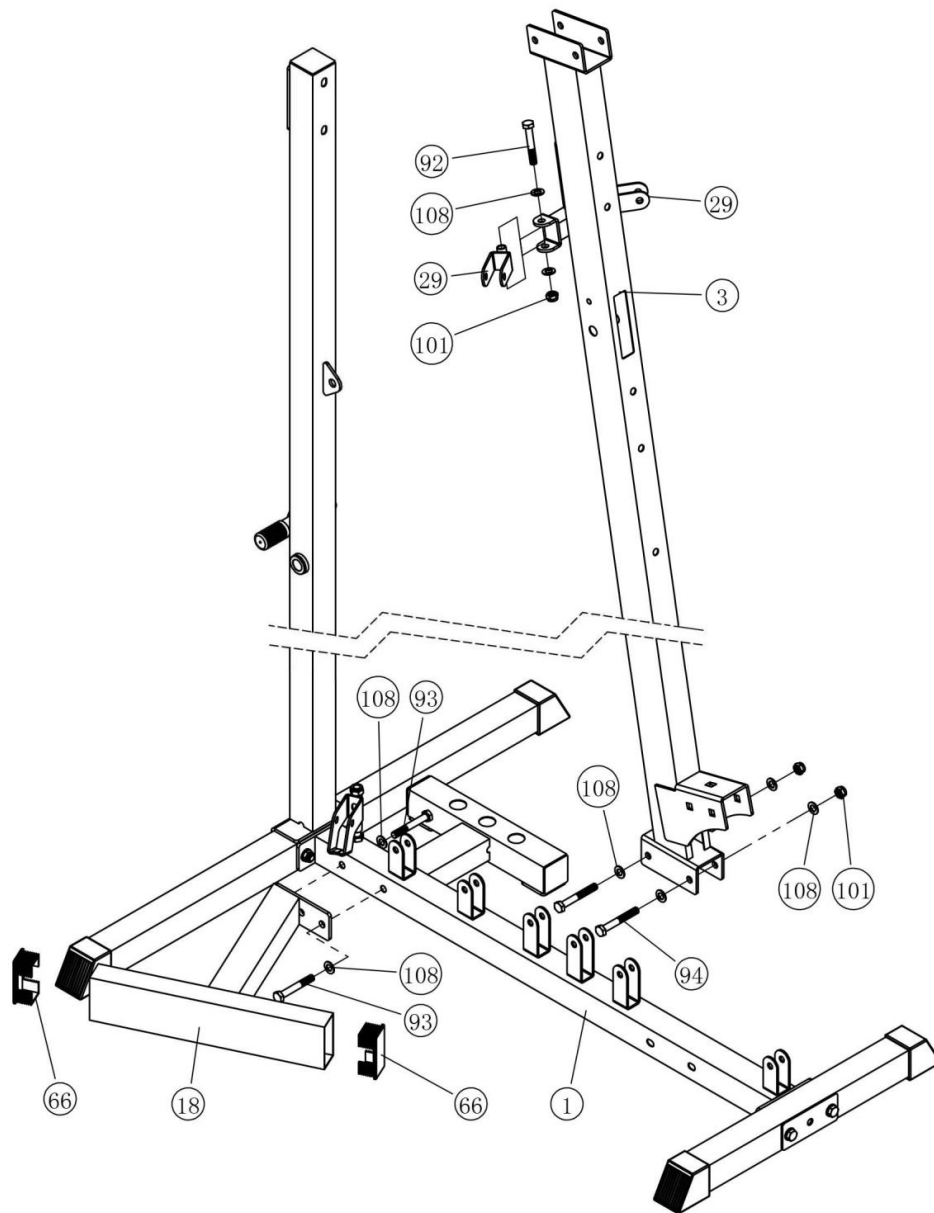


1. Insert the 50*50 Plug(#64) to the part(#1, #2, #4, #5).
2. Insert the $\phi 28$ End Cap(#55) to the part(#2).
3. Attach the part(#28) to the part(#1) using (1)M12 Nylon Lock Nut(#102).
4. Insert the Guide Rods(#7) into the holes of part(#1) and attach them using (2)M10*20 Countersunk Bolts(#100).
5. Attach the part(#5) into the part(#1) using (2)M10*75 Hex Bolts(#94), (4) $\phi 10$ Washers(#108) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#101).
6. Attach the part(#2, #4) into the part(#1) using (2)M10*75 Hex Bolts(#94), (4) $\phi 10$ Washers(#108) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#101).

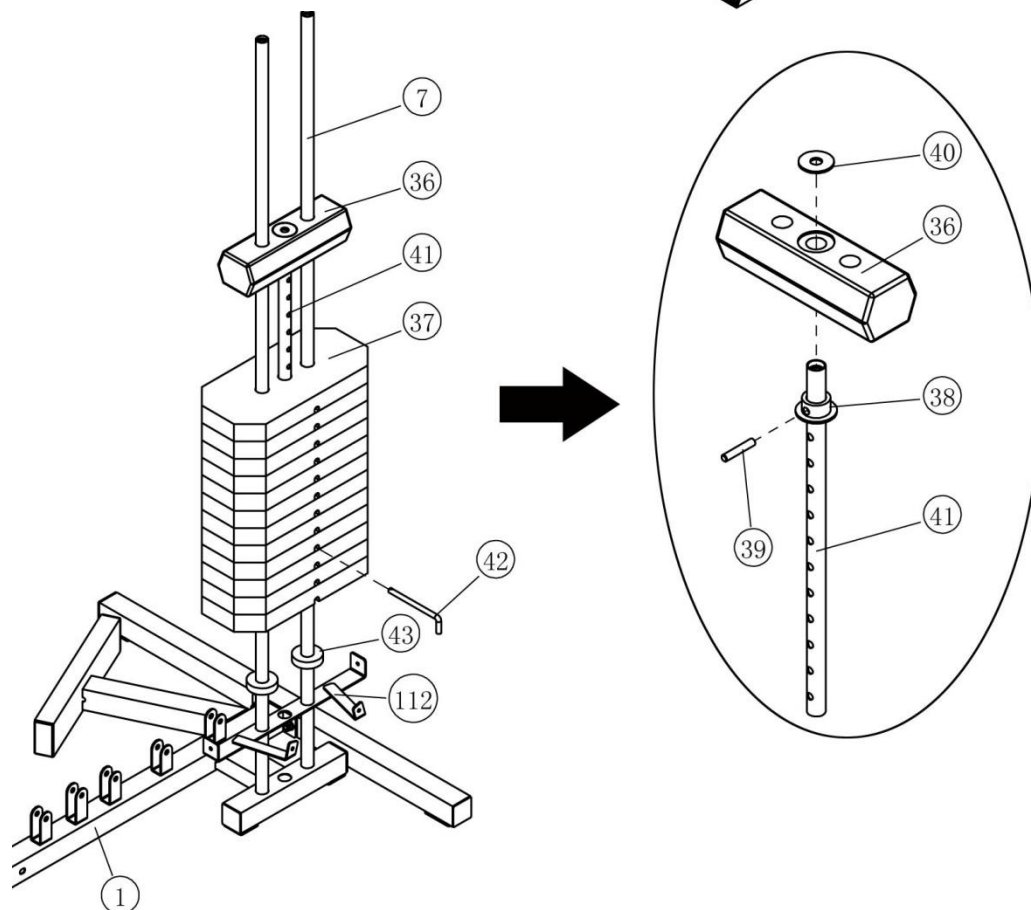
Wrench tighten all bolts.

Step 2

1. Insert the 40*80 Plug(#66) to the part(#18).
2. Attach the part(#18) to the part(#1) using (2)M10*70 Hex Bolts(#93), (2) $\phi 10$ Washers(#108).
3. Attach the part(#3) into the part(#1) using (2)M10*75 Hex Bolts(#94), (4) $\phi 10$ Washers(#108) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#101).
4. Attach the part(#29) to the part(#3) using (2)M10*65 Hex Bolts(#92), (4) $\phi 10$ Washers(#108) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#101).

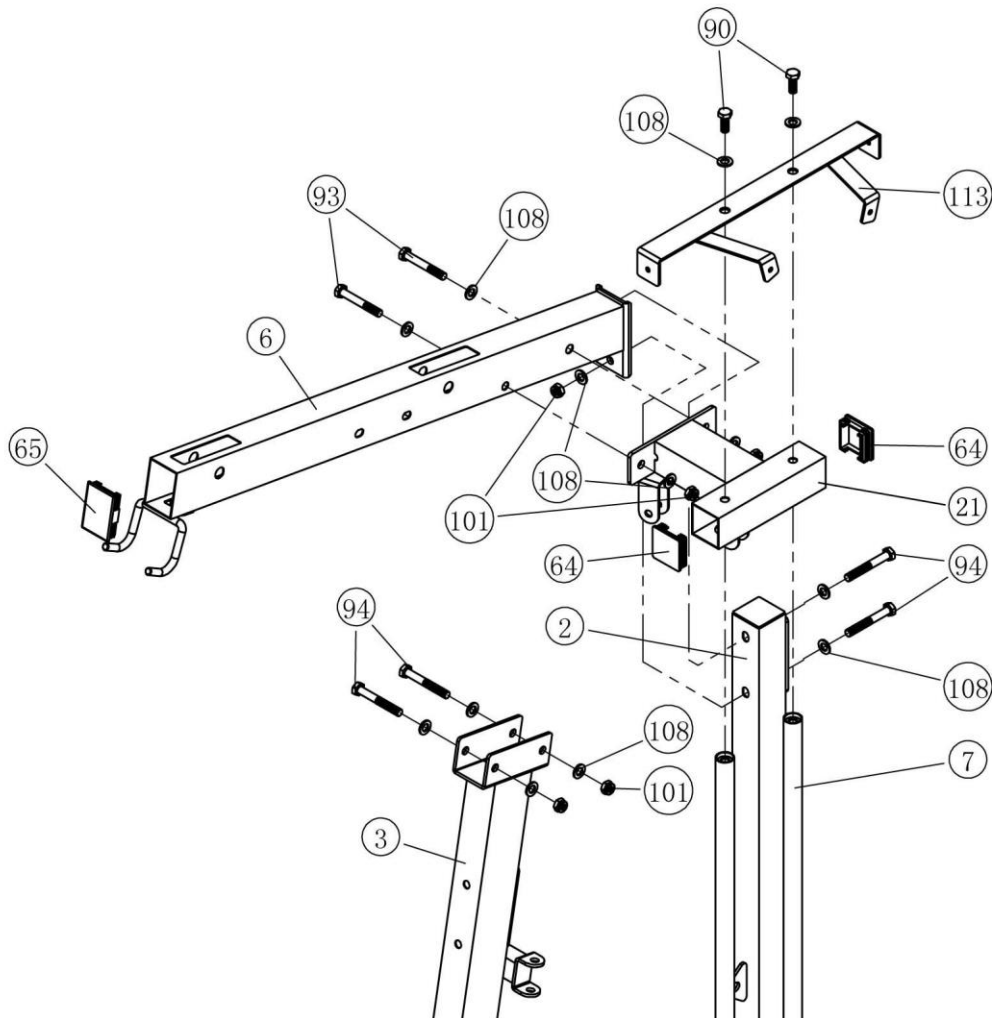


STEP 3



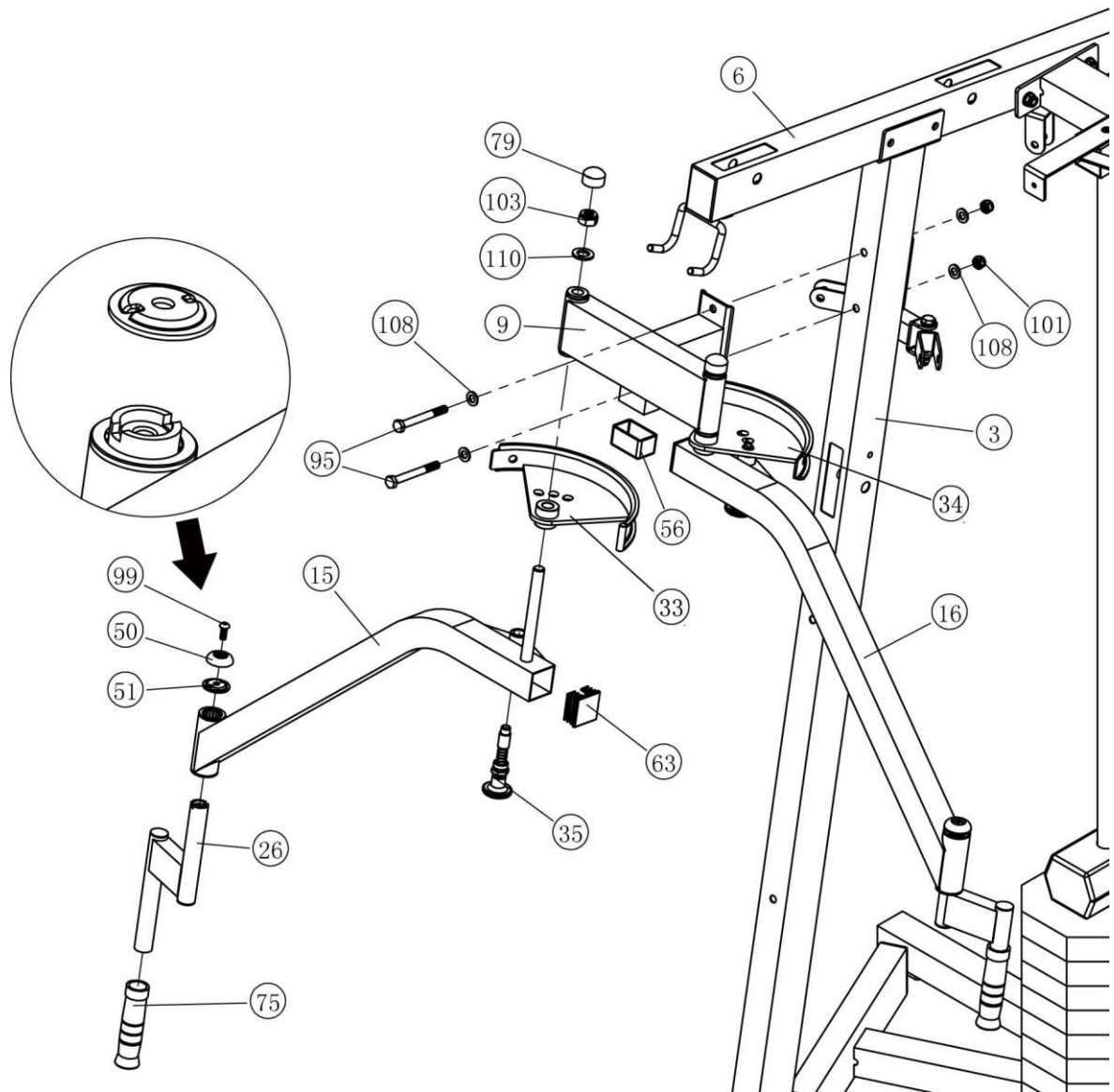
1. Secure the Bottom Cover Support(#112) and the Weight Buffer(#43) to the Guide Rods(#7).
2. Carefully slide the Weight Stack(#37) through the Guide Rods(#7) one by one. Set the Weight Bushing(#38) onto the Weight Selector Bar(#41) and attach it at the first hole of the Weight Selector Bar(#41) using the Weight Pin(#39). Insert the Bar(#41) into the hole of Weight Stack(#37). Slide the Top Weight Plate(#36) onto the Weight Stack(#37). Set the Weight Washer(#40) to the Top Weight Plate(#36). Insert the $\phi 10 \times 120$ L-Pin(#42) into the Weight Selector Bar(#41).

STEP 4



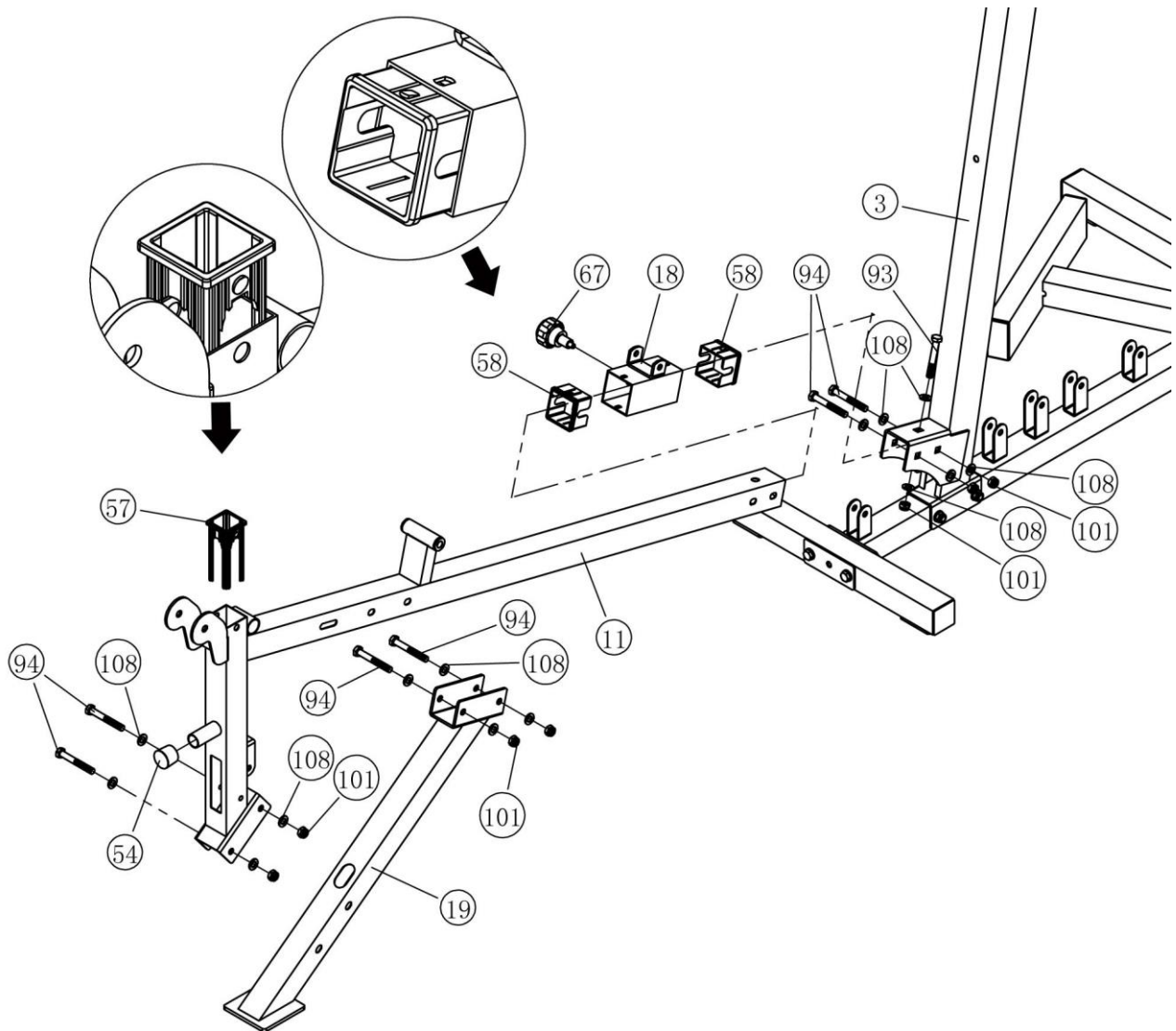
1. Insert the 50*70 Plug(#65) to the part(#6).
2. Insert the 50*50 Plug(#64) to the part(#21).
3. Attach the part(#6) to the part(#3) using (2)M10*75 Hex Bolts(#94), (4) $\phi 10$ Washers(#108) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#101).
4. Attach the part(#6) to the part(#2) using (2)M10*75 Hex Bolts(#94), (3) $\phi 10$ Washers(#108) and (1)M10 Nylon Lock Nut(#101).
5. Place each of the Guide Rod(#7) onto the hole of the part(#21), then attach the part(#113, #21) to the part(#7) using (2)M10*25 Hex Bolts(#90) and (4) $\phi 10$ Washers(#108).
6. Attach the part(#21) to the part(#6) using (2)M10*70 Hex Bolts(#93), (4) $\phi 10$ Washers(#108) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#101).

STEP 5



1. Insert the End Cap(#56) to the part(#9).
2. Attach the part(#9) to the part(#3) using (2)M10*90 Hex Bolts(#95), (4) ϕ 10 Washers(#108) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#101).
3. Insert the 45*45 Plug(#63) to the part(#15).
4. Set the Comfort Grip(#75) to the Pec Handler(#26).
5. Attach the part(#26) into the part(#15) using (1)Tab Washer(#51), (1) Ornamental Cap(#50) and (1)M8*20 Socket CTSK Bolt(#99).
6. Insert the part(#15) through the hole of part(#33), attach the part(#15) to the part(#9) using (1) ϕ 16 Washer(#110), (1)M16 Nylon Lock Nut(#103) and (1)M16 Nut Cap(#79).
7. Screw the Pop-Pin(#35) to the part(#15).
8. Assemble the other part(#16, #34) using same method.

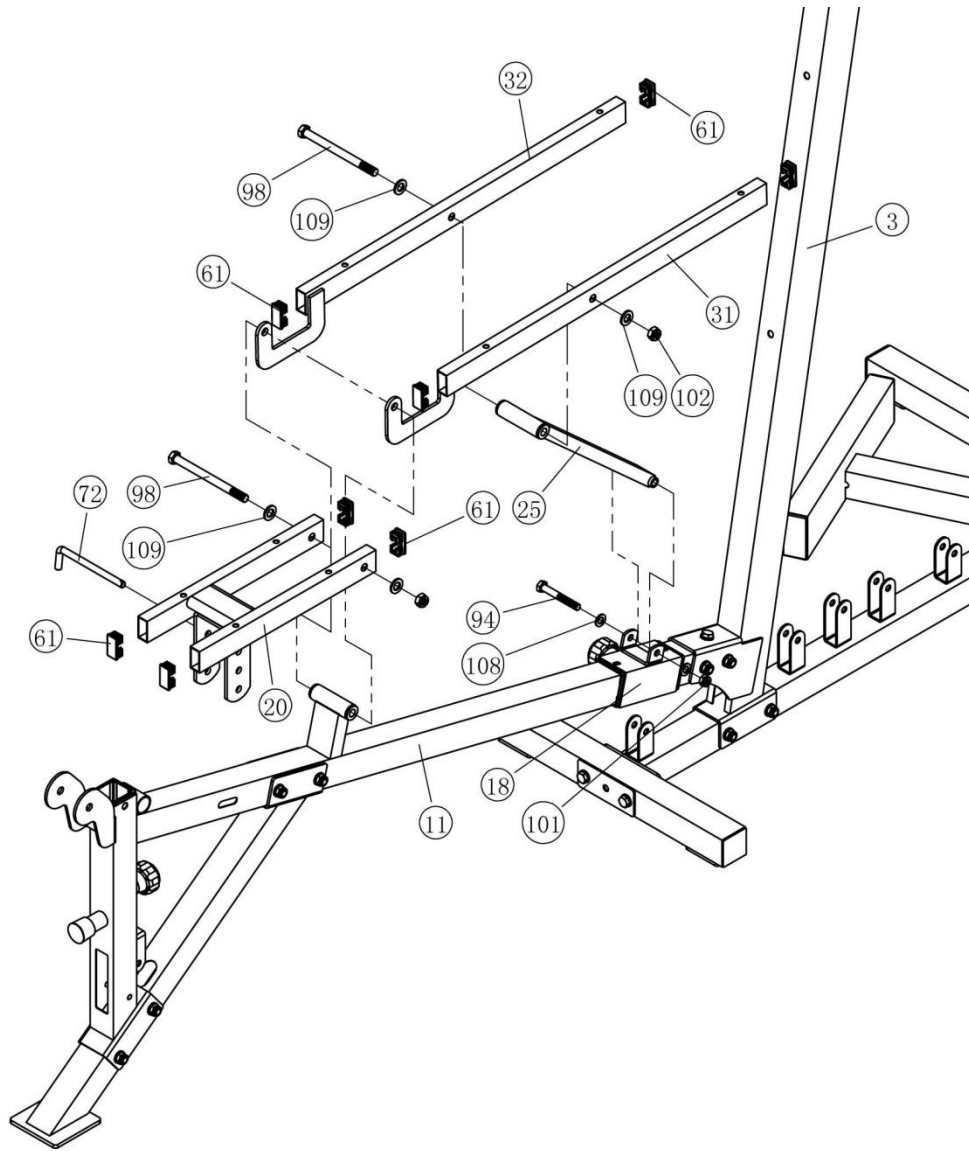
STEP 6



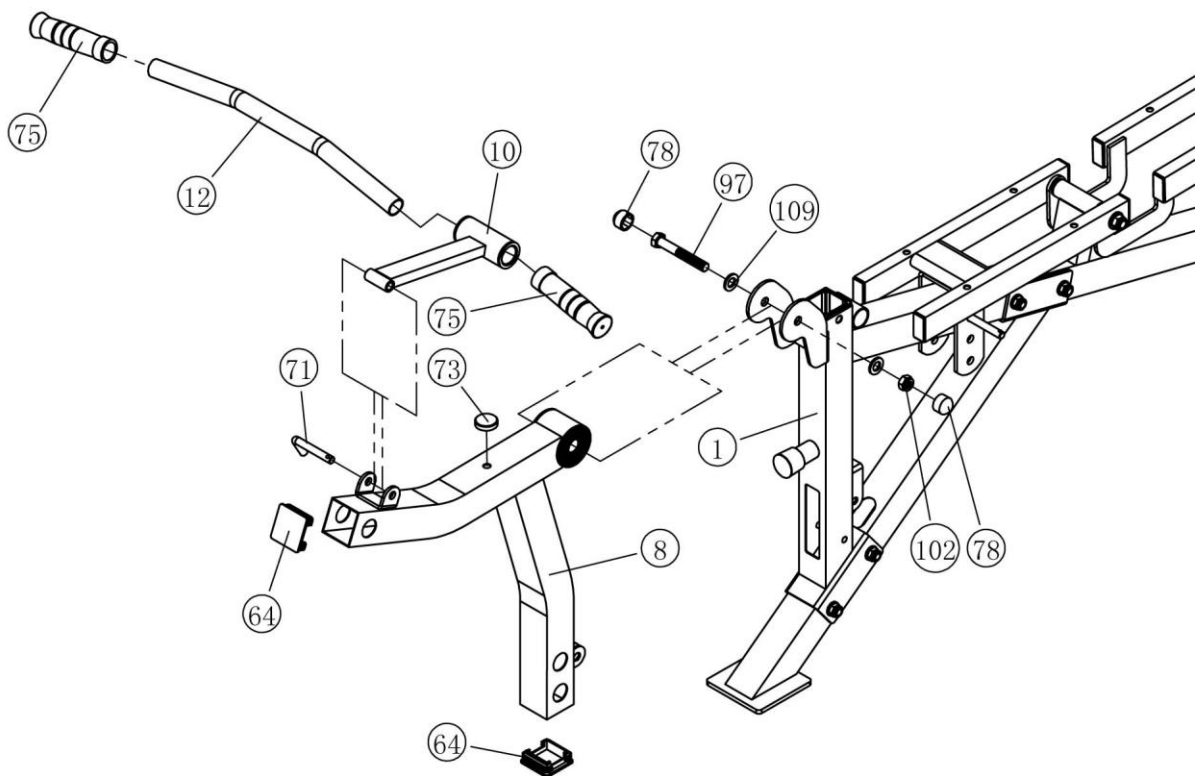
1. Insert the Sleeve(#58) to the part(#18).
2. Insert the part(#18) to the part(#11).
3. Screw the Locking-Pin(#67) to the part(#18).
4. Insert the Sleeve(#57) and $\phi 25$ End Cap(#54) to the part(#11).
5. Attach the part(#19) to the part(#11) using (4)M10*75 Hex Bolts(#94), (8) $\phi 10$ Washers(#108) and (4)M10 Nylon Lock Nuts(#101).
6. Attach the part(#11) to the part(#3) using (2)M10*75 Hex Bolts(#94), (1)M10*70 Hex Bolt(#93),(6) $\phi 10$ Washers(#108) and (3)M10 Nylon Lock Nuts(#101).

STEP 7

1. Insert the 20*40 Plug(#61) into the end of part(#20, #31, #32).
2. Attach the part(#25) to the part(#18) using (1)M10*75 Hex Bolt(#94), (2) $\phi 10$ Washers(#108) , (1)M10 Nylon Lock Nut(#101).
3. Attach the part(#20, #31, #32) to the part(#11) using (1)M12*150 Hex Bolt(#98), (2) $\phi 12$ Washers(#109) and (1)M10 Nylon Lock Nut(#102).
4. Attach the part(#31, #32) to the part(#25) using (1)M12*150 Hex Bolt(#98), (2) $\phi 12$ Washers(#109) and (1)M10 Nylon Lock Nut(#102).
5. Adjust the angle of the part(#20) position and insert the $\phi 10*80$ L-Pin(#72).

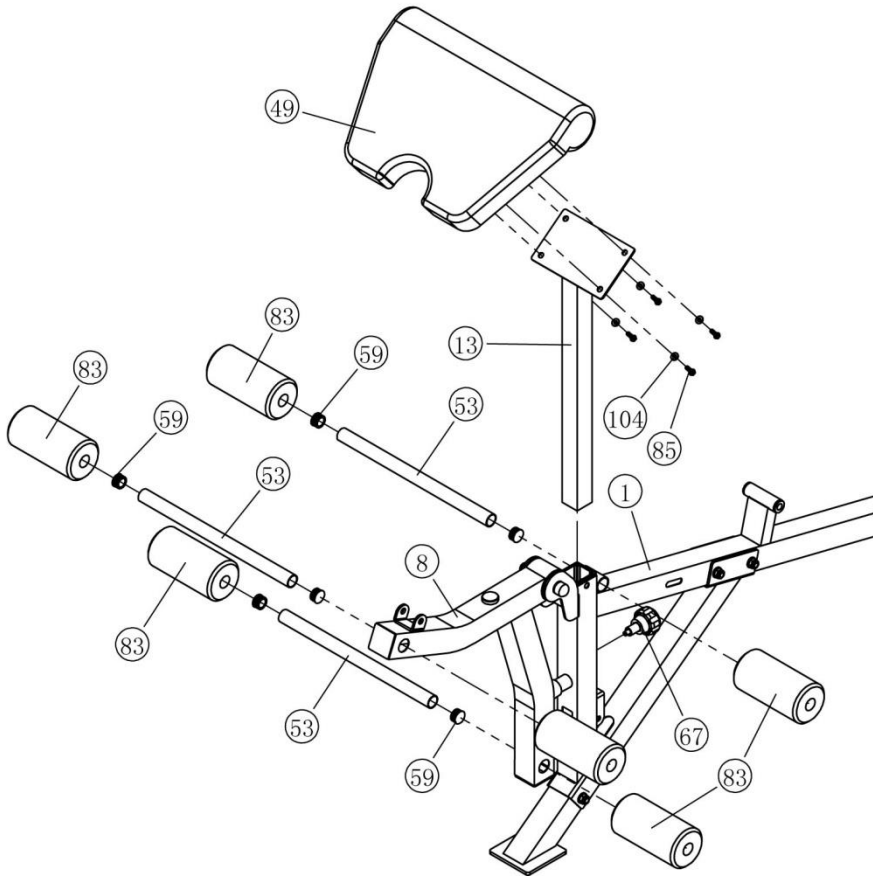


STEP 8



1. Insert the 50*50 Plug(#64) and the Buffer(#73) to the part(#8).
2. Attach the part(#8) to the part(#1) using (1)M12*85 Hex Bolt(#97), (2) ϕ 12 Washers(#109) , (1)M12 Nylon Lock Nut(#102) and (2)M12 Nut Caps(#78).
3. Insert the Handle(#12) to the hole of part(#10).
4. Set the Comfort Grip(#75) to the Handle(#12).
5. Attach the part(#10) to the part(#8) using the ϕ 10*60 L-Pin(#71).

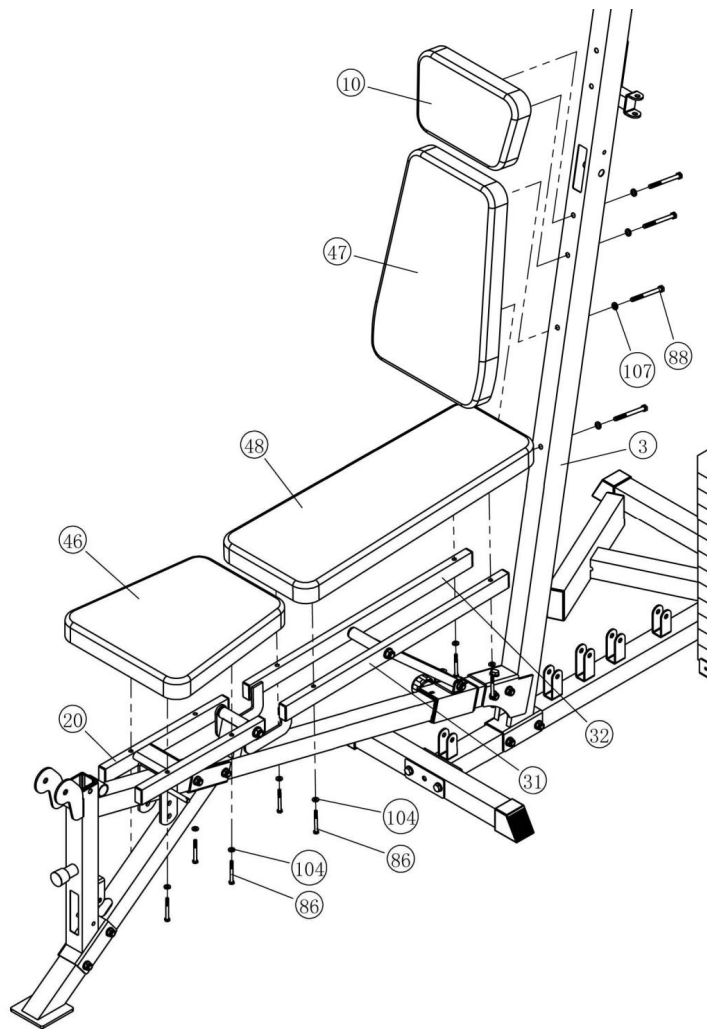
STEP 9



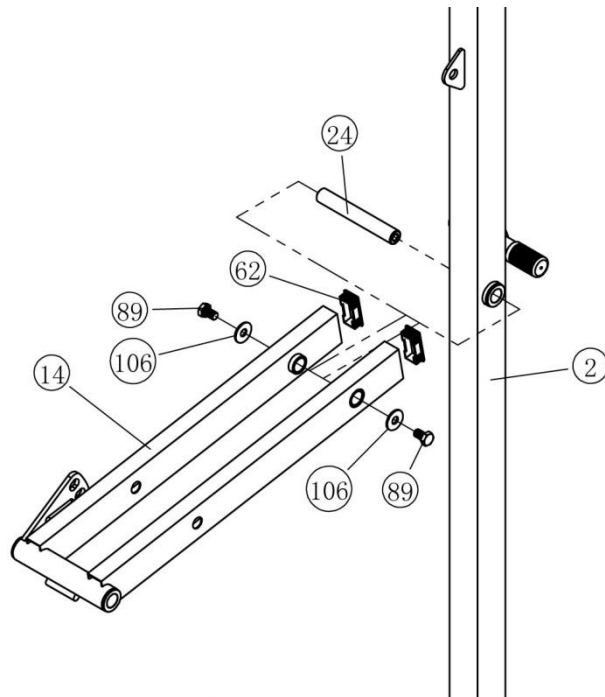
1. Insert the ϕ 25 Plug(#59) into the Foam Roller Tube(#53).
2. Insert the tube through the hole, and then slide the ϕ 80*160 Foam Roller(#83) onto it, as shown in figure.
3. Attach the Arm Pad(#49) to the part(#13) using (4)M6*20 Hex Bolts(#85) and (4) ϕ 6 Big Washers(#104).
4. Adjust the height of the part(#13) position and screw the Locking-Pin(#67).

Step 10

4. Separately attach the Backrest Pad(#10,#47) to the part(#3) using (2)M8*90 Hex Bolts(#88) and (2) ϕ 8 Washers(#107).
5. Attach the Pec Backrest Pad(#48) to the part(#31, #32) using (4)M6*55 Hex Bolts(#86) and (4) ϕ 6 Big Washers(#104).
6. Attach the Seat Pad(#46) to the part(#20) using (4)M6*55 Hex Bolts(#86) and (4) ϕ 6 Big Washers(#104).

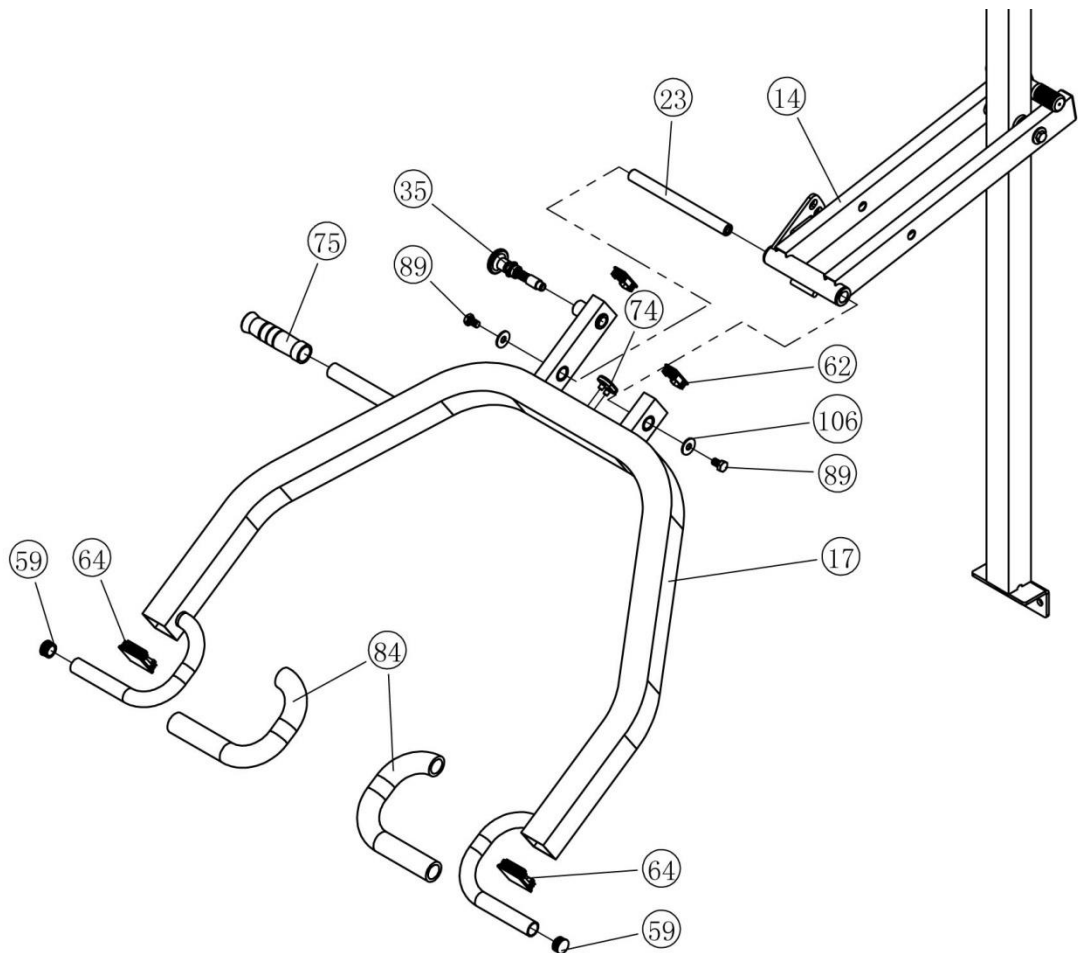


STEP 11



1. Insert the 25*50 Plug(#62) into the end of part(#14).
2. Insert the Short Shaft(#24) into the hole of part(#2).
3. Attach the part(#14) to the part(#2) using (2)M10*16 Hex Bolts(#89) and (2) ϕ 10 Big Washers(#106).

STEP 12



1. Insert the 50*50 Plug(#64), 25*50 Plug(#62), ϕ 25 Plug(#59) and the U-Buffer(#74) to the end of part(#17).
2. Set the Comfort Grip(#75) to the part(#17).
3. Slide the ϕ 23*300 Foam(#84) onto the part(#17).
4. Insert the Long Shaft(#23) into the hole of part(#14).
5. Attach the part(#17) to the part(#14) using (2)M10*16 Hex Bolts(#89) and (2) ϕ 10 Big Washers(#106).
6. Screw the Pop-Pin(#35) to the part(#17).

STEP 13

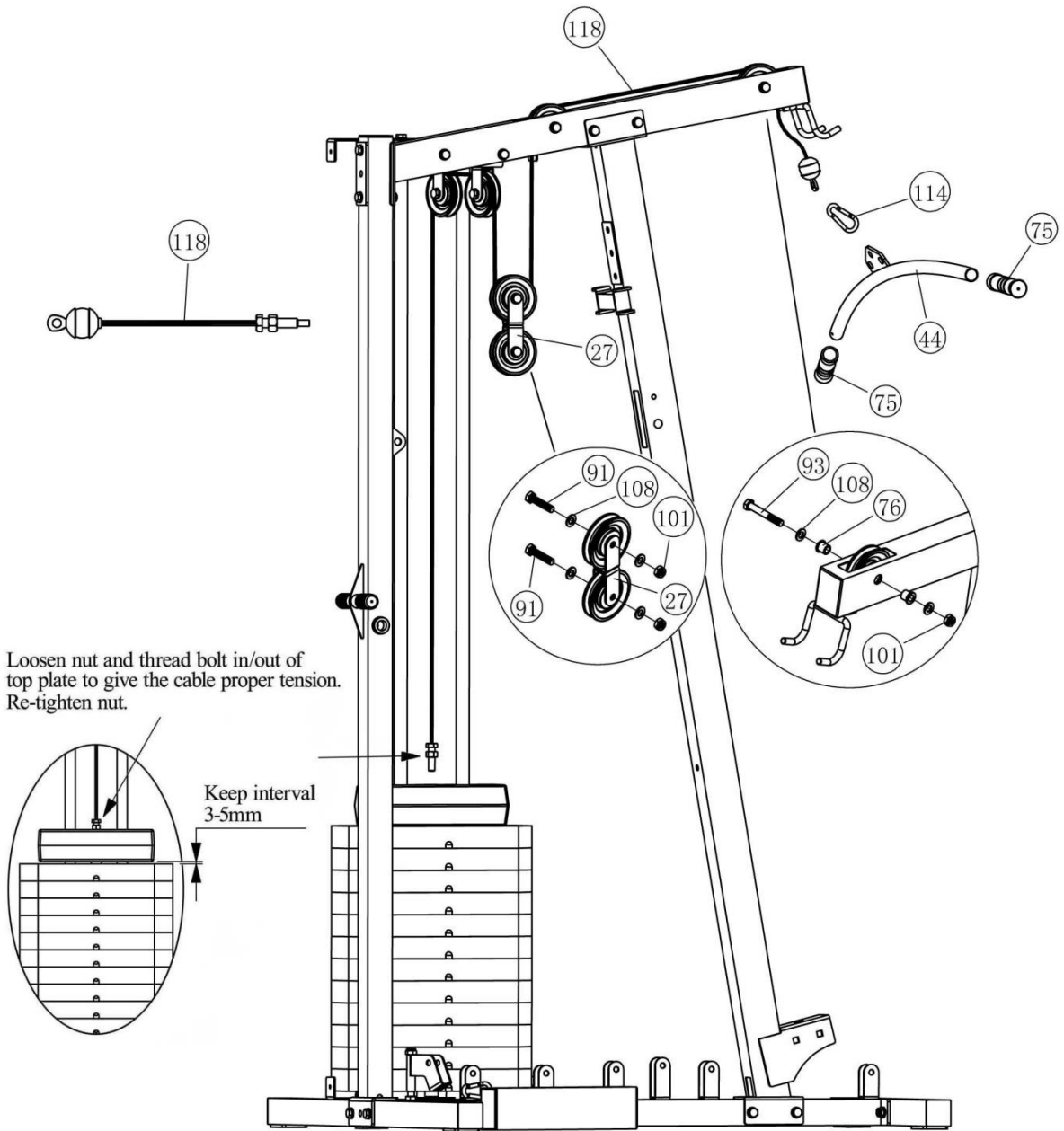
CABLE LOOP DIAGRAM

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 Plate and the Weight Stack).

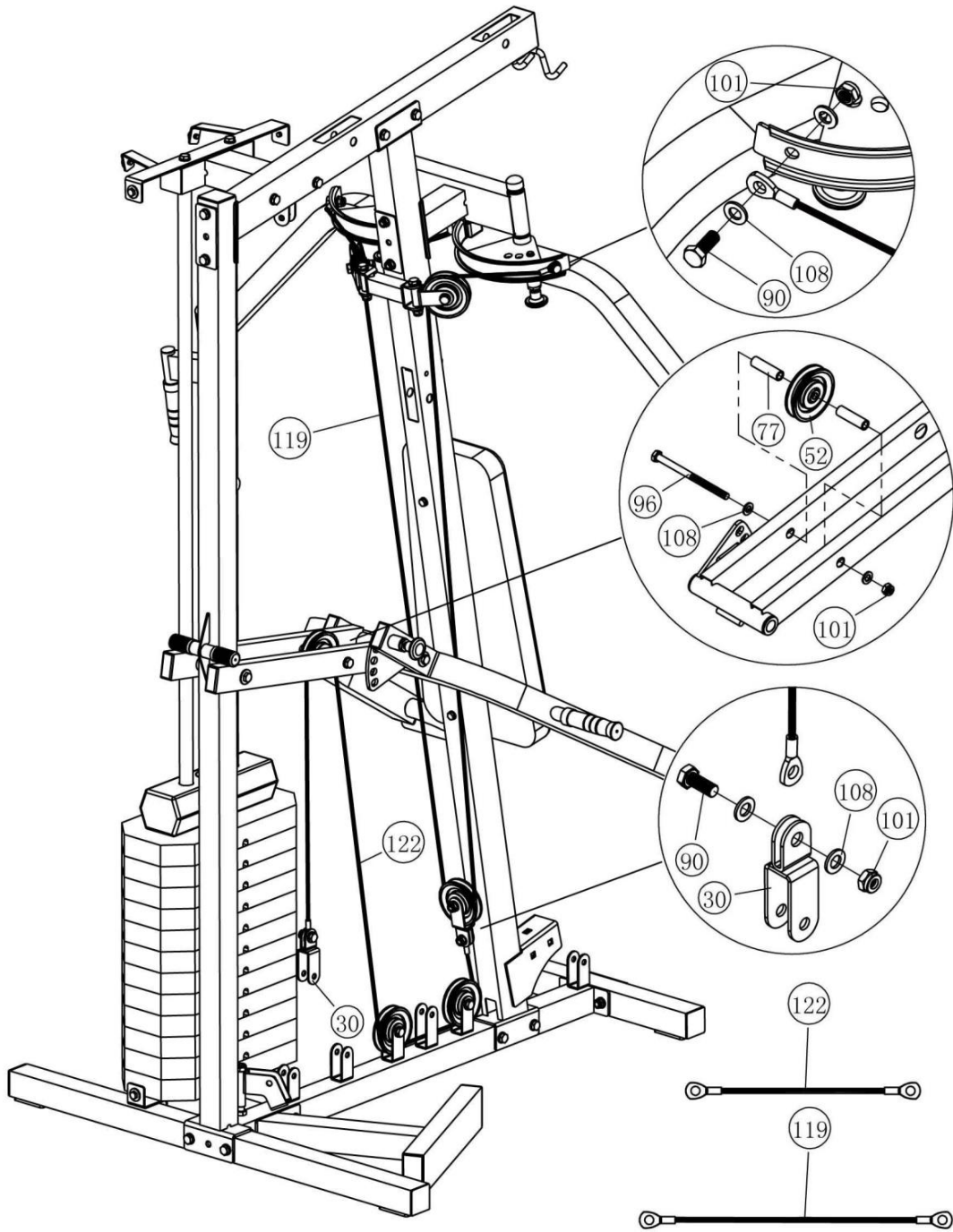
If the Cable is slightly loose, adjust it by tightening the Bolt at the top of the weight stack.

If the Cable is very loose, adjust the length of Coil Chain (115), using the Snap Link (114).

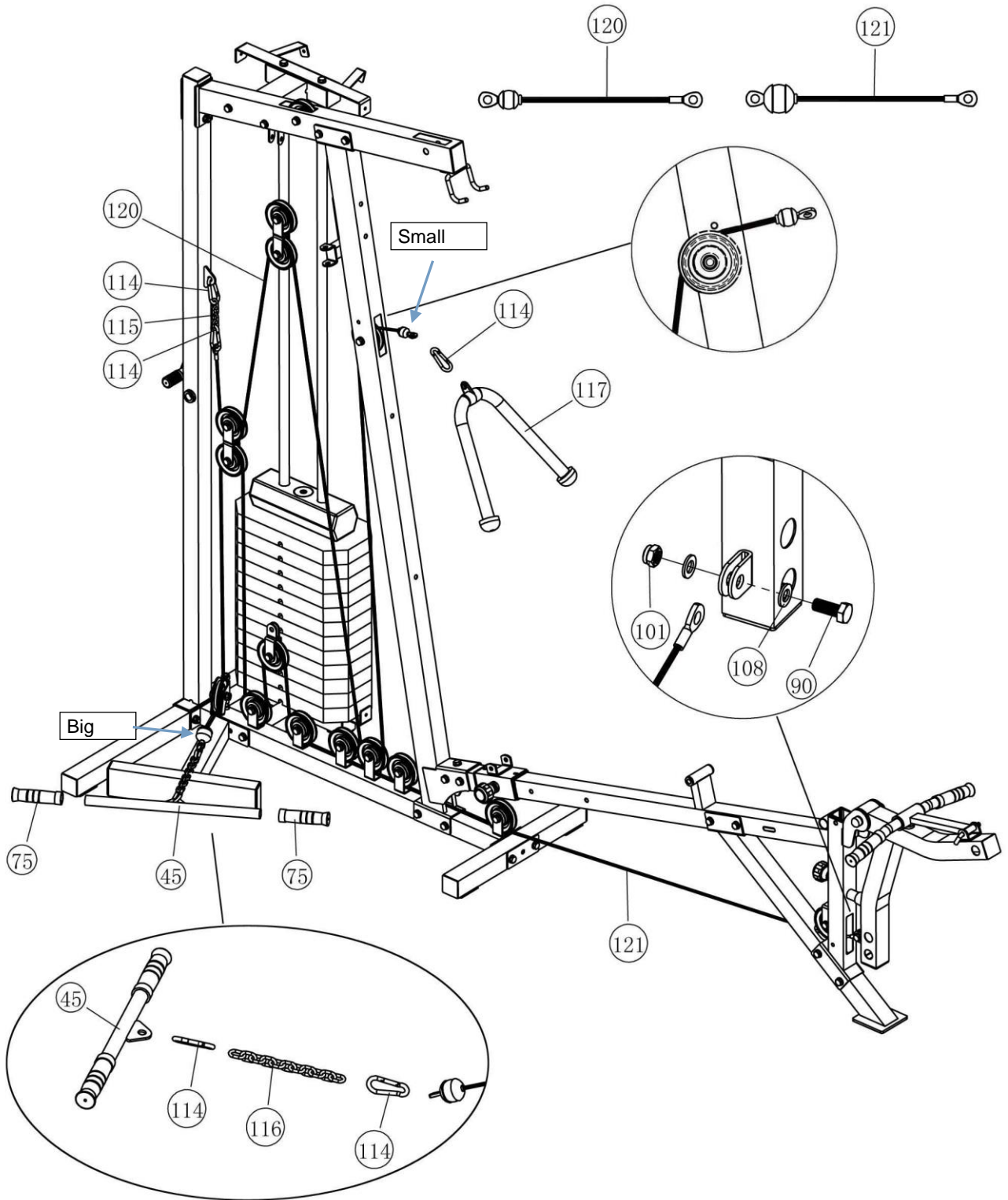
LAT CABLE



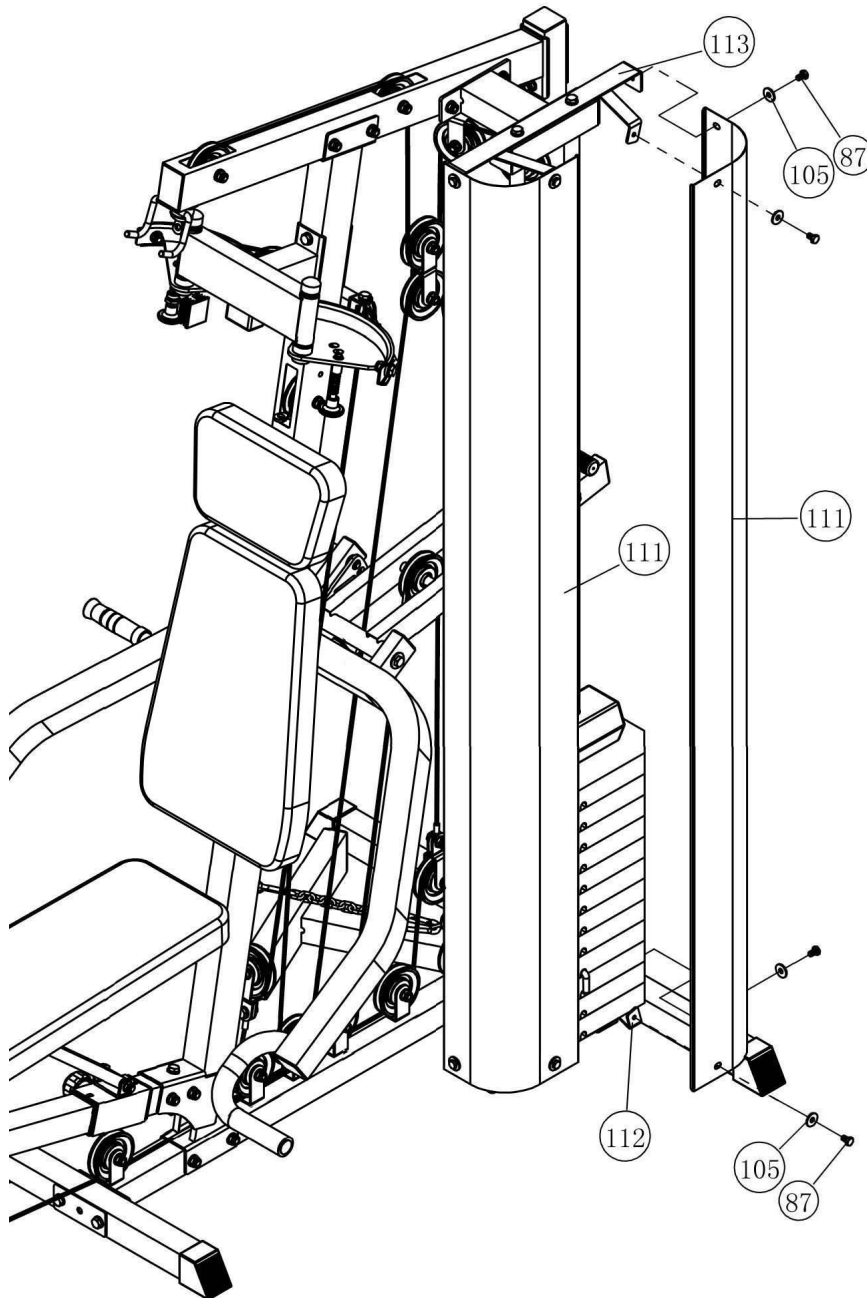
PEC CABLE+CONNECTING CABLE



ABDOMINAL CABLE+LEG CABLE



STEP 14



1. Attach the Weight Stack Covers(#111) to the Bottom Cover Support(#112) and the Top Cover Support(#113) with (8)M8*12 Hex Bolts(#87) and (8)φ8 Big Washers(#105).

Wrench tighten all bolts and nuts.

The basic Home Gym should now be fully assembled.

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

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

TERMS OF REFERENCES

Home gym is use for all body exercises . **Home gym TYTAN 10 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

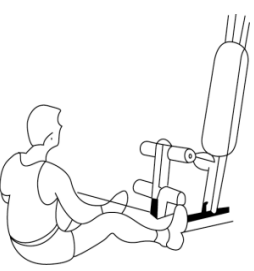
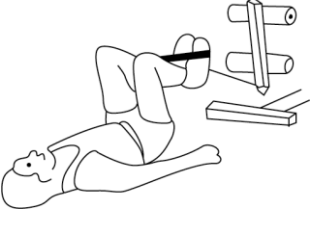
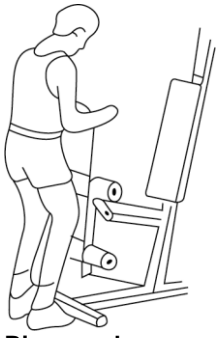



TRAINING INSTRUCTION

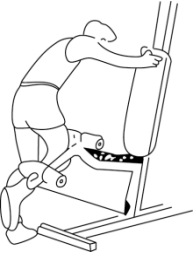

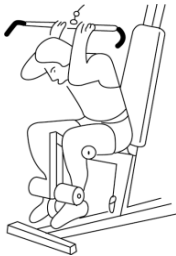

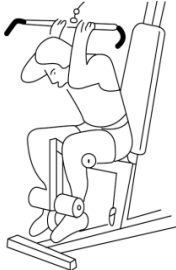
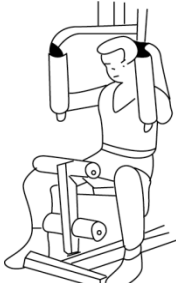



1. Warm-Up

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>Low pulley row (trapezius-lattissimus 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>Knee raise (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>Bicep curls (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>Preacher curls (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>Preacher curls-reverse grip (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>Wrist curl (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>Leg curl (hamstring group)</p> <p>This exercise is preformed 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>Leg extensions (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>Crunchies (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>Straight arm pullover (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>Lat pull front (latissimus dorsi-posterior Del toidiceps brachialis)</p> <p>Fit lat bar to high pulley and roll pads to top poiton. Grip handles and sit with thighs under roll pads. Arch your back and pull the bar to your chest.</p>	<p>12</p>  <p>Butterfly (pec-dec flyes) (pectroals, 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>Vertical bench press</p> <p>1)adjust the seat height so that the handles of the pressing armare at mid-chest level 2)using either set of grips, push against the pressin5 arm to full extension. Vary your grip from horizontal to vertical to wory the muscles from different angles of isolation. 3)repeat for the desired number Of repetitions.</p>		

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

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

1. Před započetím 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 započetím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte 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.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení nemily přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu ve vzdálenosti 0,5m od stěny. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započetím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. 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.
9. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
11. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude nikterá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
12. 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.
13. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN 957. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím 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 – 213kg

Rozměry po rozložení – 185 x 161 x 202 cm

Maximální zatížení výrobku – 140 kg

ÚDRŽBA

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

SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Dolní část hlavního rámu	1	62	Koncovka 25*50	4
2	Zadní vzpěra	1	63	Koncovka 45*45	2
3	Hlavní vzpěra	1	64	Koncovka 50*50	13
4	Zadní základna	1	65	Koncovka 50*70	1
5	Přední základna	1	66	Koncovka 40*80	2

6	Horní tyč	1	67	Blokační šroub	2
7	Kolejnice	2	68	Nylonové ložisko Φ 25,8*18	4
8	Tyč k posilování nohou	1	69	Nylonové ložisko Φ 26*19	2
9	Zpevňovací část tyčí	1	70	Plastové ložisko Φ 60	2
10	Opěradlo	1	71	Klínek ve tvaru písmene „L“ Φ 10*60	1
11	Přední část hlavního rámu	1	72	Klínek ve tvaru písmene „L“ Φ 10*80	1
12	Držadlo	1	73	Krytka	1
13	Tyč podpěradla	1	74	Krytka ve tvaru písmene „U“	1
14	Regulační rám	1	75	Kryt držadla	9
15	Pravá tyč motýlku	1	76	Plastová objímka	6
16	Levá tyč motýlku	1	77	Objímka	2
17	Rameno motýlku	1	78	Matka M12	2
18	Vysouvací rám	1	79	Matka M16	2
19	Podnožník	1	80	Objímka Φ 12	4
20	Rám sedadla	1	81	Objímka Φ 16	4
21	Část rámu - Pec Top Beam	1	82	Objímka Φ 19	4
22	Dolní boční rám	1	83	Pěnovkový váleček Φ 80*160	6
23	Dlouhý váleček	1	84	Pěnovkový váleček Φ 23*300	2
24	Krátký váleček	1	85	Šroub M6x20	4
25	Vzpěra	1	86	Šroub M6x55	8
26	Držadlo k posilování prsních svalů	2	87	Šroub M8x12	8
27	Dvojitý držák kladek	2	88	Šroub M8x90	4
28	Boční držák kladky	1	89	Šroub M10x16	4
29	Držák kladky	2	90	Šroub M10x25	7
30	Samostatný držák kladky	2	91	Šroub M10x45	18
31	Levý rám opěradla	1	92	Šroub M10x65	2
32	Pravý rám opěradla	1	93	Šroub M10x70	8
33	Pravý nastavitelný rám	1	94	Šroub M10x75	17
34	Levý nastavitelný rám	1	95	Šroub M10x90	2
35	Klínek	3	96	Šroub M10x150	1
36	Horní závaží	1	97	Šroub M12x85	1
37	Závaží	12	98	Šroub M12x150	2
38	Objímka	1	99	Šroub M8x20	2
39	Klínek pro výběr zatížení	1	100	Šroub M10x20	2
40	Podložka závaží	1	101	Nylonová matka M 10	50
41	Tyč pro nastavení zátěže	1	102	Nylonová matka M12	4
42	Klínek ve tvaru písmene „L“ Φ 10*120	1	103	Nylonová matka M16	2
43	Odrážedlo	2	104	Velká podložka Φ 6	12
44	Tyč k posilování (bench press)	1	105	Velká podložka Φ 8	8
45	Tyč dolní kladky	1	106	Velká podložka Φ 10	4
46	Sedadlo	1	107	Podložka Φ 8	4
47	Hlavní opěradlo	1	108	Podložka Φ 10	105
48	Zadní část sedadla	1	109	Podložka Φ 12	6
49	Podpěradlo	1	110	Podložka Φ 16	2
50	Ozdobná krytka	2	111	Kryt závaží	2
51	Podložka	2	112	Dolní vzpěra krytu závaží	1

52	Kladka	22	113	Horní vzpěra krytu závaží	1
53	Tyč pro pěnovkový váleček	3	114	Karabina	6
54	Krytka $\Phi 25$	1	115	Krátký řetěz	1
55	Násadka $\Phi 28$	2	116	Dlouhý řetěz	1
56	Krytka 50*30*30	1	117	Břišní pás	1
57	Koncovka 50*38	1	118	Lanko	1
58	Koncovka 60*50	2	119	Lanko „motýlkové“ části	1
59	Koncovka $\Phi 25*1,5$	10	120	Lanko části pro posilování břišních svalů	1
60	Koncovka $\Phi 25*3$	2	121	Lanko části pro posilování nohou	1
61	Koncovka 20*40	8	122	Spojovací lanko	1

POSTUP MONTÁŽE

Pozor:

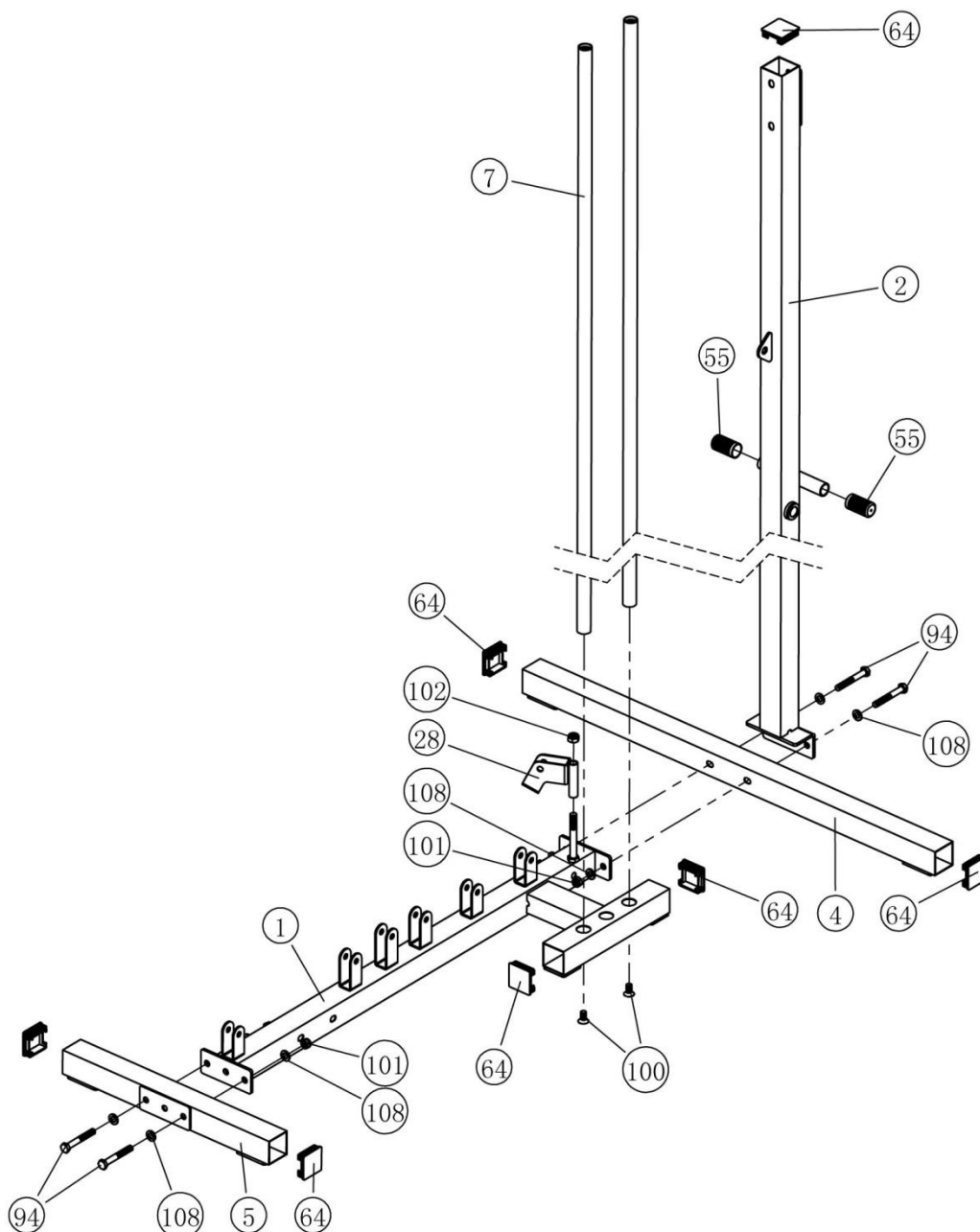
Podložka by měla být použita u ubou konců všech šroubů – pokud instrukce neradí jinak.

Všechny části smontujte ručně a poté dotáhněte klíčem.

Některé části (krytka, pěnovka, ložisko) mohou být smontovány již ve výrobě.

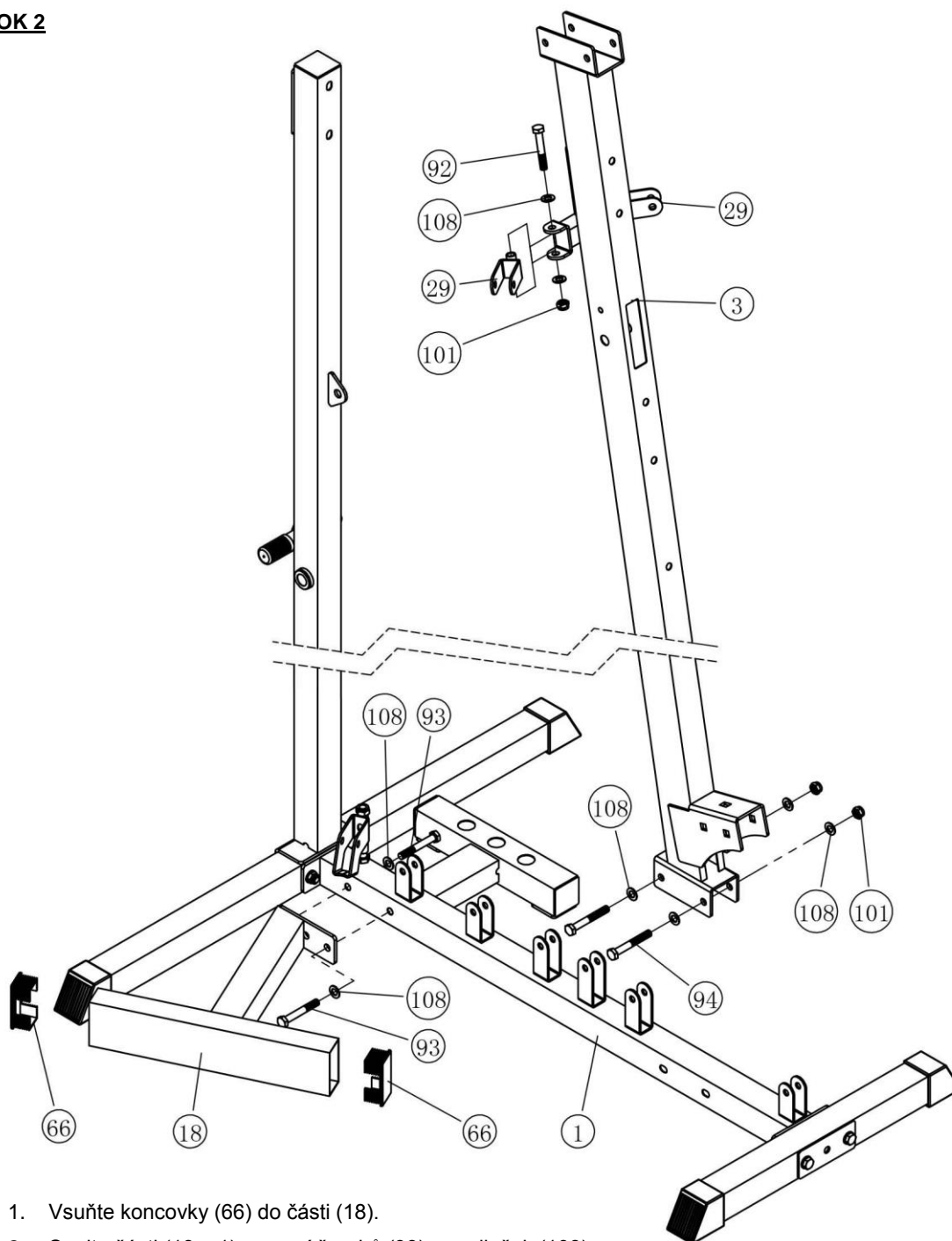
Montáž vyžaduje pomoc druhé osoby.

KROK 1:



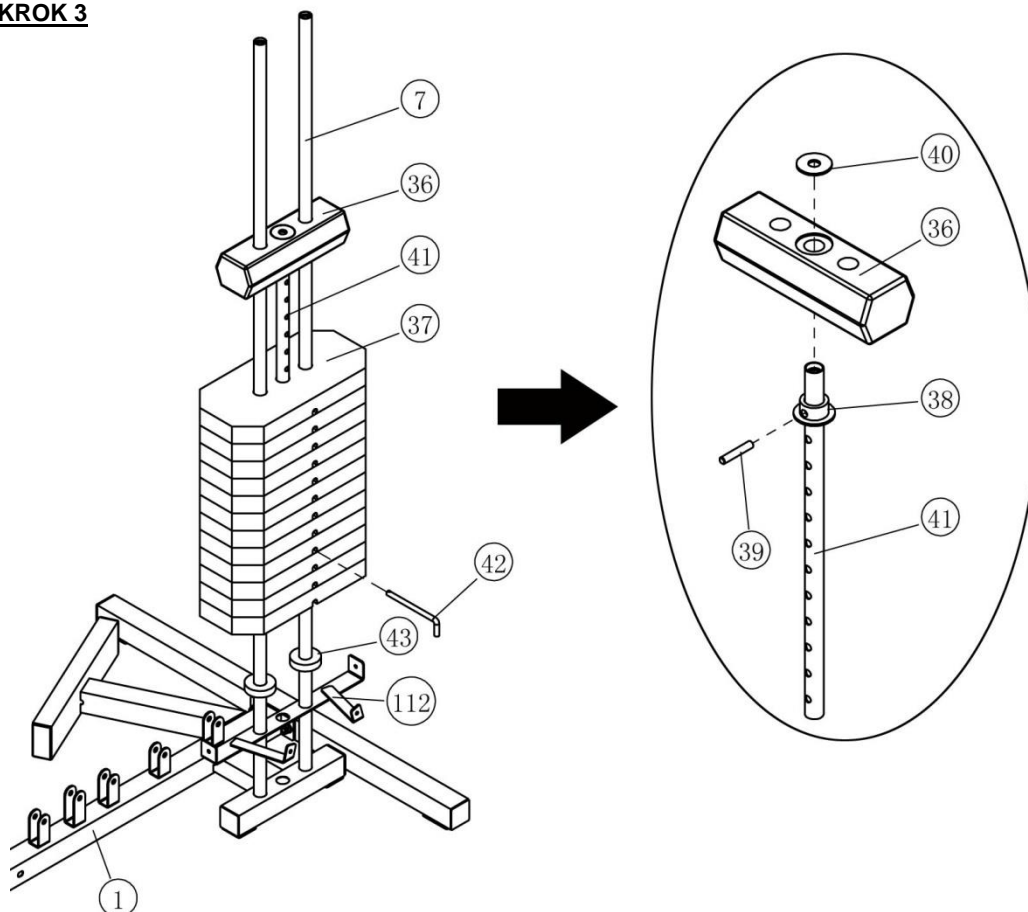
1. Vložte koncovky (64) do konců částí (1, 2, 4 a 5).
2. Nasadte násadky $\varnothing 28$ (55) na část (2).
3. Spojte část (28) s částí (1) pomocí nylonové matky (102).
4. Protáhněte kolejnice (7) otvory v části (1) a upevněte je pomocí hexagonálních šroubů M10*20 (100).
5. Spojte část (5) s částí (1) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
6. Spojte části (2 a 4) s částí (1) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
7. Dotáhněte všechny šrouby klíčem.

KROK 2



1. Vsuňte koncovky (66) do části (18).
2. Spojte části (18 a 1) pomocí šroubů (93) a podložek (108).
3. Spojte části (3 a 1) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
4. Spojte části (29 a 3) pomocí šroubů (92), podložek (108) a nylonových matek (101).

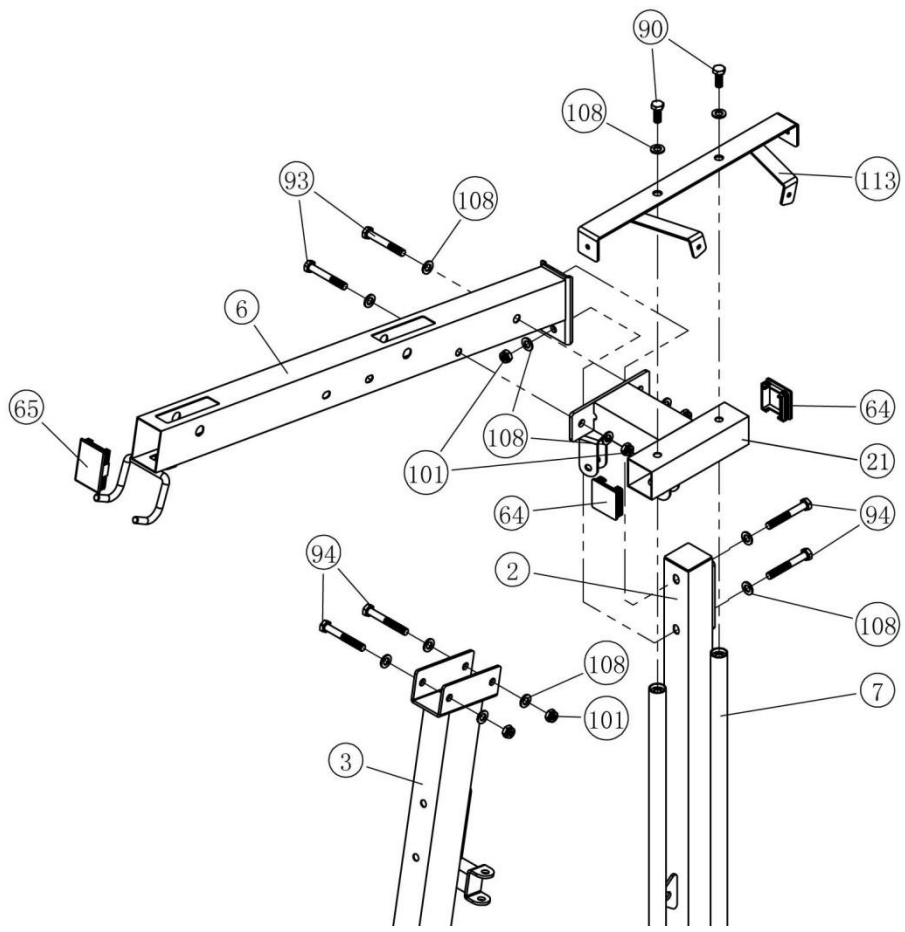
KROK 3



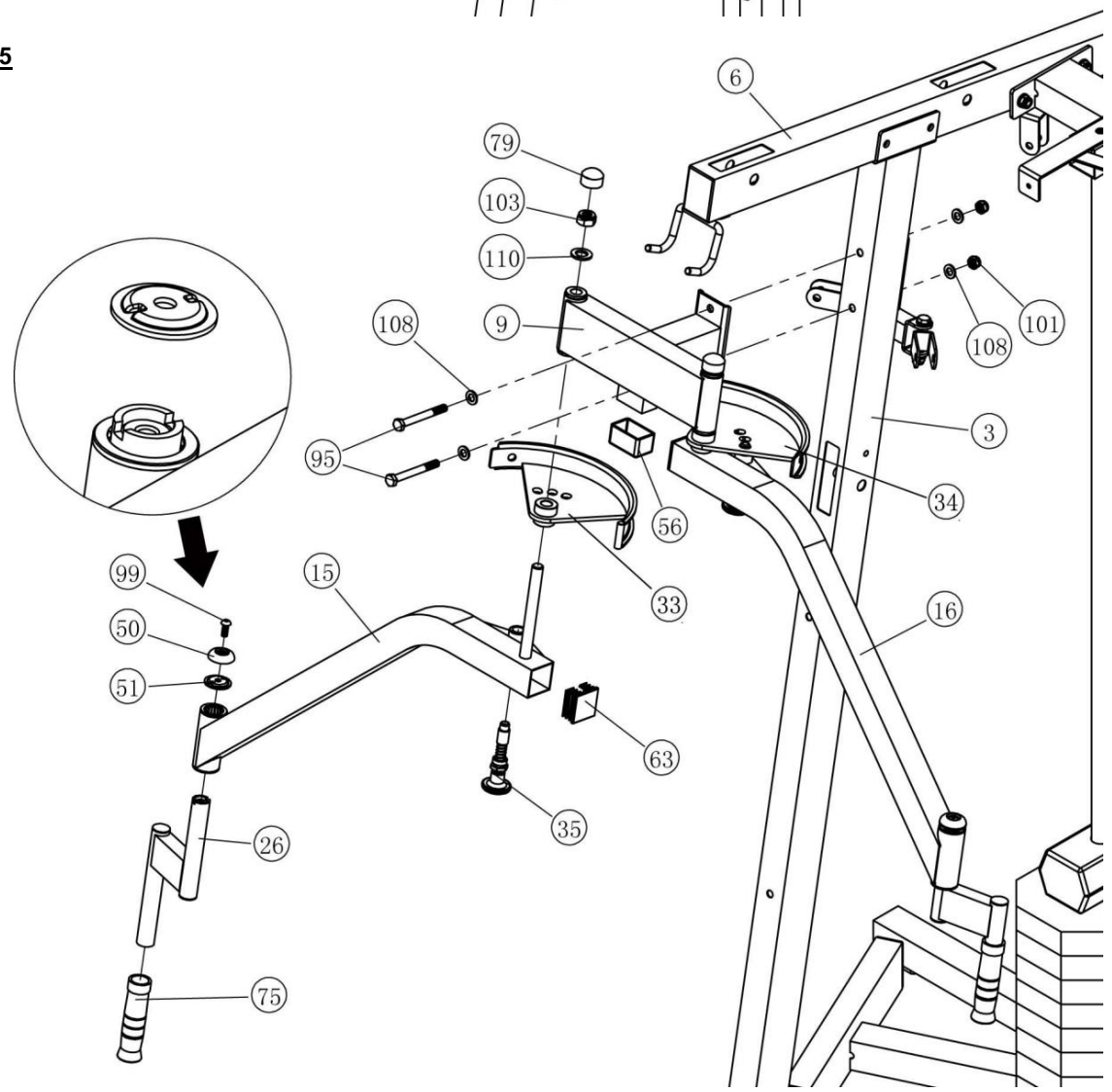
1. Připevněte vzpěru dolního krytu (112) a odrážedla (43) ke kolejnicím (7).
2. Opatrně a jednotlivě vložte závaží (37) na kolejnice (7). Umístěte objímku (38) na tyč pro nastavení zátěže (41) a připevněte ji na prvním otvoru na tyči (41) pomocí klínku (39). Vsuňte tyč (41) do otvoru v závaží (37). Na závaží (37) nasadte horní závaží (36). Na horní závaží (36) nasadte podložku (40). Vsuňte klínek (42) do otvoru v tyči (41)

KROK 4

1. Vsuňte koncovku (65) do otvoru na konci horní tyče (6).
2. Vsuňte koncovky (64) do otvorů v části (21).
3. Spojte části (6 a 3) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
4. Spojte části (6 a 2) pomocí šroubů (94), podložek (108) a matek (101).
5. Umístěte každou z kolejnic (7) do otvorů v části (21) a dále spojte části (113 a 21) s kolejnicemi (7) pomocí šroubů (90) a podložek (108).
6. Připevněte část (21) k horní tyči (6) pomocí šroubů (93), podložek (108) a nylonových matek (101).

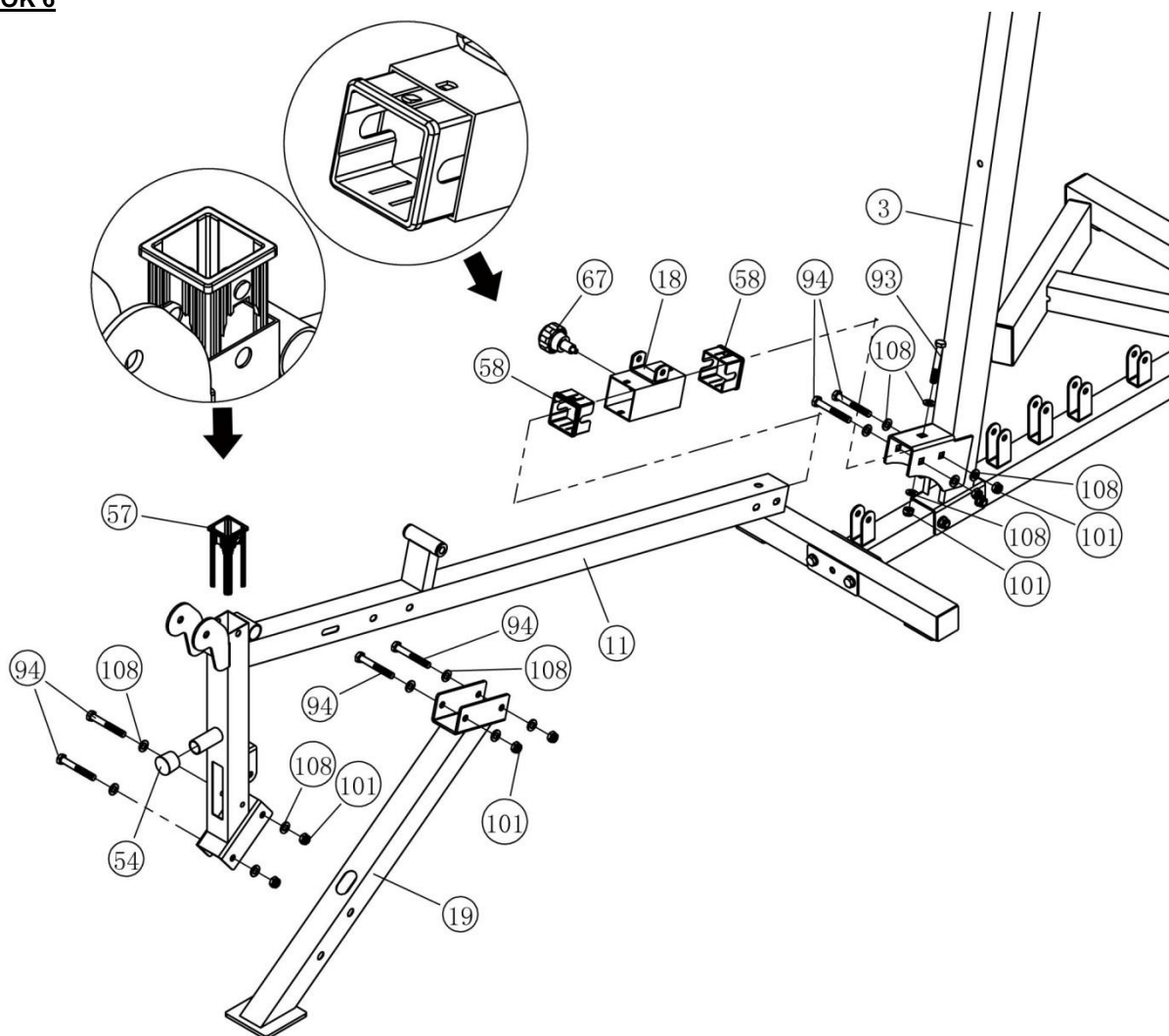


KROK 5



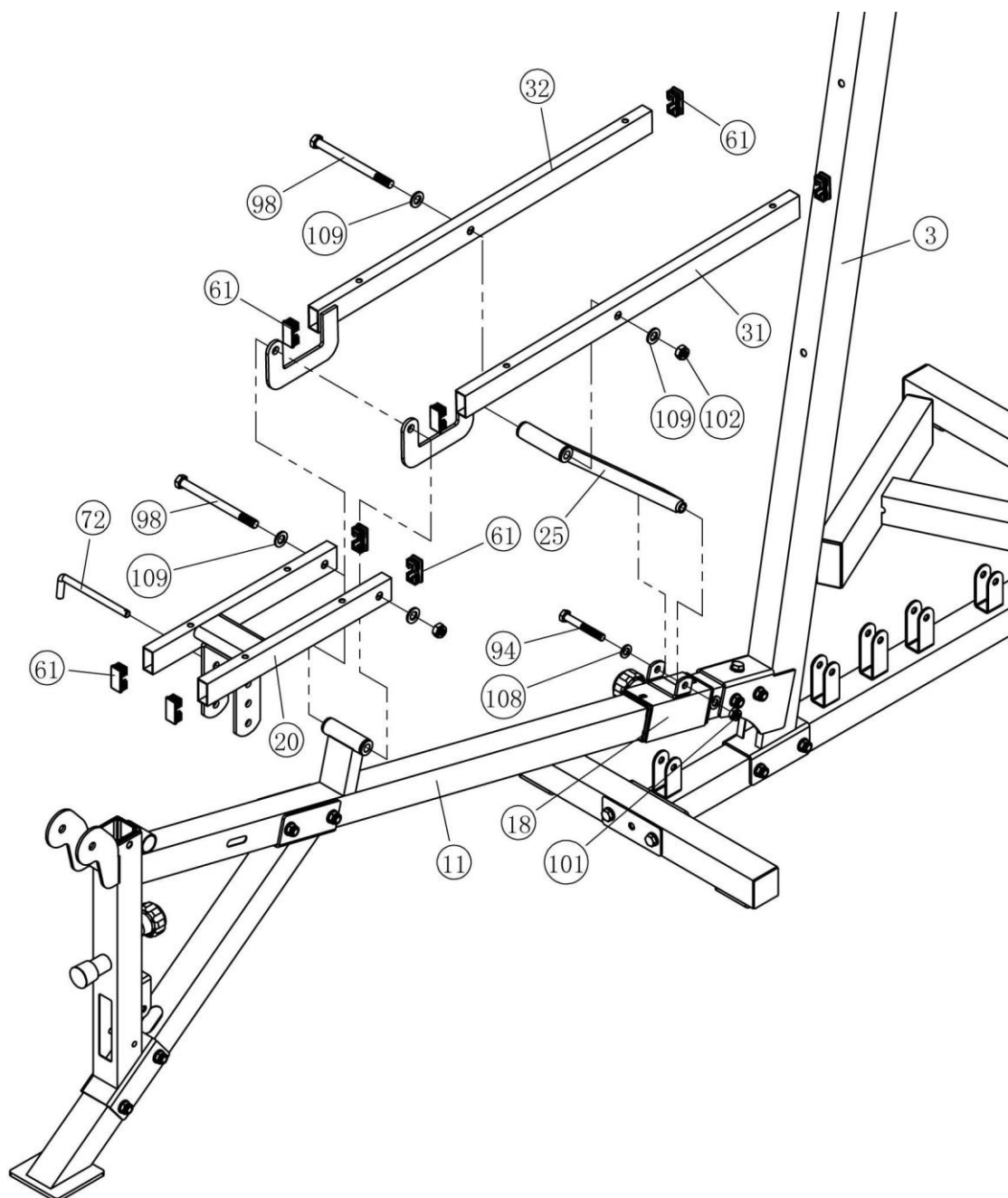
1. Nasadíte krytku (56) na část (9).
2. Spojíte části (9 a 3) pomocí šroubů (95), podložek (108) a nylonových matek (101).
3. Vsuňte koncovku (63) do otvoru v části (15).
4. Připevníte krytku držadla (75) na držadlo (26).
5. Spojíte části (26 a 15) pomocí podložky (51), ozdobné krytky (50) a šroubu (99).
6. Vsuňte část (15) do otvoru v rámu (33). Spojíte části (15 a 9) pomocí podložky (110), nylonové matky (103) a matky (79).
7. Vsuňte klínek (35) do části (15).
8. Stejným postupem spojte části (16 a 34).

KROK 6



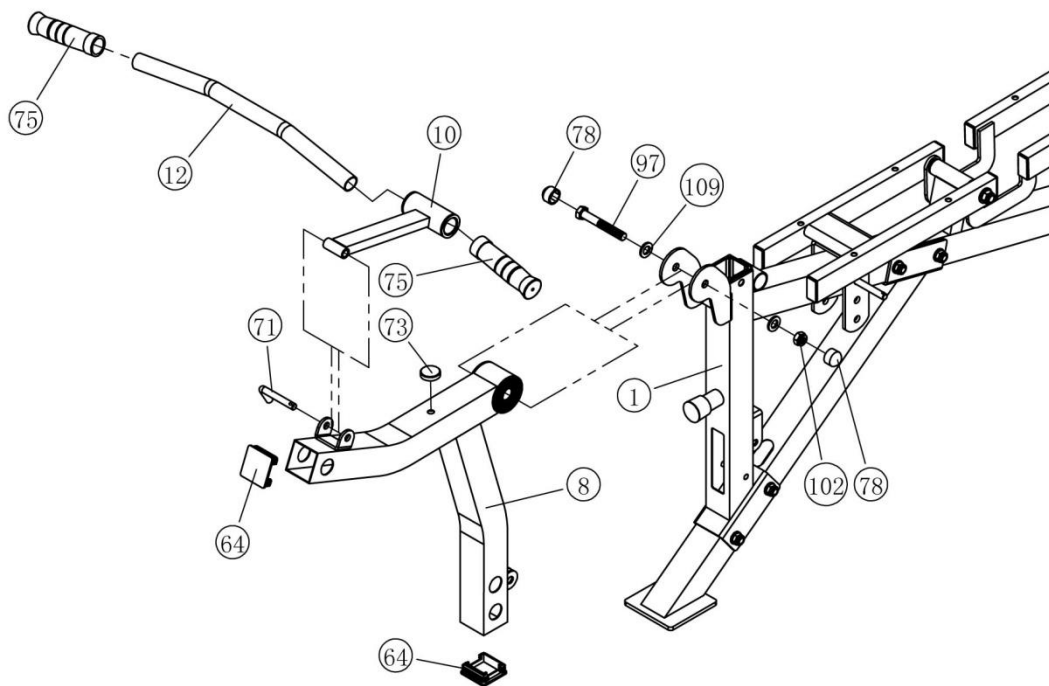
1. Nasuňte rukávy (58) na rám (18).
2. Vsuňte rám (18) na rám (11).
3. Našroubujte šroub (67) do rámu (18).
4. Naložte rukáv (57) a krytku (54) na rám (11).
5. Spojíte části (19 a 11) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
6. Spojíte části (11 a 3) pomocí šroubů (94 a 93) a zároveň podložek (108) a nylonových matek (101).

KROK 7



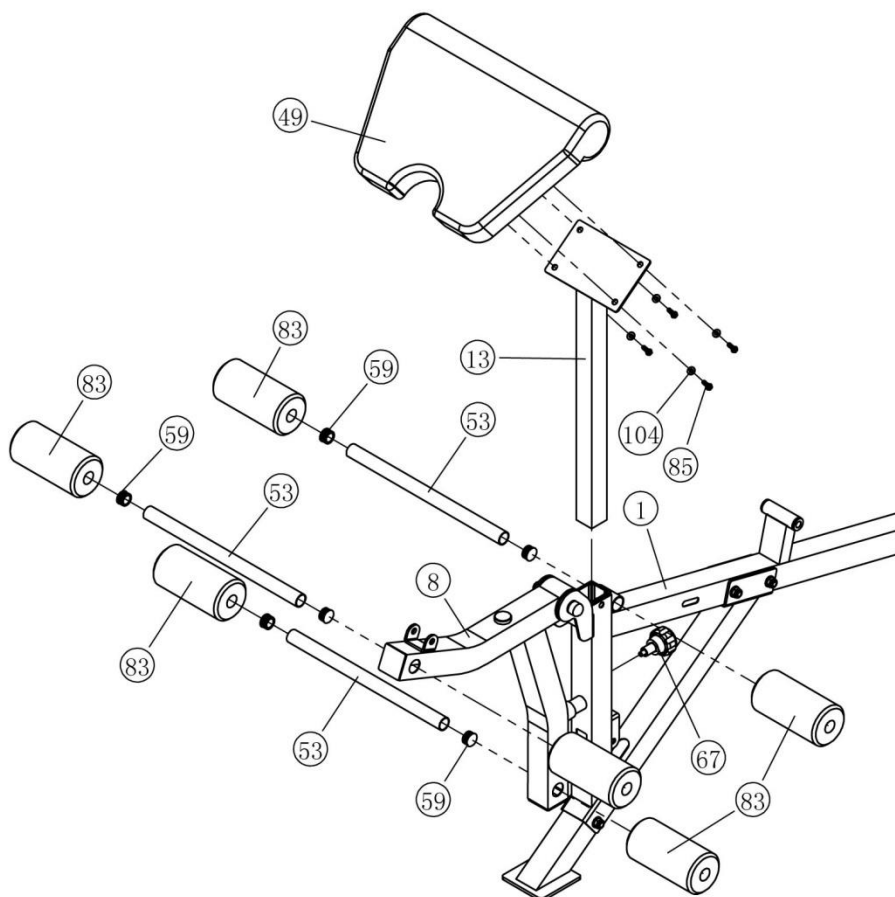
1. Vsuňte koncovky (61) do zakončení částí (20, 31 a 32).
2. Spojte části (25 a 18) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonové matky (101).
3. Spojte části (20, 31 a 32) s rámem (11) pomocí šroubu (98), podložek (109) a nylonové matky (102).
4. Spojte části (31 a 32) se vzpěrou (25) pomocí šroubu (98), podložek (109) a nylonové matky (102).
5. Přizpůsobte úhel sklonu rámu sedadla (20) svým potřebám a polohu zablokujte klínkem (72).

KROK 8



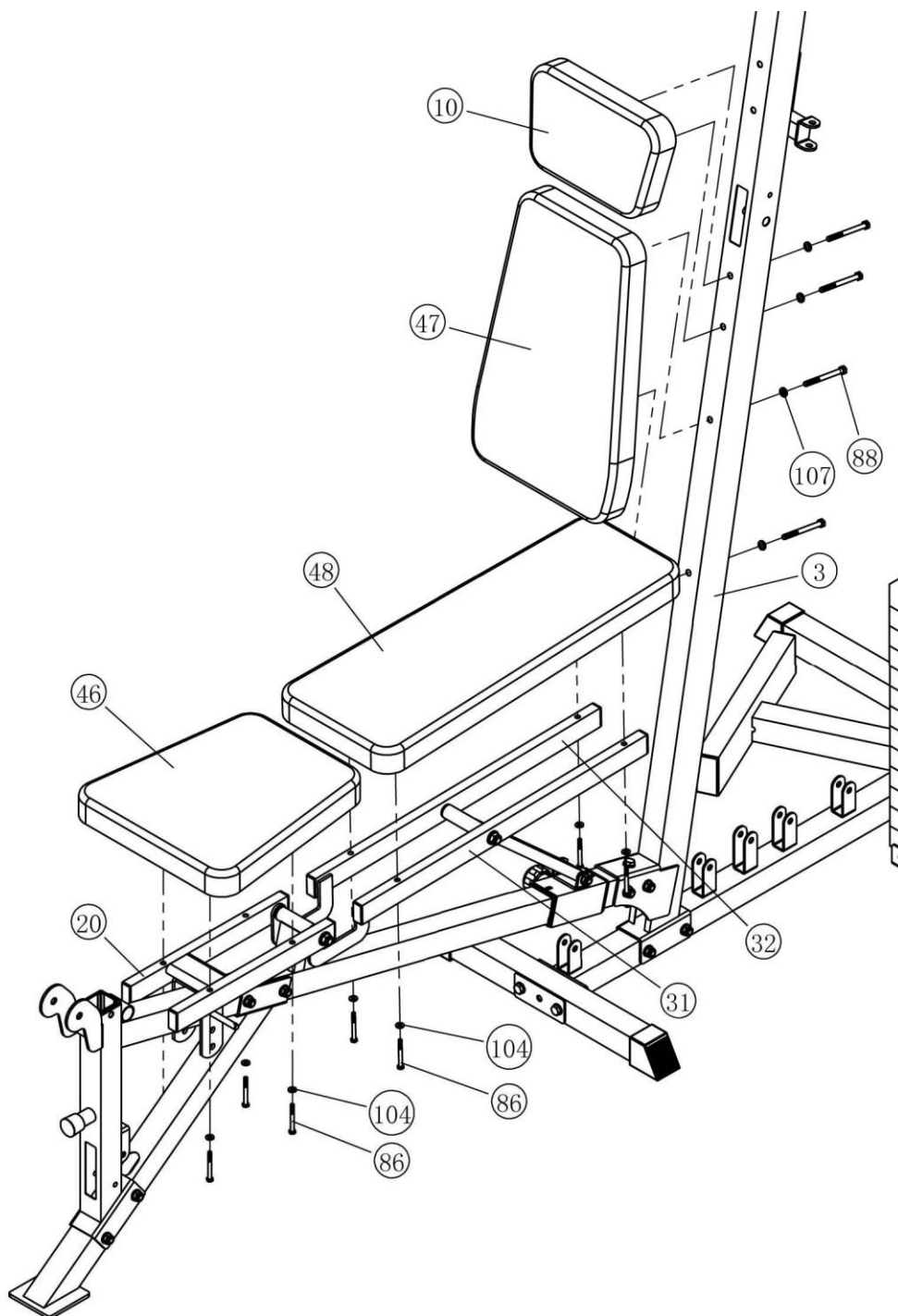
1. Vsuňte koncovku (64) a chránič (73) do tyče k posilování nohou (8).
2. Spojte části (8 a 1) pomocí šroubů (97), podložek (109), nylonové matky (102) a matic (78).
3. Vložte držadlo (12) do otvoru ve spoji (10).
4. Nasaďte krytky (75) na držadlo (12).
5. Spojte části (10 a 8) pomocí klínek (71).

KROK 9



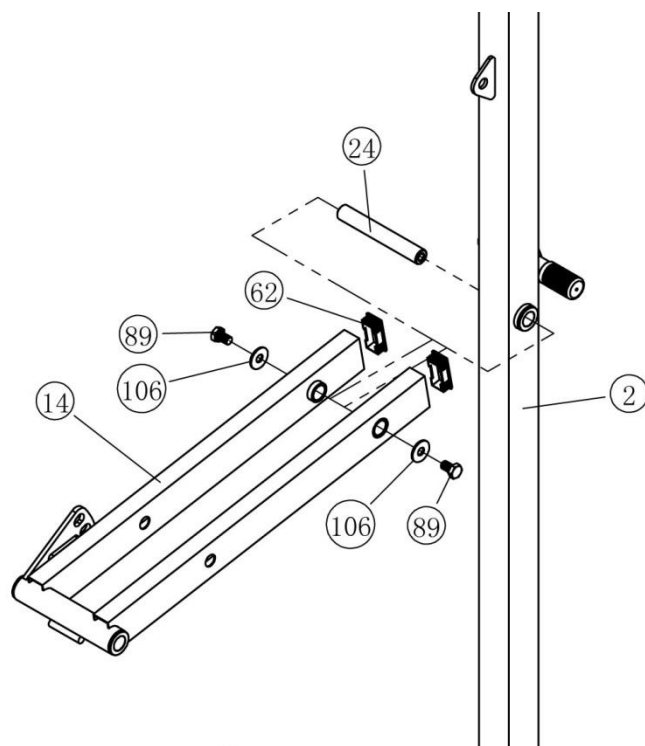
1. Vsuňte koncovky (59) do tyčí pro pěnovkové válce (53).
2. Protáhněte tyče přes otvory a natáhněte na ně pěnovkové válečky (83), viz obrázek níže.
3. Spojte části (49 a 13) pomocí šroubů (85) a velkých podložek (104).
4. Přizpůsobte výšku základny podpěradla (13) a dotáhněte ji šroubem (67).

KROK 10



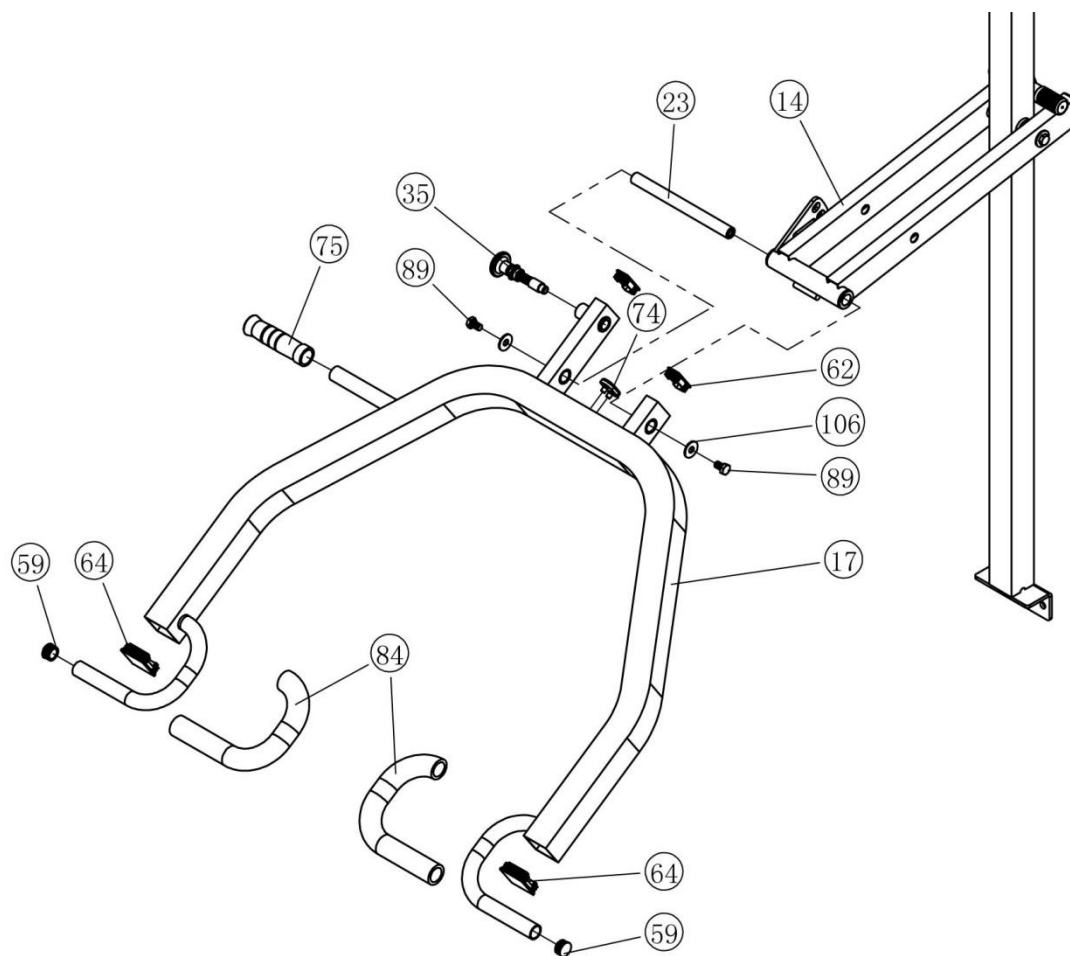
1. Spojte hlavní opěradlo (10, 47) s hlavní vzpěrou (3) pomocí šroubů (88) a podložek (107).
2. Spojte části (48) s částmi (31 a 32) pomocí šroubů (86) a velkých podložek (104).
3. Připevněte sedadlo (46) k rámu sedadla (20) pomocí šroubů (86) a velkých podložek (104).

KROK 11



1. Vsuňte koncovky (62) do otvorů v zakončeních rámu (14).
2. Vsadte váleček (24) do otvoru v zadní vzpěře (2).
3. Připevněte rám (14) ke vzpěře (2) pomocí šroubů (89) a podložek (106).

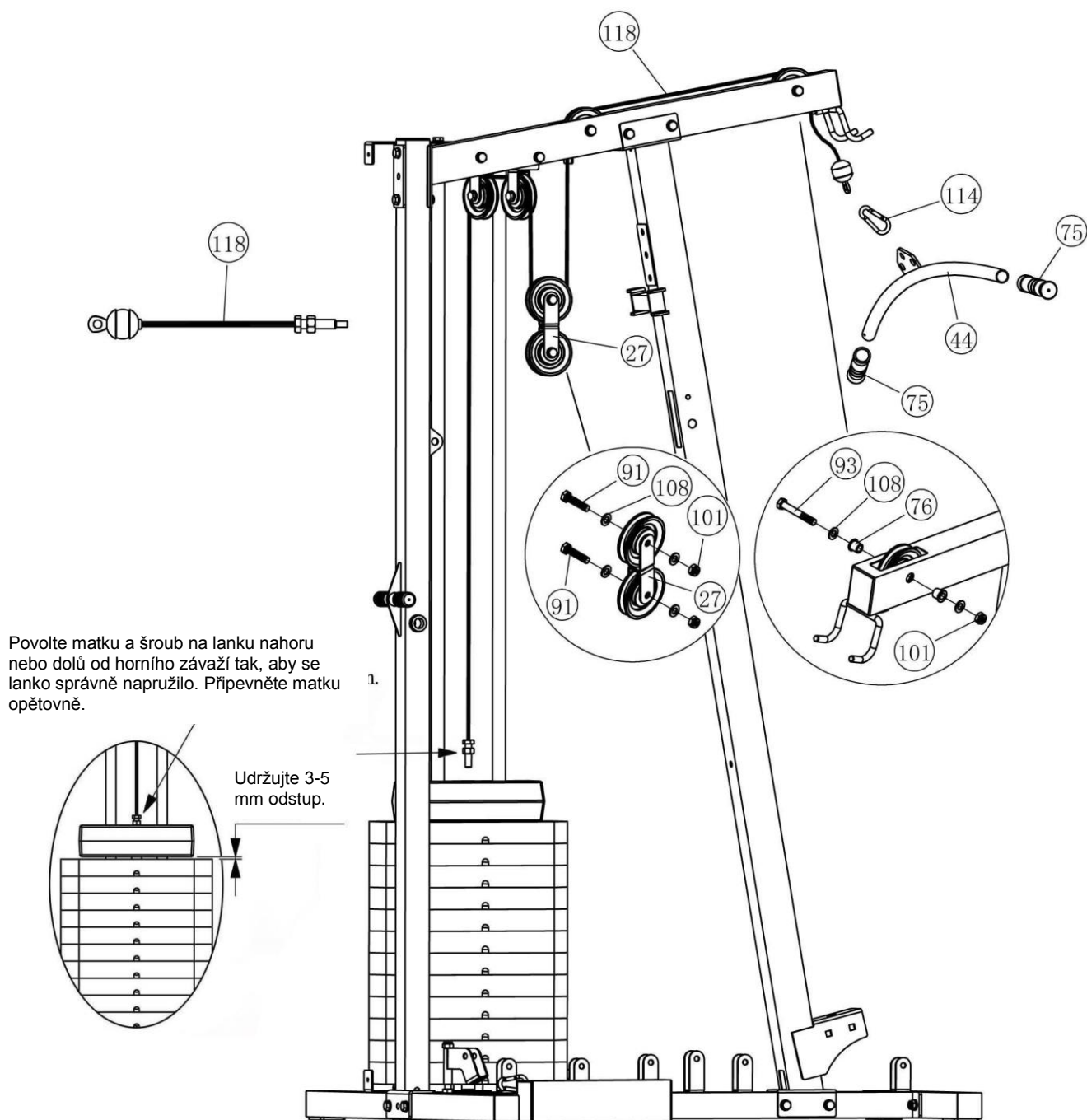
KROK 12

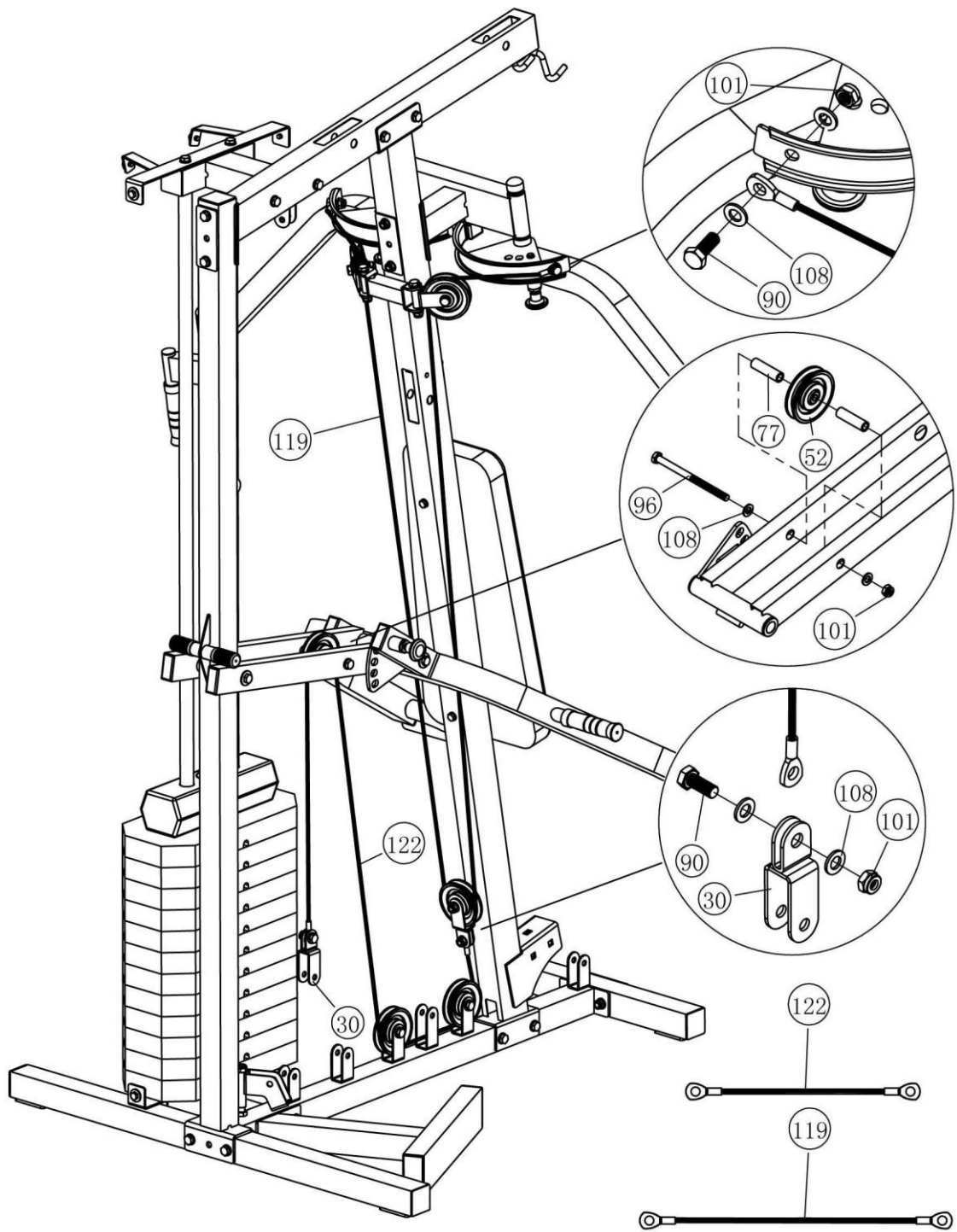


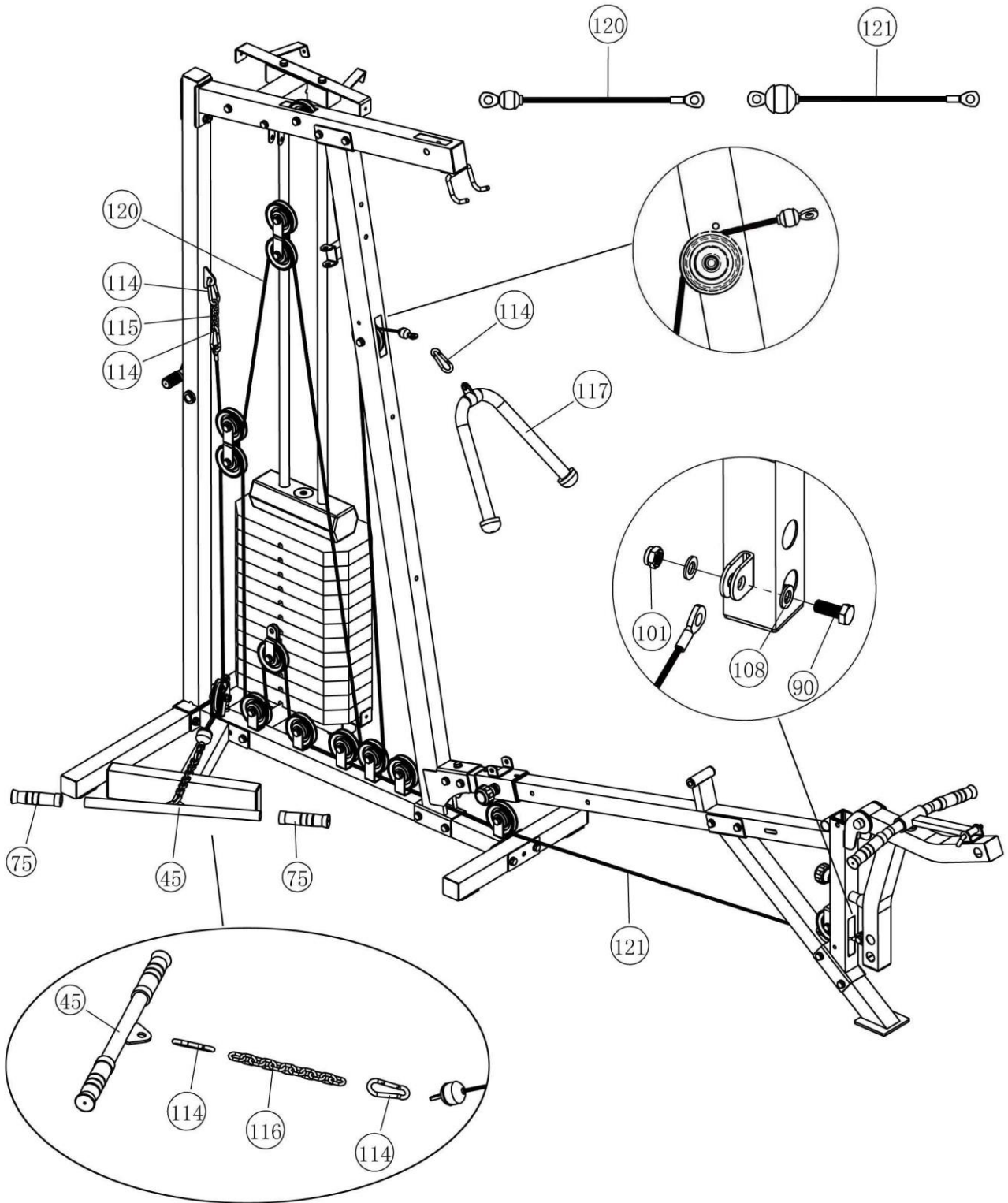
1. Vložte koncovky (64, 62 a 59) a zároveň chránič (74) a konce ramene (17).
2. Nasadte krytku držadla (75) na rameno motýlku (17).
3. Nasadte pěnovkové válce (84) na rameno (17).
4. Vsuňte váleček (23) do otvoru v rámu (14).
5. Připevněte rameno(17) k rámu (14) pomocí šroubů (89) a podložek (106).
6. Vsuňte klínek (35) do ramene (17).

KROK 13. SCHÉMA VEDENÍ LANEK

Po složení zařízení zkontrolujte, zda jsou lanka řádně napnutá. (Doporučujeme zachovat vzdálenost 3-5mm mezi horním závažím a zbytkem závaží). Pokud je lanko volné, přitáhněte lehce šroub nacházející se na vrcholu závaží. Pokud je lanko hodně volné, upravte délku řetězu (115) karabinou (114).

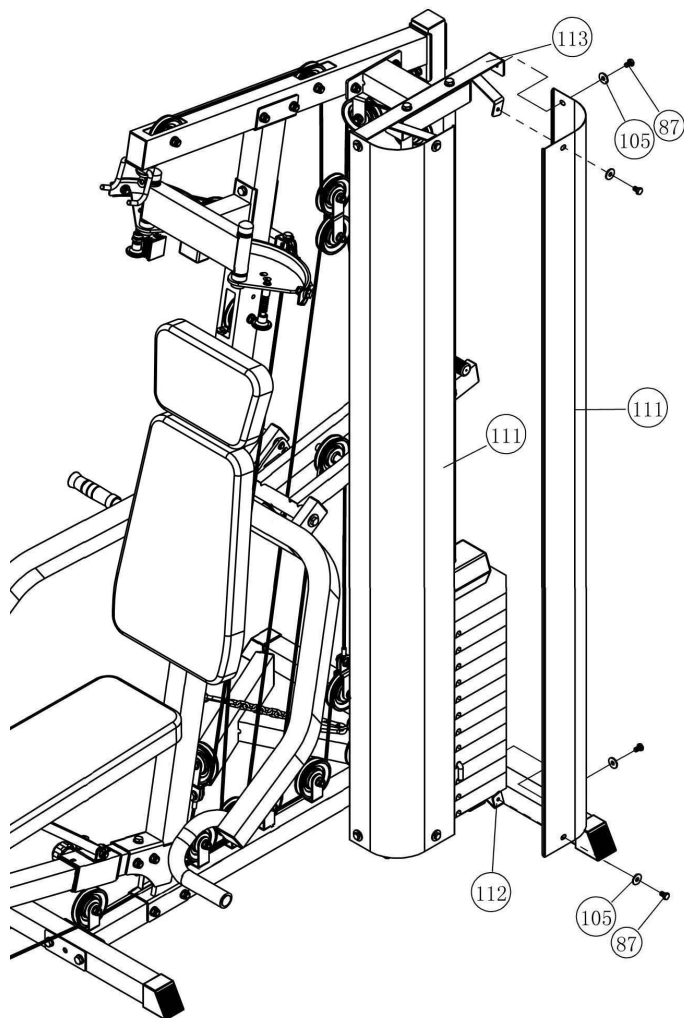






KROK 14

Připevněte kryty závaží (111) k dolní a horní vzpěře (112 a 113) pomocí šroubů (87) a podložek (105).



Důkladně utáhněte všechny šrouby a matky.

Vaše posilovna je nyní složená a připravená k používání.

Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotáhnuté a lanka řádně připevněné na kladkách.

V průběhu prvního použití se regulace lanek může stát nezbytnou.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN 10 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

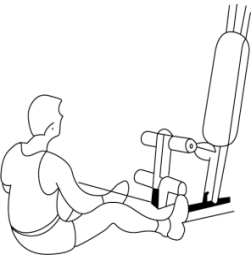

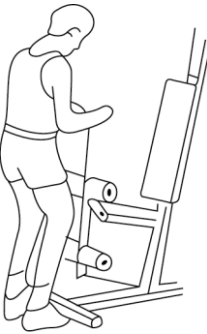



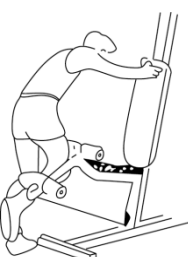
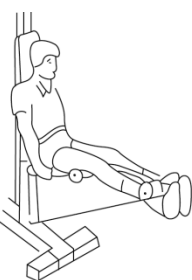
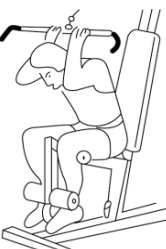
Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shoení nadbytečných kil.


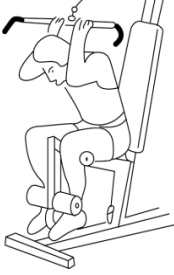
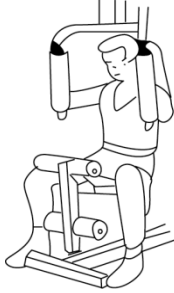



1. Rozcvička

Před započítím 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.

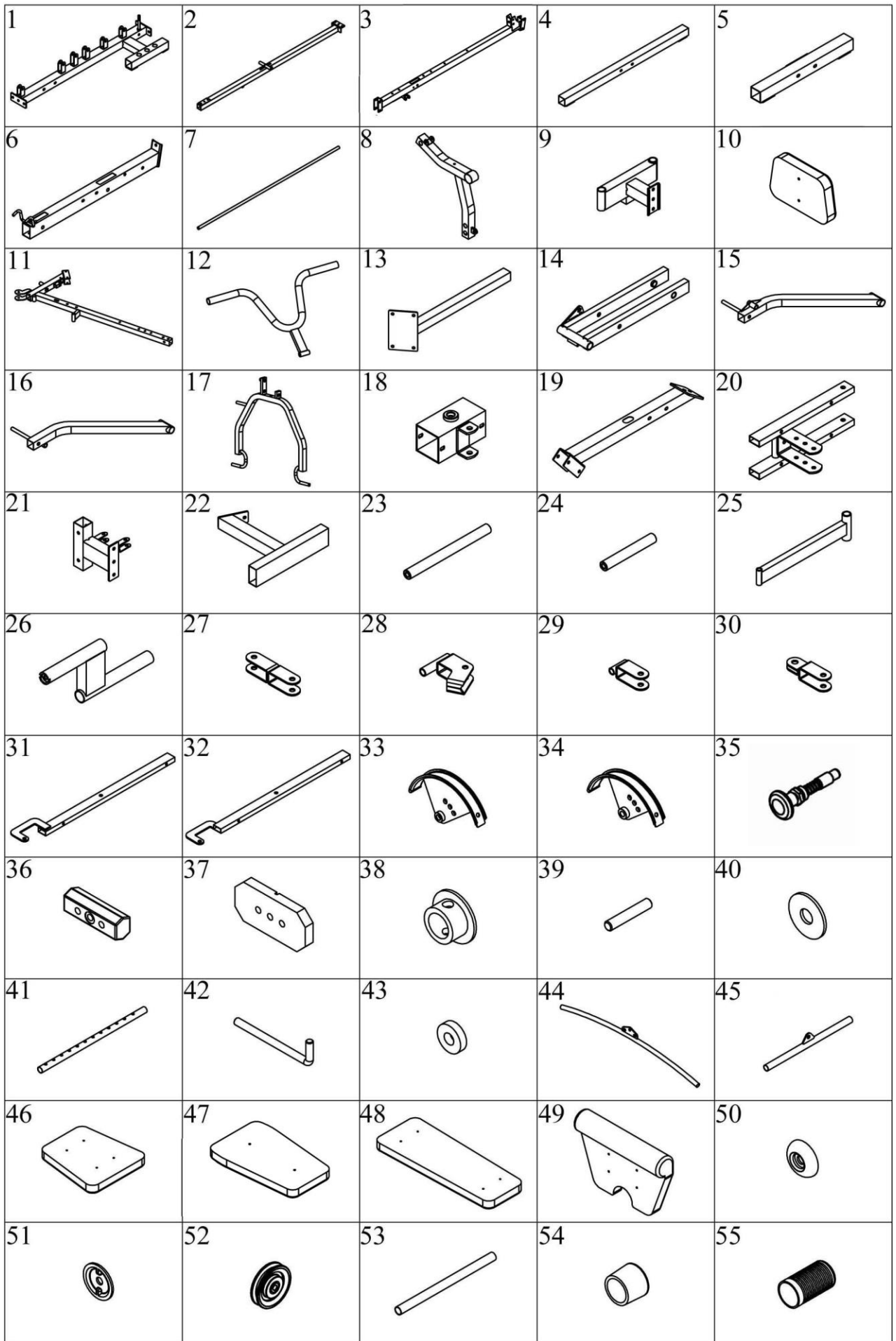
2. Cvičení




























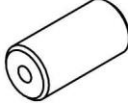











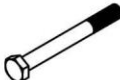


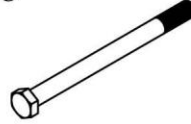












<p>1</p>  <p>Cviky na nejnižší tyči (trapezius-latissimus dirsierector spinaf)</p> <p>Připevněte držadlo k dolní tyči a sedněte si tvář naproti zařízení. Lehce ohněte nohy, natáhněte se ve směru k sedadlu, prohněte záda a tahejte směrem k bokům.</p>	<p>2</p>  <p>Zvedání kolen (hit flexors-rectus abdominis)</p> <p>Připevněte držadlo k tyči, lehněte si na záda s nohama téměř vyrovnanými, ohněte prsty u nohou a umístěte držadlo mezi nohy. Zvedněte kolena ve směru hrudi tak vysoko, jak to jen dokážete.</p>	<p>3</p>  <p>Cviky na bicepsy (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>4</p>  <p>Cviky na horní tyči. (biceps a předloktí)</p> <p>Připevněte držadlo k tyči a přitáhněte si jej. Sedněte si na sedátko a skloňte se dopředu nad přední tyč. Přitahujte tyč obloukem nahoru.</p>	<p>5</p>  <p>Cviky na horní tyči dlanmi dolů. (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>6</p>  <p>Cviky pro zápěstí (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-pectoralis)</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 del toidbiceps 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 motýlku, opřete předloktí o držadla motýlku a tlačte lokty, ne dlaněmi.</p>
<p>13</p>  <p>Svislé 1) přizpůsobte si výšku sedátka tak, aby se ramena motýlku nacházela ve výšce hrudi. 2) pomocí motýlku a soupravy k procvičování nohou cvičte zároveň pomocí dolní a horní části atlasu.</p>		

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom

Polska www.abisal.pl www.hms-fitness.pl www.abisal.cz



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 
96 	97 	98 	99 	100 
101 	102 	103 	104 	105 
106 	107 	108 	109 	110 

111 	112 	113 	114 	115 
116 	117 	118 	119 	120 
121 	122 	123 		

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 sprzedawcy 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, tapicerka, itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Uprzejmości 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.

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

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

