



## **ATLAS - HOME GYM - ATLAS TYTAN 2**

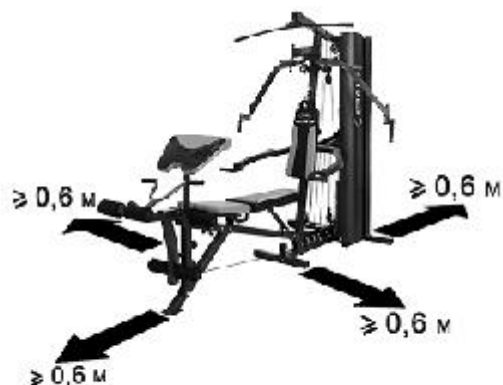


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –  
NÁVOD K OBSLUZE – NÁVOD NA POUŽITIE**

## 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 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. 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.



PROSZE 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 – 150 x 120 x 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:

NR	Nazwa	Ilość	NR	Nazwa	Ilość
1	Dolna rama główna	1	46	Ośłona	4
2	Belka pionowa	1	47	Podkładka $\Phi$ 30	3
3	Wspornik górny	1	48	Zatyczka 70*30	2
4	Mocowanie uchwytów krążków	1	49	Wtyczka $\Phi$ 25	4
5	Pręt prowadzący	2	50	Wtyczka $\Phi$ 28	4
6	Dźwignia wyprostów nóg	1	51	Wtyczka $\Phi$ 38	1
7	Tylna rama dolna	1	52	Wtyczka $\Phi$ 50	3
8	Uchwyt krążka lewego	1	53	Wtyczka $\Phi$ 60	3
9	Uchwyt krążka prawego	1	54	Nakładka $\Phi$ 38	1
10	Krążek tylny	3	55	Nakładka dolna $\Phi$ 60	6
11	Kierownica	2	56	Łańcuch	2
12	Ramię zamykające	1	57	Karabinek	6
13	Rama siedzenia	1	58	Szpilka L	1
14	Ramię oporu	1	59	Górna płyta	1
15	Regulacja siedzenia	1	60	Odważnik	11
16	Pokrywa wspomagająca dolna	1	61	Gumowy odbojnik	2
17	Pokrywa wspomagająca górna	1	62	Sprzęgło	1
18	Boczny stojak wyciągu	1	63	Szpilka regulacji obciążenia	1
19	Trzonek	1	64	Zawlecza do regulacji obciążenia	1
20	Pokrywa sztapli odważników	2	65	Uszczelka obciążników	1
21	Oparcie	1	66	Metalowa tuleja	2
22	Siedzenie	1	67	Przeciwnakrętka nylonowa M8	1
23	Stojak wyciągu krzyżowego	1	68	Przeciwnakrętka nylonowa M10	34
24	Stojak drążka podwójnego	1	69	Przeciwnakrętka nylonowa M12	4
25	Uchwyt wyciągu	2	70	Płaska podkładka $\Phi$ 6	4
26	Drążek wyciskowy oporowy	1	71	Płaska podkładka $\Phi$ 8	10
27	Drążek wyciągu dolnego	1	72	Płaska podkładka $\Phi$ 10	48
28	Piankowy wałeczek	2	73	Płaska podkładka $\Phi$ 12	6
29	<i>Linka</i>	1	74	Łukowa podkładka $\Phi$ 8	6
30	<i>Linka stacji motylkowej</i>	1	75	Łukowa podkładka $\Phi$ 10	22
31	<i>Linka zespołu dolnego</i>	1	76	Śruba sześciokątna M6*20	4
32	Przewód ćwiczeń brzucha	1	77	Śruba sześciokątna M10*12	8
33	Rurka dolna przednia	1	78	Śruba sześciokątna M8*20	8
34	Rurka dolna tylna	1	79	Śruba sześciokątna M8*40	1
35	Plastikowe łożysko	4	80	Śruba sześciokątna M8*80	2
36	Tuleja	1	81	Śruba sześciokątna M10*25	5
37	Pas ćwiczeń brzucha	1	82	Śruba sześciokątna M10*45	15
38	Pas na kostkę	1	83	Śruba sześciokątna M10*65	2
39	Szpilka	1	84	Śruba sześciokątna M10*80	14
40	Plastikowa nakrętka	1	85	Śruba sześciokątna M12*85	1
41	Krążek linowy	17	86	Śruba sześciokątna M12*115	2
42	<i>Piankowy wałeczek <math>\Phi</math> 80*160</i>	4	87	Sześciokątna śruba imbusowa 10*20	2
43	<i>Pianka <math>\Phi</math> 90*245</i>	2	88	Plastikowa tuleja	4
44	<i>Pianka <math>\Phi</math> 38*125</i>	2	89	Uchwyt podwójny krążków	2
45	<i>Pianka <math>\Phi</math> 38*200</i>	2	90		

**KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NARAŻONE NAJBARDZIEJ NA ZUŻYCIĘ**

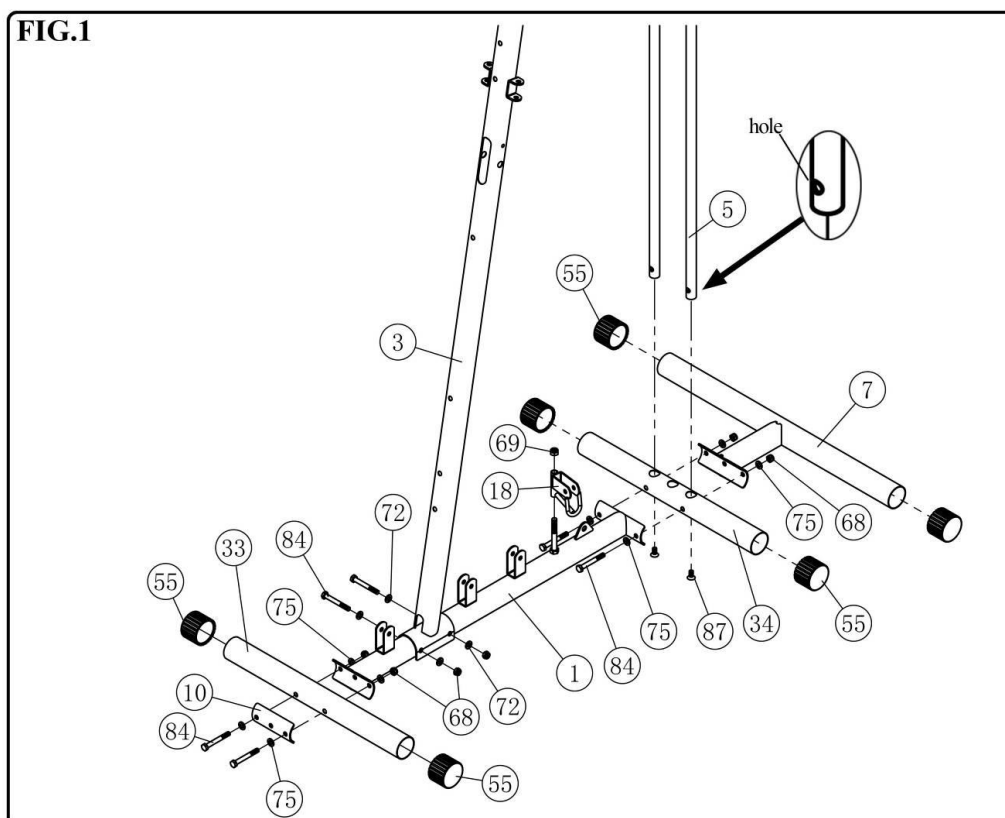
UWAGA: Narzędzia potrzebne do montażu urządzenia znajdują się wewnątrz kartonu

## INSTRUKCJA MONTAŻU

### UWAGA:

1. Uszczelka powinna być umocowana na obydwu końcach wszystkich śrub (na nasadzie śruby i wkrętki) jeśli instrukcja nie wskazuje inaczej.
2. Należy przymocować wszystkie śruby ręcznie, a następnie przykręcić je kluczem, gdy maszyna będzie zmontowana.
3. Niektóre części mogą być fabrycznie złożone.
4. Złożenie wymaga pomocy drugiej osoby.

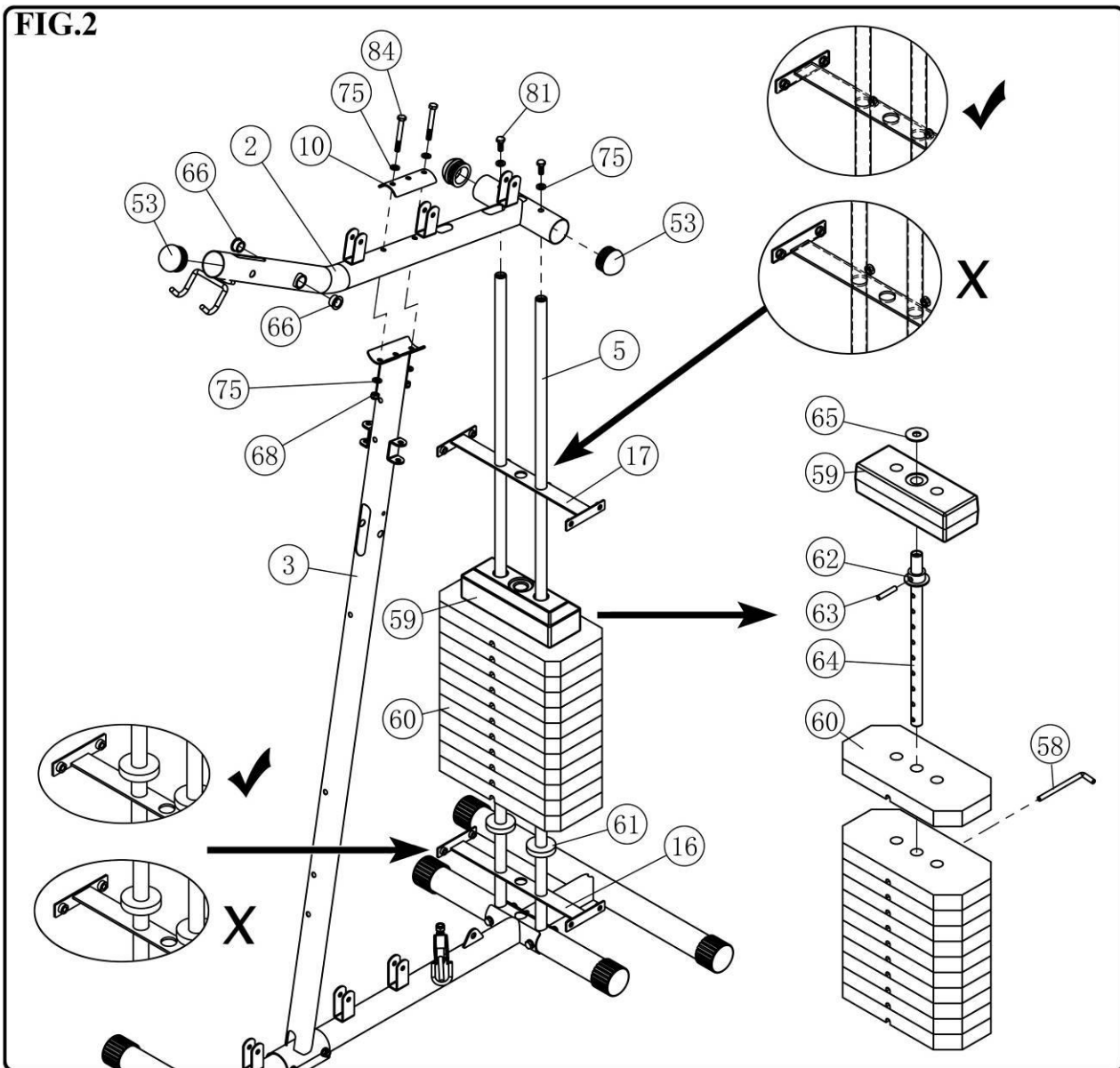
### KROK 1



Rys.1

1. Włóż nakładkę dolną (#55) na końce części (#33,#34,7#).
2. Przelóż pręt prowadzący (#5) przez otwór części (#34), a następnie przymocuj części (#1,#7) do części (#34) za pomocą (2) śrub sześciokątnych M10\*80 (#84), (4) łukowych podkładek  $\varnothing 10$ (#75) i (2) nylonowych nakrętek M10(#68). Przymocuj pręt prowadzący (#5) do części (#34) za pomocą (2) imbusowych śrub sześciokątnych M10\*20(#87). Przykręć kluczem wszystkie śruby.
3. Przymocuj część (#33) do części (#1) za pomocą tylnej pokrywy (#10) i (2) śrub sześciokątnych M10\*80 (#84).
4. Przymocuj część (#3) do części (#1) za pomocą (2) śrub sześciokątnych M10\*80 (#84), (4) płaskich nakładek  $\varnothing 10$  (#72) i (2) nakrętek nylonowych M10 (#68).
5. Przymocuj część (#18) do części(#1) za pomocą (1) M12 nakrętki nylonowej(#69). Przykręć kluczem dopóki nie będzie równa z trzonkiem śruby.

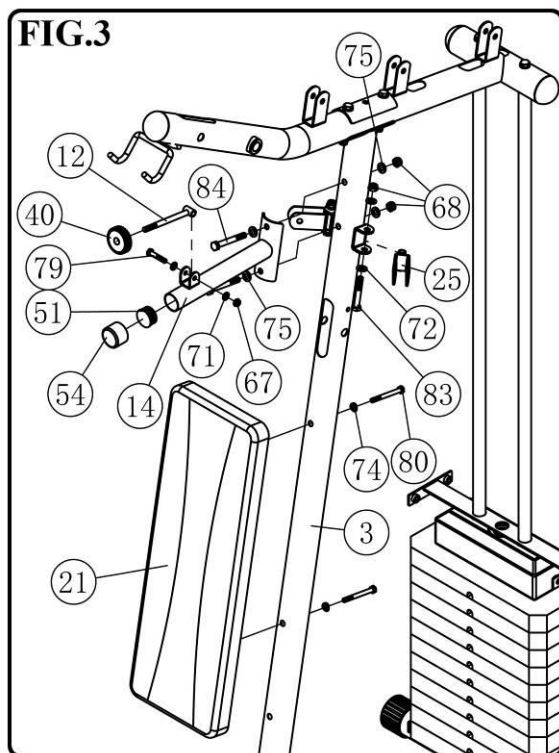
FIG.2



Rys.2

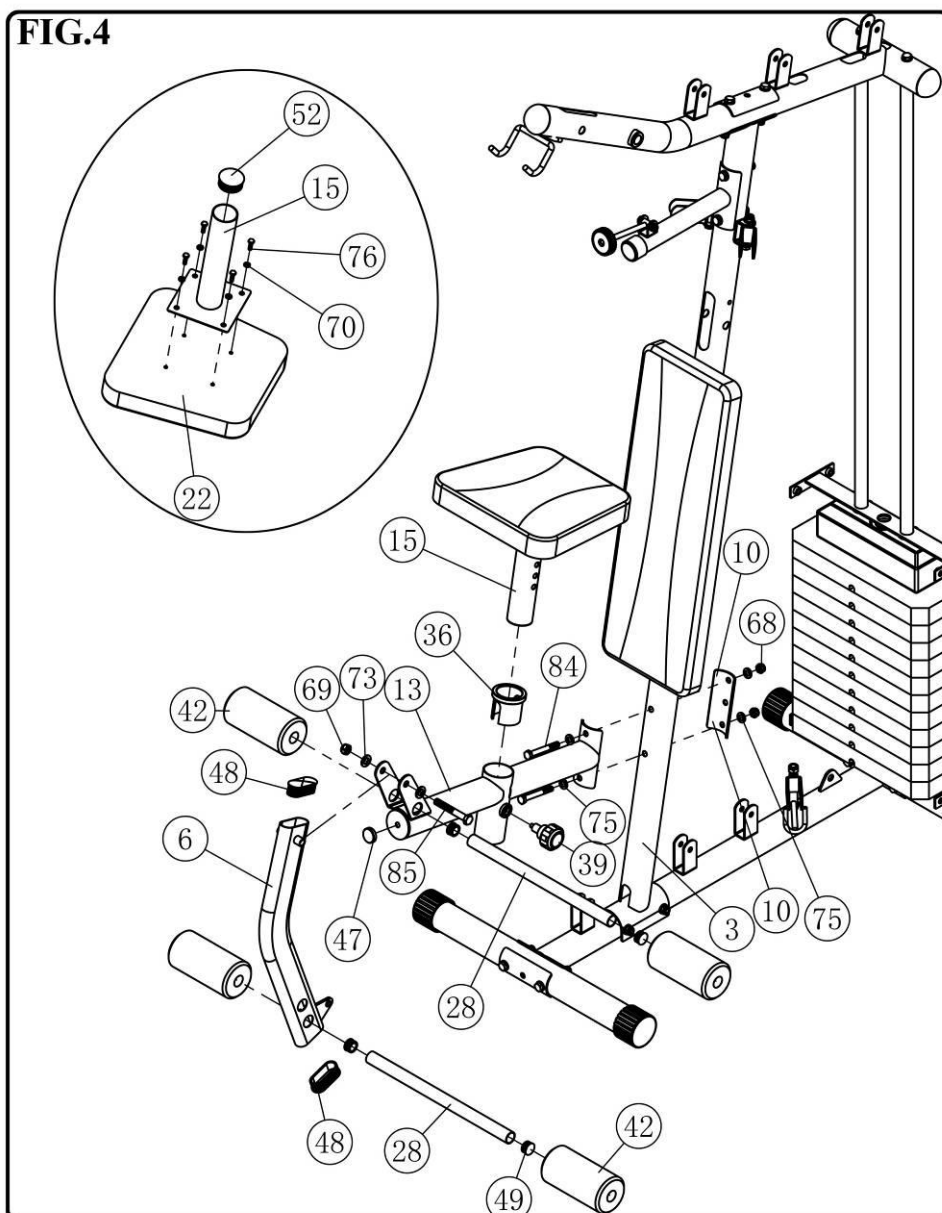
1. Przetóż kolejno pokrywę wspomagającą dolną (#16), gumowy odbojnik (#61), sztaple odważników i pokrywę wspomagającą górną (#17) przez pręty prowadzące(#5).
2. Uwaga: Ostrożnie nałóż odważniki (#60) pojedynczo na pręty prowadzące, nie podnoś więcej niż jesteś w stanie utrzymać.
3. Nałóż sprzęgło (#62) na zawleczkę do regulacji obciążenia (#64) i przymocuj na pierwszym otworze zawleczki (#64) za pomocą szpilki regulacji obciążenia (#63). Włóż zawleczkę (#64) w otwór odważnika (#60). Nałóż górny odważnik (#59) na sztaple odważników. Umocuj uszczelkę obciążników (#65) na gnieździe górnego odważnika(#59).
4. Nałóż wtyczkę  $\phi 60$  (#53) na część (#2). Przymocuj część (#2) do części (#3) za pomocą tylnej tarczy(#10) i (2) śrub sześciokątnych M10\*80 (#84).
5. Włóż każdy z prętów prowadzących (#5) do otworów części (#2), a następnie przymocuj część (#2) do prętów prowadzących (#5) za pomocą (2) śrub sześciokątnych M10\*25(#81).

### KROK 3



Rys.3

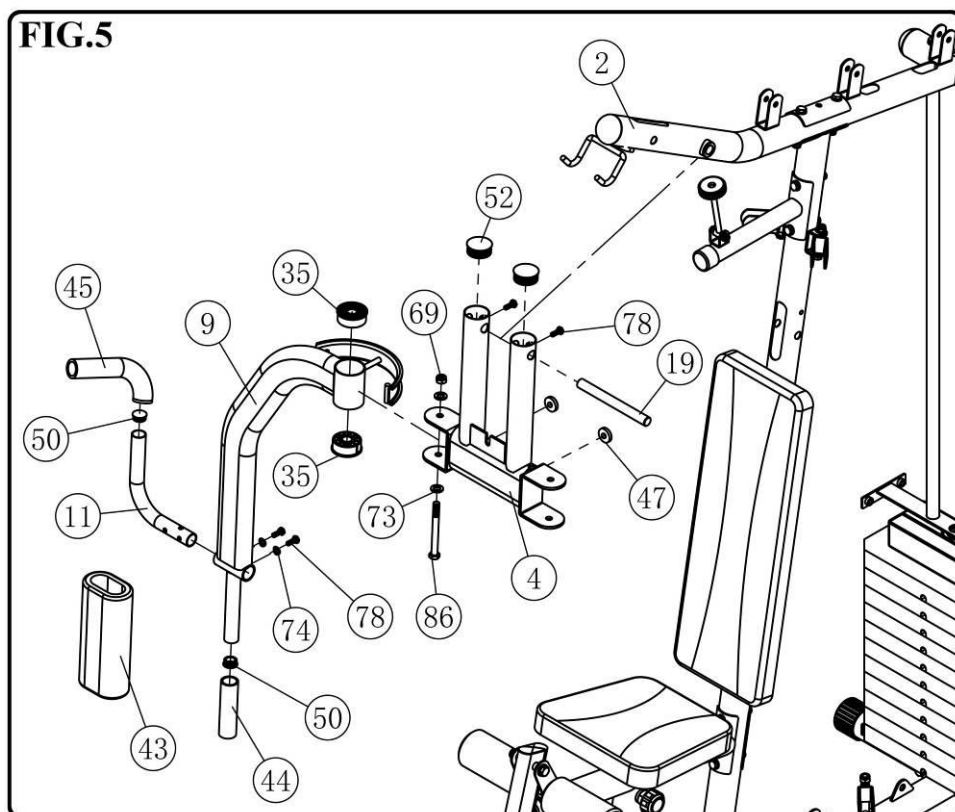
1. Włóż okrągłą wtyczkę  $\varnothing 38$  (#51) i nakładkę  $\varnothing 38$  (#54) do części (#14).
2. Przymocuj część (#14) do części (#3) za pomocą (2) śrub sześciokątnych M10\*80(#84).
3. Przymocuj część (#12) do części (#14) za pomocą (1) śrub sześciokątnych M8\*40(#79). Przykręć plastikową nakrętkę (#40) do części (#12).
4. Przymocuj część (#25) do części (#3) za pomocą (2) śrub sześciokątnych M10\*65(#83).
5. Przymocuj część (#21) do części (#3) za pomocą (2) śrub sześciokątnych M8\*80(#80).



Rys.4

1. Przymocuj część (#13) do części (#3) za pomocą tylnej tarczy (#10) i (2) śrub sześciokątnych M10\*80(#84).
2. Włóż tuleję (#36) do części (#13).
3. Włóż podkładkę  $\varnothing 30$  (#47) do części (#13).
4. Włóż wtyczkę  $\varnothing 50$  (#52) w część (#15). Przymocuj część (#22) do części (#15) za pomocą (4) śrub sześciokątnych M6\*20(#76).
5. Przelóż część (#15) przez tuleję (#36) i przymocuj za pomocą szpilki (#39).
6. Włóż wtyczkę 70\*30 (#48) w część (#6), a następnie przymocuj część (#6) do części (#13) za pomocą (1) śruby sześciokątnej M12\*85(#85).
7. Włóż wtyczkę  $\varnothing 25$  (#49) w koniec części (#28), a następnie przelóż część (#28) przez otwór jak pokazano na obrazku powyżej. Nałóż piankowy walec  $\varnothing 80 \times 160$  (#42) na część (#28).

## KROK 5



1. Włóż wtyczki  $\varnothing 50$  (#52) i podkładki  $\varnothing 30$  (#47) w część (#4). Użyj gumowego młotka, aby przełożyć trzonek (#19) przez części (#4) (#2) dopóki jego końce nie będą równe. Przymocuj trzonek (#19) do części (#4) za pomocą (2) śrub sześciokątnych M8\*20 (#78).
2. Przymocuj część (#9) do części (#4) za pomocą (1) śruby sześciokątnej M12\*115(#86).
3. Nałóż piankę  $\varnothing 90*245$  (#43) na część (#9). Wskazówka: Zastosowanie wody lub mydła ułatwia tę czynność.
4. Przymocuj część (#11) do części (#9) za pomocą (2) śrub sześciokątnych M8\*20 (#78) i (2) łukowych podkładek  $\varnothing 8$ (#74).
5. Włóż zatyczkę  $\varnothing 28$  (#50) do części (#11), a następnie nałóż piankę  $\varnothing 38*200$ (#45) na część (#11). Wskazówka: Zastosowanie wody lub mydła ułatwia tę czynność.
6. Włóż zatyczkę  $\varnothing 28$  (#50) do części (#9). Nałóż piankę  $\varnothing 38*125$  (#44) na część(#9). Wskazówka: Woda lub mydło ułatwia tę czynność.
7. Złóż drugi uchwyt drążka (#8) w ten sam sposób.



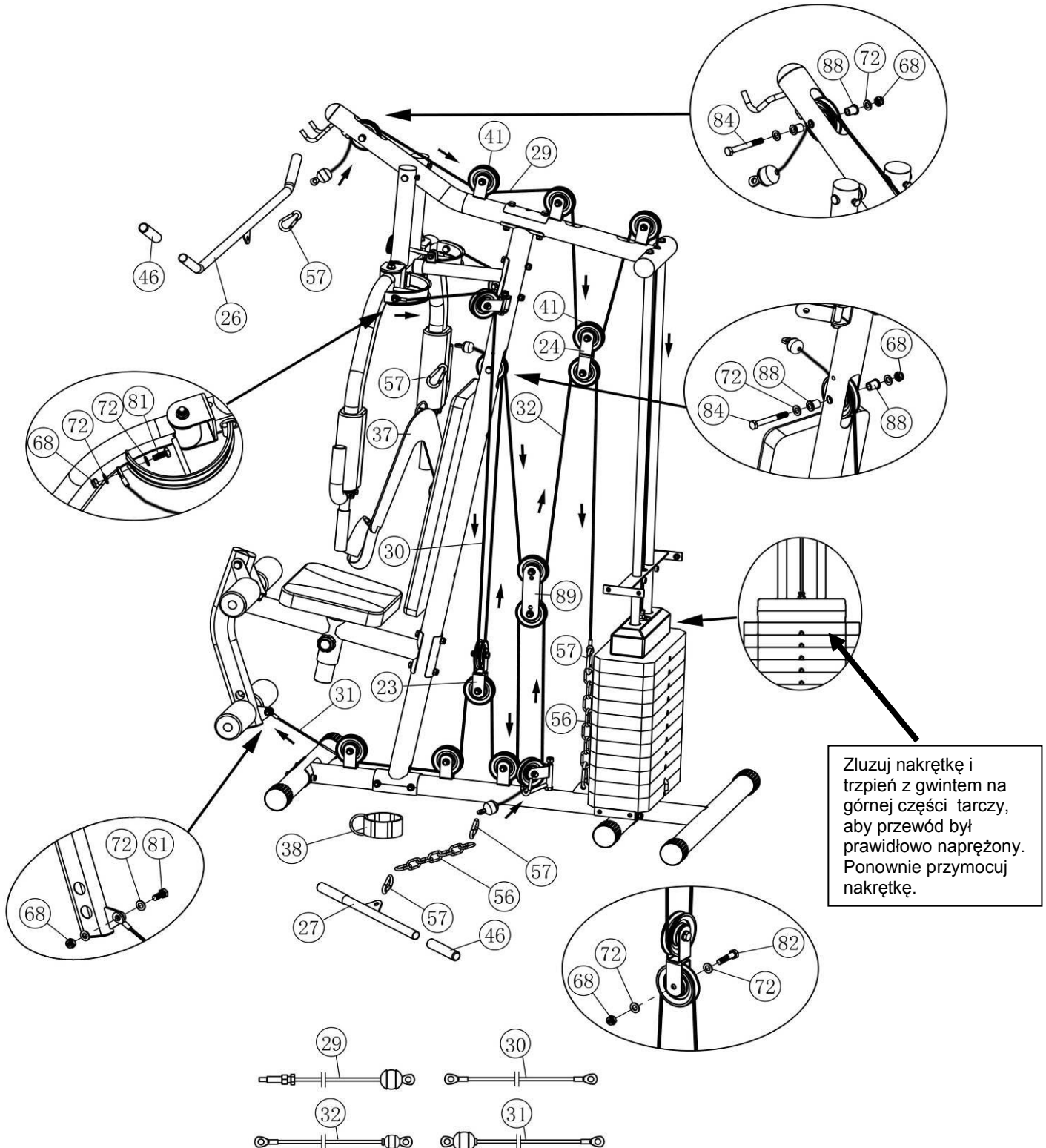
## KROK 6

### SCHEMAT PROWADZENIA LINEK

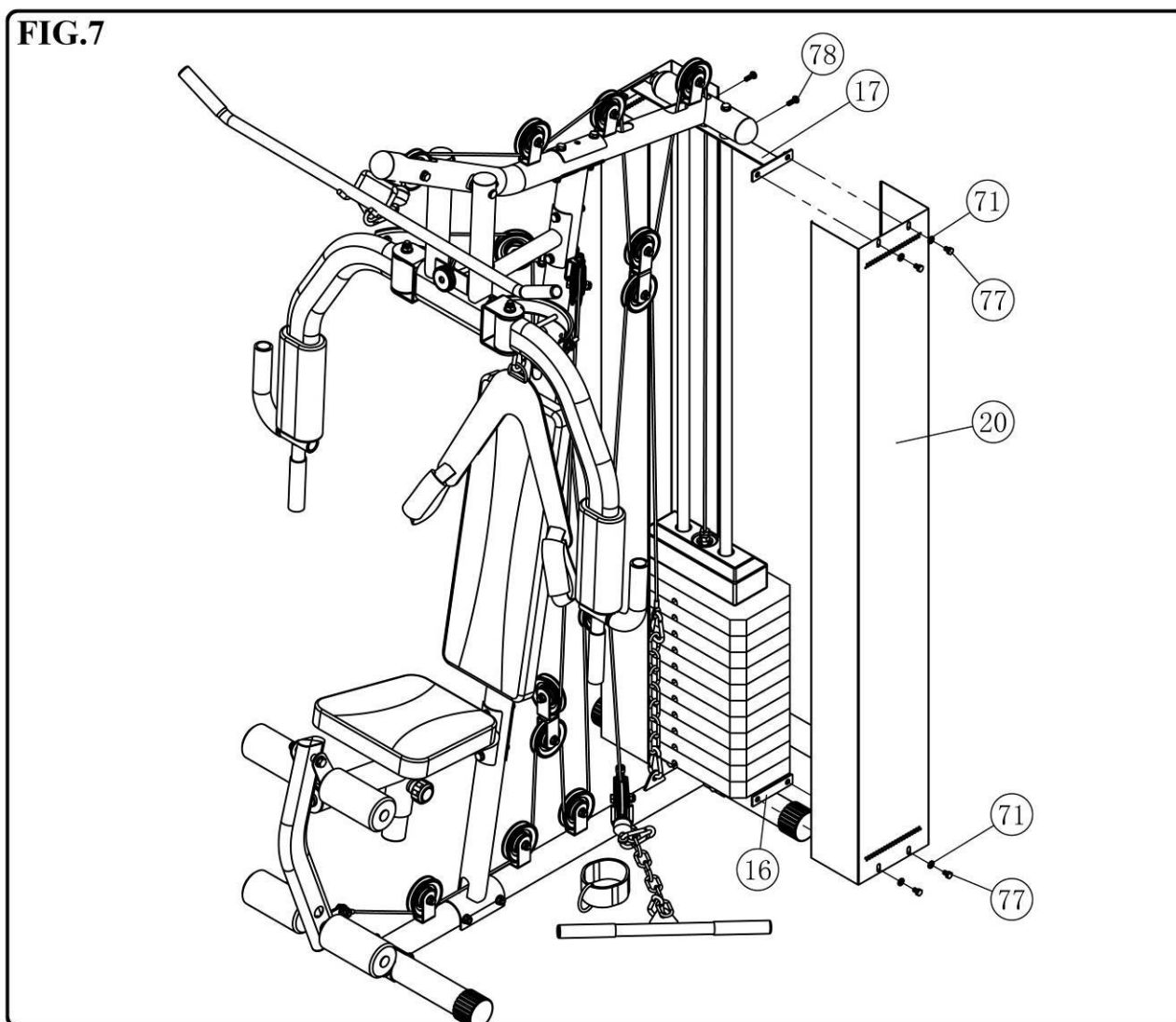
Po złożeniu maszyny należy sprawdzić czy linka jest odpowiednio naprężona. (Przy właściwym naprężeniu pomiędzy płytą główną a tarczą na odważniki powinna być 3-5mm przerwa).

Jeśli linka jest luźna, należy wyregulować naprężenie poprzez dociągnięcie śruby na górnej części tarczy na odważniki.

Jeśli linka jest bardzo luźna należy ustawić drążek na niższej pozycji tarczy na drążki (#89) lub wyregulować długość łańcucha (#56) za pomocą karabinka(#57).

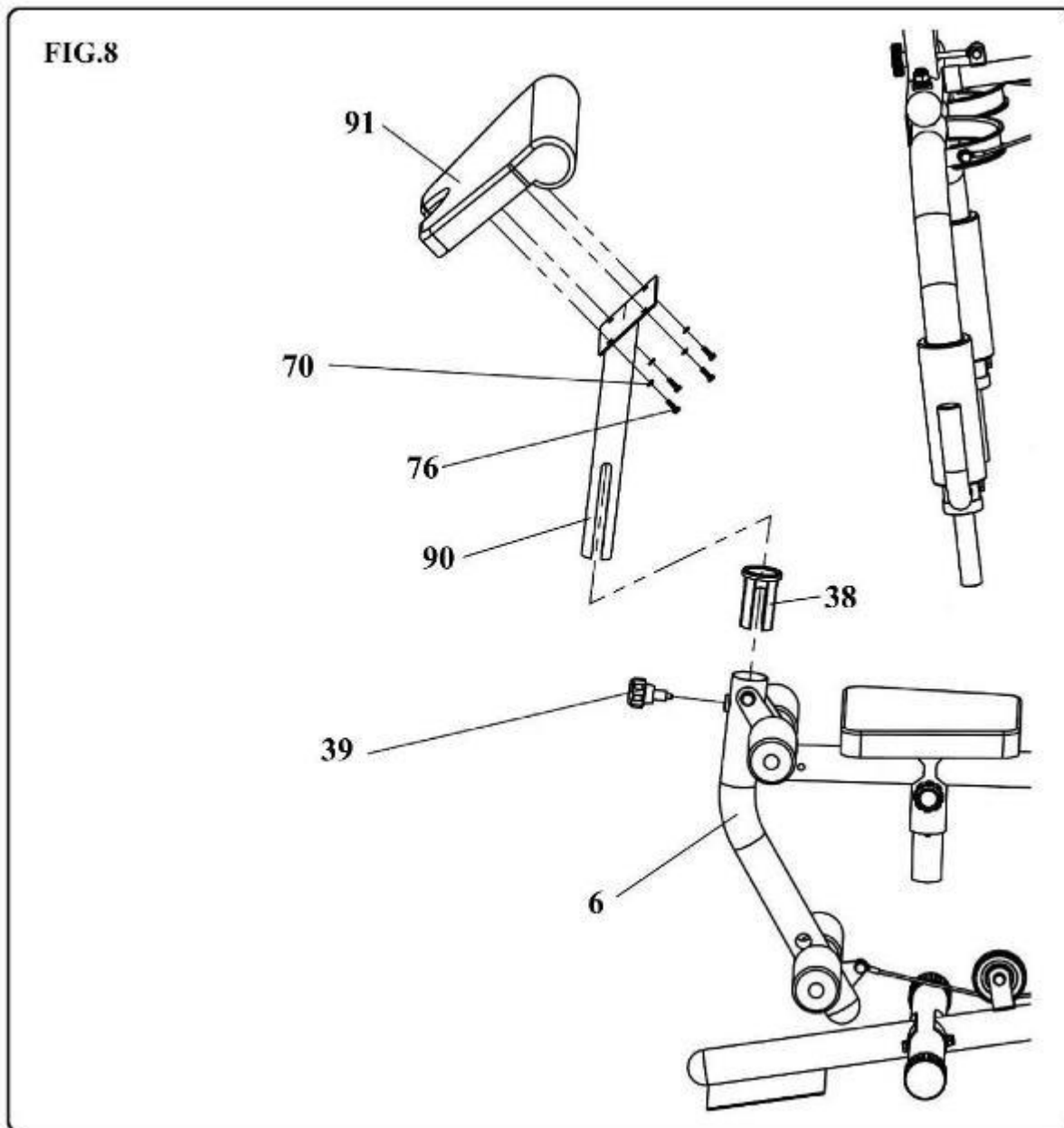


**FIG.7**



Rys.7

1. Przymocuj pokrywę tarczy na odważniki (#20) do części (#16, #17) za pomocą (8)M8\*12 śrub sześciokątnych (#77).
2. Przymocuj część (#17) do pręta prowadzącego (#5) za pomocą (2)M8\*20 śrub sześciokątnych(#78).



Rys. 8

1. Przymocuj ochraniacz ramienia (91) do ramy (90) za pomocą 4\*śrub (76), 4 podkładek (70).
2. Włóż tuleję (38) do dźwigni wyprostu nóg (6)
3. Włóż ramę ochraniacza ramienia (90) do dźwigni wyprostu nóg (6), wyreguluj wysokość i przymocuj za pomocą gałki (39)

Przykręć dokładnie wszystkie śruby i nakrętki.

Twoja domowa siłownia jest teraz złożona.

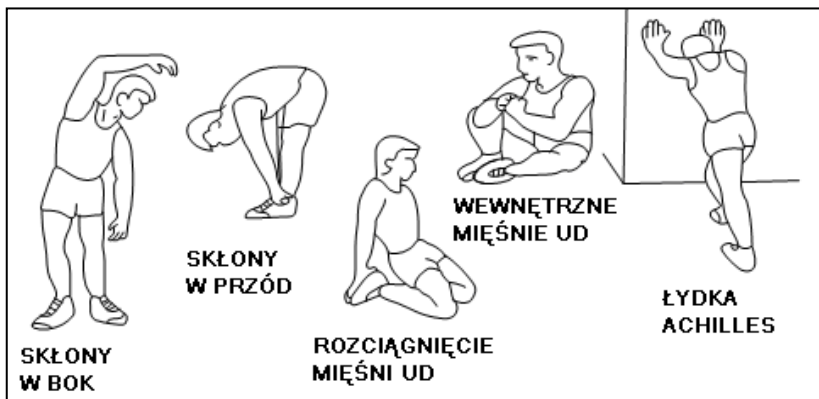
Przed użyciem sprawdź czy wszystkie śruby są odpowiednio przykręcone ,a linki prawidłowo umocowane na rolkach.

Regulacja linek może być konieczna w trakcie pierwszego użycia.

## ZAKRES STOSOWANIA

Atlas TYTAN 2 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>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>2</p> <p>ROZCIĄGANIE NÓG. (MIĘŚIEN CZWOROGŁOWY)</p> <p>UMIEŚĆ GÓRNY DRAŻEK W DOLNYM OTWORZE. ZAHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK I CHWYĆ SIĘ PODSTAWY SIODEŁKA. POWOLI PROSTUJ NOGI.</p>	<p>3</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 TALIĘ NACHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>
<p>4</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>5</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. USIĄDŹ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I CIĄGIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.</p>	<p>6</p> <p>MOTYLEK (MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ)</p> <p>USTAW RAMIONA MOTYLKA, OPRZYJ PRZEDRAMIONA O UCHWYTY MOTYLKA I PCHAJ ŁOKCIAMI, NIE DŁOŃMI.</p>

<p>7</p>  <p>PIONOWE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) DOSTOSUJ WYSOKOŚĆ SIEDZENIA ABY RAMIONA MOTYLKA ZNAJDOWAŁY SIĘ NA WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ.</li> <li>2) PRZY POMOCY MOTYLKA I ZESTAWU DO ĆWICZEŃ NÓG. ĆWICZ NAPRZEMIENNIE GÓRNĄ I DOLNĄ CZĘŚCIĄ ATLASU.</li> <li>3) POWTARZAJ DOWOLNĄ ILOŚĆ RAZY.</li> </ol>		
---	--	--

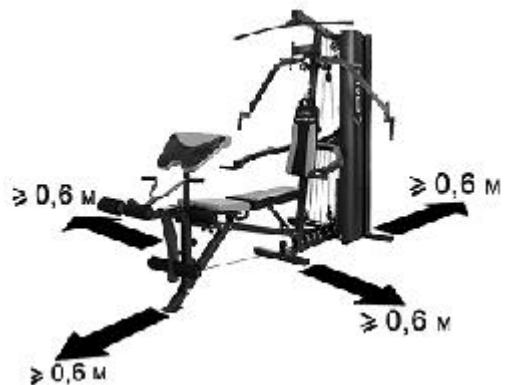
Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.  
 ul. Św. Elżbiety 6  
 41-905 Bytom  
 abisal@abisal.pl  
 www.abisal.pl  
 www.hms-fitness.pl

# 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 - 150 x 120 x 210 cm  
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

## SCHEMA AND PARTS LIST – page 38

**PARTS LIST NAMES**

NO	NAME	QTY	NO	NAME	QTY
1	Main bottom frame	1	46	Comfort grip	4
2	Top beam	1	47	Φ 30 buffer	3
3	Main upright	1	48	70x30 plug	2
4	Pec mount	1	49	Φ 25 round plug	4
5	Guide rod	2	50	Φ 28 round plug	4
6	Leg extension arm	1	51	Φ 38 round plug	1
7	Rear bottom frame	1	52	Φ 50 round plug	3
8	Left pec arm	1	53	Φ 60 round plug	3
9	Right pec arm	1	54	Φ 38 end cap	1
10	Black plate	3	55	Φ 60 foot end cap	6
11	Handlebar	2	56	Coil chain	2
12	Locking bar	1	57	Snap link	6
13	Seat frame	1	58	L-pin	1
14	Resisting bar	1	59	Top weight plate	1
15	Seat adjustment	1	60	Weight plate	11
16	Bottom cover support	1	61	Weight buffer	2
17	Top cover support	1	62	Weight bushing	1
18	Side pulley rack	1	63	Weight pin	1
19	Shaft	1	64	Weight selector bar	1
20	Wright stack cover	2	65	Weight washer	1
21	Backrest pad	1	66	Bushing	2
22	Seat pad	1	67	M8 Nylon lock nut	1
23	Cross pulley rack	1	68	M10 Nylon lock nut	34
24	Double pulley rack	1	69	M12 Nylon lock nut	4
25	Pec pulley rack	2	70	Φ 6 flat washer	4
26	Lat bar	1	71	Φ 8 flat washer	10
27	Low row bar	1	72	Φ 10 flat washer	48
28	Foam roller tube	2	73	Φ 12 flat washer	6
29	<i>Lat cable</i>	1	74	Φ 8 arc washer	6
30	<i>Pec cable</i>	1	75	Φ 10 arc washer	22
31	<i>Leg cable</i>	1	76	M6x20 hex bolt	4
32	Abdominal cable	1	77	M8x12 hex bolt	8
33	Front bottom tube	1	78	M10x20 hex bolt	8
34	Rear bottom tube	1	79	M8x40 hex bolt	1
35	Plastic bearing	4	80	M8x80 hex bolt	2
36	Sleeve	1	81	M10x25 hex bolt	5
37	Abdominal strap	1	82	M10x45 hex bolt	15
38	Ankle strap	1	83	M10x65 hex bolt	2
39	Pop-pin	1	84	M10x80 hex bolt	14
40	Plastic nut	1	85	M12x85 hex bolt	1
41	Pulley	17	86	M12x115 hex bolt	2
42	<i>Φ 80x160 foam roller</i>	4	87	M10x20 hex socket bolt	2
43	<i>Φ 90x245 foam</i>	2	88	Plastic bushing	4
44	<i>Φ 38x125 foam</i>	2	89	Pulley plate	2
45	<i>Φ 38x200 foam</i>	2	90		

BY ITALIC LETTERS MARKED PARTS WHICH WASTE MOST FREQUENTLY

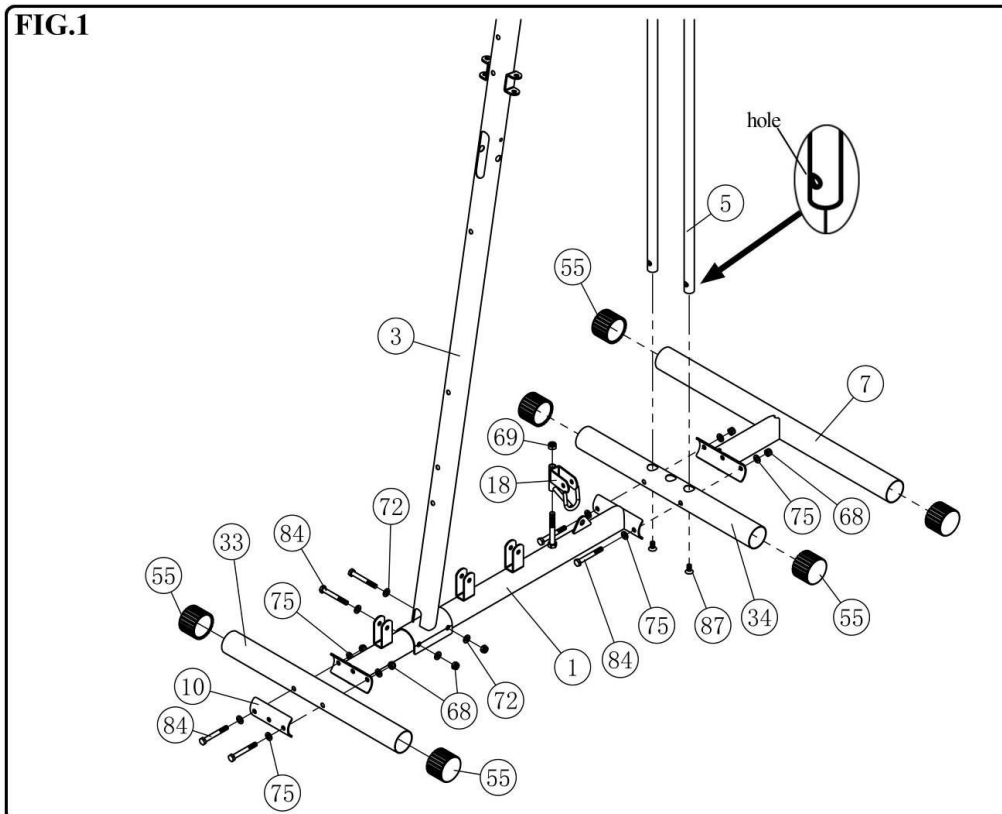
CAUTION: All necessary tools are inside the carton.

## **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. Tighten all bolts by hand 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**

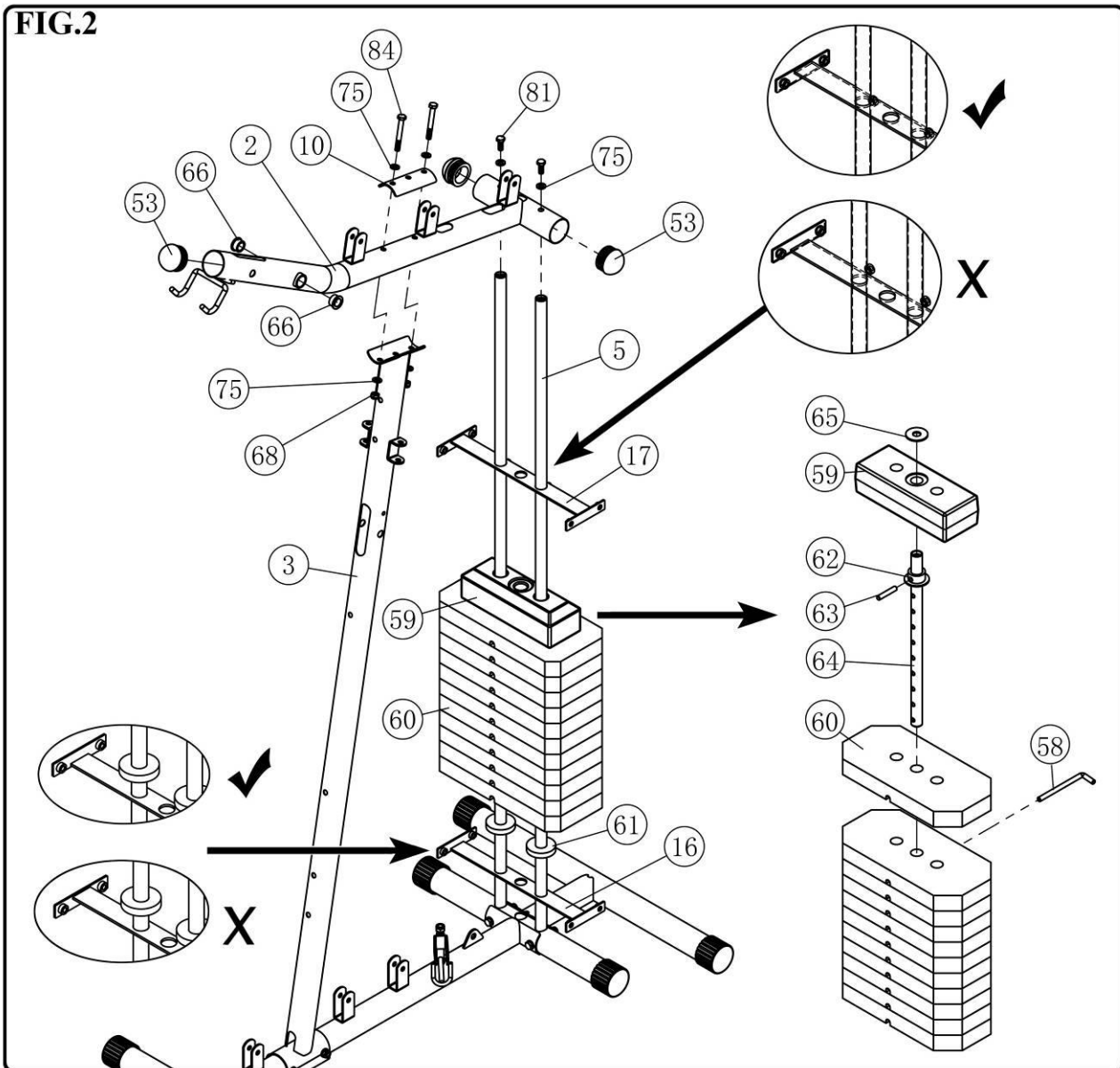


1. Set the Foot End Cap(#55) to the end of parts(#33,#34,7#).
2. Insert the Guide Rod(#5) to the hole of part(#34), and then attach the part(#1,#7) to the part(#34) using (2) M10\*80 Hex Bolts(#84), (4) $\phi$ 10 Arc Washers(#75) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#68). Attach the Guide Rod(#5) to the part(#34) using (2)M10\*20 Hex Socket Bolts(#87). Wrench tighten these bolts here.
3. Attach the part(#33) to the part(#1) using the Back Plate(#10) and (2)M10\*80 Hex Bolts(#84).
4. Attach the part(#3) to the part(#1) using (2)M10\*80 Hex Bolts(#84), (4)  $\phi$ 10 Flat Washers(#72) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#68).
5. Attach the part(#18) to the part(#1) using (1)M12 Nylon Lock Nut(#69). Wrench the nut until it is flush with the screw shaft.



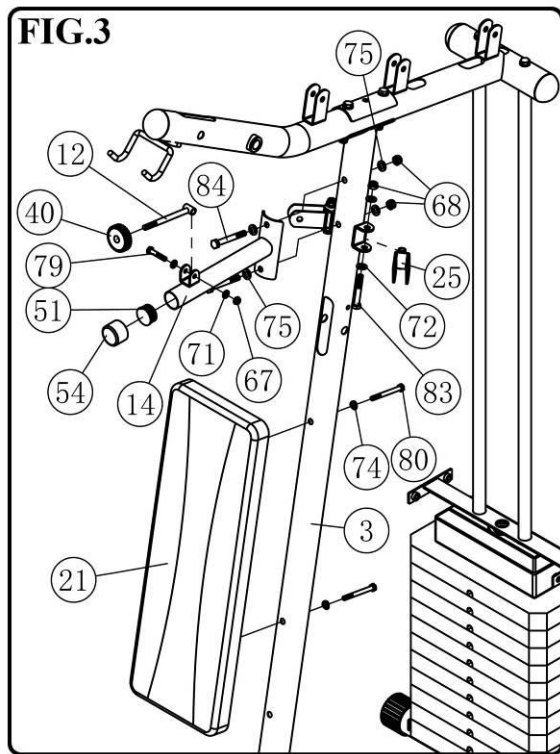
## STEP 2

### FIG.2



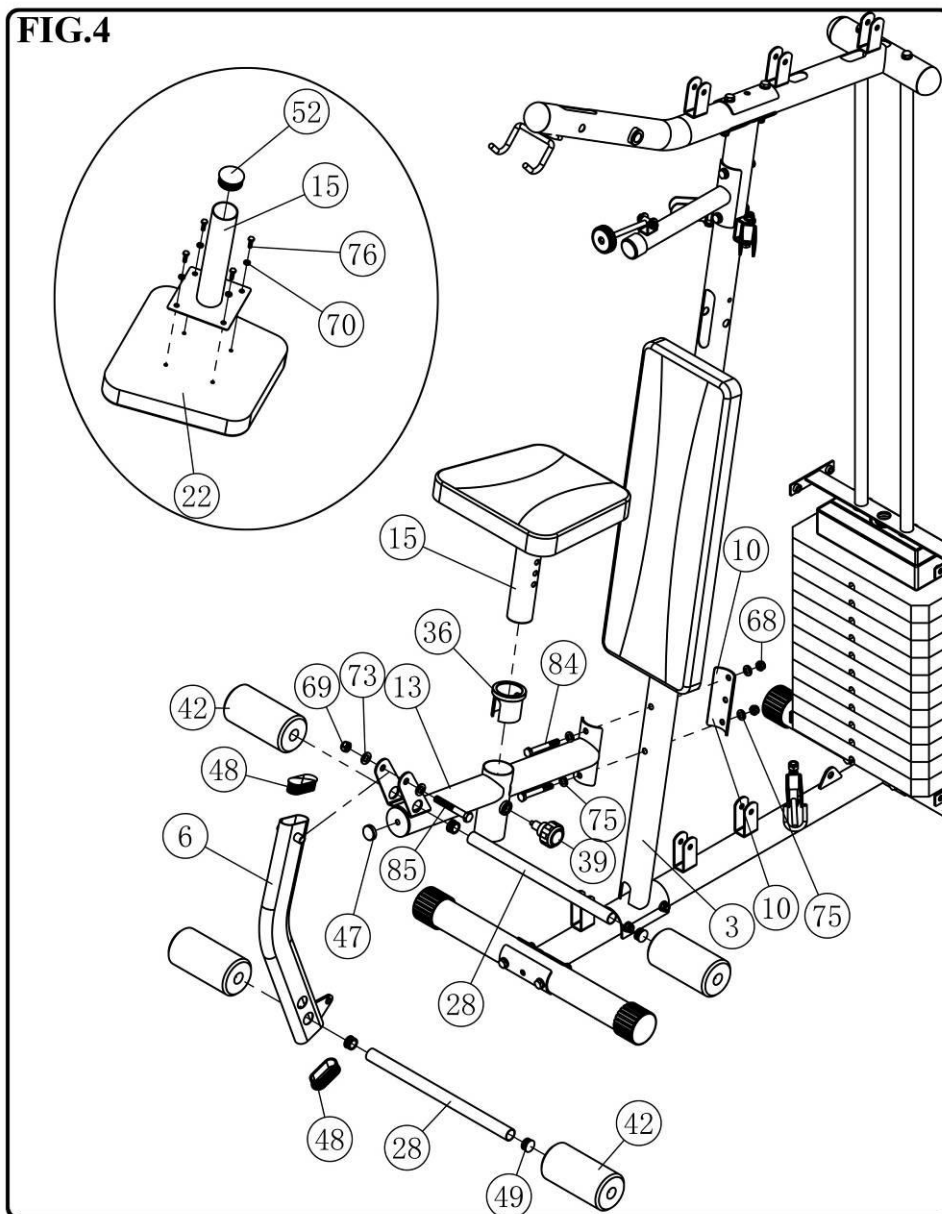
1. Slide the Bottom Cover Support(#16), the Weight Buffer(#61), the Weight Stack and the Top Cover Support(#17) through the Guide Rods(#5) in turn.  
Note: Carefully slide the Weight Plates(#60) one by one onto the guide rods, do not lift more than you can control safely.
2. Set the Weight Bushing(#62) onto the Weight Selector Bar(#64) and attach it at the first hole of the Weight Selector Bar(#64) using the Weight Pin(#63). Insert the Bar(#64) into the hole of Weight Plates(#60). Slide the Top Weight Plate(#59) onto the Weight Stack. Set the Weight Washer(#65) onto the socket of Top Weight Plate(#59).
3. Insert the  $\phi 60$  Round Plug(#53) into the part(#2). Attach the part(#2) to the part(#3) using the Back Plate(#10) and (2)M10\*80 Hex Bolts(#84).
4. Maneuver each of the Guide Rods(#5) into the holes of part(#2), and then attach the part(#2) to the Guide Rods(#5) using (2)M10\*25 Hex Bolts(#81).

### STEP 3



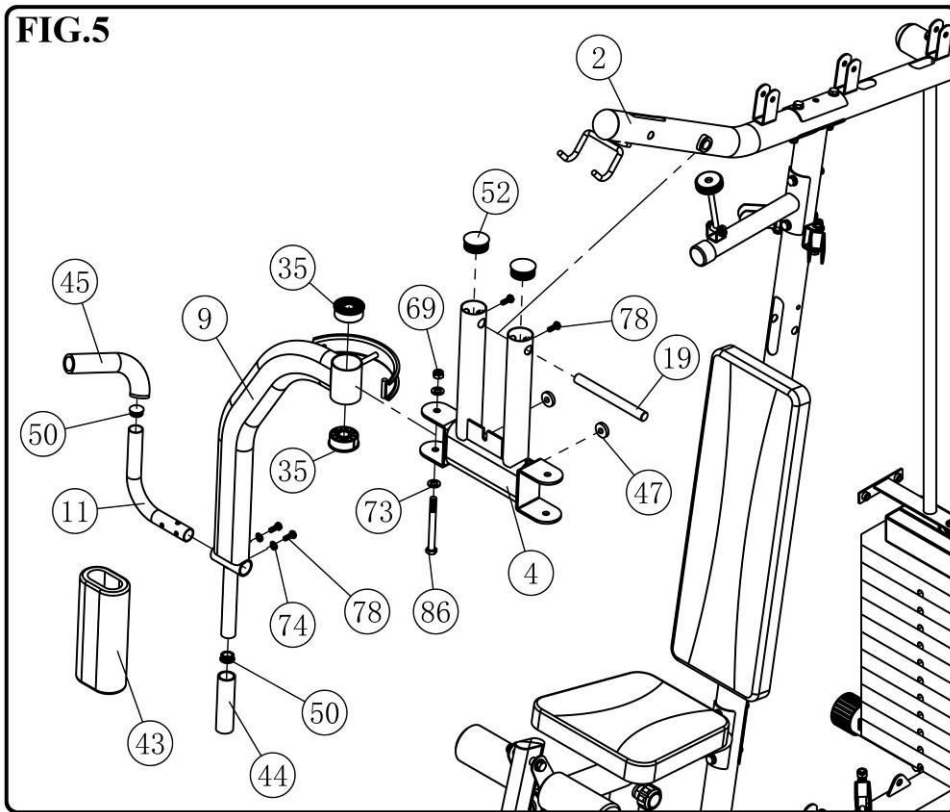
1. Insert the  $\phi 38$  Round Plug(#51) and the  $\phi 38$  End Cap(#54) to the part(#14) in turn.
2. Attach the part(#14) to the part(#3) using (2)M10\*80 Hex Bolts(#84).
3. Attach the part(#12) to the part(#14) using (1)M8\*40 Hex Bolt(#79). Screw the Plastic Nut(#40) to the part(#12).
4. Attach the part(#25) to the part(#3) using (2)M10\*65 Hex Bolts(#83).
5. Attach the part(#21) to the part(#3) using (2)M8\*80 Hex Bolts(#80).

**STEP 4**



1. Attach the part(#13) to the part(#3) using the Back plate(#10) and (2)M10\*80 Hex Bolts(#84).
2. Insert the Sleeve(#36) into the part(#13).
3. Insert the  $\phi 30$  Buffer(#47) into the part(#13).
4. Insert the  $\phi 50$  Plug(#52) into the part(#15). Attach the part(#22) to the part(#15) using (4)M6\*20 Hex Bolts(#76).
5. Insert the part(#15) through the sleeve(#36) and attach it using the Pop-Pin(#39).
6. Insert the 70\*30 Plug(#48) into the part(#6), and then attach the part(#6) to the part(#13) using (1)M12\*85 Hex Bolt(#85).
7. Insert the  $\phi 25$  Round Plugs(#49) into the end of parts(#28), and then insert the part(#28) through the hole, as shown in above figure. Slide the  $\phi 80*160$  Foam Roller(#42) onto the part(#28).

## STEP 5



1. Insert the  $\phi 50$  Plugs(#52) and the  $\phi 30$  Buffers(#47) into the part(#4). Use a mallet to insert the Shaft(#19) through the part(#4) and through the part(#2) until it is flush with both ends. Attach the Shaft(#19) to the part(#4) using (2)M8\*20 Hex Bolts(#78).
2. Attach the part(#9) to the part(#4) using (1)M12\*115 Hex Bolt(#86).
3. Slide the  $\phi 90*245$  Foam(#43) onto the part(#9). Hint: Water or soap makes it easier.
4. Attach the part(#11) to the part(#9) using (2)M8\*20 Hex Bolts(#78) and (2) $\phi 8$  Arc Washers(#74).
5. Insert the  $\phi 28$  Round Plug(#50) into the part(#11), and then slide the  $\phi 38*200$  Foam(#45) onto the part(#11). Hint: Water or soap makes it easier.
6. Insert the  $\phi 28$  Round Plug(#50) into the part(#9). Slide the  $\phi 38*125$  Foam(#44) onto the part(#9). Hint: Water or soap makes it easier.
7. Assemble the other Pec Arm(#8) using same method.

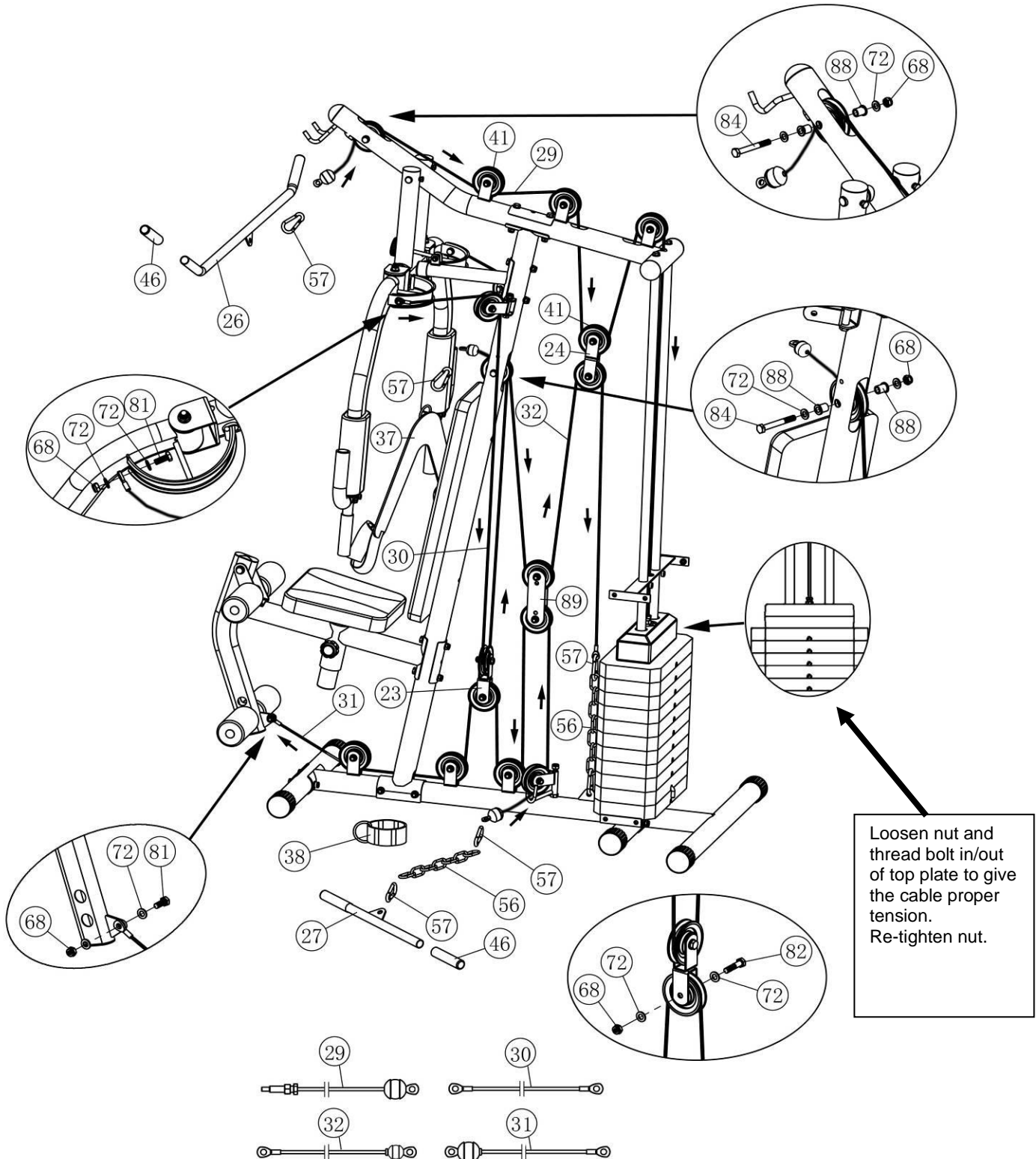
## STEP 6

### 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 Plate and the Weight Stack).

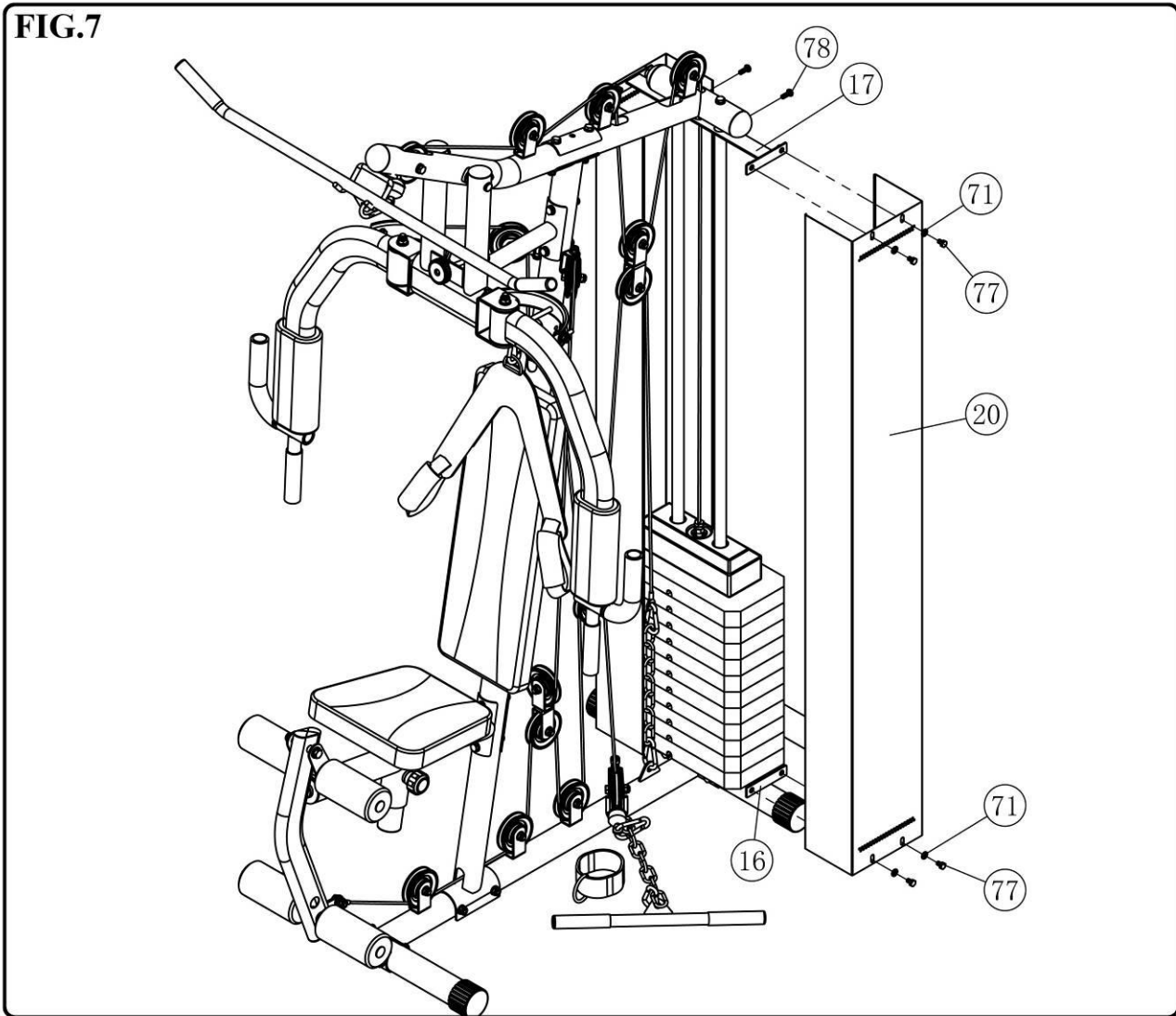
If the Cable is slightly loose, adjust it by tightening the Bolt at the top of the weight stack.

If the Cable is very loose, adjust the Pulley to lower position on Pulley plate(#89) or adjust the length of Coil Chain(#56) using the Snap Link(#57).



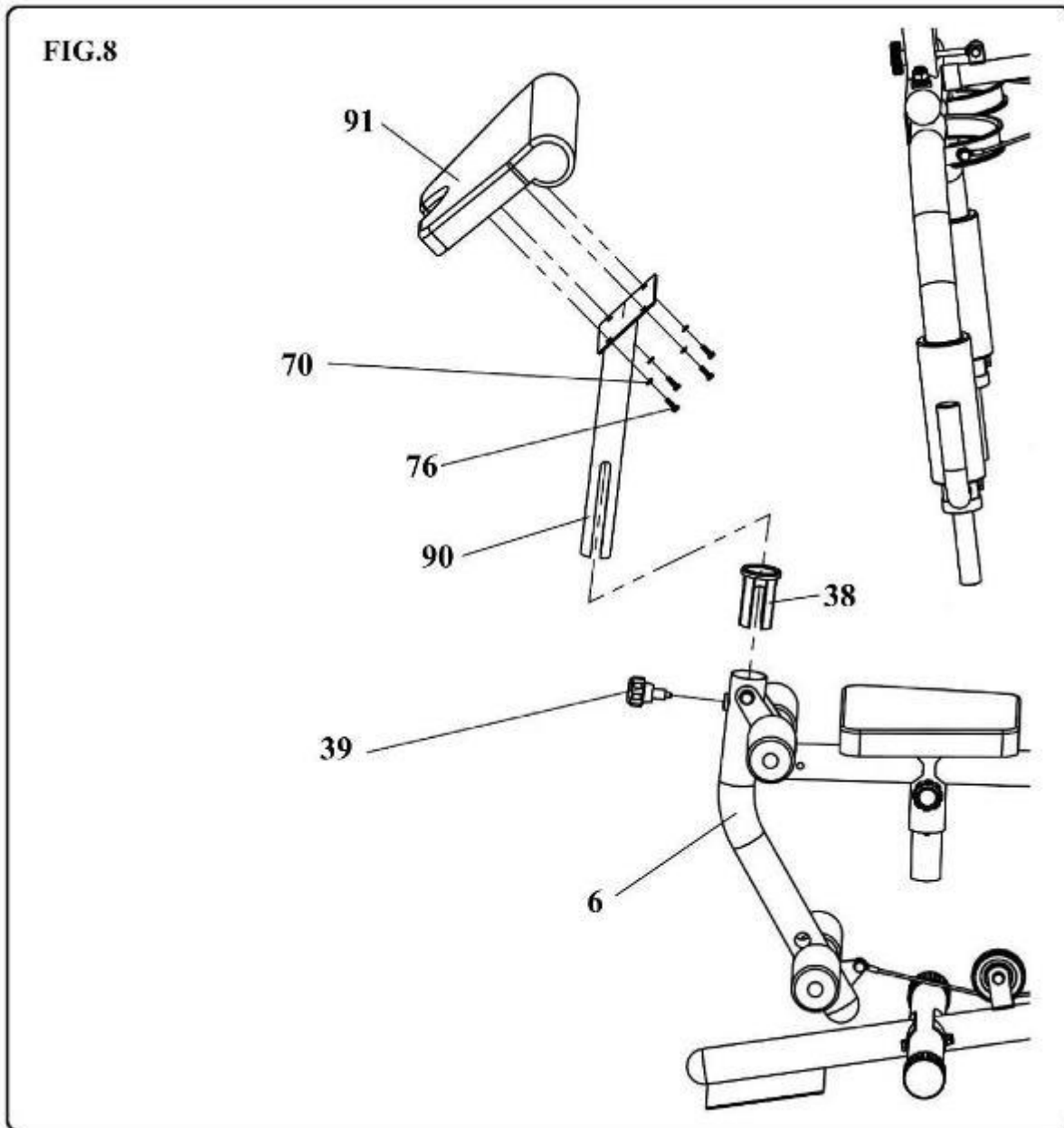
**STEP 7**

**FIG.7**



1. Attach the Weight Stack Cover(#20) to the part(#16, #17) using (8)M8\*12 Hex Bolts(#77).
2. Attach the part(#17) to the Guide Rod(#5) using (2)M8\*20 Hex Bolts(#78).

**STEP 8**



1. Attach arm pad (91) to arm pad frame (90) with 4 x bolts (76), 4 x washers (70).
2. Insert sleeve (38) to leg extension (6).
3. insert the arm pad frame (90) to leg extension (6), adjustable to a fit height and fit it using for knob (39)

Wrench tighten all bolts and nuts.

Your Home Gym should now be fully assembled.

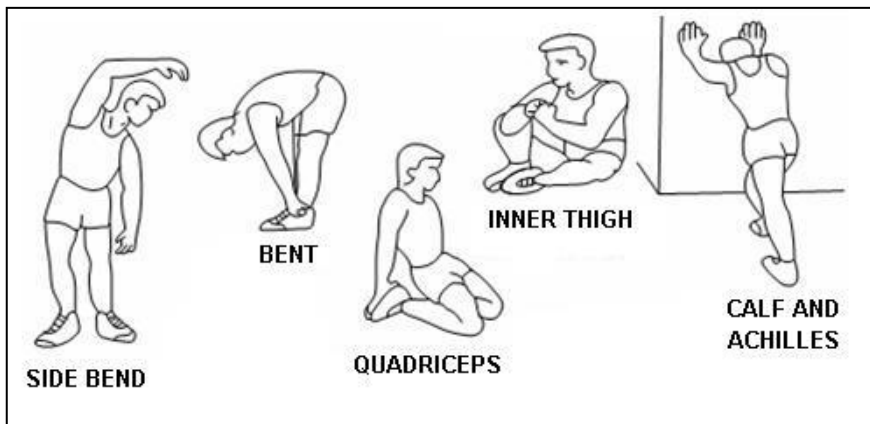
Please check that all bolts are tight and cables are seated correctly on all pulleys before use.

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 2 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

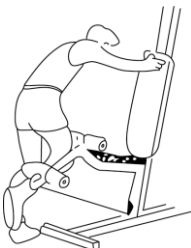

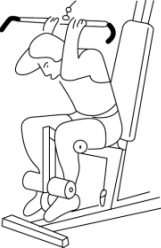

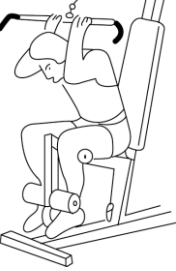

**TRAINING INSTRUCTION**




**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><b>1</b></p>  <p><b>Leg curl</b> (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><b>2</b></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><b>3</b></p>  <p><b>Crunchies</b> (rectus abdominis-serratus-lower latissimi-mus 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><b>4</b></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><b>5</b></p>  <p><b>Lat pull front</b> (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><b>6</b></p>  <p><b>Butterfly (pec-dec flyes)</b> (pectoals, 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><b>7</b></p>  <p><b>Vertical bench press</b>  1)adjust the seat height so that the handles of the pressing arm are at mid-chest level  2)using either set of grips, push against the pressing arm to full extension. Vary your grip from horizontal to vertical to work the muscles from different angles of isolation.  3)repeat for the desired number of repetitions.</p>		
--	--	--

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)

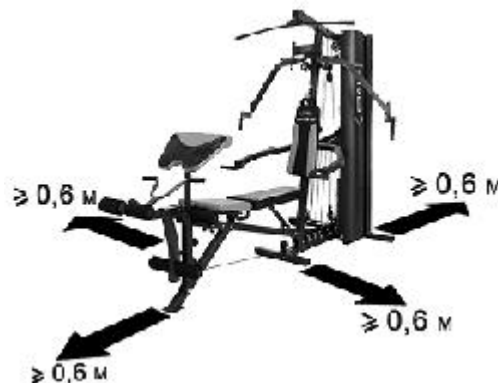
[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)  
[www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)

# 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 započítím 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 započítím 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. Úrazy mohou být způsobené 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 započítím tréninku zjistěte 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 nevkládejte 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. Vyhněte 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 započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



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

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

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 137 kg

Rozměry po rozložení – 150 x 120 x 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.

**SCHÉMA, SEZNAM ČÁSTÍ** - stránka č. 38

## SEZNAM ČÁSTÍ:

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Hlavní stabilizátor	1	46	Rukojeť	4
2	Horní nosník	1	47	Φ30 tlumič	3
3	Šikmý rám	1	48	70*30 zátka	2
4	Držadlo ramen	1	49	Φ25 kulatá zátka	4
5	Vodící tyče	2	50	Φ28 kulatá zátka	4
6	Tyč pro posilování nohou	1	51	Φ38 kulatá zátka	1
7	Velký zadní stabilizátor	1	52	Φ50 kulatá zátka	3
8	Levé rameno	1	53	Φ60 kulatá zátka	3
9	Pravé rameno	1	54	Φ38 koncovka	1
10	Zpevňovací destička	3	55	Φ60 koncovka stabilizátoru	6
11	Držadlo ramene	2	56	Řetěz	2
12	Blokační klínek	1	57	Skoba	6
13	Rám sedadla	1	58	Klínek pro výběr závaží	1
14	Tyč odporu	1	59	Horní závaží	1
15	Držák sedadla	1	60	Závaží	11
16	Dolní podpěra závaží	1	61	Tlumič závaží	2
17	Horní podpěra závaží	1	62	Objímka závaží	1
18	Boční destičky kladky	1	63	Krátký klínek závaží	1
19	Příčnick	1	64	Tyč pro výběr závaží	1
20	Kryt závaží	2	65	Podložka závaží	1
21	Opěradlo	1	66	Objímka	2
22	Sedadlo	1	67	M8 nylonová blokační matka	1
23	Křížová vidlice kladky	1	68	M10 nylonová blokační matka	34
24	Dvojitá vidlice kladky	1	69	M12 nylonová blokační matka	4
25	Jednoduchá vidlice kladky	2	70	Φ6 plochá podložka	4
26	Horní tyč	1	71	Φ8 plochá podložka	10
27	Dolní tyč	1	72	Φ10 plochá podložka	48
28	Tyč pro pěnovkové válečky	2	73	Φ12 plochá podložka	6
29	Lanko	1	74	Φ8 zakřivená podložka	6
30	Lanko	1	75	Φ10 zakřivená podložka	22
31	Lanko	1	76	M6*20 hexagonální šroub	4
32	Lanko	1	77	M8*12 hexagonální šroub	8
33	Malý přední stabilizátor	1	78	M10*20 hexagonální šroub	8
34	Malý zadní stabilizátor	1	79	M8*40 hexagonální šroub	1
35	Plastové ložisko	4	80	M8*80 hexagonální šroub	2
36	Objímka	1	81	M10*25 hexagonální šroub	5
37	Řemen	1	82	M10*45 hexagonální šroub	15
38	Kotníkový řemen	1	83	M10*65 hexagonální šroub	2
39	Regulační hlavička	1	84	M10*80 hexagonální šroub	14
40	Plastová matka	1	85	M12*85 hexagonální šroub	1
41	Kolečko kladky	17	86	M12*115 hexagonální šroub	2
42	Φ80*160 pěnovka	4	87	M10*20 hexagonální šroub	2
43	Φ90*245 pěnovka	2	88	Plastová objímka	4
44	Φ38*125 pěnovka	2	89	Kladková destička	2
45	Φ38*200 pěnovka	2	90,91	Tyč podpěradla, podpěradlo	1,1

KURZÍVOU JSOU OZNAČENY ČÁSTI NEJČASTĚJI PODLÉHAJÍCÍ OPOTŘEBENÍ

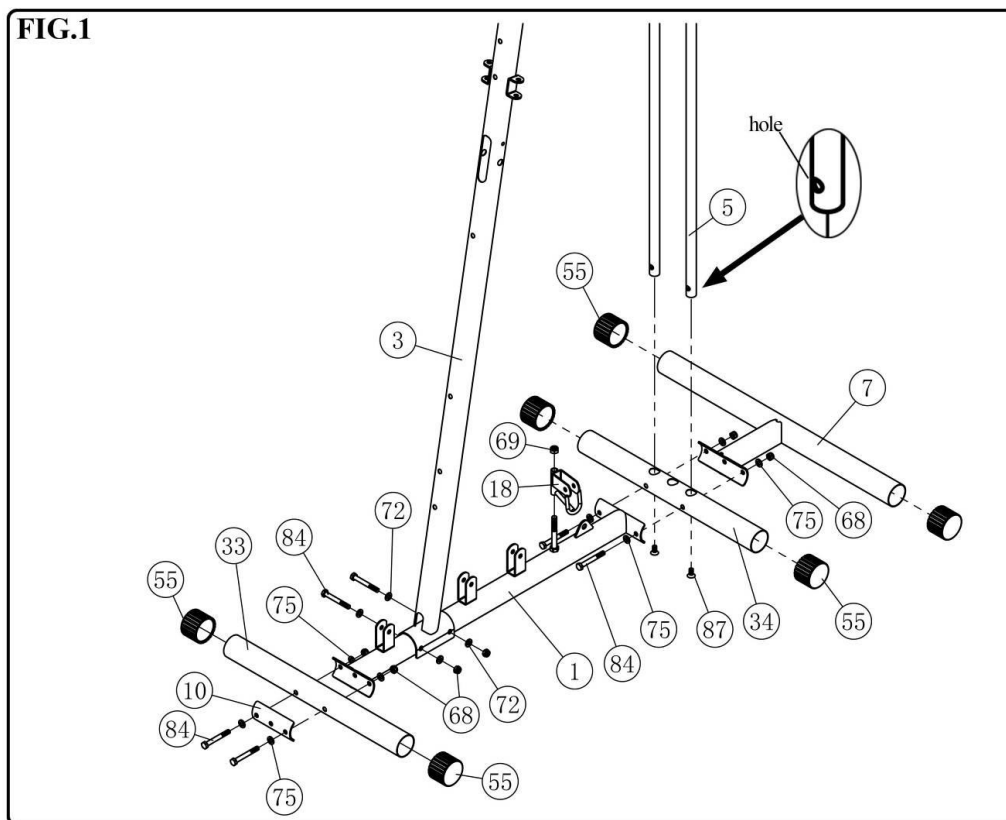
POZOR: Náradí potřebné k sestavení zařízení se nachází uvnitř kartónu

## POSTUP MONTÁŽE:

Poznámka:

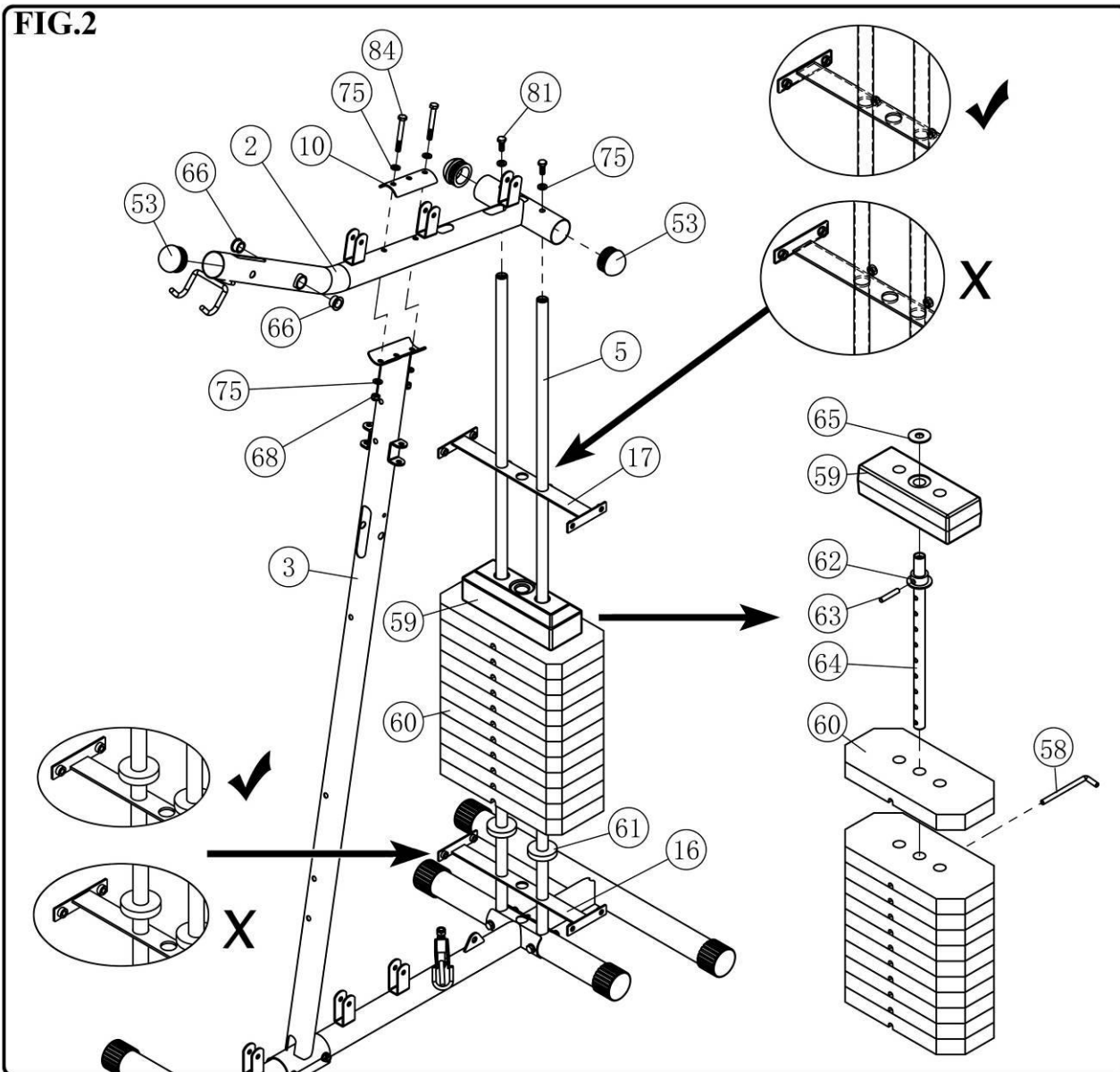
1. Podložky by měly být umístěny vždy na oba konce šroubů (jak k hlavičce šroubu tak k jeho matce) pokud není v návodu uvedeno jinak.
2. Všechny části utáhněte pouze ručně, teprve po složení celé posilovací věže je utáhněte řádně pomocí klíčů.
3. Některé části jsou připevněny již od výroby (zátky, pěnovky, ložiska atd.).
4. Doporučujeme provádět montáž s pomocí další osoby.

### KROK 1



Obr.1

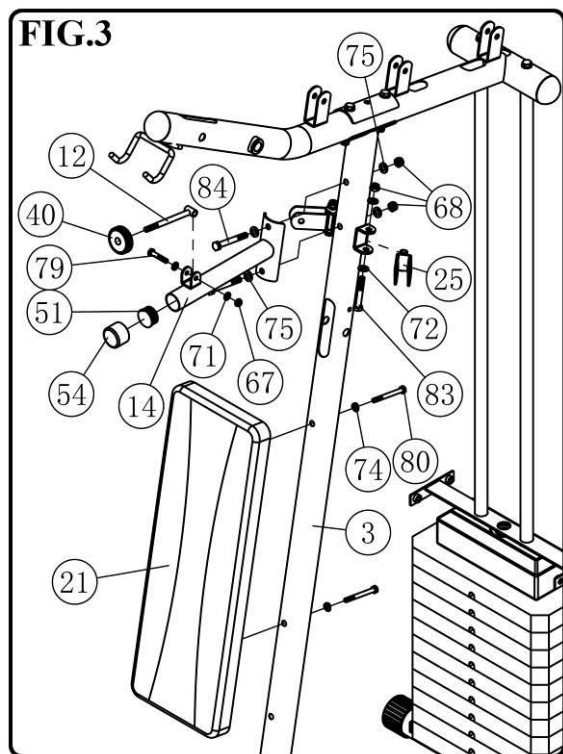
1. Nasadte koncovky stabilizátoru (#55) na konce částí (#33,#34,7#).
2. Vložte vodící tyče (#5) do otvorů v části (#34), a poté připevněte části (#1,#7) k části (#34) pomocí (2) M10\*80 hexagonálních šroubů (#84), (4) $\phi$ 10 zakřivených podložek (#75) a (2)M10 nylonových blokačních matek (#68). Připevněte vodící tyče (#5) k části (#34) pomocí (2)M10\*20 hexagonálních šroubů (#87). Šrouby řádně utáhněte.
3. Připevněte část (#33) k části (#1) pomocí zpevňovací destičky (#10) a (2)M10\*80 hexagonálních šroubů(#84).
4. Připevněte část (#3) k části (#1) pomocí (2)M10\*80 hexagonálních šroubů (#84), (4)  $\phi$ 10 plochých podložek (#72) a (2)M10 nylonových blokačních matek (#68).
5. Připevněte část (#18) k části (#1) pomocí (1)M12 nylonové blokační matky(#69). Matku řádně dotáhněte.



Obr.2

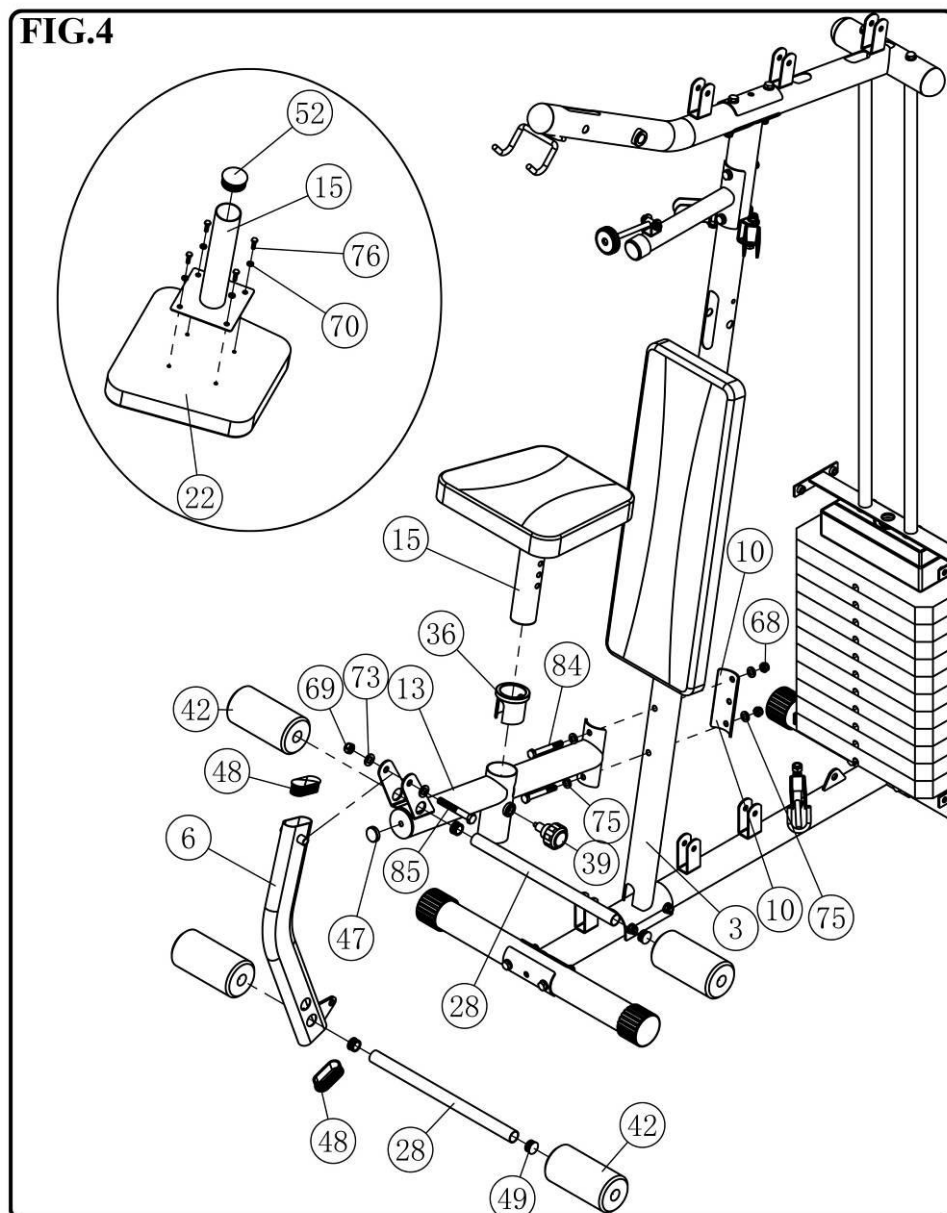
1. Nasadte dolní podpěru závaží(#16), tlumič závaží(#61), závaží a horní podpěru závaží (#17) na vodící tyče (#5) v uvedeném pořadí.
2. Poznámka: Závaží (#60)nasazujte jednotlivě. Nezvedejte více závaží, než kolik jste schopni bezpečně zvednout.
3. Nasadte objímku závaží(#62) na tyč pro výběr závaží (#64) a upevněte ji v prvním otvoru tyče pro výběr závaží (#64) pomocí krátkého klínku závaží(#63). Vložte tyč pro výběr závaží(#64) do děr závaží (#60). Nasadte horní závaží (#59) na závaží. Nasadte podložku závaží (#65) na jamku horního závaží (#59).
4. Nasadte  $\phi 60$  kulatou zátku (#53) na část (#2). Připevněte část (#2) k části (#3) pomocí zpevňovací destičky (#10) a (2)M10\*80 hexagonálních šroubů (#84).
5. Navedte každou z vodících tyčí (#5) do otvorů v části (#2), a poté připevněte část (#2) k vodícím tyčím (#5) pomocí (2)M10\*25 hexagonálních šroubů (#81).

### KROK 3



Obr.3

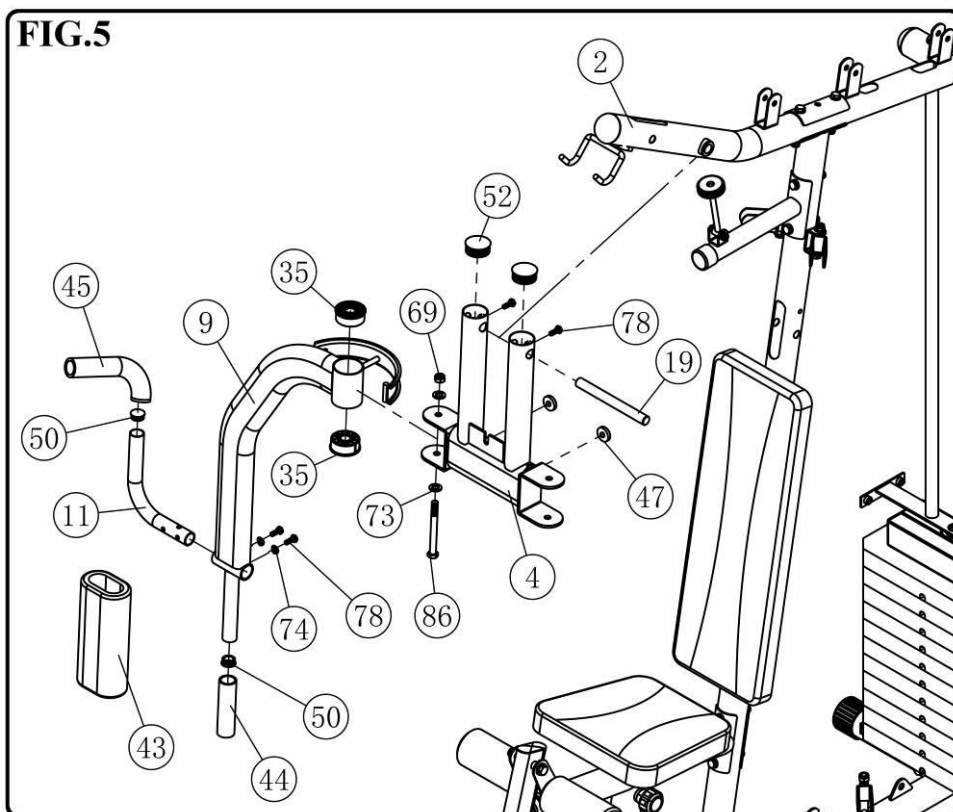
1. Nasaďte  $\varnothing 38$  kulatou zátku (#51) a  $\varnothing 38$  koncovku (#54) na část (#14) v uvedeném pořadí.
2. Připevněte část (#14) k části (#3) pomocí (2)M10\*80 hexagonálních šroubů (#84).
3. Připevněte část (#12) k části (#14) pomocí (1)M8\*40 hexagonálního šroubu (#79). Našroubujte plastovou matku (#40) na část (#12).
4. Připevněte část (#25) k části (#3) pomocí (2)M10\*65 hexagonálních matic (#83).
5. Připevněte část (#21) k části (#3) pomocí (2)M8\*80 hexagonálních šroubů (#80).



Obr.4

1. Připevněte část (#13) k části (#3) pomocí zpevňovací destičky (10) a (2)M10\*80 hexagonálních šroubů (#84).
2. Vložte objímku (#36) do části (#13).
3. Vložte  $\varnothing 30$  tlumič (#47) do části (13).
4. Vložte 50 zátku (#52) do části (#15). Připevněte část (#22) k části (#15) pomocí (4)M6\*20 hexagonálních šroubů (#76).
5. Prostrčte část (#15) skrz objímku (#36) a připevněte ji pomocí regulační hlavičky (#39).
6. Vložte 70\*30 zátku (#48) do části (#6), a poté připevněte část (#6) k části (#13) pomocí (1)M12\*85 hexagonálního šroubu (#85).
7. Vložte  $\varnothing 25$  kulaté zátky (#49) do koncovek části(#28), a poté protáhněte část (#28) skrz otvor, viz.obrázek nahoře. Natáhněte  $\varnothing 80 \times 160$  pěnovku (#42) na část(#28).

## KROK 5



Obr.5

1. Vložte  $\varnothing 50$  zátky (#52) a  $\varnothing 30$  tlumiče (#47) do části (#4). Použijte paličku pro protáhnutí příčnicku (#19) částí (#4) a částí (#2) tak, aby jeho koncovky vyčnívaly po obou stranách. Připevněte příčník (#19) k části (#4) pomocí (2)M8\*20 hexagonálních šroubů (#78).
2. Připevněte část (#9) k části (#4) pomocí (1)M12\*115 hexagonálního šroubu (#86).
3. Nasaďte  $\varnothing 90 \times 245$  pěnovku (#43) na část (9). Pomůcka: pro ulehčení použijte vodu nebo mýdlo.
4. Připevněte část (#11) k části (#9) pomocí (2)M8\*20 hexagonálních šroubů (#78) a (2) $\varnothing 8$  zakřivených podložek (#74).
5. Vložte  $\varnothing 28$  kulatou zátku (#50) do části (#11), a poté nasaďte  $\varnothing 38 \times 200$  pěnovku (#45) na část (#11). Pomůcka: pro ulehčení použijte vodu nebo mýdlo.
6. Vložte  $\varnothing 28$  kulatou zátku (#50) do části (#9). Nasaďte  $\varnothing 38 \times 125$  pěnovku (#44) na část (#9). Pomůcka: pro ulehčení použijte vodu nebo mýdlo.
7. Druhé rameno (#8) připevněte použitím stejné metody.



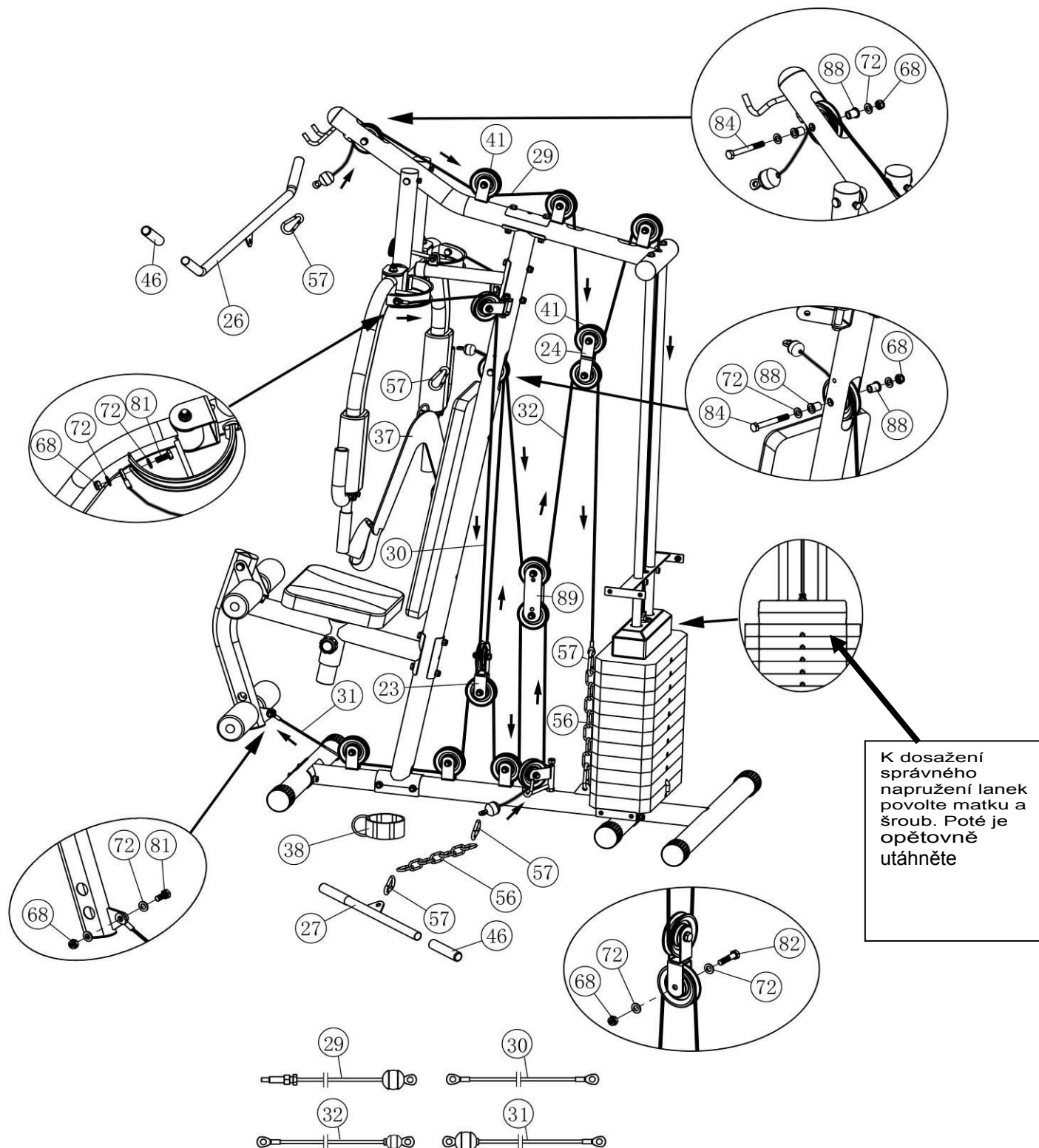
## KROK 6

### 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.).

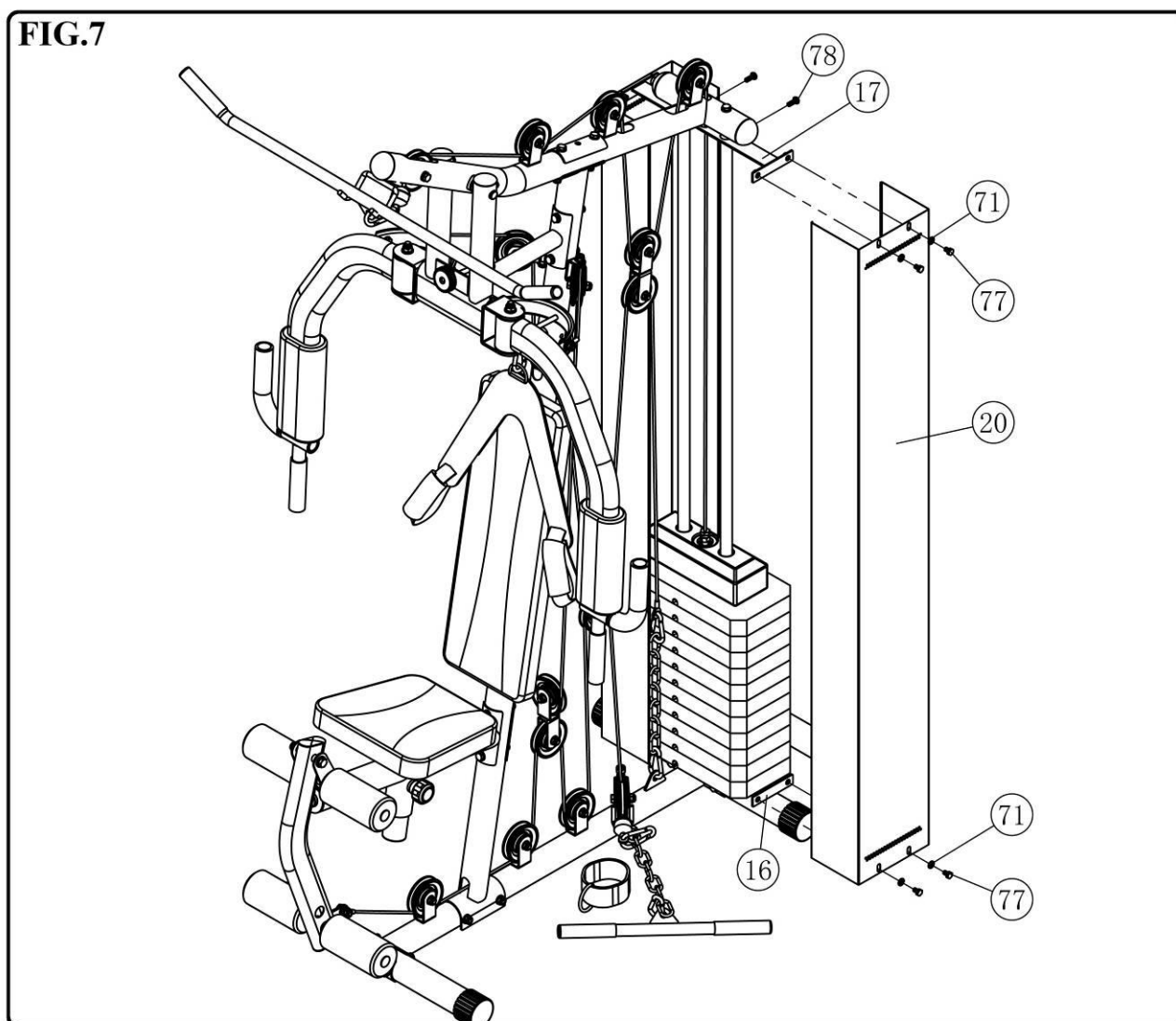
Pokud je lanko mírně povoleno, utáhněte šroub nacházející se na vrchní části závaží.

Pokud je lanko povoleno příliš, nastavte kladku na nižší pozici na kladkové destičce (#89) nebo upravte délku řetězu (#56) pomocí skoby (#57).



## KROK 7

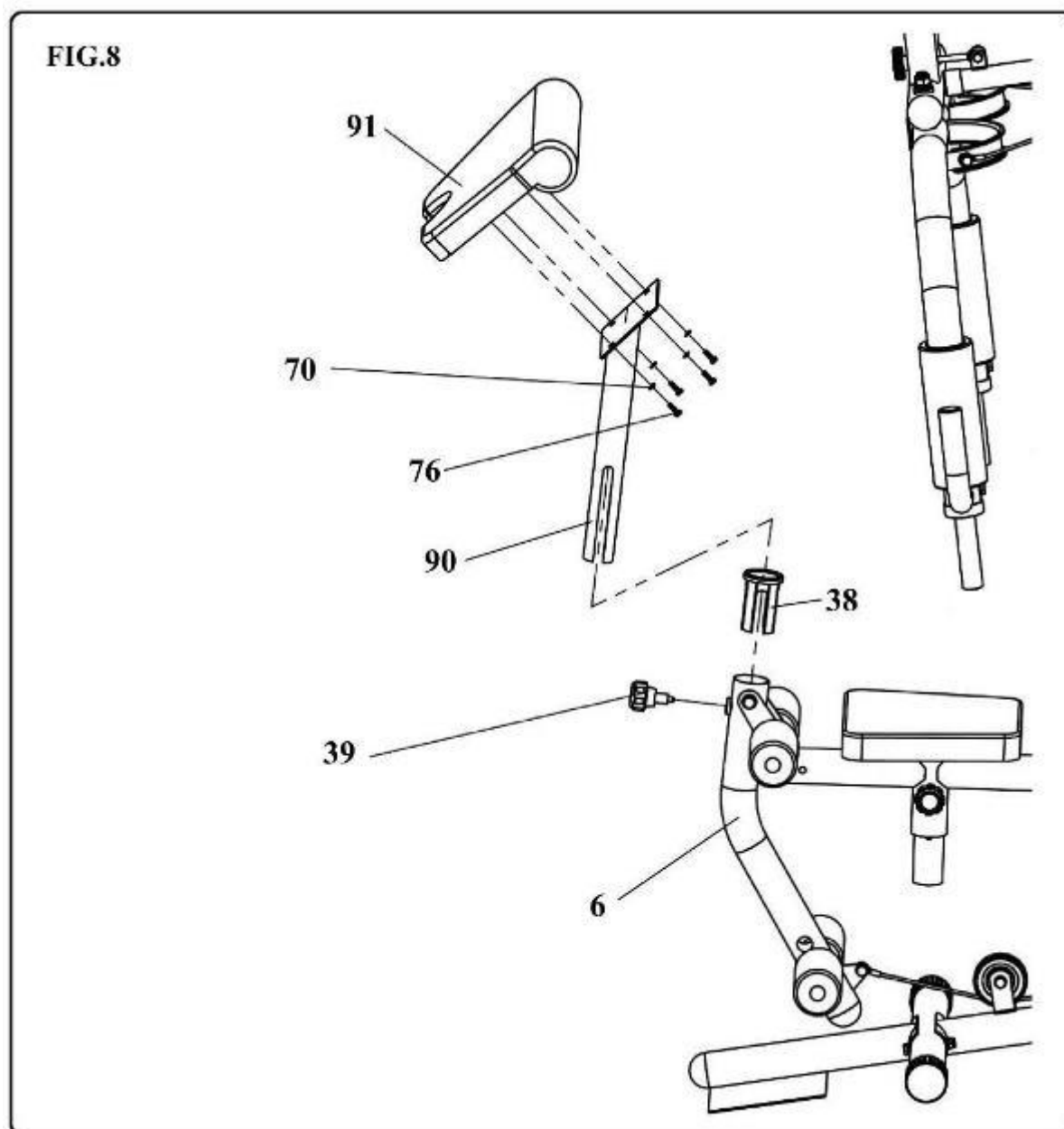
FIG.7



Obr.7

1. Připevněte kryt závaží (#20) k částem (#16, #17) pomocí (8)M8\*12 hexagonálních šroubů (#77).
2. Připevněte část (#17) k vodícím tyčím (#5) pomocí (2)M8\*20 hexagonálních šroubů (#78).

## KROK 8



Obr.8

1. Připevněte podpěradlo (#91) k tyči podpěradla (#90) pomocí (4) hexagonálních šroubů (#76), (4) plochých podložek (#70)
2. Nasadte objímku (#38) do tyče pro posilování nohou (#6)
3. Vložte tyč podpěradla (#90) do tyče pro posilování nohou (#6). Pro nastavení výšky podpěradla (#91) použijte regulační hlavičku (#39)

Dotáhněte řádně všechny matky a šrouby.

Vaše posilovací věž by měla být složena.

Zkontrolujte, prosím, zda jsou všechny šrouby dotaženy a lanka správně vedena příslušnými kladkami.

Lanka bude možná potřeba ještě seřídit po prvním tréninku.

## ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN 2 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

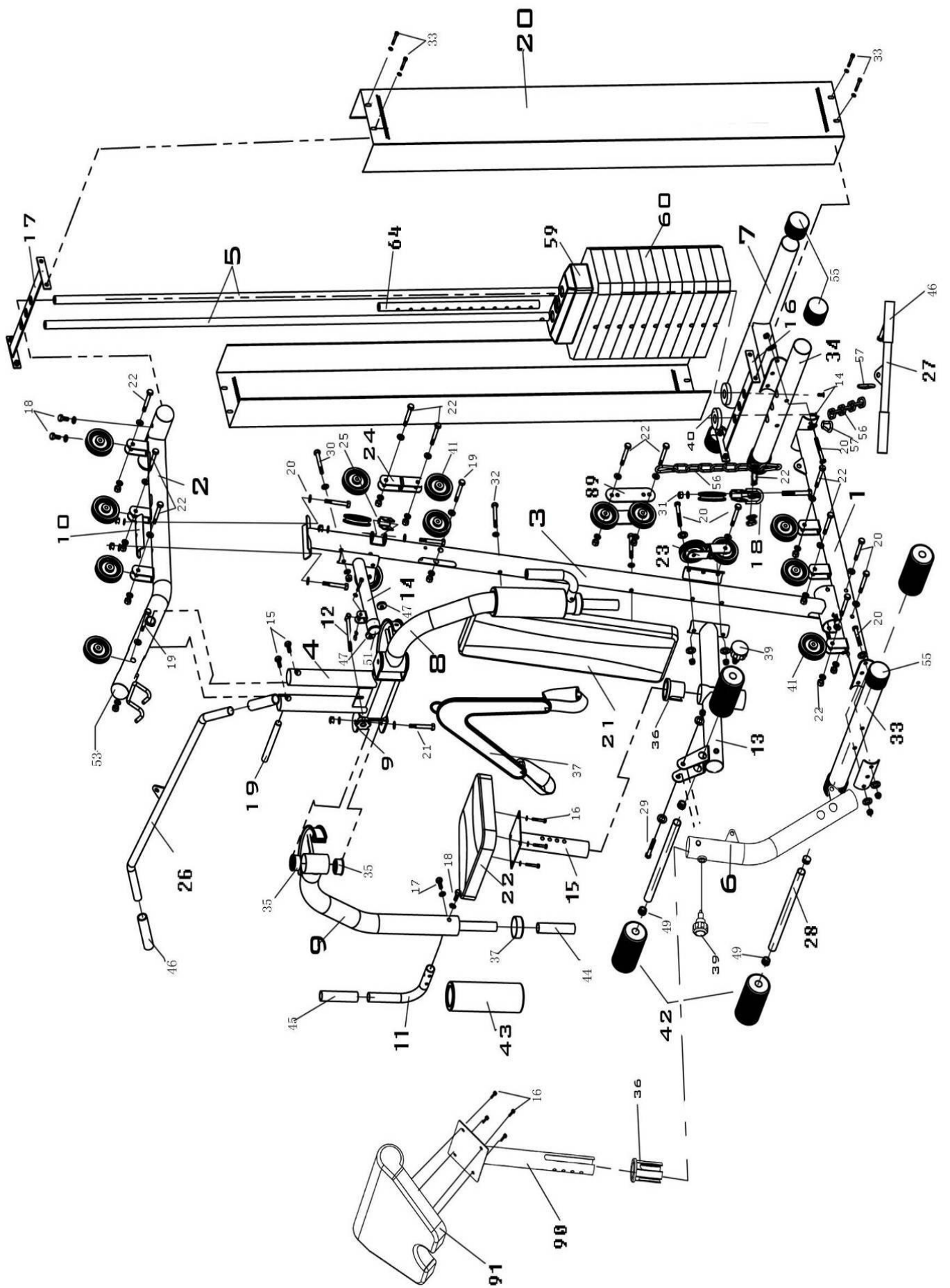
<p>1</p> <p>Cviky na svaly nohou. (svaly v oblasti kolen)</p> <p>Tento cvik se provádí jednou nohou. Připevněte horní tyč k hornímu otvoru. Zahákněte koleno o tyč a táhněte tak silně, jak jen dokážete.</p>	<p>2</p> <p>Protahování nohou. (čtyřhlavý sval)</p> <p>Umístěte horní tyč v dolním otvoru. Zahákněte nohy o dolní tyč a chytěte se podložky sedátka. Pomalu narovnávejte nohy.</p>	<p>3</p> <p>Cviky zádového svalstva (rectus abdominis-serratus- dolní latissimi-mus dorsi)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku a chytěte ji nad hlavou, zahákněte nohy o dolní tyč, sehněte se dopředu tak, jak to jen jde.</p>
<p>4</p> <p>Protahování narovnaných paží. (latissimus dorsi-serratus- pectorals)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku, opřete záda o opěradlo a chytěte tyč při vyrovnaných ramenech. Táhněte tyč dolů obloukem tak daleko, jak je to jen možné.</p>	<p>5</p> <p>Cviky pro ploché svaly přední části trupu. (latissimus dorsi-posterior del toidbiceps brachialis)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku a chytěte tyč nad hlavou. Ohněte záda do oblouku a táhněte tyč ohýbajíc se dopředu.</p>	<p>6</p> <p>Motýlek (prsni svalstvo)</p> <p>Nastavte ramena motýlku, opřete předloktí o držadla motýlku a tlačte lokty, ne dlaněmi.</p>

<p>7</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 dorní a horní části atlasu.</p>		
---	--	--



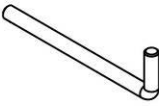

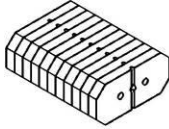





























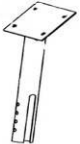

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
Polska  
Vyrobeno v Číně

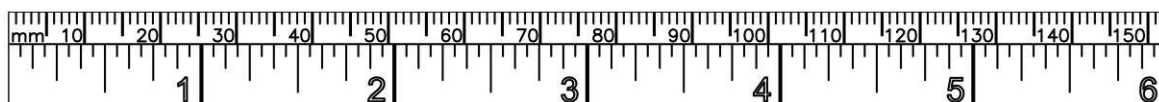
DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.  
Podebradova 111  
702 00 Ostrava  
Česká republika  
[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

[www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)



1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	

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				
				







## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

### WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesiące 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)