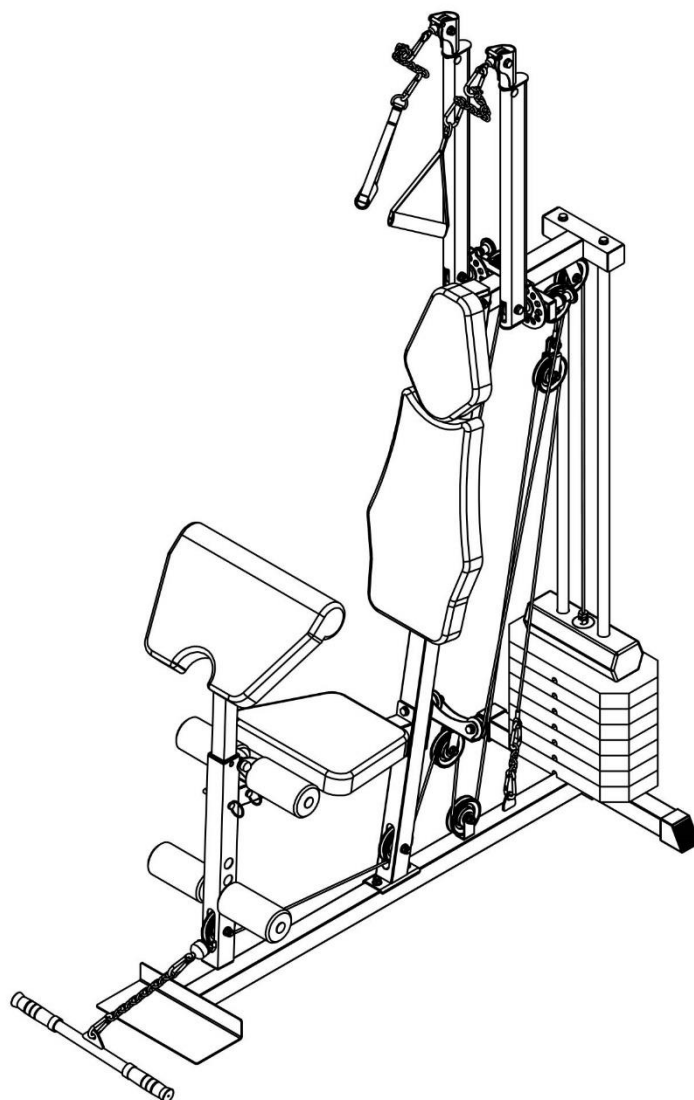




**ATLAS - HOME GYM - ATLAS
TYTAN 22**



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 – 85 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 115 x 60 x 210 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 45 kg Max.

Waga użytkownika: 100 kg.

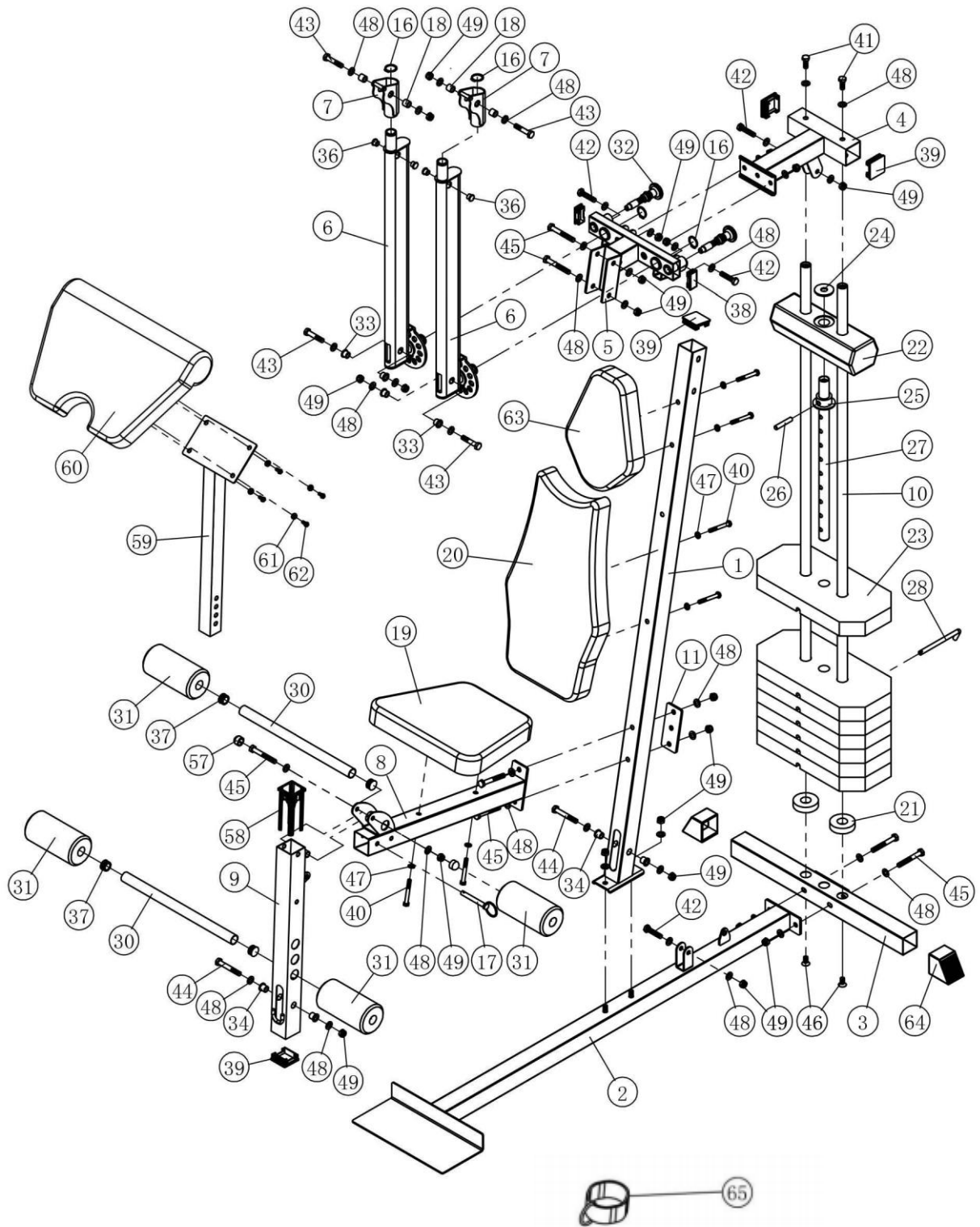
KONSERWACJA

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.

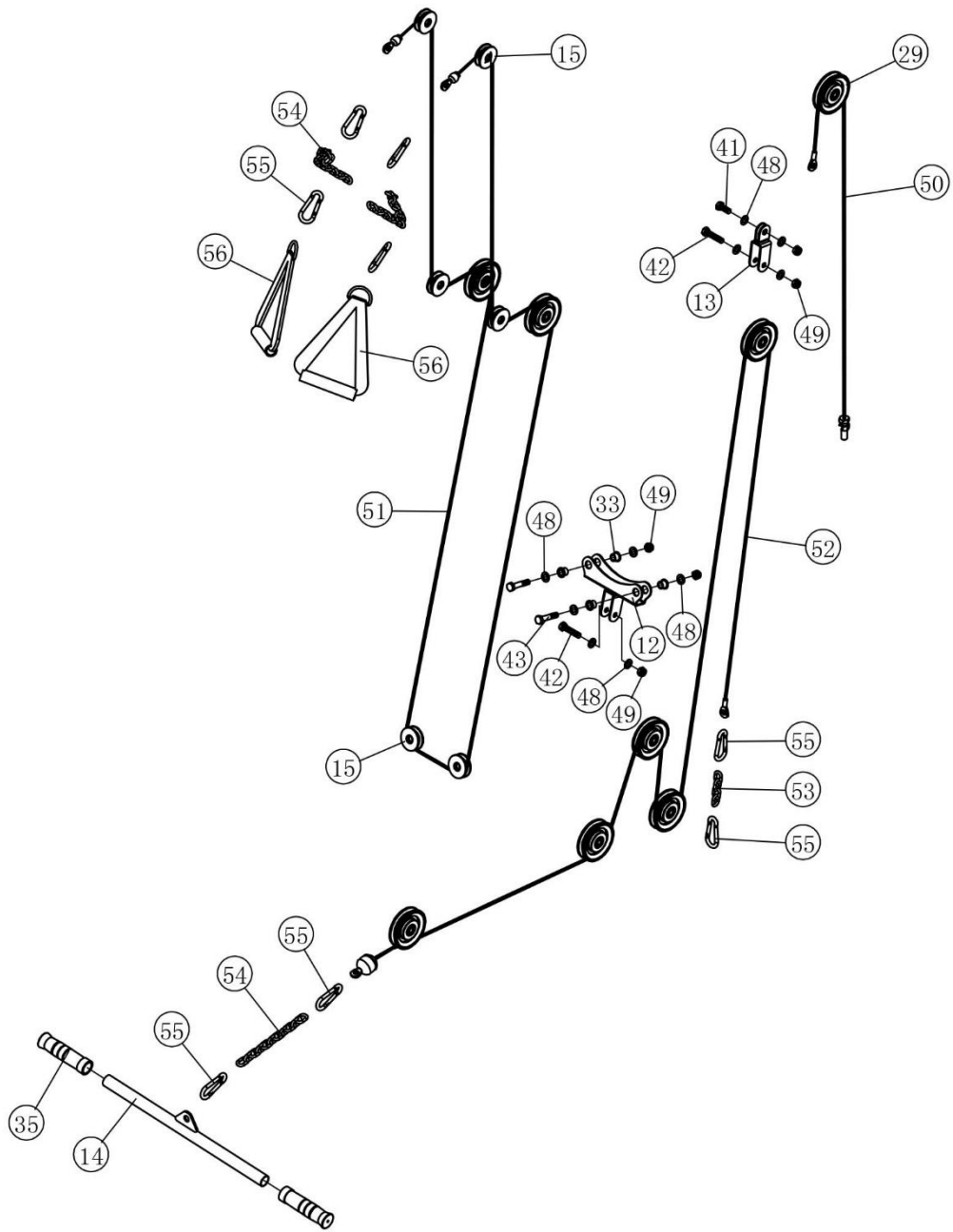
LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Podstawa główna	1	33	Kołowrotek (45)	8
2	Główna rama tylna	1	34	Kołowrotek (50)	4
3	Baza	1	35	Uchwyt	2
4	Górna belka	1	36	Zatyczka $\Phi 17$	4
5	Krzyż ramy	2	37	Zatyczka $\Phi 25$	4
6	Ramię	1	38	Zatyczka 25*50	2
7	Krażek	1	39	Zatyczka 50*50	4
8	Rama siedziska	1	40	Śruba Hex M8*65	6
9	Ramię do wyprostów nóg	4	41	Śruba Hex M10*25	3
10	Pręty prowadzące	1	42	Śruba Hex M10*45	6
11	Talerz płaski	1	43	Śruba Hex M10*50	6
12	Wyciąg krążkowy	1	44	Śruba Hex M10*70	2
13	Podwójny wyciąg krążkowy	1	45	Śruba Hex M10*75	7
14	Poprzeczka	2	46	Śruba	2
15	Koło	1	47	Podkładka $\Phi 8$	6
16	Pierścień zabezpieczający	1	48	Podkładka $\Phi 10$	50
17	Szpila z pierścieniem	3	49	Nakrętki M10	26
18	Uchwyt	2	50	Kabel	1
19	Siedzisko	1	51	Kabel	1
20	Oparcie	1	52	Kabel nożny	1
21	Bufor odważnika	1	53	Łańcuch (krótki)	1
22	Główny talerz odważnika	1	54	Łańcuch (długi)	3
23	Talerz Odważnika	1	55	Łącznik	8
24	Podkładka Odważnika	1	56	Tuleje	2
25	Złącze Odważnika	1	57	Nakrętka	2
26	Szpila Odważnika	1	58	Rękaw	1
27	Poprzeczka Odważnika	1	59	Słupek modlitewnika	1
28	Trzpień	2	60	Modlitewnik	1
29	Zwijacz	2	61	Podkładka	4
30	Rolka piankowa - tuba	2	62	Śruba M6 * 16	4
31	Rolka piankowa	2	63	Zaglówek	1
32	Główna szpila	1	64	Zaślepka	2
			65	Opaska na kostkę	1

Wykres



Wykres linek

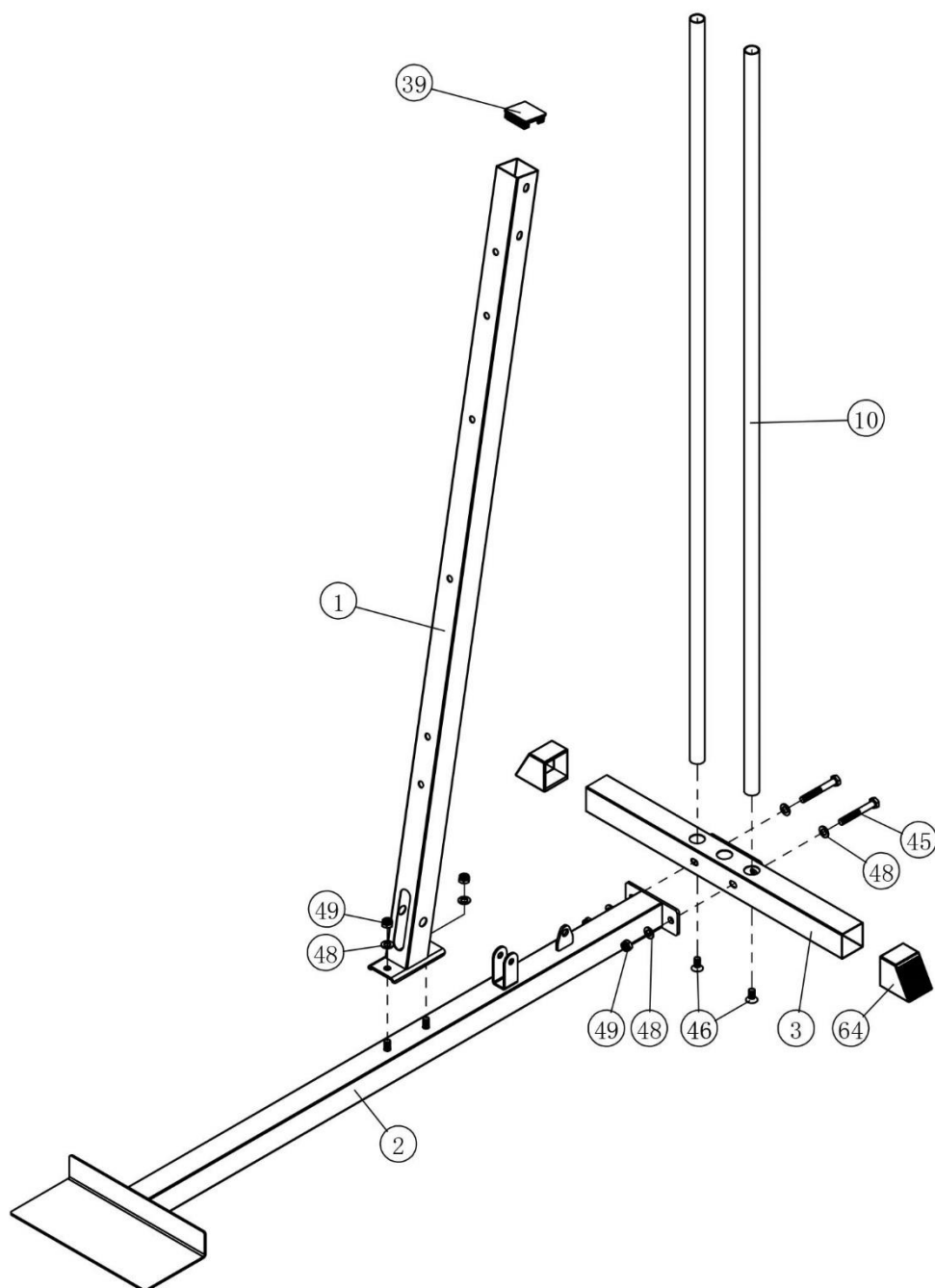


Montaż

Uwaga:

1. Uszczelka powinna być przymocowana 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.
3. Niektóre części mogą być złożone fabrycznie.
4. Złożenie wymaga pomocy drugiej osoby.

Krok 1



Montaż

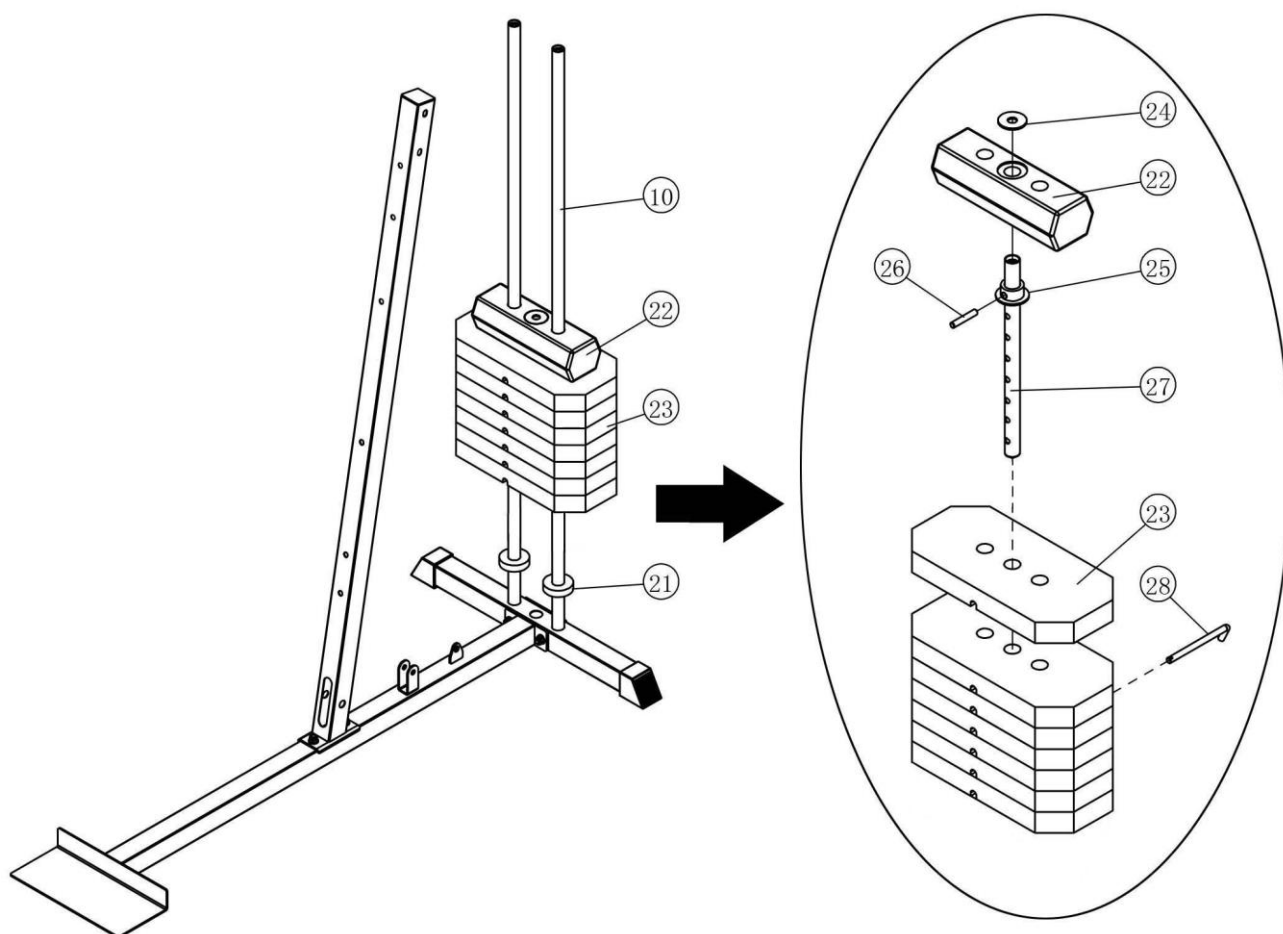
Krok 1

1. Przytwierdź zaślepkę (# 64) do podstawy bazowej (# 3).
2. Włóż pręty prowadzące (# 10) do otworów w podstawie bazowej (# 3). Zabezpiecz je przy pomocy (2) śrub M10 * 20 (nr 46).
3. Połącz bazę (# 3) z tylną ramą główną (# 2) za pomocą śrub (2) M10 * 75 (# 45), (4) podkładek $\varnothing 10$ (nr 48) i (2) nakrętek M10(49).
4. Nałóż zatyczkę 50 * 50 (nr 39) na główny wspornik (# 1).
5. Przymocuj główny wspornik (nr 1) do głównej dolnej ramy (# 2), wykorzystując (2) podkładki $\varnothing 10$ (nr 48) i (2) nylonowe nakrętki M10 (# 49) .

Uwaga: Aby zamocować części (3, 10), należy dokręcić śruby M10*20 (# 46) i (2) śruby Hex M10*75 (# 45). Następnie należy ręcznie dokręcić pozostałe śruby.

Montaż

Krok 2



Krok 2

1. Wsadź (2) bufory odważnika (# 21) na pręty prowadzące (# 10). Następnie wsuń poszczególne odważniki (# 23) na pręty prowadzący (# 10).

Uwaga: Ostrożnie nakładaj odważniki (# 23) na pręty prowadzące. Wsuwaj je jeden po drugim. Pamiętaj! Nie należy podnosić więcej niż jesteś w stanie unieść.

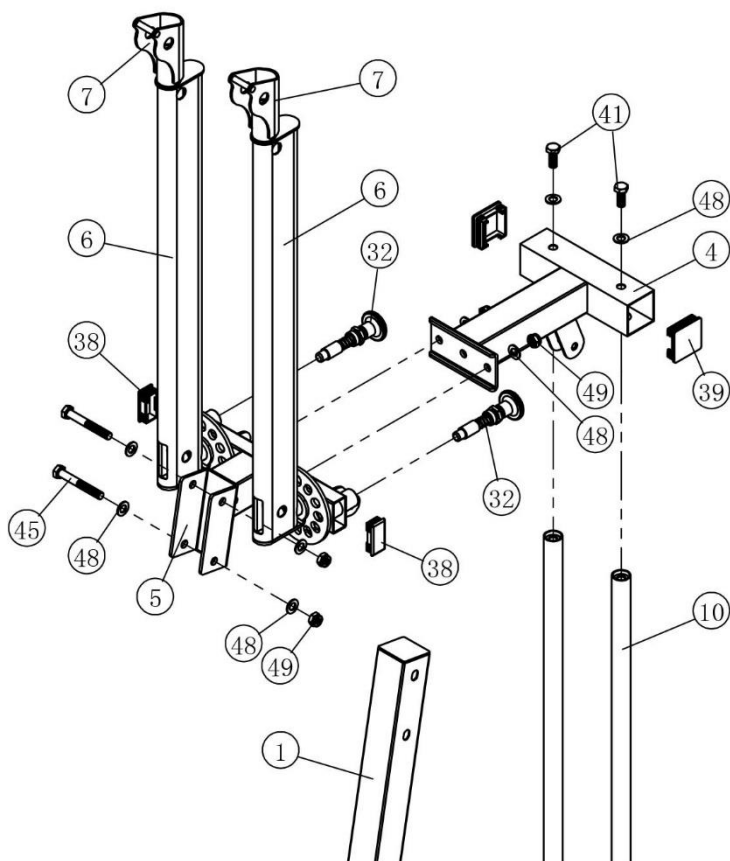
2. Przesuń złącze odważnika (# 25) na poprzeczkę odważnika (# 27). Następnie wyrównaj całość. Zabezpiecz złącze odważnika (nr 25) na poprzeczce odważnika (# 27), wkładając trzpień odważnika (# 26) przez otwór w pierwszej części ciężaru poprzeczki odważnika (# 27).

3. Włóż poprzeczkę odważnika (nr 27) w otwory pośrodku talerza (# 23). Wsadź trzpień (# 28) w otwór poprzeczki odważnika (# 27).

4. Nałóż górny talerz (# 22) na poprzeczkę odważnika (# 27) i złącze odważnika (# 25). Na samej górze umieść podkładkę odważnika (nr 24) w otworze głównego talerza odważnika (# 22).

Montaż

Krok 3

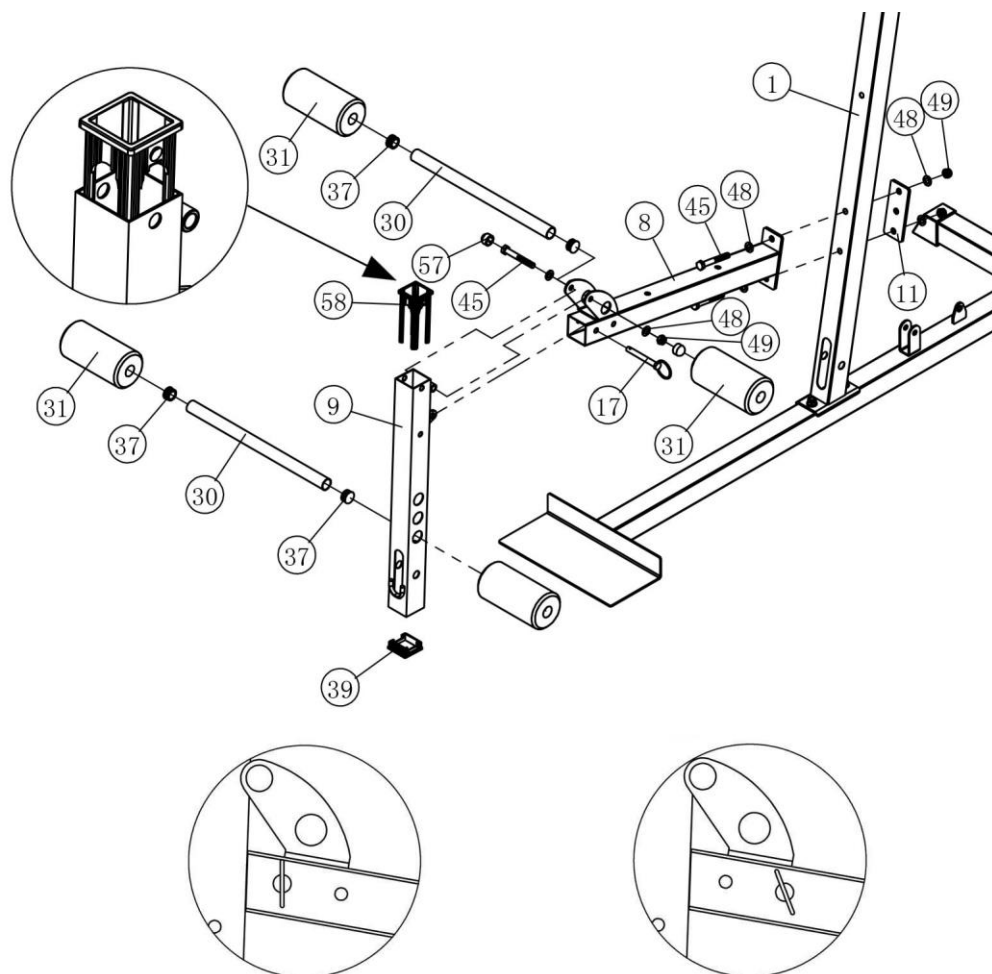


Krok 3

1. Zamontuj zatyczkę 50 * 50 i (nr 39) do górnej belki (# 4) .
2. Włóż zatyczki 25 * 50 (nr 38) w otwory znajdujące się po bokach krzyża ramy (# 5) .
3. Wkręć dwie główne szpile (# 32) do krzyża ramy (# 5) .
4. Włóż pręty prowadzące (nr 10) do górnej belki (# 4), a następnie zabezpiecz je (2) podkładami $\varnothing 10$ (nr 48) i (2) śrubami M10 * 25 sześciokątnym HEX (nr 41) .
5. Zamontuj krzyż ramy (# 5) na podstawie głównej (# 1) przy pomocy śrub (2) M10 * 75 (# 45), (4) podkładek $\varnothing 10$ (nr 48) i (2) i nakrętek M10 (49) .
6. Połącz krzyż ramy (# 5) z górną belką (# 4) (2), nasadź podkładki $\varnothing 10$ (nr 48) i (2) nakrętki M10 (# 49) .

Montaż

Krok 4

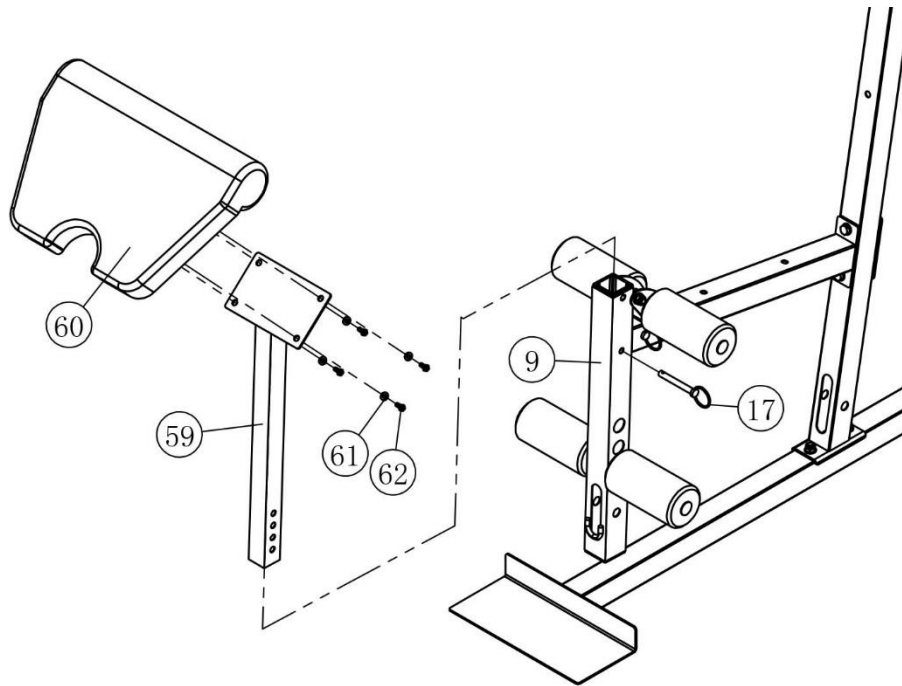


Krok 4

1. Nałóż 50 * 50 zatyczki (nr 39) oraz wsuń element (# 58) do części (9) .
2. Zamontuj ramę siedziska (# 8) i talerz płaski (# 11) do głównego wspornika (# 1) (2) za pomocą śrub M10 * 75 (# 45) , (4) podkładek $\varnothing 10$ (nr 48) oraz (2) nakrętek M10 (# 49) .
3. Połącz ramię do wyprostów nóg (9) z ramą siedziska (# 8) (1) za pomocą śrub M10 * 75 (# 45) , (2) podkładek $\varnothing 10$ (nr 48) i (1) oraz nakrętek M10 (49) .
4. Włóż szpilę z pierścieniem (# 17) do ramy siedziska (# 8) .
5. Nałóż zatyczkę $\varnothing 25$ (# 37) na tubę rolki piankowej (# 30) .
6. Następnie nasadź rolkę piankową (# 31) na tubę rolki piankowej (# 30) .
7. Wkręć śruby (nr 45) w taki sposób aby część (# 9) , aby mogła się swobodnie obracać , a następnie zamontuj nakrętki (nr 57) .

Montaż

Krok 5

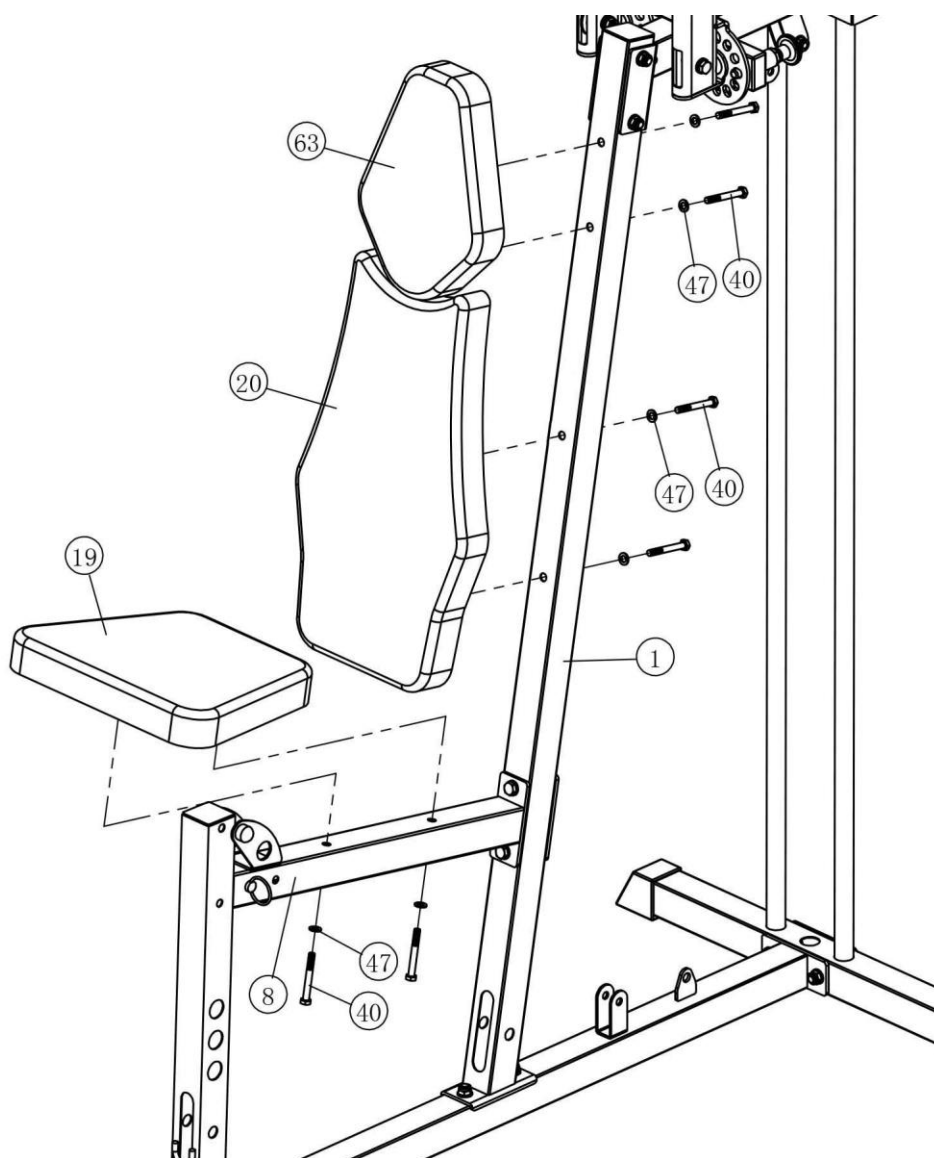


Krok 5

1. Zamontuj modlitewnik (nr 60) na części (# 59). Następnie wkręć (4) śruby M6 * 16 (nr 62) i (4) podkładki $\varnothing 6$ (nr 61).
2. Nasadź część (# 59) na elemencie (# 9) i przymocuj go za pomocą szpili z pierścieniem (# 17).

Montaż

Krok 6



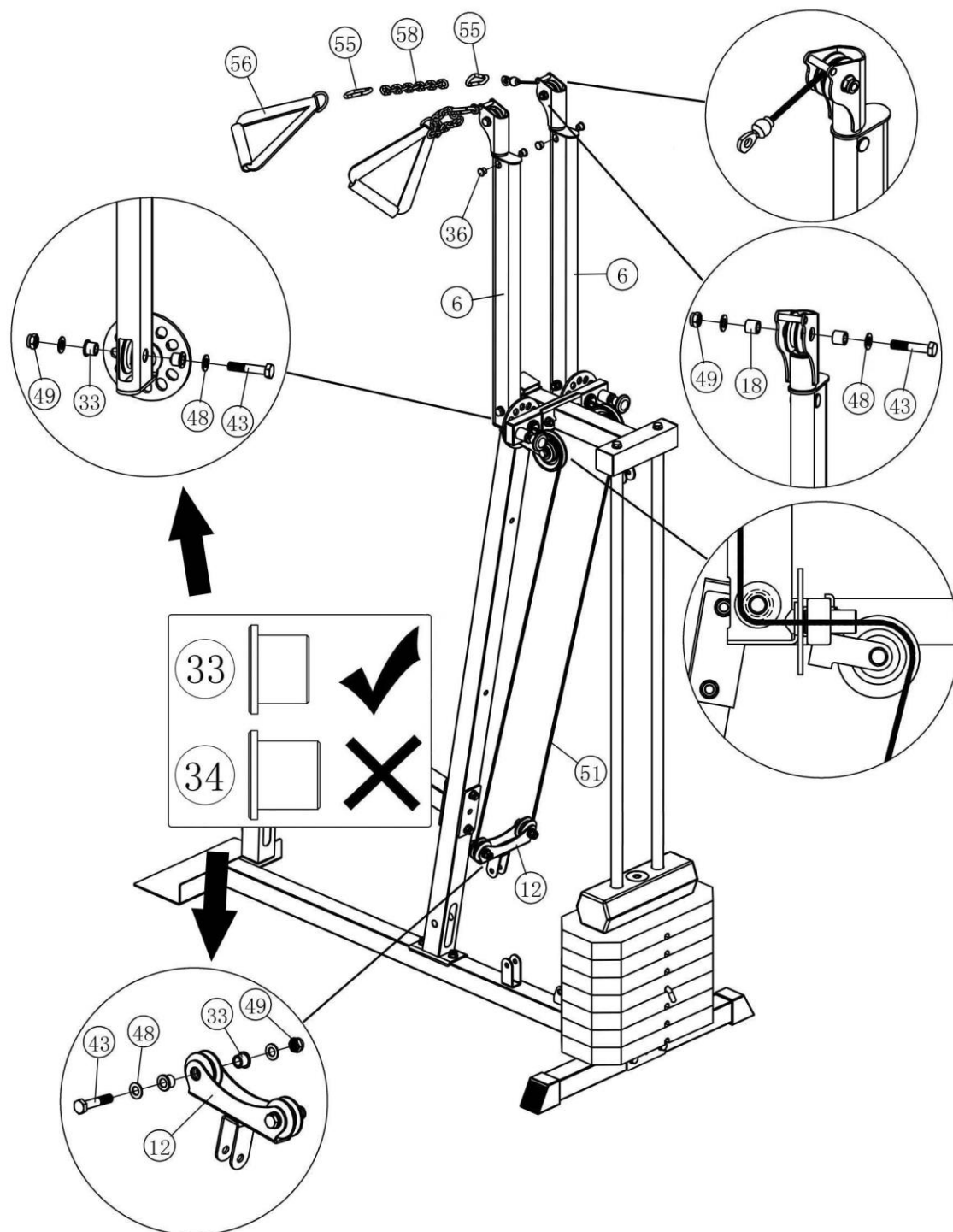
1. Przykręć oparcie (# 20) do podstawy głównej (# 1) za pomocą śrub (2) M8 * 65 (# 40) i (2) i podkładek \varnothing 8 (# 47) .
2. Przykręć zagłówek(nr 63) do podstawy głównej (# 1) (2) za pomocą śrub M8 * 65 (# 40) i (2) i podkładek \varnothing 8 (# 47) .
3. Przymocuj siedzisko (# 19) do ramy siedziska (# 8) (2) śrubami M8 *65 (# 40) i (2) podkładek \varnothing 8 (# 47) .

Montaż

Krok 7 LINKI NACIĄGAJĄCE

Po złożeniu urządzenia sprawdź czy linka ma dobre napięcie. (Sugeruje się utrzymanie przerwy 3-5mm pomiędzy górną płytą, a stosem, wtedy napięcie linki będzie prawidłowe).

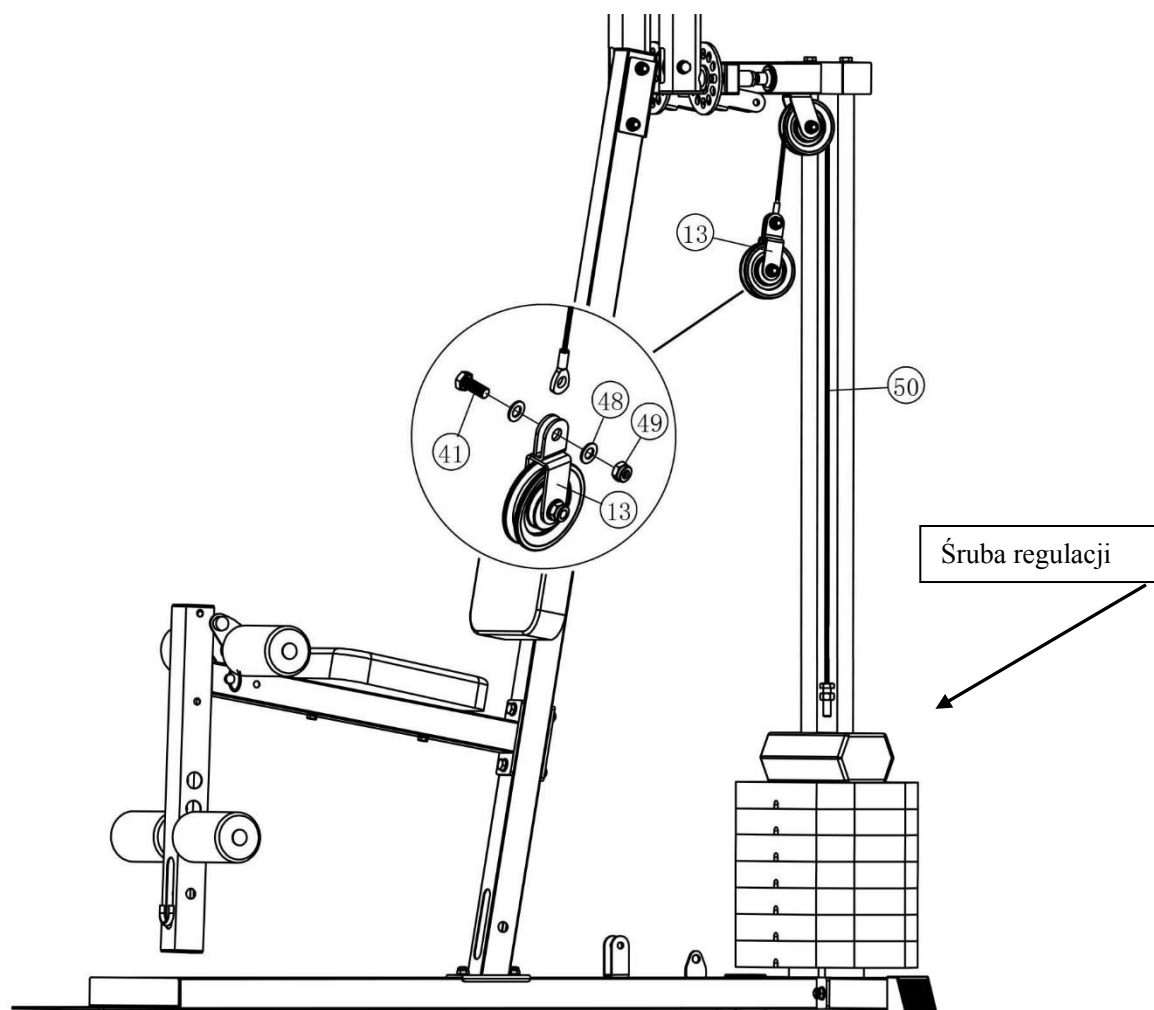
KABEL



Aby ułatwić instalację kabli włóż zatyczki $\phi 17$ (# 36) do otworów wydrążonych w elemencie (# 6).

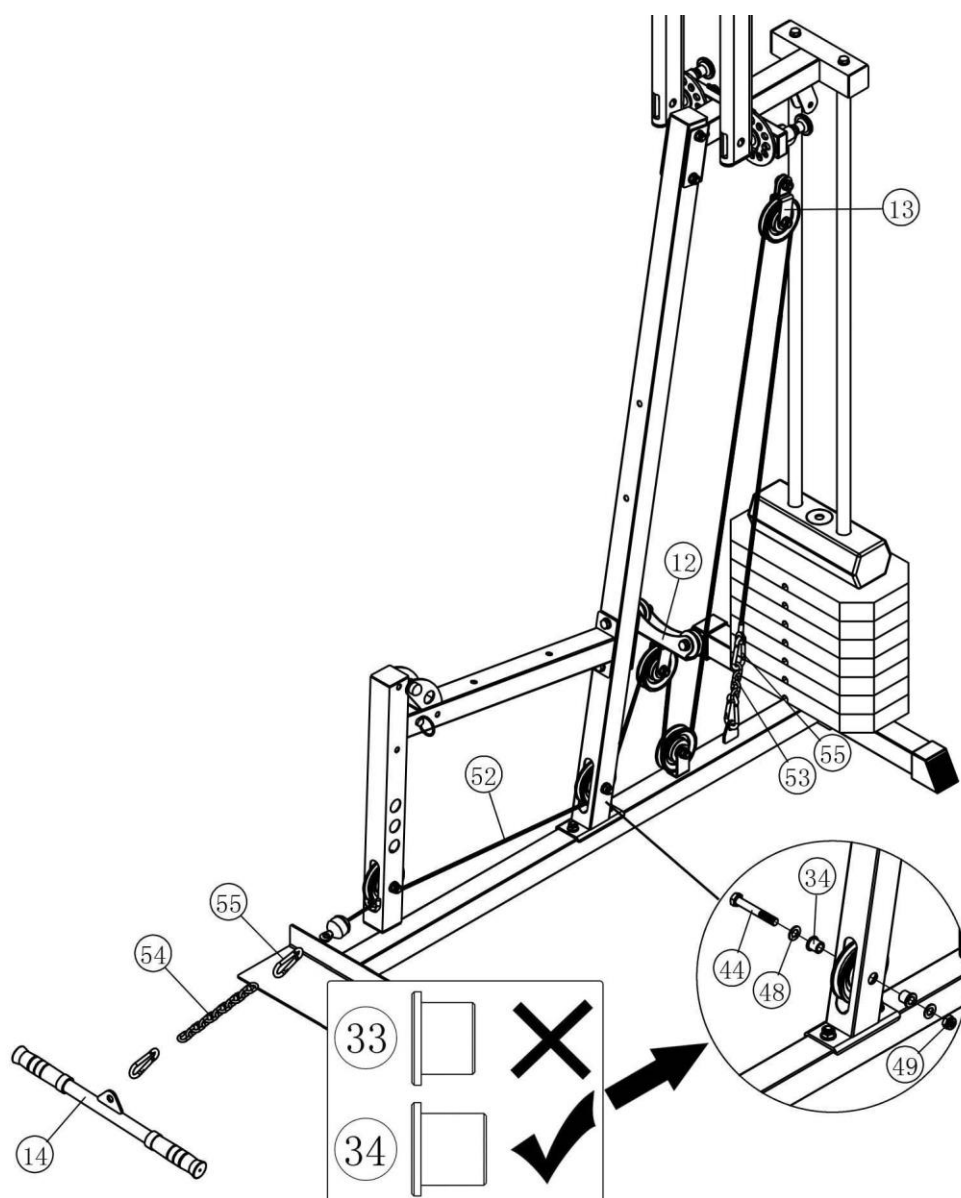
Montaż

KABEL



Jeśli kabel jest nieco luźny, dostosuj napięcie dokręcając śrubę na górze stosu.

Montaż



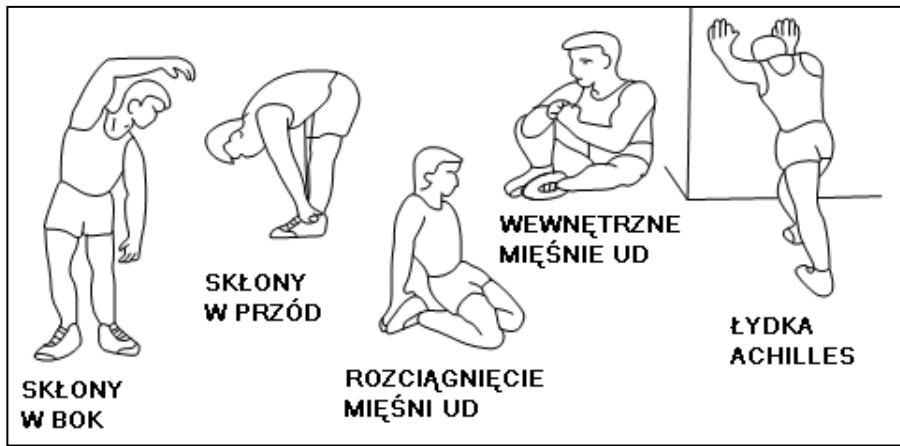
W przypadku, gdy kabel jest bardzo luźny, należy wyregulować długość łańcucha (# 53), wykorzystując łącznik (# 55).

Należy dokręcić wszystkie śruby i nakrętki przy pomocy klucza. Podstawowe elementy powinny być w pełni zmontowane. Przed użyciem proszę sprawdzić, czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone i kable są prawidłowo osadzone na wszystkich kołach pasowych.

ZAKRES STOSOWANIA

Atlas TYTAN 22 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych**

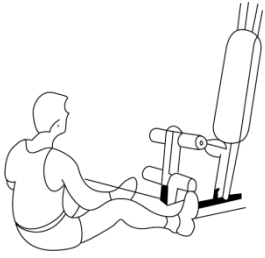
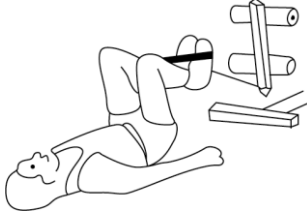




INSTRUKCJA TRENINGU



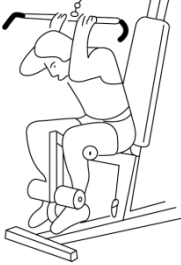

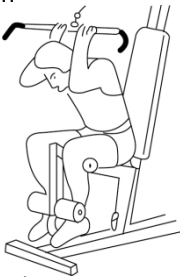
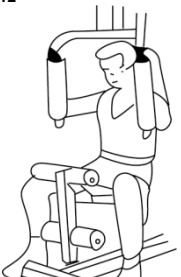



1. Rozgrzewka

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 DIRSIRECTOR 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 WYPRÓSTOWANYMI, PODCIĄGNIJ PALCE U STÓP I UMIEŚĆ UCHWYT MIĘSZY STOPAMI. PODNIĘŚ KOLANA W KIERUNKU KŁATKI PIERSIOWEJ TAK WYSOKO, JAK POTRAFISZ.</p>	<p>3</p>  <p>ĆWICZENIA NA BICEPS (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA)</p> <p>PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA, CHWYĆ UCHWYT I STAŃ Z WYPRÓSTOWANYMI 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 CZĘŚCI DRAŻKA.</p>
<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</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>ROZIĄGANIE 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>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>10</p>  <p>PODCIĄGANIE WYPROSTOWANYCH RAMION.</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK, OPRZYJ PLECY O OPARCIE I CHWYĆ DRAŻEK WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI. CIĄGNIJ 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.</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ, USIĄDŹ 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 DŁONMI.</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 GÓRNO I DOLNĄ CZĘŚCIĄ ATLASU. 3) POWTARZAJ DOWOLNĄ ILOŚĆ RAZY. 		

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



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 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

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)

OWNERS 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 bands.
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 – 85 kg

Dimensions - 115 x 60 x 210 cm

Maximum weight - 45 kg

Maximum weight of user – 100 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

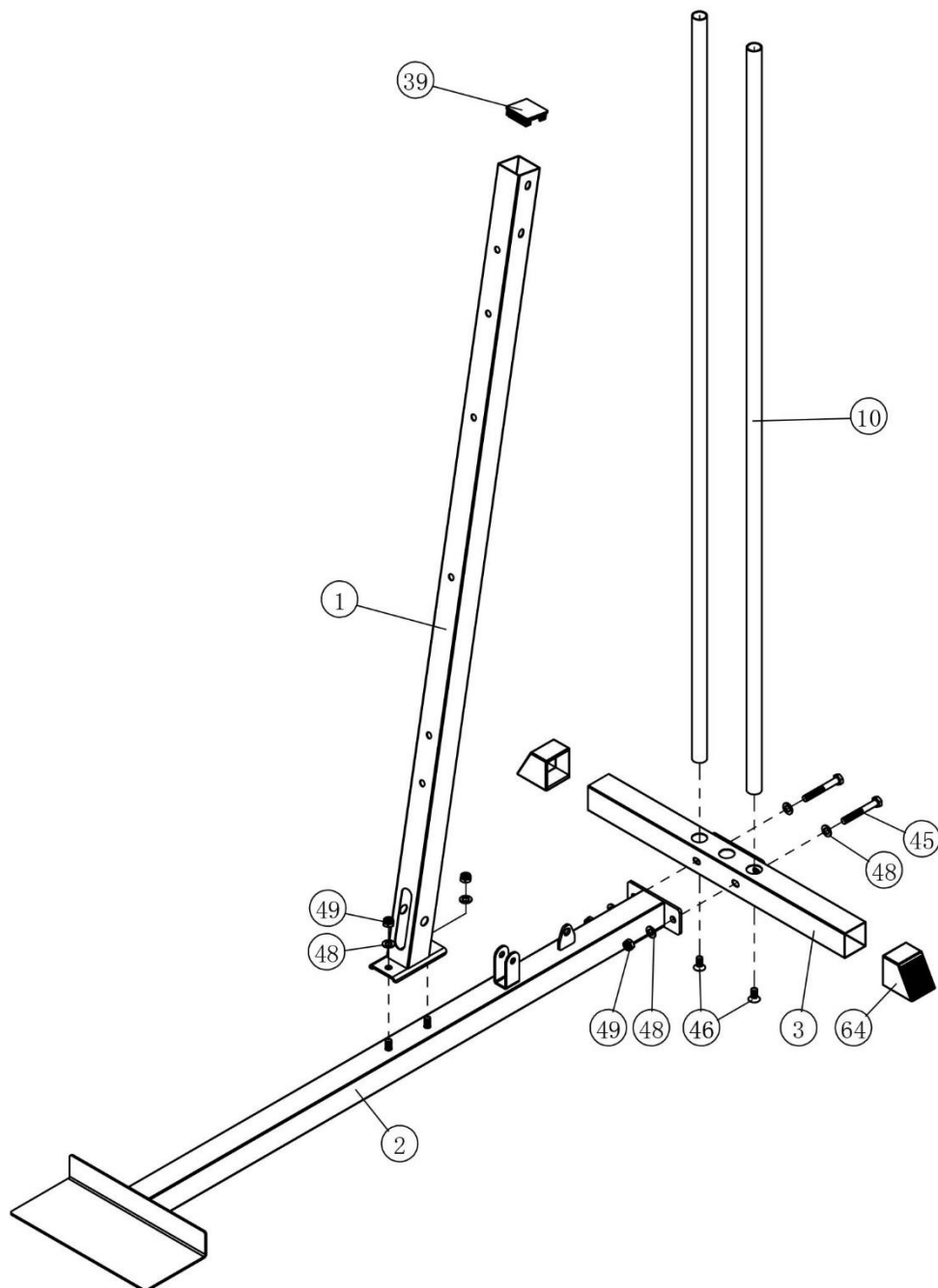
Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Main Upright	1	33	Pulley Bushing(45)	8
2	Main Bottom Frame	1	34	Pulley Bushing(50)	4
3	Rear Base	1	35	Comfort Grip	2
4	Top Beam	1	36	Plug ϕ 17	4
5	Cross Frame	1	37	Plug ϕ 25	4
6	Pec Arm	2	38	Plug 25*50	2
7	Top Pulley Stack	2	39	Plug 50*50	4
8	Seat Frame	1	40	Hex Bolt M8*65	6
9	Leg Extension Arm	1	41	Hex Bolt M10*25	3
10	Guide Rod	2	42	Hex Bolt M10*45	6
11	Flat Plate	1	43	Hex Bolt M10*50	6
12	Double Pulley Rack	1	44	Hex Bolt M10*70	2
13	Pec Pulley Rack	1	45	Hex Bolt M10*75	7
14	Low Row Bar	1	46	Countersunk Bolt M10*20	2
15	Wheel	6	47	Washer ϕ 8	6
16	Circlips for shaft	4	48	Washer ϕ 10	50
17	Pin with ring	2	49	Nylon Lock Nut M10	26
18	Bushing	4	50	Lat Cable	1
19	Seat Pad	1	51	Pec Cable	1
20	Big Backrest Pad	1	52	Leg Cable	1
21	Weight Buffer	2	53	Coil Chain (short)	1
22	Top Weight Plate	1	54	Coil Chain (long)	3
23	Weight Plate	7	55	Snap Link	8
24	Weight Washer	1	56	Hand Strap	2
25	Weight Bushing	1	57	Nut Cap M10	2
26	Weight Pin	1	58	Sleeve	1
27	Weight Secltor Bar	1	59	Arm Curl Support	1
28	L-Pin	1	60	Arm Pad	1
29	Pulley	8	61	Big Washer ϕ 6	4
30	Foam Roller Tube	2	62	Hex Bolt M6*16	4
31	Foam Roller	4	63	Small Backrest Pad	1
32	Pop-pin	2	64	Foot End Cap	2
			65	Ankle Strap	1

Assembly

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



Assembly

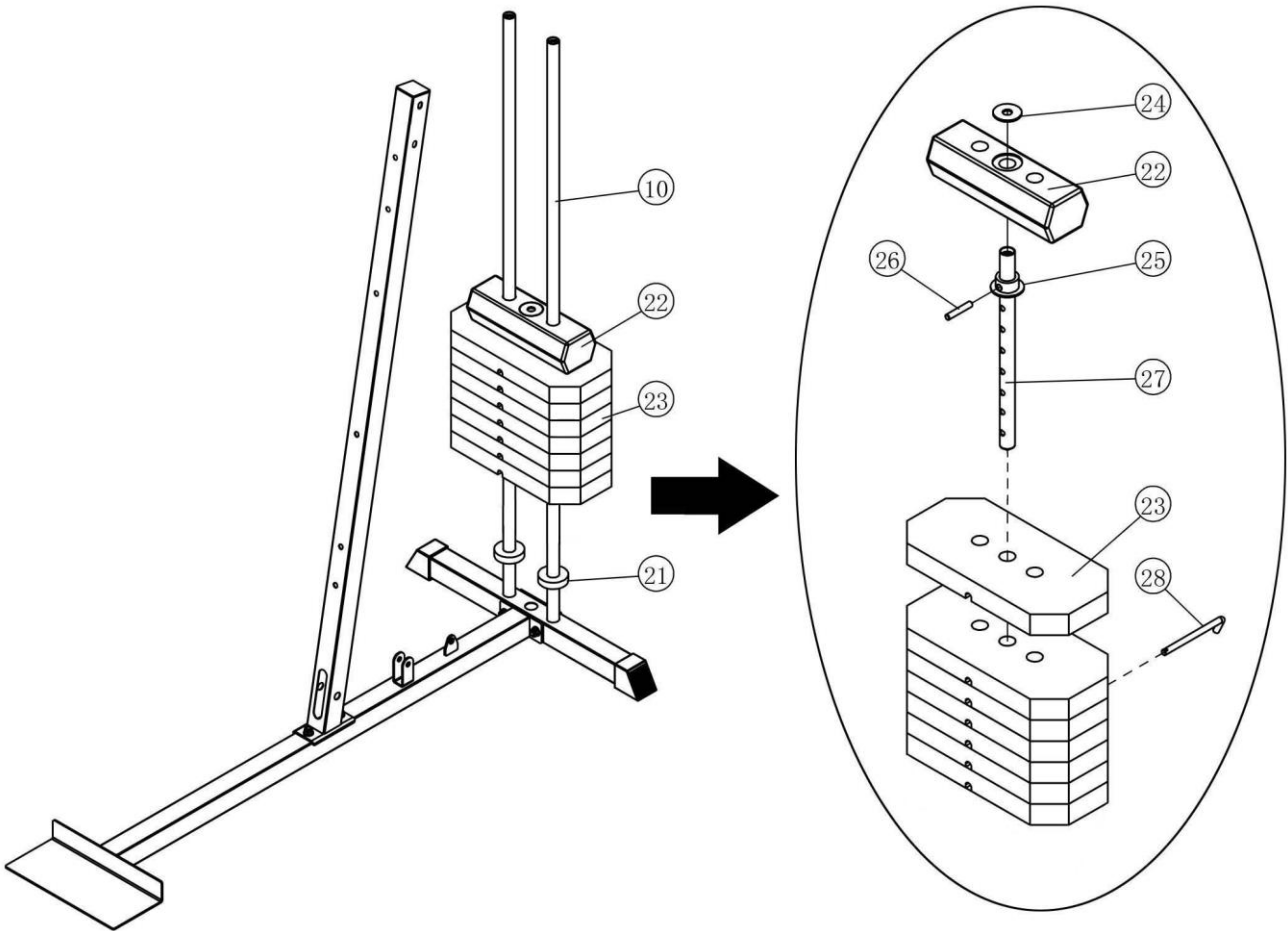
Step 1

1. Separately install the Foot End Cap(#64) to the end of the Rear Base(#3).
2. Insert the Guide Rods(#10) to the holes of the Rear Base(#3). Secure the Guide Rods(#10) with (2)M10*20 Countersunk Bolts(#46).
3. Attach the Rear Base(#3) to the Main Bottom Frame(#2) with (2)M10*75 Hex Bolts(#45), (4) ϕ 10 Washers(#48) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#49).
4. Install the 50*50 Plug(#39) to the Main Upright(#1).
5. Attach the Main Upright(#1) to the Main Bottom Frame(#2) with (2) ϕ 10 Washers(#48) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#49).

Note: Wrench tighten the Countersunk Bolt M10*20(#46) and (2)Hex Bolts M10*75(#45) for locking the part (3, 10). Hand tighten other bolts.

Assembly

Step 2



Step 2

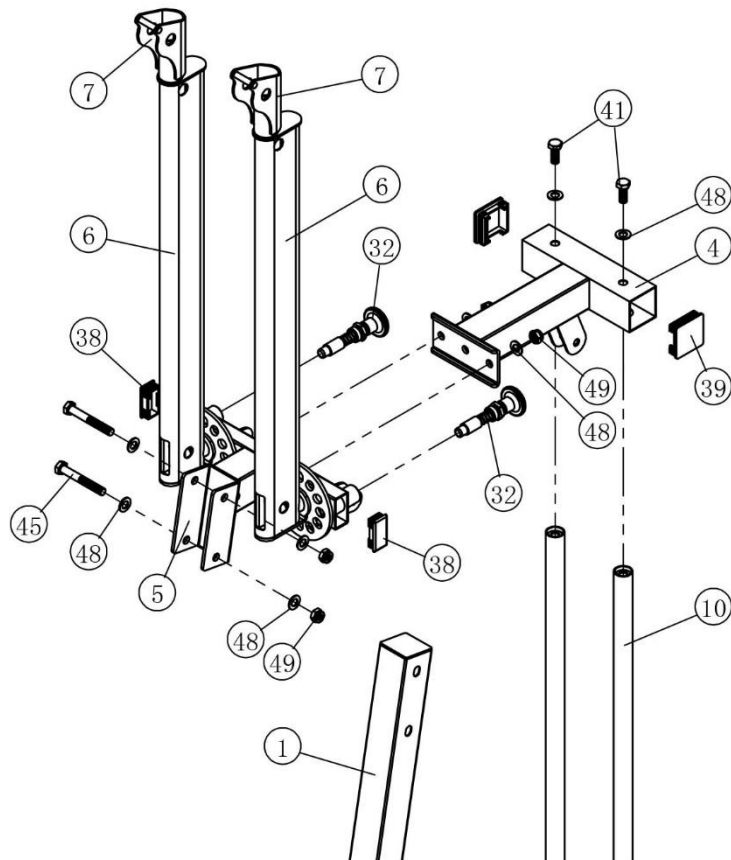
1. Slide (2) Weight Buffers(#21) onto the Guide Rods(#10). Then install each Weight Plate(#23) onto the Guide Rod(#10).

Note: Carefully slide the Weight Plates(#23) one by one onto the guide rods, do not lift more than you can control safely.

2. Slide the Weight Bushing(#25) onto the Weight Selector Bar(#27) and align pin hole. Secure the Weight Bushing(#25) onto the Weight Selector Bar(#27) by inserting the Weight Pin(#26) through into the first hole of the Weight Selector Bar(#27) and Weight Bushing(#25).
3. Insert the Weight Selector Bar(#27) into the center holes of the Weight Plate(#23). Insert the L-Pin(#28) into the hole of the Weight Selector Bar(#27).
4. Slide the Top Weight Plate(#22) onto the Weight Selector Bar(#27) and Weight Bushing(#25). Place the Weight Washer(#24) onto the hole of the Top Weight Plate(#22).

Assembly

Step 3

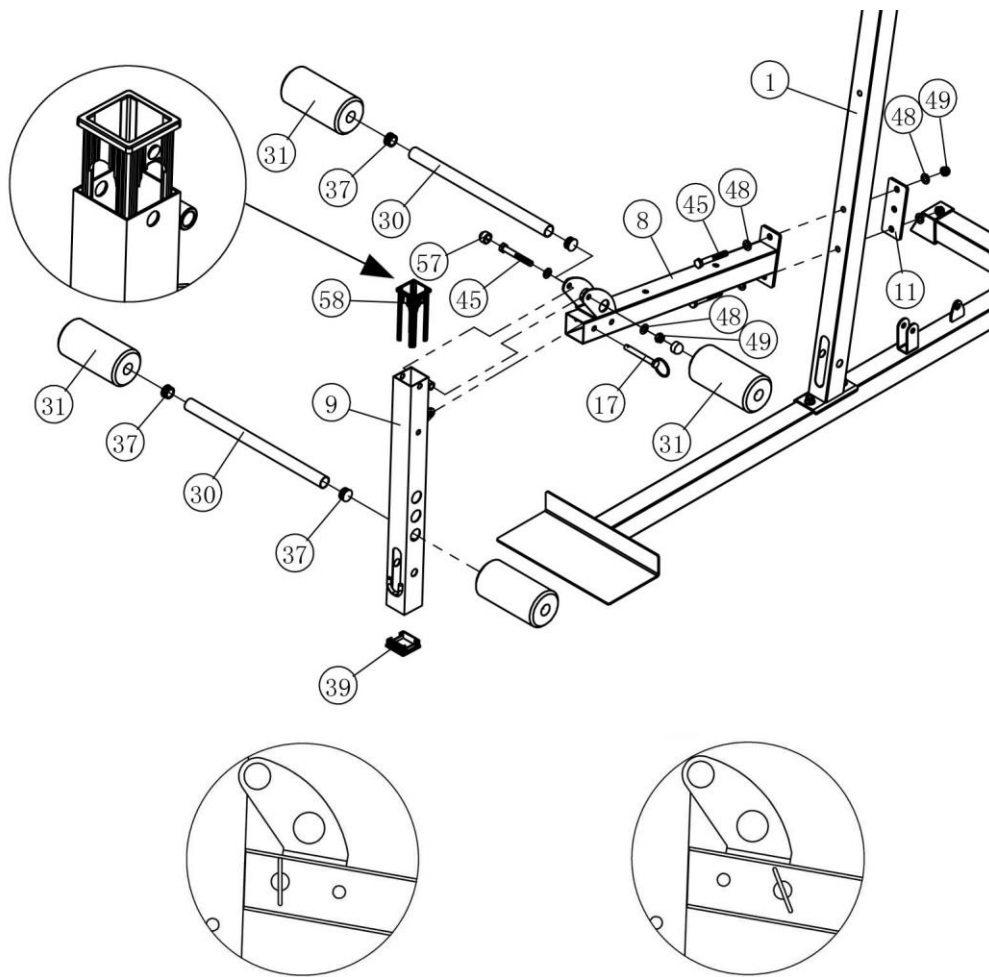


Step 3

1. Install the 50*50 Plug(#39) to the Top Beam(#4).
2. Install the 25*50 Plug(#38) to the Cross Frame(#5).
3. Screw the Pop-Pin(#32) to the Cross Frame(#5).
4. Insert the Guide Rods(#10) into the Top Beam(#4), then secure them with (2) ϕ 10 Washers(#48) and (2) M10*25 Hex Bolts(#41).
5. Attach the Cross Frame(#5) to the Main Upright(#1) with (2) M10*75 Hex Bolts(#45), (4) ϕ 10 Washers(#48) and (2) M10 Nylon Lock Nuts(#49).
6. Attach the Cross Frame(#5) to the Top Beam(#4) with (2) ϕ 10 Washers(#48) and (2) M10 Nylon Lock Nuts(#49).

Assembly

Step 4



One hole for locking the
Leg Extension Arm

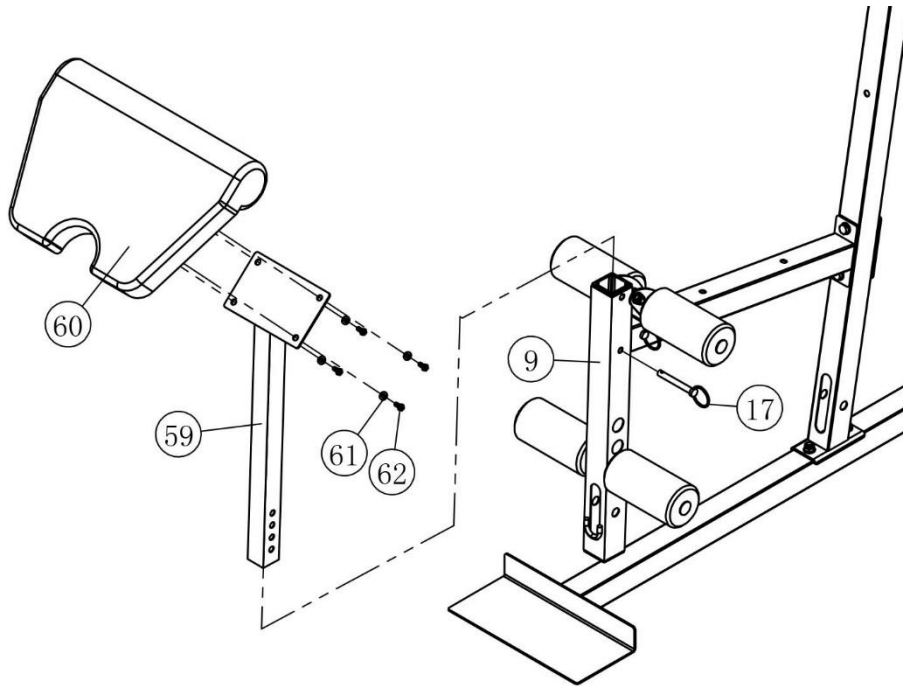
Another hole for releasing
the Leg Extension Arm

Step 4

1. Install the 50*50 Plug(#39) and the Sleeve(#58) to the Leg Extension Arm(#9).
2. Attach the Seat Frame(#8) and the Flat Plate(#11) to the Main Upright(#1) with (2)M10*75 Hex Bolts(#45),(4) ϕ 10 Washers(#48) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#49).
3. Attach the Leg Extension Arm(#9) to the Seat Frame(#8) with (1)M10*75 Hex Bolt(#45), (2) ϕ 10 Washers(#48) and (1)M10 Nylon Lock Nut(#49).
4. Insert the Pin with ring(#17) to the Seat Frame(#8).
5. Insert the ϕ 25 Plug(#37) to the Foam Roller Tube(#30).
6. Slide the Foam Roller Tube(#30) through the round hole. Slide the Foam Roller(#31) onto the Foam Roller Tube(#30).
7. Adjust the Bolt(#45) just enough for part(#9) to pivot freely, then install the M10 Nut Caps(#57).

Assembly

Step 5

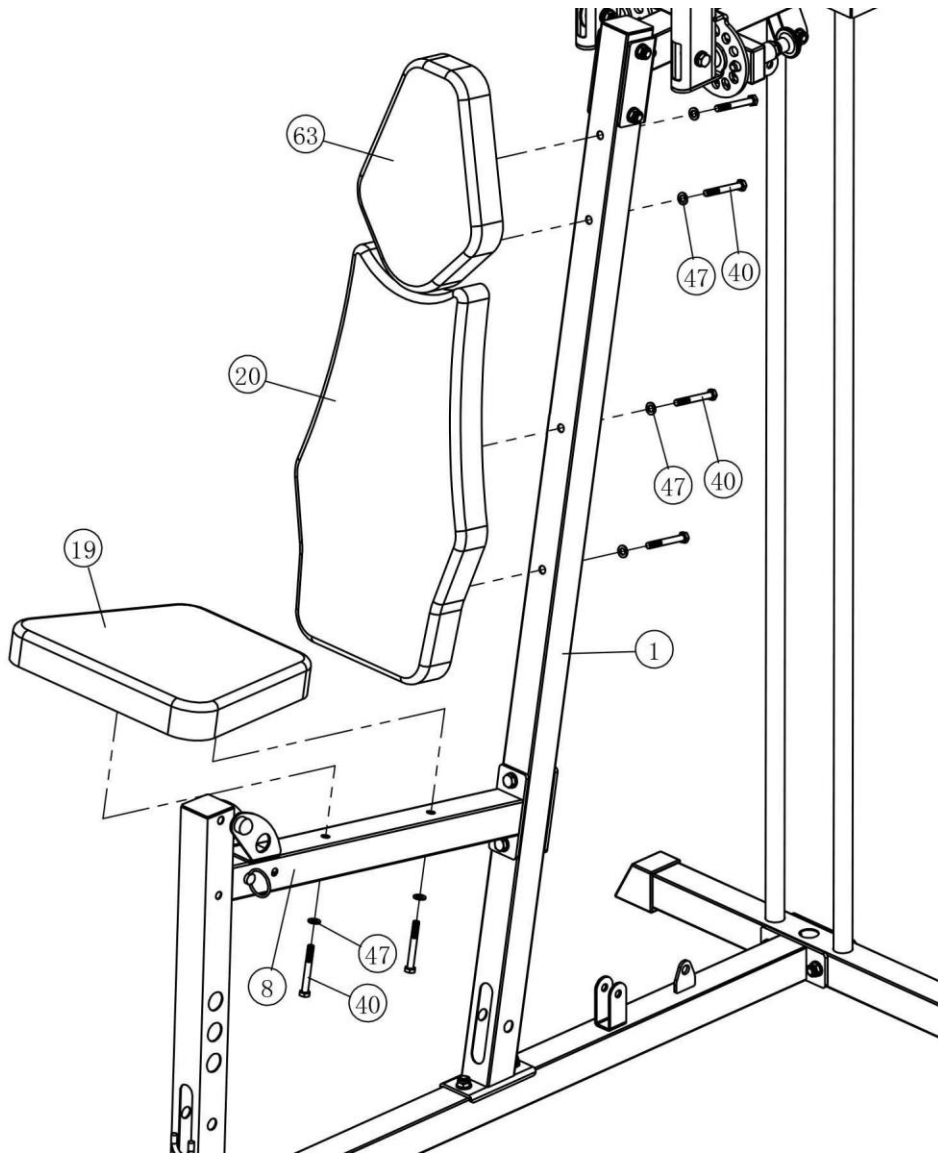


Step 5

1. Attach the Arm Pad(#60) to the part(#59) using (4)M6*16 Hex Bolts(#62) and (4) ϕ 6 Big Washers(#61).
2. Insert the part(#59) to the part (#9) and attach it using the Pin with ring(#17).

Assembly

Step 6



Step 6

1. Attach the Big Backrest Pad(#20) to the Main Upright(#1) with (2)M8*65 Hex Bolts(#40) and (2) ϕ 8 Washers(#47).
2. Attach the Small Backrest Pad(#63) to the Main Upright(#1) with (2)M8*65 Hex Bolts(#40) and (2) ϕ 8 Washers(#47).
3. Attach the Seat Pad(#19) to the Seat Frame(#8) with (2)M8*65 Hex Bolts(#40) and (2) ϕ 8 Washers(#47).

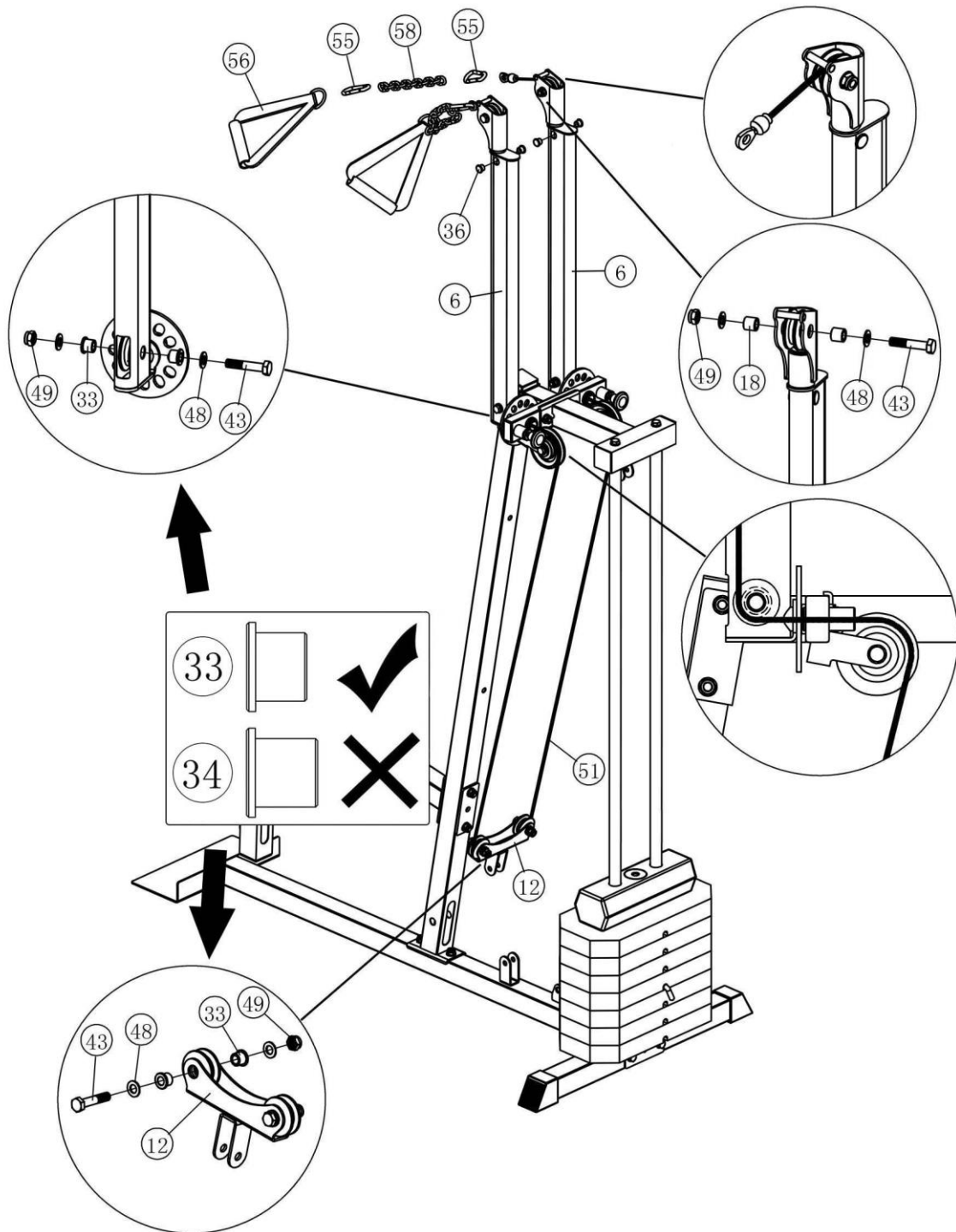
Assembly

STEP 7

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).

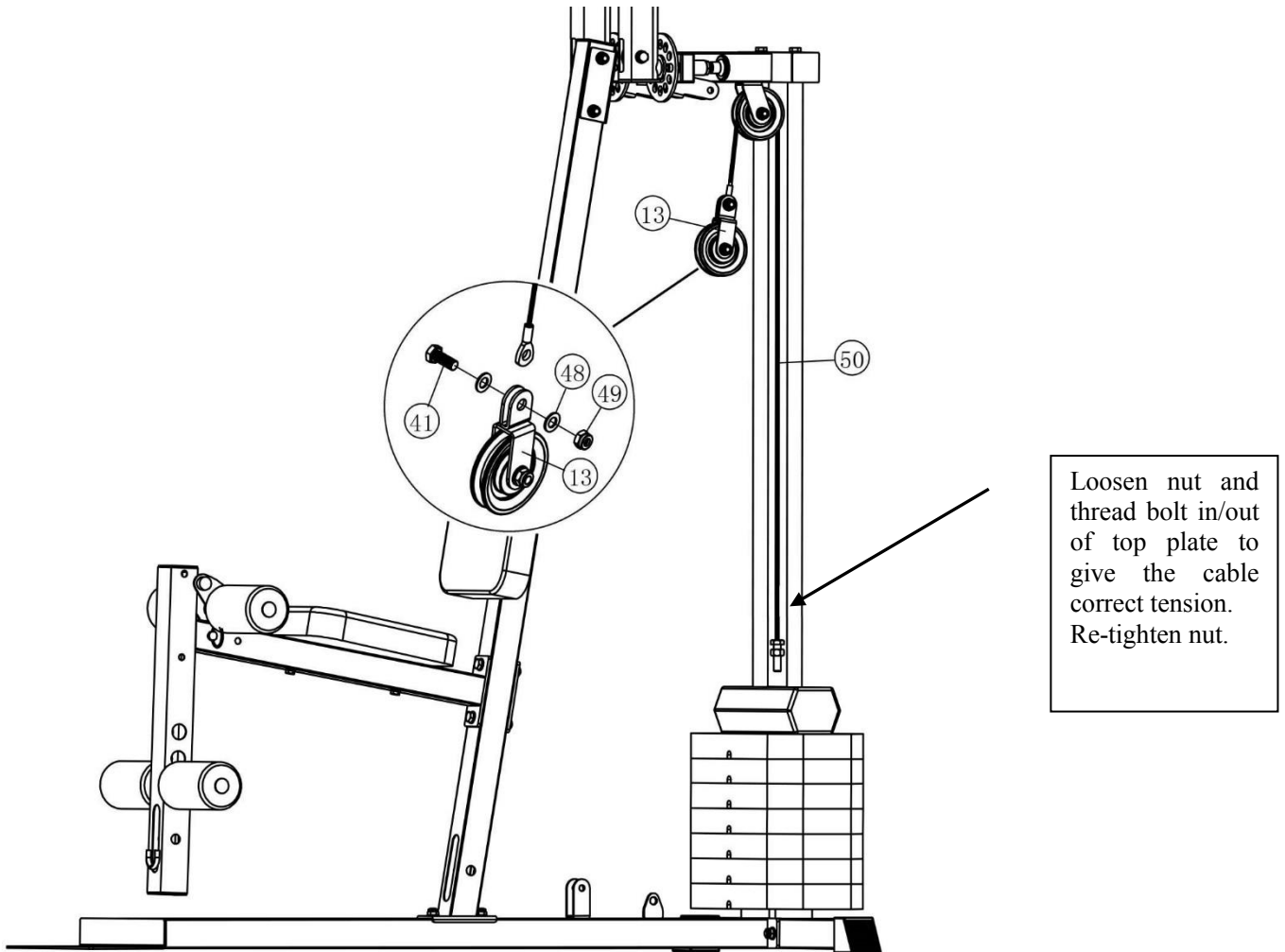
PEC CABLE



The round hole of the part(#6) to facilitate the installation of cable,insert the $\phi 17$ Plug(#36) the last.

Assembly

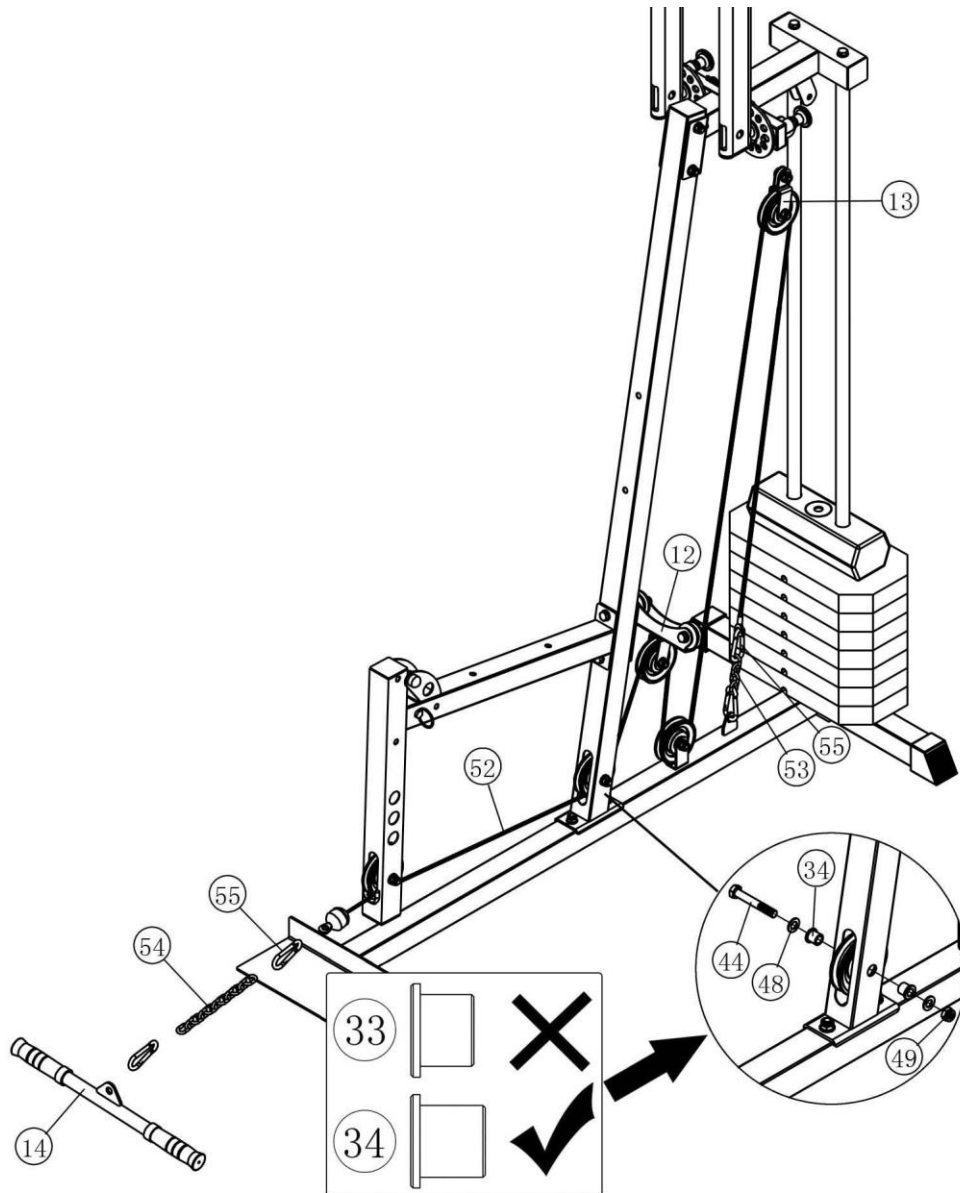
LAT CABLE



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

Assembly

LEG CABLE



If the Cable is very loose, adjust the length of Coil Chain(#53), using the Snap Link(#55).

Wrench tighten all bolts and nuts.

Your Home Gym should now be fully assembled.

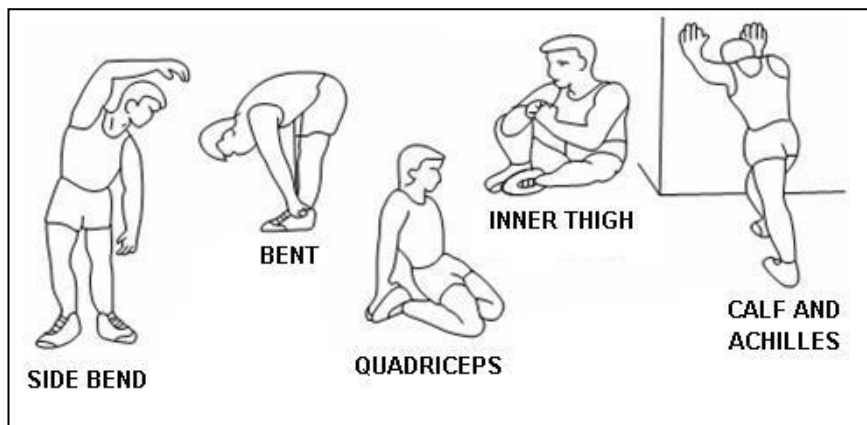
Please check that all bolts are tight and cables are seated correctly on all pulleys before using.

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

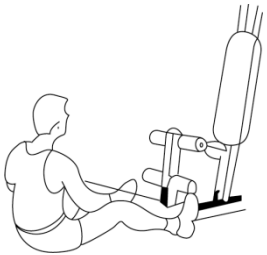
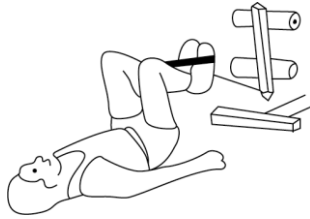
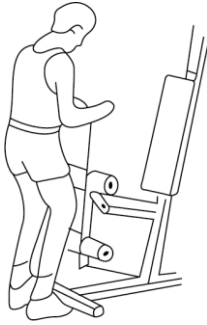
TRAINING INSTRUCTION



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-latissimus dorsierector spinaf)</p> <p>Fit "t"-bar to low pulley sit with feet against cross-brace. Legs slightly bent stretch forward sit-up, arch your back and pull to your waist</p>	<p>2</p>  <p>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 flbws Locked into your body. Curl the Bar upwards as far as possible</p>
--	--	---

4



Preacher curls
(biceps-forearm flexors)

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.

5



Preacher curls-reverse grip
(biceps-with very strong emphasis On forearm muscles)

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.

6



Wrist curl
(forearm flexors)

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.

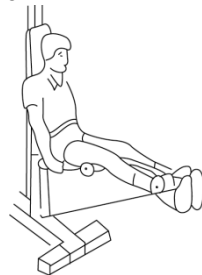
7



Leg curl
(hamstring group)

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.

8



Leg extensions
(quadriceps)

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

9



Crunchies
(rectus abdominis-serratus-lower latissimi-mus dorsi)

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.

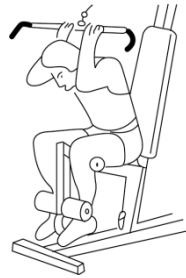
10



Straight arm pullover
(latissimus dorsi-serratus-pectorals)

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.

11



Lat pull front
(latissimus dorsi-posterior Del toidbiceps brachialis)

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.

12



Butterfly (pec-dec flyes)
(pectroals, almost completely isolated)

Set pre-stretch, upper arm Parallel with floor and your Forearms against the roll pads. Push with your elbows. Not your Hands.

13



Vertical bench press

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 vary the muscles from different angles of isolation.

3)repeat for the desired number of repetitions.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

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

abisal@abisal.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:

Před započítím tréninku se poradte 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.

Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.

Všímejte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem

V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.

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 nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.

Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.

Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.

Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebením a poškozením, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebením nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.

Do otvorů nevkládejte žádné předměty.

Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.

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.

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.

Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN 957. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.

Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.

Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.

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 – 85 kg

Rozměry po rozložení – 115 x 60 x 210 cm

Maximální zatížení výrobku – 45 kg

Maximální hmotnost uživatele – 100kg

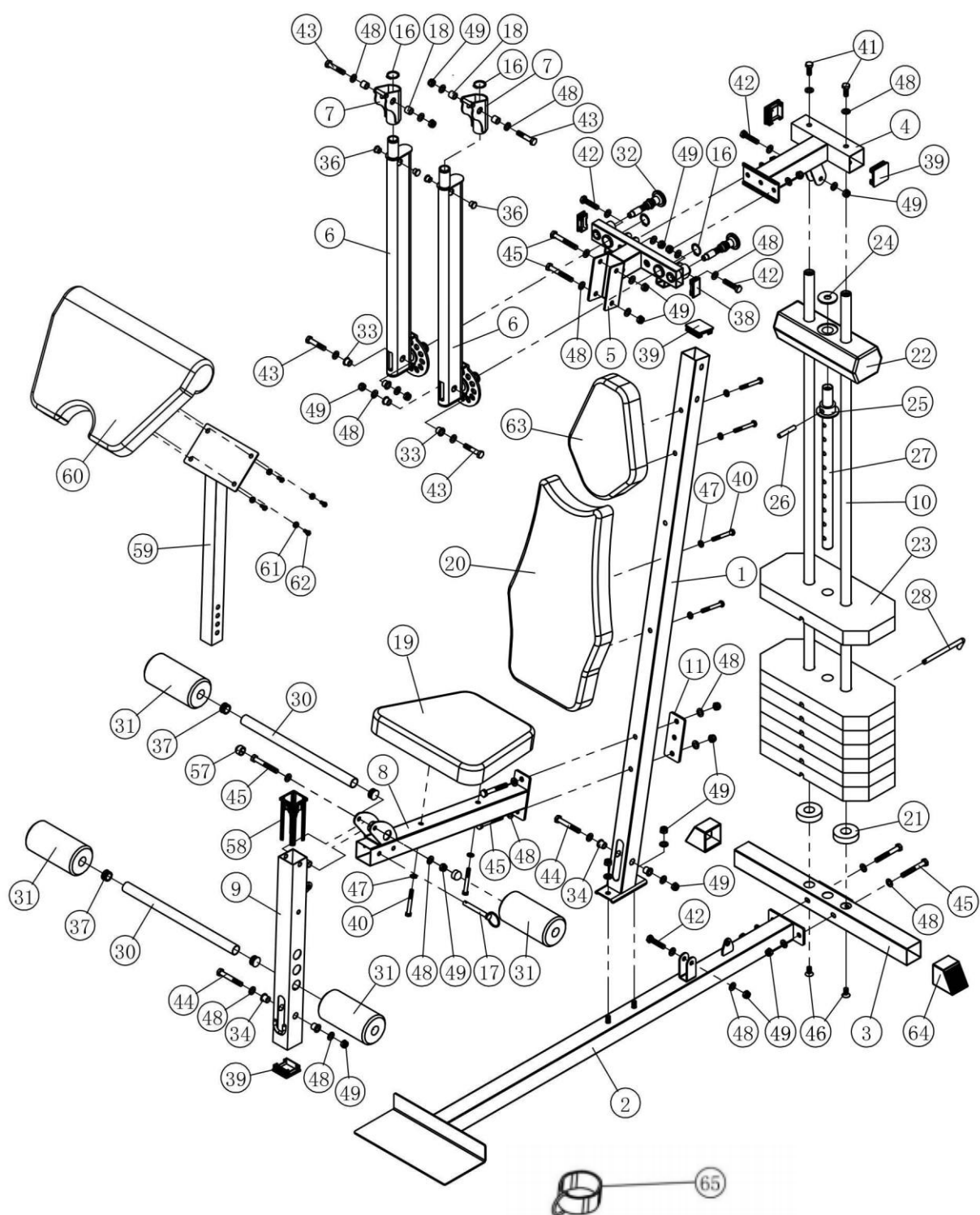
ÚDRŽBA

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 korozí.

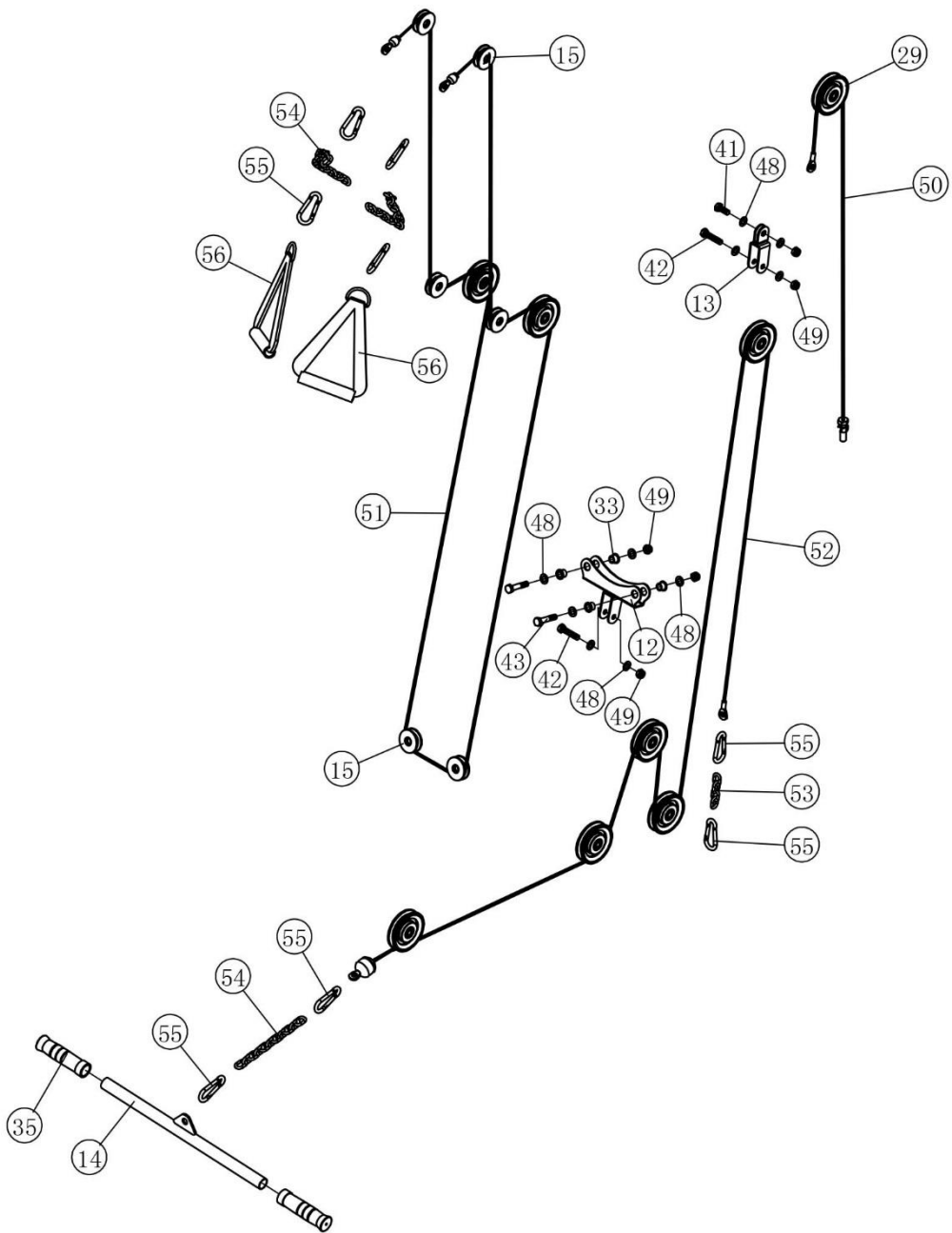
Seznam částí

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Hlavní svislý rám	1	33	Pouzdro kladky (45)	8
2	Hlavní zadní rám	1	34	Pouzdro kladky (50)	4
3	Zadní základna	1	35	Grip	2
4	Vrchní nosník	1	36	Koncovka $\Phi 17$	4
5	Křížový rám	1	37	Koncovka $\Phi 25$	4
6	Rám posilování paží	2	38	Koncovka 25*50	2
7	Horní držák kladky	2	39	Koncovka 50*50	4
8	Rám sedadla	1	40	Hexagonální šroub M8*65	6
9	Rám posilování nohou	1	41	Hexagonální šroub M10*25	3
10	Kolejnice	2	42	Hexagonální šroub M10*45	6
11	Destička	1	43	Hexagonální šroub M10*50	6
12	Dvojitý držák kladek	1	44	Hexagonální šroub M10*70	2
13	Držák kladky	1	45	Hexagonální šroub M10*75	7
14	Dolní rovná hřídel	1	46	Zápustný šroub M10*20	2
15	Kolečko	6	47	Podložka $\Phi 8$	6
16	Pojistný kroužek	4	48	Podložka $\Phi 10$	50
17	Klínek	2	49	Nylonová matka M10	26
18	Pouzdro	4	50	Horní lanko	1
19	Sedadlo	1	51	Lanko části posilování rukou	1
20	Opěradlo	1	52	Lanko části posilování nohou	1
21	Nárazník závaží	2	53	Řetěz (krátký)	1
22	Vrchní závaží	1	54	Řetěz (dlouhý)	3
23	Závaží	7	55	Karabina	8
24	Podložka závaží	1	56	Popruh na ruku	2
25	Pouzdro závaží	1	57	Nylonová krytka matice M10	2
26	Klínek závaží	1	58	Objímka	1
27	Tyč výběru závaží	1	59	Rám podpěradla	1
28	L-klínek	1	60	Podpěradlo	1
29	Kladka	8	61	Velká podložka $\Phi 6$	4
30	Tyč pro pěnovky	2	62	Hexagonální šroub M6*16	4
31	Pěnovka	4	63	Malé opěradlo	1
32	Zarážka	2	64	Koncovka zadní základny	2
			65	pruh na kotník	1

Nákres



Nákres lanek

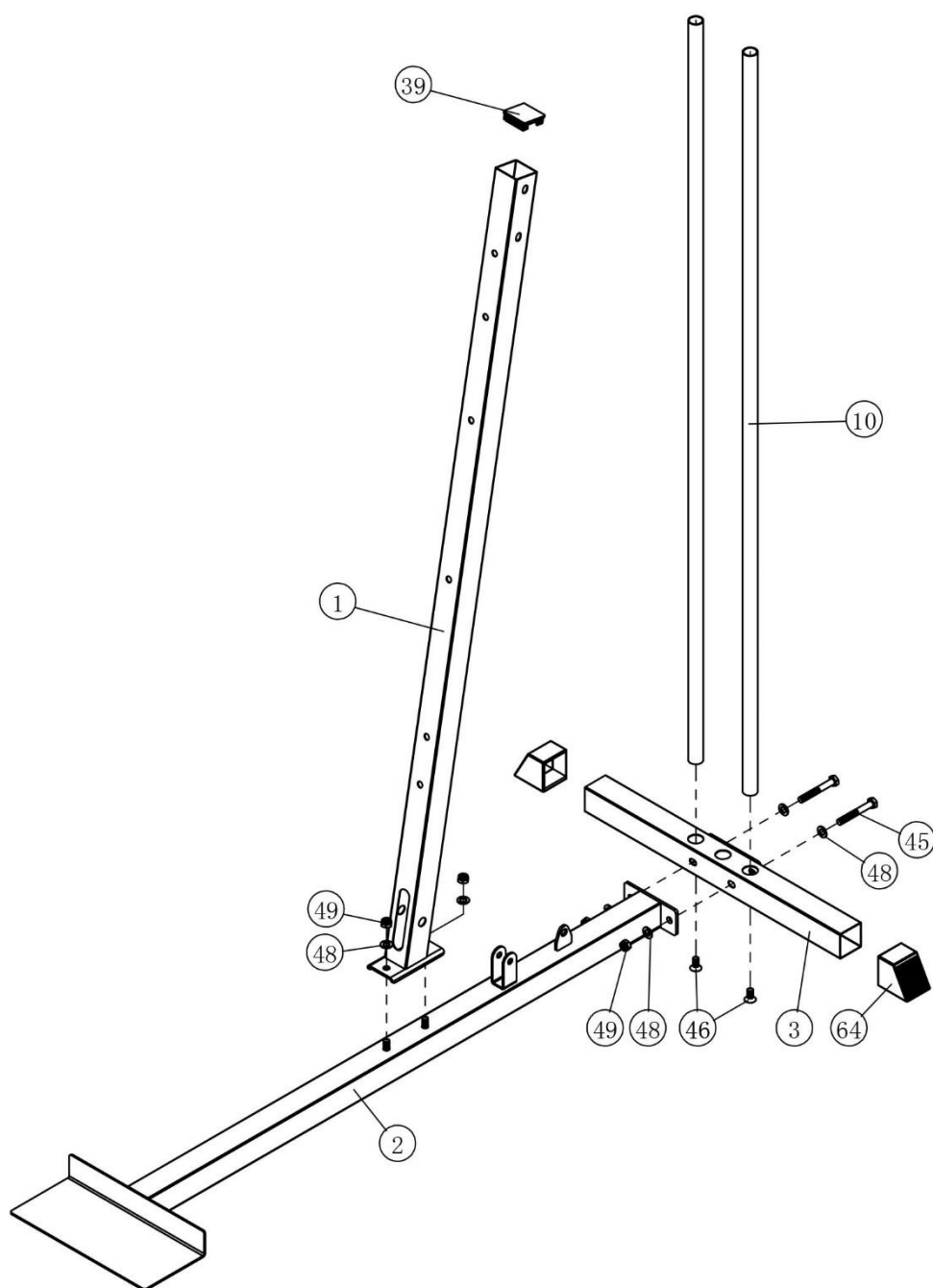


Montáž

Poznámka:

1. Podložky by měly být umístěny na obě strany všech šroubů (na straně hlavičky šroubu a na straně matice), pokud není v návodu uvedeno jinak.
2. Všechny šrouby dotáhněte během montáže ručně. Jakmile je věž zcela sestavená dotáhněte šrouby řádně šroubovákem.
3. Některé části mohou být instalovány již během výroby.
4. K montáži je potřeba pomoci druhé osoby.

Krok 1



Montáž

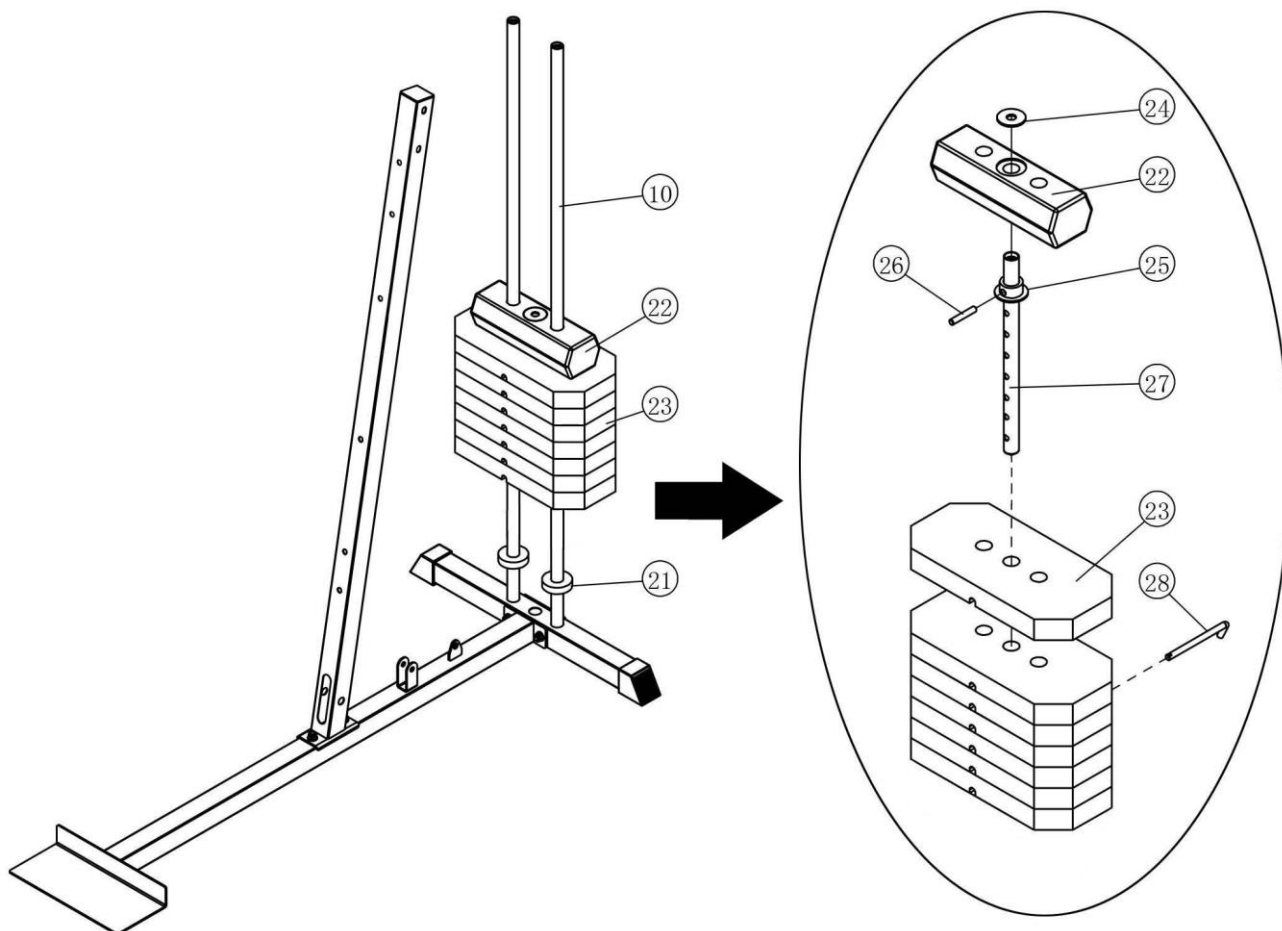
Krok 1

6. Nasadíte koncovky (#64) na zadní základnu (#3).
7. Vložte kolejnice (#10) do otvorů zadní základny (#3). Zajistěte kolejnice (#10) pomocí dvou M10*20 zápusťných šroubů (#46).
8. Připevněte zadní základnu (#3) k hlavnímu zadnímu rámu (#2) pomocí dvou M10*75 hexagonálních šroubů (#45), čtyřφ10 podložek (#48) a dvou M10 nylonových matek (#49).
9. Připevněte koncovku 50*50 (#39) k hlavnímu svislému rámu (#1).
10. Připevněte hlavní svislý rám (#1) k hlavnímu zadnímu rámu (#2) pomocí dvouφ10 podložek (#48) a dvou (2)M10 nylonových matek (#49).

Poznámka: Klíčem dotáhněte zápusťný šroub M10*20(#46) a dva hexagonální šrouby M10*75(#45) za účelem zpevnění částí (3, 10). Ručně dotáhněte zbylé šrouby.

Montáž

Krok 2



Krok 2

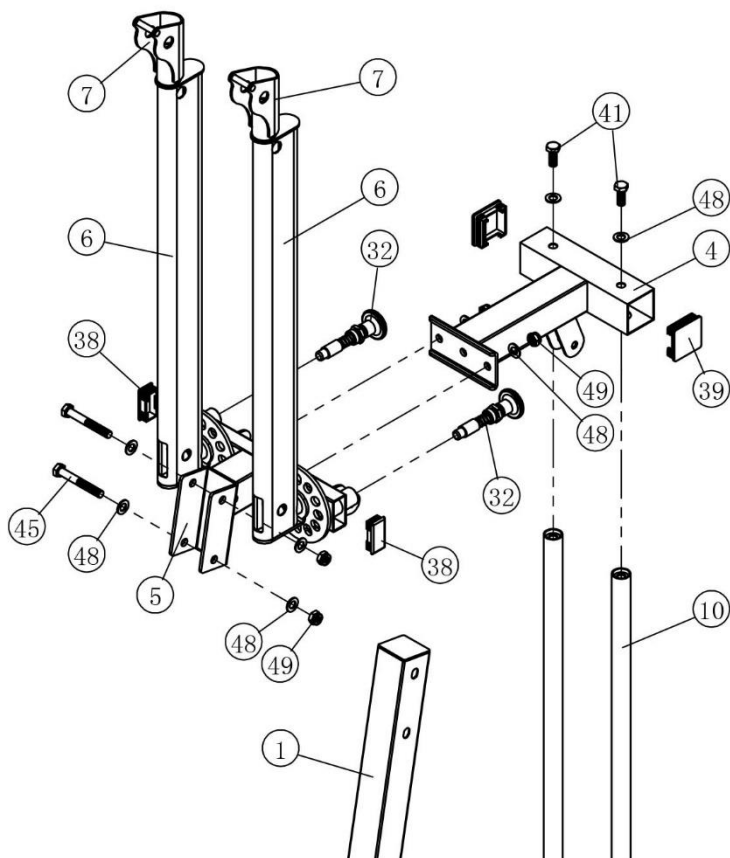
5. Sesuňte dva nárazníky závaží (#21) na kolejnici (#10). Poté nasadte všechna závaží (#23) na kolejnici (#10).

Poznámka: Opatrně sesuňte závaží (#23) jedno po druhém na kolejnici, nezvedejte více, než kolik jste schopni.

6. Nasadte pouzdro závaží (#25) na tyč výběru závaží (#27). Zabezpečte pouzdro závaží (#25) na tyči pro výběr závaží (#27) pomocí vložení klínu závaží (#26) do prvního otvoru tyče pro výběr závaží (#27) a pouzdra závaží (#25).
7. Vložte tyč pro výběr závaží (#27) do otvorů závaží (#23). Vložte L-klínek (#28) do otvoru v tyči pro výběr závaží (#27).
8. Sesuňte horní závaží (#22) na tyč pro výběr závaží (#27) a pouzdro závaží (#25). Umístěte podložku závaží (#24) na otvor ve vrchním závaží (#22).

Montáž

Krok 3

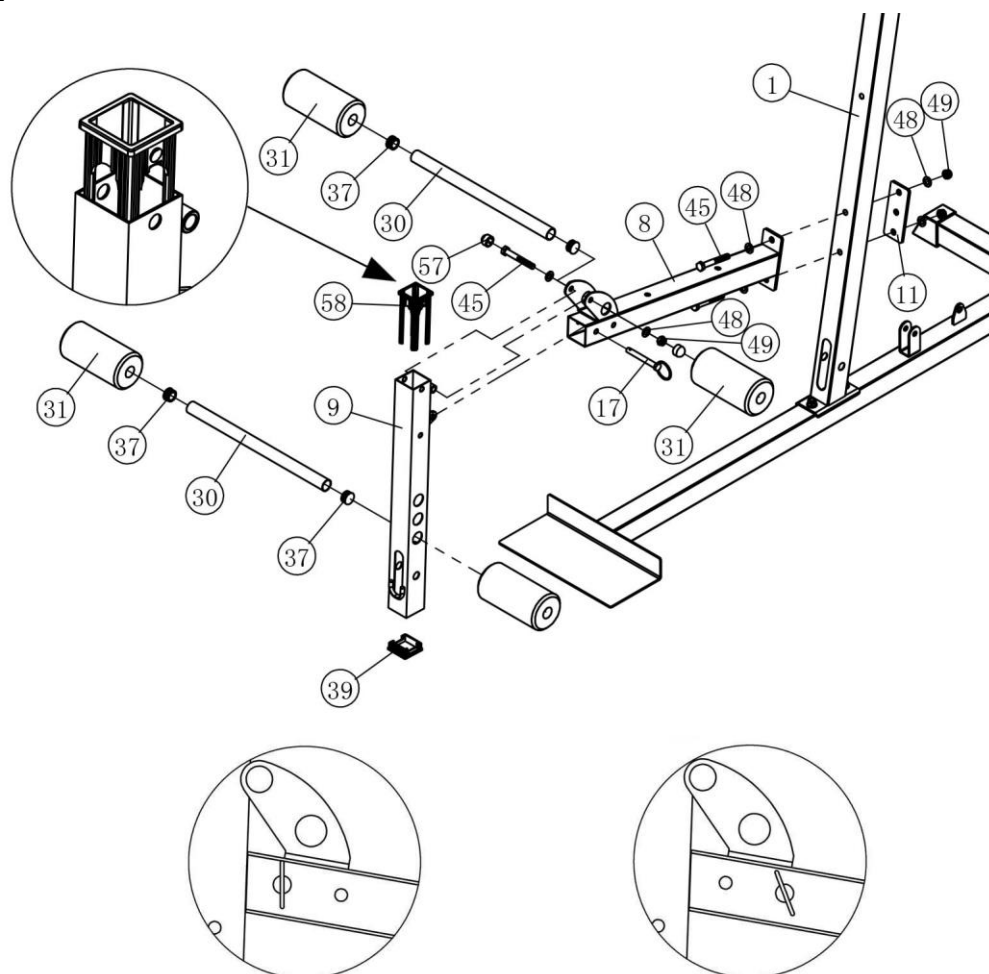


Krok 3

7. Nasadíte 50*50 koncovku (#39) na vrchní nosník (#4).
8. Nasadíte 25*50 koncovku (#38) na křížový rám (#5).
9. Našroubujete zarážku (#32) do křížového šroubu (#5).
10. Vložte kolejnice (#10) do křížového rámu (#4), poté je zabezpečte pomocí dvou $\varnothing 10$ podložek (#48) a dvou M10*25 hexagonálních šroubů (#41).
11. Připevníte křížový rám (#5) k hlavnímu svislému rámu (#1) pomocí dvou M10*75 hexagonálních šroubů (#45), čtyř $\varnothing 10$ podložek (#48) a dvou M10 nylonových matek (#49).
12. Připevníte křížový rám (#5) k vrchnímu nosníku (#4) pomocí dvou $\varnothing 10$ podložek (#48) a dvou M10 nylonových matek (#49).

Montáž

Krok 4



Jeden otvor slouží k uzamčení rámu pos.nohou

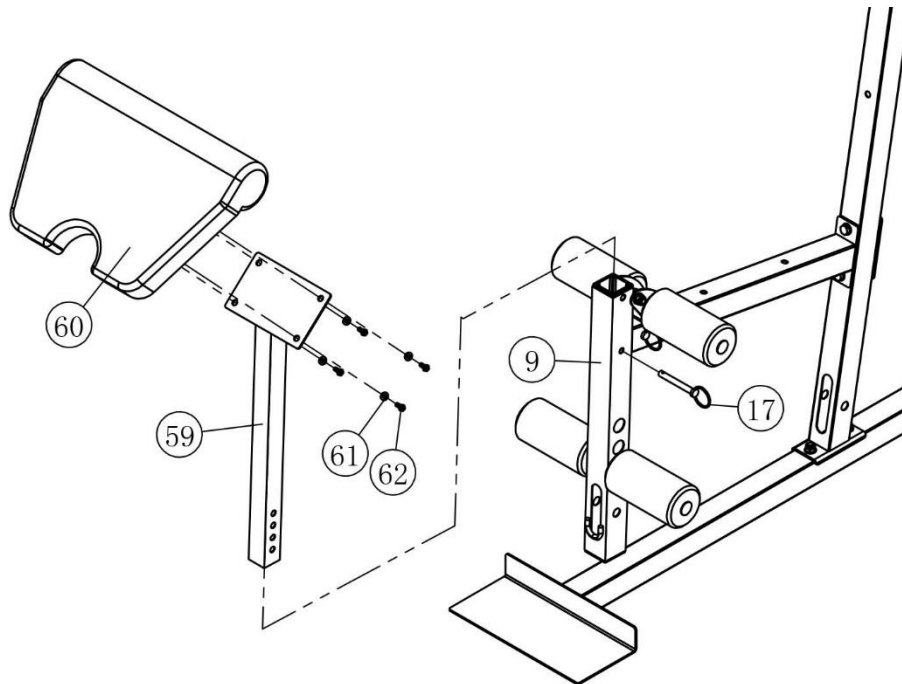
Druhý otvor slouží k povolení rámu pos.nohou.

Step 4

8. Nasadte 50*50 koncovku (#39) a objímku (#58) na rám posilování nohou (#9).
9. Připevněte rám sedadla (#8) a destičku (#11) k hlavnímu svislému rámu (#1) pomocí dvou M10*75 hexagonálních šroubů (#45), čtyřφ10 podložek (#48) a dvou M10 nylonových matek (#49).
10. Připevněte rám posilování nohou (#9) k rámu sedadla (#8) pomocí M10*75 hexagonálního šroubu (#45), dvouφ10 podložek (#48) a M10 nylonové matky (#49).
11. Vložte klínek (#17) do rámu sedadla (#8).
12. Nasadte φ25 koncovku (#37) na tyč pro pěnovky (#30).
13. Protáhněte tyč pro pěnovky (#30) kulatým otvorem. Nasadte pěnovky (#31) na tyč pro pěnovky (#30).
14. Nastavte šroub (#45) vhodně pro část (#9) tak, aby se volně pohybovala a poté nasadte krytky M10 matic (#57).

Montáž

Krok 5

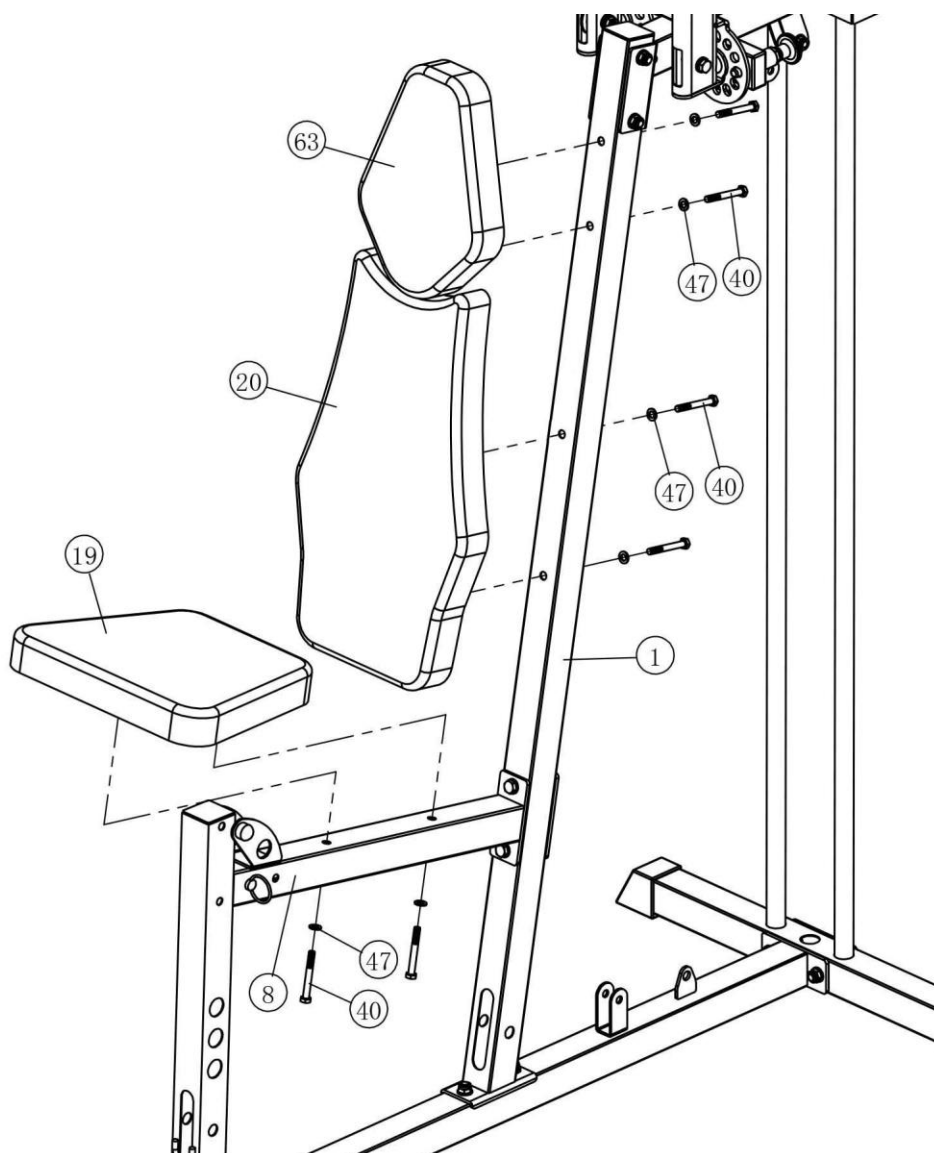


Krok 5

3. Připevněte podpěradlo (#60) k části (#59) pomocí čtyř M6*16 hexagonálních šroubů (#62) a čtyřφ6 velkých podložek (#61).
4. Vložte část (#59) do části (#9) a připevněte ji pomocí klínku (#17).

Montáž

Krok 6



Krok 6

4. Připevněte opěradlo (#20) k hlavnímu svislému rámu (#1) pomocí dvou M8*65 hexagonálních šroubů (#40) a dvou \varnothing 8 podložek (#47).
5. Připevněte malé opěradlo (#63) k hlavnímu svislému rámu (#1) pomocí dvou M8*65 hexagonálních šroubů (#40) a dvou \varnothing 8 podložek (#47).
6. Připevněte sedadlo (#19) k rámu sedadla (#8) pomocí dvou M8*65 hexagonálních šroubů (#40) a dvou \varnothing 8 podložek (#47).

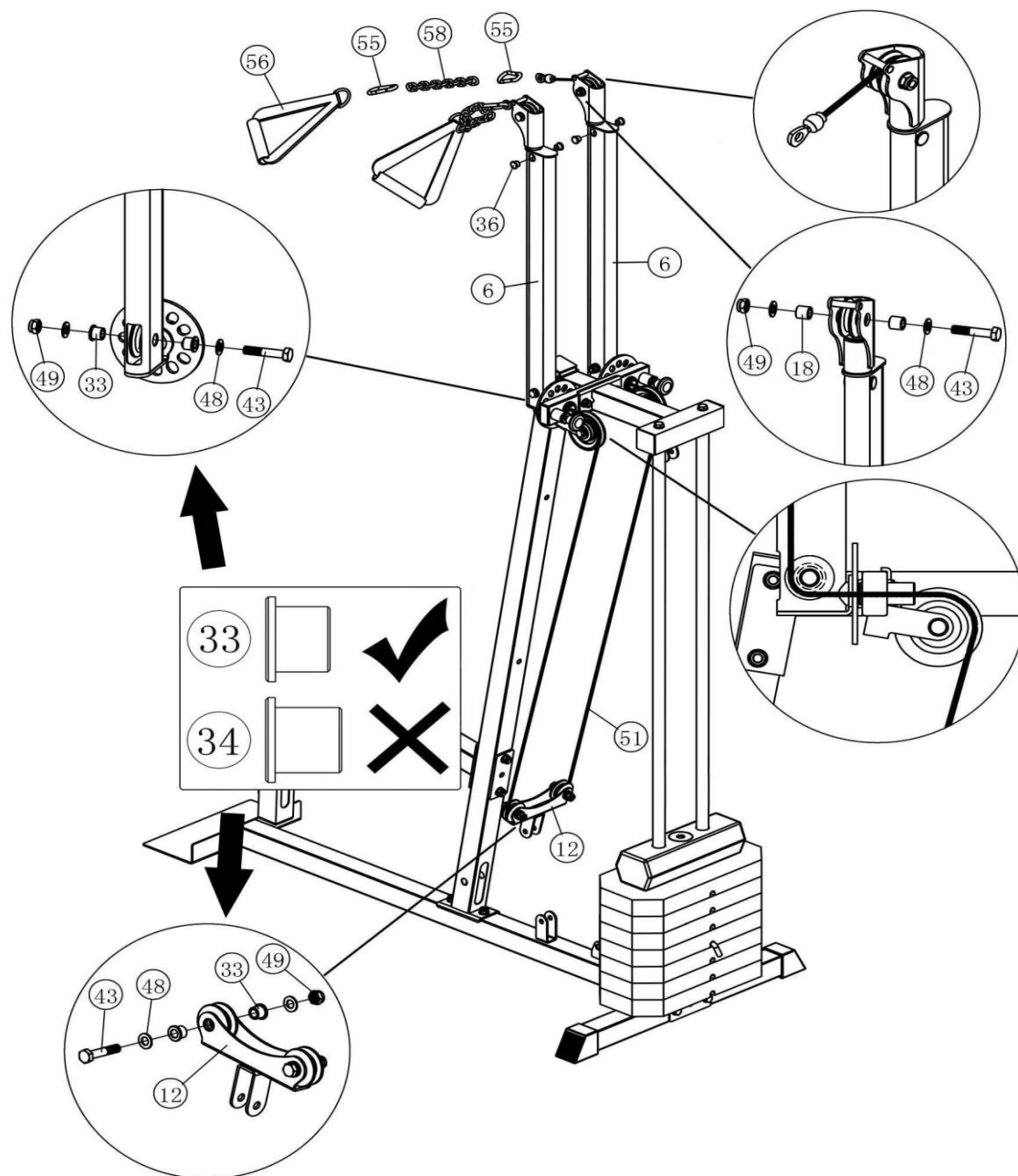
Montáž

Krok 7

NÁKRES SMYČEK LANEK

Poté, co je zařízení sestaveno, zkontrolujte, zda jsou lanka natažena. (Při správném napětí by mezera mezi vrchní destičkou a závažím měla být 3-5mm).

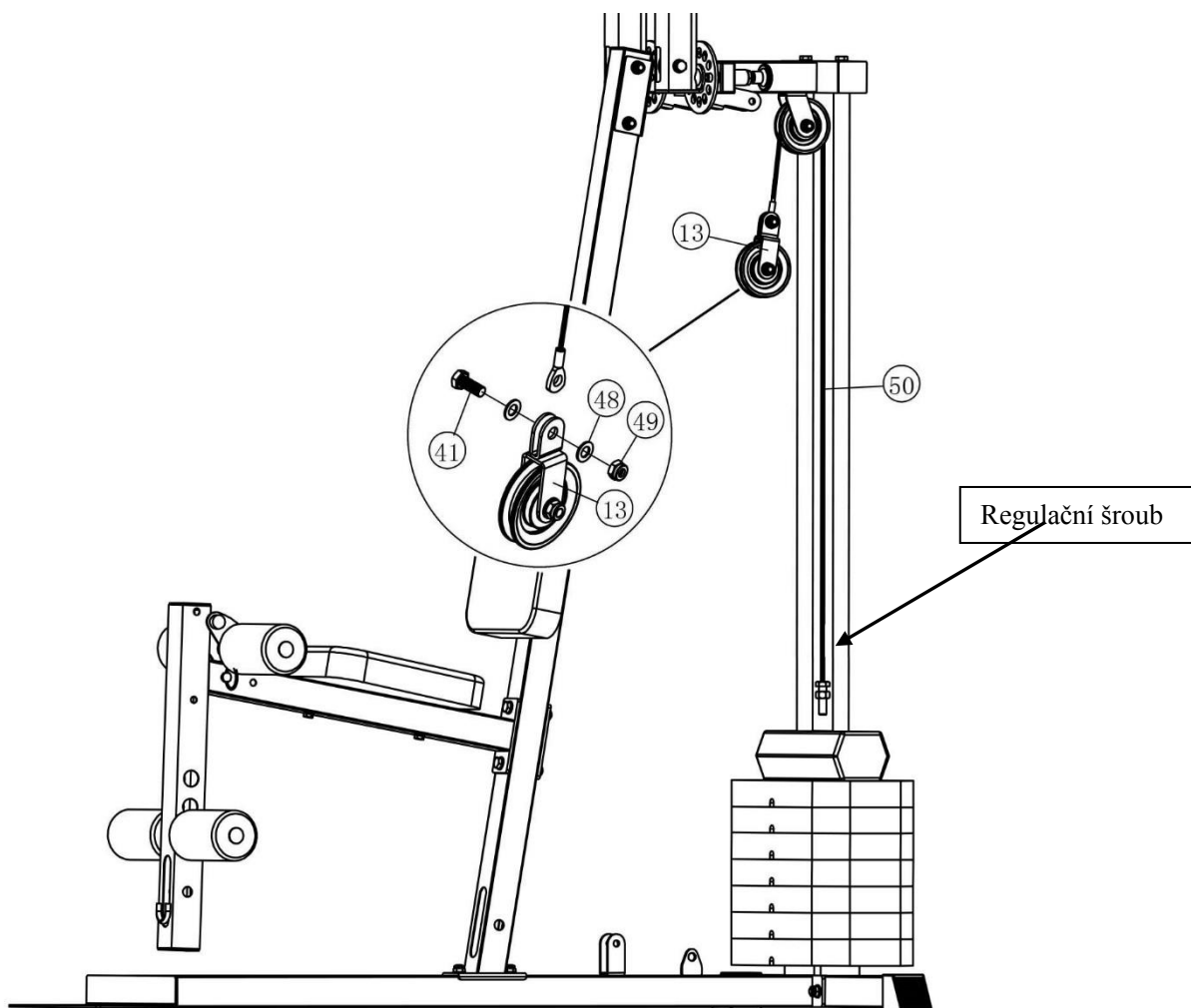
LANKA VRCHNÍ ČÁSTI



Pro usnadnění instalace lanek vložte klínek $\varnothing 17$ (#36) do otvoru v části (#6) až nakonec.

Montáž

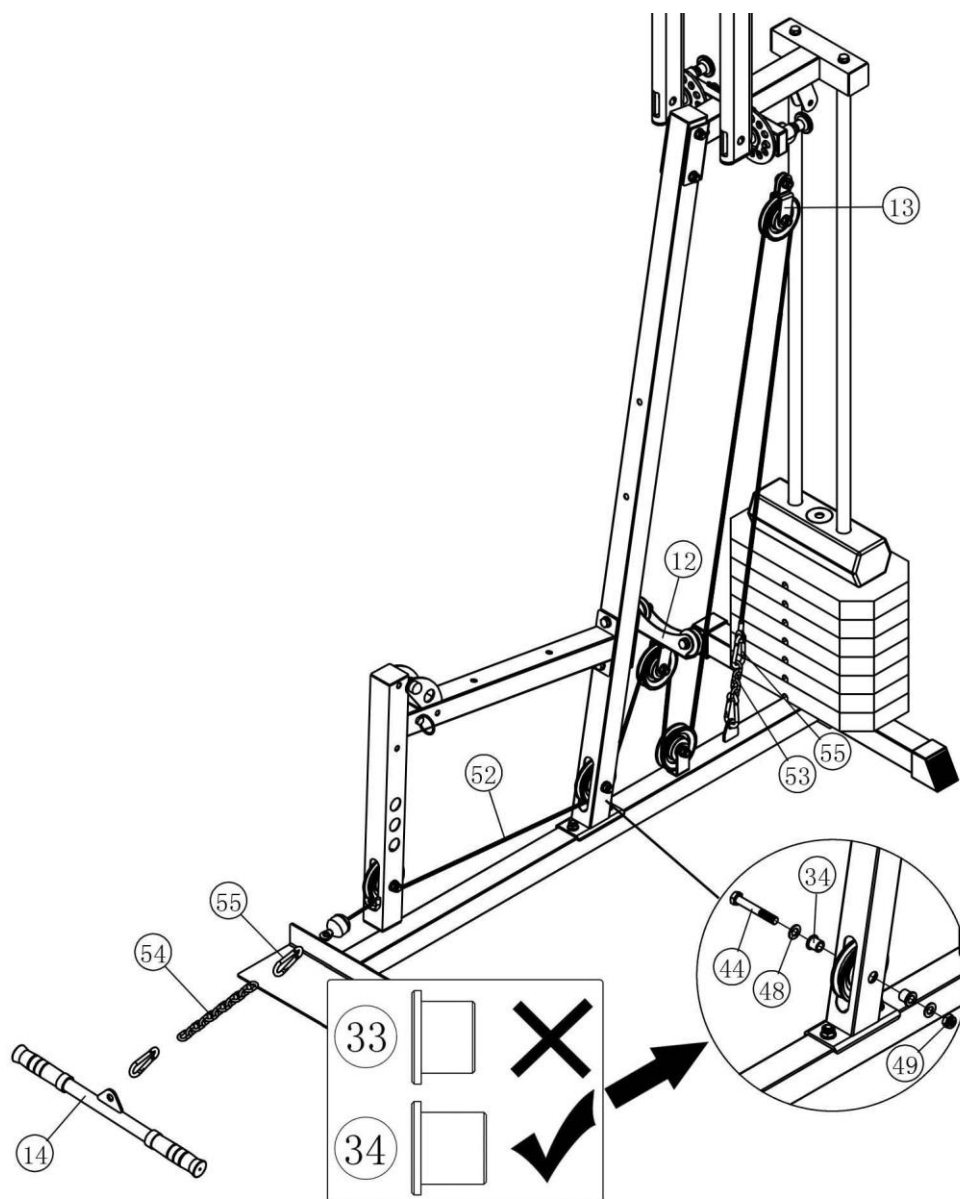
LAT CABLE



Pokud je lanko volné, pak jeho napnutí upravte pomocí dotáhnutí šroubu, který se nachází na vrchním závaží.

Montáž

LANKO ČÁSTI POSILOVÁNÍ NOHOU



Pokud je lanko velmi volné, upravte délku řetězu (#53) pomocí karabiny (#55).

Montáž

Dotáhněte všechny šrouby a matky pomocí klíče.

Posilovací věž by nyní měla být zcela sestavena.

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotaženy a procházejí řádně všemi kladkami.

Je možné, že bude nutná úprava nastavení lanek během prvního použití posilovací věže.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN 22 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 dodržením životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shoení nadbytečných kil.




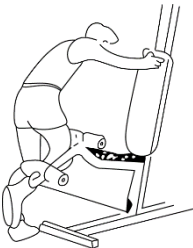
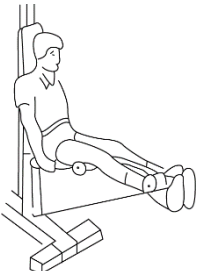
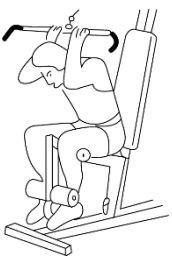

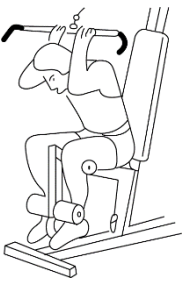
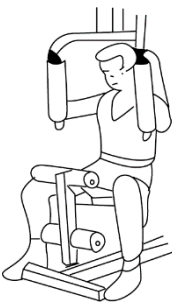


1. Rozcvička

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

2. Cvičení

<p>1</p> <p>Cviky na nejnižší tyči (trapezius-latissimus dirsiirector spinaf)</p> <p>Přípevněte držadlo k dolní tyči a sedněte si tvářící 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>Přípevněte držadlo k tyči, lehněte si na záda s nohama téměř vyrovnanýma, 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>Přípevněte držadlo k tyči, chytte 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- pectorals)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku, opřete záda o opěradlo a chytněte tyč při vyrovnaných ramenech. Táhněte tyč dolů obloukem tak daleko, jak je to jen možné.</p>	<p>11</p>  <p>Cviky pro ploché svaly přední části trupu. (latissimus dorsi-posterior 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 (prsni svalstvo)</p> <p>Nastavte ramena motýlku, opřete předloktí o držadla motýlku a tlačte lokty, ne dlaněmi.</p>

13



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.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

www.abisal.pl

Vyrobeno v Číně

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.

Podebradova 111

702 00 Ostrava

Česká republika

www.abisal.cz

www.hms-fitness.pl