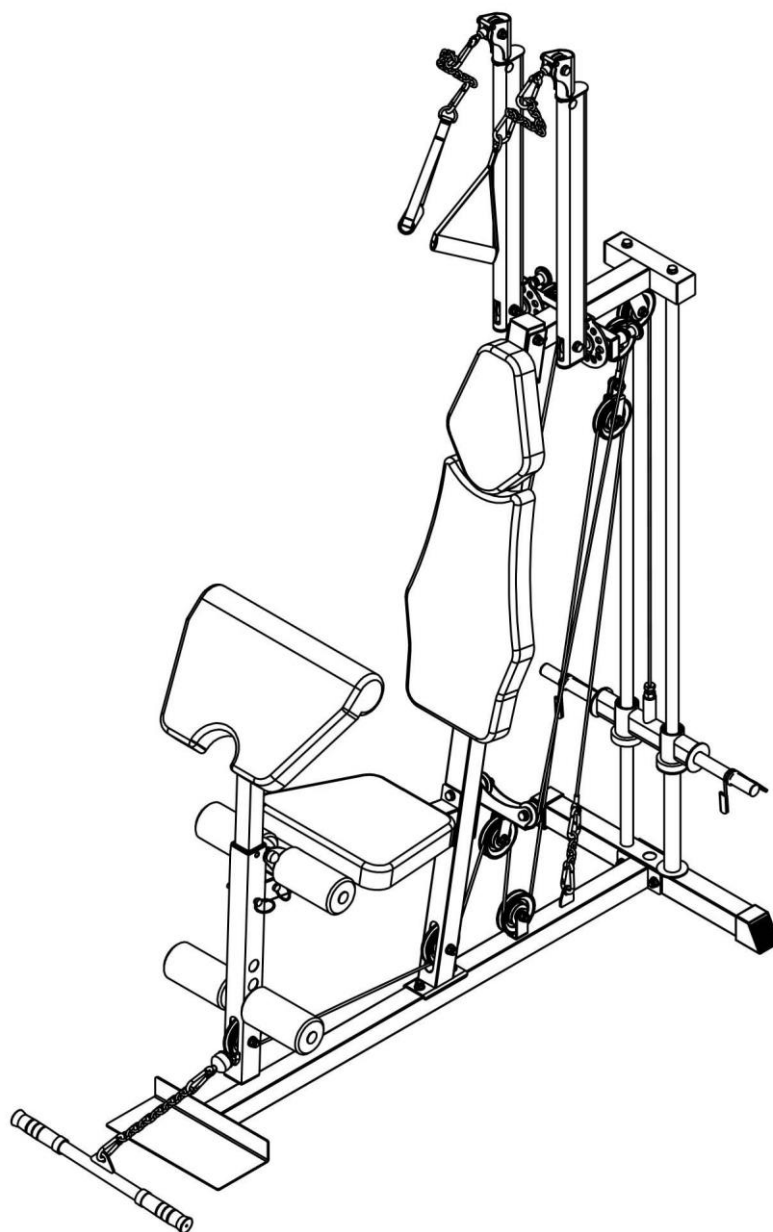




**ATLAS - HOME GYM - ATLAS  
TYTAN 23**



**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 – 40 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 115 x 60 x 210 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 45 kg Max.

Waga użytkownika: 100 kg.

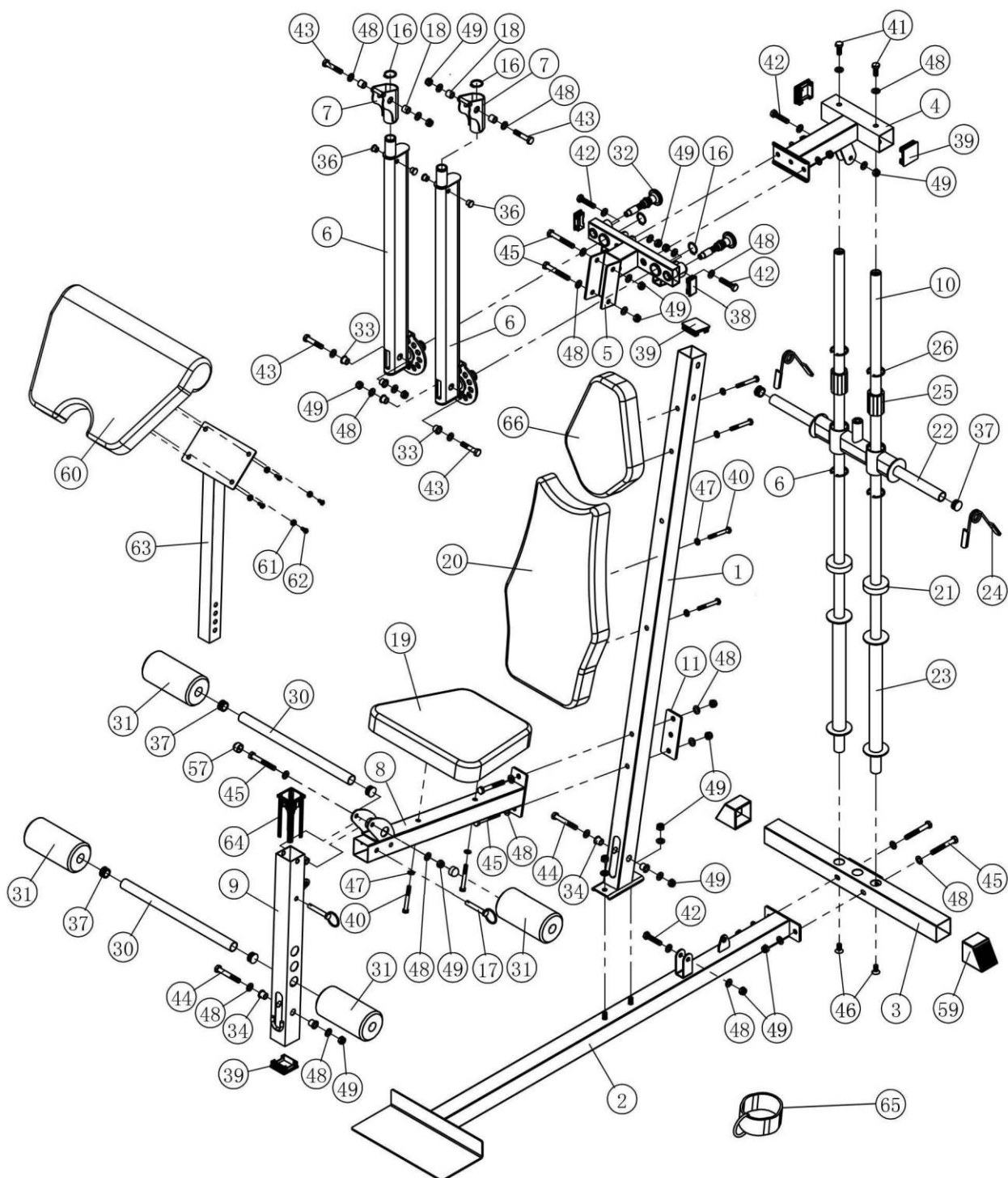
## **KONSERWACJA**

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.

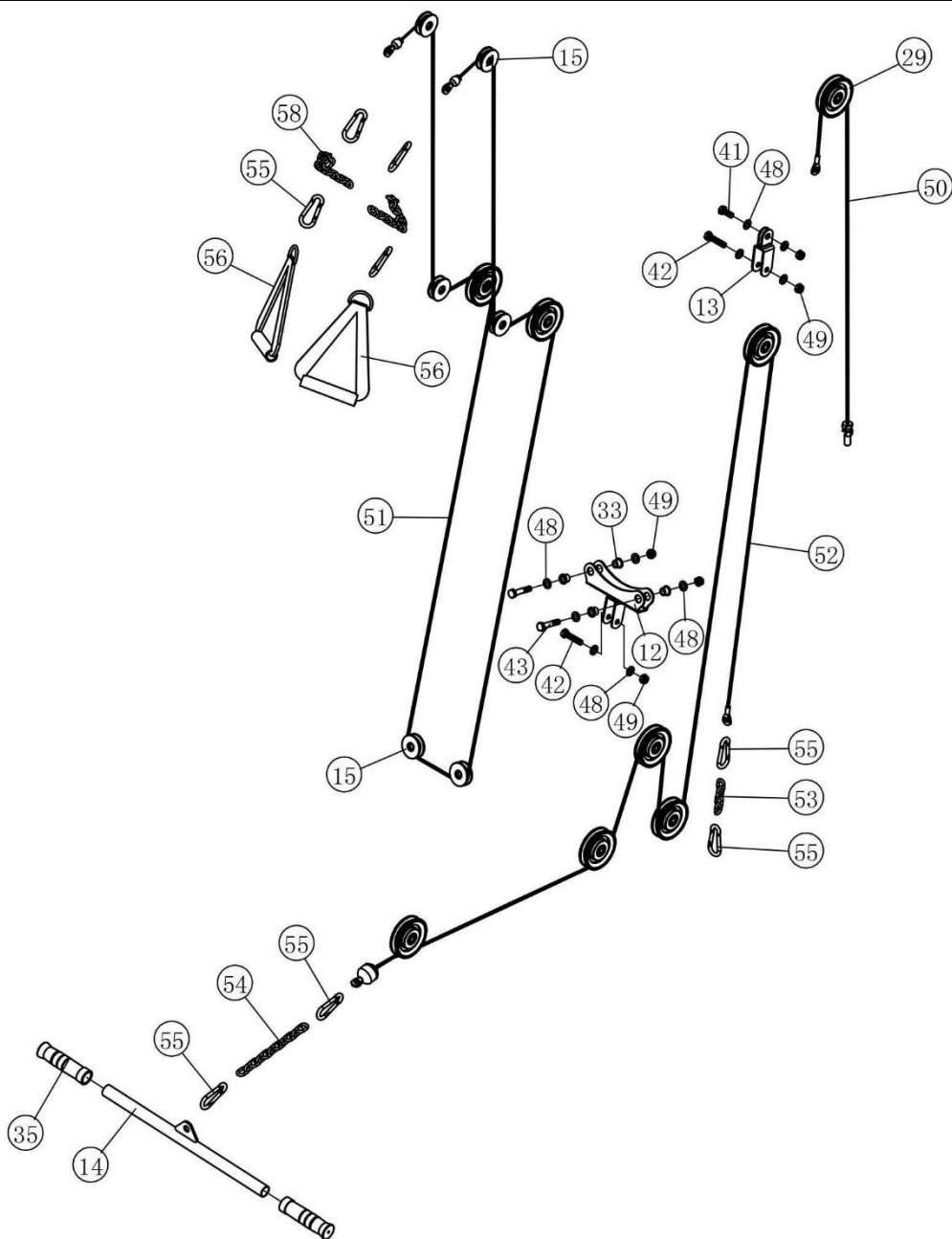
**LISTA CZĘŚCI**

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Podstawa główna	1	35	Uchwyt	2
2	Główna rama tylna	1	36	Zatyczka $\Phi$ 17	4
3	Baza	1	37	Zatyczka $\Phi$ 25	6
4	Górna belka	1	38	Zatyczka 25*50	2
5	Krzyż ramy	1	39	Zatyczka 50*50	5
6	Ramię	2	40	Śruba Hex M8*65	6
7	Krażek	2	41	Śruba Hex M10*25	3
8	Rama siedziska	1	42	Śruba Hex M10*45	6
9	Ramię do wyprostów nóg	1	43	Śruba Hex M10*50	6
10	Pręty prowadzące	2	44	Śruba Hex M10*70	2
11	Podkładka	1	45	Śruba Hex M10*75	7
12	Podwójny wyciąg krążkowy	1	46	Śruba	2
13	Wyciąg krążkowy	1	47	Podkładka $\Phi$ 8	6
14	Dolny gryf	1	48	Podkładka $\Phi$ 10	50
15	Koło	6	49	Nakrętka M10	26
16	Krażek	4	50	Kabel	1
17	Klin (szpila z pierścieniem)	1	51	Kabel	1
18	Pouzdro	4	52	Kabel	1
19	Siedzisko	1	53	Łańcuch (krótki)	1
20	Oparcie	1	54	Łańcuch 200mm	1
21	Bufor odważnika	2	55	Karabinek	8
22	Drażek	4	56	Pasek na rękę	2
23	Rama	4	57	Nakrętka M10	2
24	Zacisk sprężynowy	2	58	Łańcuch 330mm	2
25	Łożysko	2	59	Zaślepka	2
26	Pierścień	4	60	Modlitewnik	1
29	Kołowrotek	8	61	Podkładka	4
30	Rolka piankowa - tuba	2	62	Śruba M6 * 16	4
31	Rolka piankowa	4	63	Rama modlitewnika	1
32	Zatyczka	2	64	Rękaw	1
33	Zaślepka	8	65	Pasek na kostkę	1
34	Kołowrotek	4	66	Małe oparcie	1

# Wykres



# Wykres linek

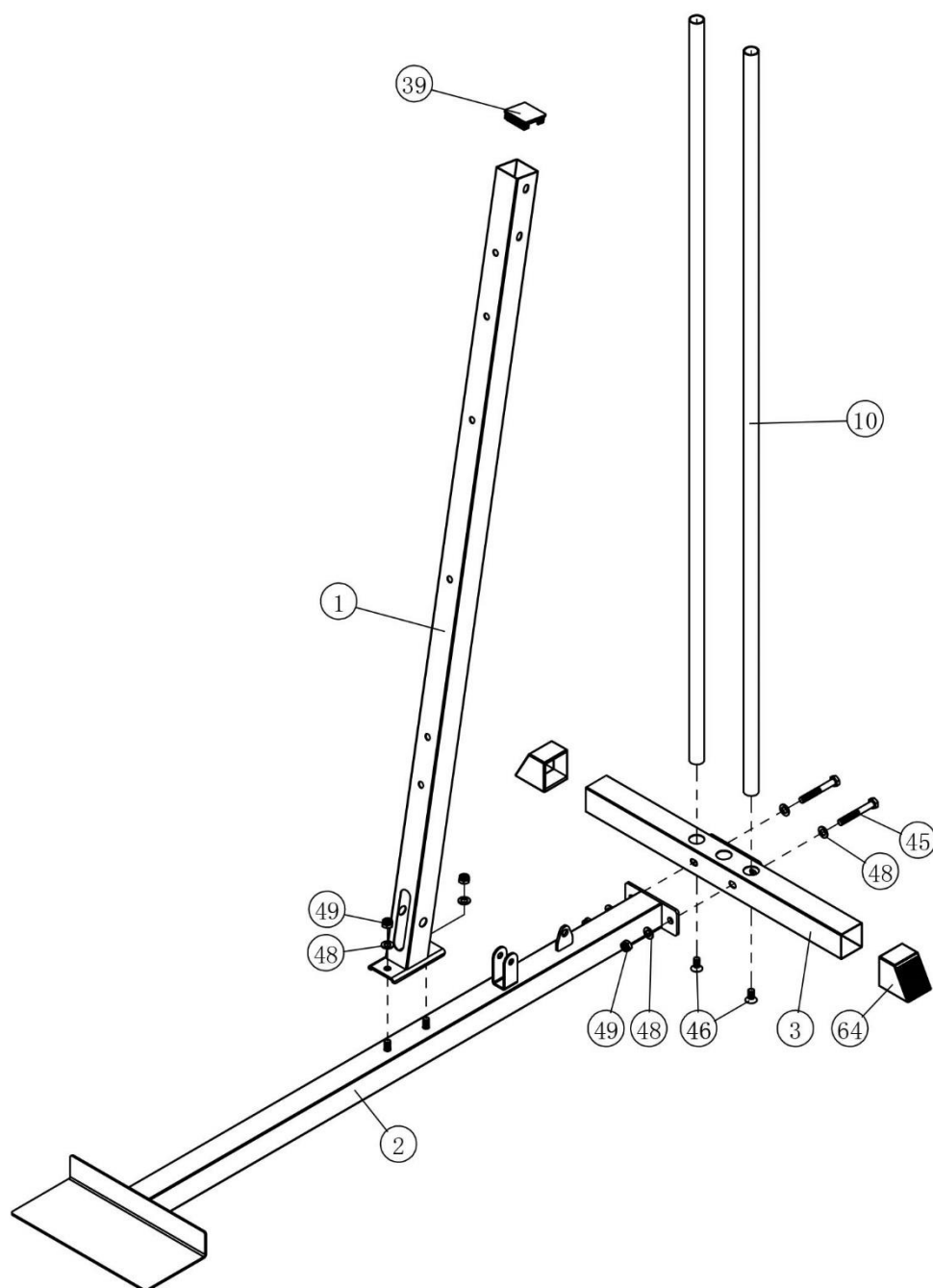


# Montaż

## 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

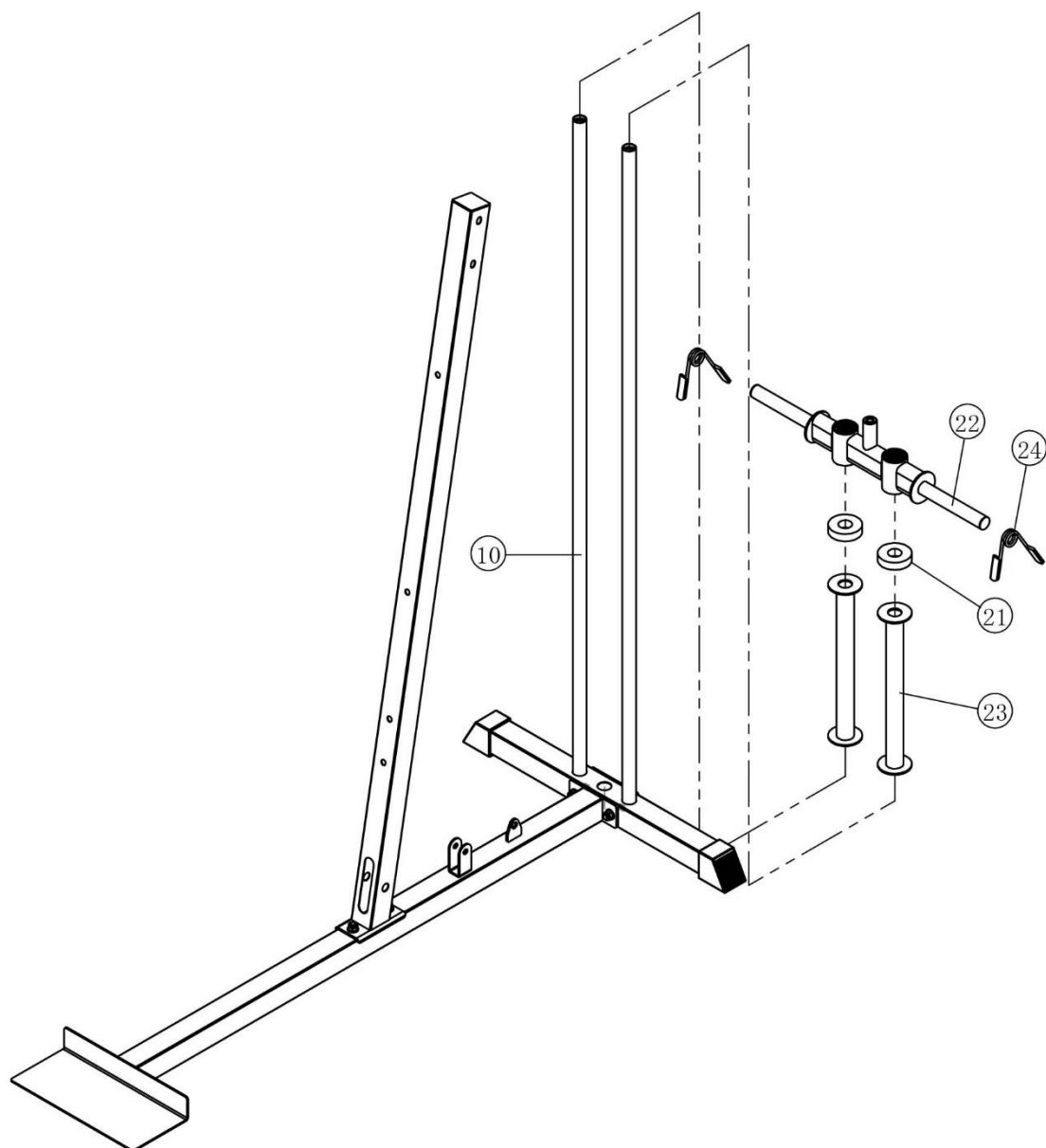


## Krok 1

1. Przytwierdź zaślepkę (# 59 ) 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). 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.**

## Krok 2

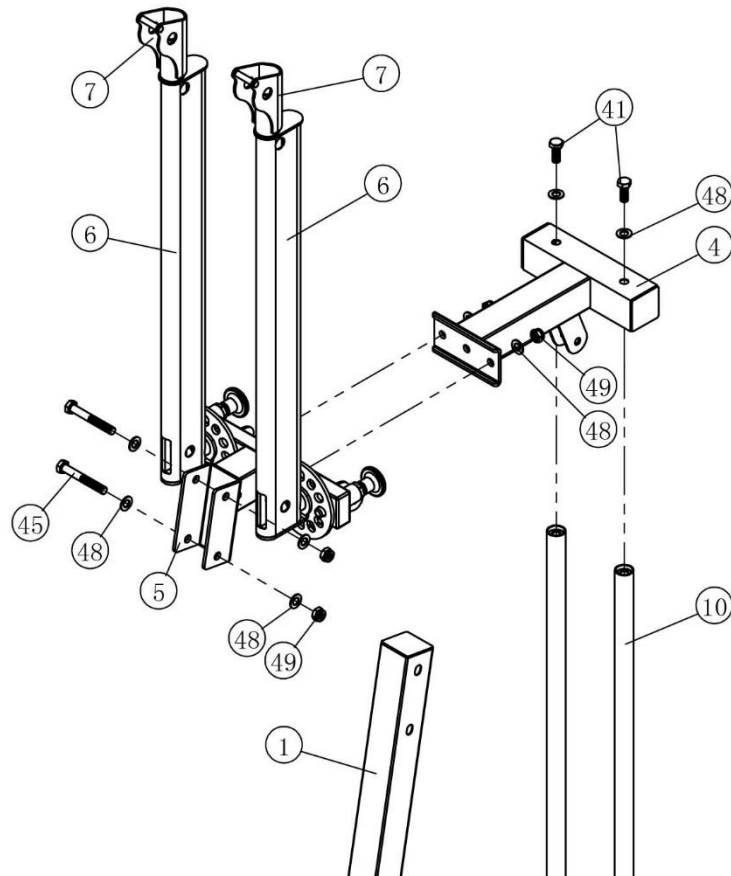


## Krok 2

1. Nasadź części (#23,#21,#22) na prętach prowadzących (#10) jak na obrazku.
2. Włóż zacisk sprężynowy (#24) na część (#22).



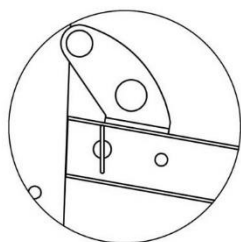
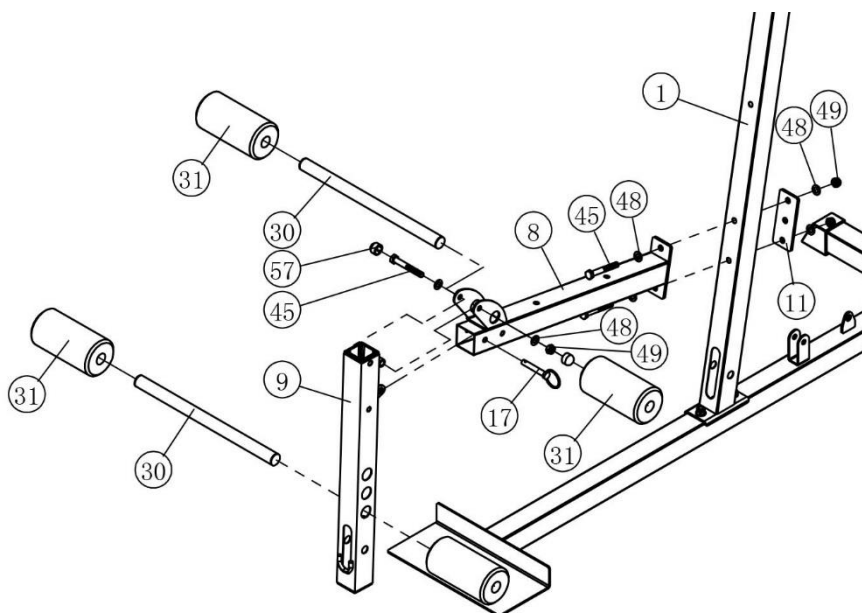
### Krok 3



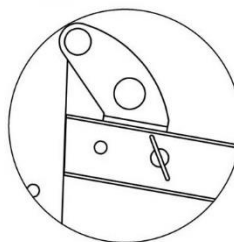
### Krok 3

1. 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 ) .
2. 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 ) .
3. Połącz krzyż ramy ( # 5 ) z górną belką ( # 4 ) ( 2 ), nasadź podkładki  $\varnothing 10$  ( nr 48 ) i ( 2 ) nakrętki M10 ( # 49 ) .

## Krok 4



Jeden otwór służy do  
zablokowania ramy

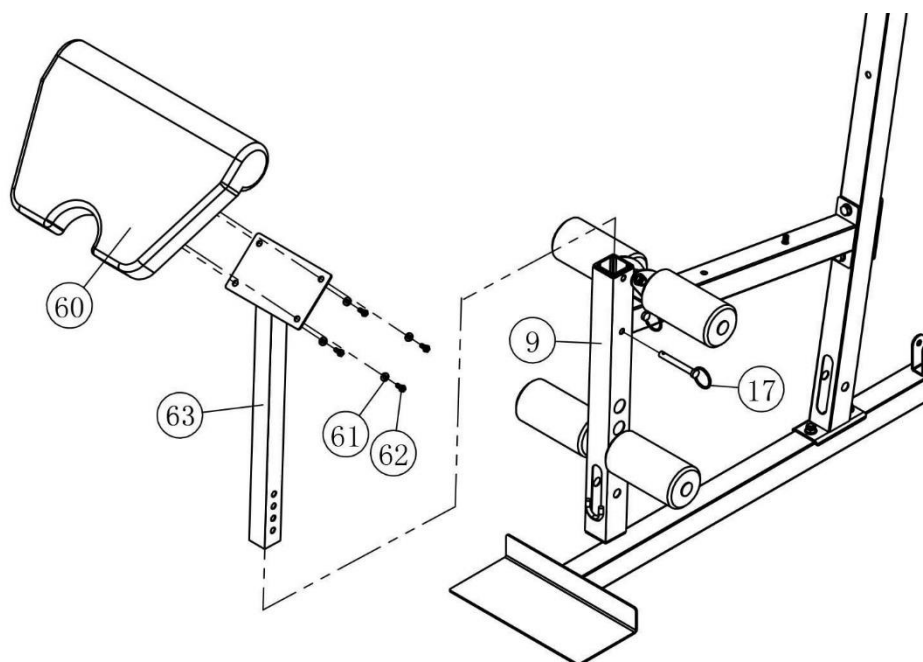


Drugi otwór zwalnia blokadę  
ramy

## Krok 4

1. 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 ) .
2. 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 ) .
3. Włóż szpilę z pierścieniem (# 17) do ramy siedziska (# 8) .
4. Nałóż zatyczkę  $\varnothing 25$  (# 37) na tubę rolki piankowej (# 30) .
5. Następnie nasadź rolkę piankową (# 31) na tubę rolki piankowej(# 30) .
6. Wkręć śruby ( nr 45 ) w taki sposób aby część (# 9) , aby mogła się swobodnie obracać, a następnie zamontuj nakrętki ( nr 57 ) .

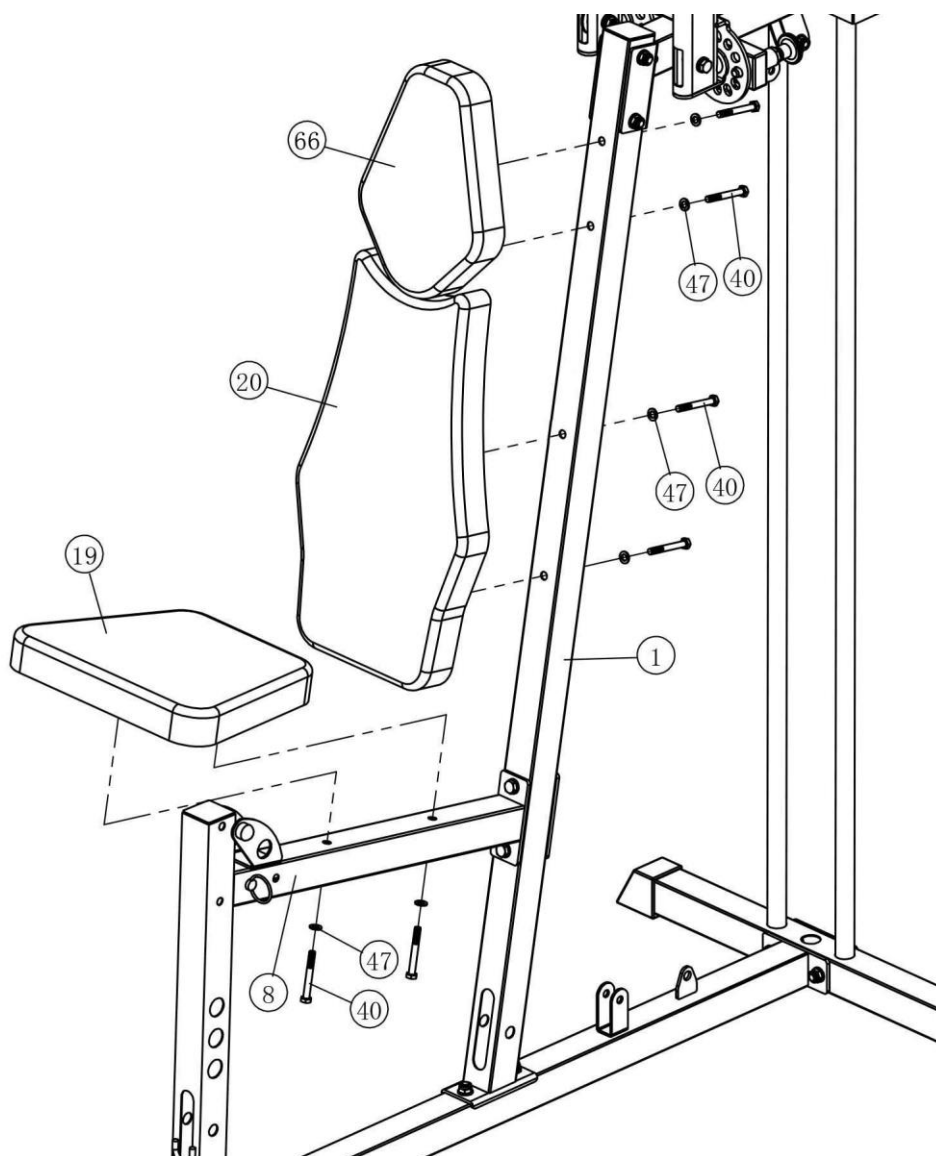
## Krok 5



## Krok 5

1. Zamontuj modlitewnik ( nr 60 ) na części ( # 63 ). Następnie wkręć ( 4 ) śruby M6 \* 16 ( nr 62 ) i ( 4 ) podkładki  $\varnothing 6$  ( nr 61 ).
2. Nasadź część ( # 63 ) na elemencie ( # 9 ) i przymocuj go za pomocą szpili z pierścieniem ( # 17 ).

## Krok 6



## Krok 6

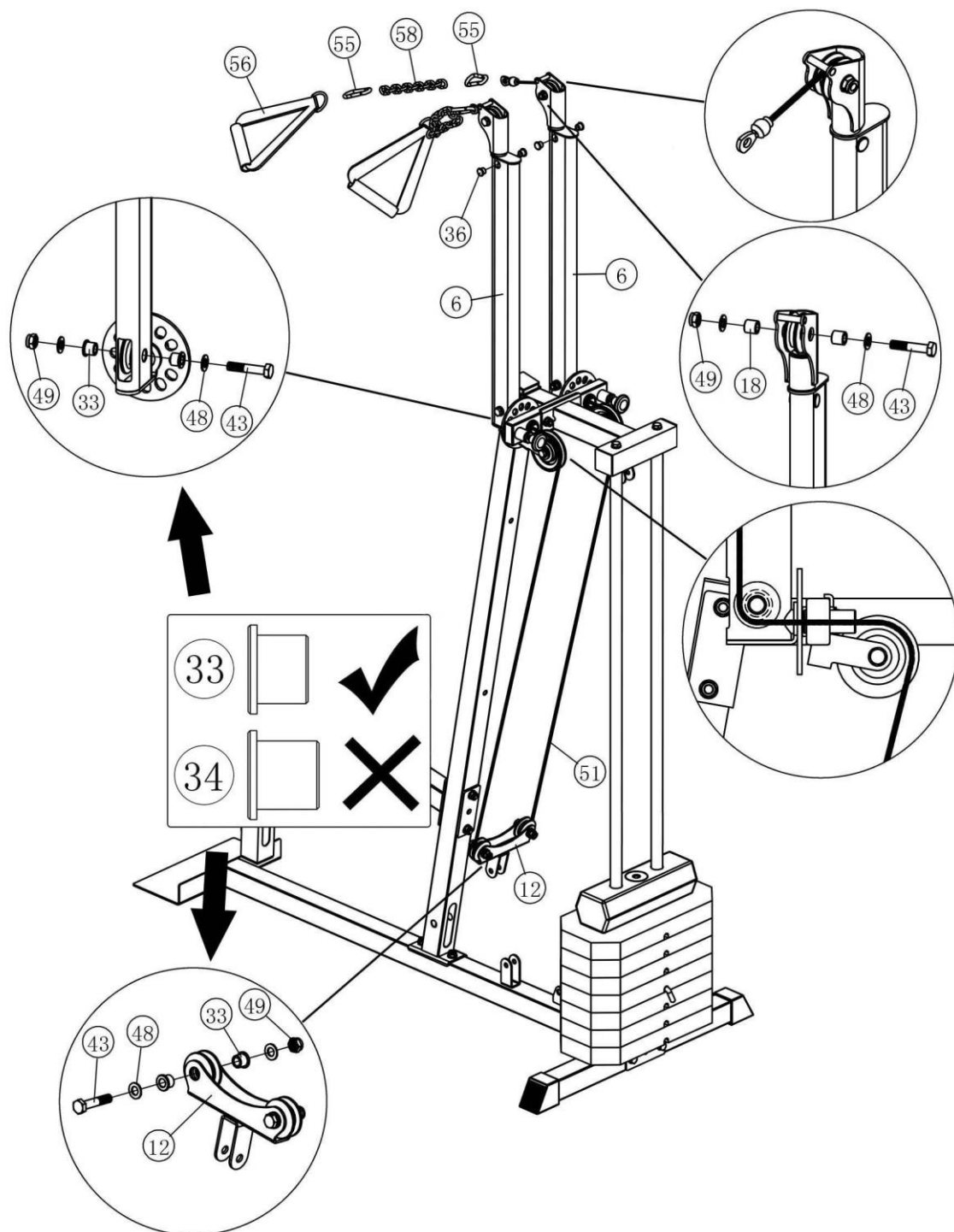
1. Przykręć oparcie ( # 20 ) do podstawy głównej ( # 1 ) za pomocą śrub ( 2 ) M8 \* 65 ( # 40 ) i ( 2 ) i podkładek  $\varnothing$ 8 ( # 47 ) .
2. Przymocuj siedzisko ( # 19 ) do ramy siedziska ( # 8 ) ( 2 ) śrubami M8 \*65 ( # 40 ) i ( 2 ) podkładek  $\varnothing$ 8 ( # 47 ) .

## Krok 7

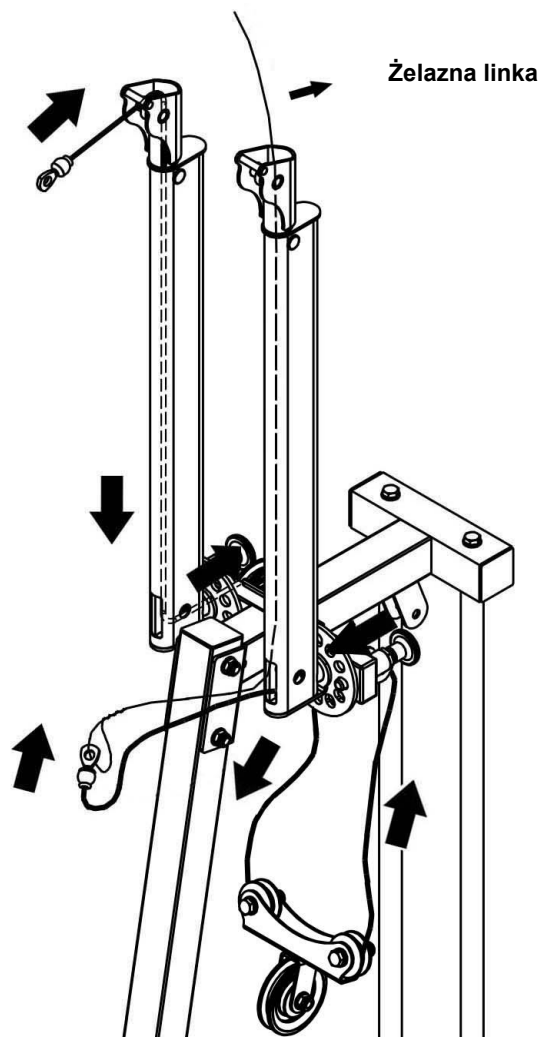
### LINKI NACIĄGAJĄCE

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

### KABEL

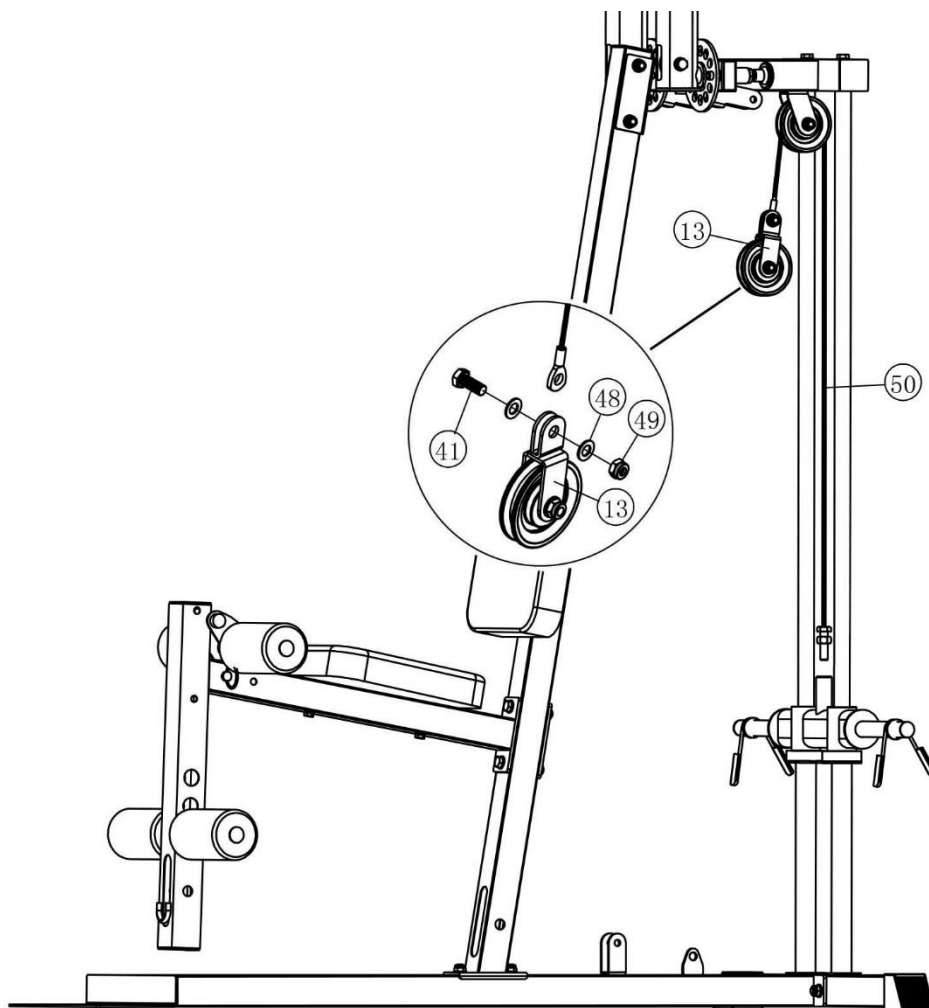


Aby ułatwić instalację kabli włóż zatyczki  $\phi 17$  (# 36 ) do otworów wydrążonych w elemencie (# 6 ).

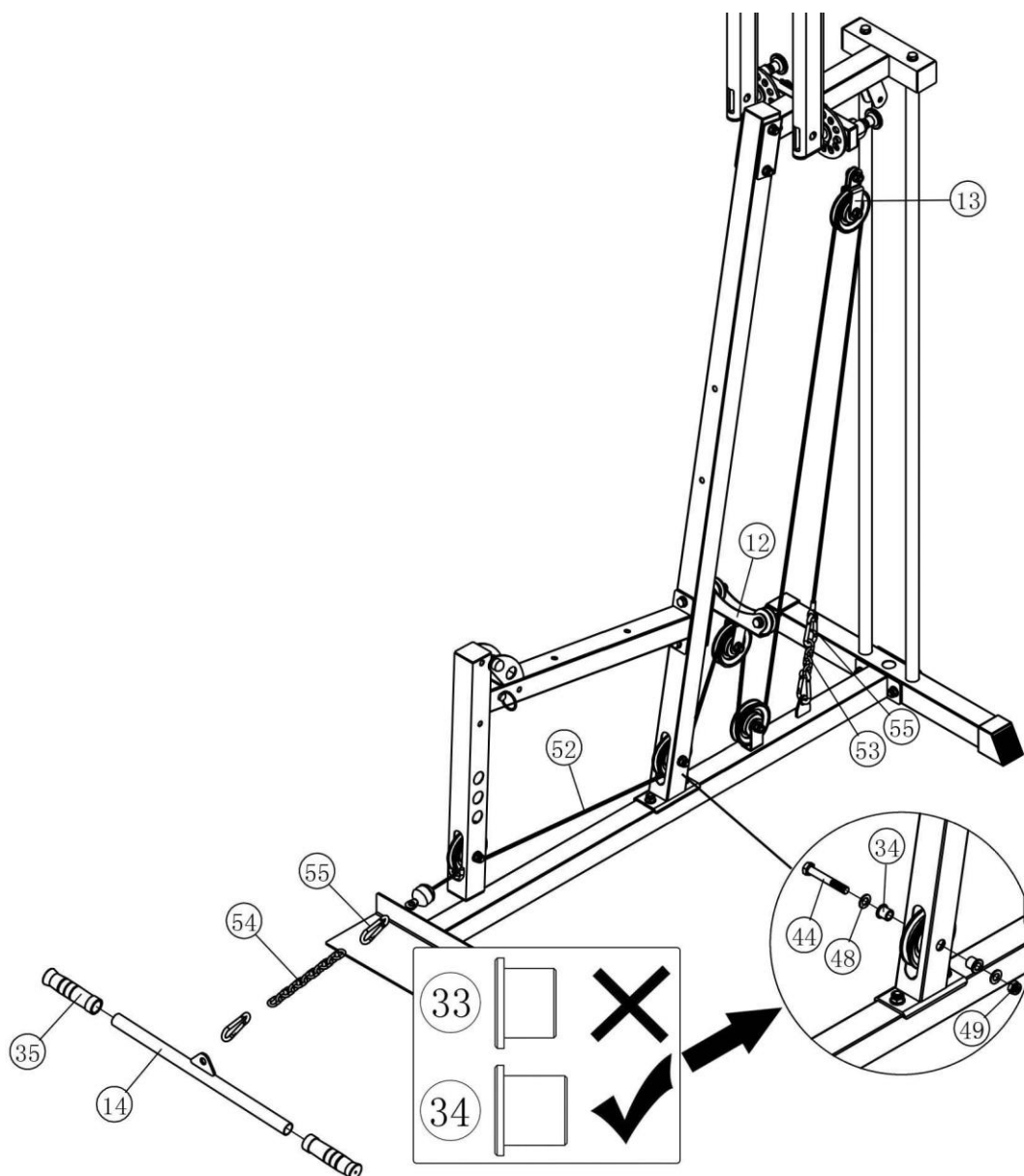


Należy przeciągnąć żelazną linkę (kabel) przez otwory.

# KABEL



## KABEL WZMACNIAJĄCY PARTIE DOLNE



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 zamontowane. Przed użyciem proszę sprawdzić, czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone i kable są prawidłowo osadzone na wszystkich kołach pasowych.

### **ZAKRES STOSOWANIA**

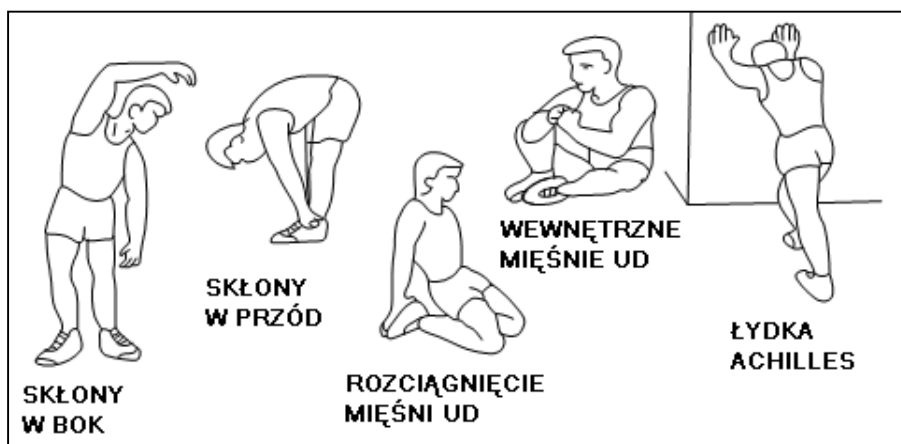
Atlas TYTAN 22 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych**



## INSTRUKCJA TRENINGU

### Rozgrzewka

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



Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

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

[abisal@abisal.pl](mailto: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 – 40 kg

Dimensions - 115 x 60 x 210 cm

Maximum weight - 45 kg

Maximum weight of user – 100 kg

### **MAINTENANCE**

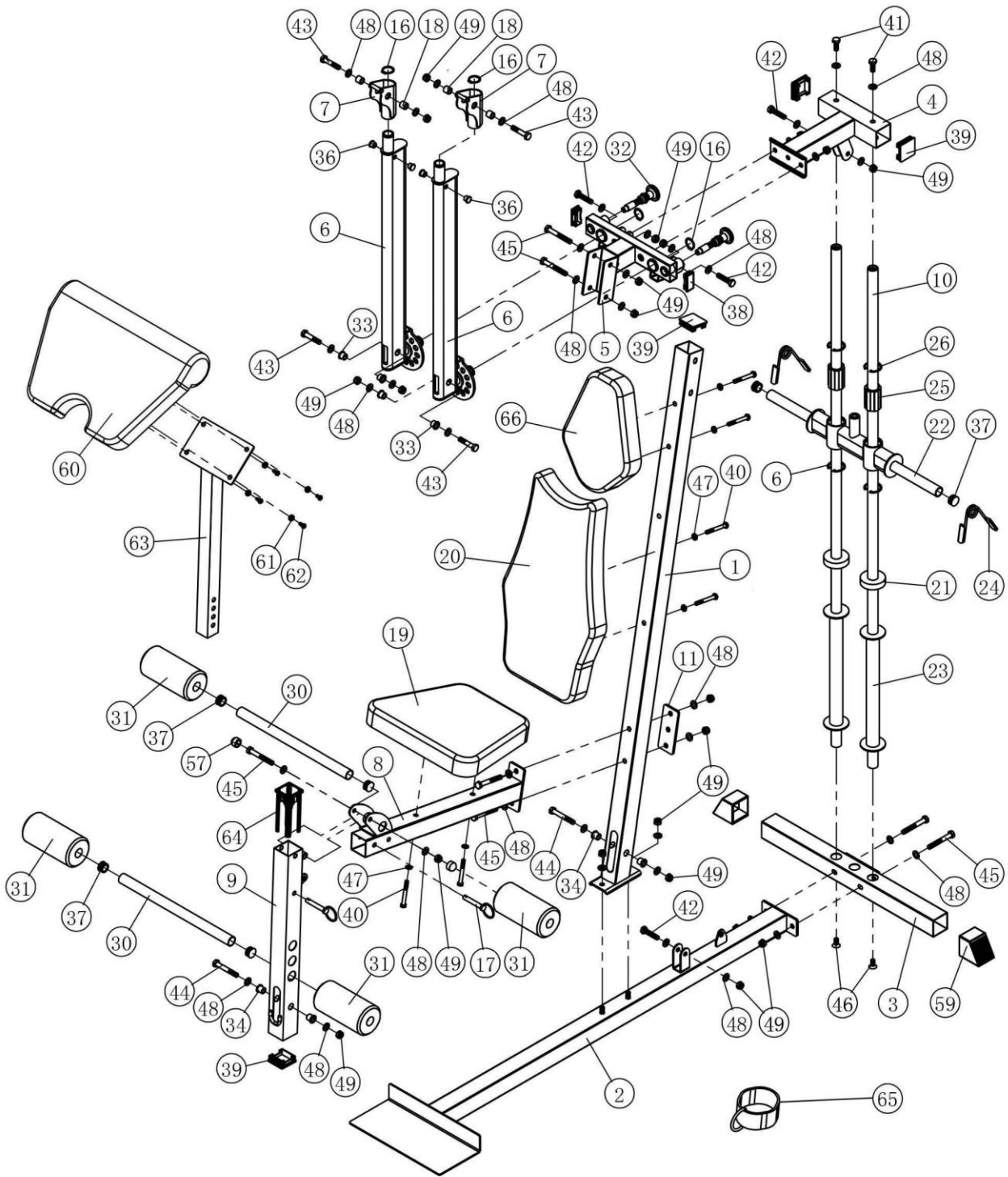
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use

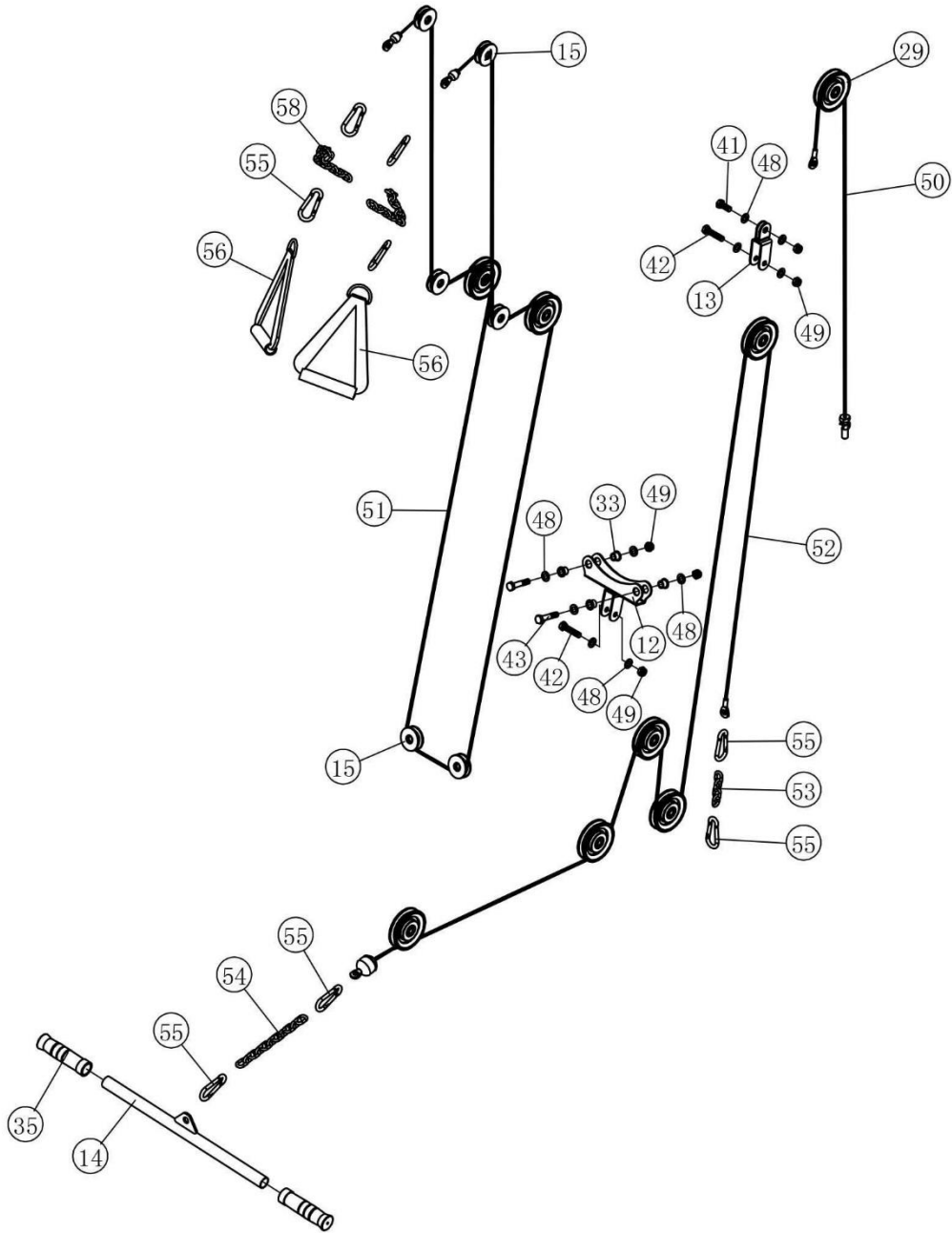
Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear

Regularly check the tightness of nuts and bolts.

# Exploded View Diagram



# *Exploded View Diagram*



## ***Part List***

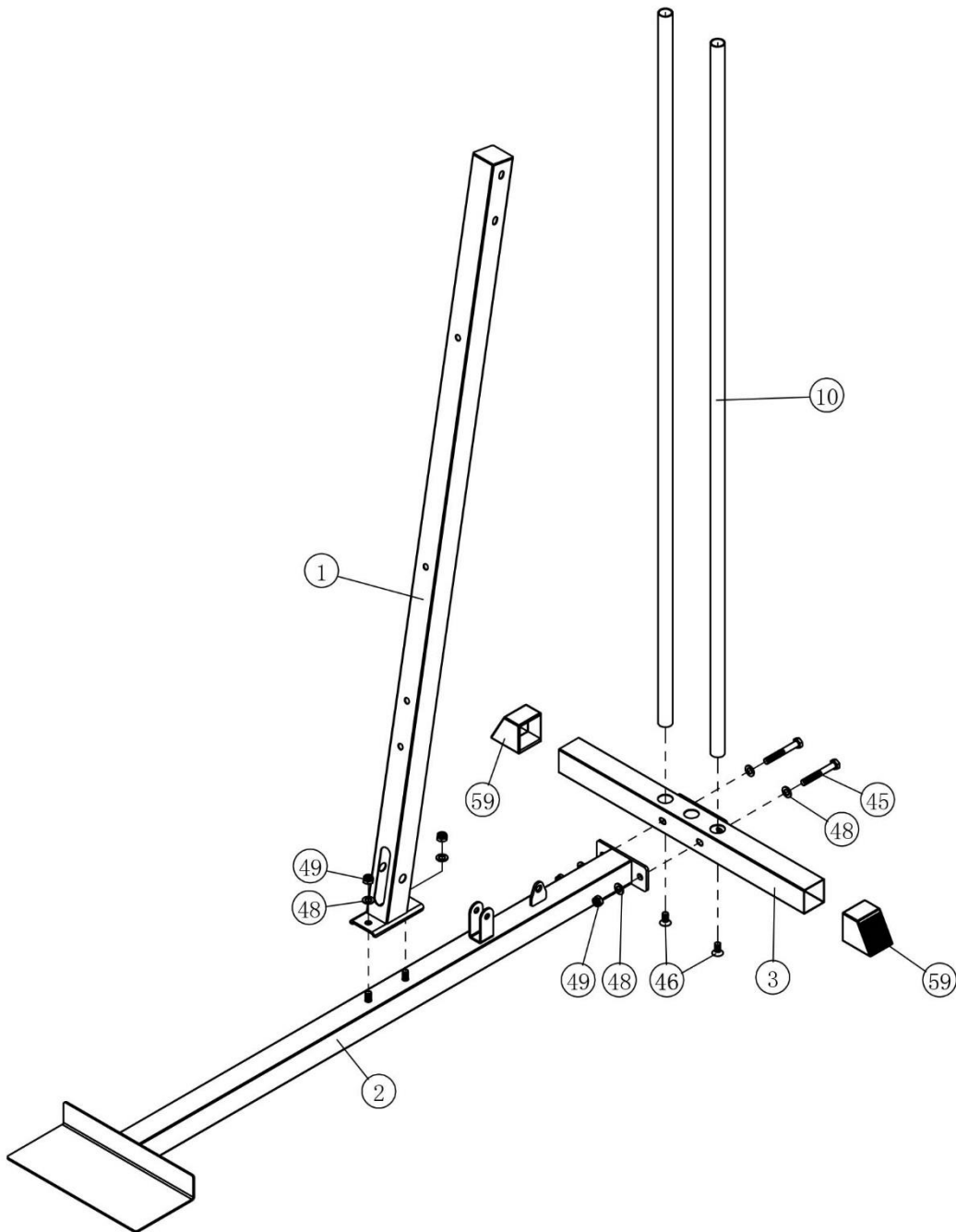
Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Main Upright	1	35	Comfort Grip	2
2	Main Bottom Frame	1	36	Plug $\phi$ 17	4
3	Rear Base	1	37	Plug $\phi$ 25	6
4	Top Beam	1	38	Plug 25*50	2
5	Cross Frame	1	39	Plug 50*50	5
6	Pec Arm	2	40	Hex Bolt M8*65	6
7	Top Pulley Stack	2	41	Hex Bolt M10*25	3
8	Seat Frame	1	42	Hex Bolt M10*45	6
9	Leg Extension Arm	1	43	Hex Bolt M10*50	6
10	Guide Rod	2	44	Hex Bolt M10*70	2
11	Flat Plate	1	45	Hex Bolt M10*75	7
12	Double Pulley Rack	1	46	Countersunk Bolt M10*20	2
13	Pec Pulley Rack	1	47	Washer $\phi$ 8	6
14	Low Row Bar	1	48	Washer $\phi$ 10	50
15	Wheel	6	49	Nylon Lock Nut M10	26
16	Circlips for shaft	4	50	Lat Cable	1
17	Pin with ring	1	51	Pec Cable	1
18	Bushing	4	52	Leg Cable	1
19	Seat Pad	1	53	Coil Chain (short)	1
20	Big Backrest Pad	1	54	Coil Chain 200mm	1
21	Weight Buffer	2	55	Snap Link	8
22	Slide Frame	4	56	Hand Strap	2
23	High Frame	4	57	Nut Cap M10	2
24	Spring Clip	2	58	Coil Chain 330mm	2
25	Bearing	2	59	Foot End Cap	2
26	Circlips for hole	4	60	Arm Pad	1
29	Pulley	8	61	Big Washer $\phi$ 6	4
30	Foam Roller Tube	2	62	Hex Bolt M6*16	4
31	Foam Roller	4	63	Arm Curl Support	1
32	Pop-pin	2	64	Sleeve	1
33	Pulley Bushing(45)	8	65	Ankle Strap	1
34	Pulley Bushing(50)	4	66	Small Backrest Pad	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**

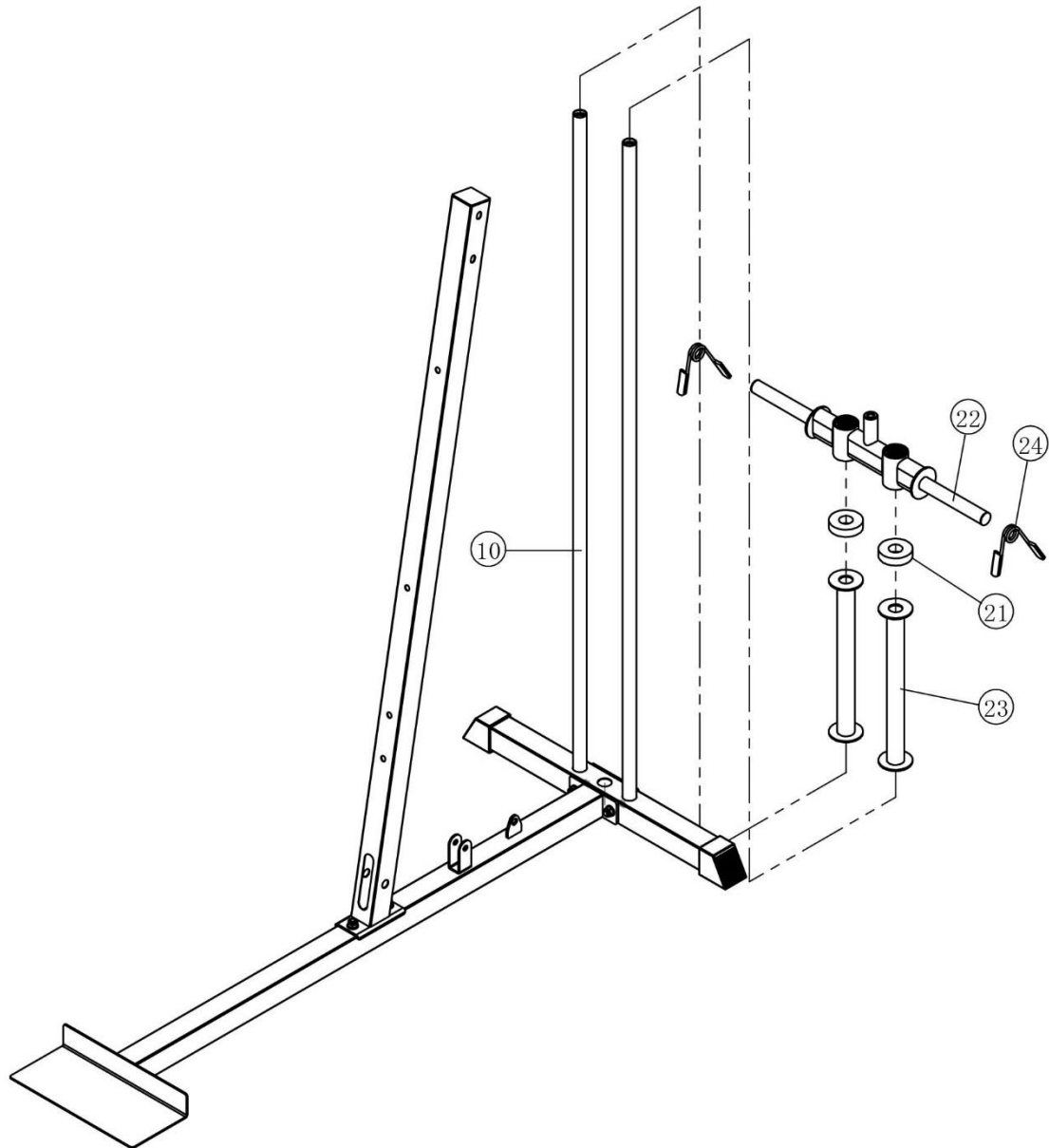
1. Install the Foot End Cap(#59) to the end of the Rear Base(#3).
2. Insert the Guide Rods(#10) to the holes of the Rear Base(#3). Secure the Guide Rods(#10) with (2)M10\*20 Countersunk Bolts(#46).
3. Attach the Rear Base(#3) to the Main Bottom Frame(#2) with (2)M10\*75 Hex Bolts(#45), (4)  $\phi$  10 Washers(#48) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#49).
4. Attach the Main Upright(#1) to the Main Bottom Frame(#2) with (2)  $\phi$  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

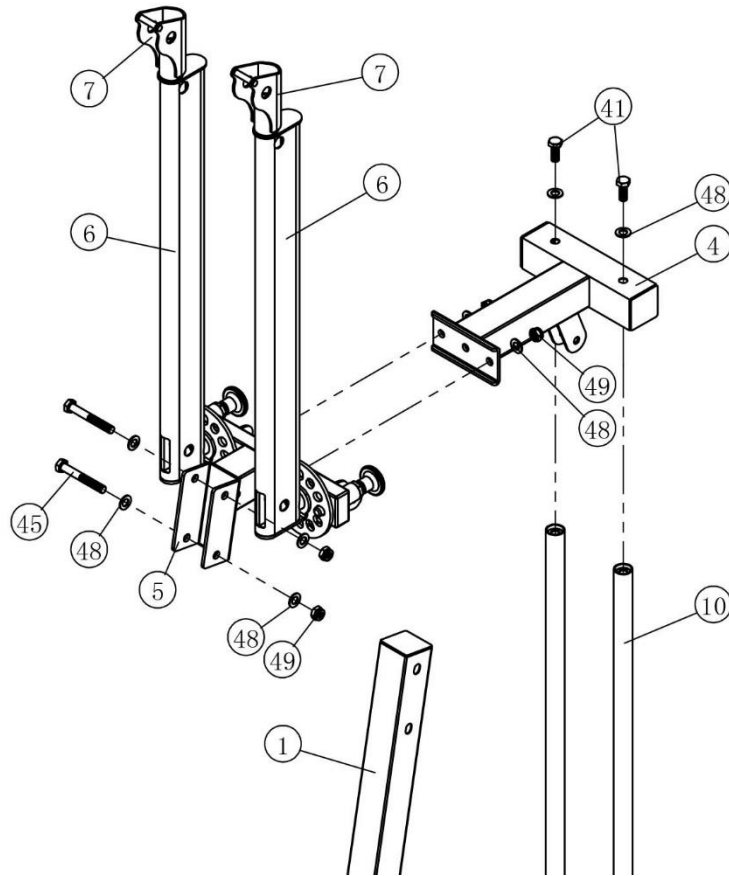


## Step 2

3. Slide the part(#23,#21#22) onto the Guide Rods(#10) in turn.
4. Set the Spring Clip(#24) onto the part(#22).

# Assembly

## Step 3

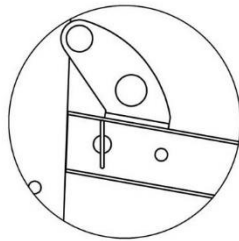
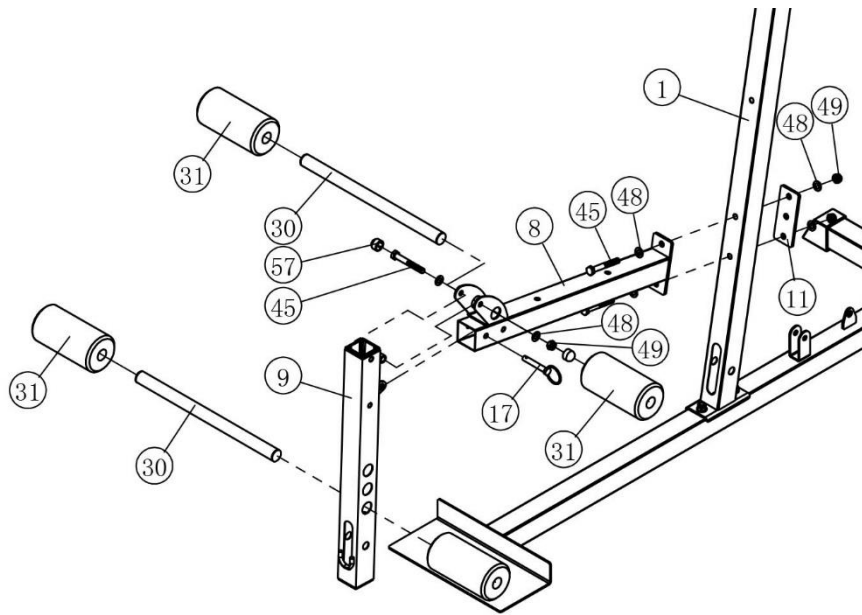


## Step 3

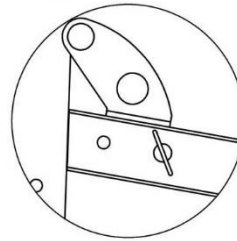
1. Insert the Guide Rods(#10) into the Top Beam(#4),then secure them with (2)  $\phi$  10 Washers(#48) and (2)M10\*25 Hex Bolts(#41).
2. Attach the Cross Frame(#5) to the Main Upright(#1) with (2)M10\*75 Hex Bolts(#45),(4)  $\phi$  10 Washers(#48) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#49).
3. Attach the Cross Frame(#5) to the Top Beam(#4) with (2)  $\phi$  10 Washers(#48) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#49).

# Assembly

## Step 4



One hole for locking the  
Leg Extension Arm



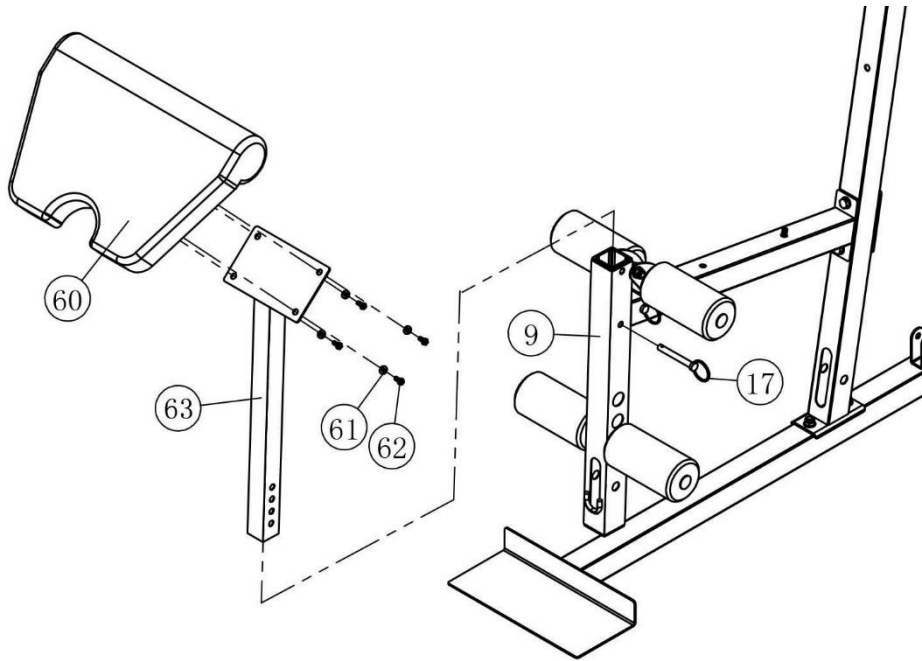
Another hole for releasing  
the Leg Extension Arm

## Step 4

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

# Assembly

## Step 5

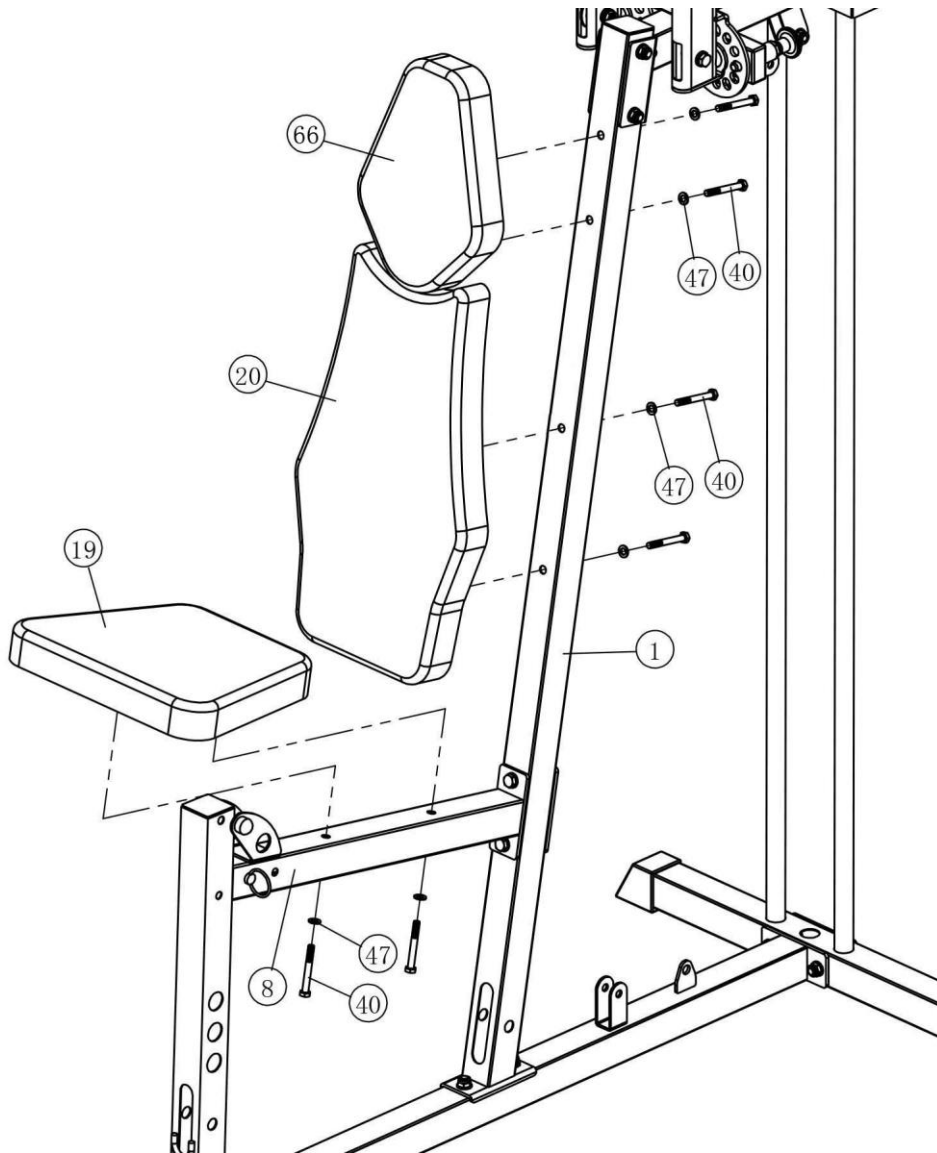


## Step 5

1. Attach the Arm Pad(#60) to the part(#63) using (4)M6\*16 Hex Bolts(#62) and (4)  $\phi$  6 Big Washers(#61).
2. Insert the part(#63) to the part (#9) and attach it using the Pin with ring(#17).

# Assembly

## Step 6



## Step 6

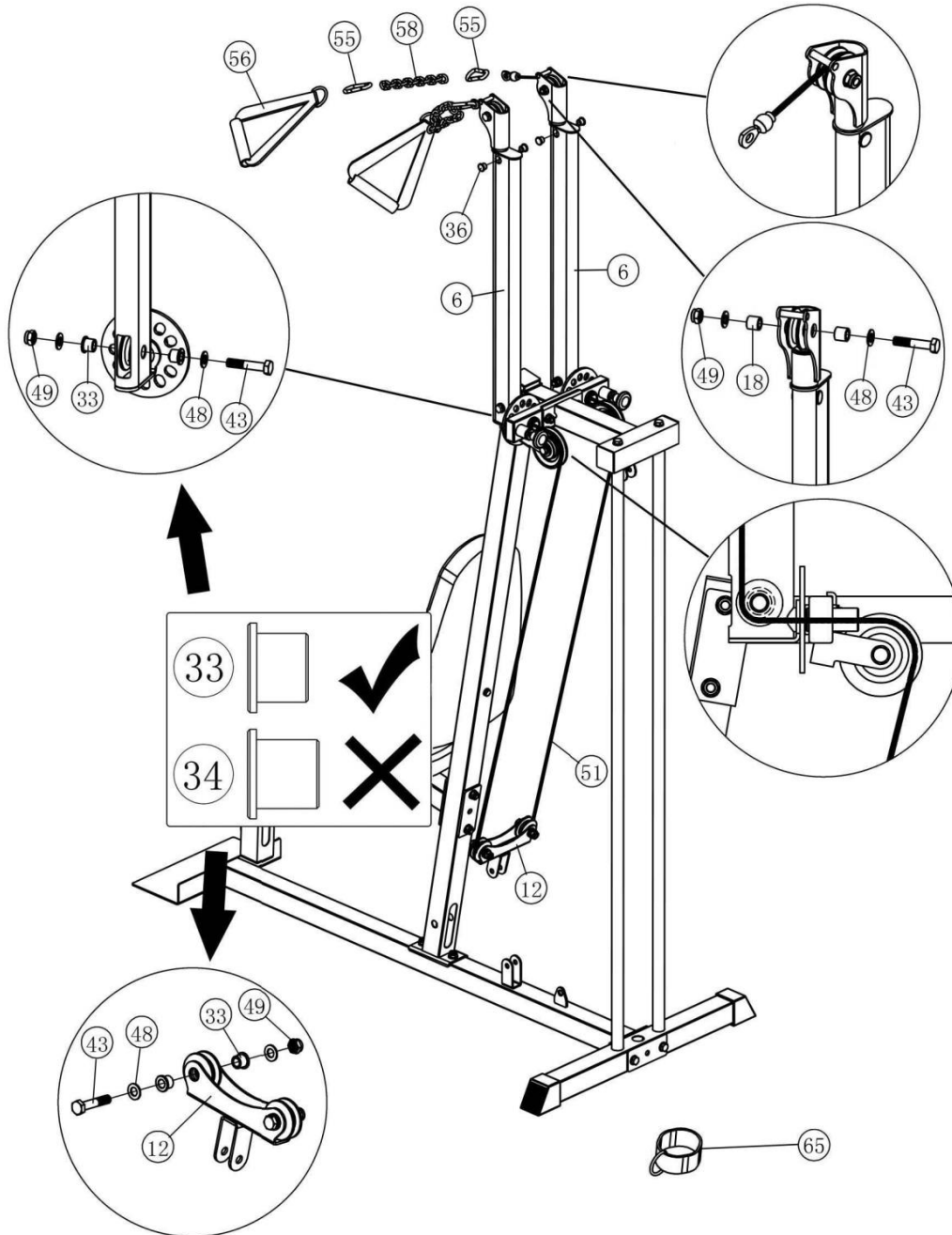
1. Attach the Big Backrest Pad(#20) and the Small Backrest Pad(#66) to the Main Upright(#1) with (4)M8\*65 Hex Bolts(#40) and (4)  $\phi$  8 Washers(#47).
2. Attach the Seat Pad(#19) to the Seat Frame(#8) with (2)M8\*65 Hex Bolts(#40) and (2)  $\phi$  8 Washers(#47).

# Assembly

## STEP 7 CABLE LOOP DIAGRAM

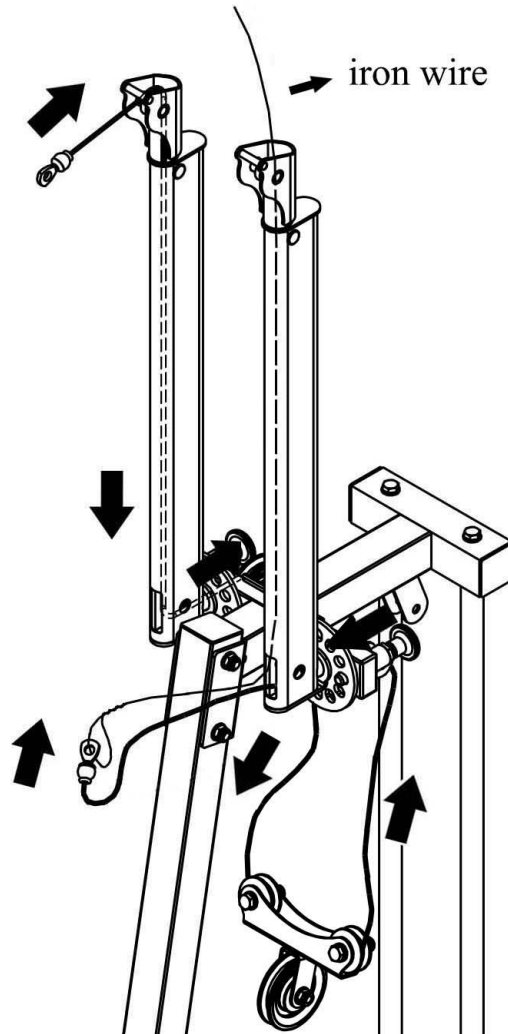
After the Machine is assembled, check whether the cable is tensioned. (At correct tension, there should be a gap of 3-5mm between the Top Plate and the Weight Stack).

## PEC CABLE



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

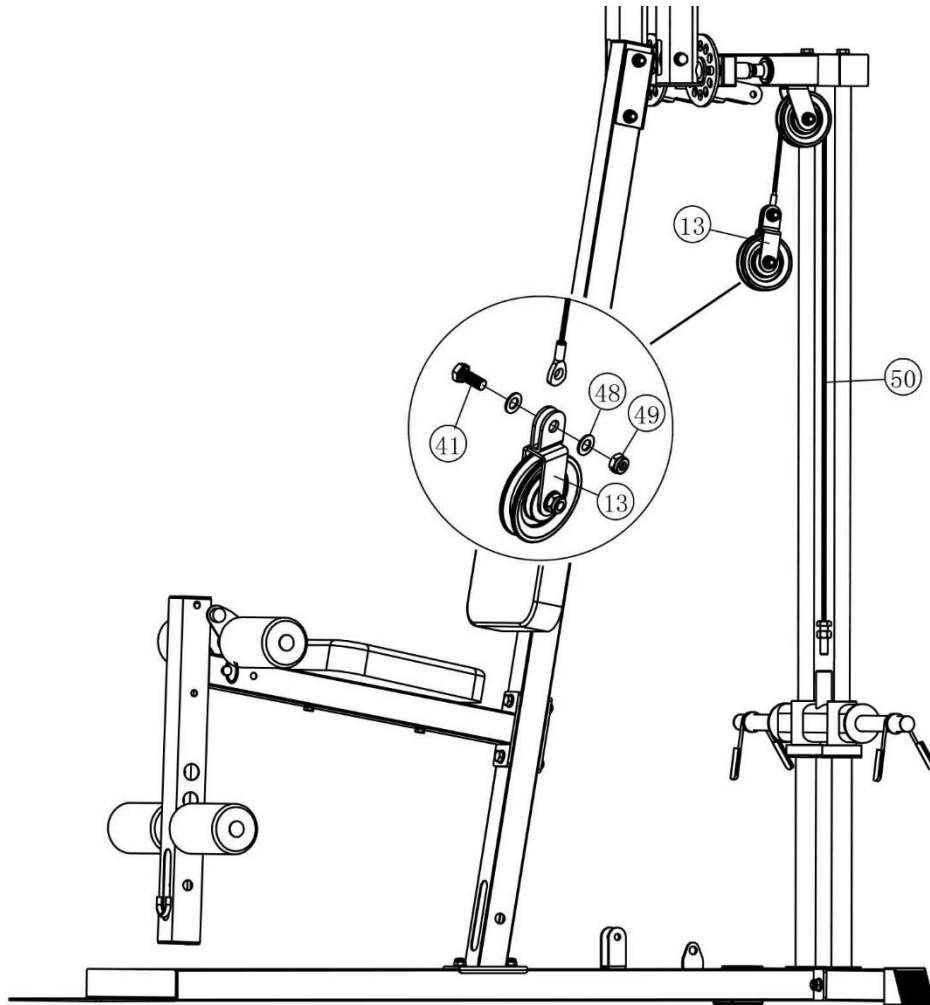
# Assembly



Through the Cable to the part using the iron wire.

# Assembly

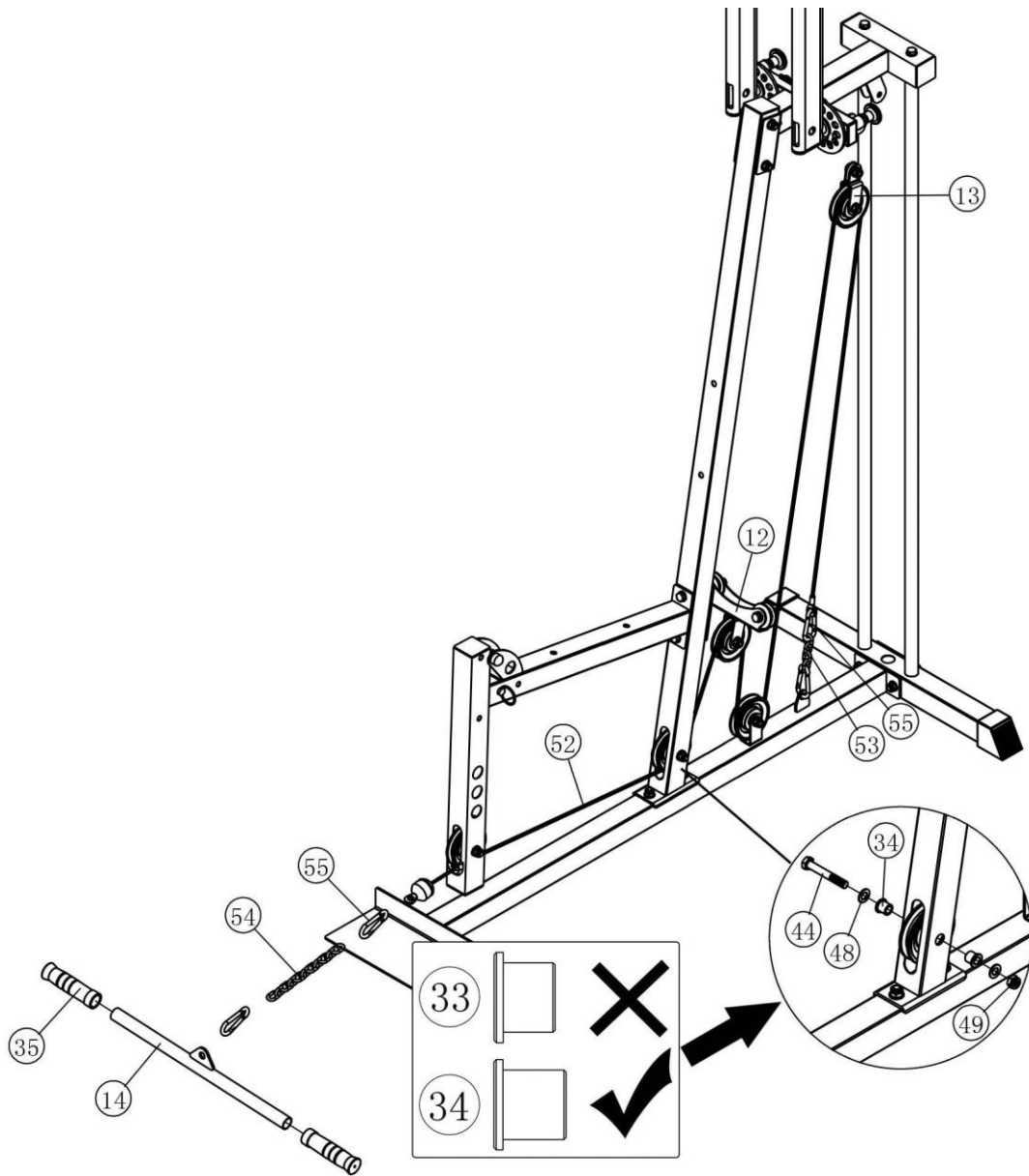
## LAT CABLE





# Assembly

## LEG CABLE



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

# *Assembly*

Wrench tighten all bolts and nuts.

The basic Home Gym should now be fully assembled.

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

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

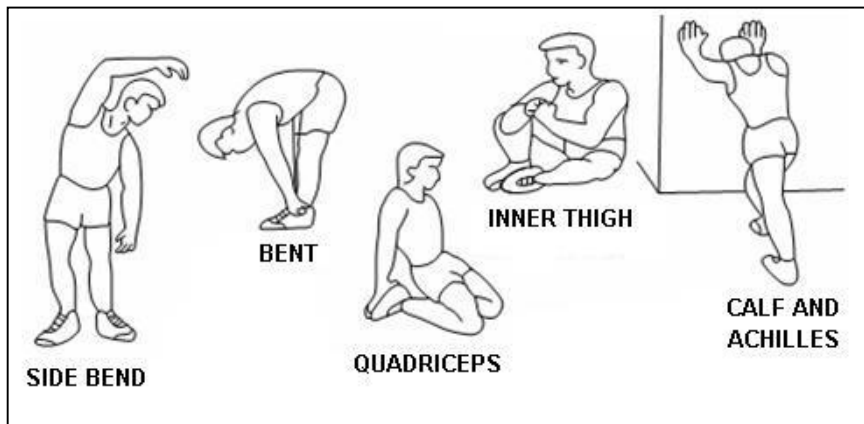
## **TERMS OF REFERENCES**

Home gym is use for all body exercises . **Home gym TYTAN 22 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

## **TRAINING INSTRUCTION**

### **Warm-Up**

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



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

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

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

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)

## 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 nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový 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 rozdělení 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 pěnokám, 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 používejte 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 – 40 kg

Rozměry po rozložení – 115 x 60 x 210 cm

Maximální zatížení výrobku – 45 kg

Maximální hmotnost uživatele – 100kg

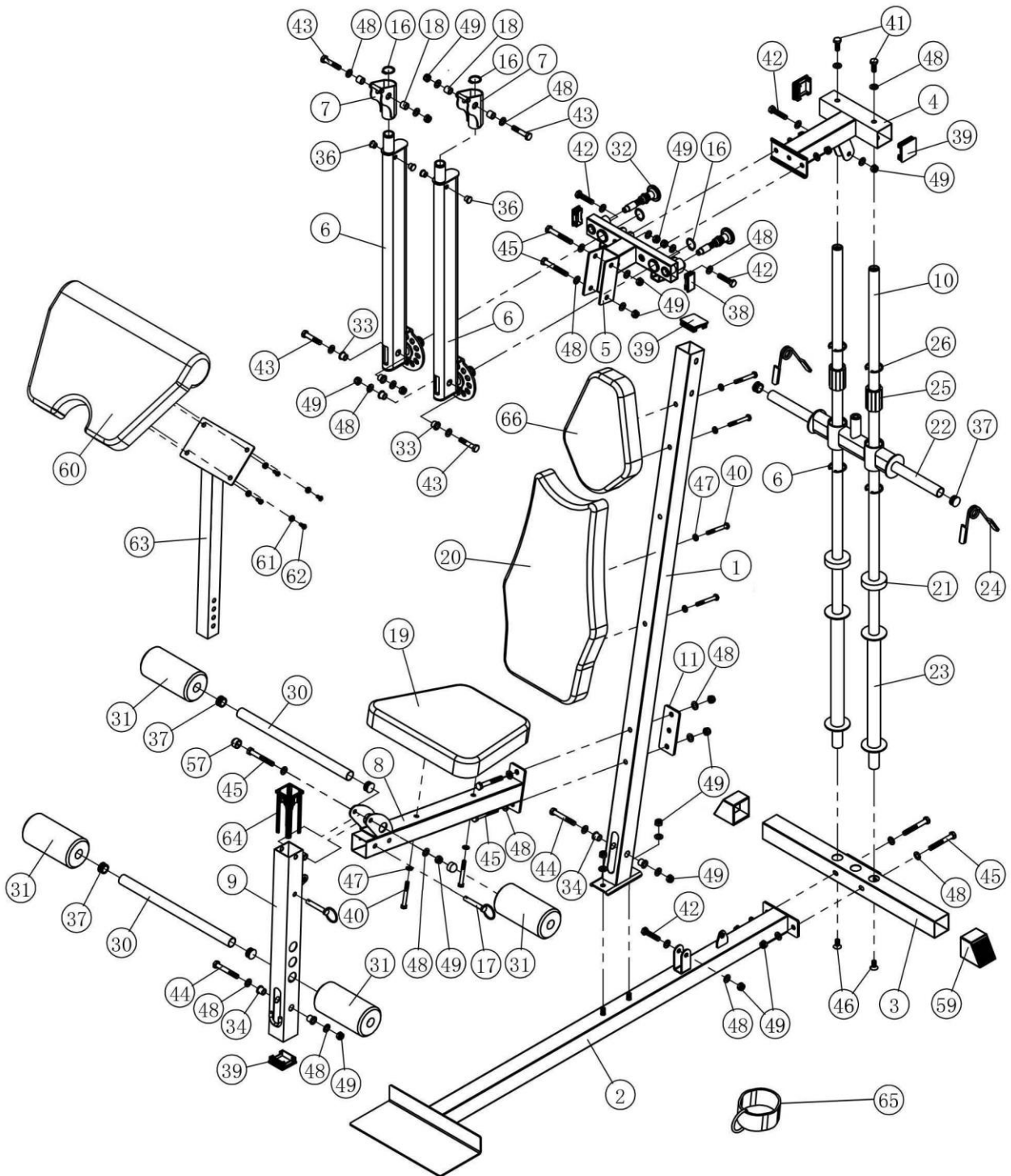
### ÚDRŽBA

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 korozi.

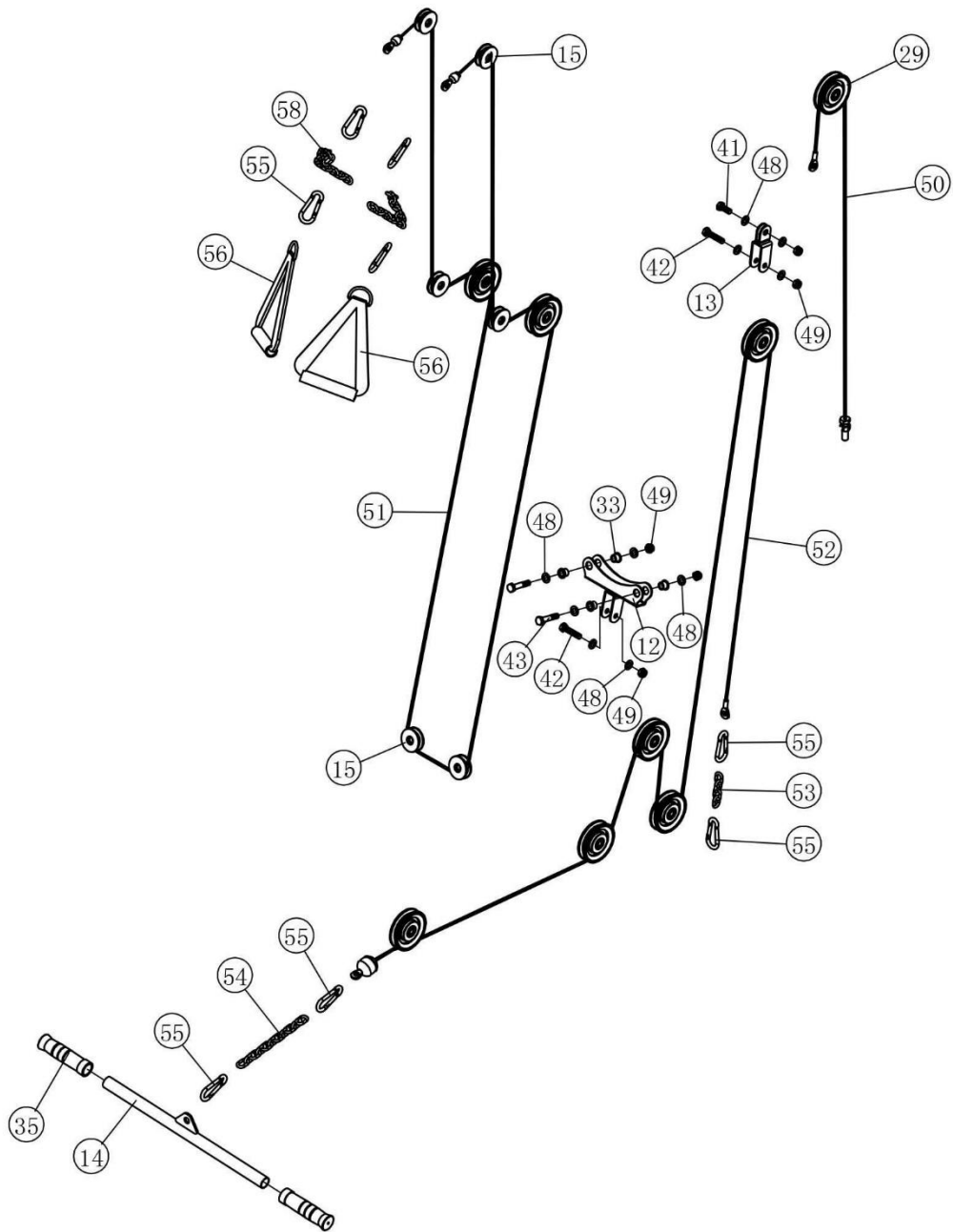
**LISTA CZĘŚCI**

<b>Nr.</b>	<b>Opis</b>	<b>Ilość</b>	<b>Nr.</b>	<b>Opis</b>	<b>Ilość</b>
1	Podstawa główna	1	35	Uchwyt	2
2	Główna rama tylna	1	36	Zatyczka $\Phi$ 17	4
3	Baza	1	37	Zatyczka $\Phi$ 25	6
4	Górna belka	1	38	Zatyczka 25*50	2
5	Krzyż ramy	1	39	Zatyczka 50*50	5
6	Ramię	2	40	Śruba Hex M8*65	6
7	Krażek	2	41	Śruba Hex M10*25	3
8	Rama siedziska	1	42	Śruba Hex M10*45	6
9	Ramię do wyprostów nóg	1	43	Śruba Hex M10*50	6
10	Pręty prowadzące	2	44	Śruba Hex M10*70	2
11	Podkładka	1	45	Śruba Hex M10*75	7
12	Podwójny wyciąg krążkowy	1	46	Śruba	2
13	Wyciąg krążkowy	1	47	Podkładka $\Phi$ 8	6
14	Dolny gryf	1	48	Podkładka $\Phi$ 10	50
15	Koło	6	49	Nakrętki M10	26
16	Krażek	4	50	Kabel	1
17	Klin	1	51	Kabel	1
18	Pouzdro	4	52	Kabel	1
19	Siedzisko	1	53	Řetěz (krátký)	1
20	Oparcie	1	54	Řetěz 200mm	1
21	Bufor odważnika	2	55	Karabinek	8
22	Drażek	4	56	Popruh na ruku	2
23	Rama	4	57	Nakrętka M10	2
24	Podkładka Odważnika	2	58	Řetěz 330mm	2
25	Lożysko	2	59	Zašlepka	2
26	Pojistný kroužek děr	4	60	Modlitewnik	1
29	Kołowrotek	8	61	Podkładka	4
30	Rolka piankowa - tuba	2	62	Śruba M6 * 16	4
31	Rolka piankowa	4	63	Rama modlitewnika	1
32	Zatyczka	2	64	Rękaw	1
33	Zašlepka	8	65	Popruh na kotník	1
34	Kołowrotek	4	66	Malé opěradlo	1

# Nákres



# Nákres lanek

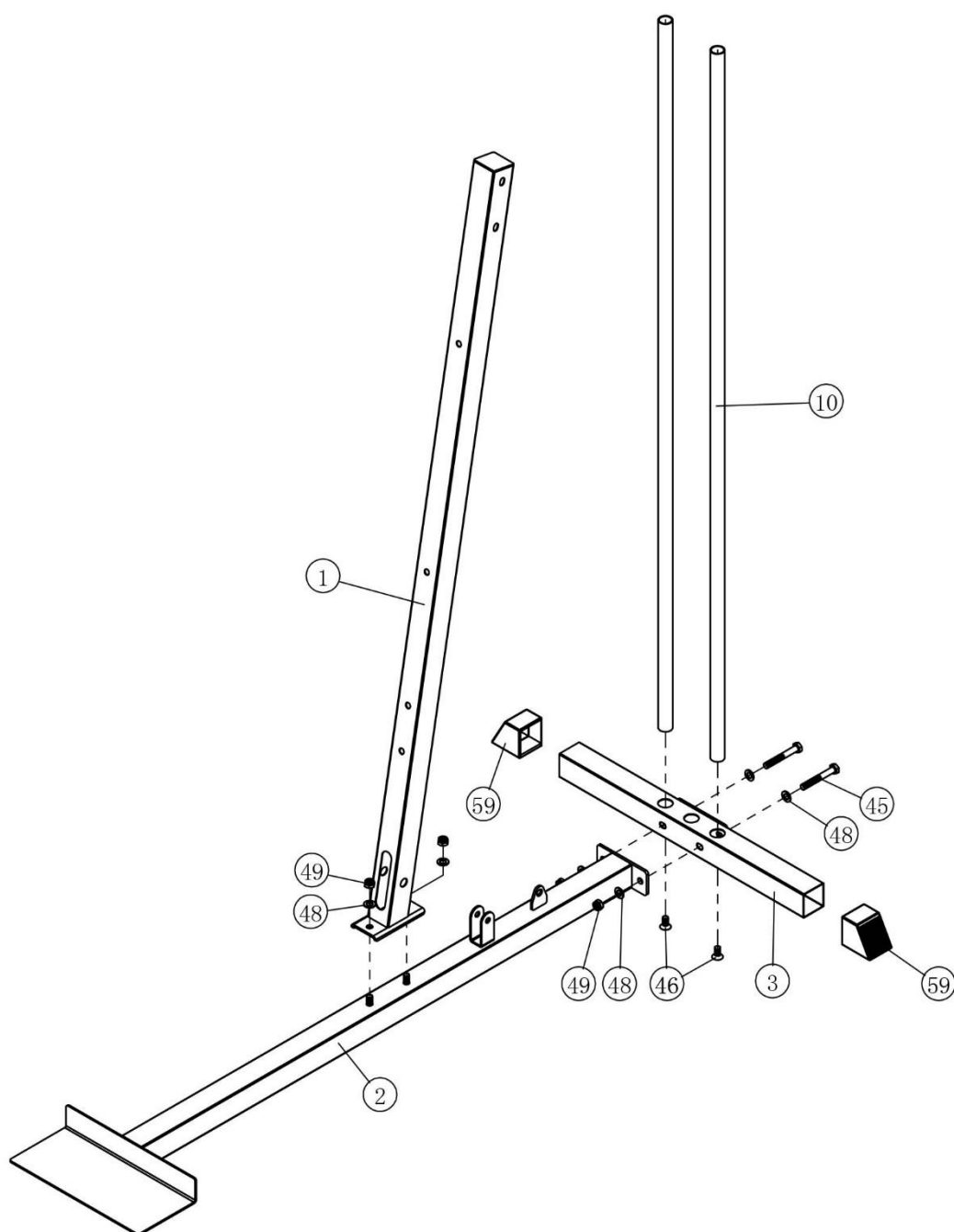


# Montáž

## 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



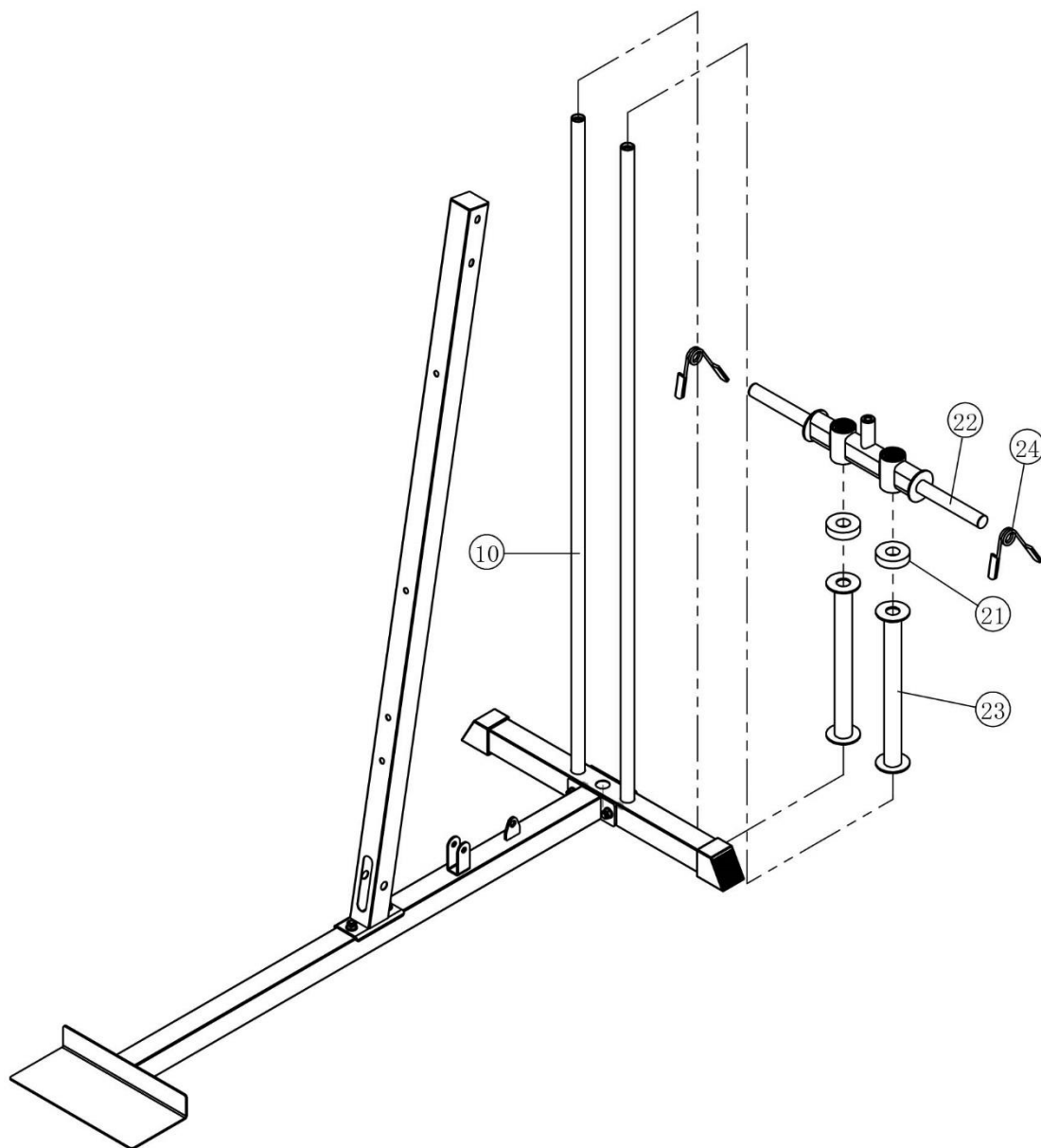
## Krok 1

5. Nasadte koncovky (#59) na zadní základnu (#3).
6. Vložte kolejnice (#10) do otvorů zadní základny (#3). Zajistěte kolejnice (#10) pomocí dvou M10\*20 zápusných šroubů (#46).
7. 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).
8. Připevněte hlavní svislý rám (#1) k hlavnímu zadnímu rámu (#2) pomocí dvouφ10 podložek (#48) a dvou (2)M10 nylonových matek (#49).

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



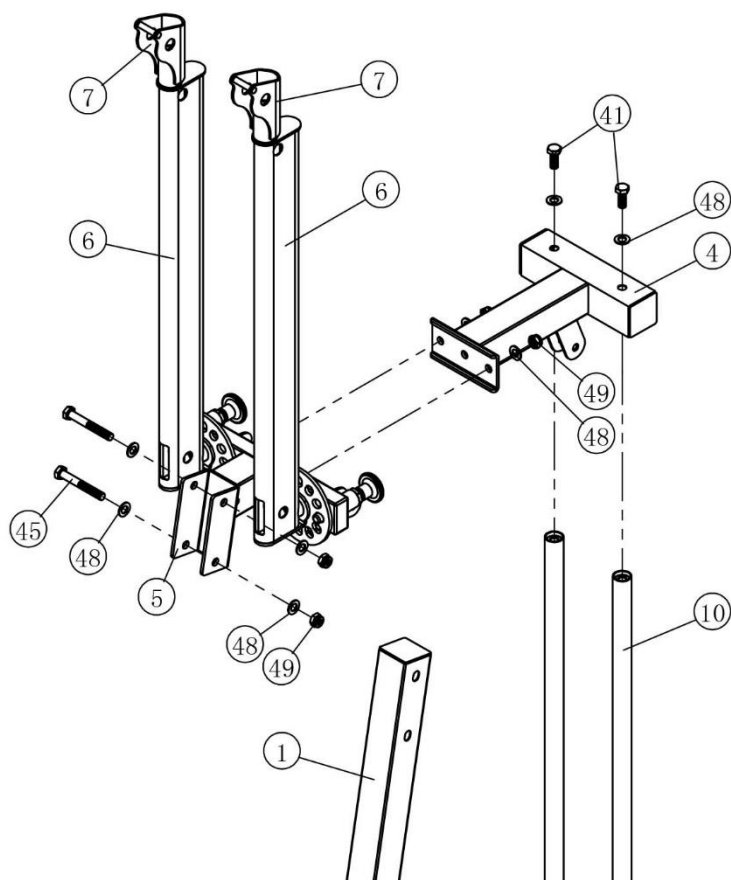
## Krok 2



## Krok 2

5. Sesuňte část (#23,#21,#22) na kolejnice (#10) v tomto pořadí.
6. Nasaďte pružinovou svorku (#24) na část (#22).

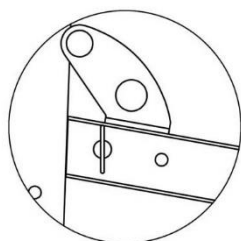
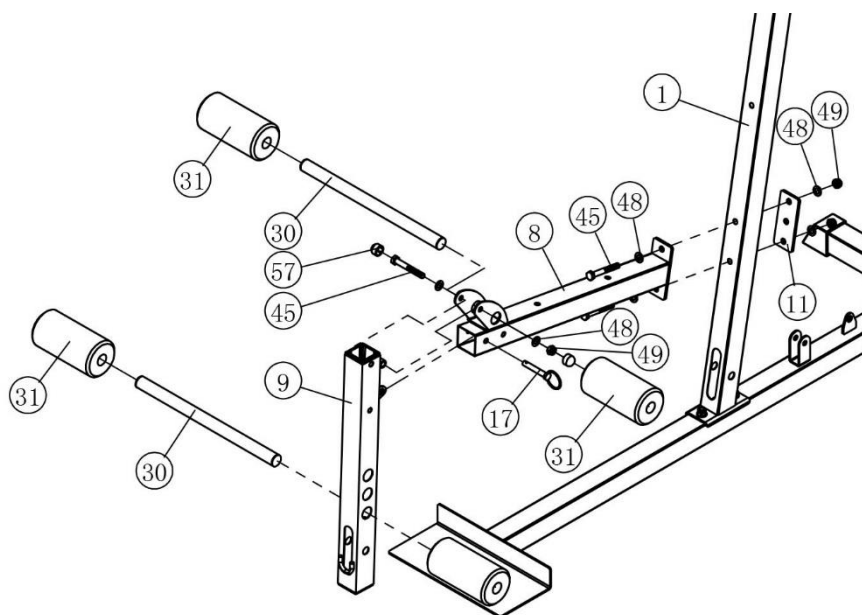
### Krok 3



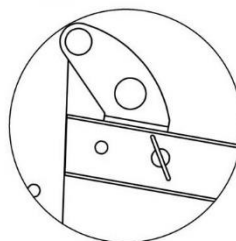
### Krok 3

4. Vložte kolejnice (#10) do horního nosníku (#4), potom je zabezpečte pomocí dvou  $\varnothing 10$  podložek (#48) a dvou M10\*25 hexagonálních šroubů (#41).
5. Připevněte 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).
6. Připevněte křížový rám (#5) k vrchnímu nosníku (#4) pomocí dvou  $\varnothing 10$  podložek (#48) a dvou M10 nylonových matek (#49).

## Krok 4



Jeden otvor slouží k uzamčení rámu pos.nohou

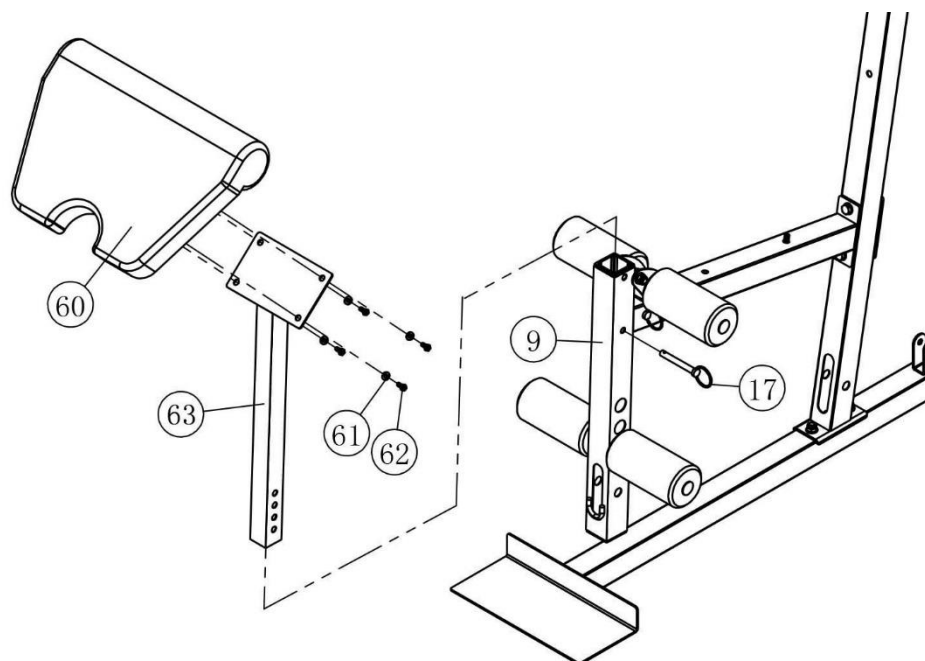


Druhý otvor slouží k povolení rámu pos.nohou.

## Krok 4

6. 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 matic (#49).
7. Připevněte rám k posilování nohou (#9) k rámu sedadla (#8) pomocí M10\*75 hexagonálního šroubu (#45), dvouφ10 podložek (#48) a M10 nylonové matky (#49).
8. Vložte kolík (#17) do rámu sedadla (#8).
9. Protáhněte tyč pro pěnovky (#30) kulatým otvorem. Nasadte pěnovky (#31) na tyč pro pěnovky (#30).
10. Nastavte šroub (#45) vhodně pro část (#9) tak, aby se volně pohybovala a poté nasadte krytky M10 matic (#57).

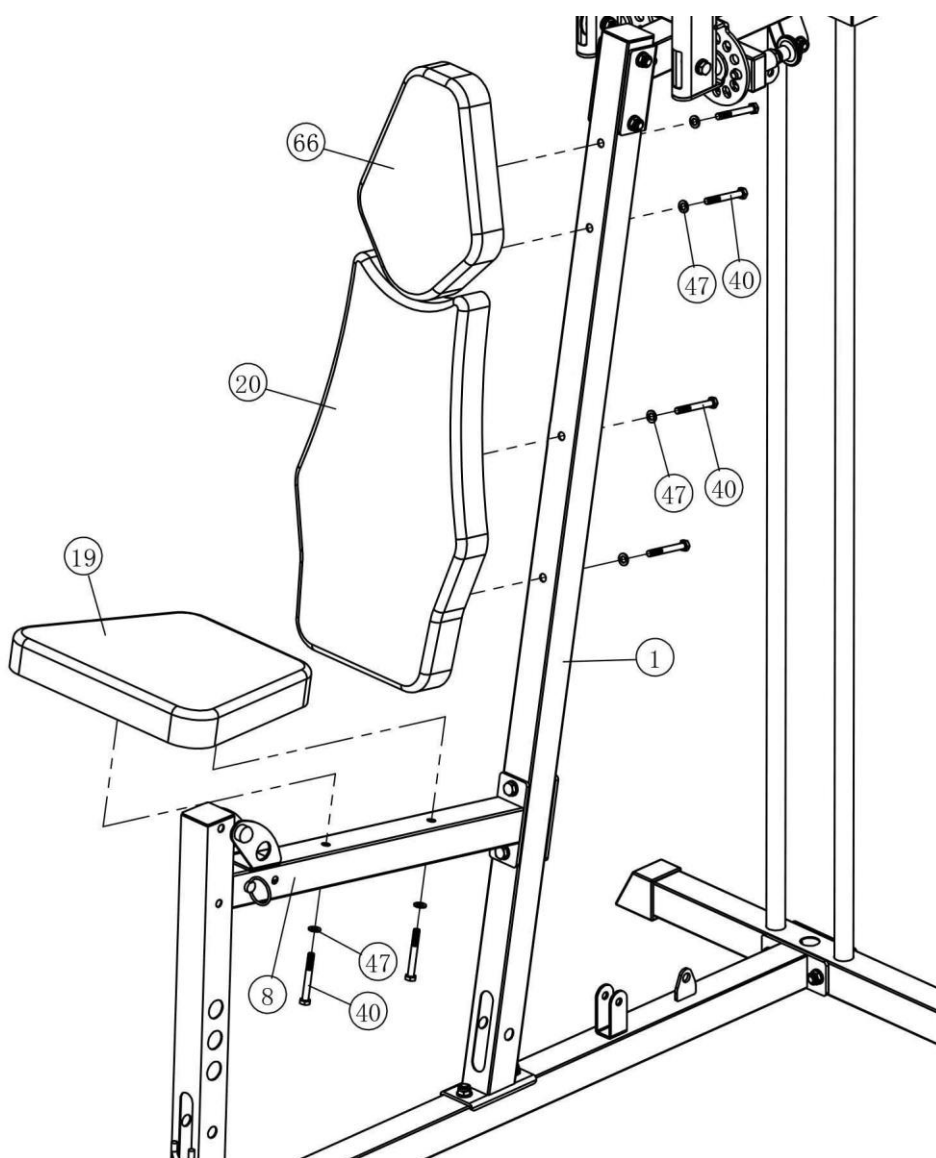
## Krok 5



## Krok 5

3. Připevněte podpěradlo (#60) k části (#63) pomocí čtyř M6\*16 hexagonálních šroubů (#62) a čtyřφ6 velkých podložek (#61).
4. Vložte část (#63) do části (#9) a připevněte ji pomocí klínku (#17).

## Krok 6



## Krok 6

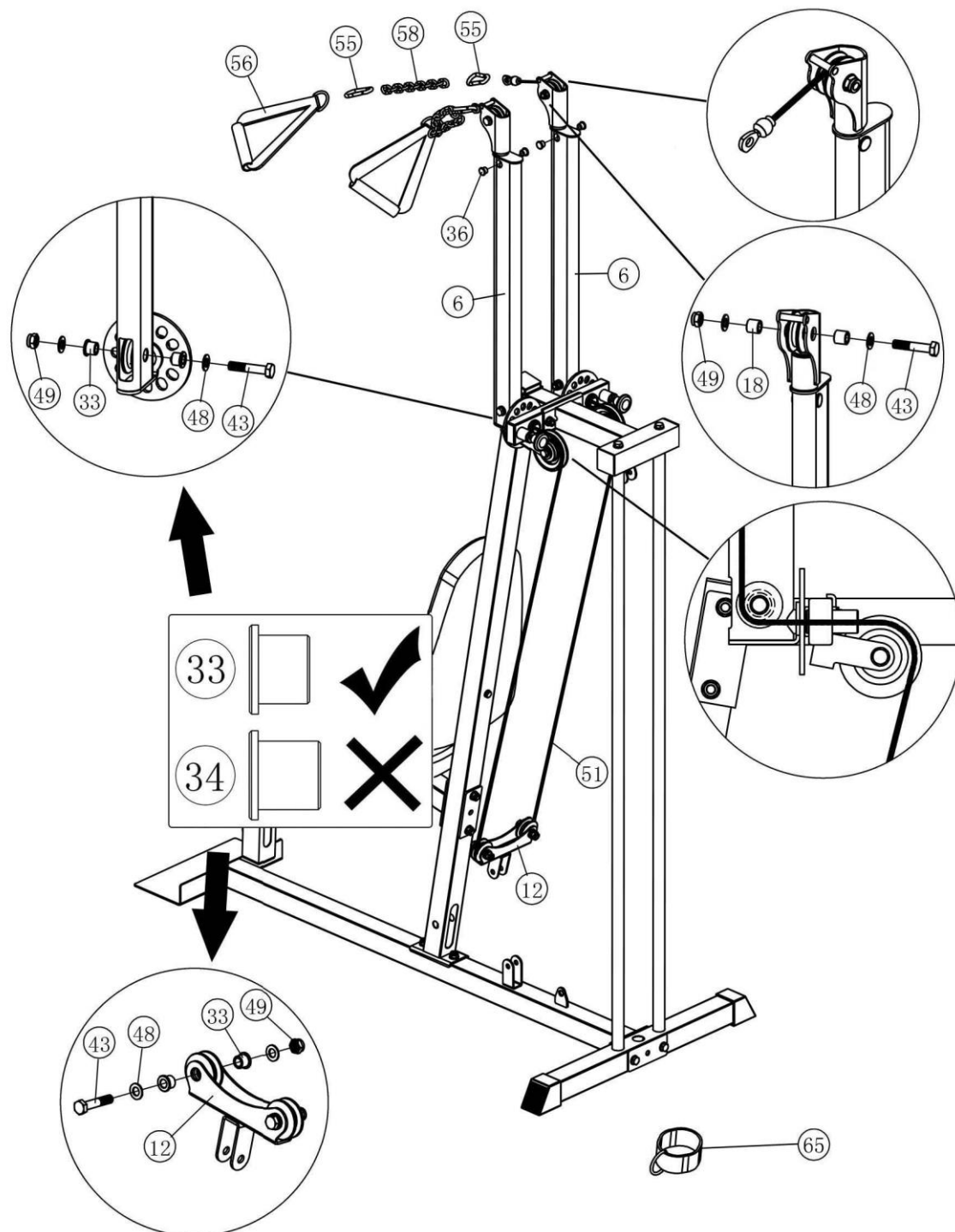
3. Připevněte opěradlo (#20) a malé opěradlo (#66) k hlavnímu svislému rámu (#1) pomocí čtyř M8\*65 hexagonálních šroubů (#40) a čtyřφ8 podložek (#47).
4. Připevněte sedadlo (#19) k rámu sedadla (#8) pomocí dvou M8\*65 hexagonálních šroubů (#40) a dvouφ8 podložek (#47).

## Krok 7

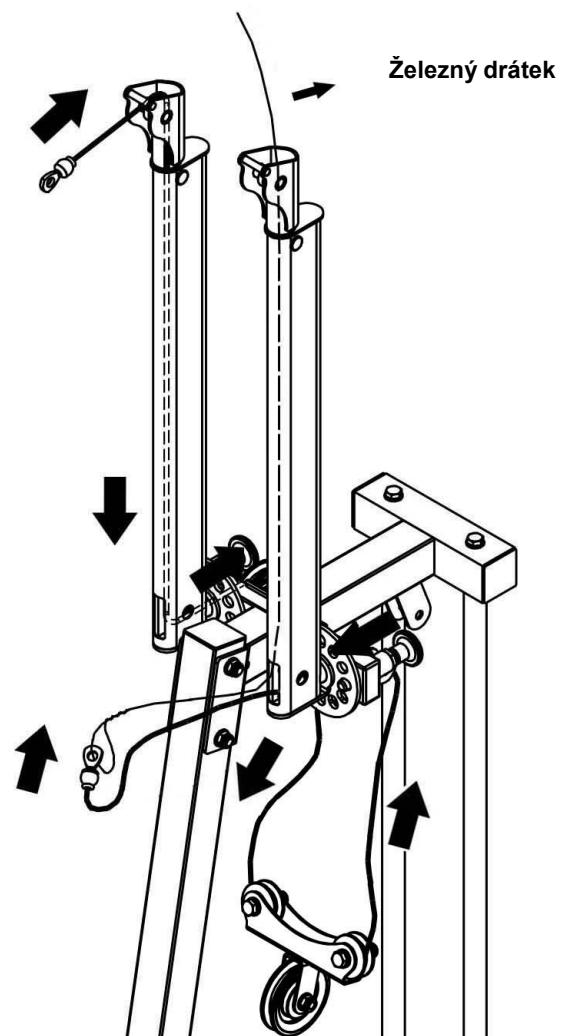
### NÁKRES SMYČEK LANEK

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

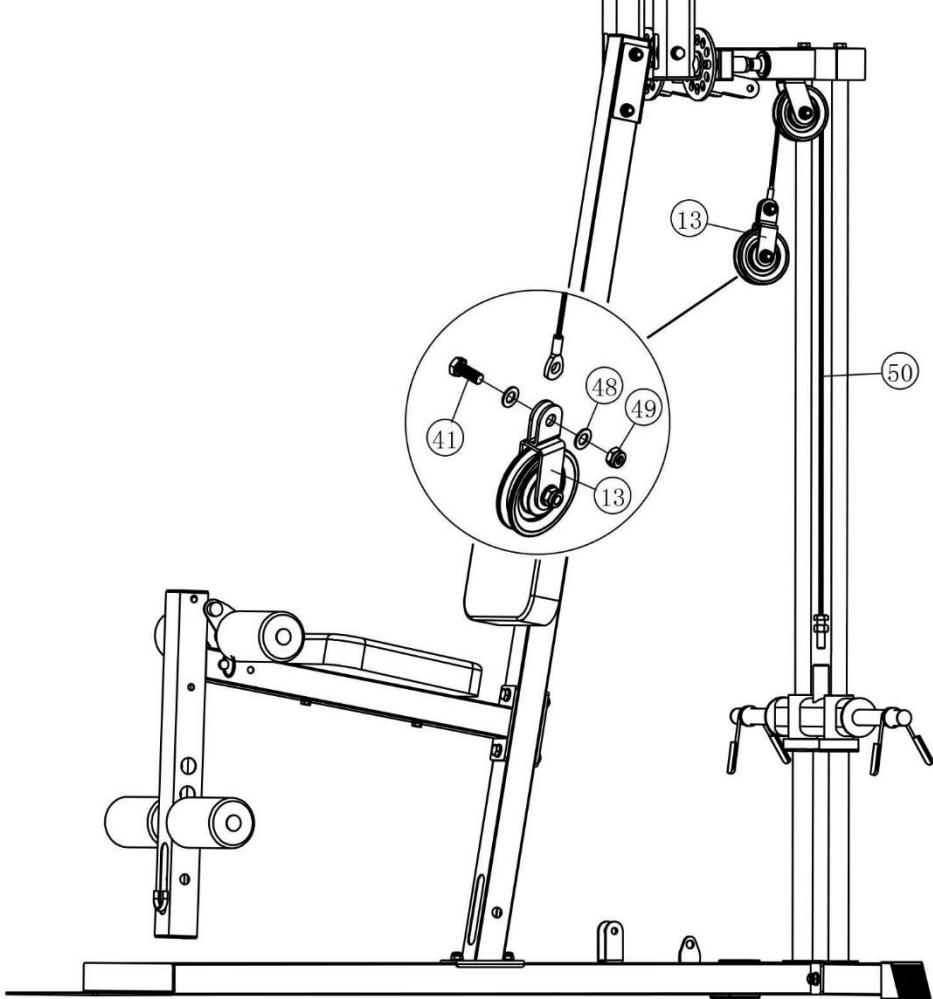


Pro usnadnění instalace lanek vložte klínek  $\varnothing 17$  (#36) do otvoru v části (#6) až na závěr.



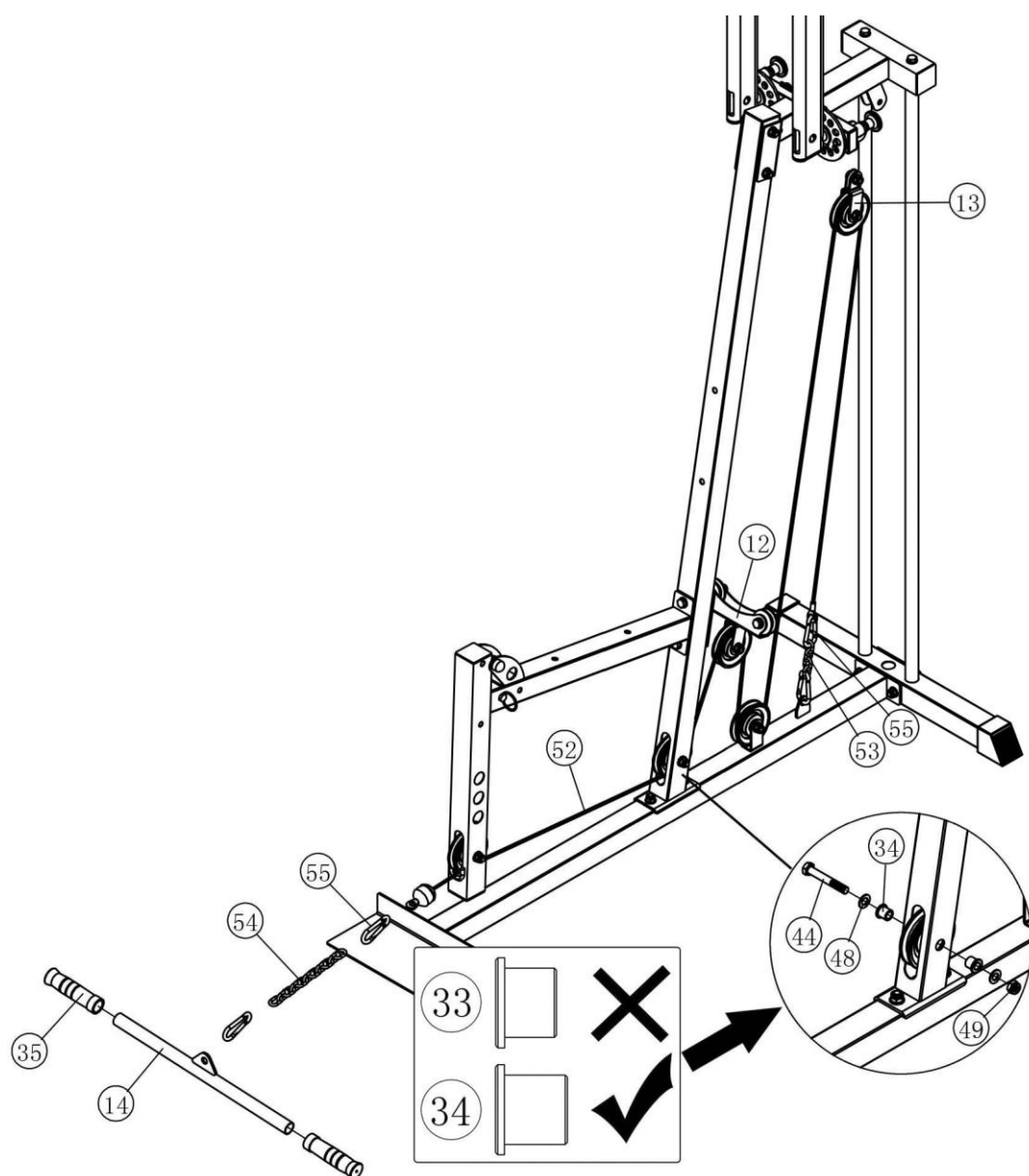
Protáhněte lanko rámem pomocí železného drátku.

LAT LANKO





## LANKO ČÁSTI POSILOVÁNÍ NOHOU



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

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

## **NÁVOD CVIČENÍ**

Opakované cvičení zpevní tělo a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržením životosprávy a spalováním kalorií umožní shození nadbytečných kil.

## ***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.



DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
Polska  
[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)  
Vyrobena v Číně

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