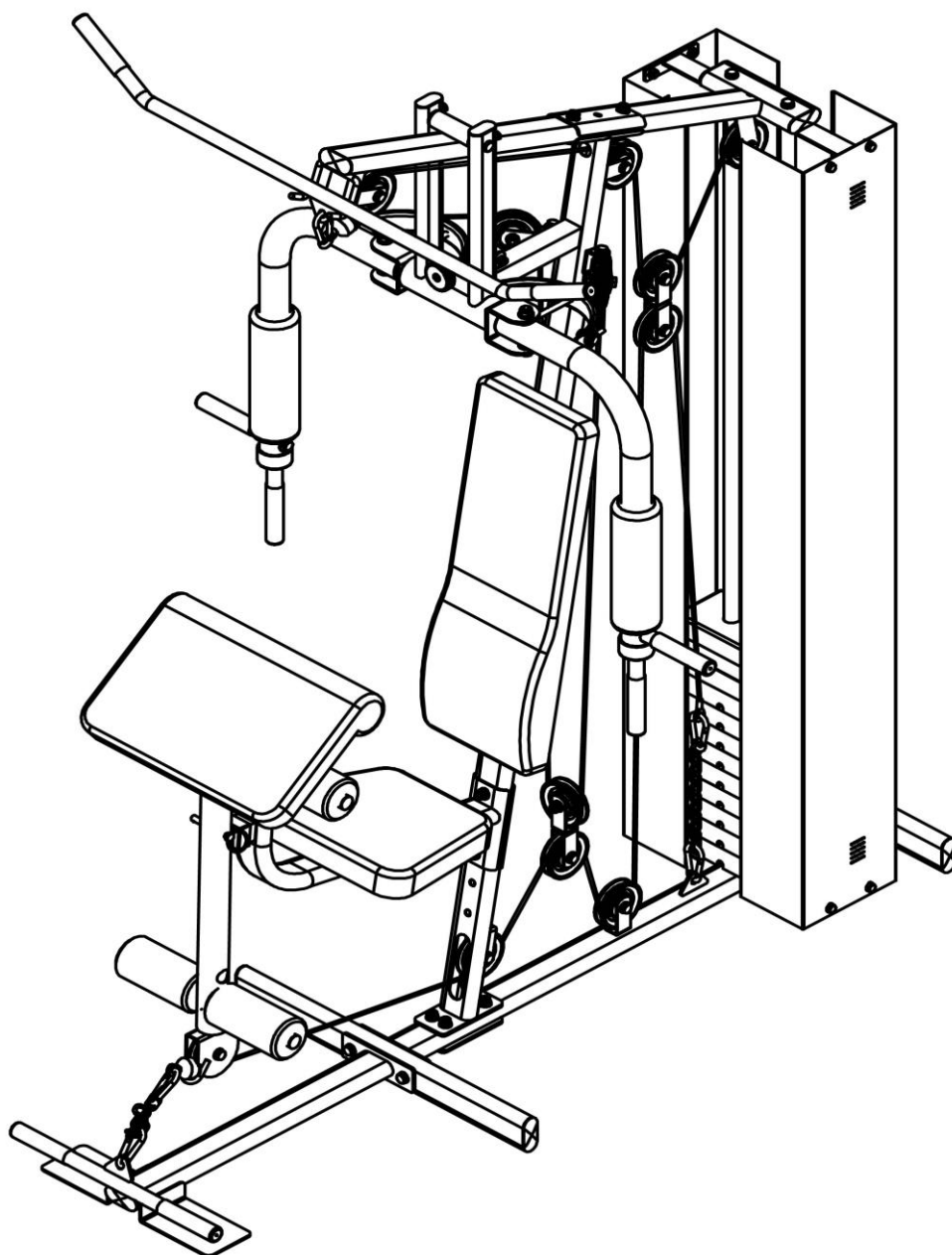




ATLAS - HOME GYM - ATLAS TYTAN 5

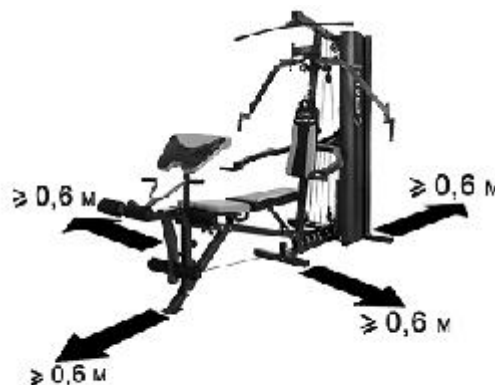


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE**

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. 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.



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

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 99 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 157 x 110 x 213 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 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

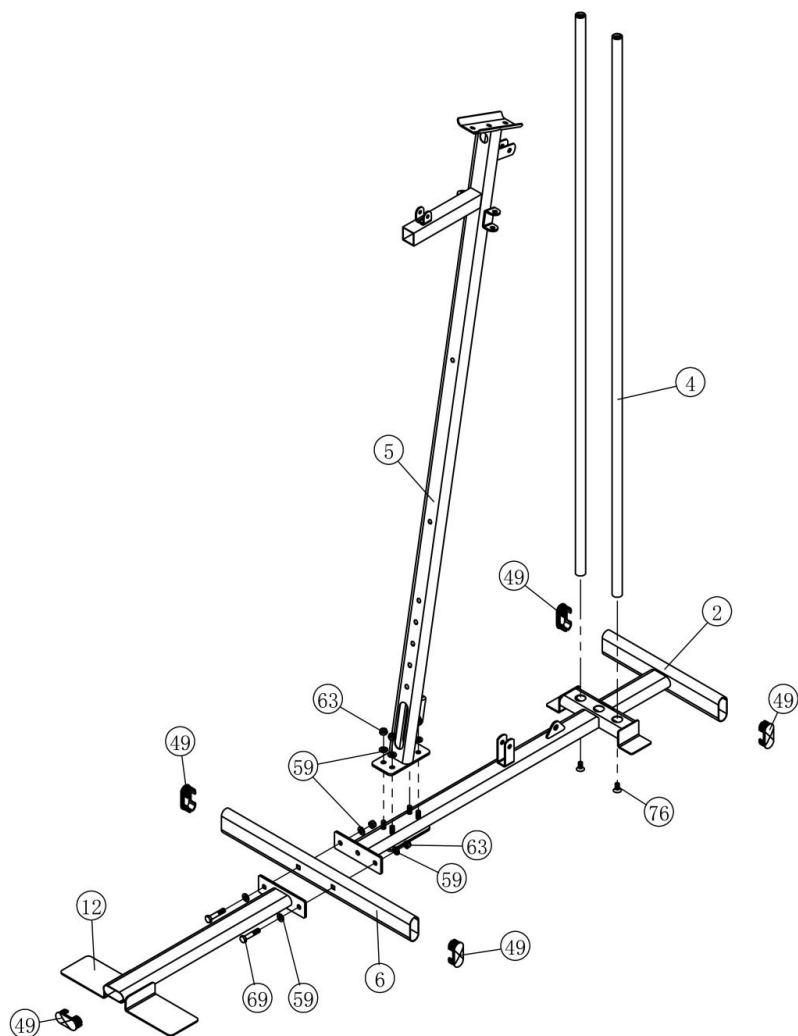
Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Belka pionowa	1	42	Nakładka z otworem	2
2	Podstawa główna	1	43	Szpila $\Phi 10 \times 55$	1
3	Rama siedzenia	1	44	Krażek linowy	12
4	Pręt prowadzący	2	45	Pianka $\Phi 45 \quad \Phi 80 \times 260$	2
5	Główny wspornik	1	46	Wtyczka 50×25	2
6	Podstawa przednia	1	47	Wtyczka 38×38	3
7	Mocowanie uchwytów krążków	1	48	Zatyczka 38×38	2
8	Wspornik dźwigni klatki piersiowej	1	49	Wtyczka 70×30	8
9	Drażek wyciskowy	2	50	Wtyczka $\Phi 50$	2
10	Uchwyt krążka prawego	1	51	Wtyczka $\Phi 25$	4
11	Uchwyt krążka lewego	1	52	Pianka $\Phi 23 \quad \Phi 80 \times 160$	4
12	Rama dolna	1	53	Zderzak łukowy	2
13	Dźwignia wyprostu nóg	1	54	Wkręt ST4,2*16	2
14	Poduszka ochrony bicepsów	1	55	Łańcuch	2
15	Rękaw	1	56	Tuleja $\Phi 19$	2
16	Drażek wyciskowy oporowy	1	57	Karabinek	5
17	Drażek wyciągu dolnego	1	58	Podkładka łukowa 10	2
18	Drażek blokujący	1	59	Podkładka 10	52
19	Krzyżowy drażek na uchwyt	1	60	Podkładka 12	4
20	Podwójny drażek na uchwyt	1	61	Nylonowa nakrętka blokująca M12	2
21	Drażek na uchwyt	2	62	Śruba sześciokątna M12*90	2
22	Ścianka tylna	2	63	Nylonowa nakrętka blokująca M10	27
23	Tuleja $\Phi 12$	4	64	Śruba sześciokątna M8*20	2
24	Piankowy wałek (400mm)	1	65	Śruba sześciokątna M10*25	6
25	Piankowy wałek (370mm)	1	66	Śruba sześciokątna M10*65	2
26	Górny drażek wałków	1	67	Śruba sześciokątna M10*75	1
27	Oparcie	1	68	Śruba sześciokątna M10*50	4
28	Siedzenie	1	69	Śruba sześciokątna M10*55	2
29	Linka	1	70	Śruba sześciokątna M10*45	12
30	Linka stacji motylkowej	1	71	Śruba sześciokątna M8*50	4
31	Linka zespołu dolnego	1	72	Podkładka 8	14
32	Górna płyta obciążająca	1	73	Śruba sześciokątna M8*45	1
33	Obciążniki	9	74	Śruba sześciokątna M6*20	4
34	Uszczelka obciążników	1	75	Podkładka duża 6	4
35	Zawlecзка do regulacji obciążenia	1	76	Śruba z łbem stożkowym M10*20	2
36	Szpilka regulacji obciążenia	1	77	Nylonowa nakrętka blokująca M8	1
37	Prowadnica obciążników	1	78	Ośłona płyty obciążającej	2
38	Szpila regulacji obciążenia	1	79	Dolna osłona wspornika	1
39	Odbojnik	2	80	Górna osłona wspornika	1
40	Plastikowa nakrętka	1	81	Śruba sześciokątna M8*12	9
41	Ośłona	8			

INSTRUKCJA MONTAŻU:

Uwaga:

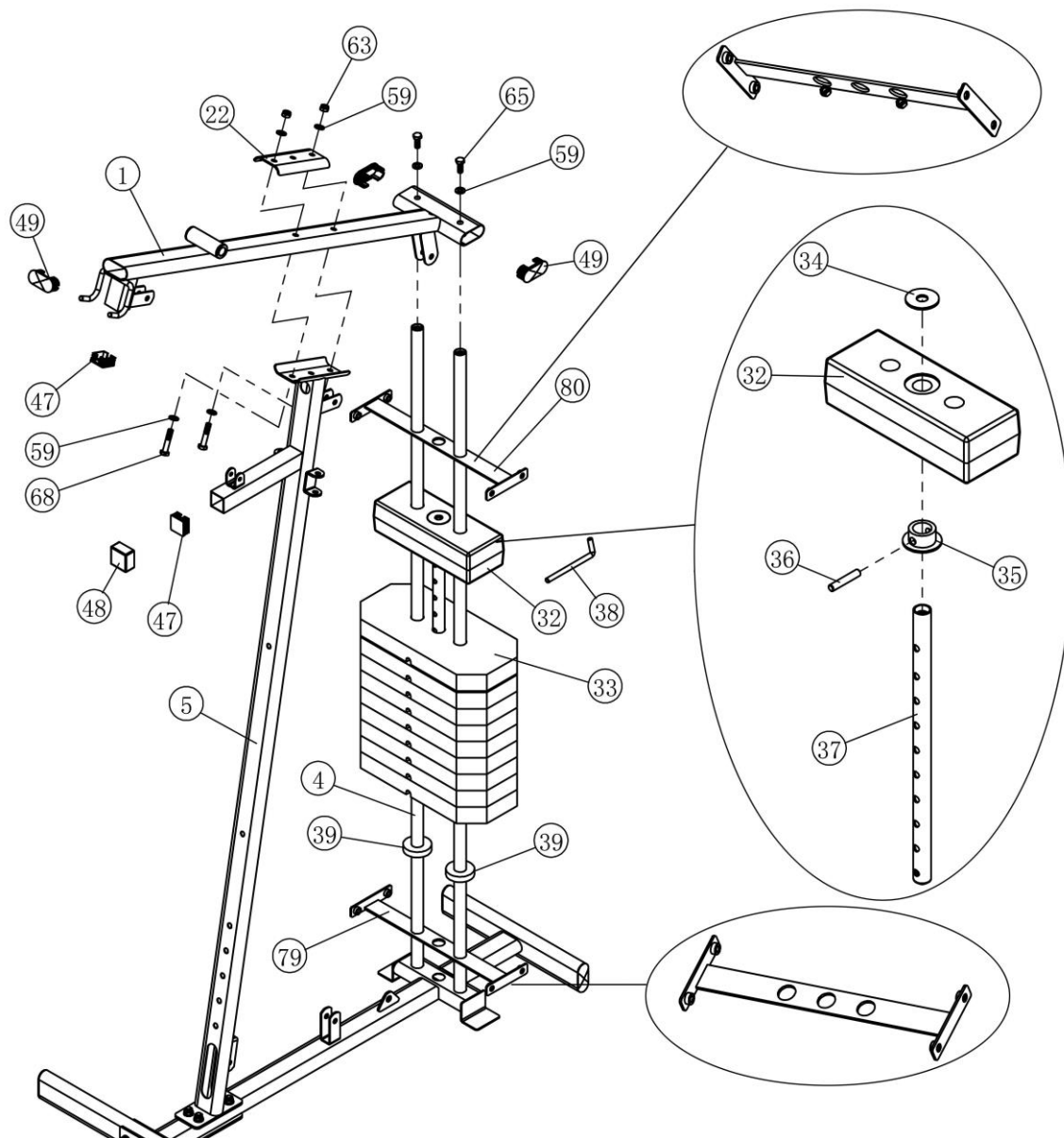
1. Uszczelka powinna być umocowana na obydwu końcach wszystkich śrub (na nasadzie śruby i wkrętki) jeśli instrukcja nie wskazuje inaczej. .
2. Należy złożyć wszystkie części ręcznie, a następnie przykręcić kluczem nasadowym.
3. Niektóre części (wtyczka, pianka, łożysko) mogą być złożone fabrycznie. .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

KROK 1:



1. Wsadź wtyczki 70*30 (#49) w części (#2, #6, #12).
2. Połącz część (#12, #2) z częścią (#6) używając dwóch śrub M10*55 (#69).
3. Połącz część (#4) z częścią (#2) używając śruby M10*20 (#76). Dokręć śrubę kluczem.
4. Połącz część (#5) z częścią (#2) używając czterech nylonowych nakrętek (#63) i czterech podkładek 10 (#59).

KROK 2

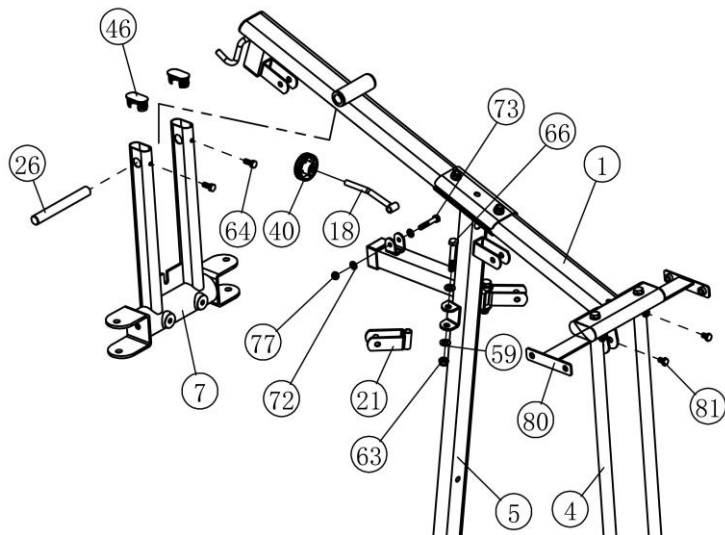


1. Nasuń części (#79, #39, #33) na pręty prowadzące (#4).

UWAGA: Ostrożnie i pojedynczo nakładaj obciążniki (#33). Nigdy nie podnos więcej niż jesteś w stanie bezpiecznie unieść.

2. Ustaw zawleczkę do regulacji obciążenia (#35) na prowadnicy obciążników (#37) i zamocuj ją na pierwszym otworze prowadnicy (#37) używając szpilki (#36). Wsadź prowadnicę (#37) w otwory obciążników (#33). Nasuń górną płytę obciążającą (#32) na stos, a następnie włóż uszczelkę (#34) w gniazdo na szczycie górnej płyty obciążającej (#32). Aby ustalić odpowiedni ciężar, wsuń szpilę (#38) w otwór w prowadnicy (#37).
3. Nasuń część (#80) na część (#4).
4. Wsadź wtyczkę 38*38 do części (#5) a następnie nałóż zatyczkę 38*38 (#48) na część (#5).
5. Wsadź wtyczki (#47, #49) w część (#1). Połącz części (#1, #22) z częścią (#5) korzystając z dwóch śrub M10*50 (#68).
6. Wsuń każdy z prętów prowadzących (#4) w otwory w części (#1) a następnie połącz część (#1) z prętami (#4) używając dwóch śrub M10*25 (#65).

KROK 3.



1. Połącz część (#21) z częścią (#5) korzystając z dwóch śrub M10*65 (#66).

UWAGA: Dokręć śrubę (#66) a następnie poluzuj nakrętkę tak aby część (#21) swobodnie się obracała.

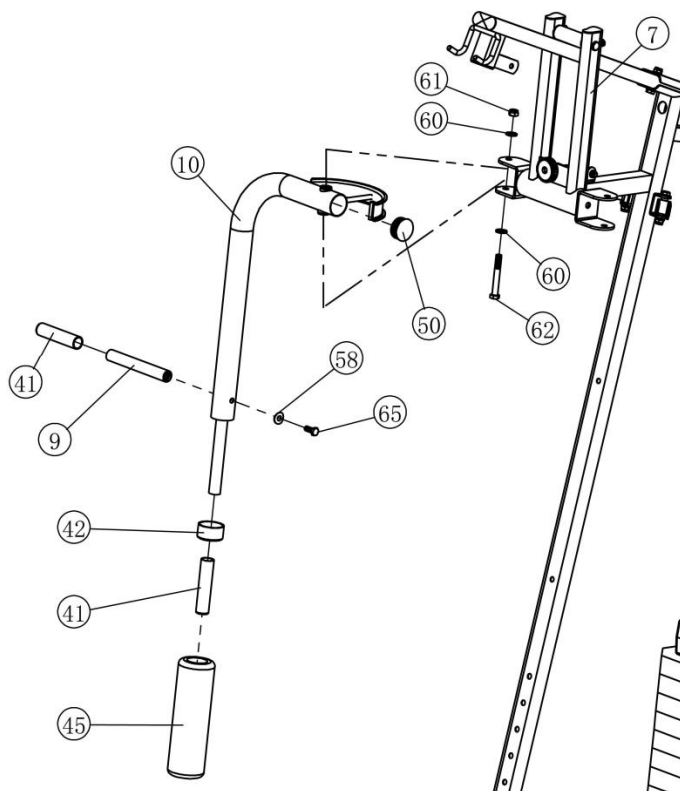
2. Połącz część (#18) z częścią (#5) korzystając ze śruby M8*45 (#73). Przykręć część (#40) do części (#18).
3. Wsadź wtyczki 50*25 (#46) do części (#7). Wsuń drążek (#26) do części (#7) i (#1) aż wyrówna się na obu końcach.
4. Przymocuj część (#26) do części (#7) używając dwóch śrub M8*20 (#64).
5. Obróć część (#18) i przykręć część (#40) aby zablokować część (#7).
6. Połącz część (#80) z częścią (#4) używając dwóch śrub M8*12 (#81).

KROK 4.

1. Wsadź wtyczkę $\varnothing 50$ (#50) do części (#10).
2. Połącz część (#10) z częścią (#7) używając śruby M12*90 (#62).

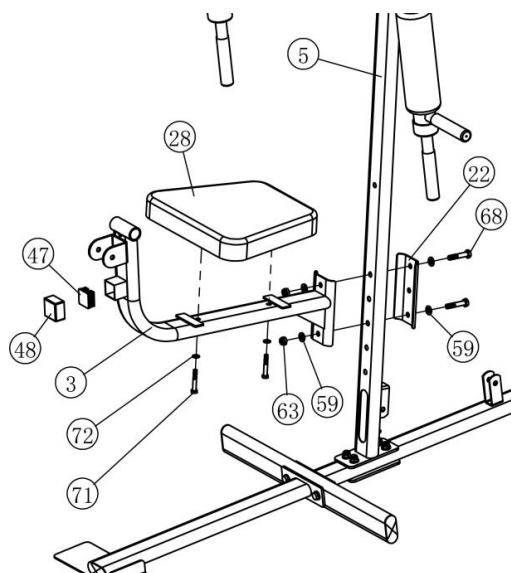
UWAGA: Dokręć śrubę (#62) a następnie poluzuj nakrętkę tak aby część (#10) swobodnie się obracała

3. Nałóż w kolejności części (#42, #41) na część (#10).
4. Nasuń piankę $\varnothing 80 \times 260$ (#45) na część (#10).
5. Wsadź osłonę (#41) na część (#9). Połącz część (#9) z częścią (#10) używając podkładki 10 (#58) i śruby M10*25 (#65).
6. Zamontuj uchwyt lewy (#11) używając tej samej metody.



KROK 5.

1. Wsadź wtyczkę 38*38 (#47) do części (#3). Umocuj zatyczkę 38*38 (#48) na części (#3).
2. Połącz części (#3, #22) z częścią (#5) używając dwóch śrub M10*50 (#68).
3. Połącz część (#28) z częścią (#3) używając dwóch śrub M8*50 (#71).

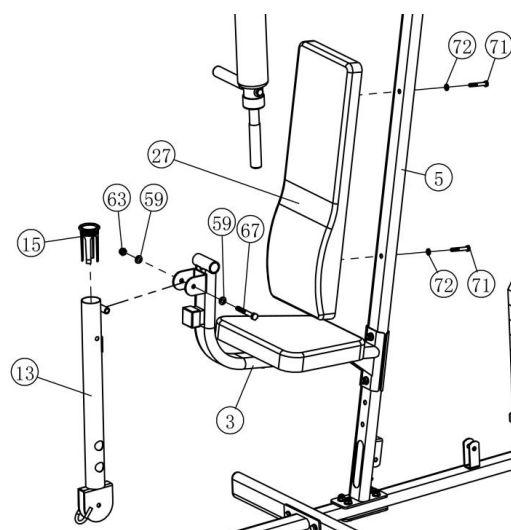


KROK 6.

1. Połącz część (#27) z częścią (#5) używając dwóch śrub M8*50 (#71).
2. Połącz część (#13) z częścią (#3) używając śruby M10*75 (#67).

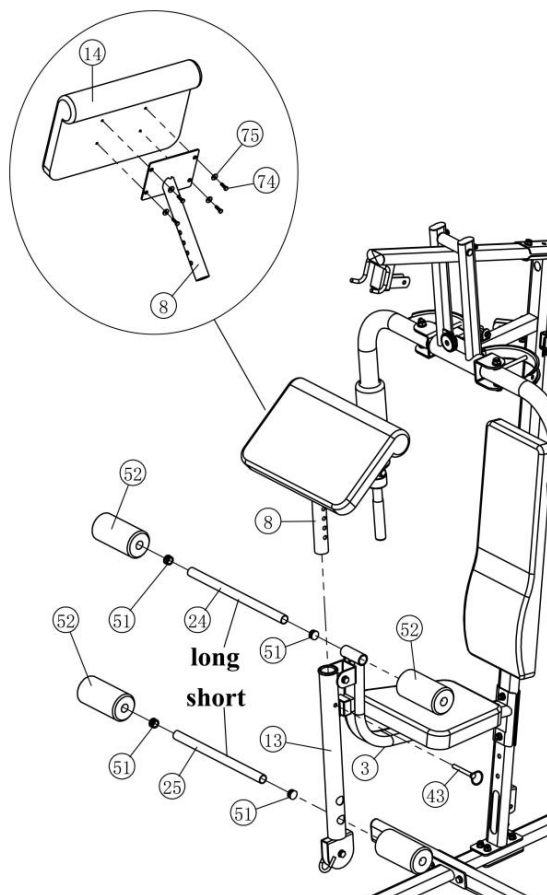
UWAGA: Dokręć śrubę (#67) a następnie poluzuj nakrętkę tak aby część (#13) swobodnie się obracała

3. Wsuń rękaw (#15) do części (#13).



KROK 7.

1. Wsadź wtyczki $\varnothing 25$ (#51) do części (#24, #25). Wsuń część (#24) do części (#3). Wsuń część (#25) do części (#13). Naciągnij na nie pianki (#52).
2. Połącz część (#14) z częścią (#8) używając czterech śrub M6*20 (#74) i czterech dużych podkładek 6 (#75).
3. Wsadź część (#8) do części (#13) i połącz je używając szpili (#43).



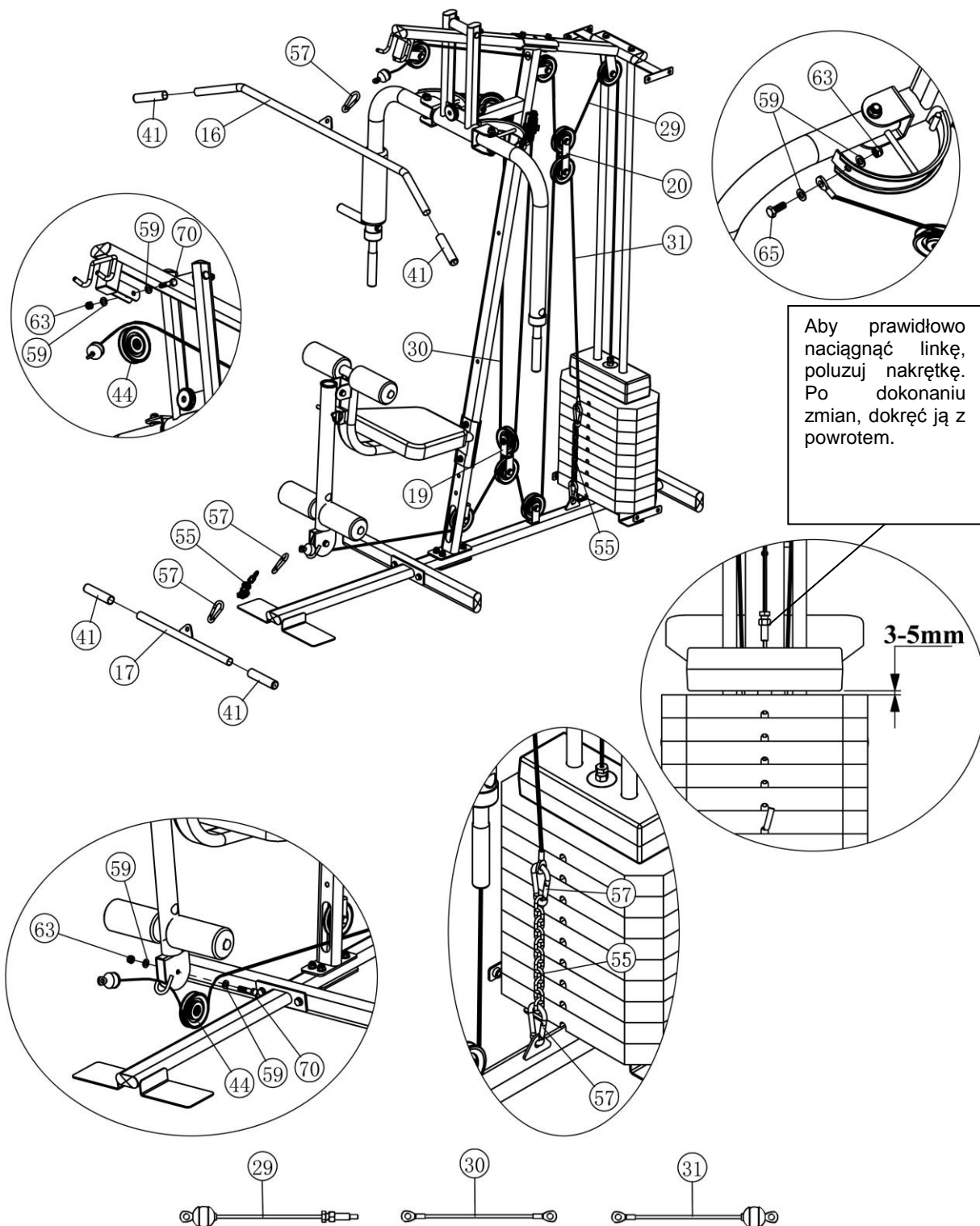
SCHEMAT PROWADZENIA LINEK

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

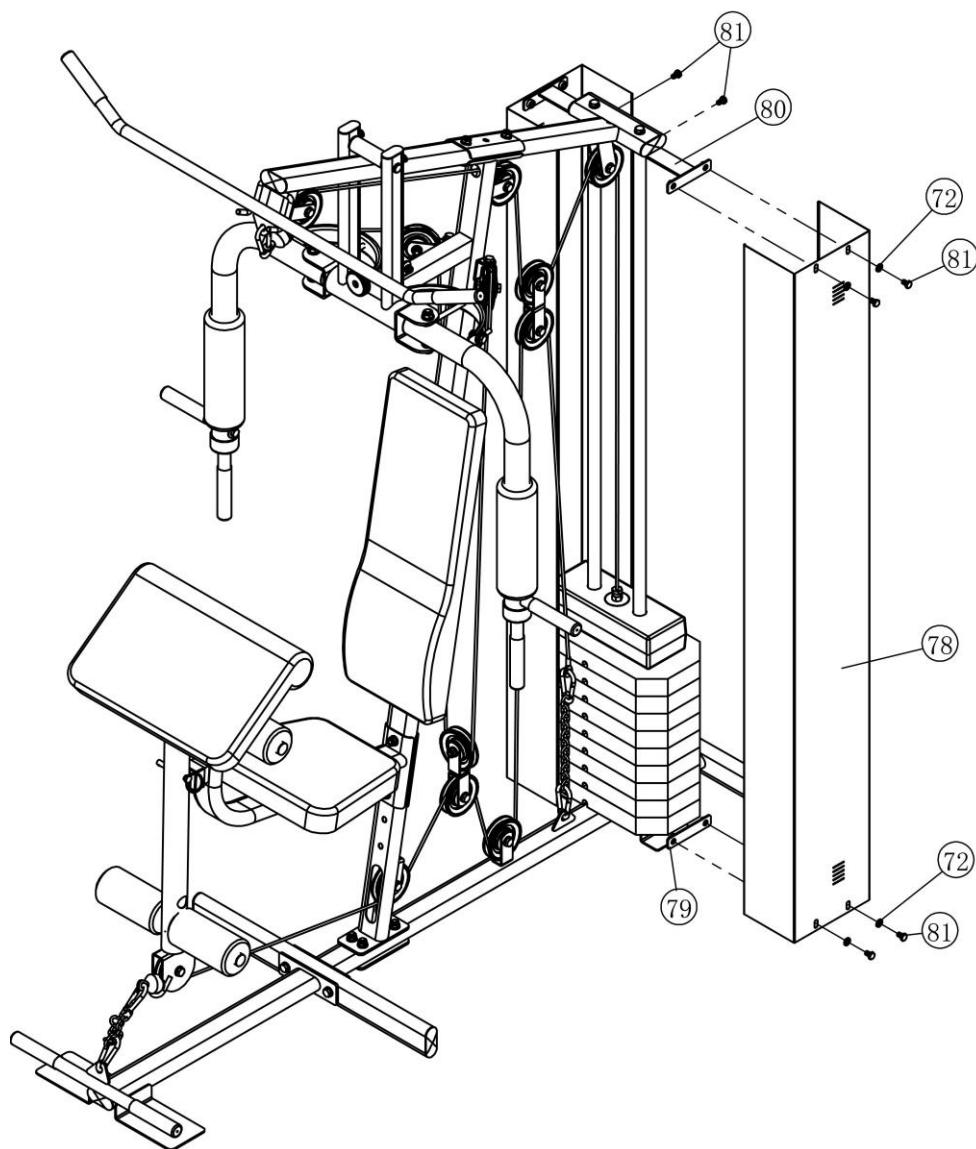
Jeśli linka jest luźna, przykręć delikatnie śrubę na lince, aby utrzymać napięcie.

Jeśli linka jest bardzo luźna popraw długość łańcucha (#55), używając karabinka (#57).

KROK 8.



KROK 9.



1. Połącz część (#78) z częścią (#79) korzystając z dwóch śrub M8*12 (#81).
2. Połącz część (#78) z częścią (#80) używając dwóch śrub M8*12 (#81).

Przykręć dokładnie wszystkie śruby i nakrętki.

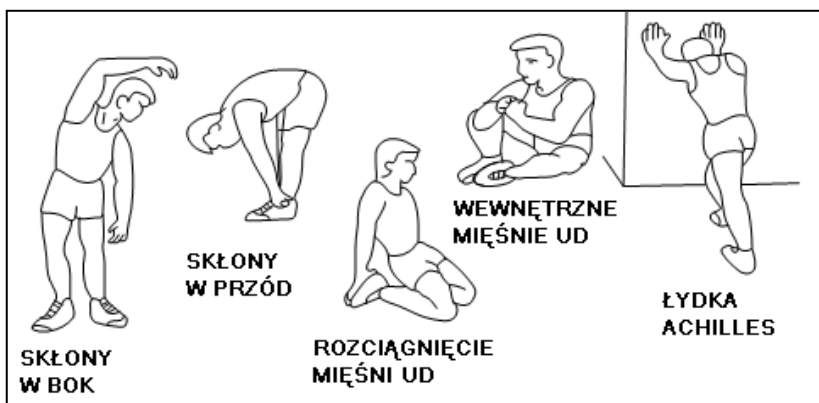
Twoja domowa siłownia jest teraz złożona.

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

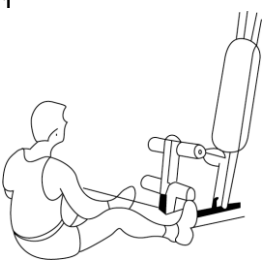





INSTRUKCJA TRENINGU


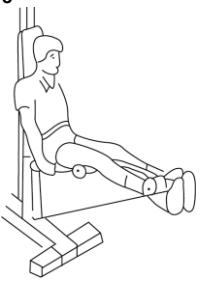
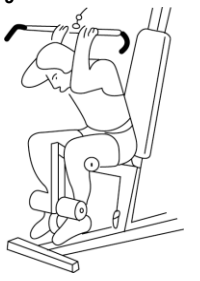

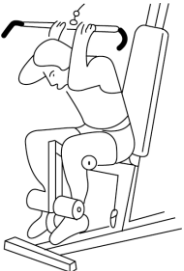
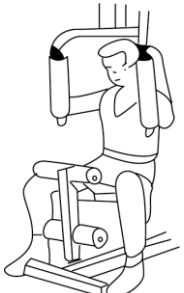
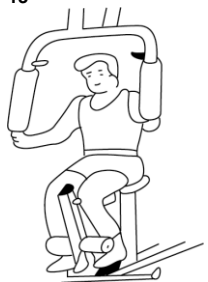


1. Rozgrzewka

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

2. Ćwiczenia

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

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

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



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią 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

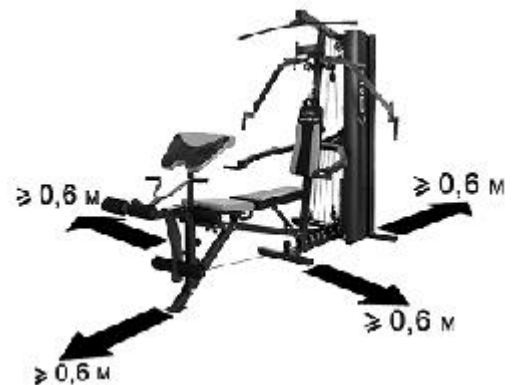
Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

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. 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 – 99 kg

Dimensions - 157 x 110 x 213 cm

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

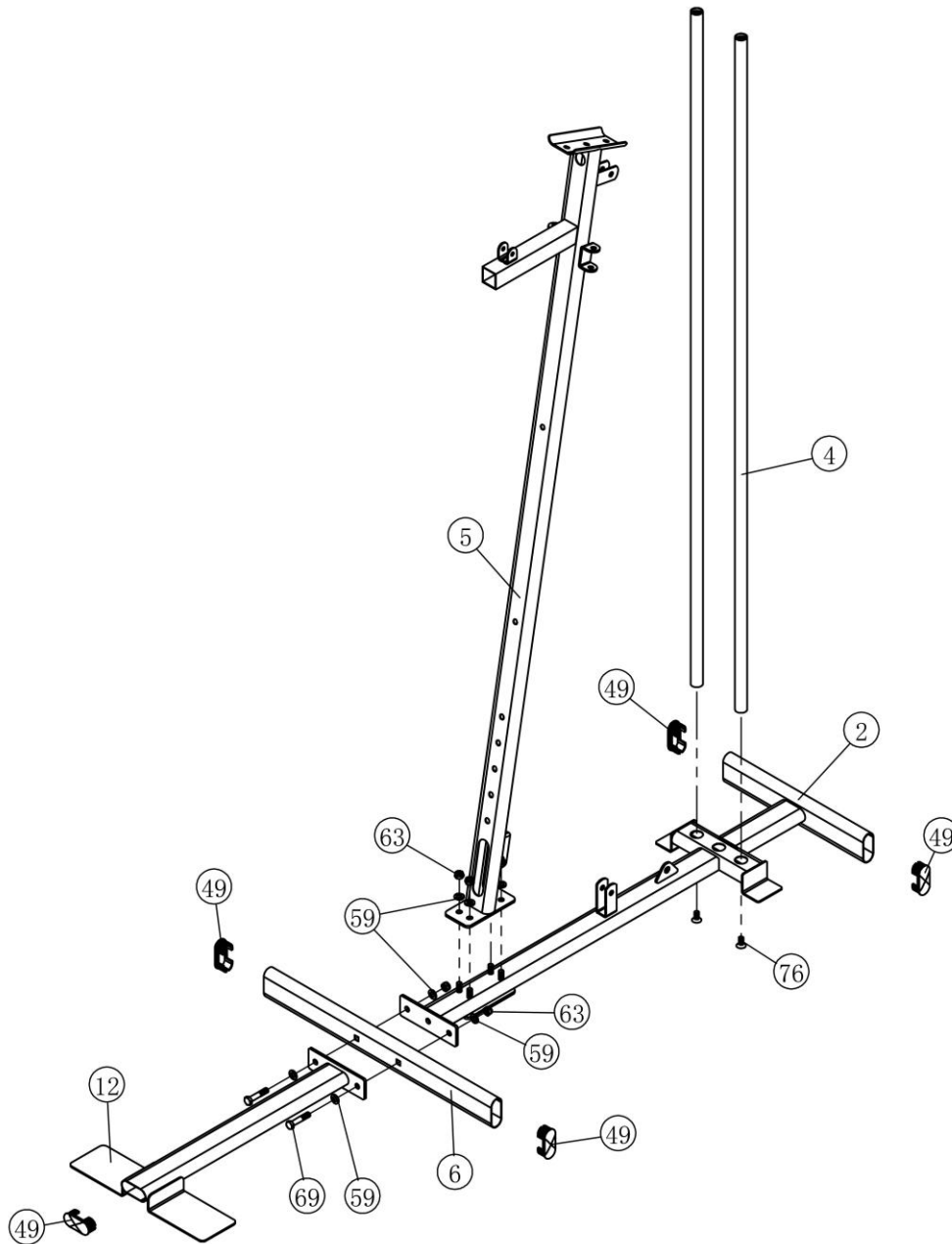
Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Top Beam	1	42	End Cap with hole	2
2	Main Bottom Frame	1	43	Pin $\phi 10 \times 55$	1
3	Seat Frame	1	44	Pulley	12
4	Guide Rod	2	45	Foam $\phi 45 \times \phi 80 \times 260$	2
5	Main Upright	1	46	Plug 50×25	2
6	Front Base	1	47	Plug 38×38	3
7	Pec Mount	1	48	End Cap 38×38	2
8	Arm Curl Upright	1	49	Plug 70×30	8
9	Handlebar	2	50	Plug $\phi 50$	2
10	Right Pec Arm	1	51	Plug $\phi 25$	4
11	Left Pec Arm	1	52	Foam $\phi 23 \times \phi 80 \times 160$	4
12	Foot Frame	1	53	Arc Buffer	2
13	Leg Extension Arm	1	54	Tapping Screw ST4.2*16	2
14	Arm Curl Pad	1	55	Coil Chain	2
15	Sleeve	1	56	Oilite Bushing $\phi 19$	2
16	Lat Bar	1	57	Snap Link	5
17	Low Row Bar	1	58	Arc Washer 10	2
18	Lock Bar	1	59	Flat Washer 10	52
19	Cross Pulley Rack	1	60	Flat Washer 12	4
20	Double Pulley Rack	1	61	Nylon Lock Nut M12	2
21	Pec Pulley Rack	2	62	Hex Bolt M12*90	2
22	Backplate	2	63	Nylon Lock Nut M10	27
23	Oilite Bushing $\phi 12$	4	64	Hex Bolt M8*20	2
24	Foam Roller Tube (400mm)	1	65	Hex Bolt M10*25	6
25	Foam Roller Tube (370mm)	1	66	Hex Bolt M10*65	2
26	Top Shaft	1	67	Hex Bolt M10*75	1
27	Backrest Pad	1	68	Hex Bolt M10*50	4
28	Seat Pad	1	69	Hex Bolt M10*55	2
29	Lat Cable	1	70	Hex Bolt M10*45	12
30	Pec Cable	1	71	Hex Bolt M8*50	4
31	Leg Cable	1	72	Flat Washer 8	14
32	Top Weight Plate	1	73	Hex Bolt M8*45	1
33	Weight Plate	9	74	Hex Bolt M6*20	4
34	Weight Washer	1	75	Big Washer 6	4
35	Weight Bushing	1	76	Countersunk Bolt M10*20	2
36	Weight Pin	1	77	Nylon Lock Nut M8	1
37	Weight Selector Bar	1	78	Weight Plate Cover	2
38	L-Pin	1	79	Lower Cover Support	1
39	Weight Buffer	2	80	Upper Cover Support	1
40	Plastic Nut	1	81	Hex Bolt M8*12	9
41	Comfort Grip	8			

ASSEMBLY INSTRUCTION:

Note:

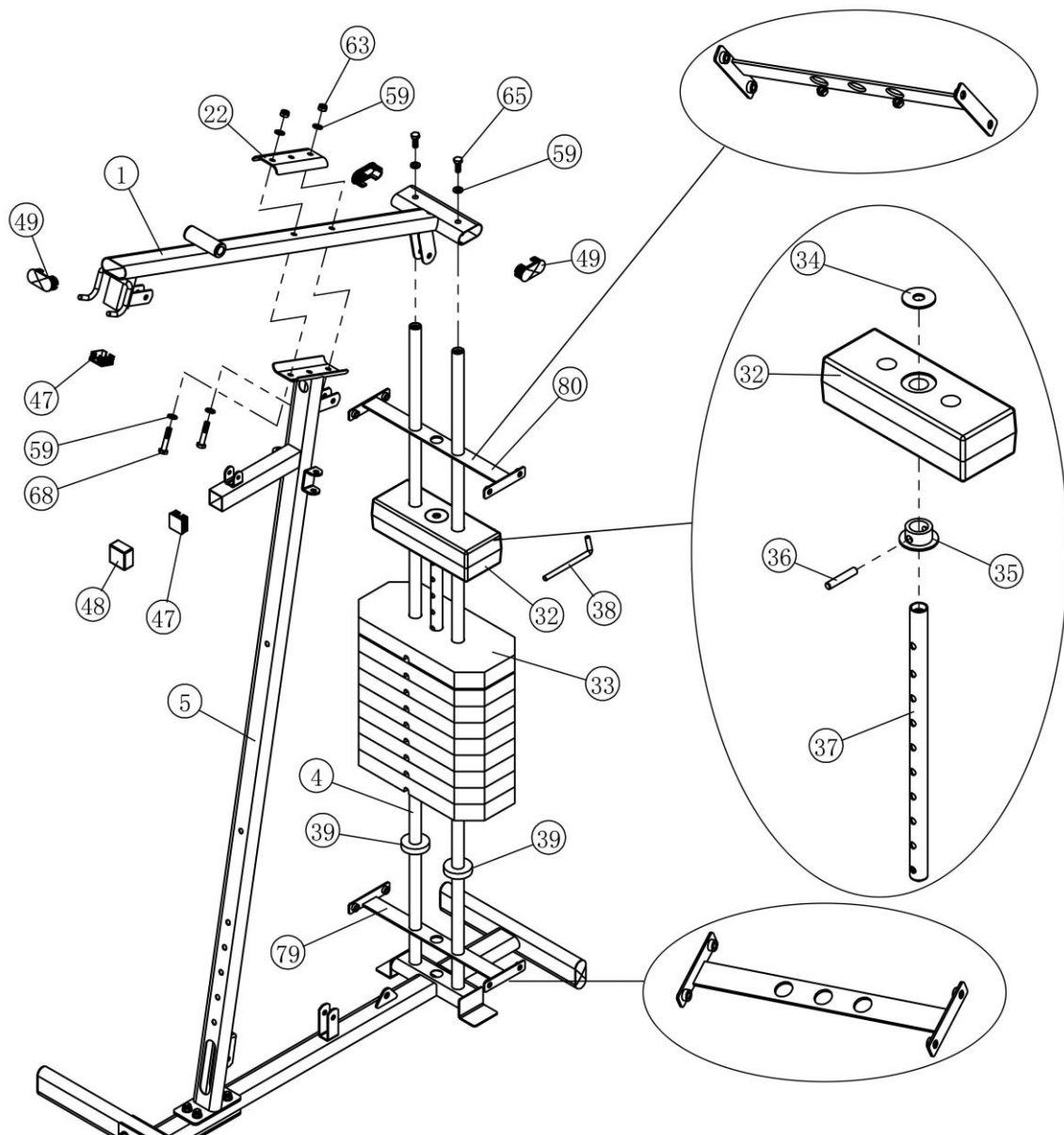
- 1. Washer should be placed on both ends of all bolts (against the head of the bolt and against the nut) unless otherwise specified in these instructions.**
- 2. Hand tighten all bolts on initial assembly and finally tighten with the wrench once the entire structure is erect.**
- 3. Some parts may be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

Step 1



- a. Insert the Plug 70*30 (#49) into the parts(#2, #6, #12).**
- b. Attach the part (#12, #2) to the part (#6) using (2) Hex Bolts M10*55 (#69).**
- c. Attach the part (#4) to the part (#2) using the Countersunk Bolt M10*20 (#76). Wrench tighten the bolt here.**
- d. Attach the part (#5) to the part (#2) using (4) Nylon Lock Nut M10 (#63) and (4) Flat Washer 10 (#59).**

Step 2



a. Slide the part (#79, #39, #33) through the Guide Rods (#4) in turn.

Note: Carefully slide the Weight Plates (#33) one by one onto the guide rods, do not lift more than you can control safely.

b. Set the Weight Bushing(#35) onto the Selector Bar(#37) and attach it at the first hole of the Selector Bar(#37) using the Weight Pin(#36). Insert the Bar (#37) into the hole of Weight Plates (#33). Slide the Top Weight Plate (#32) onto the Weight Stack. Set the Weight Washer (#34) onto the socket of Top Weight Plate (#32). Insert the "L" Pin (#38) through the Bar (#37) to obtain proper weight.

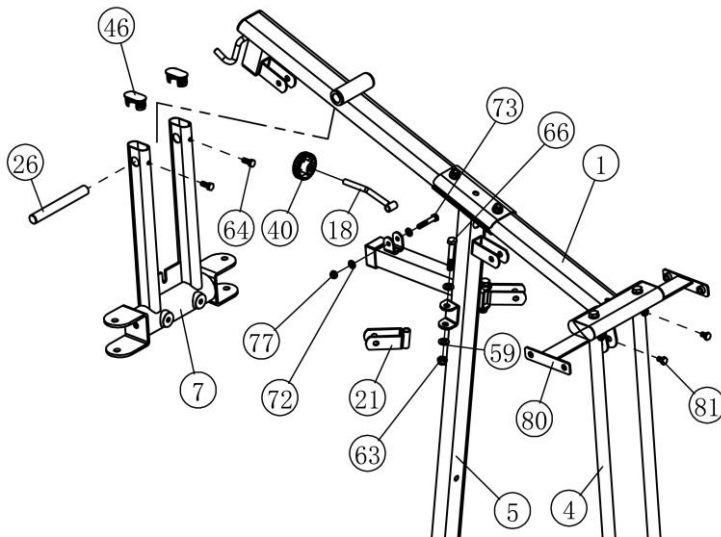
c. Slide the part (#80) through the part (#4).

d. Insert the Plug 38*38 into the part (#5) and then set the End Cap 38*38 (#48) onto the part (#5).

e. Insert the Plug (#47, #49) into the part (#1). Attach the part (#1, #22) to the part (#5) using (2) Hex Bolts M10*50 (#68).

f. Maneuver each of the Guide Rods (#4) into the holes of part (#1), and then attach the part (#1) to the Guide Rods (#4) using (2) Hex Bolts M10*25 (#65).

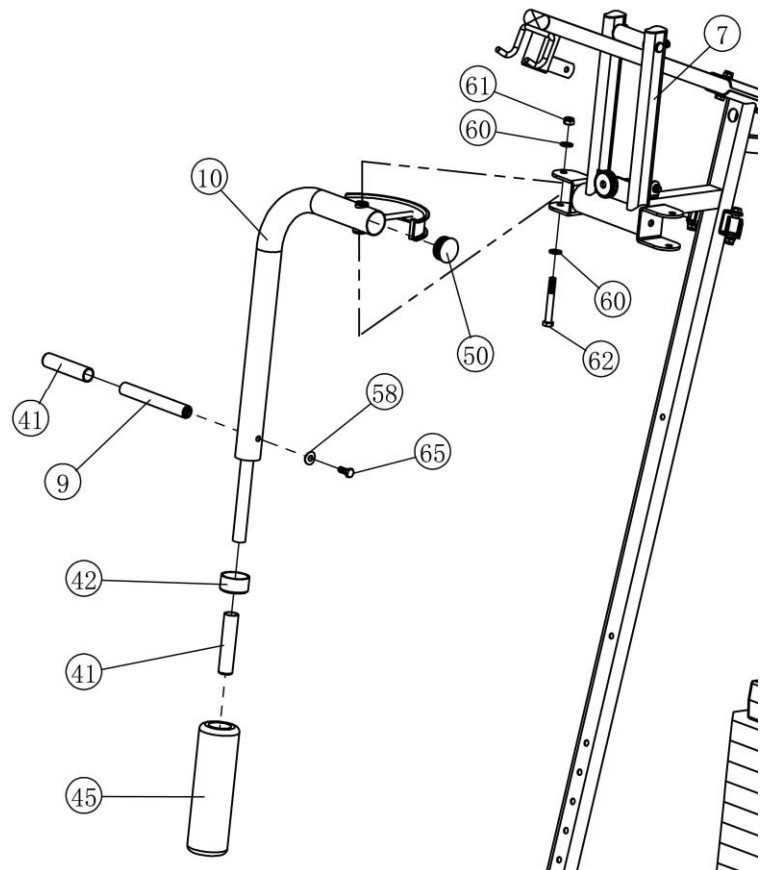
Step 3



- a. Attach the part (#21) to the part (#5) using (2) Hex Bolts M10*65 (#66). **Note: Wrench tighten bolt (#66) then loosen nut just enough for part (#21) to pivot freely.**
- b. Attach the part (#18) to the part (#5) using (1) Hex Bolt M8*45 (#73). Screw the part (#40) to the part (#18).
- c. Insert the Plug 50*25 (#46) into the part (#7). Insert the Shaft (#26) through the part (#7) and the part (#1) until it is flush with both ends.
- d. Attach the Shaft (#26) to the part (#7) using (2) Hex Bolts M8*20 (#64).
- e. Rotate the part (#18) and screw the part (#40) for locking the part (#7).
- f. Attach the part (#80) to the part (#4) using (2) Hex Bolts M8*12 (#81).

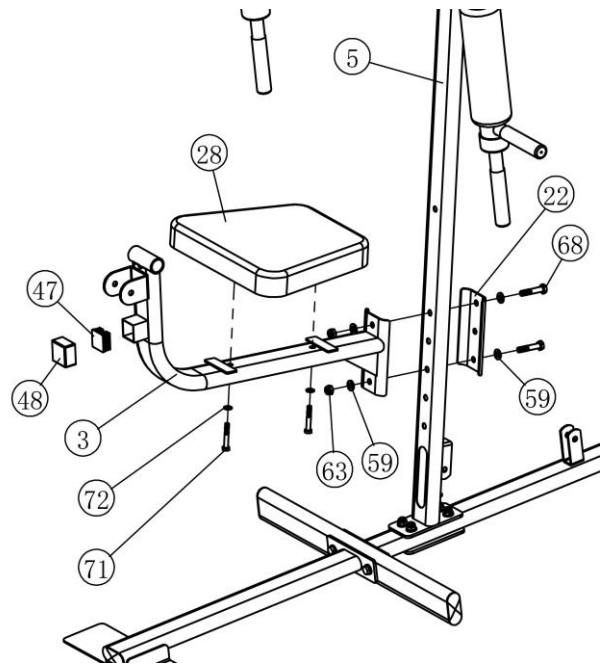
Step 4

- a. Insert the Plug $\phi 50$ (#50) into the part (#10).
- b. Attach the part (#10) to the part (#7) using the Hex Bolt M12*90 (#62). **Note: Wrench tighten bolt (#62) then loosen nut just enough for part (#10) to pivot freely.**
- c. Set the part (#42, #41) onto the part (#10) in turn.
- d. Slide the Foam $\phi 80 \times 260$ (#45) onto the part (#10).
- e. Set the Comfort Grip (#41) onto the part (#9). Attach the part (#9) to the part (#10) using (1) Arc Washer 10 (#58) and (1) Hex Bolt M10*25 (#65).
- f. Assemble the other Pec Arm (#11) using same method.



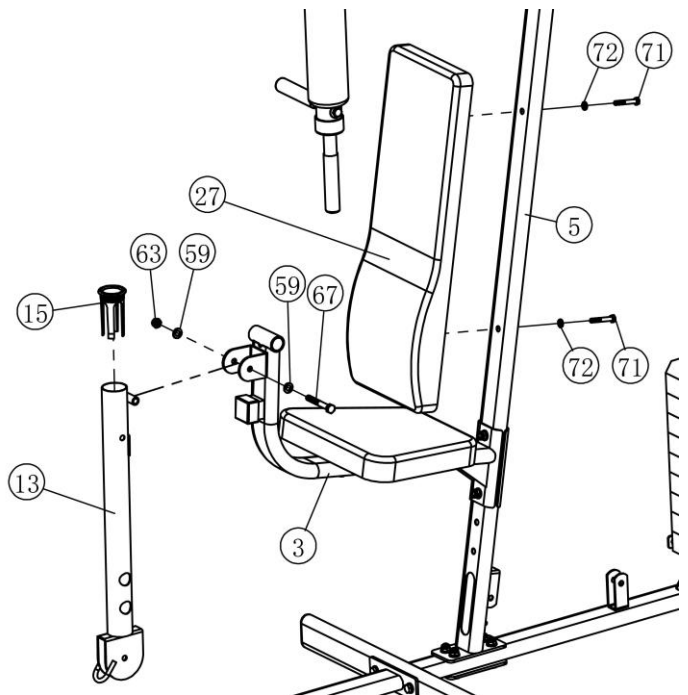
Step 5

- a. Insert the Plug 38*38 (#47) into the part (#3). Set the End Cap 38*38 (#48) onto the part (#3).
- b. Attach the part (#3, #22) to the part (#5) using (2) Hex Bolts M10*50 (#68).
- c. Attach the part (#28) to the part (#3) using (2) Hex Bolts M8*50 (#71).

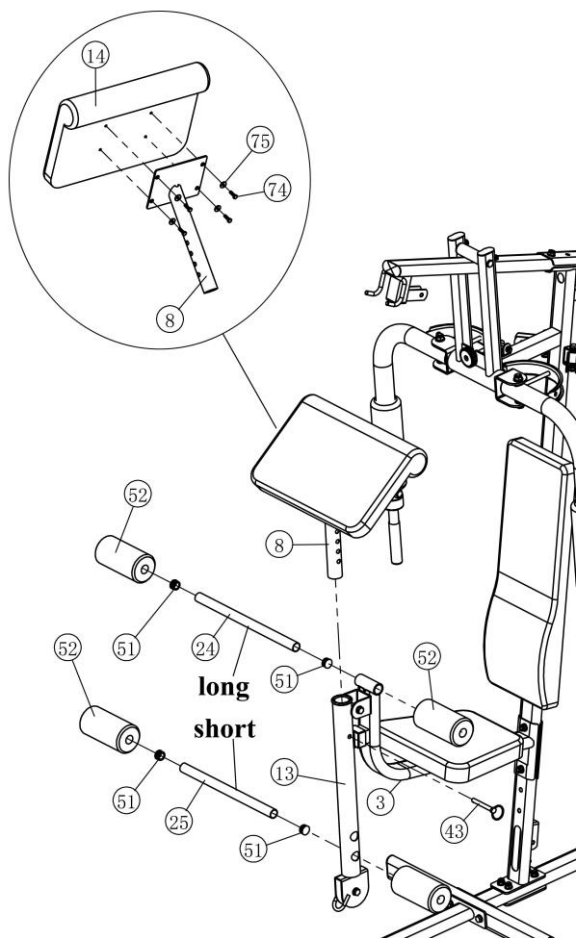


Step 6

- a. Attach the part (#27) to the part (#5) using (2) Hex Bolts M8*50 (#71).
- b. Attach the part (#13) to the part (#3) using (1) Hex Bolt M10*75 (#67). **Wrench tighten bolt (#67) then loosen nut just enough for part (#13) to pivot freely.**
- c. Insert the Sleeve (#15) into the part (#13).



Step 7



- a. Insert the Plug $\phi 25$ (#51) into parts (#24, #25). Set the part (#24) through the part (#3). Set the part (#25) through the part (#13). Set the Foam (#52) onto them.
- b. Attach the part (#14) to the part (#8) using (4) Hex Bolts M6*20 (#74) and (4) Big Washer 6 (#75).
- c. Insert the part (#8) into the part (#13) and attach it using the Pin (#43).

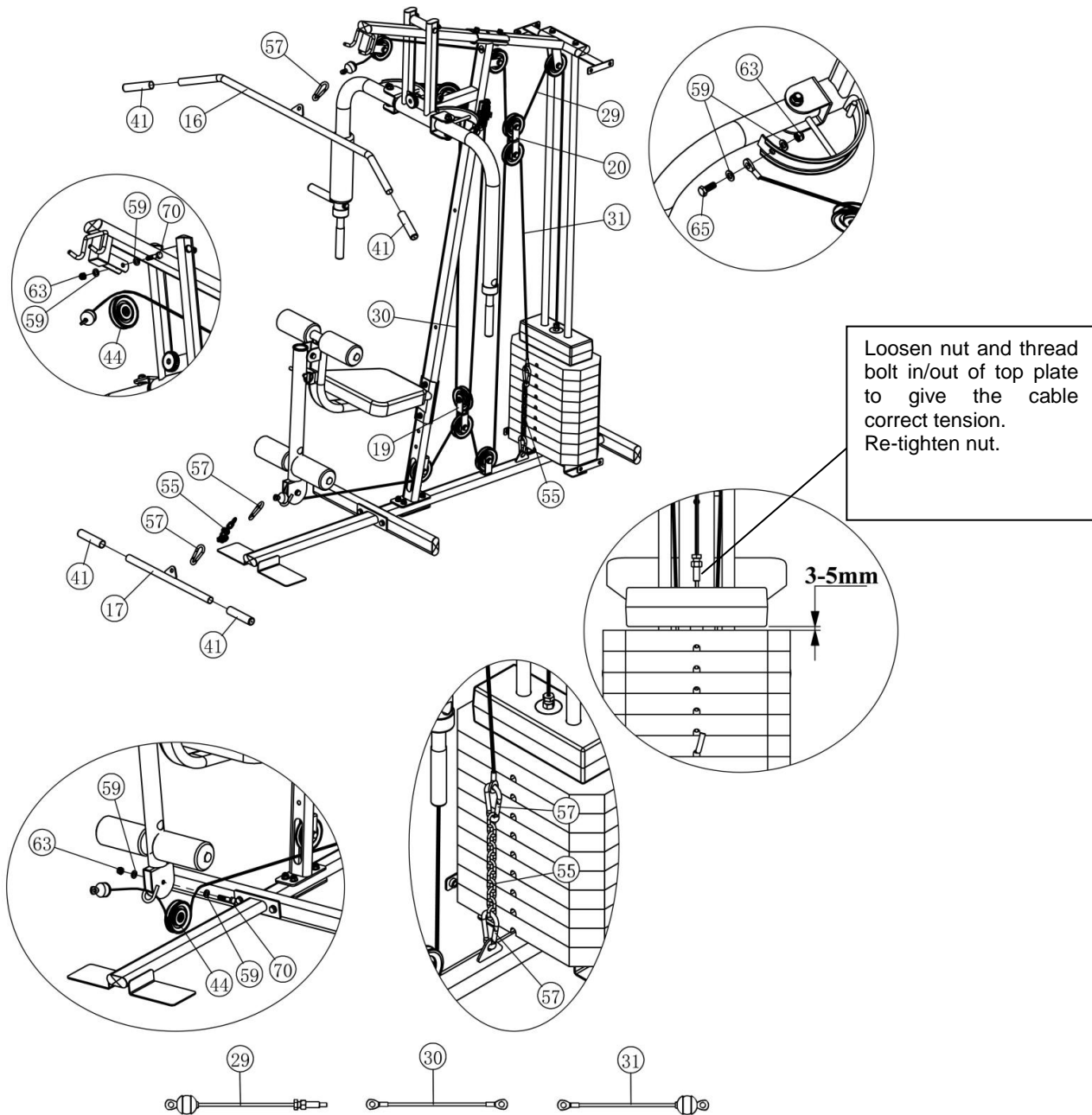
CABLE DIAGRAMS

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 length of Coil Chain (#55), using the Snap Link (#57).

Step 8



Step 9

- Attach the part (#78) to the part (#79) using (2) Hex Bolts M8*12 (#81).
- Attach part (#78) to the part (#80) using (2) Hex Bolts M8*12 (#81). Loosen the bolt (#81) may need to release the part (#80) first.

Wrench tighten all bolts and nuts.

Your Home Gym should now be fully assembled.

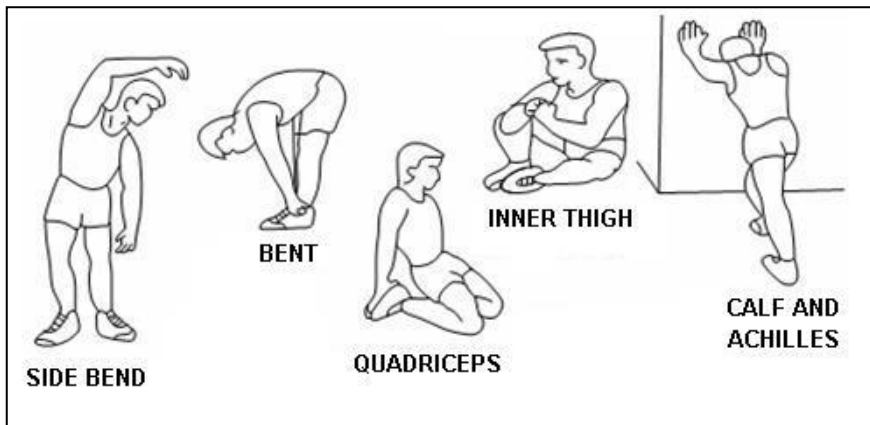
Please check that all bolts are tight and cables are seated correctly on all pulleys before using.

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

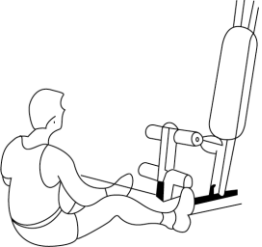
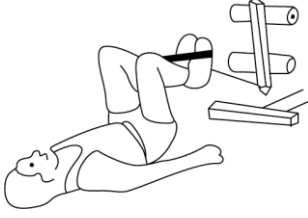
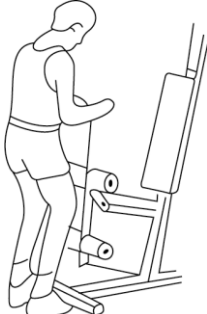



TRAINING INSTRUCTION



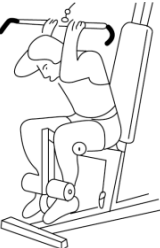

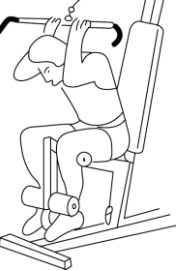
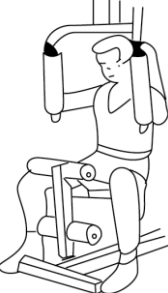



1. Warm-Up

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 flbows locked into your body. Curl the Bar upwards as far as possible</p>
<p>4</p>  <p>Preacher curls (biceps-forearm flexors)</p> <p>Fit "t"-bar to low pulley and roll pads to top hole sit on seat and lean forward grip the bar and place elbows against roll pads, curl bar in an arc upwards as far as possible.</p>	<p>5</p>  <p>Preacher curls-reverse grip (biceps-with very strong emphasis On forearm muscles)</p> <p>Same as for preacher curls but With, a reverse grip. You may find That your forearm grip is the Limitation with this exercise and Not your bicep strength.</p>	<p>6</p>  <p>Wrist curl (forearm flexors)</p> <p>Fit "t" bar to low pulley and Roll pad to top hole. Rest Forearms on roll pads while Gripping bar. "curl" your wrists With as much range as possible, Reverse grip works the.</p>

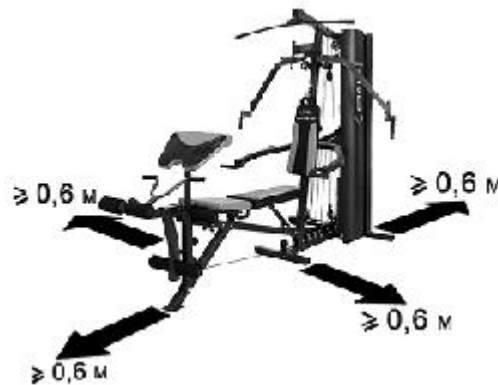
<p>7</p>  <p>Leg curl (hamstring group)</p> <p>This exercise is performed with one leg at a time. Fit the roll pads to the top hole. Hook your leg around with your knee against the top pad curl as far as possible.</p>	<p>8</p>  <p>Leg extensions (quadriceps)</p> <p>Fit the roll pads to the bottom hole. Hook your legs around the roll pads and grip the bottom of the seat. Slowly straighten your</p>	<p>9</p>  <p>Crunchies (rectus abdominis-serratus-lower latissimus dorsi)</p> <p>Fit "t" bar to high pulley and Roll pads to bottom hole. Hook Your legs around the roll pads And grip the bar bend at the Waist and curl forward and Down as far as possible.</p>
<p>10</p>  <p>Straight arm pullover (latissimus dorsi-serratus-pectorals)</p> <p>Fit "t" bar to high pulley, sit back and grip handles with arms straight. Pull the bar downwards in an arc as far as possible, lean forward to increase range of arc.</p>	<p>11</p>  <p>Lat pull front (latissimus dorsi-posterior Deltoideus brachialis)</p> <p>Fit lat bar to high pulley and roll pads to top position. Grip handles and sit with thighs under roll pads. Arch your back and pull the bar to your chest.</p>	<p>12</p>  <p>Butterfly (pec-dec flyes) (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>13</p>  <p>Vertical bench press</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
abisal@abisal.pl

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen pouze k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěná optimální bezpečnost. Zásady, které je potřeba dodržovat:

1. Před započatím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všímejte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být 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 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 podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započatím 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 započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA PŘEČÍST SI ŘÁDNĚ NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 99 kg

Rozměry po rozložení – 157 x 110 x 213 cm

Max.zatížení výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký a vlhký hadřík. Zařízení chraňte před vlhkostí a korozí jeho uchováváním na suchém místě.

SEZNAM ČÁSTÍ

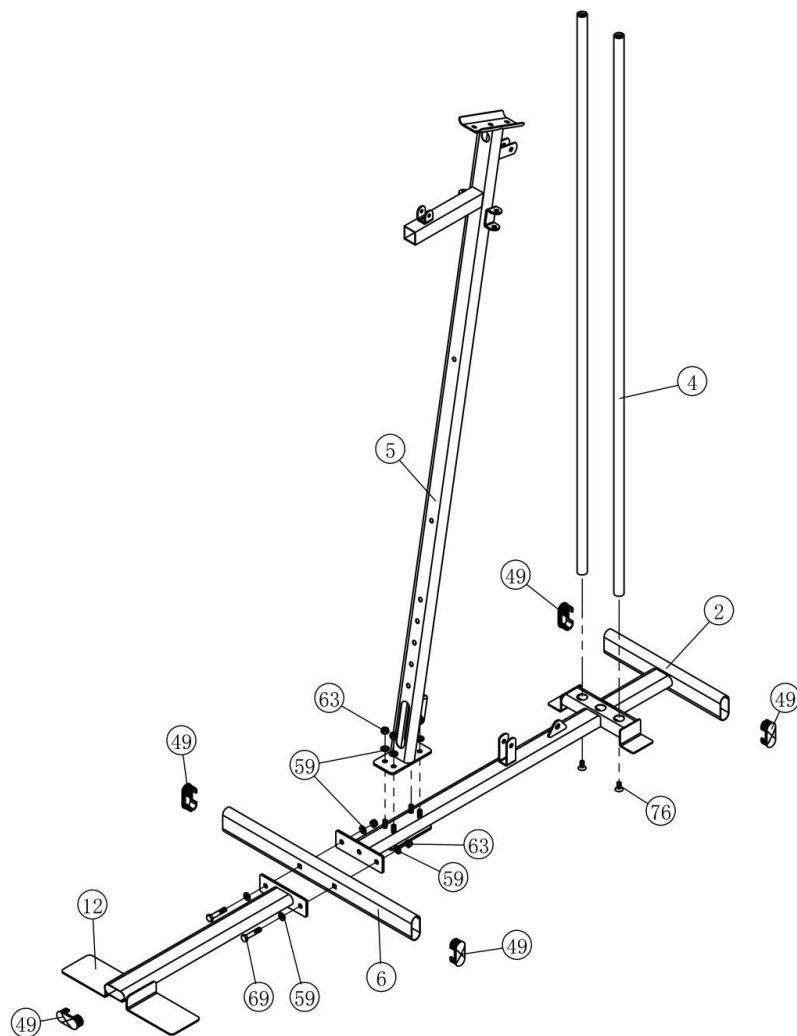
Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Vrchní tyč	1	42	Násadka s otvorem	2
2	Základna	1	43	Klínek $\Phi 10 \times 55$	1
3	Rám sedátka	1	44	Kroužek	12
4	Vodící tyč	2	45	Pěnovka $\Phi 45 \quad \Phi 80 \times 260$	2
5	Hlavní vzpěra	1	46	Zátka 50×25	2
6	Přední stabilizátor	1	47	Čtvercová zátka 38×38	3
7	Držadlo „motýlku“	1	48	Čtvercová koncovka 38×38	2
8	Držadlo podpěradla	1	49	Zátka 70×30	8
9	Rukojeť „motýlku“	2	50	Zátka $\Phi 50$	2
10	Pravé rameno „motýlku“	1	51	Zátka $\Phi 25$	4
11	Levé rameno „motýlku“	1	52	Pěnovka $\Phi 23 \quad \Phi 80 \times 160$	4
12	Dolní rám	1	53	Prohnutý nárazník	2
13	Tyč k posilování nohou	1	54	Vrut $ST4,2 \times 16$	2
14	Podpěradlo	1	55	Řetěz	2
15	Rozpěrná vložka	1	56	Rozpěrná vložka $\Phi 19$	2
16	Tyč horní kladky	1	57	Karabina	5
17	Tyč dolní kladky	1	58	Prohnutá podložka 10	2
18	Blokační klínek	1	59	Podložka 10	52
19	Křížový úchyt kroužků	1	60	Podložka 12	4
20	Dvojitý úchyt kroužků	1	61	Nylonová blokační matka M12	2
21	Úchyt kroužku	2	62	Hexagonální šroub $M12 \times 90$	2
22	Ochranná destička	2	63	Nylonová blokační matka M10	27
23	Rozpěrná vložka $\Phi 12$	4	64	Hexagonální šroub $M8 \times 20$	2
24	Tyč na pěnovku (400mm)	1	65	Hexagonální šroub $M10 \times 25$	6
25	Tyč na pěnovku (370mm)	1	66	Hexagonální šroub $M10 \times 65$	2
26	Horní klínek „motýlku“	1	67	Hexagonální šroub $M10 \times 75$	1
27	Opěradlo	1	68	Hexagonální šroub $M10 \times 50$	4
28	Sedadlo	1	69	Hexagonální šroub $M10 \times 55$	2
29	Lanko	1	70	Hexagonální šroub $M10 \times 45$	12
30	Lanko „motýlkové“ části	1	71	Hexagonální šroub $M8 \times 50$	4
31	Lanko tyče k posilování nohou	1	72	Podložka 8	14
32	Horní závaží	1	73	Hexagonální šroub $M8 \times 45$	1
33	Závaží	9	74	Hexagonální šroub $M6 \times 20$	4
34	Těsnění závaží	1	75	Velká podložka 6	4
35	Závlačka pro regulaci závaží	1	76	Křížový šroub $M10 \times 20$	2
36	Klínek pro regulaci závaží	1	77	Nylonová blokační matka M8	1
37	Středová tyč závaží	1	78	Kryt závaží	2
38	Klínek nastavení zátěže	1	79	Dolní kryt vzpěry	1
39	Nárazník	2	80	Horní kryt vzpěry	1
40	Plastová hlavička	1	81	Hexagonální šroub $M8 \times 12$	9
41	Rukojeť	8			

NÁVOD MONTÁŽE:

Pozor:

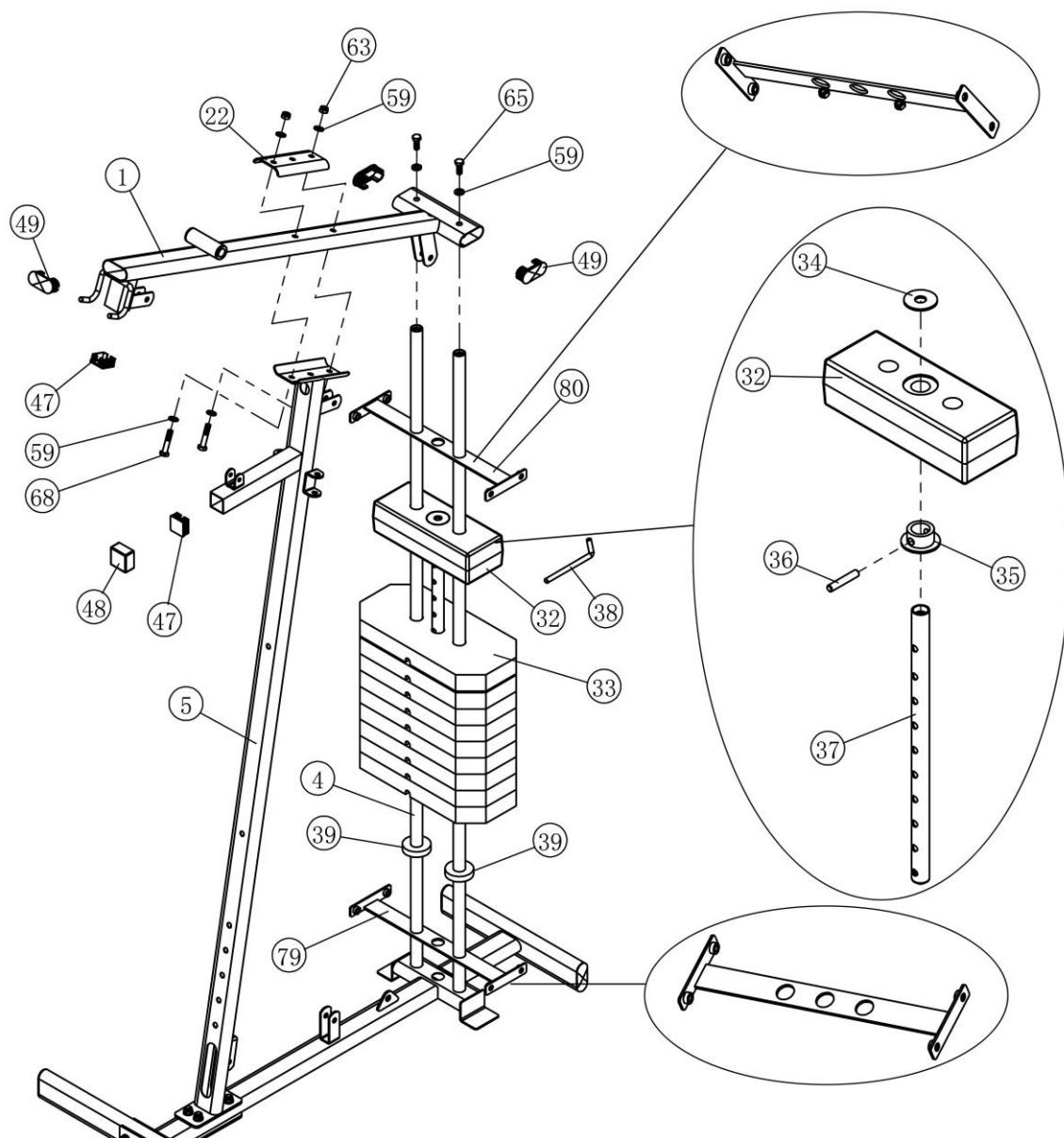
1. Podložka by měla být na obou koncích každého ze šroubů, pokud není v návodu uvedeno jinak .
2. Všechny části složte ručně a poté vše dotáhněte klíčem.
3. Některé části (koncovka, pěnovka, ložisko) mohou být namontovány již od výroby.
4. Montáž vyžaduje pomoc druhé osoby.

KROK 1:



1. Nasadte zátky 70*30 (#49) do částí (#2, #6, #12).
2. Připevněte části (#12, #2) k části (#6) pomocí dvou šroubů M10*55 (#69).
3. Připevněte část (#4) k části (#2) pomocí šroubů M10*20 (#76). Šrouby dotáhněte klíčem.
4. Připevněte část (#5) k části (#2) pomocí čtyř nylonových matek (#63) a čtyř podložek 10 (#59).

KROK 2

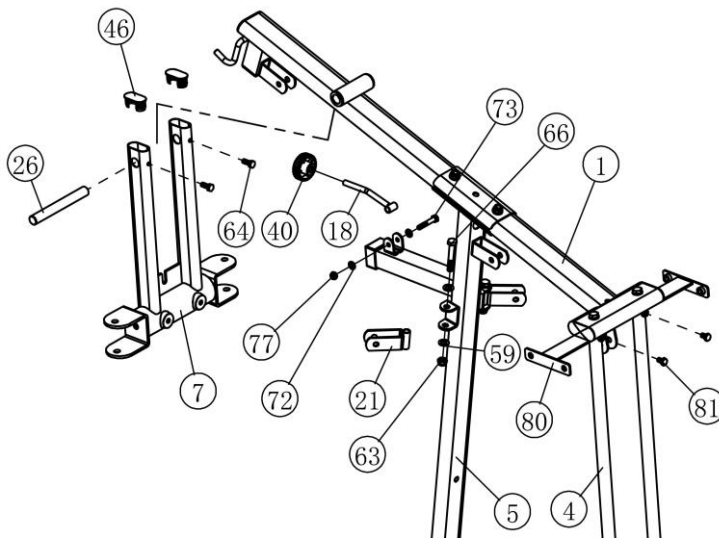


1. Nasadíte části (#79, #39, #33) na vodící tyče (#4).

POZOR: Závaží (#33) nakládejte opatrně a jednotlivě. Nikdy nezvedejte více závaží, než kolik jste schopni unést.

2. Nasadíte závlačku pro regulaci závaží (#35) na středovou tyč závaží (#37) a upevníte ji v prvním otvoru středové tyče závaží (#37) pomocí klínku (#36). Středovou tyč závaží (#37) vložte do otvorů závaží (#33). Nasadíte horní závaží (#32) na zbylá závaží, poté nasadíte těsnění závaží (#34) do díry na vrchní části horního závaží (#32). Pro nastavení odpovídající zátěže, vsuňte klínek (#38) do otvoru ve středové tyči závaží (#37).
3. Nasadíte část (#80) na část (#4).
4. Nasadíte čtvercovou zátku 38*38 (#47) na část (#5) a poté čtvercovou koncovku 38*38 (#48) na část (#5).
5. Nasadíte zátky (#47, #49) na část (#1). Spojte části (#1, #22) s částí (#5) pomocí dvou šroubů M10*50 (#68).
6. Každou z vodících tyčí (#4) vložte do otvorů v části (#1) a poté spojte část (#1) s vodícími tyčemi (#4) pomocí dvou šroubů M10*25 (#65).

KROK 3.



1. Spojte část (#21) s částí (#5) pomocí dvou šroubů M10*65 (#66).

POZOR: Dotáhněte šroub (#66) a poté povolte matku, aby se část (#21) mohla volně otáčet.

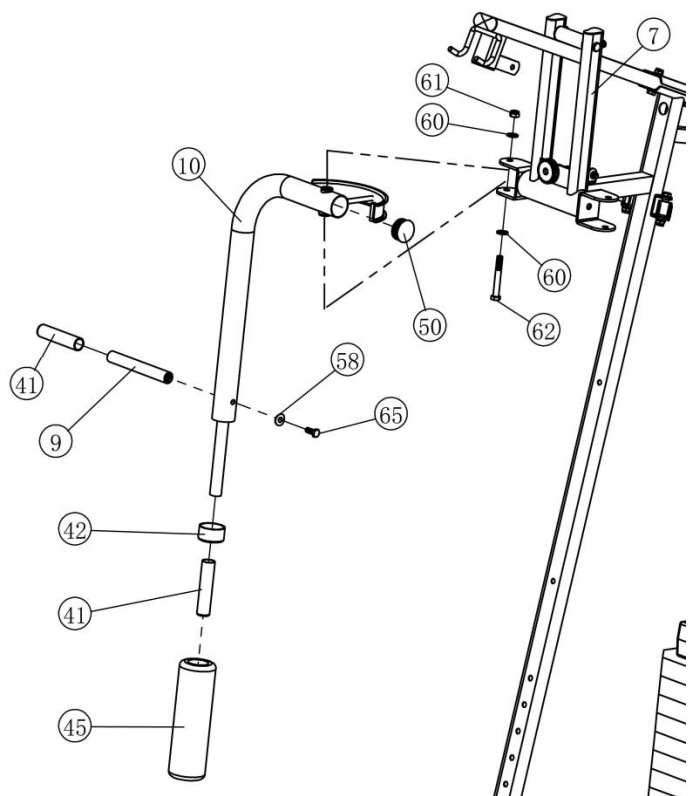
2. Spojte část (#18) s částí (#5) pomocí šroubu M8*45 (#73). Přišroubujte část (#40) k části (#18).
3. Nasadte zátky 50*25 (#46) do části (#7). Vsuňte horní klínek motýlku (#26) do části (#7) a (#1) až budou po obou stranách vyčuhovat jeho konce stejnou délkou.
4. Připevněte část (#26) k části (#7) pomocí dvou šroubů M8*20 (#64).
5. Obrat'te část (#18) a přišroubujte část (#40) tak, aby došlo k zablokování části (#7).
6. Spojte část (#80) s částí (#4) pomocí dvou šroubů M8*12 (#81).

KROK 4.

1. Vložte zátku $\varnothing 50$ (#50) do části (#10).
2. Spojte část (#10) s částí (#7) pomocí šroubu M12*90 (#62).

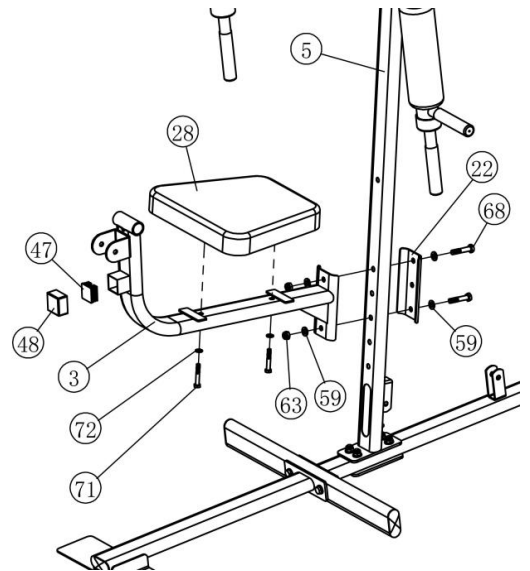
POZOR: Dotáhněte šroub (#62) a poté povolte matku tak, aby se část (#10) mohla volně otáčet.

3. Nasadte v pořadí za sebou části (#42, #41) na část (#10).
4. Nasadte pěnovku $\varnothing 80 \times 260$ (#45) na část (#10).
5. Nasadte rukojeť (#41) na část (#9). Spojte část (#9) s částí (#10) pomocí podložky 10 (#58) a šroubu M10*25 (#65).
6. Levé rameno (#11) připevněte stejným způsobem.



KROK 5.

1. Nasaďte čtvercovou zátku 38*38 (#47) na část (#3). Upevněte čtvercovou koncovku 38*38 (#48) k části (#3).
2. Spojte části (#3, #22) s částí (#5) pomocí dvou šroubů M10*50 (#68).
3. Spojte část (#28) s částí (#3) pomocí dvou šroubů M8*50 (#71).

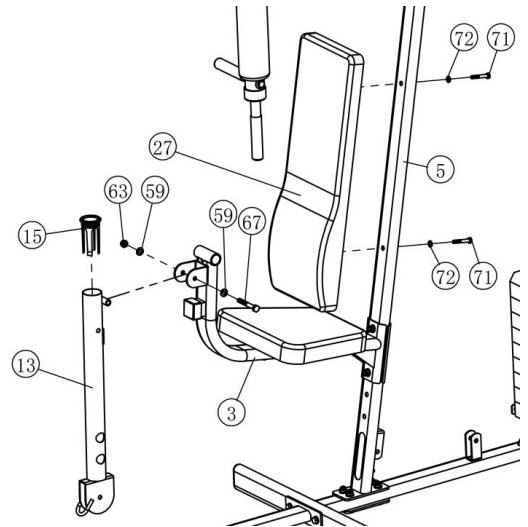


KROK 6.

1. Spojte část (#27) s částí (#5) pomocí dvou šroubů M8*50 (#71).
2. Spojte část (#13) s částí (#3) pomocí šroubu M10*75 (#67).

POZOR: Dotáhněte šroub (#67) a poté povolte matku tak, aby část se (#13) volně otáčela.

3. Vložte rozpěrnou vložku (#15) do části (#13).



KROK 7.

1. Vložte zátky $\varnothing 25$ (#51) do částí (#24, #25). Protáhněte část (#24) částí (#3). Protáhněte část (#25) částí (#13). Nasaďte na ně pěnovky (#52).
2. Spojte část (#14) s částí (#8) pomocí čtyř šroubů M6*20 (#74) a čtyř velkých podložek 6 (#75).
3. Vložte část (#8) do části (#13) a spojte je pomocí klínku (#43).

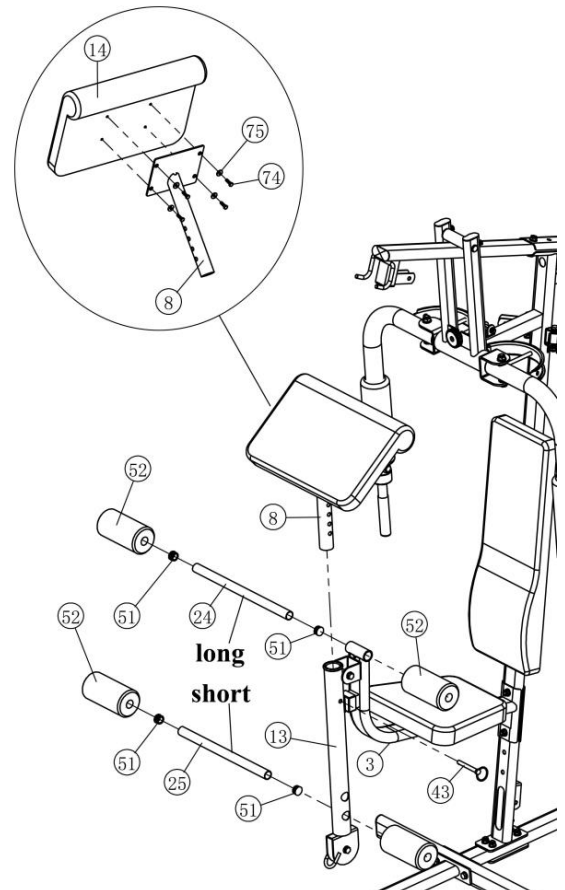


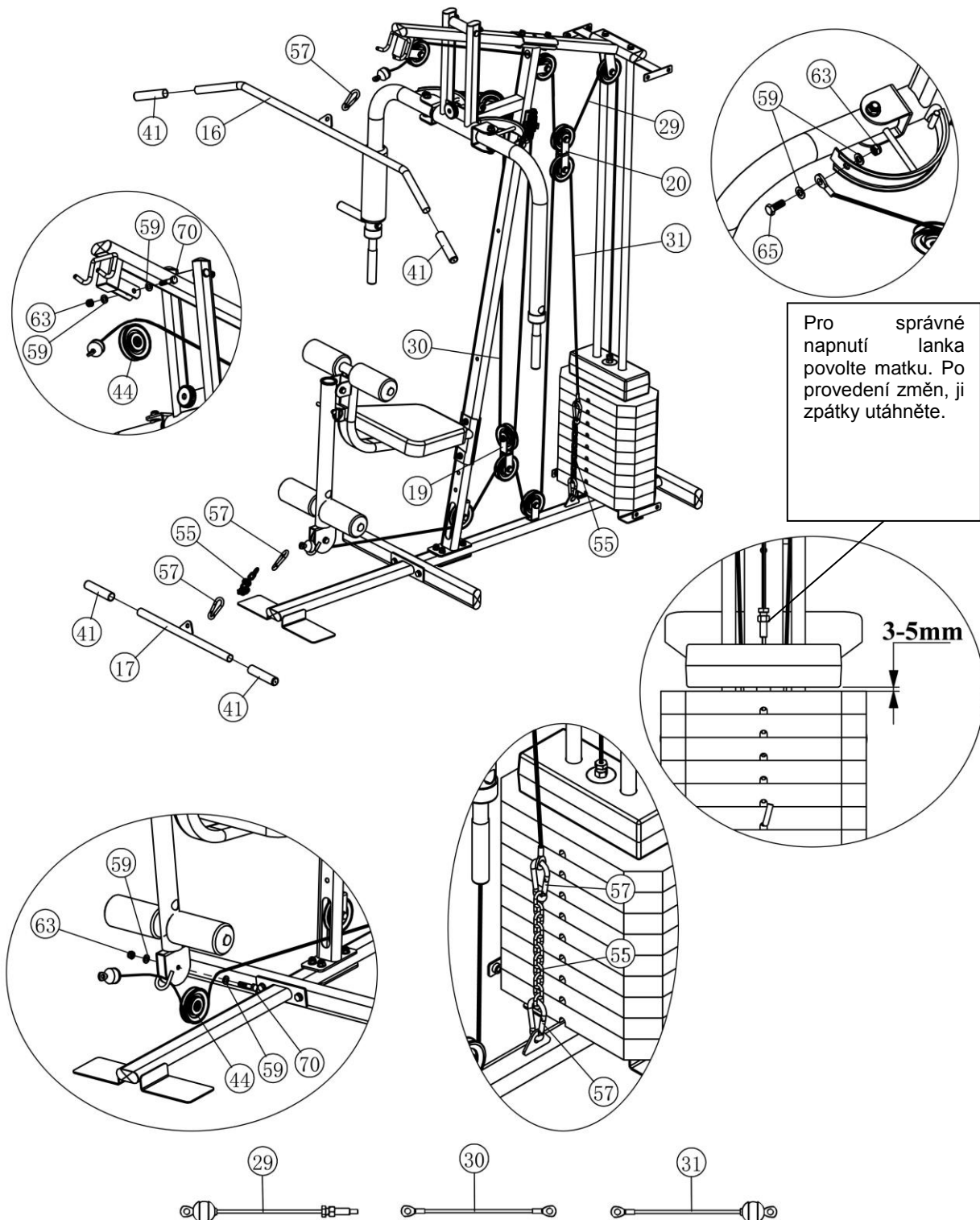
SCHÉMA LANEK

Po složení věže zkontrolujte, zda jsou lanka řádně napnuta. (Doporučuje se, aby mezi horním závažím a destičkou závaží byla vzdálenost 3-5mm. V takovém případě bude napnutí lanka správné).

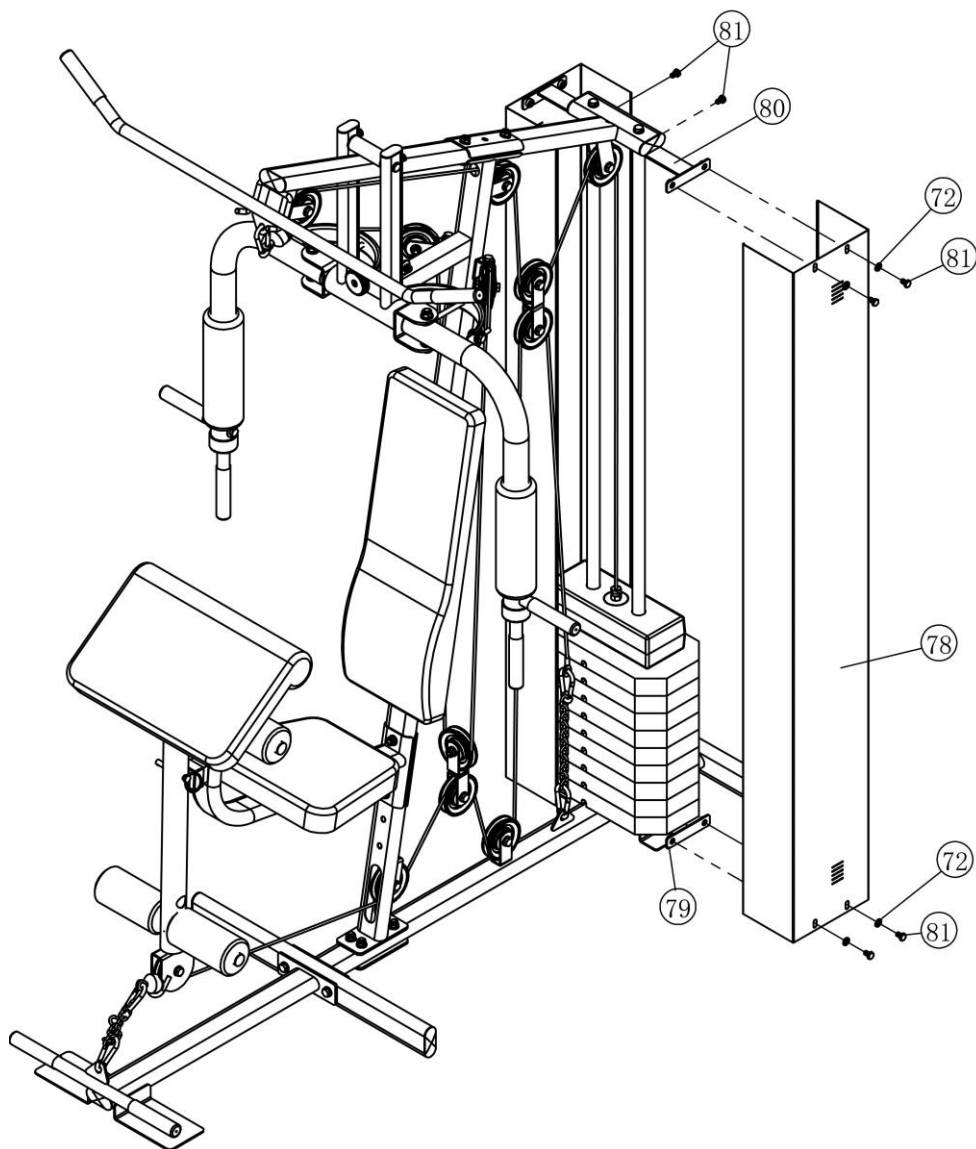
Pokud je lanko volné, utáhněte jemně šroub na lanku za účelem udržení správného napnutí.

Pokud je lanko příliš volné, upravte délku řetězu (#55) pomocí karabiny (#57).

KROK 8.



KROK 9.



1. Spojte část (#78) s částí (#79) pomocí dvou šroubů M8*12 (#81).
2. Spojte část (#78) s částí (#80) pomocí dvou šroubů M8*12 (#81).

Dotáhněte řádně všechny šrouby a matky.

Posilovací věž je složená.

Před cvičením zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotáhnuté a zda jsou lanka řádně vedeny kroužky.

Nastavení lanek může být nezbytná v průběhu prvního tréninku.

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN 5 je zařízením určeným k domácímu cvičení. **Není určen k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.**

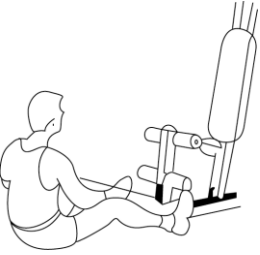
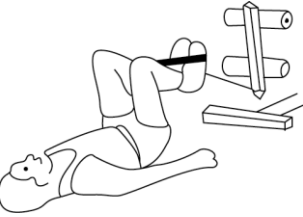
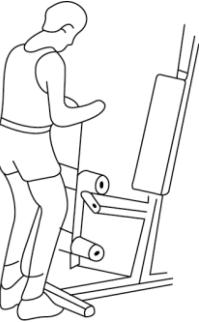



NÁVOD K TRÉNINKU



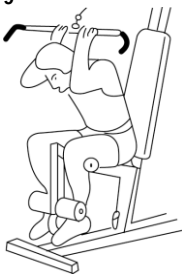

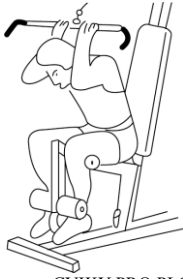
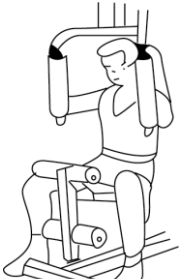

1. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



2. Cviky

<p>1</p>  <p>CVIKY NA NEJNIŽŠÍ TYČI (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIERECTOR SPINAF)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K DOLNÍ TYČI A SEDNĚTE SI TVÁŘÍ PROTI ZAŘÍZENÍ. LEHCE OHNĚTE NOHY, NATÁHNĚTE SE VE SMĚRU K SEDADLU, PROHNIĚTE ZÁDA A TAHEJTE SMĚREM K BOKŮM.</p>	<p>2</p>  <p>ZVEDÁNÍ KOLEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI, LEHNĚTE SI NA ZÁDA S NOHAMA TĚMĚŘ 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 I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI, CHYŤTE DRŽADLO A STOUPNĚTE SI S RAMENY A LOKTY VYROVNANÝMI PODĚL 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 TO JDE.</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 VÝROVNANÝCH RAMENECH. TÁHNĚTE TYČ DOLŮ OBLOUKEM TAK DALEKO, JAK TO JEN JDE.</p>	<p>11</p>  <p>CVIKY PRO PLOCHÉ SVALY PŘEDNÍ ČÁSTI TRUPU. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>PŘIPEVNĚTE TYČ K HORNÍMU KROUŽKU A CHYTNĚTE TYČ NAD HLAVOU. OHNĚTE ZÁDA DO OBLOUKU A TÁHNĚTE TYČ OHÝBAJÍC SE DOPŘEDU.</p>	<p>12</p>  <p>MOTÝLEK (PRSNÍ SVALSTVO)</p> <p>NASTAVTE RAMENA MOTÝLKY, OPŘETE PŘEDLOKTÍ O DRŽADLA MOTÝLKY A TLAČTE LOKTY, NE DLANĚMI.</p>
<p>13</p>  <p>SVISLÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) NASTAVTE SI VÝŠKU SEDÁTKA TAK, ABY SE RAMENA MOTÝLKY NACHÁZELA VE VÝŠCE PRSNÍCH SVALŮ. 2) POMOCÍ MOTÝLKY A ČÁSTI K POSILOVÁNÍ NOHOU. CVIČTE STRÍDAVĚ NA HORNÍ A DOLNÍ ČÁSTI VĚŽE. 3) OPAKUJTE NEOMEZENĚ. 		

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

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

www.hms-fitness.pl

