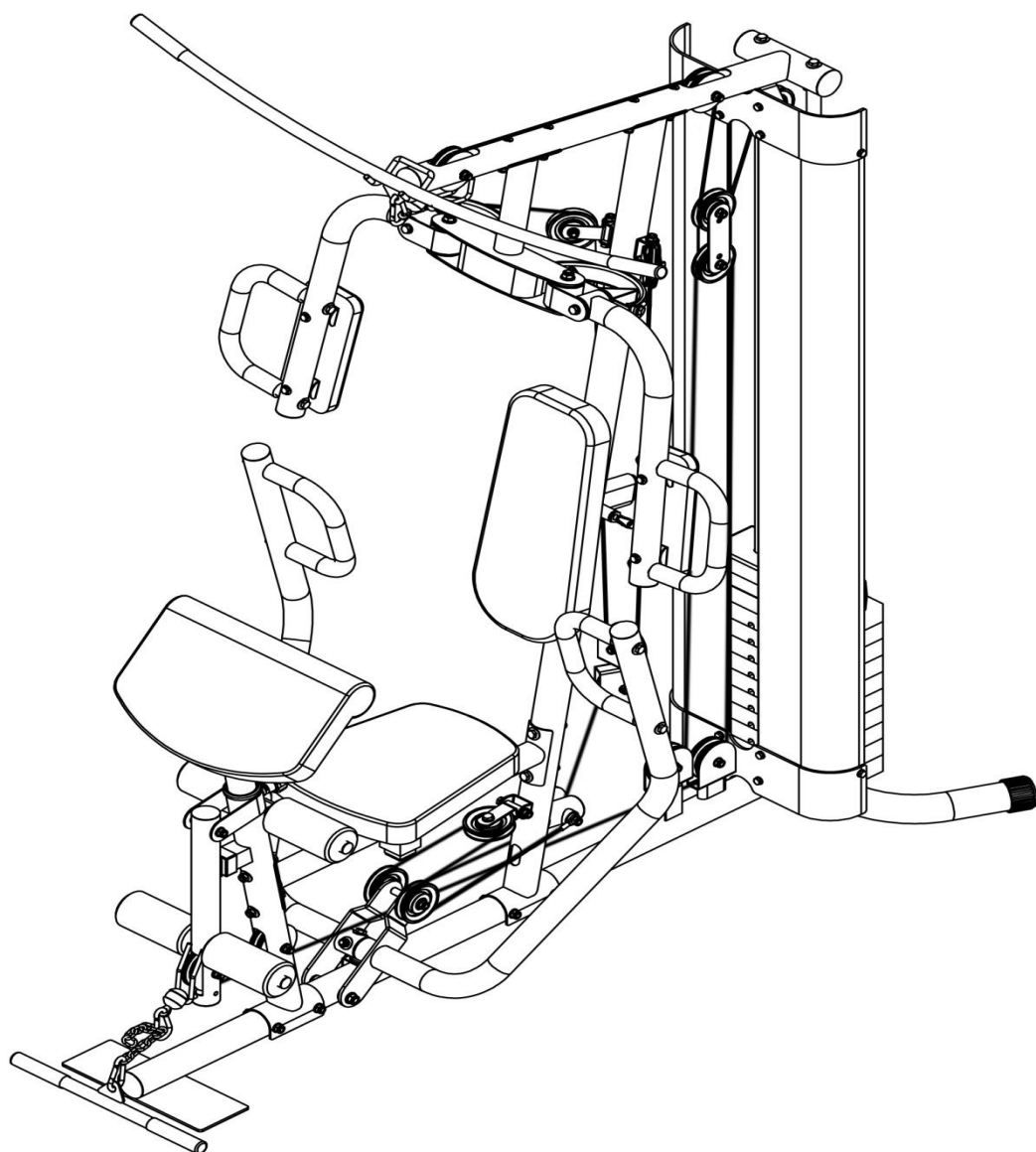




# **ATLAS - HOME GYM - ATLAS TYTAN 9**

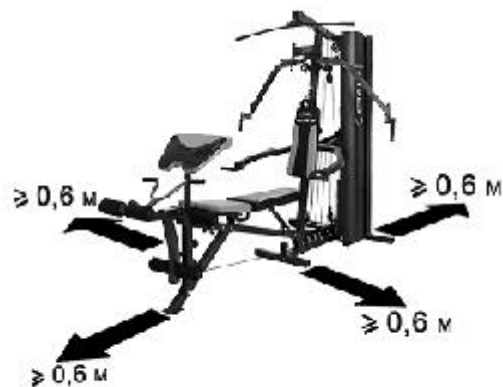


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –  
NÁVOD K OBSLUZE**

## 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. niż 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 – 75 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 165 x 118 x 205 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

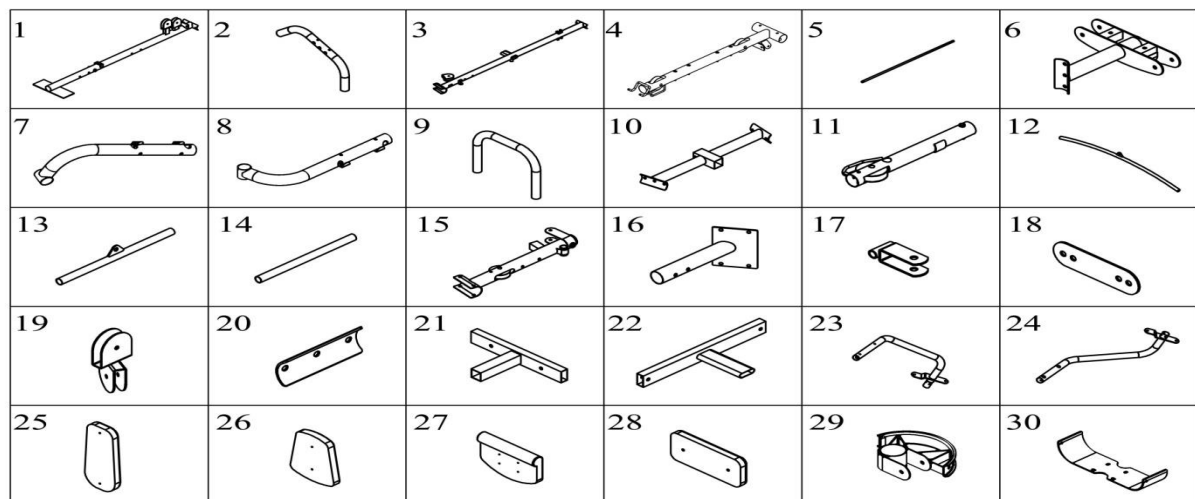
## KONSERWACJA
















































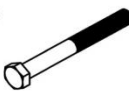
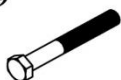

















Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

## LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Podstawa główna	1	49	Piankowy wałek	4
2	Podstawa tylna	1	50	Błoczek	17
3	Główna belka pionowa	1	51	Zatyczka 38*38	2
4	Górna belka	1	52	Zatyczka $\Phi$ 25	4

5	Pręt prowadzący	2	53	Zatyczka $\Phi 50$	8
6	Belka mocująca ramiona	1	54	Zaślepka $\Phi 60$	4
7	Ramię lewe	1	55	Zatyczka FE60*20	1
8	Ramię prawe	1	56	Zatyczka 50*25	4
9	Uchwyt wyciskowy	4	57	Rękaw FE70*30/60*20	1
10	Rama siedzenia	1	58	Zaślepka $\Phi 60/ \Phi 50$	1
11	Dźwignia wyprostu nóg	1	59	Rękaw 50*50/38*38	1
12	Drażek wyciskowy oporowy	1	60	Plastikowe łożysko $\Phi 60$	4
13	Drażek wyciągu dolnego	1	61	Tuleja $\Phi 12$	2
14	Walek na piankowe osłony	2	62	Tuleja	2
15	Przedni pionowy wspornik	1	63	Tuleja	6
16	Wspornik modlitewnika	1	64	Gałka blokująca	2
17	Uchwyt	3	65	Pokrętło	1
18	Płytki bloczka	2	66	Amortyzator 45*25	1
19	Krzyżowy bloczek	1	67	Amortyzator $\Phi 30$	2
20	Płytki zakrzywiona	1	68	Śruba M 10*20	2
21	Pręt regulacji położenia siedzenia	1	69	Śruba sześciokątna M8*16	4
22	Pręt regulacji położenia oparcia	1	70	Nylonowa nakrętka M10	38
23	Lewe ramię wyciskowe	1	71	Nylonowa nakrętka M12	3
24	Prawe ramię wyciskowe	1	72	Podkładka $\Phi 6$	4
25	Oparcie	1	73	Podkładka $\Phi 8$	16
26	Siedzenie	1	74	Podkładka $\Phi 10$	55
27	Modlitewnik	1	75	Podkładka $\Phi 12$	6
28	Poduszka stacji motylkowej	2	76	Podkładka łukowa $\Phi 8$	4
29	Prowadnica linek	2	77	Podkładka łukowa $\Phi 10$	29
30	Wspornik osłony	2	78	Śruba sześciokątna M12*110	1
31	Oslona stosu	2	79	Śruba sześciokątna M12*90	2
32	Zaślepka 38*38	1	80	Śruba sześciokątna M10*110	1
33	Okrągła zaślepka $\Phi 60$	2	81	Śruba sześciokątna M10*80	10
34	Łańcuch	2	82	Śruba sześciokątna M10*75	4
35	Karabińczyk	4	83	Śruba sześciokątna M10*70	1
36	Szpila w kształcie litery L	1	84	Śruba sześciokątna M10*65	4
37	Amortyzator obciążenia	4	85	Śruba sześciokątna M10*45	11
38	Górna płyta obciążająca	1	86	Śruba sześciokątna M10*25	12
39	Podkładka	1	87	Śruba sześciokątna M10*16	1
40	Szpila na szczycie stosu	1	88	Śruba sześciokątna M8*70	4
41	Obręcz stosu	1	89	Śruba sześciokątna M8*40	4
42	Obciążnik	1	90	Śruba sześciokątna M8*12	8
43	Słupek wyboru obciążenia	1	91	Śruba sześciokątna M6*20	4
44	Linka	1	92	Stalowa tuleja	1
45	Linka stacji motylkowej	1	93	Plastikowe łożysko $\Phi 50$	4
46	Linka zespołu dolnego	1	94	Śruba sześciokątna M10*85	2
47	Uchwyt	4	95	Szpila 8	1
48	Pianka $\Phi 35*455$	4	96	Płytki modlitewnika	2



31		32		33		34		35		36	
37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48	
49		50		51		52		53		54	
55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66	
67		68		69		70		71		72	
73		74		75		76		77		78	
79		80		81		82		83		84	
85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96	

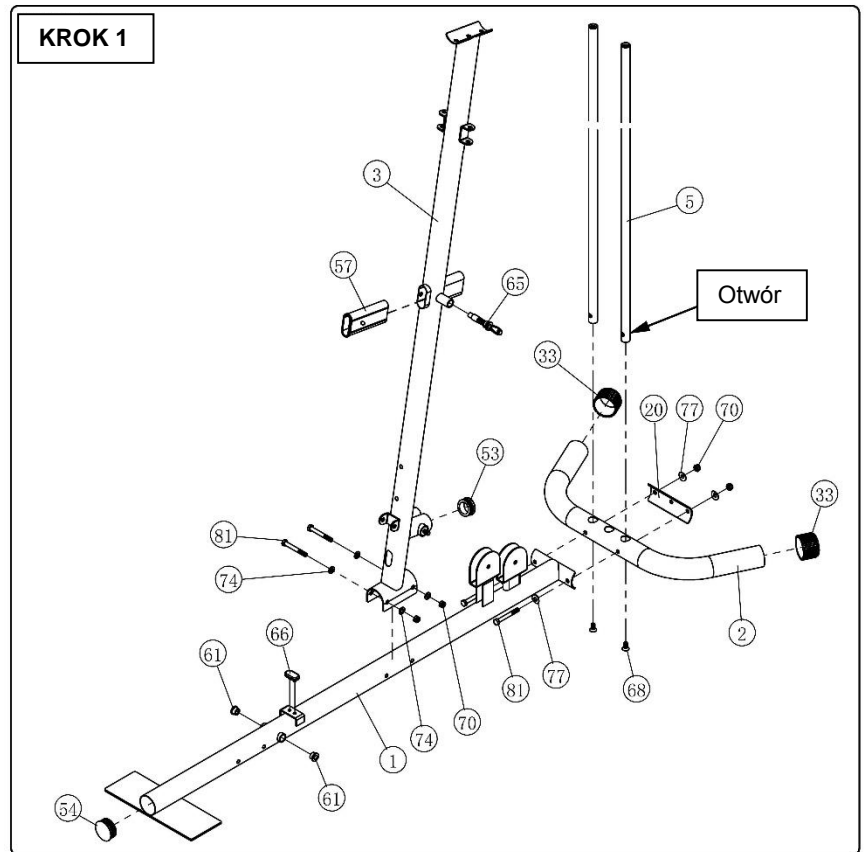
## **INSTRUKCJA MONTAŻU:**

### **Uwaga:**

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

## KROK 1:

- Nałóż okrągłe zaślepki (#33) na tylną podstawę (#2). Wsuń zatyczkę  $\phi 60$  (#54) do podstawy głównej (#1).
- Przymocuj części (#1, #5, #20) do tylnej podstawy (#2) korzystając ze śrub M10\*80 (#81), M10\*20 (#68) i czterech podkładek  $\phi 10$  (#77) oraz dwóch nylonowych nakrętek M10 (#70). Dokładnie dokręć wszystkie śruby.
- Przymocuj główną belkę (#3) do głównej podstawy (#1) korzystając z dwóch śrub M10\*80(#81), czterech podkładek  $\phi 10$  (#74) i dwóch nakrętek M10 (#70).
- Wsuń rękaw (#57) w główną pionową belkę (#3). Uwaga: Wybrzuszenie musi znaleźć się w małym otworze w belce(#3). Wsadź zaślepkę  $\phi 50$  (#53) w belkę (#3). Umieść amortyzator (#66) w podstawie głównej (#1).
- Wkręć dokładnie pokrętko (#65) w główną pionową belkę (#3). Dokręć kluczem.

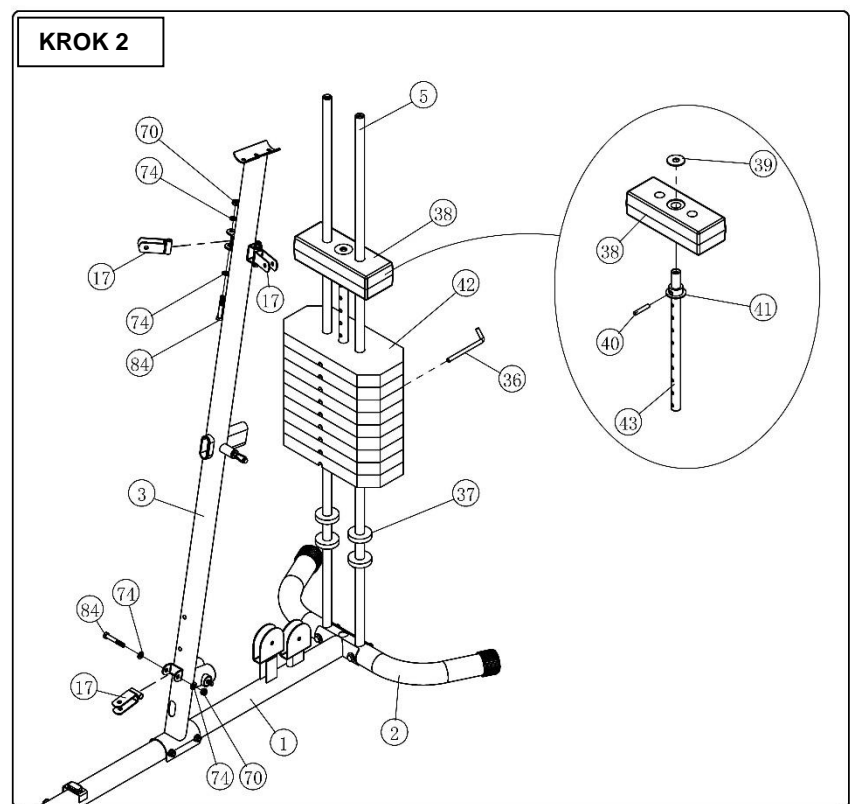


## KROK 2

- Pojedynczo nałóż amortyzatory obciążenia i obciążniki (#37, #42) na pręty (#5).

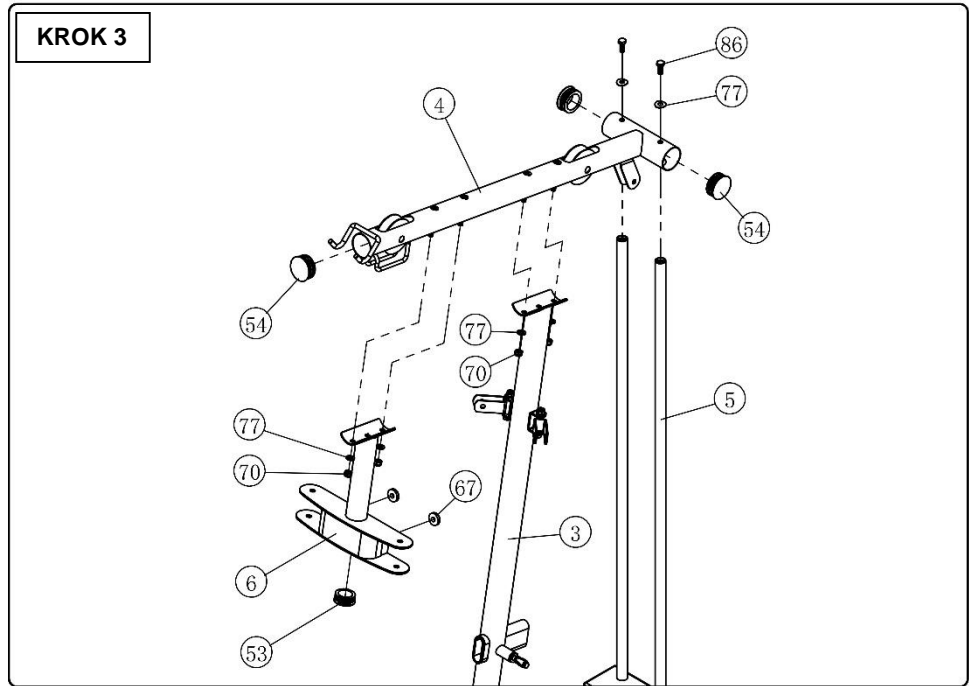
**UWAGA: Ostrożnie i pojedynczo nakładaj obciążniki (#42). Nigdy nie podnoś więcej niż jesteś w stanie bezpiecznie unieść.**

- Nałóż obręcz (#41) na słupek wyboru obciążenia (#43) i wyrównaj otwory na szpilę blokującą. Zablokuj szpilę (#40), wkładając ją w pierwszy otwór w słupku (#43) i w otwór w obręczy (#41). Przelóż słupek (#43) przez otwór w obciążnikach (#42). Na słupek (#43) nałóż górną płytę obciążającą (#38). Umieść podkładkę (#39) na otworze w płycie na szczycie stosu (#38). Korzystając ze szpili (#36) wybierz odpowiednią dla siebie wagę obciążenia.
- Przymocuj uchwyt (#17) do głównej belki (#3) korzystając z trzech śrub M10\*65 (#84), sześciu podkładek  $\phi 10$  (#74) i trzech nakrętek (#70). **Dokładnie dokręć kluczem śrubę (#84) a następnie poluzuj nakrętkę (#70), na tyle aby uchwyty (#17) mogły się swobodnie poruszać.**

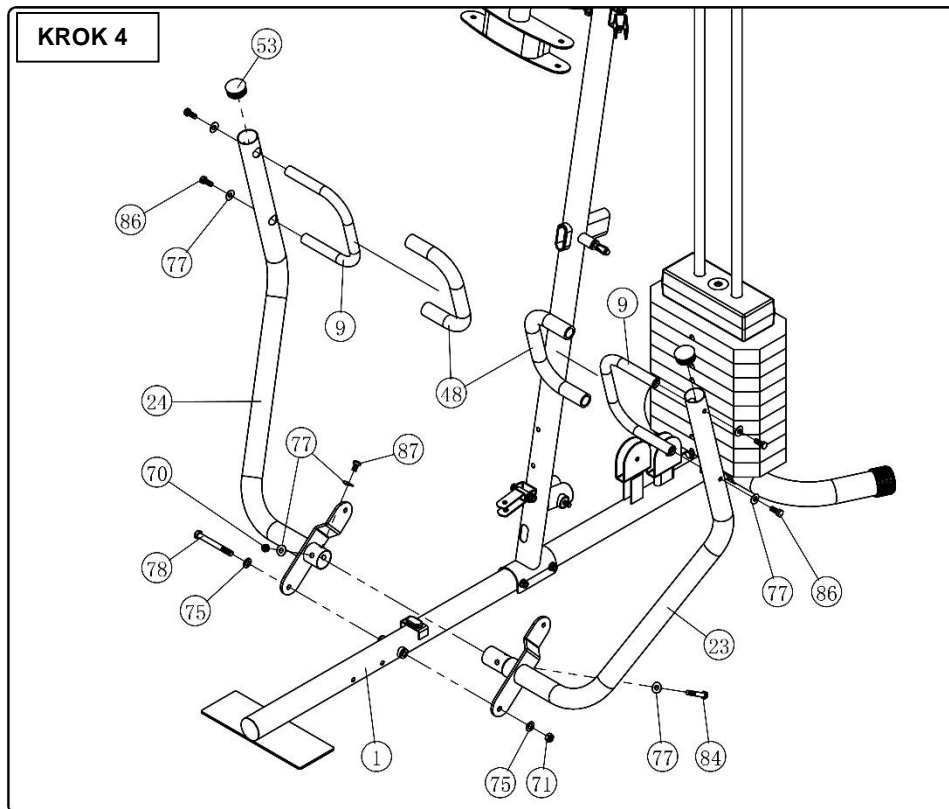


### KROK 3.

- Wprowadź każdy z prętów (#5) w otwory w górnej belce (#4) a następnie połącz belkę (#4) z prętami (#5) korzystając z dwóch śrub M10\*25(#86) i dwóch podkładek  $\varnothing$ 10(#77).
- Połącz górną belkę (#4) z belką pionową (#3) korzystając z dwóch nakrętek M10 (#70).
- Włóż zaślepkę  $\varnothing$ 60 (#54) w końcówkę belki (#4).
- Włóż zaślepkę  $\varnothing$ 50 (#53) i amortyzatory (#67) do belki mocującej ramiona (#6).
- Połącz belki (#6) i (#4) korzystając z dwóch nakrętek M10 (#70).



### KROK 4.



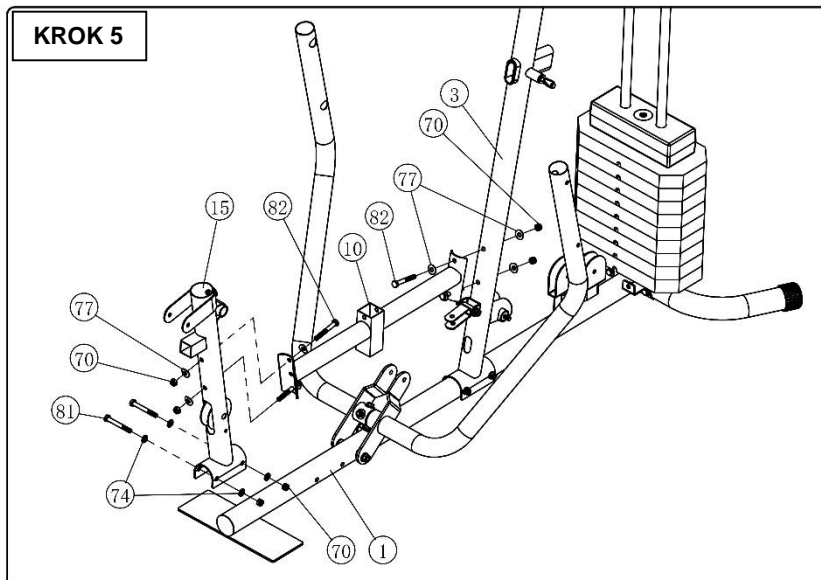
- Połącz końce ramion (#23) i (#24) a następnie zabezpiecz łączenie korzystając ze śruby M10\*65(#84), śruby M10\*16(#87), trzech podkładek  $\varnothing$ 10 (#77) oraz nakrętki M10 (#70).
- Połącz prawe i lewe ramię wyciskowe (#23, #24) z główną podstawą (#1) korzystając ze śruby M12\*110 (#78). **Dokręć dokładnie śrubę (#78) a następnie poluzuj nakrętkę (#71) na tyle aby ramiona (#23, #24) mogły się swobodnie obracać.**
- Nałóż pianki (#48) na uchwyty (#9). **Wskazówka:** aby ułatwić zakładanie pianek, możesz zwilżyć uchwyty wodą z mydłem.
- Połącz uchwyty (#9) z lewym i prawym ramieniem wyciskowym (#23, #24) korzystając z czterech śrub M10\*25 (#86).

- e. Wsadź zaślepki  $\varnothing 50$  (#53) w otwory na końcach części (#23 i #24).

#### KROK 5.

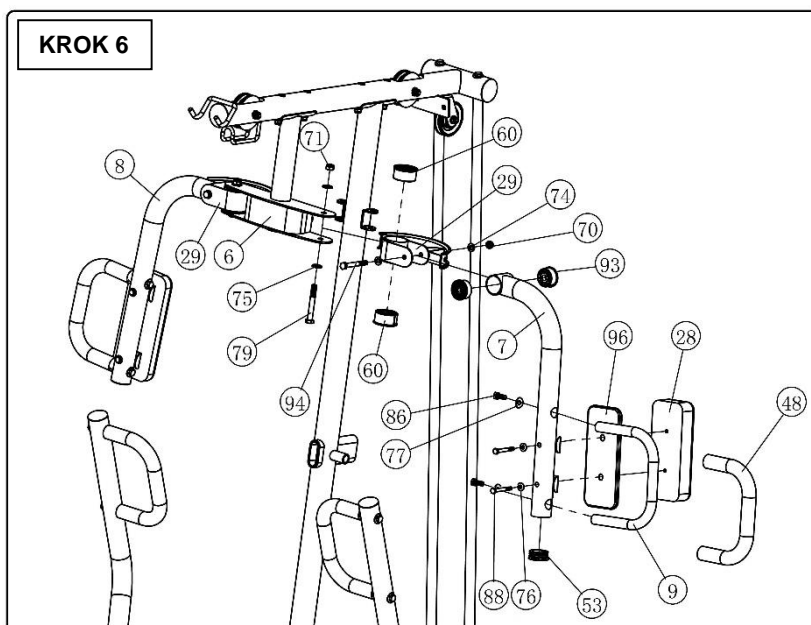
- a. Połącz ramę siedzenia (#10) z belką (#3) korzystając z dwóch śrub M10\*75(#82).
- b. Połącz przedni pionowy wspornik (#15) z ramą siedzenia (#10) korzystając z dwóch śrub M10\*75(#82). Połącz wspornik (#15) z główną podstawą (#1) korzystając z dwóch śrub M10\*80(#81).

**Uwaga: Najpierw dokładnie dokręć kluczem śruby (#82) a dopiero po nich śruby (#81).**



#### KROK 6.

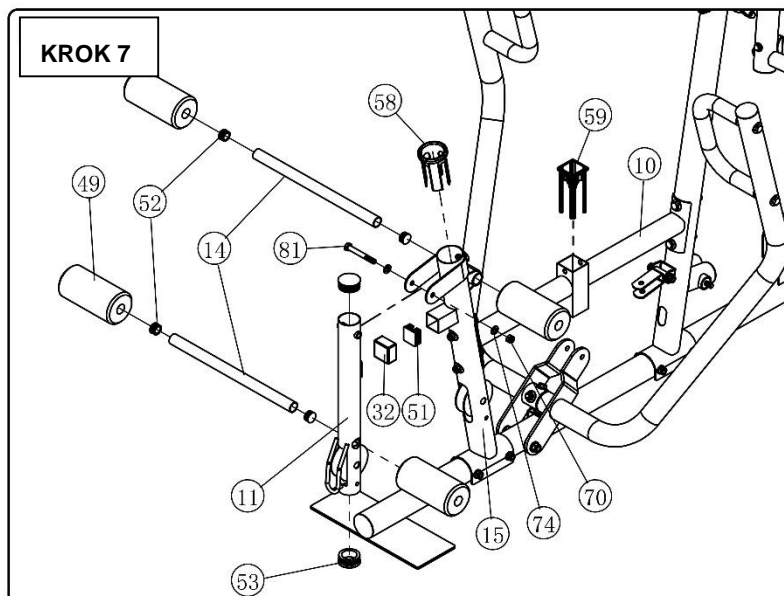
- a. Połącz prowadnicę linek (#29) z belką mocującą ramiona (#6) korzystając ze śruby M12\*90(#79). **Dokładnie dokręć kluczem śrubę (#79) a następnie poluzuj nakrętkę (#71), na tyle aby część (#29) mogła się swobodnie poruszać.**
- b. Połącz lewe ramię (#7) z prowadnicą linek (#29) korzystając ze śruby M10\*85 (#94). **Dokładnie dokręć kluczem śrubę (#94) a następnie poluzuj nakrętkę (#70), na tyle aby część (#7) mogła się swobodnie poruszać.**
- c. Nałóż pianki (#48) na uchwyt (#9). **Wskazówka:** aby ułatwić zakładanie pianek, możesz zwilżyć uchwyty wodą z mydłem.
- d. Połącz uchwyt (#9) z ramieniem (#7) korzystając z dwóch śrub M10\*25 (#86).
- e. Wsadź zaślepkę  $\varnothing 50$  (#53) w zakończenie ramienia (#7).



- f. Połącz część (#28) z płytką (#96) i ramieniem (#7) korzystając z dwóch śrub M8\*70(#88) i dwóch podkładek  $\varnothing 8$  (#76).
- g. Montaż prawego ramienia (8) przeprowadź tą samą metodą, co montaż ramienia lewego.

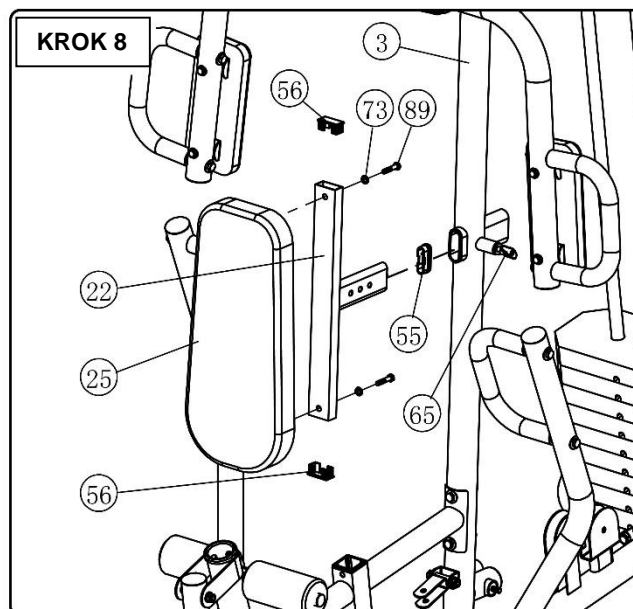
## KROK 7.

- a. Wsadź rękaw (#59) w otwór w ramie siedzenia (#10). Uwaga: Wybrzuszenie części (#59) musi znaleźć się w małym otworze ramy (#10).
- b. Wsadź rękaw (#58) w otwór we wsporniku (15). Wsadź zatyczkę 38\*38(#51) we wspornik (#15) a na to nałóż zaślepkę 38\*38 (#32).
- c. Wsadź zatyczkę  $\varnothing 50$ (#53) do dźwigni (#11). Połącz dźwignię (#11) ze wspornikiem (#15) korzystając ze śruby M10\*80 (#81). **Dokładnie dokręć kluczem śrubę (#81) a następnie poluzuj nakrętkę (#70), na tyle aby część (#11) mogła się swobodnie poruszać.**
- d. Wsadź zatyczkę  $\varnothing 25$ (#52) do wałka na piankowe osłony (#14).
- e. Przelóż wałek (#14) przez części (#11, #15), a następnie nałóż na niego piankowe osłony (#49).



## KROK 8.

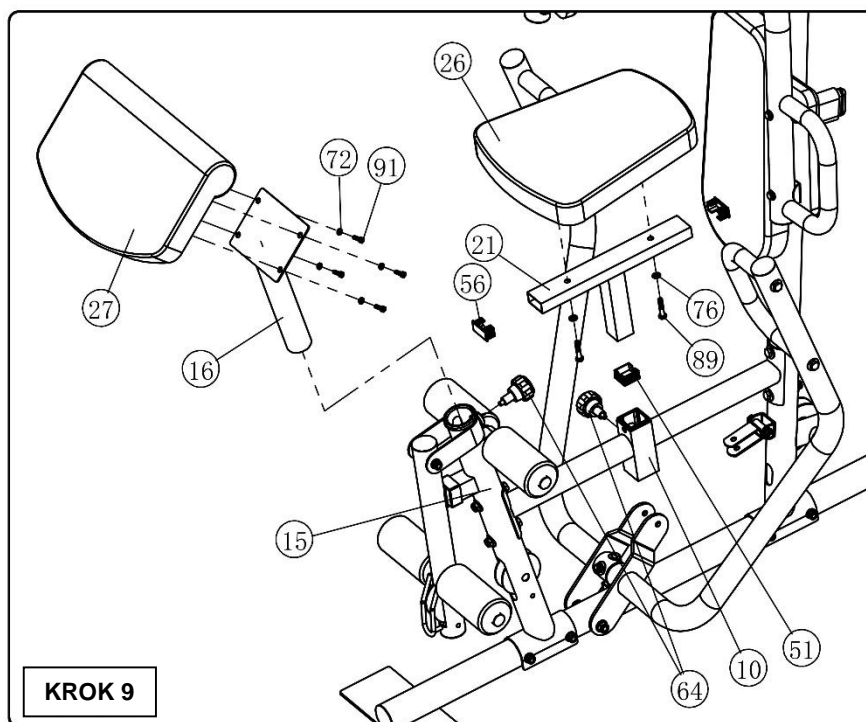
- a. Umieść zatyczki (#55 i #56) w pręcie regulacji położenia oparcia (#22). Połącz oparcie (#25) z prętem (#22) korzystając z dwóch śrub M8\*40(#89).
- b. Wsadź pręt (#22) w otwór w głównej belce (#3). Wyciągnij pokrętło (#65) aby dopasować położenie oparcia (#22).





## KROK 9.

- a. Umieść zatyczki (#51 i #56) w części (#21). Połącz siedzenie (#26) z prętem regulacji jego położenia (#21) korzystając z dwóch śrub M8\*40 (#89). Wsadź część (#21) do ramy siedzenia (#10) i połącz je korzystając z gałki (#64).
- b. Przymocuj modlitewnik (#27) do wspornika (#16) korzystając z czterech śrub M6\*20(#91). Wsuń wspornik modlitewnika (#16) do wspornika (#15) i połącz je korzystając z z gałki (#64).

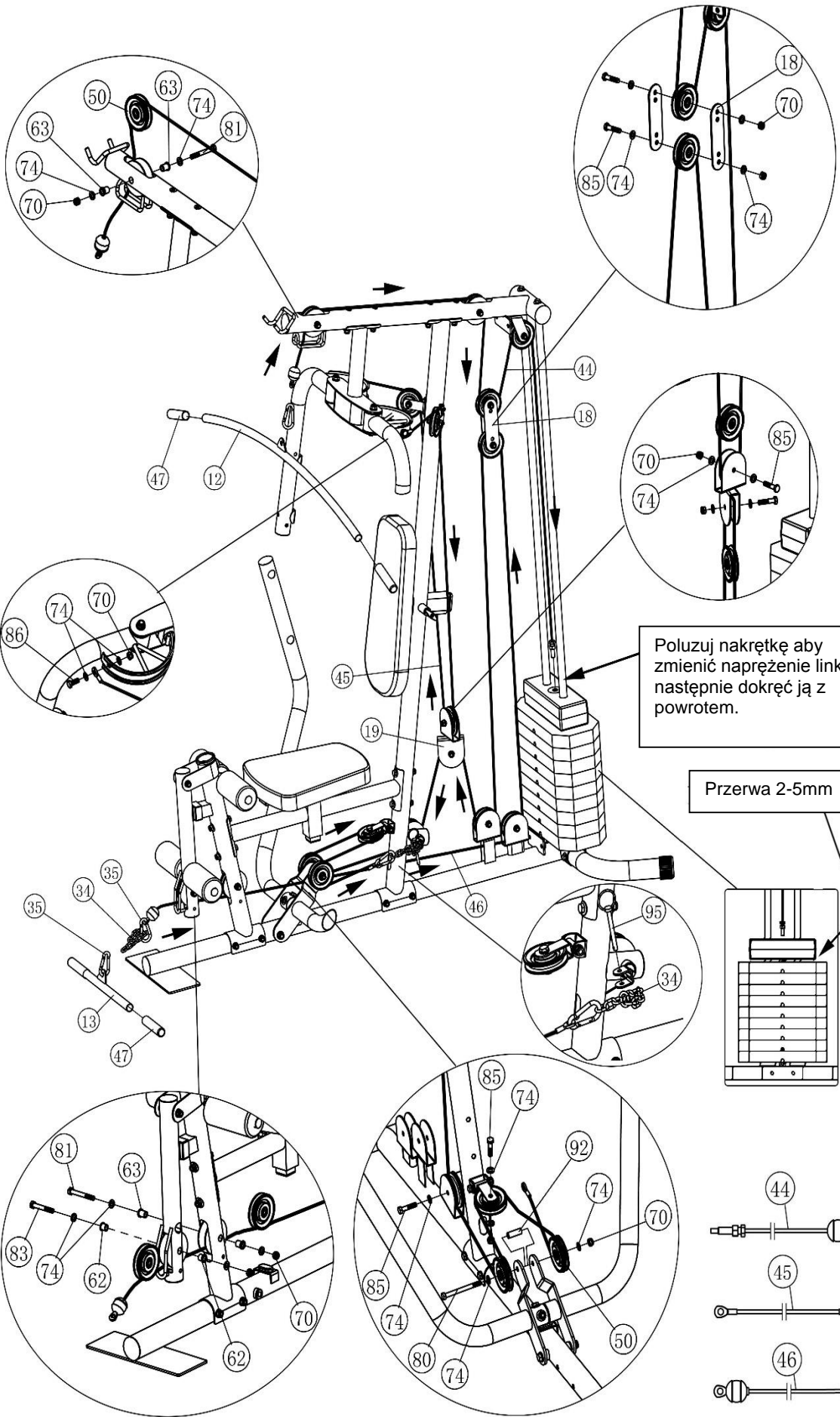


## KROK 10. SCHEMAT PROWADZENIA LINEK

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

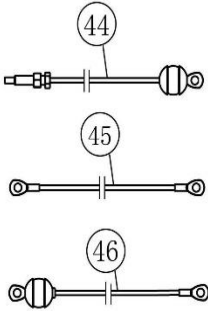
Jeśli linka jest luźna, przykręć delikatnie śrubę na szczycie stosu, aby utrzymać napięcie.

Jeśli linka jest bardzo luźna popraw długość łańcucha (#34), używając szpili (#95) lub zmień położenie bloczka (#18) na płytce o jeden otwór .

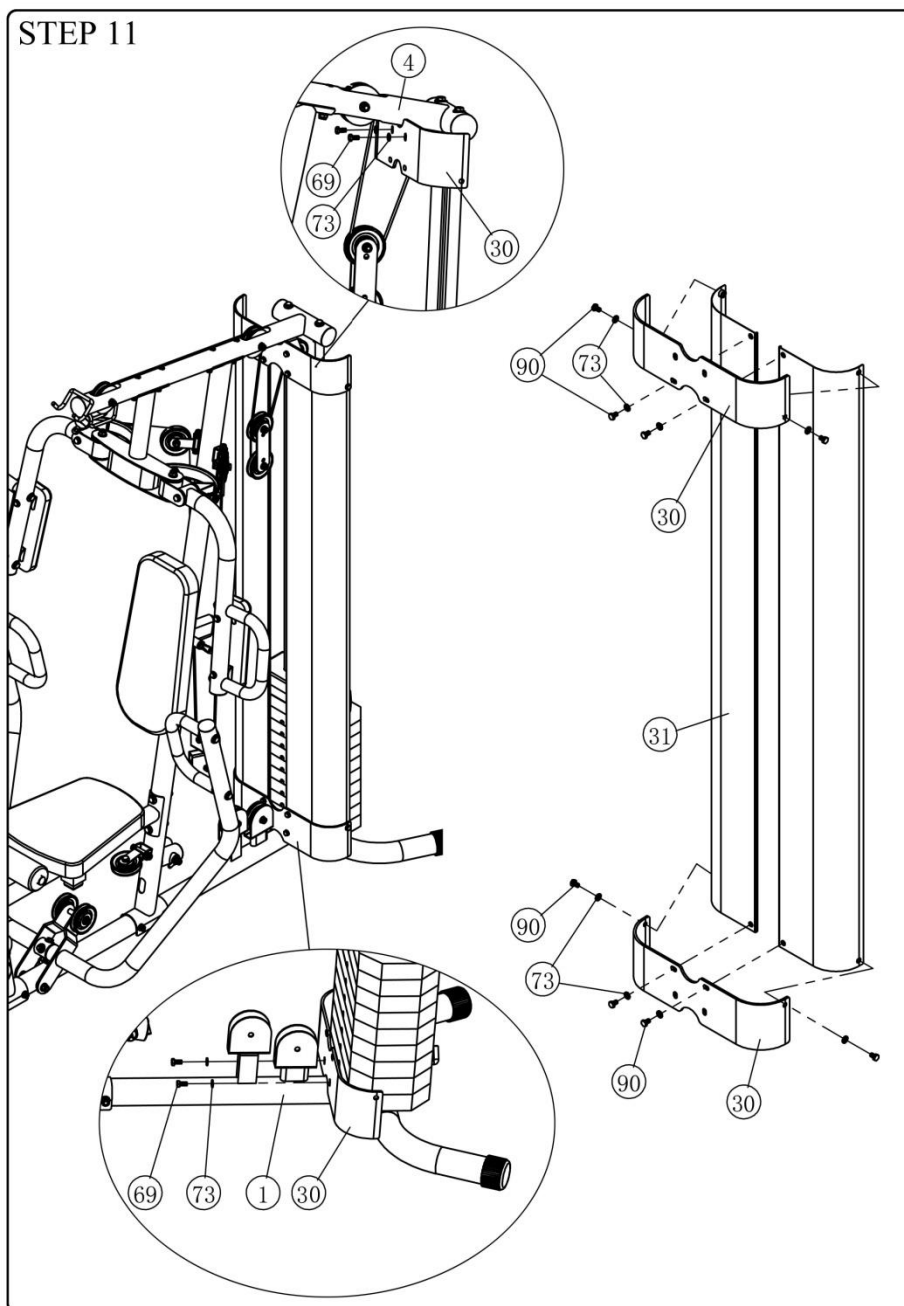


Poluzuj nakrętkę aby zmienić napięcie linki a następnie dokręć ją z powrotem.

Przerwa 2-5mm



**KROK 11.**



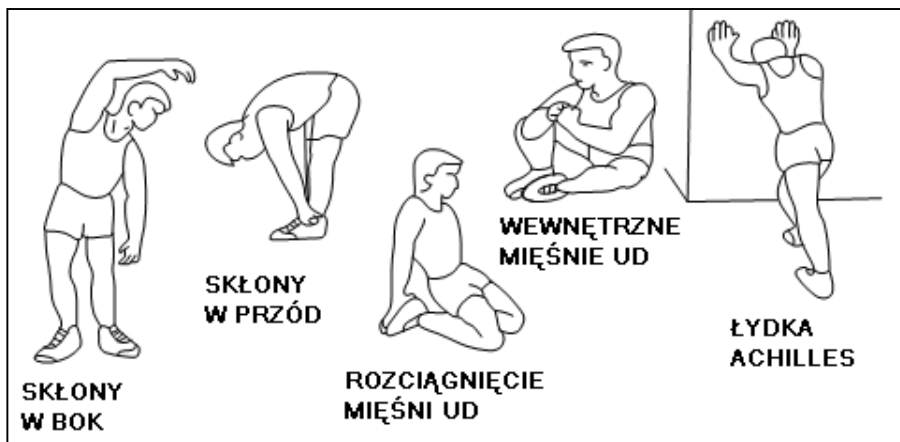
- a. Przymocuj część (#30) do części (#1 i #4) korzystając z czterech śrub M8\*16 (#69) i czterech podkładek 8(#73).
- b. Połącz części (#31) i (#30) korzystając z ośmiu śrub M8\*12 (#90).

**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.  
Ponowna regulacja linek może być konieczna w trakcie pierwszego użycia.**

## ZAKRES STOSOWANIA

Atlas TYTAN 9 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

## INSTRUKCJA TRENINGU



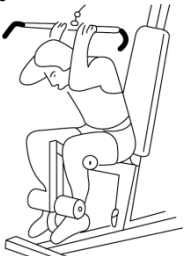

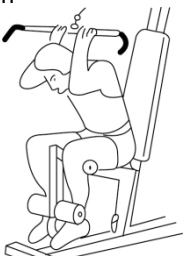
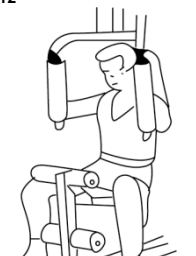



### 1. Rozgrzewka

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

### 2. Ćwiczenia

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

<p>7</p>  <p><b>ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG.</b> (GRUPA MIĘŚNI OKOŁO KOLANOWYCH)</p> <p>TO ĆWICZENIE WYKONUJE SIĘ JEDNĄ NOGA ZAMOCUJ GÓRNY DRAŻEK DO GÓRNEGO OTWORU. ZAHACZ KOLANO O DRAŻEK I CIĄGNIJ TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>	<p>8</p>  <p><b>ROZIĄGANIE NÓG.</b> (MIĘŚIEN CZWOROGŁOWY)</p> <p>UMIEŚĆ GÓRNY DRAŻEK W DOLNYM OTWORZE. ZAHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK I CHWYĆ SIĘ PODSTAWY SIODEŁKA. POWOLI PROSTUJ NOGI.</p>	<p>9</p>  <p><b>ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU</b> (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS- NIŻSZY LATISSI-MUS DORSI)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ, ZAHACZ NOGAMI O DOLNY DRAŻEK, ZEGNIJ TALIE NACHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>
<p>10</p>  <p><b>PODCIĄGANIE</b>                      <b>WYPROSTOWANYCH</b> <b>RAMION.</b>                              <b>DORSI-SERRATUS-</b> <b>(LATISSIMUS</b>                              <b>PECTORALS)</b></p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK, OPRZYJ PLECY O OPARCIE I CHWYĆ DRAŻEK WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI. CIĄGIJ DRAŻEK W DÓŁ PO ŁUKU TAK DALEKO, JAK TO MOŻLIWE. POCHYL SIĘ DO PRZODU ABY ZWIĘKSZYĆ ŁUK.</p>	<p>11</p>  <p><b>ĆWICZENIE MIĘŚNI PŁASKICH PRZEDNIEJ</b> <b>CZĘŚCI TUŁOWIA.</b> <b>(LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL</b> <b>TOIDBICEPS BRACHIALIS)</b></p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ, USIĄDZ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I ICIĄGNIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.</p>	<p>12</p>  <p><b>MOTYLEK</b> <b>(MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ)</b></p> <p>USTAW RAMIONA MOTYLKA , OPRZYJ PRZEDRAMIONA O UCHWYTY MOTYLKA I PCHAJ ŁOKCIAMI, NIE DŁOŃMI.</p>
<p>13</p>  <p><b>PIONOWE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) DOSTOSUJ WYSOKOŚĆ SIEDZENIA ABY RAMIONA MOTYLKA ZNAJDOWAŁY SIĘ NA WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ.</li> <li>2) PRZY POMOCY MOTYLKA I ZESTAWU DO ĆWICZEŃ NÓG. ĆWICZ NAPRZEMIENNIE GÓRNY I DOLNY CZĘŚCIĄ ATLASU.</li> <li>3) POWTARZAJ DOWOLNĄ ILOŚĆ RAZY.</li> </ol>		

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



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

### WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
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)

**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**

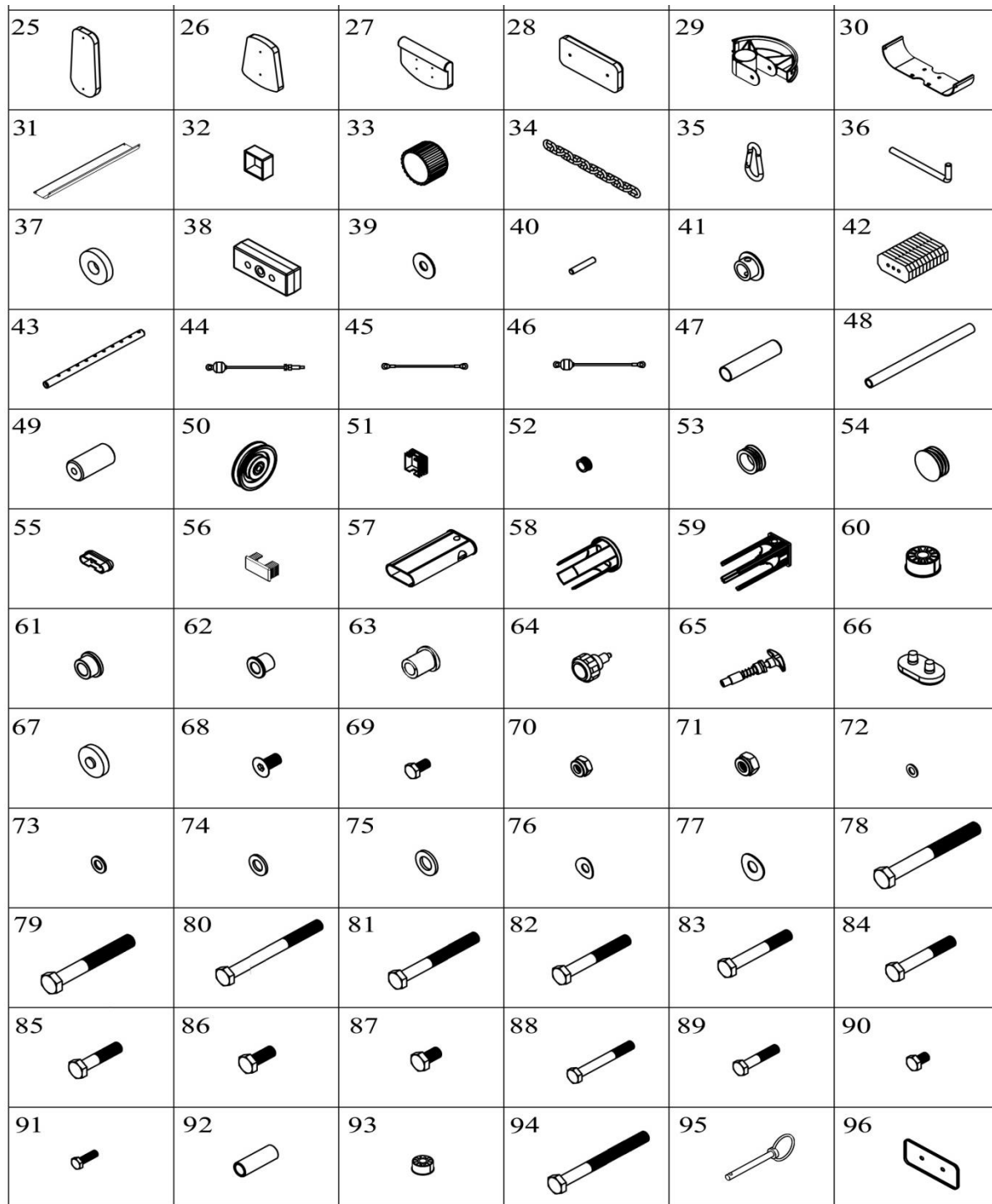
Weight – 75 kg  
 Dimensions - 165 x 118 x 205 cm  
 Maximum weight of user – 100 kg

**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**

1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	



Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Main Base	1	49	Foam Roller	4
2	Rear Base	1	50	Pulley	17
3	Main Upright	1	51	Plug 38*38	2
4	Top Beam	1	52	Plug φ 25	4
5	Guide Rod	2	53	Plug φ 50	8
6	Pec Mount	1	54	Plug φ 60	4
7	Left Pec Arm	1	55	Plug FE60*20	1
8	Right Pec Arm	1	56	Plug 50*25	4
9	Handlebar	4	57	Sleeve FE70*30/60*20	1
10	Seat Frame	1	58	Sleeve φ 60/φ 50	1
11	Leg Extension Arm	1	59	Sleeve 50*50/38*38	1
12	Lat Bar	1	60	Plastic Bearing φ 60	4
13	Low Row Bar	1	61	Oilite φ 12	2



14	Foam Roller Tuber	2	62	Flat Pulley Bushing	2
15	Front Upright	1	63	Arc Pulley Bushing	6
16	Arm Curl Adjustment	1	64	Lock Pin	2
17	Pec Pulley Rack	3	65	Pop-Pin	1
18	Pulley Plate	2	66	Buffer 45*25	1
19	Cross Pulley Rack	1	67	Buffer $\phi$ 30	2
20	Arc Plate	1	68	Countersunk Head Bolt M10*20	2
21	Seat Adjustment	1	69	Hex Bolt M8*16	4
22	Back Adjustment	1	70	Nylon Lock Nut M10	38
23	Left Press Arm	1	71	Nylon Lock Nut M12	3
24	Right Press Arm	1	72	Flat Washer $\phi$ 6	4
25	Back Pad	1	73	Flat Washer $\phi$ 8	16
26	Seat Pad	1	74	Flat Washer $\phi$ 10	55
27	Arm Curl Pad	1	75	Flat Washer $\phi$ 12	6
28	Pec Pad	2	76	Arc Washer $\phi$ 8	4
29	Cable Guide	2	77	Arc Washer $\phi$ 10	29
30	Cover Support	2	78	Hex Bolt M12*110	1
31	Weight Cover	2	79	Hex Bolt M12*90	2
32	End Cap 38*38	1	80	Hex Bolt M10*110	1
33	Round End Cap $\phi$ 60	2	81	Hex Bolt M10*80	10
34	Coil Chain	2	82	Hex Bolt M10*75	4
35	Snap Link	4	83	Hex Bolt M10*70	1
36	L-Pin	1	84	Hex Bolt M10*65	4
37	Weight Buffer	4	85	Hex Bolt M10*45	11
38	Weight Top Plate	1	86	Hex Bolt M10*25	12
39	Weight Washer	1	87	Hex Bolt M10*16	1
40	Top Plate Pin	1	88	Hex Bolt M8*70	4
41	Weight Bushing	1	89	Hex Bolt M8*40	4
42	Weight Plate	1	90	Hex Bolt M8*12	8
43	Weight Selector Bar	1	91	Hex Bolt M6*20	4
44	Lat Cable	1	92	Steel Bushing	1
45	Pec Cable	1	93	Plastic Bearing $\phi$ 50	4
46	Leg Extension Cable	1	94	Hex Bolt M10*85	2
47	Comfort Grip	4	95	Ring-Pin 8	1
48	Foam $\phi$ 35*455	4	96	Arm Pad Cover	2

#### **ASSEMBLY INSTRUCTION:**

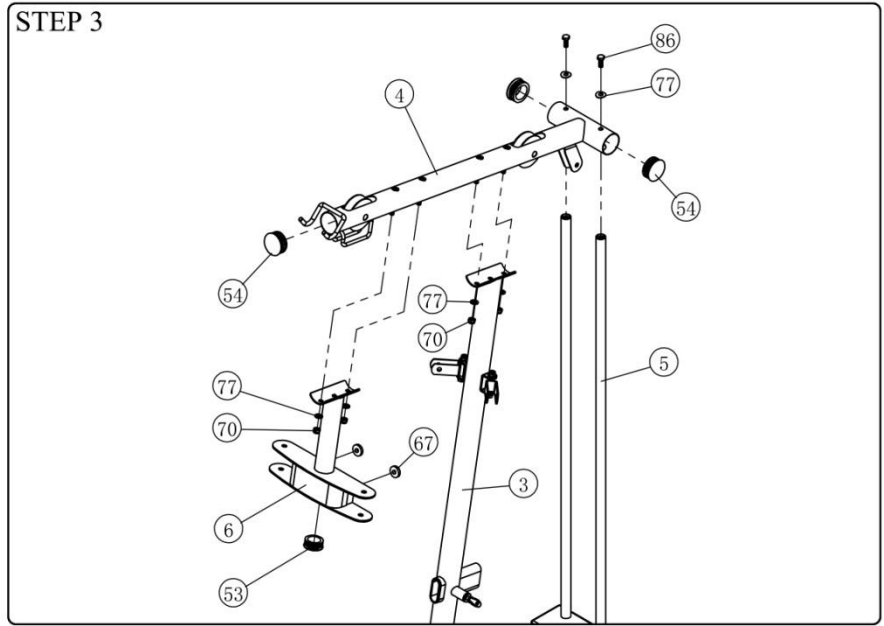
##### **Note:**

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 assistance of another person.



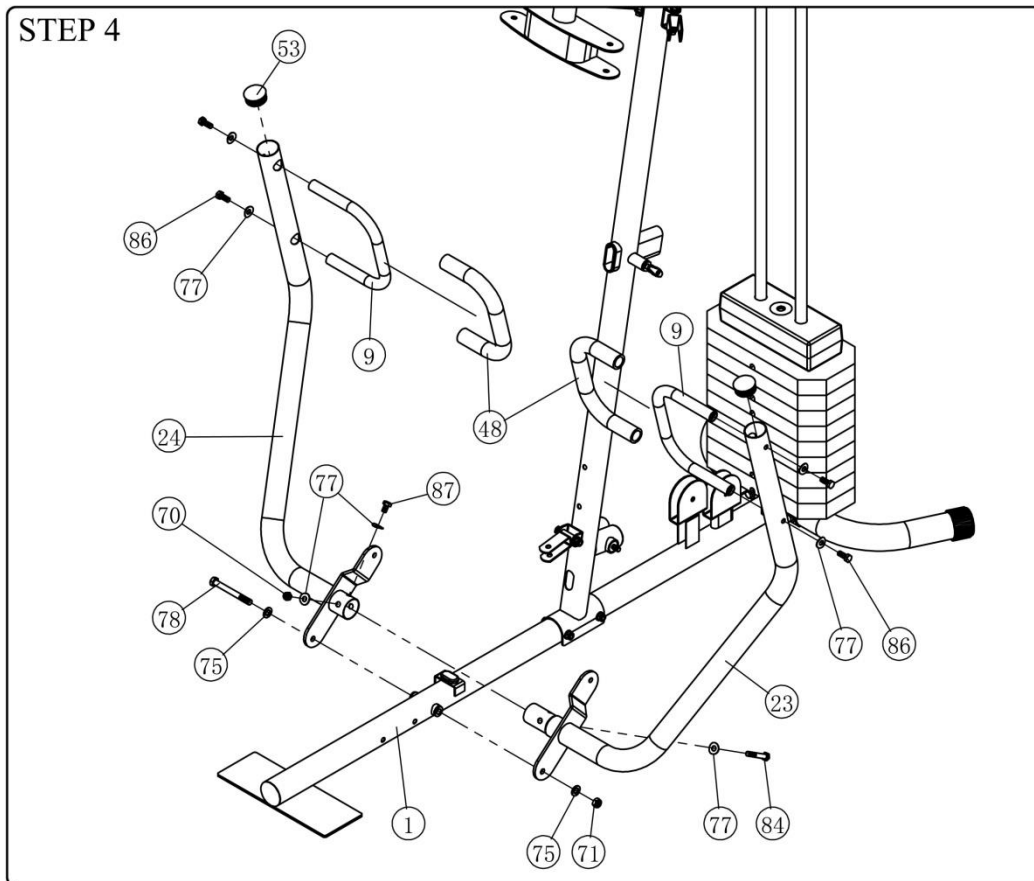
### STEP 3

- a. Maneuver each of the Guide Rods(#5) into the holes of part(#4), and then attach the part(#4) to the Guide Rods(#5) using (2)Hex Bolts M10\*25(#86) and (2)Arc Washersφ10(#77).
- b. Attach the part (#4) to the part (#3) using (2) Nylon Lock Nuts M10 (#70).
- c. Insert the Plugφ60 (#54) into the part (#4).
- d. Insert the Plugφ50 (#53) and the Buffer (#67) into the part (#6).
- e. Attach the part (#6) to the part (#4) using (2) Nylon Lock Nuts M10 (#70).



### STEP 4

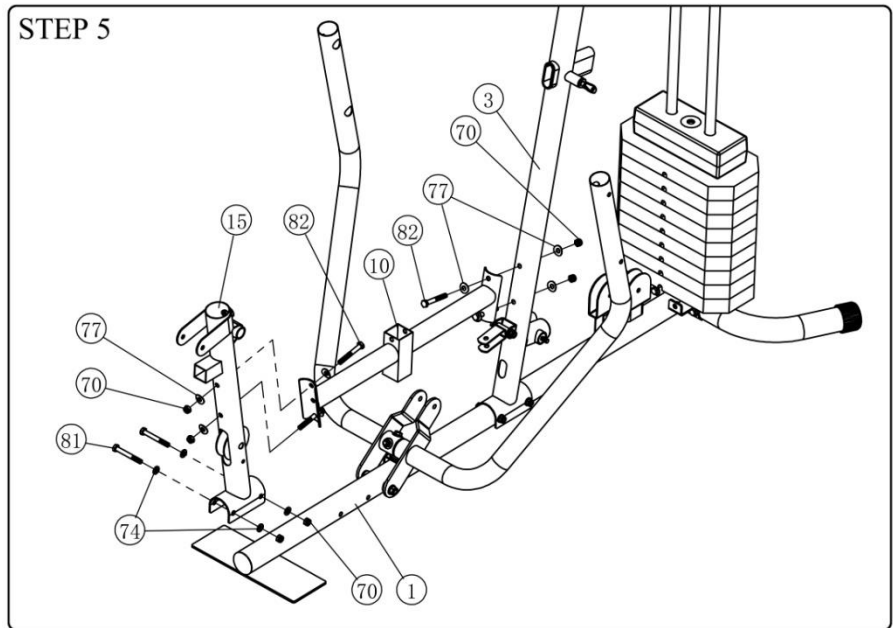
- a. Insert one end of part (#23) into the part (#24), and then attach them using (1) Hex Bolt M10\*65(#84), (1) Hex Bolt M10\*16(#87), (3) Arc Washers φ10 (#77) and (1) Nylon Lock Nut M10 (#70).
- b. Attach the part (#23, #24) to the part (#1) using (1) Hex Bolt M12\*110 (#78). **Wrench tighten bolt (#78) then loosen nut (#71), just enough for part (#23, #24) to pivot freely.**
- c. Set the Foam(#48) onto the part(#9). **Hint: Any soap and water make it easy.**
- d. Attach the part (#9) to the part (#23, #24) using (4) Hex Bolts M10\*25 (#86).
- e. Insert the Plug φ50 (#53) into the part (#23, #24).



### STEP 5

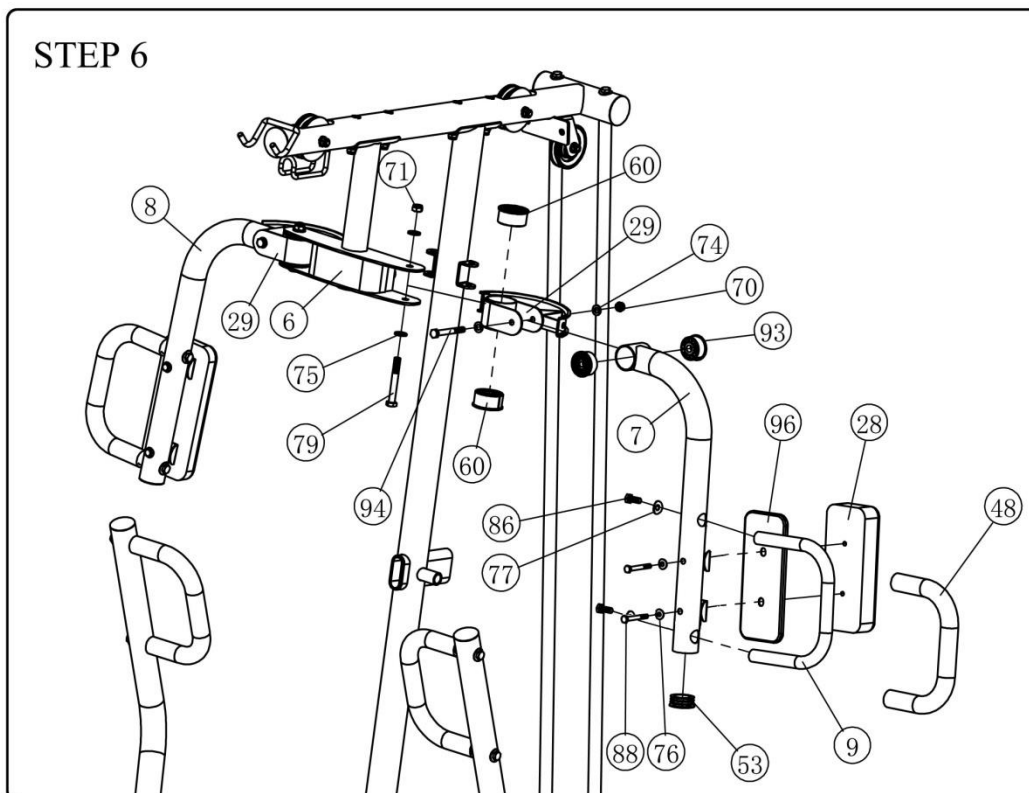
- a. Attach the part (#10) to the part (#3) using (2) Hex Bolts M10\*75(#82).
- b. Attach the part (#15) to the part (#10) using (2) Hex Bolts M10\*75(#82). Attach the part (#15) to the part (#1) using (2) Hex Bolts M10\*80(#81).

**Note: You must wrench tighten the bolt (#82) firstly, and wrench tighten the bolt (#81) finally in this step.**



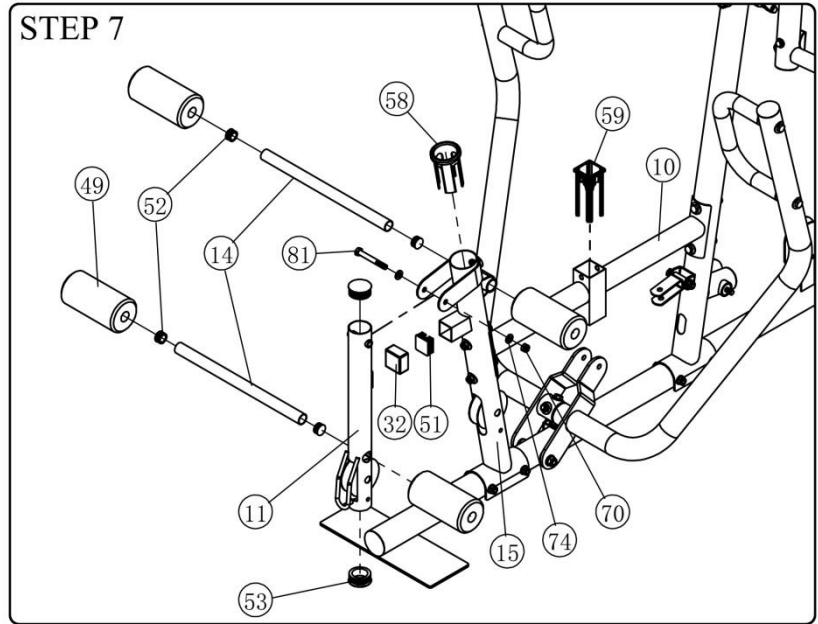
### STEP 6

- a. Attach the part (#29) to the part (#6) using (1) Hex Bolt M12\*90(#79). **Wrench tighten bolt (#79) then loosen nut (#71), just enough for part (#29) to pivot freely.**
- b. Attach the part (#7) to the part (#29) using (1) Hex Bolt M10\*85(#94). **Wrench tighten bolt (#94) then loosen nut (#70), just enough for part (#7) to pivot freely.**
- c. Set the Foam (#48) onto the part (#9). **Hint: Any soap and water make it easy.**
- d. Attach the part (#9) to the part (#7) using (2) Hex Bolts M10\*25 (#86).
- e. Insert the Plug  $\phi 50$  (#53) into the part (#7).
- f. Attach the part (#28) and the part (#96) to the part (#7) using (2) Hex Bolts M8\*70(#88) and (2) Arc Washers  $\phi 8$  (#76).
- g. Assemble the part (#8) using same method.



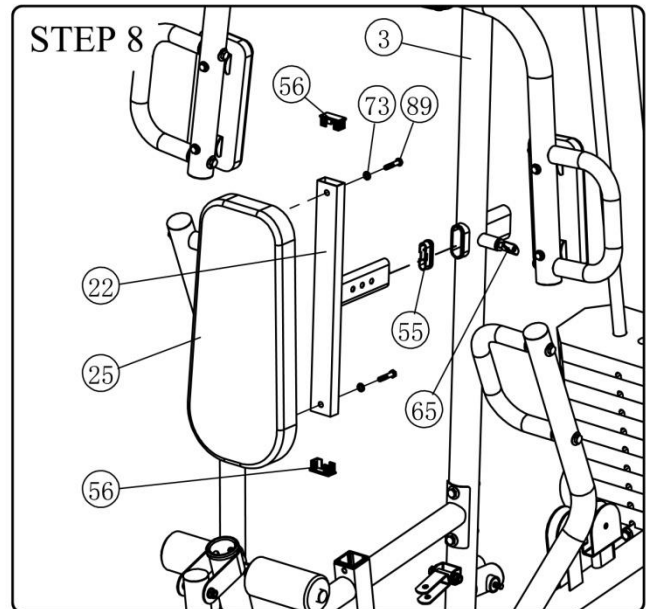
### STEP 7

- a. Insert the Sleeve (#59) into the part (#10).  
Note: The bulge of part (#59) must be located in the small hole of part (#10).
- b. Insert the Sleeve (#58) into the part (#15). Insert the Plug 38\*38(#51) into the part (#15), and then set the End Cap 38\*38(#32) onto it.
- c. Insert the Plug  $\phi 50$ (#53) into the part(#11). Attach the part (#11) to the part (#15) using (1) M10\*80 Hex Bolt (#81). **Wrench tighten bolt (#81) then loosen nut (#70), just enough for part (#11) to pivot freely.**
- d. Insert the Plug  $\phi 25$ (#52) into the part(#14).
- e. Set the part (#14) through the part (#11, #15), and then slide the Foam Roller (#49) onto it.



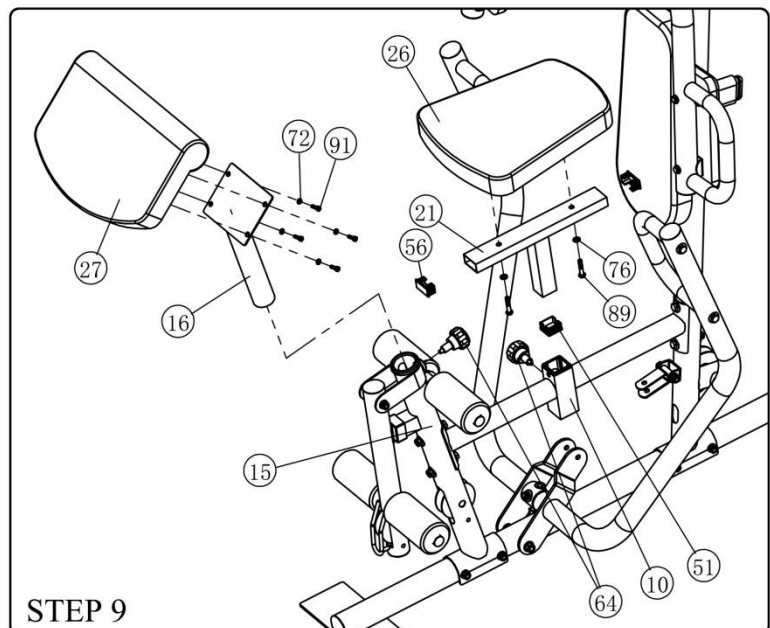
### STEP 8

- a. Insert the Plug (#55, #56) into the part (#22). Attach the part (#25) to the part (#22) using (2) Hex Bolts M8\*40(#89).
- b. Insert the part (#22) through the part (#3). Pull the part (#65) and release to adjust the part (#22).



### STEP 9.

- a. Insert the Plug (#51, #56) into the part (#21). Attach the part (#26) to the part (#21) using (2) Hex Bolts M8\*40(#89). Insert the part (#21) through the part (#10) and attach it using the Lock Pin (#64).
- b. Attach the part (#27) to the part (#16) using (4) Hex Bolts M6\*20(#91). Insert the part (#16) into the part (#15) and attach it using the Lock Pin (#64).

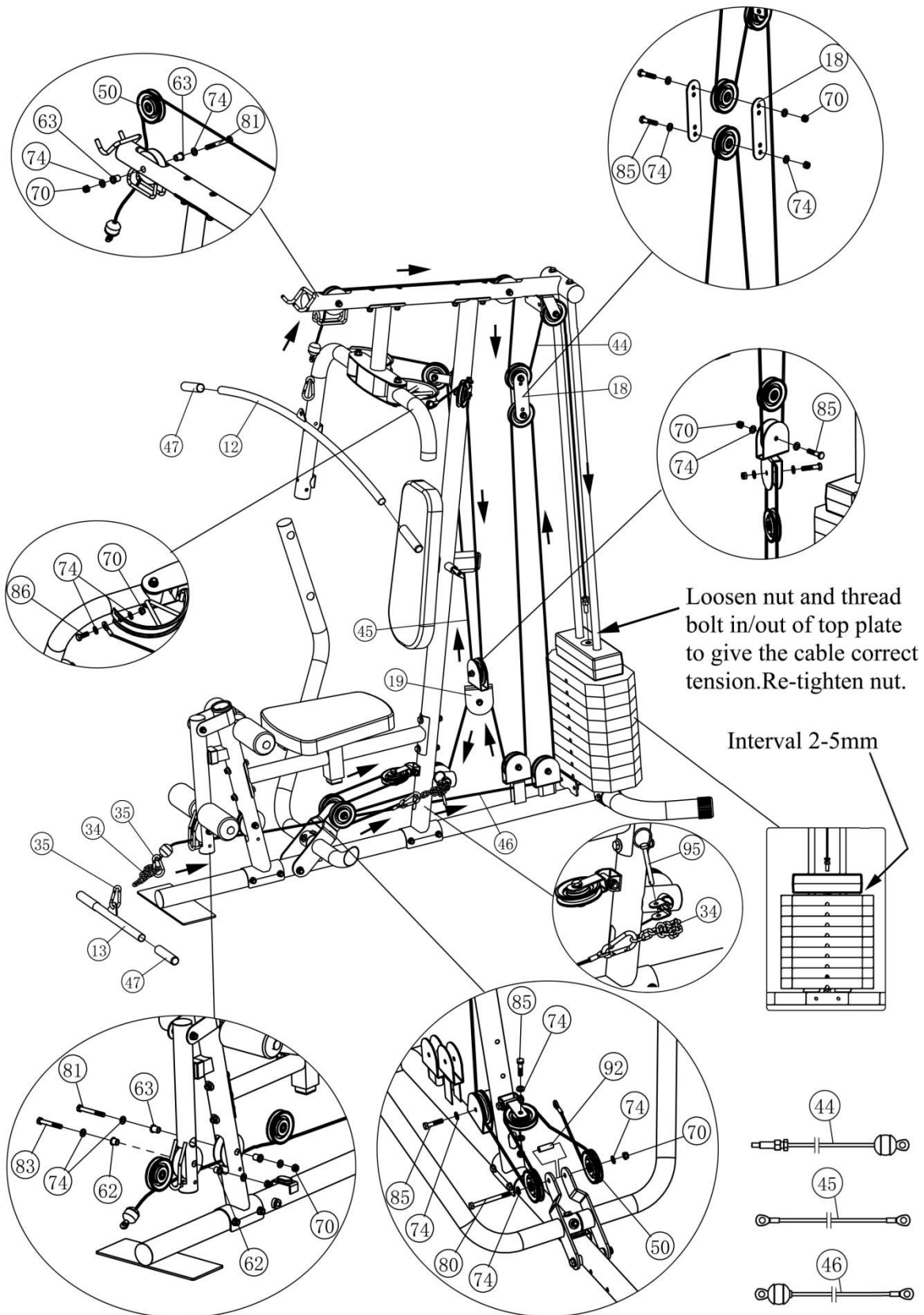


## STEP 10 CABLE DIAGRAMS

After the Machine is assembled, check whether the cable is tensioned. (At correct tension, there should be a gap of 2-5mm between the Top Plate and the Weight Stack).

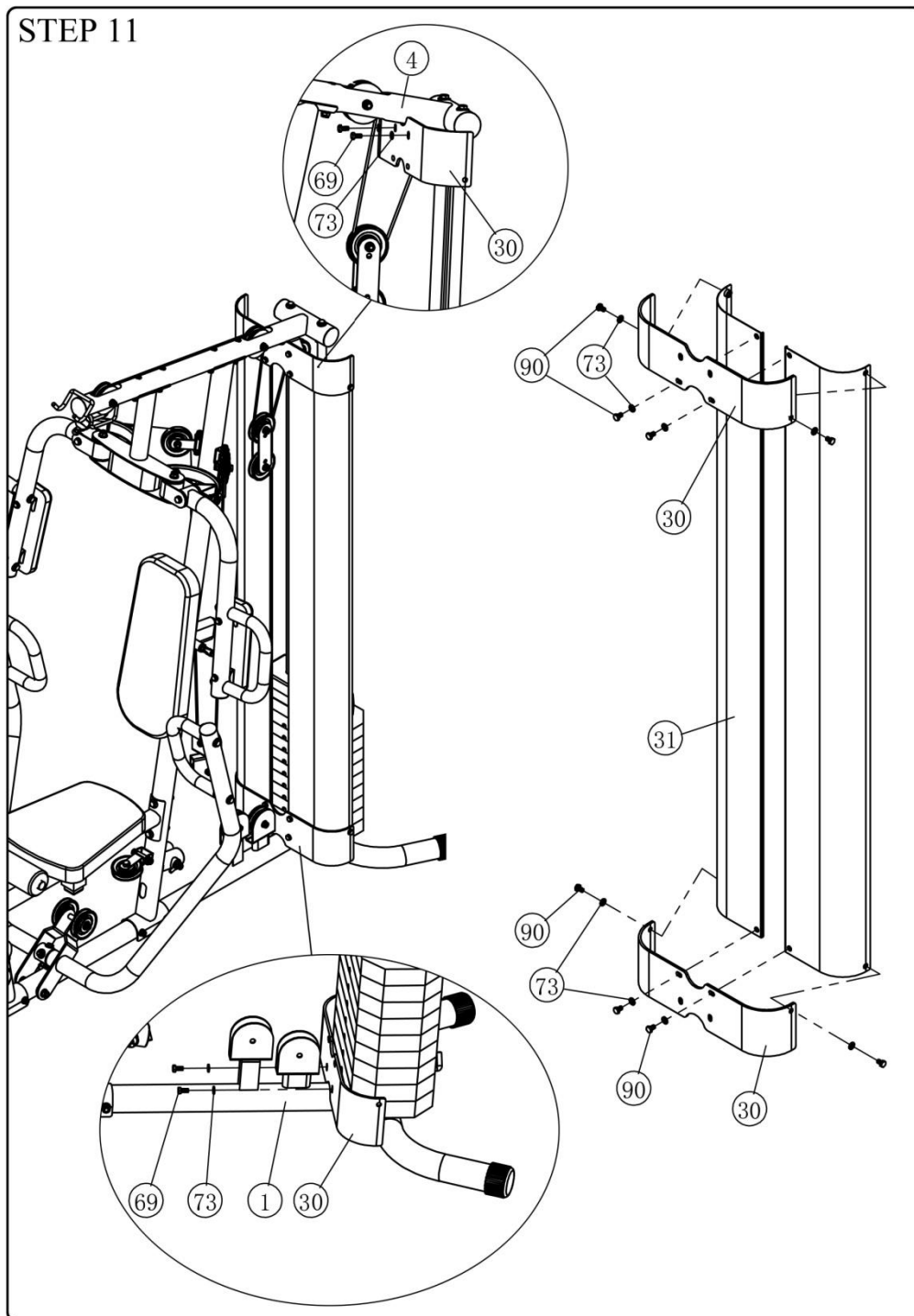
If the Cable is slightly loose, adjust it by tightening the Bolt at the top of the weight stack.

If the Cable is very loose, adjust the length of Coil Chain (#34), using the pin (#95) or adjust the pulley to next hole at the part (#18).



## STEP 11

- a. Attach the part(#30) to the part(#1, #4) using (4) Hex Bolts M8\*16(#69) and (4) Flat Washers  $\phi$ 8(#73).
- b. Attach the part (#31) to the Part (#30) using (8) Hex Bolts M8\*12(#90).



**Wrench tighten all bolts and nuts.**

**Your Home Gym should now be fully assembled.**

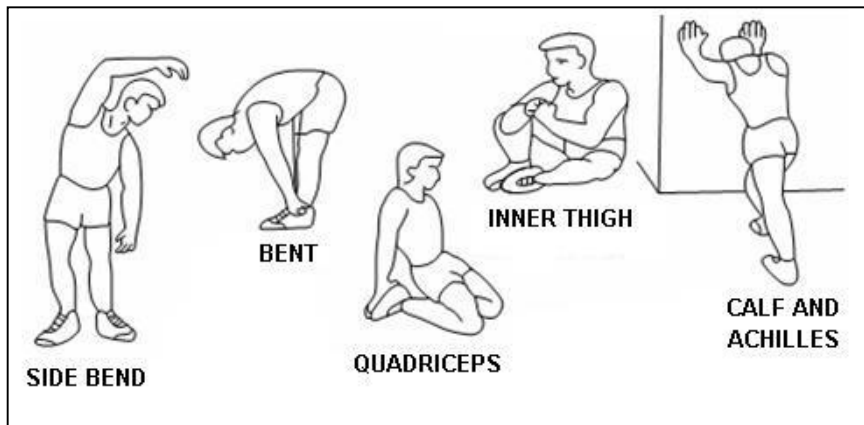
**Please check that all bolts are tight and cables are seated correctly on all pulleys before using.**

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

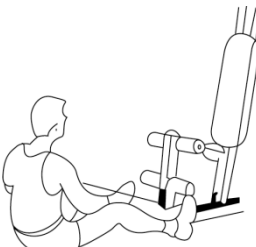
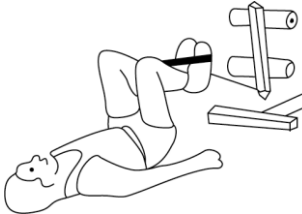
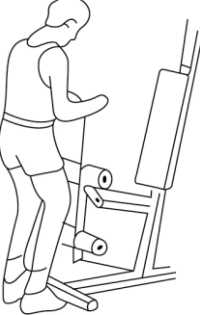



**TRAINING INSTRUCTION**



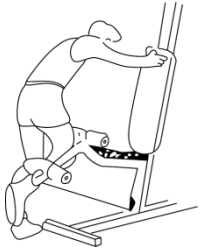

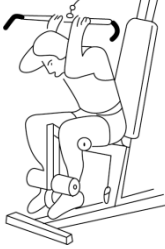

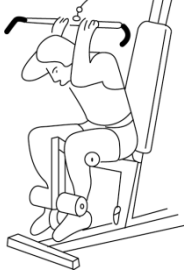
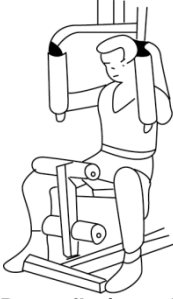

**1. Warm-Up**

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

**2. Exercises**

<p><b>1</b></p>  <p><b>Low pulley row</b> (trapezius-latissimus dorsi-erector spinae)</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><b>2</b></p>  <p><b>Knee raise</b> (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><b>3</b></p>  <p><b>Bicep curls</b> (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><b>4</b></p>  <p><b>Preacher curls</b> (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><b>5</b></p>  <p><b>Preacher curls-reverse grip</b> (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><b>6</b></p>  <p><b>Wrist curl</b> (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><b>7</b></p>  <p><b>Leg curl</b> (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><b>8</b></p>  <p><b>Leg extensions</b> (quadriceps)</p> <p>Fit the roll pads to the bottom hole. Hook your legs around the Roll pads and grip the bottom of The seat. Slowly straighten your</p>	<p><b>9</b></p>  <p><b>Crunchies</b> (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><b>10</b></p>  <p><b>Straight arm pullover</b> (latissimus dorsi-serratus-pectorals)</p> <p>Fit "t" bar to high pulley, sit back and grip handles with arms straight. Pull the bar downwards in an arc as far as possible, lean forward to increase range of arc.</p>	<p><b>11</b></p>  <p><b>Lat pull front</b> (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><b>12</b></p>  <p><b>Butterfly (pec-dec flyes)</b> (pectoralis, almost completely isolated)</p> <p>Set pre-stretch, upper arm Parallel with floor and your Forearms against the roll pads. Push with your elbows. Not your Hands.</p>
<p><b>13</b></p>  <p><b>Vertical bench press</b></p> <p>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.</p>		

## 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 způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhybejte 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 – 75 kg

Rozměry po rozložení – 165 x 118 x 205 cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

## ÚDRŽBA

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

## SEZNAM ČÁSTÍ:

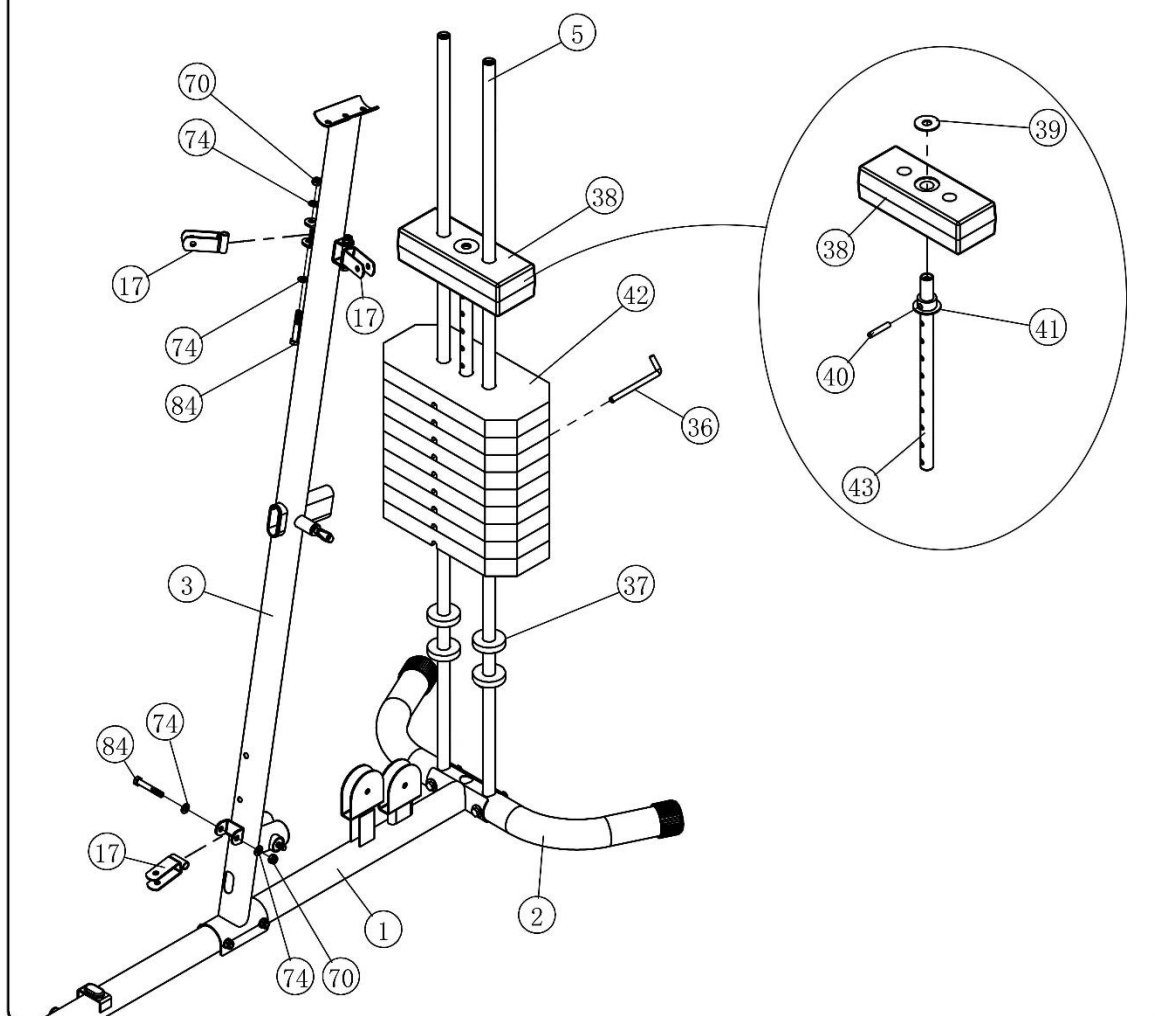
Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Hlavní stabilizátor	1	49	Pěnovka	4
2	Zadní stabilizátor	1	50	Kladka	17
3	Svislý rám	1	51	Krytka 38*38	2
4	Horní rám	1	52	Krytka pr.25	4
5	Vodící tyč	2	53	Krytka pr.50	8
6	Rám motýlku	1	54	Krytka pr.60	4
7	Levé rameno motýlku	1	55	Krytka FE60*20	1
8	Pravé rameno motýlku	1	56	Krytka 50*25	4
9	Rukojeť	4	57	„Rukáv“ FE70x30/60x20	1
10	Rám sedadla	1	58	„Rukáv“ pr.60/pr.50	1
11	Tyč k posilování nohou	1	59	„Rukáv“50*50/38x38	1
12	Horní posilovací tyč	1	60	Plastové ložisko pr.60	4
13	Dolní posilovací tyč	1	61	Pouzdro pr.12	2
14	Hřídél pěnovky	2	62	Pouzdro kladky	2
15	Přední rám	1	63	Pouzdro kladky	6
16	Tyč podpěradla	1	64	Hlavička	2
17	Držák kladky	3	65	Hlavička	1
18	Destička kladky	2	66	Tlumící prvek	1
19	Dvojitý držák kladky	1	67	Tlumící prvek	2
20	Prohnutá destička	1	68	Šroub se zapuštěnou hlavičkou M10*20	2
21	Držadlo sedadla	1	69	Hexagonální šroub M8*16	4
22	Rám opěradla	1	70	Nylonová samojistící matka M10	38
23	Levé veslo	1	71	Nylonová samojistící matka M12	3
24	Pravé veslo	1	72	Plochá podložka pr.6	4
25	Opěradlo	1	73	Plochá podložka pr.8	16
26	Sedadlo	1	74	Plochá podložka pr.10	55
27	Podpěradlo	1	75	Plochá podložka pr.12	6
28	Opěrka rukou	2	76	Prohnutá podložka pr.8	4
29	Část pro vedení lanek	2	77	Prohnutá podložka pr.10	29
30	Krycí deska	2	78	Hexagonální šroub M12*110	1
31	Kryt závaží	2	79	Hexagonální šroub M12*90	2
32	Koncová krytka	1	80	Hexagonální šroub M10*110	1
33	Kulatá krytka	2	81	Hexagonální šroub M10*80	10
34	Řetěz	2	82	Hexagonální šroub M10*75	4
35	Skoba	4	83	Hexagonální šroub M10*70	1
36	L-klínek	1	84	Hexagonální šroub M10*65	4
37	Tlumič závaží	4	85	Hexagonální šroub M10*45	11
38	Horní závaží	1	86	Hexagonální šroub M10*25	12
39	Podložka závaží	1	87	Hexagonální šroub M10*16	1
40	Klínek	1	88	Hexagonální šroub M8*70	4
41	Pouzdro závaží	1	89	Hexagonální šroub M8*40	4
42	Závaží	1	90	Hexagonální šroub M8*12	8
43	Tyč pro výběr závaží	1	91	Hexagonální šroub M6*20	4
44	Lanko	1	92	Ocelové pouzdro	1
45	Lanko	1	93	Plastové ložisko pr.50	4
46	Lanko	1	94	Hexagonální šroub M10*85	2
47	Pěnovka	4	95	Klínek	1
48	Pěnovka	4	96	Podložka opěrky rukou	2

1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36	
37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48	
49		50		51		52		53		54	
55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66	
67		68		69		70		71		72	
73		74		75		76		77		78	
79		80		81		82		83		84	
85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96	

L



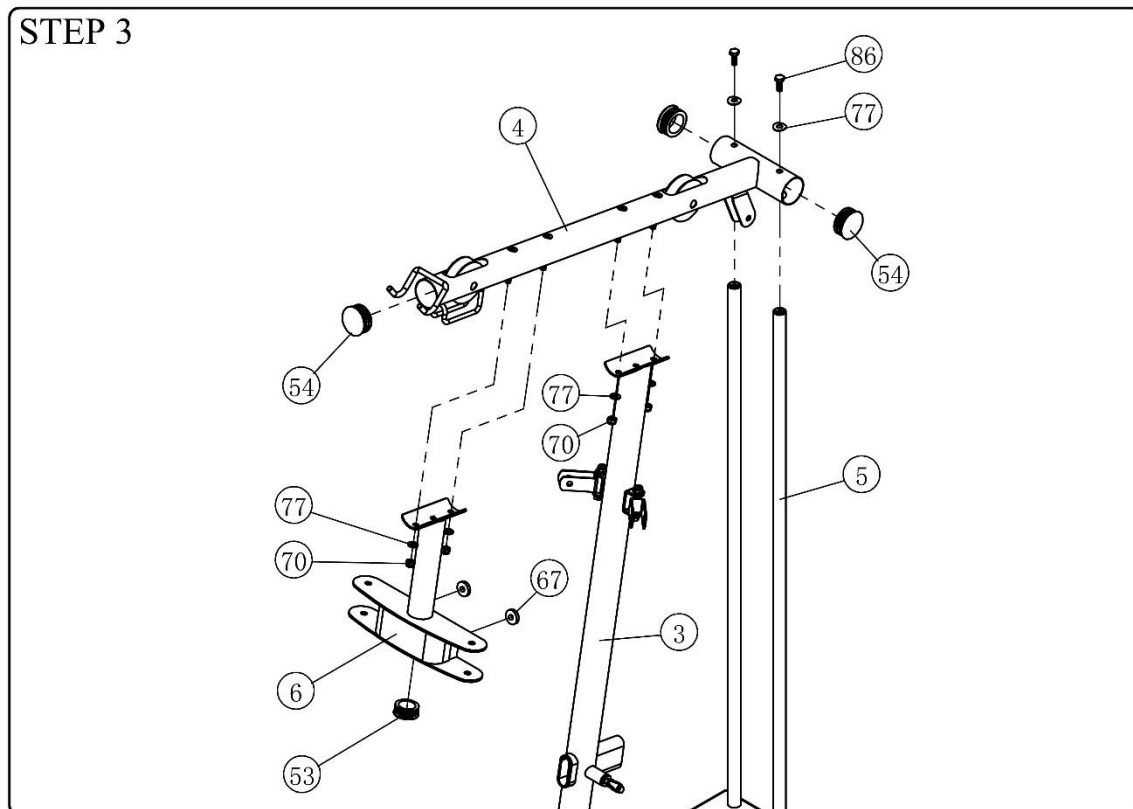
## STEP 2



### Krok 2

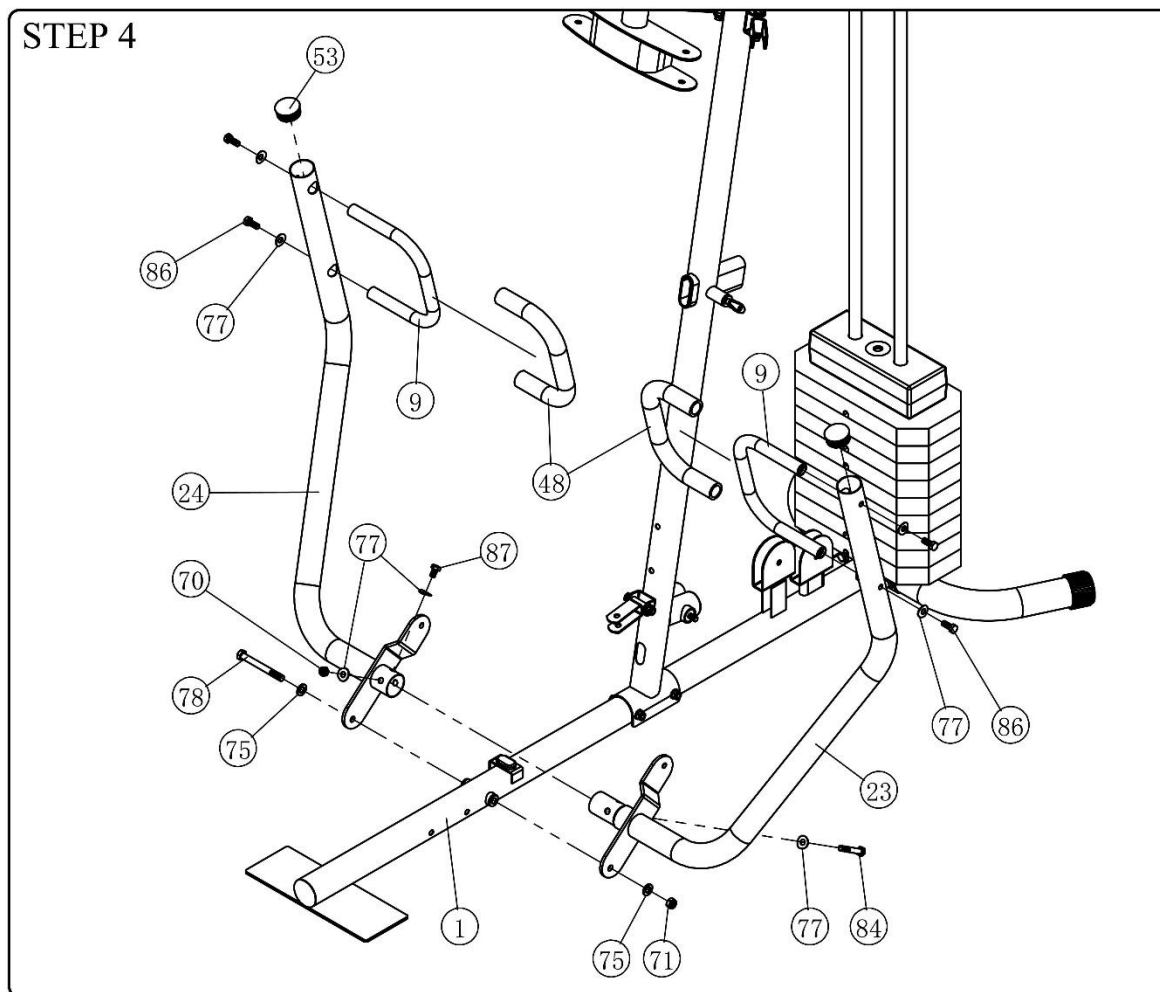
- Spustte tlumič závaží a závaží (#37, #42) po vodících tyčích (#5).  
Poznámka: Opatrně spusťte závaží (#42) jedno po druhém, nespustíte více závaží, než kolik jste schopni bezpečně unést.
- Nasadte pouzdro závaží (#41) na tyč pro výběr závaží (#43) a připevněte jej k prvnímu otvoru tyče pro výběr závaží (#43) pomocí klínu (#40). Vložte tyč pro výběr závaží (#43) do otvoru závaží (#42). Spusťte horní desku závaží (#38) na zbylá závaží. Nasadte podložku závaží (#39) do zdičky horní desky závaží (#38). Zasuňte L-klínek (#36) do některé ze zdiček tyče pro výběr závaží (#43) a zvolte tím zátěž.
- Připevněte držák kladky (#17) ke svislému rámu (#3) pomocí (3) hexagonálních šroubů M10\*65 (#84), (6) plochých podložek  $\varphi 10$  (#74) a (3) nylonových samojistících matek M10 (#70). Dotáhněte klíčem šrouby (#84) a poté povolte matku (#70) tak, aby se držák kladky (#17) mohl volně pohybovat.

### STEP 3



#### Krok 3

- Vložte každou z vodících tyčí (#5) do děr horního rámu (#4) a připevněte horní rám (#4) k vodícím tyčím (#5) pomocí (2) hexagonálních šroubů M10\*25(#86) a (2) prohnutých podložek $\phi$ 10(#77).
- Připevněte horní rám (#4) k šikmému rámu (#3) pomocí (2) nylonové samojistící matky M10 (#70).
- Nasaďte krytku $\phi$ 60 (#54) do horního rámu (#4).
- Nasaďte krytku $\phi$ 50 (#53) a tlumící prvek (#67) na rám motýlku (#6).
- Připevněte rám motýlku (#6) k hornímu rámu (#4) pomocí (2) nylonové samojistící matky M10 (#70).

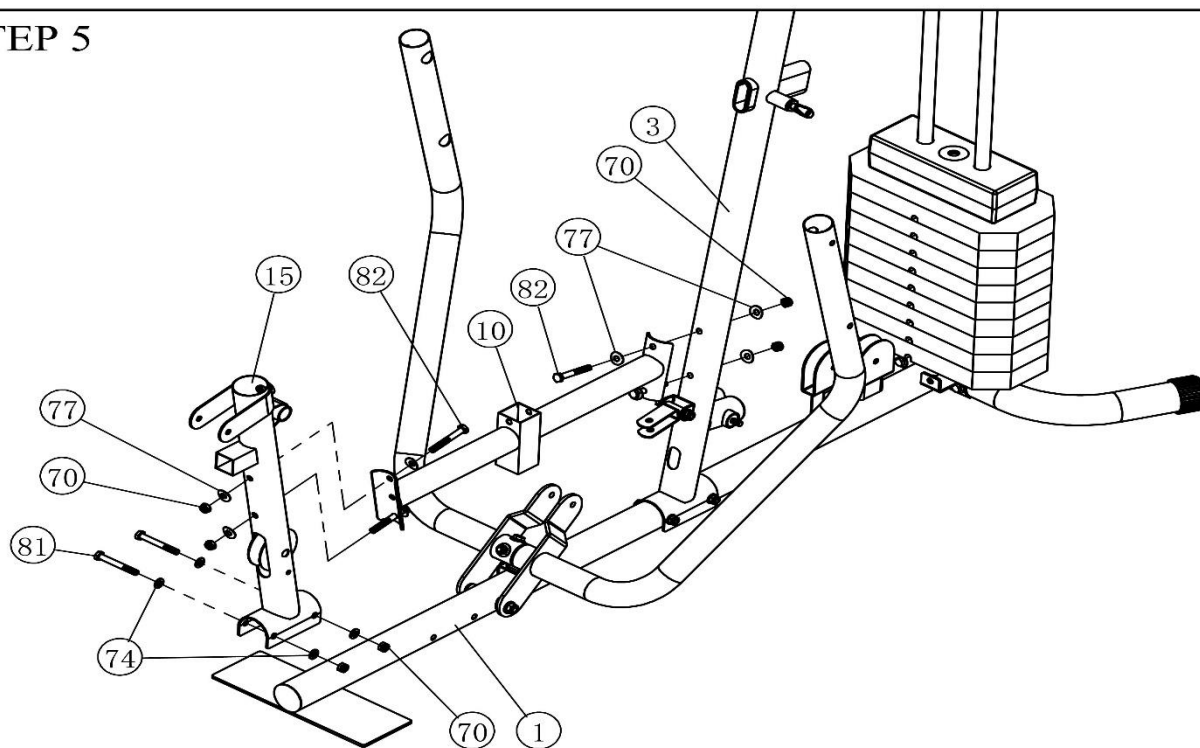


#### Krok 4

- Vložte levé veslo (#23) do pravého vesla (#24) a vše zabezpečte (1) hexagonálním šroubem M10\*65(#84), (1) hexagonálním šroubem M10\*16(#87), (3) prohnutými podložkami  $\varnothing 10$  (#77) (1) nylonovou samojistící matkou M10 (#70).
- Připevněte levé a pravé rameno (#23, #24) k hlavnímu stabilizátoru (#1) pomocí (1) hexagonálního šroubu M12\*110 (#78). Šroub dotáhněte klíčem (#78) poté povolte matku (#71) tak, aby se levé a pravé veslo (#23, #24) volně pohybovaly.
- Nasadte pěnovku (#48) na rukojeť (#9). Rada: Ke snadnějšímu nasazení použijte mýdlovou vodu.
- Připevněte rukojeť (#9) k levému a pravému veslu (#23, #24) pomocí (4) hexagonálních šroubů M10\*25 (#86).
- Nasadte krytku  $\varnothing 50$  (#53) na levé a pravé veslo (#23, #24).



## STEP 5

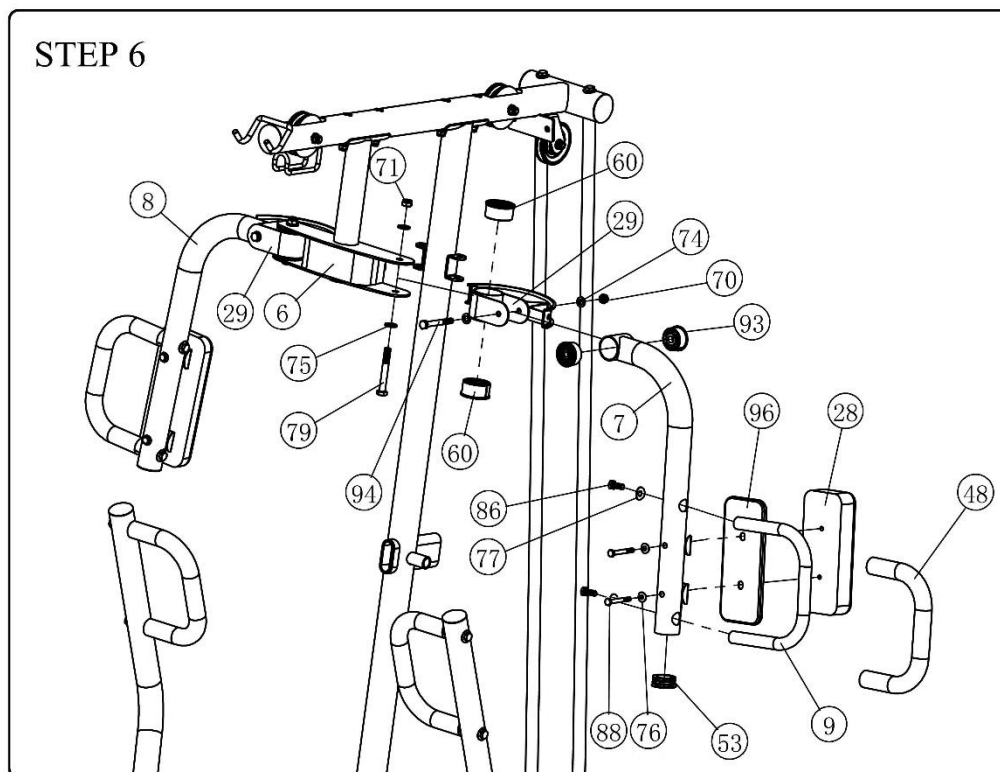


### Krok 5

- Připevněte rám sedadla (#10) ke svislému rámu (#3) pomocí (2) hexagonálních šroubů M10\*75(#82).
- Připevněte přední rám (#15) k rámu sedadla (#10) pomocí (2) hexagonálních šroubů M10\*75(#82). Připevněte přední rám (#15) k hlavnímu stabilizátoru (#1) pomocí (2) hexagonálních šroubů M10\*80(#81).

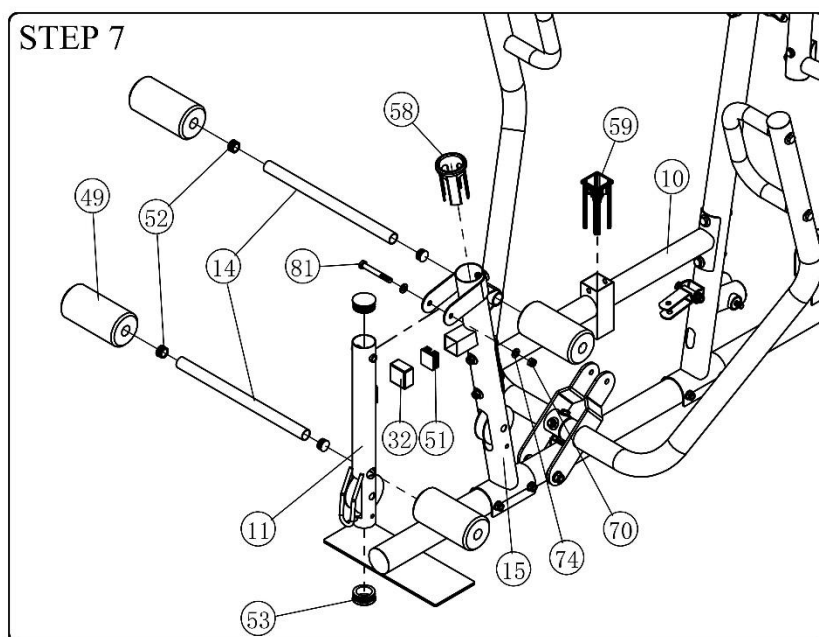
**Poznámka: Nejdříve dotáhněte klíčem šroub (#82) a poté šroub (#81).**

## STEP 6



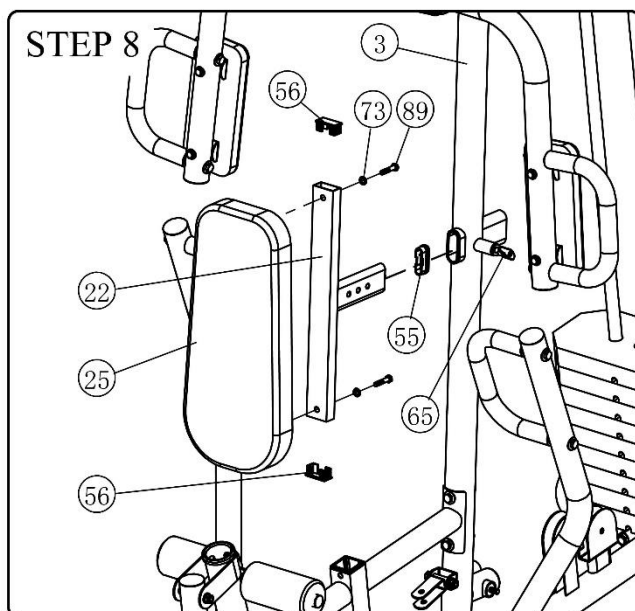
## Krok 6

- Připevněte část pro vedení lanek (#29) k rámu motýlku (#6) pomocí (1) hexagonálního šroubu M12\*90(#79). Šroub (#79) dotáhněte klíčem, poté povolte matku (#71) tak, aby se část pro vedení lanek (#29) volně pohybovala.
- Připevněte levé rameno motýlku (#7) k části pro vedení lanek (#29) pomocí (1) hexagonálního šroubu M10\*85(#94). Šroub (#94) dotáhněte klíčem, poté povolte matku (#70) tak, aby se levé rameno motýlku (#7) mohlo volně pohybovat.
- Nasadte pěnovku (#48) na rukojeť motýlku (#9). Rada: Ke snadnějšímu nasazení použijte mýdlovou vodu.
- Připevněte rukojeť motýlku (#9) k levému rameni motýlku (#7) pomocí (2) hexagonálních šroubů M10\*25 (#86).
- Nasadte krytku $\varnothing$ 50 (#53) na rameno motýlku (#7).
- Připevněte opěrku rukou (#28) a podložku opěrky rukou (#96) k levému rameni motýlku (#7) pomocí (2) hexagonálních šroubů M8\*70(#88) a (2) prohnutých podložek  $\varnothing$ 8 (#76).
- Pravé rameno motýlku (#8) připevněte stejným postupem.



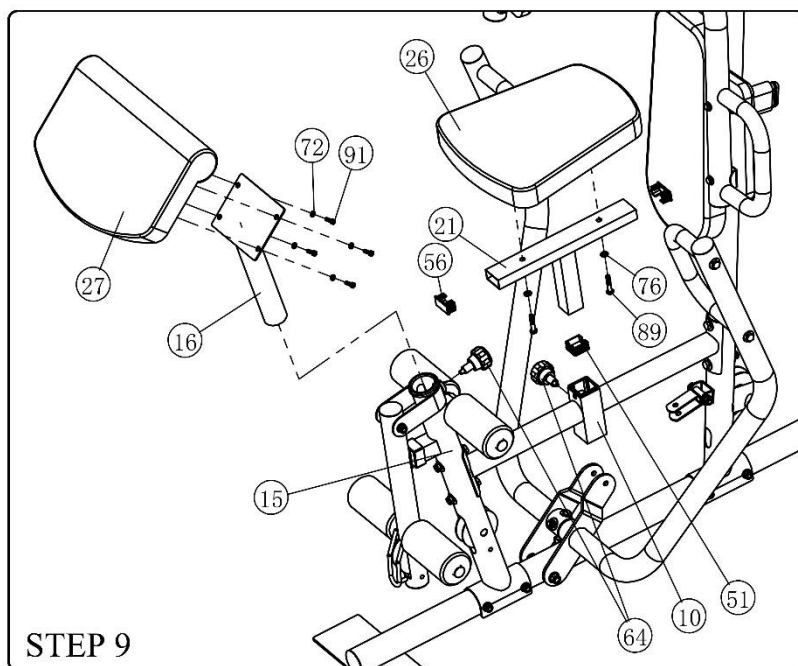
## Krok 7

- Vsaďte plastovou objímku (#59) do rámu sedadla (#10). Poznámka: Plastová objímka (#59) musí být umístěna v otvoru rámu sedadla (#10).
- Vložte plastovou objímku (#58) do předního rámu (#15). Nasadte krytku 38\*38(#51) na příčdní rám (#15), a na ni nasadte koncovou krytku 38\*38(#32).
- Nasadte krytku $\varnothing$ 50(#53) na rám k posilování nohou (#11). Připevněte rám k posilování nohou (#11) k přednímu rámu (#15) pomocí (1) M10\*80 hexagonálního šroubu (#81). Pomocí klíčem dotáhněte šroub (#81), poté povolte matku (#70) tak, aby se rám k posilování nohou (#11) mohl volně pohybovat (#11).
- Nasadte krytku  $\varnothing$ 25(#52) na hřídel pěnovek (#14).
- Hřídele pěnovek (#14) protáhněte tyčí k posilování nohou a předním rámem (#11, #15), poté na ně natáhněte pěnovky (#49).



### Krok 8

- Nasadte krytky (#55, #56) na rám opěradla (#22). Připevněte opěradlo (#25) k rámu opěradla (#22) pomocí (2) hexagonálních šroubů M8\*40(#89).
- Vložte rám opěradla (#22) do otvoru svislého rámu (#3). Potáhněte hlavičku (#65) a nastavte tak opěradlo (#22).



### Krok 9

- Nasadte krytku (#51, #56) na držadlo sedadla (#21). Připevněte sedadlo (#26) k držadlu sedadla (#21) pomocí (2) hexagonálních šroubů M8\*40(#89). Vložte držadlo sedadla (#21) do rámu sedadla (#10) a zabezpečte jej hlavičkou (#64).
- Připevněte podpěradlo (#27) k rámu podpěradla (#16) pomocí (4) hexagonálních šroubů M6\*20(#91). Vložte tyč podpěradla (#16) do předního rámu (#15) a zabezpečte jej hlavičkou (#64).

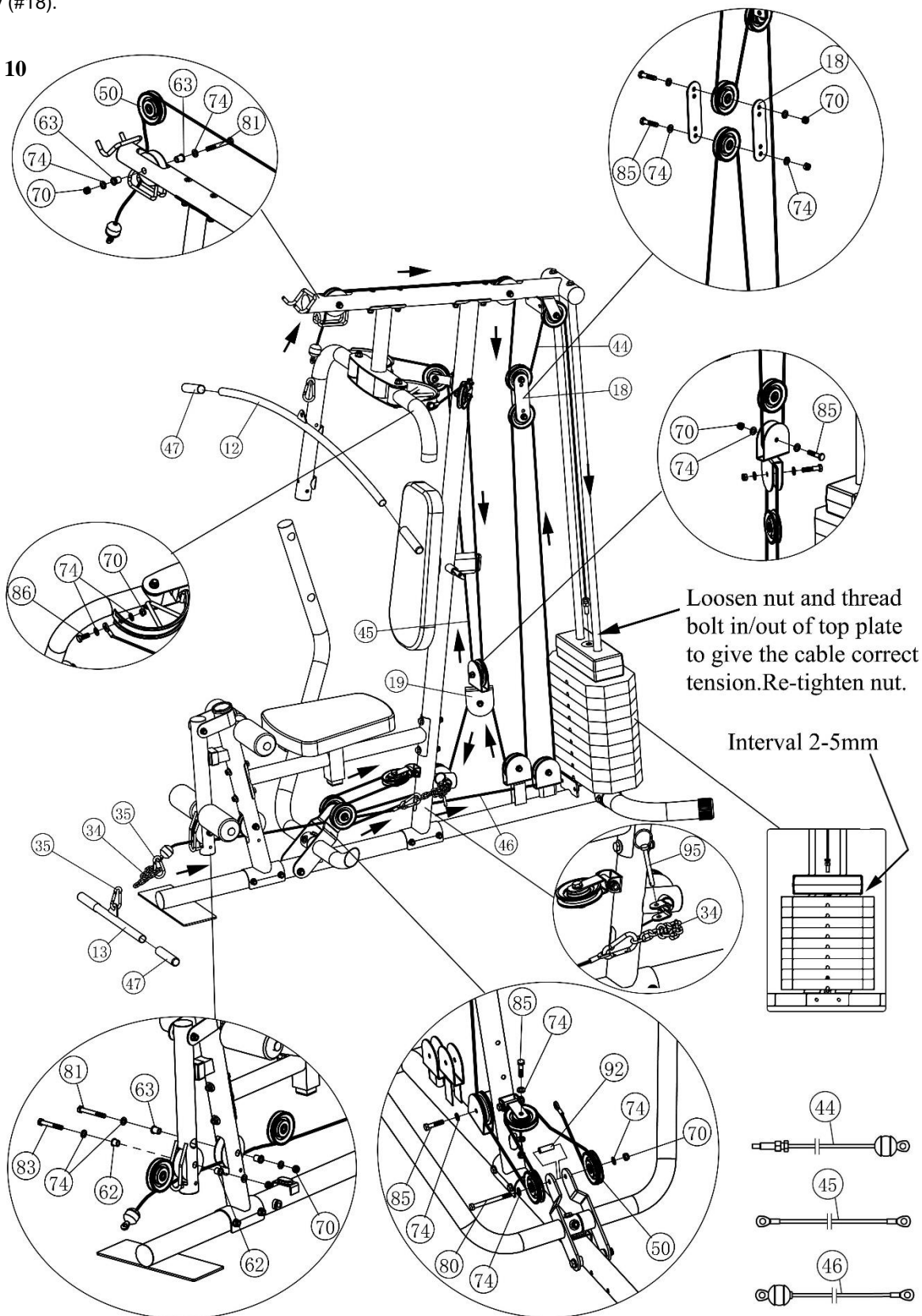
## LANKA

Poté, co je zařízení sestaveno, zkontrolujte, zda je lanko napnuté. (Při správném napětí by měla být mezi horním závažím a zbytkem závaží mezera 2-5mm).

Pokud je lanko mírně povoleno, upravte jeho napnutí pomocí šroubu na vrchním závaží.

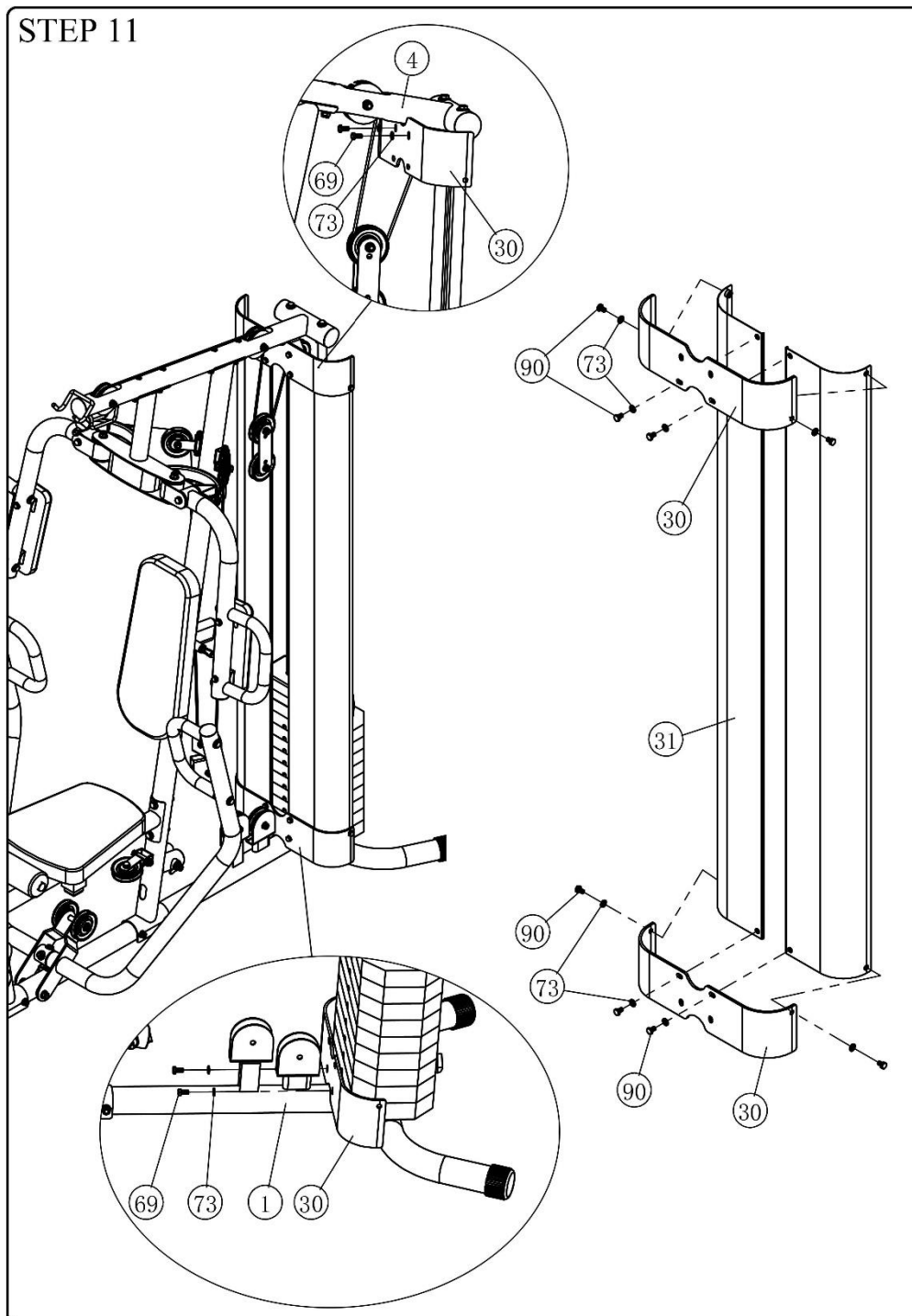
Pokud je lanko hodně povoleno upravte délku řetězu (#34), pomocí klínu (#95) nebo připevněte kladku k další zdířce destičky kladky (#18).

### Krok 10



### Krok 11

- Přípevněte krycí desku (#30) k hlavnímu stabilizátoru a hornímu rámu (#1, #4) pomocí (4) hexagonálních šroubů M8\*16(#69) a (4) plochých podložekφ8(#73).
- Přípevněte kryty závaží (#31) ke krycí desce (#30) pomocí (8) hexagonálních šroubů M8\*12(#90).



**Použijte klíč k dotažení všech šroubů a matek.**

**Posilovací věž je nyní plně sestavena.**

**Zkontrolujte před použitím, prosím, zda jsou všechny šrouby řádně dotažené a lanka vedou správně kladkami, jak mají.**

**Nastavení napětí lanek bude možná potřeba poupravit během prvního tréninku.**

## ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN 9 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

## NÁVOD CVIČENÍ

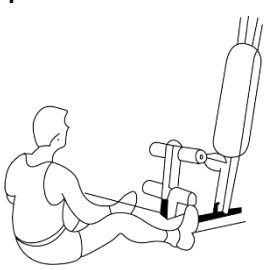
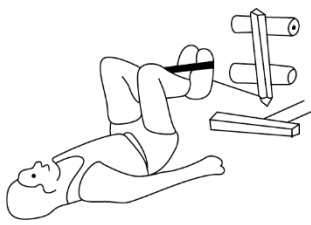
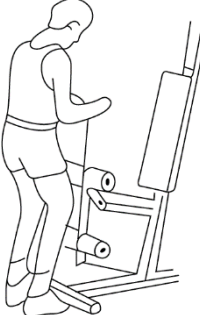
Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shození nadbytečných kil.



### 1. Rozcvička

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

### 2. Cvičení

<p>1</p>  <p>Cviky na nejnižší tyči (trapezius-latissimus director spinaf)</p> <p>Připevněte držadlo k dolní tyči a sedněte si tvářící naproti zařízení. Lehce ohněte nohy, natáhněte se ve směru k sedadlu, prohněte záda a tahejte směrem k bokům.</p>	<p>2</p>  <p>Zvedání kolen (hit flexors-rectus abdominis)</p> <p>Připevněte držadlo k tyči, lehněte si na záda s nohama téměř vyrovnanýma, ohněte prsty u nohou a umístěte držadlo mezi nohy. Zvedněte kolena ve směru hrudi tak vysoko ,jak to jen dokážete.</p>	<p>3</p>  <p>Cviky na bicepsy ( biceps a zginacz předloktí)</p> <p>Připevněte držadlo k tyči, chytte držadlo a stoupněte si s rameny a lokty vyrovnanými podél těla. Vytáhněte držadlo před sebe tak daleko,jak to jen dokážete.</p>
--	--	--

4



Cviky na horní tyči.  
( biceps a předloktí)

Připevněte držadlo k tyči a přitáhněte si jej. Sedněte si na sedátko a skloňte se dopředu nad přední tyč. Přitahujte tyč obloukem nahoru.

5



Cviky na horní tyči dlanmi dolů.  
(biceps se silným zátahem na svaly předloktí)

Cvik provádějte stejně jako u předešlého cviku, ale opačnou stranou dlaní. Tímto cvičením posílíte svaly předloktí.

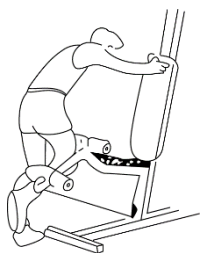
6



Cviky pro zápěstí  
(předloktí)

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.

7



Cviky na svaly nohou.  
(svaly v oblasti kolen)

Tento cvik se provádí jednou nohou. Připevněte horní tyč k hornímu otvoru. Zahákněte koleno o tyč a táhněte tak silně, jak jen dokážete.

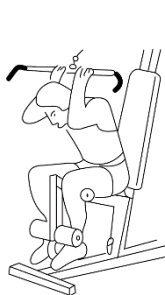
8



Protahování nohou.  
(čtyřhlavý sval)


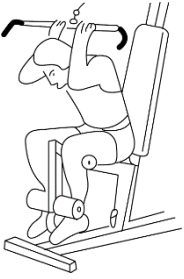
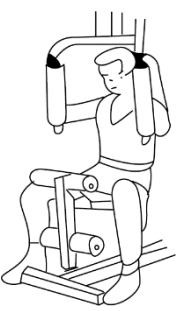

Umístěte horní tyč v dolním otvoru. Zahákněte nohy o dolní tyč a chytněte se podložky sedátka. Pomalu narovnávejte nohy.

9



Cviky zádového svalstva  
(rectus abdominis-serratus- dolní latissi-mus dorsi)

Připevněte tyč k hornímu kroužku a chytněte ji nad hlavou, zahákněte nohy o dolní tyč, sehněte se dopředu tak, jak to jen jde.

<p><b>10</b></p>  <p>Protahování narovnaných paží. (latissimus dorsi-serratus-pectoralis)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku, opřete záda o opěradlo a chytněte tyč při vyrovnaných ramenech. Táhněte tyč dolů obloukem tak daleko, jak je to jen možné.</p>	<p><b>11</b></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><b>12</b></p>  <p>Motýlek (prsni svalstvo)</p> <p>Nastavte ramena motýlku, opřete předloktí o držadla motýlku a tlačte lokty, ne dlaněmi.</p>
<p><b>13</b></p>  <p>Svislé</p> <p>1) přizpůsobte si výšku sedátka tak, aby se ramena motýlku nacházela ve výšce hrudi.</p> <p>2) pomocí motýlku a soupravy k procvičování nohou cvičte zároveň pomocí dorní a horní části atlasu.</p>		

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

Vyrobena v Číně

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.

Podebradova 111

702 00 Ostrava

Česká republika

www.abisal.cz



