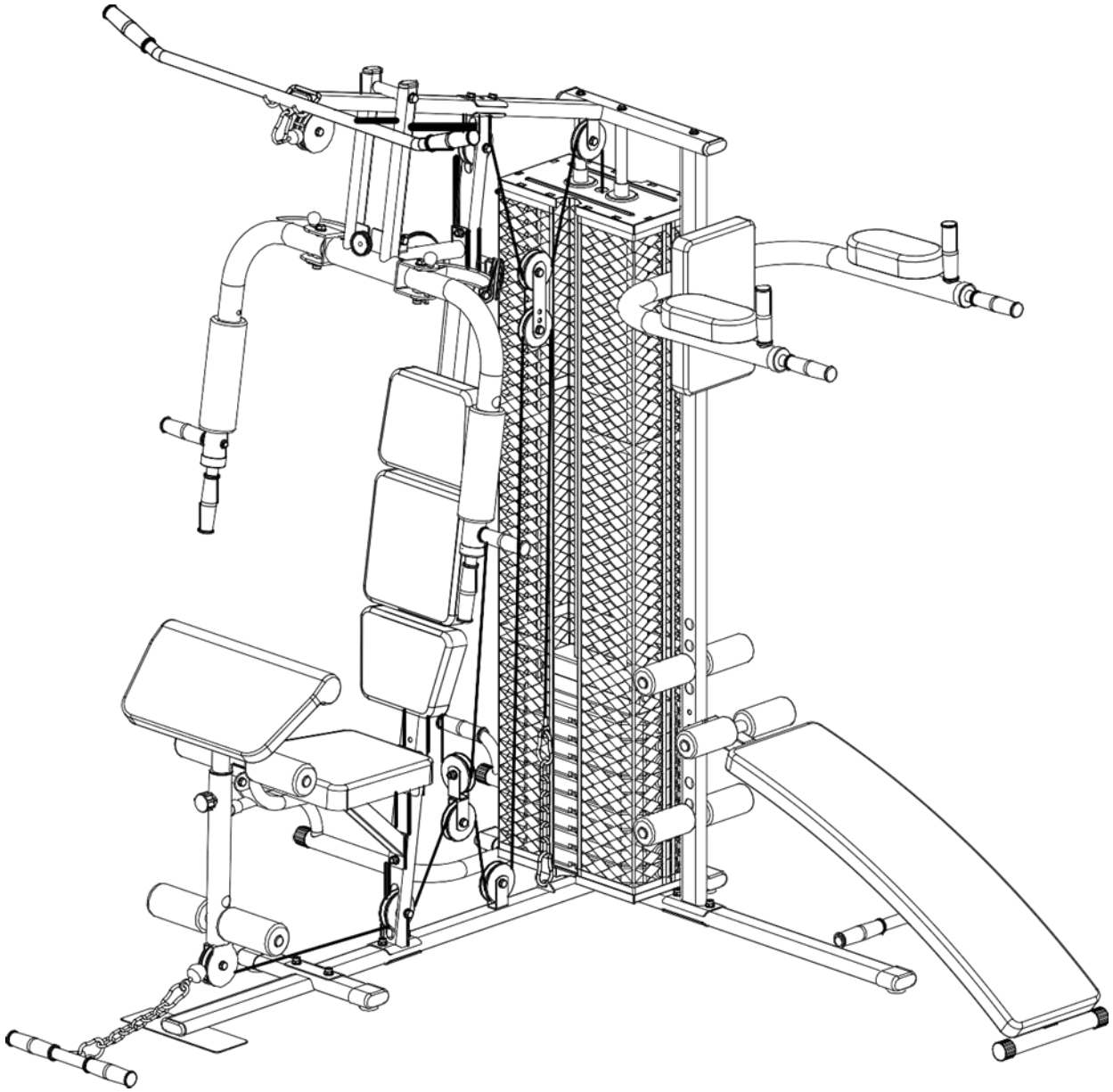
ATLAS - HOME GYM - ATLAS

TYTAN 12



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.

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

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.

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 – 142.5 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 225 x 205 x 160 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

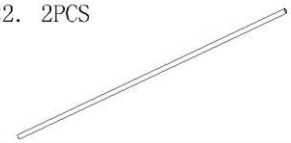
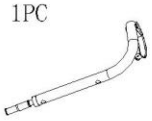
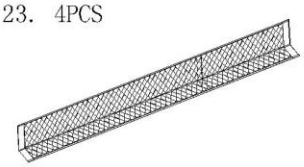
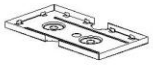
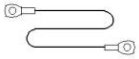
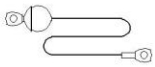
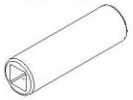
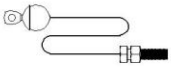
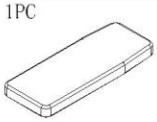
KONSERWACJA

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	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Główna podstawa	1	35	Płytka regulacyjna	2
2	Tylna podstawa	1	36	Bloczek	12
3	Przednia podstawa	1	37	Tulejka bloczka	4
4	Górny wspornik	1	38	Hak bezpieczeństwa	5
5	Wspornik pionowy	1	39	Przewód 2.	1
6	Wspornik siedziska	1	40	Łańcuch	2
7	Dźwignia do ćwiczeń mięśni nóg	1	41	Gałka (M16)	1
8	Wzmacniający wspornik	1	42	Stalowa tuleja	6
9	Wspornik modlitewnika	1	43	Pianka (250 mm)	2
10	Uchwyt stacji motylkowej	1	44	Przewód 3	1
11	Lewe ramię	2	45	Pianka (160 mm)	4
12	Prawe ramię	1	46	Pianka (140 mm)	6
13	Wspornik w kształcie litery T	1	47	Amortyzator PVC Φ30x7	4
14	Drążek stacji motylkowej	1	48	Płytka wzmacniająca (100mm)	3
15	Poprzeczka	1	49	Płytka wzmacniająca (130mm)	1
16	Uchwyt	4	50	Gumowy amortyzator	1
17	Stalowa płytka	2	51	Uchwyt bloczka	1
18	Pianka (370 mm)	1	52	Lewe ramię stacji do ćwiczeń mięśni brzucha	1
19	Pianka (390 mm)	1	53	Prawe ramię stacji do ćwiczeń mięśni brzucha	1
20	Pianka (310 mm)	2	54	Długi piankowy wałek	1
21	Szpila wyboru obciążenia	1	55	Lewa podpórka do pompek	1
22	Chromowane pręty (1820 mm)	2	56	Prawa podpórka do pompek	1
23	Stalowa siatka	4	57	Siedzisko	1
24	Szczyt stosu	1	58	Oparcie	1
25	Tuleja stosu	1	59	Tylny wspornik pionowy	1
26	Szpila Φ10	1	60	Modlitewnik	1
27	Duża podkładka(Φ45)	1	61	Oparcie (małe)	1
28	Gumowy amortyzator	2	62	Podłokietnik (mały)	2
29	Obciążenie	9	63	Poduszka ławki skośnej	1
30	Gałka	1	64	Rama ławki skośnej	1
31	Śruba w kształcie litery T	1	65	Hak	4
32	Gniazdo bloczka	2	66	Okrągły uchwyt	2
33	Uchwyt bloczka	2	67	Szpila blokująca 10*85	2
34	Przewód 1.	1	68	Szpila blokująca 10*150	1

69. 1PC (M12*150)	83. 4PCS(M8*65)
70. 2PCS(M12*85)	84. 2PCS(M8*90)
71. 6PCS(M10*90)	85. Locking Pin 1PC
72. 1PC(M10*75)	86. Knob 1PC
73. 2PCS(M10*60)	87. Dumbbell 2PCS
74. 12PCS(M10*50)	88. Foot cover 6PCS
75. 3PCS(M10*45)	
76. 11PCS(M10*40)	
77. 2PCS(M10*25)	
78. 9PCS(M10*20)	
79. 2PCS(M8*60)	
80. 4PCS(M8*45)	
81. 6PCS(M8*20)	
82. 2PCS(M6*16)	

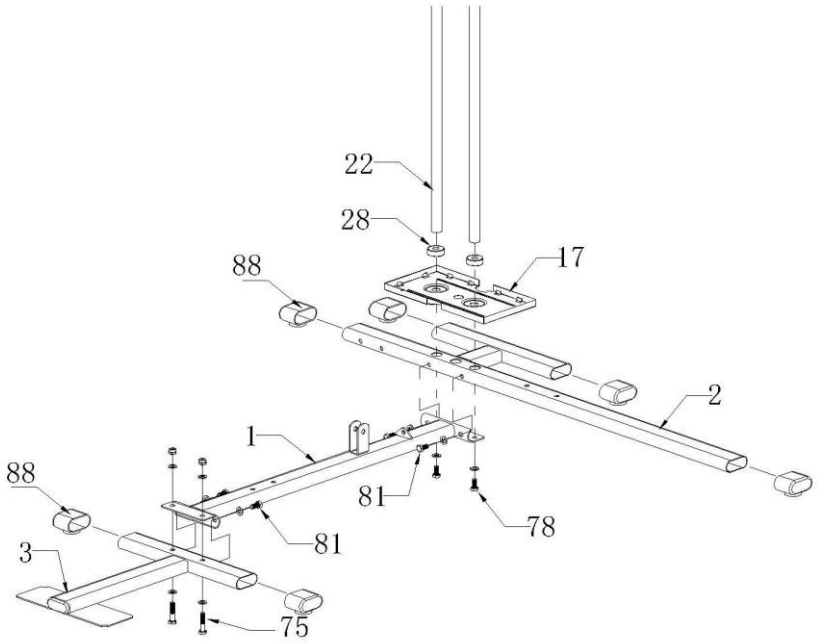
1. 1PC	2. 1PC	3. 1PC	4. 1PC	5. 1PC
6. 2PCS	7. 1PC	8. 1PC	9. 1PC	22. 2PCS 
10. 1PC	11. 1PC 	12. 1PC	13. 1PC	23. 4PCS 
14. 1PC	15. 1PC	16. 4PCS	17. 1PC 	
18. 1PC	19. 1PC	20. 2PCS	21. 1PC	24. 1PC
25. 1PC	26. 1PC	27. 1PC	28. 2PCS	29. 9PCS
30. 1PC	31. 1PC	32. 2PCS	33. 1PC	34. 1PC 
35. 2PCS	36. 12PCS	37. 4PCS	38. 5PCS	39. 1PC 
40. 2PCS	41. 1PC	42. 6PCS	43. 2PCS (FOAM) 	44. 1PC 
45. 4PCS (FOAM)	46. 6PCS (FOAM)	47. 4PCS	48. 3PCS	49. 1PC
50. 1PC	51. 1PC	52. 1PC	53. 1PC	54. 1PC
55. 1PC	56. 1PC	57. 1PC	58. 1PC 	59. 1PC
60. 1PC	61. 1PC	62. 2PCS	63. 1PC	64. 1PC
65. 4PCS	66. 2PCS	67. 2PCS	68. 1PC	

MONTAŻ

KROK 1

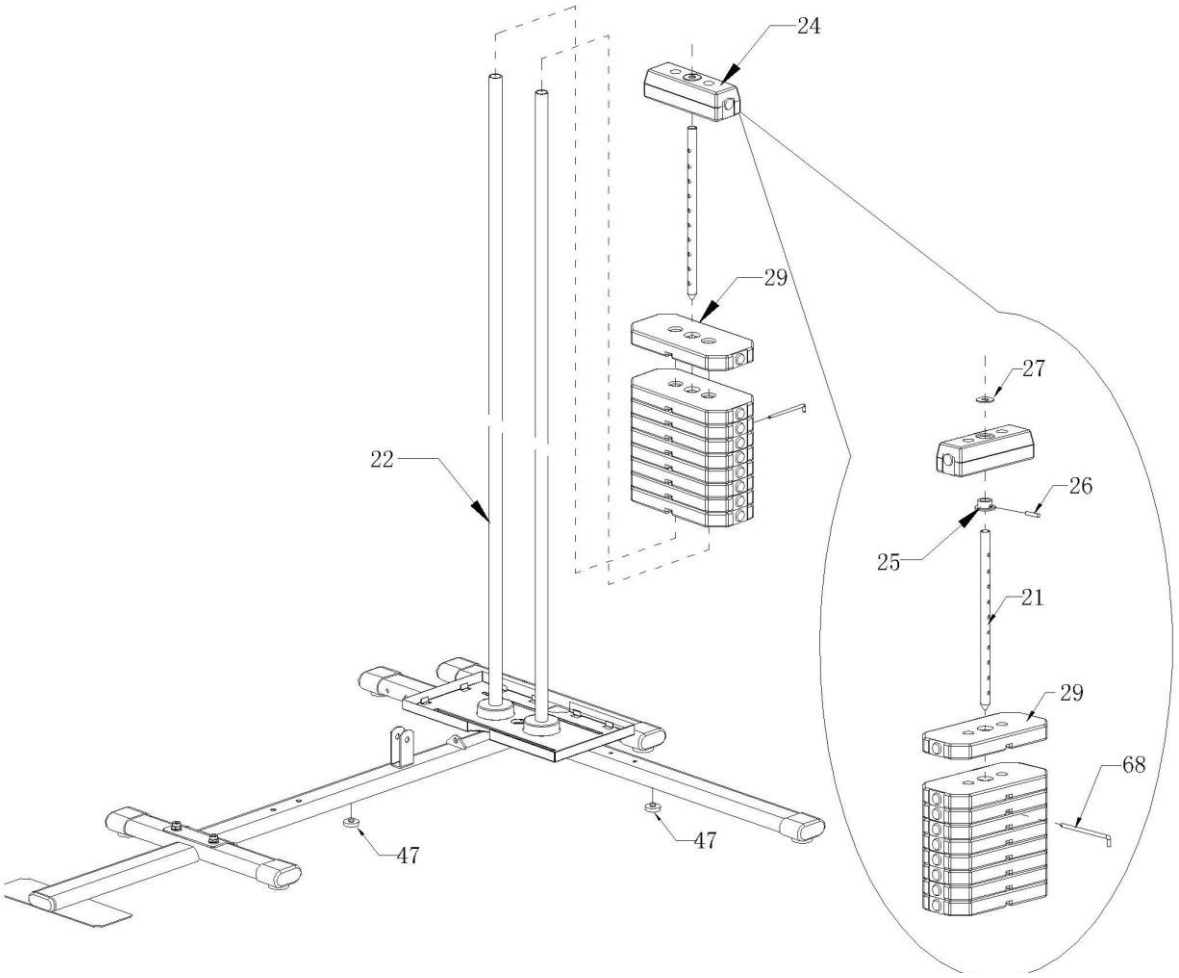
1.Przymocuj główną podstawę(1) do tylnej podstawy (2) i chromowanych prętów (22) korzystając ze śrub M10x20 (78-2 zestawy), podkładek i śrub M8x20 (81-2 zestawy) oraz podkładek.

2. Przymocuj główną podstawę (1) do przedniej
podstawy (3) korzystając ze śrub M10x45 (75-2 zestawy), podkładek i śrub M8x20 (81-2 zestawy) oraz podkładek.



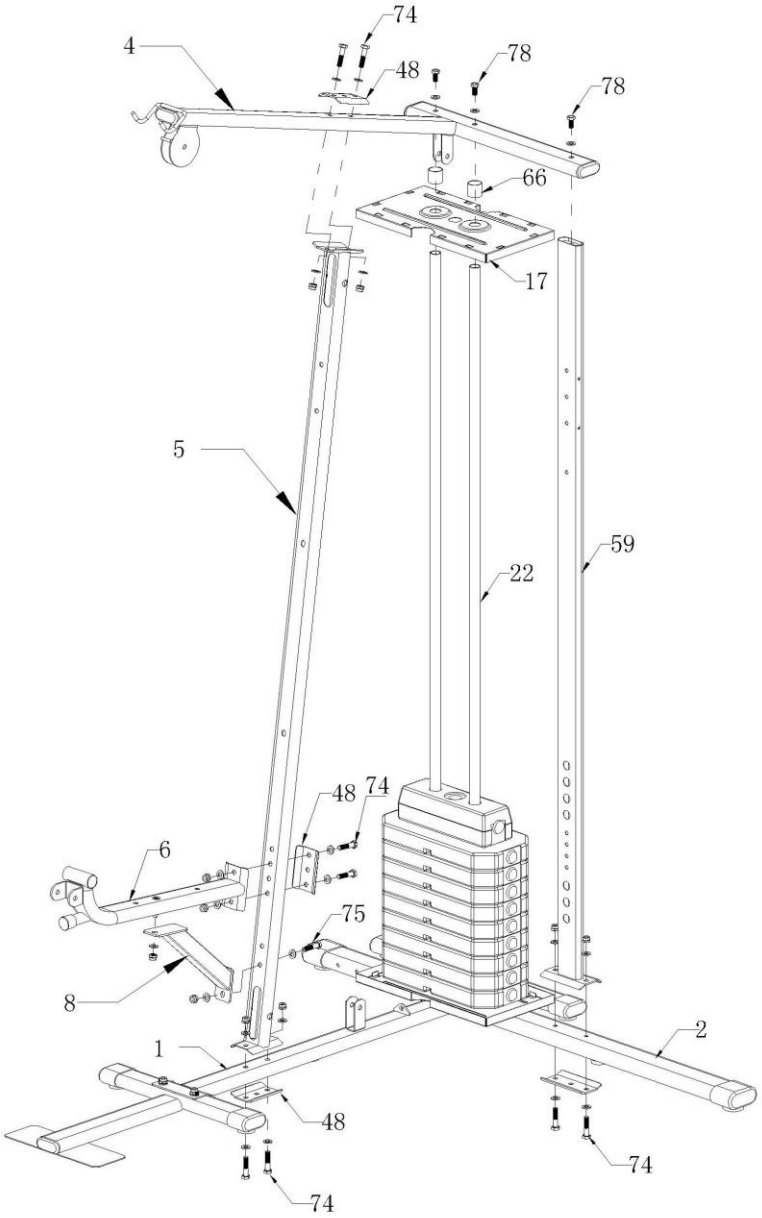
KROK 2

1.Nałóż obciążenia (24, 29) na chromowane pręty (22).



KROK 3

1.Przymocuj wspornik pionowy (5) do głównej podstawy (1) korzystając ze śrub M10x50 (74-2 zestawy), podkładek i nakrętek.



KROK 4

1.Przymocuj górny wspornik 4) do wspornika pionowego (5) korzystając
z płytki wzmacniającej (48) oraz śrub M10x50 (74-2 zestawy). Wsuń pręty (22) do otworów w górnym wsporniku (4), połącz korzystając ze śrub M10x20 (78-2 zestawy).

2. Przymocuj wspornik siedziska (6) oraz wspornik wzmacniający (8) do wspornika pionowego (5) korzystając z płytki wzmacniającej (48) oraz śrub M10x50 (74-2 zestawy), śrub M10x45 (75-1 zestaw), podkładek i nakrętek.

3.Przymocuj tylny wspornik pionowy (59) do tylnej podstawy (2) korzystając z płytki wzmacniającej (48), śrub M10x50 (74-2 zestawy), podkładek i nakrętek.

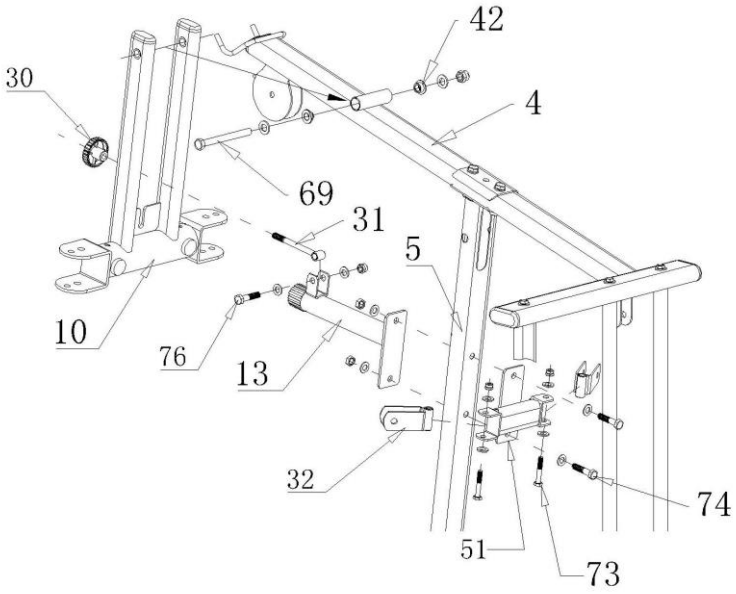
KROK 5

1.Przymocuj wspornik w kształcie litery T (13) oraz uchwyt bloczka (51) do wspornika pionowego korzystając ze śrub M10x50 (74), podkładek oraz nakrętek.

2.Przymocuj uchwyt stacji motylkowej (10) do górnego wspornika (4) korzystając ze śrub M12x145(67), stalowej tulei (42), podkładek i nakrętek.

3. Przymocuj gniazdo bloczka (32) do uchwytu (51) korzystając ze śrub M10x60 (73), podkładek i nakrętek.

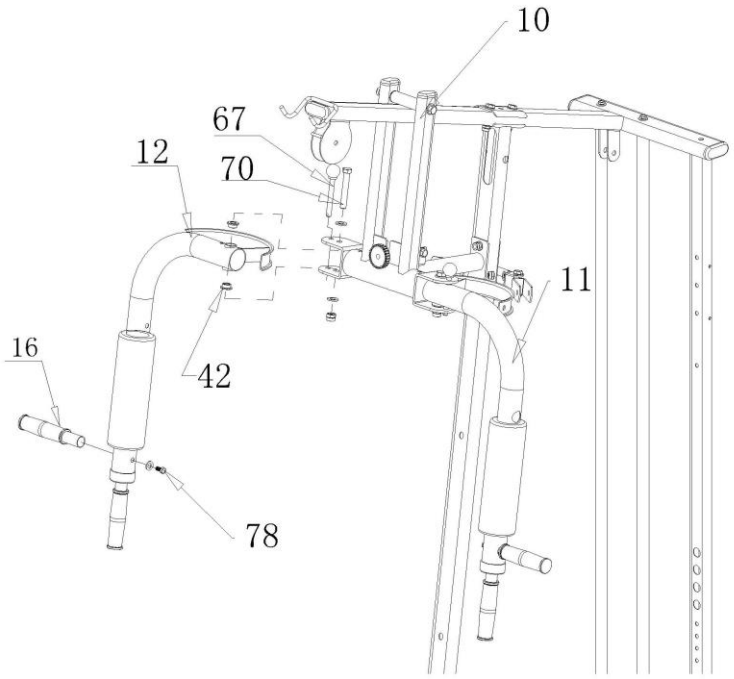
4. Przymocuj śrubę w kształcie litery T (31) do wspornika w kształcie litery T (13) korzystając ze śrub M10x40 (76), podkładek i nakrętek.



KROK 6

1.Przymocuj lewe ramię (12) do uchwytu stacji motylkowej (10) korzystając ze stalowej tulei
(42) oraz śrub M12x85 (70), podkładek i nakrętek.

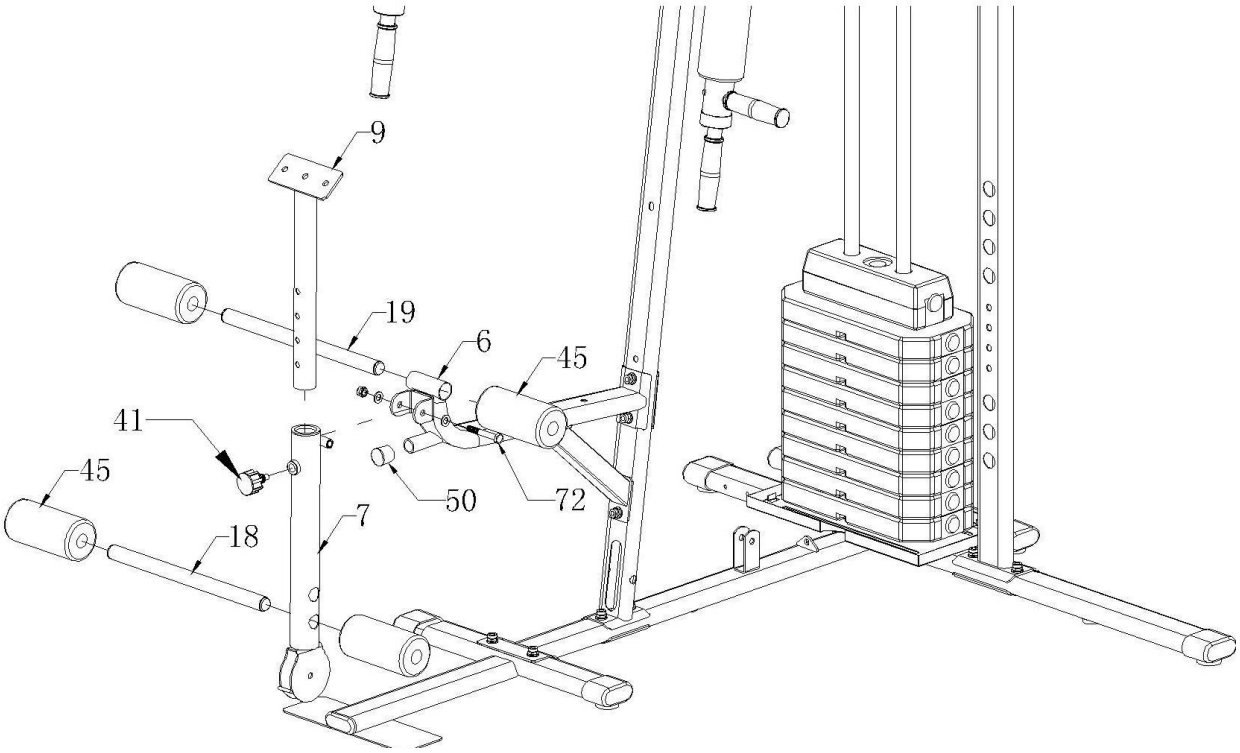
2.Wsadź uchwyty (16) w otwory lewego i prawego ramienia (12,11). Przymocuj korzystając ze śrub M10x20 (78) I podkładek.



KROK 7

1.Przymocuj dźwignię do ćwiczeń mięśni nóg (7) do wspornika siedziska (6) korzystając ze śrub M10x70 (72-1 zestaw), podkładek i nakrętek.

2.Wsuń wspornik modlitewnika (9) do dźwigni (7) i zablokuj gałką (41).

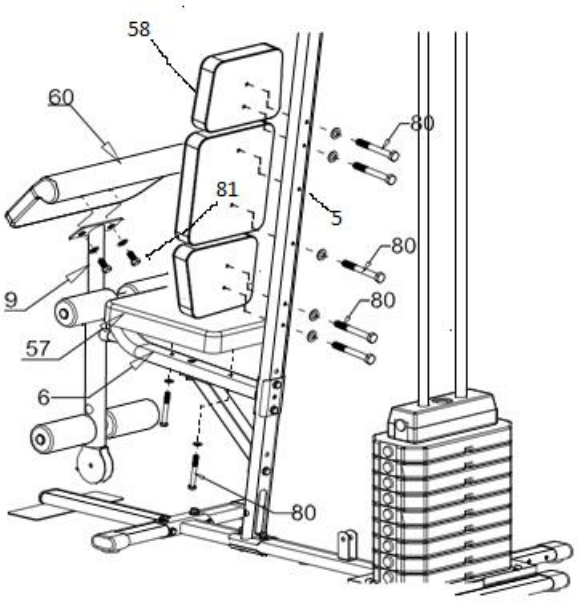


KROK 8

1.Przymocuj oparcie (58) do wspornika (5) korzystając ze śrub M8x45 (80-1 zestaw) oraz podkładek .

2.Przymocuj siedzisko (57) do wspornika (6) korzystając ze śrub M8x45 (80-1 zestaw) oraz podkładek .

3.Przymocuj modlitewnik (60) do wspornika (9) korzystając ze śrub M8x20(63-1 zestaw) oraz podkładek.

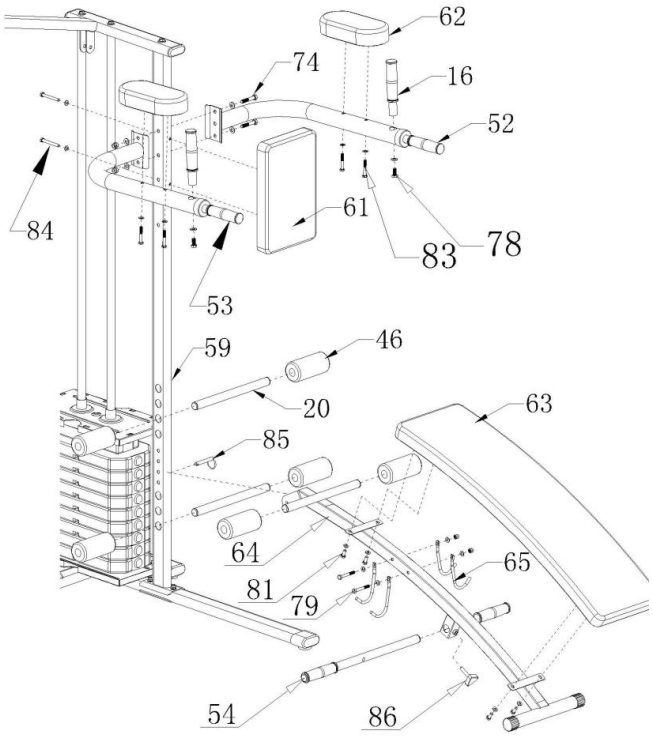


KROK 9

1.Przymocuj lewe i prawe ramię stacji do ćwiczeń mięśni brzucha (52,53) do tylnego wspornika (59) korzystając ze śrub M10x50 (74-2 zestawy), podkładek i nakrętek.

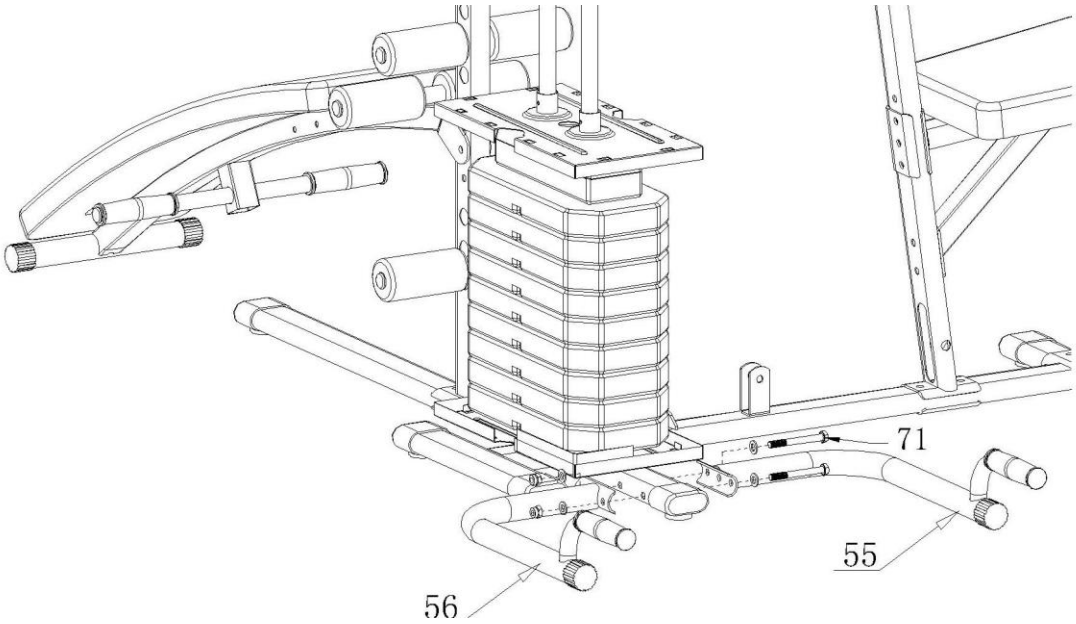
2.Wsuń uchwyty (16) do lewego i prawego ramienia (55,56) i przymocuj korzystając ze śrub M10x20 (78-2 zestawy), podkładek i nakrętek.

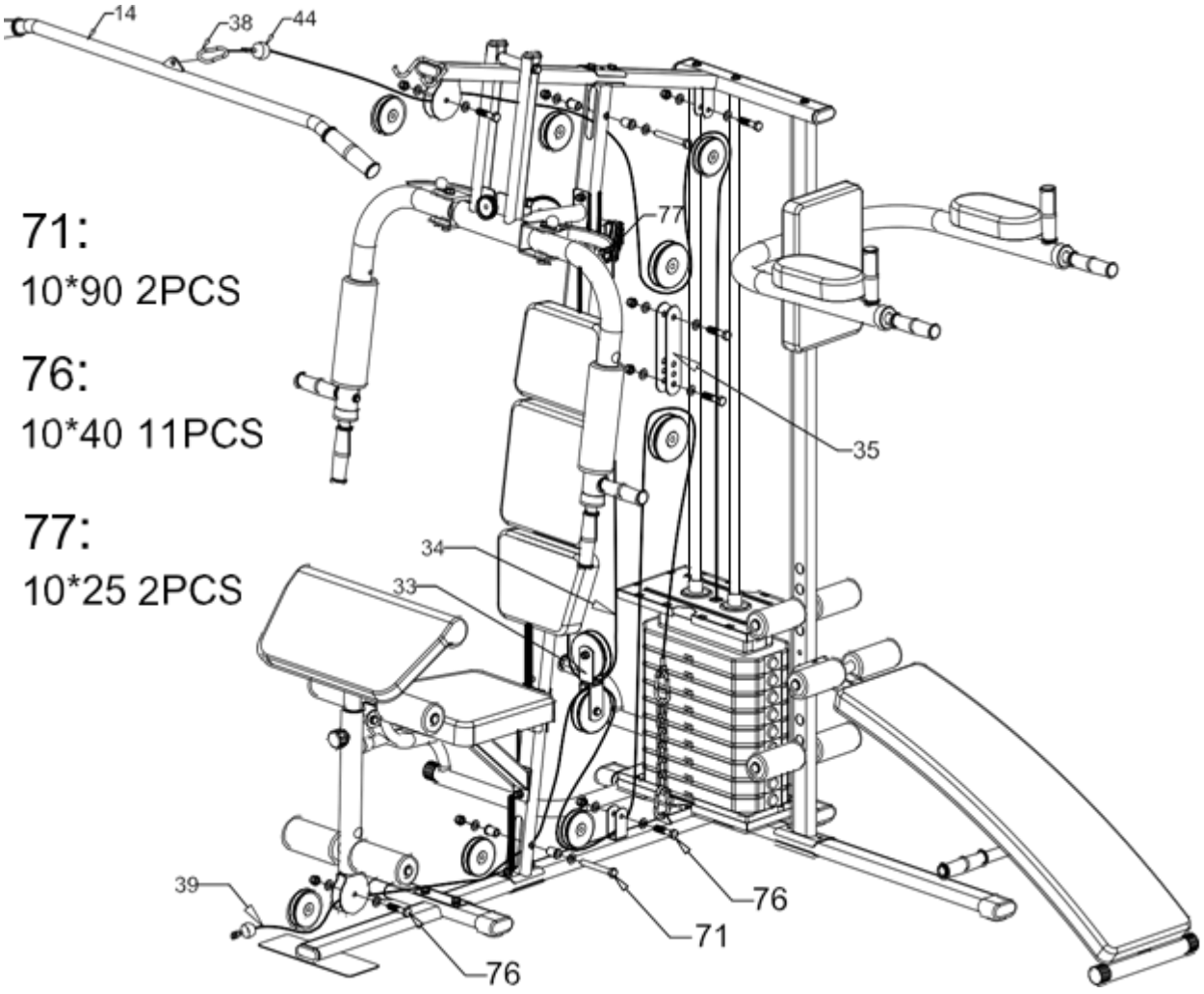
3.Przymocuj ramę ławki skośnej (64) do tylnego wspornika (59) korzystając ze szpili blokującej (85).



KROK 10

1.Przymocuj lewą i prawą podpórkę do pompek (55,56) do tylnej podstawy (2) korzystając ze śrub M10x90 (71-2 zestawy), podkładek i nakrętek.





46. 1PC

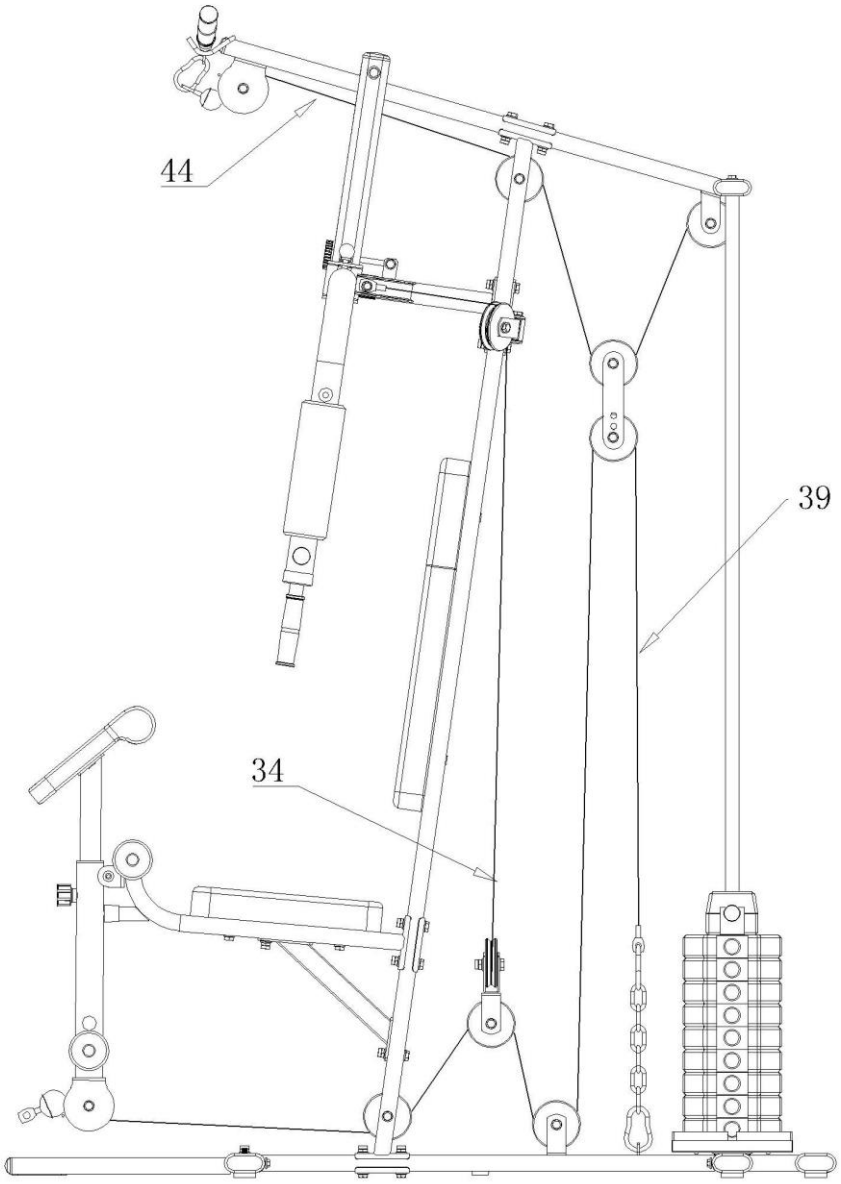
: 3.01M

47. 1PC

: 3.95M

48. 1PC

: 2.57M



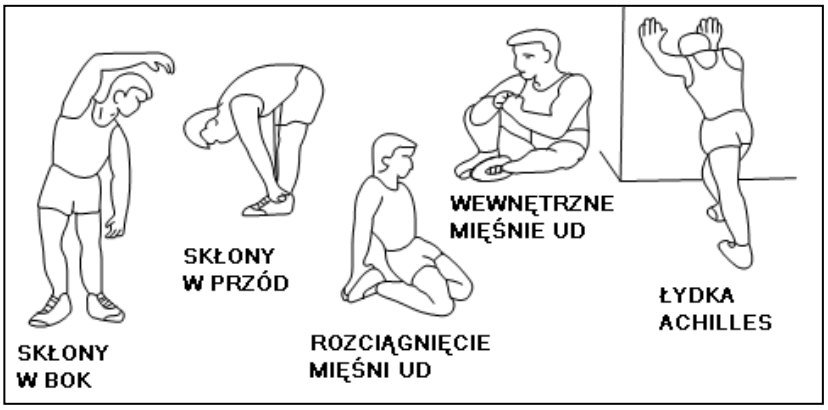
ZAKRES STOSOWANIA

Atlas TYTAN 12 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.



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: …….

……...
(Pieczątka 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 pieczątką 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 – 142.5 kg
Dimensions - 151 x 116 x 205 cm
Maximum weight of user – 100 kg

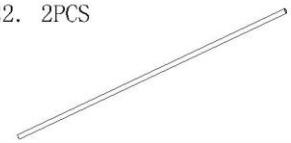
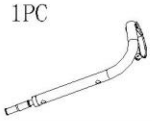
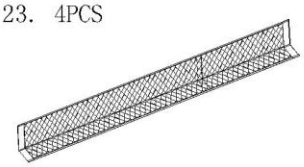
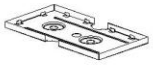
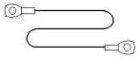
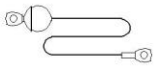
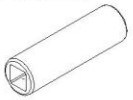
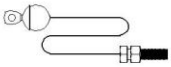
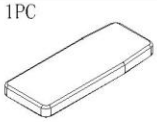
MAINTENANCE

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

No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
1	Main base tube	1	35	Adjusting plate	2
2	Back base tube	1	36	Pulley	12
3	Front base tube	1	37	Pulley bushing	4
4	Upper support	1	38	Safe hook	5
5	Vertical support	1	39	Cable 2.	1
6	Seat support	1	40	Chain	2
7	Leg extension	1	41	Locking knob (M16)	1
8	Reinforced tube	1	42	Steel bushing	6
9	Arm cushion support	1	43	Foam (250 mm)	2
10	Chest press	1	44	Cable 3	1
11	Left arm	2	45	Foam (160 mm)	4
12	Right arm	1	46	Foam (140 mm)	6
13	T shepe support bar	1	47	PVC bumper Φ30x7	4
14	Lat bar	1	48	Reinforced plate(100mm)	3
15	Curling bar	1	49	Reinforced plate(130mm)	1
16	Handle bar	4	50	Rubber bumper	1
17	Steel plate	2	51	Pulley shaft	1
18	Foam tube (370 mm)	1	52	Pull up left arm	1
19	Foam tube (390 mm)	1	53	Pull up right arm	1
20	Foam tube (310 mm)	2	54	Long foam tube	1
21	Weight selector	1	55	Push up left arm	1
22	Chrome bars (1820 mm)	2	56	Push up right arm	1
23	Steel net	4	57	Seat pad	1
24	Upper weights	1	58	Back cushion	1
25	Weight block bushing	1	59	Vertical tube	1
26	Pin Φ10	1	60	Arm cushion	1
27	Big washer(Φ45)	1	61	Back cushion(small)	1
28	Rubber cushion	2	62	Arm cushion(small)	2
29	Weight	9	63	Sit up bench cushion	1
30	Knob	1	64	Sit up bench frame	1
31	T shape bolt	1	65	Hook	4
32	Pulley seat	2	66	Round holder	2
33	Pulley bracket	2	67	Locking pin 10*85	2
34	Cable 1.	1	68	Locking pin 10*150	1

69. 1PC (M12*150)	83. 4PCS(M8*65)
70. 2PCS(M12*85)	84. 2PCS(M8*90)
71. 6PCS(M10*90)	85. Locking Pin 1PC
72. 1PC(M10*75)	86. Knob 1PC
73. 2PCS(M10*60)	87. Dumbbell 2PCS
74. 12PCS(M10*50)	88. Foot cover 6PCS
75. 3PCS(M10*45)	
76. 11PCS(M10*40)	
77. 2PCS(M10*25)	
78. 9PCS(M10*20)	
79. 2PCS(M8*60)	
80. 4PCS(M8*45)	
81. 6PCS(M8*20)	
82. 2PCS(M6*16)	

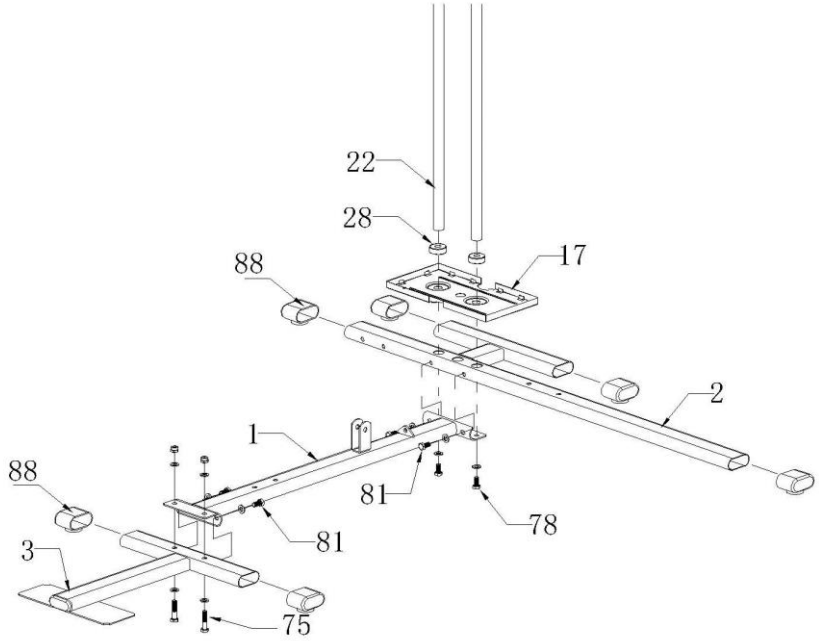
1. 1PC	2. 1PC	3. 1PC	4. 1PC	5. 1PC
6. 2PCS	7. 1PC	8. 1PC	9. 1PC	22. 2PCS 
10. 1PC	11. 1PC 	12. 1PC	13. 1PC	23. 4PCS 
14. 1PC	15. 1PC	16. 4PCS	17. 1PC 	
18. 1PC	19. 1PC	20. 2PCS	21. 1PC	24. 1PC
25. 1PC	26. 1PC	27. 1PC	28. 2PCS	29. 9PCS
30. 1PC	31. 1PC	32. 2PCS	33. 1PC	34. 1PC 
35. 2PCS	36. 12PCS	37. 4PCS	38. 5PCS	39. 1PC 
40. 2PCS	41. 1PC	42. 6PCS	43. 2PCS (FOAM) 	44. 1PC 
45. 4PCS (FOAM)	46. 6PCS (FOAM)	47. 4PCS	48. 3PCS	49. 1PC
50. 1PC	51. 1PC	52. 1PC	53. 1PC	54. 1PC
55. 1PC	56. 1PC	57. 1PC	58. 1PC 	59. 1PC
60. 1PC	61. 1PC	62. 2PCS	63. 1PC	64. 1PC
65. 4PCS	66. 2PCS	67. 2PCS	68. 1PC	

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1

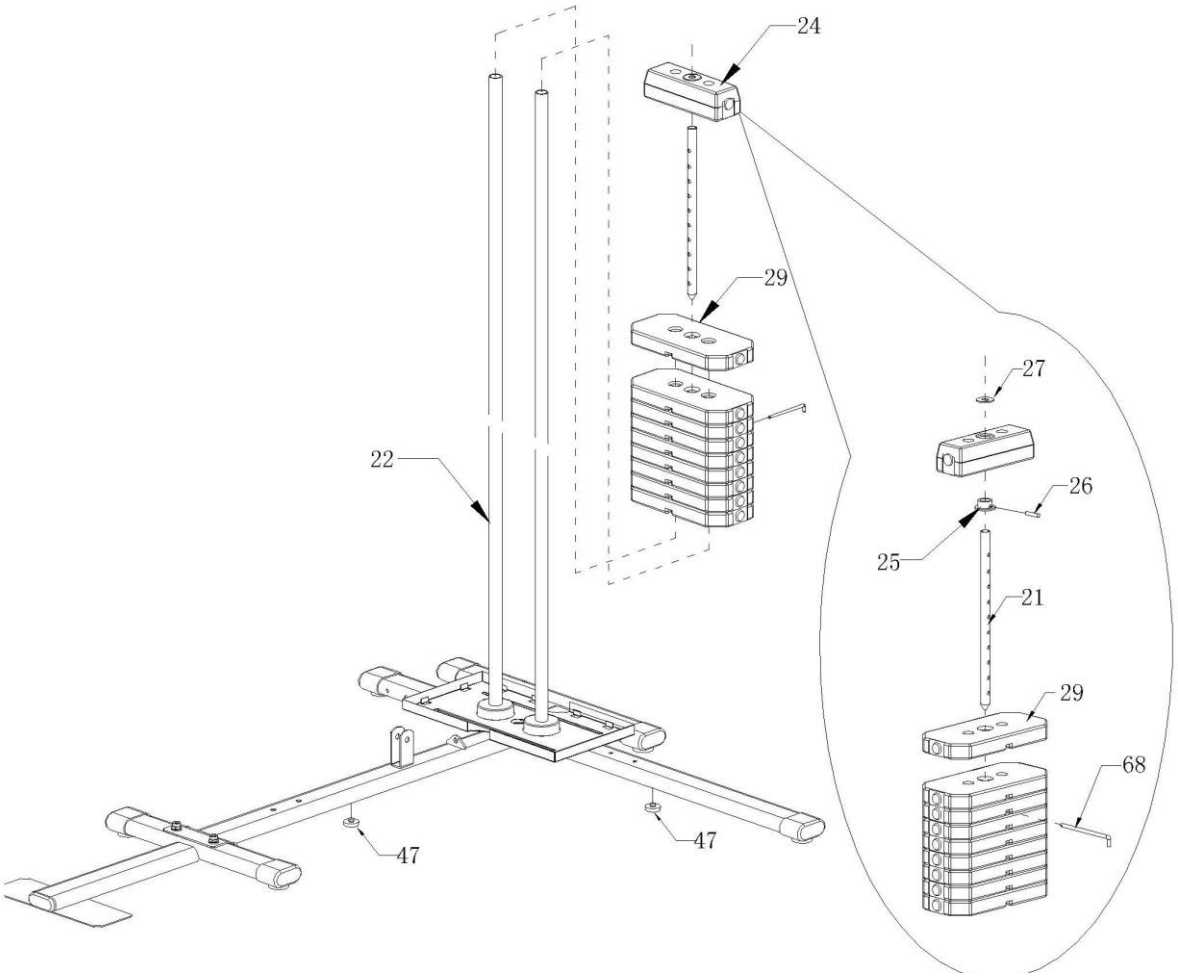
1.Attach main base tube(1) to back base tube(2),chrome bar(22)using Hex bolts M10x20(78-2sets), washers and Hex bolts M8x20 (81-2sets),washers.

2.Attach main base tube(1) to front base tube(3)using Hex bolts M10x45(75-2sets), washers,nuts and Hex bolts M8x20(81-2sets),washers.



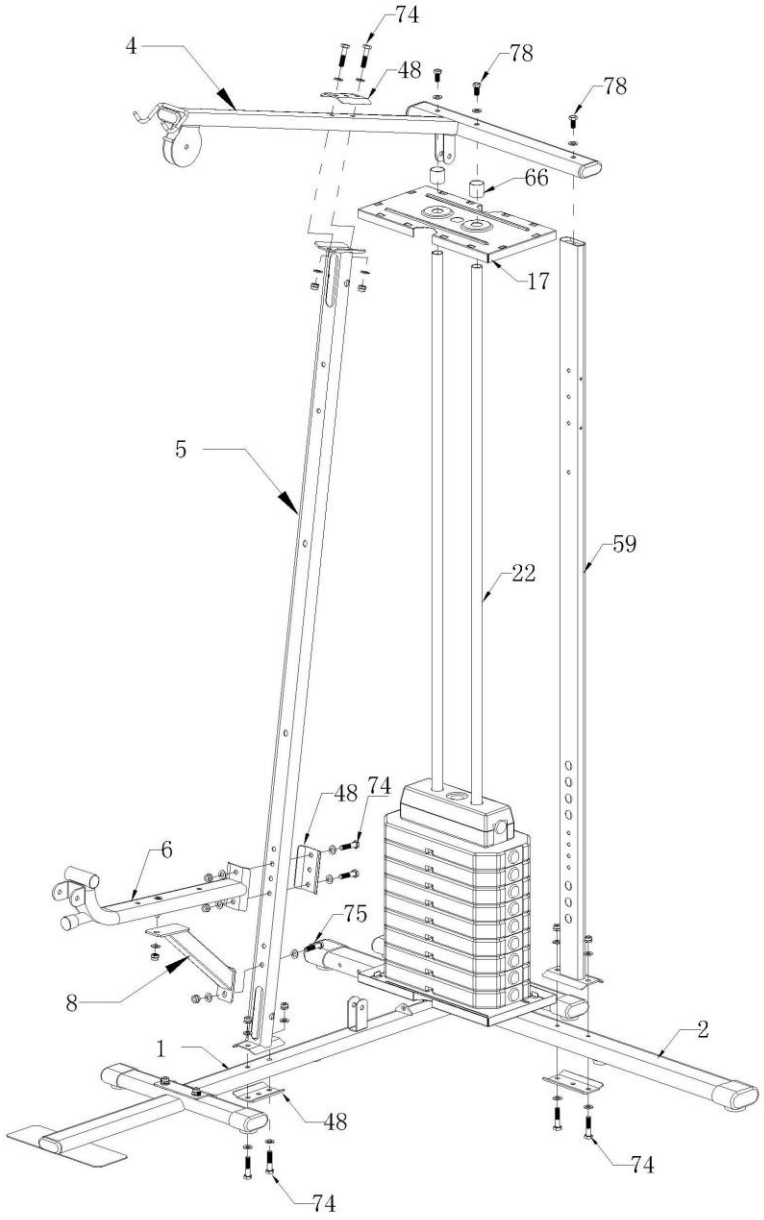
STEP 2

1.Attach weights(24, 29) to chrome bars(22) as shown.



STEP 3

1.Attach Vertical support(5)to Main base tube(1) using Hex bolts M10x50(74-2sets) washers and nuts.



STEP 4

1.Attach Upper support(4)to Vertical support(5) using reinforced plate (48)and Hex bolts M10x50(74-2sets) and insert chrome bars(22) into holes of upper support(4) using Hex bolts M10x20(78-2sts).
2.Attach seat support(6),reinforced tube(8) to Vertical support(5) using reinforced plate(48) and Hex bolts M10x50 (74-2sets),bolts M10x45 (75-1set) washers and nuts.
3.Attach vertical tube(59) to back base tube(2) using reinforced plate(48) and Hex bolts M10x50 (74-2sets), washers and nuts.

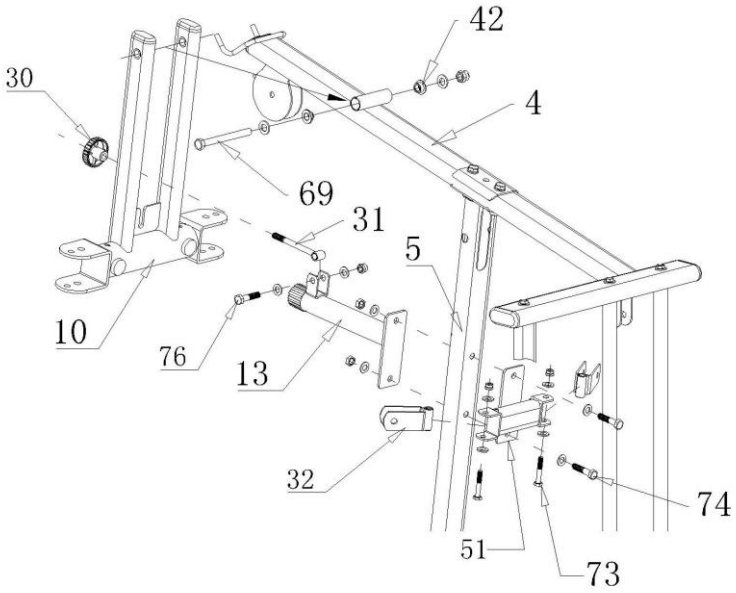
STEP 5

1.Attach T shape support bar(13) and pulley shaft(51)to Vertical support using Hex bolts M10x50(74),washer and nut.

2.Attach Chest press(10) to Upper support(4) using Hex bolts M12x145(67),steel bushing(42), washer and nut.

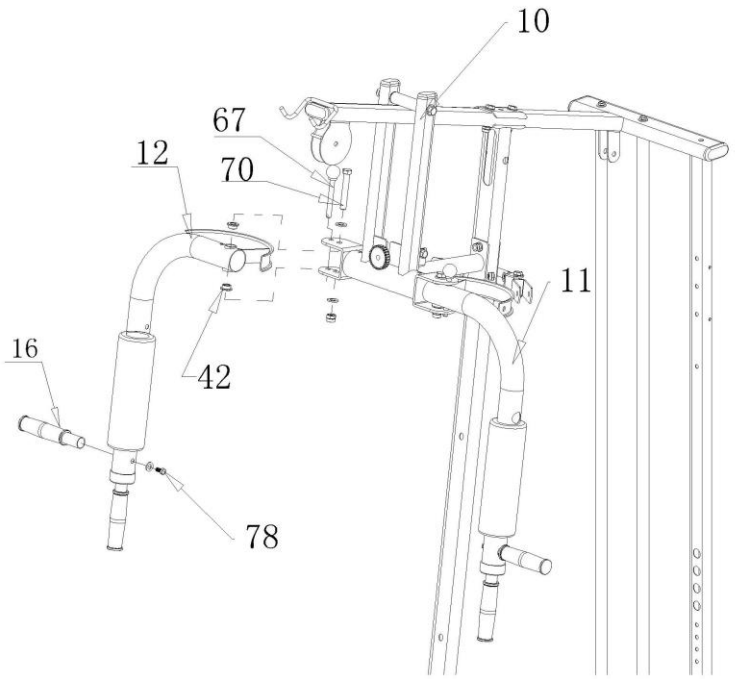
3.Attach pulley seat(32) to pulley shaft(51) using Hex bolts M10x60(73),washer and nut.

4.Attach T shape bolt(31) to T shape support bar(13) to using Hex bolts M10x40(76),washer and nut.



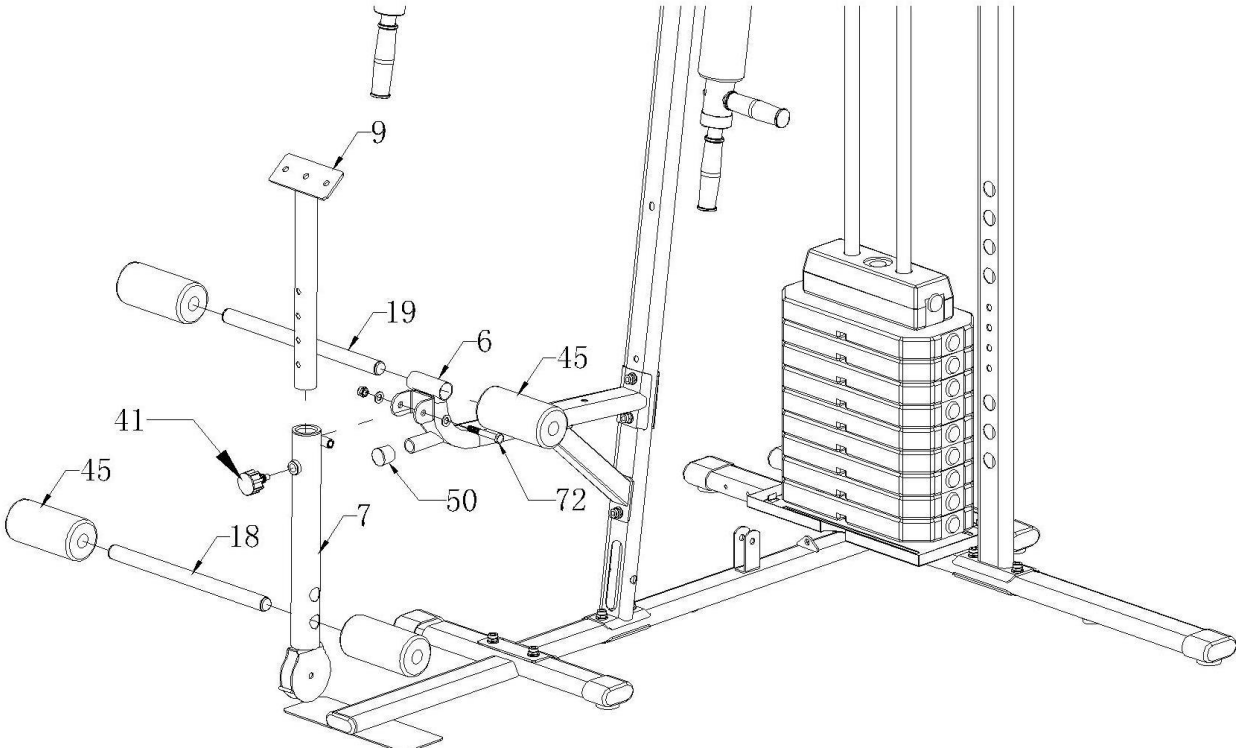
STEP 6

1.Attach left arm(12) to chest press(10)
using steel bushing(42) and Hex bolts
M12x85(70),washer and nut.
2.Insert handle bar(16) to holes
of left,right arm(12,11)
using Hex bolts
M10x20(78),washer.



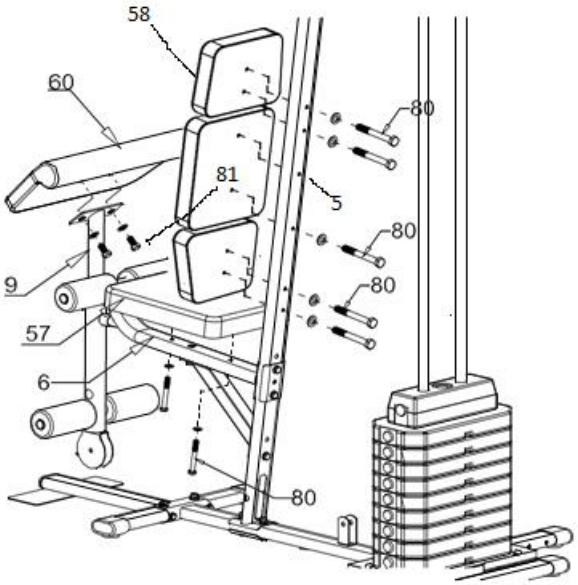
STEP 7

1.Attach leg extension(7) to seat support(6) using Hex bolts M10x70 (72-1sets) washers and nuts.
2.Insert arm cushion support (9) into leg extension(7) using locking knob(41).



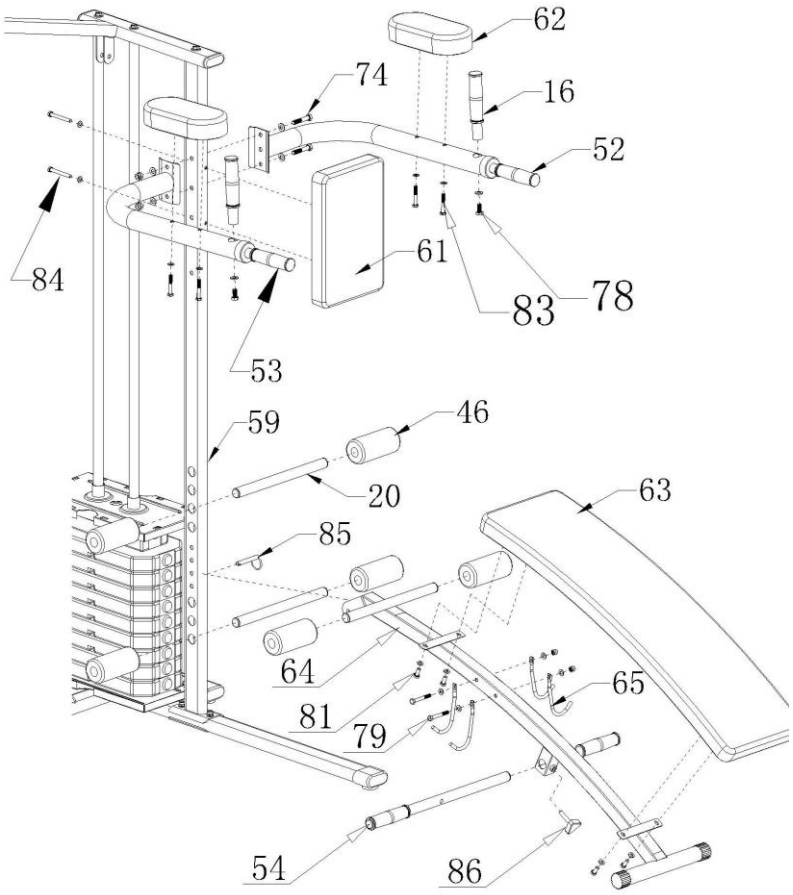
STEP 8

1.Attach back cushion(58) to vertical support(5) using Hex bolts M8x45 (80-1sets) washers .
2.Attach seat pad(57)to seat support (6)using Hex bolts M8x45(80-1sets) washers .
3.Attach arm cushion(60) to arm cushion support(9)using Hex bolts M8x20(63-1sets) washers .



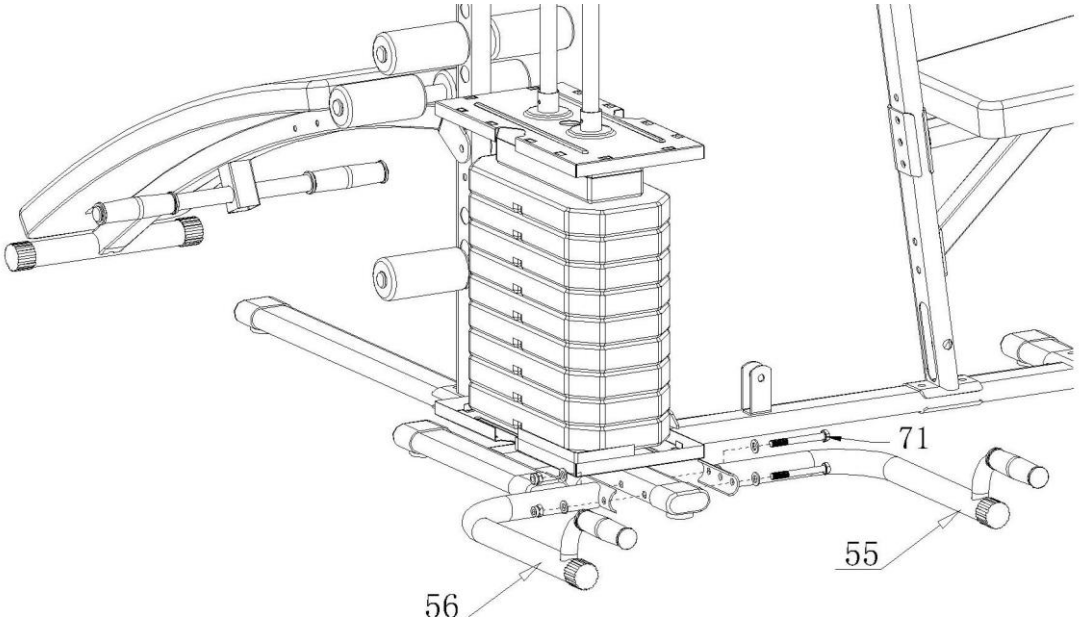
STEP 9

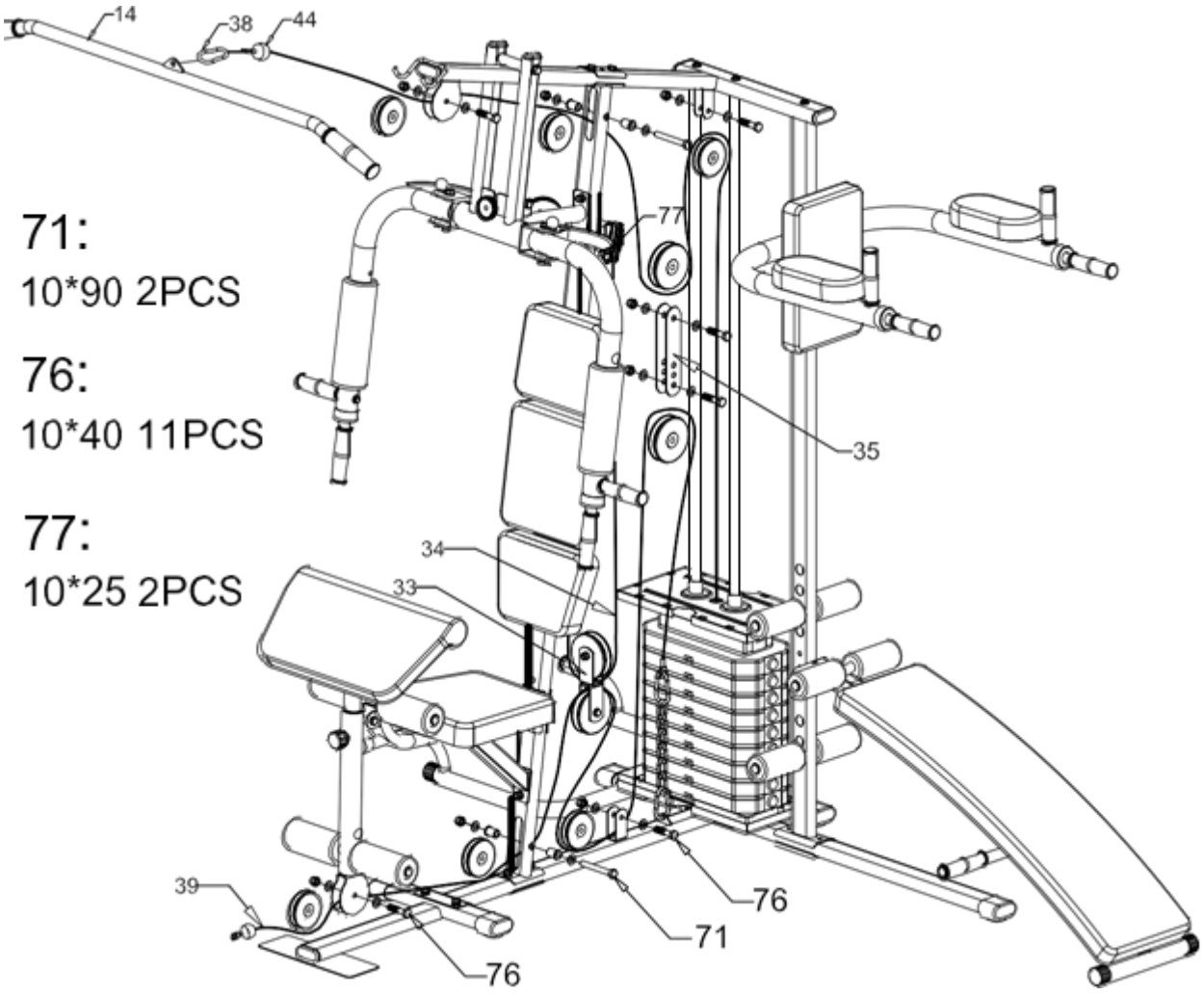
1.Attach pull up left,right arm(52,53) to vertical tube (59) using Hex bolts M10x50(74-2sets) washers and nuts.
2.Insert handle bar(16) into pull up left,right arm(55,56) using Hex bolts M10x20 (78-2sets) washers and nuts..
3.Attach sit up bench frame(64) to vertical tube (59) using locking pin(85)



STEP 10

1.Attach push up left, right arm(55,56) to
back base tube (2)
using Hex bolts
M10x90(71-2sets)
washers and nuts.





46. 1PC

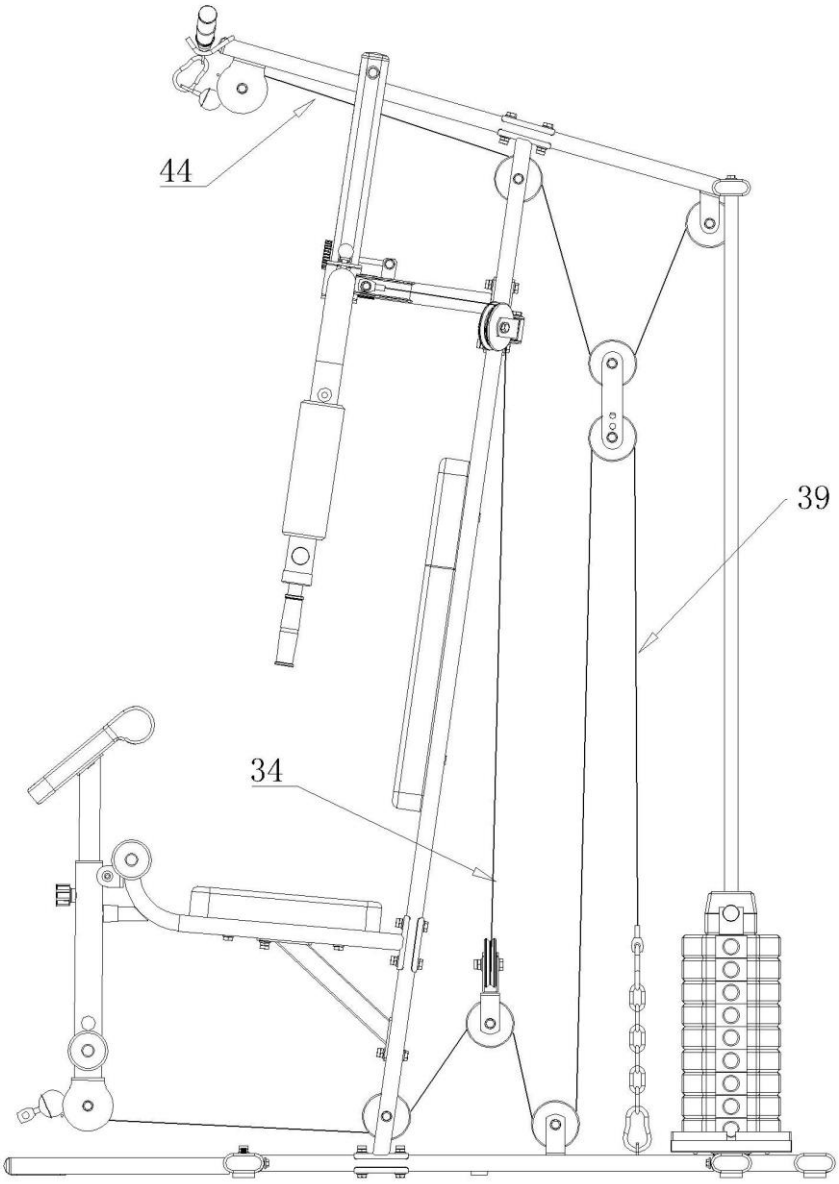
: 3.01M

47. 1PC

: 3.95M

48. 1PC

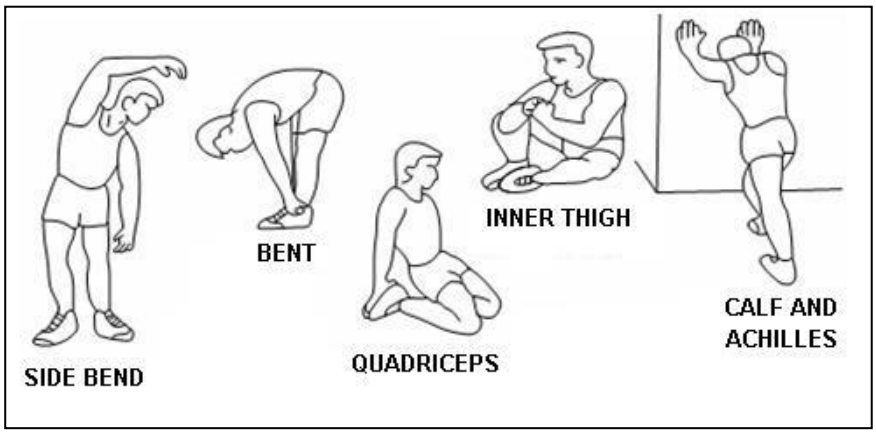
: 2.57M



TERMS OF REFERENCES

Home gym is use for all body exercises . **Home gym TYTAN 12 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.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.
ul. Św. Elżbiety 6
41–905 Bytom
www.abisal.pl
www.hms-fitness.p

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

1. **V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započetím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.**
2. Před započetím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
4. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.

ZACHOVEJTE VOLNÝ PROSTOR VĚTŠÍ NEŽ 0,6M OD TRÉNINKOVÉHO PROSTORU ZOBRAZENÉHO VÝŠE

5. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušte trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započetím 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 přerušte trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
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 držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím 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.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 142.5 kg

Rozměry po rozložení – 151 x 116 x 205 cm

Max.zatížení výrobku – 100 kg

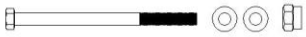
ÚDRŽBA

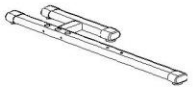
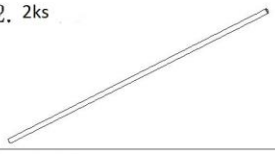
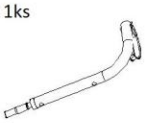
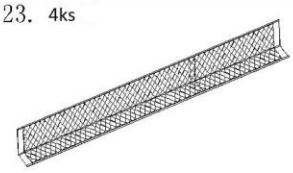
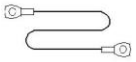
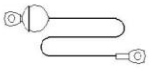
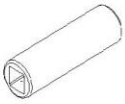
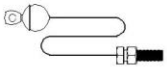
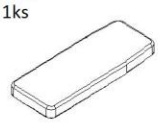
K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování znečištění a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchém místě tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Hlavní rám	1	35	Regulační destička	2
2	Zadní stabilizátor	1	36	Kolečko kladky	12
3	Přední stabilizátor	1	37	Objímka kladky	4
4	Horní rám	1	38	Karabina	5
5	Svislý rám	1	39	Lanko 2.	1
6	Rám sedadla	1	40	Řetěz	2
7	Rám k posilování nohou	1	41	Hlavička (M16)	1
8	Zpevňující vzpěra	1	42	Ocelová objímka	6
9	Rám podpěradla	1	43	Pěnovka (250 mm)	2
10	Držadlo části posilování prsních svalů	1	44	Lanko 3	1
11	Levé rameno	2	45	Pěnovka (160 mm)	4
12	Pravé rameno	1	46	Pěnovka (140 mm)	6
13	Vzpěra ve tvaru písmene „T”	1	47	Nárazník PVC Φ30x7	4
14	Hřídel k posilování prsních svalů	1	48	Zpevňující destička (100mm)	3
15	Tyčka	1	49	Zpevňující destička (130mm)	1
16	Držadlo	4	50	Gumový nárazník	1
17	Ocelová destička	2	51	Držadlo kladek	1
18	Pěnovka (370 mm)	1	52	Levé rameno části k posilování břišních svalů	1
19	Pěnovka (390 mm)	1	53	Pravé rameno části k posilování	1

				břišních svalů	
20	Pěnovka (310 mm)	2	54	Dlouhý pěnovkový váleček	1
21	Klínek pro výběr závaží	1	55	Levá podpěra - kliky	1
22	Chromované pruty (1820 mm)	2	56	Pravá podpěra – kliky	1
23	Ocelová síťka	4	57	Sedadlo	1
24	Vrchní závaží	1	58	Opěradlo	1
25	Objímka	1	59	Zadní svislá vzpěra	1
26	Klínek Φ10	1	60	Podpěradlo	1
27	Velká podložka (Φ45)	1	61	Opěradlo (malé)	1
28	Gumový nárazník	2	62	Podloketník (malý)	2
29	Závaží	9	63	Polstrování šikmé lavičky	1
30	Hlavička	1	64	Rám šikmé lavičky	1
31	Šroub ve tvaru písmene „T”	1	65	Hák	4
32	Držadlo kolečka kladky	2	66	Objímka	2
33	Držadlo kolečka kladky	2	67	Blokační klínek 10*85	2
34	Lanko 1.	1	68	Blokační klínek 10*150	1

69. 1ks (M12*150) 	83. 4ks (M8*65)
70. 2ks (M12*85)	84. 2ks (M8*90)
71. 6ks (M10*90)	85. Blokační klínek 1ks
72. 1ks (M10*75)	86. Hlavička 1ks
73. 2ks (M10*60)	87. Činka 2ks
74. 12ks (M10*50)	88. Koncovka 6ks
75. 3ks (M10*45)	
76. 11ks (M10*40)	
77. 2ks (M10*25)	
78. 9ks (M10*20)	
79. 2ks (M8*60)	
80. 4ks (M8*45)	
81. 6ks (M8*20)	
82. 2ks (M6*16)	

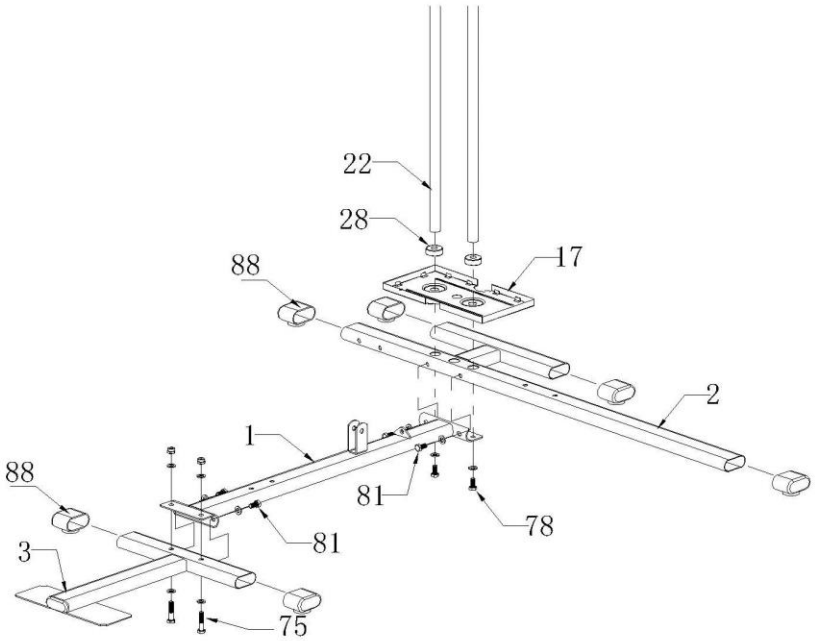
1. 1ks	2. 1ks 	3. 1ks	4. 1ks	5. 1ks
6. 2ks	7. 1ks	8. 1ks	9. 1ks	22. 2ks 
10. 1ks	11. 1ks 	12. 1ks	13. 1ks	23. 4ks 
14. 1ks	15. 1ks	16. 4ks	17. 1ks	
18. 1ks	19. 1ks	20. 2ks	21. 1ks	24. 1ks
25. 1ks	26. 1ks	27. 1ks	28. 2ks	29. 9ks
30. 1ks	31. 1ks	32. 2ks	33. 1ks	34. 1ks 
35. 2ks	36. 12ks	37. 4ks	38. 5ks	39. 1ks 
40. 2ks	41. 1ks	42. 6ks	43. 2ks (pěnovka) 	44. 1ks 
45. 4ks (pěnovka)	46. 6ks (pěnovka)	47. 4ks	48. 3ks	49. 1ks
50. 1ks	51. 1ks	52. 1ks	53. 1ks	54. 1ks
55. 1ks	56. 1ks	57. 1ks	58. 1ks 	59. 1ks
60. 1ks	61. 1ks	62. 2ks	63. 1ks	64. 1ks
65. 4ks	66. 2ks	67. 2ks	68. 1ks	

MONTÁŽ

KROK 1

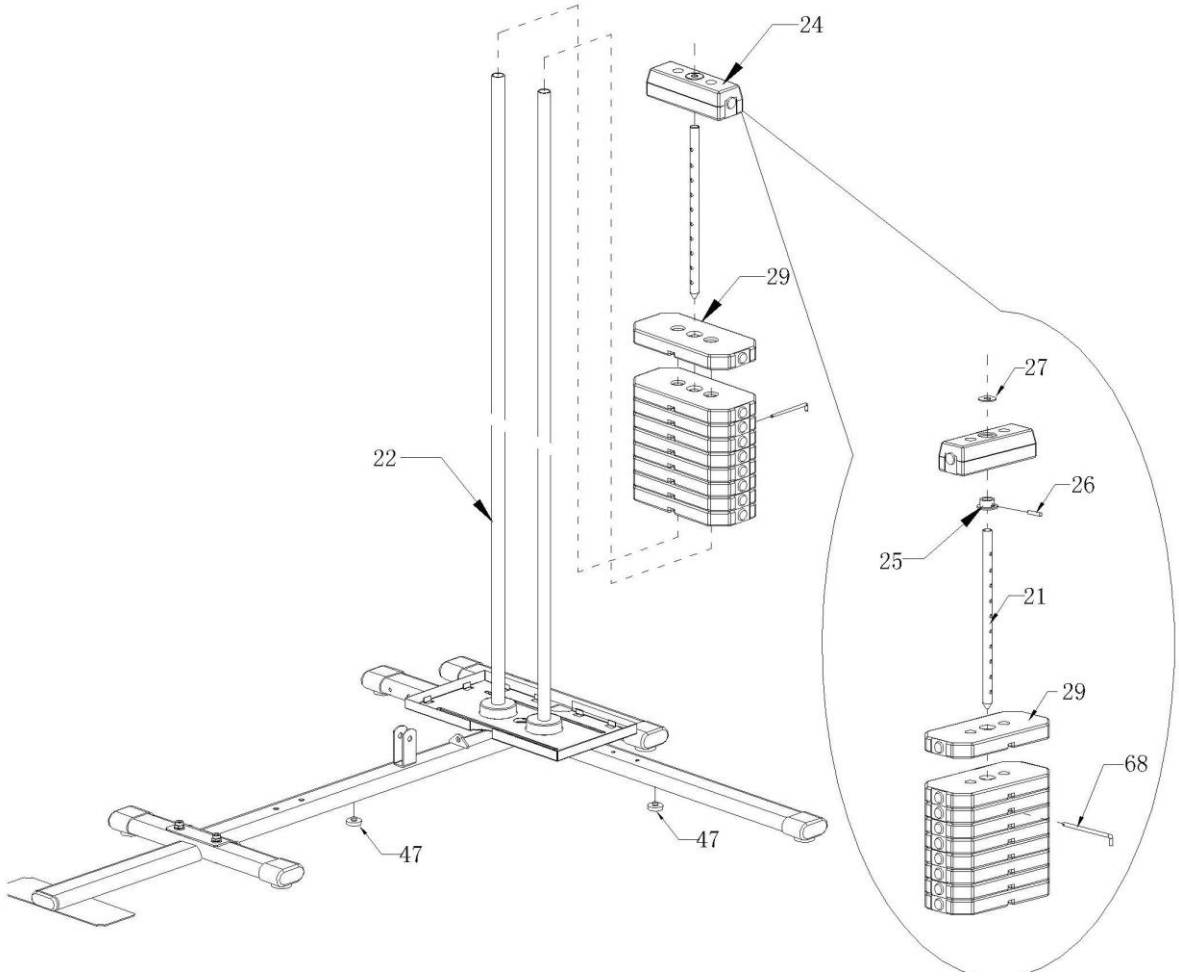
1. Připevněte hlavní rám (1) k zadnímu stabilizátoru (2) a chromovaným prutům (22) pomocí šroubů M10x20 (78-2 soupravy), podložek a šroubů M8x20 (81-2 soupravy) a podložek.

2. Připevněte hlavní rám (1) k přednímu stabilizátoru (3) pomocí šroubů M10x45 (75-2 soupravy), podložek a šroubů M8x20 (81-2 soupravy) a podložek.



KROK 2

1.Nasaďte závaží (24, 29) na chromované pruty (22).


24
29
22
27
26
25
21
29
68
47
47

KROK 3

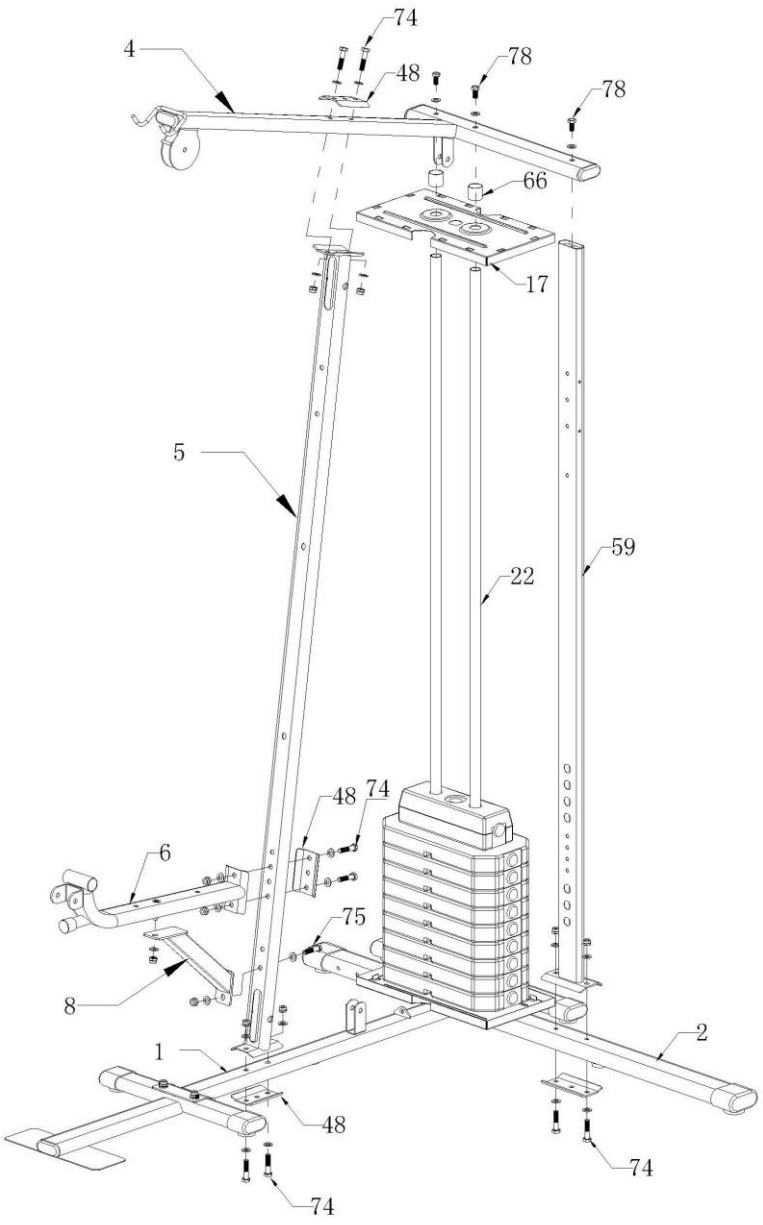
1.Připevněte svislý rám (5) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů M10x50 (74-2 soupravy), podložek a matek.

KROK 4

1.Připevněte horní rám (4) k svislému rámu (5) pomocí zpevňující destičky (48) a šroubů M10x50 (74-2 soupravy). Vsuňte pruty (22) do otvorů v horním rámu (4) pomocí šroubů M10x20 (78-2 soupravy).

2. Připevněte rám sedadla (6) a zpevňující vzpěru (8) ke svislému rámu (5) pomocí zpevňující destičky (48) a šroubů M10x50 (74-2 soupravy), šroubů M10x45 (75-1 souprava), podložek a matek.

3.Připevněte zadní svislou vzpěru (59) k zadnímu stabilizátoru (2) pomocí zpevňující destičky (48), šroubů M10x50 (74-2 soupravy), podložek a matek.

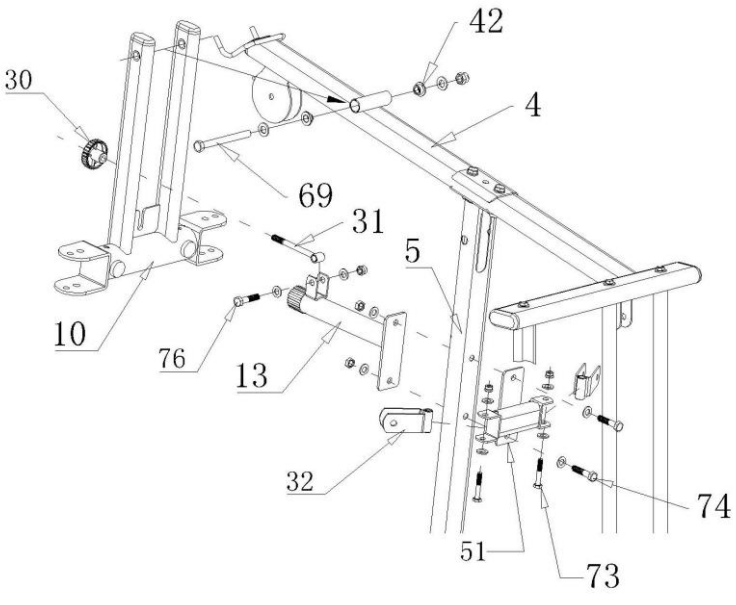


KROK 5

1.Připevněte vzpěru ve tvaru písmene „T” (13) a držadlo kladek (51) ke svislému rámu (5) pomocí šroubů M10x50 (74), podložek a matek.

2.Připevněte držadlo části posilování prsních svalů (10) k hornímu rámu (4) pomocí šroubů M12x145(67), ocelové objímky (42), podložek a matek.

3. Připevněte držadlo kolečka kladky (32) k držadlu kladek (51) pomocí šroubů M10x60 (73), podložek a matek.

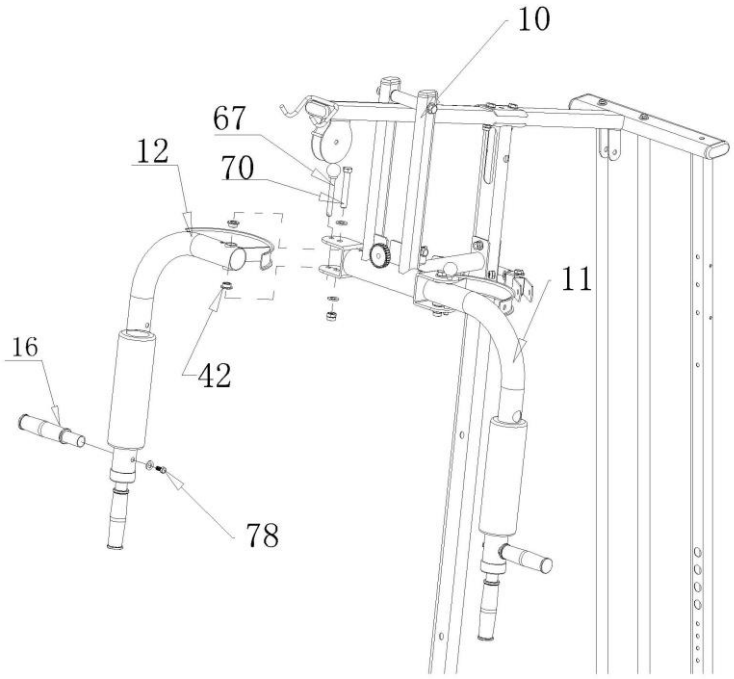


4. Připevněte šroub ve tvaru písmene „T” (31) ke vzpěře ve tvaru písmene „T” (13) pomocí šroubů M10x40 (76), podložek a matek.

KROK 6

1.Připevněte levé rameno (12) k držadlu části posilování prsních svalů (10) pomocí ocelové objímky
(42) a šroubů M12x85 (70), podložek a matek.

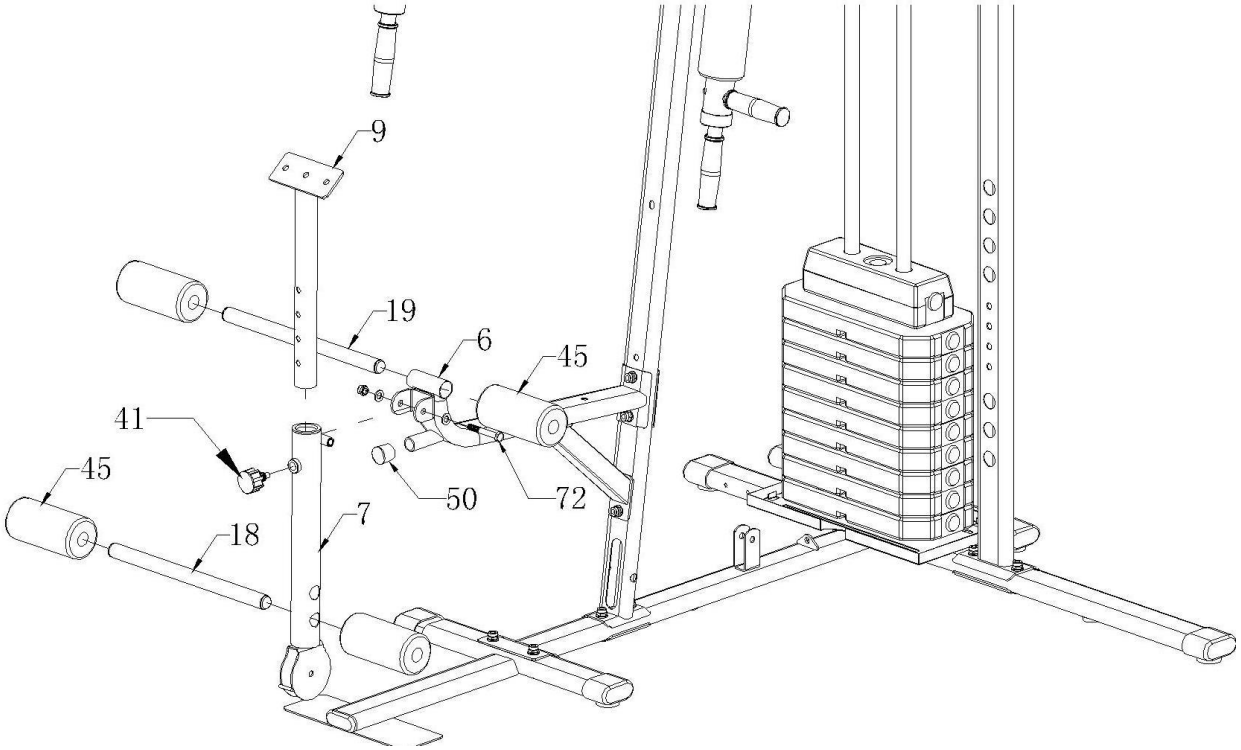
2.Vsuňte držadla (16) do otvorů levého a pravého ramene (12,11). Vše připevněte pomocí šroubů M10x20 (78) a podložek.



KROK 7

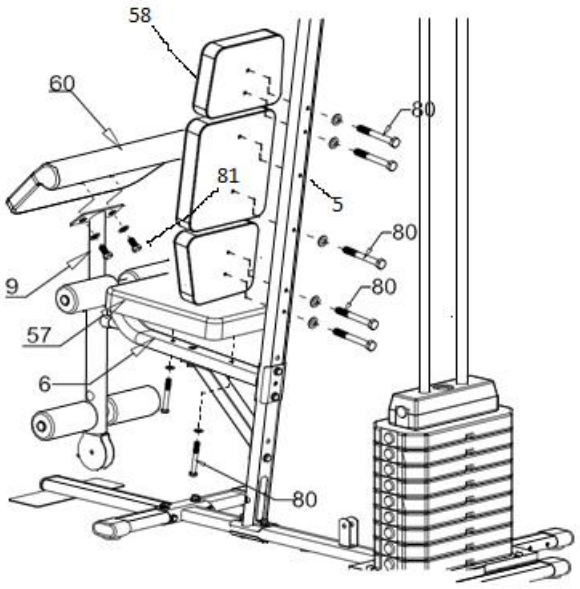
1.Připevněte rám k posilování nohou (7) k rámu sedadla (6) pomocí šroubů M10x70 (72-1 souprava), podložek a matek.

2.Vsuňte rám podpěradla (9) do rámu k posilování nohou (7) a zablokujte jej hlavičkou (41).



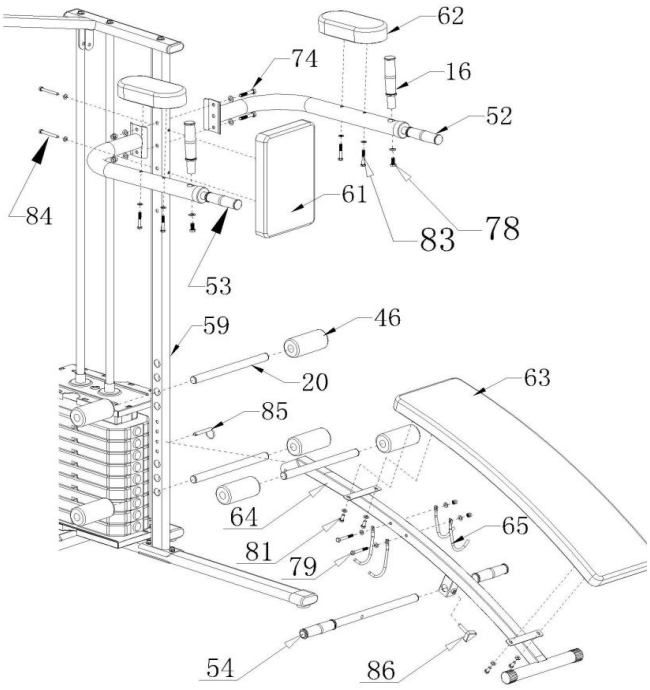
KROK 8

1.Připevněte opěradlo (58) k rámu (5) pomocí šroubů M8x45 (80-1 souprava) a podložek .
2.Připevněte sedadlo (57) k rámu (6) pomocí šroubů M8x45 (80-1 souprava) a podložek .
3.Připevněte podpěradlo (60) k rámu (9) pomocí šroubů M8x20(63-1 souprava) a podložek.



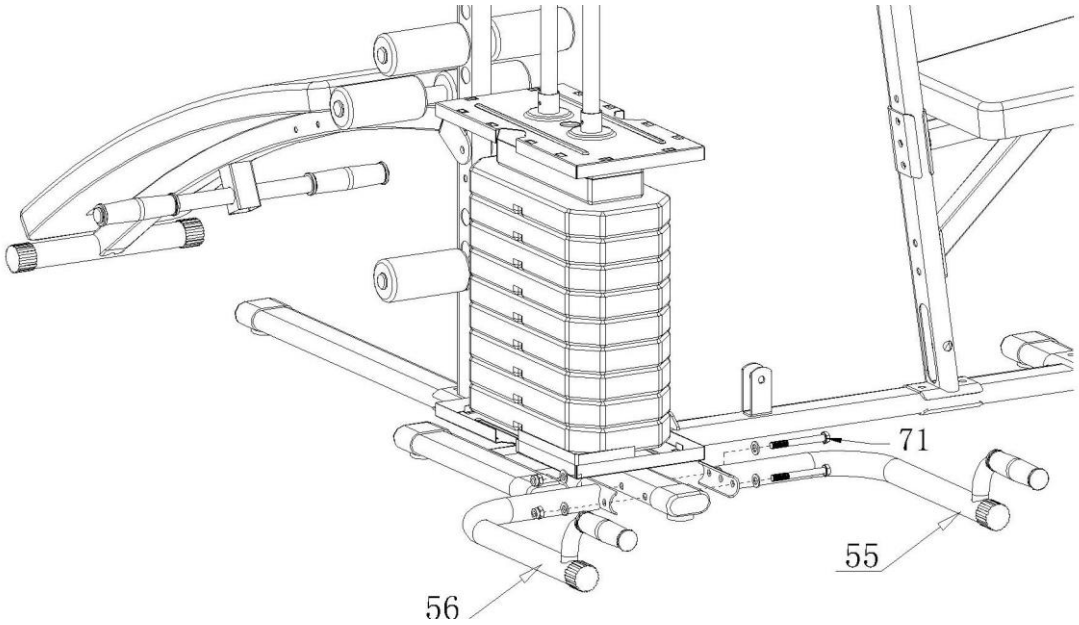
KROK 9

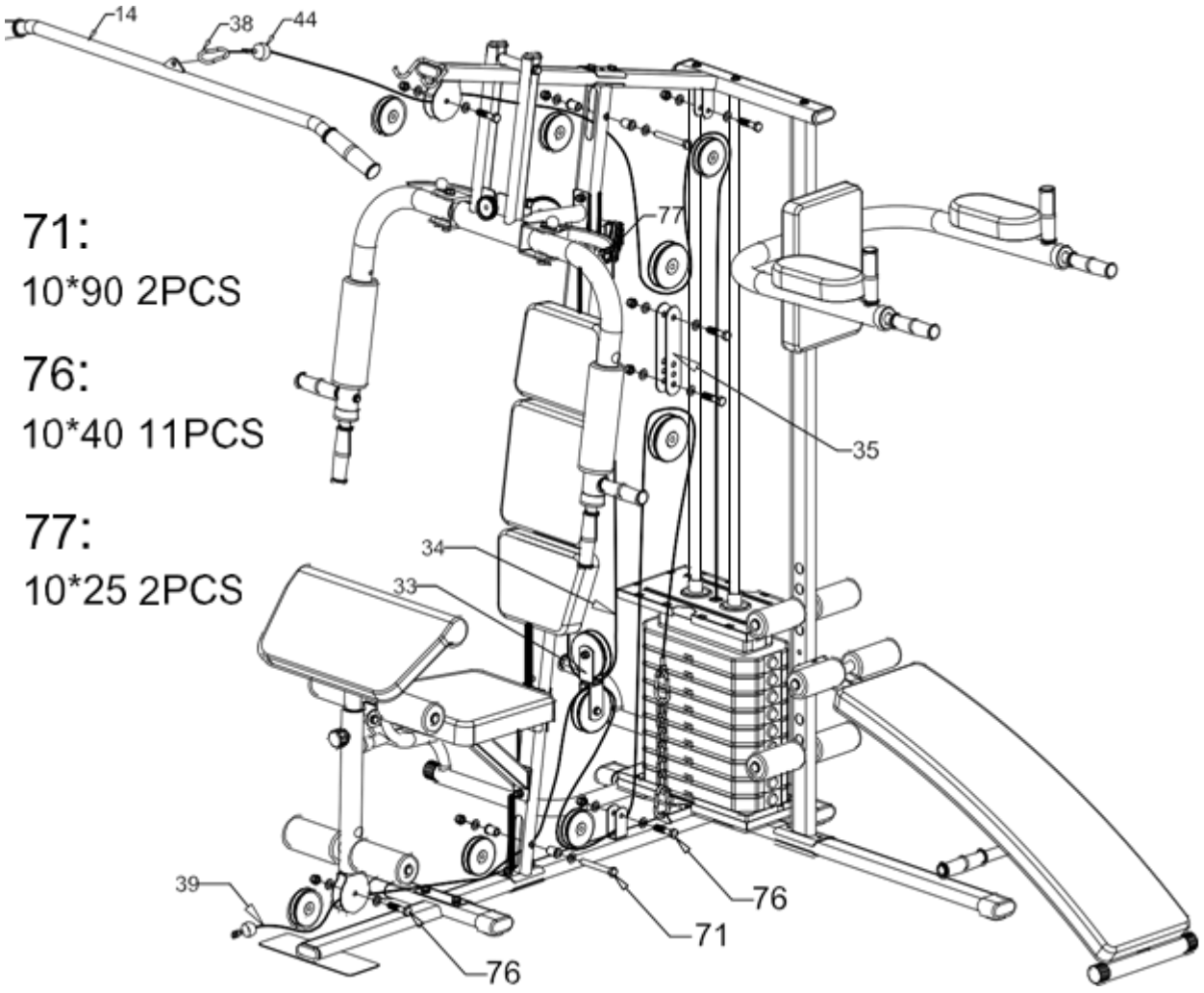
1.Připevněte pravé a levé rameno části k posilování břišních svalů (52,53) k zadní svislé vzpěře (59) pomocí šroubů M10x50 (74-2 soupravy), podložek a matek.
2.Vsuňte držadla (16) do levého a pravého ramene (55,56), připevněte je pomocí šroubů M10x20 (78-2 soupravy), podložek a matek.
3.Připevněte rám šikmé lavičky (64) k zadní vzpěře (59) pomocí blokačního klínku (85).



KROK 10

1.Připevněte levou a pravou podpěru- kliky (55,56) k zadnímu stabilizátoru (2) pomocí šroubů M10x90 (71-2 soupravy), podložek a matek.





71:
10*90 2PCS

76:
10*40 11PCS

77:
10*25 2PCS

46. 1ks

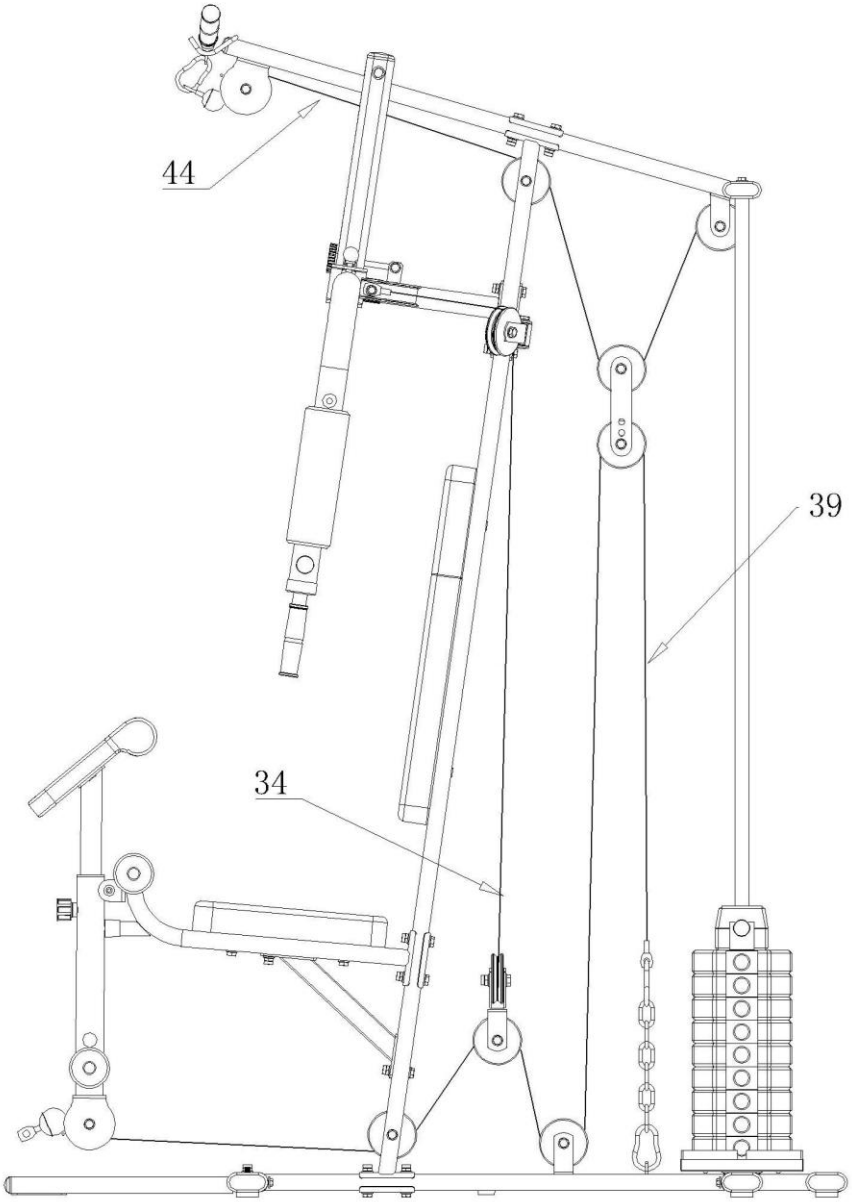
: 3.01M

47. 1ks

: 3.95M

48. 1ks

: 2.57M



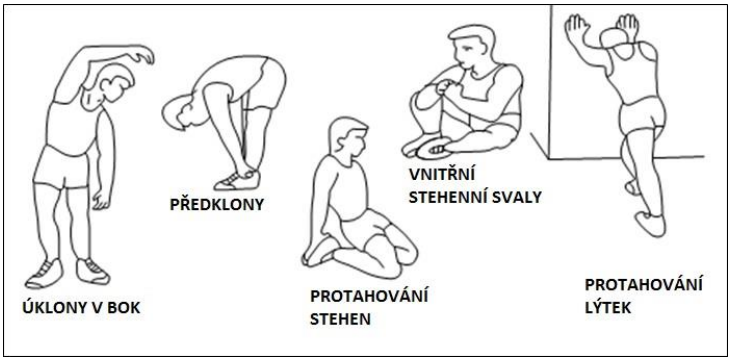
ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN 12 je zařízením určeným k posilování těla v domácím prostředí. **Není možno zařízení používat k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.**

NÁVOD KE CVIČENÍ

1. Rozcvička

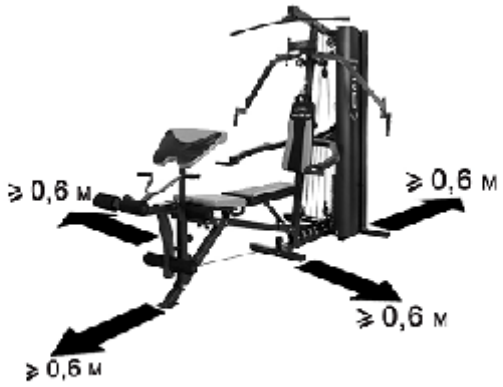
Před započetí tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky.



SICHERHEITSANMERKUNGEN

Dieses Produkt ist ausschließlich zum Hausgebrauch geeignet und wurde so entworfen, damit die optimale Sicherheit gewährleistet wird. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

18. **Vor dem Trainingsbeginn sollten Sie einen Arzt befragen, ob es keine Kontraindikationen zur Benutzung des Übungsgerätes gibt. Eine Entscheidung des Arztes ist notwendig bei Einnahme von Arzneimitteln, die die Herzfunktion, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Personen über 35 Jahren notwendig sowie bei Personen mit Gesundheitsproblemen.**
19. Vor Beginn der Übungen sollten Sie sich immer zuerst aufwärmen.
20. Während der Übungen sowie nach deren Beendigung sollten Sie die Übungsgeräte vor dem Zugriff durch Kinder und Tiere sichern.
21. Die Maschine sollte auf eine trockene, stabile und ordnungsgemäß nivellierte Oberfläche gestellt werden. Alle scharfen Gegenstände sollten aus der direkten Umgebung der Maschine entfernt werden. Sie sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden und eventuelle Unebenheiten ausgeglichen werden. Es empfiehlt sich, spezielle rutschfeste Unterlagen anzuwenden, die ein Verschieben des Gerätes während der Übungen verhindern.
22. Achten Sie auf beunruhigende Symptome. Unsachgemäße sowie übertriebene Übungen sind schädlich für die Gesundheit. Falls während der Übungen Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb, Herzrhythmusstörungen oder andere beunruhigende Symptome auftreten, sollten Sie mit den Übungen sofort aufhören und einen ärztlichen Rat einholen. Verletzungen können durch fehlerhaftes oder zu intensives Training verursacht werden.
23. Ein Freiraum von mindestens 0,6 m muss gewährleistet sein. Die Freifläche muss auch Platz für einen Notausstieg berücksichtigen. Wenn die Geräte nebeneinander gestellt werden, ist die Hälfte der vorgegebenen Freifläche ausreichend.
24. Vor dem ersten Gebrauch und auch später in regelmäßigen Abständen sollte die Befestigung aller Schrauben, Bolzen und der anderen Verbindungen geprüft werden.
25. Vor dem Beginn der Übungen sollte die Befestigung aller Elemente und der verbindenden Schrauben geprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät vollkommen funktionsfähig ist.



BITTE EINEN FREIRAUM VON MINDESTENS 0,6m VON DEM AUF DEM BILD DARGESTELLTEN TRAININGSRAUM.

26. Das Gerät sollte regelmäßig in Bezug auf Abnutzung und Beschädigungen überprüft werden. Nur so werden die Sicherheitsbedingungen erfüllt. Besonderes Augenmerk gilt den Schaumgriffen, den Fußkappen und der Polsterung, da diese am schnellsten abgenutzt werden. Beschädigte Elemente sollten sofort repariert oder gegen neue ausgetauscht werden. Bis dies geschieht, darf das Geräte zu Übungszwecken nicht verwendet werden.
27. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
28. Beachten Sie hervorstehende Regelgeräte und andere Konstrukionselemente, die die Durchführung der Übungen behindern könnten.

29. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck. Wenn ein Bauteil beschädigt bzw. abgenutzt wird oder wenn Sie bei der Benutzung des Gerätes beunruhigende Geräusche hören, sollten Sie die Übungen sofort unterbrechen. Benutzen Sie das Gerät so lange nicht, bis die Störungsursache beseitigt wird.
30. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und in Sportschuhen. Vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die an heraus stehenden Elementen hängen bleiben könnten oder die die Bewegungsfreiheit behindern könnten.
31. **Das Gerät wurde zur Klasse H laut EN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.**
32. Beim Umstellen des Gerätes sollte die richtige Körperhaltung beachtet werden, um die Wirbelsäule nicht zu beschädigen.
33. Das Produkt ist nur für die Erwachsene geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sollten vom Gerät fern gehalten werden.
34. Bei der Montage des Gerätes sollte die angehängte Anleitung strikt befolgt werden. Es dürfen nur Elemente, die sich im Lieferumfang befinden, verwendet werden. Vor der Montage sollte geprüft werden, ob sich alle Teile aus der Stückliste im Lieferumfang befinden.

WARNUNG: VOR BENUTZUNG EINES FITNESSGERÄTES LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE AUFMERKSAM DURCH.
WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHBESCHÄDIGUNGEN, DIE AUFGRUND UNSACHGEMÄßER NUTZUNG DES PRODUKTES ENTSTANDEN SIND.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 142.5 kg
Abmessungen nach dem Aufklappen– 225 x 205 x 160 cm
Maximale Produktbelastung - 100kg

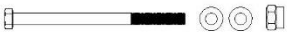
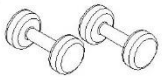
WARTUNG

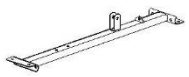
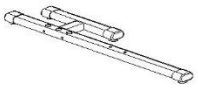
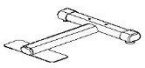
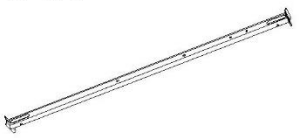
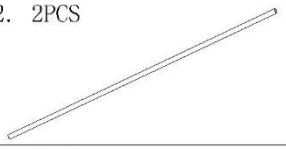
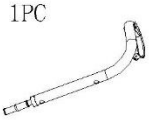
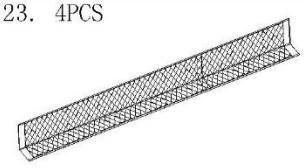
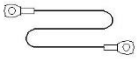
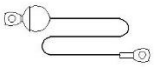
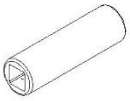
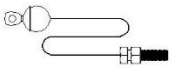
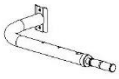
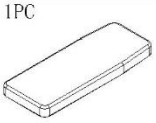
Zur Gerätereinigung sollten keine aggressiven Reinigungsmitteln verwendet werden. Verwenden Sie zur Reinigung ein feuchtes weiches Tuch. Die Geräte sollten trocken aufbewahrt werden, um eine Korrosion zu verhindern.

STÜCKLISTE

Nr.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
1	Grundgestell	1	35	Regulierungsplatte	2
2	Hinteres Grundgestell	1	36	Block	12
3	Vorderes Grundgestell	1	37	Blockhülse	4
4	Obere Stütze	1	38	Sicherheitshaken	5
5	Senkrechte Stütze	1	39	Leitung 2	1
6	Stütze der Sitzfläche	1	40	Kette	2
7	Hebel für die Übungen der Beinmuskulatur	1	41	Knauf (M16)	1
8	Verstärkende Stütze	1	42	Stahlhülse	6

9	Stütze der Scott-Curl-Bank	1	43	Schaumstoff (250 mm)	2
10	Griff der Butterfly-Station	1	44	Leitung 3	1
11	Linker Arm	2	45	Schaumstoff (160 mm)	4
12	Rechter Arm	1	46	Schaumstoff (140 mm)	6
13	T-Stütze	1	47	PVC Stoßdämpfer Φ30x7	4
14	Stange der Butterfly-Station	1	48	Verstärkungsplatte (100mm)	3
15	Querbalken	1	49	Verstärkungsplatte (130mm)	1
16	Griff	4	50	Gummi-Stoßdämpfer	1
17	Stahlplatte	2	51	Blockgriff	1
18	Schaumstoff (370 mm)	1	52	Linker Arm für Bauchmuskulaturübungen	1
19	Schaumstoff (390 mm)	1	53	Rechter Arm für Bauchmuskulaturübungen	1
20	Schaumstoff (310 mm)	2	54	Lange Schaum-Welle	1
21	Bolzen für Wahl der Belastung	1	55	Linker Griff für Liegestützen	1
22	Verchromte Stangen (1820 mm)	2	56	Rechter Griff für Liegestützen	1
23	Stahlnetz	4	57	Sitzfläche	1
24	Spitze des Gewichtestapels	1	58	Lehne	1
25	Hülse des Gewichtestapels	1	59	Hintere senkrechte Stütze	1
26	Bolzen Φ10	1	60	Scott-Curl-Bank	1
27	Große Unterlage(Φ45)	1	61	Lehne (klein)	1
28	Gummi-Stoßdämpfer	2	62	Armlehne (klein)	2
29	Belastung	9	63	Kissen der schrägen Bank	1
30	Knauf	1	64	Rahmen der schrägen Bank	1
31	T- Schraube	1	65	Haken	4
32	Block-Buchse	2	66	Runder Griff	2
33	Blockgriff	2	67	Arretier-Bolzen 10*85	2
34	Leitung 1	1	68	Arretier-Bolzen 10*150	1

69. 1PC (M12*150) 	83. 4PCS(M8*65)
70. 2PCS(M12*85)	84. 2PCS(M8*90)
71. 6PCS(M10*90)	85. Locking Pin 1PC
72. 1PC(M10*75)	86. Knob 1PC
73. 2PCS(M10*60)	87. Dumbbell 2PCS 
74. 12PCS(M10*50)	88. Foot cover 6PCS
75. 3PCS(M10*45)	
76. 11PCS(M10*40)	
77. 2PCS(M10*25)	
78. 9PCS(M10*20)	
79. 2PCS(M8*60)	
80. 4PCS(M8*45)	
81. 6PCS(M8*20)	
82. 2PCS(M6*16)	

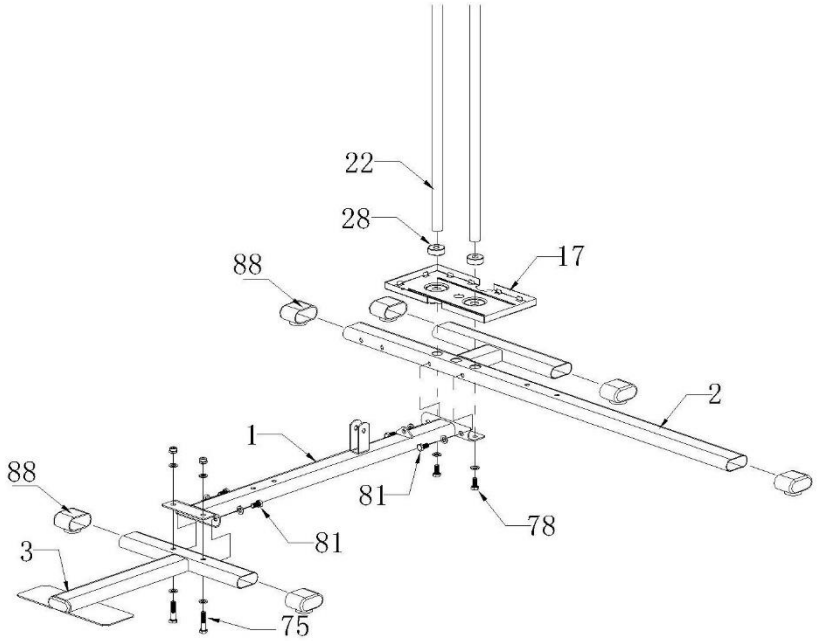
1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC	5. 1PC 
6. 2PCS	7. 1PC	8. 1PC	9. 1PC	22. 2PCS 
10. 1PC	11. 1PC 	12. 1PC	13. 1PC	23. 4PCS 
14. 1PC	15. 1PC	16. 4PCS	17. 1PC	
18. 1PC	19. 1PC	20. 2PCS	21. 1PC	24. 1PC
25. 1PC	26. 1PC	27. 1PC	28. 2PCS	29. 9PCS
30. 1PC	31. 1PC	32. 2PCS	33. 1PC	34. 1PC 
35. 2PCS	36. 12PCS	37. 4PCS	38. 5PCS	39. 1PC 
40. 2PCS	41. 1PC	42. 6PCS	43. 2PCS (FOAM) 	44. 1PC 
45. 4PCS (FOAM)	46. 6PCS (FOAM)	47. 4PCS	48. 3PCS	49. 1PC
50. 1PC	51. 1PC	52. 1PC	53. 1PC 	54. 1PC
55. 1PC	56. 1PC	57. 1PC	58. 1PC 	59. 1PC
60. 1PC	61. 1PC	62. 2PCS	63. 1PC	64. 1PC
65. 4PCS	66. 2PCS	67. 2PCS	68. 1PC	

MONTAGE

SCHRITT 1

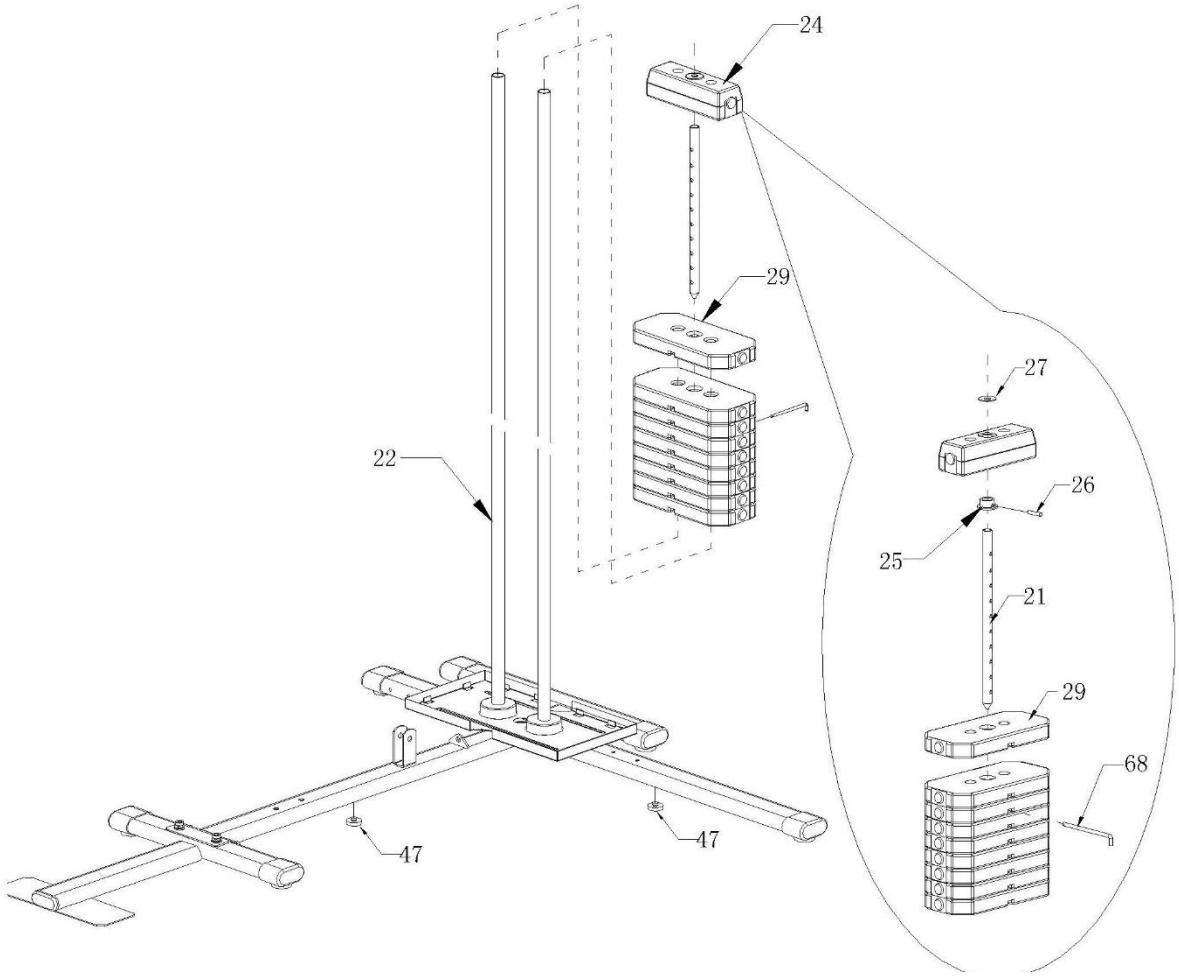
1.Befestigen Sie die Hauptgrundlage(1) an der hinteren Grundlage (2) in die verchromten Stangen (22) mithilfe der M10x20 Schrauben(78-2 Sätze), der Unterlagen und Schrauben M8x20 (81-2 Sätze) und Unterlagen.

2. Befestigen Sie die Hauptgrundlage (1) an die vordere Grundlage (3) mithilfe der M10x45 Schrauben (75-2 Sätze), der Unterlagen und M8x20 Schrauben (81-2 Sätze) und Unterlagen.



SCHRITT 2

1. Legen Sie die Belastungen (24, 29) auf die verchromten Stangen (22).


24
29
22
27
26
25
21
29
68
47
47

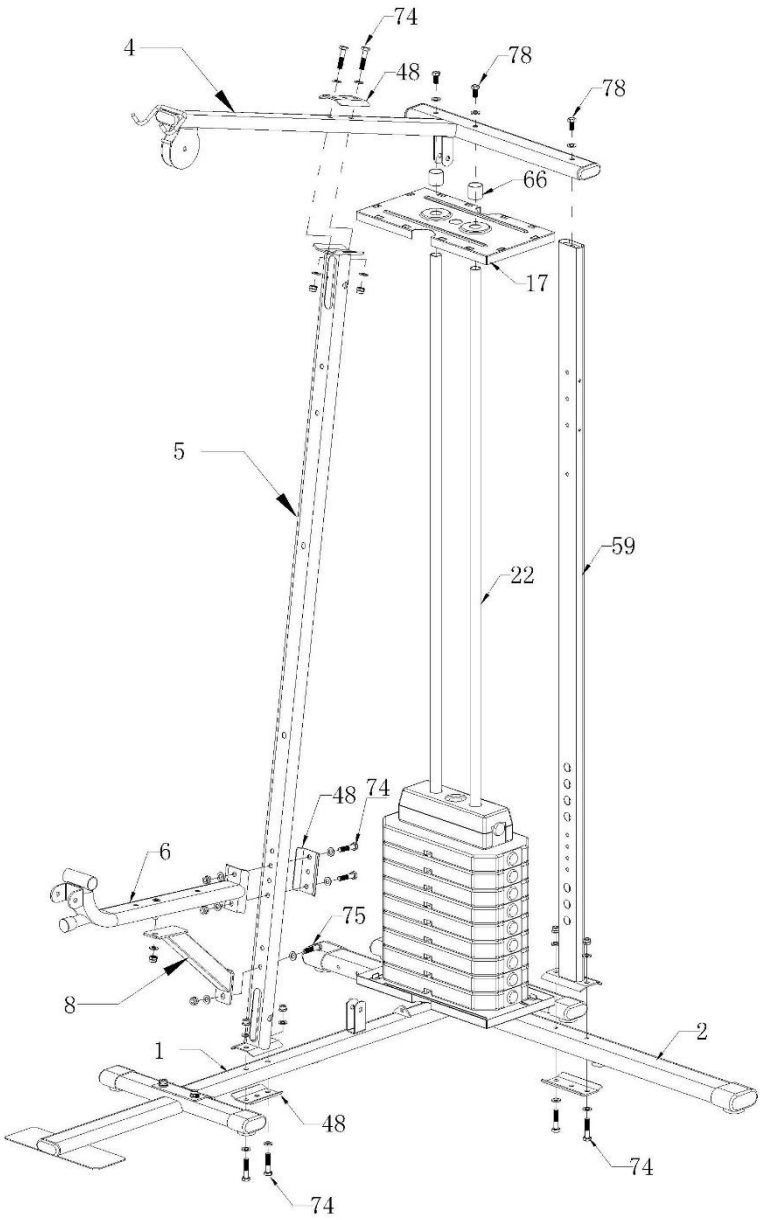
SCHRITT 3

1.Befestigen Sie die senkrechte Stütze (5) an der Hauptgrundlage (1) mithilfe der M10x50 Schrauben (74-2 Sätze), der Unterlagen und Schrauben.

SCHRITT 4

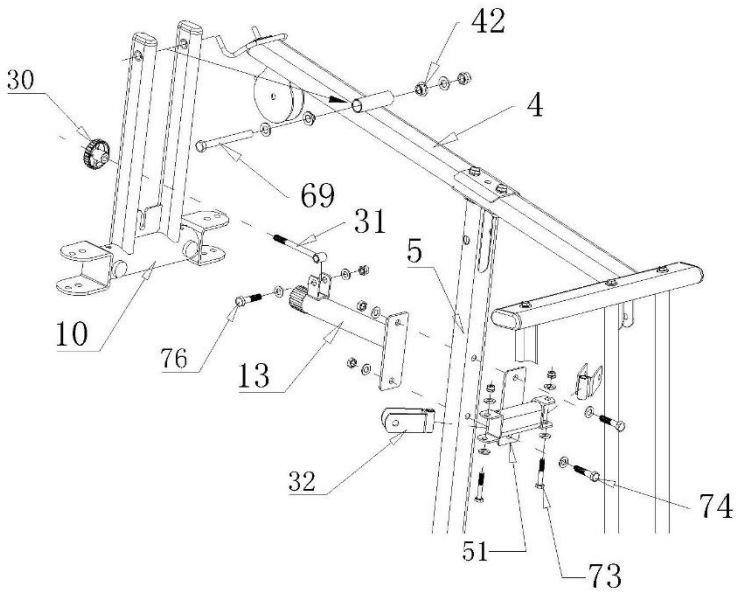
1. Befestigen Sie die Hauptstütze 4) an der senkrechten Stütze (5) mithilfe der Verstärkungsplatte (48) und der M10x50 Schrauben (74-2 Sätze). Schieben Sie die Stangen (22) in die Öffnungen in der oberen Stütze (4) und verbinden Sie es mithilfe der M10x20 Schrauben(78-2 Sätze).

2. Befestigen Sie die Stütze der Sitzfläche (6) und die verstärkende Stütze (8) an der senkrechten Stütze (5) unter Verwendung der verstärkenden Platte (48) und der M10x50 Schrauben (74-2 Sätze), der M10x45 Schrauben (75-1 Satz), der Unterlagen und Schrauben.



3.Befestigen Sie die hintere senkrechte Stütze (59) an der hinteren Grundlage (2) unter Verwendung der verstärkenden Platte (48), der M10x50 Schrauben (74-2 Sätze), der Unterlagen und Muttern.

SCHRITT 5



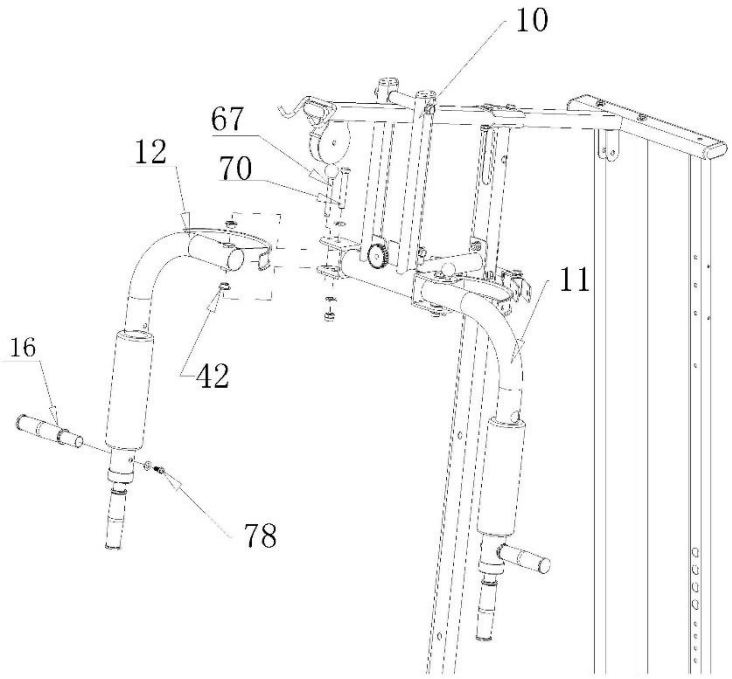
1. Befestigen Sie die T-Stütze (13) und den Griff des Blocks (51) an der senkrechten Stütze unter Verwendung der M10x50 Schrauben (74), der Unterlagen und Muttern.

2. Befestigen Sie den Griff der Butterfly-Station (10) an der oberen Stütze (4) unter Verwendung der M12x145 Schrauben (67), der Stahlhülse (42), der Unterlagen und Muttern.

3. Befestigen Sie die Buchse des Blocks (32) am Griff (51) unter Verwendung der M10x60 Schrauben (73), der Unterlagen und Muttern.

4. Befestigen Sie die T-Schraube (31) an der T-Stütze (13) unter Verwendung der M10x40 Schrauben(76), der Unterlagen und Muttern.

SCHRITT 6



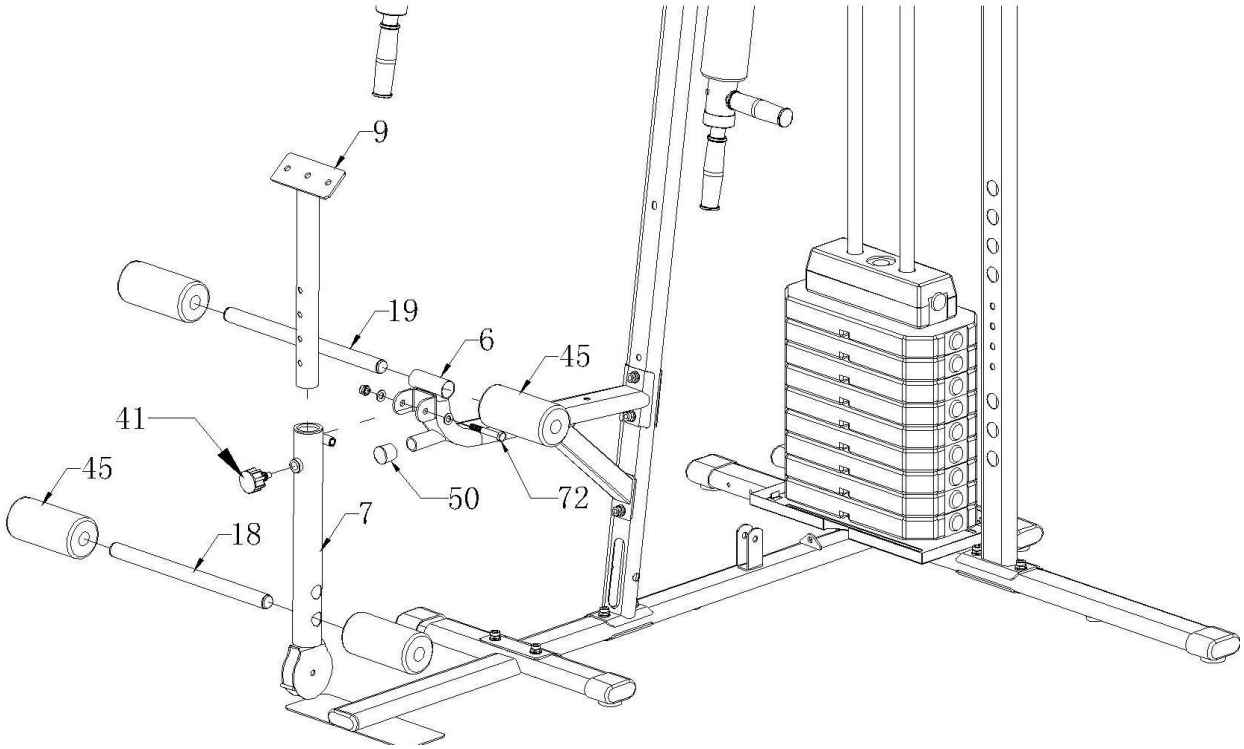
1. Befestigen Sie den linken Arm (12) am Griff der Buttefly-Station (10) unter Verwendung der Stahlhülse (42) und der M12x85 Schrauben(70), der Unterlagen und Muttern.

2. Stecken Sie die Griffe (16) in die Öffnungen des linken und des rechten Arms (12,11). Befestigen Sie es unter Verwendung der M10x20 Schrauben(78) und der Unterlagen.

SCHRITT 7

1.Befestigen Sie den Hebel für die Übungen der Beinmuskulatur (7) an der Stütze der Sitzfläche (6) mithilfe der M10x70 Schrauben (72-1 Sätze), der Unterlagen und Muttern.

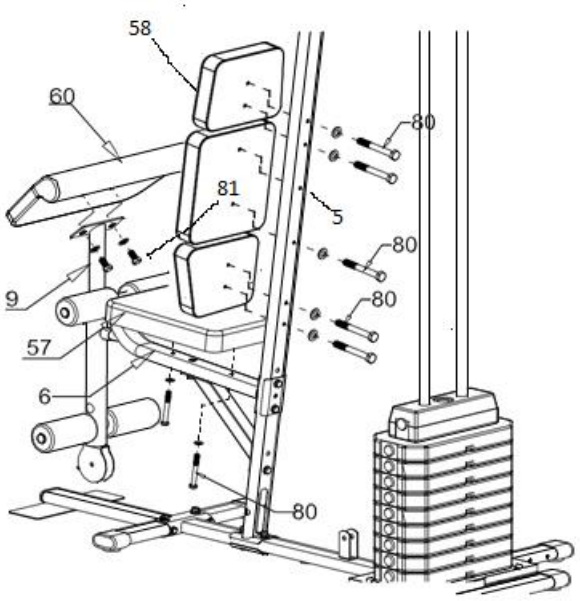
2. Stecken Sie die Stütze der Scott-Curl-Bank (9) in den Hebel (7) und arretieren Sie es mit dem Bolzen (41).



SCHRITT 8

1. Befestigen Sie die Lehne (58) an der Stütze (5) unter Verwendung der M8x45 Schrauben (80-1 Satz) und der Unterlagen.

2. Befestigen Sie den Sitz (57) an die Stütze (6) unter Verwendung der M8x45 Schrauben (80-1 Satz) und der Unterlagen.
3. Befestigen Sie die Scott-Curl-Bank (60) an der Stütze (9) unter Verwendung der M8x20 Schrauben (63-1 Satz) und der Unterlagen.

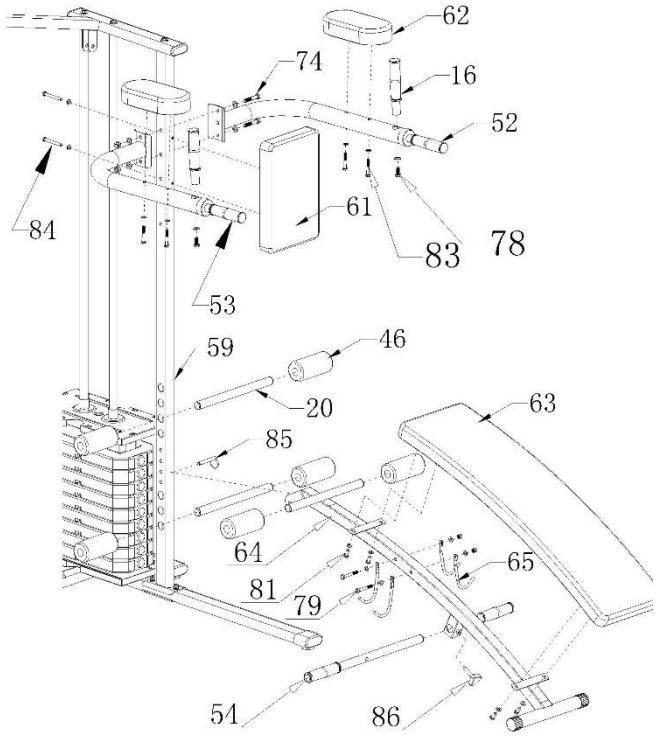


SCHRITT 9

1.Befestigen Sie den linken und den rechten Arm für die Übungen der Beinmuskulatur (52,53) an der hinteren Abstützung (59) mithilfe der M10x50 Schrauben (74-2 Sätze), der Unterlagen und Muttern.

2. Schieben Sie die Griffe (16) in den linken und den rechten Arm (55,56) und befestigen Sie sie mithilfe der M10x20 Schrauben (78-2 Sätze), der Unterlagen und Muttern.

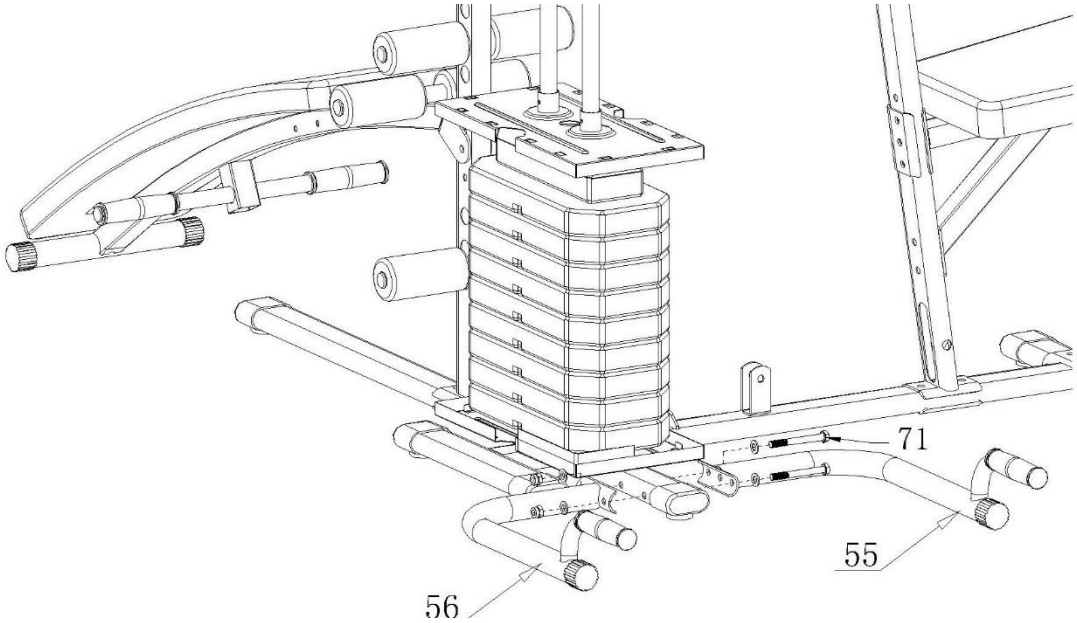
3. Befestigen Sie den Rahmen der schrägen Bank (64) an der hinteren Stütze (59) unter Verwendung des Arretier-Bolzen (85).

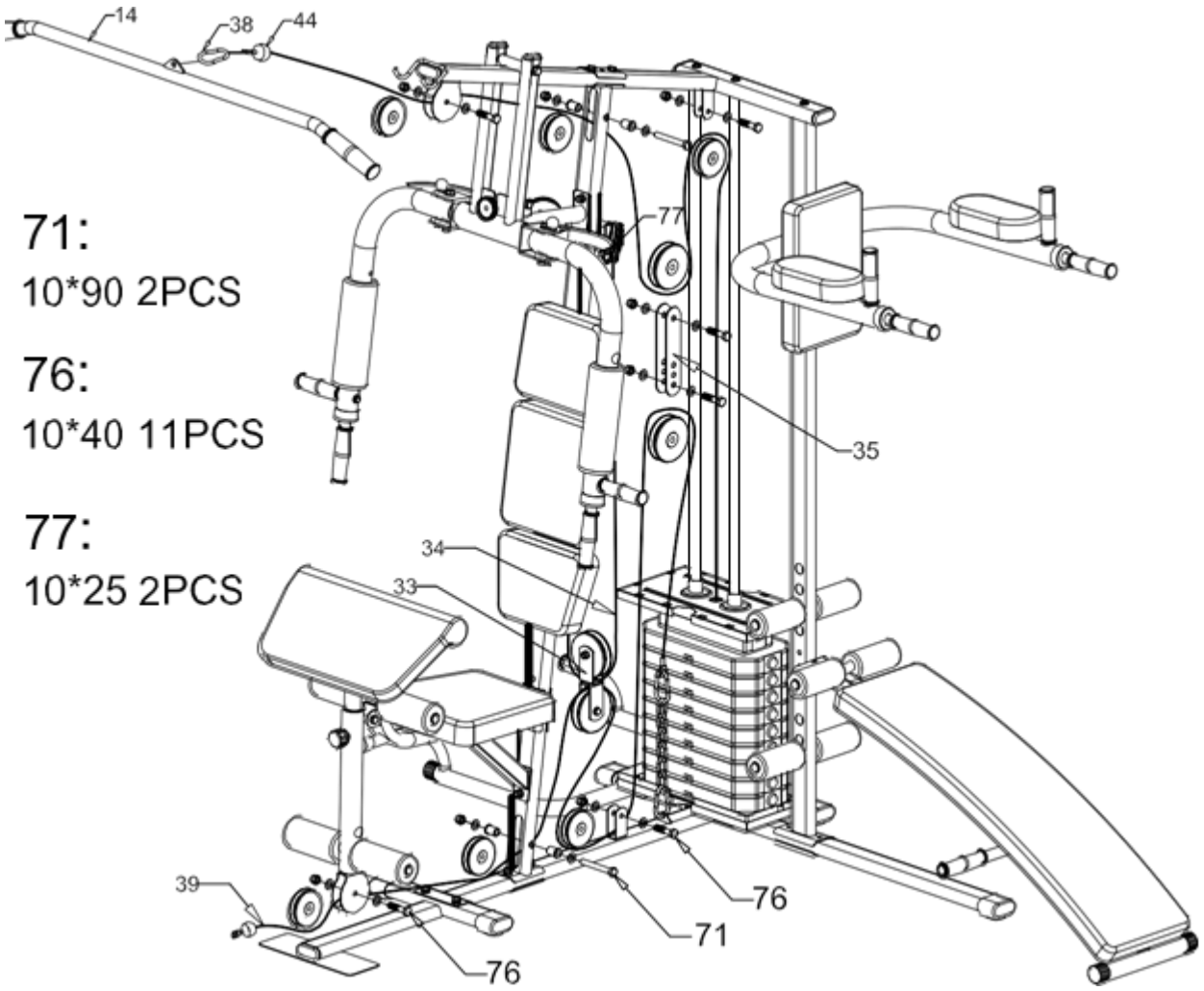


SCHRITT 10

1.Befestigen Sie den linken und den rechten Griff für die Liegestützen(55,56) an der hinteren Grundlage(2) unter Verwendung

der M10x90 Schrauben (71-2 Sätze), der Unterlagen und Muttern.





71:

10*90 2PCS

76:

10*40 11PCS

77:

10*25 2PCS

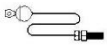
46. 1PC

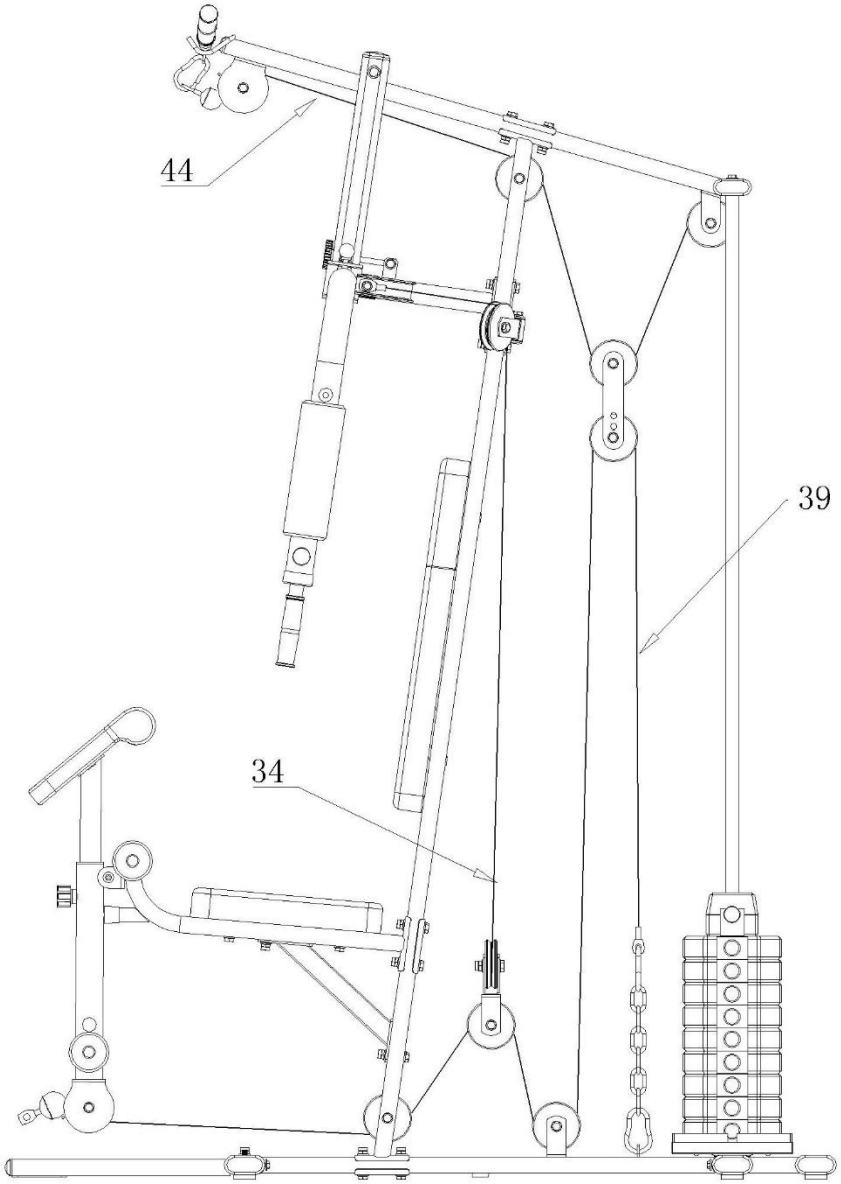
: 3.01M

47. 1PC

: 3.95M

48. 1PC

 : 2.57M



VERWENDUNGSBEREICH

Die Fitnessstation TYTAN 12 ist ein Gerät, das für allgemeine Übungen zu Hause bestimmt ist. **Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.**

TRAININGSANLEITUNG

1. Aufwärmung

Vor dem Training empfehlen wir, Aufwärmübung