



**ATLAS - HOME GYM - ATLAS  
TYTAN 13**



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

## **UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
4. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
5. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
6. niżej powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

**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 – 228 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 230 x 340 x 208 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 110 kg

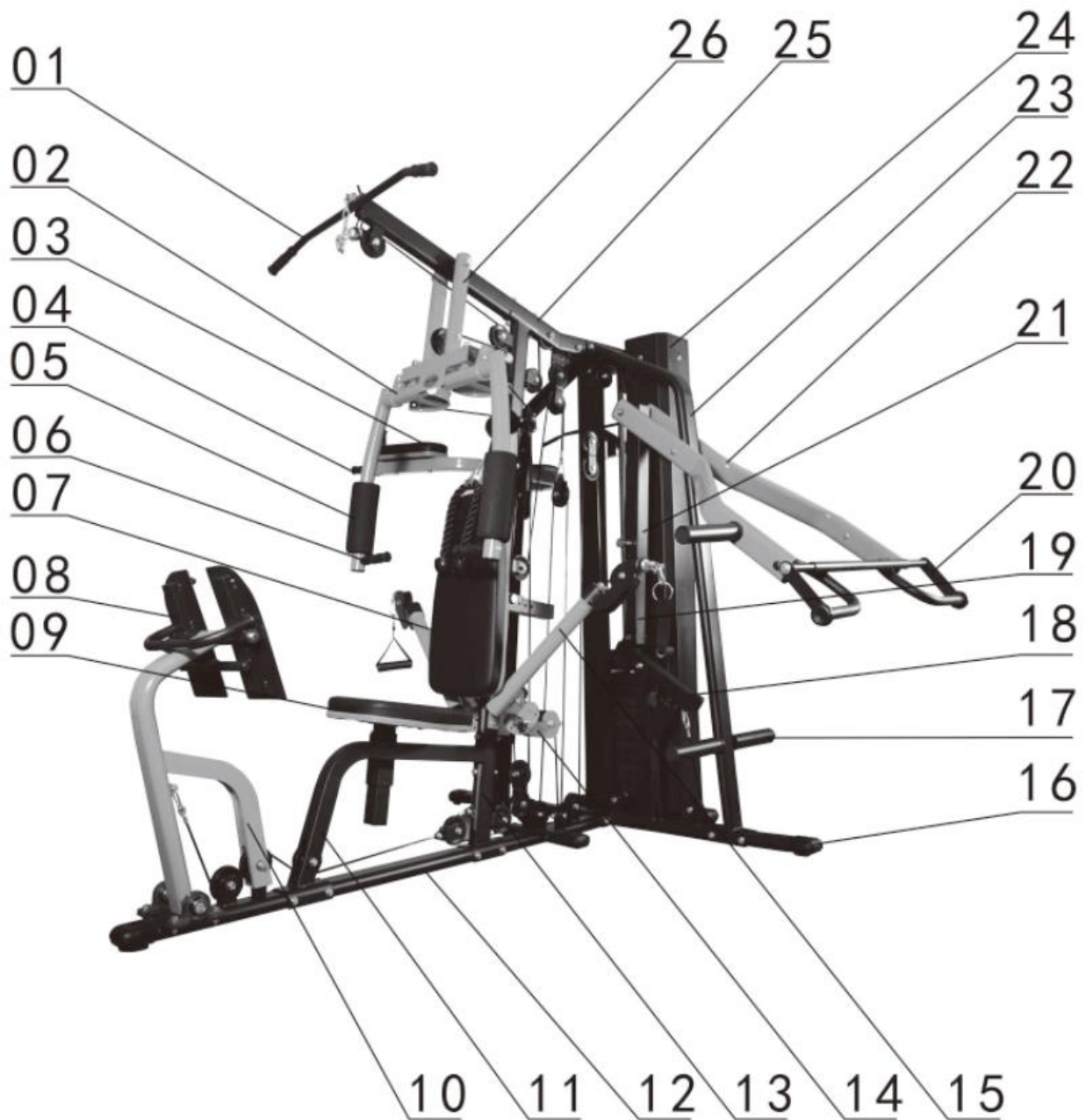
### **KONSERWACJA**

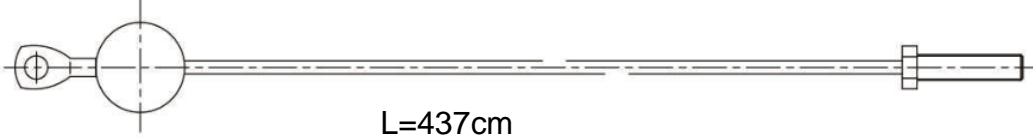
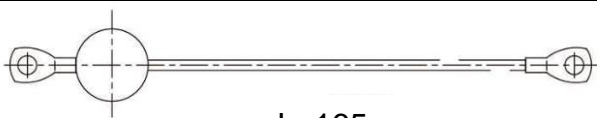
Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.





**LISTA CZĘŚCI**

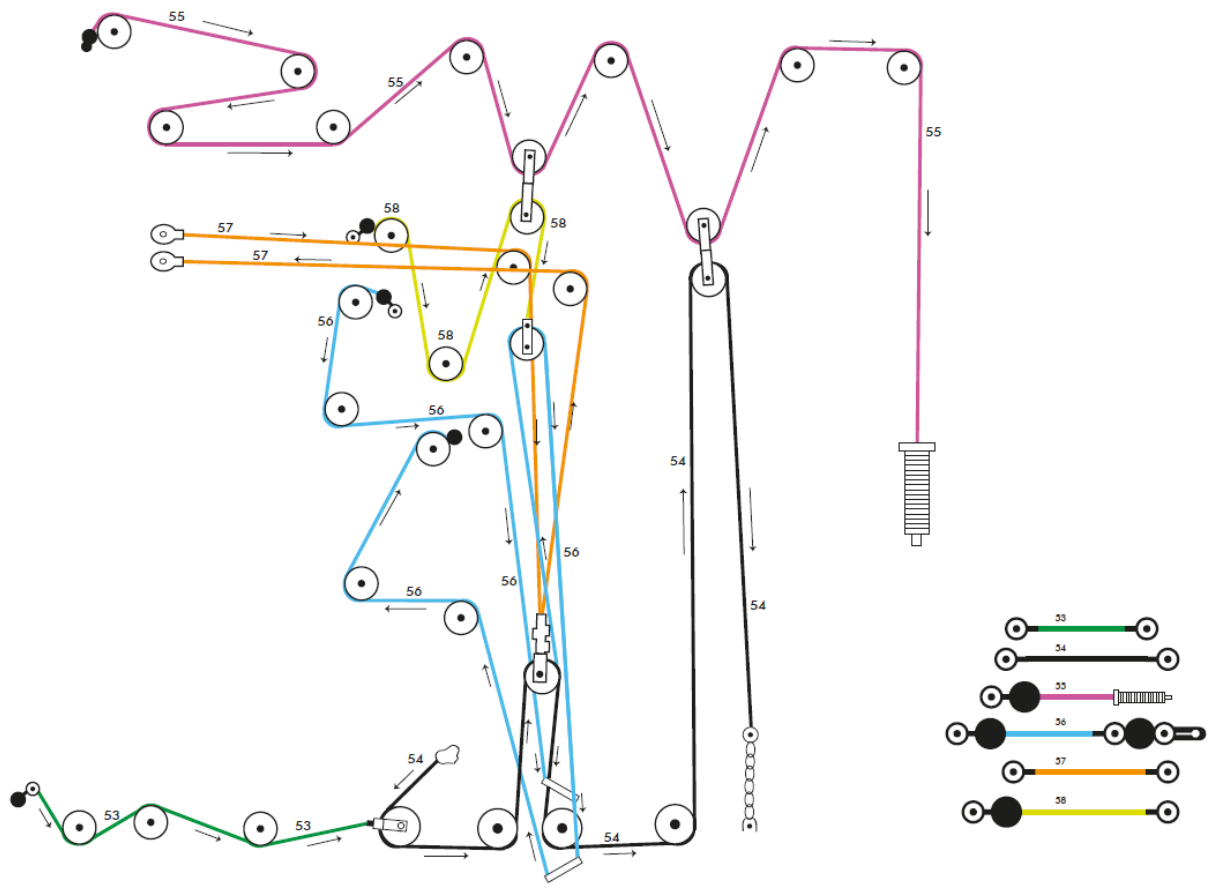
Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	DRAŻEK GÓRNY	1	46	RAMIE PORĘCZY L.P	2
2	RUCHOMA RAMA L.P	2	47	OPARCE PORĘCZY	1
3	RAMIONA GÓRNE L.P	2	48	GŁÓWNA RAMA PORĘCZY	1
4	UCHWYT/LINA AB	1	49	PODPÓRKA POD STOPY	2
5	PIANKA OCHRONNA	2	50	GUMOWA STOPKA	10
6	RAMIĘ OBROTOWE WYCIĄGU DOLNEGO L.P	2	51	BLOCZEK POJEDYNCZY KRAŻKA NA LINKĘ	2
7	OPARCIE	1	52	UCHWYT DOLNEGO WYCIĄGU	2
8	PLATFORMA DO WYCISKANIA NOGAMI	1	53	LINKA PLATFORMY WYCISKANIA NOGAMI	105 cm
9	SIEDZISKO	1	54	LINKA DOLNA	366 cm
10	ŁOŻYSKA	2	55	LINKA GÓRNA ,STOSU	437cm
11	RAMA PLATFORMY DO WYCISKANIA NOGAMI	1	56	LINKA RAMION DOLNEGO WYCIĄGU	473 cm
12	RAMA SIEDZISKA	1	57	LINKA RAMION GÓRNEGO WYCIĄGU	286 cm
13	PODPORA SIEDZISKA	1	58	LINKA NAPINAJĄCA	165 cm
14	GŁÓWNA BELKA DOLNA	1	59	ŚRUBA M16x190	1
15	BELKA GŁÓWNA PIONOWA	1	60	ŚRUBA M10x180	1
16	RAMA RAMION DOLNEGO WYCIĄGU	1	61	ŚRUBA M10x100	16
17	RAMIĘ DOLNEGO WYCIĄGU L.P	2	62	ŚRUBA M10x90	2
18	PODPORA OPARCIA	1	63	ŚRUBA M10x75	2
19	RAMIĘ BELKI DOLNEJ	1	64	ŚRUBA M10x70	2
20	UCHWYT NA TALERZE	4	65	ŚRUBA M10x65	4
21	DŹWIGNIA	1	66	ŚRUBA M10x60	10
22	POKRĘTŁO	2	67	ŚRUBA M10x55	2
23	DRAŻEK DO WYCISKANIA RAMION	1	68	ŚRUBA M10x45	29
24	RAMA DŹWIGNI	1	69	ŚRUBA M10x30	5
25	RAMA DŹWIGNI REGULOWANA	2	70	ŚRUBA M10x25	2
26	POKRĘTŁO REGULACJI DŹWIGNI	1	71	ŚRUBA M10x20	5
27	RAMA DRAŻKA DO WYCISKANIA RAMION L.P	2	72	ŚRUBA M8x60	6
28	PODPORA DRAŻKA DO WYCISKANIA	1	73	ŚRUBA M8x40	4
29	OSŁONA STOSU	2	74	ŚRUBA M8x20	10
30	GŁÓWNA BELKA GÓRNA	1	75	ŚRUBA M8x15	18
31	RAMA U	1	76	NAKRĘTKA M16	3
32	RAMA PROWADNICY L.P	2	77	NAKRĘTKA M10	80
33	KRAŻEK	34	78	PODKŁADKA M16 SZEROKA	2
34	PROWADNICE STOSU	2	79	PODKŁADKA M16	8
35	PŁYTA 0 STOSU	1	80	PODKŁADKA M10	80
36	PŁYTA STOSU	9	81	PODKŁADKA M8	32
37	SELEKTOR STOSU	1	82	PODKŁADKA M8 POSZERZONA	11
38	OPARCIE ŁAWKI	1	83	PODKŁADKA M8 SZEROKA	2
39	RAMA ŁAWKI	1	84	KARABIŃCZYK	8
40	NÓŻKA ŁAWKI	2	85	GAŁKA	2
41	BLOCZEK POPRZECZNY NA LINKĘ	1	86	SZPILA STOSU	1
42	BLOCZEK POZIOMY NA LINKĘ	2	87	ŁAŃCUCH LINKI NR.54	1
43	BLOCZEK KRAŻKA LINKI NR.57	2	88	ŁAŃCUCH DRAŻKA GÓRNEGO	1
44	PODŁOKIETNIK	2	89	ZACISKI NA TALERZE	2
45	UCHWYT	4	90	GAŁKA REGULACYJNA	3

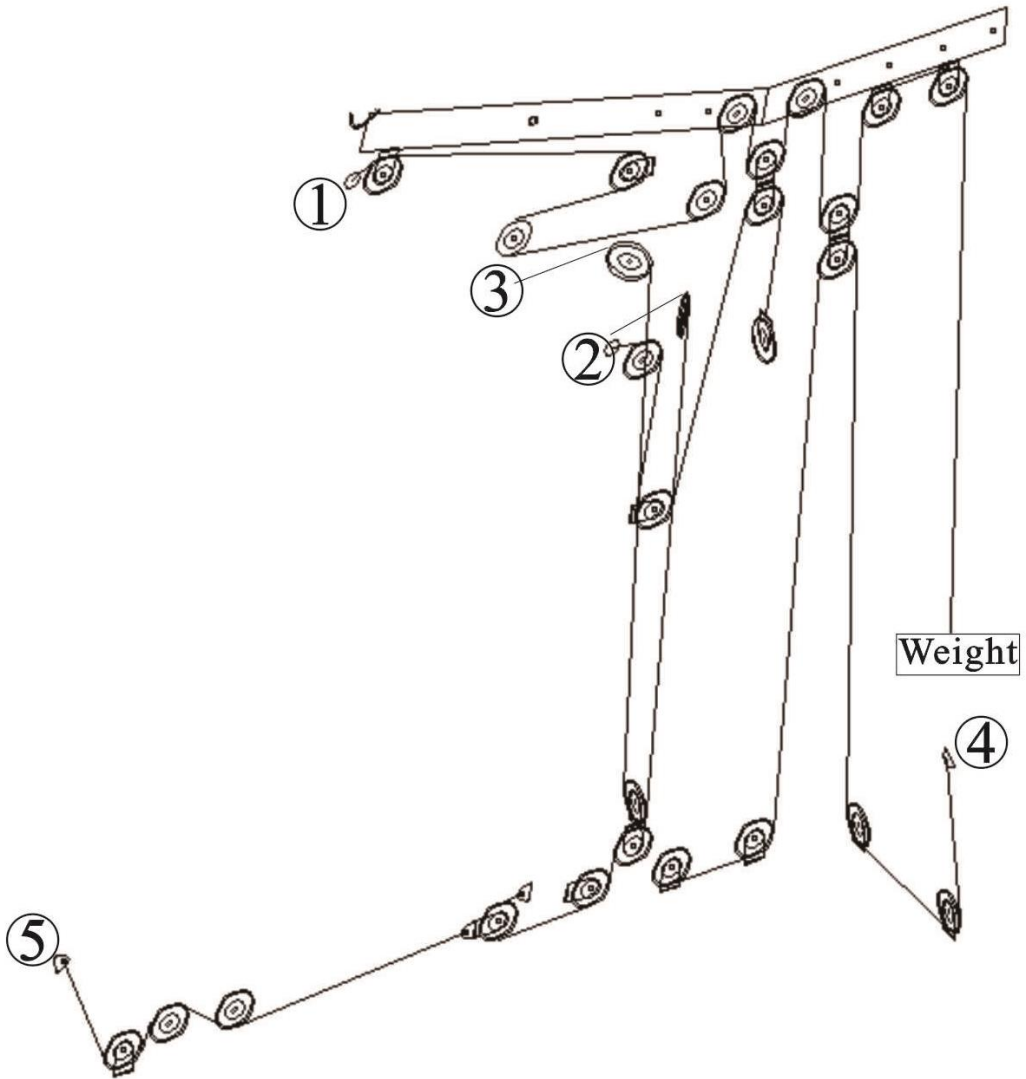
**SCHEME**



No	Linki
1	 <p style="text-align: center;">L=437cm</p>
2	 <p style="text-align: center;">L=165cm</p>

3	 <p style="text-align: center;">L=286cm</p>
4	 <p style="text-align: center;">L=366cm</p>
5	 <p style="text-align: center;">L=105cm</p>
6	 <p style="text-align: center;">L=473cm</p>





## **MONTAŻ**

UWAGA! Niektóre elementy mogą być już zamontowane

Zdjęcia odnoszą się do punktów instrukcji znajdujących się na tej samej stronie.

**Krok 1. Skręć z sobą główną ramę dolną nr.14 z ramą główną pionową nr.15, dwoma śrubami M10X100mm, podkładki M10 oraz 2 nakrętkami M10. Nie skręcaj na sztywno śrub. Nałóż stopki plastikowe i zaślepki. Nie wkręcaj śrub na sztywno!**

**Krok 2. Przykręć do ramy dolnej nr.14 dwie prowadnice nr.34 śrubami M8x20 i podkładkami M8**

**Krok 3. Przykręć do głównej ramy dolnej nr.14 wsporniki lewy oraz prawy nr.19 śrubami M10X100 podkładkami oraz nakrętkami M10. Nałóż stopki plastikowe. Nie wkręcaj śrub na sztywno!**





**Krok 4. Nałóż na prowadnice stosu nr.14 dwa gumowe amortyzatory nr.59 oraz obciążenia nr.36 i płyta 0 stosu nr.35, wkładając pod płytę 0 nr.35, selektor nr.37. Przy nakładaniu zaleca się pomoc drugiej osoby**





**Krok 5. Przykręć do ramy głównej pionowej nr.15 ramę górną nr.30 śrubami M10X60, podkładkami i nakrętkami M10. Nie wkręcaj śrub na sztywno!**



**Krok 6. Przykręć główne belki lewą oraz prawą nr.28 oraz nr.48 ,do ramy głównej górnej nr.30 śrubami M10X60 oraz do wspornika dolnego lewego oraz prawego nr.19 śrubami M10X100, podkładkami i nakrętkami M10. Nie wkręcaj śrub na sztywno!**



**Krok 7. Przykręć ramę siedziska nr.12 do głównej ramy pionowej nr.15 śrubami M10X95 oraz do ramy głównej dolnej nr.14 śrubami M10X100 mm, podkładkami i nakrętkami M10. Nie wkręcaj śrub na sztywno!**

**Krok 8. Przykręć do głównej ramy dolnej nr.14 dolne wsporniki osłon nr.29, śrubami M8X15mm oraz podkładkami M8**



**Krok 9.nałoż górne ramy (tuby)prowadnicy nr.32 na prowadnice nr.34 i przykręć do ramy głównej górnej nr.30 śrubami M10X60 podkładkami ,nakrętkami M10 ,następnie tuby nr.32 przykręć śrubami M8X20 podkładkami do prowadnic n.34.**

**Krok 10. Przykręć wsporniki osłon nr.29 ,do górnych ram prowadnicy nr.32 , śrubami M8X15mm ,z podkładkami M8.**

Krok 11. Przykręć czerwoną ramę U nr.31, do głównej ramy górnej nr.30. Użyj śruby M16X180mm z tulejami kołnierзовymi (szt.6) ,2 podkładek oraz nakrętki M16.

Krok 12. do ramy U nr.31 od spodu, załóż półkola ramion górnych LEWY-PRAWY nr.2 przykręć nakrętkami M16 , użyj tuleje kołnierзовe ,podkłádki M16

Krok 13. W półkola ramion górnych nr.2 ,wsuń ramiona górne nr.3 L.P ,przykręć śrubami M8X20 z dużymi podkłádkami M8 X50 mm szt.2



Krok 14 przykręć do głównej ramy dolnej nr.14, ramę platformy do wyciskania nogami nr.11, nałóż dwa łożyska

smarowane wcześniej poluzuj śruby dociskowe IMBUSOWE M3 i przykręć śrubami M10X30 mm, podkładkami oraz nakrętkami M10, ustaw ramę centralnie do dolnej ramy nr.14 i dokręć śrubami na IMBUS M3.



**Krok 15. Na ramę platformy nr.11 nałóż platformę do wyciskania nogami nr.8, zabezpiecz stalowym sworzniem M20x97mm, skreć dwoma śrubami M8X20 oraz dwoma dużymi podkładkami M8x25.**

**Krok 16. Na główną belkę poręczy nr.48, nałóż ramę poręczy do ćwiczeń nr.46 i przykręć śrubami M12X100, podkładkami, nakrętkami M12.**

**Krok 17. Do ramy poręczy nr.46 przykręć dwa podłokietniki nr.44 śrubami M8X65 oraz oparcie poręczy nr.47 śrubami M8X60, podkładkami M8, oraz uchwyty pionowe nr.45 śrubami M8X15 mm, podkładkami M8.**





**Krok 18. Do ramy głównej pionowej nr.15 przykręć czerwoną ramę nr.16 w kierunku stosu obciążenia śrubami M12X60, podkładkami i nakrętkami M12 oraz śrubami M8X15, podkładkami M8.**

**Krok 19. do ramy nr.16 ,wsuń ramiona dolnego wyciągu nr.17 w kierunku siedziska i przykręć nakrętkami M20 oraz dwoma dużymi podkładkami M20x50, zablokuj gałkami.**



**Krok 20. Do ramienia belki dolnej lewej, przykręć dźwignię nr.21 śrubą M10X75mm, tulejkami kołnierzowymi M10,**

podkładkami i nakrętka M10, następnie wsuń do siebie regulowane ramiona dźwigni nr.26 i przykręć do dźwigni nr.21 śruba M10X75, podkładkami i nakrętka M10, całość zablokuj gałką.



Krok 21. Nałóż tuleje kołnierzowe M16 na główną lewą belkę nr.28. Następnie nałóż po dwie tuleje w otwory ramy drążka

do wyciskania nr.27 i połącz wszystko razem z belką lewą nr.28 sworzniem m16. Skręć śrubami M8X15, podkładkami szerokimi M8X20.

Krok 22. Nałóż tuleje kołnierkowe M16 na regulowaną ramę dźwigni nr.26, nałóż po dwie tuleje na brzegi ramy drążka do wyciskania LEWY i PRAWY, nr.27. Połącz wszystko razem sworzniami M16, skręć śrubami M8X15 podkładkami szerokimi M8x25.

Krok 23. Do ramienia drążka nr.23, przykręć łącznik nr.24 śrubą M10X20 z podkładką szeroką M10x30. Całość przykręć do uchwytów ram drążka nr.27 (LEWY PRAWY) pokrętłami (gałkami) nr.22.



Krok 24. Wsuń podporę oparcia nr.18 w ramę główną pionową nr.15. Zablokuj pokrętłem (gałką) i przykręć oparcie nr.7 oraz poduszkę śrubami M8X40 z podkładkami M8

Krok 25. Przykręć siedzisko nr.9, do podpory siedziska śrubami M8X25 z podkładkami M8, całość wsuń w ramę siedziska

nr.12, zabezpiecz pokrętle (gałka).

Krok 26. Przykręć uchwyty na talerze nr.20 do ram drążka nr.27 oraz do ramy lewej nr.28. Użyj sworzni M25x260 oraz M25x530, śrub M10X20, podkładek M10.



Krok 27. Skręć ławeczkę. Oparcie ławeczki nr.38 przykręć do ramy ławki nr.39, użyj sześć śrub M8X15 oraz podkładek M8. Całość skręć z nóżkami nr.40 śrubami M10X100, podkładcami, nakrętkami M10.

Krok 28. Nałóż pianki ochronne nr.5 na ramiona nr.3. Następnie przykręć uchwyty nr.45 na ramiona nr.5 śrubami M8X15 z podkładkami M8.

Krok 29. Przykręć podporę na stopy do belki poręczy nr.48 śrubami M10X60, podkładkami, nakrętkami M10.

Krok 30. Teraz dokręć wszystkie śruby.

## MONTAŻ LINEK

Krok 1. Linka górna stosu nr.55 – załóż linkę na krążek w górnej ramie kulą pod wzmocnieniem (śruba M10X45 z podkładkami i nakrętką), następnie przełóż przez krążek na ramie pionowej (śruba M10X45 z podkładkami i nakrętką). Przełóż linkę na krążek w ramie czerwonej U (śruba M10X160), od spodu przełóż linkę pod krążkiem w ramie pionowej, przykręć krążek śrubą M10X60, zastosuj dwie tuleje plastikowe kołnierzowe M10 z podkładkami i nakrętką. Następnie nałóż linkę na krążek i całość wsuń w ramę górną i skręć śrubą M10X60 z podkładkami i nakrętką, tulejkami plastikowymi kołnierzowymi. Powtórz manewr z następnym krążkiem w ramie górnej. Pozostaw luz na lince i załóż bloczek krążkowy poziomy z krążkami (śruby M10X45 z podkładkami i nakrętką), następnie nałóż linkę na krążek i zamontuj na wsporniku krążka ramy górnej (śruba M10X45 z podkładkami i nakrętką). W kierunku stosu pozostaw luz na lince i załóż następny bloczek poziomy z krążkami (śruba M10X45 z podkładkami i nakrętką), następnie nałóż linkę na krążek i całość przykręć na ostatnim wsporniku krążka na ramie górnej (śruba M10X45 z podkładkami i nakrętką). Linkę wkręć śrubą M12 do selektora na połowę gwintu.

Krok 2. Linka napinająca nr.58 - nałóż linkę na krążek i wsuń w otwór ramy pionowej kulą w kierunku poduszki. Końcówkę linki przełóż przez ramę pionową w kierunku stosu. Skręć krążek śrubą M10X60 oraz z tulejami plastikowymi, podkładkami i nakrętką M10. Następnie poprowadź linkę w dół w kierunku stałego wspornika krążka. Linkę załóż pod krążkiem i skręć śrubą M10X45 z podkładkami i nakrętką. Następnie poprowadź linkę w górę w kierunku pierwszego bloczka poziomego krążków na lince nr.55. Przełóż linkę na krążku. Na końcówkę linki przykręć pojedynczy bloczek z krążkiem (śruba M10X25 z podkładkami i nakrętką), pozostaw luzem.

Krok 3. Linka ramion górnego wyciągu nr.57 - przykręć śrubą (M10X25 z podkładkami i nakrętką) linkę do półkola ramion nr.2. Następnie przełóż linkę na krążku w ruchomym wsporniku krążka (śruba M10X45 z podkładkami i nakrętką) na ramie pionowej. Na linkę nałóż poprzeczny bloczek krążków (śruby M10X45 z podkładkami i nakrętką) i pozostaw luzem. Następnie poprowadź linkę z powrotem do następnego ruchomego wspornika krążka na ramie pionowej. Załóż linkę na krążek w kierunku następnego półkola ramion nr.2 i przykręć śrubą M10X25 z podkładkami i nakrętką, pozostawiając minimalny luz na śrubie.

Krok 4. Linka platformy wyciskania nogami nr.53 - do ramy platformy wyciskania nogami załóż linkę przy pomocy karabińczyka. Poprowadź linkę pod krążkiem w dolnej ramie i skręć śrubą M10X70 z podkładkami i nakrętką. Następnie poprowadź linkę na krążku w ramie platformy wyciskania nogami w kierunku siedzenia. Skręć krążek śrubą i tulejami plastikowymi M10x70 z podkładkami i nakrętką. Poprowadź linkę pod krążkiem w ramie siedziska. Na końcówkę linki przykręć pojedynczy bloczek z krążkiem (śruba M10X25 z podkładkami i nakrętką) i pozostaw luzem.

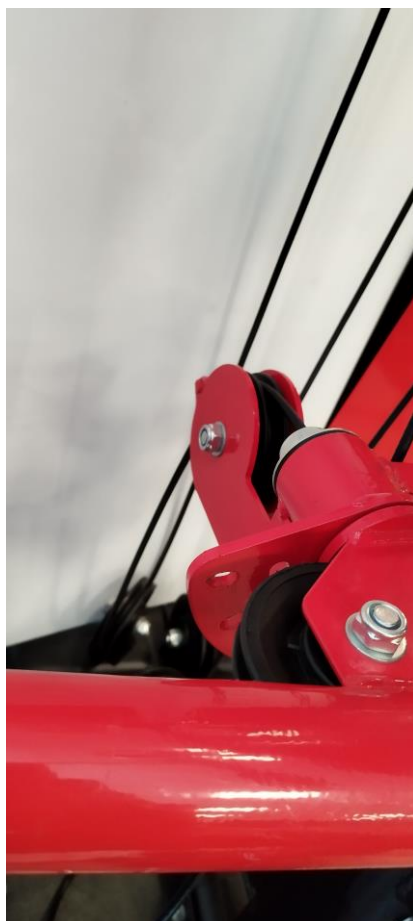
Krok 5. Linka dolna nr.54 - przykręć linkę do ucha w ramie pionowej od strony siedziska śrubą M10X25 z podkładkami i nakrętką. Przełóż linkę na krążku pojedynczego bloczku na lince nr.53 w kierunku stosu od spodu przez otwór u dołu ramy pionowej. Przykręć krążek do dolnego, stałego wspornika krążka ramy pionowej śrubą M10x45 z podkładkami i nakrętką. Poprowadź linkę pod krążkiem w kierunku poprzecznego bloczka krążków linki nr.57. Załóż linkę na krążek i poprowadź linkę w dół pod krążkiem w wsporniku ramy dolnej stałym poziomym i skręć śrubą M10X45 z podkładkami i nakrętką. Następnie poprowadź linkę pod następnym stałym wspornikiem krążka poziomym i skręć śrubą M10X45 z podkładkami i nakrętką. Skieruj linkę w górę do wiszącego poziomego wspornika z krążków linki nr.55. Załóż linkę na krążek i poprowadź linkę w dół do wspornika stałego ramy dolnej bez krążka. Na linkę nałóż karabińczyk i łańcuch i przykręć śrubą M10X45 z podkładkami i nakrętką.

**Krok 6. Linka ramion dolnego wyciągu nr 56 — Wsuń linką małym okuciem w ramię dolnego wyciągu, całą linkę przeciągnij w dół ramienia oraz na zewnątrz ramy dolnego wyciągu nr 16, następnie zamontuj krążek pod linkę w części obrotowej ramienia patrz zdjęcie 1**  
**drugi krążek zamontuj na linkę w rogu ramienia, patrz zdjęcie 2**  
**następnie poprowadź linkę na krążku ramy nr 16, skieruj linkę w dół w kierunku dolnej głównej ramy nr 14 do skośnego wspornika krążka, zamontuj krążek na linkę, patrz zdjęcie, poprowadź linkę w górę do poprzecznego wspornika krążków na lince stosu nr 55 na zamontowanym krążku, skieruj ponownie linkę w dół do drugiego skośnego wspornika krążka na ramie głównej dolnej nr 14, linkę poprowadź pod krążkiem, poprowadź linkę w kierunku ramy dolnego wyciągu na krążku i tak jak poprzednio, wsuń linkę w dolny otwór ramienia dolnego wyciągu, przymocuj linkę do PILOTA (druć miedziany) jak na zdjęciu 3,**  
**przeciągnij cały zapas linki przez ramię dolnego wyciągu, w rogu ramienia zamontuj krążek jak poprzednio na lince, zamontuj krążek pod linką w czarnej obrotowej części ramienia, patrz zdjęcie 4,**  
**na linkę załóż gumowy ORING, półkole kuli, kulę, półkole kuli oraz zabezpieczenie w kształcie litery U z wycięciem, zabezpiecz śrubą, patrz zdjęcie 5.**



ZDJĘCIE 1





ZDJĘCIE 2



ZDJĘCIE 3



ZDJĘCIE 4



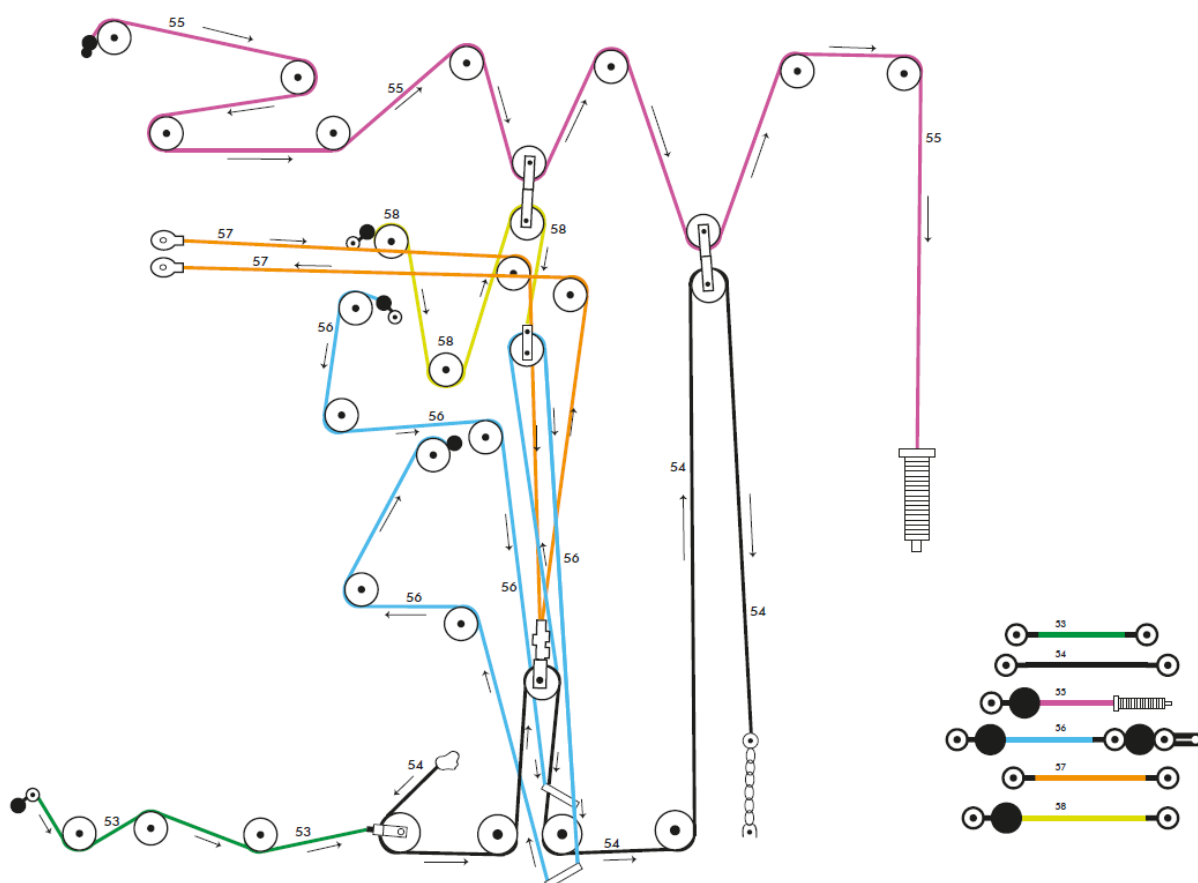
ZDJĘCIE 5

śruba M10X45. Następnie skieruj linkę w dół do ramy dolnej. Pod krążkiem wspornika krążka stałego, ustawionego pod kątem w kierunku stosu, poprowadź linkę w górę do bloczka pojedynczego linki nr.58. Na krążku poprowadź linkę z powrotem do dolnego wspornika krążka ustawionego pod kątem. Przełóż linkę pod krążkiem w kierunku siedziska. Następnie, przy pomocy pilota (druć miedziany), przeciągnij linkę przez otwór w ramie nr.16 i ramieniu dolnego wyciągu nr.17. i zabezpiecz pilotem przed powrotem linki. Następnie jak w pierwszym ramieniu załóż krążek do ramy nr.16 tak by linka była na krążku. Następnie, podobnie jak wcześniej, wsuń w otwór ramienia ramy dolnego wyciągu nr.17 krążek i ustaw linkę w środku krążka i skręć śruba M10X45. Podobnie jak w pierwszym przypadku, załóż na linkę gumkę (ORING) fi 6mm, stalową osłonę kuli, kulę i ponownie stalową osłonę kuli. Końcówkę linki zabezpiecz blokadą kuli (w kształcie litery U) i skręć śruba M10X30 z podkładkami i nakrętka. Jeżeli brakuje luzu na lince podnieś selektor.

Wyreguluj napięcie linki przy pomocy śruby na lince nr.55 (wkręć śrubę do końca gwintu) oraz na łańcuszku linki nr.54.

**UWAGA: Upewnij się że wszystkie linki są prawidłowo ustawione na krążkach. Napięcie linek powinno być takie aby ilość obciążeń wybierana była pod lekkim naciskiem.**

**Po wykonaniu kilka prób ćwiczeń wyreguluj ponownie napięcie linek.**



## ZAKRES STOSOWANIA

Atlas TYTAN 13 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

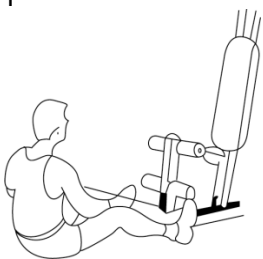
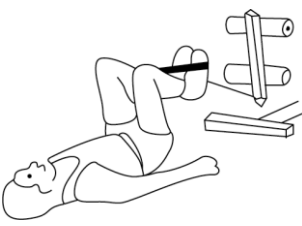
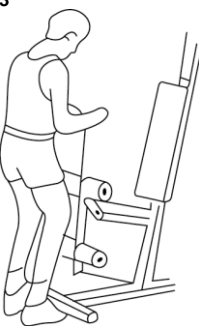



## INSTRUKCJA TRENINGU

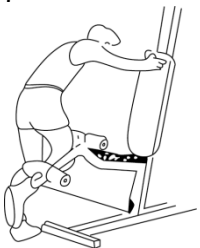

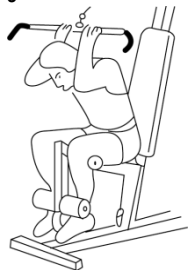

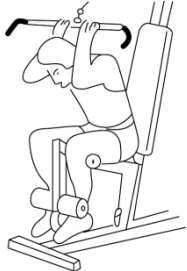
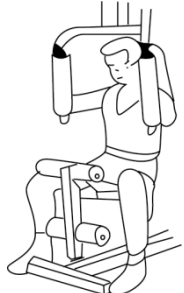



### 1. Rozgrzewka

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

### 2. Ćwiczenia

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

<p>7</p>  <p><b>ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG.</b> (GRUPA MIĘŚNI OKOŁO KOLANOWYCH)</p> <p>TO ĆWICZENIE WYKONUJE SIĘ JEDNĄ NOGĄ ZAMOCUJ GÓRNY DRAŻEK DO GÓRNEGO OTWORU. ZAHACZ KOLANO O DRAŻEK I CIĄGNIJ TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>	<p>8</p>  <p><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 WYPROSTOWANYCH RAMION.</b> (LATISSIMUS PECTORALS)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK, OPRZYJ PLECY O OPARCIE I CHWYĆ DRAŻEK WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI. CIĄGIJ DRAŻEK W DÓŁ PO ŁUKU TAK DALEKO, JAK TO MOŻLIWE. POCHYL SIĘ DO PRZODU ABY ZWIĘKSZYĆ ŁUK.</p>	<p>11</p>  <p><b>ĆWICZENIE MIĘŚNI PŁASKICH PRZEDNIEJ CZĘŚCI TUŁOWIA.</b> (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ. USIĄDŹ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I ICIĄGNIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.</p>	<p>12</p>  <p><b>MOTYLEK</b> (MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ)</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 GÓRNĄ I DOLNĄ 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:.....

### 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 pieczętką 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 serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 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. 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.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszczonej na stronie internetowej:  
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

---

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

---

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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





IMPORTER: **ABISAL Sp.Z.O.O.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom  
SERWIS: ul. Pyskowska 14, 41-807 Zabrze

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)  
[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)