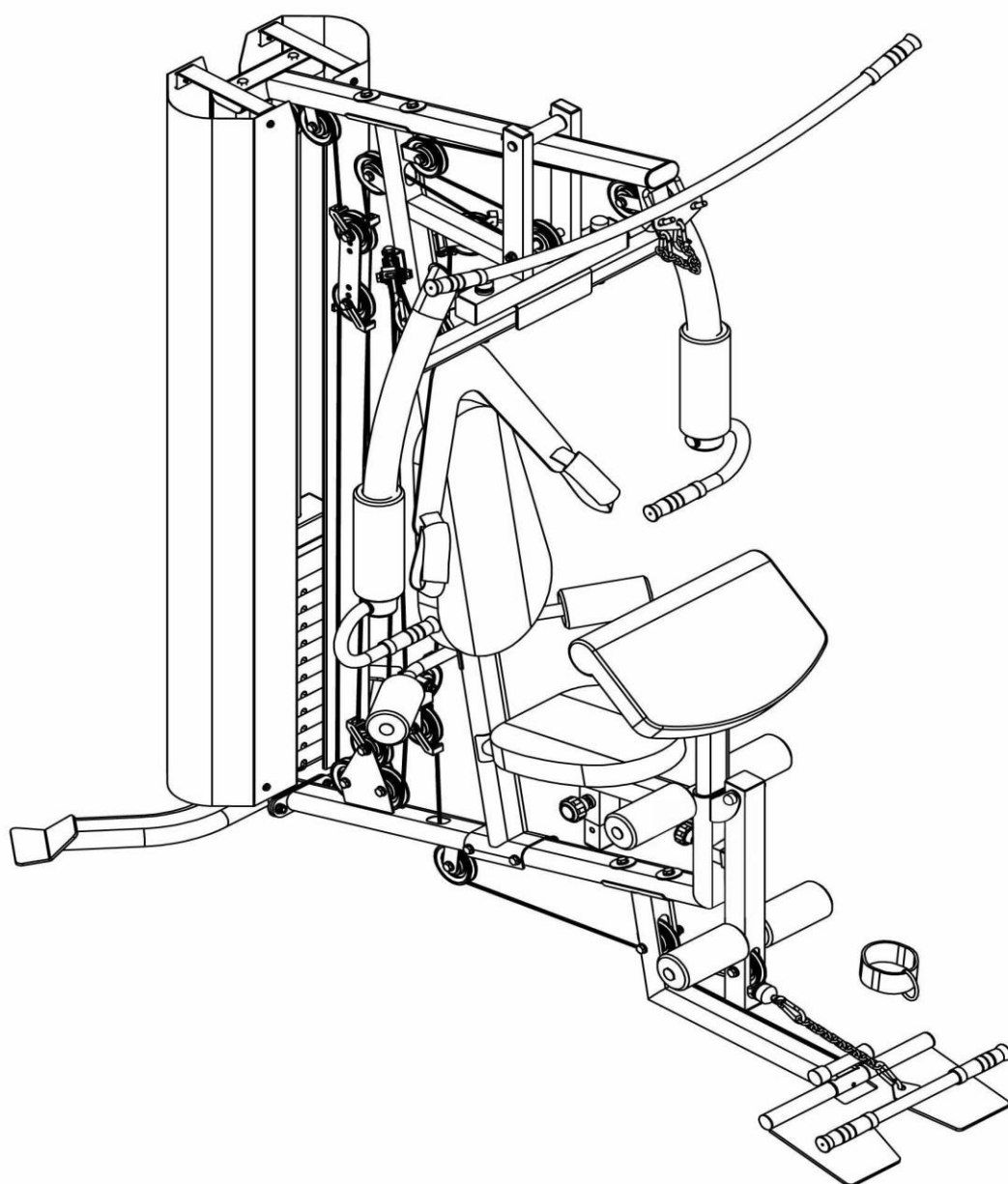




ATLAS - HOME GYM - ATLAS TYTAN 7

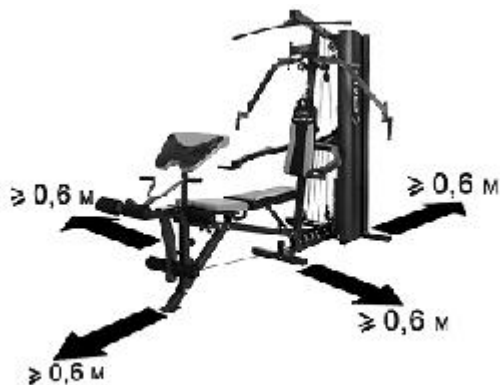


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



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

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 142.5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 151 x 116 x 205 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

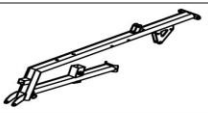
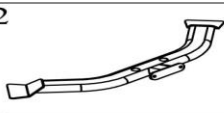

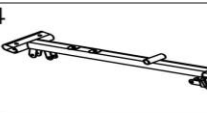
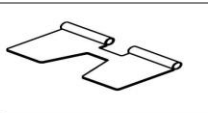
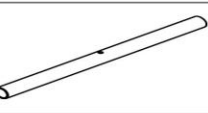
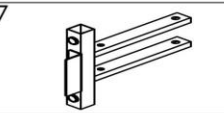
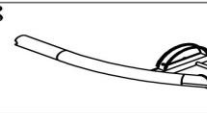
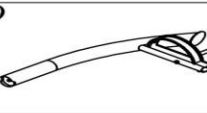
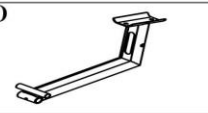
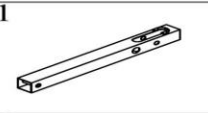
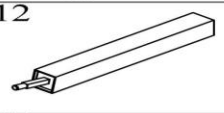
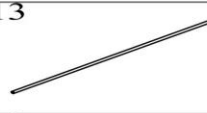
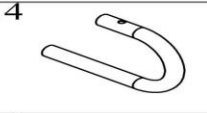
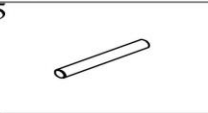
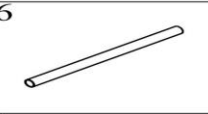
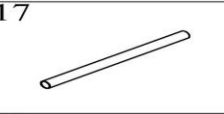
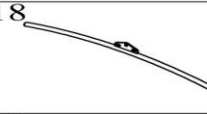
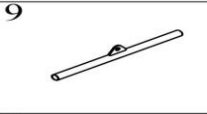
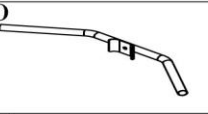
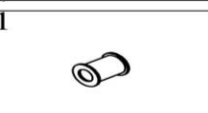
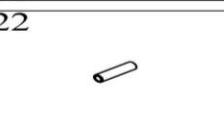
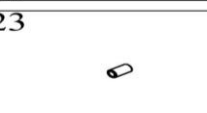
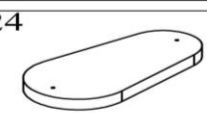
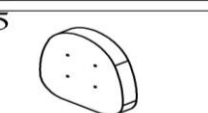
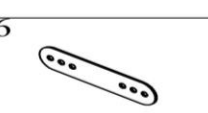

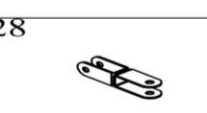
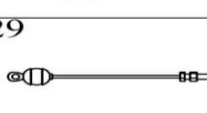


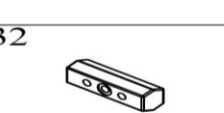
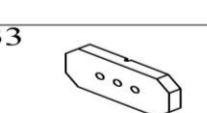
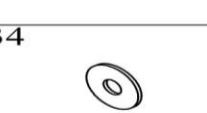

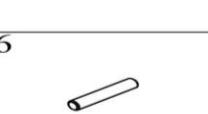




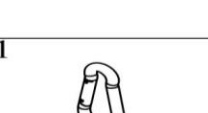




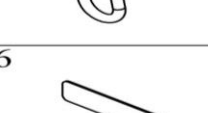


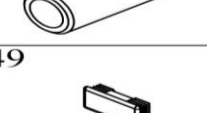
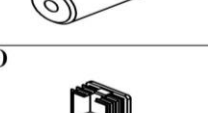

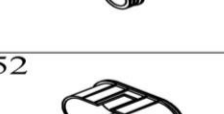

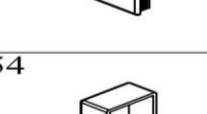
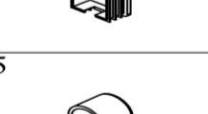
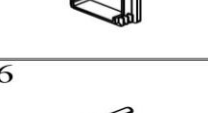

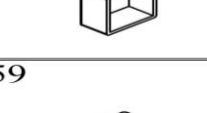
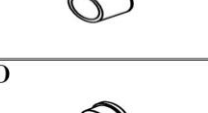
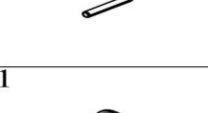








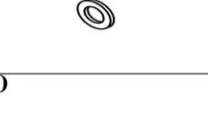
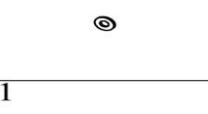
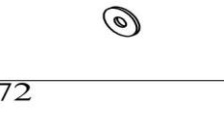


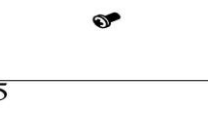

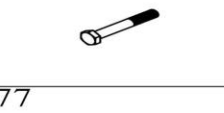
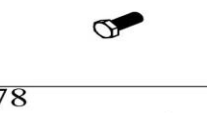
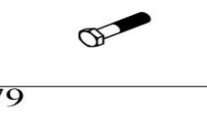
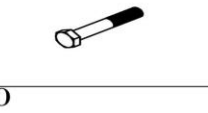
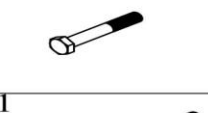
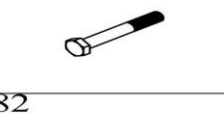
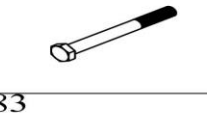
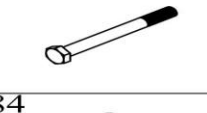




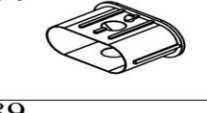

KONSERWACJA

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

LISTA CZĘŚCI

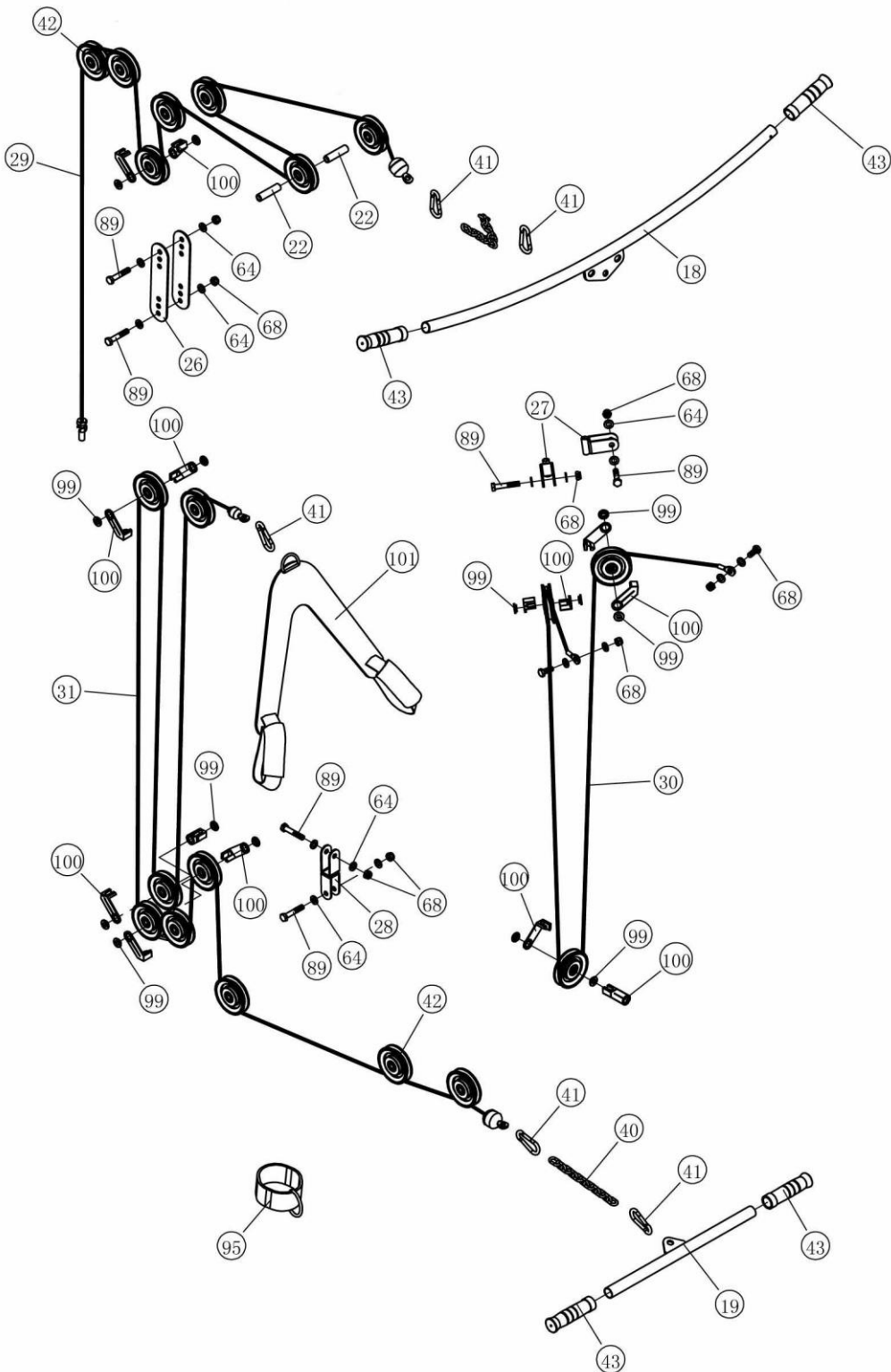
Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Podstawa główna	1	53	Zaślepka PT60*30	2
2	Mocowanie prętów prowadzących	1	54	Zaślepka 38*38	2

3	Główny wspornik pionowy	1	55	Zaślepka $\Phi 25$	2
4	Górna belka	1	56	Szpila	1
5	Podest	1	57		
6	Bolec	1	58	Amortyzator	2
7	Belka mocująca ramiona	1	59	Plastikowa tuleja	2
8	Ramię prawe	1	60	Tuleja $\Phi 16$	4
9	Ramię lewe	1	61	Tuleja $\Phi 19$	2
10	Podstawa przednia	1	62	Podkładka łukowa $\Phi 10$	1
11	Dźwignia wyprostu nóg	1	63	Podkładka $\Phi 8$	2
12	Drażek oporu	1	64	Podkładka $\Phi 10$	69
13	Pręt prowadzący	2	65	Podkładka $\Phi 16$	2
14	Uchwyt wyciskowy	2	66	Duża podkładka $\Phi 6$	16
15	Drażek wałka	1	67	Duża podkładka $\Phi 10$	1
16	Wałek na piankowe osłony (długi)	1	68	Nylonowa nakrętka M10	35
17	Wałek na piankowe osłony (krótki)	1	69	Nylonowa nakrętka M16	2
18	Drażek wyciskowy oporowy	1	70	Śruba M 6*12	8
19	Drażek wyciągu dolnego	1	71	Śruba sześciokątna M 8*20	2
20	Drażek	1	72	Śruba sześciokątna M 8*55	2
21	Przepust górny	2	73	Śruba sześciokątna M 10*25	6
22	Tuleja	2	74	Śruba sześciokątna M 10*45	9
23	Przepust krążka linowego	2	75	Śruba sześciokątna M 10*60	5
24	Oparcie	1	76	Śruba sześciokątna M 10*65	2
25	Siedzenie	1	77	Śruba sześciokątna M 10*70	2
26	Płytką krążka linowego	2	78	Śruba sześciokątna M 10*95	1
27	Uchwyt	2	79	Śruba sześciokątna M 10*100	2
28	Krzyżowy bloczek	1	80	Śruba z łbem stożkowym M10*20	2
29	Linka	1	81	Śruba sześciokątna M10*160	1
30	Linka stacji motylkowej	1	82		
31	Linka zespołu dolnego	1	83	Rękaw 50*38	1
32	Górna płyta obciążająca	1	84	Rękaw 80*40	1
33	Obciążnik	1	85	Nakrętka $\Phi 10$	2
34	Podkładka	1	86	Nakrętka $\Phi 16$	2
35	Obręcz stosu	1	87	Pokrętko blokujące	2
36	Szpilka regulacji obciążenia	1	88	Śruba sześciokątna M 6*20	8
37	Słupek wyboru obciążenia	1	89	Śruba sześciokątna M10*55	7
38	Szpila w kształcie litery L	1	90	Śruba sześciokątna M10*45	2
39	Amortyzator obciążenia	2	91	Wspornik modlitewnika	1
40	Łańcuch (500mm)	2	92	Modlitewnik	1
41	Karabińczyk	5	93	Pręt regulacji położenia siedzenia	1
42	Rolka	19	94	Obręcz $\Phi 60$	2
43	Uchwyt	6	95	Opaska na kostkę	1
44	Oslona z pianki $\Phi 90*245$	2	96	Górna osłona wspornika	1
45	Oslona z pianki $\Phi 80*160$	6	97	Dolna osłona wspornika	2
46	Gumowa płytka	1	98	Oslona stosu	2
47	Zaślepka $\Phi 25$	8	99	Oslonka tulei	14
48	Zaślepka $\Phi 32$	2	100	Oslona rolki	14
49	Zaślepka 25*50	2	101	Pas na brzuch	1
50	Zaślepka 38*38	4			
51	Zaślepka 50*50	4			
52	Zaślepka PT80*40	3			

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

91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105

LINKI

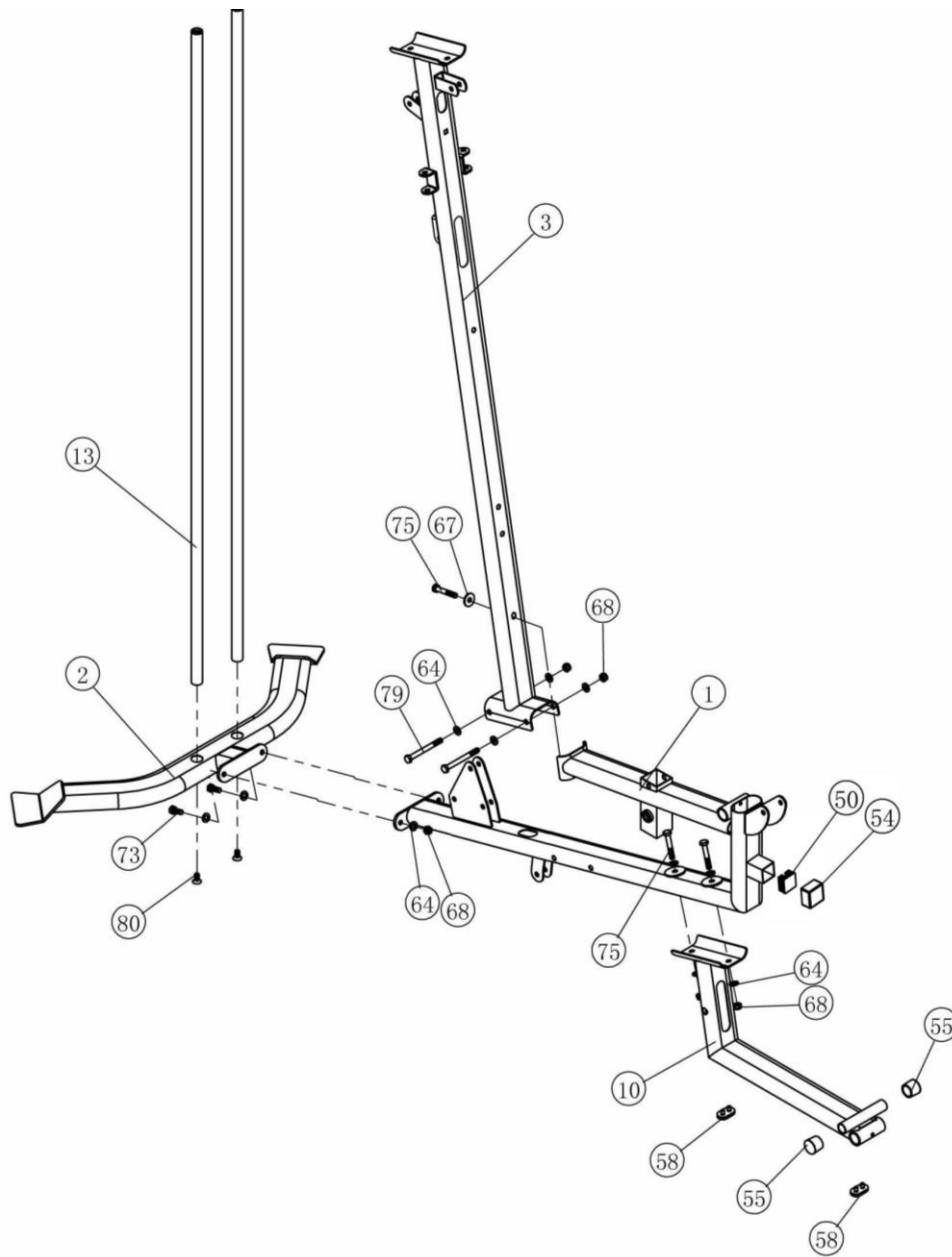


INSTRUKCJA MONTAŻU:

Uwaga:

1. Jeśli instrukcja nie nakazuje inaczej, uszczelka powinna być umocowana na obydwu końcach wszystkich śrub (na nasadzie śruby i nakrętki).
2. Należy złożyć wszystkie części ręcznie, a następnie dokładnie dokręcić je kluczem.
3. Niektóre części mogą być złożone fabrycznie.
4. Montaż wymaga pomocy drugiej osoby.

KROK 1:



1. Wsuń dwa pręty prowadzące (13) w ich mocowanie (2). Przymocuj pręty (13) korzystając z dwóch śrub M10x20 (80).
2. Wsuń zaślepkę 38x38 (50) do podstawy głównej (1). Następnie do podstawy głównej (1) przymocuj zaślepkę 38x38 (54).
3. Połącz mocowanie prętów prowadzących (2) z podstawą główną (1) korzystając z dwóch nakrętek M10 (68), dwóch śrub M10x25 (73), i czterech podkładek $\phi 10$ (64).
4. Przymocuj dwie zaślepki $\phi 25$ (55) do okrągłych otworów w końcach tulejki znajdującej się w przedniej części podstawy (10). Przymocuj amortyzatory (58) do przedniej podstawy (10).
5. Połącz przednią podstawę (10) z podstawą główną (1) korzystając z dwóch śrub M10x60 (75), dwóch nakrętek M10 (68) oraz czterech podkładek $\phi 10$ (64).

Uwaga: Korzystając ze śrubokręta, dokładnie dokręć śruby M10x20 (80) w mocowaniu (2) oraz śruby M10x25 (73). Pozostałe śruby dokręć ręcznie.

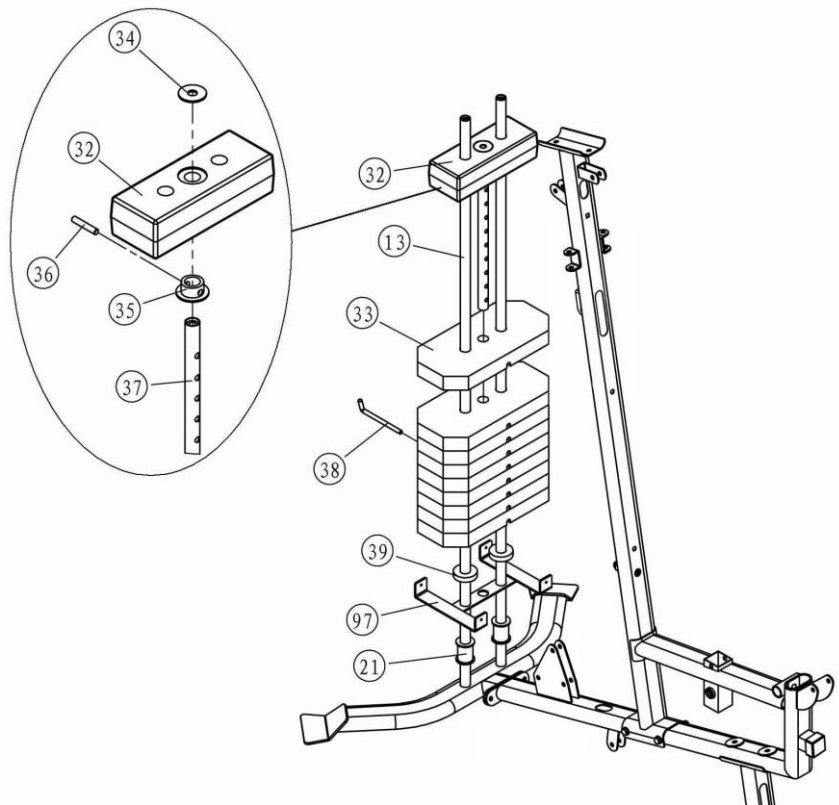
6. Połącz główną belkę pionową (3) z główną podstawą (1) korzystając z dwóch nakrętek M10 (68), dwóch śrub M10x100 (79), jednej śruby M10x60 (75), jednej dużej podkładki $\phi 10$ (67), oraz czterech podkładek $\phi 10$ (64).

KROK 2

1. Na pręty prowadzące (13) nałóż przepusty górne (21) i dolną osłonę wspornika (97).
2. Nałóż dwa amortyzatory obciążenia (39) na pręty (13). Następnie nakładaj kolejno, po jednym, obciążenia (33).

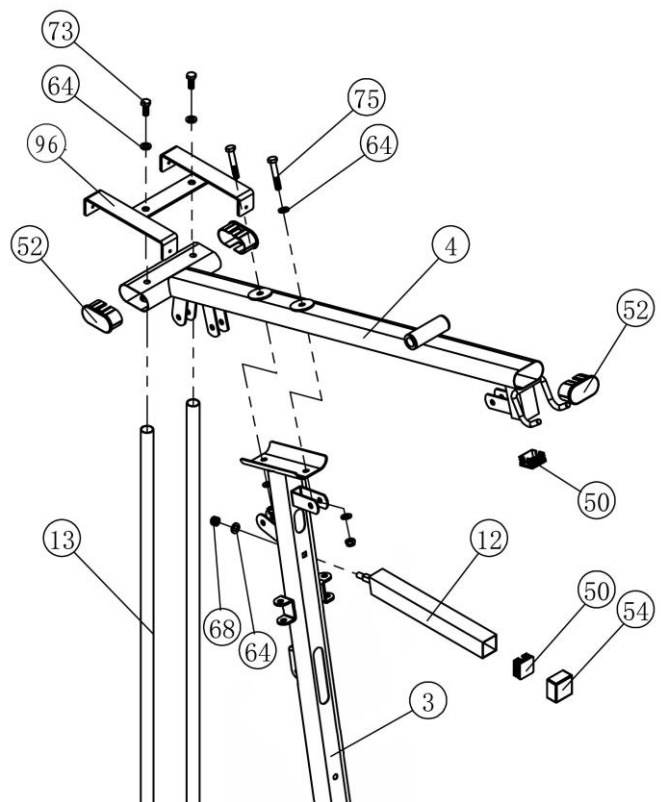
UWAGA: Ostrożnie i pojedynczo nakładaj obciążniki (#33). Nigdy nie podnoś więcej niż jesteś w stanie bezpiecznie unieść.

3. Nałóż obręcz (35) na słupek wyboru obciążenia (37) i wyrównaj otwory na szpilę blokującą. Zablokuj szpilę (36), wkładając ją w pierwszy otwór w słupku (37) i w otwór w obręczy (35). Na słupek (37) nałóż górną płytę obciążającą (32). Umieść podkładkę (34) na otworze w płycie na szczycie stosu (32).
4. Na koniec, umieść górną płytę obciążającą (32) wraz z słupkiem wyboru obciążenia (37) na prętach prowadzących (13). Wsadź szpilę w kształcie litery L (38) w odpowiedni otwór w stosie.



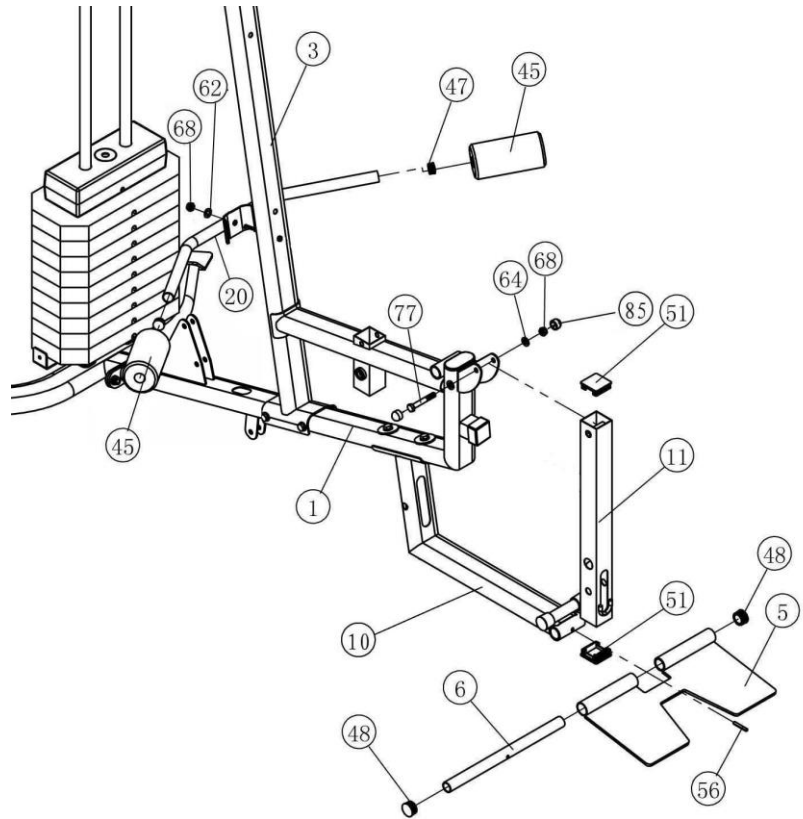
KROK 3.

1. Wsadź trzy zaślepki PT80x40 (52) oraz zaślepkę 38x38 (50) w końce górnej belki (4).
2. Połącz górną belkę (4) z głównym pionowym wspornikiem (3) korzystając z dwóch nakrętek M10 (68), dwóch śrub M10x60 (75) i czterech podkładek $\phi 10$ (64).
3. Połącz górną osłonę wspornika (96) z górną belką (4) i prętami (13) korzystając z dwóch śrub M10x25 (73) i dwóch podkładek $\phi 10$ (64).
4. Wsadź zaślepkę 38x38 (50) w drążek oporu (12). Do drążka (12) przymocuj zaślepkę 38x38 (54).
5. Połącz drążek oporu (12) z głównym pionowym wspornikiem (3) korzystając z nylonowej nakrętki M10 (68) i podkładki $\phi 10$ (64).



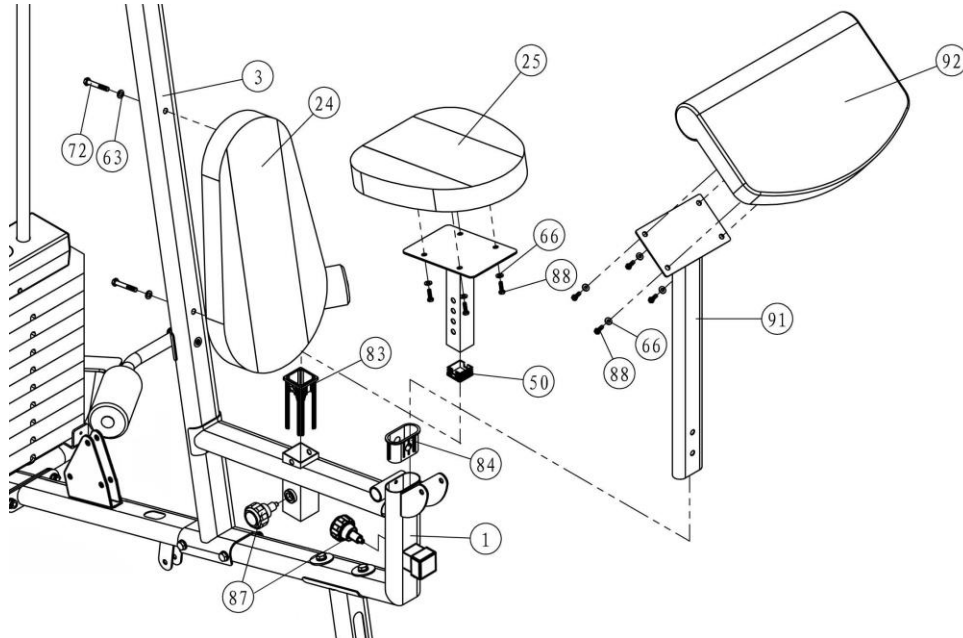
KROK 4.

1. Wsadź dwie zaślepki 50x50 (51) w końce dźwigni wyprostu nóg (11).
2. Połącz dźwignię wyprostu nóg (11) z główną podstawą (1) korzystając z nakrętki M10 (68), śruby M10x70 (77), dwóch podkładek $\phi 10$ (64) oraz dwóch nakrętek $\phi 10$ (85).
3. Ustaw w jednej linii otwory w podeście (5) i otwory w przedniej podstawie (10). Następnie wsuń w otwory bolec (6) aby połączyć podeście z podstawą.
4. Ustaw w jednej linii mały otwór w bolcu (6) oraz mały otwór w przedniej podstawie (10). Następnie przez dziurki przełóż szpilę (56).
5. Wsadź dwie zaślepki $\phi 32$ (48) w otwory w podeście (5).
6. Wsadź dwie zaślepki $\phi 25$ (47) do drążka (20).
7. Połącz drążek (20) z głównym pionowym wspornikiem (3) korzystając z nakrętki M10 (68) i podkładki $\phi 10$ (62).
8. Nasuń osłony z pianki $\phi 80 \times 160$ (45) na drążek (20).



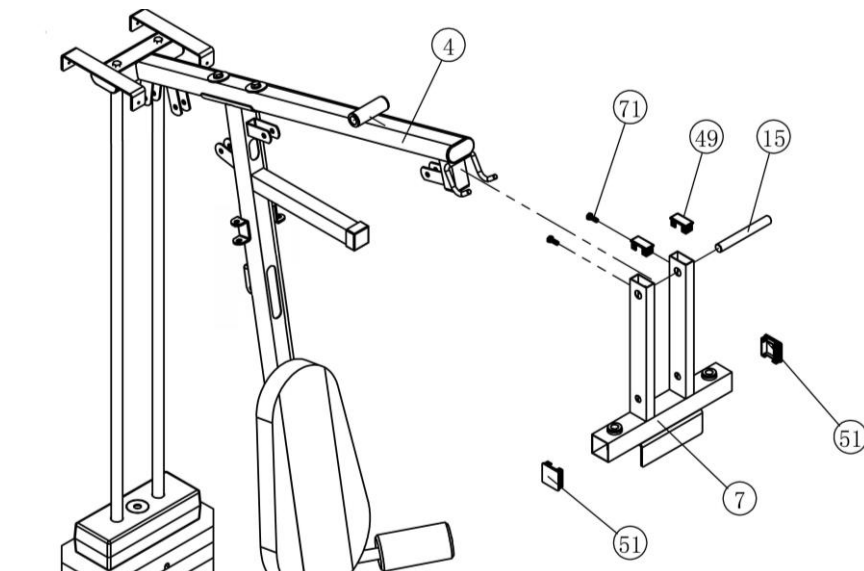
KROK 5.

1. Przymocuj oparcie (24) do głównego wspornika pionowego (3) korzystając z dwóch śrub M8x55 (72) i dwóch podkładek $\phi 8$ (63).
2. Wsadź zaślepkę 38x38 (50) w końcówkę pręta regulacji położenia siedzenia (93).
3. Połącz siedzenie (25) z prętem regulacji położenia siedzenia (93) korzystając z czterech śrub M6x20 (88) oraz czterech dużych podkładek $\phi 6$ (66).
4. Wsadź rękaw (83) do głównej podstawy (1) a następnie wsadź pręt regulacji siedzenia (93) do rękawa (83).
5. Dostosuj do swoich potrzeb pozycję siodełka (25) i zablokuj pokrętką (87).
6. Przymocuj modlitewnik (92) do wspornika (91) korzystając z czterech śrub M6x20 (88) i czterech dużych podkładek $\phi 6$ (66).
7. Wsadź rękaw (84) do głównej podstawy (1) a następnie wsadź wspornik modlitewnika (91) do rękawa (84).
8. Dopasuj położenie modlitewnika (92) do swoich potrzeb i zablokuj pokrętką (87).



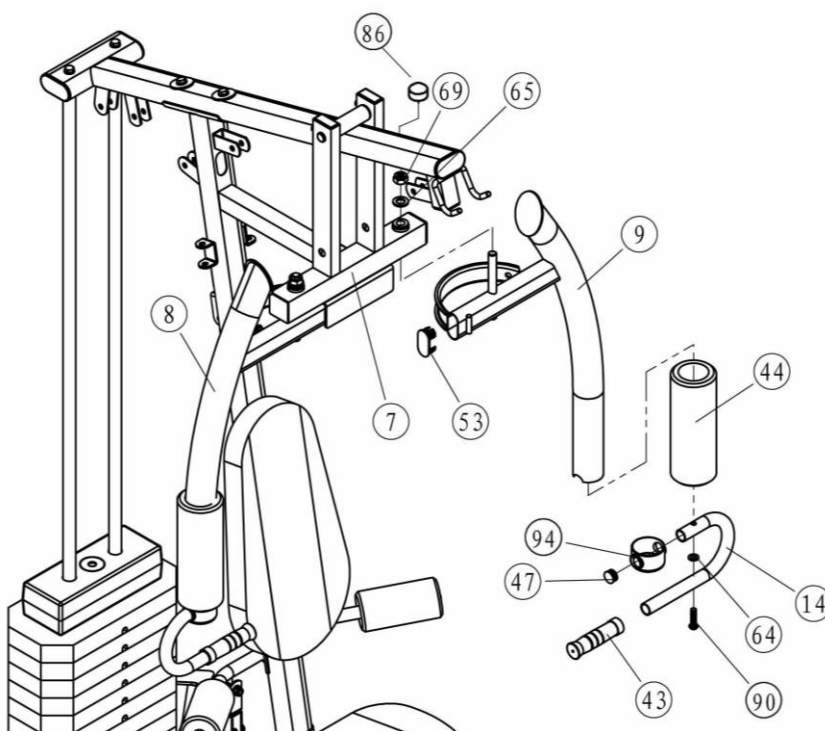
KROK 6.

1. Wsadź dwie zaślepki 50x50 (51) i dwie 25x50 (49) w zakończenia belki mocującej ramiona (7).
2. Połącz belkę mocującą ramiona (7) z belką główną (4) korzystając z drążka (15). Zabezpiecz łączenie korzystając z dwóch śrub M8x20 (71).



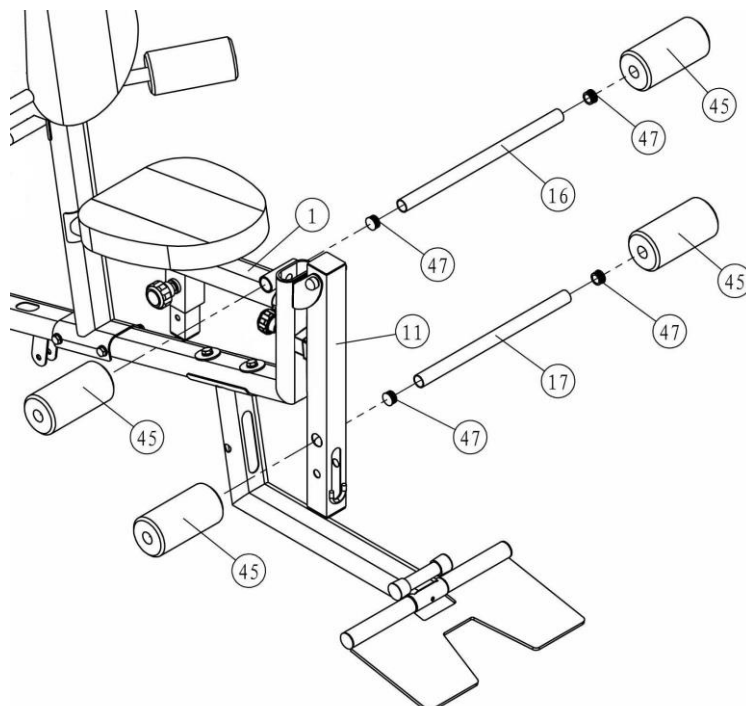
KROK 7.

1. Wsuń zaślepkę PT60x30 (53) do lewego ramienia (9). Zamocuj dwie zaślepki $\phi 25$ (47) w końcach uchwytu wyciskowego (14).
2. Nałóż piankę $\phi 90 \times 245$ (44) na lewe ramię (9). Nałóż część (43) na uchwyt wyciskowy (14).
3. Połącz lewe ramię (9) z belką podtrzymującą ramiona (7) korzystając z jednej nakrętki M16 (69), jednej podkładki $\phi 16$ (65) oraz jednej nakrętki $\phi 16$ (86).
4. Przetnij uchwyt wyciskowy (14) przez otwór w obręczy (94) a następnie połącz uchwyt (14) z lewym ramieniem (9) korzystając ze śruby M10x45 (90) i podkładki $\phi 10$ (64).
5. W ten sam sposób przymocuj prawe ramię (8).



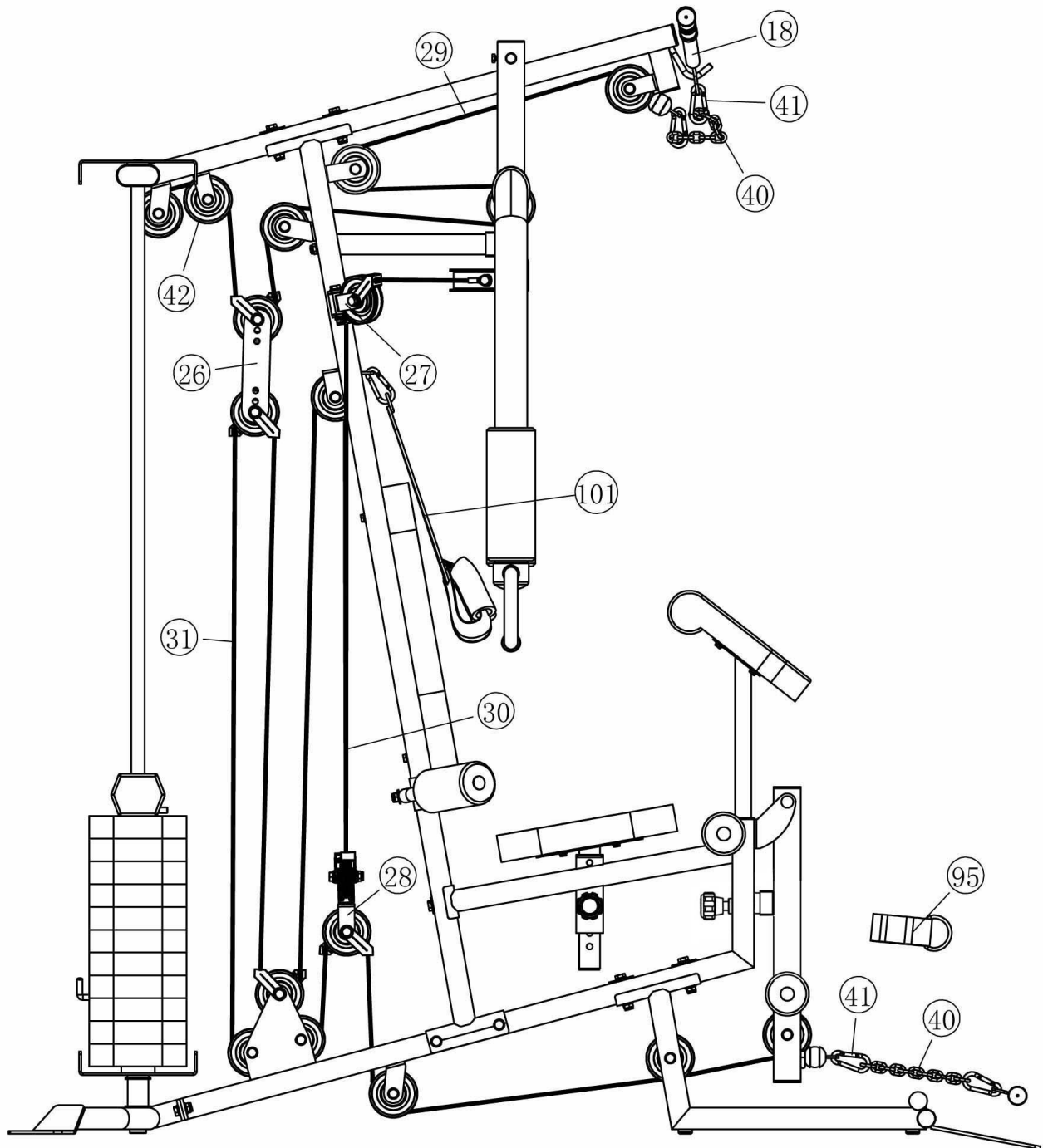
KROK 8.

1. Wsuń cztery zaślepki $\phi 25$ (47) w końce długiego (16) i krótkiego wałka (17).
2. Przetnij długi wałek (16) przez otwór w głównej podstawie (1). Nałóż dwie piankowe osłonki $\phi 80 \times 160$ (45) na wałek (16).
3. Przetnij krótki wałek (17) przez otwór w dźwigni wyprostowania nóg (11). Nałóż dwie piankowe osłonki $\phi 80 \times 160$ (45) na wałek (17).

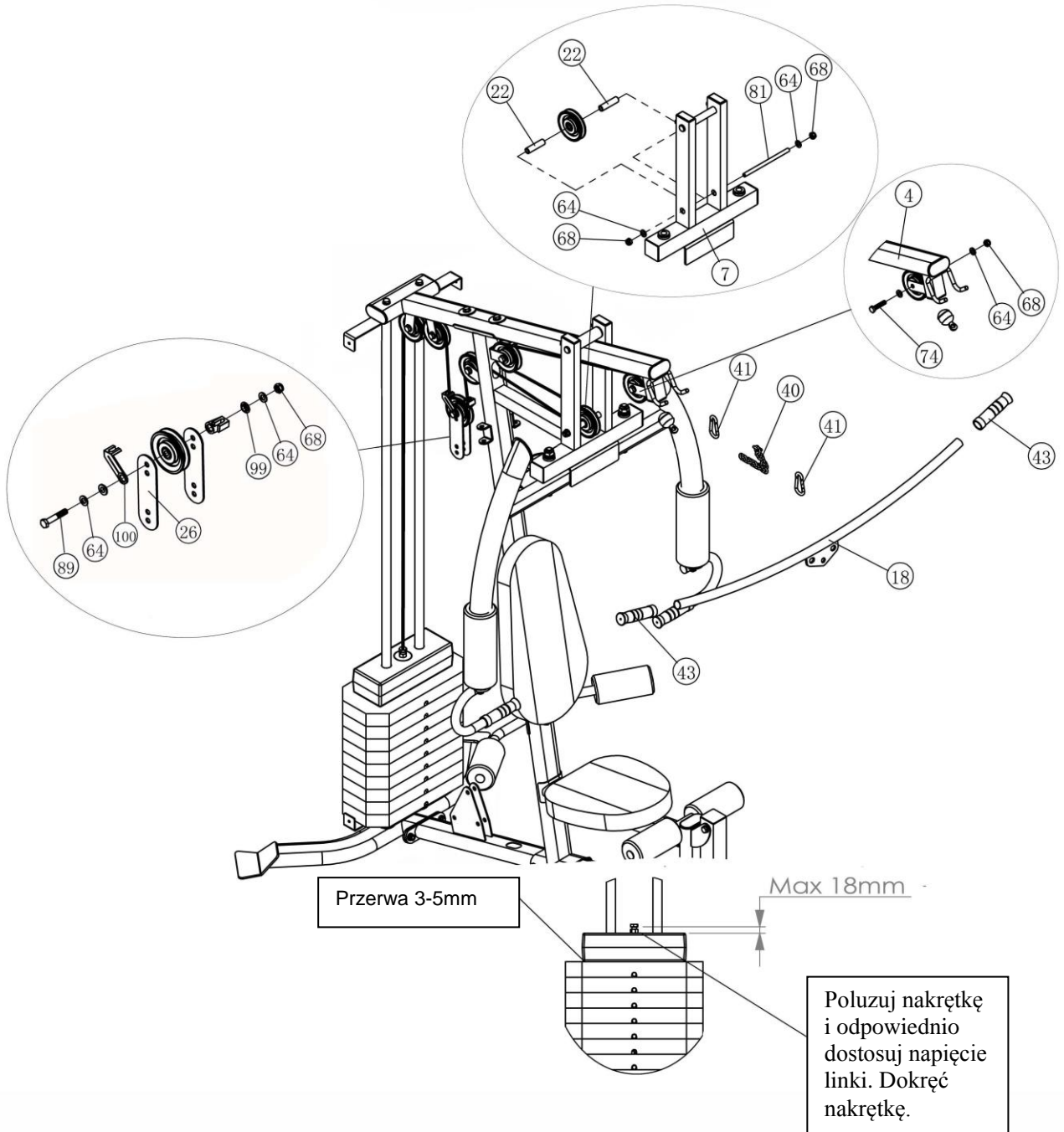


KROK 9. SCHEMAT PROWADZENIA LINEK

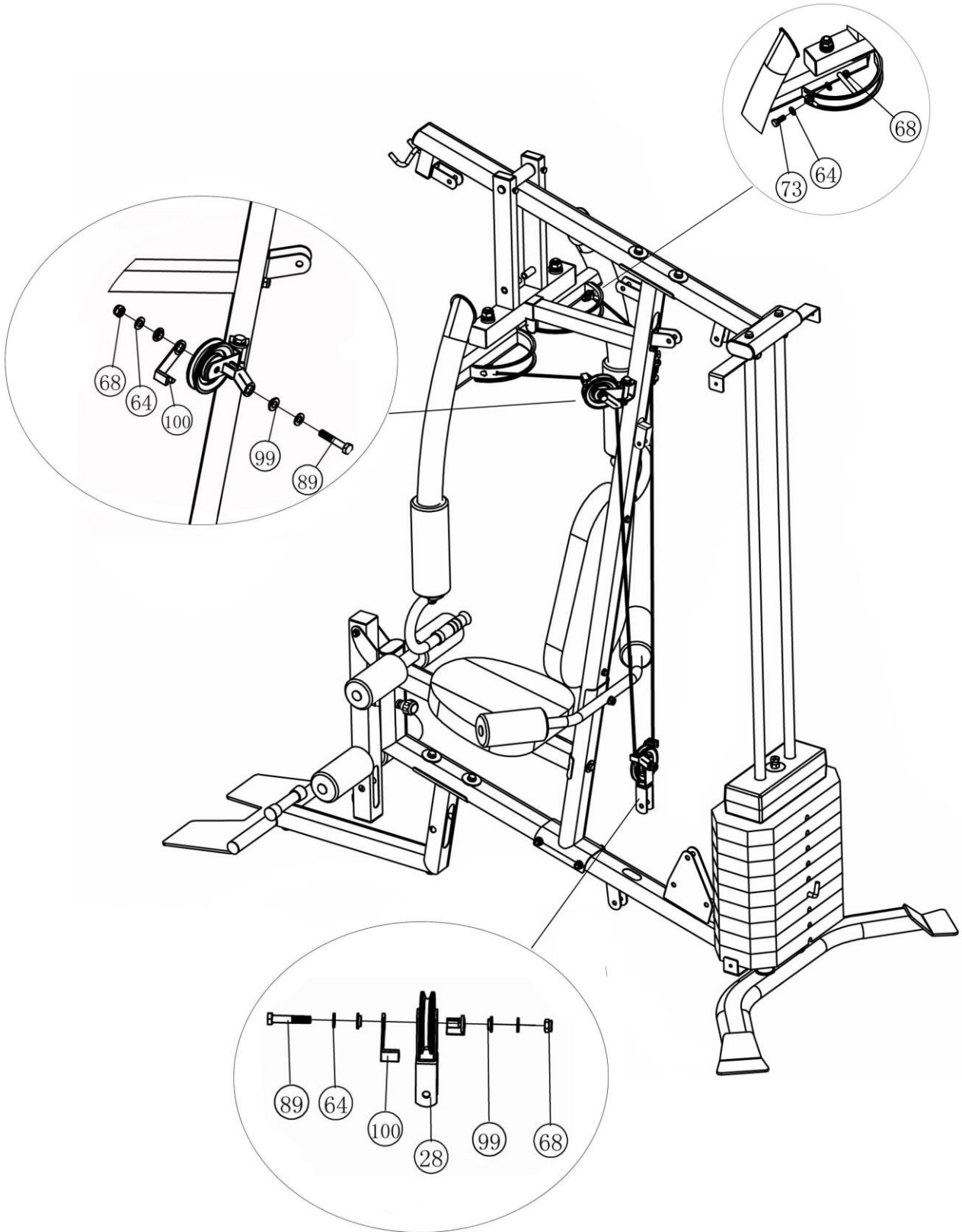
Po złożeniu urządzenia, sprawdź czy linka ma dobre napięcie. (Sugeruje się utrzymanie przerwy 3-5mm pomiędzy górną płytą stosu, a stosem, wtedy napięcie linki będzie prawidłowe).
Jeśli linka jest luźna, przykręć delikatnie śrubę na szczycie stosu lub napnij linkę korzystając z części (26) aby utrzymać napięcie.



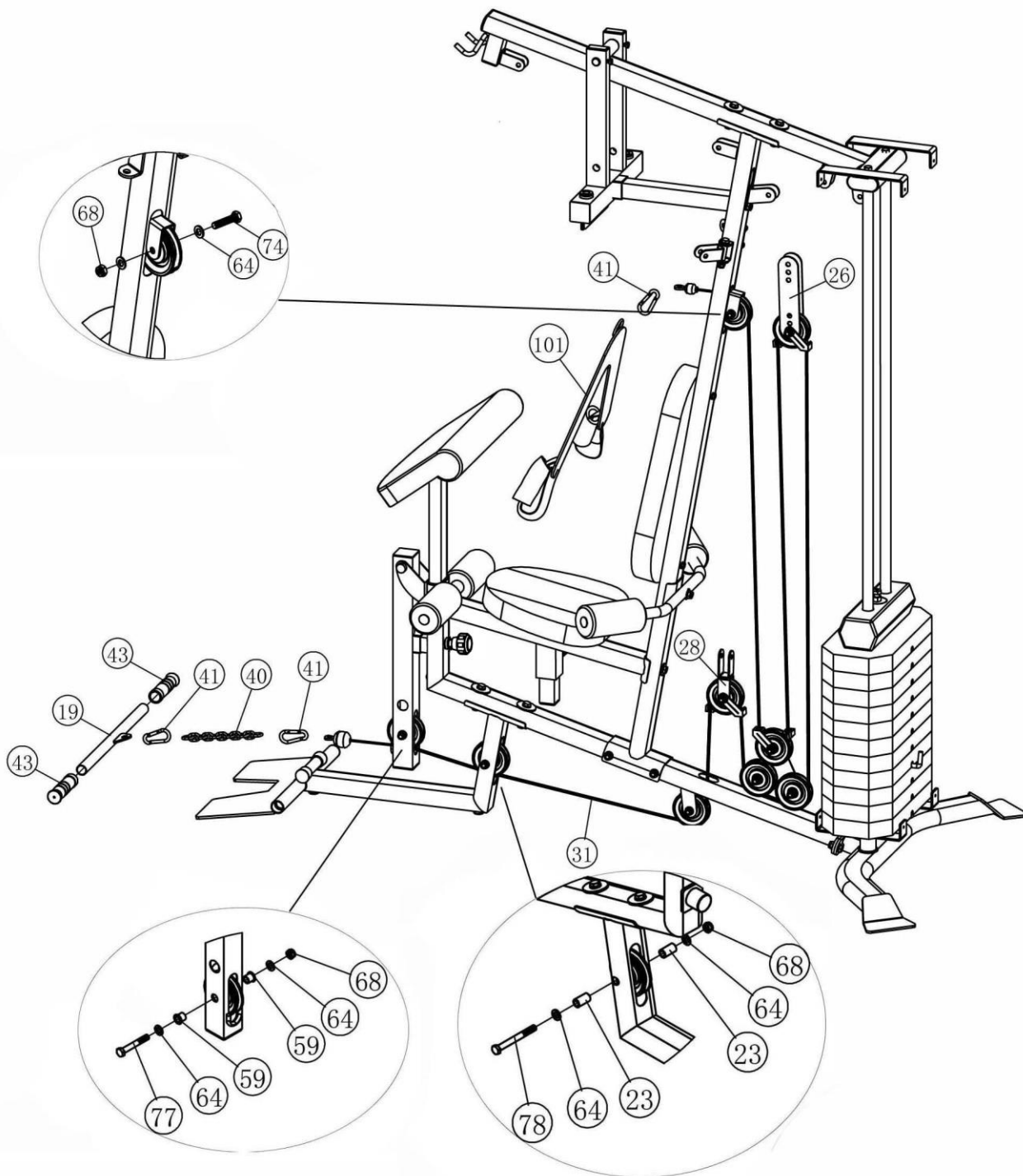
LINKA OPORU



LINKA STACJI MOTYLKOWEJ

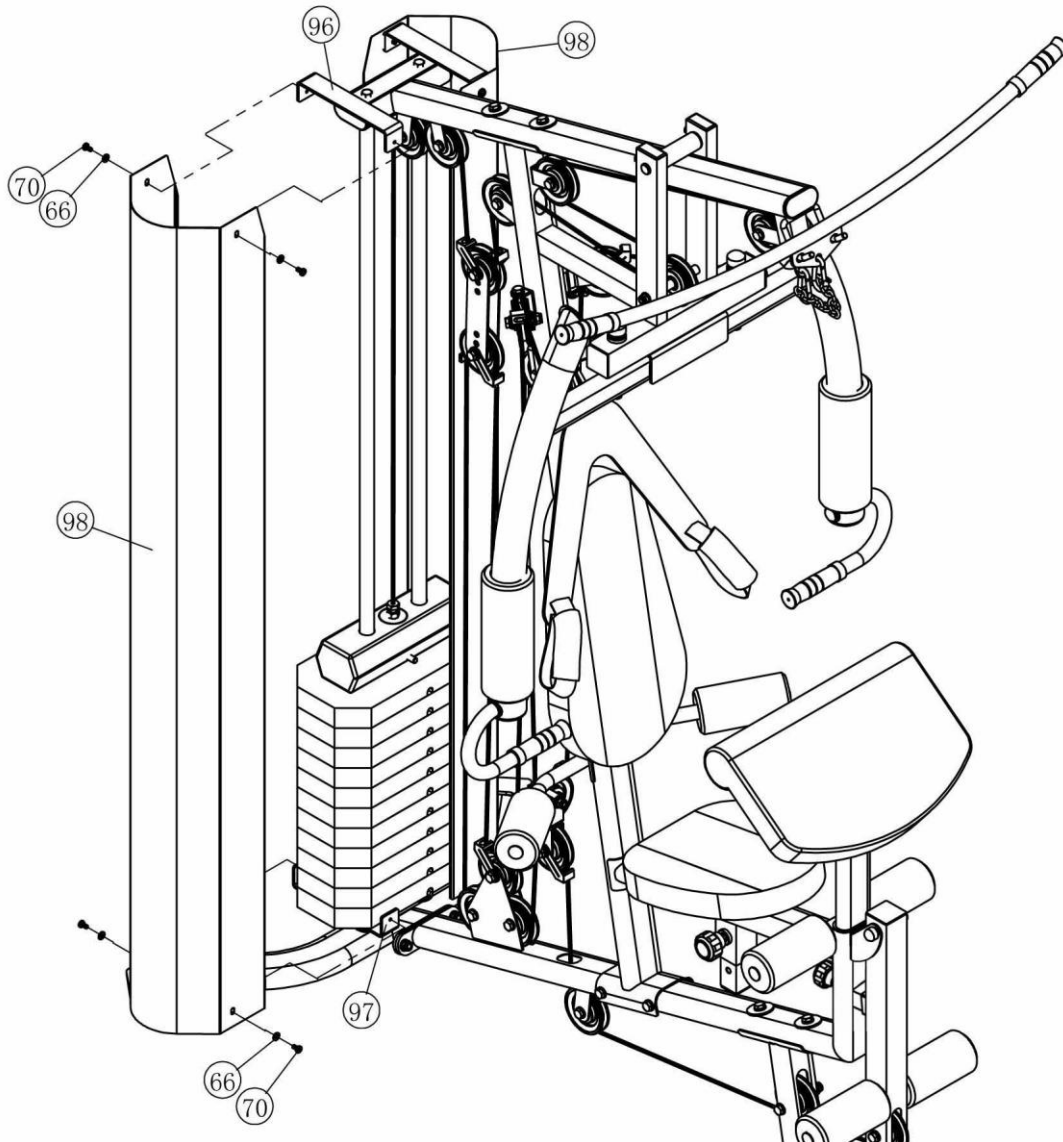


LINKA ZESPOŁU DOLNEGO



KROK 10.

1. Przymocuj osłonę stosu (98) do górnej (96) i dolnej osłony wspornika (97) korzystając z ośmiu śrub M6x12 (70) i ośmiu dużych podkładek $\phi 6$ (66).



Przykręć dokładnie wszystkie śruby i nakrętki.

Twoja domowa siłownia jest teraz złożona.

Przed użyciem sprawdź czy wszystkie śruby są odpowiednio przykręcone, a linki prawidłowo umocowane na rolkach. Dokładna regulacja linek może być konieczna w trakcie pierwszego użycia.

ZAKRES STOSOWANIA

Atlas TYTAN 7 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

INSTRUKCJA TRENINGU


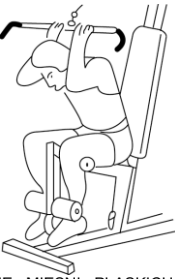
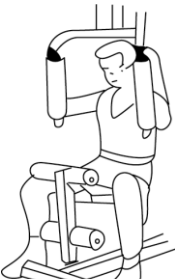

1. Rozgrzewka

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



2. Ćwiczenia

<p>1</p> <p>ĆWICZENIA NA NAJNIŻSZYM DRAŻKU (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIRECTOR SPINAF)</p> <p>ZAMOCUJ UCHWYT DO DOLNEGO DRAŻKA I USIĄDZ 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. PODNIĘŻ KOLANA W KIERUNKU KLATKI PIERSIOWEJ TAK WYSOKO, JAK POTRAFISZ.</p>	<p>3</p> <p>ĆWICZENIA NA BICEPS (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA)</p> <p>PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA, CHWYĆ UCHWYT I STAŃ Z WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI I ŁOKCIAMI PRZY TUŁOWIU. WYCIĄGAJ UCHWYT PRZED SIEBIE, TAK DALEKO JAK POTRAFISZ.</p>
<p>4</p> <p>ĆWICZENIA NA GÓRNYM DRAŻKU. (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA)</p> <p>PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA I PODCIĄGNIJ UCWYT.. USIĄDZ NA SIODEŁKU U NACHYL SIĘ DO PRZODU NAD PRZEDNIK DRAŻEK. PODCIĄGAJ DRAŻEK PO ŁUKU DO GÓRY, TAK MOCNO, JAK POTRAFISZ.</p>	<p>5</p> <p>ĆWICZENIA NA GÓRNYM DRAŻKU DŁOŃMI DO GÓRY. (BICEPS Z MOCYM NACISKIEM NA MIĘŚNIE PRZEDRAMIENIA)</p> <p>ĆWICZ TAK SAMO JAK W POPRZEDNIM ĆWICZENIU, ALE ODWROTNĄ STRONĄ DŁONI. TO ĆWICZENIE WZMOCNI MIĘŚNIE PRZEDRAMIENIA.</p>	<p>6</p> <p>ĆWICZENIA NADGARSTKÓW (ZGINACZE PRZEDRAMIENIA)</p> <p>PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA I PODCIĄGNIJ UCWYT. PODEPRZYJ PRZEDRAMIONA NA GÓRNYM DRAŻKU I TRZYMAJĄC DRAŻEK PODCIĄGAJ NADGARSTKI TAK WYSOKO JAK POTRAFISZ TRZYMAJĄC DŁONIE NA GÓRNEJ CZĘŚCI DRAŻKA.</p>
<p>7</p> <p>ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG. (GRUPA MIĘŚNI OKOŁO KOLANOWYCH)</p> <p>TO ĆWICZENIE WYKONUJE SIĘ JEDNĄ NOGĄZAMOCUJ GÓRNY DRAŻEK DO GÓRNEGO OTWORU. ZAHACZ KOLANO O DRAŻEK I CIĄGNIJ TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>	<p>8</p> <p>ROZIĄGANIE NÓG. (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>ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS- NIŻSZY LATISSI-MUS DORSI)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ, ZAHACZ NOGAMI O DOLNY DRAŻEK, ZEGNIJ TALIE NACHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>

<p>10</p>  <p>PODCIĄGANIE WYPROSTOWANYCH RAMION. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK, OPRZYJ PLECY O OPARCIE I CHWYĆ DRAŻEK WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI. CIĄGIJ DRAŻEK W DÓŁPO ŁUKU TAK DALEKO, JAK TO MOŻLIWE. POCHYL SIĘ DO PRZODU ABY ZWIĘKSZYĆ ŁUK.</p>	<p>11</p>  <p>ĆWICZENIE MIĘSNI PŁASKICH PRZEDNIEJ CZĘŚCI TUŁOWIA. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ. USIADŹ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I CIĄGNIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.</p>	<p>12</p>  <p>MOTYLEK (MIĘSNIE KLATKI PIERSIOWEJ)</p> <p>USTAW RAMIONA MOTYLKA, OPRZYJ PRZEDRAMIONA O UCHWYTY MOTYLKA I PCHAJ ŁOKCIAMI, NIE DŁOŃMI.</p>
<p>13</p>  <p>PIONOWE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) DOSTOSUJ WYSOKOŚĆ SIEDZENIA ABY RAMIONA MOTYLKA ZNAJDOWAŁY SIĘ NA WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ. 2) PRZY POMOCY MOTYLKA I ZESTAWU DO ĆWICZEŃ NÓG. ĆWICZ NAPRZEMIENNIE GÓRNĄ I DOLNĄ CZĘŚCIĄ ATLASU. 3) POWTARZAJ DOWOLNĄ ILOŚĆ RAZY. 		

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:

.....
(Pieczętka 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 pieczętka 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

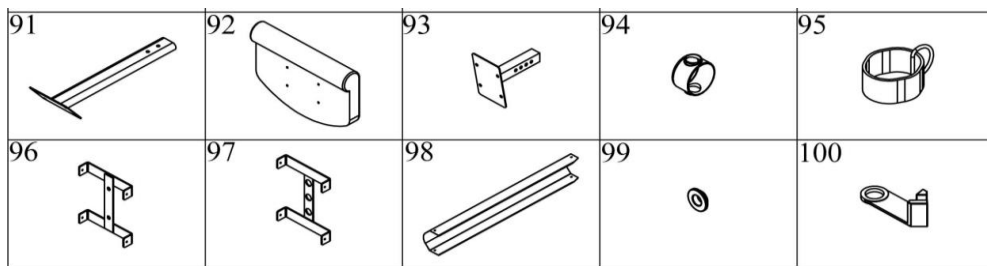
MAINTENANCE

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

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

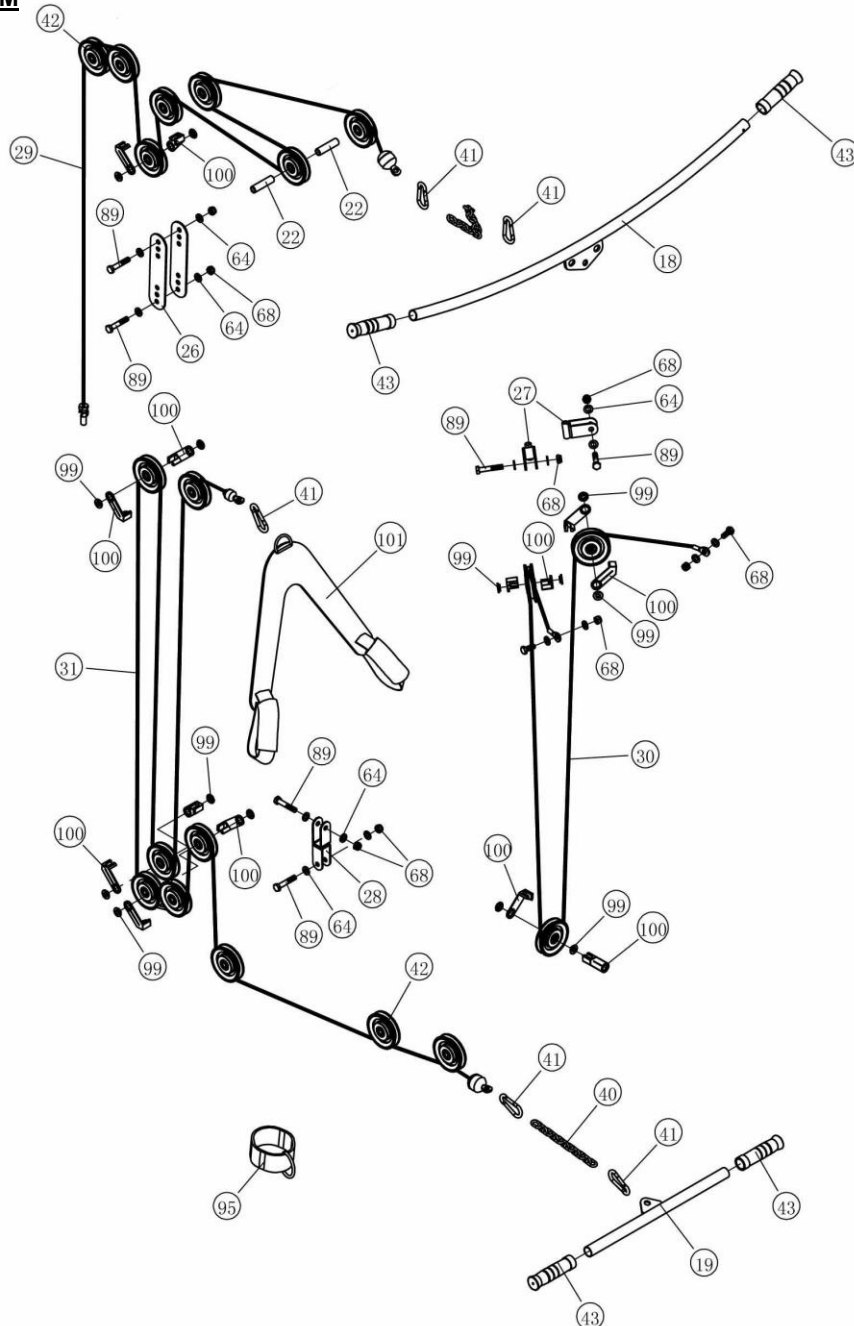
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85	
86		87		88		89		90	



Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Main Bottom Frame	1	40	Coil Chain (500mm)	2
2	Guide Rod Base	1	41	Snap Link	5
3	Main Upright	1	42	Pulley	19
4	Top Beam	1	43	Comfort Grip	6
5	Low Row Footplate	1	44	Foam ϕ 90*245	2
6	Tube Shaft	1	45	Foam Roller ϕ 80*160	6
7	Pec Mount	1	46	Rubber Plate	1
8	Right Pec Arm	1	47	Plug ϕ 25	8
9	Left Pec Arm	1	48	Plug ϕ 32	2
10	Front Frame	1	49	Plug 25*50	2
11	Leg Extension Arm	1	50	Plug 38*38	4
12	Resist Bar	1	51	Plug 50*50	4
13	Guide Rod	2	52	Plug PT80*40	3
14	Handlebar	2	53	Plug PT60*30	2
15	Shaft	1	54	End Cap 38*38	2
16	Foam Roller Tube (long)	1	55	End Cap ϕ 25	2
17	Foam Roller Tube (short)	1	56	Spring Pin Slotted Light duty	1
18	Lat Bar	1	57		
19	Low Row Bar	1	58	U-Buffer	2
20	Foam Roller Frame	1	59	Plastic Pulley Bushing	2
21	Higher Bushing	2	60	Oilite Bushing ϕ 16	4
22	Liner Tube	2	61	Oilite Bushing ϕ 19	2
23	Pulley Bushing	2	62	Arc Washer ϕ 10	1
24	Back Pad	1	63	Washer ϕ 8	2
25	Seat Pad	1	64	Washer ϕ 10	69
26	Pulley Plate	2	65	Washer ϕ 16	2
27	Pec Pulley Rack	2	66	Big Washer ϕ 6	16
28	Cross Pulley Rack	1	67	Big Washer ϕ 10	1
29	Lat Cable	1	68	Nylon Lock Nut M10	35
30	Pec Cable	1	69	Nylon Lock Nut M16	2
31	Leg Extension Cable	1	70	Cross recessed pan head screws M6*12	8
32	Top Weight Plate	1	71	Hex Bolt M8*20	2
33	Weight Plate	1	72	Hex Bolt M8*55	2
34	Weight Washer	1	73	Hex Bolt M10*25	6
35	Weight Bushing	1	74	Hex Bolt M10*45	9
36	Weight Pin	1	75	Hex Bolt M10*60	5
37	Weight Selector Bar	1	76	Hex Bolt M10*65	2
38	L-Pin	1	77	Hex Bolt M10*70	2
39	Weight Buffer	2	78	Hex Bolt M10*95	1

Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
79	Hex Bolt M10*100	2	91	Arm Curl Support	1
80	Countersunk Bolt M10*20	2	92	Arm Pad	1
81	Hex Bolt M10*160	1	93	Seat Adjustment	1
82			94	Sleeve ϕ 60	2
83	Sleeve 50*38	1	95	Ankle Strap	1
84	Sleeve 80*40	1	96	Upper Cover Support	1
85	Nut Cap ϕ 10	2	97	Lower Cover Support	1
86	Nut Cap ϕ 16	2	98	Weight Stack Cover	2
87	Locking Pin	2	99	Cover Bushing	14
88	Hex Bolt M6*20	8	100	Pulley Cover	14
89	Hex Bolt M10*55	7	101	Abdominal Strap	1
90	Hexagon socket button head screws M10*45	2			

EXPLODED VIEW DIAGRAM

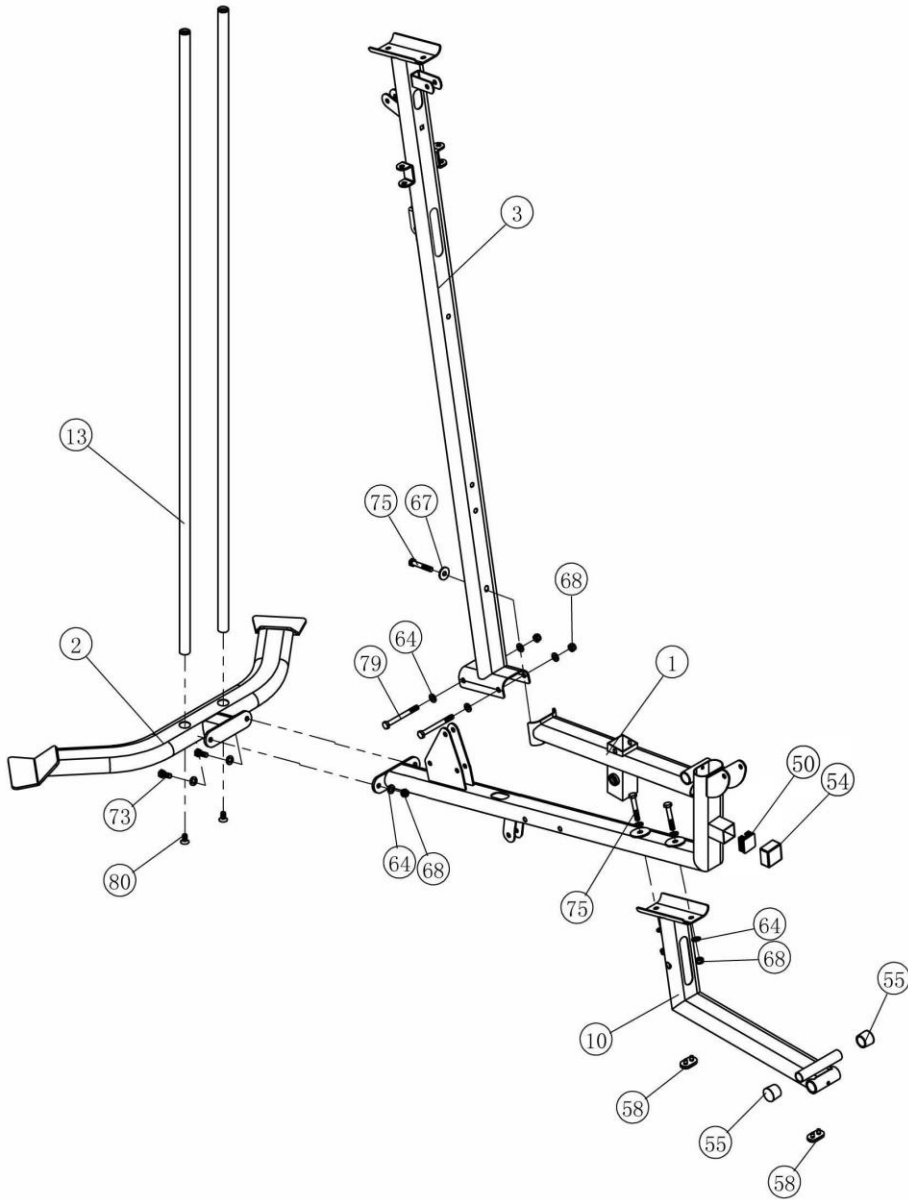


ASSEMBLY INSTRUCTION:

Note:

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

STEP 1



1. Insert two Guide Rods (13) into the holes of the Guide Rod Base (2). Secure Guide Rods (13) with two M10x20 Countersunk Bolts (80).
2. Insert the 38x38 Plug (50) into the Main Bottom Frame (1). Install the End Cap 38x38 (54) onto the Main Bottom Frame (1).
3. Attach the Guide Rod Base (2) to the Main Bottom Frame (1) with two M10 Nylon Lock Nuts (68), two M10x25 Hex Bolts (73), and four ϕ 10 Washers (64).
4. Install two ϕ 25 End Caps (55) onto the ends of the circular tube, in front of the Front Frame (10). Install the U-Buffer (58) onto the Front Frame (10).
5. Attach the Front Frame (10) to the front of the Main Bottom Frame (1) with two M10x60 Hex Bolts (75), two M10 Nylon Lock Nuts (68) and four ϕ 10 Washers (64).

Note: Wrench tighten the Countersunk Bolt M10x20 (80) and (2) Countersunk Bolts M10x25 (73) for locking the part (1, 2, 13). Hand to tighten other bolts.

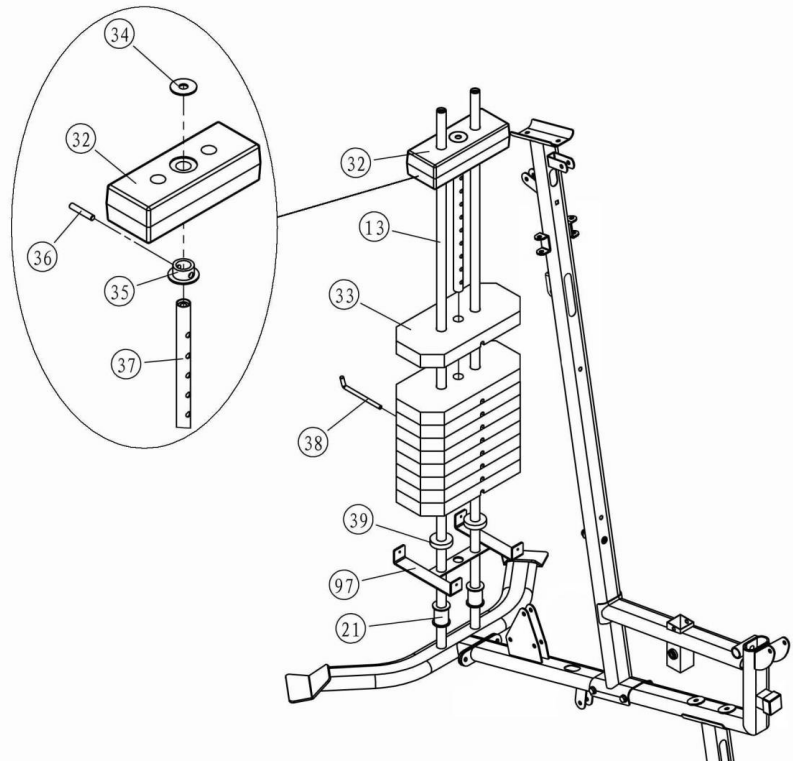
6. Attach the Main Upright (3) onto the Main Bottom Frame (1) with two M10 Nylon Lock Nuts (68), two M10x100 Hex Bolts (79), one M10x60 Hex Bolt (75), one ϕ 10 Big Washers (67), and four ϕ 10 Washers (64).

STEP 2

1. Slide the Higher Bushing (21) and the Lower Cover Support (97) onto the Guide Rods (13).
2. Slide two Weight Buffers (39) onto the Guide Rods (13). Then install each Weight Plate (33) onto the Guide Rod (13).

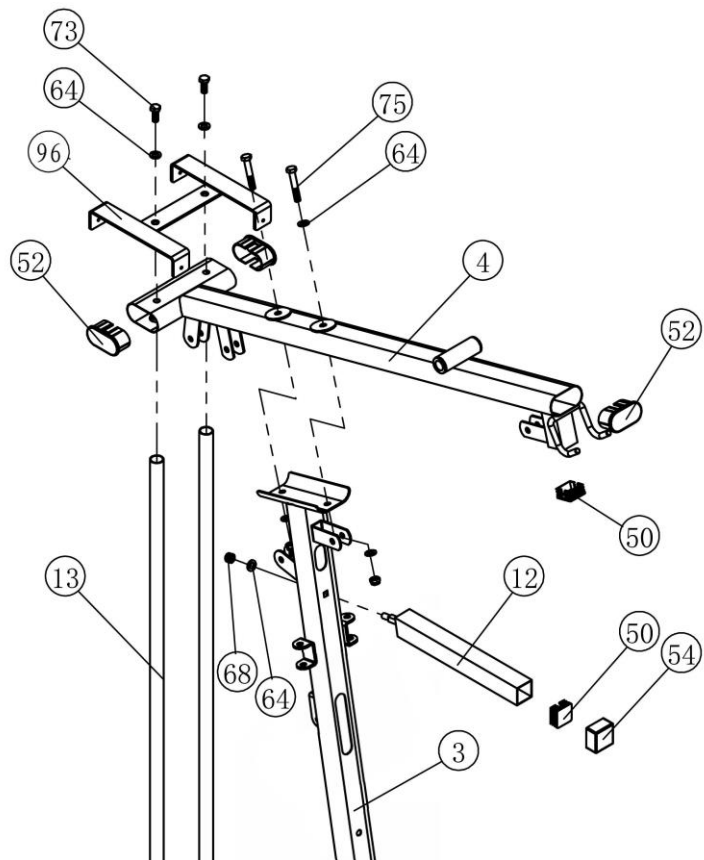
Note: Carefully slide the Weight Plates (#33) one by one onto the guide rods, do not lift more than you can control safely.

3. Slide the Weight Bushing (35) onto the Weight Selector Bar (37) and align pin hole. Secure the Weight Bushing (35) onto the Weight Selector Bar (37) by inserting the Weight Pin (36) through into the first hole of the Weight Selector Bar (37) and Weight Bushing (35). Slide the Top Weight Plate (32) onto the Weight Selector Bar (37) and Weight Bushing (35). Place the Weight Washer (34) onto the hole of the Top Weight Plate (32).
4. Finally, install the Top Weight Plate (32) with Weight Selector Bar (37) onto the Guide Rod (13). Insert the L-Pin (38) into the pin slot.



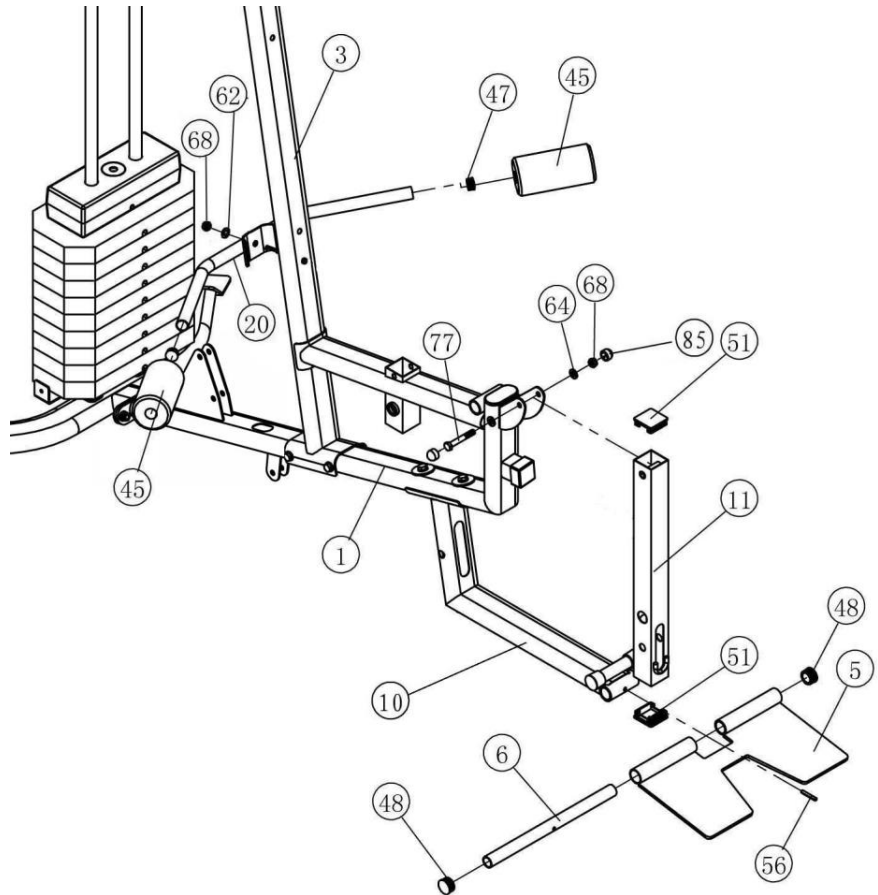
STEP 3

1. Separately insert three PT80x40 Plugs (52) and the 38x38 Plug (50) into the ends of the Top Beam (4).
2. Attach the Top Beam (4) to the Main Upright (3) with two M10 Nylon Lock Nuts (68), two M10x60 Hex Bolts (75), and four ϕ 10 Washers (64).
3. Attach the Upper Cover Support (96) and the Top Beam (4) to the Guide Rod (13) with two M10x25 Hex Bolts (73) and two ϕ 10 Washers (64).
4. Insert the 38x38 Plug (50) into the Resist Bar (12). Install the End Cap 38x38 (54) onto the Resist Bar (12).
5. Attach the Resist Bar (12) to the Main Upright (3) with one M10 Nylon Lock Nut (68) and one ϕ 10 Washer (64).

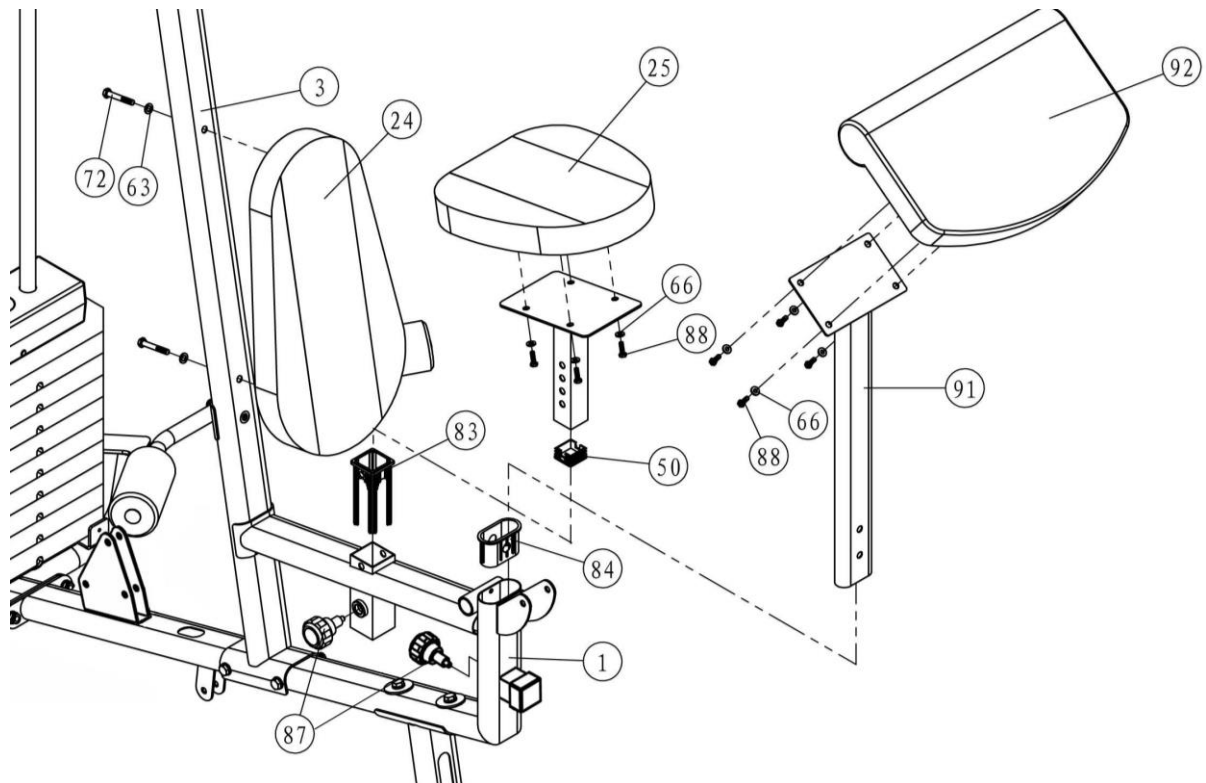


STEP 4

1. Insert two 50x50 Plugs (51) to the Leg Extension Arm (11).
2. Attach the Leg Extension Arm (11) to the Main Bottom Frame (1) with one M10 Nylon Lock Nut (68), one M10x70 Hex Bolt (77), two ϕ 10 Washers (64) and two ϕ 10 Nut Caps(85).
3. Align the tube of the Low Row Footplate (5) and the hole of the Front Frame (10). Then insert the Tube Shaft (6) into the hole.
4. Align the small hole of the Tube Shaft (6) and the small hole on the Front Frame (10). Then insert the Spring Pin (56) through the hole.
5. Insert two ϕ 32 Plugs (48) into the Low Row Footplate (5).
6. Insert two ϕ 25 Plugs (47) to the Foam Roller Frame (20).
7. Attach the Foam Roller Frame (20) to the Main Upright (3) with one M10 Nylon Lock Nut (68), one ϕ 10 Arc Washer (62).
8. Slide the ϕ 80x160 Foam Roller (45) onto the Foam Roller Frame (20).



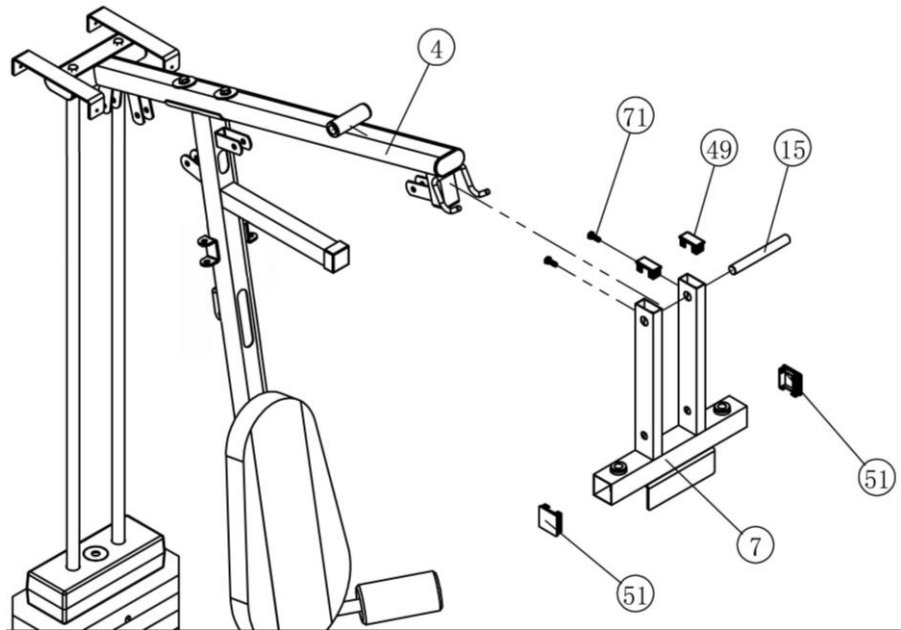
STEP 5



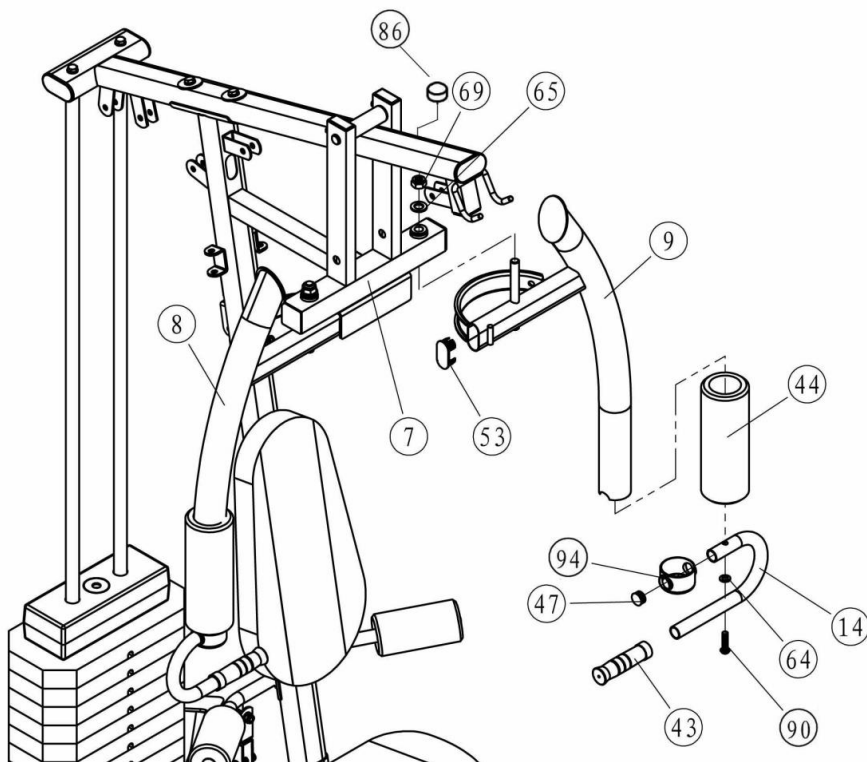
1. Attach the Backrest Pad (24) onto the Main Upright (3) with two M8x55 Hex Bolts (72), and two ϕ 8 Washers (63).
2. Insert the 38x38 Plug (50) into the Seat Adjustment(93).
3. Attach the Seat Pad(25) onto the Seat Adjustment(93) with four M6x20 Hex Bolts (88) , and four ϕ 6 Big Washers (66).
4. Insert the Sleeve(83) into the Main Bottom Frame (1),then insert the Seat Adjustment(93) into the Sleeve(83).
5. Adjust the height of the Seat Pad(25) position and insert the Locking Pin(87).
6. Attach the Arm Pad(92) onto the Arm Curl Support(91) with four M6x20 Hex Bolts (88) , and four ϕ 6 Big Washers (66).
7. Insert the Sleeve(84) into the Main Bottom Frame (1),then insert the Arm Curl Support(91) into the Sleeve(84).
8. Adjust the height of the Arm Pad(92) position and insert the Locking Pin (87).

STEP 6

1. Insert two 50x50 Plugs (51) and two 25x50 Plugs (49) into the Pec Mount (7).
2. Attach the Pec Mount (7) to the Top Beam (4) with the Shaft (15). Then secure the Shaft (15) with two M8x20 Hex Bolts (71).



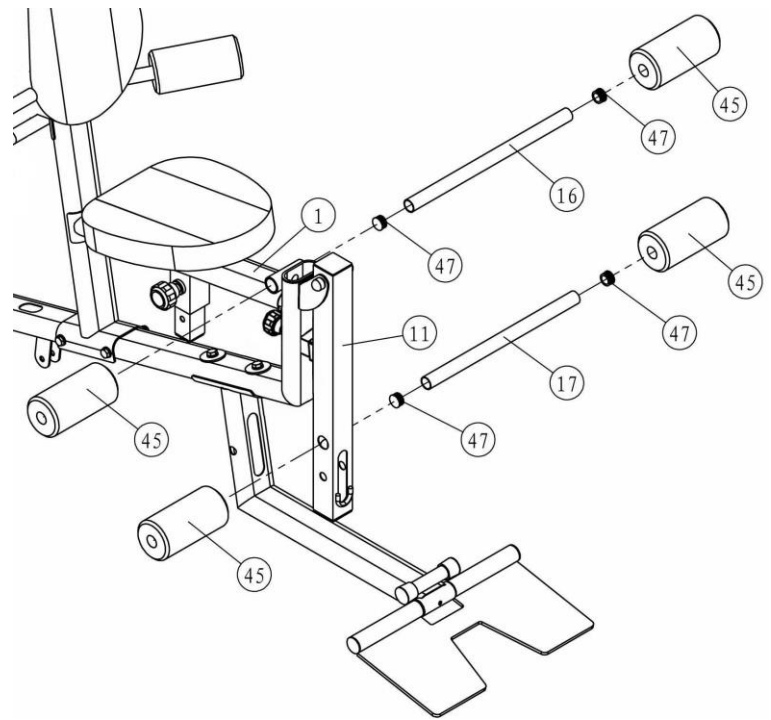
STEP 7



1. Insert the PT60x30 Plug (53) into the Left Pec Arm (9). Insert two $\phi 25$ Plugs (47) into the Handlebar (14).
2. Slide the $\phi 90 \times 245$ Foam (44) onto the Left Pec Arm (9). Slide the Comfort Grip (43) onto the Handlebar (14).
3. Attach the Left Pec Arm (9) to the Pec Mount (7) with one M16 Nylon Lock Nut (69), one $\phi 16$ Washer (65) and one $\phi 16$ Nut Cap (86).
4. Slide the Handlebar (14) through the round hole of the Sleeve (94), then attach the Handlebar (14) to the Left Pec Arm (9) with one M10x45 Hexagon socket button head screws (90) and one $\phi 10$ Washer (64).
5. Assemble the other Pec Arm (8) use the same method.

STEP 8

1. Insert four $\phi 25$ Plugs (47) into the long Foam Roller Tubes (16) and the short Foam Roller Tubes (17) .
2. Slide the long Foam Roller Tube (16) through the round hole of the Main Bottom Frame (1). Slide two $\phi 80 \times 160$ Foam Rollers (45) onto the long Foam Roller Tube (16).
3. Slide the short Foam Roller Tube (17) through the round hole of the Leg Extension Arm (11). Slide two $\phi 80 \times 160$ Foam Rollers (45) onto the short Foam Roller Tube (17).

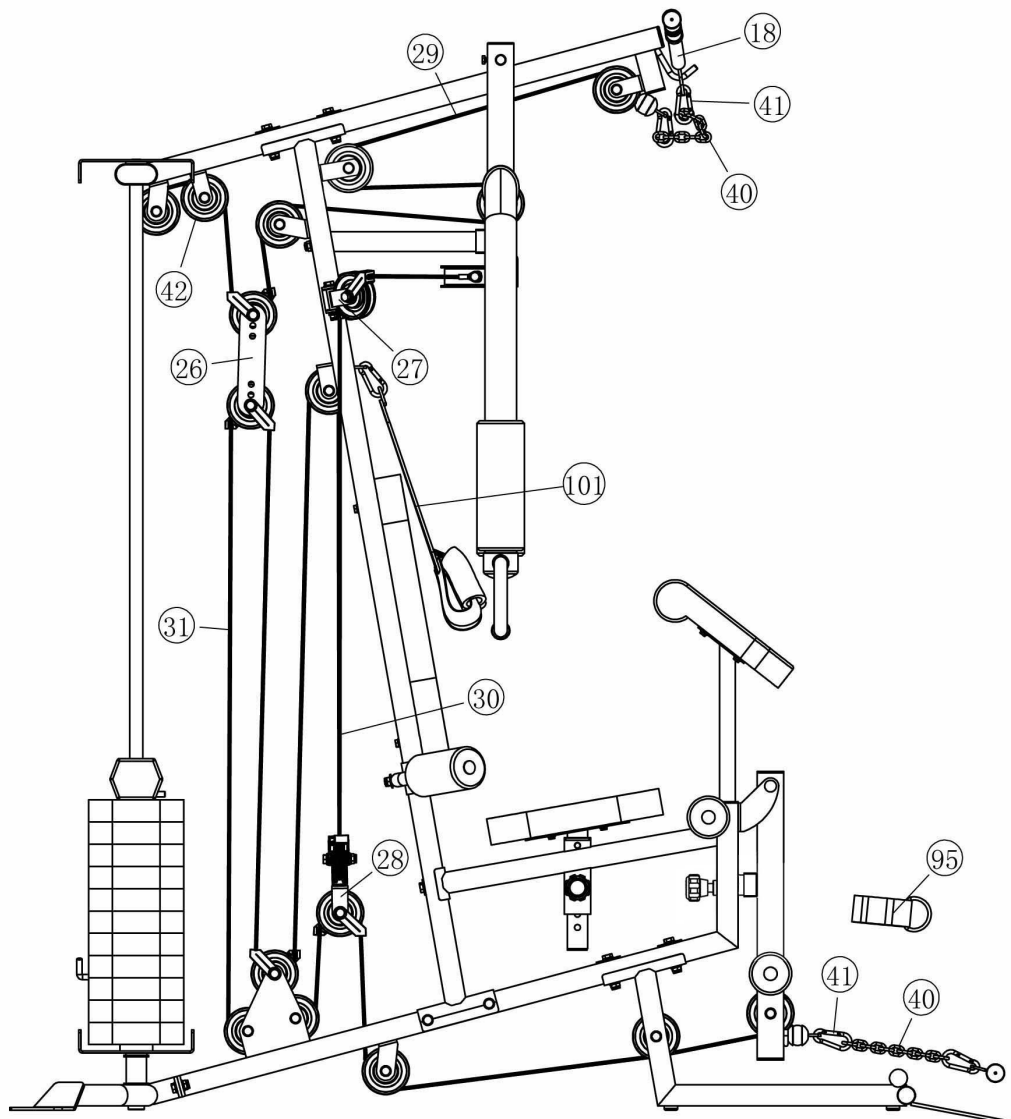


STEP 9.

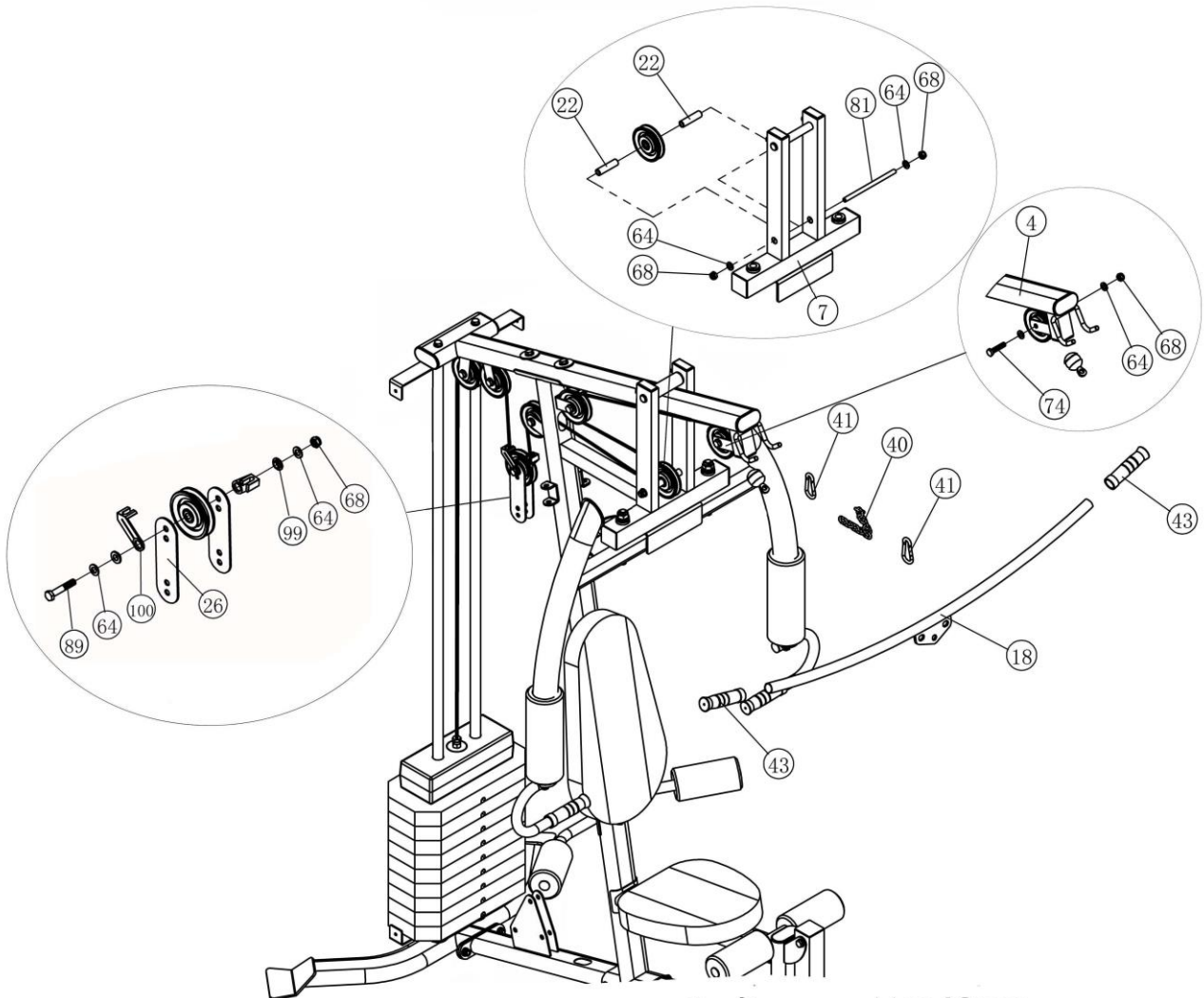
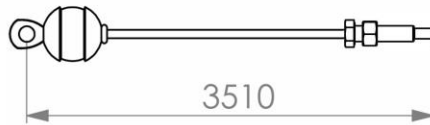
CABLE LOOP DIAGRAM

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

If the Cable is slightly loose, adjust it by tightening the Bolt at the top of the weight stack or tighten the part (26).

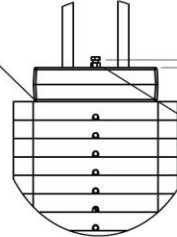


LAT CABLE



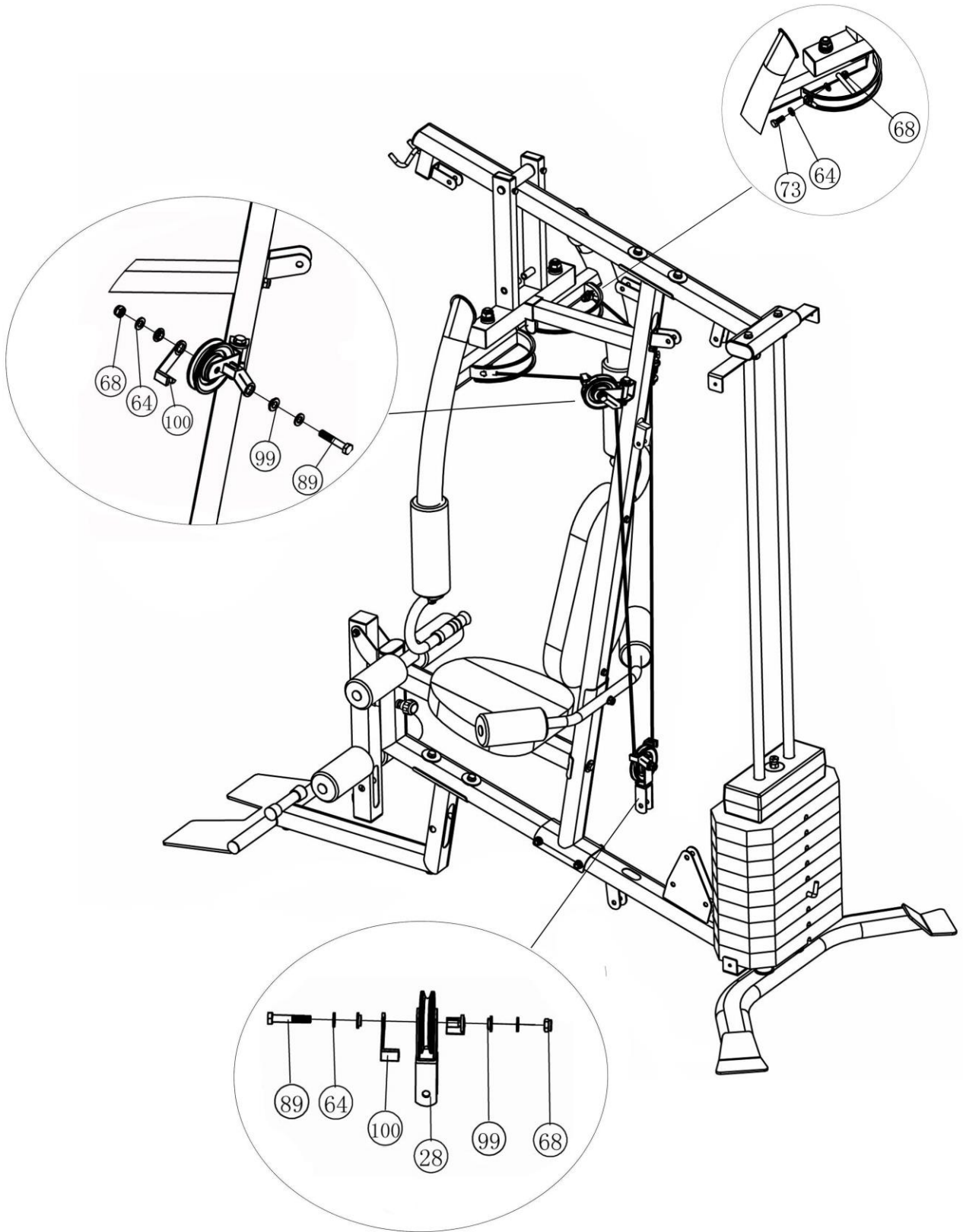
Gap 3-5mm

Max 18mm

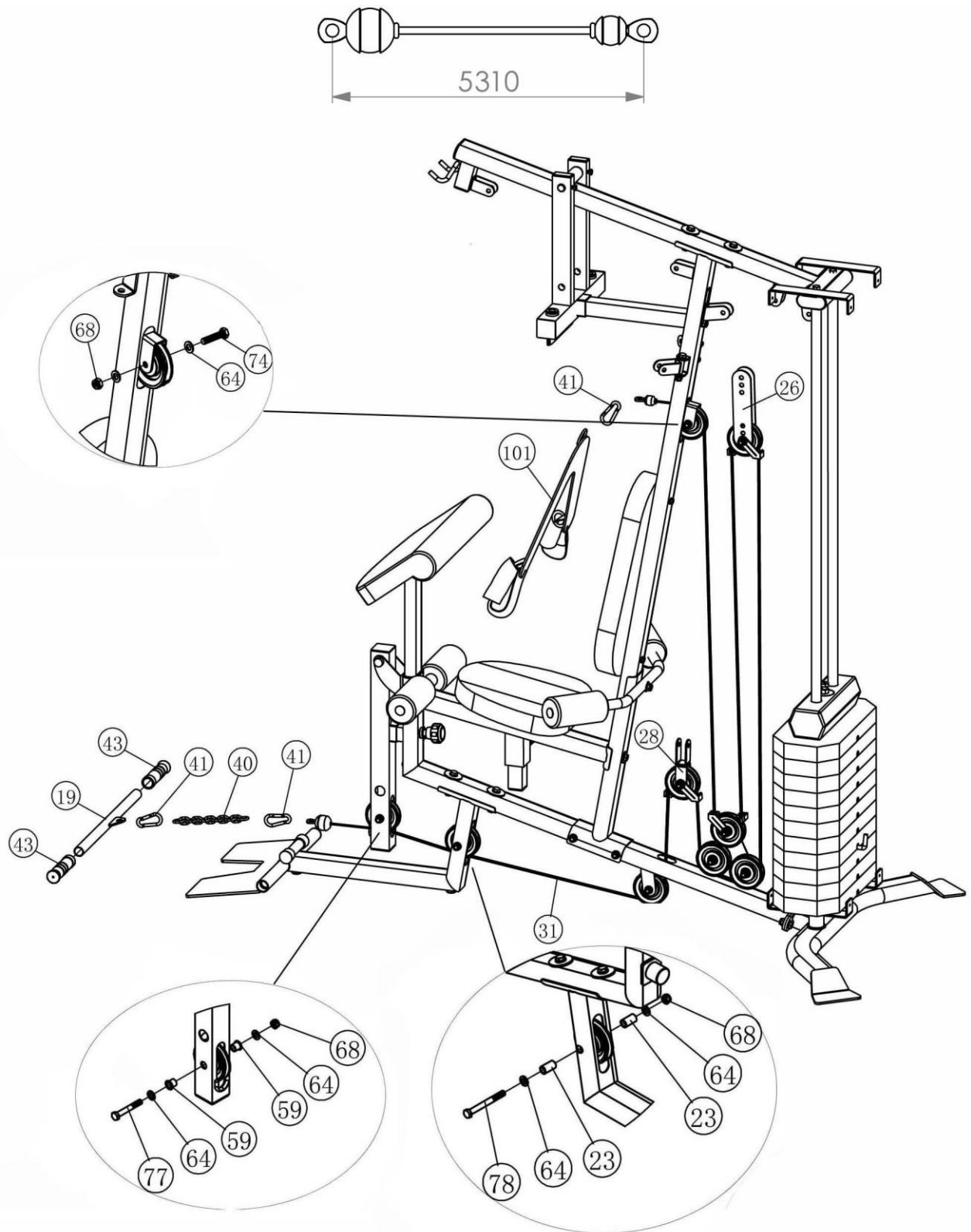


Loosen nut and thread bolt in/out of top plate to give the cable correct tension.
Re-tichten nut.

PEC CABLE

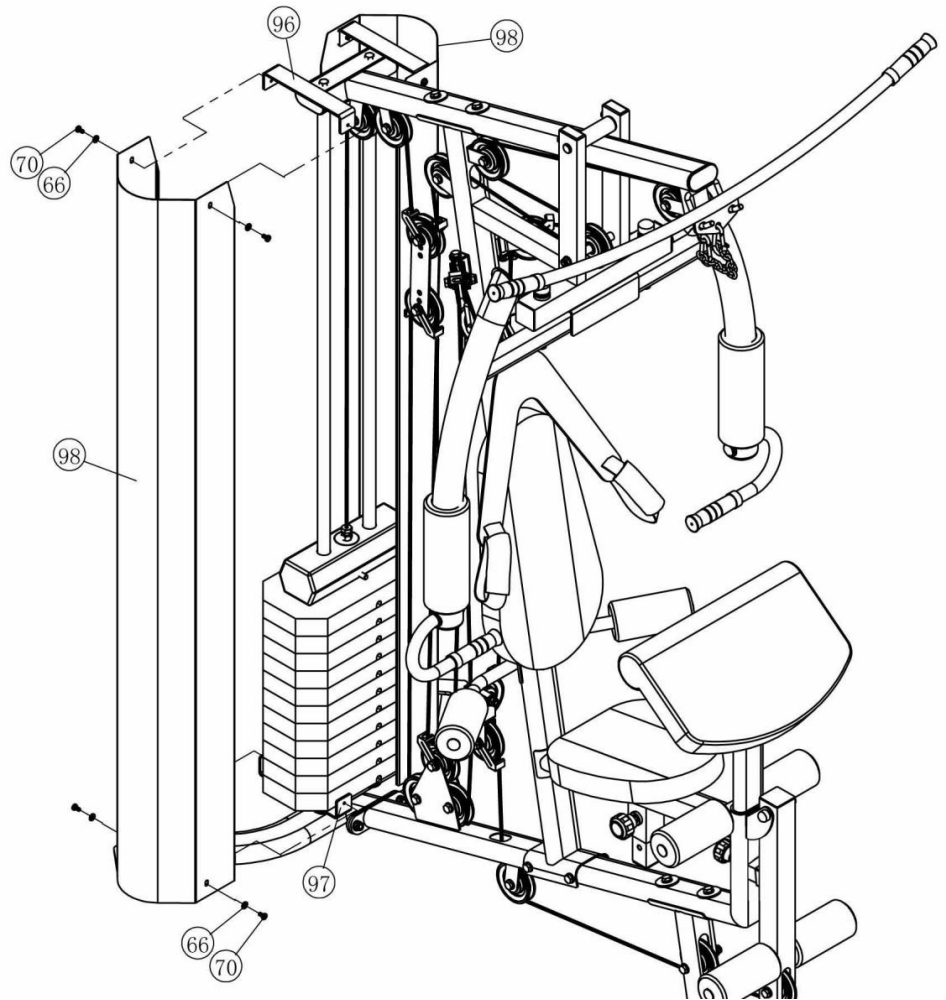


LEG CABLE



STEP 10.

1. Attach the Weight Stack Covers (98) to the Upper Cover Support (96) and the Lower Cover Support (97) with eight M6x12 Cross recessed pan head screws (70) and eight φ6 Big Washers (66).



Wrench to tighten all bolts and nuts.

The Home Gym should now be fully assembled.

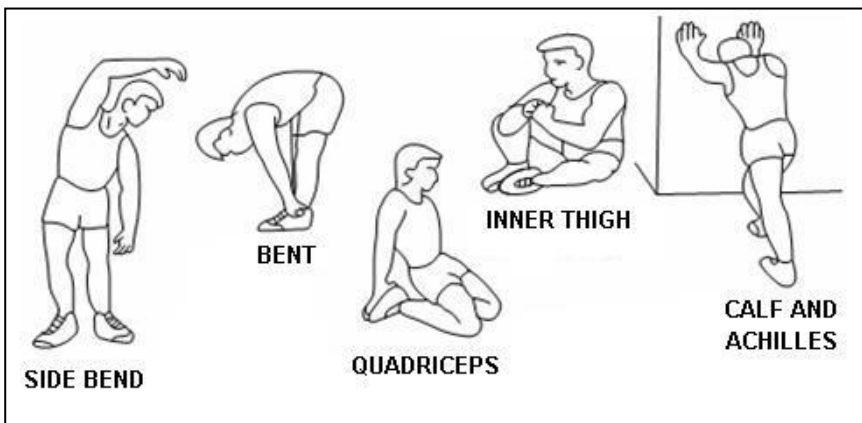
Please check that all bolts are tight and cables are seated correctly on all pulleys before using.

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

TERMS OF REFERENCES

Home gym is use for all body exercises . **Home gym TYTAN 7 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.**

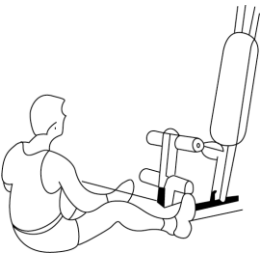

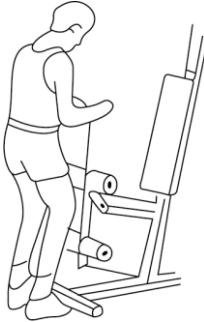



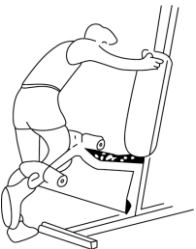

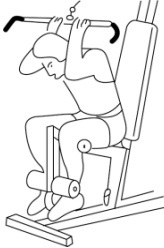
TRAINING INSTRUCTION


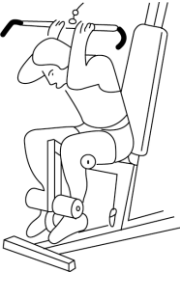




1. Warm-Up

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

2. Exercises

<p>1</p>  <p>Low pulley row (trapezius-latissimus dorsierector spinaf)</p> <p>Fit "t"-bar to low pulley sit with feet against cross-brace. Legs slightly bent stretch forward sit-up, arch your back and pull to your waist</p>	<p>2</p>  <p>Knee raise (hit flexors-rectus abdominis)</p> <p>Fit "t"-bar to low pulley lie on Your back with legs almost Straight curl toes upwards and Place "t"-bar between your feet. "raise" knees as far as possible Towards chest.</p>	<p>3</p>  <p>Bicep curls (biceps-forearm flexors)</p> <p>Fit "t"-bar to low pulley grip The bar and stand with your Arms straight and your flbows Locked into your body. Curl the Bar upwards as far as possible</p>
<p>4</p>  <p>Preacher curls (biceps-forearm flexors)</p> <p>Fit "t"-bar to low pulley and roll pads to top hole sit on seat and lean forward grip the bar and place elbows against roll pads, curl bar in an arc upwards as far as possible.</p>	<p>5</p>  <p>Preacher curls-reverse grip (biceps-with very strong emphasis On forearm muscles)</p> <p>Same as for preacher curls but With, a reverse grip. You may find That your forearm grip is the Limitation with this exercise and Not your bicep strength.</p>	<p>6</p>  <p>Wrist curl (forearm flexors)</p> <p>Fit "t" bar to low pulley and Roll pad to top hole. Rest Forearms on roll pads while Gripping bar. "curl" your wrists With as much range as possible, Reverse grip works the.</p>
<p>7</p>  <p>Leg curl (hamstring group)</p> <p>This exercise is preformed with one leg at a time. Fit the roll pads to the top hole. Hook your leg around with your knee against the top pad curl as far as possible.</p>	<p>8</p>  <p>Leg extensions (quadriceps)</p> <p>Fit the roll pads to the bottom Hole. Hook your legs around the Roll pads and grip the bottom of The seat. Slowly straighten your</p>	<p>9</p>  <p>Crunchies (rectus abdominis-serratus-lower latissi-mus dorsi)</p> <p>Fit "t" bar to high pulley and Roll pads to bottom hole. Hook Your legs around the roll pads And grip the bar bend at the Waist and curl forward and Down as far as possible.</p>

<p>10</p>  <p>Straight arm pullover (latissimus dorsi-serratus-pectorals)</p> <p>Fit "t" bar to high pulley, sit back and grip handles with arms straight. Pull the bar downwards in an arc as far as possible, lean forward to increase range of arc.</p>	<p>11</p>  <p>Lat pull front (latissimus dorsi-posterior Del toidbiceps brachialis)</p> <p>Fit lat bar to high pulley and roll pads to top poiton. Grip handles and sit with thighs under roll pads. Arch your back and pull the bar to your chest.</p>	<p>12</p>  <p>Butterfly (pec-dec flyes) (pectroals, almost completely Isolated)</p> <p>Set pre-stretch, upper arm Parallel with floor and your Forearms against the roll pads. Push with your elbows. Not your Hands.</p>
<p>13</p>  <p>Vertical bench press</p> <p>1)adjust the seat height so that the handles of the pressing armare at mid-chest level 2)using either set of grips, push against the pressin5 arm to full extension. Vary your grip from horizontal to vertical to wory the muscles from different angles of isolation. 3)repeat for the desired number Of repetitions.</p>		

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

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost.

Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD.

NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 142.5 kg

Rozměry po rozložení – 151 x 116 x 205 cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

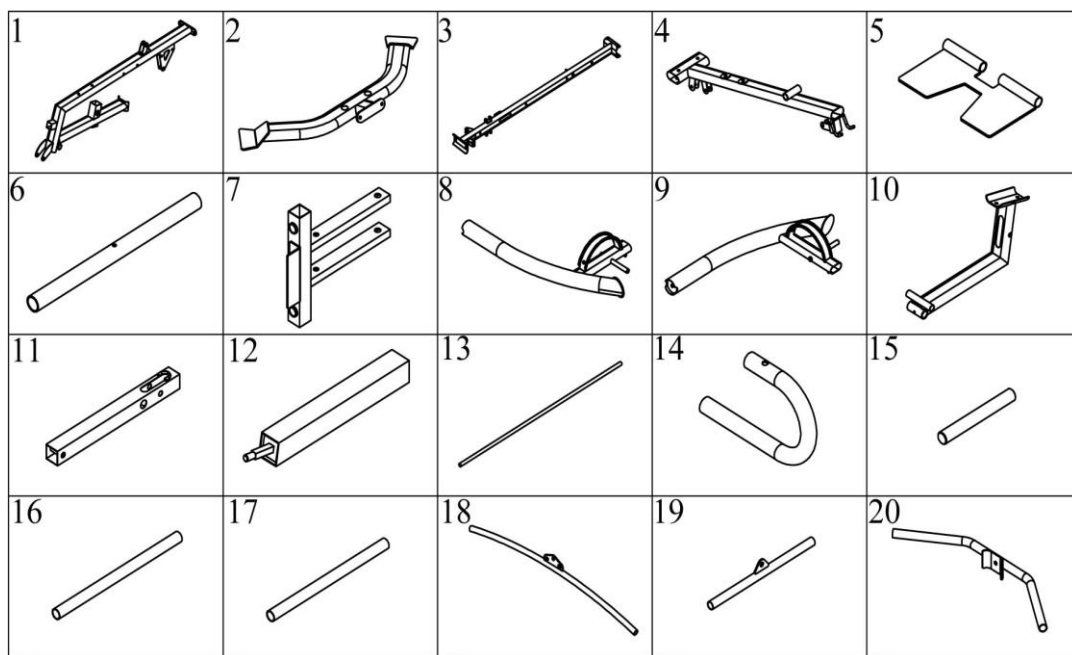
ÚDRŽBA













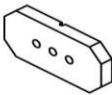




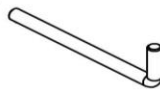





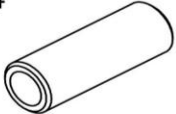
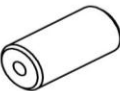












































K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

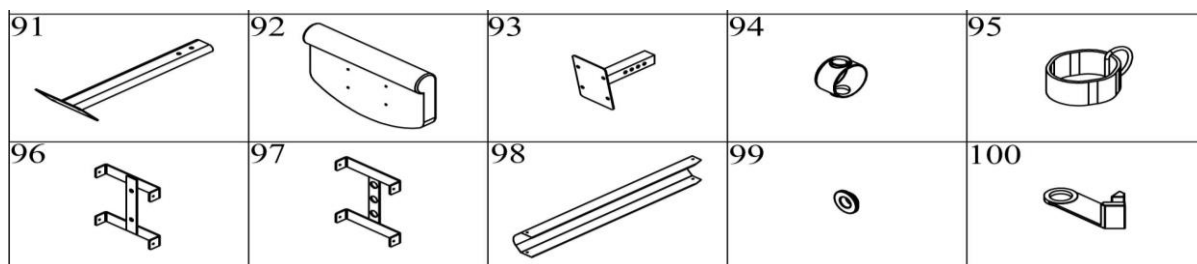
SEZNAM ČÁSTÍ:

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Hlavní zadní rám	1	52	Krytka PT80*40	3
2	Zadní stabilizátor	1	53	Krytka PT60*30	2
3	Svislý rám	1	54	Koncová krytka 38*38	2
4	Horní nosník	1	55	Koncová krytka pr.25	2
5	Dolní deska pro nohy	1	56	Pružinový klínek	1
6	Trubka hřídele	1	57		
7	Tyč motýlku	1	58	U-tlumič	2
8	Pravé rameno motýlku	1	59	Plastové pouzdro kladky	2
9	Levé rameno motýlku	1	60	Pouzdro pr.16	4
10	Přední rám	1	61	Pouzdro pr.19	2
11	Tyč k posilování nohou	1	62	Prohnutá podložka pr.10	1
12	Distanční tyč	1	63	Podložka pr.8	2
13	Vodící tyč	2	64	Podložka pr.10	69
14	Rukojeť	2	65	Podložka pr.16	2
15	Hřídel	1	66	Velká podložka pr.6	16
16	Dlouhá tyč pro pěnovky	1	67	Velká podložka pr.10	1
17	Krátká tyč pro pěnovky	1	68	Nylonová samojistící matka M10	3
18	Horní posilovací tyč	1	69	Nylonová samojistící matka M16	2
19	Dolní posilovací tyč	1	70	Šroub M16*12	8
20	Tyč na pěnovky	1	71	Hexagonální šroub M8*20	2
21	Vyšší objímka	2	72	Hexagonální šroub M8*55	2
22	Trubička	2	73	Hexagonální šroub M10*25	6
23	Pouzdro kladky	2	74	Hexagonální šroub M10*45	9
24	Zádová opěrka	1	75	Hexagonální šroub M10*60	5
25	Sedátko	1	76	Hexagonální šroub M10*65	2
26	Destička kladky	2	77	Hexagonální šroub M10*70	2
27	Držadlo kladky	2	78	Hexagonální šroub M10*95	1
28	Dvojitě držadlo kladky	1	79	Hexagonální šroub M10*100	2
29	Lanko	1	80	Šroub se zapuštěnou hlavičkou M10*20	2
30	Lanko	1	81	Hexagonální šroub M10*160	1
31	Lanko	1	82		
32	Vrchní závaží	1	83	Plastová objímka	1
33	Závaží	1	84	Objímka	1
34	Podložka závaží	1	85	Krytka matky	2

35	Pouzdro závaží	1	86	Krytka matky	2
36	Klínek závaží	1	87	Hlavička	2
37	Tyč pro výběr zátěže	1	88	Hexagonální šroub M6*20	8
38	L-klínek	1	89	Hexagonální šroub M10*55	7
39	Tlumič	2	90	Hexagonální šroub M10*45	2
40	Řetěz (500mm)	2	91	Tyč podpěradla	1
41	Karabina	5	92	Podpěradlo	1
42	Kladka	19	93	Tyč pro nastavení sedátka	1
43	Grip	6	94	Rukáv pr.60	2
44	Pěnovka pr.90*245	2	95	Kotníkový pásek	1
45	Pěnovka pr.80*160	6	96	Horní kryt	1
46	Gumová destička	1	97	Spodní podpěrný kryt	1
47	Krytka pr.25	8	98	Kryt	2
48	Krytka pr.32	2	99	Pouzdro	14
49	Krytka 25*50	2	100	Kryt kladky	14
50	Krytka 38*38	4	101	Pás k posilování břišních svalů	1
51	Krytka 50*50	4			



21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85	
86		87		88		89		90	

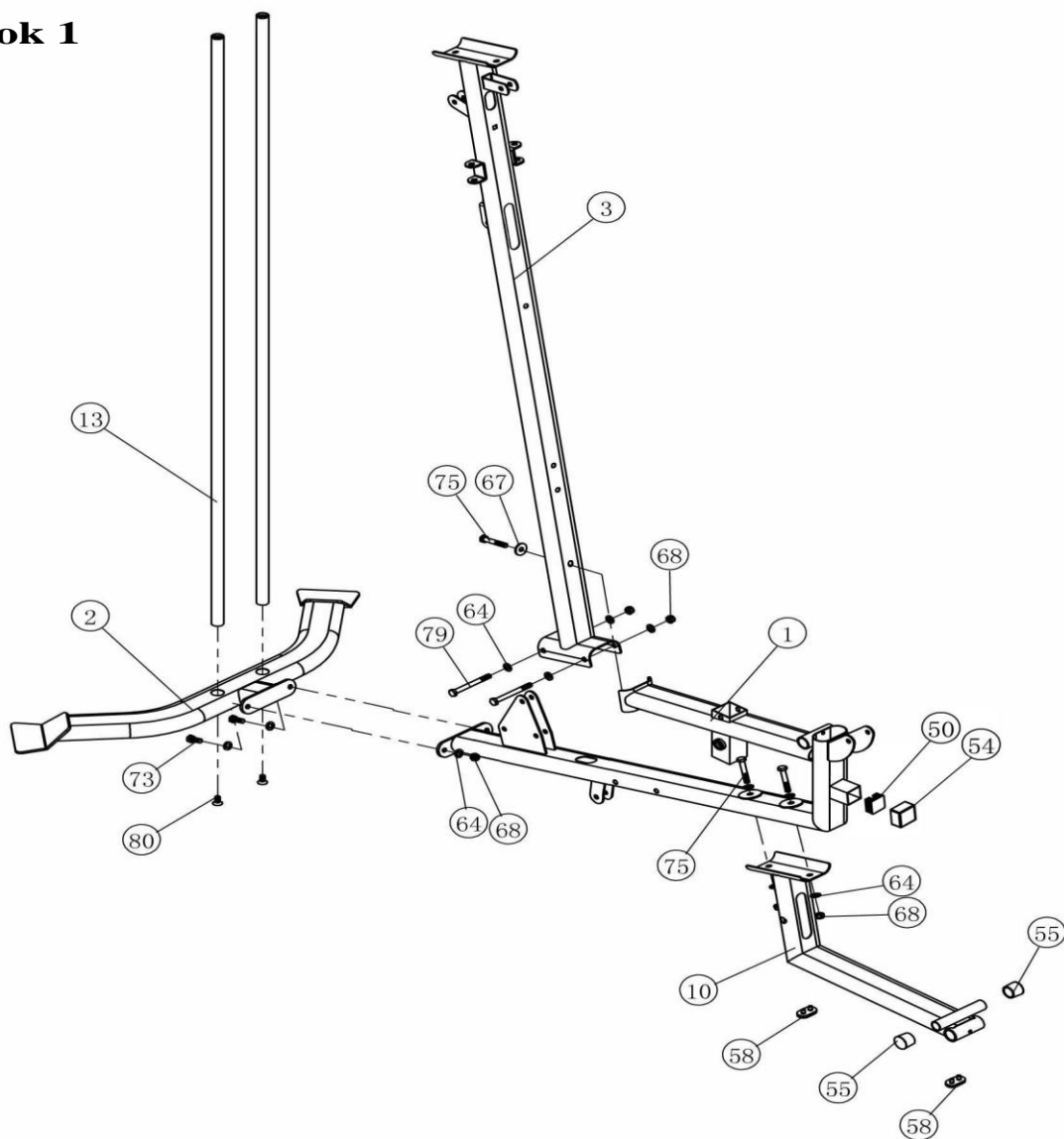


Postup sestavení

Poznámka:

1. Podložka by měla být umístěna na oba konce šroubu (k hlavičce šroubu a k matce) pokud není v návodu uvedeno jinak.
2. Na počátku sestavování dotáhněte všechny šrouby ručně. Jakmile zařízení složíte dotáhněte všechny šrouby řádně pomocí klíče.
3. Některé části mohou být připevněny již od výroby.
4. Zařízení sestavujte s pomocí druhé osoby.

Krok 1



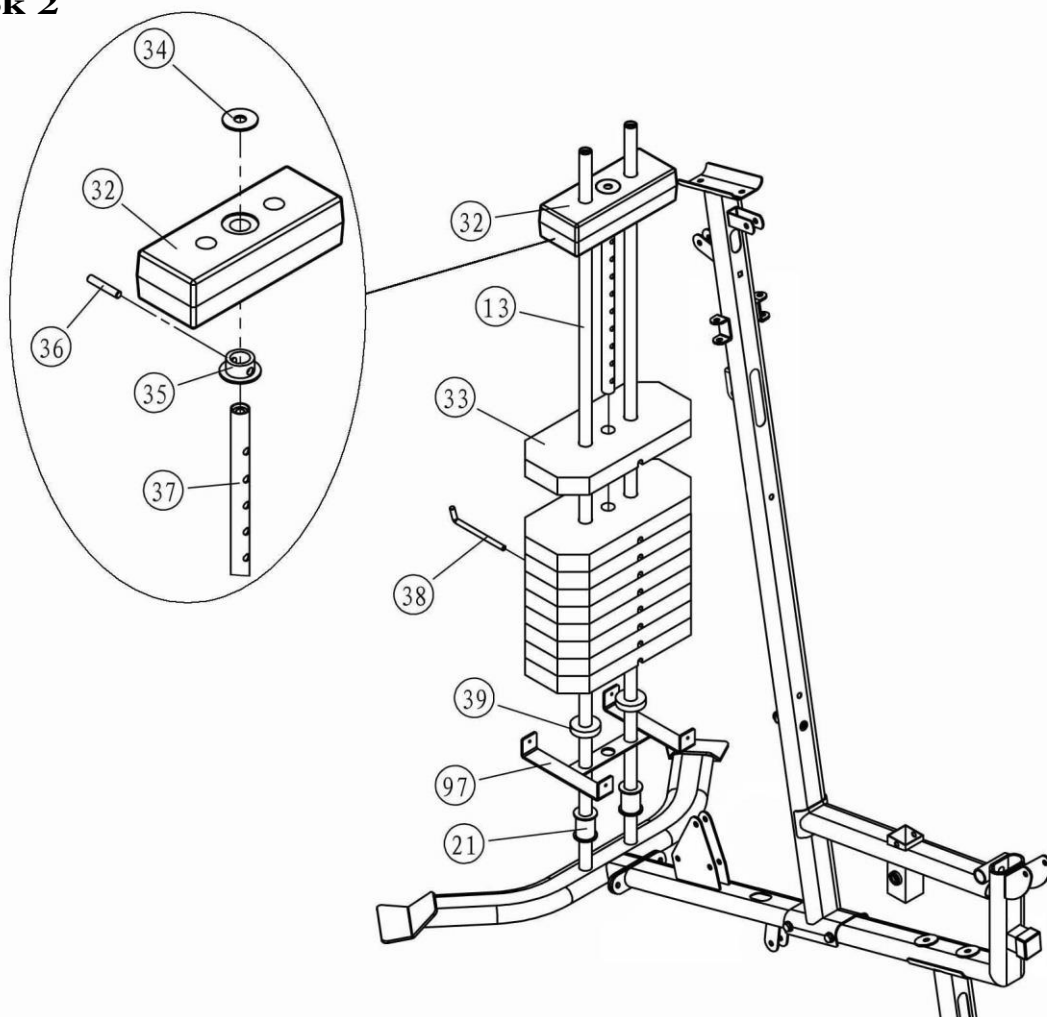
Krok 1

1. Vložte obě vodící tyče (13) do děr zadního stabilizátoru (2). Zabezpečte je dvěma M10x20 šrouby se zapuštěnou hlavičkou (80).
2. Vložte krytku 38x38 (50) do hlavního zadního rámu (1). Připevněte plastovou objímku 38x38 (54) k hlavnímu zadnímu rámu (1).
3. Připevněte zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou nylonových blokačních matek (68), dvou hexagonálních šroubů 10x25 (73) a čtyř $\phi 10$ podložek (64).
4. Nasadte dvě krytky $\phi 25$ (55) na konce kulaté trubky v přední části předního rámu (10). Nasadte U-flumič (58) na přední rám (10).
5. Připevněte přední rám (10) k přední části hlavního zadního rámu (1) pomocí dvou hexagonálních šroubů M10x60 (75), dvou M10 nylonových matek (68) a čtyř $\phi 10$ podložek (64).

Poznámka: Použijte klíč k dotáhnutí šroubu se zapuštěnou hlavičkou M10x20 (80) a (2) a šroubu se zapuštěnou hlavičkou M10x25 (73) pro upevnění částí (1, 2, 13). Ostatní šrouby dotáhněte ručně.

6. Připevněte svislý rám (3) k hlavnímu zadnímu rámu (1) pomocí dvou samojistících nylonových matek M10 (68), dvou hexagonálních šroubů M10x100 (79), jednoho hexagonálního šroubu M10x60 (75), jedné $\phi 10$ velké podložky (67), a čtyř $\phi 10$ podložek (64).

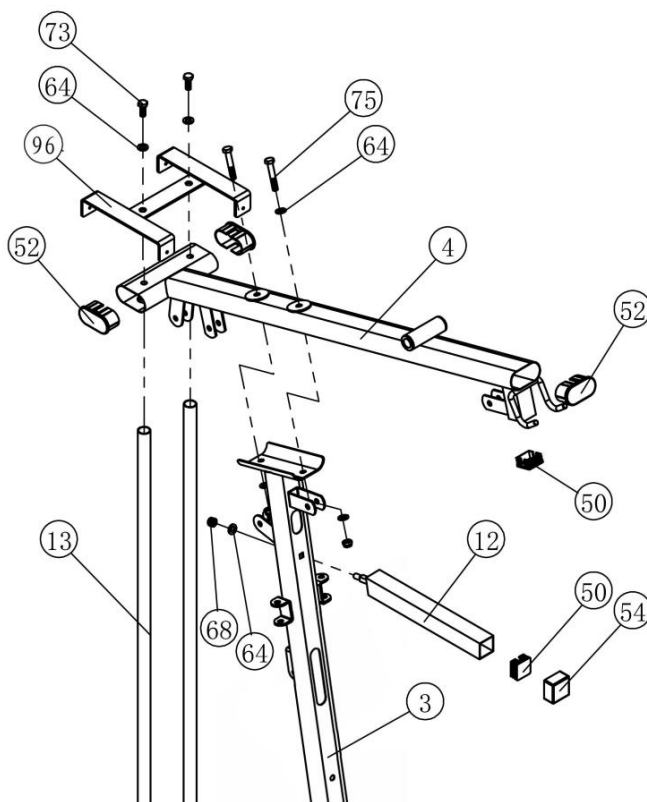
Krok 2



Krok 2

1. Spustte vyšší objímku (21) a spodní podpěrný kryt (97) po vodících tyčích (13).
2. Spustte dva tlumiče (39) po vodících tyčích (13). Poté spustte všechna závaží (33) po vodících tyčích (13).
Poznámka: Závaží (#33) spouštějte opatrně jedno po druhém. Nezvedejte více závaží, než kolik jste schopni bezpečně únést.
3. Nasadte pouzdro závaží (35) na tyč pro výběr zátěže (37) tak, aby se jejich dírky překrývaly. Zabezpečte pouzdro závaží (35) na tyči pro výběr zátěže (37) vložením klínku závaží (36) do první dírky tyče pro výběr zátěže (37) a pouzdra závaží (35). Spustte vrchní závaží (32) po tyči pro výběr zátěže (37) a pouzdra závaží (35). Umístěte podložku závaží (34) do díry vrchního závaží (32).
4. Nakonec nasadte vrchní závaží (32) s tyčí pro výběr zátěže (37) na vodící tyče (13). Vsadte L-klínek (38) do otvoru.

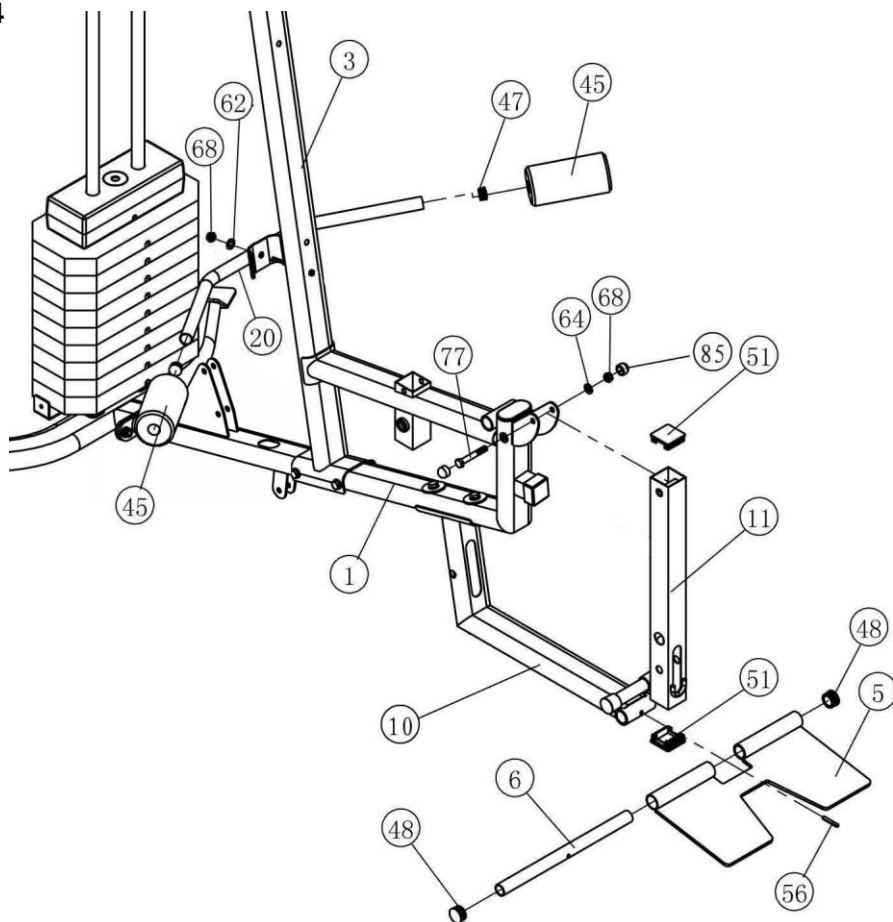
Krok 3



Krok 3

1. Připevněte tři krytky PT80x40 (52) a krytku 38x38 (50) na konce horního nosníku (4).
2. Připevněte horní nosník (4) ke svislému rámu (3) pomocí dvou samoblokačních nylonových matek M10 (68), dvou hexagonálních šroubů M10x60 (75) a čtyř $\phi 10$ podložek (64).
3. Připevněte horní kryt (96) a horní nosník (4) k vodící tyči (13) pomocí dvou hexagonálních matek M10x25 (73) a dvou podložek $\phi 10$ podložek (64).
4. Vložte krytku 38x38 (50) do distanční tyče (12). Nasadte plastovou objímku 38x38 (54) na distanční tyč (12).
5. Připevněte distanční tyč (12) ke svislé tyči (3) pomocí samoblokační nylonové matky M10 (68) a jedné podložky $\phi 10$ (64).

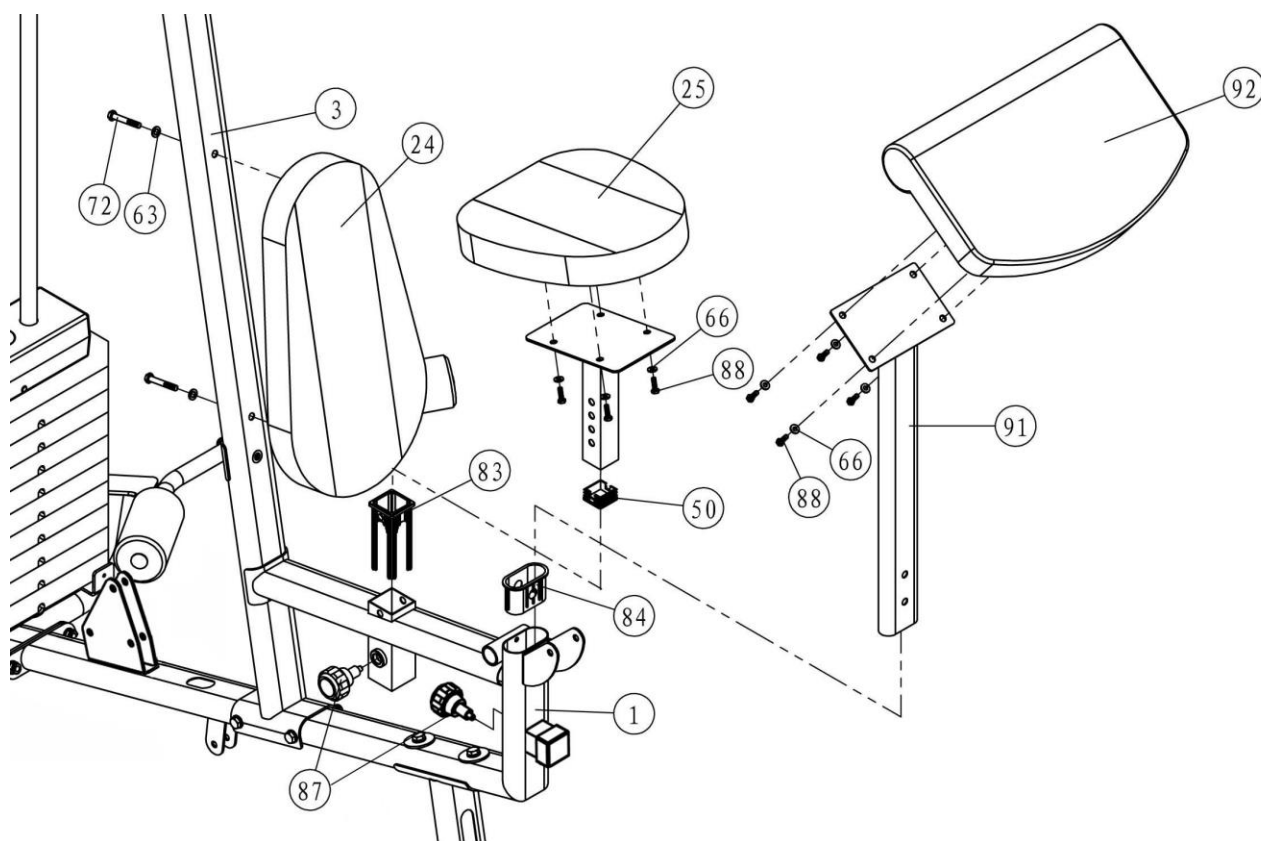
Krok 4



Krok 4

1. Vložte dvě krytky 50x50 (51) do tyče pro posilování nohou (11).
2. Připevněte tyč k posilování nohou (11) k hlavnímu zadnímu rámu (1) pomocí jedné samoblokační nylonové matky M10 (68) jednoho hexagonálního šroubu M10x70 (77), dvou $\varnothing 10$ podložek (64) a dvou $\varnothing 10$ krytek matek (85).
3. Sladte tyč dolní desky na nohy (5) a díru předního rámu (10). Poté protáhněte trubku hřídele (6) dírou.
4. Sladte malou díрку trubky hřídele (6) a malou díрку předního rámu (10). Poté nimi protáhněte pružinový klínen (56).
5. Použijte dvě krytky $\varnothing 32$ (48) pro dolní desku pro nohy (5).
6. Použijte dvě krytky $\varnothing 25$ (47) pro tyč na pěnovky (20).
7. Připevněte tyč na pěnovky (20) ke svislé tyči (3) pomocí jedné samoblokační nylonové matky M10 (68) a jedné prohnuté podložky $\varnothing 10$ (62).
8. Nasadte pěnovky $\varnothing 80 \times 160$ (45) na tyč pro pěnovky (20).

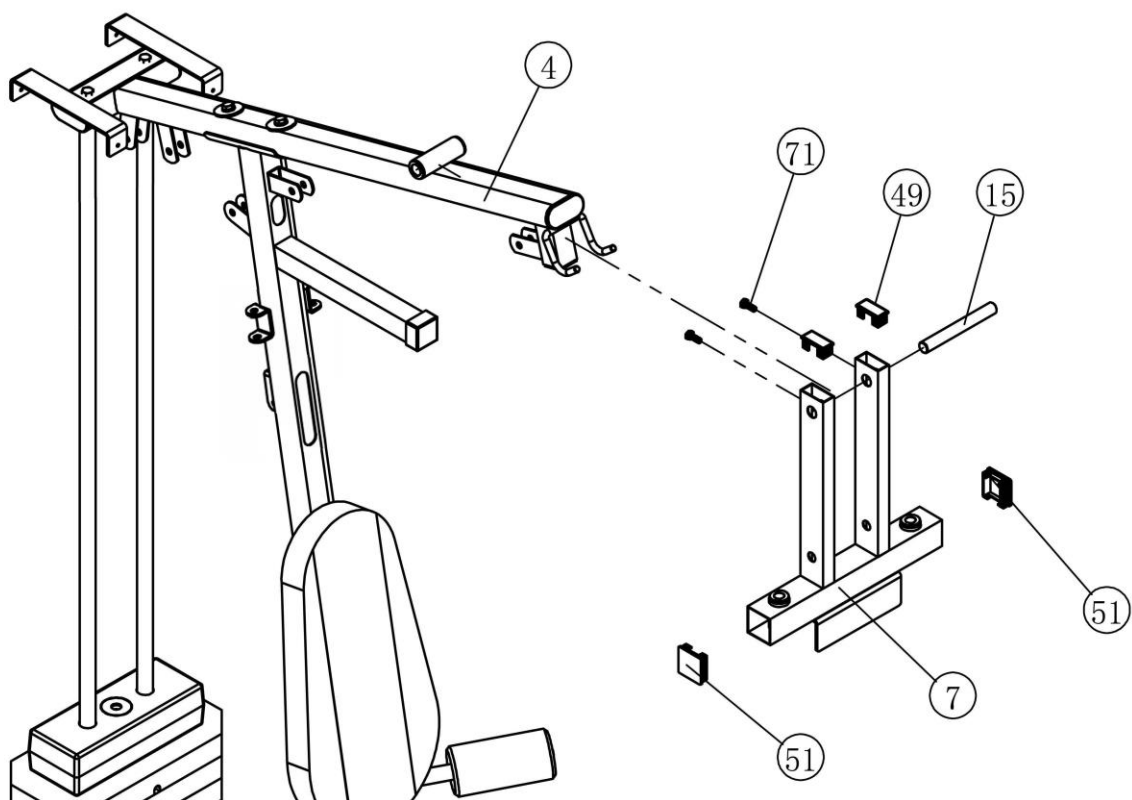
Krok 5



Krok 5

1. Připevněte zádovou opěrku (24) ke svislému rámu (3) s pomocí dvou hexagonálních šroubů M8x55 (72) a dvou podložek \varnothing 8 (63).
2. Nasadte krytku 38x38 (50) na tyč pro nastavení sedátka (93).
3. Připevněte sedátko (25) k tyči pro nastavení sedátka (93) pomocí čtyř hexagonálních šroubů M6x20 (88) a čtyř podložek \varnothing 6 (66).
4. Vložte plastovou objímku (83) do hlavního zadního rámu (1), poté vložte tyč pro nastavení sedátka (93) do objímky (83).
5. Nastavte výšku sedátka (25) pomocí hlavičky (87).
6. Připevněte podpěradlo (92) k tyči podpěradla (91) pomocí čtyř hexagonálních šroubů M6x20 (88) a čtyř velkých podložek \varnothing 6 (66).
7. Vložte plastovou objímku (83) do hlavního zadního rámu (1), poté vložte tyč podpěradla (91) do objímky (84).
8. Nastavte výšku podpěradla (92) pomocí hlavičky (87).

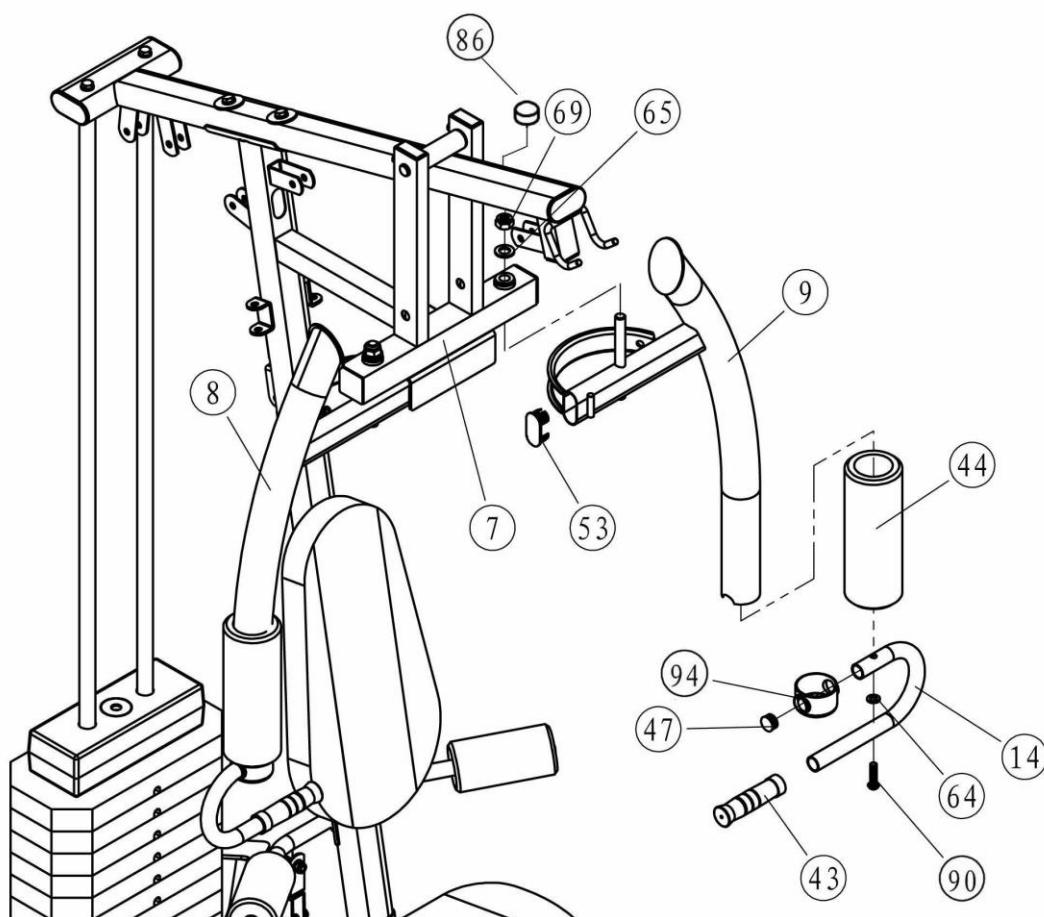
Krok 6



Krok 6

1. Vložte dvě krytky 50x50 (51) a dvě krytky 25x50 (49) do tyče motýlku (7).
2. Připevněte tyč motýlku (7) k hornímu nosníku (4) pomocí hřídele (15). Poté hřídel zabezpečte (15) dvěma hexagonálními šrouby M8x20 (71).

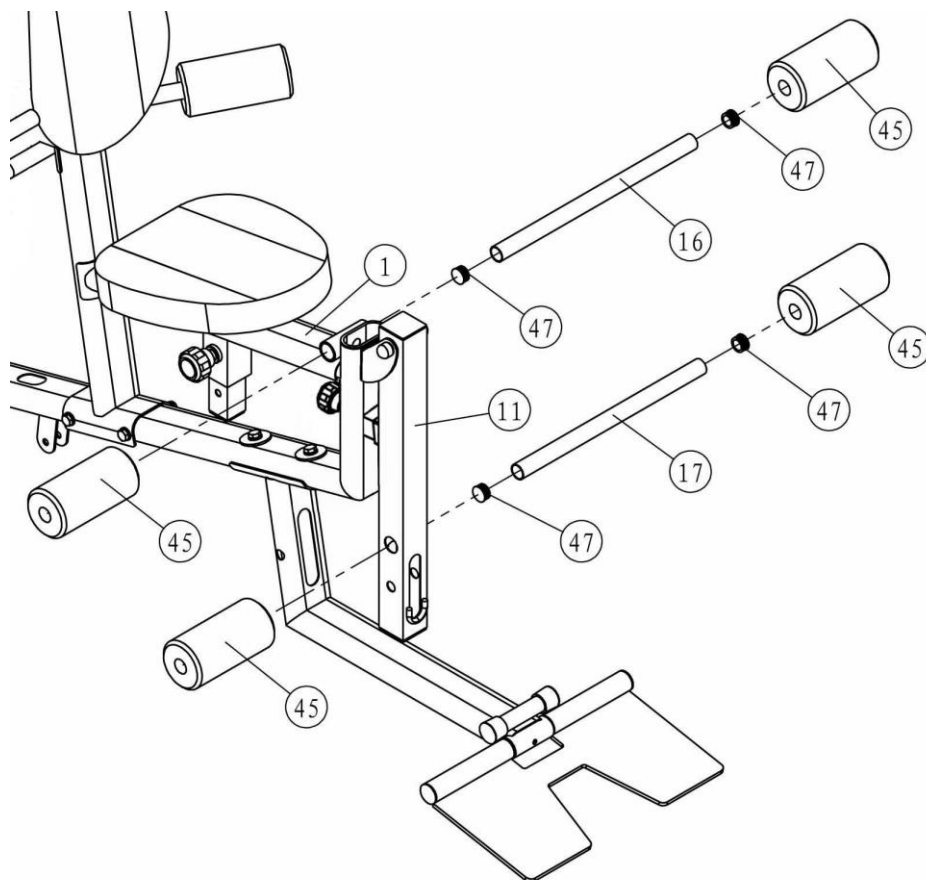
Krok 7



Krok 7

1. Vložte krytku PT60x30 (53) do levého ramene “motýlku” (9). Vložte dvě krytky $\varnothing 25$ (47) do rukojeti (14).
2. Nasadte pěnovku $\varnothing 90 \times 245$ (44) na levé rameno “motýlku” (9). Nasadte grip (43) na rukojeť (14).
3. Připevněte levé rameno “motýlku” (9) k “motýlku” (7) pomocí jedné samoblokační nylonové matky M16 (69), jedné podložky $\varnothing 16$ (65) a jedné krytky matky $\varnothing 16$ (86).
4. Protáhněte rukojeť (14) otvorem prstence (94), poté připevněte rukojeť (14) k levé tyči “motýlku” (9) pomocí jednoho hexagonálního šroubu M10x45 (90) a jedné podložky $\varnothing 10$ (64).
5. Druhé rameno “motýlku” (8) připevněte pomocí stejného postupu.

Krok 8



Krok 8

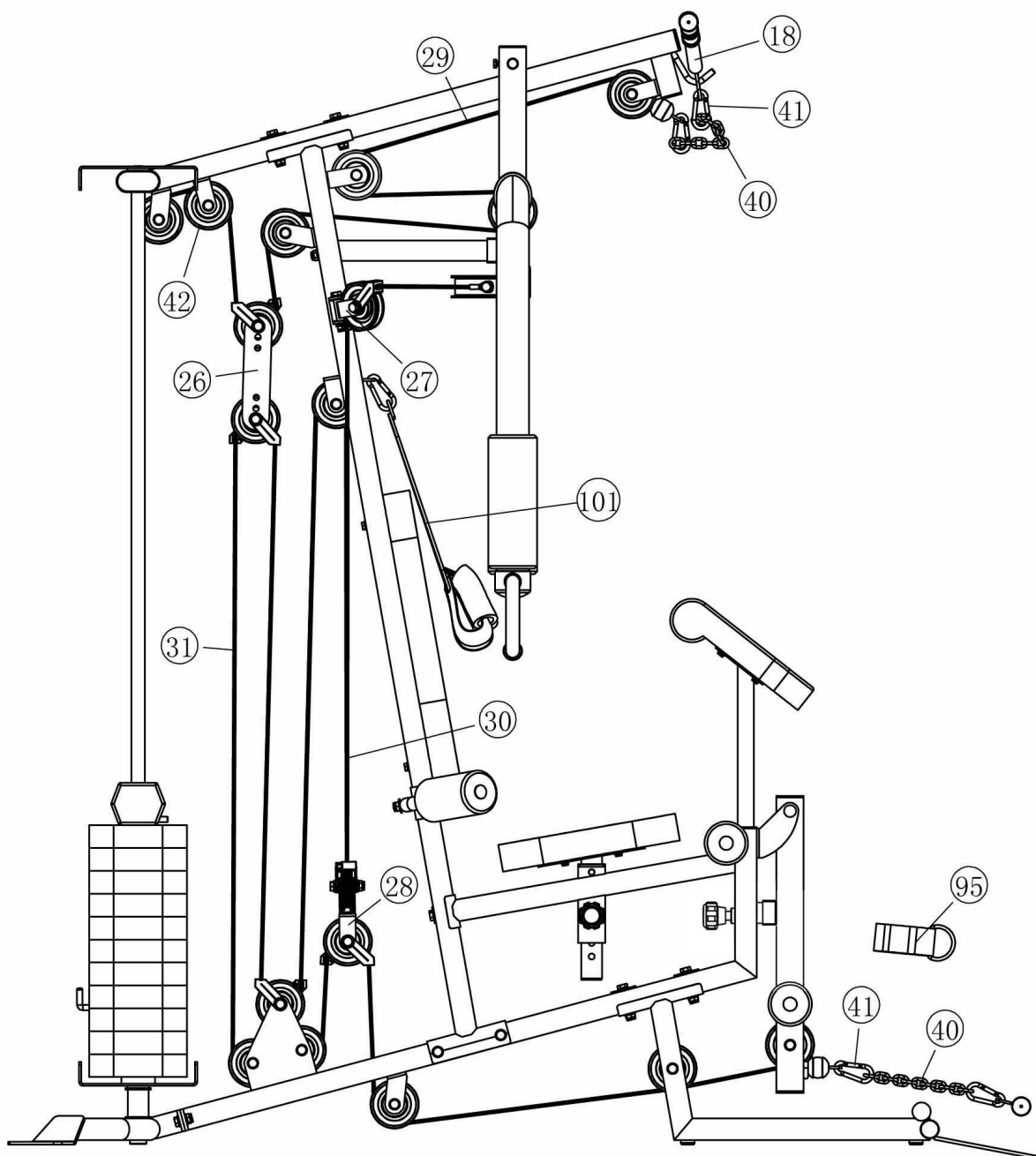
1. Nasadte čtyři krytky \varnothing 25 (47) na dlouhé tyče pro pěnovky (16) a krátké tyče pro pěnovky (17) .
2. Protáhněte dlouhou tyč pro pěnovku (16) dírou v hlavním zadním rámu (1). Nasadte dvě pěnovky \varnothing 80x160 (45) na dlouhou tyč pro pěnovky (16).
3. Protáhněte krátkou tyč pro pěnovky (17) dírou v tyči pro posilování nohou (11). Nasadte dvě pěnovky \varnothing 80x160 (45) na krátkou tyč pro pěnovky (17).

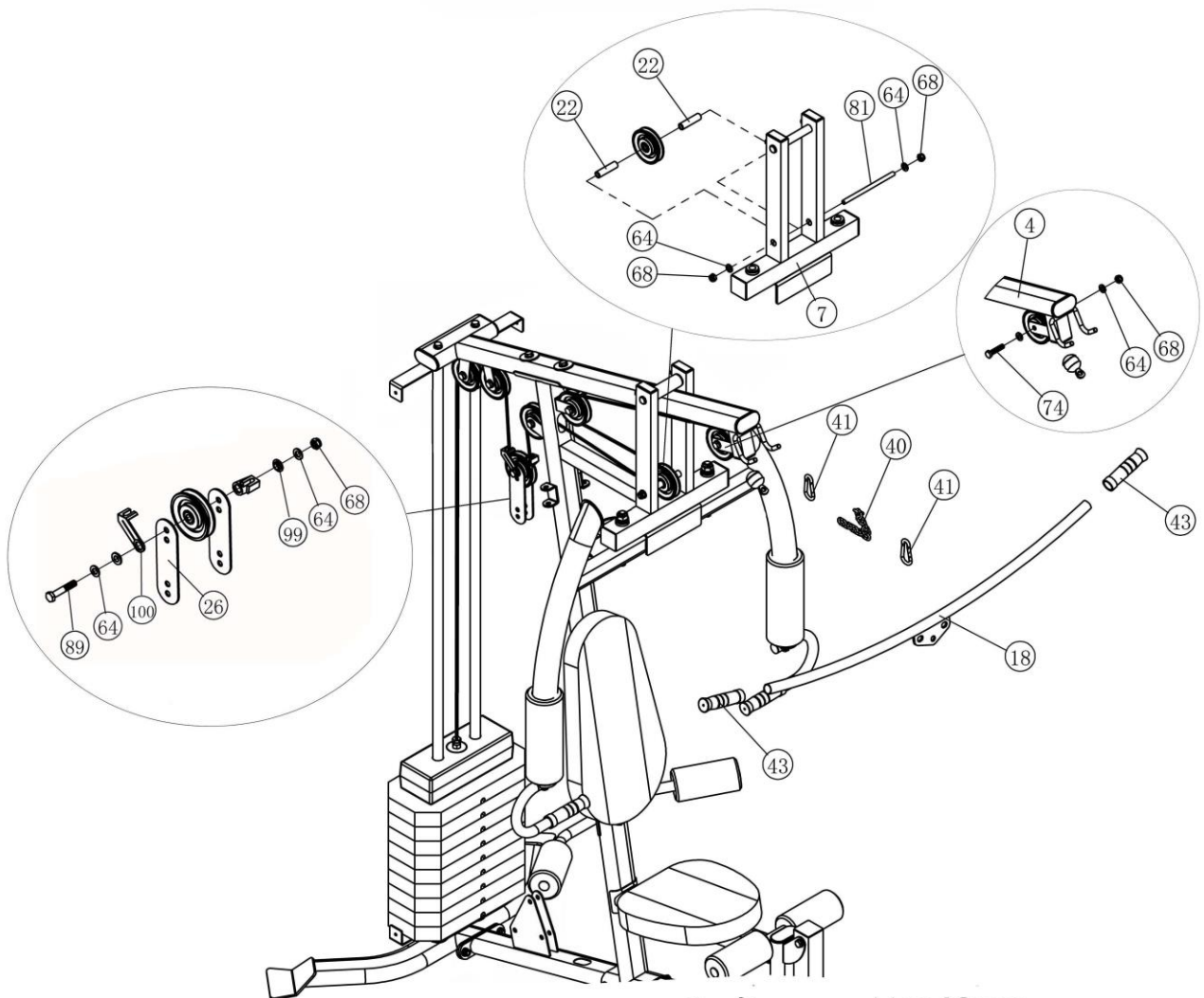
Krok 9

VEDENÍ LANEK

Poté, co je zařízení sestaveno, zkontrolujte, zda je lanko napnuté. (Při správném napětí by měla být mezi horním závažím a zbytkem závaží mezera 3-5mm).

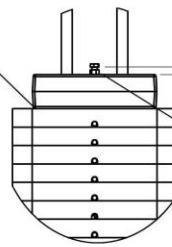
Pokud je lanko mírně povoleno, upravte jeho napnutí pomocí utažení šroubu navrchu závaží nebo utáhněte část (26).





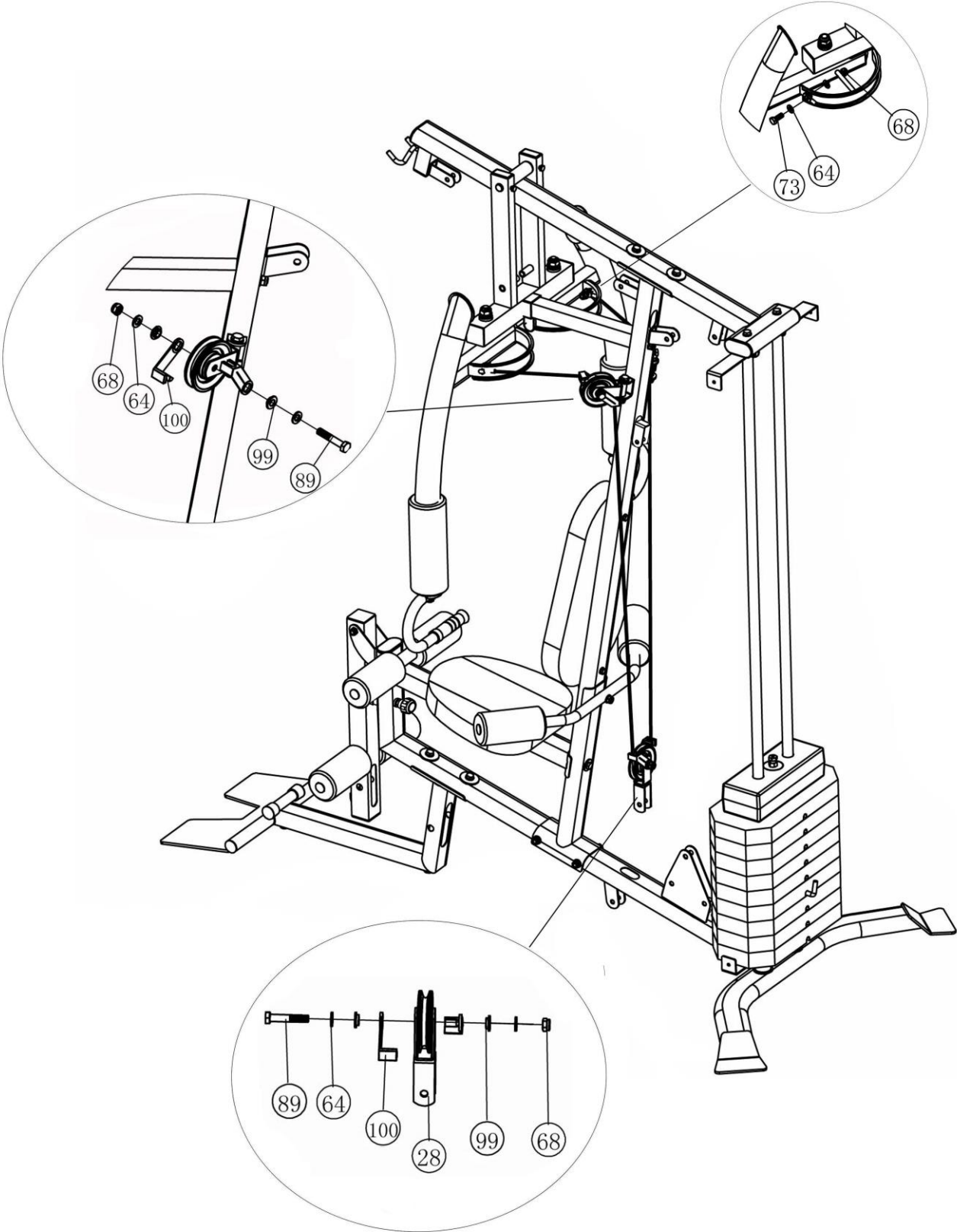
Gap 3-5mm

Max 18mm

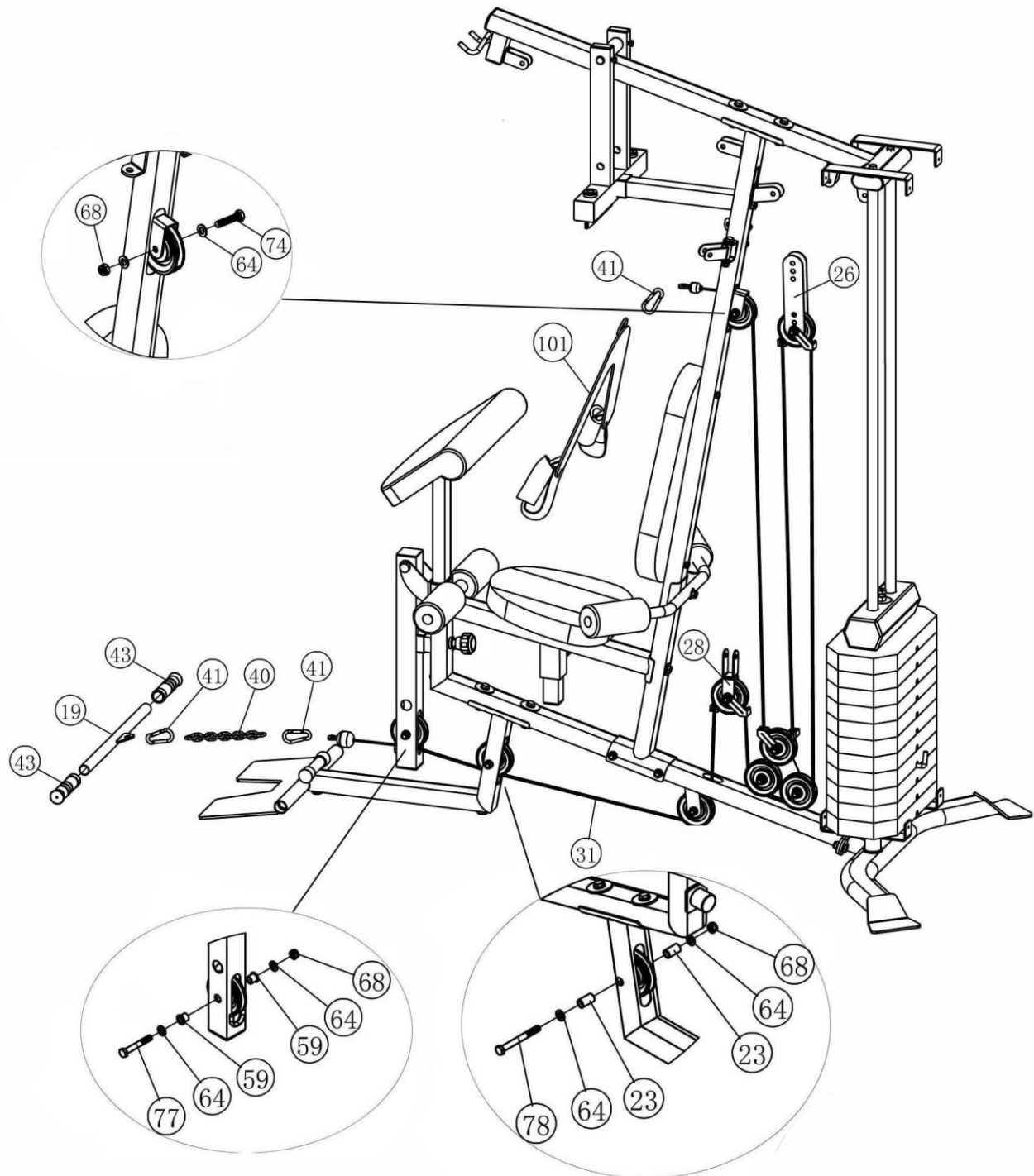


Povolením matky a utažením/povolením šroubu horního závaží můžete lanko napnout dle potřeby. Utáhněte matku.

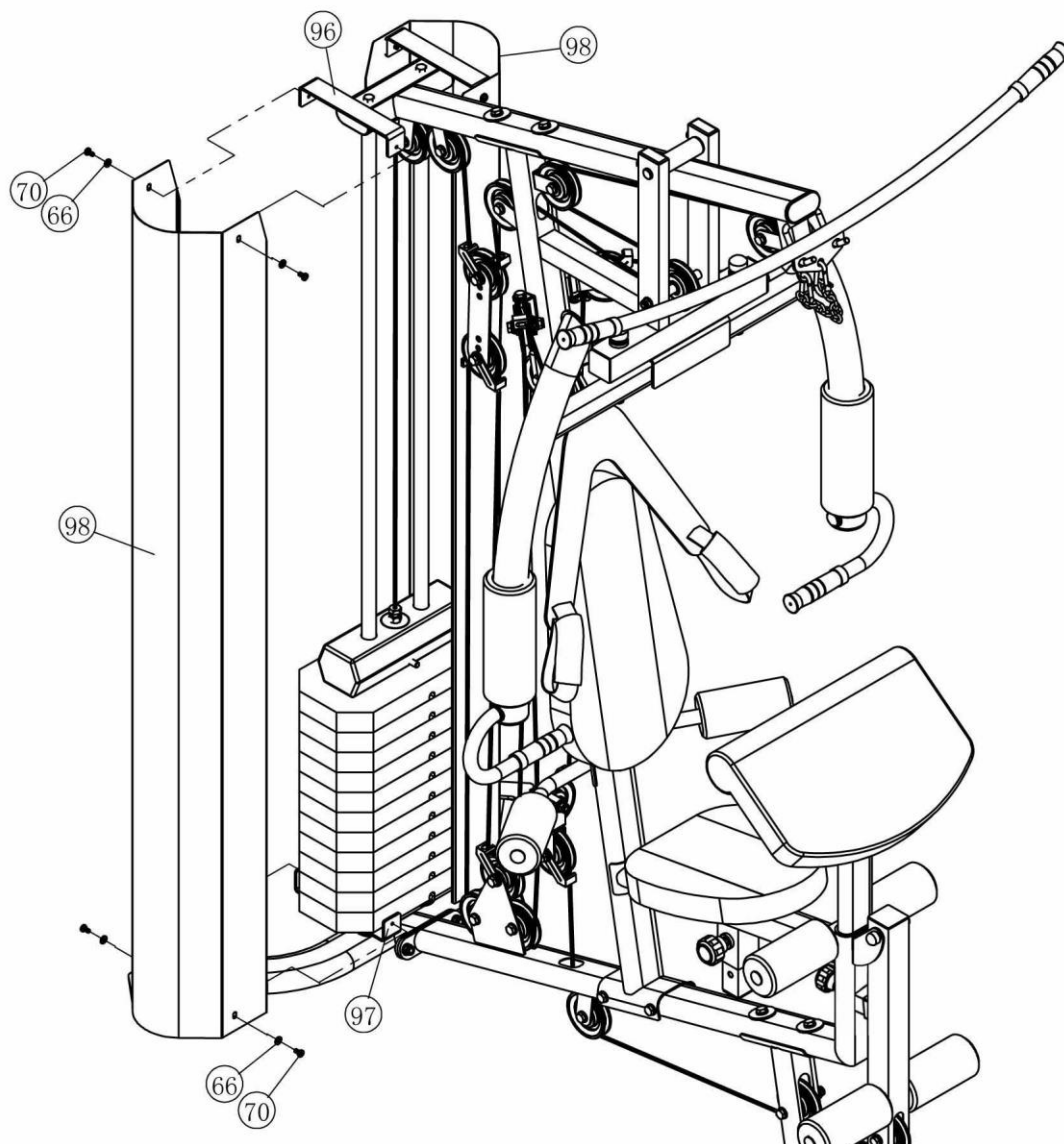
LANKA MOTÝLKU



SPODNÍ LANKA



Krok 10



Krok 10

1. Připevněte kryt (98) k hornímu krytu (96) a spodnímu podpěrnému krytu (97) pomocí osmi M6x12 křížových šroubů (70) a osmi velkých podložek $\varnothing 6$ (66).

Použijte klíč k dotažení všech šroubů a matek.

Posilovací věž je nyní plně sestavena.

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

Nastavení napětí lanek bude možná potřeba poupravit během prvního tréninku.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN 7 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

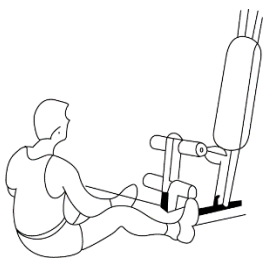
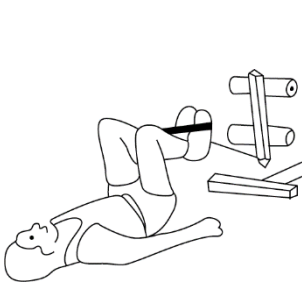
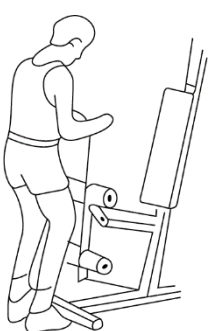
Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shození nadbytečných kil.




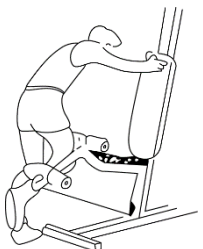

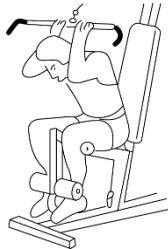


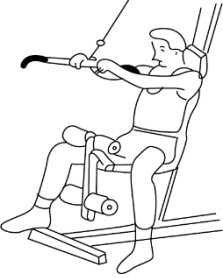
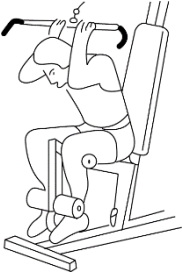
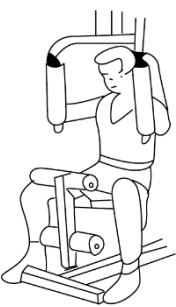

1. Rozcvička

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

2. Cvičení

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

<p>4</p>  <p>Cviky na horní tyči. (biceps a předloktí)</p> <p>Připevněte držadlo k tyči a přitáhněte si jej. Sedněte si na sedátko a skloňte se dopředu nad přední tyč. Přitahujte tyč obloukem nahoru.</p>	<p>5</p>  <p>Cviky na horní tyči dlanmi dolů. (biceps se silným zátahem na svaly předloktí)</p> <p>Cvik provádějte stejně jako u předešlého cviku,ale opačnou stranou dlaní. Tímto cvičením posílíte svaly předloktí.</p>	<p>6</p>  <p>Cviky pro zápěstí (předloktí)</p> <p>Připevněte držadlo k tyči a potáhněte držadlo. Podepřete si předloktí na horní tyči a držíc tyč zvedejte zápěstí tak vysoko, jak to jen půjde s dlaněmi na horní části tyče.</p>
<p>7</p>  <p>Cviky na svaly nohou. (svaly v oblasti kolen)</p> <p>Tento cvik se provádí jednou nohou. Připevněte horní tyč k hornímu otvoru. Zahákněte koleno o tyč a táhněte tak silně, jak jen dokážete.</p>	<p>8</p>  <p>Protahování nohou. (čtyřhlavý sval)</p> <p>Umístěte horní tyč v dolním otvoru. Zahákněte nohy o dolní tyč a chytněte se podložky sedátka. Pomalu narovnávejte nohy.</p>	<p>9</p>  <p>Cviky zádového svalstva (rectus abdominis-serratus- dolní latissi-mus dorsi)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku a chytněte ji nad hlavou, zahákněte nohy o dolní tyč, sehněte se dopředu tak,jak to jen jde.</p>

<p>10</p>  <p>Protahování narovnaných paží. (latissimus dorsi-serratus-pectorals)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku , opřete záda o opěradlo a chytněte tyč při vyrovnaných ramenech. Táhněte tyč dolů obloukem tak daleko,jak je to jen možné.</p>	<p>11</p>  <p>Cviky pro ploché svaly přední části trupu. (latissimus dorsi-posterior del toidbiceps brachialis)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku a chytněte tyč nad hlavou. Ohněte záda do oblouku a táhněte tyč ohýbajíc se dopředu.</p>	<p>12</p>  <p>Motýlek (prsní svalstvo)</p> <p>Nastavte ramena motýlku, opřete předloktí o držadla motýlku a tlačte lokty, ne dlaněmi.</p>
<p>13</p>  <p>Svislé</p> <p>1)přizpůsobte si výšku sedátka tak, aby se ramena motýlku nacházela ve výšce hrudi.</p> <p>2)pomocí motýlku a soupravy k procvičování nohou cvičte zároveň pomocí dorní a horní části atlasu.</p>		

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

Vyrobena v Číně

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.

Podebradova 111

702 00 Ostrava

Česká republika

www.abisal.cz

