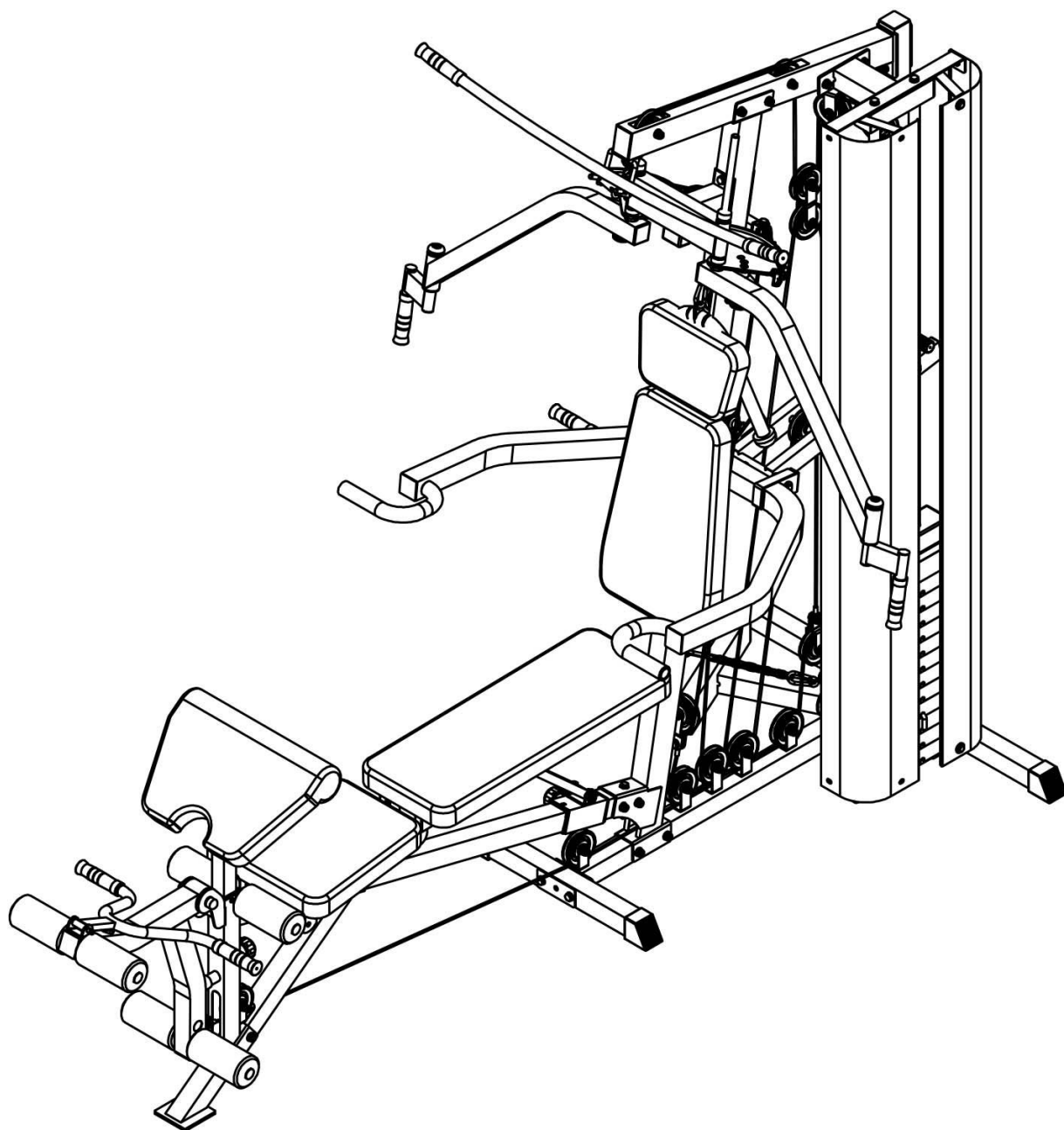




ATLAS - HOME GYM - ATLAS TYTAN 10



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

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Mily by být dodržovány následující zásady:

1. Před započetím 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 započetím 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.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení nemily přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu ve vzdálenosti 0,5m od stěny. 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 antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započetím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. 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.
9. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
11. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude nikterá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
12. 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.
13. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN 957. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 213kg

Rozměry po rozložení – 185 x 161 x 202 cm

Maximální zatížení výrobku – 140 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.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Dolní část hlavního rámu	1	62	Koncovka 25*50	4
2	Zadní vzpěra	1	63	Koncovka 45*45	2
3	Hlavní vzpěra	1	64	Koncovka 50*50	13
4	Zadní základna	1	65	Koncovka 50*70	1
5	Přední základna	1	66	Koncovka 40*80	2

6	Horní tyč	1	67	Blokační šroub	2
7	Kolejnice	2	68	Nylonové ložisko Φ 25,8*18	4
8	Tyč k posilování nohou	1	69	Nylonové ložisko Φ 26*19	2
9	Zpevňovací část tyčí	1	70	Plastové ložisko Φ 60	2
10	Opěradlo	1	71	Klínek ve tvaru písmene „L“ Φ 10*60	1
11	Přední část hlavního rámu	1	72	Klínek ve tvaru písmene „L“ Φ 10*80	1
12	Držadlo	1	73	Krytka	1
13	Tyč podpěradla	1	74	Krytka ve tvaru písmene „U“	1
14	Regulační rám	1	75	Kryt držadla	9
15	Pravá tyč motýlku	1	76	Plastová objímka	6
16	Levá tyč motýlku	1	77	Objímka	2
17	Rameno motýlku	1	78	Matka M12	2
18	Vysouvací rám	1	79	Matka M16	2
19	Podnožník	1	80	Objímka Φ 12	4
20	Rám sedadla	1	81	Objímka Φ 16	4
21	Část rámu - Pec Top Beam	1	82	Objímka Φ 19	4
22	Dolní boční rám	1	83	Pěnovkový váleček Φ 80*160	6
23	Dlouhý váleček	1	84	Pěnovkový váleček Φ 23*300	2
24	Krátký váleček	1	85	Šroub M6x20	4
25	Vzpěra	1	86	Šroub M6x55	8
26	Držadlo k posilování prsních svalů	2	87	Šroub M8x12	8
27	Dvojitý držák kladek	2	88	Šroub M8x90	4
28	Boční držák kladky	1	89	Šroub M10x16	4
29	Držák kladky	2	90	Šroub M10x25	7
30	Samostatný držák kladky	2	91	Šroub M10x45	18
31	Levý rám opěradla	1	92	Šroub M10x65	2
32	Pravý rám opěradla	1	93	Šroub M10x70	8
33	Pravý nastavitelný rám	1	94	Šroub M10x75	17
34	Levý nastavitelný rám	1	95	Šroub M10x90	2
35	Klínek	3	96	Šroub M10x150	1
36	Horní závaží	1	97	Šroub M12x85	1
37	Závaží	12	98	Šroub M12x150	2
38	Objímka	1	99	Šroub M8x20	2
39	Klínek pro výběr zatížení	1	100	Šroub M10x20	2
40	Podložka závaží	1	101	Nylonová matka M 10	50
41	Tyč pro nastavení zátěže	1	102	Nylonová matka M12	4
42	Klínek ve tvaru písmene „L“ Φ 10*120	1	103	Nylonová matka M16	2
43	Odrážedlo	2	104	Velká podložka Φ 6	12
44	Tyč k posilování (bench press)	1	105	Velká podložka Φ 8	8
45	Tyč dolní kladky	1	106	Velká podložka Φ 10	4
46	Sedadlo	1	107	Podložka Φ 8	4
47	Hlavní opěradlo	1	108	Podložka Φ 10	105
48	Zadní část sedadla	1	109	Podložka Φ 12	6
49	Podpěradlo	1	110	Podložka Φ 16	2
50	Ozdobná krytka	2	111	Kryt závaží	2
51	Podložka	2	112	Dolní vzpěra krytu závaží	1

52	Kladka	22	113	Horní vzpěra krytu závaží	1
53	Tyč pro pěnovkový váleček	3	114	Karabina	6
54	Krytka $\Phi 25$	1	115	Krátký řetěz	1
55	Násadka $\Phi 28$	2	116	Dlouhý řetěz	1
56	Krytka 50*30*30	1	117	Břišní pás	1
57	Koncovka 50*38	1	118	Lanko	1
58	Koncovka 60*50	2	119	Lanko „motýlkové“ části	1
59	Koncovka $\Phi 25*1,5$	10	120	Lanko části pro posilování břišních svalů	1
60	Koncovka $\Phi 25*3$	2	121	Lanko části pro posilování nohou	1
61	Koncovka 20*40	8	122	Spojovací lanko	1

POSTUP MONTÁŽE

Pozor:

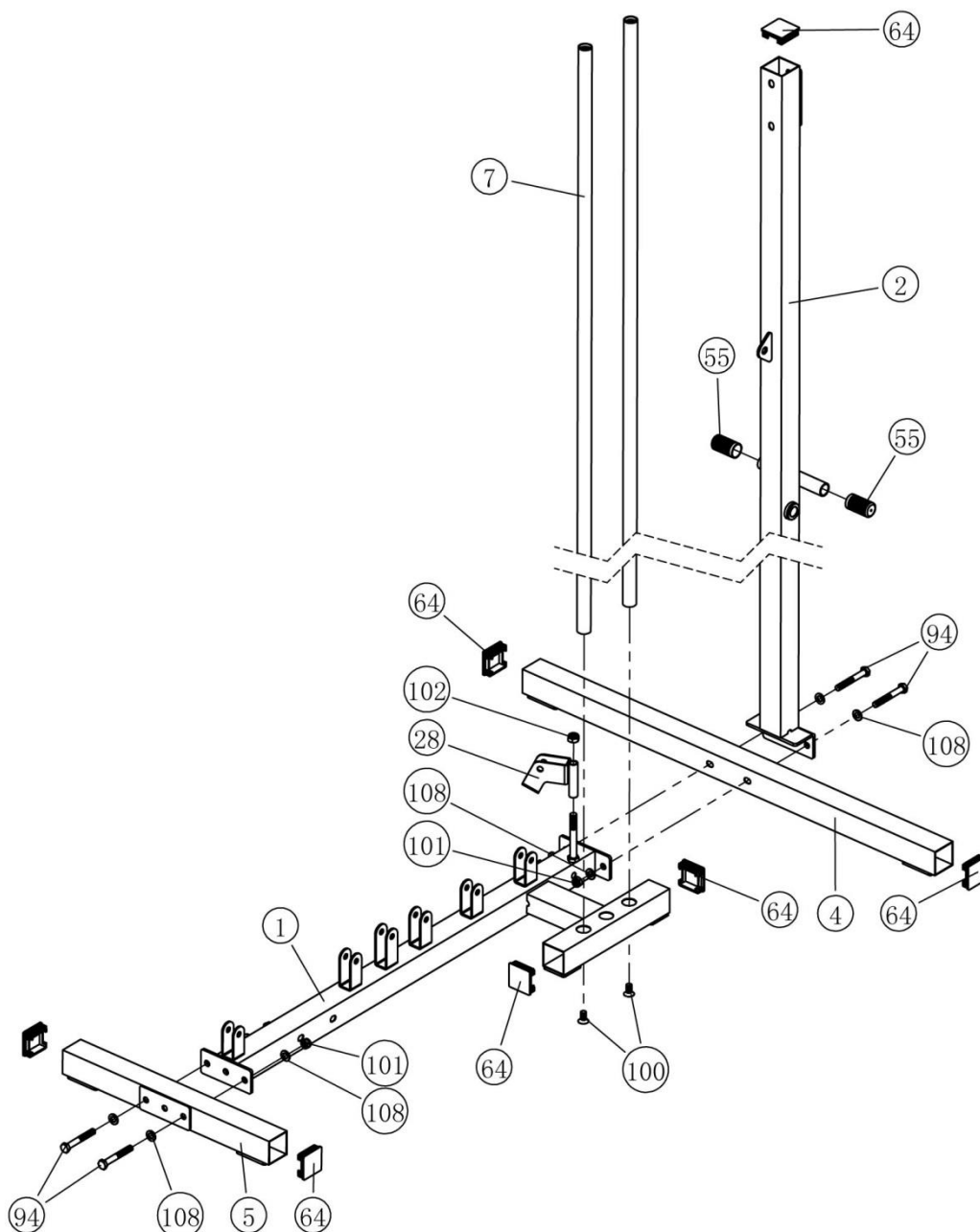
Podložka by měla být použita u ubou konců všech šroubů – pokud instrukce neradí jinak.

Všechny části smontujte ručně a poté dotáhněte klíčem.

Některé části (krytka, pěnovka, ložisko) mohou být smontovány již ve výrobě.

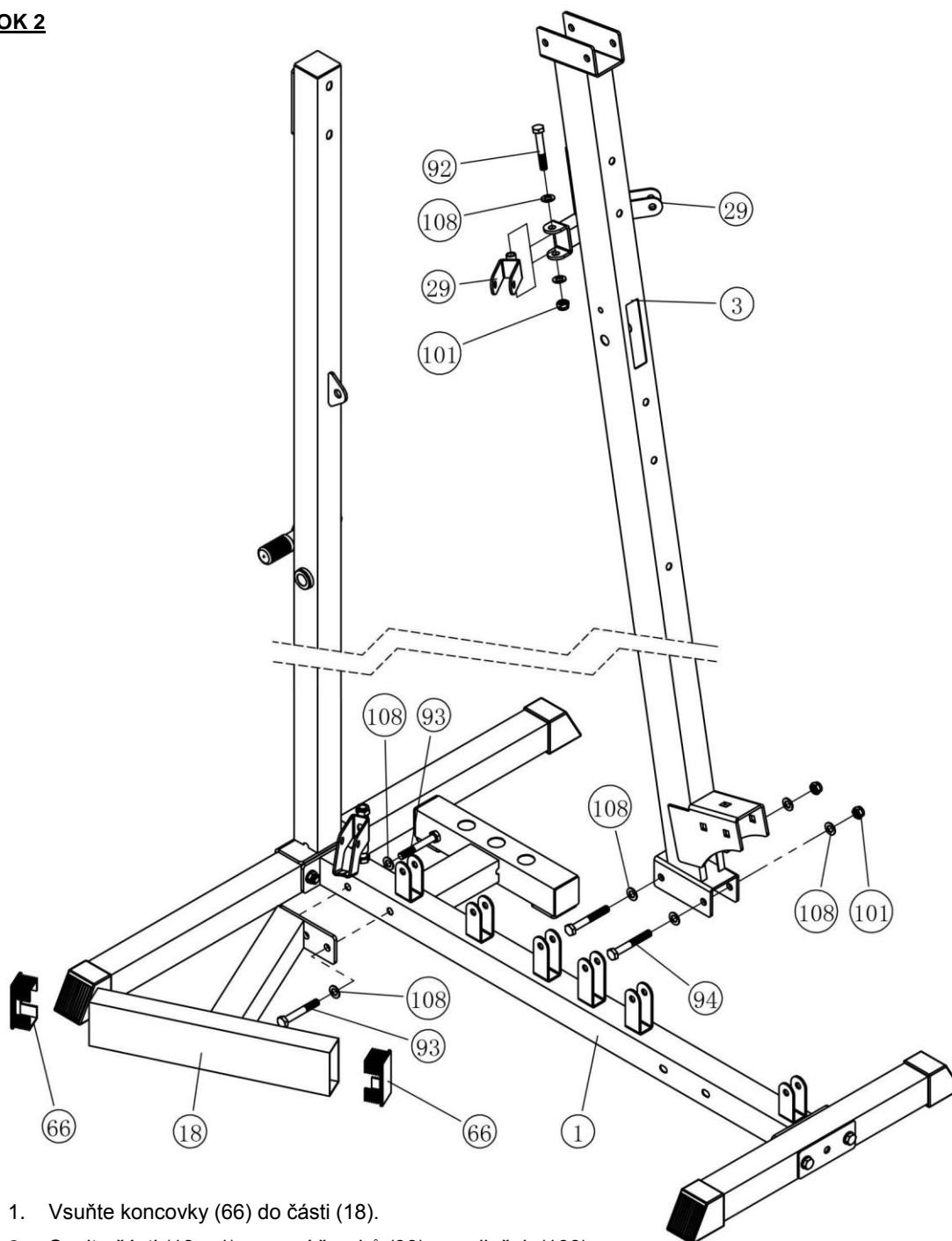
Montáž vyžaduje pomoc druhé osoby.

KROK 1:



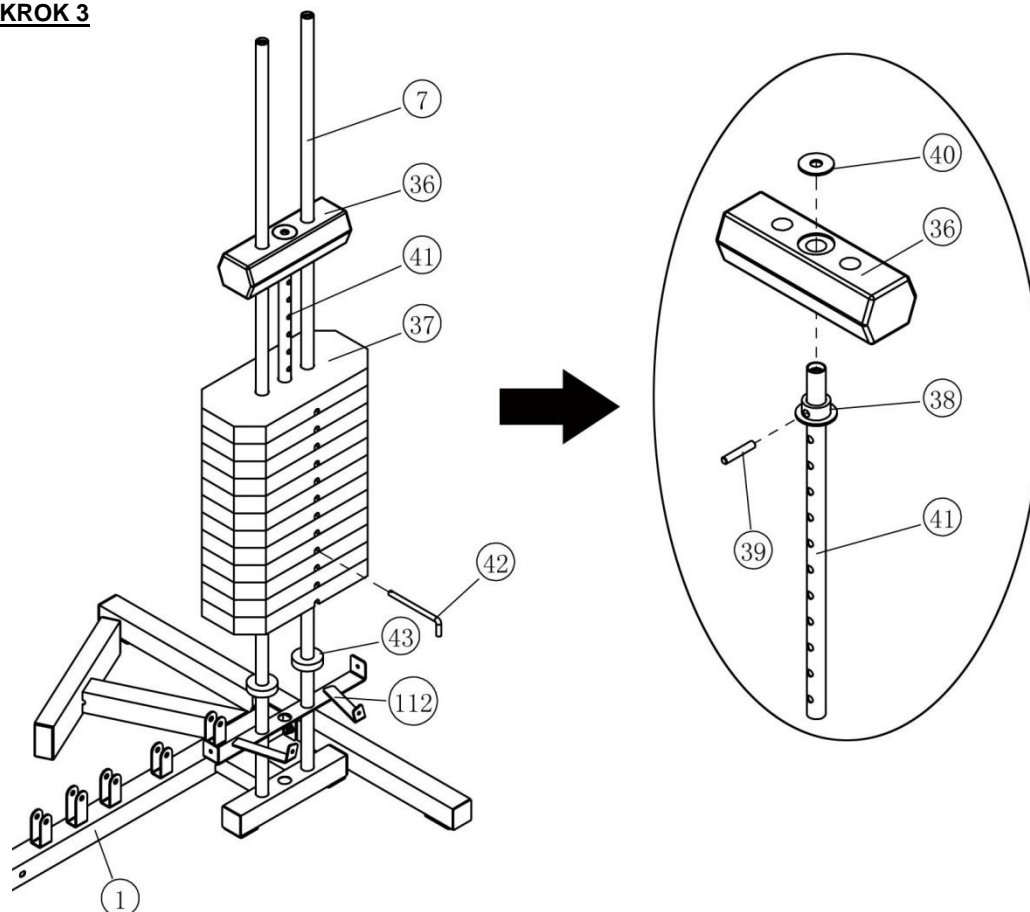
1. Vložte koncovky (64) do konců částí (1, 2, 4 a 5).
2. Nasadte násadky $\varnothing 28$ (55) na část (2).
3. Spojte část (28) s částí (1) pomocí nylonové matky (102).
4. Protáhněte kolejnice (7) otvory v části (1) a upevněte je pomocí hexagonálních šroubů M10*20 (100).
5. Spojte část (5) s částí (1) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
6. Spojte části (2 a 4) s částí (1) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
7. Dotáhněte všechny šrouby klíčem.

KROK 2



1. Vsuňte koncovky (66) do částí (18).
2. Spojte části (18 a 1) pomocí šroubů (93) a podložek (108).
3. Spojte části (3 a 1) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
4. Spojte části (29 a 3) pomocí šroubů (92), podložek (108) a nylonových matek (101).

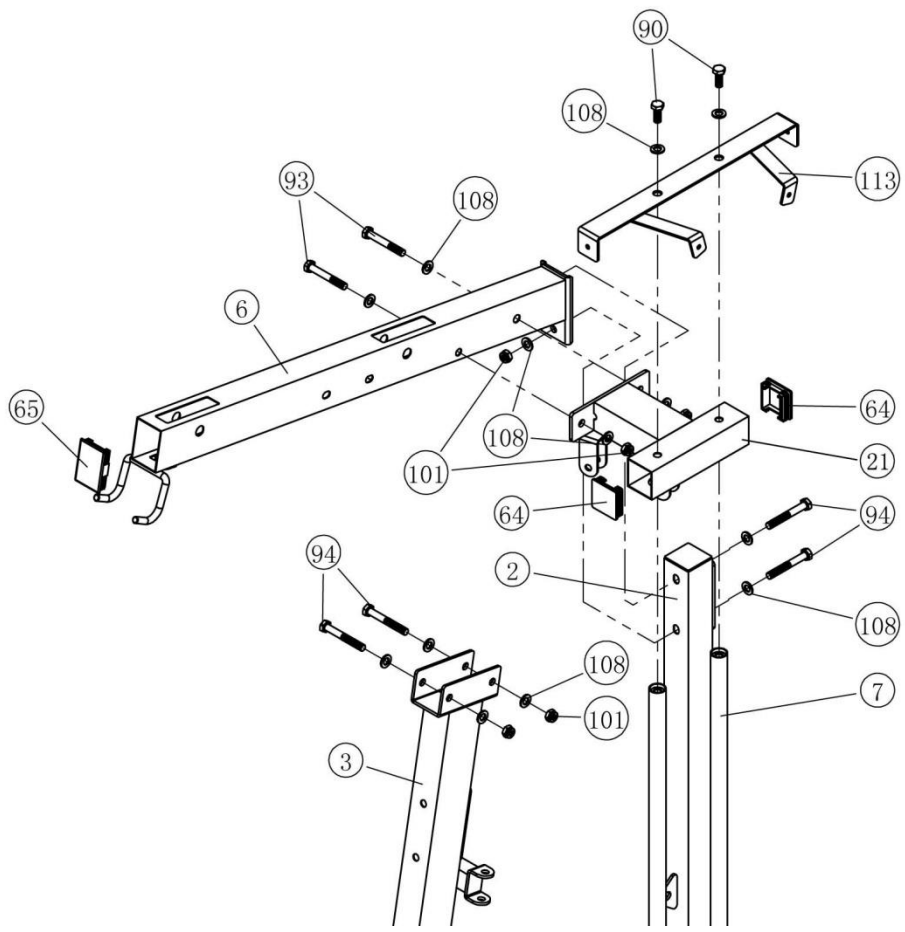
KROK 3



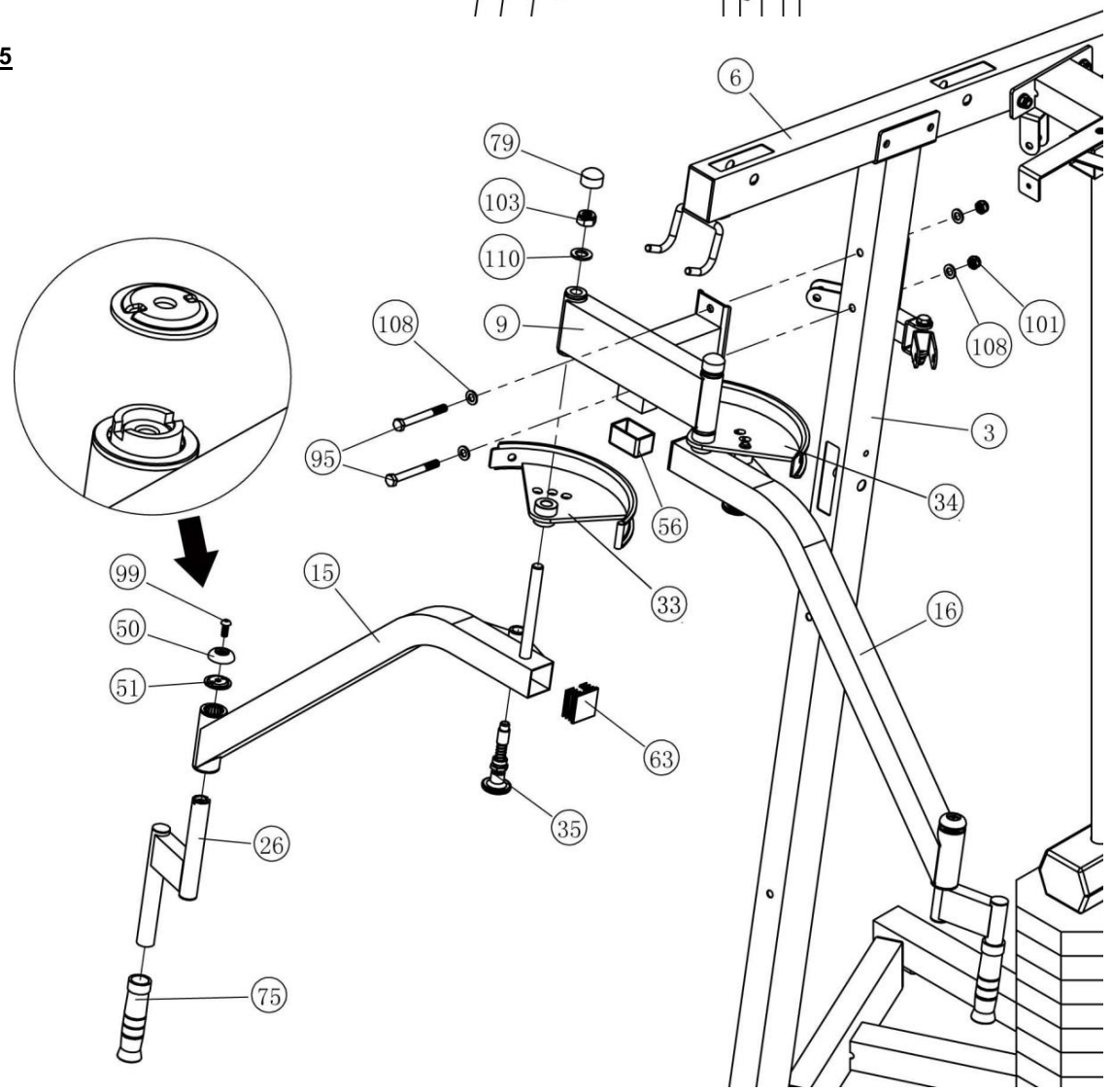
1. Připevněte vzpěru dolního krytu (112) a odrážedla (43) ke kolejnicím (7).
2. Opatrně a jednotlivě vložte závaží (37) na kolejnice (7). Umístěte objímku (38) na tyč pro nastavení zátěže (41) a připevněte ji na prvním otvoru na tyči (41) pomocí klínku (39). Vsuňte tyč (41) do otvoru v závaží (37). Na závaží (37) nasadte horní závaží (36). Na horní závaží (36) nasadte podložku (40). Vsuňte klínek (42) do otvoru v tyči (41)

KROK 4

1. Vsuňte koncovku (65) do otvoru na konci horní tyče (6).
2. Vsuňte koncovky (64) do otvorů v části (21).
3. Spojte části (6 a 3) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
4. Spojte části (6 a 2) pomocí šroubů (94), podložek (108) a matek (101).
5. Umístěte každou z kolejnic (7) do otvorů v části (21) a dále spojte části (113 a 21) s kolejnicemi (7) pomocí šroubů (90) a podložek (108).
6. Připevněte část (21) k horní tyči (6) pomocí šroubů (93), podložek (108) a nylonových matek (101).

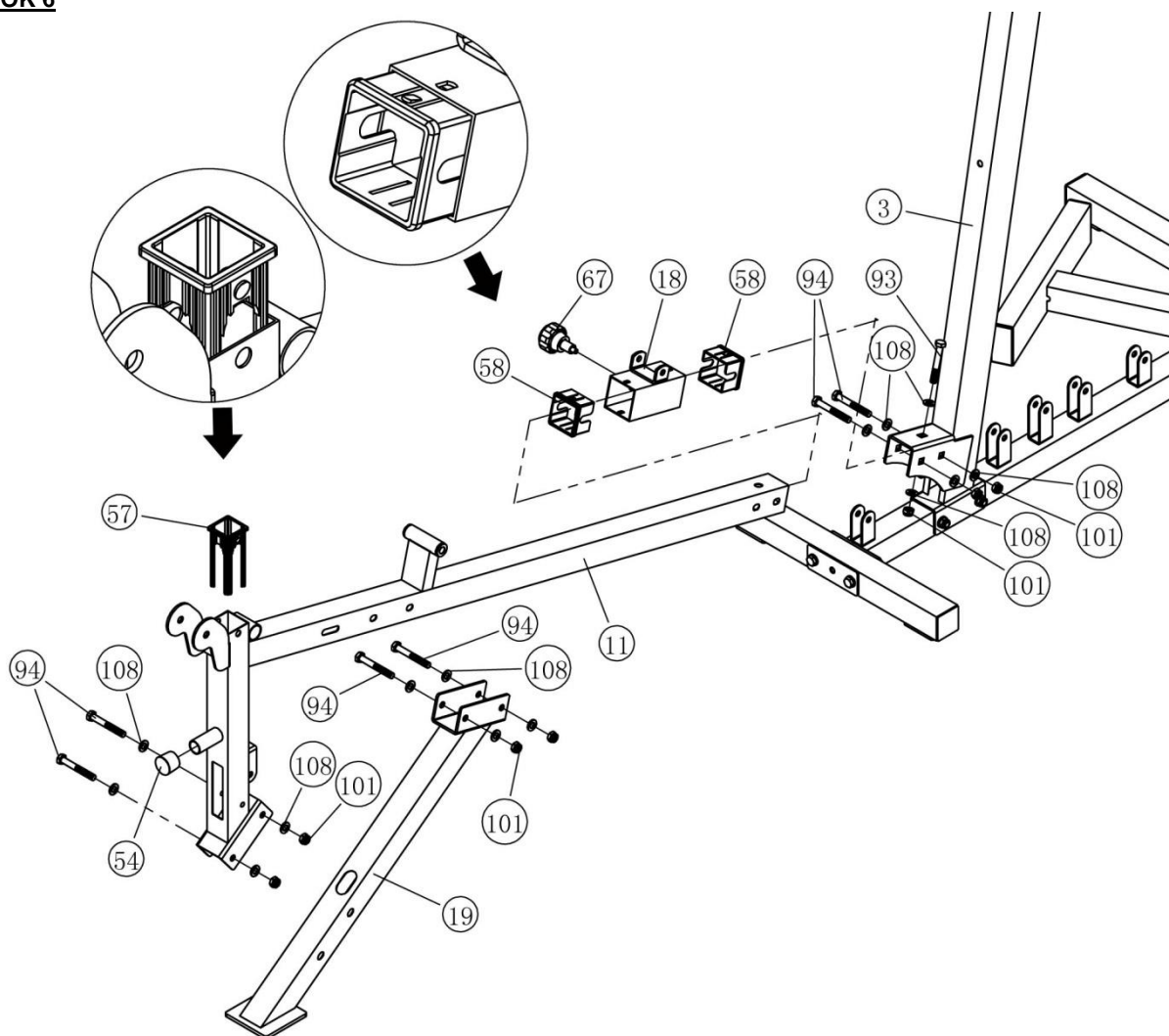


KROK 5



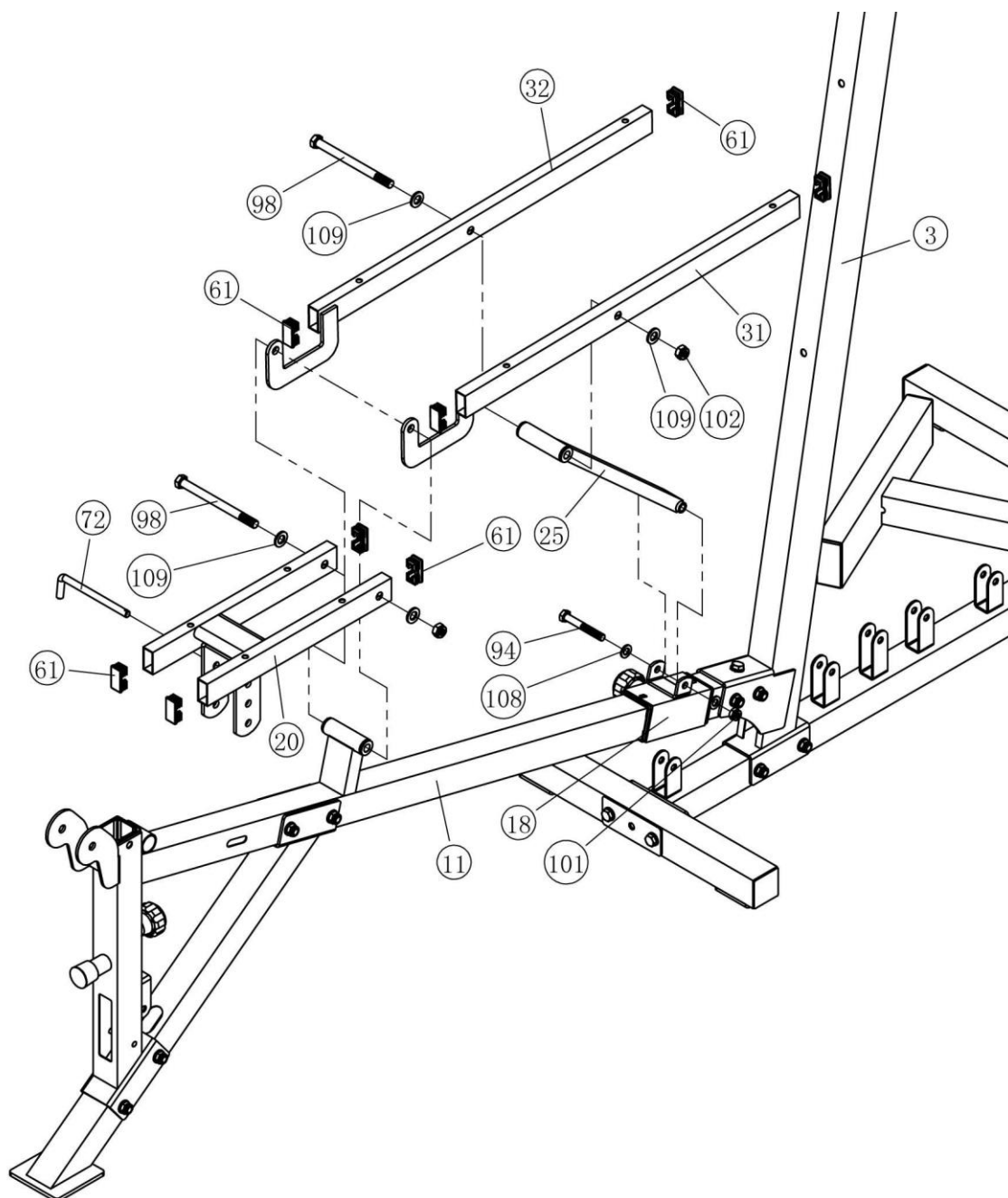
1. Nasadíte krytku (56) na část (9).
2. Spojíte části (9 a 3) pomocí šroubů (95), podložek (108) a nylonových matek (101).
3. Vsuňte koncovku (63) do otvoru v části (15).
4. Připevníte krytku držadla (75) na držadlo (26).
5. Spojíte části (26 a 15) pomocí podložky (51), ozdobné krytky (50) a šroubu (99).
6. Vsuňte část (15) do otvoru v rámu (33). Spojíte části (15 a 9) pomocí podložky (110), nylonové matky (103) a matky (79).
7. Vsuňte klínek (35) do části (15).
8. Stejným postupem spojte části (16 a 34).

KROK 6



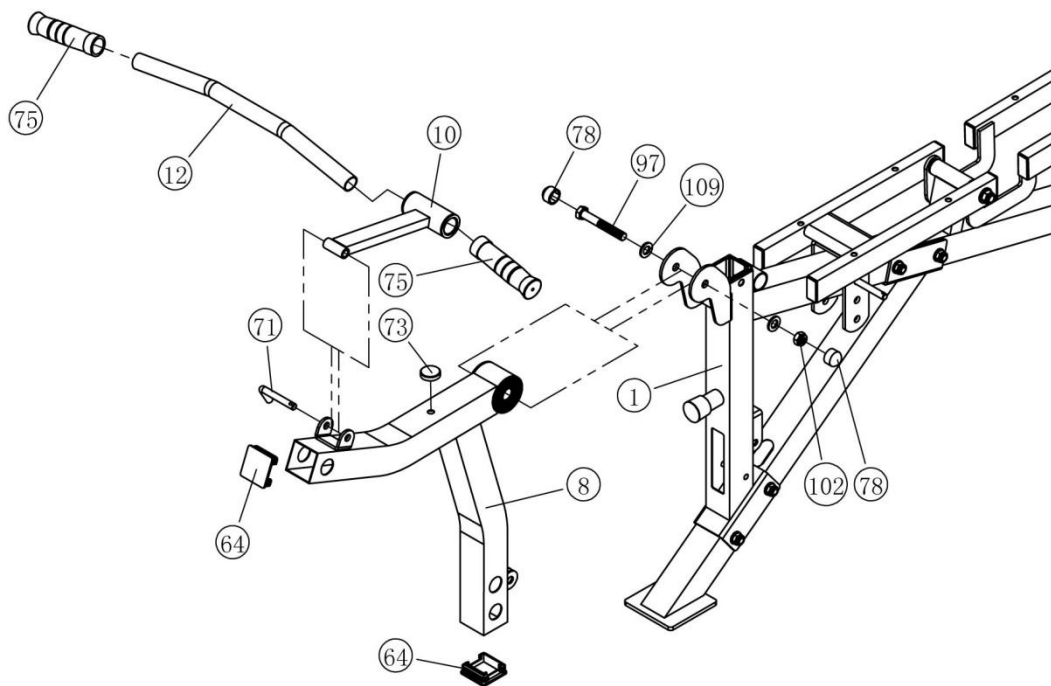
1. Nasuňte rukávy (58) na rám (18).
2. Vsuňte rám (18) na rám (11).
3. Našroubujte šroub (67) do rámu (18).
4. Naložte rukáv (57) a krytku (54) na rám (11).
5. Spojíte části (19 a 11) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonových matek (101).
6. Spojíte části (11 a 3) pomocí šroubů (94 a 93) a zároveň podložek (108) a nylonových matek (101).

KROK 7



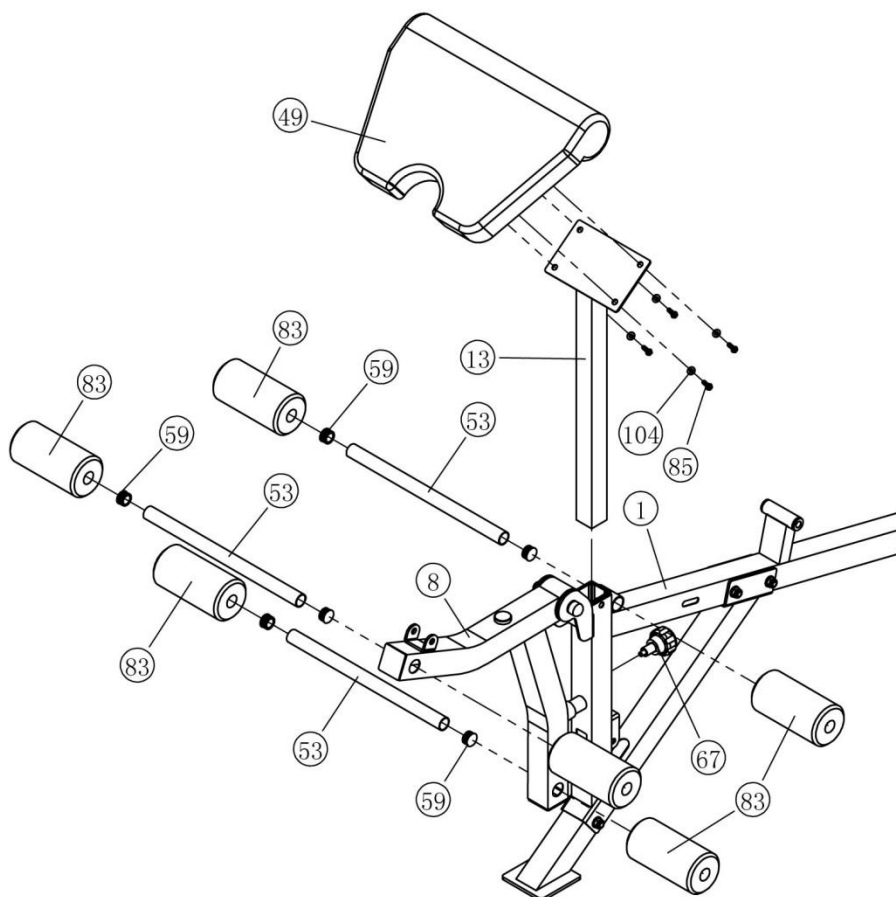
1. Vsuňte koncovky (61) do zakončení částí (20, 31 a 32).
2. Spojte části (25 a 18) pomocí šroubů (94), podložek (108) a nylonové matky (101).
3. Spojte části (20, 31 a 32) s rámem (11) pomocí šroubu (98), podložek (109) a nylonové matky (102).
4. Spojte části (31 a 32) se vzpěrou (25) pomocí šroubu (98), podložek (109) a nylonové matky (102).
5. Přizpůsobte úhel sklonu rámu sedadla (20) svým potřebám a polohu zablokujte klínkem (72).

KROK 8



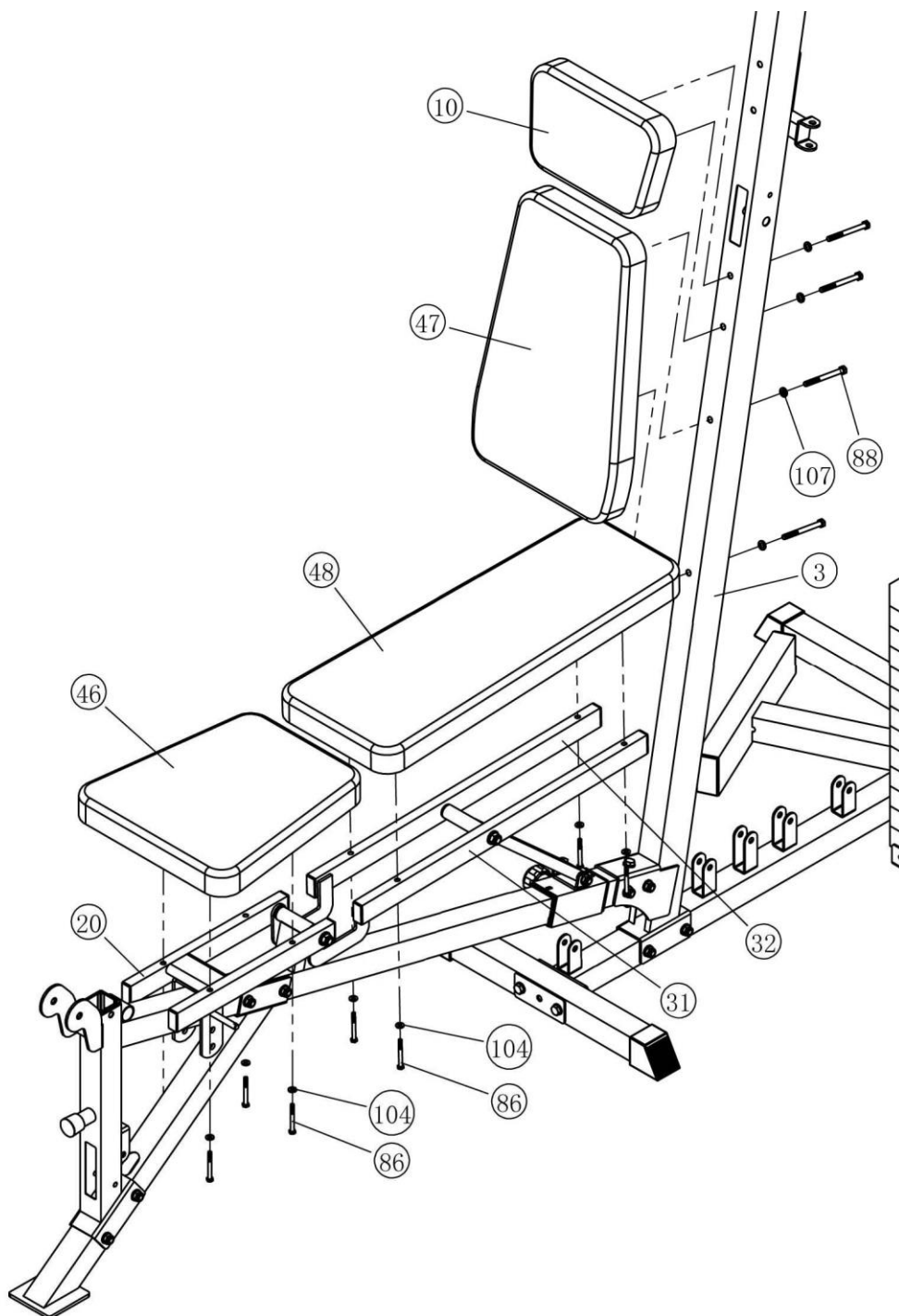
1. Vsuňte koncovku (64) a chránič (73) do tyče k posilování nohou (8).
2. Spojte části (8 a 1) pomocí šroubů (97), podložek (109), nylonové matky (102) a matek (78).
3. Vložte držadlo (12) do otvoru ve spoji (10).
4. Nasaďte krytky (75) na držadlo (12).
5. Spojte části (10 a 8) pomocí klínek (71).

KROK 9



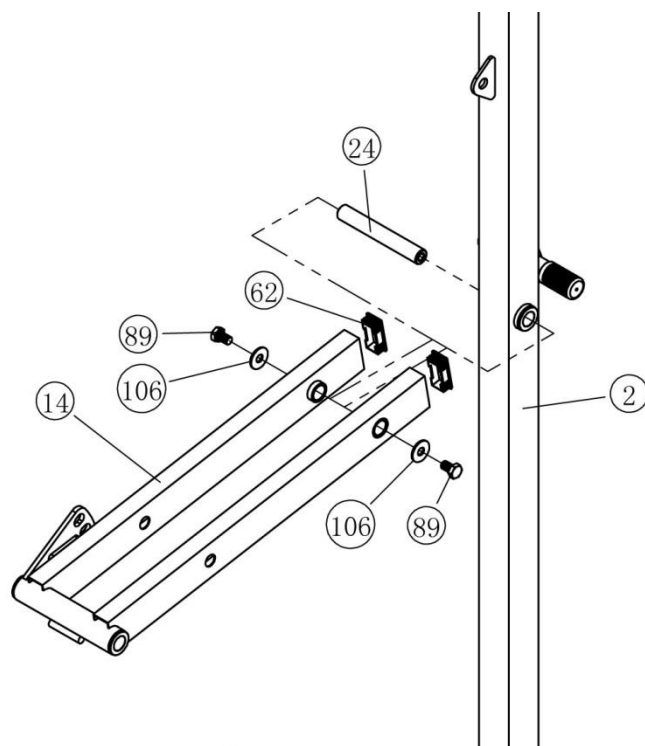
1. Vsuňte koncovky (59) do tyčí pro pěnovkové válce (53).
2. Protáhněte tyče přes otvory a natáhněte na ně pěnovkové válečky (83), viz obrázek níže.
3. Spojte části (49 a 13) pomocí šroubů (85) a velkých podložek (104).
4. Přizpůsobte výšku základny podpěradla (13) a dotáhněte ji šroubem (67).

KROK 10



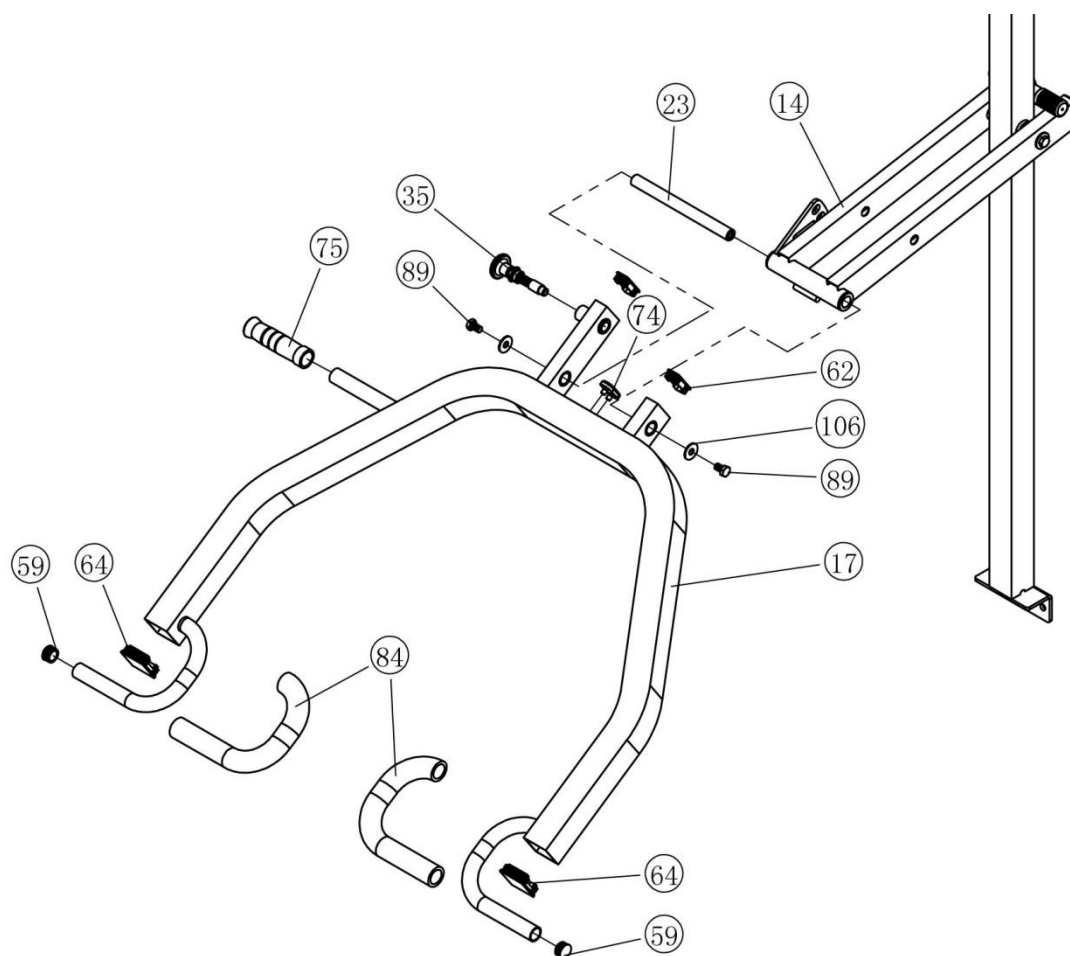
1. Spojte hlavní opěradlo (10, 47) s hlavní vzpěrou (3) pomocí šroubů (88) a podložek (107).
2. Spojte části (48) s částmi (31 a 32) pomocí šroubů (86) a velkých podložek (104).
3. Připevněte sedadlo (46) k rámu sedadla (20) pomocí šroubů (86) a velkých podložek (104).

KROK 11



1. Vsuňte koncovky (62) do otvorů v zakončeních rámu (14).
2. Vsadte váleček (24) do otvoru v zadní vzpěře (2).
3. Připevněte rám (14) ke vzpěře (2) pomocí šroubů (89) a podložek (106).

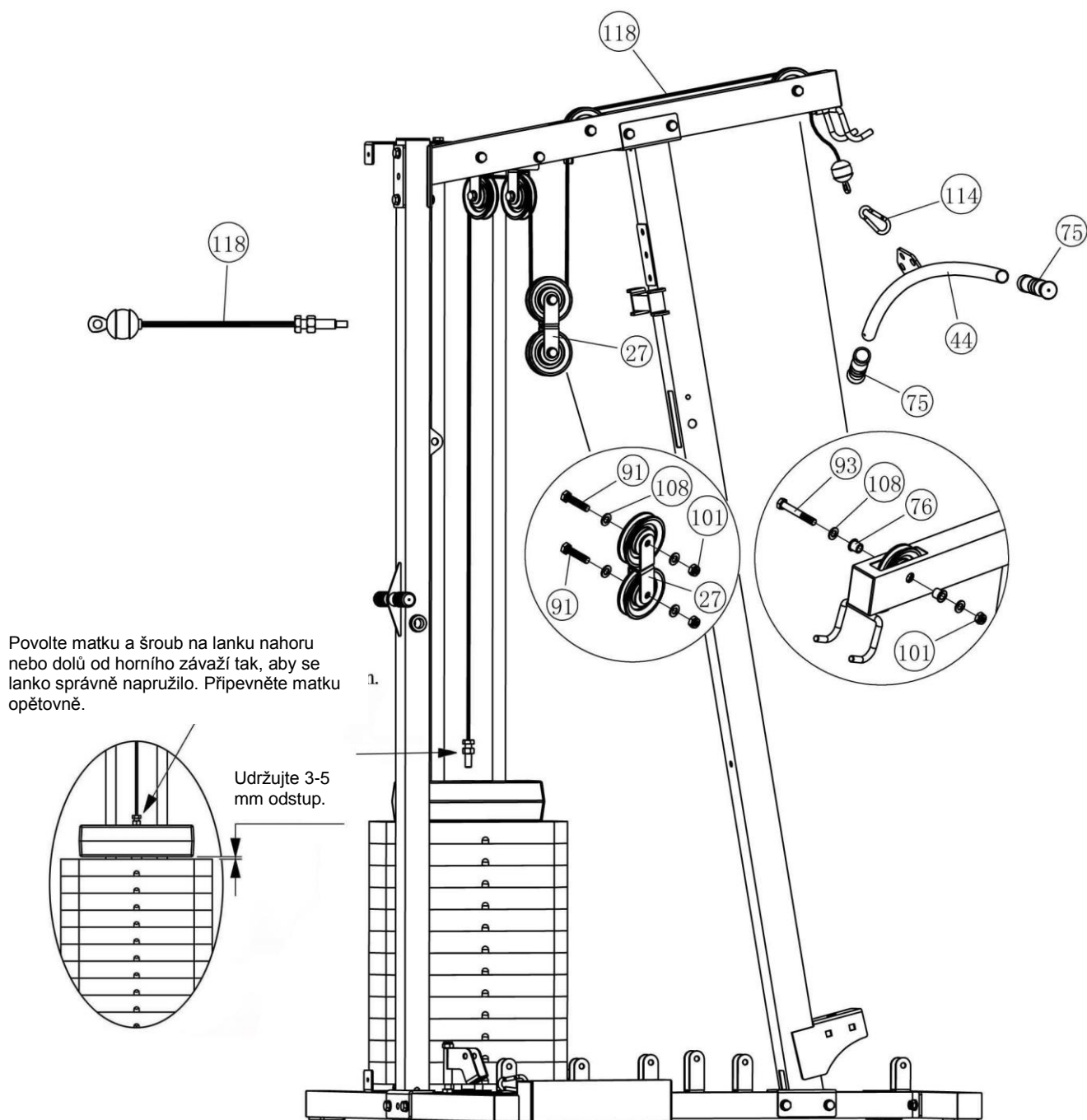
KROK 12

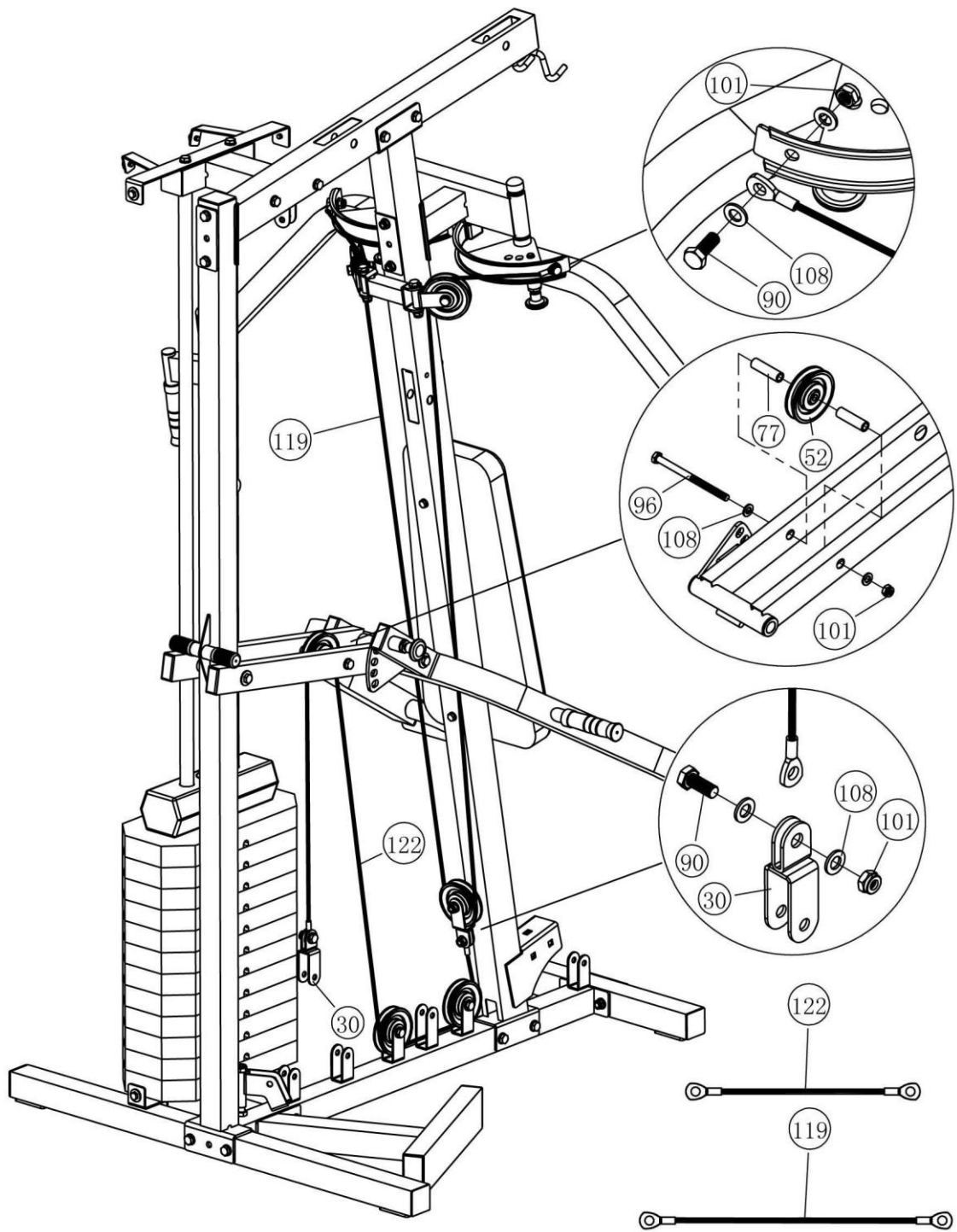


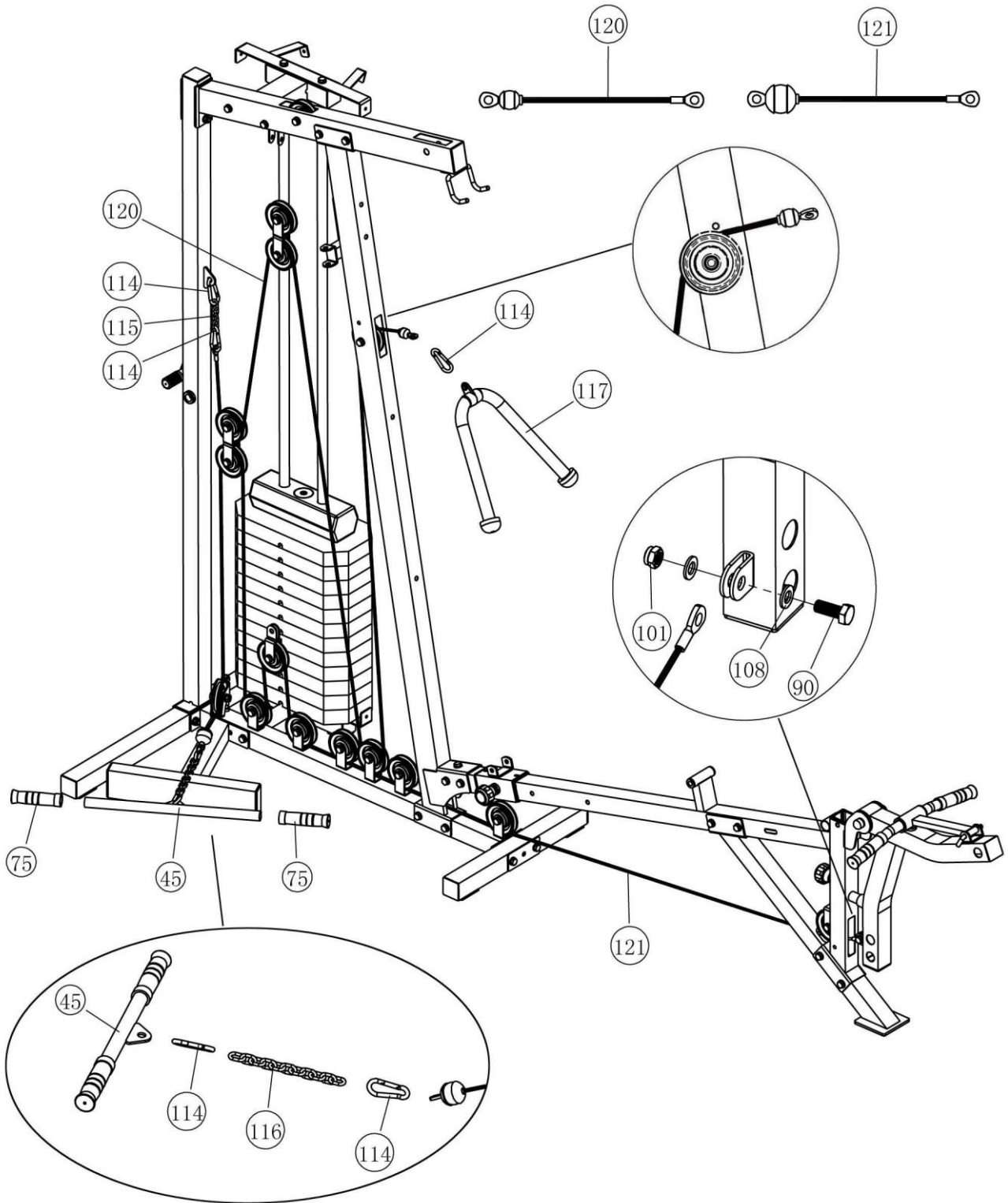
1. Vložte koncovky (64, 62 a 59) a zároveň chránič (74) a konce ramene (17).
2. Nasadte krytku držadla (75) na rameno motýlku (17).
3. Nasadte pěnovkové válce (84) na rameno (17).
4. Vsuňte váleček (23) do otvoru v rámu (14).
5. Připevněte rameno(17) k rámu (14) pomocí šroubů (89) a podložek (106).
6. Vsuňte klínek (35) do ramene (17).

KROK 13. SCHÉMA VEDENÍ LANEK

Po složení zařízení zkontrolujte, zda jsou lanka řádně napnutá. (Doporučujeme zachovat vzdálenost 3-5mm mezi horním závažím a zbytkem závaží). Pokud je lanko volné, přitáhněte lehce šroub nacházející se na vrcholu závaží. Pokud je lanko hodně volné, upravte délku řetězu (115) karabinou (114).

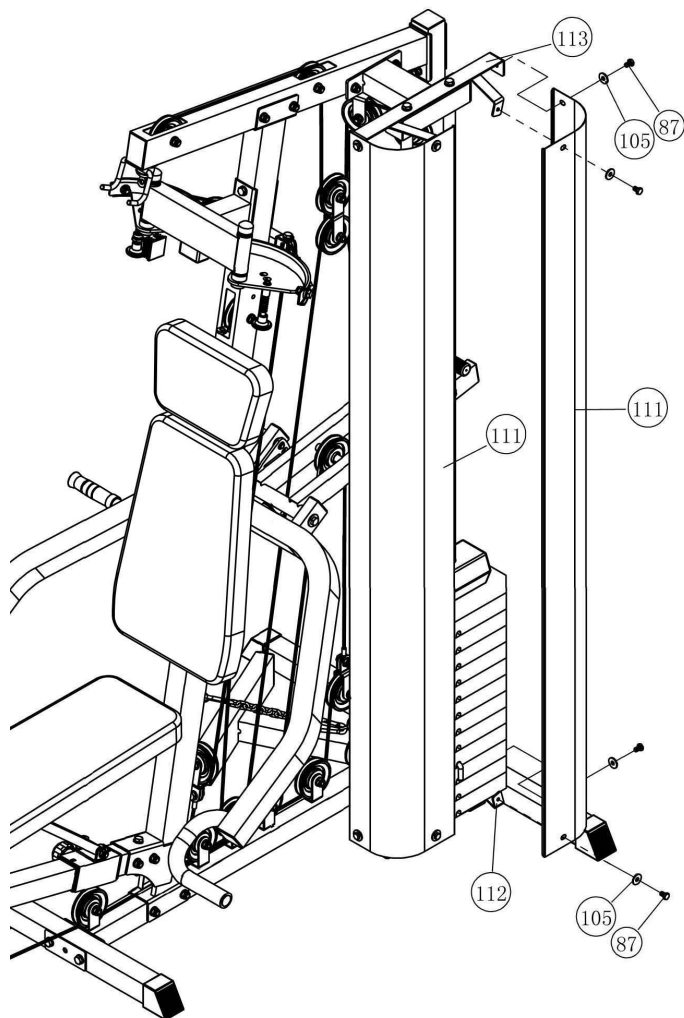






KROK 14

Připevněte kryty závaží (111) k dolní a horní vzpěře (112 a 113) pomocí šroubů (87) a podložek (105).



Důkladně utáhněte všechny šrouby a matky.

Vaše posilovna je nyní složená a připravená k používání.

Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotáhnuté a lanka řádně připevněné na kladkách.

V průběhu prvního použití se regulace lanek může stát nezbytnou.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Atlas TYTAN 10 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

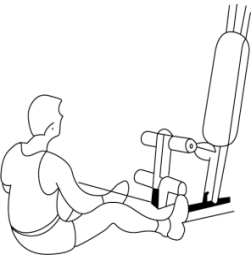

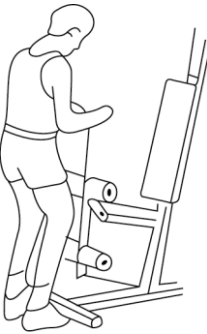



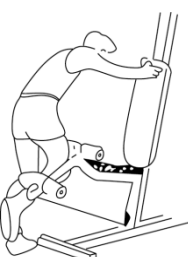
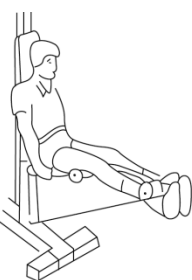
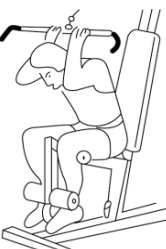
Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shoení nadbytečných kil.


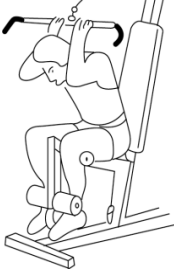
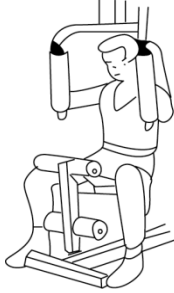



1. Rozcvička

Před započatím 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.

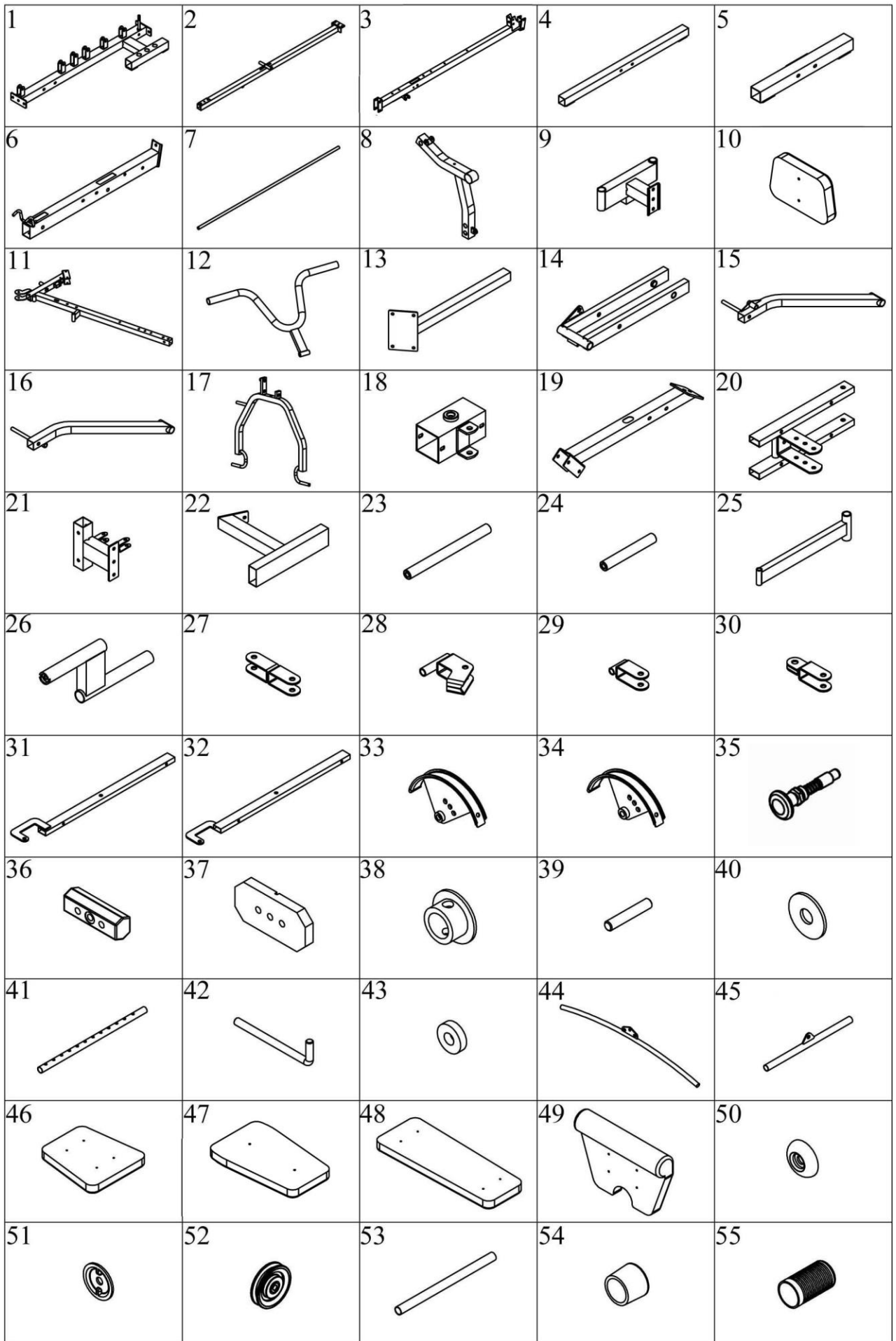
2. Cvičení




























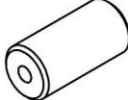











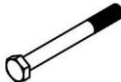


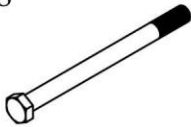












<p>1</p>  <p>Cviky na nejnižší tyči (trapezius-latissimus dirsierector spinaf)</p> <p>Připevněte držadlo k dolní tyči a sedněte si tvář naproti zařízení. Lehce ohněte nohy, natáhněte se ve směru k sedadlu, prohněte záda a tahejte směrem k bokům.</p>	<p>2</p>  <p>Zvedání kolen (hit flexors-rectus abdominis)</p> <p>Připevněte držadlo k tyči, lehněte si na záda s nohama téměř vyrovnanými, ohněte prsty u nohou a umístěte držadlo mezi nohy. Zvedněte kolena ve směru hrudi tak vysoko, jak to jen dokážete.</p>	<p>3</p>  <p>Cviky na bicepsy (biceps a zginacz předloktí)</p> <p>Připevněte držadlo k tyči, 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-pectoralis)</p> <p>Připevněte tyč k hornímu kroužku , opřete záda o opěradlo a chytněte tyč při vyrovnaných ramenech. Táhněte tyč dolů obloukem tak daleko,jak je to jen možné.</p>	<p>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 1) přizpůsobte si výšku sedátka tak, aby se ramena motýlku nacházela ve výšce hrudi. 2) pomocí motýlku a soupravy k procvičování nohou cvičte zároveň pomocí dolní 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 www.abisal.cz



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 
106 	107 	108 	109 	110 

111 	112 	113 	114 	115 
116 	117 	118 	119 	120 
121 	122 	123 