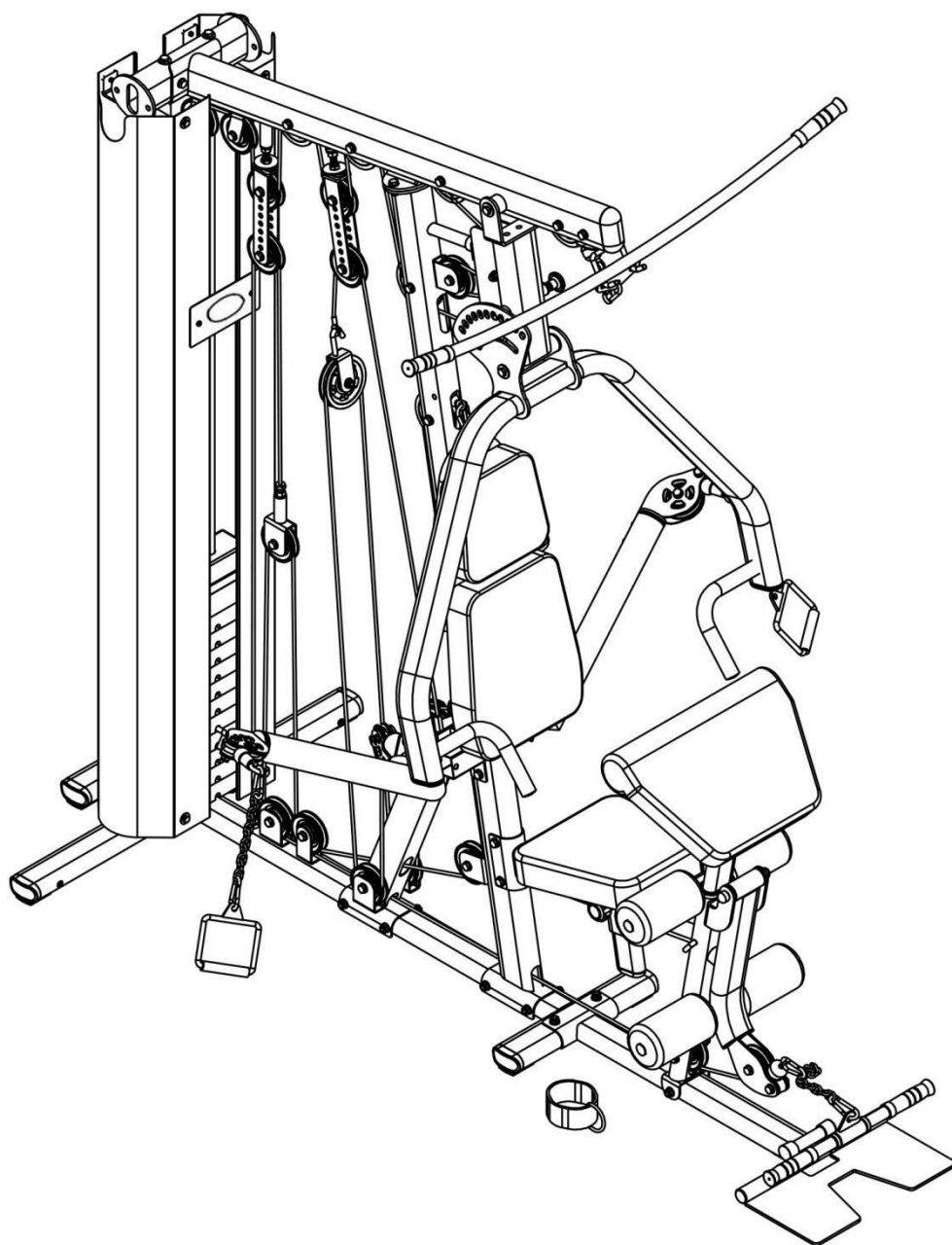




# ATLAS - HOME GYM - ATLAS TYTAN 14



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

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

#### **DANE TECHNICZNE**

Waga netto – 119 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 220x178x210 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 140 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**

Lp. No.	Opis	Ilość	Lp. No.	Opis	Ilość
1	Dolna tylna rama główna	1	39	Oslona	4
2	Dolna prawa rama główna	1	40	Siedzisko	1
3	Dolna przednia rama główna	1	41	Modlitewnik	1
4	Główny wspornik	1	42	Oparcie	1
5	Prawa główna górna belka	1	43	Drążek wyciągu górnego	1
6	Rama górna przednia	1	44	Drążek wyciągu dolnego	1
7	Rama dolna przednia	1	45	Linka wyciągu górnego	1
8	Dolna rama wielokrążka	1	46	Linka wyciągu dolnego	1
9	Ramię regulowane	2	47	Linka napinająca tylna	1
10	Obrotowy stojak na krążek linowy	2	48	Linka napinająca przednia	1
11	Prowadnica fi 25/187,5	2	49	Linka wyciągu bocznego (ramion)	1
12	Prowadnica fi 25/184,5	2	50	Górna płyta stosu	2
13	Ramię wyciskowe	1	51	Obciążenie	25
14	Śruba regulacji napięcia linki	2	52	Selektor	2
15	Ramię wyciskowe prasy nóg	1	53	Tuleja obciążenia	2

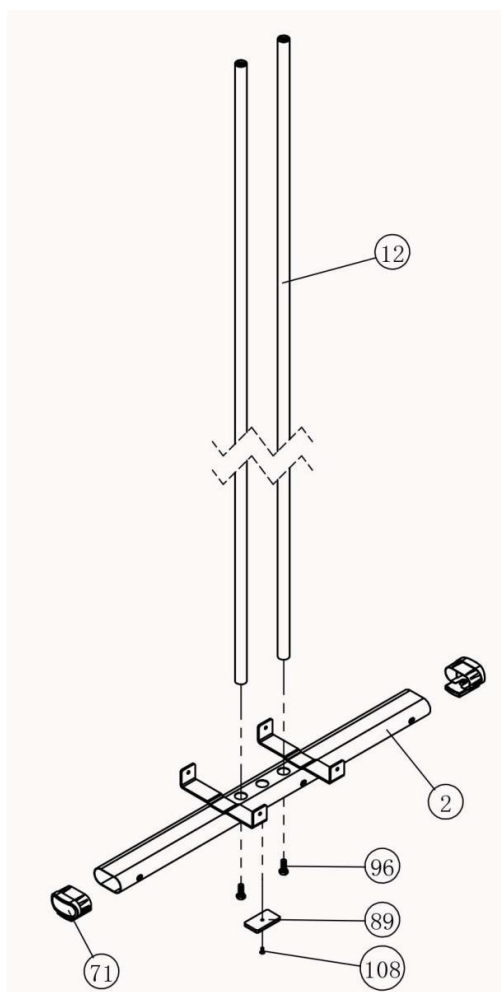
16	Rama siodełka	1	54	Podkładka $\Phi 47 * \Phi 16 * 3$	2
17	Wspornik osłon- dolny	1	55	Szpila regulacji obciążenia	2
18	Regulowana podpora modlitewnika	1	56	Amortyzator	4
19	Walek fi 25/88	1	57	Trzpień blokujący do stosu	2
20	Regulowana podpora siodełka	1	58	Uchwyt	2
21	Platforma	1	59	Uchwyt na kostkę	1
22	Rurka chrom fi 25/360	1	60	Uchwyt do wyciągu	1
23	Roller piankowy fi 25/430	2	61	Pokrętło regulacji siedzenia M16	1
24	Ramię wielokrążka	1	62	Piankowy walek $\Phi 23 * t3 * 330$	2
25	Rama oparcia	1	63	Piankowy walek $\Phi 23 * \Phi 100 * 170$	4
26	Pojedynczy uchwyt krążka	1	64	Rękaw 80*40	2
27	Pojedynczy uchwyt krążka z hakiem	1	65	Zatyczka 100*50	2
28	Uchwyt podwójny krążków	2	66	Zatyczka $\Phi 25$	10
29	Płytki wzmacniająca	1	67	Zatyczka $\Phi 30$	2
30	Walek górny fi 25/114	1	68	Zatyczka 70*30	1
31	Walek mocujący fi 25/153	1	69	Zatyczka 80*40	5
32	Tuleja stalowa $\Phi 14 * 13$	2	70	Zaślepka- odbojnik fi 25	3
33	Tuleja plastikowa z kołnierzem fi 10/12.5	20	71	Końcówka- stopka	3
34	Tuleja plastikowa z kołnierzem fi 10/27.5	2	72	Odbojnik M10	1
35	Kołek sprężysty fi 6/ 40	1	73	Nakładka M10	4
36	Zawlecza „L” krótsza do nr 11	1	74	Nakładka M12	2
37	Zawlecza $\Phi 25$		75	Rolka fi 90	27
38	Zawlecza „L” dłuższa do nr 12	1	76	Rolka fi 114	10

Lp. No.	Opis	Ilość	Lp. No.	Opis	Ilość
77	Uchwyt $\Phi 25 * 125$	12	115	Podkładka łukowa $\Phi 10$	16
78	Rolka łożyskowa fi 35/21	1	116	Podkładka płaska $\Phi 12$	12
79	Rolka fi 28/25	3	117	Podkładka $\Phi 10 * \Phi 30$	4
80	Zatyczka „T” do regulacji	2	118	Nakrętka M10	84
81	Zatyczka do regulacji	1	119	Nakrętka M12	5
82	Zatyczka do regulacji	1	120	Nakrętka sześciokątna M12	2
83	Karabińczyk	9	185	Mała poduszka oparcia	1
84	Łańcuch ogniowy	3	186	Lewa pokrywa stosu	2
85	Pierścień segera $\Phi 25$		187	Płaski talerz	1
86	Pierścień segera $\Phi 32$	2	188	Śruba poprzeczna M5*10	2
87	Odbojnik	4	189	Płaska podkładka $\Phi 5$	2

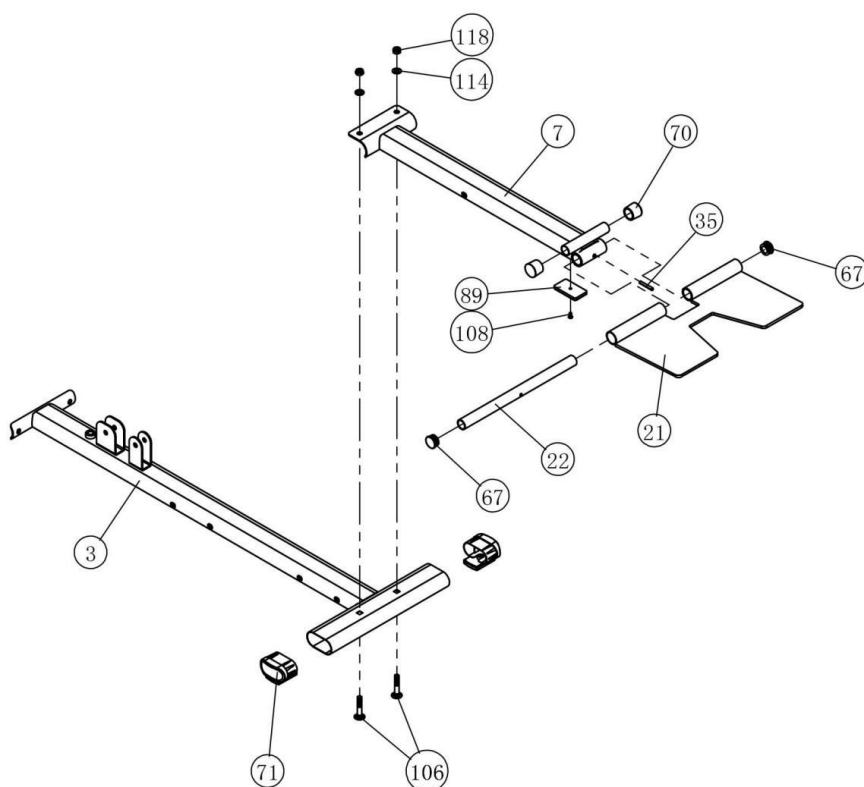
88	Zawleczka „L” do regulacji modlitewnika	1	190	Dużą podkładka $\Phi 5$	2
89	Odbojnik 70*40	7	191	Nakrętka M5	2
90	Zaślepka śrub 109	2			1
91	Zacisk linki	2			1
92	Śruba sześciokątna M6*20	10			1
93	Śruba sześciokątna M8*12	16			1
94	Śruba sześciokątna M8*20	4			1
95	Śruba sześciokątna M10*16	4			1
96	Śruba sześciokątna M10*25	28			1
97	Śruba sześciokątna M10*45	26			1
98	Śruba sześciokątna M10*50	2			1
99	Śruba sześciokątna M10*65	4			3
100	Śruba sześciokątna M10*70	18			1
101	Śruba sześciokątna M10*75	2			6
102	Śruba sześciokątna M10*95	1			2
103	Śruba sześciokątna	14			2
104	Śruba sześciokątna	1			1
105	Śruba sześciokątna	1			1
106	Śruba z kwadratowym łbem M10*55	2			2
107	Śruba imbusowa ST5.5*13	4			6
108	Śruba krzyżakowa	7			1
109	Sworzeń śrubowy M6*8 na imbus	6			6
110	Podkładka $\Phi 6$	10			2
111	Podkładka płaska $\Phi 8$	4			1
112	Podkładka $\Phi 8$	12			6
113	Podkładka $\Phi 8$	16			1
114	Podkładka płaska $\Phi 10$	169			2

# Krok 1

1. Przymocuj końcówkę (71) do dolnej ramy głównej (2).
2. Przykręć odbojnik (89) do części (2) śrubą (108)
3. Wsuń prowadnicę (12) w otwory części (2) i przykręć śrubami (96).



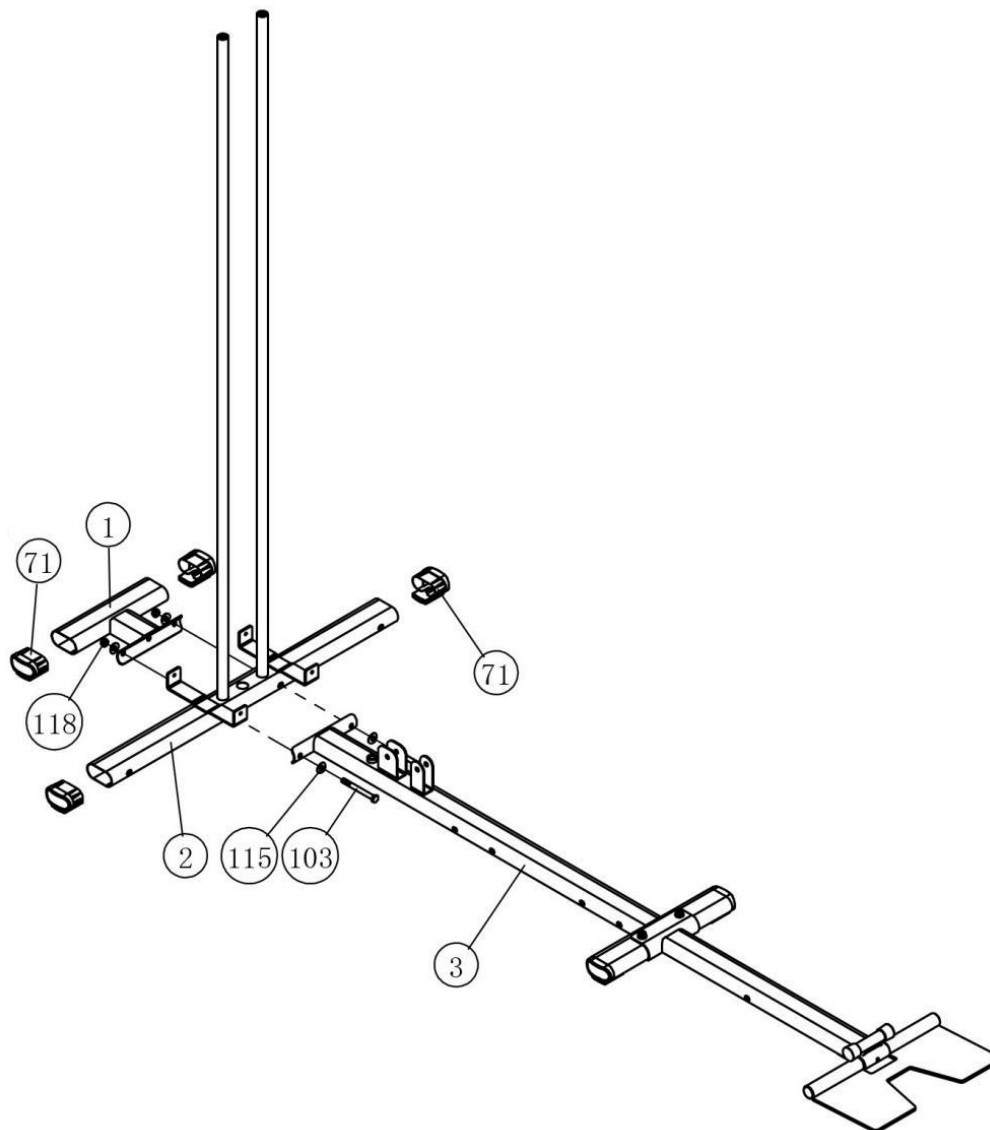
## KROK 2



1. Przymocuj końcówkę (71) do dolnej ramy głównej (3).  
Przymocuj końcówkę (70) do części (7).
2. Przymocuj odbojnik (89) do części (7) używając śruby M5\*12 (108).
3. Przymocuj część (7) do części (3) używając dwóch śrub M10\*55 (106), podkładki płaskiej (114) oraz dwóch nakrętek (118).  
Uwaga: przykręć śruby mocno w tym kroku.
4. Wyrównaj otwory części (21) z otworem w części 7 używając śruby M5\*12 (108).

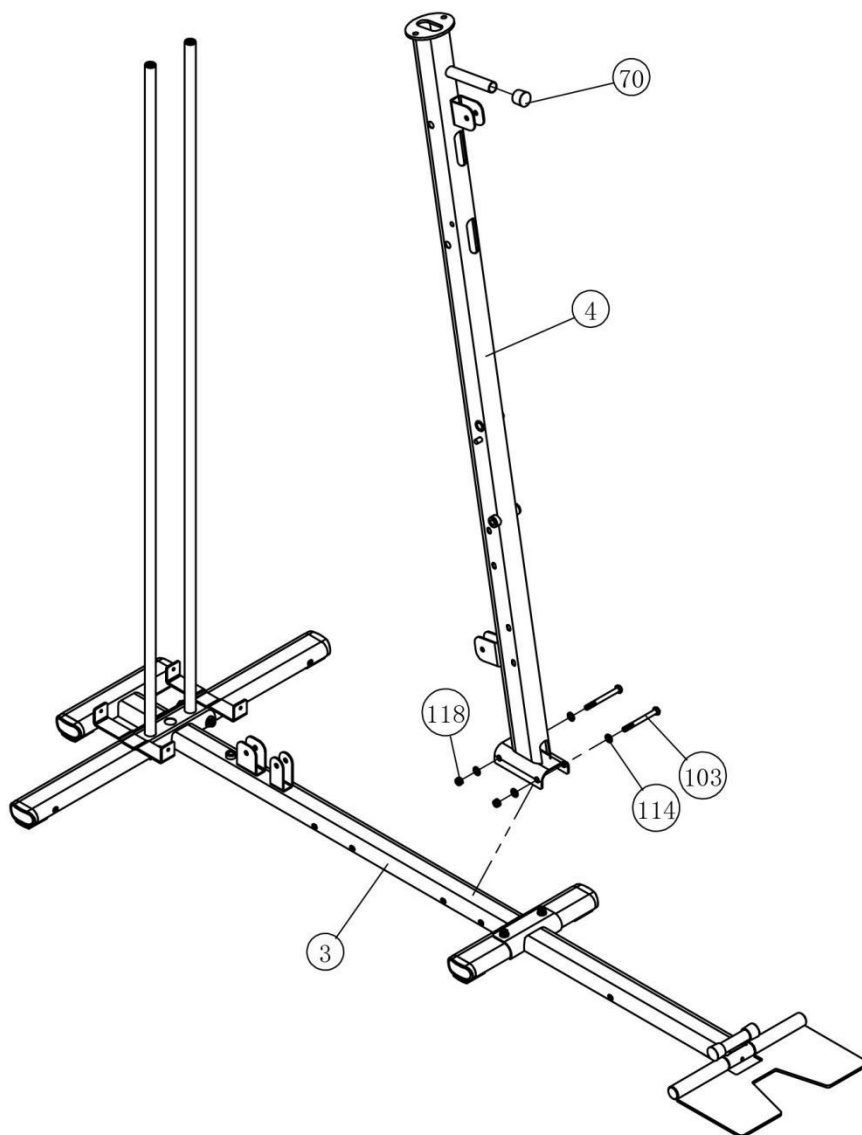
5. Zrównaj otwory w częściach (22) oraz (7) po czym wprowadź trzpień (35) przez otwór.
6. Nałóż zaślepki (67) po obu końcach rurki (21).

## KROK 3



1. Nałóż końcówki (71) na ramię (1) oraz (2)
2. Połącz części (1,3) do ramy(#2) używając dwóch śrub(#103), czterech podkładek (#115) oraz dwóch nakrętek (#118).

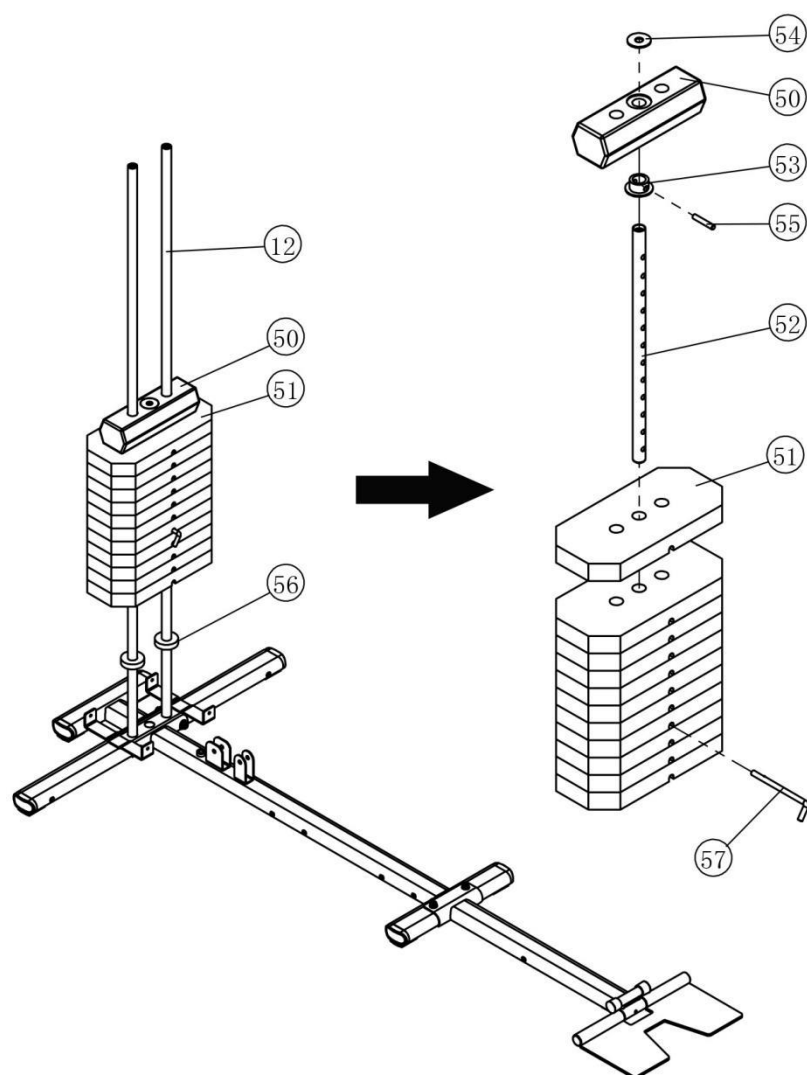
## Krok 4



1. Insert the End Cap(#70) to the part(#4). Włóż zatyczkę (70) do ramy (4).
2. Osobno przymocuj ramę(#4) do ramy (#3) używając dwóch śrub (#103), czterech podkładek (#114) oraz dwóch nakrętek (#118).



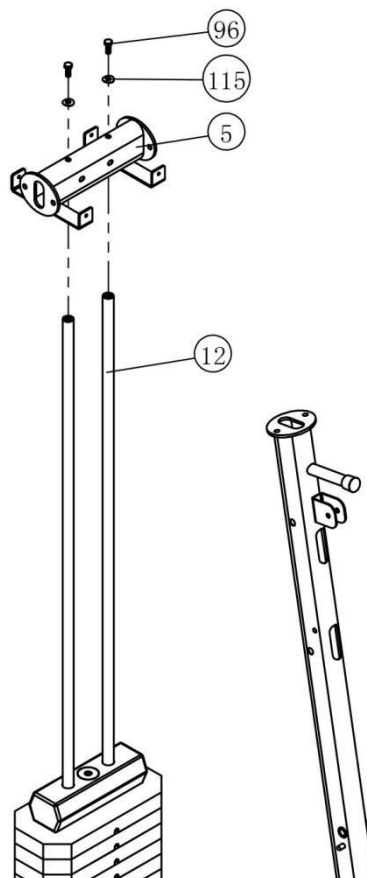
## KROK 5



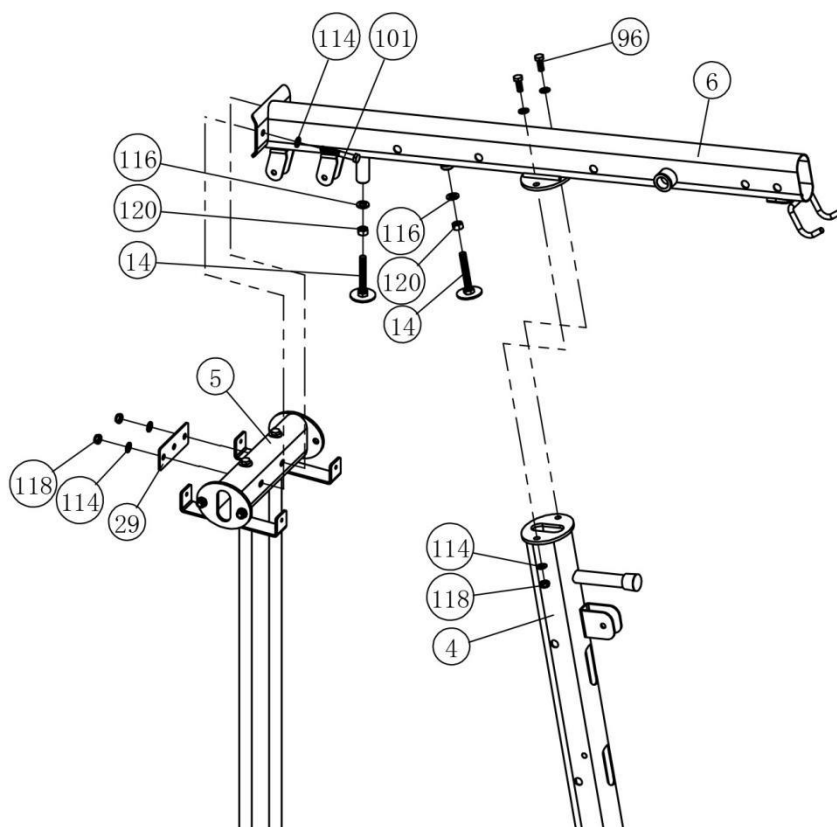
1. Nałóż amortyzatory (56) na prowadnicę (12), następnie nałóż obciążenia (51)
  - a. **Uwaga: zachowaj ostrożność podczas zakładania obciążeń. Nie podnoś więcej niż jednej na raz!**
2. Nałóż kołnierz (53) na selektor (52) następnie przełóż trzpień (55)
3. Umieść trzpień (52) w otworze obciążenia (51)
4. Nałóż górną płytę stosu (50) na obciążenie (51)
5. Nałóż nakładkę (54) na górną płytę stosu (50)
6. Umieść trzpień blokujący (57) w trzpieniu (52)

## KROK 6

1. Osobno poprowadź każdą z przewodnic (12) przez otwory w ramach (5) oraz (122), następnie połącz je z podkładką (115) używając śrub (96)



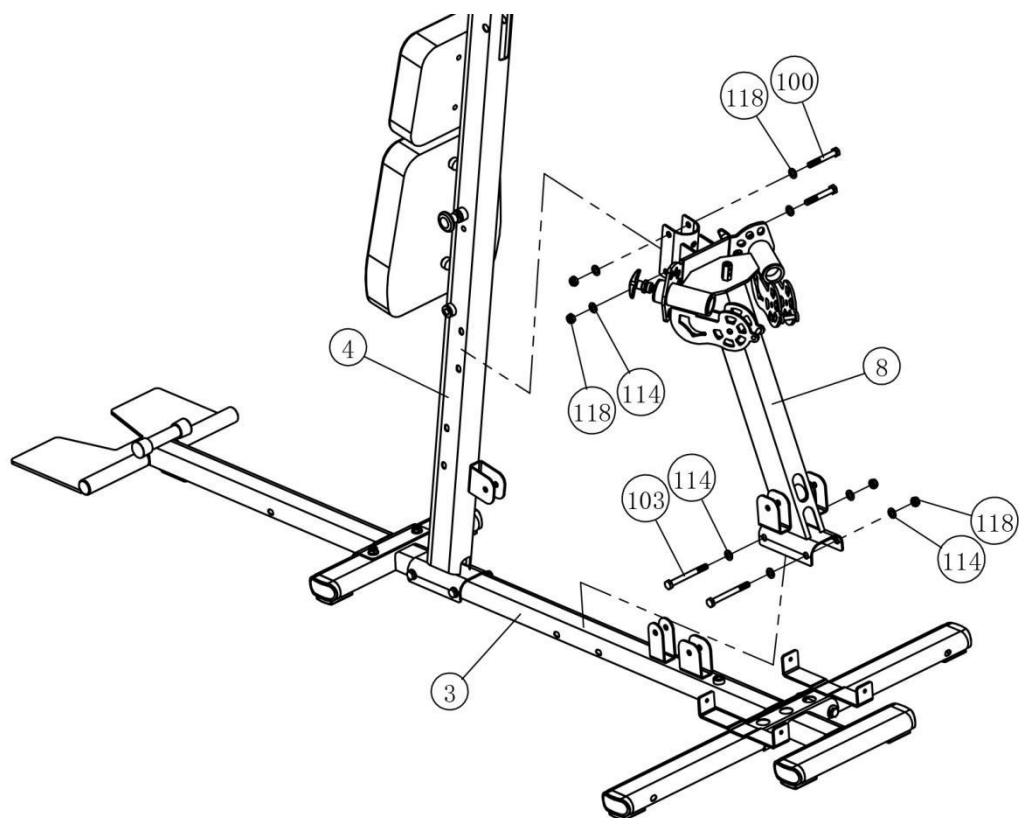
## KROK 7



1. Przykręć nakrętkę sześciokątną (120) do śrubki (14), umieść podkładkę płaską (116) do śrubki (14) następnie przykręć do ramy (6) nakrętkę sześciokątną (120)
2. Połącz części (6) oraz (29) do ramy (5) używając dwóch śrub (101), czterech podkładek (114) oraz dwóch nakrętek (118).
3. Połącz część (6) do ramy (4) używając dwóch

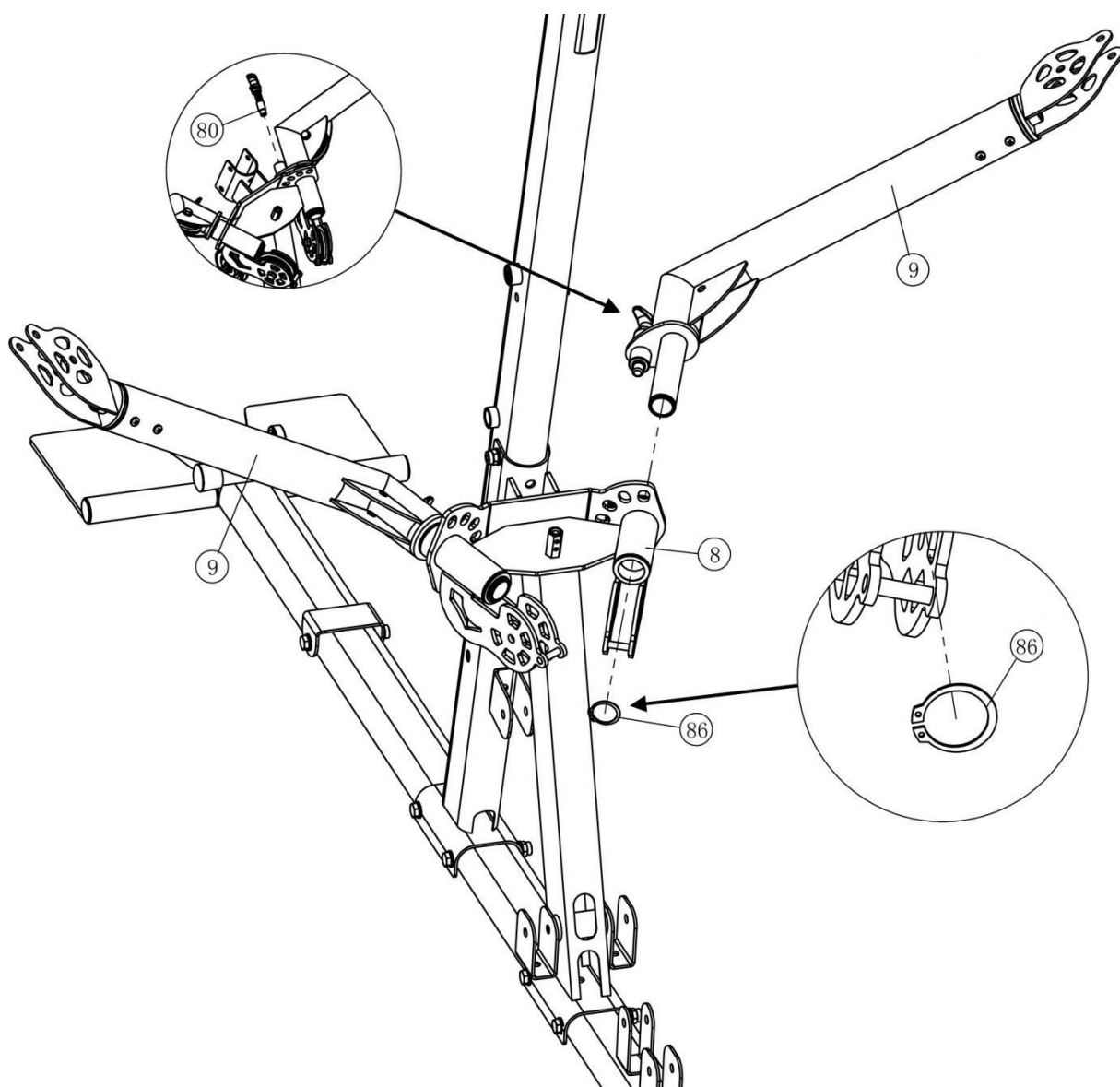
śrubek (96), czterech podkładek (114) oraz dwóch nakrętek (118).

## KROK 8



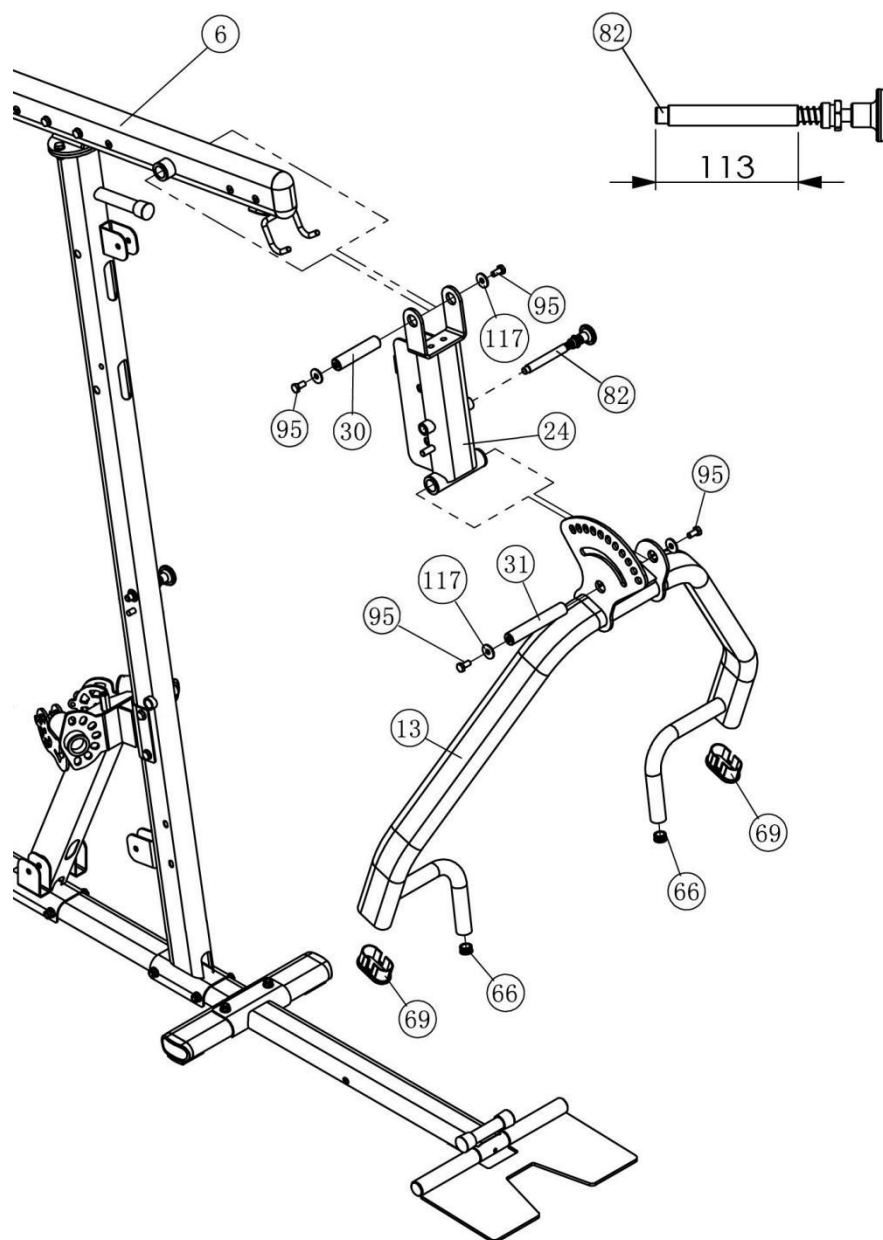
1. Przymocuj ramę (8) do ramy (3) używając dwóch śrub (103), czterech podkładek (114) oraz dwóch nakrętek (118)
2. Przymocuj ramę (8) do ramy (4) używając dwóch śrub (100), czterech podkładek (114) oraz dwóch nakrętek (118).

## KROK 9



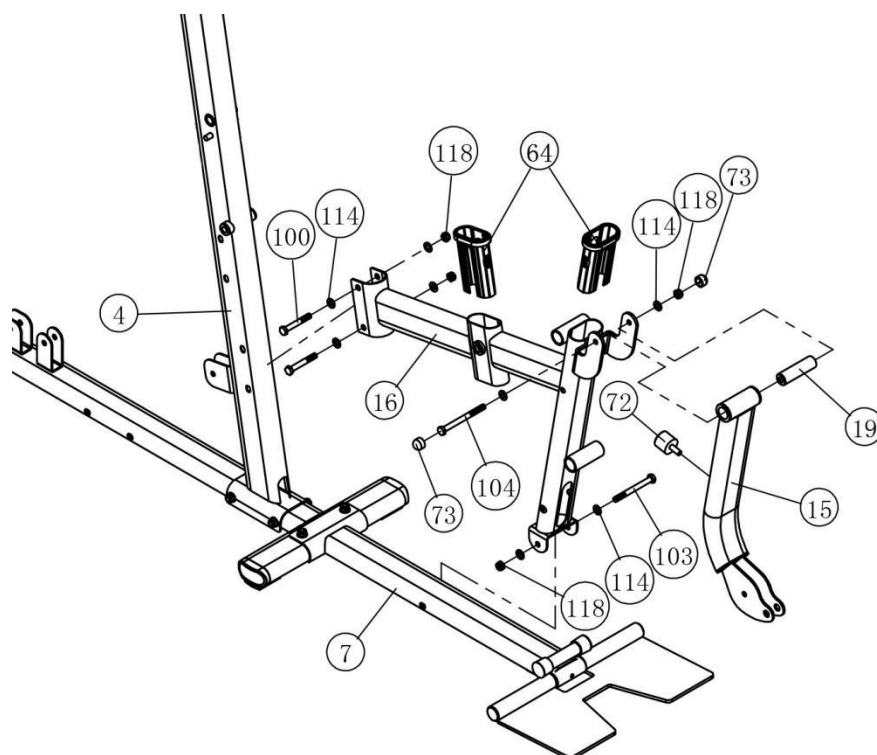
1. Osobno przymocuj ramię regulowane (9) do części (8) używając pierścienia segera (86)

## KROK 10



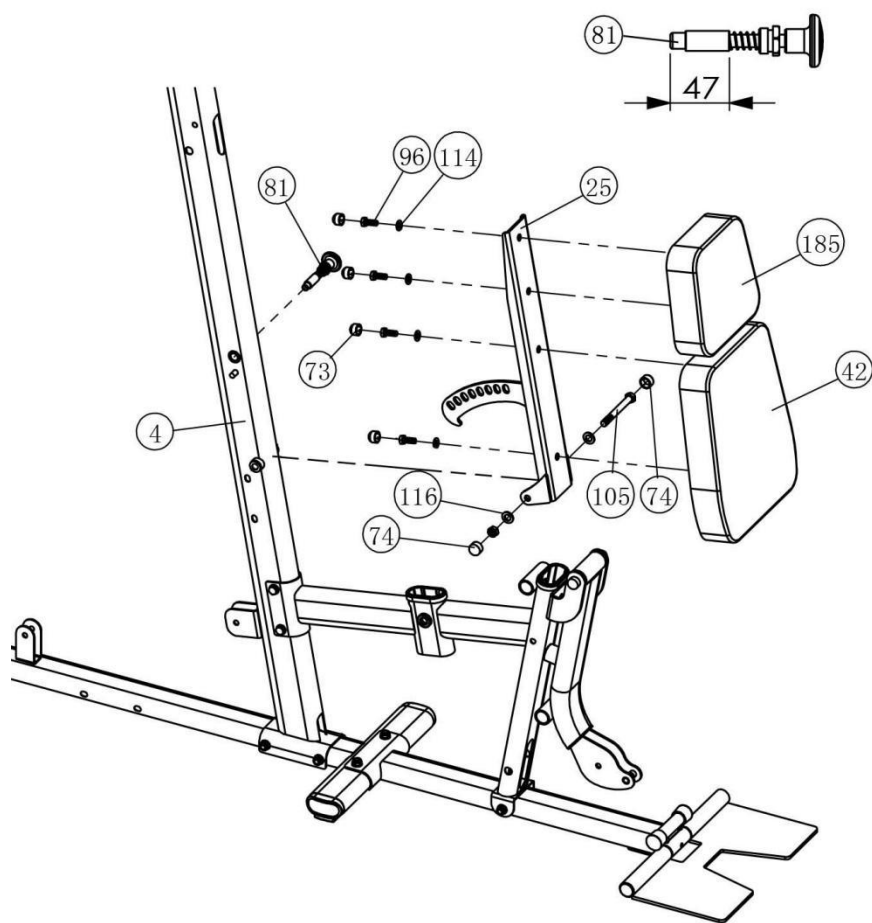
1. Połącz otwór ramy (6) wraz z otworem ramy (24), następnie umieść wał (30) w otworze używając dwóch śrub (95) oraz dwóch podkładek (117).
2. Umieść 80\*40 zatyczkę (69) oraz zatyczkę (66) w ramieniu (13).
3. Połącz otwór w ramie (13) oraz otwór w elemencie (24) używając dwóch śrub (95) oraz dwóch zatyczek (117)
4. Przykręć zatyczkę do regulacji (82) do element (24).

## KROK 11



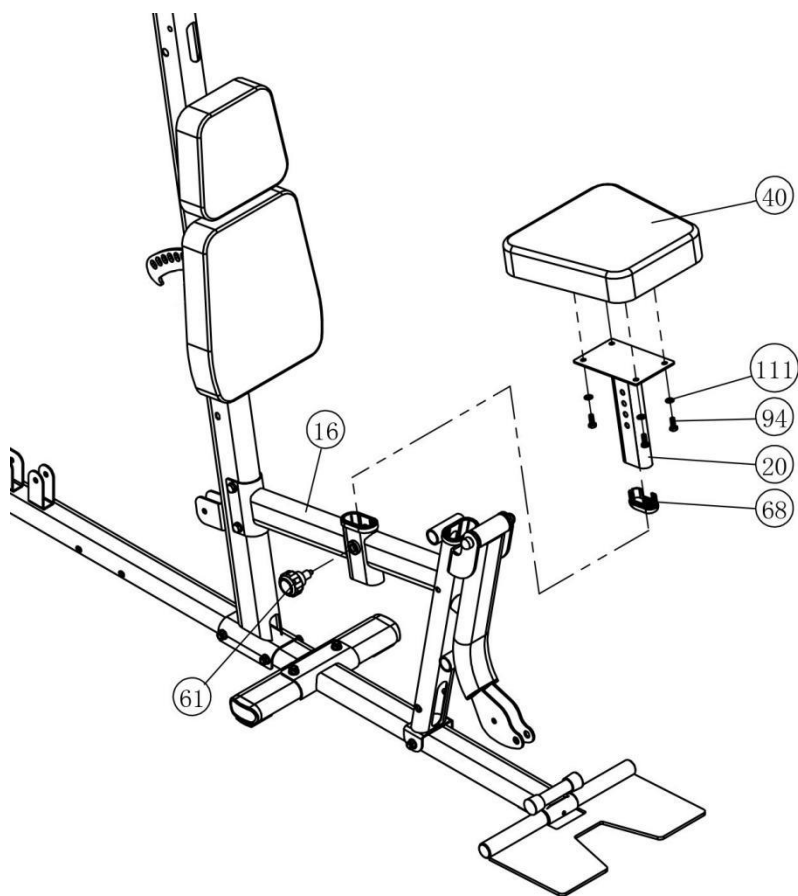
1. Umieść rękawy (64) w ramie siedzenia (16)
2. Połącz ramę (16) do ramy (4) używając dwóch śrub (100), czterech podkładek (114) oraz dwóch nakrętek (118).
3. Połącz ramę (16) do ramy (7) używając śrubki (103), dwóch podkładek (114) oraz nakrętki (118).
4. Przykręć odbojnik (72) do części (15).
5. Umieść wałek (19) w ramie (15), następnie połącz całość z ramą (16) używając śruby (104), dwóch podkładek (114) oraz nakrętki (118).
6. Nałóż nakładki (73). Wyreguluj śruby (104) tak aby ramię wyciskowe prasy nóg (15) mogło poruszać się swobodnie.

## KROK 12



1. Przymocuj dwie części oparcia (42, 185) do ramy (25) używając czterech śrub (96), czterech podkładek (114) oraz nałóż nakładki (73).
2. Przymocuj ramę 25 do ramienia (4) używając śruby (105), dwóch podkładek (116) oraz zatyczki (119).
3. Nałóż nakładki (74). Wyreguluj śruby tak aby rama (25) mogła poruszać się swobodnie.
4. Przykręć zatyczkę do regulacji (81) do ramy (4).

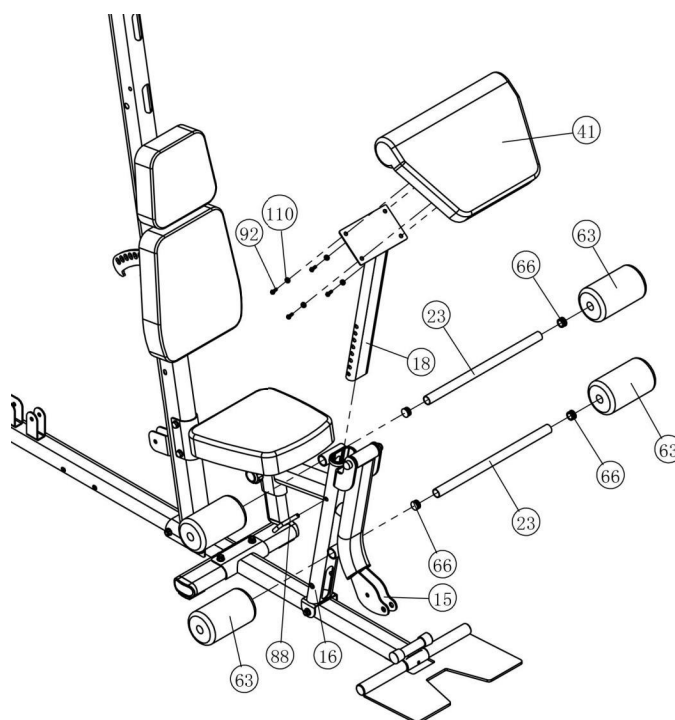
## KROK 13



1. Umieść zatyczkę (68) w ramie (20).
2. Przymocuj siedzenie (40) do ramy (20) używając czterech śrub (94) oraz czterech podkładek (111).
3. Umieść ramę (20) w ramie (16) następnie przykręć pokrętkę do regulacji (61).

## KROK 14

1. Przykręć modlitwenik (41) do podpory (18) używając czterech śrub (92) oraz czterech podkładek (110).
2. Wsuń podporę (18) wraz z modlitwenikiem do ramy (16), następnie zabezpiecz zawleczką (88).
3. Umieść zaślepkę (66) w rolerze (23).
4. onto it, as shown in figure. Wsuń roller (23) do ramy (16) oraz (15); nałóż piankowe wałki (63)





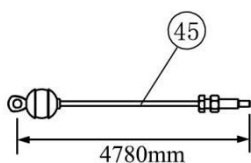
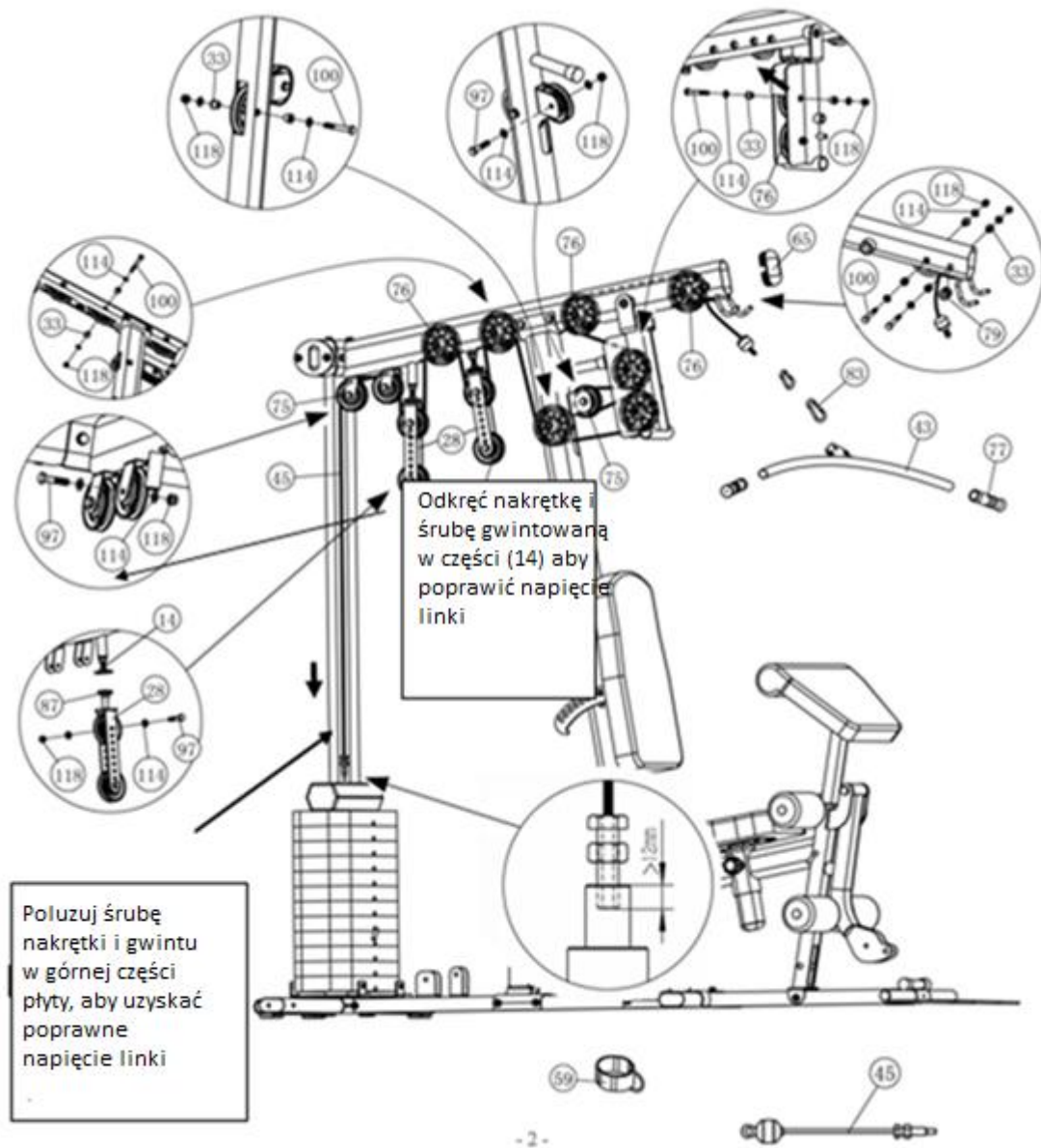
## KROK 15

### DIAGRAM LINKI WYCIĄGU GÓRNEGO

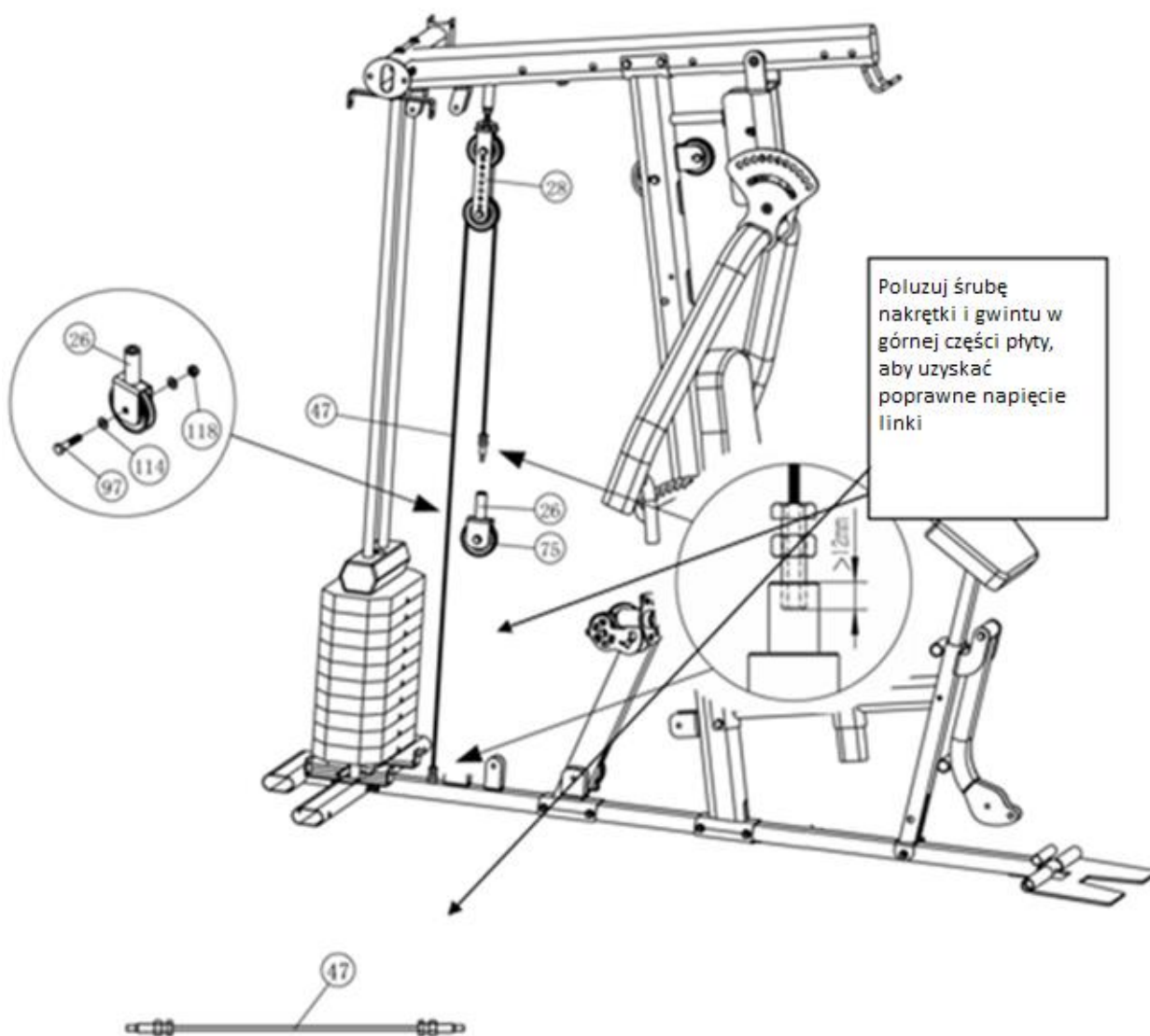
Po zmontowaniu maszyny sprawdź, czy linka jest napięta. (Przy prawidłowym napięciu, pomiędzy górną płytą a stosem powinna znajdować się szczelina 3-5 mm).

Jeśli linka jest lekko luźna, dopasuj dokręcając śrubę na górze stosu.

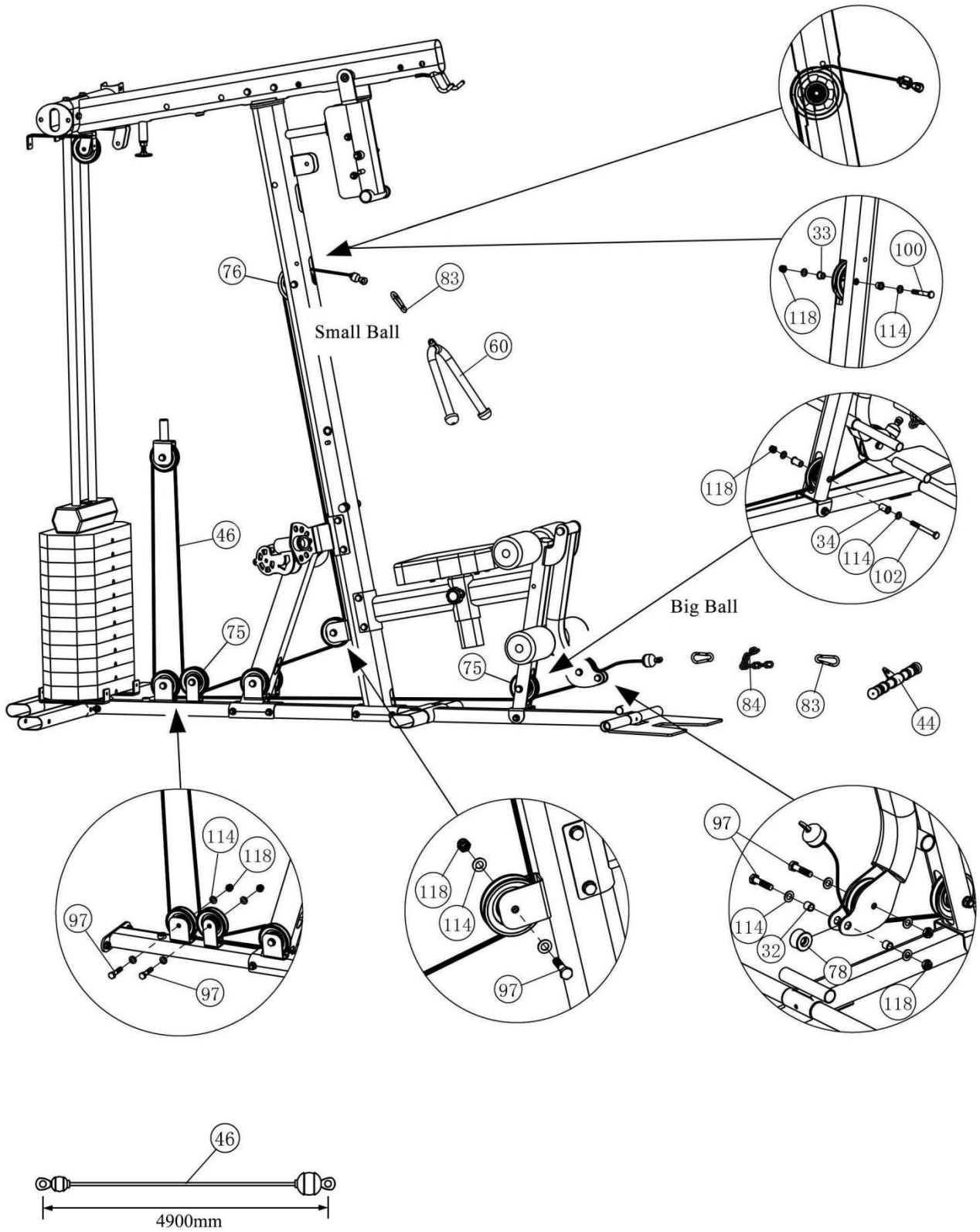
Jeśli linka jest bardzo luźna, dopasuj krążek linowy do pozycji dolnej (nr 28).



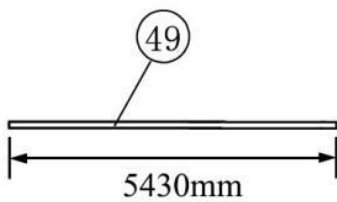
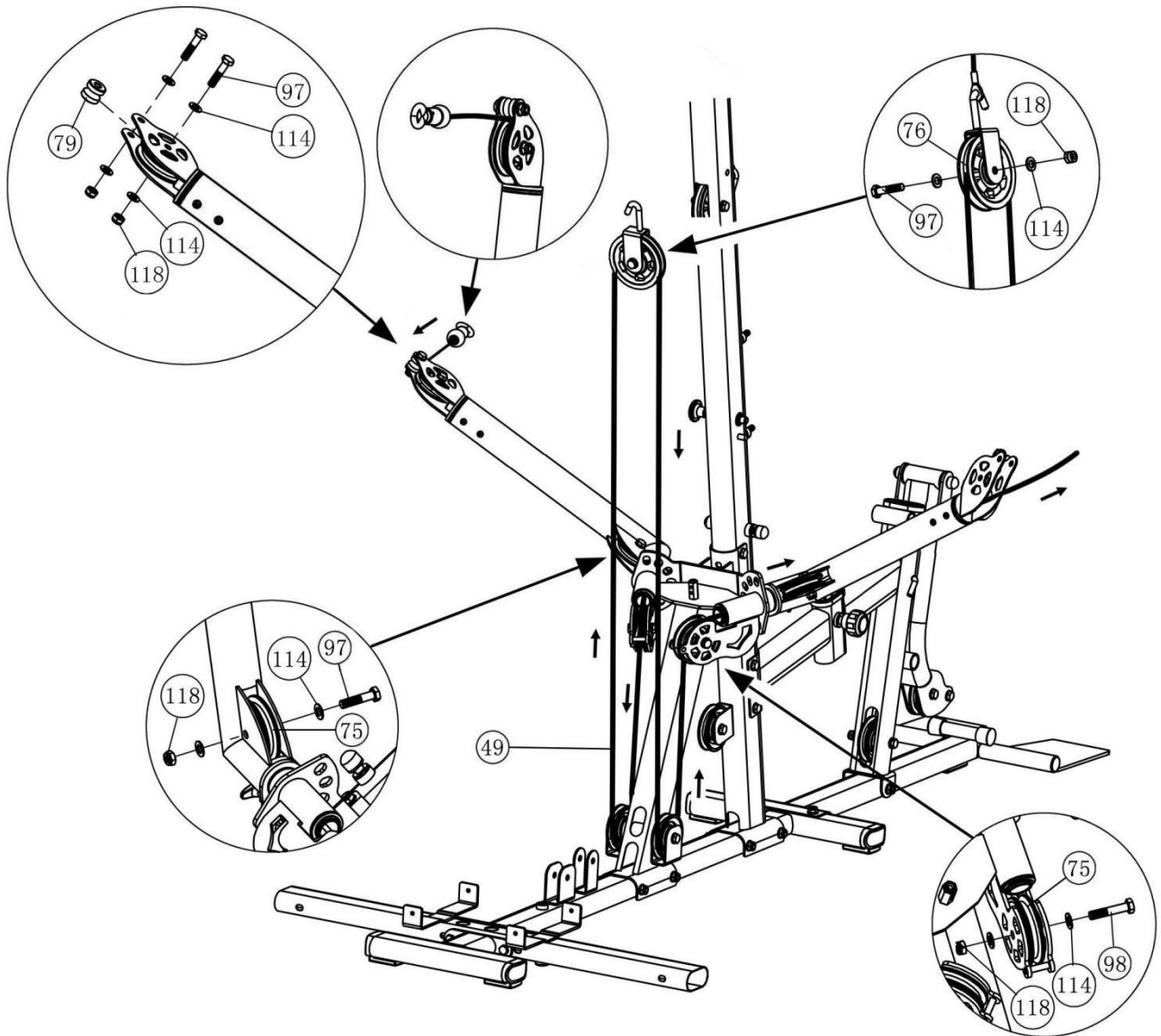
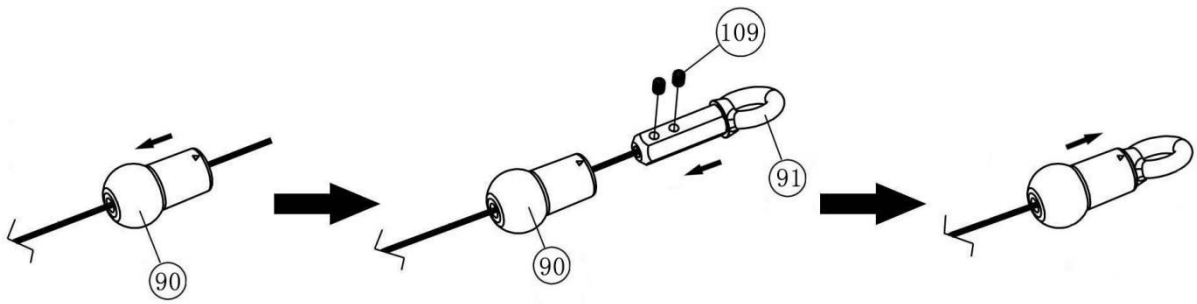
## LINKA NAPINAJĄCA TYLNA

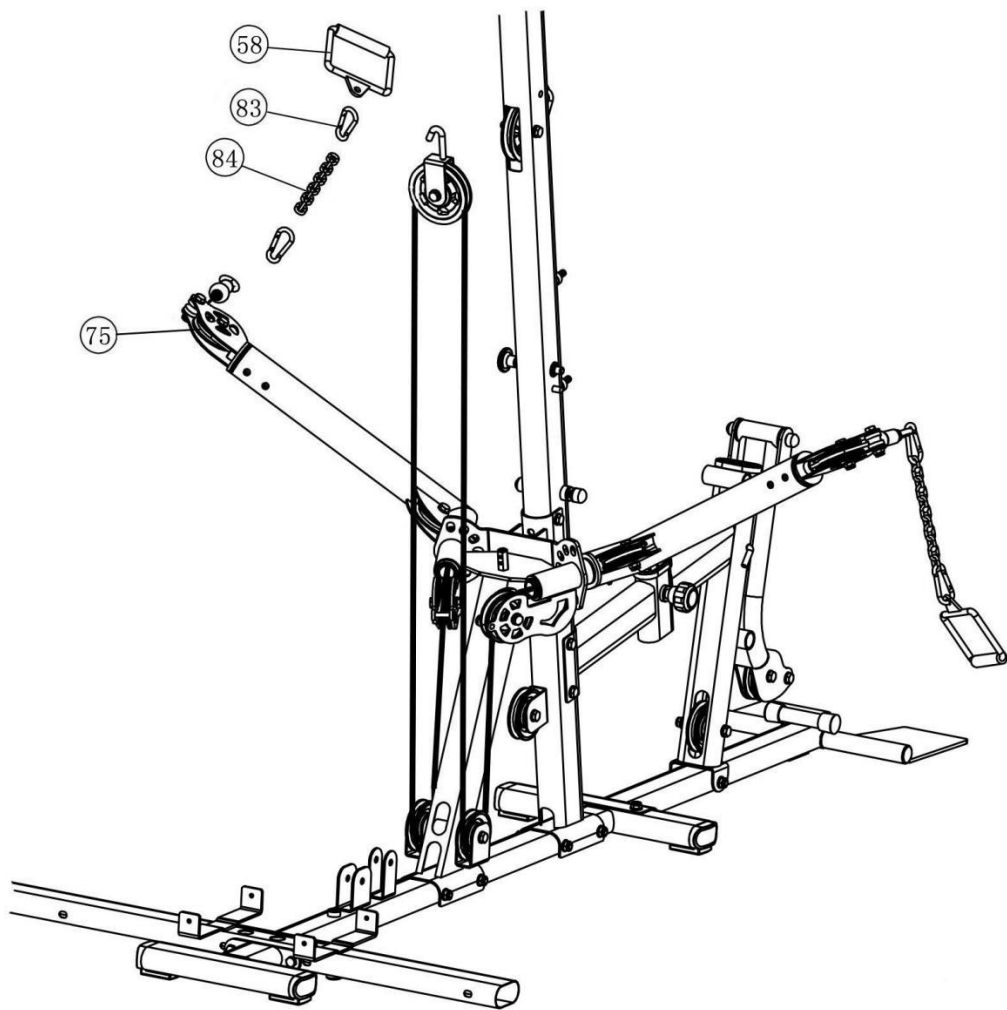


# LINKA DO WYCIĄGU DOLNEGO

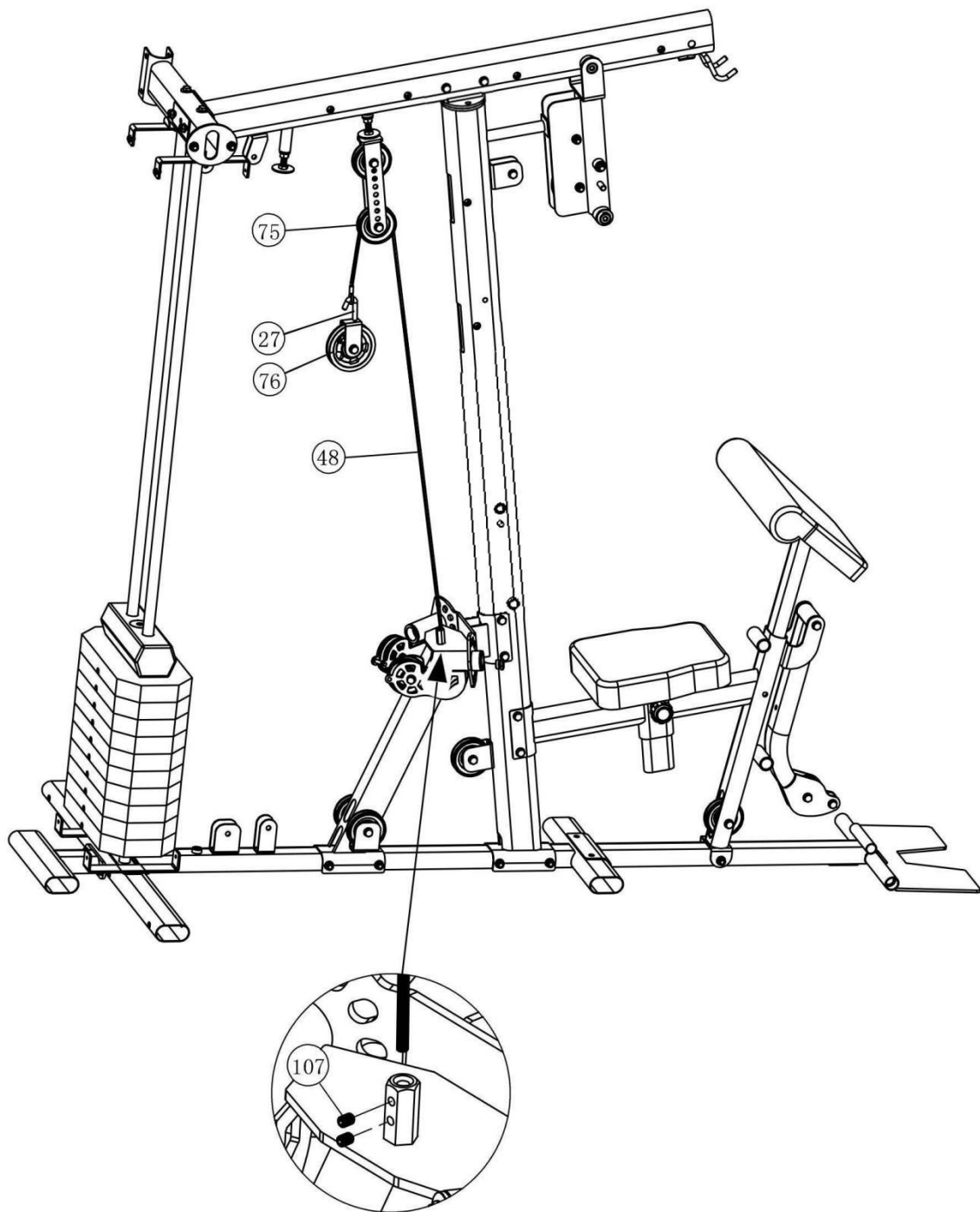


LINKA WYCIĄGU BOCZNEGO (RAMION)

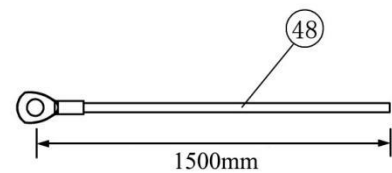




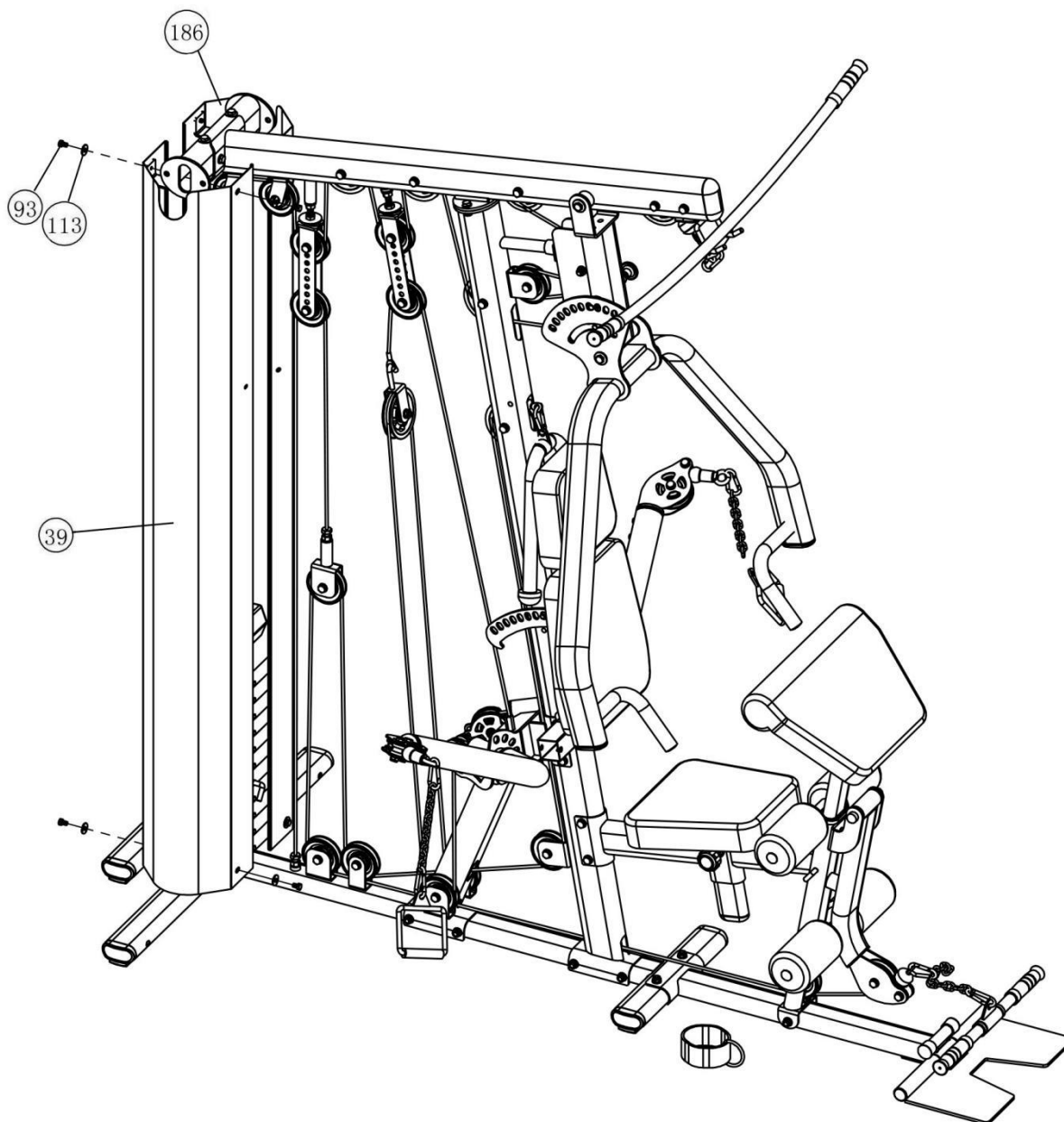
## LINKA NAPINAJĄCA PRZÓD



Wsuń linkę w otwór i dokręć śrubami imbusowymi (107)

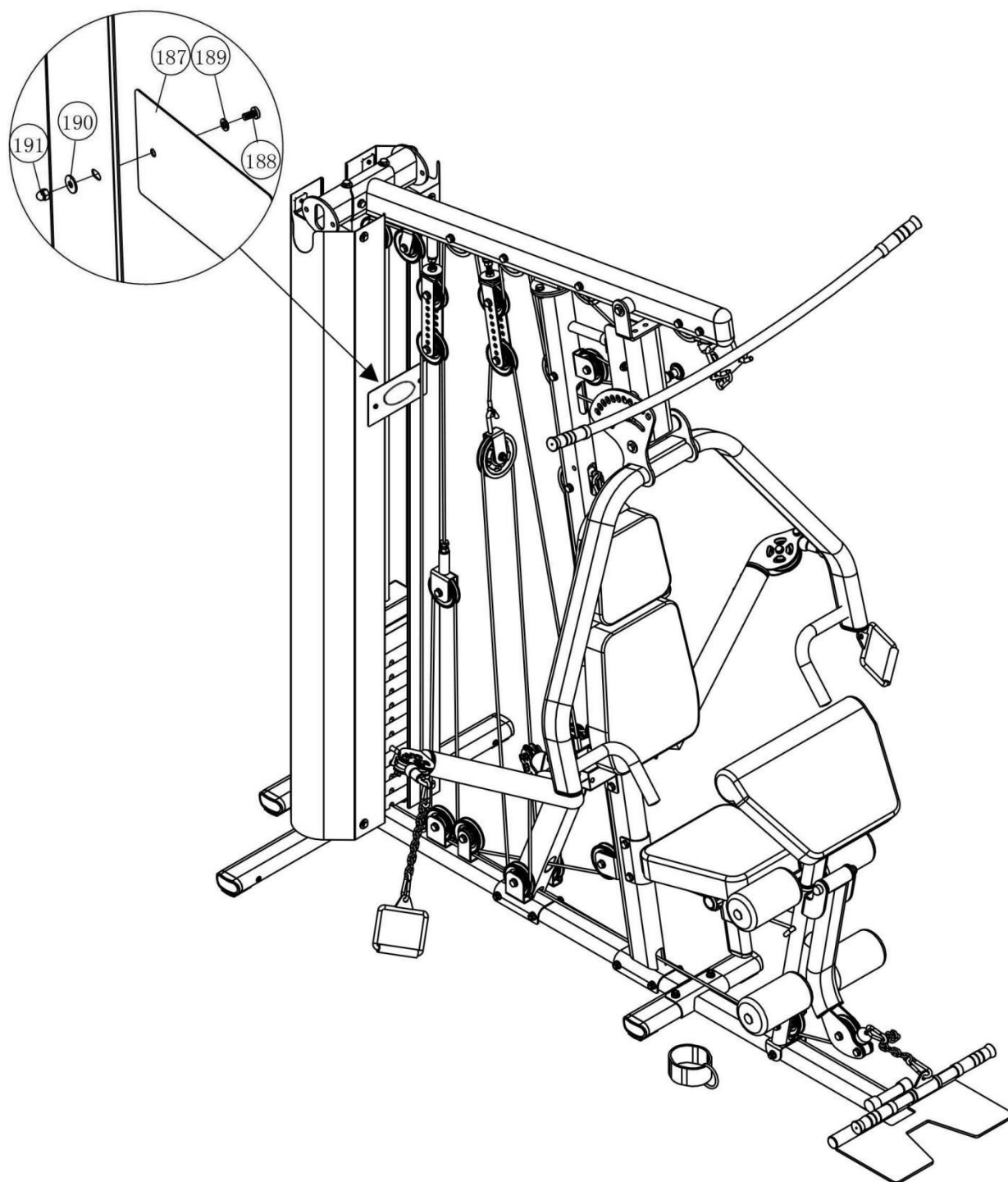


## KROK 16



1. Przymocuj element (39) oraz (186) używając osmiu śrub (93) oraz ośmiu podkładek (113).

## KROK 17



1. Przymocuj blaszkę z Logo (187) używając dwóch śrub (188), nakładek (189) nakładek (190) oraz nakrętek 191.



Twój Tytan 14 powinien być w całości zmontowany.

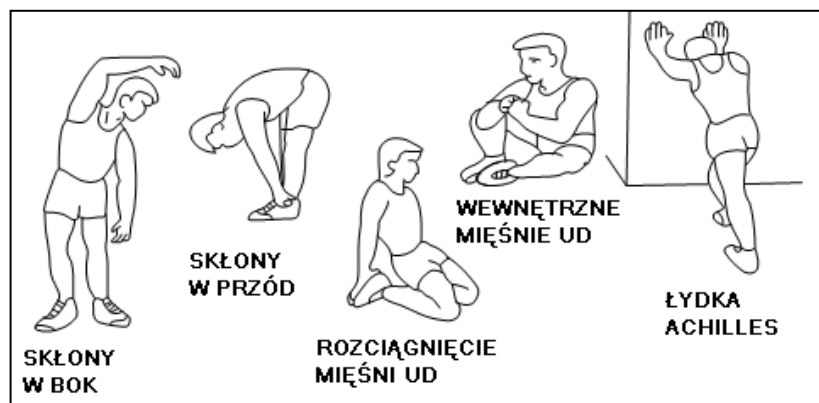
Proszę sprawdzić, czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone, a kable prawidłowo osadzone na wszystkich kołach przed użyciem.

Dostosowanie kabli można wykonać podczas pierwszej sesji użytkowania.

## 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



Mimo iż dopełniamy wszelkich starań by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

The logo for ABISAL, featuring a stylized blue 'A' with a registered trademark symbol (®) to its upper left, followed by the word 'ABISAL' in a bold, blue, sans-serif font.

Dział obsługi klienta:

**ABISAL Sp. z o.o.**

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

*abisal@abisal.pl*

*www.abisal.pl*

*www.hms-fitness.pl*



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.



## 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 pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do 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 UŻYTKU W CELACH RAHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

**ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW**

Lp.	Data	Data	Przebieg napraw	Podpis odbierającego

# ***Owner's Manual***

## **Content**

<b>Content</b> .....	<b>1</b>
<b>Safety precautions</b> .....	<b>2</b>
<b>Part List</b> .....	<b>3-4</b>
<b>Assembly</b> .....	<b>5-26</b>
<b>Instruction for using</b> .....	<b>27-28</b>
<b>Maintenance</b> .....	<b>29</b>

## *Safety Precautions*

### **Safety First**

Regardless of how enthusiastic you may be about getting on your equipment and exercising, take the time to ensure that your safety is not jeopardized. A moment's lack of attention can result in an accident, as can failure to observe certain simple safety precautions.

1. Read, study and understand the Owner's Manual and all the warning labels on this product. Furthermore, it is recommended to familiarize yourself and others with the proper operation and workout recommendations for this product prior to use. Some of this information can be obtained in this Owner's Manual, as-well-as from your local retailer.
2. It is imperative that you retain this Owner's Manual and be sure all warning labels are legible and intact. Replacement Owner's Manuals and labels are available from your local retailer.
3. It is recommended that another person assist you with the assembly of this unit.
4. Consult with your physician before beginning any exercise program.
5. Use proper discretion when children are present.
6. Frayed or worn cables can be dangerous and may cause injury. Periodically check these cables for any indication of wear.
7. Keep hands, limbs, loose clothing and long hair well out of the way of moving parts.
8. Do not attempt to lift more weight than you can control safely.
9. Inspect the machine for any sign of wear on parts, hardware becoming loose or cracks on welds. If a problem is found do not use or allow the machine to be used until the defective part is repaired or replaced.
10. You can use the WRENCH and the INNER HEX WRENCH to complete the assembly.

## **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 bands.
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 – 119 kgs net

Dimensions – 220 x 178 x 210 bcm

Maximum weight of user – 140 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 bolt

***Part List --***

Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Rear Bottom Frame	1	39	Right Weight Stack Cover	1
2	Main Bottom Frame	1	40	Seat Pad	1
3	Pec Bottom Frame	1	41	Arm Pad	1
4	Main Upright	1	42	Big Backrest Pad	1
5	Main Top Beam	1	43	Lat Bar	1
6	Front Top Beam	1	44	Low Row Bar	1
7	Front Bottom Frame	1	45	Lat Cable	1
8	Bottom Pulley Frame	1	46	Abdominal Cable	1
9	Pec Arm	2	47	Rear Cable	1
10	Rotatable Pulley Rack	2	48	Pec Cable	1
11	Arm Bushing	2	49	Hand Cable	1
12	Guide Rod	2	50	Top Weight Plate	1
13	Press Arm	1	51	Weight Plate	11
14	Adjustment Frame	2	52	Weight Secltor Bar	1
15	Leg Extension Arm	1	53	Weight Bushing	1
16	Seat Frame	1	54	Weight Washer $\Phi 47 * \Phi 16 * 3$	1
17	Bearing 6005	4	55	Weight Pin	1
18	Arm Curl Support	1	56	Weight Buffer	2
19	Leg Shaft $\Phi 25 * 88$	1	57	L-Pin $\Phi 10 * 110$	1
20	Seat Adjustment	1	58	Hand Strap	2
21	Footplate	1	59	Ankle Strap	1
22	Foot Tube $\Phi 25 * 360$	1	60	Abdominal Strap	1
23	Foam Roller Tube $\Phi 25 * 430$	2	61	Locking Pin M16	1
24	Pec Mount	1	62	Foam Roller $\Phi 23 * t3 * 330$	2
25	Backrest Frame	1	63	Foam Roller $\Phi 23 * \Phi 100 * 170$	4
26	Pulley Rack	1	64	Sleeve 80*40	2
27	Pulley Rack with Hook	1	65	Plug 100*50	1
28	Pec Pulley Rack	2	66	Plug $\Phi 25$	4
29	Flat Plate	1	67	Plug $\Phi 30$	2
30	Top Shaft $\Phi 25 * 114$	1	68	Plug 70*30	1
31	Mount Shaft $\Phi 25 * 153$	1	69	Plug 80*40	2
32	Bushing $\Phi 14 * 13$	2	70	End Cap $\Phi 25$	3
33	Pulley Bushing $\Phi 10 * 12.5$	18	71	Foot End Cap	6
34	Pulley Bushing $\Phi 10 * 27.5$	2	72	Buffer M10	1
35	Spring Pin $\Phi 6 * 40$	1	73	Nut Cap M10	6
36	Oilite Bushing $\Phi 12$	2	74	Nut Cap M12	2



37	Oilite Bushing $\Phi$ 25	6	75	Pulley $\Phi$ 90	21
38	Oilite Bushing $\Phi$ 32	4	76	Pulley $\Phi$ 114	9

### ***Part List***

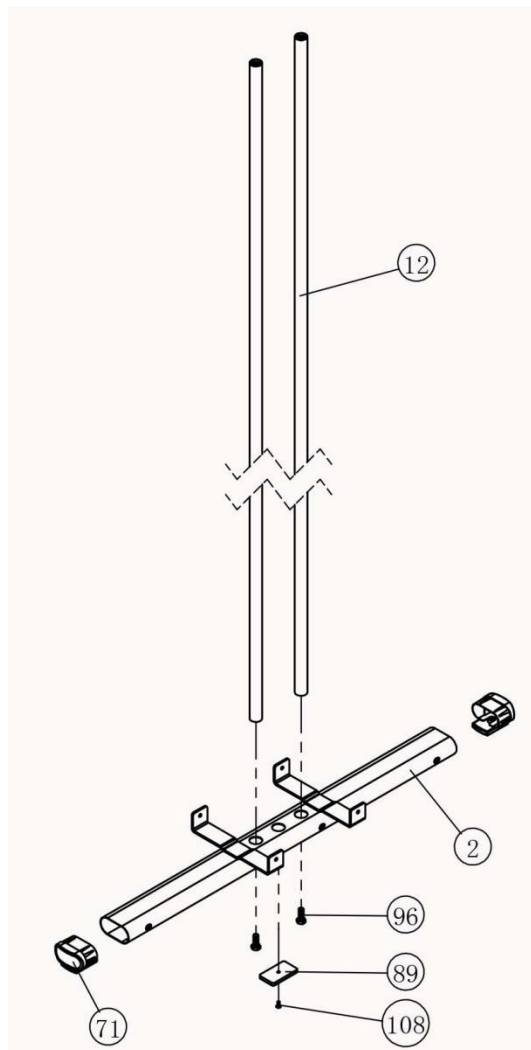
Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
77	Comfort Grip $\Phi$ 25*125	4	103	Hex Bolt M10*100	7
78	Wheel $\Phi$ 35*21	1	104	Hex Bolt M10*115	1
79	Wheel $\Phi$ 28*25	3	105	Hex Bolt M12*110	1
80	T-Pin	2	106	Square Neck Bolt M10*55	2
81	Pop Pin	1	107	Cross Bolt ST5.5*13	4
82	Pop Pin	1	108	Socket Bolt M5*12	2
83	Snap Link	9	109	Socket Bolt M6*8	6
84	Coil Chain	3	110	Big Washer $\Phi$ 6	4
85	Circlip for shaft $\Phi$ 25	2	111	Flat Washer $\Phi$ 8	4
86	Circlip for shaft $\Phi$ 32	2	112	Arc Washer $\Phi$ 8	6
87	U-Buffer	2	113	Big Washer $\Phi$ 8	8
88	L-Pin $\Phi$ 10*90	1	114	Flat Washer $\Phi$ 10	100
89	Buffer 70*40	2	115	Arc Washer $\Phi$ 10	6
90	Cable Cap	2	116	Flat Washer $\Phi$ 12	4
91	Cable Top	2	117	Big Washer $\Phi$ 10* $\Phi$ 30	4
92	Hex Bolt M6*20	4	118	Nylon Lock Nut M10	50
93	Hex Bolt M8*12	8	119	Nylon Lock Nut M12	1
94	Hex Bolt M8*20	4	120	Hex Nut M12	2
95	Hex Bolt M10*16	4	185	Small Backrest Pad	1
96	Hex Bolt M10*25	10	186	Left Weight Stack Cover	1
97	Hex Bolt M10*45	22	187	Flat Plate	1
98	Hex Bolt M10*50	2	188	Cross Bolt M5*10	2
99	Hex Bolt M10*65	2	189	Flat Washer $\Phi$ 5	2
100	Hex Bolt M10*70	13	190	Big Washer $\Phi$ 5	2
101	Hex Bolt M10*75	2	191	Lid Nut M5	2
102	Hex Bolt M10*95	1			

# Assembly

**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.**

**FIG.1**

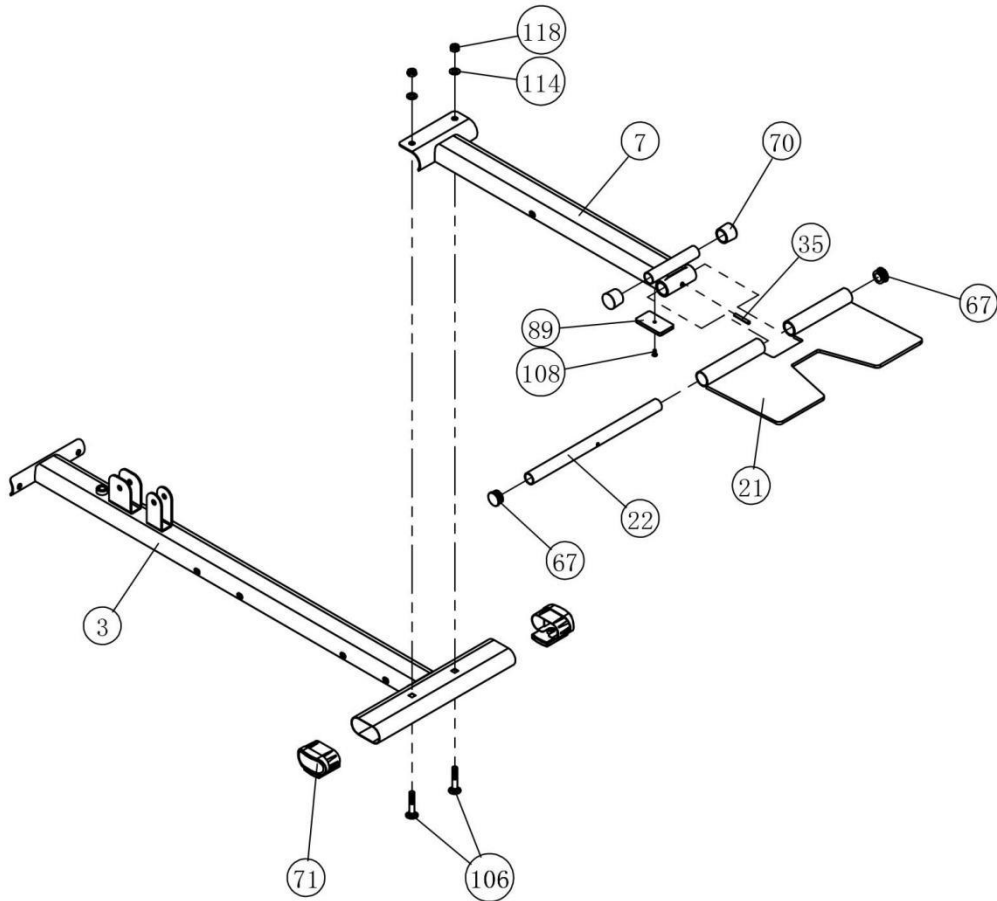


## **FIG.1**

1. Set the Foot End Cap(#71) to the part(#2).
2. Attach the Buffer(#89) to the part(#2) using (1)M5\*12 Socket Bolt(#108).
3. Insert the Guide Rods(#12) to the hole of part(#2),then attach them using (2)M10\*25 Hex Bolts(#96). **Note:Wrench tighten these bolts here.**

# Assemble

**FIG.2**

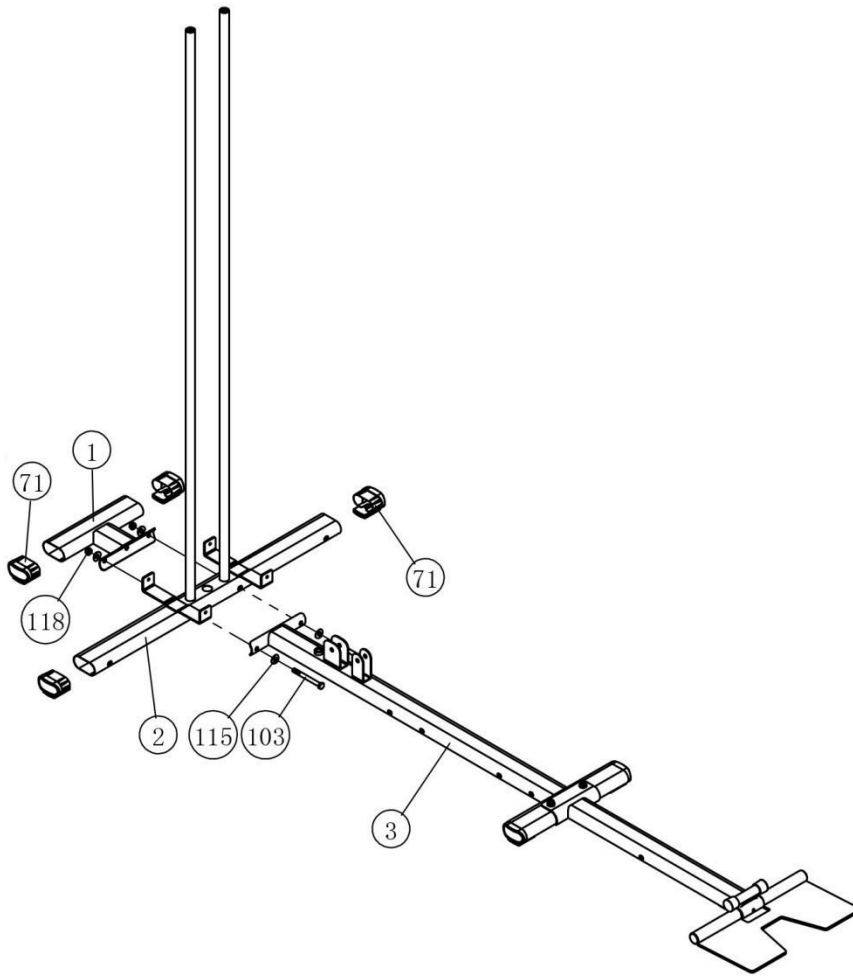


**FIG.2**

1. Set the Foot End Cap(#71) to the part(#3).Set the End Cap(#70) to the part(#7).
2. Attach the Buffer(#89) to the part(#7) using (1)M5\*12 Socket Bolt(#108).
3. Attach the part(#7) to the part(#3) using (2)M10\*55 Square Neck Bolts(#106),(2)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#118). **Note:Wrench tighten these bolts here.**
4. Align the tube of the part(#21) and the hole of the part(#7). Then insert the Tube(#22) to the hole.
5. Align the small hole of the Tube(#22) and the small hole of the part(#7). Then insert the Spring Pin(#35) through the hole.
6. Insert the  $\phi$  30 Plug(#67) to the part(#21).

*Assembly*

**FIG.3**

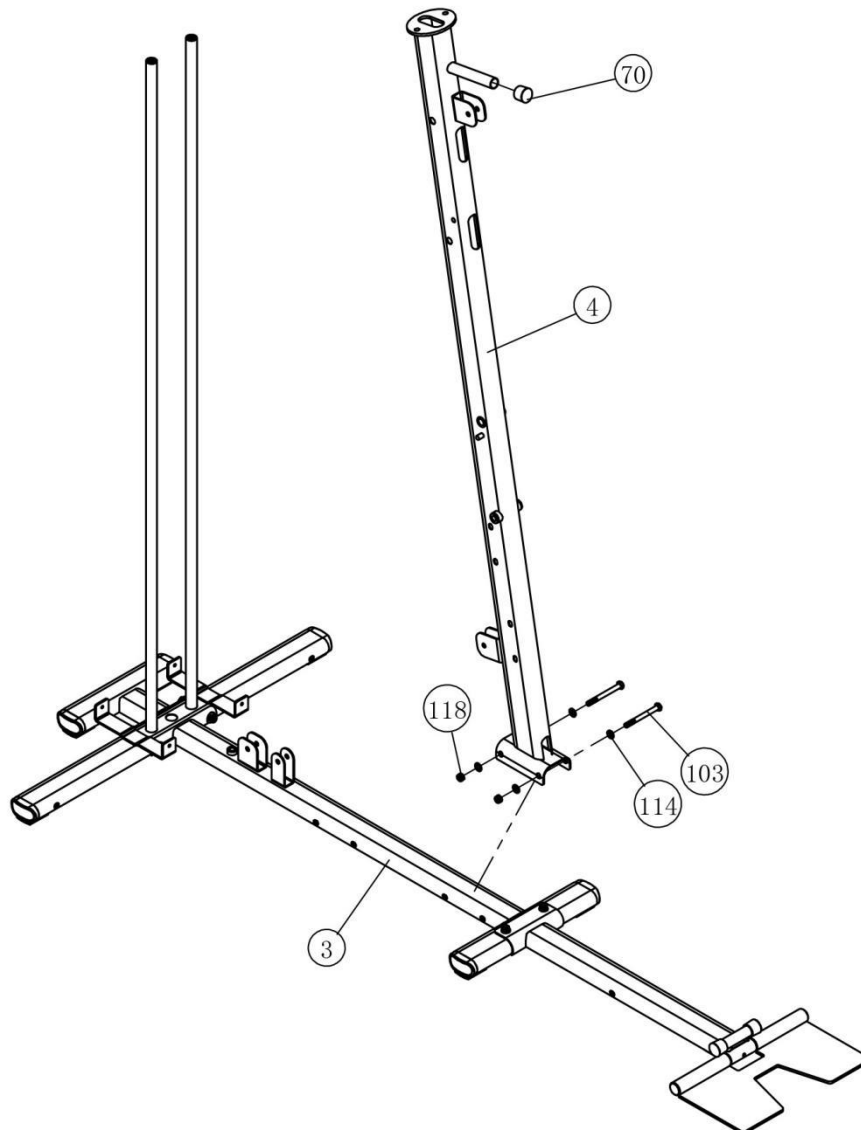


**FIG.3**

3. Set the Foot End Cap(#71) to the part(#1,#2).
4. Attach the part(#1,#3) to the part(#2) using (2)M10\*100 Hex Bolts(#103), (4)  $\phi$  10 Arc Washers(#115) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#118).

*Assembly*

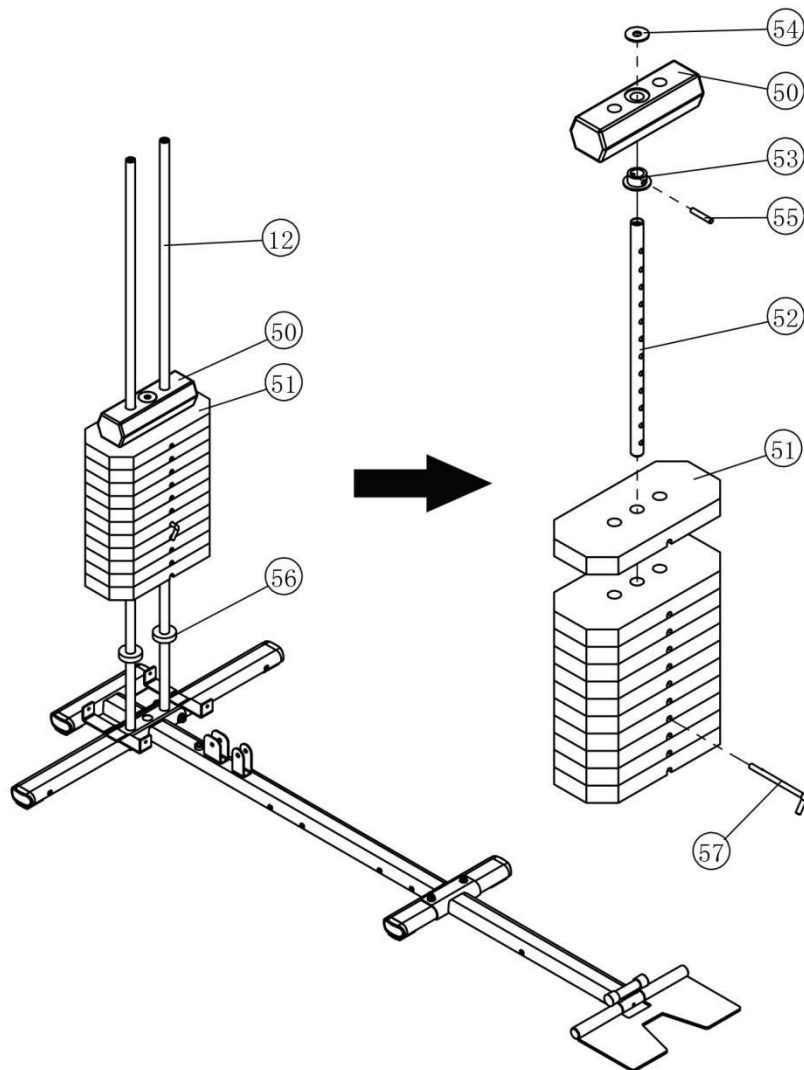
**FIG.4**



**FIG.4**

1. Insert the End Cap(#70) to the part(#4).
2. Separately attach the part(#4) to the part(#3) using (2)M10\*100 Hex Bolts(#103), (4)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#118).

**FIG.5**



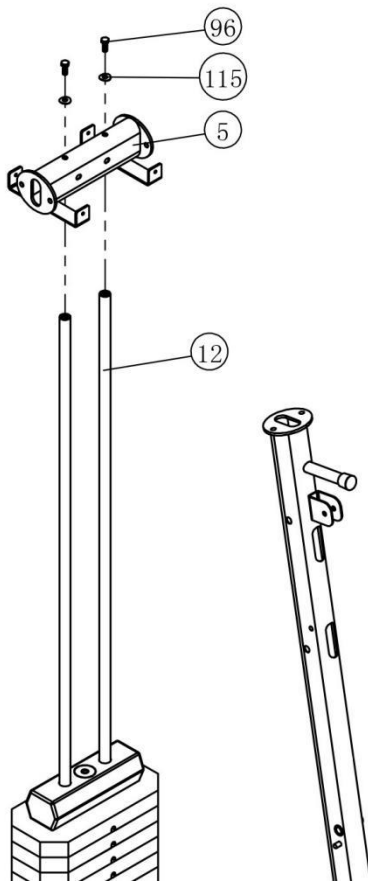
### FIG.5

1. Slide the Weight Buffer(#56) and the Weight Plate(#51) through the Guide Rods(#12) in turn.

*Note: Carefully slide the Weight Plate(#51) one by one onto the guide rods, do not lift more than you can control safely.*

2. Set the Weight Bushing(#53) to the Weight Selector Bar(#52) and attach it at the first hole of the Weight Selector Bar(#52) using the Weight Pin(#55).
3. Insert the Bar(#52) to the hole of Weight Plates(#51).
4. Slide the Top Weight Plate(#50) to the Weight Plate(#51).
5. Set the Weight Washer(#54) to the Top Weight Plate(#50).
6. Insert the  $\phi 10*110$  L-Pin(#57) to the Weight Selector Bar(#52).

### FIG.6

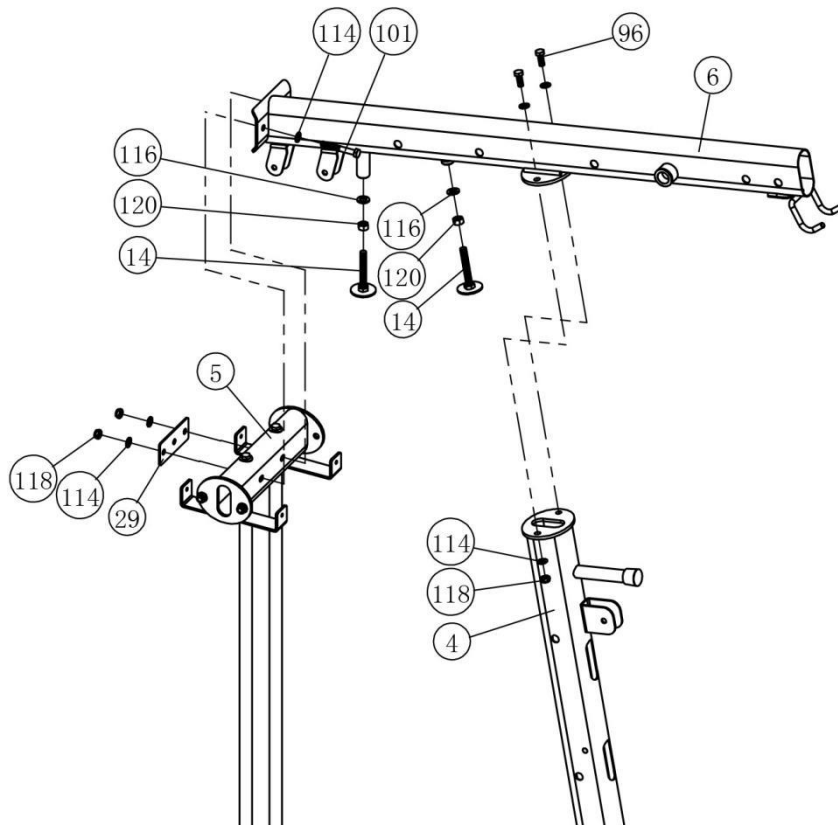




**FIG.6**

1. Separately maneuver each of the Guide Rods(#12) to the holes of part(#5), and then attach them using (2)M10\*25 Hex Bolts(#96) and (2)  $\phi$  10 Arc Washers(#115).

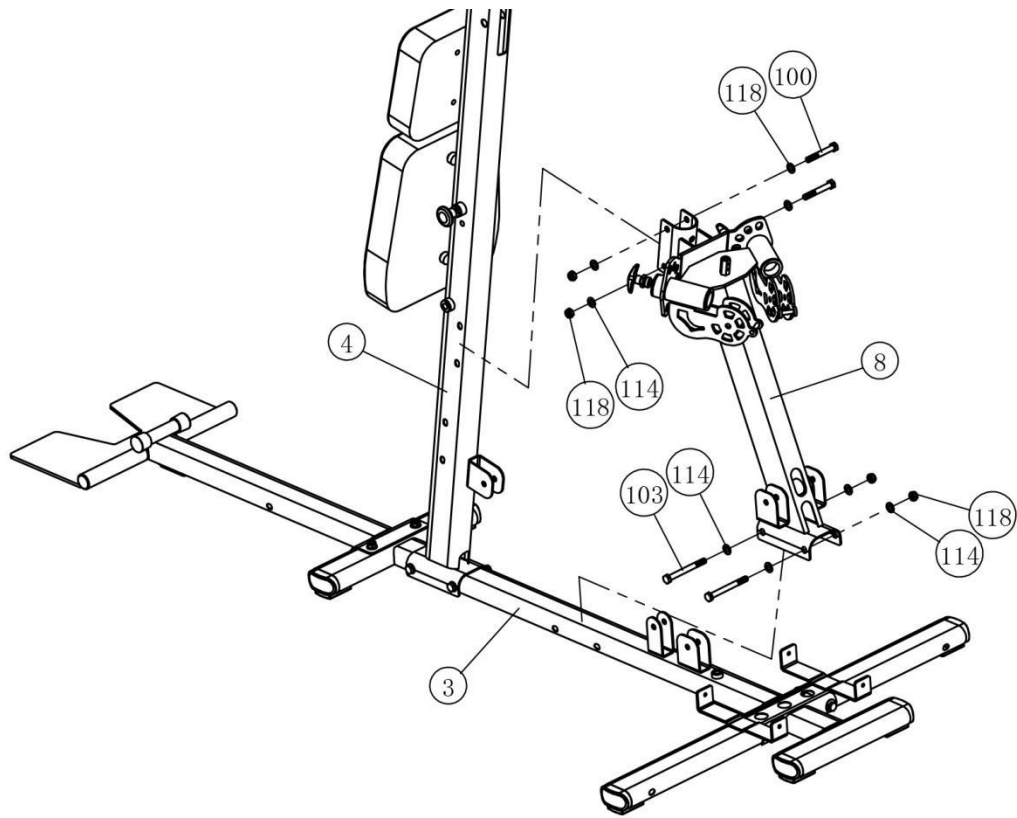
**FIG.7**



**FIG.7**

4. Screw the M12 Hex Nut(#120) to the part(#14),place the  $\phi$  12 Flat Washer(#116) to the part(#14),then screw the part(#14) to the part(#6),tighten up the M12 Hex Nut(#120) to lock the part(#14).
5. Attach the part(#6,#29) to the part(#5) using (2)M10\*75 Hex Bolts(#101), (4)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#118).
6. Attach the part(#6) to the part(#4) using (2)M10\*25 Hex Bolts(#96), (4)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#118).

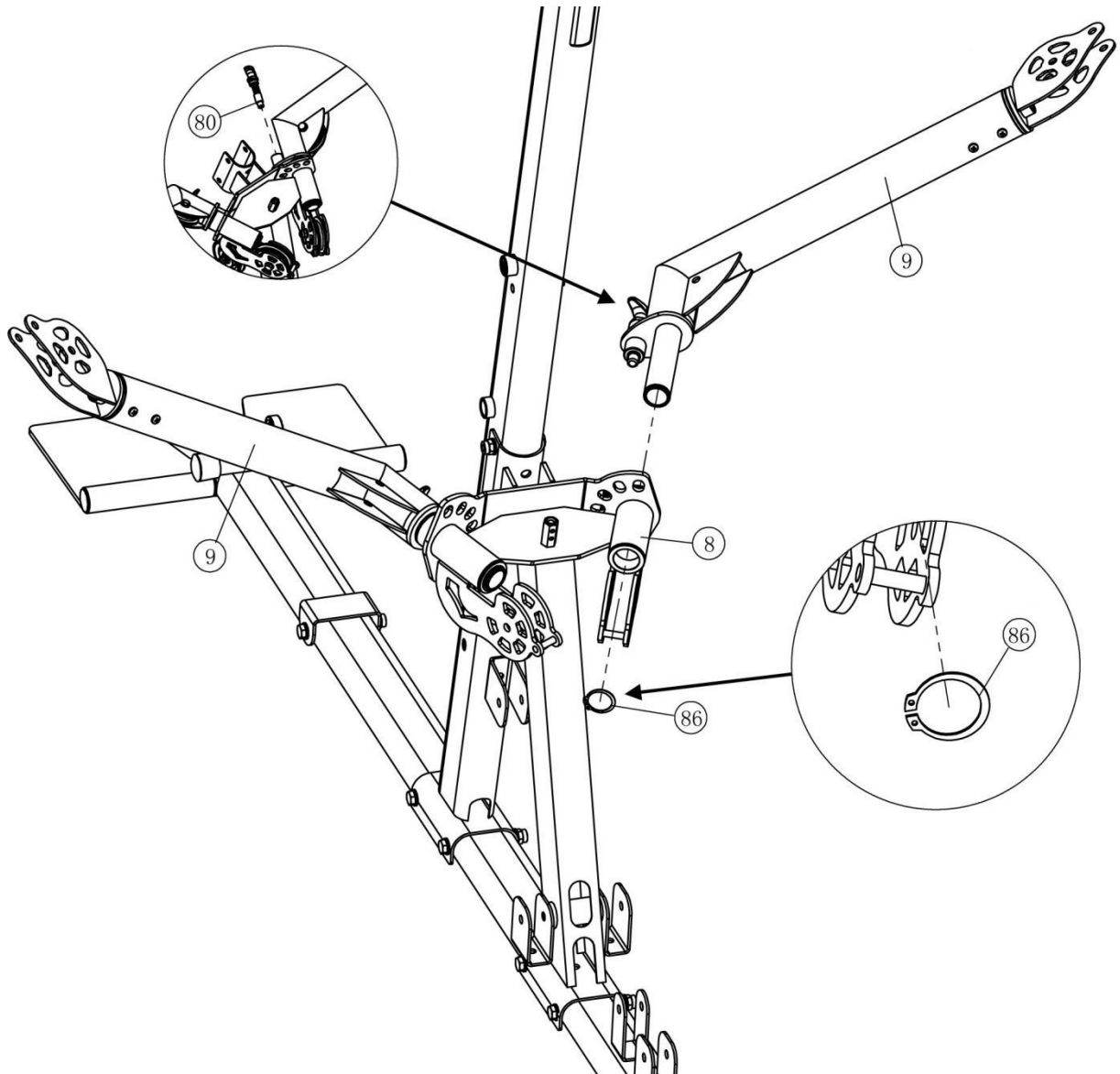
**FIG.8**



**FIG.8**

1. Attach the part(#8) to the part(#3) using (2)M10\*100 Hex Bolts(#103), (4)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#118).
2. Attach the part(#8) to the part(#4) using (2)M10\*70 Hex Bolts(#100), (4)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#118).

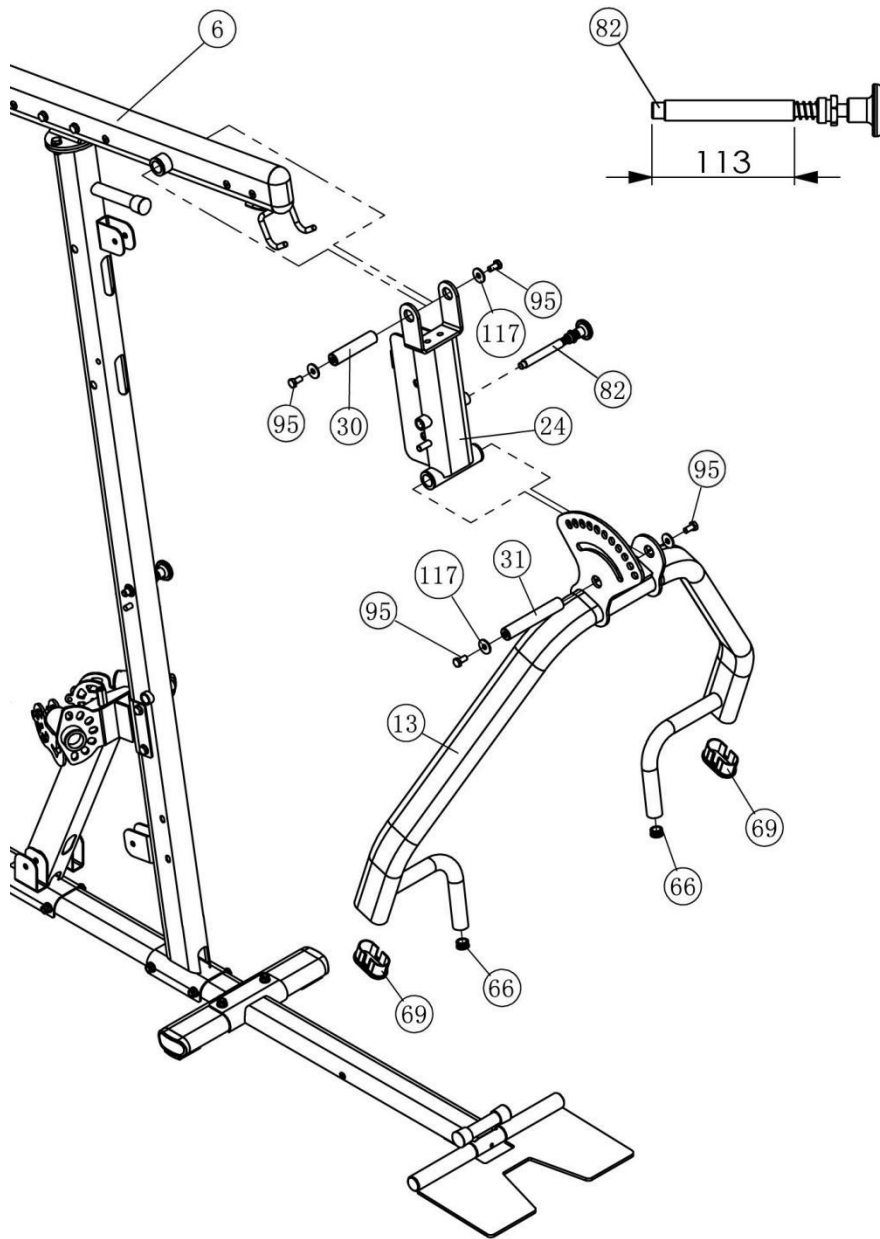
**FIG.9**



**FIG.9**

1. Separately attach the part(#9) to the part(#8) using (1) Circlips (#86).

**FIG.10**

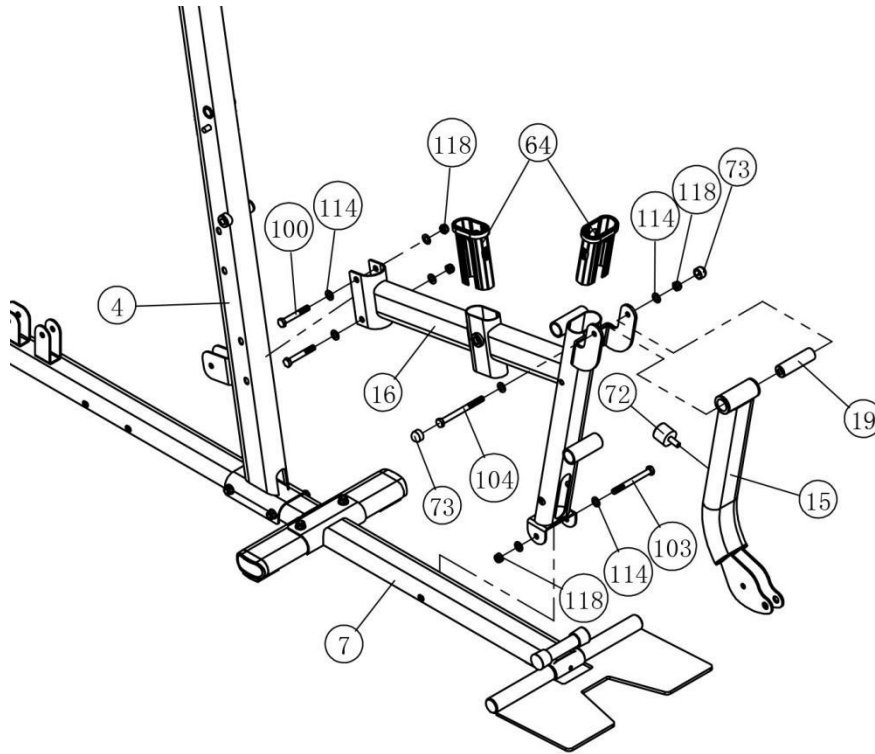


**FIG.10**

5. Align the hole of the part(#6) and the hole of the part(#24),then insert the Shaft(#30) to the hole and attach them using (2)M10\*16 Hex Bolts(#95) and (2)  $\phi$  10 Big Washers(#117).
6. Insert the 80\*40 Plug(#69) and the  $\phi$  25 Plug(#66) to the part(#13).
7. Align the hole of the part(#13) and the hole of the part(#24),then insert the Shaft(#31) to the hole and attach them using (2)M10\*16 Hex Bolts(#95) and (2)  $\phi$  10 Big Washers(#117).
8. Screw the M16\*167 Pop-pin(#82) to the part(#24).

# Assembly

**FIG.11**

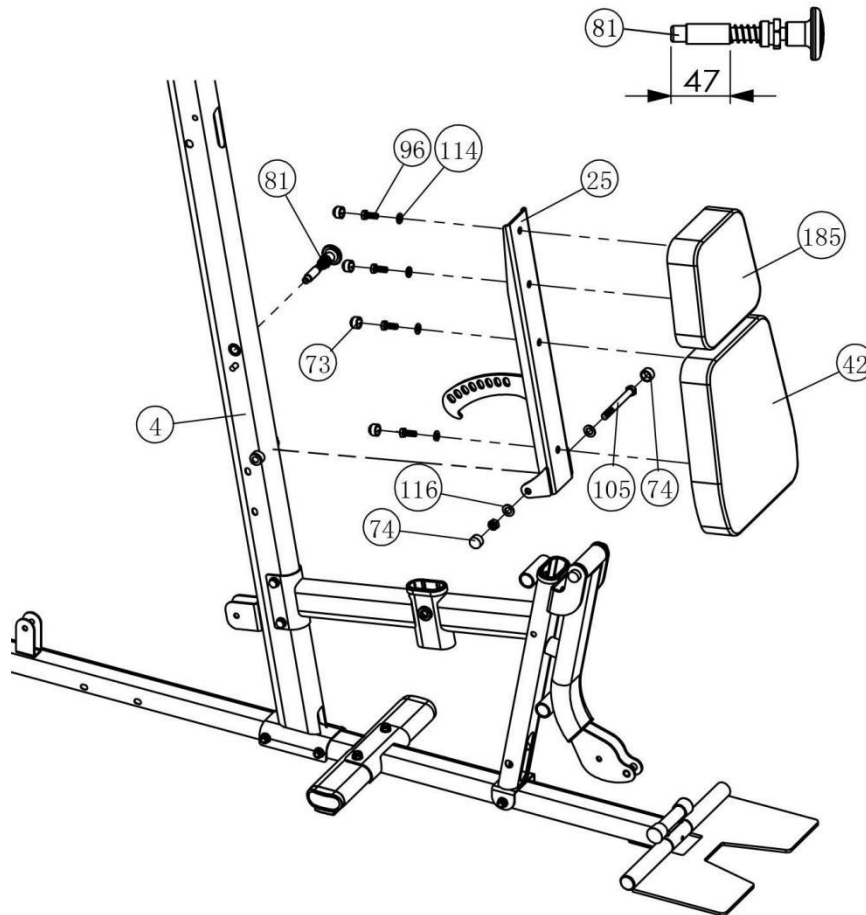


**FIG.11**

7. Insert the 80\*40 Sleeve(#64) to the part(#16).
8. Attach the part(#16) to the part(#4) using (2)M10\*70 Hex Bolts(#100), (4)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (2)M10 Nylon Lock Nuts(#118).
9. Attach the part(#16) to the part(#7) using (1)M10\*100 Hex Bolt(#103), (2)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (1)M10 Nylon Lock Nut(#118).
10. Screw the M10 Buffer(#72) to the part(#15).
11. Insert the Leg Shaft(#19) the the part(#15),then attach them to the part(#16) using (1)M10\*115 Hex Bolt(#104), (2)  $\phi$  10 Flat Washers(#114) and (1)M10 Nylon Lock Nut(#118).
12. Adjust the Bolt(#104) just enough for part(#15) to pivot freely,then install the M10 Nut Caps(#73).

# Assembly

**FIG.12**

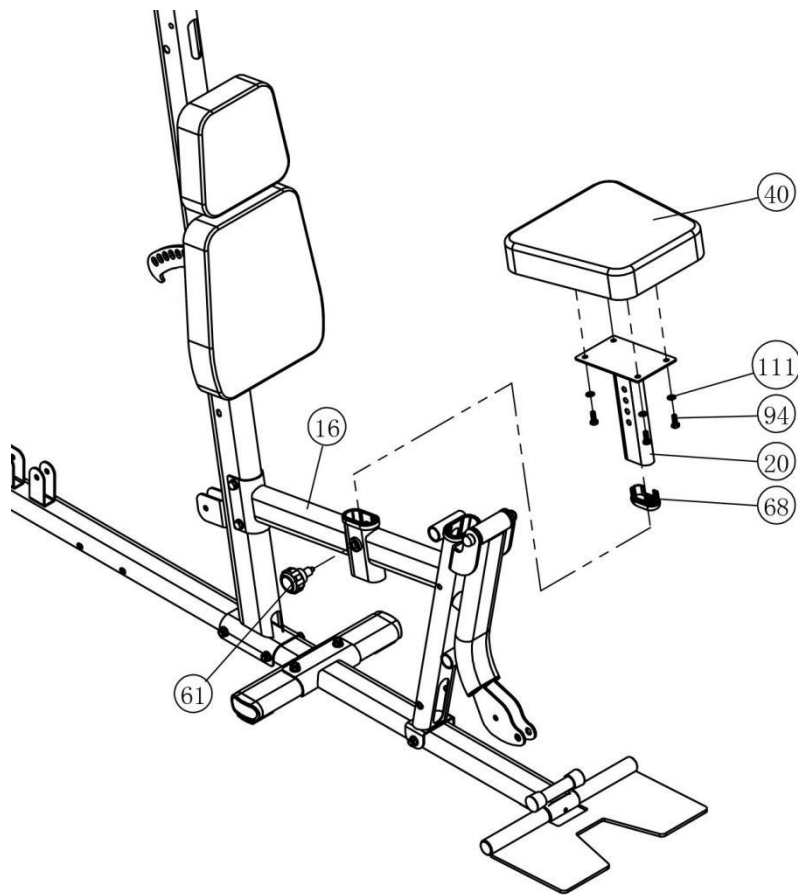


**FIG.12**

5. Attach (2)Backrest Pad(#42,#185) to the part(#25) using (4)M10\*25 Hex Bolts(#96) and (4)  $\phi$  10 Flat Washers(#114),then install the M10 Nut Caps(#73).
6. Attach the part(#25) to the part(#4) using (1)M12\*110 Hex Bolt(#105), (2)  $\phi$  12 Flat Washers(#116) and (1)M12 Nylon Lock Nut(#119).
7. Adjust the Bolt(#105) just enough for part(#25) to pivot freely,then install the M12 Nut Caps(#74).
8. Screw the M16\*85 Pop-pin(#81) to the part(#4).

# Assembly

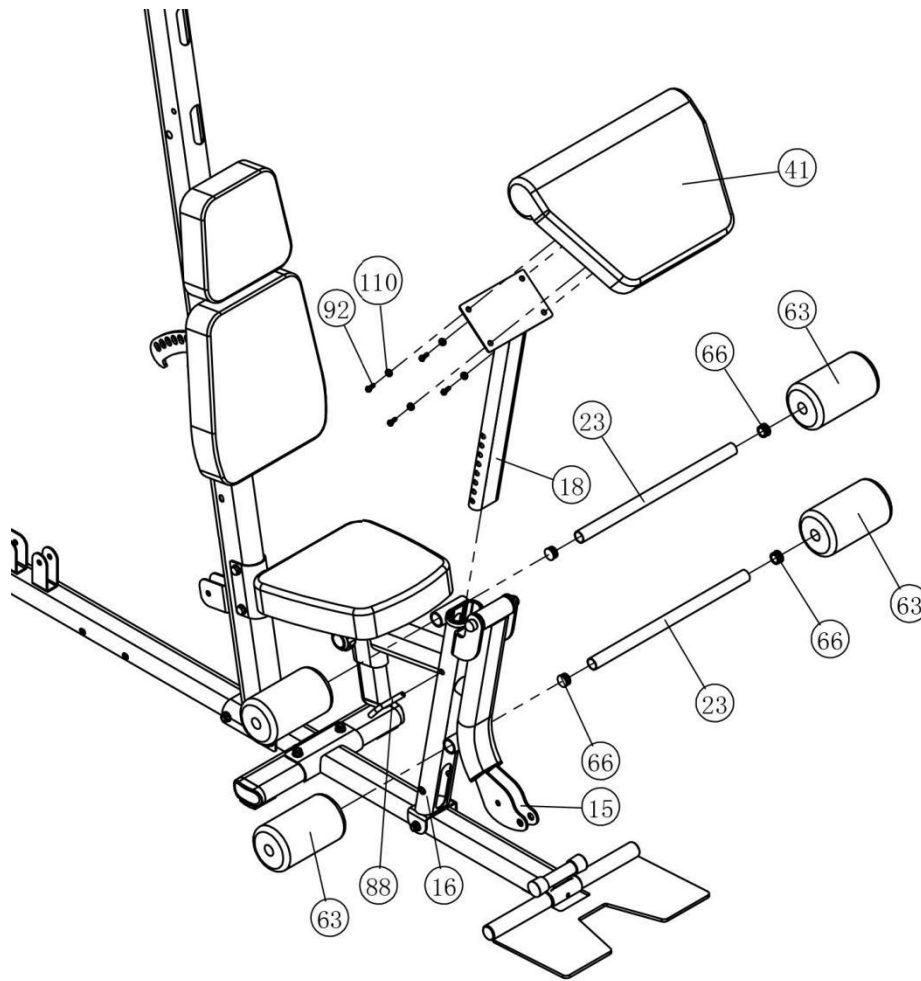
**FIG.13**



**FIG.13**

4. Insert the 70\*30 Plug(#68) to the part(#20).
5. Attach the Seat Pad(#40) to the part(#20) using (4)M8\*20 Hex Bolts(#94) and (4)  $\phi$  8 Flat Washers(#111).
6. Insert the part(#20) to the part(#16),then screw the Locking Pin(#61).

**FIG.14**



**FIG.14**

5. Attach the Arm Pad(#41) to the part(#18) using (4)M6\*20 Hex Bolts(#92) and (4)  $\phi$  6 Big Washers(#110).
6. Insert the part(#18) to the part(#16),then insert the L-Pin(#88).
7. Insert the  $\phi$  25 Plug(#66) to the Tube(#23).
8. Insert the Tube(#23) through the hole of the part(#15,#16), and then slide the Foam Roller(#63) onto it, as shown in figure.



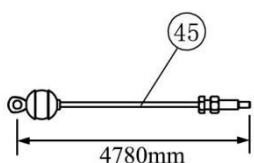
# FIG.15 CABLE DIAGRAMS

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).

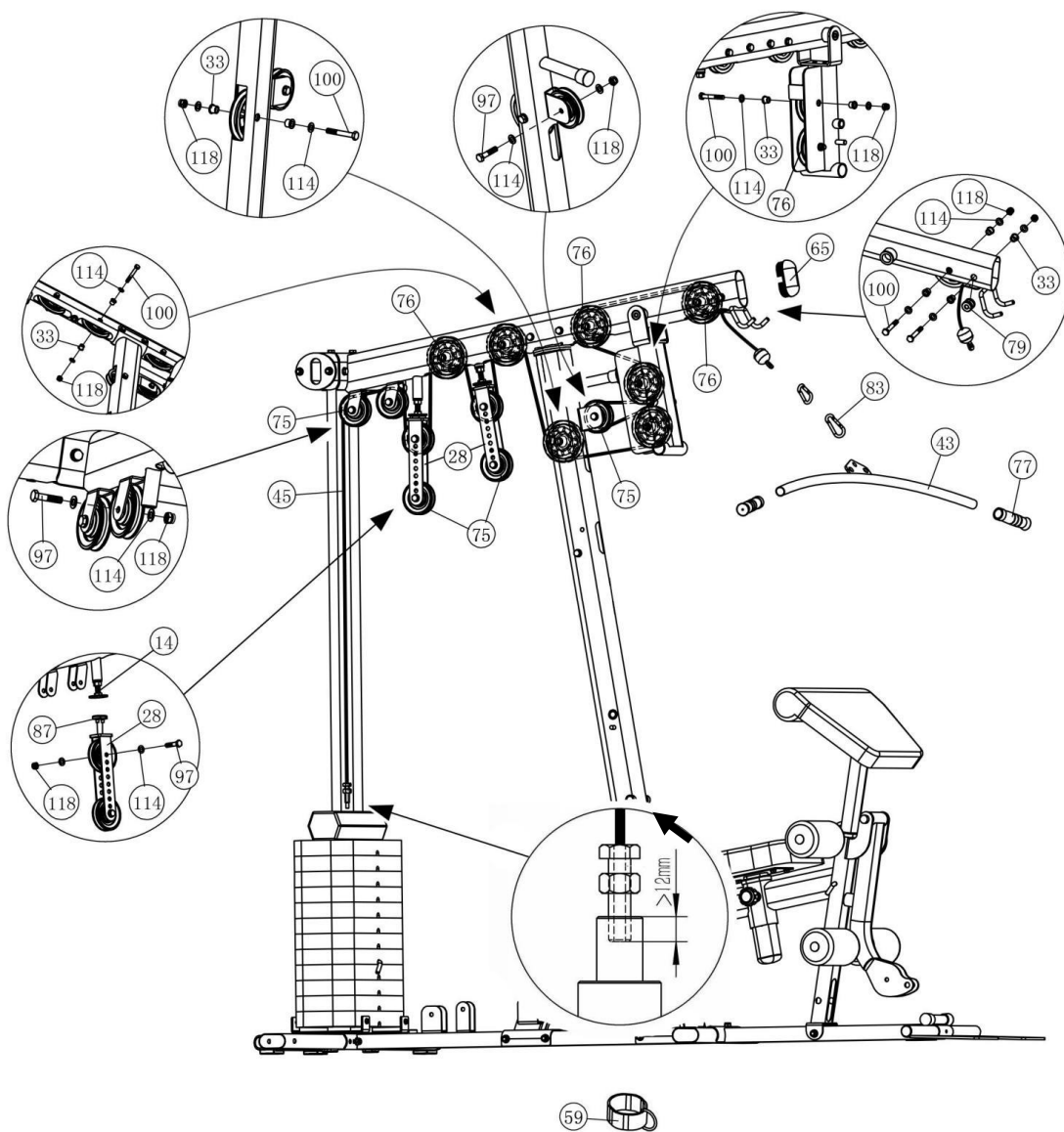
If the Cable is slightly loose, adjust it by tightening the Bolt at the top of the weight stack.

If the Cable is very loose, adjust the Pulley to lower position on part(#28).

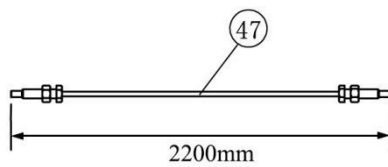
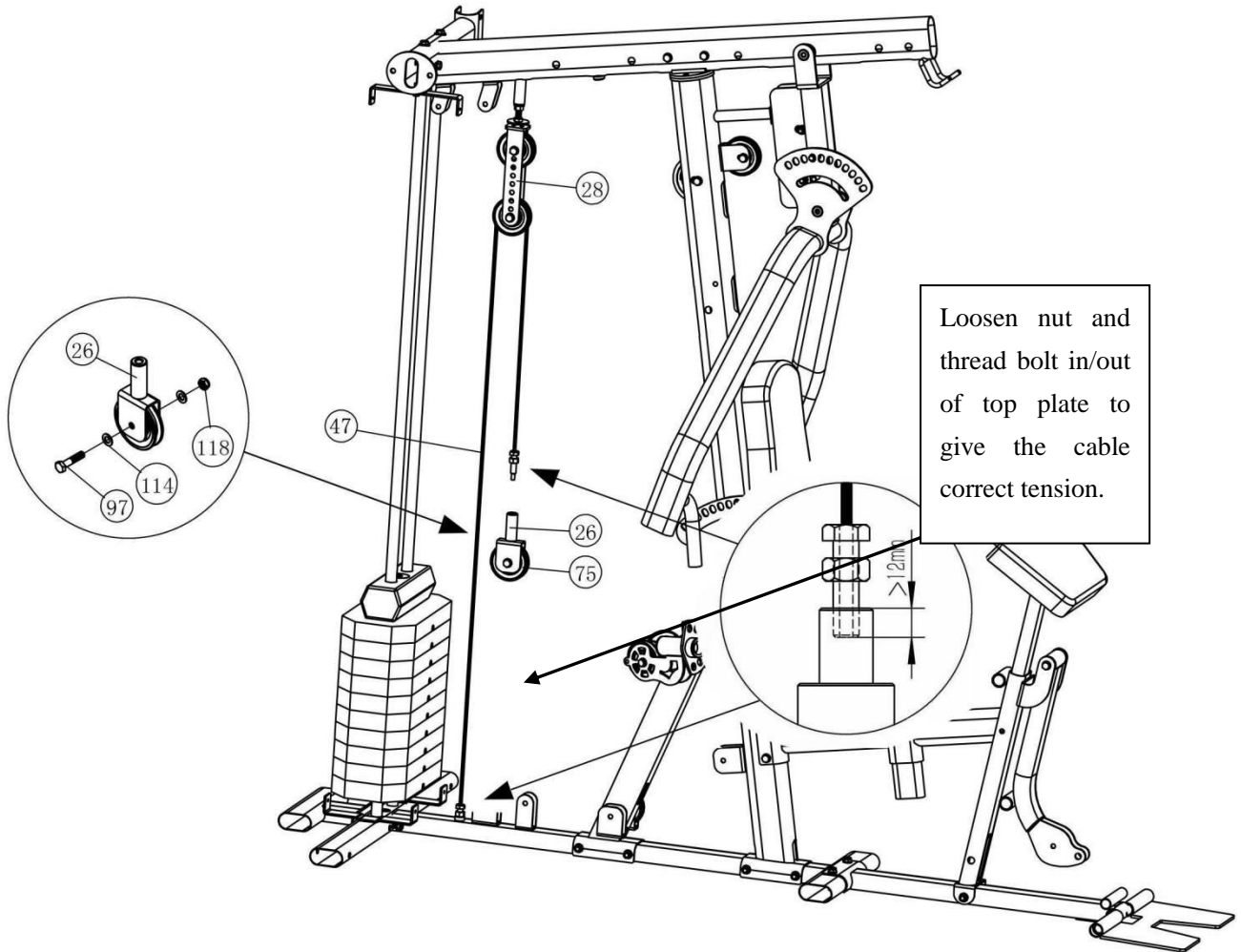
## LAT CABLE



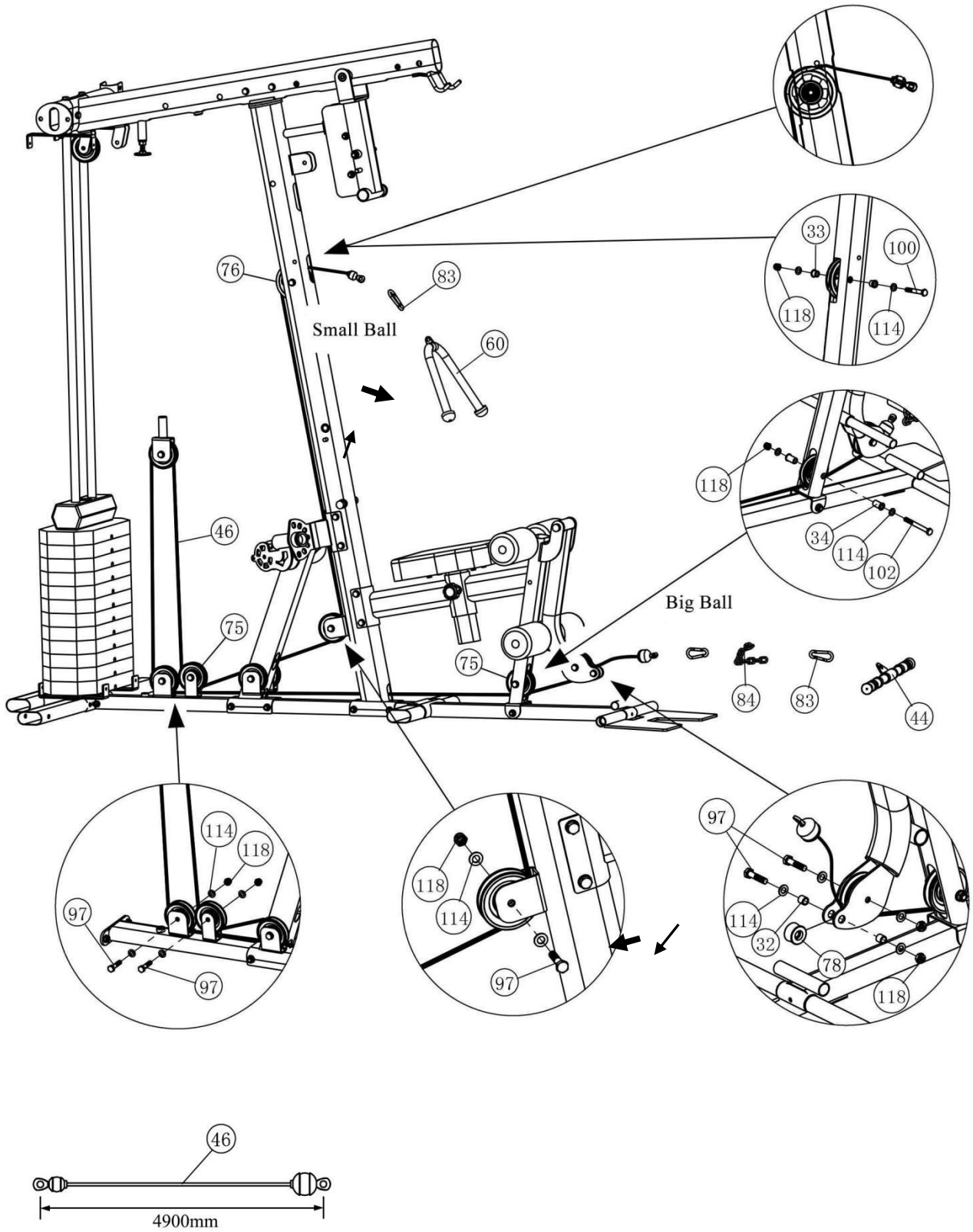
Loosen nut and thread bolt in/out of the part(#14) to give the cable correct tension.



# REAR CABLE

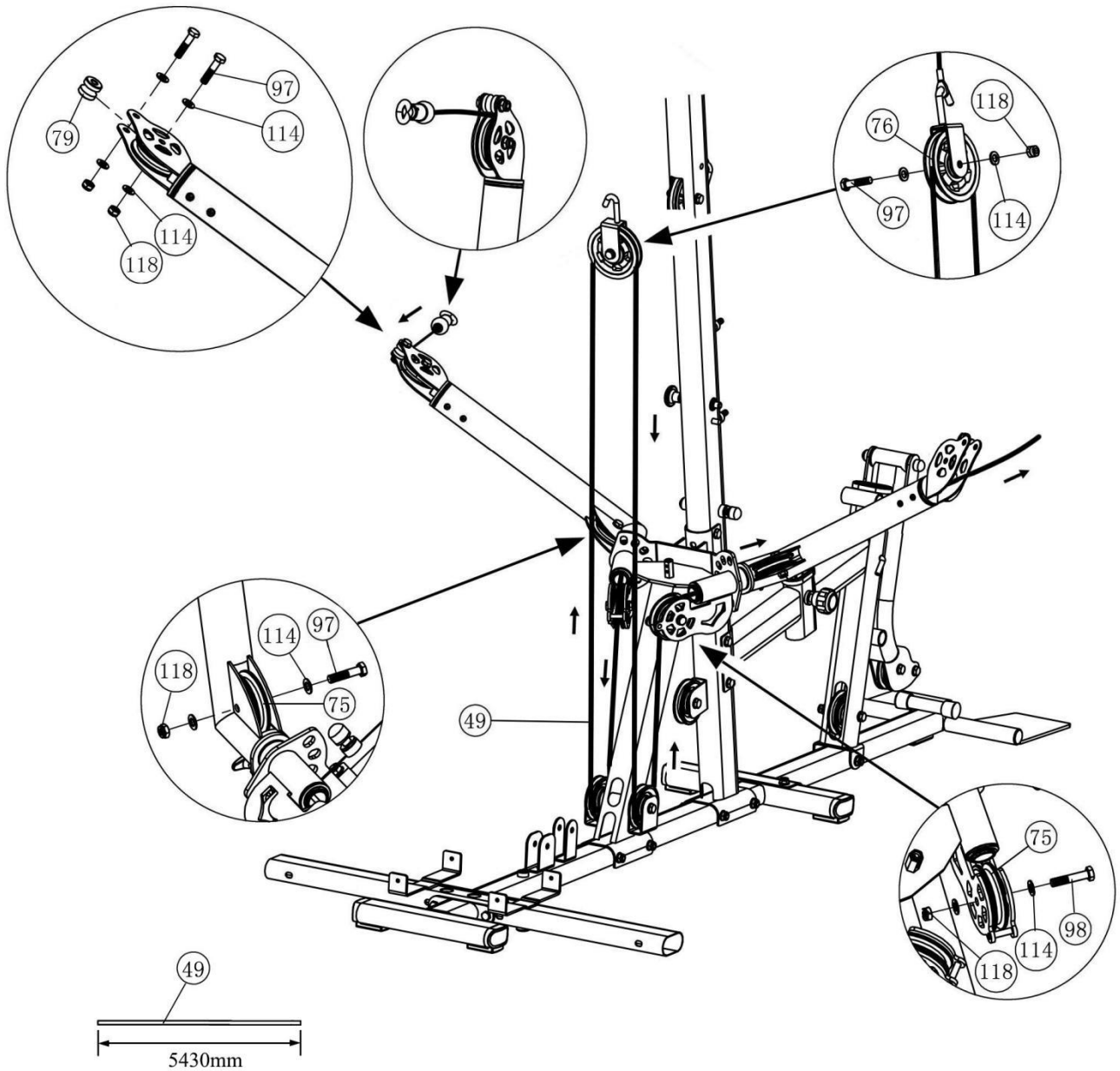
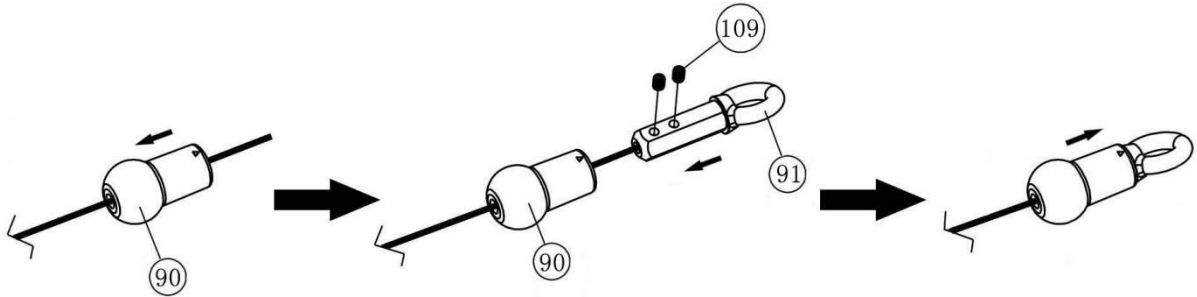


# ABDOMINAL CABLE

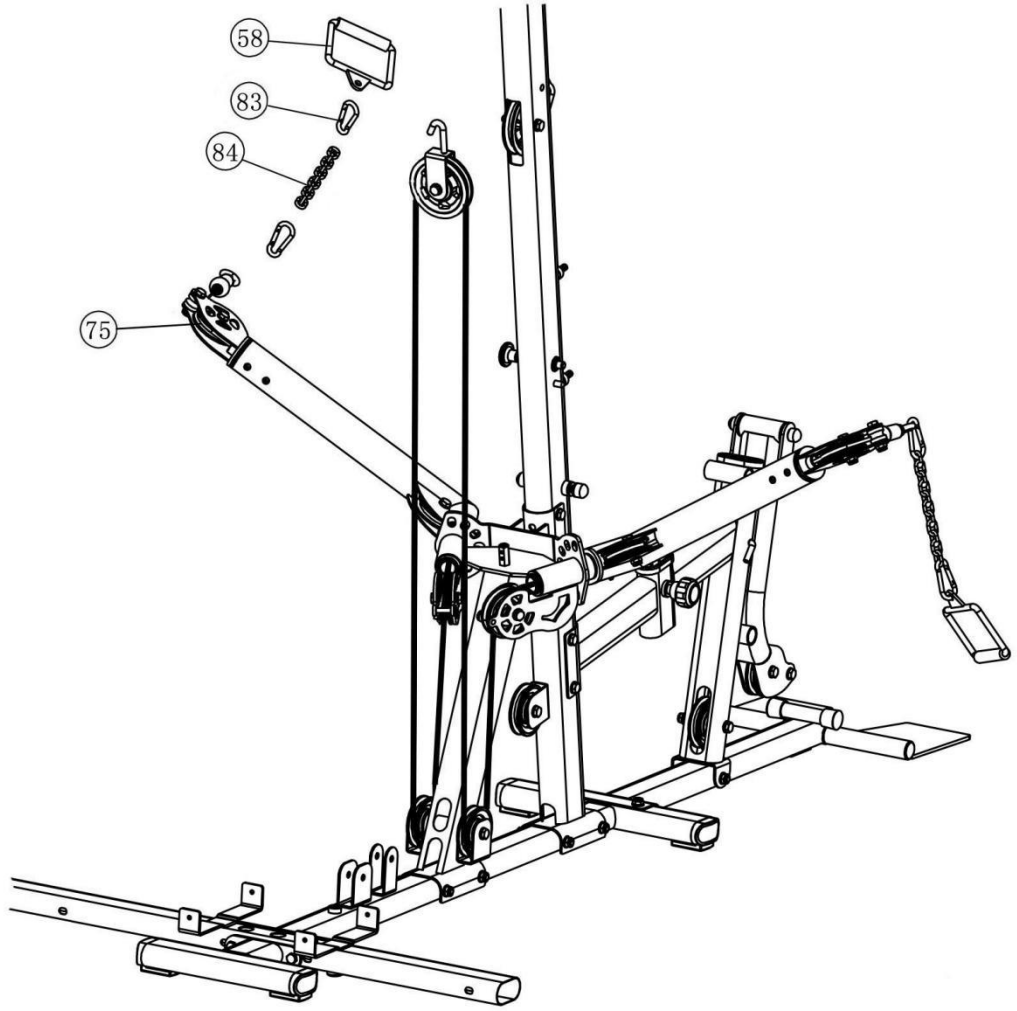


# HAND CABLE

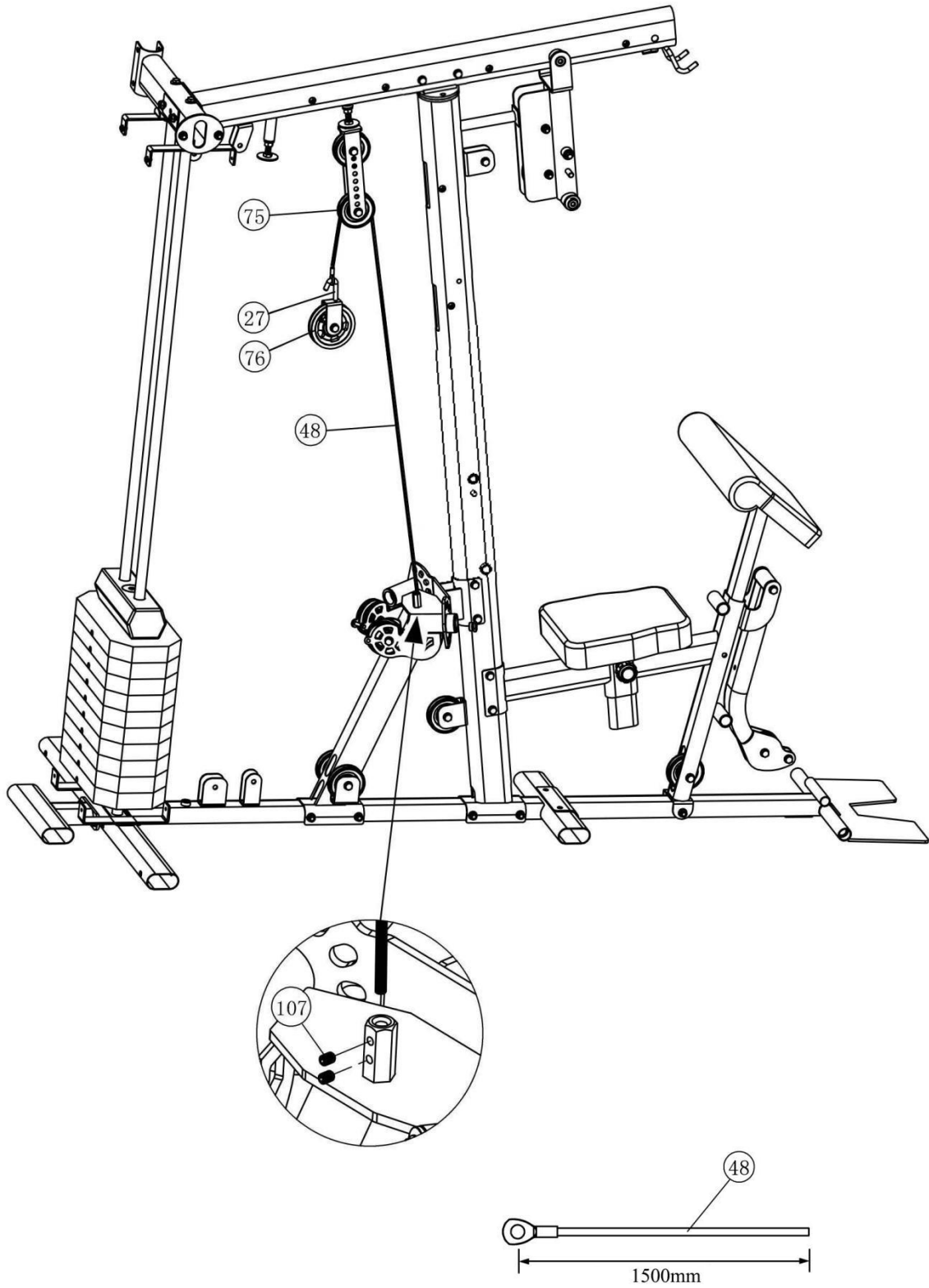
①



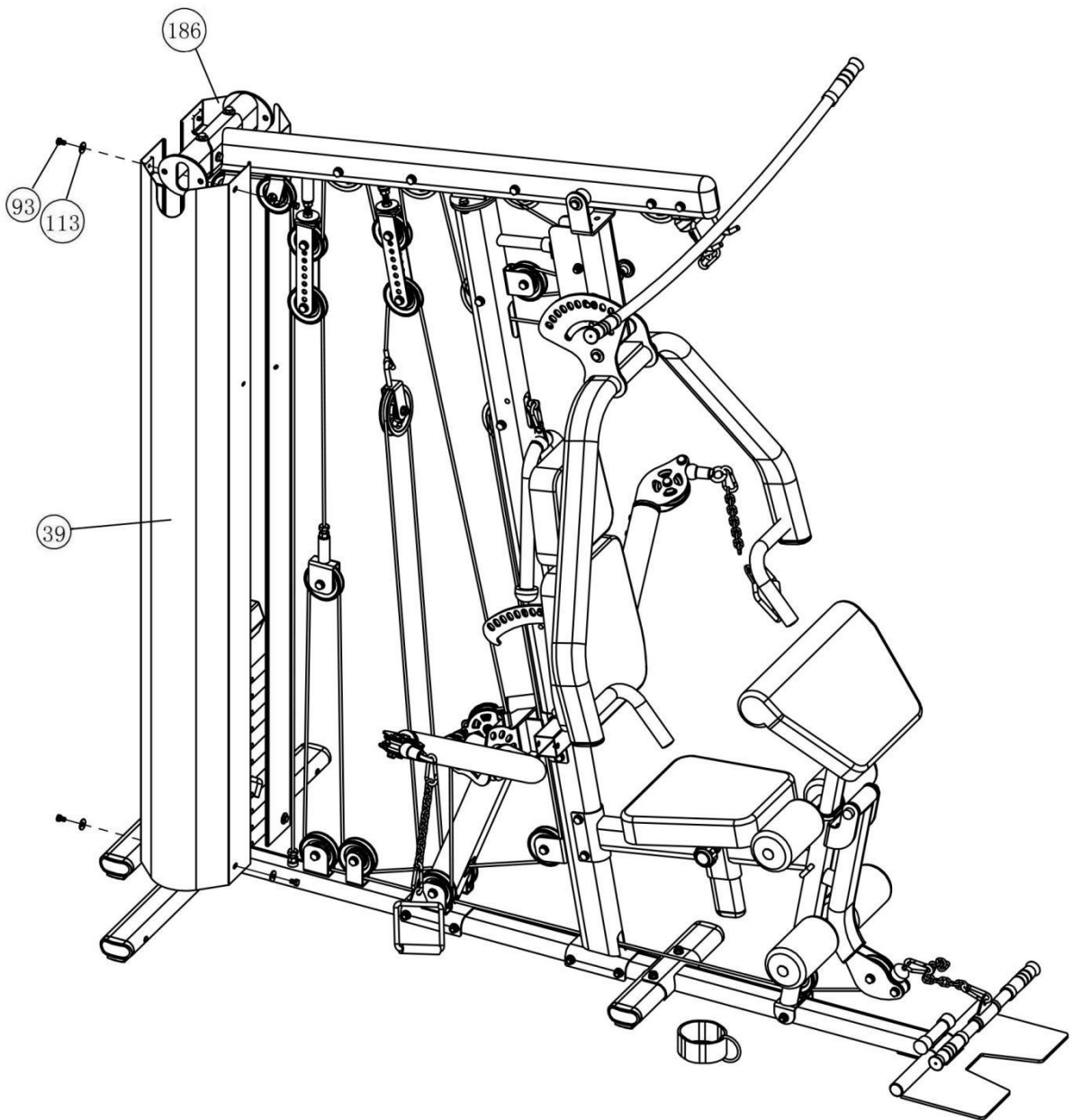
②



# PEC CABLE



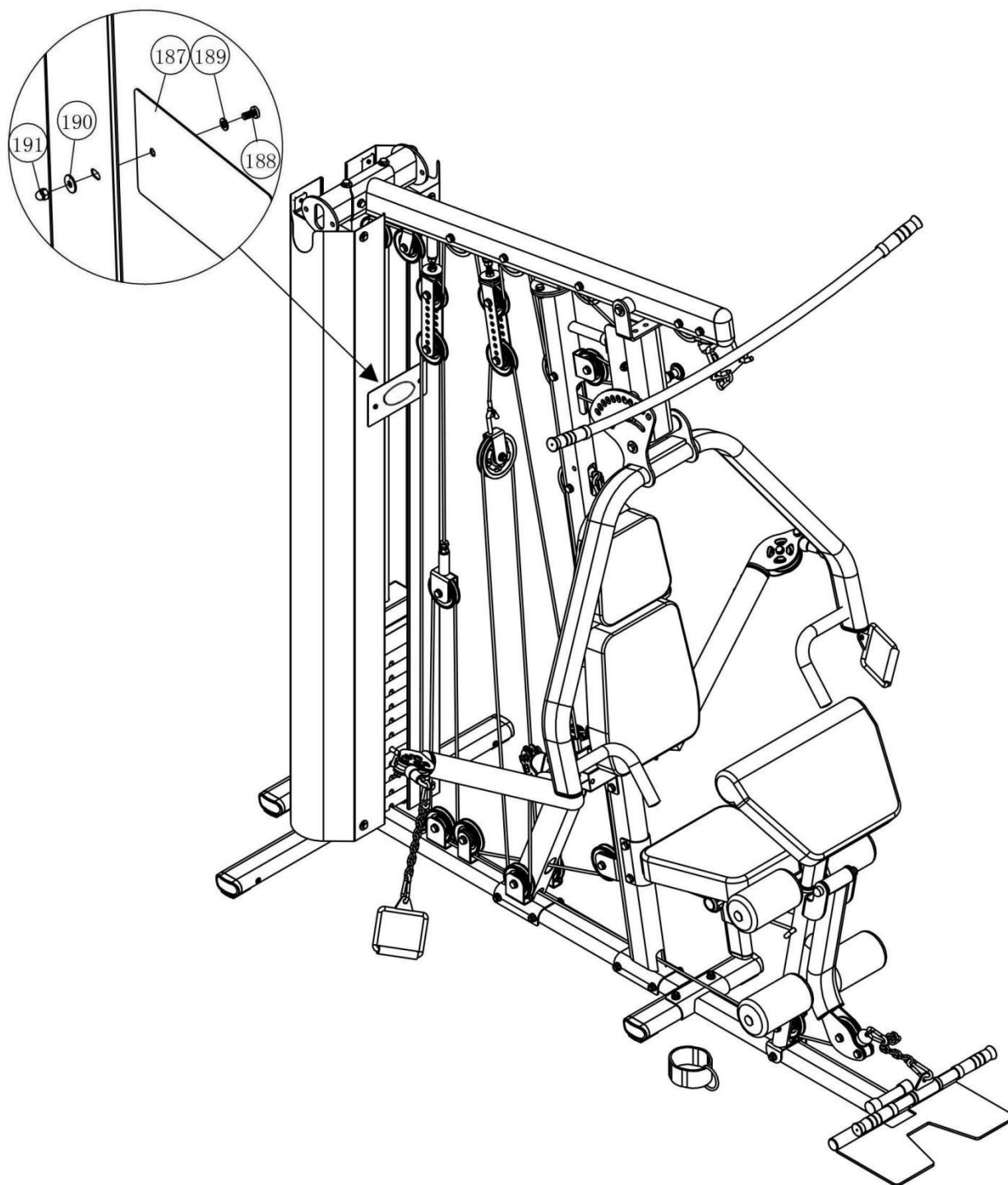
**FIG.16**



**FIG.16**

Attach the part(#39,#186) using (8)M8\*12 Hex Bolts(#93) and (8)  $\phi$  8 Big Washers(#113).

**FIG.17**



**FIG.17**

Attach the part(#187) using (2)M5\*10 Cross Bolts(#188),(2) φ 5 Flat Washers(#189),(2) φ 5 Big Washers(#190) and (2)M5 Lid Nuts(#191).



**Wrench tighten all bolts and nuts.**

**Your Multi-Gym should now be fully assembled.**

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

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

## ***Instruction For Using***

In the event of failure of this product to conform to this warranty during the warranty period, please call your local retailer.

1. **WARNING:** Recommended maximum user weight: 100KG.
2. **WARNING:** Remove any object from an area of 2.5m × 1.5m around the equipment for safety operation before you start your training work.
3. **WARNING:** It is important for keeping unsupervised children away from the equipment in order to avoid injuring them.
4. **WARNING:** Use the equipment and start your training step by step, because injuries to health may result from incorrect or excessive training.
5. **WARNING:** The equipment is designed for home use only. Use the equipment only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use any other accessories not recommended by the manufacturer.
6. **WARNING:** Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations or behaviors for which the training equipment is not intended.
7. **WARNING:** If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They

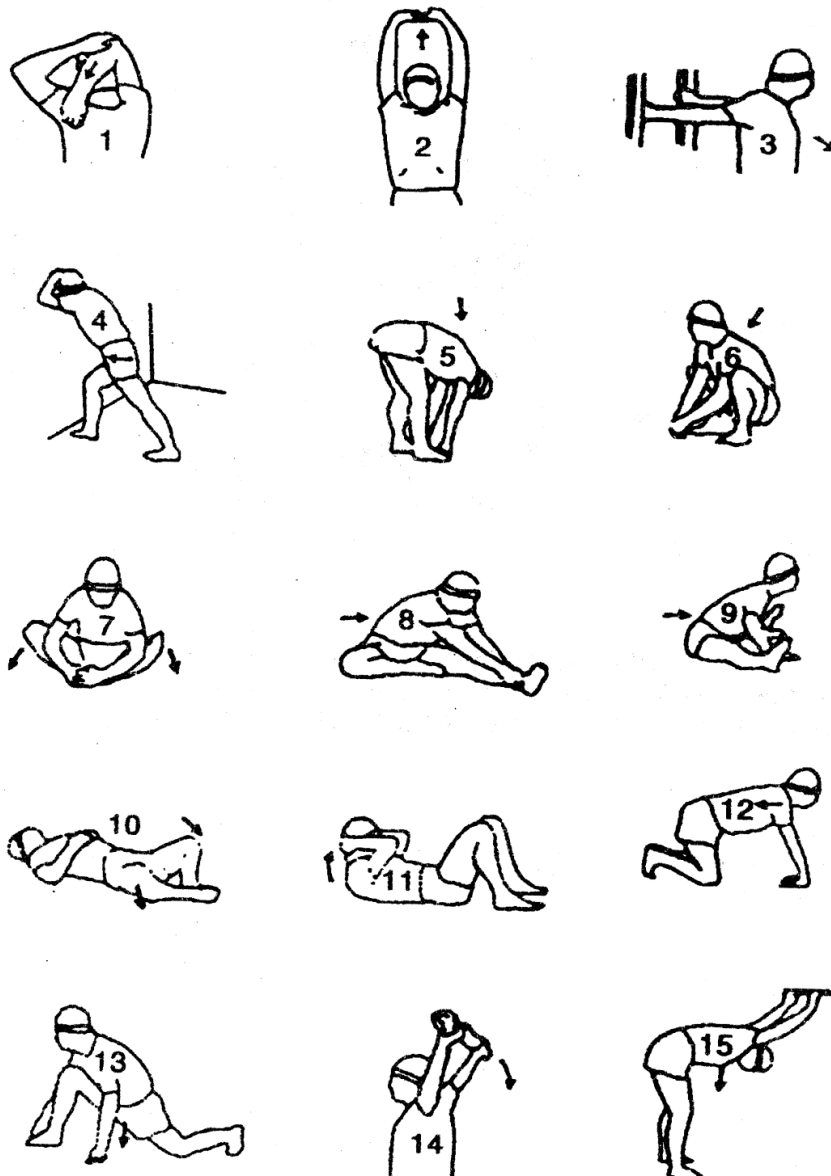
should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.

8. The maximum load of the equipment is 90KG. The load adjustment is by adding top plate with the selector pin.

**WARNING:** The selector pin must be fastened. And you should pay an attention your circumference for fear that somebody play a joke on you.

9. **WARNING:** Any of the adjustment devices should not be left projecting.

10. Before you start exercising, you must do some movement as following.



# *Maintenance*

## **Maintenance Information**

1. Lubrication of all moving parts is essential to the longevity and optimal performance of your Machine. Initial lubrication of some parts of your gym have been done at the factory, but the weight stack guide rods must be lubricated at the time of assembly. We recommend a clear aerosol, silicone or Teflon spray.

**Note:** Do not use oil based lubricants as they will attract dust, dirt and grime, and will eventually gum up and erode bushings and sealed bearings.

2. All pulleys and bushings should be checked regularly for signs of wear.

3. Check and adjust cable tension periodically as it will maintain proper anatomical function.

4. Periodically check all moving parts, upholstery and grips for signs of wear or damage. If there is a problem or replacement part which is necessary, **STOP USING THE EQUIPMENT** and immediately contact your local retailer. Replace parts using only genuine parts.

5. As needed, upholstery may be cleaned with a mild solution of soap and water. Regular use of a vinyl treatment will add to the life and appearance of your upholstery.

6. All chrome plated surfaces should be cleaned regularly to prolong the life and luster of the finish. Wipe machine down with a damp cloth and dry thoroughly each day. At least once a week your chrome equipment should be polished with a commercial grade or automotive type chrome polish.

7. When checking the bolts and nuts, be sure they are all fully fastened. If there is a bolt or nut that continuously loosens obtain a replacement through your local retailer.

8. Check welds to be free of cracks.

9. Failure to perform routine maintenance could result in personal injury and/or equipment damage.

## **BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

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

1. V případě možného výskytu zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
4. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
5. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před 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 nekládejte 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. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohlo omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno výlučně k domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před 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..

### **TECHNICKÁ DATA**

Hmotnost netto – 119 kg

Rozměry po rozložení – 220x178x210 cm

Maximální zatížení produktu – 140 kg

### **ÚDRŽBA**

K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování nečistot a prachu používejte měkký, vlhký hadřík.

Zařízení přechovávejte na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

### **SEZNAM ČÁSTÍ**

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Dolní zadní hlavní rám	1	39	Kryt	4
2	Dolní pravý hlavní rám	1	40	Sedadlo	1
3	Dolní přední hlavní rám	1	41	Podpěradlo	1
4	Hlavní rám	1	42	Opěradlo	1
5	Pravý hlavní horní rám	1	43	Hřídel horní kladky	1
6	Horní přední rám	1	44	Hřídel dolní kladky	1
7	Dolní přední rám	1	45	Lanko horní kladky	1
8	Dolní rám multikladky	1	46	Lanko dolní kladky	1
9	Nastavitelné rameno	2	47	Zadní napínací lanko	1
10	Otočný stojan pro kroužek lanka	2	48	Přední napínací lanko	1
11	Kolejnice fi 25/187,5	2	49	Lanko boční kladky (ramen)	1
12	Kolejnice fi 25/184,5	2	50	Horní závaží štosu	2
13	Bench press rameno	1	51	Závaží	25
14	Šroub regulace napnutí lanka	2	52	Selektor	2
15	Leg-press rameno	1	53	Pouzdro závaží	2
16	Rám sedadla	1	54	Podložka $\Phi 47 * \Phi 16 * 3$	2
17	Dolní vzpěra krytů	1	55	Klínek regulace zátěže	2
18	Nastavitelná podpěra podpěradla	1	56	Tlumící prvek	4
19	Trubka fi 25/88	1	57	Blokační klínek štosu	2
20	Nastavitelná podpěra sedadla	1	58	Adaptér	2
21	Základna	1	59	Popruh na kotník	1
22	Chromovaná trubka fi 25/360	1	60	Popruh ke kladce	1
23	Trubka fi 25/430	2	61	Regulační šroub sedadla M16	1
24	Rameno multikladky	1	62	Pěnovkový váleček $\Phi 23 * t3 * 330$	2
25	Rám opěradla	1	63	Pěnovkový váleček	4
26	Samostaný držák kladky	1	64	Rukáv 80*40	2

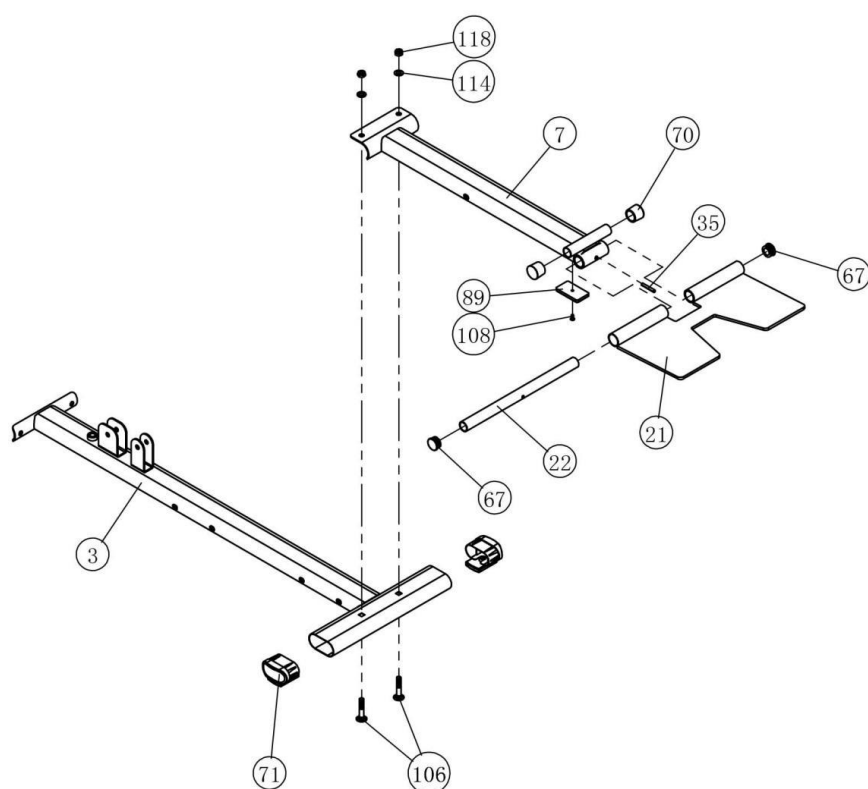
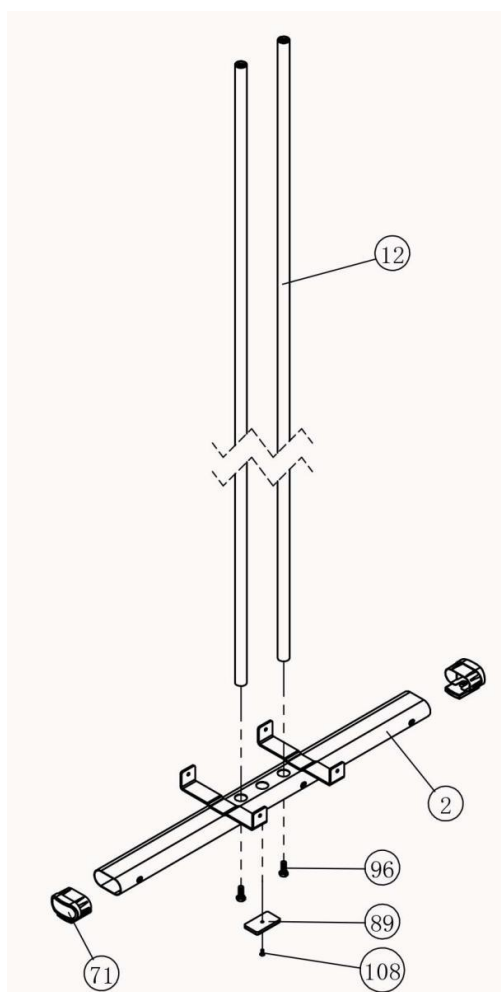
27	Samostatný držák kladky s hákem	1	65	Krytka 100*50	2
28	Dvojitý držák kladek	2	66	Krytka $\Phi 25$	10
29	Zpevňující destička	1	67	Krytka $\Phi 30$	2
30	Horní trubka fi 25/114	1	68	Krytka 70*30	1
31	Montážní trubka fi 25/153	1	69	Krytka 80*40	5
32	Ocelové pouzdro $\Phi 14*13$	2	70	Krytka- nárazník fi 25	3
33	Plastové pouzdro s límcem fi 10/12.5	20	71	Koncovka-stopka	3
34	Plastové pouzdro s límcem fi 10/27.5	2	72	Nárazník M10	1
35	Pružinový klínek fi 6/ 40	1	73	Krytka M10	4
36	„L” klínek-kratší pro č. 11 $\Phi 12$	1	74	Krytka M12	2
37	Klínek $\Phi 25$		75	Trubka fi 90	27
38	„L” klínek-delší pro č. 12 $\Phi 32$	1	76	Trubka fi 114	10

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
77	Grip $\Phi 25*125$	12	115	Prohnutá podložka $\Phi 10$	16
78	Ložisková trubka fi 35/21	1	116	Rovná podložka $\Phi 12$	12
79	Trubka fi 28/25	3	117	Podložka $\Phi 10*\Phi 30$	4
80	Regulační „T” krytka	2	118	Matice M10	84
81	Regulační šroub	1	119	Matice M12	5
82	Regulační šroub	1	120	Šestihranná matice M12	2
83	Karabina	9	185	Malý polštář opěradla	1
84	Řetěz	3	186	Levý kryt štosu	2
85	Prstenec segera $\Phi 25$		187	Destička s logem	1
86	Prstenec segera $\Phi 32$	2	188	Příčný šroub M5*10	2
87	Nárazník	4	189	Rovná podložka $\Phi 5$	2
88	„L” regulační klínek podpěradla	1	190	Velká podložka $\Phi 5$	2
89	Tlumicí prvek 70*40	7	191	Matice M5	2
90	Krytka šroubů 109	2			1
91	Svorka lanka	2			1
92	Hexagonální šroub M6*20	10			1
93	Hexagonální šroub M8*12	16			1
94	Hexagonální šroub M8*20	4			1
95	Hexagonální šroub M10*16	4			1
96	Hexagonální šroub M10*25	28			1
97	Hexagonální šroub M10*45	26			1
98	Hexagonální šroub M10*50	2			1

99	Hexagonální šroub M10*65	4			3
100	Hexagonální šroub M10*70	18			1
101	Hexagonální šroub M10*75	2			6
102	Hexagonální šroub M10*95	1			2
103	Hexagonální šroub	14			2
104	Hexagonální šroub	1			1
105	Hexagonální šroub	1			1
106	Šroub se čtvercovou hlavou M10*55	2			2
107	Imbusový šroub ST5.5*13	4			6
108	Křížový šroub	7			1
109	Šroub M6*8 na imbus	6			6
110	Podložka $\Phi 6$	10			2
111	Rovná podložka $\Phi 8$	4			1
112	Podložka $\Phi 8$	12			6
113	Podložka $\Phi 8$	16			1
114	Rovná podložka $\Phi 10$	169			2

# Krok 1

1. Připevněte koncovku (71) k dolnímu hlavnímu rámu (2).
2. Připevněte tlumicí prvek (89) k části (2) pomocí šroubu (108)
3. Vložte kolejnice (12) do tovorů části (2) a vše utáhněte šrouby (96).



## KROK 2

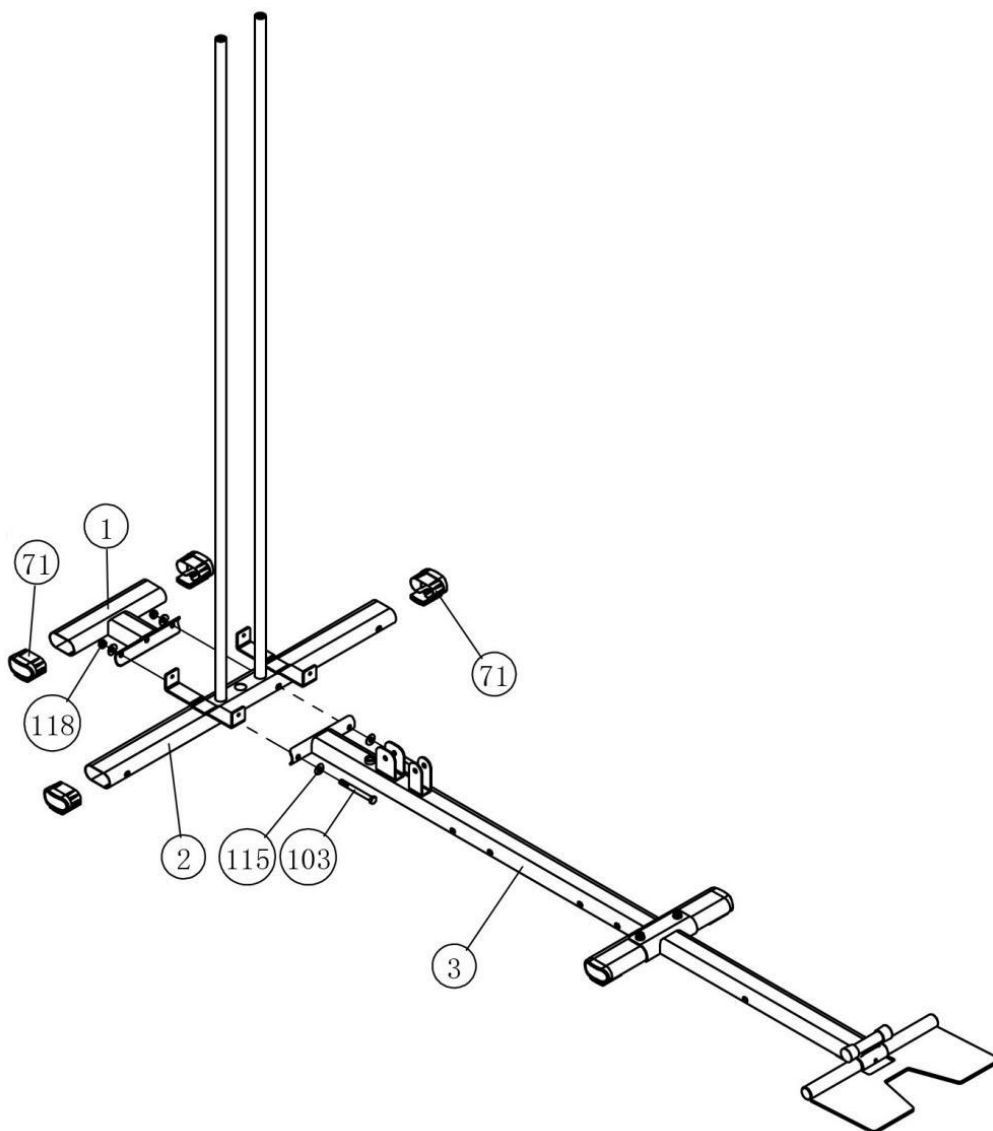
1. Připevněte koncovku (71) k dolnímu hlavnímu rámu (3).  
Nasaďte krytku (70) na část (7).
2. Připevněte tlumicí prvek (89) k části (7) pomocí šroubu M5\*12 (108).
3. Připevněte část (7) k části(3) pomocí dvou šroubů M10\*55 (106), rovné podložky (114) a dvou matic (118). Pozor: v tomto bodě dotáhněte šrouby řádně.



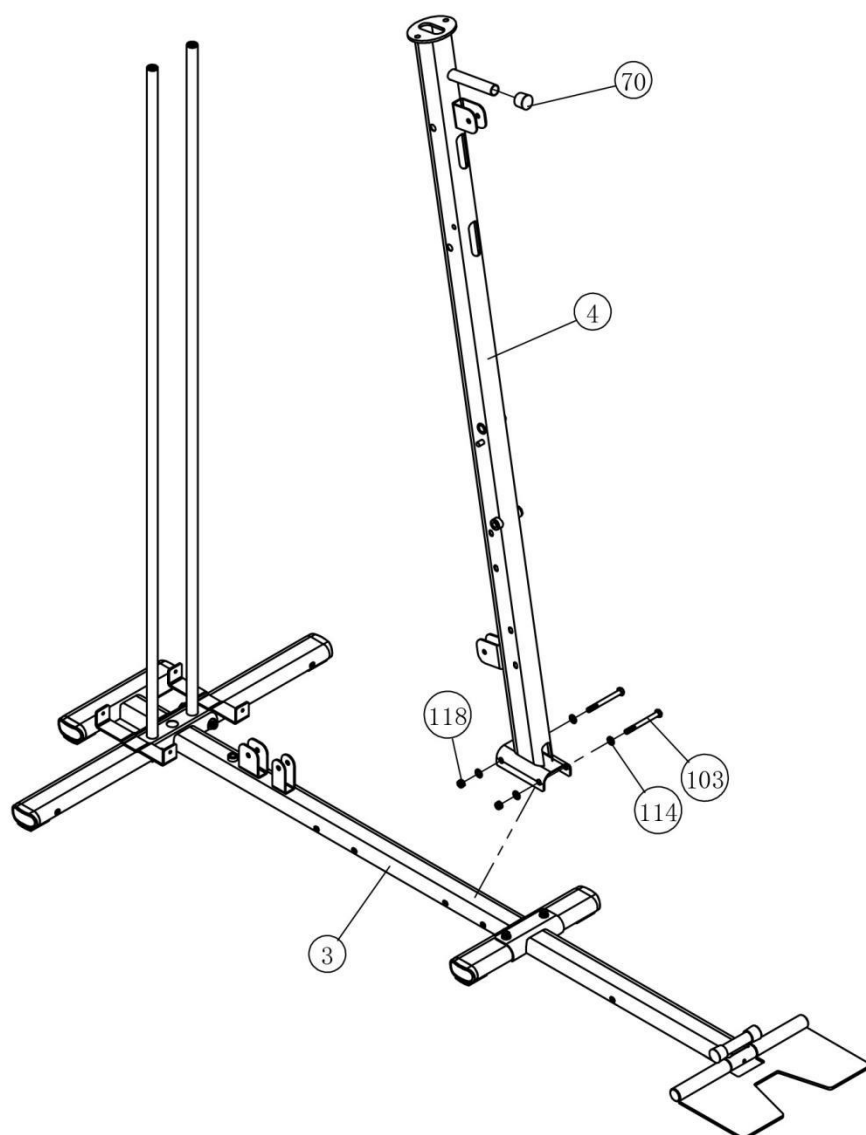
4. Zarovnejte otvory části (21) s otvory části (7) pomocí šroubu M5\*12 (108).
5. Zarovnejte otvor v částech (22) a (7) poté protáhněte otvorem klínek (35).
6. Nasad'te krytky (67) na oba konce trubky (22).

## KROK 3

1. Nasad'te koncovky (71) na rám (1) a (2).
2. Spojte části (1,3) s rámem (2) pomocí dvou šroubů (103), čtyř podložek (115) a dvou matic (118).



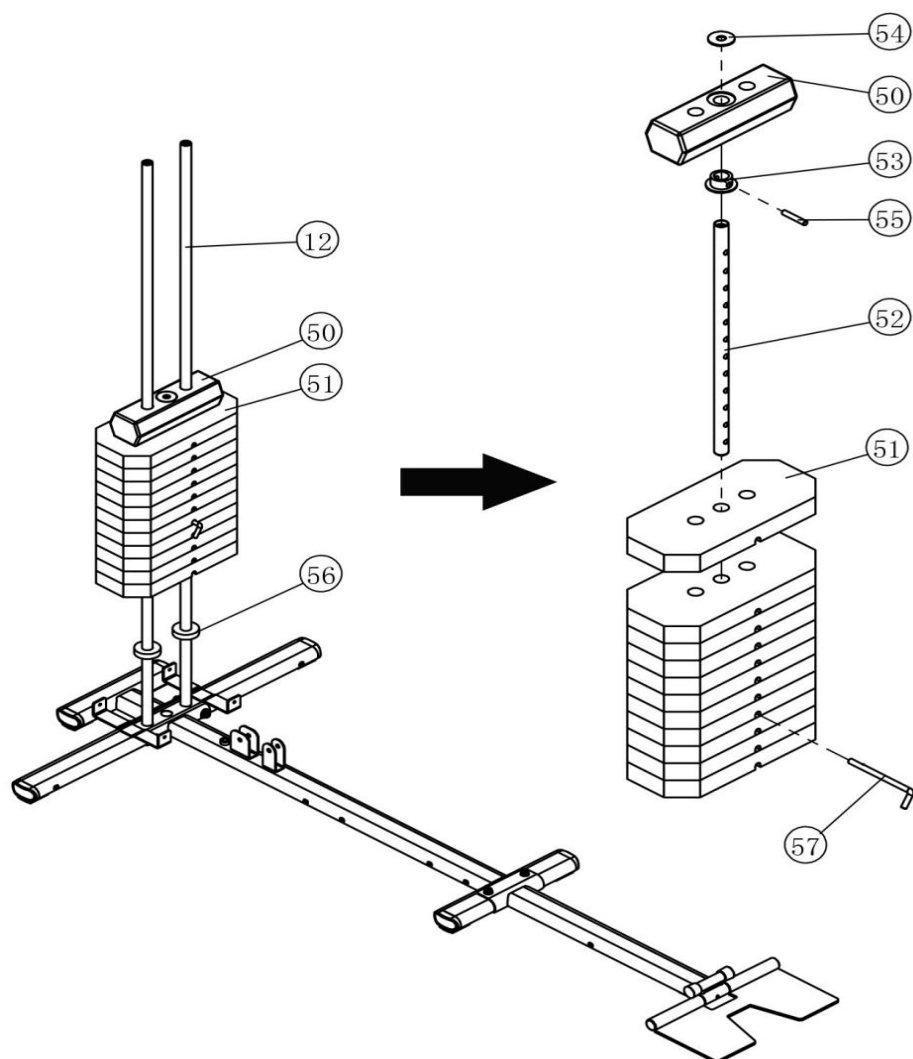
## Krok 4



1. Nasad'te krytku (70) na část (4).

2. Samostatně připevněte rám (4) k rámu (3) pomocí dvou šroubů (103), čtyř podložek (114) a dvou matic (118).

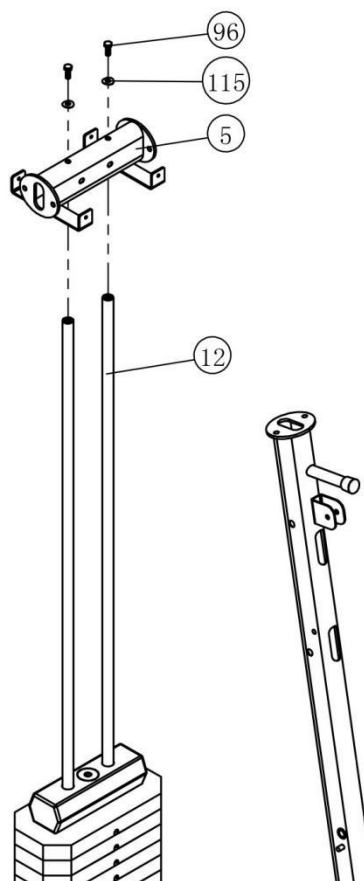
## KROK 5



1. Nasad'te tlumící prvek (56) na kolejnice (12), dále nasad'te závaží (51).
  - a. **Pozor: během nasazování závaží buďte opatrní. Nezvedejte více jak jedno najednou!**
2. Nasad'te pouzdro (53) na selektor (52), dále jimi protáhněte klínek (55).
3. Umístěte selektor (52) do otvoru závaží (51).
4. Nasad'te horní závaží štosu (50) na závaží (51).
5. Nasad'te podložku (54) na horní závaží štosu (50).
6. Umístěte blokační klínek (57) do selektoru (52).

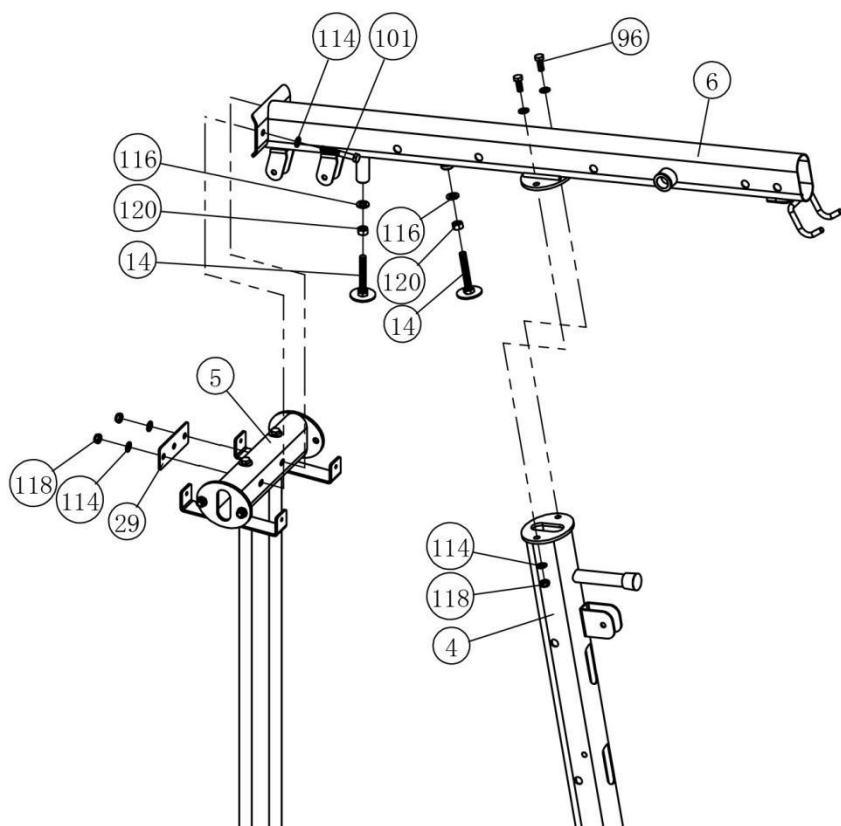
## KROK 6

1. Samostatně protáhněte každou z kolejnic (12) otvory v rámu (5), poté je spojte pomocí podložky (115) a šroubů (96).



## KROK 7

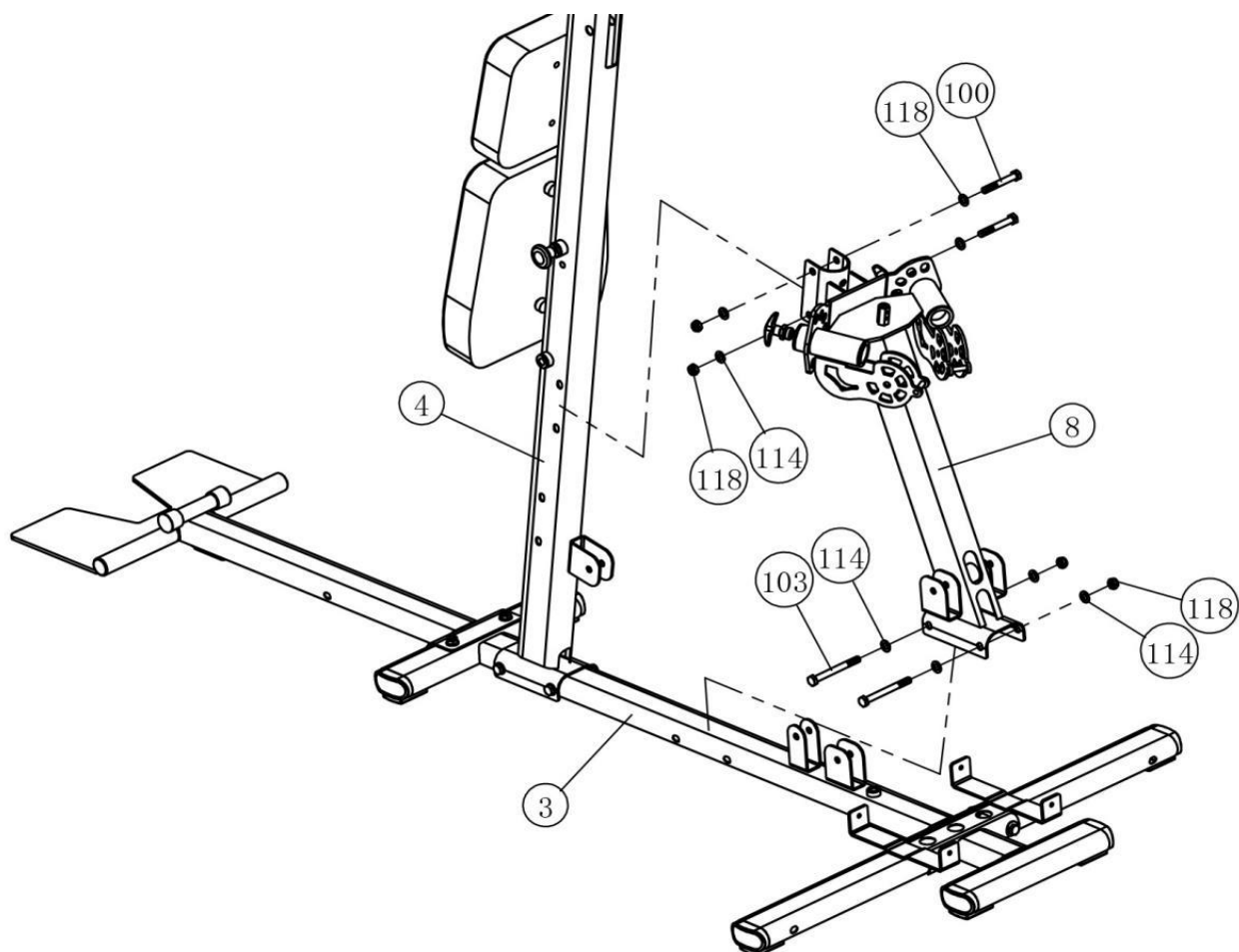
1. Přišroubujte šestihrannou matici (120) k šroubu (14), umístěte na něj rovnou podložku (116). Dále šestihrannou matici (120) přišroubujte k rámu (6).



2. Spojte části (6) a (29) s rámem (5) pomocí dvou šroubů (101), čtyř podložek (114) a dvou matic (118).

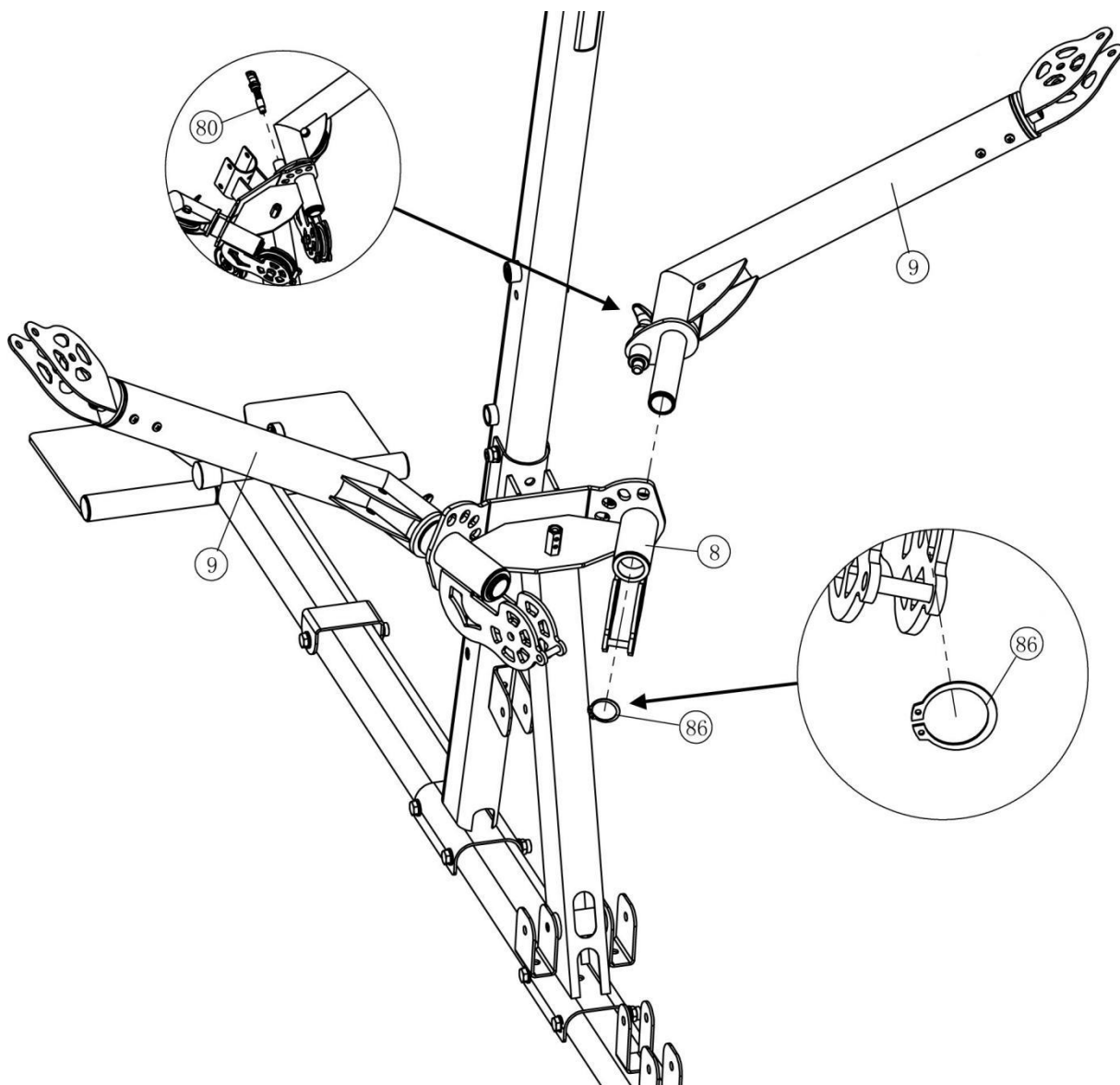
3. Spojte část (6) s rámem (4) pomocí dvou šroubů (96), čtyř podložek (114) a dvou matic (118).

## KROK 8



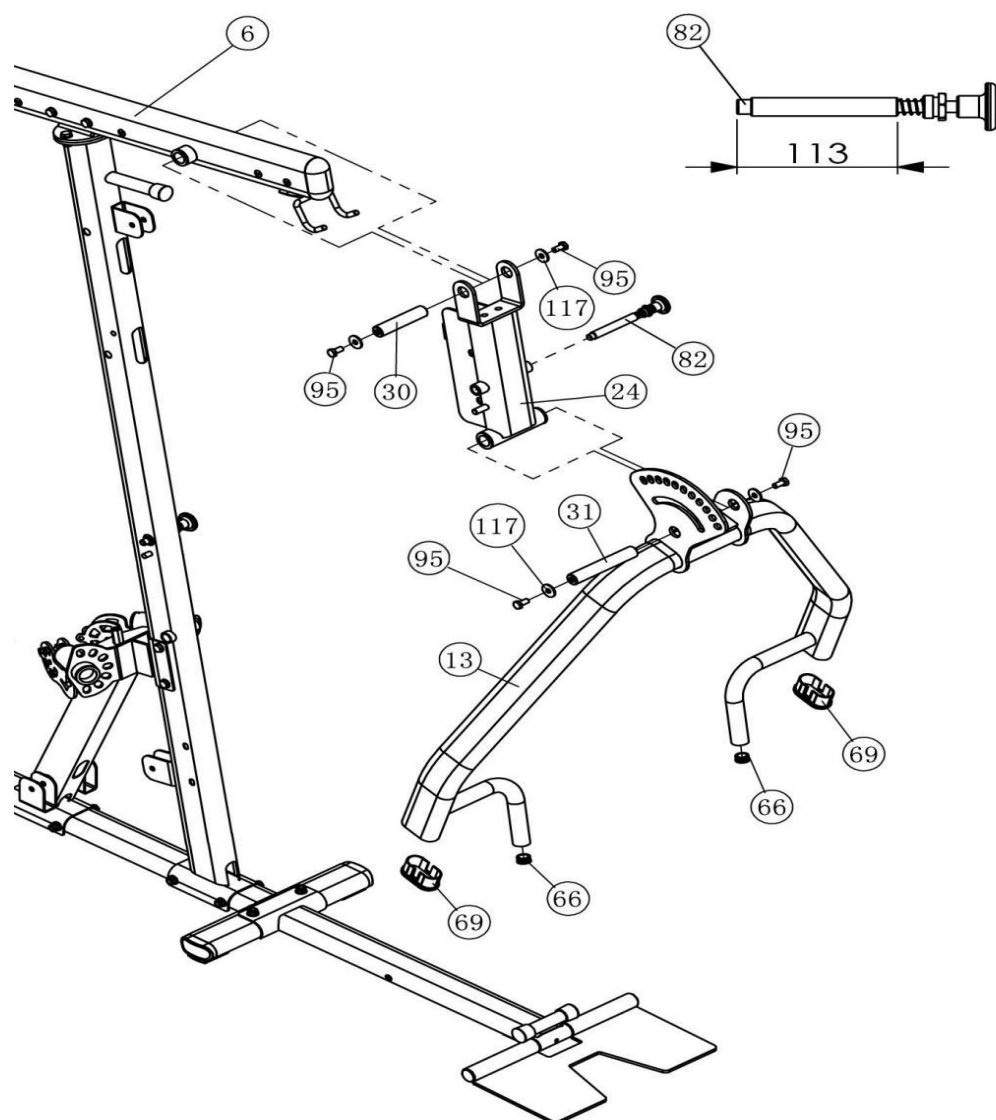
1. Připevněte rám (8) k rámu (3) pomocí dvou šroubů (103), čtyř podložek (114) a dvou matic (118).
2. Připevněte rám (8) k rámu (4) pomocí dvou šroubů (100), čtyř podložek (114) a dvou matic (118).

## KROK 9



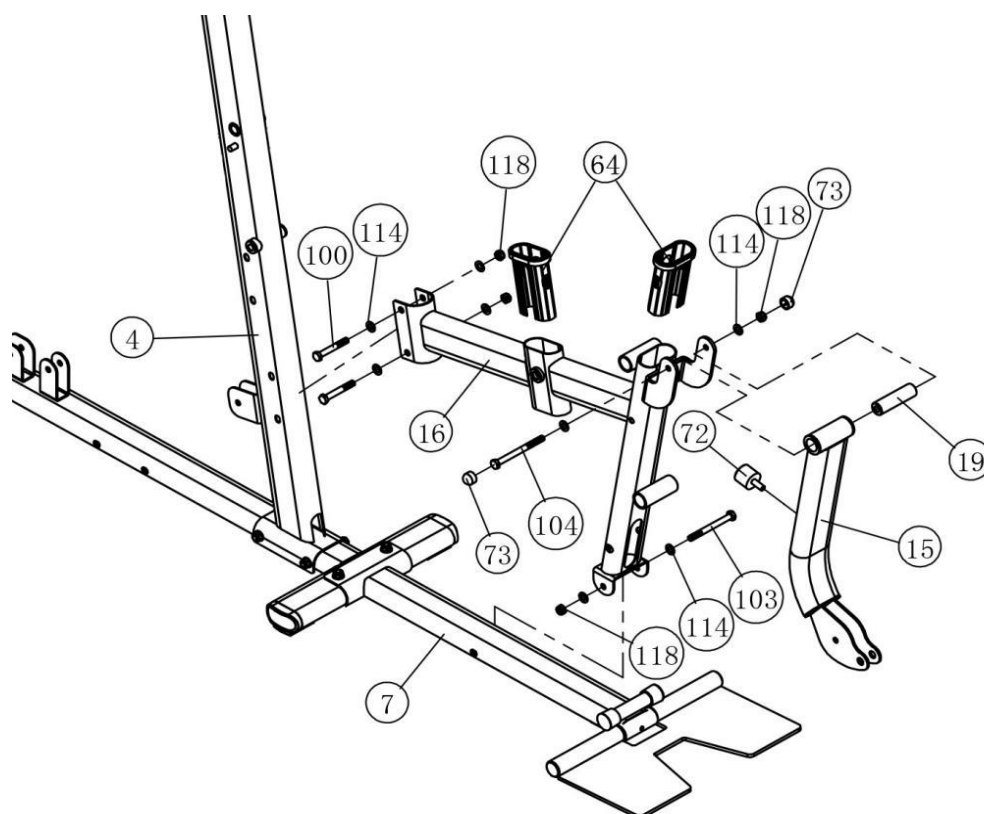
1. Samostatně připevněte nastavitelné rameno (9) k části (8) pomocí prstence segera (86).

## KROK 10



1. Spojte otvor rámu (6) s otvorem ramene (24), dále jimi potáhněte trubku (30) a vše zpevněte pomocí dvou šroubů (95) a dvou podložek (117).
2. Umístěte 80\*40 krytku (69) a krytku (66) na rameno (13).
3. Spojte otvor v rameni (13) s otvorem v rameni (24) pomocí dvou šroubů (95) a dvou krytek (117).
4. Zašroubujte regulační šroub (82) do ramene (24).

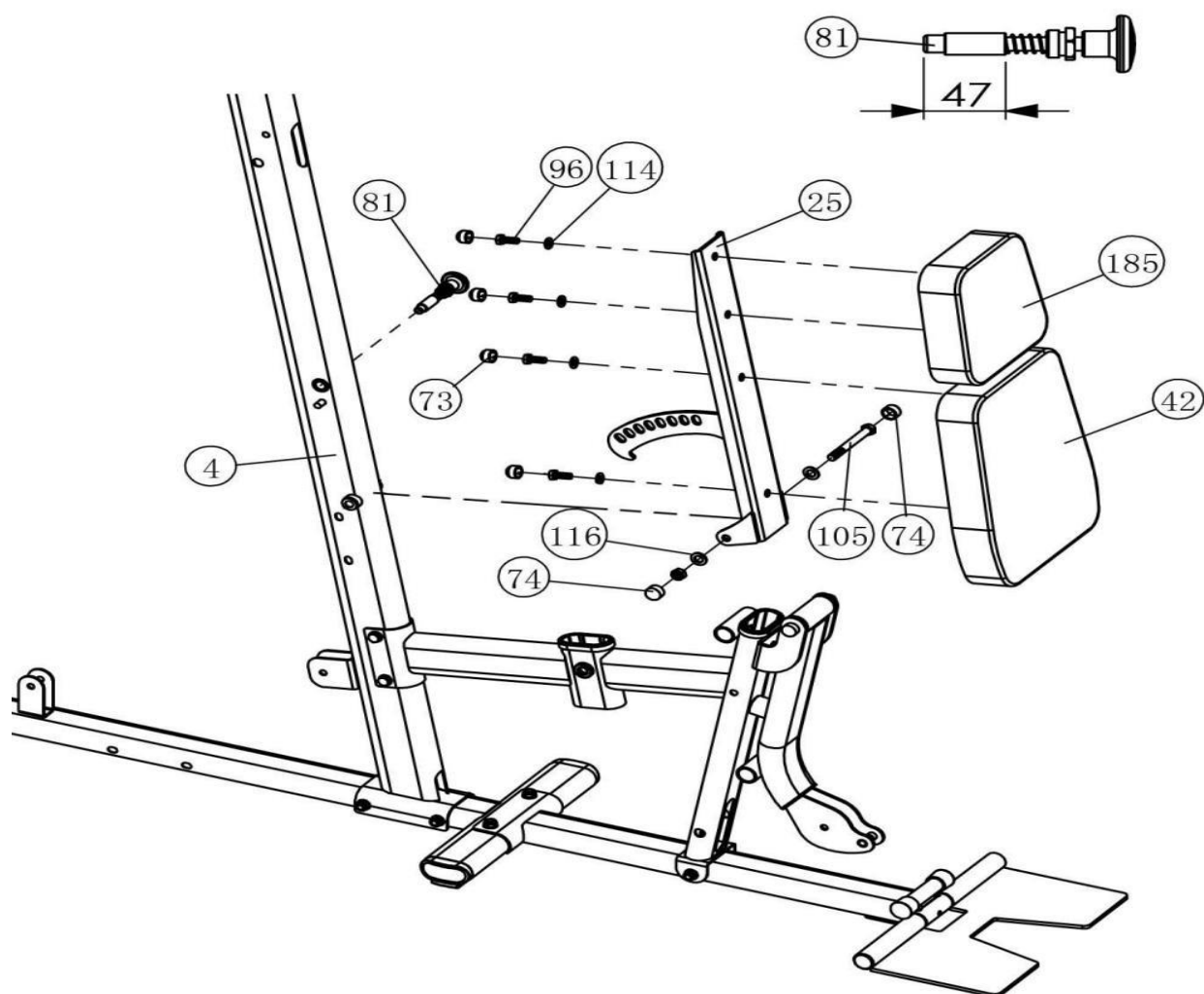
## KROK 11



1. Umístěte rukávy (64) do rámu sedadla (16).
2. Spojte rám (16) s rámem (4) pomocí dvou šroubů (100), čtyř podložek (114) a dvou matic (118).
3. Spojte rám (16) s rámem (7) pomocí šroubu (103), dvou podložek (114) a matice (118).
4. Připevněte nárazník (72) k rámu (15).
5. Vložte trubku (19) do rámu (15), dále vše spojte s rámem (16) pomocí šroubu (104), dvou podložek (114) a matice (118).
6. Nasad'te krytky (73). Nastavte šrouby (104) tak, aby se leg-press rameno (15) mohlo volně pohybovat.

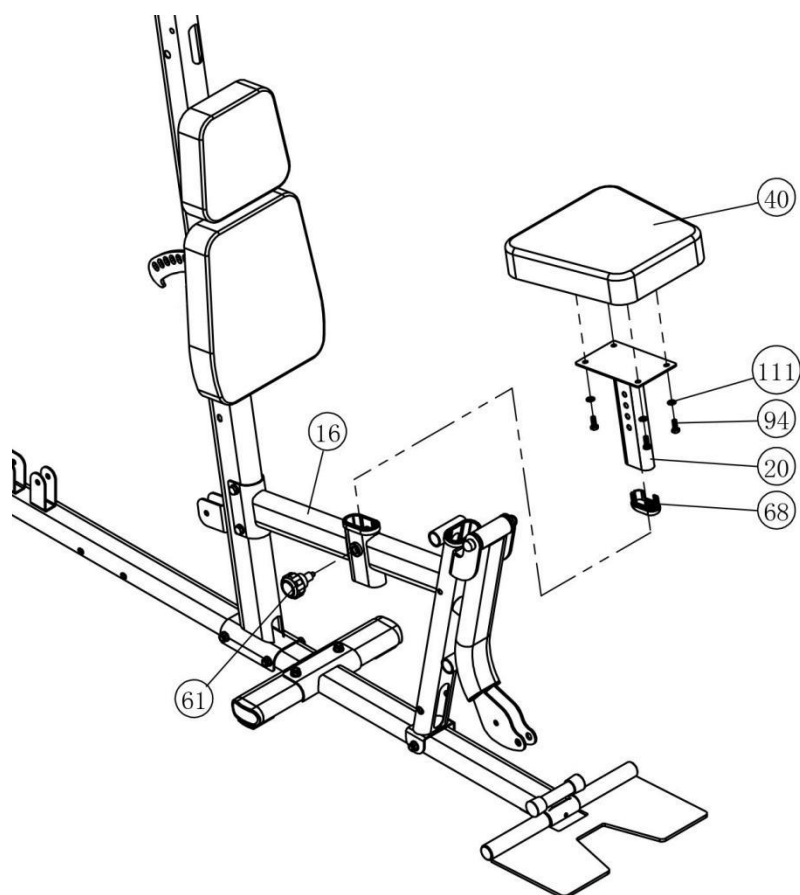


## KROK 12



1. Připevněte dvě části opěradla (42, 185) k rámu (25) pomocí čtyř šroubů (96), čtyř podložek (114) a nasad'te na ně krytky (73).
2. Připevněte rám (25) k rámu (4) pomocí šroubu (105), dvou podložek (116) a matice (119).
3. Nasad'te krytky (74). Nastavte šrouby tak, aby se rám (25) mohl volně pohybovat.
4. Zašroubujte regulační šroub (81) do rámu (4).

## KROK 13



1. Umístěte krytku (68) na podpěru (20).

2. Připevněte sedadlo (40) k podpěře (20) pomocí čtyř šroubů (94) a čtyř podložek (111).

3. Umístěte podpěru (20) do rámu (16), dále zašroubujte regulační šroub (61).

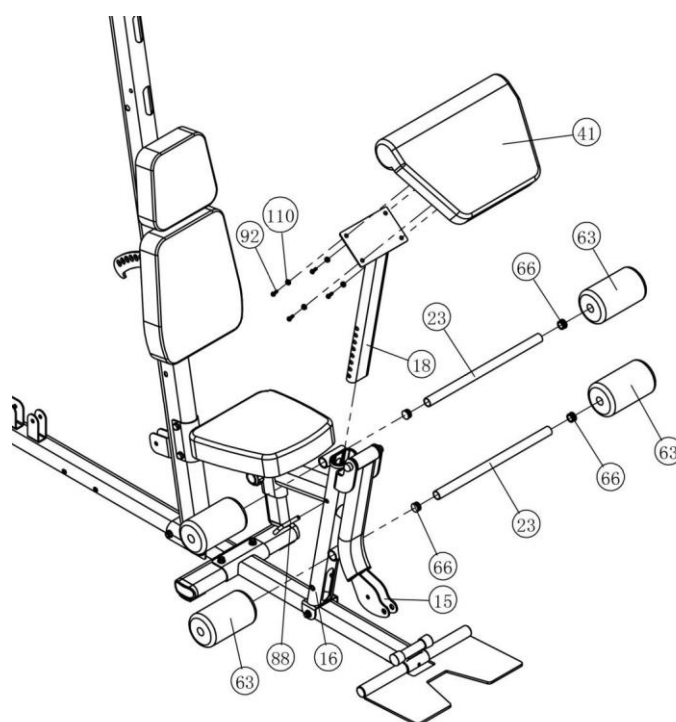
## KROK 14

1. Připevněte podpěradlo (41) k podpěře (18) pomocí čtyř šroubů (92) a čtyř podložek (110).

2. Vsuňte podpěru (18) společně s podpěrrou do rámu (16), dále vše zabezpečte klínkem (88).

3. Umístěte krytku (66) do trubky (23).

4. Vsuňte trubku (23) do rámu (16) a (15); nasadte pěnovkové válečky (63).



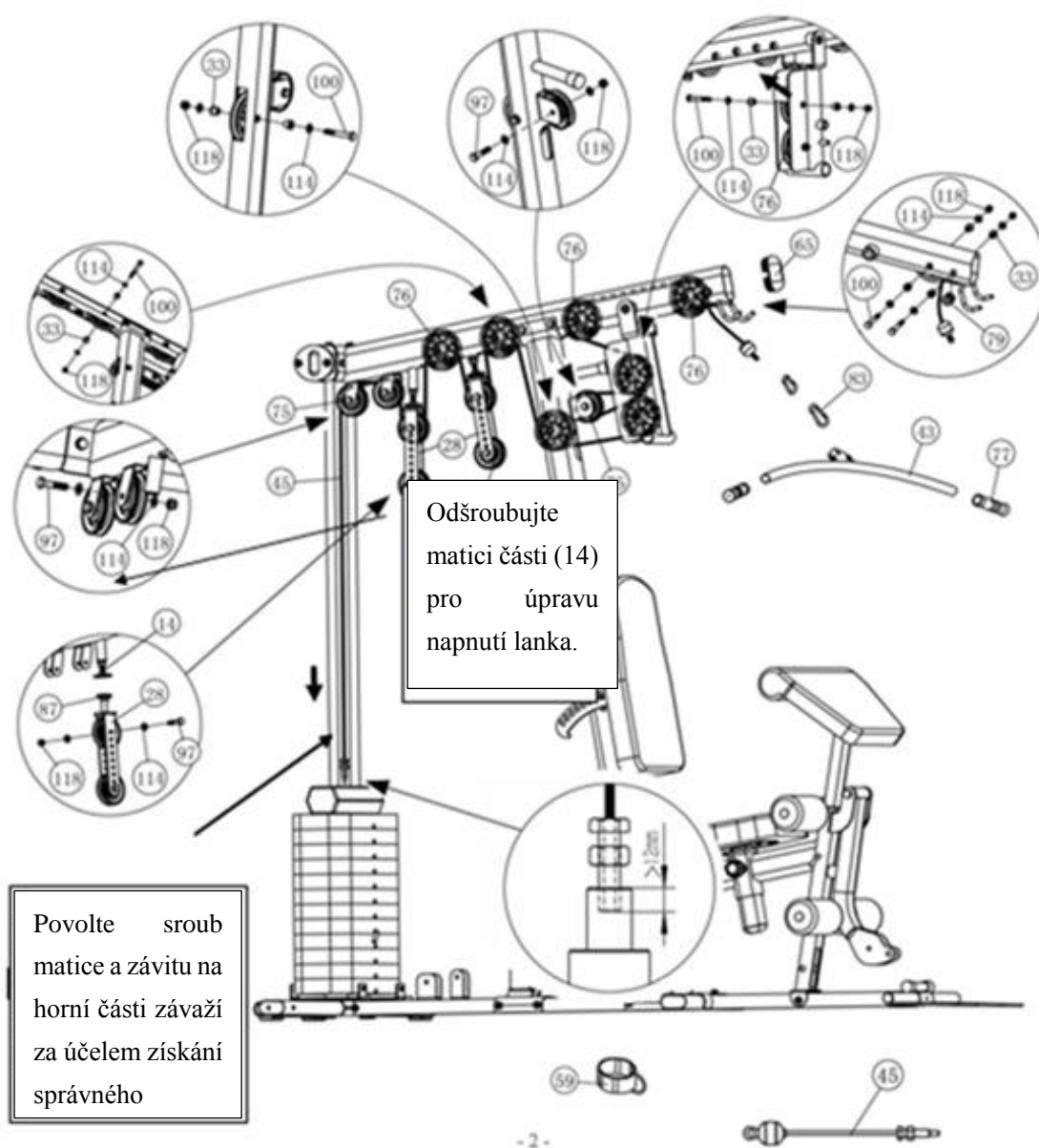
## KROK 15

### NÁKRES LANKA HORNÍ KLADKY

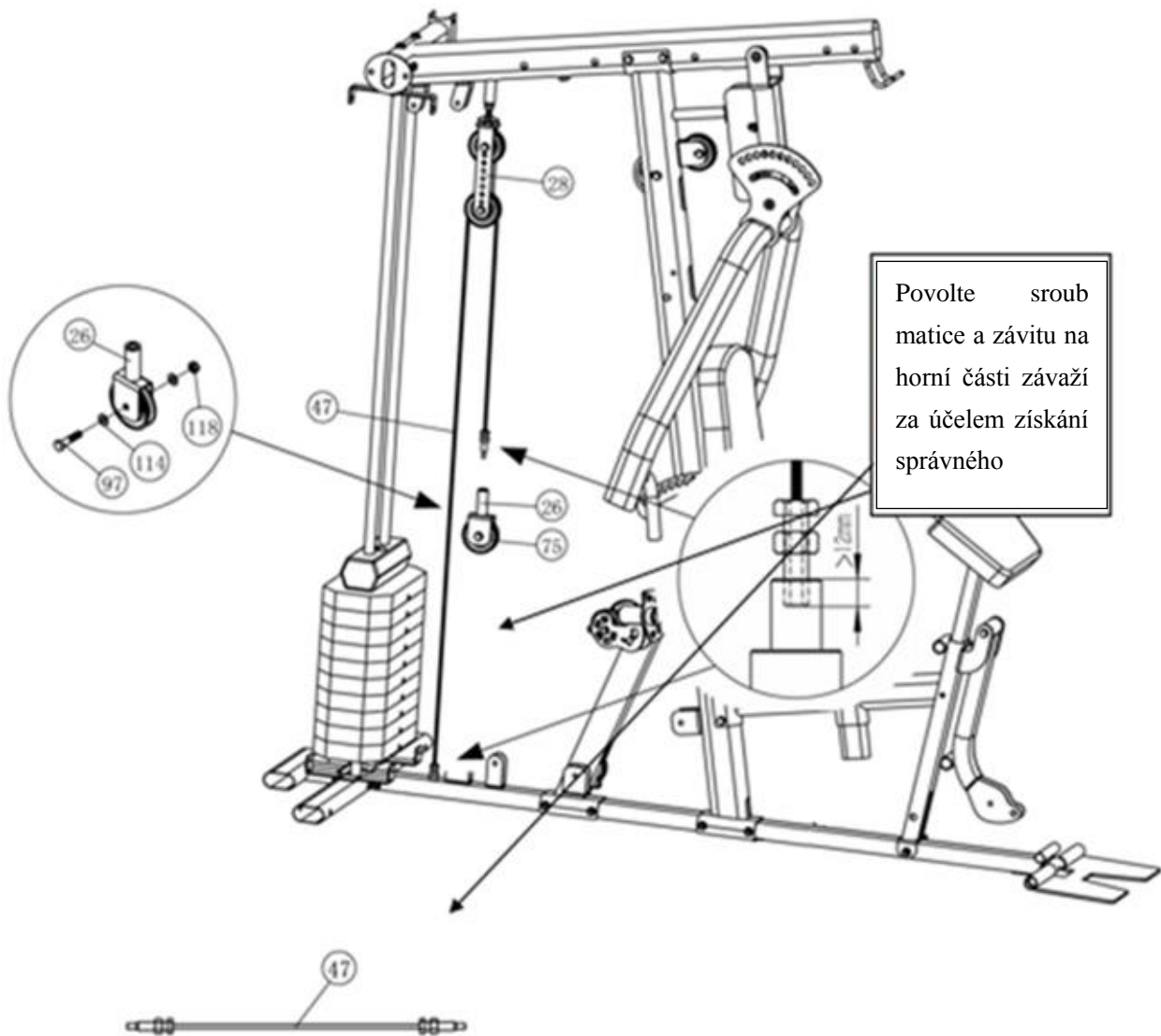
Po sestavení produktu zkontrolujte, zda je lanko napnuté. (Při správném napětí je vzdálenost mezi horním závažím a zbytkem štosu závaží 3-5 mm).

Pokud je lanko mírně volné, napněte jej dotáhnutím šroubu na vrchní straně štosu.

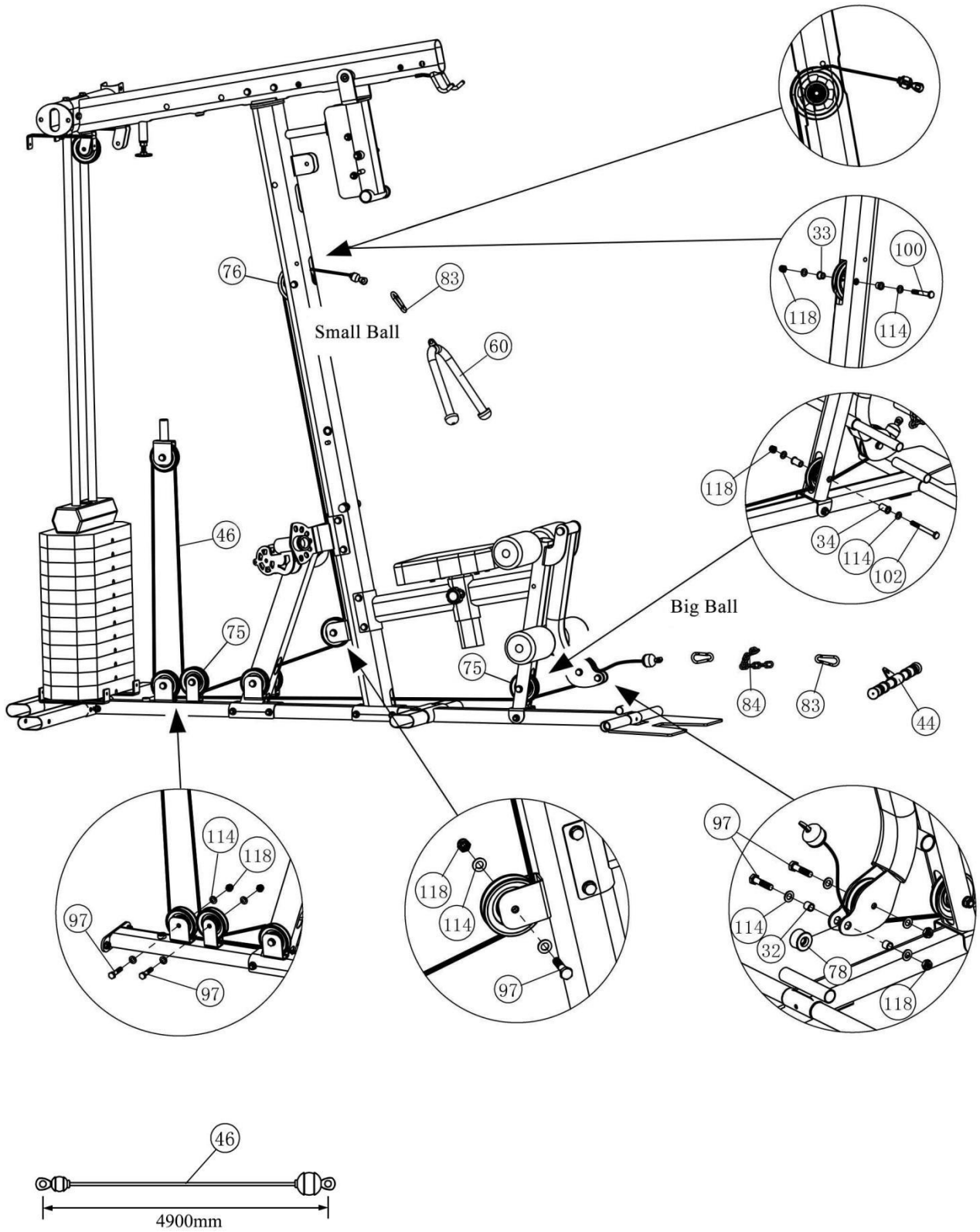
Pokud je hodně povolné, nastavte kroužek lanka do dolní pozice (č. 28).



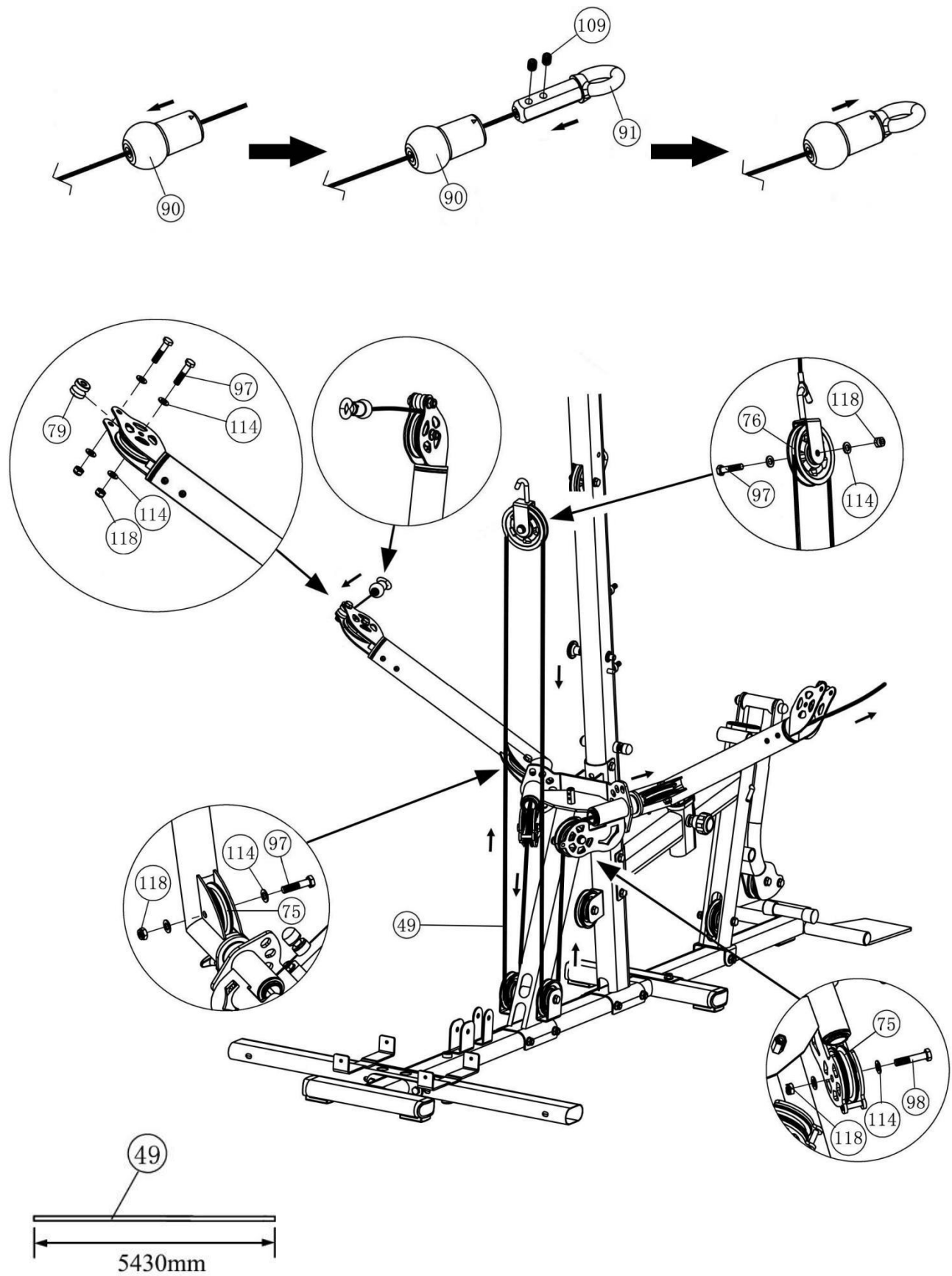
## ZADNÍ NAPÍNACÍ LANKO

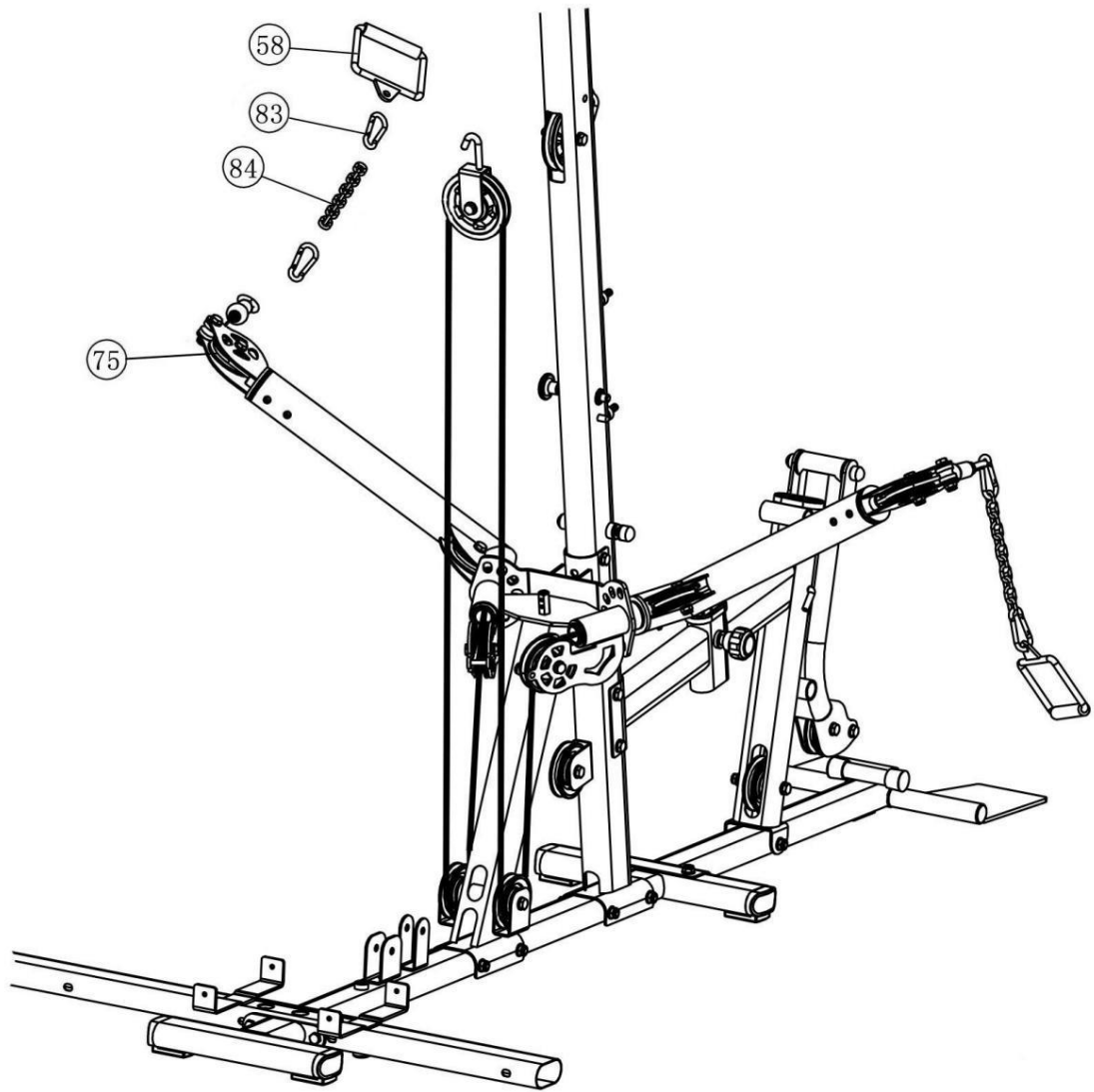


# LANKO DOLNÍ KLADKY

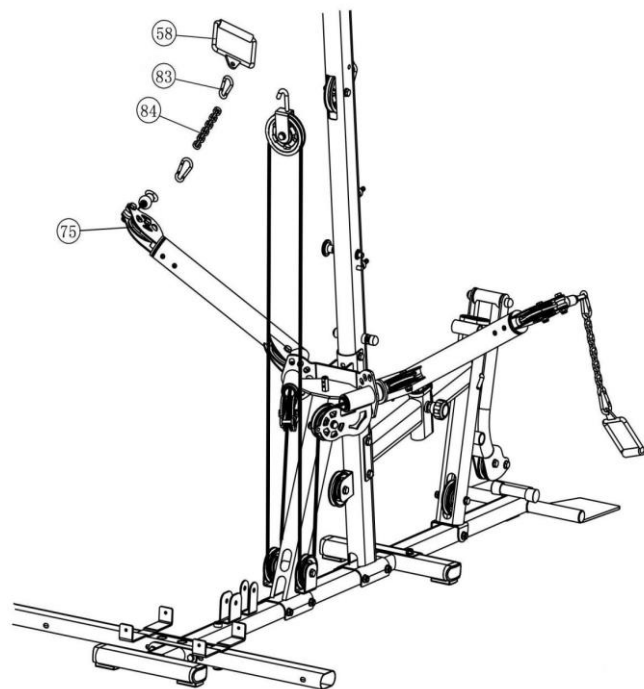
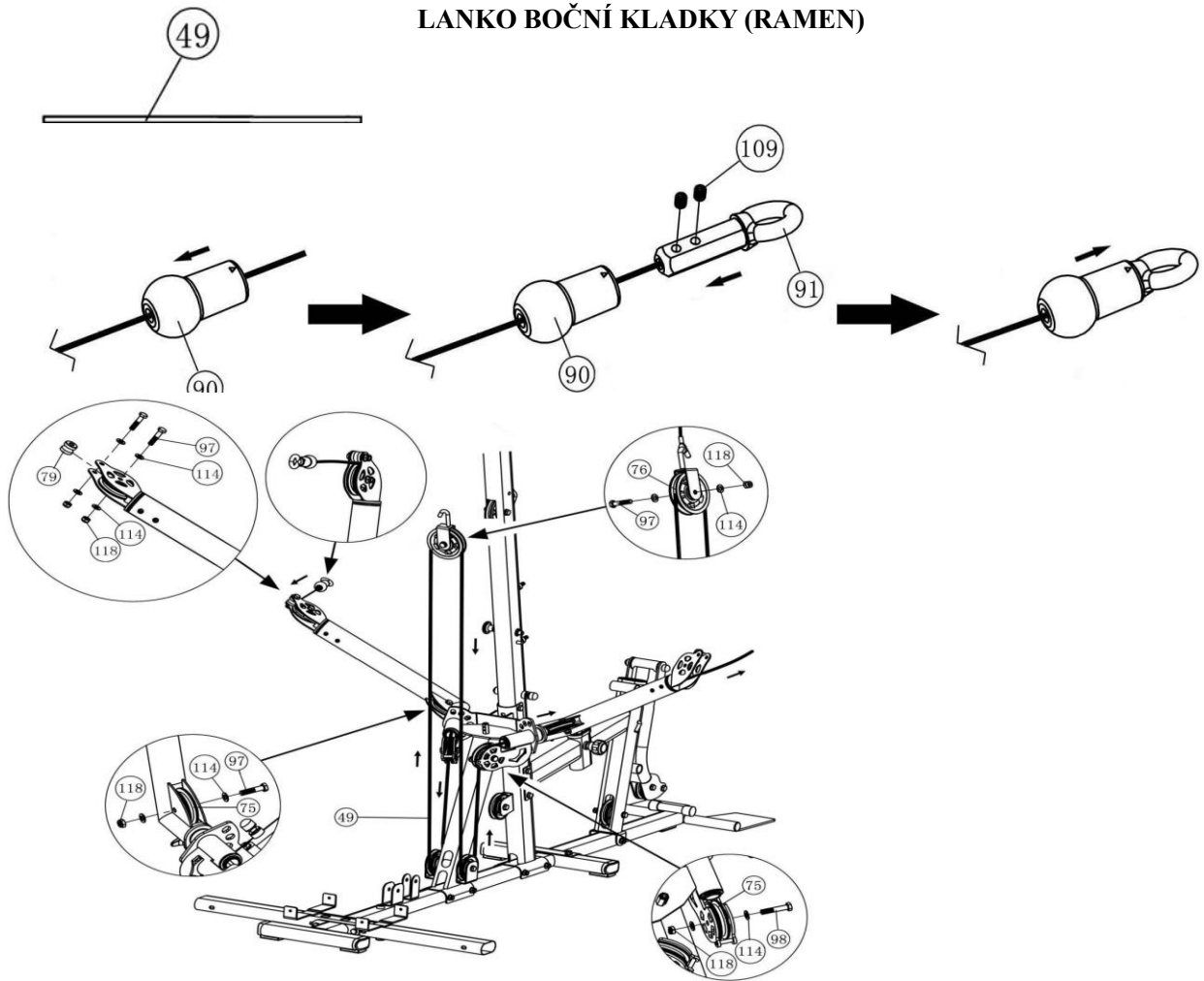


# LANKO BOČNÍ KLADKY (RAMEN)





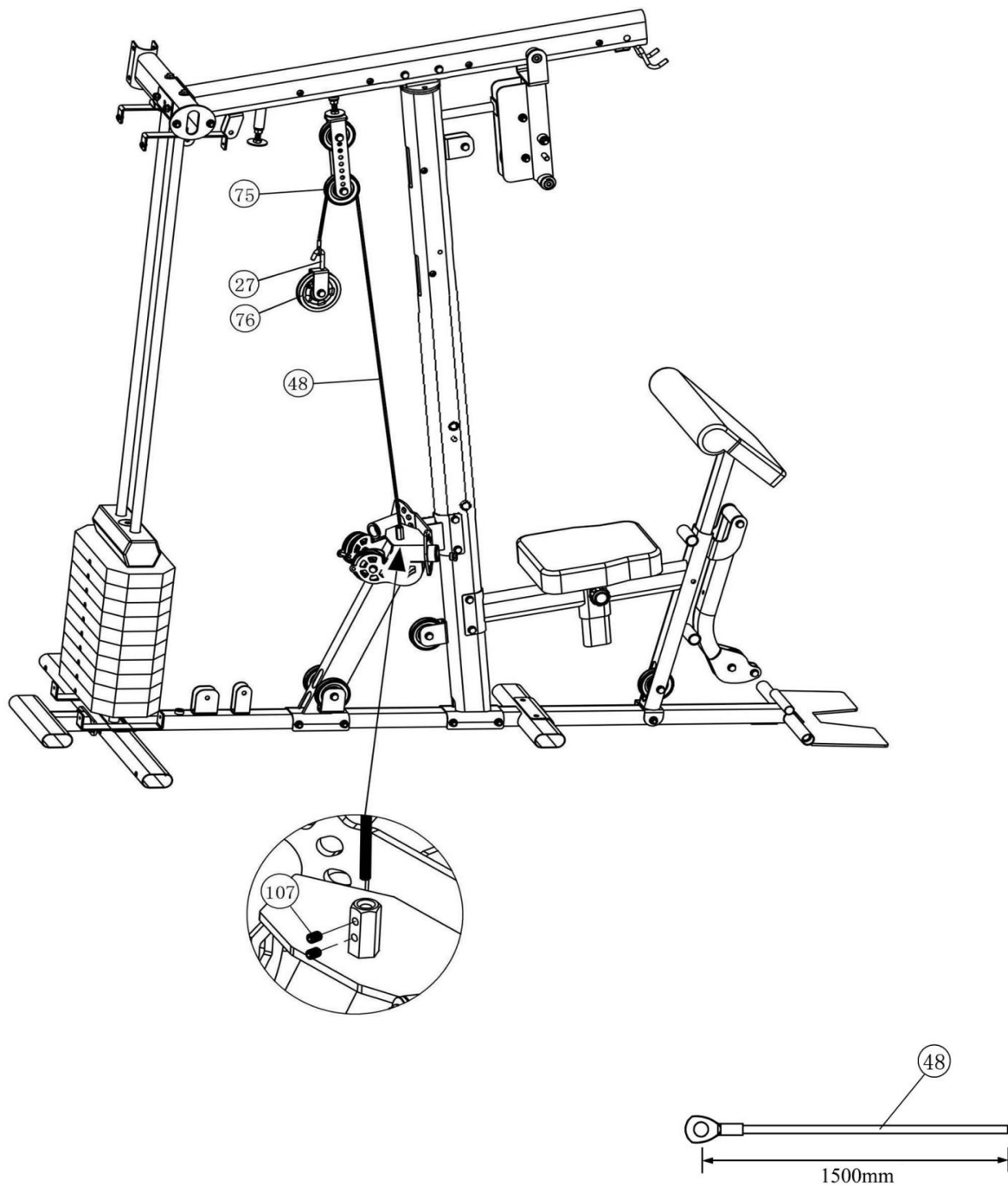
# LANKO BOČNÍ KLADKY (RAMEN)



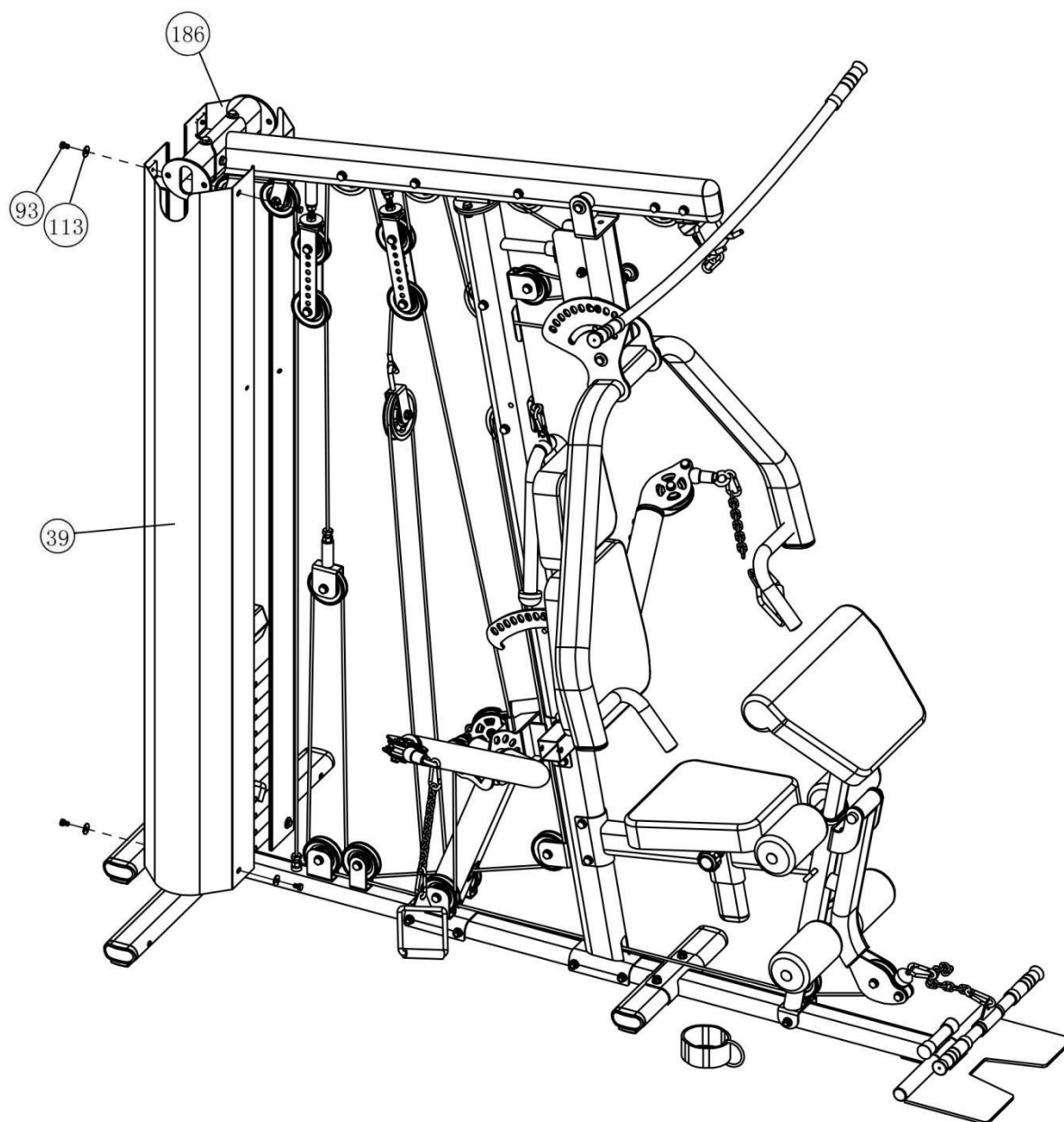


## LANKO NAPÍNAJÍCÍ PŘEDEK

Vsuňte lanko do otvoru a dotáhněte jej imbusovými šrouby (107).



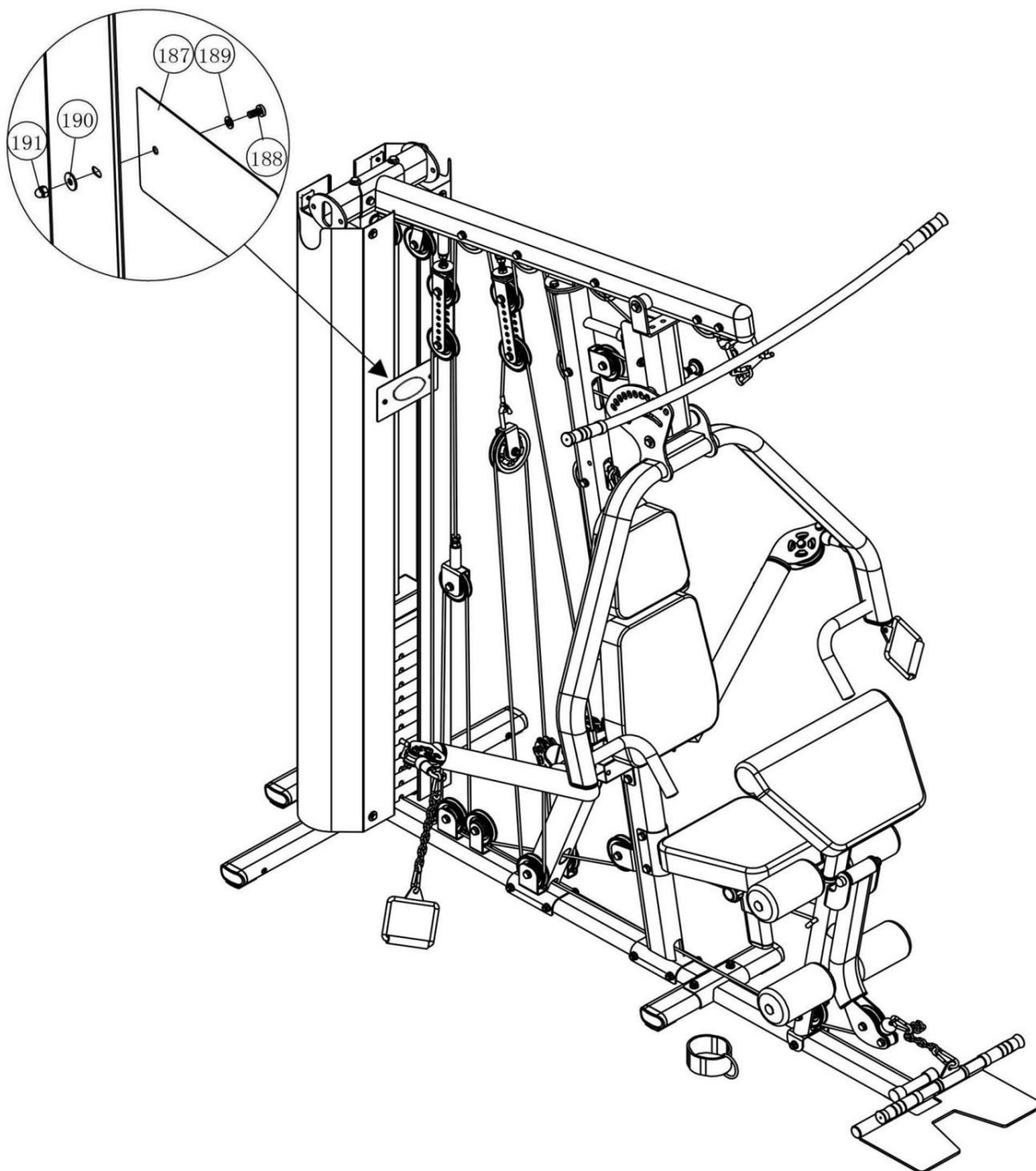
## KROK 16



1. Připevněte kryt (39) a (186) pomocí osmi šroubů (93) a osmi podložek (113).

## KROK 17

1. Připevněte destičku s logem (187) pomocí dvou šroubů (188), podložek (189) podložek (190) a matic (191).



Váš Tytan 14 by měl být zcela sestaven.

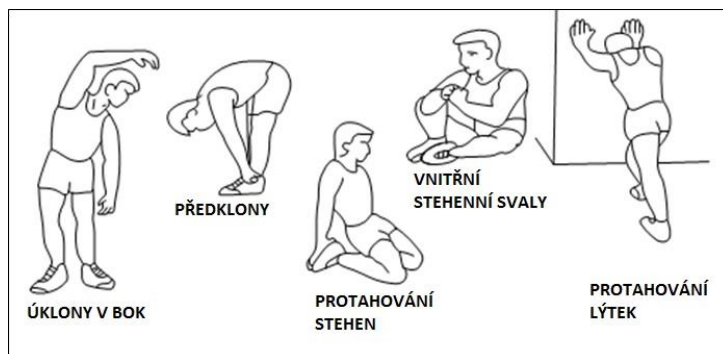
Zkontrolujte, prosím, před použitím, zda jsou všechny šrouby řádně dotáhnuté a lanka řádně osazená na všech kolečcích.

Napnutí lanek lze upravit během prvního používání produktu.

## NÁVOD TRÉNINKU

### 1. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky (viz obrázek). Každý cvik provádějte min. 30 sekund.



Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. V souladu se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.