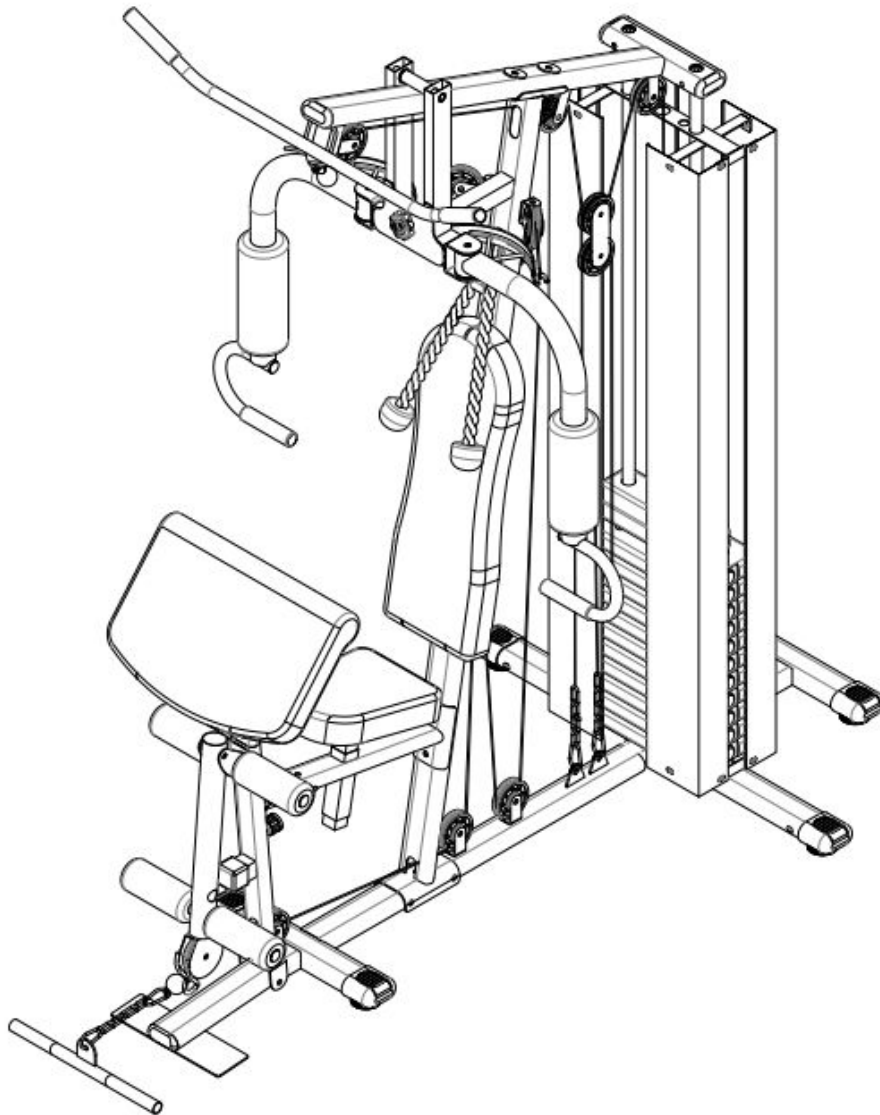




ATLAS

HERTZ ZX-300 (JK-HG61)

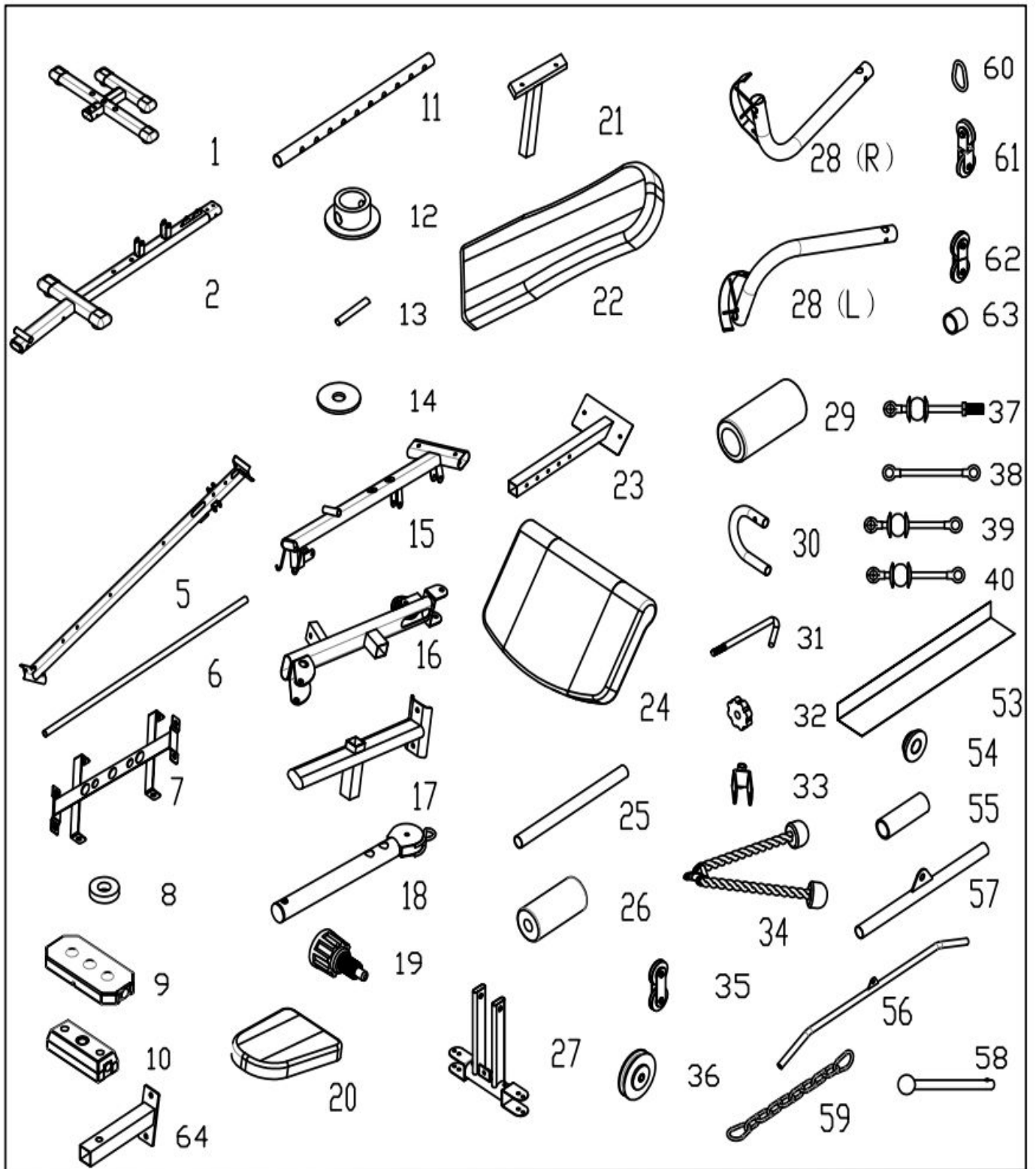


Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

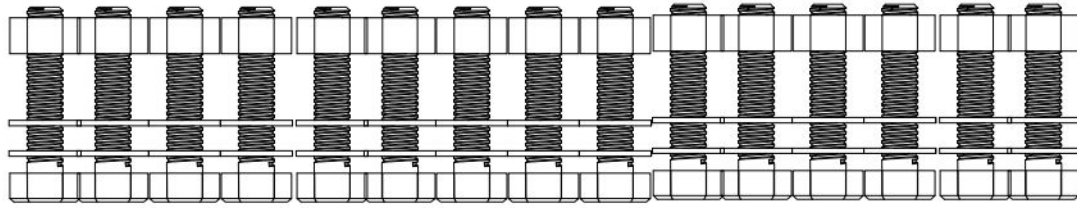
Proszę zachować niniejszą instrukcję w celach informacyjnych.

1. Przeczytaj całą instrukcję przed rozpoczęciem składania i użytkowania sprzętu. Bezpieczne i sprawne użytkowanie jest uwarunkowane właściwym złożeniem, utrzymaniem i użytkowaniem. Do Twojej odpowiedzialności należy upewnienie się, że wszyscy użytkownicy sprzętu są poinformowani o wszelkich zagrożeniach i rodzajach ostrożności dotyczących użytkowania sprzętu.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem, w celu ustalenia czy istnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne, które mogą narazić Twoje zdrowie lub bezpieczeństwo.
3. Bądź świadomy sygnałów wysyłanych przez Twój organizm. Nieprawidłowy lub przesadny trening może uszkodzić Twoje zdrowie. Przerwij trening, jeżeli pojawi się którykolwiek z następujących objawów: ból, kłucie w klatce piersiowej, nieregularne tętno, skrajnie płytki oddech, zawroty głowy, mdłota. Jeżeli doświadczysz któregoś z wymienionych objawów, powinieneś skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem treningów.
4. Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych. Sprzęt jest zaprojektowany wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
5. Użytkuj sprzęt na twardym, płaskim podłożu z dodatkową warstwą ochronną na podłogę lub dywan. Z przyczyn bezpieczeństwa, sprzęt powinien mieć 0,5 metra wolnej przestrzeni wokół.
5. Przed użytkowaniem sprzętu sprawdź, czy wszystkie rury i nakrętki są ciasno dokręcone.
6. Odpowiedni poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu może być utrzymany tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem oznak uszkodzenia lub zużycia.
7. Zawsze używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek defekt lub uszkodzenie części podczas montażu lub jeżeli słyszysz dziwne dźwięki dobiegające z wnętrza urządzenia podczas użytkowania – zaniechaj używania do momentu zdiagnozowania i naprawienia problemu.
8. Podczas użytkowania sprzętu noś odpowiedni odzież. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zostać wkręcane w ruchome elementy sprzętu, oraz ubrań utrudniających ruchy.
9. Sprzęt posiada, nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika wynosi 120 kg. Wymiary : 161 x 102 x 204 cm (dł. x szer. x wys.)
10. Sprzęt nie nadaje się do użytku terapeutycznego. Sprzęt do użytku domowego.
11. Podczas przesuwania lub przenoszenia sprzętu należy podjąć odpowiednie środki ostrożności w celu uniknięcia uszkodzenia kręgosłupa. Zawsze podnoś sprzęt w prawidłowy, bezpieczny sposób, lub skorzystaj z pomocy osób trzecich.
12. UWAGA! Nie dotykaj elementów ruchomych takich jak bloczki podczas wicze. Uwaga! Na dłonie podczas treningu na wszelkich elementach przegubowych.

Zawarto opakowania oraz lista narzędzi montażowych.



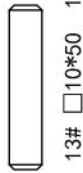
N0:01



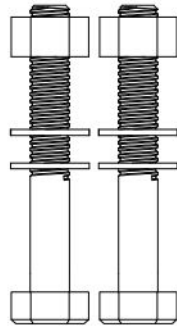
43# M10*45 16PCS



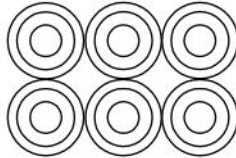
41# M10*100 1PCS



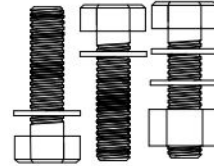
13# M10*50 1PCS



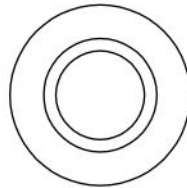
42# M12*85 2PCS



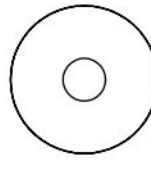
54# 6PCS



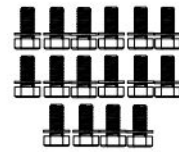
45# M8*40 3PCS



12# 1PCS



14# 1PCS

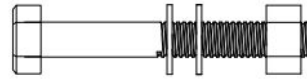


52# M6*16 16PCS

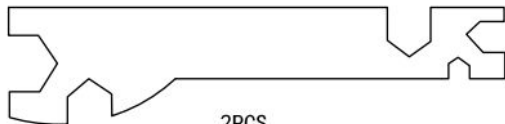
N0:02



46# M12*150 1PCS



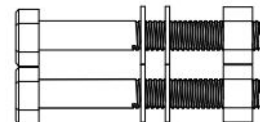
50# M10*70 1PCS



2PCS



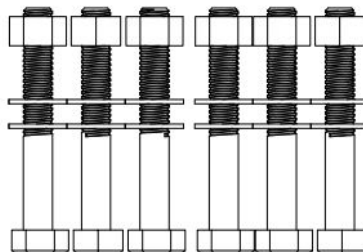
44# M8*55 2PCS



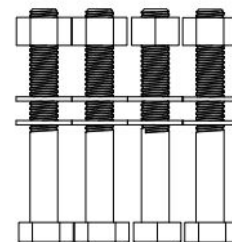
49# M10*65 2PCS



51# M10*20 4PCS



47# M10*60 6PCS

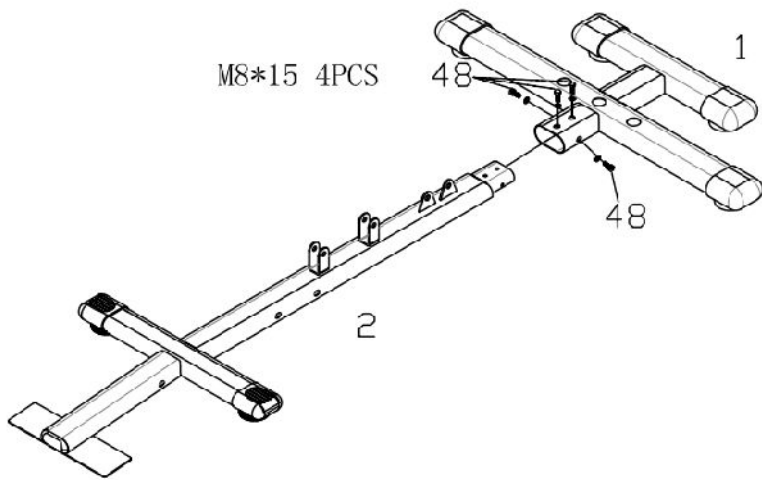


65# M10*55 4PCS

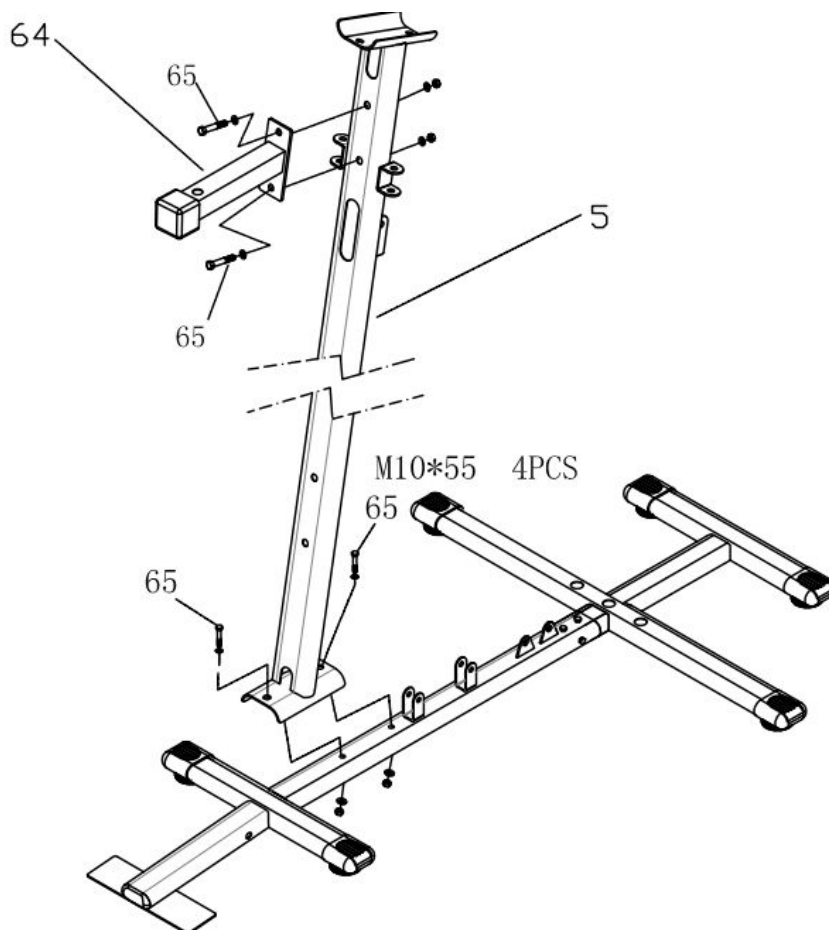


48# M8*15 6PCS

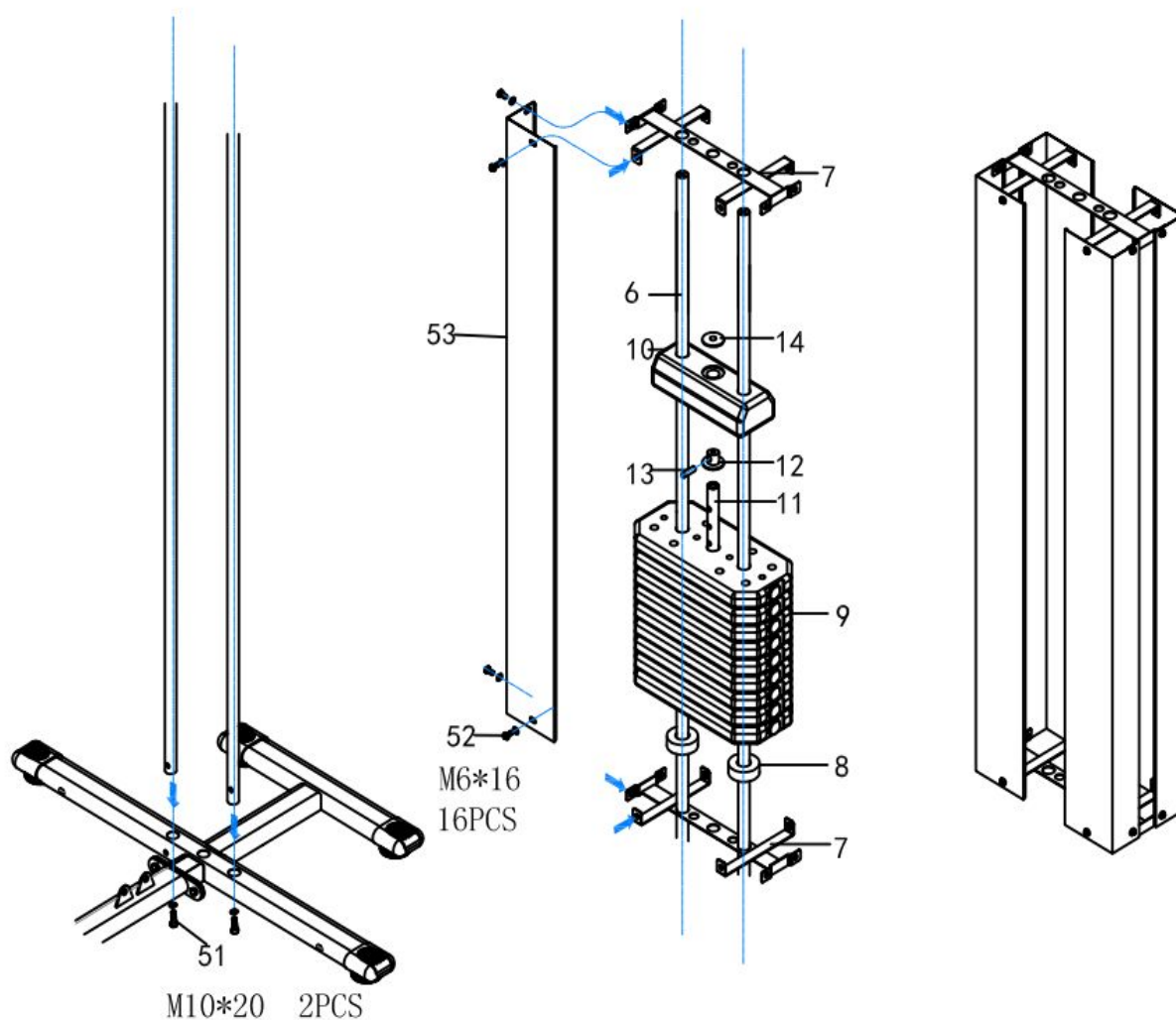
INSTRUKCJA MONTA U



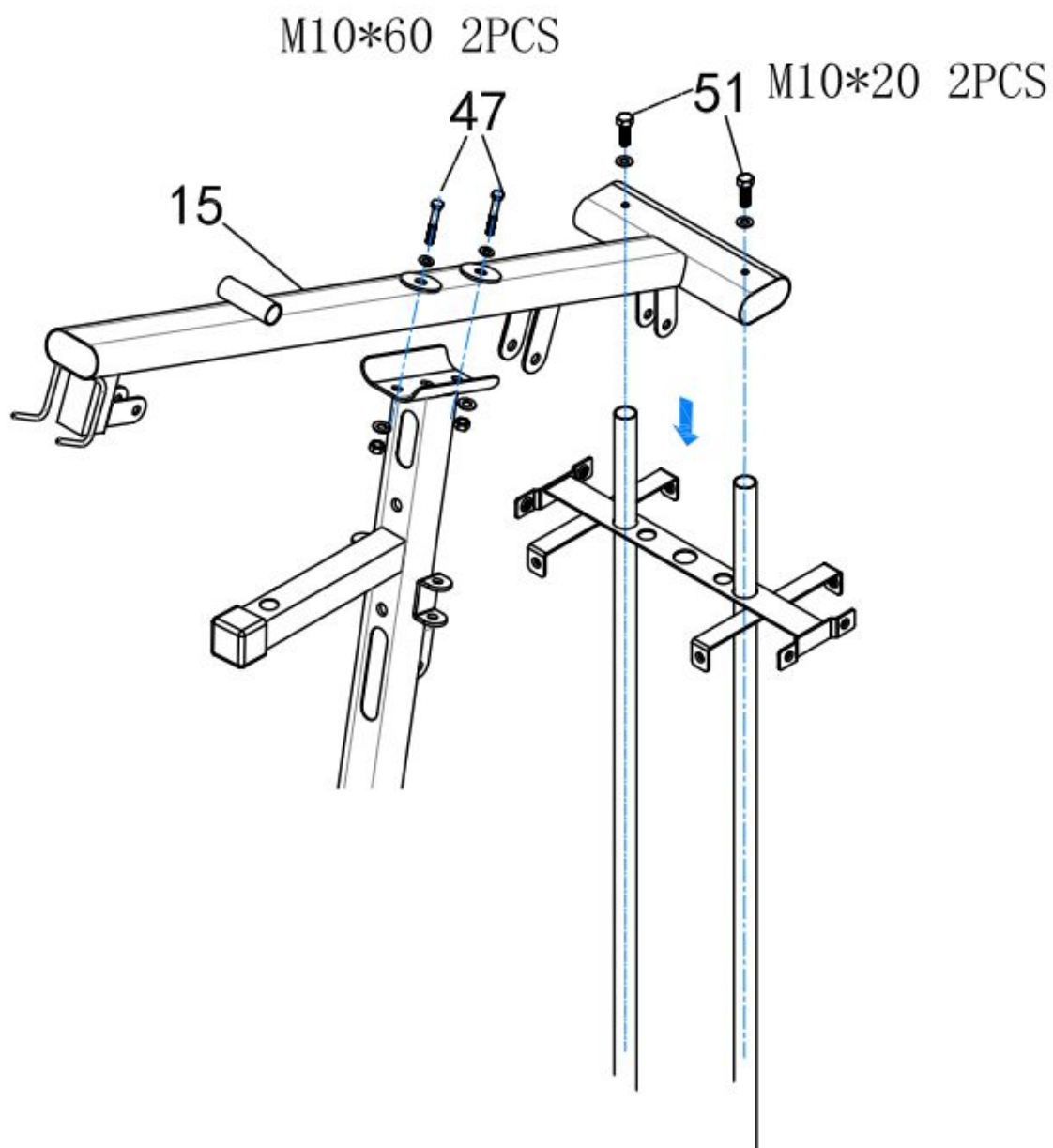
Przykręć bazę stabilizującą przednią (2) do bazy głównej (1) za pomocą rurki i nakrętek (48).



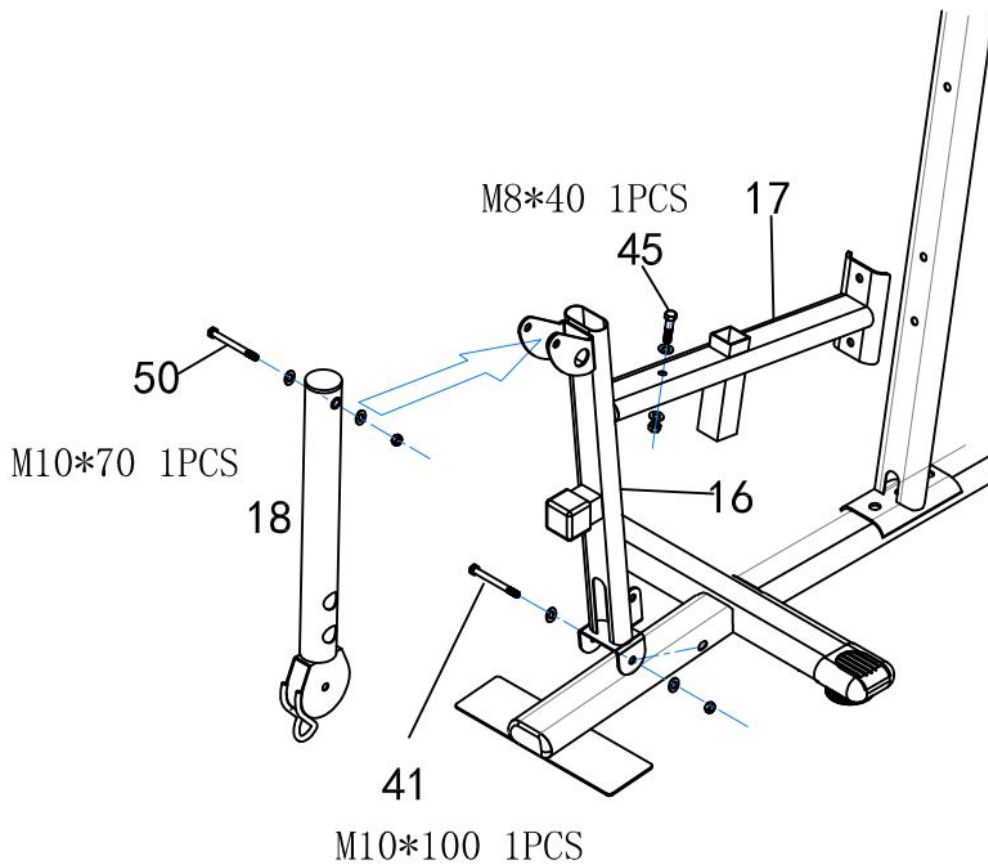
Zamontuj pionowy wspornik (5) do bazy stabilizującej (2). Użyj do tego dwóch rurki (56) wraz z podkładkami i nakrętkami. Zamontuj wspornik (64) zgodnie z rys. za pomocą rurki (56) wraz z podkładkami i nakrętkami.



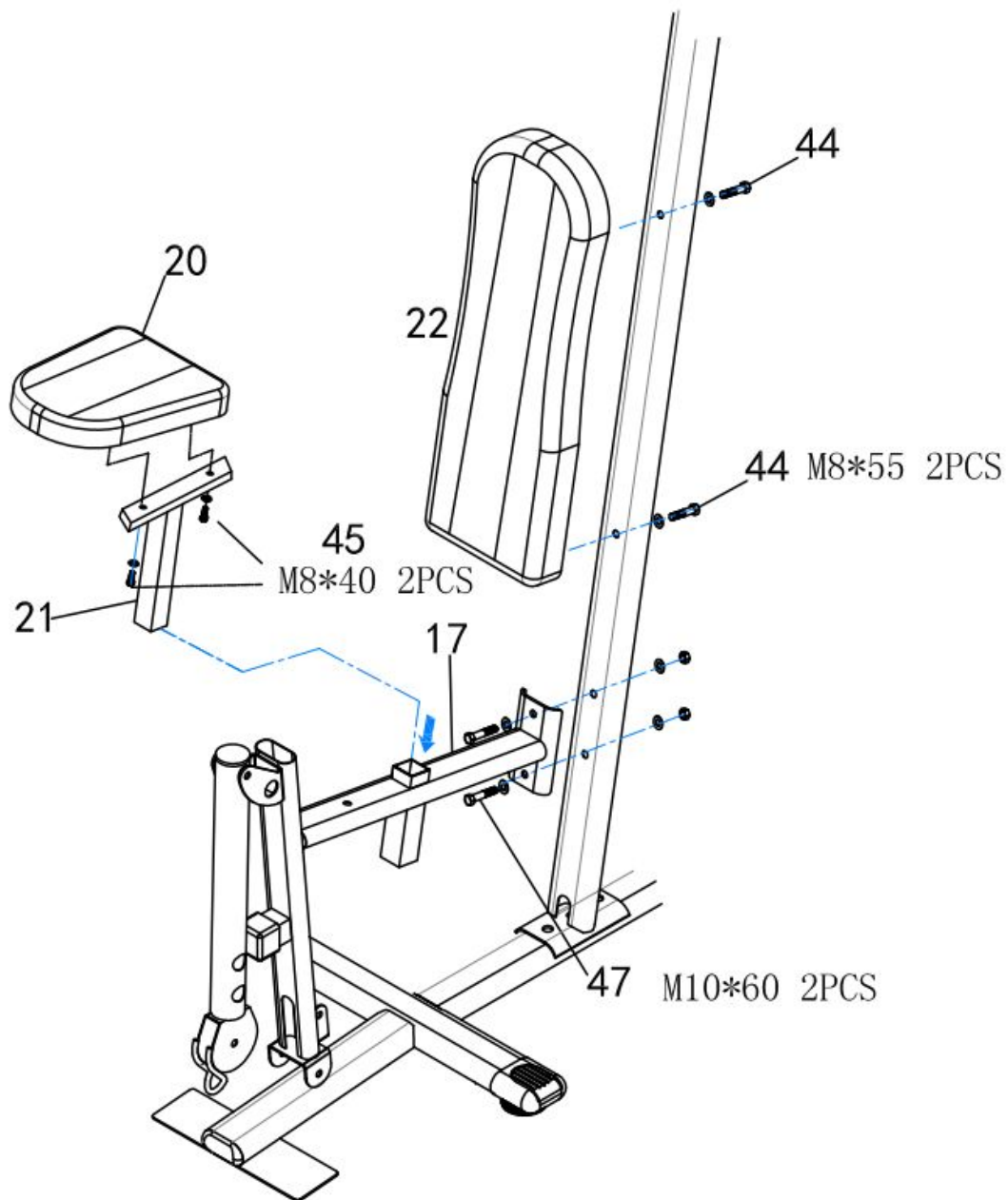
Przymocuj dwa chromowane pręty (6) do podstawy (1) używając podkładek, nakrętek i śrub (51). Wsuń metalowe podstawki (7) i gumowe odbojniki (8) na pręty (6). Wsuń obciążenie (9), i drążek z otworami (11) na chromowane pręty (11). Pomiędzy obciążeniem 18 a 15 wsuń plastikowy ring (12) wraz z pinem (13). Następnie zamontuj obciążenie (10) oraz metalowy ring (14). Nałóż na stos metalowy nakładkę (7). Zamontuj metalowe osłony (53) za pomocą śrub (52). Ilość obciążenia można regulować za pomocą szpilki (33) umieszczając ją w odpowiednim otworze drążka (16).



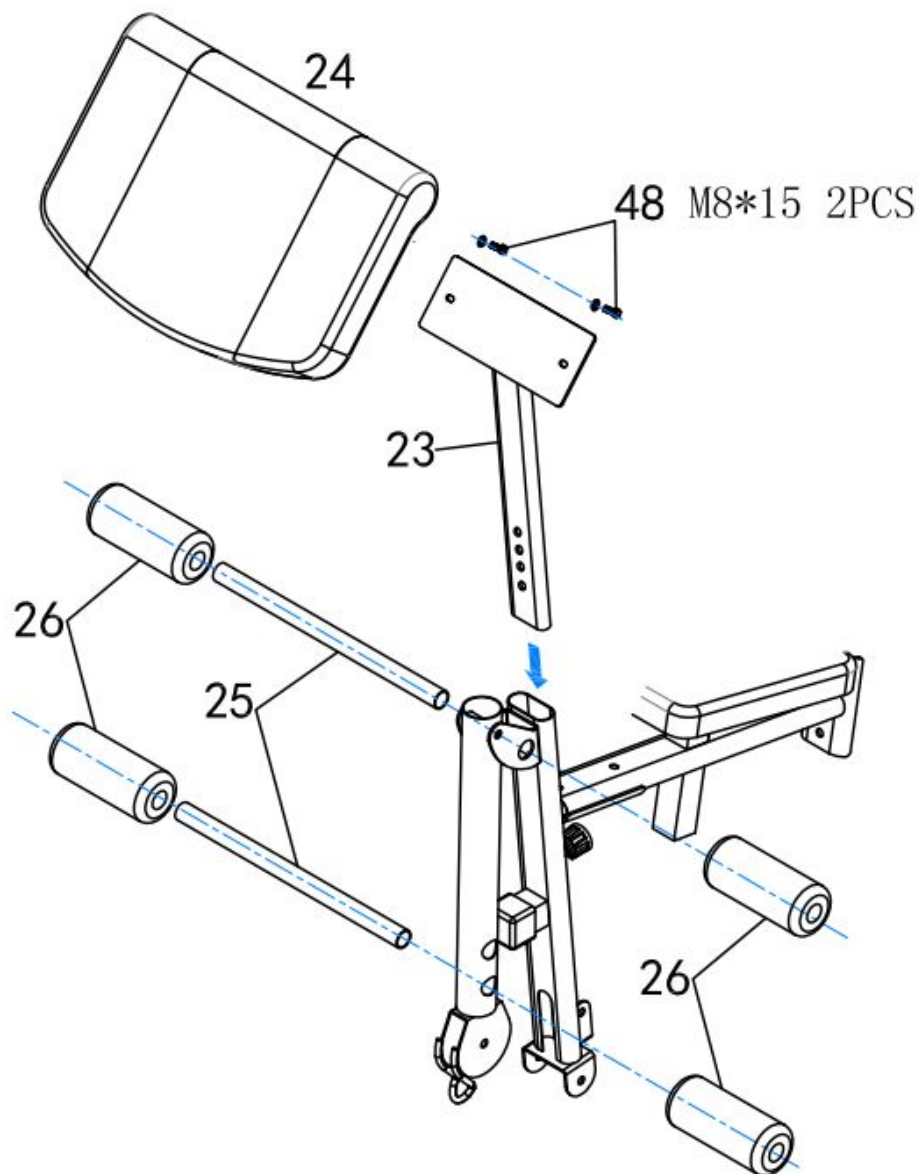
Połącz poziomy wspornik (15) ze wspornikiem pionowym (5) za pomocą rur (47), podkładek i nakrętek. Następnie wsuń metalowe pręty (6) do odpowiednich otworów poziomego wspornika (15) i przykręć rurkami (51).



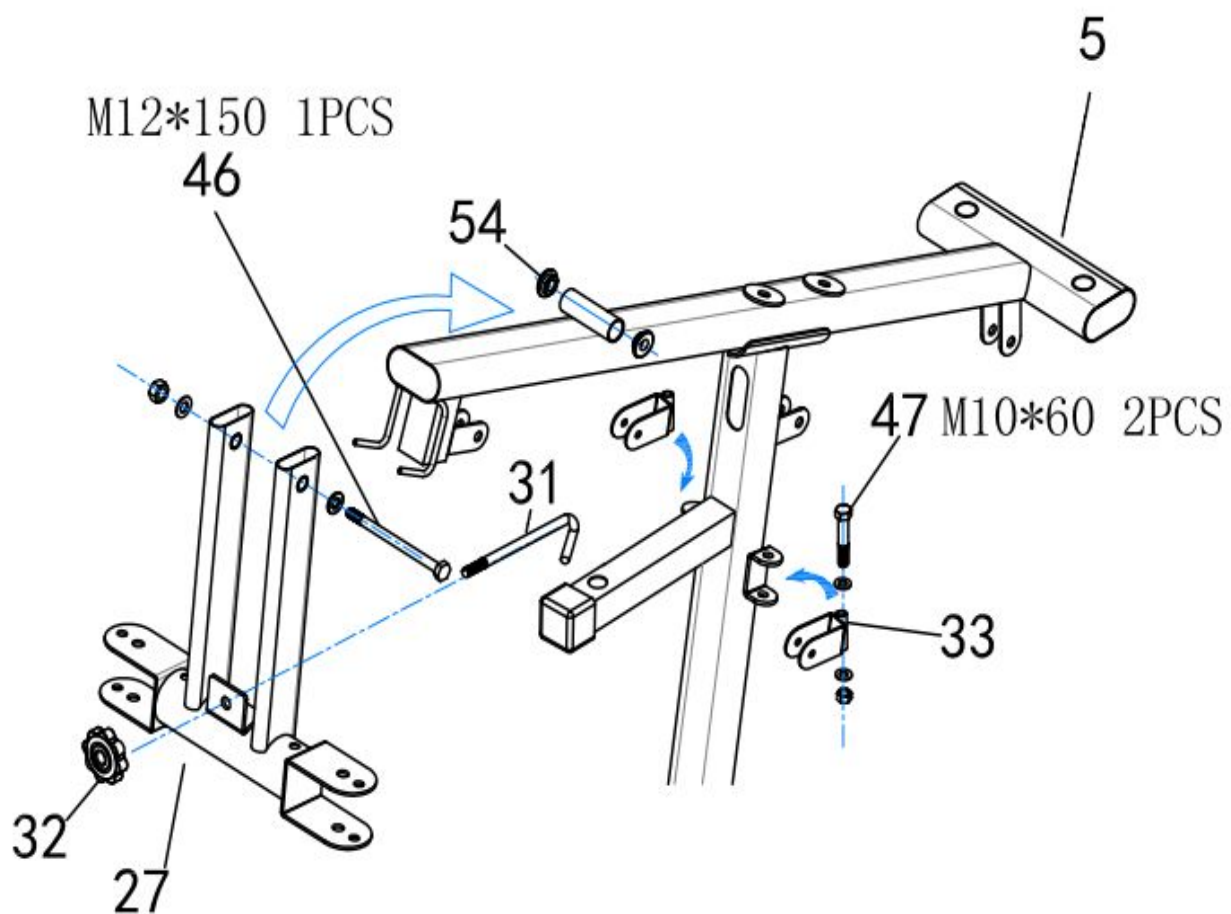
Dołącz wspornik prasy do nóg (16) do wspornika siedzenia (17) za pomocą rurki (45) podkładek i nakrętek. Dolną część wspornika prasy do nóg (16) przymocuj do bazy stabilizującej (2) za pomocą rurki (41) podkładek i nakrętek. Zamontuj ramię (18) na wsporniku prasy do nóg (16) za pomocą rurki (50) wraz z podkładkami i nakrętkami.



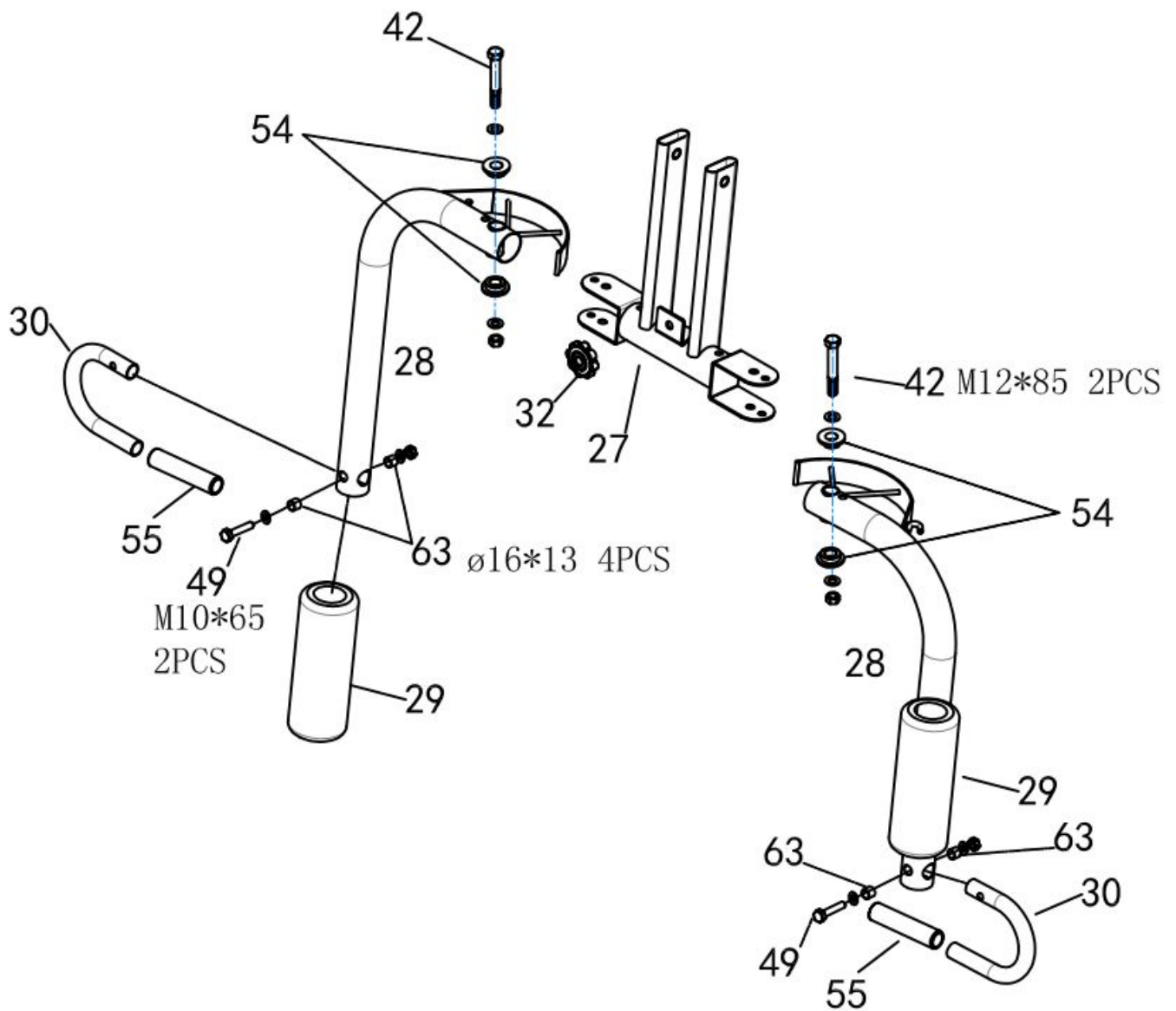
Wspornik siedzenia (17) dołącz do pionowej ramy za pomocą rur (47) wraz z podkładkami i nakrętkami. Zamontuj oparcie (22) do pionowej ramy za pomocą rur (44) wraz z podkładkami i nakrętkami. Zamontuj siedzenie (20) do podstawy siedzenia (21) za pomocą rur (45) z podkładkami. Podstawę siedzenia umieść w odpowiednim otworze we wsporniku siedzenia (17) i ustaw wybraną wysokość, blokując ją rurą .



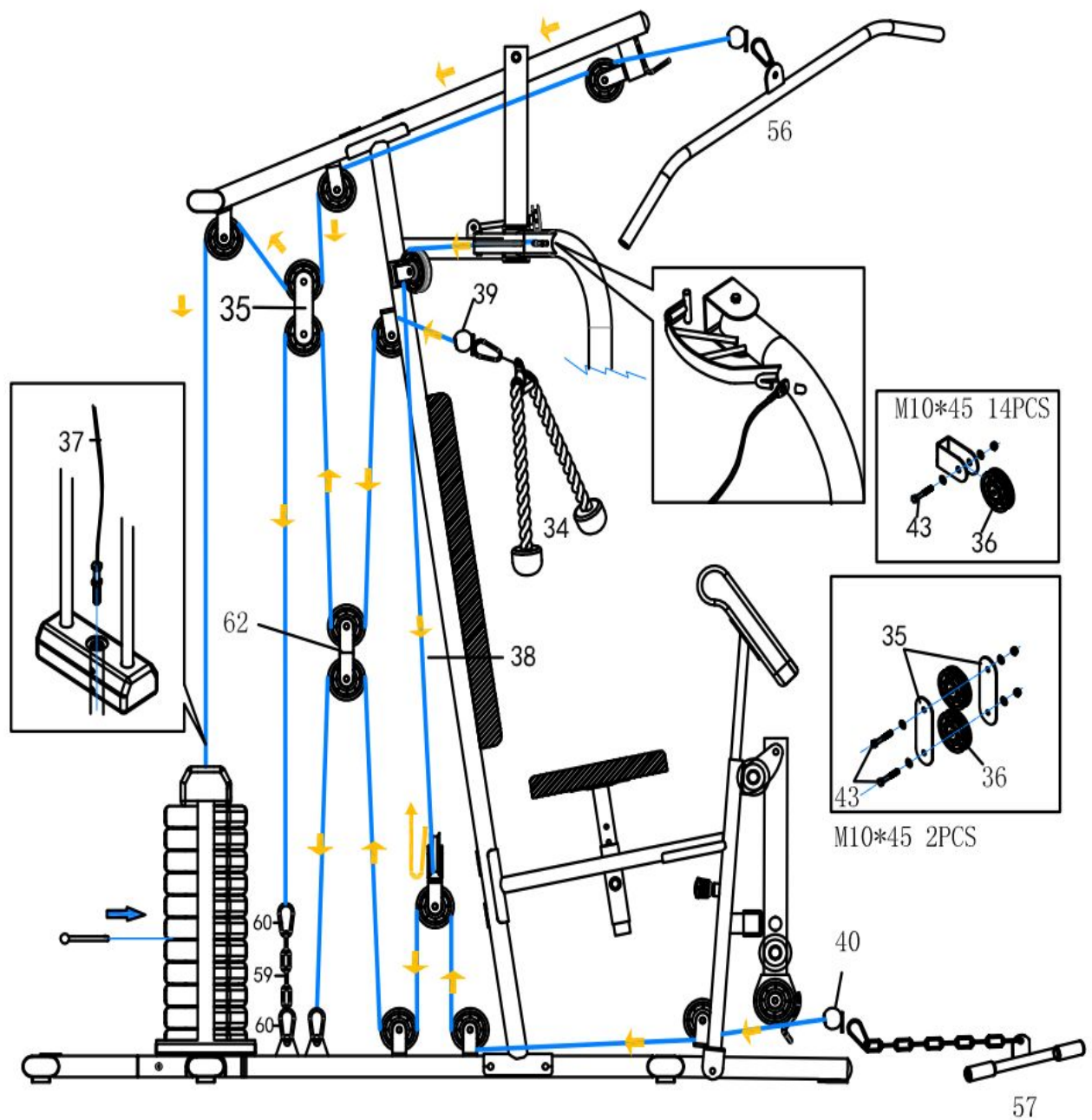
Przymocuj modlitewnik (24) do podstawy modlitewnika (23) za pomocą śrub (48) z podkładkami. Podstawę modlitewnika umieść w odpowiednim miejscu zgodnie z rys. powyżej i zablokuj na odpowiedniej wysokości śrubą. Umieść druki (25) wraz z rolkami (26) na odpowiednich miejscach.



Zamontuj ł cznik ramion (27) na górnym wsporniku w odpowiednim miejscu. U yj do tego długiej rudy (46) z podkładkami i nakr tk . Umie trzpie rudy (31) na wskazanym miejscu i na trzpie ten nakr nakr tk (32). Dzi ki niej mo na regulowa prac ramion do rozpi tek i wypychania. Zamontuj dwa wsporniki bocznych kół pasowych (33) po obu stronach za pomoc rub (47) wraz z podkł dkami i nakr tkami.



Zmontuj ramiona (28 prawe i lewe) z ł cznikiem ramion (27) za pomoc dwóch rub (42) z tulejami (54) podkładkami i nakr tkami. Na ramiona naó g bki (29). Chwyty (30) zamontuj za pomoc rub (49) z tulejami (63) podkładkami i nakr tkami. Nasu na chwyty gumowe r czki (55).



57

- 1) Trzy linki urządzenia powinny zostać zamontowane w tym samym czasie co koła pasowe i osłony koła pasowego, jak na rysunkach szczegółowych.
- 2) Pozycja każdej z linek jest następująca:

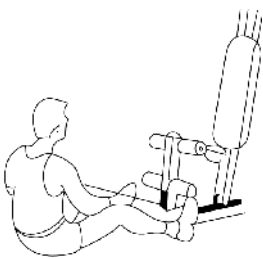

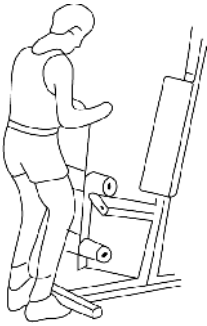



Linka dolnego koła pasowego wiedzie od dwigni zasilającej do bazy głównej gdzie łączy się z nią łańcuchem (59) utrzymującym napięcie linki. Linka motylka (38)

wiedzie od lewego ramienia do prawego ramienia i jest przymocowana do obu stron podpory. Linka wiedzie od górnego koła pasowego przy którym przytwierdzony jest gryf górnego koła pasowego (20), do obciążenia głównego. Linka (39) wiedzie od uchwytu (34) do głównej bazy gdzie łączy się z nią łańcuchem.

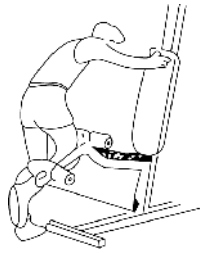
- 3) Aby dopasować napięcie linek użyj łańcucha (60) oraz spinek (59)
- 4) Pewnie dokręć wszystkie rury i nakrętki.
- 5) Połącz gryf (57) z końcówką linki zlokalizowaną przy kole pasowym dolnym, które jest przydługim zasięgiem, używając spinki.
- 6) Połącz gryf górnego koła pasowego (56) z końcówką linki (37) zlokalizowanej przy kole pasowym górnym na wsporniku górnym (1).
- 7) Kiedy linki są zamontowane możesz wybrać dowolny ciętarz na którym chcesz wyczyścić pomocniczo wybór obciążenia (58).

W 99% przypadków przyczyną zerwania linek jest ich wypadnięcie z prowadnic kół pasowych. Linki mogą ulegać poluzowaniu; regularnie sprawdzaj napięcie linek za pomocą łańcucha.

INSTRUKCJE WICZE

<p>1</p>  <p>PRZYCI GANIE DR KA (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF)</p> <p>PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. USI D Z NOGAMI WSPARTYMI O ATLAS. NOGI LEKKO UGI TE. PRZYCI GAJ DR EK DO BRZUCHA.</p>	<p>2</p>  <p>UNOSZENIA KOLAN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. POŁÓ SI NA PLECACH. UMIE DR EK MI DZY STOPAMI. PRZYCI GAJ KOLANA DO PIERSI NAJDALEJ JAK UMIESZ.</p>	<p>3</p>  <p>ZGI CIA RAMION (BICEPS-FOREARM FLEXORS)</p> <p>PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. STA PROSTO Z R KAMI PROSTYMI WZDŁU TUŁOWIA. DOCI NIJ ŁOKCIE DO TUŁOWIA. UNO PRZEDRAMIONA.</p>
<p>4</p>  <p>UGI CIA MODLITEWNIKOWE (BICEPS-FOREARM FLEXORS)</p> <p>PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO UNIE PIANKOWE ZACZEPY KOLAN NA NAJWY SZY POZIOM. POŁÓ ŁOKCIE NA PIANKACH ZŁAP GRYF I UGINAJ PRZEDRAMIONA.</p>	<p>5</p>  <p>UGI CIA MODLITEWNIKOWE ODWROTNE (BICEPS-WITH VERY STRONG EMPHASIS ON FOREARM MUSCLES)</p> <p>POST PUJ TAK JAK PRZY UGI CIACH MODLITEWNIKOWYCH ALE ZŁAP GRYF NACHWYTEM.</p>	<p>6</p>  <p>UGI CIA NADGARSTKÓW (FOREARM FLEXORS)</p> <p>POST PUJ TAK JAK PRZY UGI CIACH MODLITEWNIKOWYCH. OPRZYJ NADGARSTKI O PIANKI I UGINAJ NADGARSTKI.</p>

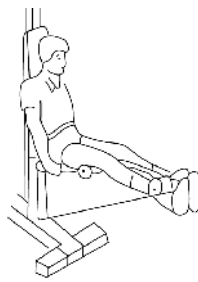
7

**ZGI CIA NÓG**

(HAMSTRING GROUP)

WICZENIE WYKONUJE SI NA KA D
NOG OSOBNO. UMIE ZACZEPY KOLAN NA
NAJWY SZY POZIOM. ZACZEP NOGI I
UGINAJ NOG W KOLANIE.

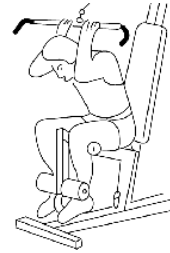
8

**WYPROSTY NÓG**

(QUADRICEPS)

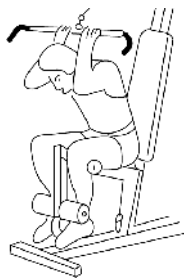
UMIE ZACZEPY KOLANA NA
NAJNI SZYM POZIOMIE. ZACZEP NOGI I
PROSTUJ JE.

9

**BRZUSZKI**(RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LOWER
LATISSI-MUS DORSI)

PRZYŁ CZ GRZYF "T" DO GÓRNEGO KOŁA
PASOWEGO. UMIE ZACZEPY KOLAN
NA NAJNI SZYM POZIOMIE. ZACZEP
NOGI I ZŁAP GRZYF I UGINAJ TUŁÓW.

10

**CIGANIE GRZYFU**(LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR
DELTOID BICEPS BRACHIALIS)

PRZYMOCUJ GRZYF DO GÓRNEGO KOŁA
PASOWEGO. USI D Z NOGAMI
ZACZEPIONYMI O PIANKI. ZŁAP GRZYF I
PRZYCI GAJ GO DO PIERSI

11

**MOTYLKI**(PECTORALS, ALMOST COMPLETELY
ISOLATED)

USI D NA SIEDZENIU I ZACZEP NOGI
O PIANKI. ZŁAP RAMIONA ATLASU I
PRZYCI GAJ JE DO SIEBIE. UWAJ
ŁOKCI, NIE DŁONI

12

**PIONOWE WYCISKANIE**

1) DOPASUJ WYSOKO SIEDZENIA TAK
ABY UCHWYTY BYŁY NA WYSOKO CI
TWOJEJ PIERSI
2) WYPYCHAJ RAMIONA ATLASU.
3) ZMIENIAJ WYSOKO SIEDZENIA W
CELU ZMIANY ZAANGA OWANIA
RÓ NYCH PARTII MI NI

OSTRZE ENIA

Przed rozpocz cciem jakiegokolwiek programu treningowego nale y skonsultowa si z lekarzem, w celu ustalenia czy istniej jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne, które mog nara a Twoje zdrowie lub bezpiecze stwo. Konsultacje z lekarzem s spraw zasadnicz , je eli przyjmujesz leki wpływaj ce na cz sto akcji serca, ci nienie krwi lub poziom cholesterolu. Przed rozpocz cciem monta u zapoznaj si z instrukcj obsługi.

WARUNKI GWARANCJI :

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użytkowanie i/lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeżeli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt z Sprzedawcą.

Uwagi:

Jeżeli podczas użytkowania urządzenia wydaje dziwny dźwięk, skrzypi, nie stanowi to przeszkody w korzystaniu z urządzenia oraz nie stanowi przedmiotu reklamacji. Problem ten można usunąć w trakcie bieżącej konserwacji.

Gwarancja nie obejmuje:

- uszkodzenia mechaniczne (np. rozcięcia wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne. (wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie)
- działanie nieautoryzowanych podmiotów i prób samodzielnych napraw.
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem.
- niestosowanie się do instrukcji obsługi.
- uszkodzenia z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż)

Gwarancja nie obejmuje również elementów narażonych na bezpośrednie uszkodzenie związane z użytkowaniem. (w tym koła pasowe i linki)

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamiennych mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzeczne, wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

Importer :
Hertz Fitness Sp.z o.o Sp. K
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko Biała
wyprodukowano w Chinach

SERWISOWA LISTA CZĘŚCI

NO.	NAME	QTY		NO.	NAME	QTY
1	Rear Stabilizer base	1		42	M12X85	2
2	Main base	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	2
				45	M8X40	3
5	Vertical support	1		46	M12X150	1
6	Chrome bars	2		47	M10X60	6
7	Weight cover support	2		48	M8X16	6
8	Cylindrical rubber stop	2		49	M10X65	2
9	Weights	11		50	M10X70	1
10	Upper weight	1		51	M10X20	4
11	Weight selector	1		52	M6X16	16
12	Upper weight socket	1		53	Weight cover	4
13	Pin for upper weight socket	1		54	Bushing	6
14	Upper weight washer	1		55	Small foam	2
15	Upper support	1		56	Bar for upper pulley	1
16	Front seat support tube	1		57	Tension bar	1
17	Seat support	1		58	Pin for weight selector	1
18	Extension lever	1		59	Chain	3
19	Locking knob ~assembled~	2		60	Harness clip	7
20	Seat	1		61	Double crutch for pulley	1
21	Height adjustment for seat	1		62	Same direction wheel card	1
22	Padded back	1		63	Glove tubeø16*13	4
23	Metal support for biceps pad	1		64	A small hammer	1
24	Cushion for biceps pad	1		65	M10X55	4
25	Cylinder holder shaft L=400mm	2				
26	Foam	4				
27	Chest press	1				
28	Arm (L&R)	2				
29	Big foam	2				
30	Curve bar	2				
31	Handle screw for block lever(L)	1				
32	Knob	1				
33	Pulley support	2				
34	Abdominal muscle cable	1				
35	Screw plates for pulleys	2				
36	Pulley	16				
37	Selection bar cable 2560mm	1				
38	Butterfly arms cable 2850mm	1				
39	Cable for abdominal 2200mm	1				
40	Lower pulley cable 2740mm	1				

