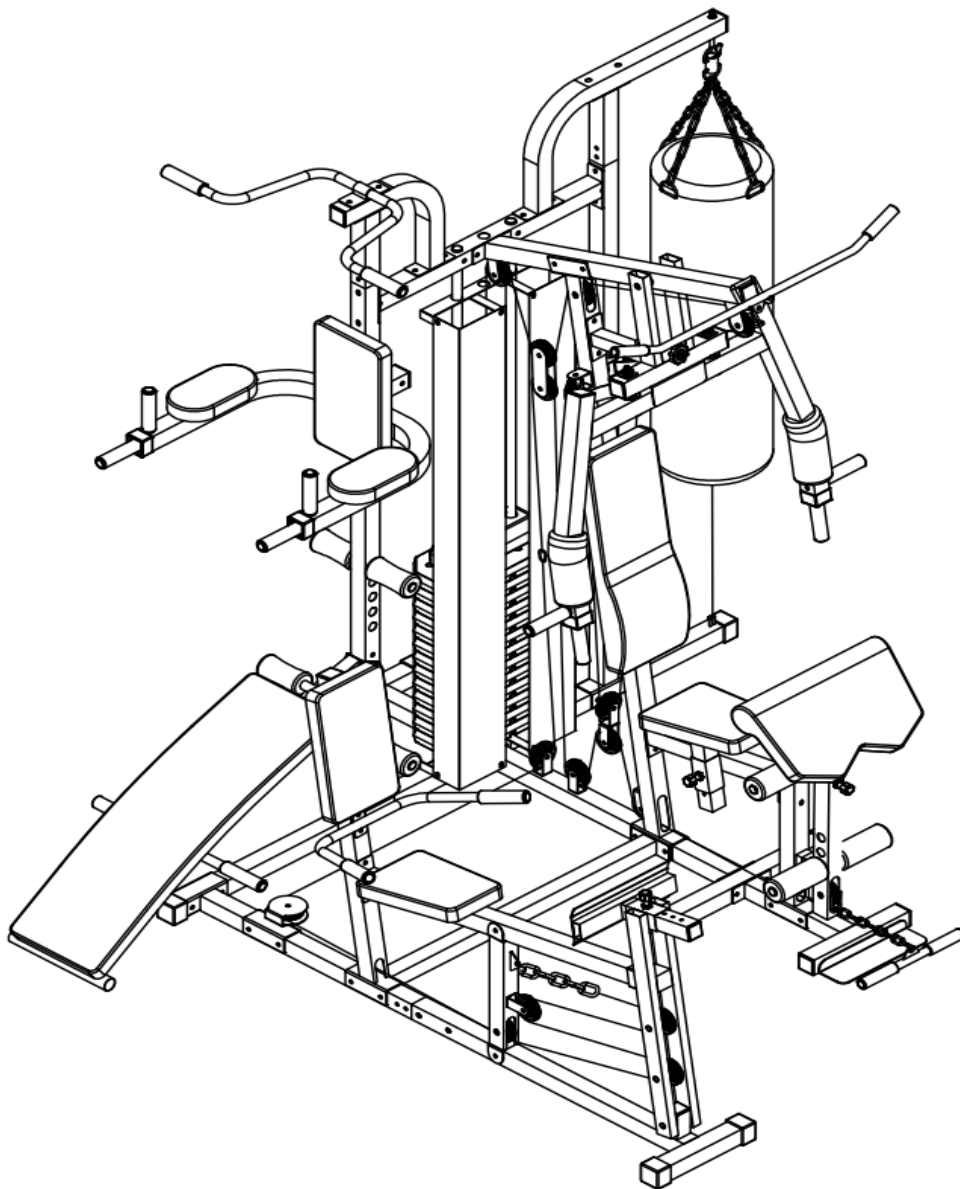




# ATLAS

## HERTZ PROTEUS





## 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 środkach 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 narażać Twoje zdrowie lub bezpieczeństwo. Konsultacje z lekarzem są sprawą zasadniczą, jeżeli przyjmujesz leki wpływające na częstość akcji serca, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
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, mdłości. 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 wokóło.
5. Przed użytkowaniem sprzętu sprawdź, czy wszystkie śruby 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 defekty lub uszkodzenia części podczas montażu lub jeśli słyszysz dziwne dźwięki dochodzące z wnętrza urządzenia podczas użytkowania – zaniechaj używania do momentu zdiagnozowania i naprawienia problemu.
8. Podczas użytkowania sprzętu noś odpowiednią odzież. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zostać wkręcone w ruchome elementy sprzętu, oraz ubrań utrudniających ruchy.
9. Sprzęt posiada , nadaje się wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
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.

## **DANE TECHNICZNE:**

### **wymiary :**

- wysokość: 213 cm
- długość: 220cm
- szerokość: 240cm

*( do komfortowego treningu należy doliczyć co najmniej 1 m z każdej strony )*

**maksymalna waga użytkownika :** 120 kg ( dla stanowiska do podciągania nóg : 110 kg )

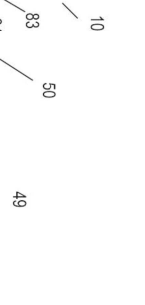
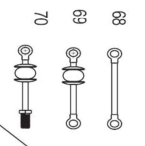
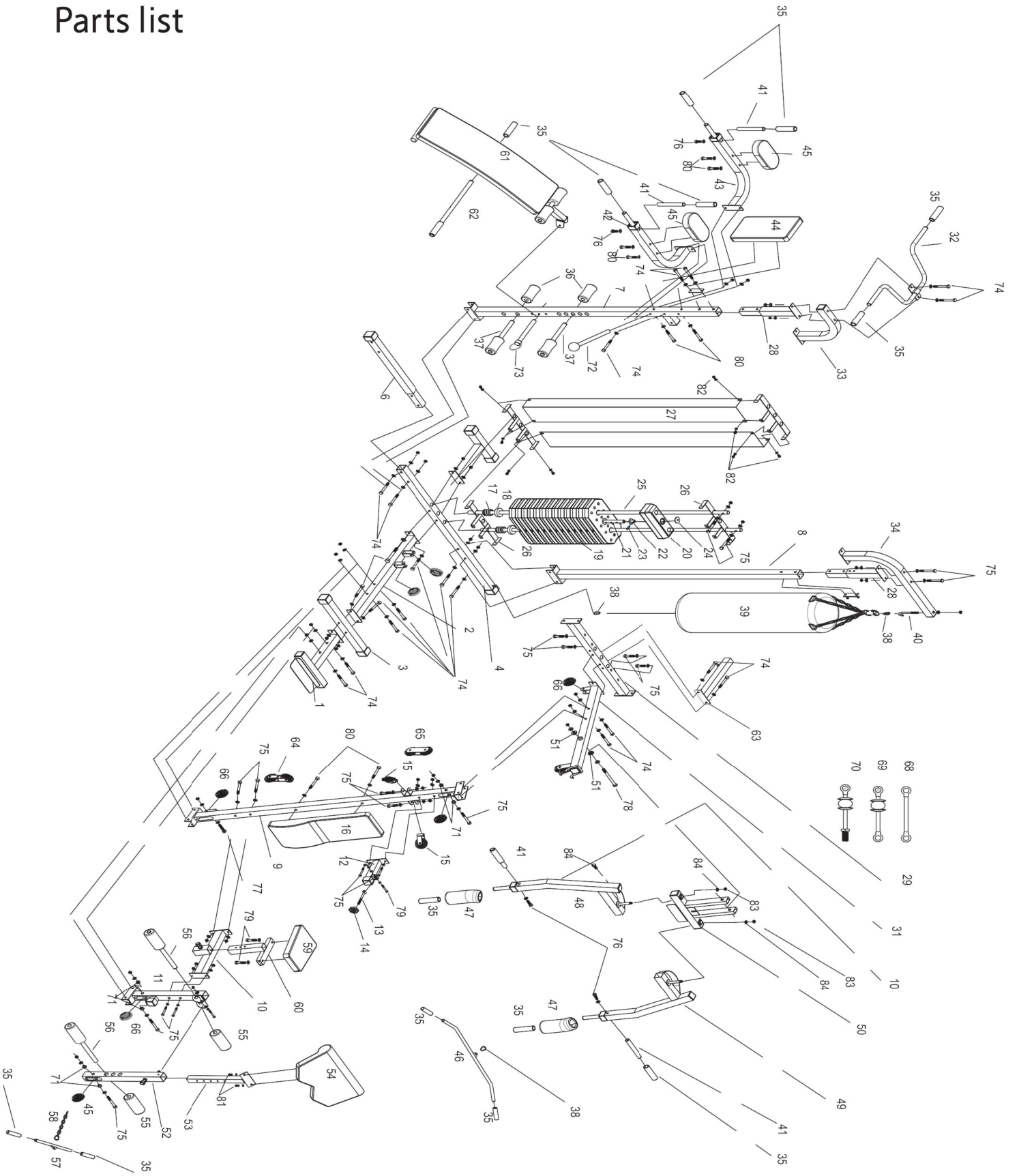
**waga stosu :** 65 kg

### **wyposażenie :**

- trener klatki piersiowej - wyciskanie, rozpiętki
- górny drążek - podciąganie na drążku, trening tricepsów
- trener nóg - stanowisko główne
- trener nóg stanowisko boczne
- dolny drążek - trening na modlitewniku, trening z gryfem, woźlarz
- ławka wygięta z regulowaną wysokością i hantlami
- stanowisko do podciągania nóg
- stanowisko z uchwytami do pompek

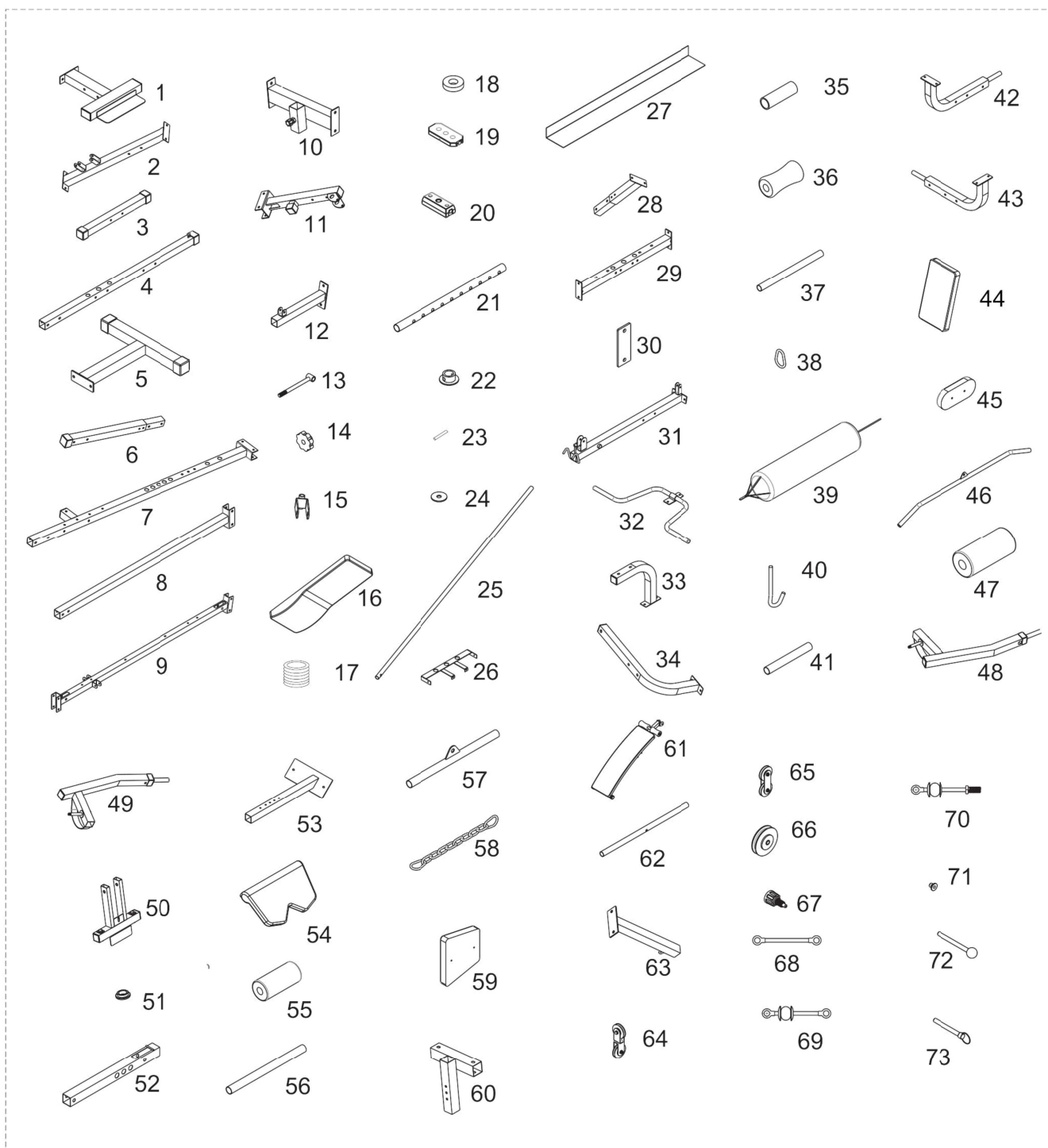
Do użytku domowego, klasa urządzenia H ,nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych

# Parts list



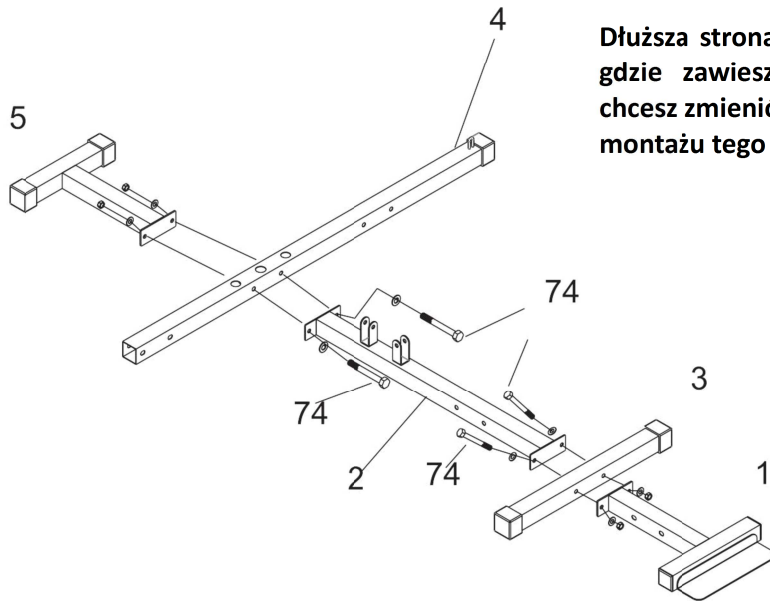


# Lista części (II)

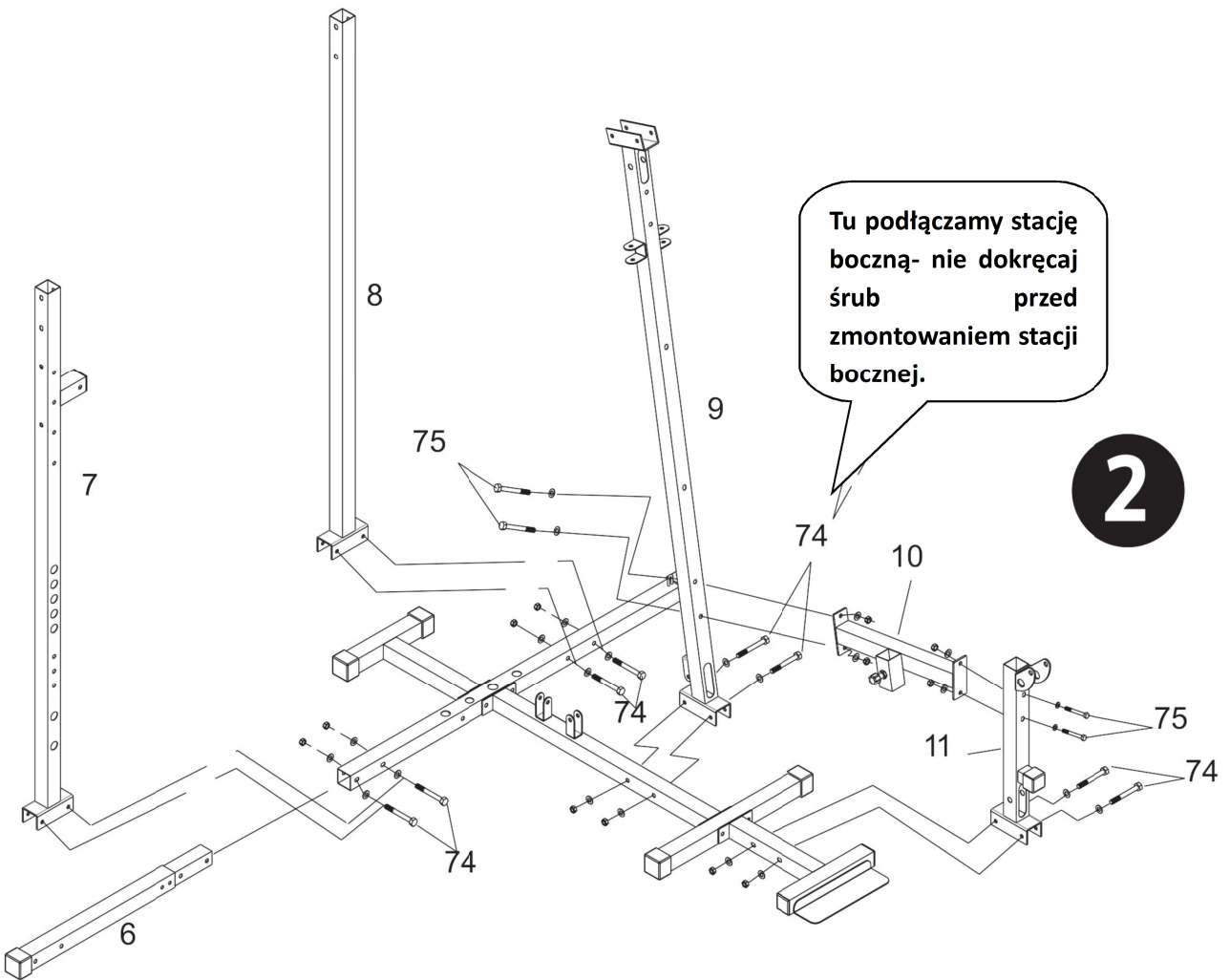


# Assembly Steps

**1**



Dłuższa strona podstawy nr 4 będzie po stronie gdzie zawieszony jest worek bokserki. Jeśli chcesz zmienić stronę worka bokserkiego stroną montażu tego elementu.

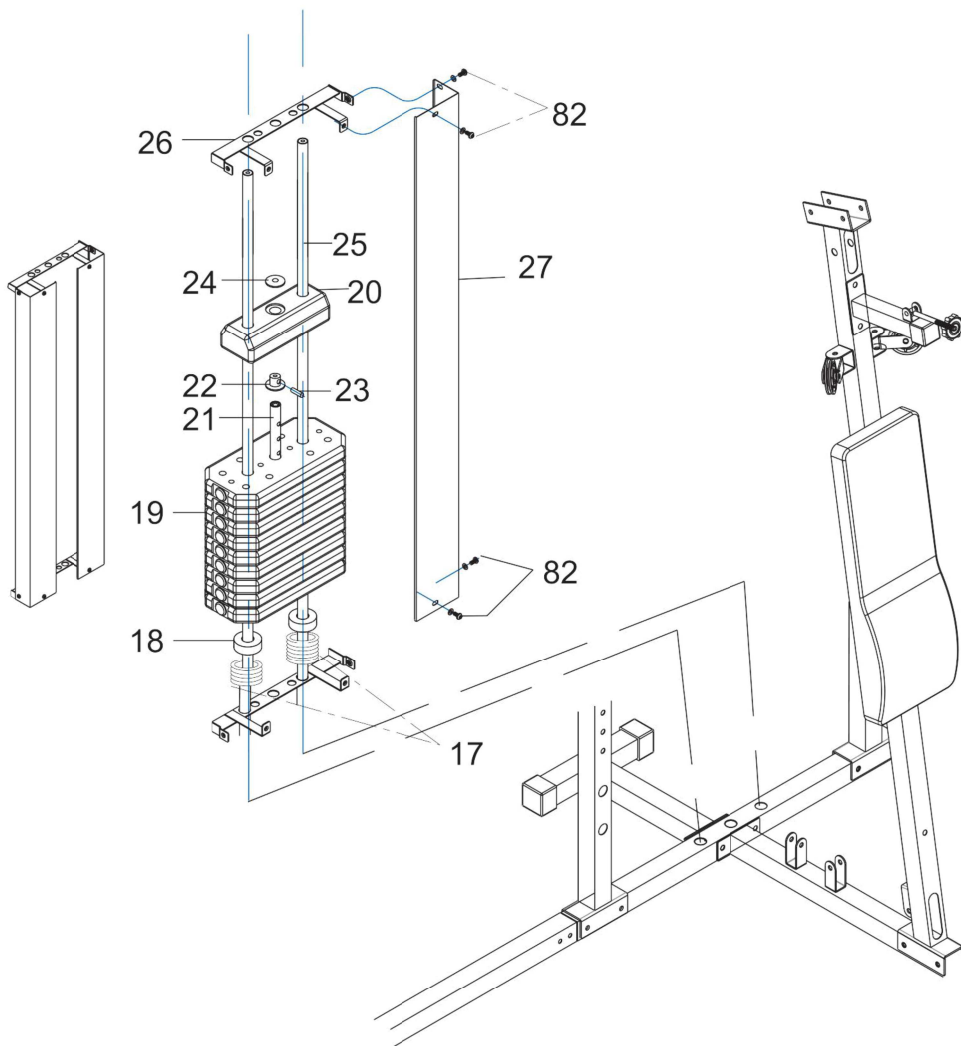
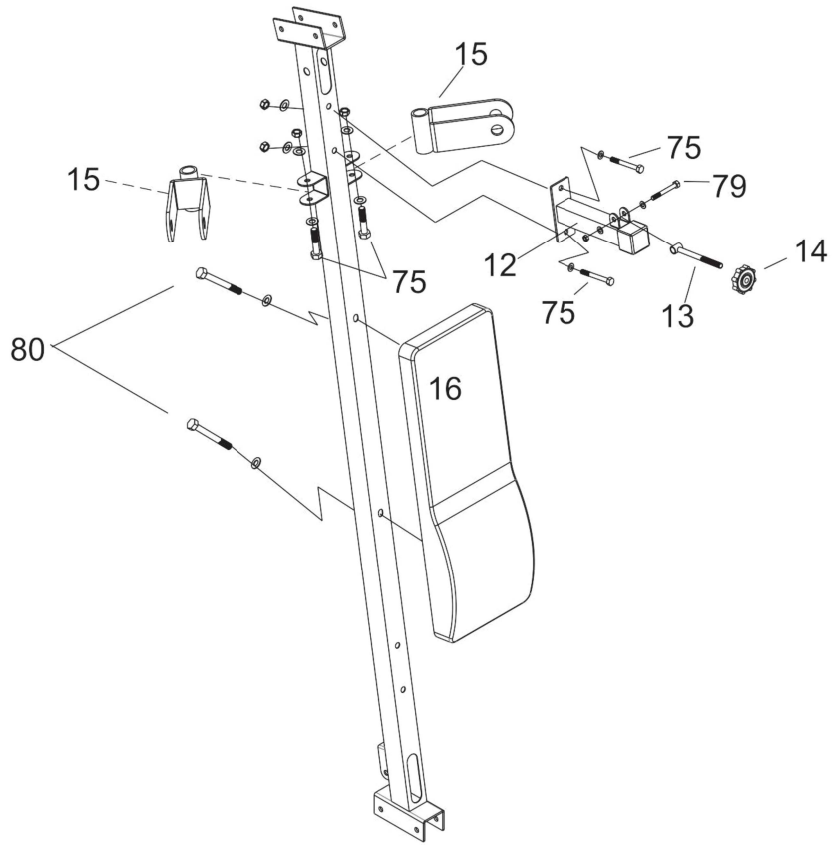


Tu podłączamy stację boczną- nie dokręcaj śrub przed zmontowaniem stacji bocznej.

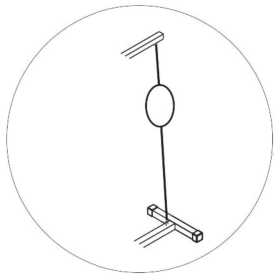
**2**



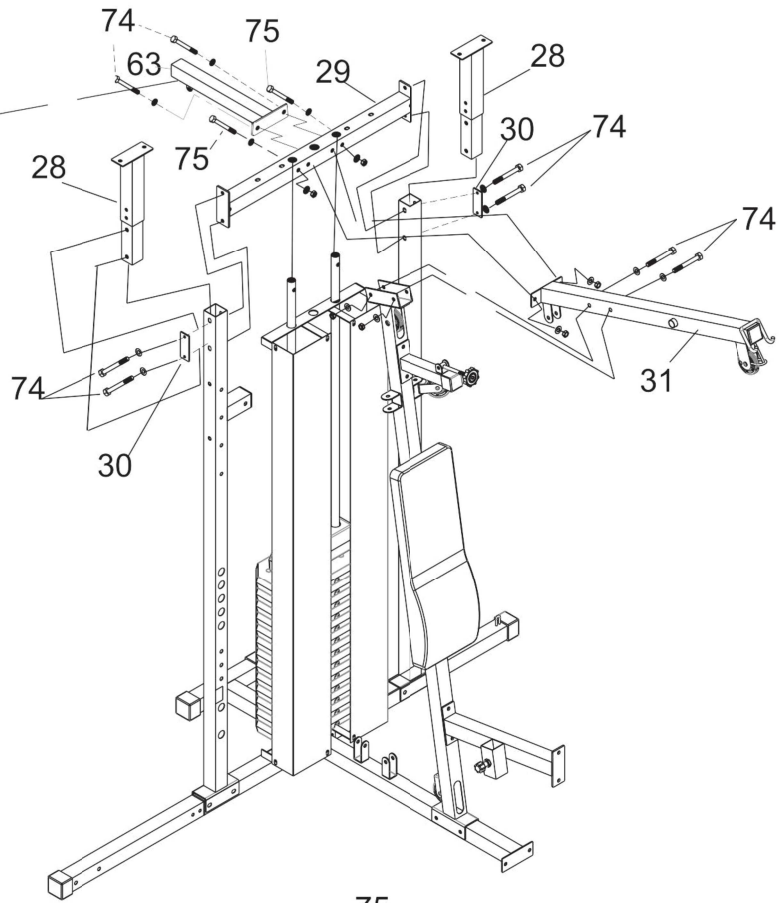
3



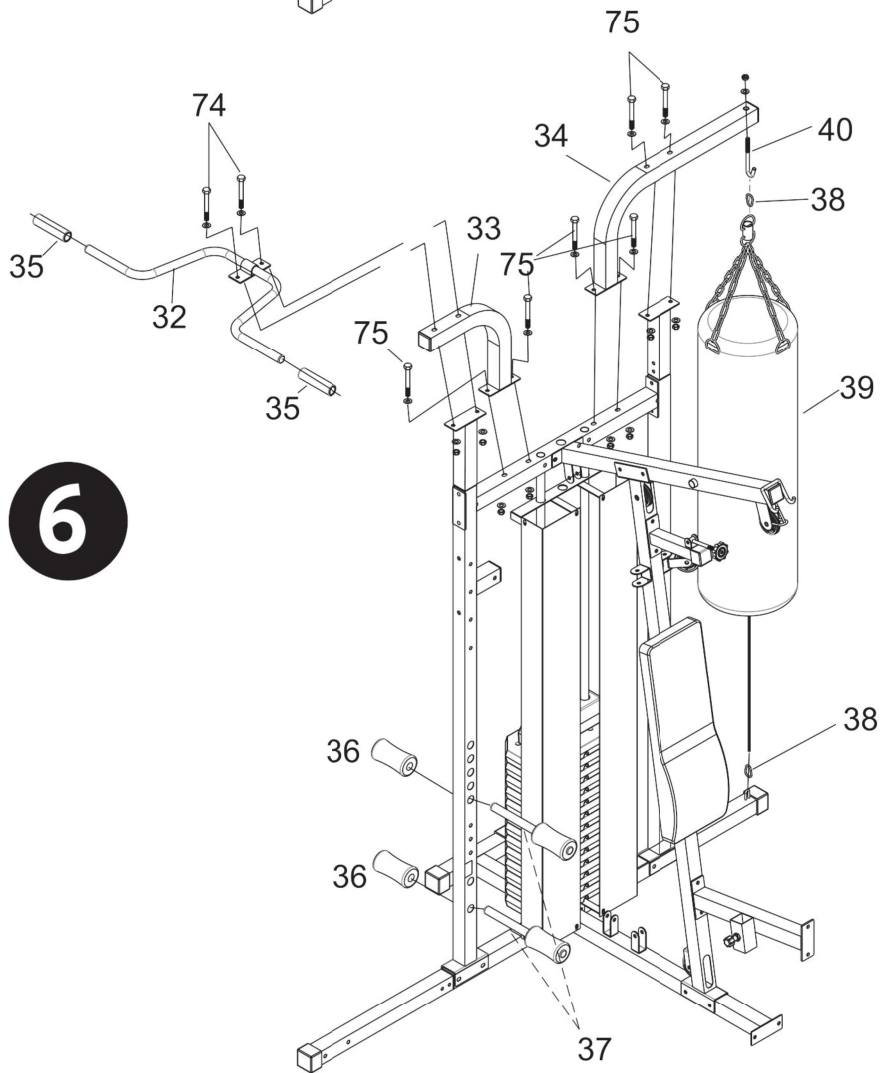
4



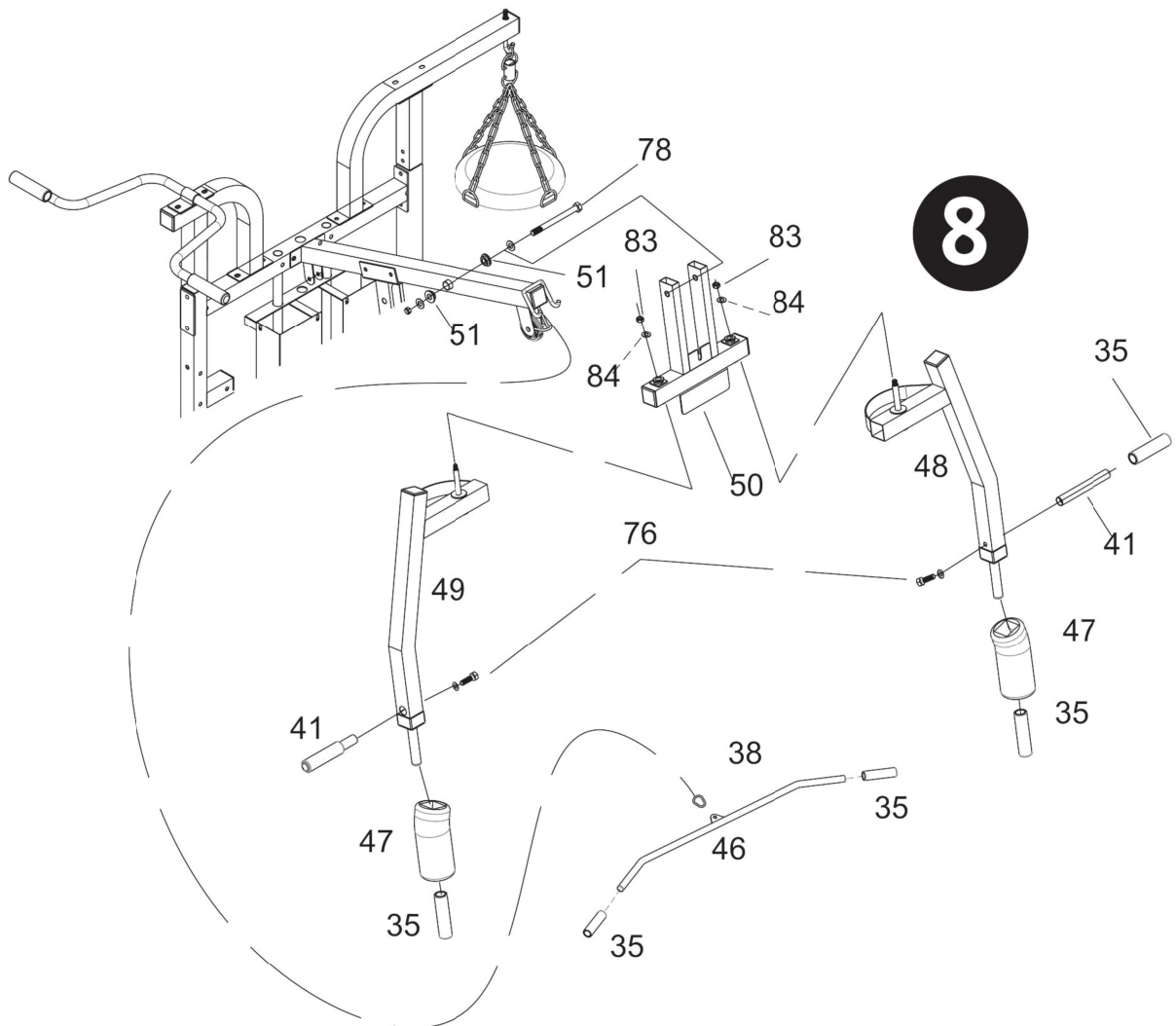
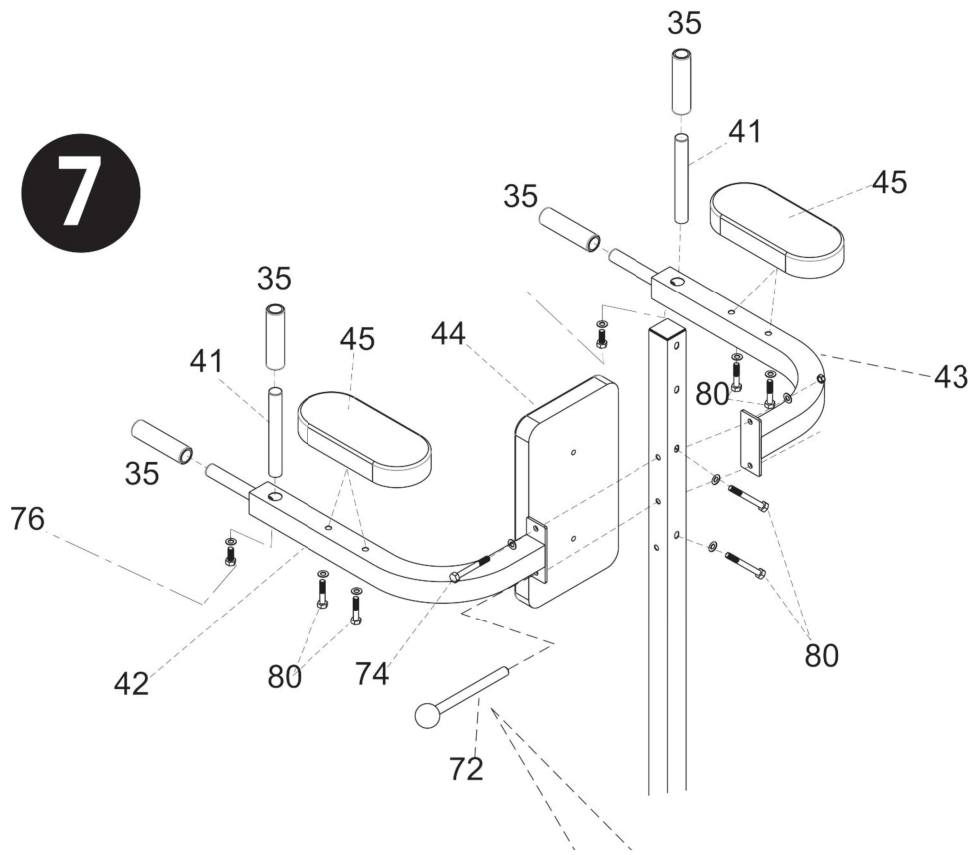
**5**



**6**

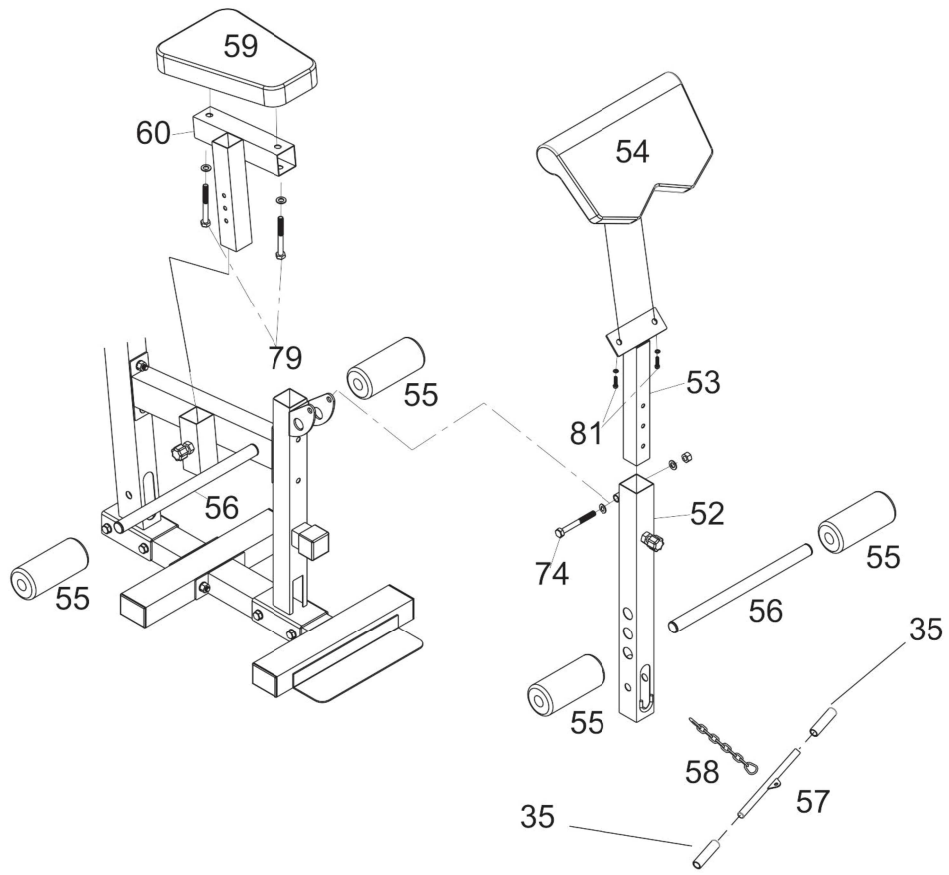


7

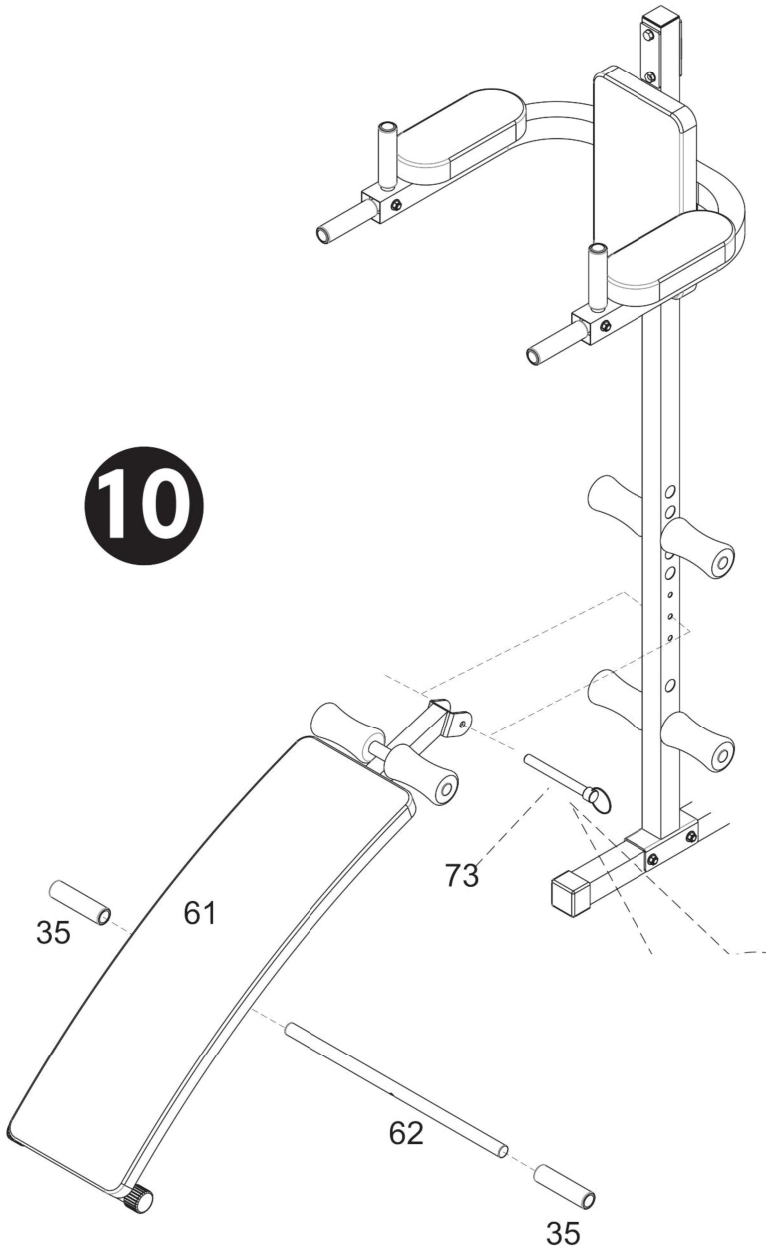


8

9

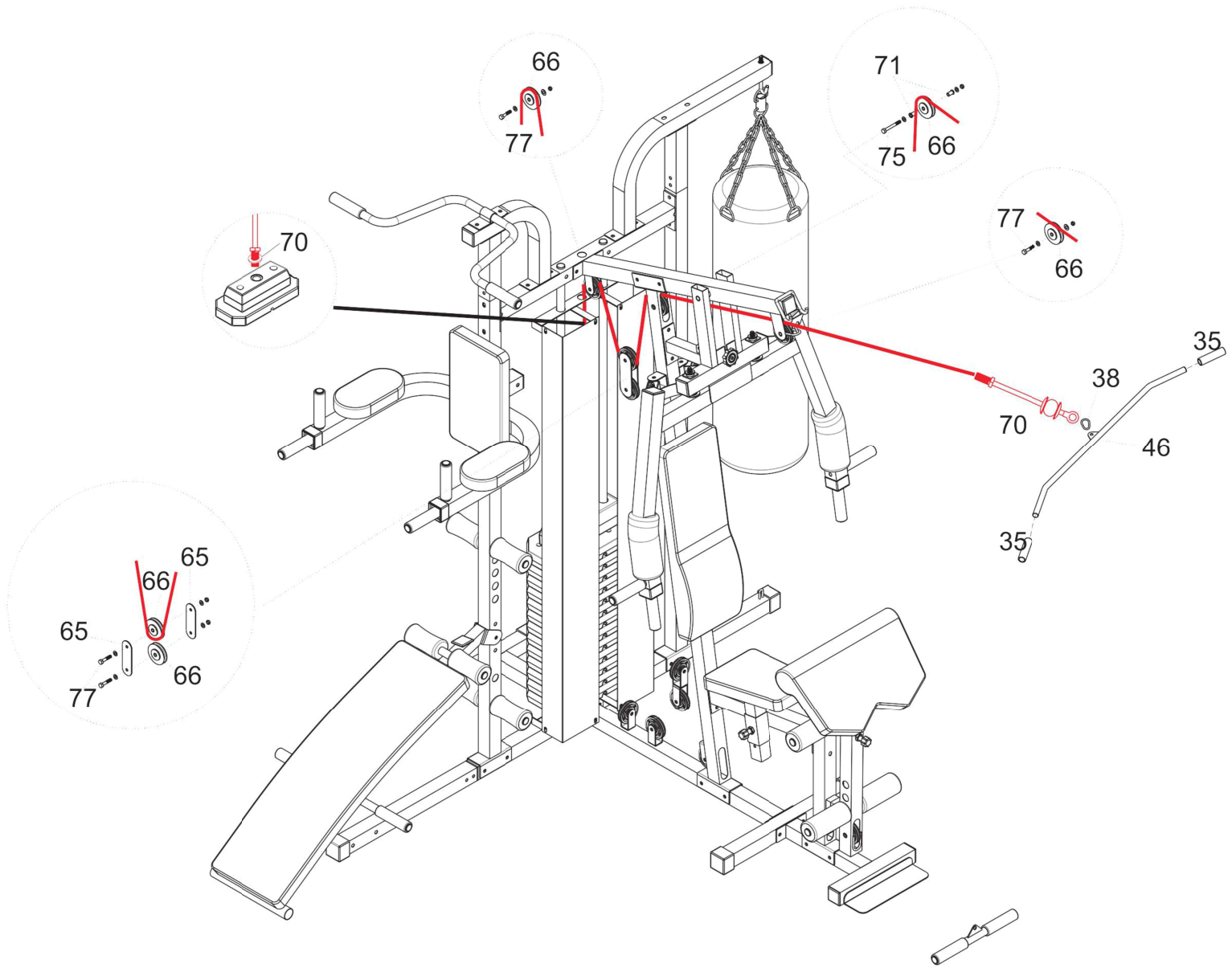


10



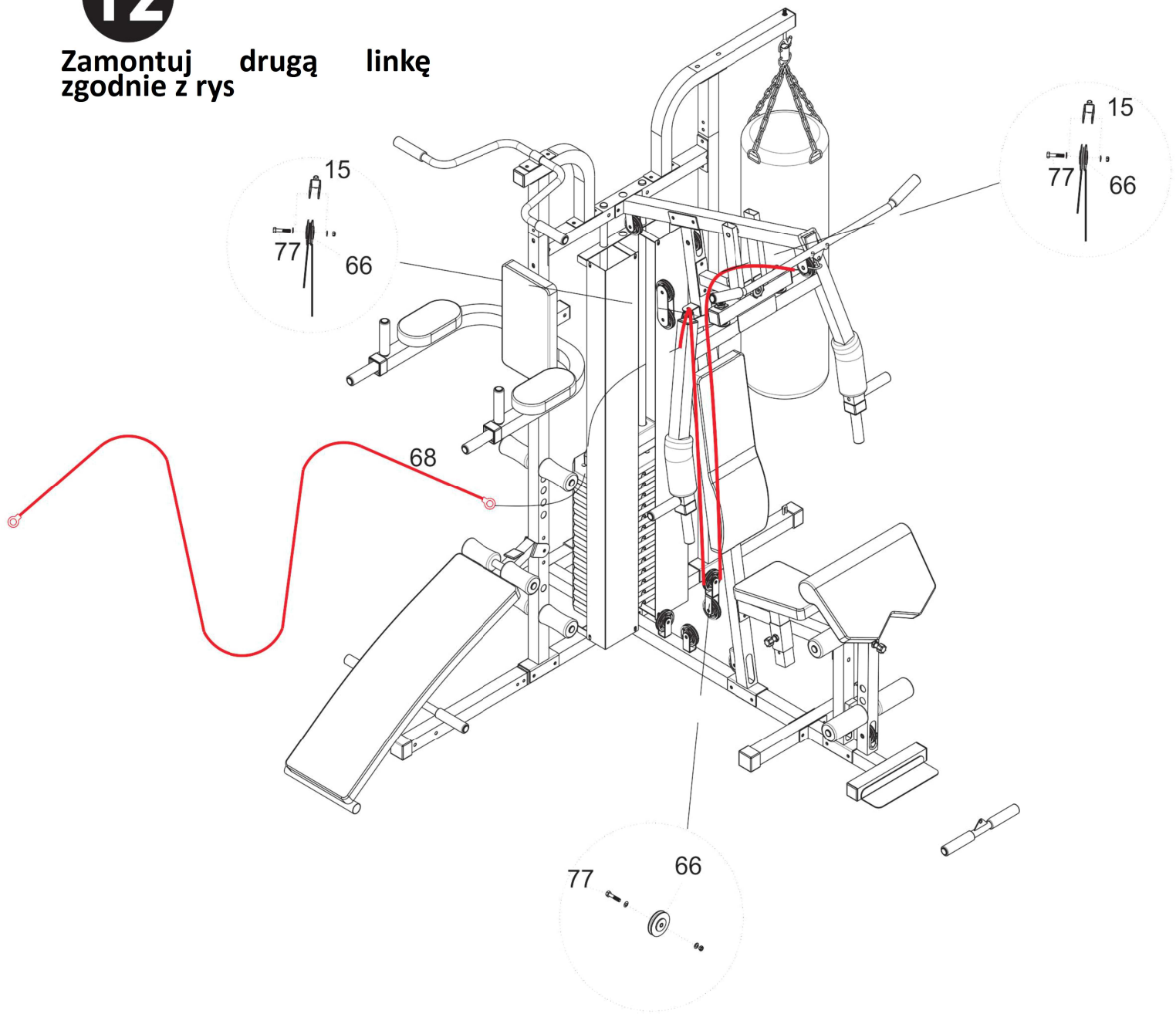
# 11

Zamontuj linkę zgodnie z rys.



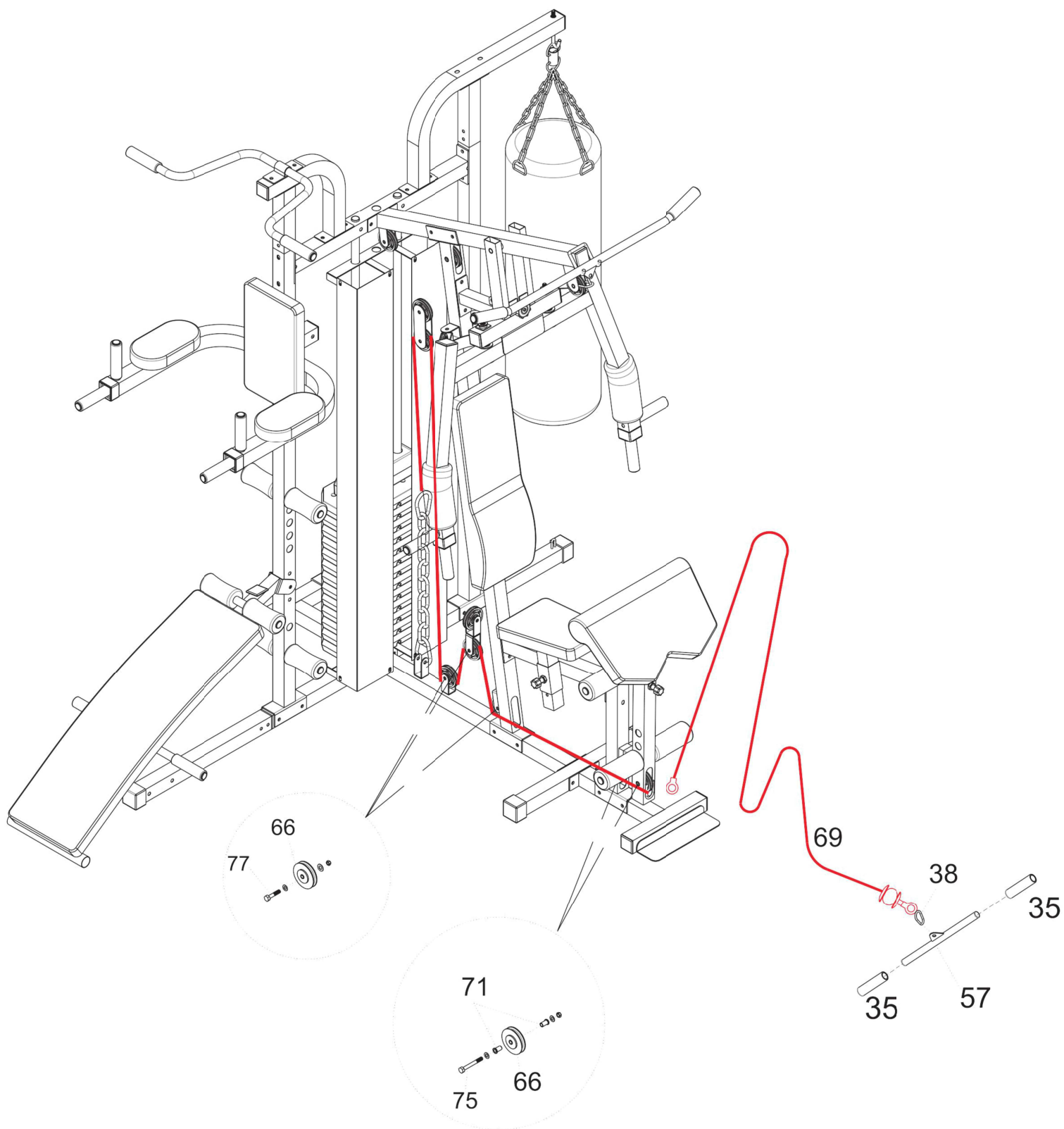
# 12

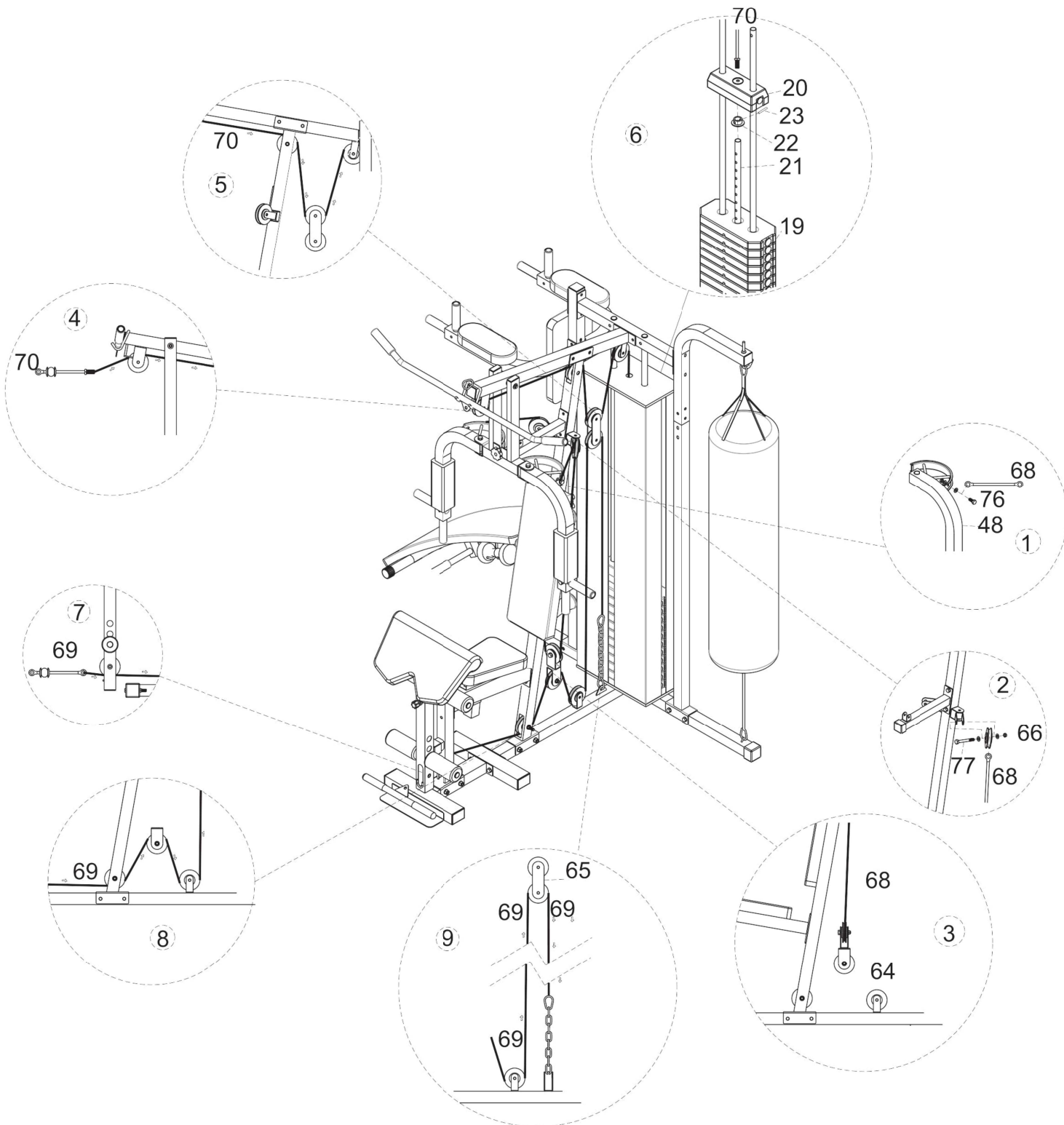
Zamontuj drugą linę zgodnie z rys



# 13

Zamontuj trzecią linkę zgodnie z rys.



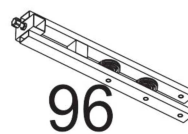
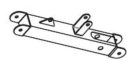
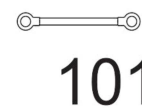
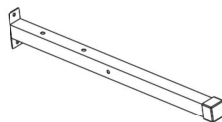
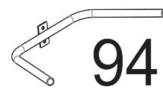
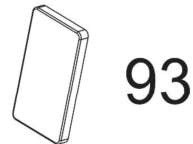
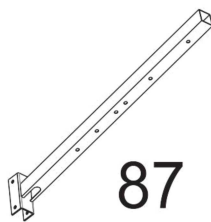
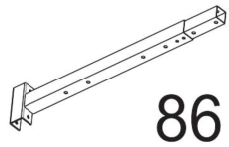
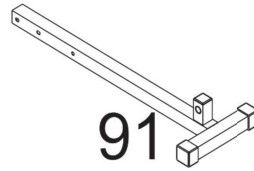
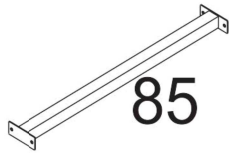




# LISTA CZĘŚCI (III)

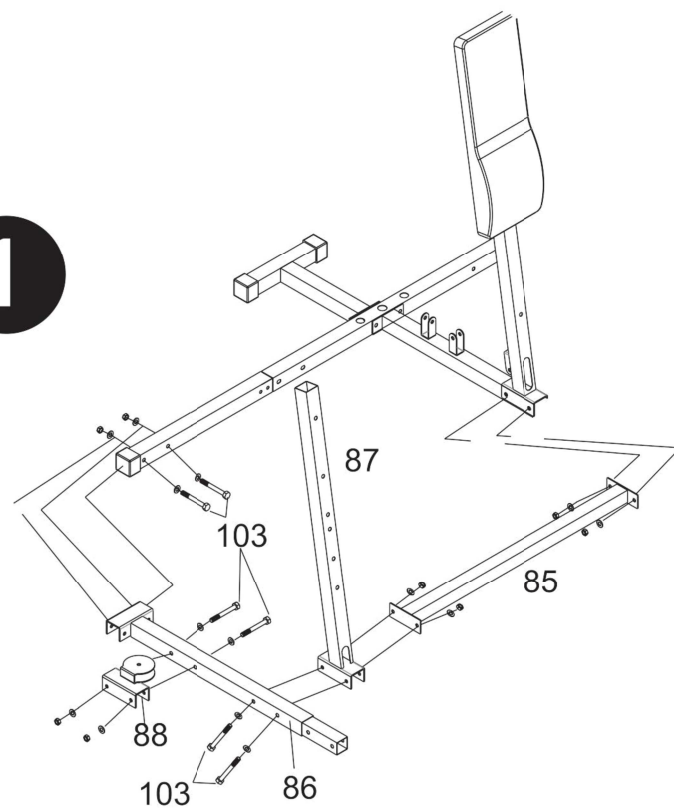
Number	Name	Quantity
85	Pedal transverse tube	1
86	Pedal bottom tube	1
87	Pedal pillar	1
88	Pedal pulley seat	1
89	Pedal tube	1
90	Pedal support	1
91	Pedal front bottom tube	1
92	Pedal cushion	1
93	Pedal plate	1
94	Pedal armrest	1
95	powder metallurgy 01#	2
96	Pedal swing	1
97	Pedal pedal	1
98	Bubble cotton	2
99	pulley	4
100	powder metallurgy 03#	2
101	Ball free wire rope	1
102	Insurance buckle	1
103	Outer hexagonal bolt M10X75	8
104	Outer hexagonal bolt M10X65	7
105	Outer hexagonal bolt M12X115	1
106	Outer hexagonal bolt M10X45	2
107	Outer hexagonal bolt M8X65	4

# LISTA CZĘŚCI (IV)

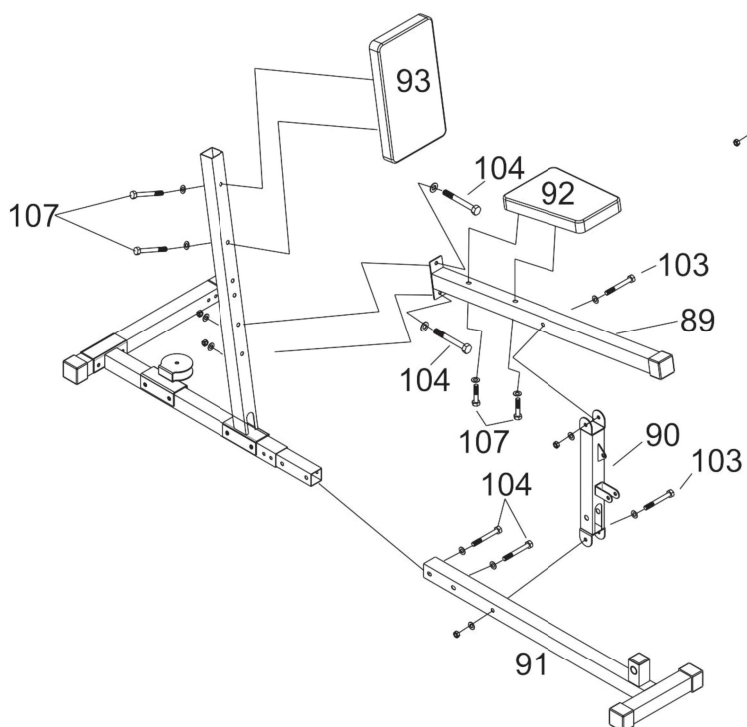


# Montaż stacji bocznej

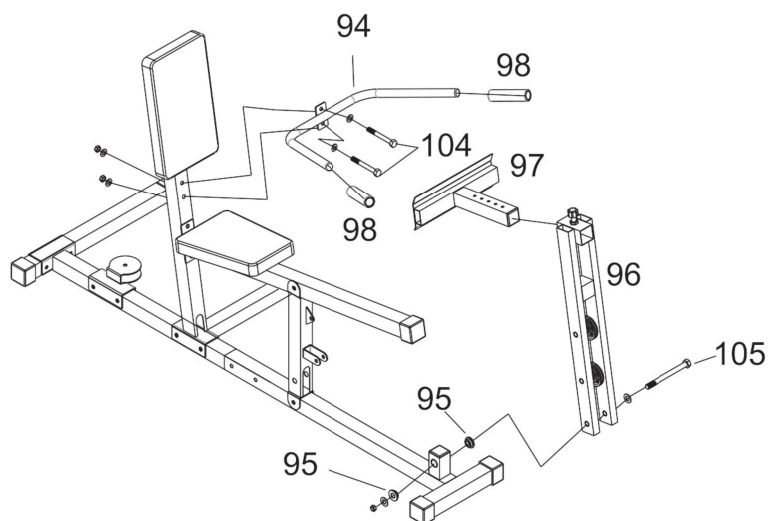
1



2

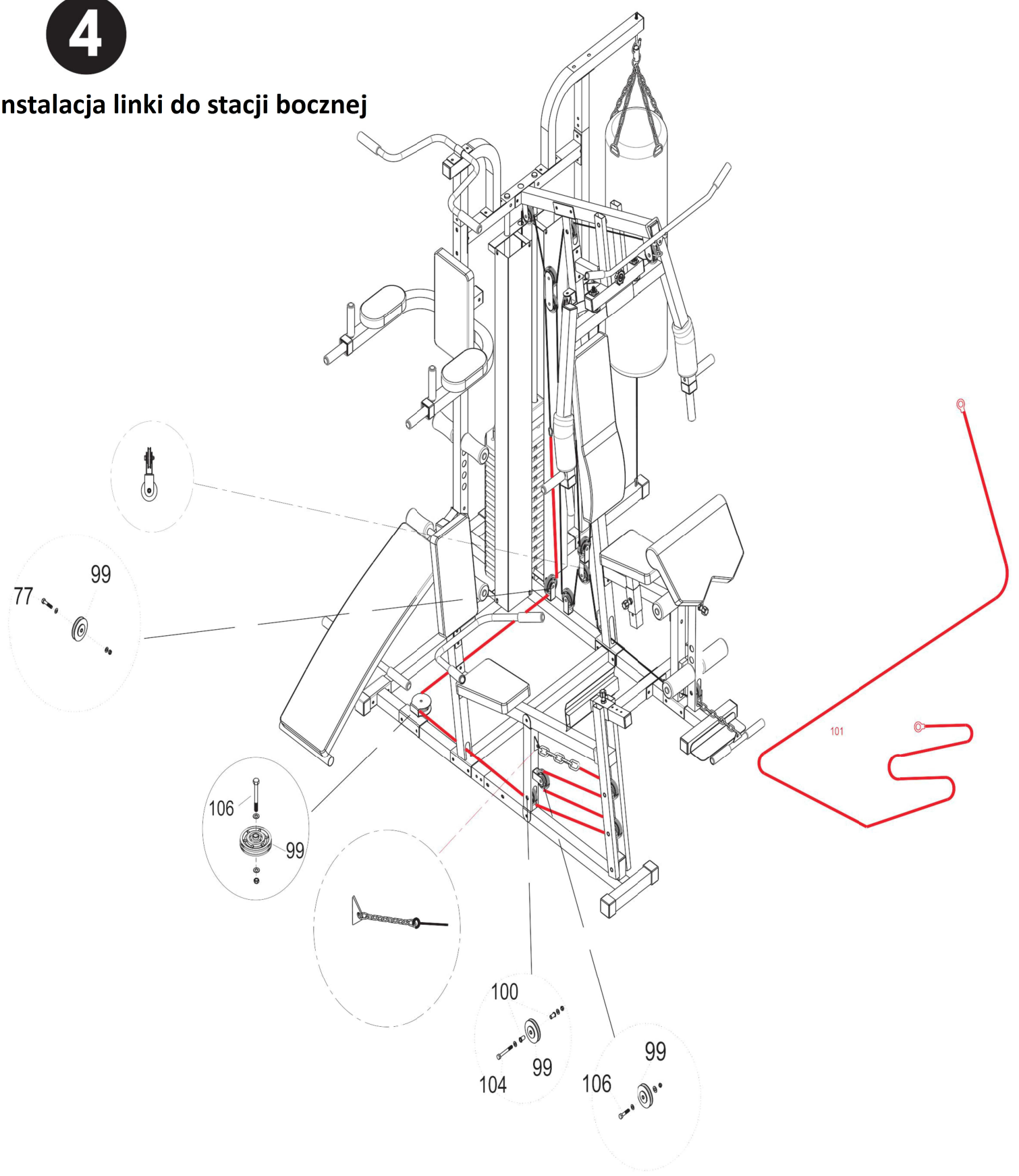


3

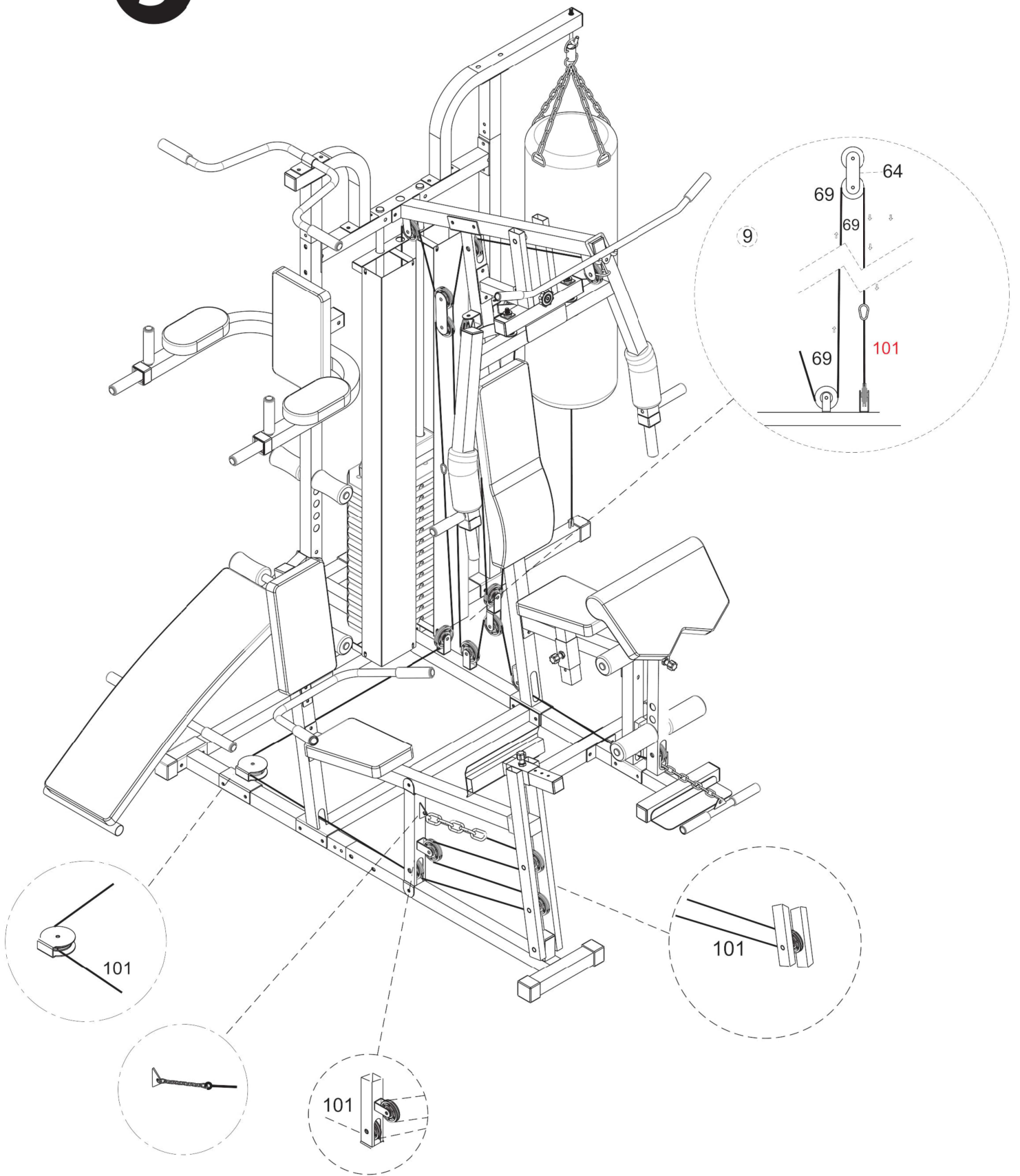


# 4

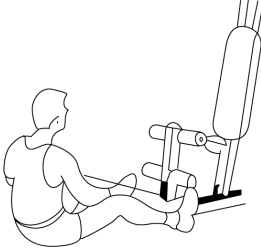
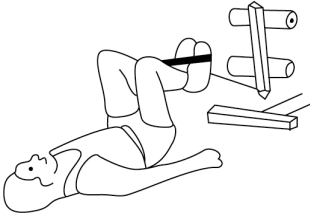
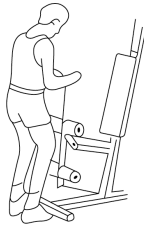



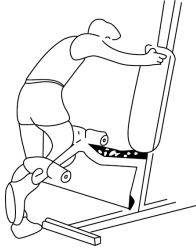
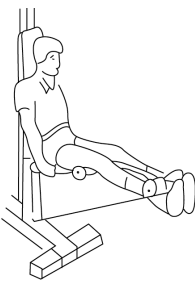
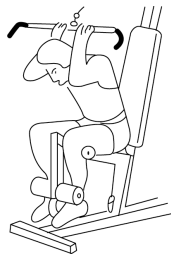
## Instalacja linki do stacji bocznej



5



## INSTRUKCJE ĆWICZEŃ

<p>1</p>  <p><b>PRZYCIĄGANIE DRAŻKA</b></p> <p>PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. USIĄDŹ Z NOGAMI WSPARTYMI O ATLAS. NOGI LEKKO UGIĘTE. PRZYCIĄGAJ DRAŻEK DO BRZUCHA.</p>	<p>2</p>  <p><b>UNOSZENIA KOLAN</b></p> <p>PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH. UMIEŚĆ DRAŻEK MIĘDZY STOPAMI. PRZYCIĄGAJ KOLANA DO PIERSI NAJDALEJ JAK UMIESZ.</p>	<p>3</p>  <p><b>ZGIĘCIA RAMION</b></p> <p>PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. STAŃ PROSTO Z RĘKAMI PROSTYMI WZDŁUŻ TUŁOWIA. DOCIŚNIJ ŁOKCIE DO TUŁOWIA. UNOŚ PRZEDRAMIONA.</p>
<p>4</p>  <p><b>UGIĘCIA MODLITEWNIKOWE</b></p> <p>PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO UNIEŚ PIANKOWE ZACZEPY KOLAN NA NAJWYŻSZY POZIOM. POŁÓŻ ŁOKCIE NA PIANKACH ZŁAP GRYF I UGINAJ PRZEDRAMIONA.</p>	<p>5</p>  <p><b>UGIĘCIA MODLITEWNIKOWE ODWROTNE</b></p> <p>POSTĘPUJ TAK JAK PRZY UGIĘCIACH MODLITEWNIKOWYCH ALE ZŁAP GRYF NACHWYTEM.</p>	<p>6</p>  <p><b>UGIĘCIA NADGARSKÓW</b></p> <p>POSTĘPUJ TAK JAK PRZY UGIĘCIACH MODLITEWNIKOWYCH. OPRZYJ NADGARSTKI O PIANKI I UGINAJ NADGARSTKI.</p>
<p>7</p>  <p><b>ZGIĘCIA NÓG</b></p> <p>ĆWICZENIE WYKONUJE SIĘ NA KAŻDĄ NOGĘ OSOBNO. UNIEŚ ZACZEPY KOLAN NA NAJWYŻSZY POZIOM. ZACZEP NOGĘ I UGINAJ NOGĘ W KOLANIE.</p>	<p>8</p>  <p><b>WYPROSTY NÓG</b></p> <p>UMIEŚĆ ZACZEPY KOLANA NA NAJNIŻSZYM POZIOMIE. ZACZEP NOGI I PROSTUJ JE.</p>	<p>9</p>  <p><b>BRZUSZKI</b></p> <p>PRZYŁĄCZ GRYF "T" DO GÓRNEGO KOŁA PASOWEGO. UMIEŚĆ ZACZEPY KOLAN NA NAJNIŻSZYM POZIOMIE. ZACZEP NOGI I ZŁAP GRYF I UGINAJ TUŁÓW.</p>

## **WARUNKI GWARANCJI :**

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

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

Uwagi:

Jeśli podczas ćwiczenia urządzenie wydaje dźwięki, 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:

- uszkodzeń mechanicznych (np.rozcięcie 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.
- uszkodzeń z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż )

Gwarancja nie obejmuje również elementów narażonych na bezpośrednie zużycie związane z użytkowaniem. W 99% przypadków przyczyną zerwania linek jest ich wypadnięcie z prowadnic kół pasowych. Linki mogą ulegać poluzowaniu; regularnie sprawdzaj napięcie linek za pomocą łańcucha. Linki oraz kółka pasowe jako części eksploatacyjne nie są objęte gwarancją.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu, wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

Importer :  
Mega Sport A.K. Spółka Jawna  
ul.Grażyńskiego 40  
43-300 Bielsko Biała  
wyprodukowano w Chinach