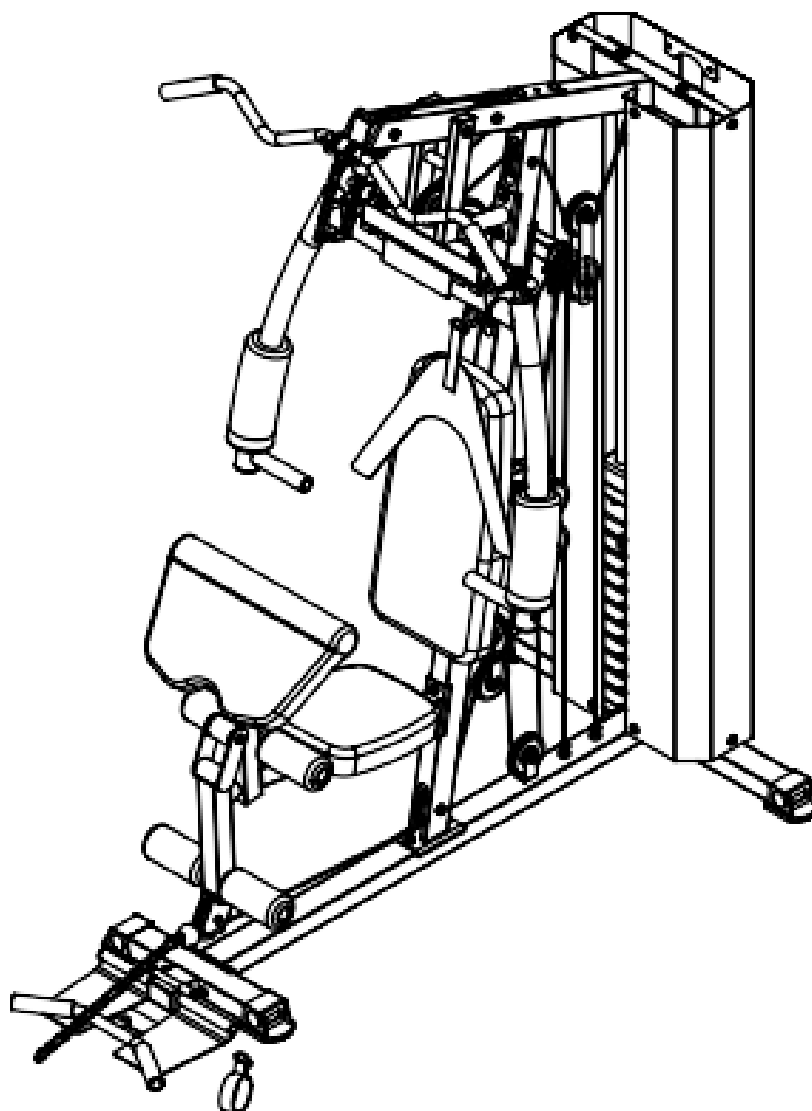


ATLAS TRENINGOWY

DS600S (MS600S)



IMPORTER:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa
delsport@delsport.pl
www.delsport.pl
tel.: 022/3509420-23

SERWIS: serwis@delsport.pl

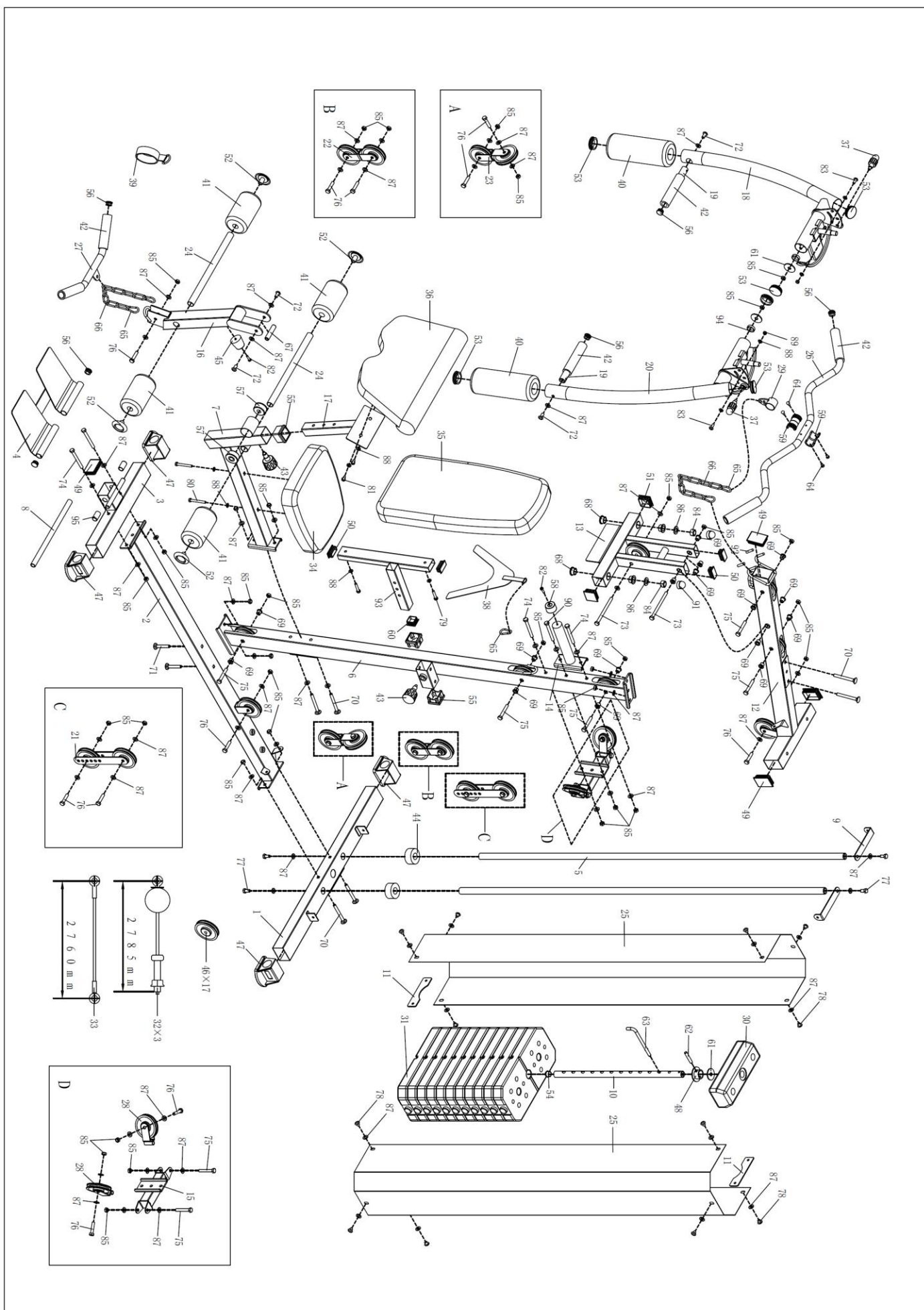
OGÓLNE WSKAZÓWKI

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.

1. Zanim rozpoczniesz korzystanie z urządzenia, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
2. Przed treningiem przeprowadź rozgrzewkę.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na atlasie treningowym.
4. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, w bezpiecznej odległości od ściany. Nie ustawiaj atlasu w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By uchronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
5. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
6. Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 120kg.
7. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów atlasu. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod atlas.
8. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
9. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. Pozapinaj suwaki ubioru i zawiąż dobrze buty. Nie nakładaj na trening ubrań, które łatwo o coś zaczepić.
11. Atlas nie jest urządzeniem medycznym.
12. Korzystaj z urządzenia tylko zgodnie z jego przeznaczeniem i zgodnie z instrukcją obsługi.
13. Przerwij ćwiczenia natychmiast jeśli poczujesz się źle lub jeśli poczujesz ból w klatce piersiowej, duszności, zawroty głowy, nudności. Skonsultuj się z lekarzem.

Uwaga: Zarówno producent jak i importer sprzętu nie ponoszą odpowiedzialności za urazy spowodowane niewłaściwym sposobem użytkowania.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:

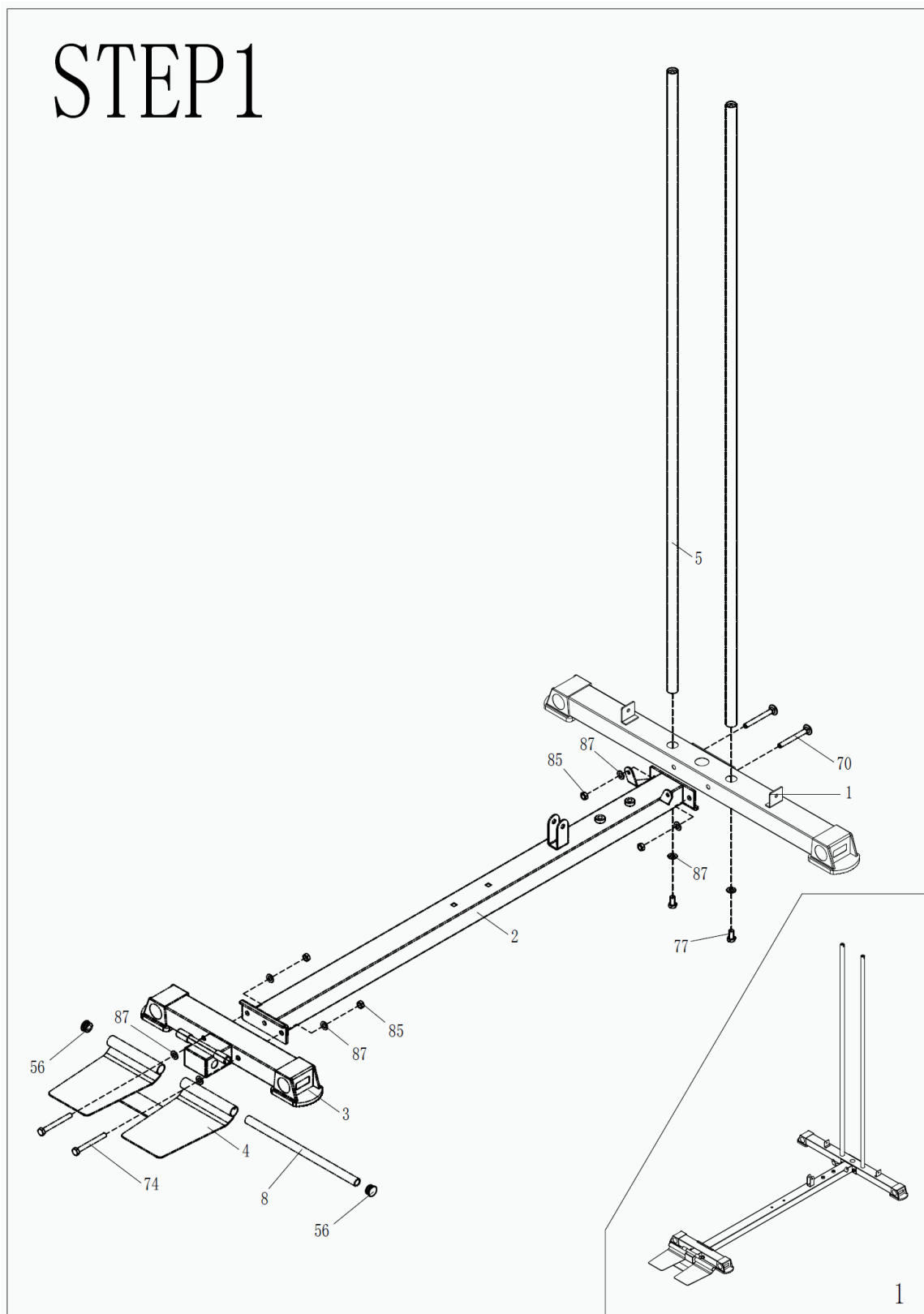


INSTRUKCJA MONTAŻU:

KROK 1:

1. Ustaw tylną podstawę (1) i ramę podstawy (2) tak jak na rys. poniżej. Przymocuj je do siebie, używając śrub z łbem walcowym M10*90 (70), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek M10 (85).
2. Włóż pręty prowadzące sztabki ciężarów (5) do otworów znajdujących się w tylnej podstawie (1) i zablokuj je w pozycji, używając śrub sześciokątnych M10*20 (77) i płaskiej podstawy $\Phi 10$ (87) z dołu tylnej podstawy.
3. Ustaw przednią podstawę (3) i ramę podstawy (2) tak jak na rys. poniżej. Przymocuj je do siebie, używając śrub sześciokątnych M10*90 (74), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek M10 (85).
4. Przełóż tubę (8) przez otwory w podnóżkach (4) i przymocuj do przedniej podstawy (3) tak jak na rysunku poniżej. Nałóż zatyczki (56) na końce tuby (8).

STEP1

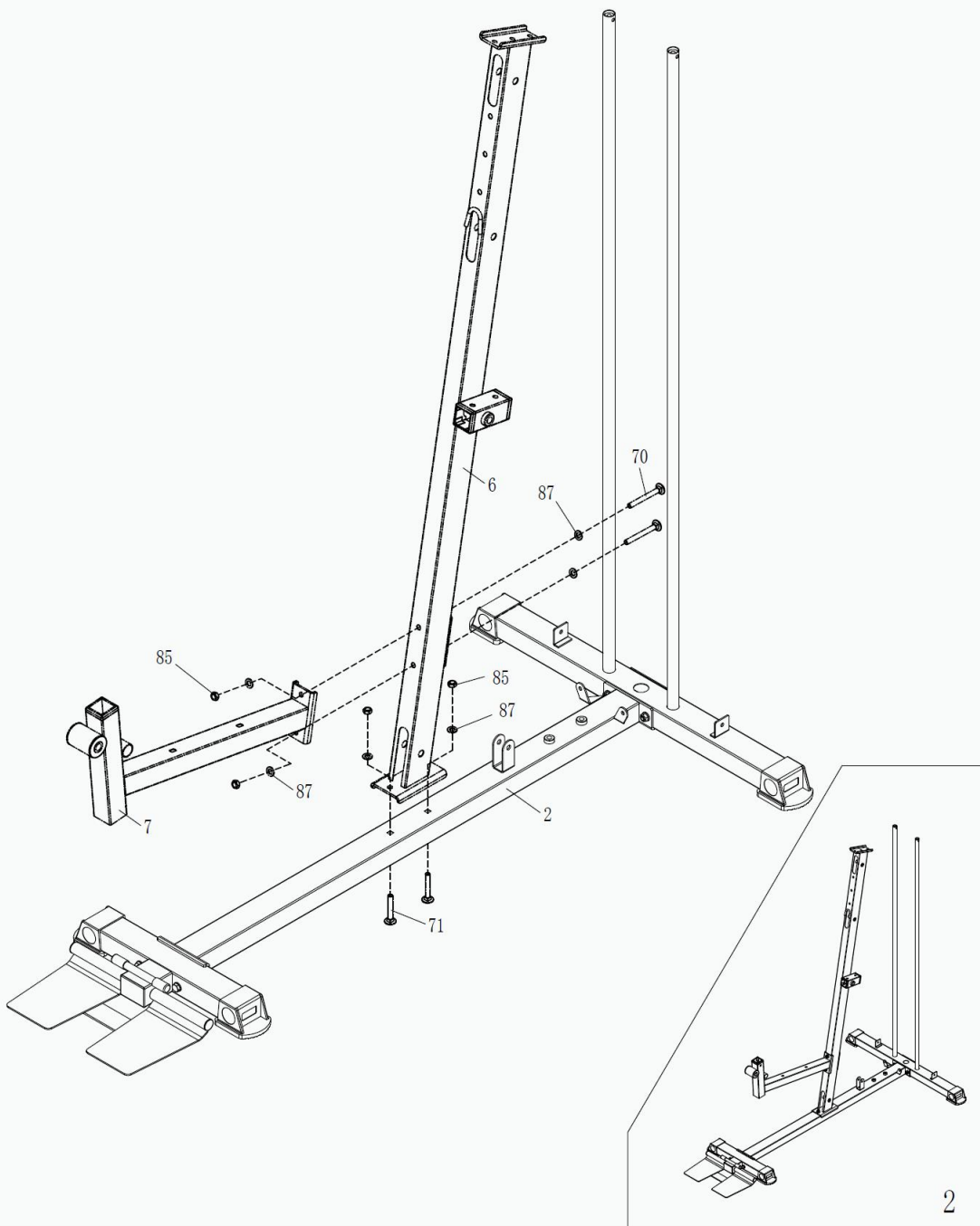


KROK 2:

1. Ustaw kolumnę (6) na ramie podstawy (2) tak jak na rys. poniżej. Przymocuj ją, używając śrub z łbem walcowym M10*65 (71), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek M10 (85).

2. Ustaw ramę podpór na nogi (7) przy kolumnie (6) tak jak na rys. poniżej. Przymocuj ją, używając śrub z łbem walcowym M10*90 (70), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek (85).

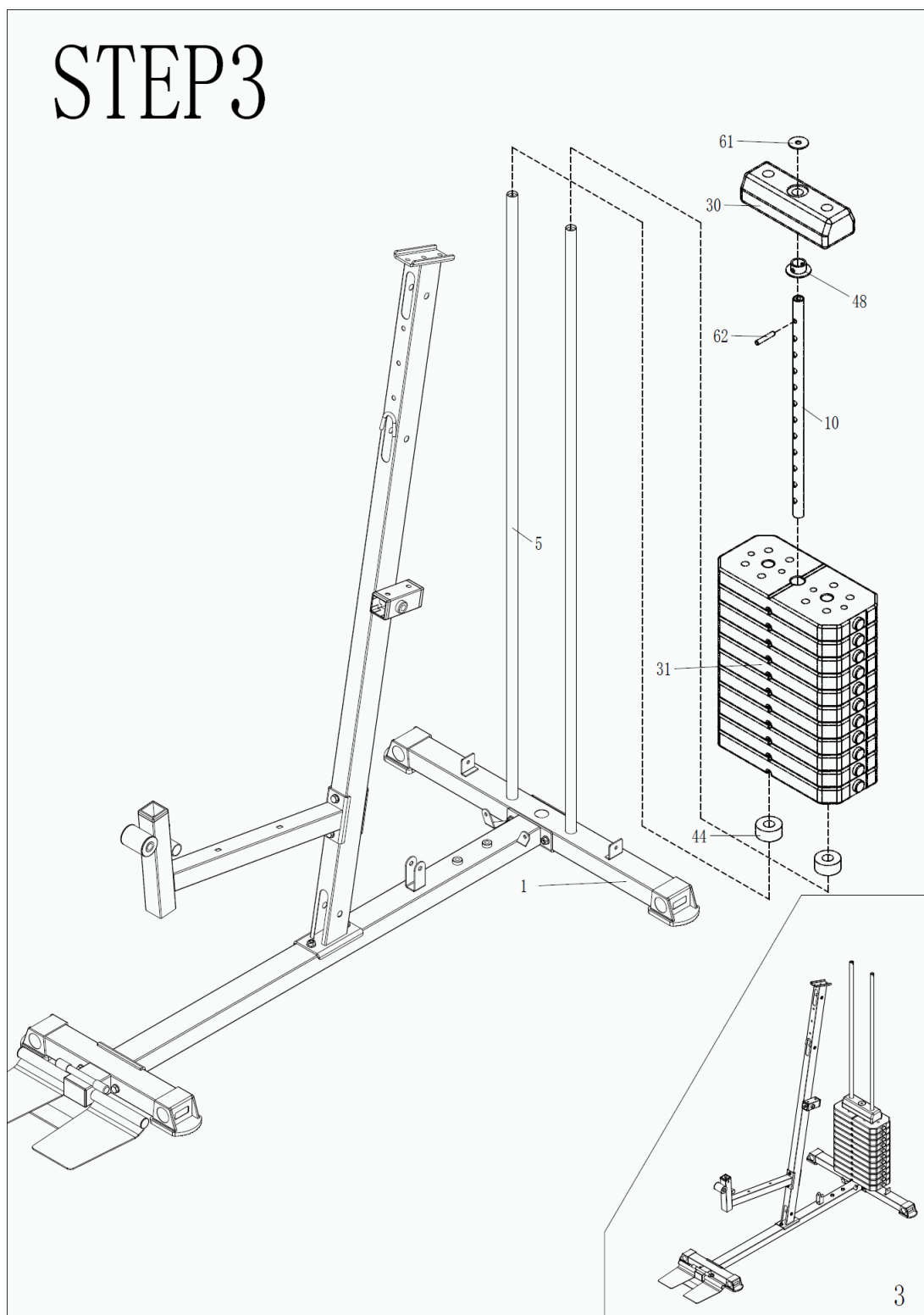
STEP2



KROK 3:

Nałóż zderzaki (44) i sztabki ciężarów (31) na pręty prowadzące sztabki ciężarów (5) tak jak na rys. poniżej. Przełóż wtyczkę (62) przez tuleję przeciwwagi (48) i przez pierwszą dziurkę selektora stosu (10) (licząc od góry). Następnie zamocuj

przeciwwagę (30) i włóż w nią płaską podkładkę (61) (jak na rys. poniżej).

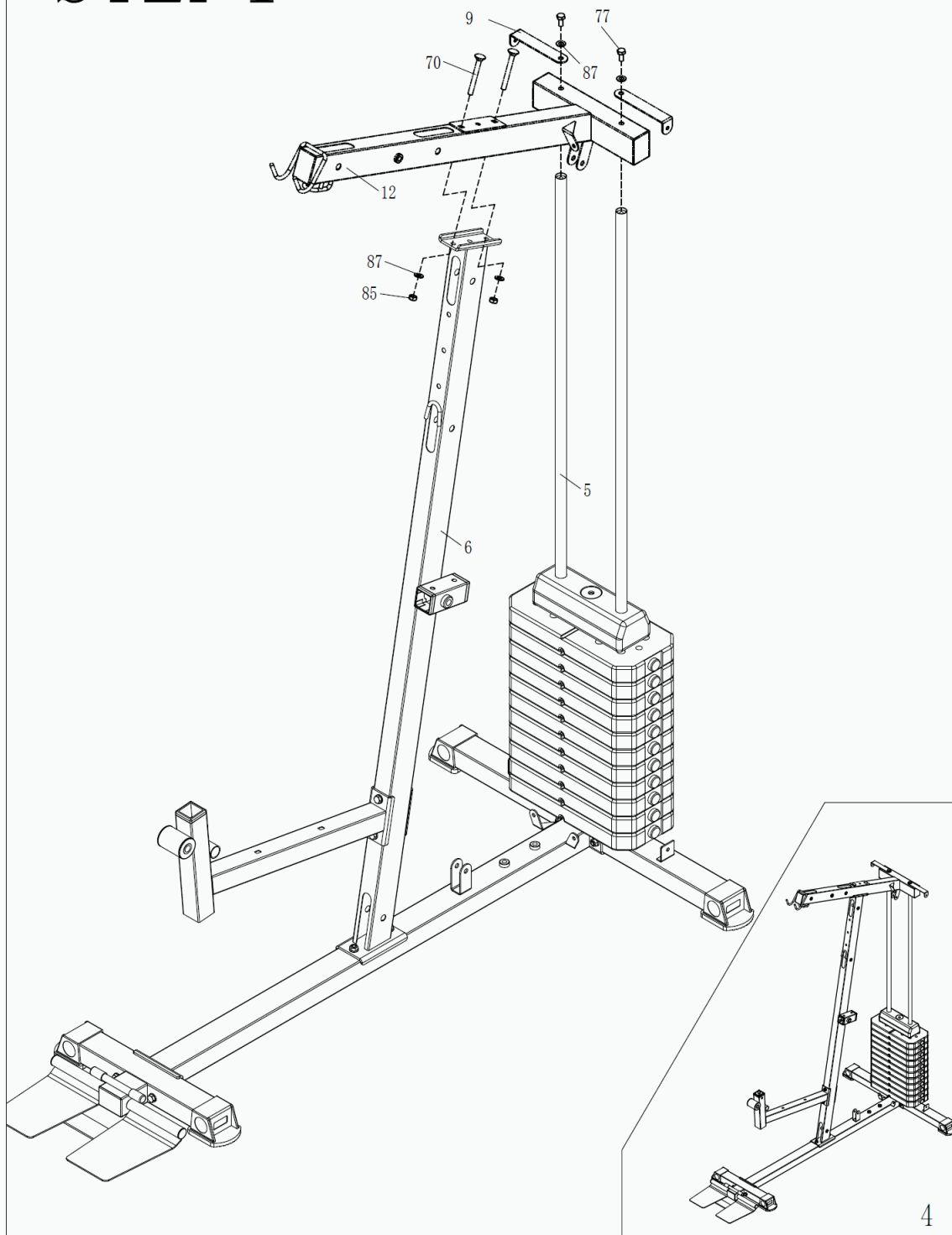


KROK 4:

Wyrównaj dziury górnej belki nośnej (12) z prętami prowadzącymi sztabki ciężarów (5) i przymocuj je do siebie

z góry, używając śrub sześciokątnych M10*20 (77), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i płytki przyłączeniowej 1 (9), nie dokręcaj jeszcze śrub do końca. Wyrównaj dziury górnej belki nośnej (12) z dziurami na końcu kolumny (6) (patrz: rys. poniżej), następnie przymocuj je do siebie, używając śrub z łbem walcowym M10*90 (70), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) oraz nakrętek zabezpieczających M10 (85). Dokręć wszystkie śruby.

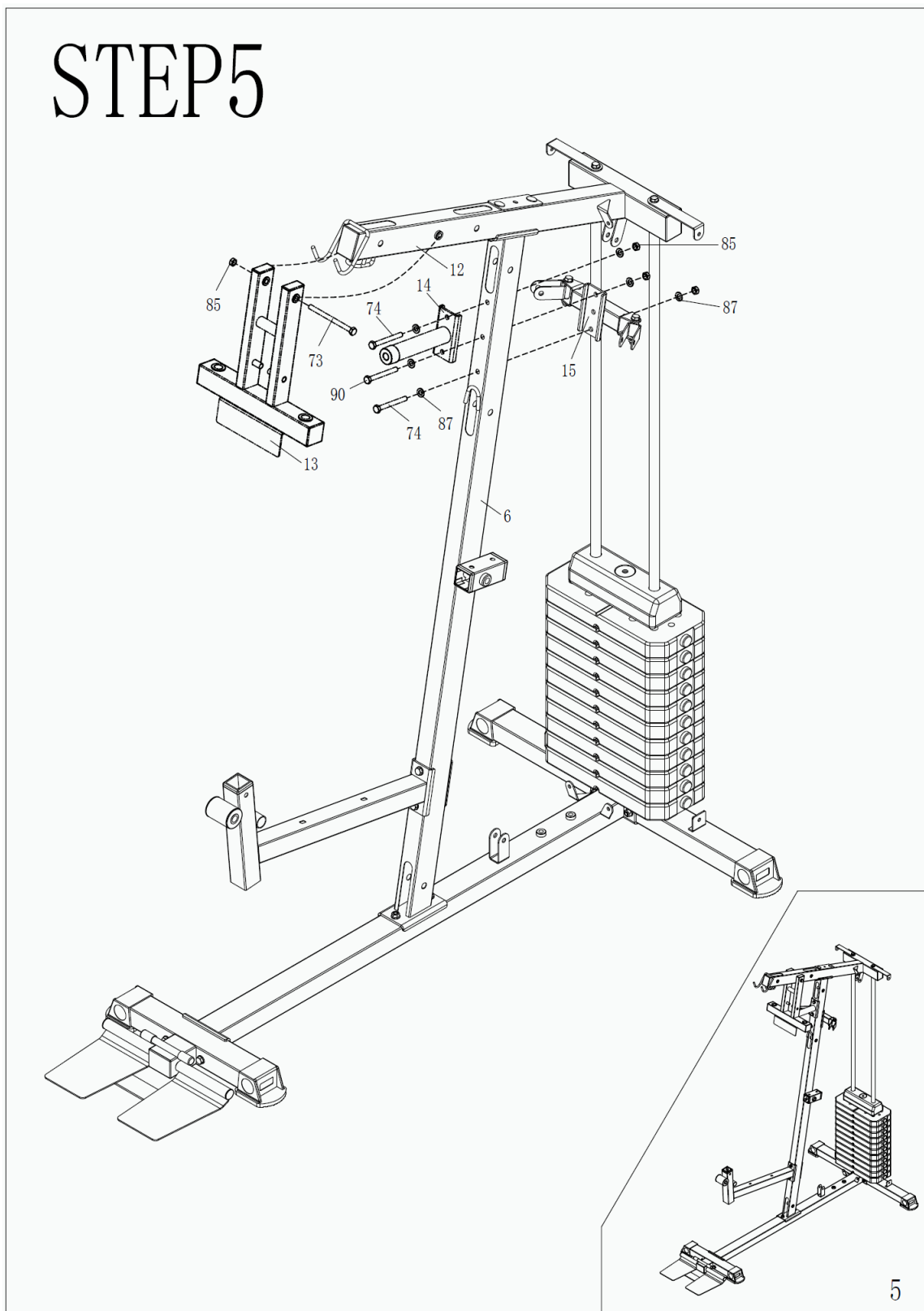
STEP4



KROK 5:

1. Ustaw łącznik (14) i wspornik siedziska (15) przy kolumnie (6) tak, jak na rys. poniżej. Użyj śrub sześciokątnych M10*95 (90), śrub sześciokątnych M10*90 (74), płaskich podkładek $\Phi 10$ (87) i nakrętek zabezpieczających M10 (85), aby przymocować je do siebie.

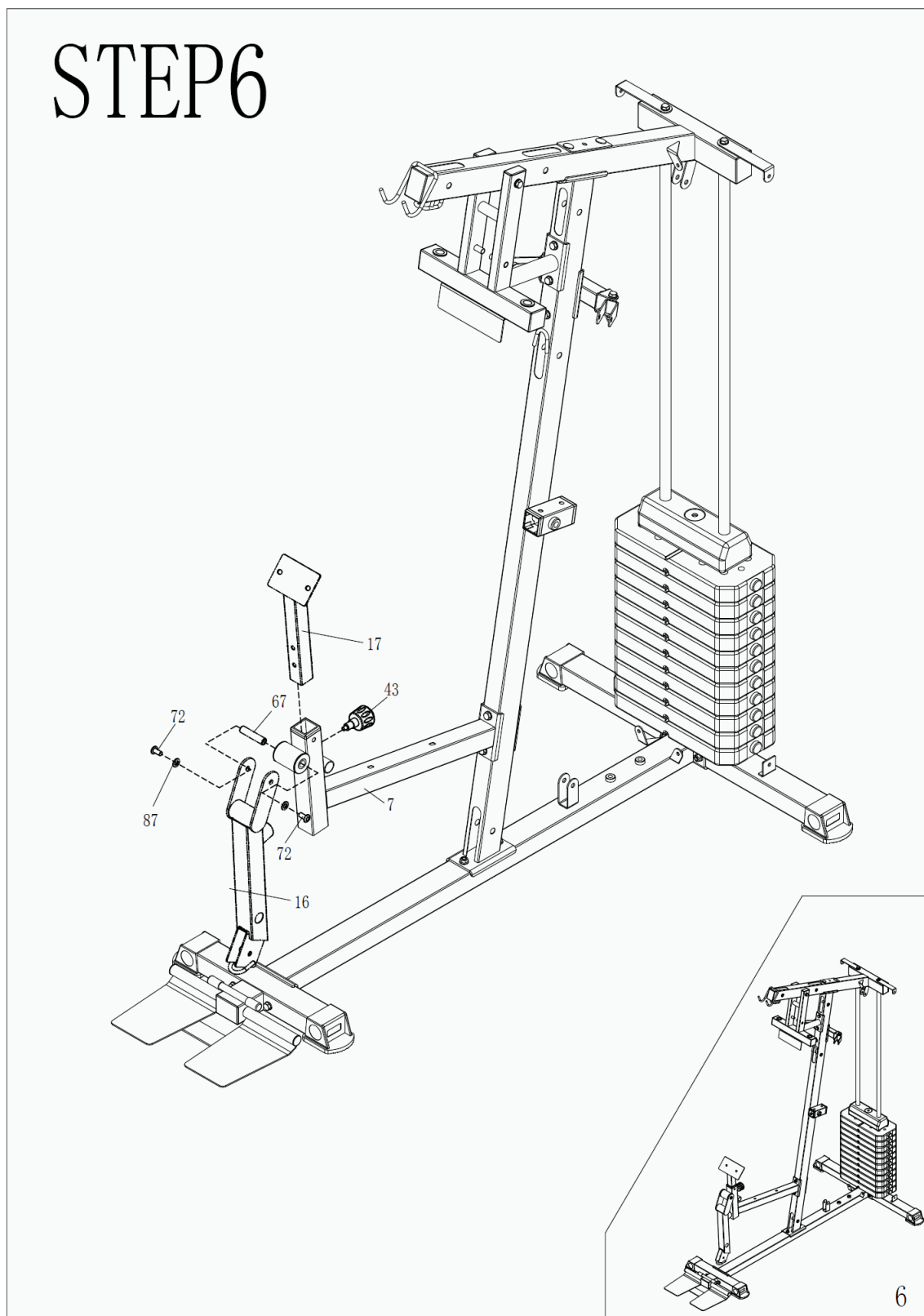
2. Przymocuj wspornik ramion (13) do górnej belki nośnej (12), używając śruby sześciokątnej M10*135 (73) i nakrętki zabezpieczającej M10 (85).



KROK 6:

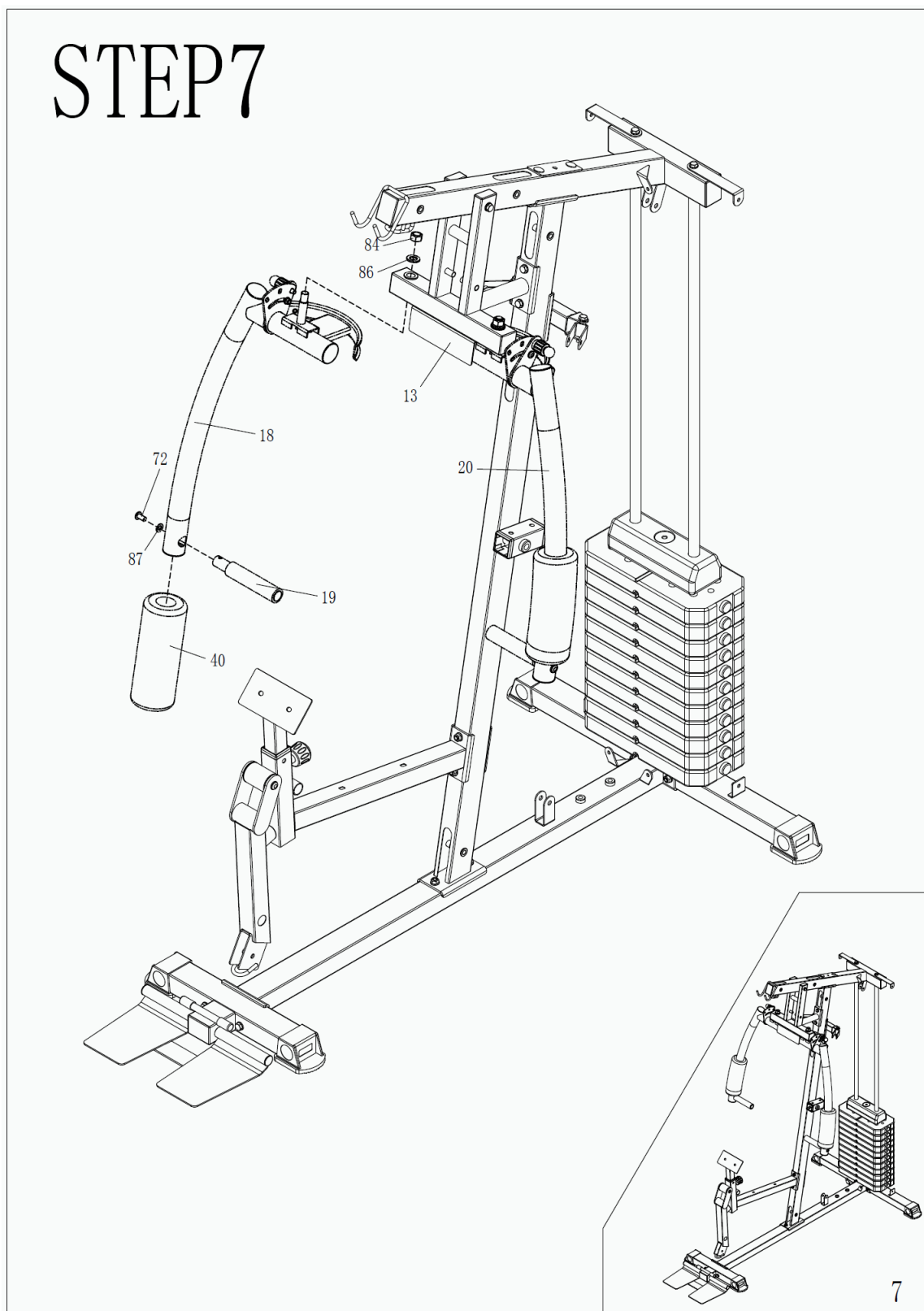
1. Włóż wałek (67) do ramy siedziska (7) jak na rysunku poniżej. Następnie przymocuj ramę podpór nóg (16) do przodu ramy siedziska (7) jak na rys. poniżej, używając śrub sześciokątnych z łbem walcowym M10 * 20 (72) i płaskich podkładek $\Phi 10$ (87).

2. Wsadź ramę podłokietników (17) w ramę siedziska (7) jak na rys. poniżej i przymocuj, używając pokrętła (43).



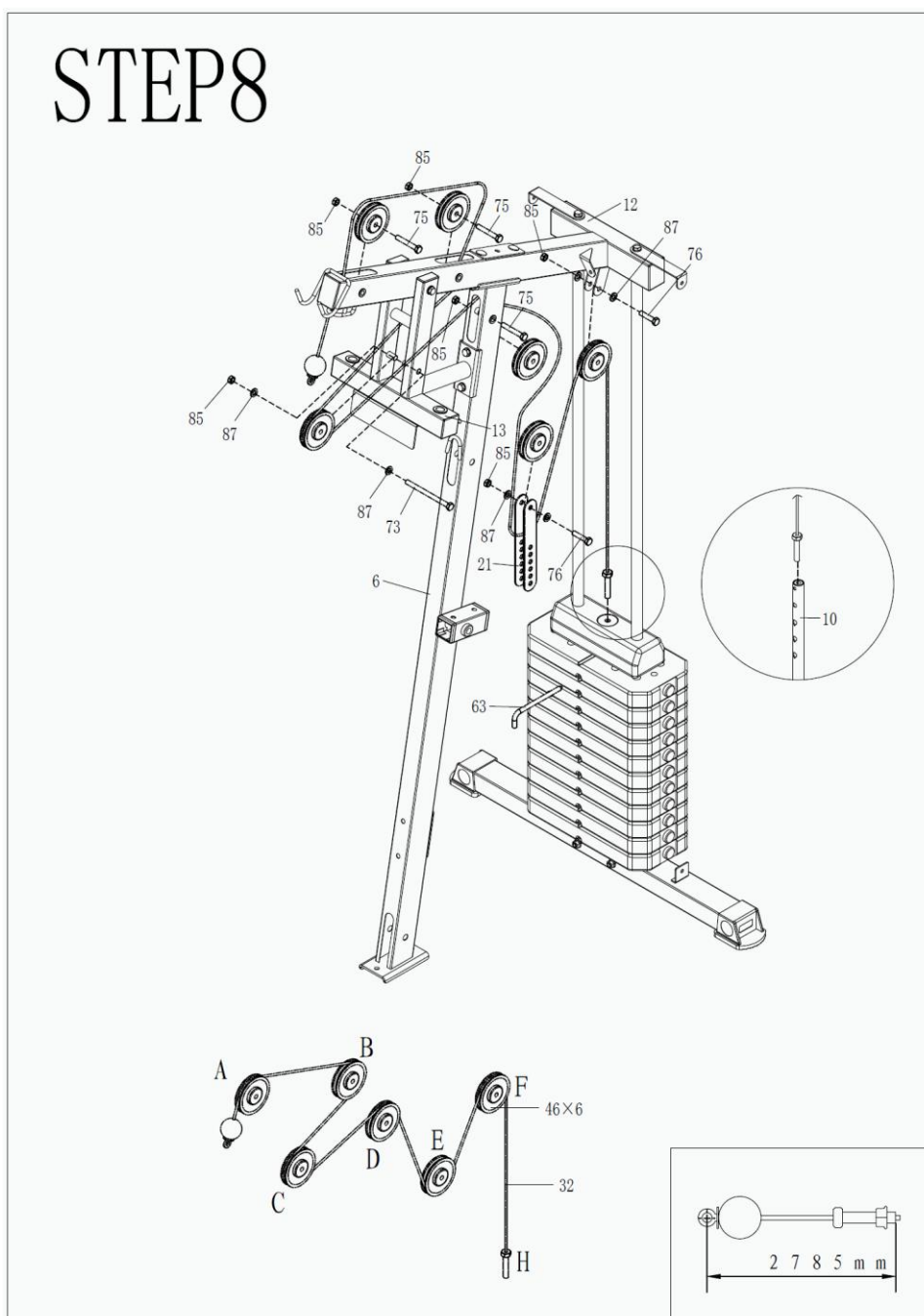
KROK 7:

1. Przymocuj ramę prawego (18) i lewego ramienia (20) do wspornika ramion (13) jak na rys. poniżej, używając nakrętek zabezpieczających M16 (84), dużych, płaskich podkładek $\Phi 16$ (86).
2. Nasuń piankę (40) na ramę prawego (18) i lewego ramienia (20) jak na rys. poniżej.
3. Włóż uchwyt (19) do ramy prawego (18) i lewego ramienia (20) jak na rys. poniżej, użyj śrub sześciokątnych z łbem walcowym M10*20 (72) i dużych, płaskich podkładek $\Phi 10$ (87), aby je przymocować.



KROK 8:

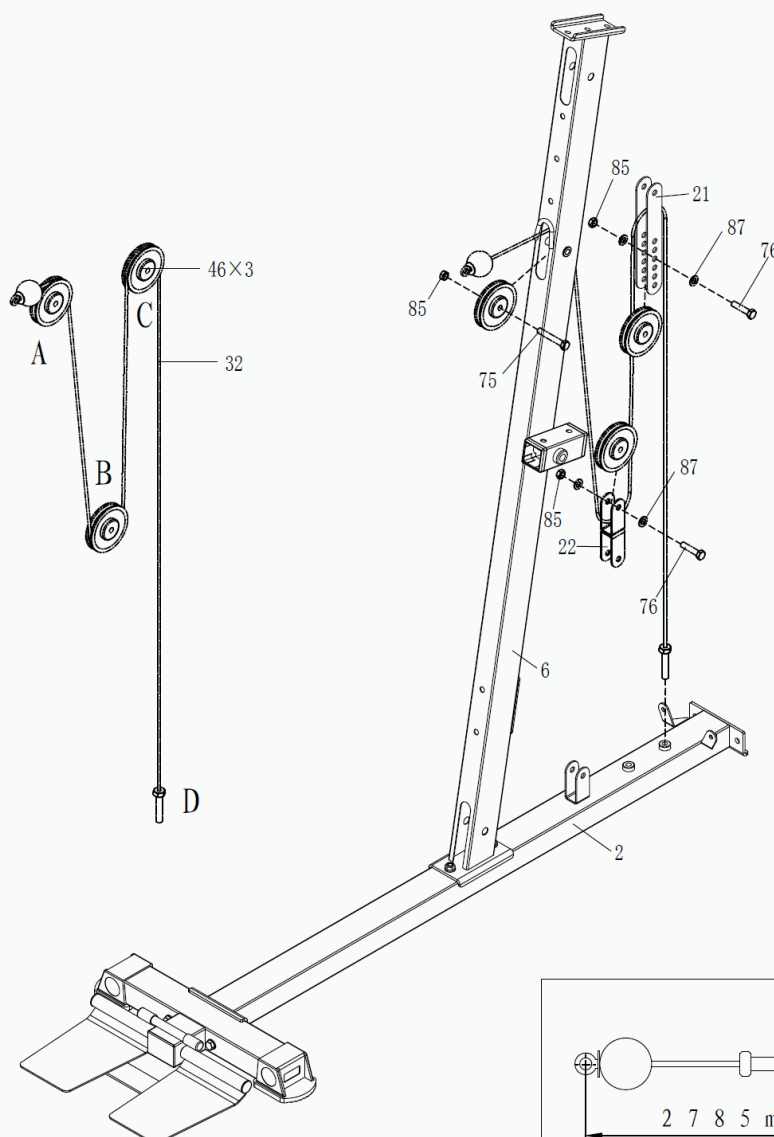
1. Weź stalową linkę (32) i przełóż ją przez bloczki i maszynę w kolejności pokazanej na rys. poniżej.
2. Bloczki A, B i D montuje się w identyczny sposób, pokazano go na rys. poniżej. Najpierw wkręca się śrubę sześciokątną M10*65 (75), następnie przytwierdza się bloczek (46) i nakłada się nakrętkę zabezpieczającą M10 (85);
3. Jak pokazano na rys., bloczek C (46) przymocuj do wspornika ramion (13), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*135 (73), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), bloczek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), nakrętkę zabezpieczającą M10 (85);
4. Jak pokazano na rys., bloczek E przymocuj, używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), płytkę łączącą bloczki (21), bloczek (46), płytkę łączącą bloczki (21), płaska podkładka $\Phi 10$ (87) i nakrętkę zabezpieczającą M10 (85);
5. Jak pokazano na rys., bloczek F przymocuj do górnej belki nośnej, używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), bloczek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), nakrętkę zabezpieczającą M10 (85).
6. Jak pokazano na rys., koniec linki H (32) przymocuj do góry selektora stosu (10), następnie włóż wtyczkę stosu ciężarów (63) do sztabki ciężaru.



KROK 9:

1. Stalową linkę (32) ustaw jak na rysunku poniżej i przymocuj w następującej kolejności
2. Jak pokazano na rys., bloczek A przymocuj do kolumny (6), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*65 (75), bloczek (46), nakrętka zabezpieczająca M10 (85);
3. Jak pokazano na rys., bloczek B, przymocuj do podwójnego zawiasu (22), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), bloczek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), nakrętka zabezpieczająca M10 (85).
4. Jak pokazano na rys., bloczek C przymocuj, używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), płytkę łączącą bloczki (21), bloczek (46), płytkę łączącą bloczki (21), płaska podkładka $\Phi 10$ (87) i nakrętka zabezpieczająca M10 (85);
5. Koniec stalowej linki (32) przymocuj solidnie na ramie podstawy (2).

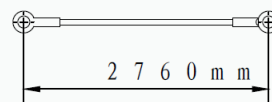
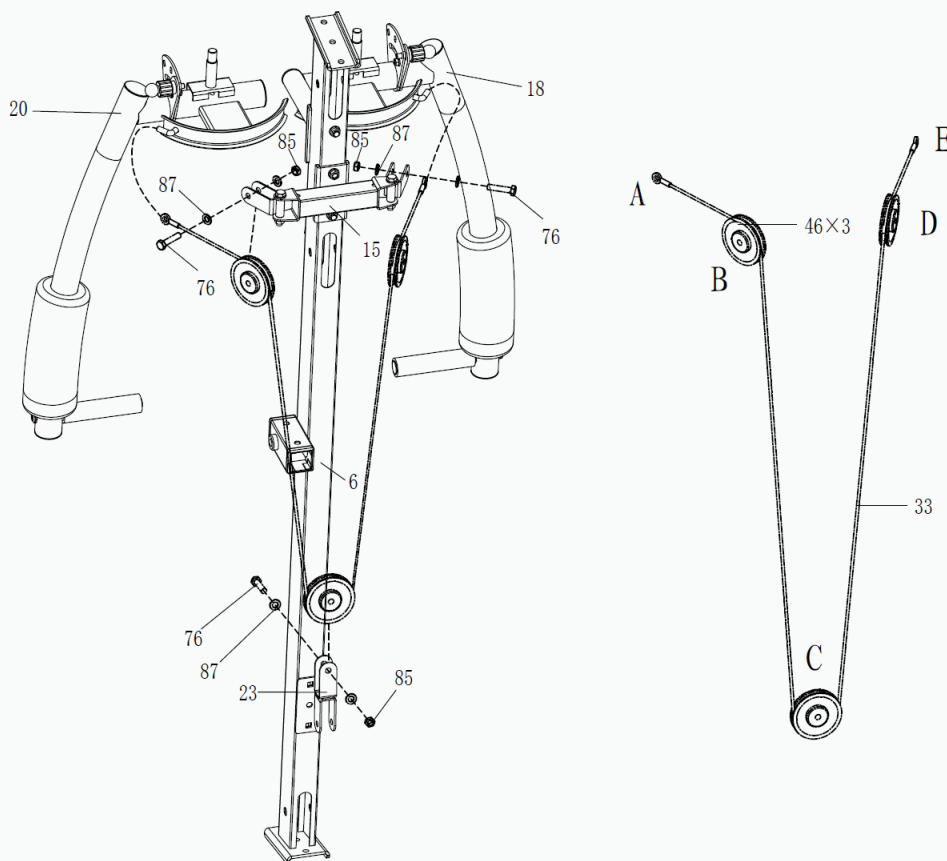
STEP9



KROK 10:

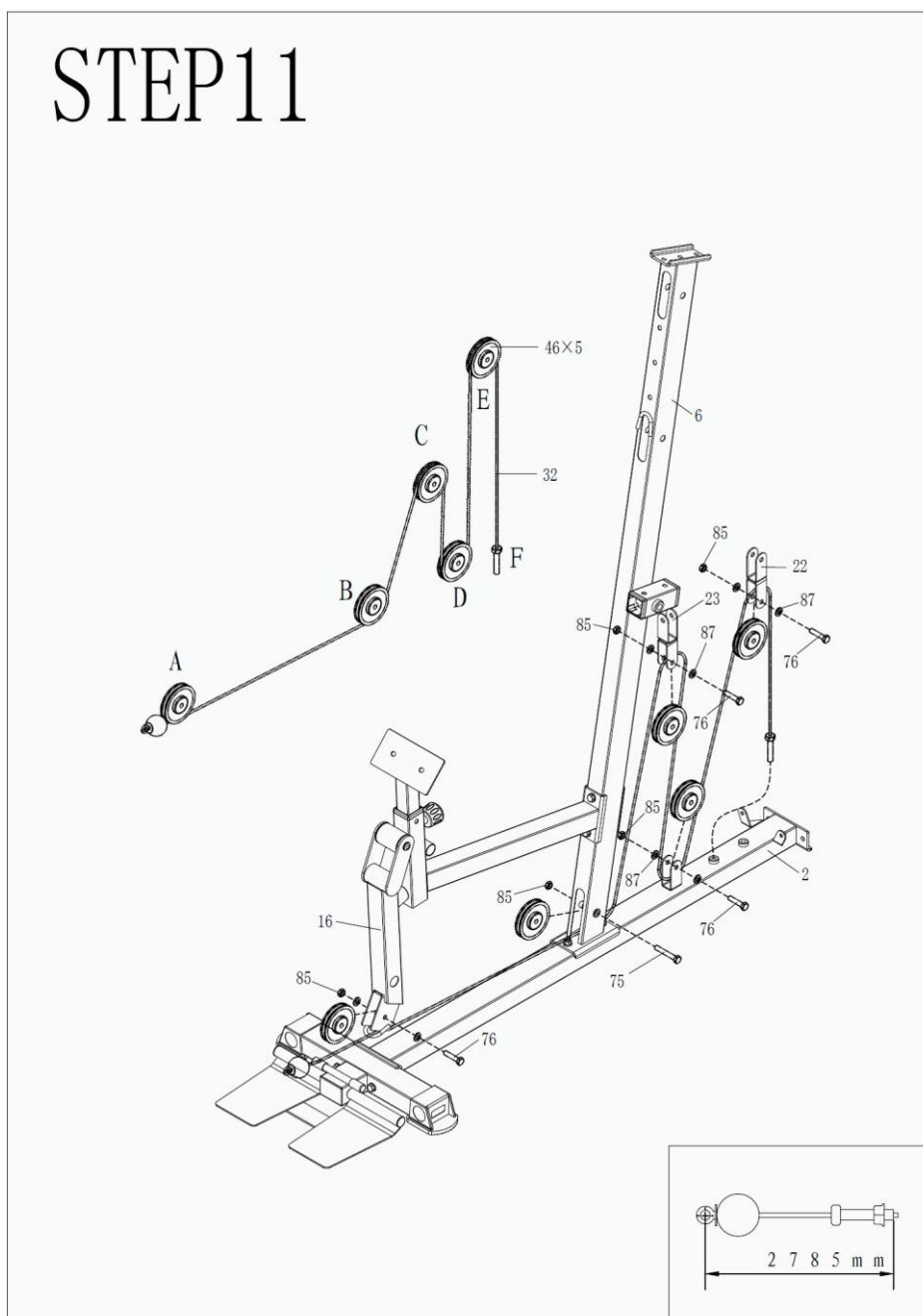
1. Motylkowe, stalowe linki (33) ustaw jak na rysunku poniżej i przymocuj w następującej kolejności:
2. Końce linki A i E (33) zawieś na prawym (18) i lewym ramieniu (20) (jak na rys. poniżej);
3. Jak pokazano na rys., bloczki B i D przymocuj do podwójnego zawiasu w kształcie U (15), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), błocek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87) i nakrętka zabezpieczająca M10 (85);
4. Jak pokazano na rys., błocek C przymocuj do obrotowego zawiasu w kształcie U (23), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), błocek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), nakrętka zabezpieczająca M10 (85).

STEP10



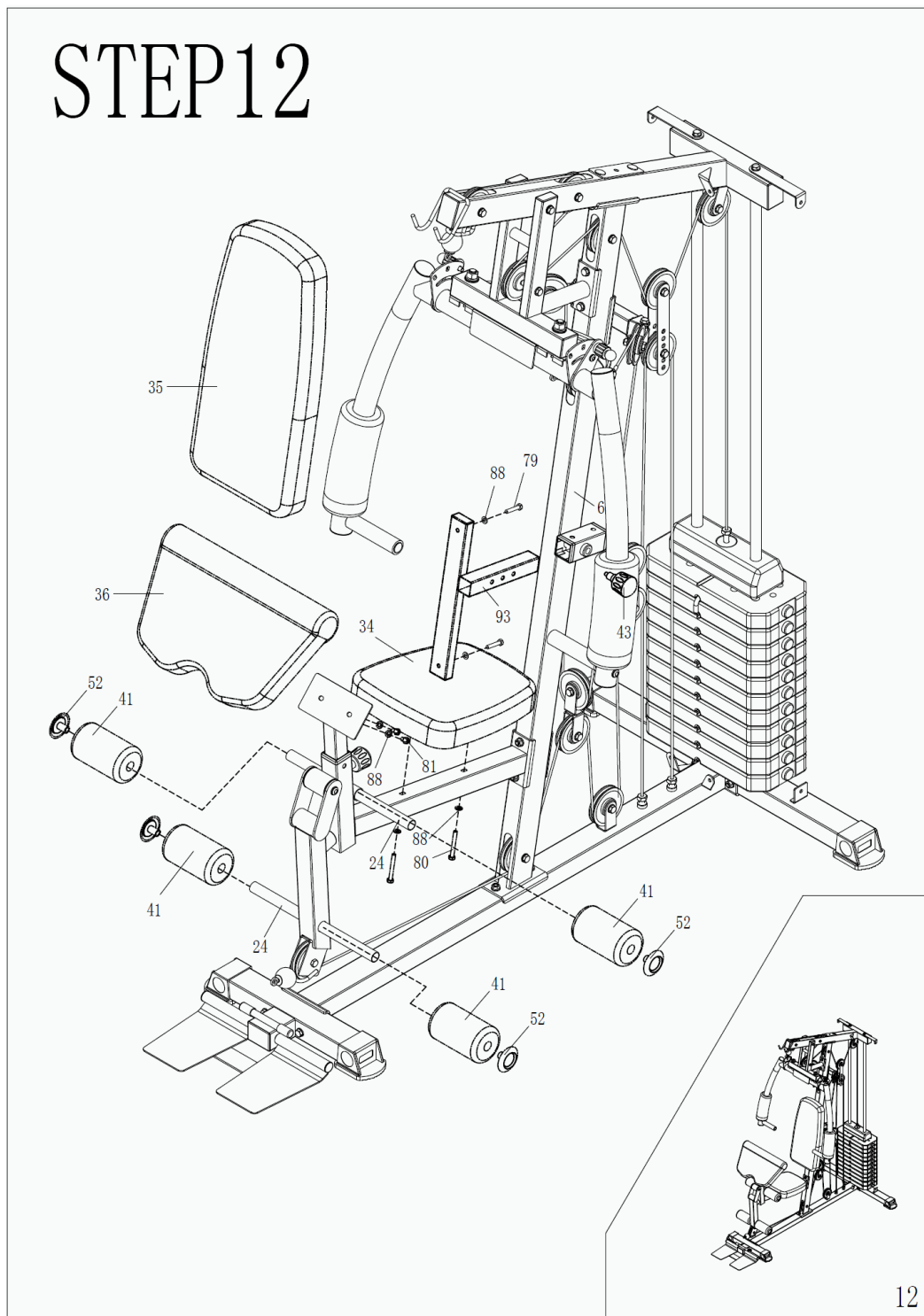
KROK 11:

1. Stalową linkę (32) ustaw jak na rysunku poniżej i przymocuj w następującej kolejności:
2. Jak pokazano na rys., bloczek A przymocuj do ramy podpór nóg (16), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), bloczek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87) nakrętka zabezpieczająca M10 (85);
3. Jak pokazano na rys., bloczek B przymocuj do kolumny (6), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*65 (75), bloczek (46) nakrętka zabezpieczająca M10 (85);
4. Jak pokazano na rys., bloczek C przymocuj do obrotowego zawiasu w kształcie U (23), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), bloczek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), nakrętka zabezpieczająca M10 (85).
5. Jak pokazano na rys., bloczek D przymocuj do ramy podstawy (2), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), bloczek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), nakrętka zabezpieczająca M10 (85);
6. Jak pokazano na rys., bloczek E przymocuj do podwójnego zawiasu (22), używając części w następującej kolejności: śruba sześciokątna M10*45 (76), płaska podkładka $\Phi 10$ (87), bloczek (46), płaska podkładka $\Phi 10$ (87) nakrętka zabezpieczająca M10 (85);
7. Jak pokazano na rys., koniec linki F (32) przymocuj solidnie na ramie podstawy (2).



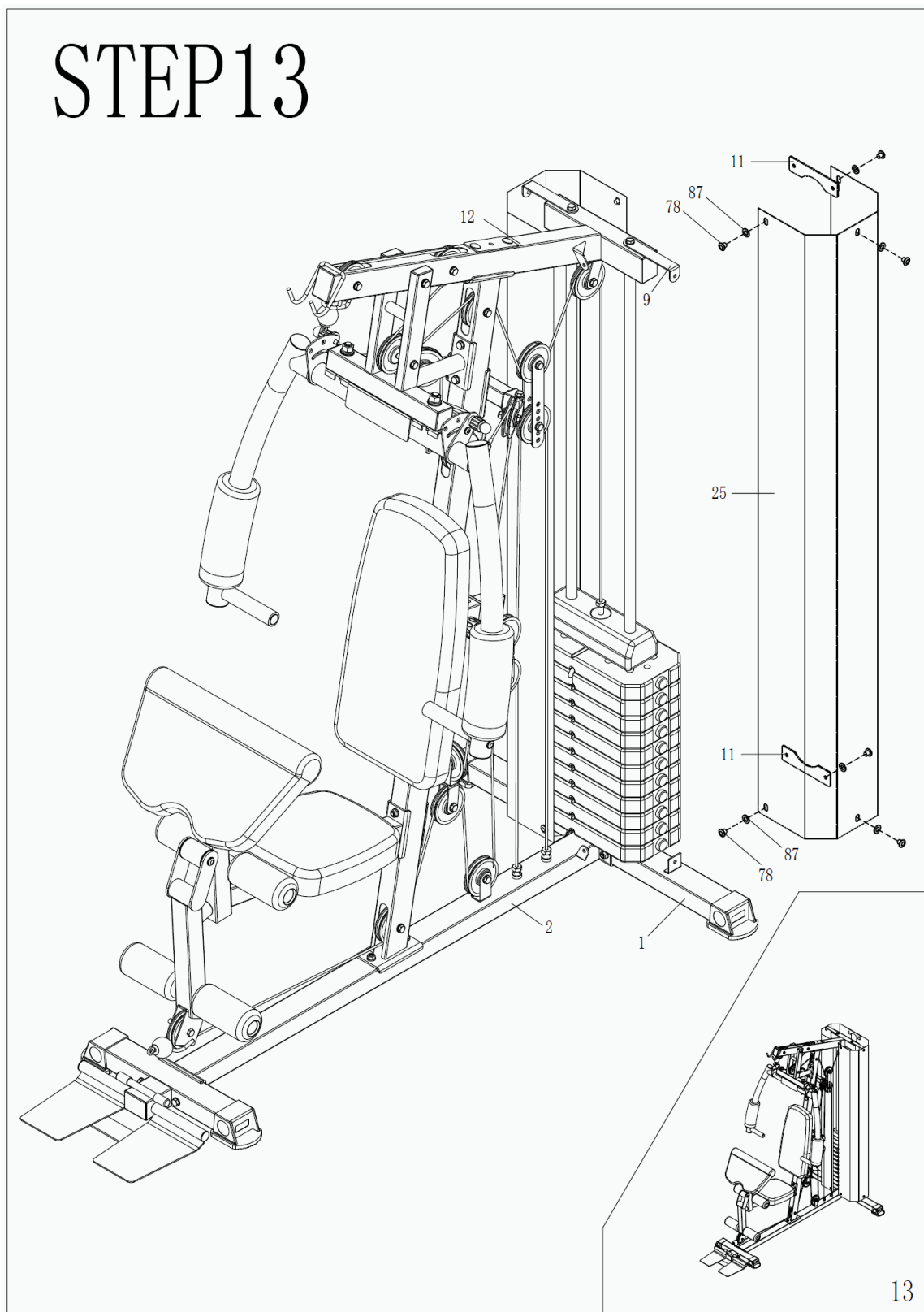
KROK 12:

1. Oparcie (35) przymocuj na konstrukcji oparcia (93), używając śrub sześciokątnych M8*40 (79) oraz płaskich podkładek $\Phi 8$ (88) tak, jak na rys. poniżej. Następnie przymocuj konstrukcję oparcia (93) do kolumny (6), używając pokrętła regulacyjnego (43);
2. Poduszkę (34) przymocuj do ramy siedziska, używając śrub sześciokątnych M8*65 (80), płaskich podkładek $\Phi 8$ (88) jak na rys. poniżej;
3. Podłokietnik (36) przymocuj do ramy podłokietników (17), używając śrub sześciokątnych M8*15 (81) i płaskich podkładek $\Phi 8$ (88) jak na rys. poniżej;
4. Przymocuj obie tuby podpór nóg (24) jak na rys. poniżej. Włóż plastikowe osłony (95) na podpory nóg (41), rolki włóż na tuby podpór nóg (24).



KROK 13:

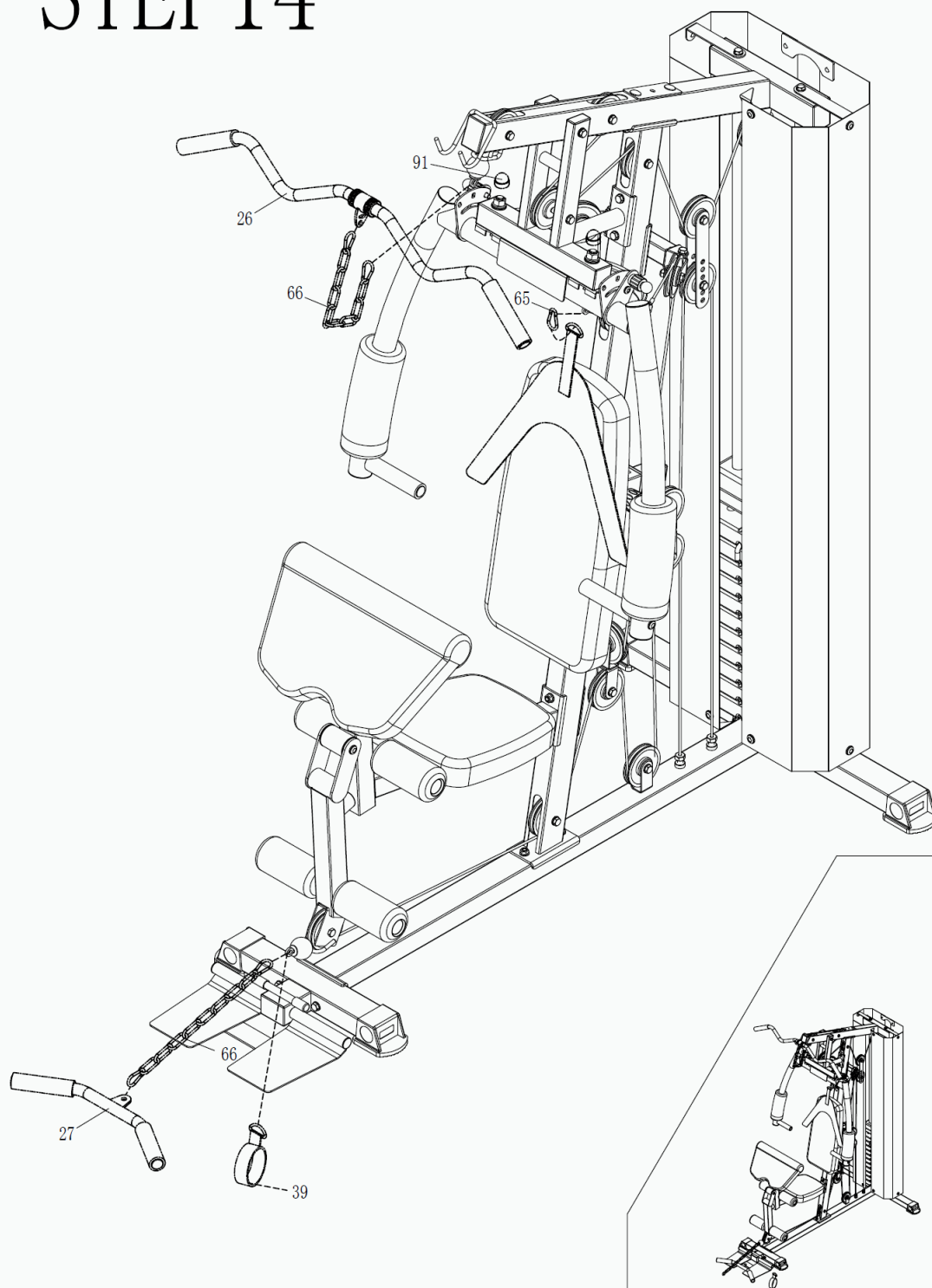
Ustaw osłony stosu (25) i płytkę łączącą (11) jak na rys. poniżej. Przymocuj je do maszyny, używając śrub sześciokątnych z łbem walcowym M10*12 (78) i płaskich podkładek $\Phi 10$ (87).



KROK 14:

1. Przymocuj górne uchwyty (26), łańcuszek (66), zatrząsk (65), dolne uchwyty (27), linę treningową (38), nakładkę na nakrętkę (91) i nałóż kawałek taśmy klejącej (39) jak na rys. poniżej.
2. Sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone. W razie potrzeby dokręć je ponownie.

STEP14



ROZGRZEWKA:

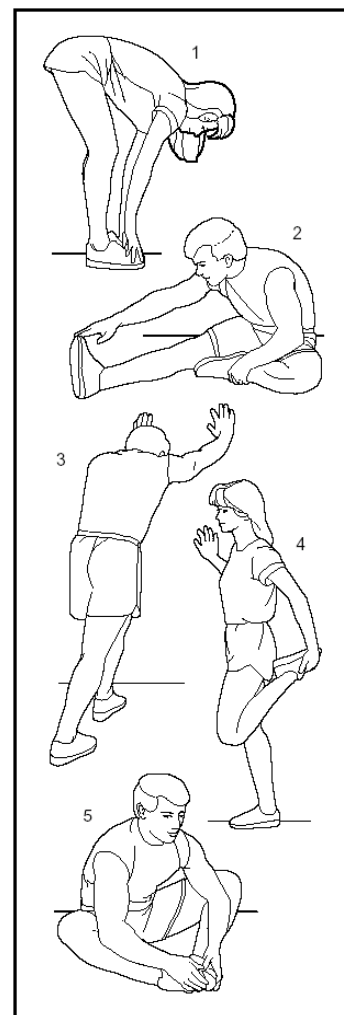
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych. Trening siłowy: Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

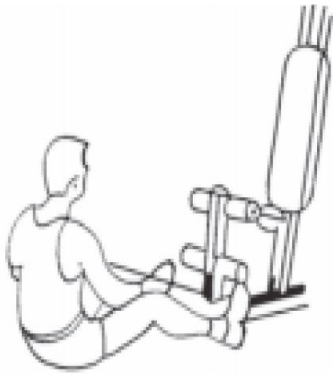
Rozciąganie: Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzy dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15 sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening. Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.

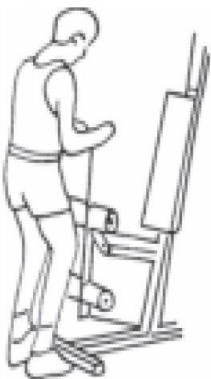




Wiosłowanie w pozycji siedzącej: Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Usiądź na ziemi, zaprzyj się stopami, lekko zegnij nogi i wyprostuj nogi, przesuując ciało w górę. Zegnij talię i wykonaj ruch prostujący talię, kończąc wyprost łokcia.



Trening brzucha (mięsień prosty brzucha) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Połóż się płasko na ziemi, unieś palce stóp do góry. Umieść drążek w kształcie litery T między stopami i unieś kolana do góry, tak aby drążek znajdował się jak najbliżej klatki piersiowej.



Trening bicepsów (mięśnie bicepsa) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Chwyc drążek w kształcie litery T obiema rękami, stań prosto z wyprostowanymi ramionami. U podnieś drążek tak bardzo, jak to możliwe.



Trening bicepsów (mięśnie bicepsów i przedramion) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Ustaw owalną podporę w najwyższej pozycji. Usiądź na siedzisku, oprzyj

łokcie na okrągłej podkładce z pianki. Przytrzymaj drążek w kształcie litery T i go powoli unosz.



Trening bicepsa - chwyt odwrócony (biceps-przedramię). Wykonaj tę samą rozgrzewkę i ćwiczenia, co w poprzednim kroku. Różnica polega na tym, że obie ręce powinny trzymać drążek przeciwnym układzie.



Trening stawu nadgarstka (grupa mięśni przedramienia) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Ustaw owalną podporę w najwyższej pozycji, przytrzymaj drążek obiema rękami i połóż przedramię na okrągłym uchwycie z gąbki i zegnij nadgarstek z jak największym zakresem ruchu. Jeśli pochyliš się w przeciwnym kierunku, możesz ćwiczyć mięśnie prostowników przedramienia.



Trening uginania nóg (dwugłowe uda). To ćwiczenie pozwala na ćwiczenie jednej nogi. Ustaw owalną podporę w najwyższej pozycji, oprzyj kolano o owalną podporę, a następnie zegnij nogę w kolanie.



Prostowanie nóg (mięsień czworogłowy uda) Ustaw owalną podporę w najniższej pozycji, zaczeć nogi o podpory, chwyć spód poduszki siedziska obiema rękami, a następnie powoli wyprostuj nogi.



Trening - skłony (mięsień prosty brzucha, najszerszy grzbietu) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Ustaw okrągły podporę w najniższej pozycji i przytrzymaj nogami podpory tak jak zostało to pokazane na rysunku obok. Powoli wykonaj skłon, plecy trzymaj proste.



Ściąganie ciężaru - proste ramiona (mięśnie piersiowe większe, mięśnie naramienne) Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Usiądź na siedzisku, przytrzymaj drążek rękami, wyprostuj ramiona poruszaj ramionami w górę i w dół. Możesz zwiększyć zakres ruchu poprzez oparcie się podczas ruchu.



Trening triceps Przymocuj drążek, tak jak zostało pokazane na rysunku obok. Ustaw okrągłą podporę w najwyższej pozycji, mocno przytrzymaj drążek i umieść uda pod owalną podporą z gąbki, użyj jej jako podparcie, siedząc na siedzisku. Pociągnij drążek do klatki piersiowej.



Motylek (mięsień piersiowy większy). Wyreguluj ustawienie górnych uchwytów tak, aby były równoległe do podłoża. Oprzyj przedramię na okrągłym uchwycie z gąbki i pchnij do przodu łokciem - nie ramieniem.



Trening wypychanie ciężaru do przodu Wyreguluj uchwyty tak, aby na lewym/prawym ramieniu znajdował się na środku klatki piersiowej. Wypchnij ciężar.



Uniesienie nogi w tył (mięśnie bioder i pośladków) To ćwiczenie pozwala na ćwiczenie jednej nogi. Ustaw okrągłą podporę w najwyższej pozycji, przymocuj linę stalową do kostki, oprzyj się na okrągłym uchwycie z gąbki rękami. Następnie powoli unieś nogę w tył.



Wymach nogą (odwodziciel uda) To ćwiczenie pozwala na ćwiczenie jednej nogi. Stań bokiem do podpory. Oprzyj się ręką o podporę, a następnie powoli unosź nogę w bok, tak jak zostało to pokazane na rysunku obok.

DYSTRYBUTOR:



Del Sport Sp. z o.o.

ul. Potczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 www.delsport.pl

email: del sport@delsport.pl

SERWIS:

serwis@delsport.pl tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>