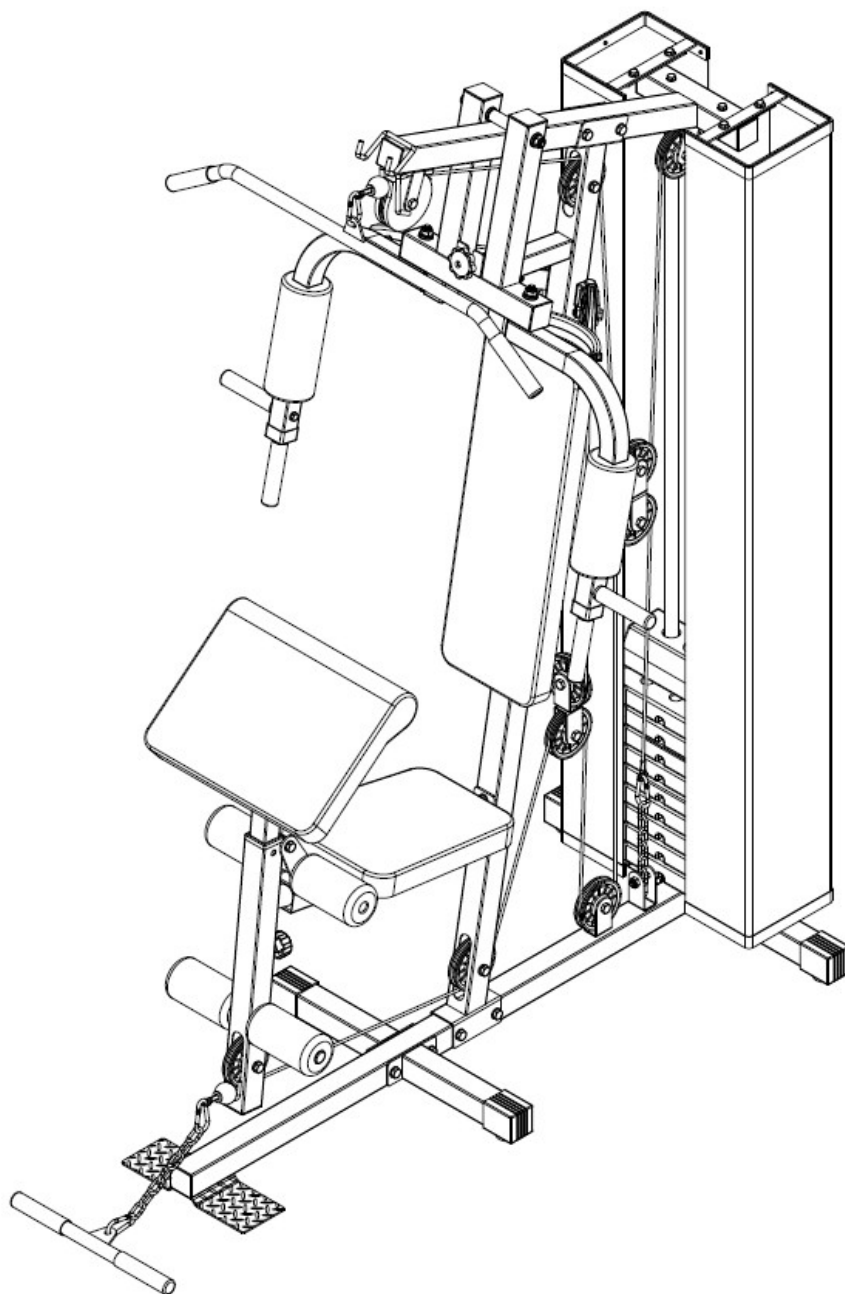




ATLAS

HERTZ ZX-200

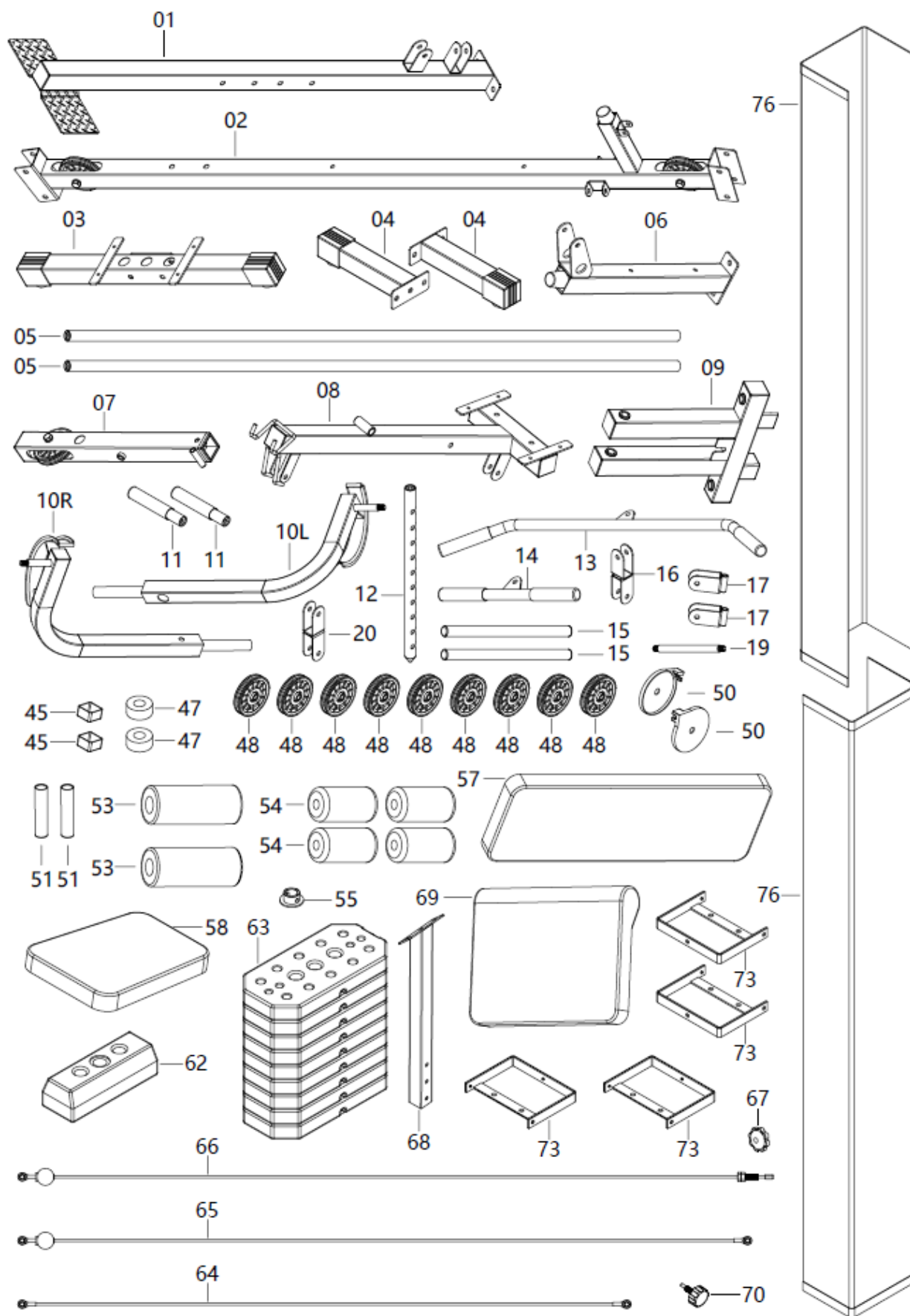


Ważne Informacje dotyczące bezpieczeństwa

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 jakiekolwiek przeciwwskazania zdrowotne, które mogą narażać 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, klucie 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. Używaj 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.
6. Przed użytkowaniem sprzętu sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są ciasno dokręcone.
7. Odpowiedni poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu może być utrzymany tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem oznak uszkodzenia lub zużycia.
8. Zawsze używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli zauważysz jakiekolwiek 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.
9. Podczas użytkowania sprzętu noś odpowiednią odzież. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zostać wkręcone w ruchome elementy sprzętu, oraz ubrań utrudniających ruchy.
10. Sprzęt nie nadaje się do użytku terapeutycznego. Sprzęt tylko 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 dotykać elementów ruchomych takich jak bloczki podczas ćwiczeń. Uważaj na dłonie podczas treningu na wszelkich elementach przegubowych.

Zawartość opakowania:



DANE TECHNICZNE

Sprzęt wyłącznie do użytku domowego.
Nie nadaje się do celów komercyjnych.

Wymiary: 161 x 106,5 x 201 cm

Maksymalna waga użytkownika: 120kg

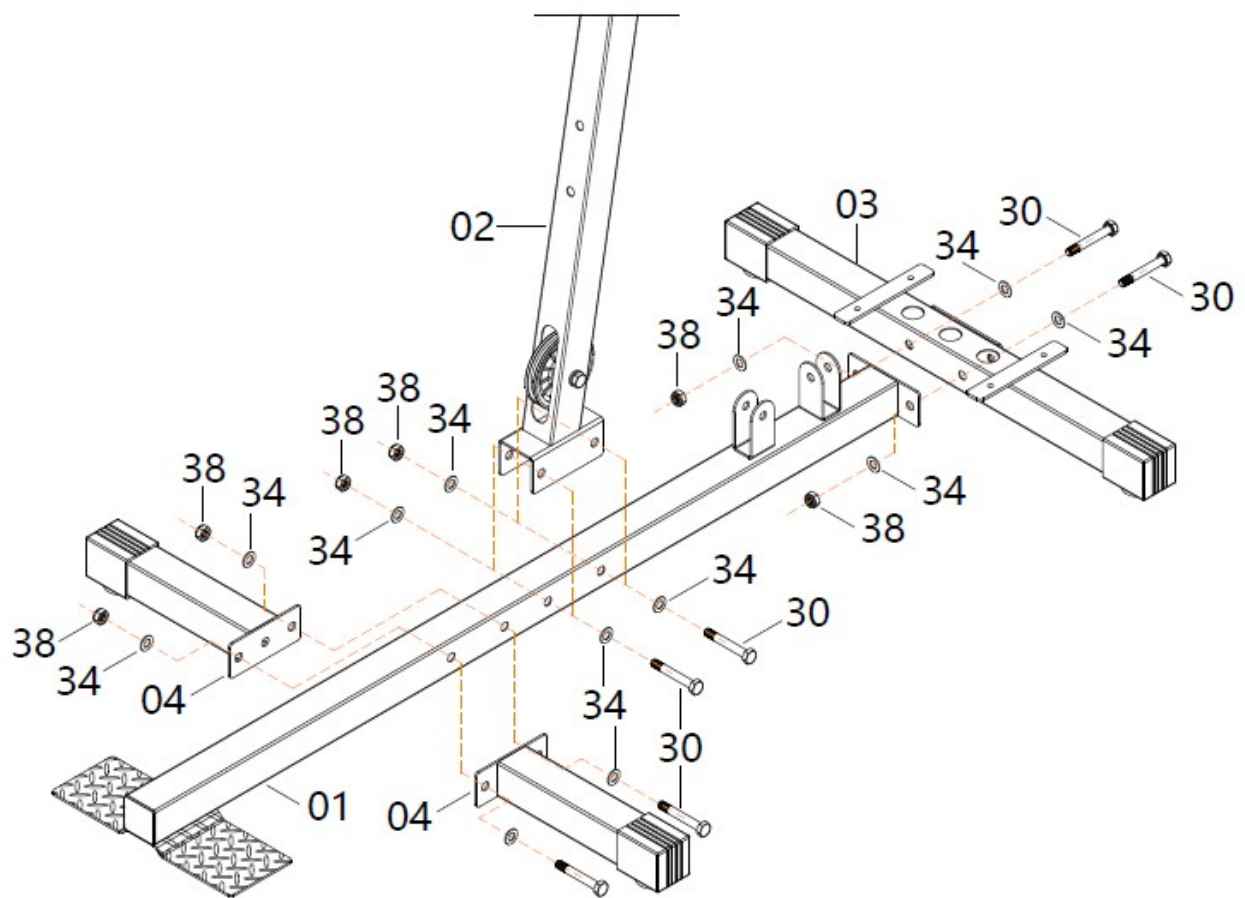
Uważaj, aby w pobliżu ruchomych elementów nie przebywały osoby trzecie. Jeżeli w czasie ćwiczeń pojawią się jakiegokolwiek niepokojące symptomy natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Dzieci nie mogą korzystać z atlasu. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia oraz nie pozostawiaj ich bez nadzoru osoby dorosłej. Nie próbuj przemieszczać sprzętu w pojedynkę. W razie konieczności przenieś atlas w kilka osób.

Importer:

Hertz Fitness B2B sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko-Biała
Wyprodukowano w Chinach



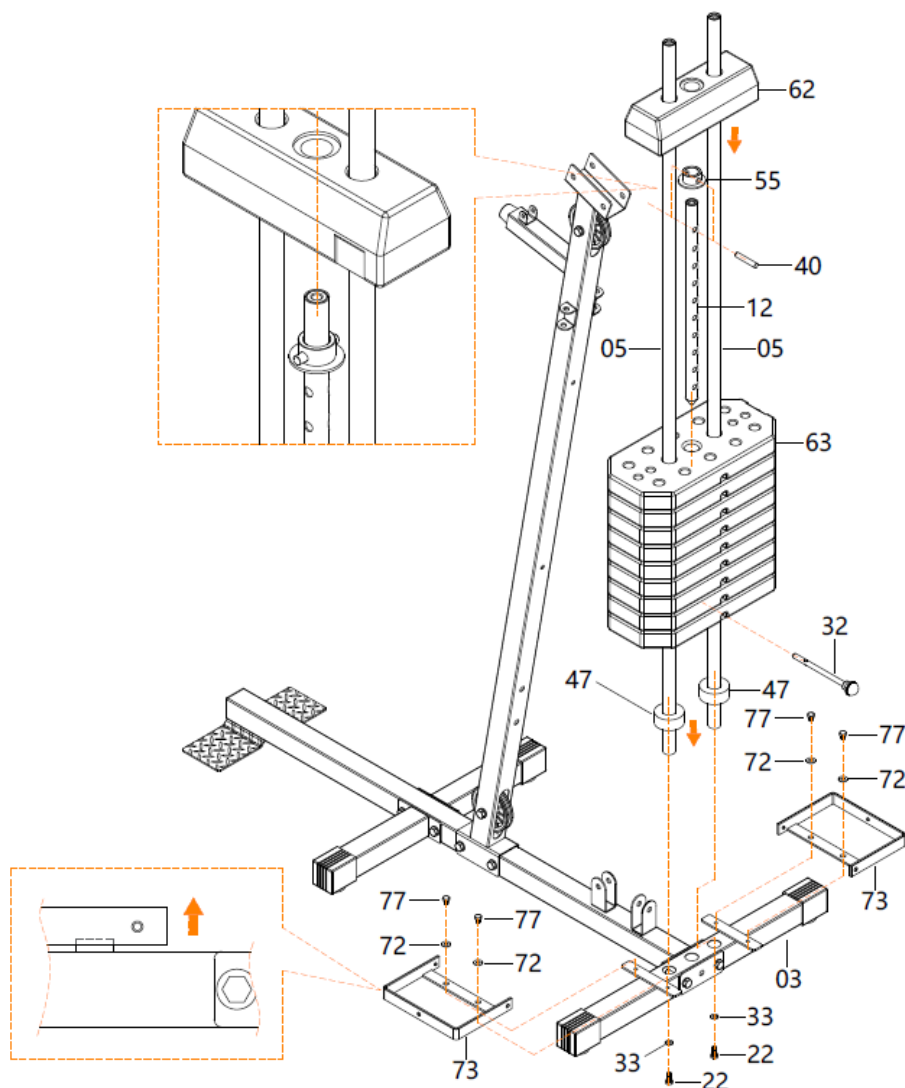
Montaż urządzenia



1. Zamontuj Tylną Podporę (03) do Ramy Podstawy (01) dwiema Śrubami (30), czterema Podkładkami (34) i dwiema Nakrętkami Samokontrującymi (38).

Zamontuj Przednie Podpory (04) do Ramy Podstawy (01) dwiema Śrubami (30), czterema Podkładkami (34) i dwiema Nakrętkami Samokontrującymi (38).

Zamontuj Wspornik Pionowy (02) do Ramy Podstawy (01) dwiema Śrubami (30), czterema Podkładkami (34) i dwiema Nakrętkami Samokontrującymi (38).



2. Wsuń dwie Prowadnice (05) przez Gumowe Pierścienie (47) w dwa otwory w Tylnej Podporze (03) i dokręć je od dołu dwiema Podkładkami (33) i dwiema Śrubami (77)

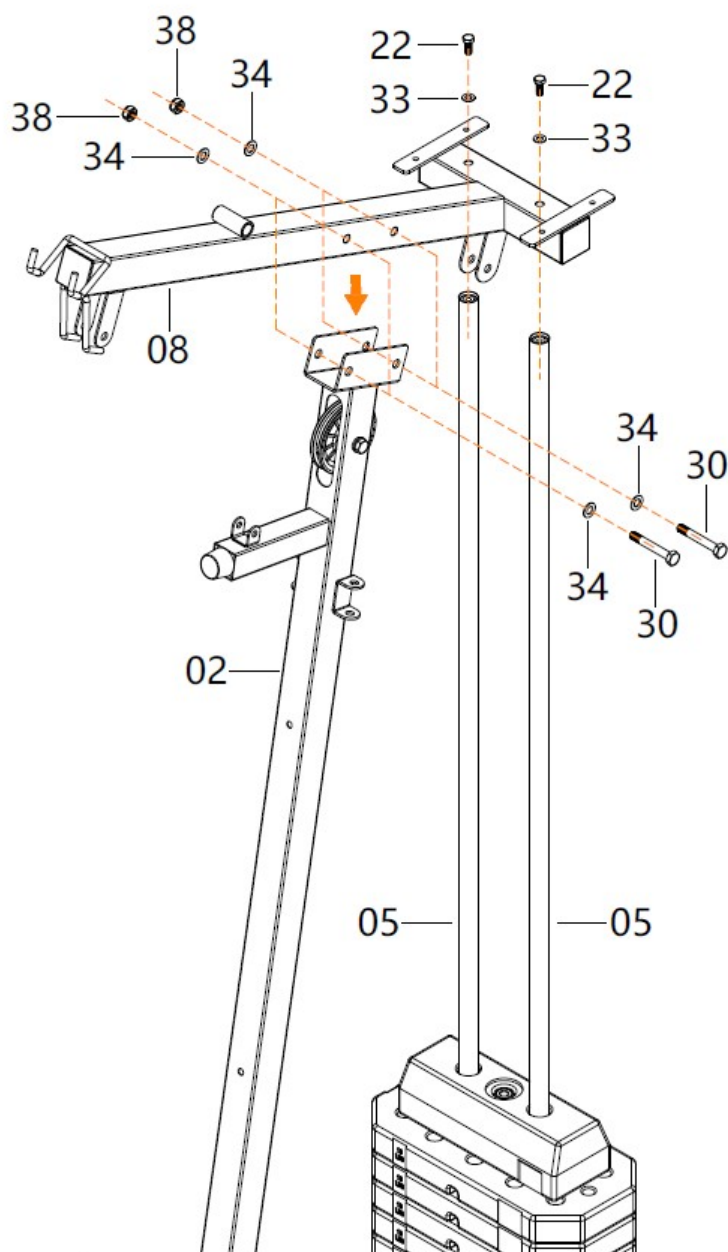
Zamontuj Ramę Siatki (w dwóch częściach) (73) na Tylnej Podporze (03) i dokręć ją Podkładkami (72) i Śrubami (22)

Nasuń Stos (63) na Prowadnice (05)

WAŻNE Obciążenia w Stosie (63) powinny mieć rowki na Kołek (32) skierowane do dołu.

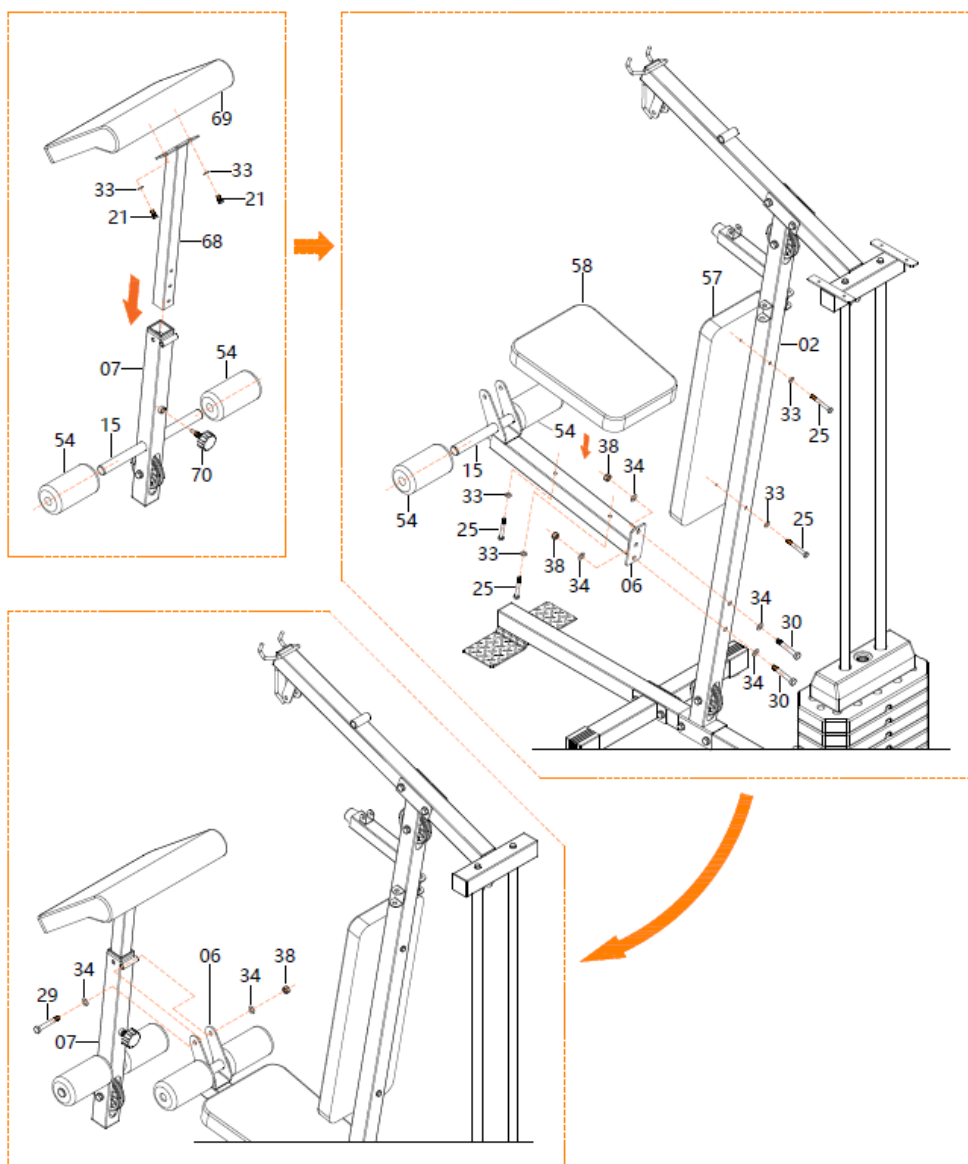
Zamontuj Tuleję Stosu (55) na Pręt Obciążenia (12) za pomocą Pinu (40). Następnie połóż Górny Element Stosu (62) na górnej części Pręta Obciążenia (12).

Wsuń Kołek (32) do wybierania obciążenia przez jeden z otworów w Stosie (63) w otwór w Pręcie Obciążenia (12).



3. Wsuń na Prowadnice (05) Wspornik Górny (08) i dokręć go dwiema Podkładkami (33) i dwiema Śrubami (22)

Zamontuj Wspornik Górny (08) do Wspornika Pionowego (02) i dokręć go dwiema dwiema Śrubami (30), czterema Podkładkami (34) i dwiema Nakrętkami Samokontrującymi (38).



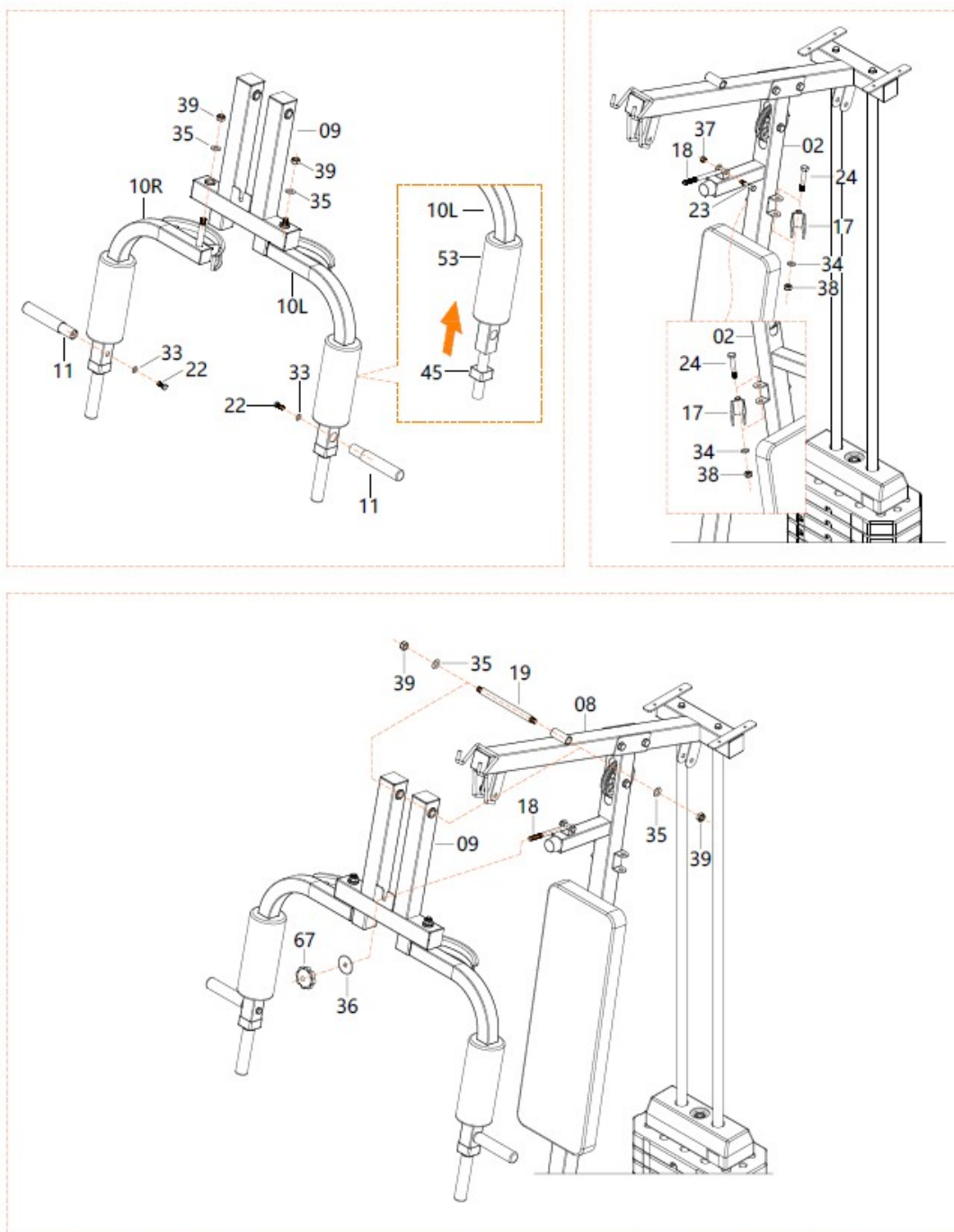
4. Zamontuj Poduszkę Pod Łokcie (69) na Ramie Poduszki (68) i dokręć dwiema Śrubami (21) i dwiema Podkładkami (33). Następnie włóż ją do Ramy Wycisku Nożnego (07) i dokręć Pokrętle (70). Zamontuj w otworze Rurę Wycisku Nożnego (15) a następnie nałóż na nią Pianki (54)

Zamontuj Wspornik Siedziska (06) do Wspornika Pionowego (02) i dokręć dwiema Śrubami (30), czterema Podkładkami (34) i dwiema Nakrętkami Samokontrującymi (15).

Zamontuj Siedzisko (58) do Wspornika Siedziska (06) i dokręć je dwiema Podkładkami (33) i dwiema Śrubami (24). Następnie zamontuj do Wspornika Siedziska (06) w otworze Rurę Wycisku Nożnego (15) a następnie nałóż na nią Pianki (54).

Zamontuj Oparcie (57) do Wspornika Pionowego (02) za pomocą dwóch Śrub (25) i dwóch Podkładek (33) do gwintów z Oparciu (57).

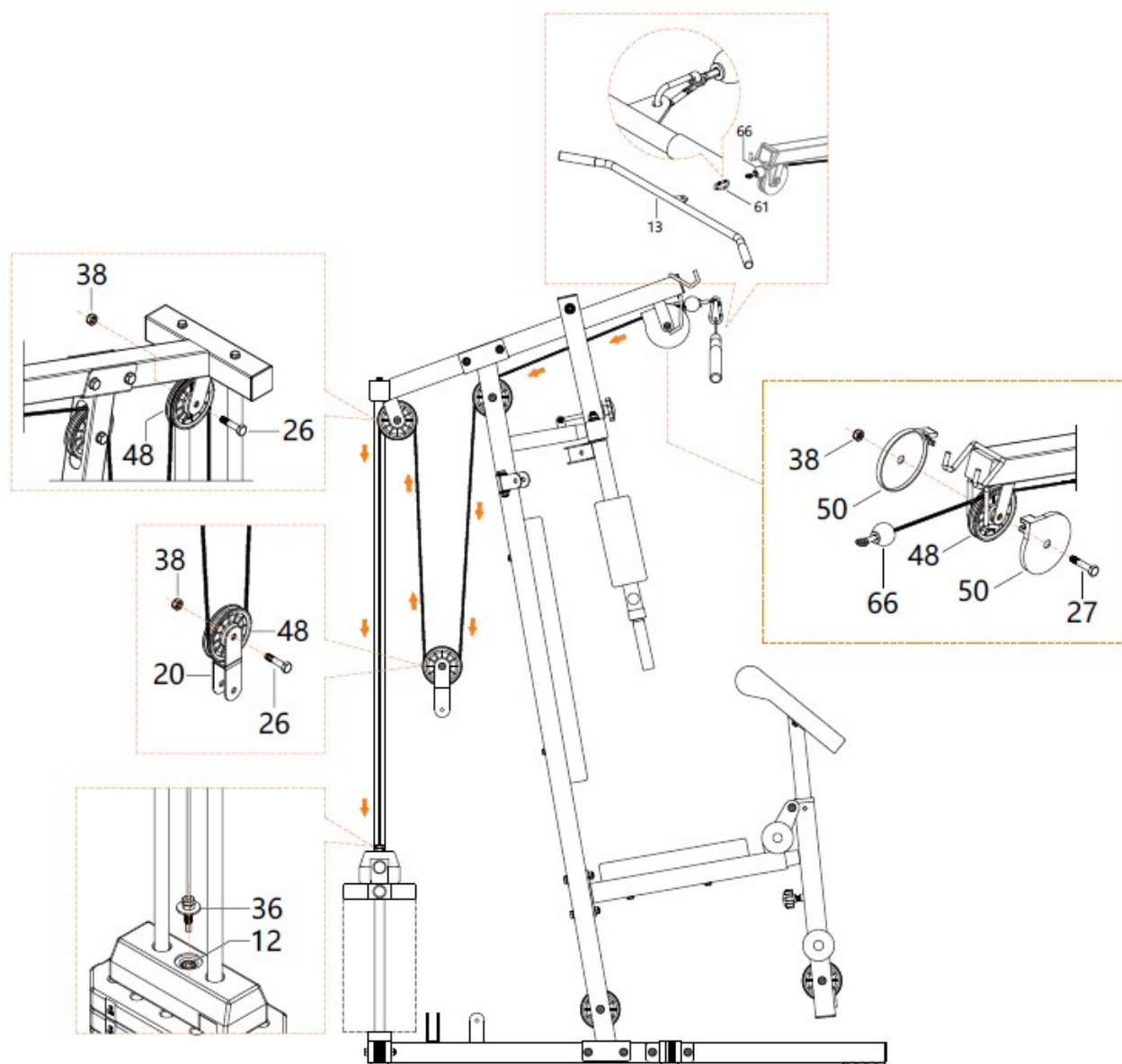
Zamontuj Ramę Wycisku Nożnego (07) do przodu Wspornika Siedziska (06) za pomocą Śruby (29), dwóch Podkładek (34) i Nakrętki Samokontrującej (38).



5. Nałóż Piankę (53) na Lewe i Prawe Ramię Wycisku Motylkowego (10L/R). Zamontuj Tuleje (45) oraz Uchwyty (11) na oba Ramiona (10L/R) a następnie wkręć je do Ramy Wyciągu Motylkowego (09) za pomocą Podkładek (35) i Nakrętek Samokontrujących (39) zgodnie z obrazkiem powyżej.

Zamontuj Śrubę Łączącą (18) do Wspornika Pionowego (02) za pomocą Śruby (23) i Nakrętki Samokontrującej (37). Następnie zamontuj Uchwyty Rolek (17) po obu stronach Wspornika Pionowego (02) i dokręć je łącznie dwiema Śrubami (24), czterema Podkładkami (34) i dwiema Nakrętkami Samokontrującymi (38).

Zamontuj Ramę Wyciągu Motylkowego (09) do Wspornika Górnego (08) poprzez Ośkę Wyciągu Motylkowego (19), dwóch Podkładek (35) i Nakrętki Samokontrującej (39). Następnie wkręć Pokrętło (67) z Podkładką (36) na Śrubę Łączącą (18).



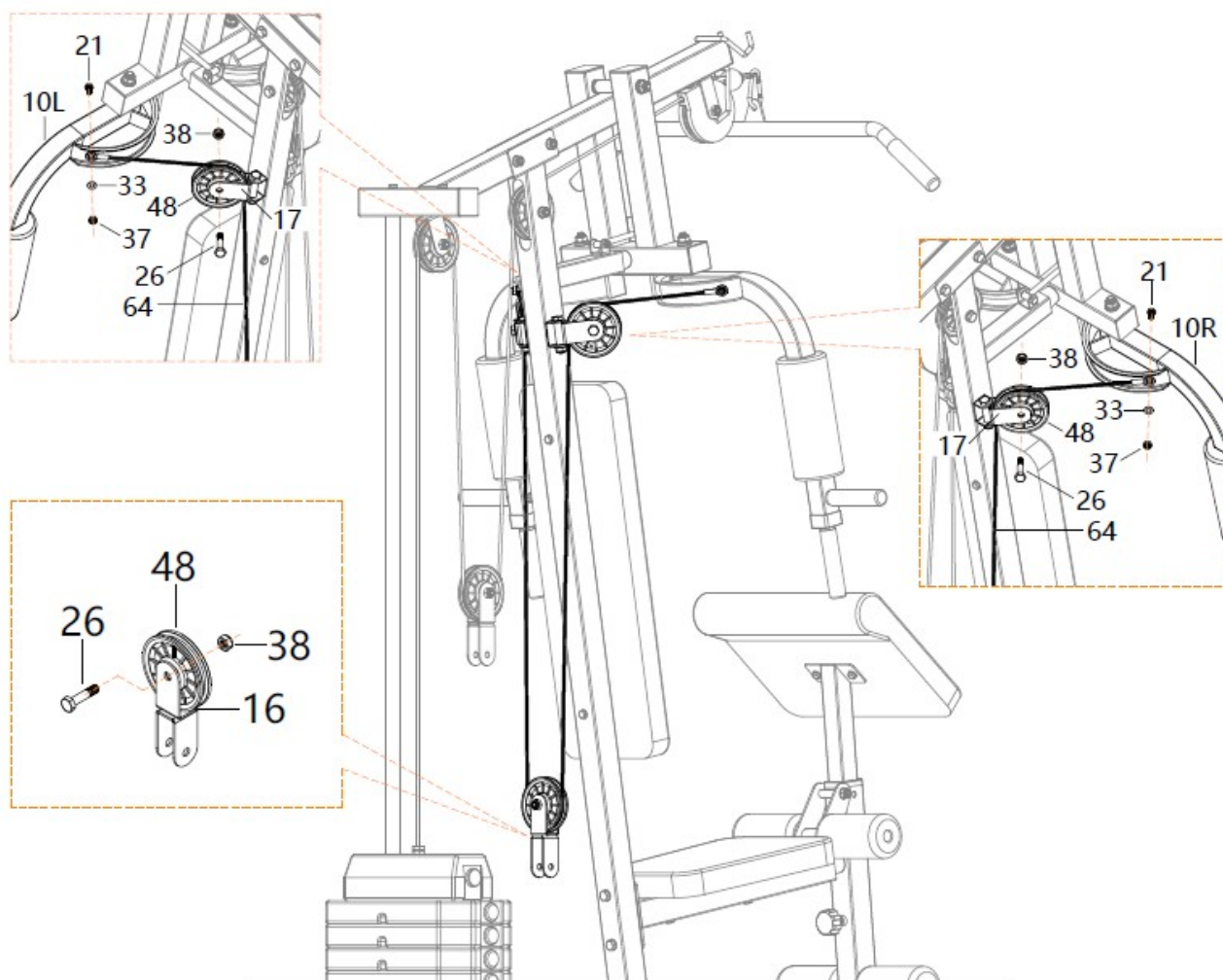
6. Zamontuj Linkę Wyciągu Górnego (66) w rolce Wspornika Górnego (08) w sposób pokazany na ilustracji. Zamontuj kulkę na końcu linki w uchwycie na rolce.

Poprowadź linkę zgodnie z ilustracją powyżej wkręcając potrzebne rolki Śrubami (26) i Nakrętkami Samokontrującymi (38).

Jedną z rolek zamontuj tymczasowo wiszącą z Uchwytem Rolki (20).

Doprowadź Linkę (66) pomiędzy prowadnicami stosu i wkręć ją do Prętu Obciążenia (12).

Zamontuj Poprzeczkę Wyciągu Górnego (13) do Linki (66) za pomocą Karabińczyka (61).

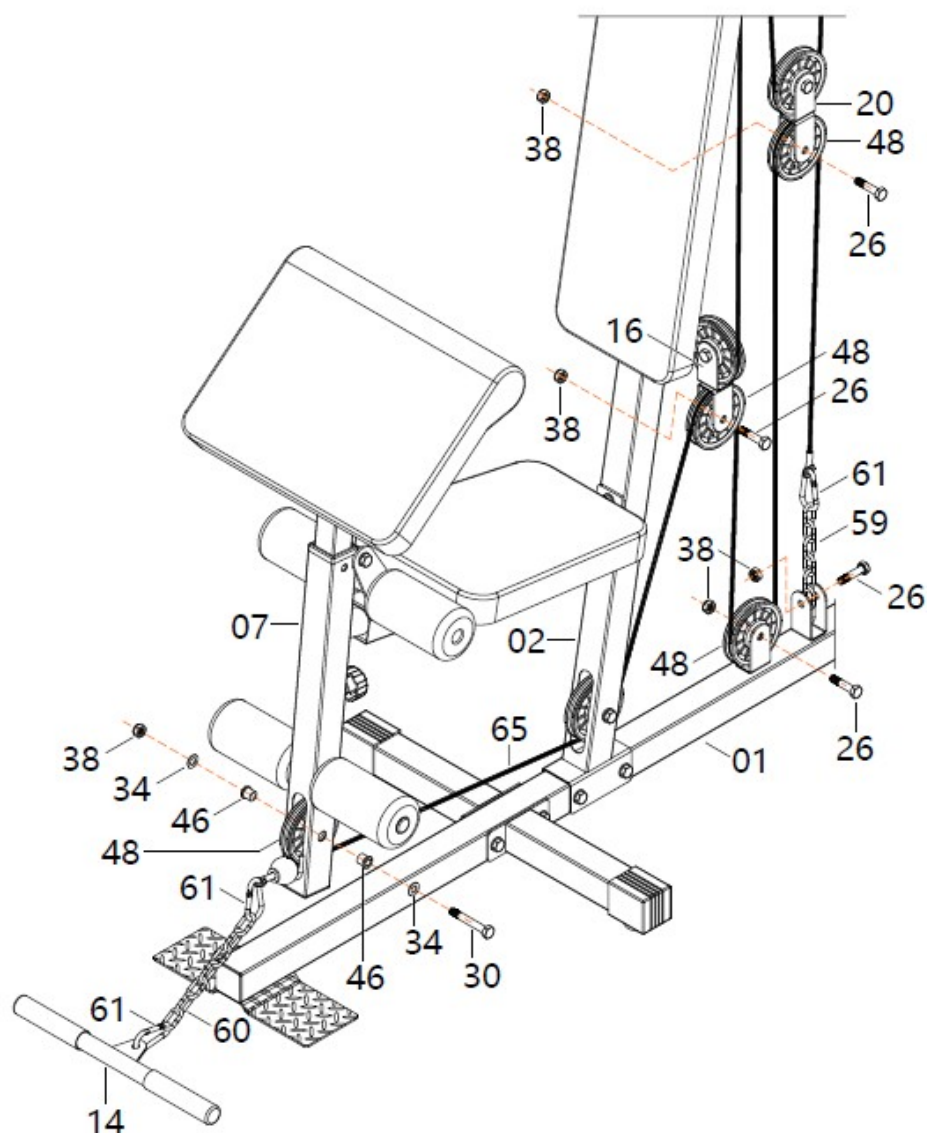


7. Zamontuj Linkę Wyciągu Motylkowego (64) do otworu w Prawym Ramieniu (10R) i dokręć ją Śrubą (21), Podkładką (33) i Nakrętką Samokontrującą (37).

Następnie przeprowadź Linkę (64) w sposób pokazany na obrazku powyżej. Zamontuj potrzebne Rolki (48) pokazanymi śrubami i nakrętkami.

Przewlecź ją przez Rolkę (48) zamontowaną na tymczasowo wiszącym Uchwycie Rolki (16) przy pomocy Śruby (26) i Nakrętki Samokontrującej (38).

Po poprawnym przeciągnięciu linki zamontuj ją na Lewym Ramieniu Wyciągu Motylkowego (10L) przy pomocy Śruby (21), Podkładka (33) i Nakrętki Samokontrującej (37).



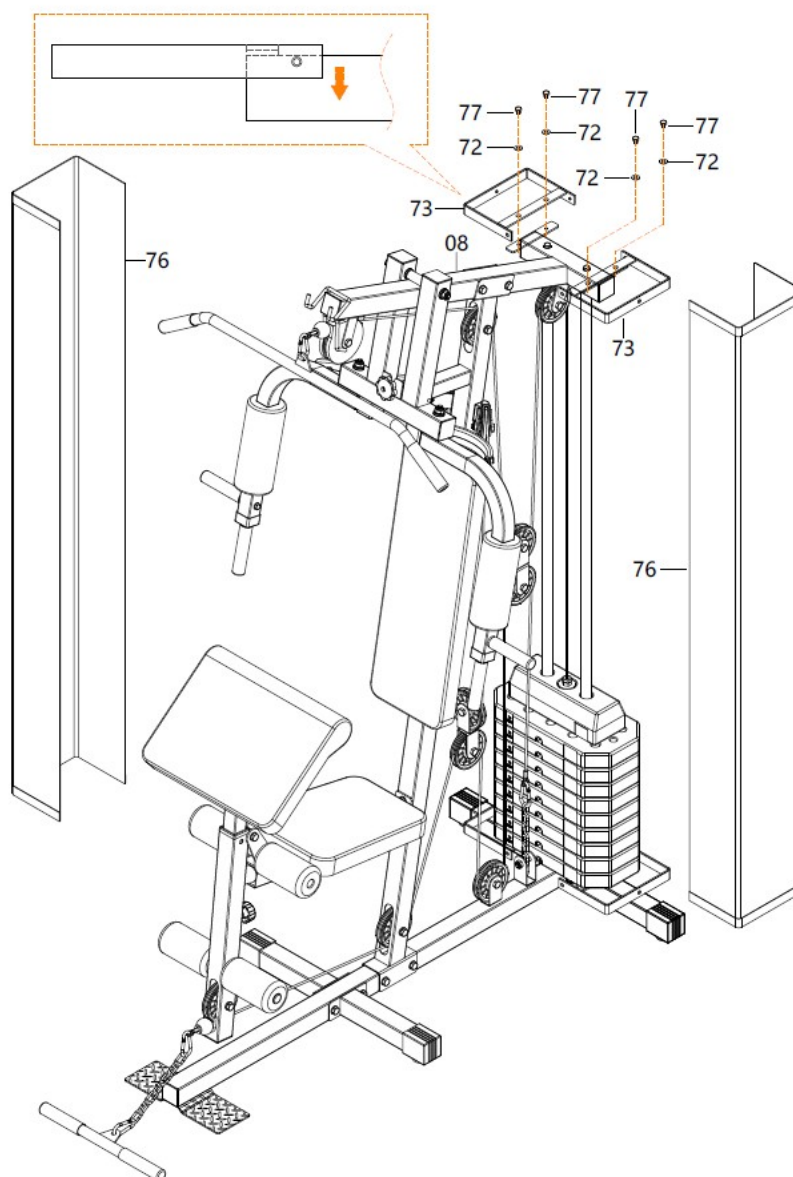
8. Przeprowadź Linkę Wyciągu Dolnego (65) pod Rolką (48) w Ramie Wyciągu Dolnego a następnie dalej zgodnie z obrazkiem. Pamiętaj, żeby końcówka z kulką była od strony Wyciągu Dolnego.

Zamontuj wymagane Rolki (48) pokazanymi na obrazku śrubami i nakrętkami.

Przeprowadź linkę przez wiszące Uchwyty Rolki (16) i (20).

Zapnij Linkę (65) na końcu do Ramy Głównej (01) przy pomocy Karabińczyka (61) i Łańcucha (59) przykręconego Śrubą (26) i Nakrętką Samokontruującą (38) tak jak na obrazku. **Upewnij się, że Linka (65) jest napięta zapinając ją o poprawne ogniwo Łańcucha (59).**

Zamontuj Poprzeczkę Wyciągu Dolnego (14) Karabińczykami (61) i Łańcuchem (60) do końcówki z kulką Linki Wyciągu Dolnego (65).



9. Zamontuj Ramę Siatki (73) w dwóch częściach na Ramę Górną (08) i dokręć ją czterema Podkładkami (72) i czterema Śrubami (77).

Zamontuj Siatkę (76) do Ramy Siatki (73) z lewej i prawej strony.

UWAGA

99% awarii atlasu zdarza się przez nieodpowiednio napięte linki wypadające z rolek. Upewnij się, że linki są poprawnie napięte regulując ich długość wpięciem karabińczyków w poprawne ogniwa łańcuchów. Zawsze upewnij się, że linki nie są luźne.

Po złożeniu i przed każdym treningiem sprawdzaj czy wszystkie śruby, nakrętki i linki nie są luźne. Z czasem połączenia mogą się luzować. Niekontrolowanie ich stanu może prowadzić do wypadków, uszczerbku na zdrowiu lub uszkodzeń sprzętu i okolicznych przedmiotów.

1



Wiosłowanie na dolnym wyciągu

- Zamocuj uchwyt typu „T-bar” do dolnego wyciągu.
- Usiądź, opierając stopy o poprzeczkę; nogi lekko ugięte.
- Pochyl się do przodu, wykonując pełne rozciągnięcie.
- Podnieś tułów do pozycji wyprostowanej, zachowując naturalną krzywiznę kręgosłupa.
- Przyciągaj uchwyt do talii, prowadząc łokcie blisko ciała.

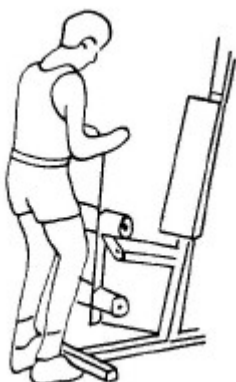
2



Unoszenie kolan na dolnym wyciągu

- Zamocuj uchwyt typu „T-bar” do dolnego wyciągu.
- Połóż się na plecach, nogi prawie wyprostowane.
- Zegnij stopy, kierując palce do góry, i umieść uchwyt „T-bar” między stopami.
- Unoś kolana możliwie jak najwyżej w kierunku klatki piersiowej.

3



Uginanie ramion na dolnym wyciągu

- Zamocuj uchwyt typu „T-bar” do dolnego wyciągu.
- Chwyć uchwyt i stań prosto z rękami wyprostowanymi, trzymając łokcie blisko ciała.
- Unoś uchwyt, uginając ramiona maksymalnie w górę.

4



Uginanie ramion na modlitewniku (na dolnym wyciągu)

- Zamocuj uchwyt typu „T-bar” do dolnego wyciągu i ustaw poduszki w najwyższym położeniu.
- Usiądź na siedzisku i pochyl się lekko do przodu.
- Chwyć uchwyt i oprzyj łokcie o poduszki modlitewnika.
- Unoś uchwyt po łuku w górę, maksymalnie uginając ramiona.

5



Uginanie ramion na modlitewniku – chwyt odwrotny

- Wykonuj ćwiczenie tak samo jak klasyczne uginanie na modlitewniku, ale z chwytem odwrotnym (podchwyt zamieniony na nachwyt).
- Możesz zauważyć, że w tym wariantcie ograniczeniem będzie siła mięśni przedramion, a nie siła bicepsów.

6



Uginanie nadgarstków na modlitewniku

- Zamocuj uchwyt typu „T-bar” do dolnego wyciągu i ustaw poduszkę w najwyższym położeniu.
- Oprzyj przedramiona na poduszce i chwyć uchwyt.
- Unoś nadgarstki, wykonując pełne ugięcie w maksymalnym zakresie ruchu.

7



Uginanie nóg na wyciągu (jednostronne)

- Ćwiczenie wykonuj jedną nogą naraz.
- Ustaw poduszki w najwyższym położeniu.
- Zaczep stopę o dolną poduszkę, a kolano oprzyj o górną.
- Uginaj nogę, przyciągając piętę jak najbliżej pośladka.

8



Prostowanie nóg na wyciągu

- Ustaw poduszki w najniższym położeniu.
- Zaczep stopy pod poduszki i chwyć dolną część siedziska.
- Powoli prostuj nogi, unosząc obciążenie.

9



Brzuszki na górnym wyciągu

- Zamocuj uchwyt typu „T-bar” do górnego wyciągu i ustaw poduszki w najniższym położeniu.
- Zaczep nogi o poduszki i chwyć uchwyt.
- Zegnij tułów w pasie i wykonuj skłon w przód, schodząc jak najniżej.

10



Pullover na prostych ramionach (na górnym wyciągu)

- Zamocuj uchwyt typu „T-bar” do górnego wyciągu.
- Usiądź lekko odchylony do tyłu i chwyć uchwyt, trzymając ramiona proste.
- Prowadź ruch po łuku, ściągając uchwyt w dół jak najdalej.
- Aby zwiększyć zakres ruchu, pochyl się delikatnie do przodu w końcowej fazie ćwiczenia.

11



Ściąganie drążka do klatki piersiowej (na górnym wyciągu)

- Zamocuj drążek szeroki (lat bar) do górnego wyciągu i ustaw poduszki w najwyższej pozycji.
- Chwyć drążek i usiądź, wsuwając uda pod poduszki stabilizujące.
- Wyprostuj klatkę piersiową i lekko wygnij plecy.
- Ściągaj drążek w dół, aż do klatki piersiowej.

12



Butterfly (rozpiętki na maszynie – pec-deck)

- Ustaw maszynę w pozycji wstępnego rozciągnięcia, tak aby ramiona były równoległe do podłogi, a przedramiona oparte o poduszki.
- Wykonując ruch, pchaj łokciami, a nie dłońmi — dzięki temu ćwiczenie lepiej izoluje mięśnie klatki piersiowej.

13



Wyciskanie pionowe na maszynie

- Ustaw wysokość siedziska tak, aby uchwyty znajdowały się na wysokości środka klatki piersiowej.
- Chwyć wybrane uchwyty (poziome lub pionowe) i wypchnij ramiona maszyny do pełnego wyprostu.
- Zmieniaj chwyt, aby angażować mięśnie pod różnymi kątami.

Spis części

INDEKS	NAZWA	SZT.	INDEKS	NAZWA	SZT.
1	Rama dolna	1	64	Linka do ramienia wyciągu motylkowego	1
2	Rama pionowa	1	65	Linka do dolnego wyciągu	1
3	Stabilizator tylny	1	66	Linka do drążka szerokiego	1
4	Stabilizator przedni	2	67	Pokrętło	1
5	Rura prowadząca	2	68	Rura pod poduszkę łokciową	1
6	Rura wspierająca siedzisko	1	69	Poduszka łokciowa	1
7	Rura do uginania nóg	1	70	Pokrętło M12	1
8	Rama górna	1	72	Podkładka płaska	8
9	Moduł wyciągu	1	73	Rama z siatki	4
	Ramię wyciągu motylkowego				
10L	– lewe	1	76	Zewnętrzna tkanina siatkowa	2
	Ramię wyciągu motylkowego			Śruba z łbem sześciokątnym	
10R	– prawe	1	77	M8×10 mm	8
11	Kierownica / uchwyt	1	18	Śruba łącząca	1
				Śruba z łbem sześciokątnym	
12	Drążek selektora	1	21	M8×16 mm	4
				Śruba z łbem sześciokątnym	
13	Drążek szeroki	1	22	M8×20 mm	4
				Śruba z łbem sześciokątnym	
14	Drążek do dolnego wyciągu	1	23	M8×40 mm	2
	Piankowy wałek do uginania			Śruba z łbem sześciokątnym	
15	nóg	2	25	M8×65 mm	4
				Śruba z łbem sześciokątnym	
16	Uchwyt koła pasowego C	1	26	M10×45 mm	9
				Śruba z łbem sześciokątnym	
17	Uchwyt koła pasowego A	2	27	M10×50 mm	1
				Śruba z łbem sześciokątnym	
19	Oś do modułu wyciągu	1	29	M10×75 mm	1
				Śruba z łbem sześciokątnym	
20	Uchwyt koła pasowego B	1	30	M10×70 mm	10
45	Tuleja	2	32	Pin selektora (Select Pin)	1
47	Pierścień gumowy	2	33	Podkładka płaska OD16	14
48	Rolka	12	34	Podkładka płaska OD20	24
50	Ośłona boczna rolek	2	35	Podkładka płaska OD24	4
51	Uchwyt ręczny	8	36	Podkładka płaska OD40×3.0T	2
53	Pianka do ramienia butterfly	2	37	Nakrętka nylonowa M8	3
54	Pianka do uginania nóg	4	38	Nakrętka nylonowa M10	23
55	Tuleja do stosu obciążeń	1	39	Nakrętka nylonowa M12	4
57	Poduszka podpierająca	1	40	Pin mocujący stos obciążeń	1
58	Siedzisko	1	59	Łańcuch (7 ogniwi)	1
62	Górny stos obciążeń	1	60	Łańcuch (7 ogniwi)	1
63	Dolny stos obciążeń	9	61	Hak	4