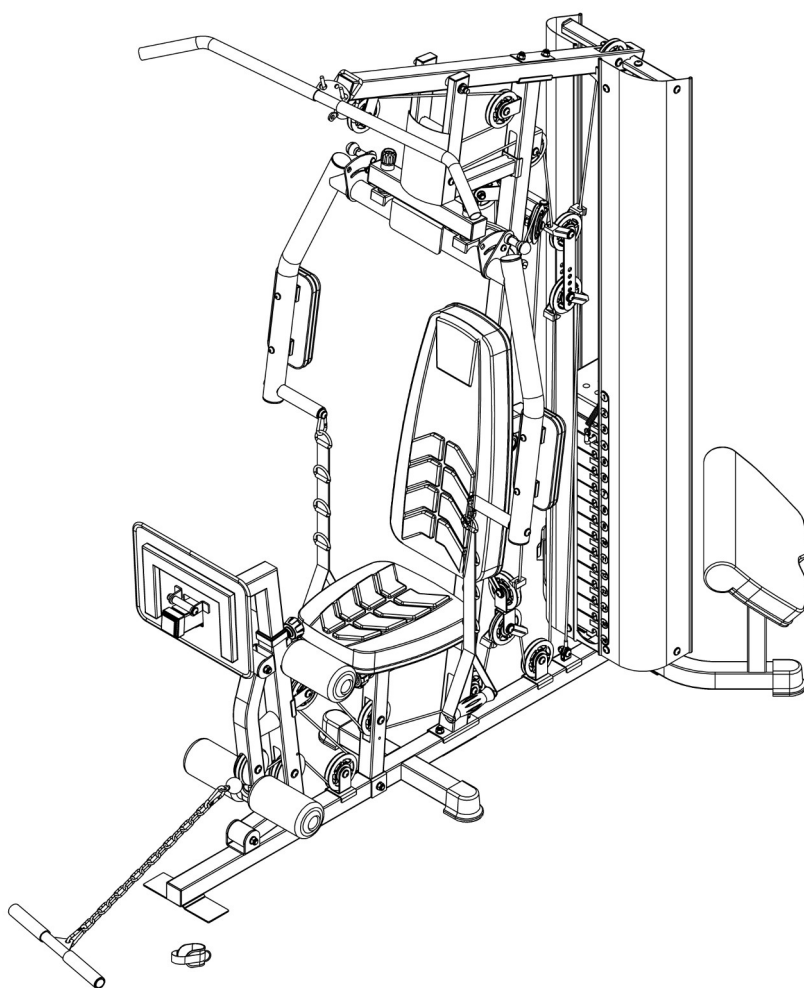




ATLAS

HERTZ ZX-500

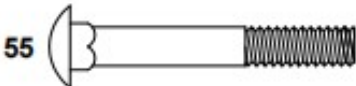
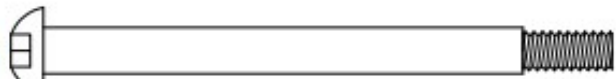
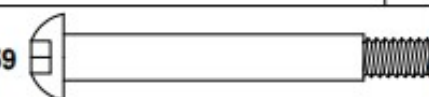
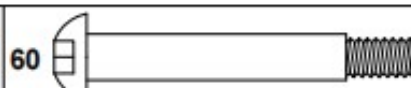
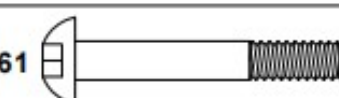
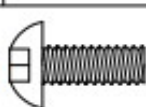
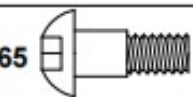
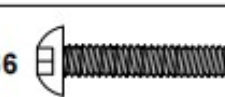
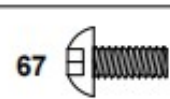
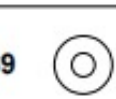
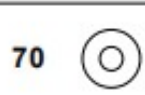
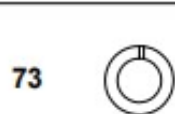
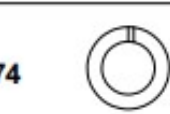
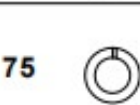
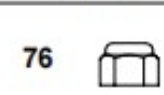
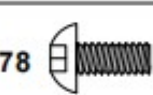
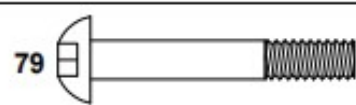


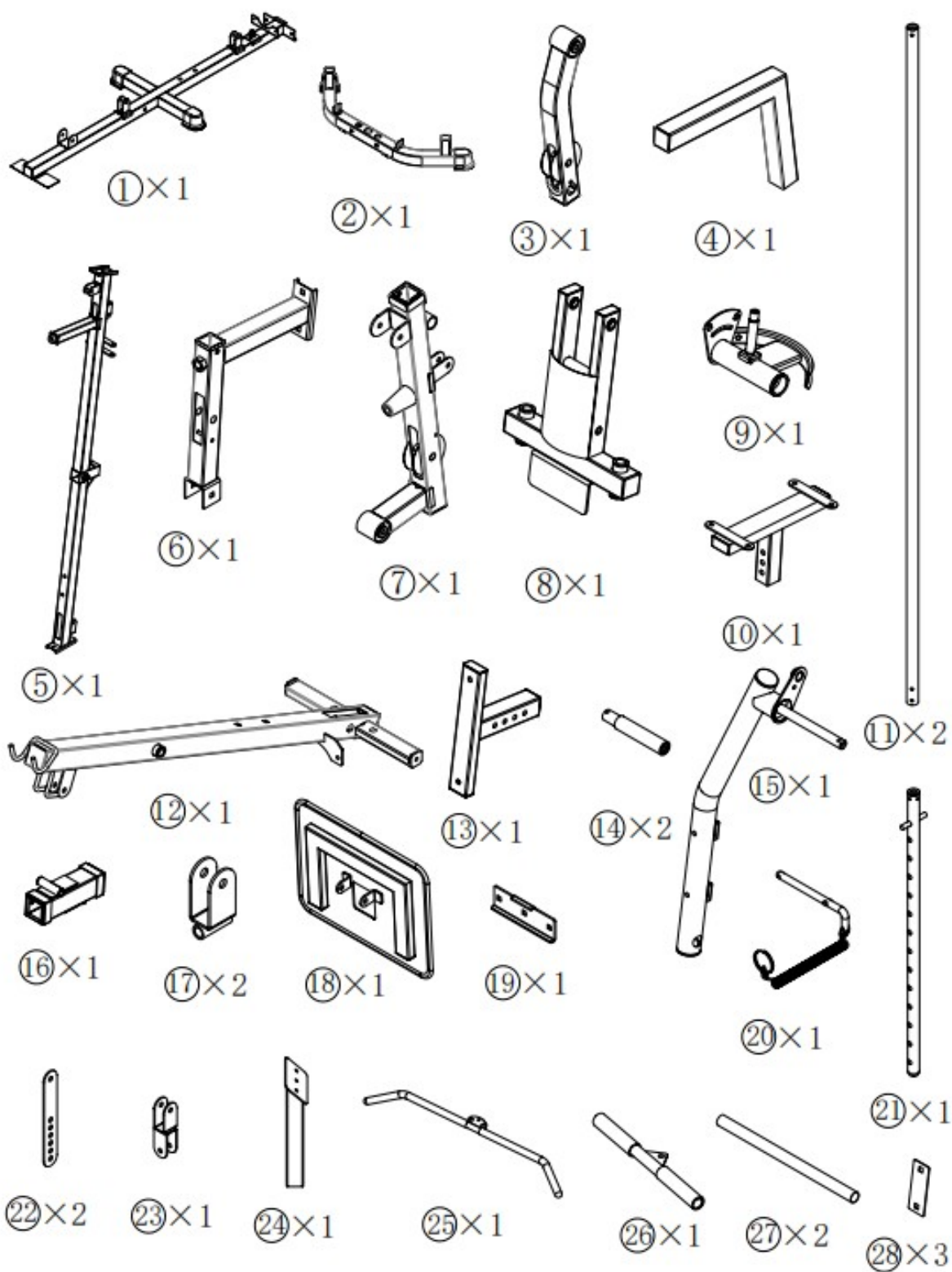
Ważne Informacje dotyczące bezpieczeństwa

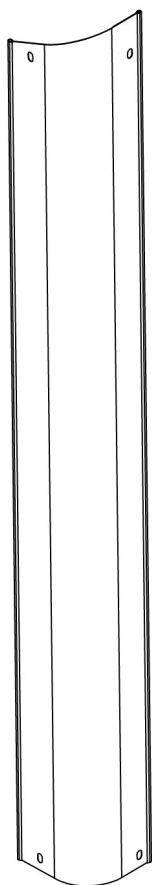
Proszę zachować niniejszą instrukcję w celach informacyjnych.

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.

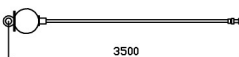
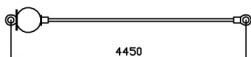
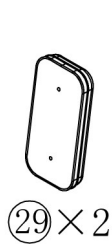
Zawartość opakowania:

 55 Carriage Bolt M10×70mm Qty9	 56 Axle Ø16×180×M12 Qty1	
 57 Allen Bolt M10×45mm Qty9	 58 Allen Bolt M10×155mm Qty1	
 59 Allen Bolt M10×90mm Qty1	 60 Allen Bolt M10×80mm Qty2	 31 Allen Bolt M10×20mm Qty2
 61 Allen Bolt M10×65mm Qty4	 62 Allen Bolt M10×50mm Qty4	 63 Allen Bolt M10×25mm Qty8
 64 Allen Bolt M10×16mm Qty8	 65 Allen Bolt M10×28mm Qty3 L=15mm	 66 Allen Bolt M8×40mm Qty2
 67 Allen Bolt M8×15mm Qty6	 68 Allen Bolt M8×65mm Qty4	 69 Ø8mm Washer Qty16
 70 Ø10mm Washer Qty 72	 71 Aircraft Nut M10 Qty37	 72 Ø12mm Washer Qty2
 73 M10 Spring Washer Qty 4	 74 M12 Spring Washer Qty 2	 75 M8 Spring Washer Qty 2
 76 Aircraft Nut M8 Qty2	 77 Aircraft Nut M12 Qty2	 78 Allen Bolt M8×25mm Qty2
 79 Allen Bolt M10×60mm Qty2		 Allen keys 5,6mm

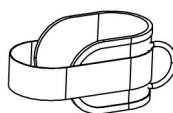
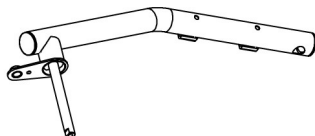
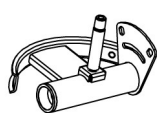
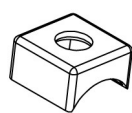
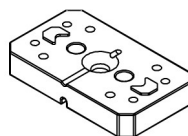
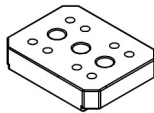
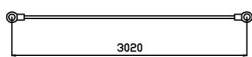




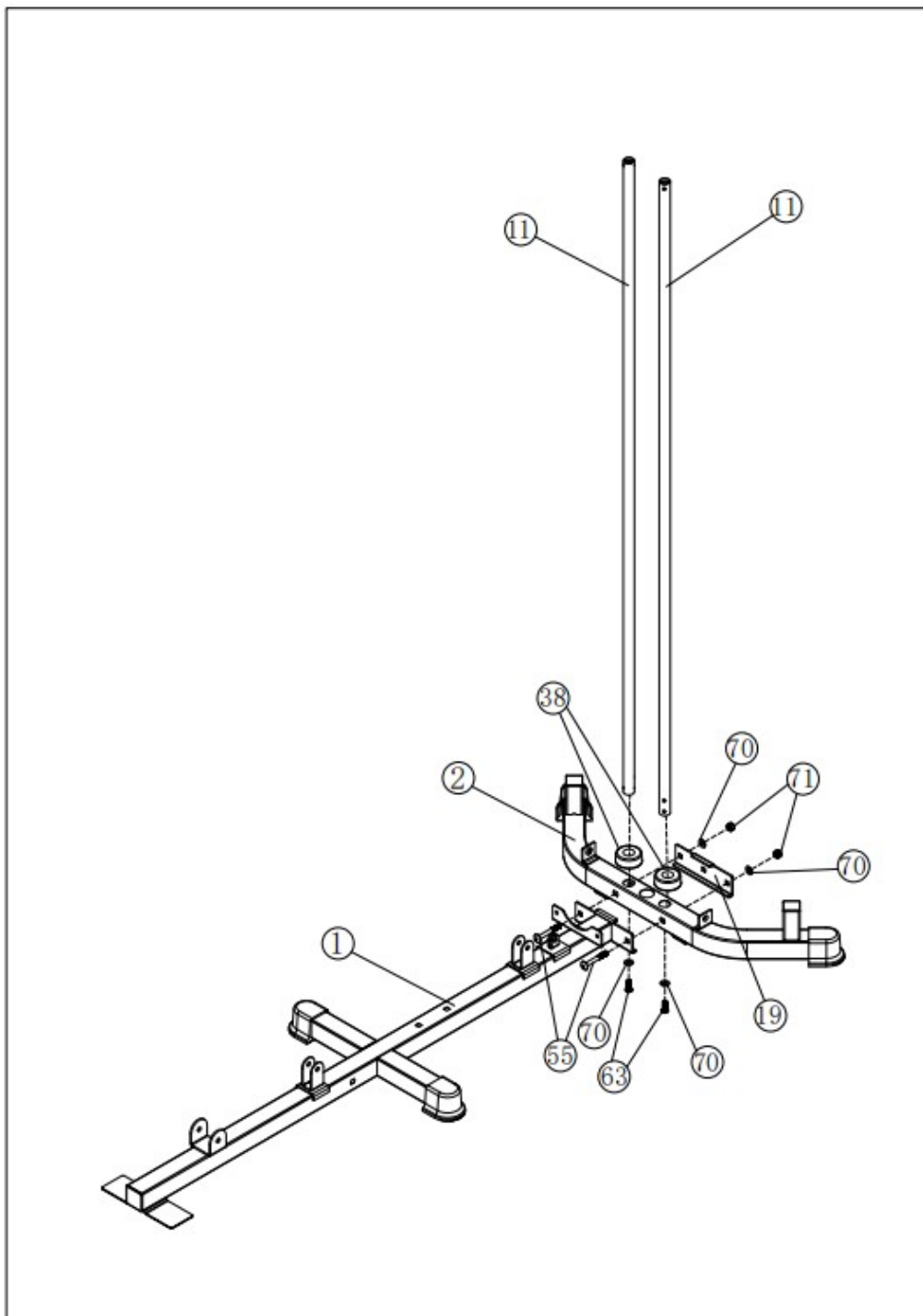
⑤②×1



④⑤×1

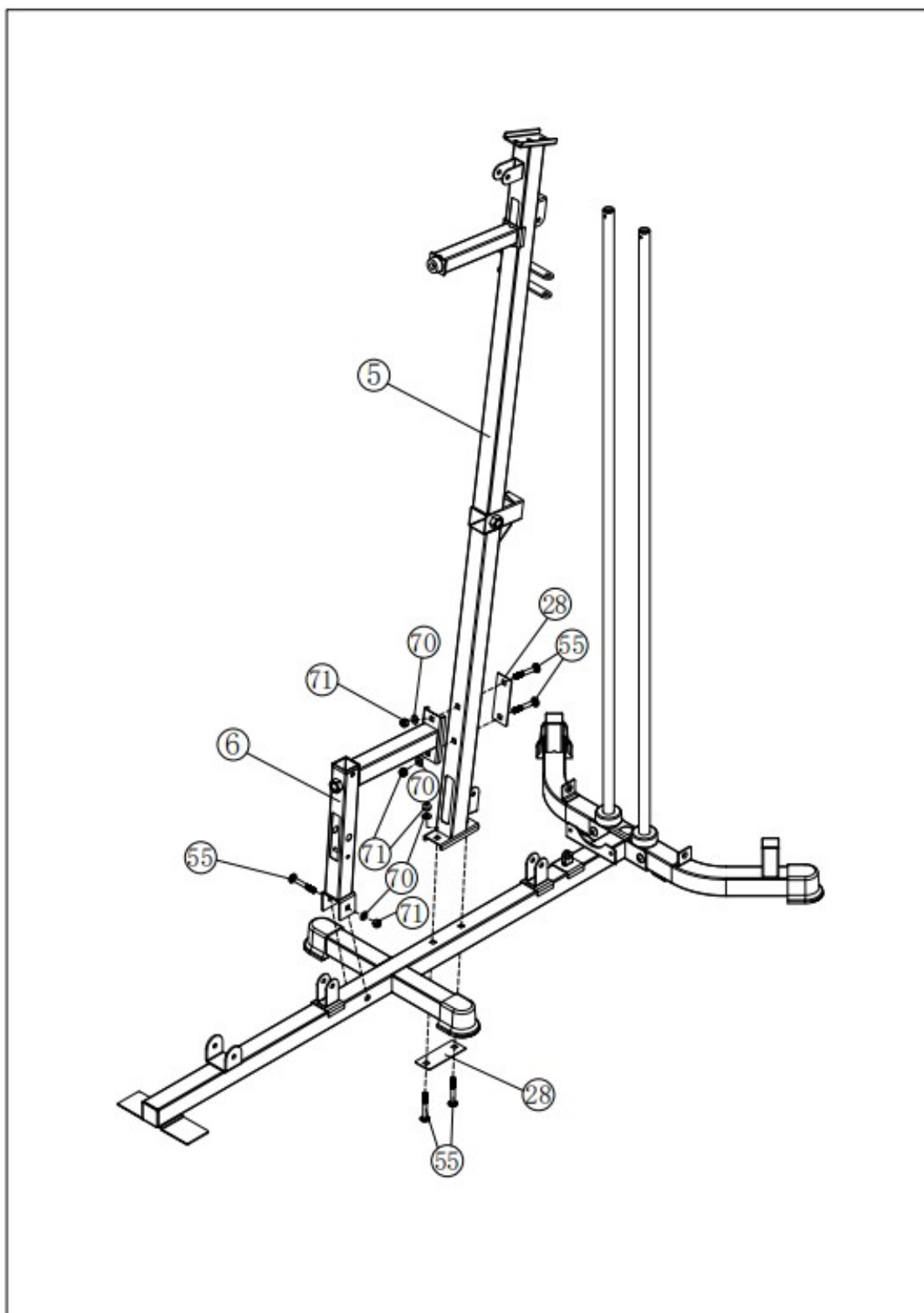


Montaż urządzenia



1. Połącz Tylną Ramę (2) do Głównej Ramy (1) używając Płaskownika (19), dwóch Śrub 10x70mm (55), dwóch Podkładek 10mm (70) i dwóch Nakrętek Samokontrujących (71).

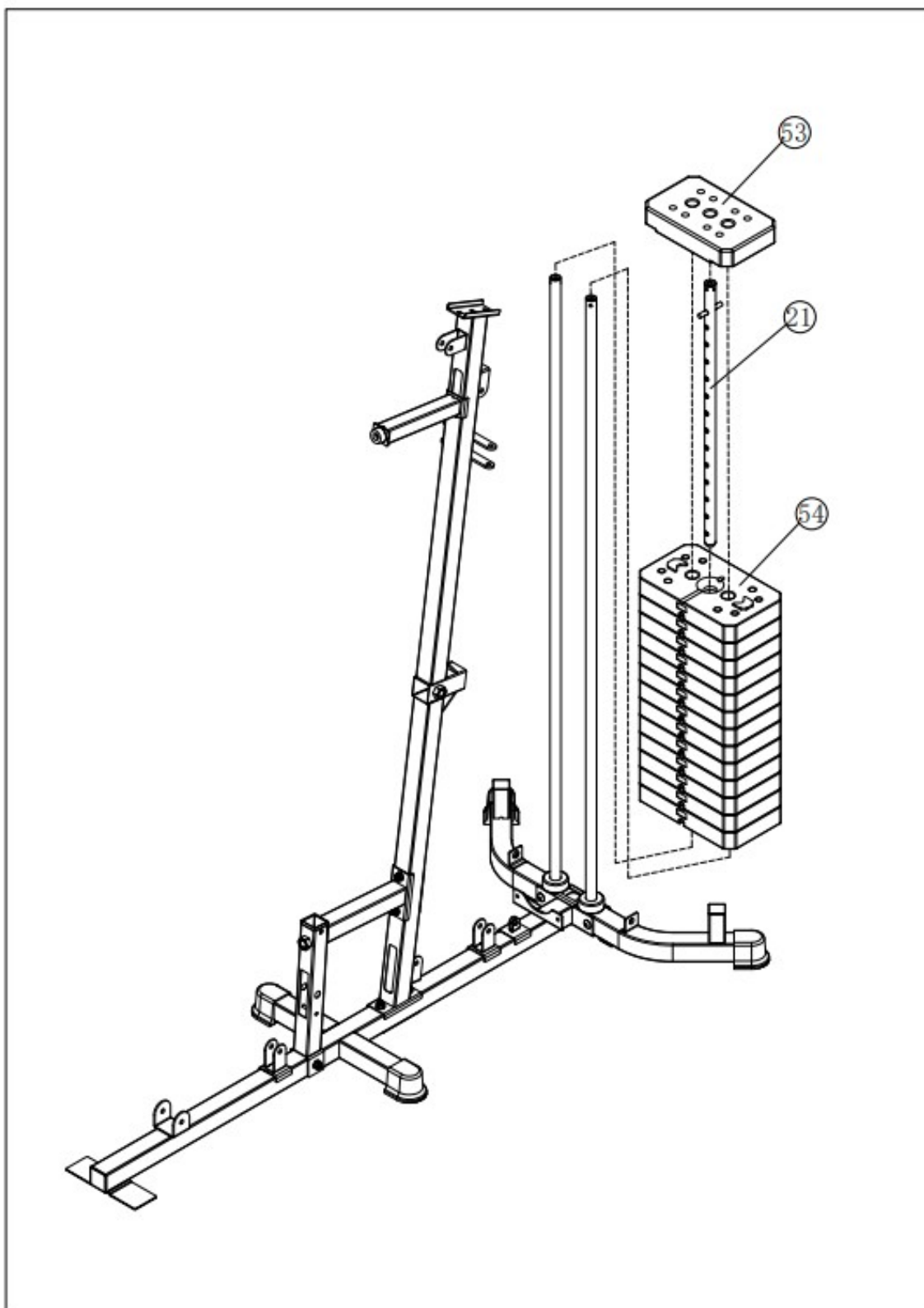
Zamontuj dwie Prowadnice (11) do Tyłnej Ramy (2) używając dwóch Poduszek (38), dwóch Śrub Imbusowych M10x25mm (63) i dwóch podkładek 10mm (70)



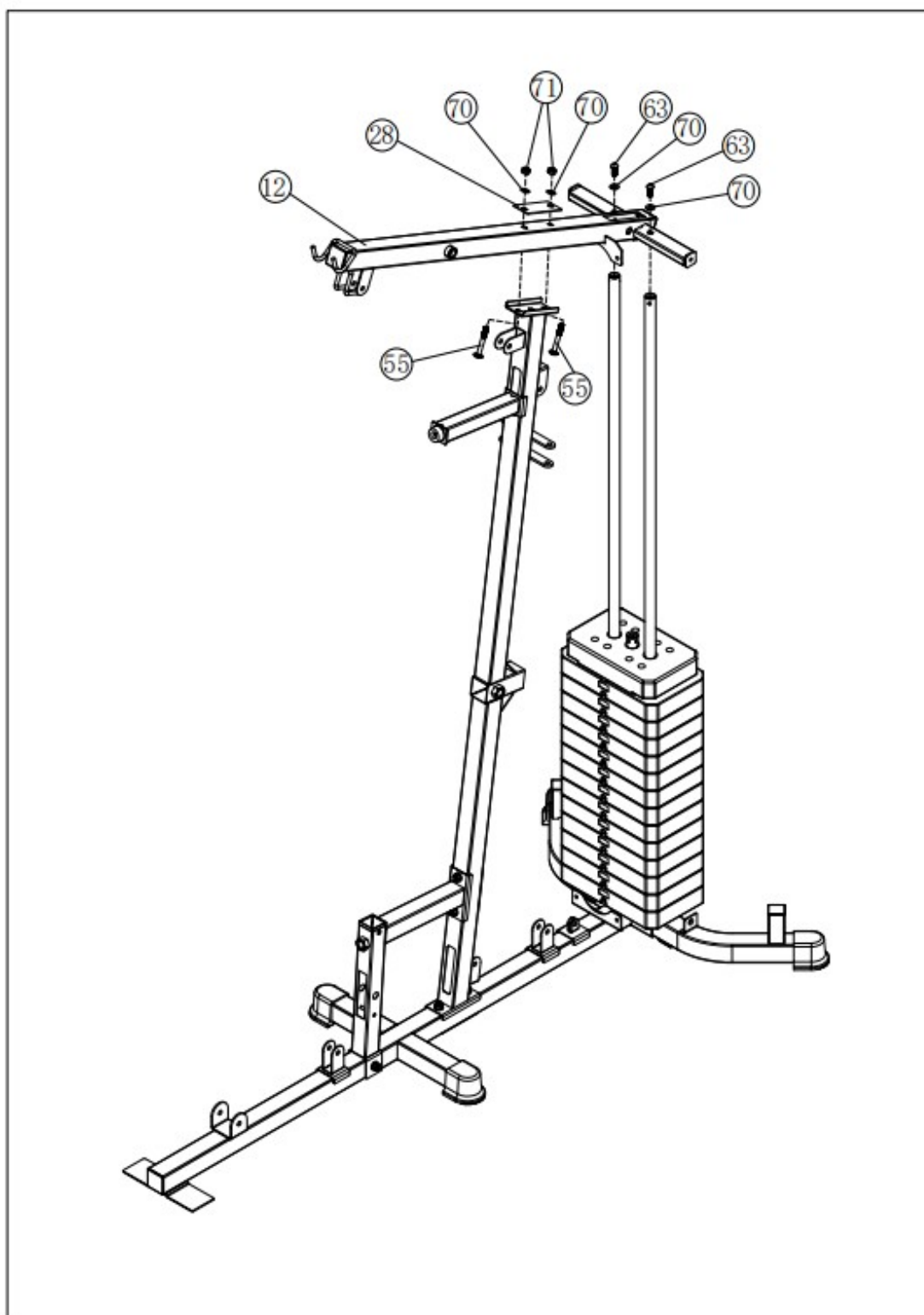
2. Zamontuj Belkę Pionową (5) do Ramy Głównej (1) za pomocą Wspornika (28) i dwóch Śrub 10x70mm (55).

Zamontuj Ramę Siedziska (6) do Belki Pionowej (5) za pomocą Wspornika (28), dwóch Śrub 10x70mm (55), dwóch Podkładek 10mm (70) i dwóch Nakrętek Samokontrujących (71).

Zamontuj Ramę Siedziska (6) do Ramy Głównej (1) używając Śruby 10x70mm (55), Podkładki 10mm (70) i Nakrętki Samokontrującej (71).

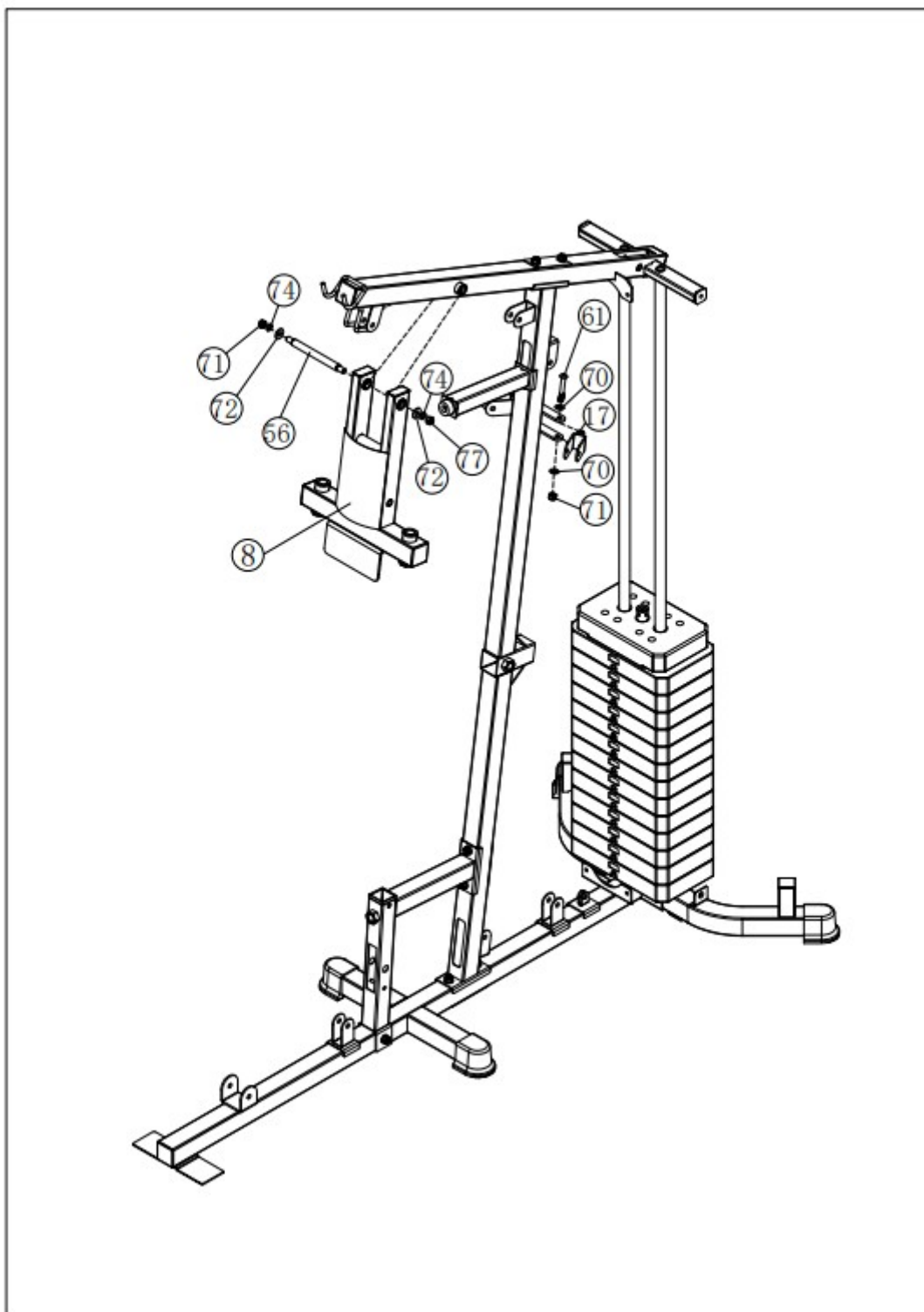


3. Nałóż wszystkie 13 Obciążeń (54) przez Prowadnice a następnie przełóż przez nie Trzpień Obciążeń (21) i Nałóż Płytę Obciążeń (53)



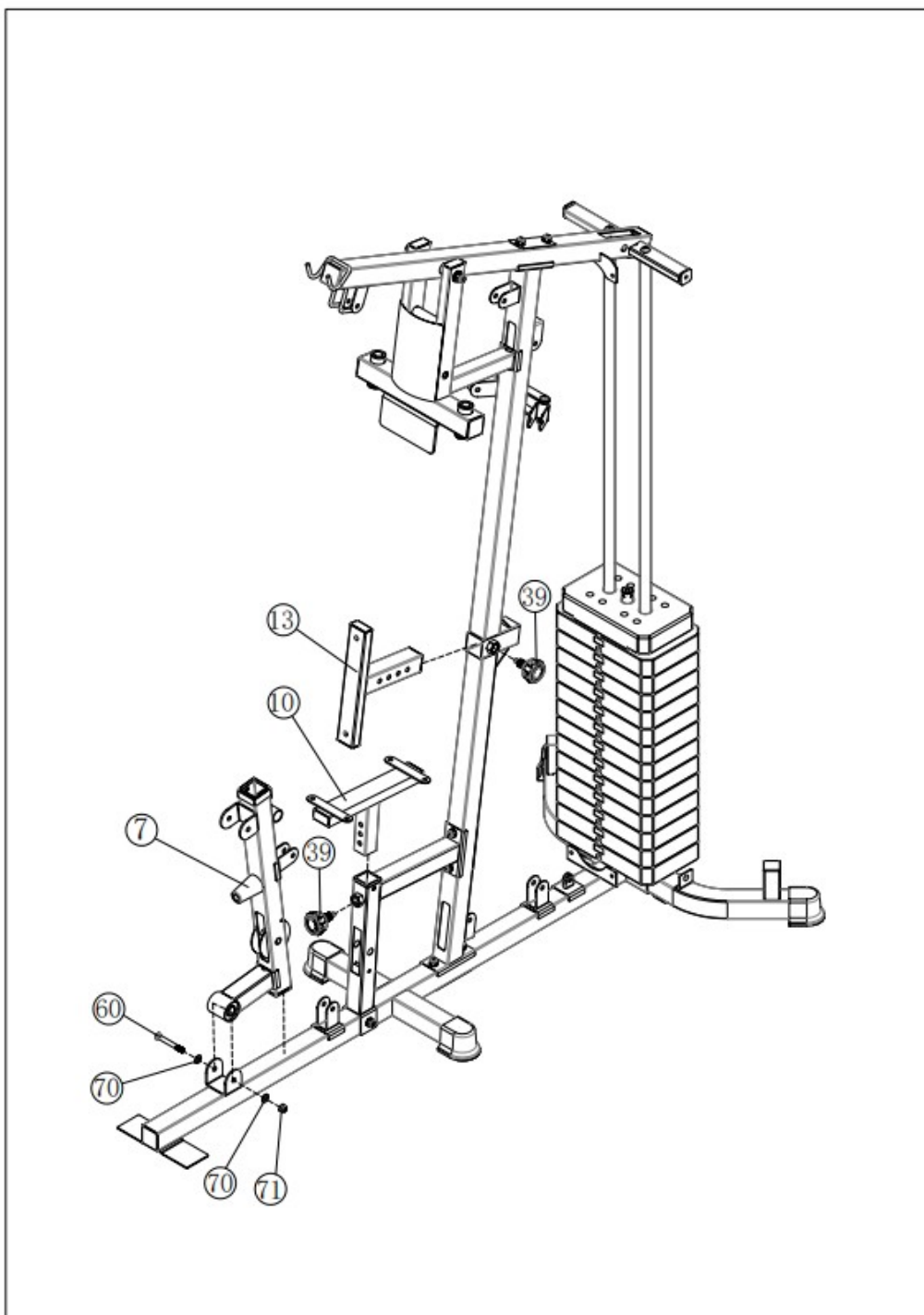
4. Zamontuj Górną Belkę (12) do Belki Pionowej (5) używając dwóch Śrub 10x70mm (55), dwóch Podkładek 10mm (70), dwóch Nakrętek Samokontrujących (71) i Wspornika (28).

Zamontuj Górną Belkę (12) do Prowadnic (11) używając dwóch Śrub Imbusowych (63) i dwóch Podkładek 10mm (70).



5. Zamontuj Bazę Wyciskania (8) do Górnej Belki (12) używając Ośki (56), dwóch Podkładek 12mm (72), dwóch Podkładek Sprężynujących M12 (74), Nakrętki Samokontrującej M10 (71) i Nakrętki Samokontrującej M12 (77).

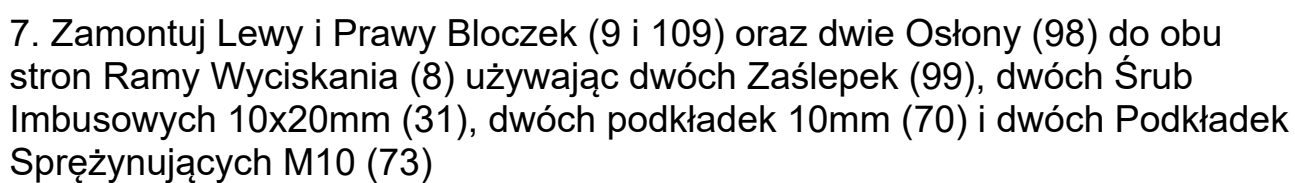
Zamontuj Uchwyt Rolek (17) do Belki Pionowej (5) używając Śruby Imbusowej M10x65mm (61), dwóch Podkładek 10mm (70) i Nakrętki Samokontrującej (71).



6. Zamontuj Wspornik Oparcia (13) do Belki Pionowej (5) i zabezpiecz go Pinem Blokady (39)

Wsuń Ramę Regulacji Siedziska (10) do Ramy Siedziska (6) i zabezpiecz ją Pinem Blokującym (39)

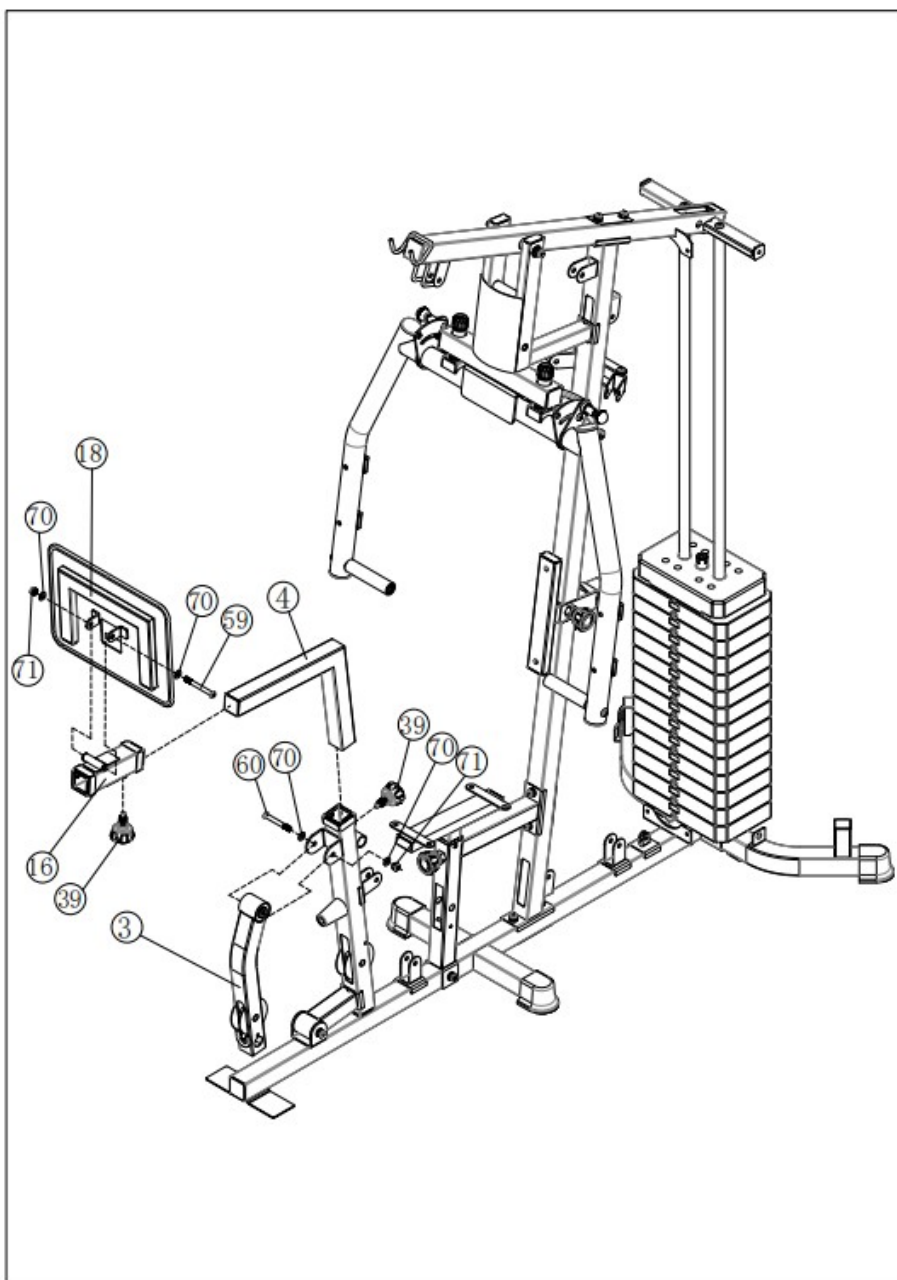
Zamontuj Przedni Wspornik (7) do bazy głównej używając Śruby Imbusowej 10x80mm (80), dwóch podkładek 10mm (70) i Nakrętki Blokującej M10 (71).



Wsuń Lewą i Prawą Ramę Motylkową (15 i 110) do otworów w Lewym i Prawym Bloczku (9 i 109) zabezpieczając je dwoma Kołnierzami (47), dwoma Śrubami Imbusowymi M10x25 (63), dwoma Podkładkami 10mm (70) i dwiema Podkładkami Sprężynującymi M10 (73)

Wkręć dwa Piny Regulacji w Lewą i Prawą Ramę Motylkową (15 i 110) i zabezpiecz je dwiema Śrubami Imbusowymi M8x12 (78), czterema Podkładkami 8mm (69), dwiema Podkładkami Sprężynującymi M8 (75) i dwiema Nakrętkami Samokontrującymi M8 (76)

Wsuń dwie Rączki (14) w otwory w Lewej i Prawej Ramie Motylkowej (15 i 110) i zabezpiecz je dwiema Śrubami Imbusowymi M10x25 (63) i dwiema Podkładkami 10mm (70).

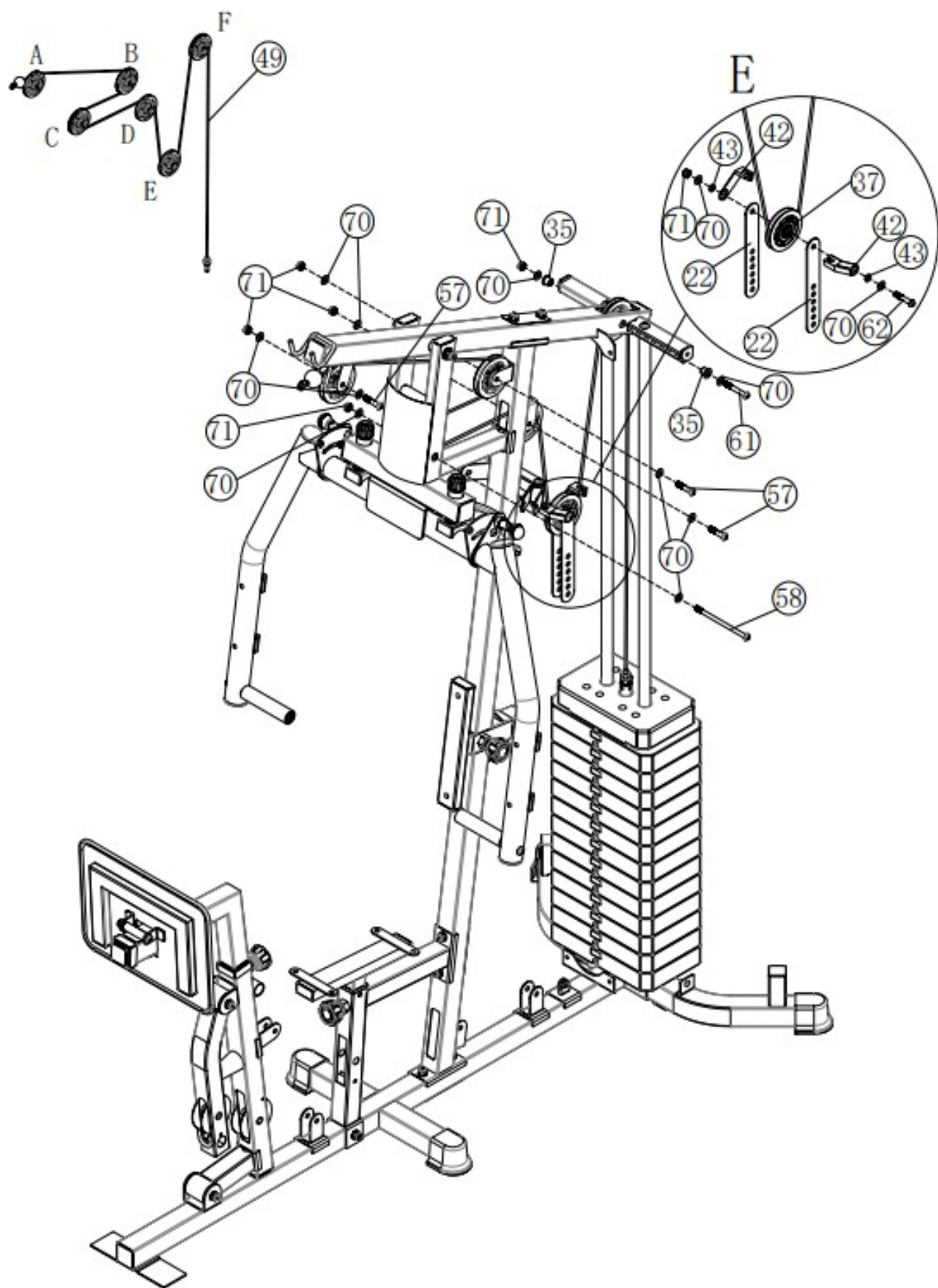


8. Zamontuj Przyrząd Do Nóg (3) do Przedniego Wspornika (7) używając Śruby Imbusowej M10x80 (60), dwóch Podkładek 10mm (70) i Nakrętki Samokontrującej M10 (71)

Wsuń Wyciąg Nożny (4) do Przedniego Wspornika (7) i zabezpiecz Pinem Blokującym (39)

Wsuń Ramę Przesuwną Wyciągu Nożnego (16) w Wyciąg Nożny (4) i zabezpiecz Pinem Blokującym (39)

Zamontuj Podstopnicę (18) do Ramy Przesuwnej Wyciągu Nożnego (16) za pomocą Śruby Imbusowej M10x90 (59), dwóch Podkładek 10MM (70) i Nakrętki Samokontrującej M10 (71).

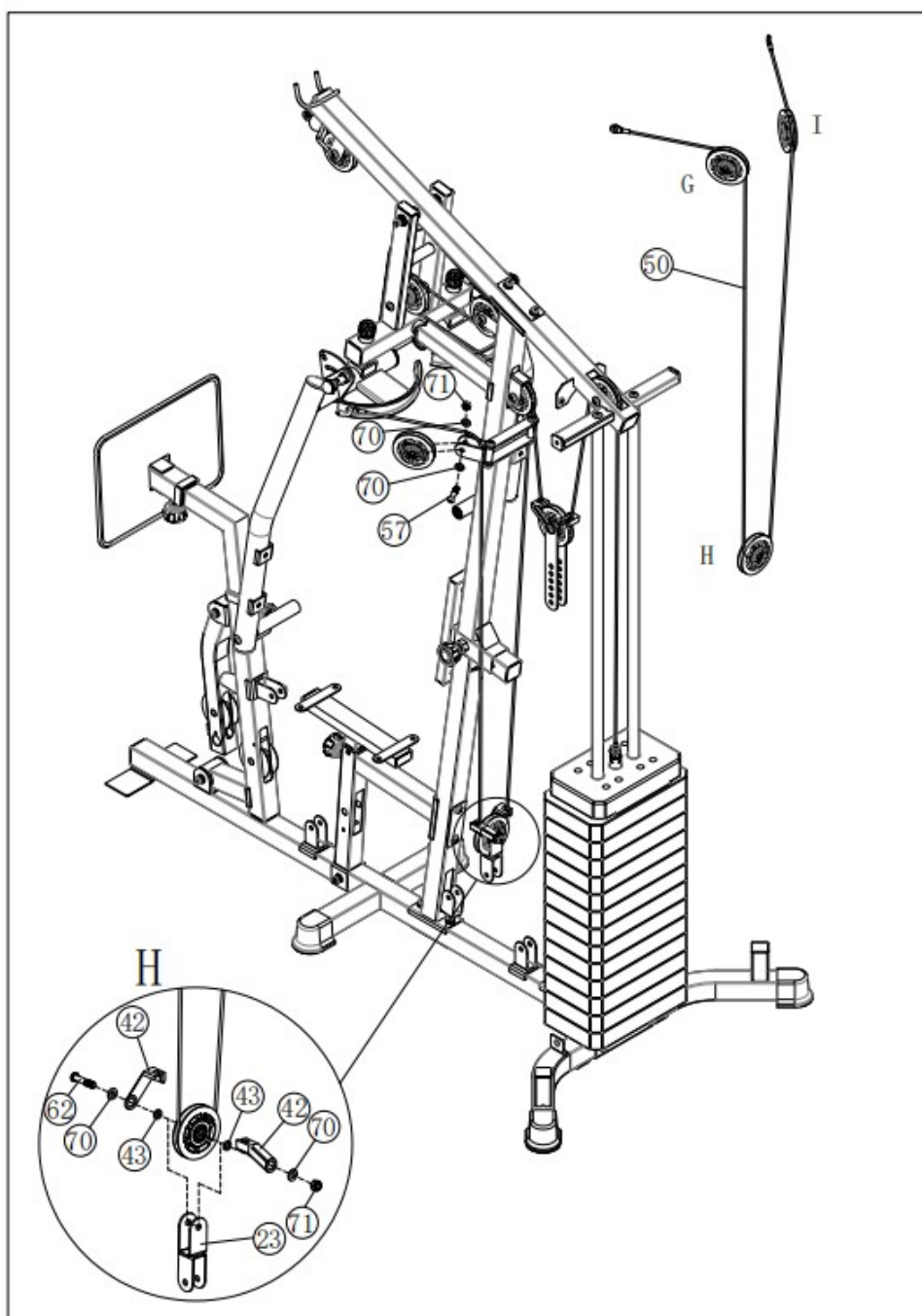


9. Aby zamontować Linkę Wyciągu Górnego (49) poprowadź ją zgodnie z ilustracją w lewym górnym rogu obrazka używając Rolek (37) oraz następujących śrub i nakrętek:

A i B	2 x Śruba Imbusowa M10x45mm (57) 4 x Podkładka 10mm (70) 2 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71)
C	2 x Śruba Imbusowa M10x155mm (58) 2 x Podkładka 10mm (70) 1 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71)
D	1 x Śruba Imbusowa M10x45mm (57) 2 x Podkładka 10mm (70) 1 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71)
E	1 x Śruba Imbusowa M10x50mm (62) 2 x Podkładka 10mm (70) 1 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71) 2 x Uchwyt Kabla (42) 2 x Tuleja Uchwytu (43)
F	1 x Śruba Imbusowa M10x65mm (61) 2 x Tuleja Rolki L=15 (35) 1 x Nakrętka Samokontruująca (71)

Zamontuj przez oczko Pinu Wyboru Obciążenia (20) Linkę Wyciągu Górnego (49) wkładając jeden koniec przez otwór w Płycie Obciążenia (54)

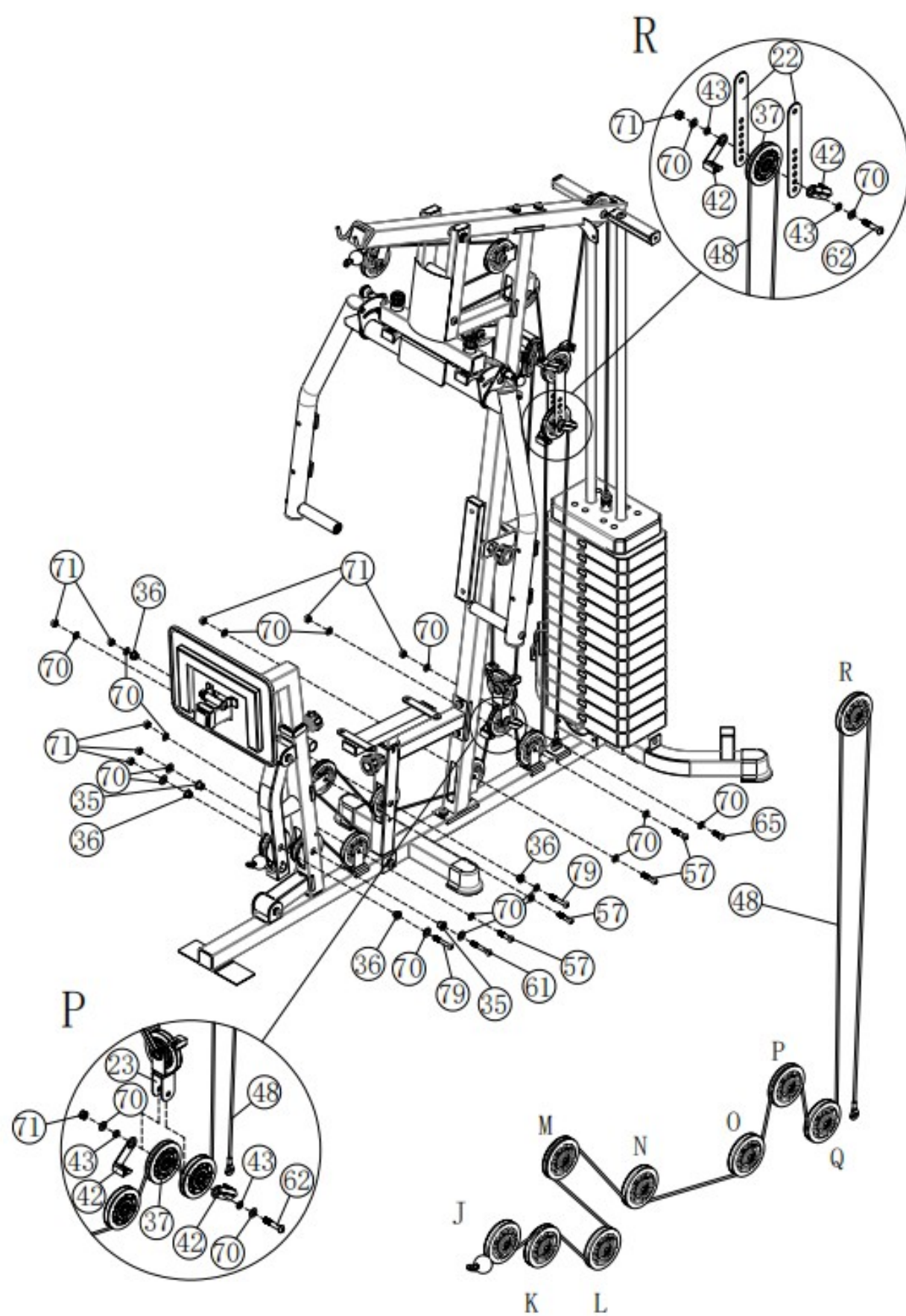
Wkręć jeden koniec Linki Wyciągu Górnego (49) do Ośki Wyboru Obciążenia (21)



10. Zawieś dwa końce Linki Wyciągu Motylkowego (50) do Lewego i Prawego Błoczka (9 i 109)

Zamontuj Linkę Wyciągu Motylkowego (50) i Rolkę (37) do dwóch Uchwytów Rolki (17) za pomocą dwóch Śrub Imbusowych M10x45mm (57), czterech Podkładek (70) i dwóch Nakrętek Samokontrujących (71)

Zamontuj Linkę Wyciągu Motylkowego (50) i Rolkę (37) do Krzyżowego Uchwytu Rolki (23) używając Śruby Imbusowej M10x50mm (62), dwóch Podkładek M10, Nakrętki Samokontrującej M10, dwóch Uchwytów Linki (42) i dwóch Tulei Uchwytu Linki (43).



9. Aby zamontować Linkę Wyciągu Dolnego (48) poprowadź ją zgodnie z ilustracją w prawym dolnym rogu obrazka używając Rolek (37) oraz następujących śrub i nakrętek:

J 1 x Śruba Imbusowa M10x60mm (79)
2 x Tuleja Rolki L=13 (36)
2 x Podkładka 10mm (70)
1 x Nakrętka Samoblokująca M10 (71)

K 1 x Śruba Imbusowa M10x65mm
2 x Tuleja Rolki L=15 (35)
2 x Podkładka 10mm (70)
1 x Nakrętka Samoblokująca M10 (71)

L 1 x Śruba Imbusowa M10x45mm (57)
2 x Podkładka 10mm (70)
1 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71)

M 1 x Śruba Imbusowa M10x45mm (57)
2 x Podkładka (70)
1 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71)

N 1 x Śruba Imbusowa M10x60mm (79)
2 x Tuleja Rolki L=13 (36)
2 x Podkładka 10mm (70)
1 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71)

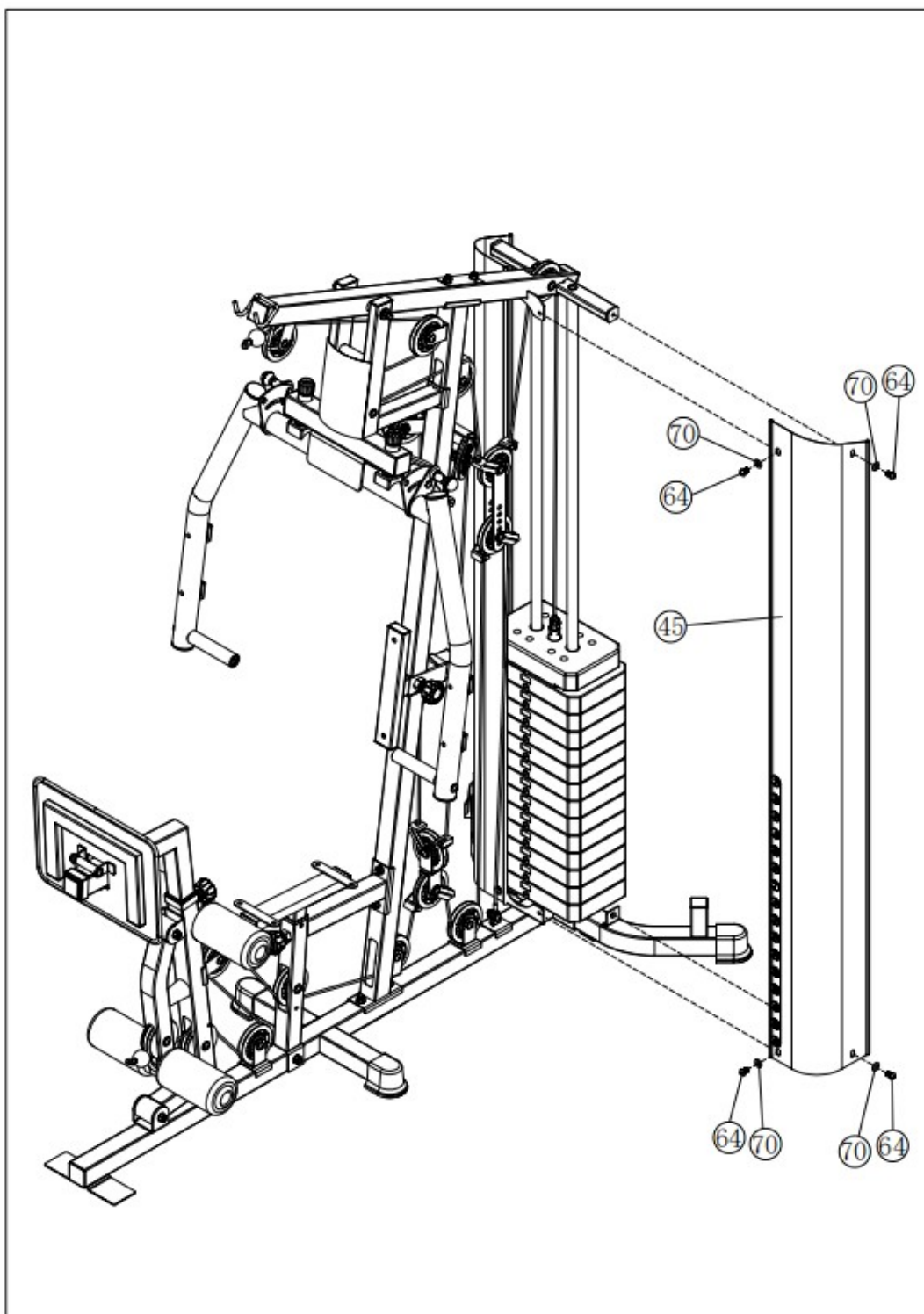
O 1 x Śruba Imbusowa M10x45mm (57)
2 x Podkładka 10mm (70)
1 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71)

P 1 x Śruba Imbusowa M10x50mm (62)
2 x Uchwyt Linki (42)
2 x Tuleja Uchwytu Linki (43)
2 x Podkładka 10mm (70)
1 x Nakrętka Samokontruująca M10 (71)

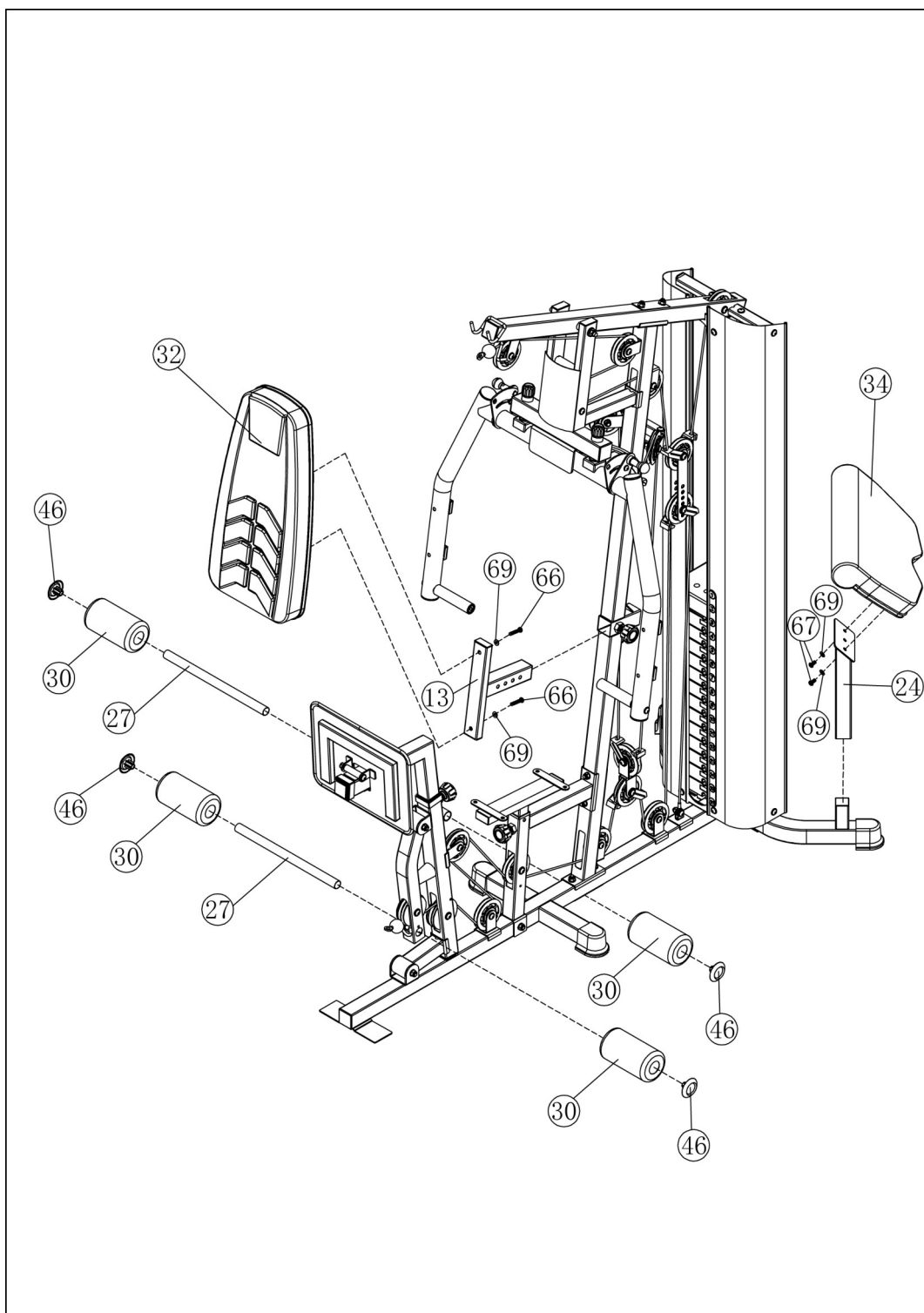
- 1 x Śruba M10x45mm (57)
- Q** 2 x Podkładka 10mm (70)
- 1 x Nakrętka Samokontrująca M10 (71)

- 1 x Śruba Imbusowa M10x50 (62)
- 2 x Zaślepka (80)
- R** 2 x Zaślepka (81)
- 2 x Podkładka M10 (70)
- 1 x Nakrętka Samokontrująca M10 (71)

Zamontuj koniec Linki Dolnego Wyciągu (48) do Uchwytu U-kształtnego na Ramie Głównej (1) używając Śruby Imbusowej M10x28 (65), dwóch Podkładek 10mm (70) i Nakrętki Samokontrującej M10 (71).



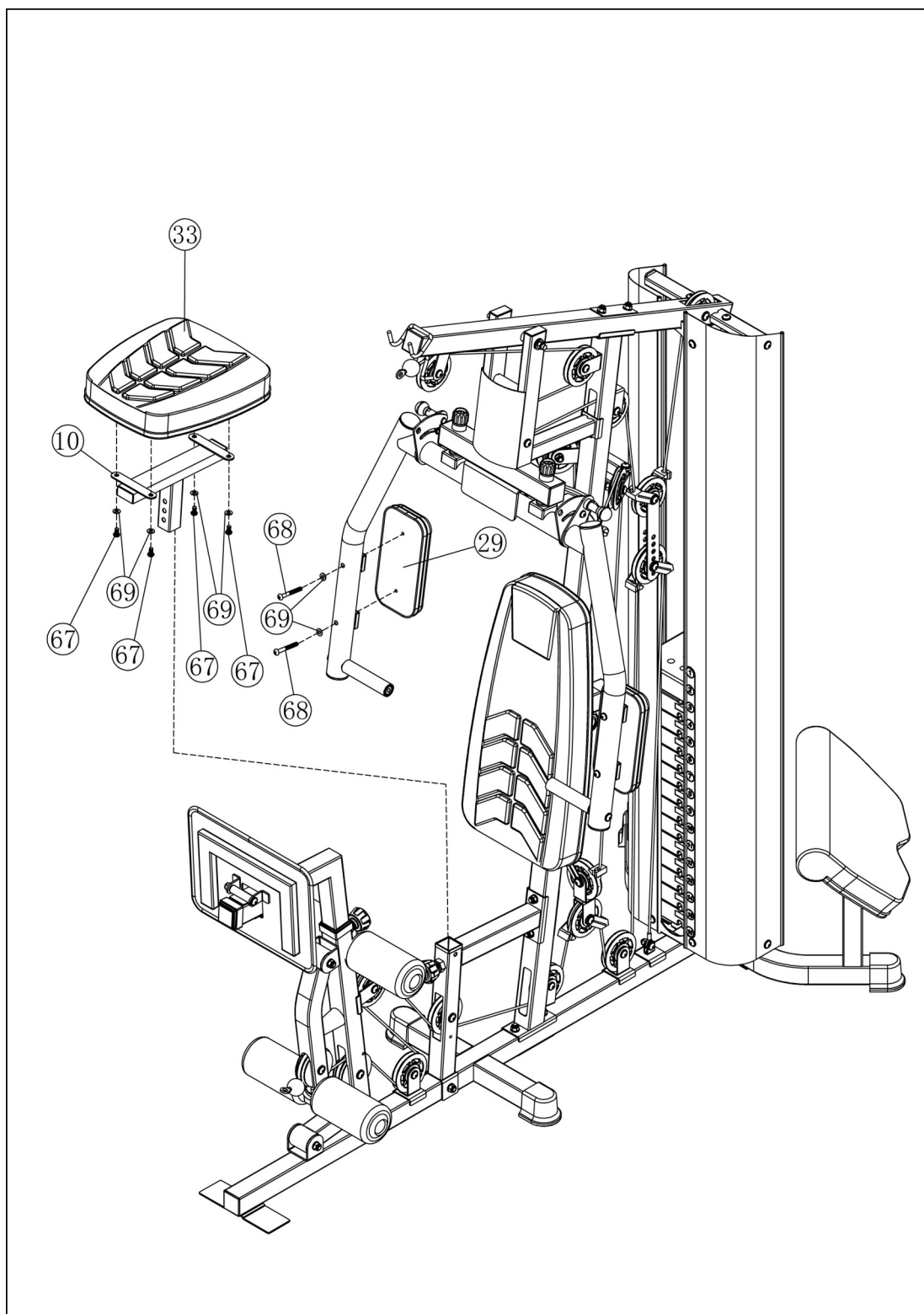
12. Zamontuj dwie Osłony Obciążeń (45 i 52) zgodnie z rysunkiem używając ośmiu Śrub Imbusowych M10x65 (64) i ośmiu Podkładek 10mm (70).



13. Zamontuj Modlitewnik (34) do Ramy Modlitewnika (24) za pomocą dwóch Śrub Imbusowych M8x15mm (67) i dwóch Podkładek 8mm (69) a następnie wsuń skręcony komplet do Tylnej Ramy (2)

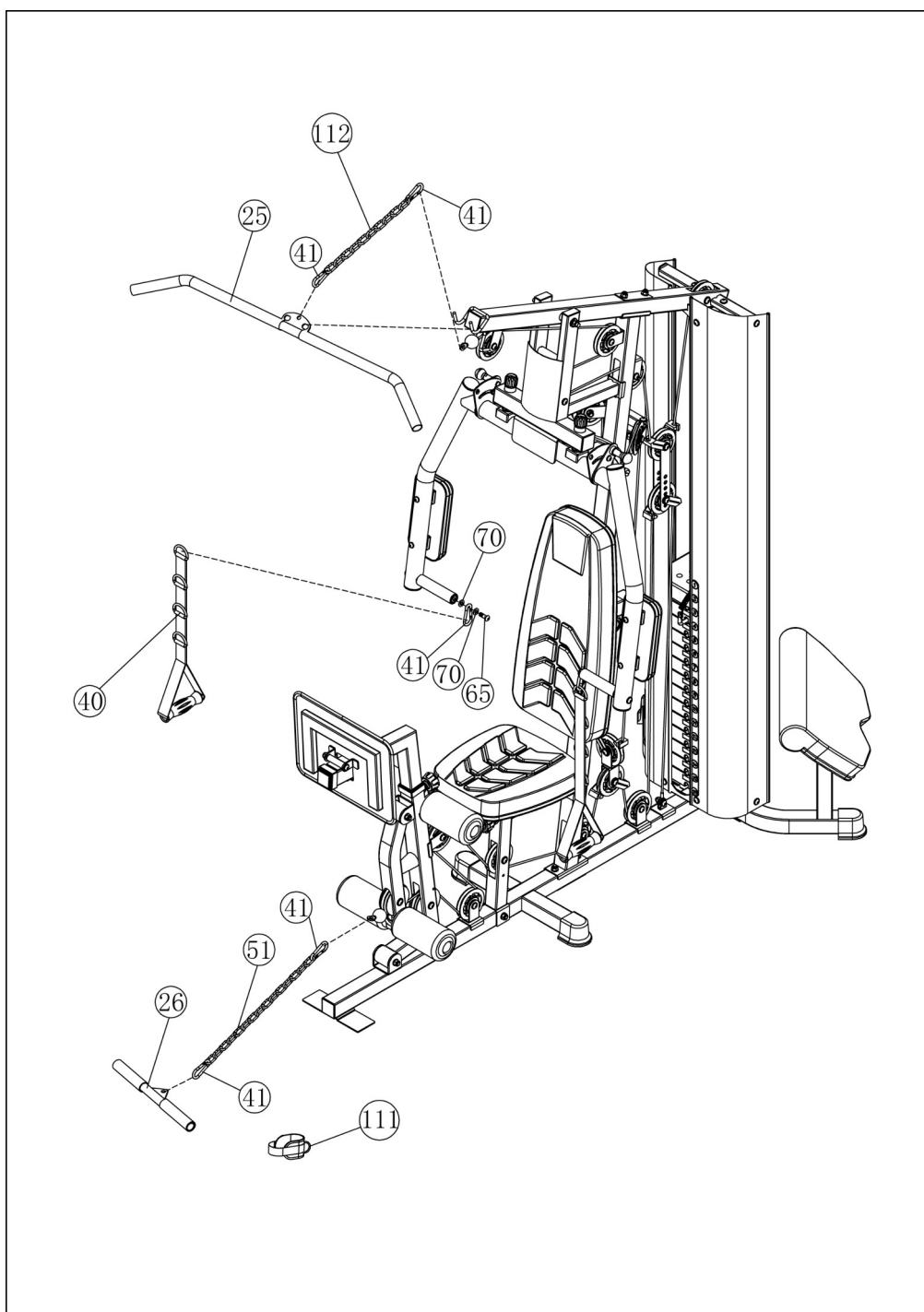
Zamontuj Oparcie (32) do Ramy Oparcia (13) dwiema Śrubami Imbusowymi M8x40mm i dwiema Podkładkami 8mm (69)

Wsuń dwie Rolki Pianek (27) w otwory w Urządzeniu Do Nóg (3) i Przedniej Ramie (7) a następnie nasuń na nie cztery Pianki (30) i Zaślepki Pianek (46).



14. Zamontuj Siedzisko (33) do Ramy Regulacji Siedziska (10) czterema Śrubami M8x15mm (67) i czterema Podkładkami 8mm (69)

Zamontuj Poduszki Wycisku Motylkowej (29) do Lewej i Prawej Ramy Motylkowej (15 i 118) za pomocą czterech Śrub Imbusowych M8x65mm (68) i czterech Podkładek 8mm (69).



15. Zgodnie z ilustracją zapnij za pomocą Karabińczyków (41) na końcach Łańcucha Wyciągu Górnego (112) Belkę Wyciągu Górnego (25)

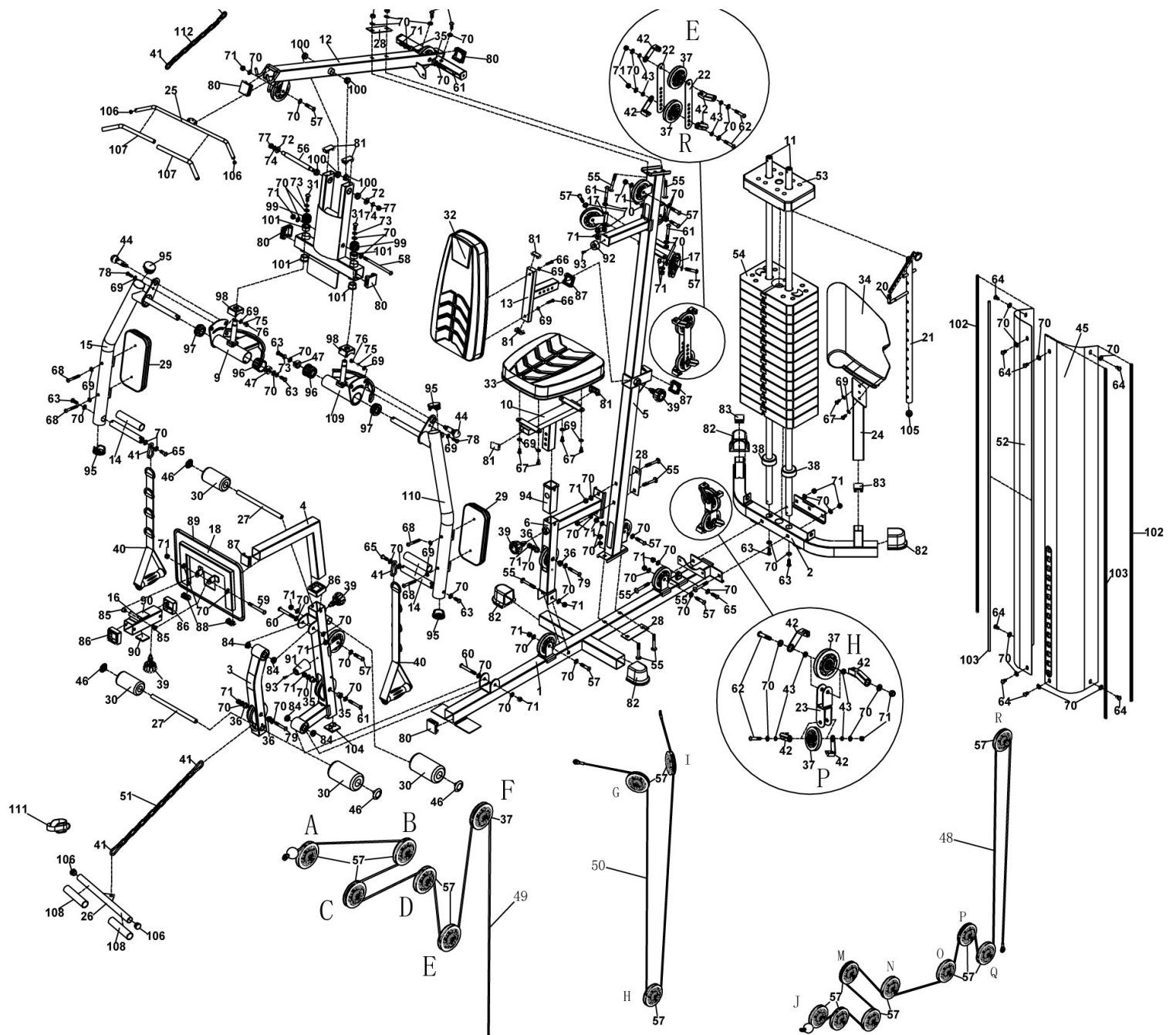
Zgodnie z ilustracją zapnij za pomocą Karabińczyków (41) na końcach Łańcucha Wyciągu Dolnego (51) Belkę Wyciągu Dolnego (26)

Zamontuj Karabińczyki (41) do Rączek Wyciągu Motylkowego (14) za pomocą dwóch Śrub Imbusowych M10x28mm i czterech Podkładek 10mm (70)

Zamontuj oba Paski z Rączkami (40) do Karabińczyków (41) na Rączkach Wyciągu Motylkowego (14)

DIAGRAM SERWISOWY

TYLKO DLA AUTORYZOWANYCH SERWISANTÓW



NR	NAZWA	SZT	NR	NAZWA	SZT
1	Rama Główna	1	57	Śruba Imbusowa M10×45mm	9
2	Rama Tylna	1	58	Śruba Imbusowa M10×155mm	1
3	Urządzenie do Nóg	1	59	Śruba Imbusowa M10×90mm	1
4	Wyciąg Nożny	1	60	Śruba Imbusowa M10×80mm	2
5	Belka Pionowa	1	61	Śruba Imbusowa M10×65mm	4
6	Rama Siedziska	1	62	Śruba Imbusowa M10×50mm	4
7	Rama Przednia	1	63	Śruba Imbusowa M10×25mm	8
8	Baza Wycisku	1	64	Śruba Imbusowa M10×16mm	8
9	Lewy Bloczek	1	65	Śruba Imbusowa M10×28mm	3
10	Rama Regulacji Siedziska	1	66	Śruba Imbusowa M8×40mm	2
11	Prowadnica	2	67	Śruba Imbusowa M8×15mm	6
12	Górna Belka	1	68	Śruba Imbusowa M8×65mm	4
13	Rama Oparcia	1	69	Podkładka 8mm	16
14	Rączka	2	70	Podkładka 10mm	71
15	Prawy Motylek	1	71	Nakrętka Samokontruująca M10	35
16	Rama Przesuwna Wyciągu Nożnego	1	72	Podkładka 12mm	2
17	Uchwyt Rolki	2	73	Podkładka Sprężynująca M10	4
18	Podstopnica	1	74	Podkładka Sprężynująca M12	2
19	Oslona	1	75	Podkładka Sprężynująca M8	2
20	Pin Wyboru Obciążenia	1	76	Nakrętka Samokontruująca M8	2
21	Trzpień Obciążeń	1	77	Nakrętka Samokontruująca M12	2
22	Uchwyt Łączący Rolek	2	78	Śruba Imbusowa M8x12mm	2
23	Krzyżowy Uchwyt Rolek	1	79	Śruba Imbusowa M10x60mm	2
24	Rama Modlitewnika	1	80	Zaślepka	5
25	Belka Wyciągu Górnego	1	81	Zaślepka	6
26	Belka Wyciągu Dolnego	1	82	Zaślepka	4
27	Rolka Pianek	2	83	Zaślepka	2
28	Uchwyt	3	84	Tuleja	4
29	Poduszka Wyciągu Motylkowego	2	85	Tuleja	2
30	Pianka	4	86	Redukcja	3
31	Śruba Imbusowa 10x20mm	2	87	Zaślepka	3
32	Oparcie	1	88	Zaślepka	2
33	Siedzisko	1	89	Szyna Boczna Podstopnicy	1
34	Modlitewnik	1	90	Gumowa Naklejka	2
35	Tuleja Rolki L=15	4	91	Długa Poduszka	1
36	Tuleja Rolki L=13	4	92	Mała Poduszka	1
37	Rolka	18	93	Wkręt Krzyżakowy M6x16mm	2
38	Poduszka	2	94	Redukcja	1
39	Pin Blokujący	4	95	Zaślepka	4
40	Pas z Rączką	2	96	Tuleja	2
41	Karabińczyk	4	97	Tuleja	2
42	Uchwyt Linki	8	98	Oslona	2
43	Tuleja Uchwytu	8	99	Zaślepka	2
44	Pin Regulacji	2	100	Tuleja	6
45	Lewa Oslona Obciążenia	1	101	Tuleja	4
46	Zaślepka Pianki	4	102	Dekoracja Płyty Obciążeniowej	2
47	Kołnierz	2	103	Dekoracja Płyty Obciążeniowej	2
48	Linka Wycisku Dolnego	1	104	Poduszka	1
49	Linka Wycisku Górnego	1	105	Zaślepka	1
50	Linka Wycisku Motylkowego	1	106	Zaślepka	4
51	Łańcuch	1	107	Chwył	2
52	Prawa Oslona Obciążenia	1	108	Chwył	4
53	Trzpień Obciążenia	1	109	Prawy Bloczek	1
54	Obciążenie	13	110	Lewa Rama Motylkowa	1
55	Śruba M10x70mm Śruba	9	111	Pasek na Kostkę	1
56	Ośka	1			