



ATLAS PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO, KLASA „H-C”



Konieczn

NAZWA I ADRES IMPORTERA

VICTORIA – SPORT SP ZO.O.SP.K
Ul. Marynarki Polskiej 59A
80-557 Gdańsk

Tel. (58) 300 46 33, 3004863

Fax (58) 3225252

SERWIS:

Tel. (58) 3010465

Fax (58) 5733833

www.victoriasport.pl

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	-	120 kg
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA	-	do użytku domowego – klasa „H-C”
KLASA DOKŁADNOŚCI	-	„C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)
KLASA UŻYTKOWANIA	-	„H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)
WAGA URZĄDZENIA	-	116 KG
ROK PRODUKCJI	-	2015
OKRES TRWAŁOŚCI	-	BEZTERMINOWO.

INFORMACJE NA TEMAT OBCIĄŻNIKÓW

Średnica otworów obciążników	-	30 mm
Wymiary obciążników	-	38 X 18 X 4.3 cm
Waga pojedynczego obciążnika	-	4.33 kg
Ilość obciążników w stosie	-	15 szt.
Waga stosu	-	65 kg

UWAGA!

ZABRANIA SIĘ UŻYWANIA OBCIĄŻNIKÓW O OGÓLNEJ MASIE PRZEKRACZAJĄCEJ 65 KG. ZABRANIA SIĘ DOKŁADANIA OBCIĄŻNIKÓW.

INFORMACJA NA TEMAT SIEDZISKA

Siedzisko stałe, bez możliwości regulacji ustawienia.

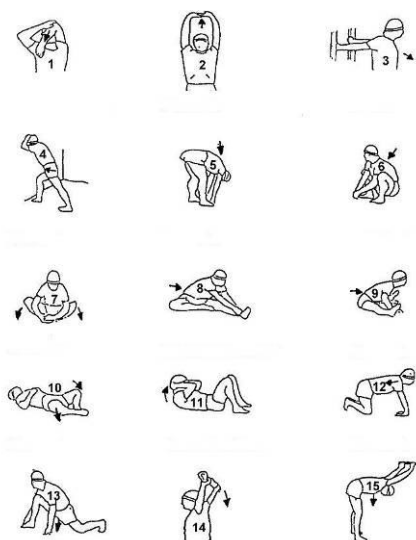
UWAGI I ZALECENIA

1. Bardzo uważnie przeczytaj instrukcję przed przystąpieniem do składania i korzystania z atlasu. Bezpieczne i efektywne użytkowanie jest możliwe tylko wtedy, kiedy atlas będzie składany, użytkowany i przechowywany zgodnie z instrukcją. Wszystkie osoby chcące korzystać z urządzenia muszą dokładnie zapoznać się z instrukcją.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń powinieneś skonsultować zakres i intensywność ćwiczeń z lekarzem. Osoby cierpiące na choroby układu krążenia, mające podwyższone ciśnienie krwi, podwyższony poziom cholesterolu, nie mogą przystąpić do ćwiczeń bez konsultacji z lekarzem. KONSULTACJA Z LEKARZEM JEST NIEZBĘDNA.
3. Jeżeli w czasie ćwiczeń pojawią się jakiegokolwiek niepokojące symptomy np. bóle w klatce piersiowej, płytki oddech, skurcze itp. natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Niewłaściwie dobrany program ćwiczeń lub zbyt duża ich intensywność może mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie.
4. dzieci nie mogą korzystać z atlasu. Jest to urządzenie przeznaczone dla dorosłych. NIE POZOSTAWIAJ DZIECI BEZ OPIEKI W POMIESZCZENIU, GDZIE ZNAJDUJE SIĘ ATLAS.
5. Zwierzęta domowe trzymaj z dala od urządzenia.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń UPEWNIJ SIĘ, ŻE WSZYSTKIE ŚRUBY I NAKRĘTKI SĄ WŁAŚCIWIE DOKRĘCONE. Nakrętki samozaciskowe mogą być wykorzystane jednokrotnie.
7. Możesz korzystać z urządzenia, jeżeli jest ono pełnosprawne. Uszkodzone części należy natychmiast wymienić na części wolne od wad. Jeżeli usłyszysz jakiś nienaturalny hałas wydobywający się z urządzenia natychmiast wstrzymaj ćwiczenia. W wypadku jakichkolwiek problemów skontaktuj się z serwisem:
VICTORIA – SPORT Sp. z o.o.sp.k.
ul. WYBICKIEGO 9, 83-050 BĄKOWO, tel. (58) 3010465, fax (58) 5733833.
8. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego – klasa H-C, nie jest przystosowane do użytku w terapii medycznej.
9. Zachowaj szczególną ostrożność w trakcie przenoszenia atlasu. Raz ustawionego urządzenia staraj się nie przemieszczać. Urządzenie jest na tyle ciężkie, że powinno być przenoszone przez kilka osób, z zachowaniem odpowiednich technik.
10. Użytkownik musi być pewny, że w trakcie ćwiczeń ani on, ani inne osoby nie będą miały kontaktu częściami atlasu, będącymi w ruchu.
11. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULACYJNYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ICH ELEMENT.

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej powierzchni.

2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 3,00 m². Urządzenie zajmuje około 2,5 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.



6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys.)
7. Podczas treningu należy mieć na sobie odpowiednie ubranie treningowe oraz buty dostosowane do ćwiczeń na rowerze rehabilitacyjnym. Ubranie musi przylegać do ciała, aby zwisające lub odstające części ubrania nie zawiesiły się lub nie wkręciły. Buty powinny być dopasowane i mieć spody, które nie ślizgają się.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU

Atlas przeznaczony jest dla osób, które zainteresowane są pracą nad rozwojem swojej muskulatury i ogólnej sprawności fizycznej.

TABELA OKREŚLAJĄCA ZALECANĄ DŁUGOŚĆ ODPOCZYNKU W STOSUNKU DO INTENSYWNOŚCI TRENINGÓW.

Grupa mięśniowa	Przy intensywności niskiej	Przy intensywności średniej	Przy intensywności wysokiej
Mięśnie klatki piersiowej	2-3 dni	4-5 dni	6-7 dni
Mięśnie najszerze grzbietu	2-3 dni	4-5 dni	6-7 dni
Mięśnie dolnego grzbietu	2-3dni	4-5 dni	Niewskazana
Mięśnie dwugłowe ramion	2 dni	3 dni	4-5 dni
Mięśnie trójęłowe ramion	2 dni	3 dni	4-5 dni
Mięśnie naramienne	2 dni	3 dni	4 dni
Mięśnie czworoboczne (kapturowe)	2 dni	3 dni	4 dni
Mięśnie brzucha	2 dni	3 dni	4 dni
Mięśnie czworogłowe ud	3 dni	4 dni	5-7 dni
Mięśnie dwugłowe ud	3 dni	4 dni	5-6 dni
Mięśnie łydek	2 dni	3 dni	4 dni

Intensywność – na to pojęcie składa się wiele czynników, jak: ilość serii, ilość powtórzeń w seriach, wielkość stosowanego ciężaru, długość przerw wypoczynkowych pomiędzy poszczególnymi seriami, ćwiczeniami i treningami, tempo ruchu podczas wykonywania ćwiczeń. Manipulując tymi czynnikami regulujemy **poziom intensywności**. Oczywiście nie muszą ulegać zmianie wszystkie na raz wymienione czynniki – zmiana już jednego z nich powoduje różnicę w poziomie intensywności (np. Zmniejszając jedynie przerwy wypoczynkowe pomiędzy seriami, przy pozostawieniu wszystkich innych czynników bez zmian podnosimy poziom intensywności treningu – proporcjonalnie do zmiany długości przerw.

Bardzo ważnym elementem jest planowanie treningów i zróżnicowanie poziomu intensywności. I to zarówno na przestrzeni kolejnych tygodni, jak i całego roku. Trening siłowy ze zmiennym poziomem intensywności jest efektywniejszy, niż trening ze stałą intensywnością przez cały rok. Stosowanie przez cały czas jednakowego poziomu intensywności prowadzi do znużenia treningiem, braku postępów, a jeśli do tego jest to stale wysoka intensywność – może prowadzić do przetrenowania. Do tego celu służą właśnie wyżej wymienione czynniki. Upraszczając – po treningu (lub maksymalnie dwóch) o wysokiej intensywności na daną grupę mięśniową – następny niech będzie lżejszy (o niższej intensywności). To samo tyczy się planowania długofalowego – po okresie, w którym przeważają treningi o intensywności wysokiej, powinien następować okres z przewagą treningów lżejszych (o niższej intensywności). Oczywiście nie należy popadać w skrajność – zbyt duża ilość treningów lekkich może prowadzić do zastoju rozwoju umięśnienia. Tak więc trzeba uważnie wsłuchiwać się w sygnały wysyłane nam przez organizm, by w porę korygować wszelkie nieprawidłowości w swoim programie treningowym.

Plan treningowy – w kulturystyce, podobnie jak w innych dziedzinach życia, bardzo istotną rolę odgrywa prawidłowe planowanie. Dobry plan treningowy jest fundamentem przyszłego sukcesu. Powinniśmy zaplanować nie tylko kolejne 2-3 treningi (minicykle), ale wskazane jest również planowanie długofalowe – na przestrzeni roku (makrocykle). Konkretny plan treningowy powinien określać przede wszystkim cel, jaki pragniemy osiągnąć w danym okresie treningowym (np. budowie masy, siły, poprawa wytrzymałości, regeneracja, itp.) Wybranemu przez nas celowi powinny być podporządkowane konkretne elementy składowe: ilość treningów w tygodniu, ilość treningów i ich rozkład, ze względu na poszczególne grupy mięśniowe (wraz z rozkładem ich poziomu intensywności), liczbę serii, powtórzeń, wielkości obciążeń, długości przerw wypoczynkowych (pomiędzy seriami i pomiędzy kolejnymi treningami). Bardzo potrzebnym elementem jest prowadzenie zeszytu treningowego, w którym będziemy zapisywać, co wykonaliśmy na treningu.

Nasze treningi powinny być ukierunkowane na wyznaczony cel i w związku z tym powinny różnić się od siebie.

Trening na masę-oparty powinien być na ćwiczeniach podstawowych(przysiady, wyciskania, uginania i wyprosty ramion, itp.)z wolnymi ciężarami(sztanga, sztangelki)-ilość serii kształtować się powinna następująco: na duże grupy mięśniowe(np. klatka, grzbiet, uda) ok.12-16 serii, na mniejsze(np. łydki, bicepsy, tricepsy) ok. 9-12 serii(ponadto 1-3 serii rozgrzewkowych w obu przypadkach),ilość powtórzeń 6-12,przerwy pomiędzy seriami ok.2-3 minut. Każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Czas trwania:4-8 tygodni. Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce.

Trening na poprawę siły-każda grupa mięśniowa trenowana raz w tygodniu. Trening na dużych ciężarach z małą ilością powtórzeń w seriach(8-1).Przerwy pomiędzy seriami wydłużamy do 3-5 minut. Na duże grupy wykonujemy 8-10 serii, na małe 6-8 serii(plus 2-3 serie rozgrzewkowe w obu przypadkach).Trening oparty na podstawowych ćwiczeniach(wyciskania, przysiady, uginania i wyprosty ramion, itp.) z użyciem wolnych ciężarów(sztanga, sztangelki).Czas trwania: 4-8 tygodni(nie dłużej) Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program-adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.

Trening na rzeźbę-tutaj zalecana jest większa liczba treningów(nawet do 6 tygodniowo)-każdą grupę mięśniową trenujemy nawet 2 razy w tygodniu. Treningi krótkie, bardzo intensywne(przerwy pomiędzy seriami zmniejszamy do 60-30 sekund) z dużą różnorodnością ćwiczeń(dodajemy więcej ćwiczeń izolowanych, jak np. rozpiętki w leżeniu, krzyżowanie linek wyciągów, ćwiczenia na maszynach treningowych).Można stosować superserie, serie łączone, serie potrójne, gigantserie(powyżej 3 ćwiczeń na tę samą grupę wykonywanych w minimalnych odstępach)-oczywiście w miarę zaawansowania ćwiczącego. Na większe grupy mięśniowe wykonujemy 12-9 serii, na mniejsze 10-7 serii-ilość powtórzeń nie mniejsza niż 10-12.Dobre połączenie to wykonanie po treningu siłowym treningu aerobowego(30-45 minut). Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny zapis, a od tych zasad są odstępstwa, ponieważ każdy organizm reaguje inaczej na te same bodźce. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program-adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.

Trening w okresie regeneracyjnym-Cykl ten stosujemy po każdym ciężkim cyklu, np. budowania siły. Jest to czas, w którym dajemy mięśniom trochę potrzebnego im luzu. Czas jego trwania jest ściśle zależny od stopnia intensywności treningów w cyklu poprzedzającym i wynosi od 2 do 4 tygodni. Obciążenia, jakie stosujemy pozwalają mają na swobodne wykonanie 12-15 ruchów w każdej serii(z zapasem 2-3 powtórzeń, których oczywiście nie wykonujemy).Ilość serii na poszczególne grupy zbliżona do okresu budowania masy. Długość przerw pomiędzy seriami ok.2 minut-przy ćwiczeniach typowo siłowych(jak np. wyciskania, przysiady)-do 3-3,5 minuty. Każdą grupę trenujemy raz na 5-6 dni. Dobór ćwiczeń jest sprawą indywidualną-jest to także czas leczenia ewentualnych kontuzji(takich, które pozwalają na kontynuowanie treningów)i pod tym kątem można układać plan ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe. I tak w rzeczywistości, każdy powinien wypracować sobie osobisty program-adekwatny do indywidualnych predyspozycji organizmu, a zapis ogólny powinien służyć, jako podstawa do dalszych prób wypracowania tego programu.

Rozgrzewka-Jest bardzo istotnym elementem treningu. Zaniedbanie jej lub wykonanie niepoprawnie może być przyczyną wielu, często niebezpiecznych kontuzji. Każdy trening, nawet lekki powinien być nią poprzedzony. Jak powinna wyglądać rozgrzewka? Przede wszystkim powinna obejmować swoim zakresem część ciała, którą będziemy trenować. Jedną ze skuteczniejszych metod, jest wykonywanie rozgrzewki składającej się z trzech części(każda trwająca min. 3-5 minut).Część pierwsza, to wstęp do rozgrzewki. Powinien obejmować ćwiczenia krążeniowe ogólne, jak np. rower stacjonarny, bieżnia, stepper, bieg w miejscu, skakanka, itp. Celem tej części rozgrzewki jest pobudzenie układu krwionośnego, oraz stawów i ścięgien do wytężonej pracy. Część druga, to rozgrzewka właściwa-obejmująca swoim zakresem obszar, który będziemy trenowali siłowo. Ma ona za zadanie przygotować konkretne mięśnie, stawy i ścięgna do przeciążeń, na jakie będą narażone podczas treningu. Jakie ćwiczenia są polecane w tej części-opis znajduje się w działach poświęconych treningowi poszczególnych grup mięśniowych. Część trzecia, to rozciąganie mięśni. Jej celem jest zwiększenie zakresu ruchomości stawów, wzmocnienie ścięgien, lepsze ukrwienie mięśni. Konkretny opis ćwiczeń rozciągających polecanych na poszczególne mięśnie jest zawarty w rozdziale **"Strechingu- rozciąganie mięśni"**. Po tak wykonanej rozgrzewce możemy śmiało przystąpić do treningu siłowego. Zalecane jest jednak ostrożne dozowanie obciążeń w pierwszych seriach ćwiczeń na każdą grupę mięśniową. Szczególnie, jeśli planujemy trening z użyciem dużych(powyżej 70% ciężaru maksymalnego)obciążeń. Dobrym rozwiązaniem jest wykonanie 1-2 serii rozgrzewkowych podstawowego ćwiczenia(np. wyciskania na ławce płaskiej lub skośnej, wyciskania w siadzie na barki, przysiadów, prostowania nóg na maszynie, itp.) z mniejszym obciążeniem(40-50% ciężaru maksymalnego) i większą ilością powtórzeń:12-15.Dopiero teraz możemy bezpiecznie przejść do serii ciężkich, z większym obciążeniem.

Kolejność wykonywania ćwiczeń –ma ona istotny wpływ na osiągnięte efekty. Liczba możliwych kombinacji układania ćwiczeń na poszczególnych treningach jest niezliczona, jednak najbardziej efektywne są takie warianty:

-w pierwszej kolejności wykonujemy ćwiczenia na duże grupy mięśniowe-jeśli najpierw przećwiczymy małe grupy mięśniowe- ujemnie wpłynie to na wielkość obciążeń, jakie będziemy w stanie zastosować w treningu dużych grup(wyjątek podczas stosowania zasady "wstępnego zmęczenia mięśni")

-w pierwszej kolejności wykonujemy ćwiczenia złożone(jak: wyciskania, przysiady), izolowane(jak:rozpiętki, ćwiczenia na maszynach) w drugiej kolejności (wyjątek podczas stosowania zasady "wstępnego zmęczenia mięśni")

-ćwiczenie antagonistycznych grup-polega na wykonywaniu ćwiczeń na przeciwstawne grupy mięśniowe jedno po drugim(np. seria uginania ramion ze sztangą na bicepsy, a po niej seria prostowania ramion na wyciągu na tricepsy i ponownie),

-wykonujemy ćwiczenia na tę samą grupę jedno po drugim. Polega to na wykonywaniu sekwencji różnych ćwiczeń na tę samą grupę. Skuteczna metoda w okresie pracy nad rzeźbą mięśni.

Kolejność jest istotna nie tylko w obrębie pojedynczego treningu, ale także podczas planowania treningów na przestrzeni tygodnia lub innego okresu czasu(jednego minicyklu, podczas którego wykonujemy po jednym treningu na każdą grupę).W tym przypadku należy pamiętać podczas układania planu treningowego o **następujących zasadach**:

-nie powinno się trenować mięśni grzbietu w przeddzień treningu mięśni ud(grzbiet ma zbyt mało czasu na regenerację-szczególnie dolne partie).¹

OSTRZEŻENIA

- 1. POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZĘTU MOŻNA UTRZYMAĆ TYLKO DZIĘKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
- 2. USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
- 3. NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ NAKŁADKI, ŚRUBY SAMOBLOKUJĄCE.**
- 4. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

- 1.Czyść ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
- 2.Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
- 3.Nie należy czyścić chemicznie.
- 4.Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

¹ Informacje na temat treningu pochodzą ze strony www.kulturystyka.pl

UWAGA!

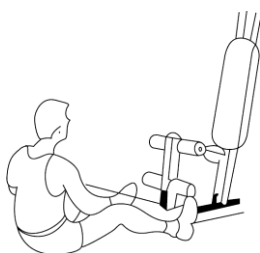
DO CZYSZCZENIE NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

ZWROT I LIKWIDACJA SPRZĘTU

1. Ewentualny zwrot urządzenia z przyczyn trzecich może nastąpić tylko w fabrycznym opakowaniu w stanie identycznym do fabrycznego.
2. Po okresie użytkowania sprzęt powinien być przekazany do odpowiednich punktów zbioru surowców wtórnych. Nie zawiera elementów szkodliwych o szczególnych wymaganiach utylizacyjnych

ZESTAW PRZYKŁADOWYCH ĆWICZEŃ

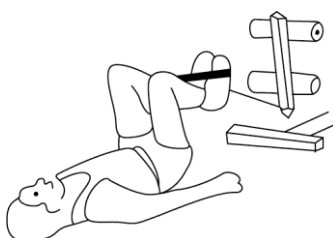
1



ćwiczenie rąk i grzbietu

(używamy dolnej rolki)
trzymając "t" drążek usiądź na podłodze, a następnie zaprzyj stopy o żerdź.
wykonuj skłony jednocześnie naciągając linkę (ruch w tył) i zwalniając (ruch w przód).

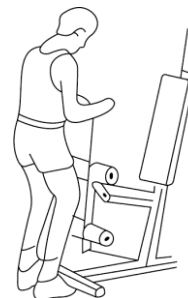
2



ćwiczenie nóg i grzbietu

(używamy dolnej rolki)
leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami i stopami na „t” drążku staraj się przemieszczać kolana w kierunku klatki piersiowej. pamiętaj aby nie unosić pleców.

3



ćwiczenie mięśni bicepsów

(używamy dolnej rolki)
drążek "t" trzymamy w rękach i staramy się jak najwyżej podciągnąć linkę. staramy się pracować tylko rękami.

4



ćwiczenie mięśni rąk

(używamy dolnej rolki i modlietwnika)
drążek "t" trzymamy od spodu z brzuchem opartym na modlietwniku, siedząc jak na rysunku. podciągamy ręce w kierunku klatki piersiowej. nogi powinny być solidnie oparte na podłodze.

5



ćwiczenie mięśni rąk

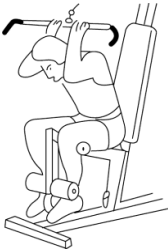
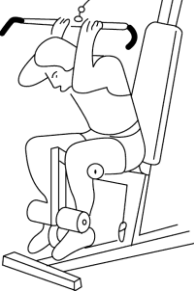
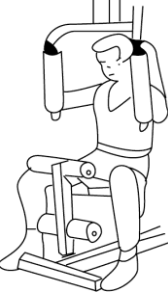
(używamy dolnej rolki i modlietwnika)
ćwiczenie wykonujemy tak samo jak ćwiczenie nr 4, z tą różnicą, że zmieniamy uchwyt drążka. tym razem drążek chwytny od góry.

6



ćwiczenie nadgarstków

(używamy dolnej rolki)
drążek "t" blokujemy w najwyższym położeniu. staramy się przemieścić nadgarstki tak daleko jak to możliwe. pamiętamy jednak aby nie przesadzić.

7  ćwiczenie mięśni nóg (używamy dolnej rolki) na rysunku pokazujemy ćwiczenie prawej nogi. dobieramy najmniejsze obciążenie, zakładamy nogę pod dolną żerdź i staramy się wykonywać ruch ku górze, a następnie w dół.	8  ćwiczenie mięśni nóg (używamy dolnej rolki) zapieramy drążek między stopami, rękami przytrzymujemy się, plecy oparte. powoli podciągamy nogi ku górze, a następnie opuszczamy. plecy cały czas wyprostowane. Pamiętaj o właściwej rozgrzewce	9  ćwiczenie mięśni grzbietu i brzucha (używamy dolnego drążka) siadamy na siedzisku ze stopami opartymi na drążku, a rękami trzymamy górny drążek. staramy się wykonać skłon w przód, tak głęboko jak czujesz się na siłach.
10  ćwiczenie mięśni rąk (używamy drążka górnego) siadamy " okrakiem " na siedzisku chwytając drążek blisko jego środka. nie zginając pleców wykonujemy płynny ruch rękami w dół, a następnie w górę.	11  ćwiczenie mięśni rąk i brzucha (używamy górnego drążka) przyjmujemy pozycję taką samą jak na rys.9 lekko pochylamy się do przodu i pozostając w tej pozycji staramy się przyciągnąć drążek do głowy.	12  ćwiczenie mięśni rąk oraz klatki piersiowej (używamy motylka) siadamy tak jak na rysunku, a następnie staramy się przeciągnąć obie części motylka do siebie. plecy wyprostowane, nogi mocno oparte na podłodze.
13  ćwiczenie mięśni rąk oraz nóg 1)ustawiamy nogi oraz ręce zgodnie a rysunkiem 2)zaczynamy powoli przyciągać do siebie ręce jednocześnie unosząc nogi ku górze. 3)następnie wykonujemy ruch powrotny.	* pamiętaj o właściwej rozgrzewce. * przed przystąpieniem do ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem. * każdorazowo sprawdzaj stan techniczny atlasu. nakrętki samoblokujące można używać tylko jednokrotnie.. * atlas przeznaczony jest dla osób dorosłych. dzieci nie mogą korzystać z atlasu. * pomieszczenie, w którym znajdują się atlas powinno być nie dostępne dla dzieci. * atlas przeznaczony jest do użytku domowego. * wszystkie osoby korzystające z atlasu powinny zapoznać się z niniejszą instrukcją. * atlas raz ustawiony nie powinien być przenoszony. atlas powinien być składany przez kilka osób. * jeżeli zajdzie konieczność przeniesienia atlasu zaleca się jego rozłożenie i ponowne złożenie w nowym miejscu.	

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE

PODSTAWĄ PODJĘCIA JAKIEGOKOLWIEK PROGRAMU ĆWICZEŃ JEST WŁAŚCIWE PRZYGOTOWANIE. ZWIĘKSZAJĄC PRZEZ TO SWOJĄ AKTYWNOŚĆ POWINNIŚMY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM. KONSULTACJA Z LEKARZEM MUSI SIĘ ODBYĆ PRZED PODJĘCIEM JAKICHKOLWIEK ĆWICZEŃ. WYMÓG KONSULTACJI Z LEKARZEM PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ DOTYCZY ZARÓWNO OSÓB, U KTÓRYCH STWIERDZONO JAKIEŚ STANY CHOROBOWE NP.PODWYŻSZONE CIŚNIENIE KRWI, PODWYŻSZONY POZIOM CHOLESTEROLU, INNE CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA, JAK I OSÓB UWAŻAJĄCYCH SIĘ ZA ZDROWE. PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ NALEŻY PAMIĘTAĆ O DOKŁADNYM ZAPOZNANIU SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ.

W TRAKCIE ĆWICZENIA NIKT NIE MOŻE PRZEBYWAĆ W POMIESZCZENIU GDZIE ĆWICZYSZ.

UWAGA – W TRAKCIE ĆWICZENIA NIKT NIE MOŻE PODCHODZIĆ DO ATLASU OD STRONY STOSU, PONIEWAŻ ĆWICZĄCY JEST ODWRÓCONY TYŁEM DO STOSU!!! ZALECA SIĘ TAKIE USTAWIENIE ATLASU ABY NIE BYŁO MOŻLIWOŚCI PODEJŚCIA DO NIEGO OD STRONY STOSU. STOS POSIADA OSŁONĘ METALOWĄ ALE ZALECA SIĘ ABY ATLAS BYŁ TAK USTAWIONY ABY NIE BYŁO MOŻLIWOŚCI PODEJŚCIA DO NIEGO OD STRONY STOSU, A PONADTO ABY ĆWICZĄCY MIAŁ MOŻLIWOŚĆ KONTROLI WZROKOWEJ CZY KTOŚ WCHODZI DO POMIESZCZENIA W TRAKCIE ĆWICZENIA .

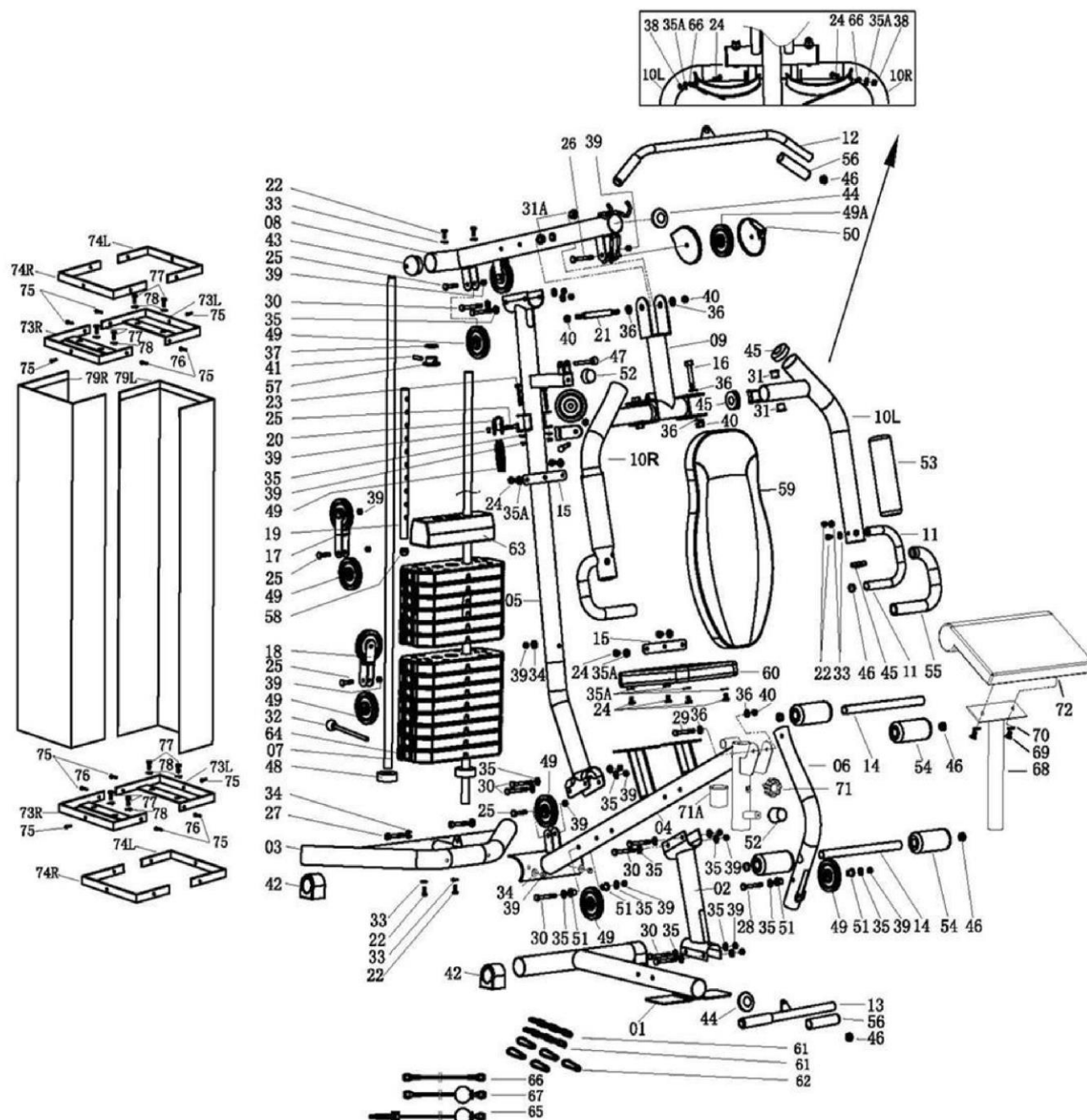
ZABRANIA SIĘ PODCHODZENIA DO ATLASU, W TRAKCIE ĆWICZENIA, OD STRONY STOSU.

OSTRZEŻENIE: NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULACYJNYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ICH ELEMENT.

KLASA DOKŁADNOŚCI - „C” (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)

KLASA UŻYTKOWANIA - „H” (DO UŻYTKU DOMOWEGO)

RYСУNEK KONSTRUKCYJNY

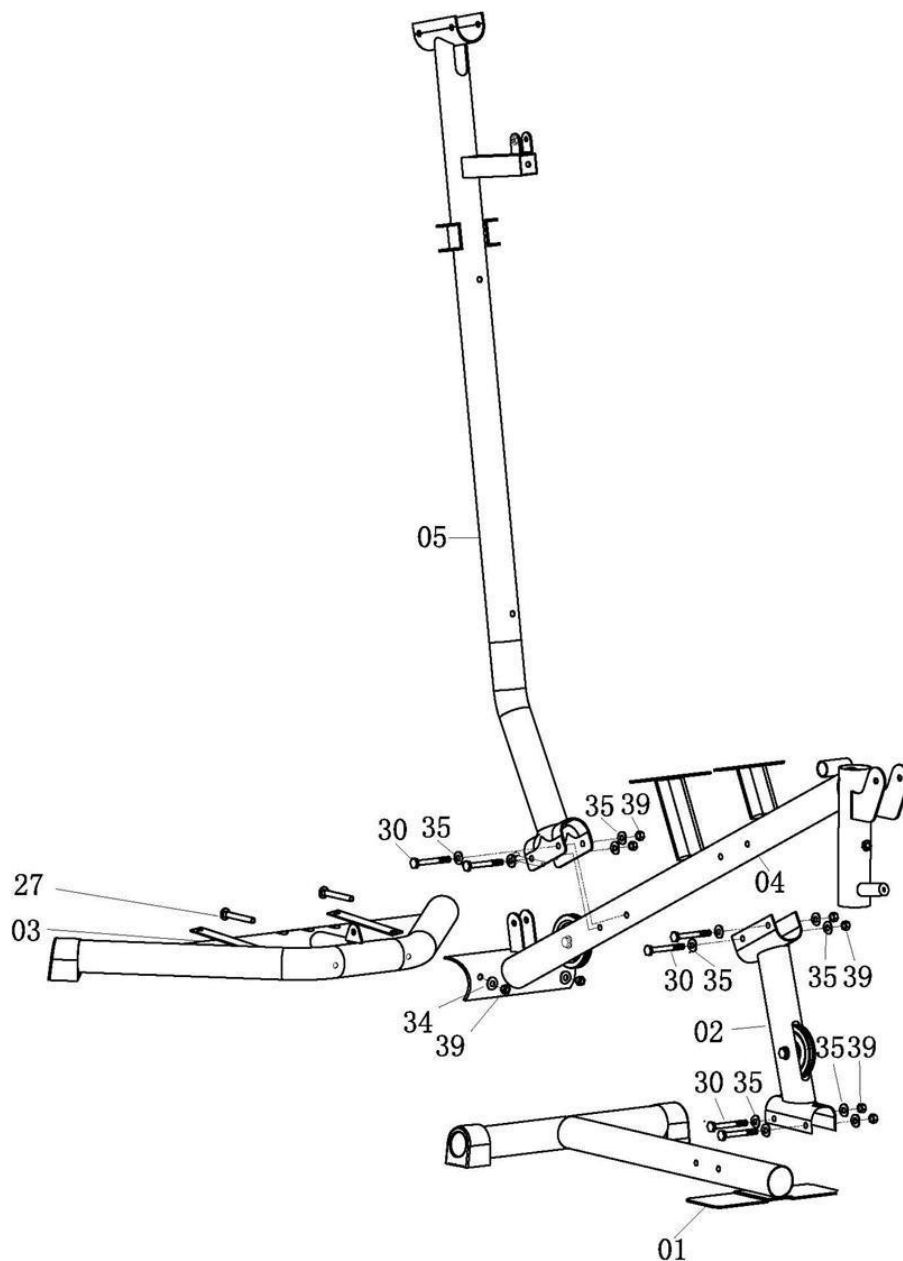


LISTA CZĘŚCI:

NR	OPIS	IL.		NR	OPIS	IL.
1	RAMA	1		41	ZAPINKA STOSU	1
2	PODPORA SIEDZISKA	1		42	ZATYCZKA	4
3	PODPORA TYŁ	1		43	φ60 ZATYCZKA	2
4	PODPORA SIEDZISKA	1		44	φ60 ZATYCZKA	2
5	PODPORA GÓRNA	1		45	φ50.8 ZATYCZKA	6
6	PODPORA DRAŻKA NÓG	1		46	φ25.4 ZATYCZKA	6
7	PROWADNICA	2		47	SPINKA	1
8	MOSTEK	1		48	PIERŚCIEŃ GUMOWY	2
9	DRAŻEK MOTYLKA	1		49	ROLKA	11
10	MOTYLEK – LEWY	1		49A	ROLKA A	1
10R	MOTYLEK - PRAWY	1		50	ZATYCZKA ROLKI	2
11	KIEROWNICA	2		51	PRZEPUST PLASTIK	4
12	DRAŻEK	1		52	STOPER GUMOWY	2
13	DRAŻEK DOLNY	1		53	OSŁONA ,MOTYLKA	2
14	OSŁONA PIANKOWA	2		54	OSŁONA	4
15	ŁOŻE SIEDZISKO/OPARCIE	2		55	OSŁONA	2
16	ŚRUBA M12X80L	2		56	ŚCISK	4
17	ŁOŻE ROLKI	1		57	ŁOŻE STOSU	1
18	PODW. ŁOŻE ROLKI	1		58	ZATYCZKA DRAŻKA SELEK.	1
19	DRAŻEK SELEKCYJNY	1		59	OPARCIE	1
20	ŁOŻE ROLKI	2		60	SIEDZISKO	1
21	OŚKA	1		61	ŁAŃCYCH 6 OGNIW	2
22	ŚRUBA M8 x 20L	10		62	HAK	5
23	ŚRUBA M10 x 60L	2		63	OBCIĄŻENIE STOSU 5 Lbs	1
24	ŚRUBA M8 x 15L	10		64	OBCIĄŻENIE 10 Lbs	14
25	ŚRUBA M10 x 40L	9		65	LINKA DRAŻKA	1
26	ŚRUBA M10 x 45L	1		66	LINKA MOTYLKA	1
27	ŚRUBA M10 x 75L	2		67	LINKA DOLNA	1
28	ŚRUBA M10 x 70L	1		68	WSPORNIK	1
29	ŚRUBA M12x 80L	4		69	ŚRUBA M8 x15L	2
30	ŚRUBA M10 x 80L	9		70	PODKŁADKA OD16	2
31	PIERŚCIEŃ φ12	4		71	ŚRUBA Z CZAPĄ	1
31A	PIERŚCIEŃ φ16	2		71A	PRZEPUST	1
32	TRZPIEŃ SELEKCYJNY	1		72	PRZEPUST	1
33	PODKŁADKA OD22XID8.3	10		73L	ŁĄCZNIK – LEWY	2
34	PODKŁADKA OD23XID10.3	4		73R	ŁĄCZNIK – PRAWY	2
35	PODKŁADKA OD23XID10.3	22		74L	LEWY ŁĄCZNIK	2
35A	PODKŁADKA OD23XID8.3	10		74R	PRAWY ŁĄCZNIK	2
36	PODKŁADKA OD24XID12.3	8		75	ŚRUBA M5X10L	12
37	PODKŁADKA OD40XID12.5	1		77	ŚRUBA M8 x10L	8
38	M8 NAKRĘTKA	2		78	PODKŁADKA OD12	8
39	M10 NAKRĘTAK	26		79L	OSŁONA LEWA	1
40	M12 NAKRĘTKA	5		79R	COSŁONA PRAWA	1

CZYNNOŚCI MONTAŻOWE:

KROK 1.



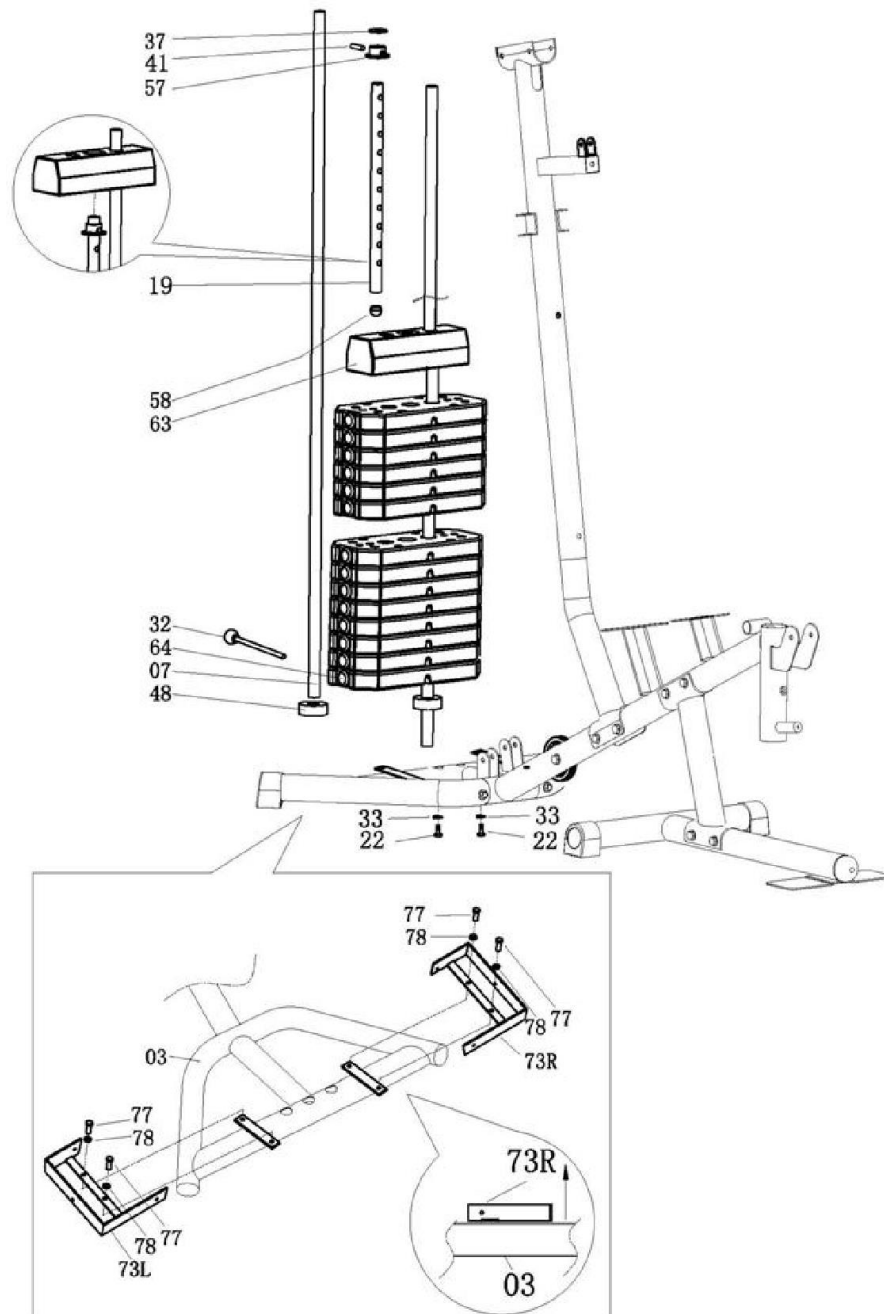
MOCUJ PODPORĘ TYŁ (3) DO PORPORY SIEDZISKA (4) UŻYWAJĄC X2 ŚRUB (27), X2 PODKŁADEK (34) & X2 NAKRĘTEK (39).

MOCUJ WSPORNIK (02) NA RAMIE (1) UŻYWAJĄC X2 ŚRUB (30), X4 PODKŁADEK (35) & X2 NAKRĘTEK NYLON (39).

MOCUJ PORPORĘ SIEDZISKA (04) DO WSPORNIKA (02) UŻYWAJĄC X2 ŚRUB (30), X4 PODKŁADEK (35) & X2 NAKRĘTEK NYLON (39).

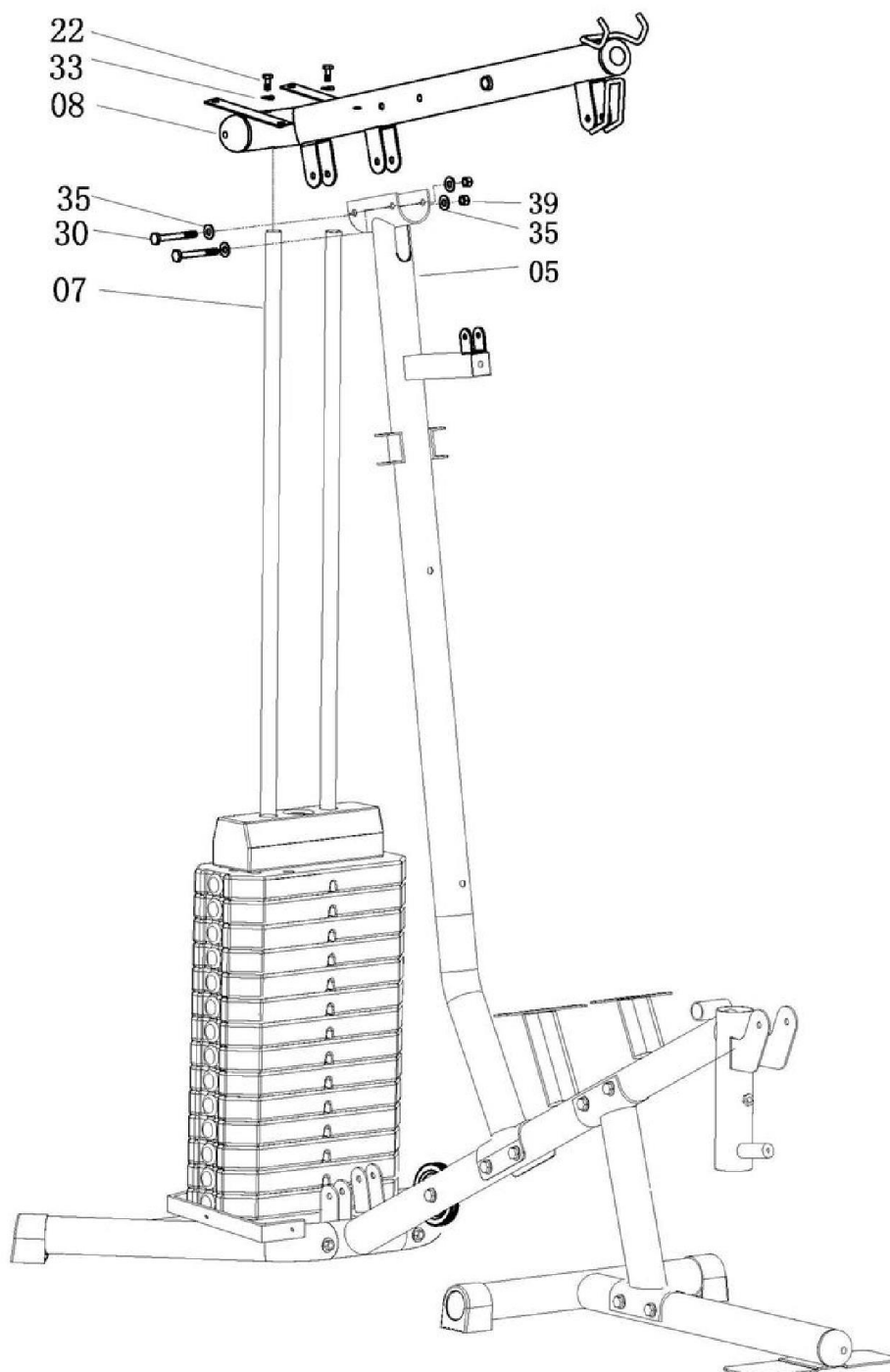
MOCUJ WSPORNIK (05) DO PODPORY (04) UŻYWAJĄC X2 ŚRUB (30), X4 PODKŁADEK (35) & X2 NAKRĘTEK (39).

KROK 2.



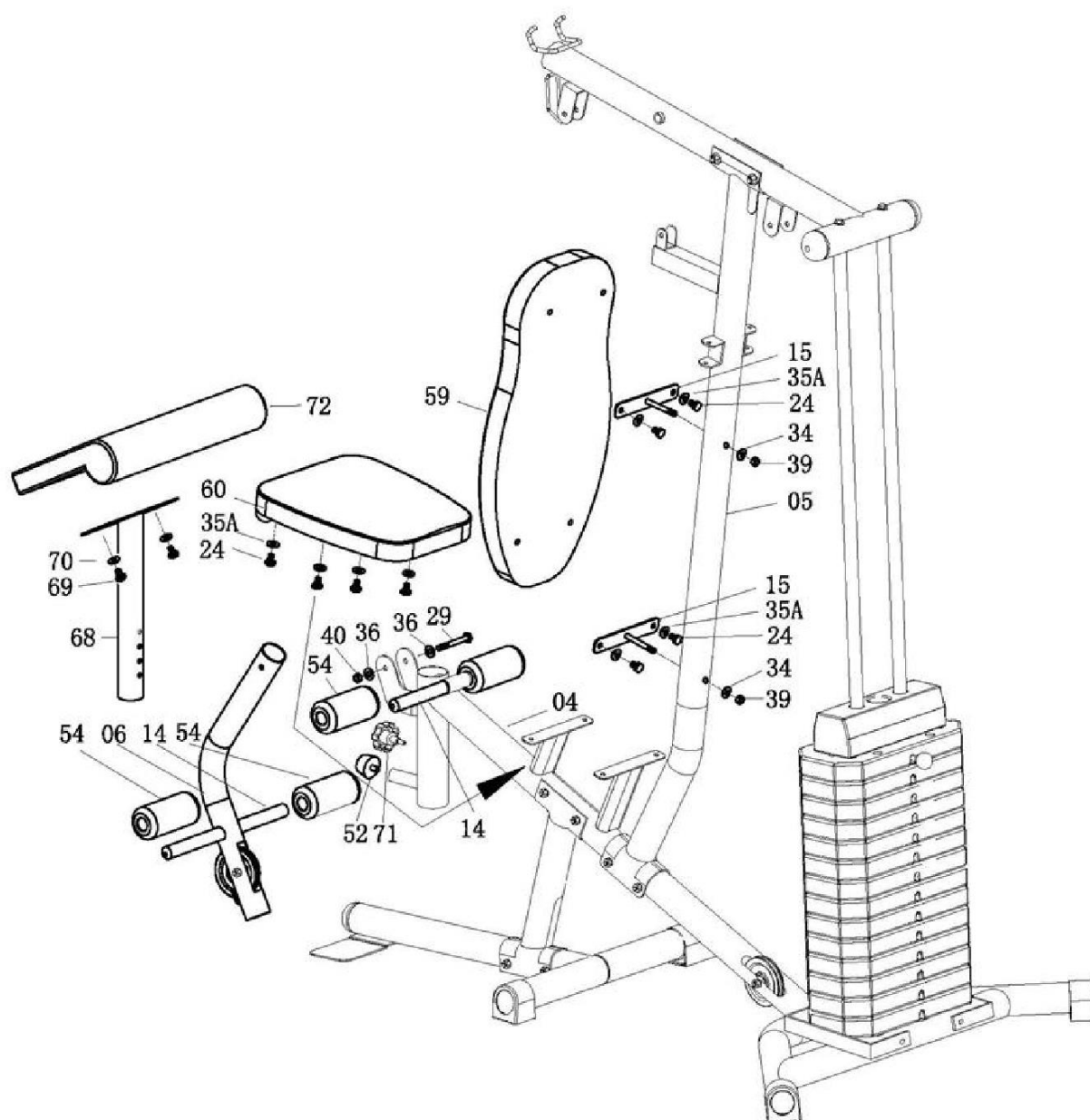
- 1) MOCUJ ŁĄCZNIK OSŁONY (73L) DO PODPORY (03) UŻYWAJĄC X2 ŚRUB (77) & X2 PODKŁADEK (78).
- 2) TAK SAMO MOCUJ OSŁONĘ (73R) DO PODPORY (03) PO PRAWEJ STRONIE.
- 3) PRZEPROWADŹ OBA DRAŻKI (07) PRZEZ PIERŚCIEŃ GUMOWY (48) & 2 OTWORY NA PODPORZE (3) I SKRĘĆ UŻYWAJĄC X2 PODKŁADEK (33) & X2 ŚRUB (22).
- 4) WSTAW STOS (64) NA PROWADNICĘ (5). (ZACHOWAJ SZCZEGÓLNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI).
- 5) WSUŃ CZAPĘ (57) NA DRAŻEK SELEKCYJNY (19) I ZABLOKUJ ZAPINKĄ (41). NASTĘPNIE UMIEŚĆ OBCIĄŻENIE GÓRNE (63) W OTWORZE DRAŻKA SELEKCYJNEGO (19), A NASTĘPNIE WSTAW PODKŁADKĘ (37) NA GÓRNYM OBCIĄŻENIU STOSU (63).
- 6) PRZEPROWADŹ ZAPINKĘ (32) POPRZEC STOS (64) ORAZ OTWÓR NA DRAŻKU SELEKCYJNYM (19).

KROK 3.



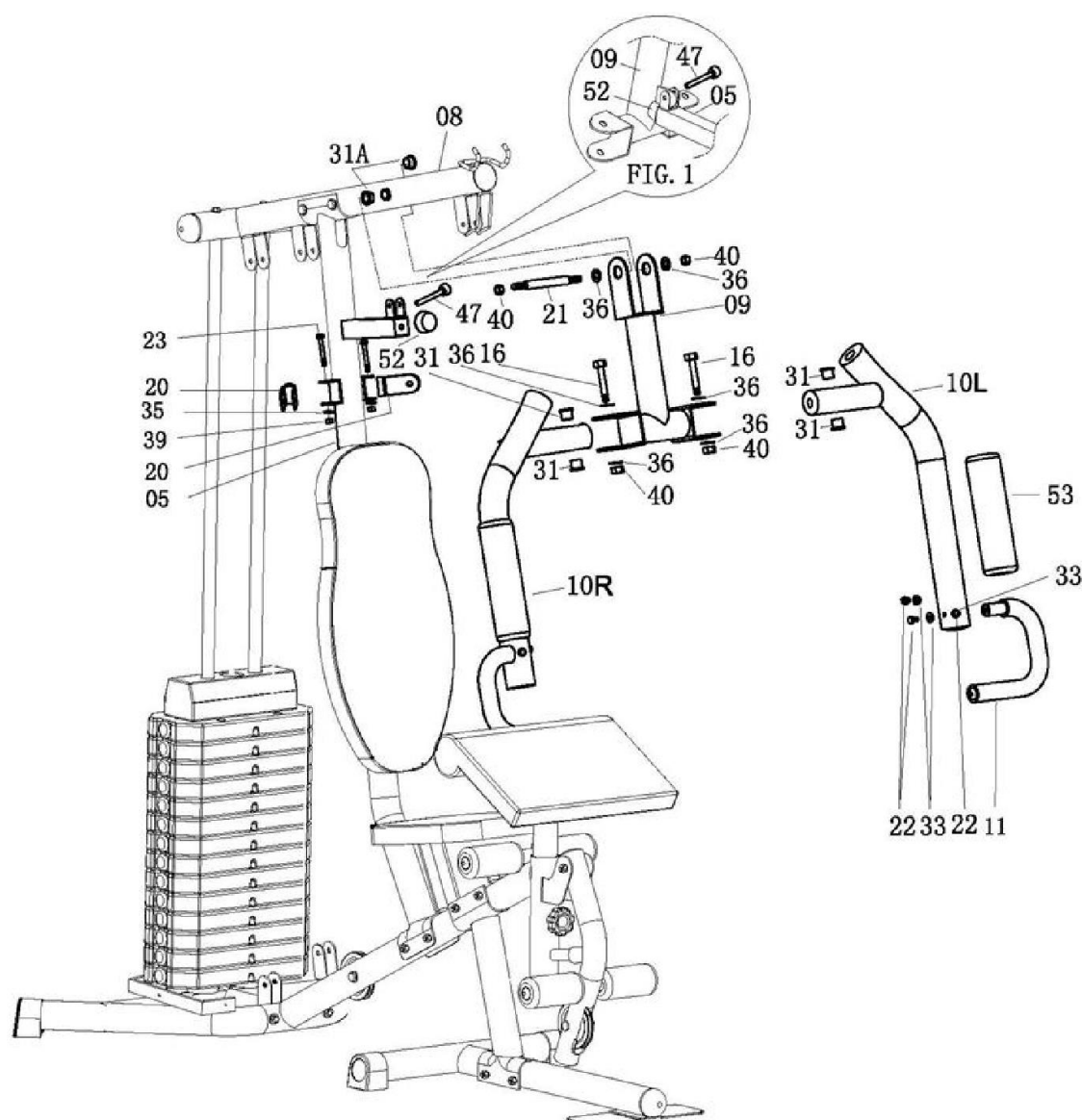
- 1) MOCUJ PROWADNICĘ (07) NA MOSTKU (8) UŻYWAJĄC X2 PODKŁADEK (33) & X2 ŚRUB (22).
- 2) MOCUJ MOSTEK (8) DO PODPORY GÓRNEJ (05) UŻYWAJĄC X2 ŚRUB (30), X4 PODKŁADEK (35) & X2 NAKRĘTKI NYLON (39).

KROK 4.



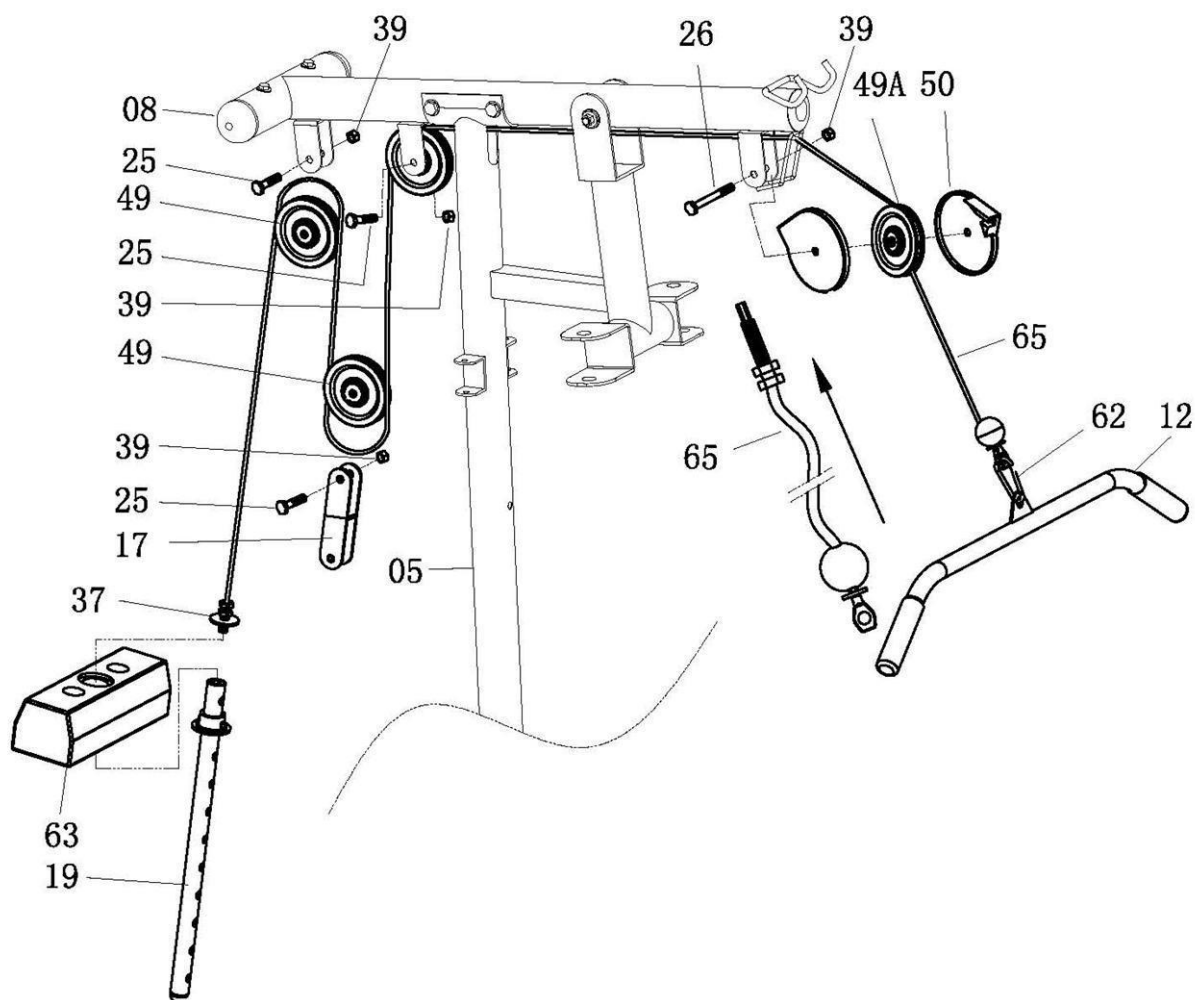
- 1) MOCUJ UCHWYT OPARCIA (15) NA PODPORZE (05) UŻYWAJĄC X2 PODKŁADEK (34) & X2 NAKRĘTEK
- 2) (39) PRZEPOROWADZAJĄC JE POPRZEC OTWÓR ZNAJDUJĄCY SIĘ NA PODPORZE (05).
- 3) MOCUJ OPARCIE (59) DO PODPORY (05) PROWADZĄC ŚRUBĘ UCHWYTU (15) POPRZEC OTWÓR PODPORY (05) I DOKRĘĆ UŻYWAJĄC X4 PODKŁADEK (35A), X4 ŚRUB (24) .
- 4) MOCUJ SIEDZISKO (60) NA PODPORZE (04) UŻYWAJĄC X4 PODKŁADEK (35A), X4 ŚRUB (24) .
- 5) MOCUJ MODLITEWNIK (72) NA PODPORZE (68) UŻYWAJĄC X2 PODKŁADEK (70), X2 ŚRUB (69) .
- 6) MOCUJ MODLITEWNIK (68) NA PODPORZE (04), A NASTĘPNIE SKRĘĆ UŻYWAJĄC ŚRUBY Z CZAPKĄ (71) .
- 7) PRZYKRĘĆ STOPER (52) W PRZEDNIEJ CZĘŚCI PODPORY (04).
- 8) MOCUJ DRAŻEK PRACY NÓG (06) W PRZEDNIEJ CZĘŚCI PODPORY (04), UŻYWAJĄC X1 ŚRUB (29), X2 PODKŁADEK (36) & X1 NAKRĘTEK (40).
- 9) PRZEPROWADŹ DRAŻEK (14) POPRZEC OTWORY PODPORY (06) & PRZEDNIEGO/GÓRNEGO ŁĄCZNIKA PODPORY (04).
- 10) WSUŃ OSŁONY (54) PO OBU STRONACH DRAŻKA (14).

KROK 5.



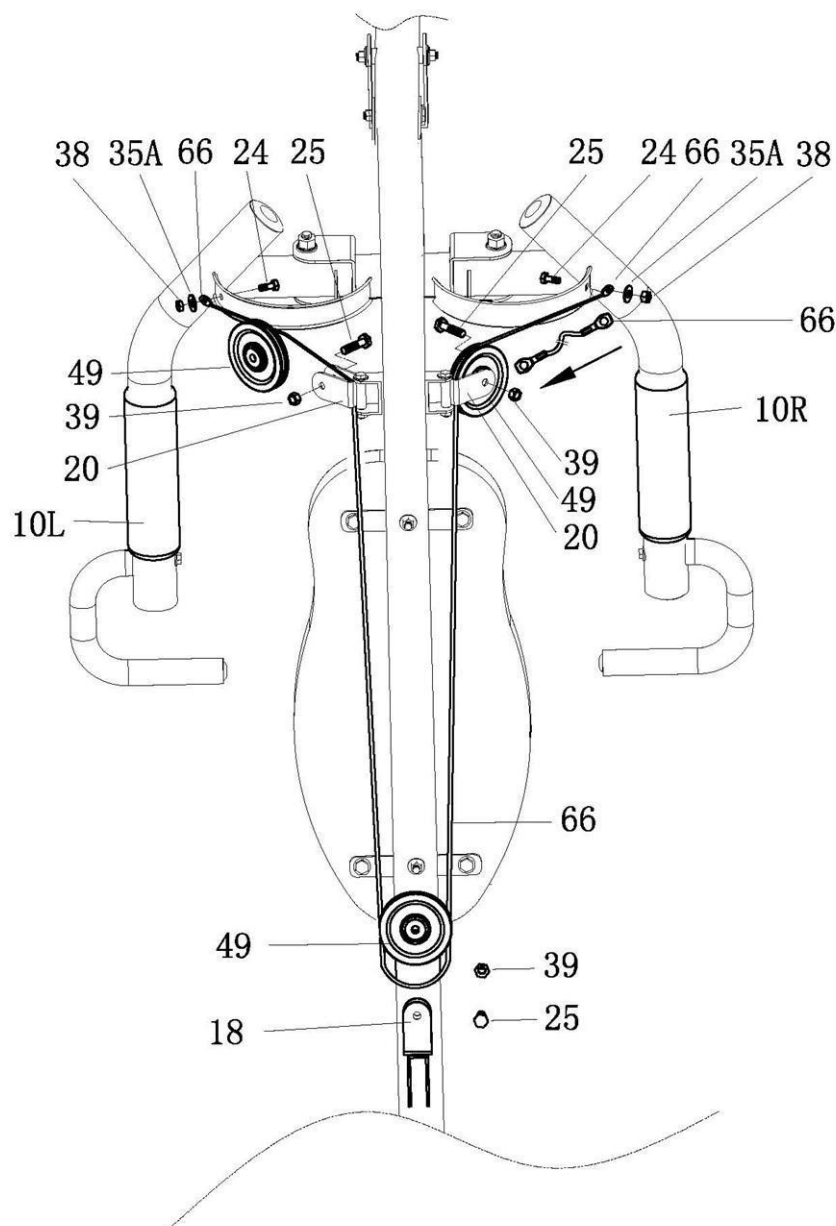
- 1) MOCUJ UCHWYT ROLEK (9) NA MOSTKU (8), WSTAW OŚKĘ W UCHWYT (21) POPRZEC X2 PIERŚCIEŃ (31A) I SKRĘĆ UŻYWAJĄC X2 PODKŁADEK (36) & X2 NAKRĘTEK (40).
- 2) MOCUJ PRAWE RAMIĘ MOTYLKA (10R) DO UCHWYTU (9) POPRZEC X2 PIERŚCIEŃ METALOWE (31), A NASTĘPNIE SKRĘĆ UŻYWAJĄC X2 PODKŁADEK (36) & X1 NAKRĘTKI NYLON (40).
- 3) POWTÓRZ CZYNNOŚCI PRZY MONTAŻU RAMIENIA LEWEGO MOTYLKA (10L) DO UCHWYTU (9).
- 4) WSTAW STOPER (52) W ŁĄCZNIK NA PODPORZE (05) .USTAW UCHWYT (9) W ODPOWIEDNIM OTWORZE ,
- 5) WSUN OSŁONY PIANKOWE (53) NA OBA RAMIENIA MOTYLKA (10R & 10L). NASTĘPNIE MOCUJ ZATYCZKĘ (46) NA RAMIENIU MOTYLKA (53).
- 6) MOCUJ KIEROWNICĘ (11) NA PRAWYM RAMIENIU (10R) UŻYWAJĄC X3 PODKŁADEK (33) & X3 ŚRUB (22). POWTÓRZ CZYNNOŚCI PRZY MONTAŻU NA LEWYM RAMIENIU (10L) KIEROWNICY (11)).
- 7) MOCUJ UCHWYT ROLEK (20) NA 2 OTWORACH (05) UŻYWAJĄC X2 ŚRUB (23), X4 PODKŁADEK (35) & X2 NAKRĘTEK (39) PO OBU STRONACH.

KROK 6.



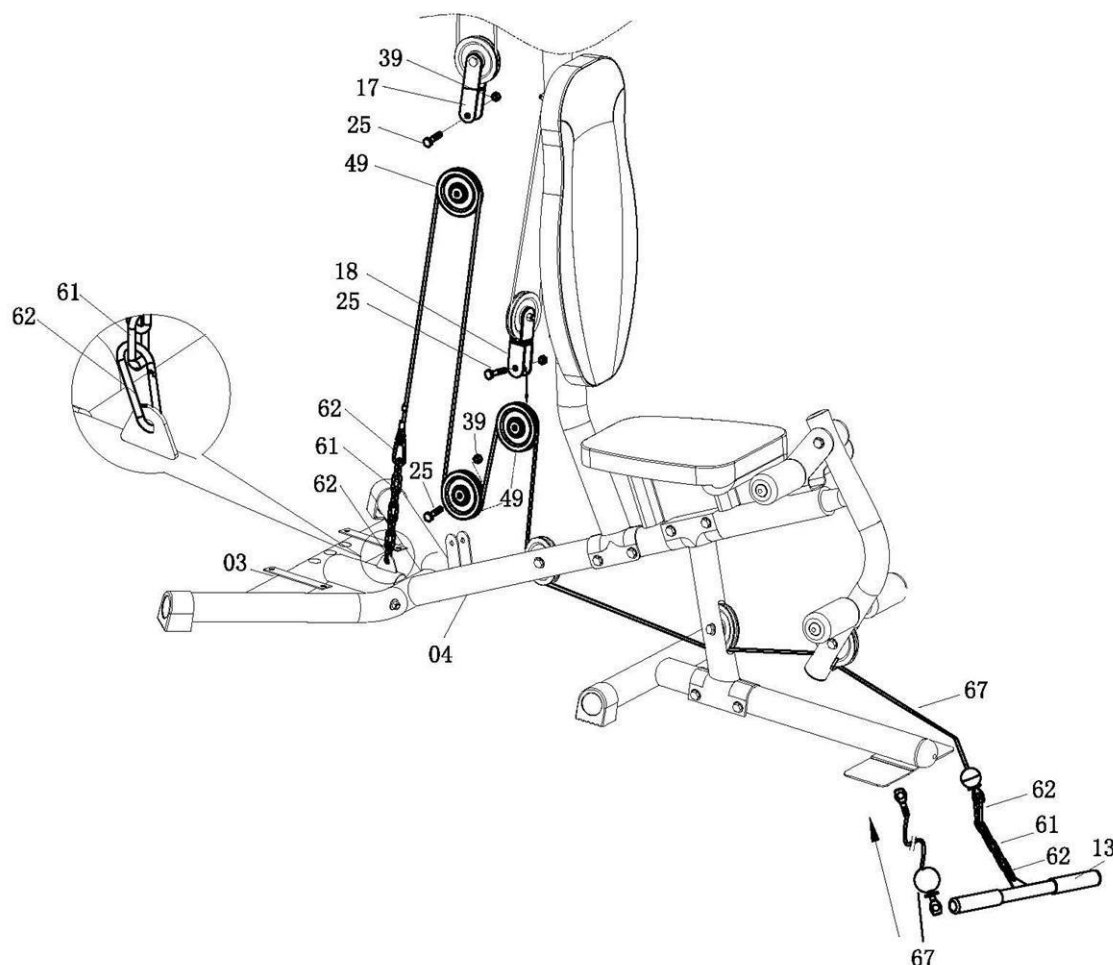
- 1) PROWADŹ LINKĘ (65) POPRZECZ MOSTEK NA PODORZE (8). UWAGA: KULKA STOPUJĄC LINKI (65) WINNA BYĆ POD SPODEM MOSTKA (8). PROWADŹ LINKĘ (65) POPRZECZ MAŁĄ ROLKĘ (49A) & WSTAW OSŁONY ROLKI (50) PO OBU STRONACH ROLKI (49A). UWAGA: LINKA (65) WYPROWADZANA JEST Z OSŁON (50) PO ICH OTWARTYCH STRONACH. SKRĘĆ UCHWYT UŻYWAJĄC X1 ŚRUB (26) & X1 NAKRĘTEK NYLON (39).
- 2) PROWADŹ LINKĘ (65) W KIERUNKU PODPORY (05) & WOKÓŁ ROLKI (49), A NASTĘPNIE MOCUJ ROLKĘ (49) NA UCHWYECIE JAK POKAZANO NA RYS. POWYŻEJ, UŻYWAJĄC X1 ŚRUB (25) & X1 NAKRĘTEK (39).
- 3) PROWADŹ LINKĘ (65) POPRZECZ ROLKĘ (49) KU DOŁOWI. MOCUJ ROLKĘ (49) NA UCHWYECIE (17) UŻYWAJĄC X1 ŚRUB (25) & X1 NAKRĘTEK (39) JAK POKAZANO NA RYS. POWYŻEJ.
- 4) PROWADŹ LINKĘ (65) WOKÓŁ ROLKI (49) KU GÓRZE. MOCUJ ROLKĘ (49) DO UCHWYTU "B" UŻYWAJĄC X1 ŚRUB (25) & X1 NAKRĘTEK (39).
- 5) PROWADŹ LINKĘ (65) KU DOŁOWI MIĘDZY PROWADNICAMI (04) I KOŃCÓWKĘ LINKI (65) MOCUJ NA GÓRNEJ CZĘŚCI DRAŻKA SELEKCYJNEGO (19).
- 6) MOCUJ PAŁĄK (12) NA KOŃCOWCE LINKI (65) UŻYWAJĄC X1 HAKA (62).

KROK 7



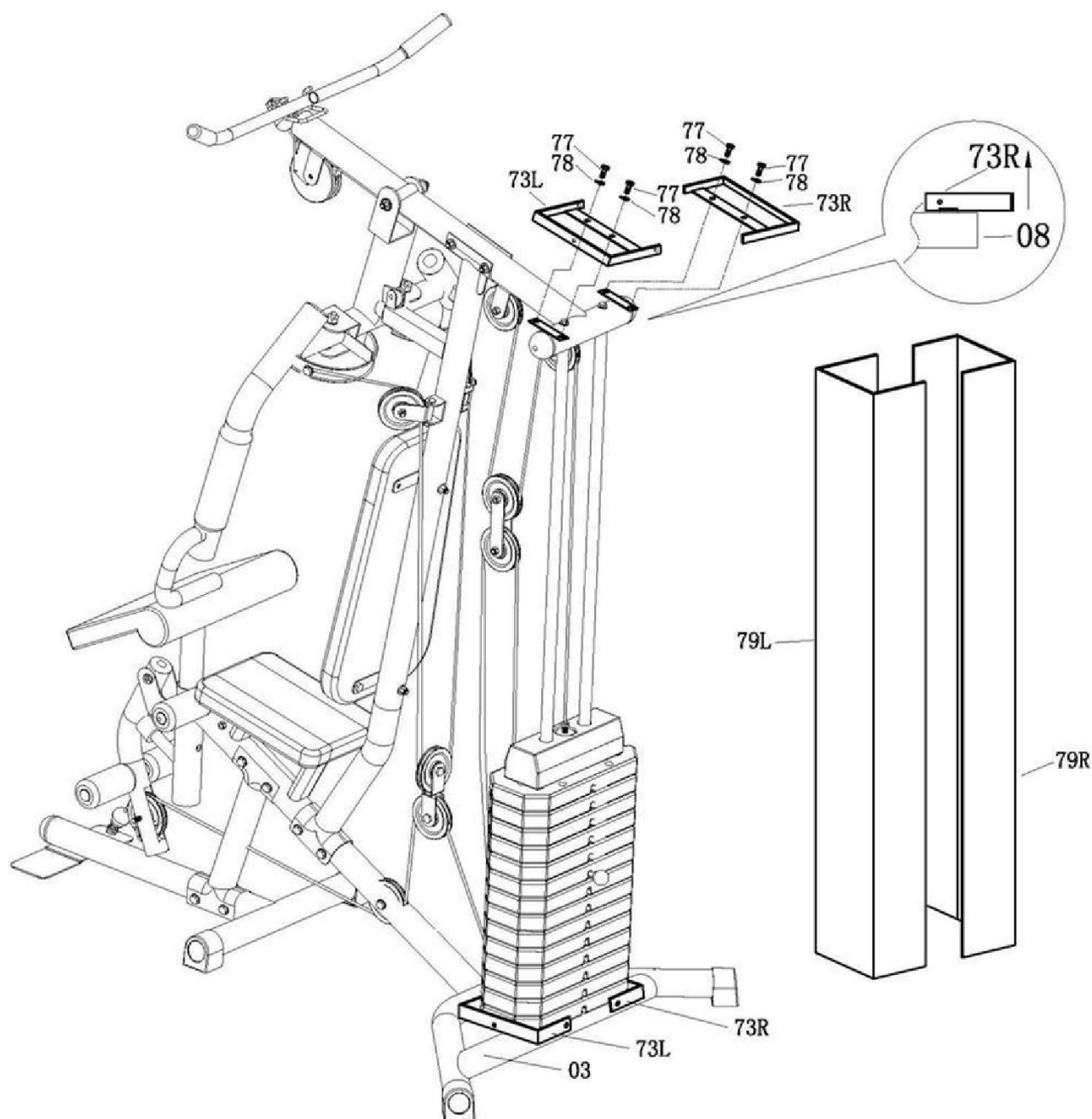
- 1) MOCUJ JEDEN KONIEC LINKI MOTYLKA (66) NA HAKU PRAWEGO RAMIENIA MOTYLKA (10R) & SKRĘĆ UŻYWAJĄC X1 ŚRUBY (24), X1 PODKŁADKI (35A) & X1 NAKRĘTKI (38).
- 2) PROWADŹ LINKĘ (66) WOKÓŁ ROLKI (49) A NASTĘPNIE MOCUJ ROLKĘ (49) NA UCHWYCIE (20) PO PRAWEJ STRONIE PODPORY (05), UŻYWAJĄC X1 ŚRUBY (25) & X1 NAKRĘTKI (39).
- 3) PROWADŹ LINKĘ (66) W DÓŁ I WOKÓŁ ROLKI (49), A NASTĘPNIE MOCUJ ROLKĘ (49) DO GÓRNEJ CZĘŚCI UCHWYTU PODWÓJNEGO ROLKI (18) UŻYWAJĄC X1 ŚRUBY (25) I X1 NAKRĘTKI (39).
- 4) PROWADŹ LINKĘ (66) KU GÓRZE I WOKÓŁ ROLKI (49). MOCUJ ROLKĘ (49) DO UCHWYTU (20) ZNAJDUJĄCEGO SIĘ PO LEWEJ STRONIE PODPORY (05) UŻYWAJĄC X1 ŚRUBY (25) & X1 NAKRĘTKI (39).
- 5) DRUGI KONIEC LINKI (66) MOCUJ NA HAKU ZNAJDUJĄCYM SIĘ NA LEWYM RAMIENIU MOTYLKA (10L) UŻYWAJĄC X1 ŚRUBY (24), X1 PODKŁADKI (35A) & X1 NAKRĘTKI (38).

KROK 8



- 1) MOCUJ KONIEC LINKI DOLNEJ ZE STOPEREM (67) DO UCHWYTU PODPORY (6) I PROWADŹ WOKÓŁ ROLKI (49), A NASTĘPNIE LINKE (67) PROWADŹ POPRZECZ WOLNĄ POWIERZCHNIĘ DOLNEJ CZĘŚCI PODPORY SIEDZISKA (02), WOKÓŁ ROLKI (49), PO PRZECIWNEJ STRONIE JAK PROWADZONO LINKE (67), KU GÓRZE & WOKÓŁ GÓRNEJ CZĘŚCI ROLKI (49). MOCUJ ROLKĘ (49) PO DRUGIEJ STRONIE UCHWYTU (18) UŻYWAJĄC X1 ŚRUBY (25) & X1 NAKRĘTKI (39).
- 2) PROWADŹ LINKĘ (67) W DÓŁ & WOKÓŁ ROLKI (49). MOCUJ ROLKĘ (49) DO UCHYTU "D" ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NA PODPORZE (4) UŻYWAJĄC X1 ŚRUBY (25) & X1 NAKRĘTKI (39).
- 3) PROWADŹ LINKĘ (67) KU GÓRZE I WOKÓŁ ROLKI (49). MOCUJ ROLKĘ (49) PO DRUGIEJ STRONIE UCHWYTU ROLKI (17) UŻYWAJĄC X1 ŚRUBY (25) & X1 NAKRĘTKI (39).
- 4) PROWADŹ LINKĘ (67) W DÓŁ I POŁĄCZ Z UCHWYTEM "E" ZNAJDUJĄCYM SIĘ NA PODPORZE (3) 6 OGNIWOWYM ŁANCUSZKEIM (61) Z X1 HAKEIM (62). UWAGA: USTAW DŁUGOŚĆ LINKI (67) ABY BYŁA WŁAŚCIWIE NAPIĘTA I ZABLOKUJ W ŻĄDANEJ POZYCJI ŁANCUCHEM (61) NA HAKU (62).
- 5) MOCUJ PAŁĄK DOLNY (13) NA KOŃCU LINKI (67) UŻYWAJĄC ŁANCUSZEK (61).

KROK 9



- 1) MOCUJ ŁĄCZNIK OSŁONY (73L) DO MOSTKA (08) UŻYWAJĄC X2 ŚRUB (77), X2 PODKŁADEK (78).
- 2) TE SAME CZYNNOŚCI POWTÓRZ MOCUJĄC ŁĄCZNIK OSŁONY PRAWY (73R) DO MOSTKA (08).
- 3) MOCUJ OSŁONĘ LEWĄ (79L) NA ŁOŻU (73L).
- 4) POWTÓRZ CZYNNOŚCI MONTUJĄC OSŁONĘ PRAWĄ (79R).

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.

Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowości lub zbyt intensywnego treningu.

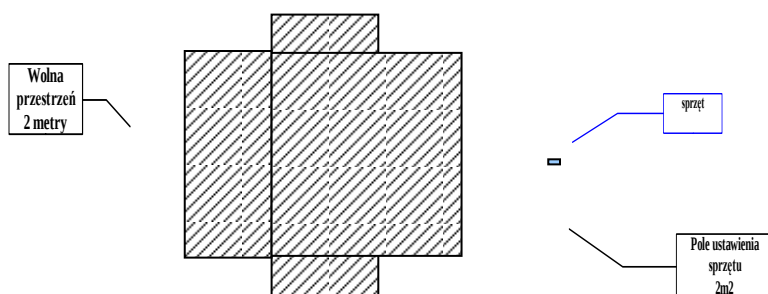
- **Ostrzeżenie ! poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia, np. elementów łączących.**
- **Ostrzeżenie! uszkodzone części należy natychmiast wymienić na nowe i wycofać urządzenie do**

czasu naprawy,

- **Ostrzeżenie!** zwróć uwagę na części najbardziej narażone na zużycie, czy ich funkcja nie uległa zmianie, w przypadku poważnego zużycia - wymień na nowe.

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m². Urządzenie zajmuje około 1 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.



3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

UWAGA!

1. Zabrania się używania sprzętu przez dzieci. Sprzęt należy składować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Dzieci bez opieki należy trzymać z dala od urządzenia.
3. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
4. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
5. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.
6. **„OSTRZEŻENIE ” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.(ATLAS NIE JEST WYPOSAŻONY W SYSTEM MONITOROWANIA TĘTNA!!!)**
7. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
8. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
9. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych.
11. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!

KARTA GWARANCYJNA

Karta gwarancyjna nr:	Miejsce i data sprzedaży:
Podpis i pieczęć sprzedawcy:	Imię i nazwisko (firma) odbiorcy końcowego:

Niniejsze warunki gwarancji mają zastosowanie jako dodatkowe i w żaden sposób nie ograniczają praw nabywcy wynikających z przepisów prawa.

VICTORIA - SPORT Sp. z o.o.sp.k. z siedzibą przy ul. Marynarki Polskiej 59a, 80-557 Gdańsk, tel. 58/5733833, 300-48-63,
e-mail: serwis@victoriasport.pl, udziela gwarancji na zakupiony produkt na okres 12 miesięcy od daty jego sprzedaży.

1. Gwarancja obowiązuje i jest stosowana na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.
2. Należy upewnić się, że numer seryjny produktu odpowiada seryjnemu wpisanemu do Karty Gwarancyjnej.
3. Niniejszą gwarancją objęte są usterki produktu spowodowane wadliwymi częściami lub defektami produkcyjnymi.
4. W zakres napraw gwarancyjnych nie wchodzi okresowe konserwacje i przeglądy produktu, a w szczególności czyszczenia, regulacje, sprawdzenia działania, korekta błędów obsługi lub programowania parametrów użytkownika oraz inne czynności, do których wykonania powołany jest użytkownik. Gwarancja nie obejmuje naturalnego zużycia elementów produktu.
5. Warunkiem skorzystania przez Kupującego z uprawnień wynikających z niniejszej gwarancji jest przedstawienie w chwili zwracania się o usługę gwarancyjną łącznie:
 - a. Poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej, (nr. seryjny, model, data zakupu tożsama z datą sprzedaży z dowodu zakupu, pieczęć sprzedawcy, podpis Kupującego),
 - b. Ważnego dowodu zakupu Produktu,
 - c. Wadliwego Produktu,

Gwarancja zapewnia bezpłatne części zamienne oraz robociznę, zgodnie z warunkami podanymi w niniejszej gwarancji.

6. Kupujący dostarczając produkt do serwisu, a w szczególności przesyłając go przez osoby trzecie, zobowiązany jest zapewnić mu odpowiednie opakowanie. Wszelkiego rodzaju zniszczenia lub uszkodzenia produktu wynikające z jego niewłaściwego opakowania obciążają wyłącznie Kupującego.
7. Dostarczony do serwisu produkt musi odpowiadać podstawowym warunkom higienicznym, w przeciwnym wypadku czynności podjęte przez serwis w celu usunięcia tego stanu rzeczy nie wchodzi w zakres usługi gwarancyjnej i jako takie noszą charakter czynności odpłatnych wg. cennika. Serwis może uzależnić wypełnienie obowiązków wynikających z gwarancji od podjęcia w/w czynności.
8. Usterka zgłoszona w okresie gwarancji, będzie usunięta przez serwis importera w terminie 14 dni licząc od daty dostarczenia produktu do serwisu importera. Bieg terminu rozpoczyna się pierwszego dnia roboczego następującego po dniu dostarczenia produktu do serwisu importera. Termin usunięcia usterki może być przedłużony do 21 dni w przypadku konieczności sprowadzenia z zagranicy części niezbędnych do wykonania naprawy.
9. Jeżeli tylko część Produktu jest wadliwa i daje się odłączyć od części Produktu działającej zgodnie z warunkami techniczno-eksploatacyjnymi opisanymi w instrukcji obsługi, uprawnienia Kupującego wynikające z niniejszej gwarancji ograniczają się jedynie do wadliwej części Produktu.

10. Kupującemu przysługuje prawo wymiany Produktu na nowy poprzez Serwis, jeżeli:
- a. W okresie gwarancji, Serwis dokona pięciu napraw gwarancyjnych, a Produkt będzie wykazywał wady, które uniemożliwiają używanie go zgodnie z przeznaczeniem.
 - b. Serwis stwierdzi na piśmie, że usunięcie wady jest niemożliwe,
11. Jeżeli w szczególnych sytuacjach(np. brak produktu w ofercie handlowej) wymiana Produktu na ten sam typ jest niemożliwa, wymienia produkt na inny typ o najbardziej zbliżonych parametrach technicznych. Takie działanie również uważa się za wykonanie obowiązków gwaranta.
12. Serwis dokona wymiany produktu na nowy w terminie uzgodnionym z Kupującym nie dłuższy niż 21 dni. Bieg terminu rozpoczyna się pierwszego dnia roboczego po wystąpieniu od zwrotu przez Kupującego wadliwego Produktu w całości (wraz z wyposażeniem). Przy wymianie Produktu na nowy potrąca się równowartość brakujących lub uszkodzonych przez Kupującego elementów.
13. Gwarancją nie są objęte Produkty z uszkodzeniami mechanicznymi lub elektrycznymi nie powstałymi z powodów obciążających producenta, a szczególności
- a. Produkty z uszkodzeniami powstałymi podczas transportu i przeładunku,
 - b. Uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub nadużywaniem Produktu niezgodnie z instrukcją obsługi albo przepisami bezpieczeństwa.
 - c. Produkty uszkodzone na skutek pożaru, powodzi., uderzenia pioruna, czy też innych klęsk żywiołowych, wojny czy niepokojów społecznych, nieprzewidzianych wypadków, zalania cieczą, itp.
 - d. Produkty, w których osoby inne niż Serwis dokonały przeróbek, zmian, dostrojzeń lub napraw naruszając plombę gwarancyjną lub w jakikolwiek inny sposób.
 - e. Produkty, których Kartę Gwarancyjną lub numery seryjne w jakikolwiek sposób zmieniono, zamazano lub zatarto.
14. Wszelkie wadliwe produkty lub części, których wymiany dokonano w ramach gwarancji stają się własnością właściwego Serwisu.
15. Gwarant nie odpowiada wobec Kupującego za utratę, uszkodzenie lub zniszczenie Produktu wynikłe z innych przyczyn niż wady tkwiące w Produkcie, oraz za szkody spowodowane wadami Produktu, inne niż rzeczywiście poniesione.

Gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego względem sprzedawcy towaru konsumpcyjnego wynikających z niezgodności towaru z umową.



Karta zgłoszenia do naprawy gwarancyjnej i pogwarancyjnej

Prosimy o wpisanie imienia i nazwiska, nazwy firmy i Państwa adresu:

.....

Prosimy o wpisanie numeru rachunku lub paragonu zakupu sprzętu.....

Prosimy o możliwie najbardziej szczegółowy opis problemu ze sprzętem:

.....

Data i podpis Klienta

.....