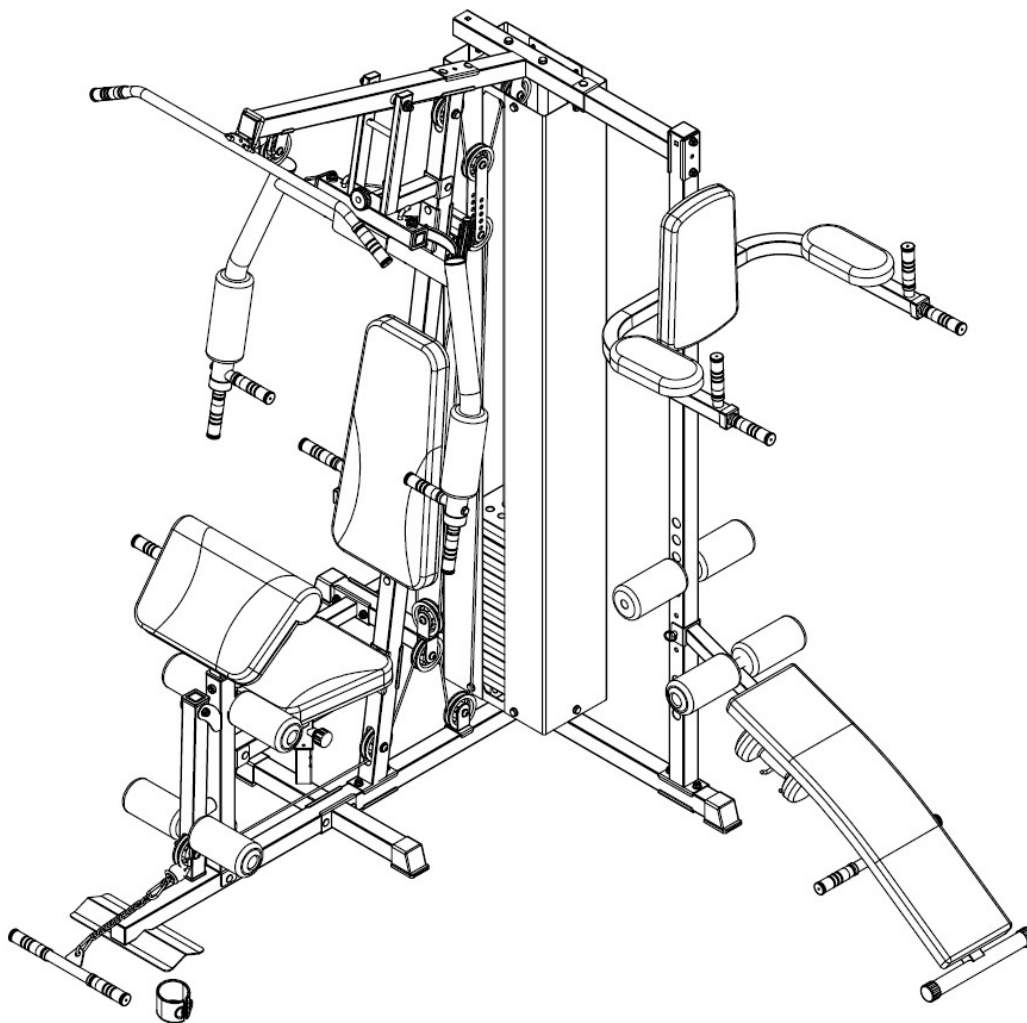




**ATLAS**  
**HERTZ MAXIMUS PRO**  
**(JK-HG14)**



# Ważne Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Proszę zachować niniejszą instrukcję w celach informacyjnych.

1. Przeczytaj całą instrukcję przed rozpoczęciem składania i użytkowania sprzętu. Bezpieczne i sprawne użytkowanie jest uwarunkowane właściwym złożeniem, utrzymaniem i użytkowaniem. Do Twojej odpowiedzialności należy upewnienie się, że wszyscy użytkownicy sprzętu są poinformowani o wszelkich zagrożeniach i środkach ostrożności dotyczących użytkowania sprzętu.

2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem, w celu ustalenia czy istnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne, które mogą narażać Twoje zdrowie lub bezpieczeństwo.

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 któregokolwiek z wymienionych objawów, powinieneś skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem treningów.

4. Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych. Sprzęt jest zaprojektowany wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

5. Użytkuj sprzęt na twardym, płaskim podłożu z dodatkową warstwą ochronną na podłogę lub dywan. Z przyczyn bezpieczeństwa, sprzęt powinien mieć 0,5 metra wolnej przestrzeni wokóło.

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 jakiegokolwiek defekty lub uszkodzenia części podczas montażu lub jeśli słyszysz dziwne dźwięki dochodzące z wnętrza urządzenia podczas użytkowania – zaniechaj używania do momentu zdiagnozowania i naprawienia problemu.


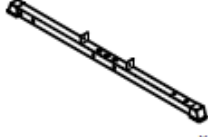

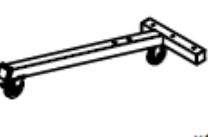




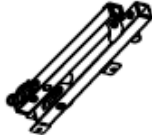






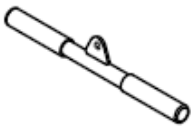
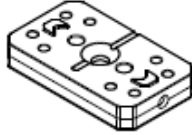
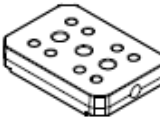

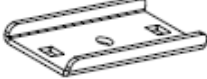


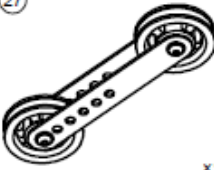

















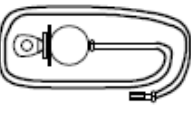
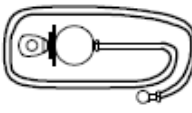
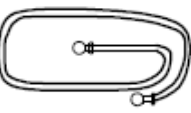

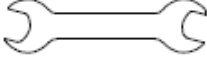
9. Podczas użytkowania sprzętu noś odpowiednią odzież. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zostać wkręczone w ruchome elementy sprzętu, oraz ubrań utrudniających ruchy.



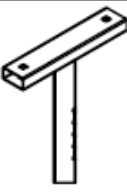
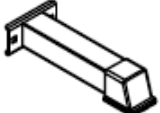



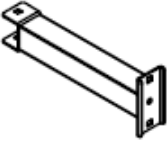



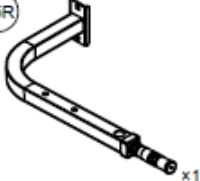
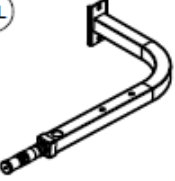
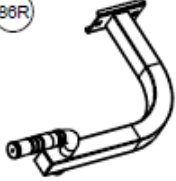
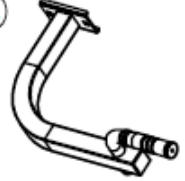
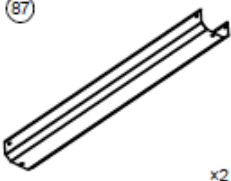









10. Sprzęt nie nadaje się do użytku terapeutycznego. Sprzęt tylko do użytku domowego.

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:

01  x1	02  x1	03  x1	04  x1	05  x1
06R  x1	06L  x1	07  x2	09 10  x1	11  x1
12  x1	13  x1	14  x4	15  x4	17  x1
18  x1	20  x9	21  x1	22  x2	23  x8
24  x4	26  x1	27  x1	28  x3	29  x1
30  x8	34  x2	35  x22	38  x2	39  x14
42  x18	45  x1	50  x45	51  x28	52  x20
54  x8	59  x1	60  x1	61  x1	62  x2
63  x1	64  x1	65  x1	68  x1	67  x2

 <p>68</p> <p>x1</p>	 <p>69</p> <p>x1</p>	 <p>70</p> <p>x1</p>	 <p>71</p> <p>x2</p>	 <p>72</p> <p>x2</p>
 <p>73</p> <p>x1</p>	 <p>80</p> <p>x1</p>	 <p>81</p> <p>x1</p>	 <p>82</p> <p>x1</p>	 <p>83</p> <p>x1</p>
 <p>84</p> <p>x1</p>	 <p>85R</p> <p>x1</p>	 <p>85L</p> <p>x1</p>	 <p>86R</p> <p>x1</p>	 <p>86L</p> <p>x1</p>
 <p>87</p> <p>x2</p>	 <p>88</p> <p>x4</p>	 <p>89</p> <p>x1</p>	 <p>98</p> <p>x4</p>	 <p>98</p> <p>x1</p>
 <p>99</p> <p>x1</p>	 <p>100</p> <p>x1</p>	 <p>101</p> <p>x2</p>	 <p>102</p> <p>x2</p>	 <p>105</p> <p>x1</p>

## DANE TECHNICZNE

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

Wymiary: 165 x 239,5 x 220 cm

Maksymalna waga użytkownika: 100kg

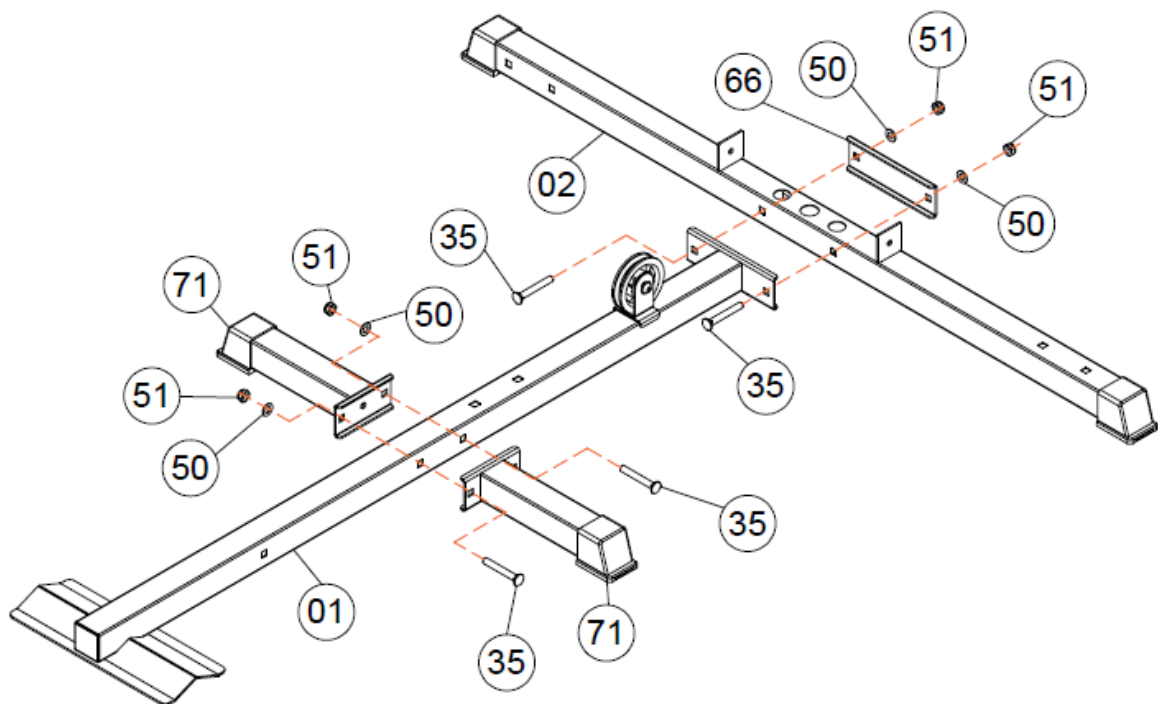
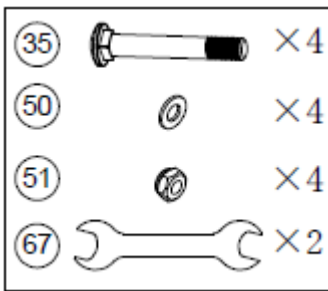
Uważaj, aby w pobliżu ruchomych elementów nie przebywały osoby trzecie. Jeżeli w czasie ćwiczeń pojawią się jakiegokolwiek niepokojące symptomy natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. Dzieci nie mogą korzystać z atlasu. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia oraz nie pozostawiaj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

### Importer:

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



# Montaż urządzenia



## KROK 1



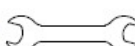
Połącz Ramę Bazową (01) z Tylnym Stabilizatorem (02), używając:

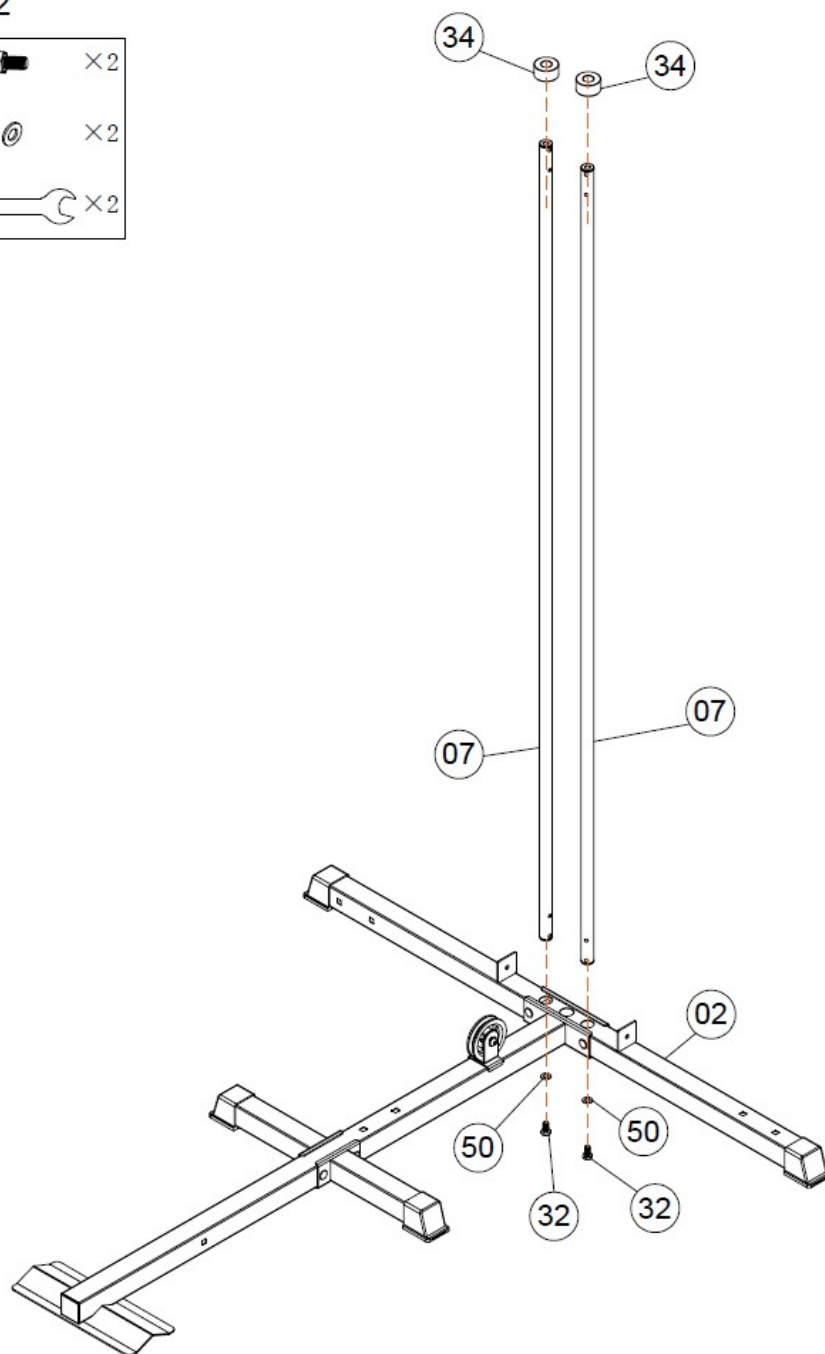
- 1× uchwyt (66)
- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

Następnie przymocuj Ramę Bazową (01) do dwóch dodatkowych Ram Bazowych (71), używając:

- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

## STEP-2




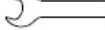
(42)		× 2
(50)		× 2
(67)		× 2

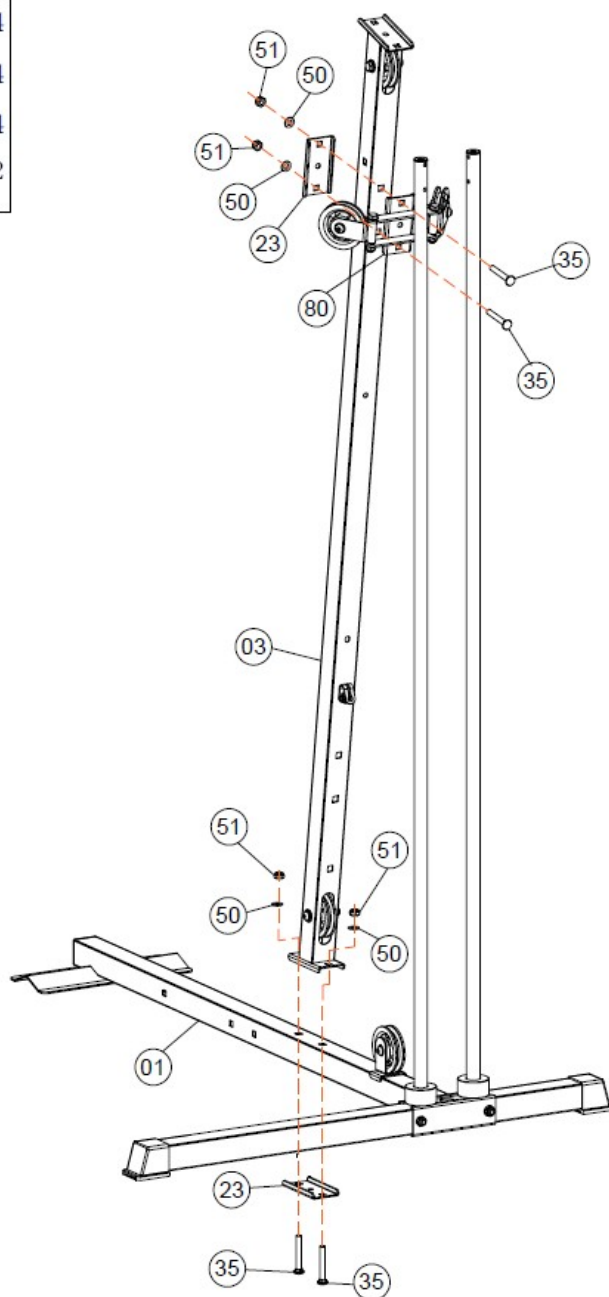


## KROK 2

Połącz Rurę Prowadzącą Obciążenia (07) z Tylnym Stabilizatorem (02) za pomocą Gumowej Podkładki (34), używając:

- 2× śruba (42)
- 2× podkładka (50)

35		× 4
50		× 4
51		× 4
67		× 2



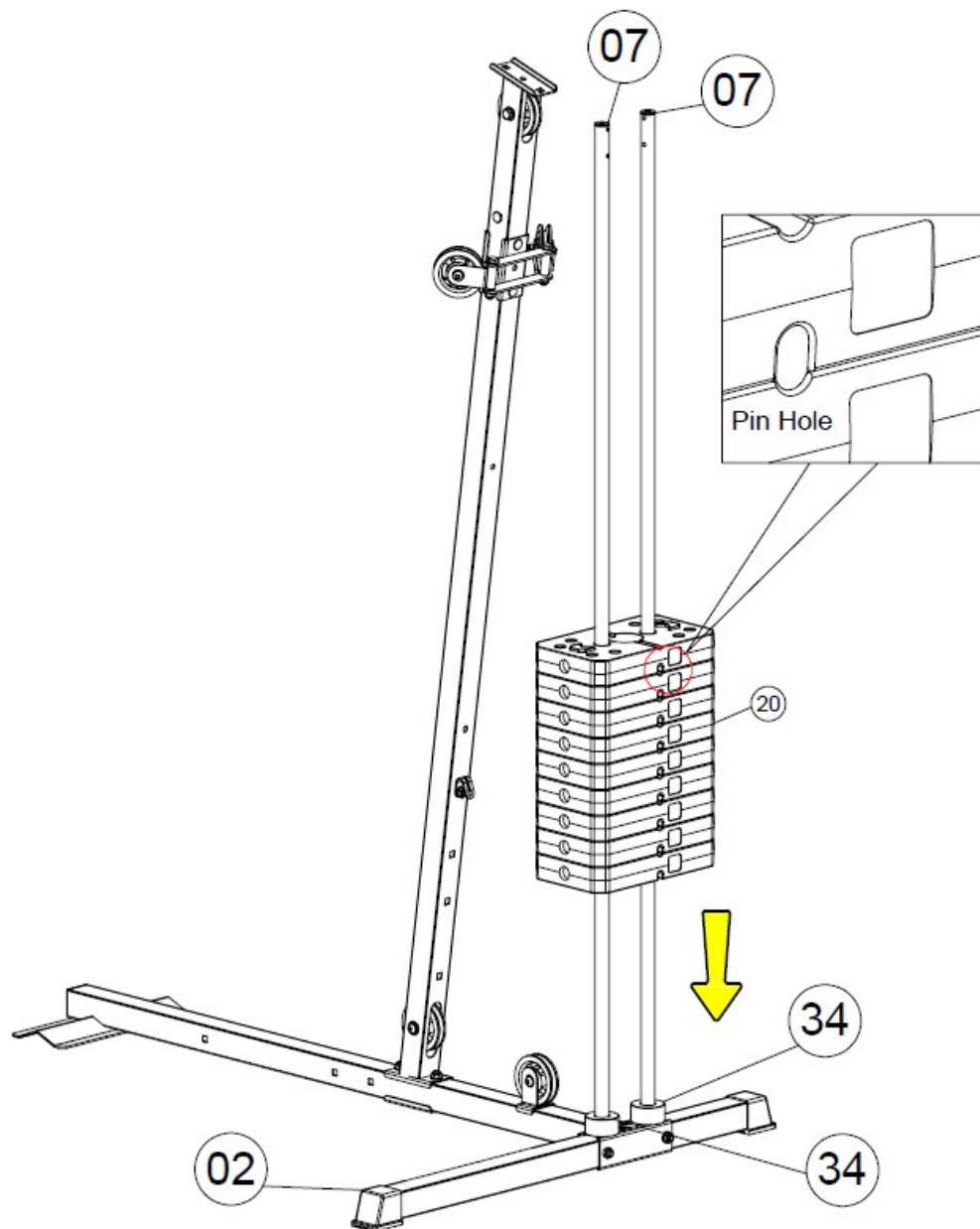
### KROK 3

Połącz Ramę Główną (03) z Ramą Bazową (01), używając:

- 2× śruba (35)
- 1× blacha łącząca (23)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

Połącz Zespół Mocowania Koła Barkowego (80) z Ramą Główną (03), używając:

- 1× blacha łącząca (23)
- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

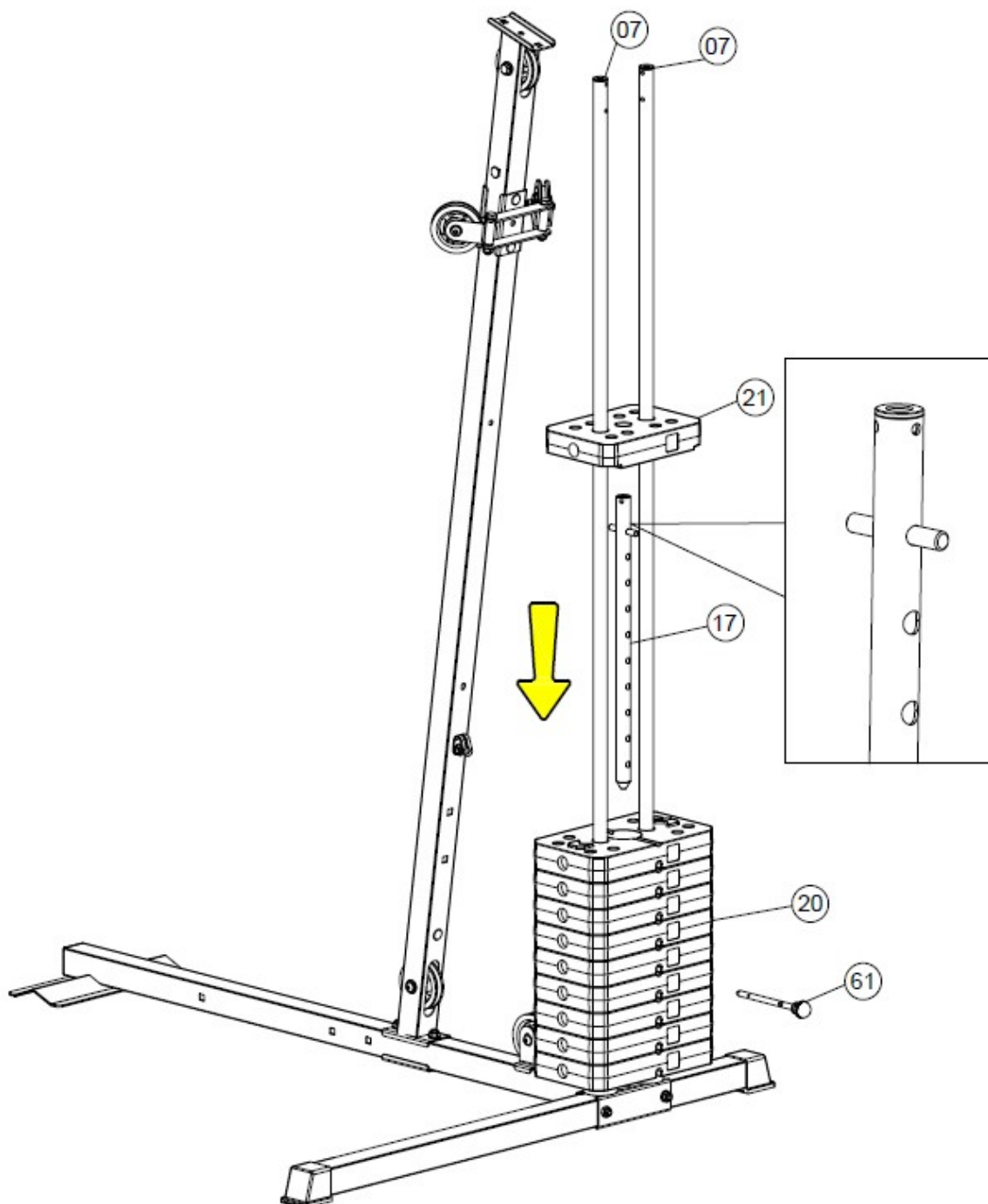


#### KROK 4

Wsuń Gumową Podkładkę (34) pod Rurę Prowadzącą Obciążenia (07).

Następnie nakładaj kolejno 9 sztuk obciążeń (20) na Rurę Prowadzącą Obciążenia (07) – jedno po drugim.

Uwaga: otwory na pin pokazane na ilustracji muszą być skierowane do tyłu atlasu.

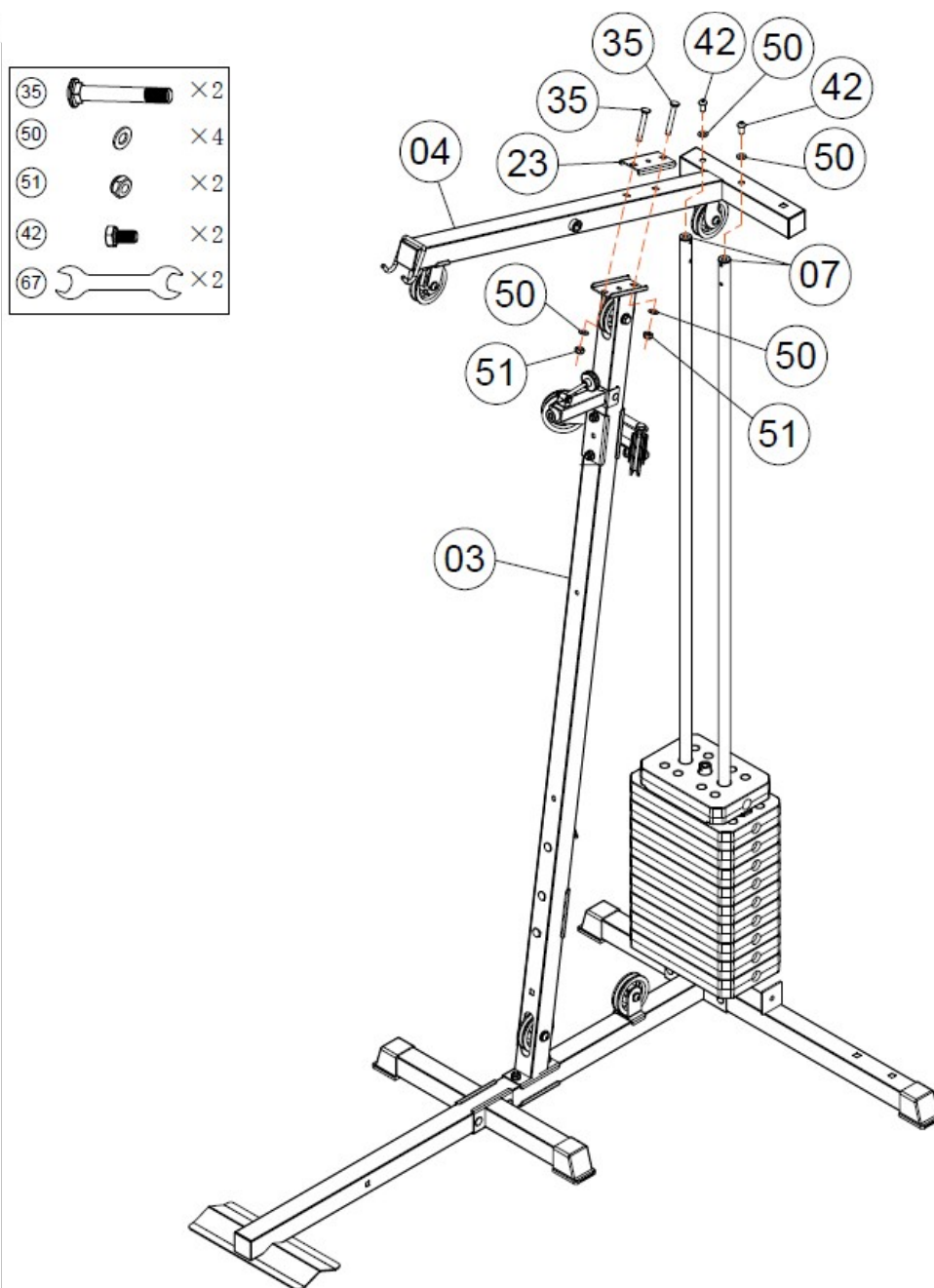


## KROK 5

Wsuń pręt prowadzący (17) w otwory obciążenia (20) i upewnij się, że mały pin na górnym końcu pręta (17) trafi w rowek na płycie obciążenia (20).

Nasuń górną płytę obciążenia (21) na Rurę Prowadzącą Obciążenia (07).

Wybierz żądany ciężar, używając pinu wyboru obciążenia (61).



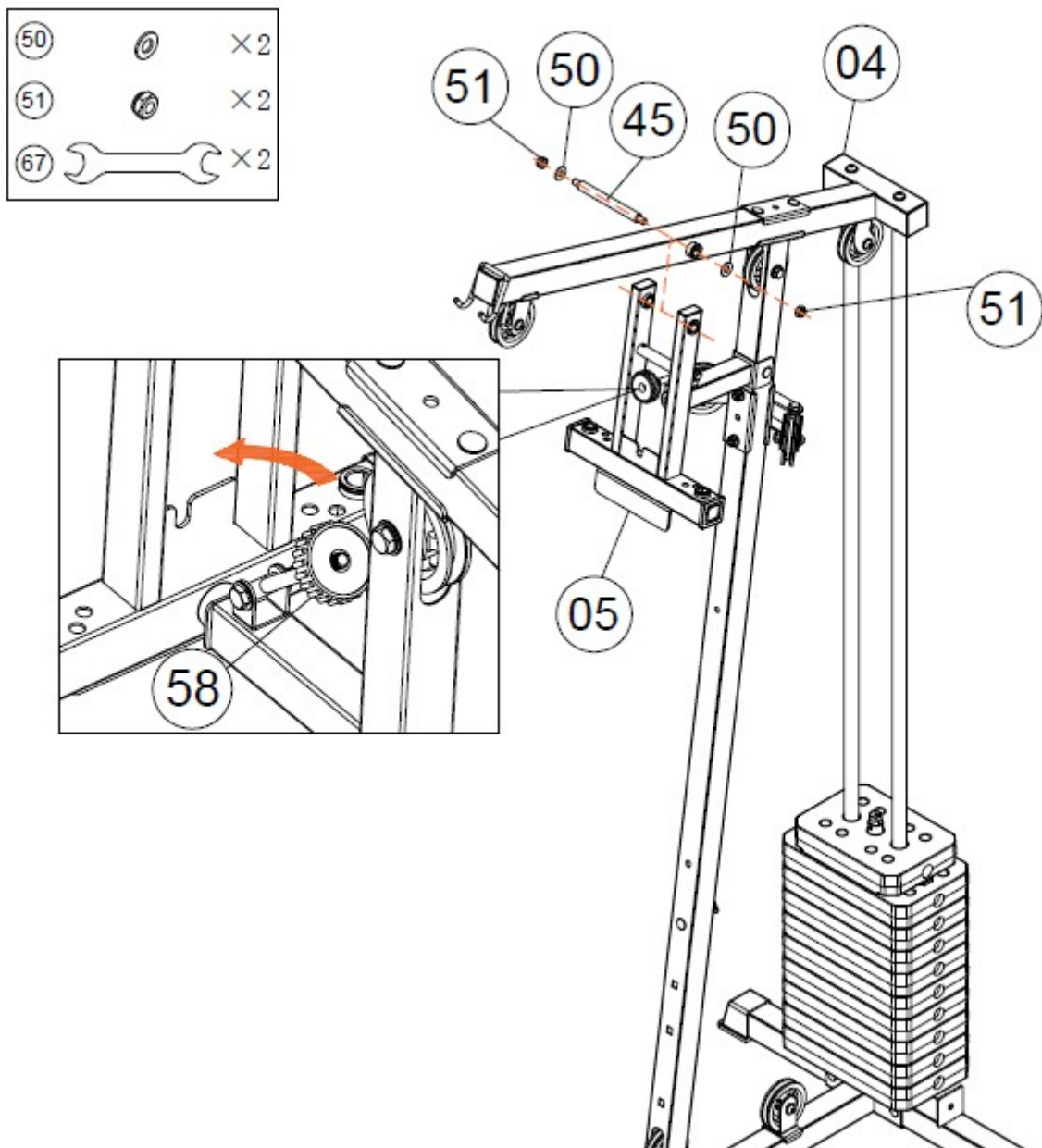
## KROK 6

Ułóż Górną Belkę Ramy (04) na Ramy Głównej (03) i połącz je ze sobą, używając:

- 1× blacha łącząca (23)
- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

Następnie połącz Górną Belkę Ramy (04) z Rurą Prowadzącą Obciążenia (07) i dokręć, używając:




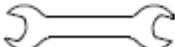
- 2× śruba (42)
- 2× podkładka (50)

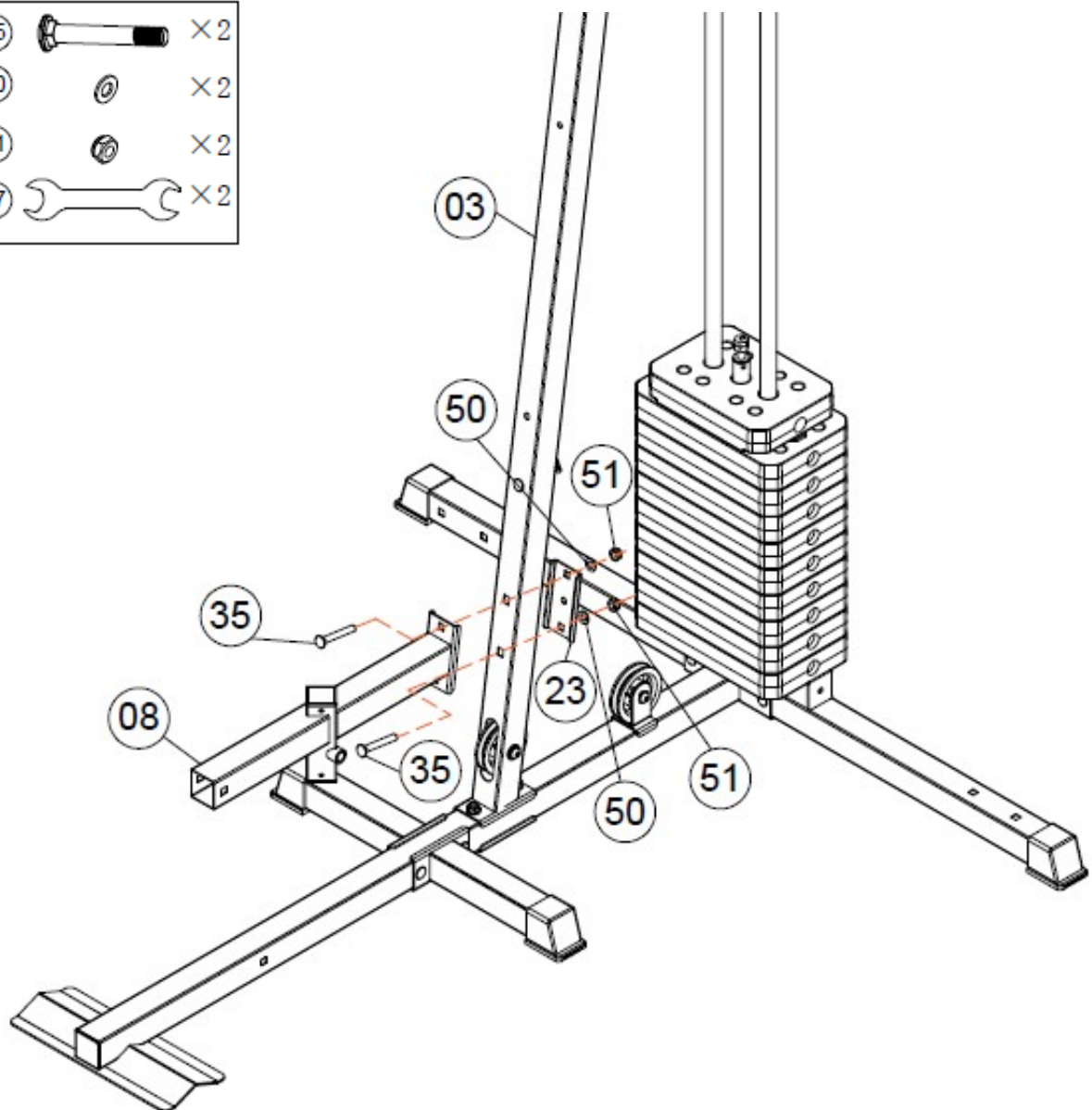


## KROK 7

Połącz Drażek Wyciskania (05) z Górną Belką Poprzeczną (04), używając:

- 1× oś (45)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

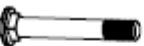


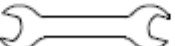
35		× 2
50		× 2
51		× 2
67		× 2

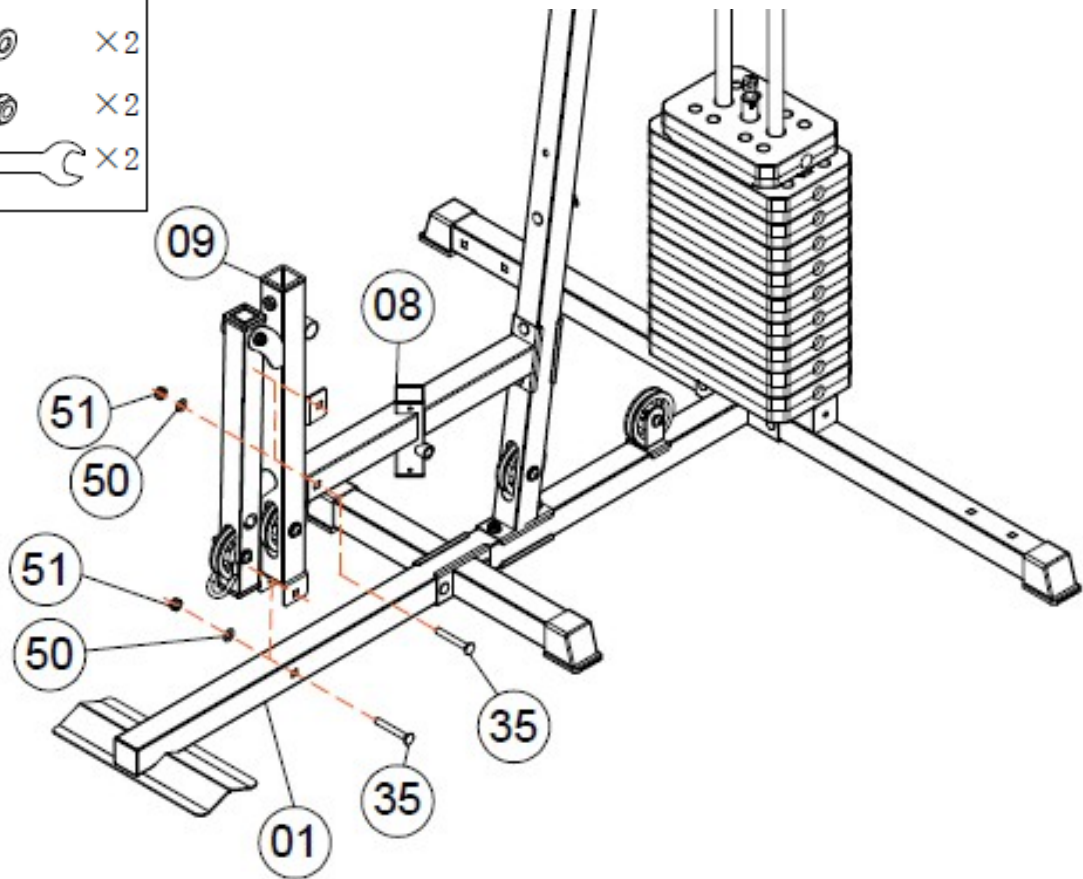


## KROK 8

Przymocuj Poziomą Rurę Siedziska (08) do Ramy Głównej (03), używając:

- 1× blacha łącząca (23)
- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

(35)		× 2
(50)		× 2
(51)		× 2
(67)		× 2






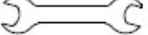
## KROK 9

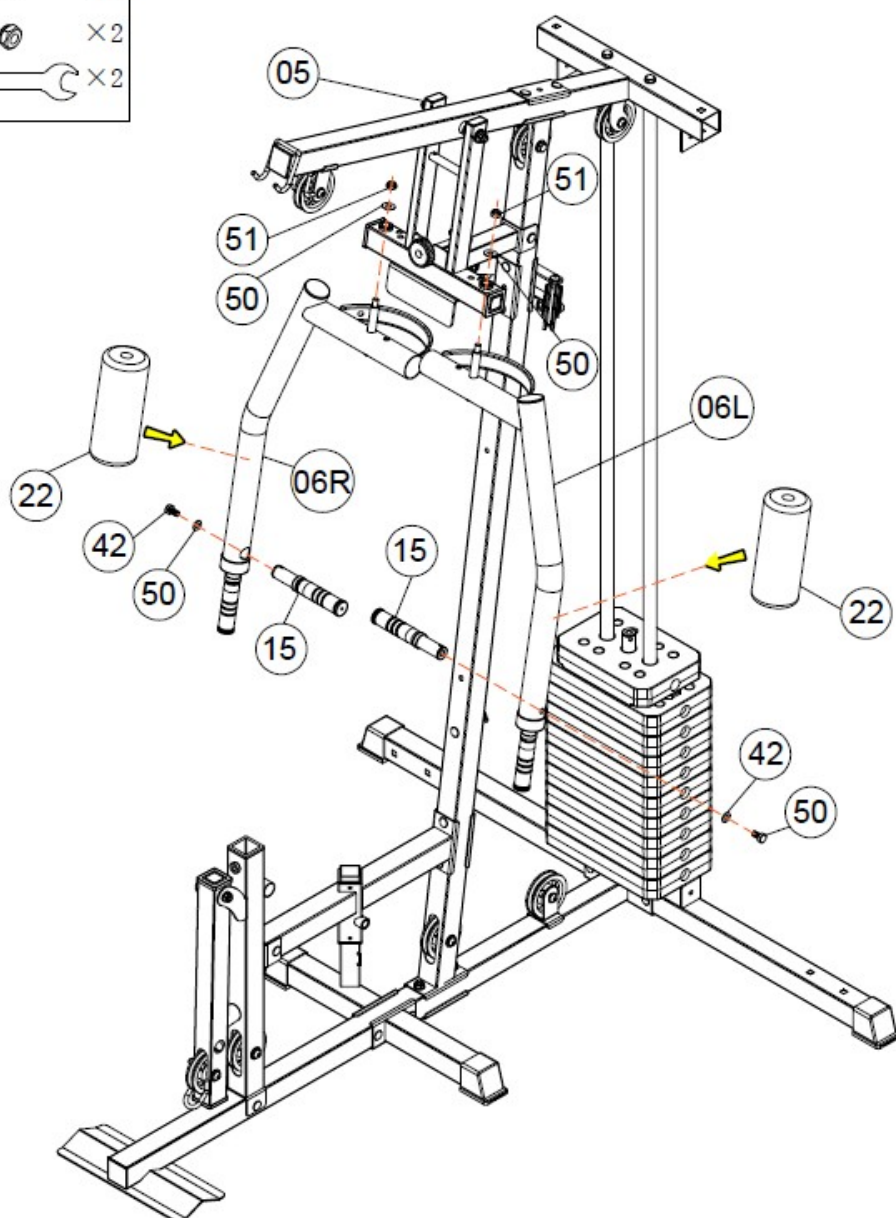
Przymocuj Przednią Ramę Wspierającą (09) do Ramy Bazowej (01), używając:

- 1× śruba (35)
- 1× podkładka (50)
- 1× nakrętka samokontrująca (51)

Następnie przymocuj Przednią Ramę Wspierającą (09) do Poziomej Rury Siedziska (08), używając:

- 1× śruba (35)
- 1× podkładka (50)
- 1× nakrętka samokontrująca (51)

42		× 2
50		× 4
51		× 2
67		× 2



## KROK 10

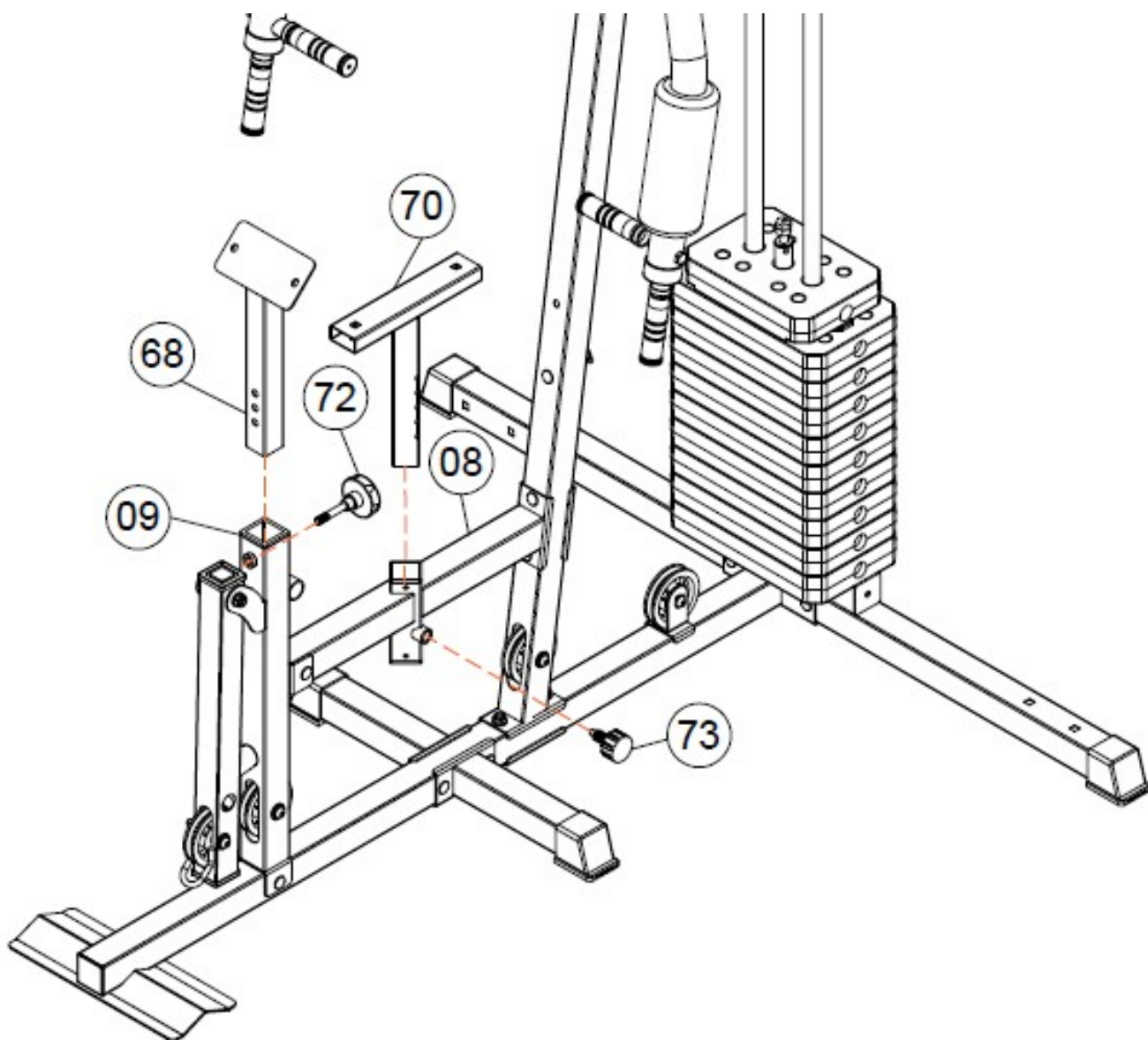
Wsuń ramiona Butterfly (06R/L) do Drażka Wyciskania (05) i zabezpiecz je, używając:

- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

Włóż 2× pianki (22) do ramion Butterfly (06R/L).

Przymocuj 2× uchwyty (15) do ramion Butterfly (06R/L) i dokręć, używając:

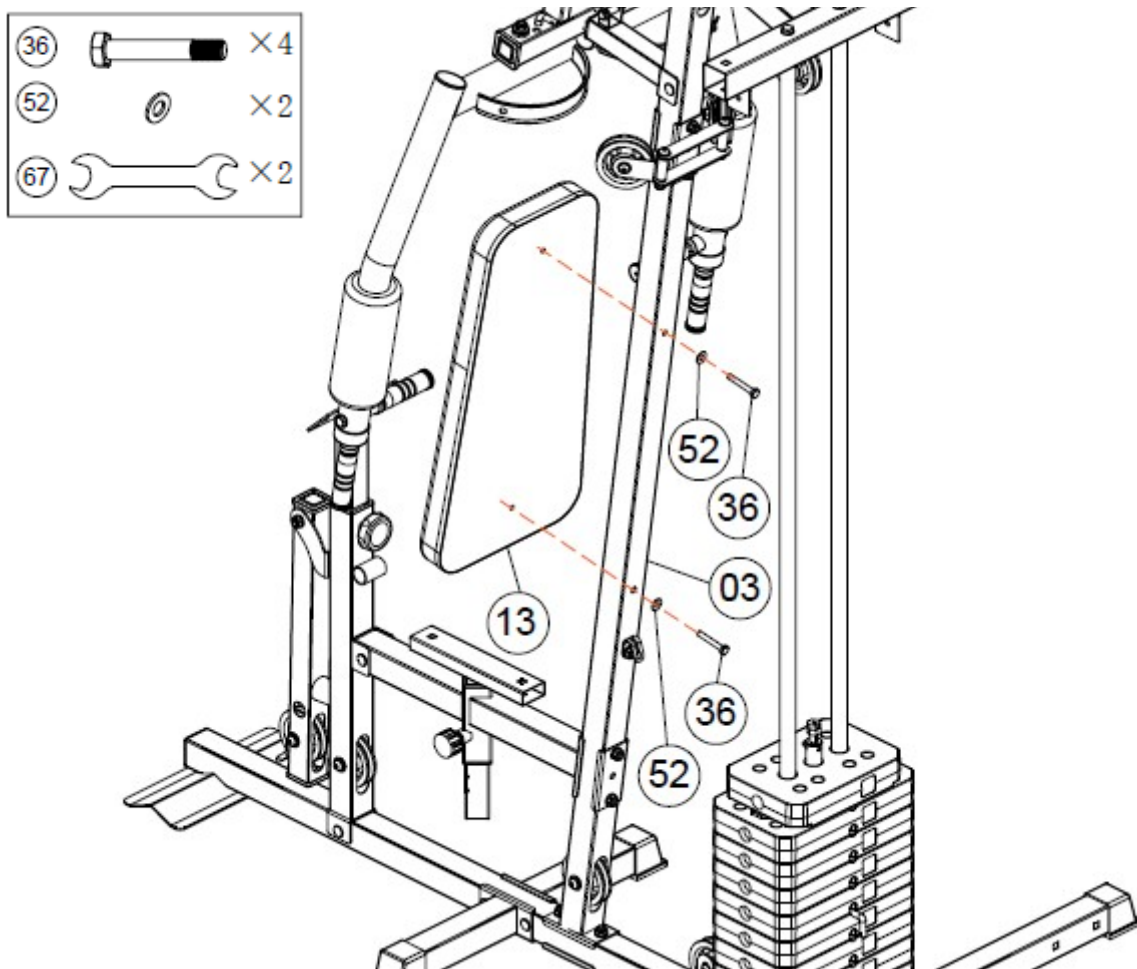
- 2× śruba (42)
- 2× podkładka (50)



#### KROK 11

Wsuń Rurę do Ćwiczeń Bicepsa (68) do Przedniej Ramy Wspierającej (09) i wyreguluj jej wysokość za pomocą pokrętła (72).

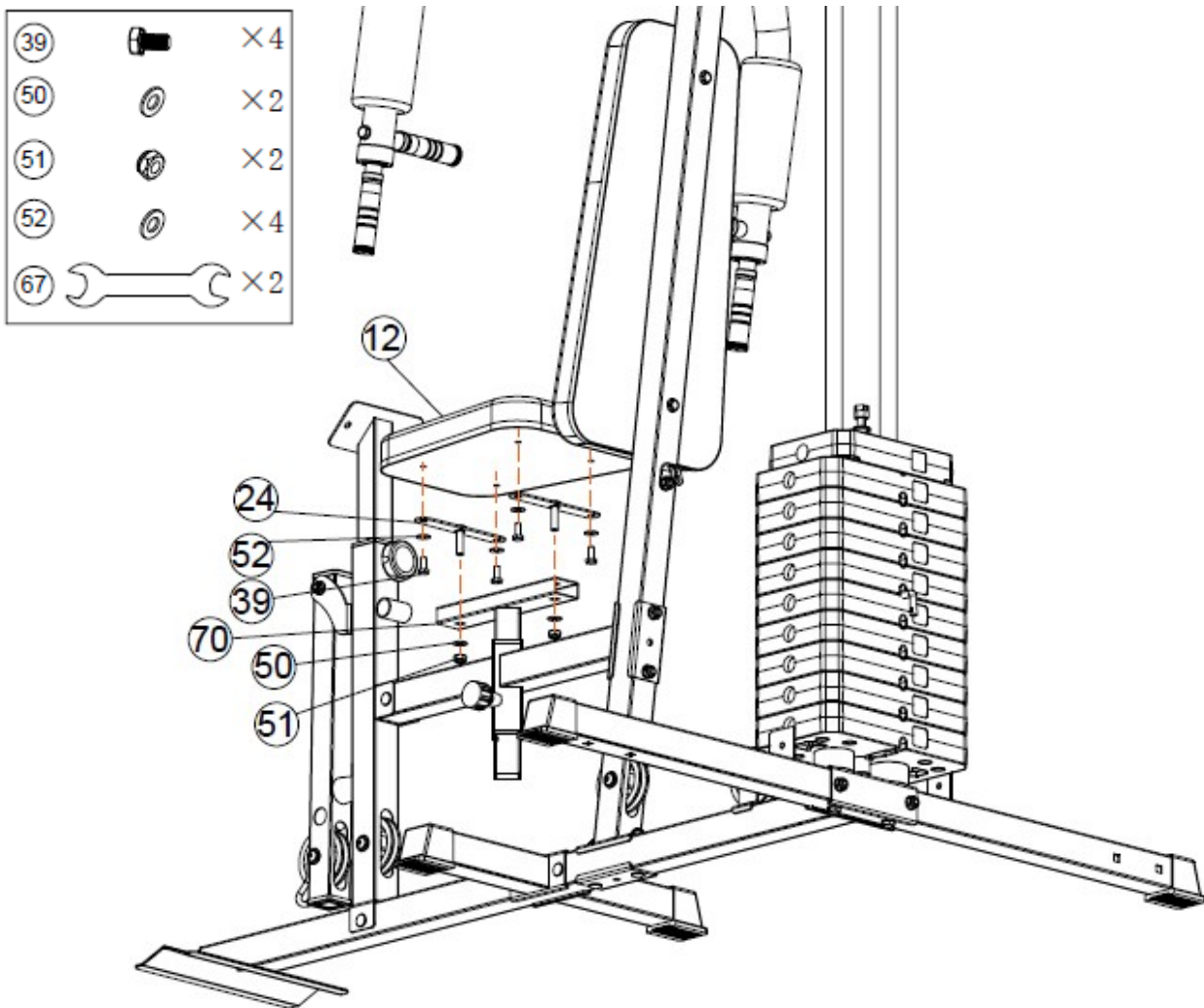
Wsuń Ramę Siedziska (70) do Poziomej Rury Siedziska (08) i wyreguluj jej wysokość za pomocą pokrętła ze sprężyną (73).



## KROK 12

Przymocuj Oparcie (13) do Ramy Głównej (03), używając:

- 2× podkładka (52)
- 2× śruba (36)



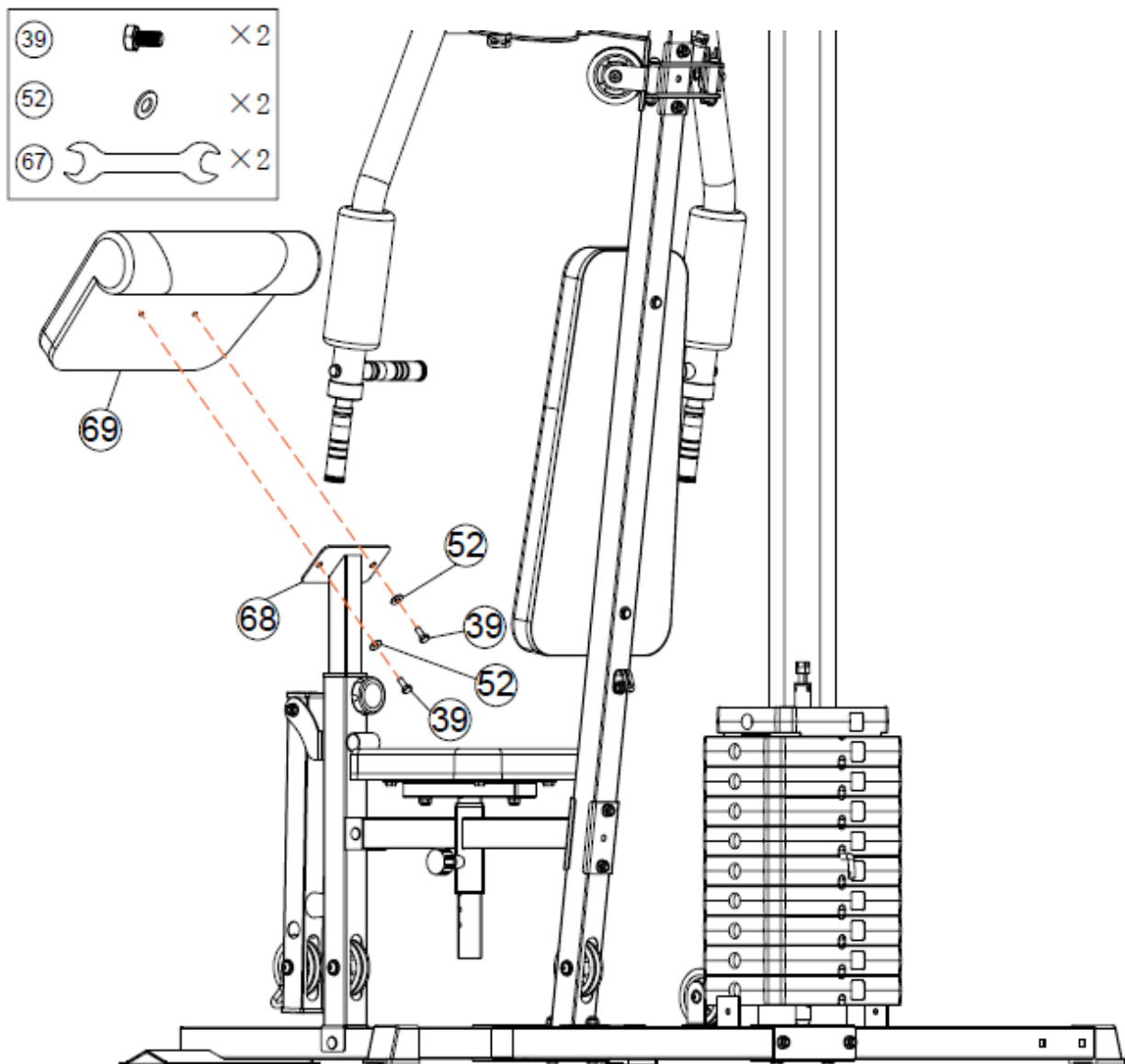
### KROK 13

Przymocuj 2× Płyty Siedziska (24) do Ramy Siedziska (70), używając:

- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

Następnie przymocuj Poduszkę Siedziska (12) do dwóch Płyt Siedziska (24), używając:

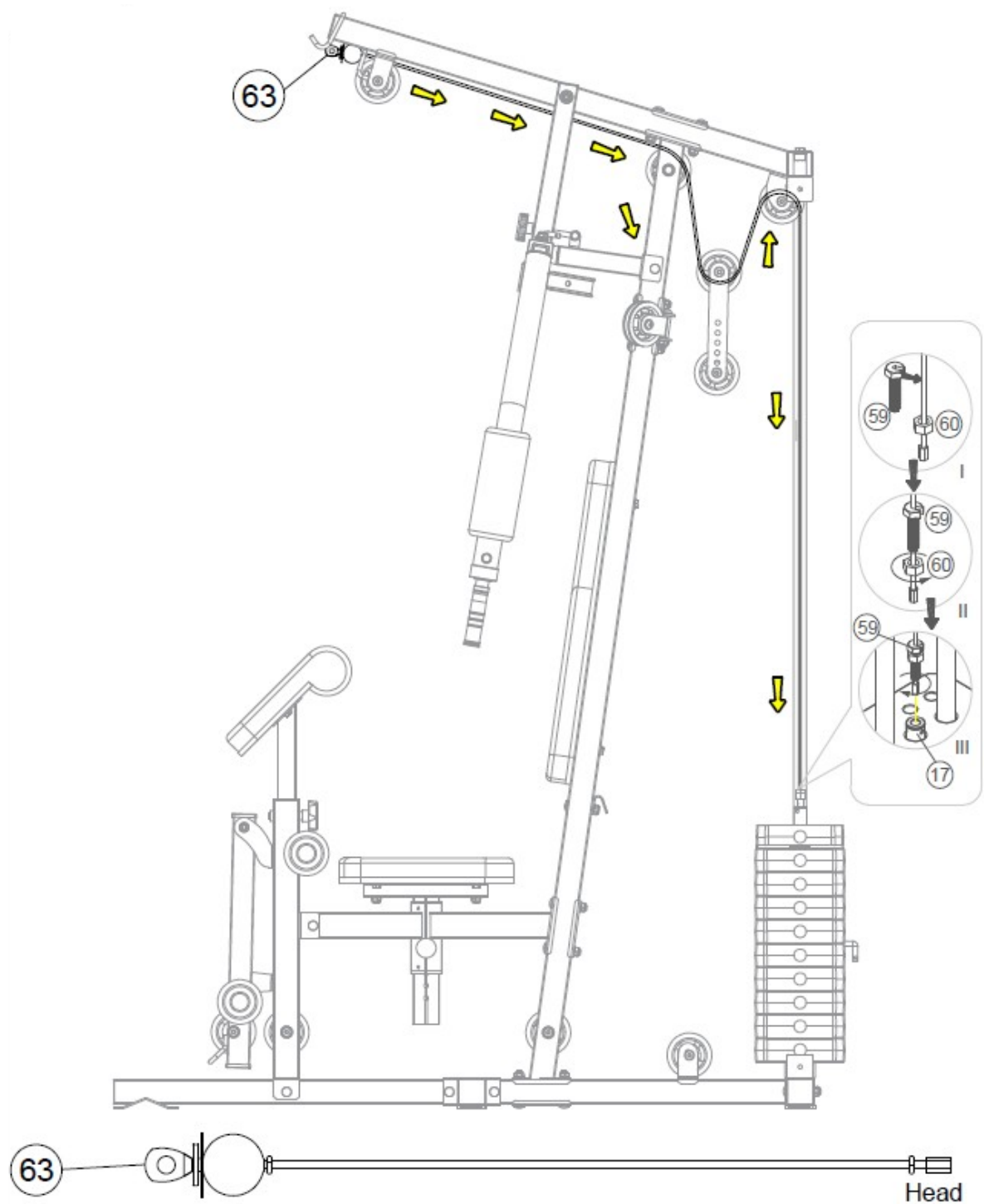
- 4× śruba (39)
- 4× podkładka (52)



#### KROK 14

Przymocuj Poduszkę do Ćwiczeń Bicepsa (69) do Rury do Ćwiczeń Bicepsa (68), używając:

- 2× śruba (39)
- 2× podkładka (52)

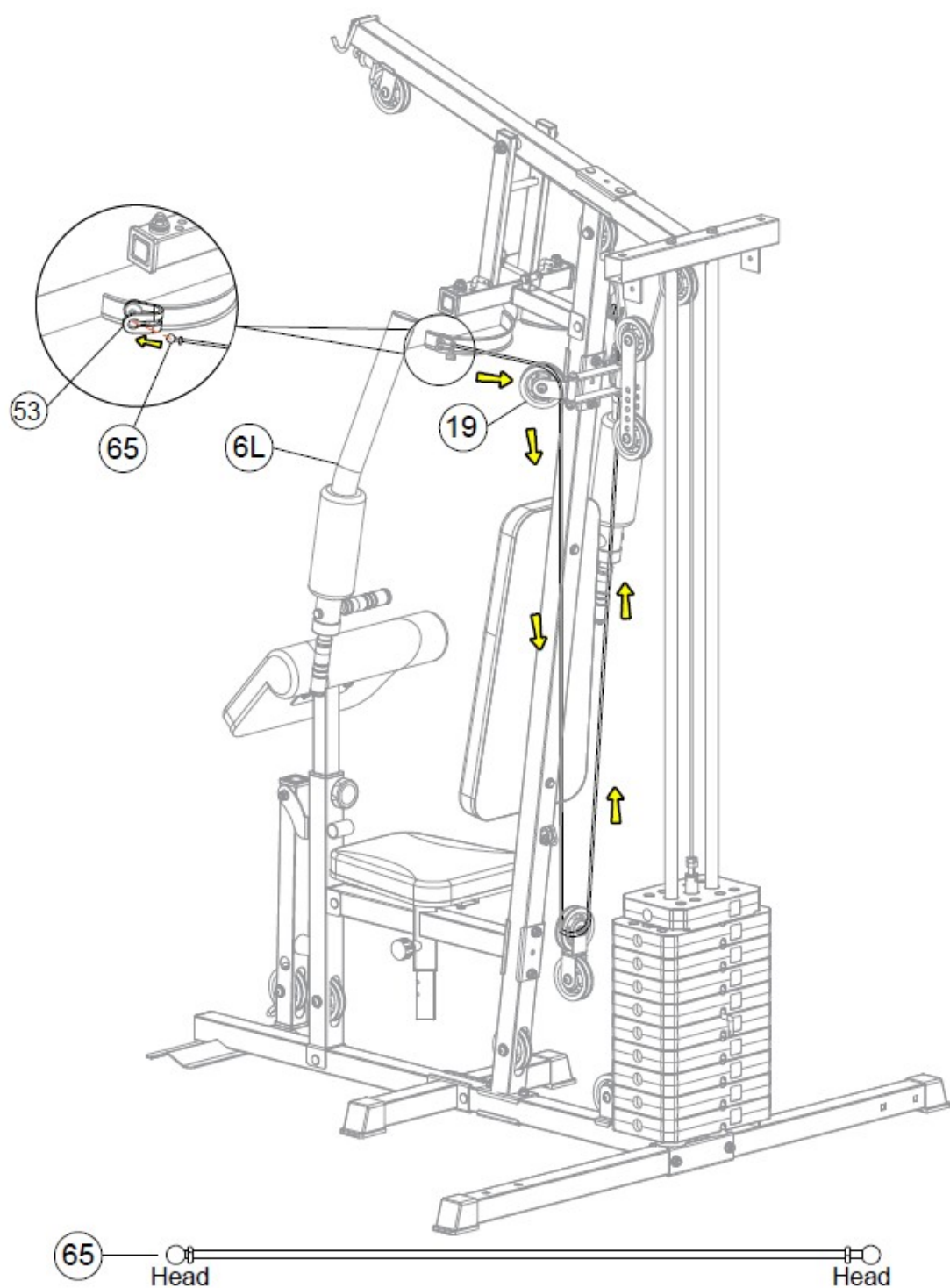


## KROK 15

Przeprowadź koniec linki 1 (63) bez kulki kolejno przez 4 rolki zgodnie z kierunkiem wskazanym strzałkami.

Wprowadź linkę 1 (63) w rowek śruby (59), upewnij się, że metalowa końcówka linki (63) jest widoczna na zewnątrz, a następnie obracaj nakrętkę (60) w lewo, aby zablokować śrubę (59) wraz z linką 1 (63).

Włóż metalową końcówkę linki 1 (63) do otworu w górnej części pręta wyboru obciążenia (17), a następnie dokręć śrubę (59), aby pewnie zablokować połączenie.

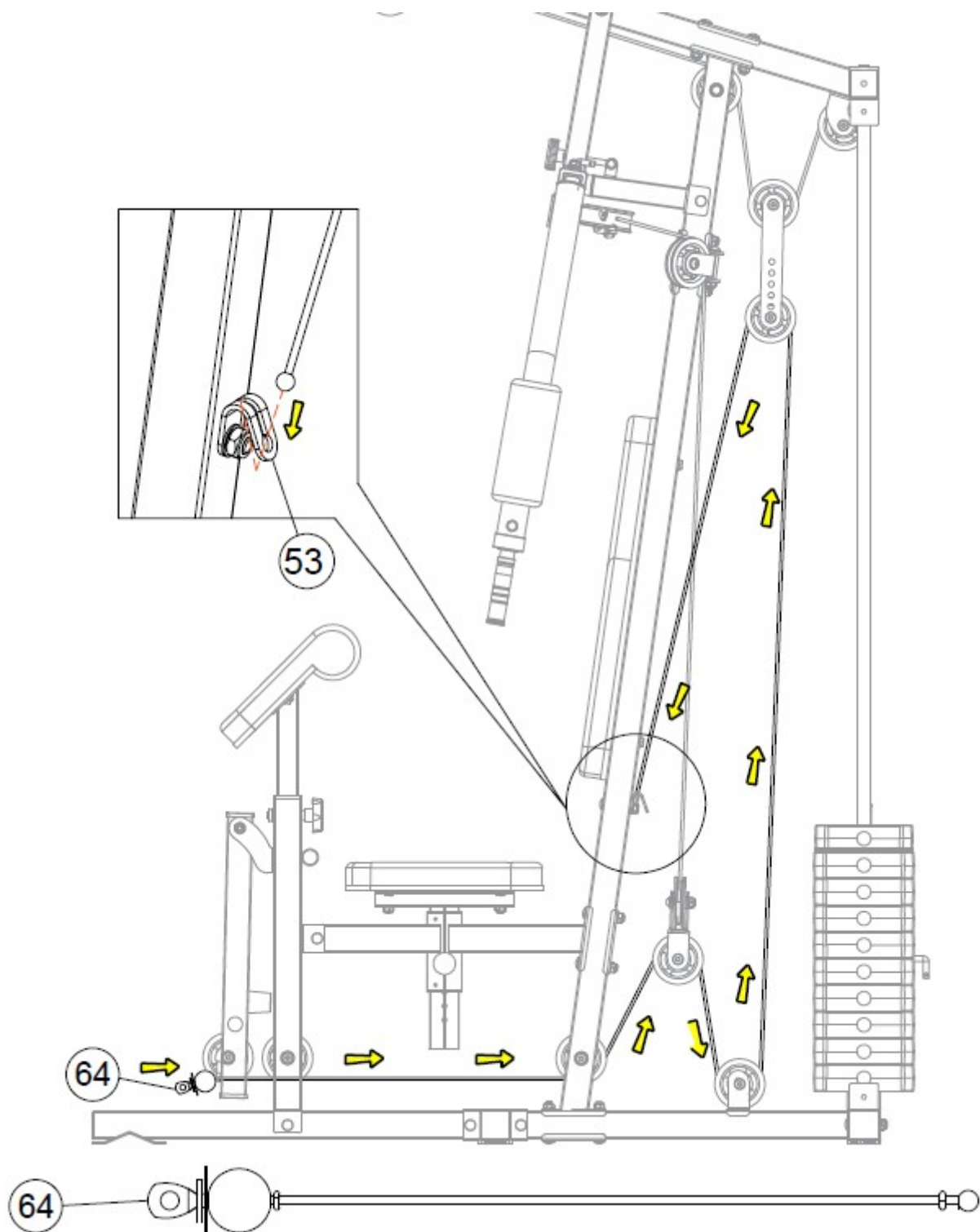


## KROK 16

Włóż jeden koniec linki 3 (65) do okrągłego otworu uchwyty U (53), przesunij końcówkę do środka i zablokuj ją w pozycji zatraskowej w uchwycie U (53).

Drugi koniec linki 3 (65) poprowadź kolejno przez 3 rolki (19) zgodnie z kierunkiem strzałki.

Następnie zablokuj drugi koniec linki (65) w uchwycie U (53) w taki sam sposób, jak po pierwszej stronie.



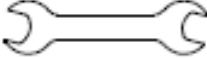


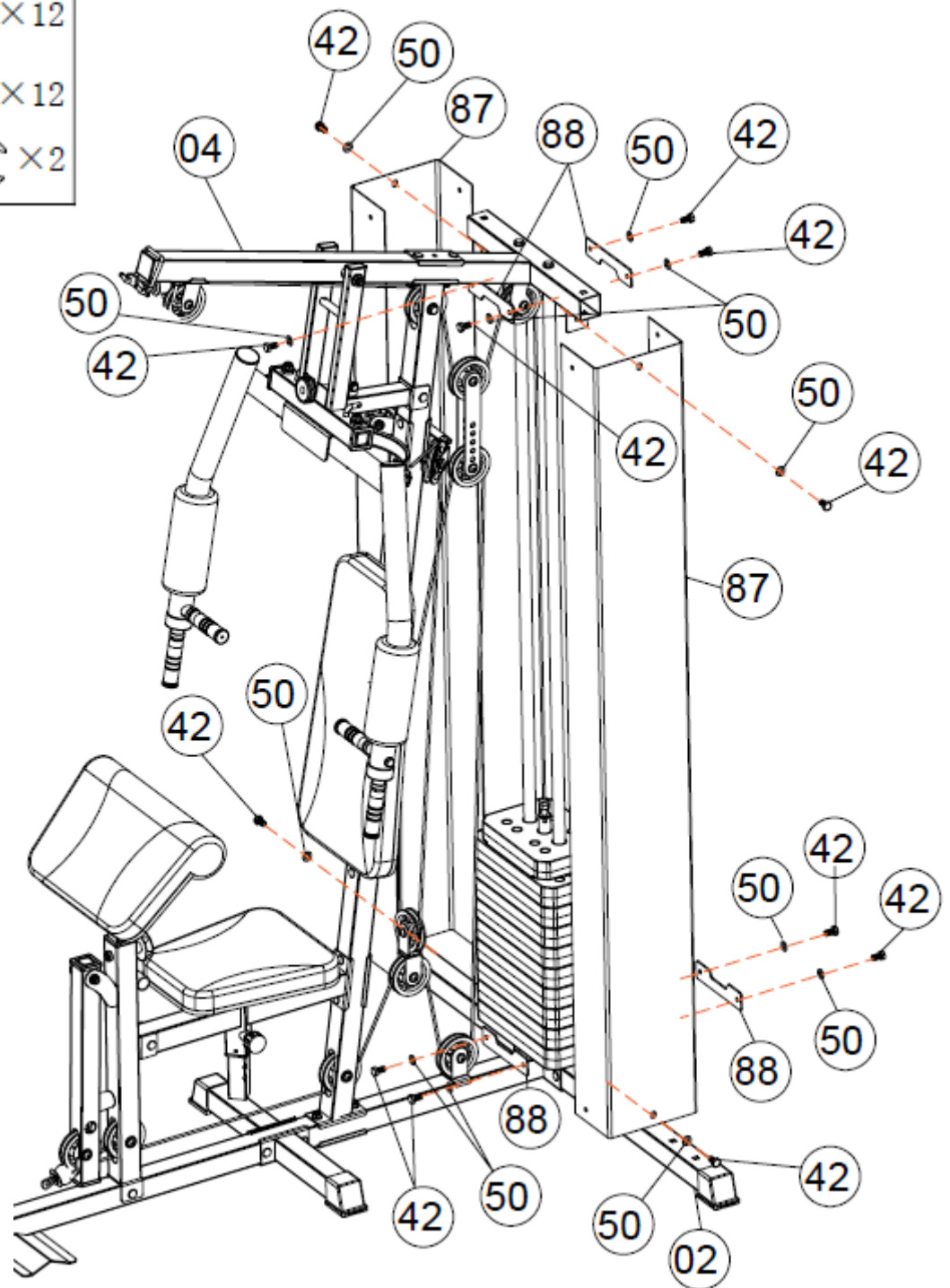
## KROK 17

Przeprowadź koniec linki 2 (64) bez kulki kolejno przez 6 rolek zgodnie z kierunkiem strzałki.

Następnie włóż metalową końcówkę linki 2 (64) do okrągłego otworu uchwytu U (53).

Pociągnij linkę 2 (64) do góry i przesunąć pierścień antypoślizgowy na lince (64) do przodu, tak aby uchwyt U (53) i linka 2 (64) zostały zablokowane.

(42)		× 12
(52)		× 12
(67)		× 2



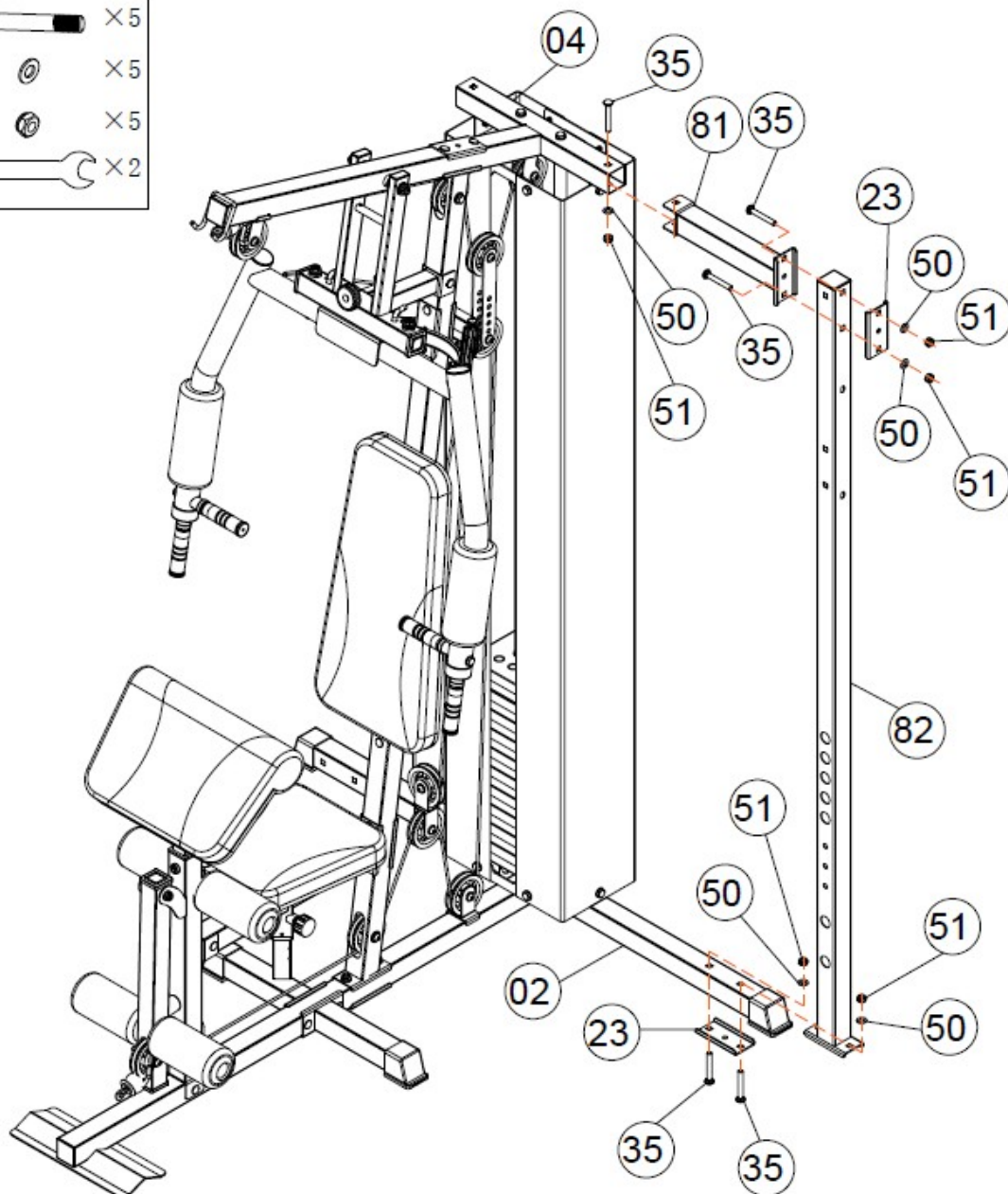
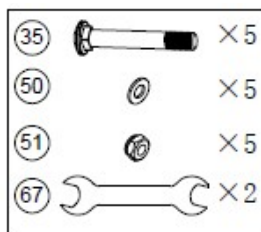
## KROK 18

Przymocuj 2× osłony przeciwwagi (87) do Tylnego Stabilizatora (02) oraz Górnej Belki Ramy (04), używając:

- 4× śruba (42)
- 4× podkładka (50)

Następnie przymocuj 4× elementy łączące (88) do 2× osłon przeciwwagi (87), używając:

- 8× śruba (42)
- 8× podkładka (50)



## KROK 19

Przymocuj Górną Poziomą Rurę Łączącą (81) do Górnej Belki Ramy (04), używając:





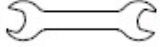
- 1× śruba (35)
- 1× podkładka (50)
- 1× nakrętka samokontrująca (51)

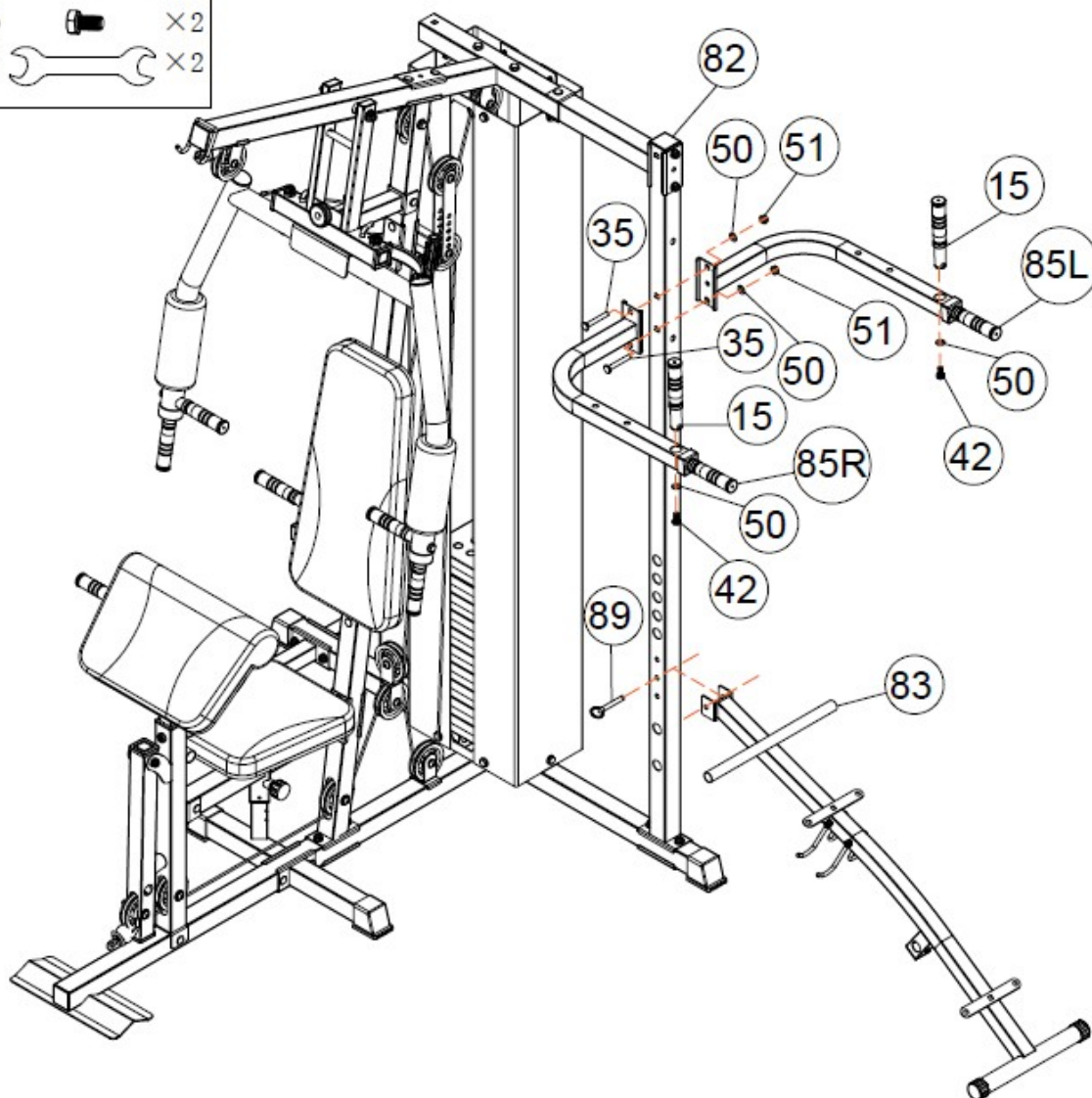
Następnie przymocuj Górną Poziomą Rurę Łączącą (81) do Tylnego Wspornika (82), używając:

- 1× blacha łącząca (23)
- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

Przymocuj Tylny Wspornik (82) do Tylnego Stabilizatora (02), używając:

- 1× blacha łącząca (23)
- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

35		× 2
50		× 4
51		× 2
42		× 2
67		× 2



## KROK 20






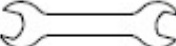
Przymocuj rury uchwytów do brzuszków – Crunch (85R/L) do Tylnego Wspornika (82), używając:

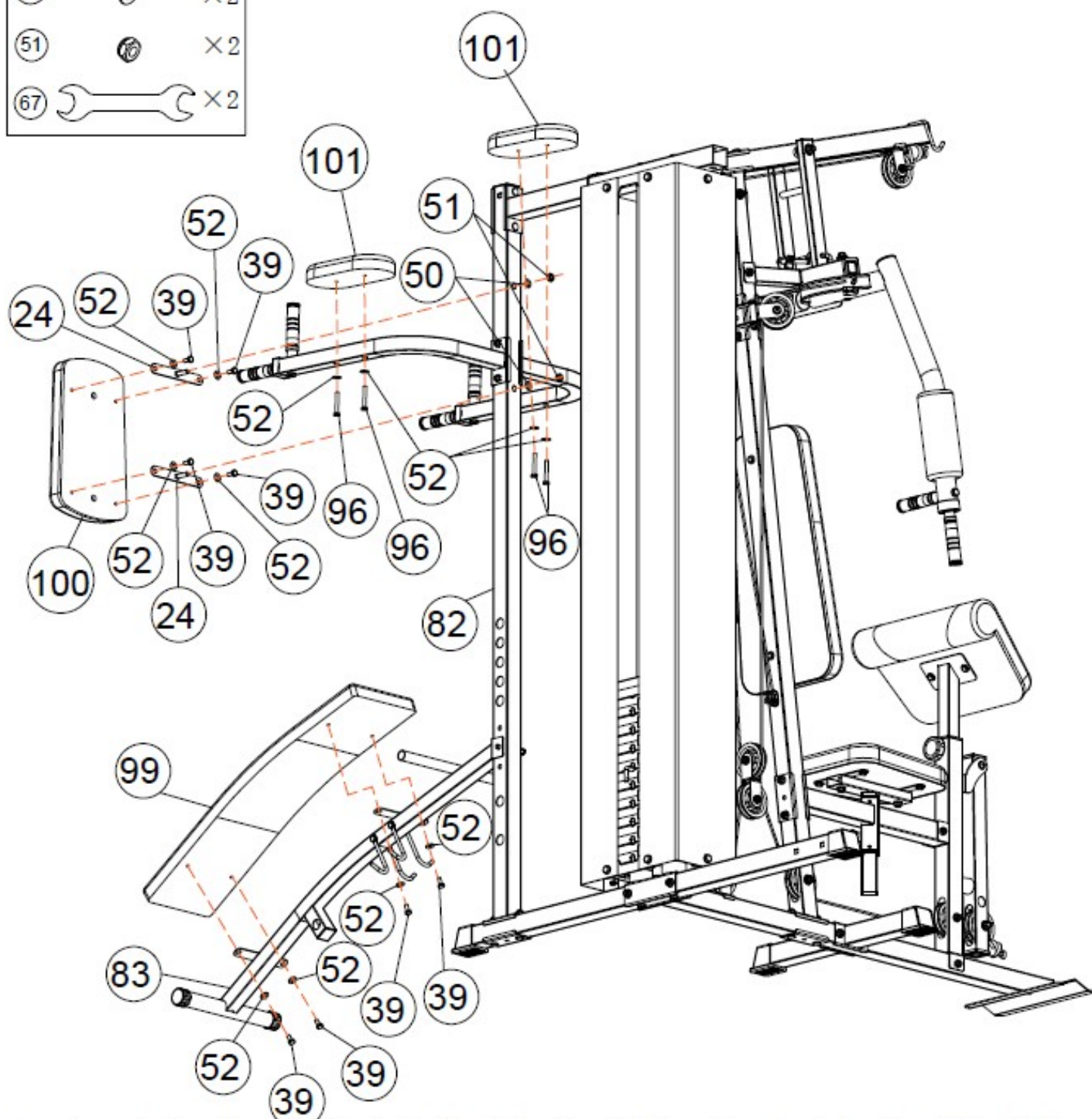
- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

Następnie przymocuj 2× uchwyty (15) do rur uchwytów Crunch (85R/L), używając:

- 2× śruba (42)
- 2× podkładka (50)

Zabezpiecz łąkę skośną – Decline (83) do Tylnego Wspornika (82) za pomocą zatrzasku (89).

96		× 4
52		× 12
39		× 8
50		× 2
51		× 2
67		× 2



## KROK 21

Przymocuj Oparcie (100) do dwóch Płyt Siedziska (24), używając:

- 4× śruba (39)
- 4× podkładka (52)

Następnie przymocuj dwie Płyty Siedziska (24) do Tylnego Wspornika (82), używając:




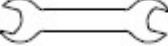
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)

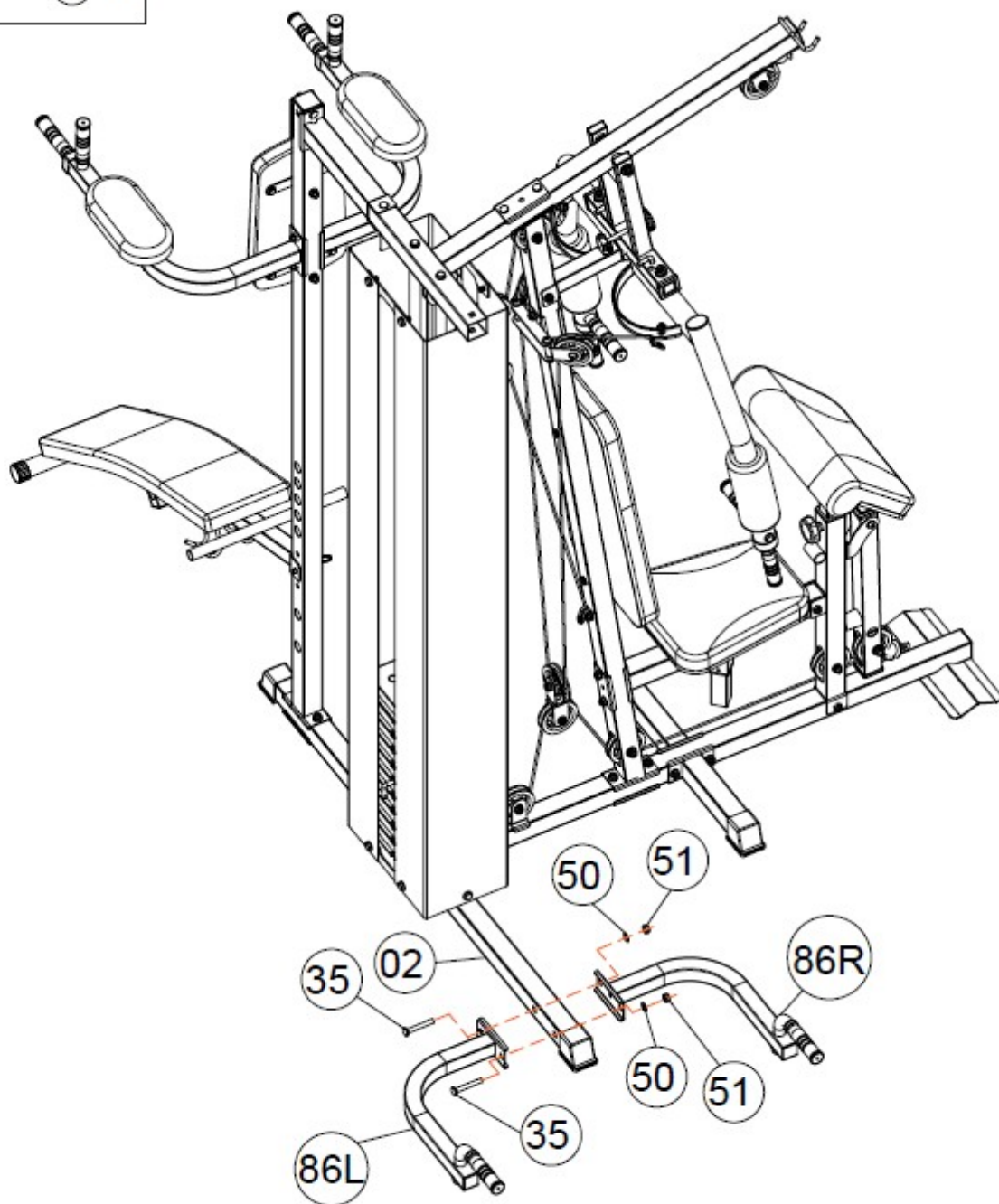
Przymocuj 2× podłokietniki (101) do rur uchwytów Crunch (85R/L), używając:

- 4× śruba (96)
- 4× podkładka (52)

Przymocuj matę ławki leżącej – Supine Board (99) do ławki skośnej – Decline (83), używając:

- 4× śruba (39)
- 4× podkładka (52)

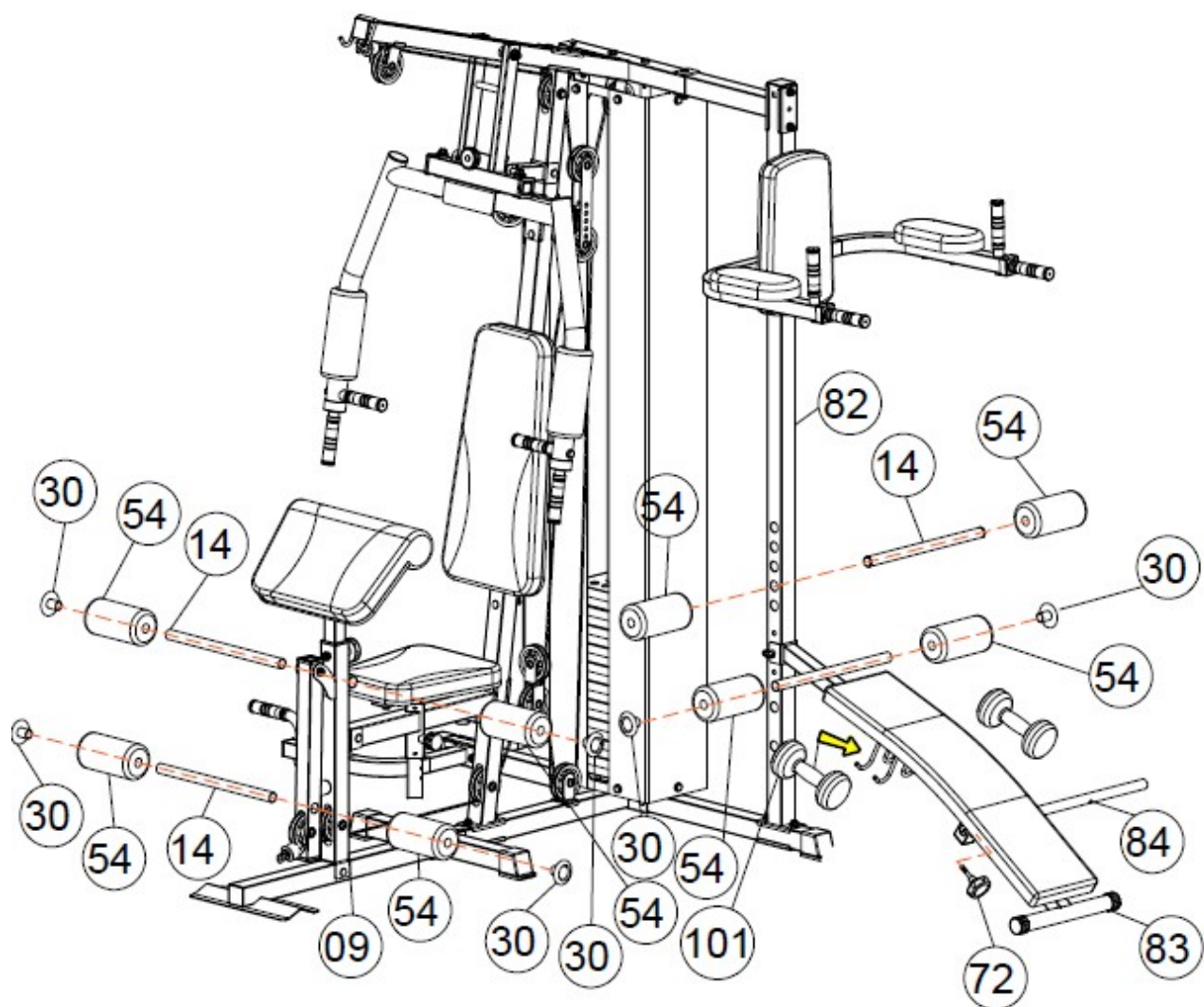
35		× 2
50		× 2
51		× 2
67		× 2



## KROK 22

Przymocuj Rury do Ćwiczeń w Leżeniu – Prone (86R/L) do Tylnego Stabilizatora (02), używając:

- 2× śruba (35)
- 2× podkładka (50)
- 2× nakrętka samokontrująca (51)



### KROK 23

Wsuń 2× rury piankowe (14) do Przedniej Ramy Wspierającej (09) i zabezpiecz je, używając:

- 4× pianka (54)
- 4× zaślepka pianki (30)

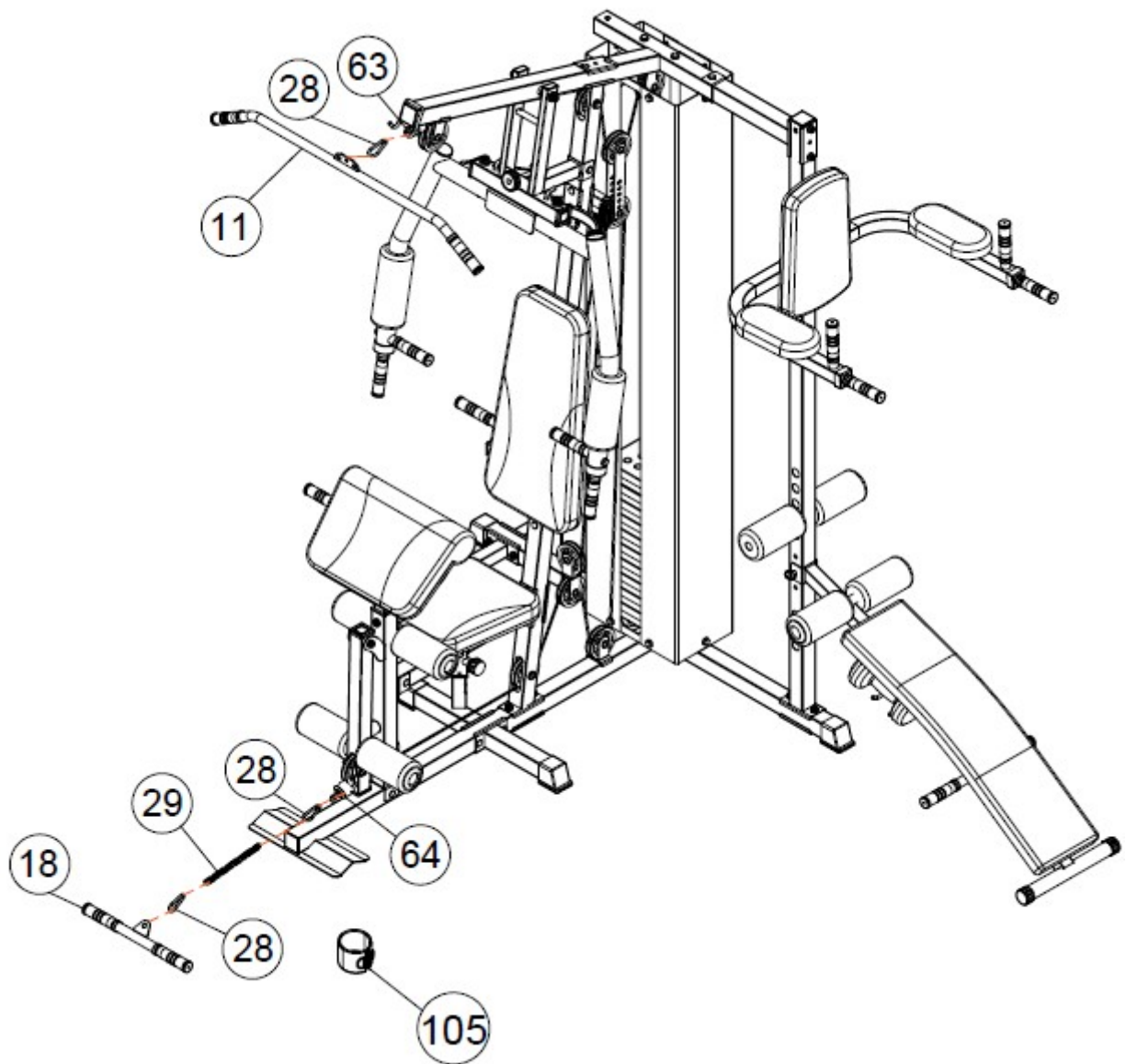
Wsuń 1× rurę piankową (84) do ławki skośnej – Decline (83) i zabezpiecz ją, używając:

- 2× pianka (54)
- 2× zaślepka pianki (30)
- 1× pokrętło (72)

Umieść 2× podłokietniki (101) po obu stronach ławki skośnej – Decline (83).

Zabezpiecz rurę piankową (14) do Tylnego Wspornika (82), używając:

- 2× pianka (54)



#### KROK 24

Przymocuj Górny Drażek (11) do linki 1 (63), używając:

- 1× hak (28)

Przymocuj Dolny Drażek (18) do linki 2 (64), używając:

- 2× hak (28)
- 1× łańcuch (29)

# Spis części

Nr	Nazwa	Wymiary	Ilość	Nr	Nazwa	Wymiary	Ilość
1	Rama bazowa	—	1	53	Uchwyt U	—	zam.
2	Tyłny stabilizator	—	1	54	Pianka	—	8
3	Rama główna	—	1	55	Odbój	—	zam.
4	Górna belka ramy	—	1	56	Śruba	M4×35	zam.
5	Drażek wyciskania	—	1	57	Śruba regulacyjna	—	zam.
06L	Lewe ramię Butterfly	—	1	58	Pokrętło	—	zam.
06R	Prawe ramię Butterfly	—	1	59	Śruba	M12×45	1
7	Rura prowadząca obciążenia	—	2	60	Nakrętka	M12	1
8	Pozioma rura siedziska	—	1	61	Pin wyboru obciążenia	—	1
9	Przednia rama wspierająca	—	1	62	Pin zatrzaskowy	—	2
10	Rama przedłużająca	—	2	63	Linka 1	—	1
11	Górny drażek	—	1	64	Linka 2	—	1
12	Siedzisko	—	1	65	Linka 3	—	1
13	Oparcie	—	1	66	Uchwyt	—	1
14	Rura piankowa	—	4	67	Narzędzie	—	2
15	Uchwyt	—	4	68	Rura do ćwiczeń bicepsa	—	1
16	Uchwyt drażka	—	zam.	69	Poduszka do ćwiczeń bicepsa	—	1
17	Pręt wyboru obciążenia	—	1	70	Rama siedziska	—	1
18	Dolny drażek	—	1	71	Dodatkowa rama bazowa	—	2
19	Rolka	—	zam.	72	Pokrętło	M10	2
20	Obciążenie	—	9	73	Pokrętło sprężynowe	M16	1
21	Górna płyta obciążenia	—	1	74	Tuleja	—	zam.
22	Pianka	—	zam.	75	Tuleja	—	zam.
23	Blacha łącząca	—	6	76	Zaślepka	—	zam.
24	Płyta siedziska	—	4	77	Zaślepka	—	zam.
25	Uchwyt U	—	zam.	78	Nakrętka samokontrująca	M8	zam.
26	Rolka typu U	—	1	79	Rura ogranicznika	—	zam.
27	Para rolek	—	1	80	Zespół koła barkowego	—	1
28	Hak	—	3	81	Górna pozioma rura łącząca	—	1
29	Łańcuch	—	1	82	Tyłny wspornik	—	1
30	Zaślepka pianki	—	6	83	Ławka skośna (Decline)	—	1
31	Zaślepka	Ř38×Ř25	zam.	84	Rura piankowa	—	1
32	Zaślepka	Ř50×50	zam.	85R/L	Rura uchwytu Crunch	—	1
33	Zaślepka	Ř50×50	zam.	86R/L	Rura do ćwiczeń w leżeniu	—	1
34	Podkładka gumowa	—	2	87	Oslona przeciwwagi	—	2
35	Śruba	M10×70	22	88	Element łączący	—	4
36	Śruba	M8×65	2	89	Zatrząsk	—	1
37	Śruba	M10×45	zam.	90	Hak	—	4
38	Śruba	M10×70	zam.	91	Zaślepka	Ř38	zam.
39	Śruba	M8×20	14	92	Zaślepka	Ř25	zam.
40	Śruba	M10×70	zam.	93	Zaślepka	Ř25	zam.
41	Śruba	—	zam.	94	Tuleja	—	zam.
42	Śruba	M10×20	18	95	Zaślepka	Ř50	zam.
43	Śruba	M10×60	zam.	96	Śruba	M8×55	4
44	Śruba	M10×60	zam.	97	Zaślepka	Ř20×40	zam.
45	Oś	—	1	98	Narzędzie	—	1
46	Tuleja	—	zam.	99	Mata do ćwiczeń w leżeniu	—	1
47	Tuleja	—	zam.	100	Oparcie	—	1
48	Tuleja	—	zam.	101	Podłokietniki	—	2
49	Śruba	M8×45	zam.	102	Hantla	—	2
50	Podkładka	M10	45	103	Śruba	M6×15	1
51	Nakrętka samokontrująca	M10	29	104	Podkładka	M6	1
52	Podkładka	M8	20	105	Pas	—	1

