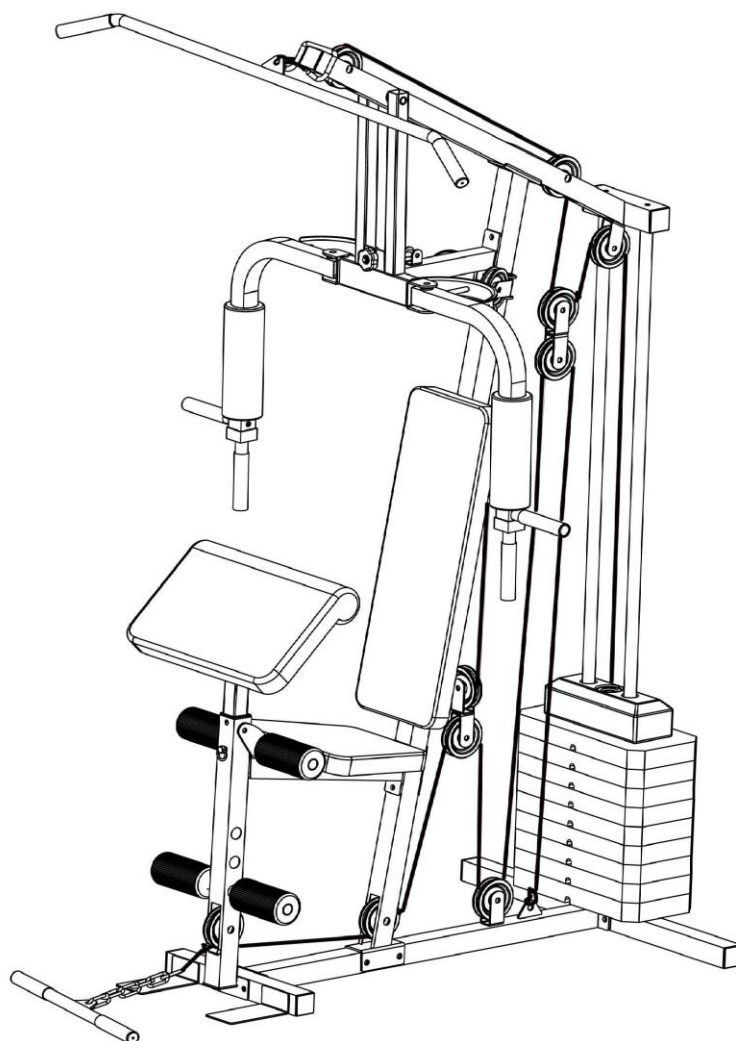




ATLAS - HOME GYM - ATLAS HEKTOR 3



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION

3. Manual instruction **EN**

12. Instrukcja obsługi **PL**

21. Návod k obsluze **CZ**

30. Manuel instruktion **DA**

39. Gebrauchsanweisung **DE**

48. Manual de instrucciones **ES**

57. Käsijuhend **ET**

66. Manuel d'instruction **FR**

75. Kézi utasítás **HU**

84. Manuale di istruzioni **IT**

93. Naudojimo instrukcijos **LT**

102. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**

111. Handmatige instructie **NL**

120. Manual de instruções **PT**

129. Instrucțiuni manuale **RO**

138. Návod na obsluhu **SK**

147. Navodila za uporabo **SL**

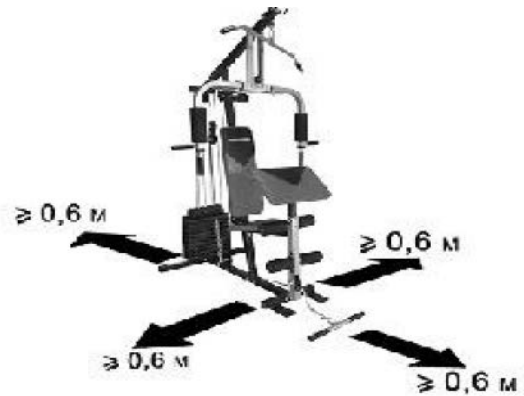
156. Instruktionsbok **SV**

165. Інструкція з експлуатації **UK**

SAFETY NOTES

This product is intended for domestic use only and has been designed to ensure optimum safety. The following guidelines should be observed:

1. Before starting your workout, consult your doctor to ensure there are no contraindications to using exercise equipment. A doctor's assessment is essential if you are taking medication that affects your heart, blood pressure or cholesterol levels. This is also necessary for people over the age of 35 and those with health issues.
2. Always warm up before starting your workout.
3. Be alert to any warning signs. Incorrect or excessive exercise is dangerous to your health. If you experience pain, dizziness, chest pain, an irregular heartbeat or any other worrying symptoms whilst exercising, stop immediately and consult a doctor. Injuries may result from incorrect or overly intense training.
4. During and after exercise, ensure that children and pets cannot access the training equipment
5. The equipment must be placed on a dry, stable and properly levelled surface. Remove all sharp objects from the immediate vicinity of the equipment. Protect it from moisture and level out any unevenness in the floor. It is recommended to use a special non-slip mat to prevent the equipment from sliding whilst exercising.
6. The clear space should be no less than 0.6 m and no larger than the training area in the directions in which the equipment is accessible. The clear space must also include an area for emergency evacuation. Where equipment is positioned side by side, the size of the clear space may be divided.
7. Before first use, and subsequently at regular intervals, check the tightness of all bolts, pins and other fastenings.
8. Before starting your workout, check that all parts are securely fastened and that the bolts connecting them are tight. You may only begin training if the equipment is in full working order.
9. The equipment should be checked regularly for wear and damage; only then will it meet safety requirements.
Particular attention should be paid to the foam grips, leg caps and upholstery, which are subject to the fastest wear and tear. Damaged parts must be repaired or replaced immediately; until then, the equipment must not be used for training.
10. Do not insert any objects into the openings.
11. Be aware of protruding adjustment mechanisms and other structural components that could get in the way during exercise.
12. Use the equipment only for its intended purpose. If any part becomes damaged or worn, or if you hear any worrying noises whilst using the equipment, stop exercising immediately. Do not use the equipment again until the problem has been rectified.
13. Exercise in comfortable clothing and sports shoes. Avoid loose-fitting clothing that could catch on protruding parts of the equipment or restrict your freedom of movement.
14. **This equipment is classified as Class H in accordance with standard EN ISO 20957-1 and is intended solely for domestic use. It must not be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.**
15. When lifting or moving the equipment, maintain correct posture to avoid damaging your spine.
16. This product is intended for adults only. Keep unsupervised children away from the device.
17. When assembling the equipment, follow the enclosed instructions carefully and use only the parts included in the set. Before starting assembly, check that all the parts listed in the enclosed list are included in the set.



WARNING: READ THE INSTRUCTIONS BEFORE USING THE FITNESS EQUIPMENT.

WE ACCEPT NO LIABILITY FOR INJURIES OR DAMAGE TO PROPERTY CAUSED BY THE IMPROPER USE OF THIS PRODUCT.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 82 kg

Dimensions when unfolded – 112 × 120 × 207 cm

Maximum load capacity – 100 kg

MAINTENANCE

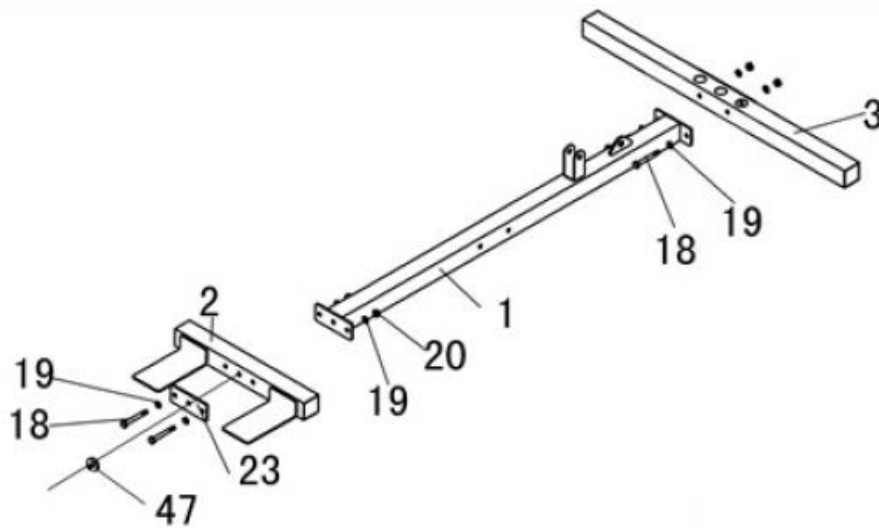
Do not use harsh cleaning agents to clean the equipment. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Store the equipment in a dry place to protect it from moisture and corrosion.

DIAGRAM page 31

PARTS LIST

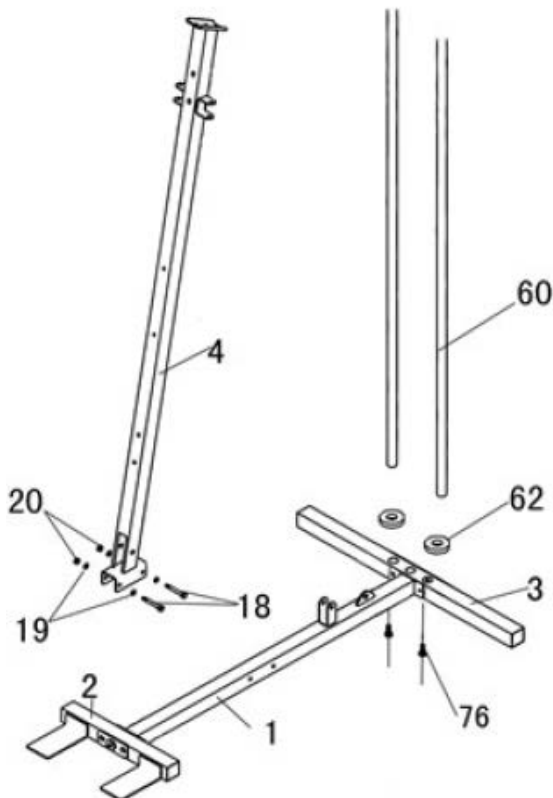
No.	Name	Quantity	No.	Name	Quantity
1.	MAIN FRAME	1	70.	-----	
2.	FRONT BASE	1	71.	M12 WASHER	6
3.	REAR STAND	1	72.	STACK CABLE	1
4.	TILTED FRAME	1	73.	LOWER LIFT CABLE	1
5.	BUTTERFLY STATION HANDLE	1	74.	VERTICAL ROLLER BRACKET	2
6.	RIGHT ARM	1	75.	HORIZONTAL ROLLER BRACKET	1
7.	LEFT ARM	1	76.	M10x25 Allen screw	2
8.	UPPER BRACKET	1	77.	PRAYER BOOK	1
9.	ROD FOR UPPER PULL-OUT	1	78.	PRAYER BOOK BRACKET	1
10.	BRACKET	1	79.	M6x15 SCREW	4
11.	LEG PRESS ARM	1	80.	M6 WASHER	4
12.	SEAT SUPPORT	1	81.	FLANGE 45X45X120	1
13.	LOWER PULL-DOWN BAR	1	82.	10mm THREADED PLUG	1
14.	SEAT	1	83.	M10x75 SCREW	1
15.	BACKREST	1			
16.	M8x60 SCREW	6			
17.	REINFORCING BRACKET	1			
18.	M8x65 SCREW	11			
19.	M8 WASHER	33			
20.	M8 SELF-LOCKING NUT	14			
21.	CZOP	1			
22.	PLUG 38X38	3			
23.	REINFORCING PLATE	3			
24.	M10x65 SCREW	6			
25.	M10x45 BOLT	9			
26.	ROLLER BRACKET	2			
27.	ROLLER	12			
28.	PLUG 45X45	6			
29.	M12x140 SCREW	1			
30.	M12 PLASTIC BUSHING	6			
31.	M12 NUT	3			
32.	M10 PLASTIC BUSHING	8			
33.	50X50 PLUG	2			
34.	M10x25 SCREW	6			
35.	M10 WASHER	39			
36.	ARM ROD	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	RUBBER PLUG	8			
40.	CARABINER	5			
41.	ARM PADDING	2			
42.	-----				
43.	ROUND PLUG	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	RUBBER BUFFER	3			
48.	M12x80 SCREW	2			
49.	M10 KNOB	1			
50.	M8x45 SCREW	1			
51.	PLUG WITH HOLE	2			
52.	-----				
53.	RESISTANCE ROD	1			
54.	13-LINK CHAIN	1			
55.	FOAM PAD FOR THE BAR UNDER THE FEET	4			
56.	FOOT BAR	2			
57.	ARM CORD	1			
58.	M10 SELF-LOCKING NUT	17			
59.	6-LINK CHAIN	1			
60.	GUIDE	2			
61.	L-SHAPED PIN	1			
62.	RUBBER BUFFER	2			
63.	STACK WEIGHT	9			
64.	TOP PLATE OF THE STACK	1			
65.	LARGE WASHER	1			
66.	LARGE PLASTIC SLEEVE	1			
67.	10 mm pin	1			
68.	SELECTOR	1			
69.	-----				

ASSEMBLY



STEP 1

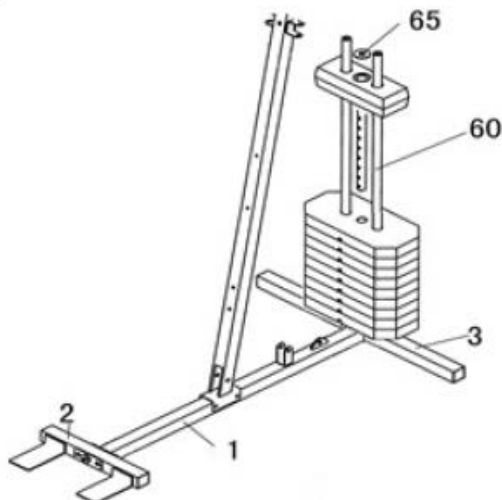
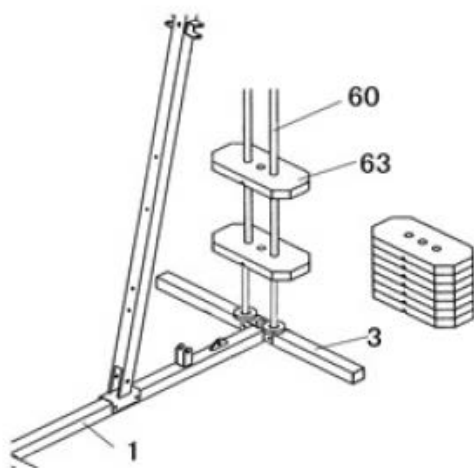
Connect the main frame No. 1 to the front base No. 2 and the rear base No. 3 using bolts No. 18, washers No. 19 and nuts No. 20. Attach the reinforcement plate No. 23 together with the buffer No. 47 to the front base.



STEP 2

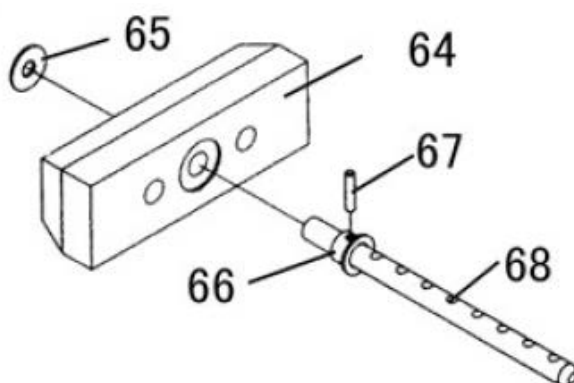
Screw guide No. 60 to the rear base No. 3 using screws No. 76, and fit rubber shock absorbers No. 62 onto the guides. To the main frame No. 1, screw the inclined frame No. 4 using screws No. 18, washers No. 19 and nuts No. 20.

IMPORTANT! THE ATLAS SHOULD BE ASSEMBLED BY AT LEAST TWO PEOPLE!!!



STEP 3

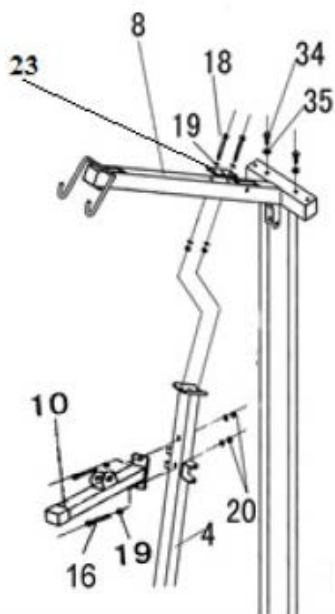
Place the stack weights No. 63 onto guide rail No. 60, then fit the top plate of the stack No. 64 – which you have previously assembled with the selector No. 68 – using the large plastic sleeve No. 66 and the pin No. 67. As shown in Figure No. 1, place the large washer No. 65 onto the top plate.



STEP 4

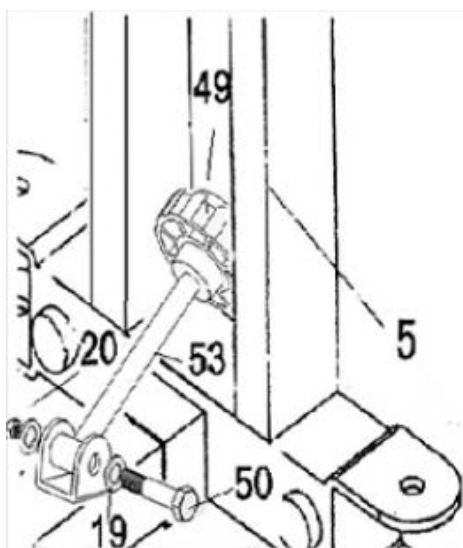
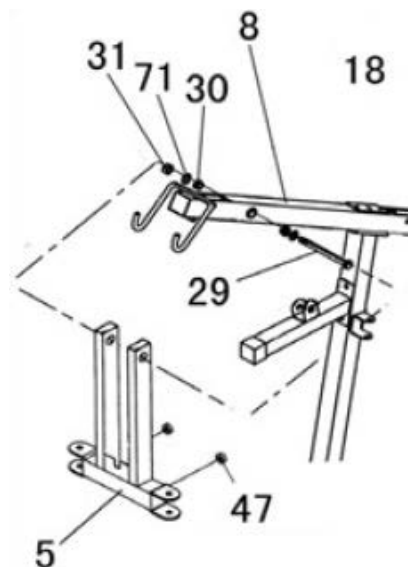
Fit the upper bracket No. 8 onto guide No. 60 and the inclined frame No. 4, then secure it to guide No. 60 using screws No. 34 and washers No. 35.

Screw the inclined frame No. 4 to the upper bracket No. 8 using screws No. 18, washers No. 19 and nuts No. 20, having first fitted the reinforcing plate No. 23. Screw bracket no. 10 to the inclined frame no. 4 using screws no. 16, washers no. 19 and nuts no. 20; fit plug no. 22 and pin no. 21 onto bracket no. 10.



STEP 5

Fit the bumpers No. 47 into the holes in the butterfly station bracket No. 5, then screw the whole assembly to the upper bracket No. 8 using screw No. 29, with washers No. 71 and a nut No. 31. Plastic sleeves No. 30 are fitted in the upper bracket No. 8; it is recommended to lightly lubricate the sleeves No. 30 before assembly



STEP 6

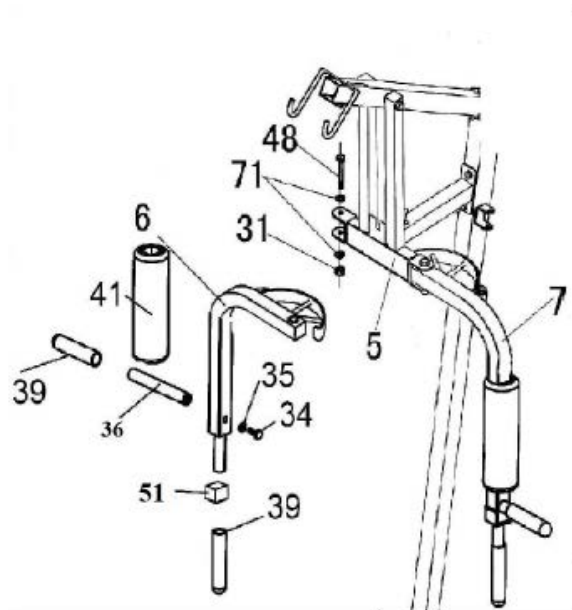
Insert resistance bar No. 53 into the holder on bracket No. 10 and secure it with screw No. 50, washers No. 19 and nut No. 20. Fit knob No. 49 onto resistance bar No. 53.

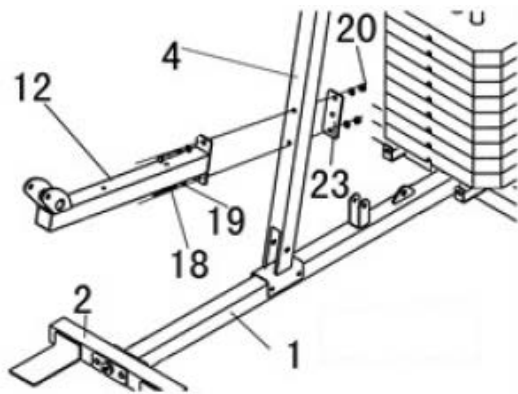
STEP 7

Fit the right-hand arm no. 6 and the left-hand arm no. 7 to the butterfly station no. 5 using bolts no. 48, washers no. 71 and nuts no. 31.

Plastic bushings No. 30 are fitted in the left and right arms – it is recommended that you lightly lubricate the bushings No. 30 before fitting.

Fit arm foam pads No. 41 onto arms No. 6 and No. 7, then screw arm rods No. 36 to arms No. 6 and No. 7 using screws No. 34; using washers No. 35, then fit rubber end caps No. 39 onto rods No. 36 and fit end caps No. 51 onto arms No. 6 and No. 7, then fit rubber end caps No. 39 onto arms No. 6 and No. 7.



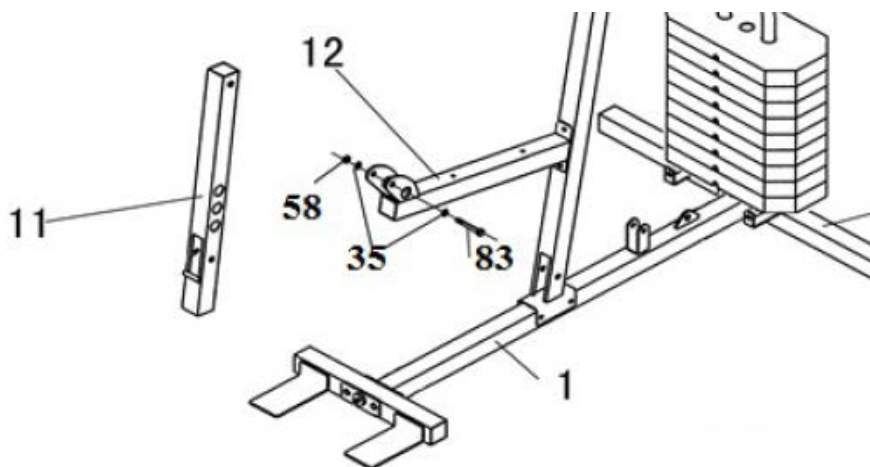


STEP 8

Screw seat support No. 12, together with reinforcing plate No. 23, to the tilting frame No. 4 using screws No. 18, washers No. 19 and nuts No. 20

STEP 9

Attach the leg press frame to seat support No. 12 using legs No. 11, screw No. 83, washers No. 35 and nut No. 58

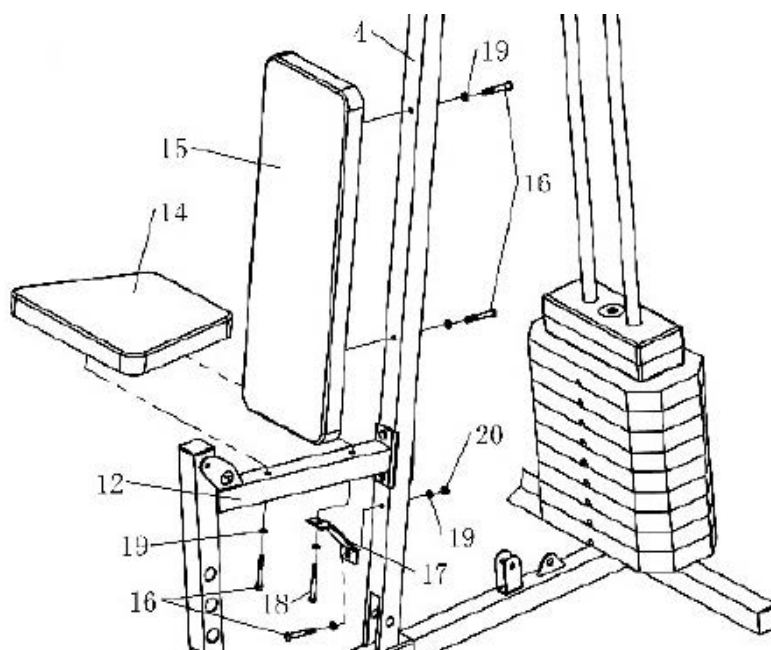


STEP 10

Screw the seat No. 14 to the seat support No. 12 using screws No. 16 and No. 18, and washers No. 19, fitting the reinforcing bracket No. 17

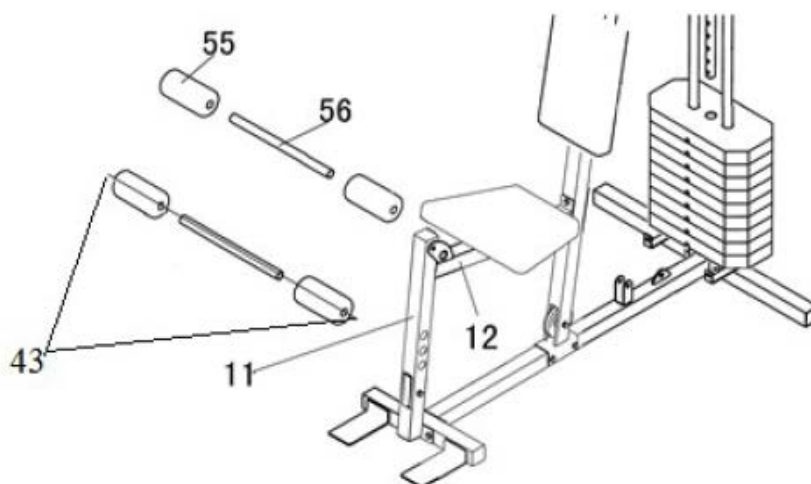
then screw the reinforcing bracket No. 17 to the tilting frame No. 4 using screw No. 16, washers No. 19 and nut no. 20

Attach backrest no. 15 to the tilting frame using screws no. 16 and washers no. 19.



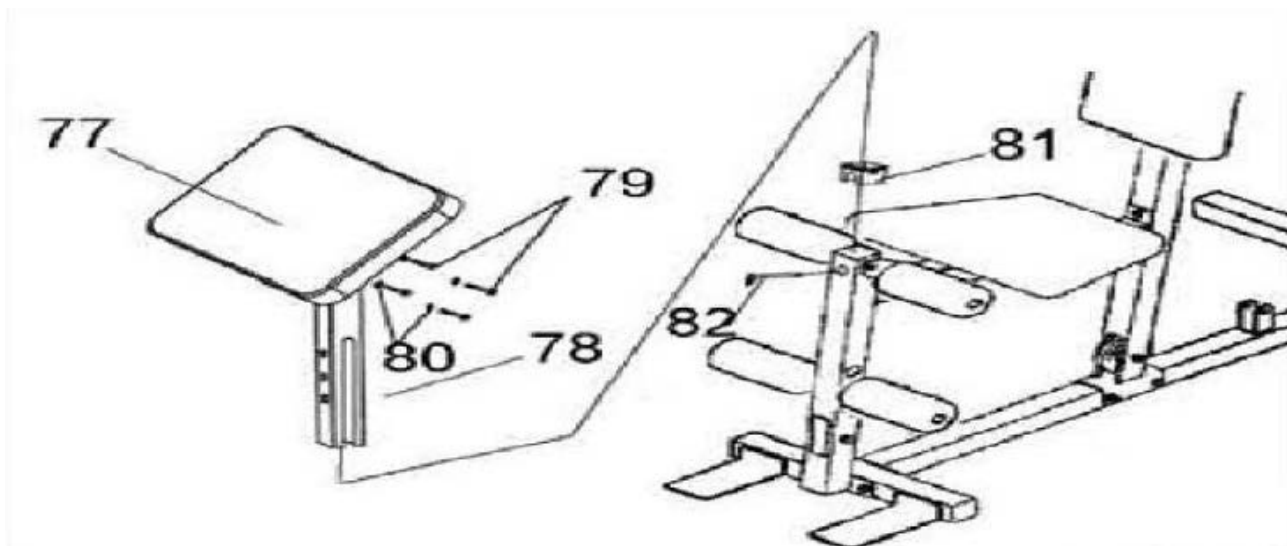
STEP 11

Fit the leg press arm No. 11 and the rods No. 56 to the leg press arm; press the round plugs No. 43 onto the rods No. 56, then fit the foam pads No. 55 onto the rods No. 56.



STEP 12

Screw the prayer stand No. 77 to the prayer stand bracket No. 78 using screws No. 79 and washers No. 80. Fit the assembly onto the pressing arm using legs No. 11, having first fitted flange No. 81 to arm No. 11. Once you have selected the correct height, secure bracket no. 78 with pin no. 82.



CABLE ROUTING DIAGRAM page 32

1. FITTING OF CABLE STACK NO. 72
SEQUENCE: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. INSTALLATION OF THE LOWER LIFT CABLE NO. 73
SEQUENCE: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. INSTALLATION OF ARM CABLES NO. 57
SEQUENCE: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

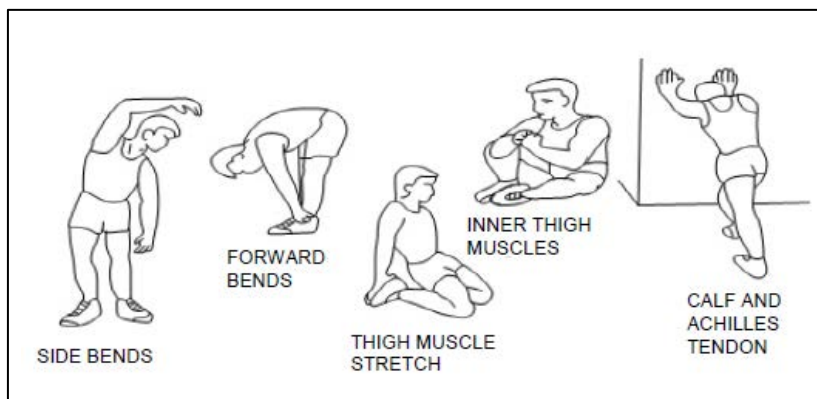
STEP 13

Tighten all the bolts for all steps, except for FIG. L, leaving a slight amount of play at the ends of cable No. 57. Adjust the tension of cables on chain No. 59 so that, by applying light pressure to the top plate of stack No. 64, you can freely select the desired number of weights No. 63 using pin No. 61, whilst ensuring that cables No. 57, 72 and 73 cannot slip off rollers No. 27.

SCOPE OF APPLICATION

The HEKTOR 3 multi-gym is a piece of equipment designed for general fitness training at home. **It must not be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.**

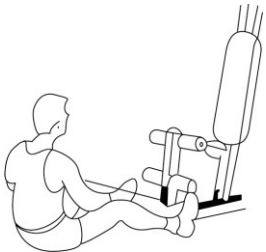
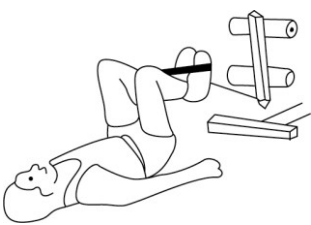
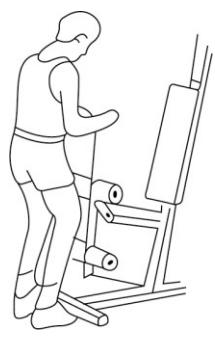
TRAINING GUIDE



1. Warm-up

Before starting your workout, we recommend performing the warm-up exercises shown in the diagram below. Each exercise should be performed for at least 30 seconds. Warm-up

2. Exercises

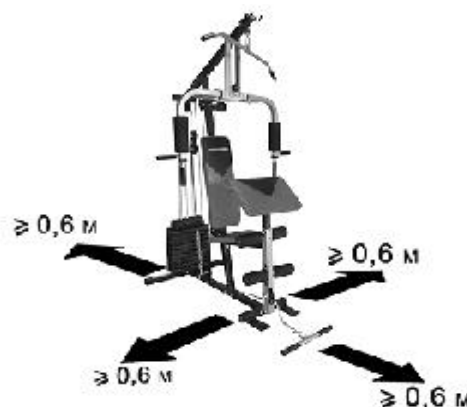
1  EXERCISES ON THE LOWEST BAR (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSI-ERECTOR SPINAI) ATTACH THE HANDLE TO THE LOWER BAR AND SIT FACING THE MACHINE. BEND YOUR LEGS SLIGHTLY, LEAN TOWARDS THE SEAT, ARCH YOUR BACK AND PULL TOWARDS YOUR WAIST.	2  KNEES LIFT (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) ATTACH THE HANDLE TO THE BAR, LIE ON YOUR BACK WITH YOUR LEGS NEARLY STRAIGHT, CURL YOUR TOES AND PLACE THE HANDLE BETWEEN YOUR FEET. LIFT YOUR KNEES TOWARDS YOUR CHEST AS HIGH AS YOU CAN .	3  BICEPS EXERCISES (BICEPS AND FOREARM FLEXORS) ATTACH THE HANDLE TO THE BAR, GRIP IT AND STAND WITH YOUR ARMS STRAIGHT AND elbows close to your torso. Pull the handle out in front of you as far as you can.
4  EXERCISES ON THE HIGH BAR. (BICEPS AND FOREARM FLEXORS) FASTEN THE HANDLE TO THE BAR AND PULL IT UP. SIT ON THE SEAT AND LEAN FORWARD OVER THE FRONT OF THE BAR. PULL THE BAR IN AN ARC TOWARDS , AS HARD AS YOU CAN.	5  EXERCISES ON THE UPPER BAR WITH PALMS FACING UP. (BICEPS WITH A STRONG FOCUS ON THE FOREARM MUSCLES) PERFORM THIS EXERCISE IN THE SAME WAY AS IN PREVIOUS EXERCISE, BUT WITH YOUR PALMS FACING AWAY FROM YOU. THIS EXERCISE WILL STRENGTHEN YOUR FOREARM MUSCLES.	6  WRIST EXERCISES (FLEXORS OF THE FOREARM) ATTACH THE HANDLE TO THE BAR AND PULL IT UP. SUPPORT YOUR FOREARMS ON THE UPPER BAR AND, WHILE HOLDING THE BAR, PULL YOUR WRISTS UP AS HIGH AS YOU CAN, KEEPING YOUR HANDS ON THE UPPER PART OF THE BAR.
7	8	9

 LEG MUSCLE EXERCISE. (MUSCLES AROUND THE KNEES) THIS EXERCISE IS PERFORMED ON ONE LEG. GRIP THE UPPER BAR TO THE TOP HOLE. HOOK YOUR KNEE AROUND THE BAR AND PULL AS HARD AS YOU CAN.	 LEG STRETCHING. (QUADRICEPS) PLACE THE UPPER BAR IN THE LOWER HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE LOWER BAR AND GRIP THE BASE OF THE SEAT. SLOWLY STRAIGHTEN YOUR LEGS.	 BACK MUSCLE EXERCISES (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – LOWER LATISSIMUS DORSI) FASTEN THE BAR TO THE TOP PULLEY AND GRIP THE BAR ABOVE your head, hook your legs over the lower bar, bend at the waist and lean forwards as far as you can.
10  STRAIGHT-ARM PULL-UPS. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) ATTACH THE BAR TO THE UPPER PULLEY, LEAN YOUR BACK AGAINST THE BACKREST AND GRIP THE BAR WITH STRAIGHT ARMS. PULL THE BAR DOWN IN AN ARC AS FAR AS POSSIBLE. LEAN FORWARD TO INCREASE THE ARC.	11  EXERCISE FOR THE FLAT MUSCLES OF THE FRONT OF THE TORSO. (LATISSIMUS DORSI – POSTERIOR DELTOID, BICEPS BRACHIALIS) ATTACH THE BAR TO THE TOP PULLEY AND GRIP THE BAR ABOVE YOUR HEAD. SIT DOWN WITH YOUR FEET ON THE LOWER BAR. ARCH YOUR BACK AND PULL THE BAR WHILE LEANING FORWARD.	12  BUTTERFLY (CHEST MUSCLES) POSITION YOUR ARMS ON THE BUTTERFLY MACHINE, REST YOUR FOREARMS ON THE HANDLES AND PUSH WITH YOUR ELBOWS, NOT YOUR HANDS.
13  VERTICAL 1) ADJUST THE SEAT HEIGHT SO THAT THE BUTTERFLY MACHINE'S ARMS ARE AT CHEST HEIGHT. 2) USING THE BUTTERFLY AND THE LEG EXERCISE SET. EXERCISE ALTERNATELY WITH THE UPPER AND LOWER PARTS OF THE ATLAS. 3) REPEAT AS MANY TIMES AS YOU LIKE.	 BICEPS EXERCISE ON THE PRAYER BAR SIT ON THE SEAT, SLIP YOUR HAND THROUGH THE PRAYER BAR AND POSITION IT SO THAT THE TOP EDGE OF THE PRAYER BAR IS UNDER YOUR ARMPITS. STRAIGHTEN YOUR ARMS AT THE ELBOWS, GRAB THE BAR. BEND YOUR ARMS TO A RIGHT ANGLE, THEN STRAIGHTEN YOUR ARMS BACK TO THE STARTING POSITION.	

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 82 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 112*120*207 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

KONSERWACJA

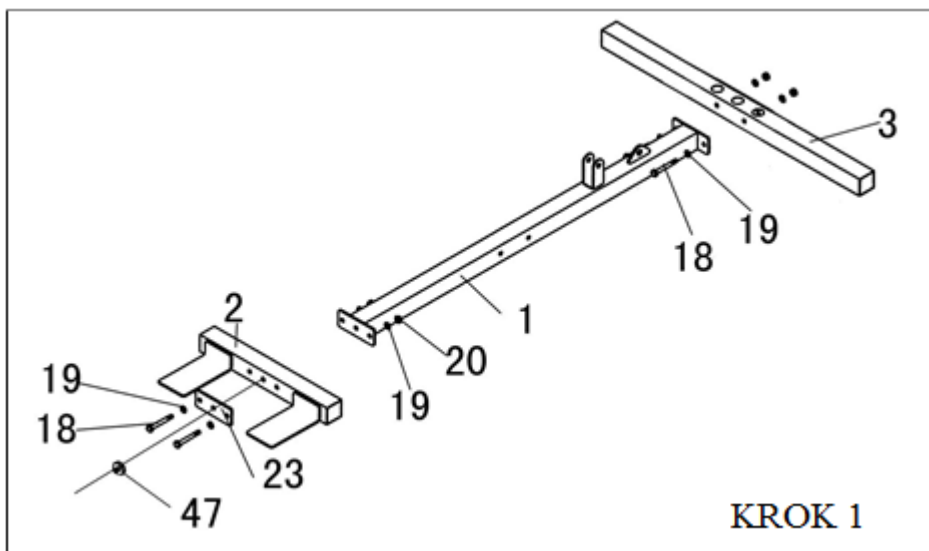
Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

SCHEMAT strona nr 31

LISTA CZĘŚCI

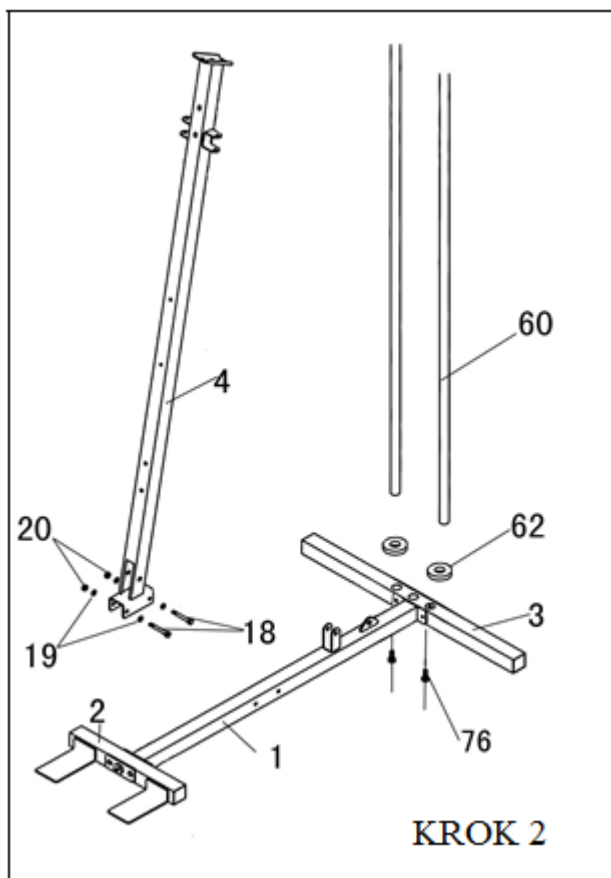
Nr.	Nazwa	Ilość	Nr.	Nazwa	Ilość
1.	RAMA GŁÓWNA	1	70.	-----	
2.	PRZEDNIA PODSTAWA	1	71.	PODKŁADKA M12	6
3.	TYLNA PODSTAWA	1	72.	LINKA STOSU	1
4.	RAMA POCHYLONA	1	73.	LINKA DOLNEGO WYCIĄGU	1
5.	UCHWYT STACJI MOTYLKOWEJ	1	74.	UCHWYT ROLKI PIONOWY	2
6.	PRAWIE RAMIĘ	1	75.	UCHWYT ROLKI POPRZECZNY	1
7.	LEWE RAMIĘ	1	76.	ŚRUBA M10X25 IMBUSOWA	2
8.	GÓRNY WSPORNIK	1	77.	MODLITEWNIK	1
9.	DRAŻEK DO WYCIĄGU GÓRNEGO	1	78.	WSPORNIK MODLITEWNIKA	1
10.	WSPORNIK	1	79.	ŚRUBA M6X15	4
11.	RAMIĘ WYCISKOWE NÓG	1	80.	PODKŁADKA M6	4
12.	PODPORA SIEDZENIA	1	81.	KOŁNIERZ 45X45X120	1
13.	DRAŻEK DO WYCIĄGU DOLNEGO	1	82.	PRZETYCZKA FI 10	1
14.	SIEDZISKO	1	83.	ŚRUBA M10X75	1
15.	OPARCIE	1			
16.	ŚRUBA M8X60	6			
17.	WZMACNIAJĄCY WSPORNIK	1			
18.	ŚRUBA M8X65	11			
19.	PODKŁADKA M8	33			
20.	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	ZATYCZKA 38X38	3			
23.	PŁYTKA WZMACNIAJĄCA	3			
24.	ŚRUBA M10X65	6			
25.	ŚRUBA M10X45	9			
26.	WSPORNIK ROLKI	2			
27.	ROLKA	12			
28.	ZATYCZKA 45X45	6			
29.	ŚRUBA M12X140	1			
30.	PLASTIKOWA TULEJA M12	6			
31.	NAKRĘTKA M12	3			
32.	PLASTIKOWA TULEJA M10	8			
33.	ZATYCZKA 50X50	2			
34.	ŚRUBA M10X25	6			
35.	PODKŁADKA M10	39			
36.	DRAŻEK RAMION	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	ZATYCZKA GUMOWA	8			
40.	KARABIŃCZYK	5			
41.	PIANKA RAMION	2			
42.	-----				
43.	ZATYCZKA OKRĄGŁA	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	ZDERZAK GUMOWY	3			
48.	ŚRUBA M12X80	2			
49.	GAŁKA M10	1			
50.	ŚRUBA M8X45	1			
51.	ZATYCZKA Z OTWOREM	2			
52.	-----				
53.	DRAŻEK OPORU	1			
54.	ŁAŃCUCH 13 OGNIW	1			
55.	PIANKA DRAŻKA POD NOGI	4			
56.	DRAŻEK POD NOGI	2			
57.	LINKA RAMION	1			
58.	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA M10	17			
59.	ŁAŃCUCH 6 OGNIW	1			
60.	PROWADNICA	2			
61.	PRZETYCZKA W KSZTAŁCIE LITERY L	1			
62.	AMORTYZATOR GUMOWY	2			
63.	OBCIĄŻENIE STOSU	9			
64.	GÓRNA PŁYTA STOSU	1			
65.	DUŻA PODKŁADKA	1			
66.	DUŻA PLASTIKOWA TULEJA	1			
67.	SZPILA FI 10	1			
68.	SELEKTOR	1			
69.	-----				

MONTAŻ



KROK 1

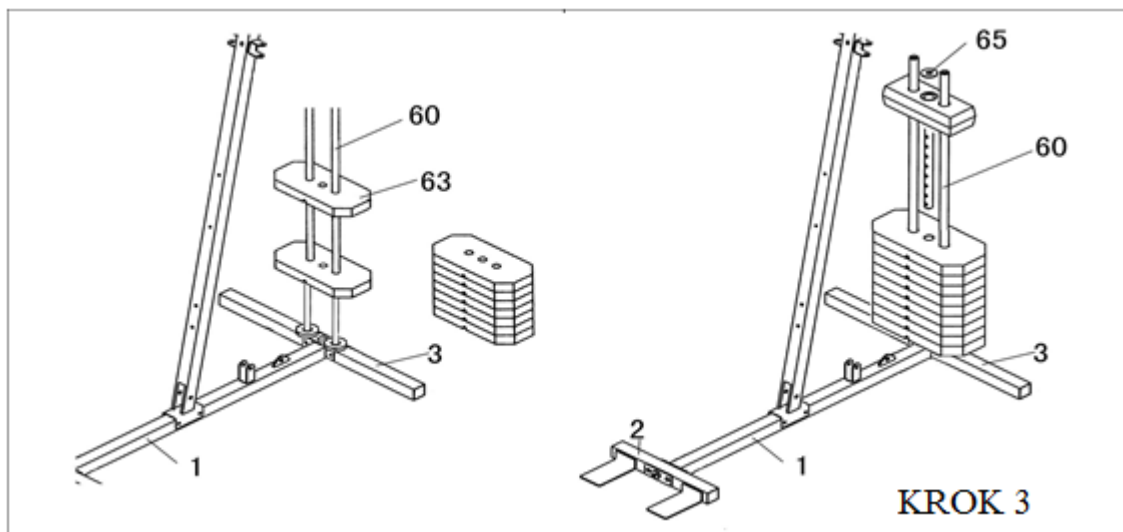
Połącz ramę główną nr 1 z przednią podstawą nr 2 oraz z tylną podstawą nr 3 śrubami nr 18, podkładkami nr 19, nakrętkami nr 20. Do przedniej podstawy dołóż płytkę wzmacniającą nr 23 wraz ze zderzakiem nr 47.



KROK 2

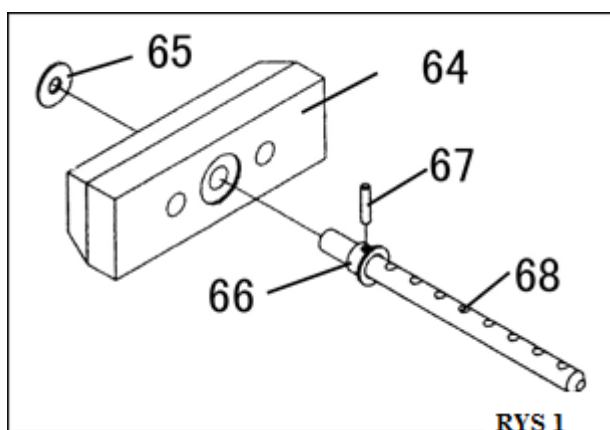
Do tylnej podstawy nr 3 przykręć prowadnicę nr 60 śrubami nr 76, a na prowadnicę nałóż amortyzatory gumowe nr 62. Do ramy głównej nr 1 przykręć ramę pochyloną nr 4 śrubami nr 18, podkładkami nr 19 i nakrętkami nr 20.

UWAGA! ATLAS POWINNY SKŁADAĆ CO NAJMNIJ DWE OSOBY!!!



KROK 3

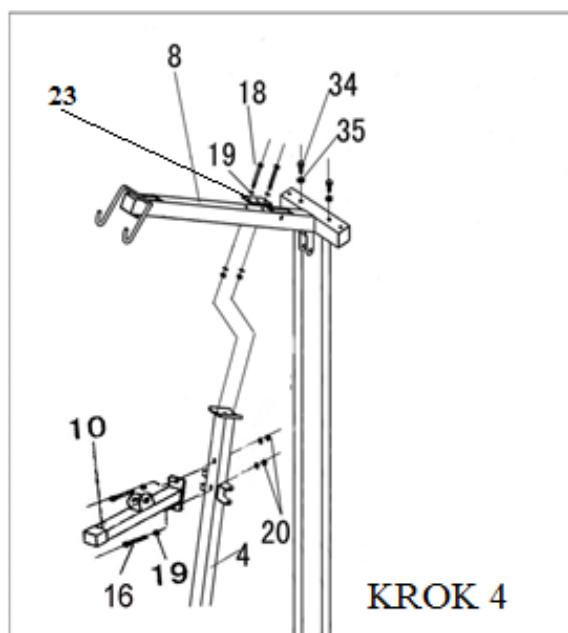
Nałóż na prowadnicę nr 60 obciążenia stosu nr 63, a następnie górną płytę stosu nr 64 montując wcześniej z selektorem nr 68, przy pomocy dużej plastikowej tulei nr 66 oraz szpilą nr 67. Jak na rysunku nr 1 nałóż na górną płytę dużą podkładkę nr 65.



KROK 4

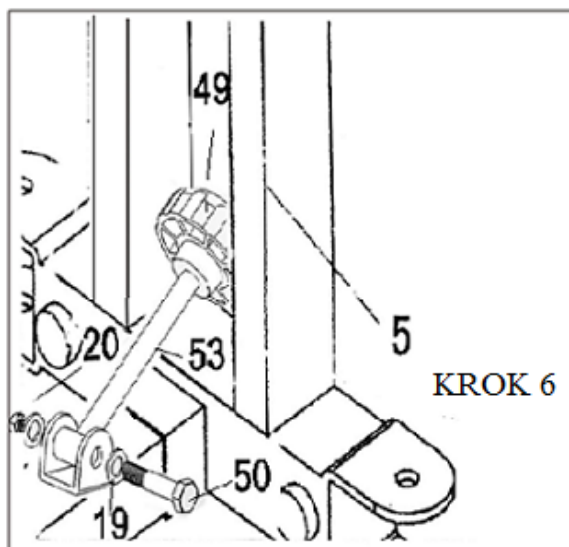
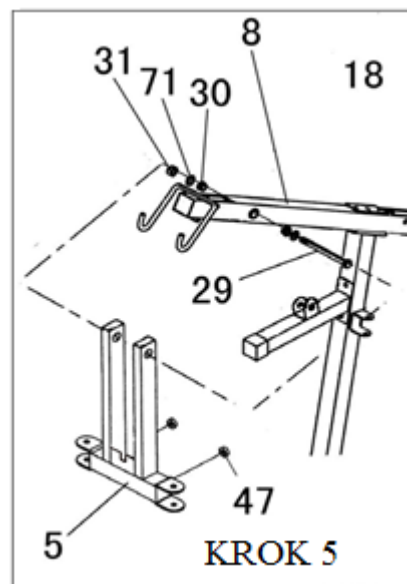
Nałóż na prowadnicę nr 60 oraz na ramę pochyloną nr 4 górny wspornik nr 8, a następnie przykręć do prowadnic nr 60 śrubami nr 34 i podkładkami nr 35.

Do ramy pochylonej nr 4 przykręć śrubami nr 18 i podkładkami nr 19 nakrętkami nr 20 nakładając wcześniej płytkę wzmacniającą nr 23. Przykręć do ramy pochylonej nr 4, wspornik nr 10, śrubami nr 16, podkładkami nr 19, nakrętkami nr 20 nałóż na wspornik nr 10 zatyczkę nr 22 i czop nr 21.



KROK 5

Zamontuj zderzaki nr 47 w otwory uchwytu stacji motylkowej nr 5, a następnie całość przykręć do górnego wspornika nr 8 śrubą nr 29, podkładkami nr 71 i nakrętką nr 31 w górnym wsporniku nr 8 są zamontowane tuleje plastikowe nr 30 zaleca się delikatnie nasmarowanie tulei nr 30 przed montażem



KROK 6

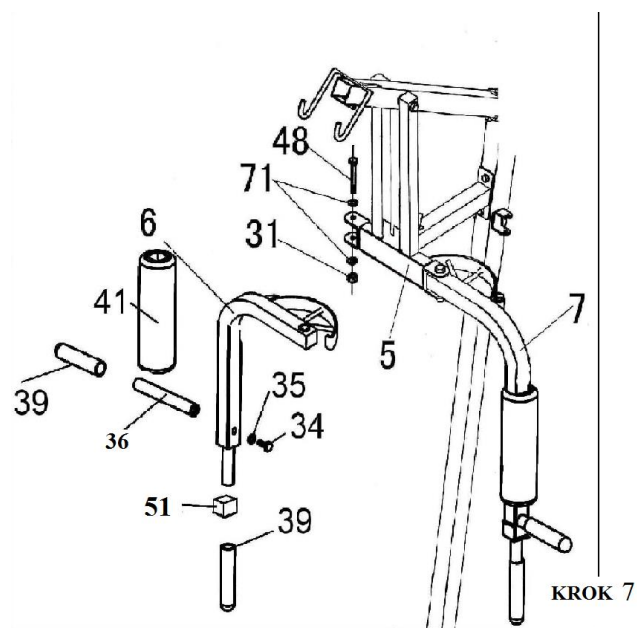
Wstaw drążek oporu nr 53 w uchwyt na wsporniku nr 10 i przykręć śrubą nr 50 podkładkami nr 19 i nakrętką nr 20. Zamontuj na drążek oporu nr 53 gałkę nr 49.

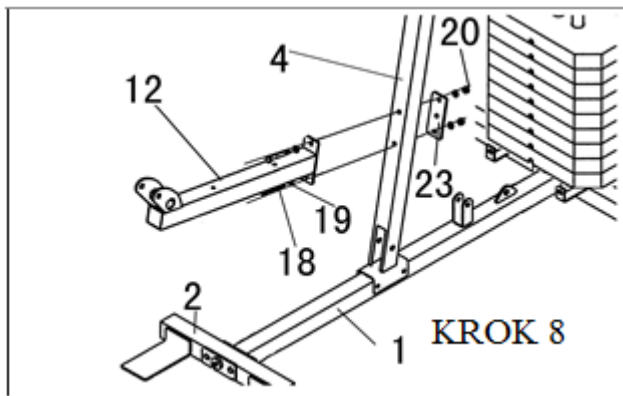
KROK 7

Zamontuj na stacji motylkowej nr 5 ramię prawe nr 6 oraz ramię lewe nr 7, śrubami nr 48; podkładkami nr 71; nakrętkami nr 31.

W ramionach lewym i prawym są zamontowane tuleje plastikowe nr 30 - zaleca się delikatne nasmarowanie tulei nr 30 przed montażem.

Nałóż na ramiona nr 6 oraz nr 7 pianki ramion nr 41, przykręć do ramion nr 6 oraz nr 7 drążki ramion nr 36, śrubami nr 34; podkładkami nr 35, następnie nałóż na drążki nr 36 zatyczki gumowe nr 39 i nałóż na ramiona nr 6 oraz nr 7 zatyczki nr 51, następnie na ramiona nr 6 oraz 7 zamontuj zatyczki gumowe nr 39.



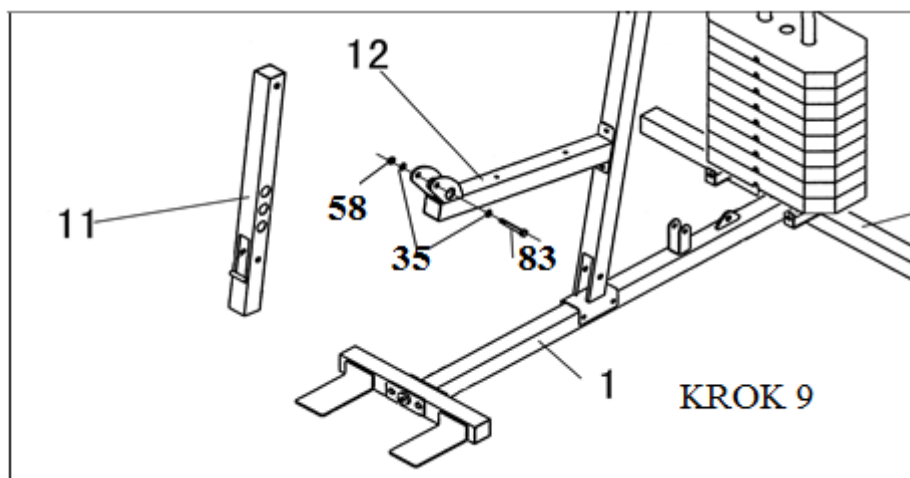


KROK 8

Przykręć podporę siedzenia nr.12 z płytą wzmacniającą nr.23 do ramy pochylonej nr.4 śrubami nr.18 podkładkami nr.19 nakrętkami nr.20

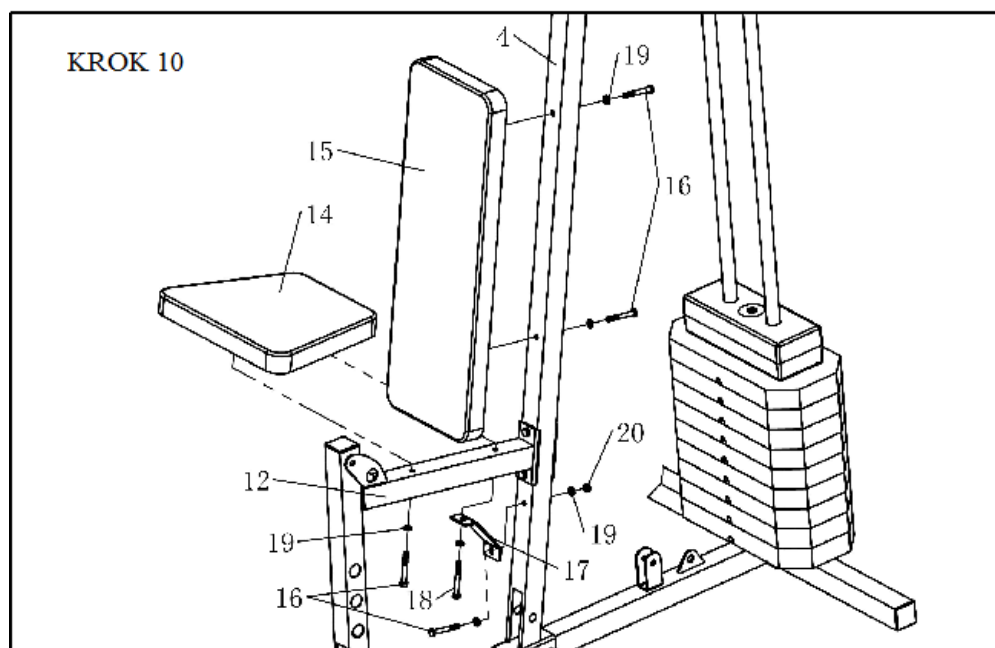
KROK 9

Do podpory siedzenia nr 12 zamontuj ramie wyciskowe nogami nr 11, śrubą nr 83, podkładkami nr 35 nakrętką nr 58



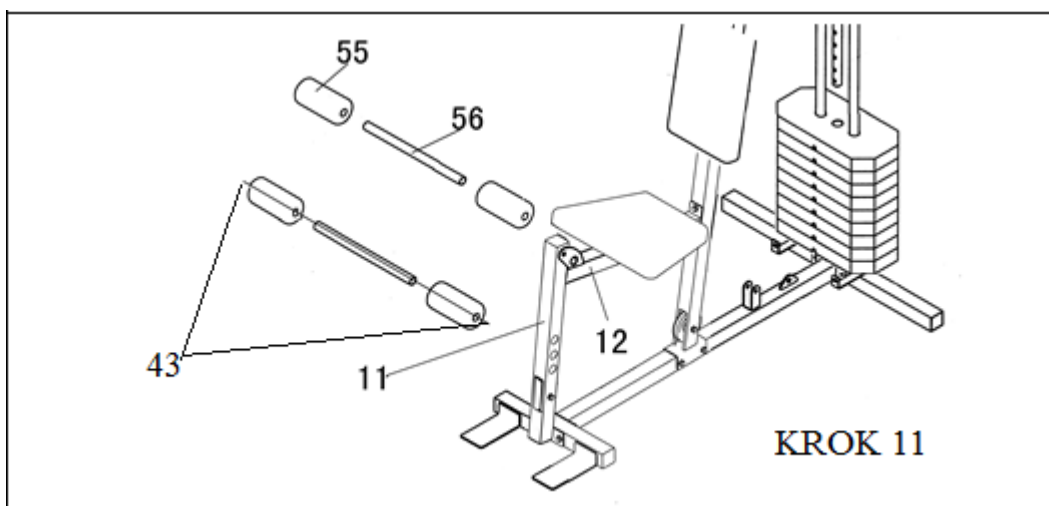
KROK 10

Do podpory siedzenia nr 12 przykręć siedzisko nr 14, śrubą nr 16 oraz nr 18, podkładkami nr 19 zakładając wzmacniający wspornik nr 17 następnie wzmacniający wspornik nr 17 przykręć do ramy pochylonej nr 4 śrubą nr 16 podkładkami nr 19 nakrętką nr 20 do ramy pochylonej przymocuj oparcie nr 15 śrubami nr 16 podkładkami nr 19.



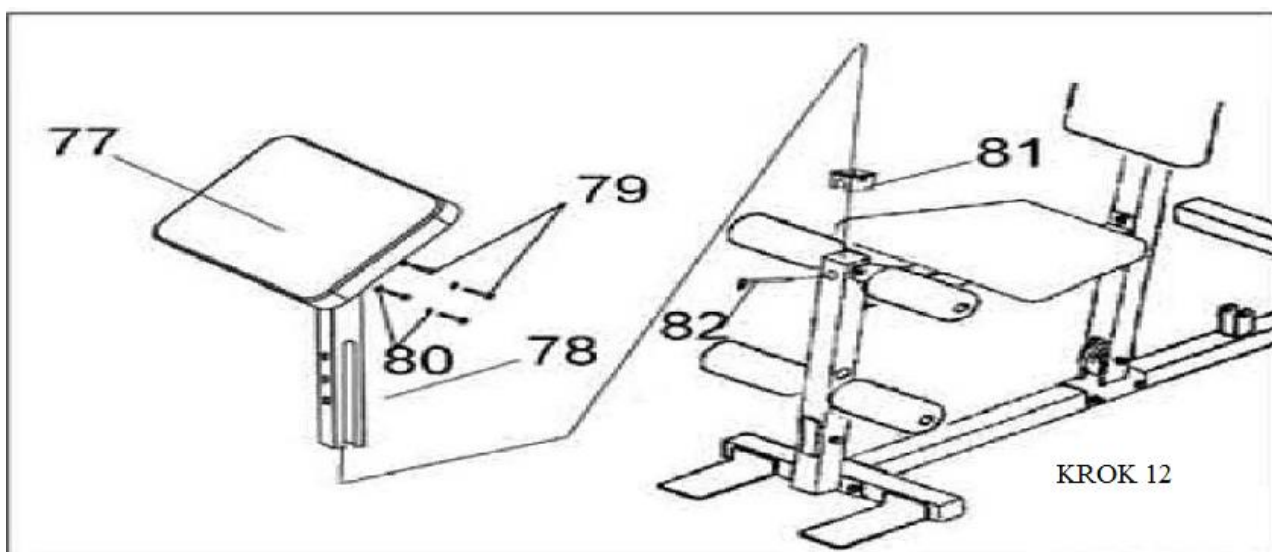
KROK 11

Zamontuj do ramienia wyciskowego nóg nr 11, drążki nr 56, wciśnij w drążki nr 56 zatyczki okrągłe nr 43, a następnie nałóż na drążki nr 56 pianki nr 55.



KROK 12

Do wspornika modlitewnika nr 78 przykręć modlitewnik nr 77 śrubami nr 79 i podkładkami nr 80. Nałóż całość na ramię wyciskowe nogami nr 11 montując wcześniej kołnierz nr 81 w ramię nr 11. Wybierając odpowiednią wysokość zabezpiecz wspornik nr 78 przetyczką nr 82.



WYKRES PROWADZENIA LINEK strona nr 32

1. MONTAŻ LINKI STOSU NR 72
KOLEJNOŚĆ: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. MONTAŻ LINKI DOLNEGO WYCIĄGU NR 73
KOLEJNOŚĆ: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. MONTAŻ LINKI RAMION NR 57
KOLEJNOŚĆ: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

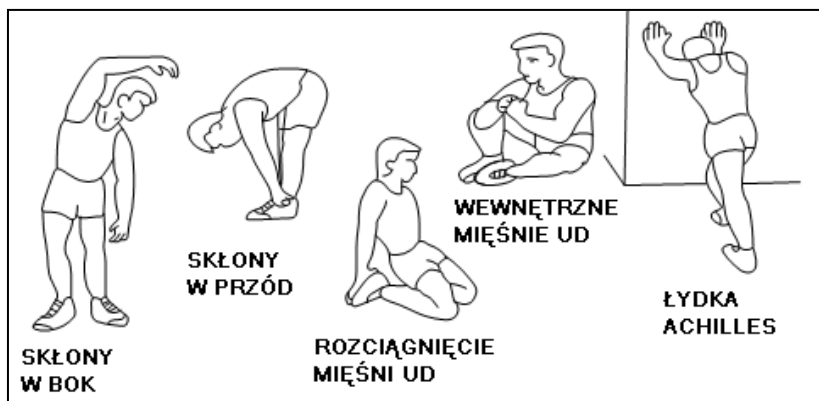
KROK 13

Dokręć wszystkie śruby wszystkich kroków, oprócz FIG. L, pozostawiając delikatny luz na końcówkach linki nr 57. Wyreguluj napięcie linek na łańcuchu nr 59, tak by poprzez lekkie naciskanie górnej płytki stosu nr 64, można było swobodnie wybierać żadaną ilość obciążeń nr 63 przetyczką nr 61, a linki nr 57,72,73 nie miały możliwości spadania z rolek nr 27.

ZAKRES STOSOWANIA

Atlas HEKTOR 3 jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych w warunkach domowych. **Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

INSTRUKCJA TRENINGU

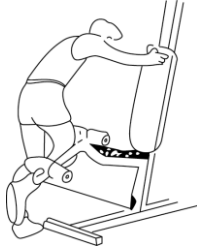


1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka

2. Ćwiczenia

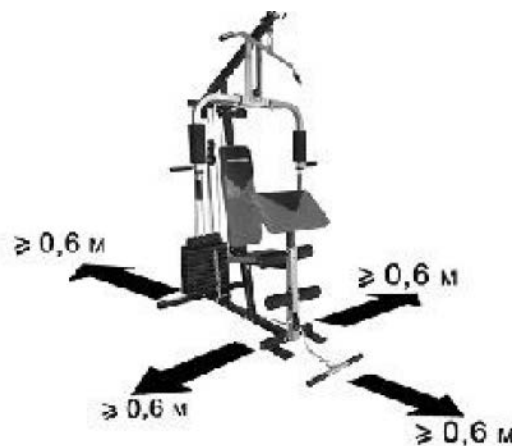
1 ĆWICZENIA NA NAJNIŻSZYM DRAŻKU (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSI-RECTOR SPINAE) ZAMOCUJ UCHWYT DO DOLNEGO DRAŻKA I USIĄDŹ TWARZĄ W KIERUNKU URZĄDZENIA. UGNIJ LEKKO NOGI, ROZCIĄGAJ SIĘ W KIERUNKU SIEDZENIA, WYGNIJ PŁECY W ŁUK I CIĄGNIJ W STORONĘ TALII.	2 UNOSZENIE KOLAN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA, POŁÓŻ SIĘ NA PŁECACH Z NOGAMI PRAWIE WYPROSTOWANYMI, PODCIĄGNIJ PALCE U STÓP I UMIEŚĆ UCHWYT MIESZY STOPAMI. PODNIEŚ KOLANA W KIERUNKU KŁATKI PIERSIOWEJ TAK WYSOKO, JAK POTRAFISZ.	3 ĆWICZENIA NA BICEPS (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA) PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA, CHWYĆ UCHWYT I STAŃ Z WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI I ŁOKCIAMI PRZY TUŁOWIU. WYCIĄGAJ UCHWYT PRZED SIEBIE, TAK DALEKO JAK POTRAFISZ.
4 ĆWICZENIA NA GÓRNYM DRAŻKU (BICEPS I ZGINACZ PRZEDRAMIENIA) PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA I PODCIĄGNIJ UCHWYT. USIĄDŹ NA SIODEŁKU I NACHYL SIĘ DO PRZODU NAD PRZEDNIM DRAŻEK. PODCIĄGAJ DRAŻEK PO ŁUKU DO GÓRY, TAK MOCNO, JAK POTRAFISZ.	5 ĆWICZENIA NA GÓRNYM DRAŻKU DŁONI DO GÓRY (BICEPS Z MOCYM NACISKIEM NA MIĘŚNIE PRZEDRAMIENIA) ĆWICZ TAK SAMO JAK W POPRZEDNIM ĆWICZENIU, ALE ODWROTNĄ STRONĄ DŁONI. TO ĆWICZENIE WZMOCNI MIĘŚNIE PRZEDRAMIENIA.	6 ĆWICZENIA NADGARSTKÓW (ZGINACZE PRZEDRAMIENIA) PRZYMOCUJ UCHWYT DO DRAŻKA I PODCIĄGNIJ UCHWYT. PODEPRZYJ PRZEDRAMIONA NA GÓRNYM DRAŻKU I TRZYMAJĄC DRAŻEK PODCIĄGAJ NADGARSTKI TAK WYSOKO JAK POTRAFISZ TRZYMAJĄC DŁONIE NA GÓRNEJ CZĘŚCI DRAŻKA.

7  ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG. (GRUPA MIĘŚNI OKOŁO KOLANOWYCH) TO ĆWICZENIE WYKONUJE SIĘ JEDNĄ NOGĄ ZAMOCUJ GÓRNY DRAŻEK DO GÓRNEGO OTWORU. ZAHACZ KOLANO O DRAŻEK I CIĄGNIJ TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.	8  ROZIĄGANIE NÓG. (MIĘŚIEŃ CZWOROGŁOWY) UMIEŚĆ GÓRNY DRAŻEK W DOLNYM OTWORZE. ZAHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK I CHWYĆ SIĘ PODSTAWY SIODEŁKA. POWOLI PROSTUJ NOGI.	9  ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-NIŻSZY LATISSI-MUS DORSI) ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ, ZAHACZ NOGAMI O DOLNY DRAŻEK, ZEGNIJ TALIĘ NACHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.
10  PODCIĄGANIE WYPROSTOWANYCH RAMION. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK, OPRZYJ PLECY O OPARCIE I CHWYĆ DRAŻEK WYPROSTOWANYMI RAMIONAMI. CIĄGIJ DRAŻEK W DÓŁ PO ŁUKU TAK DALEKO, JAK TO MOŻLIWE. POCHYL SIĘ DO PRZODU ABY ZWIĘKSZYĆ ŁUK.	11  ĆWICZENIE MIĘŚNI PŁASKICH PRZEDNIEJ CZĘŚCI TUŁOWIA. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ. USIĄDŹ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I CIĄGNIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.	12  MOTYLEK (MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ) USTAW RAMIONA MOTYLKA , OPRZYJ PRZEDRAMIONA O UCHWYTY MOTYLKA I PCHAJ ŁOKCIAMI, NIE DŁOŃMI.
13  PIONOWE 1) DOSTOSUJ WYSOKOŚĆ SIEDZENIA ABY RAMIONA MOTYLKA ZNAJDOWAŁY SIĘ NA WYSOKOŚCI KLATKI PIERSIOWEJ. 2) PRZY POMOCY MOTYLKA I ZESTAWU DO ĆWICZEŃ NÓG. ĆWICZ NAPRZEMIENNIE GÓRNĄ I DOLNĄ CZĘŚCIĄ ATLASU. 3) POWTARZAJ DOWOLNĄ ILOŚĆ RAZY.	 ĆWICZENIE NA BICEPS NA MODLITEWNIKU USIĄDŹ NA SIEDZISKU, PRZELÓŻ RĘCĘ PRZEZ MODLITEWNIK I UŁÓŻ TAK ABY GÓRNA KRAWĘDŹ MODLITEWNIKA ZNAJDOWAŁA SIĘ POD PACHAMI WYPROSTUJ RĘCĘ W ŁOKCIACH, ZŁAP DRAŻEK. UGNIJ RĘCĘ DO KĄTA PROSTEGO PO CZYM WYPROSTUJ RĘCĘ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.	

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a byl navržen tak, aby zajistil optimální bezpečnost. Je třeba dodržovat následující zásady:

1. Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, aby se ujistil, že neexistují žádné kontraindikace pro používání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě, že užíváte léky ovlivňující činnost srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a u osob s zdravotními potížemi.
2. Před zahájením cvičení se vždy rozcvičte.
3. Věnujte pozornost varovným signálům. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé příznaky, je třeba cvičení okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Zranění mohou být důsledkem nesprávného nebo příliš intenzivního tréninku.
4. Během cvičení i po jeho skončení zajistěte, aby k tréninkovému zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je třeba postavit na suchý, stabilní a správně vyrovnaný povrch. Z bezprostředního okolí zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Chraňte jej před vlhkostí, případné nerovnosti podkladu vyrovnejte. Doporučuje se použít speciální protiskluzovou podložku, která zabrání posunutí zařízení během cvičení.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a větší než tréninková plocha ve směrech, ve kterých je zařízení přístupné. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro nouzový únik. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, lze velikost volného prostoru rozdělit.
7. Před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech je třeba zkontrolovat upevnění všech šroubů, čepů a ostatních spojů.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink lze zahájit pouze v případě, že je zařízení plně funkční.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození; pouze tak bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pěnovým rukojetí nejrychleji. Poškozené součásti je třeba okamžitě opravit nebo vyměnit; do té doby nesmíte zařízení používat k tréninku.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na vyčnívající nastavovací prvky a další konstrukční prvky, které by mohly při cvičení překážet.
12. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Pokud dojde k poškození nebo opotřebení některé z částí nebo pokud při používání zařízení uslyšíte znepokojivé zvuky, okamžitě přerušete cvičení. Zařízení znovu nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, o které by se mohly zachytit vyčnívající části zařízení nebo které by mohlo omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení je zařazeno do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nesmí být používáno pro terapeutické, rehabilitační ani komerční účely.**
15. Při zvedání nebo přenášení zařízení dodržujte správné držení těla, abyste si nepoškodili páteř.
16. Výrobek je určen výhradně pro dospělé osoby. Děti bez dozoru držte mimo dosah zařízení.
17. Při montáži zařízení se řiďte přesně přiloženým návodem a používejte pouze součásti dodané v balení. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou v balení všechny součásti uvedené v přiloženém seznamu.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD.

NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ NEBO POŠKOZENÍ VĚCÍ, KTERÉ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TÉTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá hmotnost – 82 kg

Rozměry v rozloženém stavu – 112 × 120 × 207

cm Maximální nosnost výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

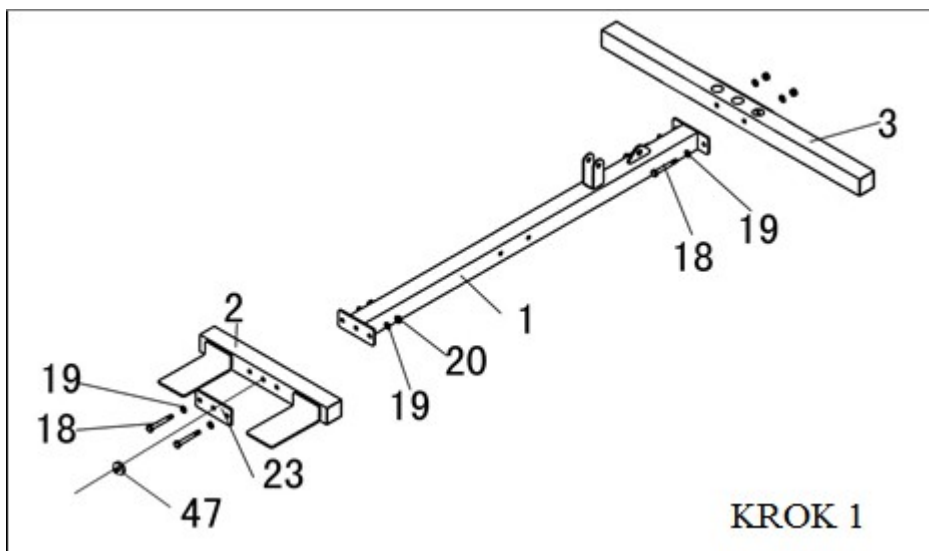
K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu použijte měkký, vlhký hadřík. Zařízení skladujte na suchých místech, aby byla chráněna před vlhkostí a korozi.

SCHÉMA strana č. 31

SEZNAM DÍLŮ

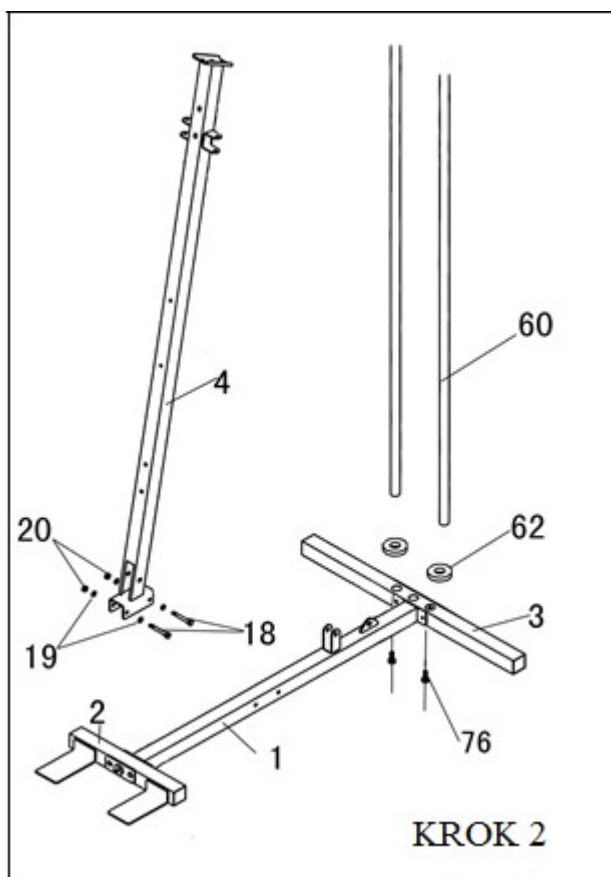
Č.	Název Počet	Č.	Název	Množství
1.	HLAVNÍ RÁM	1		
2.	PŘEDNÍ PODSTAVEC	1		
3.	ZADNÍ PODSTAVEC	1		
4.	ŠIKMÝ RÁM	1		
5.	DRŽÁK MOTÝLOVÉ STANICE	1		
6.	PRAVÉ RAMENO	1		
7.	LEVÉ RAMENO	1		
8.	HORNÍ DRŽÁK	1		
9.	TYČ PRO HORNÍ VÝTAH	1		
10.	DRŽÁK	1		
11.	RAMENO PRO CVIČENÍ NOHOU	1		
12.	OPĚRA SEDADLA	1		
13.	TYČ PRO DOLNÍ VÝTAH	1		
14.	SEDÁK	1		
15.	OPĚRKA	1		
16.	ŠROUB M8X60	6		
17.	VYZTUŽNÁ KONZOLA	1		
18.	ŠROUB M8X65	11		
19.	PODLOŽKA M8	33		
20.	SAMOZABÍRAJÍCÍ MATICE M8	14		
21.	CZOP	1		
22.	ZÁTKA 38X38	3		
23.	Zesilovací deska	3		
24.	ŠROUB M10X65	6		
25.	ŠROUB M10X45	9		
26.	DRŽÁK VÁLCE	2		
27.	VÁLEC	12		
28.	ZÁTKA 45x45	6		
29.	ŠROUB M12X140	1		
30.	PLASTOVÁ POUZDRA M12	6		
31.	MATICE M12	3		
32.	PLASTOVÁ POUZDRA M10	8		
33.	ZÁTKA 50x50	2		
34.	ŠROUB M10X25	6		
35.	PODLOŽKA M10	39		
36.	RAMENOVÁ TYČ	2		
37.	-----			
38.	-----			
39.	GUMOVÁ ZÁTKA	8		
40.	KARABINA	5		
41.	PĚNOVÁ VÝPLŇ RAMEN	2		
42.	-----			
43.	KULATÁ ZÁTKA	4		
44.	-----			
45.	-----			
46.	-----			
47.	GUMOVÝ NÁRAZNÍK	3		
48.	ŠROUB M12X80	2		
49.	MATICE M10	1		
50.	ŠROUB M8X45	1		
51.	ZÁTKA S OTVOREM	2		
52.	-----			
53.	OPĚRNÁ TYČ	1		
54.	ŘETĚZ S 13 ČLÁNKY	1		
55.	PĚNA NA TYČ POD NOHY	4		
56.	TYČ POD NOHY	2		
57.	RAMENNÍ LANKO	1		
58.	SAMOZABÍRAJÍCÍ MATICE M10	17		
59.	ŘETĚZ S 6 ČLÁNKY	1		
60.	VODÍCÍ LIŠTA	2		
61.	PRŮCHODKA VE TVARU PÍSMENE L	1		
62.	GUMOVÝ TLUMIČ	2		
63.	ZÁVAŽÍ STOHU	9		
64.	HORNÍ DESKA STOHU	1		
65.	VELKÁ PODLOŽKA	1		
66.	VELKÁ PLASTOVÁ POUZDRA	1		
67.	ŠPÍLKA PRŮMĚR 10	1		
68.	VOLIČ	1		
69.	-----			
70.	-----			
71.	PODLOŽKA M12	6		
72.	STOHOVACÍ LANKO	1		
73.	LANO DOLNÍHO VLEKU	1		
74.	SVISLÁ DRŽÁK VÁLCE	2		
75.	PŘÍČNÝ DRŽÁK VÁLCE	1		
76.	IMBUSOVÝ ŠROUB M10X25	2		
77.	MODLITBA	1		
78.	DRŽÁK MODLITEBNÍ KNIHY	1		
79.	ŠROUB M6X15	4		
80.	PODLOŽKA M6	4		
81.	PŘÍRUBKA 45x45x120	1		
82.	PRŮCHODKA FI 10	1		
83.	ŠROUB M10X75	1		

MONTÁŽ



KROK 1

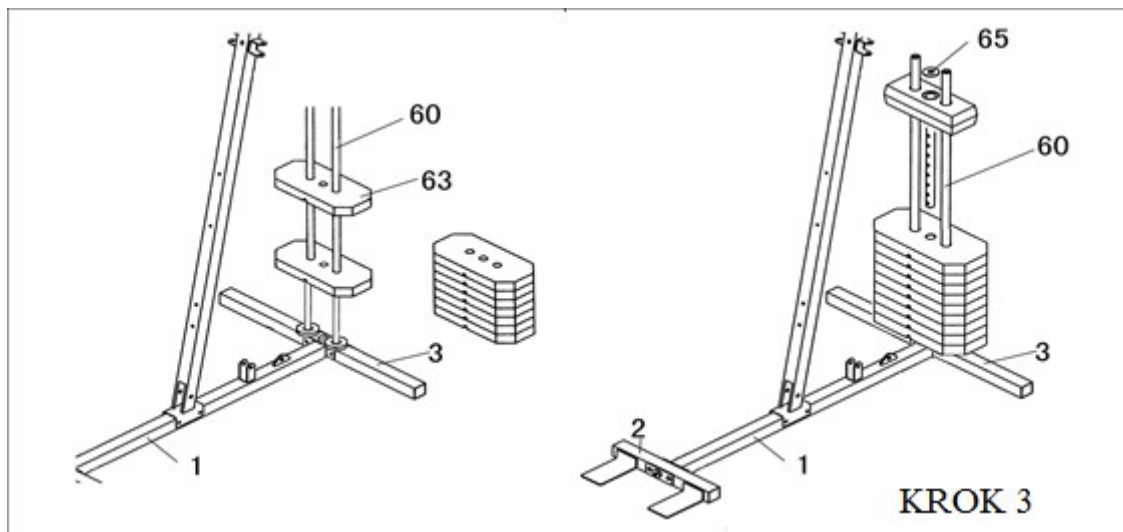
Spojte hlavní rám č. 1 s přední základnou č. 2 a se zadní základnou č. 3 pomocí šroubů č. 18, podložek č. 19 a matic č. 20. K přední základně připevněte výztužnou desku č. 23 spolu s nárazníkem č. 47.



KROK 2

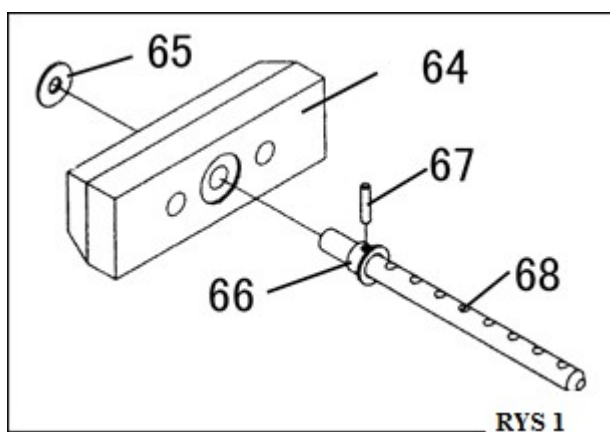
K zadní základně č. 3 přišroubujte vodící lištu č. 60 pomocí šroubů č. 76 a na vodící lištu nasadte gumové tlumiče č. 62. K hlavnímu rámu č. 1 přišroubujte šikmý rám č. 4 pomocí šroubů č. 18, podložek č. 19 a matic č. 20.

POZOR! ATLAS BY MĚLY MONTOVAT MINIMÁLNĚ DVĚ OSOBY!!!



KROK 3

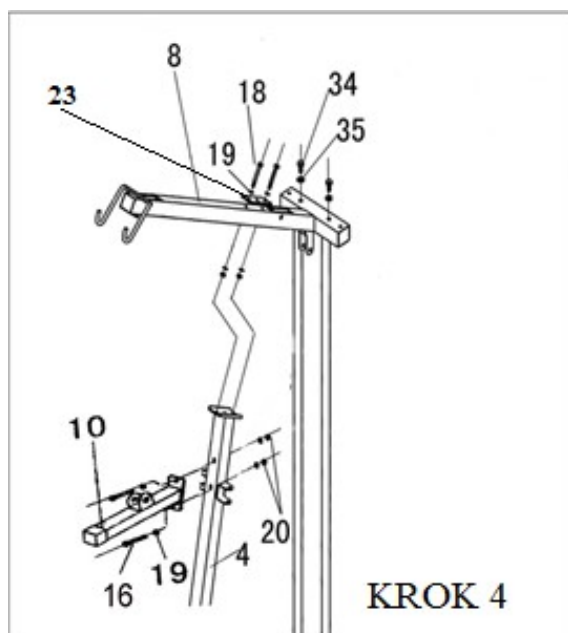
Na vodicí lištu č. 60 nasadíte závaží stohu č. 63 a poté horní desku stohu č. 64, kterou jste předtím smontovali s voličem č. 68, pomocí velké plastové objímky č. 66 a čepu č. 67. Jak je znázorněno na obrázku č. 1, na horní desku nasadíte velkou podložku č. 65.



KROK 4

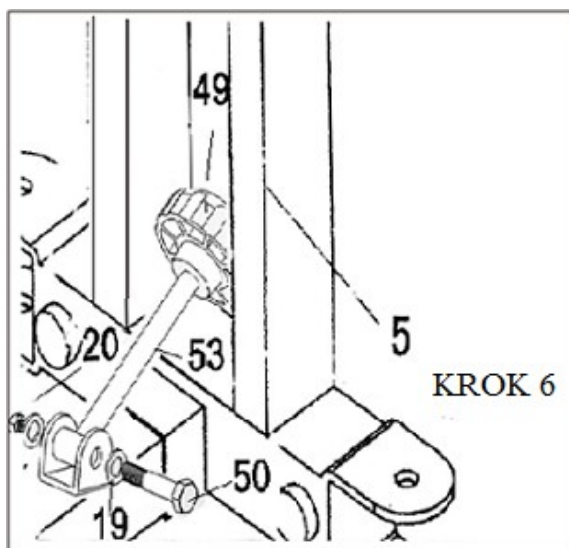
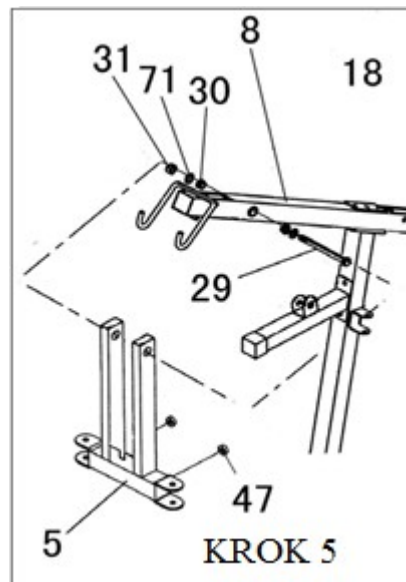
Nasadíte na vodicí lištu č. 60 a na šikmý rám č. 4 horní konzolu č. 8 a poté ji přišroubujete k vodicím lištám č. 60 pomocí šroubů č. 34 a podložek č. 35.

Na šikmý rám č. 4 přišroubujete šrouby č. 18 a podložkami č. 19 s maticemi č. 20, přičemž předtím nasadíte výztužnou desku č. 23. K nakloněnému rámu č. 4 přišroubujete konzolu č. 10 pomocí šroubů č. 16 a podložek č. 19 s maticemi č. 20; na konzolu č. 10 nasadíte zátku č. 22 a čep č. 21.



KROK 5

Namontujte nárazníky č. 47 do otvorů držáku motýlkové stanice č. 5 a poté celou sestavu přišroubujte k hornímu držáku č. 8 šroubem č. 29, podložkami č. 71 a maticí č. 31. V horním držáku č. 8 jsou namontovány plastové pouzdra č. 30. Doporučuje se pouzdra č. 30 před montáží jemně namazat.



KROK 6

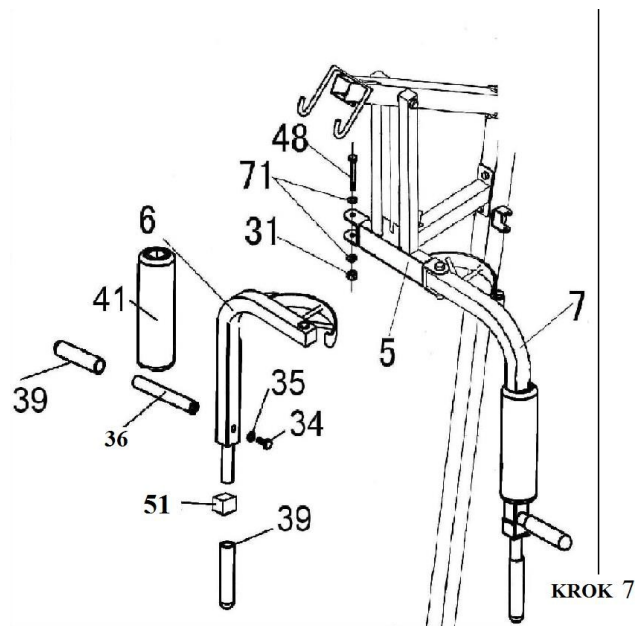
Vložte odporovou tyč č. 53 do úchyty na konzolě č. 10 a přišroubujte ji šroubem č. 50, podložkami č. 19 a maticí č. 20. Na odporovou tyč č. 53 namontujte knoflík č. 49.

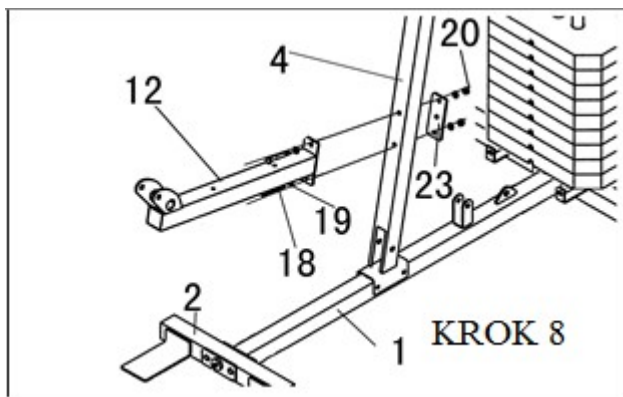
KROK 7

Na motýlkovou stanici č. 5 namontujte pravé rameno č. 6 a levé rameno č. 7 pomocí šroubů č. 48, podložek č. 71 a matic č. 31.

V levém a pravém rameni jsou namontovány plastové pouzdra č. 30 – před montáží se doporučuje pouzdra č. 30 lehce namazat.

Nasaďte na ramena č. 6 a č. 7 pěnové krytky ramen č. 41, přišroubujte k ramenům č. 6 a č. 7 tyče ramen č. 36 pomocí šroubů č. 34; podložkami č. 35, poté nasaďte na tyče č. 36 gumové zátky č. 39 a nasaďte na ramena č. 6 a č. 7 zátky č. 51, následně na ramena č. 6 a č. 7 namontujte gumové zátky č. 39.



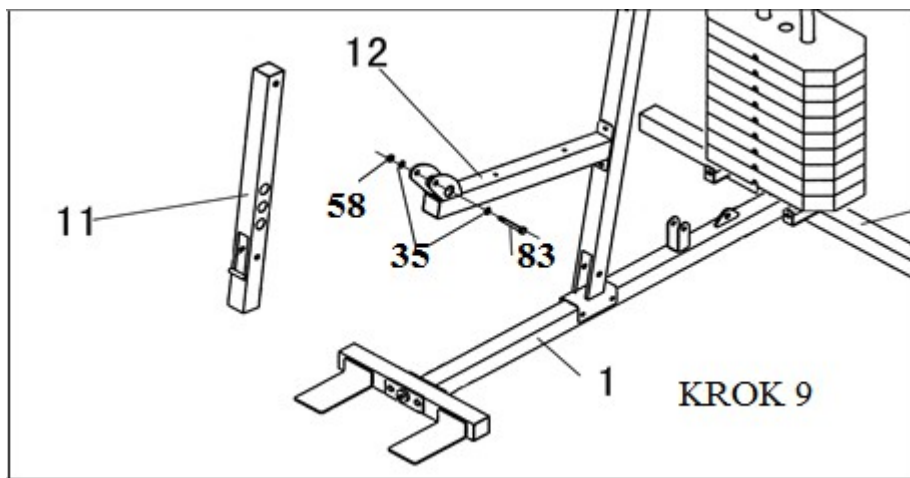


KROK 8

Přišroubujte opěru sedadla č. 12 s výztužnou deskou č. 23 k nakloněnému rámu č. 4 pomocí šroubů č. 18, podložek č. 19 a matic č. 20

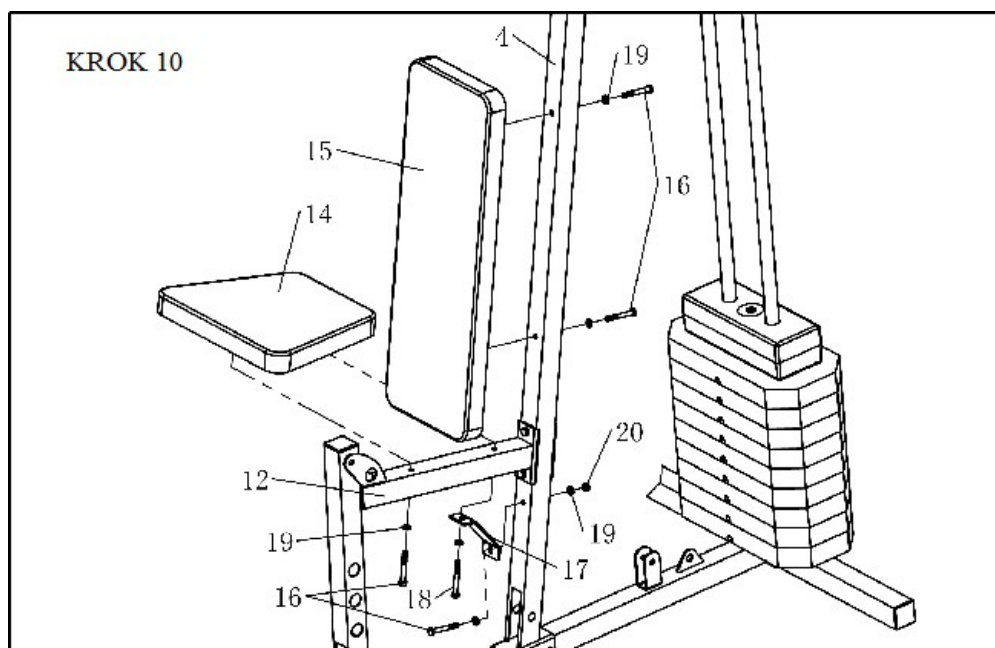
KROK 9

K opěrci sedadla č. 12 připevněte lisovací rám pomocí nožiček č. 11, šroubu č. 83, podložek č. 35 a matic č. 58



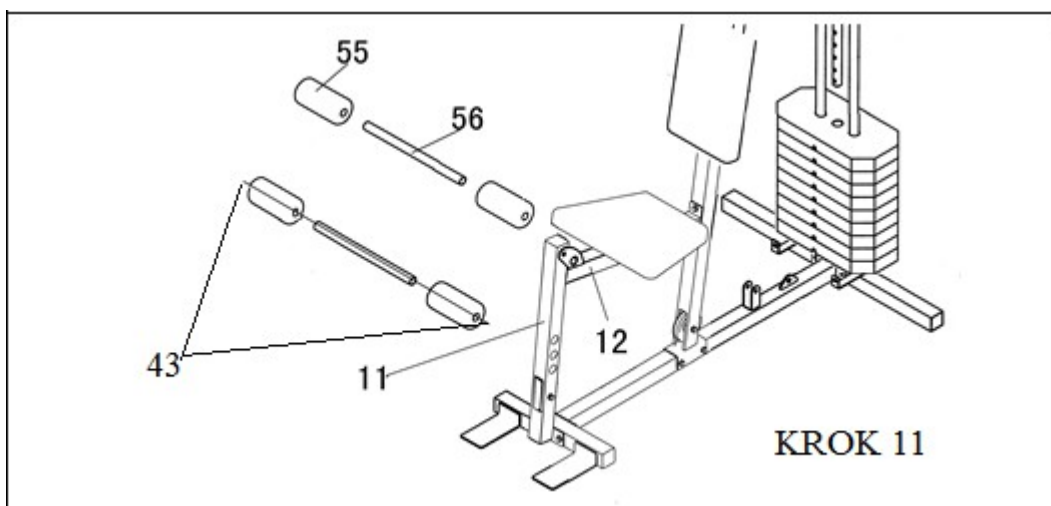
KROK 10

K opěře sedadla č. 12 přišroubujte sedák č. 14 pomocí šroubů č. 16 a č. 18, podložkami č. 19 a nainstalujte výztužný držák č. 17 poté přišroubujte výztužnou konzolu č. 17 ke sklopnému rámu č. 4 pomocí šroubu č. 16, podložek č. 19 a matic č. 20 k nakloněnému rámu připevněte opěradlo č. 15 pomocí šroubů č. 16 a podložek č. 19.



KROK 11

Namontujte na rameno pro posilování nohou č. 11 tyče č. 56, zatlačte do tyčí č. 56 kulaté zátky č. 43 a poté nasuňte na tyče č. 56 pěnové krytky č. 55.



KROK 12

K držáku modlitební desky č. 78 přišroubujte modlitební desku č. 77 pomocí šroubů č. 79 a podložek č. 80. Celý sestavený díl nasadte na lisovací rameno pomocí nožiček č. 11, přičemž předtím namontujte přírubu č. 81 na rameno č. 11. Po výběru vhodné výšky zajistěte držák č. 78 kolíkem č. 82.

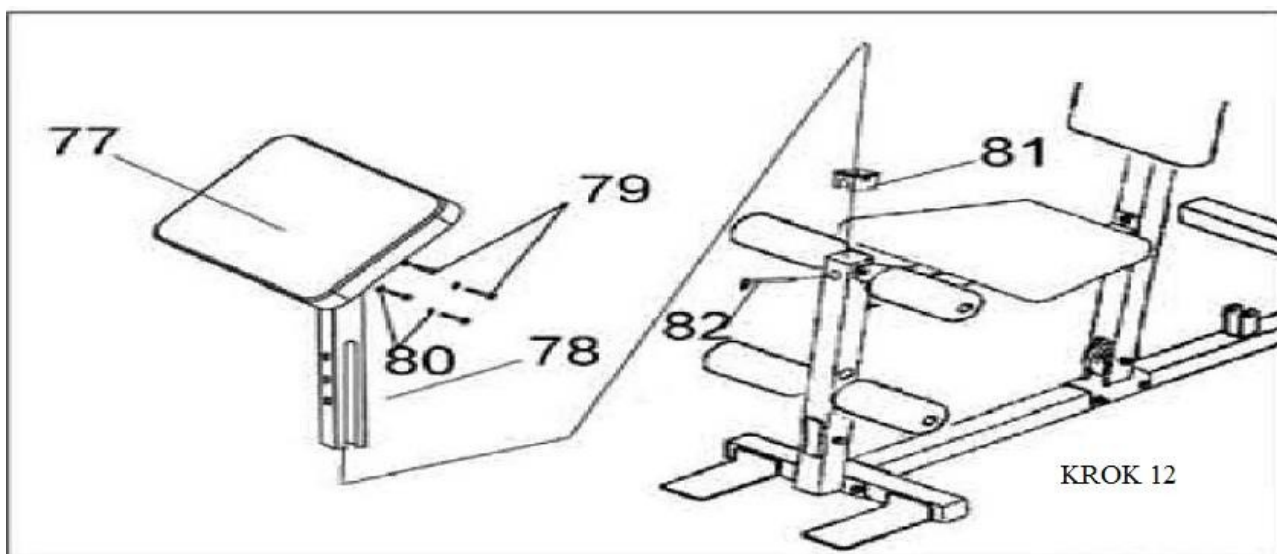


SCHÉMA VEDENÍ LAN, strana č. 32

1. MONTÁŽ LANOVÉHO SVAZKU Č. 72
POŘADÍ: OBR. K; OBR. B; OBR. C; OBR. D; OBR. J
2. MONTÁŽ LAN SPODNÍHO VÝTAHU Č. 73
POŘADÍ: OBR. I; OBR. H; OBR. G; OBR. F; OBR. C; OBR. E
3. MONTÁŽ LAN RAMEN Č. 57
POŘADÍ: OBR. L; OBR. A; OBR. G; OBR. A; OBR. L

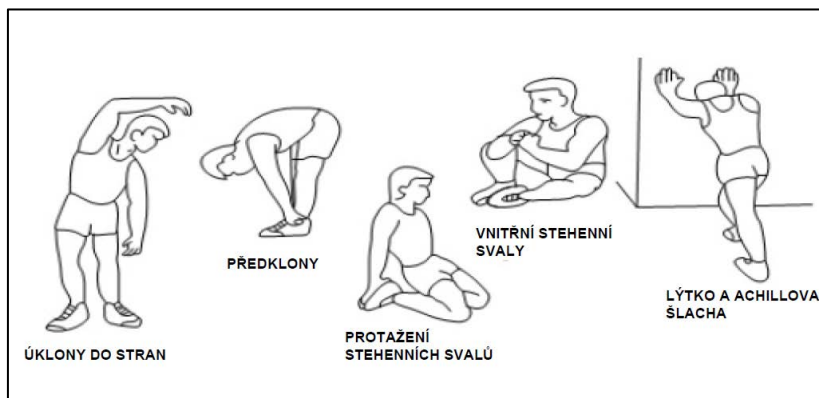
KROK 13

Utáhněte všechny šrouby ze všech kroků kromě obr. L a ponechte na koncích lanka č. 57. Seřídte napnutí lanek na řetězu č. 59 tak, aby bylo možné lehkým stlačením horní destičky sady č. 64 volně vybírat požadovaný počet závaží č. 63 pomocí kolíku č. 61 a aby lanka č. 57, 72, 73 nemohla spadnout z válečků č. 27.

ROZSAH POUŽITÍ

Posilovací stroj HEKTOR 3 je zařízení určené k všeobecnému posilování v domácích podmínkách. **Nesmí být používán k terapeutickým, rehabilitačním ani komerčním účelům.**

NÁVOD K TRÉNINKU



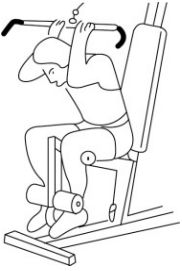
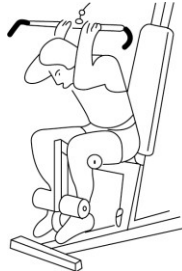
1. Rozcvička

Před zahájením tréninku doporučujeme provést rozcvičovací cviky znázorněné na obrázku níže.

Každé cvičení by mělo trvat alespoň 30 sekund. Rozcvička

2. Cvičení

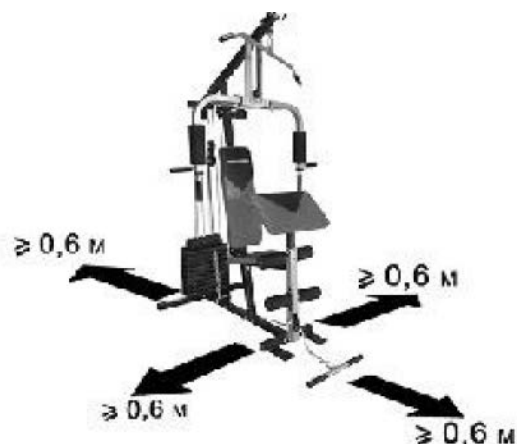
1 CVIČENÍ NA NEJNÍŽŠÍM HŘADLE (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIRECTOR SPINAE) UPEVNĚTE RUKOJEŤ NA SPODNÍ TYČ A POSAĎTE SE TVÁŘÍ SMĚREM K STROJI. MÍRNĚ POKRČTE NOHY, NATÁHNĚTE SE SMĚREM K SEDÁDLU, PROHNĚTE ZÁDA DO OBLOUKU A TAHÁJTE SMĚREM K PASU.	2 ZVEDÁNÍ KOLEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) UPEVNĚTE RUKOJEŤ NA TYČ, LEHNĚTE SI NA ZÁDA S TĚMĚŘ VYROVNANÝMI NOHAMI, ZVEDNĚTE PRSTY NA NOHÁCH A RUKOJEŤ UMÍSTĚTE MEZI NOHY. ZVEDNĚTE KOLENA SMĚREM K HRUDNÍKU TAK VYSOKO, JAK ZVLÁDNEŠ.	3 CVIČENÍ NA BICEPS (BICEPS A OHÝBAČE PŘEDLOKTÍ) UPEVNĚTE ÚCHYT K TYČI, UCHOPTE HO A STŮJTE S VYROVNANÝMI RAMENY A lokty u trupu. Vytáhněte rukojeť před sebe, tak daleko, jak jen to zvládnete.
4 CVIČENÍ NA HORNÍ TYČI. (BICEPS A OHÝBAČE PŘEDLOKTÍ) UPEVNĚTE RUKOJEŤ K TYČI A VYTAHNĚTE JI NAHORU. SEDNĚTE SI NA SEDÁTKO A NAKLONTE SE DOPŘEDU NAD PŘEDNÍ ČÁST TYČE. VYTAHUJTE TYČ PO OBLOUKU NAHORU nahoru, tak silně, jak jen dokážete.	5 CVIČENÍ NA HORNÍ TYČI S DLANĚMI NAHORU. (BICEPS S DŮRAZEM NA SVALY PŘEDLOKTÍ) CVIČTE STEJNĚ JAKO V PŘEDCHOZÍM CVIČENÍ, ALE S DLANĚMI OBRÁCENÝMI NAOPAK. TOTO CVIČENÍ POSÍLÍ SVALY PŘEDLOKTÍ.	6 CVIČENÍ NA ZÁPĚSTÍ (OHÝBAČE PŘEDLOKTÍ) UPEVNĚTE RUKOJEŤ NA TYČ A VYTAHNĚTE JI NAHORU. OPŘETE PŘEDLOKTÍ NA HORNÍ TYČI A PŘI DRŽENÍ TYČE PŘITAHUJTE ZÁPĚSTÍ TAK VYSOKO, JAK TO ZVLÁDNETE, PŘIČEMŽ DRŽTE RUCE NA HORNÍ ČÁSTI TYČE.
7	8	9

 CVIČENÍ SVALŮ NOHOU. (SKUPINA SVALŮ OKOLO KOLEN) TOTO CVIČENÍ SE PROVÁDÍ NA JEDNOU NOHU. UCHOPTÉ HORNÍ TYČ DO HORNÍHO OTVORU. ZAHÁKNÍ KOLENO ZA TYČ A TAHNĚTE TAK SILNĚ, JAK JEN MŮŽETE.	 PROTAŽENÍ NOHOU. (ČTYŘHLAVÝ SVAL) UMÍSTĚTE HORNÍ TYČ DO DOLNÍHO OTVORU. ZAHÁKNÍ NOHY ZA DOLNÍ TYČ A CHYŤTE SE ZÁKLADNÍ SEDLA. POMALU NAPÍNEJTE NOHY.	 CVIČENÍ SVALŮ ZÁD (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – DOLNÍ ČÁST LATISSIMUS DORSI) UPEVNĚTE TYČ NA HORNÍ KOLEČKO A UCHOPTÉ TYČ NAD HLAVOU, zahákněte nohy za spodní tyč, ohněte pas a předkloňte se co nejvíce to jde.
10  PŘITAHOVÁNÍ S VYROVNANÝMA RAMENAMA. (LATISSIMUS DORSI – SERRATUS – PECTORALS) UPEVNĚTE TYČ NA HORNÍ KOLÍK, OPŘETE SE ZÁDY O OPĚRKU A UCHOPTÉ TYČ S NAPNUTÝMI PAŽEMI. TAHÁJTE TYČ DOLŮ PO OBLOUKU CO NEJDÁL, JAK JE TO MOŽNÉ. NAKLONĚTE SE DOPŘEDU, ABYSTE ZVĚTŠILI OBLOUK.	11  CVIČENÍ NA SVALY PŘEDNÍ ČÁSTI TRUPU. (LATISSIMUS DORSI – ZADNÍ ČÁST BICEPSU RAMENNÍHO) UPEVNĚTE TYČ NA HORNÍ KOLEČKO A UCHOPTÉ TYČ NAD HLAVOU. PŘEDKLOŇTE SE A OPŘETE NOHY O SPODNÍ TYČ. PROHNĚTE ZÁDA DO OBLOUKU A PŘITAHNĚTE TYČ, PŘIČEMŽ SE NAKLONĚTE DOPŘEDU.	12  MOTÝL (SVALY HRUDNÍKU) NASTAVTE RAMENA NA MOTÝL, OPŘETE PŘEDLOKTÍ O ÚCHYTÝ MOTÝLU A TLAČTE LOKTY, NE dlaněmi.
13  VERTIKÁLNÍ 1) NASTAVTE VÝŠKU SEDÁKU TAK, ABY RAMENA MOTÝLKU byly ve výšce hrudníku. 2) S POMOČÍ MOTÝLKU A SADY NA CVIČENÍ NOHOU. CVIČTE STRÍDAVĚ HORNÍ A DOLNÍ ČÁSTÍ ATLASU. 3) OPAKUJTE LIBOVOLNÝ POČET KRÁT.	 CVIČENÍ NA BICEPS NA MODLITBOVÉM STOJANU POSAĎTE SE NA SEDÁK, PROLOŽTE RUKU PŘES MODLITBAŘ A UMÍSTĚTE JI TAK, ABY HORNÍ OKRAJ MODLITBAŘE BYL POD PODPAŽÍM. VYROVNÁVEJTE RUCE V LOKTECH, uchopte tyč. Ohněte ruce do pravého úhlu a poté je narovnejte RUCE DO VÝCHOZÍ POLOHY.	

SIKKERHEDSANVISNINGER

Dette produkt er udelukkende beregnet til privat brug og er designet med henblik på at sikre optimal sikkerhed. Følgende retningslinjer skal overholdes:

1. Inden du påbegynder træningen, skal du konsultere en læge for at sikre, at der ikke er kontraindikationer for brugen af træningsudstyret. Lægens vurdering er nødvendig, hvis du tager medicin, der påvirker hjertefunktionen, blodtrykket eller kolesterolniveauet. Det er også nødvendigt for personer over 35 år og personer med helbredsproblemer.
2. Udfør altid en opvarmning, inden du begynder at træne.
3. Vær opmærksom på alarmerende tegn. Forkert eller overdreven træning er sundhedsfarligt. Hvis der under træningen opstår smerter eller svimmelhed, brystsmerter, uregelmæssig hjerterytme eller andre alarmerende symptomer, skal du straks afbryde træningen og konsultere en læge. Skader kan skyldes forkert eller for intensiv træning.
4. Sørg for, at træningsudstyret er utilgængeligt for børn og dyr både under og efter træningen.
5. Apparatet skal placeres på et tørt, stabilt og korrekt nivelleret underlag. Alle skarpe genstande skal fjernes fra umiddelbar nærhed af apparatet. Det skal beskyttes mod fugt, og eventuelle ujævnheder i underlaget skal udjævnes. Det anbefales at anvende en speciel skridsikker underlagsmåtte, der forhindrer, at udstyret glider under træningen.
6. Den frie plads bør ikke være mindre end 0,6 m og større end træningsområdet i de retninger, hvor udstyret er tilgængeligt. Den frie plads skal også omfatte plads til en nødudgang. Hvor udstyret er placeret side om side, kan størrelsen på den frie plads opdeles.
7. Før første brug og derefter med jævne mellemrum skal fastgørelsen af alle skruer, bolte og øvrige samlinger kontrolleres.
8. Inden træningen påbegyndes, skal du kontrollere, at delene og de skruer, der forbinder dem, sidder fast. Træningen må kun påbegyndes, hvis udstyret er fuldt funktionsdygtigt.
9. Udstyret skal regelmæssigt kontrolleres for slitage og skader; kun så vil det opfylde sikkerhedskravene. Vær især opmærksom på skumgrebene, benkapperne og straks repareres eller udskiftes; indtil da må udstyret ikke bruges.
10. Stik ikke genstande ind i åbningerne.
11. Vær opmærksom på fremspringende justeringsanordninger og andre konstruktionsdele, der kan være i vejen under træningen.
12. Brug udstyret udelukkende til det tilsigtede formål. Hvis en del bliver beskadiget eller slidt, eller hvis du hører bekymrende lyde under brug af udstyret, skal du straks afbryde træningen. Brug ikke udstyret igen, før problemet er løst.
13. Træn i behageligt tøj og sportssko. Undgå løst siddende tøj, der kan hænge fast i fremspringende dele af udstyret eller som kan begrænse din bevægelsesfrihed.
14. **Udstyret er klassificeret som klasse H i henhold til standarden EN ISO 20957-1 og er udelukkende beregnet til privat brug. Det må ikke anvendes til terapeutiske, rehabiliteringsmæssige eller kommercielle formål.**
15. Når du løfter eller bærer udstyret, skal du sørge for at have en korrekt kropsholdning for ikke at skade rygsøjlen.
16. Produktet er udelukkende beregnet til voksne. Hold børn, der ikke er under opsyn, væk fra apparatet.
17. Ved montering af udstyret skal du nøje følge den vedlagte vejledning og kun bruge de dele, der følger med sættet. Inden du påbegynder monteringen, skal du kontrollere, at alle dele, der er anført på den vedlagte liste, er med i sættet.



ADVARSEL: LÆS BRUGSANVISNINGEN, INDEN DU BRUGER FITNESSUDSTYRET.

VI PÅTAGER OS IKKE ANSVAR FOR SKADER PÅ PERSONER ELLER GENSTANDE, DER SKYLDES FORKERT BRUG AF DETTE PRODUKT.

TEKNISKE DATA

Nettovægt – 82 kg

Størrelse, når den er sat op – 112*120*207 cm

Produktets maksimale belastning – 100 kg

VEDLIGEHOLDELSE

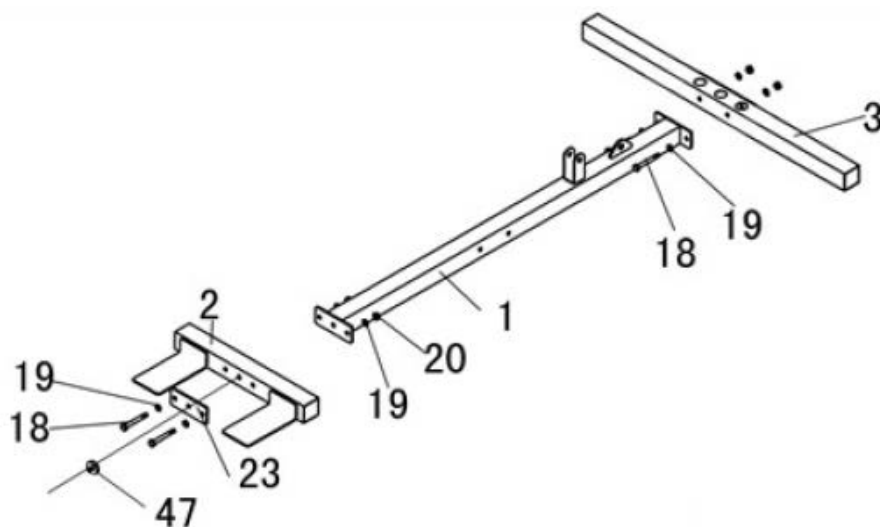
Der må ikke anvendes stærke rengøringsmidler til rengøring af enheden. Brug en blød, fugtig klud til at fjerne snavs og støv. Enhederne skal opbevares på tørre steder for at beskytte dem mod fugt og korrosion.

SKEMA side nr. 31

DELELISTE

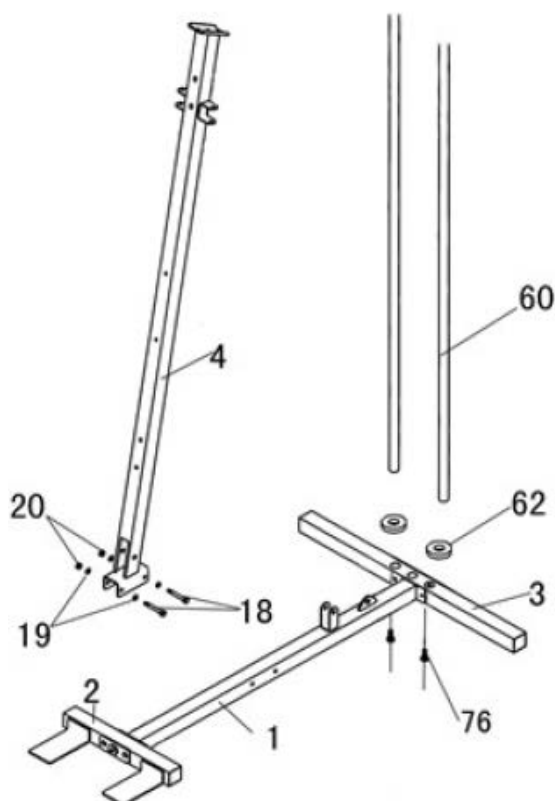
Nr.	Betegnelse	Antal	Nr.	Navn	Antal
1.	HOVEDRAMME	1	70.	-----	
2.	FORSTØTTE	1	71.	UNDERLAG M12	6
3.	BAGSTØTTE	1	72.	STABELREB	1
4.	SKRÅ RAMME	1	73.	LINEN TIL DEN NEDRE LIFT	1
5.	HÅNDTAG TIL SOMMERFUGL-STATIONEN	1	74.	LODRET RULLEHOLDER	2
6.	HØJRE ARM	1	75.	TVÆRGÅENDE RULLEHOLDER	1
7.	VENSTRE ARM	1	76.	M10X25 INBUSSKRUE	2
8.	ØVERSTE STØTTE	1	77.	BØNNEBOG	1
9.	STANG TIL ØVERSTE LØFTER	1	78.	BØNNEBOGSHOLDER	1
10.	BESLAG	1	79.	SKRUE M6X15	4
11.	BENPRESARM	1	80.	SKIVE M6	4
12.	SÆDESTØTTE	1	81.	FLANGE 45X45X120	1
13.	STANG TIL UNDERKROPSTRÆNING	1	82.	Gennemføring FI 10	1
14.	SÆDE	1	83.	SKRUEN M10X75	1
15.	RYGLÆN	1			
16.	SKRUE M8X60	6			
17.	FORSTÆRKNINGSBESLAG	1			
18.	SKRU M8X65	11			
19.	SKIVE M8	33			
20.	SELVLÅSENDE MØTRIK M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	PROP 38X38	3			
23.	FORSTÆRKNINGSPLADE	3			
24.	SKRUEN M10X65	6			
25.	SKRUE M10X45	9			
26.	RULLEHOLDER	2			
27.	RULLE	12			
28.	PROP 45X45	6			
29.	SKRUEN M12X140	1			
30.	PLASTIKBUSKING M12	6			
31.	M12-MØTRIK	3			
32.	PLASTIKMUSLING M10	8			
33.	PROP 50X50	2			
34.	SKRUEN M10X25	6			
35.	SKIVE M10	39			
36.	ARMSTANG	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	GUMMIPROPP	8			
40.	KARABINHÆK	5			
41.	SKULDERPOLSTRING	2			
42.	-----				
43.	RUND PROP	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	GUMMI-STØDFANGER	3			
48.	SKRUEN M12X80	2			
49.	MUTTER M10	1			
50.	SKRUE M8X45	1			
51.	PROPPE MED HUL	2			
52.	-----				
53.	MODSTANDSSTANG	1			
54.	KÆDE MED 13 LED	1			
55.	SKUMUNDERLAG TIL STANGEN	4			
56.	BENSTANG	2			
57.	SKULDERREB	1			
58.	SELVLÅSENDE MØTRIK M10	17			
59.	KÆDE MED 6 LED	1			
60.	FØRING	2			
61.	L-FORMET STANG	1			
62.	GUMMISTØDDER	2			
63.	STAKBELASTNING	9			
64.	STABELEN ØVERSTE PLADE	1			
65.	STOR UNDERLAGSPLADE	1			
66.	STOR PLASTIKMUSLING	1			
67.	STIFT, DIAMETER 10	1			
68.	VÆLGER	1			
69.	-----				

MONTERING



TRIN 1

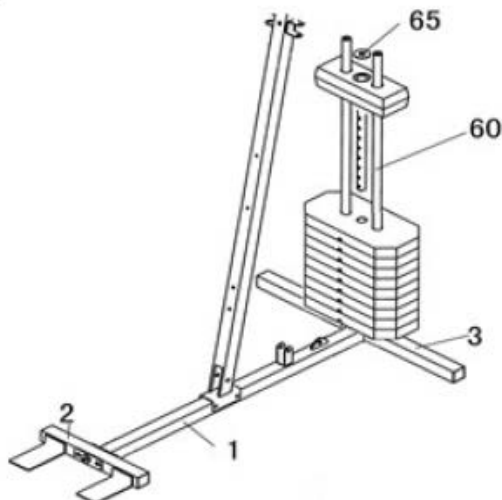
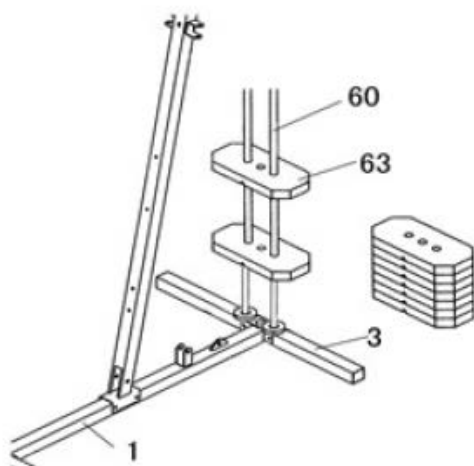
Saml hovedrammen nr. 1 med den forreste fod nr. 2 og den bageste fod nr. 3 ved hjælp af skruer nr. 18, skiver nr. 19 og møtrikker nr. 20. Fastgør forstærkningspladen nr. 23 sammen med støtten nr. 47 til den forreste fod.



TRIN 2

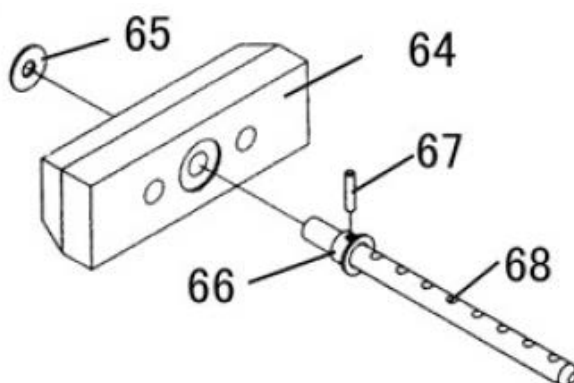
Skrue føringen nr. 60 fast til den bageste fod nr. 3 med skruer nr. 76, og monter gummistøddæmpere nr. 62 på føringerne. Skru den skrå ramme nr. 4 fast til hovedrammen nr. 1 skruet den skrå ramme nr. 4 fast med skruer nr. 18, skiver nr. 19 og møtrikker nr. 20.

OBS! ATLAS SKAL SAMLES AF MINDST TO PERSONER!!!



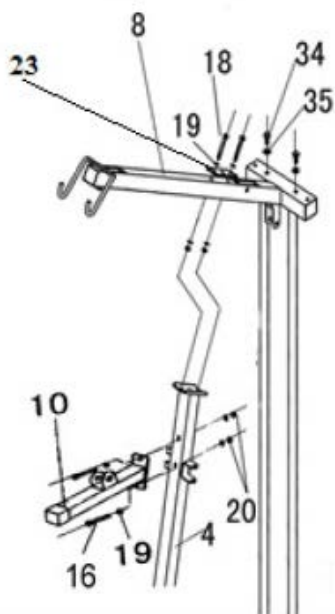
TRIN 3

Sæt stabelvægtene nr. 63 på føringen nr. 60, og monter derefter stabelens øverste plade nr. 64, som du tidligere har monteret sammen med vælgeren nr. 68, ved hjælp af den store plastbøsning nr. 66 og stiften nr. 67. Som vist på tegning nr. 1 skal du sætte den store skive nr. 65 på den øverste plade.



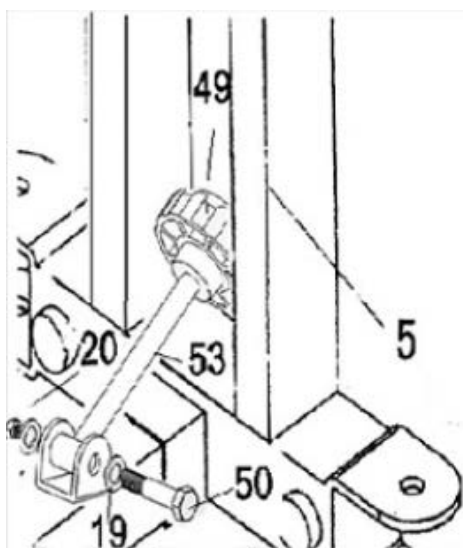
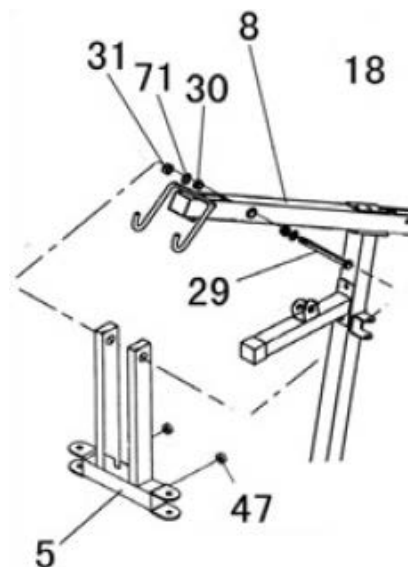
TRIN 4

Monter den øverste konsol nr. 8 på føringsskinne nr. 60 og på den skrå ramme nr. 4, og skru den derefter fast til føringsskinne nr. 60 med skruer nr. 34 og skiver nr. 35. Skru den skrå ramme nr. 4 fast med skruer nr. 18, skiver nr. 19 og møtrikker nr. 20, efter at du først har monteret forstærkningspladen nr. 23. Skru beslag nr. 10 fast til den skrå ramme nr. 4 med skruer nr. 16, skiver nr. 19 og møtrikker nr. 20. Sæt proppen nr. 22 og tapen nr. 21 på beslag nr. 10.



TRIN 5

Monter støtterne nr. 47 i hullerne i holderen til sommerfuglstationen nr. 5, og skru derefter det hele fast til den øverste beslag nr. 8 med skrue nr. 29, skiver nr. 71 og møtrik nr. 31. I den øverste beslag nr. 8 er der monteret plastbøsninger nr. 30. Det anbefales at smøre bøsningerne nr. 30 let inden montering



TRIN 6

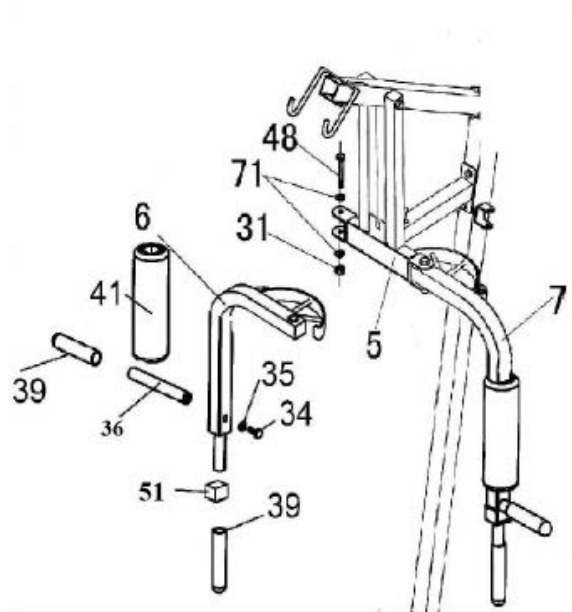
Sæt modstandsstangen nr. 53 ind i holderen på beslaget nr. 10, og skru den fast med skrue nr. 50, skiver nr. 19 og møtrik nr. 20. Monter håndtaget nr. 49 på modstandsstangen nr. 53.

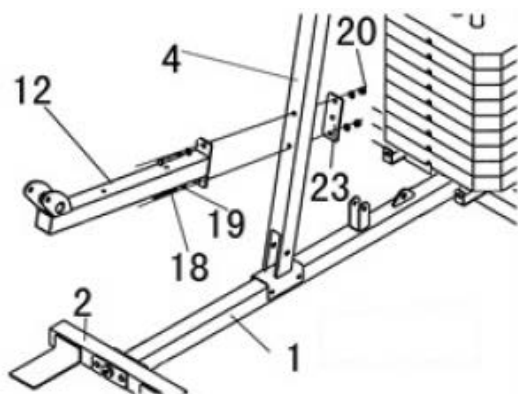
TRIN 7

Monter højre arm nr. 6 og venstre arm nr. 7 på svingstationen nr. 5 med skruer nr. 48, skiver nr. 71 og møtrikker nr. 31.

I venstre og højre arm er der monteret plastbøsninger nr. 30 – det anbefales at smøre bøsningerne nr. 30 let inden montering.

Sæt skumstykkerne nr. 41 på armene nr. 6 og nr. 7, skru armstængerne nr. 36 fast til armene nr. 6 og nr. 7 med skruer nr. 34; skiver nr. 35. Sæt derefter gummipropper nr. 39 på stængerne nr. 36, og sæt propper nr. 51 på armene nr. 6 og nr. 7. Monter derefter gummipropper nr. 39 på armene nr. 6 og nr. 7.



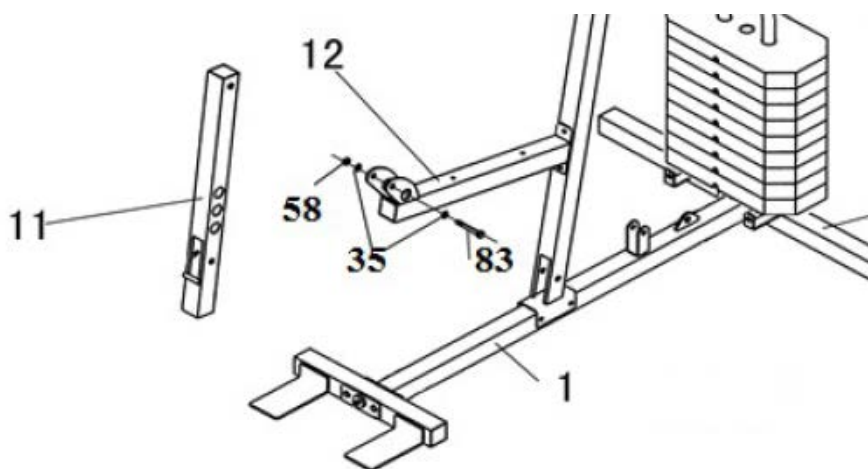


TRIN 8

Skrue sædestøtten nr. 12 med forstærkningspladen nr. 23 fast til den vipbare ramme nr. 4 med skruer nr. 18, skiver nr. 19 og møtrikker nr. 20

TRIN 9

Monter benene nr. 11 på sædestøtten nr. 12 ved hjælp af skruen nr. 83, skiverne nr. 35 og møtrikken nr. 58



TRIN 10

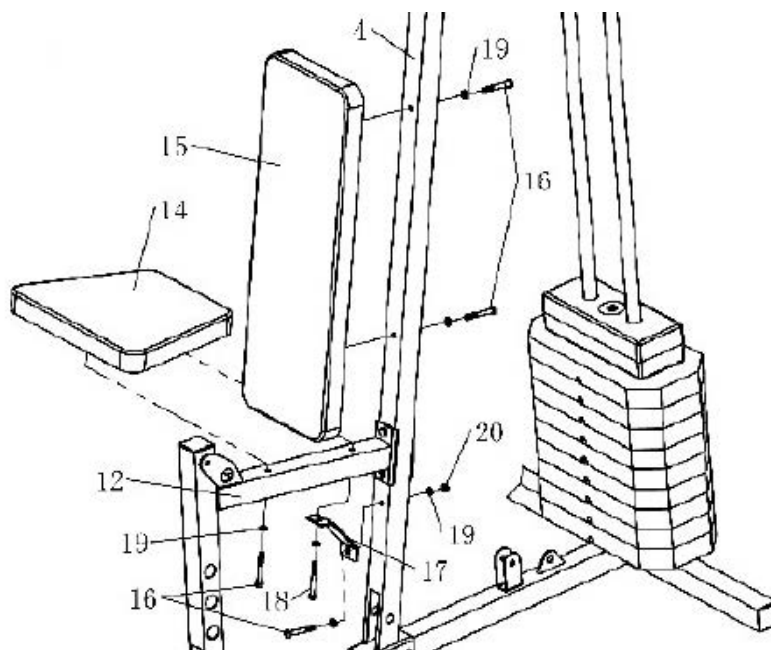
Skrue sædet nr. 14 fast til sædestøtten nr. 12 med skruerne nr. 16 og nr. 18, skiver nr. 19, og monter forstærkningsbeslaget nr. 17

skru derefter

forstærkningsbeslaget nr. 17 fast til den skrå ramme nr. 4 med skrue nr. 16, skiver nr. 19

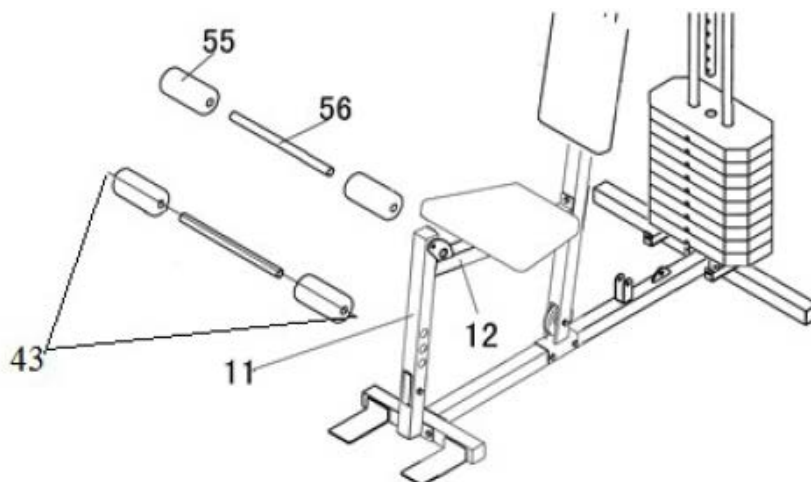
og møtrik nr. 20

fastgør ryglænet nr. 15 til den skrå ramme med skruer nr. 16 og skiver nr. 19.



TRIN 11

Monter benpressearmen nr. 11 og stængerne nr. 56 på benpressearmen, tryk de runde propper nr. 43 ind i stængerne nr. 56, og sæt derefter skumstykkerne nr. 55 på stængerne nr. 56.



TRIN 12

Skrue bønnebænken nr. 77 fast til bønnebænksbeslaget nr. 78 med skruer nr. 79 og skiver nr. 80. Sæt det hele på trykarmen med benene nr. 11, efter at du først har monteret kraven nr. 81 på armen nr. 11. Når du har valgt den ønskede højde, skal du fastgøre beslaget nr. 78 med stiften nr. 82.

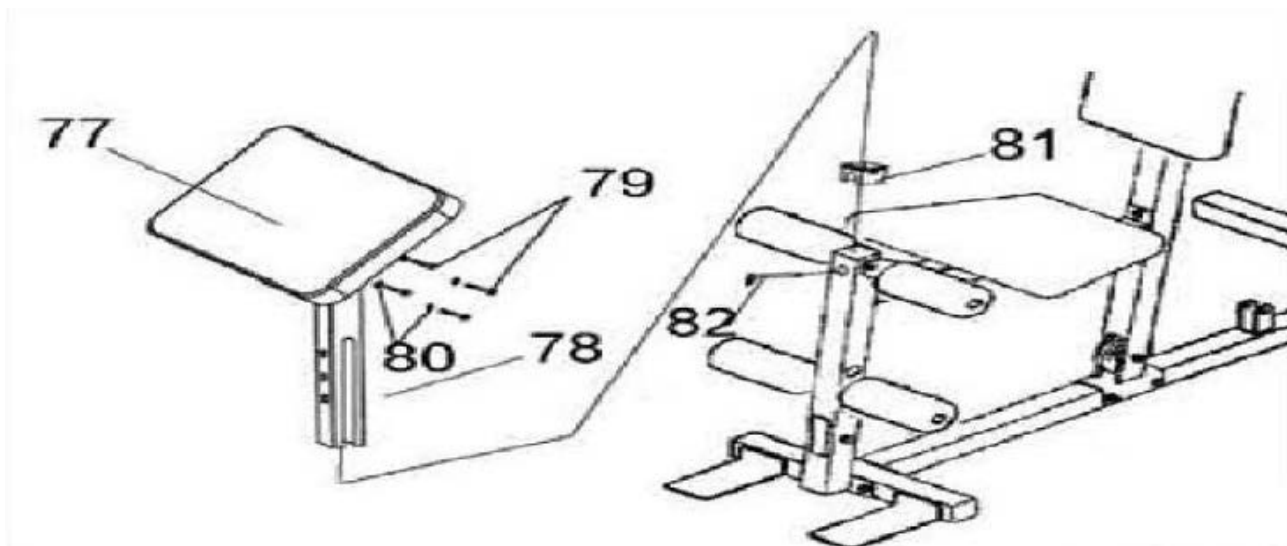


DIAGRAM OVER KABELFØRING side nr. 32

1. MONTERING AF STAKKELINEN NR. 72
RÆKKEFØLGE: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. MONTERING AF KABEL TIL DEN NEDRE LØFTER NR. 73
RÆKKEFØLGE: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. MONTERING AF ARMKABLER NR. 57
RÆKKEFØLGE: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

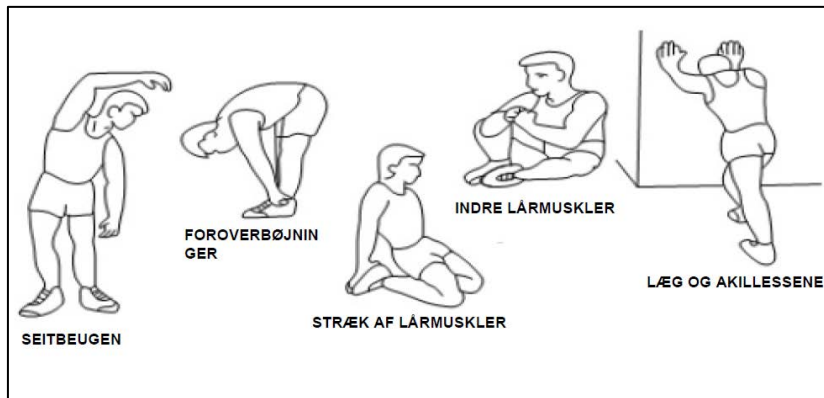
TRIN 13

Spænd alle skruer fra alle trin fast, bortset fra FIG. L, og lad der være et lille spillerum ved enderne af kabel nr. 57. Juster kablets spænding på kæde nr. 59, så man ved let at trykke på den øverste plade i stakken nr. 64 frit kan vælge det ønskede antal vægte nr. 63 med stiften nr. 61, og så kablerne nr. 57, 72 og 73 ikke kan falde af rullerne nr. 27.

ANVENDELSESOMRÅDE

Atlas HEKTOR 3 er et redskab beregnet til generel træning i hjemmet. **Det må ikke anvendes til terapeutiske, rehabiliteringsmæssige eller kommercielle formål.**

TRÆNINGSVEJLEDNING



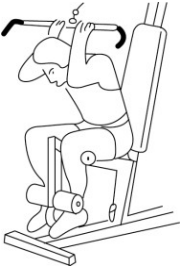
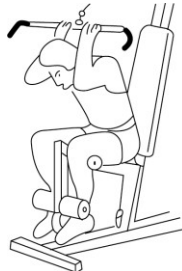
1. Opvarmning

Før træningen påbegyndes, anbefaler vi, at du udfører de opvarmningsøvelser, der er vist på figuren nedenfor.

Hver øvelse bør udføres i mindst 30 sekunder. Opvarmning

2. Øvelser

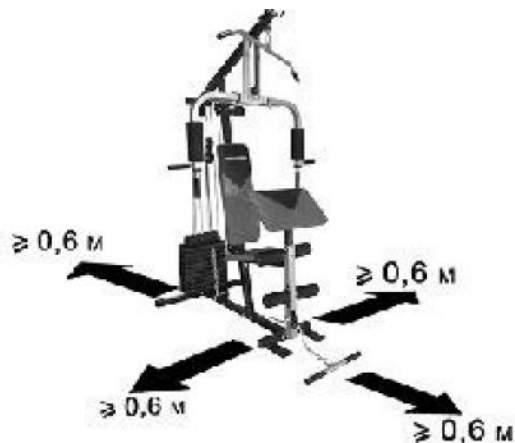
1 ØVELSER PÅ DEN NEDERSTE STANG (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIRECTOR SPINAF) FASTGØR HÅNDTAGET TIL DEN NEDERSTE STANG, OG SÆT DIG MED ANSIGTET MOD MASKINEN. Bøj benene let, stræk dig mod sædet, bu ryggen og træk mod taljen.	2 KNÆLØFT (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FASTGØR HÅNDTAGET TIL STANGEN, LÆG DIG PÅ RYGGEN MED BENENE NÆSTEN STRÆKTE, TRÆK TÆERNE OP, OG PLACÉR HÅNDTAGET MELLEML FØDDERNE. LØFT KNÆENE MOD BRYSTET SÅ HØJT, SOM DU KAN.	3 ØVELSER TIL BICEPS (BICEPS OG UNDERARMSBØJERE) FASTGØR HÅNDTAGET TIL STANGEN, TAG FAT I HÅNDTAGET, OG STÅ MED STRÆKTE ARME OG ALBUERNE TÆT PÅ KROPPEN. TRÆK HÅNDTAGET FREMAD, SÅ LANGT DU KAN.
4 ØVELSER PÅ DEN ØVERSTE STANG. (BICEPS OG UNDERARMSBØJERE) FASTGØR HÅNDTAGET TIL STANGEN OG TRÆK DET OP. SÆT DIG PÅ SAELEN OG LÆN DIG FREMAD OVER STANGENS FORRESTEN. TRÆK STANGEN I EN BUE OP, SÅ HÅRDT DU KAN.	5 ØVELSER PÅ DEN ØVERSTE STANG MED HÆNDERNE OPAD. (BICEPS MED STÆRKT FOKUS PÅ UNDERARMSMUSKLERNE) TRÆN PÅ SAMME MÅDE SOM I FOREGÅENDE ØVELSE, MEN MED HÅNDRYGGEN MOD DIG. DENNE ØVELSE STYRKER UNDERARMSMUSKLERNE.	6 HÅNDELSØVELSER (UNDERARMSBØJEMUSKLER) FASTGØR HÅNDTAGET TIL STANGEN OG TRÆK HÅNDTAGET OP. STØT UNDERARMENE PÅ DEN ØVERSTE STANG, OG TRÆK HÅNDELENE SÅ HØJT OP, SOM DU KAN, MENS DU HOLDER HÆNDERNE PÅ DEN ØVERSTE DEL AF STANGEN.
7	8	9

 BENMUSKELTRÆNING. (MUSKELGRUPPE OMKRING KNÆENE) DENNE ØVELSE UDFØRES PÅ ÉT BEN. FASTGØR DEN ØVERSTE STANGEN I DET ØVERSTE HUL. HÆNG KNÆET OM STANGEN OG TRÆK SÅ HARDT, DU KAN.	 STRÆKNING AF BENENE. (QUADRICEPS) SÆT DEN ØVERSTE STANG I DET NEDERSTE HUL. HÆNG BENENE OVER DEN NEDERSTE STANG, OG TAG FAT I SADELENS UNDERDEL. STRÆK LANGSOMT BENENE.	 RYGMUSKELTRÆNING (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – LOWER LATISSIMUS DORSI) FASTGØR STANGEN TIL DEN ØVERSTE RING, OG TAG FAT I STANGEN OVER OVERSIDEN AF HOVEDET, HÆNG BENENE OM DEN NEDRE STANG, BØJ TALJEN, OG LÆN DIG FREMAD SÅ MEGET, DU KAN.
10  TRÆK MED STRÆKKEDE ARME. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) FASTGØR STANGEN TIL DEN ØVERSTE SKIVE, LÆN RYGGEN MOD RYGLÆNET OG TAG FAT OM STANGEN MED STRÆKTE ARME. TRÆK STANGEN NED I EN BUE SÅ LANGT SOM MULIGT. LÆN DIG FREMAD FOR AT ØGE BUEN.	11  TRÆNING AF DE FLADE MUSKLER I DEN FORRE DEL AF OVERKROPPEN. (LATISSIMUS DORSI – BAGSTE DEL AF BICEPS BRACHIALIS) FASTGØR STANGEN TIL DEN ØVERSTE SKIVE, OG TAG FAT OM STANGEN OVER HOVEDET. SÆT DIG NED, OG PLACÉR BENENE PÅ DEN NEDRE STANG. BØJ RYGGEN I EN BUET STILLING, OG TRÆK STANGEN, MENS DU LÆNER DIG FREMAD.	12  SOMMERFUGL (BRYSTMUSKLERNE) STILL SKULDRENE I BUTTERFLY-STILLINGEN, LÆG UNDERARMENE MOD BUTTERFLY-HÅNDTAGENE OG SKUB MED ALBUERNE, IKKE med håndfladerne.
13  LODRET 1) JUSTER SÆDEHØJDEN, SÅ MOTYLKA-ARMENE befinder sig i højde med brystkassen. 2) VED HJÆLP AF MOTYLKA OG BENTRÆNINGSSÆTTET. TRÆN SKIFTEVIS MED DEN ØVERSTE OG NEDERSTE DEL AF ATLAS. 3) GENTAG SÅ MANGE GANGE, DU ØNSKER.	 BICEPS-ØVELSE PÅ BØNNEBÆREREN SÆT DIG PÅ SÆDET, FØR ARMEN GENNEM BØNNEBORDET, OG PLACÉR DEN, SÅ BØNNEBORDETS ØVERSTE KANT BEFINDER SIG UNDER ARMHULERNE. STRÆK ARMEN I ALBUEN, TA FAT I STANGEN. BØJ ARMENE TIL EN RET VINKEL, OG RET DEM DEREFTER ARMENE TIL UDSNITSPOSITIONEN.	

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass optimale Sicherheit gewährleistet ist. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

1. **Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine Kontraindikationen für die Nutzung des Trainingsgeräts vorliegen. Die Entscheidung eines Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die die Herzfunktion, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies gilt auch für Personen über 35 Jahre sowie für Personen mit gesundheitlichen Problemen.**
2. Führen Sie vor Beginn des Trainings immer ein Aufwärmprogramm durch.
3. Achten Sie auf alarmierende Anzeichen. Falsches oder übermäßiges Training ist gesundheitsschädlich. Sollten während des Trainings Schmerzen oder Schwindel, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen oder andere besorgniserregende Symptome auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt. Verletzungen können durch falsches oder zu intensives Training verursacht werden.
4. Sichern Sie die Trainingsgeräte während und nach dem Training vor dem Zugriff durch Kinder und Tiere ab.
5. Das Gerät muss auf einer trockenen, stabilen und ordnungsgemäß nivellierten Fläche aufgestellt werden. Alle scharfen Gegenstände müssen aus der unmittelbaren Umgebung des Geräts entfernt werden. Das Gerät muss vor Feuchtigkeit geschützt werden; eventuelle Unebenheiten des Untergrunds müssen ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, die ein Verrutschen des Geräts während der Übungen verhindert.
6. Der Freiraum sollte in den Richtungen, in denen das Gerät zugänglich ist, mindestens 0,6 m betragen und größer sein als die Trainingsfläche. Der Freiraum muss außerdem Platz für einen Notausstieg bieten. Wenn die Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die Größe des Freiraums entsprechend aufgeteilt werden.
7. Vor der ersten Nutzung und anschließend in regelmäßigen Abständen müssen alle Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen auf festen Sitz überprüft werden.
8. Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings die Befestigung der Teile und der sie verbindenden Schrauben. Das Training darf erst begonnen werden, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen überprüft werden – nur dann erfüllt es die Sicherheitsanforderungen. Besonderes Augenmerk ist auf die Schaumstoffgriffe, die verschleissen. Beschädigte Teile müssen unverzüglich repariert oder ersetzt werden. Training verwendet werden.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Achten Sie auf hervorstehende Einstellvorrichtungen und andere Bauteile, die Sie beim Training behindern könnten.
12. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich bestimmungsgemäß. Sollten Teile beschädigt oder abgenutzt sein oder sollten Sie während der Benutzung beunruhigende Geräusche hören, brechen Sie das Training sofort ab. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich an hervorstehenden Teilen des Geräts verfangen könnte oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
14. **Das Gerät ist gemäß der Norm EN ISO 20957-1 in die Klasse H eingestuft und ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Es darf nicht für therapeutische, rehabilitative oder gewerbliche Zwecke verwendet werden.**
15. Achten Sie beim Anheben oder Transportieren des Geräts auf eine korrekte Körperhaltung, um Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden.
16. Das Produkt ist ausschließlich für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder, die nicht beaufsichtigt werden, vom Gerät fern.
17. Befolgen Sie bei der Montage des Geräts genau die beiliegende Anleitung und verwenden Sie ausschließlich die im Lieferumfang enthaltenen Teile. Überprüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle in der beiliegenden Liste aufgeführten Teile im Lieferumfang enthalten sind.



WARNUNG: LESEN SIE VOR DER NUTZUNG DES FITNESSGERÄTS DIE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH.

WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSEN GEBRAUCH DIESES PRODUKTS VERURSACHT WURDEN.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 82 kg

Maße im aufgeklappten Zustand – 112 × 120 × 207

cm Maximale Belastbarkeit des Produkts – 100 kg

PFLEGE

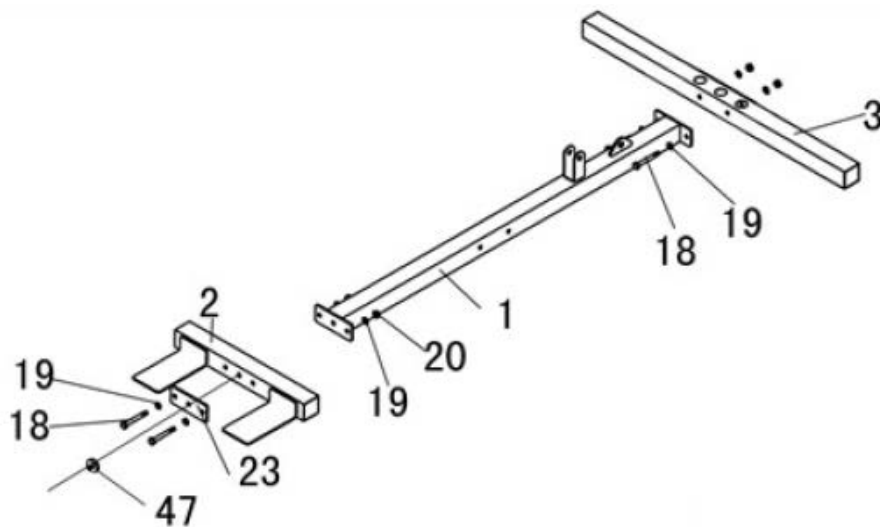
Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Das Gerät sollte an einem trockenen Ort aufbewahrt werden, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.

SCHEMA Seite 31

TEILELISTE

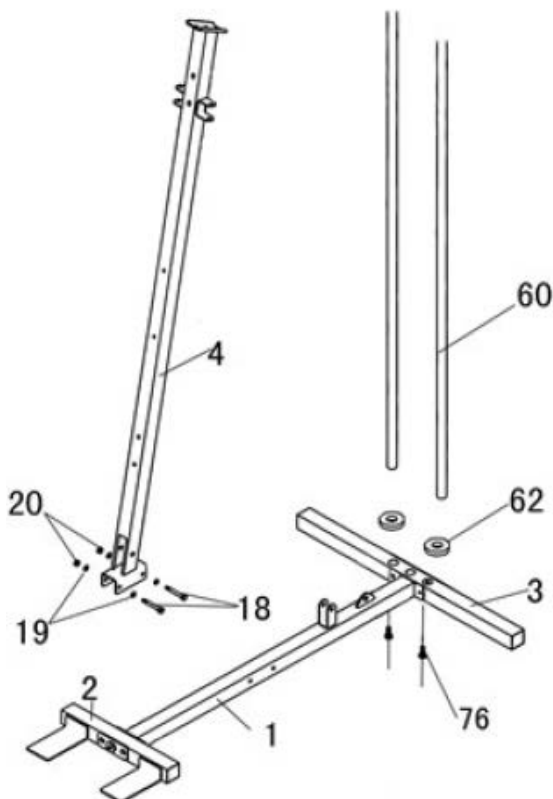
Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1.	HAUPTRAHMEN	1	70.		
2.	VORDERER STÜTZFUSS	1	71.	UNTERLEGSCHEIBE M12	6
3.	HINTERE HALTERUNG	1	72.	STAPELSEIL	1
4.	GESCHWUNGENER RAHMEN	1	73.	SEIL DES UNTEREN LIFTS	1
5.	HALTERUNG FÜR DIE SCHMETTERLINGSSTATION	1	74.	VERTIKALE ROLLENHALTERUNG	2
6.	RECHTER ARM	1	75.	QUERVERLAGERUNG DER ROLLE	1
7.	LINKSARM	1	76.	IMBUS-SCHRAUBE M10X25	2
8.	OBERE HALTERUNG	1	77.	GEBETSBUCH	1
9.	STANGE FÜR DEN OBEREN AUSZUG	1	78.	HALTERUNG FÜR DAS GEBETSBUCH	1
10.	HALTERUNG	1	79.	SCHRAUBE M6X15	4
11.	BEINDRÜCKARM	1	80.	UNTERLEGSCHEIBE M6	4
12.	SITZSTÜTZE	1	81.	FLANSCH 45x45x120	1
13.	STANGE FÜR UNTERKÖRPER-ZUG	1	82.	DURCHSTECKDÜBEL FI 10	1
14.	SITZ	1	83.	SCHRAUBE M10X75	1
15.	RÜCKENLEHNE	1			
16.	SCHRAUBE M8X60	6			
17.	VERSTÄRKUNGSHALTERUNG	1			
18.	SCHRAUBE M8X65	11			
19.	UNTERLEGSCHEIBE M8	33			
20.	SELBSTSICHERNDES MUTTER M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	VERSCHLUSSKAPPE 38X38	3			
23.	VERSTÄRKUNGSPLATTE	3			
24.	SCHRAUBE M10X65	6			
25.	SCHRAUBE M10X45	9			
26.	ROLLENHALTERUNG	2			
27.	ROLLE	12			
28.	VERSCHLUSSKAPPE 45X45	6			
29.	SCHRAUBE M12X140	1			
30.	KUNSTSTOFFHÜLSE M12	6			
31.	MUTTER M12	3			
32.	KUNSTSTOFFHÜLSE M10	8			
33.	VERSCHLUSSKAPPE 50X50	2			
34.	SCHRAUBE M10X25	6			
35.	UNTERLEGSCHEIBE M10	39			
36.	ARMSTANGE	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	GUMMIKAPPE	8			
40.	KARABINER	5			
41.	SCHULTERPOLSTER	2			
42.	-----				
43.	RUNDER STOPFSTOPFER	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	GUMMIPuffer	3			
48.	SCHRAUBE M12X80	2			
49.	MUTTER M10	1			
50.	SCHRAUBE M8X45	1			
51.	STOPFEN MIT LOCH	2			
52.	-----				
53.	GEGENHALTERSTANGE	1			
54.	KETTE MIT 13 GLIEDERN	1			
55.	Schaumstoffpolster für die Stange unter den Füßen	4			
56.	Fußstange	2			
57.	SCHULTERSEIL	1			
58.	SELBSTSICHERNDES MUTTER M10	17			
59.	KETTE MIT 6 GLIEDERN	1			
60.	FÜHRUNGSSCHIENE	2			
61.	L-FÖRMIGER STECKER	1			
62.	GUMMIDÄMPFER	2			
63.	STAPELGEWICHT	9			
64.	OBERE STAPELPLATTE	1			
65.	GROSSE UNTERLEGSCHEIBE	1			
66.	GROSSE KUNSTSTOFFHÜLSE	1			
67.	STIFT, Durchmesser 10	1			
68.	WÄHLER	1			
69.	-----				

MONTAGE



SCHRITT 1

Verbinden Sie den Hauptrahmen Nr. 1 mit dem vorderen Fuß Nr. 2 und dem hinteren Fuß Nr. 3 mit den Schrauben Nr. 18, den Unterlegscheiben Nr. 19 und den Muttern Nr. 20. Bringen Sie an dem vorderen Fuß die Verstärkungsplatte Nr. 23 zusammen mit dem Stoßfänger Nr. 47 an.

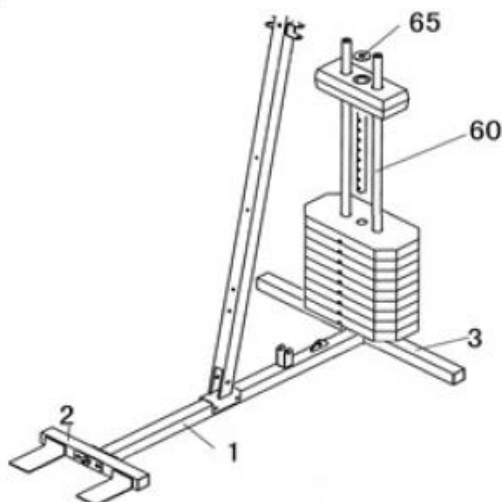
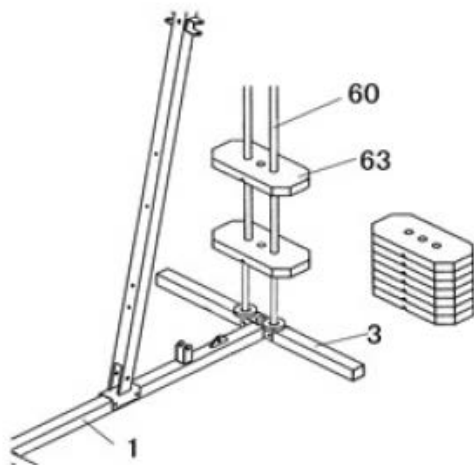


SCHRITT 2

Schrauben Sie die Führung Nr. 60 mit den Schrauben Nr. 76 an den hinteren Sockel Nr. 3 und setzen Sie die Gummipuffer Nr. 62 auf die Führungen. Schrauben Sie den geneigten Rahmen Nr. 4 mit den Schrauben Nr. 76, den Unterlegscheiben Nr. 19 und den Muttern Nr. 20 an den Hauptrahmen Nr. 1.

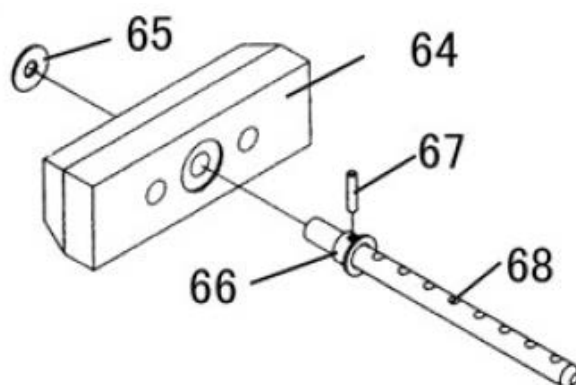
den geneigten Rahmen Nr. 4 mit Schrauben Nr. 18, Unterlegscheiben Nr. 19 und Muttern Nr. 20 fest.

ACHTUNG! DER ATLAS SOLLTE VON MINDESTENS ZWEI PERSONEN AUFGEBAUT WERDEN!!!



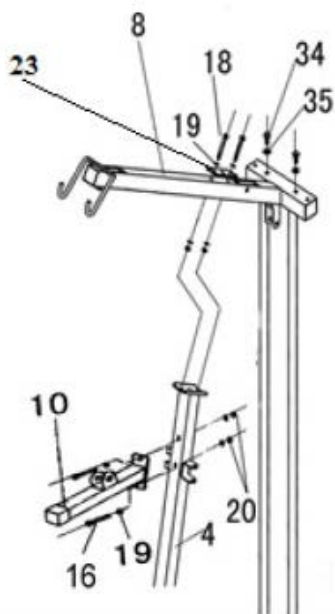
SCHRITT 3

Setzen Sie die Gewichte des Stapels Nr. 63 auf die Führungsschiene Nr. 60 und montieren Sie anschließend die obere Platte des Stapels Nr. 64, die Sie zuvor mit dem Selektor Nr. 68 verbunden haben, mithilfe der großen Kunststoffhülse Nr. 66 und des Stifts Nr. 67. Legen Sie, wie in Abbildung Nr. 1 dargestellt, die große Unterlegscheibe Nr. 65 auf die obere Platte.



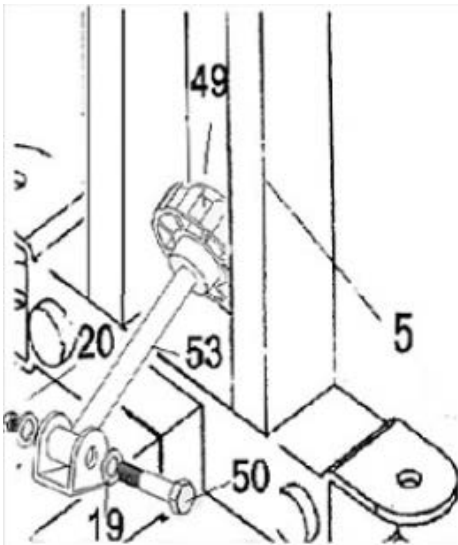
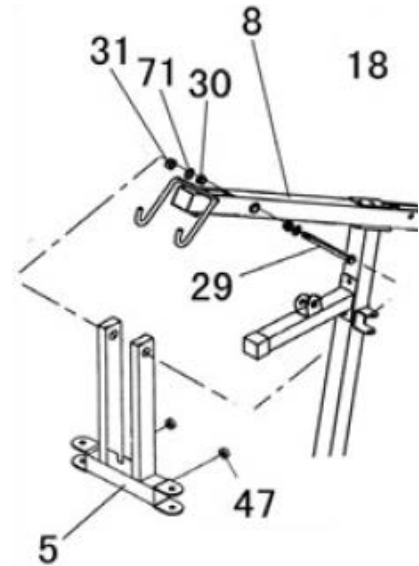
SCHRITT 4

Setzen Sie die obere Halterung Nr. 8 auf die Führungsschiene Nr. 60 und den geneigten Rahmen Nr. 4 und schrauben Sie sie anschließend mit den Schrauben Nr. 34 und den Unterlegscheiben Nr. 35 an den Führungsschienen Nr. 60 fest. Schrauben Sie den geneigten Rahmen Nr. 4 mit Schrauben Nr. 18, Unterlegscheiben Nr. 19 und Muttern Nr. 20 fest, nachdem Sie zuvor die Verstärkungsplatte Nr. 23 angebracht haben. Schrauben Sie die Halterung Nr. 10 mit den Schrauben Nr. 16 und den Unterlegscheiben Nr. 19 sowie den Muttern Nr. 20 am geneigten Rahmen Nr. 4 fest; setzen Sie dabei die Verschlusskappe Nr. 22 und den Zentrier-Nr. 21 auf die Halterung Nr. 10.



SCHRITT 5

Montieren Sie die Stoßfänger Nr. 47 in die Öffnungen der Halterung der Schmetterlingsstation Nr. 5 und schrauben Sie anschließend die gesamte Baugruppe mit der Schraube Nr. 29 an die obere Halterung Nr. 8 fest, Unterlegscheiben Nr. 71 und einer Mutter Nr. 31. In der oberen Halterung Nr. 8 sind Kunststoffhülsen Nr. 30 montiert. Es wird empfohlen, die Hülsen Nr. 30 vor der Montage leicht einzufetten.



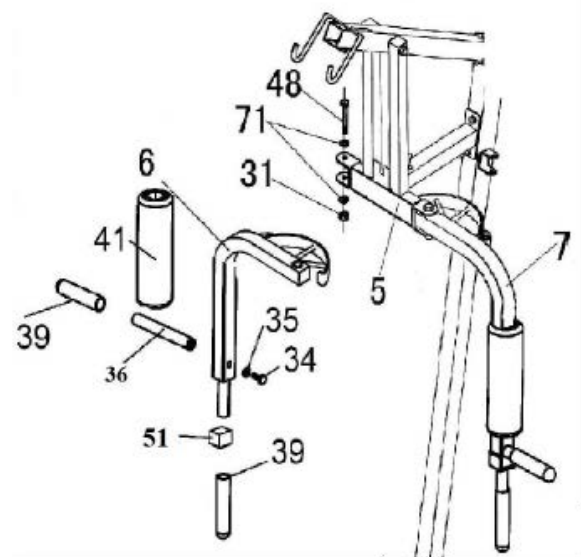
SCHRITT 6

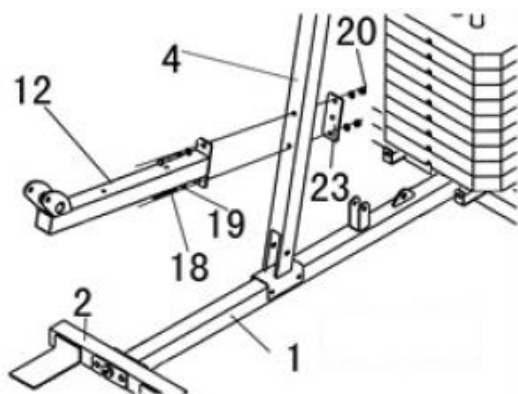
Setzen Sie die Widerstandstange Nr. 53 in die Halterung an der Stütze Nr. 10 ein und schrauben Sie sie mit der Schraube Nr. 50, den Unterlegscheiben Nr. 19 und der Mutter Nr. 20 fest. Montieren Sie den Knauf Nr. 49 an der Widerstandstange Nr. 53.

SCHRITT 7

Befestigen Sie am Schmetterlingsgelenk Nr. 5 den rechten Arm Nr. 6 und den linken Arm Nr. 7 mit den Schrauben Nr. 48, den Unterlegscheiben Nr. 71 und den Muttern Nr. 31. In den linken und rechten Armen sind Kunststoffhülsen Nr. 30 montiert – es wird empfohlen, die Hülsen Nr. 30 vor der Montage leicht einzufetten.

Stecken Sie die Arm-Schaumstoffpolster Nr. 41 auf die Arme Nr. 6 und Nr. 7, schrauben Sie die Armstangen Nr. 36 mit den Schrauben Nr. 34 an die Arme Nr. 6 und Nr. 7 fest; mit Unterlegscheiben Nr. 35. Setzen Sie anschließend die Gummikappen Nr. 39 auf die Stangen Nr. 36 und die Kappen Nr. 51 auf die Arme Nr. 6 und Nr. 7. Montieren Sie anschließend die Gummikappen Nr. 39 an den Armen Nr. 6 und Nr. 7.



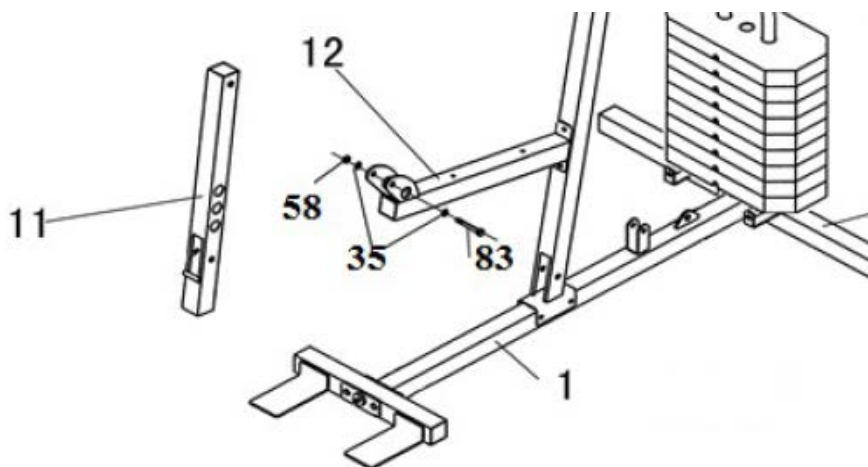


SCHRITT 8

Schrauben Sie die Sitzstütze Nr. 12 mit der Verstärkungsplatte Nr. 23 mit den Schrauben Nr. 18, den Unterlegscheiben Nr. 19 und den Muttern Nr. 20 am Neigungsrahmen Nr. 4 fest

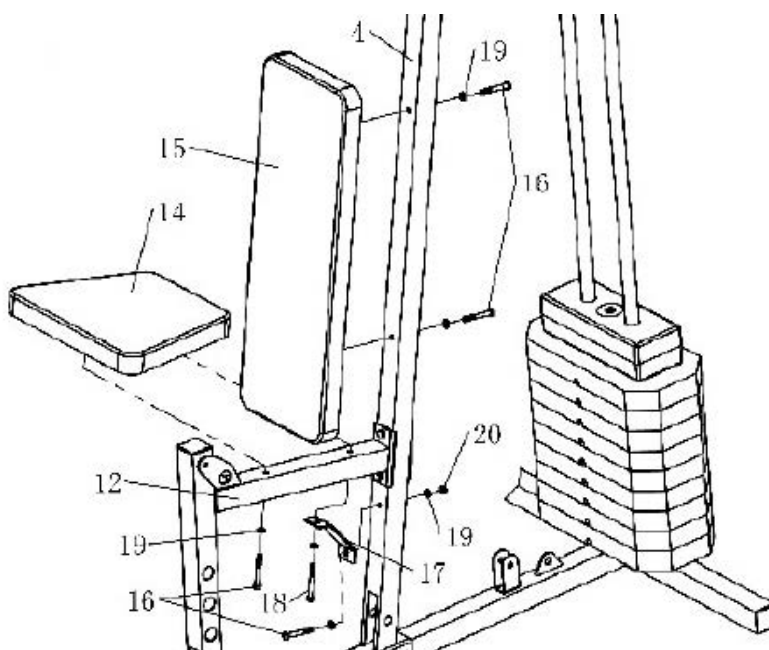
SCHRITT 9

Befestigen Sie an der Sitzstütze Nr. 12 den Pressrahmen mit den Beinen Nr. 11, der Schraube Nr. 83, den Unterlegscheiben Nr. 35 und der Mutter Nr. 58



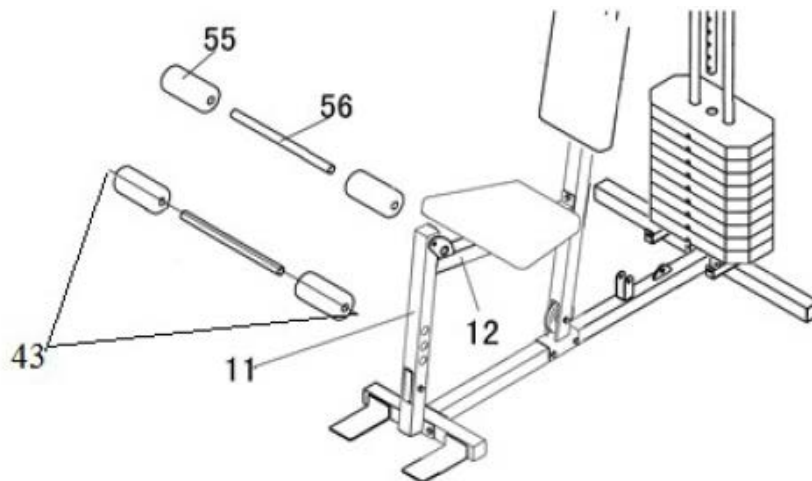
SCHRITT 10

Schrauben Sie den Sitz Nr. 14 mit den Schrauben Nr. 16 und Nr. 18 mit Unterlegscheiben Nr. 19 und unter Verwendung der Verstärkungshalterung Nr. 17 anschließend die Verstärkungshalterung Nr. 17 mit der Schraube Nr. 16, den Unterlegscheiben Nr. 19 und der Mutter Nr. 20 Befestigen Sie die Rückenlehne Nr. 15 mit den Schrauben Nr. 16 und den Unterlegscheiben Nr. 19 am Neigungsrahmen.



SCHRITT 11

Befestigen Sie die Stangen Nr. 56 am Beinpressarm Nr. 11, drücken Sie die runden Stopfen Nr. 43 in die Stangen Nr. 56 und setzen Sie anschließend die Schaumstoffpolster Nr. 55 auf die Stangen Nr. 56.



SCHRITT 12

Schrauben Sie das Gebetsbuch Nr. 77 mit den Schrauben Nr. 79 und den Unterlegscheiben Nr. 80 an die Halterung für das Gebetsbuch Nr. 78. Setzen Sie die gesamte Baugruppe auf den Druckarm mit den Beinen Nr. 11, nachdem Sie zuvor den Flansch Nr. 81 am Arm Nr. 11 montiert haben. Sichern Sie die Halterung Nr. 78 mit dem Sicherungsstift Nr. 82 in der gewünschten Höhe.

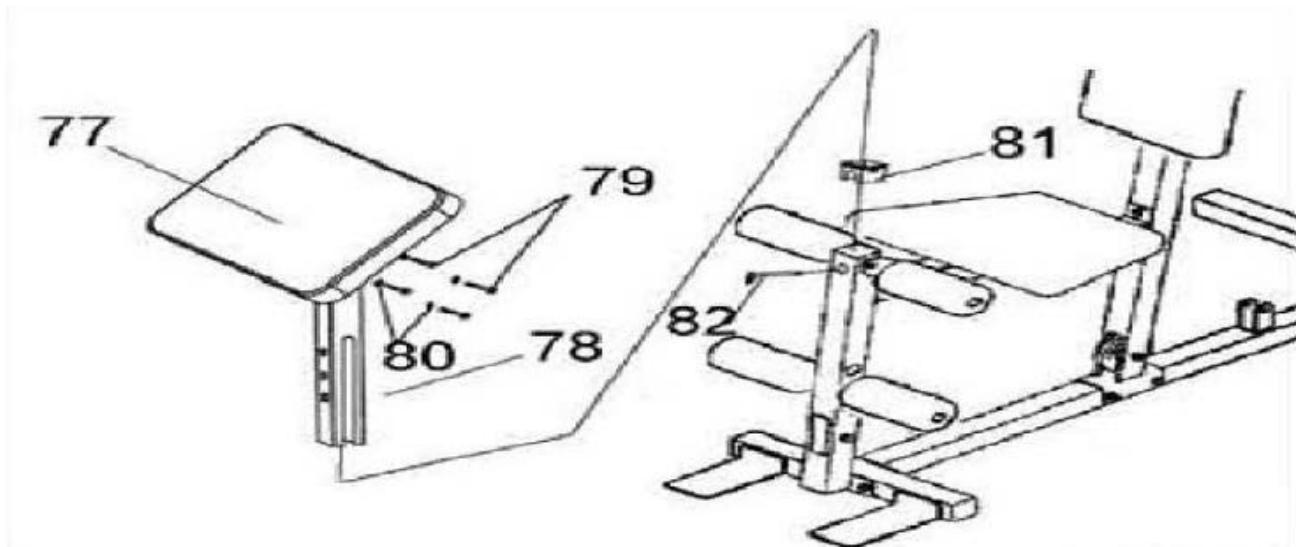


DIAGRAMM ZUR SEILFÜHRUNG Seite 32

1. MONTAGE DES SEILS FÜR DEN STAPEL NR. 72
REIHENFOLGE: ABB. K; ABB. B; ABB. C; ABB. D; ABB. J
2. MONTAGE DES UNTEREN ZUGSEILS NR. 73
REIHENFOLGE: ABB. I; ABB. H; ABB. G; ABB. F; ABB. C; ABB. E
3. MONTAGE DER ARMSEILE NR. 57
REIHENFOLGE: ABB. L; ABB. A; ABB. G; ABB. A; ABB. L

SCHRITT 13

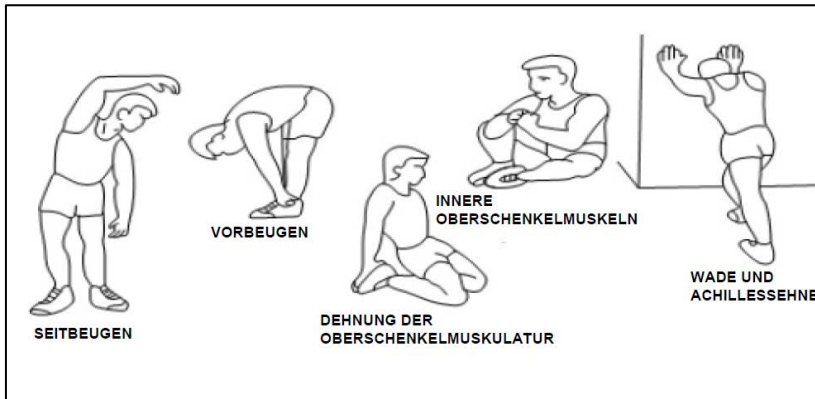
Ziehen Sie alle Schrauben aller Schritte fest, mit Ausnahme von ABB. L, und lassen Sie dabei ein geringes Spiel an den Enden des Seils Nr.

57 ein leichtes Spiel. Stellen Sie die Spannung der Seile an der Kette Nr. 59 so ein, dass durch leichten Druck auf die obere Platte des Stapels Nr. 64 die gewünschte Anzahl an Gewichten Nr. 63 mit dem Stift Nr. 61 frei ausgewählt werden kann und die Seile Nr. 57, 72, 73 nicht von den Rollen Nr. 27 herunterfallen können.

ANWENDUNGSBEREICH

Der HEKTOR 3-Krafttrainingsapparat ist ein Gerät für allgemeine Fitnessübungen zu Hause. **Er darf nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke verwendet werden.**

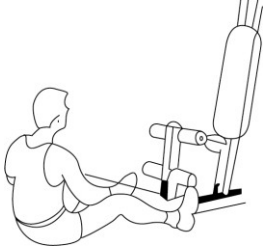
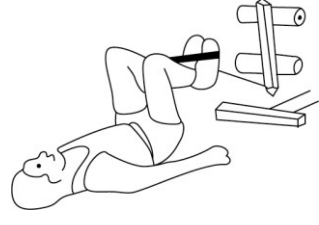
TRAININGSANLEITUNG

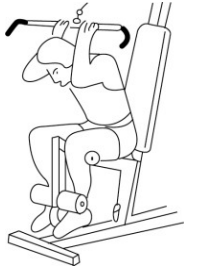
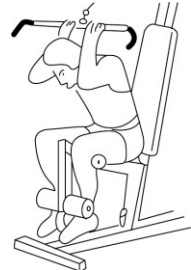
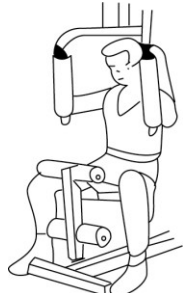


1. Aufwärmen

Wir empfehlen, vor Beginn des Trainings die in der folgenden Abbildung dargestellten Aufwärmübungen durchzuführen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Aufwärmen

2. Übungen

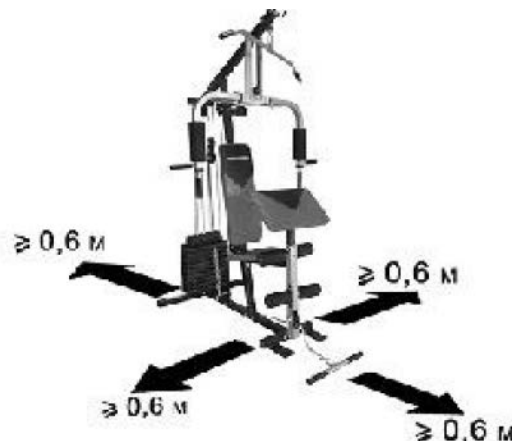
1  ÜBUNGEN AN DER UNTEREN STANGE (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSI-DIRECTOR SPINAS) BEFESTIGEN SIE DEN GRIFF AN DER UNTEREN STANGE UND SETZEN SIE SICH MIT DEM GESICHT ZUM GERÄT. Beuge die Beine leicht, strecke dich in Richtung der Sitzfläche, beuge den Rücken zu einem Bogen und ziehe in Richtung Taille.	2  KNIEAUFRICHTUNG (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) BEFESTIGEN SIE DEN GRIFF AN DER STANGE, LEGEN SIE SICH AUF DEN RÜCKEN, DIE BEINE SIND FAST GESTRECKT, ZIEHEN SIE DIE ZEHN AN UND UMFASSEN SIE DEN GRIFF MIT DEN FÜßSEN. HEBE DIE KNIE IN RICHTUNG BRUSTKORB SO HOCH, WIE es dir möglich ist.	3  ÜBUNGEN FÜR DEN BIZEPS (BIZEP und Unterarmbeuger) BEFESTIGE DEN GRIFF AN DER STANGE, GREIFE DEN GRIFF UND STELLE DICH MIT GESTRECKTEN ARMEN UND Ellbogen am Oberkörper. Zieh den Griff so weit wie möglich vor dich hin.
4  ÜBUNGEN AN DER OBEREN STANGE. (BIZEPPUS UND UNTERARMSTRECKER) BEFESTIGE DEN GRIFF AN DER STANGE UND ZIEHE IHN NACH OBEN. SETZE DICH AUF DEN SATTEL UND BEGE, DICH NACH VORN ÜBER DEN VORDEREN TEIL DER STANGE. ZIEHE DIE STANGE IN EINEM BOGEN NACH oben, so kräftig, wie du kannst.	5  ÜBUNGEN AN DER OBEREN STANGE MIT DEN HÄNDEN NACH OBEN. (BIZEPE MIT STARKEM DRUCK AUF DIE UNTERARM-MUSKELN) FÜHRE DIE ÜBUNG GENAU WIE BEI VORHERIGEN ÜBUNG, ABER MIT DER RÜCKSEITE DER HÄNDE. DIESE ÜBUNG STÄRKT DIE UNTERARM-MUSKELN.	6  ÜBUNGEN FÜR DIE HANDGELENKE (BEUGEMUSKELN DES UNTERARMS) BEFESTIGE DEN GRIFF AN DER STANGE UND ZIEHE DEN GRIFF NACH OBEN. STÜTZE DEINE UNTERARME AN DER OBEREN STANGE AB UND ZIEH DIE HANDGELENKE, WÄHREND DU DIE STANGE FESTHÄLTST, SO HOCH WIE SIE KÖNNEN, WÄHREND SIE DIE HÄNDE AM OBEREN TEIL DER STANGE HALTEN.
7	8	9

 ÜBUNG FÜR DIE BEINMUSKULATUR. (MUSKELGRUPPE UM DIE KNIEGELENKE) DIESE ÜBUNG WIRD MIT EINEM BEIN AUSGEFÜHRT. BEFESTIGE DIE OBERE STANGE AN DER OBEREN ÖFFNUNG FEST. HÄNGE DAS KNIES AN DIE STANGE UND ZIEH SO STARK DU KANNST.	 DEHNUNG DER BEINE. (QUADRIZEPEUS) SETZE DIE OBERE STANGE IN DIE UNTERE ÖFFNUNG EIN. HÄNGE DEINE BEINE AN DIE UNTERE STANGE UND HALTE DICH AM SATTELRAHMEN FEST. STRECKE DEINE BEINE LANGSAM AUS.	 ÜBUNGEN FÜR DIE RÜCKENMUSKULATUR (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – UNTERER LATISSIMUS DORSI) BEFESTIGE DIE STANGE AN DER OBEREN SCHEIBE UND GREIFE DIE STANGE ÜBER KOPF, HAKE DEINE BEINE AN DER UNTEREN STANGE EIN, BEUGE DIE TAILLE UND BEUGE DICH SO WEIT WIE MÖGLICH NACH VORN.
10  ZIEHEN MIT GESTRECKTEN ARMEN. (LATISSIMUS DORSI – SERRATUS – PECTORALS) BEFESTIGE DIE STANGE AM OBEREN , lehne den Rücken an die Rückenlehne und fasse die Stange mit gestreckten Armen. Ziehe die Stange in einem Bogen so weit wie möglich nach unten. Beuge dich nach vorne, um den Bogen zu vergrößern.	11  ÜBUNG FÜR DIE FLACHEN MUSKELN DER VORDEREN RÜCKENSEITE. (LATISSIMUS DORSI – HINTERER TEIL DES BICEPS BRACHIALIS) BEFESTIGE DIE STANGE AN DER OBEREN SCHEIBE UND GREIFE DIE STANGE ÜBER DEM KOPF. SETZE DICH MIT DEN FÜSSEN AM UNTERE STANGE. BEUGEN SIE DEN RÜCKEN ZU EINEM BOGEN UND ZIEHEN SIE DIE STANGE, WÄHREND SIE SICH NACH VORN NEIGEN.	12  SCHMETTERLING (BRUSTMUSKELN) STELL DIE SCHULTERN AUF DIE FLIEGENHALTUNG, LEG DIE UNTERARME AUF DIE GRIFFE DER FLIEGEN UND DRÜCKE MIT DEN ELLENBOGEN, NICHT mit den Händen.
13  SENKRECHT 1) STELL DIE SITZHÖHE SO EIN, DASS SICH DIE ARME DES SCHMETTERLINGSGERÄTS sich auf Höhe des Brustkorbs befinden. 2) MIT HILFE DES „MOTYLKA“ UND DES BEINÜBUNGSSETS. ÜBEN SIE ABWECHSELND MIT DEM OBEREN UND UNTEREN TEIL DES ATLAS. 3) WIEDERHOLE DIE ÜBUNG SO OFT DU MÖCHTEST.	 BICEPS-ÜBUNG AM MODLITEWNIK SETZEN SIE SICH AUF DIE SITZFLÄCHE, LEGEN SIE IHRE HÄNDE DURCH DIE BETSTÜTZE UND POSITIONIEREN SIE SIE SO, DASS SICH DIE OBERE KANTE DER BETSTÜTZE UNTER IHREN ACHSELN BEFINDET. STRECKEN SIE IHRE ARME IM ELLENBOGEN, FASSE DIE STANGE. BEUGE DIE ARME IM RECHTEN WINKEL UND STRECKE SIE DANN die Arme wieder in die Ausgangsposition.	

NOTAS DE SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar una seguridad óptima. Deben respetarse las siguientes normas:

1. Antes de comenzar el entrenamiento, consulta con tu médico para asegurarte de que no existan contraindicaciones para el uso de este equipo de ejercicio. La opinión del médico es imprescindible si estás tomando medicamentos que afecten al funcionamiento del corazón, a la presión arterial o al nivel de colesterol. También es imprescindible en el caso de personas mayores de 35 años y de aquellas con problemas de salud.
2. Antes de empezar a hacer ejercicio, realiza siempre un calentamiento.
3. Presta atención a las señales de alarma. El ejercicio inadecuado o excesivo es peligroso para la salud. Si durante el ejercicio aparecen dolores o mareos, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular u otros síntomas preocupantes, debes interrumpir inmediatamente el ejercicio y consultar con un médico. Las lesiones pueden deberse a un entrenamiento incorrecto o demasiado intenso.
4. Durante y después del ejercicio, mantén el equipo de entrenamiento fuera del alcance de los niños y los animales.
5. El aparato debe colocarse sobre una superficie seca, estable y correctamente nivelada. Retira todos los objetos punzantes de las inmediaciones del aparato. Protégelo de la humedad y nivela cualquier irregularidad del suelo. Se recomienda utilizar una base antideslizante especial que evite que el aparato se desplace durante la realización de los ejercicios.
6. El espacio libre no debe ser inferior a 0,6 m ni superior a la superficie de entrenamiento en las direcciones en las que el equipo está disponible. El espacio libre también debe incluir un espacio para la salida de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno al lado del otro, el tamaño del espacio libre puede dividirse.
7. Antes del primer uso, y posteriormente a intervalos regulares, comprueba el apriete de todos los tornillos, pasadores y demás uniones.
8. Antes de comenzar los ejercicios, comprueba la fijación de las piezas y de los tornillos que las unen. Solo se puede comenzar el entrenamiento si el equipo está en perfectas condiciones de funcionamiento.
9. El equipo debe revisarse periódicamente para detectar signos de desgaste y daños; solo así cumplirá con las condiciones de seguridad. Presta especial atención a las empuñaduras de espuma, los tapones de las patas y la tapicería, que son las partes que se desgastan más rápidamente. Las piezas dañadas deben repararse o sustituirse inmediatamente; hasta entonces, no se debe utilizar el aparato para entrenar.
10. No introduzcas ningún objeto en los orificios.
11. Presta atención a los dispositivos de ajuste que sobresalgan y a otros elementos estructurales que puedan suponer un obstáculo durante los ejercicios.
12. Utiliza el equipo únicamente para el fin para el que está destinado. Si alguna de las piezas se daña o se desgasta, o si oyes ruidos preocupantes mientras utilizas el equipo, interrumpe inmediatamente el ejercicio. No vuelvas a utilizar el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
13. Haz ejercicio con ropa cómoda y calzado deportivo. Evita la ropa holgada que pueda engancharse en las partes salientes del equipo o que pueda limitar tu libertad de movimiento.
14. **El equipo está clasificado en la clase H según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado exclusivamente al uso doméstico. No debe utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación ni comerciales.**
15. Al levantar o transportar el equipo, mantén una postura correcta para no dañar la columna vertebral.
16. El producto está destinado exclusivamente a personas adultas. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del aparato.
17. Al montar el equipo, sigue al pie de la letra las instrucciones adjuntas y utiliza únicamente las piezas incluidas en el kit. Antes de comenzar el montaje, comprueba que todas las piezas que figuran en la lista adjunta se encuentren en el kit.



ADVERTENCIA: LEE LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO DE FITNESS.

NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LAS LESIONES O DAÑOS MATERIALES QUE PUEDAN DERIVARSE DE UN USO INADECUADO DE ESTE PRODUCTO.

DATOS TÉCNICOS

Peso neto: 82 kg

Dimensiones una vez montado: 112 × 120 × 207

cm Carga máxima del producto: 100 kg

MANTENIMIENTO

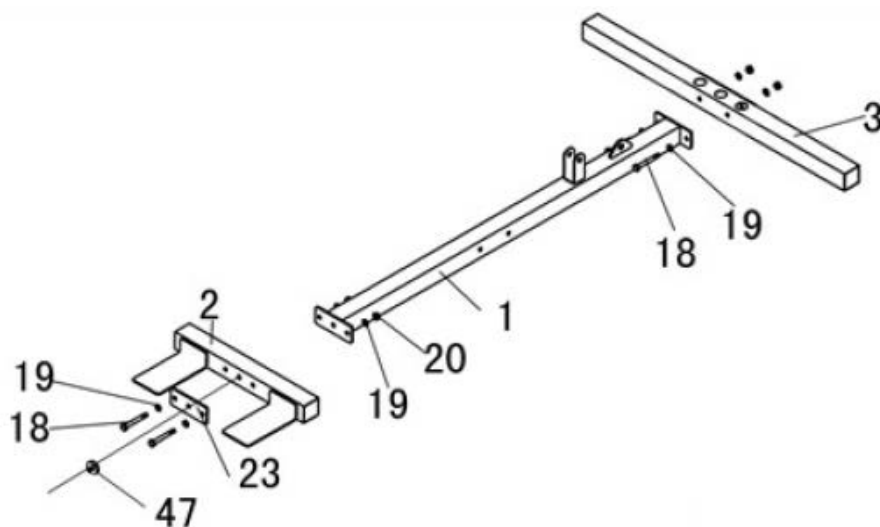
No utilices productos de limpieza agresivos para limpiar el aparato. Utiliza un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Guarda los aparatos en lugares secos para protegerlos de la humedad y la corrosión.

ESQUEMA, página n.º 31

LISTA DE PIEZAS

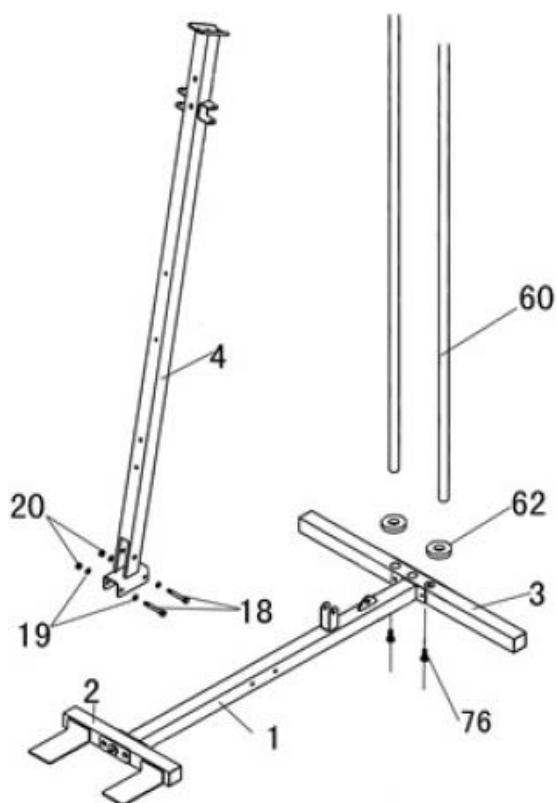
N.º	Nombre	Cantidad	N.º	Nombre	Cantidad
1.	BASTIDOR PRINCIPAL	1	70.	-----	
2.	BASE DELANTERA	1	71.	ARANDELA M12	6
3.	BASE TRASERA	1	72.	CABLE DE APILAMIENTO	1
4.	BASTIDOR INCLINADO	1	73.	CABLE DEL REMONTE INFERIOR	1
5.	ASIDERO DE LA ESTACIÓN DE MARIPOSA	1	74.	SOPORTE VERTICAL DEL RODILLO	2
6.	BRAZO DERECHO	1	75.	SOPORTE TRANSVERSAL DEL RODILLO	1
7.	BRAZO IZQUIERDO	1	76.	TORNILLO ALEN M10X25	2
8.	SOPORTE SUPERIOR	1	77.	ORATORIO	1
9.	BARRA DEL ELEVADOR SUPERIOR	1	78.	SOPORTE DEL LIBRO DE ORACIONES	1
10.	SOPORTE	1	79.	TORNILLO M6X15	4
11.	BRAZO DE PRENSAS DE PIERNAS	1	80.	ARANDELA M6	4
12.	SOPORTE DEL ASIENTO	1	81.	BRIDA 45X45X120	1
13.	BARRA PARA EL EJERCICIO DE EXTENSIÓN		82.	PASADOR DE 10 mm de diámetro	1
	INFERIOR	1	83.	TORNILLO M10X75	1
14.	ASIENTO	1			
15.	RESPALDO	1			
16.	TORNILLO M8X60	6			
17.	SOPORTE DE REFUERZO	1			
18.	TORNILLO M8X65	11			
19.	ARANDELA M8	33			
20.	TUERCA AUTOBLOQUEANTE M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	TAPÓN 38X38	3			
23.	PLACA DE REFUERZO	3			
24.	TORNILLO M10X65	6			
25.	TORNILLO M10X45	9			
26.	SOPORTE DEL RODILLO	2			
27.	RODILLA	12			
28.	TAPA 45X45	6			
29.	TORNILLO M12X140	1			
30.	CASQUILLO DE PLÁSTICO M12	6			
31.	TUERCA M12	3			
32.	CASQUILLO DE PLÁSTICO M10	8			
33.	TAPÓN 50X50	2			
34.	TORNILLO M10X25	6			
35.	ARANDELA M10	39			
36.	BARRA DE BRAZOS	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	TAPÓN DE GOMA	8			
40.	MOSQUETÓN	5			
41.	ESPUMILLA PARA LOS HOMBROS	2			
42.	-----				
43.	TAPÓN REDONDO	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	TOPE DE GOMA	3			
48.	TORNILLO M12X80	2			
49.	TUERCA M10	1			
50.	TORNILLO M8X45	1			
51.	TAPÓN CON ORIFICIO	2			
52.	-----				
53.	BARRA DE RESISTENCIA	1			
54.	CADENA DE 13 ESLABONES	1			
55.	ESPUMILLA PARA LAS PIERNAS DE LA BARRA	4			
56.	BARRA PARA LAS PIERNAS	2			
57.	CORDÓN PARA LOS HOMBROS	1			
58.	TUERCA AUTOBLOQUEANTE M10	17			
59.	CADENA DE 6 ESLABONES	1			
60.	GUÍA	2			
61.	PASADOR EN FORMA DE L	1			
62.	AMORTIGUADOR DE GOMA	2			
63.	CARGA DE LA PILA	9			
64.	PLACA SUPERIOR DE LA PILA	1			
65.	ARANDELA GRANDE	1			
66.	CASQUILLO GRANDE DE PLÁSTICO	1			
67.	ALDONA DE 10	1			
68.	SELECTOR	1			
69.	-----				

MONTAJE



PASO 1

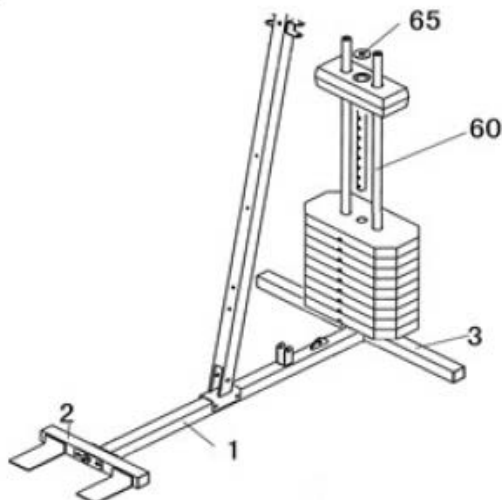
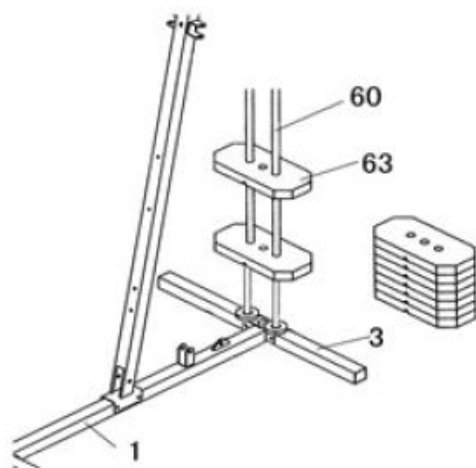
Une el bastidor principal n.º 1 con la base delantera n.º 2 y con la base trasera n.º 3 mediante los tornillos n.º 18, las arandelas n.º 19 y las tuercas n.º 20. Coloca en la base delantera la placa de refuerzo n.º 23 junto con el parachoques n.º 47.



PASO 2

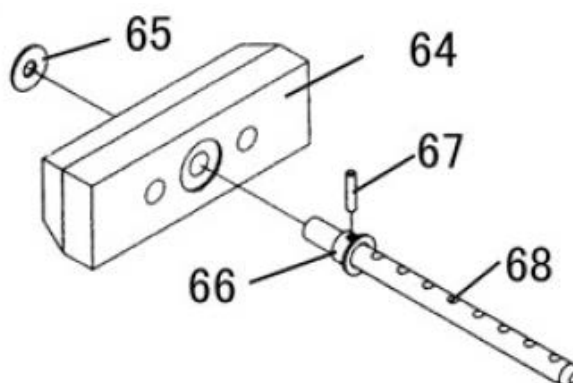
Atornilla la guía n.º 60 a la base trasera n.º 3 con los tornillos n.º 76 y coloca los amortiguadores de goma n.º 62 en las guías. A la estructura principal n.º 1, atornilla el bastidor inclinado n.º 4 con tornillos n.º 18, arandelas n.º 19 y tuercas n.º 20.

¡ATENCIÓN! ¡EL MONTAJE DEL ATLAS DEBE REALIZARLO AL MENOS DOS PERSONAS!



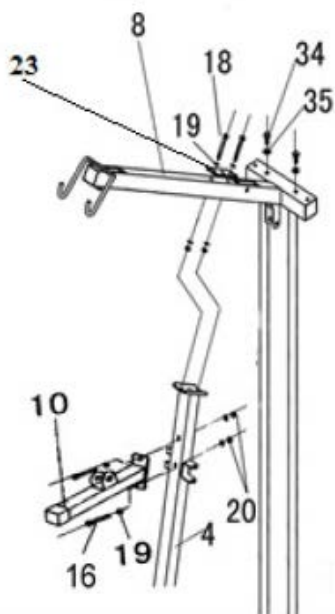
PASO 3

Coloca en la guía n.º 60 las piezas de la pila n.º 63 y, a continuación, la placa superior de la pila n.º 64, que habrás montado previamente con el selector n.º 68, utilizando el casquillo de plástico grande n.º 66 y el pasador n.º 67. Tal y como se muestra en el dibujo n.º 1, coloca la arandela grande n.º 65 sobre la placa superior.



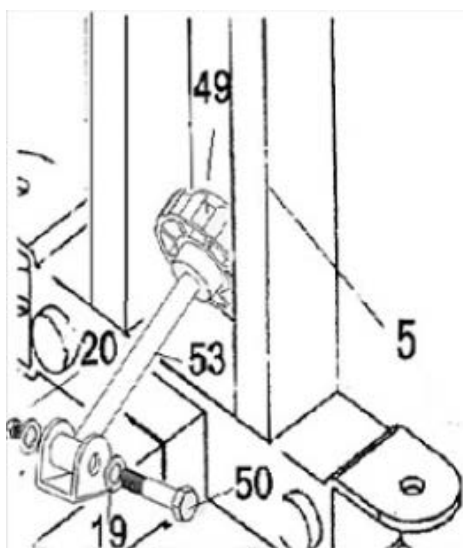
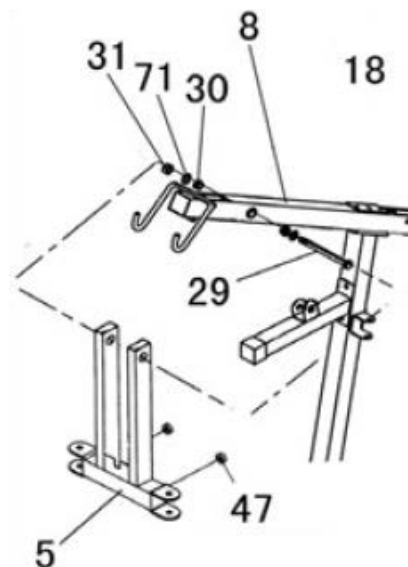
PASO 4

Coloca el soporte superior n.º 8 sobre la guía n.º 60 y sobre el bastidor inclinado n.º 4; a continuación, atorníllalo a las guías n.º 60 con los tornillos n.º 34 y las arandelas n.º 35. Atornille al bastidor inclinado n.º 4, con tornillos n.º 18, arandelas n.º 19 y tuercas n.º 20, colocando previamente la placa de refuerzo n.º 23. Atornille el soporte n.º 10 al bastidor inclinado n.º 4 con los tornillos n.º 16, las arandelas n.º 19 y las tuercas n.º 20; coloque el tapón n.º 22 y el pivote n.º 21 sobre el soporte n.º 10.



PASO 5

Instala los topes n.º 47 en los orificios del soporte de la estación de mariposas n.º 5 y, a continuación, atornilla el conjunto al soporte superior n.º 8 con el tornillo n.º 29, las arandelas n.º 71 y la tuerca n.º 31. En el soporte superior n.º 8 están montados los casquillos de plástico n.º 30; se recomienda lubricar ligeramente los casquillos n.º 30 antes del montaje



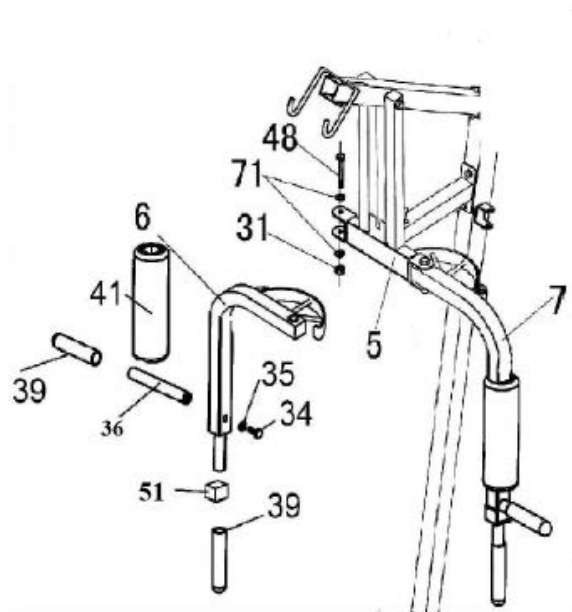
PASO 6

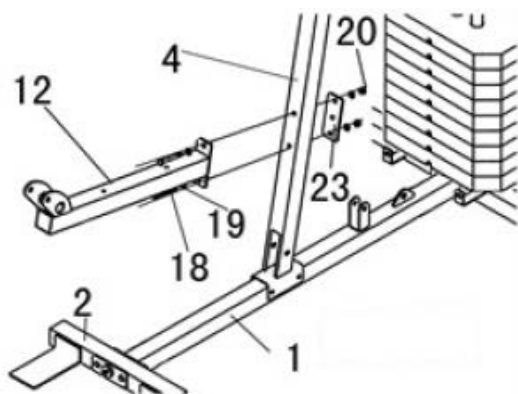
Inserta la barra de resistencia n.º 53 en el soporte del brazo n.º 10 y atorníllala con el tornillo n.º 50, las arandelas n.º 19 y la tuerca n.º 20. Monta el pomo n.º 49 en la barra de resistencia n.º 53.

PASO 7

Monta en la estación de mariposa n.º 5 el brazo derecho n.º 6 y el brazo izquierdo n.º 7 con los tornillos n.º 48, las arandelas n.º 71 y las tuercas n.º 31.

En los brazos izquierdo y derecho hay montados casquillos de plástico n.º 30; se recomienda lubricar ligeramente los casquillos n.º 30 antes del montaje. Coloca en los brazos n.º 6 y n.º 7 las almohadillas de espuma n.º 41; atornilla a los brazos n.º 6 y n.º 7 las varillas de los brazos n.º 36 con los tornillos n.º 34; con las arandelas n.º 35; a continuación, coloca los tapones de goma n.º 39 en las varillas n.º 36 y coloca los tapones n.º 51 en los brazos n.º 6 y n.º 7; después, monta los tapones de goma n.º 39 en los brazos n.º 6 y n.º 7.



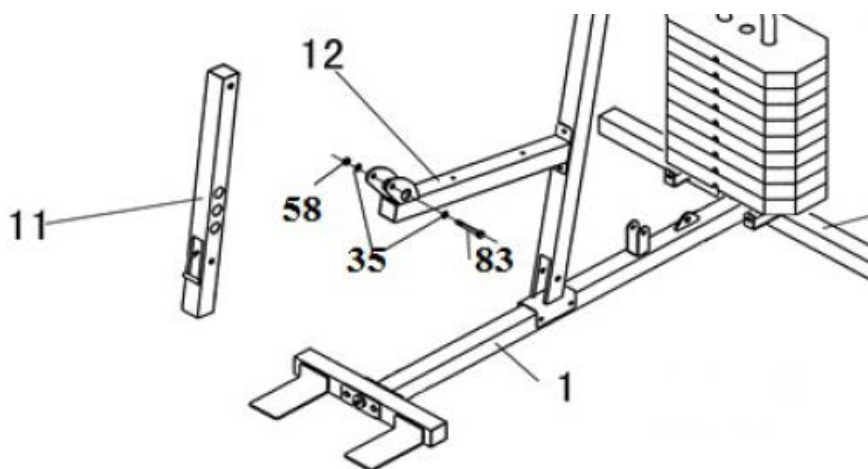


PASO 8

Atornilla el soporte del asiento n.º 12 con la placa de refuerzo n.º 23 al bastidor inclinado n.º 4 con tornillos n.º 18, arandelas n.º 19 y tuercas n.º 20

PASO 9

Fija el soporte del asiento n.º 12 al bastidor de presión con las patas n.º 11, el tornillo n.º 83, las arandelas n.º 35 y la tuerca n.º 58



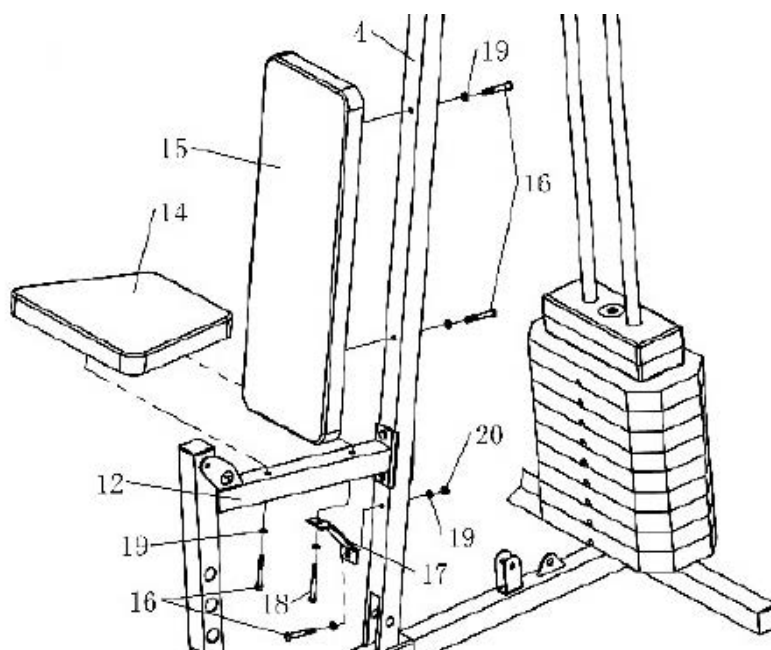
PASO 10

Atornilla el asiento n.º 14 al soporte del asiento n.º 12 con los tornillos n.º 16 y n.º 18, con arandelas n.º 19, colocando el soporte de refuerzo n.º 17

A continuación, atornilla el soporte de refuerzo n.º 17 al bastidor inclinado n.º 4 con el tornillo n.º 16, las arandelas n.º 19

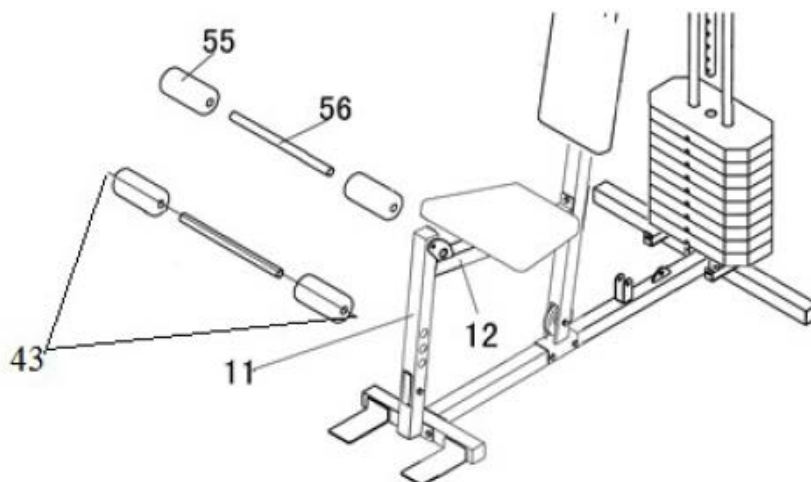
y la tuerca n.º 20

Fija el respaldo n.º 15 al bastidor inclinado con los tornillos n.º 16 y las arandelas n.º 19.



PASO 11

Monta en el brazo de presión de piernas n.º 11 las barras n.º 56, introduce en las barras n.º 56 los tapones redondos n.º 43 y, a continuación, coloca en las barras n.º 56 las almohadillas de espuma n.º 55.



PASO 12

Atornilla el soporte para el oratorio n.º 77 al soporte n.º 78 con los tornillos n.º 79 y las arandelas n.º 80. Coloca el conjunto en el brazo de presión con las patas n.º 11, tras haber montado previamente el collarín n.º 81 en el brazo n.º 11. Una vez elegida la altura adecuada, fija el soporte n.º 78 con el pasador n.º 82.

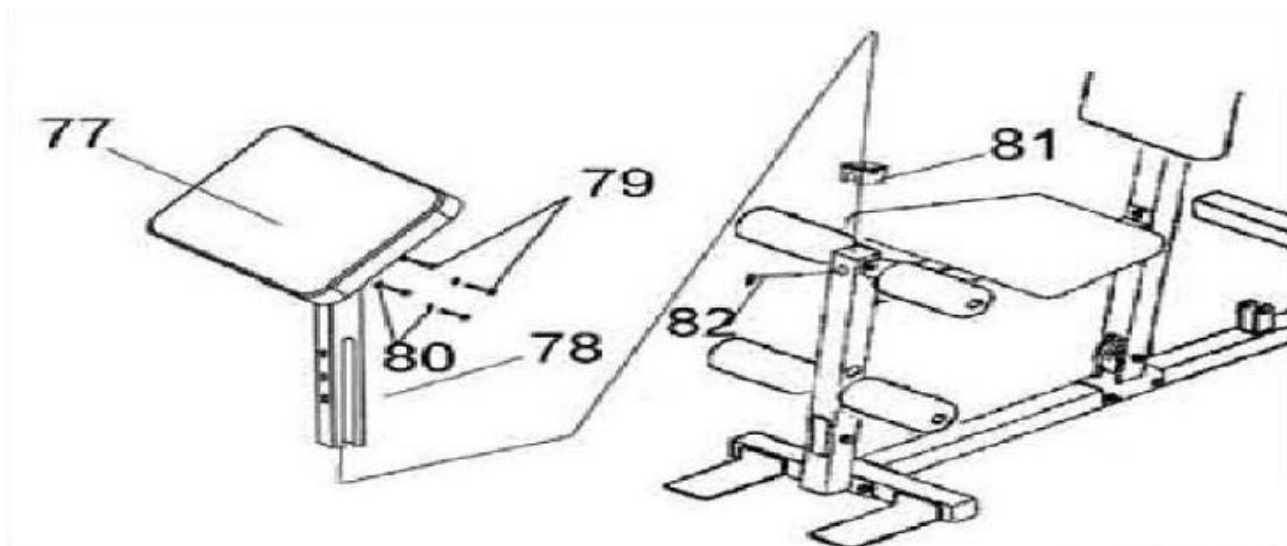


DIAGRAMA DE RECORRIDO DE LOS CABLES, página n.º 32

1. MONTAJE DEL CABLE DE LA PILA N.º 72
ORDEN: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. MONTAJE DEL CABLE DEL ELEVADOR INFERIOR N.º 73
ORDEN: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. MONTAJE DEL CABLE DE LOS BRAZOS N.º 57
ORDEN: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

PASO 13

Aprieta todos los tornillos de todos los pasos, excepto el de la FIG. L, dejando un ligero juego en los extremos del cable n.º 57. Ajuste la tensión de los cables de la cadena n.º 59 de tal forma que, al presionar ligeramente la placa superior de la pila n.º 64, se pueda seleccionar libremente la cantidad deseada de cargas n.º 63 mediante el pasador n.º 61, y que los cables n.º 57, 72 y 73 no puedan salirse de los rodillos n.º 27.

ÁMBITO DE APLICACIÓN

El Atlas HEKTOR 3 es un aparato diseñado para realizar ejercicios de desarrollo general en el ámbito doméstico. **No debe utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación ni comerciales.**

INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO



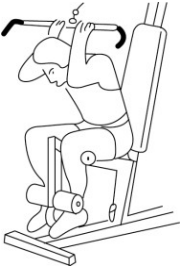
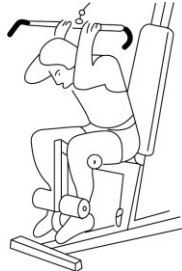
1. Calentamiento

Antes de comenzar el entrenamiento, te recomendamos que realices los ejercicios de calentamiento que se muestran en la ilustración siguiente.

Cada ejercicio debe realizarse durante al menos 30 segundos. Calentamiento

2. Ejercicios

1 EJERCICIOS EN LA BARRA MÁS BAJA (TRAPECIO-LATÍSIMO DE LA ESPALDA-MÚSCULO DIRECTOR DE LA COLUMNA) FIJA EL ASIDERO A LA BARRA INFERIOR Y SIÉNTATE DE CARA AL APARATO. DOBLA LIGERAMENTE LAS PIERNAS, ESTÍRATE HACIA EL ASIENTO, ARQUEA LA ESPALDA Y TIRA HACIA LA CINTURA.	2 ELEVACIÓN DE RODILLAS (HIT FLEXORES-RECTO ABDOMINAL) FIJA EL ASIDERO A LA BARRA, TÚMBATE DE ESPALDAS CON LAS PIERNAS CASI ESTIRADAS, LEVANTA LOS DEDOS DE LOS PIES Y COGE EL ASIDERO CON ELLOS. LEVA LAS RODILLAS HACIA EL PECHO TAN ALTO COMO PUEDAS.	3 EJERCICIOS PARA LOS BÍCEPS (BÍCEPS Y FLEXORES DEL ANTEBRAZO) FIJA LA BARRA A LA BARRA DE ENTRENAMIENTO, AGARRA LA BARRA Y QUÉDATE DE PIE CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS Y los codos pegados al torso. Estira el mango hacia delante, tan lejos como puedas.
4 EJERCICIOS EN LA BARRA ALTA. (BÍCEPS Y FLEXORES DEL ANTEBRAZO) FIJA LA BARRA A LA BARRA FIXA Y TIRAR DE ELLA. SIÉNTATE EN EL ASIENTO E INCLÍNAME HACIA DELANTE SOBRE LA PARTE DELANTERA DE LA BARRA. TIRAR DE LA BARRA EN ARCO HACIA ARRIBA, CON TODA LA FUERZA QUE PUEDAS.	5 EJERCICIOS EN LA BARRA ALTA CON LAS MANOS HACIA ARRIBA. (BÍCEPS CON ÉNFASIS EN LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO) HAZ EL EJERCICIO IGUAL QUE EN ejercicio anterior, pero con el dorso de las manos hacia arriba. Este ejercicio fortalecerá los músculos del antebrazo.	6 EJERCICIOS DE MUÑECAS (FLEXORES DEL ANTEBRAZO) FIJA LA ASAS A LA BARRA Y TIRAR DE ELLAS. APOYA LOS ANTEBRAZOS EN LA BARRA SUPERIOR Y, MIENTRAS AGARRAS LA BARRA, LEVANTA LAS MUÑAS TAN ALTO COMO PUEDAS, CON LAS MANOS EN LA PARTE SUPERIOR DE LA BARRA.
7	8	9

 EJERCICIO PARA LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS. (GRUPO DE MÚSCULOS ALREDEDOR DE LAS RODILLAS) ESTE EJERCICIO SE REALIZA CON UNA SOLA PIERNA. SUJETA LA PARTE SUPERIOR LA BARRA EN EL ORIFICIO SUPERIOR. ENGANCHAS LA RODILLA EN LA BARRA Y TIRA TAN FUERTE COMO PUEDES.	 ESTIRAMIENTO DE LAS PIERNAS. (MÚSCULO CUÁDRUPLE) COLOCA LA BARRA SUPERIOR EN EL ORIFICIO INFERIOR. ENGANCHAS LAS PIERNAS EN LA BARRA INFERIOR Y AGARRATE A LA BASE DEL ASIENTO. EXTIENDE LAS PIERNAS LENTAMENTE.	 EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA (RECTO ABDOMINAL, SERRADO, LATISSIMUS DORSI INFERIOR) FIJA LA BARRA EN LA RODAJA SUPERIOR Y AGARRA LA BARRA POR ENCIMA DE la cabeza, engancha las piernas en la barra inferior, flexiona la cintura inclinandote hacia delante todo lo que puedas.
10  TRACCIÓN CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALES) FIJA LA BARRA EN EL , APOYA LA ESPALDA EN EL RESPALDO Y AGARRA LA BARRA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS. TIRA DE LA BARRA HACIA ABAJO FORMANDO UN ARCO TAN AMPLIO COMO SEA POSIBLE. INCLÍNATE HACIA DELANTE PARA AUMENTAR EL ARCO.	11  EJERCICIO PARA LOS MÚSCULOS PLANOS DE LA PARTE ANTERIOR DEL TRONCO. (LATISSIMUS DORSI - PARTE POSTERIOR DEL BÍCEPS BRAQUIAL) FIJA LA BARRA EN EL DISCO SUPERIOR Y AGARRA LA BARRA POR ENCIMA DE LA CABEZA. SIÉNTATE CON LAS PIERNAS APOYADAS EN LA BARRA INFERIOR. ARQUEA LA ESPALDA Y TIRA DE LA BARRA INCLINÁNDOTE HACIA DELANTE.	12  MARIPOSA (MÚSCULOS DEL TORSO) COLÓCATE EN LA POSICIÓN DE MARIPOSA, APOYA LOS ANTEBRAZOS EN LAS ASAS DE LA MÁQUINA Y EMPUJA CON LOS CODOS, SIN con las manos.
13  VERTICALES 1) AJUSTA LA ALTURA DEL ASIENTO PARA QUE LOS BRAZOS DE LA MÁQUINA DE MARIPOSA QUEDEN A LA ALTURA DEL TÓRAX. 2) CON LA AYUDA DEL MOTYLKA Y DEL KIT DE EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS. EJERCITA ALTERNANDO LA PARTE SUPERIOR E INFERIOR DEL ATLAS. 3) REPITE EL EJERCICIO TANTO COMO QUIERAS.	 EJERCICIO PARA BÍCEPS EN LA MÁQUINA DE ORACIÓN SIÉNTATE EN EL ASIENTO, PASAR LA MANO POR LA BARRA DE ORACIÓN Y COLÓCALA DE MANERA QUE EL BORDE SUPERIOR DE LA BARRA QUEDE BAJO LAS AXILAS. EXTIENDE LOS CODOS, AGARRA LA BARRA. DOBLAR LOS BRAZOS HASTA FORMAR UN ÁNGULO RECTO Y, A CONTINUACIÓN, EXTENDER los brazos hasta la posición inicial.	

OHUTUSJUHISED

Käesolev toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja on konstrueeritud nii, et tagada optimaalne ohutus. Tuleb järgida järgmisi reegleid:

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga, et veenduda, et treeningseadme kasutamisel ei ole vastunäidustusi. Arsti otsus on vajalik juhul, kui võtate ravimeid, mis mõjutavad südame tööd, vererõhku ja kolesteroolitaset. See on vajalik ka üle 35-aastastel inimestel ja terviseprobleemidega inimestel.
2. Tee enne treeningu alustamist alati soojendus.
3. Pöörake tähelepanu murettekitavatele märkidele. Ebaõige või liigne treening on tervisele ohtlik. Kui treeningu ajal tekivad peavalu või peapööritus, valu rinnus, südamerütmi häired või muud murettekitavad sümptomid, tuleb treening kohe katkestada ja konsulteerida arstiga. Vigastused võivad tuleneda ebaõigest või liiga intensiivsest treeningust.
4. Treeningu ajal ja pärast seda tuleb treeningseadmed hoida laste ja loomade eest kaitstult
5. Seade tuleb paigutada kuivale, stabiilsele ja nõuetekohaselt tasandatud pinnale. Seadme vahetust lähedusest tuleb eemaldada kõik teravad esemed. Seadet tuleb kaitsta niiskuse eest, võimalikud ebatasasused põrandal tuleb tasandada. Soovitav on kasutada spetsiaalset libisemisvastast alust, mis takistab seadme nihkumist treeningu ajal.
6. Vaba ruum ei tohi olla väiksem kui 0,6 m ega suurem kui treeningpind suundades, milles seadmed on paigutatud. Vaba ruum peab hõlmama ka ruumi hädaolukorras mahahüppamiseks. Kui seadmed on paigutatud üksteise kõrvale, võib vaba ruumi suurust jagada.
7. Enne esimest kasutamist ja seejärel regulaarsete ajavahemike järel tuleb kontrollida kõigi kruvide, tappide ja muude ühenduste kinnitust.
8. Enne treeningu alustamist kontrollige osade kinnitust ja neid ühendavaid kruvisid. Treeningut võib alustada ainult siis, kui seade on täielikult töökorras.
9. Seadet tuleks regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes – ainult sel juhul vastab see ohutuse nõuetele.
Erilist tähelepanu tuleb pöörata vahetumist käepidemetele, jalgade kattedele ja polsterdusele, mis kulumine kiiremini. Kahjustatud osad tuleb viivitamatult parandada või välja vahetada; seni ei tohi seadet treeninguks kasutada.
10. Ärge pange avadesse mingeid esemeid.
11. Pöörake tähelepanu väljaulatuvatele reguleerimiseadmetele ja muudele konstruktsioonielementidele, mis võivad treeningu ajal segada.
12. Kasutage seadmeid ainult ettenähtud otstarbel. Kui mõni osa on kahjustunud või kulunud või kui kuulete seadme kasutamise ajal murettekitavaid hääli, katkestage treening viivitamatult. Ärge kasutage seadet uuesti enne, kui probleem on kõrvaldatud.
13. Treeni mugavates riietes ja spordijalatsites. Välti laiu riideid, mis võivad takerduda seadme väljaulatuvatesse osadesse või mis võivad piirata liikumisvabadust.
14. Seade kuulub standardi EN ISO 20957-1 kohaselt klassi H ja on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei tohi kasutada terapeutilistel, taastusravi- ega ärilistel eesmärkidel.
15. Seadme tõstmisel või kandmisel tuleb säilitada õige kehahoiak, et vältida selgroo vigastamist.
16. Toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelevalveta lapsed seadmest eemal.
17. Seadme kokkupanekul tuleb rangelt järgida kaasasolevat juhendit ja kasutada ainult komplektis olevaid osi. Enne kokkupaneku alustamist tuleb kontrollida, kas kõik kaasasolevas nimekirjas loetletud osad on komplektis olemas.



HOIATUS: ENNE FITNESS-SEADME KASUTAMIST LUGEGE KASUTUSJUHENDIT.

ME EI VASTUTA VIGASTUSTE EGA ESEMETE KAHJUSTUSTE EEST, MIS ON PÕHJUSTATUD SELLEST TOOTEST EBAÕIGEST KASUTAMISEST.

TEHNILISED ANDMED

Netokaal – 82 kg

Mõõtmed lahtivõetuna – 112*120*207 cm Toote

maksimaalne koormus – 100 kg

HOOLDUS

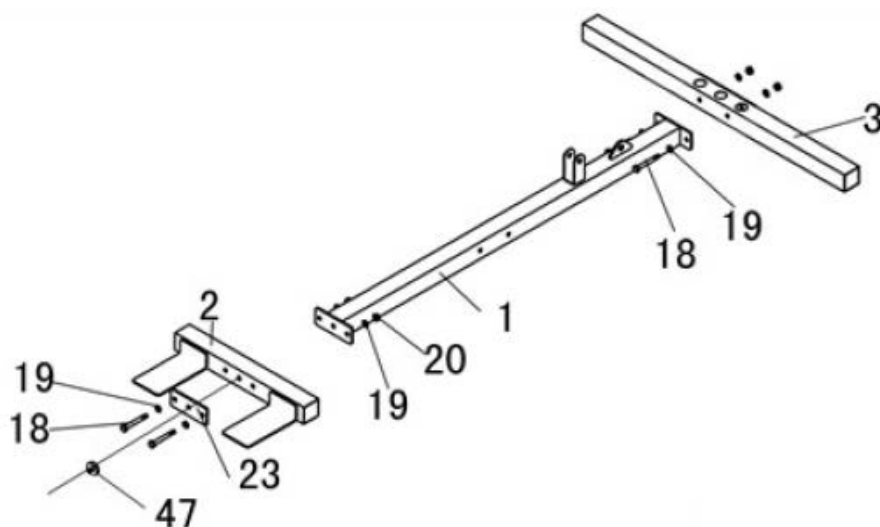
Seadme puhastamiseks ei tohi kasutada agressiivseid puhastusvahendeid. Kasutage mustuse ja tolmu eemaldamiseks pehmet, niisket lappi. Seadmeid tuleb hoida kuivades kohtades, et kaitsta neid niiskuse ja korrosiooni eest.

SKEEM Ik 31

OSADE LOETELU

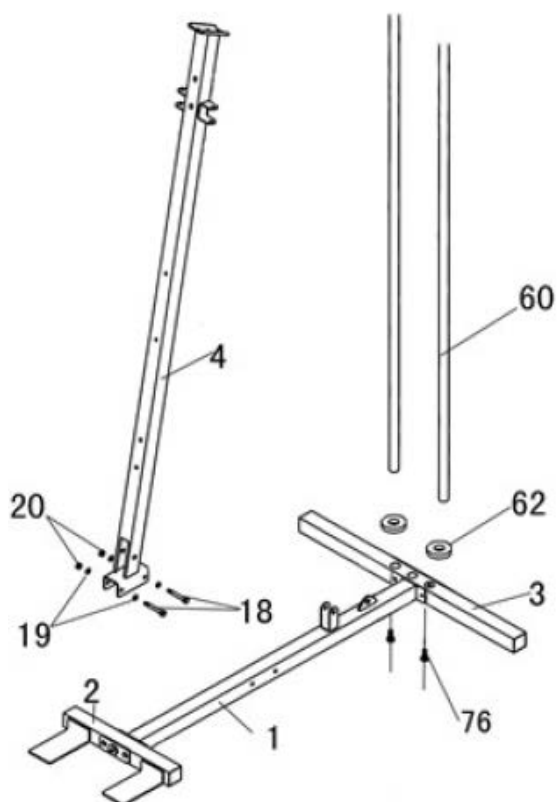
Nr.	Nimetus Kogus		Nr.	Nimi	Kogus
1.	PÕHIRAAM	1	70.		
2.	ESIMINE ALUS	1	71.	ALUSPLAAT M12	6
3.	TAGUMINE ALUS	1	72.	KOGUMIKU KAABEL	1
4.	KALDRAAM	1	73.	ALUMISE TÕSTUKI TROSS	1
5.	LIBLIKAJAAMA KÄEPIDE	1	74.	RULLI PÜSTKINNITUS	2
6.	PAREM KÄSI	1	75.	RULLI HORISONTAALNE KINNITUS	1
7.	VASAK KÄEOSA	1	76.	M10X25 kuuskantvõtme kruvi	2
8.	ÜLEMINE TOETUS	1	77.	PALVERAAMAT	1
9.	ÜLEMISE TÕSTMISVARRE	1	78.	PALVERAAMATU TOE	1
10.	TOE	1	79.	M6X15 KRUVI	4
11.	JALGADE SURUMISVARRE	1	80.	M6 ALUSKILP	4
12.	ISTME TOE	1	81.	Krae 45×45×120	1
13.	ALUMISE TÕSTMISE VARRE	1	82.	Läbiviik FI 10	1
14.	ISTME	1	83.	KRUVI M10X75	1
15.	SELJATugi	1			
16.	M8X60 KRUVI	6			
17.	TUGIPOST	1			
18.	M8X65 kruvi	11			
19.	M8 ALUSKILP	33			
20.	M8 ISELUKUSTUV MUTTER	14			
21.	CZOP	1			
22.	KORK 38X38	3			
23.	TUGIPLAAT	3			
24.	KRUVI M10X65	6			
25.	KRUVI M10X45	9			
26.	RULLI KINNITUS	2			
27.	RULL	12			
28.	TAPP 45X45	6			
29.	KRUVI M12X140	1			
30.	PLASTIKUST HÜLSS M12	6			
31.	MUTTER M12	3			
32.	PLASTIKUST HÜLSS M10	8			
33.	TAPP 50X50	2			
34.	KRUVI M10X25	6			
35.	ALUSKILP M10	39			
36.	KÄEPIDEME VARRE	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	KUMMIST KORK	8			
40.	KARABIIN	5			
41.	ÕLAVAHUTUS	2			
42.	-----				
43.	ÜMAR KORK	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	KUMMIST PÕRKUR	3			
48.	M12X80 kruvi	2			
49.	MUTTER M10	1			
50.	Kruvi M8x45	1			
51.	AUKUGA TAPP	2			
52.	-----				
53.	TUGIVARRAS	1			
54.	13-LÜLILINE KETT	1			
55.	VARBA ALUSVAHT	4			
56.	JALGADE ALUSVARB	2			
57.	ÕLAKÕIS	1			
58.	M10 ISELUKUSTUV MUTTER	17			
59.	6-LÜLILINE KETT	1			
60.	JUHIK	2			
61.	L-KÜLJELINE LUKK	1			
62.	KUMMIST AMORTISAATOR	2			
63.	KOHALIK KOORMUS	9			
64.	KOHVRI ÜLEMINE PLAAT	1			
65.	SUUR ALUSKILP	1			
66.	SUUR PLASTIKUST HÜLSS	1			
67.	NÕEL FI 10	1			
68.	VALIKUKNOPP	1			
69.	-----				

PAIGALDAMINE



SAMM 1

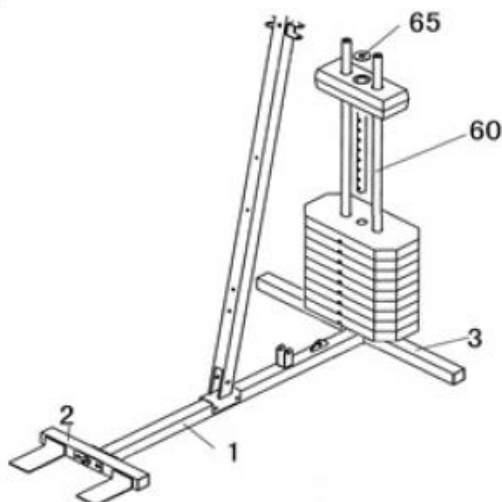
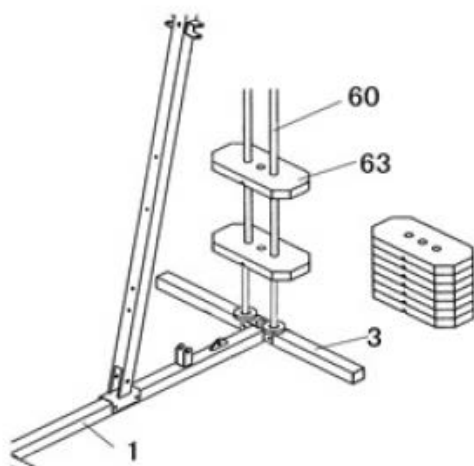
Ühendage põhiraam nr 1 esialusega nr 2 ja tagalausega nr 3 kruvidega nr 18, alusplaatidega nr 19 ja mutritega nr 20. Paigaldage esialusele tugevdusplaat nr 23 koos pörkuri nr 47-ga.



SAMM 2

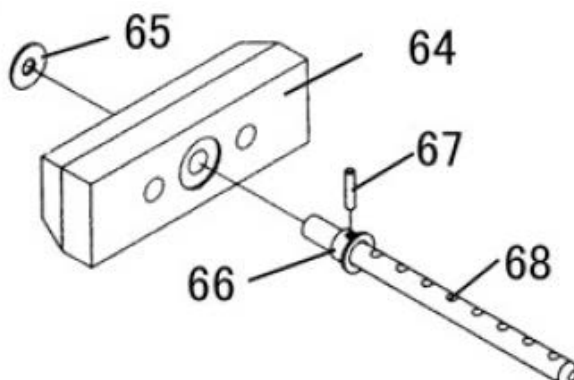
Kruvige tagumise aluse nr 3 külge juhtsiin nr 60 kruvidega nr 76 ja paigaldage juhtsiinidele kummist amortisaatorid nr 62. Kruvige kaldraami nr 4 põhirammi nr 1 külge kinnitage kaldu raam nr 4 kruvidega nr 18, alusplaatidega nr 19 ja mutritega nr 20.

TÄHELEPANU! ATLAS'I PEAVAD KOOSTAMA VÄHEMALT KAKS INIMEST!!!



3. SAMM

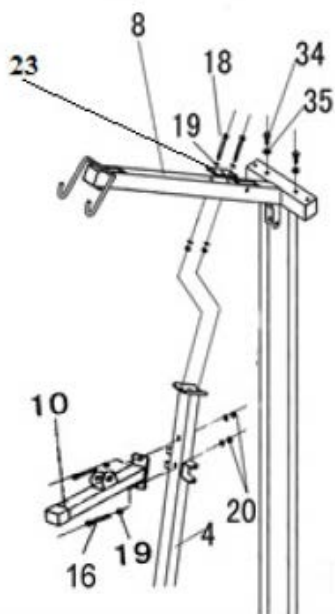
Paigaldage juhikule nr 60 koormuspakk nr 63 ja seejärel koormuspakki ülemine plaat nr 64, mis on eelnevalt kokku pandud valikukettaga nr 68, kasutades suurt plastist hülssi nr 66 ja tihvti nr 67. Paigaldage joonisel nr 1 näidatud viisil ülemisele plaadile suur alusplaat nr 65.



SAMM 4

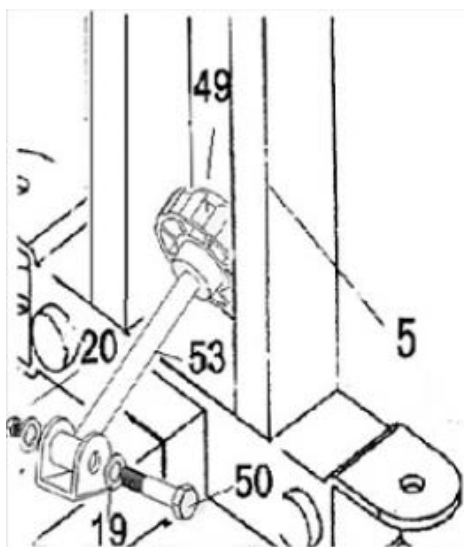
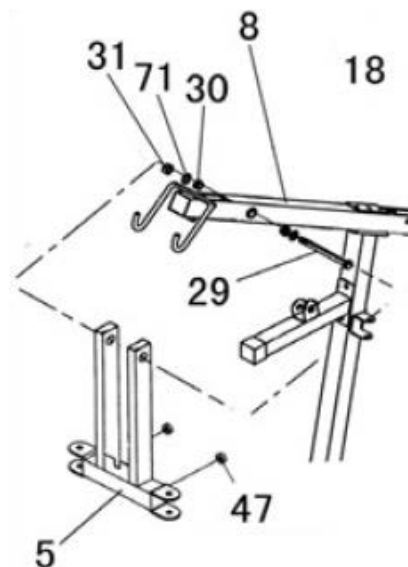
Paigaldage juhikule nr 60 ja kaldraamile nr 4 ülemine tugi nr 8 ning seejärel kinnitage see juhikutele nr 60 kruvidega nr 34 ja alusplaatidega nr 35.

Kruvige kaldu raamile nr 4 kruvidega nr 18 ja alusplaatidega nr 19 ning mutritega nr 20, paigaldades eelnevalt tugevdusplaadi nr 23. Kruvige kalduvale raamile nr 4 tugipost nr 10 kruvidega nr 16 ja alusplaatidega nr 19 ning mutritega nr 20; asetage tugipostile nr 10 kork nr 22 ja tapp nr 21.



5. SAMM

Paigaldage pörkuri nr 47 liblikkinniti nr 5 avadesse ja kinnitage seejärel kogu konstruktsioon ülemisele toele nr 8 kruviga nr 29, alusplaatidega nr 71 ja mutriga nr 31. Ülemises tugisambas nr 8 on paigaldatud plastist hülsid nr 30. Soovitame hülsse nr 30 enne paigaldamist õrnalt määrda



SAMM 6

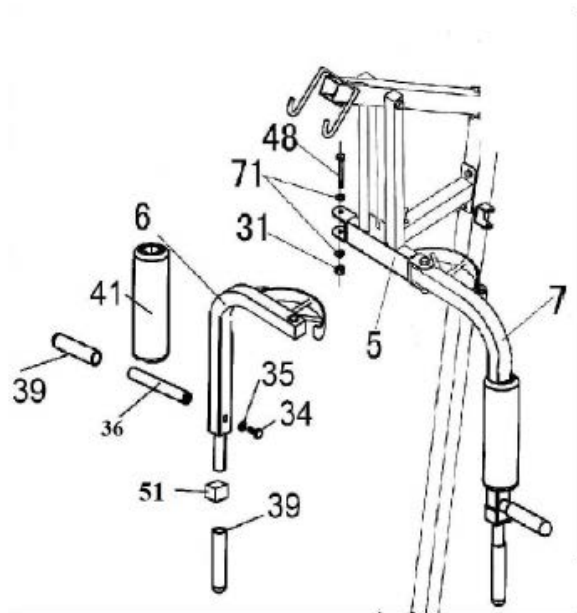
Aseta takistusvarras nr 53 kinnitusele toel nr 10 ja kinnita kruviga nr 50, alusplaatidega nr 19 ja mutriga nr 20. Kinnita takistusvarralt nr 53 käepide nr 49.

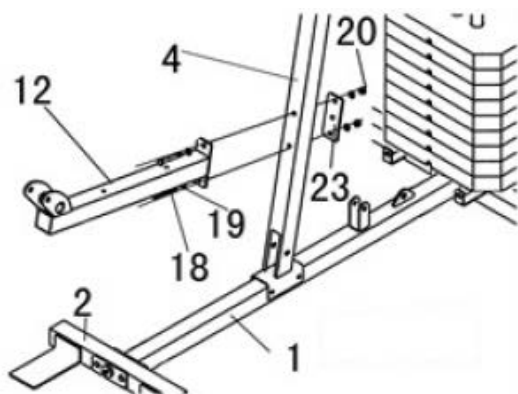
SAMM 7

Paigaldage liblikhoidjale nr 5 parem käepide nr 6 ja vasak käepide nr 7, kasutades kruvisid nr 48, alusplaate nr 71 ja mutreid nr 31.

Vasakule ja paremale harule on paigaldatud plastist hülsid nr 30 – soovitame hülsi nr 30 enne paigaldamist õrnalt määrda.

Paigaldage harudele nr 6 ja nr 7 harude vahtpolsterid nr 41, kruvige harudele nr 6 ja nr 7 harude vardad nr 36 kruvidega nr 34; alusplaatidega nr 35, seejärel paigaldage varrastele nr 36 kummist korgid nr 39 ja paigaldage harudele nr 6 ja nr 7 korgid nr 51, seejärel paigaldage harudele nr 6 ja nr 7 kummist korgid nr 39.



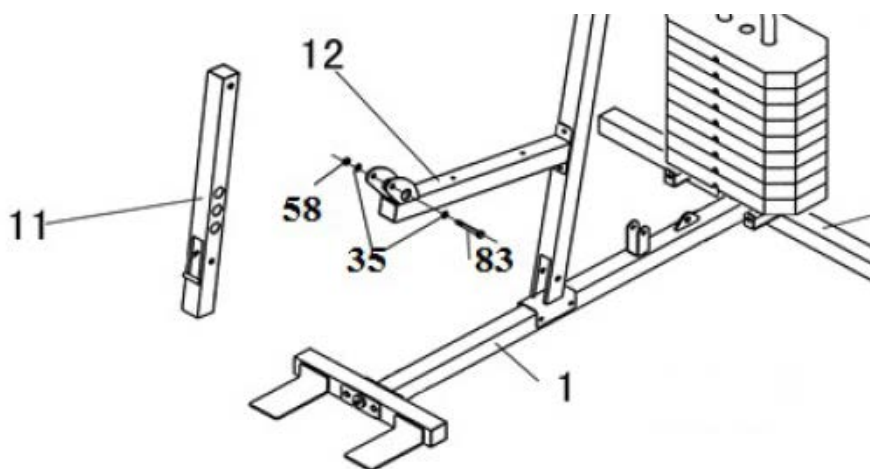


SAMM 8

Kruvige istme tugi nr 12 koos tugevdusplaadiga nr 23 kaldu raami nr 4 külge kruvidega nr 18, alusplaatidega nr 19 ja mutritega nr 20

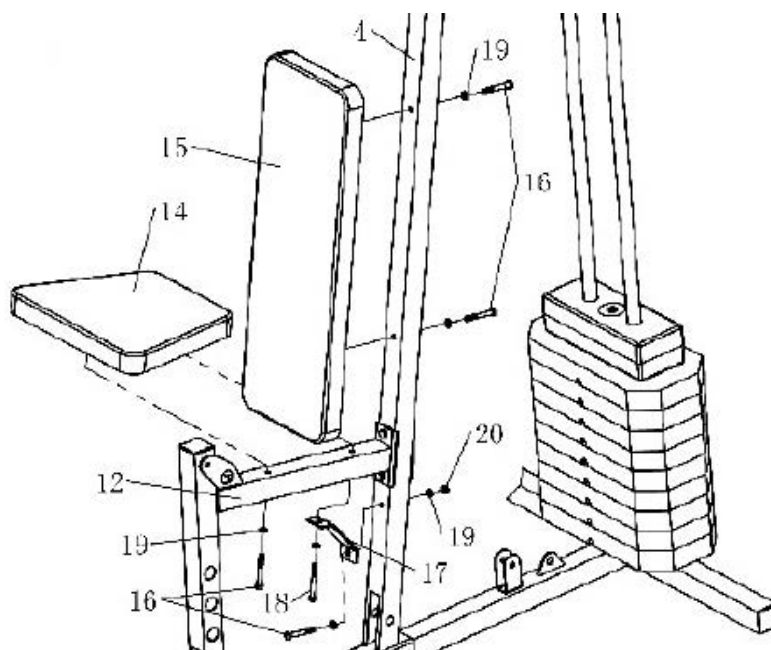
SAMM 9

Kinnitage istme tugi nr 12 raamile surutugede nr 11 abil, kasutades kruvi nr 83, alusplaate nr 35 ja mutrit nr 58



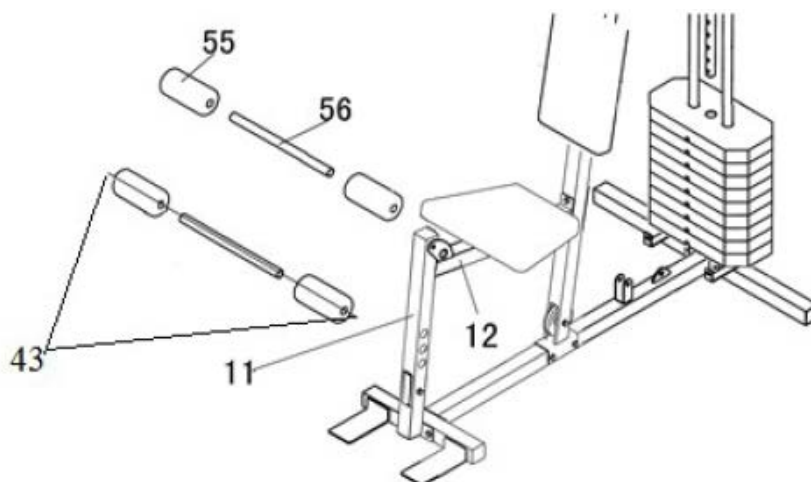
SAMM 10

Kinnitage istme tugipostile nr 12 istmeosa nr 14 kruvidega nr 16 ja nr 18, alusplaatidega nr 19, paigaldades tugevdava toetuse nr 17. Seejärel kinnitage tugevdustugi nr 17 kalduvale raamile nr 4 kruvidega nr 16 ja alusplaatidega nr 19 mutriga nr 20 kinnitage kalduvale raamile seljatugi nr 15 kruvidega nr 16 ja alusplaatidega nr 19.



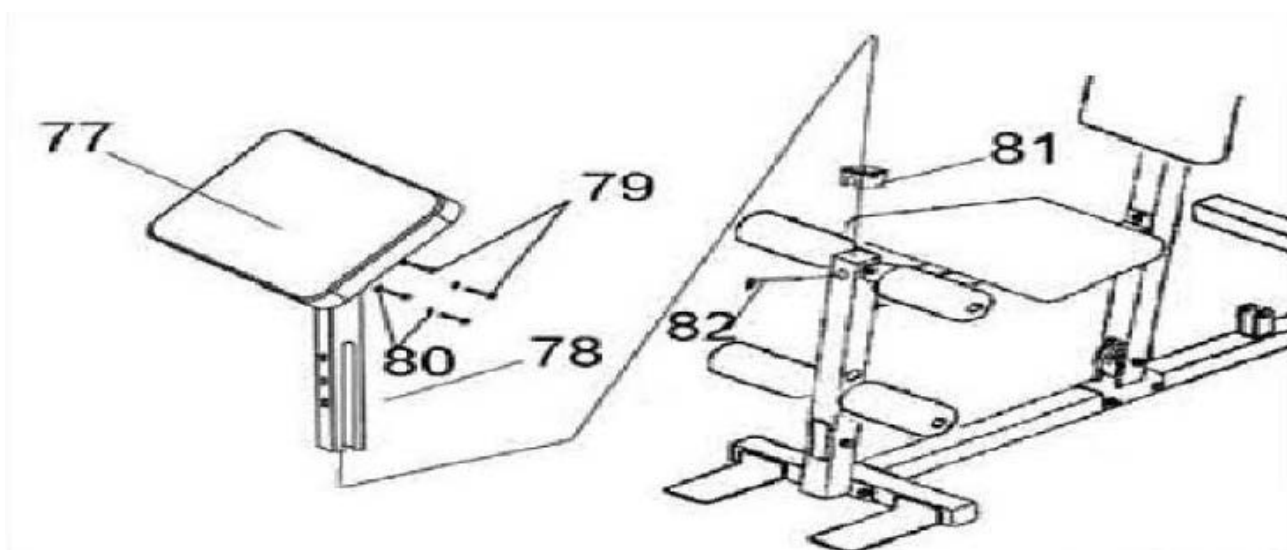
SAMM 11

Paigaldage jalgade surumisvarre nr 11 külge vardad nr 56, suruge vardadesse nr 56 ümmargused korgid nr 43 ja seejärel asetage vardadele nr 56 vahtpolsterid nr 55.



SAMM 12

Kruvige palvepink nr 78 kinnitusele palvepink nr 77 kruvidega nr 79 ja alusplaatidega nr 80. Paigaldage kogu konstruktsioon surumisvarre külge jalgadega nr 11, olles eelnevalt paigaldanud ääriku nr 81 varre nr 11 külge. Valige sobiv kõrgus ja kinnitage tugipost nr 78 lukustuspluugiga nr 82.



TROSSIDE JUHENDUSJONIS lk 32

1. **KOMPLEKTINUMBER 72 TROSSIDE PAIGALDAMINE**
JÄRJESTUS: JOONIS K; JOONIS B; JOONIS C; JOONIS D; JOONIS J
2. **ALUMISE TÕSTETRAADI nr 73 PAIGALDAMINE**
JÄRJESTUS: JOONIS I; JOONIS H; JOONIS G; JOONIS F; JOONIS C; JOONIS E
3. **KÄEPIDEMETE TROSSIDE PAIGALDAMINE nr 57**
JÄRJESTUS: JOONIS L; JOONIS A; JOONIS G; JOONIS A; JOONIS L

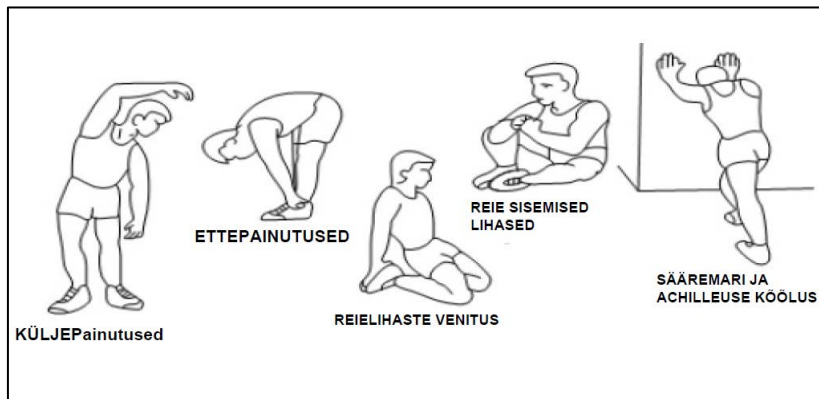
SAMM 13

Pingutage kõikide sammude kruvid, välja arvatud joonis L, jättes trossi nr 57 otsades kerge lõtk. Reguleerige trosside pinget ahelal nr 59 nii, et kergelt surudes virna ülemist plaati nr 64 saaks vabalt valida soovitud arvu koormusi nr 63 tikkiga nr 61 ning trossid nr 57, 72, 73 ei saaks rullidelt nr 27 maha kukkuda.

KASUTUSALA

HEKTOR 3 treeningseade on mõeldud üldise füüsilise vormi parandamiseks kodus keskkonnas. **Seda ei tohi kasutada terapeutilistel, taastusravi- ega ärilistel eesmärkidel.**

TREENINGJUHEND

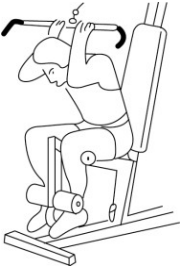
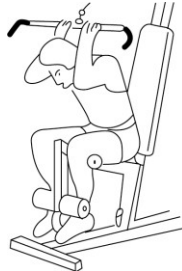


1. Soojendus

Enne treeningu alustamist soovitame teha allpool joonisel kujutatud soojendusharjutusi. Iga harjutust tuleks teha vähemalt 30 sekundit. Soojendus

2. Harjutused

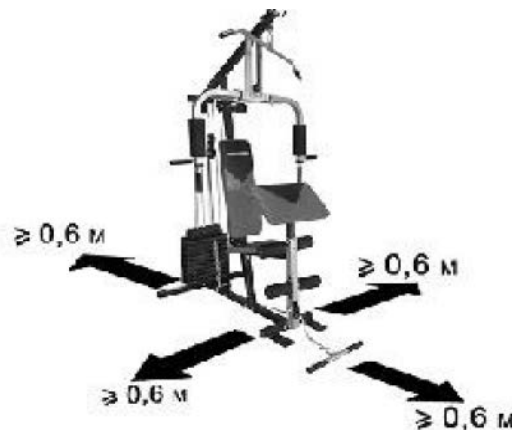
1 HARJUTUSED MADALAIMAL TANGIL (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIRECTOR SPINAF) KINNITA KÄEPIDE ALUMISELE TANGILE JA ISTU NÄGU SEADME POOLE. Põlved kergelt painutatud, siruta end istme suunas, kõverda selg kaareks ja tõmba end vöökohta suunas.	2 PÕLVEDE TÕSTMINE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) Kinnita käepide varrassse, asetu selili, jalad peaaegu sirged, tõmba varbad enda poole ja aseta käepide jalgade vahele. Tõsta põlved rinnakõrgusele nii kõrgele, kui SUUDAD .	3 BIITSEPSI HARJUTUSED (BIPSEPS JA KÄELIHA) KINNITA KÄEPIDE VARRELE, HAARA KÄEPIDEST KINNI JA SEISA SELGASTE ÕLADEGA JA küünarnukid keha kõrval. Tõmba käepide enda ette nii kaugele, kui suudad.
4 HARJUTUSED ÜLEMISEL TANGIL. (BIPSEPS JA KÄELIHA) KINNITA KÄEPIDE TANGILE JA TÕMBA KÄEPIDE ÜLES. ISTU ISTMELE JA KALDU EESPOOLE TANGI EESOSA KOHALE. TÕMBA TANG KAARJALT , nii tugevalt, kui suudad.	5 HARJUTUSED ÜLEMISEL KÄEPIDEMEL KÄED ÜLEPOOLE. (BIITSEPS, RÕHUTADES EELKÕIGE KÄELIHASEID) Tee harjutust samamoodi nagu EELMISES HARJUTUSES, AGA KÄE TAGAKÜLJEGA. SEE HARJUTUS TUGEVDAB KÄE ALALÕUA LIHASEID.	6 RANDMEHARJUTUSED (KÄE ALALÕIGU KÕVERDAMISLIHASED) KINNITA KÄEPIDE VARRELE JA TÕMBA KÄEPIDE ÜLES. TOETA KÄELUUD ÜLEMISELE VARRELE JA HOIDES VARREST KINNI TÕMBA RANDMED NII KÕRGELE, KUI SUUDAD, HOIDES KÄED VARRE ÜLEMISEL OSAL.
7	8	9

 JALGADE LIHASTE HARJUTUS. (PÕLVEDE ÜMBRUSE LIHASGRUPP) SEDA HARJUTUST TEHAKSE ÜHE JALAGA. KINNITA ÜLEMINE KÄEPIDEME ÜLEMISSE AUKU. PANE PÕLV KÄEPIDEME ÜMBER JA TÕMBA NIIVÕRD TUGEVALT, KUI SUUDAD.	 JALGADE VENITAMINE. (NELJAPEALINE LIHAS) ASETA ÜLEMINE VARRAS ALUMISSE AUKU. HAARATA JALAD ALUMISE VARRA KÜLGE JA HAARA KINNI ISTME ALUSEST. SIRUTA JALAD AEGLASELT.	 SELJALIHASTE HARJUTUSED (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – ALAM-LATISSIMUS – MUS DORSI) KINNITA VARD ÜLEMISELE RINGILE JA HAARA VARDIST PEAL PEAGA, HAARAKE JALAD ALUMISELE VARRELE, PAIGUTAGE TÕUKE EESPOOLE, KUMARDAES NII PALJU, KUI SUUDATE.
10  SIRGED ÕLAD TÕSTMINE. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) KINNITA VARRE ÜLEMISELE RINGILE, TOETA SELG SELJATULE JA HAARA VARRE KÄEDEGA, MIS ON TÄIELIKULT VÄLJAS. TÕMBA VARRE ALLAPOOLE KAARES NII KAUGELE KUI VÕIMALIK. KALDU EESPOOLE, ET KAARET SUURENDADA.	11  Treenib keha eesosa lamedaid lihaseid. (LATISSIMUS DORSI – POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) Kinnita kang ülemisele rõngale ja haara kangist kinni pea kohal. Istu maha, jalad alumisest varrast. KAARESTA SELGA JA TÕMBA VARRAST, KALLUTADES END EESPOOLE.	12  LIBLIK (RINNA LIIHASED) ASETA ÕLAD LIBLIKA KINNITUSTELE, TOETA KÄED LIBLIKA KÄEPIDEMETELE JA SURU KÜÜNARLIIGESTEGA, MITTE KÄTEGA.
13  PÜSTISED 1) REGULEEERI ISTME KÕRGUST NII, ET MOTYLKA KÄED oleksid rinnakorvi kõrgusel. 2) KASUTADES MOTYLKA JA JALGADE TREENINGKOMPLEKTI. TREENI VAHEVALIKULT ATLASSE ÜLEMISE JA ALUMISE OSAGA. 3) KORRATA NII PALJU KORDE, KUI SOOVITE.	 BIITSEPSI HARJUTUS PALVEPINGIL ISTU ISTMELE, PANE KÄSI PALVEPINGI KAUDU LÄBI JA ASETA NII, ET PALVEPINGI ÜLEMINE SERV ASUKS KAENLAALUSTE ALL. SIRUTA KÄED KÜÜNARLIIGESTEST, HAARA KÄEPIDEMEST KINNI. PAIGUTA KÄED TÄISNURGA ALLA JA SIIS SIRUTA KÄED ALGASENDISSE.	

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné exclusivement à un usage domestique et a été conçu pour garantir une sécurité optimale. Les consignes suivantes doivent être respectées :

1. Avant de commencer l'entraînement, consultez un médecin afin de vous assurer qu'il n'existe aucune contre-indication à l'utilisation de cet appareil de fitness. L'avis d'un médecin est indispensable si vous prenez des médicaments agissant sur le cœur, la tension artérielle ou le taux de cholestérol. Il est également nécessaire pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles présentant des problèmes de santé.
2. Effectuez toujours un échauffement avant de commencer à vous entraîner.
3. Soyez attentif aux signes inquiétants. Une pratique inappropriée ou excessive de l'exercice physique est dangereuse pour la santé. Si, pendant l'entraînement, vous ressentez des douleurs ou des vertiges, une douleur thoracique, un rythme cardiaque irrégulier ou d'autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin. Les blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou trop intense.
4. Pendant et après l'entraînement, veillez à ce que les enfants et les animaux n'aient pas accès à l'équipement d'entraînement.
5. L'appareil doit être placé sur une surface sèche, stable et correctement mise à niveau. Retirez tous les objets pointus se trouvant à proximité immédiate de l'appareil. Protégez-le de l'humidité et compensez les éventuelles irrégularités du sol. Il est recommandé d'utiliser un tapis antidérapant spécial qui empêchera l'appareil de glisser pendant les exercices.
6. L'espace libre ne doit pas être inférieur à 0,6 m et doit dépasser la surface d'entraînement dans les directions où l'équipement est accessible. L'espace libre doit également comporter un espace permettant une évacuation d'urgence. Lorsque les équipements sont placés côte à côte, la taille de l'espace libre peut être répartie.
7. Avant la première utilisation, puis à intervalles réguliers, vérifiez le serrage de toutes les vis, goupilles et autres fixations.
8. Avant de commencer les exercices, vérifiez la fixation des pièces et des vis qui les relient. L'entraînement ne peut commencer que si l'appareil est en parfait état de fonctionnement.
9. L'appareil doit être contrôlé régulièrement pour détecter toute trace d'usure ou de détérioration ; ce n'est qu'ainsi qu'il répondra aux conditions de sécurité.
Une attention particulière doit être portée aux poignées en mousse, aux embouts des pieds et au rembourrage, qui s'usent le plus rapidement. Les pièces endommagées doivent être réparées ou remplacées immédiatement ; jusqu'à ce moment-là, il est interdit d'utiliser l'appareil pour s'entraîner.
10. N'introduisez aucun objet dans les orifices.
11. Faites attention aux dispositifs de réglage saillants et aux autres éléments de construction qui pourraient vous gêner pendant les exercices.
12. Utilisez l'appareil uniquement conformément à son usage prévu. Si l'une des pièces est endommagée ou usée, ou si vous entendez des bruits inquiétants pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez immédiatement vos exercices. N'utilisez pas à nouveau l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
13. Entraînez-vous dans des vêtements confortables et des chaussures de sport. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher aux parties saillantes de l'appareil ou qui pourraient limiter votre liberté de mouvement.
14. **Cet appareil est classé dans la catégorie H selon la norme EN ISO 20957-1 et est destiné exclusivement à un usage domestique. Il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.**
15. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, veillez à adopter une posture correcte afin de ne pas vous blesser au dos.
16. Ce produit est destiné exclusivement aux adultes. Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'appareil.
17. Lors du montage de l'appareil, respectez scrupuleusement la notice jointe et n'utilisez que les pièces fournies dans le kit. Avant de commencer le montage, vérifiez que toutes les pièces figurant sur la liste jointe se trouvent bien dans le kit.



AVERTISSEMENT : VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'ÉQUIPEMENT DE FITNESS.

NOUS DÉCLINONS TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS DE BLESSURES OU DE DOMMAGES MATÉRIELS RÉSULTANT D'UNE UTILISATION INAPPROPRIÉE DE CE PRODUIT.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Poids net : 82 kg

Dimensions une fois déplié – 112 × 120 × 207 cm

Charge maximale du produit – 100 kg

ENTRETIEN

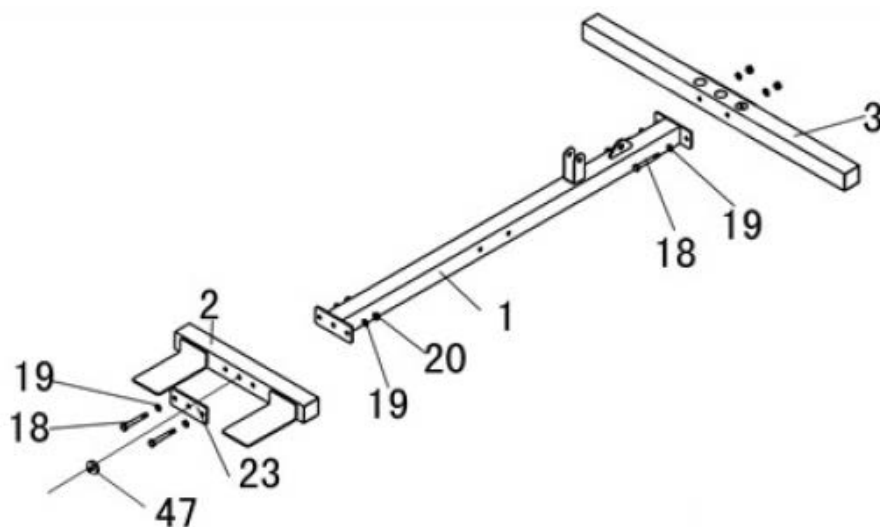
N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs pour nettoyer l'appareil. Utilisez un chiffon doux et humide pour éliminer la saleté et la poussière. Les appareils doivent être entreposés dans des endroits secs afin de les protéger de l'humidité et de la corrosion.

SCHÉMA page n° 31

LISTE DES PIÈCES

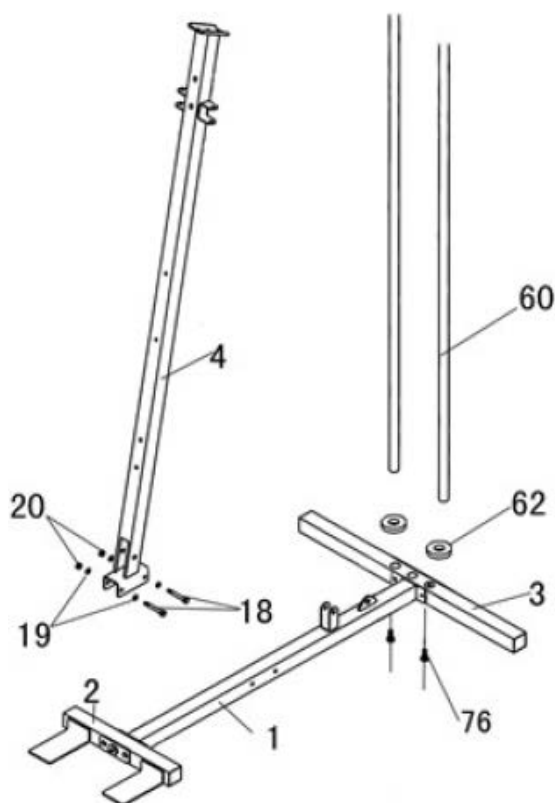
N°	Désignation	Quantité	N°	Nom	Quantité
1.	CADRE PRINCIPAL	1	70.	-----	
2.	SUPPORT AVANT	1	71.	RONDELLE M12	6
3.	SUPPORT ARRIÈRE	1	72.	CÂBLE DE STACK	1
4.	CADRE INCLINÉ	1	73.	CÂBLE DU TÉLÉSIÈGE DE BAS	1
5.	POIGNÉE DE LA STATION PAPILLON	1	74.	SUPPORT DE ROULETTE VERTICAL	2
6.	BRAS DROIT	1	75.	SUPPORT DE ROULETTE TRANSVERSAL	1
7.	BRAS GAUCHE	1	76.	VIS À SIX FACE CREUSE M10X25	2
8.	SUPPORT SUPÉRIEUR	1	77.	LIVRE DE PRIÈRES	1
9.	TIGE DE L'EXTRACTEUR SUPÉRIEUR	1	78.	SUPPORT DE LIVRE DE PRIÈRES	1
10.	SUPPORT	1	79.	VIS M6X15	4
11.	BRAS DE PRESSION POUR LES JAMBES	1	80.	RONDELLE M6	4
12.	SUPPORT DE SIÈGE	1	81.	COLLIER 45X45X120	1
13.	BARRE POUR EXTENSION DES JAMBES	1	82.	GOUPILLE DE DIAMÈTRE 10	1
14.	SIÈGE	1	83.	VIS M10X75	1
15.	DOSSIER	1			
16.	VIS M8X60	6			
17.	SUPPORT DE RENFORT	1			
18.	VIS M8X65	11			
19.	RONDELLE M8	33			
20.	ÉCROU AUTOBLOQUANT M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	BOUCHON 38X38	3			
23.	PLAQUE DE RENFORT	3			
24.	VIS M10X65	6			
25.	VIS M10X45	9			
26.	SUPPORT DE ROULETTE	2			
27.	ROULEAU	12			
28.	BOUCHON 45X45	6			
29.	VIS M12X140	1			
30.	DOUILLE EN PLASTIQUE M12	6			
31.	ÉCROU M12	3			
32.	DOUILLE EN PLASTIQUE M10	8			
33.	BOUCHON 50X50	2			
34.	VIS M10X25	6			
35.	RONDELLE M10	39			
36.	BARRE DE BRAS	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	BOUCHON EN CAOUTCHOUC	8			
40.	MOUSQUETON	5			
41.	MOUSSE POUR LES BRAS	2			
42.	-----				
43.	BOUCHON ROND	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	BUTÉE EN CAOUTCHOUC	3			
48.	VIS M12X80	2			
49.	ÉCROU M10	1			
50.	VIS M8X45	1			
51.	BOUCHON PERCÉ	2			
52.	-----				
53.	TIGE DE RÉSISTANCE	1			
54.	CHAÎNE À 13 MAILLONS	1			
55.	MOUSSE DE PROTECTION POUR LES PIEDS	4			
56.	BARRE DE SOUTIEN	2			
57.	CORDON POUR LES BRAS	1			
58.	ÉCROU AUTOBLOQUANT M10	17			
59.	CHAÎNE À 6 MAILLONS	1			
60.	GUIDE-CHAÎNE	2			
61.	GOUPILLE EN FORME DE L	1			
62.	AMORTISSEUR EN CAOUTCHOUC	2			
63.	POIDS DE LA PILE	9			
64.	PLAQUE SUPÉRIEURE DE LA PILE	1			
65.	GRANDE ROULETTE	1			
66.	GRANDE DOUILLE EN PLASTIQUE	1			
67.	ÉPINGLE DE 10	1			
68.	SÉLECTEUR	1			
69.	-----				

MONTAGE



ÉTAPE 1

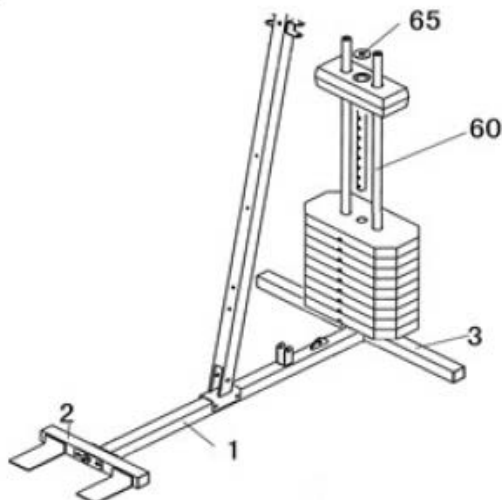
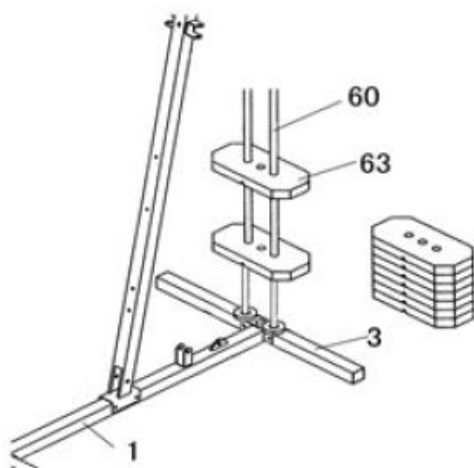
Assemblez le châssis principal n° 1 avec le socle avant n° 2 et le socle arrière n° 3 à l'aide des vis n° 18, des rondelles n° 19 et des écrous n° 20. Fixez la plaque de renfort n° 23 ainsi que le pare-chocs n° 47 au socle avant.



ÉTAPE 2

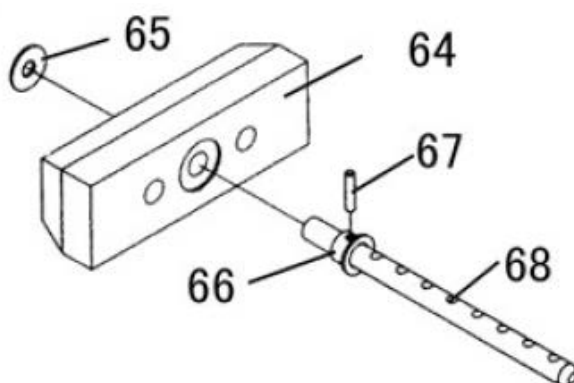
Vissez le guide n° 60 sur le pied arrière n° 3 à l'aide des vis n° 76, puis placez les amortisseurs en caoutchouc n° 62 sur les guides. Sur le châssis principal n° 1, vissez le châssis incliné n° 4 à l'aide des vis n° 18, des rondelles n° 19 et des écrous n° 20.

ATTENTION ! L'ATLAS DOIT ÊTRE ASSEMBLÉ PAR AU MOINS DEUX PERSONNES !!!



ÉTAPE 3

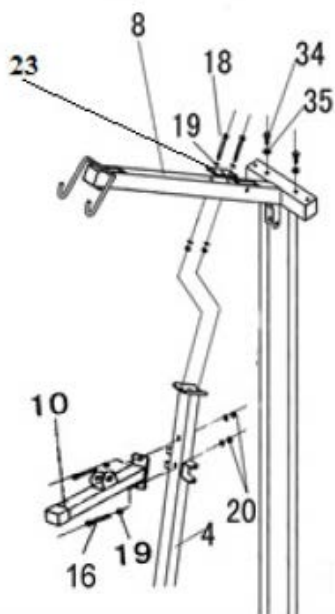
Placez sur le rail n° 60 les éléments de la pile n° 63, puis la plaque supérieure de la pile n° 64, préalablement assemblée avec le sélecteur n° 68, à l'aide de la grande douille en plastique n° 66 et de la goupille n° 67. Comme indiqué sur le schéma n° 1, placez la grande rondelle n° 65 sur la plaque supérieure.



ÉTAPE 4

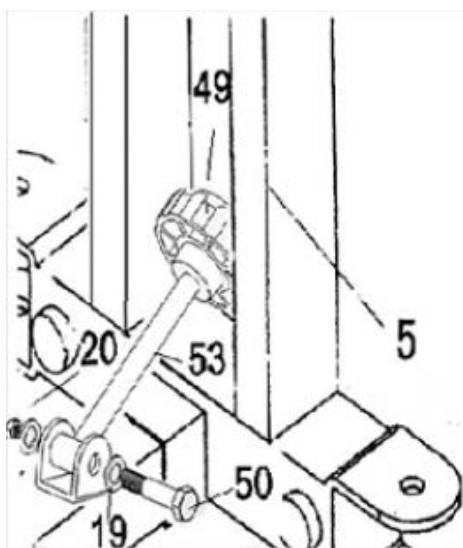
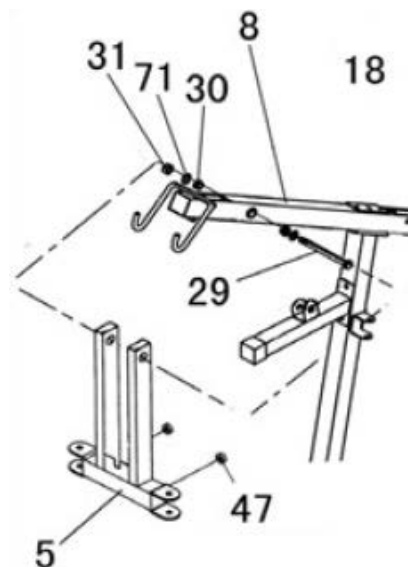
Placez le support supérieur n° 8 sur le rail n° 60 et sur le cadre incliné n° 4, puis vissez-le aux rails n° 60 à l'aide des vis n° 34 et des rondelles n° 35.

Vissez le support n° 10 sur le cadre incliné n° 4 à l'aide de vis n° 18, de rondelles n° 19 et d'écrous n° 20, après avoir préalablement posé la plaque de renfort n° 23. Vissez le support n° 10 sur le cadre incliné n° 4 à l'aide des vis n° 16, des rondelles n° 19 et des écrous n° 20 ; placez ensuite le bouchon n° 22 et le tenon n° 21 sur le support n° 10.



ÉTAPE 5

Installez les butées n° 47 dans les trous du support de la station papillon n° 5, puis vissez l'ensemble au support supérieur n° 8 à l'aide d'une vis n° 29, des rondelles n° 71 et d'un écrou n° 31. Des douilles en plastique n° 30 sont montées dans le support supérieur n° 8 ; il est recommandé de lubrifier légèrement les douilles n° 30 avant le montage



ÉTAPE 6

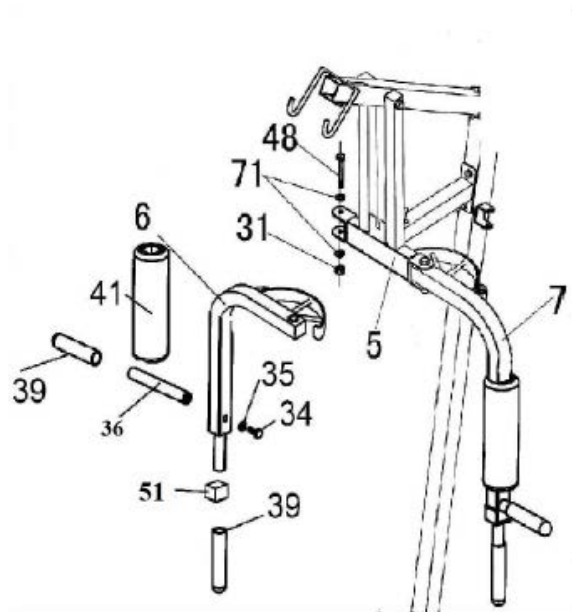
Insérez la tige de résistance n° 53 dans le support du bras n° 10 et vissez-la à l'aide de la vis n° 50, des rondelles n° 19 et de l'écrou n° 20. Montez le pommeau n° 49 sur la tige de résistance n° 53.

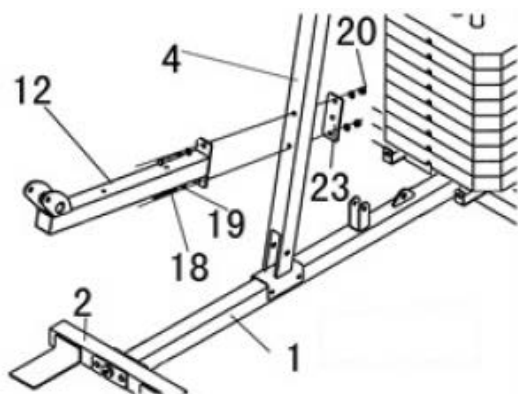
ÉTAPE 7

Montez le bras droit n° 6 et le bras gauche n° 7 sur la station papillon n° 5 à l'aide des vis n° 48, des rondelles n° 71 et des écrous n° 31.

Les bras gauche et droit sont équipés de douilles en plastique n° 30 ; il est recommandé de lubrifier légèrement les douilles n° 30 avant le montage.

Enfilez les embouts en mousse n° 41 sur les bras n° 6 et n° 7, puis vissez les tiges de bras n° 36 sur les bras n° 6 et n° 7 à l'aide des vis n° 34 ; avec les rondelles n° 35, puis enfiler les embouts en caoutchouc n° 39 sur les tiges n° 36 et placez les embouts n° 51 sur les bras n° 6 et n° 7, puis montez les embouts en caoutchouc n° 39 sur les bras n° 6 et n° 7.



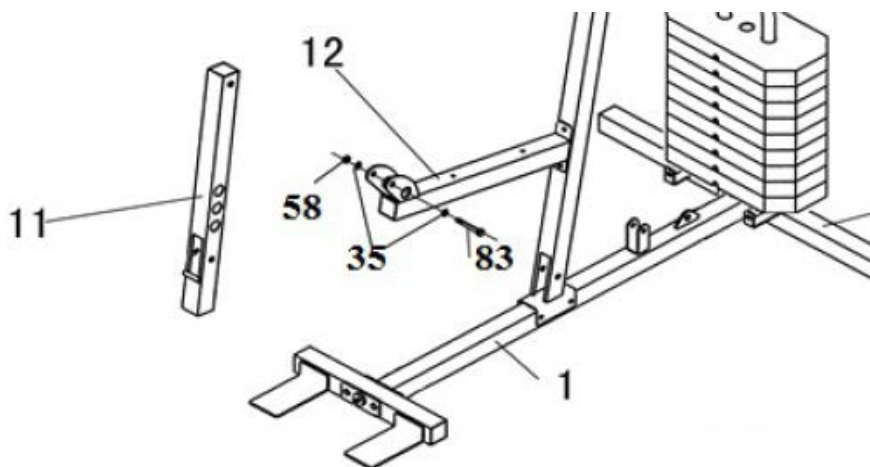


ÉTAPE 8

Vissez le support de siège n° 12 avec la plaque de renfort n° 23 au cadre incliné n° 4 à l'aide des vis n° 18, des rondelles n° 19 et des écrous n° 20

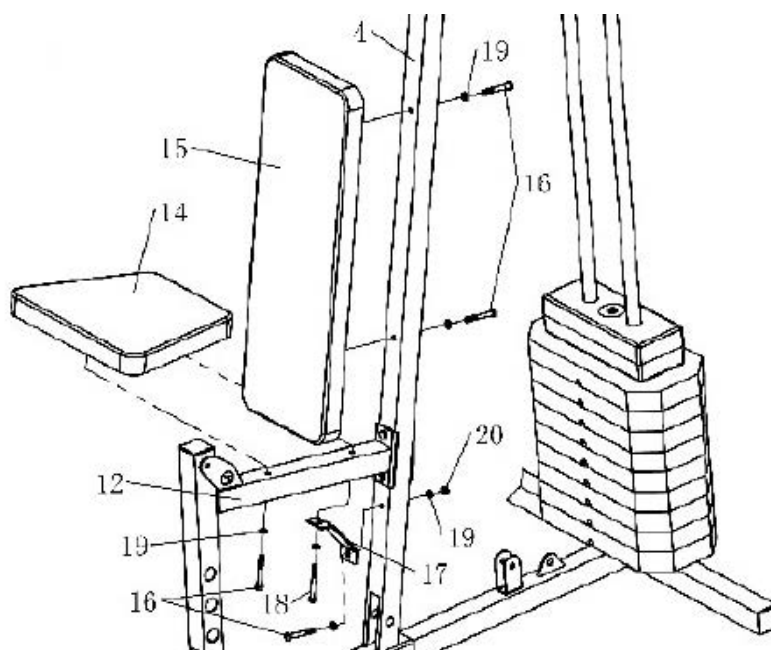
ÉTAPE 9

Fixez le support de siège n° 12 au cadre de pression à l'aide des pieds n° 11, d'une vis n° 83, de rondelles n° 35 et d'un écrou n° 58



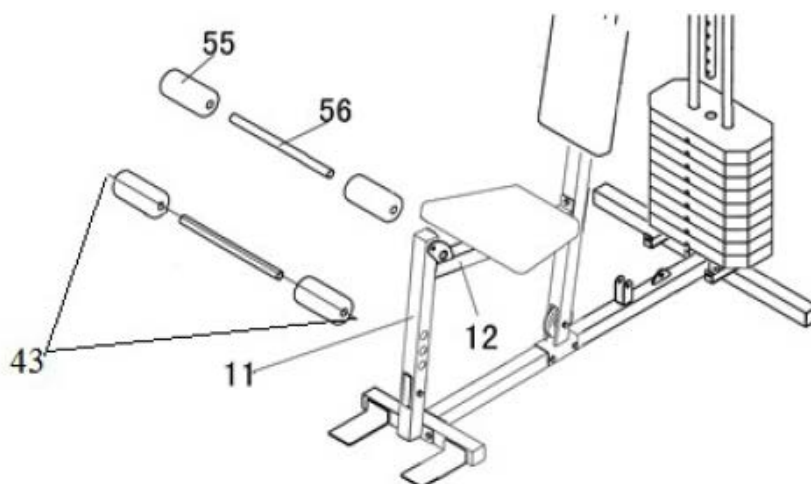
ÉTAPE 10

Vissez l'assise n° 14 sur le support de siège n° 12 à l'aide des vis n° 16 et n° 18, avec les rondelles n° 19, en installant le support de renfort n° 17
 puis vissez le support de renfort n° 17 au cadre incliné n° 4 à l'aide de la vis n° 16, des rondelles n° 19 et d'un écrou n° 20
 Fixez le dossier n° 15 au cadre incliné à l'aide des vis n° 16 et des rondelles n° 19.



ÉTAPE 11

Montez les tiges n° 56 sur le bras de pression des jambes n° 11, enfoncez les bouchons ronds n° 43 dans les tiges n° 56, puis placez les coussinets en mousse n° 55 sur les tiges n° 56.



ÉTAPE 12

Vissez le prie-Dieu n° 77 sur le support de prie-Dieu n° 78 à l'aide des vis n° 79 et des rondelles n° 80. Placez l'ensemble sur le bras de pression à l'aide des pieds n° 11, après avoir monté au préalable la collerette n° 81 sur le bras n° 11. Après avoir choisi la hauteur appropriée, bloquez le support n° 78 à l'aide de la goupille n° 82.

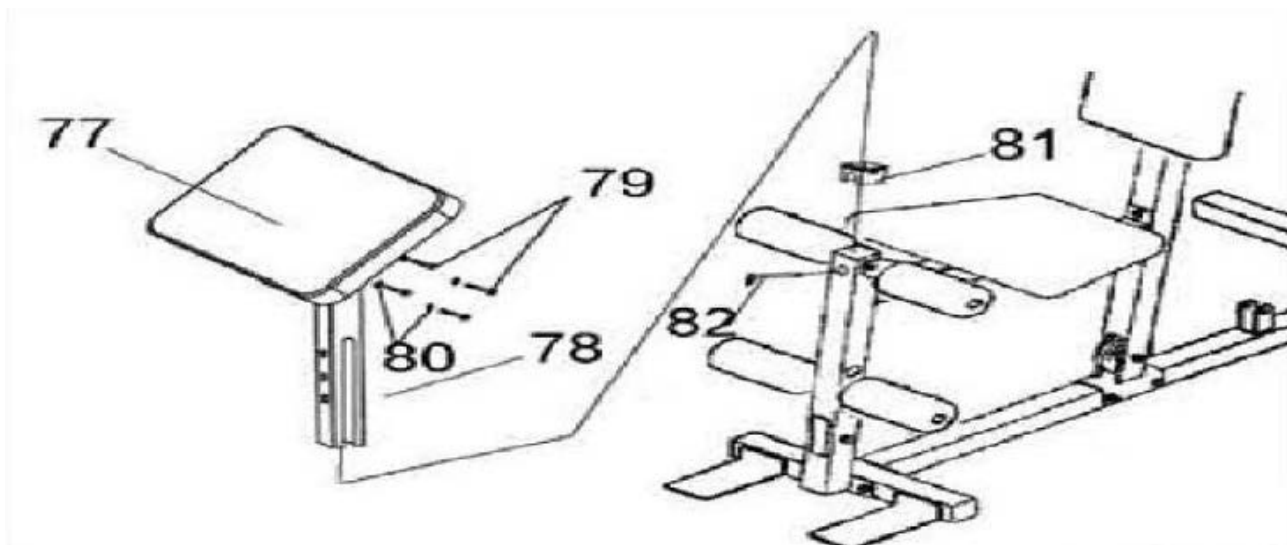


SCHÉMA DE PASSAGE DES CÂBLES, page n° 32

1. MONTAGE DU CÂBLE DE LA PILE N° 72
ORDRE D'OPÉRATION : FIG. K ; FIG. B ; FIG. C ; FIG. D ; FIG. J
2. MONTAGE DU CÂBLE DE L'EXTRACTEUR INFÉRIEUR N° 73
ORDRE D'OPÉRATION : FIG. I ; FIG. H ; FIG. G ; FIG. F ; FIG. C ; FIG. E
3. MONTAGE DU CÂBLE DES BRAS N° 57
ORDRE : FIG. L ; FIG. A ; FIG. G ; FIG. A ; FIG. L

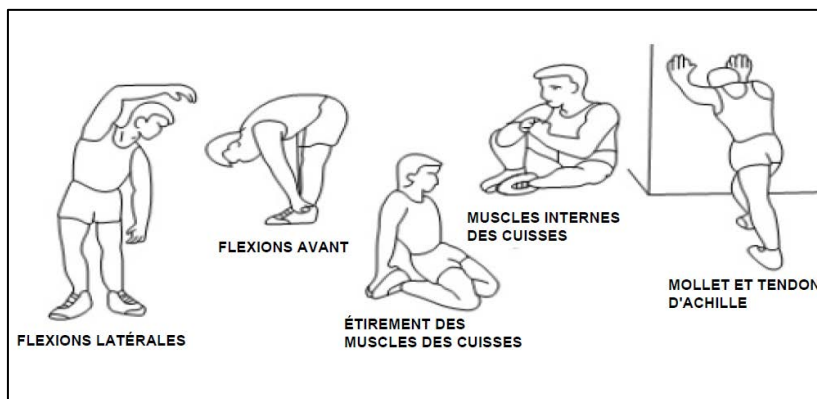
ÉTAPE 13

Serrez toutes les vis de toutes les étapes, à l'exception de la FIG. L, en laissant un léger jeu aux extrémités du câble n° 57. Réglez la tension des câbles sur la chaîne n° 59 de manière à ce qu'en appuyant légèrement sur la plaque supérieure de la pile n° 64, vous puissiez sélectionner librement le nombre souhaité de charges n° 63 à l'aide de la goupille n° 61, et que les câbles n° 57, 72 et 73 ne puissent pas tomber des rouleaux n° 27.

DOMAINE D'APPLICATION

L'Atlas HEKTOR 3 est un appareil destiné à la pratique d'exercices de conditionnement physique général à domicile. **Il ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.**

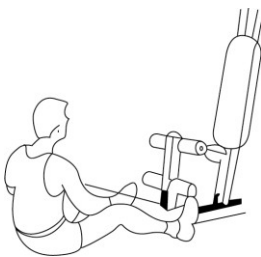
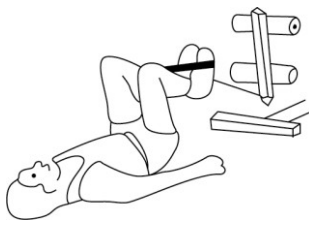
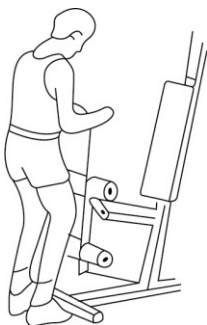
INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

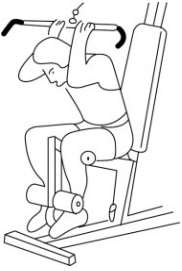
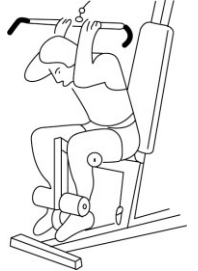


1. Échauffement

Avant de commencer l'entraînement, nous vous recommandons d'effectuer les exercices d'échauffement présentés ci-dessous sur l'illustration. Chaque exercice doit être effectué pendant au moins 30 secondes. Échauffement

2. Exercices

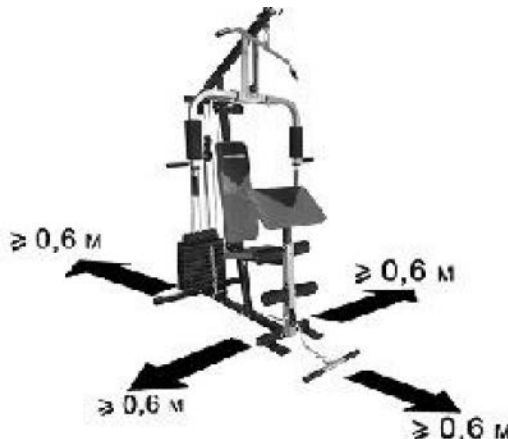
1  EXERCICES SUR LA BARRE LA PLUS BASSE (TRAPÈZE – LATISSIMUS DORSIS – MUSCLE ÉPINEAU) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE INFÉRIEURE ET ASSEYEZ-VOUS FACE À L'APPAREIL. FLÉCHISSEZ LÉGÈREMENT LES JAMBES, ÉTIREZ-VOUS VERS LE SIÈGE, CAMBREZ LE DOS ET TIREZ VERS LA TAILLE.	2  LEVÉE DES GENOUX (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE, ALLONGEZ-VOUS SUR LE DOS, LES JAMBES PRESQUE TENDUES, PLIEZ LES ORTEILS ET SAISISSEZ LA POIGNÉE AVEC VOS PIEDS. LEVEZ LES GENOUX VERS LA POITRINE AUSSI HAUT QUE POUVEZ.	3  EXERCICES POUR LES BICEPS (BICEPS ET FLECHEURS DE L'AVANT-BRAS) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE, SAISISSEZ-LA ET TENTEZ-VOUS AVEC LES BRAS TENDUS ET les coudes près du torse. Tirez la poignée vers vous, aussi loin que vous le pouvez.
4  EXERCICES SUR LA BARRE HAUTE. (BICEPS ET FLECHEURS DE L'AVANT-BRAS) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE ET TIREZ-LA VERS VOUS. ASSEYEZ-VOUS SUR LA SELLE ET PENCHEZ-VOUS EN AVANT AU-DESSUS DE LA PARTIE AVANT DE LA BARRE. TIREZ LA BARRE EN ARCOUE AU LE HAUT, AUSSI FORT QUE POSSIBLE.	5  EXERCICES SUR LA BARRE HAUTE, LES MAINS VERS LE HAUT. (BICEPS AVEC UNE FORTE PRESSION SUR LES MUSCLES DE L'AVANT-BRAS) EXÉCUTEZ CET EXERCICE DE LA MÊME MANIÈRE QUE DANS EXERCICE PRÉCÉDENT, MAIS AVEC LES PAUMES TURNÉES VERS L'EXTÉRIEUR. CET EXERCICE RENFORCERA LES MUSCLES DE L'AVANT-BRAS.	6  EXERCICES POUR LES POIGNETS (FLECHEURS DE L'AVANT-BRAS) FIXEZ LA POIGNÉE À LA BARRE ET TIREZ-LA VERS VOUS. APPUYEZ VOS AVANT-BRAS SUR LA BARRE SUPÉRIEURE ET, EN TENANT LA BARRE, TIRER VOS POIGNETS AUSSI HAUT QUE POUVEZ, EN GARDANT LES MAINS SUR LA PARTIE SUPÉRIEURE DE LA BARRE.
7	8	9

 EXERCICE POUR LES MUSCLES DES JAMBES. (GROUPE DE MUSCLES AUTOUR DES GENOUX) CET EXERCICE SE RÉALISE SUR UNE SEULE JAMBE. ACCROCHEZ-VOUS À LA BARRE SUPÉRIEURE LA BARRE DANS L'ŒILLET SUPÉRIEUR. ACCROCHEZ VOTRE GENOU À LA BARRE ET TIREZ AUSSI FORT QUE POSSIBLE.	 ÉTIREMENT DES JAMBES. (QUADRICEPS) PLACEZ LA BARRE SUPÉRIEURE DANS L'ŒILLET INFÉRIEUR. ACCROCHEZ VOS JAMBES À LA BARRE INFÉRIEURE ET SAISISSEZ LA BASE DE LA SELLE. TENDREZ LENTEMENT VOS JAMBES.	 EXERCICES POUR LES MUSCLES DU DOS (RECTUS ABDOMINIS - SERRATUS - PARTIE INFÉRIEURE DU LATISSIMUS DORSI) FIXEZ LA BARRE SUR LA ROULETTE SUPÉRIEURE ET SAISISSEZ LA BARRE AU-DESSUS DE votre tête, accrochez vos jambes à la barre inférieure, fléchissez la taille en vous penchant vers l'avant aussi fort que possible.
10  TRACTION AVEC LES BRAS TENDUS. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) FIXEZ LA BARRE SUR LA POIGNÉE SUPÉRIEURE, appuyez votre dos contre le dossier et saisissez la barre, les bras tendus. Tirez la barre vers le bas en formant un arc aussi large que possible. Penchez-vous vers l'avant pour accentuer l'arc.	11  EXERCICE POUR LES MUSCLES PLATS DE LA PARTIE ANTERIEURE DU TRONC. (LATISSIMUS DORSI – PARTIE POSTÉRIEURE DU BICEPS BRACHIAL) FIXEZ LA BARRE SUR LA ROULETTE SUPÉRIEURE ET SAISISSEZ-LA AU-DESSUS DE LA TÊTE. ASSEYEZ-VOUS EN ACCROCHANT VOS JAMBES À LA BARRE INFÉRIEURE. CAMBRIEZ LE DOS ET TIREZ LA BARRE EN VOUS PENCHANT VERS L'AVANT.	12  PAPILLON (MUSCLES DE LA POITRINE) POSEZ VOS BRAS SUR LA MACHINE À PAPILLON, APPUYEZ VOS AVANT-BRAS SUR LES POIGNÉES ET PUSSEZ AVEC LES COUDES, SANS AVEC LES MAINS.
13  VERTICALES 1) RÉGLEZ LA HAUTEUR DU SIÈGE AFIN QUE LES BRAS DU MOTEUR À PAPILLON SOIENT À LA HAUTEUR DE LA CAGE THORACIQUE. 2) À L'AIDE DU MOTYLEK ET DU KIT D'EXERCICES POUR LES JAMBES. ENTRAÎNEZ-VOUS ALTERNATIVEMENT AVEC LA PARTIE SUPÉRIEURE ET LA PARTIE INFÉRIEURE DE L'ATLAS. 3) RÉPÉTEZ AUTANT DE FOIS QUE VOUS LE SOUHAITEZ.	 EXERCICE POUR LES BICEPS SUR LE « MODLITEWNIK » ASSEYEZ-VOUS SUR LE SIÈGE, PASSEZ VOTRE MAIN À TRAVERS LE « MODLITEWNIK » ET POSEZ-LA DE MANIÈRE À CE QUE LE BORD SUPÉRIEUR DU « MODLITEWNIK » SE TROUVE SOUS VOS AISSELLES. TENDREZ VOS BRAS AU NIVEAU DES COUDES, SAISISSEZ LA BARRE. PLIEZ VOS BRAS À 90°, PUIS REDRESSEZ VOS BRAS JUSQU'À LA POSITION DE DÉPART.	

BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉSEK

Ez a termék kizárólag otthoni használatra szolgál, és úgy lett kialakítva, hogy optimális biztonságot nyújtson. A következő szabályokat be kell tartani:

1. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, nincs-e ellenjavallata a fitneszberendezés használatára. Orvosi döntés szükséges, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a szív működését, a vérnyomást és a koleszterinszintet. Ez szükséges továbbá 35 év feletti személyek, valamint egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében is.
2. Az edzés megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
3. Figyeljen a riasztó jelekre! A nem megfelelő vagy túlzott edzés veszélyes az egészségre. Ha az edzés során fájdalom, szédülés, mellkasi fájdalom, szabálytalan szívritmus vagy egyéb riasztó tünetek jelentkeznek, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz. A sérülések a helytelen vagy túl intenzív edzés következményei lehetnek.
4. Az edzés alatt és után gondoskodjon arról, hogy a gyermekek és az állatok ne férhessenek hozzá az edzőeszközhöz.
5. A készüléket száraz, stabil és megfelelően vízszintes felületre kell állítani. A készülék közvetlen közeléből el kell távolítani minden éles tárgyat. A készüléket nedvességtől kell védeni, az esetleges talaj egyenetlenségeket ki kell egyenlíteni. Javasolt egy speciális csúszásgátló alátét használata, amely megakadályozza a készülék elmozdulását a gyakorlatok végzése közben.
6. A szabad tér nem lehet kisebb 0,6 m-nél, és nem lehet nagyobb, mint az edzőfelület azokban az irányokban, amelyekből a berendezés elérhető. A szabad térnek tartalmaznia kell egy vészhelyzeti leugrási szolgáló területet is. Ha a berendezések egymás mellett vannak elhelyezve, a szabad tér mérete felosztható.
7. Az első használat előtt, majd rendszeres időközönként ellenőrizni kell az összes csavar, csapszeg és egyéb csatlakozás rögzítését.
8. Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze az alkatrészek rögzítését és az azokat összekötő csavarokat. Az edzés csak akkor kezdhető meg, ha a berendezés teljesen működőképes.
9. A készüléket rendszeresen ellenőrizni kell kopás és sérülések szempontjából, csak így felel meg a biztonsági követelményeknek.
Különös figyelmet kell fordítani a habfogantyúkra, a lábak védőburkolataira és a kárpitozásra, mivel ezek kopnak a leggyorsabban. A sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy kicserélni; addig a készüléket nem szabad edzésre használni.
10. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a nyílásokba.
11. Figyeljen a kiálló beállítóelemekre és egyéb szerkezeti részekre, amelyek zavarhatják a gyakorlatok végzését.
12. A gépet kizárólag rendeltetésszerűen használja. Ha valamelyik alkatrész megsérül vagy elhasználódik, vagy ha a gép használata közben aggasztó hangokat hall, azonnal szakítsa meg az edzést. Ne használja újra a gépet, amíg a probléma nincs elhárítva.
13. Kényelmes ruházatban és sportcipőben edzzen. Kerülje a laza ruhákat, amelyek beakadhatnak a kiálló alkatrészekbe, vagy korlátozhatják a mozgásszabadságot.
14. **A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint a H osztályba tartozik, és kizárólag otthoni használatra szolgál. Terápiás, rehabilitációs és kereskedelmi célokra nem használható.**
15. A készülék emelése vagy mozgatása során ügyeljen a helyes testtartásra, hogy ne sérüljön a gerince.
16. A termék kizárólag felnőttek számára készült. A felügyelet nélküli gyermekeket tartsa távol a készüléktől.
17. A készülék összeszerelésekor szigorúan kövesse a mellékelt útmutatót, és kizárólag a csomagban található alkatrészeket használja. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a mellékelt listán szereplő összes alkatrész megtalálható-e a csomagban.



FIGYELMEZTETÉS: A FITNESZESZKÖZ HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT.

NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET AZOKÉRT A SÉRÜLÉSEKÉRT VAGY TÁRGYKÁROSODÁSOKÉRT, AMELYEK A TERMÉK HELYTELEN HASZNÁLATÁBÓL EREDNEK.

MŰSZAKI ADATOK

Nettó súly – 82 kg

Kibontott méretek – 112*120*207 cm A termék

maximális terhelhetősége – 100 kg

KARBANTARTÁS

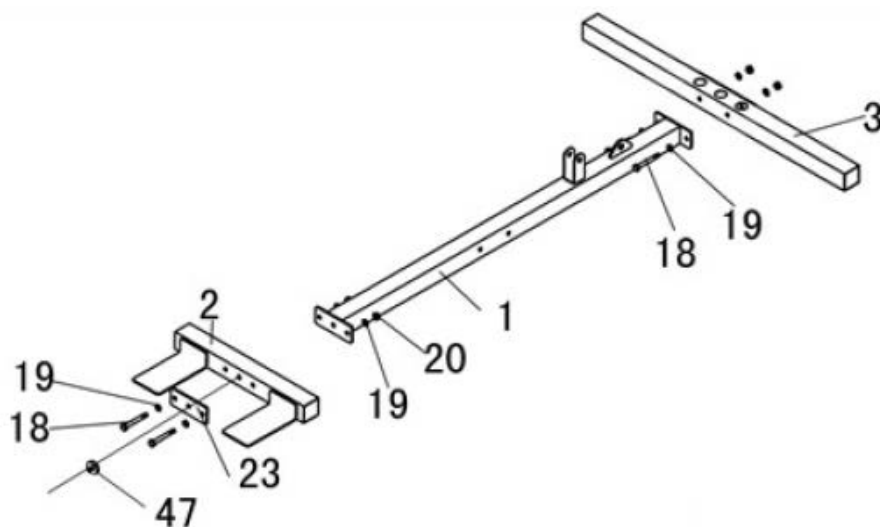
A készülék tisztításához ne használjon erős tisztítószereseket. A szennyeződéseket és a port puha, nedves ruhával távolítsa el. A készüléket száraz helyen tárolja, hogy megvédje a nedvességtől és a korróziótól.

ÁBRA 31. oldal

ALKATRÉSZLISTA

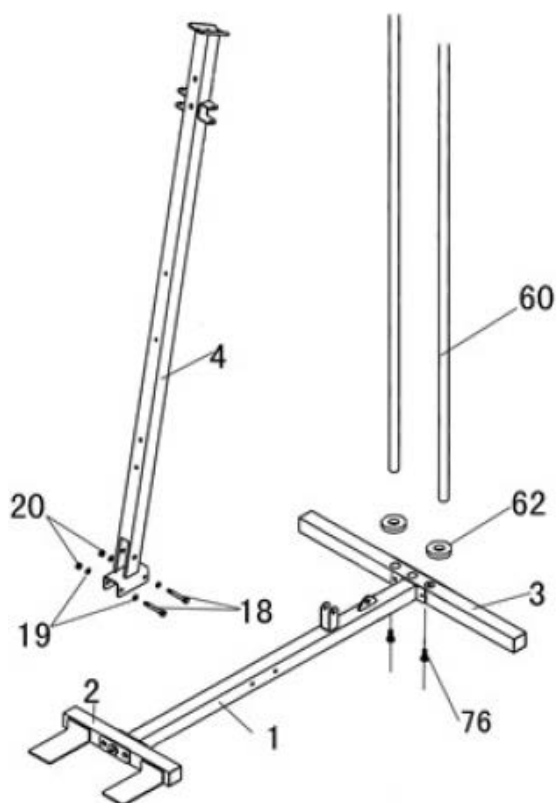
Sz.	Név Mennyiség		Sz.	Név	Mennyiség
1.	FŐVÁZ	1	70.	-----	
2.	ELSŐ ALAPZAT	1	71.	M12 ALÁTÉT	6
3.	HÁTSÓ ALAP	1	72.	KÖTÉL	1
4.	DÖNTÖTT VÁZ	1	73.	AZ ALSÓ FELVITELI KÖTÉL	1
5.	PILLANGÓS ÁLLOMÁS FOGANTYA	1	74.	FÜGGŐLEGES GURGÓFOGÓ	2
6.	JOB B KAR	1	75.	KERESZTIRÁNYÚ GURGÓFOGÓ	1
7.	BAL KAR	1	76.	M10X25-ös imbuszcsavar	2
8.	FELSŐ TÁMASZ	1	77.	IMKÖNYV	1
9.	FELSŐ KIHÚZÓ RÚD	1	78.	IMKÖNYV TÁMASZ	1
10.	TÁMASZ	1	79.	M6X15-ös csavar	4
11.	LÁBNYOMÓ KAR	1	80.	M6 alátét	4
12.	ÜLÉS TÁMASZ	1	81.	45X45X120-es karima	1
13.	ALSÓ HÚZÓRÚD	1	82.	10-es átmérőjű átmenőcsap	1
14.	ÜLÉS	1	83.	M10X75-ös csavar	1
15.	HÁTTÁMASZ	1			
16.	M8X60-AS CSAVAR	6			
17.	MEGERŐSÍTŐ TÁMASZ	1			
18.	M8X65-ös csavar	11			
19.	M8 alátét	33			
20.	M8 ÖNZÁRÓ ANYÁK	14			
21.	CZOP	1			
22.	DUGÓ 38X38	3			
23.	MEGERŐSÍTŐ LEMEZ	3			
24.	M10X65-ös csavar	6			
25.	M10X45-ös csavar	9			
26.	GURGÓTARTÓ	2			
27.	GURGÓ	12			
28.	45X45-ös dugó	6			
29.	M12X140-ES CSAVAR	1			
30.	M12-ES MŰANYAG HÜVELY	6			
31.	M12-ES ANYÁK	3			
32.	M10-es műanyag hüvely	8			
33.	50X50-ES DUGÓ	2			
34.	M10X25-ös csavar	6			
35.	M10 alátét	39			
36.	KARRÚD	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	GUMI DUGÓ	8			
40.	KARABINER	5			
41.	KARHAB	2			
42.	-----				
43.	KÖR alakú dugó	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	GUMI ÜTKÖZŐ	3			
48.	M12X80-as csavar	2			
49.	M10-ES GYÖNGYCSAP	1			
50.	M8X45-ös csavar	1			
51.	LYUKAS DUGÓ	2			
52.	-----				
53.	ELLENÁLLÁS RÚD	1			
54.	13 SZEMES LÁNC	1			
55.	LÁBRÁLÓ RÚD HABBÓL	4			
56.	LÁBRÁLÓ RÚD	2			
57.	KAROKHOZ VALÓ KÖTÉL	1			
58.	M10-ES ÖNZÁRÓ ANYÁK	17			
59.	6 SZEMES LÁNC	1			
60.	Vezető	2			
61.	L BETŰ ALKATÚ ÁTNYÚJTÓ	1			
62.	GUMI LENGÉSCSILLAPÍTÓ	2			
63.	TÖMBTERHELÉS	9			
64.	A HALOM FELSŐ LEMEZE	1			
65.	NAGY ALÁTÉT	1			
66.	NAGY MŰANYAG HÜVELY	1			
67.	10-es átmérőjű tű	1			
68.	VÁLASZTÓ	1			
69.	-----				

SZERELÉS



1. LÉPÉS

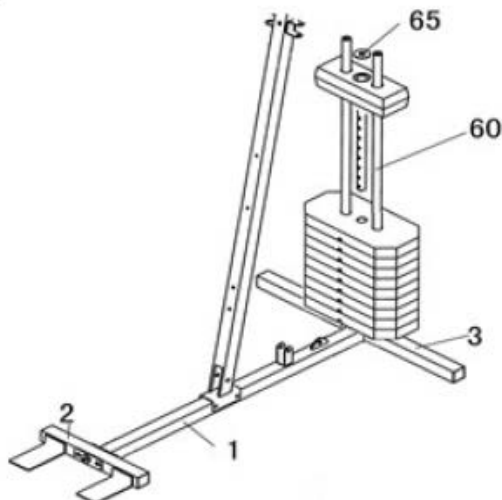
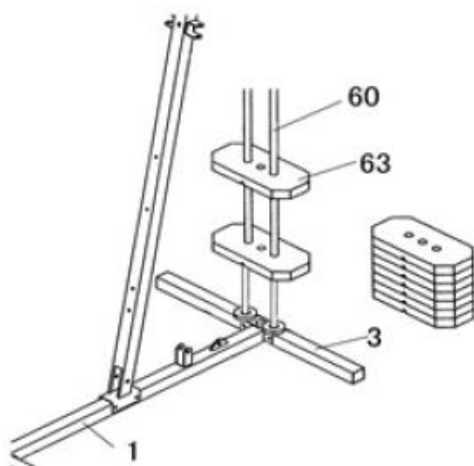
Csatlakoztassa az 1. számú főkeretet a 2. számú elülső talppal és a 3. számú hátsó talppal a 18. számú csavarokkal, a 19. számú alátétekkel és a 20. számú anyákkal. Az elülső talpra helyezze fel a 23. számú megerősítő lemezt a 47. számú ütközővel együtt.



2. LÉPÉS

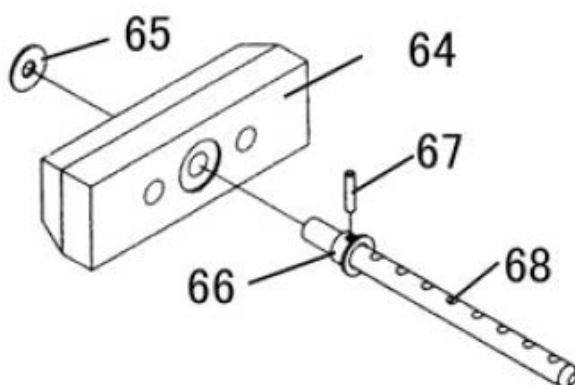
A 3. számú hátsó talphoz csavarozza fel a 60. számú vezetőt a 76. számú csavarokkal, majd helyezze fel a 62. számú gumitompítókat a vezetőkre. Az 1. számú fővázhoz csavarozza rá a 4-es számú ferde keretet a 18-as számú csavarokkal, a 19-es számú alátétekkel és a 20-as számú anyákkal.

FIGYELEM! AZ ATLAS-T LEGALÁBB KÉT SZEMÉLYNEK KELL ÖSSZESZERELNIE!!!



3. LÉPÉS

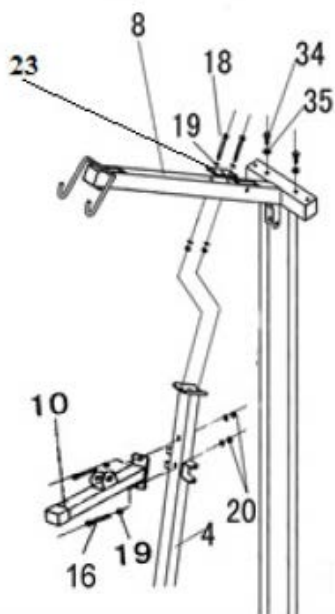
Helyezze a 60-as vezetőre a 63-as halom terheléseit, majd a 64-es halom felső lemezét, amelyet előzőleg a 68-as választóval szerelt össze, a 66-os nagy műanyag hüvely és a 67-es csap segítségével. Az 1. ábra szerint helyezze a 65-ös nagy alátétet a felső lemezre.



4. LÉPÉS

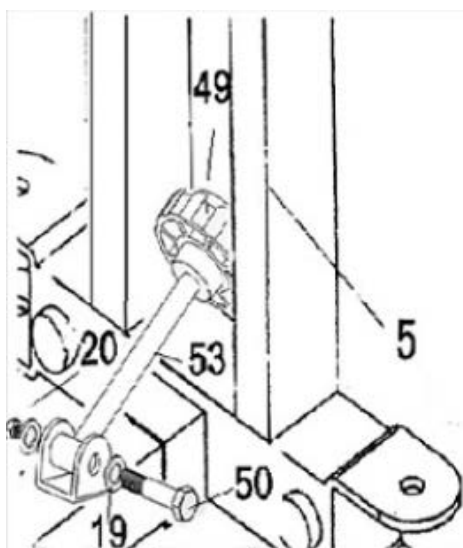
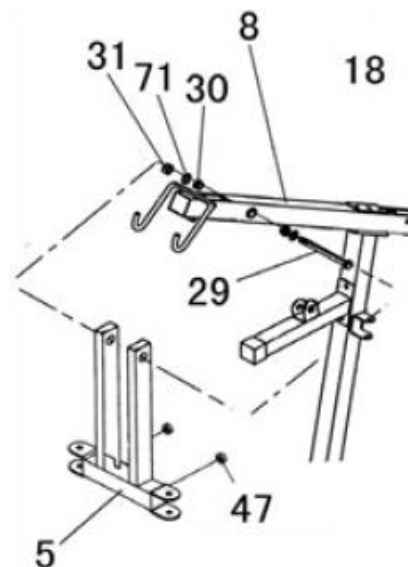
Helyezze a 60-as vezetőre és a 4-es ferde keretre a 8-as felső konzolt, majd rögzítse a 60-as vezetőkhöz a 34-es csavarokkal és a 35-ös alátétekkel.

A 4-es számú ferde keretre csavarozza rá a 18-as számú csavarokkal, a 19-es számú alátétekkel és a 20-as számú anyákkal, miután előzőleg felhelyezte a 23-as számú erősítőlemezt. Csavarozza a 4. számú ferde keretre a 10. számú konzolt a 16. számú csavarokkal és a 19. számú alátétekkel, valamint a 20. számú anyákkal; helyezze fel a 10. számú konzolra a 22. számú dugót és a 21. számú csapot.



5. LÉPÉS

Szerelje be a 47-es számú ütközőket az 5-ös számú pillangós állvány rögzítőnyílásaiba, majd az egészet csavarozza a 8-as számú felső tartóhoz a 29-es számú csavarral, a 71-es alátétekkel és a 31-es anyával. A 8-as felső tartóban a 30-as műanyag hüvelyek vannak felszerelve; ajánlott a 30-as hüvelyeket szerelés előtt óvatosan megkenni.



6. LÉPÉS

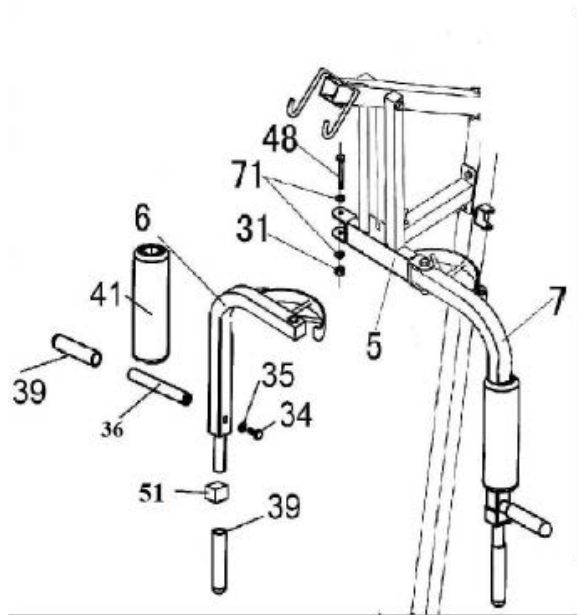
Helyezze be az 53-as számú ellenállási rudat a 10-es számú tartón lévő rögzítőbe, és csavarozza le az 50-es számú csavarral, a 19-es számú alátétekkel és a 20-as számú anyával. Szerelje fel az 53-as számú ellenállási rúdra a 49-es számú fogantyút.

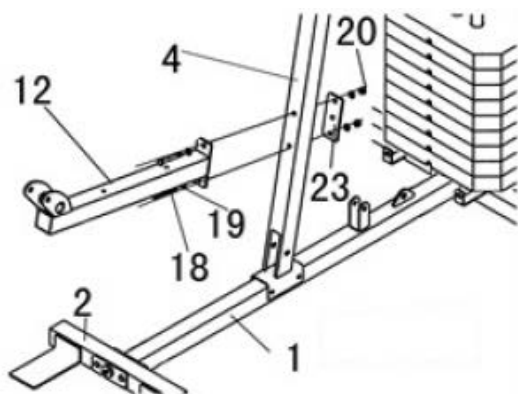
7. LÉPÉS

Szerelje fel az 5. számú pillangócsapágyra a 6. számú jobb oldali kart és a 7. számú bal oldali kart a 48. számú csavarokkal, a 71. számú alátétekkel és a 31. számú anyákkal.

A bal és a jobb karba 30-as műanyag perselyek vannak beszerelve – ajánlott a 30-as perselyeket szerelés előtt óvatosan megkenni.

Helyezze fel a 6-os és 7-es karokra a 41-es számú karhabokat, csavarozza a 6-os és 7-es karokhoz a 36-os számú karrudakat a 34-es számú csavarokkal; a 35-ös alátétekkel, majd helyezze fel a 36-os rudakra a 39-es gumidugókat, és helyezze fel a 6-os és 7-es karokra az 51-es dugókat, majd szerelje fel a 6-os és 7-es karokra a 39-es gumidugókat.



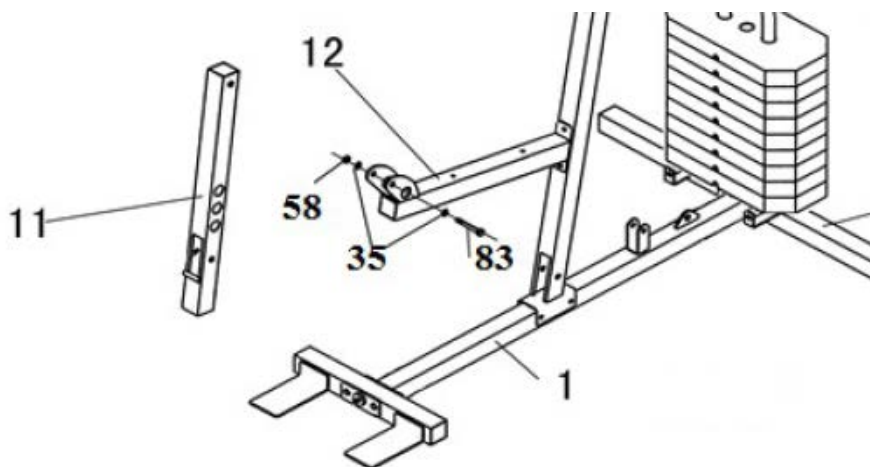


8. LÉPÉS

Csavarozza a 12. sz. ülésalátámaszt a 23. sz. erősítő lemezzel a 4. sz. dönthető kerethez a 18. sz. csavarokkal, a 19. sz. alátétekkel és a 20. sz. anyákkal

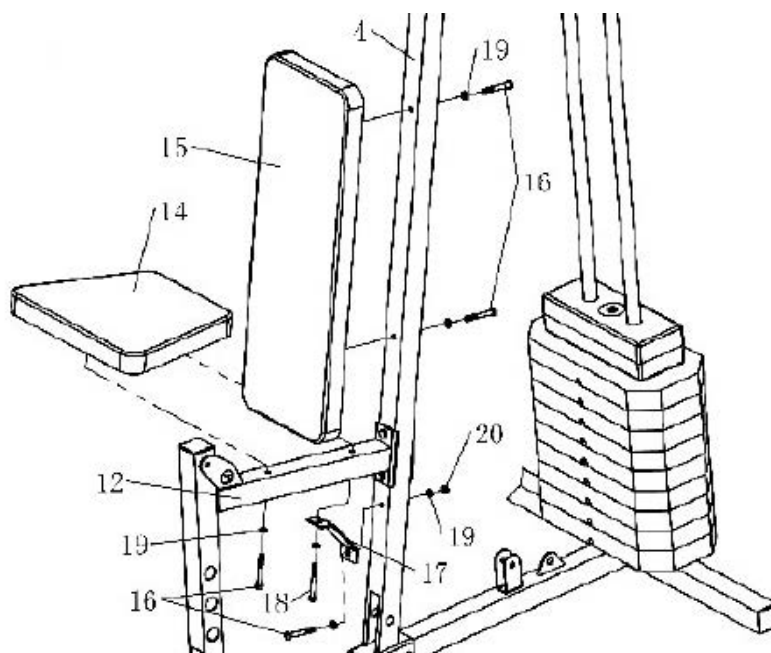
9. LÉPÉS

A 12-es számú ülés tartóelemhez rögzítse a 11-es számú lábakat a 83-as számú csavarral, a 35-ös számú alátétekkel és az 58-as számú anyával



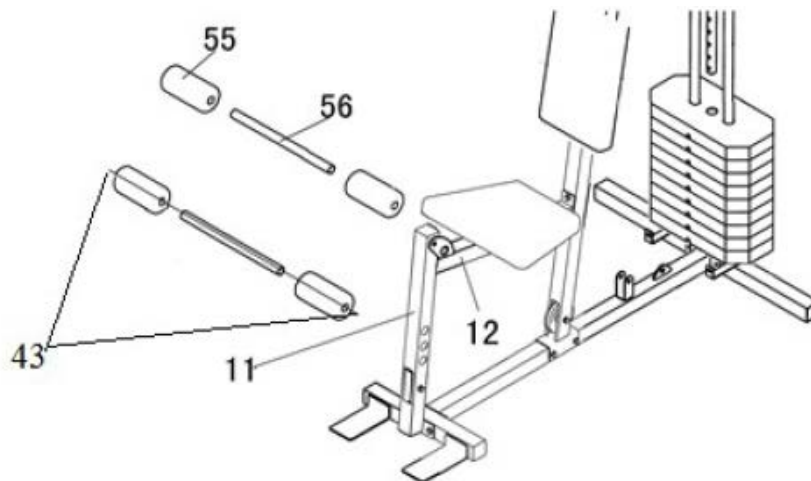
10. LÉPÉS

A 12-es számú ülés tartóelemhez csavarozza fel a 14-es számú ülésrészt a 16-os és 18-as számú csavarokkal, a 19-es alátétekkel, a 17-es erősítő konzol felszerelésével majd a 17-es számú megerősítő konzolt csavarozza a 4-es számú dönthető kerethez a 16-os számú csavarral, a 19-es számú alátétekkel a 20-as anyával a döntött kerethez rögzítse a 15. számú háttámlát a 16. számú csavarokkal és a 19. számú alátétekkel.



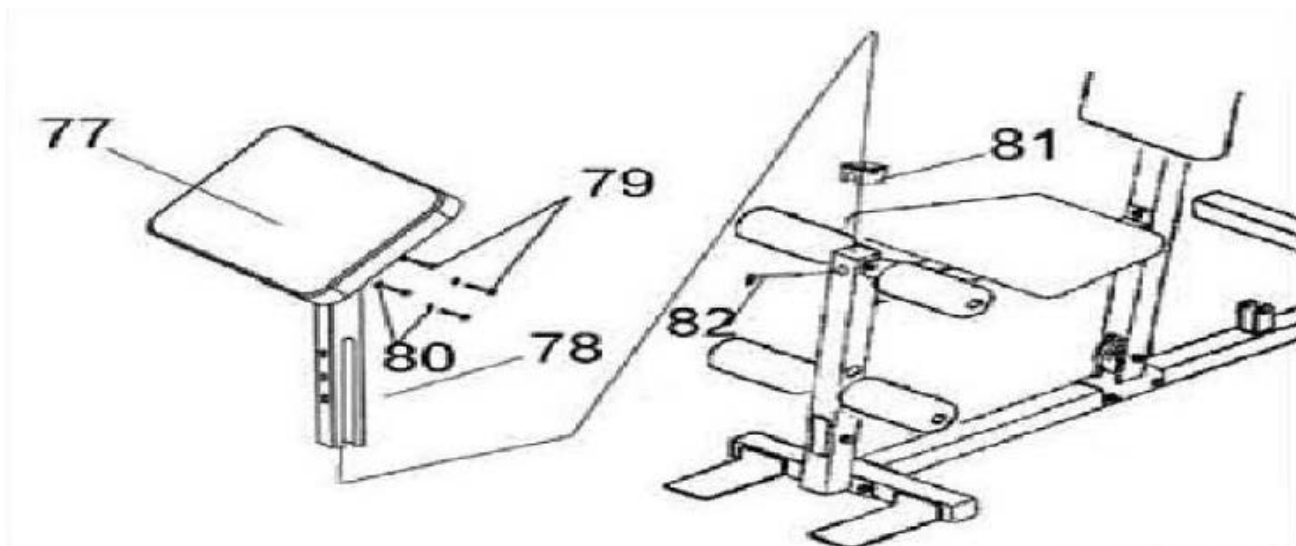
11. LÉPÉS

Szerelje fel a 11-es számú lábnyomó karra az 56-os számú rudakat, nyomja be az 56-os számú rudakba a 43-as számú kerek dugókat, majd helyezze fel az 56-os számú rudakra az 55-ös számú habszivacsokat.



12. LÉPÉS

Csavarozza a 78-as imádkozóállvány-tartóra a 77-es imádkozóállványt a 79-es csavarokkal és a 80-as alátétekkel. Helyezze az egészet a nyomókarra a 11-es lábakkal, miután előzőleg felszerelte a 81-es gallért a 11-es karra. A megfelelő magasság kiválasztása után rögzítse a 78-as tartót a 82-es rögzítőcsappal.



A KÁBELEK VEZETÉSÉNEK ÁBRÁJA 32. oldal

1. A 72. SZÁMÚ KÖTÉL ÖSSZESZERELÉSE
SORREND: K. ÁBRA; B. ÁBRA; C. ÁBRA; D. ÁBRA; J. ÁBRA
2. A 73. SZÁMÚ ALSÓ EMELŐKÖTÉL FELSZERELÉSE
SORREND: I. ÁBRA; H. ÁBRA; G. ÁBRA; F. ÁBRA; C. ÁBRA; E. ÁBRA
3. A KAROK KÖTÉLÉNEK SZERELÉSE 57. SZ.
SORREND: L. ÁBRA; A. ÁBRA; G. ÁBRA; A. ÁBRA; L. ÁBRA

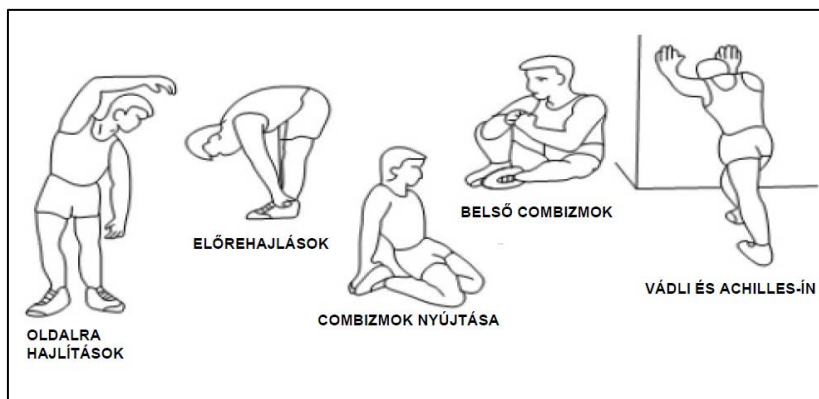
13. LÉPÉS

Húzza meg az összes lépéshez tartozó csavarokat, az I. ábra kivételével, és hagyjon egy kis játékot a 57. számú kábel végein 57-es kábel végein. Állítsa be az 59-es láncon lévő kábelek feszességét úgy, hogy a 64-es halom felső lemezének enyhe megnyomásával a 61-es csappal szabadon kiválaszthassa a kívánt számú 63-as terhelést, és az 57-es, 72-es, 73-as kábelek ne tudjanak lecsúszni a 27-es görgőkről.

ALKALMAZÁSI TARTOMÁNY

A HEKTOR 3 edzőgép otthoni általános testfejlesztő edzésekre szolgál. **Terápiás, rehabilitációs és kereskedelmi célokra nem használható.**

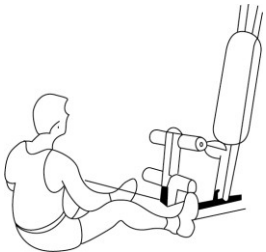
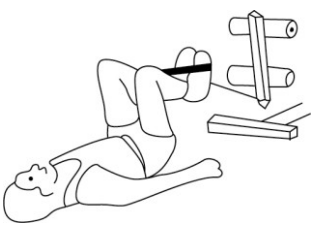
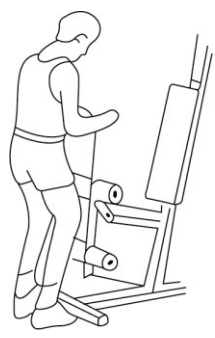
EDZÉSI ÚTMUTATÓ

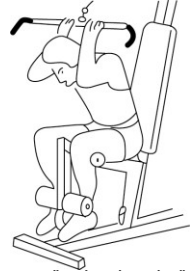


1. Bemelegítés

Az edzés megkezdése előtt javasoljuk az alábbi ábrán bemutatott bemelegítő gyakorlatok elvégzését. Minden gyakorlatot legalább 30 másodpercig kell végezni. Bemelegítés

2. Gyakorlatok

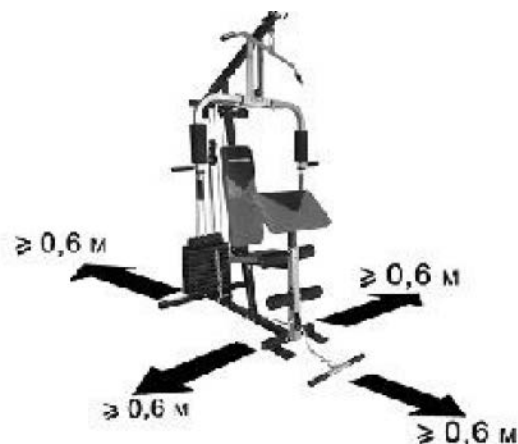
1  GYAKORLATOK A LEGALACSONYABB RÚDON (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIRECTOR SPINAS) RÖGZÍTSE A FOGÓT AZ ALSÓ RÚDHOZ, ÉS ÜLJÖN LE AZ ESZKÖZ FELÉ FORDULVA. Hajlítsa meg kissé a lábait, nyújtsa ki magát az ülés irányába, hajlítsa ívesen a hátát, és húzza a derék felé.	2  TÉRDEK EMELESE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) RÖGZÍTSE A FOGANTYÚT A RÚDHOZ, FEKÜDJÖN HÁTRA, A LÁBAIT SZÁMOSAN KINYÚJTOTTÁVAL, HÚZZA FEL A LÁBFELEKET, ÉS HELYEZZE A FOGANTYÚT A LÁBAI KÖZÉ. EMElje FEL A TÉRDEIT A MELLKAS IRÁNYÁBA, AMENNYIRE csak tudod.	3  BICEPSZGYAKORLATOK (BIZEPZ ÉS ALKARHajLÍTÓ) RÖGZÍTSD A FOGÓT A RÚDHOZ, FOGD MEG A FOGÓT, ÉS ÁLLJ KIEGYENESÍTETT KAROKKAL ÉS a könyököd a törzsed mellett legyen. Húzd a fogantyút magad elé, amennyire csak tudod.
4  GYAKORLATOK A FELSŐ RÚDON. (BICEPSZ ÉS ALKARHajLító) RÖGZÍTSD A FOGANTYÚT A RÚDHOZ, MAJD HÚZD FEL A FOGANTYÚT. ÜLJ LE A NYERGRE, MAJD HAJOLJ ELŐRE A RÚD ELŐTTI RÉSZ FELÉ. HÚZD FEL A RÚDAT ÍVBEN FEL, AMENNYIRE CSAK TUD.	5  Gyakorlatok a felső rúdon, tenyérrel felfelé. (BICEPSZ, ERŐS HATÁSSAL AZ ALKARIZOMZATRA) GYAKOROLD UGYANÚGY, MINT AZ ELŐZŐ GYAKORLATBAN, DE A KÉZ HÁTULJÁVAL. EZ A GYAKORLAT MEGERŐSÍTI AZ ALKARIZMAIT.	6  CSUKLÓGYAKORLATOK (AZ ALKAR HÁTULI IZMAI) RÖGZÍTSD A FOGÓT A RÚDHOZ, ÉS HÚZD FEL A FOGÓT. TÁMASSZ az alkarjait a felső rúdra, és a rudat fogva húzza fel a csuklót olyan magasra, amennyire csak tudod, miközben a kezdet a rúd felső részén tartod.
7	8	9

 LÁBIZOM-GYAKORLAT. (A TÉRDEK KÖRNYÉKI IZOMCSOPORT) EZT A GYAKORLATOT EGY LÁBBAL VÉGEZZÜK. RÖGZÍTSEK A FELSŐ RÚDAT A FELSŐ NYÍLÁSBA. AKASZD A TÉRDEDET A RÚDRA, ÉS HÚZZON, AMENNYIRE CSAK TUD.	 A LÁBAK NYÚJTÁSA. (NÉGYFEJŰ IZOM) HELYEZZE A FELSŐ RÚDOT AZ ALSÓ NYÍLÁSBA. AKASZTSA A LÁBAIT AZ ALSÓ RÚDRA, ÉS FOGJA MEG A NYERGET. LASSAN NYÚJTSA KI A LÁBAIT.	 HÁTI IZOMGYAKORLATOK (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – ALACSONYABB LATISSIMUS DORSI) RÖGZÍTSD A RÚDAT A FELSŐ GYŰRŐGYŰRŐRA, ÉS FOGD MEG A RÚDAT A fejed felett, akaszd be a lábad az alsó rúdra, hajlítsd meg a derekad, és hajolj előre, amennyire csak tudsz.
10  KINYÚJTOTT KAROK FELHÚZÁSA. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) RÖGZÍTSD A RÚDAT A FELSŐ GYŰRŐT, TÁMASZD A HÁTADAT A HÁTTÁMLAHOZ, ÉS FOGD MEG A RÚDOT KINYÚJTOTT KAROKKAL. HÚZD LE A RÚDOT ÍVBEN, AMENNYIRE CSAK LEHET. HAJOLJ ELŐRE, HOGY NÖVELD AZ ÍVET.	11  A TORÓK ELSŐ RÉSZÉN LÉVŐ LAPOS IZMAK EDZÉSE. (LATISSIMUS DORSI – POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) RÖGZÍTSD A RÚDAT A FELSŐ GYŰRŐRA, ÉS FOGD MEG A RÚDAT A FEJED FÖLÖTT. ÜLJ LE, ÉS TÁMASZD A LÁBAIDAT ALSÓ RÚDRA. Hajlítsd meg a hátad ívesen, és húzd meg a rudat, miközben előre hajolsz.	12  PILLANGÓ (MELLKASI IZMOK) ÁLLÍTSD BE A PILLANGÓ KARJÁIT, TÁMASZD AZ ALKARJÁIDAT A PILLANGÓ FOGANTYÁIRA, ÉS A KÖNYÖKÖKDEL NYOMJ, NE a tenyereddel.
13  FÜGGŐLEGES 1) ÁLLÍTSD BE AZ ÜLÉS MAGASSÁGÁT ÚGY, HOGY A MOTYLKA KARJAI a mellkas magasságában legyenek. 2) A MOTYLKA ÉS A LÁBGYAKORLÓ KÉSZLET SEGÍTSÉGÉVEL. GYAKOROLJ VÁLTODÓAN AZ ATLASZ FELSŐ ÉS ALSÓ RÉSZÉVEL. 3) ISMÉTELJE MEG TÖBB SZOR, AMENNYISZER AKARJA.	 BICEPSZGYAKORLAT A KÉZTÁMASZON ÜLJ LE AZ ÜLÉKRE, TEGYED ÁT A KEZEDET A KÉZTÁMASSZON, ÉS ÚGY HELYEZD EL, HOGY A KÉZTÁMASSZ FELSŐ ÉLE A HÁNTALJÁID ALATT LEGYEN. NYÚJTASD KI A KEZEDET A KÖNYÖKÖKDBEN, FOGJA MEG A RÚDAT. Hajlítsa be a karjait derékszögbe, majd egyenesítse ki A KEZEKET A KIINDULÓ POZÍCIÓBA.	

AVVERTENZE DI SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza. È necessario attenersi alle seguenti regole:

1. **Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare l'assenza di controindicazioni all'uso dell'attrezzatura da ginnastica. Il parere del medico è indispensabile nel caso in cui si assumano farmaci che influenzano l'attività cardiaca, la pressione sanguigna e il livello di colesterolo. È inoltre necessario per le persone di età superiore ai 35 anni e per chi soffre di problemi di salute.**
2. Prima di iniziare l'allenamento, esegui sempre un riscaldamento.
3. Presta attenzione ai segnali di allarme. Un allenamento scorretto o eccessivo è pericoloso per la salute. Se durante l'allenamento dovessero manifestarsi dolori o vertigini, dolore al petto, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un medico. Gli infortuni possono derivare da un allenamento scorretto o troppo intenso.
4. Durante e dopo l'allenamento, tenere l'attrezzatura fuori dalla portata di bambini e animali
5. L'attrezzo deve essere posizionato su una superficie asciutta, stabile e correttamente livellata. Rimuovere tutti gli oggetti appuntiti dalle immediate vicinanze dell'attrezzo. Proteggerlo dall'umidità; eventuali irregolarità del pavimento devono essere livellate. Si raccomanda l'uso di uno speciale tappetino antiscivolo che impedisca lo spostamento dell'attrezzo durante l'esecuzione degli esercizi.
6. Lo spazio libero non deve essere inferiore a 0,6 m e deve essere più ampio dell'area di allenamento nelle direzioni in cui l'attrezzatura è accessibile. Lo spazio libero deve inoltre includere uno spazio per la discesa di emergenza. Laddove le attrezzature siano disposte una accanto all'altra, le dimensioni dello spazio libero possono essere suddivise.
7. Prima del primo utilizzo e successivamente a intervalli regolari, è necessario verificare il serraggio di tutte le viti, i perni e gli altri collegamenti.
8. Prima di iniziare gli esercizi, verificare il fissaggio delle parti e delle viti che le collegano. L'allenamento può iniziare solo se l'attrezzo è perfettamente funzionante.
9. L'attrezzo deve essere controllato regolarmente per verificare l'eventuale presenza di usura e danni; solo in questo modo sarà conforme alle norme di sicurezza.
Prestare particolare attenzione alle impugnature in schiuma, ai tappi protettivi per le gambe e al rivestimento, che sono soggetti a usura più rapida. Le parti danneggiate devono essere riparate o sostituite immediatamente; fino a quel momento non è consentito utilizzare l'attrezzo per l'allenamento.
10. Non inserire alcun oggetto nelle aperture.
11. Prestare attenzione ai dispositivi di regolazione sporgenti e ad altri elementi strutturali che potrebbero ostacolare l'esecuzione degli esercizi.
12. Utilizzare l'attrezzatura esclusivamente per lo scopo previsto. Se una qualsiasi parte risulta danneggiata o usurata, oppure se si avvertono rumori anomali durante l'uso dell'attrezzatura, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare nuovamente l'attrezzatura finché il problema non sia stato risolto.
13. Allenati indossando abbigliamento comodo e scarpe sportive. Evita indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti sporgenti dell'attrezzo o che potrebbero limitare la libertà di movimento.
14. **L'attrezzo è classificato nella classe H secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non può essere utilizzato a fini terapeutici, riabilitativi e commerciali.**
15. Quando si solleva o si trasporta l'attrezzatura, mantenere una postura corretta per non danneggiare la colonna vertebrale.
16. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontani dall'apparecchio.
17. Durante il montaggio dell'attrezzo, attenersi scrupolosamente alle istruzioni allegate e utilizzare esclusivamente i componenti inclusi nella confezione. Prima di iniziare il montaggio, verificare che tutti i componenti elencati nella lista allegata siano presenti nella confezione.



AVVERTENZA: LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE L'ATTREZZATURA DA FITNESS.

NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI O DANNI A OGGETTI CAUSATI DA UN USO IMPROPRIO DI QUESTO PRODOTTO.

DATI TECNICI

Peso netto – 82 kg

Dimensioni da aperto – 112*120*207 cm Carico

massimo del prodotto – 100 kg

MANUTENZIONE

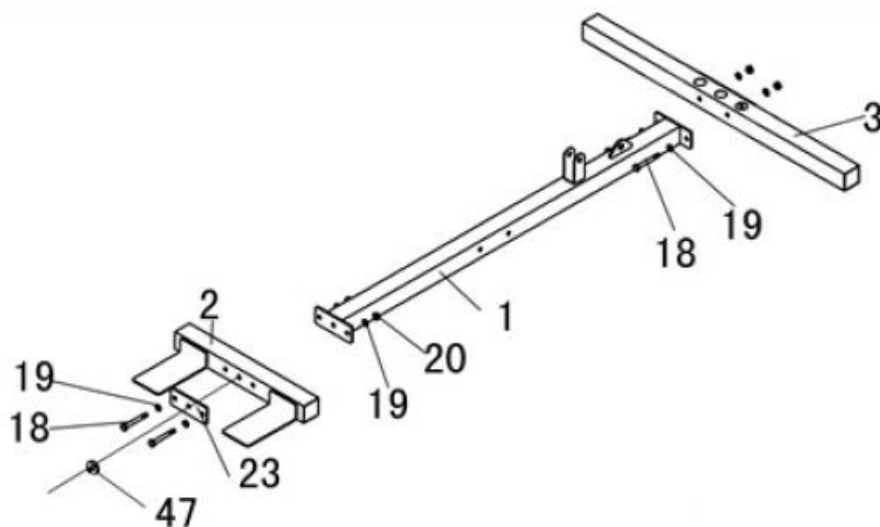
Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia dell'apparecchio. Utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere sporco e polvere. Conservare l'apparecchio in luoghi asciutti per proteggerlo dall'umidità e dalla corrosione.

SCHEMA pagina n. 31

ELENCO DEI COMPONENTI

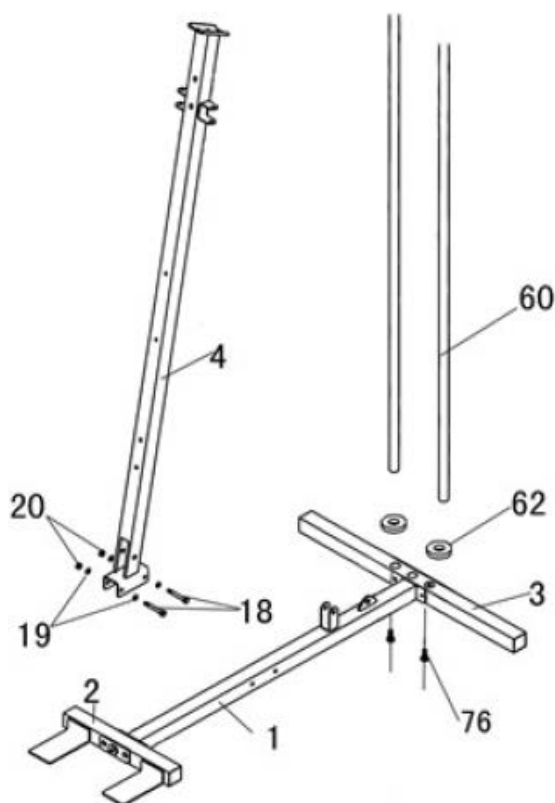
N.	Denominazione	Quantità	N.	Nome	Quantità
1.	TELAIO PRINCIPALE	1	70.	-----	
2.	BASE ANTERIORE	1	71.	SOTTOGUANTO M12	6
3.	BASE POSTERIORE	1	72.	CORDINO PER STIVALE	1
4.	TELAIO INCLINATO	1	73.	CAVO DELL'IMPIANTO DI RISALITA INFERIORE	1
5.	MANIGLIA DELLA STAZIONE A FARFALLA	1	74.	SUPPORTO DEL RULLO VERTICALE	2
6.	BRACCIO DESTRO	1	75.	SUPPORTO DEL RULLO TRASVERSALE	1
7.	BRACCIO SINISTRO	1	76.	VITE A INSERTO M10X25	2
8.	SUPPORTO SUPERIORE	1	77.	LIBRO DI PREGHIERE	1
9.	ASTA PER IL SOLLEVAMENTO SUPERIORE	1	78.	SUPPORTO PER IL LIBRO DI PREGHIERE	1
10.	SUPPORTO	1	79.	VITE M6X15	4
11.	BRACCIO PER L'ESERCIZIO DELLE GAMBE	1	80.	RONDELLA M6	4
12.	SUPPORTO DEL SEDILE	1	81.	FLANGIA 45X45X120	1
13.	ASTA PER L'ESTENSIONE INFERIORE	1	82.	TASSELLO DI FISSAGGIO DI DIAMETRO 10	1
14.	SEDILE	1	83.	VITE M10X75	1
15.	SCHIENALE	1			
16.	VITE M8X60	6			
17.	SUPPORTO DI RINFORZO	1			
18.	VITE M8X65	11			
19.	RONDELLA M8	33			
20.	DADO AUTOBLOCCANTE M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	TAPPO 38X38	3			
23.	PIASTRA DI RINFORZO	3			
24.	VITE M10X65	6			
25.	VITE M10X45	9			
26.	SUPPORTO RULLO	2			
27.	ROTELA	12			
28.	TAPPO 45X45	6			
29.	VITE M12X140	1			
30.	BUSSA IN PLASTICA M12	6			
31.	DADO M12	3			
32.	BUSSA IN PLASTICA M10	8			
33.	TAPPO 50X50	2			
34.	VITE M10X25	6			
35.	RONDELLA M10	39			
36.	ASTA PER BRACCI	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	TAPPO IN GOMMA	8			
40.	MORSO	5			
41.	IMBOTTITURA PER LE BRACCIA	2			
42.	-----				
43.	TAPPO CIRCOLARE	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	PARACOLPI IN GOMMA	3			
48.	VITE M12X80	2			
49.	DADO M10	1			
50.	VITE M8X45	1			
51.	TAPPO CON FORO	2			
52.	-----				
53.	ASTA DI RESISTENZA	1			
54.	CATENA DA 13 MAGLIE	1			
55.	SCHIUMA PER L'ASTA SOTTO I PIEDI	4			
56.	BARRA SOTTO I PIEDI	2			
57.	CORDA PER LE BRACCIA	1			
58.	DADO AUTOBLOCCANTE M10	17			
59.	CATENA A 6 MAGLIE	1			
60.	GUIDA	2			
61.	PERNO A FORMA DI L	1			
62.	AMMORTIZZATORE IN GOMMA	2			
63.	PESO DELLA PILA	9			
64.	PIASTRA SUPERIORE DELLA PILA	1			
65.	GUANTA GRANDE	1			
66.	BUSSA GRANDE IN PLASTICA	1			
67.	SPILLO DI DIAMETRO 10	1			
68.	SELETTORE	1			
69.	-----				

MONTAGGIO



FASE 1

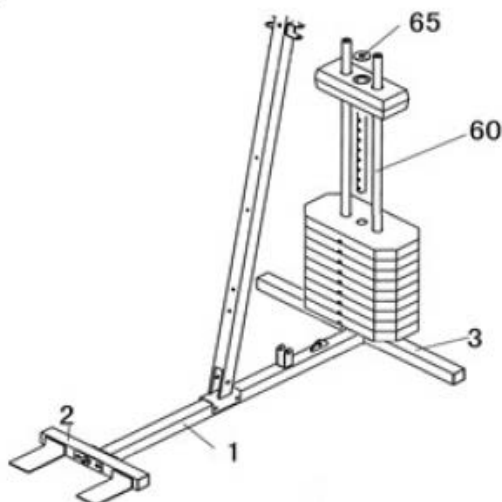
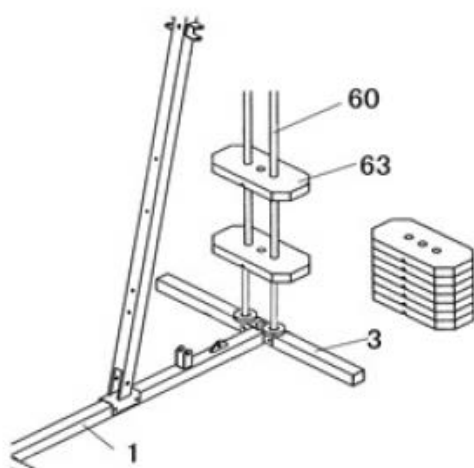
Unire il telaio principale n. 1 alla base anteriore n. 2 e alla base posteriore n. 3 utilizzando le viti n. 18, le rondelle n. 19 e i dadi n. 20. Aggiungere alla base anteriore la piastra di rinforzo n. 23 insieme al paracolpi n. 47.



FASE 2

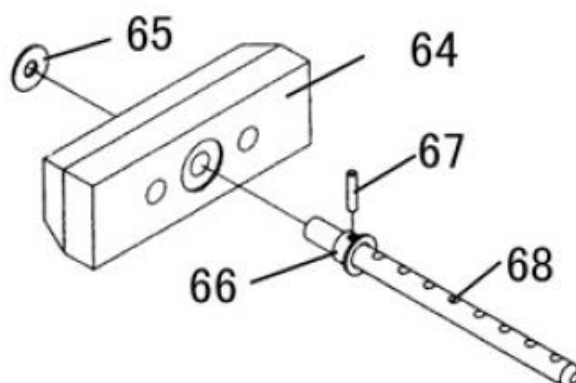
Avvitare la guida n. 60 alla base posteriore n. 3 con le viti n. 76 e applicare gli ammortizzatori in gomma n. 62 sulle guide. Al telaio principale n. 1 avvitare il telaio inclinato n. 4 con le viti n. 18, le rondelle n. 19 e i dadi n. 20.

ATTENZIONE! L'ATLAS DEVE ESSERE MONTATO DA ALMENO DUE PERSONE!!!



FASE 3

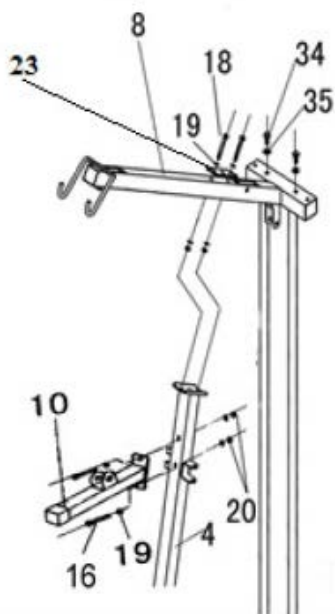
Posizionare sulla guida n. 60 i pesi della pila n. 63, quindi la piastra superiore della pila n. 64, precedentemente assemblata con il selettore n. 68, utilizzando il manicotto di plastica grande n. 66 e il perno n. 67. Come illustrato nel disegno n. 1, posizionare sulla piastra superiore la rondella grande n. 65.



FASE 4

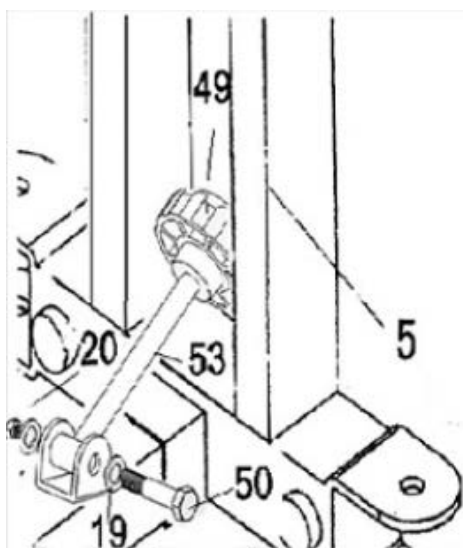
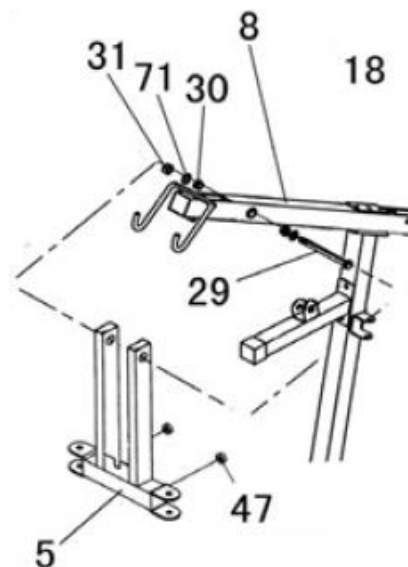
Posizionare il supporto superiore n. 8 sulla guida n. 60 e sul telaio inclinato n. 4, quindi avvitarlo alle guide n. 60 con le viti n. 34 e le rondelle n. 35.

Avvitare al telaio inclinato n. 4, utilizzando le viti n. 18, le rondelle n. 19 e i dadi n. 20, dopo aver posizionato la piastrina di rinforzo n. 23. Avvitare il supporto n. 10 al telaio inclinato n. 4 con le viti n. 16, le rondelle n. 19 e i dadi n. 20; applicare sul supporto n. 10 il tappo n. 22 e il perno n. 21.



FASE 5

Montare i paracolpi n. 47 nei fori del supporto della stazione a farfalla n. 5, quindi avvitare il tutto al supporto superiore n. 8 con la vite n. 29, con le rondelle n. 71 e il dado n. 31. Nel supporto superiore n. 8 sono montati i manicotti in plastica n. 30; si consiglia di lubrificare delicatamente i manicotti n. 30 prima del montaggio



FASE 6

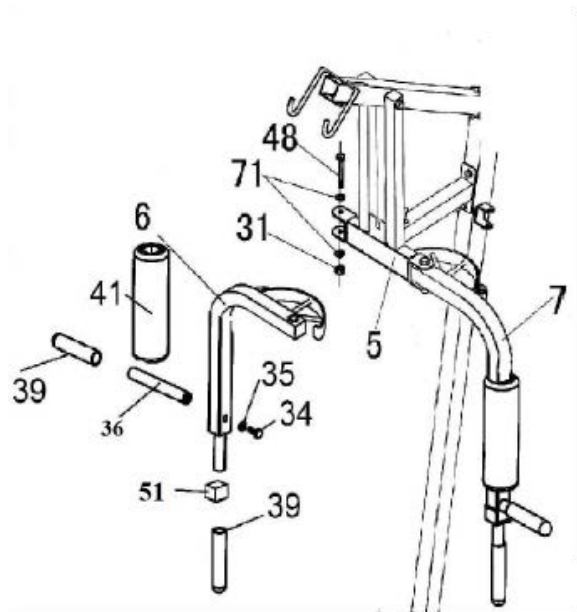
Inserire l'asta di resistenza n. 53 nell'alloggiamento sul supporto n. 10 e fissarla con la vite n. 50, le rondelle n. 19 e il dado n. 20. Montare il pomello n. 49 sull'asta di resistenza n. 53.

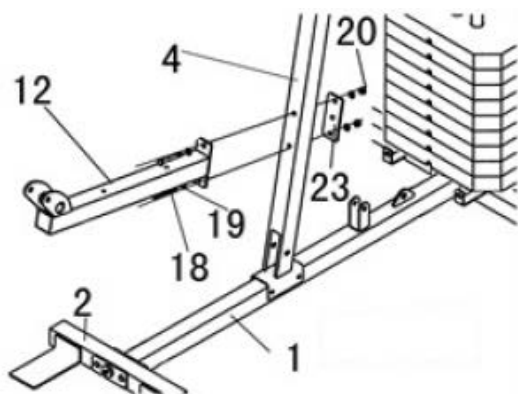
FASE 7

Montare sulla stazione a farfalla n. 5 il braccio destro n. 6 e il braccio sinistro n. 7, utilizzando le viti n. 48, le rondelle n. 71 e i dadi n. 31.

Nei bracci sinistro e destro sono montati i manicotti in plastica n. 30; si consiglia di lubrificare delicatamente i manicotti n. 30 prima del montaggio.

Inserire sui bracci n. 6 e n. 7 i cuscinetti in schiuma n. 41, avvitare alle aste dei bracci n. 36 ai bracci n. 6 e n. 7 utilizzando le viti n. 34; con le rondelle n. 35; successivamente, applicare sui tiranti n. 36 i tappi in gomma n. 39 e applicare sui bracci n. 6 e n. 7 i tappi n. 51; infine, montare sui bracci n. 6 e n. 7 i tappi in gomma n. 39.



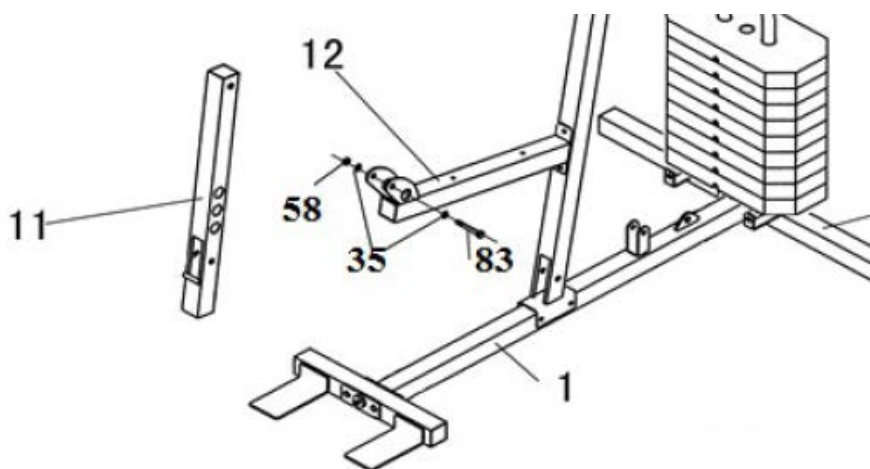


FASE 8

Avvitare il supporto del sedile n. 12 con la piastrina di rinforzo n. 23 al telaio inclinato n. 4 utilizzando le viti n. 18, le rondelle n. 19 e i dadi n. 20

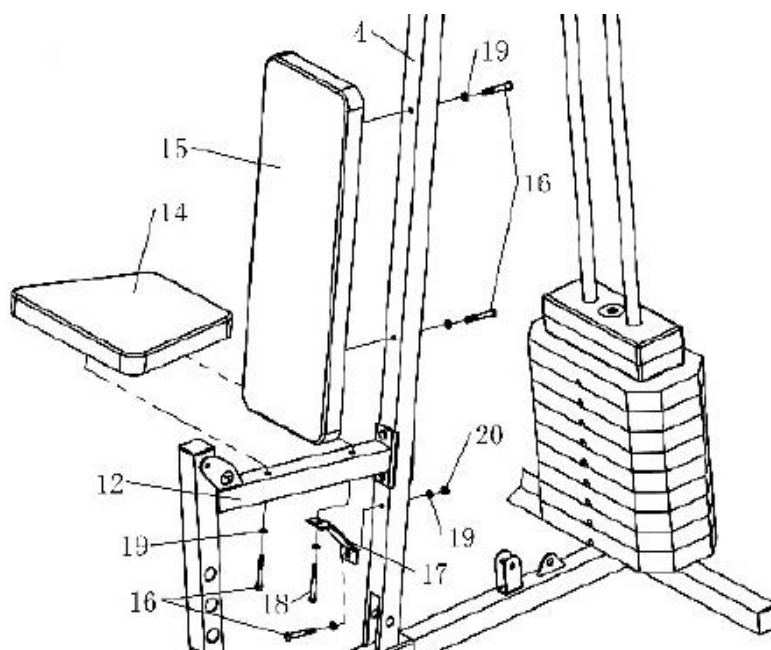
FASE 9

Montare il telaio di sostegno del sedile n. 12 alle gambe n. 11, utilizzando la vite n. 83, le rondelle n. 35 e il dado n. 58



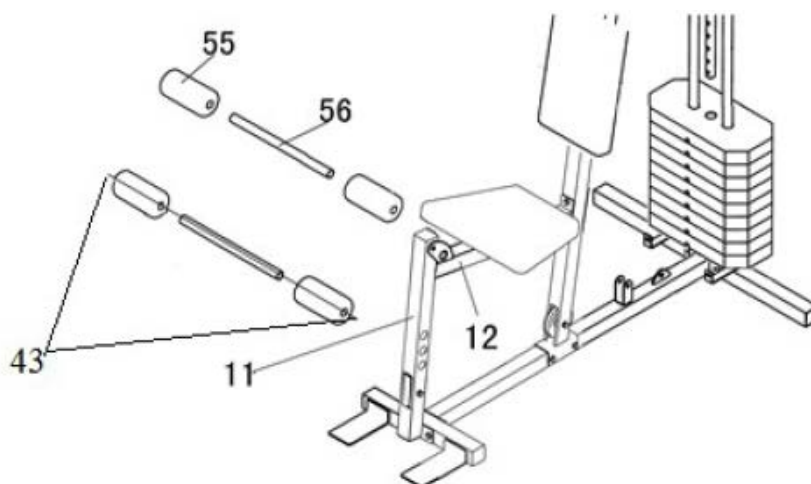
FASE 10

Avvitare la seduta n. 14 al supporto della seduta n. 12 utilizzando le viti n. 16 e n. 18, con le rondelle n. 19, inserendo il supporto di rinforzo n. 17 quindi avvitare il supporto di rinforzo n. 17 al telaio inclinato n. 4 con la vite n. 16, le rondelle n. 19 e il dado n. 20 fissare lo schienale n. 15 al telaio inclinato con le viti n. 16 e le rondelle n. 19.



PASSO 11

Montare sul braccio di spinta delle gambe n. 11 le aste n. 56, inserire nei fori delle aste n. 56 i tappi circolari n. 43, quindi applicare sulle aste n. 56 le guarnizioni in schiuma n. 55.



FASE 12

Avvitare il leggio n. 77 al supporto n. 78 utilizzando le viti n. 79 e le rondelle n. 80. Posizionare il tutto sul braccio di pressione con le gambe n. 11, dopo aver montato la flangia n. 81 sul braccio n. 11. Dopo aver scelto l'altezza desiderata, fissare il supporto n. 78 con il perno n. 82.

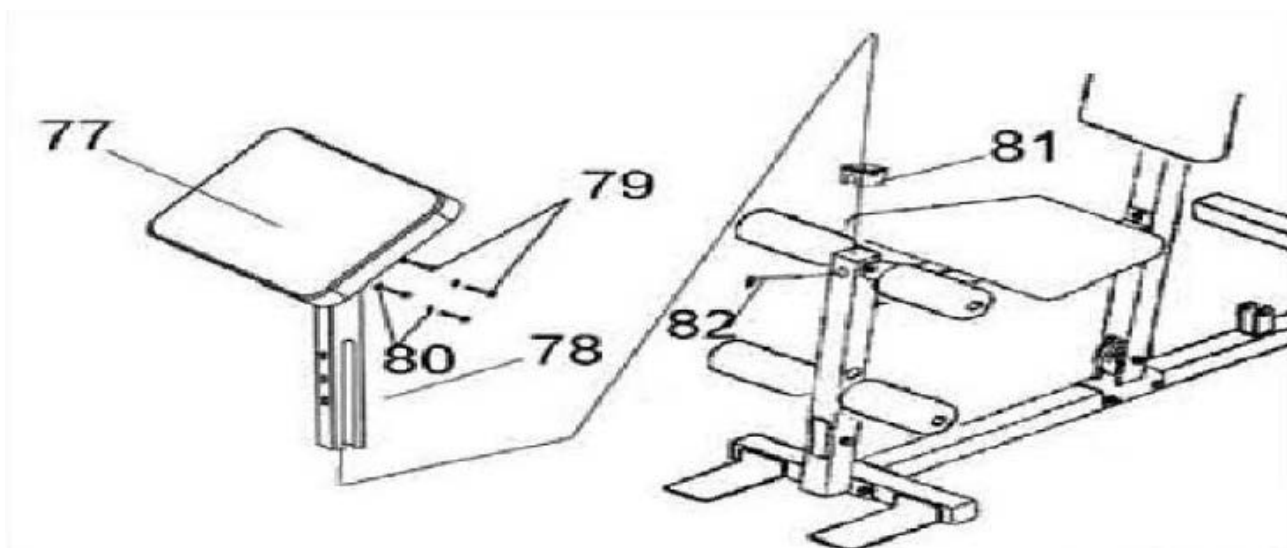


DIAGRAMMA DI GUIDA DEI CAVI pagina n. 32

1. MONTAGGIO DEL CAVO DEL PALLET N. 72
SEQUENZA: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. MONTAGGIO DEL CAVO DELL'ALZATA INFERIORE N. 73
SEQUENZA: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. MONTAGGIO DEL CAVO DEI BRACCI N. 57
SEQUENZA: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

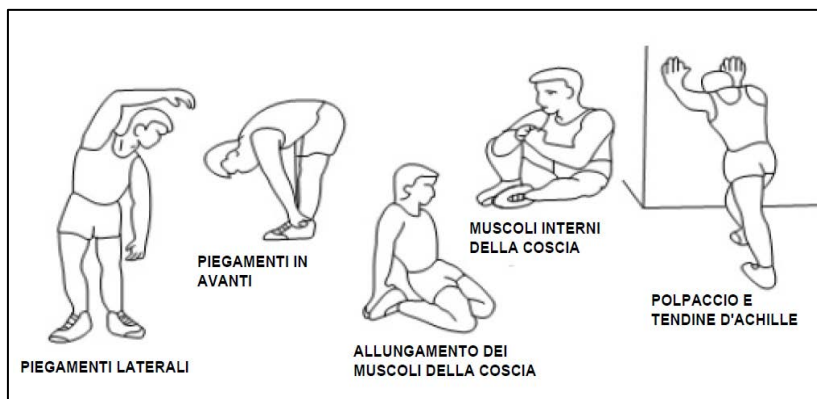
FASE 13

Serrare tutte le viti di tutte le fasi, ad eccezione della FIG. L, lasciando un leggero gioco alle estremità del cavo n. 57. Regolare la tensione dei cavi sulla catena n. 59 in modo che, esercitando una leggera pressione sulla piastrina superiore del pacco n. 64, sia possibile selezionare liberamente il numero desiderato di carichi n. 63 tramite il perno n. 61 e che i cavi n. 57, 72, 73 non possano cadere dai rulli n. 27.

CAMPO DI APPLICAZIONE

L'Atlas HEKTOR 3 è un attrezzo destinato all'allenamento generale in ambito domestico. **Non può essere utilizzato a fini terapeutici, riabilitativi e commerciali.**

ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

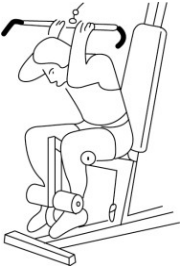
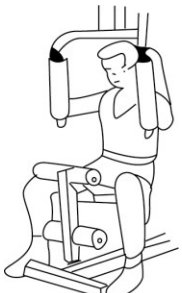


1. Riscaldamento

Prima di iniziare l'allenamento, si consiglia di eseguire gli esercizi di riscaldamento illustrati nella figura sottostante. Ogni esercizio dovrebbe essere eseguito per almeno 30 secondi. Riscaldamento

2. Esercizi

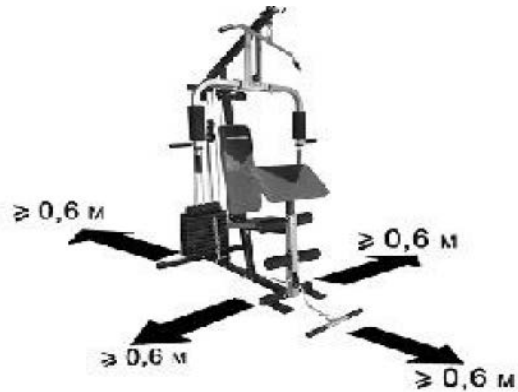
1 ESERCIZI SULLA BARRA PIÙ BASSA (TRAPEZIO-LATISSIMUS DORSIS-MUSCOLO RETTIFICATORE DELLA SPINA) FISSARE LA MANIGLIA ALLA BARRA INFERIORE E SEDERSI CON IL VISO VERSO L'ATTREZZO. PIEGATE LEGGERMENTE LE GAMBE, ALLUNGATEVI VERSO LA SEDUTA, INARCATE LA SCHIENA E TIRATE VERSO LA VITA.	2 SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FISSARE L'IMPUGNATURA ALLA BARRA, SDRAIARSI SULLA SCHIENA CON LE GAMBE QUASI ESTESE, SOLLEVARE LE DITA DEI PIEDI E AFFERRARE L'IMPUGNATURA CON I PIEDI. SOLLEVA LE GINOCCHIA VERSO IL TORACE IL PIÙ IN ALTO POSSIBILE RIUSCISCI.	3 ESERCIZI PER I BICIPITI (BICIPITI E FLESSORI DELL'AVAMBRACCIO) FISSA LA MANOPOLA ALLA BARRA, AFFERRALA E MANTIENI LE BRACCIA TESSE E I GOMITI VICINO AL TORACE. TIRA LA MANOPOLA VERSO DI TE, IL PIÙ LONTANO POSSIBILE.
4 ESERCIZI SULLA BARRA ALTA. (BICIPITI E FLESSORI DELL'AVAMBRACCIO) FISSA LA MANIGLIA ALLA BARRA E TIRA SU LA MANIGLIA. SEDITI SULLA SELLA E INCLINATI IN AVANTI SULLA PARTE ANTERIORE DELLA BARRA. TIRA SU LA BARRA SEGUENDO UN ARCO VERSO SOPRA, CON TUTTA LA FORZA CHE HAI.	5 ESERCIZI SULLA BARRA ALTA CON LE MANI RIVOLTE VERSO L'ALTO. (BICIPITI CON FORTE SOLLECITAZIONE DEI MUSCOLI DELL'AVAMBRACCIO) ESEGUI L'ESERCIZIO COME NEL ESERCIZIO PRECEDENTE, MA CON IL PALMO RIVOLTO VERSO L'ESTERNO. QUESTO ESERCIZIO RAFFORZERÀ I MUSCOLI DELL'AVAMBRACCIO.	6 ESERCIZI PER I POLSI (FLESSORI DELL'AVAMBRACCIO) FISSA LA MANOPOLA ALLA BARRA E SOLLEVALA. APPOGGIA gli avambracci sulla barra superiore e, tenendo la barra, tira su i polsi il più in alto possibile RIUSCITE, TENENDO LE MANI SULLA PARTE SUPERIORE DELLA BARRA.
7	8	9

 ESERCIZIO PER I MUSCOLI DELLE GAMBE. (GRUPPO MUSCOLARE INTORNO ALLE GINOCCHIA) QUESTO ESERCIZIO SI ESEGUE CON UNA SOLA GAMBA. AGGANCIARE LA PARTE SUPERIORE ALLA FASCIA SUPERIORE. AGGANCIARE IL GINOCCHIO ALLA BARRA E TIRA CON TUTTA LA FORZA CHE HAI.	 ALLUNGAMENTO DELLE GAMBE. (MUSCOLO QUADRICIPITE) INSERISCI LA BARRA SUPERIORE NEL FORO INFERIORE. AGGANCIARE LE GAMBE ALLA BARRA INFERIORE E AFFERRA LA BASE DELLA SELLA. DIRITTI LENTAMENTE LE GAMBE.	 ESERCIZI PER I MUSCOLI DELLA SCHIENA (RETTO ADDOMINALE - SERRATO - LATISSIMUS DORSI INFERIORE) FISSA L'ASTA AL DISCO SUPERIORE E AFFERRA L'ASTA SOPRA TESTA, AGGANCIARE LE GAMBE ALLA BARRA INFERIORE, PIEGARE LA VITA INCLINANDOSI IN AVANTI IL PIÙ FORTE POSSIBILE.
10  TRASCHINAMENTO CON BRACCIA ESTESE. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS- PETTORALI) FISSA LA BARRA AL DISCO SUPERIORE, APPOGGIARE LA SCHIENA ALLO SCHIENALE E AFFERRARE LA BARRA CON LE BRACCIA TESTE. TRASCINARE LA BARRA VERSO IL BASSO FORMANDO UN ARCO IL PIÙ AMPIO POSSIBILE. INCLINARSI IN AVANTI PER AUMENTARE L'AMPIEZZA DELL'ARCO.	11  ESERCIZIO PER I MUSCOLI PIATTI DELLA PARTE ANTERIORE DEL TRONCO. (LATISSIMUS DORSI - POSTERIORE DEL BICIPITE BRACHIALE) FISSA LA BARRA AL DISCO SUPERIORE E AFFERRA LA BARRA SOPRA LA TESTA. SEDITI CON I PIEDI APPOGGIATI ALLA BARRA INFERIORE. INARCATE LE SCHIENE E TIRATE LA BARRA INCLINANDOSI IN AVANTI.	12  FARFALLA (MUSCOLI DEL TORACE) POSIZIONA LE BRACCIA SULLA MACCHINA A FARFALLA, APPOGGIA GLI AVAMBRACCI SULLE MANOPOLE DELLA MACCHINA E SPINGI CON I GOMITI, SENZA CON LE MANI.
13  VERTICALI 1) REGOLA L'ALTEZZA DEL SEDILE IN MODO CHE LE BRACCIA DELL'ATTREZZO A FARFALLA SI TROVINO ALL'ALTEZZA DEL TORACE. 2) CON L'AUTO DEL MOTYLKA E DEL SET PER GLI ESERCIZI DELLE GAMBE. ESERCITATI ALTERNATIVAMENTE CON LA PARTE SUPERIORE E INFERIORE DELL'ATLAS. 3) RIPETETE IL NUMERO DI VOLTE CHE PREFERITE.	 ESERCIZIO PER I BICIPITI SULLA MACCHINA A PREGHIERA SEDITI SULLA PANCHINA, FAI PASSARE LA MANO ATTRAVERSO LA BARRA E POSIZIONALA IN MODO CHE IL BORDO SUPERIORE DELLA BARRA SI TROVI SOTTO LE ASCELLE. ESTENDI LE BRACCIA A PARTIREDAI GOMITI, AFFERRA LA BARRA. PIEGA LE BRACCIA A ANGOLO RETTO, POI RITIRALE LE BRACCIA FINO ALLA POSIZIONE INIZIALE.	

SAUGUMO REIKALAVIMAI

Šis produktas skirtas tik namų naudojimui ir suprojektuotas taip, kad užtikrintų optimalų saugumą. Reikia laikytis šių taisyklių:

1. Prieš pradėdami treniruotes, pasikonsultuokite su gydytoju, kad išitikintumėte, jog nėra kontraindikacijų naudoti treniruoklį. Gydytojo sprendimas yra būtinas, jei vartojate vaistus, veikiančius širdies veiklą, kraujospūdį ir cholesterolio lygį. Tai taip pat būtina vyresniems nei 35 metų asmenims ir tiems, kurie turi sveikatos problemų.
2. Prieš pradėdami treniruotę, visada atlikite apšilimą.
3. Atkreipkite dėmesį į nerimą keliančius požymius. Netinkami arba pernelyg intensyvūs pratimai kelia pavojų sveikatai. Jei treniruotės metu pasireiškia galvos skausmas ar svaigimas, krūtinės skausmas, nereguliarus širdies ritmas ar kiti nerimą keliantys simptomai, nedelsdami nutraukite treniruotę ir pasikonsultuokite su gydytoju. Traumos gali atsirasti dėl netinkamo ar pernelyg intensyvaus treniruotės.
4. Treniruočių metu ir po jų užtikrinkite, kad treniruokliai būtų nepasiekiami vaikams ir gyvūnams
5. Įrenginį reikia pastatyti ant sauso, stabilaus ir tinkamai išlyginto paviršiaus. Iš artimiausios įrenginio aplinkos reikia pašalinti visus aštrius daiktus. Įrenginį reikia apsaugoti nuo drėgmės, o galimus paviršiaus nelygumus reikia išlyginti. Rekomenduojama naudoti specialią neslystančią paklotę, kuri užkirs kelią treniruoklio pasislinkimui atliekant pratimus.
6. Laisva erdvė neturėtų būti mažesnė nei 0,6 m ir didesnė nei treniruočių plotas visomis kryptimis, kuriomis prieinamas treniruoklis. Laisvoje erdvėje taip pat turi būti vietos avariniam nusileidimui. Jei treniruokliai išdėstyti vienas šalia kito, laisvos erdvės dydis gali būti padalytas.
7. Prieš pirmąjį naudojimą, o vėliau – reguliariais laiko intervalais, reikia patikrinti visų varžtų, kaiščių ir kitų jungčių tvirtumą.
8. Prieš pradėdami treniruotes, patikrinkite dalių tvirtinimą ir jas jungiančius varžtus. Treniruotes galima pradėti tik tada, kai įrenginys yra visiškai tvarkingas.
9. Įrenginį reikia reguliariai tikrinti dėl nusidėvėjimo ir pažeidimų – tik tuomet jis atitiks saugos reikalavimus.
Ypatingą dėmesį reikia skirti putų rankenoms, kojų antgaliams ir apmušalams, kurie susidėvi greičiausiai. Sugadintas dalis reikia nedelsiant pataisyti arba pakeisti; iki tol treniruoklio naudoti negalima.
10. Į angas nedėkite jokių daiktų.
11. Atkreipkite dėmesį į išsikišančius reguliavimo įtaisus ir kitas konstrukcines detales, kurios galėtų trukdyti treniruotės metu.
12. Treniruoklį naudokite tik pagal paskirtį. Jei kuri nors dalis sugenda ar susidėvi arba naudojant treniruoklį išgirsite nerimą keliančius garsus, nedelsdami nutraukite treniruotę. Nenaudokite treniruoklio, kol problema nebus pašalinta.
13. Treniruokitės patogiais drabužiais ir sportiniais batais. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už išsikišusių įrangos dalių arba riboti judesį laisvę.
14. Įranga priskirta H klasei pagal standartą EN ISO 20957-1 ir skirta naudoti tik namuose. Jos negalima naudoti terapiniais, reabilitaciniais ir komerciniais tikslais.
15. Keldami ar nešdami įrangą, laikykitės tinkamos laikysenos, kad nesužeistumėte stuburo.
16. Produktas skirtas tik suaugusiems. Neleiskite vaikams, kurie nėra prižiūrimi, artintis prie prietaiso.
17. Montuodami įrenginį, griežtai laikykitės pridedamų instrukcijų ir naudokite tik komplekte esančias dalis. Prieš pradėdami montavimą, patikrinkite, ar komplekte yra visos dalys, nurodytos pridedamame sąraše.



ISPĖJIMAS: PRIEŠ NAUDODAMI FITNESO ĮRANGĄ, PERSKAITYKITE NAUDOJIMO INSTRUKCIJĄ.

NEPRIIMAME ATSAKOMYBĖS UŽ TRAUMAS AR DAIKTŲ APGADINIMUS, KURIŲ PRIEŽASTIS – NETINKAMAS ŠIO PRODUKTO NAUDOJIMAS.

TECHNINIAI DUOMENYS

Grynasis svoris – 82 kg

Išskleisto dydis – 112*120*207 cm Maksimali

produkto apkrova – 100 kg

PRIEŽIŪRA

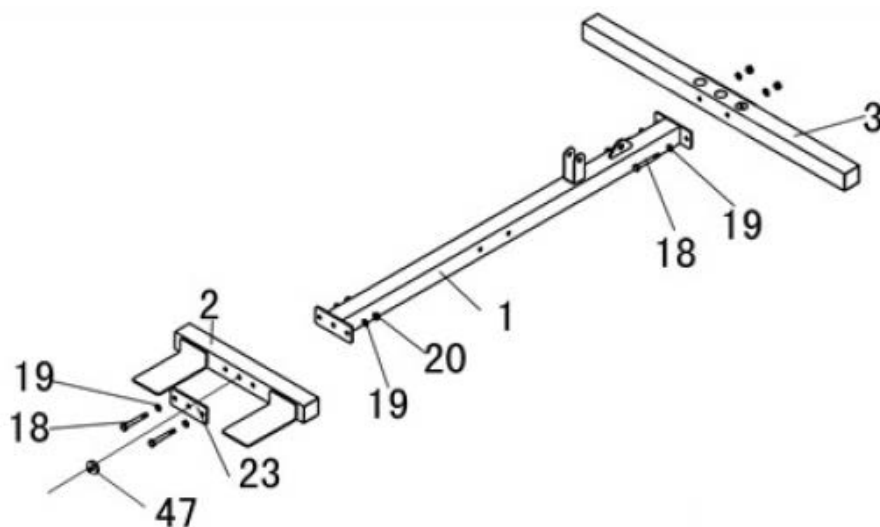
Valant prietaisą nenaudokite agresyvių valymo priemonių. Nešvarumus ir dulkes nuvalykite minkštu, drėgnu skudurėliu. Prietaisus laikykite sausoje vietoje, kad apsaugotumėte juos nuo drėgmės ir korozijos.

SCHEMA, 31 puslapis

DALIŲ SARAŠAS

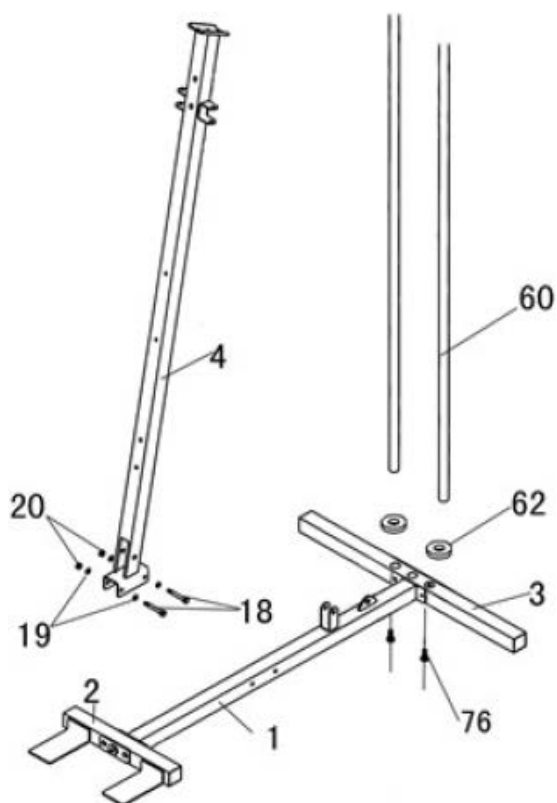
Nr.	Pavadinimas	Kiekis	Nr.	Pavadinimas	Kiekis
1.	PAGRINDINIS RĖMAS	1	70.	-----	
2.	PRIEKINIS PAGRINDAS	1	71.	PADĖKLIUKAS M12	6
3.	GALINIS PAGRINDAS	1	72.	STOSO LYNAS	1
4.	PASVIRUSI RĖMO DALIS	1	73.	APATINIO KELIAMOJO LIFTO TROSAS	1
5.	„MOTYLKOWA“ STOTELĖS LAIKIKLIS	1	74.	VERTIKALI RITINĖLIO LAIKIKLIS	2
6.	DEŠINĖ RANKENA	1	75.	SKERSINIS RITINĖLIO LAIKIKLIS	1
7.	KAIRIOJI RANKENA	1	76.	M10X25 INBUSINIS VARŽTAS	2
8.	VIRŠUTINIS ATRAMINIS STULPELIS	1	77.	MALDOS KNYGELĖ	1
9.	VIRŠUTINIO IŠTRAUKIMO STRYPAS	1	78.	MALDOS KNYGELĖS LAIKIKLIS	1
10.	ATRAMINĖ	1	79.	M6X15 VARŽTAS	4
11.	Kojų spaudimo rankena	1	80.	PODKAŠTIS M6	4
12.	SĖDYNĖS ATRAMOS	1	81.	FLANŠAS 45X45X120	1
13.	APATINIO TRAUKIMO STRYPAS	1	82.	PERĖJIMAS FI 10	1
14.	SĖDYNĖ	1	83.	VARŽTAS M10X75	1
15.	ATLOŠAS	1			
16.	M8X60 VARŽTAS	6			
17.	STIPRINAMASIS ATRAMINIS ELEMENTAS	1			
18.	VARŽTAS M8X65	11			
19.	PODKLAIDA M8	33			
20.	M8 SAVARANKISKAI FIKSUOJAMA VERŽLĖ	14			
21.	CZOP	1			
22.	KIŠKELIS 38X38	3			
23.	STIPRINAMOJI PLOKŠTĖ	3			
24.	VARŽTAS M10X65	6			
25.	VARŽTAS M10X45	9			
26.	RITINĖLIO LAIKIKLIS	2			
27.	RITINĖLIS	12			
28.	UŽDENGIMAS 45X45	6			
29.	VARŽTAS M12X140	1			
30.	PLASTIKINĖ ĮVORĖ M12	6			
31.	VERŽLĖ M12	3			
32.	PLASTIKINĖ ĮVORĖ M10	8			
33.	UŽDENGIMAS 50X50	2			
34.	VARŽTAS M10X25	6			
35.	PODKAŠTIS M10	39			
36.	RANKENŲ STRYPAS	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	GUMINIS KAMŠTIS	8			
40.	KARABINAS	5			
41.	PETŲ PUTPLASTIKAS	2			
42.	-----				
43.	APVALI KAPELĖ	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	GUMINIS BUFERIS	3			
48.	VARŽTAS M12X80	2			
49.	VERŽLĖ M10	1			
50.	VARŽTAS M8X45	1			
51.	KIŠKELIS SU SKYLĖLE	2			
52.	-----				
53.	ATRAMINIS STRYPAS	1			
54.	13 GRANDŽIŲ GRANDINĖ	1			
55.	STRYPŲ PUTPLASTIKAS PO KOJOMIS	4			
56.	KOJŲ LAIKIKLIS	2			
57.	PETŲ LYNAS	1			
58.	M10 SAVAIMAI FIKSUOJAMA VERŽLĖ	17			
59.	6 GRANDŽIŲ GRANDINĖ	1			
60.	VADOVAS	2			
61.	L RAIDĖS FORMOS SKIRSTUVAS	1			
62.	GUMINIS AMORTIZATORIUS	2			
63.	STEKO SVORIS	9			
64.	STEKO VIRŠUTINĖ PLOKŠTĖ	1			
65.	DIDELĖ PAGALVĖLĖ	1			
66.	DIDELĖ PLASTIKINĖ ĮVORĖ	1			
67.	10 skersmens smeigtukas	1			
68.	PERJUNGIKLIS	1			
69.	-----				

MONTUOJIMAS



1 ŽINGSNIS

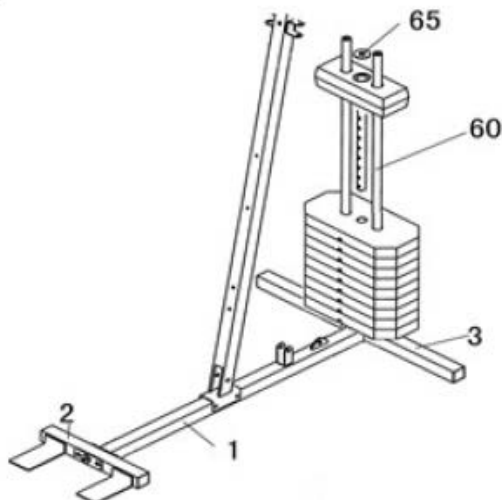
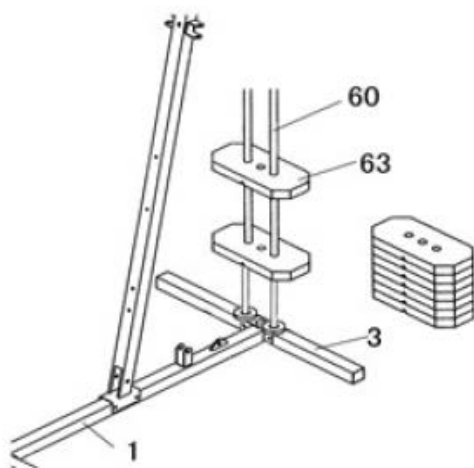
Pagrindinį rėmą Nr. 1 sujunkite su priekiniu pagrindu Nr. 2 ir galiniu pagrindu Nr. 3, naudodami varžtus Nr. 18, poveržles Nr. 19 ir veržles Nr. 20. Prie priekinio pagrindo pritvirtinkite sustiprinimo plokštelę Nr. 23 kartu su atrama Nr. 47.



2 ŽINGSNIS

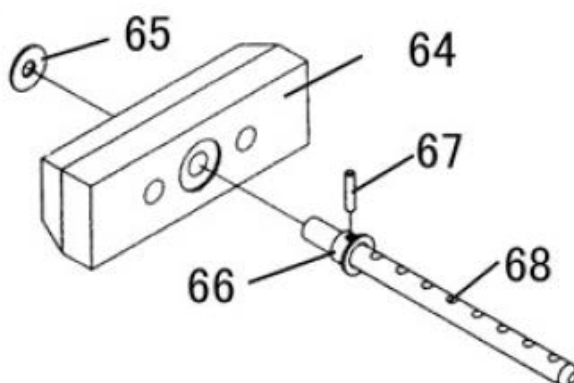
Prie galinės atramos Nr. 3 prisukite kreipiamąją juostą Nr. 60 varžtais Nr. 76, o ant kreipiamųjų juostų uždėkite guminius amortizatorius Nr. 62. Prie pagrindinio rėmo Nr. 1 priveržkite pasvirusią rėmą Nr. 4 varžtais Nr. 18, poveržlėmis Nr. 19 ir veržlėmis Nr. 20.

DĖMESIO! „ATLAS“ TURĖTŲ SURINKTI MAŽIAUSIAI DU ŽMONĖS!!!



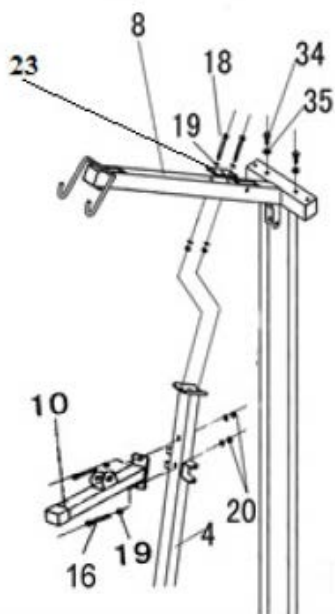
3 ŽINGSNIS

Ant kreipiamosios Nr. 60 uždėkite steko apkrovą Nr. 63, o tada – viršutinę steko plokštę Nr. 64, kurią iš anksto sumontuokite su selektoriumi Nr. 68, naudodami didelę plastikinę įvorę Nr. 66 ir kaištį Nr. 67. Kaip parodyta 1 paveiksle, ant viršutinės plokštės uždėkite didelę poveržlę Nr. 65.



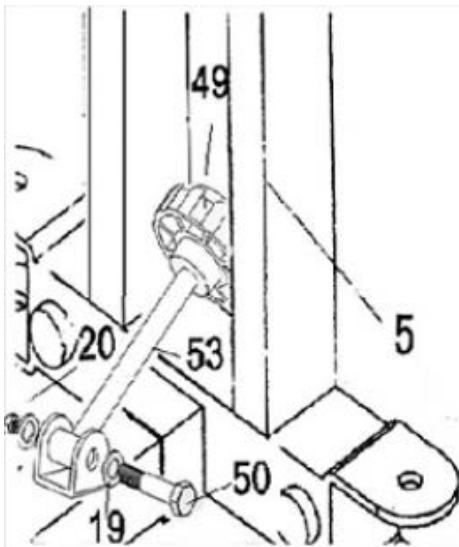
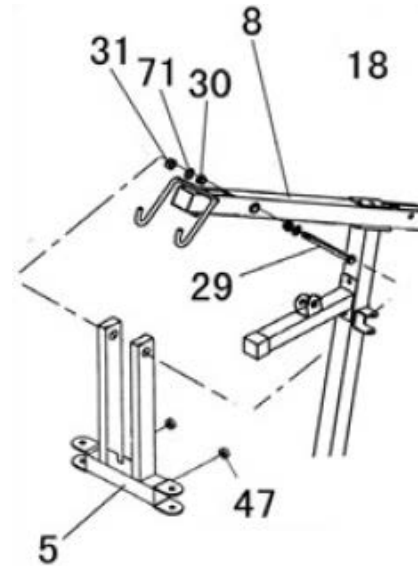
4 ŽINGSNIS

Uždėkite ant kreipiamojo Nr. 60 ir ant pasvirusio rėmo Nr. 4 viršutinį atraminį elementą Nr. 8, tada prisukite jį prie kreipiamųjų Nr. 60 varžtais Nr. 34 ir poveržlėmis Nr. 35. Prie pasvirusio rėmo Nr. 4 prisukite varžtais Nr. 18, poveržlėmis Nr. 19 ir veržlėmis Nr. 20, prieš tai uždėję sutvirtinimo plokštelę Nr. 23. Prisukite atramą Nr. 10 prie pasvirusio rėmo Nr. 4 varžtais Nr. 16 ir poveržlėmis Nr. 19 bei veržlėmis Nr. 20; ant atramos Nr. 10 uždėkite kamštį Nr. 22 ir kaištį Nr. 21.



5 ŽINGSNIS

Įmontuokite atraminius elementus Nr. 47 į „drugelio“ stovo laikiklio Nr. 5 angas, tada visą konstrukciją prisukite prie viršutinės atramos Nr. 8 varžtu Nr. 29, pagalvėlėmis Nr. 71 ir veržle Nr. 31. Viršutiniame laikiklyje Nr. 8 yra sumontuotos plastikinės įvorės Nr. 30; prieš montavimą rekomenduojama švelniai sutepti įvorę Nr. 30.



6 ŽINGSNIS

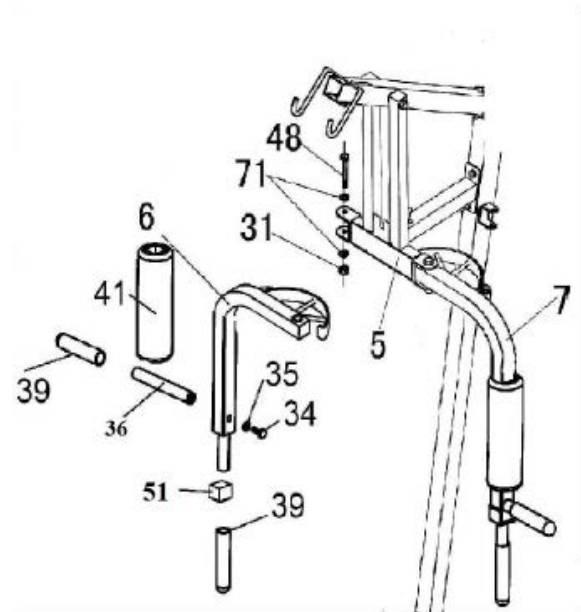
Įdėkite pasipriešinimo strypą Nr. 53 į laikiklį ant atramos Nr. 10 ir prisukite varžtu Nr. 50, naudodami poveržles Nr. 19 ir veržlę Nr. 20. Ant pasipriešinimo strypo Nr. 53 uždėkite rankenėlę Nr. 49.

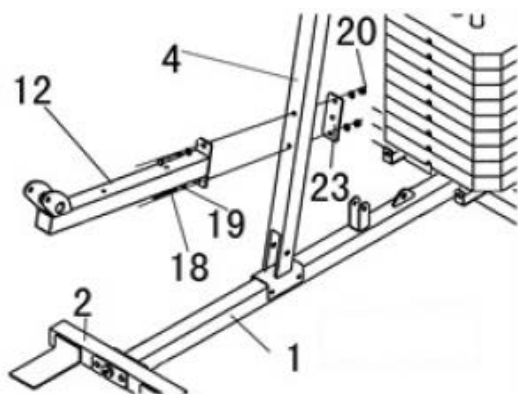
7 ŽINGSNIS

Ant „drugelio“ stovo Nr. 5 pritvirtinkite dešinįjį svirtį Nr. 6 ir kairįjį svirtį Nr. 7, naudodami varžtus Nr. 48, poveržles Nr. 71 ir veržles Nr. 31.

Kairiajame ir dešiniajame svirtuose yra sumontuotos plastikinės įvorės Nr. 30 – prieš montavimą rekomenduojama švelniai sutepti įvorę Nr. 30.

Užmaukite ant rankų Nr. 6 ir Nr. 7 rankų putplasčio įdėklus Nr. 41, prisukite prie rankų Nr. 6 ir Nr. 7 rankų strypus Nr. 36, naudodami varžtus Nr. 34; pagalvėlėmis Nr. 35, tada ant strypų Nr. 36 uždėkite guminius antgalius Nr. 39 ir ant rankų Nr. 6 bei Nr. 7 uždėkite antgalius Nr. 51, po to ant rankų Nr. 6 ir Nr. 7 pritvirtinkite guminius antgalius Nr. 39.



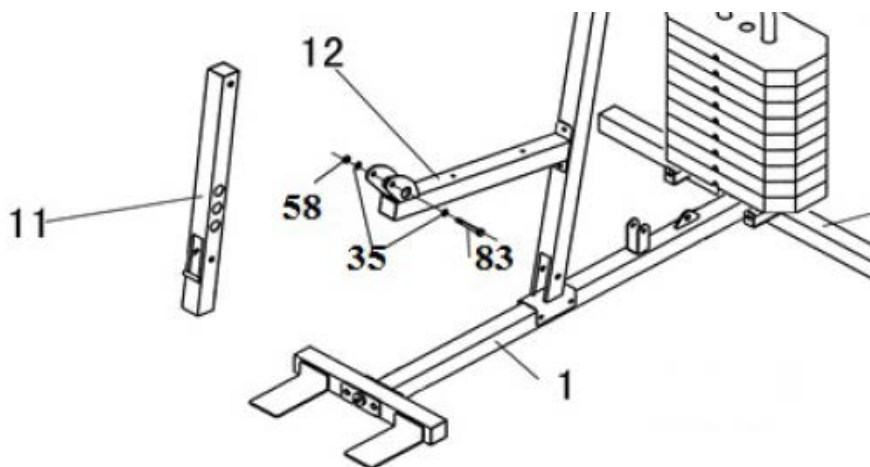


8 ŽINGSNIS

Prisukite sėdynės atramą Nr. 12 su sutvirtinimo plokšte Nr. 23 prie pakreipto rėmo Nr. 4 varžtais Nr. 18, poveržlėmis Nr. 19 ir veržlėmis Nr. 20

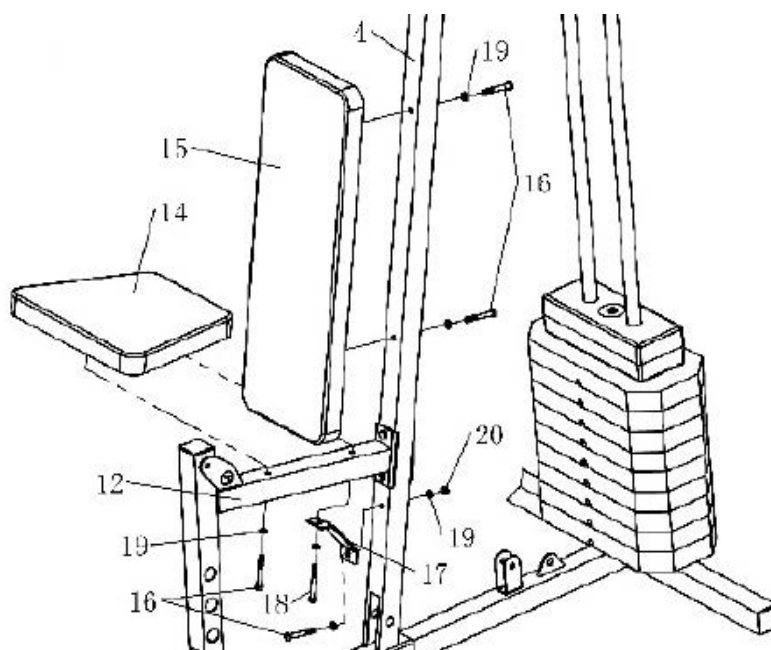
9 ŽINGSNIS

Prie sėdynės atramos Nr. 12 pritvirtinkite spaudimo rėmą su kojomis Nr. 11, varžtu Nr. 83, poveržlėmis Nr. 35 ir veržle Nr. 58



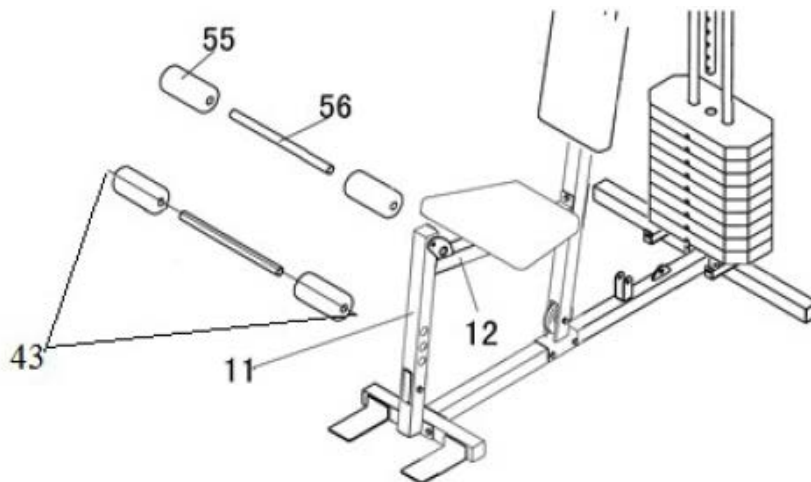
10 ŽINGSNIS

Prie sėdynės atramos Nr. 12 prisukite sėdynę Nr. 14 varžtais Nr. 16 ir Nr. 18, pagalvėlėmis Nr. 19, uždėję sustiprinamąją atramą Nr. 17 tada sutvirtinamą atramą Nr. 17 prisukite prie pasvirusio rėmo Nr. 4 varžtu Nr. 16, naudodami poveržles Nr. 19 veržle Nr. 20 prie pakreipto rėmo pritvirtinkite atlošą Nr. 15 varžtais Nr. 16 ir poveržlėmis Nr. 19.



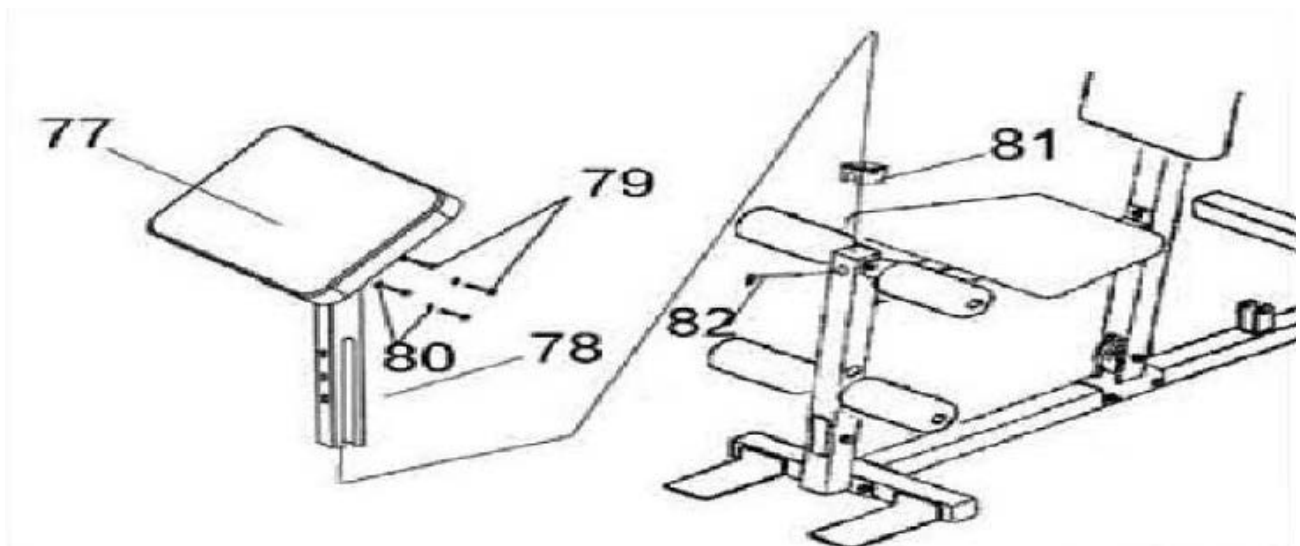
11 ŽINGSNIS

Prie kojų spaudimo rankenos Nr. 11 pritvirtinkite strypus Nr. 56, į strypus Nr. 56 įspauskite apvalius kamščius Nr. 43, o tada ant strypų Nr. 56 uždėkite putplasčio įdėklus Nr. 55.



12 ŽINGSNIS

Prie maldos knygos laikiklio Nr. 78 prisukite maldos knygą Nr. 77 varžtais Nr. 79 ir poveržlėmis Nr. 80. Visą konstrukciją uždėkite ant spaudimo rankenos su kojomis Nr. 11, prieš tai pritvirtindami apvadą Nr. 81 prie rankenos Nr. 11. Pasirinkę tinkamą aukštį, užfiksuokite laikiklį Nr. 78 kaiščiu Nr. 82.



TRAUKIAMŲJŲ VIRVIŲ VEDIMO SCHEMA, 32 puslapis

1. 72-OJO STEKO TROSO MONTAVIMAS
EILĖS TVARKA: PAV. K; PAV. B; PAV. C; PAV. D; PAV. J
2. APATINIO TRAUKIMO LYNO NR. 73 MONTAVIMAS
EILĖS TVARKA: PAV. I; PAV. H; PAV. G; PAV. F; PAV. C; PAV. E
3. RANKŲ TROSO MONTAVIMAS Nr. 57
EILĖS TVARKA: PAV. L; PAV. A; PAV. G; PAV. A; PAV. L

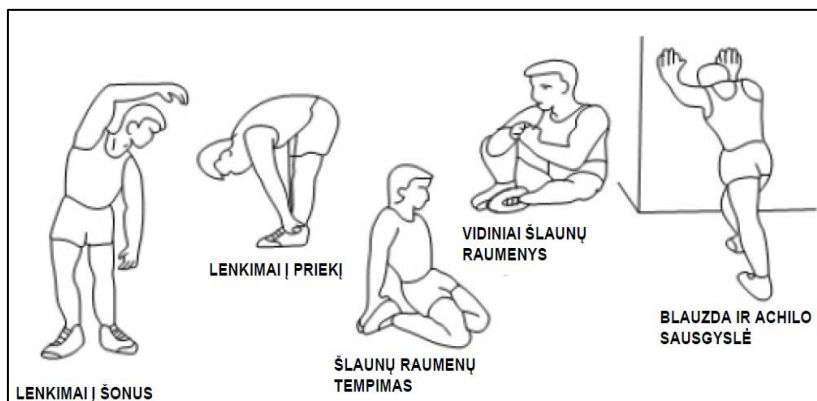
13 ŽINGSNIS

Prisukite visus visų žingsnių varžtus, išskyrus PAV. L, palikdami nedidelį laisvumą virvės Nr. 57 galuose. Sureguliuokite virvių įtempimą ant grandinės Nr. 59 taip, kad šiek tiek paspaudus viršutinę steko plokštelę Nr. 64 būtų galima laisvai pasirinkti norimą apkrovą Nr. 63 skaičių naudojant kaištį Nr. 61, o virvės Nr. 57, 72, 73 negalėtų nukristi nuo ritinėlių Nr. 27.

TAIKYMO SRITIS

„Atlas HEKTOR 3“ yra prietaisas, skirtas bendrojo fizinio lavinimo pratimams namuose. **Jo negalima naudoti terapiniais, reabilitaciniais ir komerciniais tikslais.**

TRENIRUOČIŲ INSTRUKCIJA



1. Apšilimas

Prieš pradėdant treniruotę, rekomenduojame atlikti apšilimo pratimus, pavaizduotus žemiau esančiame paveikslėlyje.

Kiekvieną pratimą reikėtų atlikti ne trumpiau kaip 30 sekundžių. Apšilimas

2. Pratimai

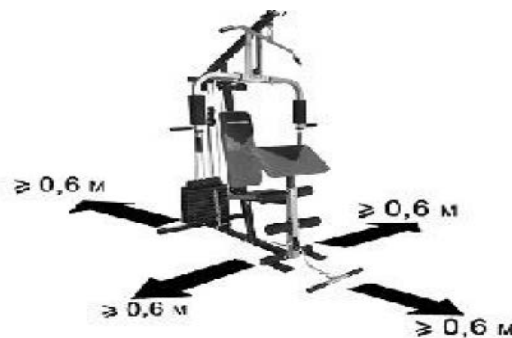
1 PRATIMAI ANT ŽEMIAUSIOS STRYPO (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIREKTOR SPINAF) PRITvirtinkite rankeną prie apatinės stangos ir atsisėskite veidu į treniruoklį. Šiek tiek sulenkite kojas, ištieskite kūną sėdynės link, išlenkite nugarą lanku ir traukite į juosmens pusę.	2 KELIŲ KĖLIMAS (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRITvirtinkite rankeną prie strypo, atsigulkite ant nugaros su beveik ištiesintomis kojomis, patraukite kojų pirštus ir paimkite rankeną tarp pėdų. PAKELKITE KELIUS Į KRŪTINĖS PUŠĮ TAIP AUKŠTAI, KIEK GALITE.	3 BICEPSŲ PRATIMAI (BICEPSAS IR PRIEKINĖS RANKOS RAUMENYS) PRITVIRTINKITE RANKENĄ PRIE STRYPO, PAIMKITE RANKENĄ IR STOVĖKITE SU IŠTIESTOMIS RANKOMIS IR alkūnėmis prie liemens. Ištempkite rankeną priešais save, kiek galite.
4 PRATIMAI ANT VIRŠUTINĖS STRYPOS. (BICEPSAS IR PRIEKINĖS RANKOS RAUMENYS) PRITvirtinkite rankeną prie strypo ir patraukite ją į viršų. Atsisėskite ant sėdynės ir pasilenkite į priekį virš strypo priekinės dalies. Traukite strypą lanku į viršų, kiek galite.	5 PRATIMAI ANT VIRŠUTINĖS STRYPO DALIES, DELNAIS Į VIRŠŲ. (BICEPSAI SU STIPRIU AKCENTU Į PRIEKINĘ RANKOS DALĮ) ATLIKITE PRATIMĄ TAIP PAT, KAIP IR ANKSTESNIAME PRATIME, TAČIAU DELNAIS ATSUKTAIS Į PRIEKĮ. ŠIS PRATIMAS STIPRINS PRIEKINĖS RANKOS RAUMENIS.	6 RIEŠŲ PRATIMAI (PRIEKINĖS RANKOS LENKĖJAI) PRITvirtinkite rankeną prie strypo ir patraukite ją į viršų. Atremkite PRIEKINĘ RANKĄ ANT VIRŠUTINĖS STRYPO DALIES IR, LAIKYDAMI STRYPĄ, TRAUKITE RIEŠUS TOLIAU, KIEK GALITE, LAIKYDAMI RANKAS ANT VIRŠUTINĖS STYGO DALIES.
7	8	9

 KOJŲ RAUMENŲ PRATIMAS. (RAUMENŲ GRUPĖ APIE KELIUS) ŠIS PRATIMAS ATLIEKAMAS VIENA KOJA. PRISITVIRTINKITE VIRŠUTINĘ STRYPĄ UŽ VIRŠUTINĖS SKYLĖS. UŽKABINKITE KELĮ ANT STRYPO IR TRAUKITE KIEK GALITE STIPRIAU.	 KOJŲ TEMPIMAS. (KETURGALVIS RAUMENYS) ĮKIŠKITE VIRŠUTINĘ STRYPĄ Į APAČIŲ SKYLĘ. UŽKABINKITE KOJAS UŽ APAČIŲ STRYPĄ IR SUIMKITE SĖDYNĖS PAGRINDĄ. LĖTAI IŠTIESINKITE KOJAS.	 NUGAROS RAUMENŲ PRATIMAI (RECTUS ABDOMINIS, SERRATUS, APATINIS LATISSIMUS DORSI) PRITvirtinkite strypą prie viršutinės skylės ir suimkite strypą virš galvos, užkabinkite kojas ant apatinės strypo dalies, sulenkite juosmenį, pasilenkdami į priekį taip stipriai, kaip tik galite.
10  IŠTIESTŲ RANKŲ TRAUKIMAS. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) PRITvirtinkite strypą prie viršutinio RATA, ATREMKITE NUGARĄ Į ATLOŠĄ IR SUIMKITE STRYPĄ IŠTIESTOMIS RANKOMIS. TRAUKITE STRYPĄ ŽEMYN LANKU, KIEK GALIMA TOLIAU. PASILENKITE Į PRIEKĮ, KAD PADIDINTUMĖTE LANKĄ.	11  PRIEKINĖS KŪNO DALIES PLOKŠČIŲ RAUMENŲ PRATIMAS. (LATISSIMUS DORSI – POSTERIOR DELTOIDICEPS BRACHIALIS) PRITvirtinkite strypą prie viršutinio žiedo ir suimkite strypą virš galvos. Atsisėskite, kojas užkabindami už APATINĘ STRYPĄ. IŠLENKITE NUGARĄ Į LANKĄ IR TRAUKITE STRYPĄ, PASILENKDAMI Į PRIEKĮ.	12  „Drugelis“ (KRŪTINĖS RAUMENYS) NUSTATYKITE „MOTYLEK“ RANKENAS, PRIGLAUDŽIATE PRIEKINĘ RANKOS DALĮ PRIE „MOTYLEK“ RANKENŲ IR STUMKITE ALKŪNĖMIS, NENAUDODAMI DELNAIS.
13  VERTIKALIOS 1) REGULIUOKITE SĖDYNĖS AUKŠTĮ, KAD „MOTYLKA“ RANKOS BŪTŲ KRŪTINĖS LAŠTOS AUKŠTYJE. 2) NAUDODAMAS „MOTYLKA“ IR KOJŲ PRATIMŲ RINKINĮ. ATLIKITE PAEILIUI NAUDODAMI ATLASO VIRŠUTINĘ IR APAČIĄ. 3) Kartokite tiek kartų, kiek norite.	 BICEPSO PRATIMAS ANT „MODLITEWNIKO“ ATSIŠĖSKITE ANT SĖDYNĖS, PERKIŠKITE RANKĄ PER MALDOS STOVĄ IR IŠDĖSTYKITE JĄ TAIP, KAD MALDOS STOVO VIRŠUTINIS KRAŠTAS BŪTŲ PO PAŽASTIMIS, IŠTIESKITE RANKAS ALKŪNĖSE, PAIMKITE STRYPĄ. SULENKITE RANKAS Į TIESŲ KAMPĄ, PO TO IŠTIESINKITE rankas į pradinę padėtį.	

DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI

Šis produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājās un ir izstrādāts tā, lai nodrošinātu optimālu drošību. Ir jāievēro šādi noteikumi:

1. Pirms treniņa sākšanas konsultējieties ar ārstu, lai pārliecinātos, ka nav kontrindikāciju treniņiera lietošanai. Ārsta atzinums ir nepieciešams gadījumos, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni. Tas ir nepieciešams arī personām, kas vecākas par 35 gadiem, kā arī personām ar veselības problēmām.
2. Pirms treniņa sākšanas vienmēr veiciet iesildīšanos.
3. Pievērsiet uzmanību satraucošām pazīmēm. Nepareizi vai pārmērīgi treniņi ir bīstami veselībai. Ja treniņa laikā parādās sāpes vai reibonis, sāpes krūšu kurvī, neregulārs sirdsdarbības ritms vai citas satraucošas pazīmes, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu. Traumas var rasties nepareizas vai pārāk intensīvas treniņdarbības dēļ.
4. Treniņa laikā un pēc tā pabeigšanas nodrošiniet, lai bērni un dzīvnieki nevarētu piekļūt treniņa aprīkojumam.
5. Ierīci novietojiet uz sausas, stabilas un pareizi izlīdzinātas virsmas. No ierīces tiešā tuvumā noņemiet visus asus priekšmetus. Aizsargājiet to no mitruma, iespējamās grīdas nelīdzienības izlīdziniet. Ieteicams izmantot īpašu pretslīdēšanas paklāju, kas novērsīs iekārtas pārvietošanos vingrojumu veikšanas laikā.
6. Brīvā telpa nedrīkst būt mazāka par 0,6 m un lielāka par treniņu laukumu virzienos, kuros iekārta ir pieejama. Brīvajā telpā jābūt arī vietai avārijas evakuācijai. Ja iekārtas ir novietotas viena blakus otrai, brīvās telpas lielumu var sadalīt.
7. Pirms pirmās lietošanas reizes un pēc tam regulāri jāpārbauda visu skrūvju, tapu un pārējo savienojumu nostiprinājums.
8. Pirms treniņa sākšanas pārbaudiet detaļu nostiprinājumu un to savienošās skrūves. Treniņu drīkst sākt tikai tad, ja iekārta ir pilnībā darba kārtībā.
9. Ierīce ir regulāri jāpārbauda, lai konstatētu nolietojumu un bojājumus – tikai tad tā atbilst drošības prasībām.
Īpaša uzmanība jāpievērš putuplasta rokturiem, kāju uzgaļiem un apdarei, kas noliektas visātrāk. Bojātās detaļas nekavējoties jālabo vai jānomaina; līdz tam brīdim ierīci nedrīkst izmantot treniņiem.
10. Neievietojiet atvērumos nekādas detaļas.
11. Pievērsiet uzmanību izvirktiem regulēšanas mehānismiem un citām konstrukcijas detaļām, kas var traucēt vingrojumu veikšanu.
12. Ierīci izmantojiet tikai paredzētajam mērķim. Ja kāda no detaļām tiek bojāta vai nolietota, vai arī, lietojot ierīci, dzirdat satraucošas skaņas, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Nelietojiet ierīci atkārtoti, kamēr problēma nav novērsta.
13. Vingrojiet ērtā apģērbā un sporta apavos. Izvairieties no plaša apģērba, kas var aizķerties par izvirktajām iekārtas daļām vai ierobežot kustību brīvību.
14. Iekārta ir klasificēta kā H klase saskaņā ar standartu EN ISO 20957-1 un ir paredzēta izmantošanai tikai mājas apstākļos. To nedrīkst izmantot terapeitiskos, rehabilitācijas un komerciālos nolūkos.
15. Pārejot vai pārvietojot aprīkojumu, ievērojiet pareizu stāju, lai nebojātu mugurkaulu.
16. Produkts ir paredzēts tikai pieaugušajiem. Neuzraudzītus bērnus turiet tālu no ierīces.
17. Ierīces montāžas laikā stingri ievērojiet pievienoto instrukciju un izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas. Pirms montāžas sākšanas pārbaudiet, vai komplektā ir visas detaļas, kas norādītas pievienotajā sarakstā.



BRĪDINĀJUMS: PRIEKŠ Lietošanas FITNESS IERĪCI, IZLASIET NORĀDĪJUMUS.

MĒS NEATBILDAM PAR TRAUMĀM VAI PRIEKŠMETU BOJĀJUMIEM, KAS RA DUŠIES ŠĪ PRODUKTA NEPAREIZAS LIETOŠANAS DĒĻ.

TEHNISKIE DATI

Tīrsvars – 82 kg

Izkliedētais izmērs – 112*120*207 cm Produkta

maksimālā slodze – 100 kg

APKOPE

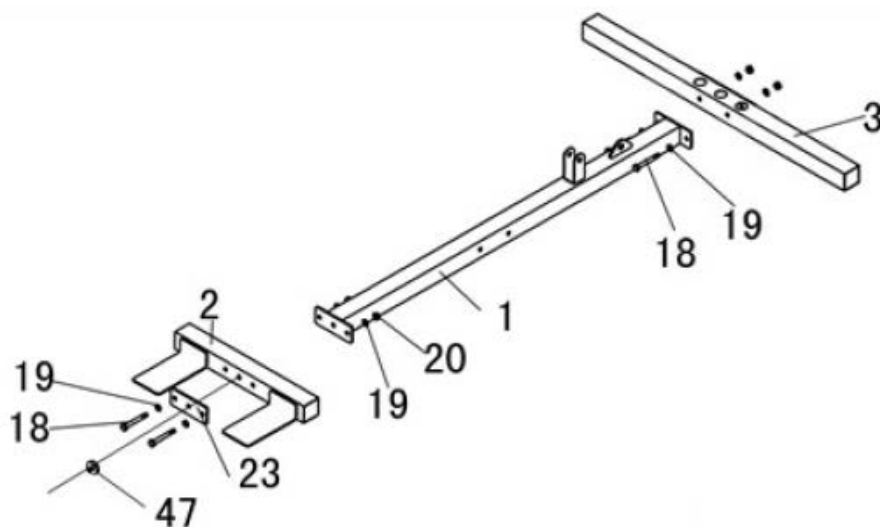
Ierīces tīrīšanai nedrīkst izmantot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu noņemšanai izmantojiet mīkstu, mitru drāniņu. Ierīces jāuzglabā sausās vietās, lai pasargātu tās no mitruma un korozijas.

SHĒMA 31. lappuse

DETALJU SARAKSTS

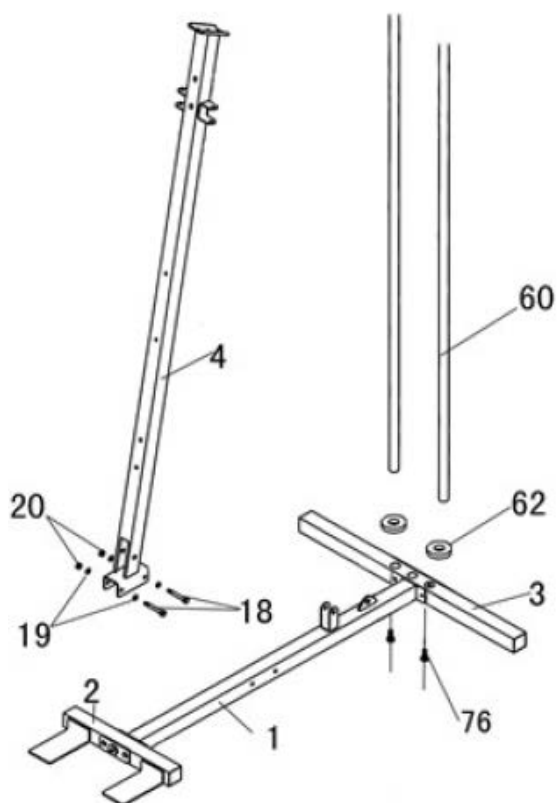
Nr.	Nosaukums		Nr.	Nosaukums	Daudzums
	Daudzums				
1.	GALVENĀ RĀMA	1	70.		
2.	PRIEKŠĒJAIS PĀRĪKS	1	71.	PODKĻĀDĪTĀJS M12	6
3.	Aizmugurējais statnis	1	72.	STĀVA VADU	1
4.	SLĪPĀ RĀMA	1	73.	APAKŠĒJĀ PACELŠANAS TROSE	1
5.	TĪKLVEIDA STACIJAS ROKTURIS	1	74.	VERTIKĀLA RULLĀ TURĒTĀJS	2
6.	LABĀ ROKA	1	75.	RULLĪŠA ŠĶĒRSVIRZAS TURĒTĀJS	1
7.	KREISĀ ROKA	1	76.	M10X25 IMBUSSKRŪVE	2
8.	AUGŠĒJAIS ATBALSTS	1	77.	LŪGŠANU GRĀMATIŅA	1
9.	STIEŅIS AUGŠĒJAI PACELŠANAI	1	78.	LŪGŠANU GRĀMATAS TURĒTĀJS	1
10.	ATBALSTS	1	79.	SKRŪVE M6X15	4
11.	KĀJU SPIEŠANAS ROKTURIS	1	80.	M6 paplāksne	4
12.	SĒDEKLĀ ATBALSTS	1	81.	FLANŠA 45X45X120	1
13.	APAKŠĒJĀS VILKŠANAS STIEŅIS	1	82.	PIEVIENOŠANAS DETALJA FI 10	1
14.	SĒDEKLIS	1	83.	SKRŪVE M10X75	1
15.	ATZVĀRSTS	1			
16.	SKRŪVE M8X60	6			
17.	NOSTIPRINOŠAIS BALSTS	1			
18.	SKRŪVE M8X65	11			
19.	M8 paplāksne	33			
20.	M8 pašbloķējošā uzgriežņa	14			
21.	CZOP	1			
22.	AIZBĀZNI 38X38	3			
23.	NOSTIPRINOŠĀ PLĀKSNE	3			
24.	SKRŪVE M10X65	6			
25.	SKRŪVE M10X45	9			
26.	RULLĪŠA ATBALSTS	2			
27.	RULLIS	12			
28.	AIZBĪDE 45X45	6			
29.	SKRŪVE M12X140	1			
30.	PLASTIKĀTA IELIKTNE M12	6			
31.	M12 uzgrieznis	3			
32.	PLASTIKĀTA IELIKTNE M10	8			
33.	AIZBĀZNIŠS 50X50	2			
34.	SKRŪVE M10X25	6			
35.	PODKĀRTIŅA M10	39			
36.	ROKAS VIRVE	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	GUMIJAS AIZBĀZNI	8			
40.	KARABĪNE	5			
41.	PLECU POLIURĒTĀNA POLSTERĒJUMS	2			
42.	-----				
43.	APAĻA AIZBĀZNE	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	GUMIJAS BUFERIS	3			
48.	SKRŪVE M12X80	2			
49.	M10 uzgrieznis	1			
50.	SKRŪVE M8X45	1			
51.	AIZBĀZNIENS AR ATTVERU	2			
52.	-----				
53.	ATSPIEDIENAS STIEŅIS	1			
54.	ĶĒDE AR 13 POSMIEM	1			
55.	STIEŅA PUTUPLASTMASAS PĀRSEGS KĀJĀM	4			
56.	KĀJU BALSTS	2			
57.	PIEKABES TROSES	1			
58.	M10 pašbloķējošā uzgriežņa	17			
59.	6 posmu ķēde	1			
60.	VADOTĀJS	2			
61.	L-VEIDA SKAVA	1			
62.	GUMIJAS AMORTIZATORS	2			
63.	SKAŅAS SLODZE	9			
64.	SKAŅAS VIRSMA	1			
65.	LIELĀ PAKLĀJS	1			
66.	LIELĀ PLASTIKĀTA IELIKTNE	1			
67.	10 mm diametra adata	1			
68.	SELEKTORS	1			
69.	-----				

MONTAŽA



1. SOLIS

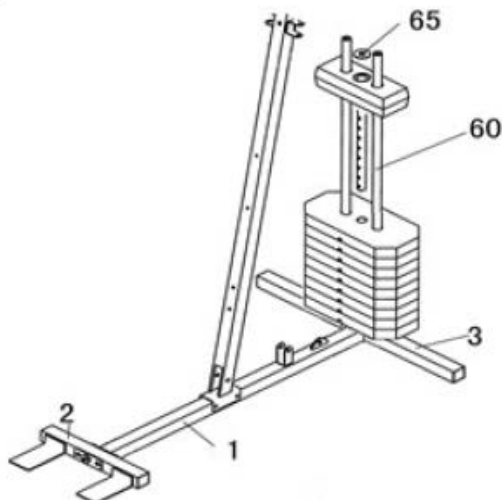
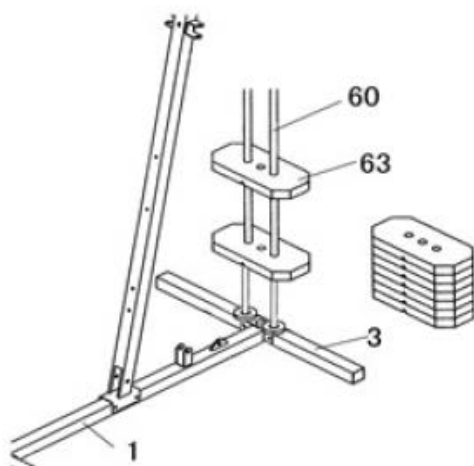
Savienojiet galveno rāmi Nr. 1 ar priekšējo pamatni Nr. 2 un aizmugurējo pamatni Nr. 3, izmantojot skrūves Nr. 18, aplāksnes Nr. 19 un uzgriežņus Nr. 20. Pievienojiet priekšējai pamatnei nostiprinājuma plāksni Nr. 23 kopā ar buferi Nr. 47.



2. SOLIS

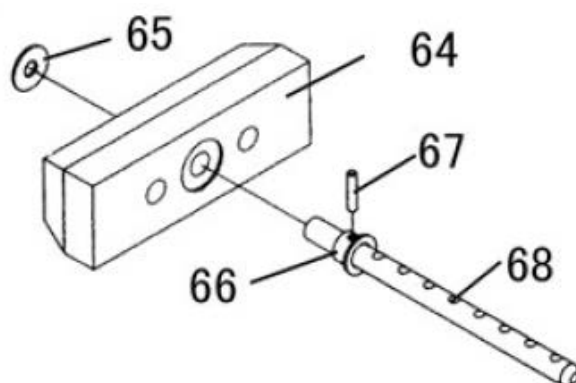
Pie aizmugurējās pamatnes Nr. 3 pieskrūvējiet vaduli Nr. 60 ar skrūvēm Nr. 76, un uz vadulēm uzlieciet gumijas amortizatorus Nr. 62. Pie galvenās rāmja Nr. 1 piekrūvējiet slīpo rāmi Nr. 4 ar skrūvēm Nr. 18, aplāksnēm Nr. 19 un uzgriežņiem Nr. 20.

UZMANĪBU! ATLASU JĀSALIKS VISMAZ DIVIEM CILVĒKIEM!!!



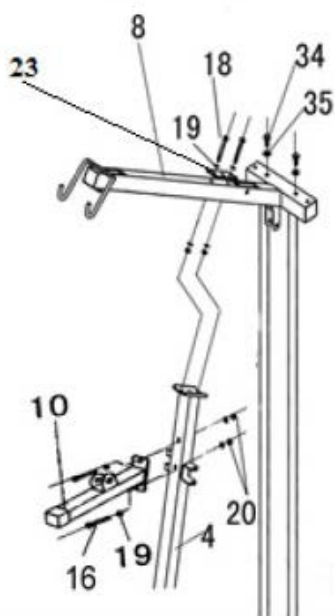
3. SOLIS

Uz vadotnes Nr. 60 uzlieciet slodzes bloku Nr. 63, pēc tam uzlieciet slodzes bloka augšējo plāksni Nr. 64, kuru iepriekš samontējiet ar selektoru Nr. 68, izmantojot lielu plastmasas uznavu Nr. 66 un tapu Nr. 67. Kā parādīts 1. attēlā, uzlieciet uz augšējās plāksnes lielu paplāksni Nr. 65.



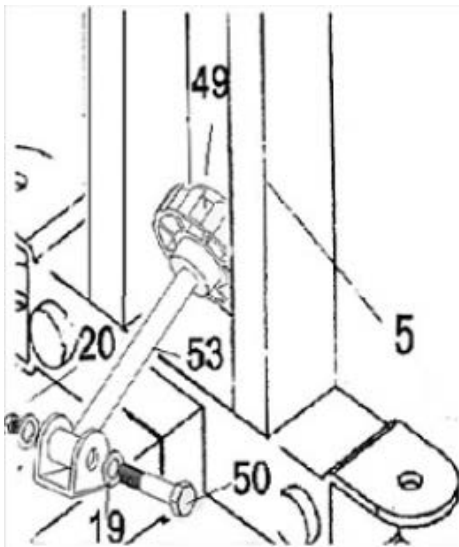
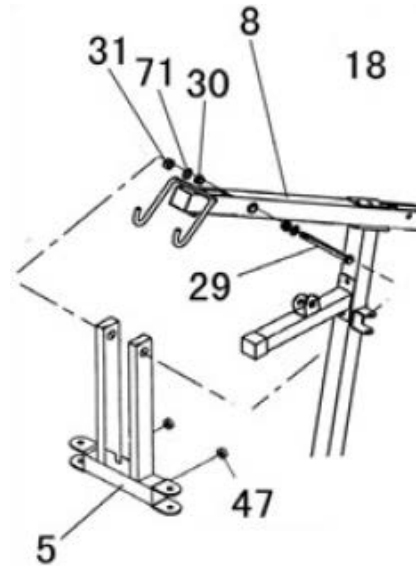
4. SOLIS

Uzlieciet virsējo atbalstu Nr. 8 uz vadotnes Nr. 60 un slīpā rāmja Nr. 4, pēc tam pieskrūvējiet to pie vadotnēm Nr. 60 ar skrūvēm Nr. 34 un paplāksnēm Nr. 35. Pie slīpā rāmja Nr. 4 pieskrūvējiet ar skrūvēm Nr. 18 un paplāksnēm Nr. 19, izmantojot uzgriežņus Nr. 20, iepriekš uzliekot pastiprinājuma plāksni Nr. 23. Pieskrūvējiet slīpajam rāmim Nr. 4 atbalstu Nr. 10 ar skrūvēm Nr. 16 un paplāksnēm Nr. 19, uzskrūvējiet uz atbalsta Nr. 10 aizbāzni Nr. 22 un tapu Nr. 21.



5. SOLIS

Ievietojiet buferus Nr. 47 spārnu stacijas turētāja Nr. 5 atvērumos, pēc tam visu konstrukciju pieskrūvējiet pie augšējā atbalsta Nr. 8 ar skrūvi Nr. 29, izmantojot paplāksnes Nr. 71 un uzgriezni Nr. 31. Augšējā kronšteinā Nr. 8 ir uzstādītas plastmasas ieliktņi Nr. 30; pirms montāžas ieteicams viegli ieeļļot ieliktņus Nr. 30



6. SOLIS

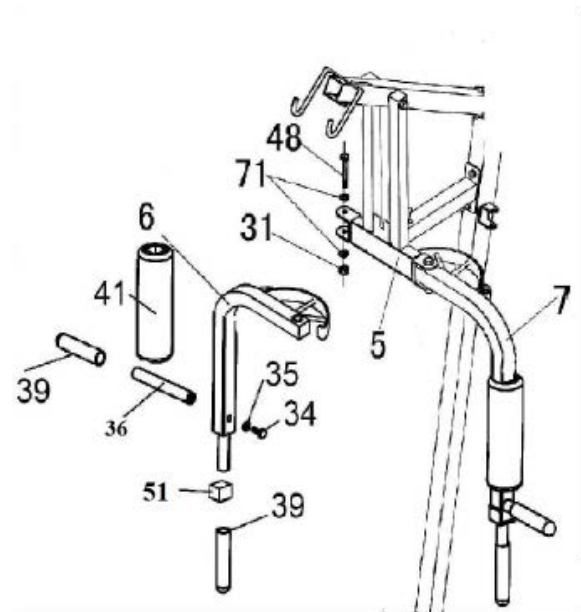
Ievietojiet pretestības stieni Nr. 53 turētājā uz balsta Nr. 10 un pieskrūvējiet to ar skrūvi Nr. 50, paplāksnēm Nr. 19 un uzgriezni Nr. 20. Uzstādiet uz pretestības stieņa Nr. 53 rokturi Nr. 49.

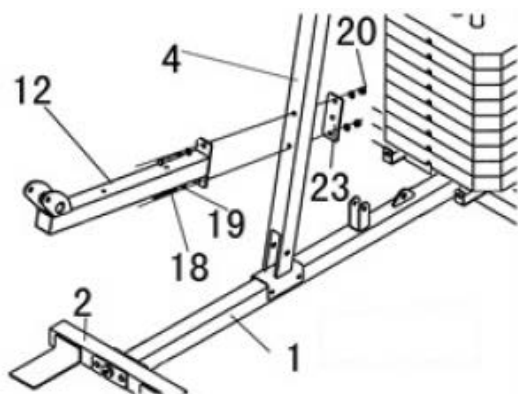
7. SOLIS

Uzstādiet uz 5. spārnu savienojuma labās puses atzari Nr. 6 un kreisās puses atzari Nr. 7, izmantojot skrūves Nr. 48, paplāksnes Nr. 71 un uzgriežņus Nr. 31.

Kreisajā un labajā svirā ir uzstādītas plastmasas ieliktņi Nr. 30 — pirms montāžas ieteicams viegli ieeļļot ieliktņus Nr. 30.

Uzlieciet uz 6. un 7. atzariem atzaru putuplastus Nr. 41, pieskrūvējiet pie 6. un 7. atzariem atzaru stieņus Nr. 36, izmantojot skrūves Nr. 34; ar paplāksnēm Nr. 35, pēc tam uz stieņiem Nr. 36 uzlieciet gumijas uzgaļus Nr. 39 un uzlieciet uz pleciem Nr. 6 un Nr. 7 uzgaļus Nr. 51, pēc tam uz pleciem Nr. 6 un Nr. 7 uzstādiet gumijas uzgaļus Nr. 39.



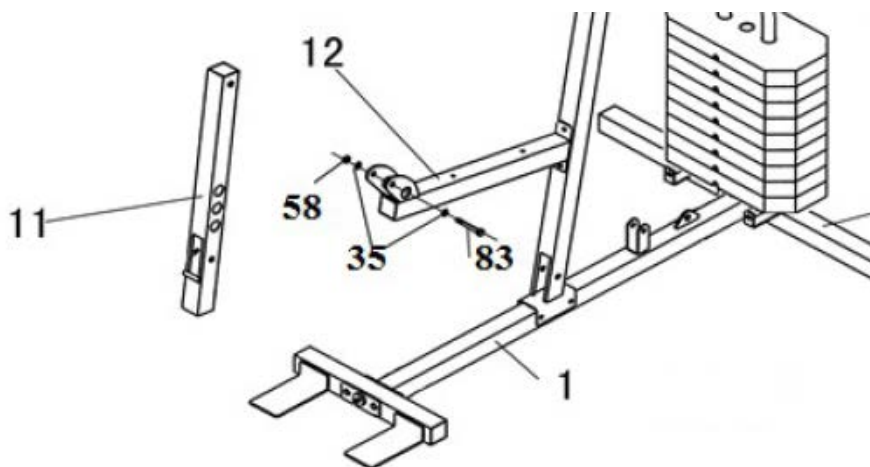


8. SOLIS

Pieskrūvējiet sēdekļa balstu Nr. 12 ar nostiprinājuma plāksni Nr. 23 pie slīpā rāmja Nr. 4, izmantojot skrūves Nr. 18, paplāksnes Nr. 19 un uzgriežņus Nr. 20

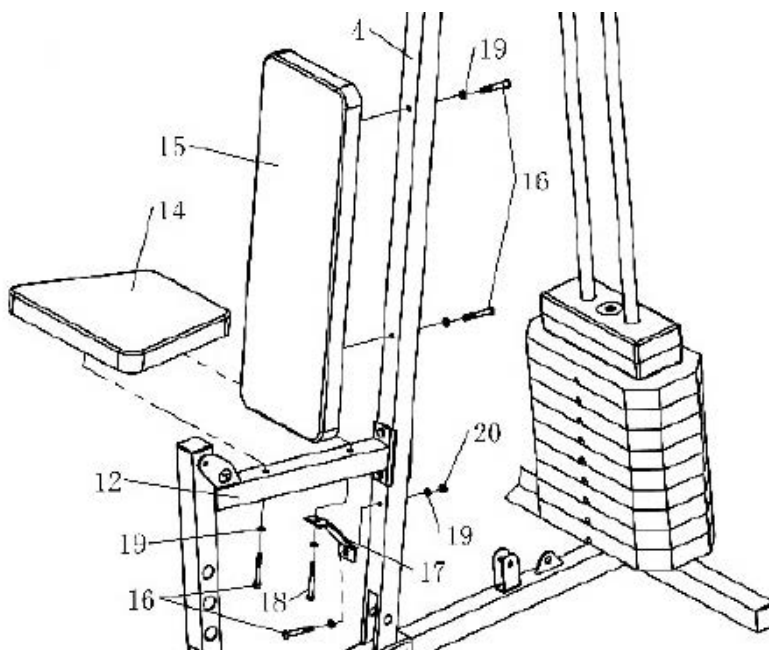
9. SOLIS

Pie sēdekļa balsta Nr. 12 piestipriniet spiedrāmi ar kājām Nr. 11, skrūvi Nr. 83, paplāksnēm Nr. 35 un uzgriezni Nr. 58



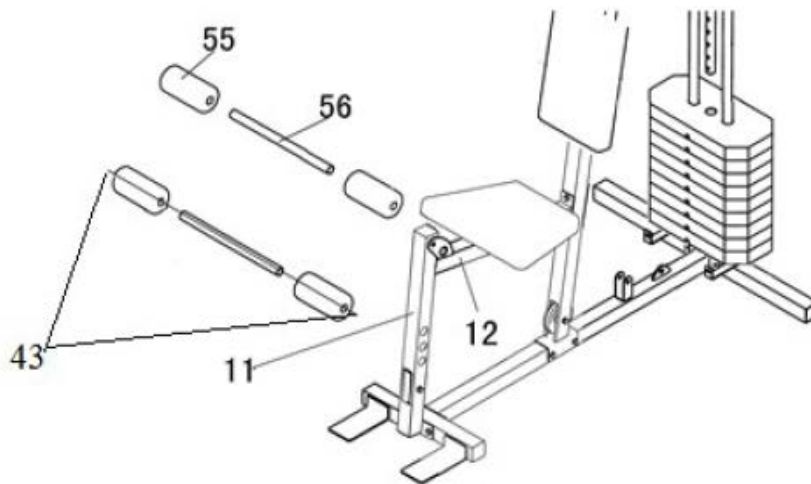
10. SOLIS

Pie sēdekļa balsta Nr. 12 pieskrūvējiet sēdekli Nr. 14, izmantojot skrūves Nr. 16 un Nr. 18, un paplāksnēm Nr. 19, iepriekš uzstādot pastiprinošo atbalstu Nr. 17 pēc tam nostiprinājuma kronšteinu Nr. 17 pieskrūvējiet pie slīpā rāmja Nr. 4 ar skrūvi Nr. 16, paplāksnēm Nr. 19 un uzgriezni Nr. 20 pie slīpā rāmja piestipriniet atzveltni Nr. 15 ar skrūvē Nr. 16 un paplāksnēm Nr. 19.



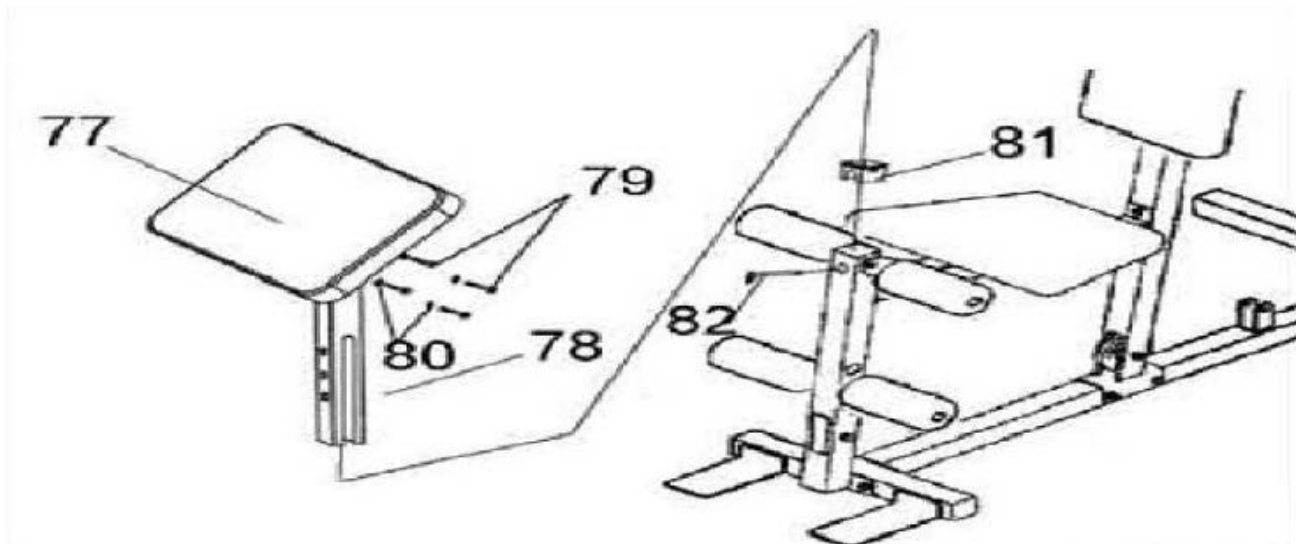
11. SOLIS

Piekariniet pie kāju spiediena roktura Nr. 11 stienus Nr. 56, ievietojiet stienos Nr. 56 apaļos aizbāžņus Nr. 43, pēc tam uzlieciet uz stieniem Nr. 56 putuplasta uzgaļus Nr. 55.



12. SOLIS

Pie lūgšanu krēsla balsta Nr. 78 pieskrūvējiet lūgšanu krēslu Nr. 77 ar skrūvēm Nr. 79 un paplāksnēm Nr. 80. Uzlieciet visu uz spiediena rokas ar kājām Nr. 11, iepriekš uzstādot uznavu Nr. 81 uz rokas Nr. 11. Izvēloties atbilstošo augstumu, nostipriniet kronšteinu Nr. 78 ar tapu Nr. 82.



VADU VADĪŠANAS SHĒMA 32. lappuse

1. KABEĻA NR. 72 MONTĀŽA
SECĪBA: ATT. K; ATT. B; ATT. C; ATT. D; ATT. J
2. APAKŠĒJĀ PACELŠANAS TROŠA NR. 73 MONTĀŽA
SECĪBA: ATT. I; ATT. H; ATT. G; ATT. F; ATT. C; ATT. E
3. ROKAS VADU MONTĀŽA NR. 57
SECĪBA: ATT. L; ATT. A; ATT. G; ATT. A; ATT. L

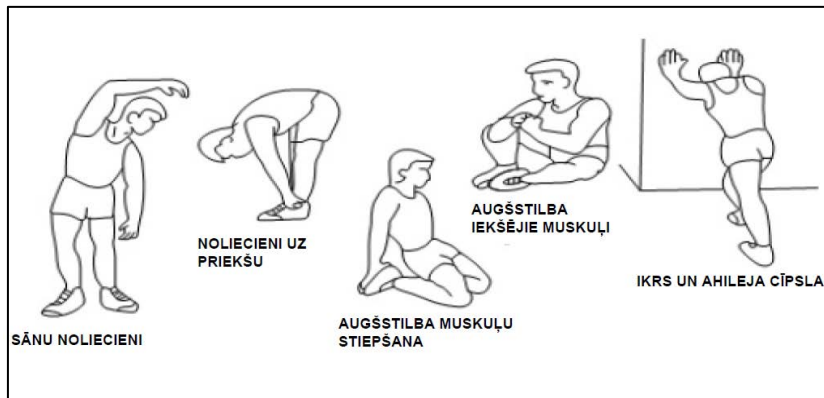
13. SOLIS

Pievelciet visas skrūves visos posmos, izņemot att. L, atstājot nelielu spēles atstarpi trošu Nr. 57 galos. Noregulējiet trosu spriegumu uz ķēdes Nr. 59 tā, lai, viegli nospiežot augšējo plāksni Nr. 64, ar tapu Nr. 61 varētu brīvi izvēlēties vajadzīgo slodžu skaitu Nr. 63, un troses Nr. 57, 72, 73 nevarētu nokrist no rullīšiem Nr. 27.

LIETOŠANAS JOMA

Atlas HEKTOR 3 ir ierīce, kas paredzēta vispārējai fiziskajai sagatavotībai mājās. **To nedrīkst izmantot terapeitiskos, rehabilitācijas un komerciālos nolūkos.**

TRENIŅA NORĀDĪJUMI



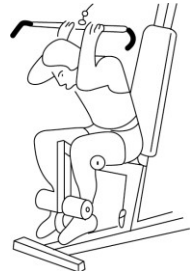
1. Iesildīšanās

Pirms treniņa sākšanas iesakām veikt iesildīšanās vingrinājumus, kas attēloti zemāk.

Katrs vingrinājums jāveic vismaz 30 sekundes. Iesildīšanās

2. Vingrinājumi

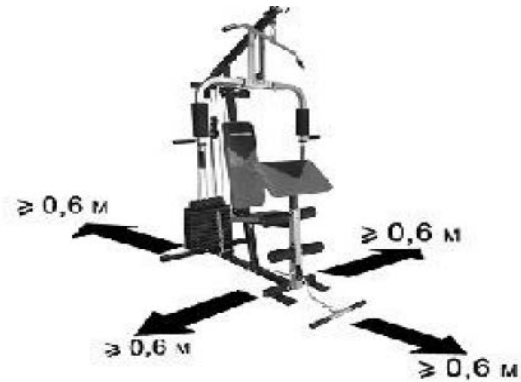
1 VINGRINĀJUMI UZ APAKŠĒJĀ STIENĀ (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIRECTOR SPINIS) PIESTIPRINI ROKTURU PIE APAKŠĒJĀS STIENĀ UN APSĒDIET AR SEJU VIRZĪTĀ UZ TRENIŅA IERĪCI. Nedaudz salieciet kājas, izstiepieties sēdekļa virzienā, izlieciet muguru lokā un velciet uz jostasvietas pusi.	2 CEĻGALU PACELŠANA (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PIESTIPRINI ROKTURU PIE STIENĀ, APGŪLIES UZ MUGURAS AR GRIEZIEM, KURI IR GANDRĪZ IZSTIESTI, PIEVELCIET PĒDU PIRSTUS UN IEVIETOT ROKTURU STARP PĒDĀM. PACELI CEĻGALUS VIRZĪBĀ UZ KRŪŠU KASTES TIK AUGSTI, KĀ SPĒJAT.	3 BICEPSA VINGRINĀJUMI (BICEPSI UN PRIEKŠROKAS LIEKTĀJI) PIESTIPRINI ROKTURU PIE STIENĀ, SATVER TO UN STĀVI AR IZSTIESTĀM ROKĀM UN ELKOŅI PIE ĶERMEŅA. VILCIET ROKTURU UZ PRIEKŠU, TIK TĀLU, KĀ SPĒJAT.
4 VINGRINĀJUMI UZ AUGŠĒJĀ STIENĀ. (BICEPSI UN APAKŠDELMA LIEKŠANAS MUSKULI) PIESTIPRINI ROKTURU PIE STIENĀ UN PACEL TO. APSĒDIET UZ SĒDEKLĀ UN NOLIECIET UZ PRIEKŠU PĀRI STIENĀ PRIEKŠDAĻAI. PACEL STIENĀ LĪKUMĀ UZ augšu, cik spēcīgi vien varat.	5 VINGRINĀJUMI UZ AUGŠĒJĀ STIENĀ AR ROKĀM UZ AUGŠU. (BICEPSI AR SPĒCĪGU UZSVARU UZ PRIEKŠROKAS MUSKUĻIEM) VEIC ŠO VINGRINĀJUMU TĀ PAT KĀ IEPRIEKŠĒJĀ VINGROJUMĀ, BET AR ROKU AIZVĒRTU PUSI. ŠIS VINGROJUMS NOSTIPRINĀS PRIEKŠROKAS MUSKULATŪRU.	6 PLAUKSTU VINGROŠANAS (APAKŠDELMA LIEKŠANAS MUSKULI) PIESTIPRINI ROKTURU PIE STIENĀ UN PIEVELC ROKTURU. ATBALSTI APAKŠDELMUS UZ AUGŠĒJĀ STIENĀ UN, TURĒJOT STIENĀ, PIEVELCIET ROKAS LOČĪTĀVAS TIK AUGSTI, KĀ SPĒJAT, TURĒJOT ROKAS UZ STIENĀ AUGŠĒJĀS DAĻAS.
7	8	9

 KĀJU MUSKUĻU VINGROŠANA. (MUSKUĻU GRUPA AP CEĻGALIEM) ŠO VINGROŠANU VEIC AR VIENU KĀJU. PIESTIPRINI AUGŠĒJO STIENI PIE AUGŠĒJĀS ATTVERES. UZKĀRĒJIET CEĻGALU UZ STIENĀ UN VELCIET TIK SPĒCĪGI, KĀ TIKAI VARAT.	 KĀJU STIEPŠANA. (ČETRĀJĀ MUSKUĻĀ) IEVIETOJIE AUGŠĒJO STIENI APAKŠĒJĀ ATTVERĒ. UZKARINIET KĀJAS UZ APAKŠĒJĀ STIENĀ UN SATVERIET SĒDEKLĀ PAMATNI. LĒNI IZSTIENIET KĀJAS.	 MUGURAS MUSKUĻU VINGROŠANA (RECTUS ABDOMINIS, SERRATUS, APAKŠĒJAIS LATISSIMUS DORSI) PIESTIPRINI STIENŅU PIE AUGŠĒJĀS RINGAS UN SATVER STIENŅU VIRS GALVAS, uzlieciet kājas uz apakšējās stieņa, salieciet vidukli, noliecoties uz priekšu tik stipri, cik vien varat.
10  IZSTIEPTU ROKU PIEVILKŠANA. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) PIESTIPRINI STIENI PIE AUGŠĒJĀ RINGU, ATSPIEDIETIES AR MUGURU PRET ATZVĀRSTU UN SATVERIET STIENI AR IZSTIESTĀM ROKĀM. VILCIET STIENI LEJUP PA LĪKNI, CIK TIK TĀLU, KĀ TIKAI IESPĒJAMS. NOLIECIETIES UZ PRIEKŠU, LAI PALIELINĀTU LĪKNI.	11  VINGRINĀJUMS VĒDERA PRIEKŠĒJO DAĻAS PLĀNAJĒM MUSKUĻIEM. (LATISSIMUS DORSI – POSTERIOR DELTOIDICEPS BRACHIALIS) PIESTIPRINI STIENI PIE AUGŠĒJĀS RINGAS UN SATVER STIENI VIRS GALVAS. APSĒDIET, PIESTIPRINOT KĀJAS PIE apakšējai stangai. Izlieciet muguru lokā un velciet stangu, noliecoties uz priekšu.	12  TAURINŠ (KRŪŠU MUSKULATŪRA) NOSTĀDĪJIET ROKAS „TĀSĪTĀJA” POZĪCIJĀ, ATBALSTIET PRIEKŠROKAS UZ „TĀSĪTĀJA” ROKTURĪM UN SPIEDIET AR ELKONĒM, NE ar plaukstām.
13  VERTIKĀLĀS 1) PIELĀGOJIET SĒDEKLĀ AUGSTUMU, LAI „MOTYLKA” ROKAS atrastos krūšu kurvja augstumā. 2) IZMANTOT MOTYLKU UN KĀJU TREIŅU KOMPLEKTU. VEIC PĀRMAIŅĀS IZMANTOJIET ATLASA AUGŠĒJO UN APAKŠĒJO DAĻU. 3) ATKĀRTOJIET TIK REIZES, CIK VĒLATIES.	 Bicepsa vingrinājums uz lūgšanu krēsla APSĒDIETIES UZ SĒDEKLĀ, IELIECIET ROKU CAUR LŪGŠANAS STĀVOKLI UN NOVIETOJIET TĀ, LAI LŪGŠANAS STĀVOKLA AUGŠĒJĀ MALĀ ATRODAS ZEM PADUSĒM, IZSTIEPJIET ROKAS ELKOŅOS, SAŅEMIET STIENI. SALIECIET ROKAS TIESĀ LENKĪ, PĒC TAM IZSTIEJIET ROKAS ATPAKAĻ SĀKOTNĒJĀ POZĪCIJĀ.	

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Dit product is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik en is ontworpen om optimale veiligheid te garanderen. De volgende regels moeten in acht worden genomen:

1. Raadpleeg voor aanvang van de training een arts om vast te stellen of er geen contra-indicaties zijn voor het gebruik van fitnessapparatuur. Het advies van een arts is noodzakelijk als u medicijnen gebruikt die de hartfunctie, de bloeddruk of het cholesterolgehalte beïnvloeden. Dit is ook noodzakelijk voor personen ouder dan 35 jaar en personen met gezondheidsproblemen.
2. Doe altijd een warming-up voordat u begint met trainen.
3. Let op alarmerende signalen. Onjuiste of overmatige training is gevaarlijk voor de gezondheid. Als u tijdens het trainen last krijgt van pijn of duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere alarmerende symptomen, moet u de training onmiddellijk staken en een arts raadplegen. Blessures kunnen het gevolg zijn van onjuiste of te intensieve training.
4. Zorg ervoor dat kinderen en huisdieren tijdens en na het sporten geen toegang hebben tot de fitnessapparatuur.
5. Plaats het apparaat op een droge, stabiele en goed waterpas geplaatste ondergrond. Verwijder alle scherpe voorwerpen uit de directe omgeving van het apparaat. Bescherm het tegen vocht en zorg ervoor dat eventuele oneffenheden in de ondergrond worden geëgaliseerd. Het wordt aanbevolen om een speciale antislipmat te gebruiken, die voorkomt dat het apparaat tijdens het trainen verschuift.
6. De vrije ruimte mag niet kleiner zijn dan 0,6 m en moet groter zijn dan het trainingsoppervlak in de richtingen waarin het apparaat toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook ruimte bieden voor een nooduitgang. Wanneer apparaten naast elkaar staan, kan de grootte van de vrije ruimte worden verdeeld.
7. Controleer vóór het eerste gebruik en daarna met regelmatige tussenpozen of alle schroeven, pennen en overige verbindingen goed vastzitten.
8. Controleer vóór aanvang van de oefeningen de bevestiging van de onderdelen en de schroeven waarmee deze zijn verbonden. U mag pas met de training beginnen als het toestel volledig in orde is.
9. Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en beschadigingen; alleen dan voldoet het aan de veiligheidsvoorschriften.
Let vooral op de schuimrubberen handgrepen, de dopjes op de poten en de bekleding, die het snelst slijten. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen; tot die tijd mag het apparaat niet worden gebruikt voor training.
10. Steek geen voorwerpen in de openingen.
11. Let op uitstekende verstelmechanismen en andere constructieonderdelen die tijdens het trainen in de weg kunnen zitten.
12. Gebruik het apparaat uitsluitend voor het beoogde doel. Als een onderdeel beschadigd of versleten raakt, of als u tijdens het gebruik verontrustende geluiden hoort, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
13. Train in comfortabele kleding en sportschoenen. Vermijd loszittende kleding die aan uitstekende onderdelen van het apparaat kan blijven haken of die je bewegingsvrijheid zou kunnen beperken.
14. **Het apparaat is ingedeeld in klasse H volgens de norm EN ISO 20957-1 en is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik. Het mag niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.**
15. Zorg bij het optillen of verplaatsen van het apparaat voor een juiste houding om rugklachten te voorkomen.
16. Het product is uitsluitend bestemd voor volwassenen. Houd kinderen die niet onder toezicht staan uit de buurt van het apparaat.
17. Volg bij de montage van het apparaat nauwkeurig de bijgevoegde handleiding en gebruik uitsluitend de onderdelen die bij de set zijn geleverd. Controleer vóór aanvang van de montage of alle onderdelen die op de bijgevoegde lijst staan, in de set aanwezig zijn.



WAARSCHUWING: LEES DE HANDLEIDING VOORDAT U DE FITNESSAPPARATUUR GEBRUIKT.

WIJ ZIJN NIET AANSPRAKELIJK VOOR LETSEL OF SCHADE AAN VOORWERPEN DIE IS VEROORZAAKT DOOR ONJUIST GEBRUIK VAN DIT PRODUCT.

TECHNISCHE GEGEVENS

Nettogewicht – 82 kg

Afmetingen in uitgeklapte toestand – 112*120*207

cm Maximale belasting van het product – 100 kg

ONDERHOUD

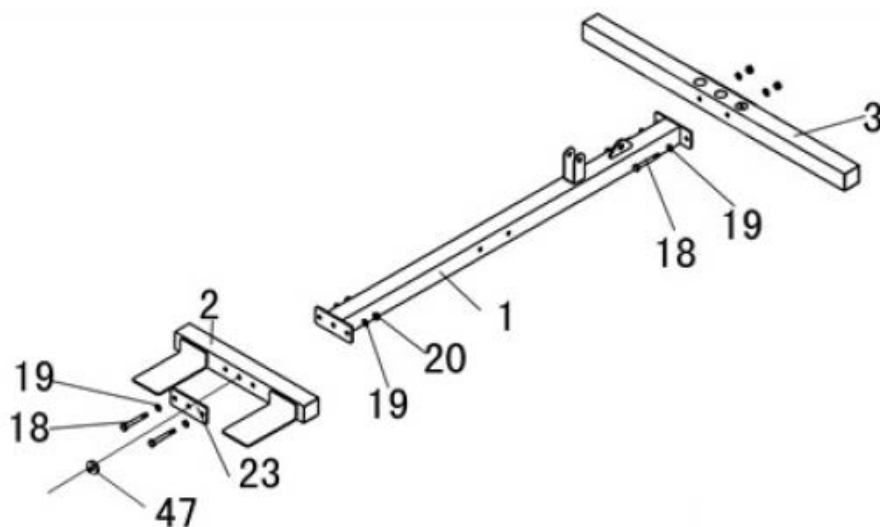
Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om het apparaat te reinigen. Gebruik een zachte, vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Bewaar het apparaat op een droge plaats om het te beschermen tegen vocht en corrosie.

SCHEMA pagina 31

ONDERDELENLIJST

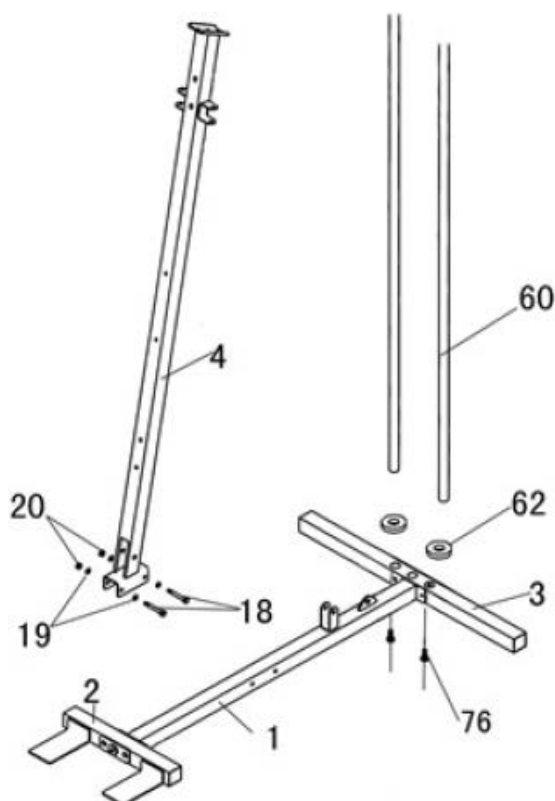
Nr.	Naam		Nr.	Naam	Aantal
	Aantal				
1.	HOOFDFRAME	1	70.	-----	
2.	VOORSTE STEUN	1	71.	ONDERLEGGERS M12	6
3.	ACHTERSTE STEUN	1	72.	STAPELKOORD	1
4.	SCHUINE FRAME	1	73.	KABEL VAN DE BENEDENLIJFT	1
5.	BEVESTIGING VOOR VLINDERSTATION	1	74.	VERTICALE ROLHOUDER	2
6.	RECHTERARM	1	75.	DORSE ROLHOUDER	1
7.	LINKS ARM	1	76.	M10x25 INBUSBOUT	2
8.	BOVENSTE STEUN	1	77.	GEBEDBOEK	1
9.	STANG VOOR DE BOVENSTE UITREIKING	1	78.	STEUN VOOR HET GEBEDSBOEKJE	1
10.	STEUN	1	79.	SCHROEF M6X15	4
11.	BEENPERSARM	1	80.	RING M6	4
12.	ZITSTEUN	1	81.	FLENS 45X45X120	1
13.	STANG VOOR ONDERLIGGEND TREKKEN	1	82.	DOORVOERSTUK DIAMETER 10	1
14.	ZITPLAATS	1	83.	SCHROEF M10X75	1
15.	RUGLEUNING	1			
16.	SCHROEF M8X60	6			
17.	VERSTERKINGSSTEUN	1			
18.	SCHROEF M8X65	11			
19.	RING M8	33			
20.	ZELFBLOKKERENDE MOER M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	AFSLUITDOP 38X38	3			
23.	VERSTERKINGSPLAAT	3			
24.	SCHROEF M10X65	6			
25.	SCHROEF M10X45	9			
26.	ROLSTEUN	2			
27.	ROL	12			
28.	AFSLUITSTUK 45X45	6			
29.	SCHROEF M12X140	1			
30.	KUNSTSTOF BUS M12	6			
31.	MOER M12	3			
32.	PLASTIC BUS M10	8			
33.	AFDEKSTUK 50X50	2			
34.	SCHROEF M10X25	6			
35.	SCHIJF M10	39			
36.	ARMSTANG	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	RUBBEREN DOP	8			
40.	KARABIJNHAAK	5			
41.	SCHOUDEPAD	2			
42.	-----				
43.	RONDE PLUG	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	RUBBEREN STOOTRAND	3			
48.	SCHROEF M12X80	2			
49.	MOER M10	1			
50.	SCHROEF M8X45	1			
51.	PLUG MET GAT	2			
52.	-----				
53.	WEERSTANDSSTANG	1			
54.	KETTING MET 13 SCHAKELS	1			
55.	SCHUIMSTANG VOOR DE VOETEN	4			
56.	STANG VOOR DE VOETEN	2			
57.	ARMKABEL	1			
58.	ZELFBLOKKERENDE MOER M10	17			
59.	KETTING MET 6 SCHAKELS	1			
60.	GELEIDER	2			
61.	L-VORMIGE STIFTE	1			
62.	RUBBEREN SCHOKDEMPER	2			
63.	STAPELGEWICHT	9			
64.	BOVENSTE STAPELPLAAT	1			
65.	GROTE ONDERLEGGERS	1			
66.	GROTE KUNSTSTOF BUS	1			
67.	SPELD DIAMETER 10	1			
68.	KIEZER	1			
69.	-----				

MONTAGE



STAP 1

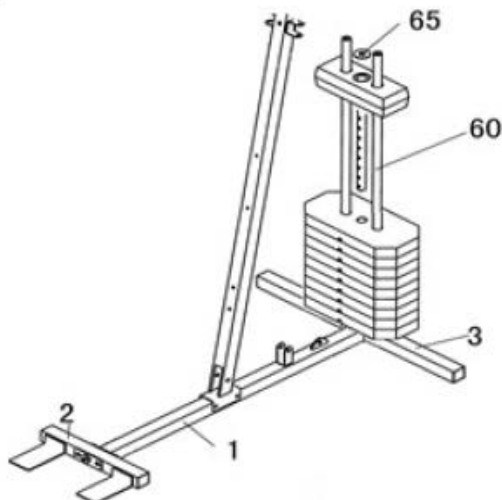
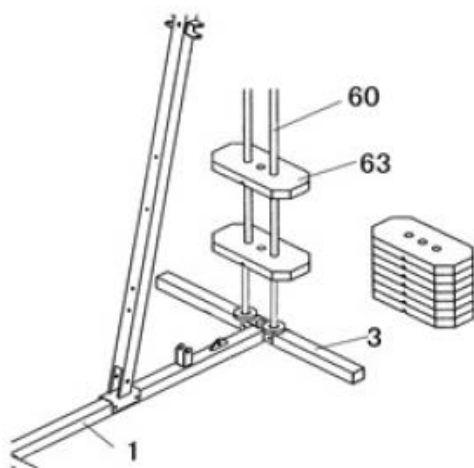
Verbind het hoofdframe nr. 1 met de voorste voet nr. 2 en de achterste voet nr. 3 met schroeven nr. 18, sluitringen nr. 19 en moeren nr. 20. Bevestig aan de voorste voet de verstevigingsplaat nr. 23 samen met de stootrand nr. 47.



STAP 2

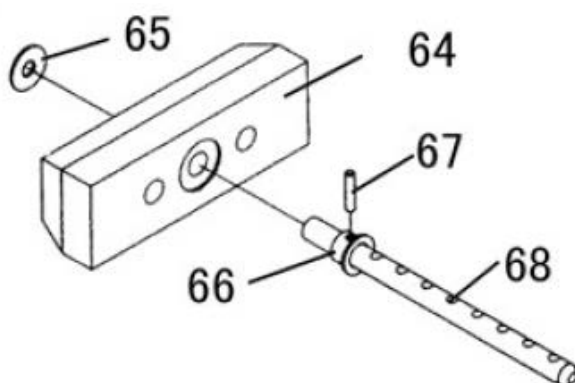
Schroef de geleider nr. 60 met schroeven nr. 76 vast aan de achterste voet nr. 3 en plaats de rubberen schokdempers nr. 62 op de geleiders. Schroef het schuine frame nr. 4 met schroeven nr. 18, sluitringen nr. 19 en moeren nr. 20 vast aan het hoofdframe nr. 1 het schuine frame nr. 4 vast met schroeven nr. 18, sluitringen nr. 19 en moeren nr. 20.

LET OP! DE ATLAS MOET DOOR MINSTENS TWEE PERSONEN WORDEN IN ELKAAR GEZET!!!



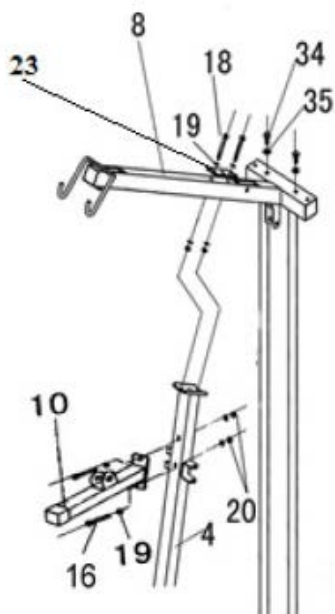
STAP 3

Plaats de stapelgewichten nr. 63 op de geleider nr. 60 en vervolgens de bovenste stapelplaat nr. 64, die u eerder hebt gemonteerd met de keuzeschakelaar nr. 68, met behulp van de grote plastic huls nr. 66 en de pen nr. 67. Plaats, zoals op tekening nr. 1, de grote sluitring nr. 65 op de bovenste plaat.



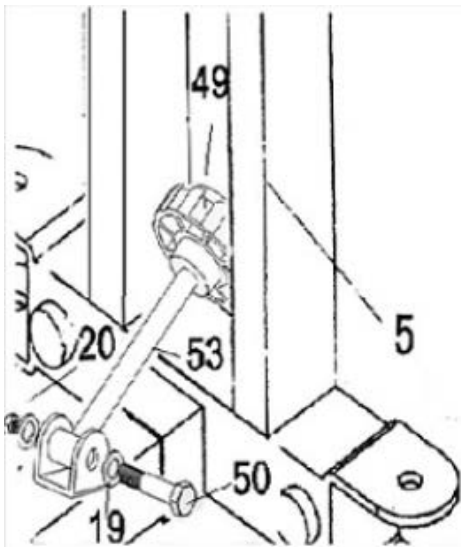
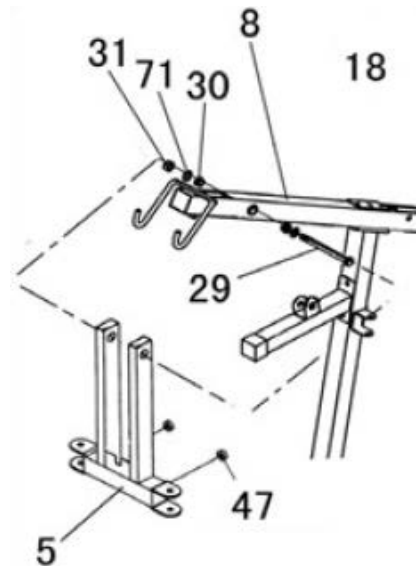
STAP 4

Plaats de bovenste steun nr. 8 op de geleider nr. 60 en op het schuine frame nr. 4, en schroef deze vervolgens met schroeven nr. 34 en sluitringen nr. 35 vast aan de geleiders nr. 60. Schroef het schuine frame nr. 4 vast aan de steun nr. 8 met schroeven nr. 18, sluitringen nr. 19 en moeren nr. 20, waarbij u eerst de verstevigingsplaat nr. 23 aanbrengt. Schroef steun nr. 10 met schroeven nr. 16, sluitringen nr. 19 en moeren nr. 20 vast aan het schuine frame nr. 4; plaats dop nr. 22 en pen nr. 21 op steun nr. 10.



STAP 5

Monteer de stootranden nr. 47 in de gaten van de vlinderstationhouder nr. 5 en schroef vervolgens het geheel vast aan de bovenste steun nr. 8 met schroef nr. 29, sluitringen nr. 71 en moer nr. 31. In de bovenste steun nr. 8 zijn kunststof hulzen nr. 30 gemonteerd. Het wordt aanbevolen om de hulzen nr. 30 voor de montage voorzichtig in te vetten



STAP 6

Plaats de weerstandsstang nr. 53 in de houder op steun nr. 10 en schroef deze vast met schroef nr. 50, sluitringen nr. 19 en moer nr. 20. Monteer knop nr. 49 op de weerstandsstang nr. 53.

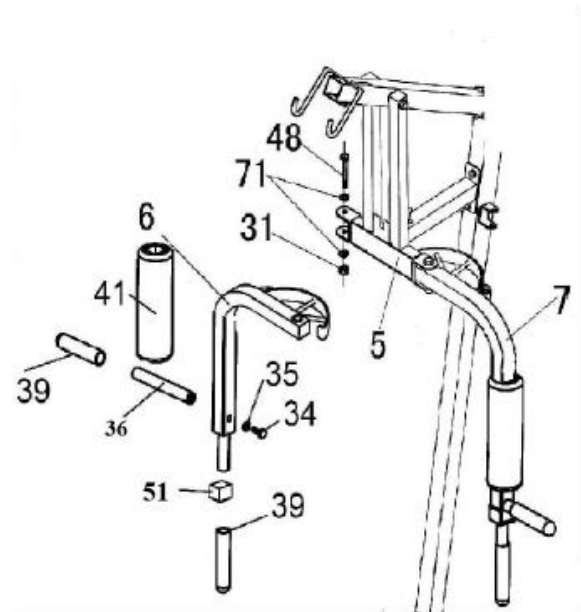
STAP 7

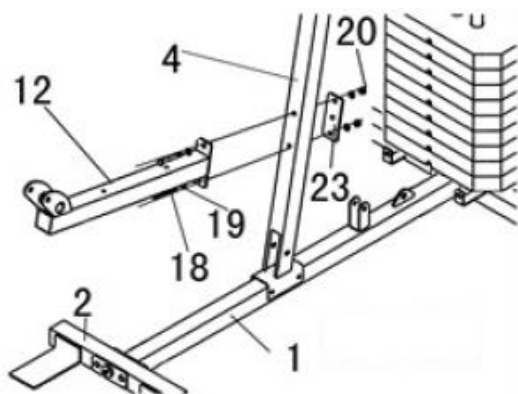
Monteer op het vlinderstation nr. 5 de rechterarm nr. 6 en de linkerarm nr. 7 met schroeven nr. 48, sluitringen nr. 71 en moeren nr. 31.

In de linker- en rechterarmen zijn kunststof bussen nr. 30 gemonteerd – het wordt aanbevolen om de bussen nr. 30 voor de montage licht in te vetten.

Plaats de armdampers nr. 41 op de armen nr. 6 en nr. 7, schroef de armstangen nr. 36 vast aan de armen nr. 6 en nr. 7 met schroeven nr. 34; met de sluitringen nr. 35.

Plaats vervolgens de rubberen dopjes nr. 39 op de stangen nr. 36 en plaats de dopjes nr. 51 op de armen nr. 6 en nr. 7. Bevestig daarna de rubberen dopjes nr. 39 op de armen nr. 6 en nr. 7.



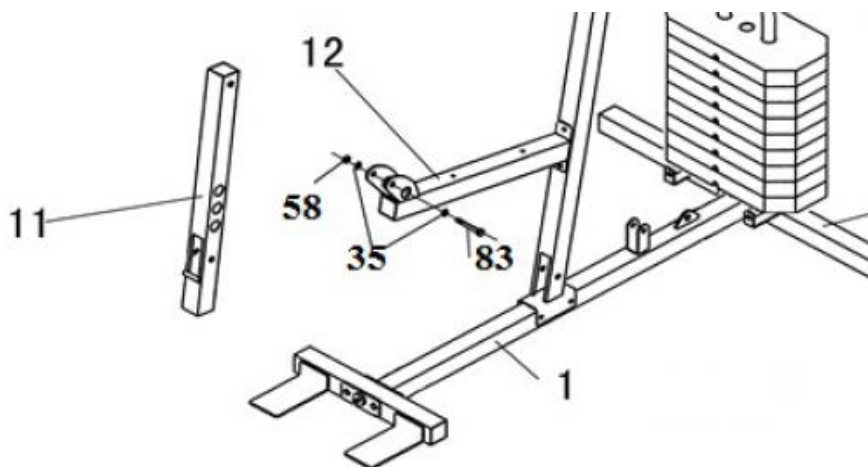


STAP 8

Schroef de zitsteun nr. 12 met de verstevigingsplaat nr. 23 vast aan het kantelframe nr. 4 met schroeven nr. 18, sluitringen nr. 19 en moeren nr. 20

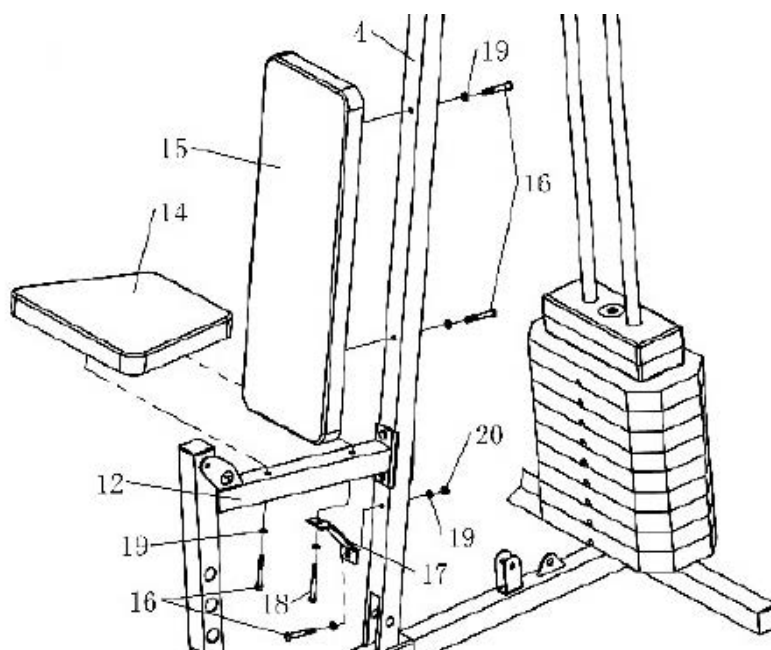
STAP 9

Bevestig het drukframe met poten nr. 11 aan de zitsteun nr. 12 met schroef nr. 83, sluitringen nr. 35 en moer nr. 58



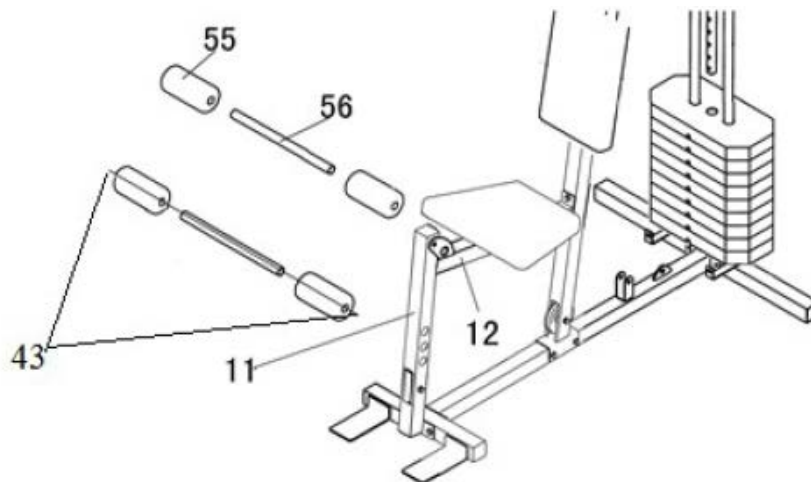
STAP 10

Schroef de zitting nr. 14 vast aan de zittingssteun nr. 12 met schroeven nr. 16 en nr. 18, sluitringen nr. 19, waarbij je de verstevigingsbeugel nr. 17 aanbrengt
Schroef vervolgens de verstevigingsbeugel nr. 17 vast aan het schuine frame nr. 4 met schroef nr. 16, sluitringen nr. 19
moer nr. 20
Bevestig rugleuning nr. 15 aan het schuine frame met schroeven nr. 16 en sluitringen nr. 19.



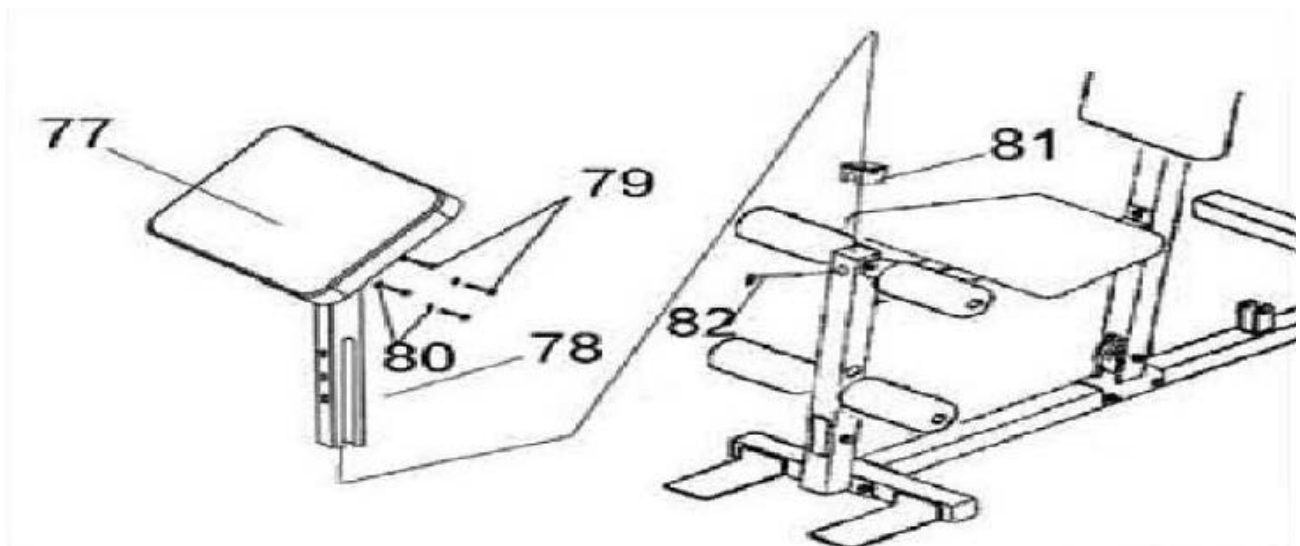
STAP 11

Bevestig de stangen nr. 56 aan de beenpersarm nr. 11, druk de ronde dopjes nr. 43 in de stangen nr. 56 en plaats vervolgens de schuimrubberen kussentjes nr. 55 op de stangen nr. 56.



STAP 12

Schroef het gebedsboekje nr. 77 met schroeven nr. 79 en sluitringen nr. 80 vast aan de steun voor het gebedsboekje nr. 78. Plaats het geheel op de persarm met poten nr. 11, waarbij je eerst de flens nr. 81 in de arm nr. 11 monteert. Zet beugel nr. 78 vast met pen nr. 82 op de gewenste hoogte.



OVERZICHT VAN DE KABELROUTES pagina 32

1. MONTAGE VAN DE STAPELKABEL NR. 72
VOLGORDE: AFB. K; AFB. B; AFB. C; AFB. D; AFB. J
2. MONTAGE VAN DE KABEL VAN DE ONDERSTE LIFT NR. 73
VOLGORDE: AFB. I; AFB. H; AFB. G; AFB. F; AFB. C; AFB. E
3. MONTAGE VAN DE KABEL VAN DE ARMEN NR. 57
VOLGORDE: AFB. L; AFB. A; AFB. G; AFB. A; AFB. L

STAP 13

Draai alle schroeven van alle stappen vast, behalve die van AFB. L, en laat een kleine speling over aan de uiteinden van kabel nr.

57. Stel de spanning van de kabels op ketting nr. 59 zo af dat je, door licht op het bovenste plaatje van stapel nr. 64 te drukken, met pen nr. 61 vrijelijk het gewenste aantal gewichten nr. 63 kunt selecteren, en dat de kabels nr. 57, 72 en 73 niet van de rollen nr. 27 kunnen vallen.

TOEPASSINGSGEBIED

De HEKTOR 3-krachttrainingsbank is een apparaat dat bedoeld is voor algemene fitnessoefeningen thuis. **Het mag niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.**

TRAININGSINSTRUCTIES



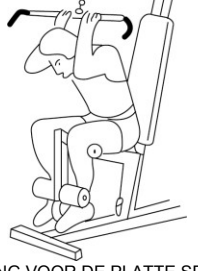
1. Opwarming

Voordat u met de training begint, raden wij u aan de opwarmoefeningen uit te voeren die hieronder in de afbeelding worden weergegeven.

Elke oefening moet minimaal 30 seconden worden uitgevoerd. Opwarming

2. Oefeningen

1 OEFENINGEN AAN DE LAAGSTE STANG (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSI-DIRECTOR SPINAF) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE ONDERSTE STANG EN GA MET JE GEZICHT NAAR HET APPARAAT TOE ZITTEN. BUIG JE BENEN LICHT, STREK JE UIT IN DE RICHTING VAN DE ZITPLAATS, BUIG JE RUG IN EEN BOOG EN TREK JE NAAR JE TAILLE TOE.	2 KNIEN HEFFEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE STANG, GA OP JE RUG LIGGEN MET JE BENEN BIJNA STREK, TREK JE TEENEN OP EN PLAATS DE HANDGREEP TUSSEN JE VOETEN. TIL JE KNEIËN IN DE RICHTING VAN JE BORSTKAS ZO HOOG ALS KUNT.	3 OEFENINGEN VOOR DE BICEPS (BIZEP en ONDERARMSBUIGER) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE STANG, PAK DE HANDGREEP VAST EN GA STAAN MET GESTREKTE ARMEN EN ellebogen tegen je lichaam. Trek de handgreep zo ver mogelijk voor je uit, zo ver als je kunt.
4 OEFENINGEN AAN DE BOVENSTANG. (BIZEP en ONDERARMSBUIGSPIER) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE STANG EN TREK DE HANDGREEP OMHOOG. GA OP HET ZADEL ZITTEN EN LEUN VOORUIT OVER HET VOORDEEL VAN DE STANG. TREK DE STANG IN EEN BOOG NAAR BOVEN, ZO HARD ALS JE KUNT.	5 OEFENINGEN AAN DE BOVENSTE STANG MET DE HANDEN NAAR BOVEN. (BIZEPSMUSCLES MET EEN STERKE FOCUS OP DE ONDERARMSSPIEREN) OEFEN OP DEZELFDE MANIER ALS BIJ VOORGAANDE OEFENING, MAAR MET DE ACHTERKANT VAN JE HANDEN. DEZE OEFENING VERSTERKT DE SPIEREN VAN JE ONDERARM.	6 OEFENINGEN VOOR DE POLSEN (BUIGSPIEREN VAN DE ONDERARM) BEVESTIG DE HANDGREEP AAN DE STANG EN TREK DE HANDGREEP OMHOOG. STEUN JE ONDERARMEN OP DE BOVENSTE STANG EN TREK, TERWIJL JE DE STANG VASTHOUDT, JE POLSEN ZO HOOG MOGELIJK KUNT, TERWIJL JE JE HANDEN OP HET BOVENSTE DEEL VAN DE STANG HOUDT.
7	8	9

 OEFENING VOOR DE BEENSPIEREN. (SPIERGROEP ROND DE KNEIËN) DEZE OEFENING WORDT MET ÉÉN BEEN UITGEVOERD. BEVESTIG DE BOVENSTE STANG VAST AAN HET BOVENSTE GAT. HAAK JE KNEIE OM DE STANG EN TREK ZO HARD ALS JE KUNT.	 BENEN STREKKEN. (QUADRICEPS) PLAATS DE BOVENSTE STANG IN HET ONDERSTE GAT. HAAK JE BENEN AAN DE ONDERSTE STANG VAST EN HOUD DE ONDERKANT VAN HET ZADEL VAST. STREK JE BENEN LANGZAAM UIT.	 RUGSPIEREN OEFENEN (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – LAGERE LATISSIMUS DORSI) BEVESTIG DE STANG AAN DE BOVENSTE SCHIJF EN PAK DE STANG BOVEN je hoofd, haak je benen om de onderste stang, buig je taille en leun zo ver mogelijk naar voren.
10  TREKKEN MET STREKTE ARMEN. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) BEVESTIG DE STANG AAN DE BOVENSTE , LEUN MET JE RUG TEGEN DE RUGLEUNING EN PAK DE STANG MET STREKKE ARMEN VAST. TREK DE STANG IN EEN BOOG ZO VER MOGELIJK NAAR BENEDEN. BUIG VOORWAARTS OM DE BOOG TE VERGROTEN.	11  OEFENING VOOR DE PLATTE SPIEREN VAN HET VOORSTE DEEL VAN DE RUG. (LATISSIMUS DORSI – POSTERIEURE DEEL VAN DE BICEPS BRACHIALIS) BEVESTIG DE STANG AAN DE BOVENSTE SCHIJF EN PAK DE STANG BOVEN JE HOOFD VAST. GA ZITTEN MET JE VOETEN AAN ONDERSTE STANG. BUIG JE RUG IN EEN BOOG EN TREK DE STANG NAAR JE TOE TERWIJL JE NAAR VOREN BUIGT.	12  VLINDER (BORSTSPIEREN) STEL DE ARMEN VAN DE VLINDER IN, LEG JE ONDERARMEN OP DE HANDGREPEN VAN DE VLINDER EN DUW MET JE ELLEBOGEN, NIET met je handpalmen.
13  VERTICAAL 1) STEL DE ZITHOOGTE ZODANIG IN DAT DE ARMEN VAN DE VLINDER op borsthoogte komen. 2) MET BEHULP VAN DE VLINDER EN DE BEENOEFENINGSSET. OEFEN AFWISSELEND MET HET BOVEN- EN ONDERGEDEELTE VAN DE ATLAS. 3) HERHAAL DIT ZOVEEL KEER ALS JE WILT.	 BICEPS-OEFENING OP DE PRAYER BAR GA OP DE ZITPLAATS ZITTEN, HAAL JE HAND DOOR DE GEBEDSPLAAT EN POSITIONEER DEZE ZODANIG DAT DE BOVENRAND VAN DE GEBEDSPLAAT ZICH ONDER JE OKSELS BEVINDT. STREK JE ARMEN IN DE ELLEBOGEN, PAK DE STANG VAST. BUIG JE ARMEN TOT EEN RECTE HOEK EN STREK DAARNA JE ARMEN WEER UIT TOT DE UITGAANSPOSITIE.	

NOTAS DE SEGURANÇA

Este produto destina-se exclusivamente a uso doméstico e foi concebido para garantir uma segurança ideal. Devem ser respeitadas as seguintes regras:

1. **Antes de iniciar o treino, consulte um médico para verificar se não existem contraindicações à utilização do equipamento de exercício. A opinião do médico é imprescindível caso esteja a tomar medicamentos que afetem o funcionamento do coração, a pressão arterial e os níveis de colesterol. É igualmente necessário no caso de pessoas com mais de 35 anos e de pessoas com problemas de saúde.**
2. Faça sempre um aquecimento antes de iniciar os exercícios.
3. Esteja atento a sinais de alerta. O exercício inadequado ou excessivo é perigoso para a saúde. Se, durante o exercício, surgirem dores ou tonturas, dor no peito, ritmo cardíaco irregular ou outros sintomas preocupantes, interrompa imediatamente o exercício e consulte um médico. As lesões podem resultar de um treino incorreto ou demasiado intenso.
4. Durante e após os exercícios, proteja o equipamento de treino do acesso de crianças e animais
5. O aparelho deve ser colocado sobre uma superfície seca, estável e devidamente nivelada. Remova todos os objetos pontiagudos das imediações do aparelho. Proteja-o da humidade e nivele eventuais irregularidades do solo. Recomenda-se a utilização de um tapete antiderrapante especial, que impeça o deslocamento do equipamento durante a realização dos exercícios.
6. O espaço livre não deve ser inferior a 0,6 m nem superior à área de treino nas direções em que o equipamento está disponível. O espaço livre deve também incluir uma área para saída de emergência. Nos casos em que o equipamento estiver disposto lado a lado, a dimensão do espaço livre pode ser dividida.
7. Antes da primeira utilização e, posteriormente, a intervalos regulares, deve verificar-se o aperto de todos os parafusos, pinos e restantes ligações.
8. Antes de iniciar os exercícios, verifique a fixação das peças e dos parafusos que as unem. O treino só pode ser iniciado se o equipamento estiver em perfeitas condições de funcionamento.
9. O equipamento deve ser inspecionado regularmente quanto a desgaste e danos; só assim cumprirá as condições de segurança.
Deve prestar-se especial atenção às pegadas de espuma, aos tampões das pernas e ao estofo, que são as peças que se desgastam mais rapidamente. As peças danificadas devem ser reparadas ou substituídas imediatamente; até lá, não é permitido utilizar o aparelho para treino.
10. Não insira quaisquer objetos nas aberturas.
11. Preste atenção aos dispositivos de regulação salientes e a outros elementos estruturais que possam interferir durante os exercícios.
12. Utilize o equipamento apenas de acordo com a sua finalidade. Se alguma peça ficar danificada ou desgastada, ou se ouvir ruídos preocupantes durante a utilização do equipamento, interrompa imediatamente os exercícios. Não volte a utilizar o equipamento até que o problema seja resolvido.
13. Faça exercício com roupa confortável e calçado desportivo. Evite roupa folgada que possa ficar presa em partes salientes do equipamento ou que possa limitar a liberdade de movimentos.
14. **O equipamento foi classificado na classe H, de acordo com a norma EN ISO 20957-1, e destina-se exclusivamente a uso doméstico. Não pode ser utilizado para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.**
15. Ao levantar ou transportar o equipamento, mantenha uma postura correta para não lesionar a coluna vertebral.
16. O produto destina-se exclusivamente a adultos. Mantenha as crianças, quando não estiverem sob supervisão, afastadas do aparelho.
17. Ao montar o equipamento, siga rigorosamente as instruções incluídas e utilize apenas as peças fornecidas no conjunto. Antes de iniciar a montagem, verifique se todas as peças indicadas na lista incluída se encontram no conjunto.



AVISO: LEIA AS INSTRUÇÕES ANTES DE UTILIZAR O EQUIPAMENTO DE FITNESS.

NÃO NOS RESPONSABILIZAMOS POR LESÕES OU DANOS EM OBJETOS RESULTANTES DA UTILIZAÇÃO INADEQUADA DESTES PRODUTOS.

DADOS TÉCNICOS

Peso líquido – 82 kg

Dimensões quando montado – 112*120*207 cm

Carga máxima do produto – 100 kg

MANUTENÇÃO

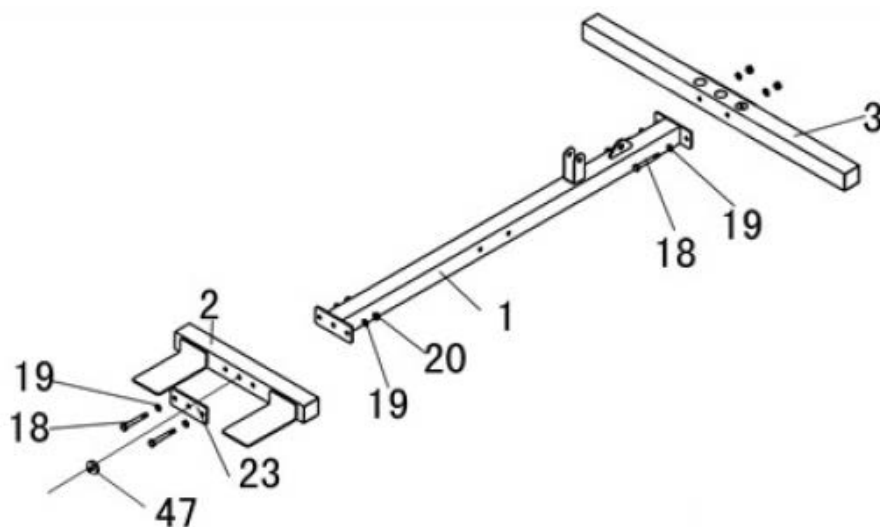
Não utilize produtos de limpeza agressivos para limpar o equipamento. Utilize um pano macio e húmido para remover sujidade e pó. O equipamento deve ser guardado em locais secos para o proteger da humidade e da corrosão.

ESQUEMA página n.º 31

LISTA DE PEÇAS

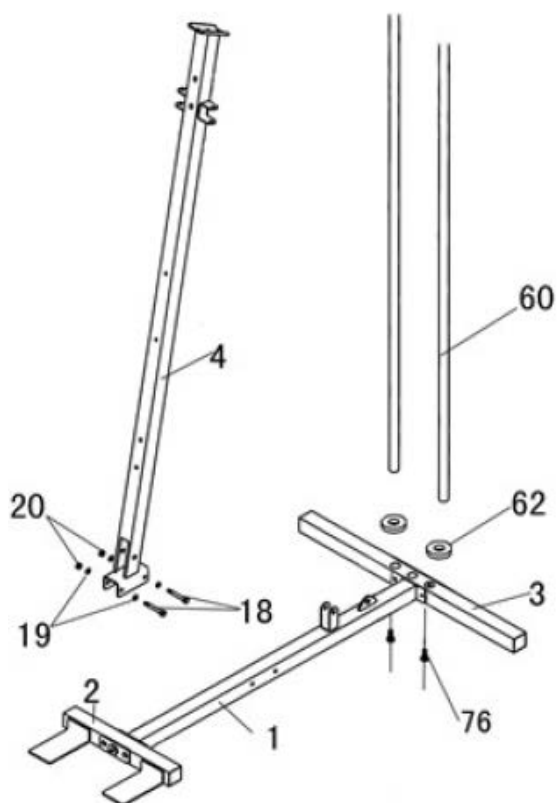
N.º	Designação		N.º	Nome	Quantidade
	Quantidade				
1.	ESTRUTURA PRINCIPAL	1	70.		
2.	SUPORTE DIANTEIRO	1	71.	ARRUBO M12	6
3.	SUPORTE TRASEIRO	1	72.	CORDÃO DE EMPILHAMENTO	1
4.	ESTRUTURA INCLINADA	1	73.	CORDÃO DO TELEFÉRICO INFERIOR	1
5.	SUPORTE DA ESTAÇÃO EM FORMA DE		74.	SUPORTE VERTICAL DO ROLO	2
	BORBOLETA	1	75.	SUPORTE TRANSVERSAL DO ROLO	1
6.	BRAÇO DIREITO	1	76.	PARAFUSO M10X25 DE CABEÇA INTERNA	2
7.	BRAÇO ESQUERDO	1	77.	ORADOR	1
8.	SUPORTE SUPERIOR	1	78.	SUPORTE DO LIVRO DE ORAÇÕES	1
9.	HASTE DO MECANISMO DE ELEVAÇÃO		79.	PARAFUSO M6X15	4
	SUPERIOR	1	80.	ARRUELA M6	4
10.	SUPORTE	1	81.	COLAR 45X45X120	1
11.	BRAÇO DE EXERCÍCIO PARA AS PERNAS	1	82.	PINÇO DIÂMETRO 10	1
12.	SUPORTE DO ASSENTO	1	83.	PARAFUSO M10X75	1
13.	BARRA PARA EXTENSÃO INFERIOR	1			
14.	ASSENTO	1			
15.	ENCOSTO	1			
16.	PARAFUSO M8X60	6			
17.	SUPORTE DE REFORÇO	1			
18.	PARAFUSO M8X65	11			
19.	ARRUELA M8	33			
20.	PORCA AUTOBLOQUEANTE M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	TAMPÃO 38X38	3			
23.	PLACA DE REFORÇO	3			
24.	PARAFUSO M10X65	6			
25.	PARAFUSO M10X45	9			
26.	SUPORTE DO ROLO	2			
27.	ROLO	12			
28.	TAMPÃO 45X45	6			
29.	PARAFUSO M12X140	1			
30.	BUCHA DE PLÁSTICO M12	6			
31.	PORCA M12	3			
32.	BUCHA DE PLÁSTICO M10	8			
33.	TAMPÃO 50X50	2			
34.	PARAFUSO M10X25	6			
35.	ARRUELA M10	39			
36.	BARRA DOS BRAÇOS	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	TAMPÃO DE BORRACHA	8			
40.	GANCHO	5			
41.	ESPUMA PARA OS OMBROS	2			
42.	-----				
43.	TAMPÃO REDONDO	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	AMORTECEDOR DE BORRACHA	3			
48.	PARAFUSO M12X80	2			
49.	PORCA M10	1			
50.	PARAFUSO M8X45	1			
51.	TAMPÃO COM ORIFÍCIO	2			
52.	-----				
53.	HASTE DE RESISTÊNCIA	1			
54.	CADEIA DE 13 ELOS	1			
55.	ESPUMÃO DA BARRA PARA OS PÉS	4			
56.	BARRA PARA OS PÉS	2			
57.	CORDÃO DOS OMBROS	1			
58.	PORCA AUTOBLOQUEANTE M10	17			
59.	CORRENTE DE 6 ELOS	1			
60.	GUIA	2			
61.	PINÇA EM FORMA DE L	1			
62.	AMORTECEDOR DE BORRACHA	2			
63.	PESO DA PILHA	9			
64.	PLACA SUPERIOR DA PILHA	1			
65.	ARRUBO GRANDE	1			
66.	BUCHA GRANDE DE PLÁSTICO	1			
67.	ALFINETE DE 10	1			
68.	SELETOR	1			
69.	-----				

MONTAGEM



PASSO 1

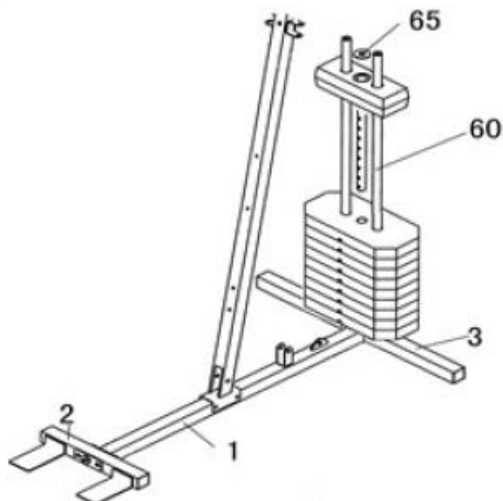
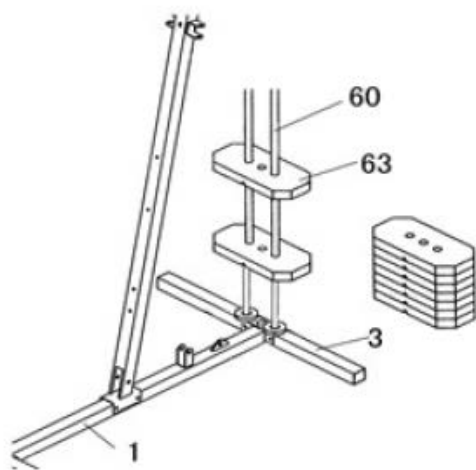
Una a estrutura principal n.º 1 à base dianteira n.º 2 e à base traseira n.º 3 com parafusos n.º 18, anilhas n.º 19 e porcas n.º 20. Coloque na base dianteira a placa de reforço n.º 23 juntamente com o amortecedor n.º 47.



PASSO 2

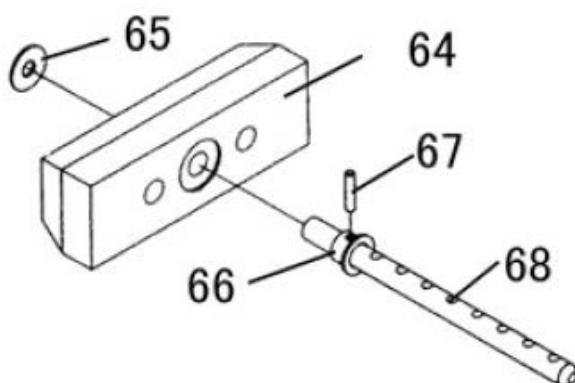
À base traseira n.º 3, aparafuse a guia n.º 60 com parafusos n.º 76 e coloque os amortecedores de borracha n.º 62 nas guias. À estrutura principal n.º 1, aparafuse a estrutura inclinada n.º 4 com parafusos n.º 18, anilhas n.º 19 e porcas n.º 20.

ATENÇÃO! O ATLAS DEVE SER MONTADO POR, PELO MENOS, DUAS PESSOAS!!!



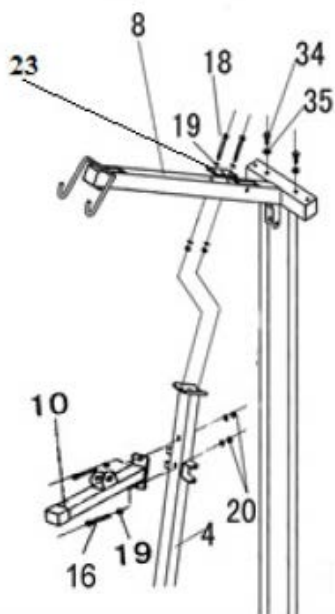
PASSO 3

Coloque na guia n.º 60 os pesos da pilha n.º 63 e, em seguida, a placa superior da pilha n.º 64, previamente montada com o seletor n.º 68, utilizando a bucha grande de plástico n.º 66 e o pino n.º 67. Conforme ilustrado na figura n.º 1, coloque na placa superior a anilha grande n.º 65.



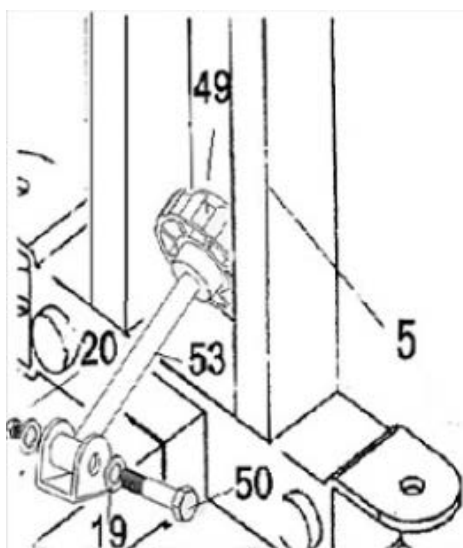
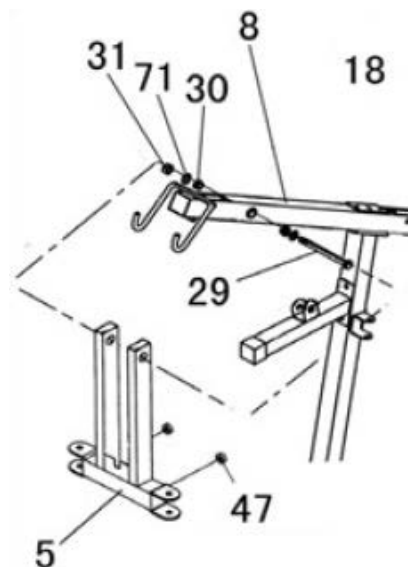
PASSO 4

Coloque o suporte superior n.º 8 na guia n.º 60 e na estrutura inclinada n.º 4 e, em seguida, aparafuse-o às guias n.º 60 com os parafusos n.º 34 e as anilhas n.º 35. À estrutura inclinada n.º 4, aparafuse com parafusos n.º 18, anilhas n.º 19 e porcas n.º 20, colocando previamente a placa de reforço n.º 23. Aparafuse o suporte n.º 10 à estrutura inclinada n.º 4 com parafusos n.º 16, anilhas n.º 19 e porcas n.º 20; coloque a tampa n.º 22 e o pino n.º 21 no suporte n.º 10.



PASSO 5

Monte os amortecedores n.º 47 nos orifícios do suporte da estação borboleta n.º 5 e, em seguida, aparafuse o conjunto ao suporte superior n.º 8 com o parafuso n.º 29, com as anilhas n.º 71 e a porca n.º 31. No suporte superior n.º 8 estão montadas as buchas de plástico n.º 30; recomenda-se lubrificar cuidadosamente as buchas n.º 30 antes da montagem

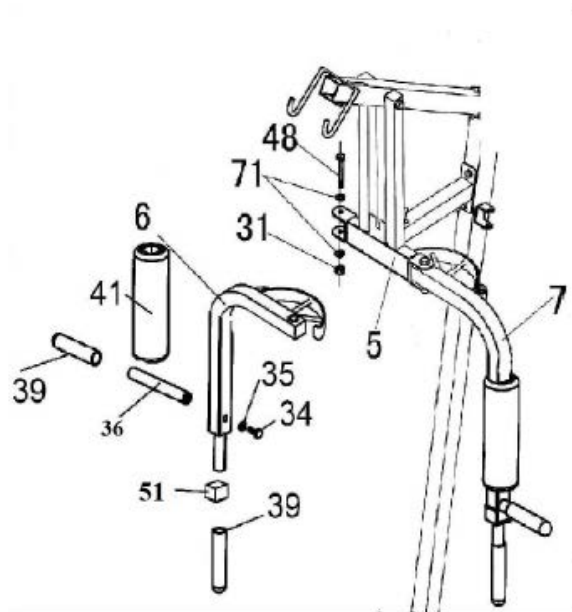


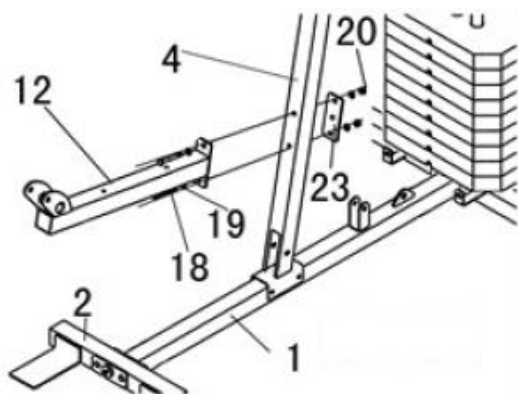
PASSO 6

Insira a barra de resistência n.º 53 no suporte do suporte n.º 10 e aparafuse-a com o parafuso n.º 50, as anilhas n.º 19 e a porca n.º 20. Monte o puxador n.º 49 na barra de resistência n.º 53.

PASSO 7

Monte na estação em forma de borboleta n.º 5 o braço direito n.º 6 e o braço esquerdo n.º 7, utilizando os parafusos n.º 48, as anilhas n.º 71 e as porcas n.º 31. Nos braços esquerdo e direito estão montadas as buchas de plástico n.º 30 — recomenda-se lubrificar ligeiramente as buchas n.º 30 antes da montagem. Coloque nas braçadeiras n.º 6 e n.º 7 as almofadas de espuma n.º 41; aparafuse às braçadeiras n.º 6 e n.º 7 as hastes n.º 36, utilizando parafusos n.º 34; com as anilhas n.º 35; em seguida, coloque as tampas de borracha n.º 39 nas hastes n.º 36 e coloque as tampas n.º 51 nos braços n.º 6 e n.º 7; por fim, monte as tampas de borracha n.º 39 nos braços n.º 6 e n.º 7.



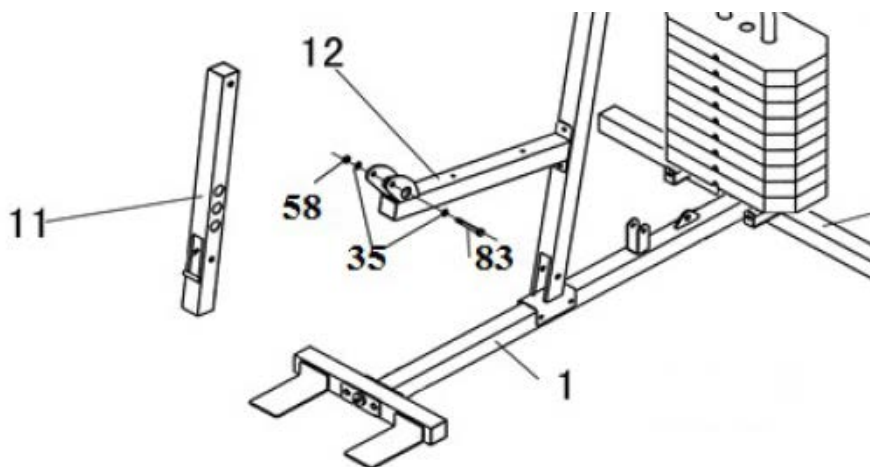


PASSO 8

Aparafuse o suporte do assento n.º 12 com a placa de reforço n.º 23 à estrutura inclinada n.º 4 com parafusos n.º 18, anilhas n.º 19 e porcas n.º 20

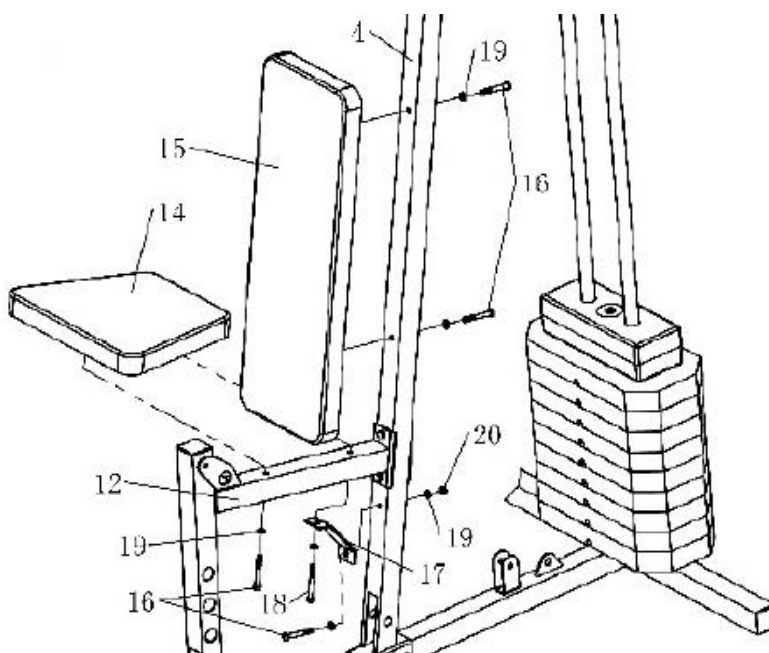
PASSO 9

Na estrutura de suporte do assento n.º 12, monte a estrutura de pressão com as pernas n.º 11, utilizando o parafuso n.º 83, as anilhas n.º 35 e a porca n.º 58



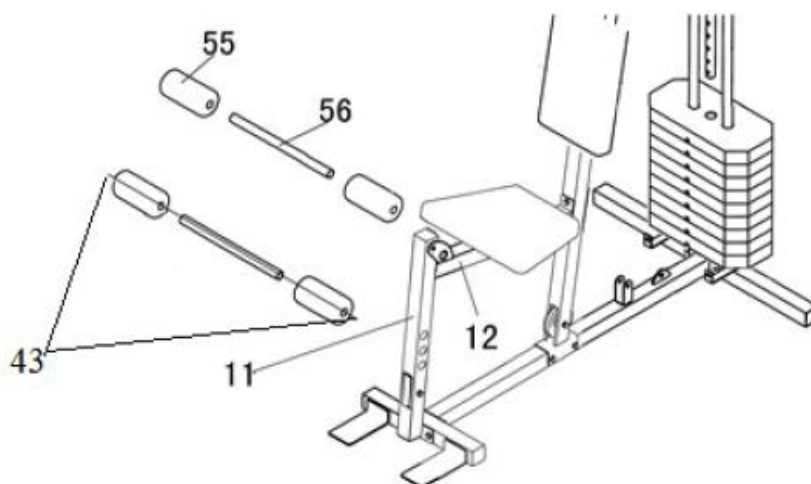
PASSO 10

Ao suporte do assento n.º 12, aparafuse o assento n.º 14 com os parafusos n.º 16 e n.º 18, com as anilhas n.º 19, colocando o suporte de reforço n.º 17 depois, aparafuse o suporte de reforço n.º 17 à estrutura inclinada n.º 4 com o parafuso n.º 16, as anilhas n.º 19 e à porca n.º 20 fixe o encosto n.º 15 à estrutura inclinada com os parafusos n.º 16 e as anilhas n.º 19.



PASSO 11

Monte as barras n.º 56 no braço de pressão das pernas n.º 11, encaixe as tampas redondas n.º 43 nas barras n.º 56 e, em seguida, coloque as almofadas de espuma n.º 55 nas barras n.º 56.



PASSO 12

Ao suporte do leito de oração n.º 78, aparafuse o leito de oração n.º 77 com os parafusos n.º 79 e as anilhas n.º 80. Coloque o conjunto no braço de pressão com as pernas n.º 11, tendo previamente montado o colar n.º 81 no braço n.º 11. Depois de selecionar a altura adequada, fixe o suporte n.º 78 com o pino de fixação n.º 82.

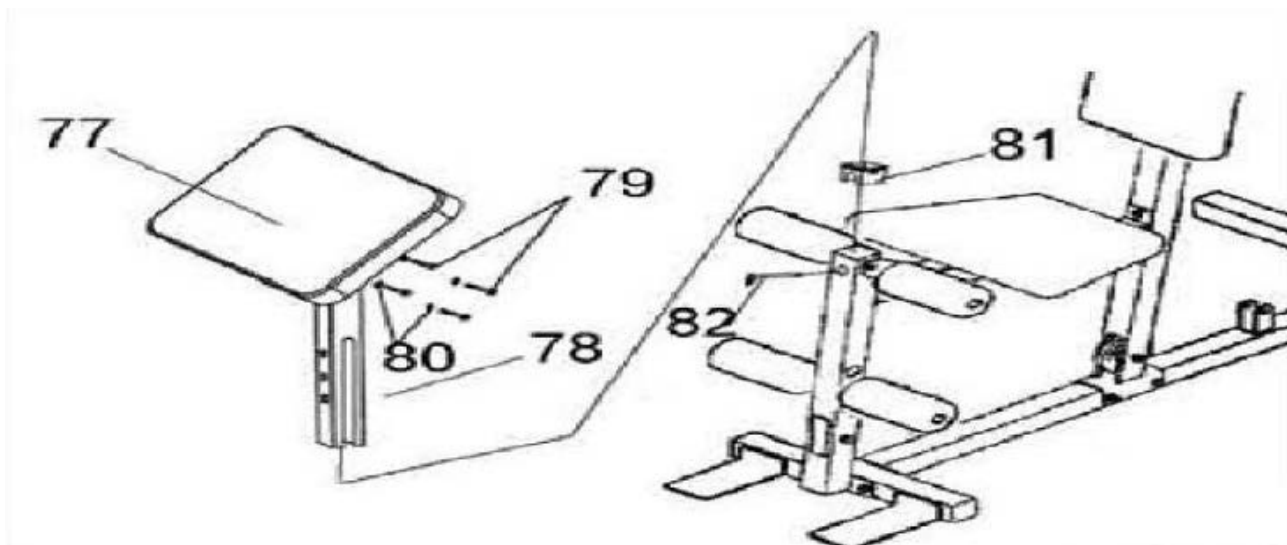


GRÁFICO DE PASSAGEM DOS CABOS, página n.º 32

1. MONTAGEM DO CABO DA PILHA N.º 72
ORDEM: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. MONTAGEM DO CABO DO ELEVADOR INFERIOR N.º 73
ORDEM: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. MONTAGEM DO CABO DOS BRAÇOS N.º 57
ORDEM: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

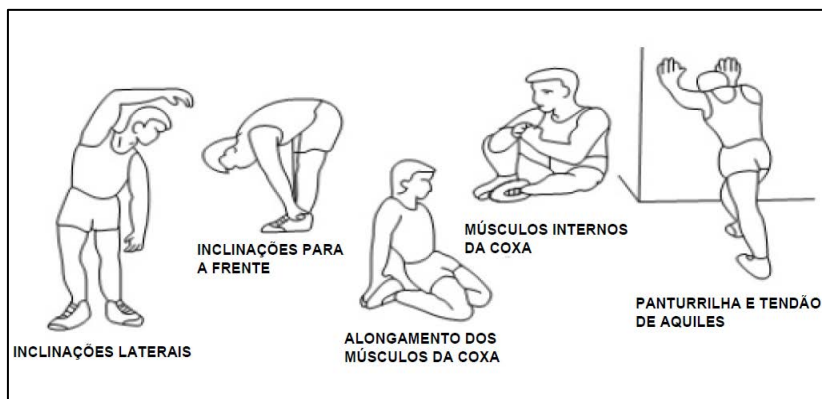
PASSO 13

Aperte todos os parafusos de todas as etapas, exceto a FIG. L, deixando uma ligeira folga nas extremidades do cabo n.º 57. Ajuste a tensão dos cabos na corrente n.º 59, de modo a que, ao pressionar ligeiramente a placa superior do conjunto n.º 64, seja possível selecionar livremente a quantidade desejada de cargas n.º 63 com o pino n.º 61, e os cabos n.º 57, 72 e 73 não possam cair dos roletes n.º 27.

ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Atlas HEKTOR 3 é um aparelho destinado a exercícios de desenvolvimento geral em ambiente doméstico. **Não pode ser utilizado para fins terapêuticos, de reabilitação nem comerciais.**

INSTRUÇÕES DE TREINO

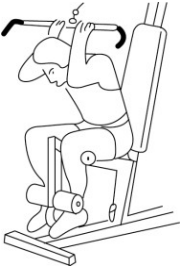


1. Aquecimento

Antes de iniciar o treino, sugerimos que realize os exercícios de aquecimento apresentados na ilustração abaixo. Cada exercício deve ser realizado durante, pelo menos, 30 segundos. Aquecimento

2. Exercícios

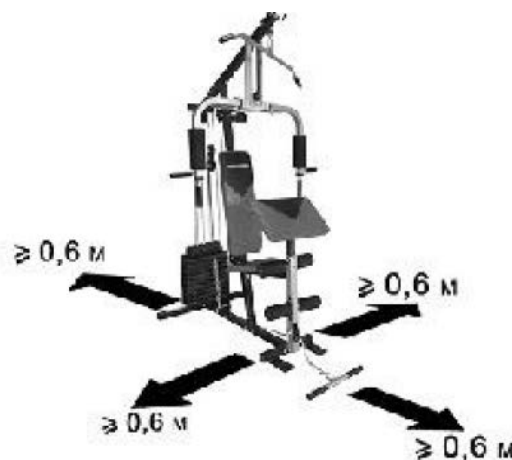
1 EXERCÍCIOS NA BARRA MAIS BAIXA (TRAPÉZIO-LATISSIMUS DORSI-DIRETOR DA COLUMNA) FIXE A PEGA NA BARRA INFERIOR E SENTE-SE DE CARA PARA O APARELHO. DOBRE LIGEIRAMENTE AS PERNAS, ESTICHE-SE NA DIREÇÃO DO ASSENTO, ARQUEIE AS COSTAS E PUXE NA DIREÇÃO DA CINTURA.	2 ELEVAÇÃO DOS JOELHOS (HIT FLEXORES-RÉCTO ABDOMINAL) FIXE A PEGA NA BARRA, DEITE-SE DE COSTAS COM AS PERNAS QUASE ESTICADAS, LEVANTE OS DEDOS DOS PÉS E COLOQUE A PEGA ENTRE OS PÉS. LEVANTE OS JOELHOS NA DIREÇÃO DO PEITO, TÃO ALTO QUANTO CONSEGUIRES.	3 EXERCÍCIOS PARA OS BÍCEPS (BÍCEPS E FLEXORES DO ANTEBRAÇO) FIXE A BARRA À BARRA, AGARRE-A E FIQUE DE PÉ COM OS BRAÇOS ESTICADOS E os cotovelos junto ao tronco. Estique a alça à sua frente, o mais longe que conseguir.
4 EXERCÍCIOS NA BARRA ALTA. (BÍCEPS E FLEXORES DO ANTEBRAÇO) FIXE A PEGA NA BARRA E PUXE-A PARA CIMA. SENTE-SE NO ASSENTO E INCLINE-SE PARA A FRENTE SOBRE A PARTE DIANTEIRA DA BARRA. PUXE A BARRA EM ARCO PARA CIMA, COM TODA A FORÇA QUE CONSEGUIR.	5 EXERCÍCIOS NA BARRA ALTA COM AS MÃOS PARA CIMA. (BÍCEPS COM FORTE ÊNFASE NOS MÚSCULOS DO ANTEBRAÇO) EXERCITA-TE DA MESMA FORMA QUE NO EXERCÍCIO ANTERIOR, MAS COM A PALMA DAS MÃOS VIRADA PARA BAIXO. ESTE EXERCÍCIO VAI FORTALECER OS MÚSCULOS DO ANTEBRAÇO.	6 EXERCÍCIOS PARA OS PULSOS (FLEXORES DO ANTEBRAÇO) FIXE A PEGA NA BARRA E PUXE-A PARA CIMA. APOIE os antebraços na barra superior e, segurando a barra, puxe os pulsos o mais alto que CONSEGUIR, MANTENDO AS MÃOS NA PARTE SUPERIOR DA BARRA.
7	8	9

 EXERCÍCIO DOS MÚSCULOS DAS PERNAS. (GRUPO DE MÚSCULOS À VOLTA DOS JOELHOS) ESTE EXERCÍCIO É REALIZADO COM UMA PERNA. AGANCHE A BARRA SUPERIOR BARRA NA ABERTURA SUPERIOR. ENGANCHE O JOELHO NA BARRA E PUXE COM A MAIOR FORÇA QUE CONSEGUIR.	 ALONGAMENTO DAS PERNAS. (MÚSCULO QUADRÍCEPS) COLOCAR A BARRA SUPERIOR NO ORIFÍCIO INFERIOR. ENGANCAR AS PERNAS NA BARRA INFERIOR E AGARRAR-SE À BASE DO ASSENTO. ESTICAR LENTAMENTE AS PERNAS.	 EXERCÍCIOS PARA OS MÚSCULOS DAS COSTAS (Rectus abdominis, serrátil, latissimus dorsi inferior e músculo dorsal) FIXE A BARRA NA RODA SUPERIOR E AGARRE A BARRA ACIMA cabeça, encaixe as pernas na barra inferior, dobre a cintura, inclinando-se para a frente o mais que conseguir.
10  PULL-UP COM OS BRAÇOS ESTICADOS. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) FIXE A BARRA NO DISCO SUPERIOR RODELA, APOIE AS COSTAS NO ENCOSTO E AGARRE A BARRA COM OS BRAÇOS ESTICADOS. PUXE A BARRA PARA BAIXO, FORMANDO UM ARCO, O MAIS LONGE QUE PUDE. INCLINE-SE PARA A FRENTE PARA AUMENTAR O ARCO.	11  EXERCÍCIO PARA OS MÚSCULOS PLANOS DA PARTE ANTERIOR DO TRONCO. (LATISSIMUS DORSI – PARTE POSTERIOR DO BÍCEPS BRAQUIAL) FIXE A BARRA NO DISCO SUPERIOR E AGARRE-A ACIMA DA CABEÇA. SENTE-SE COM AS PERNAS APOIADAS NA BARRA INFERIOR. ARQUEIE AS COSTAS E PUXE A BARRA, INCLINANDO-SE PARA A FRENTE.	12  BORBOLETA (MÚSCULOS DO PEITO) POSICIONE OS BRAÇOS NA MÁQUINA DE BORBOLETA, APOIE OS ANTEBRAÇOS NAS PEGAS DA MÁQUINA E EMPURRE COM OS COTOLOS, SEM COM AS MÃOS.
13  VERTICAIS 1) AJUSTE A ALTURA DO ASSENTO PARA QUE OS BRAÇOS DO APARELHO FICASSEM À ALTURA DO PEITO. 2) COM A AJUDA DO MOTYLKA E DO CONJUNTO DE EXERCÍCIOS PARA AS PERNAS. EXERCITE-SE ALTERNADAMENTE COM A PARTE SUPERIOR E INFERIOR DO ATLAS. 3) REPITA O NÚMERO DE VEZES QUE QUISER.	 EXERCÍCIO PARA OS BÍCEPS NO MÁQUINA DE ORACEIÃO SENTE-SE NO ASSENTO, PASSE A MÃO PELO SUPORTE E POSICIONE-A DE FORMA A QUE A BORDA SUPERIOR DO SUPORTE FIQUE SOB AS AXILAS. ESTICHE OS COTOVELOS, AGARRE A BARRA. DOBRE OS BRAÇOS ATÉ FORMAREM UM ÂNGULO RETO E, DEPOIS, ESTICAR os braços até à posição inicial.	

PRECAUTII DE SIGURANȚĂ

Acest produs este destinat exclusiv utilizării casnice și a fost proiectat pentru a asigura o siguranță optimă. Trebuie respectate următoarele reguli:

1. **Înainte de a începe antrenamentul, consultați un medic pentru a vă asigura că nu există contraindicații pentru utilizarea echipamentului de exerciții. Avizul medicului este indispensabil în cazul în care luați medicamente care afectează funcționarea inimii, tensiunea arterială și nivelul colesterolului. Acest lucru este necesar și în cazul persoanelor cu vârsta peste 35 de ani, precum și al celor care au probleme de sănătate.**
2. Înainte de a începe exercițiile, efectuați întotdeauna o încălzire.
3. Fiți atenți la semnalele de alarmă. Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive sunt periculoase pentru sănătate. Dacă în timpul exercițiilor apar dureri sau amețeli, dureri în piept, ritm cardiac neregulat sau alte simptome îngrijorătoare, trebuie să întrerupeți imediat exercițiile și să consultați un medic. Leziunile pot apărea ca urmare a unui antrenament incorect sau prea intens.
4. În timpul exercițiilor și după terminarea acestora, asigurați-vă că echipamentul de antrenament este ferit de accesul copiilor și al animalelor
5. Aparatul trebuie amplasat pe o suprafață uscată, stabilă și corespunzător nivelată. Îndepărtați toate obiectele ascuțite din imediata apropiere a aparatului. Protejați-l de umezeală; eventualele denivelări ale solului trebuie nivelate. Se recomandă utilizarea unui suport antiderapant special, care va împiedica deplasarea aparatului în timpul exercițiilor.
6. Spațiul liber nu trebuie să fie mai mic de 0,6 m și trebuie să depășească suprafața de antrenament în direcțiile în care echipamentul este accesibil. Spațiul liber trebuie să includă, de asemenea, un spațiu pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt amplasate unul lângă altul, dimensiunea spațiului liber poate fi împărțită.
7. Înainte de prima utilizare și, ulterior, la intervale regulate, verificați strângerea tuturor șuruburilor, bolțurilor și a celorlalte elemente de fixare.
8. Înainte de a începe exercițiile, verificați fixarea componentelor și a șuruburilor care le leagă. Antrenamentul poate începe numai dacă echipamentul este complet funcțional.
9. Aparatul trebuie verificat periodic în ceea ce privește uzura și deteriorările; numai astfel va îndeplini condițiile de siguranță.
Trebuie acordată o atenție deosebită mânerelor din spumă, dopurilor de protecție pentru picioare și tapițeriei, care se uzează cel mai repede. Piesele deteriorate trebuie reparate sau înlocuite imediat; până atunci, nu este permisă utilizarea aparatului pentru antrenament.
10. Nu introduceți niciun obiect în orificii.
11. Fiți atenți la dispozitivele de reglare proeminente și la alte elemente de construcție care ar putea constitui un obstacol în timpul exercițiilor.
12. Utilizați echipamentul numai conform destinației sale. Dacă vreuna dintre piese se deteriorează sau se uzează sau dacă auziți sunete îngrijorătoare în timpul utilizării echipamentului, întrerupeți imediat exercițiile. Nu utilizați din nou echipamentul până când problema nu este remediată.
13. Exercițiile fizice trebuie efectuate în îmbrăcăminte confortabilă și încălțăminte sport. Evitați îmbrăcăminte largă, care s-ar putea agăța de părțile proeminente ale echipamentului sau care ar putea limita libertatea mișcărilor.
14. **Echipamentul a fost clasificat în clasa H conform standardului EN ISO 20957-1 și este destinat exclusiv utilizării casnice. Nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice, de rehabilitare și comerciale.**
15. Atunci când ridicați sau transportați echipamentul, mențineți o postură corectă pentru a nu vă afecta coloana vertebrală.
16. Produsul este destinat exclusiv adulților. Țineți copiii nesupravegheați la distanță de aparat.
17. La asamblarea aparatului, respectați cu strictețe instrucțiunile atașate și utilizați numai piesele incluse în set. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele menționate în lista atașată se află în set.



AVERTISMENT: CITIȚI INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL DE FITNESS.

NU NE ASUMĂM NICI O RĂSPUNDERE PENTRU LEZIUNI SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE UTILIZAREA NECORESPUNZĂTOARE A ACESTUI PRODUS.

DATE TEHNICE

Greutate netă – 82 kg

Dimensiuni după asamblare – 112*120*207 cm

Sarcina maximă admisă – 100 kg

ÎNTREȚINERE

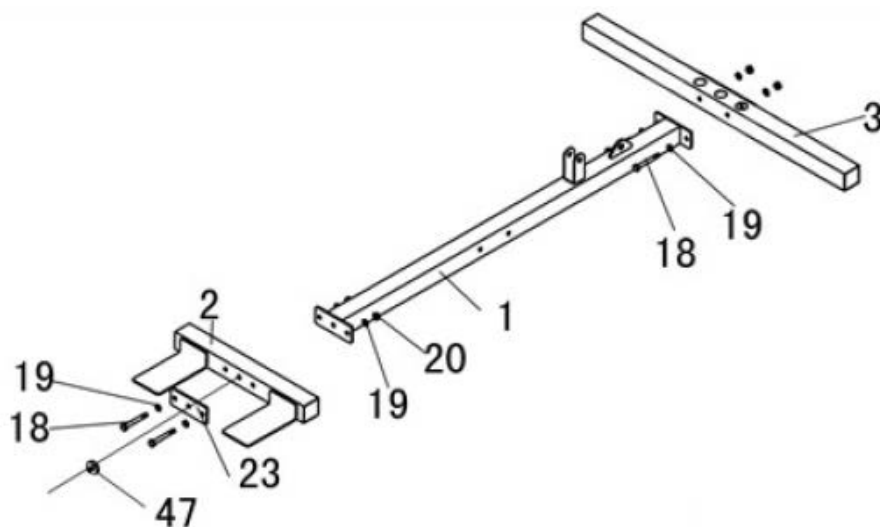
Nu folosiți detergenți agresivi pentru curățarea aparatului. Folosiți o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta murdăria și praful. Aparatele trebuie depozitate în locuri uscate, pentru a le proteja de umiditate și coroziune.

SCHEMA pagina nr. 31

LISTA PIESELOR

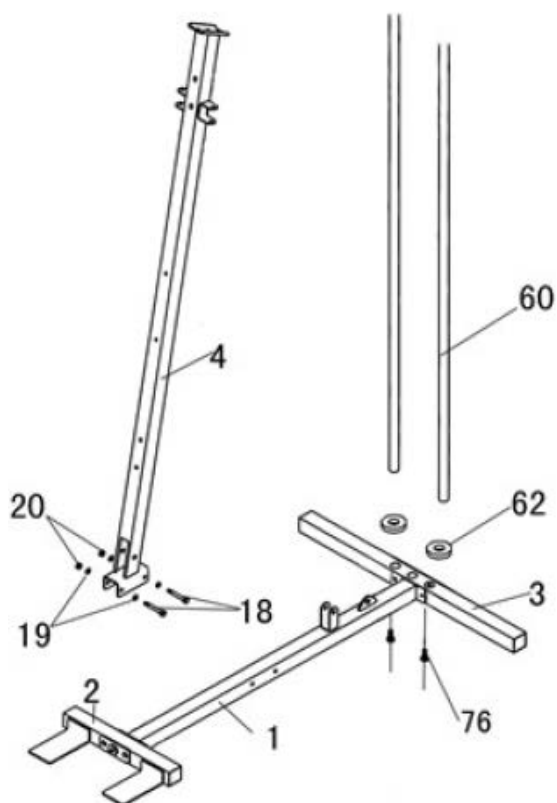
Nr.	Denumire	Cantitate	Nr.	Denumire	Cantitate
1.	CADRU PRINCIPAL	1	70.	-----	
2.	SUPORT FAȚĂ	1	71.	SUPORT M12	6
3.	SUPORT SPATE	1	72.	CABLU DE STIVUIRE	1
4.	CADRU ÎNCLINAT	1	73.	CABLUL TELESCAFULUI DE LA BAZĂ	1
5.	MÂNER PENTRU STAȚIA TIP FLUTURE	1	74.	SUPORTUL ROLEI VERTICAL	2
6.	BRAȚUL DREPT	1	75.	SUPORTUL ROLEI TRANSVERSALE	1
7.	BRAȚUL STÂNG	1	76.	ȘURUB IMBUS M10X25	2
8.	SUPORT SUPERIOR	1	77.	RUGĂCIUNAR	1
9.	Tijă pentru sistemul de ridicare superior	1	78.	SUPORT PENTRU CARTEA DE RUGĂCIUNI	1
10.	SUPORT	1	79.	ȘURUB M6X15	4
11.	BRAȚ DE EXERCIȚII PENTRU PICIOARE	1	80.	Șaibă M6	4
12.	SUPORT PENTRU SCAUN	1	81.	FLANȘĂ 45X45X120	1
13.	BARĂ PENTRU EXERCIȚII DE EXTENSIE A PICIOARELOR	1	82.	ȘURUB DE FIXARE FI 10	1
14.	SCAUN	1	83.	ȘURUB M10X75	1
15.	SPĂTAR	1			
16.	ȘURUB M8X60	6			
17.	SUPORT DE ÎNTĂRIRE	1			
18.	ȘURUB M8X65	11			
19.	Șaibă M8	33			
20.	PIULITĂ AUTOBLOCANTĂ M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	DOP 38X38	3			
23.	PLACĂ DE ÎNTĂRIRE	3			
24.	ȘURUB M10X65	6			
25.	ȘURUB M10X45	9			
26.	SUPORT ROLĂ	2			
27.	ROLĂ	12			
28.	CAPAC 45X45	6			
29.	ȘURUB M12X140	1			
30.	MANȘON DIN PLASTIC M12	6			
31.	PIULITĂ M12	3			
32.	MANȘON DIN PLASTIC M10	8			
33.	CAPAC 50X50	2			
34.	ȘURUB M10X25	6			
35.	Șaibă M10	39			
36.	Tijă pentru brațe	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	CAPAC DE CAUCIUC	8			
40.	CARABINĂ	5			
41.	SPUMĂ PENTRU BRAȚE	2			
42.	-----				
43.	DOP ROTUND	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	AMORTIZOR DIN CAUCIUC	3			
48.	ȘURUB M12X80	2			
49.	PIULITĂ M10	1			
50.	ȘURUB M8X45	1			
51.	DOP CU ORIFICIU	2			
52.	-----				
53.	Tijă de rezistență	1			
54.	LANȚ CU 13 VERIGI	1			
55.	SPUMĂ PENTRU BARĂ, SUB PICIOARE	4			
56.	BARĂ PENTRU PICIOARE	2			
57.	CORDON PENTRU BRAȚE	1			
58.	PIULĂ AUTOBLOCANTĂ M10	17			
59.	LANȚ CU 6 VERIGI	1			
60.	GHIDaj	2			
61.	ȘTIFT ÎN FORMA LITEREI L	1			
62.	AMORTIZOR DIN CAUCIUC	2			
63.	GREUTATE DE STIVUIRE	9			
64.	PLACA SUPERIOARĂ A STIVEI	1			
65.	ȘAIBĂ MARE	1			
66.	MANȘON MARE DIN PLASTIC	1			
67.	ȘTIFT DIAMETRU 10	1			
68.	SELECTOR	1			
69.	-----				

MONTAJ



PASUL 1

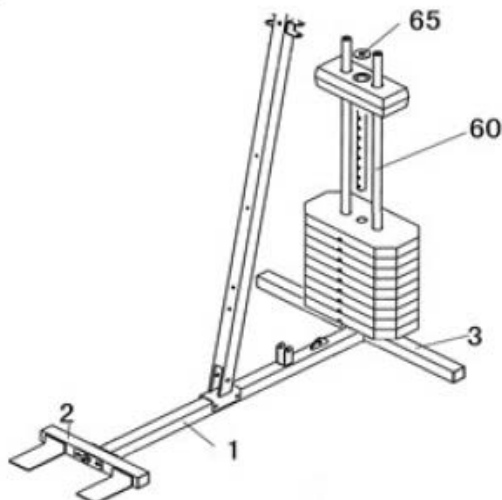
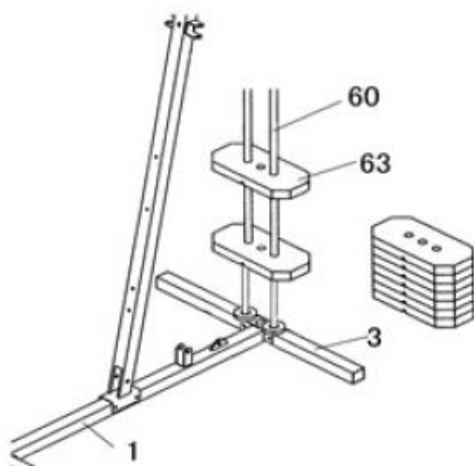
Asamblați cadrul principal nr. 1 cu baza frontală nr. 2 și cu baza posterioară nr. 3 folosind șuruburile nr. 18, șaibele nr. 19 și piulițele nr. 20. La baza frontală, adăugați placa de întărire nr. 23 împreună cu tamponul nr. 47.



PASUL 2

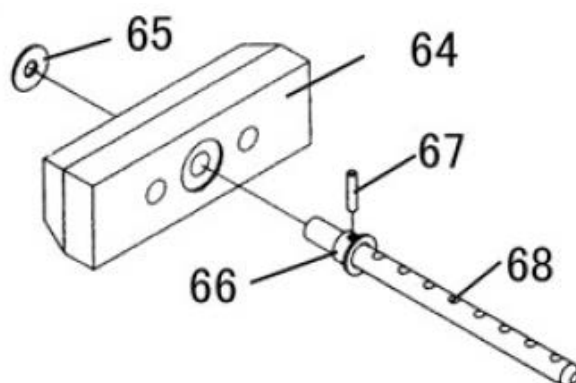
La baza din spate nr. 3, fixați ghidajul nr. 60 cu șuruburile nr. 76, iar pe ghidaje montați amortizoarele din cauciuc nr. 62. La cadrul principal nr. 1 fixați cadrul înclinat nr. 4 cu șuruburi nr. 18, șaibe nr. 19 și piulițe nr. 20.

ATENȚIE! ATLASUL TREBUIE ASAMBLAT DE CEL PUȚIN DOUĂ PERSOANE!!!



PASUL 3

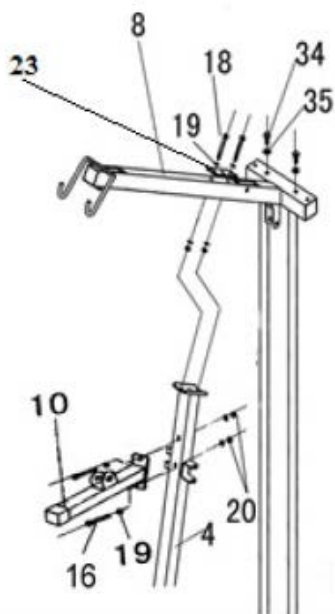
Așezați pe ghidajul nr. 60 greutatea stivei nr. 63, apoi placa superioară a stivei nr. 64, montată anterior cu selectorul nr. 68, cu ajutorul manșonului mare din plastic nr. 66 și al știftului nr. 67. Conform desenului nr. 1, așezați pe placa superioară șaiba mare nr. 65.



PASUL 4

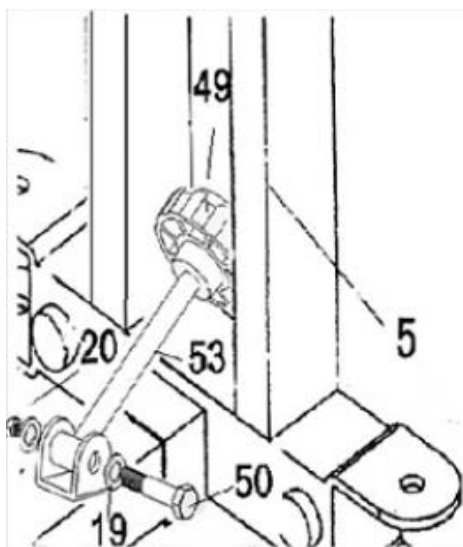
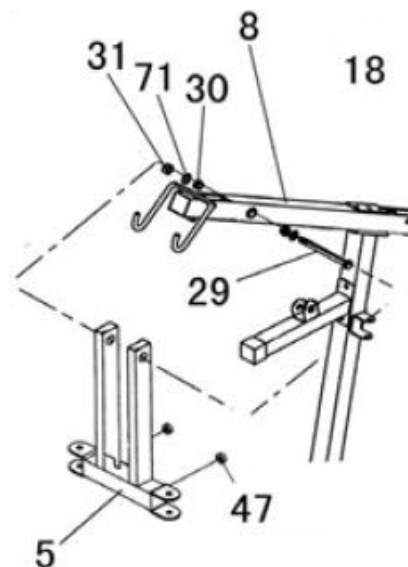
Așezați suportul superior nr. 8 pe ghidajul nr. 60 și pe cadrul înclinat nr. 4, apoi fixați-l de ghidajele nr. 60 cu șuruburile nr. 34 și șaibele nr. 35.

La cadrul înclinat nr. 4, fixați cu șuruburi nr. 18, șaibe nr. 19 și piulițe nr. 20, după ce ați montat în prealabil placa de întărire nr. 23. Fixați suportul nr. 10 pe cadrul înclinat nr. 4 cu șuruburile nr. 16, șaibele nr. 19 și piulițele nr. 20; montați pe suportul nr. 10 dopul nr. 22 și pivotul nr. 21.



PASUL 5

Montați tamponanele nr. 47 în orificiile suportului stației tip fluture nr. 5, apoi fixați ansamblul la suportul superior nr. 8 cu șurubul nr. 29, cu șaibe nr. 71 și piulița nr. 31. În suportul superior nr. 8 sunt montate manșoane din plastic nr. 30; se recomandă lubrifierea ușoară a manșonului nr. 30 înainte de montare



PASUL 6

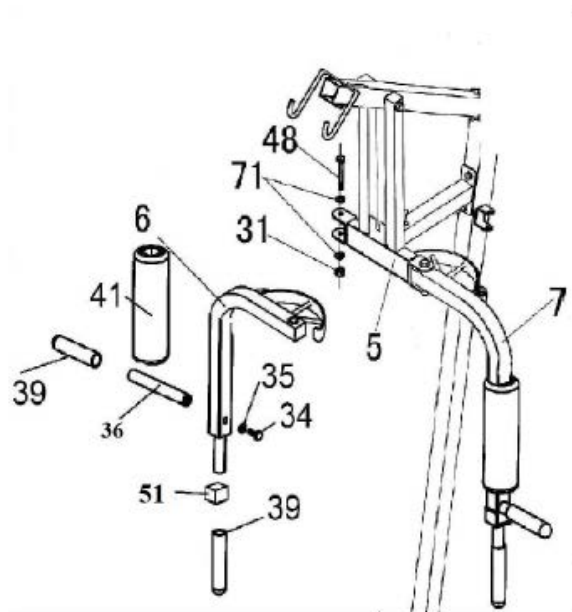
Introduceți tija de rezistență nr. 53 în suportul de pe brațul nr. 10 și fixați-o cu șurubul nr. 50, șaibe nr. 19 și piulița nr. 20. Montați mânerul nr. 49 pe tija de rezistență nr. 53.

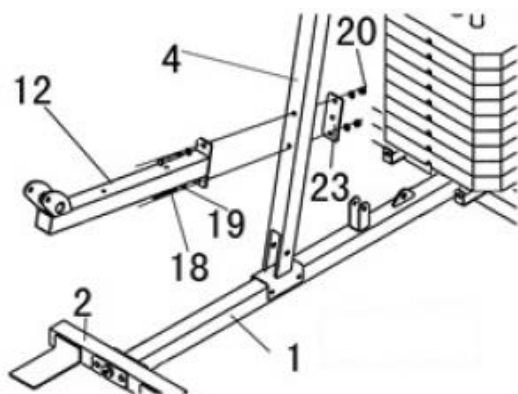
PASUL 7

Montați pe stația tip fluture nr. 5 brațul drept nr. 6 și brațul stâng nr. 7, cu șuruburile nr. 48, șaibe nr. 71 și piulițele nr. 31.

În brațele stâng și drept sunt montate bucșe din plastic nr. 30 – se recomandă lubrifierea ușoară a bucșelor nr. 30 înainte de montare.

Puneți pe brațele nr. 6 și nr. 7 tamponanele de spumă nr. 41, înșurubați la brațele nr. 6 și nr. 7 tijele de braț nr. 36, cu șuruburi nr. 34; cu șaibe nr. 35, apoi montați pe tijele nr. 36 dopurile de cauciuc nr. 39 și montați pe brațele nr. 6 și nr. 7 dopurile nr. 51, apoi montați pe brațele nr. 6 și nr. 7 dopurile de cauciuc nr. 39.



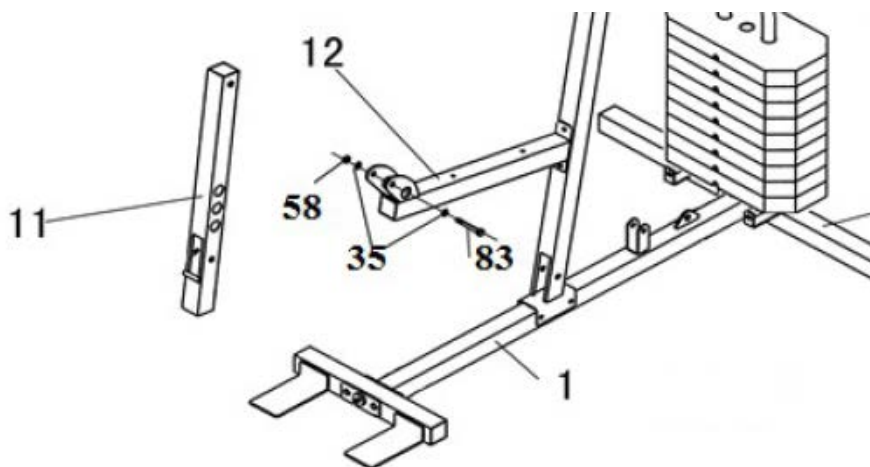


PASUL 8

Înșurubați suportul scaunului nr. 12 cu placa de întărire nr. 23 la cadrul înclinat nr. 4 cu șuruburile nr. 18, șaibele nr. 19 și piulițele nr. 20

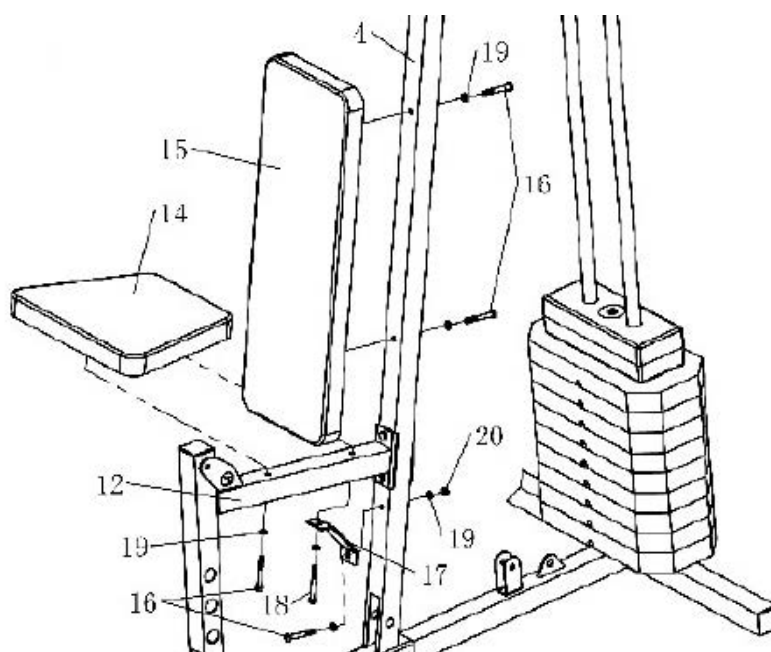
PASUL 9

La suportul scaunului nr. 12, montați cadrul de fixare cu picioarele nr. 11, șurubul nr. 83, șaibele nr. 35 și piulița nr. 58



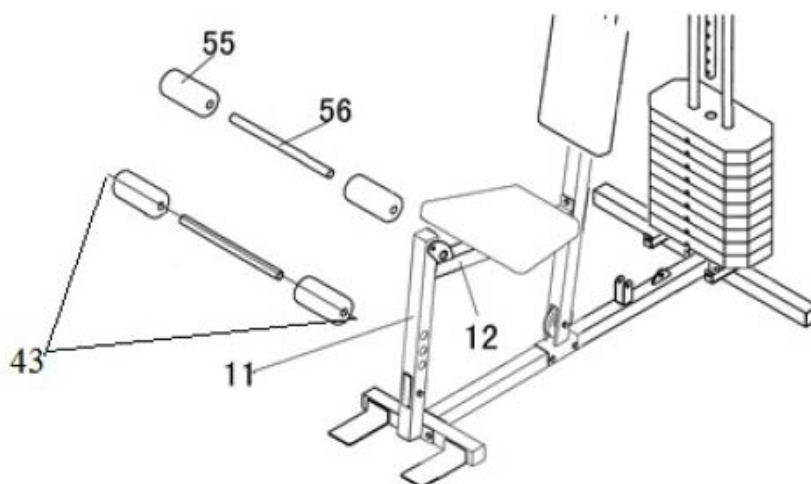
PASUL 10

La suportul scaunului nr. 12, fixați scaunul nr. 14 cu șuruburile nr. 16 și nr. 18, cu șaibele nr. 19, montând suportul de întărire nr. 17 apoi fixați suportul de întărire nr. 17 la cadrul înclinat nr. 4 cu șuruburile nr. 16, șaibele nr. 19, piulița nr. 20 fixați spătarul nr. 15 de cadrul înclinat cu șuruburile nr. 16 și șaibele nr. 19.



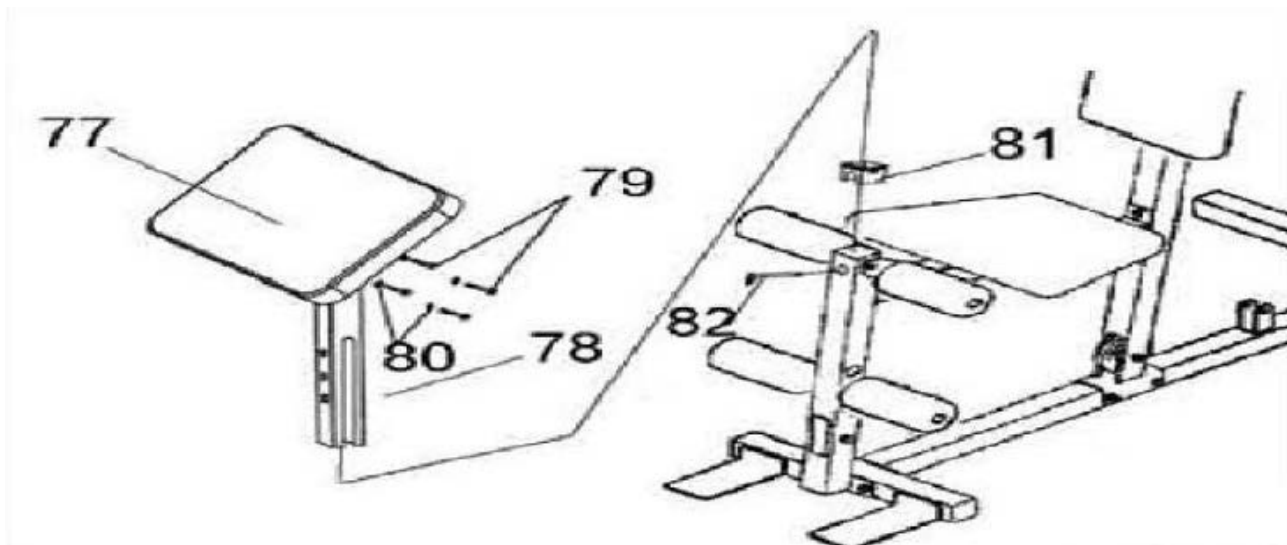
PASUL 11

Montați pe brațul de exerciții pentru picioare nr. 11 tijele nr. 56, introduceți dopurile rotunde nr. 43 în tijele nr. 56, apoi puneți spumele nr. 55 pe tijele nr. 56.



PASUL 12

La suportul pentru rugăciune nr. 78, înșurubați rugăciunea nr. 77 cu șuruburile nr. 79 și șaibele nr. 80. Așezați ansamblul pe brațul de presare cu picioarele nr. 11, montând în prealabil flanșa nr. 81 pe brațul nr. 11. După alegerea înălțimii potrivite, fixați suportul nr. 78 cu știftul nr. 82.



DIAGRAMĂ DE GHIDARE A CABLURILOR pagina nr. 32

1. MONTAJUL CABLULUI STIVEI NR. 72
ORDINE: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. MONTAJUL CABLULUI DE TRACȚIUNE INFERIOR NR. 73
ORDINE: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. MONTAJUL CABLULUI BRAȚELOR NR. 57
ORDINE: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

PASUL 13

Strângeți toate șuruburile din toate etapele, cu excepția FIG. L, lăsând un joc ușor la capetele cablului nr. 57. Reglați tensiunea cablurilor de pe lanțul nr. 59, astfel încât, prin apăsarea ușoară a plăcuței superioare a stivei nr. 64, să puteți selecta liber numărul dorit de greutate nr. 63 cu ajutorul știftului nr. 61, iar cablurile nr. 57, 72, 73 să nu poată cădea de pe rolele nr. 27.

DOMENIU DE APLICARE

Atlasul HEKTOR 3 este un aparat destinat exercițiilor de dezvoltare generală în condiții casnice. **Nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice, de rehabilitare sau comerciale.**

INSTRUCCIUNI DE ANTRENAMENT

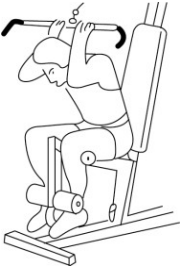


1. Încălzirea

Înainte de a începe antrenamentul, vă recomandăm să efectuați exercițiile de încălzire prezentate în figura de mai jos. Fiecare exercițiu trebuie efectuat timp de cel puțin 30 de secunde. Încălzirea

2. Exerciții

1 EXERCIȚII LA BARĂ DE JOS (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIRECTOR SPINIS) FIXAȚI MÂNERUL PE BARĂ INFERIOARĂ ȘI AȘEZAȚI-VĂ CU FAȚA ÎN DIRECȚIA APARATULUI. ÎNDOIȚI UȘOR PICIOARELE, ÎNTINDEȚI-VĂ ÎN DIRECȚIA SCAUNULUI, ARCUIȚI SPATELE ȘI TRAGEȚI ÎN DIRECȚIA TALIEI.	2 RIDICAREA GENUNCHILOR (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FIXAȚI MÂNERUL DE BARĂ, ÎNTINDEȚI-VĂ PE SPATE CU PICIOARELE APROAPE ÎNTINSE, TRAGEȚI DEGETELE DE LA PICIOARE ȘI PLASAȚI MÂNERUL ÎNTRE PICIOARE. RIDICĂ GENUNCHII SPRE PIEPT CÂT DE SUS POȚI .	3 EXERCIȚII PENTRU BICEPS (BICEPS ȘI FLEXORUL antebrațului) FIXEAZĂ MÂNERUL DE BARĂ, APUCĂ-L ȘI STAI CU BRAȚELE ÎNDREPTATE ȘI COATELE LĂNGĂ TRUNCHI. TRAGE MÂNERUL ÎNAINTE, CÂT DE DEPARTE POȚI.
4 EXERCIȚII LA BARĂ SUPERIOARĂ. (BICEPS ȘI FLECTORII antebrațului) FIXEAZĂ MÂNERUL DE BARĂ ȘI TRAGE-L ÎN SUS. AȘEZĂ-TE PE SCAUN ȘI APLEACĂ-TE ÎNAINTE DEASUPRA PARTEA DIN FAȚĂ A BAREI. TRAGE BAREA ÎN ARC SPRE sus, cât de tare poți.	5 EXERCIȚII LA BARĂ SUPERIOARĂ CU MÂINILE ÎN SUS. (BICEPS CU ACCENT PUTERNIC PE MUȘCHII Antebrațului) EXERCIȚIA SE EFECTUEAZĂ LA FEL CA ÎN EXERCIȚIUL ANTERIOR, DAR CU PALMA ÎNTOARSĂ. ACEST EXERCIȚIU VA ÎNTĂRI MUȘCHII ANTEBRAȚULUI.	6 EXERCIȚII PENTRU ÎNCHEETURI (FLEXOARELE ANTEBRAȚULUI) FIXEAZĂ MÂNERUL DE BARĂ ȘI TRAGE-L ÎN SUS. SPRIJINĂ-ȚI antebrațele de bara superioară și, ținând bara, trage încheieturile cât de sus POȚI, ȚINÂND MÂINILE PE PARTEA SUPERIOARĂ A BAREI.
7	8	9

 EXERCIȚIU PENTRU MUȘCHII PICIOARELOR. (GRUPA DE MUȘCHI DIN JURUL GENUNCHILOR) ACEST EXERCIȚIU SE EFECTUEAZĂ CU UN SINGUR PICIOAREA FIXATĂ DE BARĂ DE ORIFICIUL SUPERIOR. AGĂȚĂ GENUNCHIUL DE BARĂ ȘI TRAGE CÂT DE TARE POȚI.	 ÎNTINDEREA PICIOARELOR. (MUȘCHII CUATRUPLEU) POZIȚIONEAZĂ BARĂ SUPERIOARĂ ÎN ORIFICIUL INFERIOR. AGĂȚĂ-ȚI PICIOARELE DE BARĂ INFERIOARĂ ȘI APUCĂ-TE DE BAZA ȘEI. ÎNDREAPTĂ ÎNCET PICIOARELE.	 EXERCIȚII PENTRU MUȘCHII SPINĂRII (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – LATISSIMUS DORSI INFERIOR) FIXEAZĂ BARĂ PE RINGUL SUPERIOR ȘI APUCĂ BARĂ DEASUPRA CAP, AGĂȚAȚI PICIOARELE DE BARĂ INFERIOARĂ, ÎNDOIȚI TALIA APLECÂNDU-VĂ ÎNAINTE CÂT DE MULT PUTEȚI.
10  TRACȚIUNE CU BRAȚELE ÎNDREPTATE. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALI) FIXEAZĂ BAREA PE ROTILA SUPERIOARĂ, sprijină-ți spatele de spătar și apucă bara cu brațele întinse. Trage bara în jos, formând un arc cât mai mare posibil. Apleacă-te în față pentru a mări arcul.	11  EXERCIȚIU PENTRU MUȘCHII PLATII DIN PARTEA ANTERIOARĂ A TRUNCHIULUI. (LATISSIMUS DORSI – PARTEA POSTERIOARĂ A BICEPSULUI BRACHIAL) FIXEAZĂ BAREA PE RINGUL SUPERIOR ȘI APUCĂ BAREA DEASUPRA CAPULUI. AȘEZĂ-TE CU PICIOARELE PE BARĂ INFERIOARĂ. ARCUIEȘTE-ȚI SPATELE ȘI TRAGE BARĂ APLECÂNDU-TE ÎN FAȚĂ.	12  FLUTURE (MUȘCHII TORACICI) POZIȚIONEAZĂ BRAȚELE PE APARATUL „FLUTURE”, SPRIJINĂ Antebrațele pe mânerul aparatului și împinge cu coatele, NU cu palmele.
13  VERTIKALE 1) REGLAȚI ÎNĂLȚIMEA SCAUNULUI, ASTFEL ÎNCÂT BRAȚELE APARATULUI „FLUTURE” SĂ SE AFLE LA NIVELUL TORACELUI. 2) CU AJUTORUL MOTYLKA ȘI A SETULUI DE EXERCIȚII PENTRU PICIOARE. EXERCIȚIAZĂ ALTERNATIV PARTEA SUPERIOARĂ ȘI PARTEA INFERIOARĂ A ATLASULUI. 3) REPETĂ DE CÂTE ORI DOREȘTI.	 EXERCIȚIU PENTRU BICEPS PE APARATUL DE RUGĂCIUNE AȘEZĂ-TE PE SCAUN, TRECE MÂNA PRIN BARĂ ȘI POZIȚIONEAZ-O AȘA ÎNCÂT MARGINEA SUPERIOARĂ A BAREI SĂ SE AFLE SUB AXILE ÎNDREAPTĂ MÂINILE LA COATE, APUCĂ BARĂ. ÎNDOIEȘTE BRAȚELE PÂNĂ LA UN UNGHII DREPT, APOI ÎNDREAPTĂ brațele în poziția inițială.	

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Tento výrobok je určený výhradne na domáce použitie a bol navrhnutý tak, aby zabezpečoval optimálnu bezpečnosť. Je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

1. Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby ste sa uistili, že neexistujú žiadne kontraindikácie pre používanie cvičebného zariadenia. Rozhodnutie lekára je nevyhnutné v prípade, ak užívate lieky ovplyvňujúce činnosť srdca, krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je to nevyhnutné aj v prípade osôb vo veku nad 35 rokov a osôb s zdravotnými problémami.
2. Pred začatím cvičenia sa vždy rozcvičte.
3. Venujte pozornosť varovným signálom. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie je nebezpečné pre zdravie. Ak sa počas cvičenia objavia bolesti alebo závraty, bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový rytmus alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom. Zranenia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.
4. Počas cvičenia a po jeho ukončení zabezpečte tréningové zariadenie pred prístupom detí a zvierat
5. Zariadenie je potrebné umiestniť na suchú, stabilnú a správne vyrovnanú plochu. V bezprostrednej blízkosti zariadenia je potrebné odstrániť všetky ostré predmety. Zariadenie je potrebné chrániť pred vlhkosťou, prípadné nerovnosti podlahy je potrebné vyrovnať. Odporúča sa použiť špeciálnu protisklзовú podložku, ktorá zabráni posúvaniu zariadenia počas cvičenia.
6. Voľný priestor by nemal byť menší ako 0,6 m a väčší ako tréningová plocha v smeroch, v ktorých je zariadenie prístupné. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzový únik. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, veľkosť voľného priestoru sa môže rozdeliť.
7. Pred prvým použitím a neskôr v pravidelných intervaloch je potrebné skontrolovať upevnenie všetkých skrutiek, čapov a ostatných spojov.
8. Pred začatím cvičenia skontrolujte upevnenie dielov a skrutiek, ktoré ich spájajú. Tréning je možné začať len vtedy, ak je zariadenie úplne funkčné.
9. Zariadenie by sa malo pravidelne kontrolovať z hľadiska opotrebenia a poškodenia, len tak bude spĺňať bezpečnostné podmienky.
Osobitnú pozornosť venujte penovým úchytom, krytom na nohách a čalúneniu, ktoré sa opotrebovávajú najrýchlejšie. Poškodené časti je potrebné okamžite opraviť alebo vymeniť; dotedy nesmie byť zariadenie používané na tréning.
10. Do otvorov nekladajte žiadne predmety.
11. Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie prvky a iné konštrukčné časti, ktoré by mohli prekážať pri cvičení.
12. Zariadenie používajte výlučne na účel, na ktorý je určené. Ak dôjde k poškodeniu alebo opotrebovaniu niektorej časti alebo ak počas používania zariadenia začujete znepokojujúce zvuky, okamžite prerušte cvičenie. Zariadenie nepoužívajte, kým nebude problém odstránený.
13. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi. Vyhýbajte sa voľnému oblečeniu, o ktoré by sa mohli zachytiť vyčnievajúce časti zariadenia alebo ktoré by mohlo obmedzovať voľnosť pohybov.
14. **Zariadenie je zaradené do triedy H podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené výlučne na domáce použitie. Nesmie sa používať na terapeutické, rehabilitačné ani komerčné účely.**
15. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia dodržiavajte správne držanie tela, aby nedošlo k poškodeniu chrbtice.
16. Produkt je určený výlučne pre dospelých. Deti bez dozoru držte v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia.
17. Pri montáži zariadenia sa prísne riadte priloženým návodom a používajte iba súčasti dodané v balení. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú v balení všetky súčasti uvedené v priloženom zozname.



UPOZORNENIE: PRED POUŽÍVANÍM FITNESZOVÉHO ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE NÁVOD.

NEZODPOVEDÁME ZA ZRANENIA ALEBO POŠKODENIA VECÍ, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVANÍM TOHTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Čistá hmotnosť – 82 kg

Rozmery v rozloženom stave – 112 × 120 × 207

cm Maximálne zaťaženie výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

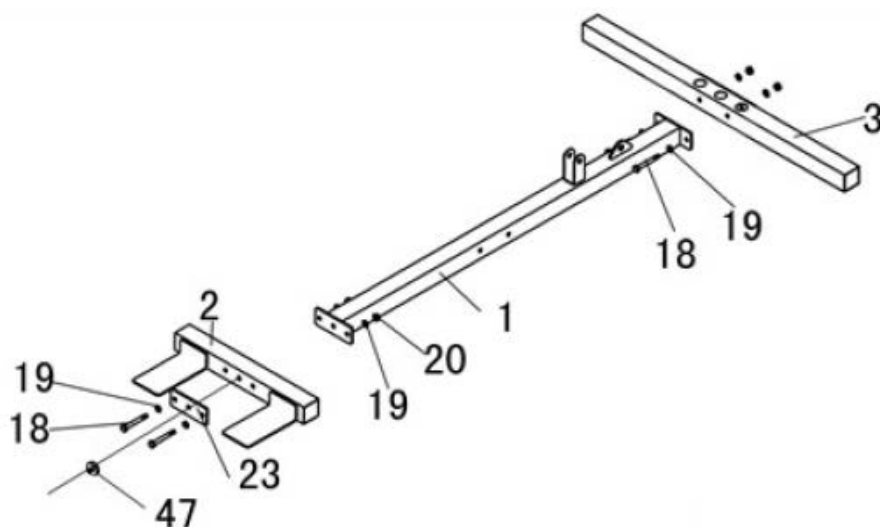
Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu používajte mäkkú, vlhkú handričku. Zariadenia skladujte na suchých miestach, aby ste ich chránili pred vlhkosťou a koróziou.

SCHÉMA strana č. 31

ZOZNAM DIELOV

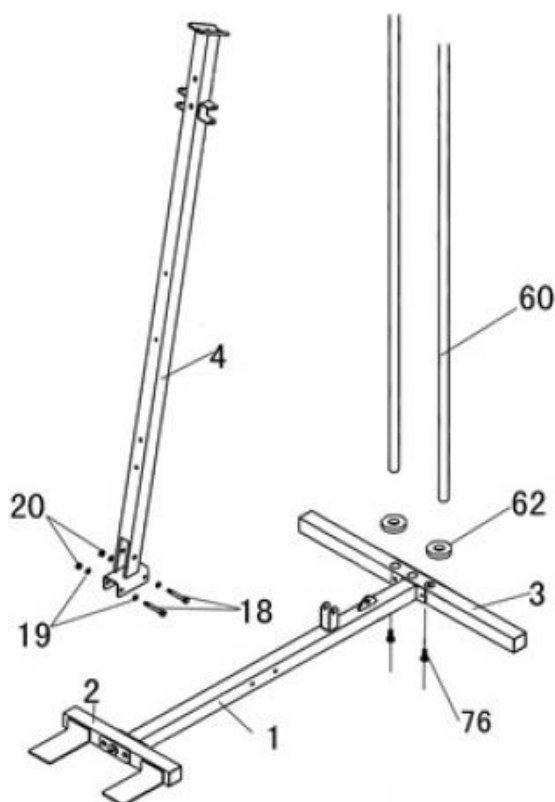
Č.	Názov		Č.	Názov	Množstvo
Počet					
1.	HLAVNÝ RÁM	1	70.	-----	
2.	PREDNÁ PODPERA	1	71.	PODLOŽKA M12	6
3.	ZADNÁ PODPERA	1	72.	LANKO NA STOHOVANIE	1
4.	SKLONENÝ RÁM	1	73.	LANO DOLNÉHO VLEKU	1
5.	DRŽIAK MOTÝLOVEJ STANICE	1	74.	VERTIKÁLNY DRŽIAK VALČEKA	2
6.	PRAVÉ RAMENO	1	75.	PRIČNY DRŽIAK VALČEKA	1
7.	ĽAVÉ RAMENO	1	76.	IMBUSOVÁ SKRUTKA M10X25	2
8.	HORNÁ PODPERA	1	77.	MODLITBOVÁ KNIHA	1
9.	TYČ PRE HORNÝ VÝŤAH	1	78.	DRŽIAK MODLITBOVÉHO KNIŽKY	1
10.	DRŽIAK	1	79.	SKRUTKA M6X15	4
11.	RAMENO NA CVIČENIE NOHOU	1	80.	PODLOŽKA M6	4
12.	OPORA SEDADLA	1	81.	PRÍRUBKA 45X45X120	1
13.	TYČ NA DOLNÝ ŤAH	1	82.	PRECHODKA FI 10	1
14.	SEDADLO	1	83.	SKRUTKA M10X75	1
15.	OPIERKA	1			
16.	SKRUTKA M8X60	6			
17.	VYSTUŽUJÚCA KONZOLA	1			
18.	Skrutka M8x65	11			
19.	PODLOŽKA M8	33			
20.	SAMOZABLOKOVACIA MATICA M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	ZÁTKA 38X38	3			
23.	VYSTUŽUJÚCA DOSKA	3			
24.	SKRUTKA M10X65	6			
25.	SKRUTKA M10X45	9			
26.	DRŽIAK VALČEKA	2			
27.	VALČEK	12			
28.	ZÁTKA 45X45	6			
29.	SKRUTKA M12X140	1			
30.	PLASTOVÁ PUZDRA M12	6			
31.	MATICA M12	3			
32.	PLASTOVÁ PUZDRA M10	8			
33.	ZÁTKA 50X50	2			
34.	SKRUTKA M10X25	6			
35.	PODLOŽKA M10	39			
36.	RAMENOVÁ TYČ	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	GUMOVÁ ZÁTKA	8			
40.	KARABÍNA	5			
41.	PENOVÁ VÝPLŇ RAMIEN	2			
42.	-----				
43.	OKRÚHLA ZÁTKA	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	GUMOVÝ NÁRAZNÍK	3			
48.	SKRUTKA M12X80	2			
49.	MATICA M10	1			
50.	Skrutka M8x45	1			
51.	ZÁTKA S OTVOROM	2			
52.	-----				
53.	OPORNÁ TYČ	1			
54.	REŤAZ S 13 ČLÁNKAMI	1			
55.	PENOVÁ VÝPLŇ TYČE PRE NOHY	4			
56.	TYČ POD NOHY	2			
57.	LANO NA RAMENÁ	1			
58.	SAMOZABLOKOVACIA MATICA M10	17			
59.	REŤAZ S 6 ČLÁNKAMI	1			
60.	VODIACA LIŠTA	2			
61.	PRIEČKA V TVARE PÍSMENA L	1			
62.	GUMOVÝ TLMIČ	2			
63.	ZÁŤAŽ STOHU	9			
64.	HORNÁ DOSKA STOHU	1			
65.	VEĽKÁ PODLOŽKA	1			
66.	VEĽKÁ PLASTOVÁ RÚRKA	1			
67.	ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ				
	ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ				
	ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ ŠPIKOVÁ	1			
68.	VOLIČ	1			
69.	-----				

MONTÁŽ



KROK 1

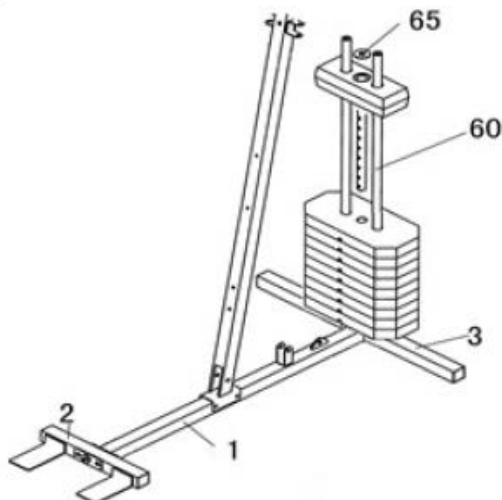
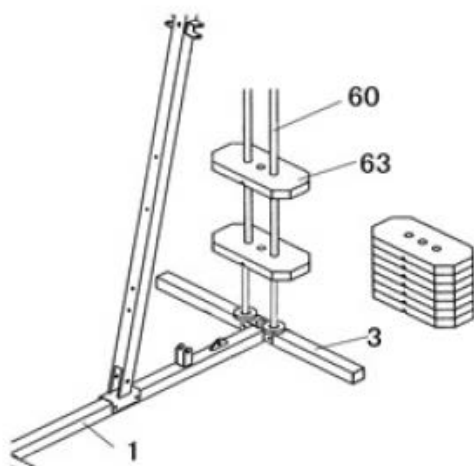
Spojte hlavný rám č. 1 s prednou základňou č. 2 a so zadnou základňou č. 3 pomocou skrutiek č. 18, podložiek č. 19 a matíc č. 20. K prednej základni pripevnite výstužnú dosku č. 23 spolu s nárazníkom č. 47.



KROK 2

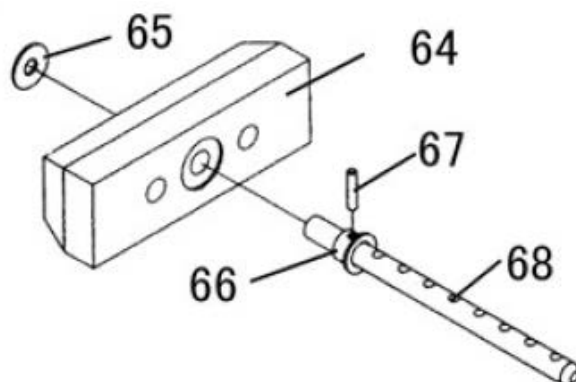
K zadnej základni č. 3 pripevnite vodiacu lištu č. 60 pomocou skrutiek č. 76 a na vodiace lišty nasadte gumové tlmíče č. 62. K hlavnému rámu č. 1 pripevnite sklonený rám č. 4 pomocou skrutiek č. 18, podložiek č. 19 a matíc č. 20.

POZOR! ATLAS BY MALI MONTOVAŤ MINIMÁLNE DVE OSOBY!!!



KROK 3

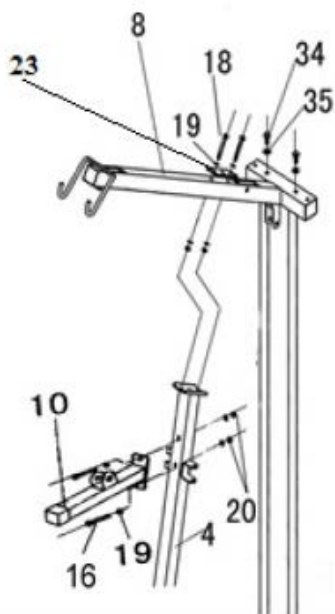
Na vodiacu lištu č. 60 nasadíte záťaže stohu č. 63 a následne hornú dosku stohu č. 64, ktorú ste predtým namontovali s voličom č. 68, pomocou veľkej plastovej objímky č. 66 a čapu č. 67. Ako je znázornené na obrázku č. 1, na hornú dosku nasadíte veľkú podložku č. 65.



KROK 4

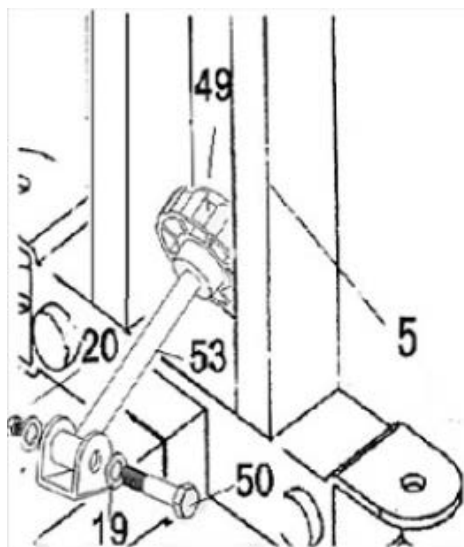
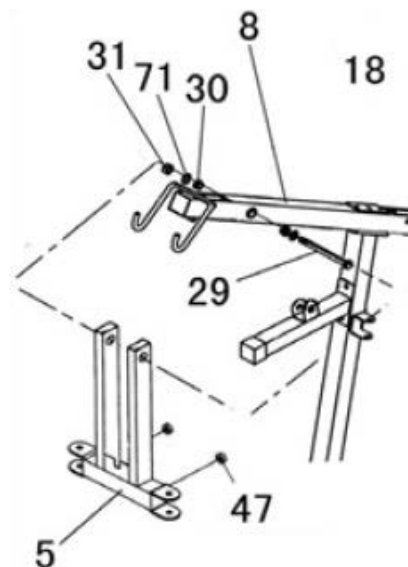
Na vodiacu lištu č. 60 a na sklonený rám č. 4 nasadíte hornú konzolu č. 8 a následne ju pripevníte k vodiacim lištám č. 60 pomocou skrutiek č. 34 a podložiek č. 35.

Na sklonený rám č. 4 pripevníte skrutkami č. 18 a podložkami č. 19 pomocou matíc č. 20, pričom najskôr nainštalujete výstužnú dosku č. 23. Pripevníte konzolu č. 10 k naklonenému rámu č. 4 pomocou skrutiek č. 16 a podložiek č. 19 s maticami č. 20; na konzolu č. 10 nasadíte zátku č. 22 a čap č. 21.



KROK 5

Namontujte nárazníky č. 47 do otvorov držiaka motýľovej stanice č. 5 a následne celok pripevnite k hornému konzolovému držiaku č. 8 skrutkou č. 29, podložkami č. 71 a maticou č. 31. V hornej konzole č. 8 sú namontované plastové puzdrá č. 30. Odporúča sa puzdrá č. 30 pred montážou jemne namazať.



KROK 6

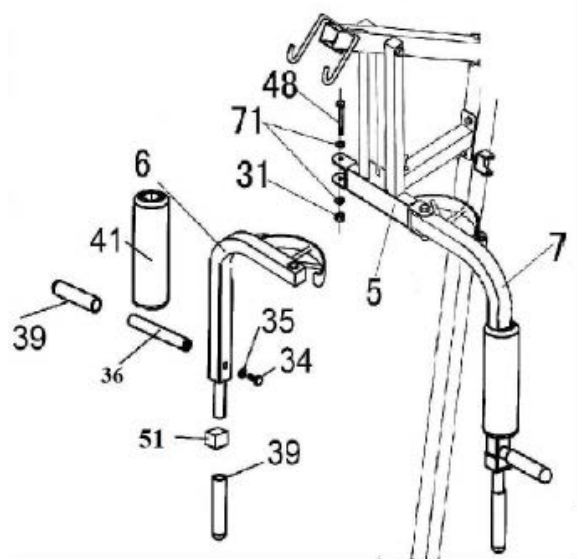
Vložte odporovú tyč č. 53 do držiaka na konzole č. 10 a pripevnite ju skrutkou č. 50, podložkami č. 19 a maticou č. 20. Na odporovú tyč č. 53 namontujte gombík č. 49.

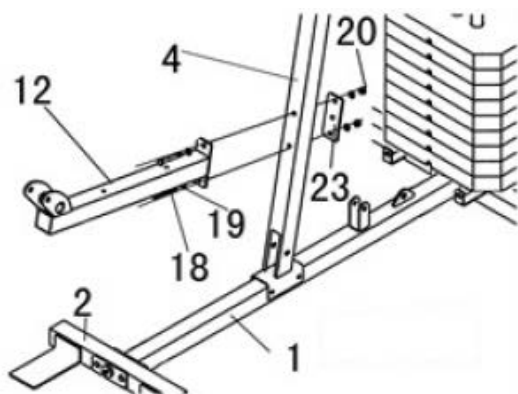
KROK 7

Na motýľovú stanicu č. 5 namontujte pravé rameno č. 6 a ľavé rameno č. 7 pomocou skrutiek č. 48, podložiek č. 71 a matíc č. 31.

V ľavom a pravom ramene sú namontované plastové puzdrá č. 30 – odporúča sa puzdrá č. 30 pred montážou jemne namazať.

Nasadte na ramená č. 6 a č. 7 penové podložky č. 41, pripevnite k ramenám č. 6 a č. 7 tyče č. 36 pomocou skrutiek č. 34; podložkami č. 35, potom nasadte na tyče č. 36 gumové zátky č. 39 a nasadte na ramená č. 6 a č. 7 zátky č. 51, následne namontujte na ramená č. 6 a č. 7 gumové zátky č. 39.



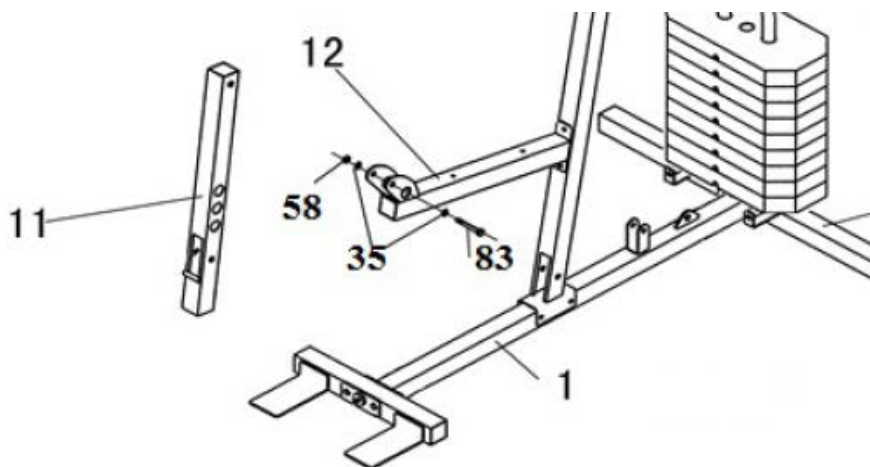


KROK 8

Pripevnite oporu sedadla č. 12 s výstužnou doskou č. 23 k sklopnému rámu č. 4 pomocou skrutiek č. 18, podložiek č. 19 a matic č. 20

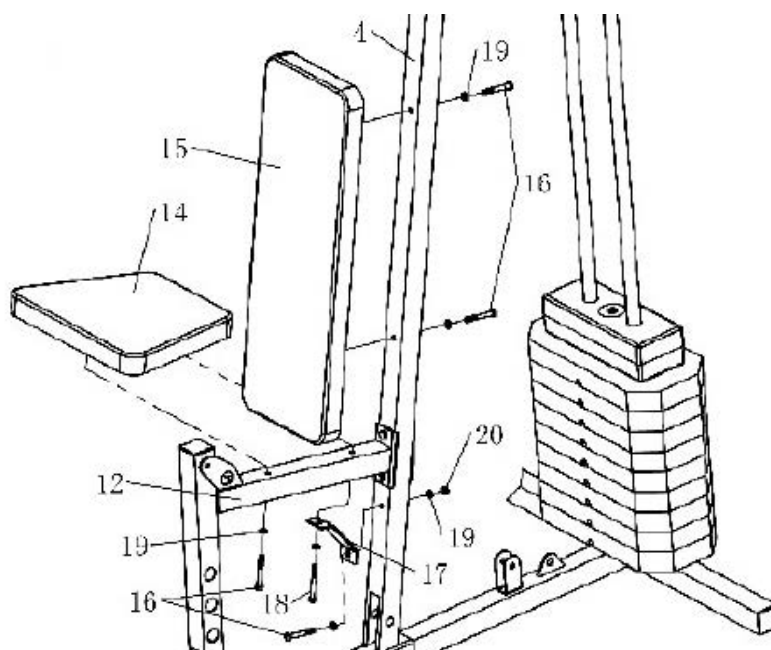
KROK 9

K opore sedadla č. 12 pripevnite lisovacie rameno pomocou nôh č. 11, skrutky č. 83, podložiek č. 35 a matice č. 58



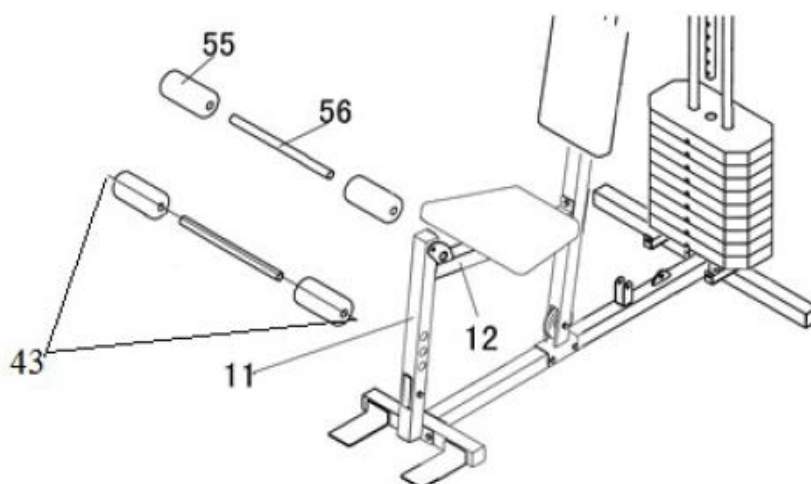
KROK 10

K opore sedadla č. 12 prišraubujte sedadlo č. 14 pomocou skrutiek č. 16 a č. 18, podložkami č. 19 a namontujte výstužnú konzolu č. 17 následne pripevnite výstužný držiak č. 17 k naklonenému rámu č. 4 pomocou skrutky č. 16, podložiek č. 19 maticou č. 20 k naklonenému rámu pripevnite operadlo č. 15 pomocou skrutiek č. 16 a podložiek č. 19.



KROK 11

Na rameno na posilňovanie nôh č. 11 namontujte tyče č. 56, do tyčí č. 56 zatlačte okrúhle zátky č. 43 a následne na tyče č. 56 nasadte penové podložky č. 55.



KROK 12

K držiak modlitebníka č. 78 prišraubujte modlitebník č. 77 pomocou skrutiek č. 79 a podložiek č. 80. Celok nasadte na lisovacie rameno pomocou nôh č. 11, pričom predtým namontujte krúžok č. 81 na rameno č. 11. Po výbere vhodnej výšky zaistite držiak č. 78 poistnou tyčou č. 82.

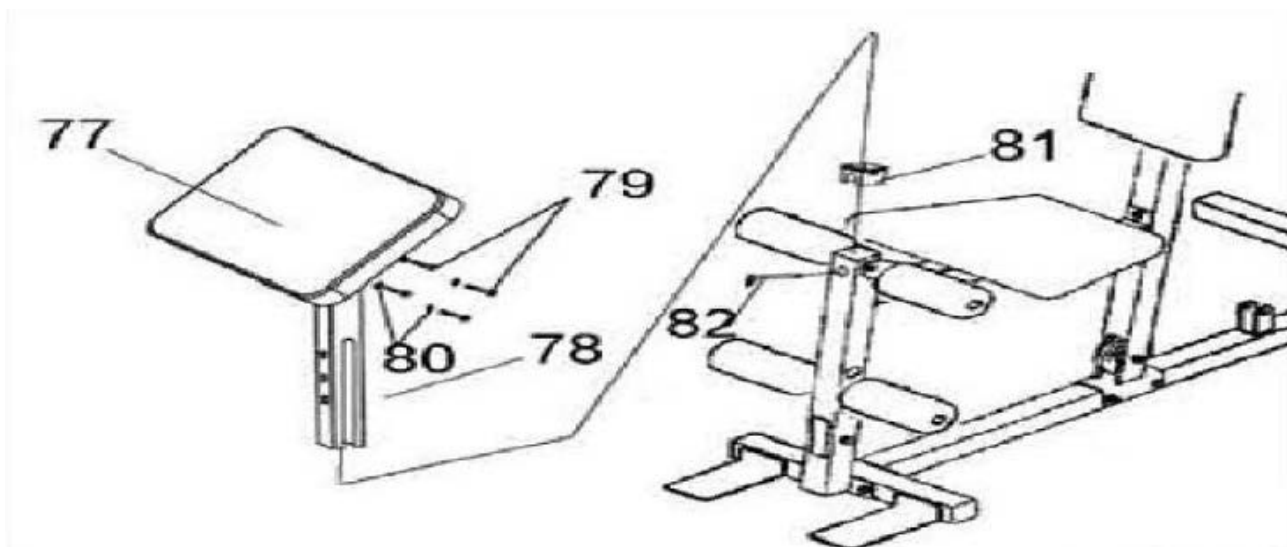


SCHÉMA VEDENIA LANÁ, strana č. 32

1. MONTÁŽ LANKA STOHU č. 72
PORADIE: OBR. K; OBR. B; OBR. C; OBR. D; OBR. J
2. MONTÁŽ LANKA DOLNÉHO VÝŤAHU č. 73
PORADIE: OBR. I; OBR. H; OBR. G; OBR. F; OBR. C; OBR. E
3. MONTÁŽ LANÁ RAMIEN č. 57
PORADIE: OBR. L; OBR. A; OBR. G; OBR. A; OBR. L

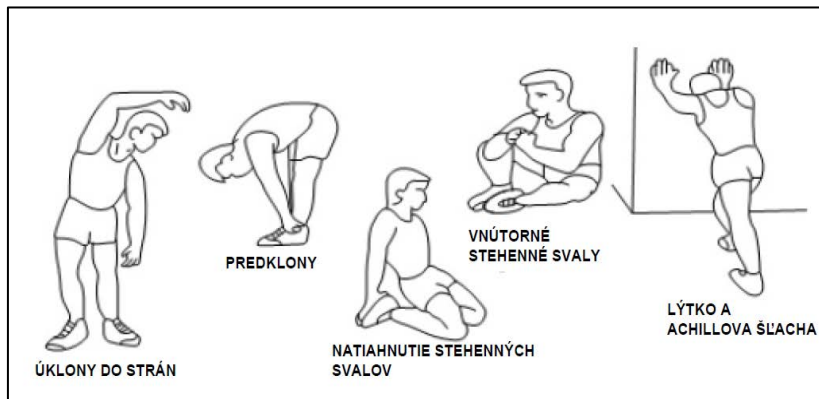
KROK 13

Utiahnite všetky skrutky vo všetkých krokoch okrem obr. L, pričom na koncoch lanka č. 57. Nastavte napnutie lánok na reťazi č. 59 tak, aby ste jemným stlačením hornej dosky stohu č. 64 mohli voľne vyberať požadovaný počet závaží č. 63 pomocou kolíka č. 61 a aby lánky č. 57, 72, 73 nemohli spadnúť z valčekov č. 27.

ROZSAH POUŽITIA

Posilňovací stroj HEKTOR 3 je zariadenie určené na všeobecné posilňovanie v domácom prostredí. **Nesmie sa používať na terapeutické, rehabilitačné ani komerčné účely.**

NÁVOD NA TRÉNING



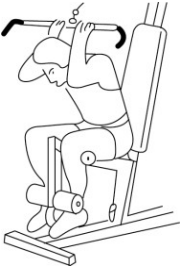
1. Rozcvičenie

Pred začatím tréningu odporúčame vykonať rozcvičovací cviky znázornené na obrázku nižšie.

Každé cvičenie by sa malo vykonávať minimálne 30 sekúnd. Rozcvičenie

2. Cvičenia

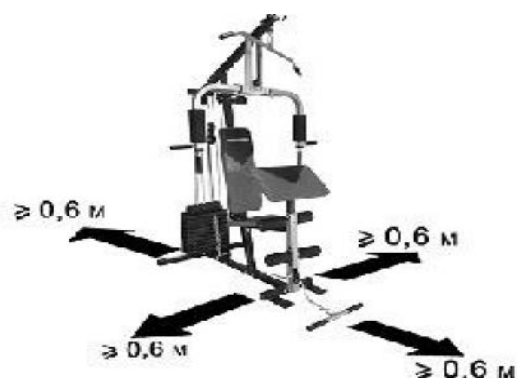
1 CVIČENIA NA NAJNIŽŠEJ TYČI (TRAPEZIUS – LATISSIMUS DORSI – DIRECTOR SPINAF) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K SPODNEJ TYČI A POŠAĎTE SA TVÁROU SMEROM K ZARIADENIU. Miernie pokrčte nohy, natiahnite sa smerom k sedadlu, prehnite chrbát do oblúka a ťahajte smerom k pásu.	2 ZDVIHANIE KOLEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K TYČI, LEHNITE SI NA CHRBT S TAKMER VYPRIATYMI NOHAMI, ZOHYBTE PRSTY NA NOHÁCH A RUKOVÄŤ UMIESTNITE MEDZI NOHY. ZDVIHNITE KOLENÁ SMEROM K HRUDNÍKU TAK VYSOKO, AKO VYSTAČÍTE.	3 CVIČENIA NA BICEPS (BICEPS A OHÝBAČ PREDLAKTIA) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K TYČI, UCHOpte JU A STOJTE S VYPRIAMENÝMI RAMENAMI A lakte pri trupe. Vytiahnite úchyt pred seba, tak ďaleko, ako to zvládnete.
4 CVIČENIA NA HORNOM TYČI. (BICEPS A OHÝBAČE PREDLAKTIA) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K TYČI A VYŤAHUJTE JU... POŠAĎTE SA NA SEDADLO A NAKLONTE SA DOPREDU NAD PREDNÚ ČASŤ TYČE. VYŤAHUJTE TYČ PO OBLÚKU HORE, TAK SILNO, AKO SA DÁ.	5 CVIČENIA NA HORNOM BRADLE S DLANAMI NAHOR. (BICEPS S SILNÝM ZAMERANÍM NA SVALY PREDLAKTIA) CVIČTE ROVNAKO AKO V PREDCHÁDZAJÚCOM CVIČENÍ, ALE S DLANAMI OBRÁTENÝMI NAOPAK. TOTO CVIČENIE POSILNÍ SVALY PREDLAKIA.	6 CVIČENIA ZÁPÄSTÍ (OHÝBAČE PREDLAKTIA) PRIPEVNITE RUKOVÄŤ K TYČI A VYŤIAHNITE JU. OPRETE predlaktia na hornej tyči a pri držaní tyče ťahajte zápästia tak vysoko, ako VY, PRIČOM DRŽTE RUKY NA HORNÉJ ČASŤI TYČE.
7	8	9

 CVIČENIE SVALOV NA NOHÁCH. (SKUPINA SVALOV OKOLO KOLEN) TOTO CVIČENIE SA VYKONÁVA NA JEDNEJ NOHE. UCHOPTÉ HORNÝ TYČ DO HORNÉHO OTVORU. ZAVESTE KOLENO NA TYČ A ŤAHNITE TAK SILNO, AKO SA DÁ.	 ROZŤAHOVANIE NÔH. (ŠTVORHLAVÝ SVAL) VLOŽTE HORNÚ TYČ DO DOLNÉHO OTVORU. ZAVESTE NOHY NA DOLNÚ TYČ A CHYŤTE SA ZÁKLADNEJ ČASTI SEDLA. POMALY VYPRIAMAJTE NOHY.	 CVIČENIA NA SVALY CHRBTU (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – DOLNÁ ČASŤ LATISSIMUS DORSI) UPEVNITE TYČ NA HORNÚ KOLÍKOVÝ OTVOR A CHYŤTE SA TYČE NAD HLAVOU, nohami sa zachyťte o spodnú tyč, ohnite pás a nakloňte sa dopredu tak silno, ako len dokážete.
10  PRÍŤAH S VYPRIAMENÝMI RAMENAMI. (LATISSIMUS DORSI – SERRATUS – PECTORALS) UPEVNITE TYČ NA HORNÝ KOLIESKO, OPRETE SA CHRBTOM O OPERADLO A UCHOPTÉ TYČ VYPRIAMENÝMI RUKAMI. ŤAHNITE TYČ DOLE V OBLÚKU TAK DALEKO, AKO JE TO MOŽNÉ. NAKLOŇTE SA DOPREDU, ABY STE ZVÄČŠILI OBLÚK.	11  CVIČENIE NA SVALY PREDNEJ ČASTI TRUPU. (LATISSIMUS DORSI – ZADNÁ ČASŤ BICEPSU RAMENNÉHO) UPEVNITE TYČ NA HORNÚ KOLIESKO A UCHOPTÉ TYČ NAD HLAVOU. POSAĎTE SA S NOHAMI O SPODNÚ TYČ. OHNITE CHRBTICE DO OBLÚKA A ŤAHNITE TYČ, PRIČOM SA NAKLONITE DOPREDU.	12  MOTÝL' (SVALY HRUDNÍKA) NASTAVTE RAMENÁ NA PRÍSTROJI MOTÝL', OPRETE PREDLAKTIA O ÚCHYTY PRÍSTROJA A TLAČTE LAKŤAMI, NIE dlanami.
13  VERTIKÁLNE 1) NASTAVTE VÝŠKU SEDADLA TAK, ABY RAMENÁ MOTÝLKA boli vo výške hrudníka. 2) S POMOCOU MOTÝLKA A SÚPRAVY NA CVIČENIE NÔH. CVIČTE striedavo hornou a dolnou časťou atlasu. 3) OPAKUJTE TOLKO RAZOV, KOLKO CHCETE.	 CVIČENIE NA BICEPS NA MODLITBOVOM STOJANE POSAĎTE SA NA SEDADLO, PRELOŽTE RUKU CEZ MODLITBOVÚ LAVICU A UMIESTNITE JU TAK, ABY HORNÝ OKRAJ MODLITBOVEJ LAVICE BOL POD PODPAŽÍM. VYPRIAME RUKY V LAKŤOCH, uchopte tyč. Ohnite ruky do pravého uhla a potom ich narovnajte RUKY DO VÝCHODZIEJ POLOHY.	

VARNOSTNA NAVODILA

Ta izdelek je namenjen izključno za domačo rabo in je zasnovan tako, da zagotavlja optimalno varnost. Upoštevajte naslednja pravila:

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, da ni kontraindikacij za uporabo vadbene opreme. Odločitev zdravnika je nujna, če jemljete zdravila, ki vplivajo na delovanje srca, krvni tlak in raven holesterola. To je nujno tudi za osebe, starejše od 35 let, in osebe z zdravstvenimi težavami.
2. Pred začetkom vadbe se vedno ogrejte.
3. Bodite pozorni na zaskrbljujoče znake. Nepravilno ali prekomerno vadbo je nevarno za zdravje. Če se med vadbo pojavijo bolečine ali omotica, bolečine v prsih, nepravilen srčni ritem ali drugi zaskrbljujoči simptomi, takoj prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom. Poškodbe so lahko posledica nepravilnega ali preveč intenzivnega treninga.
4. Med vadbo in po njej poskrbite, da je vadbna oprema varno shranjena in nedostopna otrokom ter živalim.
5. Napravo postavite na suho, stabilno in pravilno izravnano površino. Iz neposredne bližine naprave odstranite vse ostre predmete. Napravo zaščitite pred vlago, morebitne neravnine tal pa izravnavajte. Priporočljiva je uporaba posebne protizdrsne podlage, ki bo preprečila premikanje naprave med izvajanjem vaj.
6. Prosti prostor ne sme biti manjši od 0,6 m in večji od vadbene površine v smereh, v katerih je naprava dostopna. Prosti prostor mora vključevati tudi prostor za zasilni izstop. Kadar so naprave nameščene druga ob drugi, se lahko velikost prostega prostora razdeli.
7. Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih je treba preveriti pritrditev vseh vijakov, sornikov in drugih spojev.
8. Pred začetkom vadbe preverite pritrditev delov in vijakov, ki jih povezujejo. Z vadbo se lahko začne šele, če je naprava popolnoma delovna.
9. Napravo je treba redno pregledovati glede obrabe in poškodb, saj bo le tako izpolnjevala varnostne pogoje.
Posebno pozornost je treba posvetiti penastim ročajem, zaščitnim pokrovčkom na nogah in oblazinjenju, ki se najhitreje obrabljajo. Poškodovane dele je treba takoj popraviti ali zamenjati; do takrat naprave ne smete uporabljati za vadbo.
10. V odprtine ne vstavljajte nobenih predmetov.
11. Bodite pozorni na štrleče nastavljive dele in druge konstrukcijske elemente, ki bi lahko motili med vadbo.
12. Napravo uporabljajte izključno v skladu z namenom. Če se kateri koli del poškoduje ali obrabi ali če med uporabo naprave zaslišite zaskrbljujoče zvoke, takoj prekinite vadbo. Naprave ne uporabljajte ponovno, dokler problem ni odpravljen.
13. Vadite v udobnih oblačilih in športnih čevljih. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki se lahko zataknejo za štrleče dele opreme ali ki bi lahko omejevala svobodo gibanja.
14. **Oprema je uvrščena v razred H v skladu s standardom EN ISO 20957-1 in je namenjena izključno za domačo rabo. Ne sme se uporabljati za terapevtske, rehabilitacijske in komercialne namene.**
15. Pri dvigovanju ali prenašanju opreme ohranjanje pravilno držo, da ne poškodujete hrbtenice.
16. Izdelek je namenjen izključno odraslim osebam. Otroke, ki niso pod nadzorom, držite stran od naprave.
17. Pri montaži naprave se strogo držite priloženih navodil in uporabljajte le dele, ki so priloženi kompletu. Pred začetkom montaže preverite, ali so v kompletu vsi deli, ki so navedeni na priloženem seznamu.



OPOZORILO: PRED UPORABO FITNES OPREME PREBERITE NAVODILA.

NE PREVZEMAMO ODGOVORNOSTI ZA POŠKODBE ALI POŠKODOVANJE PREDMETOV, KI SO BILE POVZROČENE Z NEPRAVILNO UPORABO TEGA IZDELKA.

TEHNIČNI PODATKI

Neto teža – 82 kg

Velikost v raztegnjenem stanju – 112 × 120 ×

207 cm Največja obremenitev izdelka – 100 kg

VZDRŽEVANJE

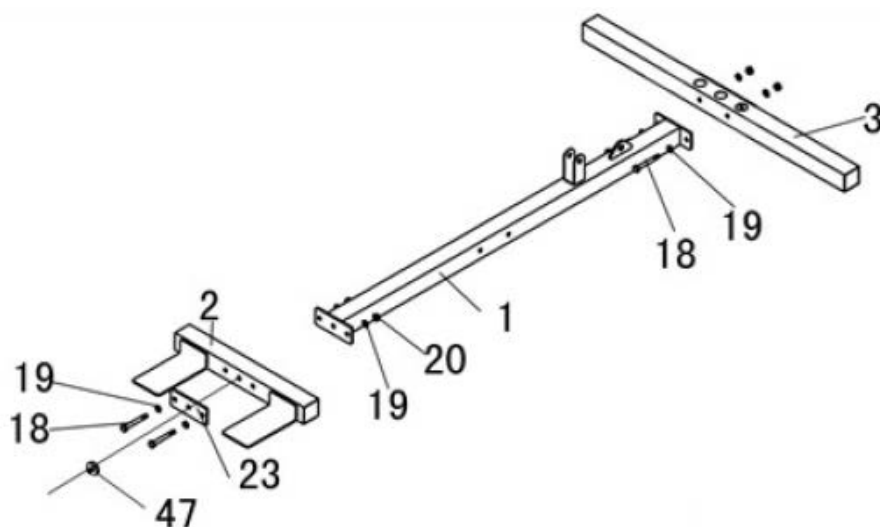
Za čiščenje naprave ne uporabljajte agresivnih čistil. Za odstranjevanje umazanije in prahu uporabite mehko, vlažno krpo. Naprave shranjujte na suhem mestu, da jih zaščitite pred vlago in korozijo.

SHEMA stran št. 31

SEZNAM DELOV

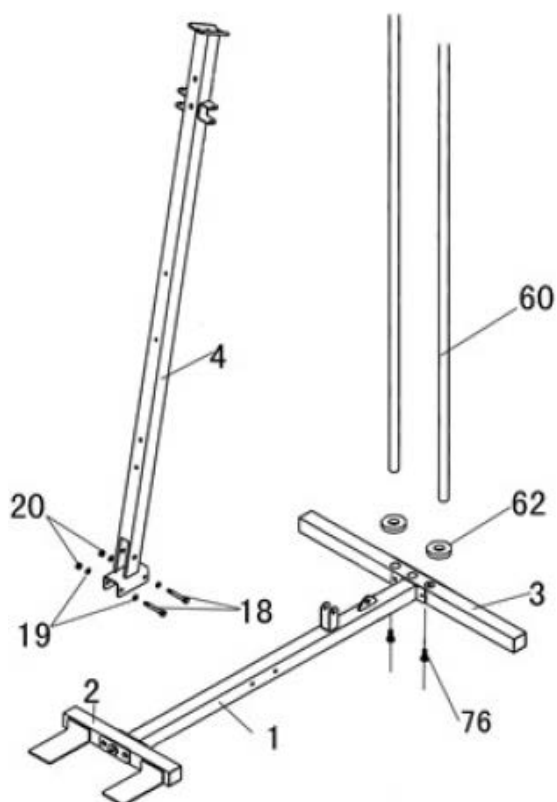
Št.	Ime Količina	Št.	Ime	Količina
1.	GLAVNI OKVIR	1		
2.	SPREDNJA PODSTAVKA	1		
3.	ZADNJA PODSTAVKA	1		
4.	NAKLANJEN OKVIR	1		
5.	ROČAJ METULJASTE POSTAJE	1		
6.	DESNO ROKO	1		
7.	LEVO ROKO	1		
8.	Zgornja opora	1		
9.	DRŽALO ZA ZGORNJI IZVLEK	1		
10.	NOSILEC	1		
11.	ROČAJ ZA PRENOS NOG	1		
12.	OPORA SEDALA	1		
13.	DRŽALO ZA SPODNJI VLEK	1		
14.	SEDEŽ	1		
15.	HRBTNA OPORA	1		
16.	VIJAK M8X60	6		
17.	Okrepljen nosilec	1		
18.	Vijak M8x65	11		
19.	PODLOŽKA M8	33		
20.	SAMOZAKLENILNA MATICA M8	14		
21.	CZOP	1		
22.	ZAPIRALO 38X38	3		
23.	Okrepljena ploščica	3		
24.	VIJAK M10X65	6		
25.	VIJAK M10X45	9		
26.	NOSILEC VALJČKA	2		
27.	VALJČEK	12		
28.	ZAPIRALKA 45X45	6		
29.	VIJAK M12X140	1		
30.	PLASTIČNA VSTAVKA M12	6		
31.	MATICA M12	3		
32.	PLASTIČNA VSTAVKA M10	8		
33.	ZAPIRALKA 50X50	2		
34.	VIJAK M10X25	6		
35.	PODLOŽKA M10	39		
36.	ROČAJ	2		
37.	-----			
38.	-----			
39.	GUMIJASTA ZAPIRKA	8		
40.	KARABINKA	5		
41.	PENASTA OBLOŽKA ZA RAME	2		
42.	-----			
43.	OKROGLA ZAPIRKA	4		
44.	-----			
45.	-----			
46.	-----			
47.	GUMIJASTI ODPOR	3		
48.	VIJAK M12X80	2		
49.	MATICA M10	1		
50.	Vijak M8x45	1		
51.	ZAPIRKA Z LUKNJO	2		
52.	-----			
53.	OPORNA PALICA	1		
54.	VERIGA S 13 ČLENI	1		
55.	PENASTA PODLOGA ZA PALICO	4		
56.	PALICA ZA NOGE	2		
57.	VRV ZA ROKE	1		
58.	SAMOZAKLENILNA MATICA M10	17		
59.	VERIGA S 6 ČLENI	1		
60.	VODILO	2		
61.	VSTAVEK V OBLIKI ČRKE L	1		
62.	GUMIJASTI AMORTIZER	2		
63.	OBREMENITEV STOPA	9		
64.	Zgornja plošča sklada	1		
65.	VELIKA PODLOGA	1		
66.	VELIKA PLASTIČNA VSTAVKA	1		
67.	ZAPONKA PREMIER 10	1		
68.	IZBIRNIK	1		
69.	-----			
70.				
71.	PODLOŽKA M12	6		
72.	VRV ZA STOS	1		
73.	VRV SPODNJEGA VLEČNEGA NAPRAVE	1		
74.	VERTIKALNI DRŽALO ZA VALJČEK	2		
75.	PREČNI DRŽALEC VALJA	1		
76.	IMBUSNA VIJAK M10X25	2		
77.	MOLITEVNIK	1		
78.	NOSILEC MOLITVENIKA	1		
79.	VIJAK M6X15	4		
80.	PODLOŽKA M6	4		
81.	PRIROBEC 45X45X120	1		
82.	VSTAVEK FI 10	1		
83.	VIJAK M10X75	1		

MONTAŽA



KORAK 1

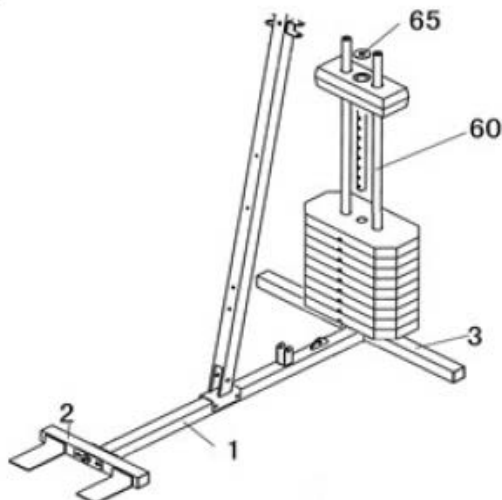
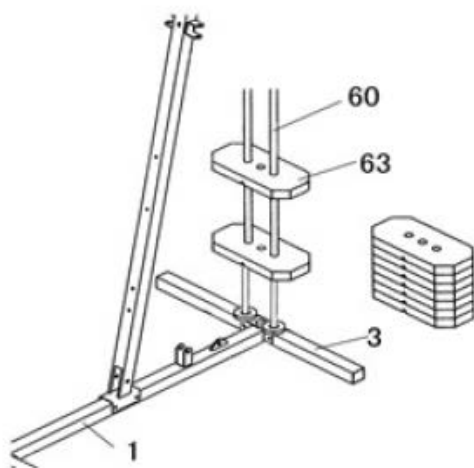
Glavni okvir št. 1 povežite s sprednjim podstavkom št. 2 in z zadnjim podstavkom št. 3 z vijaki št. 18, podložkami št. 19 in maticami št. 20. Na sprednji podstavek namestite ojačitveno ploščico št. 23 skupaj z odbojnikom št. 47.



KORAK 2

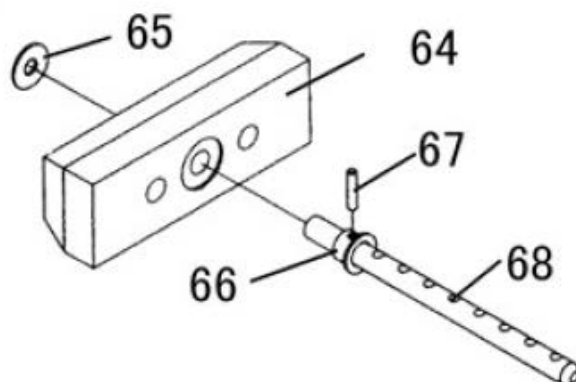
Na zadnjo podnož št. 3 privijte vodilo št. 60 z vijaki št. 76, na vodila pa namestite gumijaste blažilce št. 62. Na glavni okvir št. 1 pritrdite nagnjeni okvir št. 4 z vijaki št. 18, podložkami št. 19 in maticami št. 20.

OPOZORILO! ATLAS MORAJO SKLADATI VSAJ DVE OSEBI!!!



KORAK 3

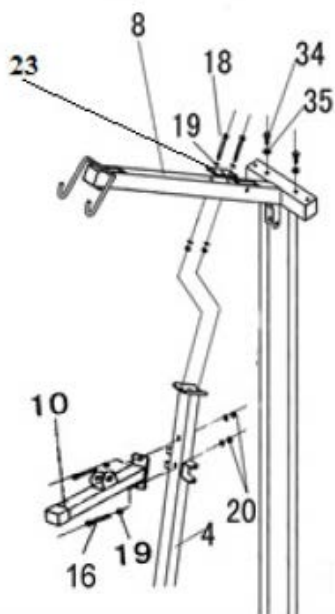
Na vodilo št. 60 namestite obremenitve sklopa št. 63, nato pa zgornjo ploščo sklopa št. 64, ki ste jo predhodno sestavili s selektorjem št. 68, s pomočjo velike plastične puše št. 66 in sornika št. 67. Kot je prikazano na risbi št. 1, na zgornjo ploščo namestite veliko podložko št. 65.



KORAK 4

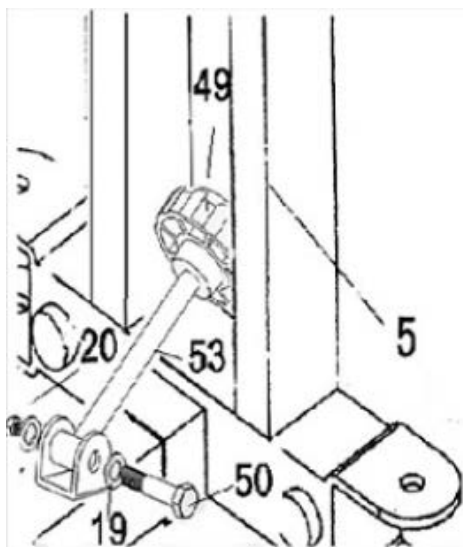
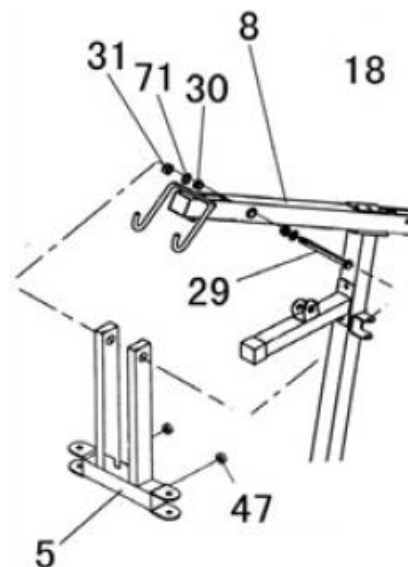
Na vodilo št. 60 in na nagnjeni okvir št. 4 namestite zgornji nosilec št. 8, nato pa ga s vijaki št. 34 in podložkami št. 35 privijte na vodila št. 60.

Na nagnjeni okvir št. 4 privijte z vijaki št. 18 in podložkami št. 19 ter maticami št. 20, pri čemer pred tem namestite ojačitveno ploščico št. 23. Na nagnjeni okvir št. 4 privijte nosilec št. 10 z vijaki št. 16 in podložkami št. 19 ter maticami št. 20; na nosilec št. 10 namestite zamašek št. 22 in čep št. 21.



KORAK 5

Namestite odbojnik št. 47 v odprtine nosilca metuljaste postaje št. 5, nato pa celoto privijte na zgornji nosilec št. 8 z vijakom št. 29, podložkami št. 71 in matico št. 31. V zgornjem nosilcu št. 8 so nameščene plastične puše št. 30; priporočljivo je, da puše št. 30 pred montažo nežno namažete



KORAK 6

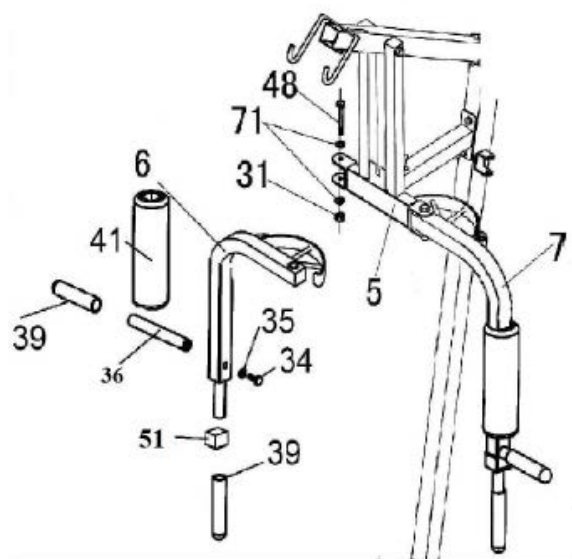
Vstavite oporno palico št. 53 v držalo na nosilcu št. 10 in jo privijte z vijakom št. 50, podložkami št. 19 in matico št. 20. Na oporno palico št. 53 namestite ročaj št. 49.

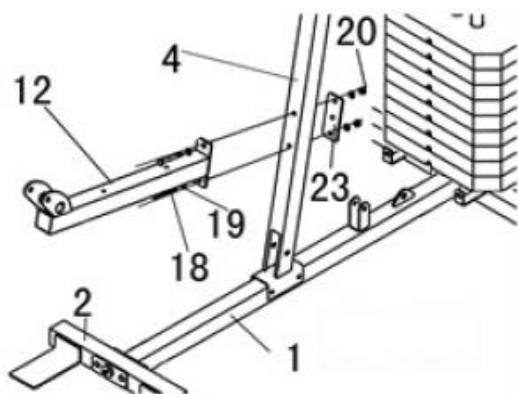
KORAK 7

Na metuljasti postaji št. 5 namestite desno roko št. 6 in levo roko št. 7 z vijaki št. 48, podložkami št. 71 in maticami št. 31.

V levem in desnem ročaju so vgrajene plastične puše št. 30 – priporočljivo je, da puše št. 30 pred montažo rahlo namažete.

Na roke št. 6 in št. 7 namestite penaste podložke za roke št. 41, na roke št. 6 in št. 7 privijte ročice za roke št. 36 z vijaki št. 34; podložke št. 35, nato na palice št. 36 namestite gumijaste zamaške št. 39 in na roke št. 6 ter št. 7 namestite zamaške št. 51, nato pa na roke št. 6 in št. 7 namestite gumijaste zamaške št. 39.



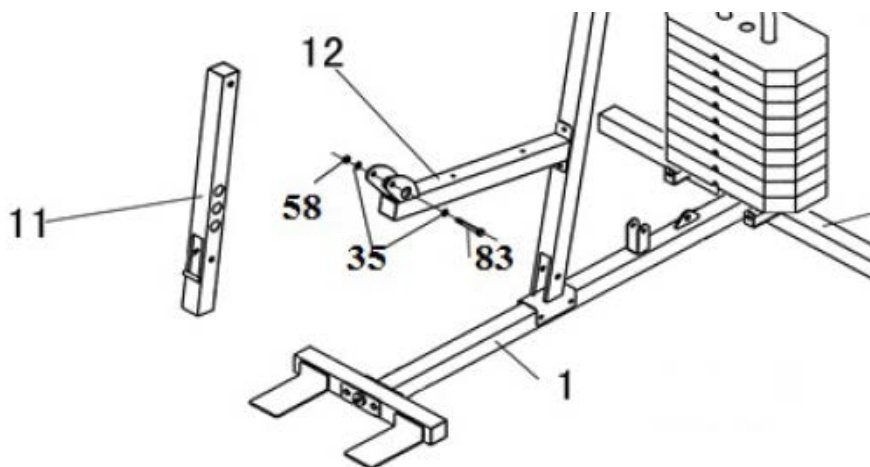


KORAK 8

Priključite nosilec sedeža št. 12 z ojačitveno ploščico št. 23 na nagibni okvir št. 4 z vijaki št. 18, podloškami št. 19 in maticami št. 20

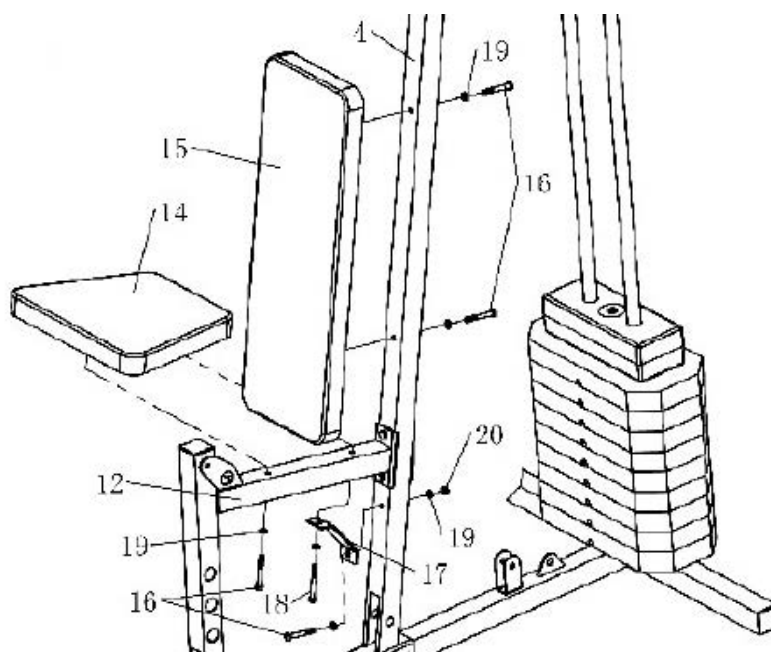
KORAK 9

Na nosilec sedeža št. 12 pritrdite stiskalno okvirno konstrukcijo z nogami št. 11, vijakom št. 83, podloškami št. 35 in matico št. 58



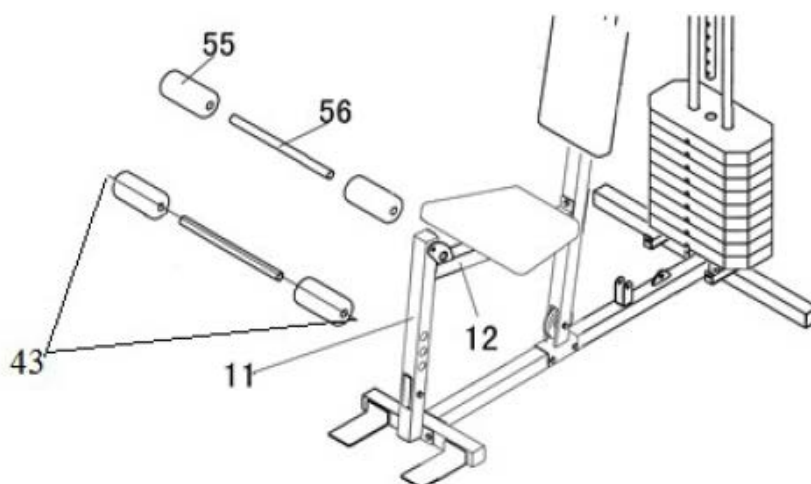
KORAK 10

Na nosilec sedeža št. 12 privijte sedež št. 14 z vijakoma št. 16 in št. 18, podloškami št. 19, pri čemer namestite ojačitveni nosilec št. 17 nato pritrdite ojačitveni nosilec št. 17 na nagnjeni okvir št. 4 z vijakom št. 16, podloškami št. 19 in matico št. 20 na nagnjeni okvir pritrdite naslonjalo št. 15 z vijaki št. 16 in podloškami št. 19.



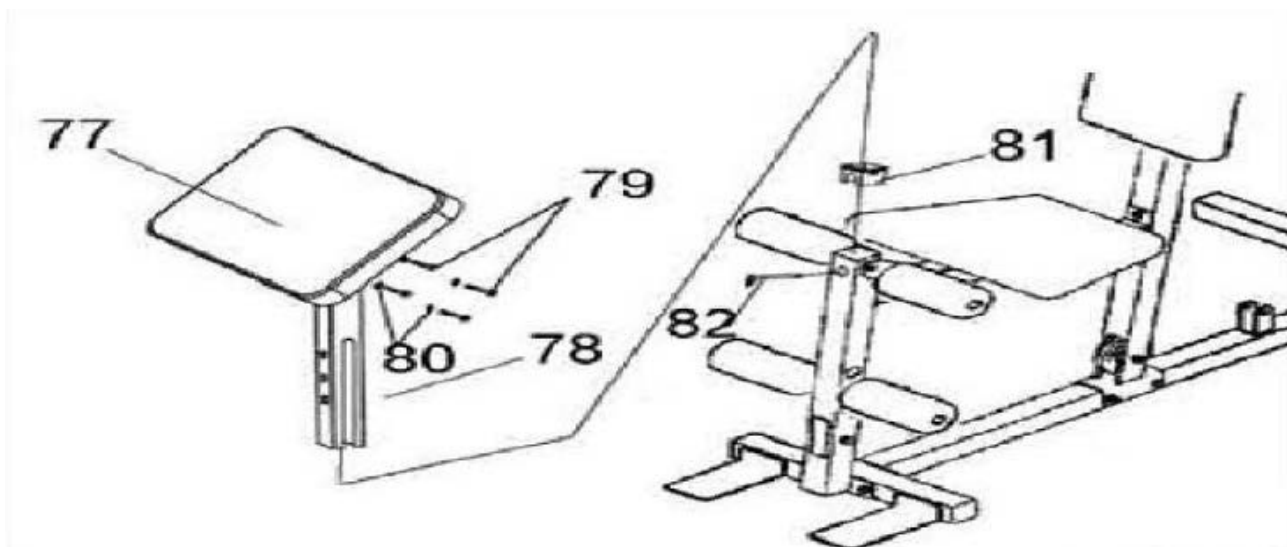
KORAK 11

Na ročaj za stiskanje nog št. 11 namestite palice št. 56, v palice št. 56 vtisnite okrogle zamaške št. 43, nato pa na palice št. 56 namestite penaste podložke št. 55.



KORAK 12

Na nosilec molilnika št. 78 privijte molilnik št. 77 z vijaki št. 79 in podložkami št. 80. Celoto namestite na stiskalno roko z nogami št. 11, pri čemer pred tem v roko št. 11 vgradite obroč št. 81. Ko izberete ustrezno višino, pritrdite nosilec št. 78 z zaponko št. 82.



SKICA VODENJA VRVI stran št. 32

1. MONTAŽA VRVI ZA STOS št. 72
VRSTNI RED: SLIKA K; SLIKA B; SLIKA C; SLIKA D; SLIKA J
2. MONTAŽA VRVI SPODNJEGA DVIGALA ŠT. 73
VRSTNI RED: SLIKA I; SLIKA H; SLIKA G; SLIKA F; SLIKA C; SLIKA E
3. MONTAŽA VRVI ZA ROKE ŠT. 57
VRSTNI RED: SLIKA L; SLIKA A; SLIKA G; SLIKA A; SLIKA L

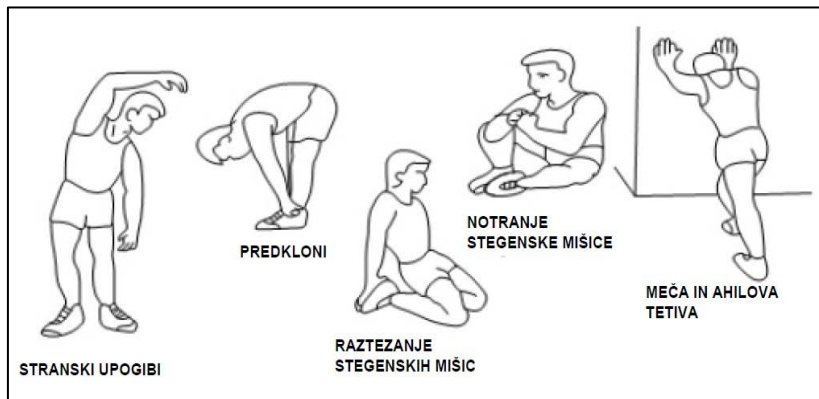
KORAK 13

Zategnite vse vijake iz vseh korakov, razen tistih iz SLIKE L, pri čemer pustite rahlo igro na koncih vrvi št. 57. Nastavite napetost vrvi na verigi št. 59 tako, da z rahlim pritiskom na zgornjo ploščico sklopa št. 64 lahko prosto izbirate željeno število obremenitev št. 63 s pomočjo zaponke št. 61, pri čemer vrvi št. 57, 72, 73 ne smejo padati z valjčkov št. 27.

OBMOČJE UPORABE

Atlas HEKTOR 3 je naprava, namenjena splošnim vadbam v domačem okolju. **Ne sme se uporabljati v terapevtske, rehabilitacijske in komercialne namene.**

NAVODILA ZA TRENING



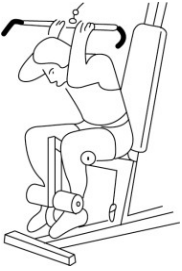
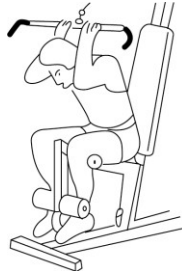
1. Ogrevanje

Pred začetkom vadbe priporočamo, da opravite ogrevalne vaje, prikazane na spodnji sliki.

Vsako vajo je treba izvajati vsaj 30 sekund. Ogrevanje

2. Vaje

1 VAJE NA NAJNIŽJI PALICI (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIREKTOR SPINE) PRITRDITE ROČAJ NA SPODNJO PALICO IN SE USEDITE Z OBRAZOM V SMER NAPRAVE. Noge rahlo upognite, se raztegnite v smeri sedeža, hrbet ukrivite v lok in potegnite proti pasu.	2 DVIG KOLEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRITRDITE ROČAJ NA PALICO, LEŽITE NA HRBTU S SKORAJ IZTEGNJENIMI NOGAMI, PRITEGNITE PRSTE NA STOPALAH IN ROČAJ POLOŽITE MED STOPALA. Dvignite kolena proti prsnemu košu tako visoko, kot LAHKO.	3 VAJE ZA BICEPS (BICEPS IN SKLADALEC PREDROČJA) PRITRDITE ROČAJ NA PALICO, GA ZAGRABITE IN STOJTE Z IZTEGNJENIMI ROKAMI IN komolci ob trupu. Ročaj potegnite predse, kolikor daleč lahko.
4 VAJE NA ZGORNJI PALICI. (BICEPS IN SKLADALEC PREDROČJA) PRITRDITE ROČAJ NA PALICO IN GA POTEKNITE NAVZGOR. SEDITE NA SEDALO IN SE NAGNI NAPREJ NAD SPREDNJI DEL PALICE. POTEKNITE PALICO PO LOKU NAVZGOR zgornje točke, tako močno, kot lahko.	5 VAJE NA ZGORNJI PALICI Z DLANMI NAVZGOR. (BICEPS Z MOČNIM PRITISKOM NA MIŠICE PREDROČJA) VADITE NA ISTI NAČIN KOT PRI PREJŠNJI VAI, A Z OBRNjeno STRANJO DLANI. TA VAJA BO OKREPILA MIŠICE PREDROČJA.	6 VAJE ZA ZAPESTJA (UPOGIBALCI PREDROČJA) PRITRDITE ROČAJ NA PALICO IN GA POTEKNITE NAVZGOR. PODPRITE podlakti na zgornji palici in, medtem ko držite palico, potegnite zapestja tako visoko, kot LAHKO, PRI TEM PA DLANI DRŽITE NA ZGORNJEM DELU PALICE.
7	8	9

 VAJA ZA MIŠICE NOG. (SKUPINA MIŠIC OKOLI KOLEN) TO VAJO IZVAJAŠ Z ENO NOGO. PRITRDI GORNJI DRŽALO V ZGORNJO LUKNJO. ZAKLENITE KOLENO OKOLI DRŽALA IN POTEKNITE TAKO MOČNO, KOT ZMORETE.	 RAZTEZANJE NOG. (ČETVEROGLAVNI MIŠIC) ZGORNJO PALICO VSTAVITE V SPODNJO LUKNJO. NOGE ZAKLENITE ZA SPODNJO PALICO IN SE PRIPRITE ZA OSNOVO SEDALA. POČASI IZTEGNITE NOGE.	 VAJE ZA MIŠICE HRBTA (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – SPODNJI LATISSIMUS – MUS DORSI) PRITRDATE PALICO NA ZGORNJO KROGLICO IN SE ZGRABITE ZA PALICO NAD GLAVO, NOGE PA OVIJTE OKOLI SPODNJE PALICE, UPOGNITE PAS IN SE NAGNITE NAPREJ, KOLIKOR MOČNO LAHKO.
10  VLEČENJE IZTEGNJENIH ROK. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) PRITRDATE DROG NA ZGORNJI KROG, NASLONI HRBET NA NASLONJALO IN Z RAVNIMI ROKAMI ZAGRIBI DRŽALO. VLEČI DRŽALO NAVZDOL V LOKU, KOLIKOR JE MOGOČE. NAGNI SE NAPREJ, DA POVEČAŠ LOK.	11  VAJA ZA MIŠICE SPREDNJEGA DELA TRUPA. (LATISSIMUS DORSI – ZADNJI DEL BICEPSA BRACHIALISA) PRITRDATE DRŽALO NA ZGORNJI KROG IN GA ZGRABITE NAD GLAVO. SEDITE IN NOGE OPRETE NA SPODNJO PALICO. IZBOČITE HRBET V LOK IN POTEKNITE PALICO, PRI TEM PA SE NAGNIJTE NAPREJ.	12  METULJ (MIŠICE PRSNIH KOSTI) NASTANITE RAME NA NAPRAVO »METULJ«, PRITISNITE PREDROČJA NA ROČAJE NAPRAVE IN POTISNITE Z KOMOLCI, NE z dlanmi.
13  VERTIKALNI 1) PRILAGODITE VIŠINO SEDALA, DA BODO ROKE NA MOTILCU bila na višini prsnega koša. 2) S POMOČJO MOTYLKA IN KOMPLETA ZA VAJE ZA NOGE. VAJAJTE IZMENJično z zgornjim in spodnjim delom atlasa. 3) PONOVIJTE KOLIKORKRAT ŽELITE.	 VAJA ZA BICEPS NA MOLITVENEM STOLU USEDITE SE NA SEDALO, PREČKITE ROKO PREKO MOLITVENIKA IN JO NAMESTITE TAKO, DA JE ZGORNJI ROB MOLITVENIKA POD PODPAŽJI, IZTEGNITE ROKE V KOMOLCIH, PRIJEMITE DRŽALO. UPOGNITE ROKE V PRAVOKOTNI KOT, NATO PA ROKE IZTEGNITE ROKE V IZHODIŠČNI POLOŽAJ.	

SÄKERHETSANVISNINGAR

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och har utformats för att garantera optimal säkerhet. Följande regler ska iakttas:

1. Rådfråga en läkare innan du börjar träna för att säkerställa att det inte finns några kontraindikationer för användning av träningsutrustningen. Läkarens bedömning är nödvändig om du tar läkemedel som påverkar hjärtats funktion, blodtrycket eller kolesterolnivån. Detta gäller även personer över 35 år och personer med hälsoproblem.
2. Värm alltid upp innan du börjar träna.
3. Var uppmärksam på varningssignaler. Felaktig eller överdriven träning är farligt för hälsan. Om du under träningen upplever smärta eller yrsel, bröstsmärtor, oregelbunden hjärtrytm eller andra oroande symtom, ska du omedelbart avbryta träningen och konsultera en läkare. Skador kan uppstå till följd av felaktig eller alltför intensiv träning.
4. Se till att träningsutrustningen är utom räckhåll för barn och husdjur både under och efter träningen
5. Utrustningen ska placeras på en torr, stabil och korrekt nivellerad yta. Alla vassa föremål ska avlägsnas från omedelbar närhet av utrustningen. Utrustningen ska skyddas mot fukt, och eventuella ojämnheter i underlaget ska utjämnas. Det rekommenderas att använda en speciell halkskyddsmatta som förhindrar att utrustningen glider under träningen.
6. Det fria utrymmet bör inte vara mindre än 0,6 m och större än träningsytan i de riktningar där utrustningen är tillgänglig. Det fria utrymmet måste också omfatta utrymme för nödutgång. Där utrustningen är placerad bredvid varandra kan storleken på det fria utrymmet delas upp.
7. Innan den första användningen, och därefter med jämna mellanrum, ska du kontrollera att alla skruvar, bultar och övriga förband sitter ordentligt.
8. Kontrollera att delarna och de skruvar som håller ihop dem sitter ordentligt innan du börjar träna. Träningen får endast påbörjas om utrustningen är i fullt funktionsdugligt skick.
9. Utrustningen bör regelbundet kontrolleras med avseende på slitage och skador; endast då uppfyller den säkerhetskraven. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt skumhandtagen, benpluggarna och klädseln, som slits snabbast. Skadade delar ska omedelbart repareras eller bytas ut; fram till dess får utrustningen inte användas för träning.
10. Stick inte in några föremål i öppningarna.
11. Var uppmärksam på utstickande justeringsanordningar och andra konstruktionsdelar som kan vara i vägen under träningen.
12. Använd endast utrustningen enligt dess avsedda ändamål. Om någon del skadas eller slits, eller om du hör oroande ljud när du använder utrustningen, ska du omedelbart avbryta träningen. Använd inte utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
13. Träna i bekväma kläder och sportskor. Undvik lösa kläder som kan fastna i utstickande delar av utrustningen eller som kan begränsa rörelsefriheten.
14. **Utrustningen har klassificerats som klass H enligt standarden EN ISO 20957-1 och är avsedd enbart för hemmabruk. Den får inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.**
15. Håll en korrekt hållning när du lyfter eller bär utrustningen för att undvika skador på ryggraden.
16. Produkten är endast avsedd för vuxna. Håll barn som inte är under uppsikt borta från enheten.
17. Vid montering av utrustningen ska du noggrant följa den medföljande bruksanvisningen och endast använda de delar som ingår i paketet. Innan du påbörjar monteringen ska du kontrollera att alla delar som anges i den medföljande listan finns med i paketet.



VARNING: LÄS BRUKSANVISNINGEN INNAN DU ANVÄNDER TRÄNINGUTRUSTNINGEN.

VI TAR INGET ANSVAR FÖR SKADOR PÅ PERSONER ELLER EGENDOM SOM ORSAKATS AV FELAKTIG ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT.

TEKNISKA UPPGIFTER

Nettovikt – 82 kg

Mått i uppfällt läge – 112*120*207 cm

Produktens maximala belastning – 100 kg

UNDERHÅLL

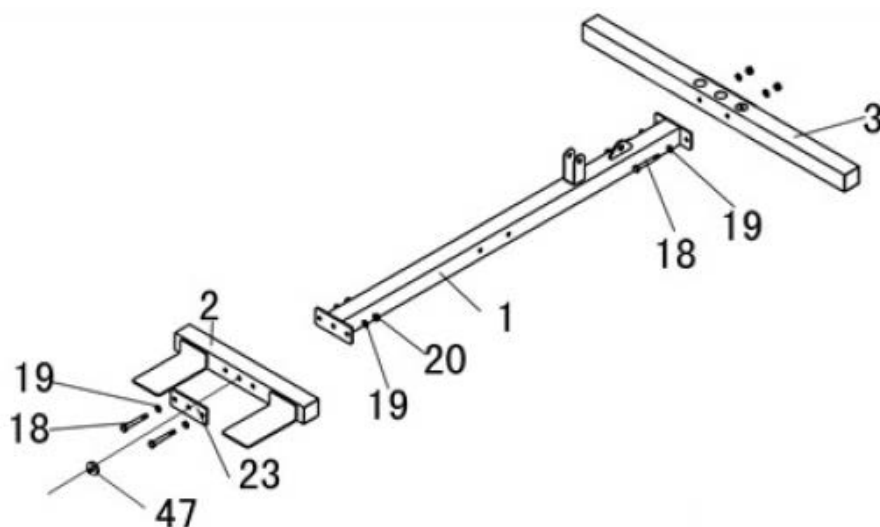
Använd inte starka rengöringsmedel för att rengöra enheten. Använd en mjuk, fuktig trasa för att ta bort smuts och damm. Enheten ska förvaras på en torr plats för att skydda den mot fukt och korrosion.

SCHEMA sida 31

DELFÖRTECKNING

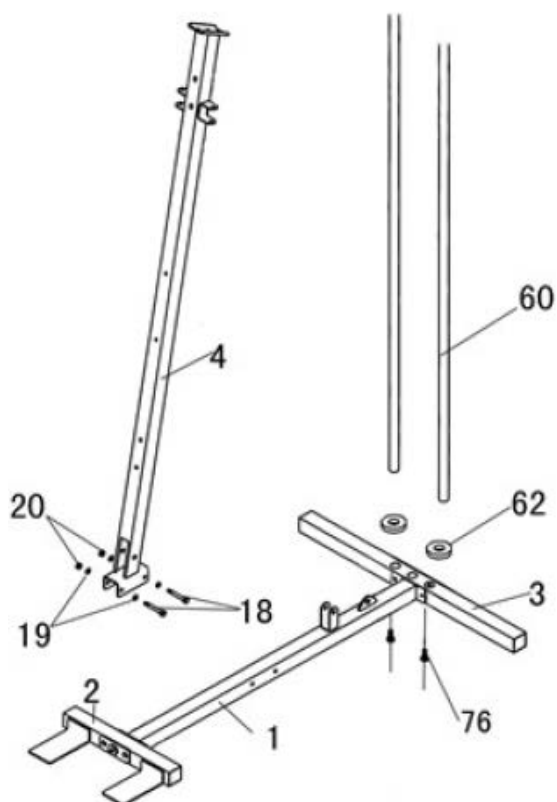
Nr.	Benämning	Antal	Nr.	Namn	Antal
1.	HUVUDRAM	1	70.	-----	
2.	FRAMSTÖD	1	71.	UNDERLAG M12	6
3.	BAKRE STÖD	1	72.	STAPELREP	1
4.	LUTANDE RAM	1	73.	LINAN TILL DEN NEDRE LIFTEN	1
5.	FÄSTET FÖR FJÄRILSTATIONEN	1	74.	VERTIKAL RULLFÄSTNING	2
6.	HÖGER ARM	1	75.	TVÄRSTÄLLNING FÖR RULL	1
7.	VÄNSTER ARM	1	76.	IMBUSSKRUV M10X25	2
8.	Övre stöd	1	77.	BÖNBOK	1
9.	STÅNG FÖR ÖVRE UPPHÅNGNING	1	78.	FÄSTET TILL BÖNBOKEN	1
10.	FÄSTE	1	79.	SKRUV M6X15	4
11.	BENPRESSARM	1	80.	BRICKOR M6	4
12.	SITTBÄRARE	1	81.	FLÄNS 45X45X120	1
13.	STÅNG FÖR UNDERKROPSTRÄNING	1	82.	GENOMFÖRINGSDEL FI 10	1
14.	SITTYTA	1	83.	SKRUV M10X75	1
15.	RYGGSTÖD	1			
16.	SKRUV M8X60	6			
17.	FÖRSTÄRKNINGSSTÖD	1			
18.	SKRUV M8X65	11			
19.	BRICKOR M8	33			
20.	SJÄLVLÅSANDE MUTTER M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	PLUGG 38X38	3			
23.	FÖRSTÄRKNINGSPLATTA	3			
24.	SKRUV M10X65	6			
25.	SKRUV M10X45	9			
26.	RULLFÄSTET	2			
27.	RULLA	12			
28.	PLUGG 45X45	6			
29.	SKRUV M12X140	1			
30.	PLASTHYLSA M12	6			
31.	MUTTER M12	3			
32.	PLASTBUKS M10	8			
33.	PLUGG 50X50	2			
34.	SKRUV M10X25	6			
35.	BRICKOR M10	39			
36.	ARMSTÅNG	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	GUMMIPLUGG	8			
40.	KARABINHAKE	5			
41.	ARMSKYDD AV SKUM	2			
42.	-----				
43.	RUND PLUGG	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	GUMMISTÖTFÅNGARE	3			
48.	SKRUV M12X80	2			
49.	MUTTER M10	1			
50.	SKRUV M8X45	1			
51.	PLUGG MED HÅL	2			
52.	-----				
53.	MOTSTÅNDSSTÅNG	1			
54.	KEDJA MED 13 LÄNKAR	1			
55.	SKUMSTYCKE FÖR STÅNGEN UNDER FÖTTERNA	4			
56.	BENSTÖD	2			
57.	ARMBAND	1			
58.	SJÄLVLÅSANDE MUTTER M10	17			
59.	KEDJA MED 6 LÄNKAR	1			
60.	LEDARE	2			
61.	L-FORMAD SKRUV	1			
62.	GUMMIDÄMPARE	2			
63.	STAPELVIKT	9			
64.	STAPELNS ÖVERSTA PLATTA	1			
65.	STOR UNDERLAGGSPLATTA	1			
66.	STOR PLASTHYLSA	1			
67.	STIFT, DIAMETER 10	1			
68.	VÄLJARE	1			
69.	-----				

MONTERING



STEG 1

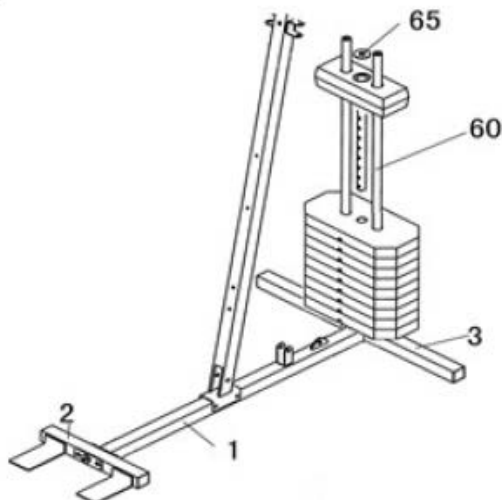
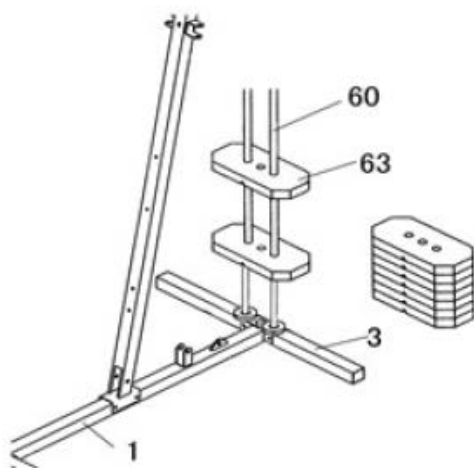
Sätt ihop huvudramen nr 1 med den främre basen nr 2 och den bakre basen nr 3 med skruvar nr 18, brickor nr 19 och muttrar nr 20. Montera förstärkningsplattan nr 23 tillsammans med stötfångaren nr 47 på den främre basen.



STEG 2

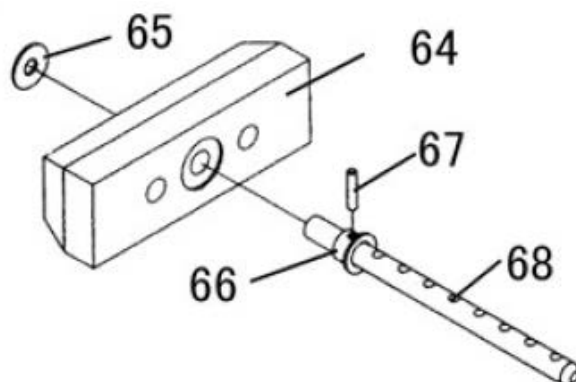
Skruva fast styrskenan nr 60 på den bakre basen nr 3 med skruvar nr 76 och sätt på gummidämpare nr 62 på styrskenorna. Skruva fast den lutande ramen nr 4 på huvudramen nr 1 skruva fast den lutande ramen nr 4 med skruvar nr 18, brickor nr 19 och muttrar nr 20.

OBS! ATLAS SKA MONTERAS AV MINST TVÅ PERSONER!!!



STEG 3

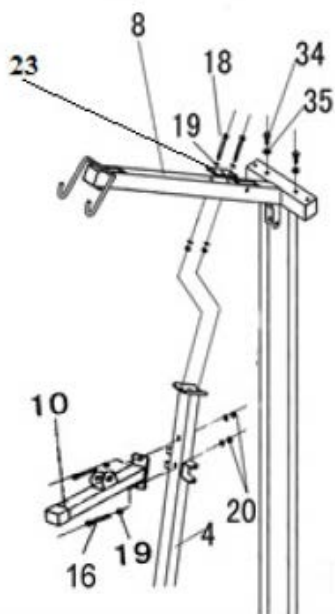
Sätt på stapelvikter nr 63 på styrskenan nr 60 och därefter stapelns övre platta nr 64, som du tidigare monterat med väljaren nr 68, med hjälp av den stora plasthylsan nr 66 och stiftet nr 67. Sätt, enligt ritning nr 1, den stora brickan nr 65 på den övre plattan.



STEG 4

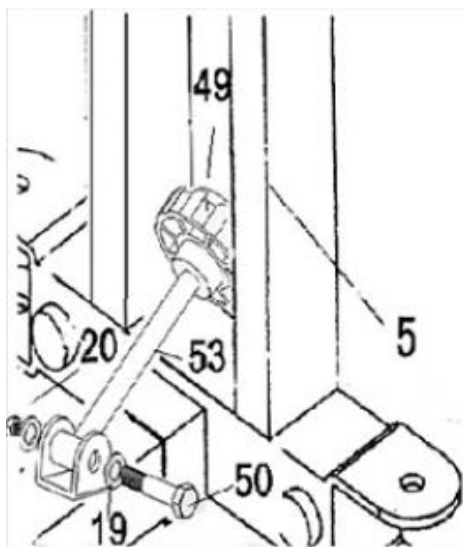
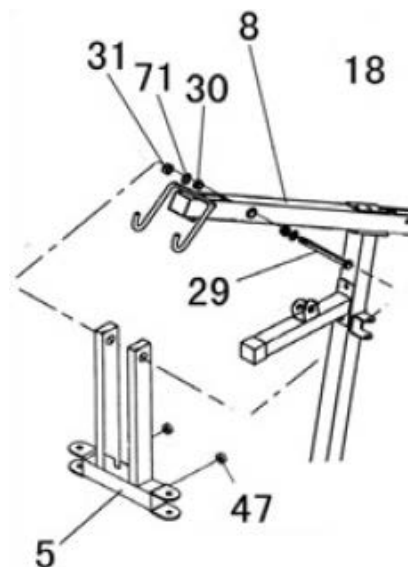
Montera det övre stödet nr 8 på styrskenan nr 60 och på den lutande ramen nr 4, och skruva sedan fast det på styrskenorna nr 60 med skruvarna nr 34 och brickorna nr 35.

Skruva fast det lutande ramverket nr 4 med skruvar nr 18, brickor nr 19 och muttrar nr 20, efter att först ha monterat förstärkningsplattan nr 23. Skruva fast stöd nr 10 på den lutande ramen nr 4 med skruvar nr 16, brickor nr 19 och muttrar nr 20. Sätt på proppen nr 22 och tappen nr 21 på stöd nr 10.



STEG 5

Montera stötfångarna nr 47 i hålen på fjärilsstationens fäste nr 5 och skruva sedan fast hela enheten på det övre stödet nr 8 med skruv nr 29, brickor nr 71 och en mutter nr 31. I det övre fästet nr 8 sitter plasthylsor nr 30. Det rekommenderas att smörja hylsorna nr 30 försiktigt före montering



STEG 6

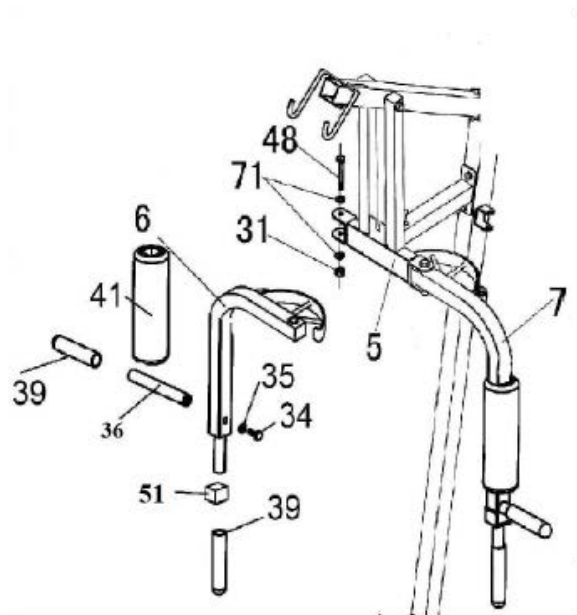
Sätt in motståndsstängan nr 53 i hållaren på konsolen nr 10 och skruva fast den med skruv nr 50, brickor nr 19 och mutter nr 20. Montera vredet nr 49 på motståndsstängan nr 53.

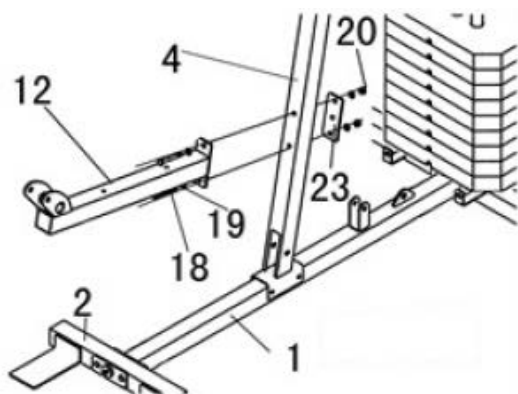
STEG 7

Montera det högra armen nr 6 och det vänstra armen nr 7 på fjärilsstationen nr 5 med skruvarna nr 48, brickorna nr 71 och muttrarna nr 31.

I vänster- och högerarmen sitter plasthylsor nr 30 – det rekommenderas att smörja hylsarna nr 30 försiktigt före montering.

Sätt på armskumdelarna nr 41 på armarna nr 6 och nr 7, skruva fast armstängerna nr 36 på armarna nr 6 och nr 7 med skruvar nr 34; brickor nr 35. Sätt sedan på gummioppar nr 39 på armarna nr 36 och sätt på proppar nr 51 på armarna nr 6 och nr 7. Montera därefter gummioppar nr 39 på armarna nr 6 och nr 7.



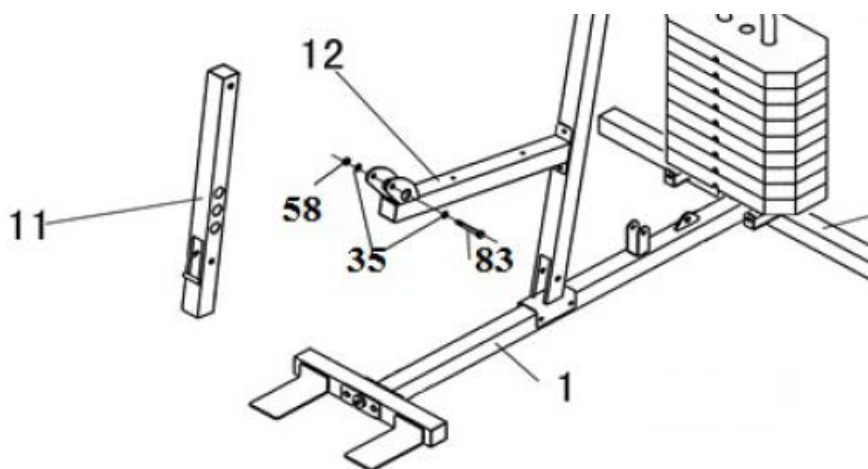


STEG 8

Skruva fast sätesstödet nr 12 med förstärkningsplattan nr 23 på den lutande ramen nr 4 med skruvar nr 18, brickor nr 19 och muttrar nr 20

STEG 9

Montera tryckramen med ben nr 11 på sätesstödet nr 12 med skruv nr 83, brickor nr 35 och mutter nr 58

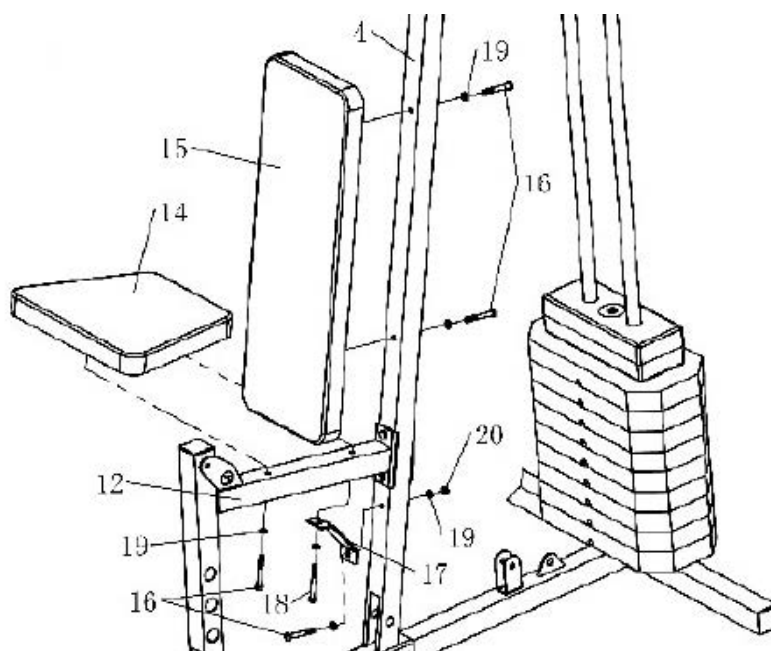


STEG 10

Skruva fast sitsen nr 14 på sittstöd nr 12 med skruvarna nr 16 och nr 18, brickor nr 19 och sätt på förstärkningskonsolen nr 17

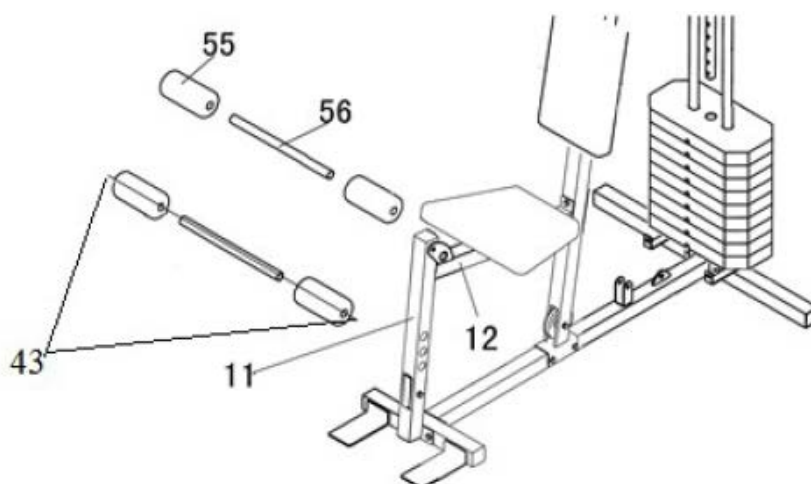
Skruva sedan fast förstärkningsstödet nr 17 på den lutande ramen nr 4 med skruv nr 16, brickor nr 19 och muttern nr 20

Fäst ryggstödet nr 15 på den lutande ramen med skruvarna nr 16 och brickorna nr 19.



STEG 11

Montera benpressarm nr 11 och stängerna nr 56 på benpressarmen nr 11, tryck in de runda propparna nr 43 i stängerna nr 56 och sätt sedan på skumgummidyner nr 55 på stängerna nr 56.



STEG 12

Skruva fast bönbänken nr 77 på bönbänksstödet nr 78 med skruvar nr 79 och brickor nr 80. Sätt fast hela enheten på pressarmen med ben nr 11, efter att först ha monterat flänsen nr 81 på armen nr 11. Välj lämplig höjd och säkra fästet nr 78 med stiftet nr 82.

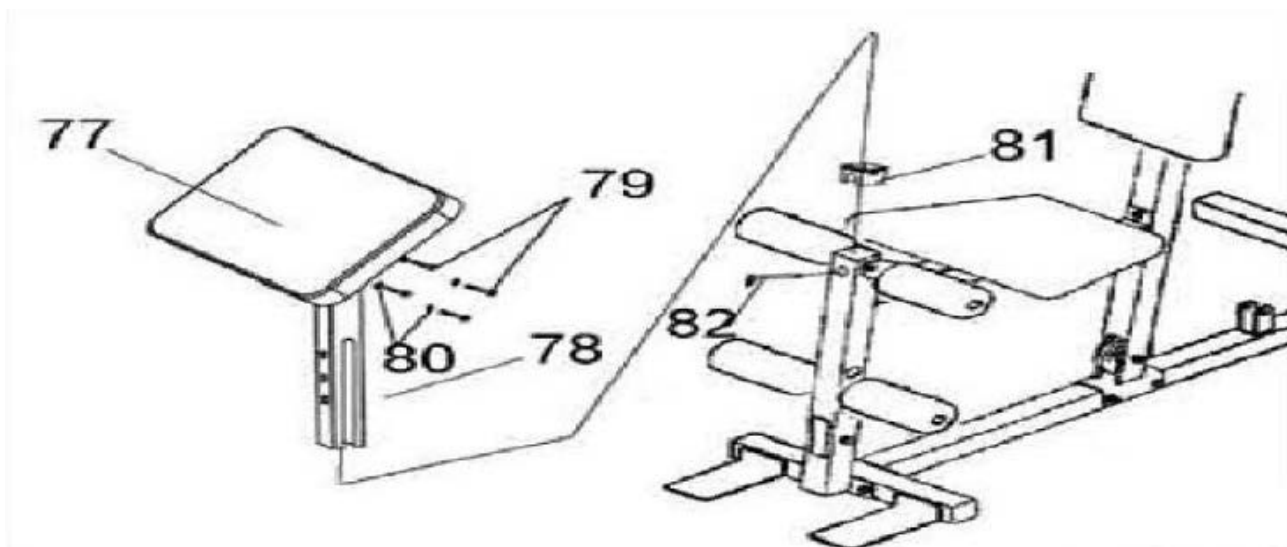


DIAGRAM ÖVER KABELFÖRING sidan 32

1. MONTERING AV STAPELKABEL NR 72
FÖRLOPP: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. MONTERING AV KABELN TILL DEN NEDRE HISSEN NR 73
FÖLJD: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. MONTERING AV ARMKABEL NR 57
ORDNING: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

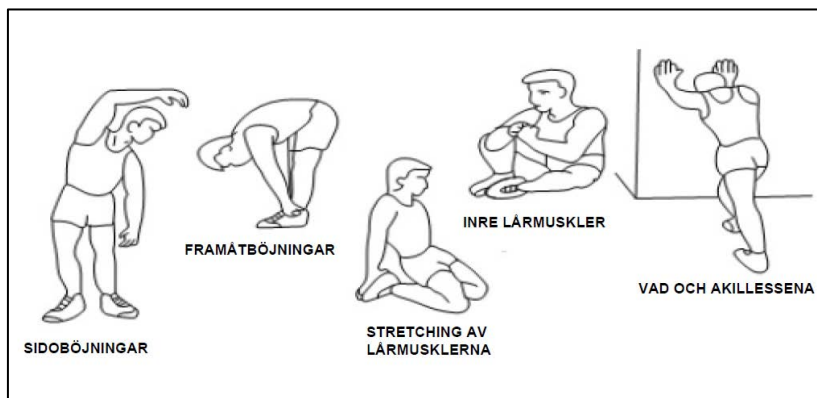
STEG 13

Dra åt alla skruvar i alla steg, utom FIG. L, och lämna ett litet spelrum vid ändarna av linan nr 57. Justera spänningen på linorna på kedja nr 59 så att man, genom att trycka lätt på den övre plattan i stapeln nr 64, fritt kan välja önskat antal vikter nr 63 med stiftet nr 61, och så att linorna nr 57, 72 och 73 inte kan falla av rullarna nr 27.

ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

Atlas HEKTOR 3 är en träningsmaskin avsedd för allmän träning i hemmiljö. Den får inte användas för terapeutiska, rehabiliteringsmässiga eller kommersiella ändamål.

TRÄNINGSANVISNINGAR



1. Uppvärmning

Innan du börjar träna rekommenderar vi att du utför de uppvärmningsövningar som visas i figuren nedan. Varje övning bör utföras i minst 30 sekunder. Uppvärmning

2. Övningar

1 ÖVNINGAR PÅ DEN LÄGSTA STÅNGEN (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIS-DIRECTOR SPINAF) FÄST HANDET I DEN NEDRE STÅNGEN OCH SITT MED ANSIKTET MOT MASKINEN. BÖJ BENEN LÄTT, STRÄCK DIG MOT SÄTET, BÖJ RYGGEN I EN BÅGE OCH DRA MOT MIDJAN.	2 KNÄLYFT (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FÄST HANDET PÅ STÅNGEN, LÄGG DIG PÅ RYGGEN MED BENEN NÄSTAN UTSTRÄCKTA, DRA IHOP TÅRNA OCH PLACERA HANDET MELLAN FÖTTERNA. LYFT KNÄNA MOT BRÖSTKORGEN SÅ HÖGT SOM du orkar.	3 ÖVNINGAR FÖR BICEPS (BIZEPER OCH UNDERARMSBÖJARE) FÄST HANDET PÅ STÅNGEN, TA TAG I HANDET OCH STÅ MED UTRÄCKTA ARMAR OCH armbågarna intill överkroppen. Dra handtaget framför dig, så långt du orkar.
4 ÖVNINGAR PÅ ÖVERSTÅNGEN. (BICEPS OCH UNDERARMSBÖJARE) FÄST HANDET PÅ STÅNGEN OCH DRA UPP HANDET. SITT PÅ SADELN OCH LUTA DIG FRAMÅT ÖVER STÅNGENS FRAMDEL. DRA UPP STÅNGEN I EN BÅGE MOT UPP, SÅ HÄRT DU KAN.	5 ÖVNINGAR PÅ ÖVERSTÅNGEN MED HÄNDERNA VÄNDDA UPPÅT. (BICEPS MED STOR BETONING PÅ UNDERARMSMUSKLERNA) TRÄNA PÅ SAMMA SÄTT SOM I FÖREGÅENDE ÖVNINGEN, MEN MED HANDRYGGEN MOT STÅNGEN. DENNA ÖVNING STÄRKER UNDERARMSMUSKLERNA.	6 ÖVNINGAR FÖR HANDLEDERNA (FÖRARMSBÖJARE) FÄST HANDET PÅ STÅNGEN OCH DRA UPP HANDET. STÖD UNDERARMARNA MOT DEN ÖVRE STÅNGEN OCH DRAG UPP HANDLEDERNA SÅ HÖGT SOM du kan, medan du håller händerna på den övre delen av stången.
7	8	9

 BENMUSKELTRÄNING. (MUSKELGRUPPEN RUNT KNÄNA) DENNA ÖVNING UTFÖRS MED ETT BEN. FÄST DET ÖVRE STÄNGEN I DET ÖVRE HÅLET. HÄNGA KNÄET ÖVER STÄNGEN OCH DRA SÅ HÄRT DU KAN.	 STRÄCKNING AV BENEN. (FOURHEADED MUSCLE) PLACERA DEN ÖVRE STÄNGEN I DET NEDRE HÅLET. HÄNGA BENEN ÖVER DEN NEDRE STÄNGEN OCH HÅLL I SADELENS UNDERDEL. STRÄCK LÅNGSAMT UT BENEN.	 RYGGMUSKELTRÄNING (RECTUS ABDOMINIS – SERRATUS – LÄGRE LATISSIMUS – MUS DORSI) FÄST STÄNGEN I DET ÖVRE HÅLET OCH HÅLL I STÄNGEN ÖVER HUVUDET, HAKA FAST BENEN I DEN NEDRE STÄNGEN, BÖJ MIDJAN OCH LUTA DIG FRAMÅT SÅ MYCKET DU KAN.
10  DRA UPP MED UTRÄCKTA ARMAR. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) FÄST STÄNGEN PÅ DEN ÖVRE SKIVAN, LÄGG RYGGEN MOT RYGGSTÖDET OCH GREP STÄNGEN MED STRÄCKTA ARMAR. DRA STÄNGEN NER I EN BÅGE SÅ LÅNGT SOM MÖJLIGT. LUTA DIG FRAMÅT FÖR ATT ÖKA BÅGEN.	11  ÖVNING FÖR DE PLATTA MUSKLERNA PÅ FRAMSIDAN AV ÖVERKROPPEN. (LATISSIMUS DORSI – BAKRE DELEN AV BICEPS BRACHIALIS) FÄST STÄNGEN PÅ DEN ÖVRE SKIVAN OCH GREP STÄNGEN ÖVER HUVUDET. SÄTT DIG MED FÖTBINDELN PÅ den nedre stängen. BÖJ RYGGEN I EN BÅGE och dra i stängen samtidigt som du lutar dig framåt.	12  FJÄRIL (BRÖSTMUSKLERNA) STÄLL IN FÖRARARMEN I FÖRARSTÄLLNINGEN, LÄGG UNDERARMARNA MOT HANDTAGEN OCH SKJUT MED ARMBÅGARNA, INTE med händerna.
13  VERTIKALA 1) JUSTERA SITTHÖJDEN SÅ ATT MOTYLKA-ARMARNA befinner sig i höjd med bröstkorgen. 2) MED HJÄLP AV MOTYLKA OCH BENÖVNINGSSETET. TRÄNA VÄXLA MELLAN ÖVRE OCH NEDRE DELEN AV ATLASEN. 3) UPPREPA SÅ MÅNGA GÅNGER DU VILL.	 BICEPSÖVNING PÅ BÖNSTOLEN SITT PÅ SÄTET, FÖR HANDEN GENOM BÖNESTÄLLET OCH PLACERA DEN SÅ ATT BÖNESTÄLLET ÖVRE KANT BEFINNER SIG UNDER ARMHÅLORNA. STRÄCK UT ARMARNA I ARMBÅGARNA, TA TAG I STÄNGEN. BÖJ ARMARNA TILL RÄT VINKEL OCH STRÄCK SEDAN ARMARNA TILL UTGÅNGSPOSITIONEN.	

ПРИМІТКИ ЩОДО БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений виключно для домашнього використання та розроблений з метою забезпечення оптимальної безпеки. Слід дотримуватися таких правил:

1. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися у відсутності протипоказань до використання тренажерів. Висновок лікаря є обов'язковим у разі прийому ліків, що впливають на роботу серця, артеріальний тиск та рівень холестерину. Це також необхідно для осіб віком понад 35 років та осіб, які мають проблеми зі здоров'ям.
2. Перед початком тренування завжди виконуйте розминку.
3. Звертайте увагу на тривожні сигнали. Неправильні або надмірні фізичні навантаження небезпечні для здоров'я. Якщо під час тренування з'являється біль або запаморочення, біль у грудях, нерегулярний серцевий ритм або інші тривожні симптоми, слід негайно припинити тренування та проконсультуватися з лікарем. Травми можуть бути наслідком неправильного або занадто інтенсивного тренування.
4. Під час тренувань та після їх закінчення захистіть тренажер від доступу дітей та тварин
5. Прилад слід встановити на сухій, стійкій та належним чином вирівняній поверхні. З безпосереднього оточення приладу слід прибрати всі гострі предмети. Слід захищати його від вологи, можливі нерівності підлоги слід вирівняти. Рекомендується використовувати спеціальну протиковзку підкладку, яка запобігатиме зміщенню обладнання під час виконання вправ.
6. Вільний простір повинен бути не менше 0,6 м і перевищувати площу тренувальної зони у напрямках, у яких обладнання доступне. Вільний простір також повинен включати місце для аварійного спуску. У випадках, коли обладнання розташоване поруч, розмір вільного простору може бути розділений.
7. Перед першим використанням, а потім через регулярні проміжки часу, слід перевіряти кріплення всіх гвинтів, штифтів та інших з'єднань.
8. Перед початком тренувань перевірте кріплення деталей та гвинтів, що їх з'єднують. Тренування можна розпочинати лише тоді, коли обладнання повністю справне.
9. Обладнання слід регулярно перевіряти на наявність зносу та пошкоджень — лише тоді воно відповідатиме вимогам безпеки. Особливу увагу слід приділяти пінопластовим ручкам, заглушкам на ніжках та оббивці, які зношуються найшвидше. Пошкоджені деталі слід негайно відремонтувати або замінити; до того часу забороняється використовувати прилад для тренувань.
10. Не вставляйте в отвори жодних предметів.
11. Звертайте увагу на виступаючі регульовальні пристрої та інші конструктивні елементи, які можуть заважати під час виконання вправ.
12. Використовуйте обладнання виключно за призначенням. Якщо якась із деталей пошкодиться або зноситься, або ви почуєте тривожні звуки під час використання обладнання, негайно припиніть тренування. Не використовуйте обладнання знову, доки проблема не буде усунена.
13. Тренуйтеся в зручному одязі та спортивному взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за виступаючі частини обладнання або обмежувати свободу рухів.
14. **Обладнання віднесено до класу Н згідно з нормою EN ISO 20957-1 і призначене виключно для домашнього використання. Його не можна використовувати в терапевтичних, реабілітаційних та комерційних цілях.**
15. Під час підйому або перенесення обладнання слід дотримуватися правильної постави, щоб не пошкодити хребет.
16. Виріб призначений виключно для дорослих. Тримайте дітей, які перебувають без нагляду, подалі від пристрою.
17. Під час монтажу пристрою слід суворо дотримуватися інструкції, що додається, та використовувати лише деталі, що входять до комплекту. Перед початком монтажу слід перевірити, чи всі деталі, зазначені у доданому переліку, є в комплекті.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ.

МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ АБО ПОВРЕЖДЕННЯ РЕЧЕЙ, СПРИЧИНЕНІ НЕПРАВИЛЬНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ВИРОБУ.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вага нетто – 82 кг

Розміри в розкладеному вигляді – 112*120*207

см Максимальне навантаження на виріб – 100

кг

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

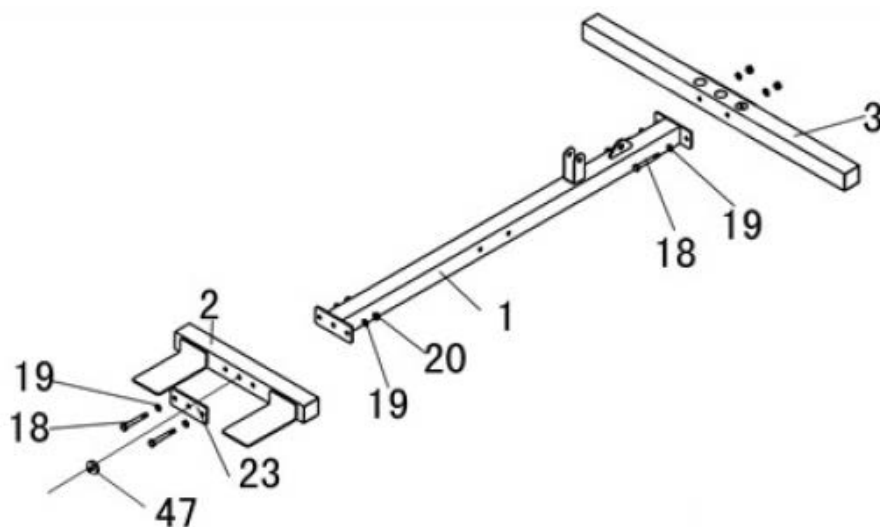
Для чищення пристрою не слід використовувати агресивні миючі засоби. Для видалення бруду та пилу використовуйте м'яку вологу серветку. Пристрої слід зберігати в сухих місцях, щоб захистити їх від вологи та корозії.

СХЕМА, стор. 31

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

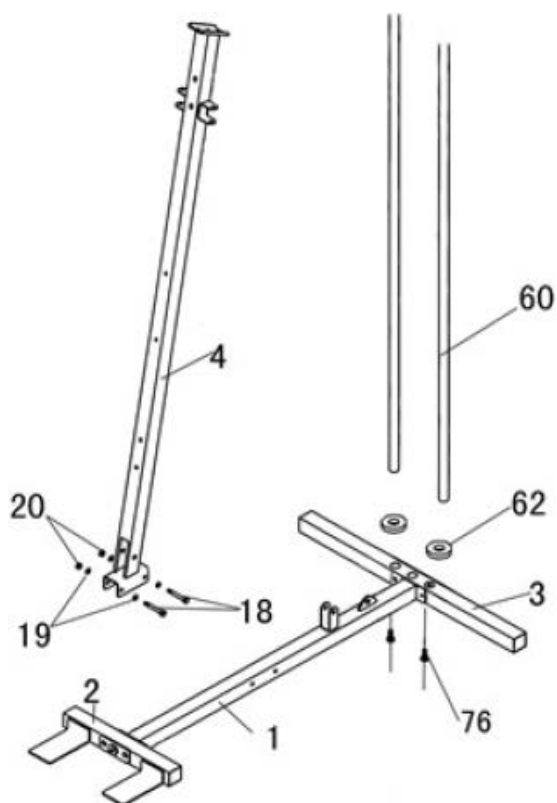
№	Назва	Кількість	№	Назва	Кількість
1.	ГОЛОВНА РАМА	1	70.	-----	
2.	ПЕРЕДНЯ ОПОРА	1	71.	ПІДКЛАДКА M12	6
3.	ЗАДНЯ ОПОРА	1	72.	ТРОС СТОС	1
4.	НАХИЛЕНА РАМА	1	73.	ТРОС НИЖНЬОГО ПІДЙОМНИКА	1
5.	РУЧКА МЕТЕЛОВОЇ СТАНЦІЇ	1	74.	ВЕРТИКАЛЬНА ФІКСАЦІЯ РОЛИКА	2
6.	ПРАВЕ РІЗЬ	1	75.	ПОПЕРЕЧНИЙ КРІПЛЕННЯ РОЛИКА	1
7.	ЛІВЕ РІМЕНЕ	1	76.	Гвинт M10x25 з шестигранною головкою	2
8.	ВЕРХНЯ ОПОРА	1	77.	МОЛИТВЕННИК	1
9.	ШТАНГА ДЛЯ ВЕРХНЬОГО ТЯГИ	1	78.	КРІПЛЕННЯ МОЛИТВНИКА	1
10.	КРІПЛЕННЯ	1	79.	Гвинт M6X15	4
11.	ПІДКОНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ВИПУСКУВАННЯ НІГ	1	80.	ПІДКЛАДКА M6	4
12.	ОПОРА СИДІННЯ	1	81.	ФЛАНЕЦЬ 45X45X120	1
13.	ШТАНГА ДЛЯ НИЖНЬОГО ТЯГИ	1	82.	ПРОКЛАДКА ФІ 10	1
14.	СИДІННЯ	1	83.	Гвинт M10X75	1
15.	СПИНКА	1			
16.	Гвинт M8X60	6			
17.	ПІДСИЛЮВАЛЬНИЙ КРІПЛЕННЯ	1			
18.	Гвинт M8X65	11			
19.	ПІДКЛАДКА M8	33			
20.	САМОБЛОКУЮЧА ГАЙКА M8	14			
21.	CZOP	1			
22.	ЗАТИЧКА 38X38	3			
23.	ЗМІЦНЮВАЛЬНА ПЛИТКА	3			
24.	Гвинт M10x65	6			
25.	Гвинт M10X45	9			
26.	КРІПЛЕННЯ РОЛИКА	2			
27.	РОЛИК	12			
28.	ЗАГЛУШКА 45X45	6			
29.	Гвинт M12x140	1			
30.	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА M12	6			
31.	ГАЙКА M12	3			
32.	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА M10	8			
33.	ЗАКРИВКА 50X50	2			
34.	Гвинт M10x25	6			
35.	ПІДКЛАДКА M10	39			
36.	ШТАНГА ДЛЯ РУК	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	ГУМОВА ЗАКРИВКА	8			
40.	КАРАБІН	5			
41.	ПІНОПЛАСТ ДЛЯ ПЛЕЧ	2			
42.	-----				
43.	КРУГЛА ЗАТИЧКА	4			
44.	-----				
45.	-----				
46.	-----				
47.	ГУМОВИЙ БАМПЕР	3			
48.	Гвинт M12X80	2			
49.	ГАЙКА M10	1			
50.	Гвинт M8X45	1			
51.	ЗАГЛУШКА З ОТВОРОМ	2			
52.	-----				
53.	СТІЙКА ОПОРУ	1			
54.	ЛАНЦЮГ З 13 ЛАНКАМИ	1			
55.	ПІНОПЛАСТОВА НАКЛАДКА НА СТІЙКУ ДЛЯ НІГ	4			
56.	ШТАНГА ДЛЯ НІГ	2			
57.	ТРОС ДЛЯ ПЛЕЧ	1			
58.	САМОБЛОКУЮЧА ГАЙКА M10	17			
59.	ЛАНЦЮГ З 6 ЛАНКАМИ	1			
60.	НАПРЯМНА	2			
61.	ПРОКЛАДКА У ВИГЛЯДІ ЛІТЕРИ L	1			
62.	ГУМОВИЙ АМОРТИЗАТОР	2			
63.	ОБТЯЖЕННЯ СТОПКИ	9			
64.	ВЕРХНЯ ПЛИТА СТОС	1			
65.	ВЕЛИКА ПІДКЛАДКА	1			
66.	ВЕЛИКА ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА	1			
67.	ШТИФТ ДІАМЕТРОМ 10	1			
68.	СЕЛЕКТОР	1			
69.	-----				

МОНТАЖ



КРОК 1

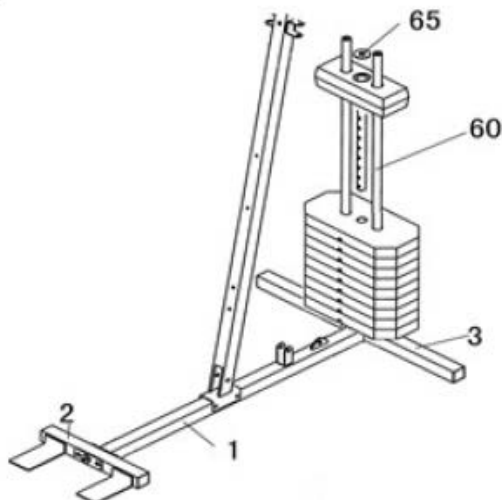
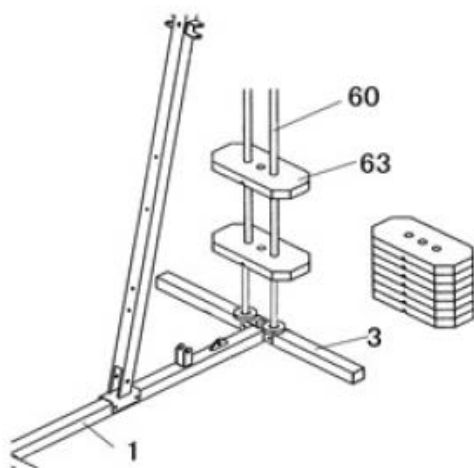
З'єднайте основну раму № 1 з передньою опорою № 2 та задньою опорою № 3 за допомогою гвинтів № 18, шайб № 19 та гайок № 20. До передньої опори прикріпіть підсилювальну пластину № 23 разом із відбійником № 47.



КРОК 2

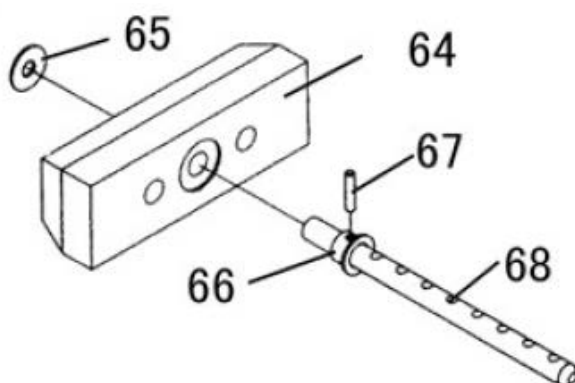
До задньої опори № 3 прикрутіть напрямну № 60 гвинтами № 76, а на напрямні встановіть гумові амортизатори № 62. До головної рами № 1 прикрутіть похилу раму № 4 гвинтами № 18, шайбами № 19 та гайками № 20.

УВАГА! АТЛАС ПОВИНЕН ЗБИРАТИСЯ ЩОНАЙМЕНШЕ ДВОМА ОСОБАМИ!!!



КРОК 3

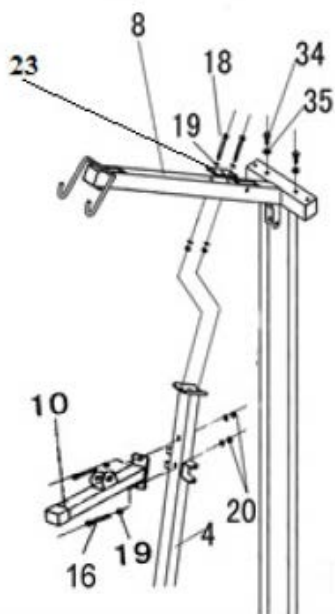
Встановіть на напрямну № 60 навантаження стека № 63, а потім верхню плиту стека № 64, попередньо змонтувавши її з селектором № 68, за допомогою великої пластикової втулки № 66 та штифта № 67. Як показано на малюнку № 1, встановіть на верхню плиту велику шайбу № 65.



КРОК 4

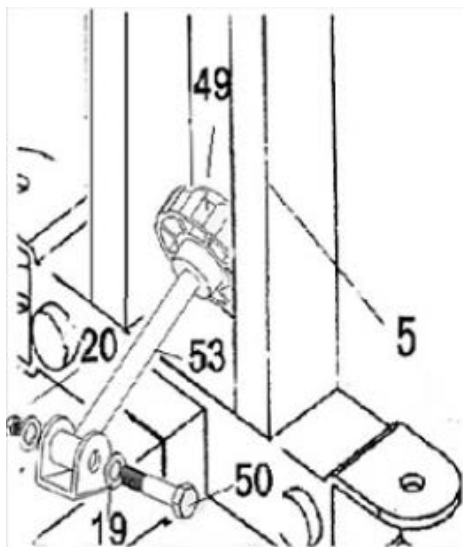
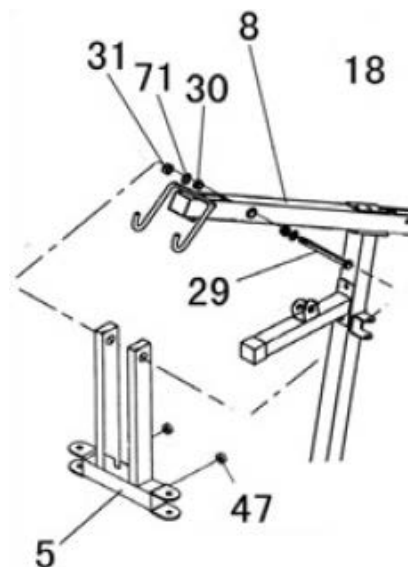
Встановіть на напрямну № 60 та на похилу раму № 4 верхню опору № 8, а потім прикрутіть її до напрямних № 60 за допомогою гвинтів № 34 та шайб № 35.

До похилої рами № 4 прикрутіть гвинтами № 18, шайбами № 19 та гайками № 20, попередньо наклавши підсилювальну пластину № 23. Прикрутіть до похилої рами № 4 кронштейн № 10 за допомогою гвинтів № 16, шайб № 19 та гайок № 20; надіньте на кронштейн № 10 заглушку № 22 та штифт № 21.



КРОК 5

Встановіть відбійники № 47 в отвори кріплення метеликової станції № 5, а потім прикрутіть всю конструкцію до верхнього кронштейна № 8 гвинтом № 29, шайбами № 71 та гайкою № 31. У верхньому кронштейні № 8 встановлені пластикові втулки № 30; перед монтажем рекомендується злегка змастити втулки № 30



КРОК 6

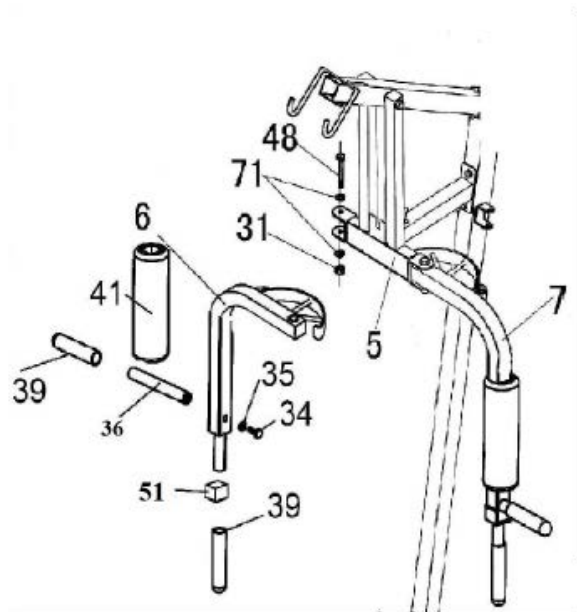
Вставте штангу опору № 53 у кріплення на кронштейні № 10 і прикрутіть її гвинтом № 50, шайбами № 19 та гайкою № 20. Встановіть на штангу опору № 53 ручку № 49.

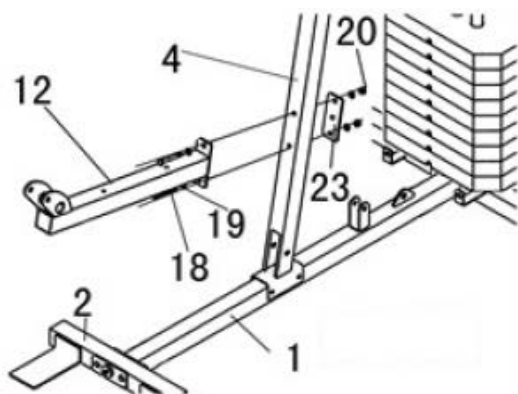
КРОК 7

Встановіть на метеликовій станції № 5 правий важель № 6 та лівий важель № 7 за допомогою гвинтів № 48, шайб № 71 та гайок № 31.

У лівому та правому важелях встановлені пластикові втулки № 30 — перед монтажем рекомендується злегка змастити втулки № 30.

Надіньте на важелі № 6 та № 7 пінопластові накладки № 41, прикрутіть до важелів № 6 та № 7 штанги № 36 за допомогою гвинтів № 34; шайбами № 35, потім надіньте на штанги № 36 гумові заглушки № 39 і надіньте на плечі № 6 та № 7 заглушки № 51, після чого на плечі № 6 та № 7 встановіть гумові заглушки № 39.



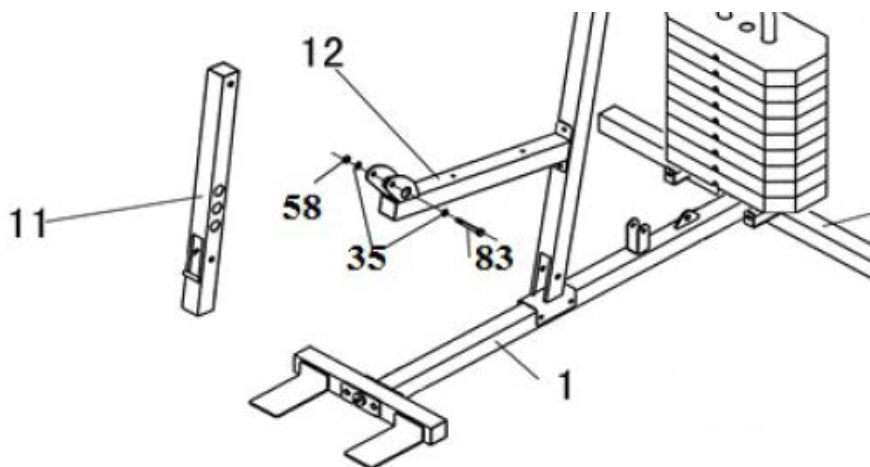


КРОК 8

Прикрутіть опору сидіння № 12 з підсилюючою пластиною № 23 до нахиленої рами № 4 за допомогою гвинтів № 18, шайб № 19 та гайок № 20

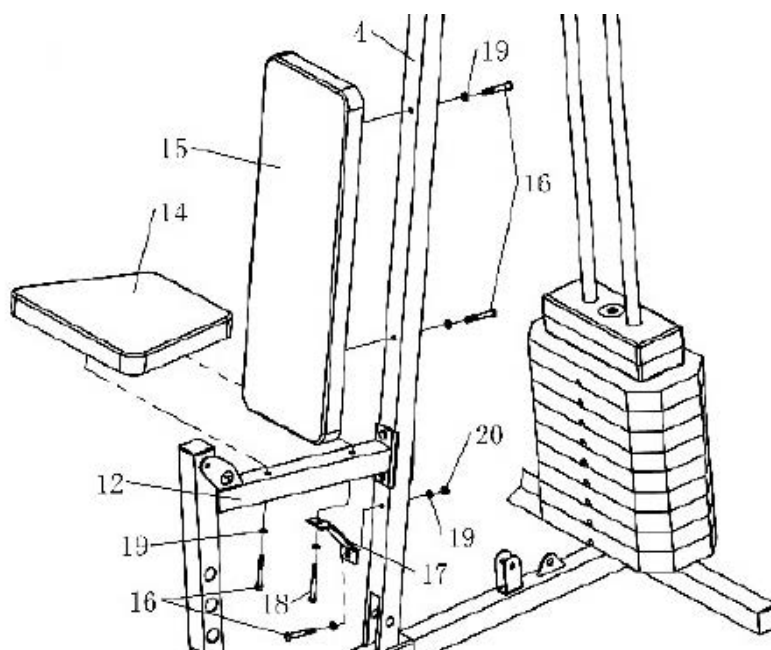
КРОК 9

До опори сидіння № 12 прикріпіть витискні рами за допомогою ніжок № 11, гвинта № 83, шайб № 35 та гайки № 58



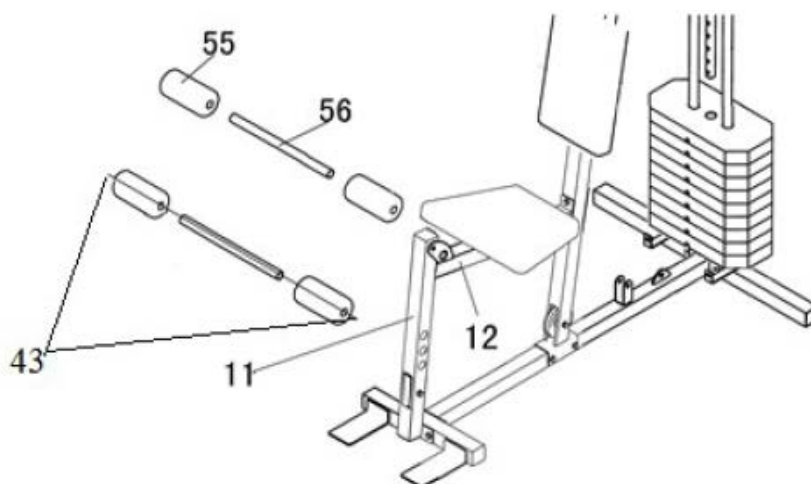
КРОК 10

До опори сидіння № 12 прикрутіть сидіння № 14 за допомогою гвинтів № 16 та № 18, шайбами № 19, встановивши підсилюючу опору № 17 потім прикрутіть підсилюючу опору № 17 до похилої рами № 4 за допомогою гвинта № 16, шайб № 19 гайкою № 20 до похилої рами прикріпіть спинку № 15 за допомогою гвинтів № 16 та шайб № 19.



КРОК 11

Встановіть на витискний вал для ніг № 11 штанги № 56, вставте в штанги № 56 круглі заглушки № 43, а потім надіньте на штанги № 56 пінопластові накладки № 55.



КРОК 12

До кронштейна молитовника № 78 прикрутіть молитовник № 77 гвинтами № 79 та шайбами № 80. Встановіть всю конструкцію на витискний вал за допомогою ніжок № 11, попередньо встановивши фланець № 81 на вал № 11. Вибравши відповідну висоту, зафіксуйте кронштейн № 78 штифтом № 82.

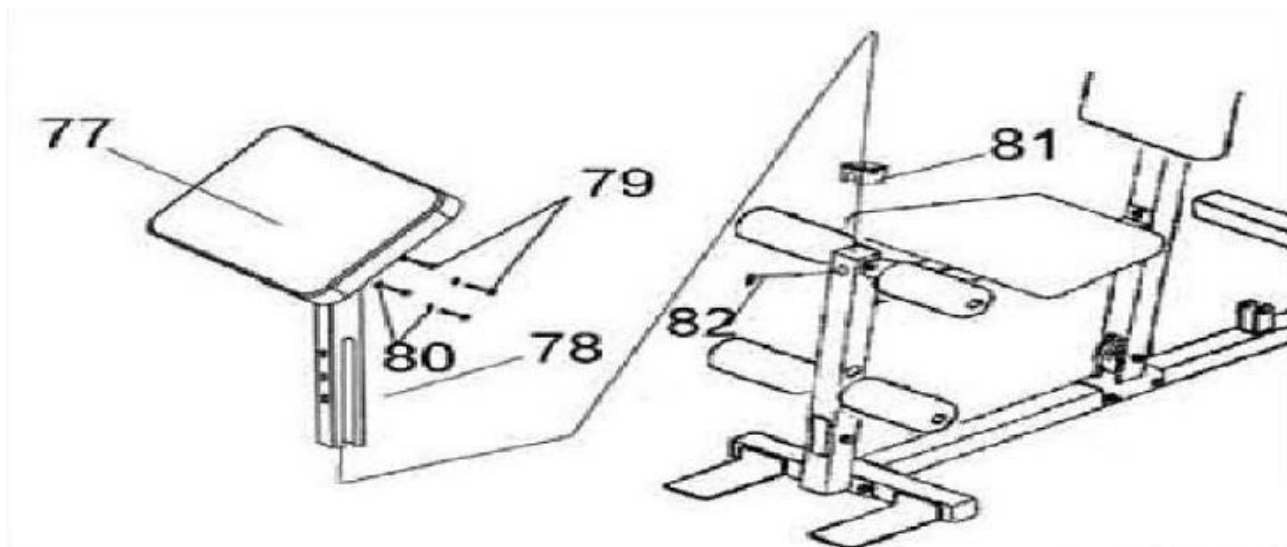


СХЕМА ПРОКЛАДАННЯ ТРОСІВ, сторінка № 32

1. МОНТАЖ ТРОСА СТОПКИ № 72
ПОСЛІДОВНІСТЬ: РИС. К; РИС. Б; РИС. В; РИС. Г; РИС. Й
2. МОНТАЖ ТРОСА НИЖНЬОГО ПІДЙОМНИКА № 73
ПОСЛІДОВНІСТЬ: РИС. І; РИС. Н; РИС. Г; РИС. Ф; РИС. С; РИС. Е
3. МОНТАЖ ТРОСА РУКОЯТКИ № 57
ПОСЛІДОВНІСТЬ: РИС. Л; РИС. А; РИС. Г; РИС. А; РИС. Л

КРОК 13

Затягніть усі гвинти всіх етапів, крім РИС. Л, залишивши невеликий люфт на кінцях троса № 57. Відрегулюйте натяг тросів на ланцюгу № 59 так, щоб, злегка натискаючи на верхню пластину стопки № 64, можна було вільно вибирати потрібну кількість навантажень № 63 за допомогою штифта № 61, а троси № 57, 72, 73 не могли зісковзнути з роликів № 27.

СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

Атлас НЕКТОР 3 — це тренажер, призначений для загальнорозвивальних вправ у домашніх умовах. Його не можна використовувати в терапевтичних, реабілітаційних та комерційних цілях.

ІНСТРУКЦІЯ З ТРЕНУВАННЯ

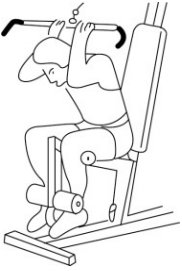
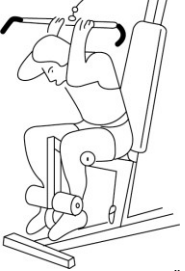
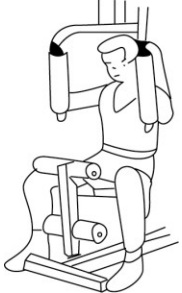


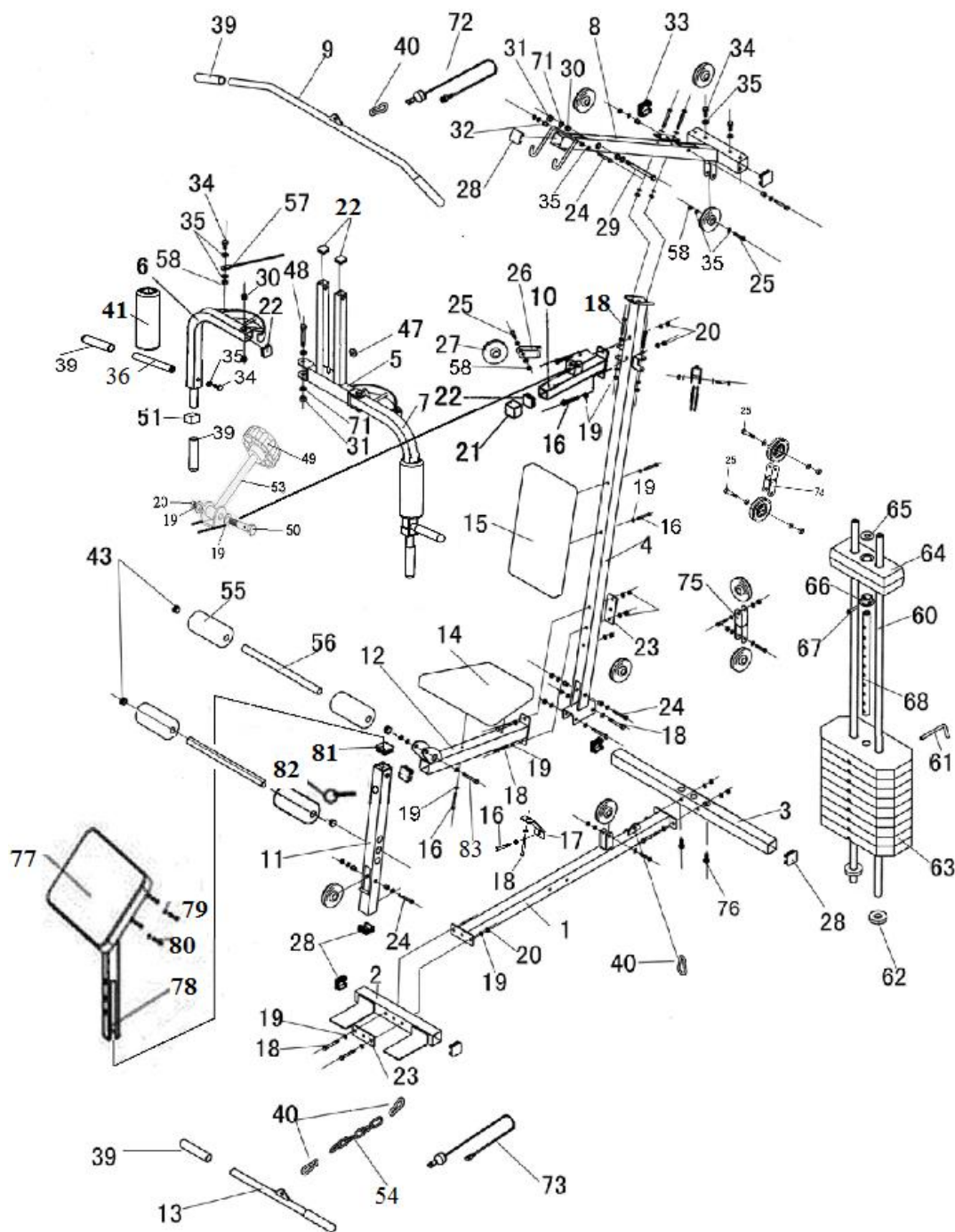
1. Розминка

Перед початком тренування рекомендуємо виконати розминку, зображену на малюнку нижче. Кожну вправу слід виконувати щонайменше 30 секунд. Розминка

2. Вправи

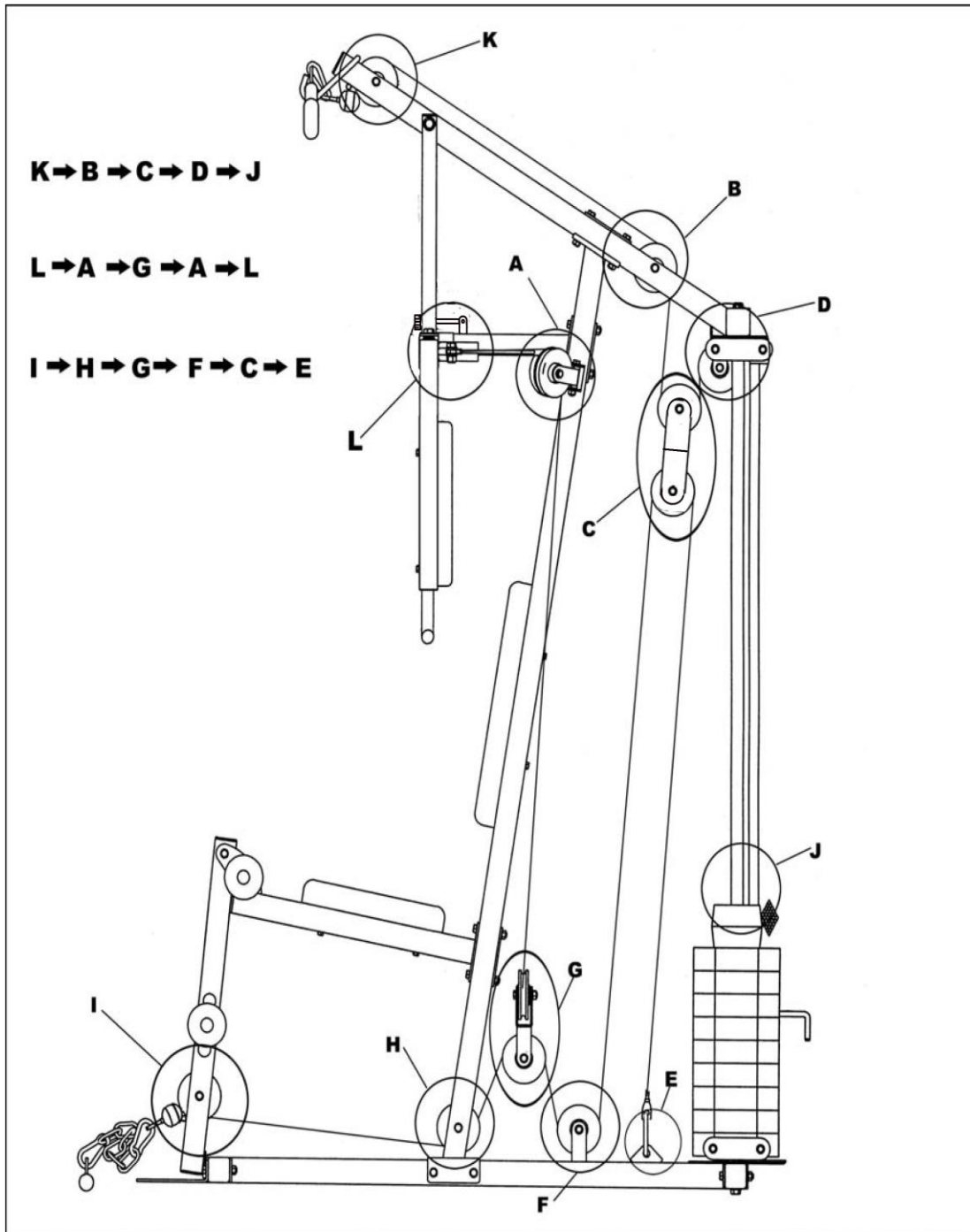
1 ВПРАВИ НА НИЖНІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ (ТРАПЕЦІЙНИЙ М'ЯЗ – ШИРОКИЙ М'ЯЗ СПИНИ – М'ЯЗ-РЕГУЛЯТОР СПИНИ) ЗАКРІПІТЬ РУКОЯТКУ НА НИЖНІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ ТА СІДІТЬ ОБЛИЧЧЯМ У БІК ТРЕНАЖЕРА. Трохи зігніть ноги, витягніться в напрямку сидіння, вигніть спину дугою і тягніть у бік талії.	2 ПІДЙОМ КОЛІН (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) Закріпіть ручку на штанзі, ляжте на спину з майже випрямленими ногами, підтягніть пальці ніг і візьміться за ручку стопами. ПІДНІМІТЬ КОЛІНА В БІК ГРУДНОЇ КЛІТКИ ТАК ВИСОКО, ЯК ЗМОЖЕТЕ.	3 ВПРАВИ НА БІЦЕПС (БІЦЕПС І ЗГІНАЧ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ЗАКРІПІТЬ РУКОЯТКУ НА ШТАНГІ, ВЗЯТЬСЯ ЗА НЮ І ВСТАНЬТЕ З ВИПРЯМЛЕНИМИ РУКАМИ ТА ЛІКТЯМИ БЛИЗЬКО ДО ТУЛУБА. ВИТЯГНІ РУКОЯТКУ ПЕРЕД СОБОЮ, НАСКОЛЬКИ ЗМОЖЕШ.
4 ВПРАВИ НА ВЕРХНІЙ ШТАНГІ. (БІЦЕПС І ЗГІНАЧ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ЗАКРІПІТЬ РУКОЯТКУ НА ПЕРЕКЛАДИНІ ТА ПІДТЯГНІТЬ ЇЇ. СІДНІТЬ НА СІДЛО ТА НАХИЛІТЬСЯ ВПЕРЕД НАД ПЕРЕДНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ПЕРЕКЛАДИНИ. ПІДТЯГНІТЬ ПЕРЕКЛАДИНУ ПО ДУГІ ВГОРУ, ВГОРУ, НАСКОЛЬКИ СИЛЬНО ЗМОЖЕТЕ.	5 ВПРАВИ НА ВЕРХНІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ ДОЛОНЬМИ ВГОРУ. (БІЦЕПС З СИЛЬНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ НА М'ЯЗИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ВИКОНУЙТЕ ЦЮ ВПРАВУ ТАК САМО, ЯК І В ПОПЕРЕДНЬОЇ ВПРАВІ, АЛЕ ЗВЕРНУВШИ ДОЛОНІ ВІД СЕБЕ. ЦЯ ВПРАВА ЗМІЦНИТЬ М'ЯЗИ ПРЕДПЛЕЧА.	6 ВПРАВИ ДЛЯ ЗАП'ЯСТКІВ (ЗГІНАЧІ ПРЕДПЛІЧЧЯ) ПРИКРІПІТЬ РУКОЯТКУ ДО ПЕРЕЛАЗУ І ПІДТЯГНІТЬ ЇЇ. ПІДТРИМАЙТЕ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НА ВЕРХНІЙ ПЕРЕКЛАДИНІ І, ТРИМАЮЧИ ПЕРЕКЛАДИНУ, ПІДТЯГУЙТЕ ЗАП'ЯСТКИ ТАК ВИСОКО, ЯК ЗМОЖЕТЕ, ТРИМАЮЧИ ДОЛОНІ НА ВЕРХНІЙ ЧАСТИНІ ШТАНГІ.
7	8	9

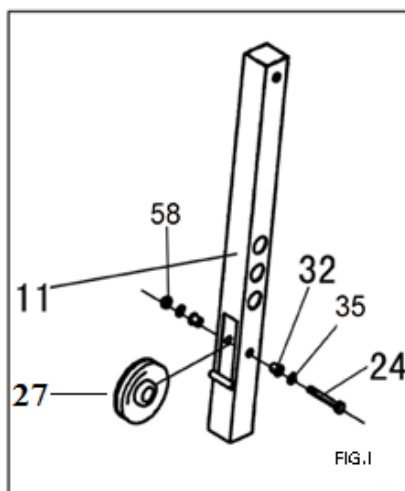
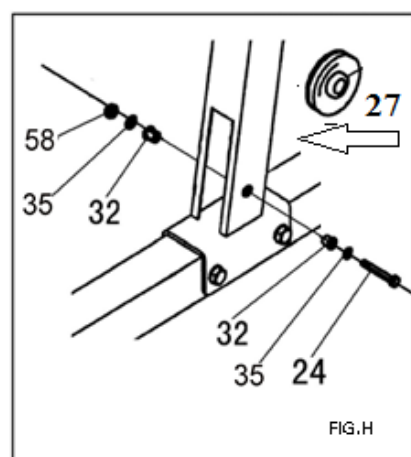
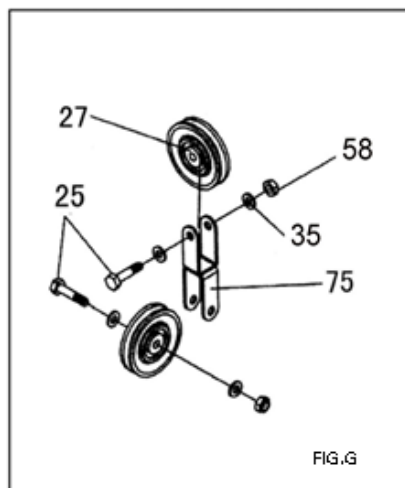
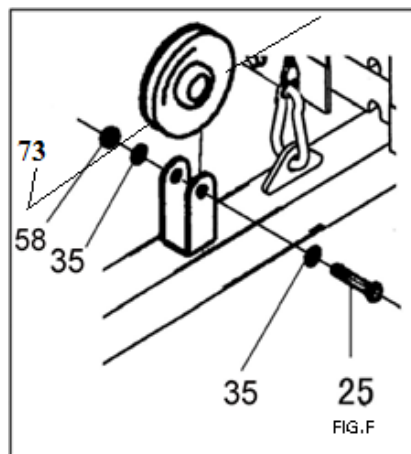
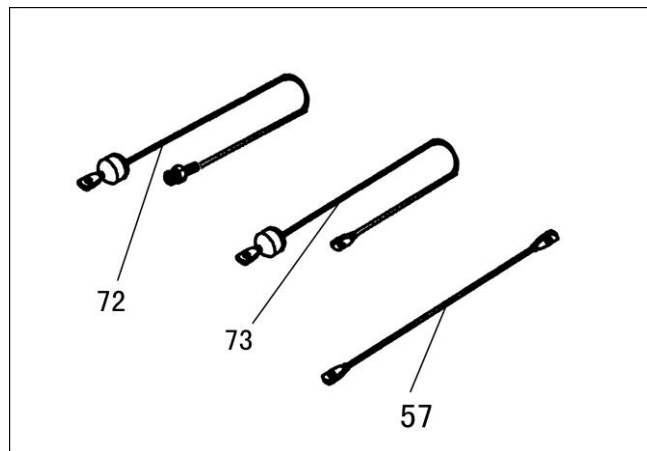
 ВПРАВА ДЛЯ М'ЯЗІВ НІГ. (ГРУПА М'ЯЗІВ НАВКОЛО КОЛІН) ЦЕ ВПРАВУ ВИКОНУЮТЬ НА ОДНІЙ НОГІ. ЗАКРІПІТЬ ВЕРХНЮ ШТАНГУ ЗА ВЕРХНІЙ ОТВІР. ЗАЦІПІ КОЛІНО ЗА ШТАНГУ І ПІДТЯГНИСЬ ЯК НАЙСИЛЬНІШЕ.	 РОЗТИНАННЯ НІГ. (ЧОТИРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ) ВСТАНОВІТЬ ВЕРХНЮ ШТАНГУ У НИЖНЬОМУ ОТВОРІ. ЗАЦІПІТЬ НОГИ ЗА НИЖНЮ ШТАНГУ І ВХОПІТЬСЯ ЗА ОПОРУ СІДЛА. ПОВІЛЬНО ВИПРЯМІТЬ НОГИ.	 ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ (ПРЯМИЙ М'ЯЗ ЧЕРЕВНИЙ — ЗУБЧАСТИЙ М'ЯЗ — НИЖНЯ ЧАСТИНА ШИРОКОГО М'ЯЗА СПИНИ) ЗАКРІПІТЬ ШТАНГУ НА ВЕРХНЬОМУ КРУГУ І ВЗЯТЬСЯ ЗА ШТАНГУ НАД ГОЛОВОЮ, ЗАЧЕНІТЬ НОГАМИ НИЖНЮ ШТАНГУ, ЗІГНІТЬ ТАЛІЮ, НАХИЛЯЮЧИСЬ ВПЕРЕД ТАК СИЛЬНО, ЯК ТІЛЬКИ ЗМОЖЕТЕ.
10  ПІДТЯГАННЯ З ВИПРЯМЛЕНИМИ РУКАМИ. (ЛАТІСІМУС ДОРСІ — СЕРРАТУС — ГРУДНІ М'ЯЗИ) Закріпіть штангу на верхньому круг, притуліться спиною до спинки та взятись за штангу випрямленими руками. Підтягніть штангу вниз по дугі, як можна далі. Нахиліться вперед, щоб збільшити дугу.	11  ВПРАВА ДЛЯ М'ЯЗІВ ПЛОСКОЇ ПЕРЕДНЬОЇ ЧАСТИНИ ТУЛУБА. (LATISSIMUS DORSI — ЗАДНЯ ЧАСТИНА ДВОГОЛОВОГО М'ЯЗА ПЛЕЧА) ЗАКРІПІТЬ ШТАНГУ НА ВЕРХНЬОМУ КРІПЛЕННІ ТА ВЗЯТЬ ШТАНГУ НАД ГОЛОВОЮ. СІДІТЬ, ПІДІБРАВШИ НОГИ ДО НИЖНЮ ШТАНГУ. ВИГНІТЬ СПИНУ В ДУГУ І ПОТЯГНІТЬ ШТАНГУ, НАХИЛЯЮЧИСЬ ВПЕРЕД.	12  «МЕТЕЛИК» (М'ЯЗИ ГРУДНОЇ КЛІТКИ) ВСТАНОВІТЬ ПЛЕЧІ НА ТРЕНАЖЕРІ «МЕТЕЛИК», ПІДПЕРІТЬ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НА РУКОЯТКИ ТРЕНАЖЕРА І ТОЛКАЙТЕ ЛІКТЯМИ, НЕ ДОЛОНЯМИ.
13  ВЕРТИКАЛЬНІ 1) НАЛАШТУЙ ВИСОТУ СІДІННЯ ТАК, ЩОБ РУКИ «МЕТЕЛИКА» знаходилися на рівні грудної клітки. 2) ЗА ДОПОМОГОЮ «МЕТЕЛИКА» ТА КОМПЛЕКТУ ДЛЯ ВПРАВ ДЛЯ НІГ. ВИКОНУЙТЕ ПОЧЕРГОВО ВЕРХНЬОЮ ТА НИЖНЬОЮ ЧАСТИНАМИ АТЛАСУ. 3) ПОВТОРЮЙТЕ СКІЛЬКИ ЗАБАЖАЄТЕ РАЗІВ.	 ВПРАВА НА БІЦЕПС НА «МОЛИТВЕННИКУ» СІДІТЬ НА СІДІННЯ, ПРОСУНЬТЕ РУКУ ЧЕРЕЗ «МОЛИТВЕННИК» І РОЗМІСТІТЬ ЇЇ ТАК, ЩОБ ВЕРХНІЙ КРАЙ «МОЛИТВЕННИКА» ЗНАХОДИВСЯ ПІД ПАХВАМИ, ВИПРЯМІТЬ РУКИ В ЛІКТЯХ, ВЗЯТЬСЯ ЗА РУКОЯТКУ. ЗГНІТЬ РУКИ ПІД ПРЯМИЙ КУТ, А ПОТІМ ВИПРЯМІТЬ РУКИ у вихідне положення.	

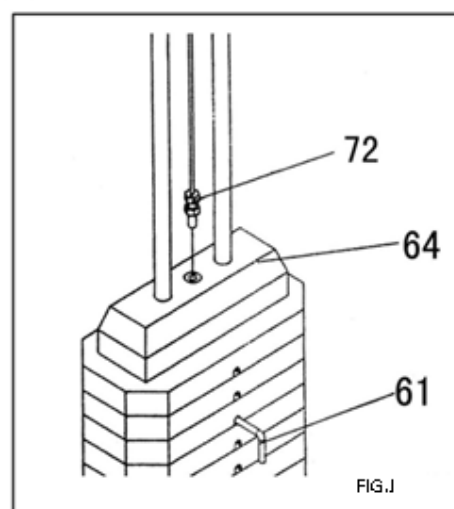
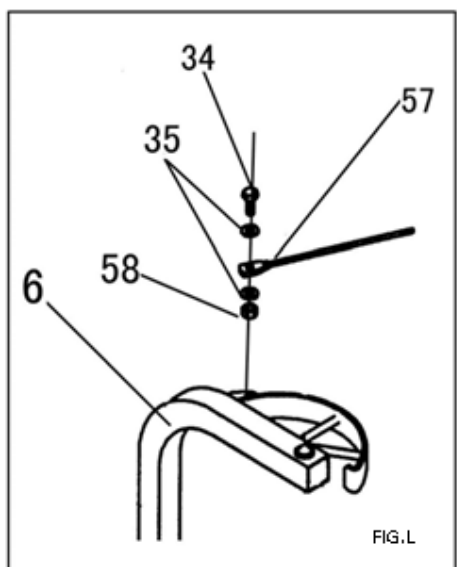
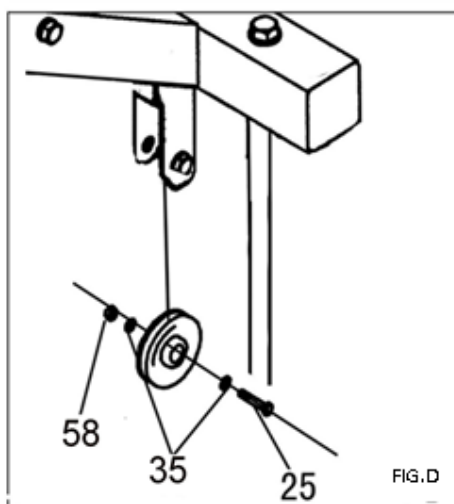
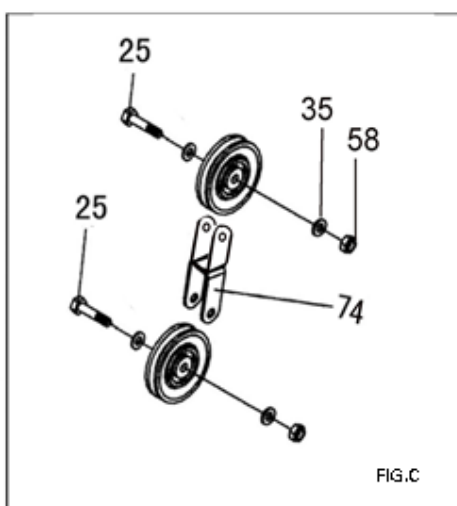
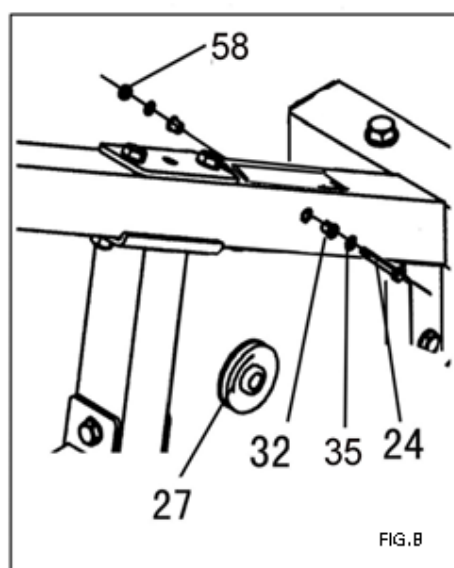
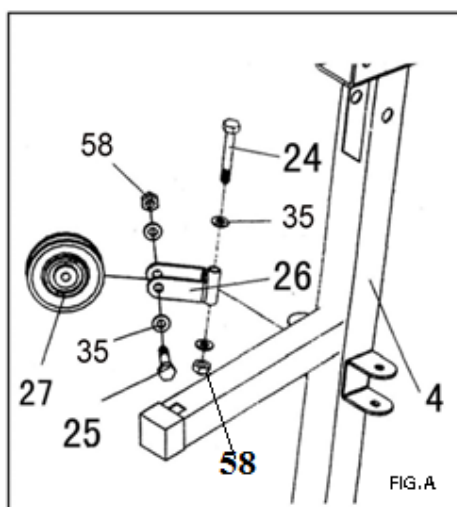


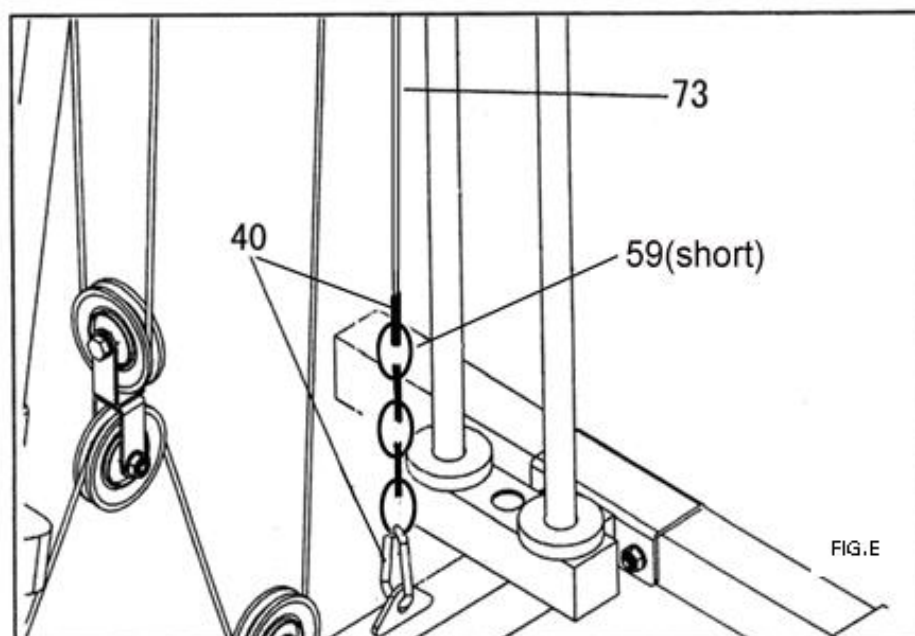
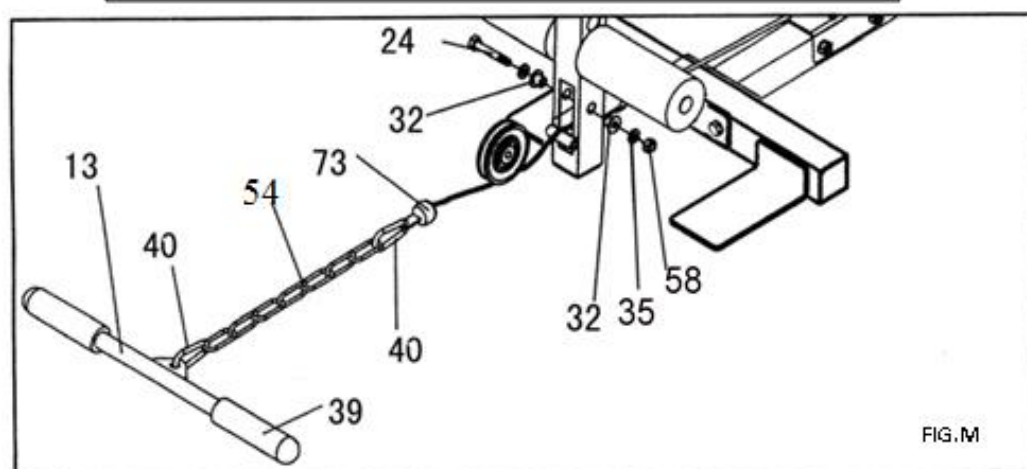
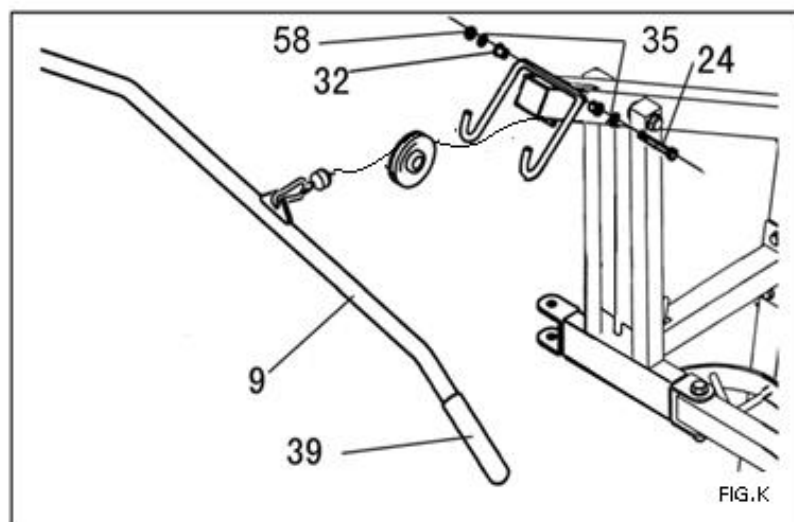
WYKRES PROWADZENIA LINEK /
OBRÁZEK PRO MONTÁŽ LANIEK /

CABLE DIAGRAMS
OBRÁZOK PRE MONTÁŽ LANIEK









GUARANTEE CARD

Article name:.....
EAN code:.....
Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....
EAN-Code:.....
Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektset täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustööd, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdnud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevade of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
- egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
- a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
- mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
- a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
- nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
- az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
- lejáratú idő,
- önjavítás,
- a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



ABISAL.PL/EN



PRODUCER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowska 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká

Republika SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl