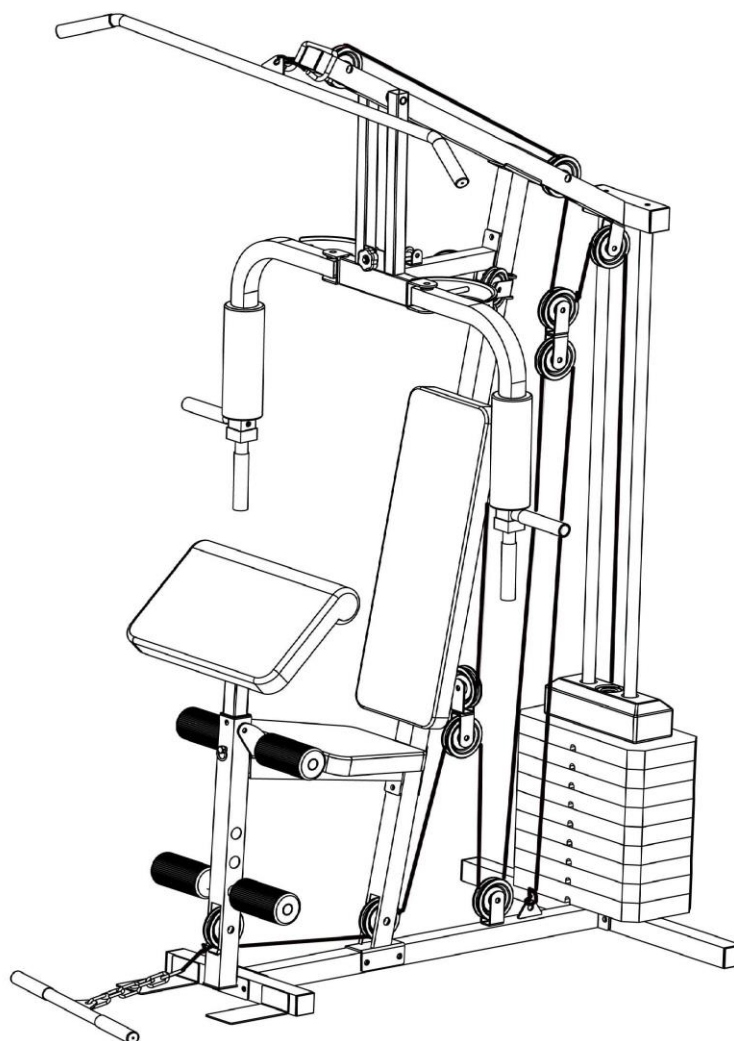


ONE
FITNESS

**ATLAS - HOME GYM - ATLAS
HEKTOR 3**

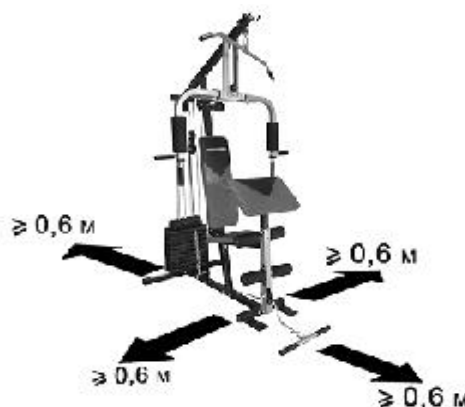


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE – NÁVOD NA POUŽITIE**

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 pojawią 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

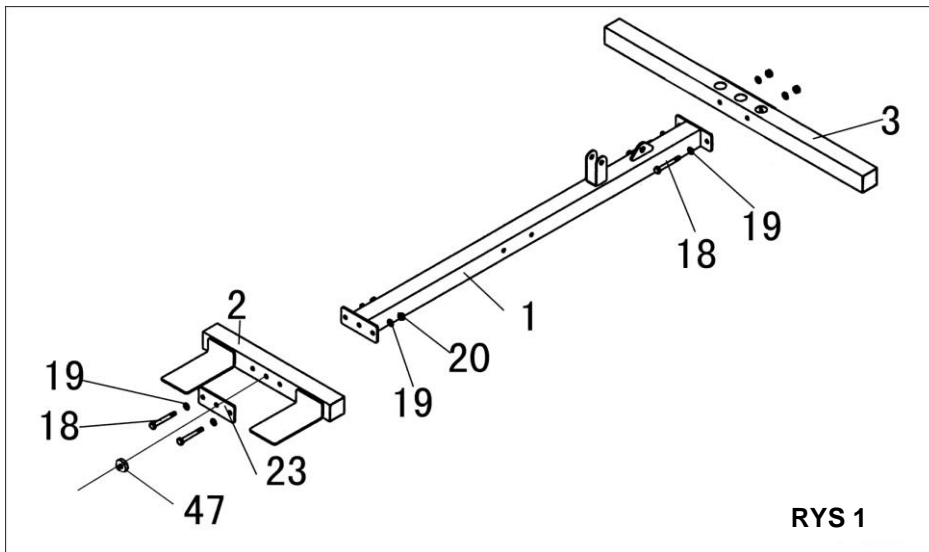
Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

SCHEMAT strona nr 31

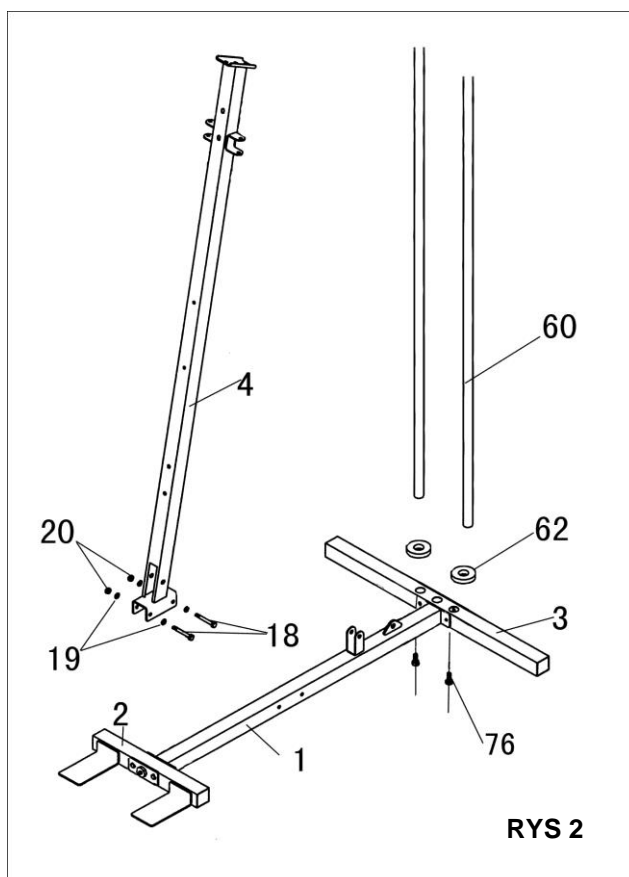
LISTA CZĘŚCI

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.	PRAWĘ 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.	NAKRETKA 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.	NAKRETKA 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.	NAKRETKA 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



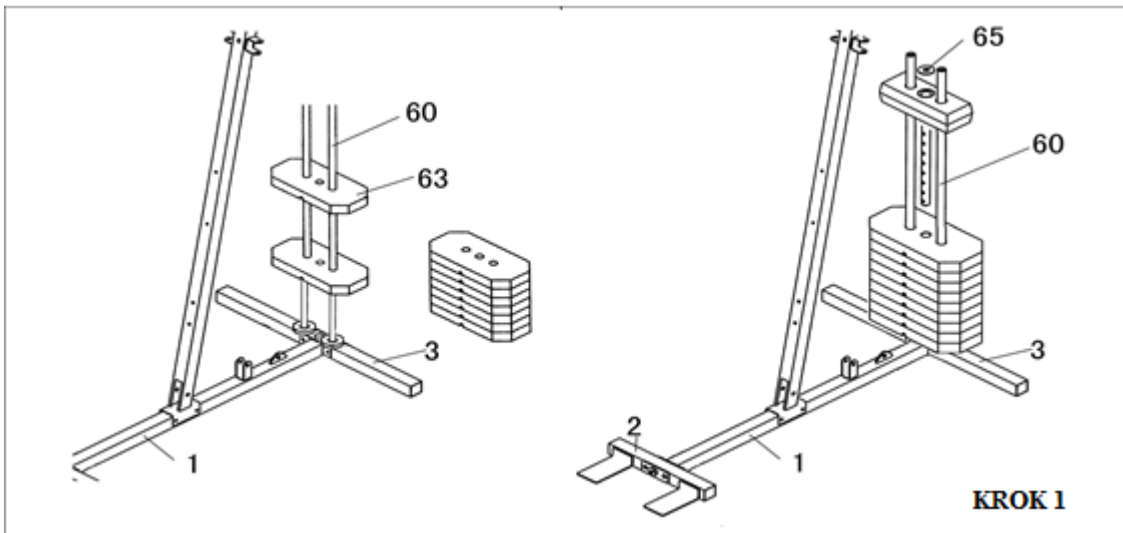
RYS.1: Ułóż na równej powierzchni ramę główną (1). Mocuj podpory przednią (2) i tylną (3) do ramy głównej (1) używając śrub (18), podkładek (19) i nakrętki samoblokującej (20). Nałóż zderzak gumowy (47) na otwór w łączniku (11). W przypadku jakichkolwiek wątpliwości patrz rysunek powyżej



RYS.2: Zamocuj 2 drążki (60) w otworach ramy głównej (1) i dokręć używając dwóch śrub (76). Następnie wsuń drążki na gumowe zderzaki (62), tak jak na rysunku obok. Zamocuj podporę (4) do ramy (1) używając dwóch śrub (18), czterech podkładek (19) i dwóch nakrętek samoblokujących (20).

Na tym etapie montażu nie dokręcaj nakrętek. Pamiętaj jednak aby sprawdzić czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone po zakończeniu montażu.

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

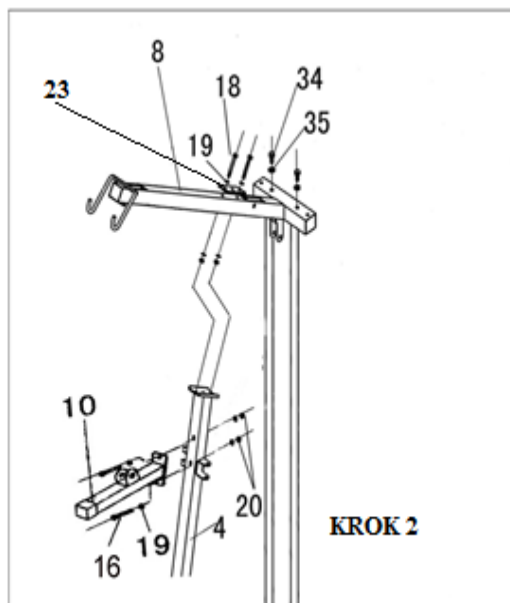
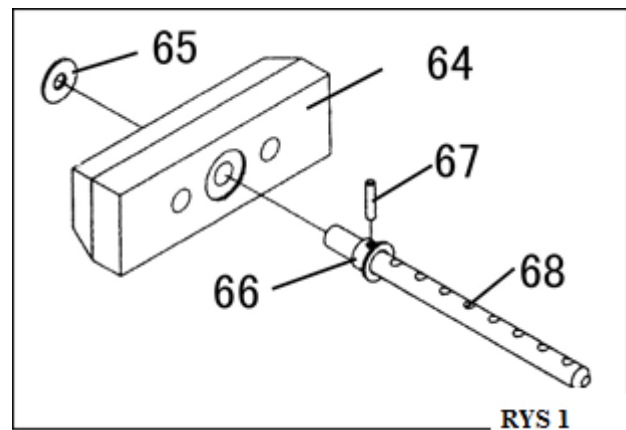


KROK.1

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.

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.

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.



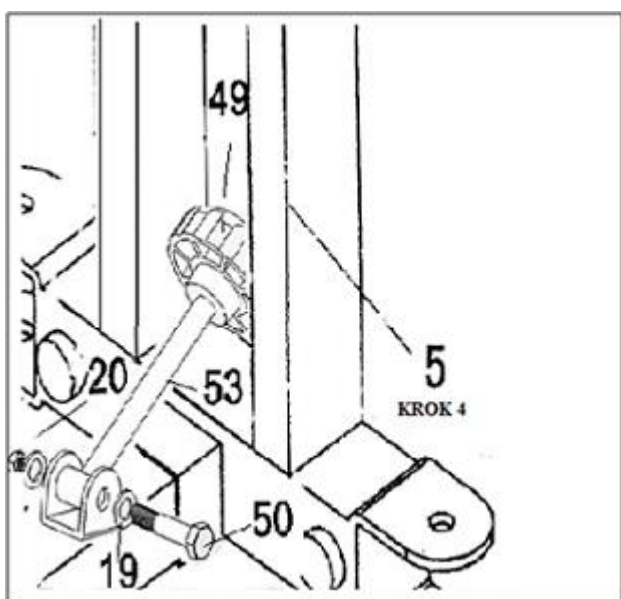
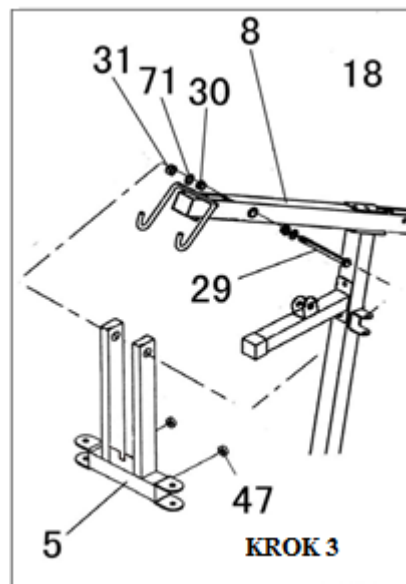
KROK 2:

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.3:

Zamontuj zderzaki nr 47 w otwory uchwyty 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.4

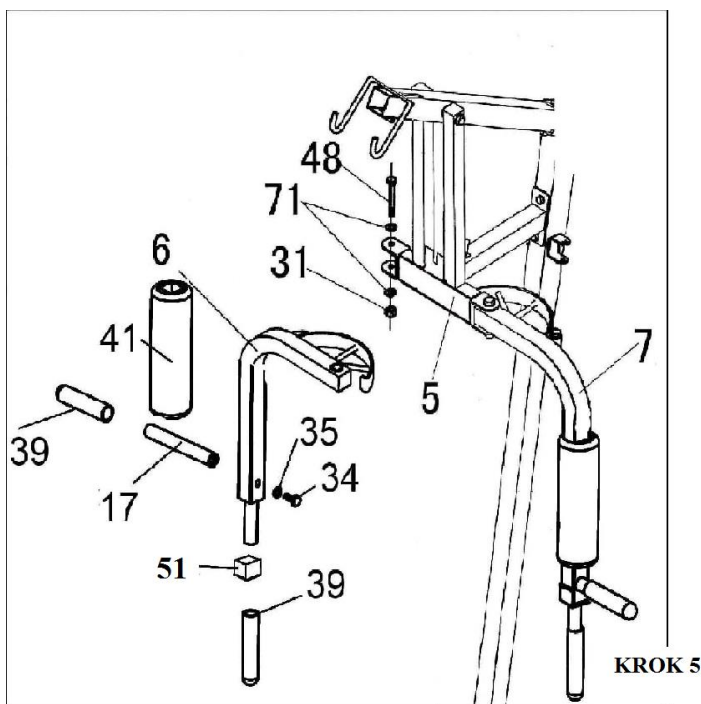
Wstaw drążek oporu nr 53 w uchwyt na wsporniku nr 10 i przykręć śrubą nr 50 podkładkami nr 19 i nakrętką nr 20. Zamontuj na drążek oporu nr 53 gałkę nr 49.

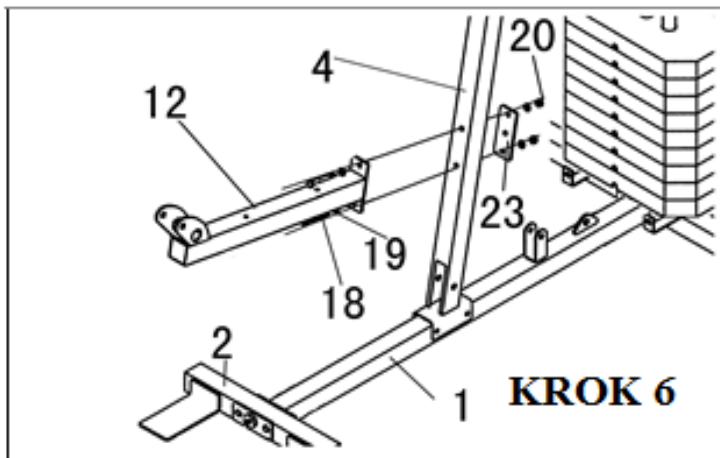
KROK.5

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.

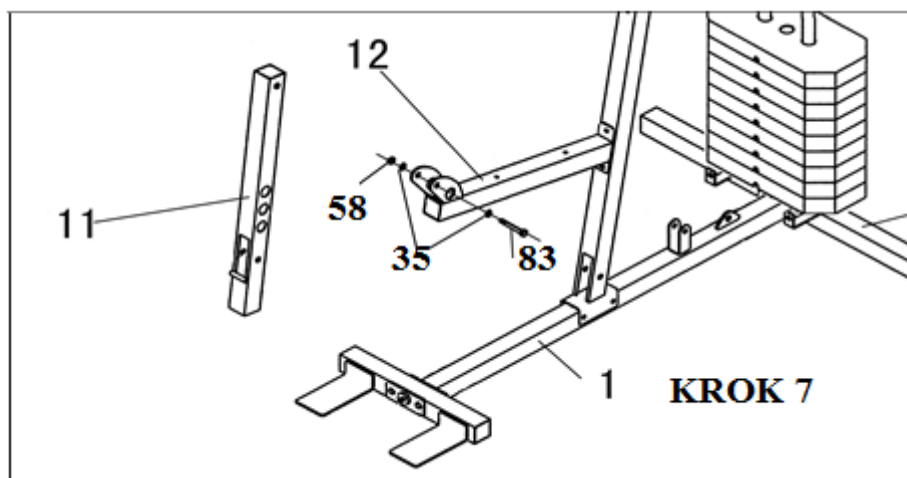
Nałóż na ramiona nr 6 oraz nr 7 pianki ramion nr 41, przykręć do ramion nr 6 oraz nr 7 drążki ramion nr 36, śrubami nr 34; podkładkami nr 35, następnie nałóż na drążki nr 36 zatyczki gumowe nr 39 i nałóż na ramiona nr 6 oraz nr 7 zatyczki nr 51, następnie na ramiona nr 6 oraz nr 7 zamontuj zatyczki gumowe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



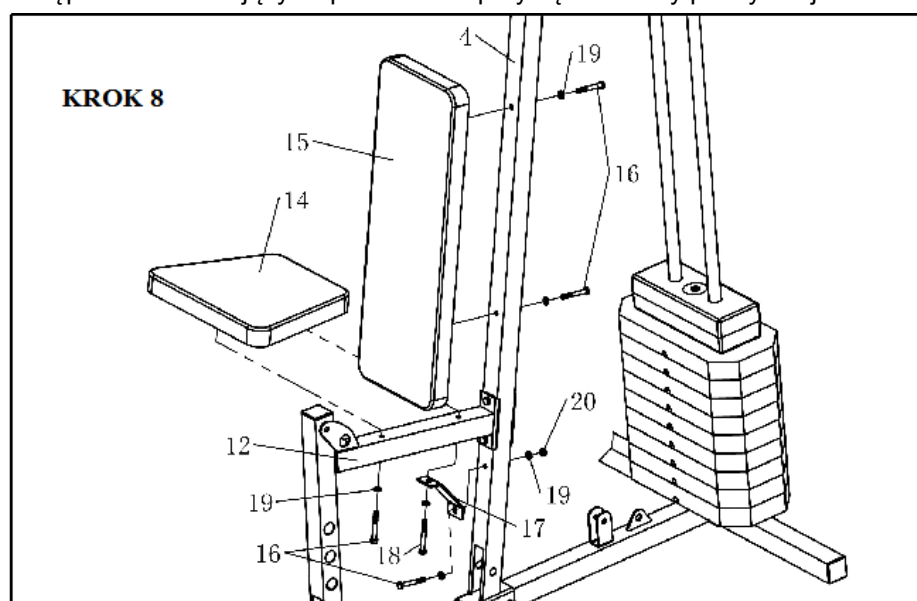


KROK: 6
 Przykręć podporę siedzenia nr.12 z płytą wzmacniającą nr.23 do ramy pochylonej nr.4 śrubami nr.18 podkładkami nr.19 nakrętkami nr.20

KROK: 7
 Do podpory siedzenia nr 12 zamontuj ramie wyciskowe nogami nr 11, śrubą nr 83, podkładkami nr 35 nakrętką nr 58



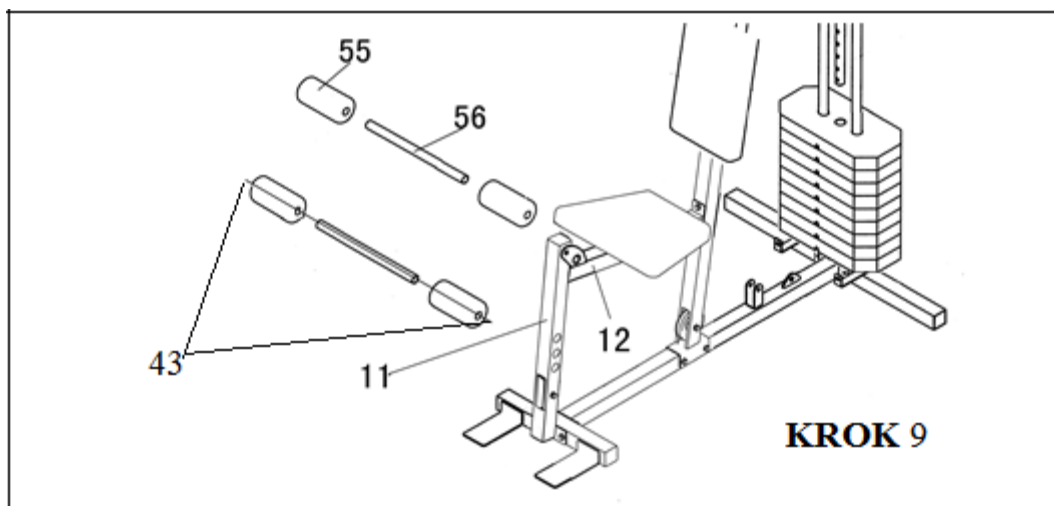
KROK: 8
 Do podpory siedzenia nr 12 przykręć siedzisko nr 14, śrubą nr 16 oraz nr 18, podkładkami nr 19 zakładając wzmacniający wspornik nr 17 następnie wzmacniający wspornik nr 17 przykręć do ramy pochylonej nr 4 śrubą nr 16 podkładkami nr 19 nakrętką nr 20



do ramy pochylonej przymocuj oparcie nr 15 śrubami nr 16 podkładkami nr 19.

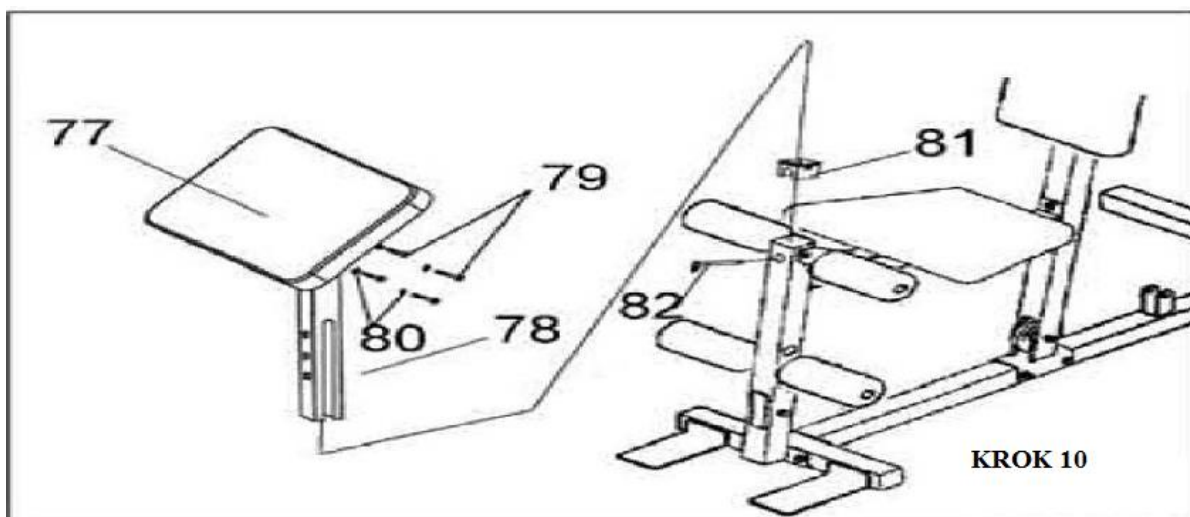
KROK: 9

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: 10

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

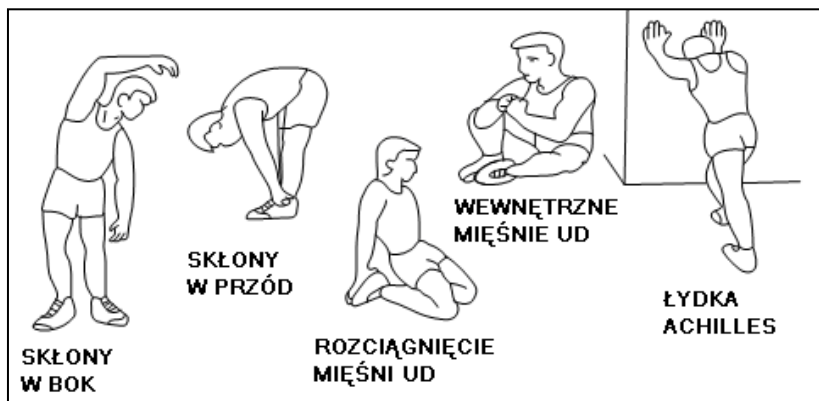
KROK: 11

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



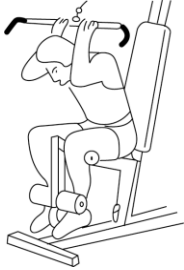

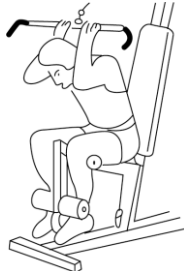
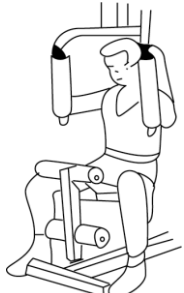




1. Rozgrzewka

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

2. Ćwiczenia

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

<p>7</p>  <p>ĆWICZENIE MIĘŚNI NÓG. (GRUPA MIĘŚNI OKOŁO KOLANOWYCH)</p> <p>TO ĆWICZENIE WYKONUJE SIĘ JEDNĄ NOGĄ ZAMOCUJ GÓRNY DRAŻEK DO GÓRNEGO OTWORU. ZAHACZ KOLANO O DRAŻEK I CIĄGNIJ TAK MOCNO JAK POTRAFISZ.</p>	<p>8</p>  <p>ROZIĄGANIE NÓG. (MIĘŚIEN CZWOROGŁOWY)</p> <p>UMIEŚĆ GÓRNY DRAŻEK W DOLNYM OTWORZE. ZAHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK I CHWYĆ SIĘ PODSTAWY SIODEŁKA. POWOLI PROSTUJ NOGI.</p>	<p>9</p>  <p>ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-NIŻSZY LATISSI-MUS DORSI)</p> <p>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.</p>
<p>10</p>  <p>PODCIĄGANIE WYPROSTOWANYCH RAMION. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>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.</p>	<p>11</p>  <p>ĆWICZENIE MIĘŚNI PŁASKICH PRZEDNIEJ CZĘŚCI TUŁOWIA. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>ZAMOCUJ DRAŻEK NA GÓRNY KRAŻEK I CHWYĆ DRAŻEK NAD GŁOWĄ. USIĄDZ AHACZ NOGI O DOLNY DRAŻEK. WYGNIJ PLECY W ŁUK I CIĄGNIJ DRAŻEK POCHYLAJĄC SIĘ DO PRZODU.</p>	<p>12</p>  <p>MOTYLEK (MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ)</p> <p>USTAW RAMIONA MOTYLKA , OPRZYJ PRZEDRAMIONA O UCHWYTY MOTYLKA I PCHAJ ŁOKCIAMI, NIE DŁOŃMI.</p>
<p>13</p>  <p>PIONOWE</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	 <p>ĆWICZENIE NA BICEPS NA MODLITEWNIKU</p> <p>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.</p>	



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

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 sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 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. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

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

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

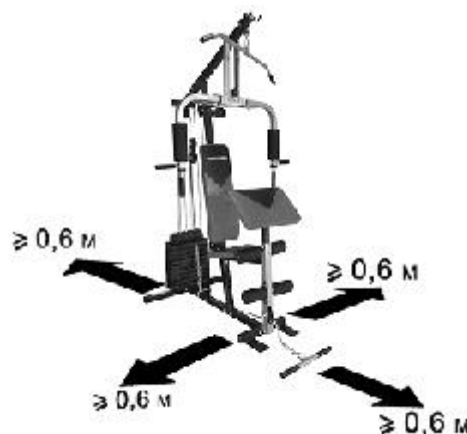
Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

OWNER'S MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 82 kgs

Dimensions - 112*120*207 cm

Maximum weight of user – 100 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

SCHEMA page number 31

PARTS

Item no.	Description	Q'ty	Item no.	Description	Q'ty
1.	MAIN FRAME	1	70.	-----	
2.	FRONT BASE	1	71.	WASHER φ12	16
3.	REAR BASE	1	72.	LAT CABLE	1
4.	ACCLIVITOUS SUPPORT	1	73.	LEG EXTENSION CABLE	1
5.	PEC DECK ARM HOUSING	1	74.	ADUSTABLE PLATE	2
6.	RIGHT PEC DECK ARM	1	75.	FLOATING PULLEY BLOCK	1
7.	LEFT PEC DECK ARM	1	76.	DEEP HEAD SCREW M10X25	2
8.	TOP CROSS BEAM	1	77.	ARM PAD	1
9.	LAT BAR	1	78.	ARM PAD FRAME	1
10.	SUPPORT BAR	1	79.	BOLT M6X15	4
11.	LEG EXTENSION ARM	1	80.	WASHERφ6	6
12.	SEAT TUBE	1	81.	SLIDER 35/45	1
13.	LOW ROW BAR	1	82.	PINφ10*60	1
14.	SEAT PAD	1	83.	BOLT M10X75	1
15.	BACK PAD	1			
16.	HEX BOLT M8X60	4			
17.	DECLINE PLATE	1			
18.	HEX BOLT M8X65	13			
19.	WASHER φ8	42			
20.	NYLON LOCK NUT M8	31			
21.	END CAP 38X38	1			
22.	PLUG 38X38	3			
23.	SUPPORT PLATE	3			
24.	HEX BOLT M10X65	6			
25.	HEX BOLT M10X45	8			
26.	PULLEY RACK	2			
27.	PULLEY	12			
28.	PLUG 45X45X1.5	8			
29.	HEX BOLT M12X140	1			
30.	PLASTIC BUSHING φ12	4			
31.	NYLON LOCK NUT M12	3			
32.	FLANGE COVER	8			
33.	PLUG 50X50X1.5	2			
34.	HEX BOLT M10X25	4			
35.	WASHER φ10	26			
36.	SAFE CAP 38X38/φ25	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	RUBBER CAP	4			
40.	SNAP LINK	4			
41.	FOAM ROLLERφ50Xφ80X250	2			
42.	-----				
43.	ROUND PLUG	6			
44.	-----				
45.	-----				
46.	PLUG 30X30X1.5	2			
47.	PLASTIC BUMPERφ30Xδ7	3			
48.	HEX BOLT M12X80	2			
49.	KNOB M10	1			
50.	SCREW M8X40	1			
51.	-----				
52.	-----				
53.	RESISTANCE BAR	1			
54.	-----				
55.	FOAM φ23Xφ80X160	4			
56.	FOOT ROLL TUBE	2			
57.	PEC CABLE	1			
58.	NYLON LOCK NUT M10	2			
59.	COLL CHAIN (200)	1			
60.	GUIDE ROD	2			
61.	L-SHAPED PIN	1			
62.	RUBBER BUMPER	2			
63.	WEIGHT PLATE	9			
64.	TOP PLATE	1			
65.	BIG SIZE WASHER	1			
66.	PLASTIC BUSHING	1			
67.	PIN	1			
68.	SELECTOR BAR	1			
69.	-----				

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

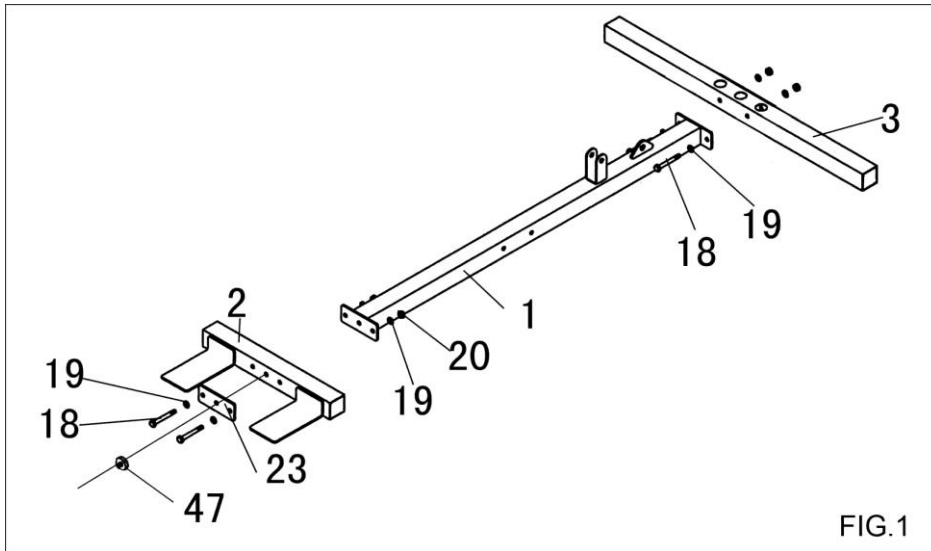


FIG.1: On a flat surface, lay the Main Frame (1) down. Attach Front Base (2) and Rear Base (3) to the Main Frame (1) and secure them into place using Hex Bolts (18), Washers (19) and Nylon Lock Nuts (20). Insert one Plastic Bumpers (47) into the hole of the Leg Extension Arm (11). Fully fasten this hardware assembly, as shown above.

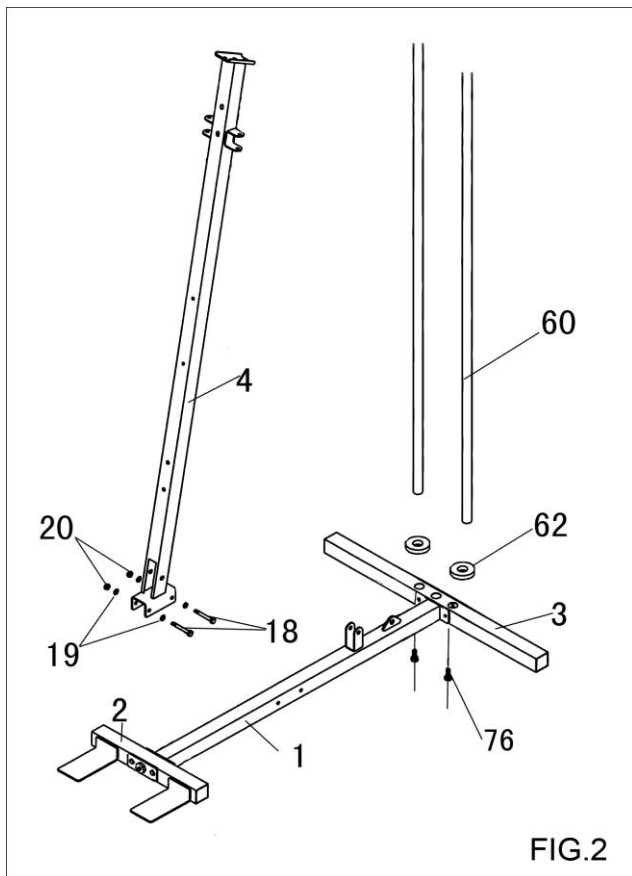
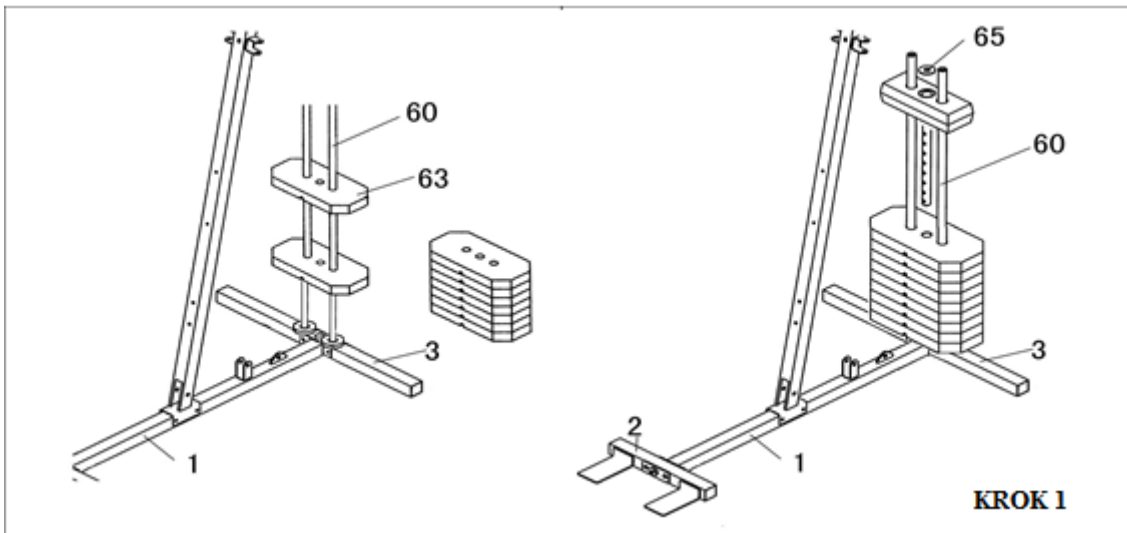


FIG.2: Insert two Guide Rods (60) into the receptacles located on the Main Frame (1) and secure them into place using two Deep Head Screws (76). Lubricate the Guide Rods with silicone or teflon lubricant, then slide two Rubber Bumpers (62) onto each Guide Rod, as shown. Attach Acclivitous Support (4) to the Main Frame (1) and secure it into place using two Hex Bolts (18), four Washers (19) and two Nylon Lock Nuts (20). Do not completely fasten this hardware assembly at this time, as it will be completely fastened later in the assembly process.

Warning: This procedure requires the assistance of another person.

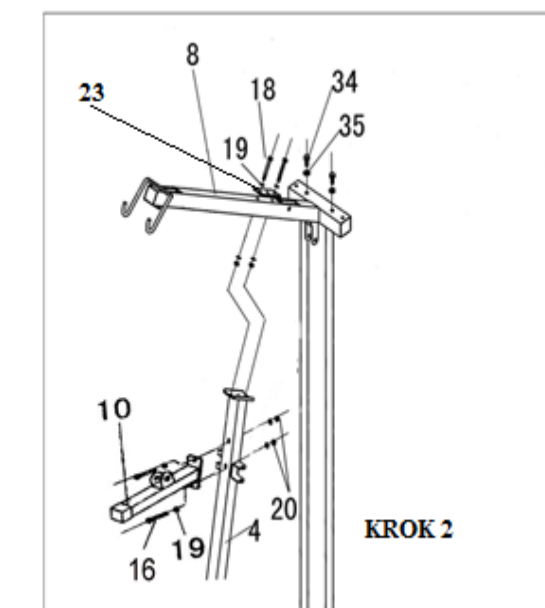
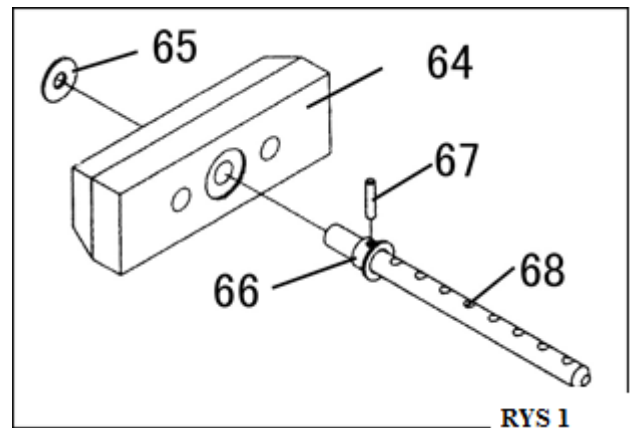


STEP 1

Attach the main frame (1) with Front Base (2) and Rear Base (3) and secure them into place with Hex Bolts (18), Washers (19) and Nylon Lock Nuts (20). Attach Support Plate (23) to the Front Base together with Plastic Bumper (47).

Use Hex Bolts (76) to attach Guide Rod (60) to the Rear Base (3). Attach Rubber Bumpers (62) to the Guide Rod (60). To the Front Base (1) attach Acclivitous Support (4) by using Hex Bolts (18), Washers (19) and Nylon Lock Nuts (20).

On the Guide Rod (60) place Weight plate (63) then Top Plate (64). Top Plate (64) should be attached to the Selector Bar (68) beforehand by using big Plastic Bushing (66) and Pin (67). Place Big Size Washer (65) on the Top Plate (64) as you can see in the picture (Rys 1).



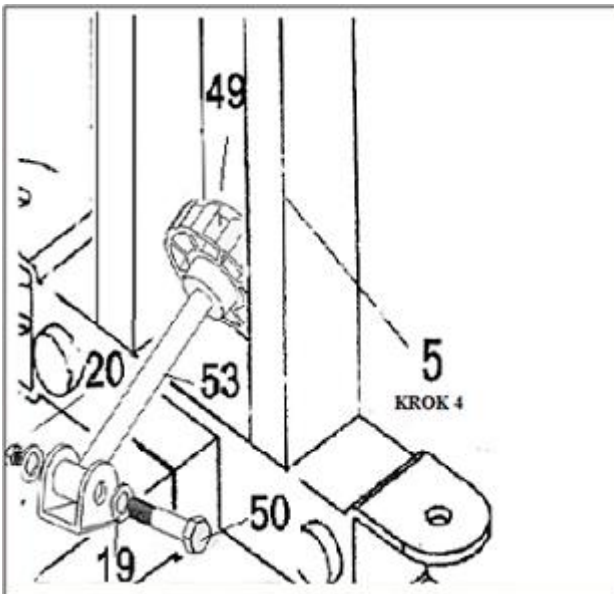
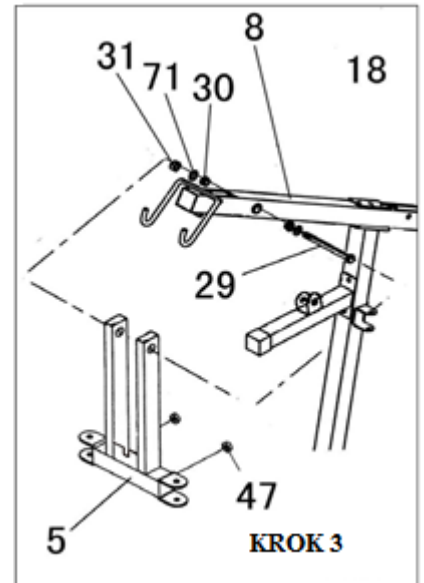
STEP 2

Insert Top Cross Beam (8) into Guide Rod (60) and Acclivitous Support (4) then secure to the Guide Rod (60) by using Hex Bolts (34) and Washers (35). To the Acclivitous Support (4) use Hex Bolts (18), Washers (19) and Nylon Lock Nut (20). Place Support Plate (23) beforehand as you can see in the picture (krok 2). Attach Support Bar (10) to the Acclivitous Support by using Hex Bolts (16), Washers (19) and Nylon Lock Nuts (20). In the Support Bar (10) insert Plug (22) and End Cap (21).

STEP 3

Insert two Plastic Bumpers (47) into the hole of the Pec Deck Arm Housing (5) as shown in the picture (KROK 3). Then use Hex Bolt (29), Washers (71) and Nylon Lock Nut (31) to attach it all together to the Top Cross Beam (8).

Note: In Top Cross Beam (8) there are assembled Plastic Bushing (30). It is recommended to grease the Plastic Bushing (30) with multipurpose grease prior to assembling.

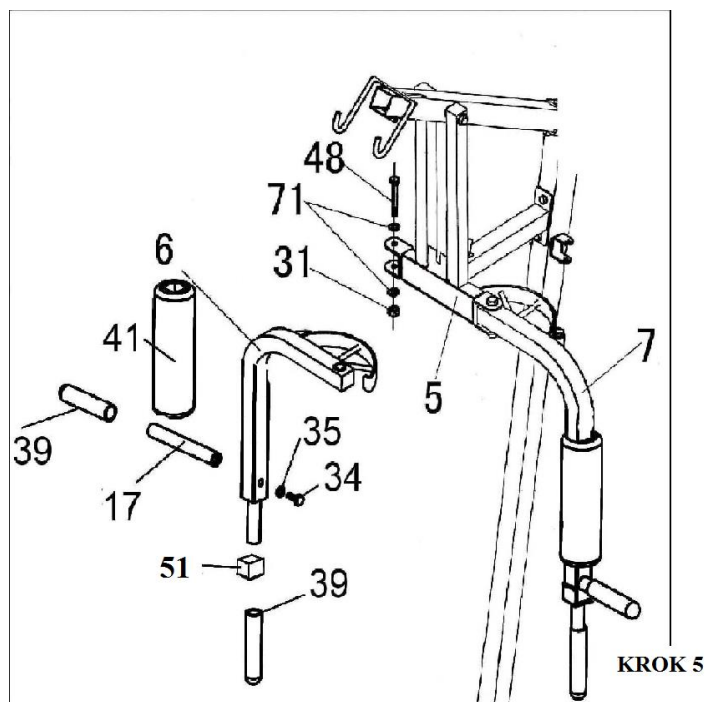


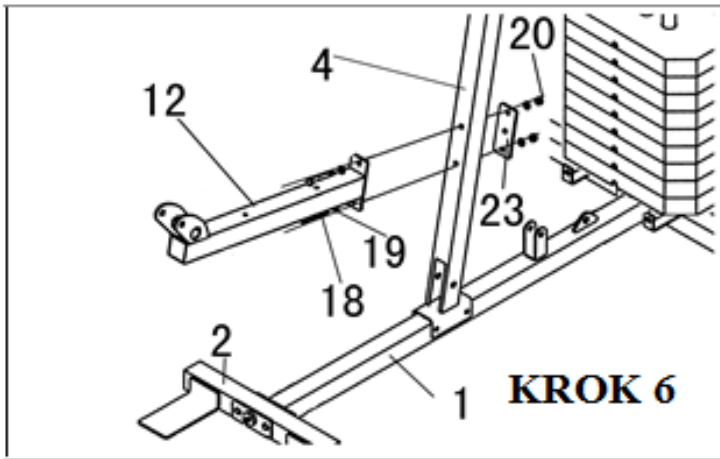
STEP 4

Insert the Hook (53) into the rectangular hole of the Support Bar (10) and secure by using Hex Bolt (50), Washers (19) and Nylon Lock Nut (31). Instal Knob (49) on the Resistance Bar (53).

STEP 5

Attach the Right Pec Deck Arm (6) to the Pec Deck Arm Housing (5) and secure it into the place using one Hex Bolt (48), Washers (71) and Nylon Lock Nut (31). In left and right shoulders there are assembled Plastic Bushing (30). It is recommended to grease the Plastic Bushing (30) with multipurpose grease prior to assembling.



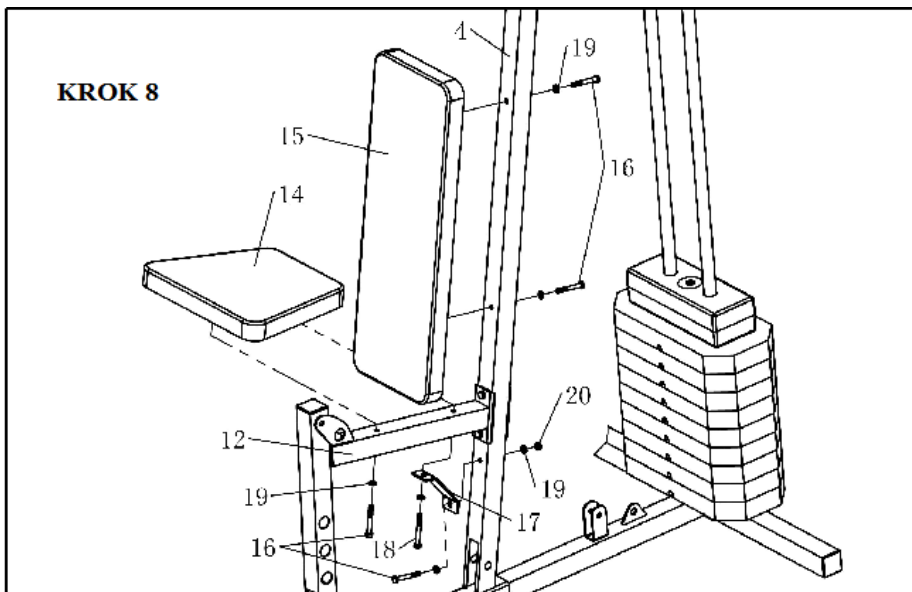
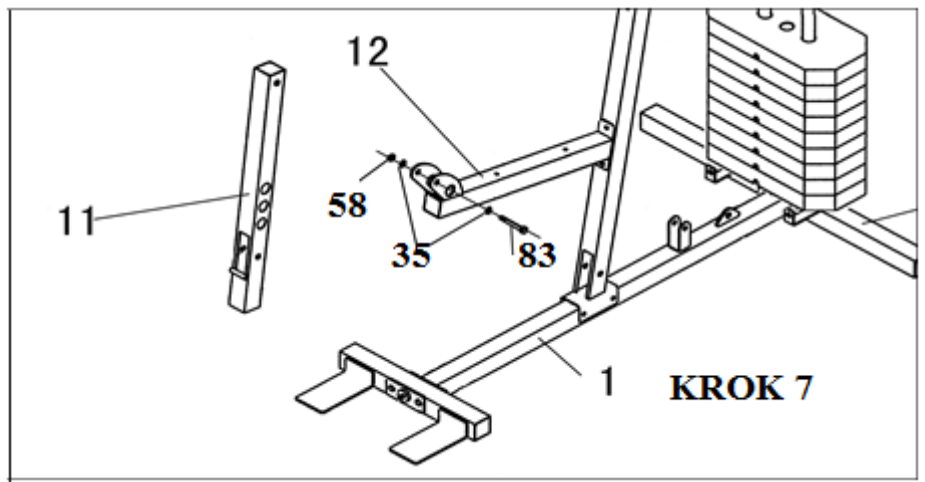


STEP 6

Attach the Seat Tube (12) and Support Plate (23) to the Acclivitous Support (4) and secure it into place by using Hex Bolts (18), Washers (19) and two Nylon Lock Nuts (20).

STEP 7

Attach the Leg Extension Arm (11) to Seat Tube (12) and secure it into place by using Bolt (83), Washers (35) and Nylon Lock Nut (58).

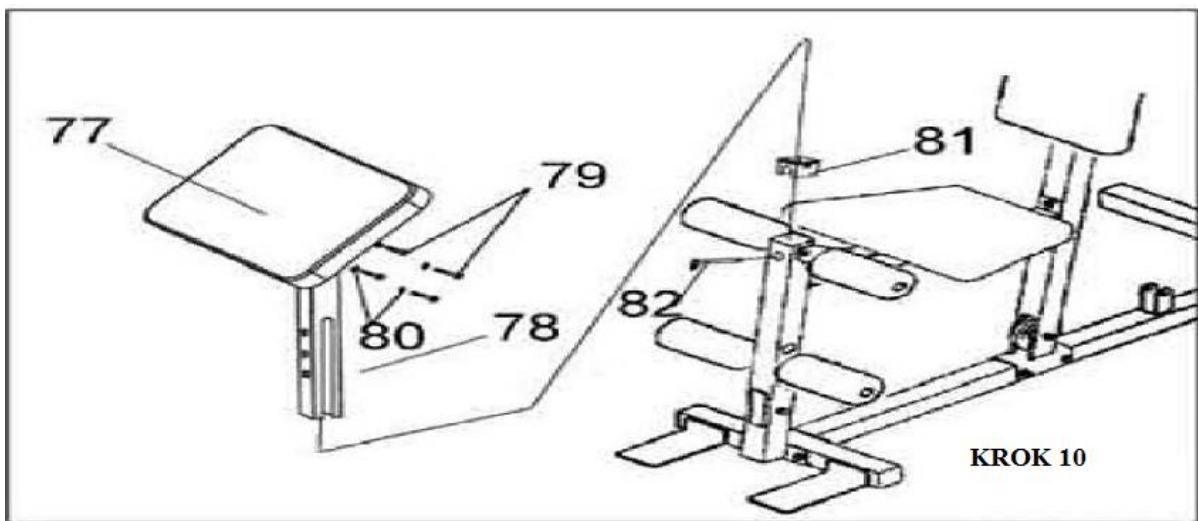
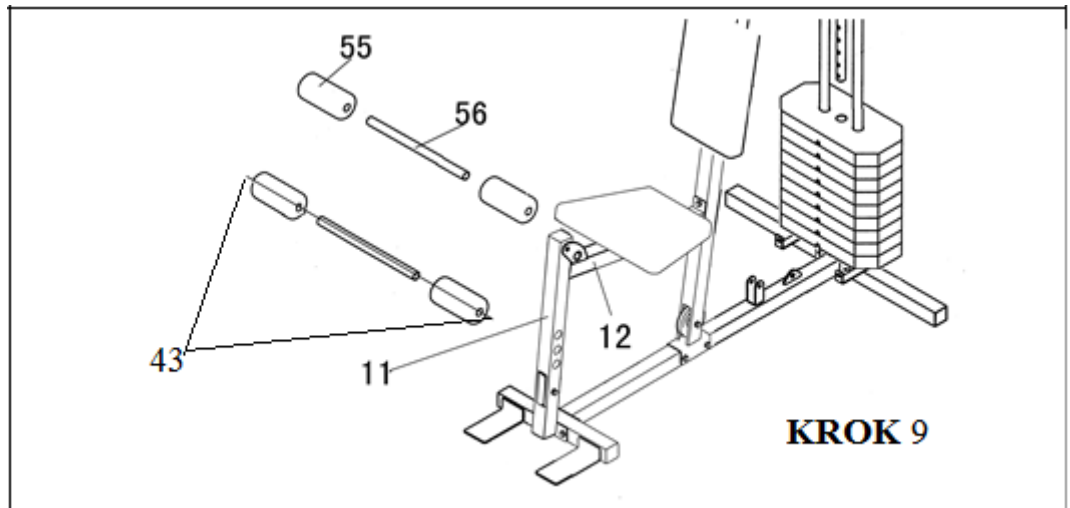


STEP 8

Attach the Seat Pad (14) to the Seat Tube (12) and secure into place by using Hex Bolt (16) and Washers (19) then attach the Decline Plate (17). Secure the Decline Plate (17) into Acclivitous Support (4) by using Hex Bolt (16), Washers (19) and Nylon Lock Nut (20). Attach Back Pad (15) into the Acclivitous Support (4) by using Hex Bolts (16) and Washers (19).

STEP 9

Insert the Foot Roll Tube (56) into holes of the Leg Extension Arm (11). Place round plugs (43) into Foot Roll Tube (56) then insert Foam (55) onto the Foot Roll Tube (56) as shown in the picture.



STEP 10

Attach Arm Pad (77) to Arm Pad Frame (78) by using Hex Bolts (79) and Washers (80). Insert the Slider (81) into the Leg Extension Arm (11). Insert Arm Pad assembly to the Leg Extension (11). Use Pin (82) to secure Arm Pad Frame (78) Choose level accordingly.

CABLE DIAGRAM Page number 32

1. ASSEMBLY OF LAT CABLE (72)
SEQUENCE: FIG. K; FIG. B; FIG. C; FIG. D; FIG. J
2. ASSEMBLY OF LEG EXTENSION (73)
SEQUENCE: FIG. I; FIG. H; FIG. G; FIG. F; FIG. C; FIG. E
3. ASSEMBLY OF PEC CABLE (57)
SEQUENCE: FIG. L; FIG. A; FIG. G; FIG. A; FIG. L

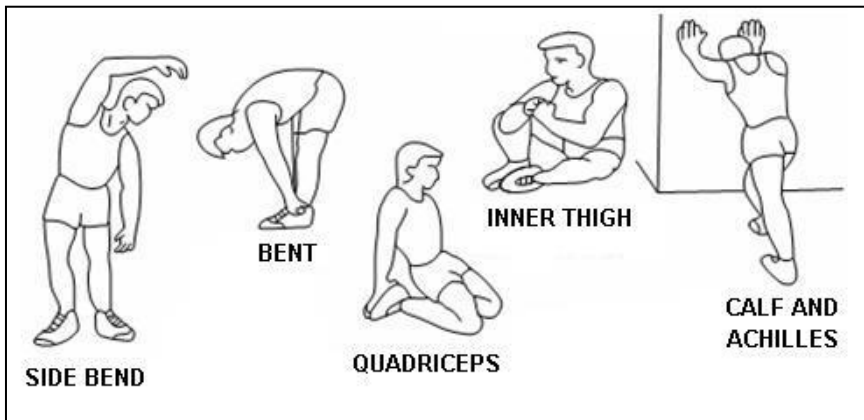
STEP 11

Secure all bolts from each steps except picture „L” – keep Cable 57 slightly loose. Regulate cables tension on the Coll Chain (59), choose the number of Weight Plate (63) by pressing the Top Plate (64). Use L-Shaped Pin (61) so Cables (57, 72, 73) will not fall off the Pulley (27)

TERMS OF REFERENCES

Home gym is use for all body exercises . Home gym HEKTOR 3 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.

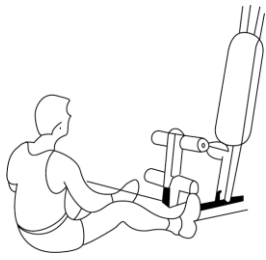
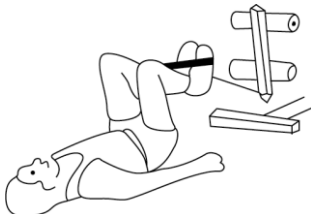
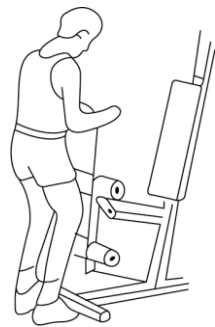



TRAINING INSTRUCTION



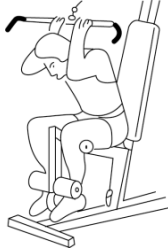

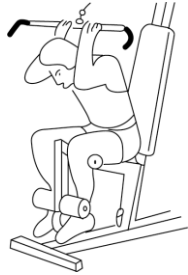





1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

2. Exercises

<p>1</p>  <p>LOW PULLEY ROW (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY SIT WITH FEET AGAINST CROSS-BRACE. LEGS SLIGHTLY BENT STRETCH FORWARD SIT-UP, ARCH YOUR BACK AND PULL TO YOUR WAIST</p>	<p>2</p>  <p>KNEE RAISE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY LIE ON YOUR BACK WITH LEGS ALMOST STRAIGHT CURL TOES UPWARDS AND PLACE "T"-BAR BETWEEN YOUR FEET. "RAISE" KNEES AS FAR AS POSSIBLE TOWARDS CHEST.</p>	<p>3</p>  <p>BICEP CURLS (BICEPS-FOREARM FLEXORS)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY GRIP THE BAR AND STAND WITH YOUR ARMS STRAIGHT AND YOUR ELBOWS LOCKED INTO YOUR BODY. CURL THE BAR UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE</p>
<p>4</p>  <p>PREACHER CURLS (BICEPS-FOREARM FLEXORS)</p> <p>FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PADS TO TOP HOLE SIT ON SEAT AND LEAN FORWARD GRIP THE BAR AND PLACE ELBOWS AGAINST ROLL PADS, CURL BAR IN AN ARC UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE.</p>	<p>5</p>  <p>PREACHER CURLS-REVERSE GRIP (BICEPS-WITH VERY STRONG EMPHASIS ON FOREARM MUSCLES)</p> <p>SAME AS FOR PREACHER CURLS BUT WITH, A REVERSE GRIP. YOU MAY FIND THAT YOUR FOREARM GRIP IS THE LIMITATION WITH THIS EXERCISE AND NOT YOUR BICEP STRENGTH.</p>	<p>6</p>  <p>WRIST CURL (FOREARM FLEXORS)</p> <p>FIT "T" BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PAD TO TOP HOLE. REST FOREARMS ON ROLL PADS WHILE GRIPPING BAR. "CURL" YOUR WRISTS WITH AS MUCH RANGE AS POSSIBLE, REVERSE GRIP WORKS THE.</p>

<p>7</p>  <p>LEG CURL (HAMSTRING GROUP)</p> <p>THIS EXERCISE IS PERFORMED WITH ONE LEG AT A TIME. FIT THE ROLL PADS TO THE TOP HOLE. HOOK YOUR LEG AROUND WITH YOUR KNEE AGAINST THE TOP PAD CURL AS FAR AS POSSIBLE.</p>	<p>8</p>  <p>LEG EXTENSIONS (QUADRICEPS)</p> <p>FIT THE ROLL PADS TO THE BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BOTTOM OF THE SEAT. SLOWLY STRAIGHTEN YOUR</p>	<p>9</p>  <p>CRUNCHES (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LOWER LATISSI-MUS DORSI)</p> <p>FIT "T" BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BAR BEND AT THE WAIST AND CURL FORWARD AND DOWN AS FAR AS POSSIBLE.</p>
<p>10</p>  <p>STRAIGHT ARM PULLOVER (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>FIT "T" BAR TO HIGH PULLEY, SIT BACK AND GRIP HANDLES WITH ARMS STRAIGHT. PULL THE BAR DOWNWARDS IN AN ARC AS FAR AS POSSIBLE, LEAN FORWARD TO INCREASE RANGE OF ARC.</p>	<p>11</p>  <p>LAT PULL FRONT (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>FIT LAT BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO TOP POSITION. GRIP HANDLES AND SIT WITH THIGHS UNDER ROLL PADS. ARCH YOUR BACK AND PULL THE BAR TO YOUR CHEST.</p>	<p>12</p>  <p>BUTTERFLY (PEC-DEC FLYES) (PECTORALS, ALMOST COMPLETELY ISOLATED)</p> <p>SET PRE-STRETCH, UPPER ARM PARALLEL WITH FLOOR AND YOUR FOREARMS AGAINST THE ROLL PADS. PUSH WITH YOUR ELBOWS. NOT YOUR HANDS.</p>
<p>13</p>  <p>VERTICAL BENCH PRESS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)ADJUST THE SEAT HEIGHT SO THAT THE HANDLES OF THE PRESSING ARMARE AT MID-CHEST LEVEL 2)USING EITHER SET OF GRIPS, PUSH AGAINST THE PRESSING ARM TO FULL EXTENSION. VARY YOUR GRIP FROM HORIZONTAL TO VERTICAL TO WORY THE MUSCLES FROM DIFFERENT ANGLES OF ISOLATION. 3)REPEAT FOR THE DESIRED NUMBER OF REPETITIONS. 	 <p>BICEPS TRAINING</p> <p>SIT DOWN ON THE SEAT, PLACE ARMS ON THE ARM PAD AND KEEP UPPER EDGE UNDER YOUR UNDERARMS. STRAIGHTEN YOUR ELBOWS, HOLD THE HANDLE. BEND YOUR ELBOWS TO THE POSITION OF 90-DEGREE ANGLE. REPEAT AND KEEP EXCERCISING.</p>	

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl



GUARANTEE CARD

Article name:
EAN code:
Date of sale:

GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill / - complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

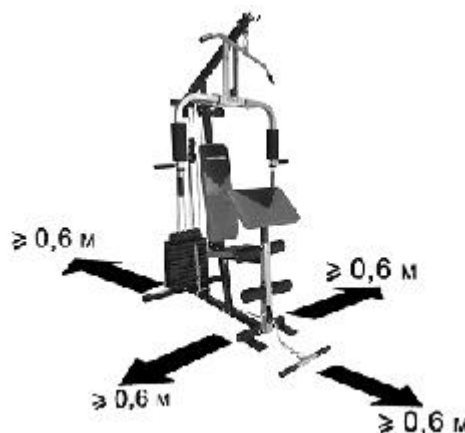
Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

NAVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD.

NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 82 kg

Rozměry po rozložení – 112*120*207 cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

ÚDRŽBA

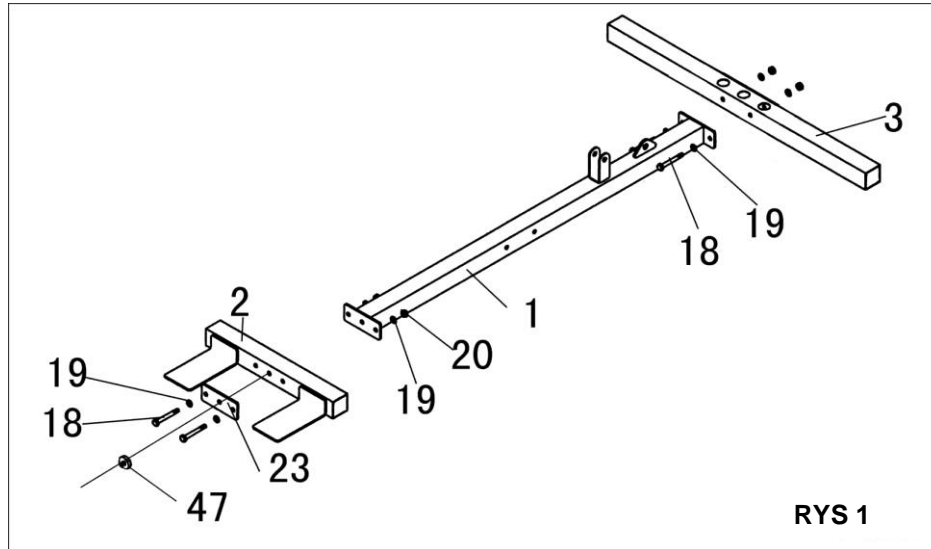
K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

SCHÉMA - stránka č. 31

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1.	HLAVNÍ RÁM	1	70.	-----	
2.	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1	71.	PODLOŽKA ϕ 12	16
3.	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1	72.	LANKO ZÁVAŽÍ	1
4.	ŠIKMÝ RÁM	1	73.	LANKO NA NOHY	1
5.	DRŽADLO RAMEN	1	74.	NASTAVITELNÉ KOTVENÍ	2
6.	PRAVÉ RAMENO	1	75.	POHYBLIVÁ BLOKÁDA KOLEČKA	1
7.	LEVÉ RAMENO	1	76.	VRUT M10X25	2
8.	HORNÍ PŘÍČNÍK	1	77.	PODPĚRA	1
9.	TYČ	1	78.	TYČ PODLOŽKY POD RUCE	1
10.	PODPŮRNÁ TYČ	1	79.	ŠROUB M6X15	4
11.	TYČ PRO POSILOVÁNÍ NOHOU	1	80.	PODLOŽKA ϕ 6	6
12.	PODPĚRA SEDÁTKA	1	81.	KRYTKA 35/45	1
13.	DOLNÍ TYČ	1	82.	KLÍNEK ϕ 10*60	1
14.	SEDÁTKO	1	83.	SROUB M10X75	1
15.	OPĚRADLO	1			
16.	HEXAGONÁLNÍ ŠROUB M8X60	4			
17.	ŠIKMÁ PODPĚRA	1			
18.	HEXAGONÁLNÍ ŠROUB M8X65	13			
19.	PODLOŽKA ϕ 8	42			
20.	SAMOBLOKAČNÍ MATKA M8	31			
21.	KRYTKA 38X38	1			
22.	KRYTKA 38X38	3			
23.	ZPEVŇOVACÍ DESTIČKA	3			
24.	HEXAGONÁLNÍ ŠROUB M10X65	6			
25.	HEXAGONÁLNÍ ŠROUB M10X45	8			
26.	KOTVENÍ KOLEČEK	2			
27.	KOLEČKO	12			
28.	KRYTKA 45X45X1.5	8			
29.	HEXAGONÁLNÍ ŠROUB M12X140	1			
30.	PLASTOVÁ OBJÍMKA ϕ 12	4			
31.	NYLONOVÁ BLOKAČNÍ MATKA M12	3			
32.	KRYT LÍMCE	8			
33.	KRYTKA 50X50X1.5	2			
34.	HEXAGONÁLNÍ ŠROUB M10X25	4			
35.	PODLOŽKA ϕ 10	26			
36.	KRYTKA 38X38/ ϕ 25	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	GUMOVÁ RUKOJEŤ	4			
40.	KARABINA	4			
41.	PĚNOVKA ϕ 50X ϕ 80X250	2			
42.	-----				
43.	KULATÁ KRYTKA	6			
44.	-----				
45.	-----				
46.	KRYTKA 30X30X1.5	2			
47.	PLASTOVÝ NÁRAZNÍK ϕ 30X δ 7	3			
48.	HEXAGONÁLNÍ ŠROUB M12X80	2			
49.	HLAVIČKA M10	1			
50.	VRUT M8X40	1			
51.	-----				
52.	-----				
53.	TYČ ODPORU	1			
54.	-----				
55.	PĚNOVKA ϕ 23X ϕ 80X160	4			
56.	TYČ POD NOHY	2			
57.	LANKO MOTÝLKA	1			
58.	NYLONOVÁ BLOKAČNÍ MATKA M10	2			
59.	ŘETĚZ (200)	1			
60.	VODÍCÍ TYČ	2			
61.	KLÍNEK VE TVARU PÍSMENE „L”	1			
62.	GUMOVÝ NÁRAZNÍK	2			
63.	ZÁVAŽÍ	9			
64.	HORNÍ DESTIČKA	1			
65.	VELKÁ PODLOŽKA	1			
66.	PLASTOVÁ OBJÍMKA	1			
67.	KLÍNEK	1			
68.	SELEKČNÍ TYČ	1			
69.	-----				

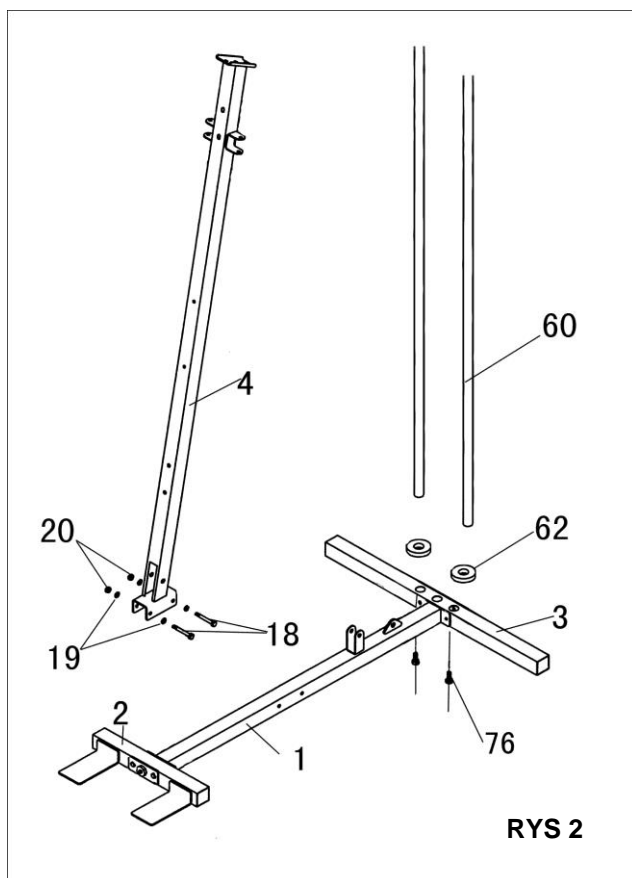
MONTÁŽ



Obr.1: Položte na rovný povrch hlavní rám (1). Připevněte přední (2) a zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (18), podložek (19) a samoblokačních matek (20).

Vložte plastové nárazníky (47) do otvoru tyče pro posilování nohou (11).

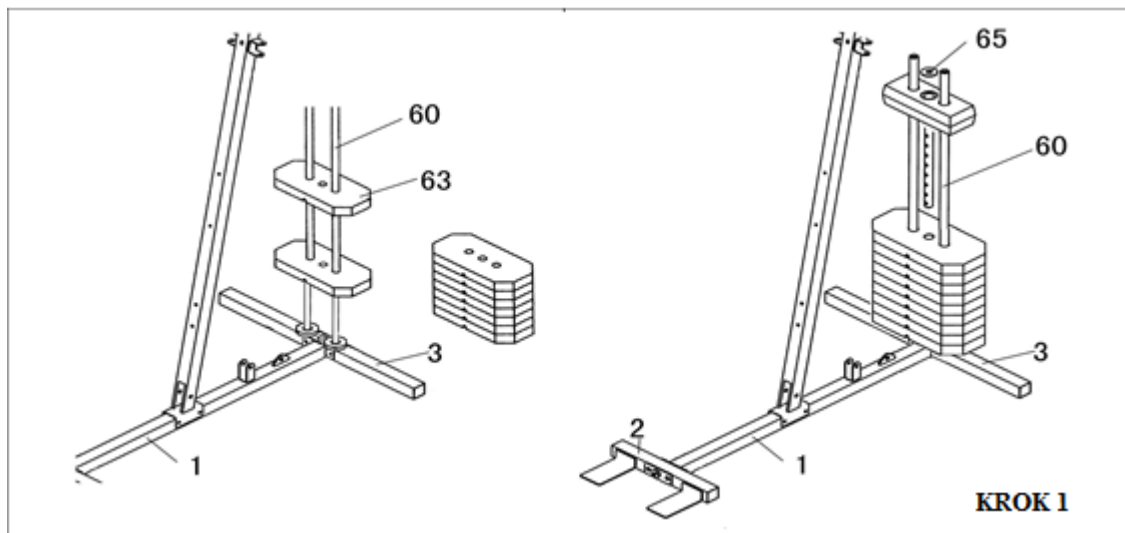
V případě jakýchkoli pochybností postupujte dle obrázku výše.



Obr.2: Připevněte obě vodící tyče (60) v otvorech hlavního rámu (1) a vše dotáhněte pomocí dvou šroubů (76). Dále vsuňte tyče do gumových nárazníků (62) viz. obrázek. Připevněte šikmý rám (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (18), 4 podložek (19) a 2 samoblokačních matek (20).

V této fázi montáže matky nedotahujte. Mějte však na paměti, že po montáži je potřeba zkontrolovat, zda jsou všechny matky a šrouby řádně dotažené.

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



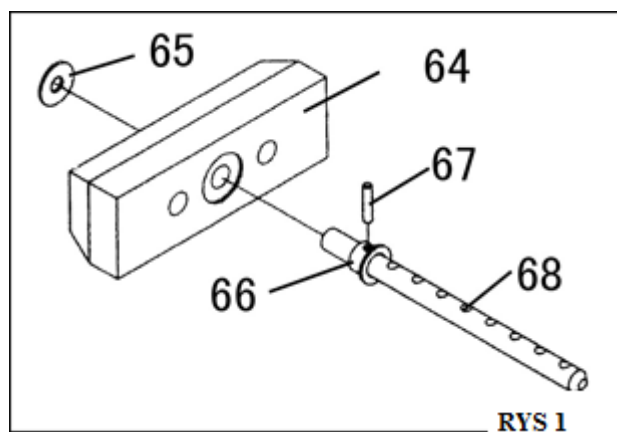
KROK.1

Spojte hlavní rám (1) s přední podstavou (2) a zadní podstavou (3) šestihrannými šrouby (18), podložkami (19), maticemi (20), k přední podstavě připevněte zpevňující destičku (23) spolu s plastovým dorazem (47)

Do zadní podstavky (3) přiveďte šestihrannými šrouby (76) vodící tyče (60). Na vodící tyče (60) nasuňte gumové podložky (62). K hlavnímu rámu (1) připevněte šikmý nosník (4) použitím šestihranných šroubů (18), podložek (19) a matic (20).

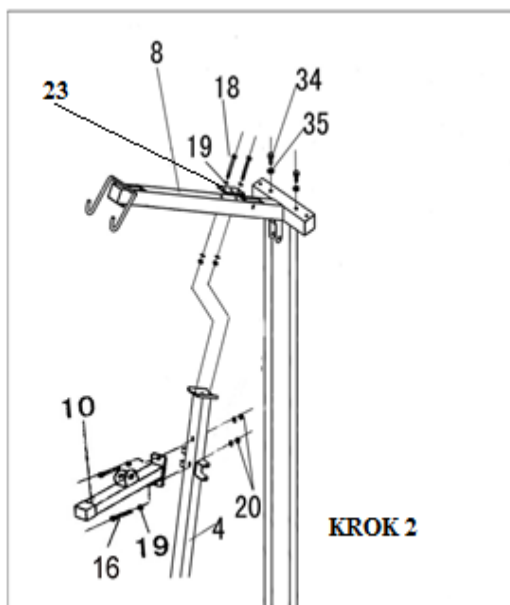
Na vodící tyče (60) naložte jednotlivé cihličky závaží (63) a horní cihlu (64). Na výběrovou tyč (68) nasuňte plastovou vymezovací podložku (66) a zajistěte ji čepem (67).

Výběrovou tyč (68) zasuňte do horní cihly (64) a zhora do ní vložte velkou plastovou podložku (65) jak je vidět na obrázku (RYS 1).



KROK 2:

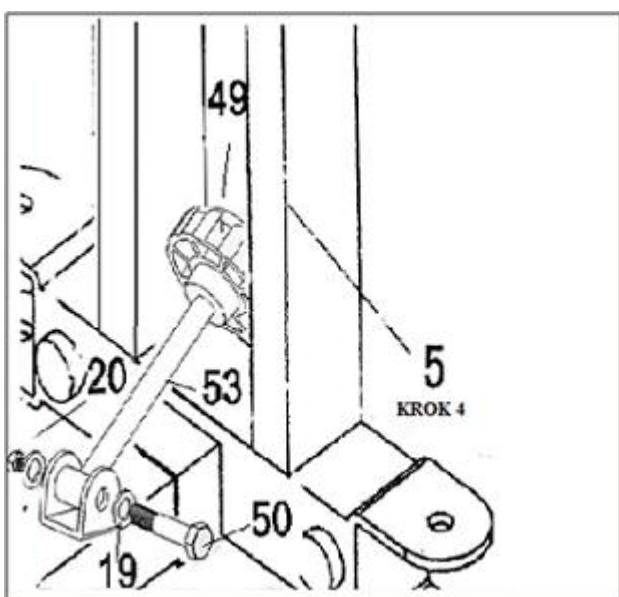
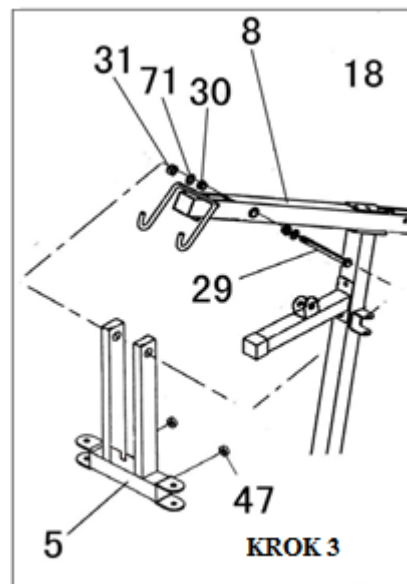
Horní křížový rám (8) připevněte k vodícím tyčím (60) za použití šestihranných šroubů (34) a podložek (35) a k šikmému nosníku (4) za použití šestihranných šroubů (18), podložek (19) a matic (20). K šikmému nosníku (4) připevněte podpěrnou tyč (10) šestihrannými šrouby (16), podložkami (19) a maticemi (20). Na podpěrnou tyč (10) nasadte koncovku (21).



KROK.3:

Do rámu Pecdecku (5) vložte dva plastové dorazy (47) dle obrázku (KROK 3). Rám Pecdecku (5) připevněte k hornímu křížovému rámu (8) za použití šestihranného šroubu (29), podložek (71) a matice (31).

Poznámka: Před montáží rámu doporučujeme promazat plastové vymezovací podložky (30) v horním křížovém rámu (8) běžně dostupnými mazadly. Po montáži přebytečné mazadlo otřete.



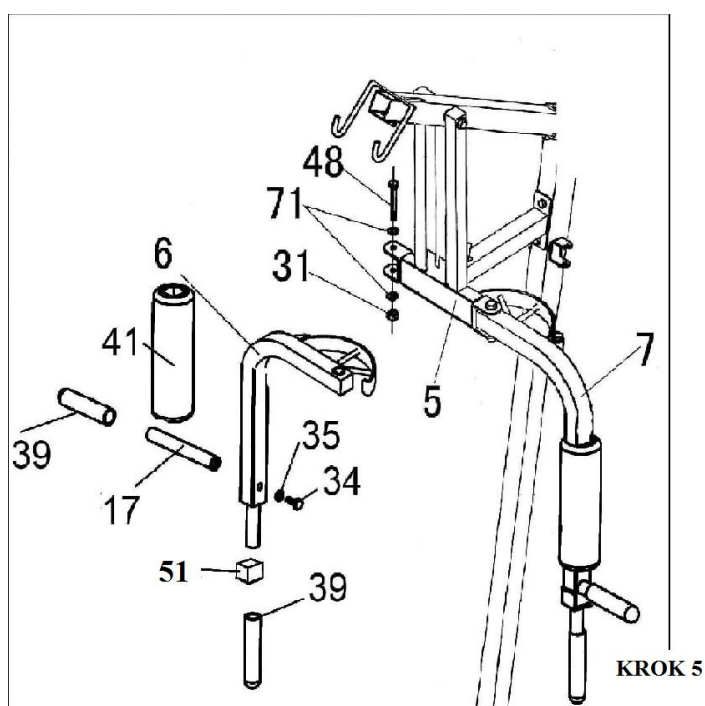
KROK.4

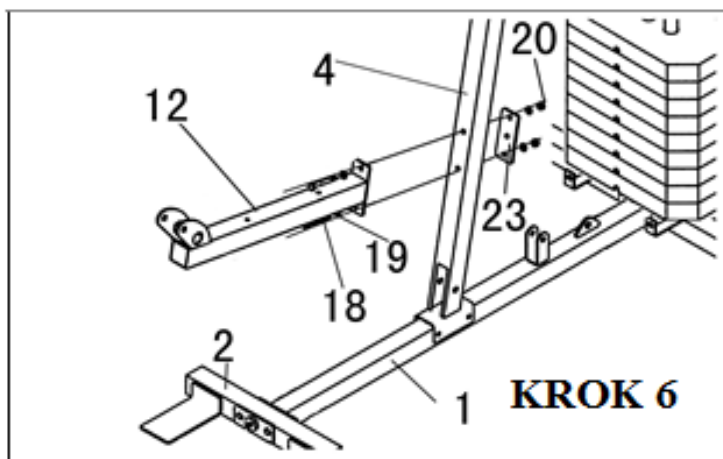
K podpěrné tyči (10) připevněte jistící šroub (53) za pomoci šestihranného šroubu (50), podložek (19) a matice (31) podle obrázku (KROK 4). Na jistící šroub (53) našroubujte jistící knoflík (49).

KROK.5

Ramena Pecdecku (6, 7) připevněte k rámu Pecdecku (5) pomocí šestihranného šroubu (48), podložek (71) a matice (31) podle obrázku (KROK 5).

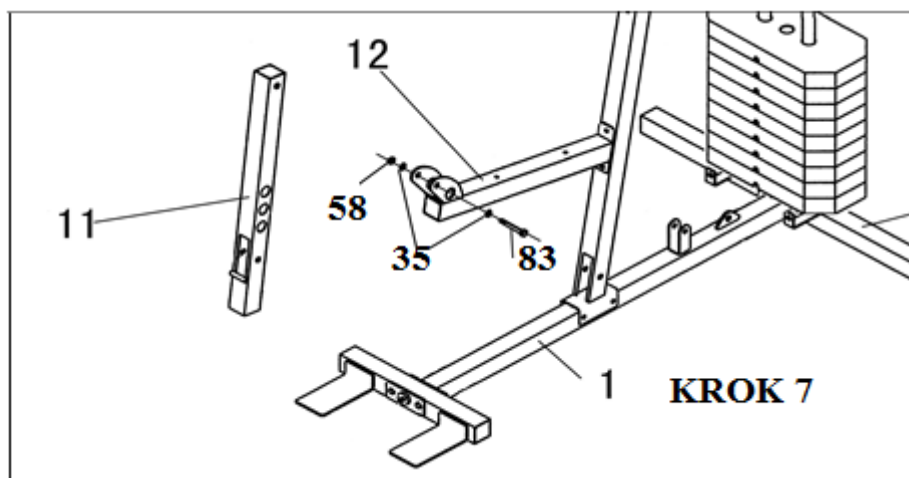
Poznámka: Před montáží ramen doporučujeme promazat plastové vymezovací podložky (30) běžně dostupnými mazadly. Po montáži přebytečné mazadlo otřete.





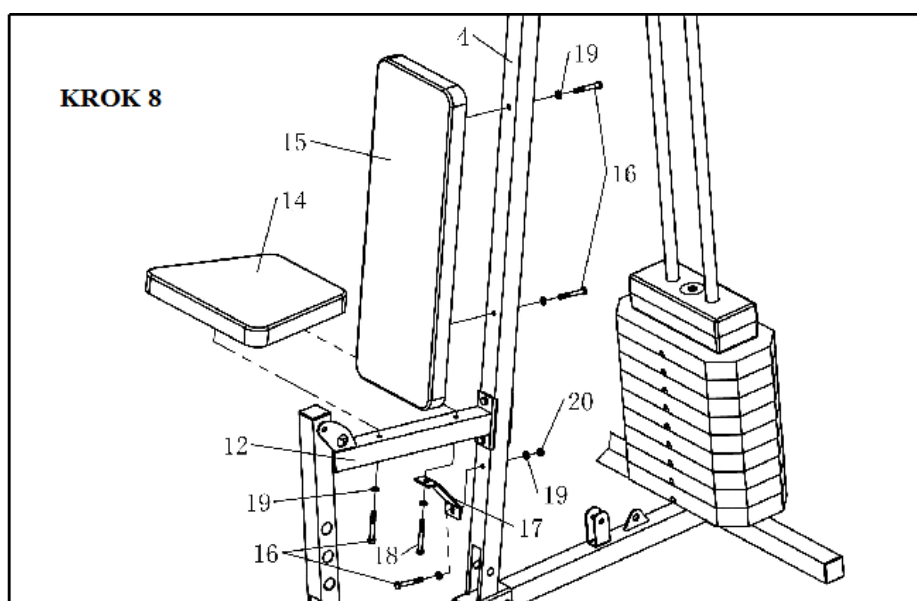
KROK: 6

K šikmému nosníku (4) připevněte rám sedadla (12) a zpevňující destičku (20) za pomoci šestihranného (18), podložek (18) a matic (20) podle obrázku (KROK 6).



KROK: 7

K rámu sedadla (12) připevněte tyč předkopávání (11) za pomoci šroubu (83), položek (35) a matice (58) podle obrázku (KROK 7).

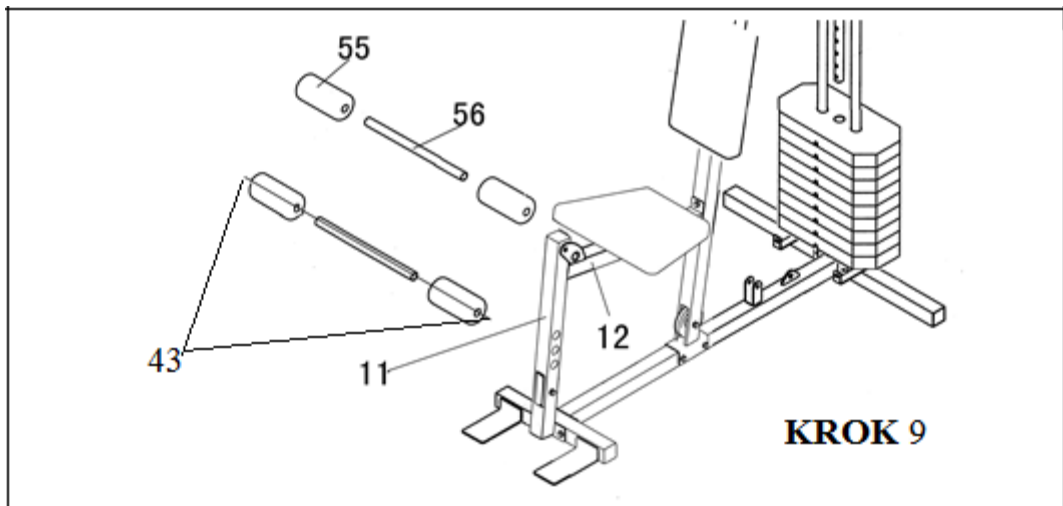


KROK: 8

Sedadlo (14) připevněte k rámu sedadla (12) pouze jedním, předním, šestihranným šroubem (16), nezapomeňte na podložku (19). Opěradlo (15) připevněte k šikmému nosníku (4) pomocí šestihranných šroubů (16) a podložek (19). Podpěrnou destičku (17) připevněte k šikmému nosníku (4) a k rámu sedadla (12) pomocí šestihranných šroubů (16), podložek (19) a matic (20) podle obrázku (KROK 8).

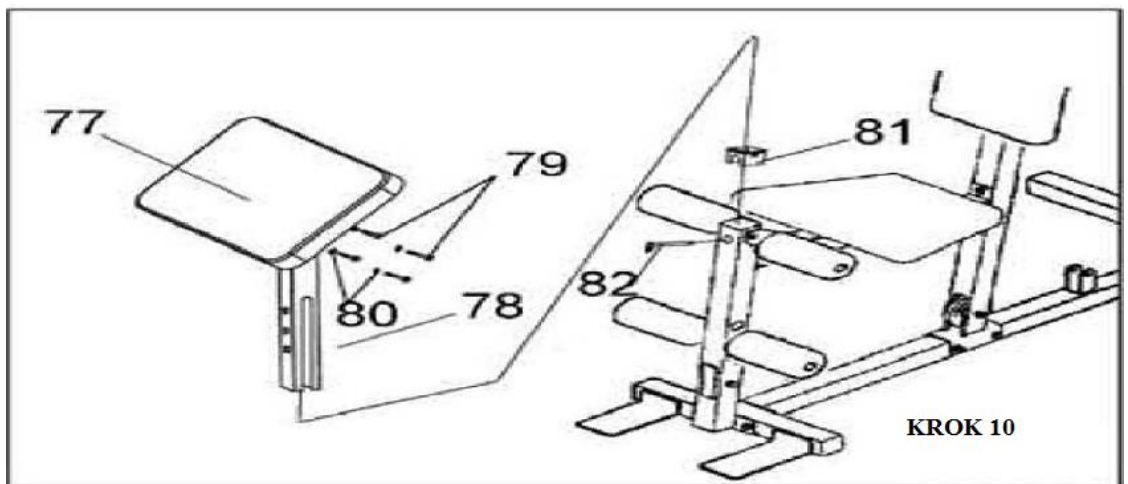
KROK: 9

Do tyče předkopávání (11) zasuňte dvě tyče pro pěnové válečky (56), nasuňte pěnové válečky (55) a zajistěte vložení plastových koncovek (43) podle obrázku (KROK 9).



KROK: 10

Opěrku (77) připevněte k tyči modlitebníku (78) pomocí šestihranných šroubů (79) a podložek (80). Do tyče předkopávání (11) vložte kluznou vložku (81). Složený modlitebník zasuňte do tyče předkopávání (11). Vhodnou výšku modlitebníku nastavíte jisticím čepem (82) podle obrázku (KROK 10).



NÁKRES VEDENÍ LANEK **stránka č. 32** (72, 73, 57).

1. MONTÁŽ LANKA SESTAVY ZÁVAŽÍ (72)

Postupujeme po bodech K -> B -> C -> D -> J

2. MONTÁŽ LANKA SPODNÍ KLADKY (73)

Postupujeme po bodech L -> A -> G -> A -> L

3. MONTÁŽ LANEK PEC DECKU (57)

Postupujeme po bodech I -> H -> G -> F -> C -> E

KROK: 11

Dotáhněte všechny šrouby vyjma pozice „L“ - spojení mezi lankem a rameny Pec Decku. Lanko (57) nechte lehce povoleno. Správné napnutí sestavy lan provedte pomocí krátkého řetězu (59).

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Atlas HEKTOR 3 je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržáním životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shoení nadbytečných kil.


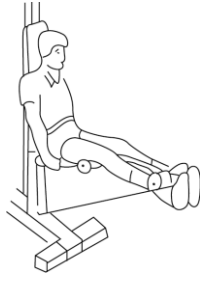
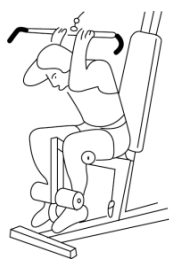

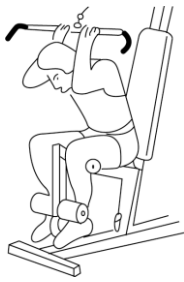
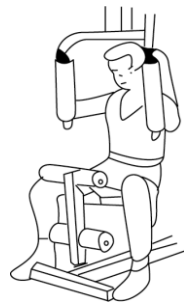




1. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.

2. Cvičení

<p>1</p> <p>CVIKY NA NEJNIŽŠÍ TYČI (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DIRSIERECTOR SPINAF)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K DOLNÍ TYČI A SEDNĚTE SI TVÁŘÍ NAPROTI ZAŘÍZENÍ. LEHCE OHNĚTE NOHY, NATÁHNĚTE SE VE SMĚRU K SEDADLU, PROHNĚTE ZÁDA A TAHEJTE SMĚREM K BOKŮM.</p>	<p>2</p> <p>ZVEDÁNÍ KOLEN (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI, LEHNĚTE SI NA ZÁDA S NOHAMA TĚMĚR VYROVNANÝMA, OHNĚTE PRSTY U NOHOU A UMÍSTĚTE DRŽADLO MEZI NOHY. ZVEDNĚTE KOLENA VE SMĚRU HRUDI TAK VYSOKO, JAK TO JEN DOKÁŽETE.</p>	<p>3</p> <p>CVIKY NA BICEPSY (BICEPS A ZGINACZ PŘEDLOKTÍ)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI, CHYŤTE DRŽADLO A STOUPNĚTE SI S RAMENY A LOKTY VYROVNANÝMI PODĚL TĚLA. VYTÁHNĚTE DRŽADLO PŘED SEBE TAK DALEKO, JAK TO JEN DOKÁŽETE.</p>
<p>4</p> <p>CVIKY NA HORNÍ TYČI. (BICEPS A PŘEDLOKTÍ)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI A PŘITÁHNĚTE SI JEJ. SEDNĚTE SI NA SEDÁTKO A SKLOŇTE SE DOPŘEDU NAD PŘEDNÍ TYČ. PŘITAHUJTE TYČ OBLOUKEM NAHORU.</p>	<p>5</p> <p>CVIKY NA HORNÍ TYČI DLANMI DOLŮ. (BICEPS SE SILNÝM ZÁTACHEM NA SVALY PŘEDLOKTÍ)</p> <p>CVIK PROVÁDĚJTE STEJNĚ JAKO U PŘEDEŠLÉHO CVIKU, ALE OPAČNOU STRANOU DLANÍ. TÍMTO CVIČENÍM POSÍLITE SVALY PŘEDLOKTÍ.</p>	<p>6</p> <p>CVIKY PRO ZÁPĚSTÍ (PŘEDLOKTÍ)</p> <p>PŘIPEVNĚTE DRŽADLO K TYČI A POTÁHNĚTE DRŽADLO. PODEPŘETE SI PŘEDLOKTÍ NA HORNÍ TYČI A DRŽÍC TYČ ZVEDEJTE ZÁPĚSTÍ TAK VYSOKO, JAK TO JEN PŮJDE S DLANĚMI NA HORNÍ ČÁSTI TYČE.</p>

<p>7</p>  <p>CVIKY NA SVALY NOHOU. (SVALY V OBLASTI KOLEN)</p> <p>TENTO CVIK SE PROVÁDÍ JEDNOU NOHOU. PŘIPEVNĚTE HORNÍ TYČ K HORNÍMU OTVORU. ZAHÁKNĚTE KOLENO O TYČ A TÁHNĚTE TAK SILNĚ, JAK JEN DOKÁŽETE.</p>	<p>8</p>  <p>PROTAHOVÁNÍ NOHOU. (ČTYŘHLAVÝ SVAL)</p> <p>UMÍSTĚTE HORNÍ TYČ V DOLNÍM OTVORU. ZAHÁKNĚTE NOHY O DOLNÍ TYČ A CHYTNĚTE SE PODLOŽKY SEDÁTKA. POMALU NAROVNÁVEJTE NOHY.</p>	<p>9</p>  <p>CVIKY ZÁDOVÉHO SVALSTVA (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-DOLNÍ LATISSI-MUS DORSI)</p> <p>PŘIPEVNĚTE TYČ K HORNÍMU KROUŽKU A CHYTNĚTE JI NAD HLAVOU, ZAHÁKNĚTE NOHY O DOLNÍ TYČ, SEHNĚTE SE DOPŘEDU TAK, JAK TO JEN JDE.</p>
<p>10</p>  <p>PROTAHOVÁNÍ NAROVNANÝCH PAŽÍ. (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)</p> <p>PŘIPEVNĚTE TYČ K HORNÍMU KROUŽKU, OPŘĚTE ZÁDA O OPĚRADLO A CHYTNĚTE TYČ PŘI VYROVNANÝCH RAMENECH. TÁHNĚTE TYČ DOLŮ OBLOUKEM TAK DALEKO, JAK JE TO JEN MOŽNÉ.</p>	<p>11</p>  <p>CVIKY PRO PLOCHÉ SVALY PŘEDNÍ ČÁSTI TRUPU. (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)</p> <p>PŘIPEVNĚTE TYČ K HORNÍMU KROUŽKU A CHYTNĚTE TYČ NAD HLAVOU. OHNĚTE ZÁDA DO OBLUKU A TÁHNĚTE TYČ OHÝBAJÍC SE DOPŘEDU.</p>	<p>12</p>  <p>MOTÝLEK (PRSNÍ SVALSTVO)</p> <p>NASTAVTE RAMENA MOTÝLKY, OPŘĚTE PŘEDLOKTÍ O DRŽADLA MOTÝLKY A TLAČTE LOKTY, NE DLANĚMI.</p>
<p>13</p>  <p>SVISLÉ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) PŘIZPŮSOBTE SI VÝŠKU SEDÁTKA TAK, ABY SE RAMENA MOTÝLKY NACHÁZELY VE VÝŠCE HRUDI. 2) POMOCÍ MOTÝLKY A SOUPRAVY K PROCVIČOVÁNÍ NOHOU CVIČTE ZÁROVEŇ POMOCÍ DORNÍ A HORNÍ ČÁSTI ATLASU. 	<p>Trénink bicepsu</p>  <p>Sedněte si na sedadlo a paže umístěte na opěrku tak, aby jste měli její vrchní hranu v úrovni podpaží. Uchopte adaptér, narovnejte lokty. Dlaně přitáhněte do úhlu 90° a povolte zpět do rovna. Opakujte</p>	



ZÁRUČNÝ LIST

Názov výrobku:

Kód EAN:

Dátum predaja:

.....
(Pečiatka a podpis PREDÁVAJÚCEHO)

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

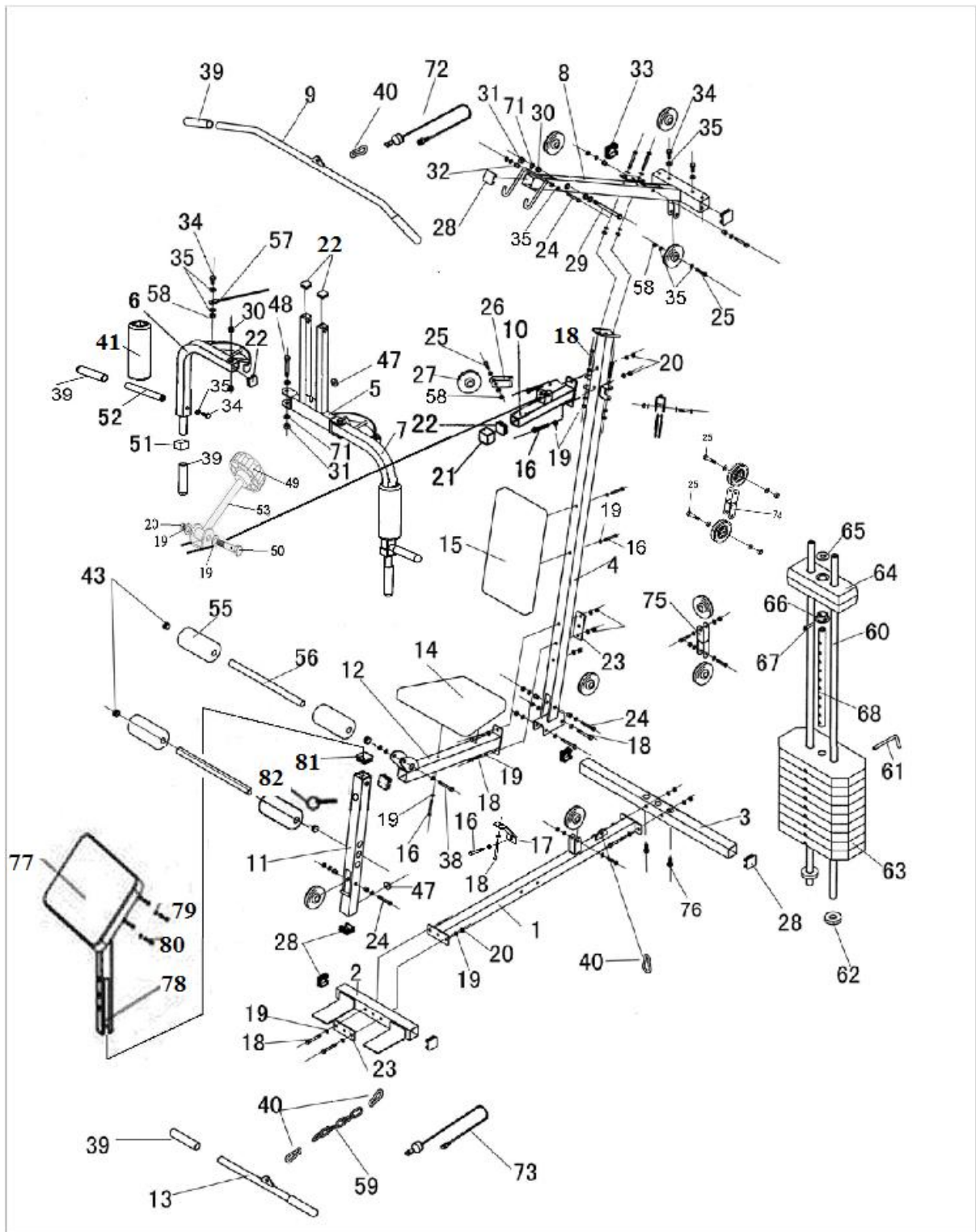
1. Predávajúci v mene zaručujúceho poskytuje záruku na území PR na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruka bude uznaná obchodom alebo servisom po predložení zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predaja a podpisom predávajúceho
 - platného potvrdenia o kúpe tovaru s dátumom predaja / účet /
 - reklamovaného tovaru
3. Eventuálne poruchy a závady ktoré sa objavili v priebehu zaručnej doby budú bezplatne opravené do 21 dňov od dátumu dodania tovaru do obchodu alebo servisu.
4. V prípade nevyhnutnosti privezenia komponentov zo zahraničia sa záručná doba predĺžuje o dobu privezenia častí no nie môže byť dlhšia ako 40 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - závady spôsobené mechanickým poškodením,
 - poruchy a závady spôsobené nesprávnym používaním tohto tovaru alebo nevhodným jeho skladovaním
 - poškodenia vzniknuté v dôsledku nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenia a spotrebu komponentov ako: lanká, pásky, gumové elementy, opierky chodidiel, penové poťahy, kolieska, ložiská, atď
6. Záruka sa končí v prípade:
 - ukončenia doby platnosti,
 - samostatných oprav,
 - nedodržavania zásad správneho využívania
7. V prípade straty záručného listu duplikáty nebudú vydávané.

Záruka poskytovaná na spotrebný tovar nevylučuje, neobmedzuje a ani neodkladá právomoci kupujúceho vyplývajúce z nezhody tovaru so zmluvou.

POSILŇOVACIA VEŽA HEKTOR3 NIE JE VHODNÁ NA POUŽÍVANIE V POSILOVNÁCH, V FITNESS KLUBOCH AJ NIE JE VHODNÁ NA REKREAČNÉ VYUŽÍVANIE

INFORMÁCIE O PRIEBEHU OPRÁV

Pora dové číslo	Dátum prihlásenia	Dátum vydania	Prebieh opravy	Podpis odoberajúceho (obchod, majiteľ)



WYKRES PROWADZENIA LINEK /
OBRÁZEK PRO MONTÁŽ LANIEK /

CABLE DIAGRAMS
OBRÁZOK PRE MONTÁŽ LANIEK

