

HAMMER

CALIFORNIA XP



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie	3
3.	Montaż	3
3.1.	Lista kontrolna	4
3.2.	Montaż krok po kroku	8
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	21
5.	Wskazówki treningowe	21
5.1.	Rodzaje ćwiczeń.....	21
6.	Lista części.....	30

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2, klasy H.
- Maksymalne obciążenie: 130kg.
- Atlas powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem.
- Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze przykręcone.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
5. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
6. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
7. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
8. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
9. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
10. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
11. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
12. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
13. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/2 klasa HC. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

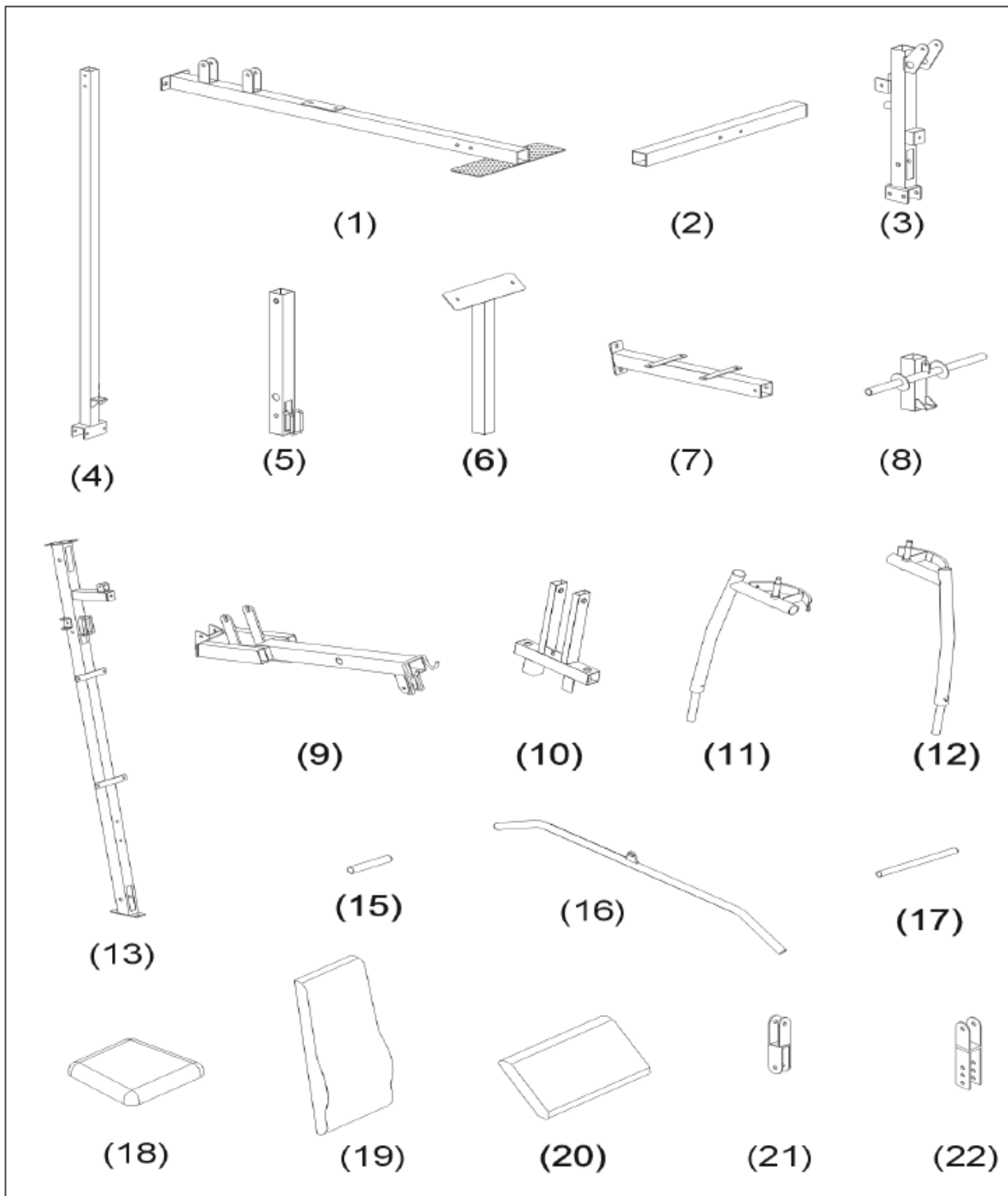
3. Montaż

W celu ułatwienia montażu atlasu, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

- Rozpakuj wszystkie części i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez metalowe elementy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby atlas mógł stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1. Lista kontrolna





(23)



(24)



(25)



(26)



(27)



(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)



(34)



(35)



(36)



(37)



(38)



(39)



(40)



(41)



(42)



(43)



(44)



(45)



(46)



(47)



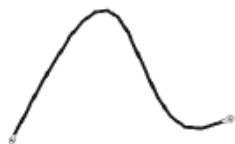
(48)



(49)



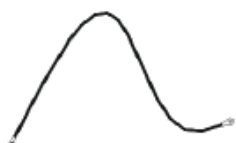
(50)



(51)



(52)



(74)



(75)



(76)



(77)



(78)



(79)



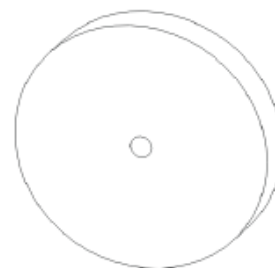
(81)



(82)



(83)



(84)



(85)



(87)



(88)



(53) 1/2"x6-1/8" Sechskantschraube



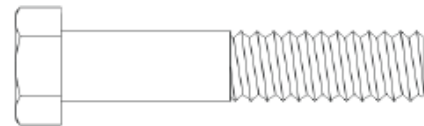
(55) M10x75 Sechskantschraube



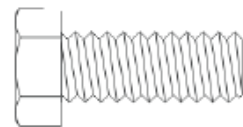
(56) M10x70 Sechskantschraube



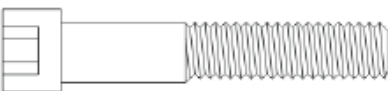
(57) M10x65 Sechskantschraube



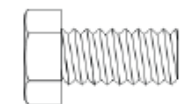
(58) M10x50 Sechskantschraube



(59) M10x25 Sechskantschraube



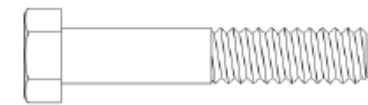
(60) M8x45 Innensechskantschraube



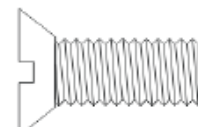
(61) M8x16 Sechskantschraube



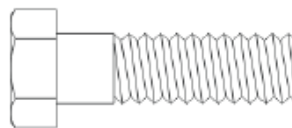
(71) M8x63 Sechskantschraube



(72) M8x42 Sechskantschraube



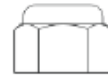
(62) M10x25 Schlitzschraube



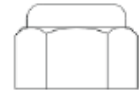
(86) M10x33 Sechskantschraube



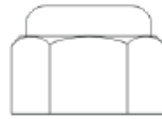
(80) M10x136 Gewindestange



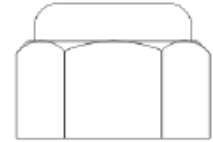
(63) M8 Mutter, selbstsichernd



(64) M10 Mutter, selbstsichernd



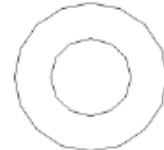
(65) 1/2" Mutter, selbstsichernd



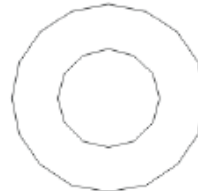
(66) 5/8" Mutter, selbstsichernd



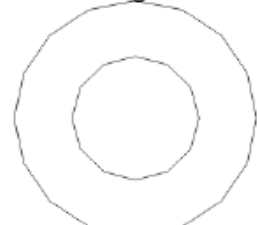
(67) M8 Unterlegscheibe



(68) M10 Unterlegscheibe



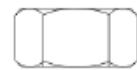
(69) 1/2" Unterlegscheibe



(70) 5/8" Unterlegscheibe



(73) 12 Hülse



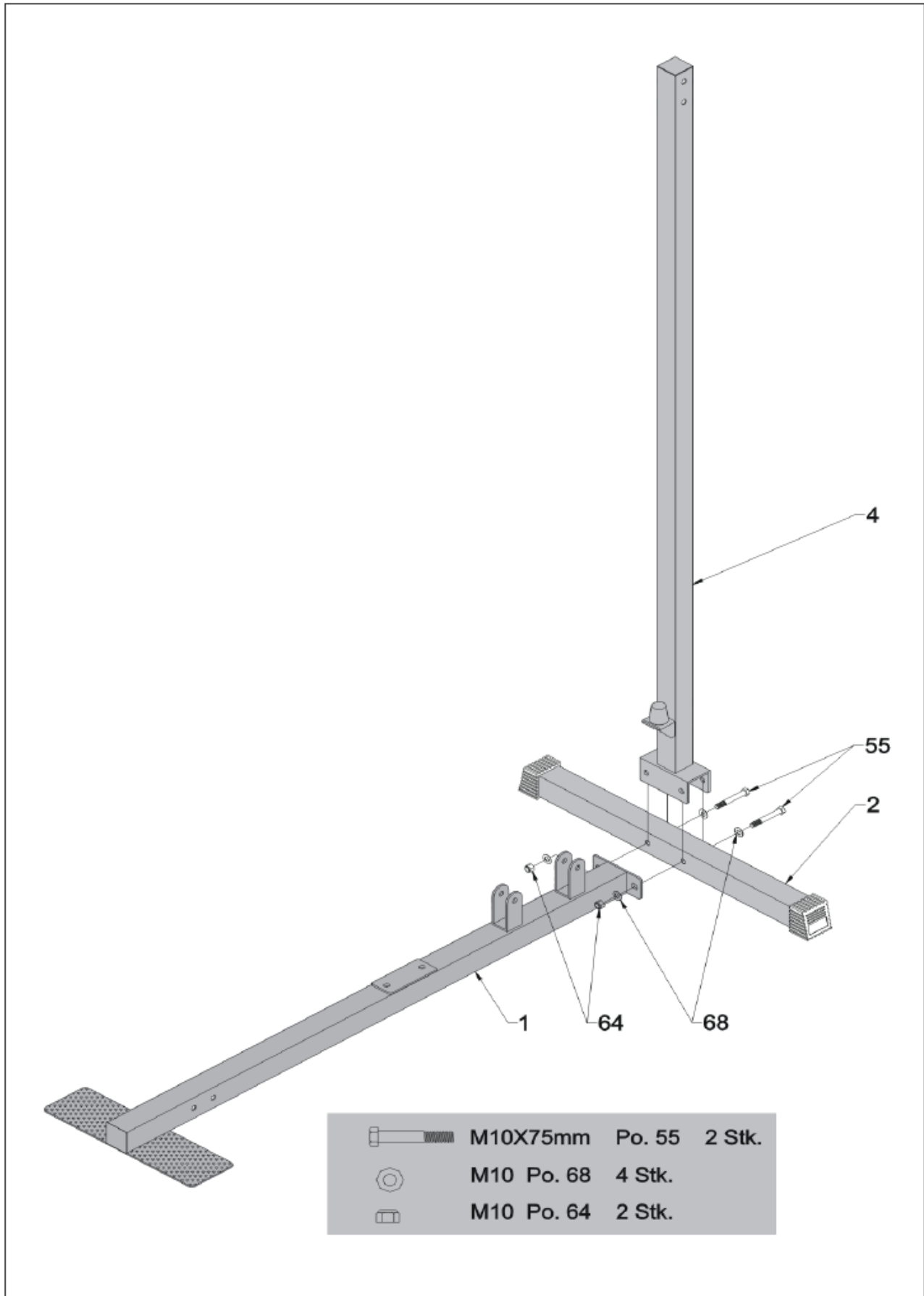
(14) M10 Mutter



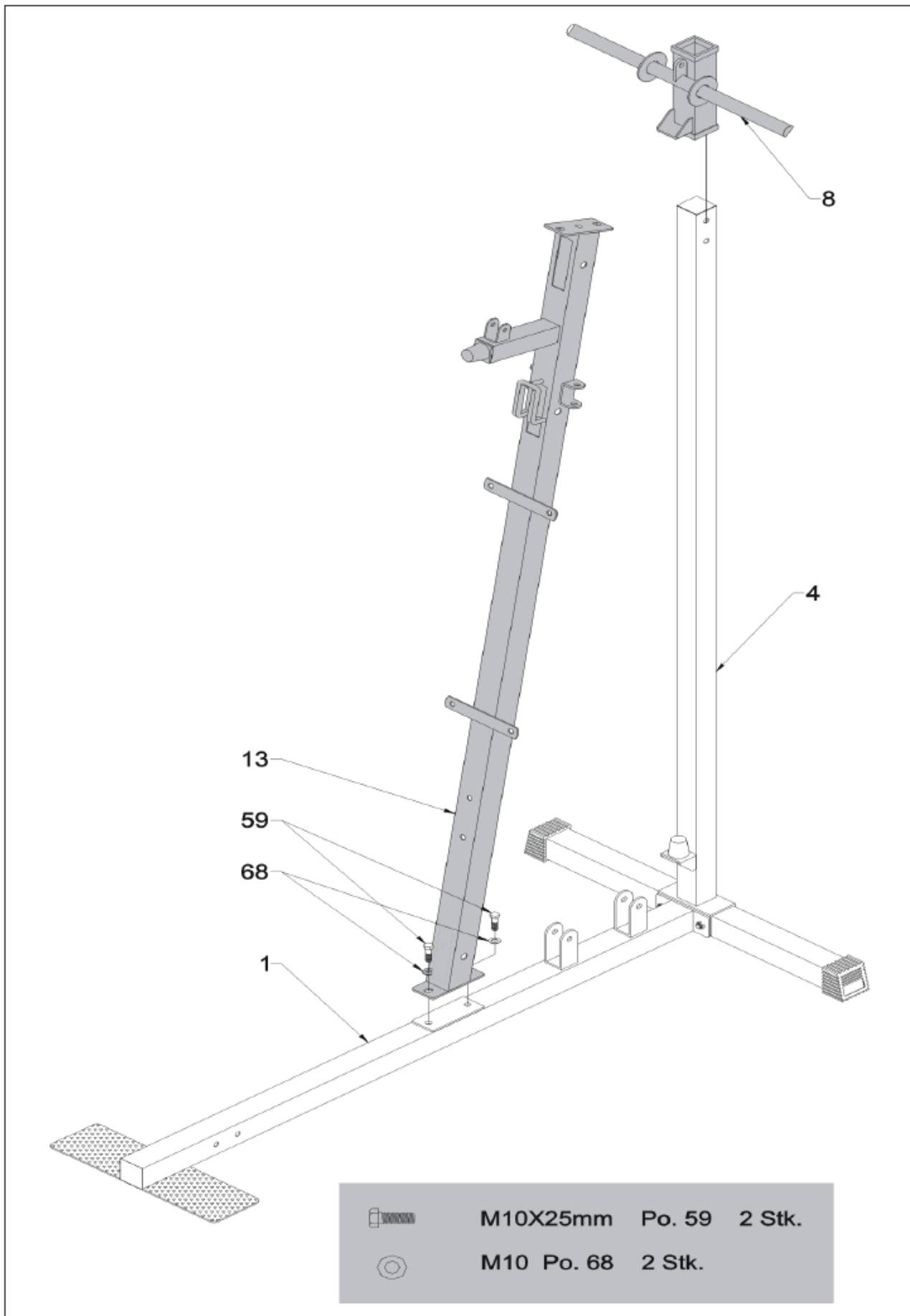
(89) M10 Unterlegscheibe, gebogen

3.2. Montaż krok po kroku

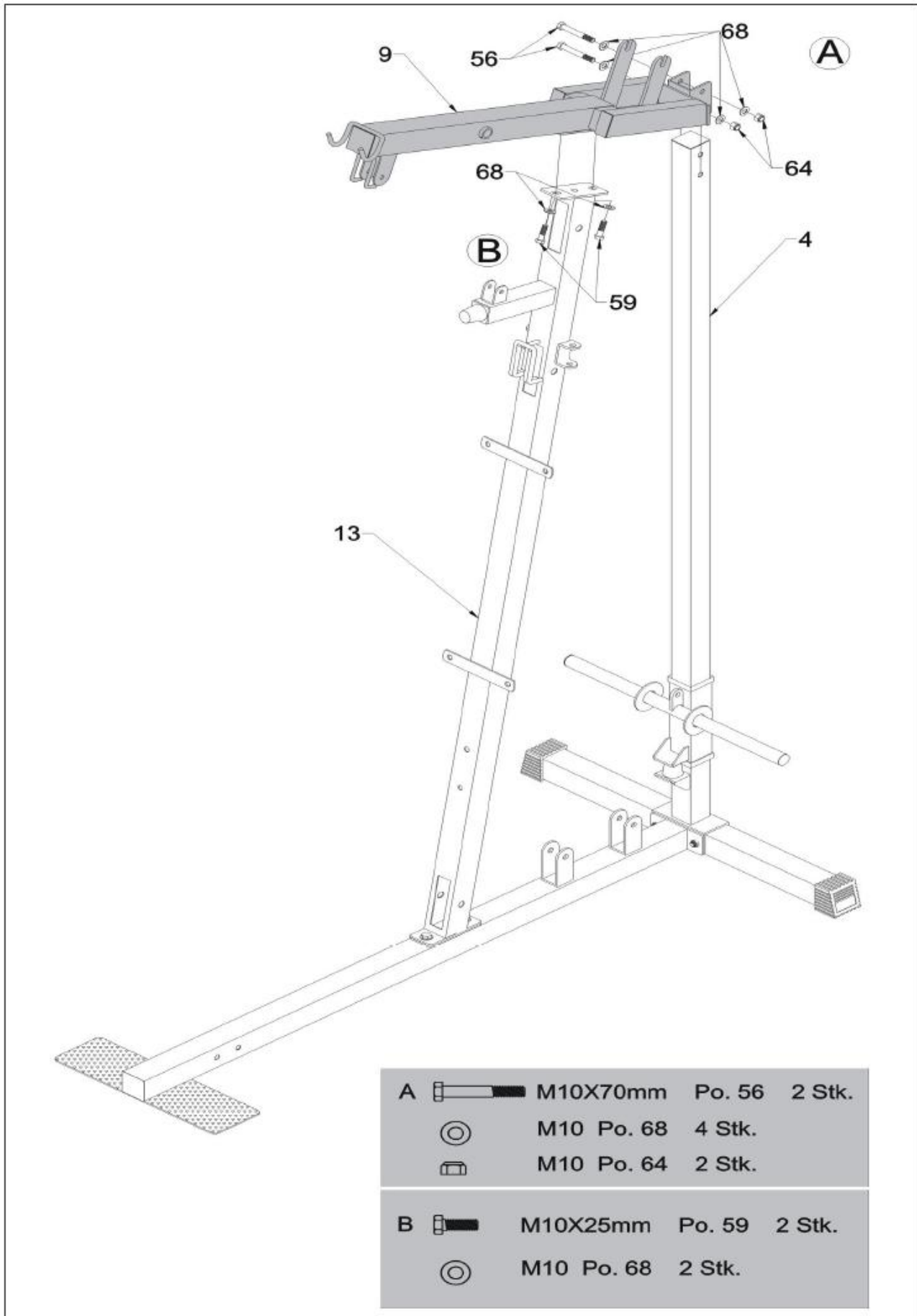
Krok 1



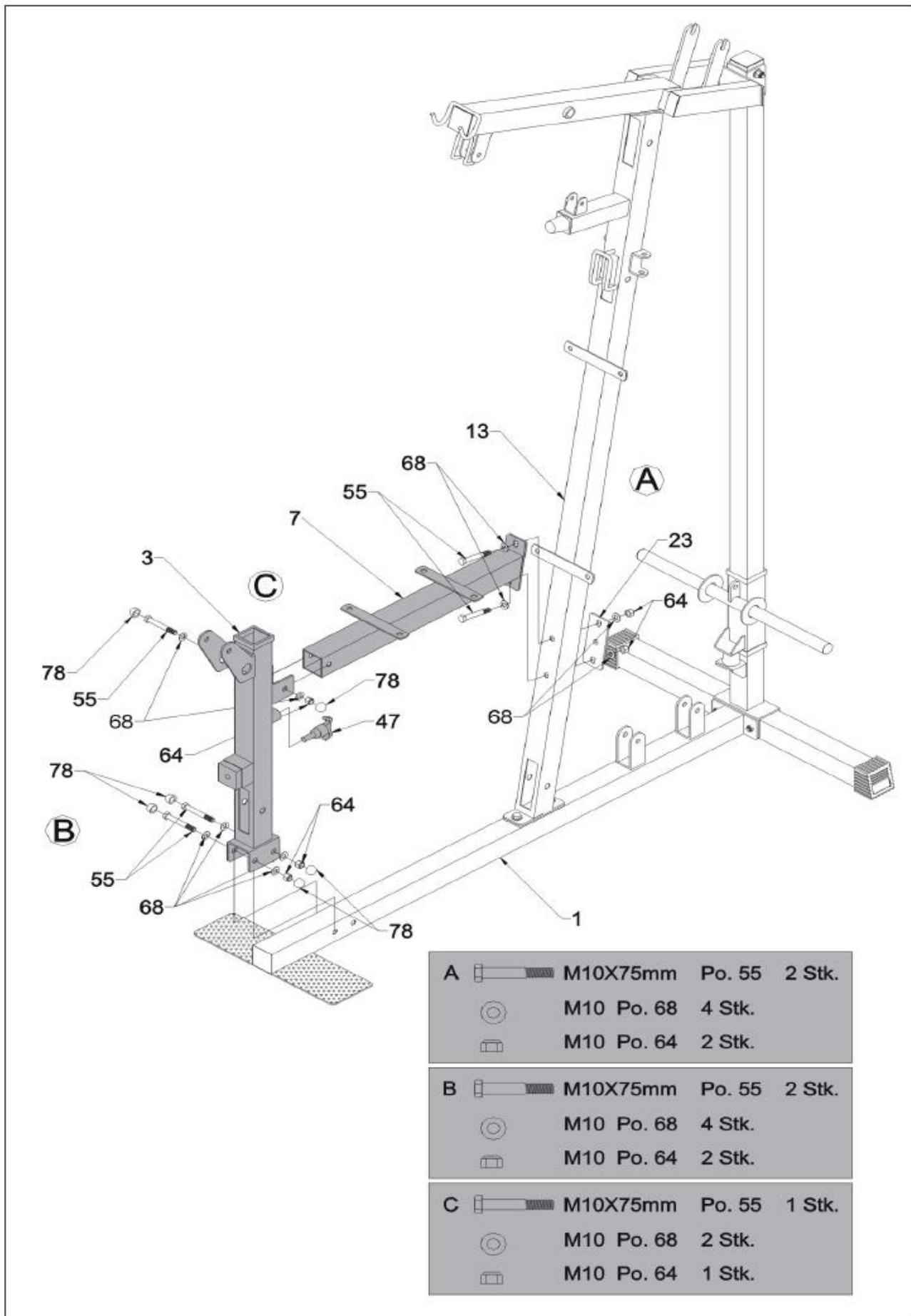
Krok 2



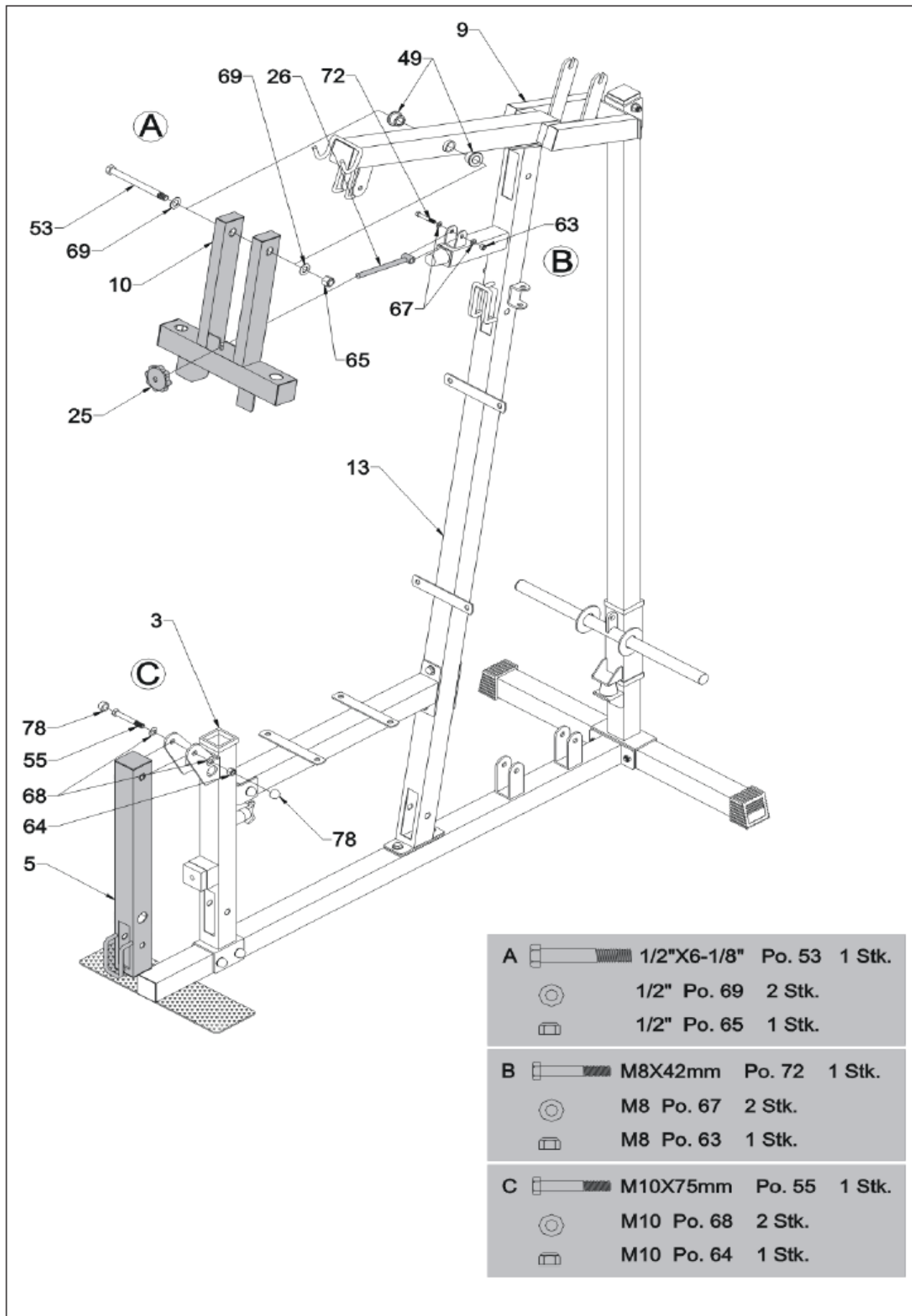
Krok 3



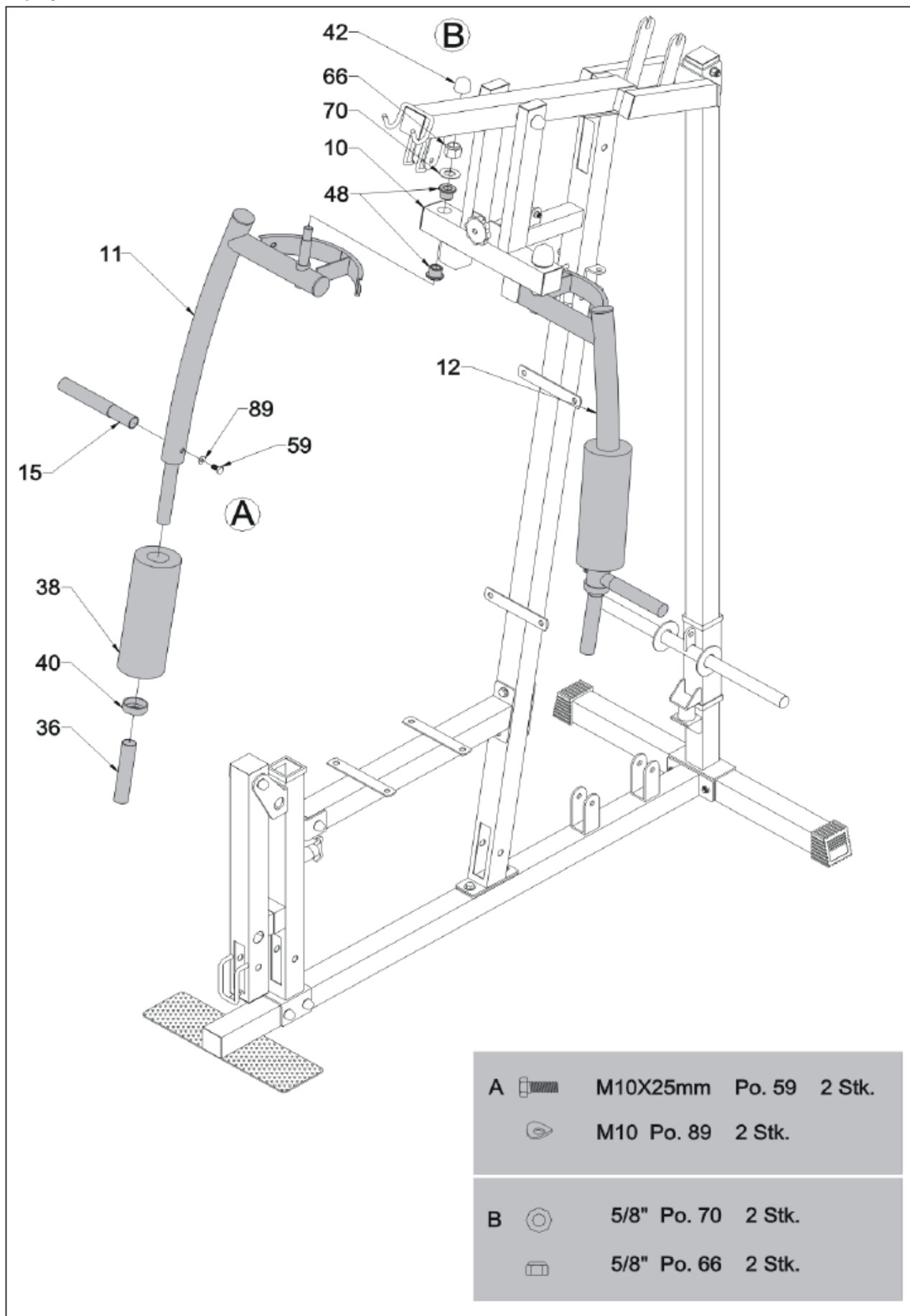
Krok 4



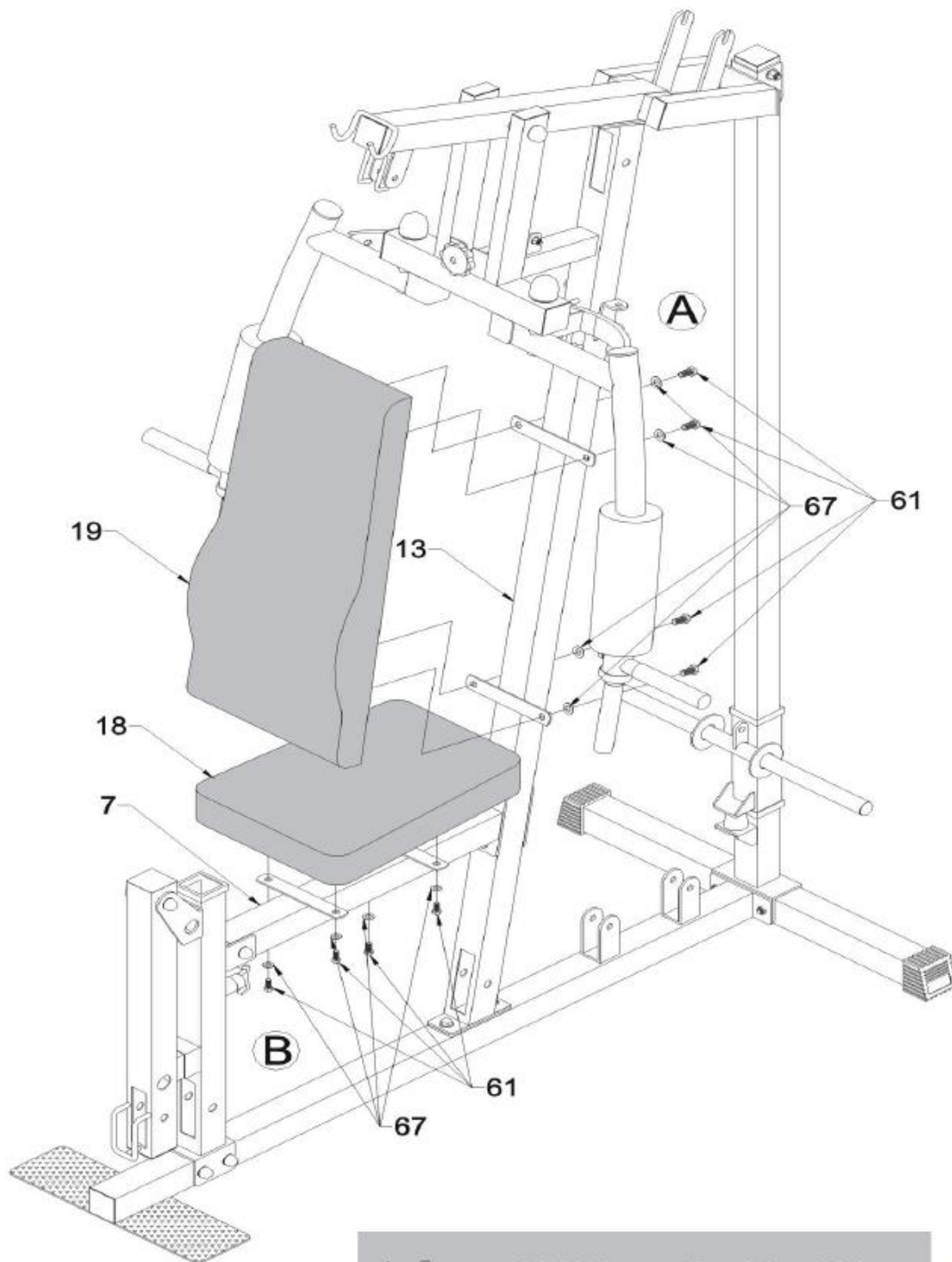
Krok 5




Krok 6




Krok 7



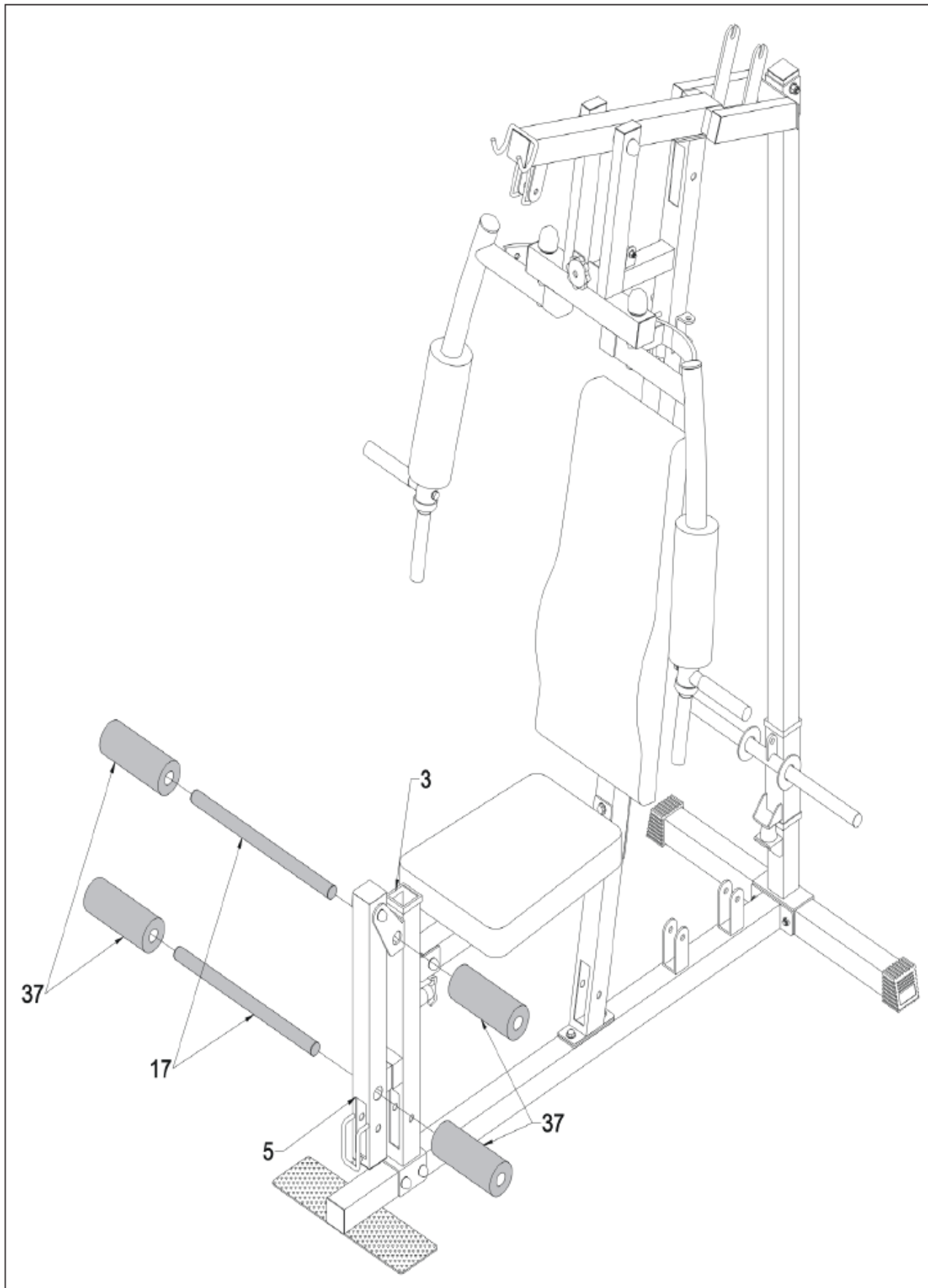
A  M8X16mm Po. 61 4 Stk.

 M8 Po. 67 4 Stk.

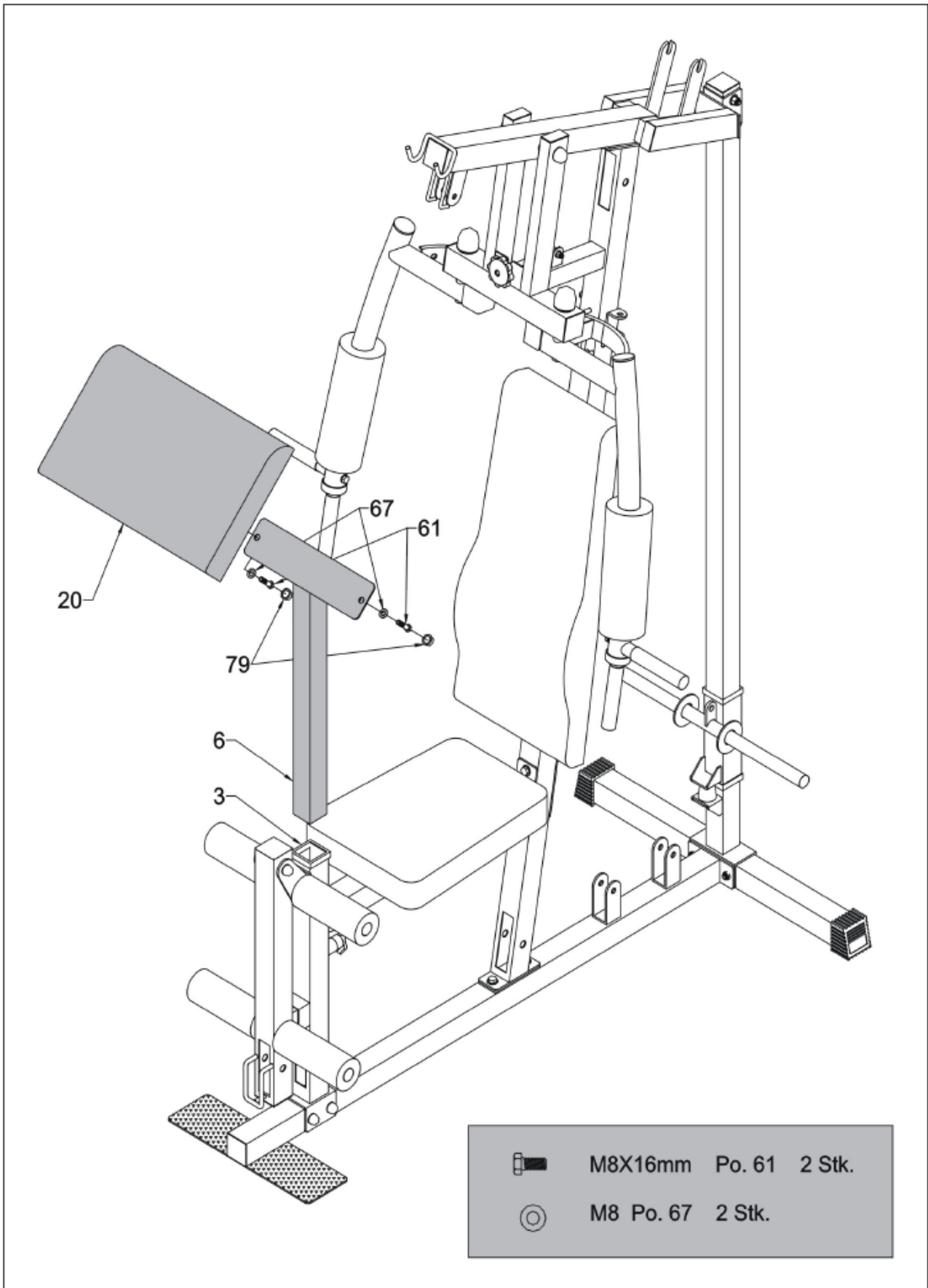
B  M8X16mm Po. 61 4 Stk.

 M8 Po. 67 4 Stk.

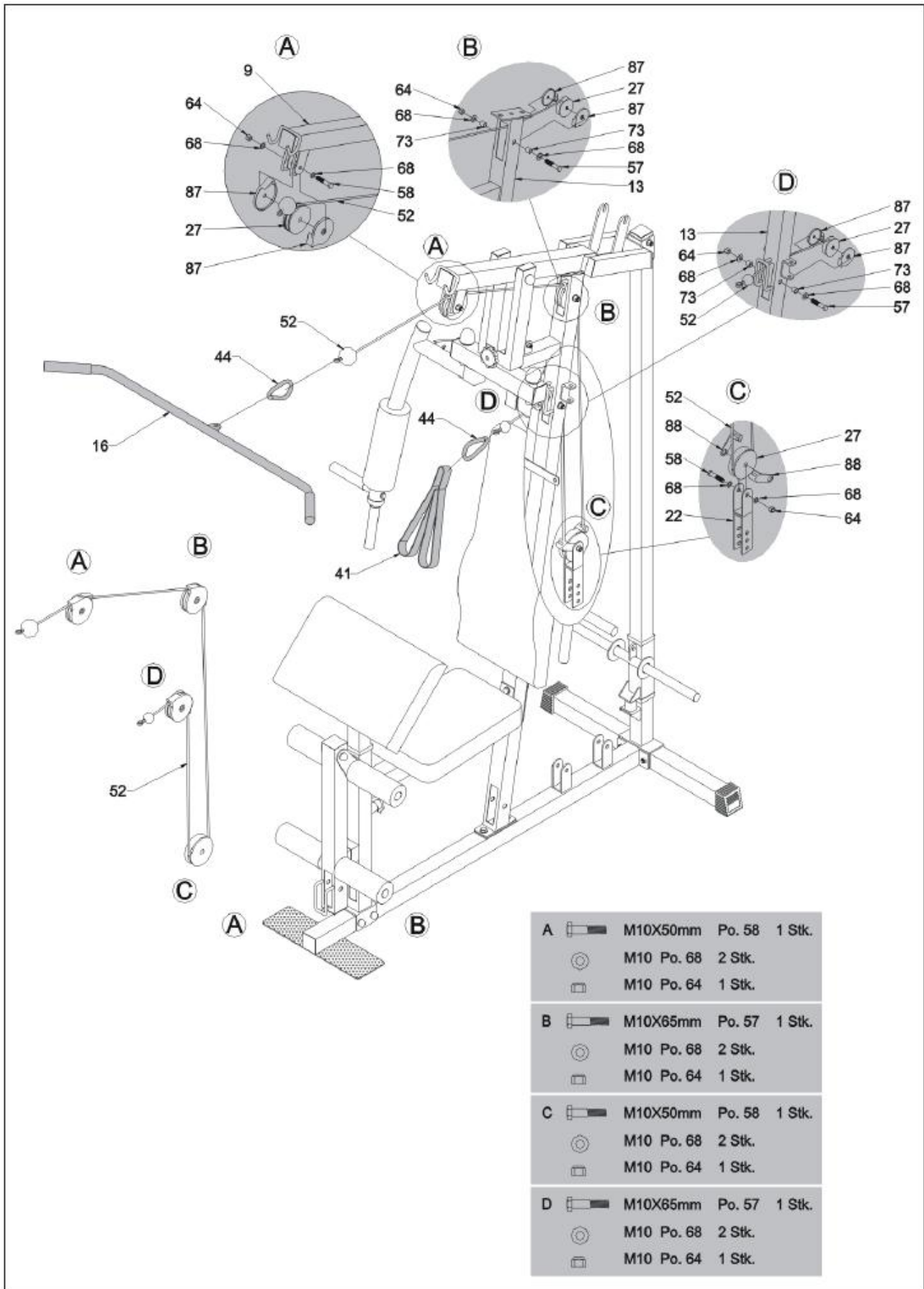
Krok 8



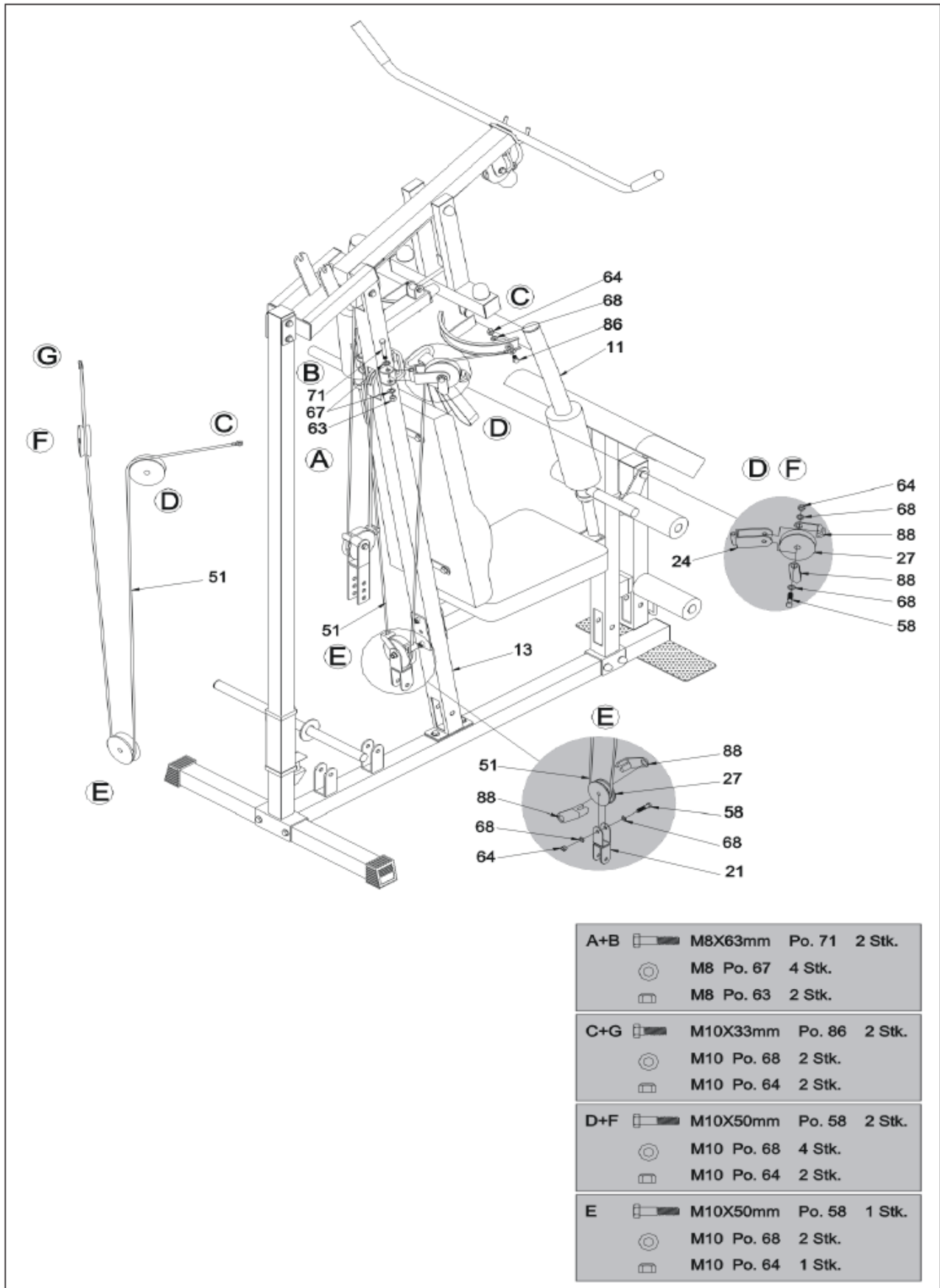
Krok 9



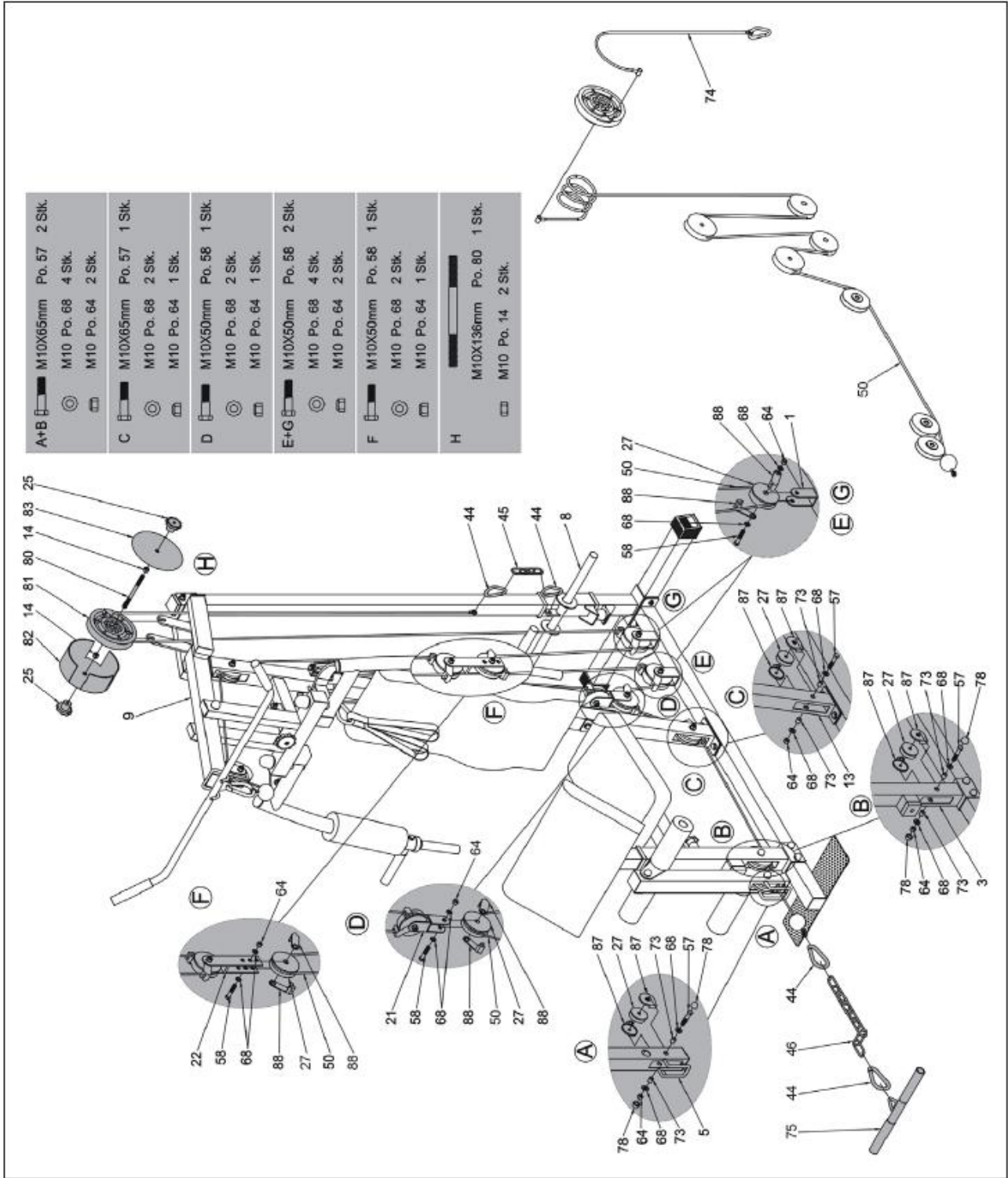
Krok 10



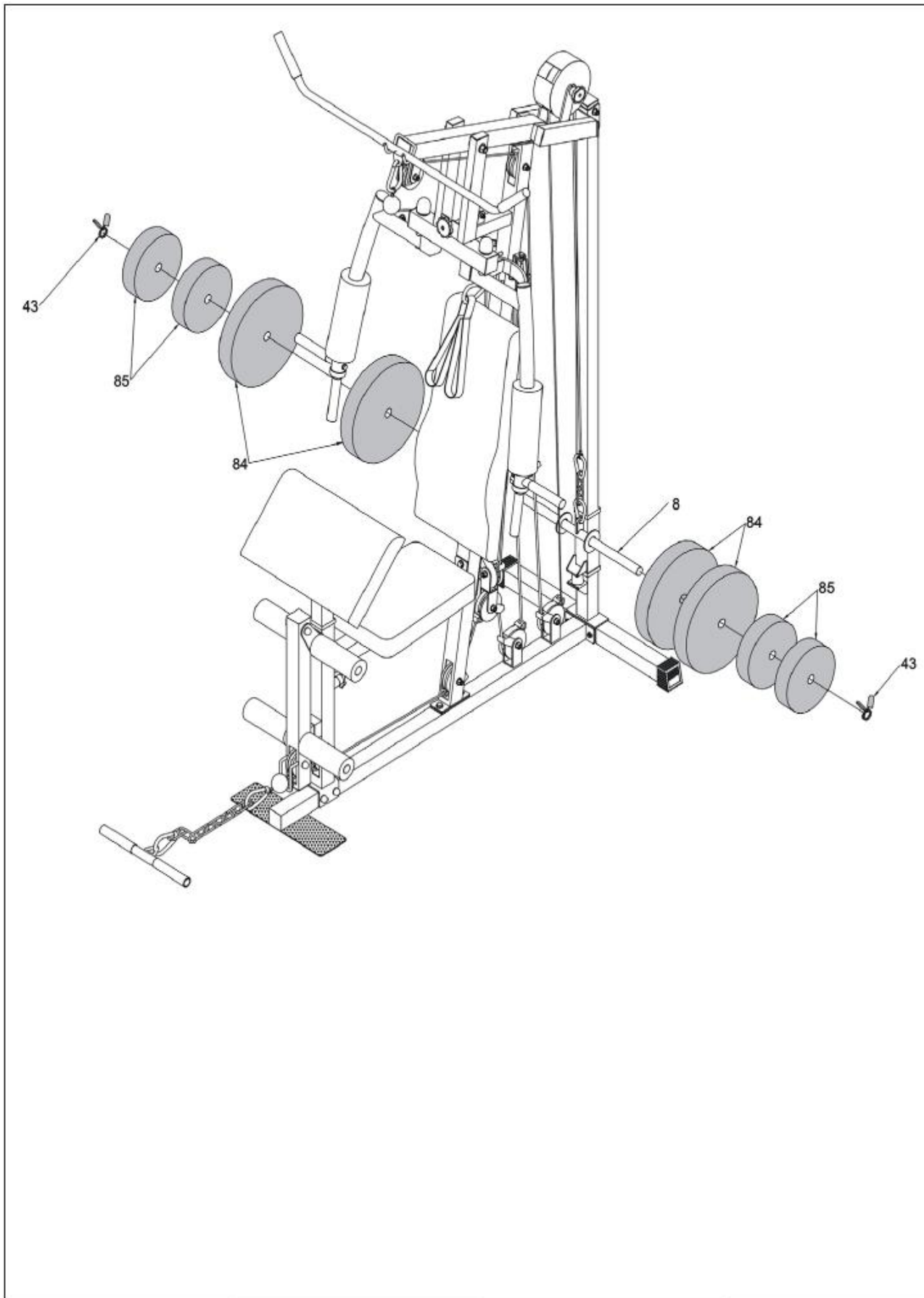
Krok 11



Krok 12



Krok 13



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących.
- Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Wskazówki treningowe

ROZGRZEWKĄ

Nigdy nie rozpoczynaj treningu bez uprzedniej rozgrzewki. Przez ok 5-10 minut wykonuj ćwiczenia rozciągające (stretching) i rozgrzewające (ćwiczenia na urządzeniu z niewielkim obciążeniem i dużą ilością powtórzeń). To wszystko w celu uniknięcia kontuzji.

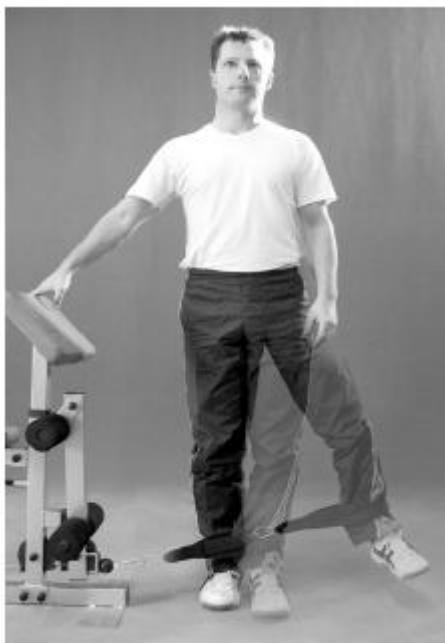
JAK NALEŻY ĆWICZYĆ?

Jest kilka metod treningu siłowego wg których możesz trenować. Podana metoda jest tą, wg której powinieneś rozpocząć Twój trening.

- Rozpocznij z niewielkim obciążeniem. Zaleca się 3 sekwencje po 20 powtórzeń. Obciążenie należy tak długo zwiększać, aż nie będziesz w stanie zrobić 20 powtórzeń.
- Pomiędzy poszczególnymi sekwencjami należy zrobić 60-sekundową przerwę.
- Trenuj 2-3 razy w tygodniu.

Pamiętaj koniecznie o ćwiczeniach brzucha.

5.1. Rodzaje ćwiczeń



Abduktury

Pozycja wyjściowa: taśmy założyć powyżej stawu skokowego. Stopy stoją obok siebie.

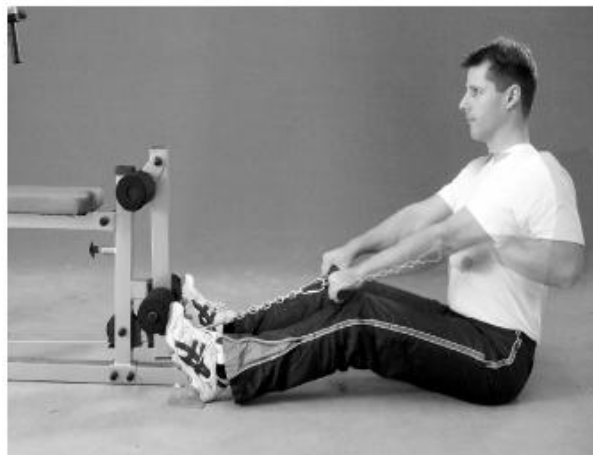
Pozycja końcowa: zewnętrzną nogę przesunąć w bok (ok. 45°), równoległe do nogi na której stoimy.



Adduktury

Pozycja wyjściowa: taśmy założyć powyżej stawu skokowego nogi zewnętrznej. Noga zewnętrzna jest oddalona o 45° od nogi stojącej.

Pozycja końcowa: obie nogi stoją równolegle.



Wiosłowanie

Pozycja wyjściowa: nogi lekko ugiąć w kolanach. Wyciągnąć ręce.

Pozycja końcowa: ręce przyciągnij do siebie tak aby krótka sztanga dotknęła tułowia. Im dalej przyciągniesz ręce do klatki piersiowej, tym mocniej będą zaangażowane mięśnie szyi.

Uwaga: tułów pozostaje w bezruchu w pozycji pionowej. W trakcie ćwiczenia nie należy się wspomagać tułowiem.



Zgięcia nóg

Pozycja wyjściowa: unieruchom nogi o jednostkę do ćwiczeń zgięć nóg.

Pozycja końcowa: zginaj nogę w tył (90°).



Wyciąg „LAT”

Pozycja wyjściowa: ręce prawie wyprostowane w łokciach. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej.

Pozycja końcowa: sztangę „Latissimus” pociągnij w dół, aż prawie do karku.

Uwaga: przy powrocie do pozycji wyjściowej należy zwrócić uwagę, żeby nie wznosić ramion, tylko żeby pozostały w pozycji horyzontalnej. Należy zachować odpowiedni odstęp pomiędzy sztangą „Latissimus” a tyłem głowy – istnieje ryzyko urazu.

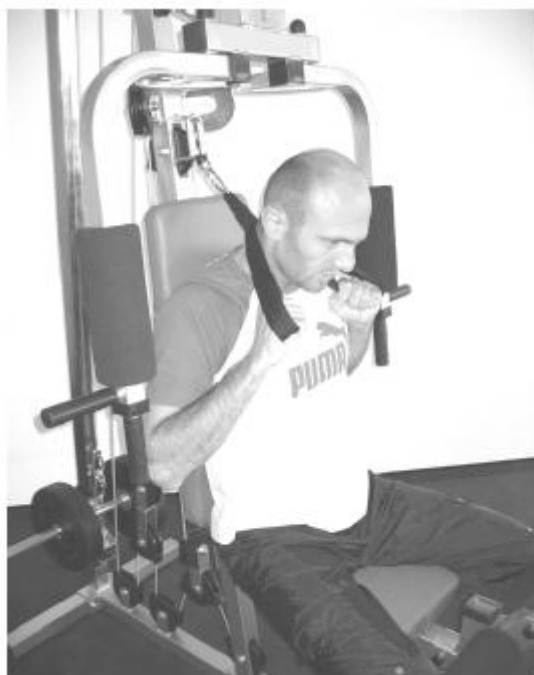


Ćwiczenia tricepsu, pozycja stojąca

Pozycja wyjściowa: rękoma chwyć linę w kształcie V. Łokcie znajdują się w teoretycznym przedłużeniu uszu. Nogi w rozkroku.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód.

Uwaga: nie przeprostowywać łokci.

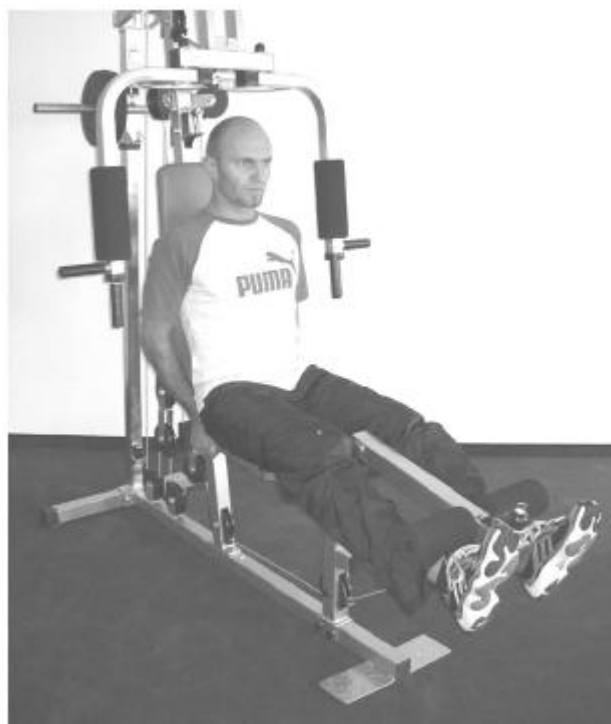


Mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: rękoma chwyć linę w kształcie V i połóż ją na ramionach. Plecy oparte o oparcie.

Pozycja końcowa: tułów pochyl w przód w dół.

Uwaga: stóp nie zahaczać o obicie.



Wyprosty nóg

Pozycja wyjściowa: nogi zgięte pod kątem 90°. Plecy oparte o oparcie.

Pozycja końcowa: wyprostować nogi.

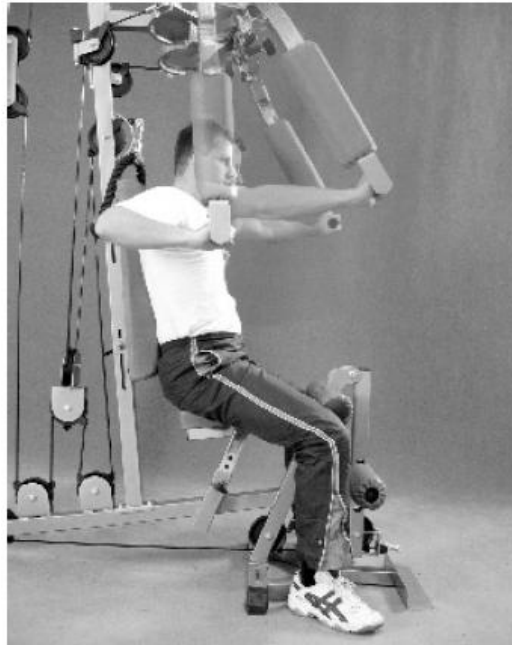
Uwaga: im dalej wałek zostanie przesunięty w górę, tym większy jest opór.



Motyłki

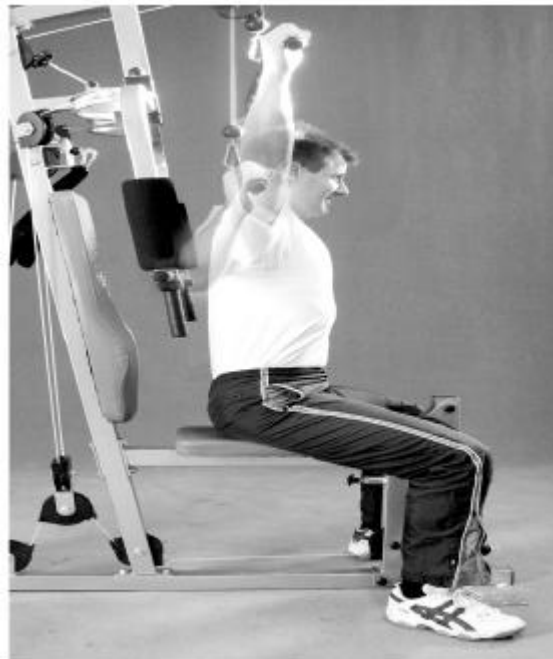
Pozycja wyjściowa: połóż oba przedramiona po zewnętrznej stronie uchwytów.

Pozycja końcowa: przesunij jednocześnie obie ręce w przód.



Wyciskanie

Pozycja wyjściowa: zgięte łokcie na wysokości ramion.
Pozycja końcowa: przesunąć ręce w przód.
Uwaga: nie prostować łokci.



Wyciąg „LAT”, tyłem

Pozycja wyjściowa: łokcie prawie wyprostowane w łokciach. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej.
Pozycja końcowa: sztangę „Latissimus” pociągnij w dół, aż prawie do karku.
Uwaga: przy powrocie do pozycji wyjściowej należy zwrócić uwagę, żeby nie wznosić ramion, tylko żeby pozostały w pozycji horyzontalnej. Należy zachować odpowiedni odstęp pomiędzy sztangą „Latissimus” a tyłem głowy – istnieje ryzyko urazu.



Biceps

Pozycja wyjściowa: łokcie prawie wyprostowane. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej. Ręko ma chwycić uchwyty od dołu.

Pozycja końcowa: uchwyty podnieść aż do osiągnięcia kąta min. 90° w łokciach.

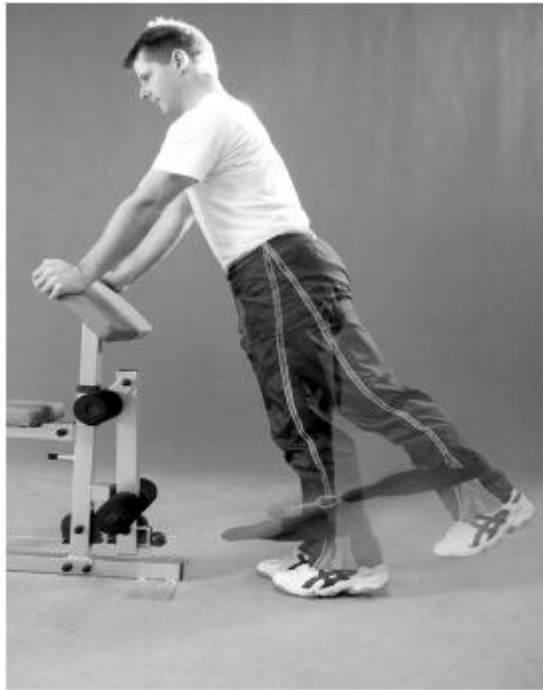
Uwaga: przy powrocie do pozycji wyjściowej należy zwrócić uwagę, żeby nie wznosić ramion, tylko żeby pozostały w pozycji horyzontalnej.



Biceps, pozycja siedząca

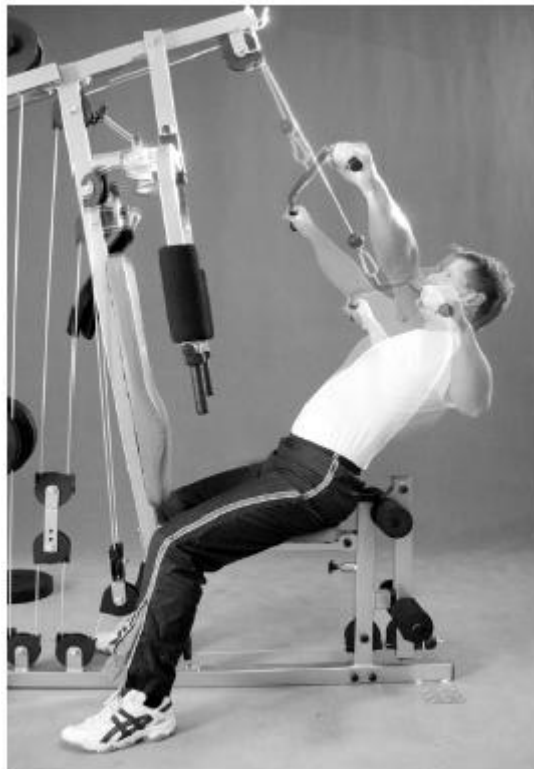
Pozycja wyjściowa: ręce lekko zgięte i położone na obiciu. Usiąść w takiej pozycji, aby obicie było na wysokości klatki piersiowej i znajdowało się przed nią. Lina jest lekko napięta.

Pozycja końcowa: ręce zgięte min. do kąta 90°.



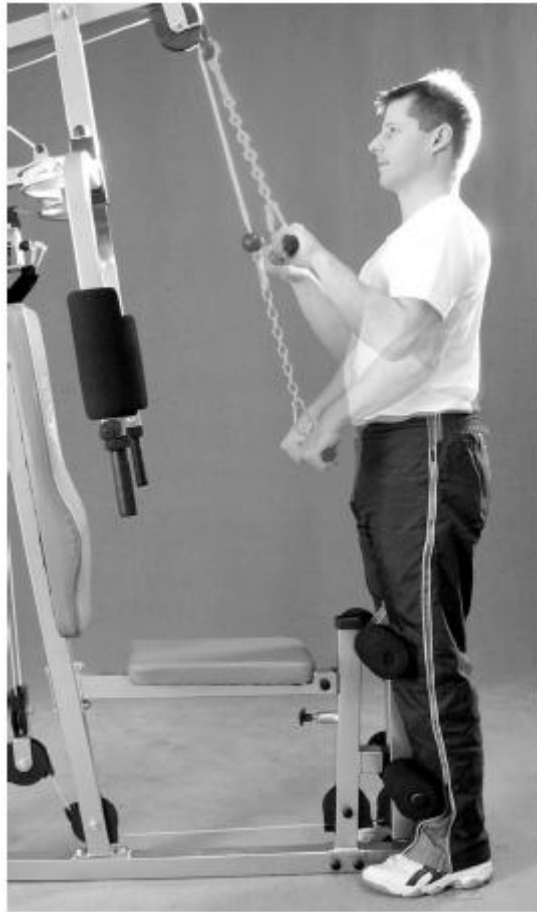
Wyprosty bioder

Pozycja wyjściowa: ciało unieruchomić trzymając rękoma tapicerkę.
Pozycja końcowa: nogę odchylić do w tyłu tak aby tułów pozostał nieruchomo.



Ściąganie pleców

Pozycja wyjściowa: Tułów wychylić do kąta 45°. Chwycić rękoma sztangę od strony zewnętrznej.
Pozycja końcowa: Sztangę przyciągnąć do klatki piersiowej.



Triceps

Pozycja wyjściowa: łokcie zgięte do kąta 45° przy tułwii.

Pozycja końcowa: ręce opuścić w przód, aż będą wyprostowane.

Uwaga: nie przeprostowywać łokci.

6. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
9080-1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Rahmenteil, hinten	Rear back beam		1
-3	Rahmen, vorn	Front upright frame		1
-4	Rahmen für Gewichteschlitten	Frame for weight slider		1
-5	Beincurler	Leg curler		1
-6	Rahmen für armcurl Polster	Armcurl support frame		1
-7	Rahmen für Sitzpolster	Seat support frame		1
-8	Gewichteschlitten	Weight slider		1
-9	Rahmen, oben	Top frame		1
-10	Rahmen für Bankdrückeinheit	Butterfly extension		1
-11	Butterflyarm, rechts	Butterflyarm, right side		1
-12	Butterflyarm, links	Butterflyarm, left side		1
-13	Senkrechte Stütze	Vertical post		1
-14	Mutter	Nut	M10	2
-15	Handgriff	Hand tube		2
-16	Latbar	Lat bar		1
-17*	Schaumstoff	Foam rod		2
-18*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-19*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-20*	Armcurlpolster	Armcurl cushion		1
-21	Rollenhalter, gedreht	Pulley bracket, twisted		1
-22	Rollenhalter	Rollenhalter		1
-23	Verstärkungsplatte	Reinforce plate		1
-24	Rollenhalter, einfach	Single, pulley bracket		2
-25	Griffschraube	Grip nut		3
-26	T-Schraube	T-screw		1
-27	Rolle	Pulley		14
-28	Gummianschlag, eckig	Square rubber bumper		1
-29	Gummianschlag, kegelförmig	Rubber bumper		2
-30	Kunststoffkappe	End cap	Ø25	4
-31	Kunststoffbuchse, eckig	Square, plastic bushing	50x50	6
-32	Kunststoffbuchse, eckig	Square, plastic bushing	25x50	4
-33	Kunststoffbuchse, eckig	Square, plastic bushing	50x45	3
-34	Kunststoffbuchse, eckig	Square, plastic bushing	45x45	1
-35	Kunststoffkappe	Endcap	Ø42	4
-36	PVC Handgriff	PVC handgrip		8
-37	Schaumstoff	Foam	Ø23xØ3-1/2"x7"	4
-38	Schaumstoff	Foam	Ø38xØ3-1/2"x10"	2
-39	Eckiger Kunststoffanschlag	Arm Piece bumper		2
-40	Hülse	Bushing	Ø42xØ25	2
-41	Tricepsseil	Triceps strap		1
-42	Dome endkappe	Dome endcap	Ø5/8"	2
-43	Gewichtefixierung	Quick click		2
-44	Karabine	Hook		6
-45	Kette	Chain	3 Glieder/sections	1
-46	Kette	Chain	12 Glieder/sections	1
-47	Schnellverschluss	Pin		1
-48	Metallbuchse	Big oil bushing		4
-49	Metallbuchse, klein	Small oil bushing		2
-50*	Seilzug	Cable	4510mm	1
-51*	Seilzug butterflyarm	Cable, butterfly	2820mm	1
-52*	Seilzug, oben	Upper cable	3000mm	1
-53	Sechskantschraube	Hex head bolt	1/2"x6-1/8"	1
-54	Wird nicht benötigt	No needed		0
-55	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x75	8
-56	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x70	2
-57	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x65	5
-58	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x50	9
-59	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x25	6
-60	Innensechskantschraube	allen screw	M8x45	3
-61	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x16	10
-62	Schlitzschaube	Screw	M10x25	1
-63	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	6
-64	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	26
-65	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/2"	1
-66	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/8"	2
-67	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	16
-68	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	54
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/2"	2
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/8"	2
-71	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x63	2

-72	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x42	1
-73	Hülse	Bushing	Ø12	10
-74*	Seilzug für Gewichte	Cable for weighplates	1450mm	1
-75	Kurze Curlstange	Curl bar		1
-76	Endkappe für Standfüße	endcap for foottubing		2
-77	Kunststoffkappe	End cap	Ø28	2
-78	Dome Kunststoffkappe	Dome cap	M10	12
-79	Dome Kunststoffkappe	Dome cap	M8	2
-80	Gewindestange	Pressbar shaft	M10x138	1
-81	Rollenübersetzungssystem	Pulleygroup		1
-82	Abdeckung für Pos. 81	Cover for pos. 81		1
-83	Abdeckung 2 für Pos. 81	Cover2 for pos. 81		1
-84	Gewichtescheibe	Weight plate	10kg	4
-85	Gewichtescheibe	Weight plate	5kg	4
-86	Sechskantschraube	Hex head bolt	M10x33	2
-87	Rollenverkleidung, rund	Pulley guard		12
-88	Rollenverkleidung, Gabelförmig	Pulley hook		16
-89	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø10	2

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta HAMMER.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
 ul. Tarnogórska 1,
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
 www.finnlo.com.pl

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:
LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
ul. Tarnogórska 1
44-100 Gliwice
serwis: 882-017-616 ; salon: 32-270-77-22
e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl