

HAMMER

ULTRA POWER STATION



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.....	6
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	17
5.	Wskazówki treningowe.....	17
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach.....	17
5.2.	Ustawienia.....	23
6.	Lista części.....	24

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2, klasy H.
- Maksymalna waga użytkownika: 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 klasy H. 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 recynglowi 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)

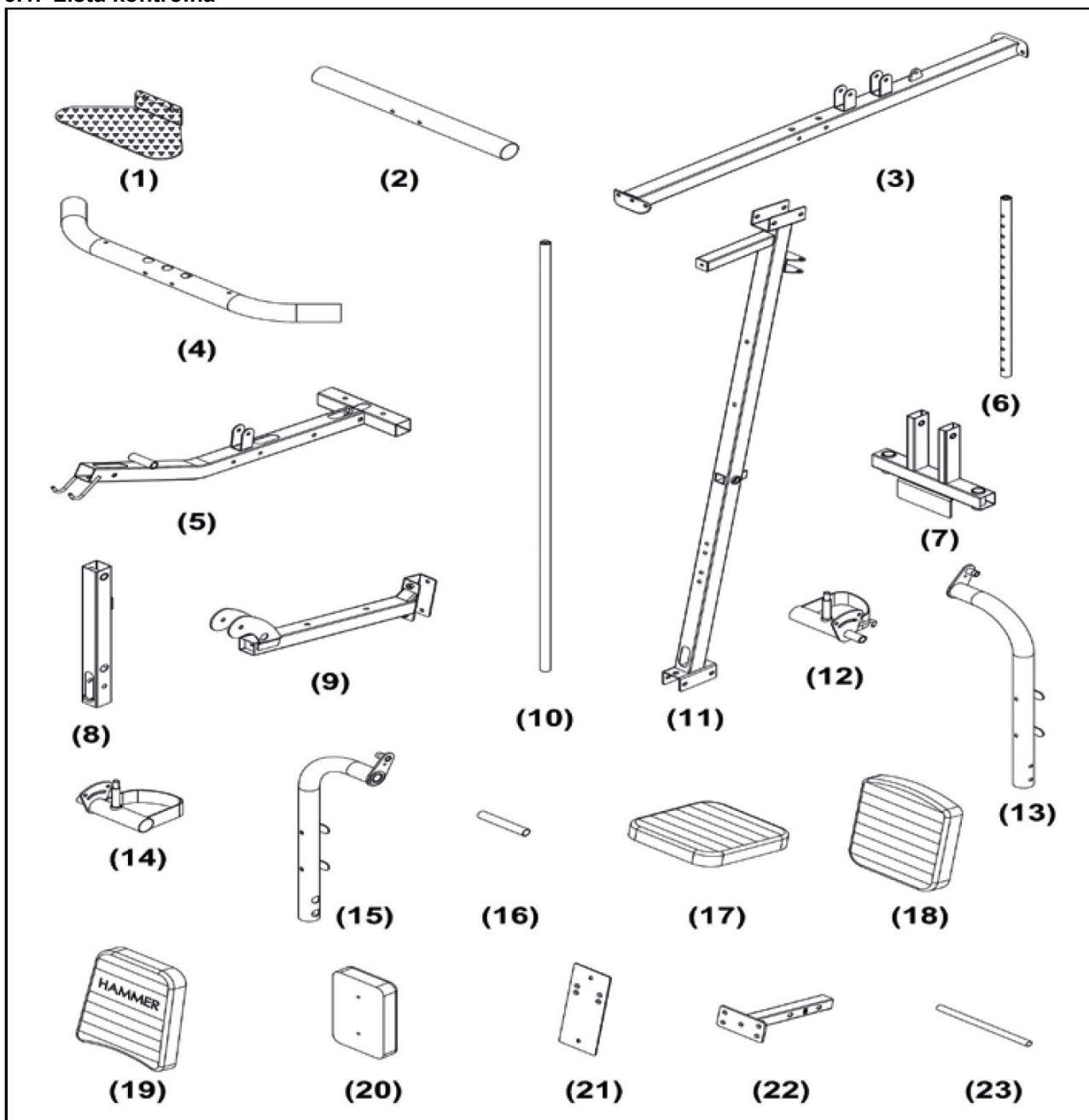
3. Montaż

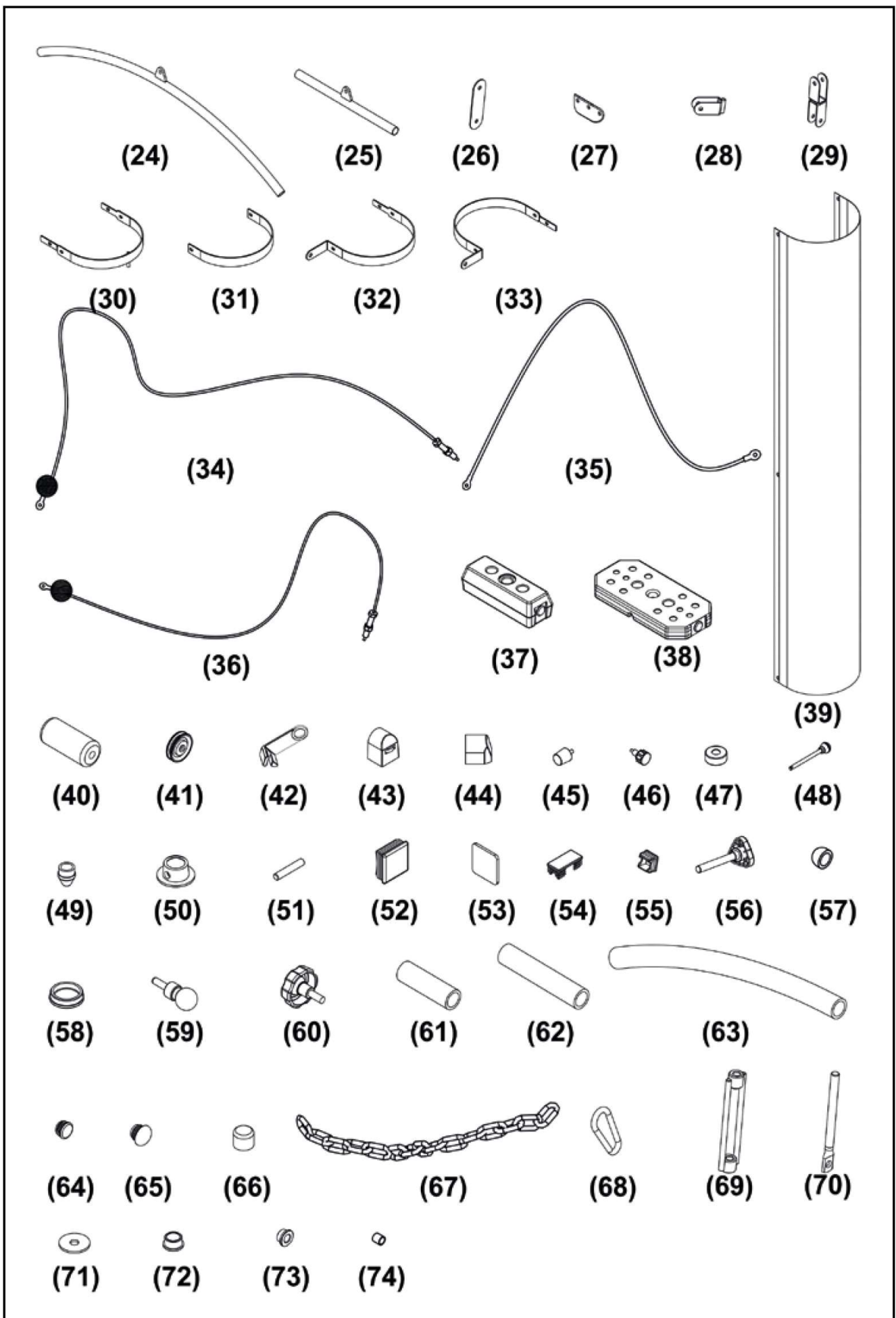
W celu ułatwienia montażu atlasu, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

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.

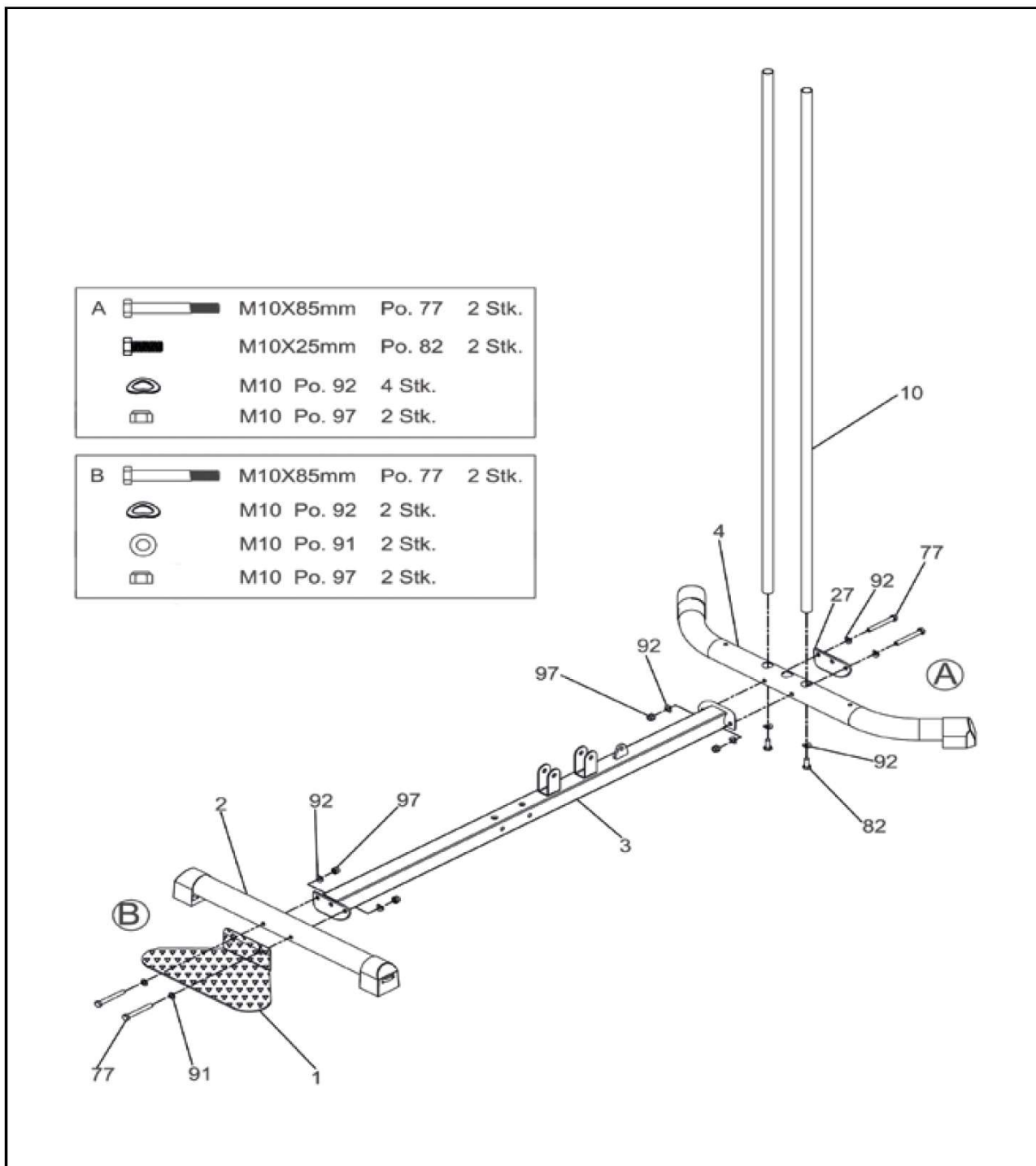
3.1. Lista kontrolna



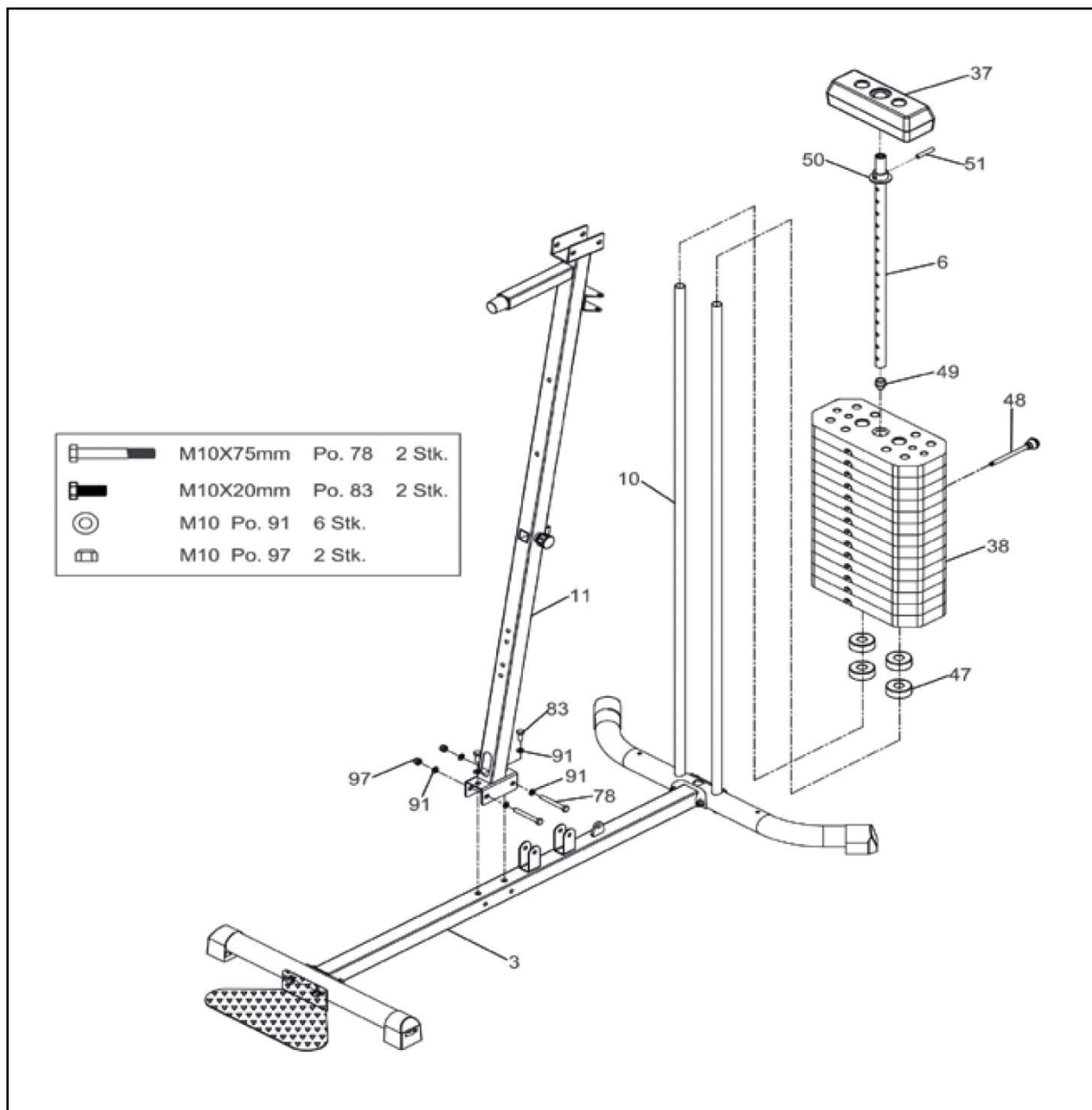


3.2. Montaż krok po kroku

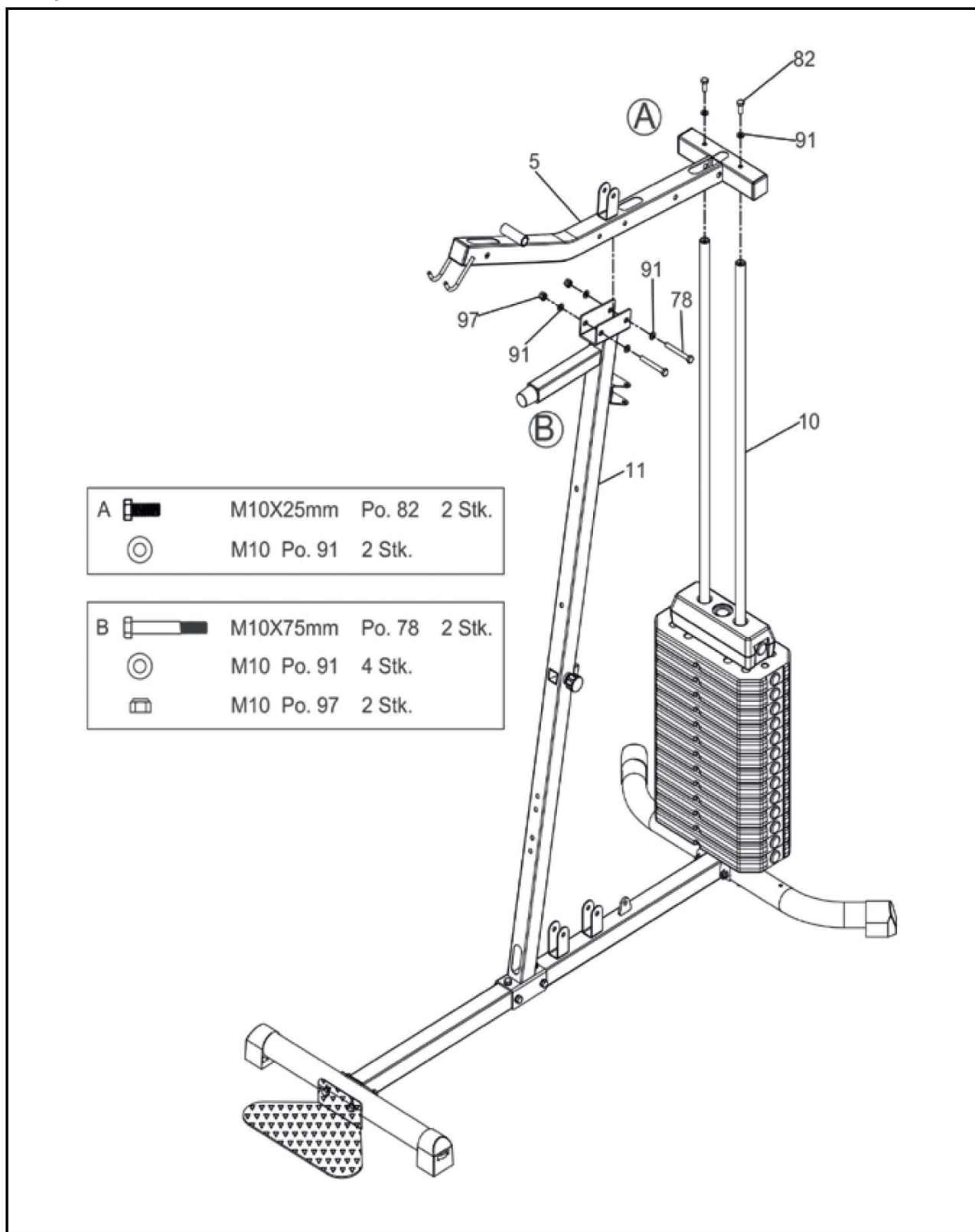
Krok 1



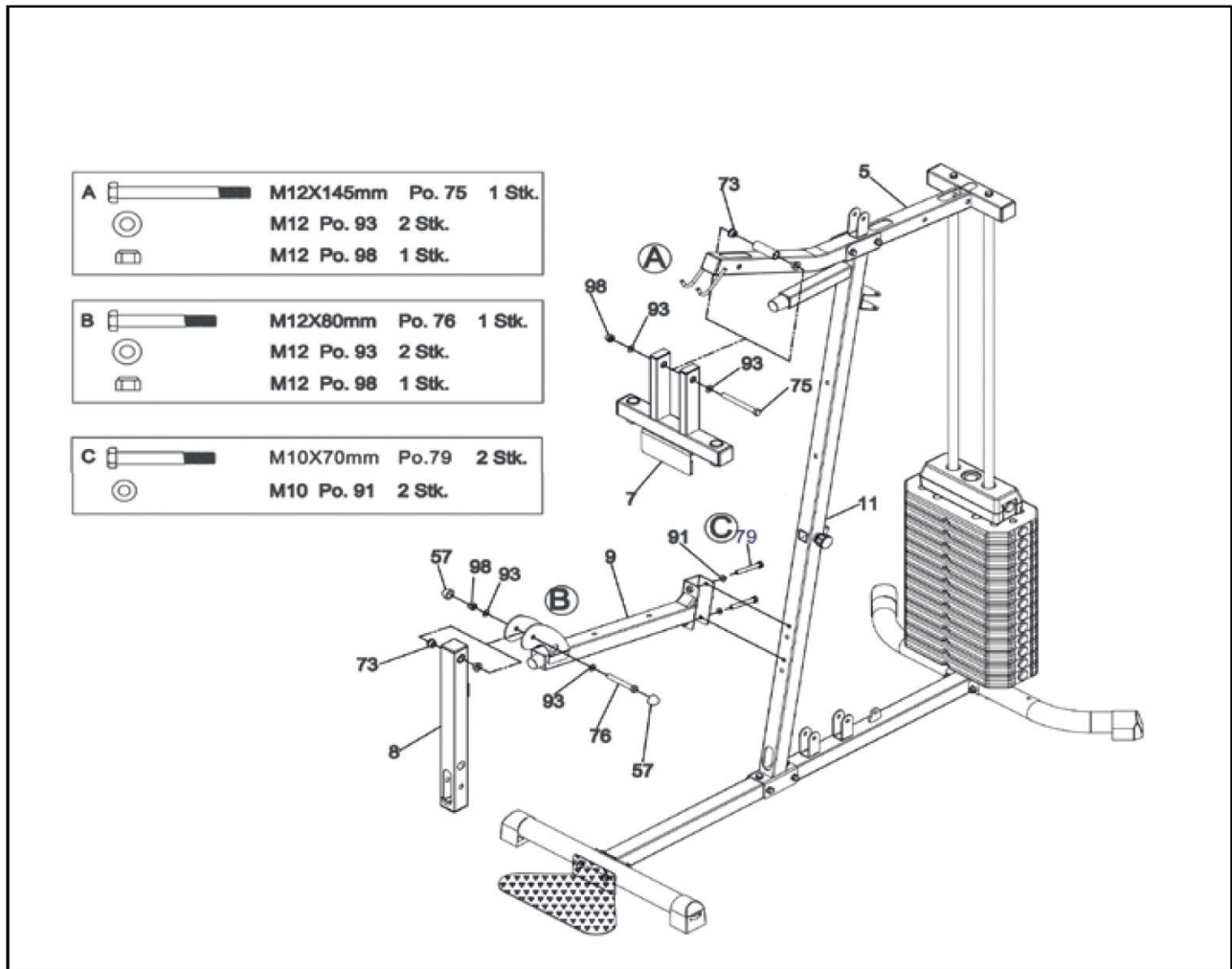
Krok 2



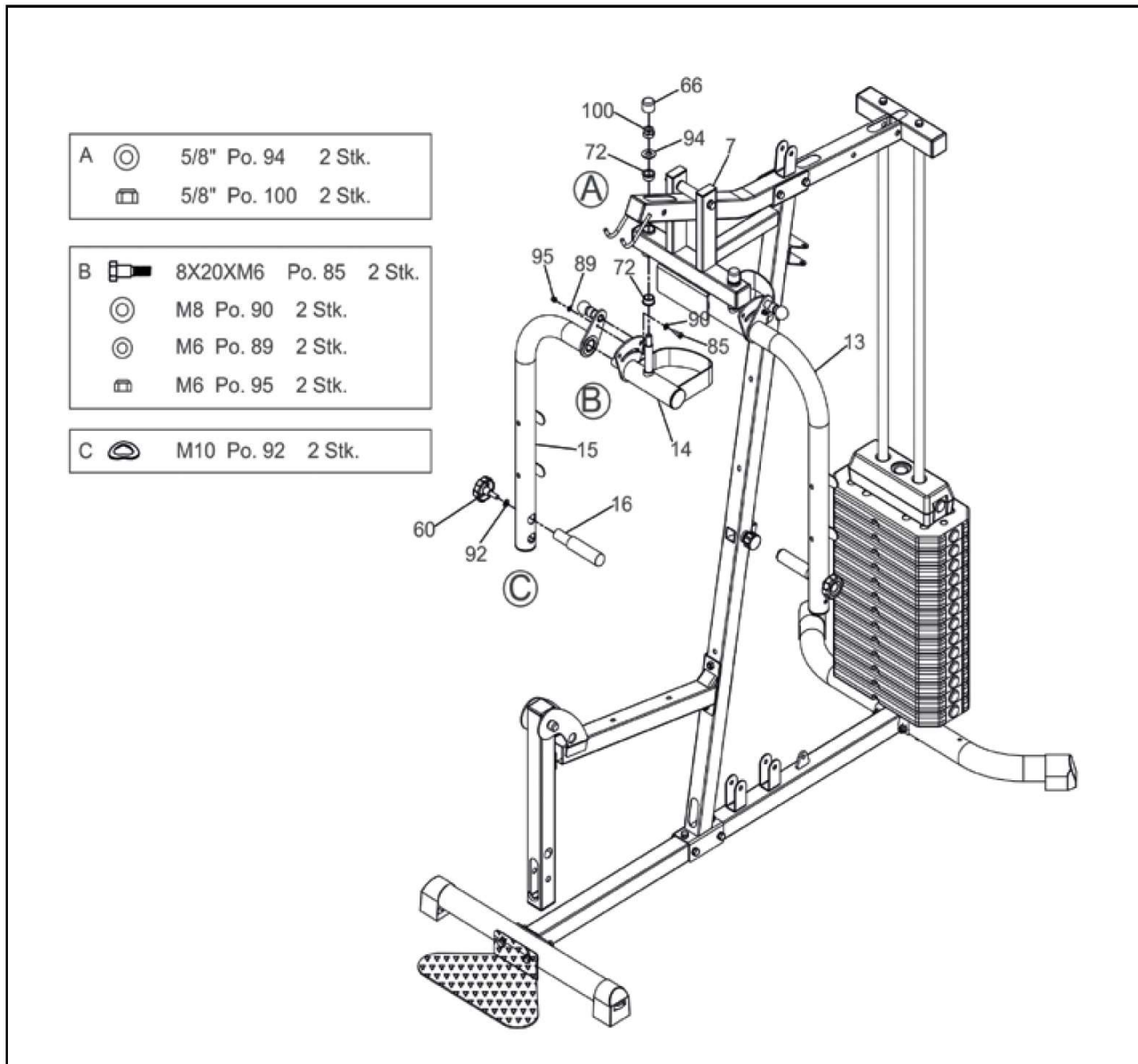
Krok 3



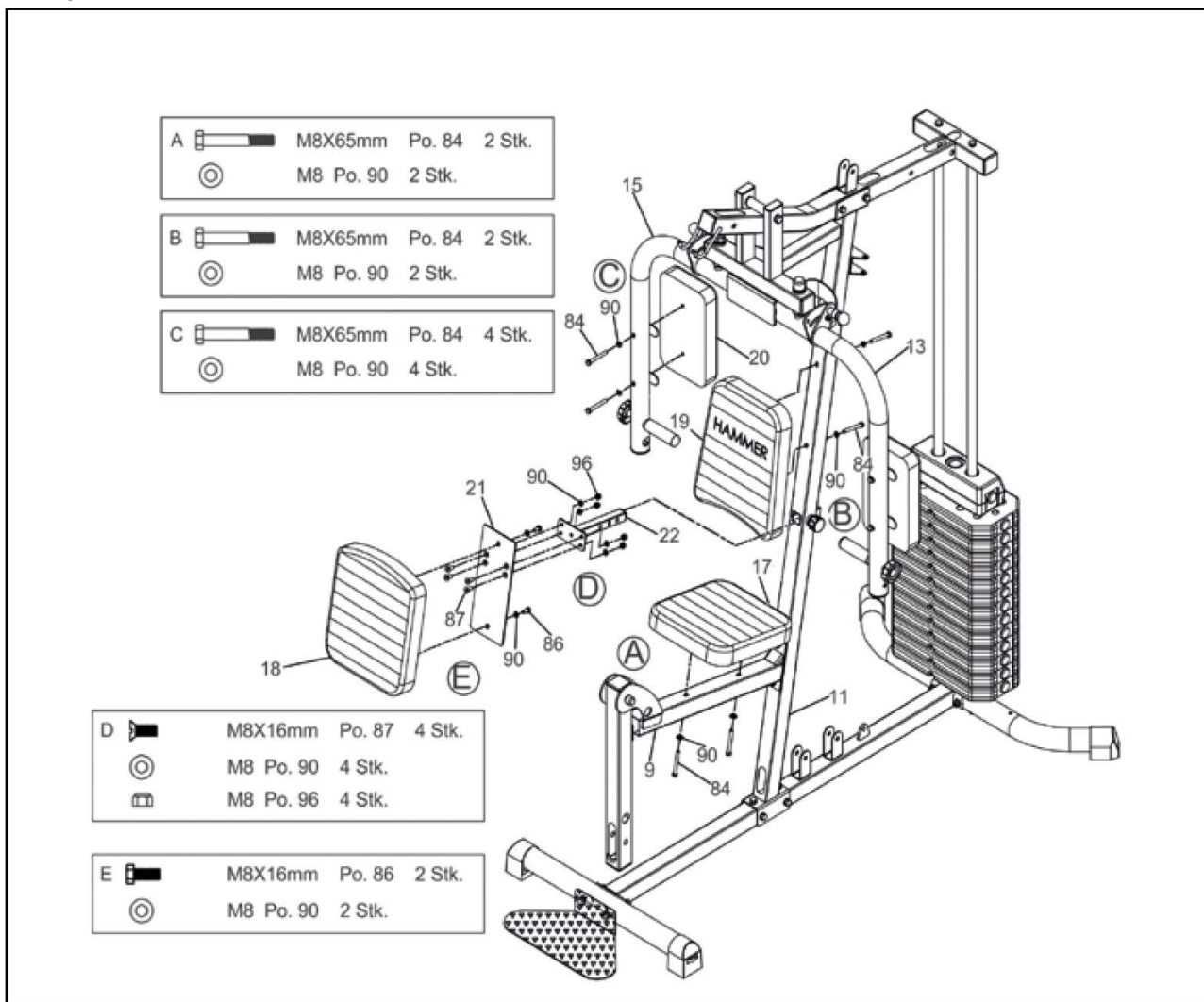
Krok 4



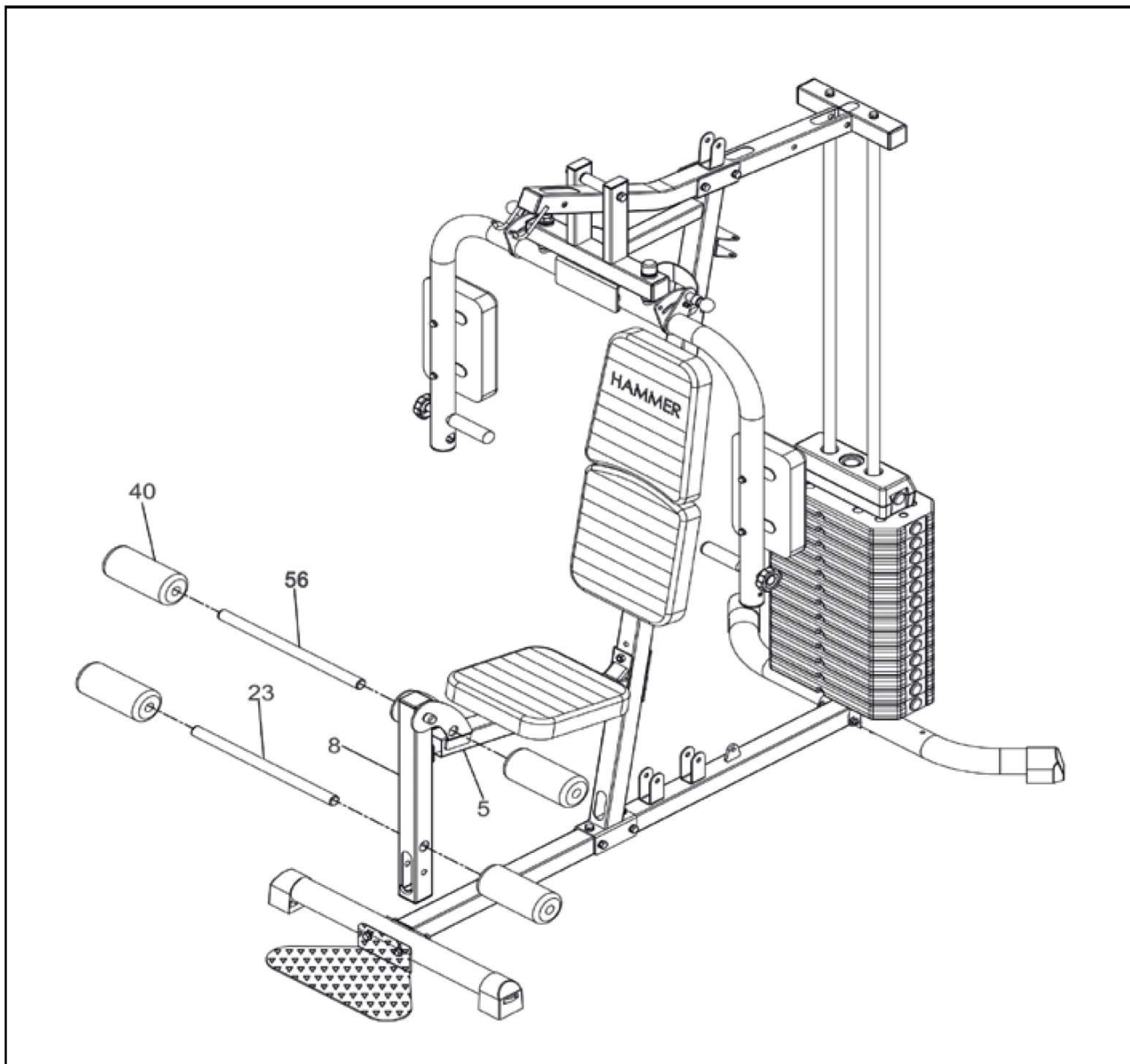
Krok 5



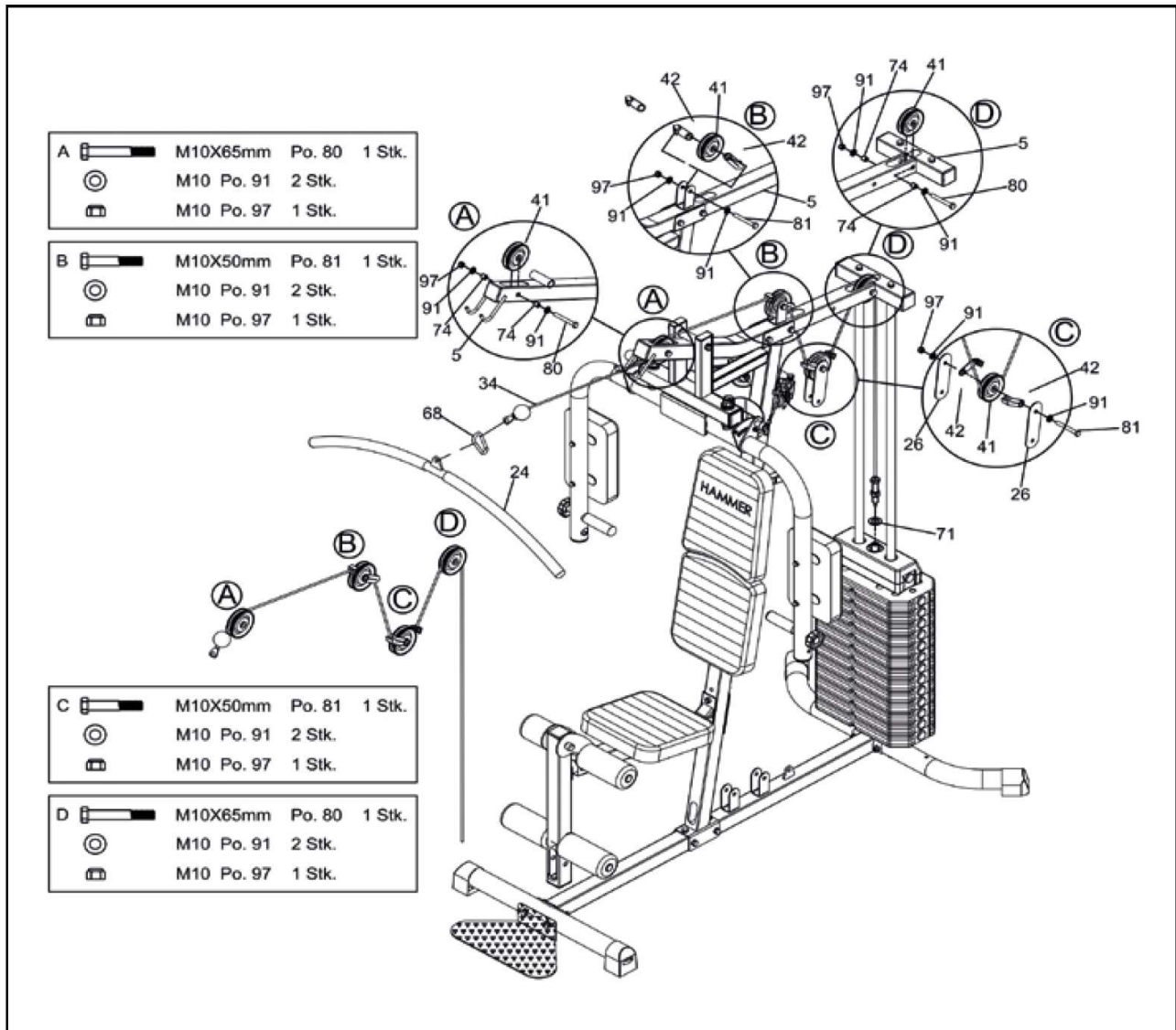
Krok 6



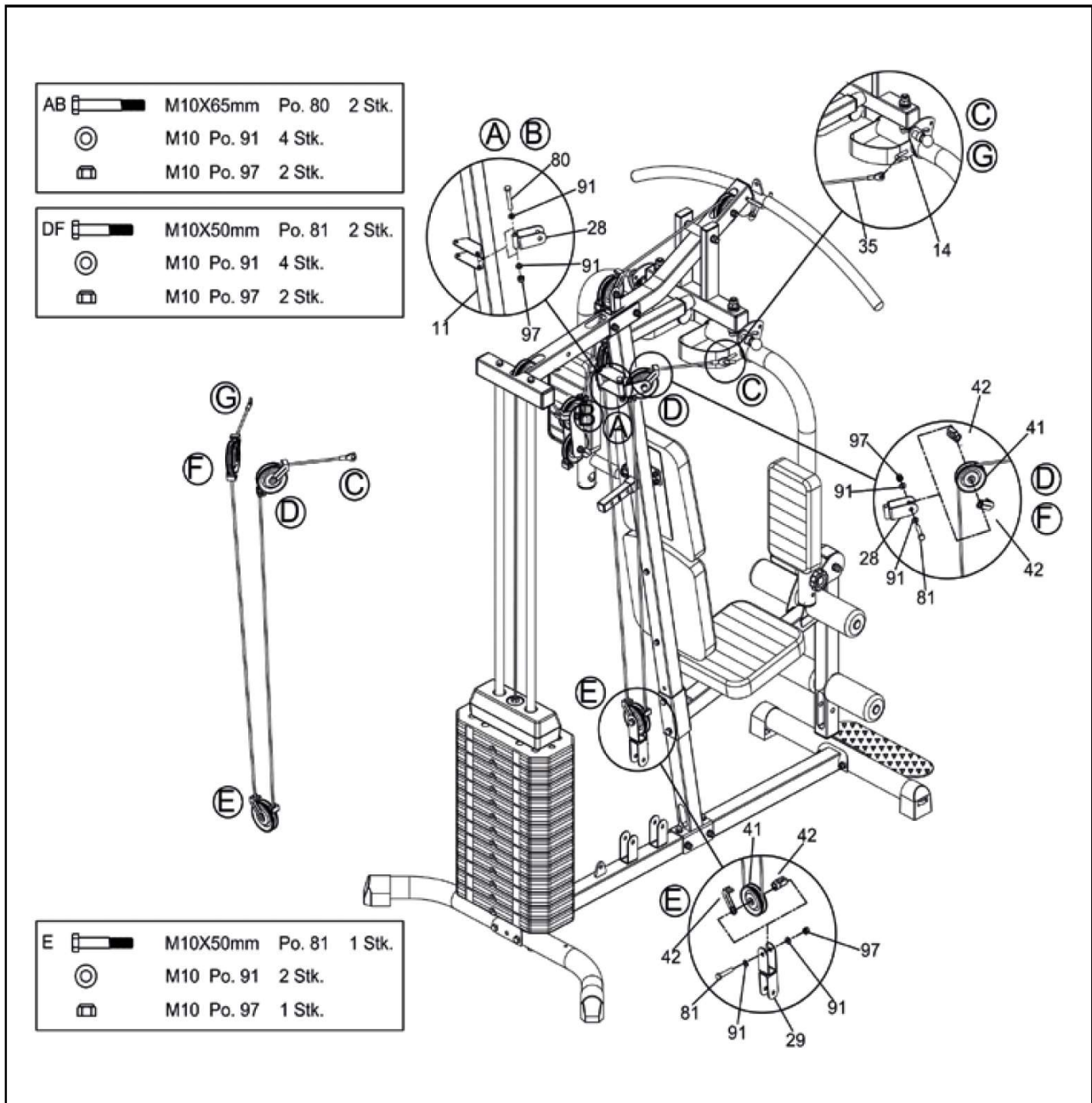
Krok 7



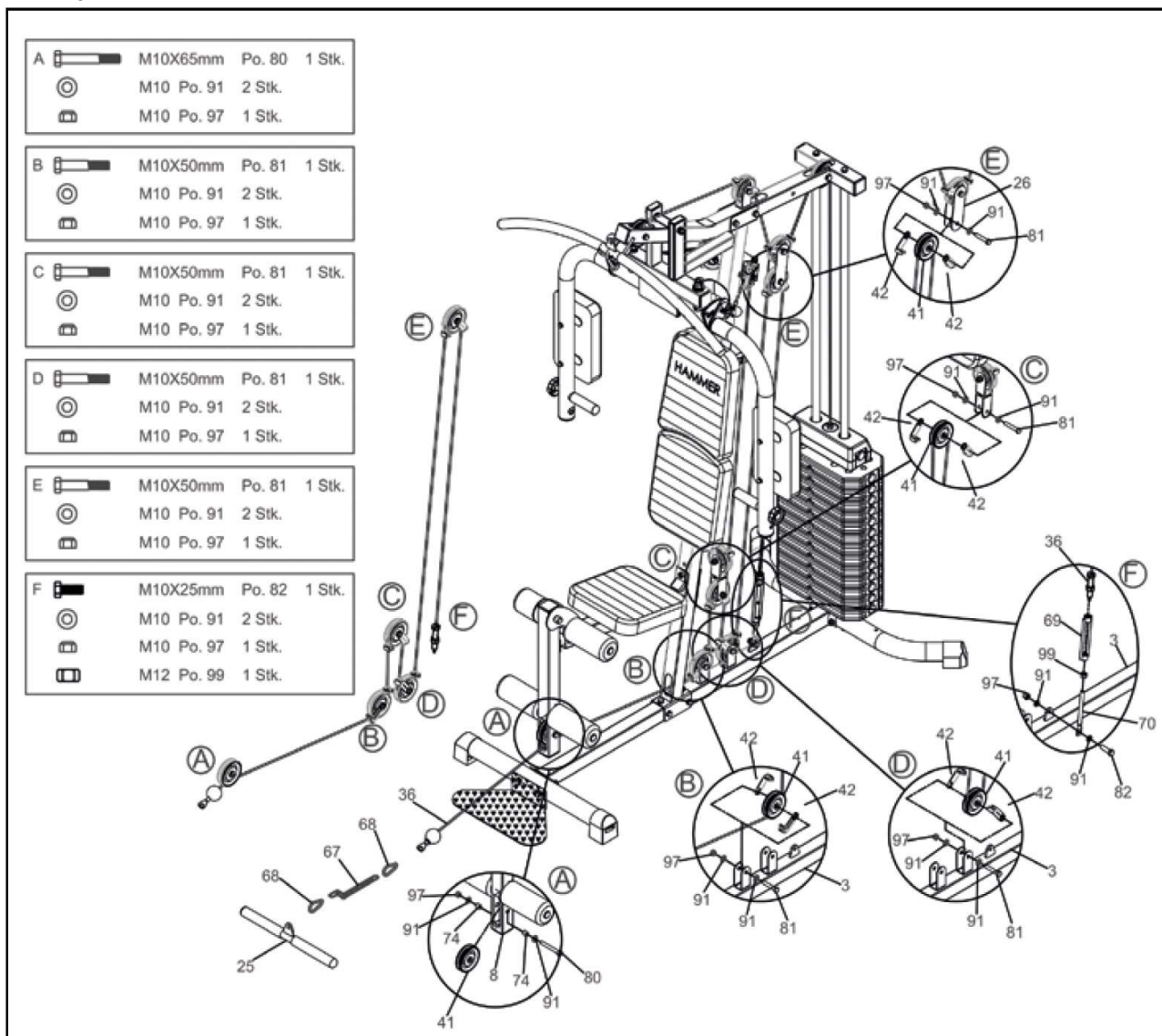
Krok 8



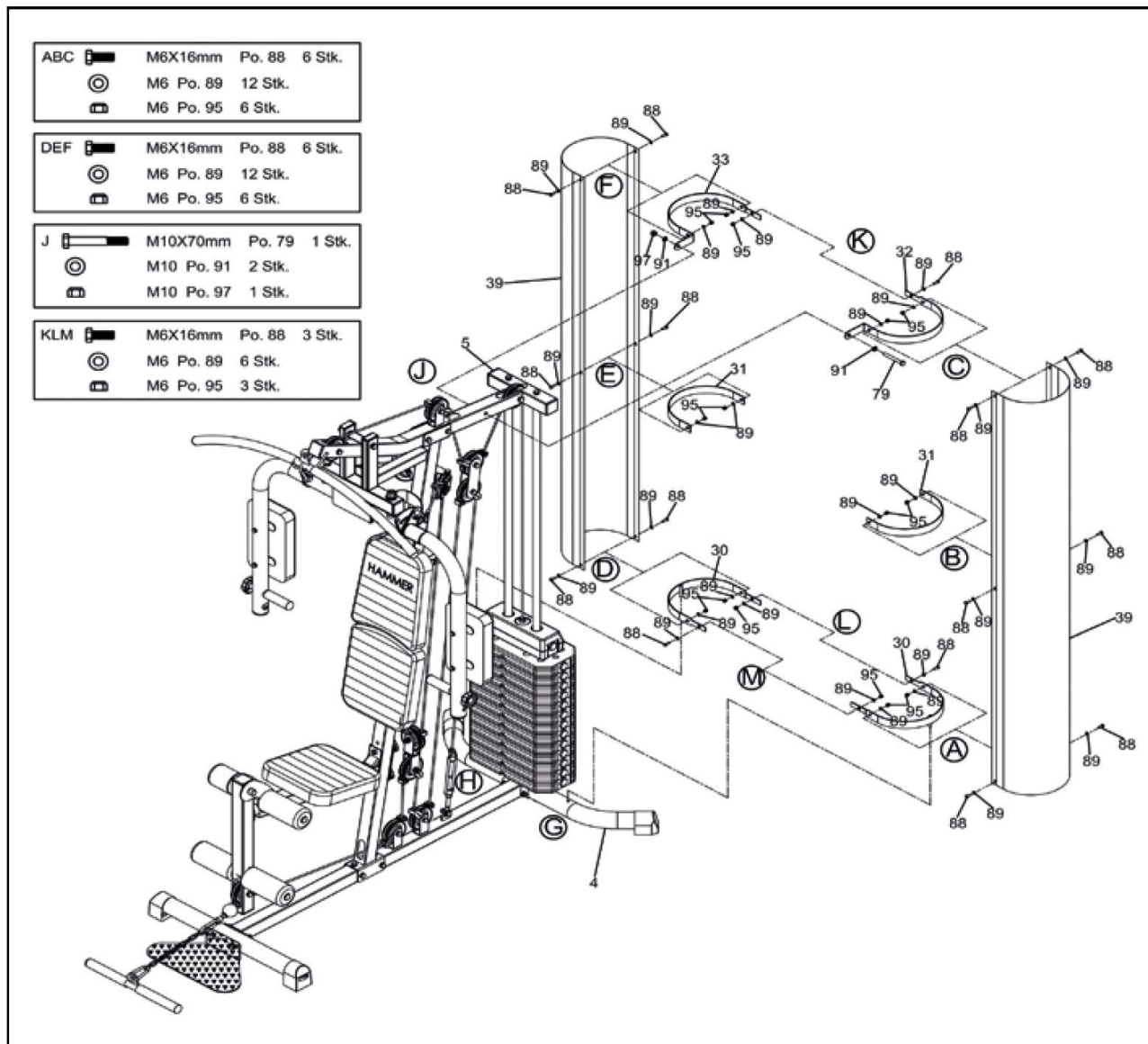
Krok 9



Krok 10



Krok 11



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), aby uniknąć kontuzji.

JAK NALEŻY ĆWICZYĆ?

Jest kilka metod treningu siłowego wg których możesz trenować. Podana metoda wytrzymałościowa 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.
- Pomiedzy poszczególnymi sekwencjami należy zrobić 60-sekundową przerwę.
- Trenuj 2-3 razy w tygodniu.

Pamiętaj koniecznie o ćwiczeniach brzucha.

5.1. Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach



Biceps

Pozycja wyjściowa: stań na podstawie. Ręce są prawie wyprostowane.

Pozycja końcowa: przyciągnij łokcie do ciała, a przedramiona unieś.

Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Nie doprowadzaj do lordozy. Tułów pozostaje nieruchomy. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.



Podnoszenie ramion

Pozycja wyjściowa: Stań na podstawie. Ręce są prawie wyprostowane.

Pozycja końcowa: podnieś łokcie wzdłuż ciała, aż do wysokości ramion.

Uwaga: Tułów pozostaje nieruchomy. Nie podnoś łokci powyżej ramion. Jeśli poczujesz napięcie lub ból w okolicach karku, nie wykonuj tego ćwiczenia.



Triceps, pozycja stojąca

Pozycja wyjściowa: Stań na / za podstawą. Zegnij ręce. Łokcie nieruchomo przy ciele.

Pozycja końcowa: opuść przedramiona wzdłuż ciała, aż będą prawie wyprostowane.

Uwaga: Tułów i łokcie są nieruchome. Mięśnie brzucha i pleców napięte.

**Wiosłowanie**

Pozycja wyjściowa: Nogi lekko ugnij w kolanach. Ręce wyciągnięte.

Pozycja końcowa: Pociągnij ręce do siebie, w taki sposób żeby uchwyty dotykały tułowia. Im bardziej ręce przyciągniesz w kierunku klatki piersiowej, tym bardziej będą zaangażowane mięśnie karku.

Uwaga: Tułów nieruchomo, wyprostowany. Nie wspomagaj się tułowiem.

**Wiosłowanie**

Pozycja wyjściowa: Jednostka do wyciskania jest w pozycji tylnej. Uchwyty są tak daleko wypchnięte, że ręce są prawie wyprostowane. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej.

Pozycja końcowa: Przyciągnij jednostkę do wyciskania do siebie. Im bardziej ręce zostaną przyciągnięte w kierunku klatki piersiowej, tym bardziej będą zaangażowane mięśnie karku.



Wyciąg „LAT”

Pozycja wyjściowa: ręce prawie wyprostowane. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej. Nogi zamocowane o blokady.

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

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



Wyciąg „LAT”, od strony brzucha

Pozycja wyjściowa: ręce prawie wyprostowane. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej. Nogi zamocowane o blokady.

Pozycja końcowa: sztangę „Latissimus” pociągnij w dół, aż do klatki piersiowej.

Uwaga: przy powrocie do pozycji wyjściowej należy zwrócić uwagę, żeby nie poruszać ramionami w górę, tylko żeby pozostały w pozycji horyzontalnej.

**Motyłki**

Pozycja wyjściowa: Przedramiona położyć na uchwytach od strony zewnętrznej.

Pozycja końcowa: Ruch odbywa się w przód do złączenia rąk.

**Wyciskanie**

Pozycja wyjściowa: łokcie na wysokości ramion, ręce zgięte.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód.

UWAGA: Nie przeprostowywać łokci.



Wyprosty nóg

Pozycja wyjściowa: Rękami chwyć za siodełko i unieruchom tułów. Oś obrotowa powinna wskazywać przez staw kolanowy.

Pozycja końcowa: Wyprostuj nogi.

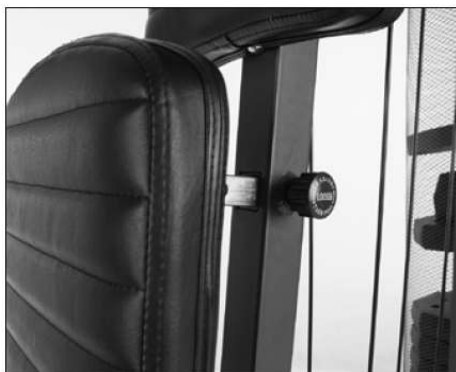


Zgięcia nóg

Pozycja wyjściowa: Rękami chwyć za oparcie i unieruchom tułów. Oś obrotowa powinna wskazywać przez staw kolanowy. Przód uda unieruchom o siodełko.

Pozycja końcowa: Zegnij nogę.

5.2. Ustawienia



Ustawienie oparcia

Dla lepszych efektów określonych ćwiczeń zaleca się ustawienie oparcia bardziej z przodu. W tym celu wyciągnij trzpień i ustaw oparcie w wybranej pozycji. Oparcie jest zabezpieczone jak trzpień ponownie zostanie włożony.



Zmiana kąta ramion do motylków

Dla lepszych efektów przy ćwiczeniach Cable Cross i przy ciągnięciu pleców zaleca się ustawić ramiona motylków do tyłu.



Pozycje chwytu

Dla optymalnego chwytu uchwyt można ustawić na dwóch wysokościach. W tym celu poluzuj śrubę i ustaw uchwyt w wybranej pozycji. Zamocuj uchwyt, przykręcając śrubę.

Napięcie liny

Aby zapewnić optymalne napięcie liny, przekręć napinacz w odpowiednim kierunku, aby linę napiąć lub poluzować. Lina powinna być tak napięta, żeby bolec obciążników bez oporu został wprowadzony w obciążniki.

6. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
9030-1	Standplatte	Standing plate		1
-2	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-3	Hauptrahmen	Main frame		1
-4	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-5	Oberer Rahmen	Top frame		1
-6	Gewichtsauswahstab	Weight selection rod		1
-7	Rahmen für Bankdruckeinheit	Frame for benchpress		1
-8	Beincurler	Legcurler		1
-9	Rahmen für Sitzpolster	Frame for seat cushion		1
-10	Gewichtsführungsstange	Weight tube		2
-11	Senkrechte Strebe	Vertical frame		1
-12	Adapterstück für Druckarm, links	Connector for left pressarm		1
-13	Druckarm, links	Pressarm, left side		1
-14	Adapterstück für Druckarm, rechts	Connector for right pressarm		1
-15	Druckarm, rechts	Pressarm, right side		1
-16	Schaft	Axle		2
-17	Sitzpolster	Seat cushion		1
-18	Unteres Rückenpolster	Lower backrest cushion		1
-19	Oberes Rückenpolster	Upper backrest cushion		1
-20	Armpolster	Arm cushion		2
-21	Platte für Rückenpolster	Connection plate for backrest cushion		1
-22	Verstellung für unteres Rückenpolster	Adjustment for lower backrest cushion		1
-23	Rohr für Schaumstoffrolle	Foam rod		2
-24	Latstange	Latbar		1
-25	Trizepsstange	Curl bar		1
-26	Rollenhalter	Pulley plate		2
-27	Verstärkungsplatte	Reinforcement plate		1
-28	Beweglicher rollenhalter	Single pulley bracket		2
-29	Rollenhalter, verdreht	Twisted pulley bracket		1
-30	Befestigung für Gewichteverkleidung A	Shroud connection plate A		2
-31	Befestigung für Gewichteverkleidung B	Shroud connection plate B		2
-32	Befestigung für Gewichteverkleidung C	Shroud connection plate C		1
-33	Befestigung für Gewichteverkleidung D	Shroud connection plate D		1
-34	Seilzug, oben	Upper cable		1
-35	Seilzug, Butterflyarm	Butterfly arm cable		1
-36	Seilzug, Beincurler	Legcurler cable		1
-37	Top gewichteplatte	Top weight plate		1
-38	Gewichtescheibe	Weight plate		13
-39	Gewichteverkleidung	Shroud		2
-40*	Schaumstoffrolle	Foam roller		4
-41	Rolle	Pulley		12
-42	Seilzugsicherung	Cable guard		18
-43	Höhenverstellkappe	Heightadjustment cap		2
-44	Endkappe	End cap		2
-45	Gummidämpfer	Rubber bumper		2
-46	Griffschraube	Star screw		1
-47	Gummidämpfer, rund	Round rubber bumper		4
-48	Gewichtestift	Weight selection pin		1
-49	Endkappe spitzig	Selection shaft, end plug		1
-50	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		1
-51	Pin	Pin		1
-52	Kunststoffkappe, quadratisch	Square endcap	50x50	7
-53	Gummi	Rubber plate		2
-54	Kunststoffkappe, rechteckig	Endcap	25x50	2
-55	Kunststoffkappe, quadratisch	square endcap	25x25	1
-56	Griffschraube	Starscrew		2
-57	Schraubenabdeckung	Dome cap	M12	2
-58	Kunststoffkappe	Endcap	Ø50	4
-59	Pop-Pin	Pop-Pin		2
-60	Griffschraube	Griffschraube		2
-61*	Schaumstoffgriff	Foam handle	100mm	2
-62*	Schaumstoffgriff	Foam handle	175mm	2
-63*	Schaumstoffgriff	Foam handle	475mm	2
-64	Stopfen	Plug	Ø25	4
-65	Stopfen	Plug	Ø25	6
-66	Schraubenabdeckung	Dome cap	5/8"	2
-67	Kette	Chain		1
-68	Karabiner	Hook		3
-69	Seilzugspanner	Cable tensioner		1
-70	Drehteil für Seilzugspanner	Cable tensioner bolt		1
-71	Unterlegscheibe	Washer		1

-72	Metallbuchse	Metal bushing		4
-73	Metallbuchse, klein	Small metal bushing		4
-74	Buchse	Bushing	14mm	6
-75	Sechskantschraube	Hexagon screw	M12x145	1
-76	Sechskantschraube	Hexagon screw	M12x80	1
-77	Sechskantschraube	Hexagon screw	M10x85	4
-78	Sechskantschraube	Hexagon screw	M10x75	4
-79	Sechskantschraube	Hexagon screw	M10x70	1
-80	Sechskantschraube	Hexagon screw	M10x65	5
-81	Sechskantschraube	Hexagon screw	M10x50	9
-82	Sechskantschraube	Hexagon screw	M10x25	5
-83	Sechskantschraube	Hexagon screw	M10x20	2
-84	Sechskantschraube	Hexagon screw	M8x65	8
-85	Sechskantschraube	Hexagon screw	M6x20	2
-86	Sechskantschraube	Hexagon screw	M8x16	2
-87	Schlitzschrabe	Screw	M8x16	4
-88	Sechskantschraube	Hexagon screw	M6x16	15
-89	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	32
-90	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	16
-91	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	48
-92	Unterlegscheibe, gebogen	Curved, washer	Ø10	10
-93	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	4
-94	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/8"	2
-95	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	17
-96	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-97	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	24
-98	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-99	Mutter	Nut	M12	1
-100	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/8"	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.

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