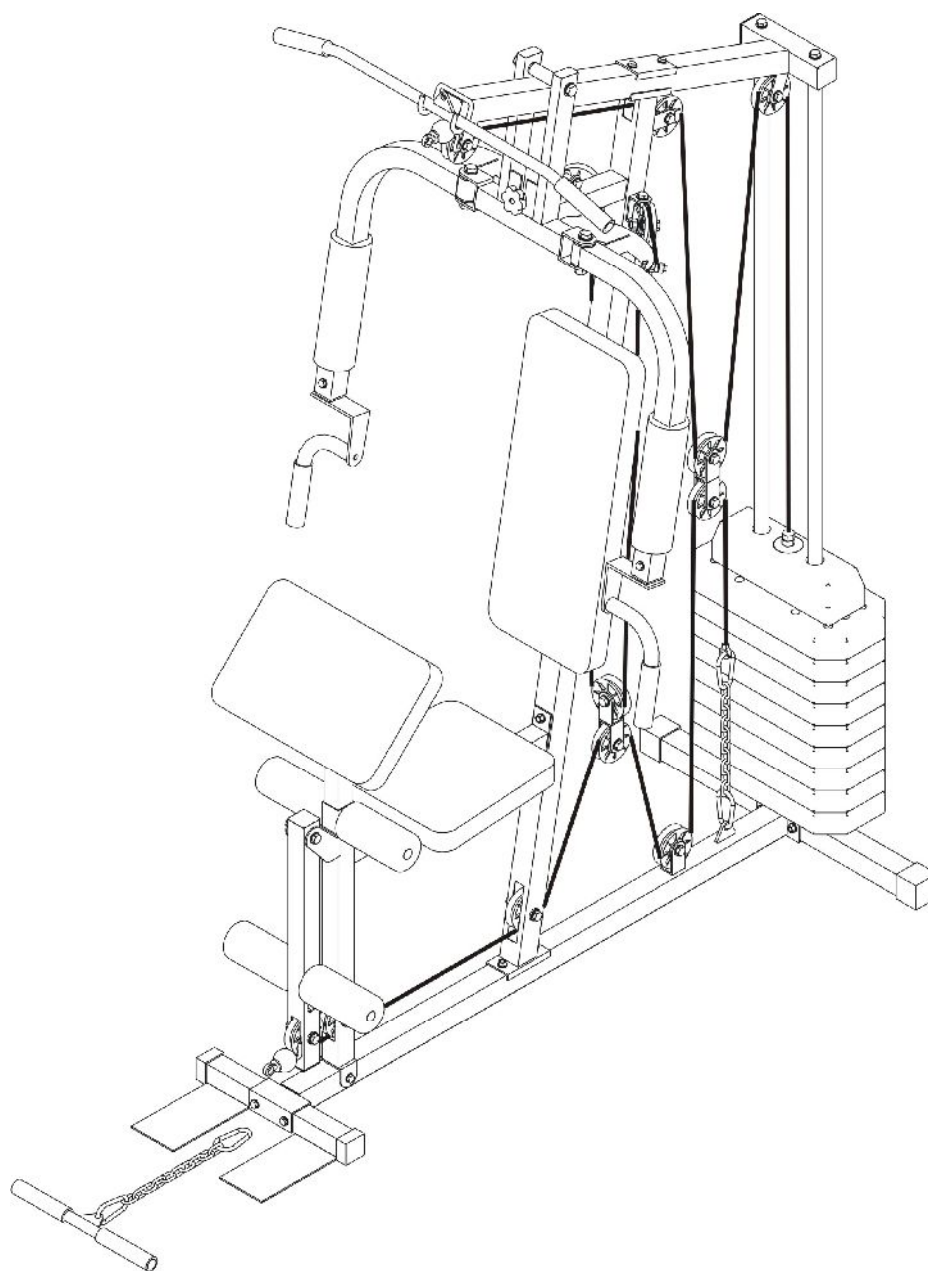




# ATLAS

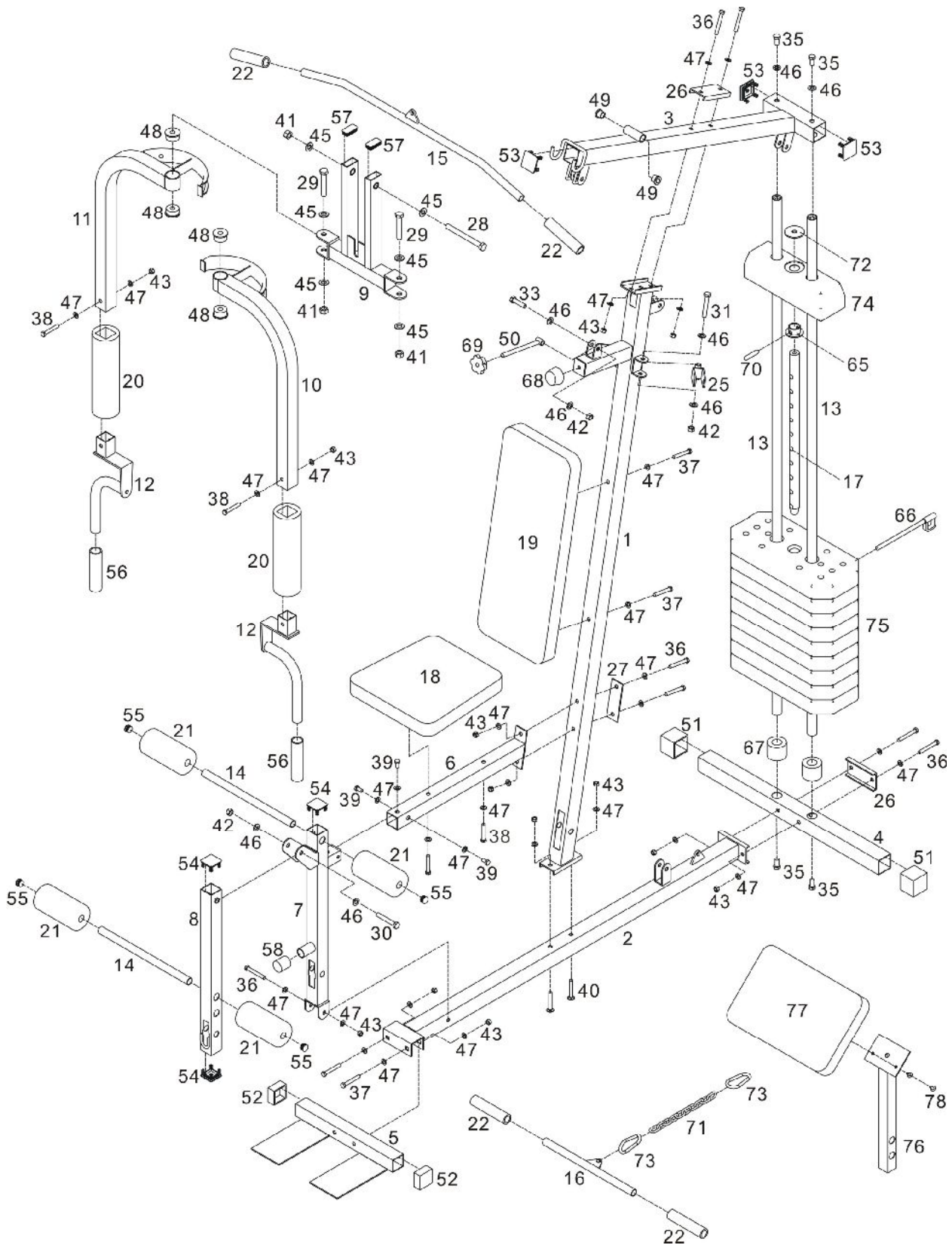
## HERTZ LYNX (JK-HG38)



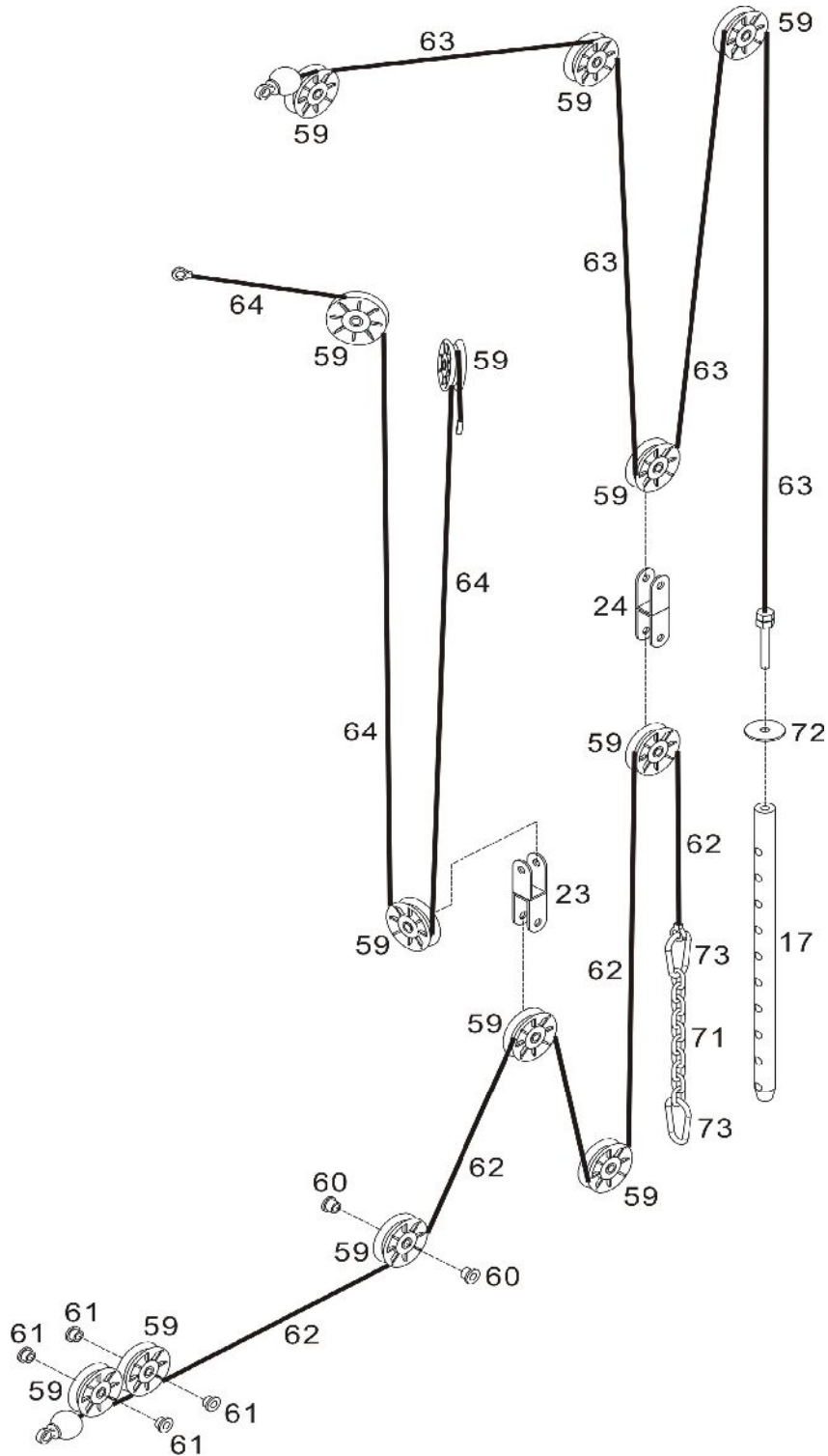
Prosz zachowa niniejsz instrukcj w celach informacyjnych.

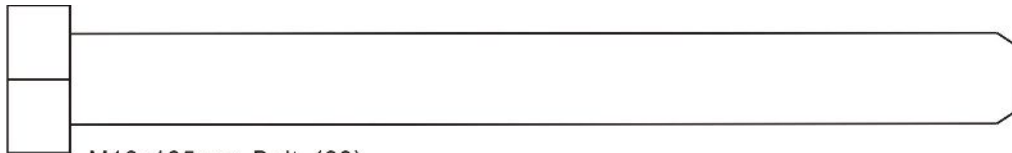
1. Przeczytaj całą instrukcję przed rozpoczęciem składania i użytkowania sprzętu. Bezpieczne i sprawne użytkowanie jest uwarunkowane właściwym złożeniem, utrzymaniem i użytkowaniem. Do Twojej odpowiedzialności należy upewnienie się, że wszyscy użytkownicy sprzętu są poinformowani o wszelkich zagrożeniach i rodzajach ostrożności dotyczących użytkowania sprzętu.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem, w celu ustalenia czy istnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne, które mogą narazić Twoje zdrowie lub bezpieczeństwo.
3. Bądź wrażliwy na sygnały wysyłane przez Twój organizm. Nieprawidłowy lub przesadny trening może uszkodzić Twoje zdrowie. Przerwij trening, jeżeli pojawi się którykolwiek z następujących objawów: ból, kłucie w klatce piersiowej, nieregularne tętno, skrajnie płytki oddech, zawroty głowy, mdłota. Jeżeli doświadczysz któregoś z wymienionych objawów, powinieneś skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem treningów.
4. Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych. Sprzęt jest zaprojektowany wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
5. Użytkuj sprzęt na twardym, płaskim podłożu z dodatkową warstwą ochronną na podłogę lub dywan. Z powodów bezpieczeństwa, sprzęt powinien mieć 0,5 metra wolnej przestrzeni wokół siebie.
5. Przed użytkowaniem sprzętu sprawdź, czy wszystkie rury i nakrętki są ciasno dokręcone.
6. Odpowiedni poziom bezpieczeństwa użytkowania sprzętu może być utrzymany tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem oznak uszkodzenia lub zużycia.
7. Zawsze używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli zauważysz jakiegokolwiek defekt lub uszkodzenie czuci podczas montażu lub jeżeli słyszysz dziwne dźwięki dobiegające z wnętrza urządzenia podczas użytkowania – zaniechaj używania do momentu zdiagnozowania i naprawienia problemu.
8. Podczas użytkowania sprzętu noś odpowiedni odzież. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte w ruchome elementy sprzętu, oraz ubrań utrudniających ruchy.
9. Sprzęt posiada, nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika wynosi 120 kg. Wymiary : 153 x 85,5 x 191 cm (dł x szer x wys )
10. Sprzęt nie nadaje się do użytku terapeutycznego. Sprzęt do użytku domowego.
11. Klasa dokładności C.
12. Podczas przesuwania lub przenoszenia sprzętu należy podjąć odpowiednie środki ostrożności w celu uniknięcia uszkodzenia kręgosłupa. Zawsze podnoś sprzęt w prawidłowy, bezpieczny sposób, lub skorzystaj z pomocy osób trzecich.
13. UWAGA! Nie dotykaj elementów ruchomych takich jak bloczki podczas wiczy. Uważaj na dłonie podczas treningu na wszelkich elementach przegubowych.

Zawarto opakowania oraz lista narzędzi montażowych.

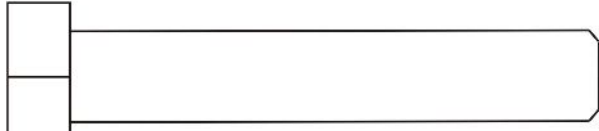


W 99% przypadków przyczyną zerwania linek jest ich wypadnięcie z prowadnic kół pasowych. Linki mogą ulegać poluzowaniu; regularnie sprawdzaj napięcie linek za pomocą łańcucha.

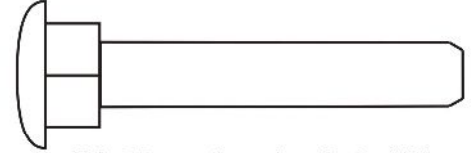




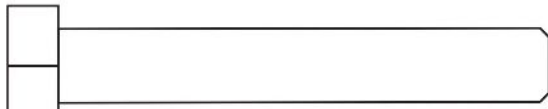
M12x125mm Bolt (28)



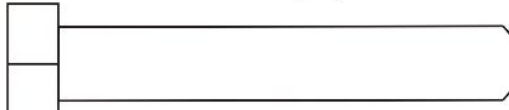
M12x70mm Bolt (29)



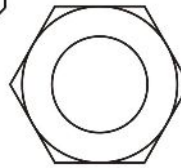
M8x55mm Carriage Bolt (40)



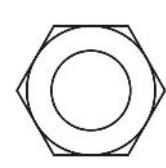
M10x65mm Bolt (30)



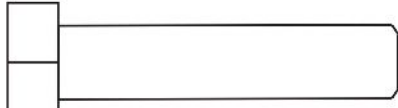
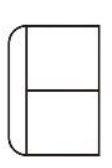
M10x60mm Bolt (31)



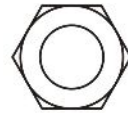
M12 Nylon Locknut (41)



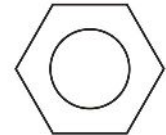
M10 Nylon Locknut (42)



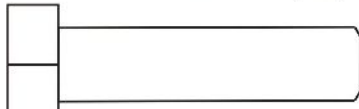
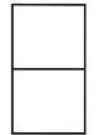
M10x45mm Bolt (32)



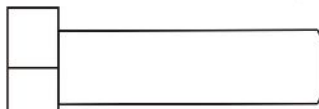
M8 Nylon Locknut (43)



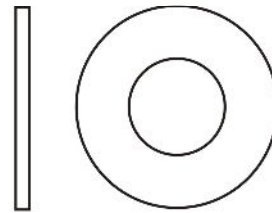
M10 Nut (44)



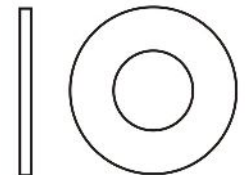
M10x40mm Bolt (33)



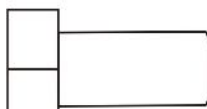
M10x35mm Bolt (34)



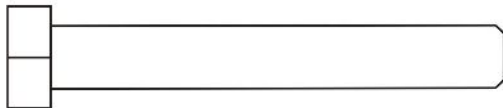
M12 Washer (45)



M10 Washer (46)



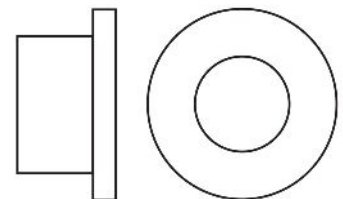
M10x20mm Bolt (35)



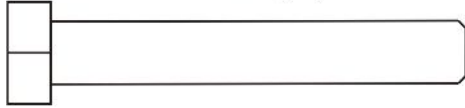
M8x60mm Bolt (36)



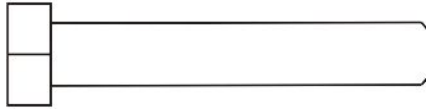
M8 Washer (47)



Inner Washer #12.5 (Small) (49)



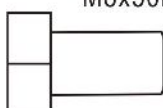
M8x55mm Bolt (37)



M8x50mm Bolt (38)



Inner Washer #12.5 (Big) (48)



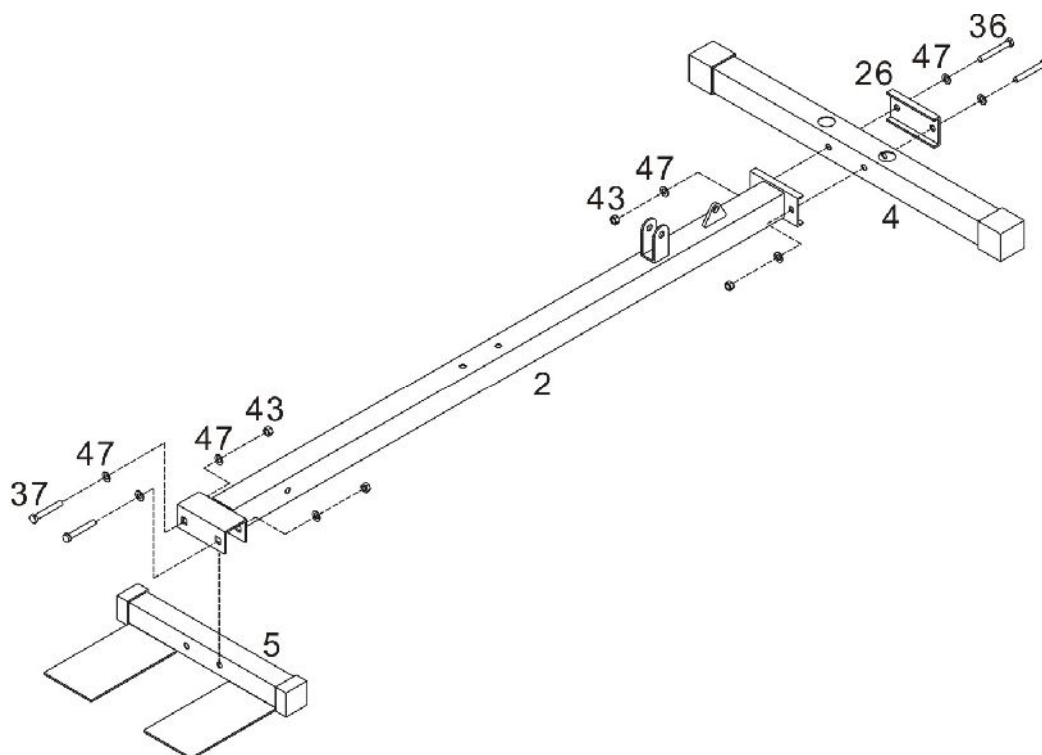
M8x15mm Bolt (39)

# INSTRUKCJA MONTA U

## KROK 1

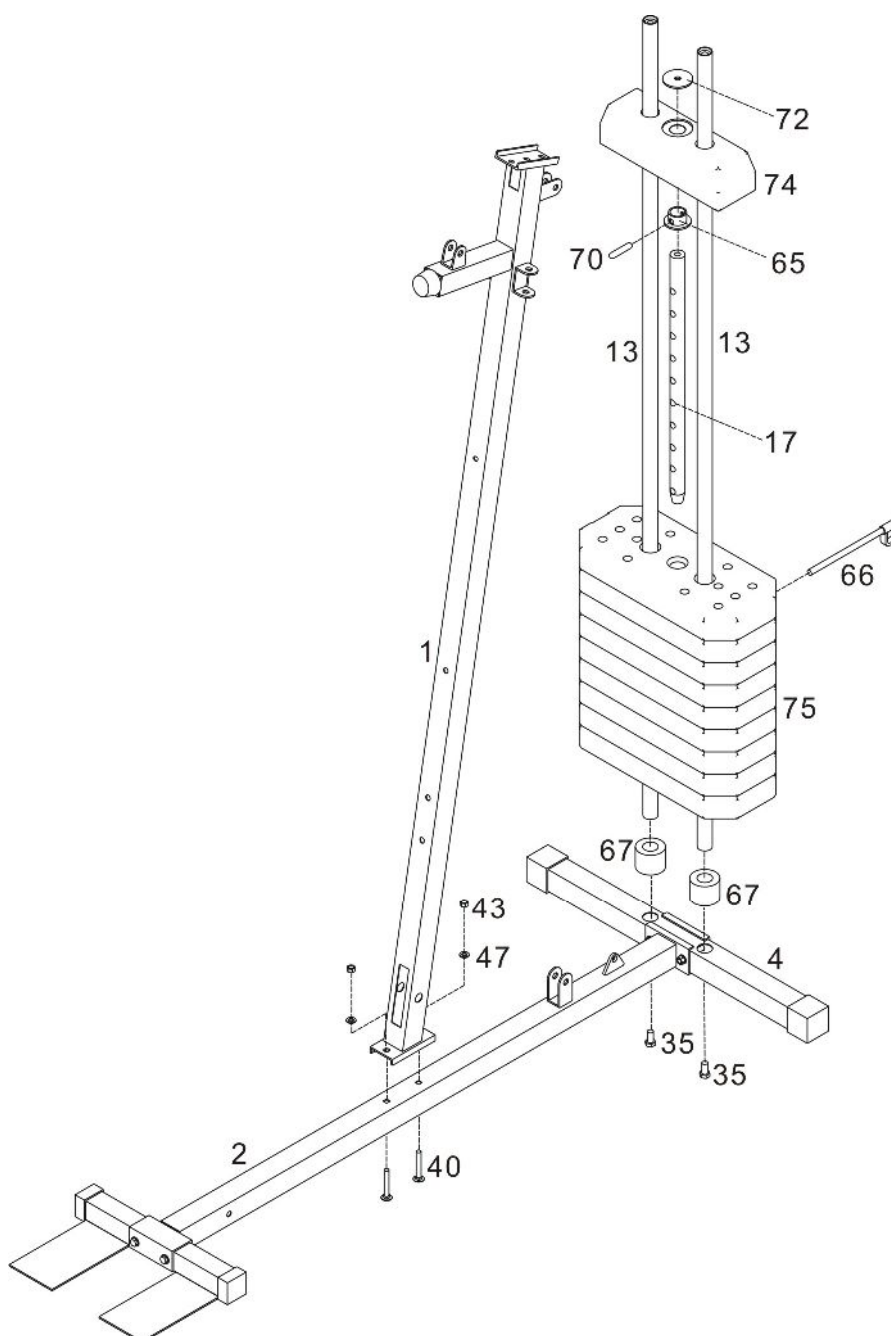
Przykręć bazę stabilizującą główną (2) do bazy poprzecznej (4) używając podkładki profilowej (26) rurki (36), podkładek (47) i nakrętek (43).

Przykręć bazę stabilizującą główną (2) do bazy przedniej (5) używając rurki (37), podkładek (47) i nakrętek (43).



## KROK 2

Zamontuj pionowy wspornik (1) do głównej bazy stabilizującej (2) używając rub (40), podkładek (47) i nakrętek (43). Przymocuj dwa chromowane pręty (13) przez gumowe odbojniki (67) oraz zamontuj je do bazy poprzecznej (4) używając rub (35). Wsuń obciążenie (75), i drążek z otworami (17) na chromowane pręty (13). Pomiędzy obciążeniem (75) a (74) wsuń plastikowy ring (65) wraz z pinem (70). Następnie zamontuj obciążenie (74) oraz metalowy ring (72). Ilość obciążenia można regulować za pomocą szpilki (66) umieszczając ją w odpowiednim otworze drążka (17)

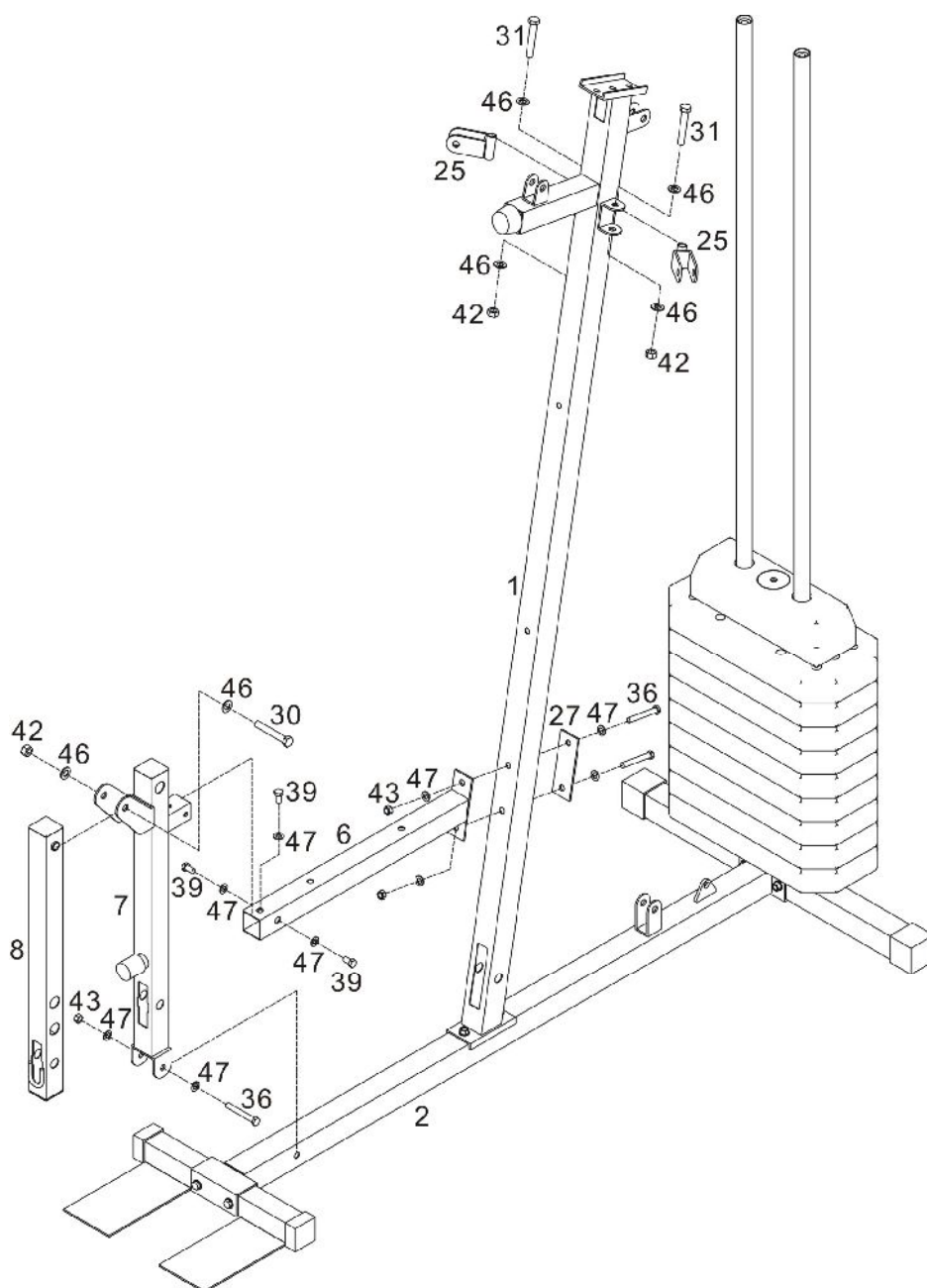




## KROK 3

Zamontuj wspornik siedzenia (6) na pionowym wsporniku (1) za pomoc metalowej podkładki (27) oraz kompletu rury (36) z podkładkami (47) oraz nakrętkami (43).

Zamontuj wspornik prasy do nóg (7) na wsporniku siedzenia (6) uwyż c kompletu rury (39) i podkładek (47) . Wspornik siedzenia (6) zamontuj na głównej bazie stabilizujcej (2) za pomoc rury (36), podkładki (47) i nakrętki (43). Zamontuj ramie prasy do nóg (8) na wsporniku prasy do nóg (7) za pomoc rury (30) podkładek (46) i nakrętki (42).

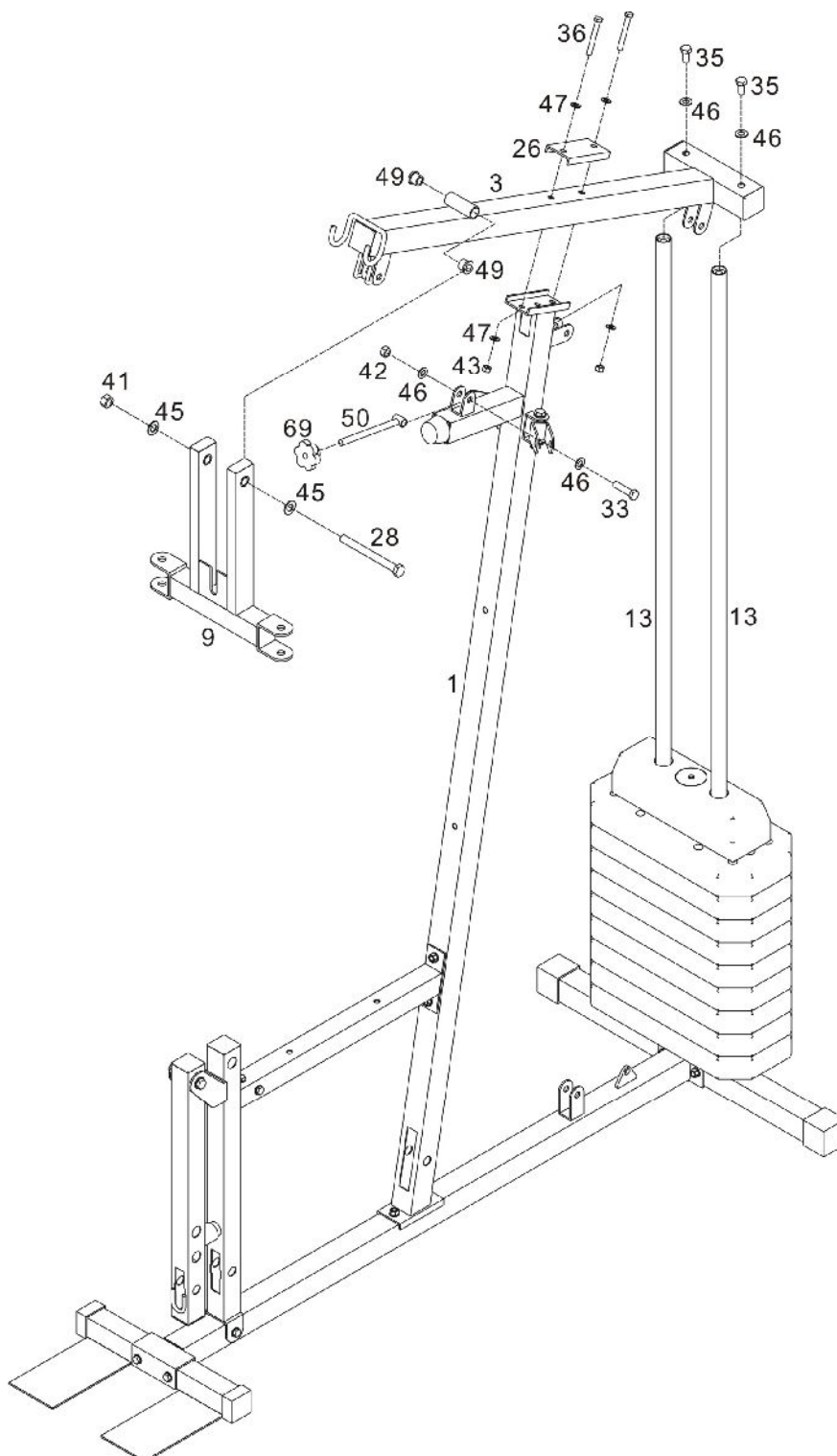




## KROK 4

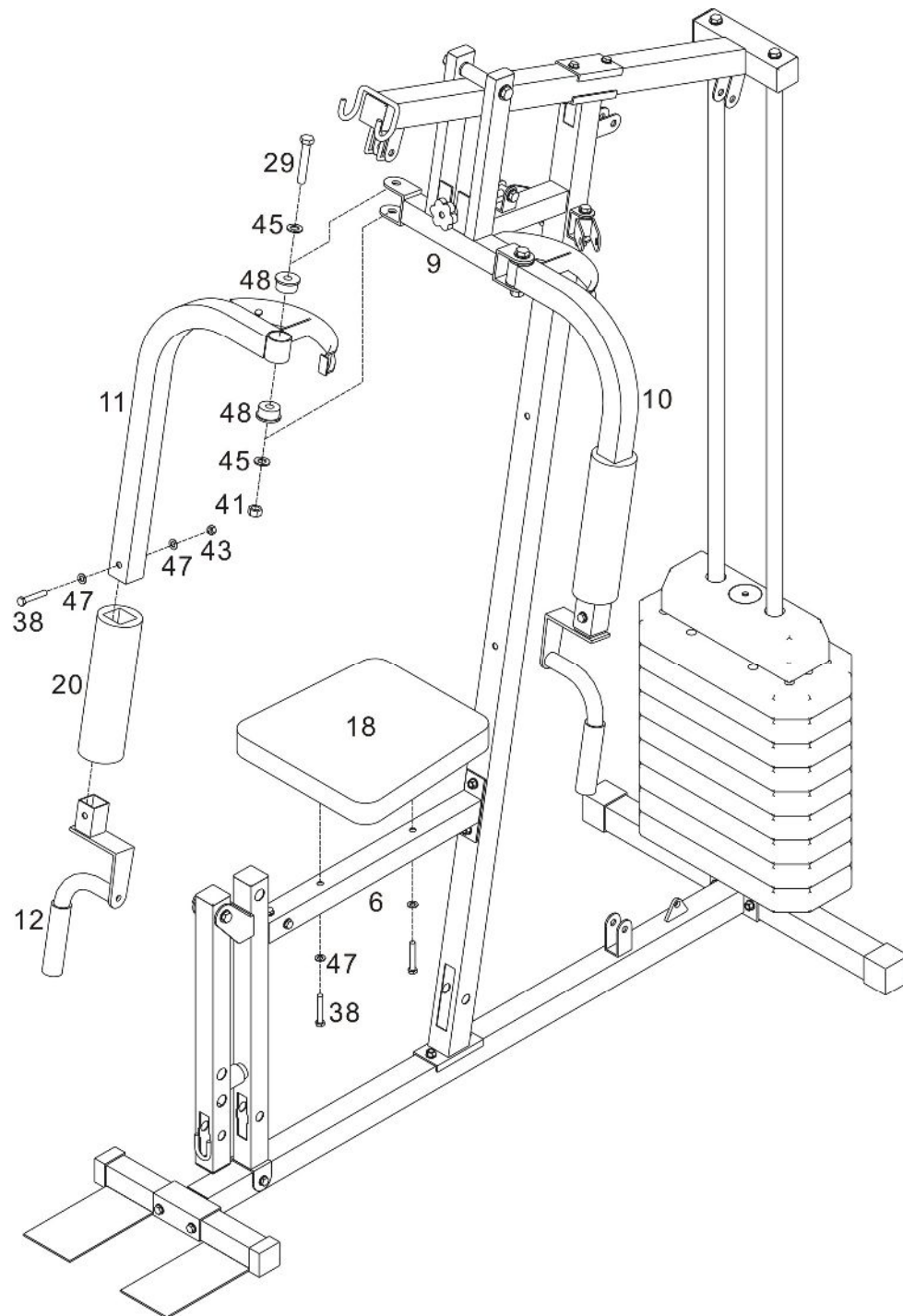
Zamontuj górne ramie (6) na pionowym wsporniku (1) za pomocą metalowej podkładki (26) oraz kompletu rur (36) podkładek (47) oraz nakrętek (43). Wsuń chromowane rurki (13) na górne ramie (6) i przykręć je za pomocą podkładek (46) oraz nakrętek (35).

Zamontuj dwie małe podkładki (49) na górne ramie (3) a następnie zamontuj wypornik ramion (9) w otwór długiej rury (28) podkładek (45) oraz nakrętki (41). Zainstaluj rurę M10 x 100 mm (50) na pionowym wsporniku (1) za pomocą rury (33) podkładek (46) oraz nakrętki (42). Nakręć plastikowe nakrętki (69).



## KROK 5

Zmontuj ramiona (11 i 10) za pomoc dwóch rub (29) z tulejami (48) podkładkami (45) i nakr tkami (41). Na ramiona naó g bki (20). Chwyty (12) zamontuj za pomoc rub (38) z podkładkami (47) i nakr tkami (43). Nasu na chwytym gumowe r czki .

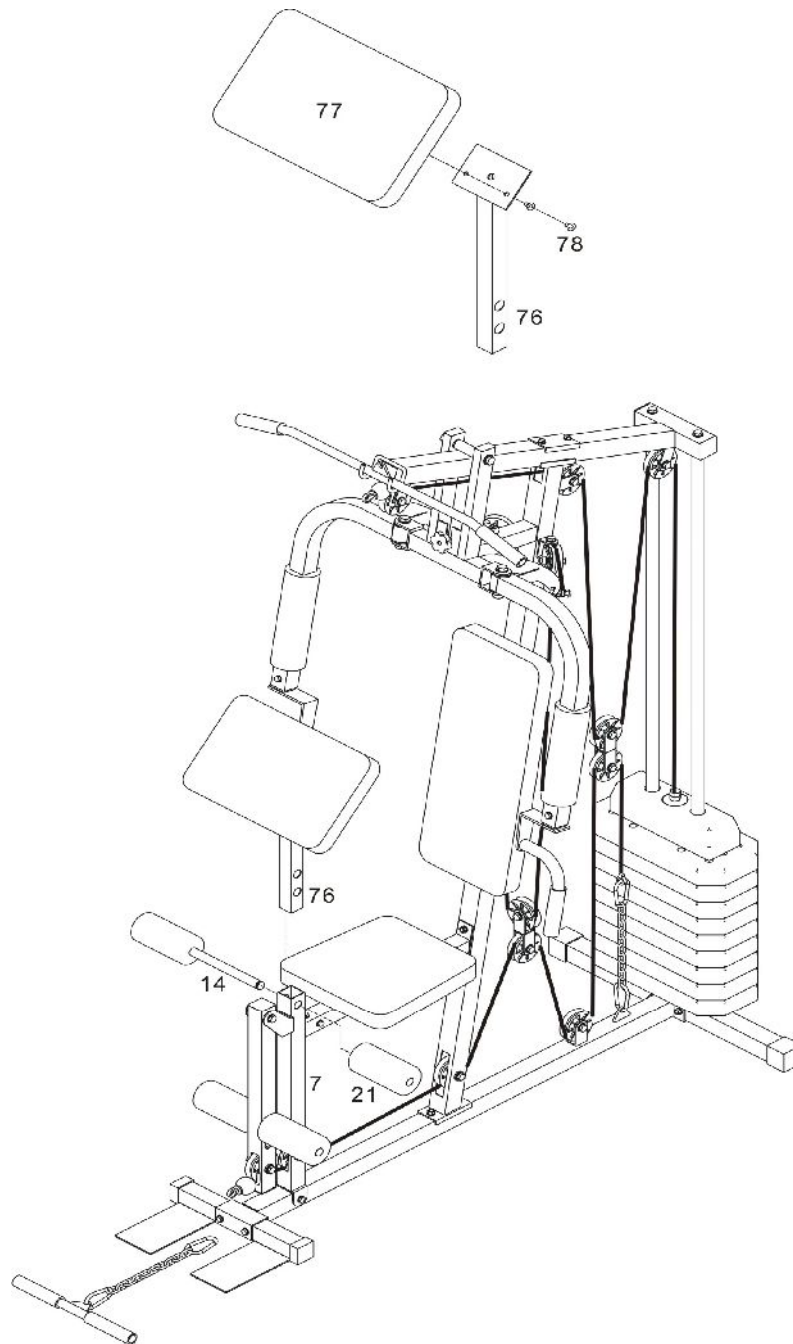




# KROK 7

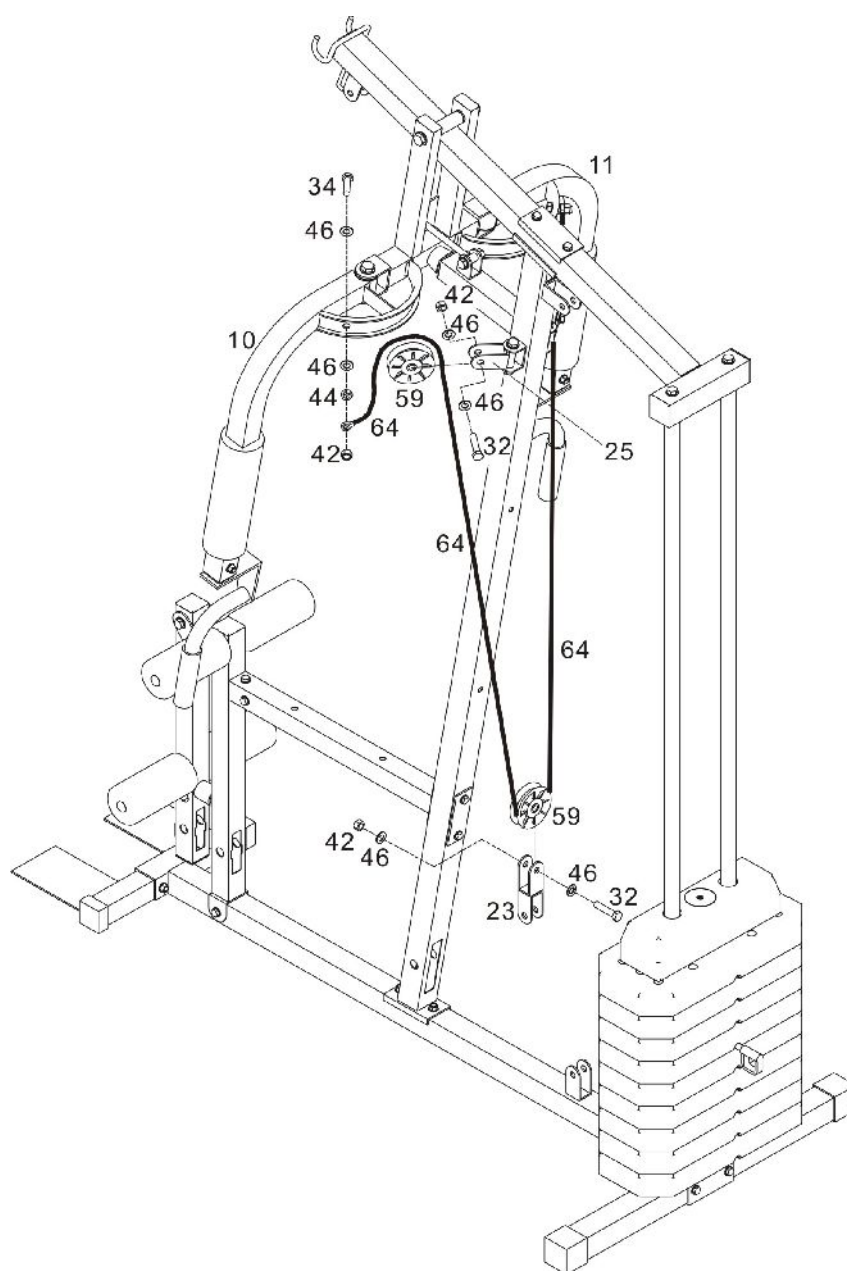
Przymocuj modlitewnik (77) do podstawy modlitewnika (76) za pomocą śrub (78)

Podstawę modlitewnika umieść w odpowiednim miejscu zgodnie z rys. powyżej i zablokuj na odpowiedniej wysokości śrubami (78).



## KROK 8

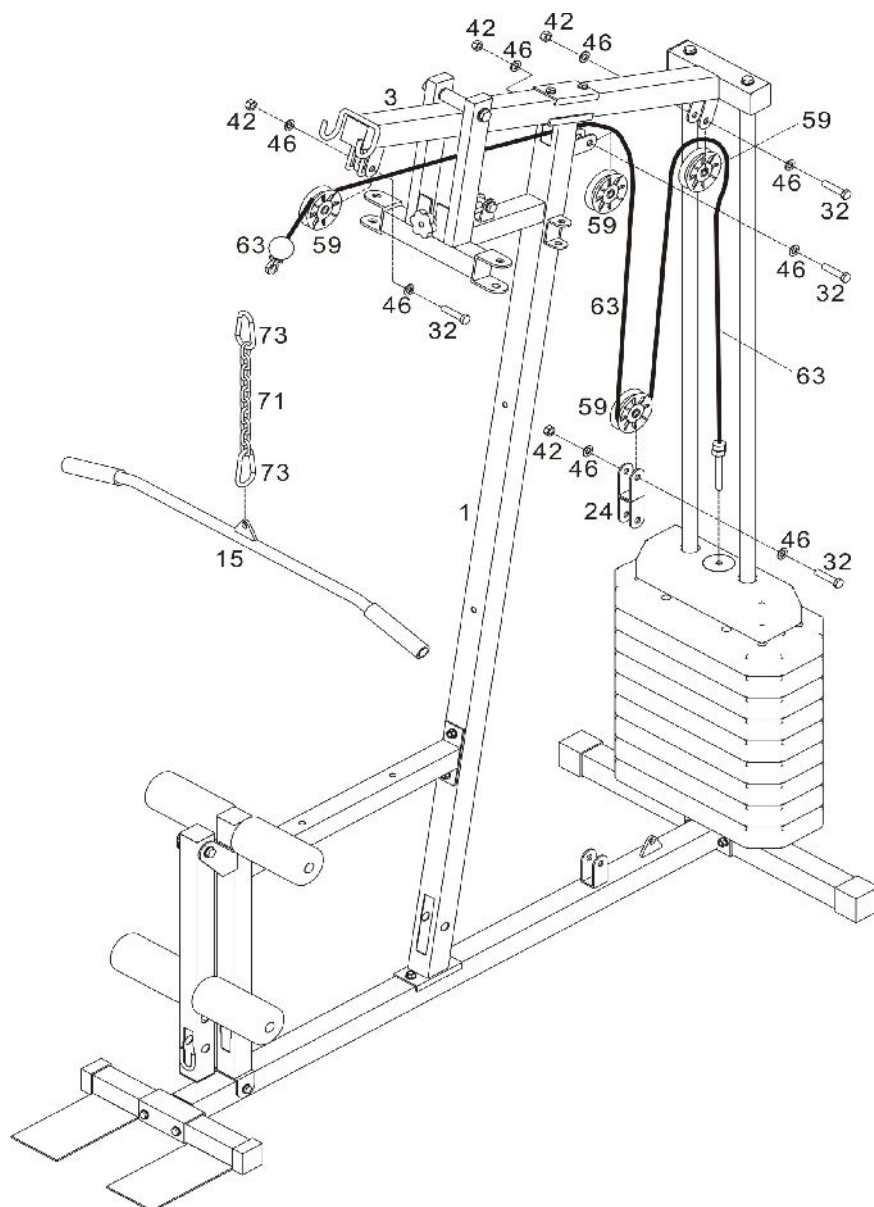
Przykręć rurę (34) i podkładkę (46) przez zagięcie lewego ramienia (10), a następnie umieść podkładkę (46), nakrętkę (44), oczkowe zakończenie kabla (64) na rurze (34) i dokręć nakrętkę zabezpieczającą (42). Umieść linkę (64) w rowkach koła pasowego (59). Następnie umieść koło pasowe (59) na wsporniku koła pasowego C (25) i zabezpiecz je rurą (32), podkładkami (46) i nakrętkami (42). Następnie umieść koło pasowe (59) na linie linki (64) w rowkach, a następnie przymocuj do wspornika koła pasowego A (23) za pomocą rury (32), podkładki (46) i nakrętki (42). Drugą końcówkę linki zamontuj na prawym ramieniu podobnie jak to miało miejsce w przypadku lewej strony.



## KROK 9

Zamocuj górny kabel (63) za pomocą koła pasowego (59). Następnie przymocuj koło pasowe do górnej ramy (3) za pomocą rury (32), podkładek (46) i nakrętki (42).

Przymocuj karabinowy (73) do dowolnego koła łączącego (71). Następnie otwórz karabinowy, aby zamocować uchwyt (15) i przymocuj drugi koniec do kulistego końca górnego kabla (63). Zamocuj górny kabel (63) za pomocą koła pasowego (59). Następnie przymocuj koło pasowe do wspornika ramy głównej (1) i wspornika koła pasowego B (24) za pomocą rury (32), podkładek (46) i nakrętki (42). Pocięgnij koniec kabla i wkręć go w gwint zlokalizowany w górnym obciążeniu.

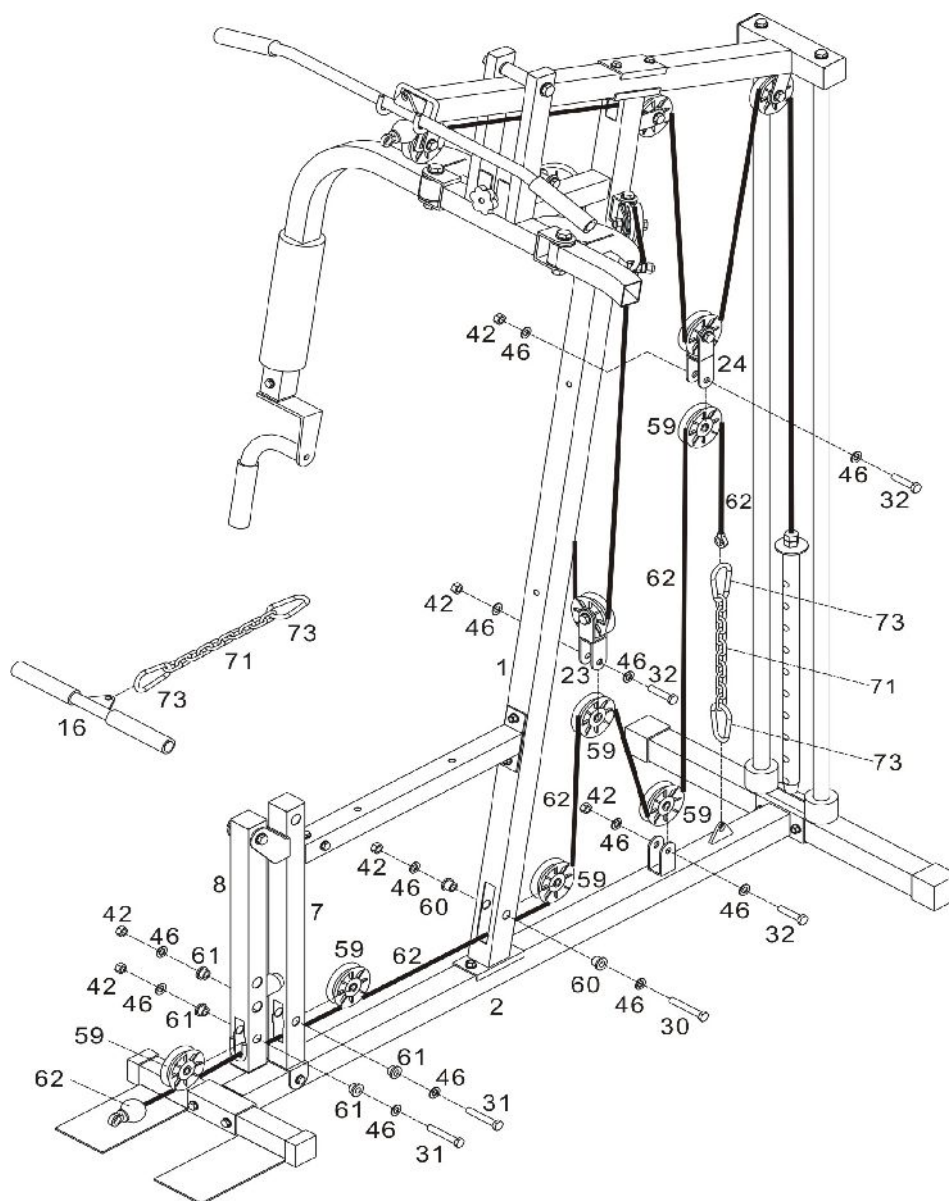


## KROK 10

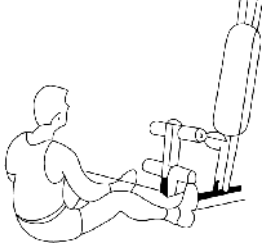

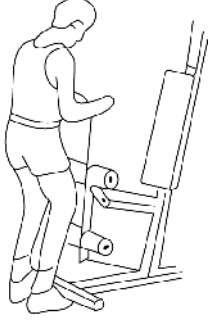


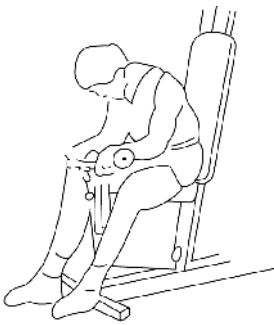
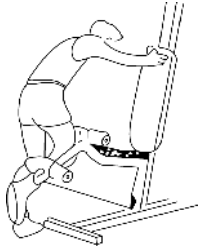
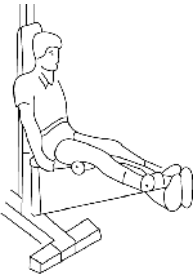
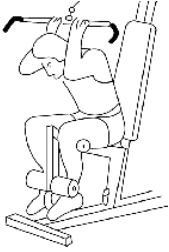
Dopasuj dolny kabel (62) pod kołem pasowym (59) i włóż oba przez otwór w przedłużeniu nogi (8). Przeciśnij dolny kabel (62) przez przedni drążek stabilizujący (7) i wyrównaj go pod kołem pasowym (59). Użyj rury (31), podkładek (46), tulei cylindra (krótka) (61) i przeciwnakrętki (42). Przymocuj karabinkowy (73) do dowolnego końca łańcucha (71). Następnie otwórz haczyk zatraskowy, aby dopasować mocowanie przętą do ramion (16) i przymocuj drugi koniec do kulistego końca dolnej linki (62). Przeciśnij dolny kabel (62) przez wspornik głównej ramy (1) i wyrównaj go pod kołem pasowym (59). Użyj rury (30), podkładek (46), tulei cylindra (długa) (60) i nakrętki (42)

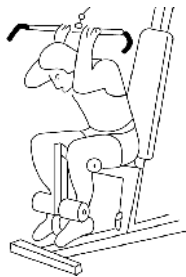


Zamocuj górny kabel (63) na kole pasowym (59). Następnie przymocuj koło pasowe do wspornika koła pasowego A (23) i ramy podstawy (2) i wspornika koła pasowego B (24) za pomocą rury (32), podkładki (46) i nakrętki (42). Przymocuj karabinowy (73) do dowolnego końca łańcucha (71). Następnie otwórz karabinowy, aby dopasować mocowanie do ramy podstawy (2) i przymocuj drugi koniec do kulistego końca dolnej linki (62).

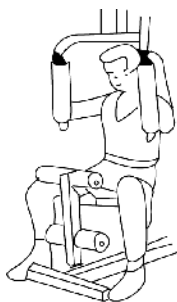


## INSTRUKCJE WICZE

<p>1</p>  <p><b>PRZYCI GANIE DR KA</b> (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSI-RECTOR SPINAF) PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. USI D Z NOGAMI WSPARTYMI O ATLAS. NOGI LEKKO UGI TE. PRZYCI GAJ DR EK DO BRZUCHA.</p>	<p>2</p>  <p><b>UNOSZENIA KOLAN</b> (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. POŁÓ SI NA PLECACH. UMIE DR EK MI DZY STOPAMI. PRZYCI GAJ KOLANA DO PIERSI NAJDALEJ JAK UMIESZ.</p>	<p>3</p>  <p><b>ZGI CIA RAMION</b> (BICEPS-FOREARM FLEXORS) PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO. STA PROSTO Z R KAMI PROSTYMI WZDŁU TUŁOWIA. DOCI NIJ ŁOKCIE DO TUŁOWIA. UNO PRZEDRAMIONA.</p>
<p>4</p>  <p><b>UGI CIA MODLITEWNIKOWE</b> (BICEPS-FOREARM FLEXORS) PRZYMOCUJ GRYF "T" DO DOLNEGO KOŁA PASOWEGO UNIE PIANKOWE ZACZEPY KOLAN NA NAJWY SZY POZIOM. POŁÓ ŁOKCIE NA PIANKACH ZŁAP GRYF I UGINAJ PRZEDRAMIONA.</p>	<p>5</p>  <p><b>UGI CIA MODLITEWNIKOWE ODWROTNE</b> (BICEPS-WITH VERY STRONG EMPHASIS ON FOREARM MUSCLES) POST PUJ TAK JAK PRZY UGI CIACH MODLITEWNIKOWYCH ALE ZŁAP GRYF NACHWYTEM.</p>	<p>6</p>  <p><b>UGI CIA NADGARSTKÓW</b> (FOREARM FLEXORS) POST PUJ TAK JAK PRZY UGI CIACH MODLITEWNIKOWYCH. OPRZYJ NADGARSTKI O PIANKI I UGINAJ NADGARSTKI.</p>
<p>7</p>  <p><b>ZGI CIA NÓG</b> (HAMSTRING GROUP) WICZENIE WYKONUJE SI NA KA D NOG OSOBNO. UNIE ZACZEPY KOLAN NA NAJWY SZY POZIOM. ZACZEP NOGI I UGINAJ NOG W KOLANIE.</p>	<p>8</p>  <p><b>WYPROSTY NÓG</b> (QUADRICEPS) UMIE ZACZEPY KOLANA NA NAJNI SZYM POZIOMIE. ZACZEP NOGI I PROSTUJ JE.</p>	<p>9</p>  <p><b>BRZUSZKI</b> (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LOWER LATISSI-MUS DORSI) PRZYŁ CZ GRYF "T" DO GÓRNEGO KOŁA PASOWEGO. UMIE ZACZEPY KOLAN NA NAJNI SZYM POZIOMIE. ZACZEP NOGI I ZŁAP GRYF I UGINAJ TUŁÓW.</p>
<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>



**CI GANIE GRYFU**  
(LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR  
DELTOID BICEPS BRACHIALIS)  
PRZYMOCUJ GRYF DO GÓRNEGO KOŁA  
PASOWEGO. USI D Z NOGAMI  
ZACZEPIONYMI O PIANKI. ZŁAP GRYF I  
PRZYCI GAJ GO DO PIERSI



**MOTYLKI**  
(PECTORALS, ALMOST COMPLETELY  
ISOLATED)  
USI D NA SIEDZENIU I ZACZEP NOGI  
O PIANKI. ZŁAP RAMIONA ATLASU I  
PRZYCI GAJ JE DO SIEBIE. UWAJ  
ŁOKCI, NIE DŁONI



**PIONOWE WYCISKANIE**  
1) DOPASUJ WYSOKO SIEDZENIA TAK  
ABY UCHWYTY BYŁY NA WYSOKO CI  
TWOJEJ PIERSI  
2) WYPYCHAJ RAMIONA ATLASU.  
3) ZMIENIAJ WYSOKO SIEDZENIA W  
CELU ZMIANY ZAANGAOWANIA  
RÓNYCH PARTII MIAMI

## OSTRZE ENIA

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem, w celu ustalenia czy istnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne, które mogą narazić Twoje zdrowie lub bezpieczeństwo. Konsultacje z lekarzem są sprawą zasadniczą, jeżeli przyjmujesz leki wpływające na czynniki sercowo-naczyniowe, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu. Przed rozpoczęciem montażu zapoznaj się z instrukcją obsługi.

## WARUNKI GWARANCJI :

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użytkowanie / lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeżeli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt z Sprzedawcą.

Uwagi:

Jeżeli podczas użytkowania urządzenie wydaje dźwięki, skrzypienie stanowi to przeszkodę w korzystaniu z urządzenia oraz nie stanowi przedmiotu reklamacji. Problem ten można usunąć w trakcie bieżącej konserwacji.

Gwarancja nie obejmuje:

- uszkodzenia mechanicznych (np. rozcięcia wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp)
- uszkodzenia dokonane przez czynniki zewnętrzne (wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie)
- działanie nieautoryzowanych podmiotów i prób samodzielnych napraw.
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem.

- niestosowanie się do instrukcji obsługi.
- uszkodzenie z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż)

Gwarancja nie obejmuje również elementów narażonych na bezpośrednie uszkodzenie z użytkowaniem. (w tym koła pasowe i linki)

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzeczne, wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

Importer :  
Hertz Fitness Sp.z o.o Sp. K  
ul. Grażyńskiego 40  
43-300 Bielsko Biała  
wyprodukowano w Chinach

#### SERWISOWA LISTA CZĘŚCI

NO.	NAME	QTY		NO.	NAME	QTY
1	Rear Stabilizer base	1		42	M12X85	2
2	Main base	1		43	M10X45	16
				44	M8X55	2
				45	M8X40	3
5	Vertical support	1		46	M12X150	1
6	Chrome bars	2		47	M10X60	6
7	Weight cover support	2		48	M8X16	6
8	Cylindrical rubber stop	2		49	M10X65	2
9	Weights	11		50	M10X70	1
10	Upper weight	1		51	M10X20	4
11	Weight selector	1		52	M6X16	16
12	Upper weight socket	1		53	Weight cover	4

13	Pin for upper weight socket	1		54	Bushing	6
14	Upper weight washer	1		55	Small foam	2
15	Upper support	1		56	Bar for upper pulley	1
16	Front seat support tube	1		57	Tension bar	1
17	Seat support	1		58	Pin for weight selector	1
18	Extension lever	1		59	Chain	3
19	Locking knob ~ assembled ~	2		60	Harness clip	7
20	Seat	1		61	Double crutch for pulley	1
21	Height adjustment for seat	1		62	Same direction wheel card	1
22	Padded back	1		63	Glove tube $\varnothing 16 \times 13$	4
23	Metal support for biceps pad	1		64	A small hammer	1
24	Cushion for biceps pad	1		65	M10X55	4
25	Cylinder holder shaft L=400mm	2				
26	Foam	4				
27	Chest press	1				
28	Arm (L&R)	2				
29	Big foam	2				
30	Curve bar	2				
31	Handle screw for block lever(L)	1				
32	Knob	1				
33	Pulley support	2				
34	Abdominal muscle cable	1				
35	Screw plates for pulleys	2				
36	Pulley	16				
37	Selection bar cable 2560mm	1				
38	Butterfly arms cable 2850mm	1				
39	Cable for abdominal 2200mm	1				
40	Lower pulley cable 2740mm	1				