

**SPOKEY**®

*FIT Line*



# ATLAS

---

## ALASKA

Model: 84595



## INSTRUKCJA OBSŁUGI

### UWAGI

- ✓ Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z ławeczki i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania!!!
- ✓ OSTRZEŻENIE !! Przed użyciem ławki należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.

## INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony. Zaleca się by urządzenie był składane przed dwie osoby
6. Nie dokręcaj śrub jeżeli urządzenie nie jest w pełni złożone
7. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
8. Zwracaj uwagę by podczas ćwiczeń nikt nie stał za blisko atlasu
9. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
10. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
11. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
12. Atlas przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **100 kg**.
13. Urządzenie nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
14. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.
15. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
16. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
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.

**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM ATLASU NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ.

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

## DANE TECHNICZNE

Waga netto – 60,00 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 155\*145\*205 CM

Maksymalna waga użytkownika – 120 kg

Maksymalne obciążenie rozszerzenia na nogi : 75 KG

Maksymalne obciążenie motylków : 50 KG na jedną stronę

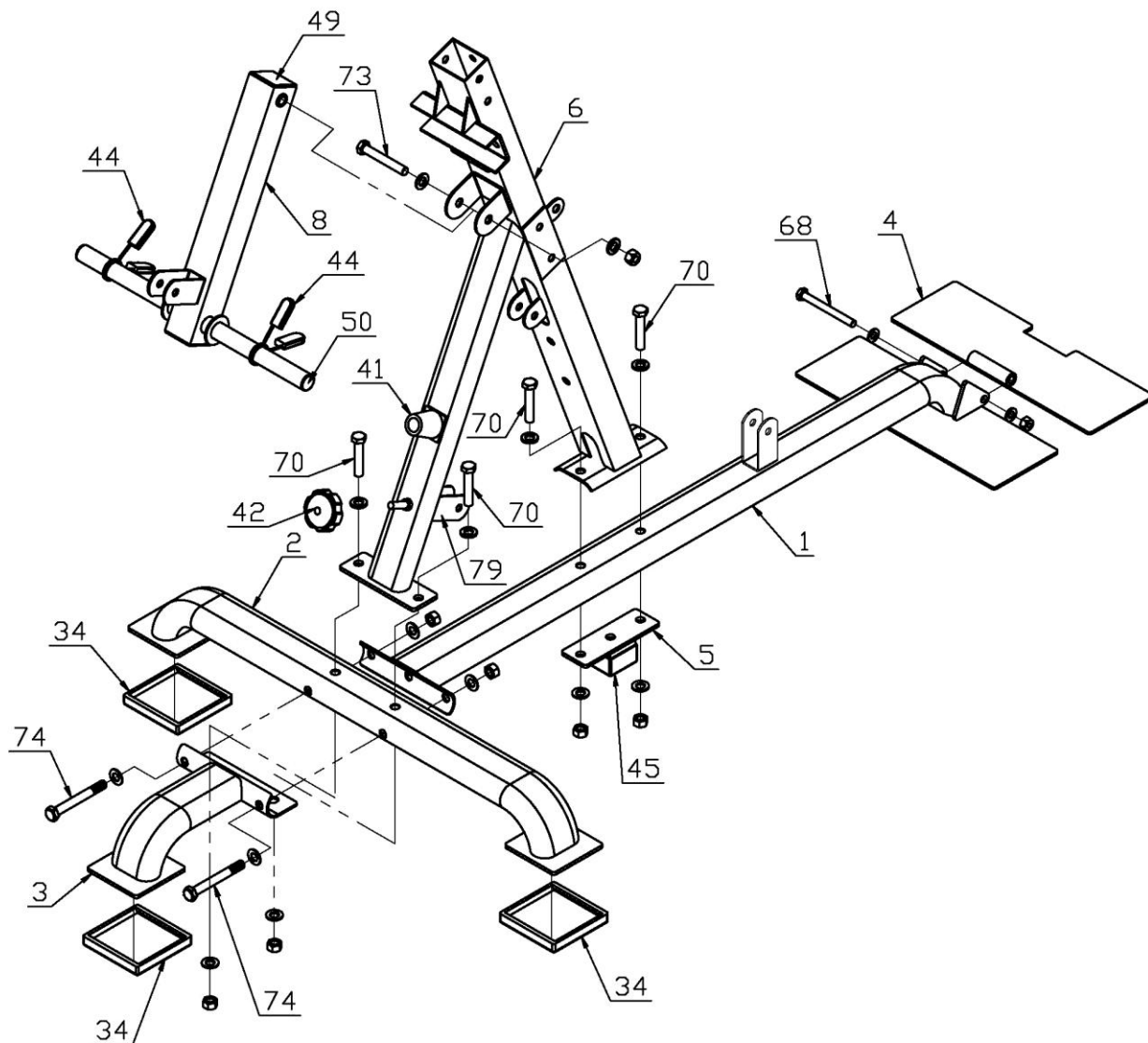
Maksymalne obciążenie wyciągu : 75 KG

## LISTA CZĘŚCI

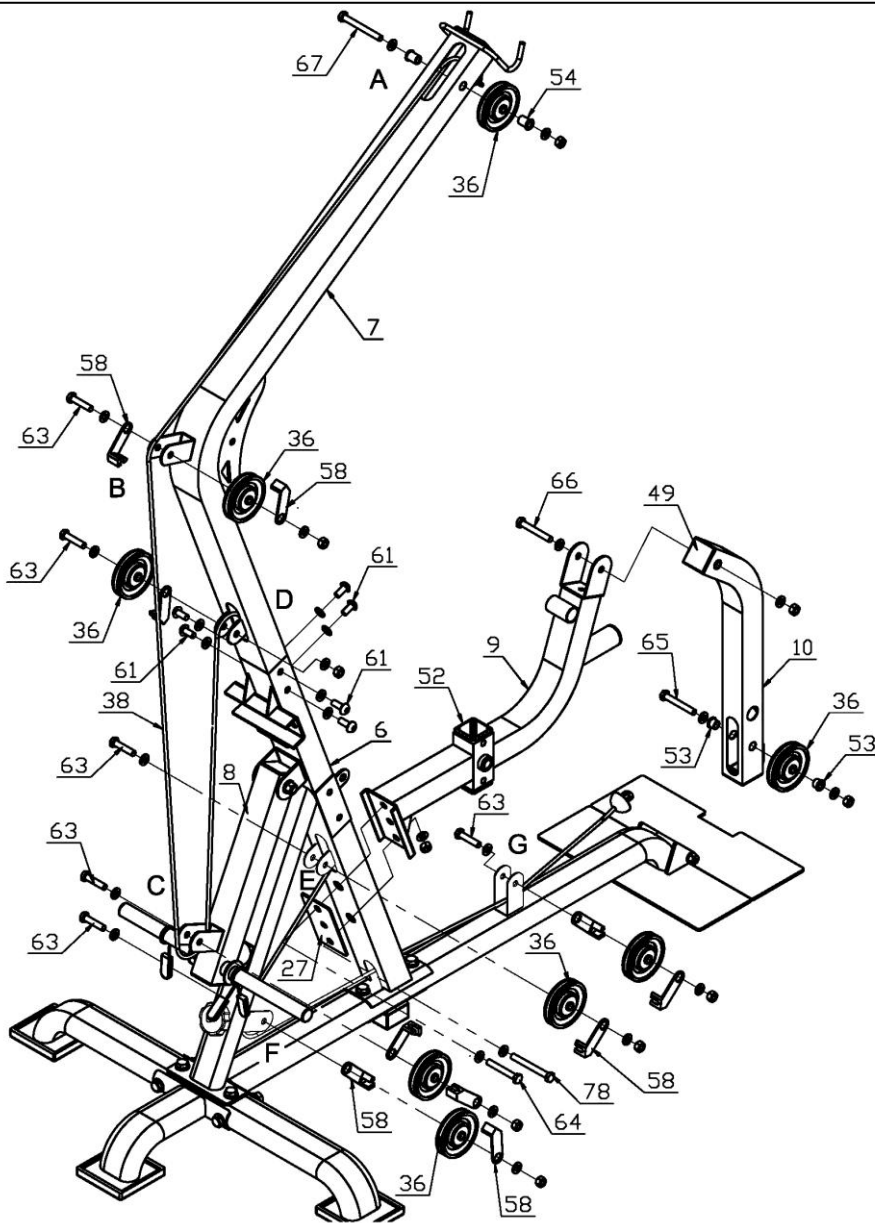
NUMER CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
1	RAMA GŁÓWNA	1
2	TYLNI STABILIZATOR	1
3	TYLNI WSPORNIK	1
4	PŁYTKA NA NOGI	1
5	WSPORNIK	1
6	RAMA DOLNA	1
7	RAMA GÓRNA	1
8	DŹWIGNIA	1
9	RAMA NA SIEDZISKO	1
10	WSPORNIK NA NOGI	1
11	SŁUPEK SIEDZISKA	1
12	RAMA SIEDZISKA	1
13	ELEMENT ŁĄCZĄCY	1
14	ELEMENT REGULUJĄCY	1
15	WSPORNIK NA PIANKI	2
16	PODPORA	1
17	LEWE RAMIĘ	1
18	PRAWY RAMIĘ	1
19	DRAŻEK NA OBCIĄŻENIE	2
20	LEWY DRAŻEK	1
21	PRAWY DRAŻEK	1
22	WSPORNIK DRAŻKA	2
23	DRAŻEK GÓRNY	1
24	DRAŻEK DOLNY	1
25	PODPÓRKA	2
26	PŁYTKA ŁĄCZĄCA	1
27	PŁYTKA ŁĄCZĄCA	1
28	PŁYTKA ŁĄCZĄCA	2
29	DUŻA PODKŁADKA	2
30	OPARCIE NA GŁOWĘ	1
31	OPARCIE NA PLECY	1
32	SIEDZISKO	1
33	PIANKA	6
34	GUMOWA PODKŁADKA	3
35	PASEK	1
36	KRAŻEK 90MM	7
37	ZASLEPKA 25*25	4
38	LINKA	1
39	KRÓTKA LINKA	1
40	BOLEC ZABEZPIECZAJĄCY	2

NUMER CZĘŚCI	NAZWA	ILOŚĆ
41	OGRANICZNIK	1
42	NAKRĘTKA	1
43	ZAŚLEPKA DRAŻKA	6
44	ZABEZPIECZENIE SPRĘŻYNOWE	4
45	ZAŚLEPKA KWADRATOWA	1
46	ZAŚLEPKA PROSTOKĄTNA 50*25	1
47	ZAŚLEPKA PROSTOKĄTNA 70*50	1
48	ZAŚLEPKA KWADRATOWA 38*38	2
49	ZAŚLEPKA KWADRATOWA 50*50	10
50	ZAŚLEPKA OKRĄGŁA	4
51	ZAŚLEPKA ZABEZPIECZAJĄCA	6
52	OGRANICZNIK PLASTIKOWY	4
53	TULEJKA	2
54	TULEJKA DŁUGA	2
55	TULEJKA 38-19	8
56	KARABIŃCZYK	4
57	ŁAŃCUCH	1
58	ZABEZPIECZENI LINKI	10
59	ZAWLECZKA	2
60	ŚRUBA M8*16	10
61	ŚRUBA M10*20 + PODKŁADKA	10
62	ŚRUBA M10*45	1
63	ŚRUBA M10*50 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	7
64	ŚRUBA M12*70 + PODKŁADKA	1
65	ŚRUBA M10*70 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
66	ŚRUBA M10*80 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
67	ŚRUBA M10*90 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
68	ŚRUBA M10*100 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
69	ŚRUBA M12*20 + DUŻA PODKŁADKA	4
70	ŚRUBA65 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	4
71	ŚRUBA 12*75 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
72	ŚRUBA M12*75 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	6
73	ŚRUBA M12*80 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
74	ŚRUBA M12*100 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	2
75	ŚRUBA M12*130 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
76	ŚRUBA M12*140 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
77	OSŁONA NA KOSTKI	1
78	ŚRUBA M12*70 + PODKŁADKA + NAKRĘTKA	1
79	UCHWYT NA KÓŁKO	1
80	KARABIŃCZYK MAŁY	1

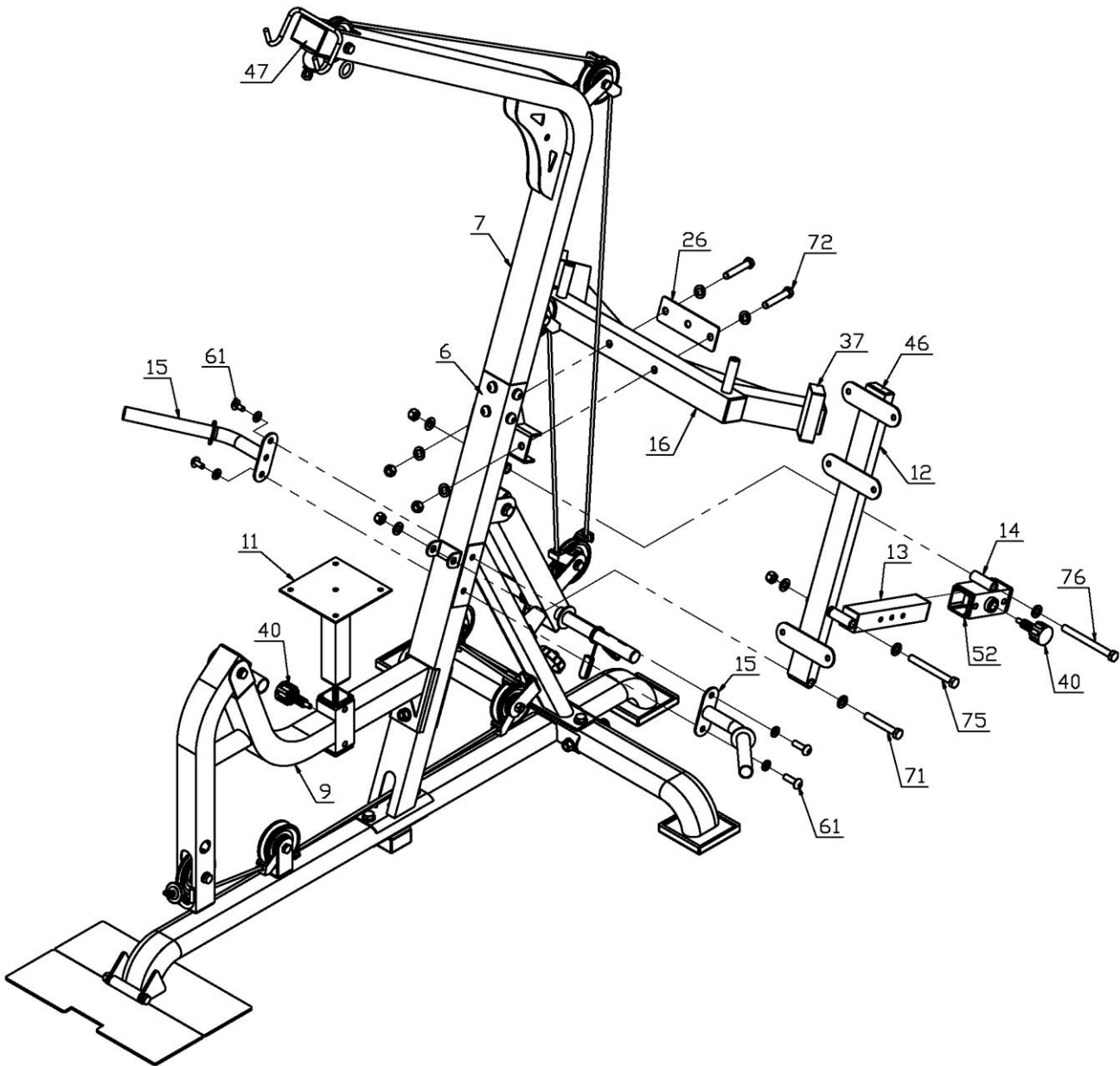
## INSTRUKCJA MONTAŻU



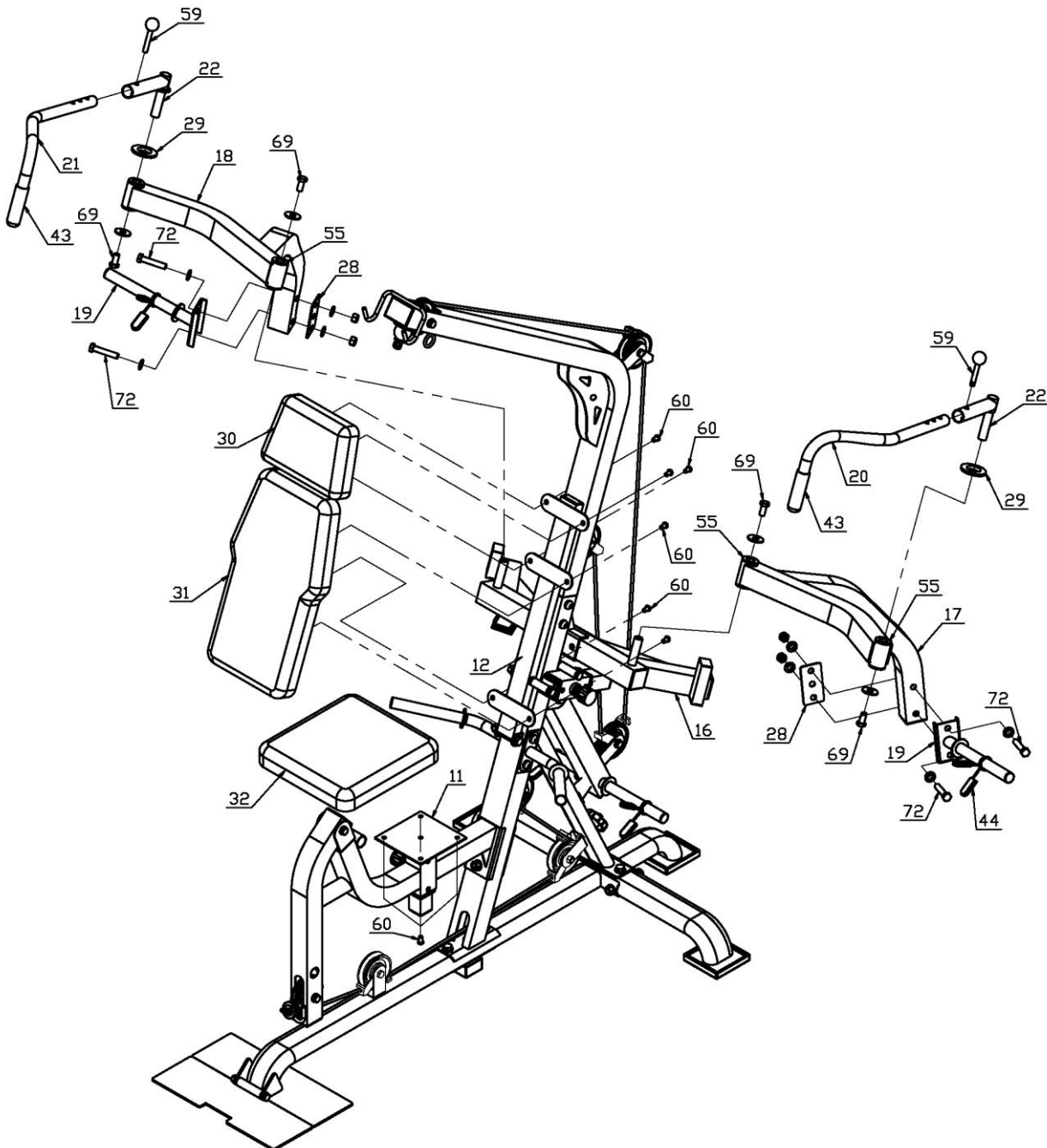
1. Połącz płytkę na nogi (4) z ramą główną (1) przy pomocy śruby M10\*100+podkładki+nakrętki (68)
2. Przymocuj ramę główną (1) z tylnym stabilizatorem (2) oraz wspornikiem (3) używając śrub M12\*100+podkładek+nakrętek (74)
3. Przymocuj ramę dolną (6) oraz wspornik (5) z ramą główną (1) używając śrub M12\*65+podkładek+nakrętek (70). Przymocuj ramę dolną (6) do tylnego stabilizatora (2) przy pomocy śrub M12\*65+podkładki+nakrętka (70)
4. Przymocuj dźwignię (8) z ramą dolną (6) przy pomocy śruby M12\*80 +podkładki+ nakrętka (73). Nie dokręcaj śruby zbyt mocno. Wsuń zabezpieczenie sprężynowe (44) na końce dźwigni (8)
5. Przymocuj uchwyt na kółko (79) z ramą dolną (6) przy pomocy nakrętka (42)



1. Przeciągnij linkę numer (38) przez otwór znajdujący się w ramie górnej (7) końcówka z pełną kulą musi znajdować się na górze. Przymocuj linkę do ramy górnej (A) przy pomocy krążka (36) długiej tulejki (54) oraz śruby M10\*90 + podkładka + nakrętka (67)
2. Następnie przeciągnij linkę przez uchwyt na kółko umiejscowiony na ramie górnej w miejscu B. Przymocuj linkę używając kółka (36), dwóch zabezpieczeń na linki (58) śruby M10\*50 + podkładek + nakrętki (63)
6. Połącz ramę dolną z górną ale nie przykręcaj. Przeciągnij linkę przez uchwyt na kółko znajdujące się na dźwigni (8) w miejscu C i przymocuj przy pomocy kółka (36) dwóch zabezpieczeń na linkę (58), śruby M10\*50 + podkładek + nakrętek (63). Przeciągnij linkę przez ramę górną i dolną. Przymocuj linkę do uchwytu w miejscu D przy pomocy kółka (36) zabezpieczenia na linkę (58) śruby M10\*50 + podkładek + nakrętki (63). W taki sam sposób należy postąpić w miejscu E. Połącz linkę z uchwytem w miejscu F przy pomocy kółka (36) dwóch zabezpieczeń na linkę (58) śruby M10\*50 + podkładek + nakrętki (63). Połącz linkę w miejscu G przy pomocy kółka (36) dwóch zabezpieczeń (58) śruby M10\*50 + podkładek oraz nakrętki (63)
7. Przymocuj dolną i górną ramę przy pomocy śrub M10\*20 + podkładek (61)
8. Przymocuj ramę na siedzisko (9) oraz płytkę łączącą (27) z dolną ramą (6) przy pomocy śruby M12\*70 + podkładek (64) oraz śruby M12\*70 + podkładka + nakrętka (78)
9. Połącz wspornik na nogi (10) z ramą siedziska (9) przy pomocy śruby M10\*80 + podkładka + nakrętka (66). Przeciągnij linkę (38) przez otwór znajdujący się w wsporniku na nogi (10). Przymocuj linkę ze wspornikiem (10) za pomocą kółka (36), tulejki (53) śruby M10\*70 + podkładki + nakrętka (65)

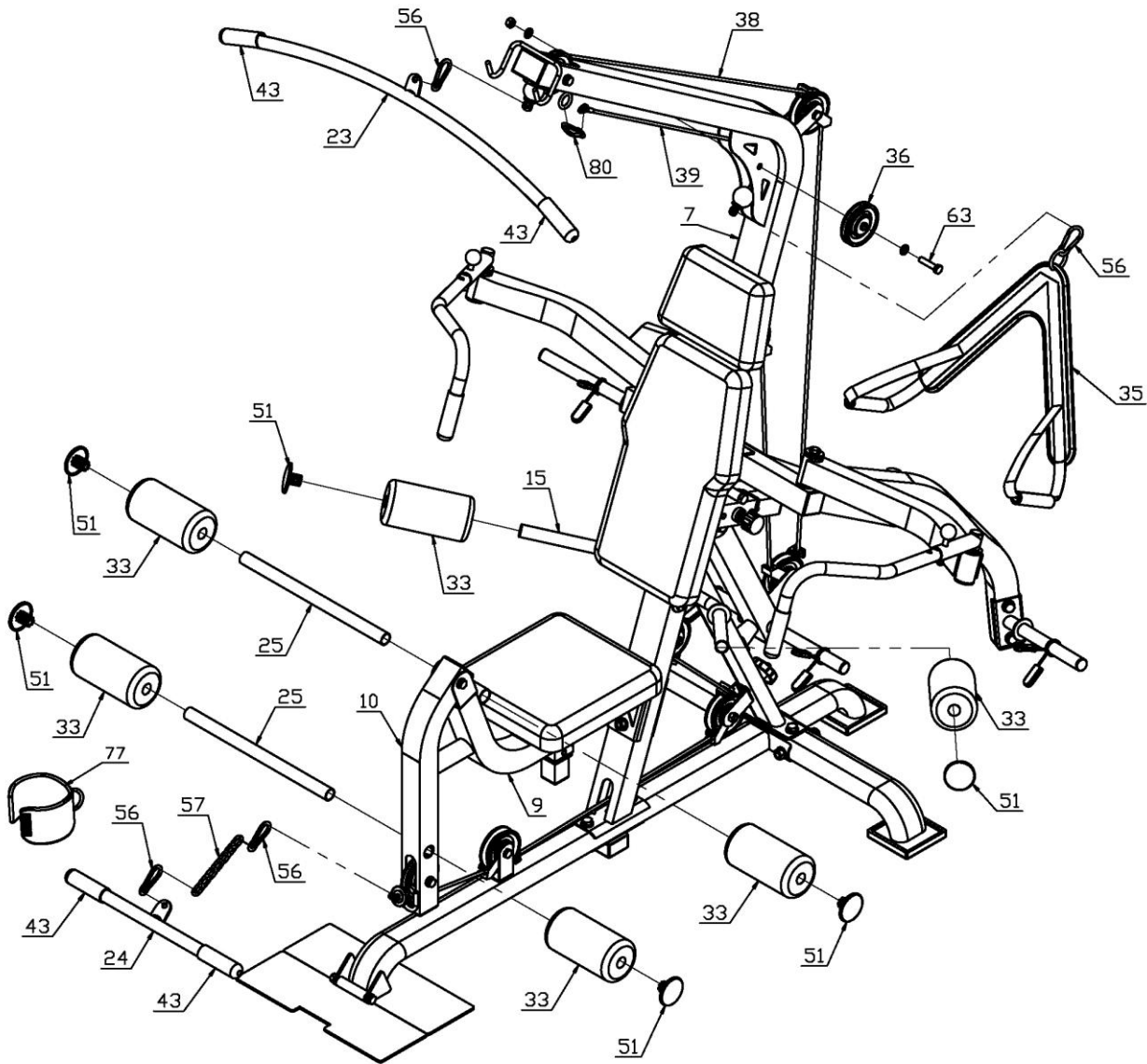


10. Połącz element regulujący (14) z ramą dolną (6) przy pomocy śruby M12\*140 + podkładka + nakrętka (76). Nie dokręcaj śruby zbyt mocno.
11. Umieść bolca (40) w elemencie regulującym (14). Następnie wsuń element łączący (13) w element regulujący (14) i zabezpiecz używając bolca (40)
12. Przymocuj ramę siedziska (12) z ramą dolną (6) przy pomocy śruby M12\*75+ podkładki + nakrętka (71). Połącz ramę siedziska (12) z elementem łączącym (13) przy pomocy śruby M12\*130 + podkładki + nakrętka (75). Nie dokręcaj śrub 71 oraz 75 zbyt mocno.
13. Połącz podporę (16) oraz płytkę łączącą (26) z ramą dolną (6) przy pomocy śrub M12\*75 + podkładek + nakrętek (72)
14. Połącz wsporniki (15) do ramy dolnej (6) przy pomocy śruby M10\*20 + podkładka (61)
15. Wsuń bolca zabezpieczający (40) w ramę siedziska (9) . Następnie wsuń słupek siedziska (11) w ramę siedziska (9) oraz ustaw siedzisko na wybranej wysokości i zabezpiecz bolcem zabezpieczającym (40)



16. Wsuń prawe ramię (18) na trzonek znajdujący się podpórcie (16) i zabezpiecz przy pomocy śruby M12\*20 oraz dużej podkładki (69)
17. Połącz drążek na obciążenie (19) oraz płytkę łączącą (28) z prawym ramieniem (18) i przymocuj przy pomocy śrub M12\*75+podkładki+ nakrętki (72). Wsuń zabezpieczenie sprężynowe (44) na drążek na obciążenia (19). Po zamontowaniu drążka na obciążenia (19) sprawdź jego dokładne przymocowanie.
18. Połącz prawy drążek (21) ze wspornikiem drążka (22) przy pomocy zawlecзки (59). Następnie wsuń wspornik drążka (22) w dużą podkładkę (29) a następnie w prawe ramię (18) i zabezpiecz przy pomocy śruby M12\*20 oraz dużej podkładki (69)
19. Postępuj identycznie przy montażu lewej strony.
20. Przymocuj oparcie na głowę (30) oraz oparcie na plecy (31) do ramy oparcia (12) przy pomocy śrub M8\*16 (60)
21. Połącz siedzisko (32) ze słupkiem siedziska (11) przy pomocy śrub M8\*16 (60)





22. Wsuń piankę (33) na podpórkę (25) i zabezpiecz zaślepką (51) na jednym końcu podpórki (25). Następnie wsuń podpórkę (25) w otwór znajdujący się w rozszerzeniu na nogi (10). Wsuń drugą piankę (33) i zabezpiecz całość zaślepką (51). Te same czynności należy wykonać przy instalacji drugiej podpórki w ramię siedziska.
23. Wsuń pianki (33) na podpory (15) po obydwu stronach i zabezpiecz zaślepkami (51)
24. Połącz krótką linkę (39) z ramą górną (7) przy pomocy kółka (36) śruby M10\*50+podkładek oraz nakrętki (63). Zahacz końcówkę linki do pierścienia znajdującego się w górnej części ramy górnej (7) przy pomocy małego karabińczyka (80)
25. Połącz górny drążek (23) z linką (38) przy pomocy karabińczyka (56)
26. Dolny drążek (24) lub opaska na kostki (77) mogą być połączone z linką (38) przy pomocy dwóch karabińczyków (56) oraz łańcucha (57) w dolnej części rozszerzenia na nogi.
27. Połącz pasek (35) z końcówką krótkiej linki (39) przy pomocy karabińczyka (56). Przed użyciem należy połączyć krótką linkę (39) z linką (38) w górnej części ramy górnej przy pomocy karabińczyka (56)

## INSTRUKCJA TRENINGU

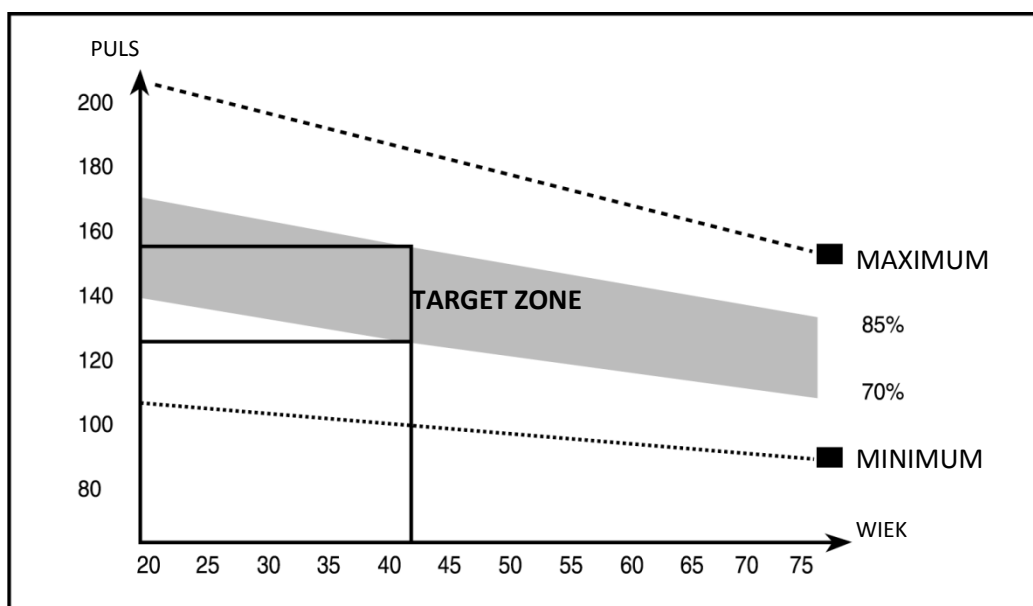
Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

**FAZA ROZGRZEWKI**

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.

**FAZA TRENINGU**

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.



Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

**ODPOCZYNEK**

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego puls i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

**RZEŻBIENIE MIĘŚNI**

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, tak aby puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

**UTRATA WAGI**

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

**KONSERWACJA**

1. Przed każdym użyciem ławki, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

**DOKUMENT GWARANCYJNY:**

## 1. Producent (Gwarant) :

Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach  
 ul. Ks. Mjr. Karola Woźniaka 5  
 tel. 32 317 20 00  
 NIP 731 11 59 686  
 REGON 471323630

## 2. Przedmiot sprzedaży:

**84595 ATLAS ALASKA**

**WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI :**

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
  - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
  - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
  - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
  - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
  - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
  - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.

**UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.**