



**Interatletika**  
Nova

Produkcja oraz sprzedaż urządzeń sportowych

**Kontakt:**  
**22/299 60 97**  
**[WWW.INTERATLETIKA.PL](http://WWW.INTERATLETIKA.PL)**  
**[INFO@INTERATLETIKA.PL](mailto:INFO@INTERATLETIKA.PL)**

# **Instrukcja z eksploatacji**

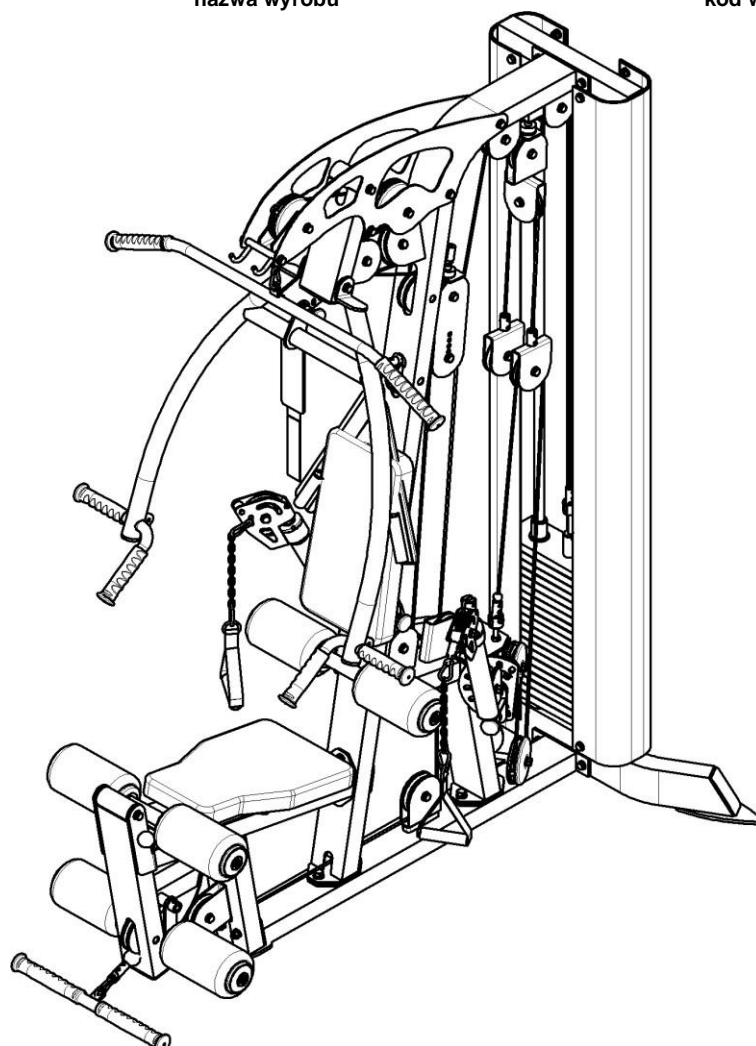
## **SPRZĘT SPORTOWY DO ĆWICZEŃ W WARUNKACH DOMOWYCH**

***Atlas «Extra»***

nazwa wyrobu

***ST 034***

kod wyrobu



## **Drogi Kliencie!**

**Koncern „INTER ATLETIKA” cieszy się mogąc powitać Pana/Panią jako naszego nowego, doceniającego zdrowy styl życia, Klienta!**

**Jesteśmy wdzięczni za Państwa wybór i zaufanie do naszego sprzętu! Zakupione urządzenie sportowe cechuje się wysoką jakością oraz nowoczesnością, a nasze polskie przedstawicielstwo chętnie udzieli informacji na temat eksploatacji lub pozostałych urządzeń oraz usług proponowanych przez „INTER ATLETIKA”.**

Koncern „INTER ATLETIKA” jest jednym z liderów sprzedaży urządzeń sportowych na terytorium Ukrainy i proponuje ponad 3000 urządzeń sportowych własnej produkcji oraz innych, światowych producentów. Fitness, zaawansowana atletyka, profesjonalny bodybuilding, piłka nożna, boks, pływanie, ping-pong, tenis, turystyka i inne – proponujemy sprzęt dla każdej dyscypliny sportowej.

**WYSOKIEJ JAKOŚCI, NOWOCZESNE URZĄDZENIA DLA CAŁEJ RODZINY** – sprzęt własnej produkcji oraz znanych światowych producentów: orbitrek, rowerki, bieżnie, masażery, stacje fitness, drabinki gimnastyczne, zestawy zabawowe dla dzieci i inne. Dobra ergonomia, wytrzymałość, płynność ruchu, optymalne wymiary, nowoczesne wzornictwo naszego sprzętu zadowolą każdego klienta oraz doda życiowej siły i energii.

### **PONAD 120 SPORTOWYCH URZĄDZEŃ WŁASNEJ PRODUKCJI DLA PROFESJONALNYCH SIŁOWNI.**

W wyposażaniu siłowni zaufali nam w Ukrainie, Polsce, Litwie, Danii, Niemczech, Francji, Estonii, Gruzji, Norwegii, Szwecji, Bułgarii, ZEA.

Firma „Inter Atletika” bierze udział w każdej edycji najbardziej prestiżowej wystawy międzynarodowej „FIBO” (Niemcy).

### **OFERUJEMY PONAD 40 RÓŻNYCH URZĄDZEŃ DO ĆWICZEŃ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.**

Za ich pomocą można ćwiczyć wszystkie grupy mięśni. Są też odporne na warunki atmosferyczne i działania wandalii.

### **DZIECIĘCE PLACE SPORTOWO-ZABAWOWE**

Wysokiej jakości, wytrzymałe, bezpieczne, kolorowe place zabaw własnej produkcji zaspokoją potrzeby harmonijnego rozwoju dzieci w każdym wieku i nadadzą podwórku niepowtarzalny wygląd dzięki szerokiemu wyborowi z ponad 100 różnego rodzaju urządzeń.





## Rozdział 1. Wstęp

**Przeznaczenie i treść niniejszego dokumentu.** Niniejszy dokument eksploatacyjny urządzeń sportowych przedstawia ogólny opis urządzenia i jego pracy, a także informacje o montażu, wykorzystaniu zgodnie z przeznaczeniem, obsłudze technicznej, bieżącej konserwacji, transporcie oraz przechowywaniu urządzenia.

**Zakres koniecznego przygotowania użytkownika urządzenia.** Dla zapewnienia prawidłowego wykorzystania danego urządzenia każdy z użytkowników powinien:

- dokładnie zapoznać się z niniejszym dokumentem;
- przestrzegać zaleceń i rekomendacji z niniejszego dokumentu;
- znać i przestrzegać ogólnych zasad uprawiania sportu (ćwiczeń) i ćwiczenia na sportowych urządzeniach;
- skonsultować się z lekarzem gdyż niewłaściwie dobrane ćwiczenia mogą zagrażać zdrowiu

**Modyfikacje i usprawnienia urządzeń.** Producent zastrzega sobie prawo wprowadzania usprawnień i modyfikacji oferowanego sprzętu, które mogą nie być ujęte w niniejszym dokumencie.

## Rozdział 2. Opis i działanie sprzętu

**Wiadomości ogólne.** Nazwa trenera, ogólny wygląd i warunki jego zastosowania są wskazane na tytułowym arkuszu paszportu. Trener jest przeznaczony dla uprawiania sportu (ćwiczeń) w warunkach domowych.

### Charakterystyka urządzenia

Długość	mm	:	<b>1620</b>
Szerokość	mm	:	<b>1062</b>
Wysokość	mm	:	<b>2101</b>
Waga	kg	:	<b>263</b>
Środowisko robocze	----	:	<b>Pomieszczenie zamknięte</b>
Maksymalna waga użytkownika	kg	:	<b>120</b>
Kraj produkcji	----	:	<b>Ukraina</b>
Temperatura w pomieszczeniu	°C	:	<b>Od 10° C do 30° C</b>
Wilgotność w pomieszczeniu	%	:	<b>Od 60 % do 80 %</b>

**Zestaw elementów urządzenia.** Ogólny wygląd urządzenia i spis jego głównych części przedstawia rysunek 1 oraz tabela poniżej. Niektóre urządzenia mogą być podane w tabeli lecz pominięte na rysunku, co nie ma wpływu na kompletność urządzenia:

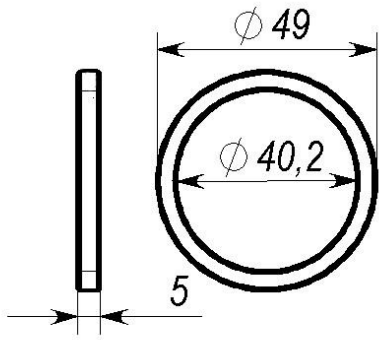
#	Nazwa	Ilość
1	Wspornik	2
2	Wspornik obrotowy	2
3	Tuleja	1
4	Wahacz	2
5	Siedzenie	1
6	Oparcie	1
7	Podwójny blok	1
8	Uchwyt	2
9	Naramiennik	1
10	Uchwyt nadgarstka	1
11	Rama	1
12	Wspornik	1
13	Rama siedzenia	1
14	Obciążnik	1
15	Wspornik obciążnika	1
16	Podstawa obciążnika	1
17	Ramię obciążnika	1

#	Nazwa	Ilość
57	Zaślepka kątowna 100x50	2
58	Zaślepka 100x50x2,5	4
59	Zaślepka	2
60	Wspornik gumowy	7
61	Tuleja wagowa	40
62	Ogranicznik	2
63	Poduszka obciążników	2
64	Blok 100	22
65	Pokrywa bloku	4
66	Ogranicznik	8
67	Pokrywa bloku	8
68	Podkładka	6
69	Podkładka	6
70	Podkładka	2
71	Uchwyt	4
72	Uchwyt	4

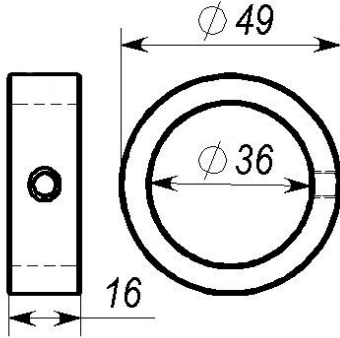
18	Obciążnik	1
19	Rama siedzenia	1
20	Węzeł górny	1
21	Przegub obrotowy	1
22	Przegub wahacza	1
23	Wałki 520 mm	2
24	Wspornik obciążnika	1
25	Ogranicznik	1
26	Trzpień ustalający 108 mm	1
27	Obciążnik podwójny	1
28	Wielokrążek	1
29	Węzeł	4
30	Uchwyt	1
31	Uchwyt	1
32	Krętki	2
33	Trzpień stosu	1
34	Ogranicznik obciążenia	1
35	Trzpień ustalający	4
36	Tuleja	1
37	Kółko D50	2
38	Zawlecza	2
39	Oś	1
40	Panel boczny	2
41	Tuleja D20-103,5 mm	1
42	Wspornik	2
43	Rura nierdz. 22x1,5 L=1998mm	2
44	Oś obciążnika	1
45	Wspornik	1
46	Oś bloku	2
47	Rura nierdz. 22x1,5 L=34 mm	4
48	Nakrętka	2
49	Rolka	2
50	Podkładka	2
51	Ogranicznik	2
52	Tuleja redukcyjna	1
53	Tuleja	3
54	Oś obciążników	1
55	Obciążnik 5 kg	19
56	Węzeł	1

73	Wałek 120x200	6
74	Śruba M6X10	4
75	Śruba M10X25	24
76	Śruba M10X45	9
77	Śruba M10X55	6
78	Śruba M10X65	1
79	Śruba M10x75	6
80	Śruba M10X120	2
81	Śruba M10X130	3
82	Śruba M12X35	6
83	Śruba M12X80	2
84	Śrubka M8x25	3
85	Śrubka M8x10	1
86	Śrubka M6x6	2
87	Śrubka M8x30	1
88	Śrubka M10x30	6
89	Śrubka M10x40	3
90	Nakrętka M8	2
91	Nakrętka M10	42
92	Nakrętka M12	2
93	Karabinek 6x60	5
94	Łożysko 180203	2
95	Łożysko 907	4
96	Podkładka 8	5
97	Podkładka 10	63
98	Podkładka 12	8
99	Podkładka 8	3
100	Podkładka 10	96
101	Podkładka 12	10
102	Wkręt 6x20	11
103	Wkręt 4,2x16	4
104	Śruba M10X30	3
105	Linka №1	1
106	Linka №2	1
107	Linka №3	2
108	Naklejka 7 ćwiczeń	1
109	Naklejka 10 ćwiczeń (prawa)	1
110	Naklejka 10 ćwiczeń (lewa)	1
111	Naklejka 9 pozycji	1
112	Amortyzator gazowy	1

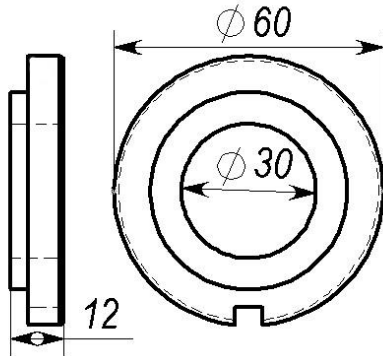
37



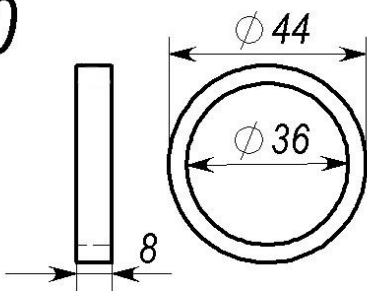
38



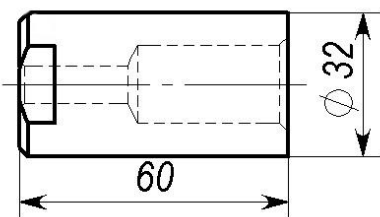
48



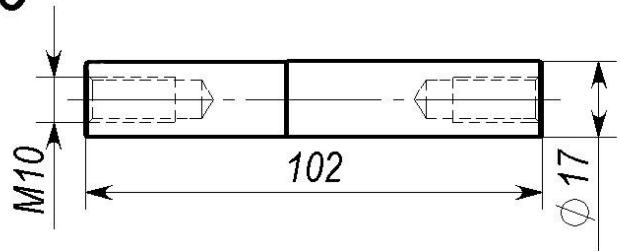
50



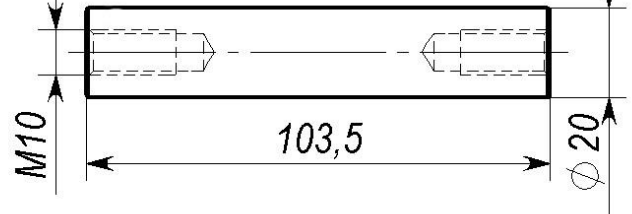
52



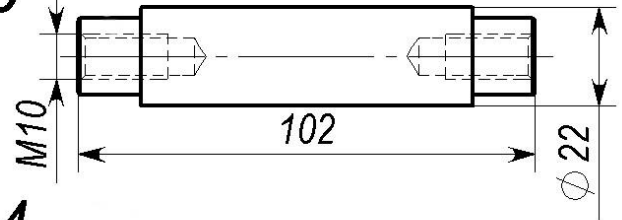
46



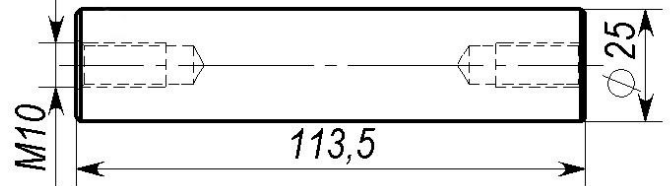
41



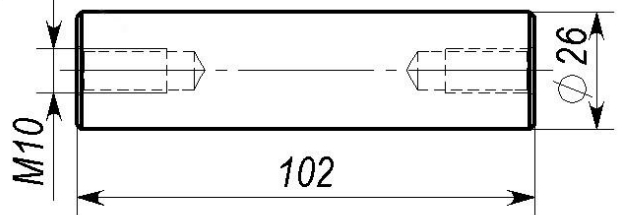
39



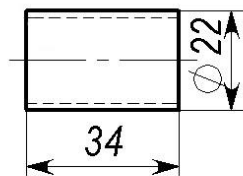
44



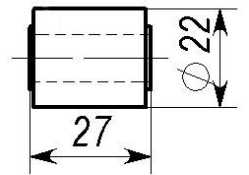
45



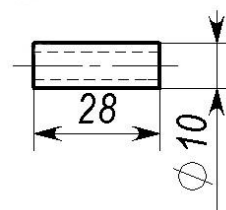
36

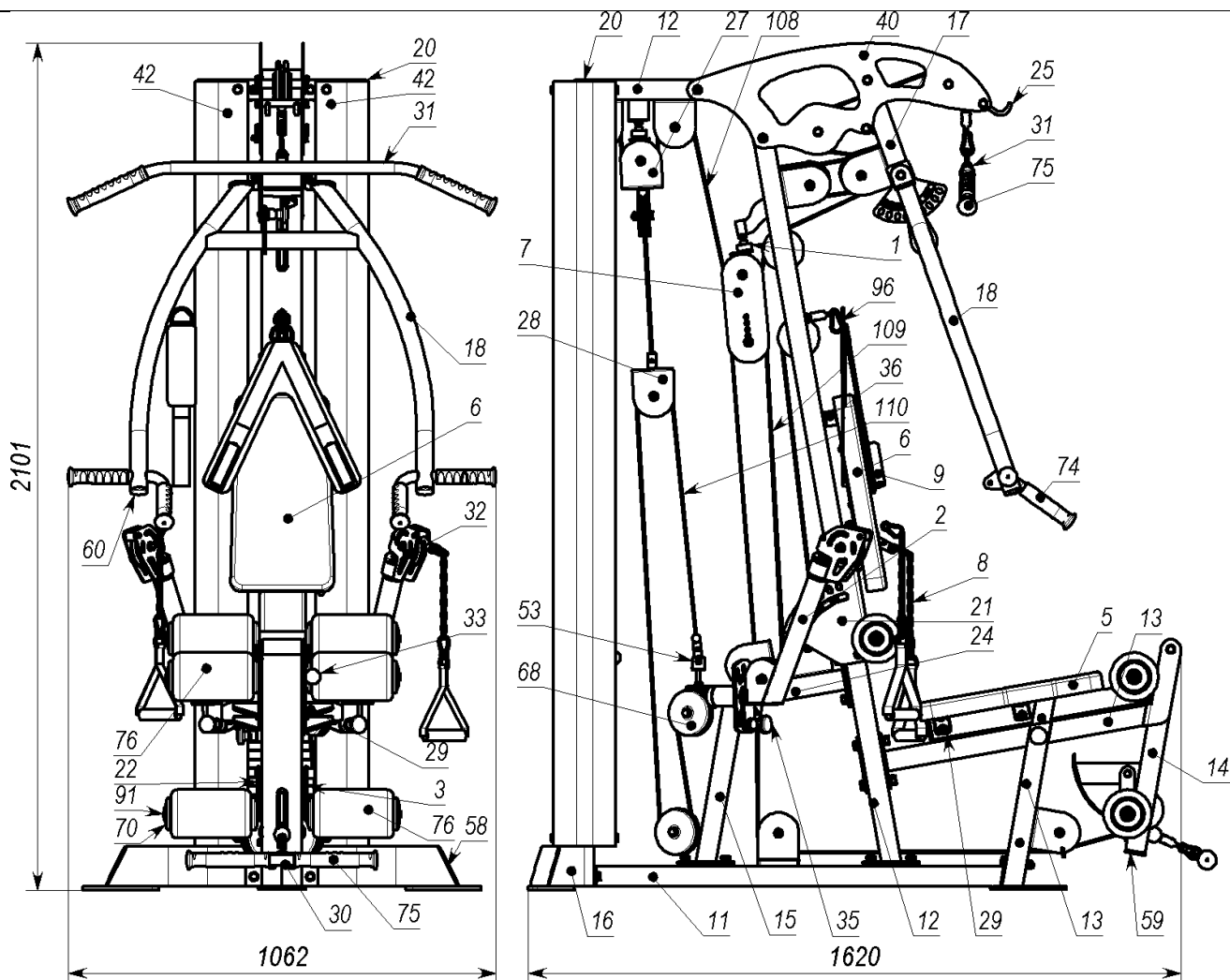


49



51





**Rys. 1**

**Narzędzia do montażu.** Zestaw nie zawiera narzędzi niezbędnych do jego montażu.

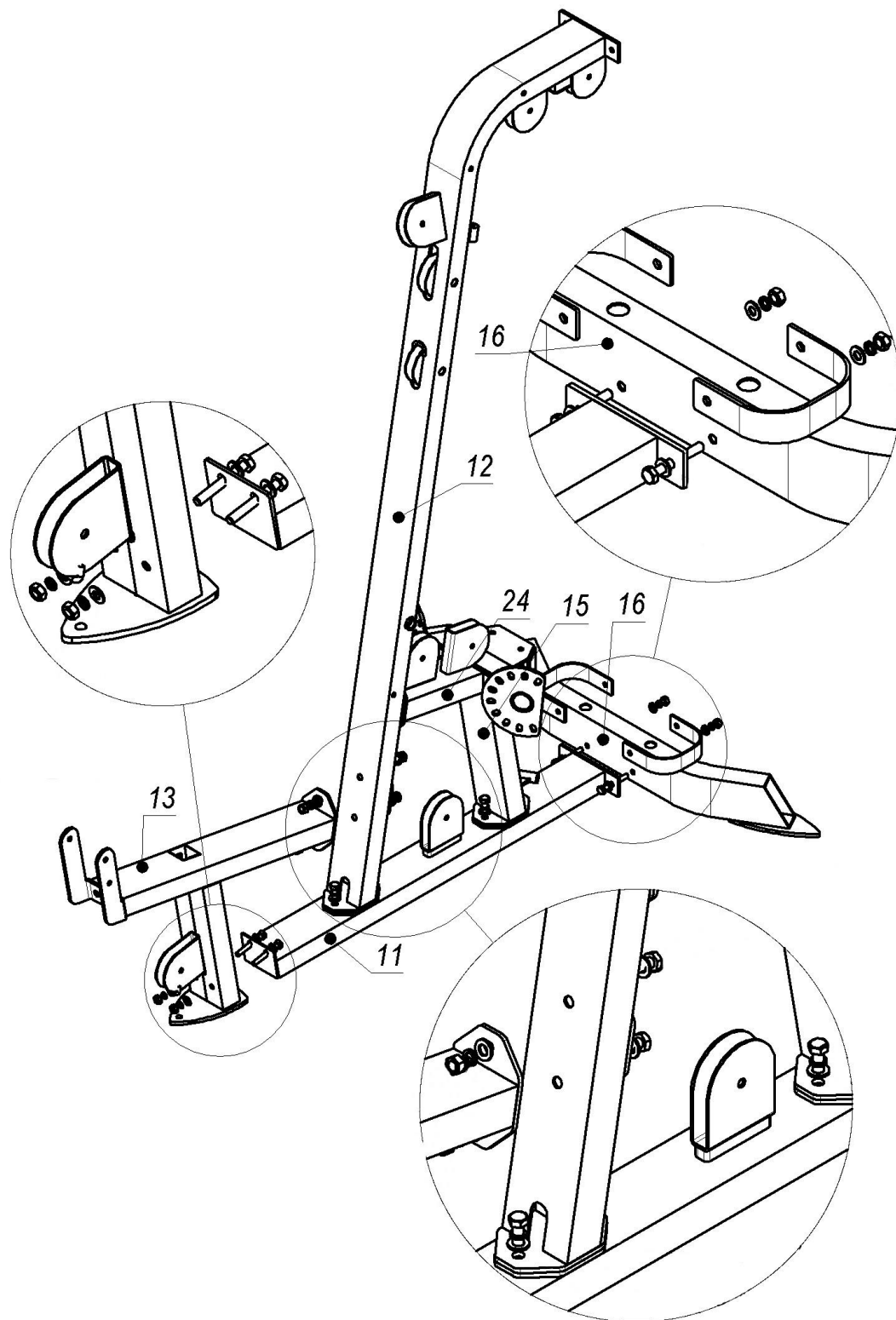
**Oznakowanie i plombowanie.** W celu ograniczenia nieuprawnionego dostępu osób nieupoważnionych przez „Inter Atletika” urządzenie posiada specjalne plomby oraz jednorazowe zabezpieczenia, ulegające zniszczeniu w przypadku rozkręcania urządzenia. W związku z zastosowaniem różnych rozwiązań wzorniczych, sprzęt może nie zawierać oznakowania (nazwy modelu urządzenia, kodu urządzenia) co nie ma wpływu na jego jakość i nie jest dowodem zakupu nieoficjalnego towaru. Na opakowaniu znajdują się następujące oznaczenia: logo «Inter Atletika» oraz kod modelu urządzenia. W przypadku modernizacji urządzenia kod na urządzeniu może się różnić od kodu przedstawionego na stronie tytułowej niniejszego dokumentu.

**Opakowanie.** Urządzenie jest spakowane w karton i polietylen zabezpieczony folią bąbelkową. Brak plombowania na opakowaniu.

### **Rozdział 3. Wykorzystanie zgodnie z przeznaczeniem**

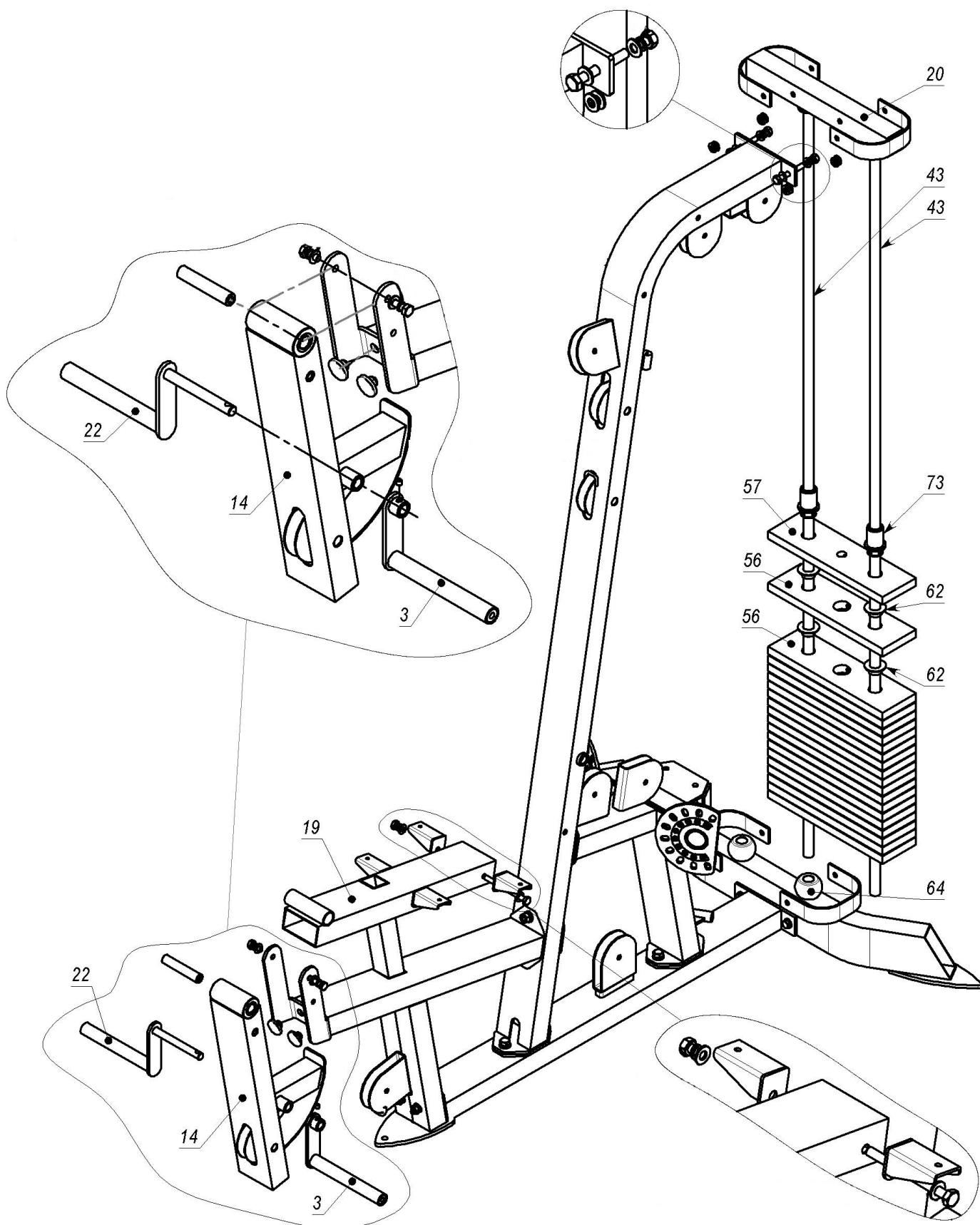
**Ograniczenia w eksploatacji.** Urządzenie jest przeznaczone do ćwiczeń w warunkach domowych. Prosimy o przestrzeganie wymogów eksploatacyjnych urządzenia.

**Przygotowanie urządzenia do użytku.** Przed wykorzystaniem należy zmontować urządzenie zgodnie z niniejszym paszportem i innymi dokumentami dot. montażu urządzenia (w przypadku dostarczenia takich dokumentów w zestawie). Ogólny wygląd urządzenia przedstawia rysunek № 1

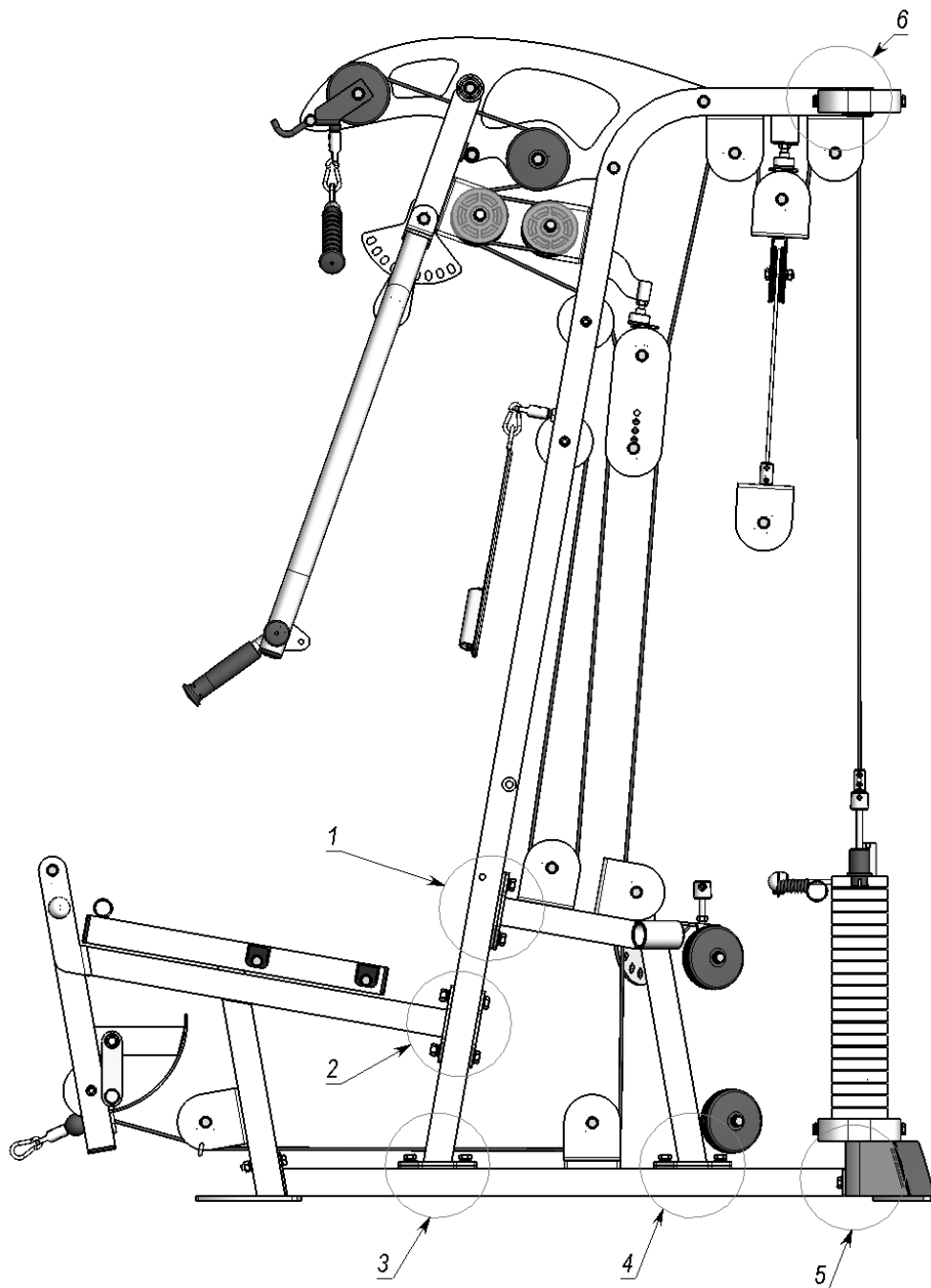


**Krok 1. Zebrać ramę zgodnie ze schematem.**

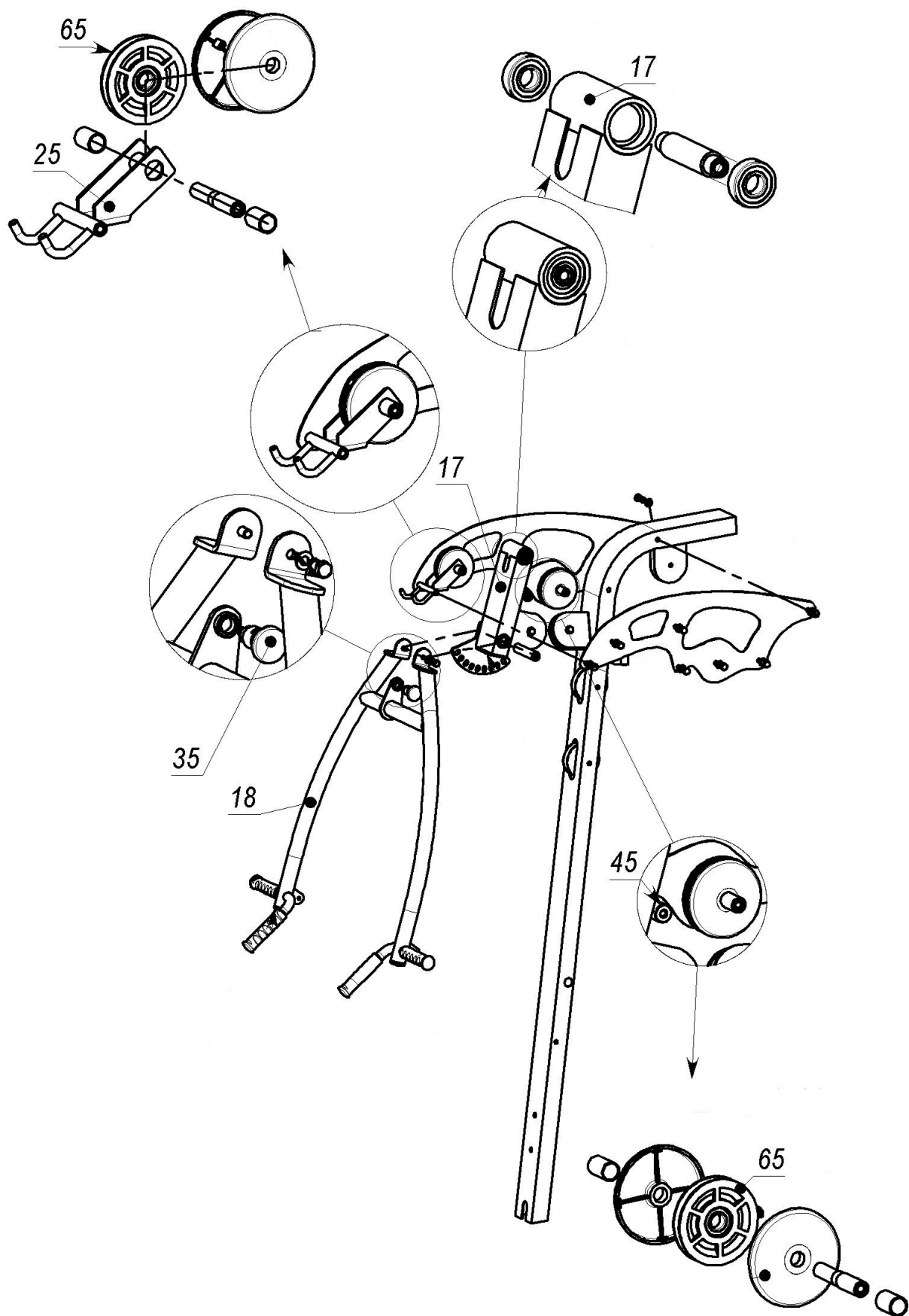




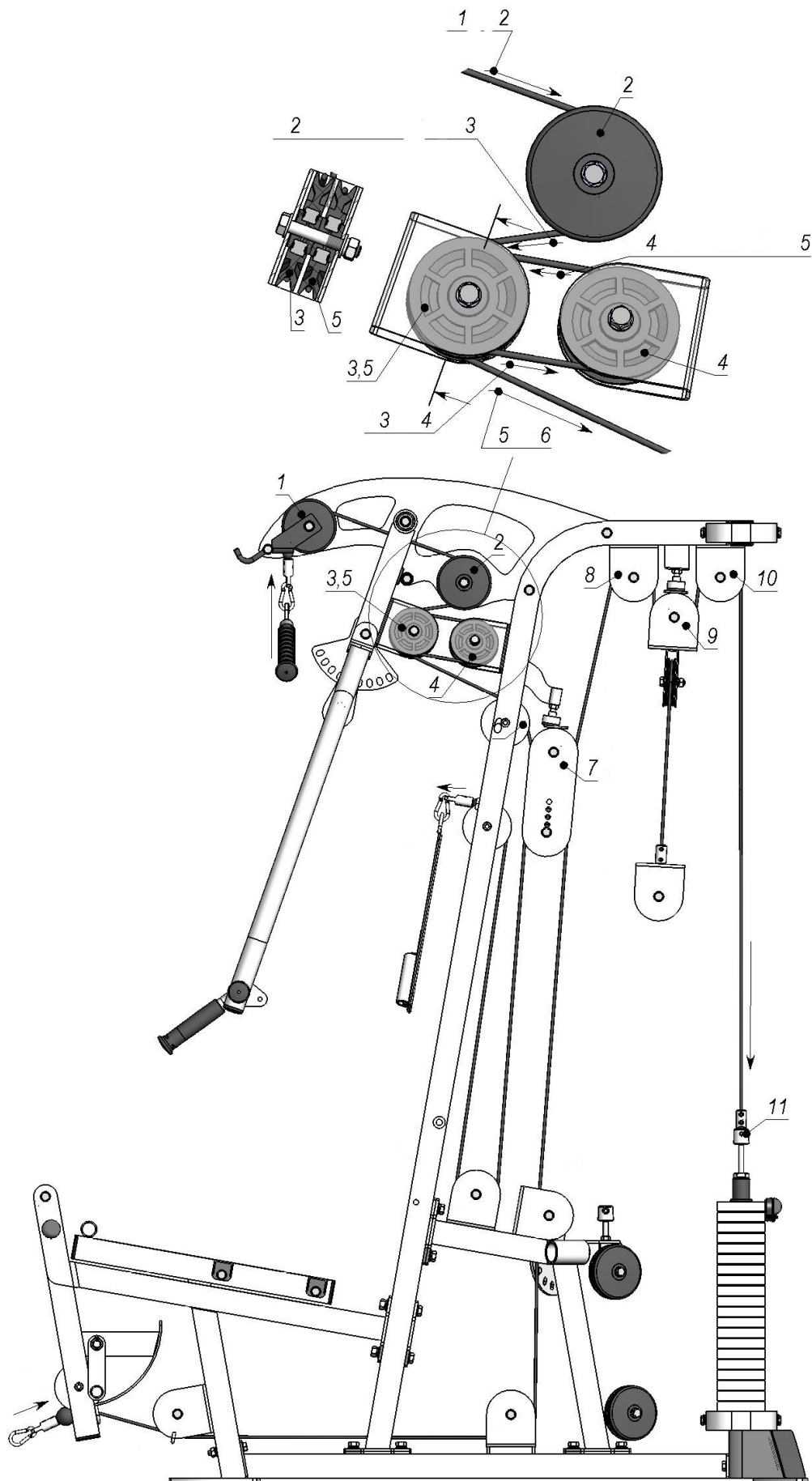
**Krok 2. Mocowanie stosu**



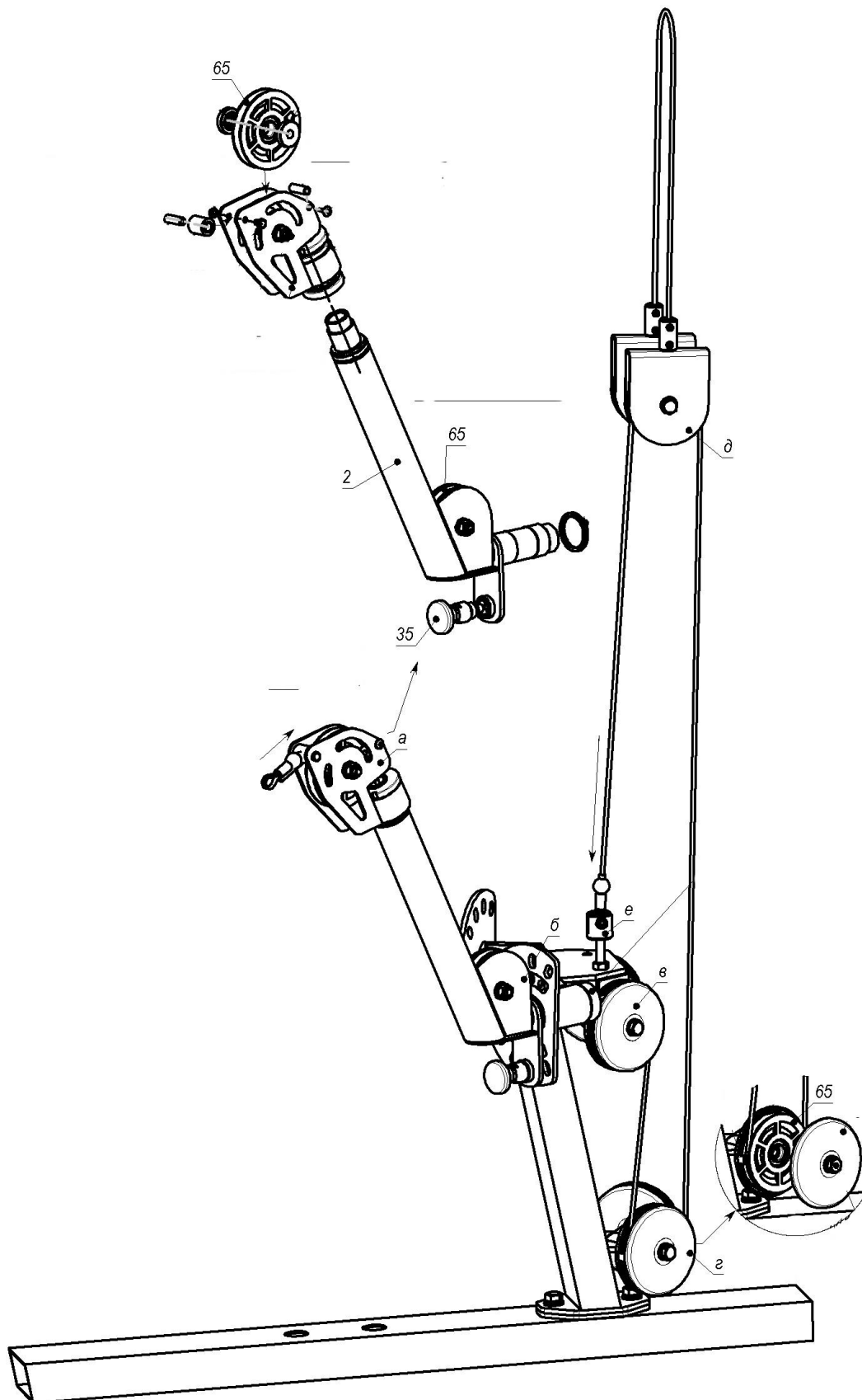
**Krok 2/1. Mocowanie stosu**



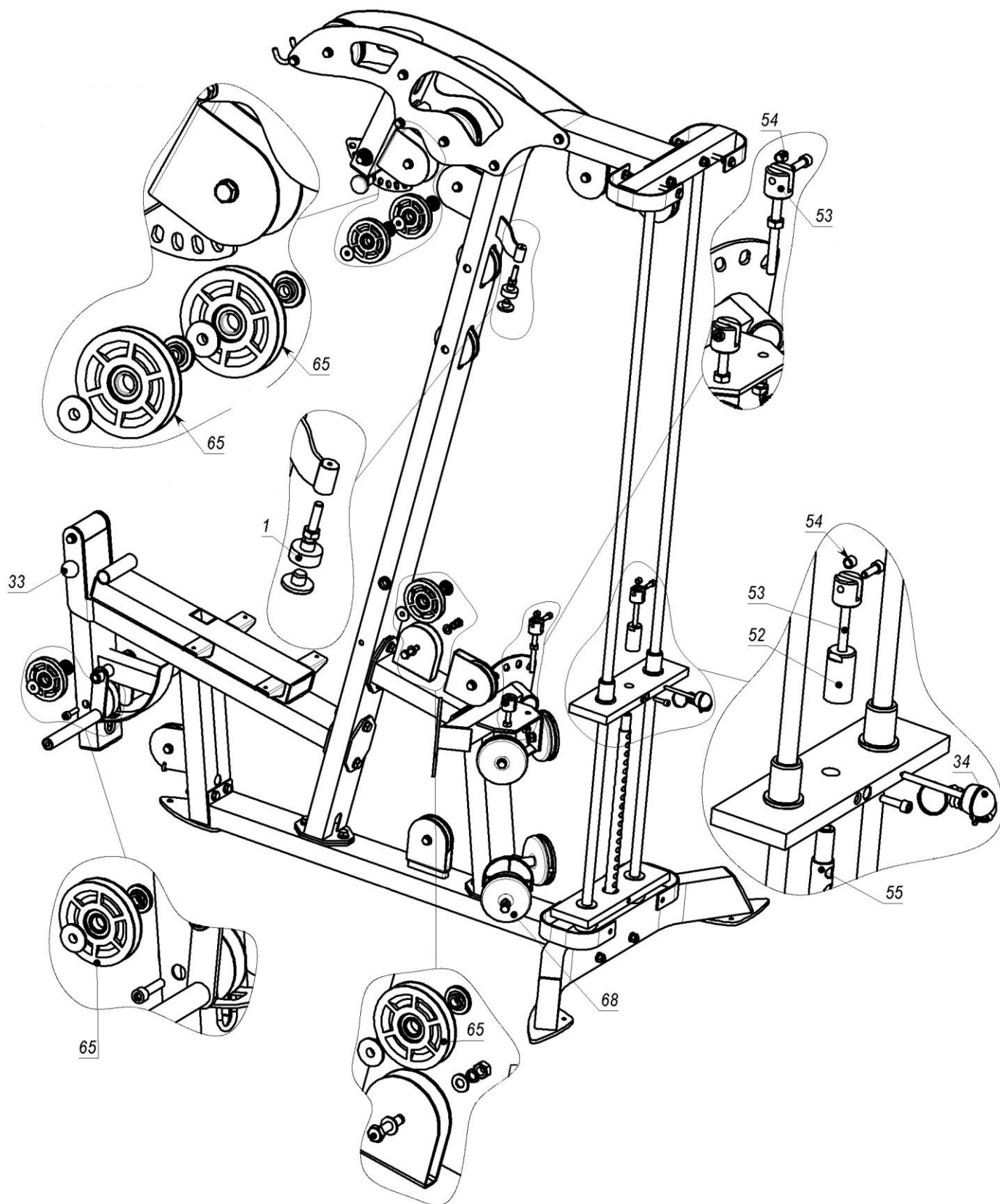
**Krok 3. Zbiór górnych elementów Atlasu**



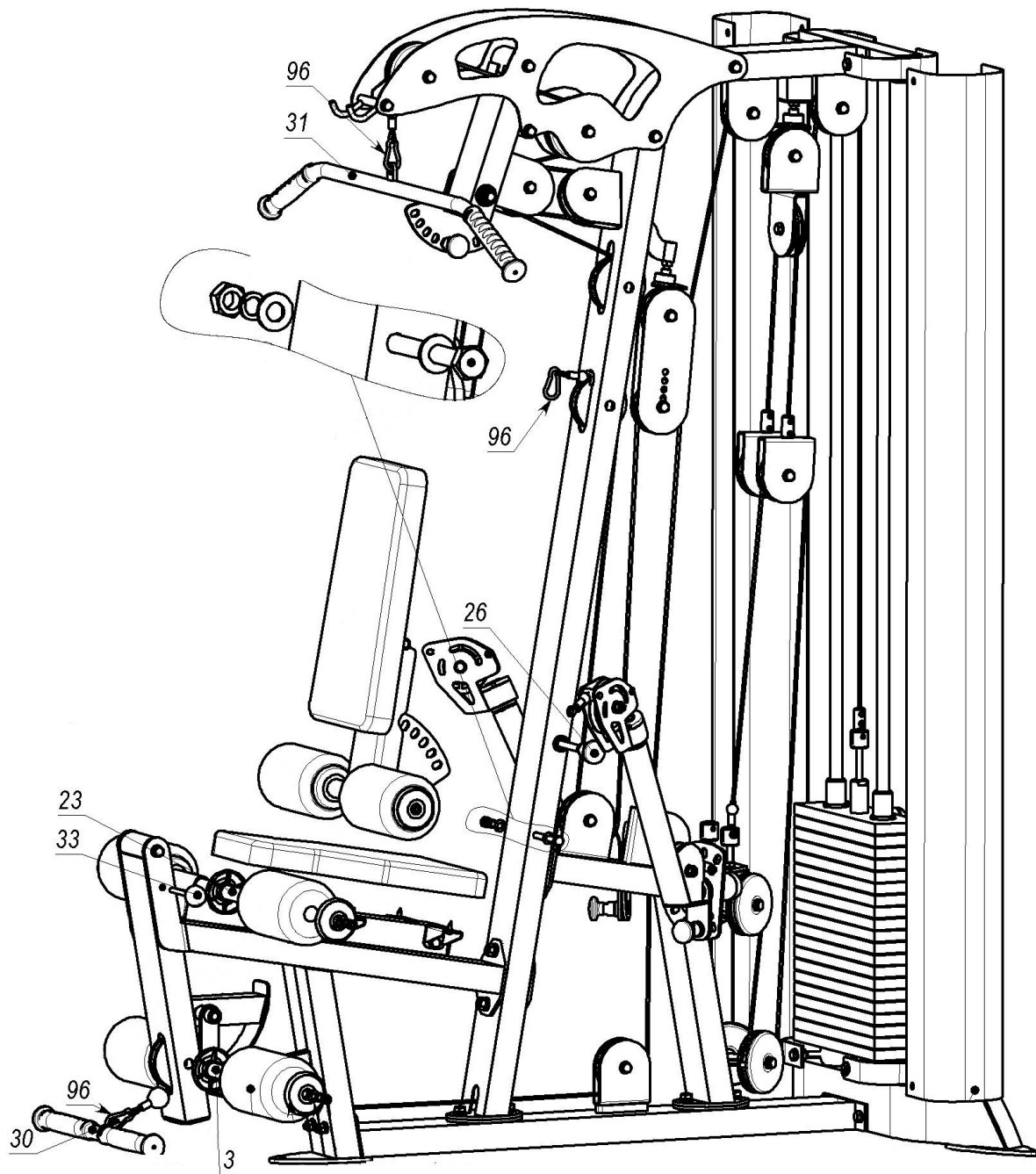
**Krok 4. Montaż lin zgodnie ze schematem**



**Krok 4/1 Montaz lin zgodnie ze schematem**

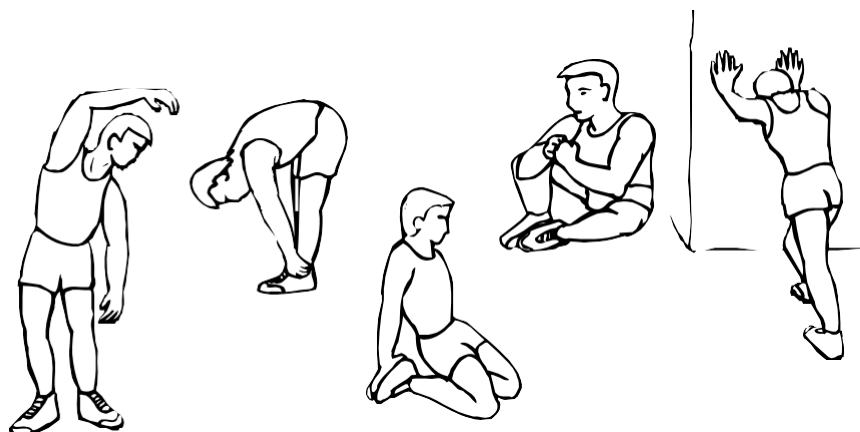


**Krok 5. Montaż bloczków**



**Krok 6. Montaż miękkich elementów**

**Wykorzystanie urządzenia.** Przed przystąpieniem do ćwiczeń upewnijcie się Państwo czy urządzenie jest w pełni sprawne ponieważ w razie ujawnienia jakichkolwiek uszkodzeń nie należy ćwiczyć do czasu ich naprawy.



**Skłony w bok**

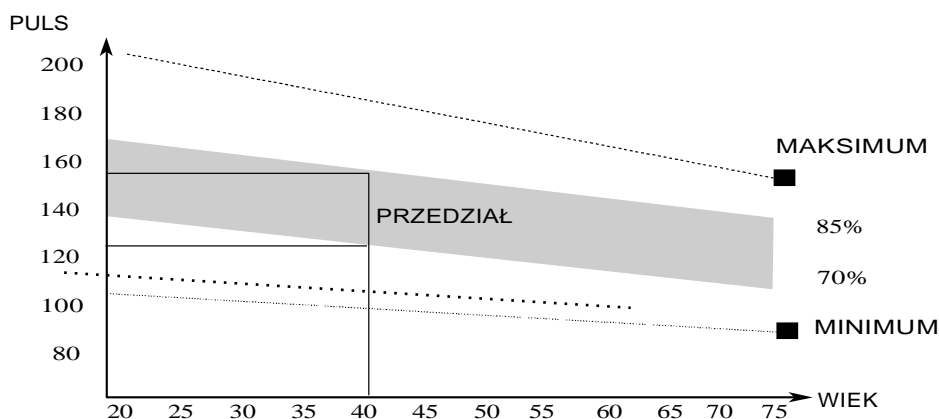
**Skłony w przód**

**Rozciąganie mięśni nóg**

**Rozciąganie nóg**

**Rozciąganie mięśni łydki**

**Rekomendacje do ćwiczeń.** Przy regularnych ćwiczeniach mięśnie nóg będą mocniejsze i silniejsze. Podczas ćwiczeń należy utrzymywać stałe tempo. Podczas ćwiczeń puls powinien znajdować się w przedziale przedstawionym na wykresie.



**Ćwiczenia powinny trwać nie mniej niż 12 minut ale większość osób zaczyna od 15-20 minut.**

**Zakończenie ćwiczeń.** Pod koniec ćwiczenia puls powinien wrócić do normy, a mięśnie ochłoniąć. Przy tym rekomenduje się wykonywać ćwiczenia, które były wykonywane podczas rozgrzewki. Na początek należy obniżyć tempo i kontynuować ćwiczenia w ciągu 5 kolejnych minut. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń będzie odczuwalny ból lub pogorszy się samopoczucie – należy przestać ćwiczyć. Ćwiczenia należy wykonywać 3 razy w tygodniu z równomiernymi przerwami.

**Rozbudowa mięśni.** Jeżeli zależy Państwu na wizualnej rozbudowie masy mięśniowej należy zwiększyć obciążenie mięśni i skrócić czas ćwiczeń.

**Zmniejszenie wagi.** Najważniejszym czynnikiem zmniejszenia wagi jest motywacja. Im dłuższe i bardziej intensywne ćwiczenia, tym więcej kalorii się spala.

#### **Rozdział 4. Techniczna obsługa urządzenia**

Techniczna obsługa urządzenia zakłada przede wszystkim odpowiedzialność użytkownika za spełnienie wszystkich wymogów przedstawionych w tym dokumencie, od codziennych oglądzin ogólnego stanu urządzenia zaczynając.

Przy pojawieniu się jakichkolwiek niepokojących objawów należy natychmiast zawiadomić pracowników serwisu. Przed użyciem należy sprawdzić sprawność i brak usterek (uszkodzeń), a w razie wykrycia usterki, pełnej lub częściowej niesprawności – nie należy korzystać z urządzenia.



### **Instrukcja pielęgnacji detali z ekoskóry:**

- należy regulować siedzenia tylko za pomocą wsporników, uchwytów lub ramy metalowej;
- unikać kontaktu siedzenia i oparcia z materiałem ściernym (lub podobnym);
- nie należy trzymać obciążników ani gryfów na siedzeniu;

#### Usuwanie plam:

Przecierać miękką tkaniną zwilżoną łagodnym środkiem do zmywania. Wycierać czystą suchą tkaniną

#### Zastrzeżenia:

- nie stawiać bliżej niż 30 cm od źródeł ciepła (takich jak grzejniki, kaloryfery i inne urządzenia ciepłe);
- nie używać wybielacza;

## **Rozdział 5. Bieżący remont**

Bieżący remont jest wykonywany przez upoważnionych pracowników centrum serwisowego „Inter Atletika”, lub przez upoważnionych do tego fachowców.

## **Rozdział 6. Przechowywanie urządzenia**

### **Przygotowywanie urządzenia do przechowywania oraz zaprzestanie jego przechowywania.**

Uwaga!

Z urządzenia należy korzystać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem oraz zgodnie z instrukcją (biorąc pod uwagę ograniczenia określone w tym dokumencie) .

Jeśli planowane jest wyłączenie urządzenia z eksploatacji na dłuższy czas, zaleca się zastosowanie następujących zasad przechowywania (lista nie jest wyczerpująca):

- umieścić urządzenie w zamkniętym, ciepłym, suchym pomieszczeniu, poza bezpośrednim działaniem promieni słonecznych;
- zabezpieczyć urządzenie przed działaniem czynników zewnętrznych (kurz, woda przy sprzątanii i inne) umieszczając je np., w dużym politylenowym worku, umożliwiając cyrkulację powietrza;
- zapewnić odpowiednie i bezpieczne dla konstrukcji, estetyki i właściwości urządzenia warunki przechowywania.

Przy ponownym montażu i rozpoczęciu dalszej eksploatacji prosimy uwzględnić następujące zalecenia:

- dokładnie usunąć wszelkie pozostałości materiałów zabezpieczających (polietylen, papier i inne);
- wytrzeć kurz lub inne zabrudzenia z urządzenia;
- sprawdzić wszystkie łączenia urządzenia;

## **Rozdział 7. Transport urządzenia**

Transport urządzenia odbywa się w elementach w bezpiecznym opakowaniu. W czasie transportu urządzenie powinno być zabezpieczone przed oddziaływaniem czynników zewnętrznych (śnieg, deszcz, promienie słoneczne, woda, wilgoć i inne).

## **Rozdział 8. Utylizacja**

Po zakończeniu eksploatacji urządzenia, niektóre części i mechanizmy mogą stanowić zagrożenie dla ludzi i środowiska. W związku z tym, w przypadku podjęcia decyzji o utylizacji zakupionego urządzenia, proszę się zwrócić do producenta urządzenia lub przeznaczonych do tego organizacji.

## **Rozdział 9. Gwarancja producenta (dystrybutora)**

Dystrybutor gwarantuje sprawne działanie urządzenie w ciągu 12 miesięcy od dnia sprzedaży.

Czas gwarancji na pojedyncze elementy jest określany zgodnie z ich indywidualną dokumentacją (paszporty, etykiety i inne).

**Producent (Przedstawiciel) nie ponosi odpowiedzialności gwarancyjnej w przypadkach:**

- **niedotrzymania zasad i rekomendacji tego dokumentu;**
- **nieprawidłowego przechowywania;**
- **zmiany konstrukcyjnej urządzenia lub wykorzystania niezgodnie z jego przeznaczeniem;**
- **rozkręcenia urządzenia;**
- **wykorzystania urządzenia w celach medycznych, komercyjnych, w salach sportowych, klubach i siłowniach;**
- **w innych przypadkach nieprzestrzegania wymogów tego dokumentu**

*W PRZYPADKU AWARII URZĄDZENIA NIE NALEŻY NAPRAWIAĆ SAMODZIELNIE - PROSIMY ZWRÓCIĆ SIĘ BEZPOŚREDNIO DO SPRZEDAWCY Z WNIOSEM, PRZEDSTAWIAJĄCYM OPIS I PRZYCZYNY USTERKI, OPIS SYTUACJI GDY TA USTERKA WYSTĄPIŁA, JAK URZĄDZENIE BYŁO WYKORZYSTYWANE, A TAKŻE INFORMACJE O DACIE, MIEJSCU ZAKUPU URZĄDZENIA, DANYCH KUPUJĄCEGO ORAZ NUMERU TELEFONU. DO WNIOSKU NALEŻY ZAŁĄCZYĆ PARAGON/POTWIERDZENIE ZAKUPU ORAZ PASZPORT URZĄDZENIA.*

*NA ADRES*

*ul. Staniewicka 18, 03-310 Warszawa*

*telefon +48 22/299 60 97*