

Halley
FITNESS

Atlas wielofunkcyjny Halley HomeGym 3.5

Instrukcja montażu i użytkowania

Dystrybucja w Polsce:

markARTUR

Mełgiewska 30D

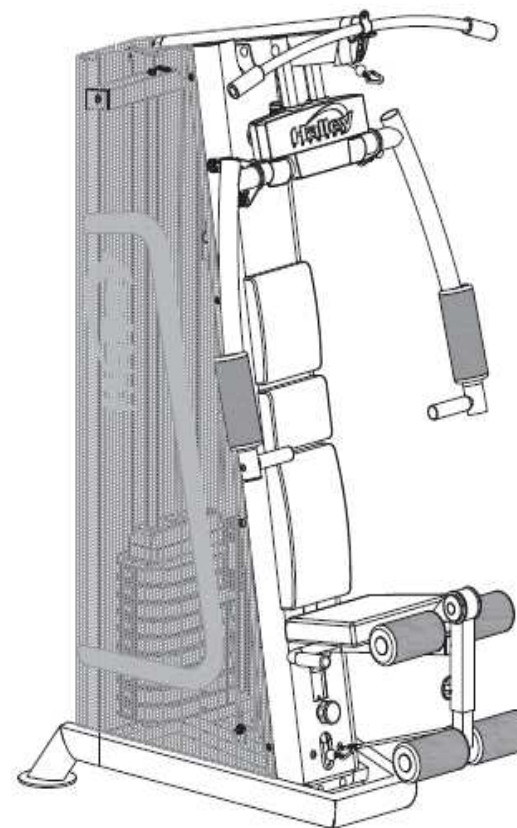
20-234 Lublin

Tel.: 081-745-09-10

Fax.: 081-745-09-11

e-mail: info@meteor.pl

www.hurtowniasportowa.eu



1-2072-02

Szanowny Kliencie!

Jesteśmy wdzięczni za okazane nam zaufanie i zakupienie tego produktu. Prosimy o uważne przeczytanie wszystkich instrukcji przed przystąpieniem do użytkowania tego produktu i zachowanie niniejszej instrukcji w celu późniejszego posługiwania się nią. Jeśli macie jakies wątpliwości po przeczytaniu tej instrukcji, prosimy o konsultowanie się z naszym dystrybutorem. Jeśli on nie będzie mógł rozwiązać problemu, prosimy o kontakt z nami:

www.halleyfitness.com



KONSERWACJA

- Sprawdzać okresowo przyrząd w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń lub zużycia.
- Zwracać szczególną uwagę na części podlegające zużyciu.
- Wymieniać natychmiast wszelkie wadliwe części i nie używać ponownie urządzenia, dopóki nie będzie w doskonałym stanie roboczym.
- Zalecamy od czasu do czasu lekkie smarowanie olejem części ruchomych w celu zapobieżenia przedwczesnemu zużyciu.
- Regularnie sprawdzać nakrętki i śruby, czy są dobrze dokręcone.
- Pamiętać, że pot ma właściwości korozyjne i nie powinien wchodzić w kontakt z przyrządem.
- Przyrząd powinien być czyszczony wilgotną gąbką.
- Odpowiedni poziom bezpieczeństwa zostanie zachowany tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany.

BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE

Użytkownik jest odpowiedzialny za wszelkie obrażenia spowodowane przez ten przyrząd. Ryzyko może być zmniejszone przez przestrzeganie następujących zasad.

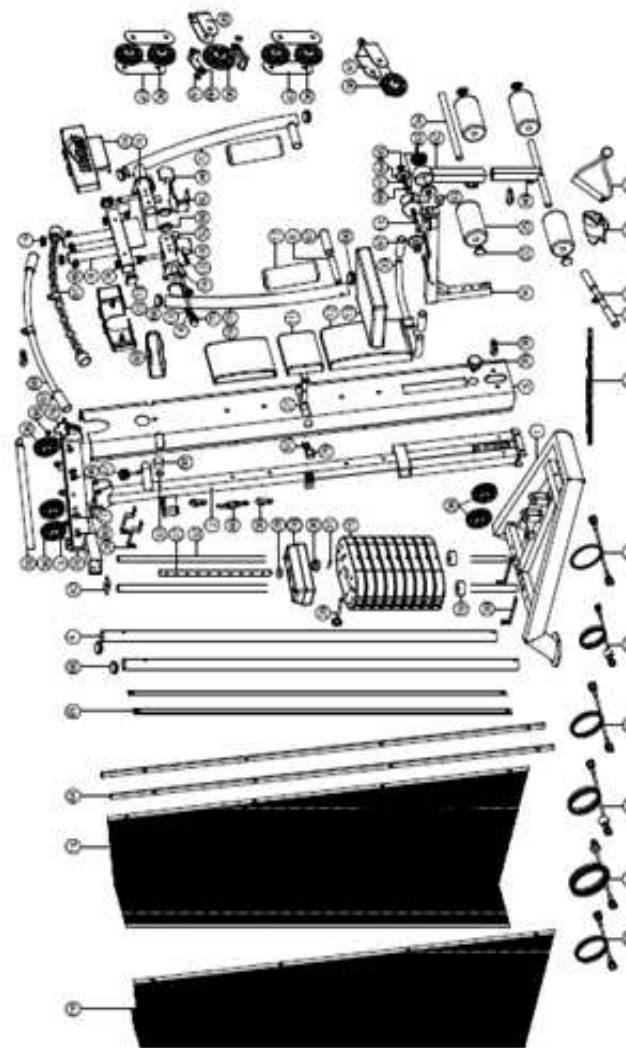
- Instalować przyrząd na czystej, równej powierzchni, pozostawiając co najmniej 1 metr wolnego miejsca dookoła. Nie używać go w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- Przyrząd musi być niedostępny dla dzieci i zwierząt domowych. Nie pozwalać dzieciom zbliżać się do niego, jeśli nie są pod opieką dorosłych.
- Przyrząd nie powinien być obciążany powyżej 120 kg. Maksymalny ciężar treningowy: 45 kg.
- Przyrząd ten jest klasy H zgodnie z normą EN 957-1/2.
- Przyrząd ten nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Przyrząd ten jest przeznaczony do użytku domowego i producent nie ponosi odpowiedzialności, jeśli zostanie użyty do innych celów (gimnastyka, klub sportowy, itd.).
- Podczas ćwiczeń nie należy nigdy wstrzymywać oddechu.
- Nigdy nie zaczynać programu ćwiczeń bez konsultacji z lekarzem, jeśli cierpicie lub cierpieliście z powodu problemów ze zdrowiem.
- Nie należy nigdy ćwiczyć na 30-60 minut przed lub po posiłku.
- Przed rozpoczęciem treningu należy wziąć pod uwagę wiek i kondycję fizyczną. Jeśli prowadzicie siedzący tryb życia i nie ćwiczyacie regularnie, należy koniecznie zasięgnąć porady lekarskiej w celu określenia odpowiedniego stopnia natężenia waszego treningu. Nie należy oczekiwać osiągnięcia maksymalnego poziomu w ciągu pierwszych kilku sesji treningowych. Każdą sesję treningową należy rozpoczynać od 3-5 minutowej rozgrzewki, zwłaszcza jeśli jesteście po 50. Rozpoczynać od stopniowego rozgrzewania, a potem zwalniać aż do zakończenia. Jeśli rozpoczynacie trening w bardzo szybkim tempie, narażacie się na szybkie zmęczenie i wzrasta niebezpieczeństwo doznania urazu.
- Inwalidzi lub osoby niepełnosprawne nie powinny używać tego przyrządu bez nadzoru specjalisty opieki zdrowotnej lub lekarza specjalisty.
- Osoba opiekująca się dziećmi musi być świadoma odpowiedzialności i uważać na naturalną skłonność dzieci do eksperymentów; mogą one prowokować sytuacje i zachowania, do których przyrząd nie jest przeznaczony.
- Jeśli pozwala się dzieciom używać przyrządu, należy wziąć pod uwagę ich umysłowy i fizyczny rozwój, a zwłaszcza ich temperament. Powinny one być kontrolowane i informowane o używaniu aparatu. Aparat nie powinien być uważany za zabawkę dla dzieci.



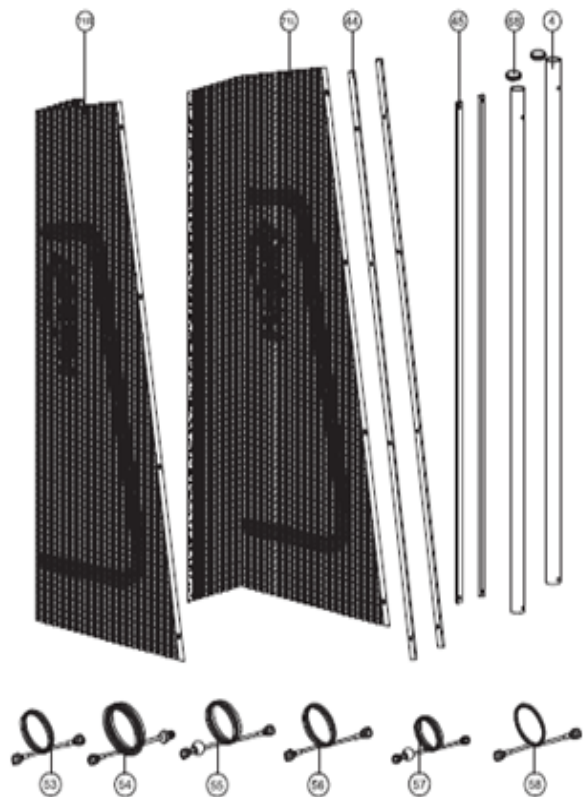
W trosce o ciągłe ulepszanie, producent zastrzega sobie prawo dokonywania wszelkich zmian jakie uzna za stosowne zarówno w stosunku do samego urządzenia jak i instrukcji jego obsługi.

UWAGA

Nie pozwalać dzieciom zbliżać się do ruchomych części przyrządu. Przeczytać uważnie instrukcję w celu uniknięcia wypadku.



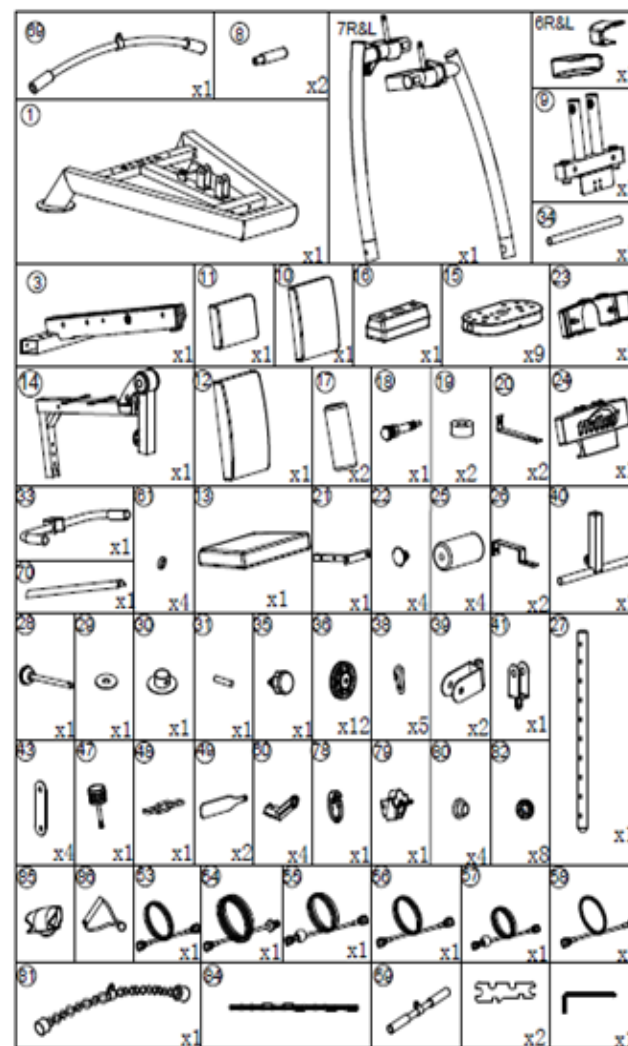
www.halleyfitness.com



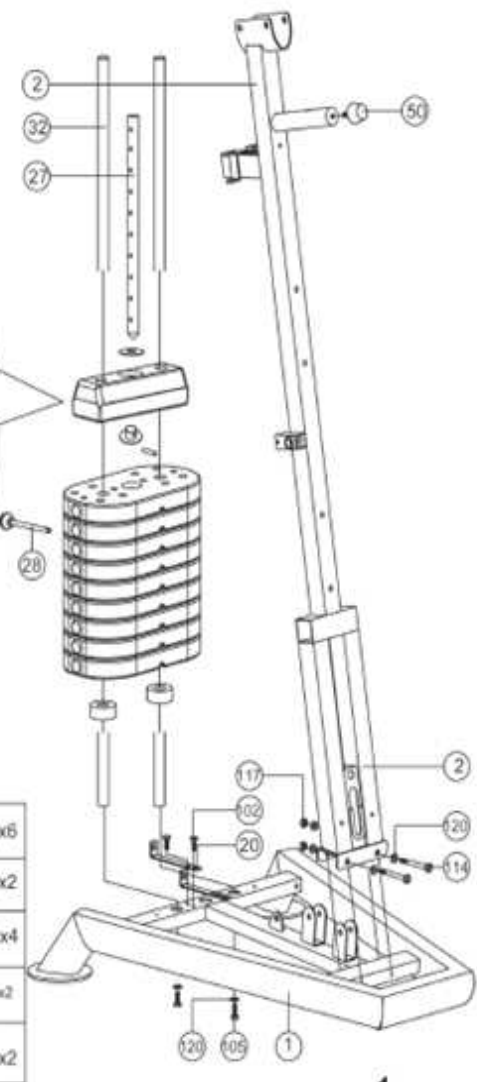
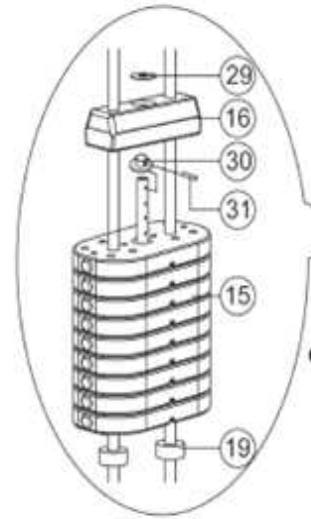
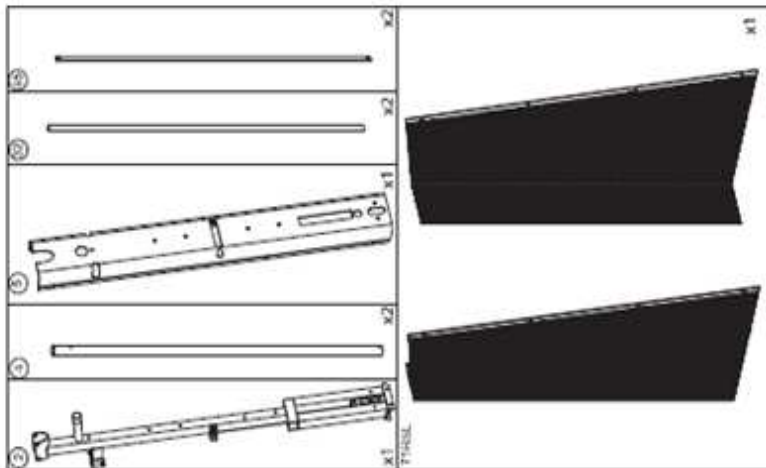
www.halleyfitness.com

Nr	CZĘŚĆ	ILOŚĆ
1	Rama główna	1
2	Przedni wspornik pionowy	1
3	Rama górna	1
4	Rura okrągła mocująca	2
5	Ośłona ciężaru	1
6L	Pokrywa wspornika lewego ramienia (L)	1
6R	Pokrywa wspornika prawego ramienia (R)	1
7L	Lewe ramię motylkowe	1
7R	Prawe ramię motylkowe	1
8	Mała kierownica	2
9	Wspornik ramienia motylkowego	1
10	Oparcie pleców górne	1
11	Oparcie pleców środkowe	1
12	Oparcie pleców dolne	1
13	Siedzenie	1
14	Wspornik siedzenia	1
15	Dolna płyta ciężaru	9
16	Górna płyta ciężaru	1
17	Pianka	2
18	Gałka kulista	1
19	Bufor 60*60*D24.8*26L	2
20	Płyta łącząca (I)	2
21	Wspornik pleców	1
22	Kołpak grzybkowy	4
23	Tylna pokrywa wspornika ramienia motylkowego	1
24	Przednia pokrywa wspornika ramienia motylkowego	1
25	Pianka	4
26	Płyta łącząca (II)	2
27	Drażek selektora ciężaru	1
28	Sworzeń kulkowy	1
29	Podkładka płaska D47.5*D13*3T	1
30	Gniazdko selektora ciężaru	1
31	Sworzeń selektora ciężaru	1
32	Metalowe prowadniki ciężaru	2
33	Kierownica	1
34	Pianka osi rolki	1
35	Pianka	1
36	Rolka podniesiona	12
37	Podkładka płaska	3
38	Hak	5
39	Uchwyt krążka	2
40	Regulowany drażek przesuwu oparcia nóg	1
41	Uchwyt pojedynczy rolki	1
42	Uchwyt podwójny rolki	1
43	Płyta rolki	4
44	Kwadratowa rura mocująca (I)	2
45	Kwadratowa rura mocująca (II)	2
46	Pokrywa (I)	2
47	Gałka okrągła	1
48	Łańcuch	1
49	Płyta ochronna	2
50	Bufor D33*D44*41.5	1
51	Kołpak kwadratowy	1
52	Bufor R23*35*35	2

Nr	CZĘŚĆ	ILOŚĆ
53	Kabel (III) 2160L	1
54	Kabel (V) 4935L	1
55	Kabel (IV) 4565L	1
56	Kabel (I) 865L	1
57	Kabel (II) 4810L	1
58	Kabel (VI) 295L	1
59	Dolny drążek	1
60	Prowadnik rolki	2
61	Plastikowy pierścień rolki	2
62	Drążek wydłużenia dla nogi	2
63	Tuleja plastikowa D16*D12*41	2
64	Pokrywa osi	2
65	Pokrywa boczna	2
66	Tuleja D29xD24.5xD40.2x8	8
67	Pianka	6
68	Kołpak okrągły	8
69	Górny drążek do podciągania	1
70	Górna pokrywa	1
71L	Protektor lewego ciężaru	1
71R	Protektor prawego ciężaru	1
72L	Wspornik lewego ramienia	1
72R	Wspornik prawego ramienia	1
73	Kołpak kwadratowy	2
74	Tuleja D34.8xD46.2xft	4
75	Gałka kulista	2
76	Kołpak pusty	1
77	Tuleja D20*D44*D40.2*20	1
78	Kołpak	1
79	Uchwyt górnego drążka do podciągania	1
80	Tuleja D48xD40.2x46.5	4
81	Linka ciągnąca	1
84	Łańcuch	1
85	Ramięczko	1
86	Tekstylny pierścień do podciągania	1
100	Śruba ST4.2x4.4x45L	6
101	Śruba Allen M8*4.25*40L	4
102	Śruba Allen M8*4.25*45L	12
103	Śruba Allen M8*4.25*20L	13
104	Śruba Allen M8*4.25*10L	2
105	Śruba M40*4.5*20L	8
106	Śruba M40*4.5*25L	3
107	Śruba M40*4.5*50L	7
109	Śruba M40*4.5*60L	2
110	Śruba M40*4.5*65L	5
111	Śruba M40*4.5*10L	2
112	Śruba M40*4.5*15L	1
113	Śruba M8*4.25*15L	2
114	Śruba M40*4.5*85L	1
115	Śruba M10*1.5*145L	1
116	Śruba M40*4.5*85L	3
117	Nakrętka nylonowa M40*4.5*40T	22
119	Nakrętka nylonowa M8*4.25*8T	56
120	Podkładka płaska D20*D44*2T	7
121	Podkładka płaska D49*D8.5*4.6T	7



115	MULTIPLY	x1	
116	MULTIPLY	x3	
114	MULTIPLY	x1	
113	MULTIPLY	x2	
111	MULTIPLY	x2	
110	MULTIPLY	x5	
109	MULTIPLY	x2	
107	MULTIPLY	x7	
106	MULTIPLY	x3	
105	MULTIPLY	x5	
104	MULTIPLY	x2	
103	MULTIPLY	x13	
102	MULTIPLY	x12	
101	MULTIPLY	x4	
100	MULTIPLY	x5	
117	MULTIPLY	x22	
119	MULTIPLY	x2	
120	DISC	x44	
121	DISC	x15	

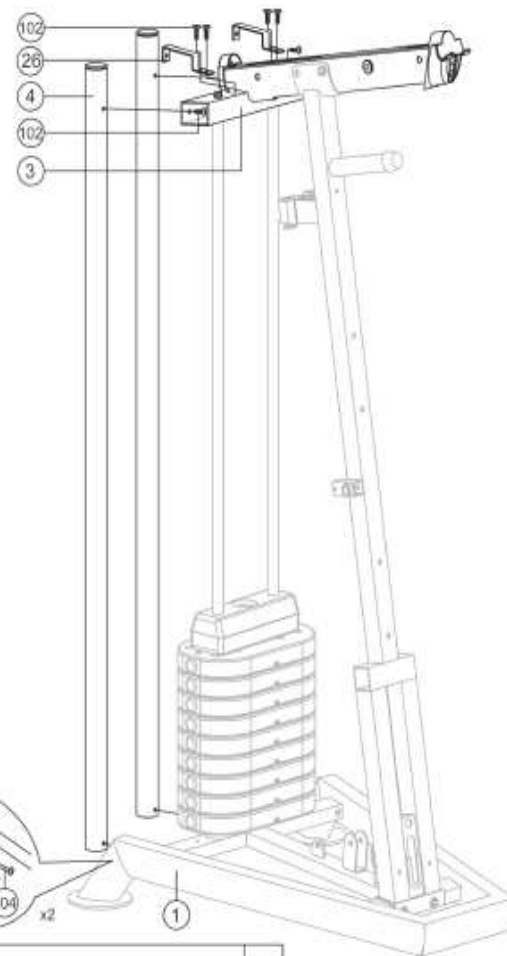


120	D20*D11*2T	x6
117	M10*1.5*10T	x2
102	M8*1.25*15L	x4
105	M10*1.5*20L	x2
114	M10*1.5*85L	x2



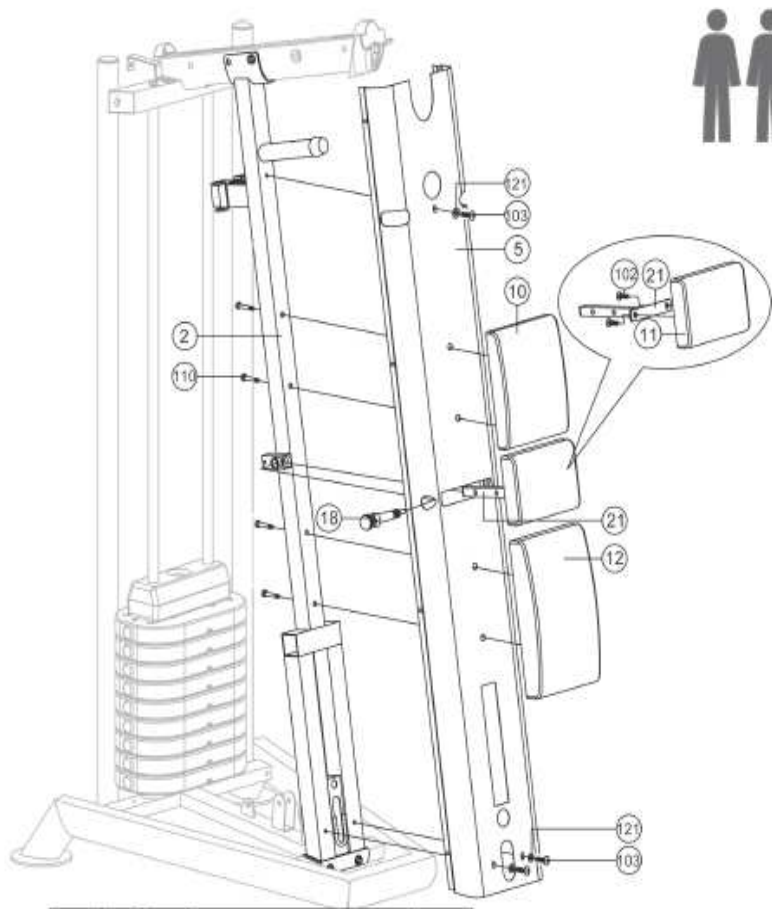
120		D20*D11*2T	x4
117		M10*1.5*10T	x1
105		M10*1.5*20L	x2
114		M10*1.5*85L	x1





2



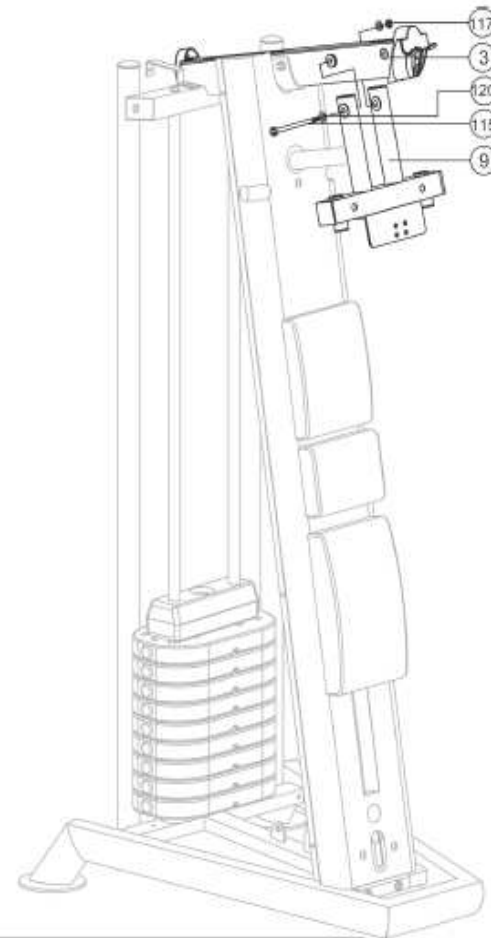
102		M8*1.25*15L	x6
104		M8*1.25*70L	x2




3



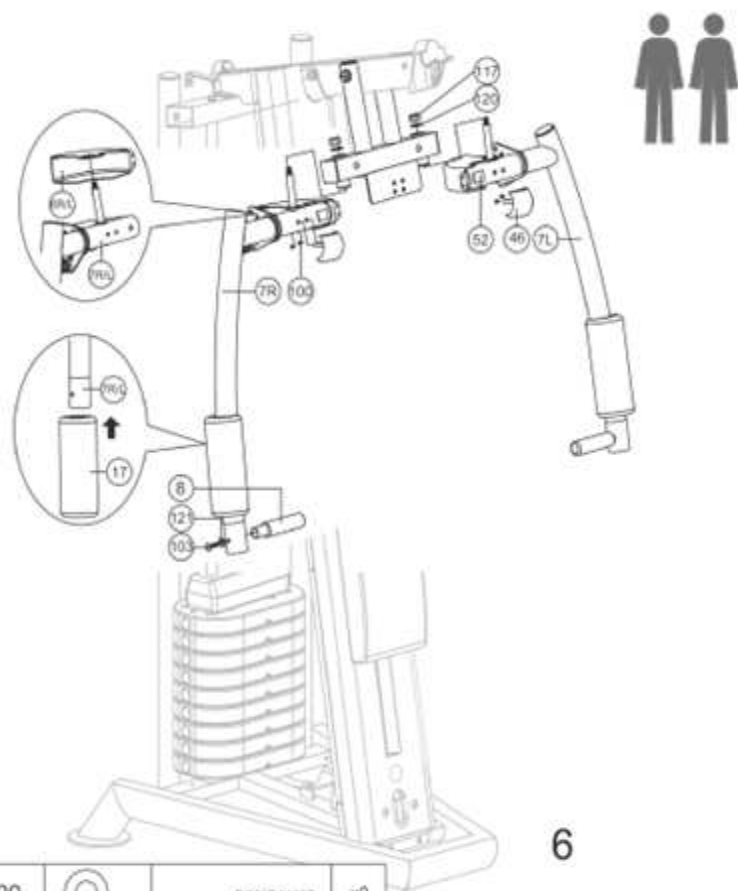
121		D19*D8.5*1.5T	x3
102		M8*1.25*15L	X2
103		M8*1.25*20L	x3
110		M10*1.5*65L	x4

4



120		D20*D11*2T	x2
117		M10*1.5*10T	x1
115		M10*1.5*145L	X1

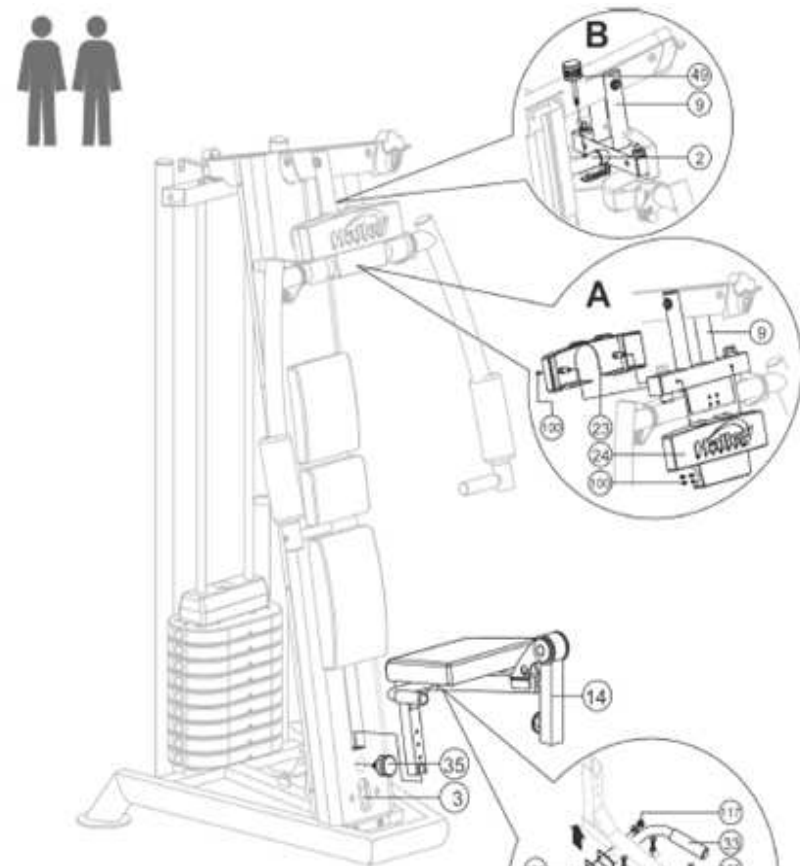
5



6

120		D20*D11*2T	x2
121		D19*D8.5*1.5T	x2
117		M10*1.5*10T	x2
100		ST4.2*1.4*15L	x4
103		M8*1.25*20L	x2

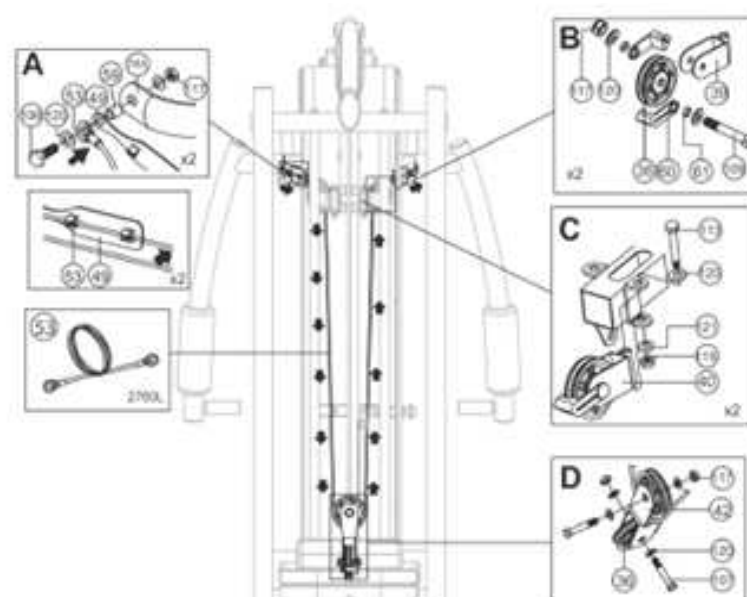
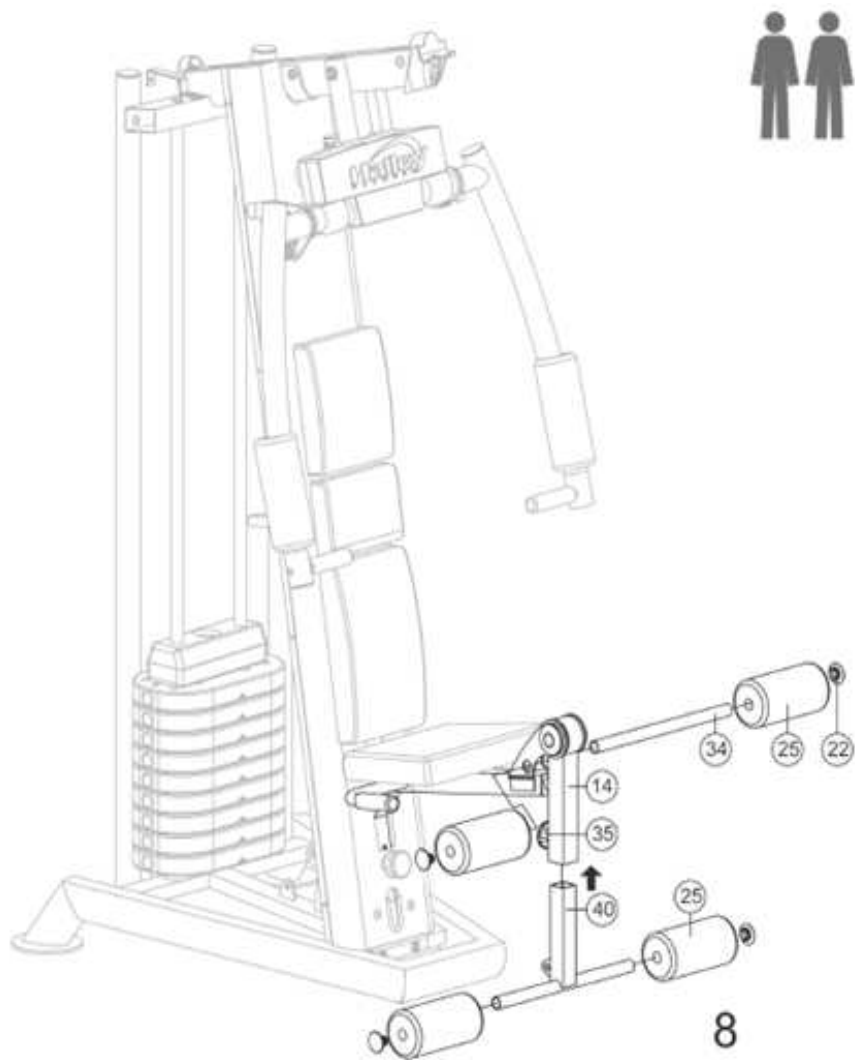
www.halleyfitness.com



7

120		D20*D11*2T	x6
117		M10*1.5*10T	x1
100		ST4.2*1.4*15L	x6
105		M10*1.5*20L	x4
110		M10*1.5*60L	x1

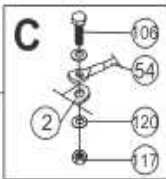
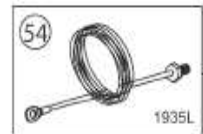
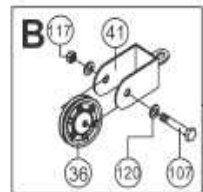
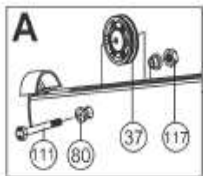
www.halleyfitness.com



120		D20'D11'2T	x14
121		D18'D8'1.8T	x2
117		M10'1.5'10T	x5
119		M8'1.25'8T	x2
106		M10'1.5'25L	x2
107		M10'1.5'50L	x2
109		M10'1.5'50L	x2
113		M8'1.25'75L	x2
59		D10'D12'7T	x2

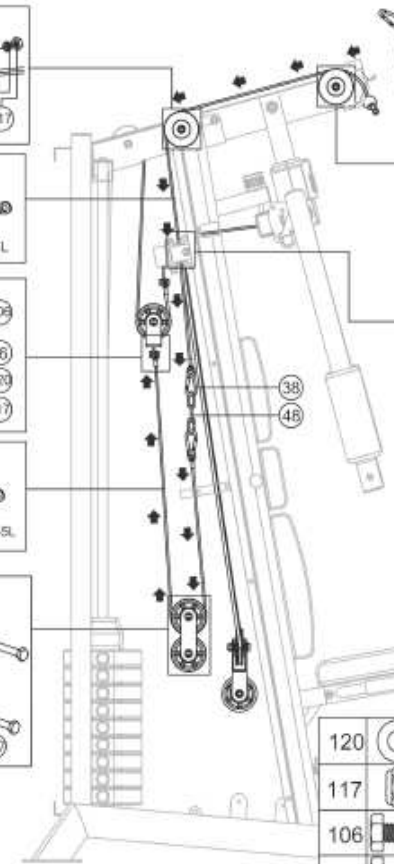
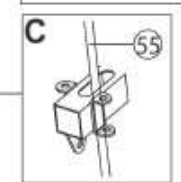
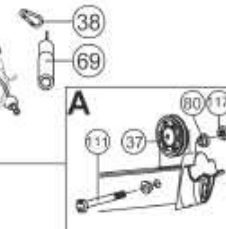
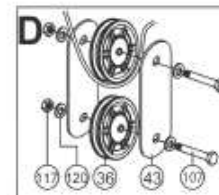
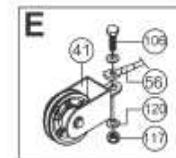
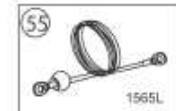
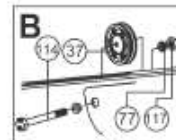


9



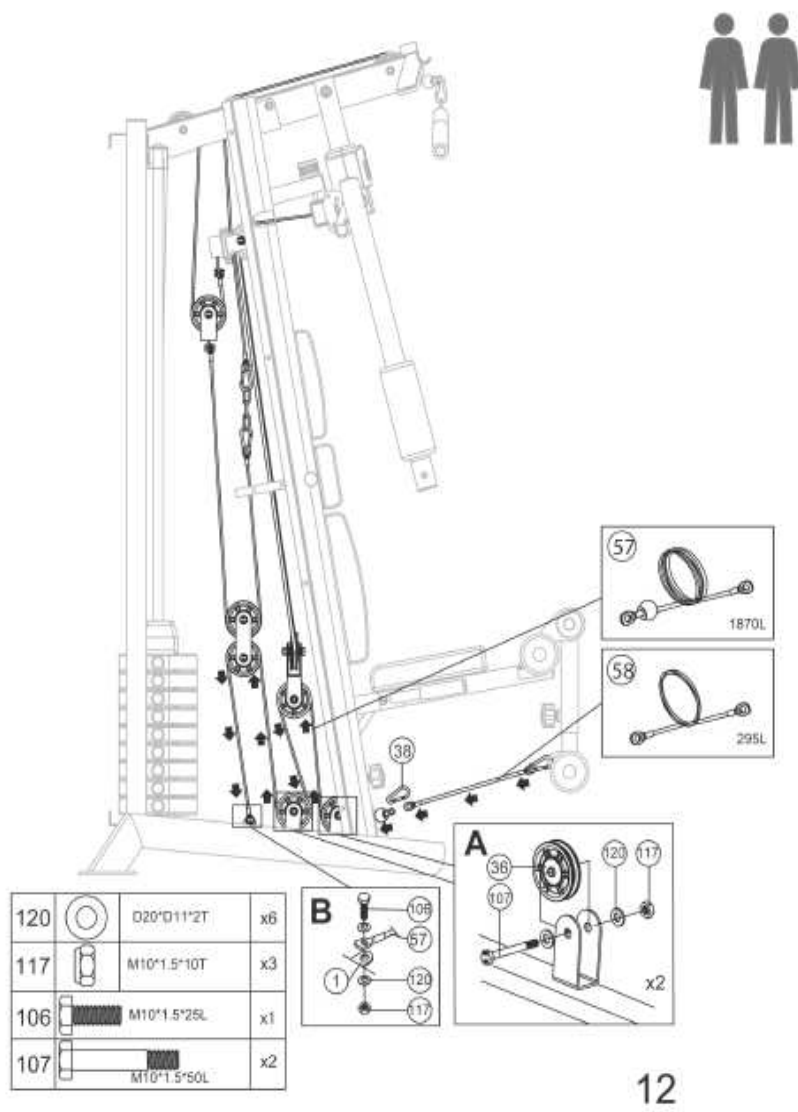
120		D20*D11*2T	x4
117		M10*1.5*10T	x3
106		M10*1.5*25L	x1
111		M10*1.5*50L	x1
107		M10*1.5*70L	x1
80		Dx8° 10, 2° 16, 5	x2

10

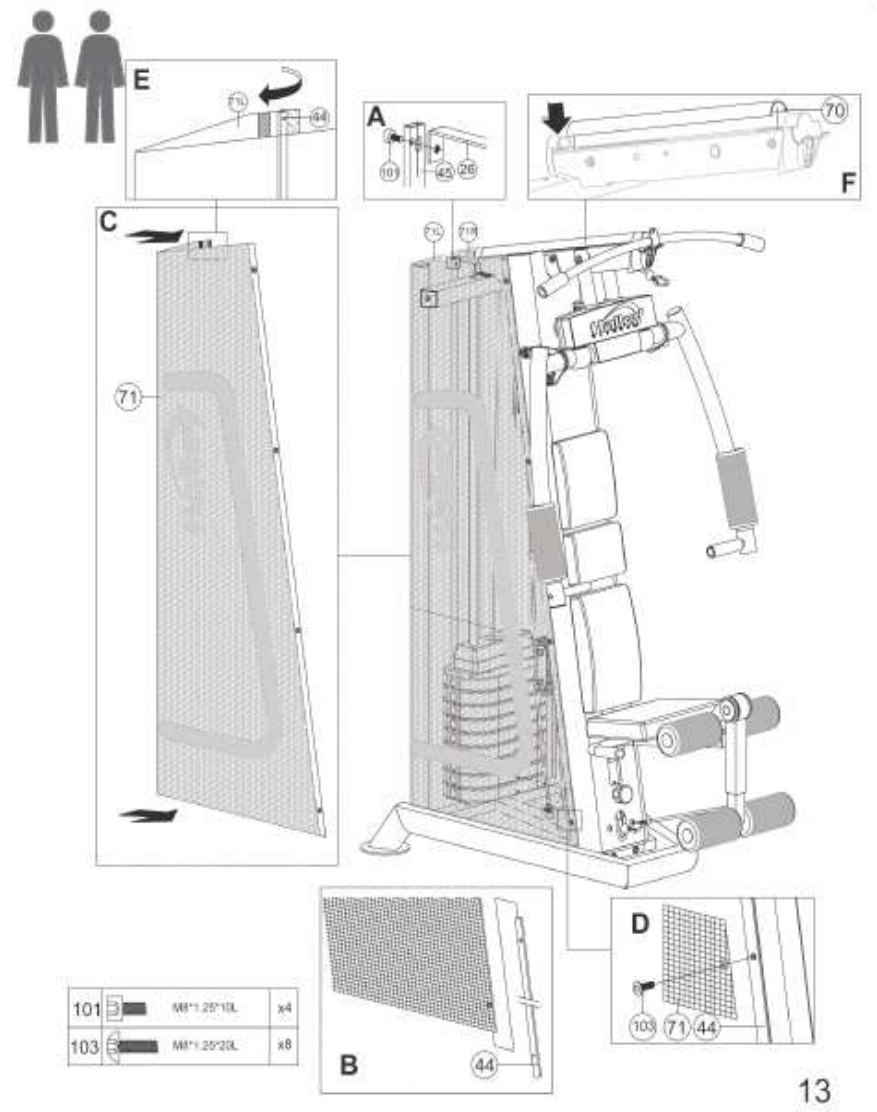


11

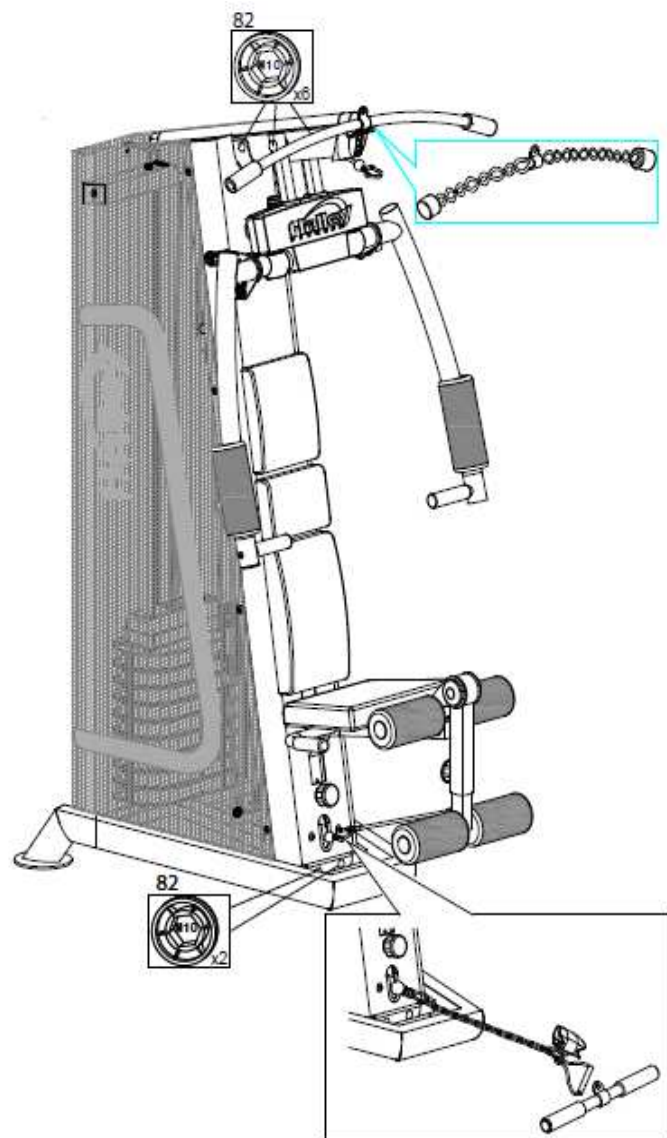
120		D20*D11*2T	x6
117		M10*1.5*10T	x5
106		M10*1.5*25L	x1
107		M10*1.5*50L	x2
114		M10*1.5*85L	x1
111		M10*1.5*70L	x1
80		Dx8° 10, 2° 16, 5	x2
77		D20° D14° 10, 2° 20	x2



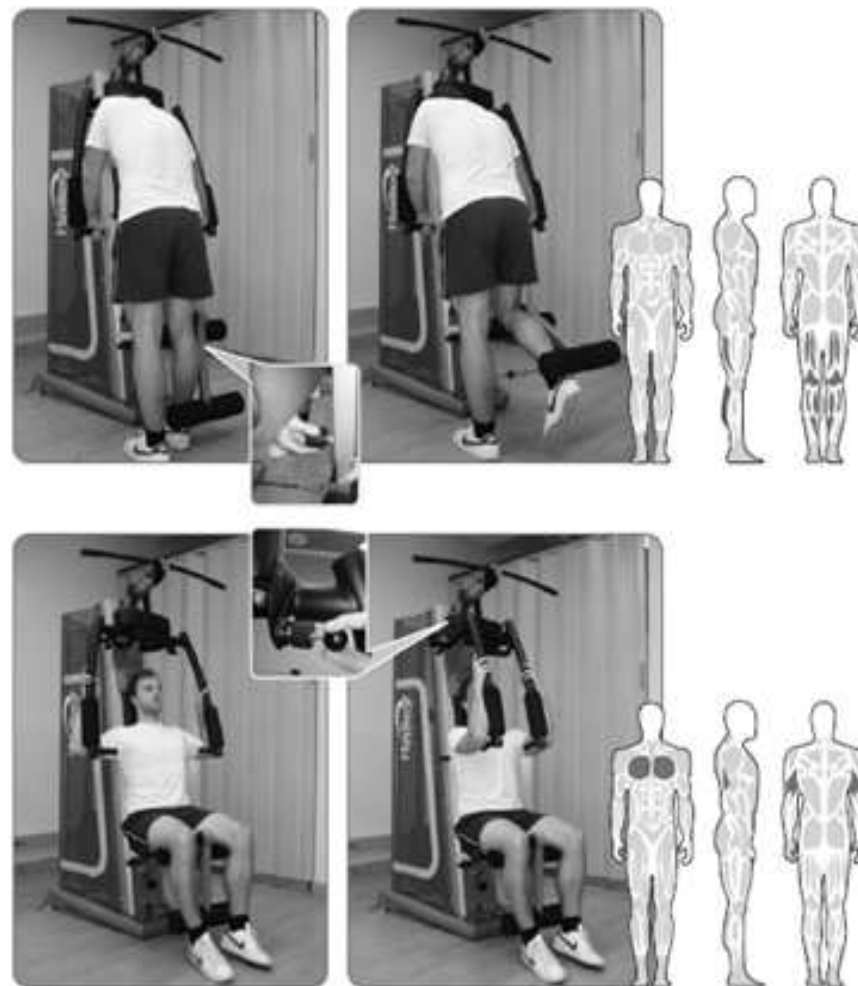
12



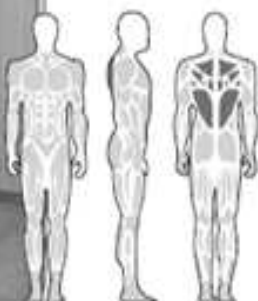
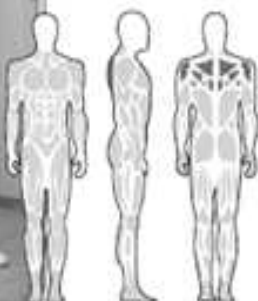
13



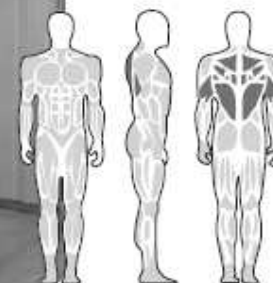
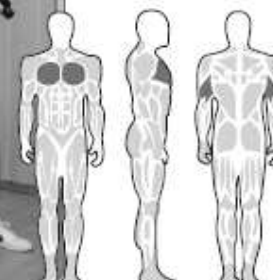
Ćwiczenia



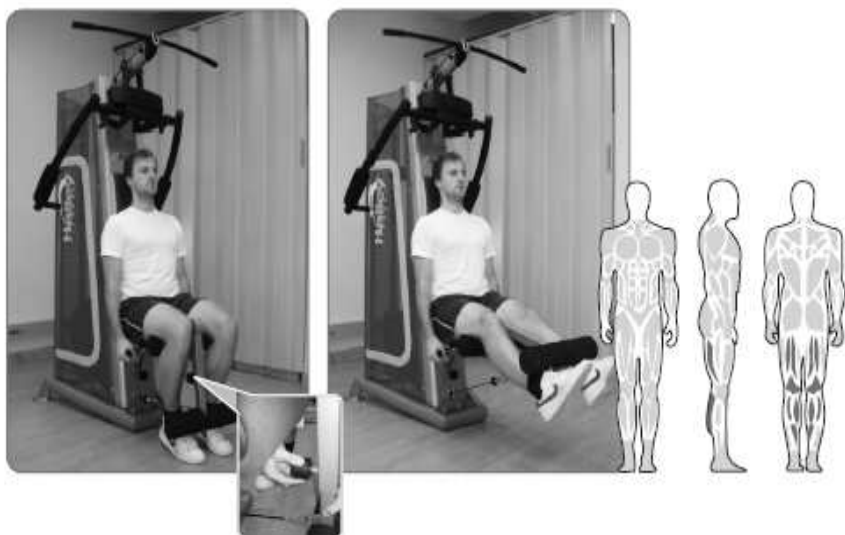
Ćwiczenia



Ćwiczenia



Ćwiczenia



Regulacja

