



FERRUM TX 3



Item No.: 9035

Instrukcja dotyczy również urządzenia FERRUM TX 4

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	21
5.	Wskazówki treningowe	21
5.1.	Rodzaje ćwiczeń	21
6.	Rysunek	32
7.	Lista części	33

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2.
- Maksymalne obciążenie: 120kg.
- 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. 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 recyklingowi 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)

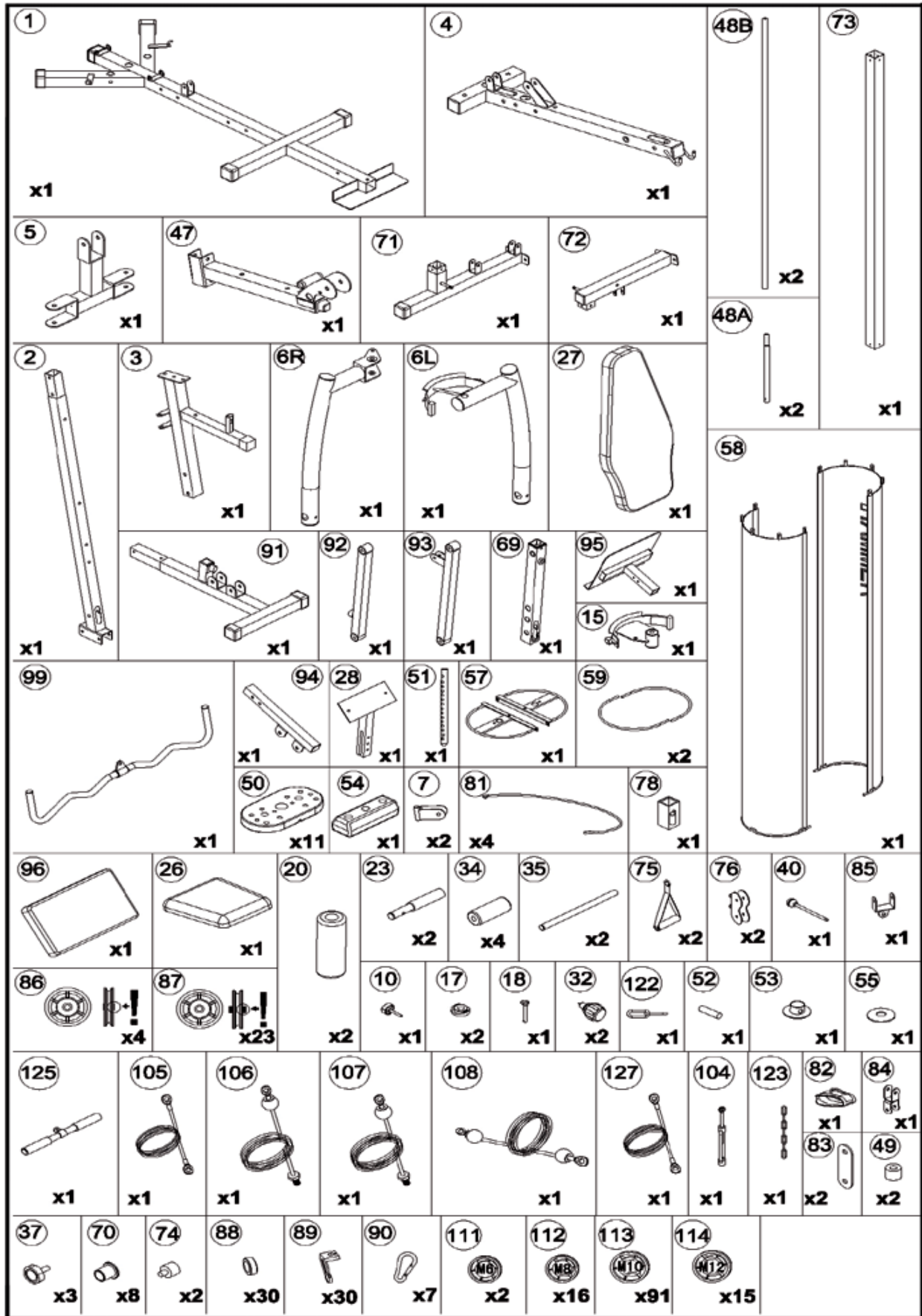
3. Montaż






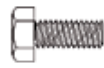
























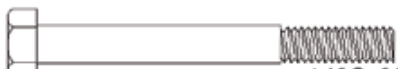


W celu ułatwienia montażu atlasu, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

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.

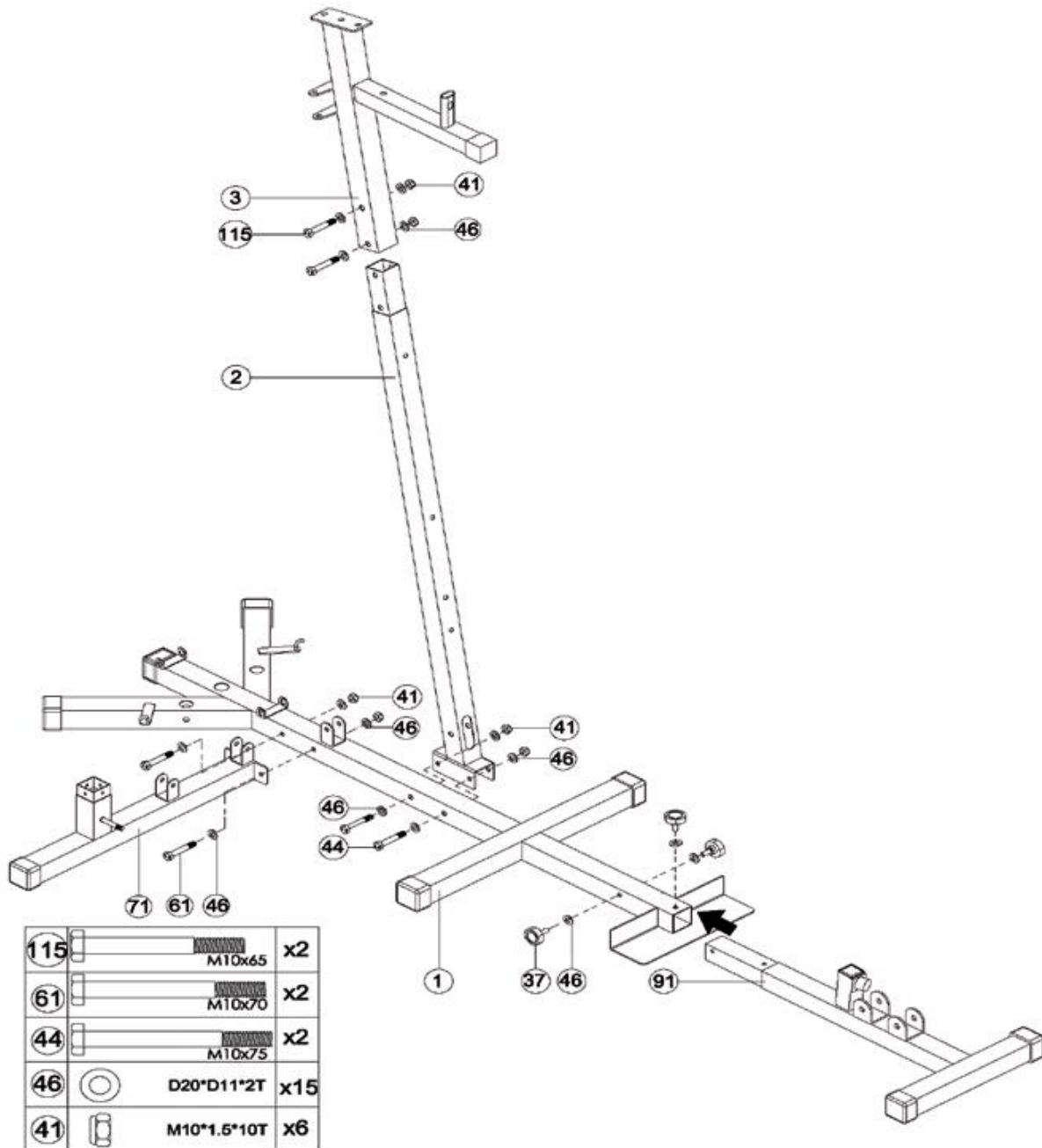
3.1. Lista kontrolna



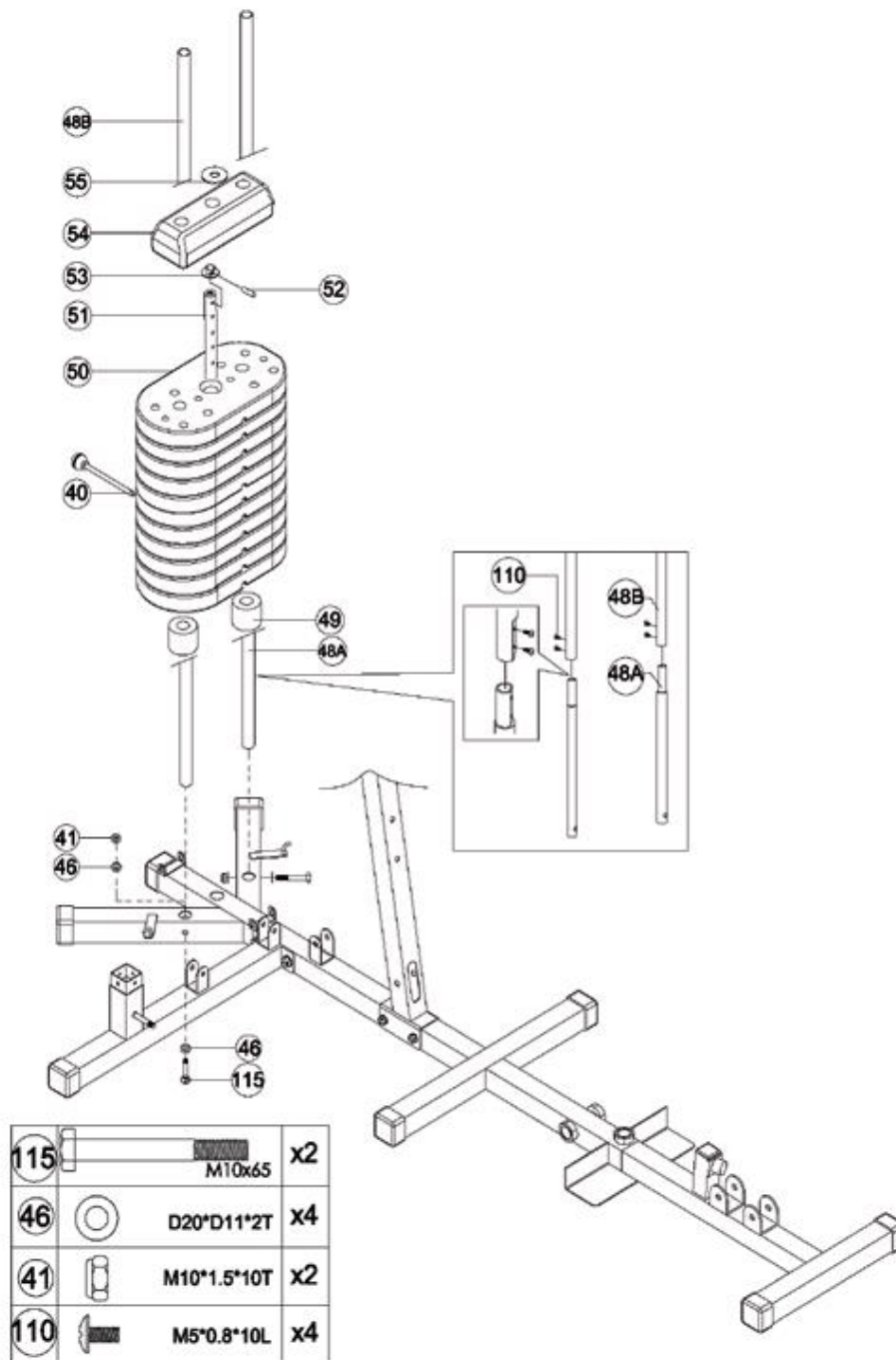
56		M8x15	x4	103		M10x30	x1
62		M10x50	x6	60		1/2"-13UNC*25L	x2
116		M10x55	x2	118		M8x1.25x15	x8
117		M10x60	x9	22		M8x1.25x25	x2
115		M10x65	x12	43		D14*D6.5*0.8T	x2
61		M10x70	x6	21		D18*D8.5*1.2T	x16
44		M10x75	x4	46		D20*D11*2T	x95
8		M8x75	x2	39		D24*D13.5*2.5T	x13
38		M10x78	x1	119		D28*D14*2T	x2
80		M10x80	x2	101		M8*1.25*8T	x4
19		M10x85	x1	41		M10*1.5*10T	x44
121		M10x90	x1	67		M12*1.75*12T	x6
120		M10x150	x1	70		D18*D10*14.5T	x8
64		M12x70	x4	17		D29*D10.2*D21.5*9T	x2
65		M12x85	x1	42		M6x1x15	x2
68		M12x100	x1	110		M5x10	x4
100		M8x50	x2				

3.2. Montaż krok po kroku

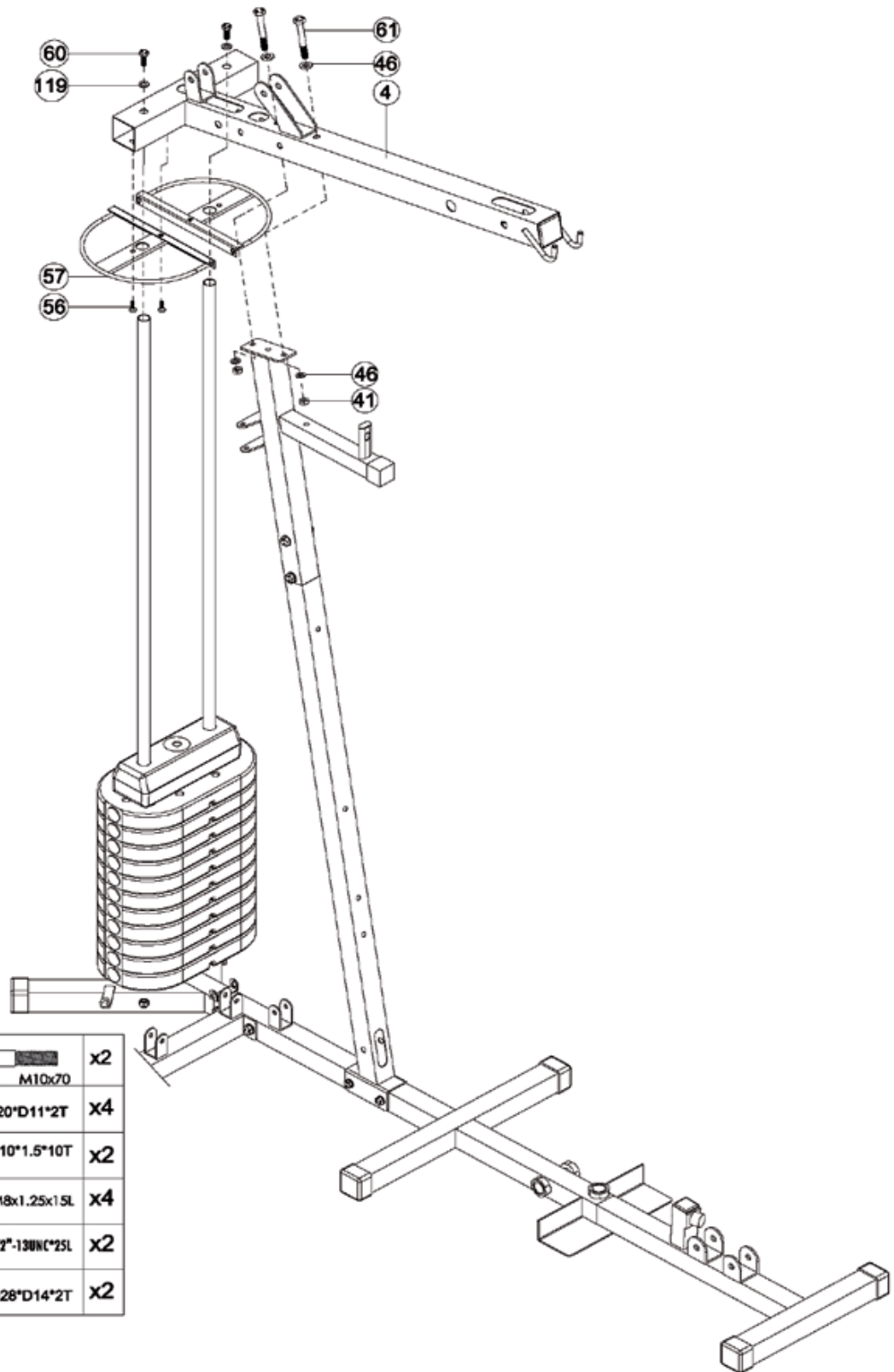
Krok 1









Krok 2

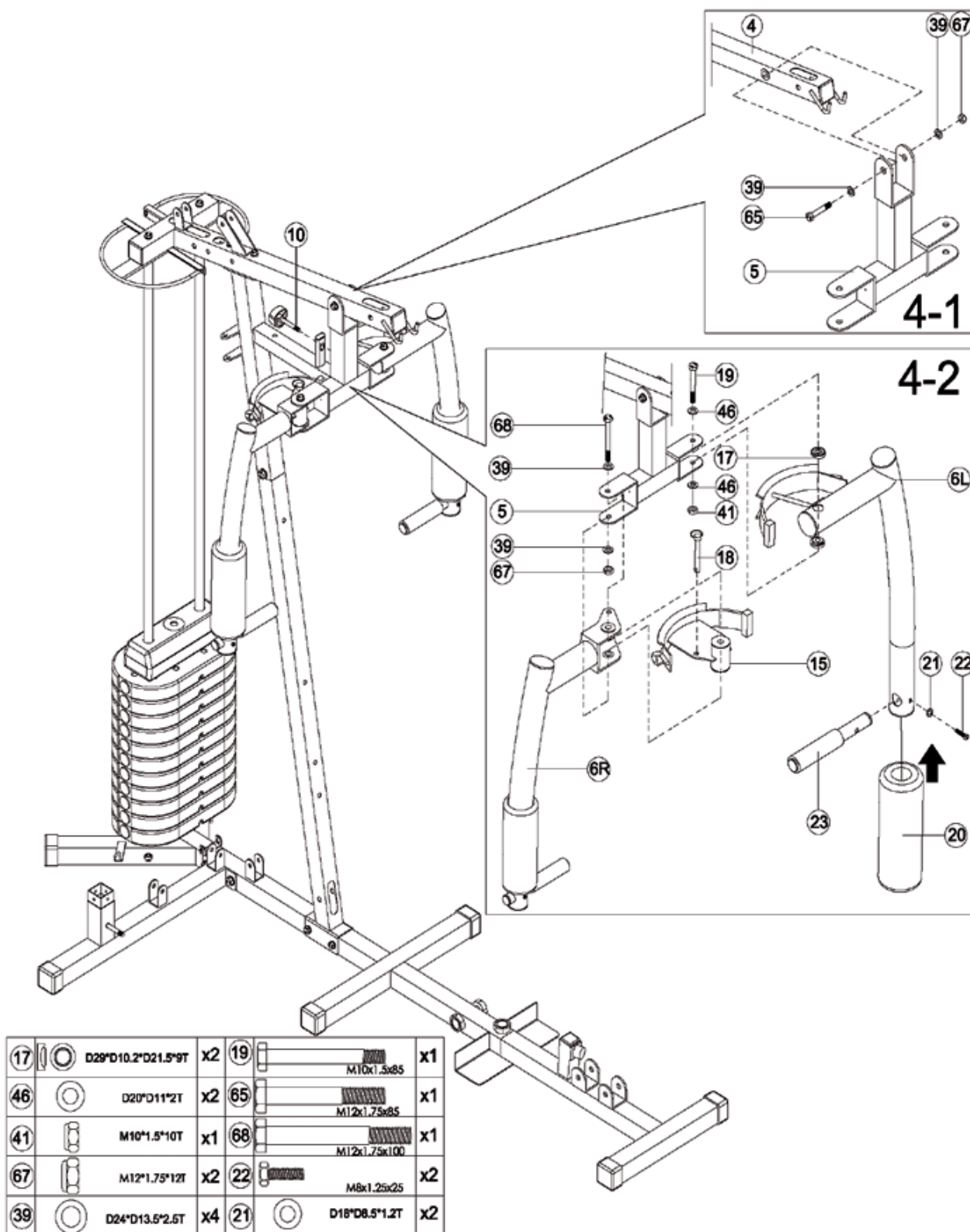


Krok 3

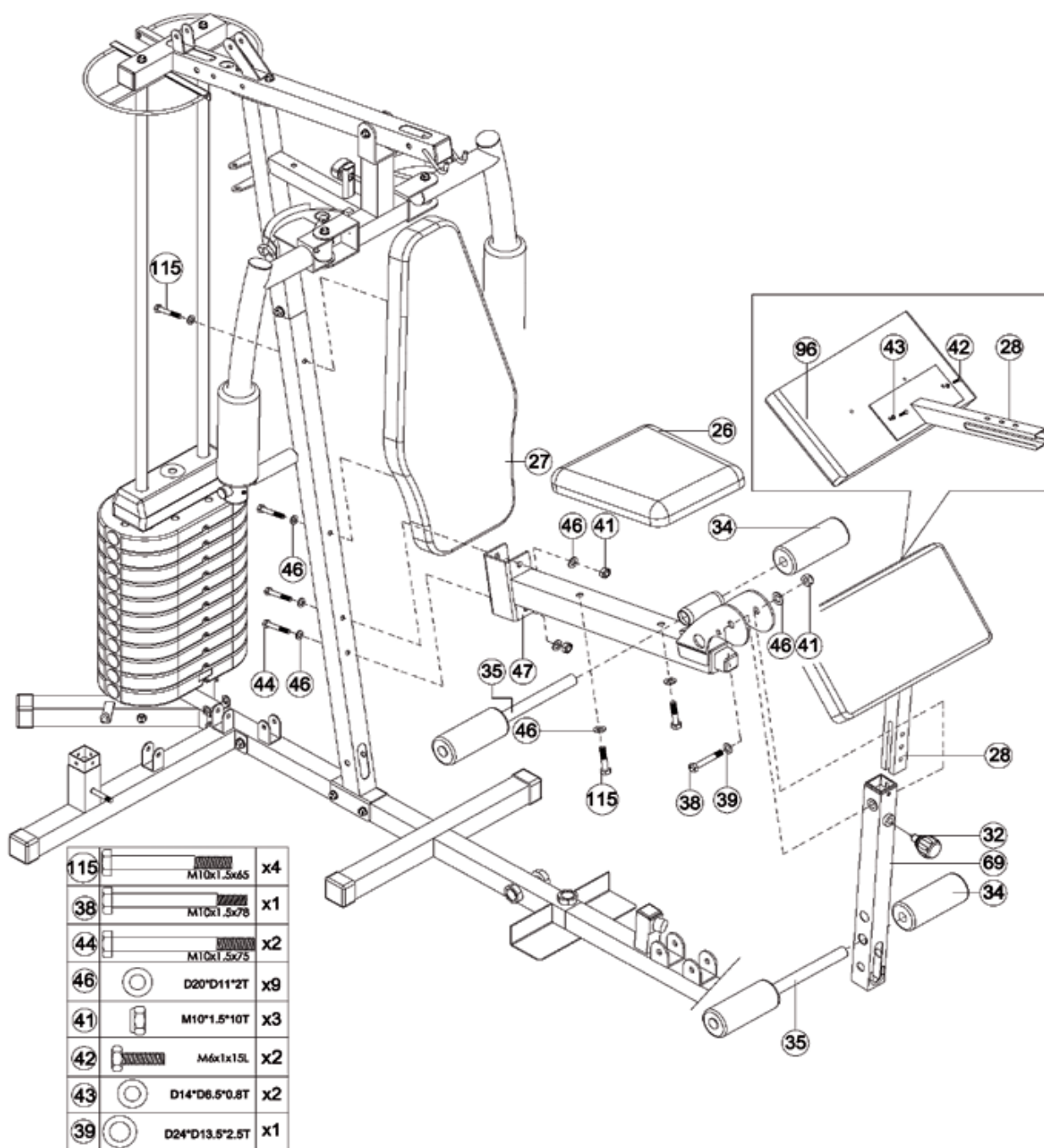


61		M10x70	x2
46		D20*D11*2T	x4
41		M10*1.5*10T	x2
56		M8x1.25x15L	x4
60		1/2"-13UNC*25L	x2
119		D28*D14*2T	x2

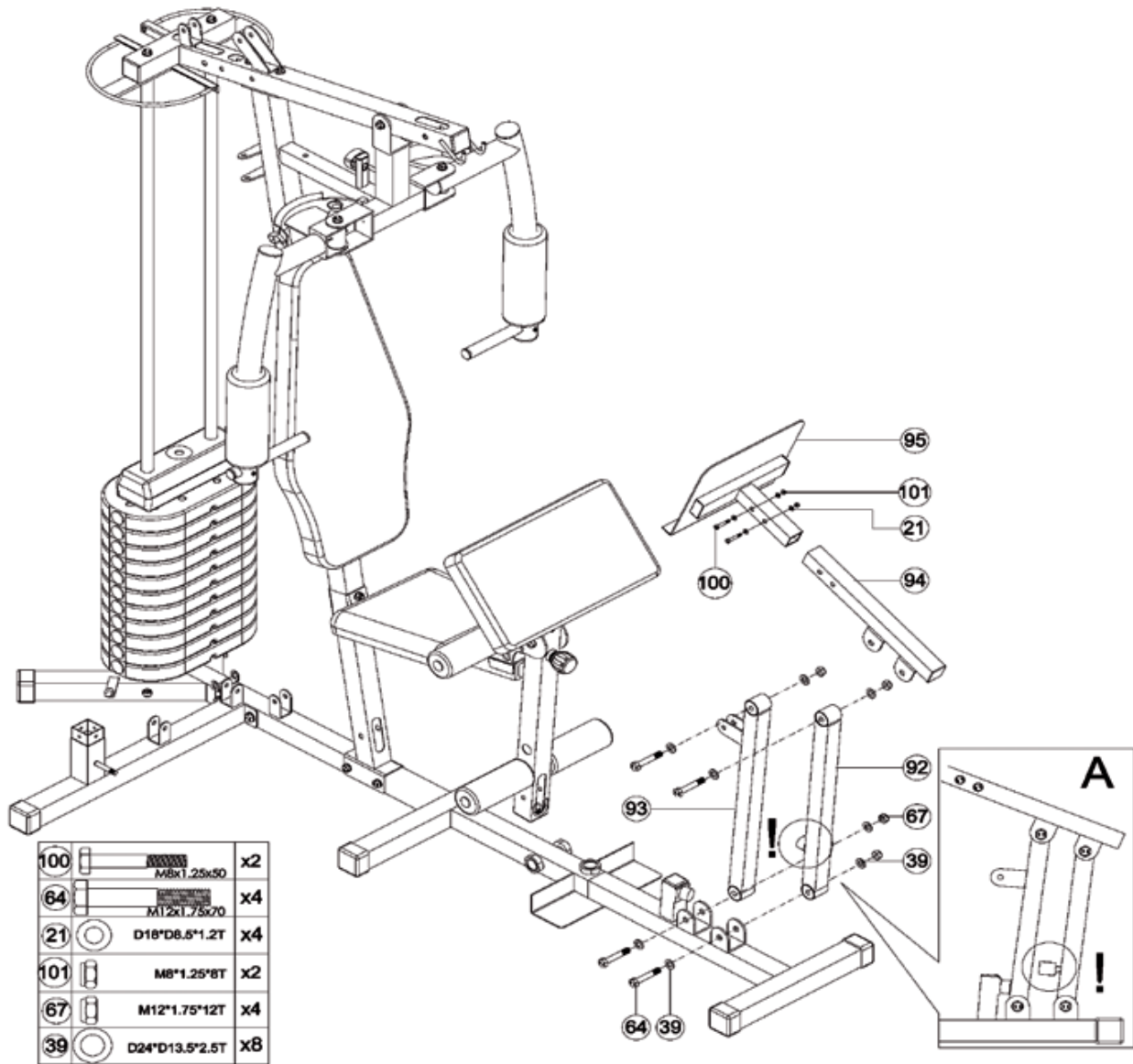
Krok 4



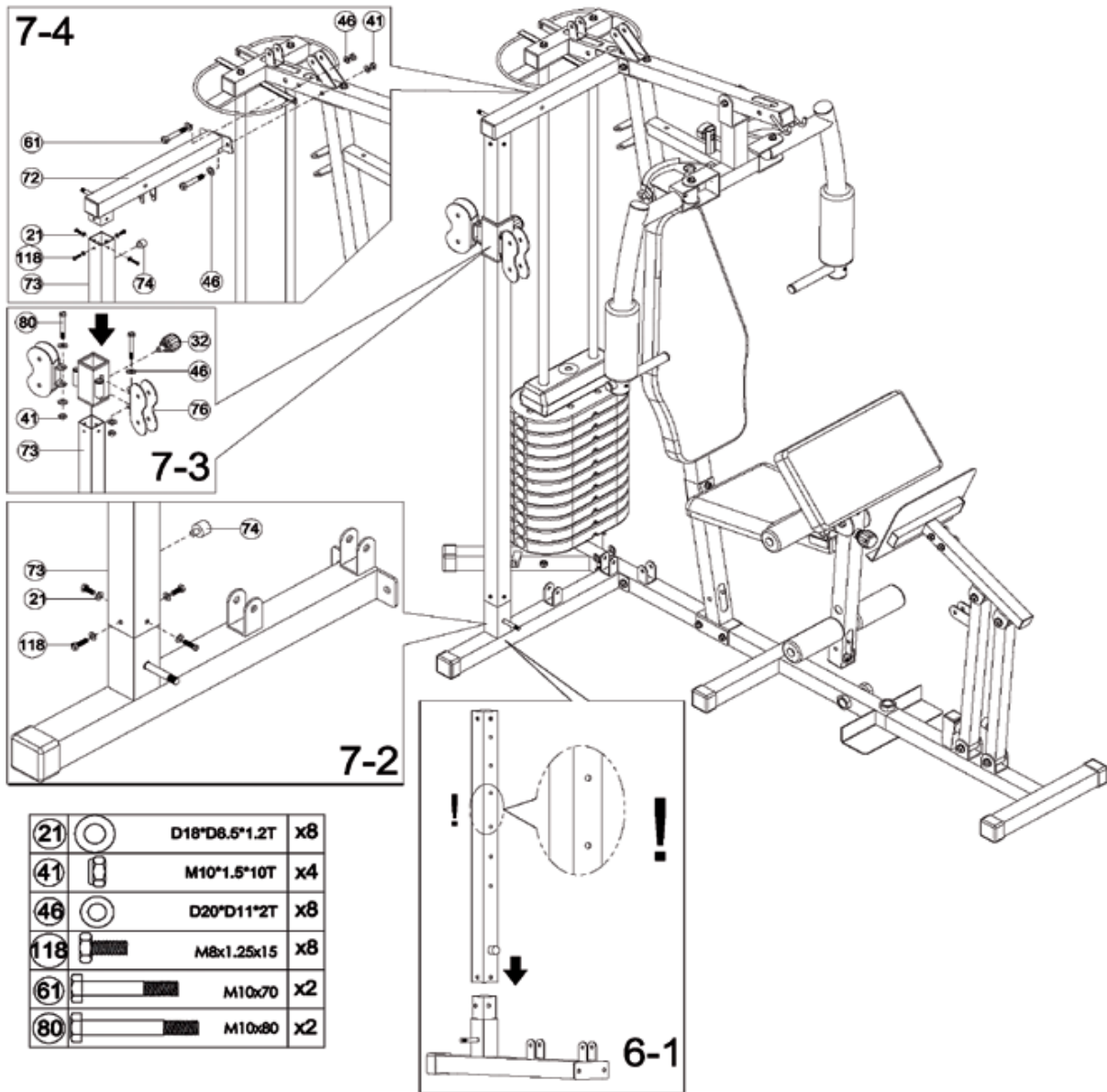
Krok 5



Krok 6

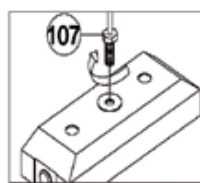
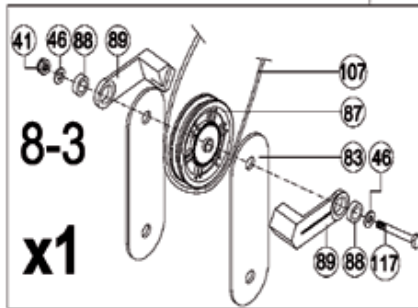
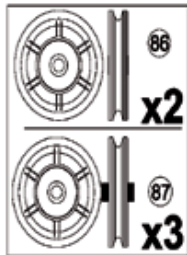


Krok 7

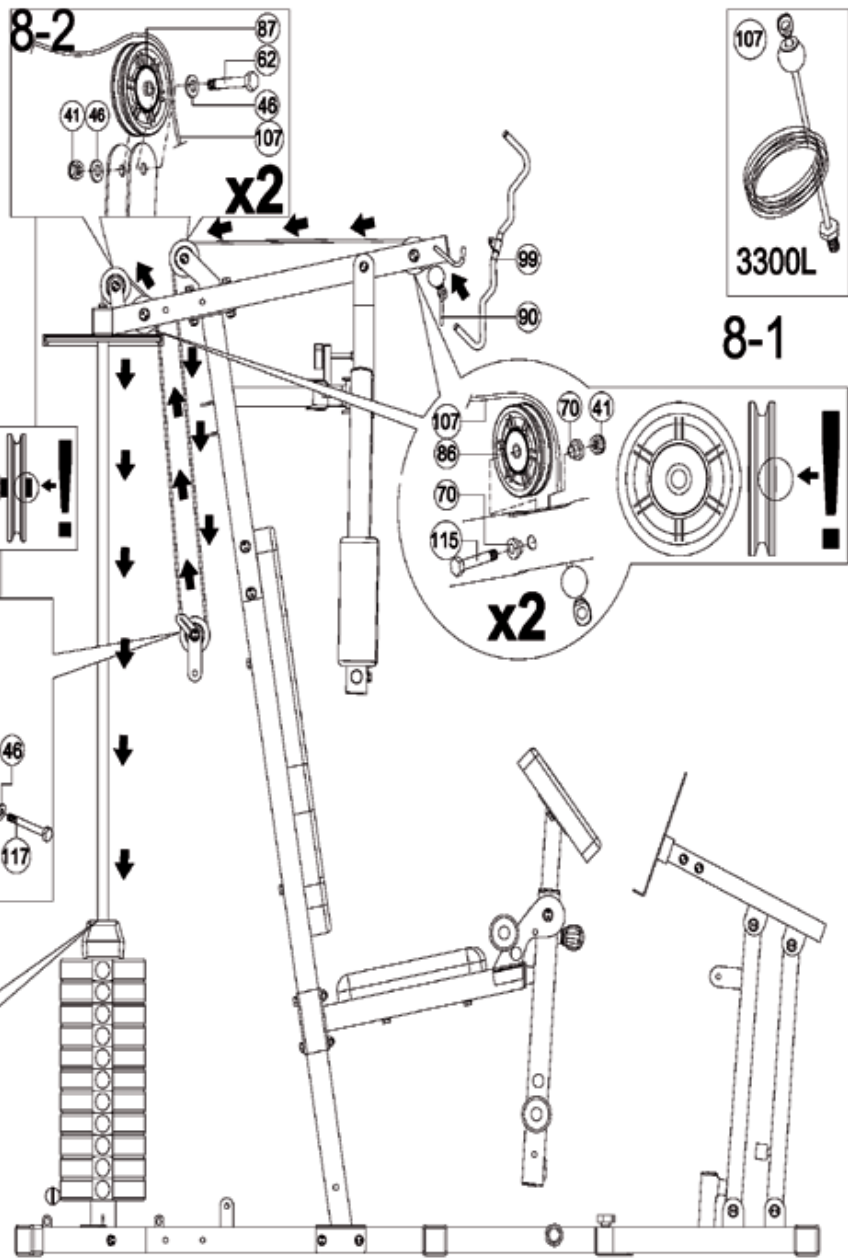


Krok 8

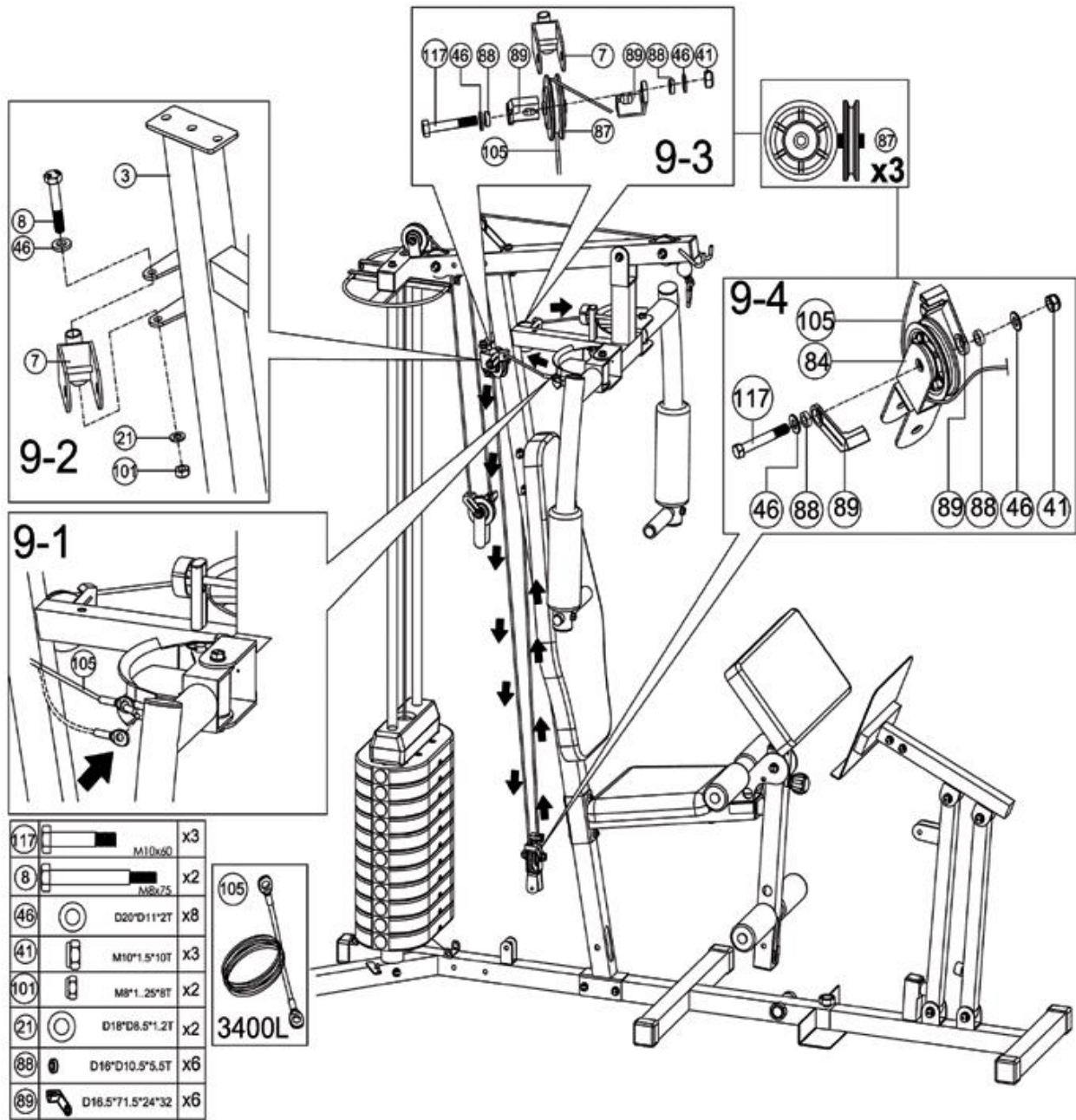
70		D18*D10*14.5T	x4
62		M10x50	x2
117		M10x60	x1
46		D20*D11*2T	x6
41		M10*1.5*10T	x5
115		M10x65	x2
88		D16*D10.5*5.5T	x2
89		D16.5*71.5*24*32	x2



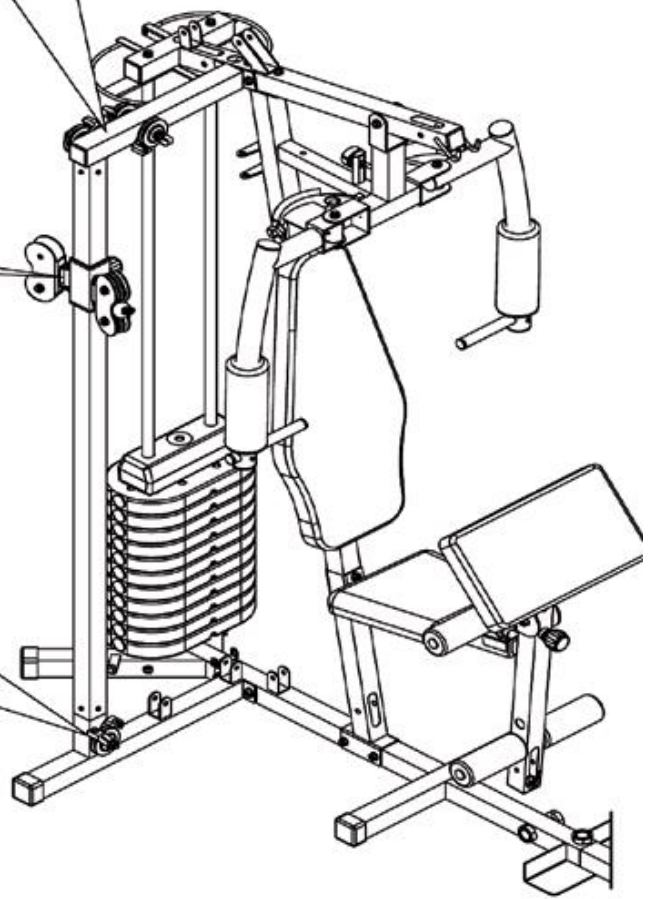
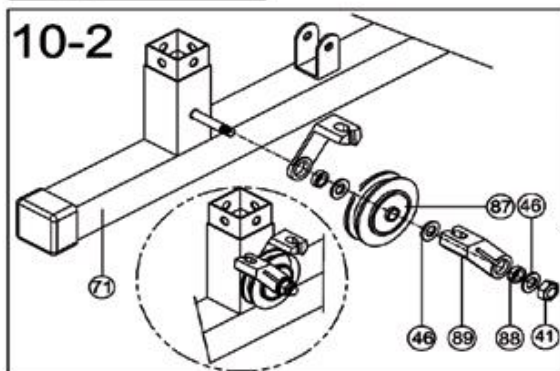
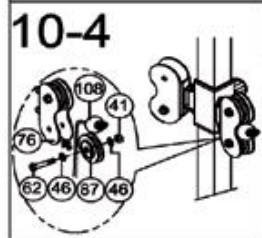
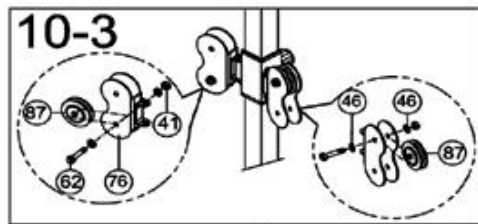
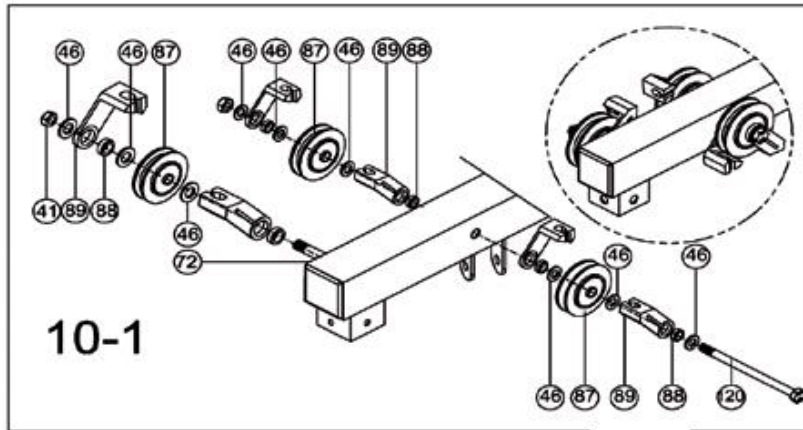
8-4



Krok 9



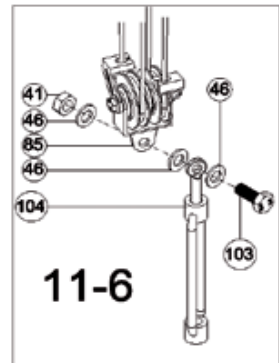
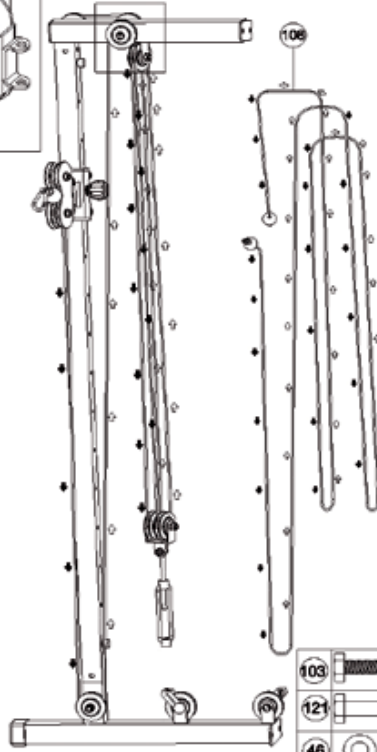
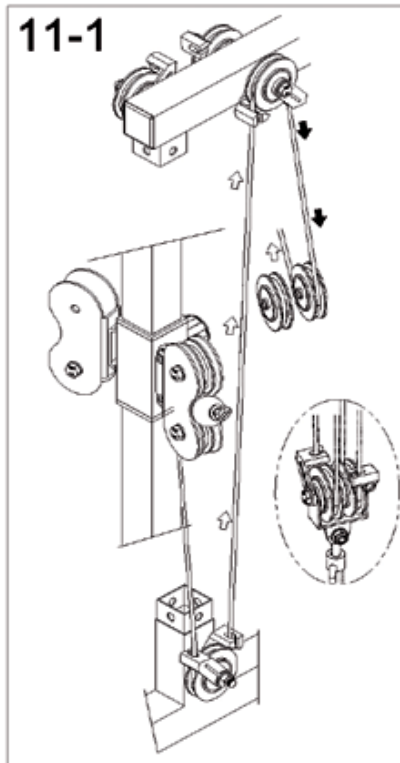
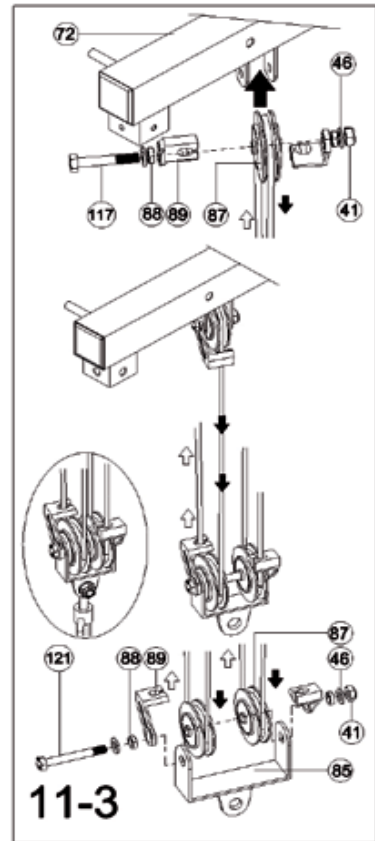
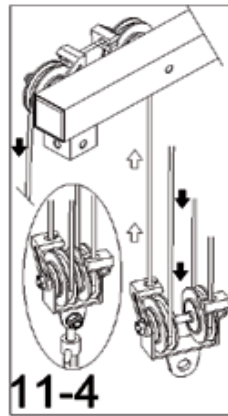
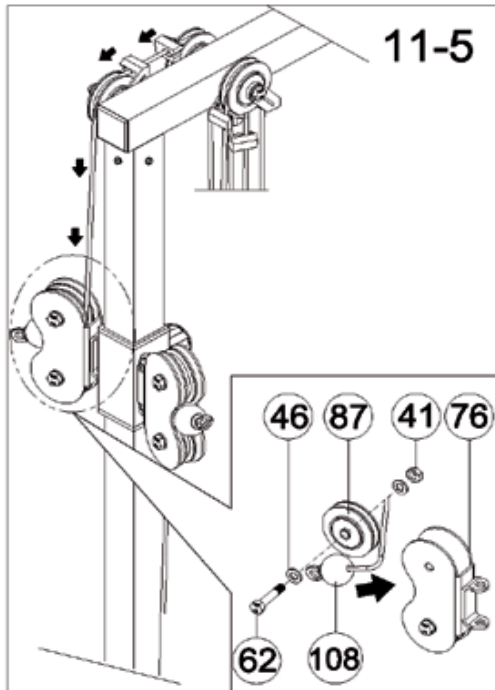
Krok 10



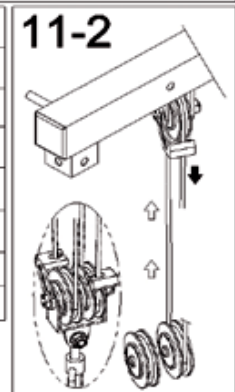
20	M10x130	x1
46	D20*D11*2T	x18
41	M10*1.5*10T	x6
62	M10x30	x3
88	D16*D10.5*5.5T	x8
89	D16.5*71.5*24*32	x8



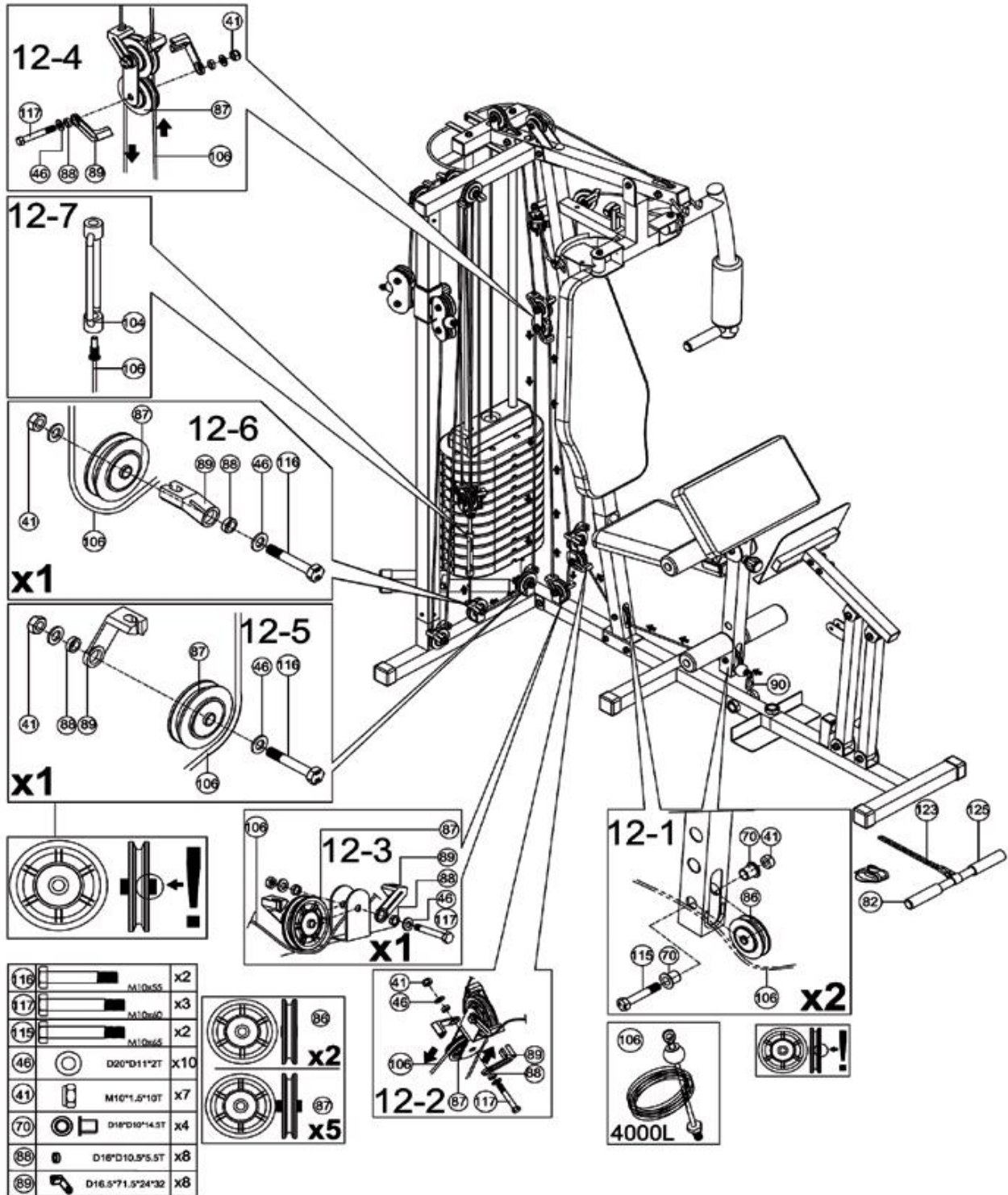
Krok 11



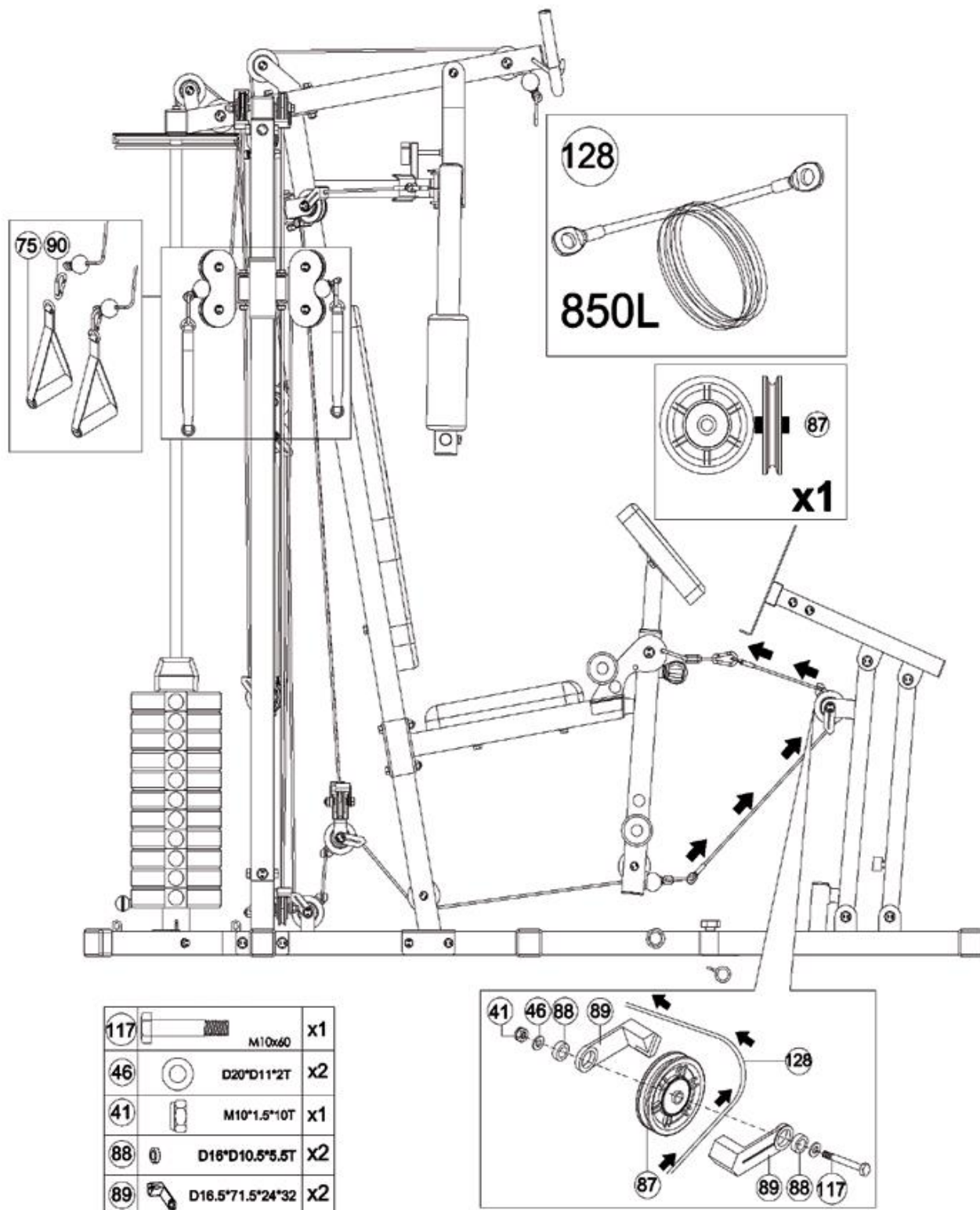
103		M10x30	X1
121		M10x90	X1
46		D20*D11*ZT	X9
41		M10*1.5*10T	X4
62		M10x30	X1
117		M10x60	X1
88		D18*D10.5*5.5T	X4
89		D16.5*71.5*24*32	X4



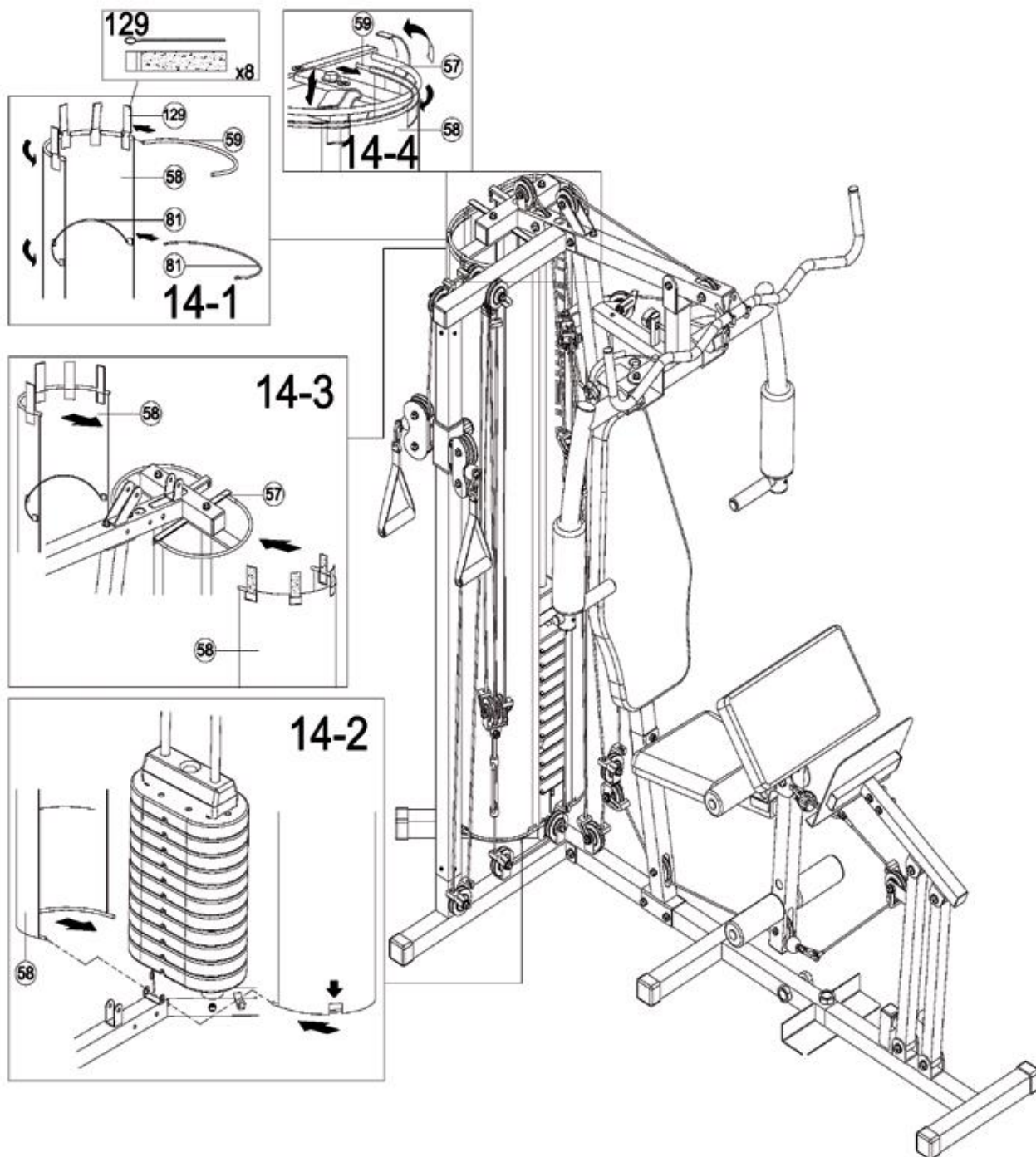
Krok 12



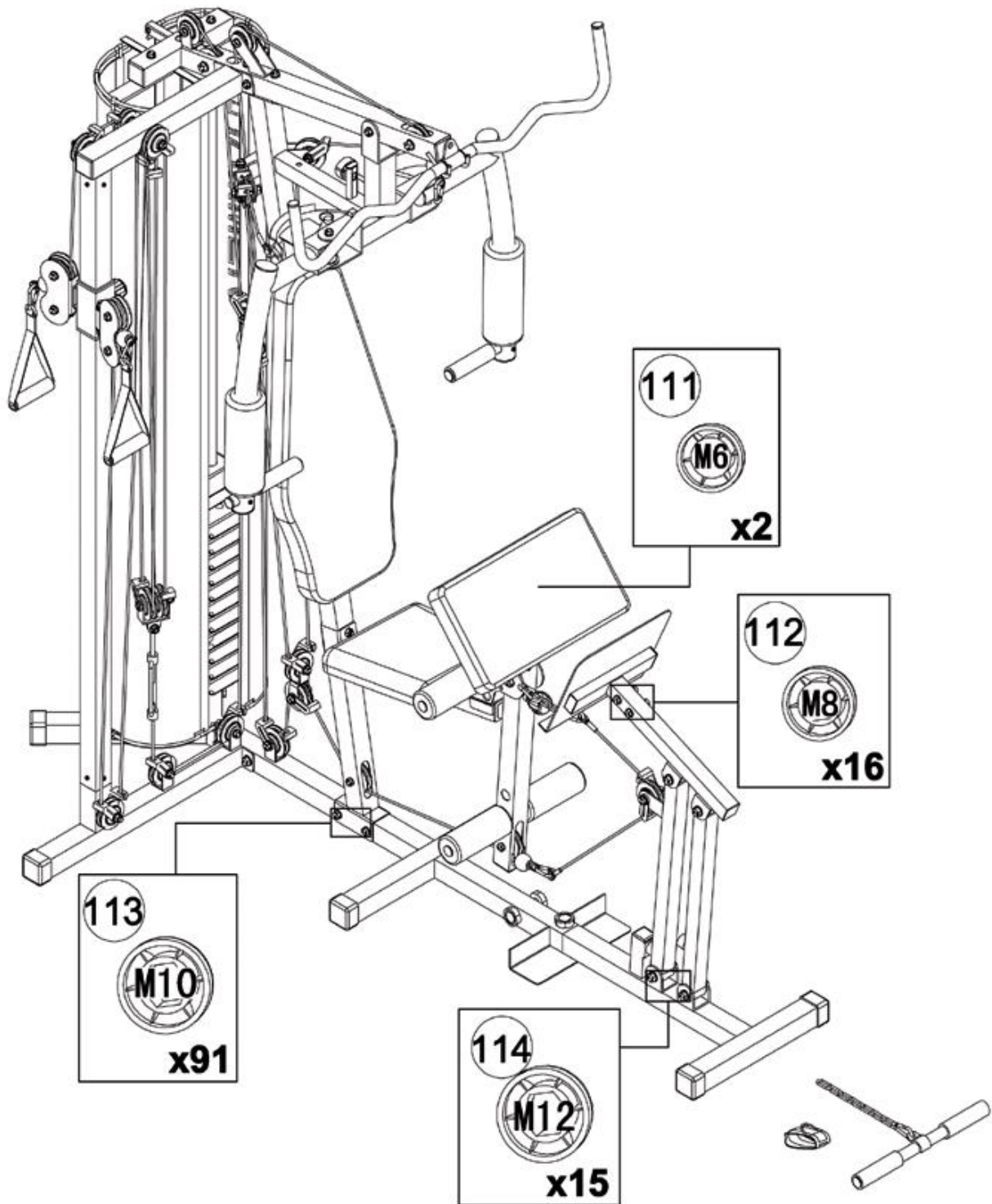
Krok 13



Krok 14



Krok 15



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). To wszystko w celu uniknięcia kontuzji.

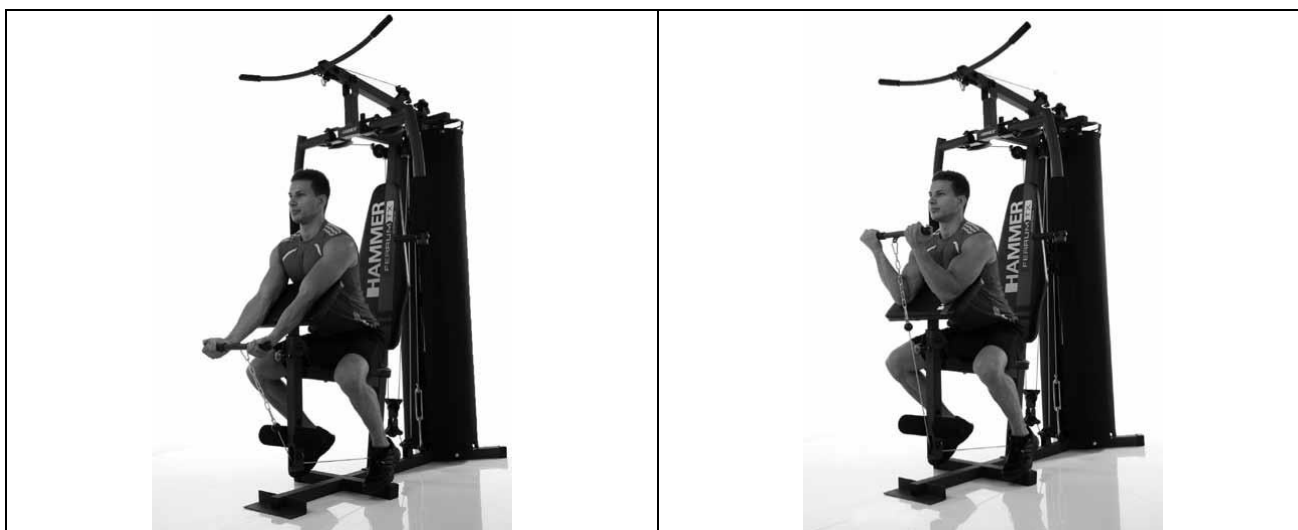
JAK NALEŻY ĆWICZYĆ?

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

Pamiętaj koniecznie o ćwiczeniach brzucha.

5.1. Rodzaje ćwiczeń



Biceps

Pozycja wyjściowa: ustaw modlitewnik w takiej pozycji, żeby można było położyć wygodnie wyprostowane ręce.

Pozycja końcowa: zegnij łokieć a przedramiona unieś w górę.

Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.

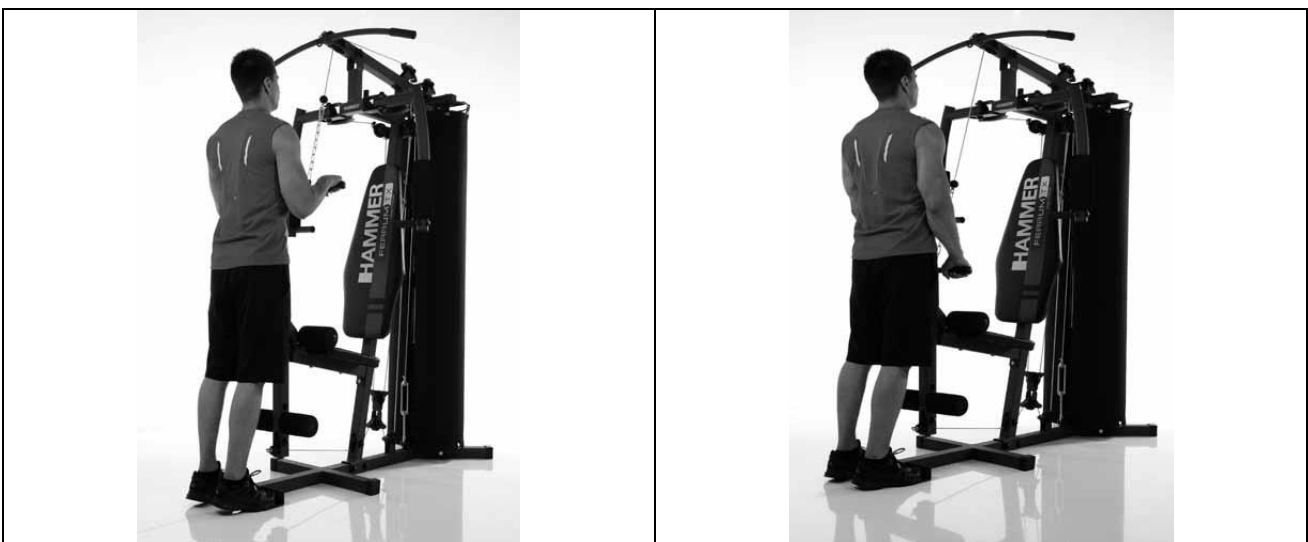


Unoszenie ramion

Pozycja wyjściowa: ustaw się na lub przed podkładką. Ręce muszą być wyprostowane.

Pozycja końcowa: unieś łokcie, aż do wysokości ramion.

Uwaga: tułów pozostaje w bezruchu. Nie podnoś łokci powyżej linii ramion. Jeśli poczujesz napięcie lub ból w okolicach szyi, przestań wykonywać to ćwiczenie.



Ćwiczenia tricepsu, pozycja stojąca

Pozycja wyjściowa: ustaw się na lub za podkładką. Ręce są zgięte. Łokcie przy ciele.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce z boku ciała w dół, aż będą prawie w pełni wyprostowane.

Uwaga: tułów i łokcie pozostają w bezruchu. Mięśnie brzucha i pleców napięte.

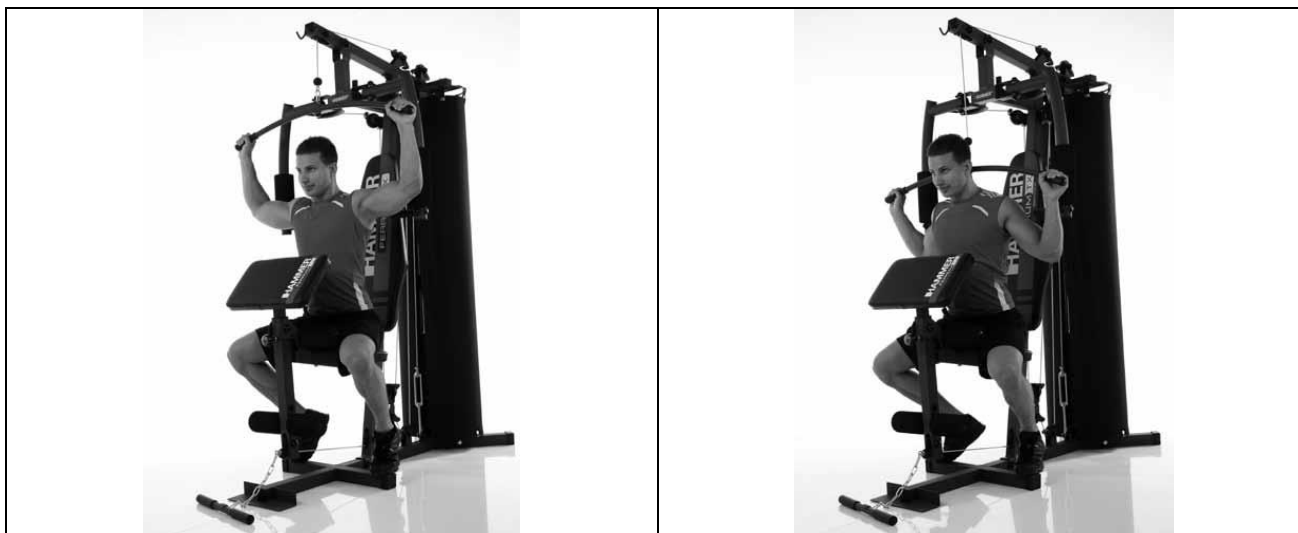


Wiosłowanie

Pozycja wyjściowa: nogi lekko ugiąć w kolanach. Wyciągnąć ręce. Napiąć tułów.

Pozycja końcowa: ręce przyciągnij do siebie. Im dalej przyciągniesz ręce w kierunku klatki piersiowej, tym mocniej będą zaangażowane mięśnie szyi.

Uwaga: tułów pozostaje w bezruchu w pozycji pionowej. W trakcie ćwiczenia nie należy się wspomagać tułowiem.

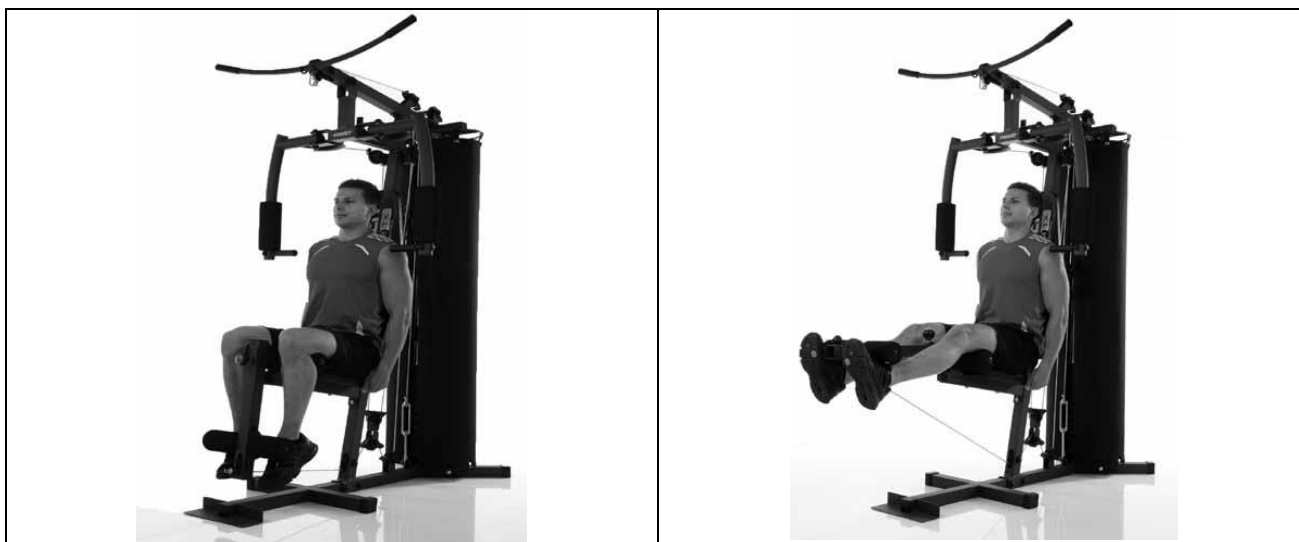


Wyciąg „LAT”

Pozycja wyjściowa: ręce zgięte w łokciach. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej. Nogi unieruchomione.

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.

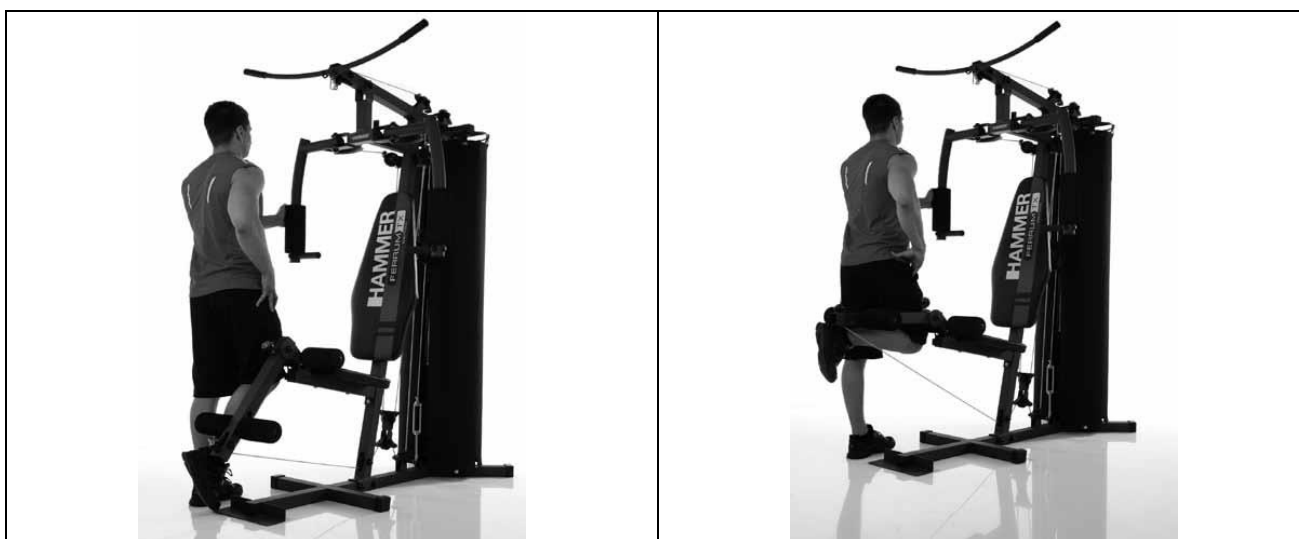


Wyprosty nóg

Pozycja wyjściowa: rękoma należy chwycić za siodełko i unieruchomić tułów. Kolana powinny się znajdować w osi z przegubem.

Pozycja końcowa: wyprostować nogi.

Uwaga: im dalej wałek zostanie przesunięty w dół, tym większy jest opór.



Zgięcia nóg

Pozycja wyjściowa: Ustaw się przed urządzeniem. Kolana powinny się znajdować w osi z przegubem.

Pozycja końcowa: zginaj nogę.



Motyłki

Pozycja wyjściowa: połóż oba przedramiona po zewnętrznej stronie uchwytów.

Pozycja końcowa: przesunij jednocześnie obie ręce w przód.



Wyciskanie

Pozycja wyjściowa: zgięte łokcie na wysokości ramion.

Pozycja końcowa: przesunij ręce w przód.

Uwaga: nie prostować łokci.

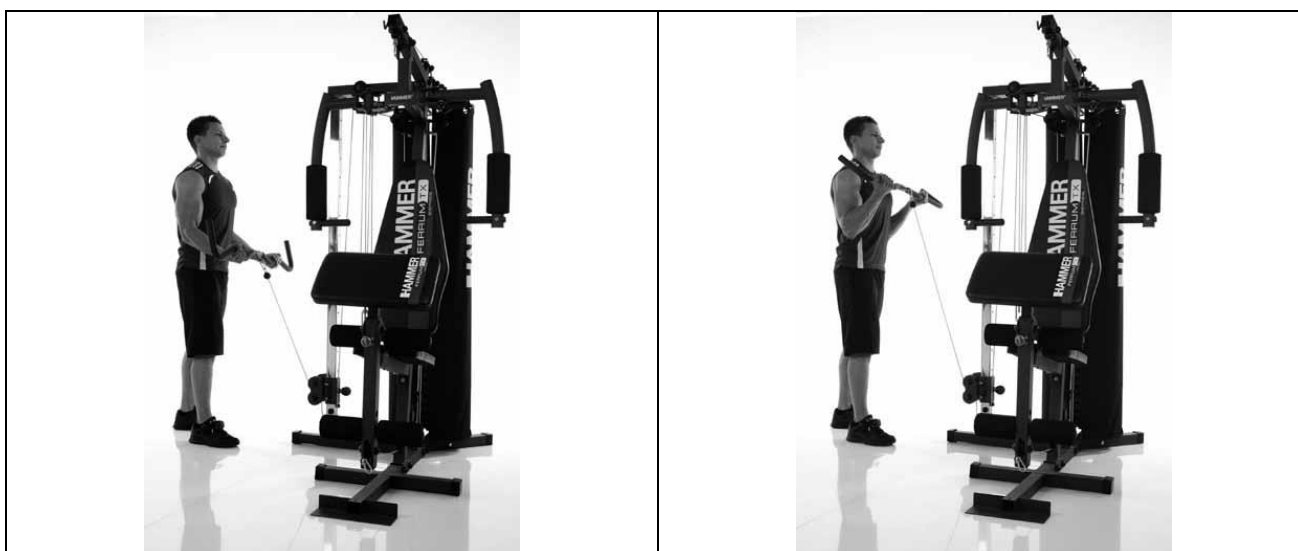


Wiosłowanie

Pozycja wyjściowa: nogi lekko zgiąć w kolanach. Ręce prawie wyprostowane.

Pozycja końcowa: przyciągnij ręce do siebie tak daleko, aż uchwytami dotkniesz klatki piersiowej. Im bliżej przyciągniesz ręce do klatki piersiowej, tym bardziej zaangażowane są mięśnie szyi.

Uwaga: tułów wyprostowany. Nie wspomagać się tułowiem.



Biceps

Pozycja wyjściowa: ustaw się z boku urządzenia. Ręce prawie wyprostowane.

Pozycja końcowa: przyciągnij łokcie do ciała i podnieś przedramiona w górę.

Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Nie odchylaj tułowia. Tułów pozostaje w bezruchu. Ruch odbywa się tylko w łokciach.



Unoszenie ramion

Pozycja wyjściowa: ustaw się z boku urządzenia. Ręce wyprostowane.

Pozycja końcowa: podnieś łokcie, aż do wysokości ramion.

Uwaga: napnij tułów. Łokci nie należy podnosić ponad linię ramion. Jeśli poczujesz napięcie lub ból w obszarze szyi, przerwij ćwiczenie.



Triceps

Pozycja wyjściowa: ustaw się z boku urządzenia. Zegnij ręce. Łokcie przyciągnij do ciała.

Pozycja końcowa: opuść przedramiona, aż będą wyprostowane.

Uwaga: Tułów i łokcie pozostają nieruchomo. Napięte mięśnie brzucha i pleców.



Wiosłowanie

Pozycja wyjściowa: Lekko zgiąć nogi w kolanach. Ręce zgięte.

Pozycja końcowa: Przyciągnij ręce do siebie tak daleko, aż uchwytami dotkniesz klatki piersiowej. Im bliżej przyciągniesz ręce do klatki piersiowej, tym bardziej zaangażowane są mięśnie szyi.

Uwaga: Tułów w pozycji pionowej i nieruchomo.



Motylki tyłem

Pozycja wyjściowa: uchwyty znajdują się na wysokości ramion. Ręce wyprostowane.

Pozycja końcowa: przesunąć wyprostowane ręce w tył, tak daleko jak to możliwe.



Obroty tułowia

Pozycja wyjściowa: ustaw się z boku urządzenia. Uchwyt trzymaj oburącz w taki sposób, żeby ręce lekko opadały.

Pozycja końcowa: przesunь wyprostowane ręce w bok, skręcając równocześnie całym tułowiem. Dolne partie ciała pozostają nieruchomo na podłożu. Ćwiczenie można wykonywać po kolei na każdą ze stron, lub naprzemiennie.



Abdukcja nóg

Pozycja wyjściowa: zamocuj taśmę na stawie skokowym / łydce. Chwyć się urządzenia. Noga wyprostowana i skierowana do wewnątrz.

Pozycja końcowa: przesunь nogę na zewnątrz.



Addukcja nóg

Pozycja wyjściowa: zamocuj taśmę na stawie skokowym / łydce. Chwyć się urządzenia. Noga wyprostowana.

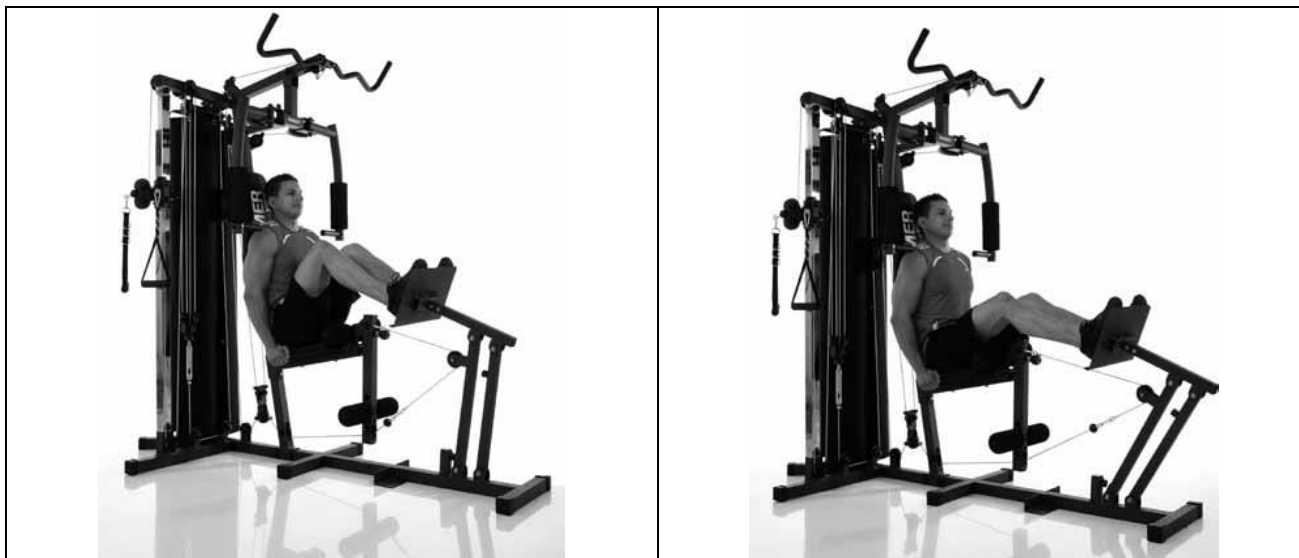
Pozycja końcowa: przesuń nogę tak daleko od wieży, jak to tylko możliwe.



Abdukcja rąk:

Pozycja wyjściowa: ręce skieruj w dół.

Pozycja końcowa: podnieś z boku wyprostowane ręce, aż będą na wysokości ramion.

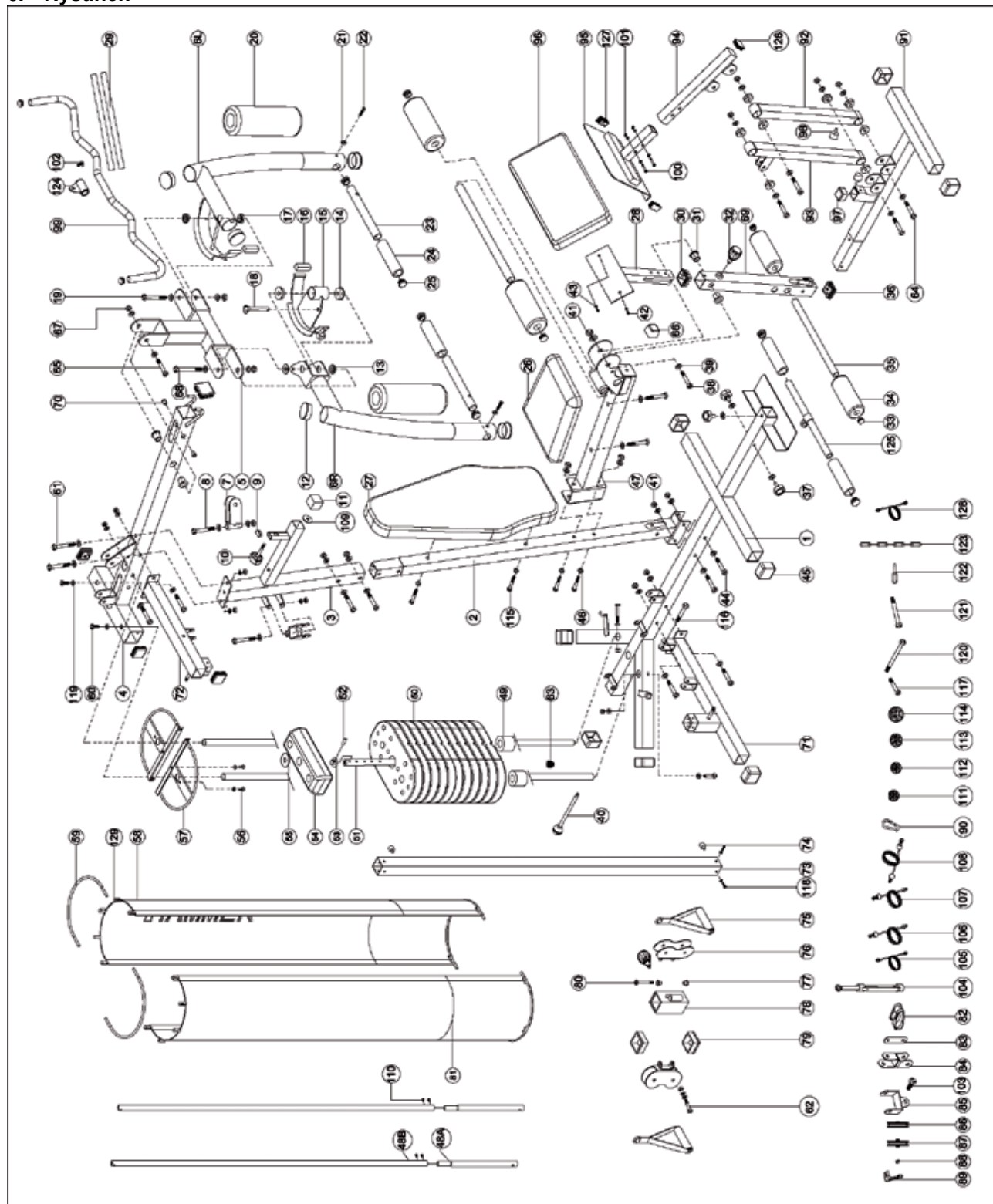


Prasa do nóg

Pozycja wyjściowa: podstaw stopy na podstawce i chwyć się siodełka.

Pozycja końcowa: wyprostuj nogi. Zwróć uwagę, żeby stawy kolanowe były lekko zgięte.

6. Rysunek



7. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
9035 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Senkrechte Stütze, unteres Teil	Lower part of upright post		1
-3	Senkrechte Stütze, oberes Teil	Upper part of upright post		1
-4	Oberer Rahmen	Top frame		1
-5	Drückmodul	Press unit		1
-6L	Butterflyarm, links	Butterflyarm, left side		1
-6R	Butterflyarm, rechts	Butterflyarm, right side		1
-7	Rollenhalterung	Pulleybracket		2
-8	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x75	2
-9	Kunststoffkappe	End cap	30x15	1
-10	Griffschraube	Grip screw		1
-11	Kunststoffkappe	End cap	38x38x30	1
-12	Kunststoffkappe	End cap	Ø50	5
-13	Buchse	Bushing	Ø38xØ21.2xØ5.5t	2
-14	Buchse	Bushing	Ø38xØ12.2x11t	12
-15	Butterflyarmaufnahme	Butterfly arm adjustment		1
-16	Gummistopper	Bumper	49x19x14	2
-17	Buchse	Bushing	Ø29xØ10xØ21.5x9t	2
-18	Steckstift	Pin		1
-19	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x85	2
-20*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø47xØ90x250	2
-21	Unterlegscheibe	Washer	Ø18xØ8.5x1.2	16
-22	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x25	2
-23	Griffrohr	Grip tube		2
-24*	Schaumstoff	Foam	Ø23x127	2
-25	Kunststoffkappe	End cap	Ø1"	12
-26*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-27*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-28	Stütze für Armauflage	Post for preacher pad		1
-29*	Schaumstoff	Foam	Ø23x620	2
-30	Buchse	Bushing	50x50x30	1
-31	Messingbuchse	Brass bushing	Ø29xØ12x9	4
-32	Schnellverstellung	Adjustment knob		2
-33	Kunststoffkappe	End cap	Ø1"x17.5	4
-34*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø23xØ70x170	4
-35	Rohr für Legcurler	Leg curler bar		2
-36	Kunststoffkappe	End cap	50x50x18.5	5
-37	Griffschraube	Grip screw		3
-38	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x78	1
-39	Unterlegscheibe	Washer	Ø24xØ13.5x2.5t	13
-40	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		1
-41	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	44
-42	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	2
-43	Unterlegscheibe	Washer	Ø14xØ6.5x0.8t	2
-44	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x75	4
-45	Kunststoffkappe	End cap	50x50x35	8
-46	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ11x2t	94
-47	Sitzstrebe	Seatpost		1
-48A	Gewichteführungsstange, unten	Lower guide rod		2
-48B	Gewichteführungsstange, oben	Upper guide rod		2
-49	Gummidämpfer	Bumper	60x26x52	2
-50	Gewichteplatten	Weight plate		11
-51	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-52	Steckstift	Pin		1
-53	Abdeckung für Gewichteauswahlstab	Cover for weight selection rod		1
-54	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
-55	Unterlegscheibe	Washer	Ø47.5xØ13x3t	1
-56	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-57	Gewichteschutz	Weight protector board		2
-58	Gewichteverkleidung	Shroud		2
-59	Bügel für Gewichteverkleidung	Metalbow for shroud		4
-60	Sechskantschraube	Hex head screw	1/2"-13UNCx25	2
-61	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x70	6
-62	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x50	6
-63	Kunststoffkappe, konisch	Cone cap	Ø26x32	1
-64	Sechskantschraube	Hex head screw	M12x70	4
-65	Sechskantschraube	Hex head screw	M12x85	1
-66	Gummidämpfer	Bumper	35x35x25	1
-67	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	6

-68	Sechskantschraube	Hex head screw	M12x100	1
-69	Beincurler	Leg curler		1
-70	Buchse	Bushing	Ø18xØ10x14.5	8
-71	Rahmen unten für Zugturm	Lower frame for cable tower		1
-72	Rahmen oben für Zugturm	Upper frame for cable tower		1
-73	Führungsstange für Zugturm	Sliding beam		1
-74	Gummidämpfer	Bumper	Ø20x10	2
-75	Handgriff	Handle		2
-76	Rollenhalterung	Pulleybracket		2
-77	Buchse	Bushing	Ø20xØ14x15.4	4
-78	Verstell Schlitten	Slider		1
-79	Kunststoffführung	Plastic bushing	60x60x50x50x30	2
-80	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x80	2
-81	Mittlerer Bügel für Gewichteverkleidung	Middle bar for shroud		4
-82	Fußschlaufe	Ankle strap		1
-83	Rollenhalter	Pulley board		2
-84	Doppelter Rollenhalter	Double pulley bracket		1
-85	Einfacher Rollenhalter	Single pulley bracket		1
-86	Rolle	Pulley	Ø72x24	4
-87	Rolle, erhöht	Raised pulley	Ø72x28	23
-88	Führung für Rolle	Sleeve for roller		30
-89	Seilzugführung	Pulley guide bracket		30
-90	Karabiner	Hook		7
-91	Rahmen für Beinpresse	Frame for legpress		1
-92	Vordere Stütze der Beinpresse	Front tube for legpress		1
-93	Hintere Stütze der Beinpresse	Rear tube for legpress		1
-94	Obere Strebe der Beinpresse	Upper for legpress		1
-95	Trittplatte	Pedal		1
-96*	Polster für Armauflage	Cushion for preacher pad		1
-97	Kunststoffkappe	End cap	38x38x15	1
-98	Gummidämpfer	Bumper		1
-99	Latstange	Latbar		1
-100	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	2
-101	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-102	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x5	1
-103	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x30	1
-104	Seilzugspanner	Cable tensioner		1
-105	Seilzug für Butterfly	Cable for butterfly		1
-106	Seilzug für Beincurler	Cable for legcurler		1
-107	Seilzug für Lat	Cable for lat		1
-108	Seilzug für Kabelzuturm	Cable for cable tower		1
-109	Unterlegscheibe	Washer	Ø38xØ10.5x3t	1
-110	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x10	4
-111	Schraubenabdeckung	Crew cover	M6	2
-112	Schraubenabdeckung	Crew cover	M8	16
-113	Schraubenabdeckung	Crew cover	M10	91
-114	Schraubenabdeckung	Crew cover	M12	15
-115	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x65	12
-116	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x55	2
-117	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x60	9
-118	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x15	8
-119	Unterlegscheibe	Washer	Ø28xØ14x2t	2
-120	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x150	1
-121	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x90	1
-122	Kette	Chain	2 Glieder	1
-123	Kette	Chain		1
-124	Gelenk der Latstange	Connection joint for latbar		1
-125	Kurze Curlstange	Short curl bar		1
-126	Kunststoffkappe	End cap	38x38x15	1
-127	Kunststoffkappe	End cap	25x50x14	2
-128	Seilzug für Beinpresse	Cable for legpress		1
-129	Klettverschluss	Strap for shroud		8

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 HAMMER.

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