

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

AUTARK 1500



Instrukcja obsługi

Spis treści**Autark 1500**

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	7
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	38
5.	Wskazówki treningowe	38
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach	38
5.2.	Dopasowanie	44
6.	Rysunek	48
7.	Lista części.....	53

Przystawka - wyciąg

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	57
2.	Informacje ogólne.....	57
2.1.	Opakowanie	57
3.	Montaż	57
3.1.	Lista kontrolna	58
3.2.	Montaż krok po kroku	59
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	68
5.	Wskazówki treningowe	68
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach	68
5.2.	Ustawienie wysokości prowadnicy liny	72
6.	Rysunek	73
7.	Lista części.....	74

Przystawka - prasa do nóg

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	76
2.	Informacje ogólne.....	76
2.1.	Opakowanie	76
3.	Montaż	76
3.1.	Lista kontrolna	77
3.2.	Montaż krok po kroku	78
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	86
5.	Wskazówki treningowe	86
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach	86
5.2.	Zmiana ustawień.....	87
6.	Rysunki	88
7.	Lista części.....	89

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2, klasy HC.
- Maksymalna waga użytkownika: 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 użytkownika.
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 klasy HC. 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)


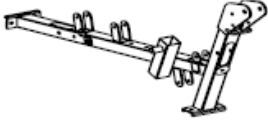



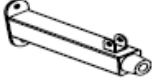
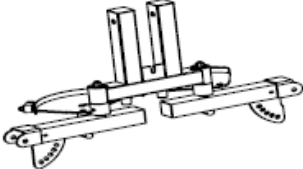





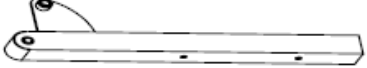

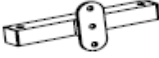






3. Montaż

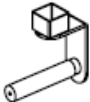









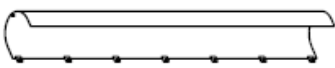










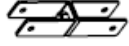




















W celu ułatwienia montażu atlasu, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

























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

	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	21	
	40	
	1	
	1	

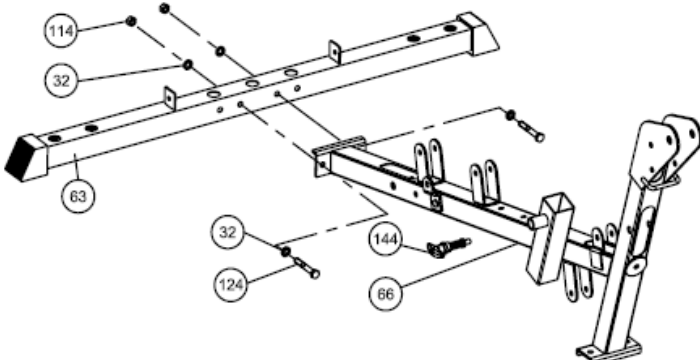
	2	
	2	
	2	
	2	
	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
 Ø14*12	2	
 Ø14*9	4	
	4	
	2	
	16	
	1	
	1	
	2	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
 Ø90*Ø23*200	4	
	1	
	2	
	1	
	1	
	5	
	1	
	1	
	1	
	1	
 Ø90*Ø35*200	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
 M12*115	2	


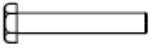



	M12*70	2	
	M10*75	5	
	M10*70	9	
	M10*65	5	
	M10*55	17	
	M10*45	2	
	M10*30	6	
	M10*25	1	
	M10*20	6	
	M10*15	4	
	M8*70	1	
	M8*65	2	
	M8*20	4	
	M8*20	8	
	M8*15	4	
	M6*12	7	
	Ø10.5*Ø20*t1.5	92	
	Ø10.5*Ø30*t2.5	1	
	Ø13*Ø24*t2	12	
	Ø8.5*Ø16*t1.5	16	
	Ø6.5*Ø12*t1	7	
	Ø5.5*Ø10*t1	4	
	M10	37	
	M12	3	

	M8	1	
	ST4.2*13	4	
	Ø8	4	
		1	
		2	
		2	
		1	
	L=4375mm	1	
	L=2645mm	1	
	L=6530mm	1	
	L=2615mm	1	
	M10*183	1	
		1	
		2	
		1	
		2	
	M10*20	1	
		1	

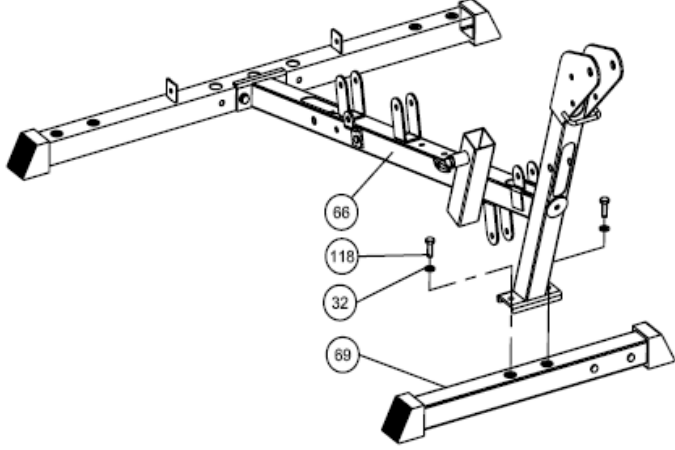
3.2. Montaż krok po kroku



Krok 1



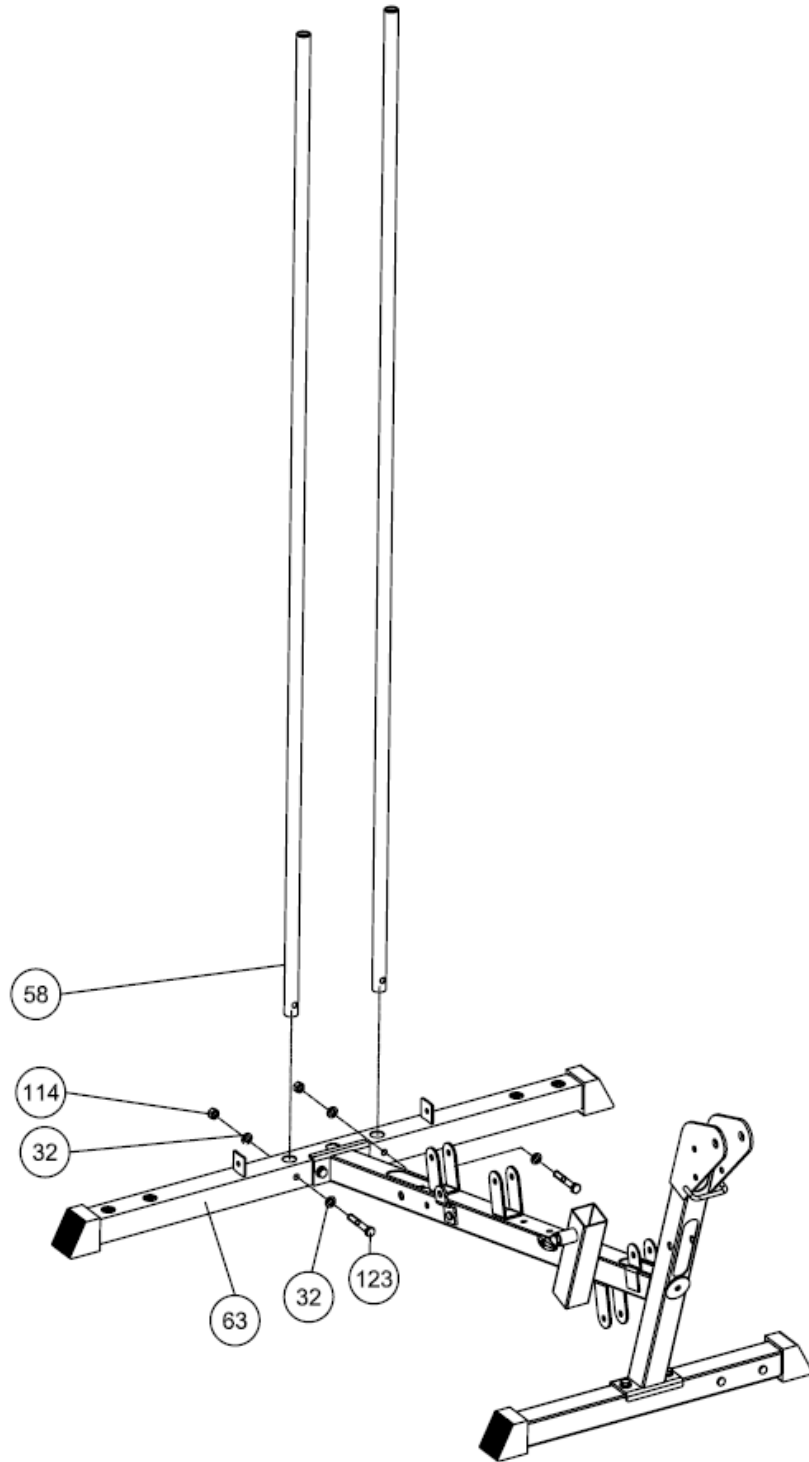
1X		2X	 (124) M10*70	 (32) φ 10	 (32) φ 10	 (114) M10
----	--	----	--	---	--	---

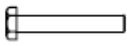



Krok 2



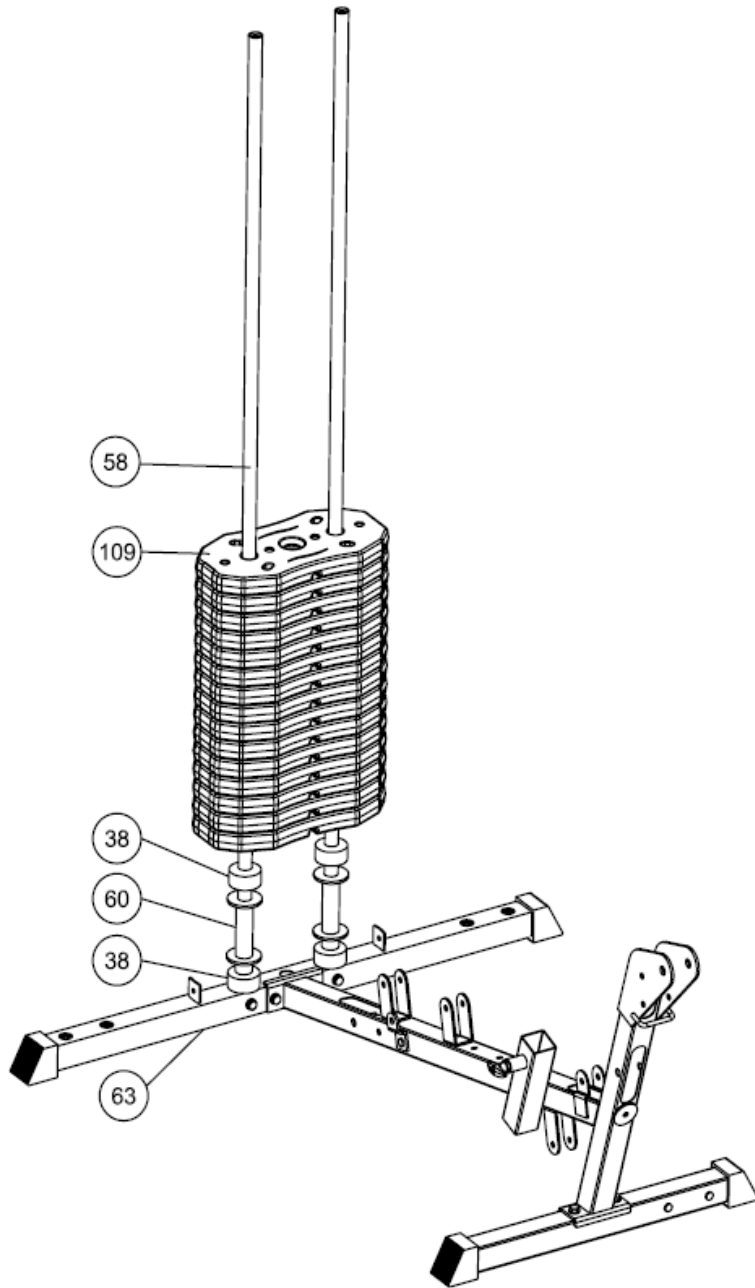
2X	 (118) M10*30	 (32) φ 10
----	---	--




Krok 3



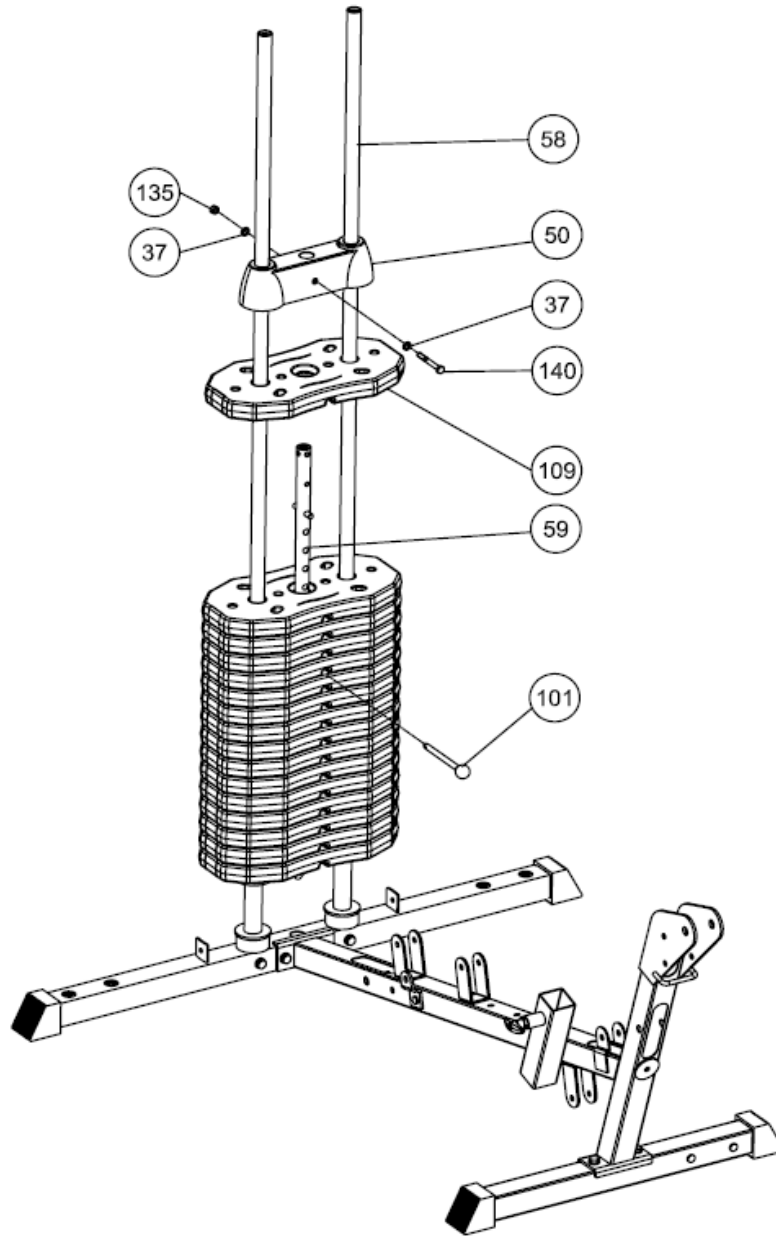
2X	 (123)	 (32)	 (32)	 (114)
	M10*65	Φ 10	Φ 10	M10

Krok 4



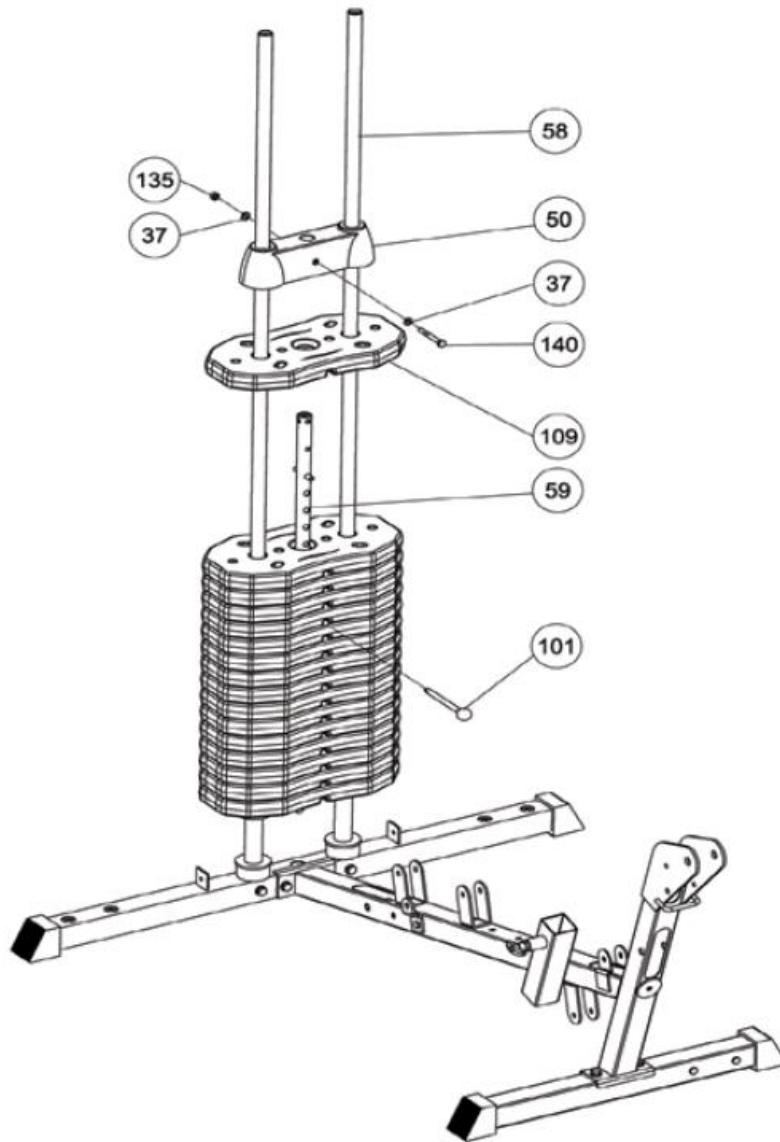
15X	 (109)	4X	 (38)	2X	 (60)
-----	---	----	---	----	--

Krok 5



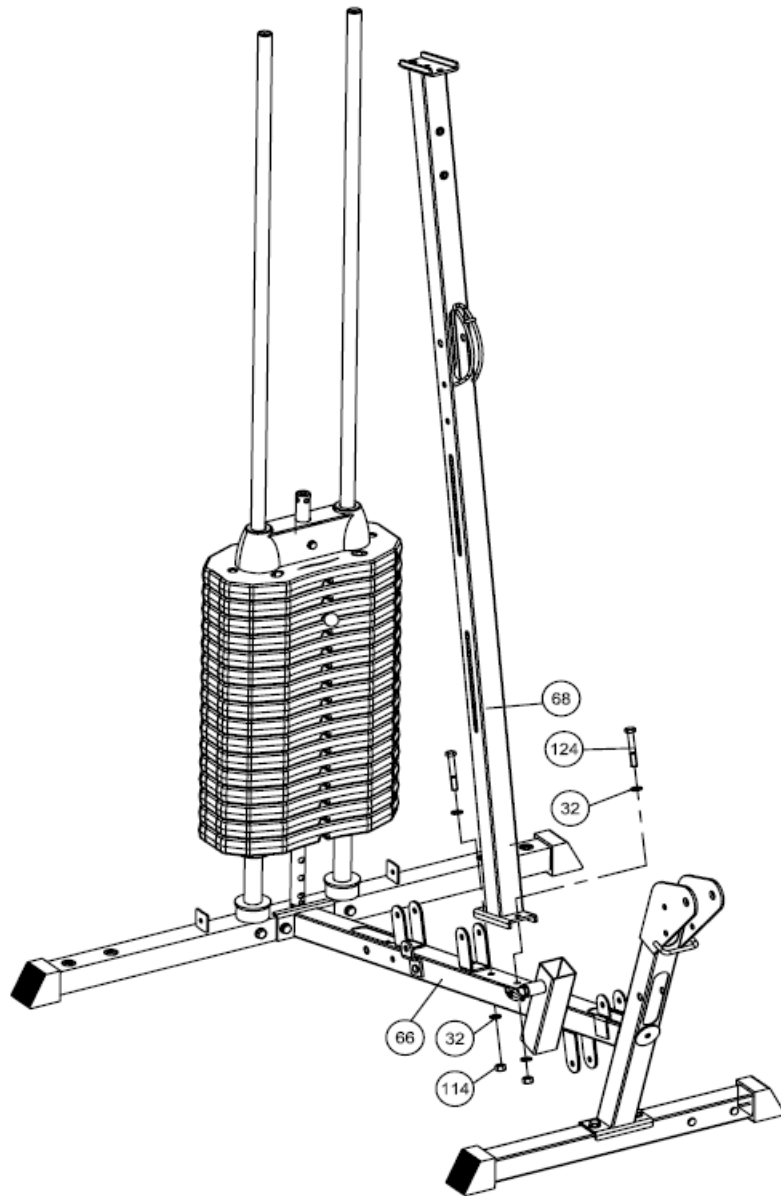
1X	(109)	1X	(59)	1X	(101)
1X	(50)	1X	(140) M8*70	(37) φ 8	(37) φ 8
					(135) M8





Krok 5-1



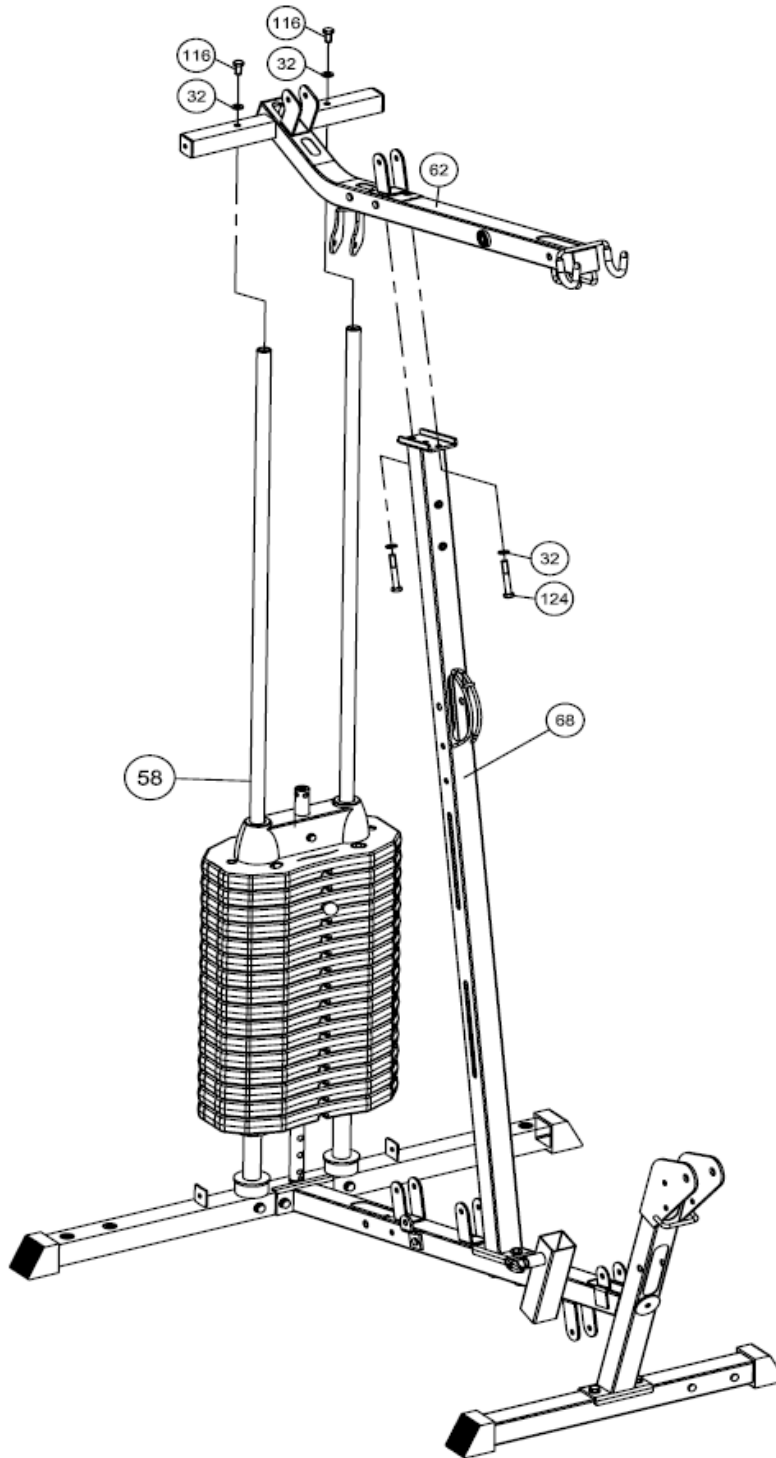
1X	(109)	1X	(59)	1X	(101)	
1X	(50)	1X	(140) M8*70	(37) φ8	(37) φ8	(135) M8



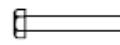

Krok 6



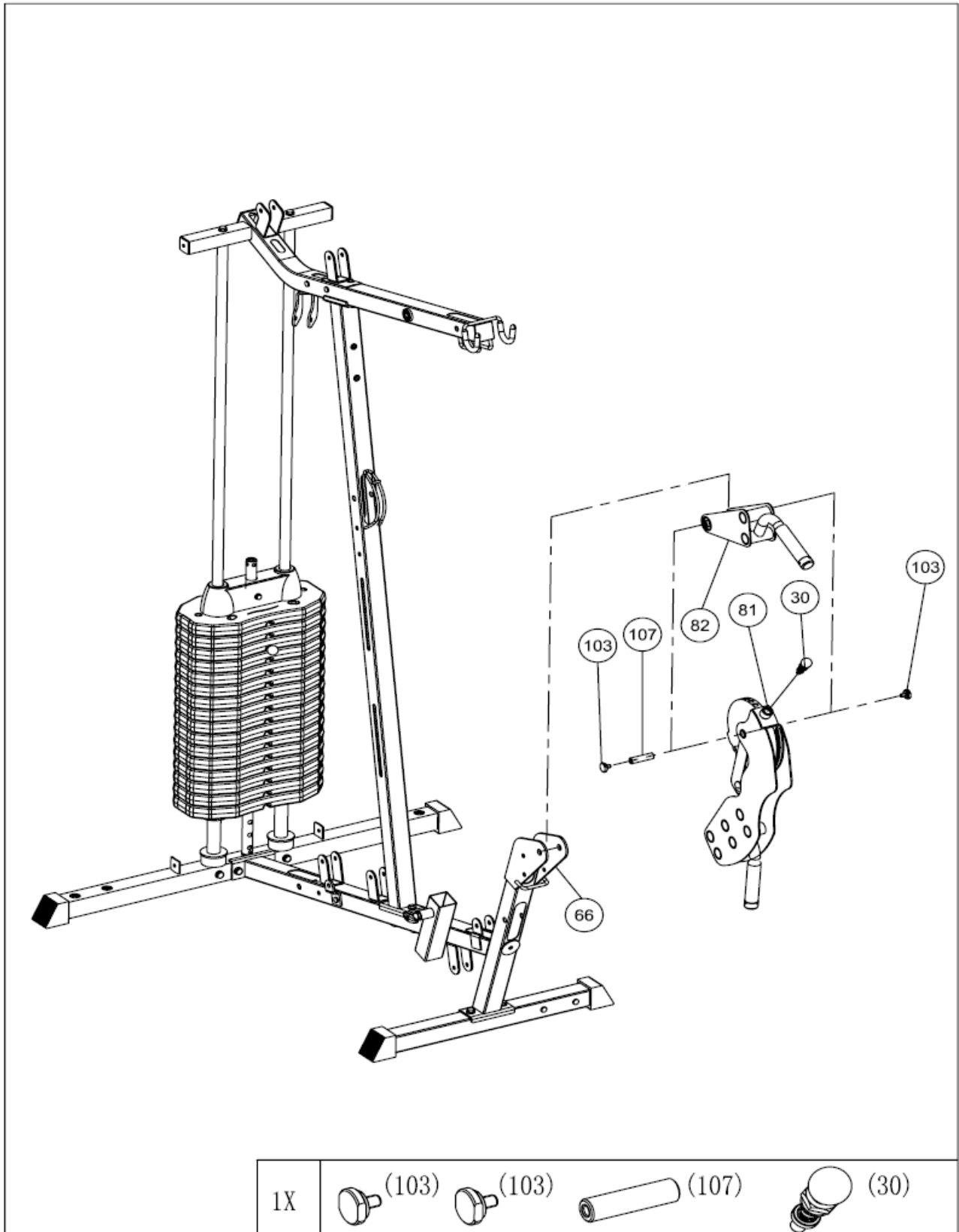
2X	 (124)	 (32)	 (32)	 (114)
	M10*70	φ 10	φ 10	M10

Krok 7

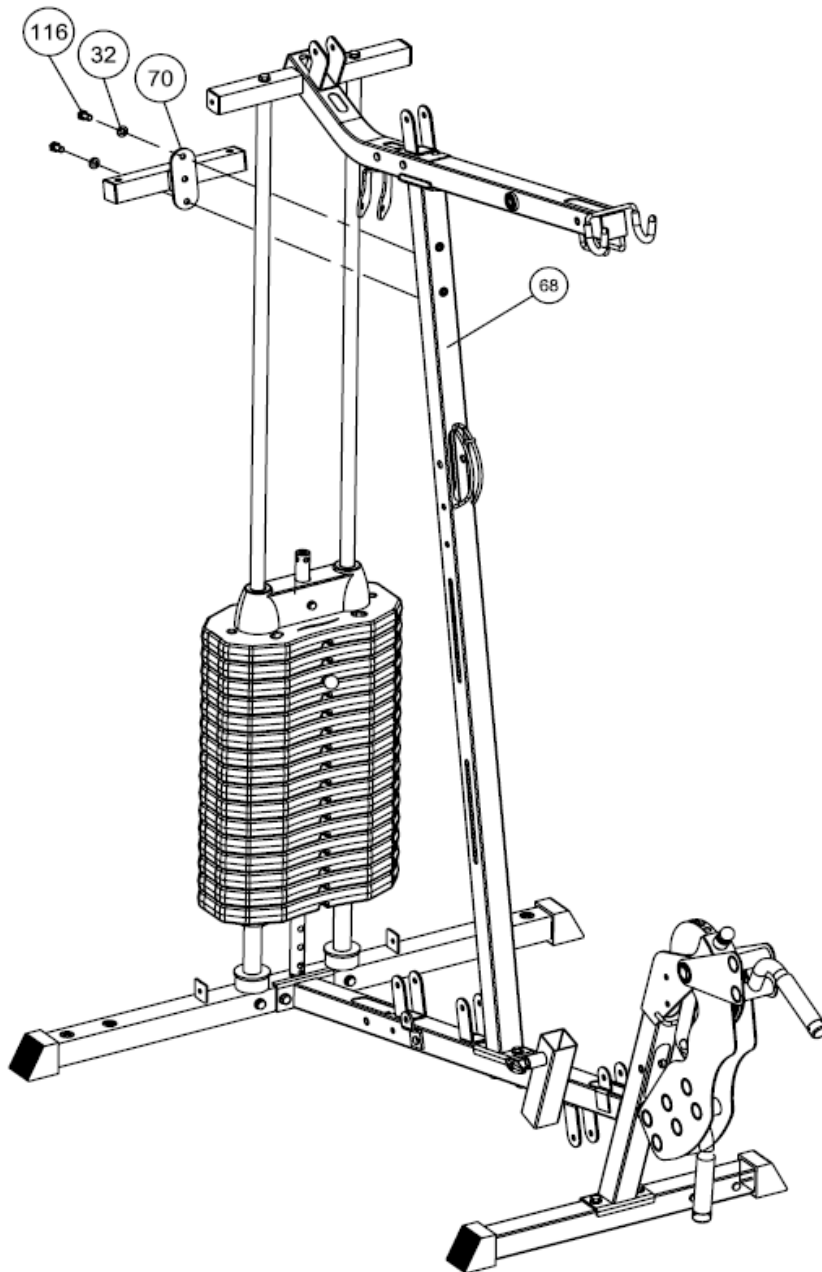




2X	 (116) M10*20	 (32) Φ 10	2X	 (124)  (32) M10*70 Φ 10
----	---	--	----	--

Krok 8

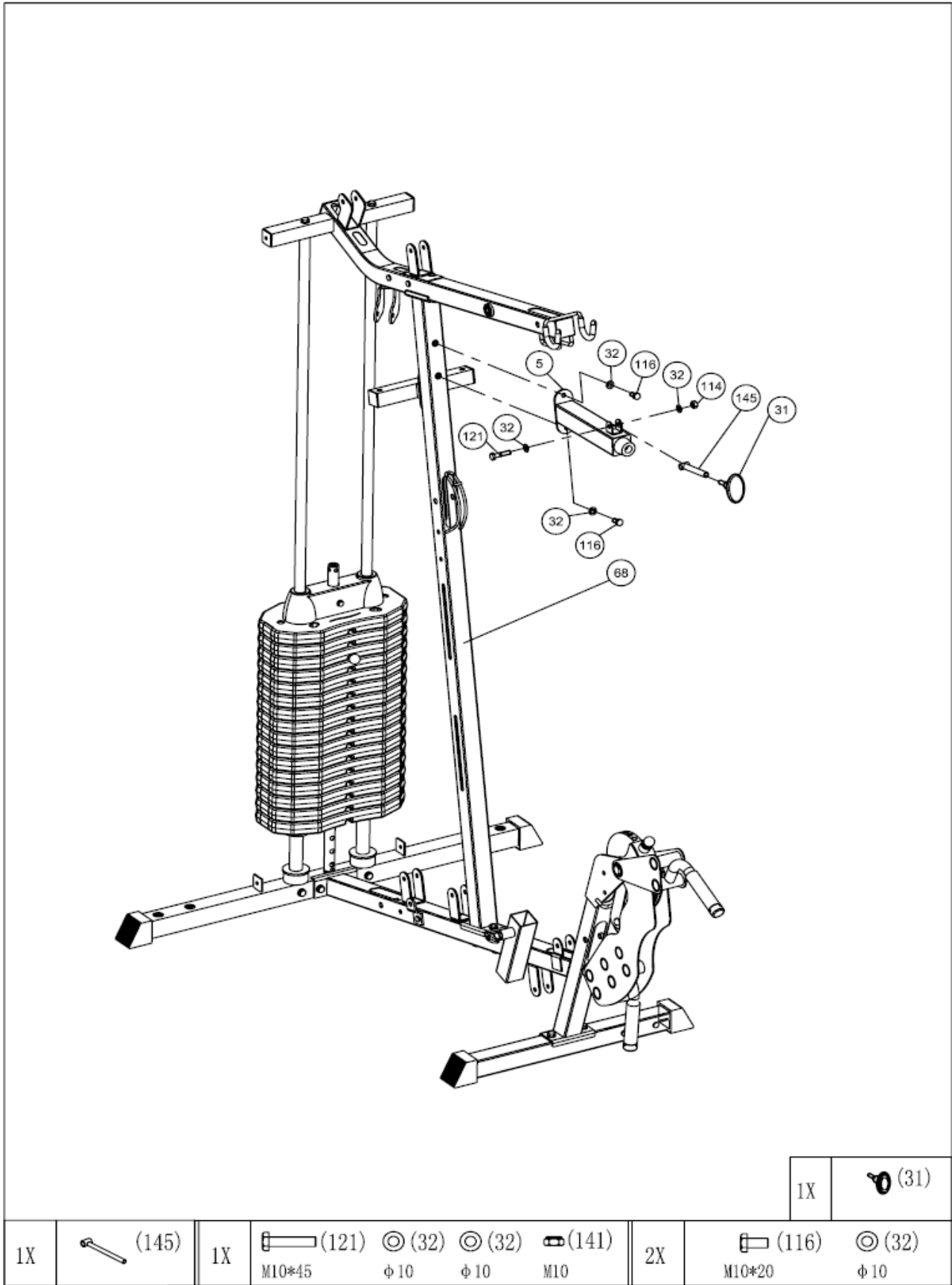


Krok 9

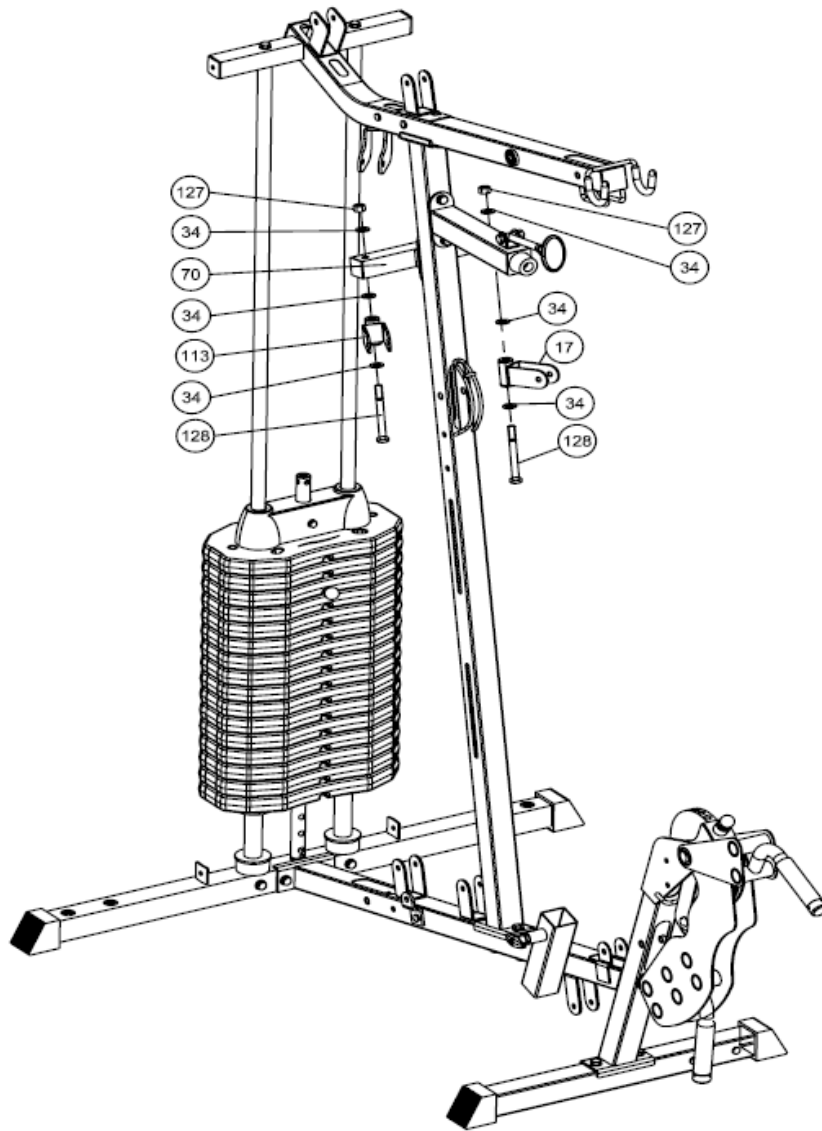


2X	 (116) M10*20	 (32) Φ 10
----	---	--

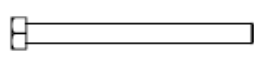
Krok 10

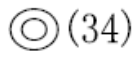


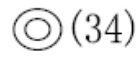
Krok 11

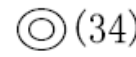


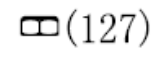
2X

 (128)
M12*115

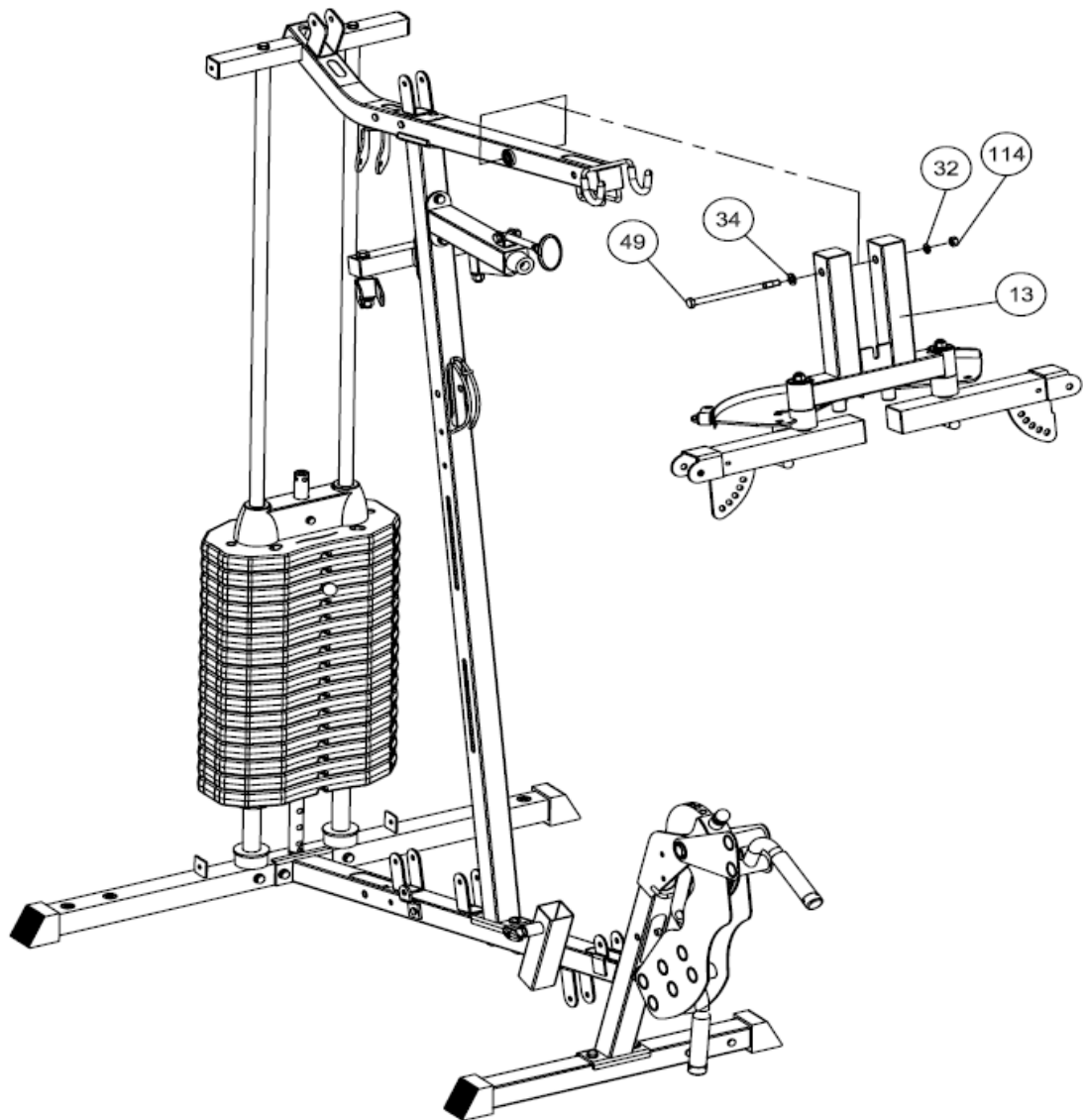
 (34)
φ 12

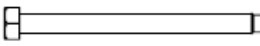
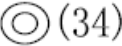
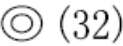
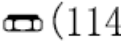
 (34)
φ 12

 (34)
φ 12

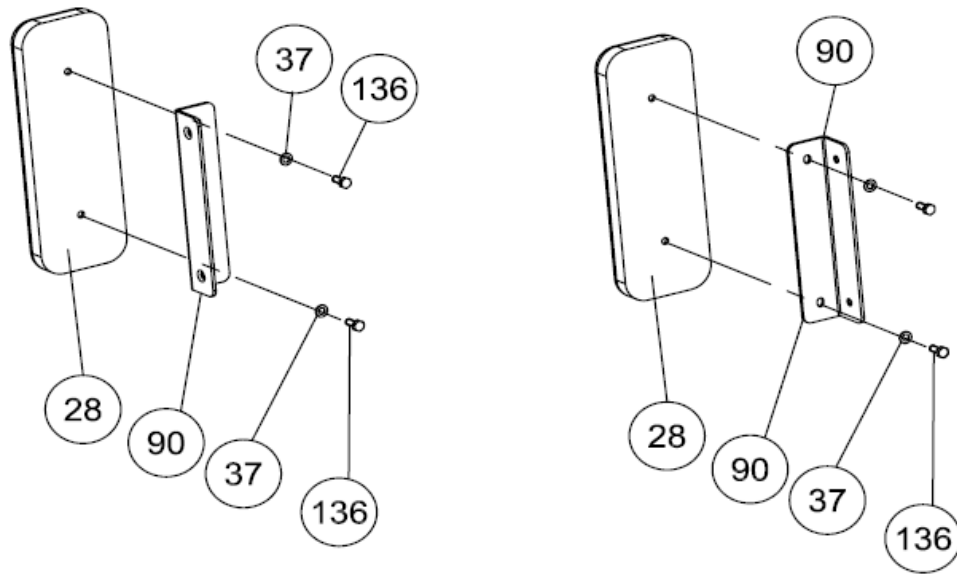
 (127)
M12

Krok 12





1X	 (49)	 (34)	 (32)	 (114)
		$\phi 12$	$\phi 10$	M10

Krok 13

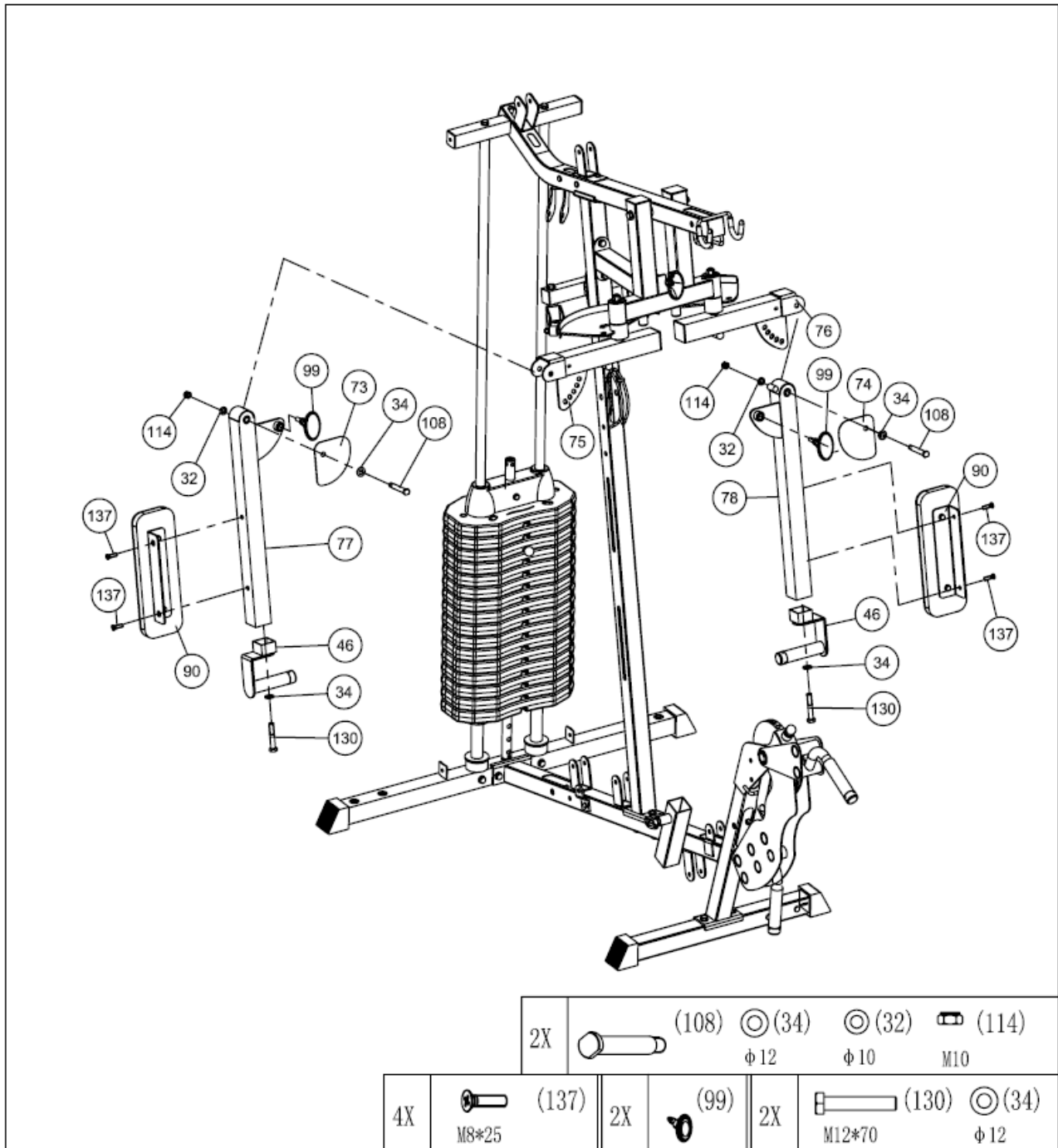


4X

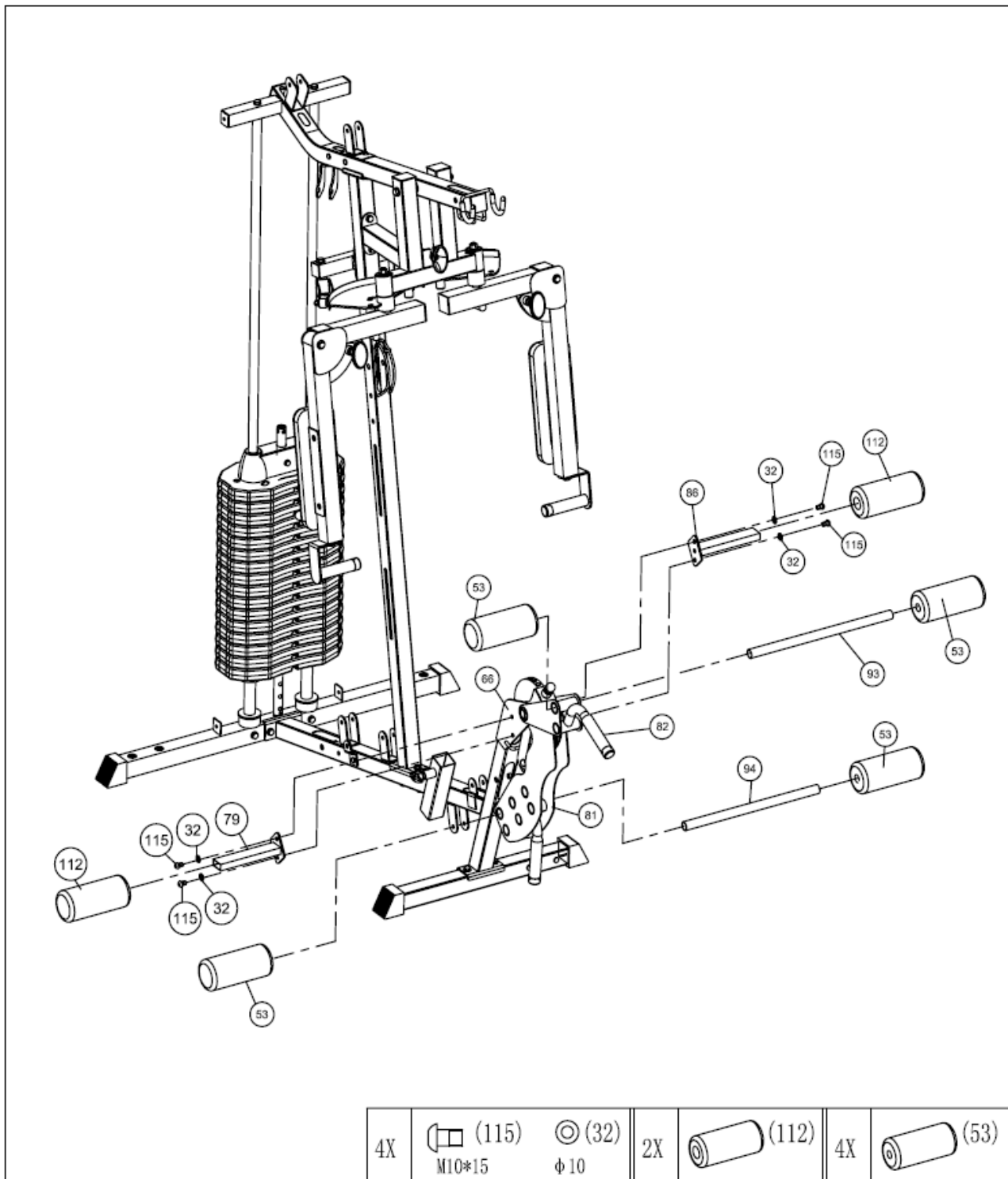
 (136)
M8*20

 (37)
φ 8

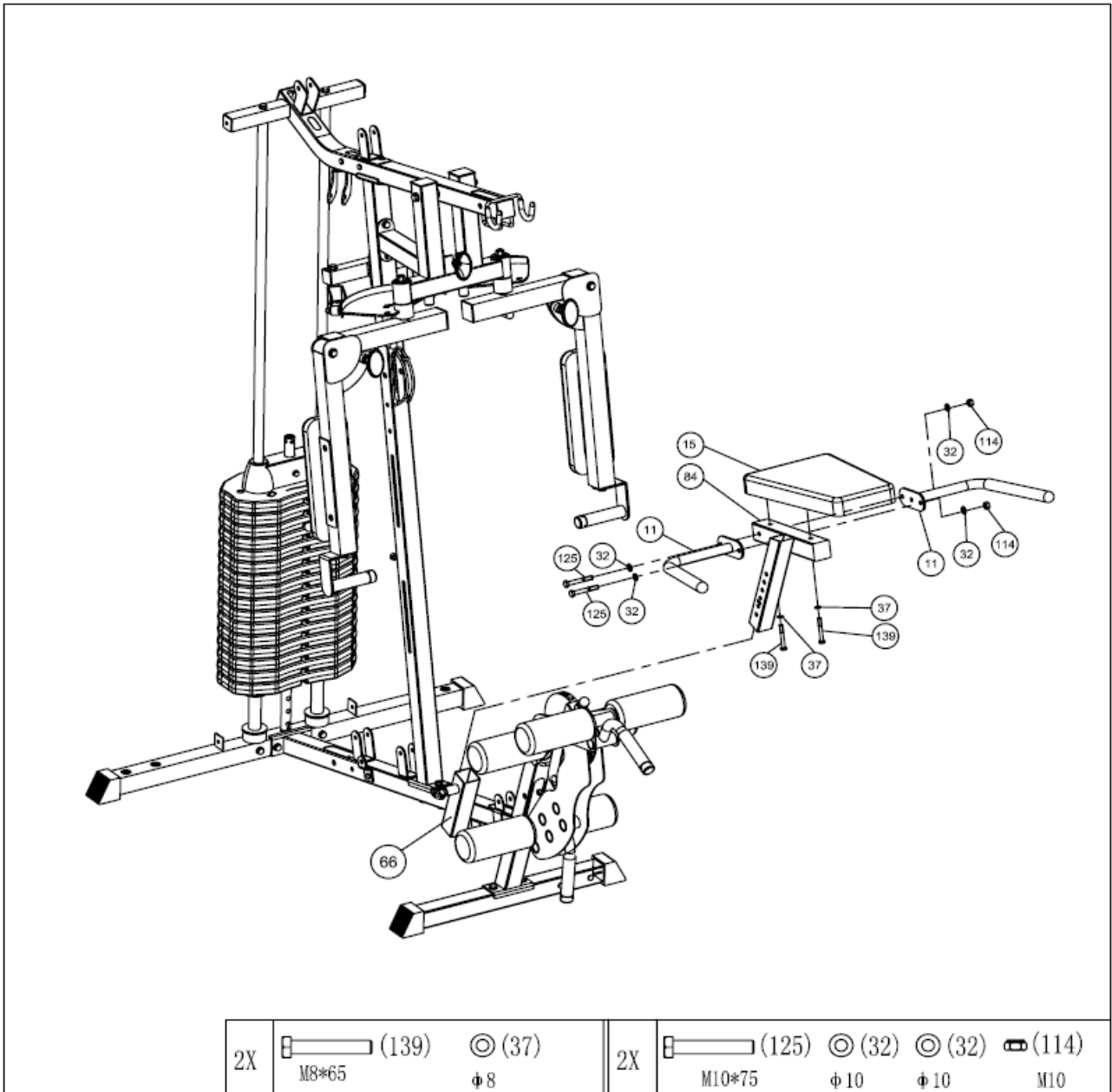
Krok 14



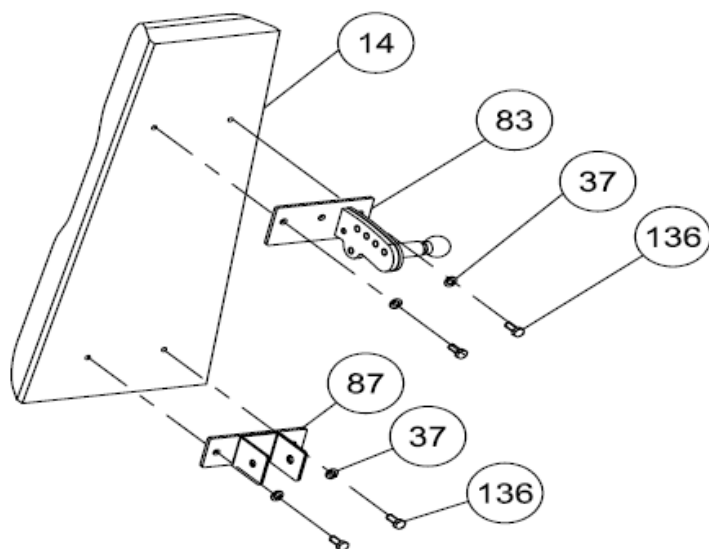
Krok 15





Krok 16

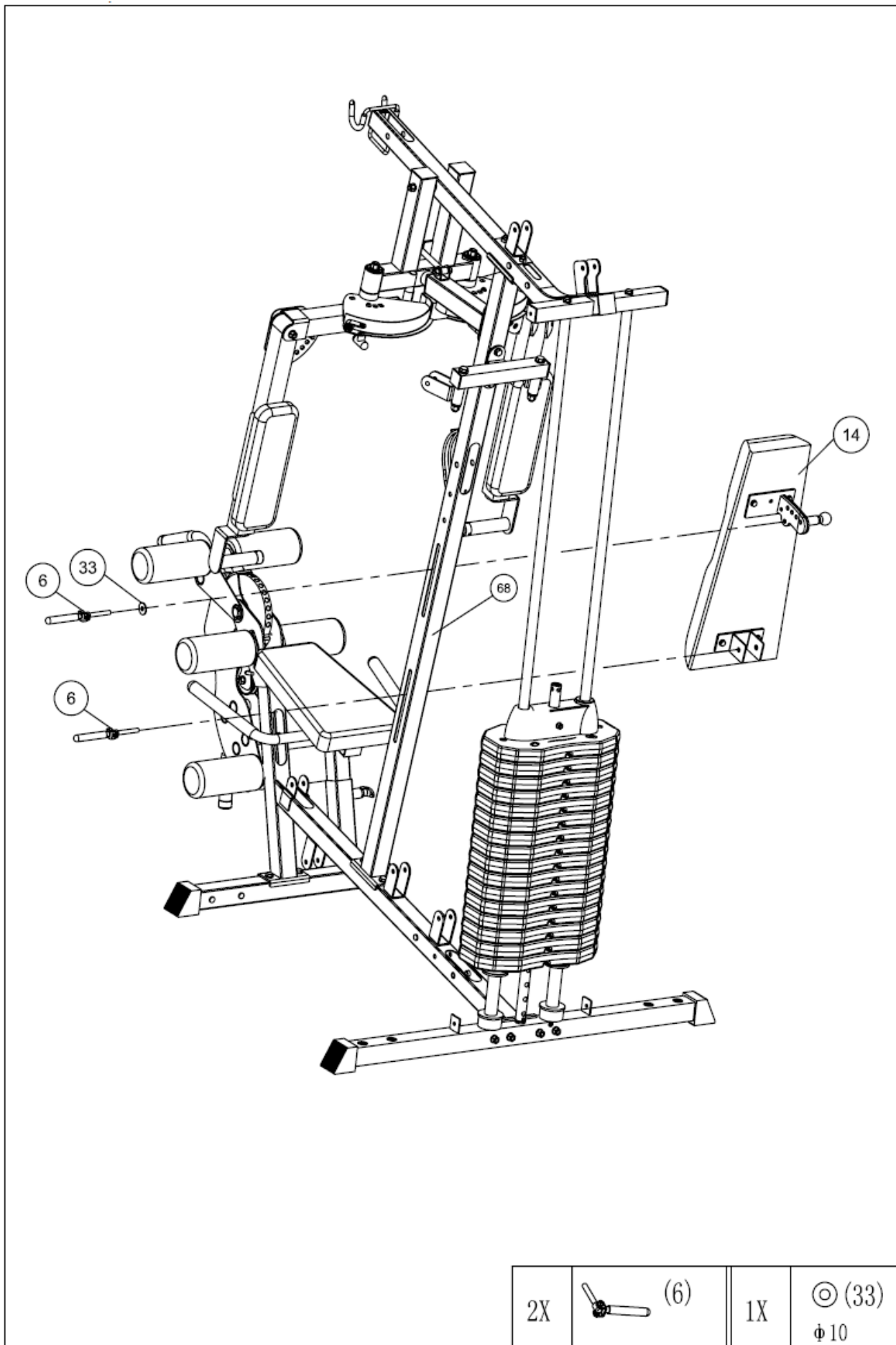


Krok 17

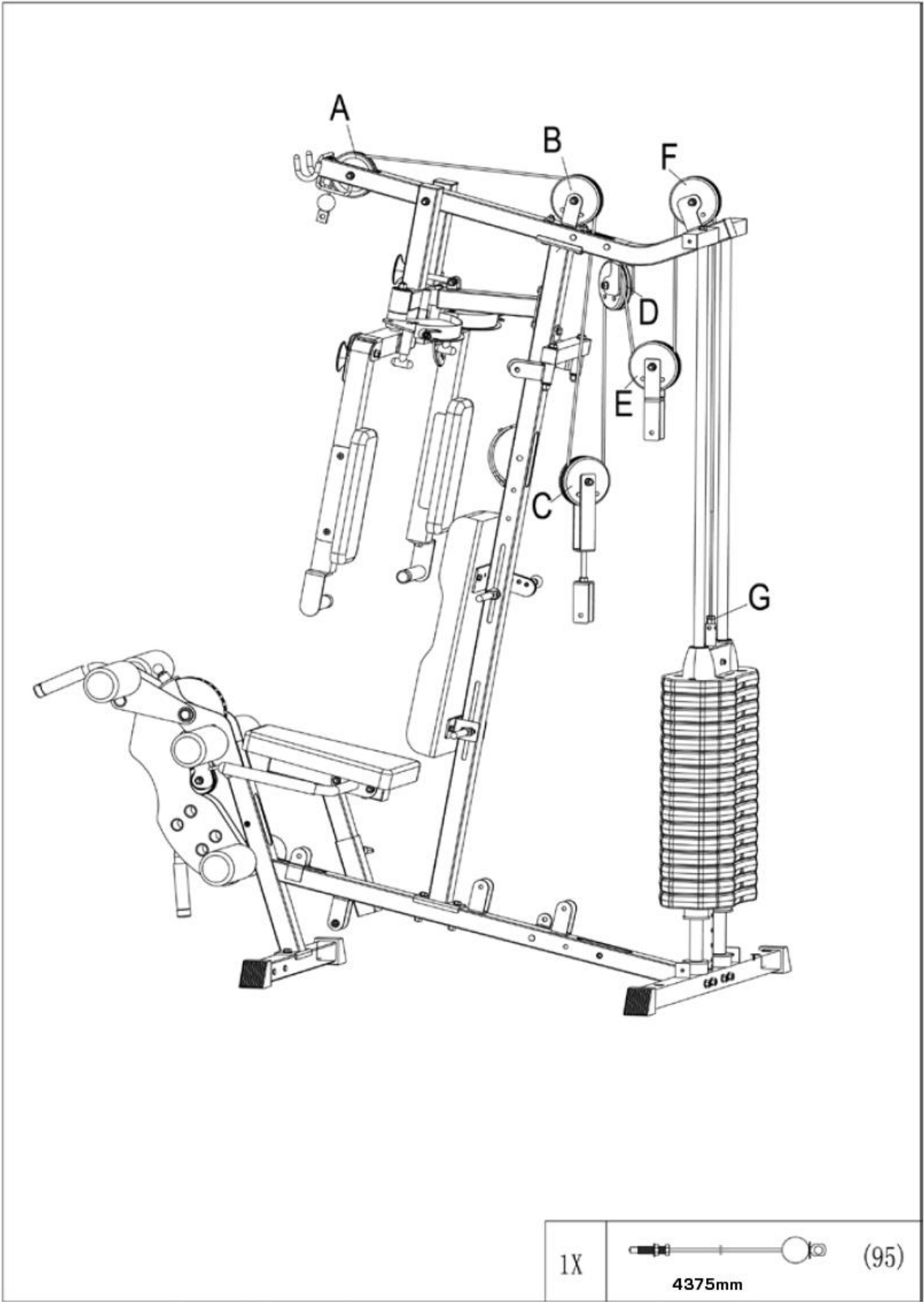


4X	 (136) M8*20	 (37) φ 8
----	---	---

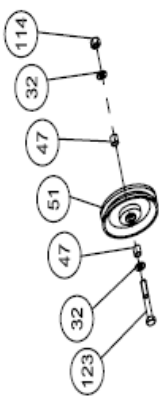










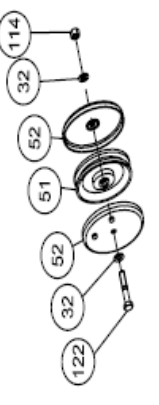




















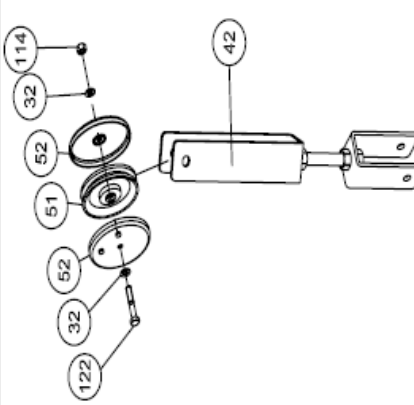










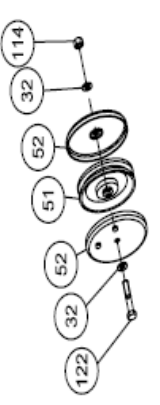
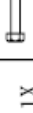




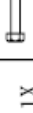









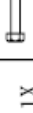




Krok 18



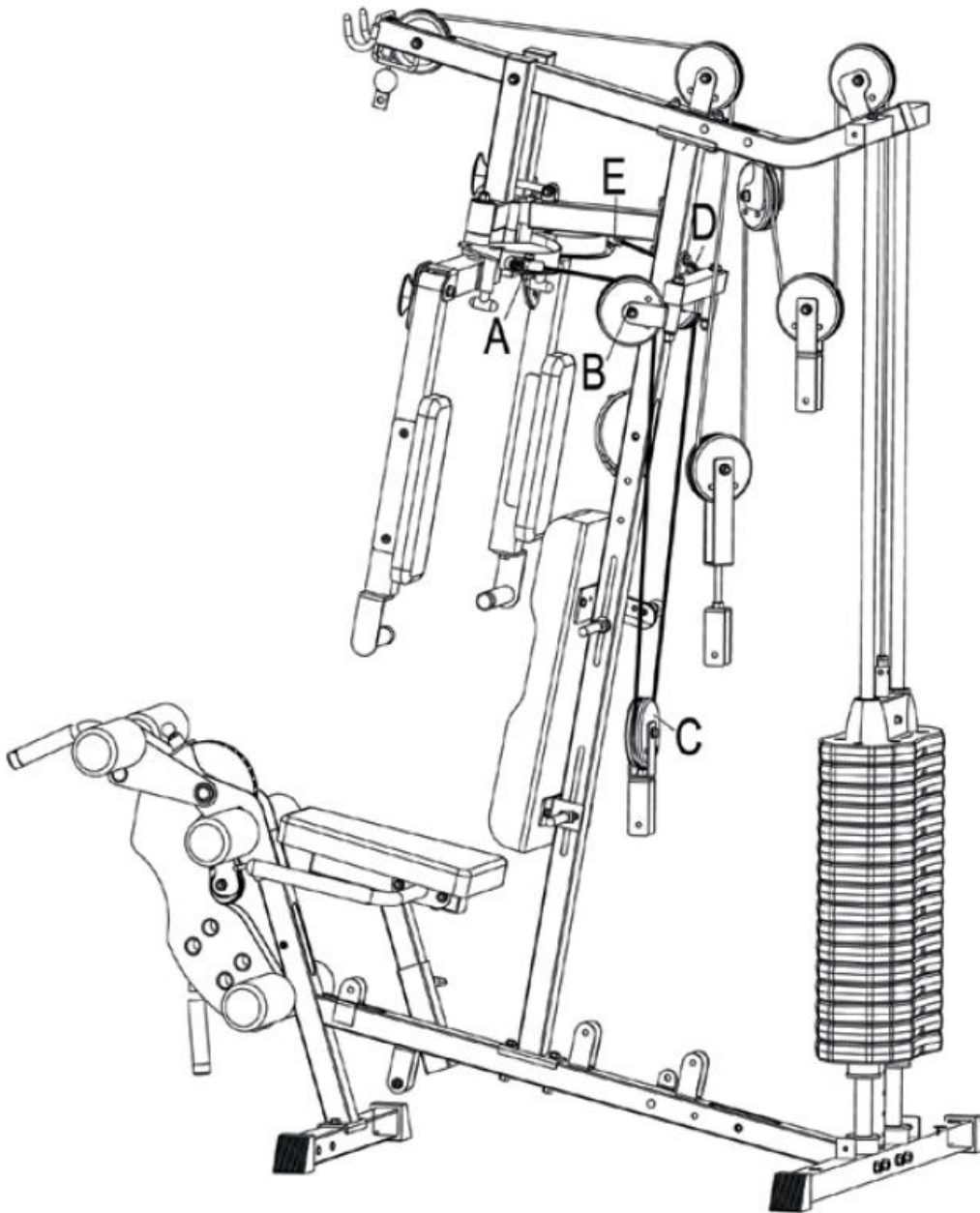
Krok 19-1



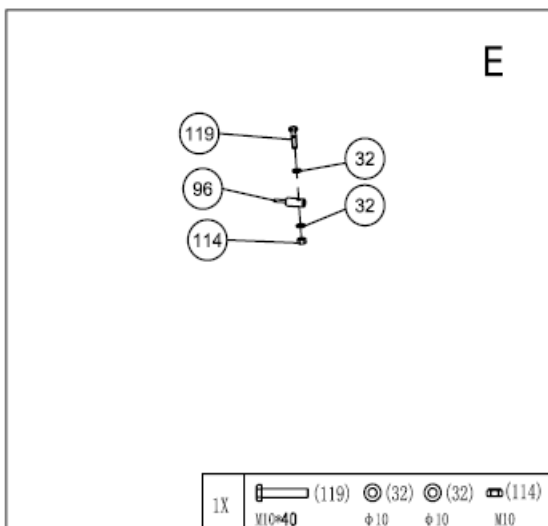
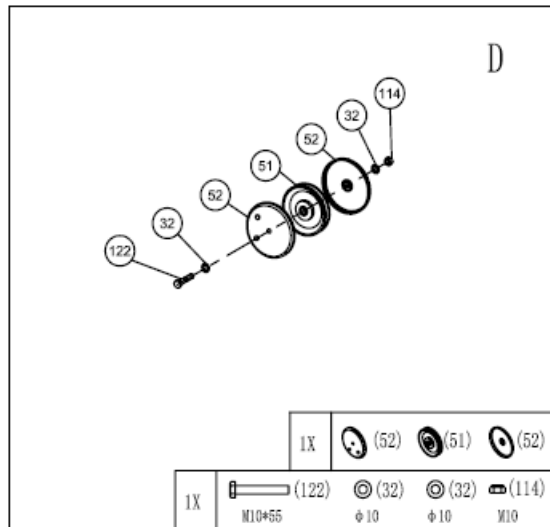
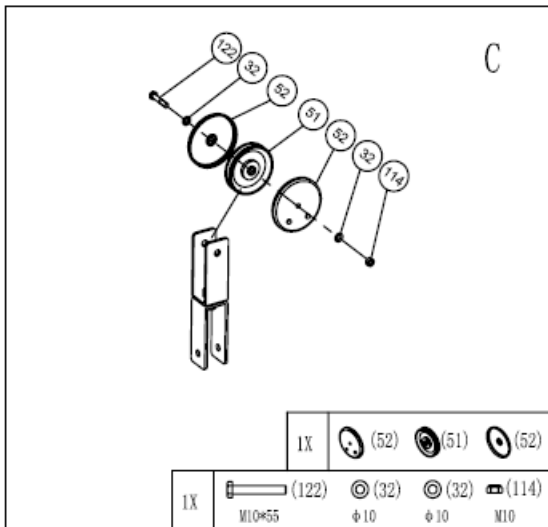
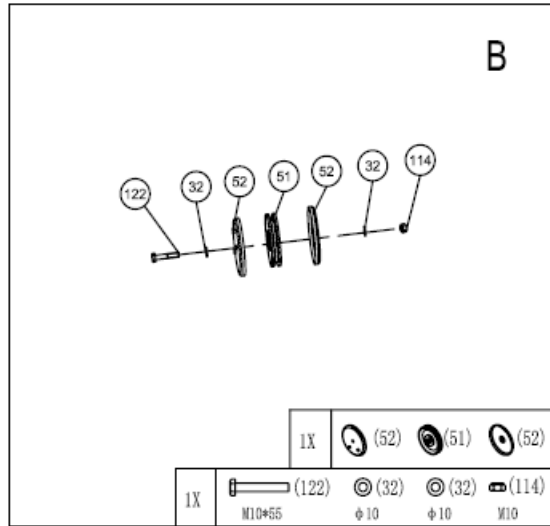
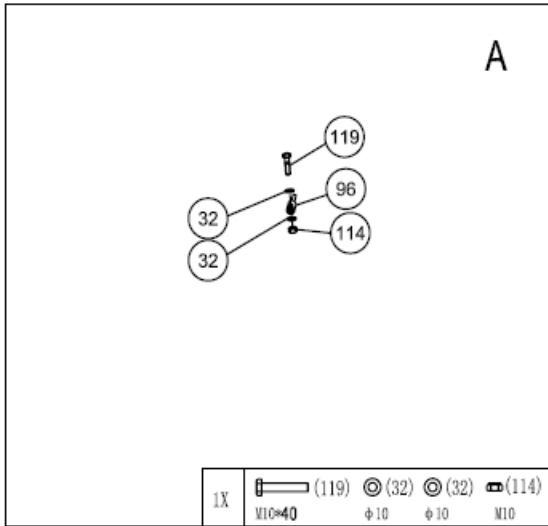
Krok 19-2

<p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">A</p>  <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (123) M10*65 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (32) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (47) φ 14*12 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (51) φ 14*12 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (114) M10 </td> </tr> </table>	1X	 (123) M10*65	 (32) φ 10	 (47) φ 14*12	 (51) φ 14*12	 (114) M10	<p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">B</p>  <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (122) M10*55 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (32) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (52) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (51) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (114) M10 </td> </tr> </table>	1X	 (122) M10*55	 (32) φ 10	 (52) φ 10	 (51) φ 10	 (114) M10
1X	 (123) M10*65	 (32) φ 10	 (47) φ 14*12	 (51) φ 14*12	 (114) M10								
1X	 (122) M10*55	 (32) φ 10	 (52) φ 10	 (51) φ 10	 (114) M10								
<p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">C</p>  <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (122) M10*55 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (32) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (52) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (51) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (114) M10 </td> </tr> </table>	1X	 (122) M10*55	 (32) φ 10	 (52) φ 10	 (51) φ 10	 (114) M10	<p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">D</p>  <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (122) M10*55 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (32) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (52) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (51) φ 10 </td> <td style="width: 20%; text-align: center;">  (114) M10 </td> </tr> </table>	1X	 (122) M10*55	 (32) φ 10	 (52) φ 10	 (51) φ 10	 (114) M10
1X	 (122) M10*55	 (32) φ 10	 (52) φ 10	 (51) φ 10	 (114) M10								
1X	 (122) M10*55	 (32) φ 10	 (52) φ 10	 (51) φ 10	 (114) M10								

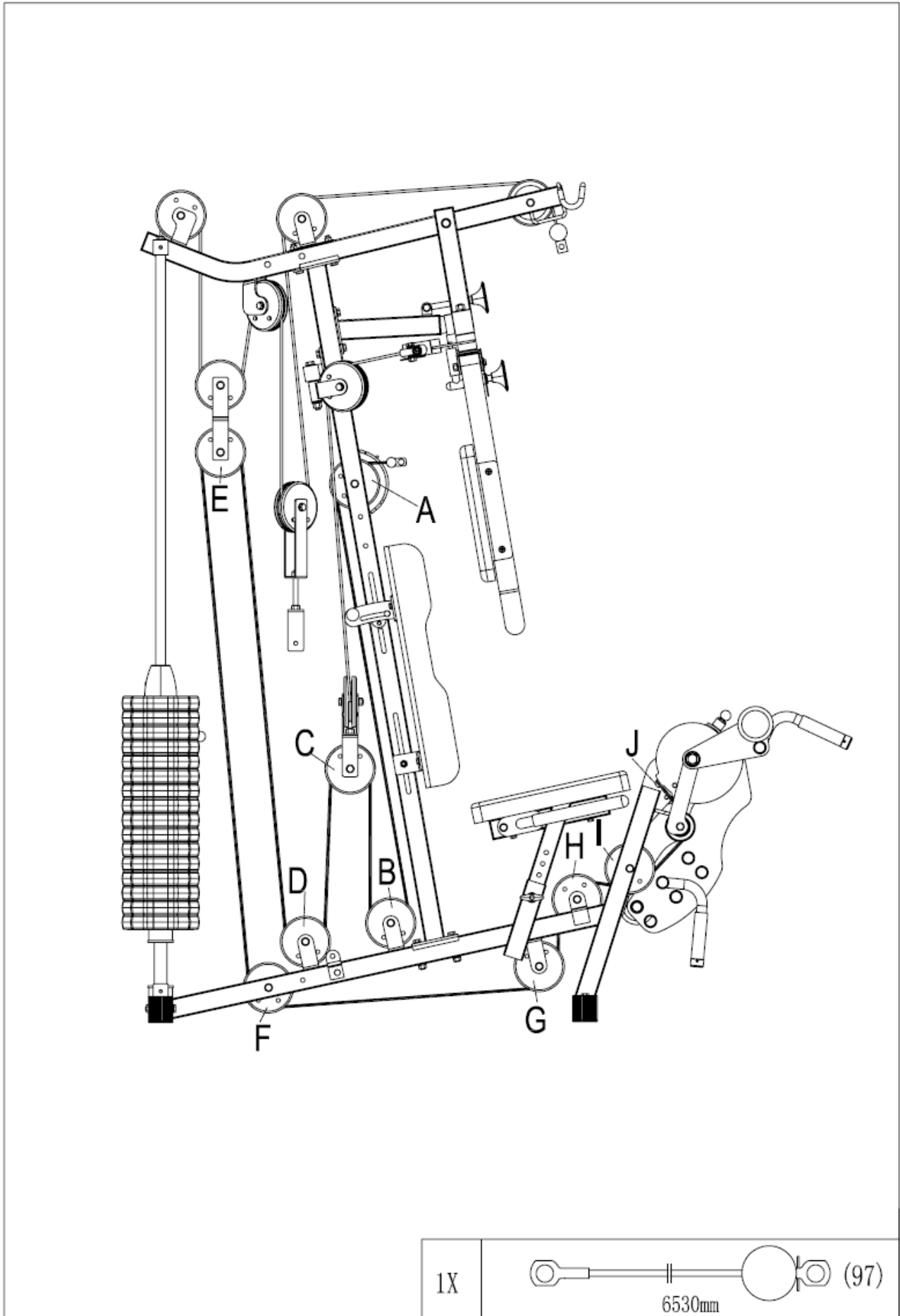
Krok 20-1



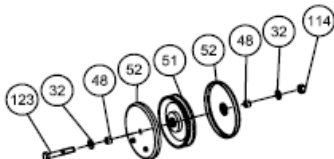
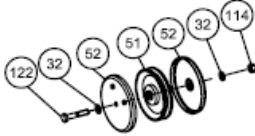
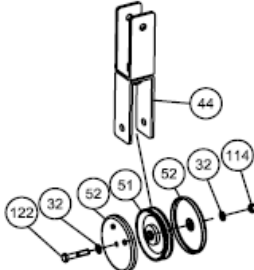
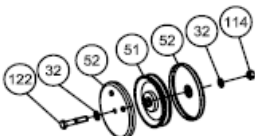
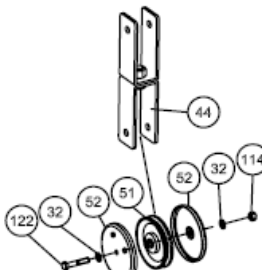
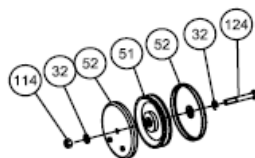
Krok 20-2



Krok 21-1



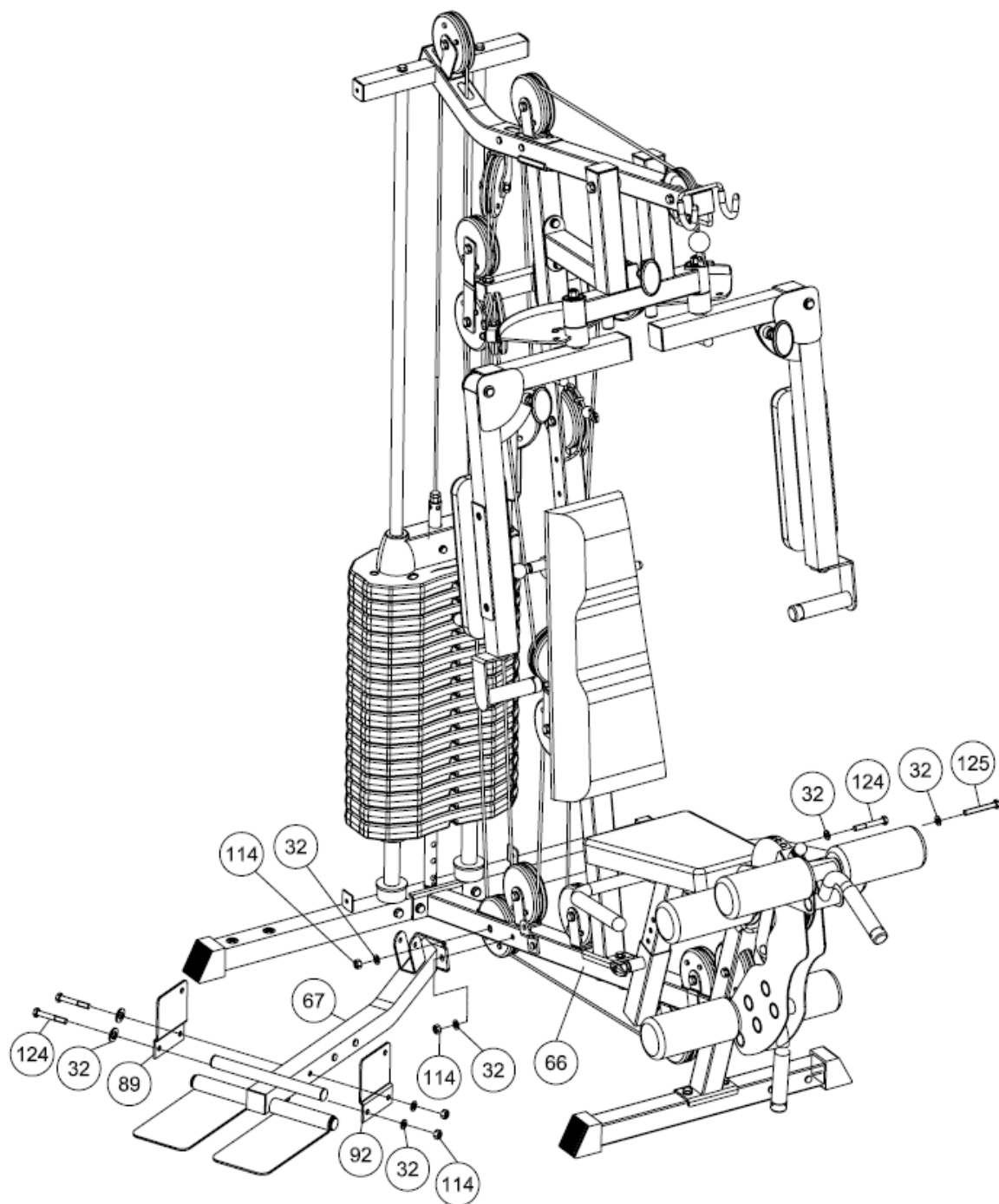
Krok 21-2

<p style="text-align: right;">A</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">(123) M10*65</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(48) φ14*9</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(48) φ14*9</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(114) M10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(51) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> </tr> </table>	1X	(123) M10*65	(48) φ14*9	(48) φ14*9	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10	<p style="text-align: right;">B</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">(122) M10*55</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(114) M10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(51) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> </tr> </table>	1X	(122) M10*55	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10
1X	(123) M10*65	(48) φ14*9	(48) φ14*9	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10										
1X	(122) M10*55	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10												
<p style="text-align: right;">C</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">(122) M10*55</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(114) M10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(51) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> </tr> </table>	1X	(122) M10*55	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10	<p style="text-align: right;">D</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">(122) M10*55</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(114) M10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(51) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> </tr> </table>	1X	(122) M10*55	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10		
1X	(122) M10*55	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10												
1X	(122) M10*55	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10												
<p style="text-align: right;">E</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">(122) M10*55</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(114) M10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(51) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> </tr> </table>	1X	(122) M10*55	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10	<p style="text-align: right;">F</p>  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center;">1X</td> <td style="width: 15%; text-align: center;">(124) M10*70</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(32) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(114) M10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(51) φ10</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">(52) φ10</td> </tr> </table>	1X	(124) M10*70	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10		
1X	(122) M10*55	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10												
1X	(124) M10*70	(32) φ10	(32) φ10	(114) M10	(52) φ10	(51) φ10	(52) φ10												

Krok 21-3

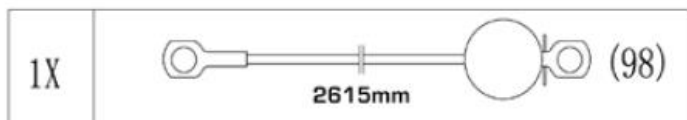
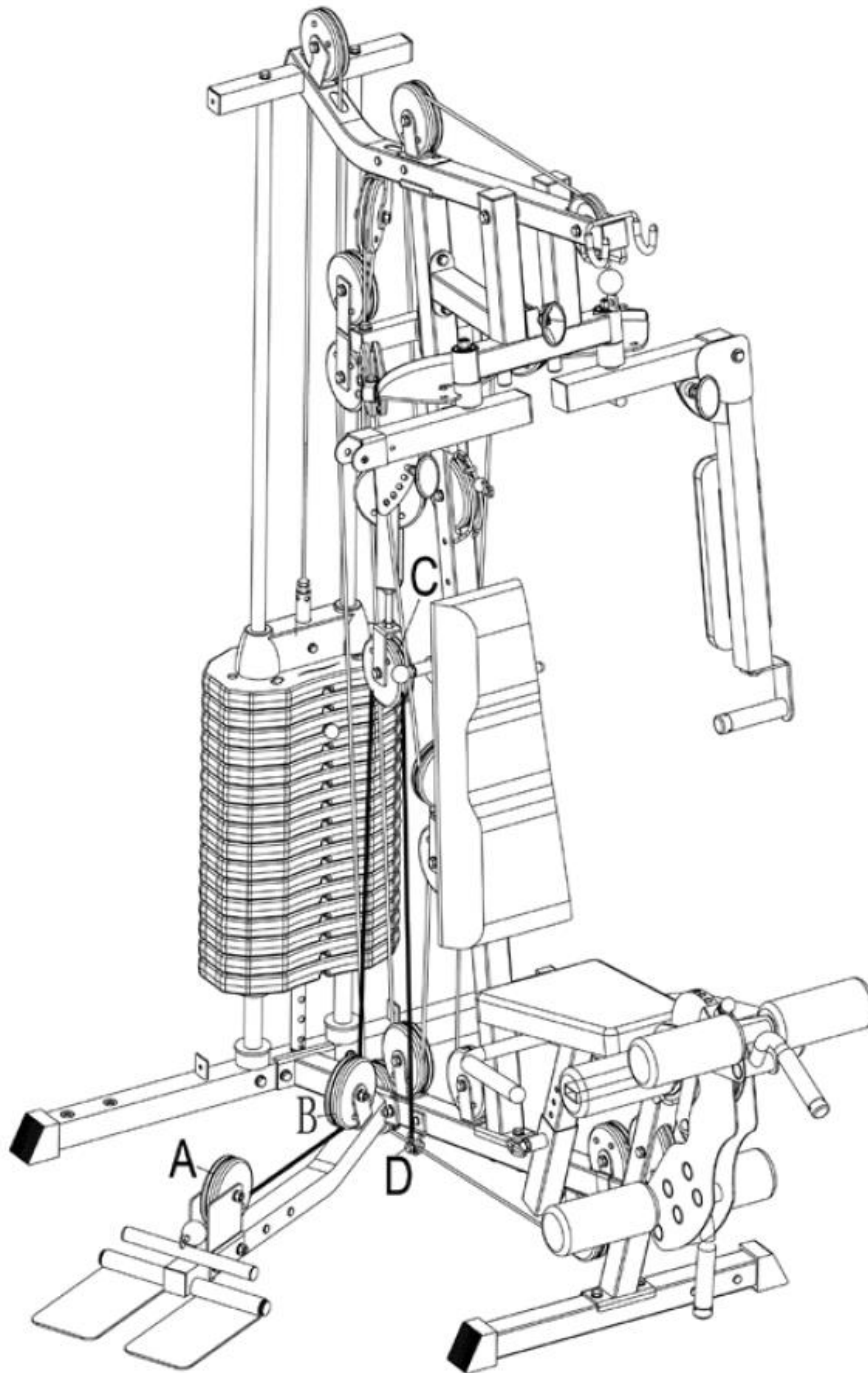
G	H																														
<table border="1"> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>M10*55</td> <td>φ10</td> <td>φ10</td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X					1X						M10*55	φ10	φ10	M10	<table border="1"> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>M10*55</td> <td>φ10</td> <td>φ10</td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X					1X						M10*55	φ10	φ10	M10
1X																															
1X																															
	M10*55	φ10	φ10	M10																											
1X																															
1X																															
	M10*55	φ10	φ10	M10																											
I	J																														
<table border="1"> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>M10*65</td> <td>φ14*9</td> <td>φ14*9</td> <td>φ10</td> <td>φ10</td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X							1X								M10*65	φ14*9	φ14*9	φ10	φ10	M10	<table border="1"> <tr> <td>1X</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>M10*20</td> </tr> </table>	1X			M10*20					
1X																															
1X																															
	M10*65	φ14*9	φ14*9	φ10	φ10	M10																									
1X																															
	M10*20																														

Krok 22

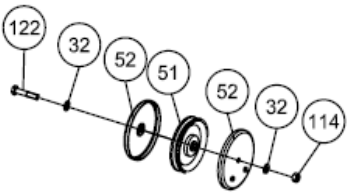
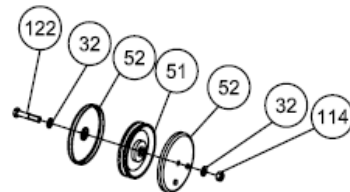
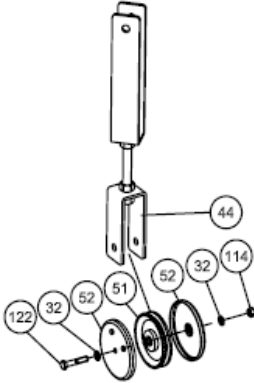
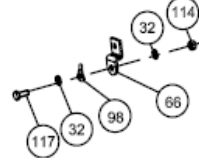


2X	(124) M10*70	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	1X	(125) M10*75	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10
----	-----------------	--------------	--------------	--------------	----	-----------------	--------------	--------------	--------------

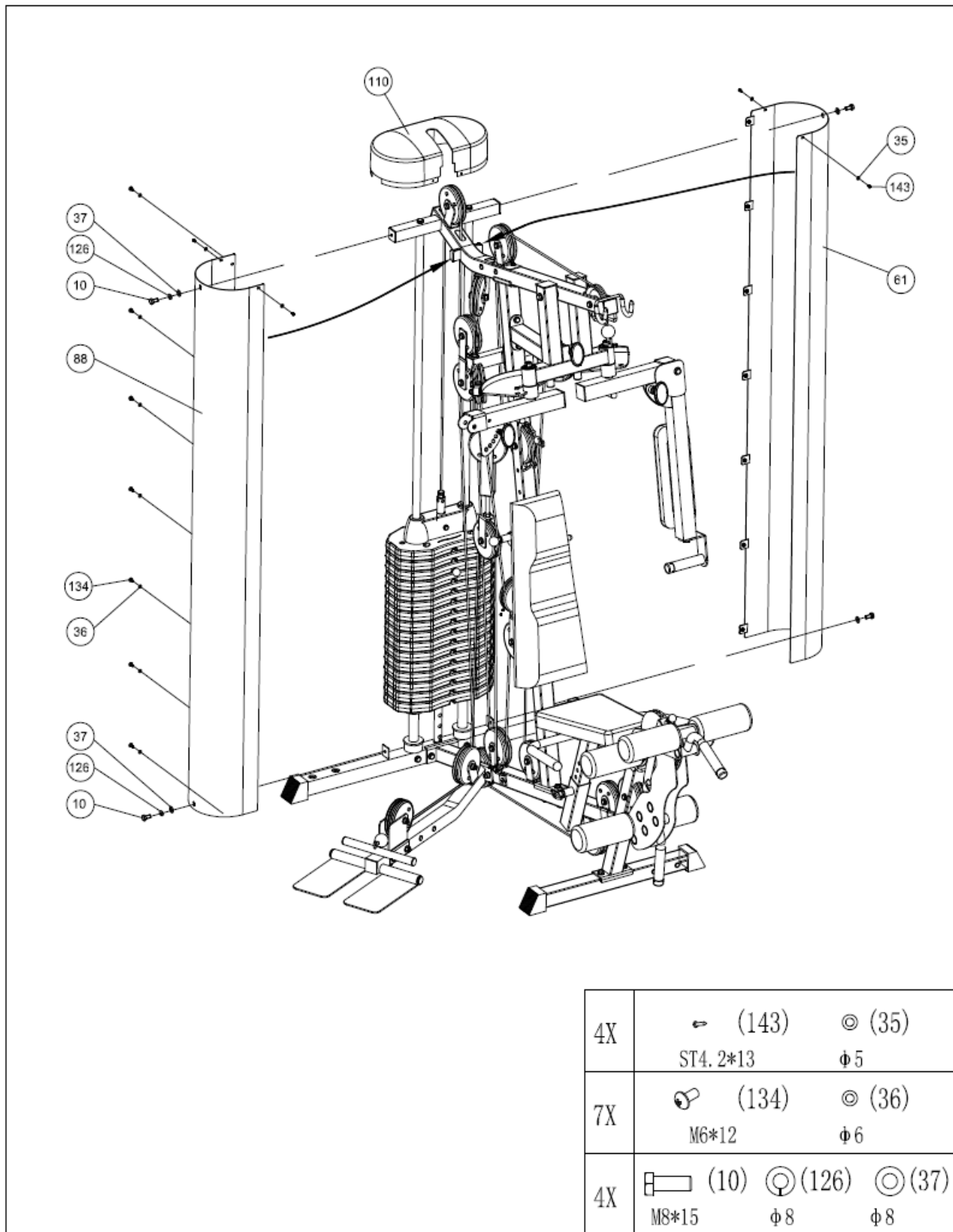
Krok 23-1



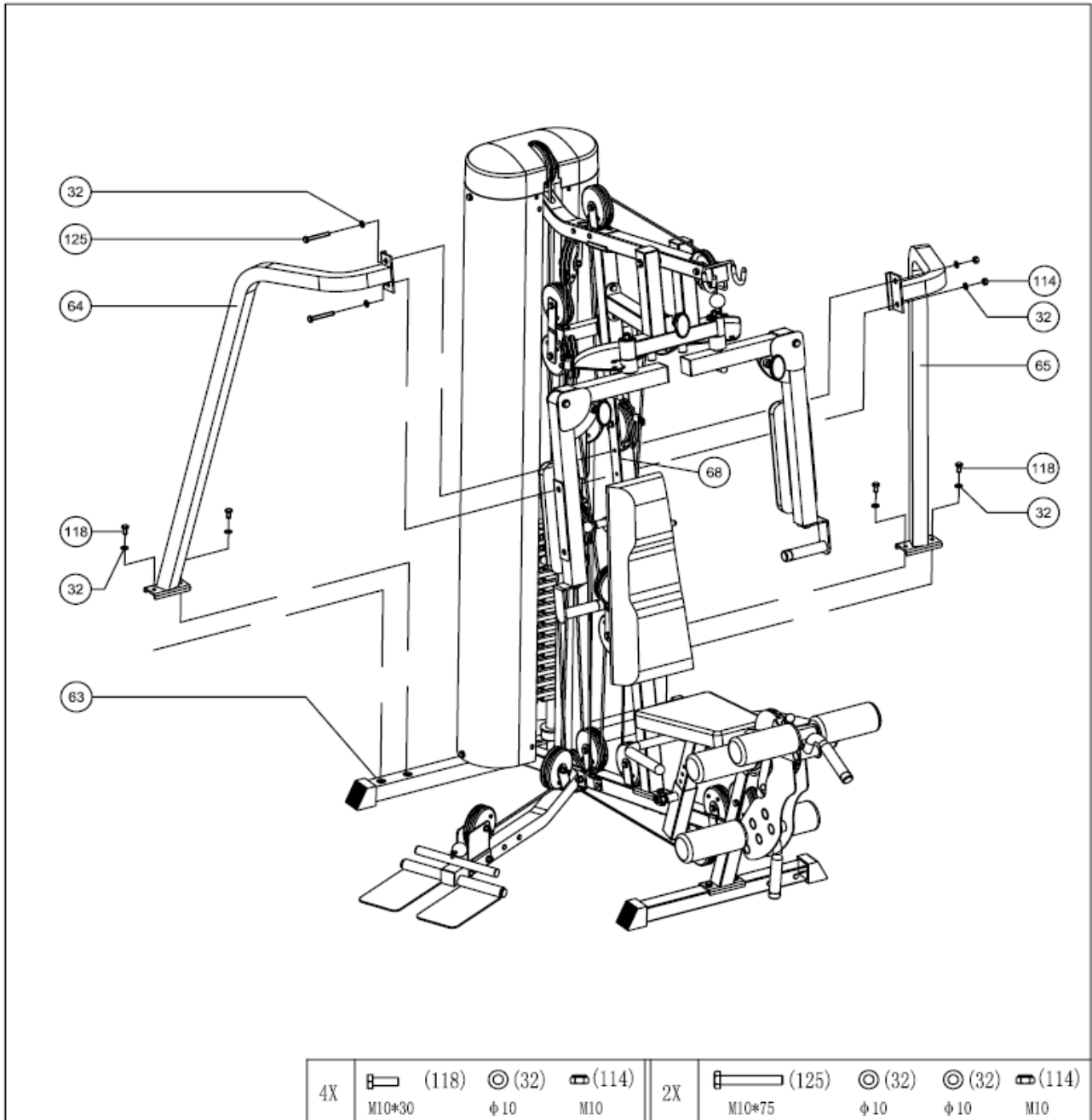
Krok 23-2

<p style="text-align: right;">A</p>  <table border="1" data-bbox="359 672 758 784"> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(52)</td> <td></td> <td>(51)</td> <td></td> <td>(52)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(122)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(114)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*55</td> <td></td> <td>φ 10</td> <td></td> <td>φ 10</td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(52)		(51)		(52)	1X		(122)		(32)		(32)		(114)			M10*55		φ 10		φ 10		M10	<p style="text-align: right;">B</p>  <table border="1" data-bbox="981 672 1380 784"> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(52)</td> <td></td> <td>(51)</td> <td></td> <td>(52)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(122)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(114)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*55</td> <td></td> <td>φ 10</td> <td></td> <td>φ 10</td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(52)		(51)		(52)	1X		(122)		(32)		(32)		(114)			M10*55		φ 10		φ 10		M10
1X		(52)		(51)		(52)																																													
1X		(122)		(32)		(32)		(114)																																											
		M10*55		φ 10		φ 10		M10																																											
1X		(52)		(51)		(52)																																													
1X		(122)		(32)		(32)		(114)																																											
		M10*55		φ 10		φ 10		M10																																											
<p style="text-align: right;">C</p>  <table border="1" data-bbox="359 1265 758 1377"> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(52)</td> <td></td> <td>(51)</td> <td></td> <td>(52)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(122)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(114)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*55</td> <td></td> <td>φ 10</td> <td></td> <td>φ 10</td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(52)		(51)		(52)	1X		(122)		(32)		(32)		(114)			M10*55		φ 10		φ 10		M10	<p style="text-align: right;">D</p>  <table border="1" data-bbox="1045 1332 1380 1377"> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(117)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(114)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*25</td> <td></td> <td>φ 10</td> <td></td> <td>φ 10</td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(117)		(32)		(32)		(114)			M10*25		φ 10		φ 10		M10							
1X		(52)		(51)		(52)																																													
1X		(122)		(32)		(32)		(114)																																											
		M10*55		φ 10		φ 10		M10																																											
1X		(117)		(32)		(32)		(114)																																											
		M10*25		φ 10		φ 10		M10																																											

Krok 24



Krok 25



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), aby uniknąć 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 w zdjęciach



Biceps

Pozycja wyjściowa: stań na podkładce antypoślizgowej. Ręce muszą być wyprostowane.

Pozycja końcowa: przyciągnij łokcie do ciała a przedramiona unieś w górę.

Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Nie doprowadzaj do lordozy. Górna część ciała pozostaje nieruchoma. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.



Unoszenie ramion

Pozycja wyjściowa: stań na podkładce antypoślizgowej. Ręce muszą być wyprostowane.

Pozycja końcowa: unieś łokcie z boku wzdłuż ciała, 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 antypoślizgową. Ręce są zgięte. Łokcie przy ciele.

Pozycja końcowa: wyprostuj przedramiona wzdłuż ciała w dół, aż będą prawie wyprostowane.

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



Wiosłowanie

Pozycja wyjściowa: nogi zgięte lekko w kolanach. Ręce wyprostowane.

Pozycja końcowa: przyciągnij ręce, do momentu, aż uchwyt dotknie ciała. Im bardziej ramiona zostaną przyciągnięte do klatki piersiowej, tym bardziej zaangażowane będą mięśnie karku.

Uwaga: tułów wyprostowany. Nie „pomagaj” sobie tułowiem.



Wyciąg „LAT”

Pozycja wyjściowa: ręce wyprostowane. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej. Nogi unieruchomione o blokady.

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.



Ćwiczenia tricepsu, pozycja siedząca

Pozycja wyjściowa: ręce chwytają za linę w kształcie V. Łokcie znajdują się w osi z uszami. Nogi rozstawione na bok. Plecy przylegają do oparcia.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód.

Uwaga: Nie przeprostowywuj łokci.



Ćwiczenia brzucha

Pozycja wyjściowa: ręce chwytają za linę w kształcie V. Linę połów na ramionach. Plecy przylegają do oparcia.

Pozycja końcowa: tułów ciągnij w przód w dół.

Uwaga: Nóg nie zahaczać o blokady.



Wyprosty nóg

Pozycja wyjściowa: rękoma należy chwycić za siodelko i unieruchomić tułów. Oś obrotowa „wskazuje” przez kolana.

Pozycja końcowa: wyprostować nogi.

Uwaga: im dalej blokada zostanie przesunięta w dół, tym większy jest opór.



Zgięcia nóg

Pozycja wyjściowa: rękoma należy chwycić za siodelko i unieruchomić tułów. Oś obrotowa „wskazuje” przez kolana.

Pozycja końcowa: zginaj nogi.

Uwaga: im dalej blokada zostanie przesunięta w dół, tym większy jest opór.



Motyłki

Pozycja wyjściowa: połóż oba przedramiona na zewnętrznej stronie uchwytów.

Pozycja końcowa: przesunij jednocześnie obie ręce w przód.



Wyciskanie w przód

Pozycja wyjściowa: łokcie zgięte na wysokości ramion.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód.

Uwaga: Nie przeprostowuj łokci.

5.2. Dopasowanie



Motyłki / Wyciskanie w przód

Poluzuj pokrętko aby zmienić między wyciskaniem a motylkami. W wyżej pokazanej pozycji mogą być wykonywane ćwiczenia na „motylki”. Jeśli pokrętko zostanie przekręcone w tył, można ćwiczyć wyciskanie.



Motyłki – napięcie mięśni

Przez zmianę pozycji podstawowej obu ramion do motylków, może zostać zwiększone napięcie mięśni klatki piersiowej. W tym celu wyciągnij oba bolce i ustaw ramiona do motylków w wybranej pozycji. Włóż bolec. Musi słyszalnie kliknąć.



Ramiona do motylków – zmiana kąta

Przez zmianę pozycji podstawowej obu ramion do motylków, może zostać zwiększone obciążenie mięśni klatki piersiowej i napięcie. W tym celu wyciągnij bolce i ustaw ramiona do motylków w wybranej pozycji. Włóż bolec. Musi słyszalnie kliknąć.



Zmiana ustawienia siodełka

- a) Przekręć trzpień w lewo, aż będzie go można wyjąć. Trzpień został wyposażony w mechanizm sprężynowy.
Siodełko ustaw w następujący sposób:

Stacja na nogi:	Kierunek wskazywania śruby sześciokątnej powinien wskazywać „przez” Twoje kolana.
Latissimus:	W stawie kolanowym nie powinien być kąt mniejszy niż 90 stopni, w przeciwnym razie im głębszy, tym większa amplituda ruchu.
Motyłki:	Łokcie powinny się znajdować lekko poniżej ramion.
- b) Jeśli wysokość siodełka została ustawiona, puść trzpień, aż słyszalnie zaskoczy. Dokręć go.



Zmiana ustawienia oparcia

Dla lepszych efektów przy ćwiczeniach zaleca się dopasowanie nachylenia oparcia. W tym celu wyciągnij bolec i przesunij oparcie do wybranej pozycji. Oparcie zostanie zabezpieczone w momencie włożenia bolca i jego kliknięcia.

Zmiana wysokości: Otwórz oba uchwyty do przestawiania i przesunij oparcie do wybranej pozycji, tak aby dolna część oparcia była dostosowana do Twoich pleców. Dokręć uchwyty.



Ustawienie stacji na nogi - długość

- a) Zanim ustawisz stację na nogi, musi zostać poprawnie ustawiona wysokość siedzka.
- b) Zdejmij okrągłą tapicerkę z osi. Wyciągnij oś z podpory stacji. Zamocuj oś na optymalnej wysokości. Im bardziej oś z obiciem jest w dole, tym większy będzie opór ze względu na długie ramię podnośnika.
- c) Jeśli została ustawiona optymalna wysokość, wsuń okrągłe obicie na oś.



Przestawienie stacji na nogi

Funkcja wyprostów nóg

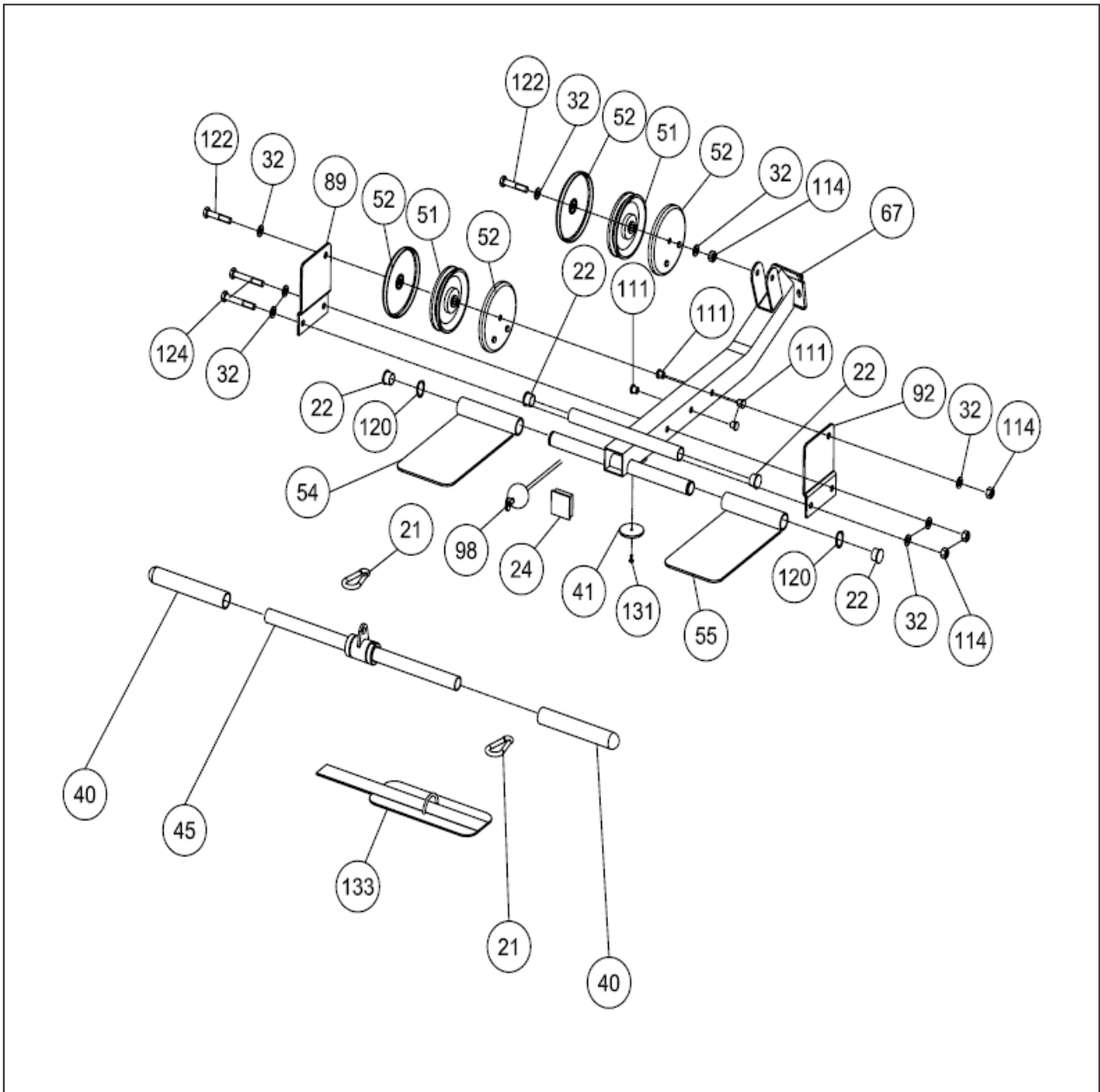
Wyciągnij bolec i obniż moduł nożny. Im dalej przesuniesz w dół, tym większe będzie napięcie mięśni. Puść bolec w wybranej pozycji.

Funkcja zgięcia nóg

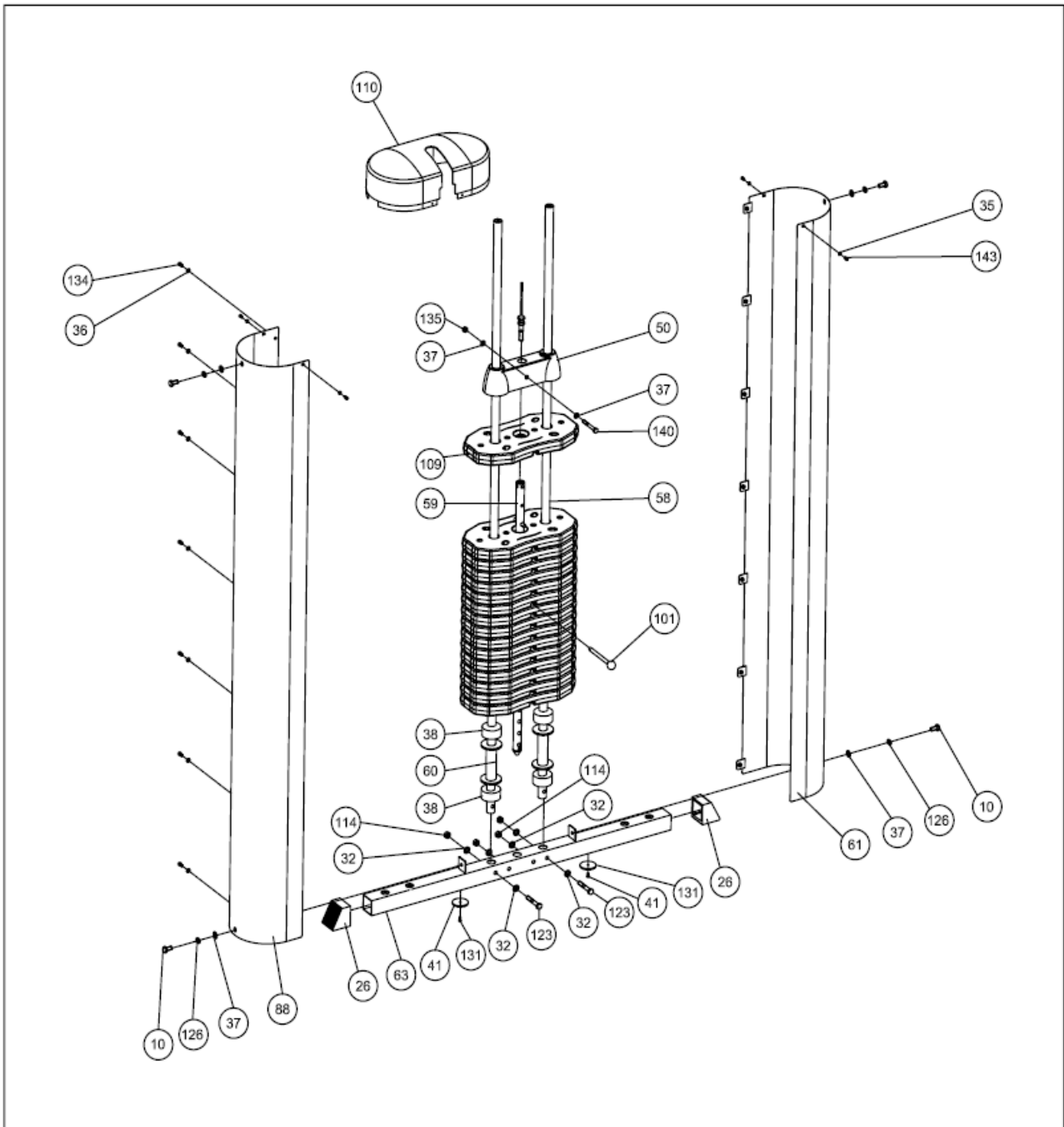
Wyciągnij bolec i podnieś moduł nożny. Im dalej przesuniesz w górę, tym większe będzie napięcie mięśni. Puść bolec w wybranej pozycji. Przy wyborze wagi musisz uważać, ponieważ moduł nożny ma stosunkowo dużą wagę własną. Z tego powodu musi w odpowiednim zakresie zostać odciążony, tak żeby można było przeprowadzić zmianę ustawień.

6. Rysunek

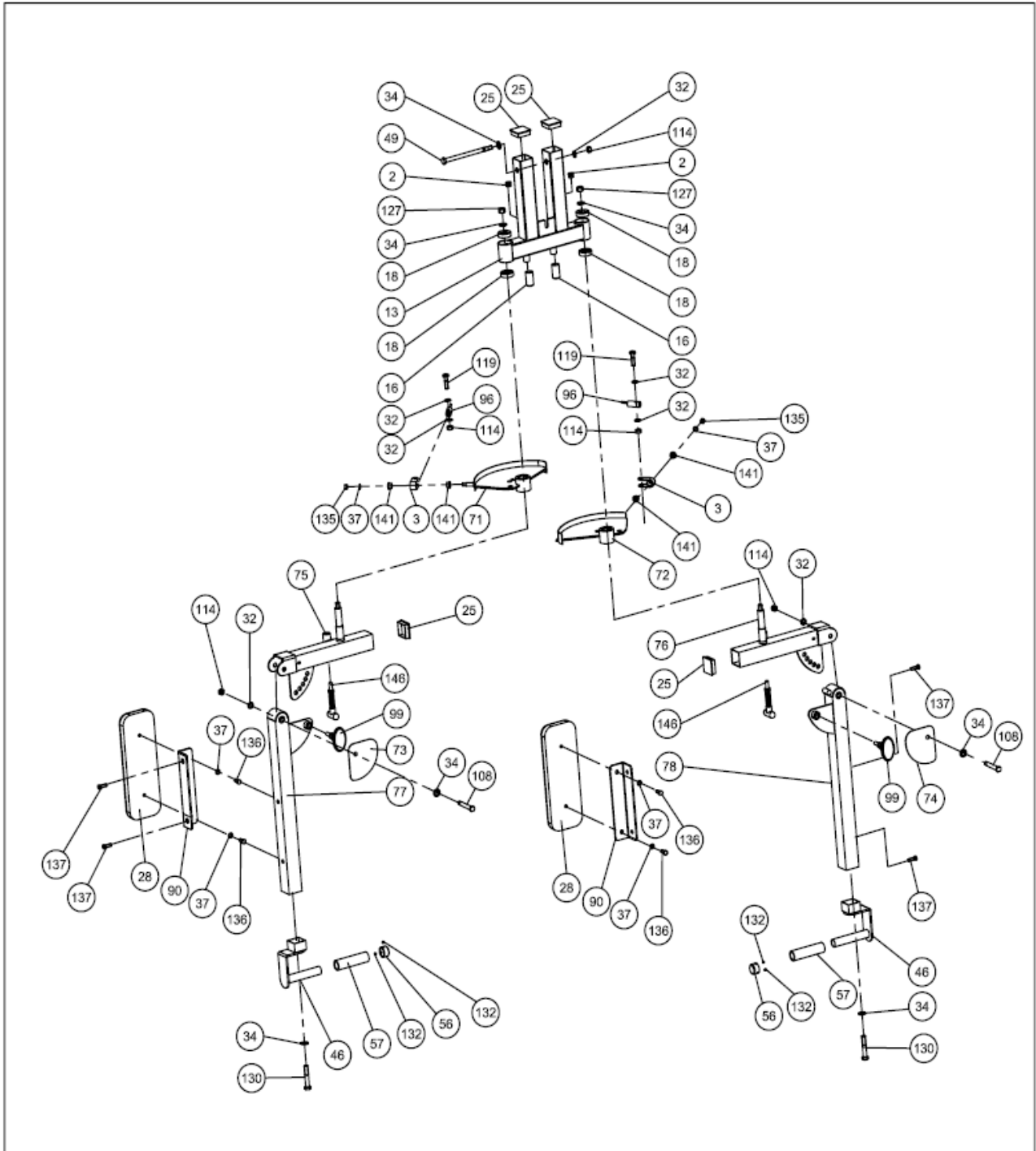
Rysunek 1



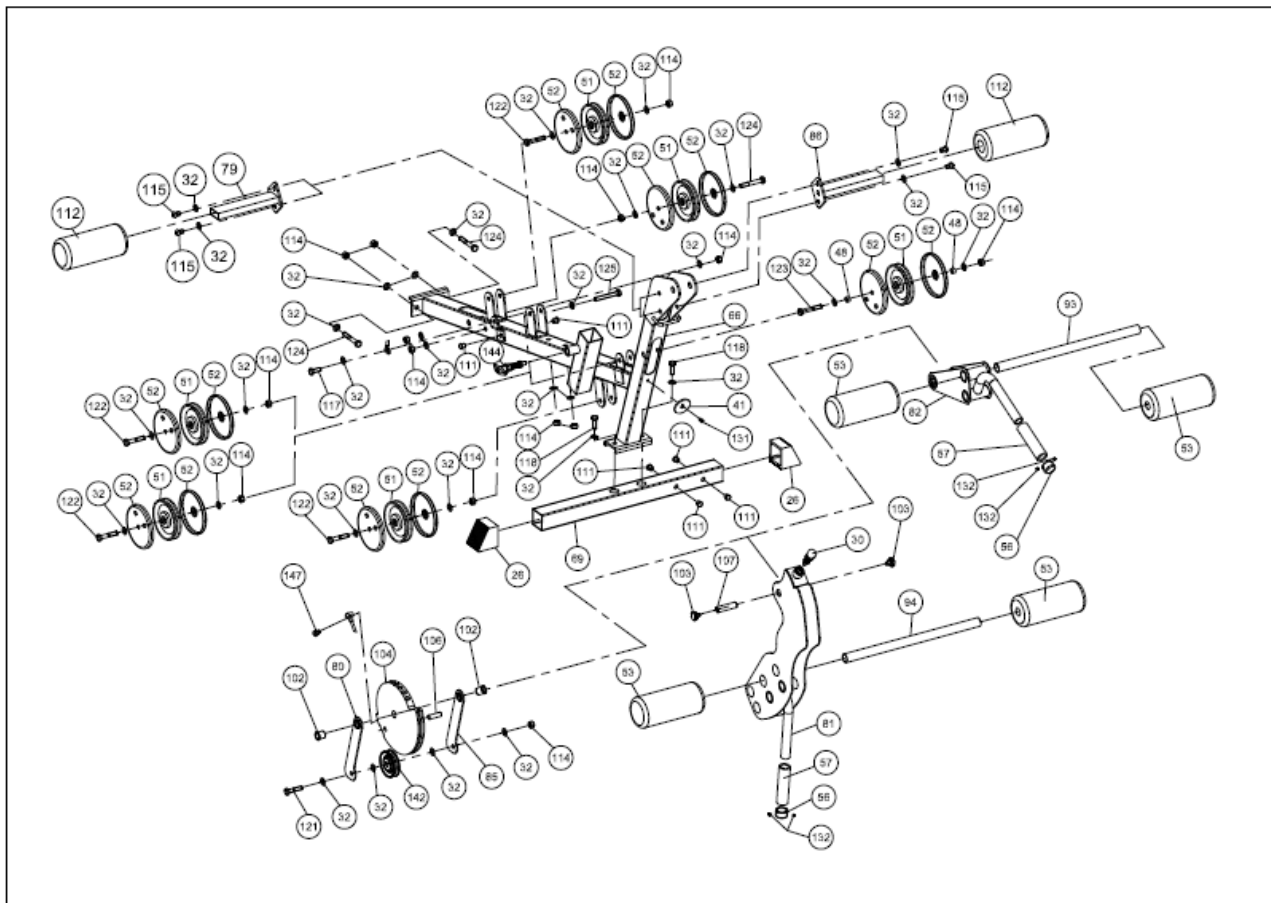
Rysunek 2



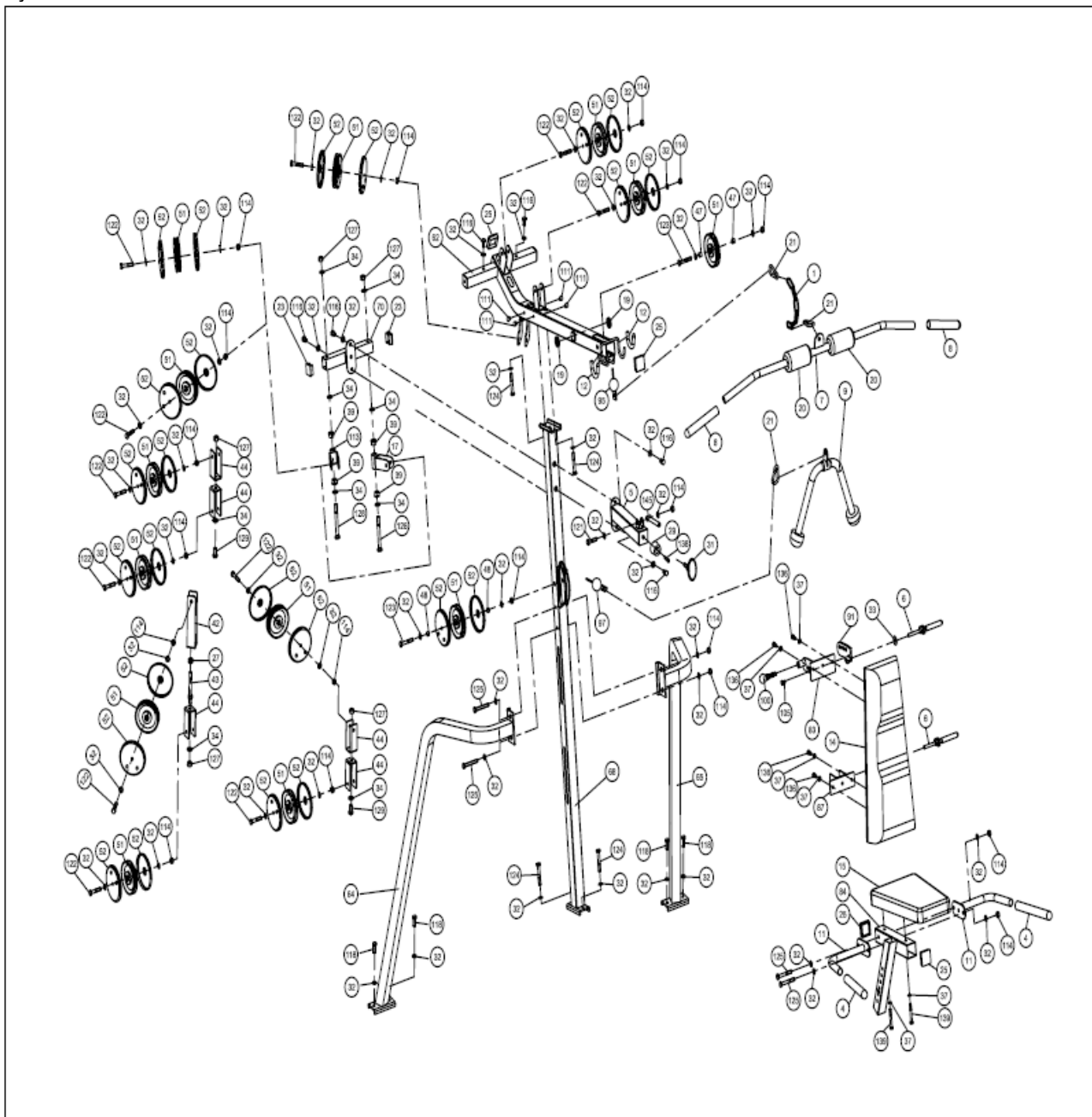
Rysunek 3



Rysunek 4



Rysunek 5



7. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3943-1	Kette	Chain	248mm	1
-2	Kunststoffkappe	Endcap		2
-3	Seilaufnahme für Butterflyarm	Cable connector for butterfly arm		2
-4*	Überzug für Griffe	Cover for handles		2
-5	Rahmen für Bankdrückanschlag	Support for bench press bumper		1
-6	Schnellverschluss für Höhenverstellung des Rückenpolsters	Locker for heightadjustment for backrest cushion		2
-7	Latissimusstange	Latbar		1
-8*	Griffe für Latissimusstange	Handles for latbar		2
-9	Trizepsseil	Tricepsrope		1
-10	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	4
-11	Handgriffe	Handle		2
-12*	Gummiüberzug für Lataufnahme	Rubbercover for latbar bracket		2
-13	Drückmodul	Pressunit		1
-14*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-15*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-16	Kunststoffanschlag für Butterflyarme	Bumper for butterfly arms	Ø24xØ19.5x42	2
-17	Rollenaufnahme für Butterflyarm, links	Pulleybracket for butterflyarm, left side		1
-18	Kugellager	Ballbearing	6004-RS	4
-19*	Kugellager	Ballbearings	16001-RS	2
-20*	Polster für Latissimusstange	Protection cushion for latbar		2
-21	Karabiner	Hook		5
-22	Kunststoffkappe	Endcap	Ø25.4x17	4
-23	Kunststoffkappe	Endcap	38x38x18.5	2
-24	Kunststoffkappe	Endcap	45x45x19.5	1
-25	Kunststoffkappe	Endcap	50x50x18.5	8
-26	Kunststoffkappe	Endcap	66x62x64.5	4
-27	Mutter	Nut	M12	1
-28*	Armpolster	Arm cushion		2
-29	Gummianschlag für Beinpresse	Bumper for bench press		1
-30	Schnellversteller für Beincurler	Knob for legcurler angle adjustment		1
-31	Umschaltknopf Bankdrücken/Butterfly	Fixation knob for benchpress/butterfly		1
-32	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ20x1.5	100
-33	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ30x2.5	1
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ24x2.0	16
-35	Unterlegscheibe	Washer	Ø5.5xØ11x1.0	4
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø6.5xØ12x1.0	7
-37	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ16x1.5	18
-38	Gummidämpfer für Gewichtescheiben	Bumper for weight plates		4
-39	Buchse	Bushing	Ø25.4xØ21.4xØ12x15	4
-40	Handgriff für Bicepsstange	Handle for biceps curler		2
-41	Gummidämpfer für Rahmen	Rubberped for main frame		4
-42	U-Bracket für Seilspannung	U-bracket for cable tension control		1
-43	Gewindestange	Thread tube		1
-44	U-Bracket für Rolle	U-bracket for pulley		5
-45	Curlstange	Curlbar		1
-46	Griffe für Butterflyarm	Handle for butterfly arm		2
-47	Abstandhalter	Spacer	Ø14x12	2
-48	Abstandhalter	Spacer	Ø14x9	4
-49	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10	1
-50	Topgewichtesplattenabdeckung	Top cover for weight plates		1
-51	Rolle	Pulley	Ø117xØ10x26	21
-52	Rollenaufnahme	Pulley cover		40
-53*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90xØ53x200	4
-54	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-55	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-56	Aluendkappe für griffe	Alloy endcap for handle		4
-57*	Foam für Pos. 46	Foam for pos 46		4
-58	Führungsstangen	Guide rod		2
-59	Gewichtsauswahlstab	Weight selection rod		1
-60	Abstandshalter für aufrüstset	Spacer for weight increasing set		2
-61	Gewichtsverkleidung, links	Shroud left side		1
-62	Rahmen, oben	Top frame		1
-63	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-64	Stabilisationsrahmen, rechts	Stabilizer, right side		1
-65	Stabilisationsrahmen, links	Stabilizer, left side		1
-66	Hauptrahmen	Mainframe		1
-67	Rahmen, seitlicher Ausleger	Side frame		1
-68	Senkrechte Stütze	Vertical main frame		1
-69	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
-70	Strebe für Rollenaufnahme	Support tube for pulley		1
-71	Exzender für Butterflyarm, links	Extender for butterfly arm, left side		1

-72	Exzender für Butterflyarm, rechts	Extender for butterfly arm, right side		1
-73	Winkelverstellelementabdeckung, rechts	Angle adjustment cover, right side		1
-74	Winkelverstellelementabdeckung, links	Angle adjustment cover, left side		1
-75	Butterflyaufnahme, rechts	Butterfly connection, right side		1
-76	Butterflyaufnahme, links	Butterfly connection, left side		1
-77	Butterflyarm, rechts	Butterfly arm, right side		1
-78	Butterflyarm, links	Butterfly arm, left side		1
-79	Schaumstoffrollenaufnahme, rechts	Foamroller support, right side		1
-80	Beincurleraufnahme, rechts	Legcurler support plate, right side		1
-81	Beincurler	Legcurler		1
-82	Beinfixierung	Leg fixation		1
-83	Verstellelement für Rückenpolster, oben	Higher angle adjustment for backrest cushion		1
-84	Höherverstellelement für Sitzpolster	Heightadjustment for seat cushion		1
-85	Beincurleraufnahme, links	Legcurler support plate, left side		1
-86	Schaumstoffrollenaufnahme, links	Foamroller support, left side		1
-87	Verstellelement für Rückenpolster, unten	Lower angle adjustment for backrest cushion		1
-88	Gewichterverkleidung, rechts	Shroud right side		1
-89	Rollenhalterplatte, links	Fixationplate for pulley, left side		1
-90	Halterung für Armpolster	Support frame for arm cushion		2
-91	Verstellplatte für Rückenpolsterfixierung	Adjustmentplate for backrest cushion adjustment		1
-92	Rollenhalterplatte, rechts	Fixationplate for pulley, right side		1
-93	Aufnahme für Schaumstoffrolle	Tube for foam roller		1
-94	Aufnahme für Schaumstoffrolle	Tube for foam roller		1
-95*	Seilzug	Cable	4375mm	1
-96*	Seilzug	Cable	2645mm	1
-97*	Seilzug	Cable	6530mm	1
-98*	Seilzug	Cable	2615mm	1
-99	Finnlo Verstellknopf	Finnlo knob		2
-100	Verstellknopf für Rückenlehne	Adjustment knob for backrest cushion		1
-101	Steckstift für Gewichtsauswahl	Pin for weight plate selection	Ø10x115	1
-102	Buchse	Bushing	Ø23xØ20x16,2	2
-103	Schraube für Beincurler	Screw for legcurler	M8x20	2
-104	Winkel Verstellelement für Beincurler	Angle adjustment for legcurler		1
-105	Führung für Neigungsverstellung	Slip pin		1
-106	Anschlag	Limited pin	Ø12x40	1
-107	Gewindehülse für Legcurler	Threadtube for legcurler		1
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x84	2
-109	Gewichtescheiben	Weight plate	5kg	16
-110	Gewichtecoverabdeckung	Shroud topcover		1
-111	Lochabdeckung	Decoration cap		14
-112*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90xØ35x200	2
-113	Rollenaufnahme für Butterflyarm, rechts	Pulleybracket for butterflyarm, right side		1
-114	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	40
-115	Innensechskantschraube	allenscrew	M10x15	4
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	6
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	1
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	6
-119	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-120	Federring	Spring washer	Ø25	2
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	2
-122	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	17
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	5
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	9
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	5
-126	Federring	Spring washer	Ø8,1xØ13,1x1,6	4
-127	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	8
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x115	2
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x25	2
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x70	2
-131	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	4
-132	Innensechskantschraube	Allenscrew	M5x4	8
-133	Fußmanschette	Leg strap		1
-134	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x12	7
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	3
-136	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-137	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x25	4
-138	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x30	1
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	2
-140	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x70	1
-141	Unterlegscheibe	Washer	Ø22xØ16xØ10x8	4
-142	Rolle, klein	Pulley, small	Ø76	1
-143	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Cross head Screw	S14,2x13	4
-144	T-Griff für Sitzverstellung	T-grip for seat adjustment		1
-145	T-Schraube	T-screw		1
-146	T-Griff für Butterflyarm	T-Grip for butterfly arm		2
-147	Sechskantschraube für Beincurler	Hexhead screw for leg curler	M10x20	1

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 FINNLO, gdzie można je odpłatnie zamówić.

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

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

Wyciąg wieża



Instrukcja obsługi

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2, klasy HC.
- Maksymalna waga użytkownika: 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 klasy HC. 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)


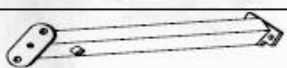





















3. Montaż

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

Zawartość opakowania

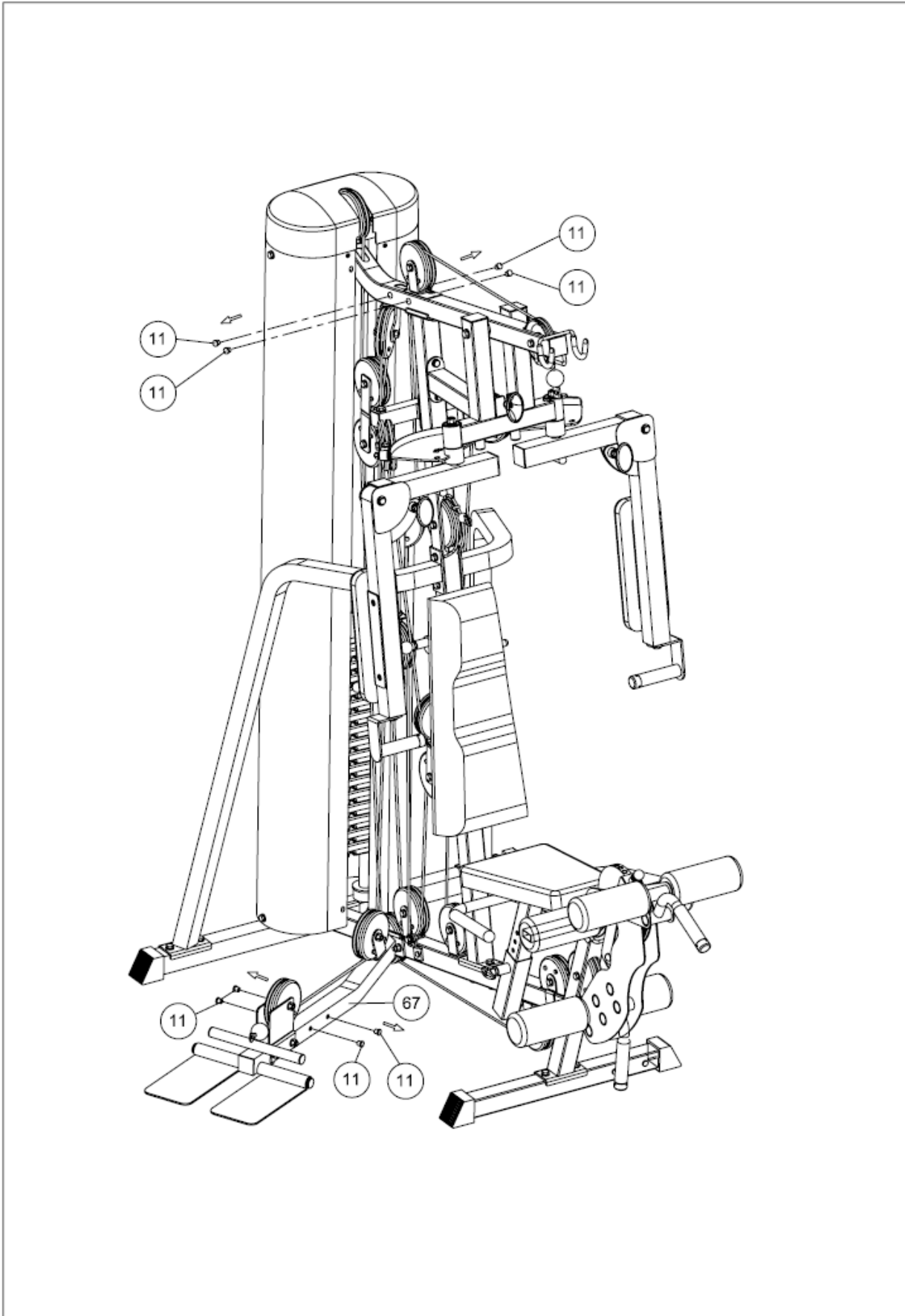
- Rozpakuj wszystkie części i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez metalowe elementy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby atlas mógł stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1. Lista kontrolna

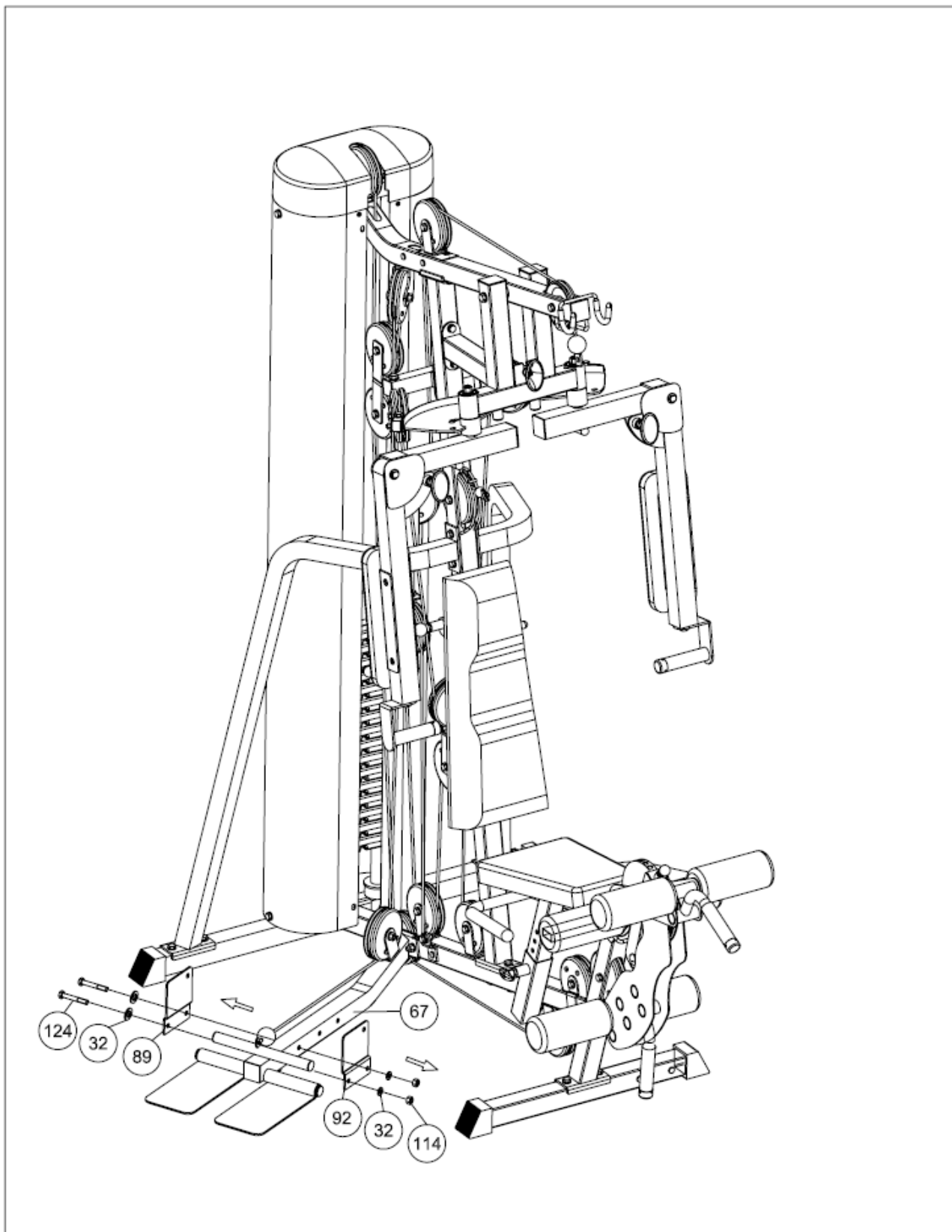
	M12*170	2			1	
	M10*150	1			1	
	M10*110	1			1	
	M10*105	1			2	
	M10*70	6		 L=7350mm	1	
	M10*55	1			1	
	M12	2			1	
	M10	12			1	
	Ø10.5*Ø20*t1.5	20			3	
	Ø10.5*Ø30*t2.5	4				
	Ø13*Ø24*t2	4				
		5				
		10				
	Ø16*Ø10*10	1				

3.2. Montaż krok po kroku

Krok 1

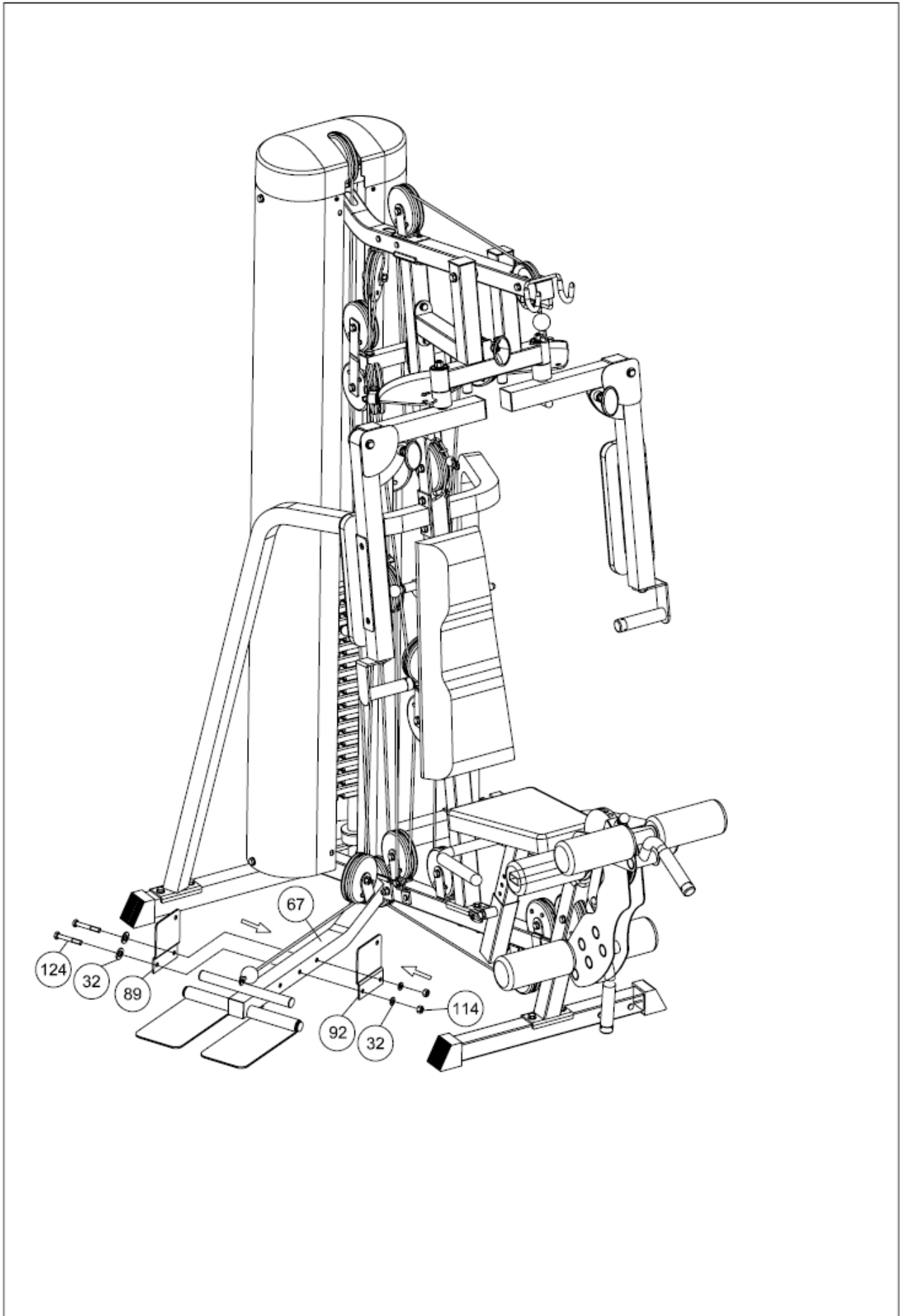


Krok 2

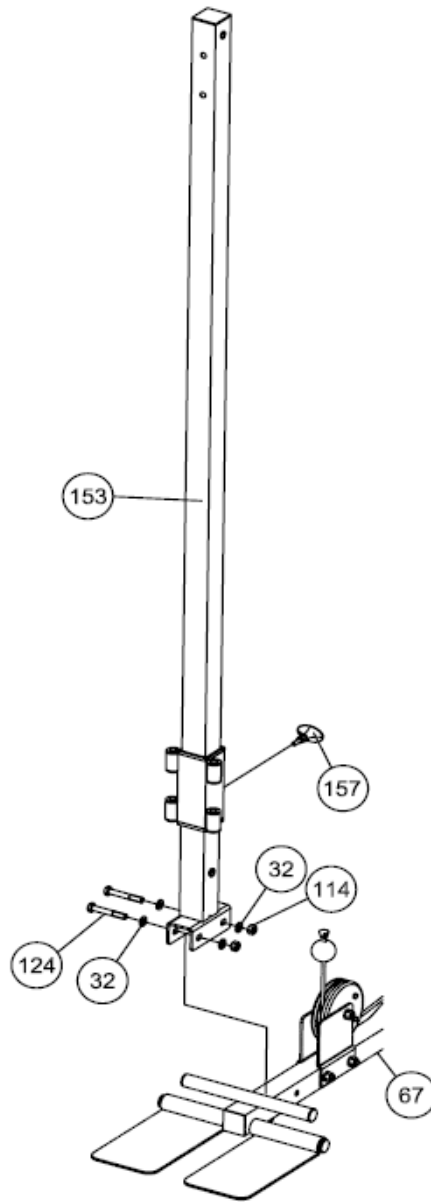






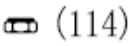
Usuń pozycje 89 i 92!

Krok 3

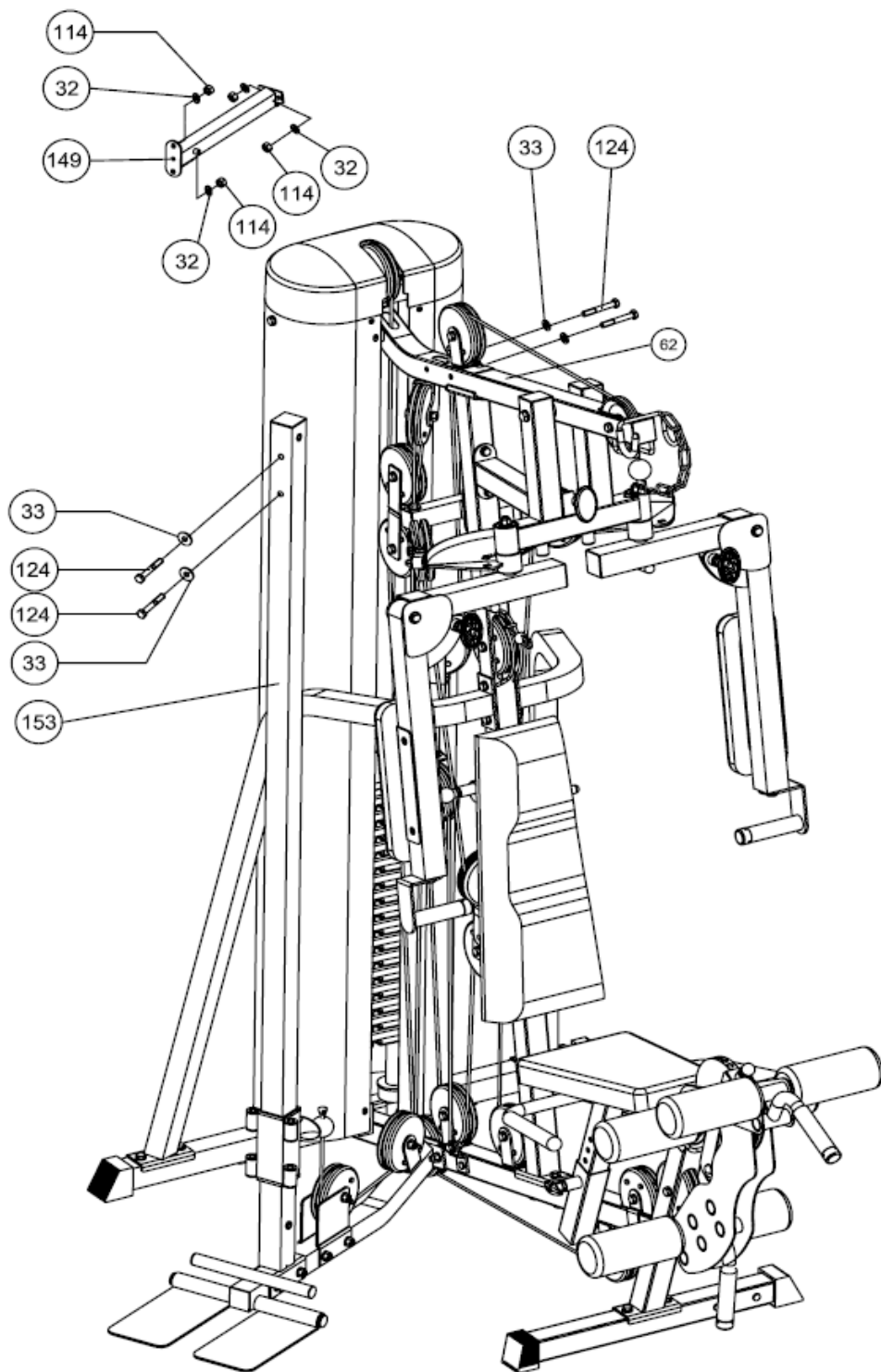


Krok 4



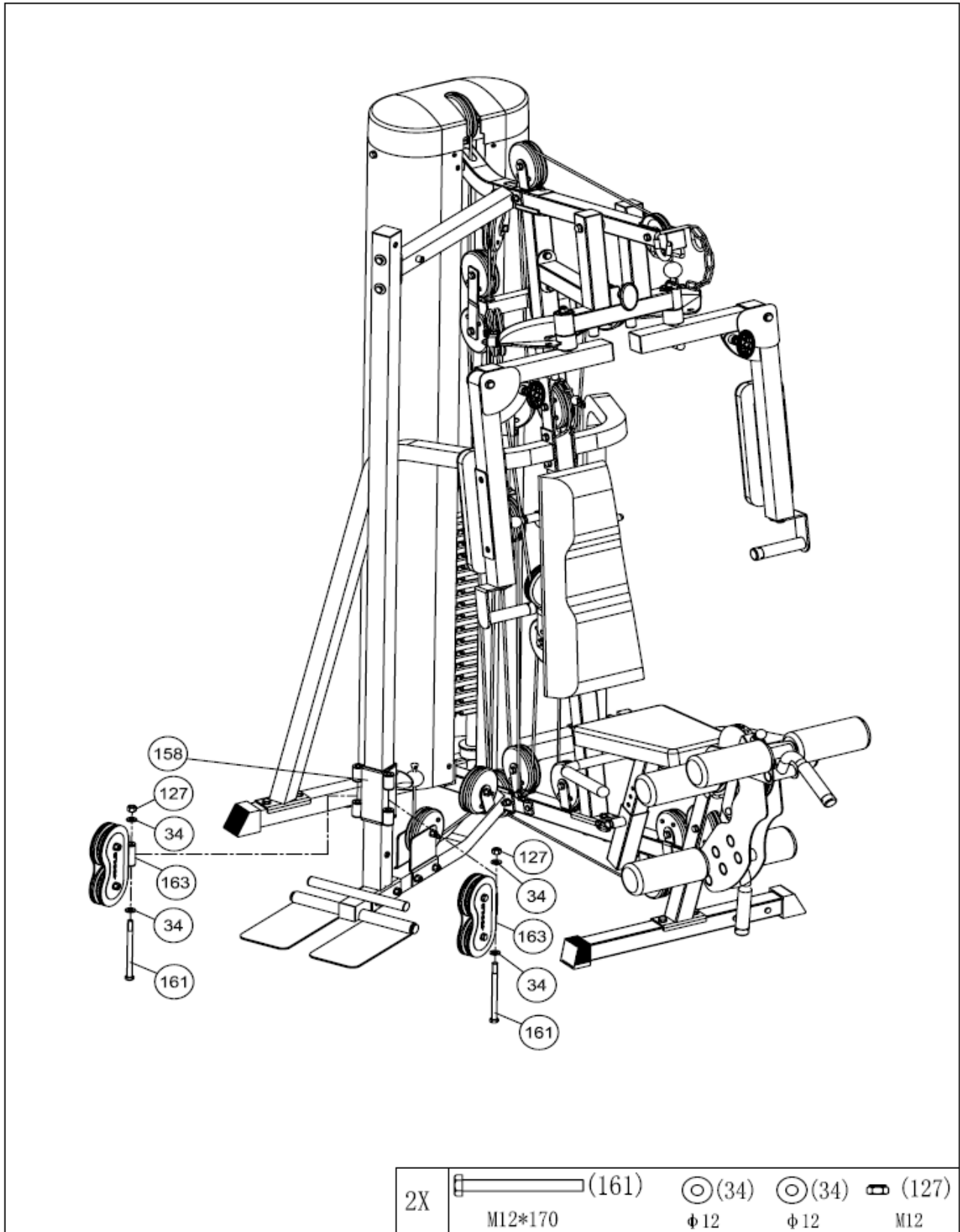
1X	 (157)	2X	 (124)	 (32)	 (32)	 (114)
			M10*70	Φ 10	Φ 10	M10

Krok 5

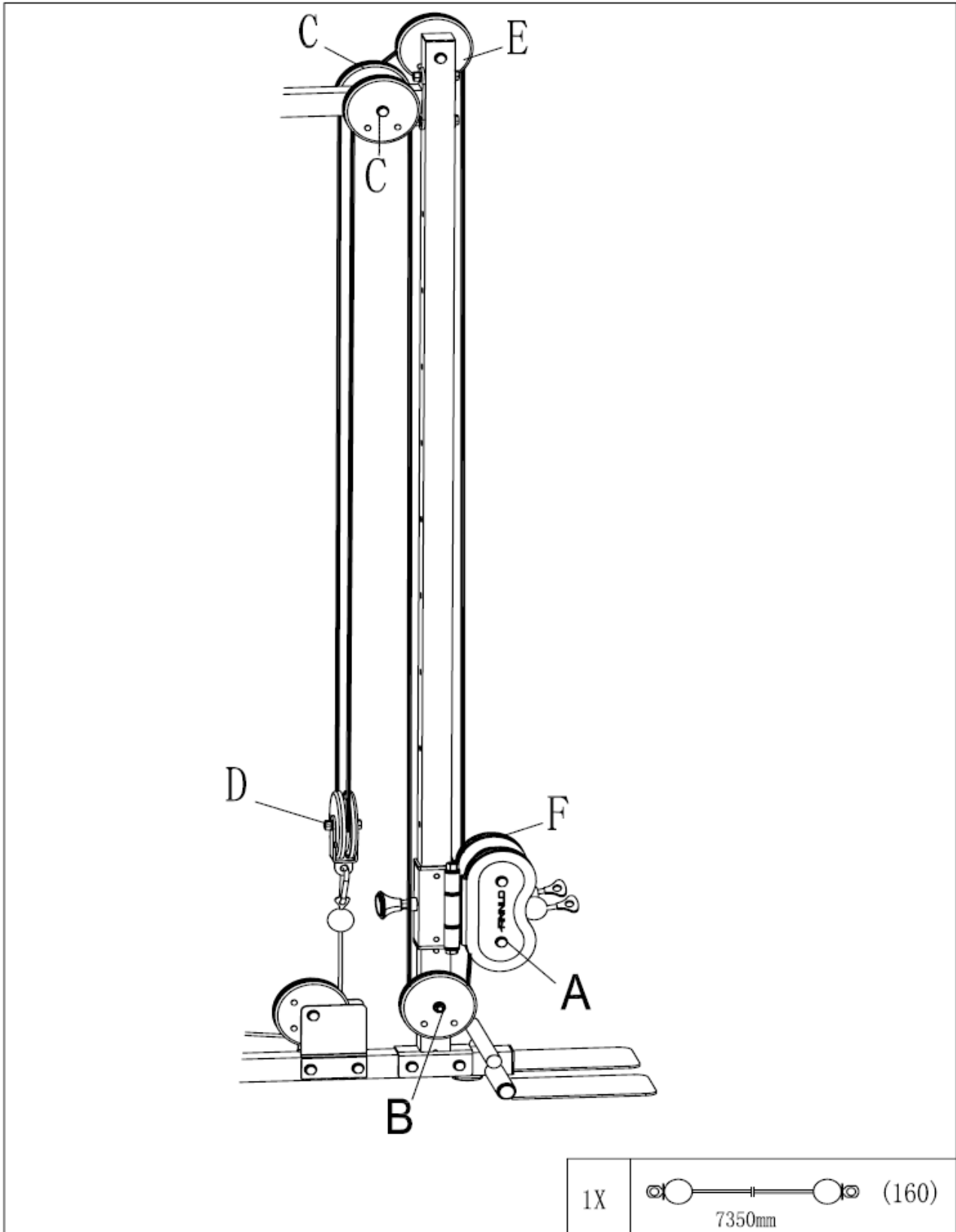


2X	(124)	(33)	(32)	(114)	2X	(124)	(33)	(32)	(114)
	M10*70	φ 10	φ 10	M10		M10*70	φ 10	φ 10	M10

Krok 6



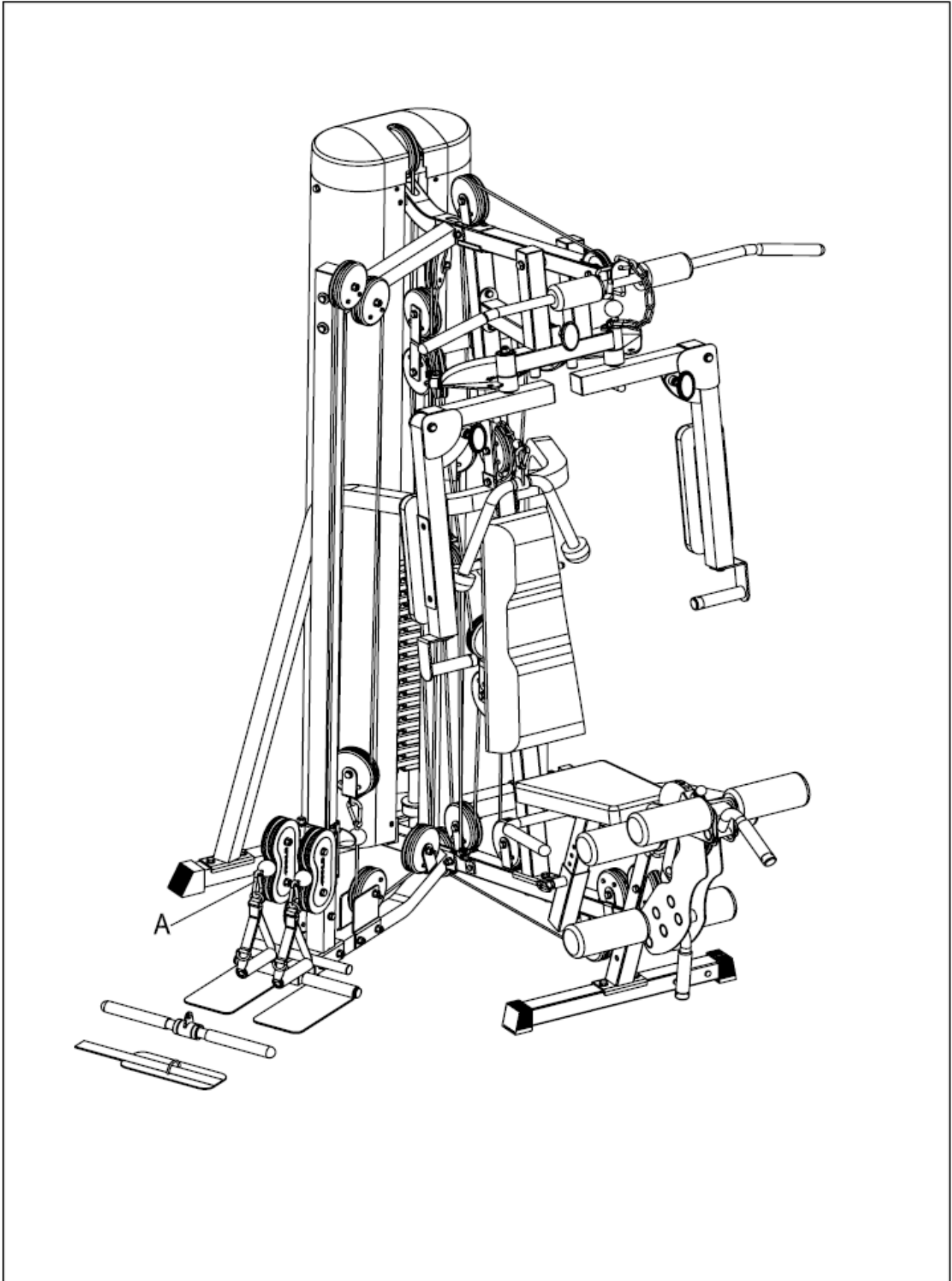
Krok 7-1



Krok 7-2

<p style="text-align: right;">B</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20px;">1X</td> <td></td> <td>(52)</td> <td></td> <td>(51)</td> <td></td> <td>(52)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(154)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(32)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*110</td> <td></td> <td>φ10</td> <td></td> <td>φ10</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(52)		(51)		(52)	1X		(154)		(32)		(32)			M10*110		φ10		φ10							M10	<p style="text-align: right;">A</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20px;">1X</td> <td></td> <td>(51)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(148)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*50</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>φ10</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>φ10</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(51)	1X		(148)			M10*50			φ10			φ10			M10										
1X		(52)		(51)		(52)																																																			
1X		(154)		(32)		(32)																																																			
		M10*110		φ10		φ10																																																			
						M10																																																			
1X		(51)																																																							
1X		(148)																																																							
		M10*50																																																							
		φ10																																																							
		φ10																																																							
		M10																																																							
<p style="text-align: right;">C</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20px;">2X</td> <td></td> <td>(52)</td> <td></td> <td>(51)</td> <td></td> <td>(52)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(150)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>φ10</td> <td></td> <td>φ10</td> <td></td> <td>M10*150</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	2X		(52)		(51)		(52)	1X		(32)		(32)		(150)			φ10		φ10		M10*150							M10	<p style="text-align: right;">D</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20px;">1X</td> <td></td> <td>(21)</td> <td>1X</td> <td></td> <td>(52)</td> <td></td> <td>(51)</td> <td></td> <td>(52)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(122)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(32)</td> <td></td> <td>(114)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*55</td> <td></td> <td>φ10</td> <td></td> <td>φ10</td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(21)	1X		(52)		(51)		(52)	1X		(122)		(32)		(32)		(114)			M10*55		φ10		φ10		M10
2X		(52)		(51)		(52)																																																			
1X		(32)		(32)		(150)																																																			
		φ10		φ10		M10*150																																																			
						M10																																																			
1X		(21)	1X		(52)		(51)		(52)																																																
1X		(122)		(32)		(32)		(114)																																																	
		M10*55		φ10		φ10		M10																																																	
<p style="text-align: right;">E</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20px;">1X</td> <td></td> <td>(52)</td> <td></td> <td>(51)</td> <td></td> <td>(52)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(151)</td> <td></td> <td>(152)</td> <td></td> <td>(32)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*105</td> <td></td> <td>φ16*3*10</td> <td></td> <td>φ10</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>φ10</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(52)		(51)		(52)	1X		(151)		(152)		(32)			M10*105		φ16*3*10		φ10							φ10							M10	<p style="text-align: right;">F</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20px;">1X</td> <td></td> <td>(51)</td> </tr> <tr> <td>1X</td> <td></td> <td>(148)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10*50</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>φ10</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>φ10</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>M10</td> </tr> </table>	1X		(51)	1X		(148)			M10*50			φ10			φ10			M10			
1X		(52)		(51)		(52)																																																			
1X		(151)		(152)		(32)																																																			
		M10*105		φ16*3*10		φ10																																																			
						φ10																																																			
						M10																																																			
1X		(51)																																																							
1X		(148)																																																							
		M10*50																																																							
		φ10																																																							
		φ10																																																							
		M10																																																							

Krok 8



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), aby uniknąć 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 w zdjęciach



Biceps

Pozycja wyjściowa: stań na podkładce antypoślizgowej. Ręce muszą być wyprostowane.

Pozycja końcowa: przyciągnij łokcie do ciała a przedramiona unieś w górę.

Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Nie doprowadzaj do lordozy. Górna część ciała pozostaje nieruchoma. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.



Unoszenie ramion

Pozycja wyjściowa: stań na podkładce antypoślizgowej. Ręce muszą być wyprostowane.

Pozycja końcowa: unieś łokcie z boku wzdłuż ciała, 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 wyjściowa: ustaw się na lub za podkładką antypoślizgową. Ręce są zgięte. Łokcie przy ciele.

Pozycja końcowa: wyprostuj przedramiona wzdłuż ciała w dół.

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



Wiosłowanie

Pozycja wyjściowa: nogi zgięte lekko w kolanach. Ręce wyprostowane.

Pozycja końcowa: przyciągnij ręce, do momentu, aż uchwytem dotkniesz ciała. Im bardziej ramiona zostaną przyciągnięte do klatki piersiowej, tym bardziej zaangażowane będą mięśnie karku.

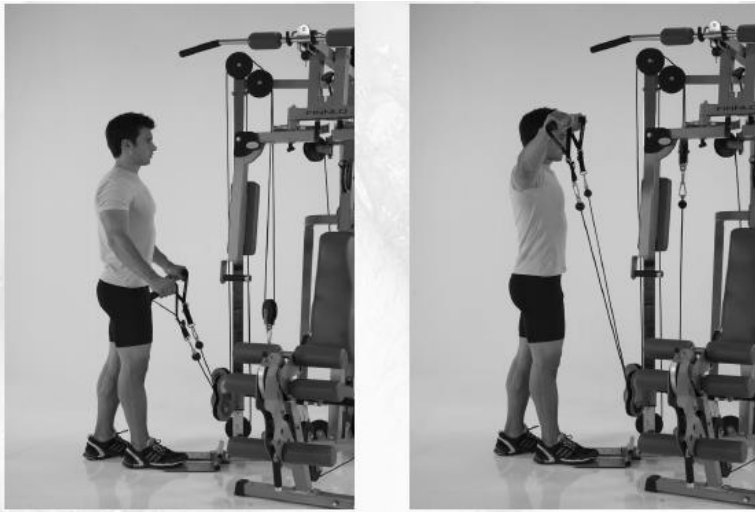
Uwaga: tułów wyprostowany. Nie „pomagaj” sobie tułowiem.



Motylki tyłem

Pozycja wyjściowa: uchwyty znajdują się na wysokości ramion, ręce są wyprostowane.

Pozycja końcowa: przesunij obie ręce w pozycji wyprostowanej w tył tak daleko jak to możliwe.



Abdukcja rąk

Pozycja wyjściowa: ręce skierowane w dół.

Pozycja końcowa: podnieś z boku wyprostowane ręce, aż dłonie znajdą się na wysokości głowy.



Abdukcja nóg

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

Pozycja końcowa: przesunij nogę na zewnątrz.



Addukcja nóg

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

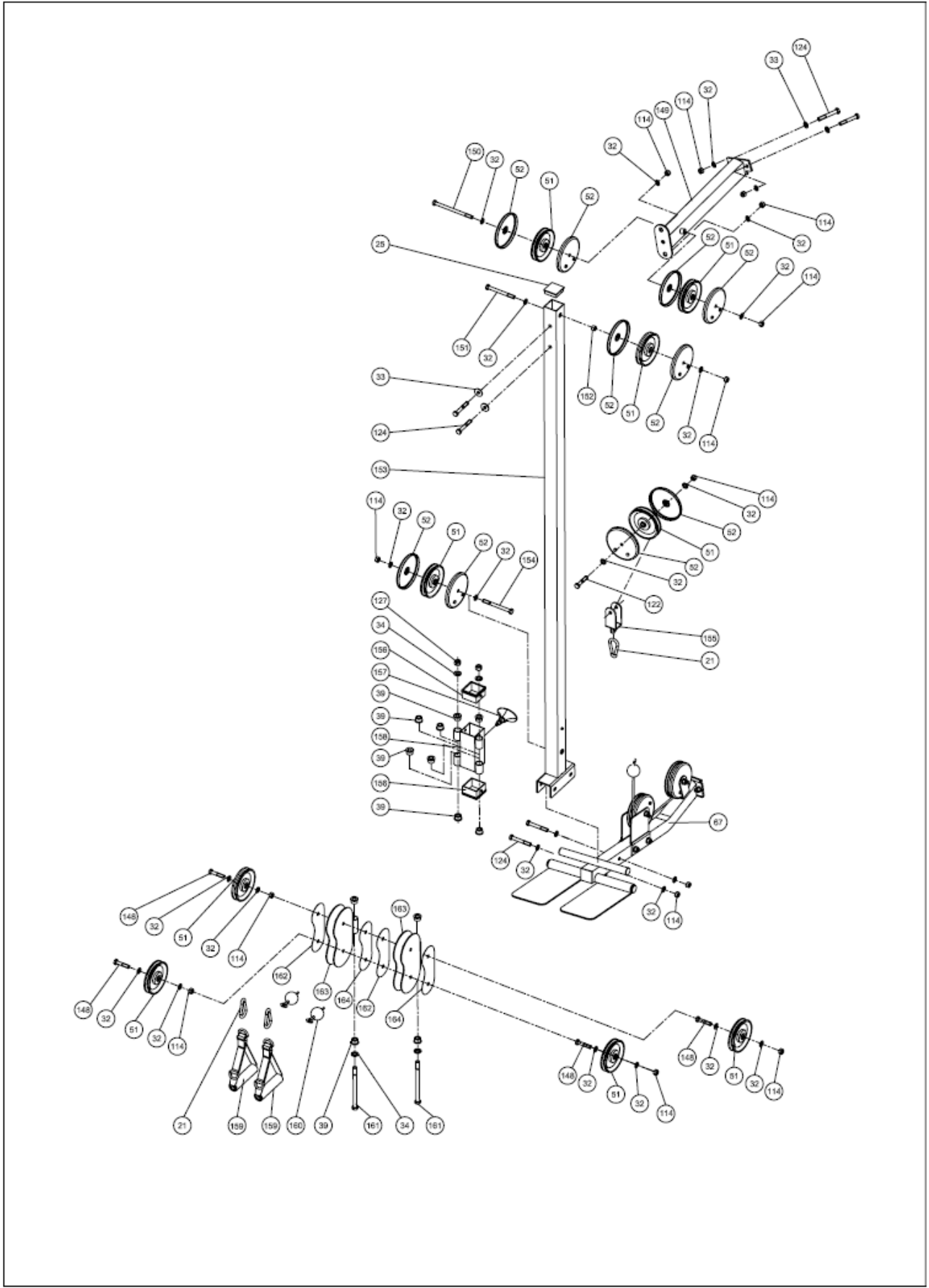
Pozycja końcowa: przesunij nogę na zewnątrz tak daleko jak to możliwe od urządzenia.

5.2. Ustawienie wysokości prowadnicy liny



- Wykręć pokrętło FINNLO tak daleko, aż będzie je można wyciągnąć.
- Ustaw prowadnicę na wybranej wysokości. Dla ćwiczeń na nogi bardziej w dół, dla ćwiczeń górnych partii ciała w górę.
- Jeśli została ustawiona optymalna wysokość, włóż pokrętło FINNLO, aż słyszalnie kliknie i dokręć je.

6. Rysunek



7. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3834-21	Karabiner	Hook		3
-25	Kunststoffkappe	Endcap	50x50x18.5	1
-32	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ20xt. 1.5	28
-33	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ30xt. 2.5	4
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ24xt. 2.0	4
-39	Buchse	Bushing	Ø25.4xØ21.4xØ12x15	12
-51	Rolle	Pulley	Ø117xØ10x26	9
-52	Rollenabdeckung	Pulley cover		10
-114	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	16
-122	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	1
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	6
-127	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-148	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	4
-149	Verbindungsrahmen Seilzugturm	Connection tube		1
-150	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x150	1
-151	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	1
-152	Buchse	Bushing	Ø16x3	1
-153	Senkrechter Rahmen für Seilzugturm	Vertical frame		1
-154	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	1
-155	Rollenhalter	Pulley bracket		1
-156	Buchse	Bushing		2
-157	Finnlo Knopf	Finnlo knob		1
-158	Seilzugschlitten	Slidder		1
-159	Handgriff	Handles		2
-160*	Seilzug	Cable	7350mm	1
-161	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x170	2
-162	Dekorplatte, links	Decoration cover, left side		2
-163	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		2
-164	Dekorplatte, rechts	Decoration cover, right side		2

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 FINNLO, gdzie można je odpłatnie zamówić.

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:
LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
ul. Tarnogórska 1
44-100 Gliwice
tel. 32 270 77 22
e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl