



# 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 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)

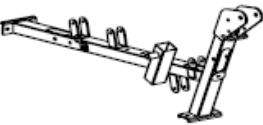
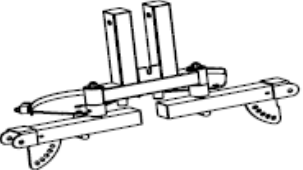
## 3. Montaż

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.

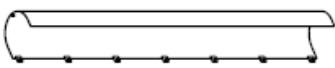
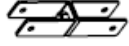
### **Zawartość opakowania**

- 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

|                                                                                     |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | 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  |  |

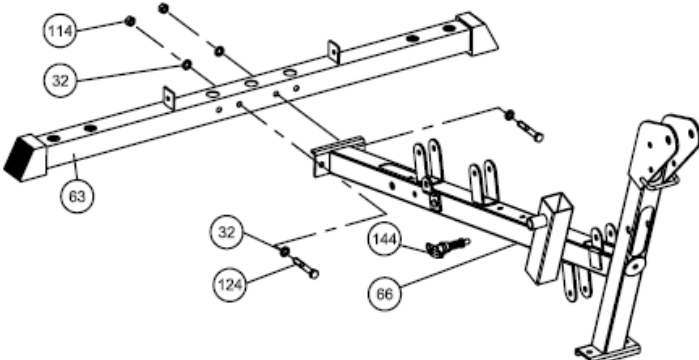
|                                                                                                   |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                | 1 |  |
|                | 1 |  |
|                 | 1 |  |
|  Ø90*Ø23*200   | 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 |  |

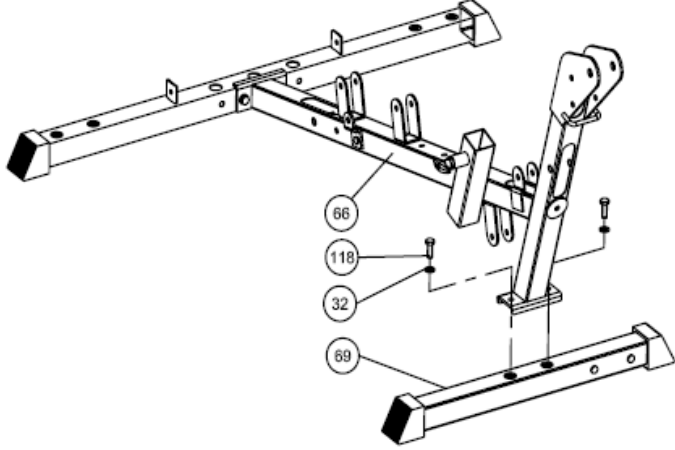
3.2. Montaż krok po kroku

Krok 1



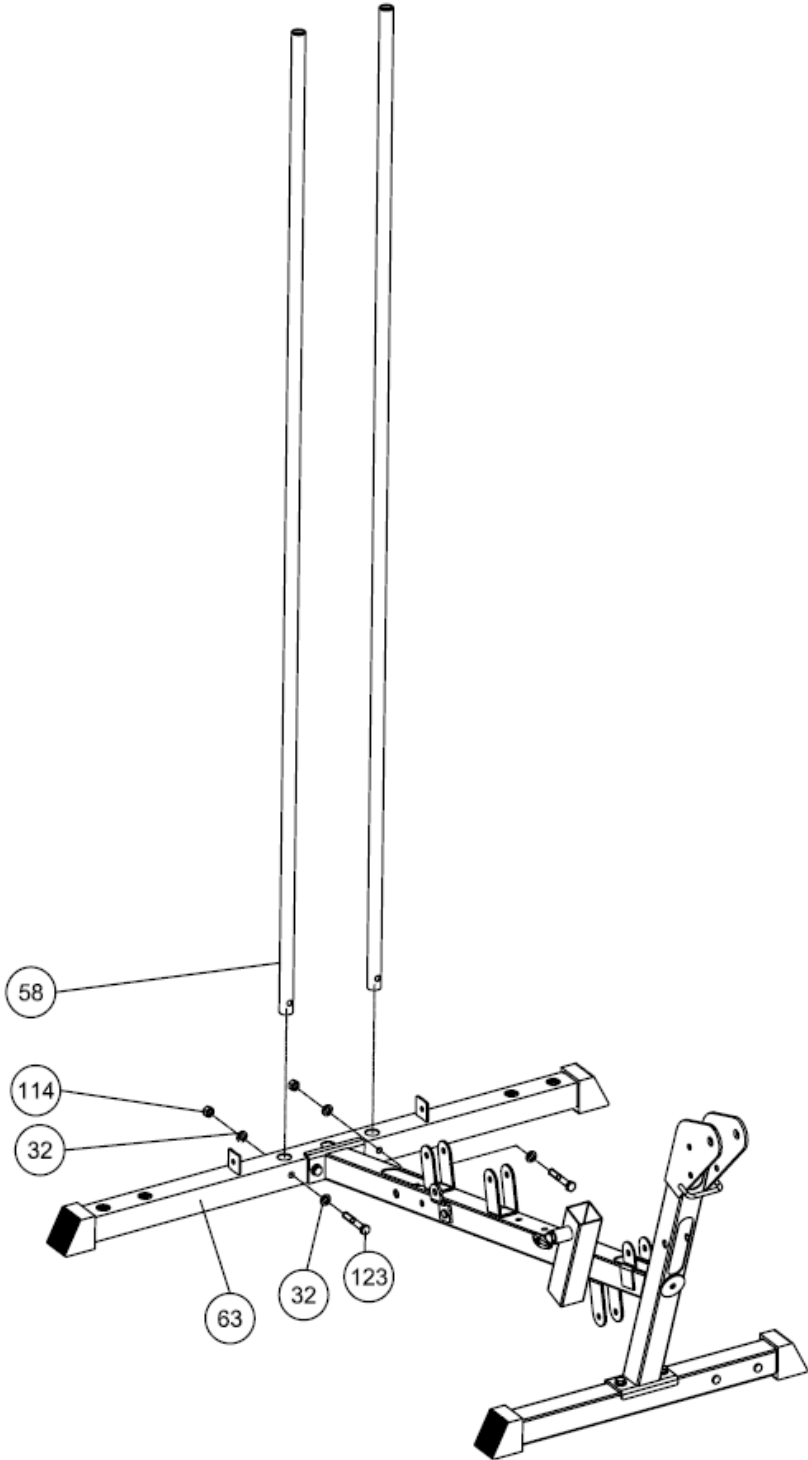
|    |                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  | 2X |  (124)  (32)  (32)  (114) |
|    |                                                                                    |    | M10*70 $\phi$ 10 $\phi$ 10   M10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Krok 2



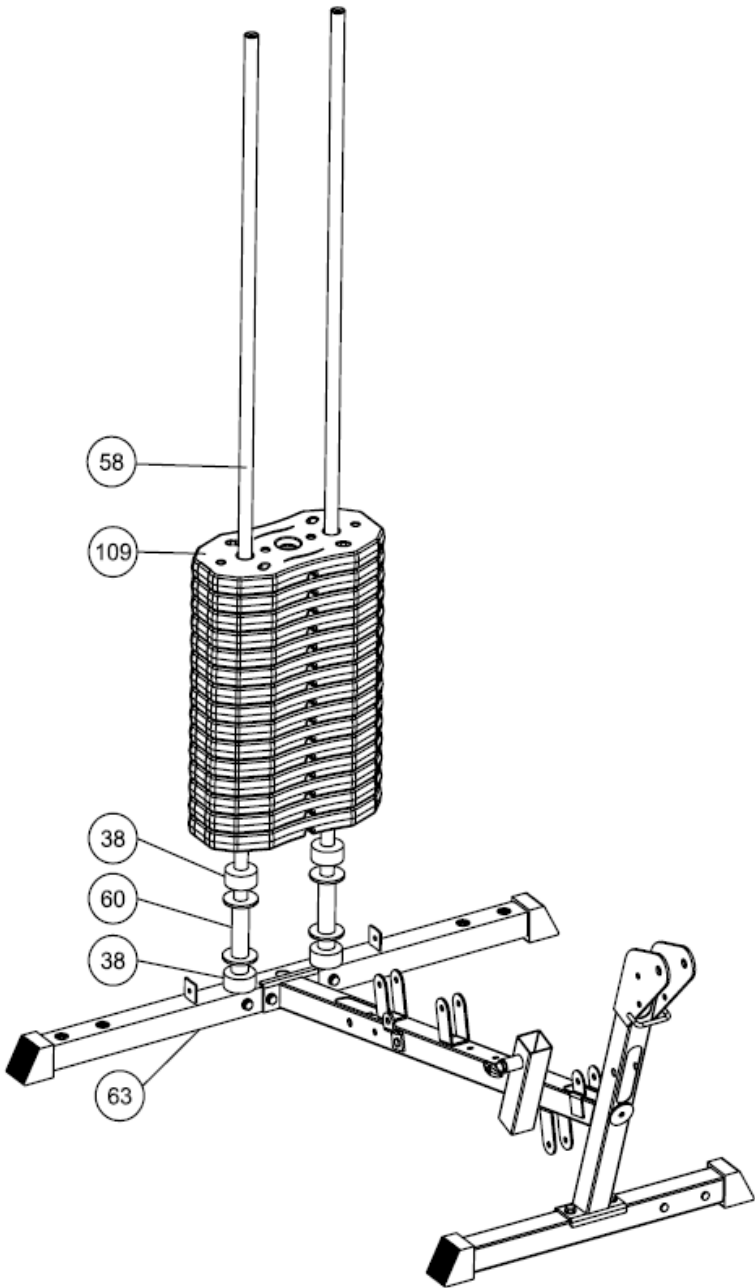
|    |                                                                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (118)  (32) |
|    | M10*30 $\phi$ 10                                                                                                                                                                       |

Krok 3



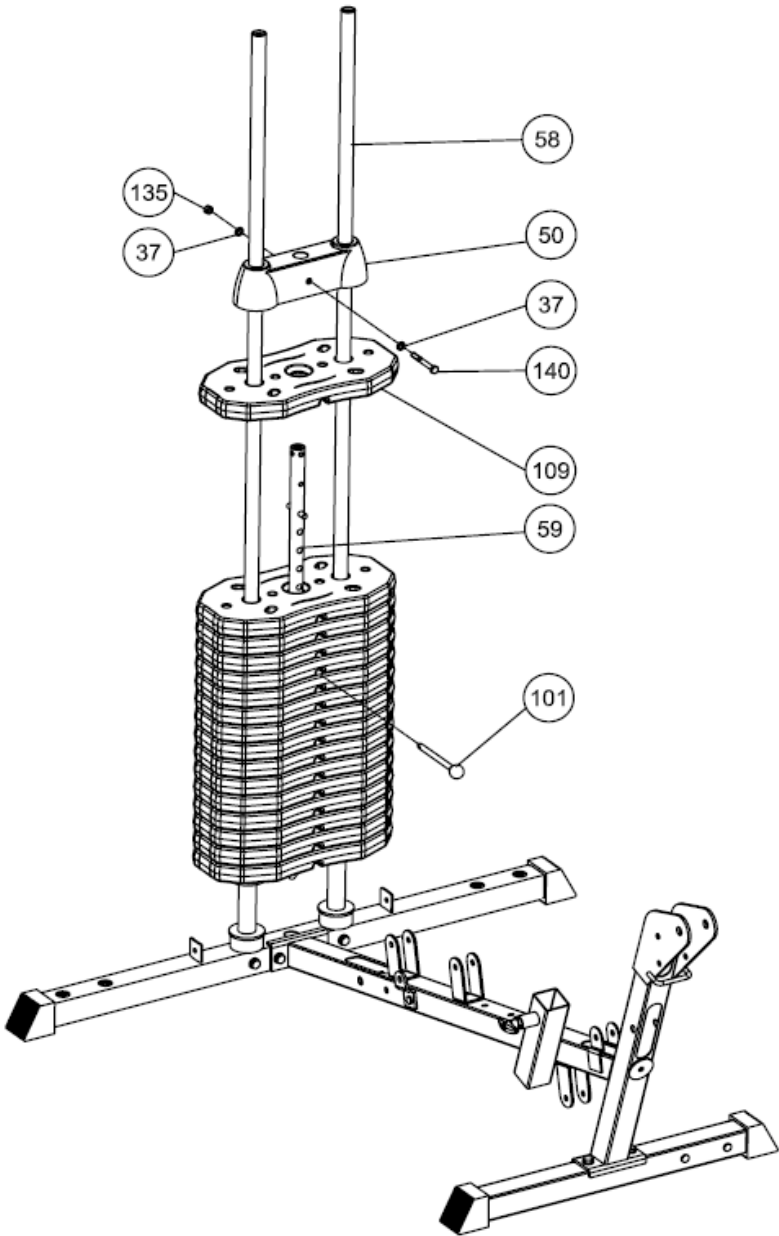
|    |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                            |                 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

Krok 4



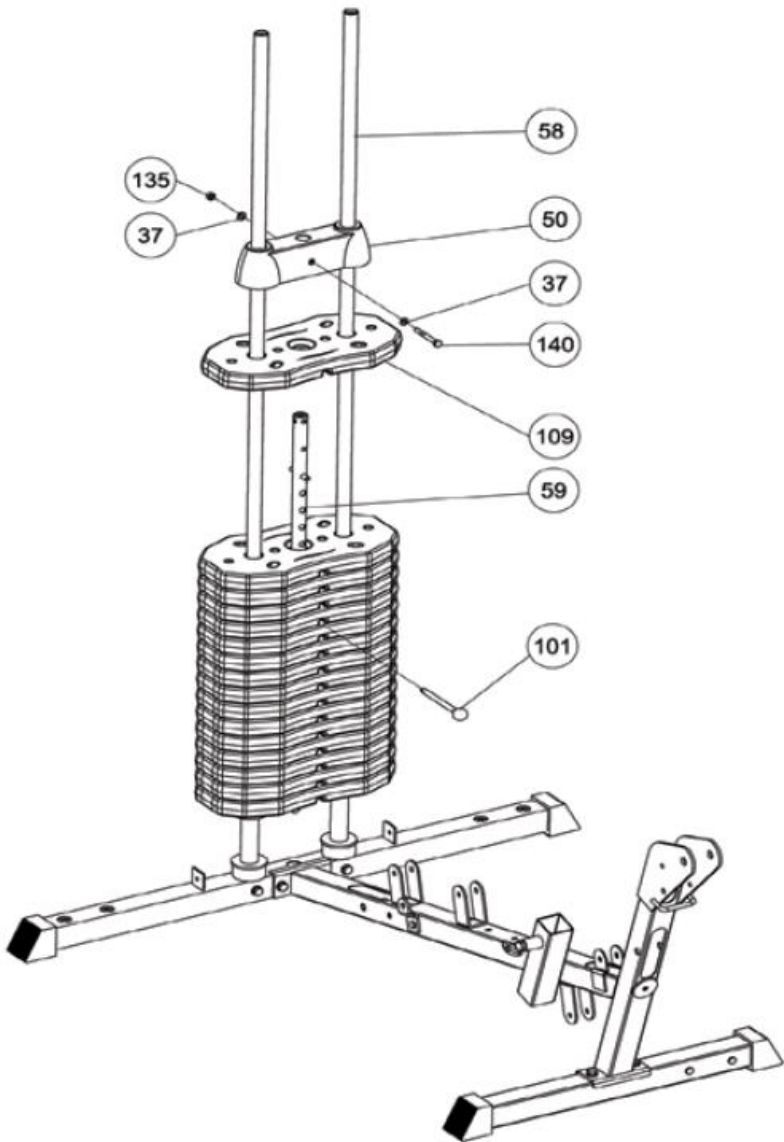
|     |                                                                                           |    |                                                                                           |    |                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------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

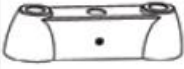
Krok 5



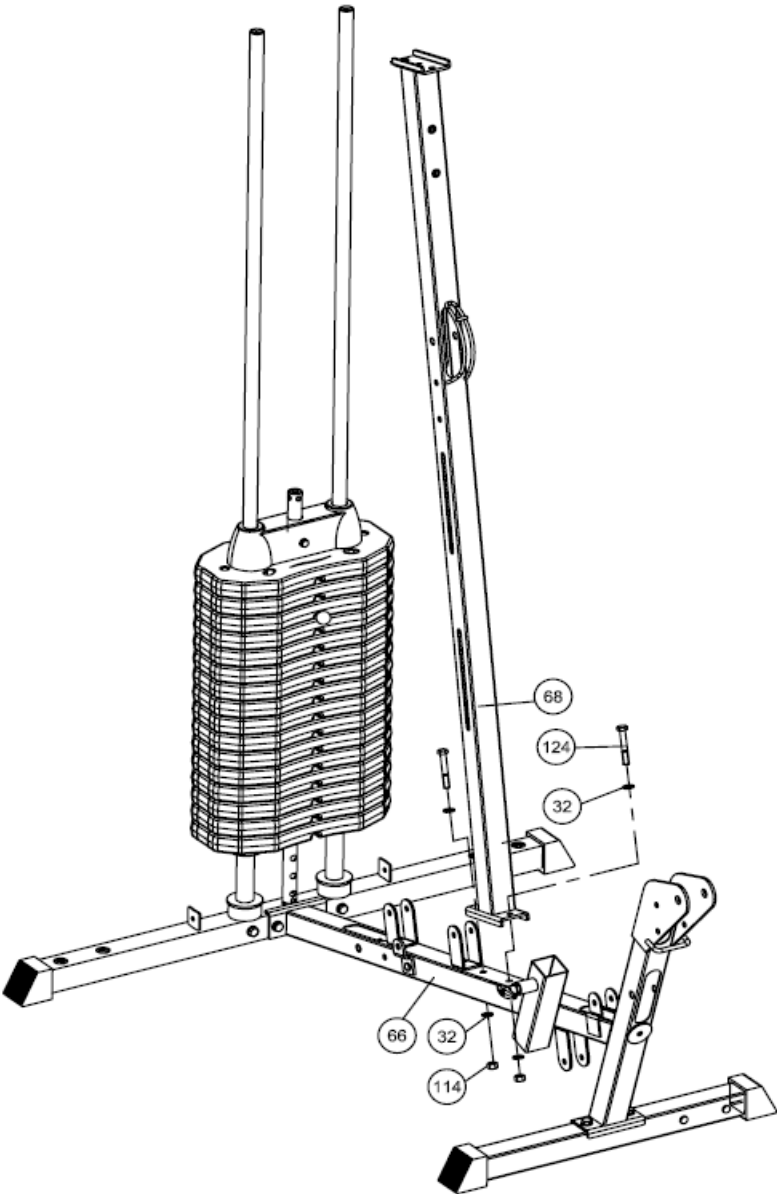
|    |                                                                                           |    |                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  (109) | 1X |  (59)           | 1X                                                                                                  |  (101)         |
| 1X |  (50)  | 1X |  (140)<br>M8*70 |  (37) $\phi 8$ |  (37) $\phi 8$ |
|    |                                                                                           |    |                                                                                                    |  (135) M8      |                                                                                                     |

Krok 5-1



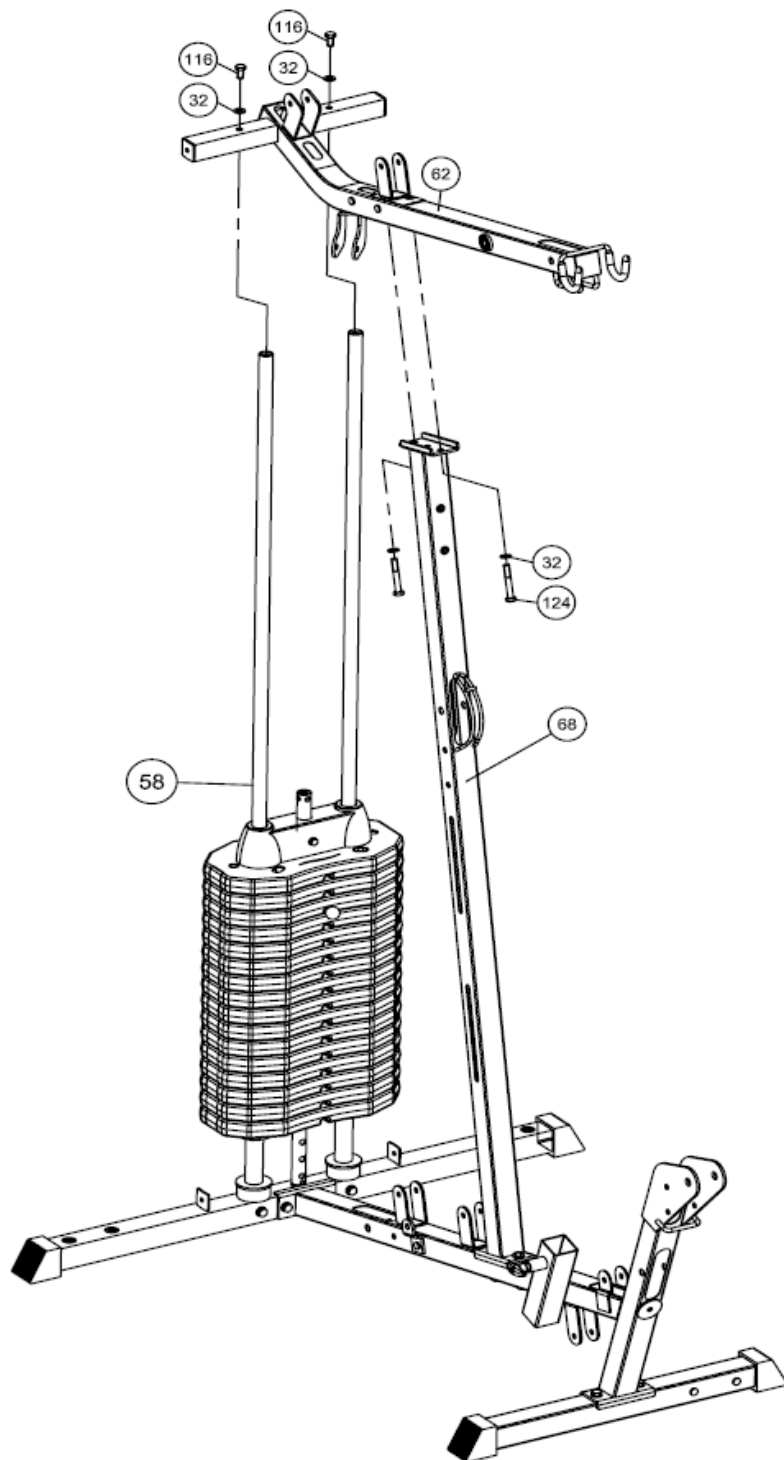
|    |                                                                                           |    |                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  (109) | 1X |  (59)           | 1X                                                                                                |  (101)       |                                                                                                   |
| 1X |  (50)  | 1X |  (140)<br>M8*70 |  (37)<br>φ 8 |  (37)<br>φ 8 |  (135)<br>M8 |

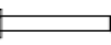
Krok 6



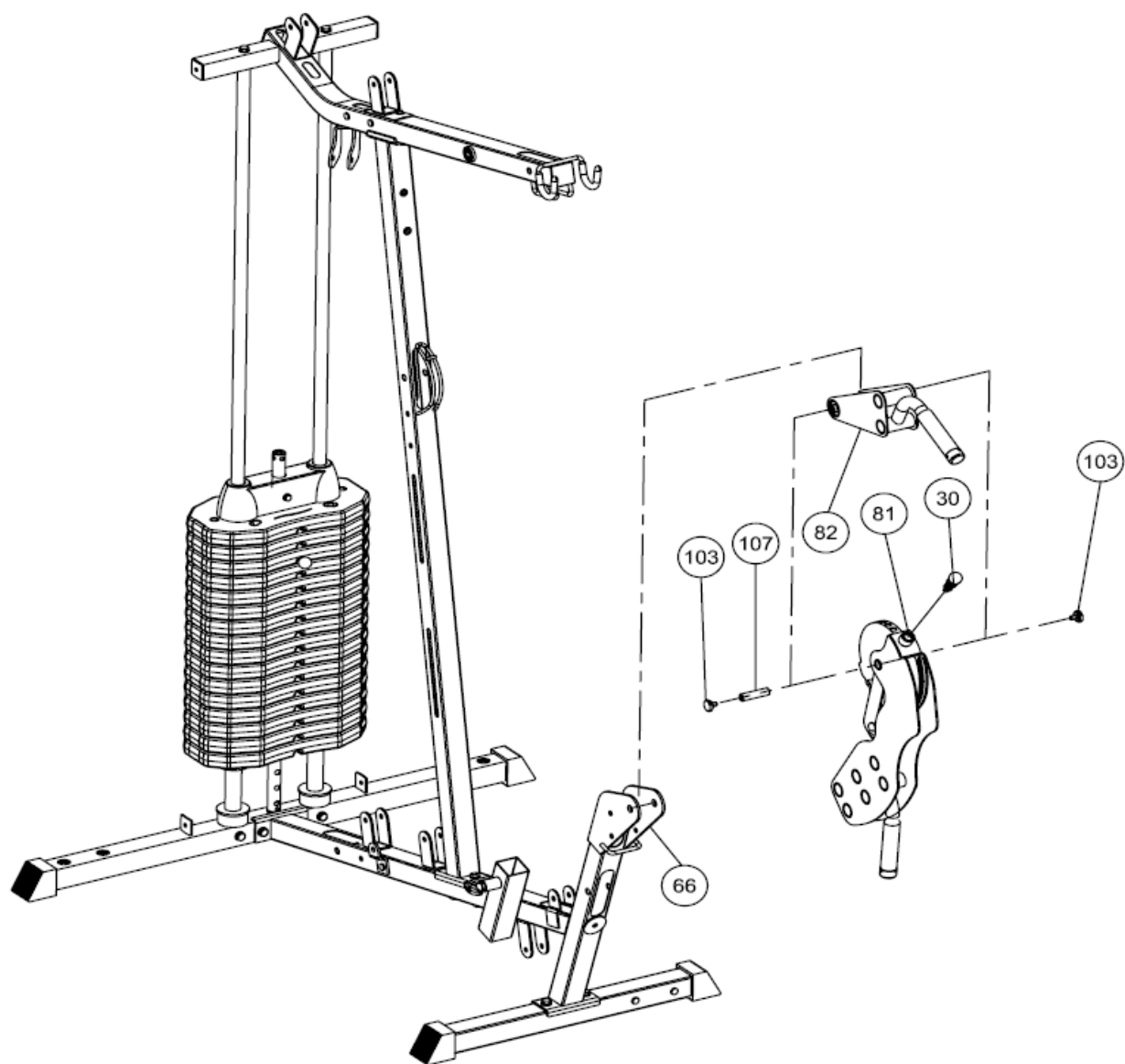
|    |                                                                                     |        |                                                                                       |      |                                                                                       |      |         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

## Krok 7



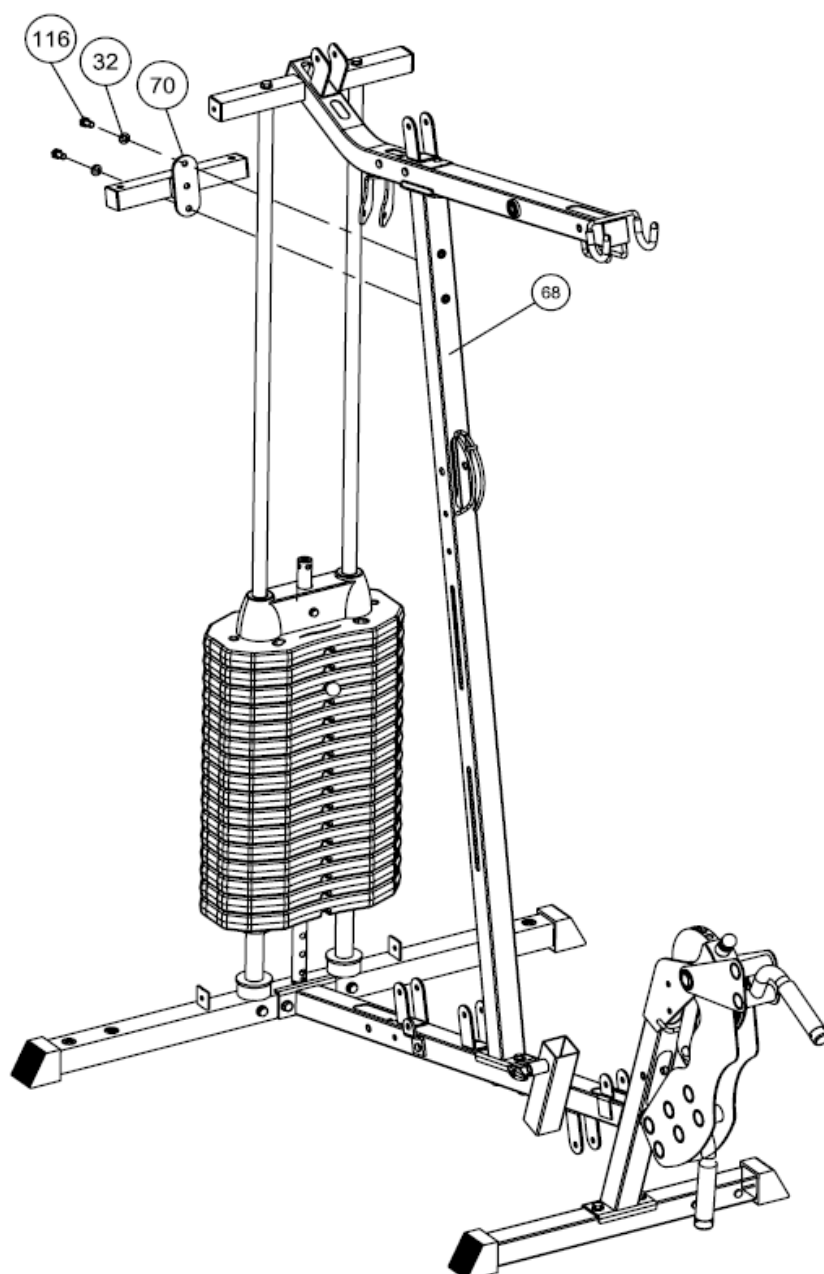
|    |                                                                                                     |                                                                                                  |    |                                                                                                       |                                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (116)<br>M10*20 |  (32)<br>Φ 10 | 2X |  (124)<br>M10*70 |  (32)<br>Φ 10 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Krok 8



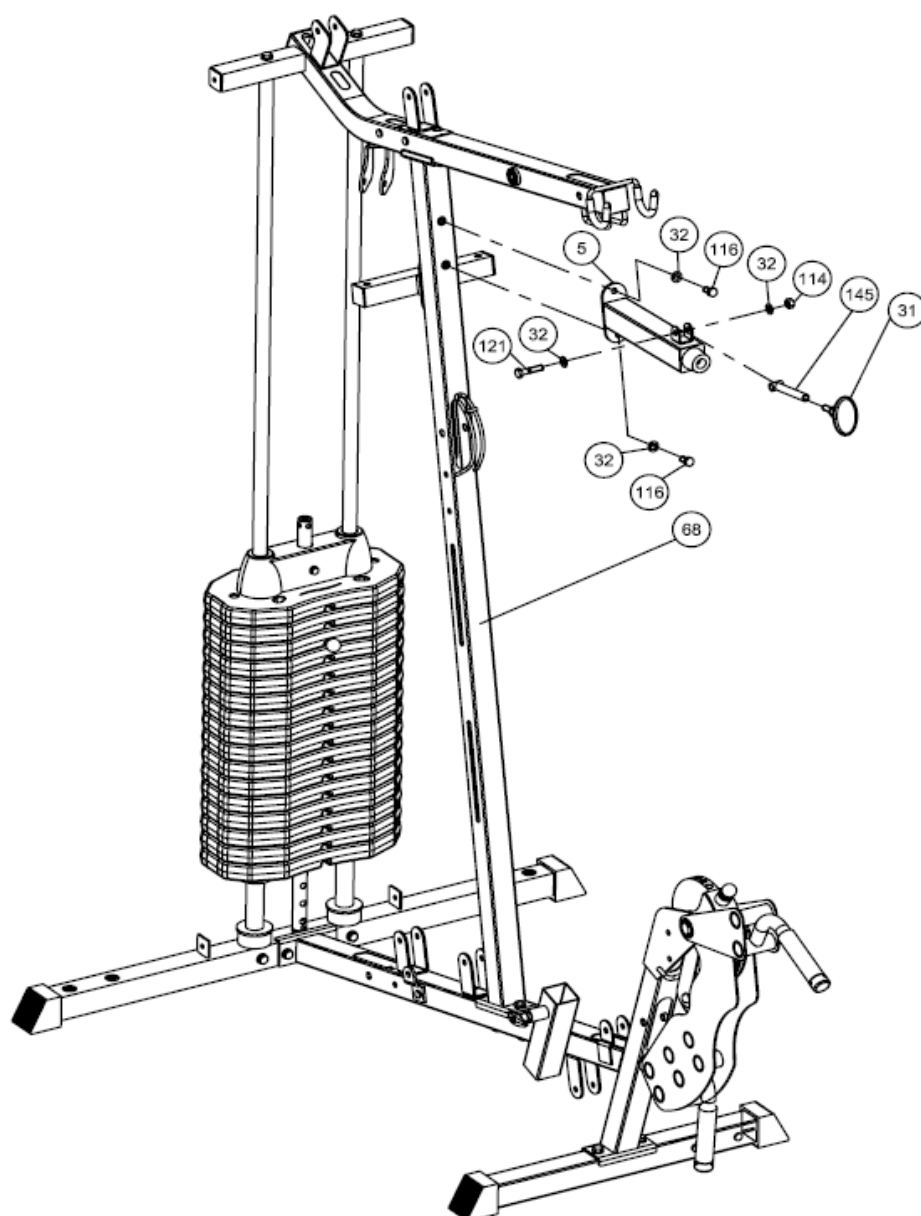
|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 1X |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|

## Krok 9



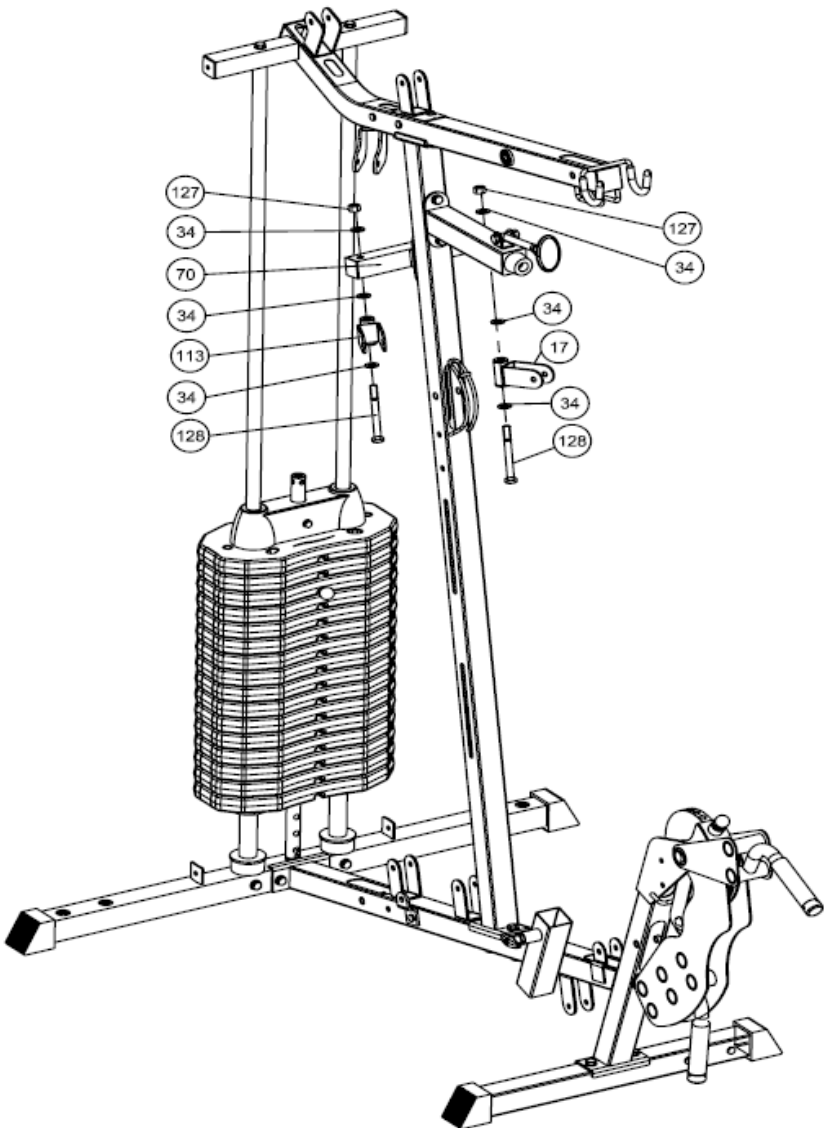
|    |                                                                                             |                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------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

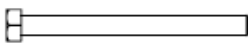
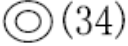
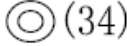
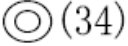
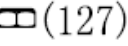
## Krok 10



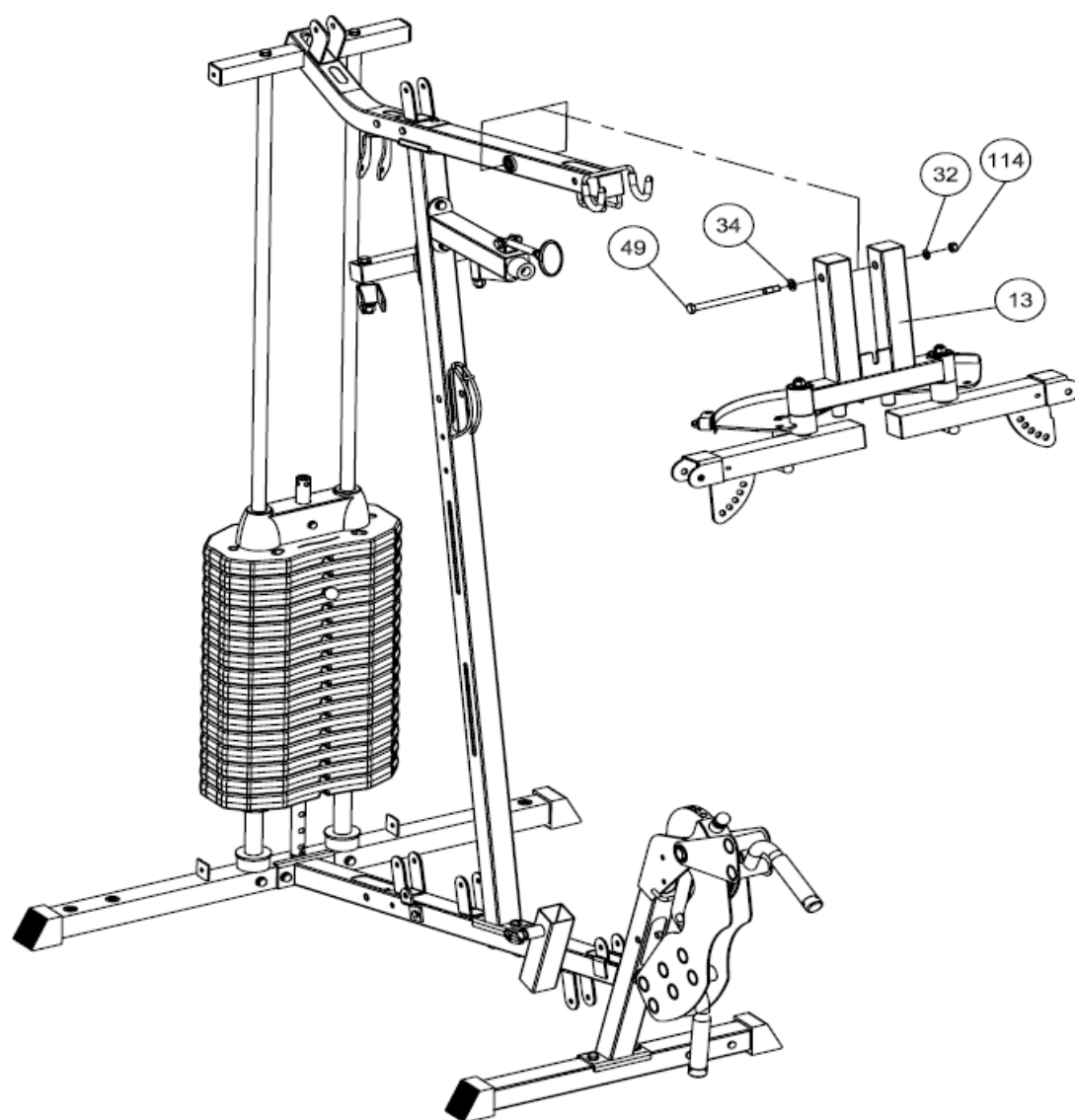
|    |       |    |                 |              |              |              |    |                 |              |
|----|-------|----|-----------------|--------------|--------------|--------------|----|-----------------|--------------|
|    |       |    |                 |              |              |              |    | 1X              | (31)         |
| 1X | (145) | 1X | (121)<br>M10*45 | (32)<br>φ 10 | (32)<br>φ 10 | (141)<br>M10 | 2X | (116)<br>M10*20 | (32)<br>φ 10 |

Krok 11

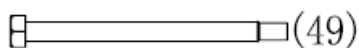


|    |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                            |                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (128) |  (34) |  (34) |  (34) |  (127) |
|    | M12*115                                                                                   | φ 12                                                                                     | φ 12                                                                                      | φ 12                                                                                       | M12                                                                                         |

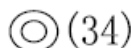
## Krok 12



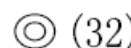
1X



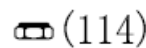
(49)



(34)

 $\phi 12$ 

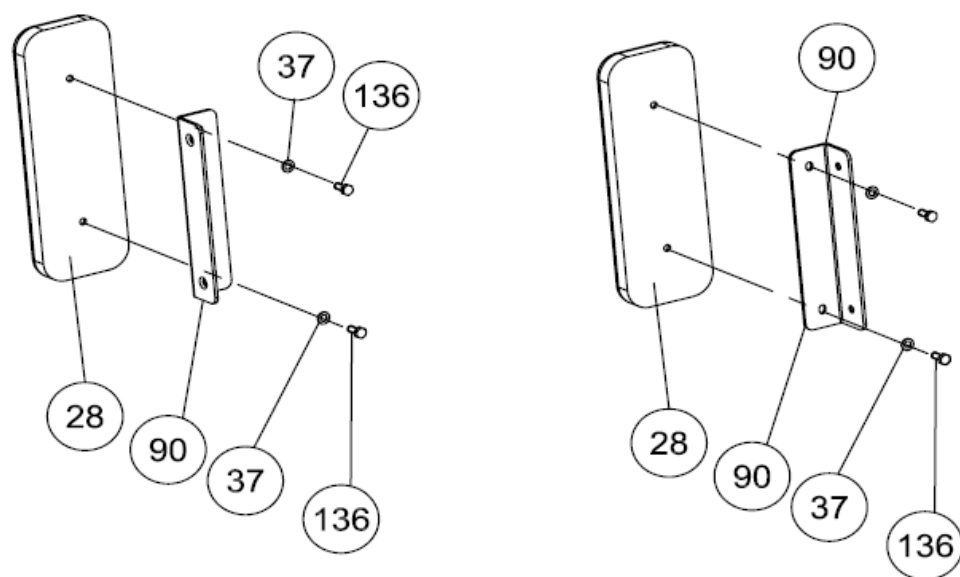
(32)

 $\phi 10$ 

(114)

M10

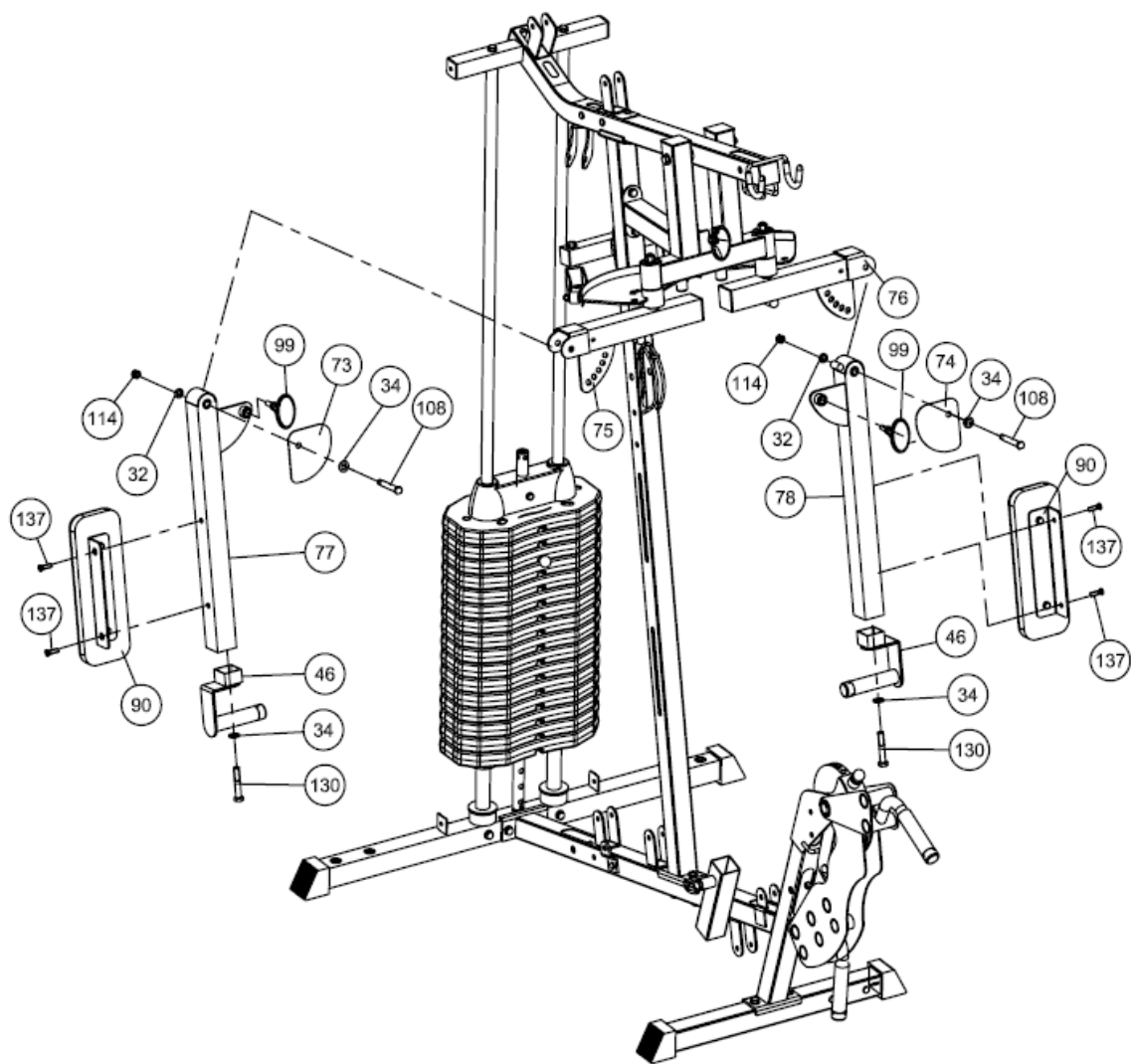
## Krok 13



4X

|                                                                                            |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|  (136) |  (37) |
| M8*20                                                                                      | φ 8                                                                                        |

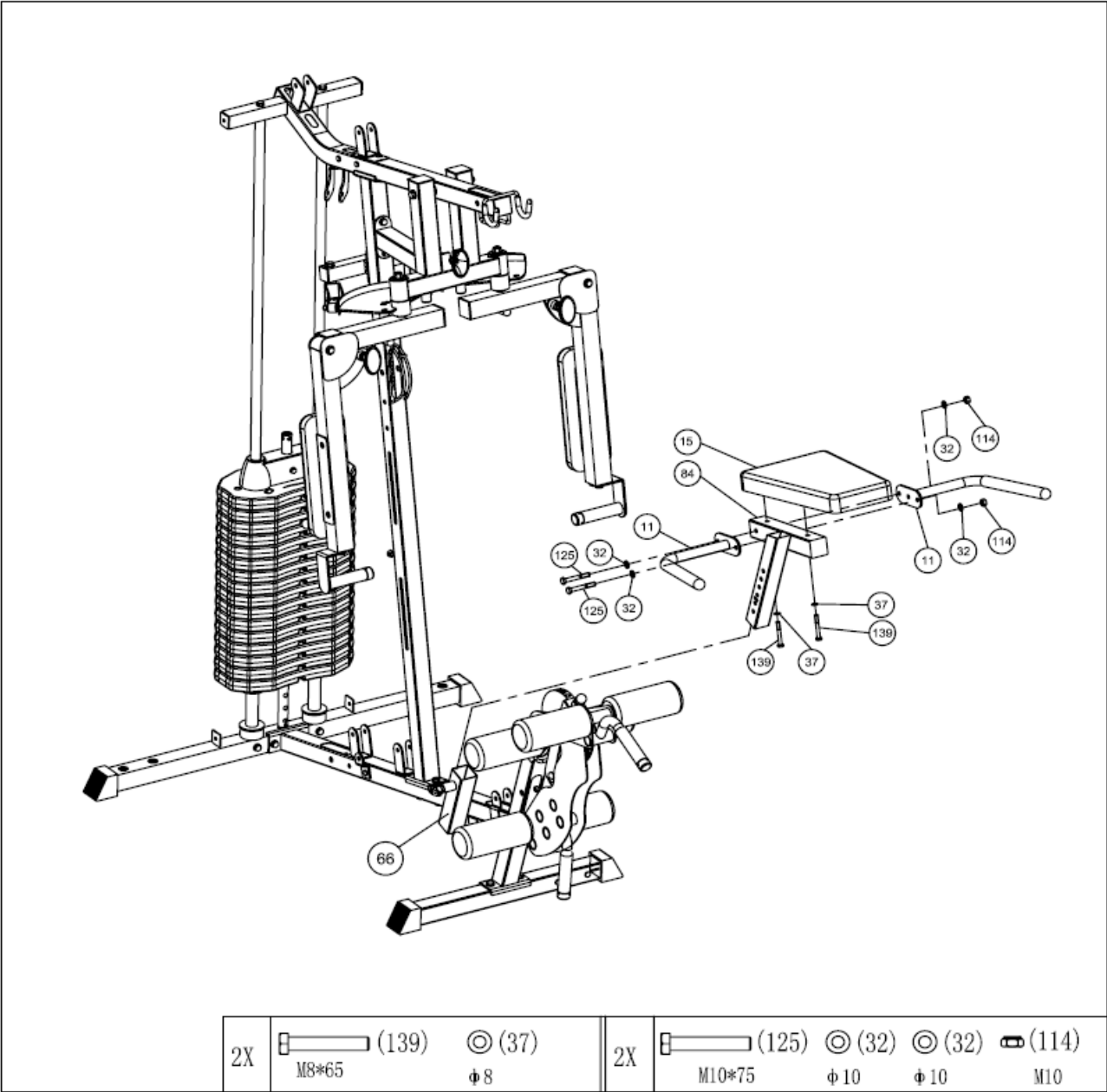
Krok 14



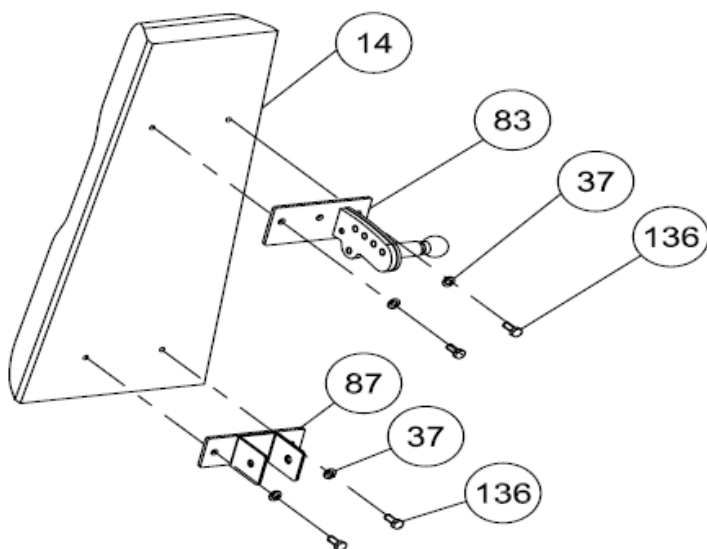
|    |       |       |       |       |        |
|----|-------|-------|-------|-------|--------|
| 2X |       | (108) | ⊙(34) | ⊙(32) | (114)  |
|    |       |       | φ 12  | φ 10  | M10    |
| 4X | M8*25 | (137) | 2X    | (99)  | 2X     |
|    |       |       |       |       | (130)  |
|    |       |       |       |       | M12*70 |
|    |       |       |       |       | ⊙(34)  |
|    |       |       |       |       | φ 12   |



Krok 16



## Krok 17

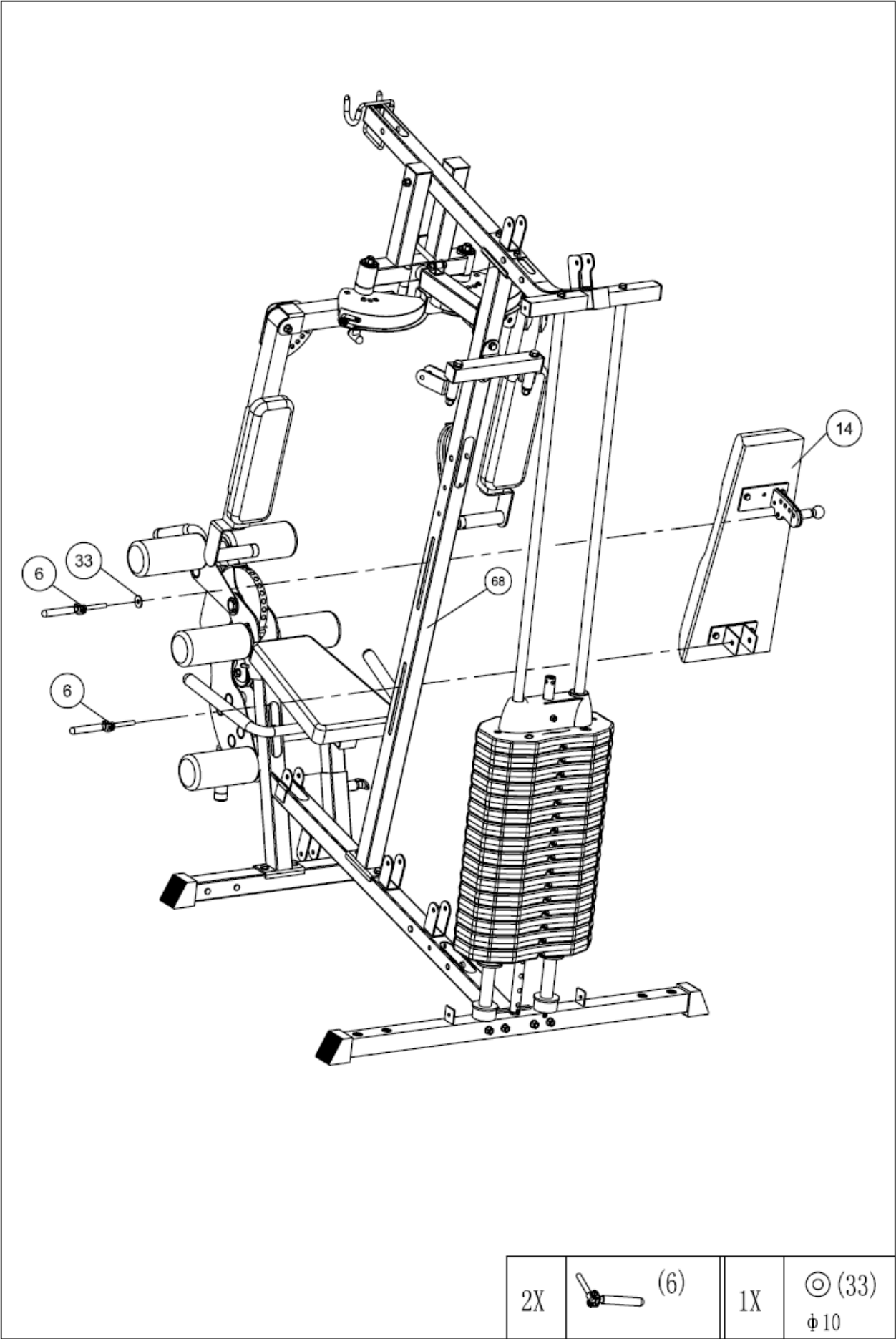


4X

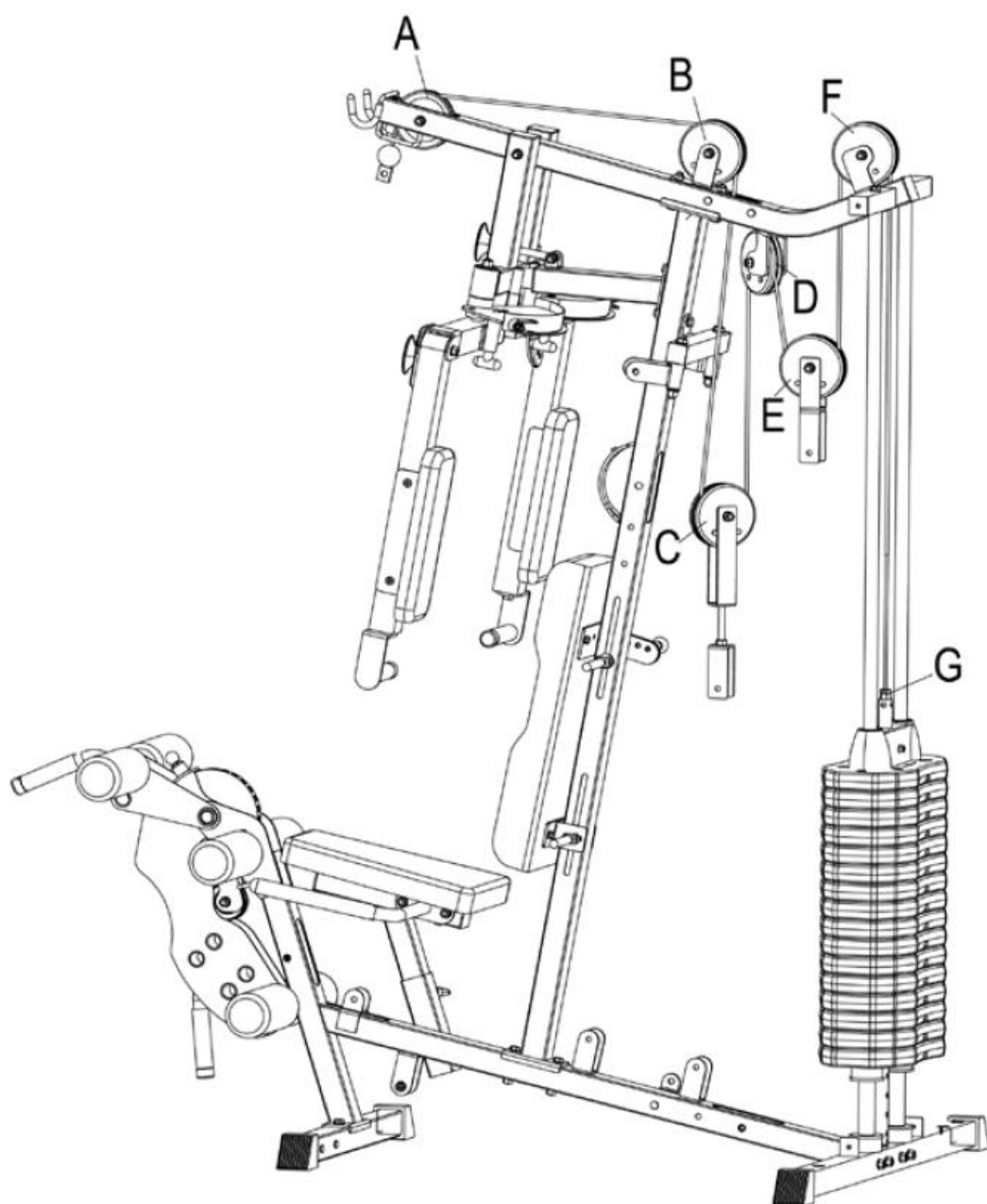
 (136)  
M8\*20

 (37)  
φ 8

Krok 18



## Krok 19-1



1X



4375mm

(95)

## Krok 19-2

### A

|    |                 |              |                 |                 |              |              |              |
|----|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| 1X | (123)<br>M10*65 | (32)<br>φ 10 | (47)<br>φ 14*12 | (47)<br>φ 14*12 | (32)<br>φ 10 | (51)<br>φ 10 | (114)<br>M10 |
|----|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|

### B

|    |                 |              |              |              |              |              |
|----|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1X | (122)<br>M10*55 | (32)<br>φ 10 | (52)<br>φ 10 | (51)<br>φ 10 | (52)<br>φ 10 | (114)<br>M10 |
|----|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|

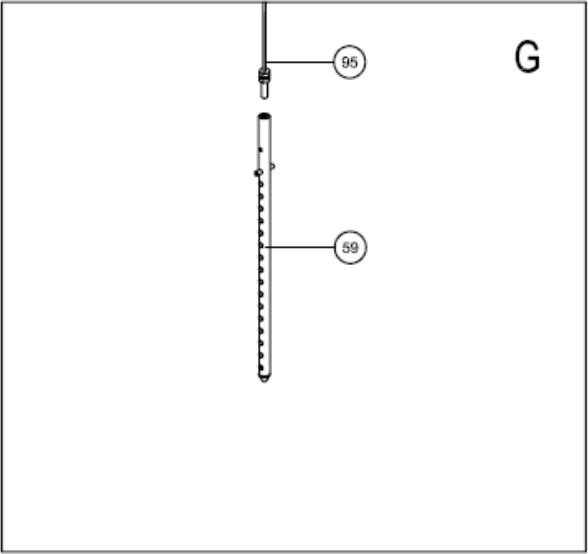
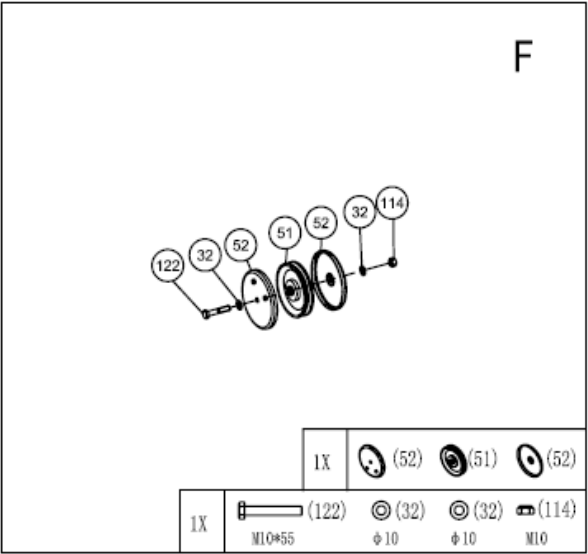
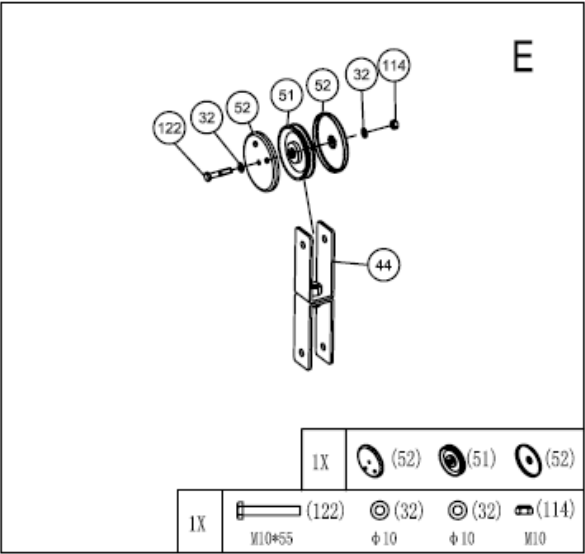
### C

|    |                 |              |              |              |              |              |
|----|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1X | (122)<br>M10*55 | (32)<br>φ 10 | (52)<br>φ 10 | (51)<br>φ 10 | (52)<br>φ 10 | (114)<br>M10 |
|----|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|

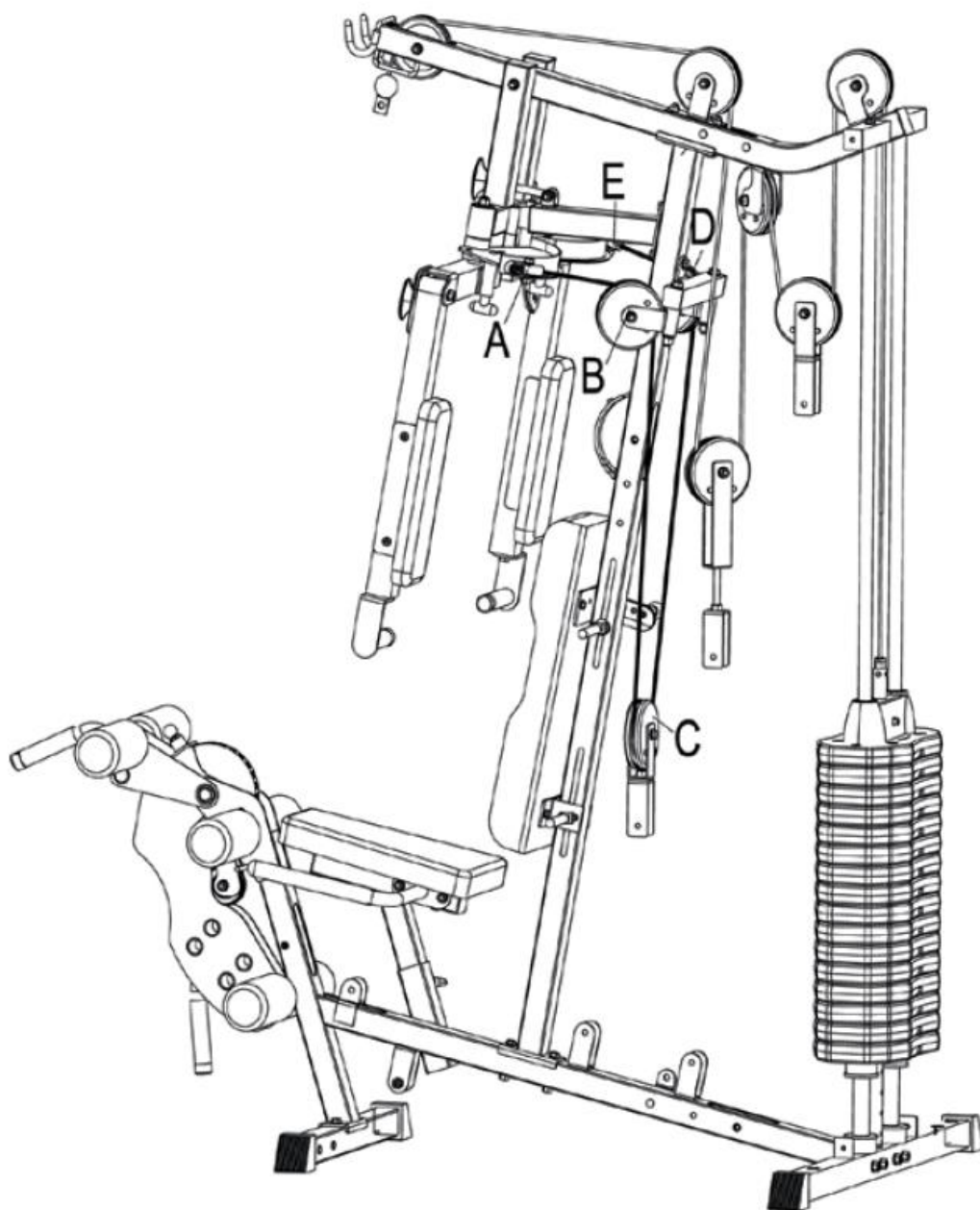
### D

|    |                 |              |              |              |              |              |
|----|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1X | (122)<br>M10*55 | (32)<br>φ 10 | (52)<br>φ 10 | (51)<br>φ 10 | (52)<br>φ 10 | (114)<br>M10 |
|----|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|

Krok 19-2



## Krok 20-1



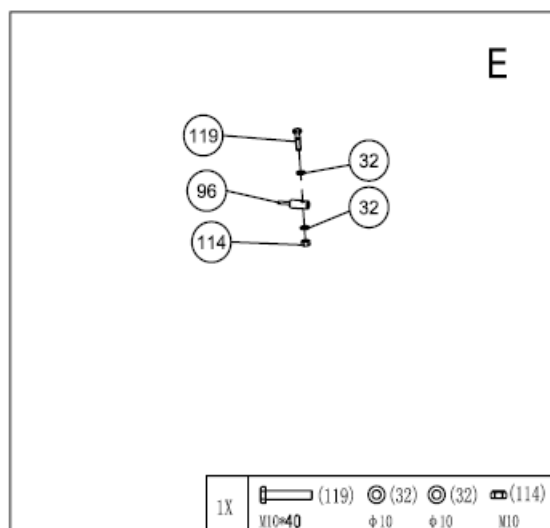
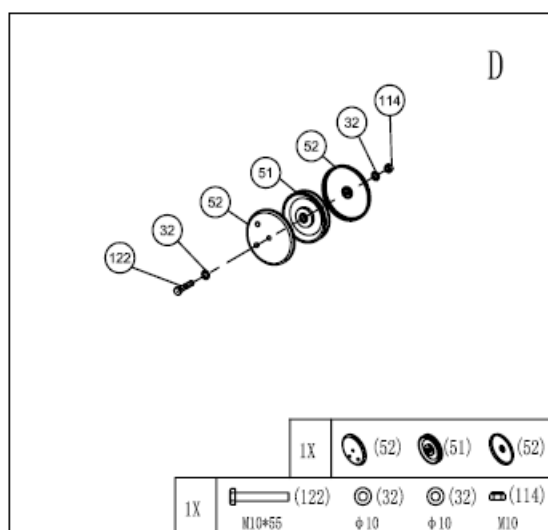
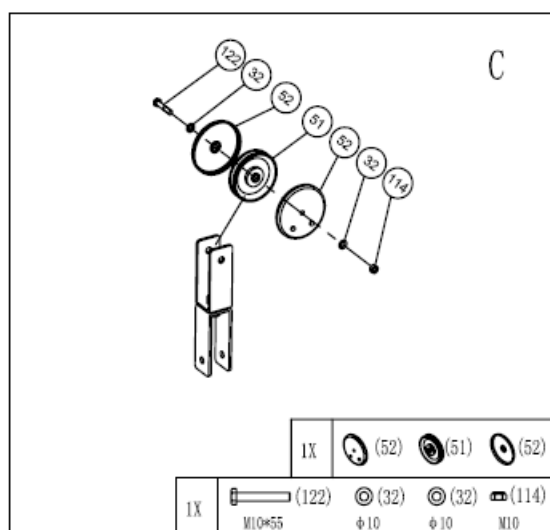
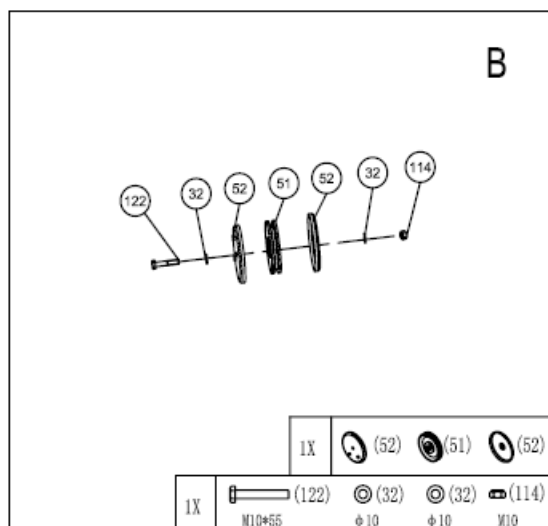
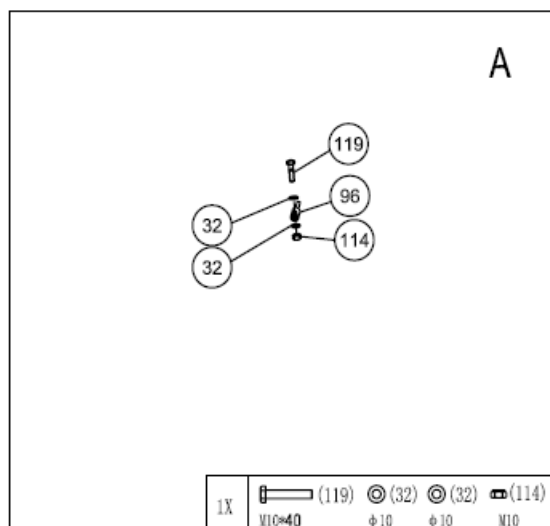
1X



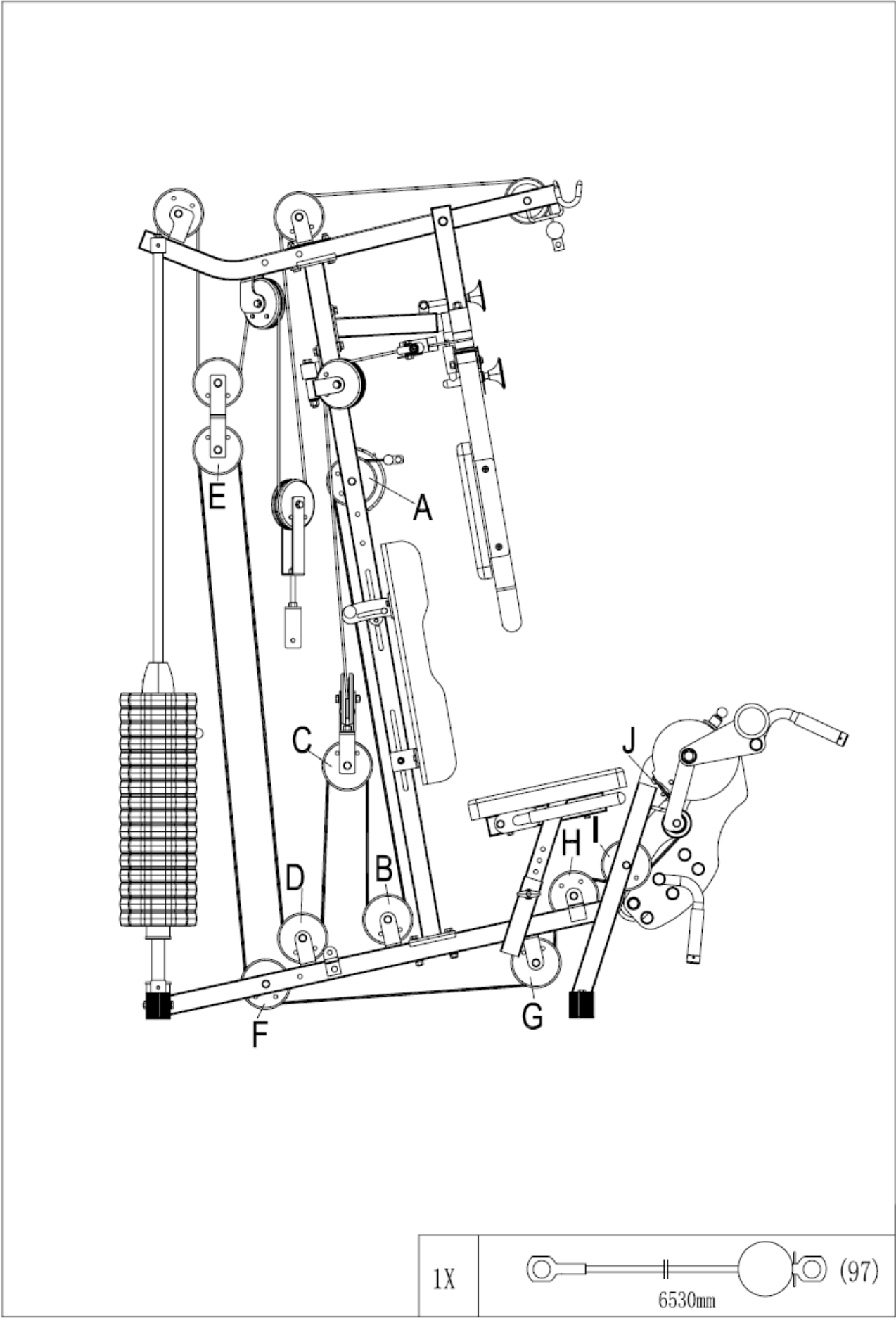
2645mm

(96)

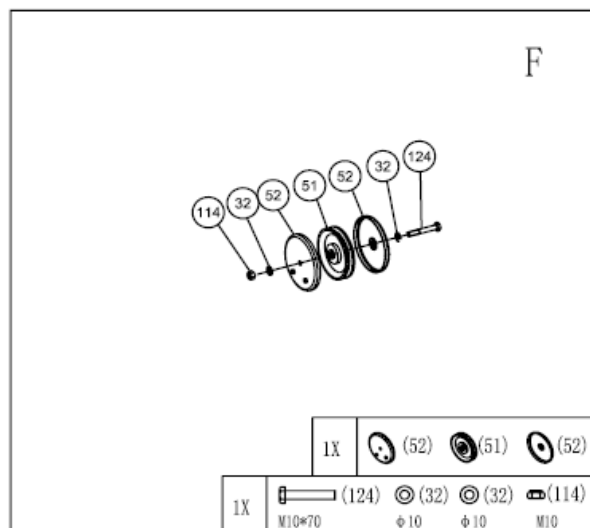
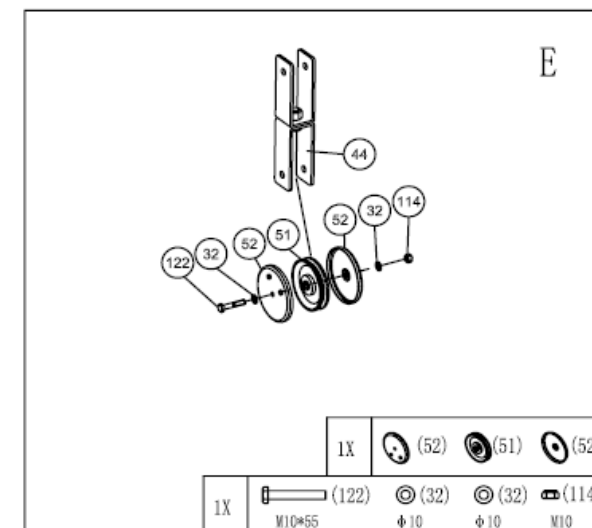
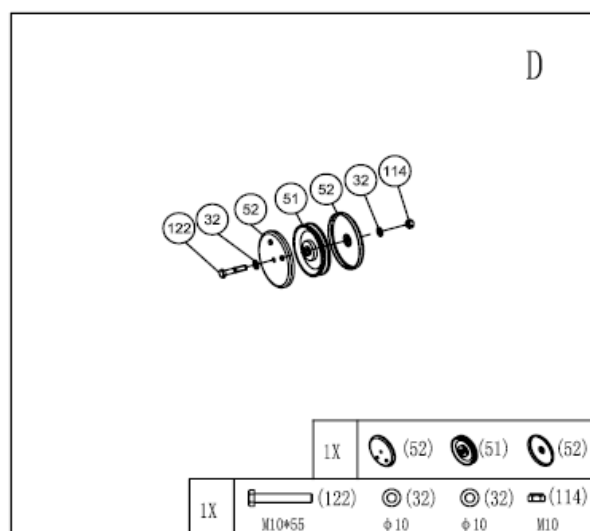
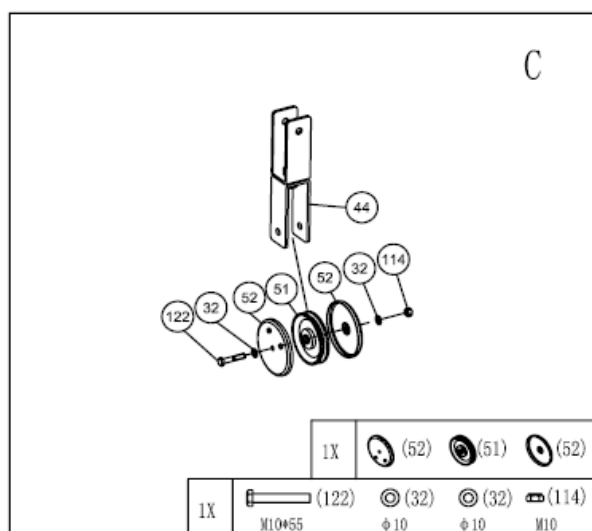
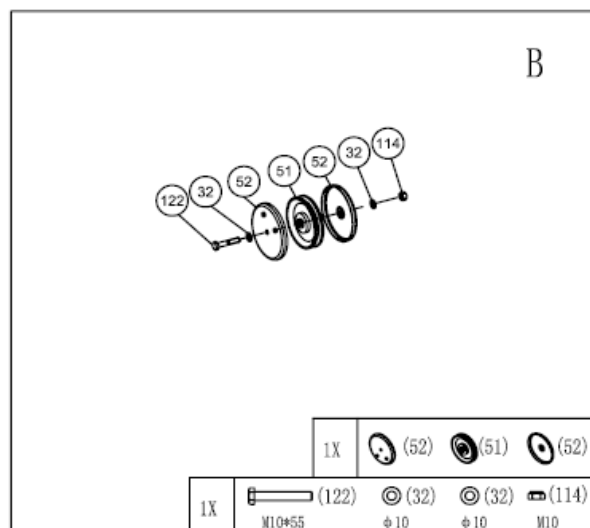
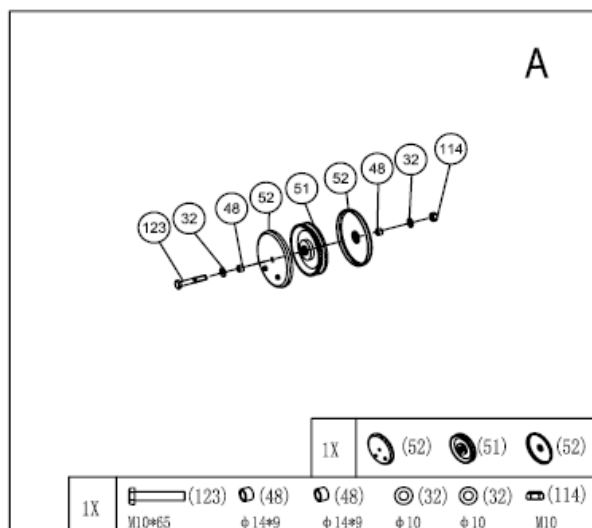
## Krok 20-2



Krok 21-1

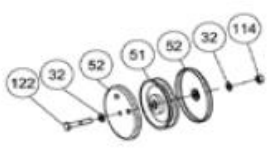


## Krok 21-2



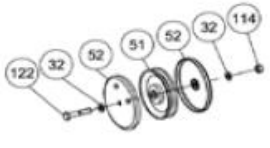
Krok 21-3

G



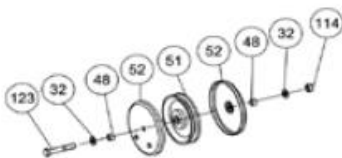
|    |                                                                                   |       |                                                                                   |      |                                                                                   |      |                                                                                   |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1X |  | (122) |  | (32) |  | (32) |  | (114) |
|    | M10*55                                                                            |       | φ 10                                                                              |      | φ 10                                                                              |      | M10                                                                               |       |

H



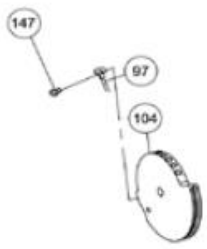
|    |                                                                                     |       |                                                                                     |      |                                                                                     |      |                                                                                     |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1X |  | (122) |  | (32) |  | (32) |  | (114) |
|    | M10*55                                                                              |       | φ 10                                                                                |      | φ 10                                                                                |      | M10                                                                                 |       |

I



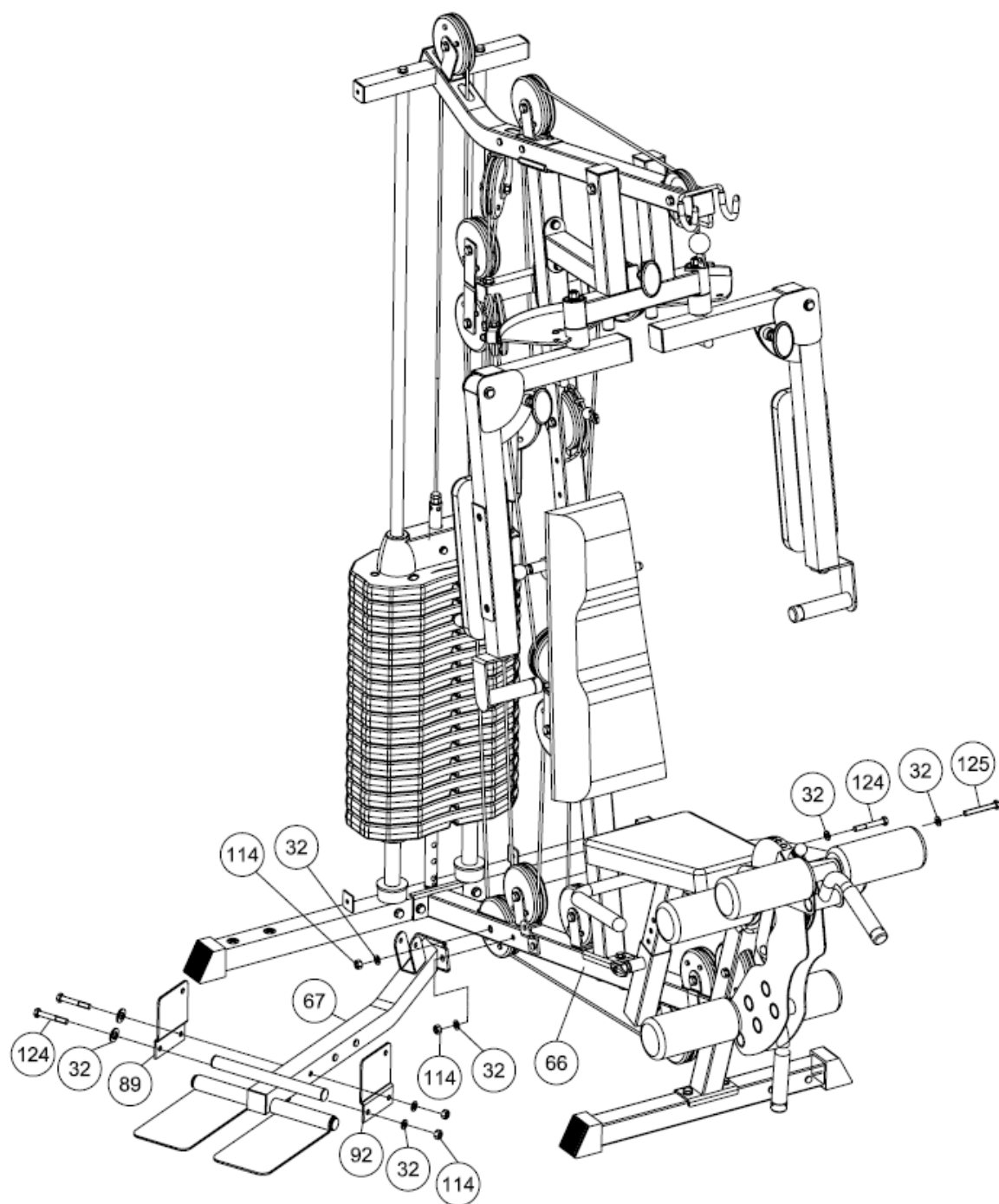
|    |                                                                                     |       |                                                                                     |      |                                                                                     |      |                                                                                     |      |                                                                                     |      |                                                                                     |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1X |  | (123) |  | (48) |  | (48) |  | (32) |  | (32) |  | (114) |
|    | M10*65                                                                              |       | φ 14*9                                                                              |      | φ 14*9                                                                              |      | φ 10                                                                                |      | φ 10                                                                                |      | M10                                                                                 |       |

J



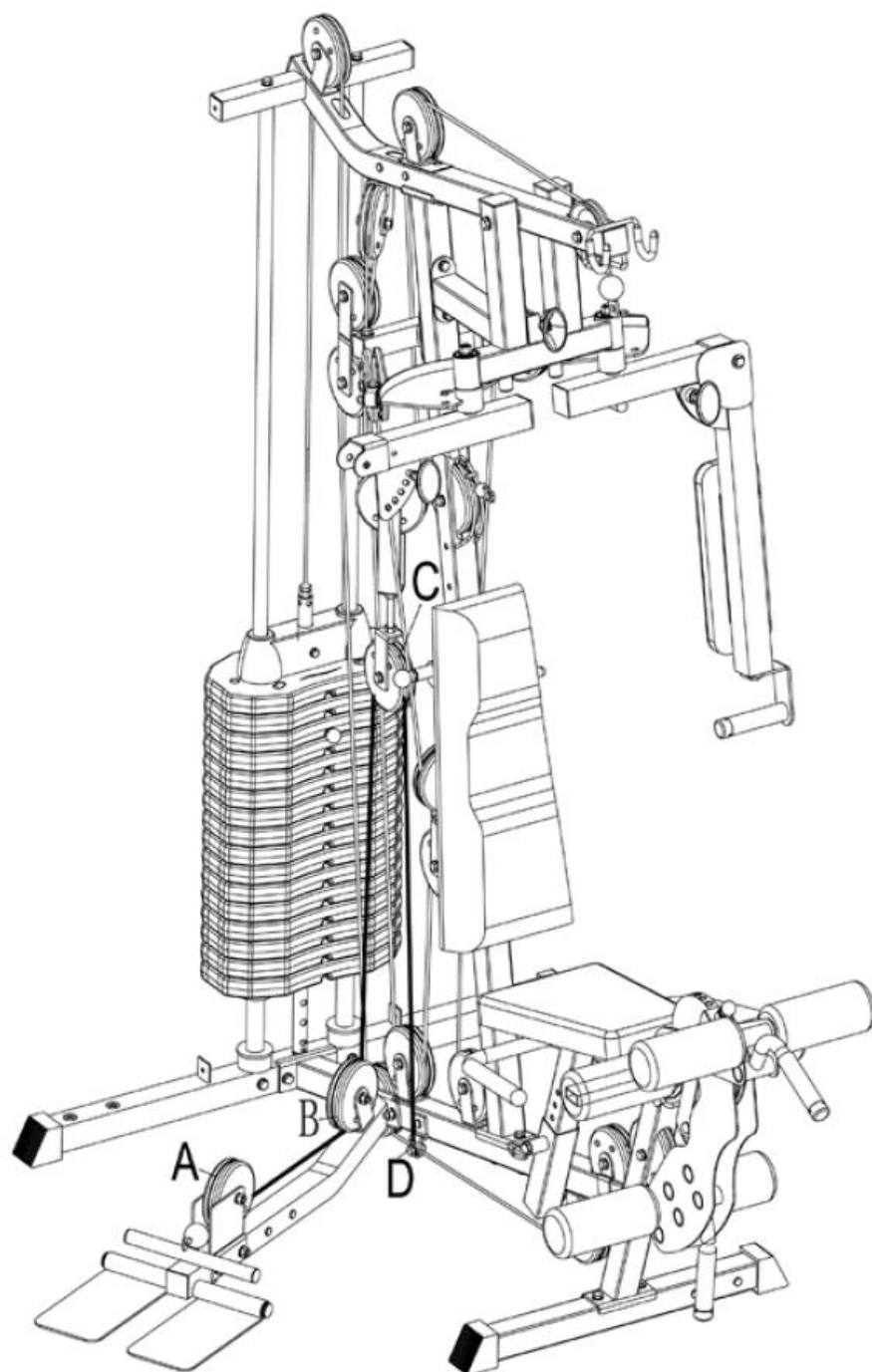
|    |                                                                                       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1X |  | (147) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | M10*20                                                                                |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Krok 22

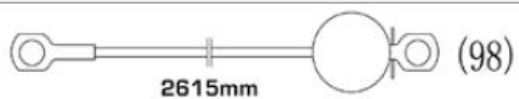


|    |                                                                                           |                                                                                          |                                                                                          |                    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

## Krok 23-1



1X

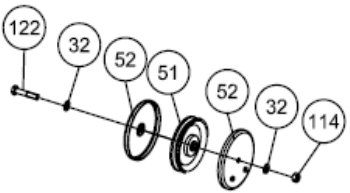


2615mm

(98)

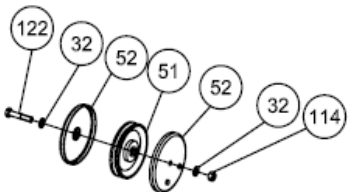
Krok 23-2

A



|    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  |  |  |  |  |  |  |
|    | M10*55                                                                            | φ 10                                                                              | φ 10                                                                              | φ 10                                                                              | φ 10                                                                              | φ 10                                                                              | M10                                                                               |

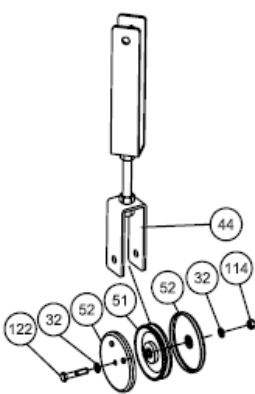
B



|    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  |  |  |
|    | (52)                                                                                | (51)                                                                                | (52)                                                                                |

|    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  |  |  |  |
|    | M10*55                                                                              | φ 10                                                                                | φ 10                                                                                | M10                                                                                 |

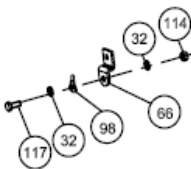
C



|    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  |  |  |
|    | (52)                                                                                | (51)                                                                                | (52)                                                                                |

|    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  |  |  |  |
|    | M10*55                                                                              | φ 10                                                                                | φ 10                                                                                | M10                                                                                 |

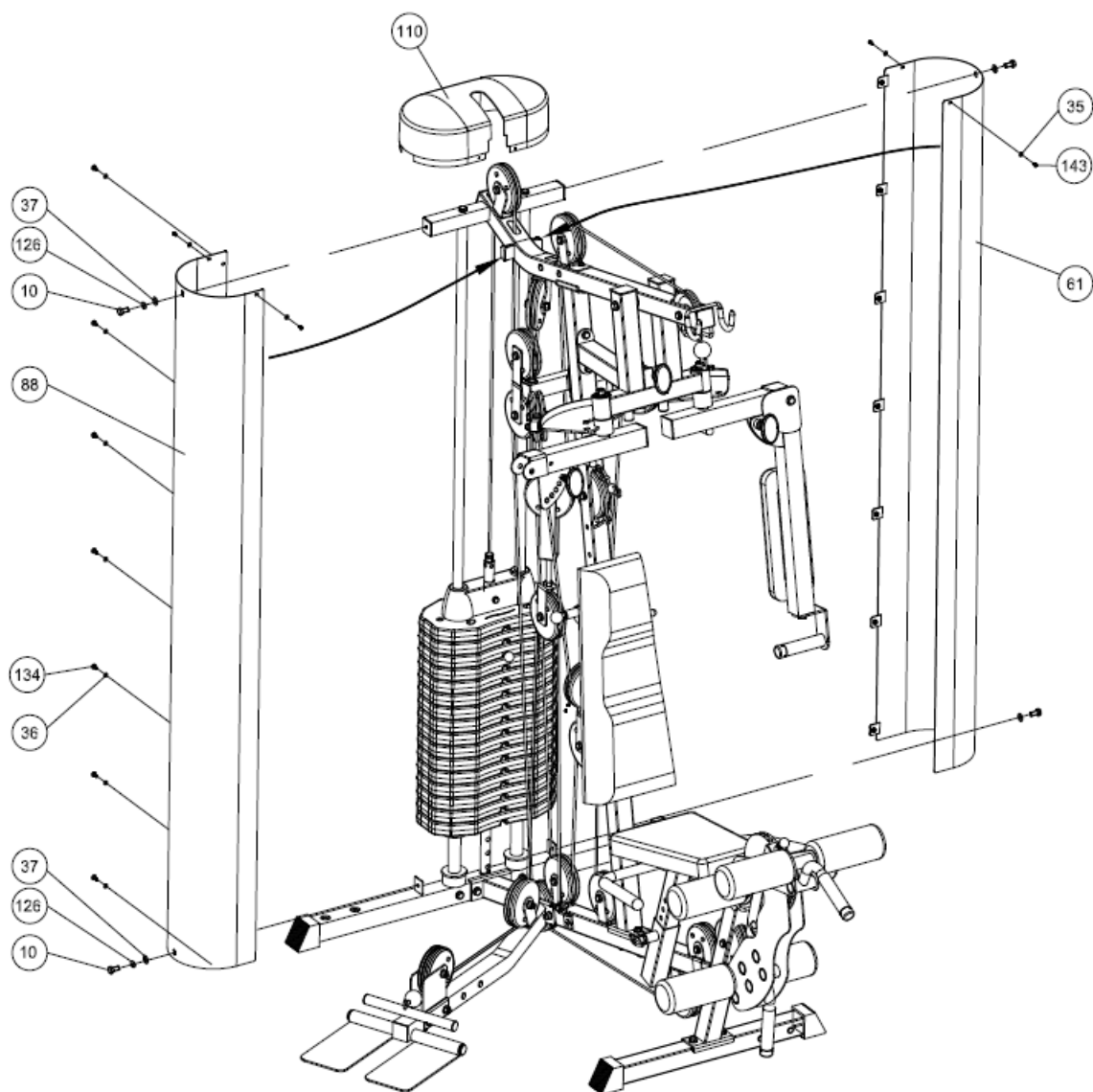
D



|    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  |  |  |
|    | (32)                                                                                  | (32)                                                                                  | (114)                                                                                 |

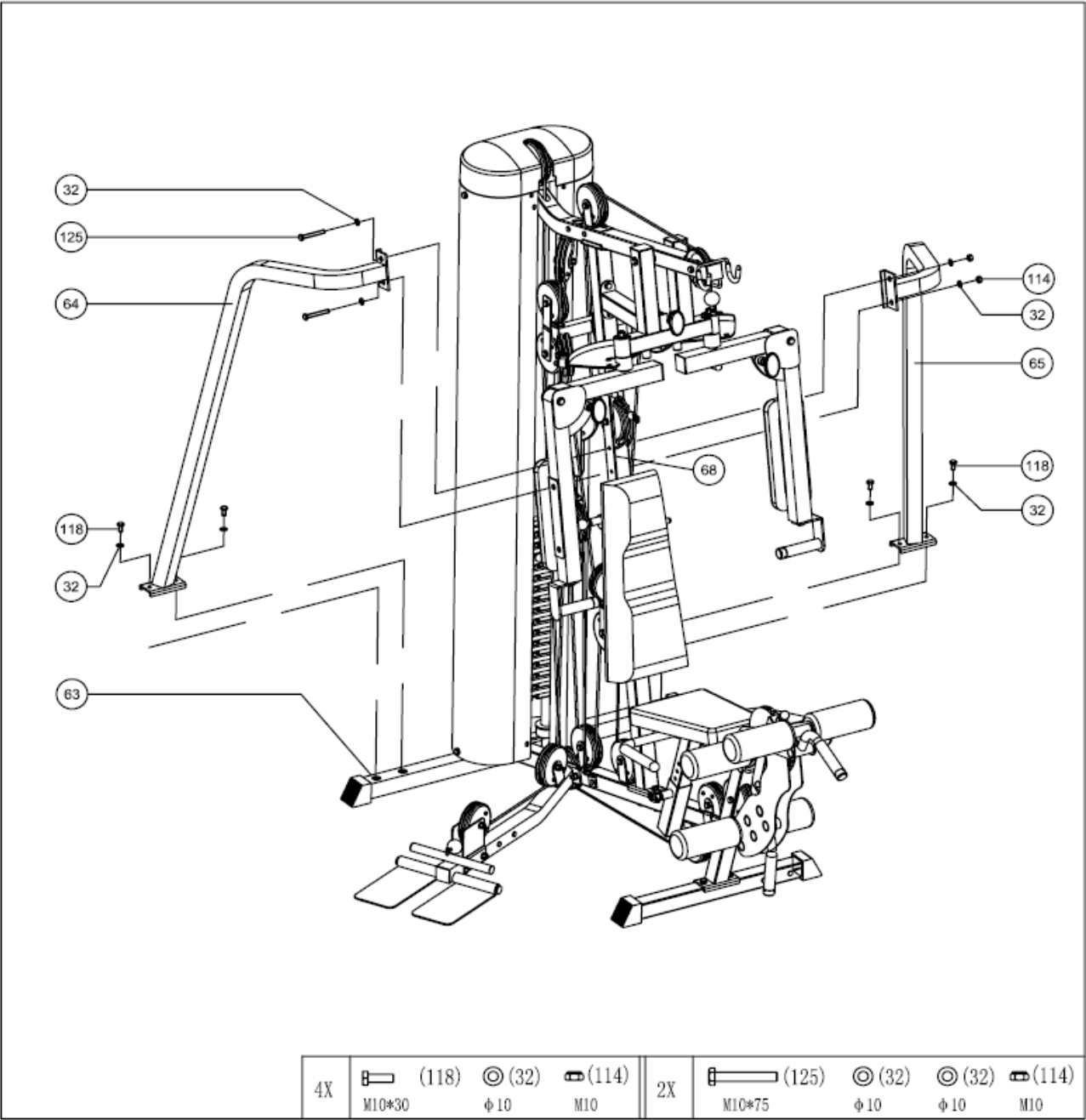
|    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1X |  |  |  |
|    | M10*25                                                                                | φ 10                                                                                  | φ 10                                                                                  |

## Krok 24



|    |                                                                                                          |                                                                                                    |                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4X |  (143)<br>ST4. 2*13 |  (35)<br>Φ 5  |                                                                                                   |
| 7X |  (134)<br>M6*12     |  (36)<br>Φ 6  |                                                                                                   |
| 4X |  (10)<br>M8*15      |  (126)<br>Φ 8 |  (37)<br>Φ 8 |

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 uchwytem dotkniesz 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.



### Wyprostowanie nóg

Pozycja wyjściowa: rękoma należy chwycić za siodło 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 siodło 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 przeprostowywuj 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 bolce. 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 ćwiczeniu 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

- Zanim ustawisz stację na nogi, musi zostać poprawnie ustawiona wysokość siedzłka.
- 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.
- Jeśli została ustawiona optymalna wysokość, wsuń okrągłe obicie na oś.



### **Przestawienie stacji na nogi**

#### Funkcja wyprostów nóg

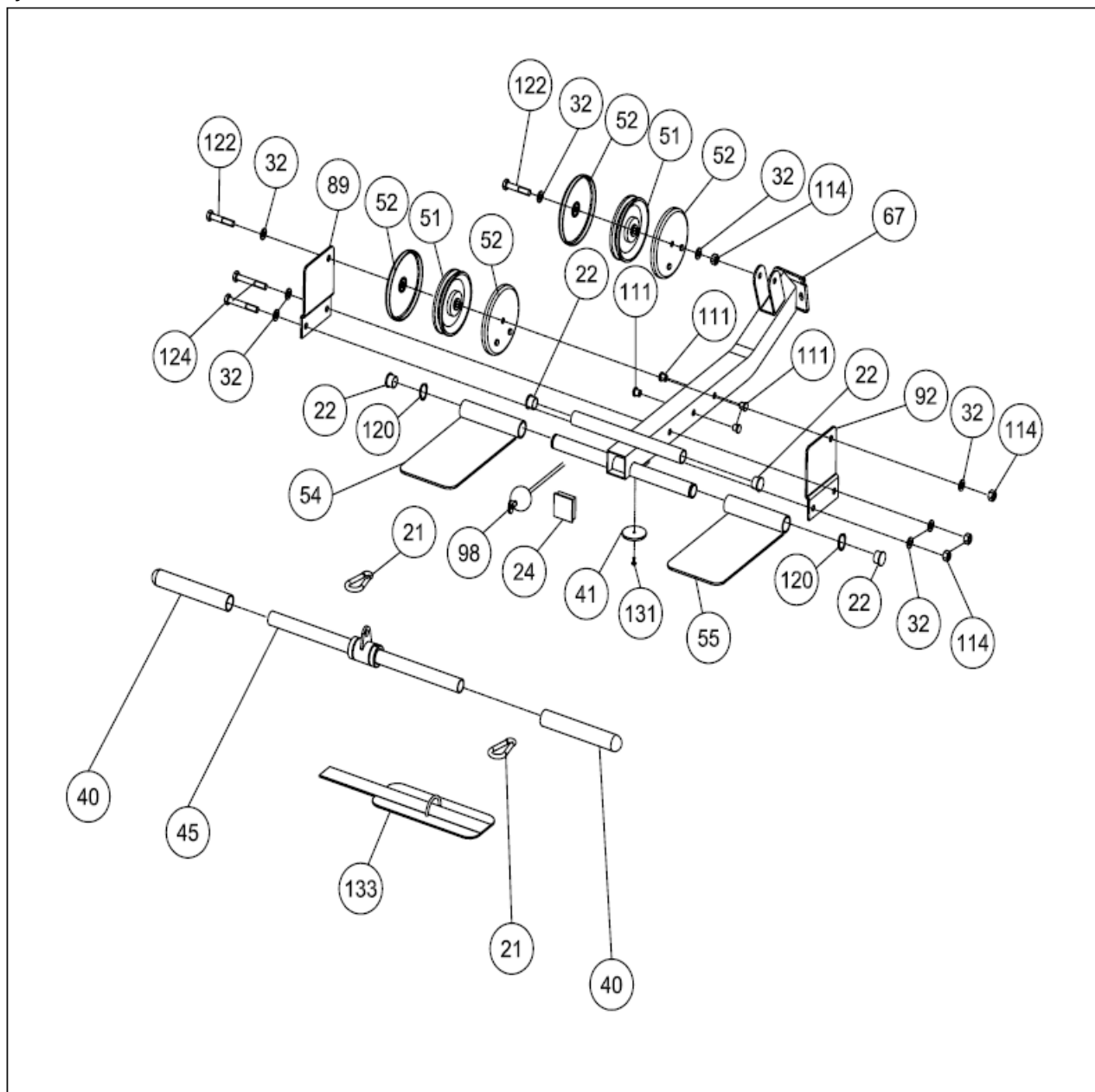
Wyciągnij bolec i obniż moduł nożny. Im dalej przesuniesz w dół, tym większe będzie napięcie mięśni. Puść bolec w wybranej pozycji.

#### Funkcja zgięcia nóg

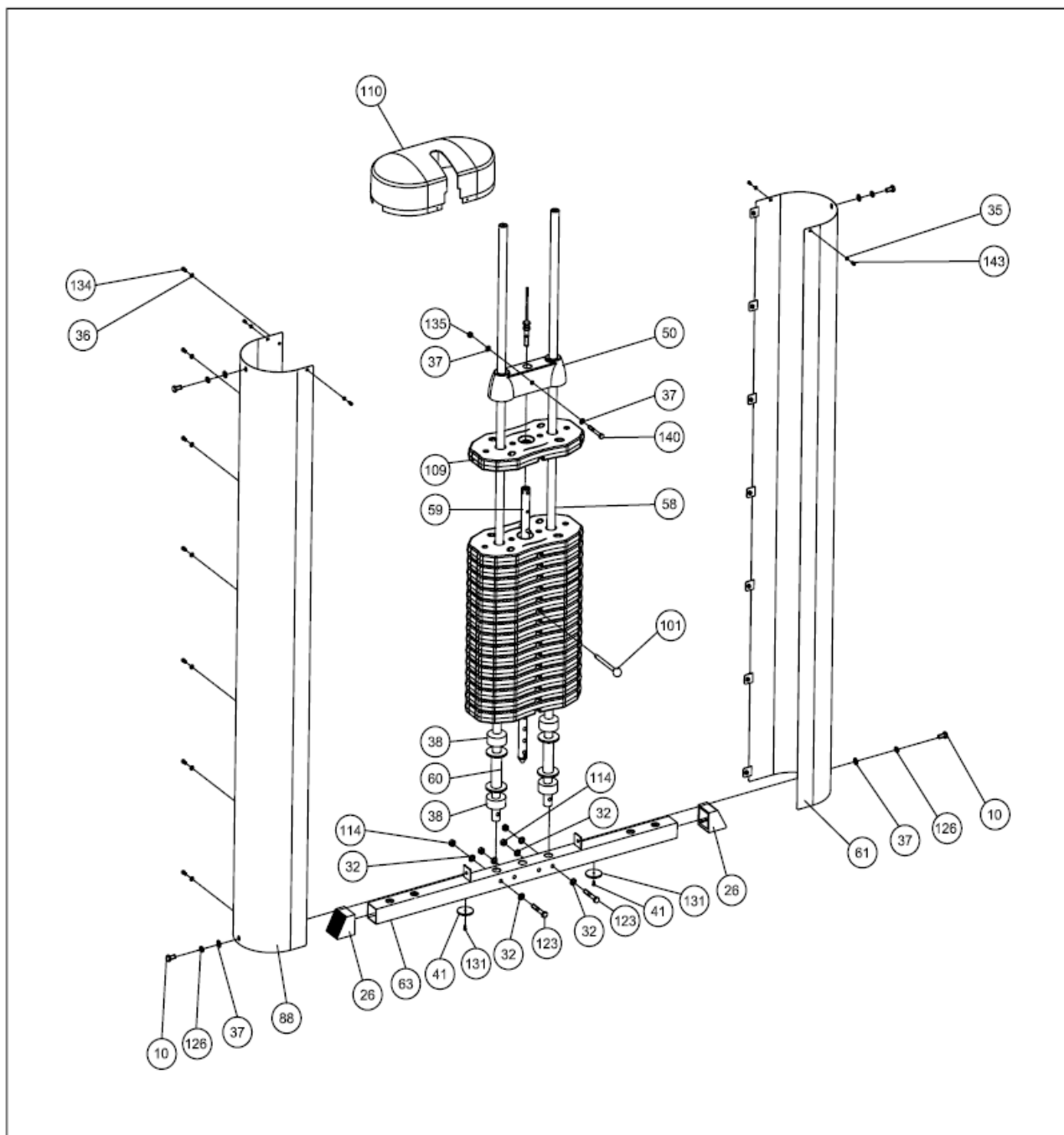
Wyciągnij bolec i podnieś moduł nożny. Im dalej przesuniesz w górę, tym większe będzie napięcie mięśni. Puść bolec w wybranej pozycji. Przy wyborze wagi musisz uważać, ponieważ moduł nożny ma stosunkowo dużą wagę własną. Z tego powodu musi w odpowiednim zakresie zostać odciążony, tak żeby można było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

**6. Rysunek**

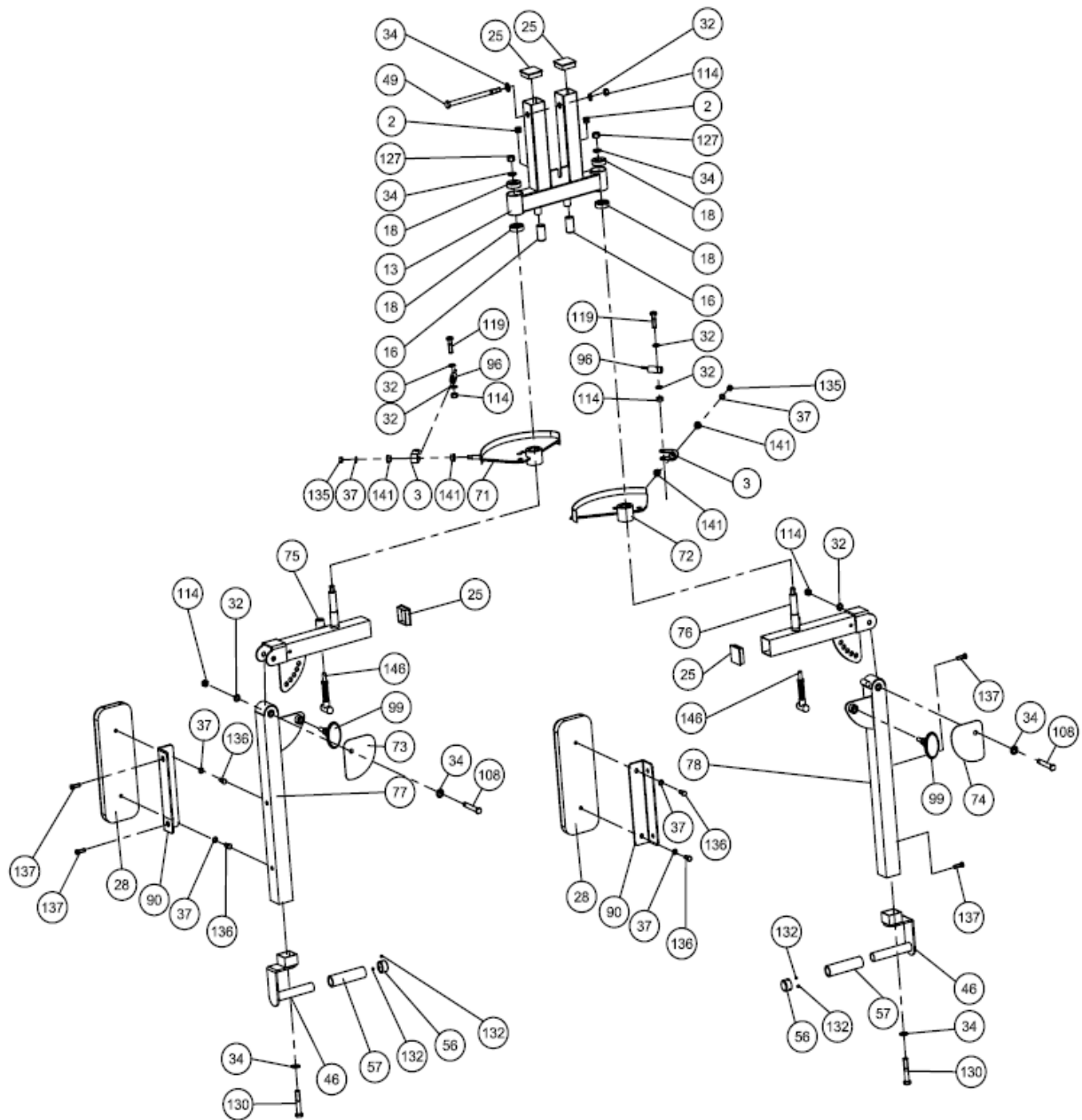
Rysunek 1



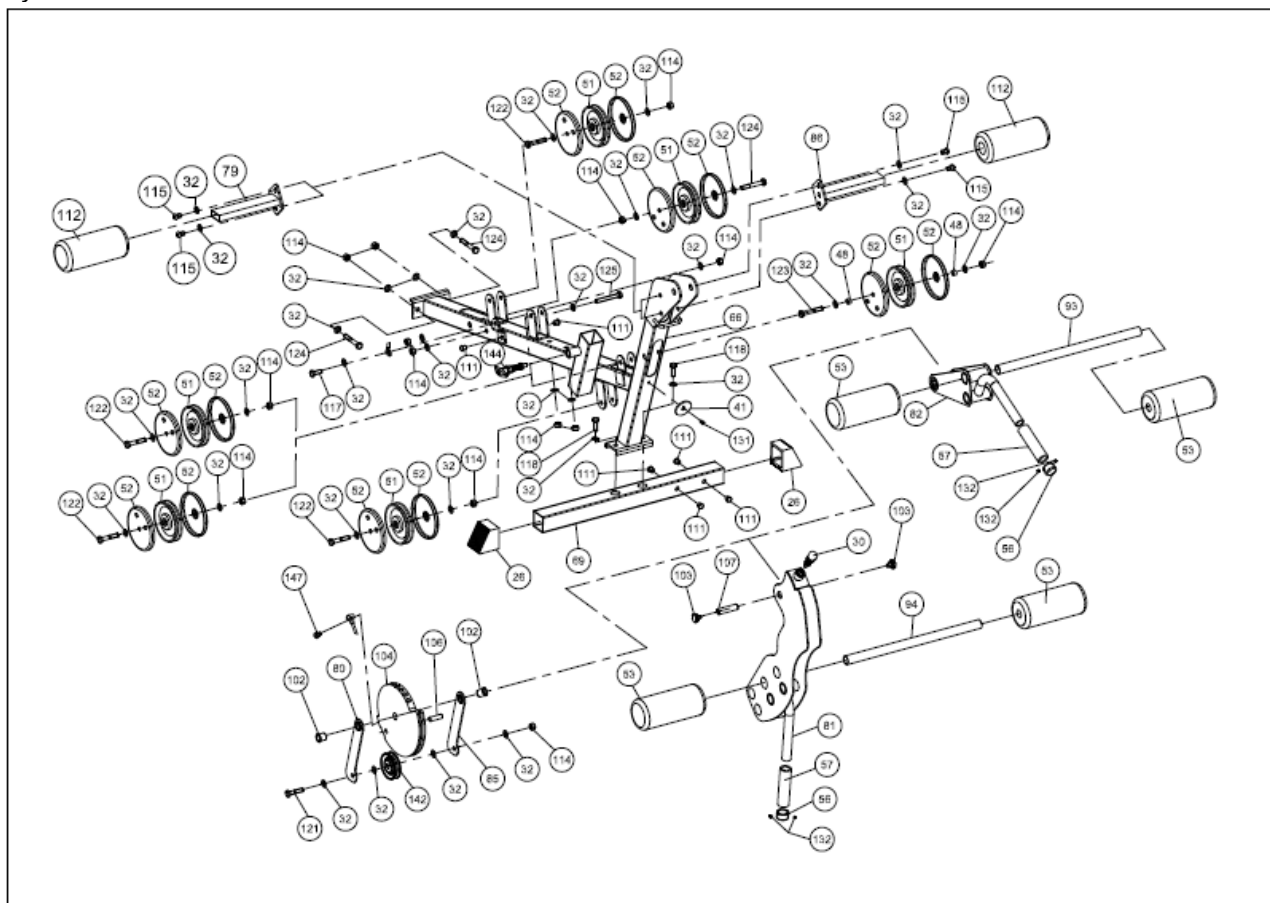
Rysunek 2



Rysunek 3



Rysunek 4





## 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 Lateaufnahme                             | 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                        | Ø24xØ19.5x1.42      | 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 Bizepsstange                                | 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      | Abstandshalter                                            | Spacer                                           | Ø14x12              | 2              |
| -48      | Abstandshalter                                            | Spacer                                           | Ø14x9               | 4              |
| -49      | Sechskantschraube                                         | Hexhead bolt                                     | M10                 | 1              |
| -50      | Topgewichtesplattenabdeckung                              | Top cover for weight plates                      |                     | 1              |
| -51      | Rolle                                                     | Pulley                                           | Ø117xØ10x26         | 21             |
| -52      | Rollenabdeckung                                           | 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      | Gewichteauswahlstab                                       | Weight selection rod                             |                     | 1              |
| -60      | Abstandshalter für aufrüstset                             | Spacer for weight increasing set                 |                     | 2              |
| -61      | Gewichtesverkleidung, 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   | Höhenverstellelement 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   | Gewichtevertlebung, 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           |
| -96*  | Seilzug                                   | Cable                                           | 2645mm           |
| -97*  | Seilzug                                   | Cable                                           | 6530mm           |
| -98*  | Seilzug                                   | Cable                                           | 2615mm           |
| -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          |
| -102  | Buchse                                    | Bushing                                         | Ø23xØ20x16,2     |
| -103  | Schraube für Beincurler                   | Screw for legcurler                             | M8x20            |
| -104  | Winkel Verstellelement für Beincurler     | Angle adjustment for legcurler                  | 1                |
| -105  | Führung für Neigungsverstellung           | Slip pin                                        | 1                |
| -106  | Anschlag                                  | Limited pin                                     | Ø12x40           |
| -107  | Gewindehülse für Legcurler                | Threadtube for legcurler                        | 1                |
| -108  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x84           |
| -109  | Gewichtescheiben                          | Weight plate                                    | 5kg              |
| -110  | Gewichtecoverabdeckung                    | Shroud topcover                                 | 1                |
| -111  | Lochabdeckung                             | Decoration cap                                  | 14               |
| -112* | Schaumstoffrolle                          | Foam roller                                     | Ø90xØ35x200      |
| -113  | Rollenaufnahme für Butterflyarm, rechts   | Pulleybracket for butterflyarm, right side      | 1                |
| -114  | Mutter, selbstsichernd                    | Safety nut                                      | M10              |
| -115  | Innensechskantschraube                    | allenscrew                                      | M10x15           |
| -116  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x20           |
| -117  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x25           |
| -118  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x30           |
| -119  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x40           |
| -120  | Federring                                 | Spring washer                                   | Ø25              |
| -121  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x45           |
| -122  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x55           |
| -123  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x65           |
| -124  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x70           |
| -125  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M10x75           |
| -126  | Federring                                 | Spring washer                                   | Ø8,1xØ13,1xt 1,6 |
| -127  | Mutter, selbstsichernd                    | Safety nut                                      | M12              |
| -128  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M12x115          |
| -129  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M12x25           |
| -130  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M12x70           |
| -131  | Kreuzschlitzschraube                      | Crosshead screw                                 | M5x5             |
| -132  | Innensechskantschraube                    | Allenscrew                                      | M5x4             |
| -133  | Fußmanschette                             | Leg strap                                       | 1                |
| -134  | Kreuzschlitzschraube                      | Crosshead screw                                 | M6x12            |
| -135  | Mutter, selbstsichernd                    | Safety nut                                      | M8               |
| -136  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M8x20            |
| -137  | Innensechskantschraube                    | Allenscrew                                      | M8x25            |
| -138  | Kreuzschlitzschraube                      | Crosshead screw                                 | M8x30            |
| -139  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M8x65            |
| -140  | Sechskantschraube                         | Hexhead screw                                   | M8x70            |
| -141  | Unterlegscheibe                           | Washer                                          | Ø22xØ16xØ10x8    |
| -142  | Rolle, klein                              | Pulley, small                                   | Ø76              |
| -143  | Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend    | Cross head Screw                                | S14,2x13         |
| -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           |

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](mailto:biuro@finnlo.com.pl),  
[www.finnlo.com.pl](http://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](mailto:biuro@finnlo.com.pl)  
[www.finnlo.com.pl](http://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)

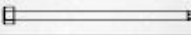
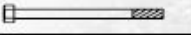
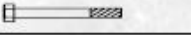
## 3. Montaż

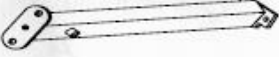
W celu ułatwienia montażu atlasu, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

### **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.

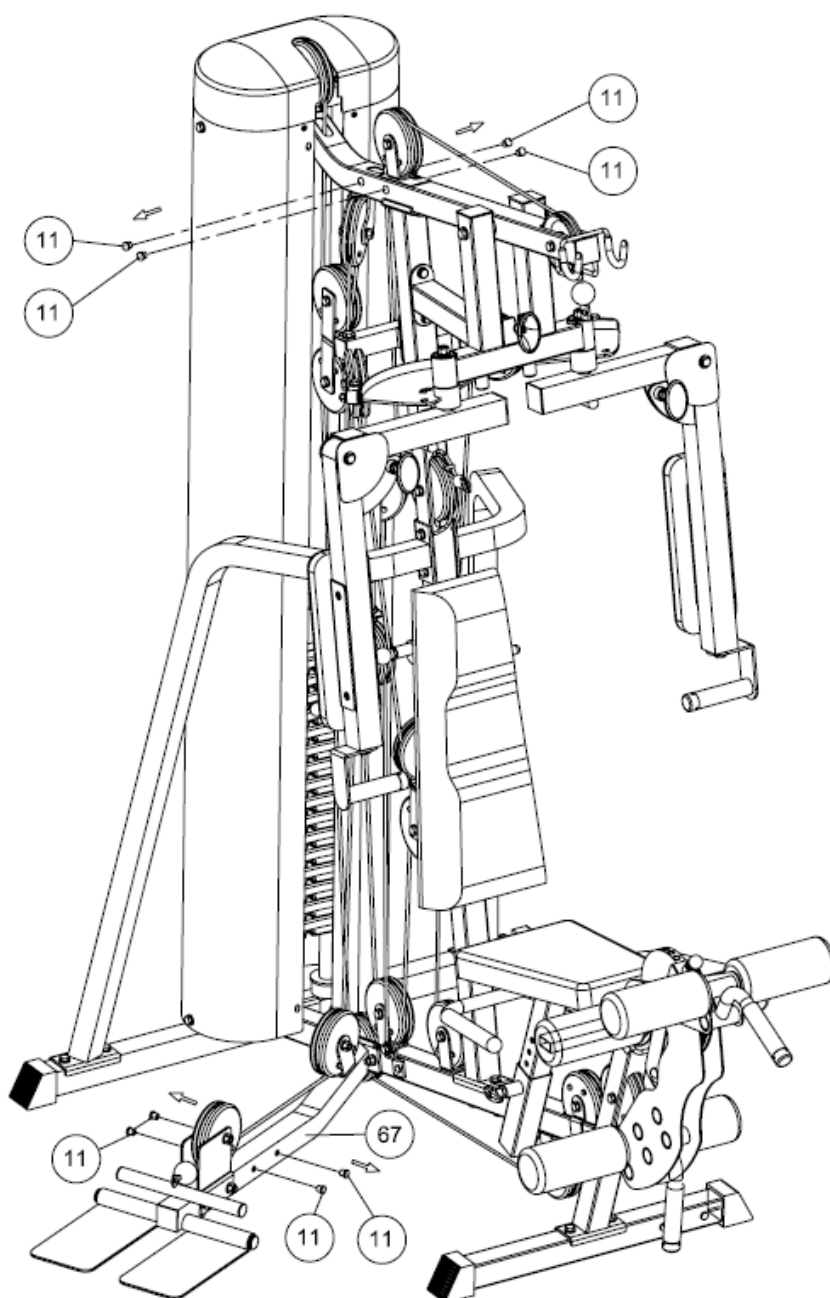
## 3.1. Lista kontrolna

|                                                                                   |                |    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|--|
|  | M12*170        | 2  |  |
|  | M10*150        | 1  |  |
|  | M10*110        | 1  |  |
|  | M10*105        | 1  |  |
|  | M10*70         | 6  |  |
|  | M10*55         | 1  |  |
|  | M12            | 2  |  |
|  | M10            | 12 |  |
|  | Ø10.5*Ø20*t1.5 | 20 |  |
|  | Ø10.5*Ø30*t2.5 | 4  |  |
|  | Ø13*Ø24*t2     | 4  |  |
|  |                | 5  |  |
|  |                | 10 |  |
|  | Ø16*Ø10*10     | 1  |  |

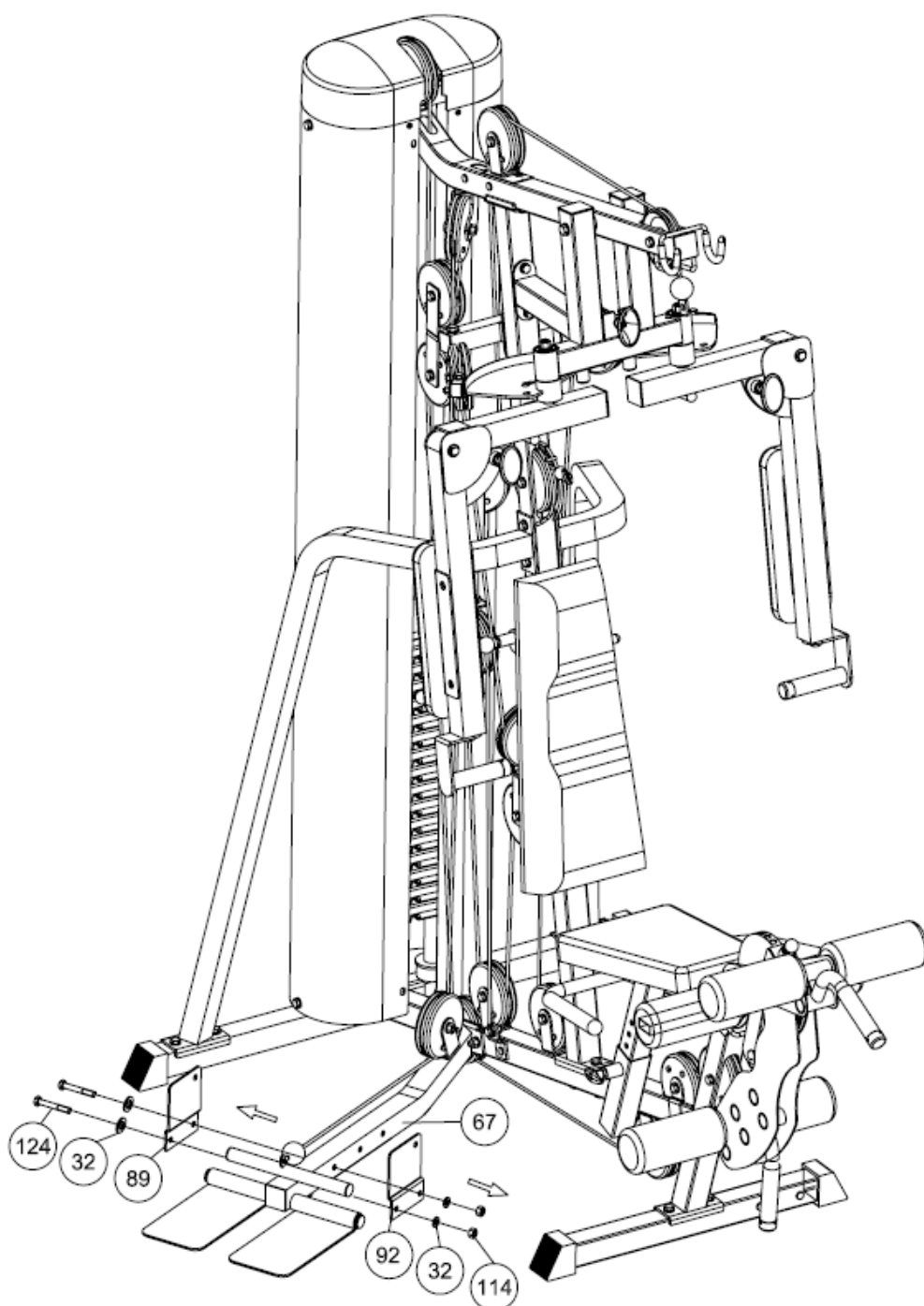
|                                                                                             |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|           | 1 |  |
|           | 1 |  |
|           | 1 |  |
|          | 2 |  |
|  L=7350mm | 1 |  |
|          | 1 |  |
|           | 1 |  |
|           | 1 |  |
|           | 3 |  |

### 3.2. Montaż krok po kroku

#### Krok 1

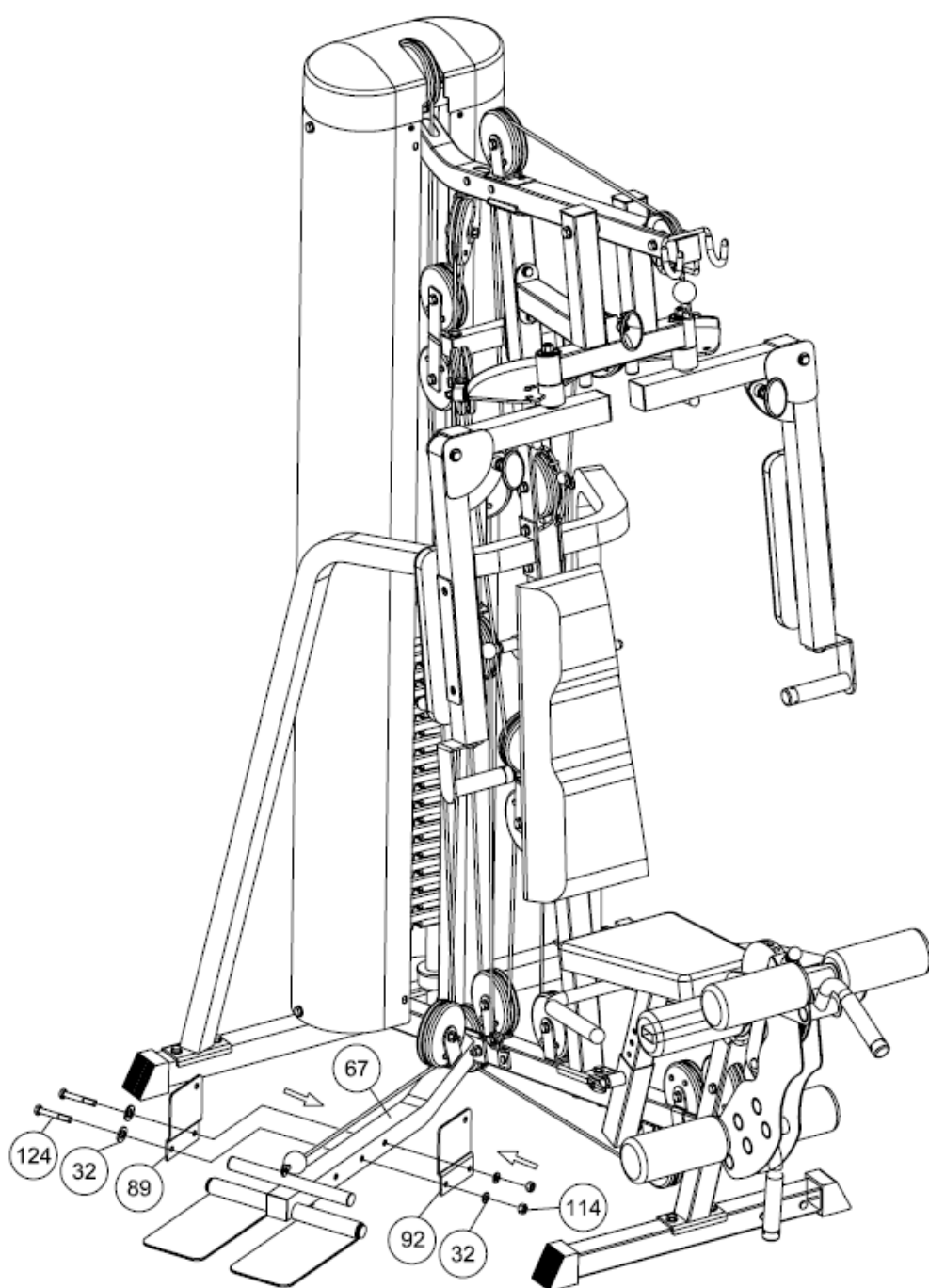


Krok 2

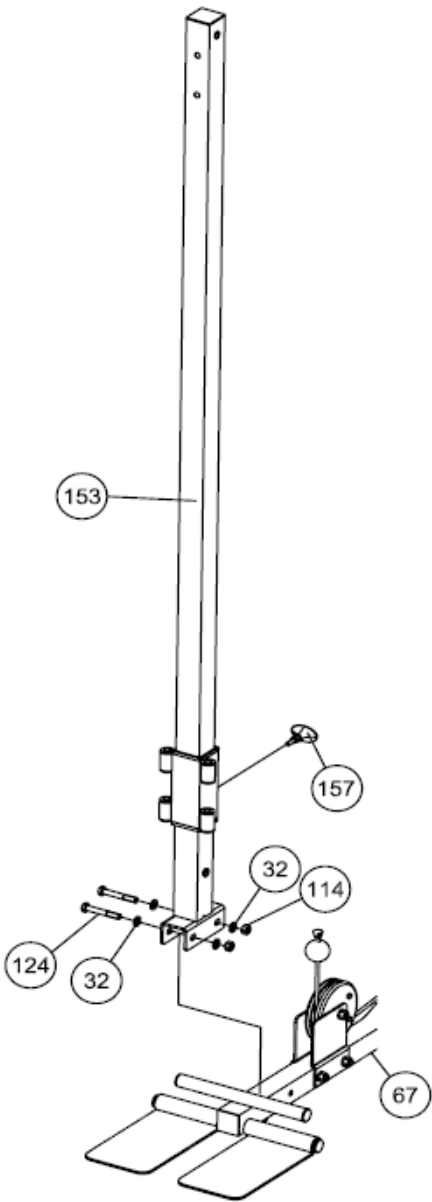


Usuń pozycje 89 i 92!

## Krok 3

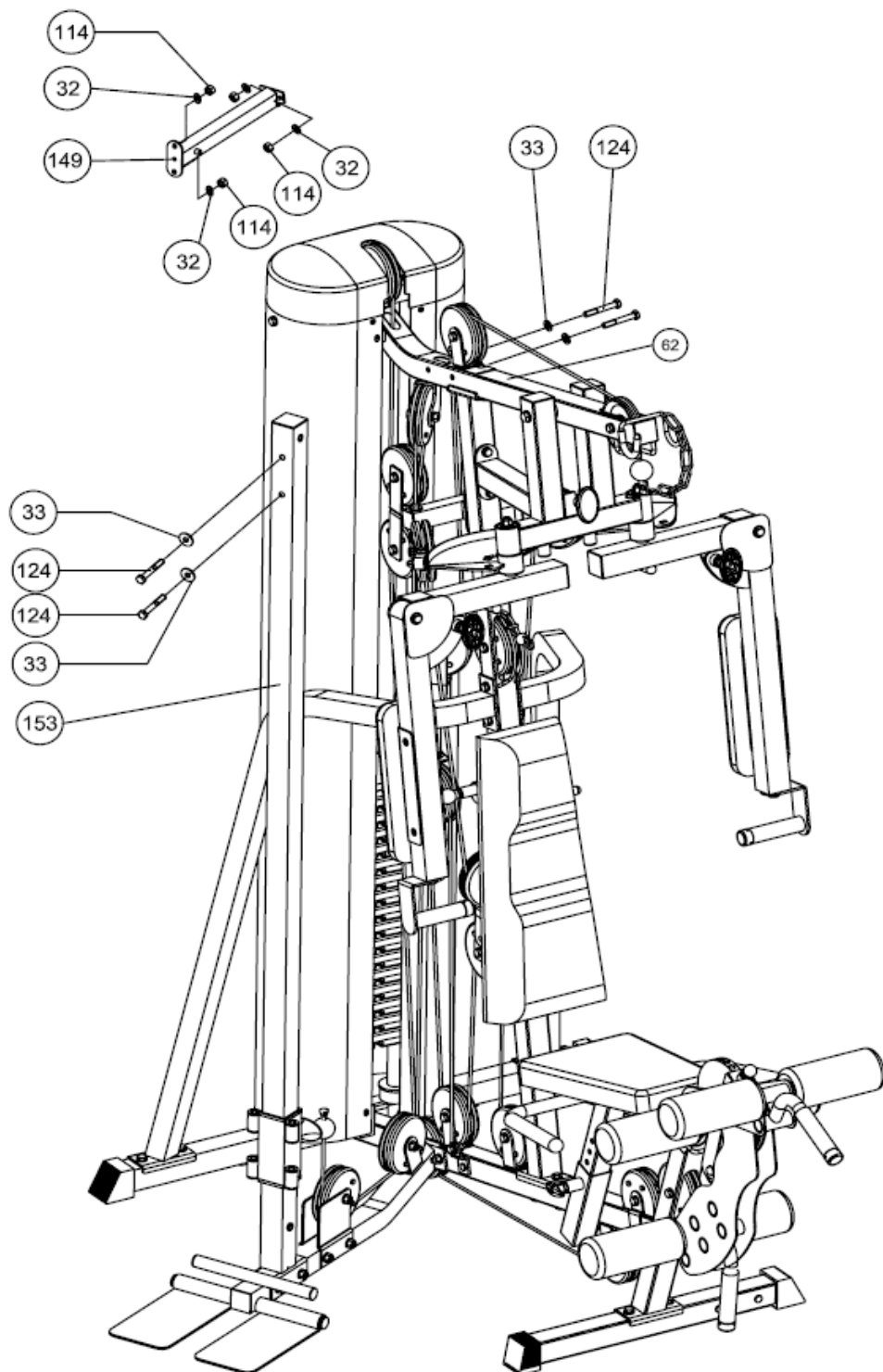


Krok 4



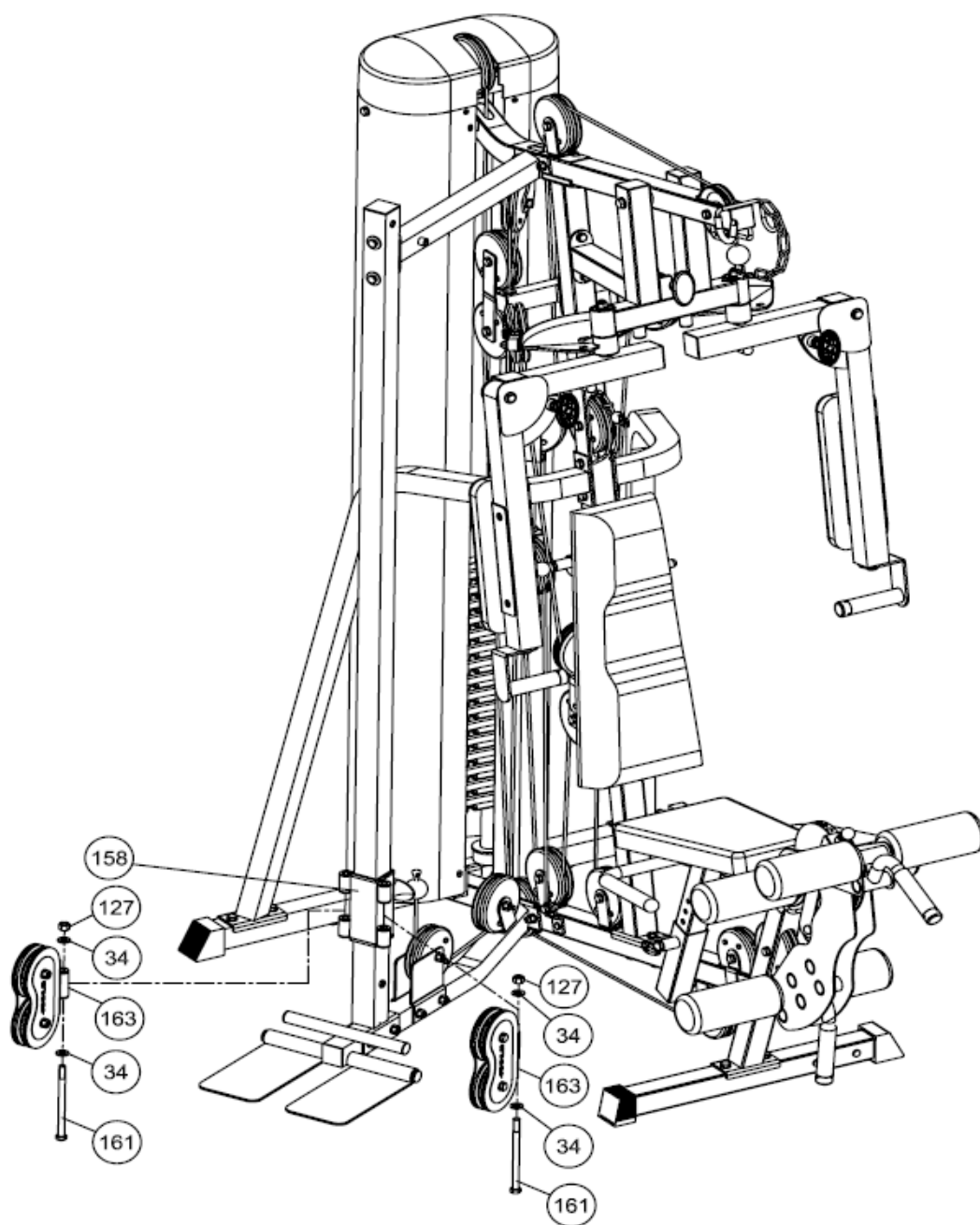
|    |                                                                                           |    |                                                                                           |                                                                                            |            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

## Krok 5



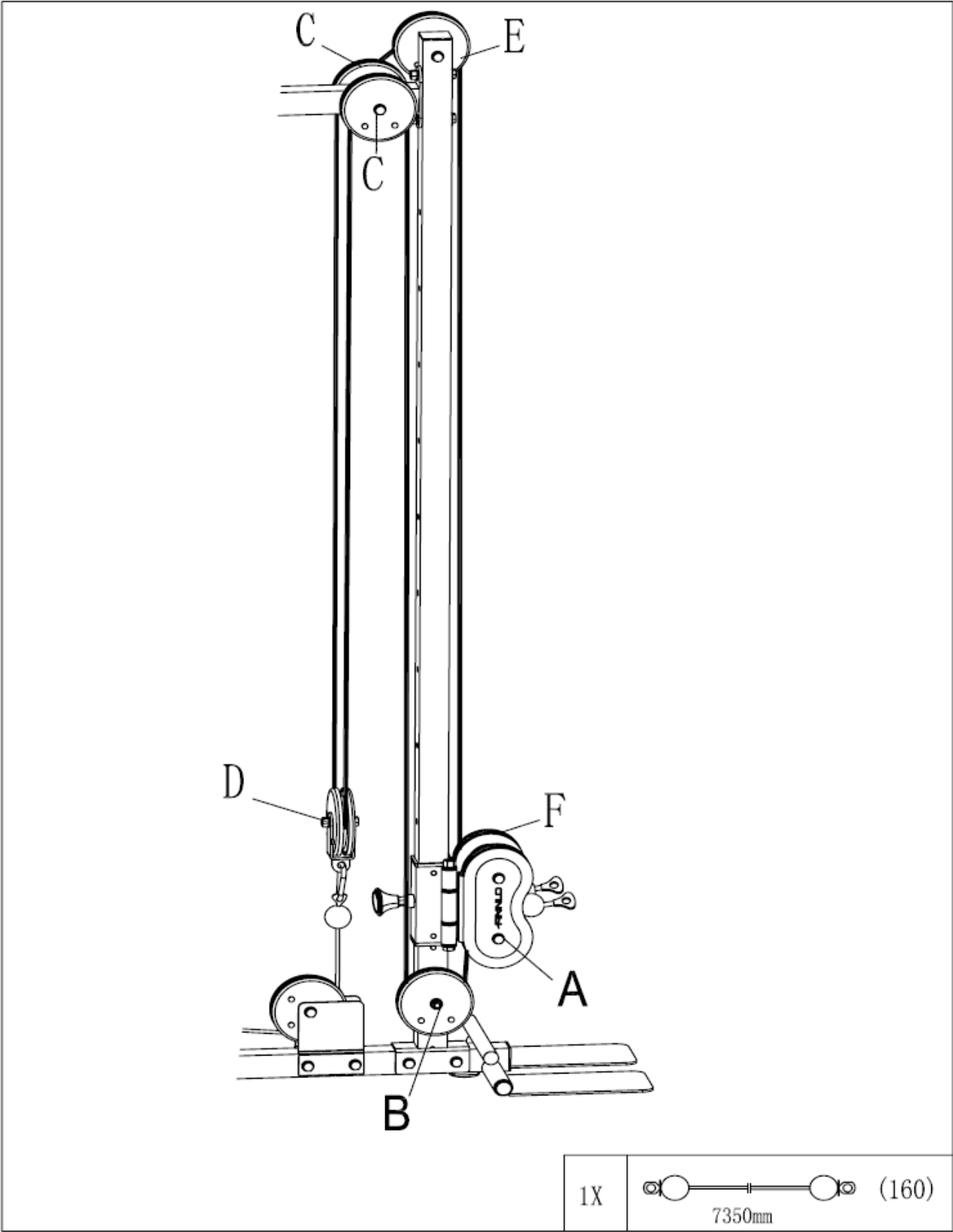
|    |        |      |      |       |    |        |      |      |       |
|----|--------|------|------|-------|----|--------|------|------|-------|
| 2X | (124)  | (33) | (32) | (114) | 2X | (124)  | (33) | (32) | (114) |
|    | M10*70 | φ 10 | φ 10 | M10   |    | M10*70 | φ 10 | φ 10 | M10   |

## Krok 6

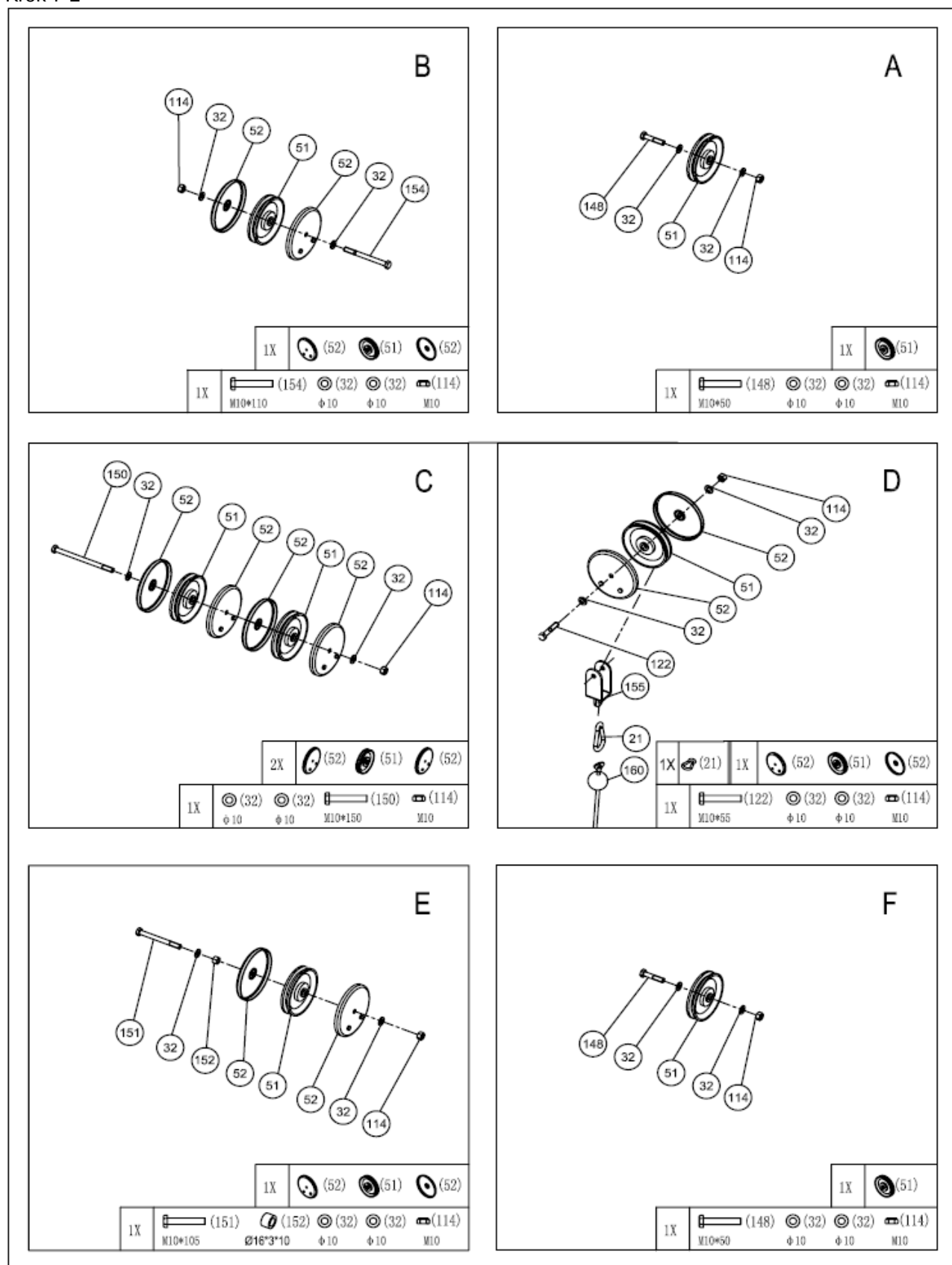


|    |                                                                                           |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2X |  (161) |  (34) |  (34) |  (127) |
|    | M12*170                                                                                   | φ 12                                                                                       | φ 12                                                                                       | M12                                                                                         |

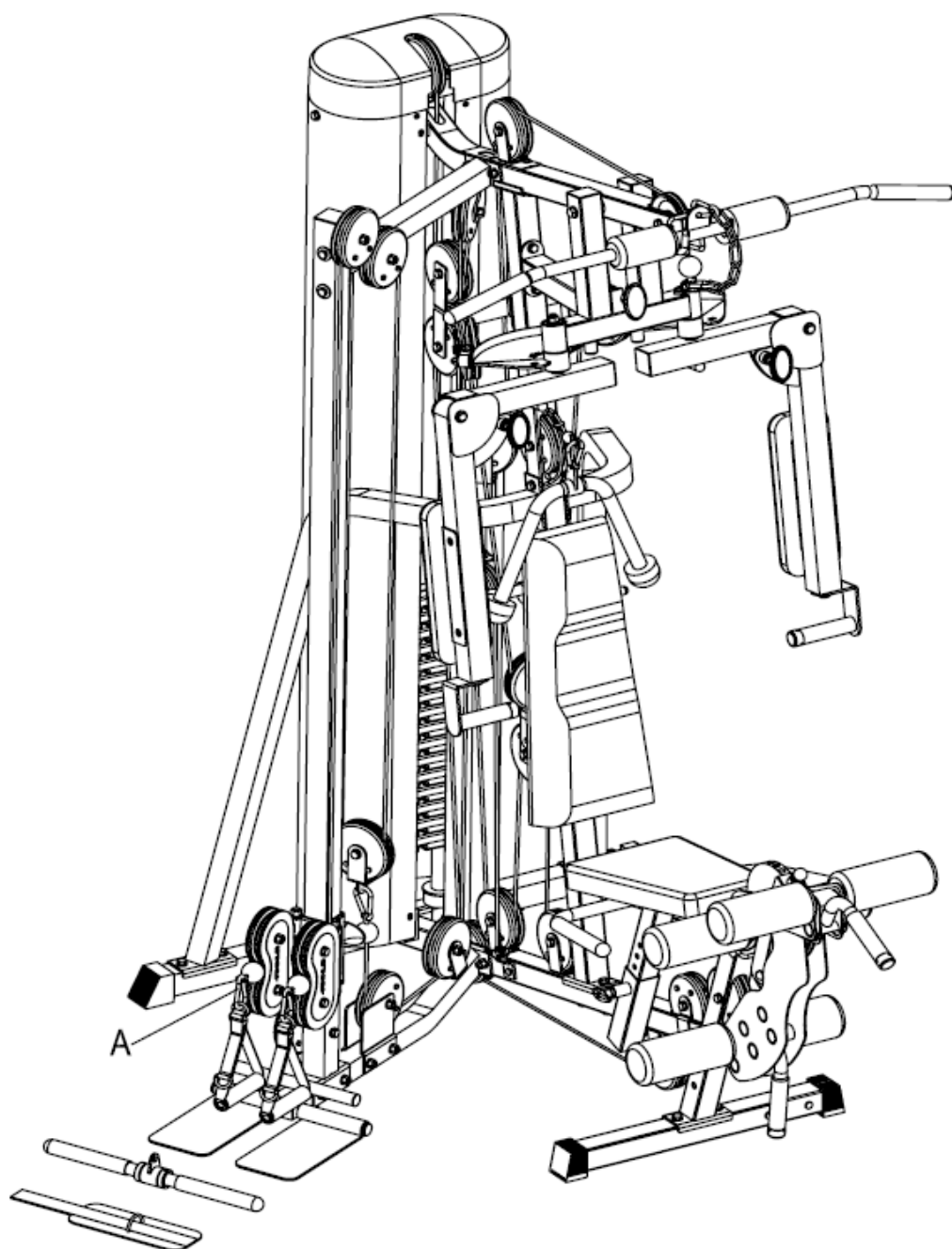
Krok 7-1



## Krok 7-2



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: przesunąć 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 pokrętkę 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 pokrętkę FINNLO, aż słyszalnie kliknie i dokręć je.



## 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](mailto:biuro@finnlo.com.pl),  
[www.finnlo.com.pl](http://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](mailto:biuro@finnlo.com.pl)  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)

# Prasa do nóg



## 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 jest niedozwolone i 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)

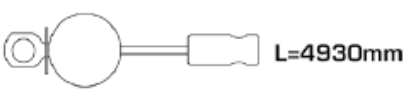
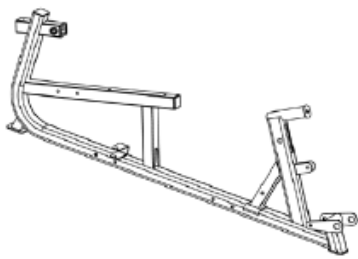
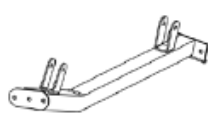
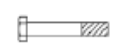
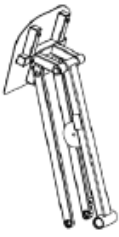
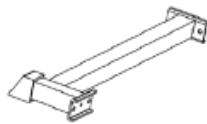
## 3. Montaż

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**

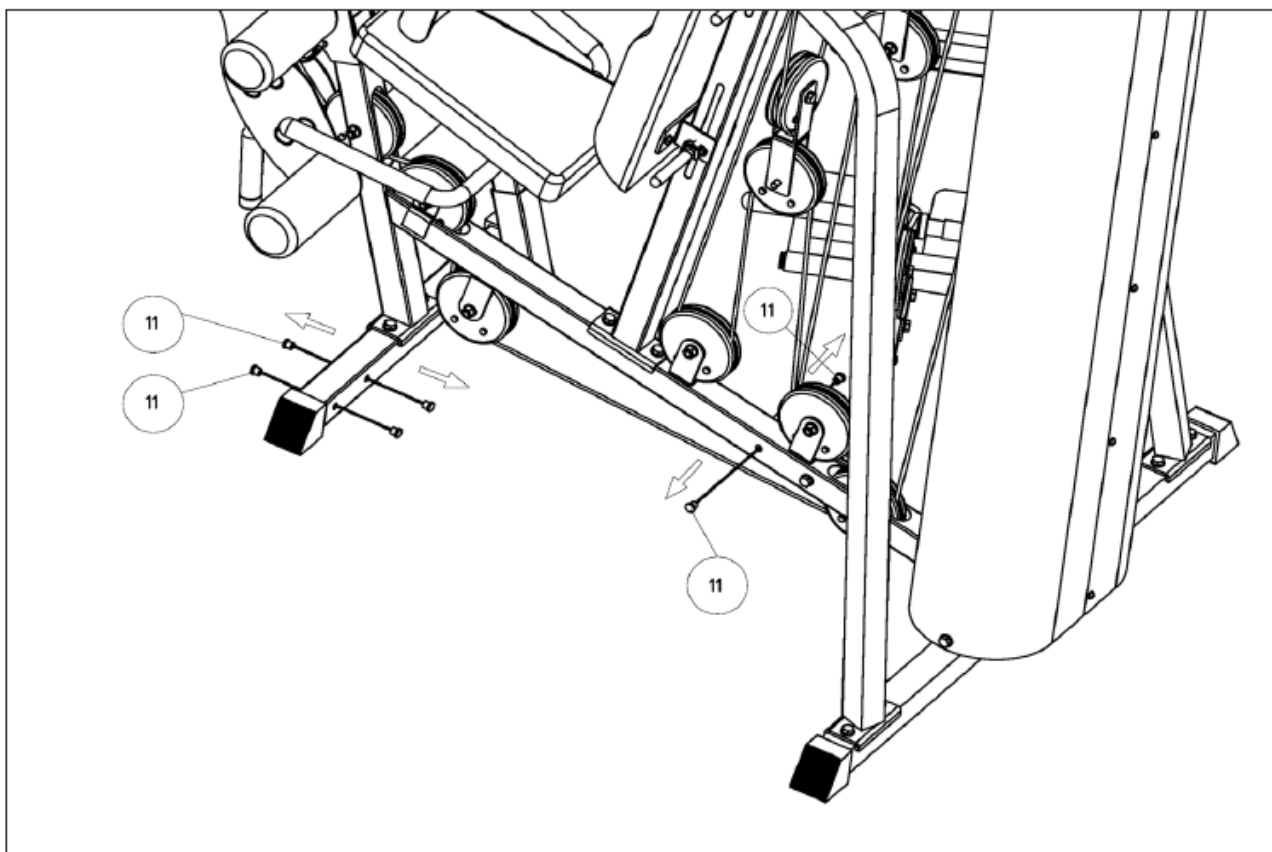
- Rozpakuj wszystkie części i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez metalowe elementy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby atlas mógł stać stabilnie.
- W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

## 3.1. Lista kontrolna

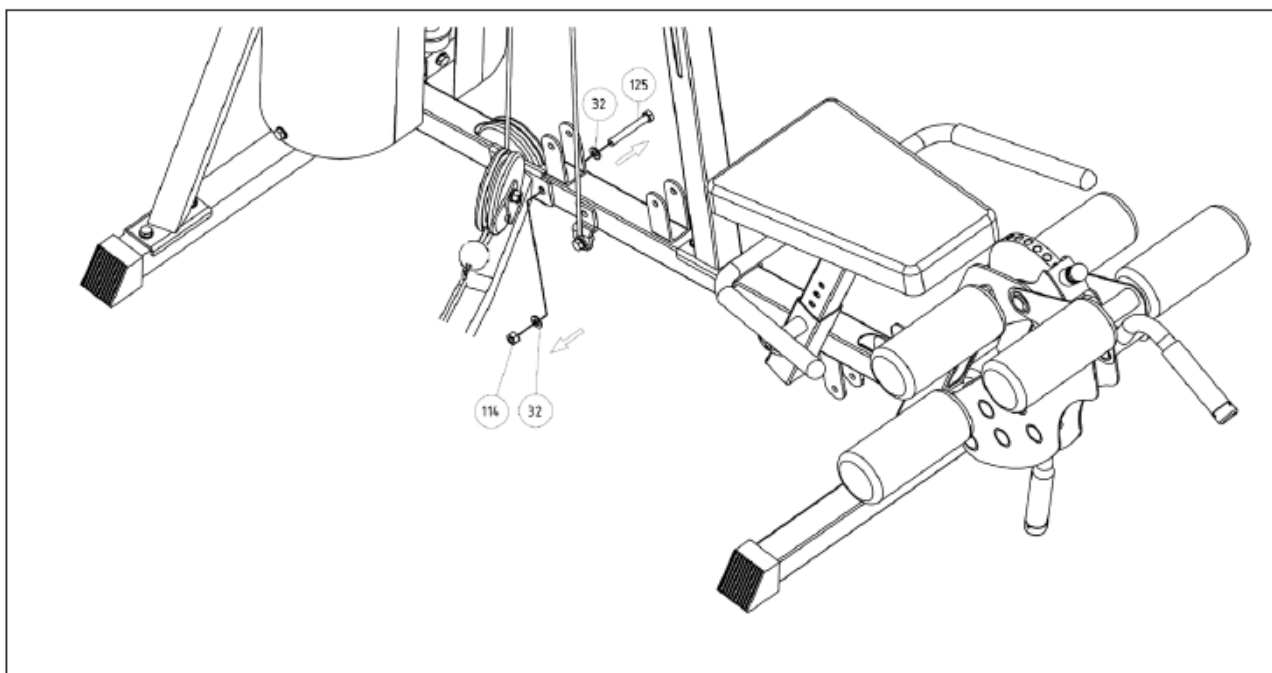
|                                                                                     |                |    |  |                                                                                      |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|    | Ø10.5*Ø20*t1.5 | 38 |  |    | 1 |  |
|    | Ø8.5Ø16*t1.5   | 4  |  |    | 1 |  |
|    | Ø8.5*Ø28*t1.5  | 2  |  |   | 3 |  |
|    | M10            | 22 |  |   | 4 |  |
|    | M10*45         | 3  |  |   | 8 |  |
|    | M10*55         | 4  |  |    | 1 |  |
|    | M10*70         | 3  |  |  | 1 |  |
|    | M10*75         | 4  |  |  | 1 |  |
|    | M10*90         | 4  |  |  | 1 |  |
|    | M8*20          | 2  |  |  | 1 |  |
|  | M8*35          | 2  |  |  | 1 |  |
|  | M8*65          | 2  |  |  | 1 |  |
|  | M10*38         | 2  |  |  | 1 |  |
|  |                | 1  |  |                                                                                      |   |  |
|  |                | 1  |  |                                                                                      |   |  |
|  |                | 1  |  |                                                                                      |   |  |
|  |                | 1  |  |                                                                                      |   |  |
|  |                | 2  |  |                                                                                      |   |  |

### 3.2. Montaż krok po kroku

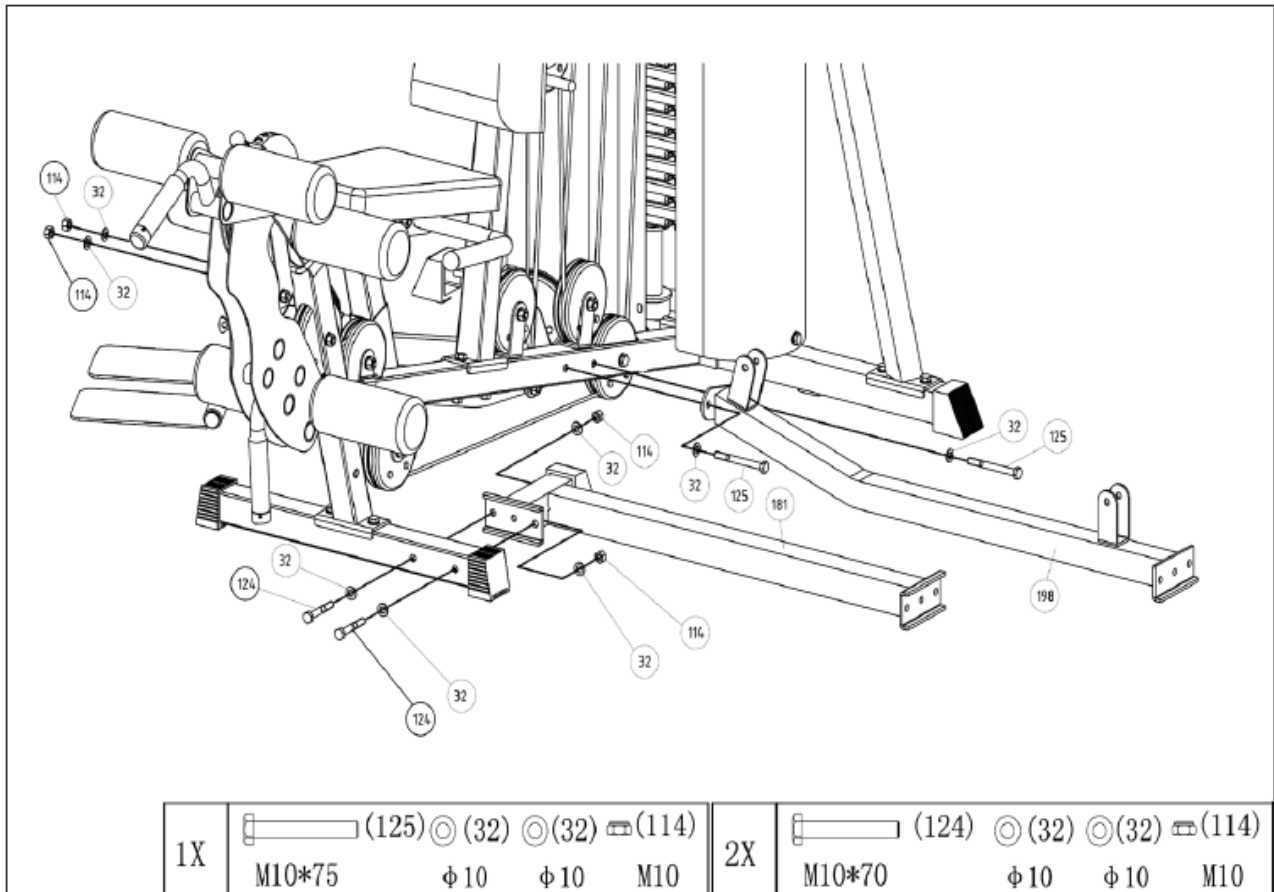
#### Krok 1



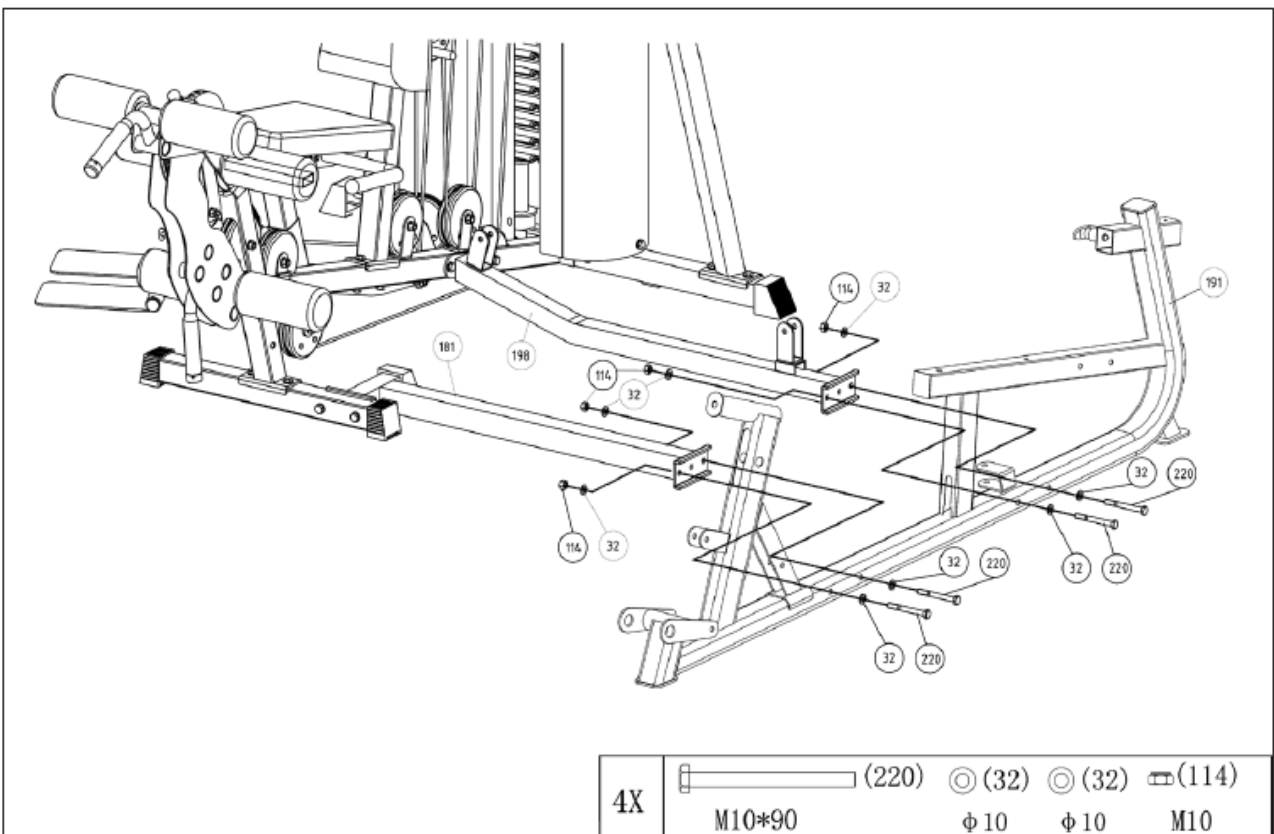
#### Krok 2



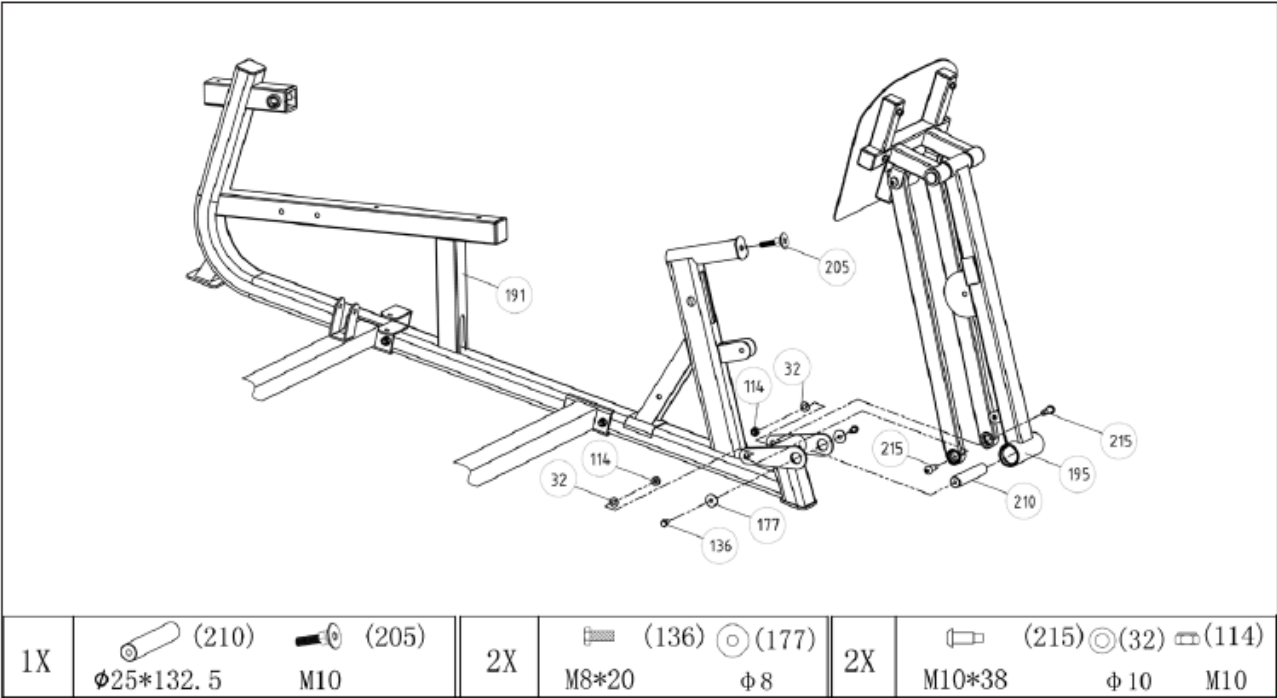
## Krok 3



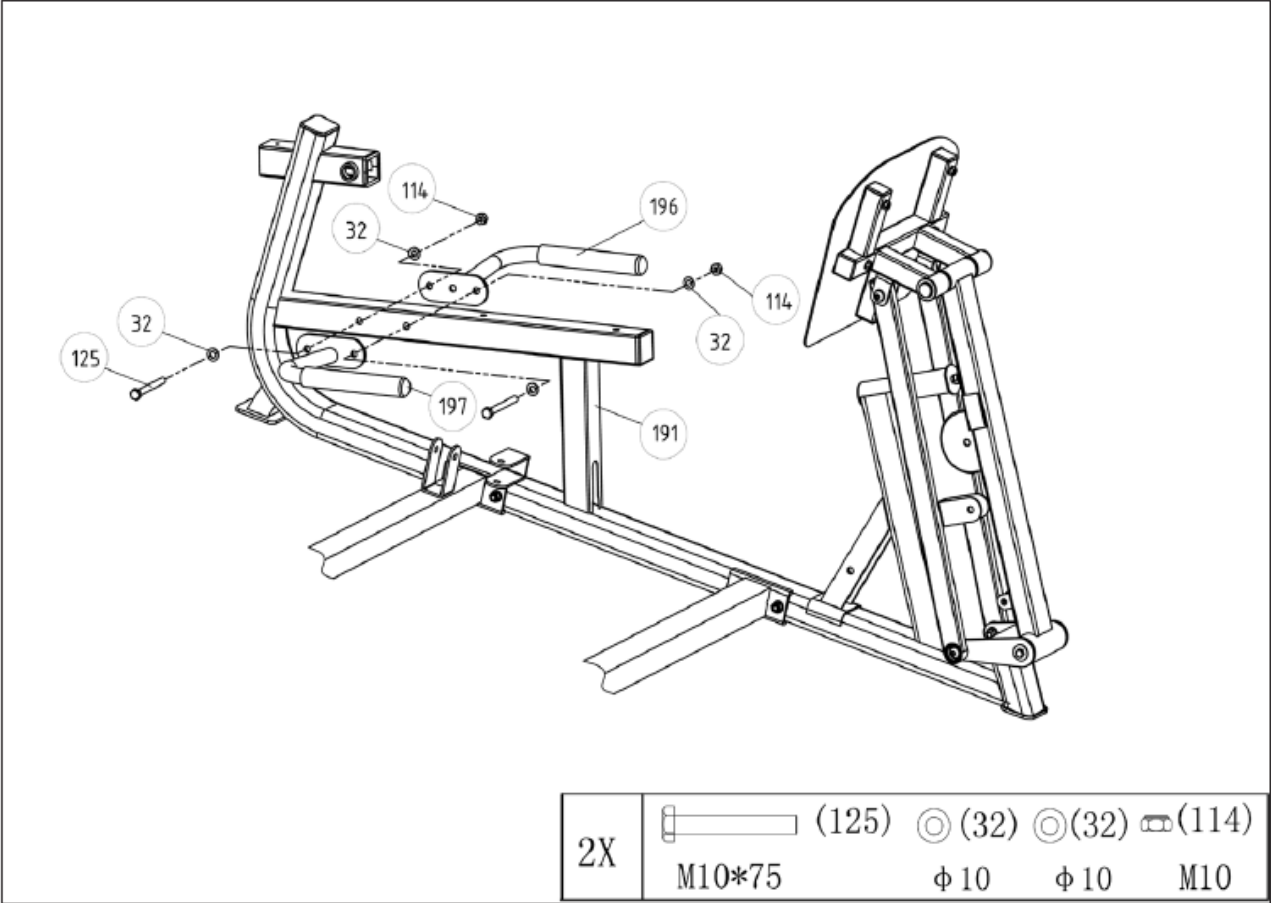
## Krok 4



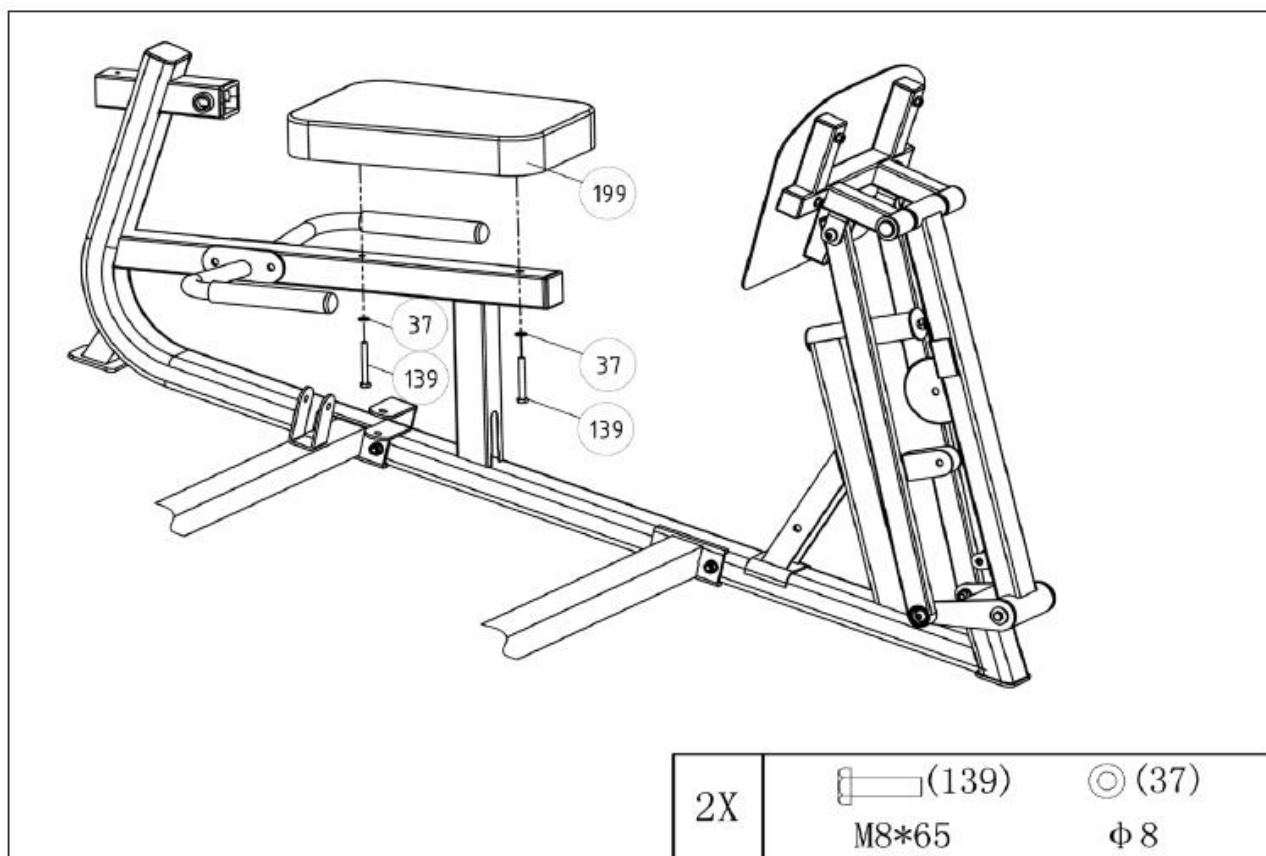
Krok 5



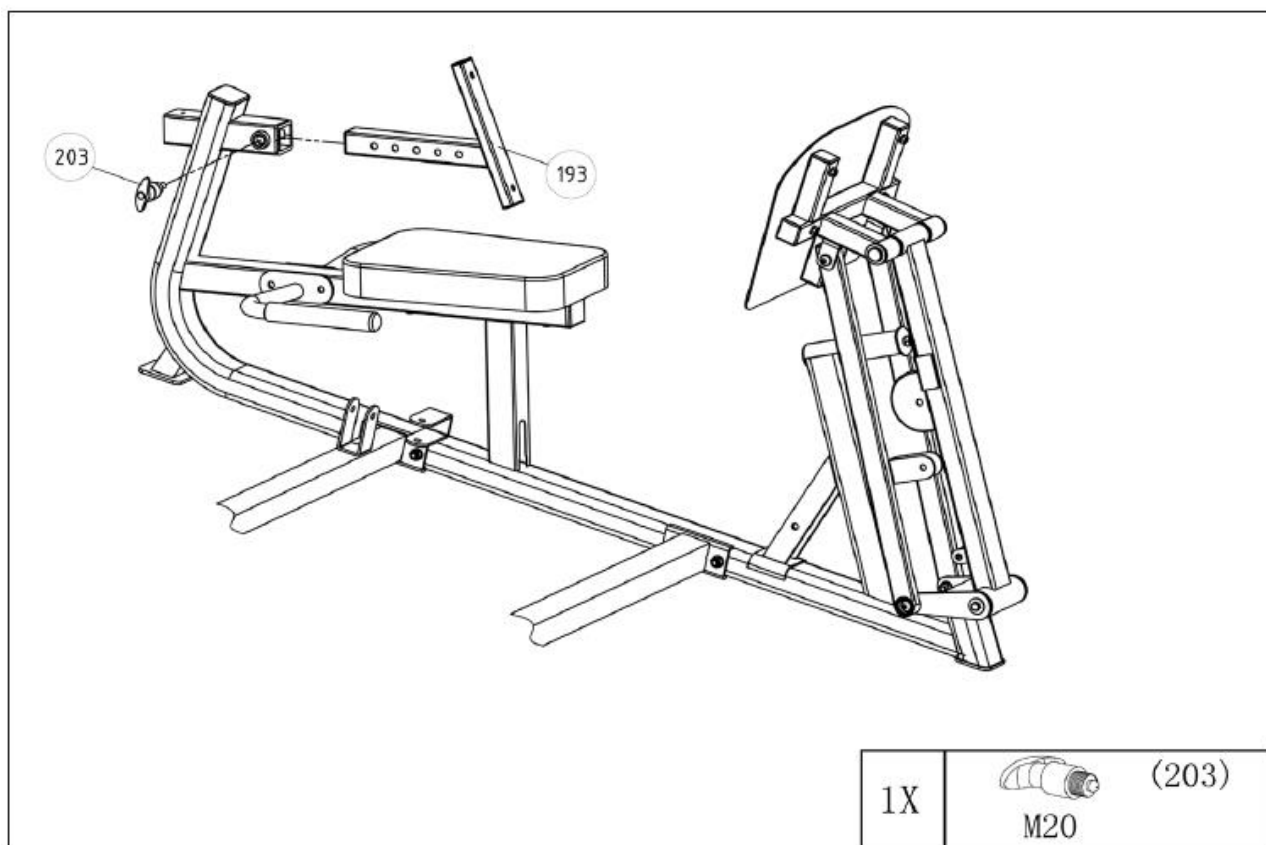
Krok 6



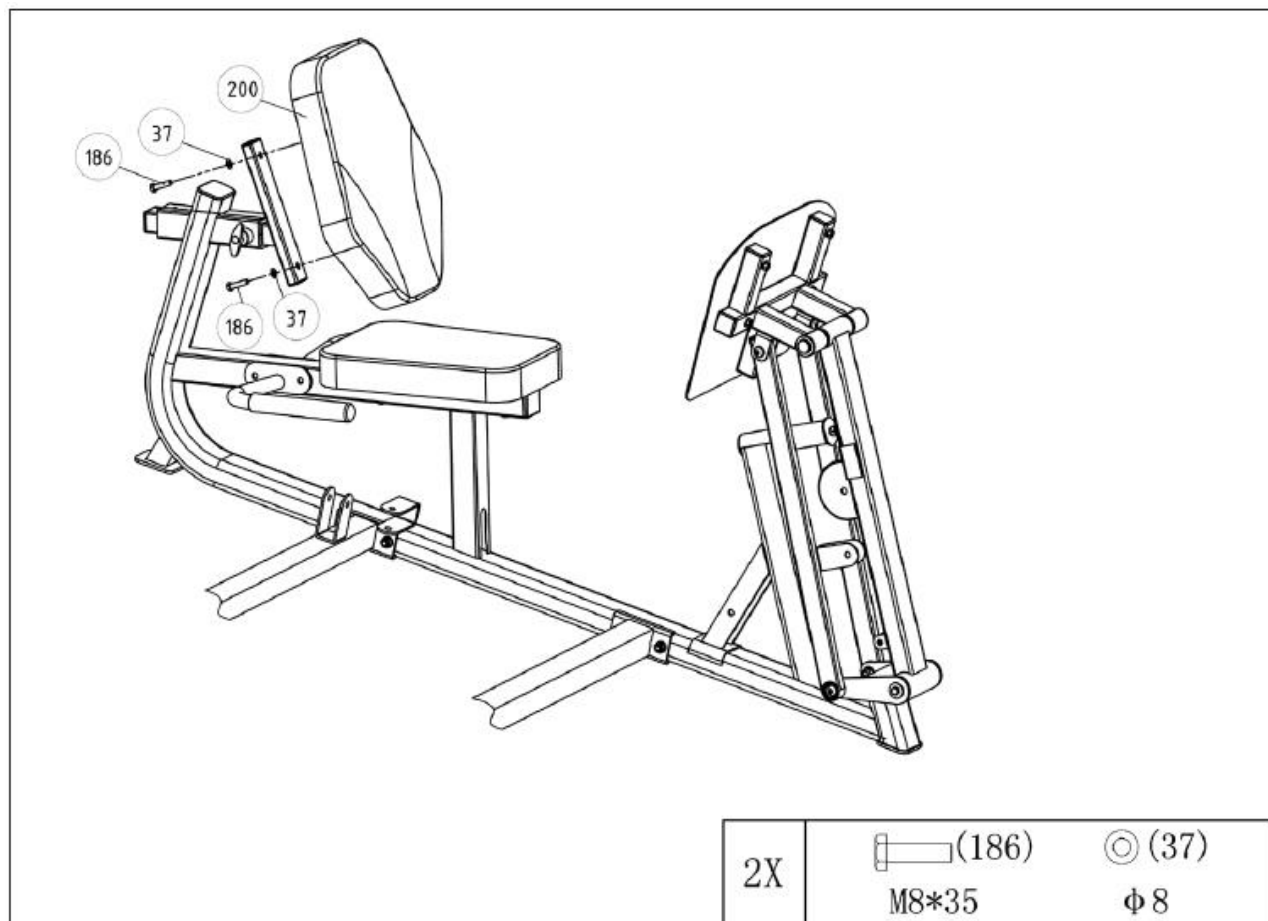
## Krok 7



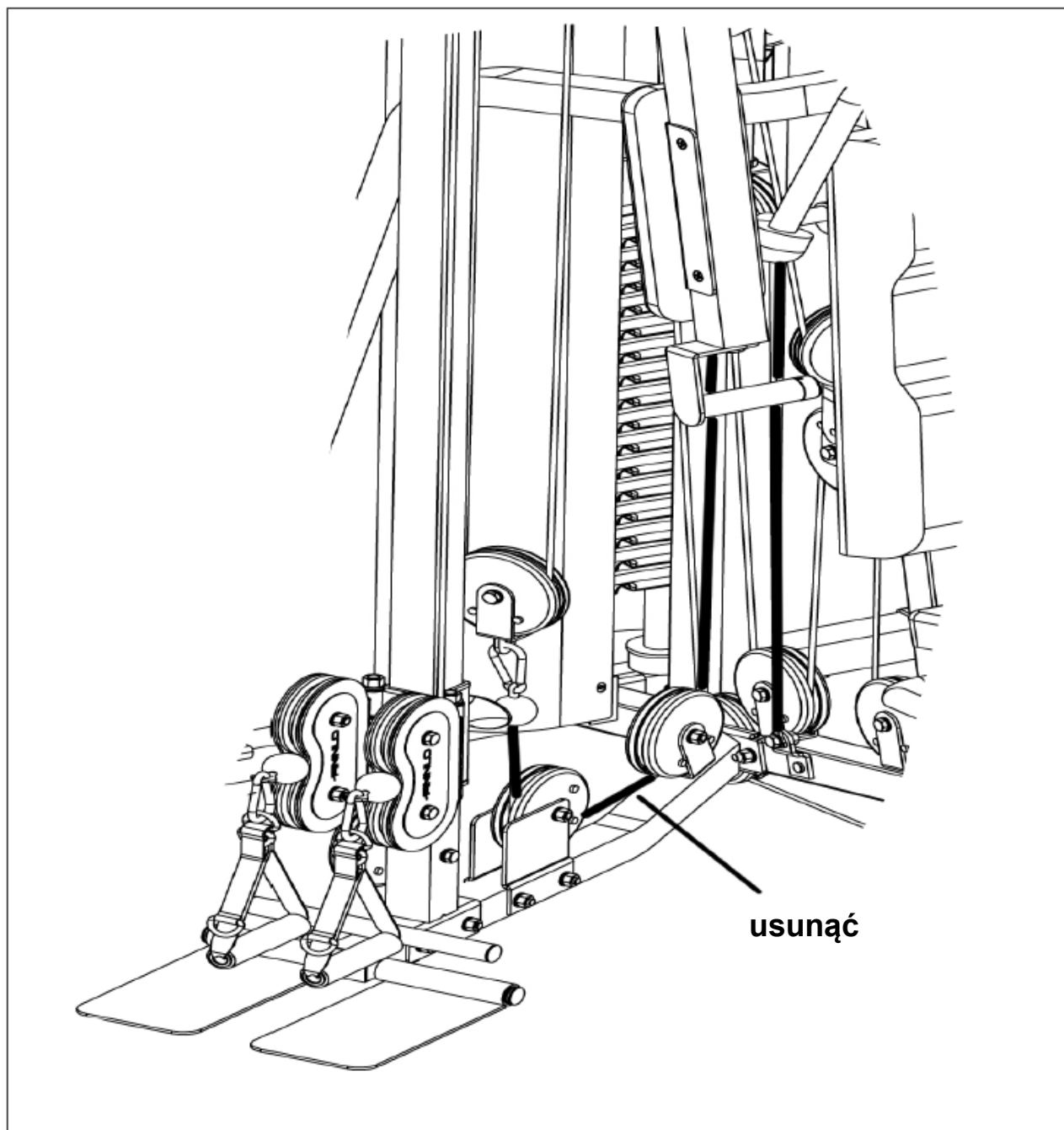
## Krok 8



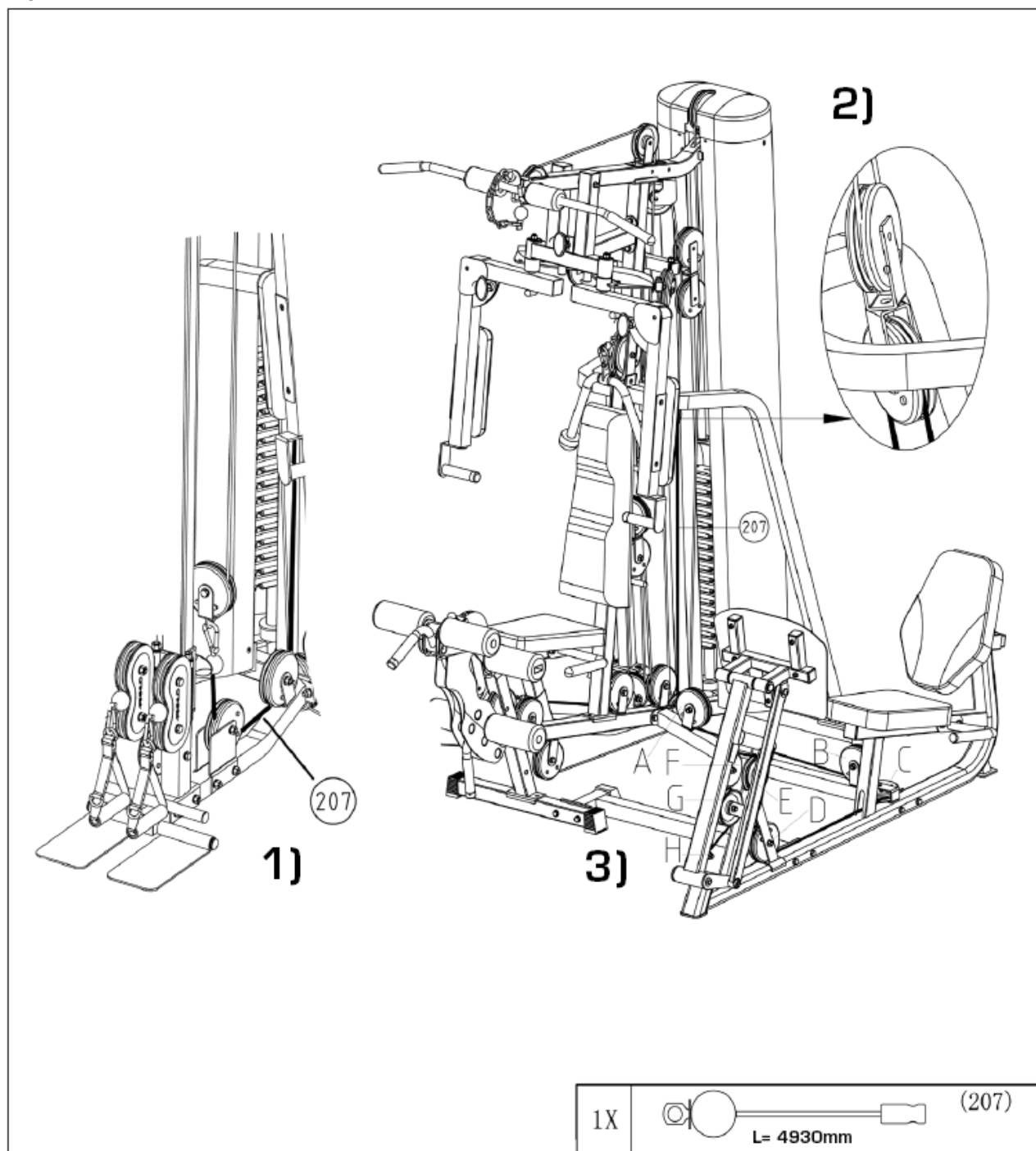
## Krok 9



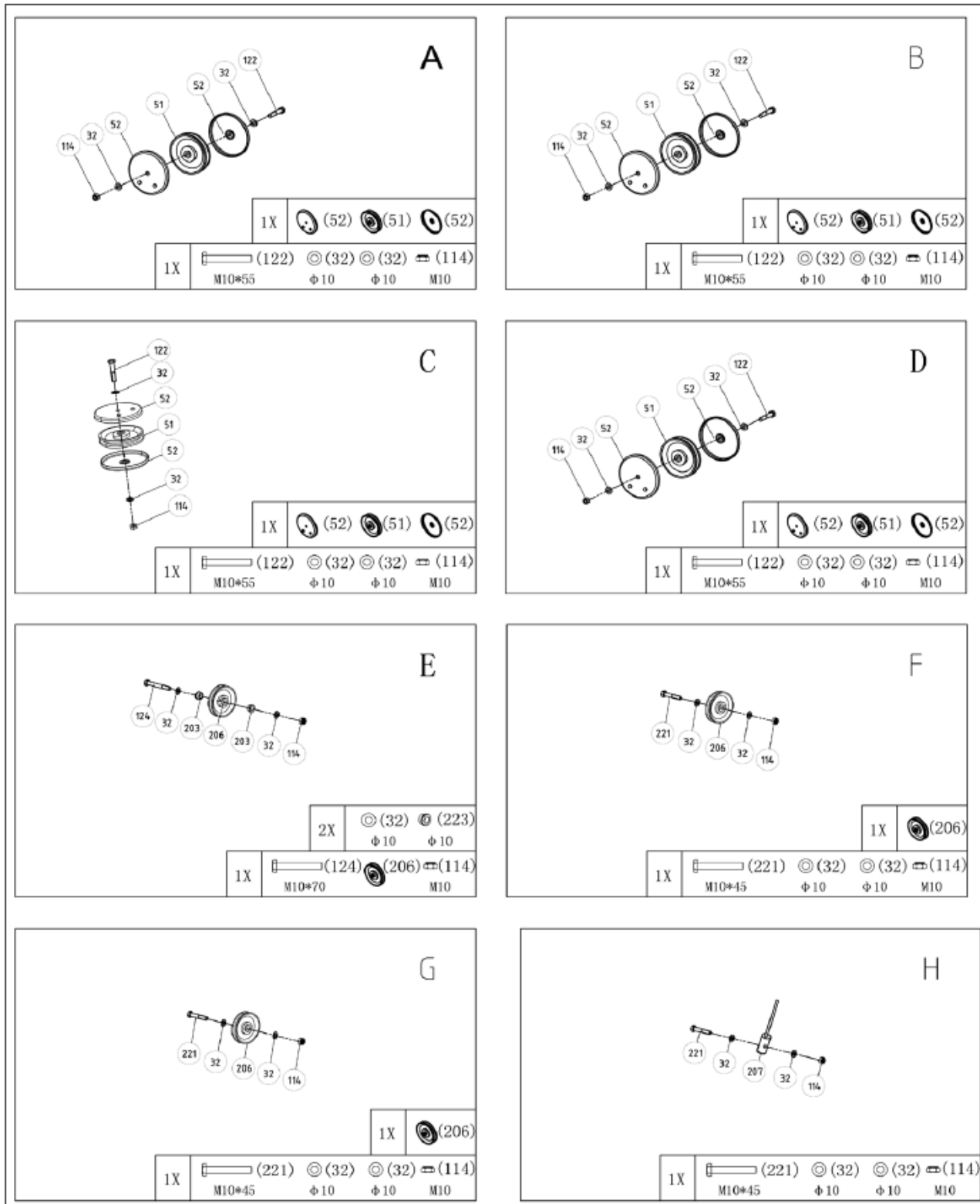
Krok 10



## Krok 11



## Krok 12



#### 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



##### Prasa do nóg

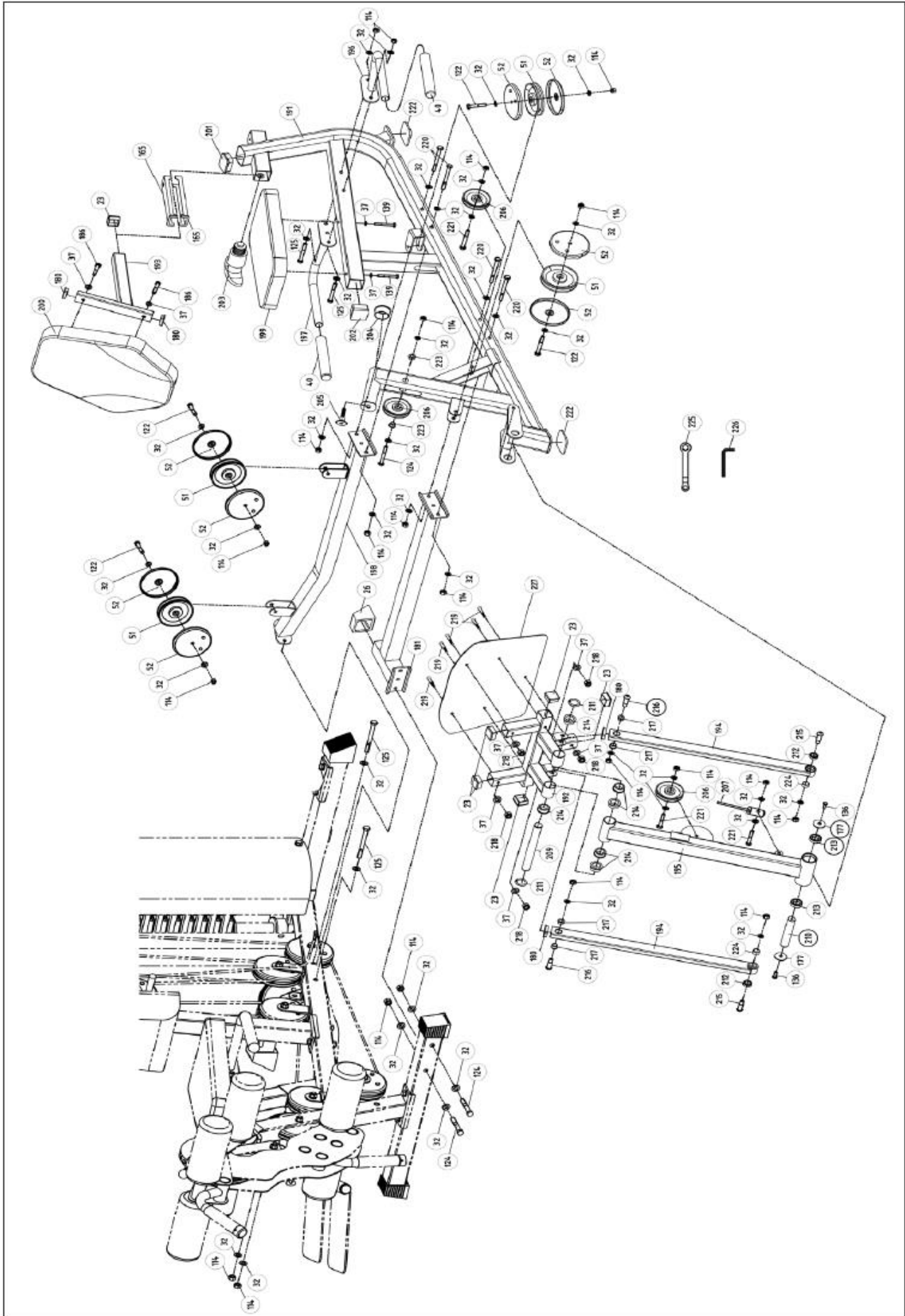
Pozycja wyjściowa: unieruchom nogi na podstawach i chwyć się uchwytów.

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

**5.2. Zmiana ustawień**

W celu ustawienie kąta wyjściowego stawów kolanowych musisz przesunąć oparcie prasy do nóg. Poluzuj trzpień, aż będzie go można wyciągnąć. Przesuń oparcie tak daleko, aby zaczynając ćwiczenie na prasie kąt był nie mniejszy niż 90 stopni. Następnie włóż trzpień. Oparcie jest ustawione, jeżeli trzpień słyszalnie kliknie. Dokręć trzpień.

## 6. Rysunki



**7. Lista części**

| Position | Bezeichnung                         | Description                             | Abmessung/Dimension | Menge/Quantity |
|----------|-------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|----------------|
| 3946-23  | Kunststoffkappe                     | End cap                                 |                     | 6              |
| -26      | Kunststoffkappe                     | End cap                                 |                     | 1              |
| -32      | Unterlegscheibe                     | Washer                                  | Ø10                 | 40             |
| -37      | Unterlegscheibe                     | Washer                                  | Ø8                  | 9              |
| -40*     | Schaumstoff                         | Foam grip                               |                     | 2              |
| -51      | Rolle                               | Pulley                                  | Ø100                | 4              |
| -52      | Rollenabdeckung                     | Pulley cover                            |                     | 8              |
| -114     | Mutter, selbstsichernd              | Safety nut                              | M10                 | 22             |
| -122     | Sechskantschraube                   | Hexhead screw                           | M10x55              | 4              |
| -124     | Sechskantschraube                   | Hexhead screw                           | M10x70              | 3              |
| -125     | Sechskantschraube                   | Hexhead screw                           | M10x75              | 4              |
| -136     | Sechskantschraube                   | Hexhead screw                           | M8x20               | 2              |
| -139     | Sechskantschraube                   | Hexhead screw                           | M8x65               | 2              |
| -165     | Buchse                              | Sleeve                                  |                     | 2              |
| -177     | Unterlegscheibe                     | Washer                                  | Ø8x Ø28             | 2              |
| -180     | Kunststoffkappe                     | End cap                                 |                     | 4              |
| -181     | Verbindungsrahmen, vorn             | Front connection tube                   |                     | 1              |
| -186     | Sechskantschraube                   | Hexhead screw                           | M8x35               | 2              |
| -191     | Hauptrahmen                         | Main frame                              |                     | 1              |
| -192     | Rahmen für Trittplatte              | Support for foot plate                  |                     | 1              |
| -193     | Rahmen für Beinpresse Rückenpolster | Vertical frame for legpress backcushion |                     | 1              |
| -194     | Führung für Trittplatte             | Support for foot plate                  |                     | 2              |
| -195     | Stütze für Trittplatte              | Post for foot plate                     |                     | 1              |
| -196     | Griff, links                        | Left handlebar                          |                     | 1              |
| -197     | Griff, rechts                       | Right handlebar                         |                     | 1              |
| -198     | Verbindungsrahmen, hinten           | Rear connection tube                    |                     | 1              |
| -199*    | Sitzpolster                         | Seat cushion                            |                     | 1              |
| -200*    | Rückenpolster                       | Backrest cushion                        |                     | 1              |
| -201     | Kunststoffkappe                     | End cap                                 |                     | 1              |
| -202     | Kunststoffkappe                     | End cap                                 |                     | 1              |
| -203     | Griffschraube                       | T-pin                                   |                     | 1              |
| -204     | Kunststoffkappe, rund               | Round end cap                           |                     | 1              |
| -205     | Längenverstellungsschraube          | Lengthadjustment screw                  |                     | 1              |
| -206     | Rolle                               | Pulley                                  | Ø86                 | 3              |
| -207*    | Seilzug                             | Cable                                   |                     | 1              |
| -209     | Hülse, oben                         | Upper shaft                             |                     | 1              |
| -210     | Hülse, unten                        | Lower shaft                             |                     | 1              |
| -211     | Sicherungsring                      | Shaft ring                              |                     | 2              |
| -212     | Kugellager                          | Ballbearing                             | 101Z2               | 2              |
| -213     | Kugellager                          | Ballbearing                             | 6905ZZ              | 2              |
| -214     | Hülsehalterung                      | Shaft bushing                           |                     | 6              |
| -215     | Sechskantschraube                   | Shoulder bolt                           | M10x38              | 2              |
| -216     | Sechskantschraube                   | Shoulder bolt                           | M10x48              | 2              |
| -217     | Buchse                              | Metal bushing                           |                     | 4              |
| -218     | Mutter, selbstsichernd              | Safety nut                              | M8                  | 5              |
| -219     | Innensechskantschraube              | Allen screw                             | M8x50               | 5              |
| -220     | Sechskantschraube                   | Hexhead screw                           | M10x90              | 4              |
| -221     | Sechskantschraube                   | Hexhead screw                           | M10x45              | 3              |
| -222     | Gummidämpfer                        | Rubber pad                              |                     | 2              |
| -223     | Metallbuchse                        | Metal bushing                           | Ø25                 | 2              |
| -224     | Abstandshalter                      | Spacer                                  | Ø18                 | 2              |
| -225     | Gabelschlüssel                      | Wrench                                  | 14-17               | 2              |
| -226     | Innensechskantschlüssel             | Allen tool                              | 6mm                 | 1              |
| -227     | Trittplatte                         | Foot plate                              |                     | 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](mailto:biuro@finnlo.com.pl),  
[www.finnlo.com.pl](http://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](mailto:biuro@finnlo.com.pl)  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)