



AUTARK 6000



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
3.	Montaż	3
3.1.	Montaż krok po kroku	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja	40
5.	Wskazówki treningowe	41
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach	41
5.2.	Dopasowanie i ustawienia	48
6.	Rysunek	52
7.	Lista części	56

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2, klasy H.
- Maksymalna waga użytkownika: 120kg.
- Maksymalna waga stosu: 100 kg
- 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 H. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

3. Montaż

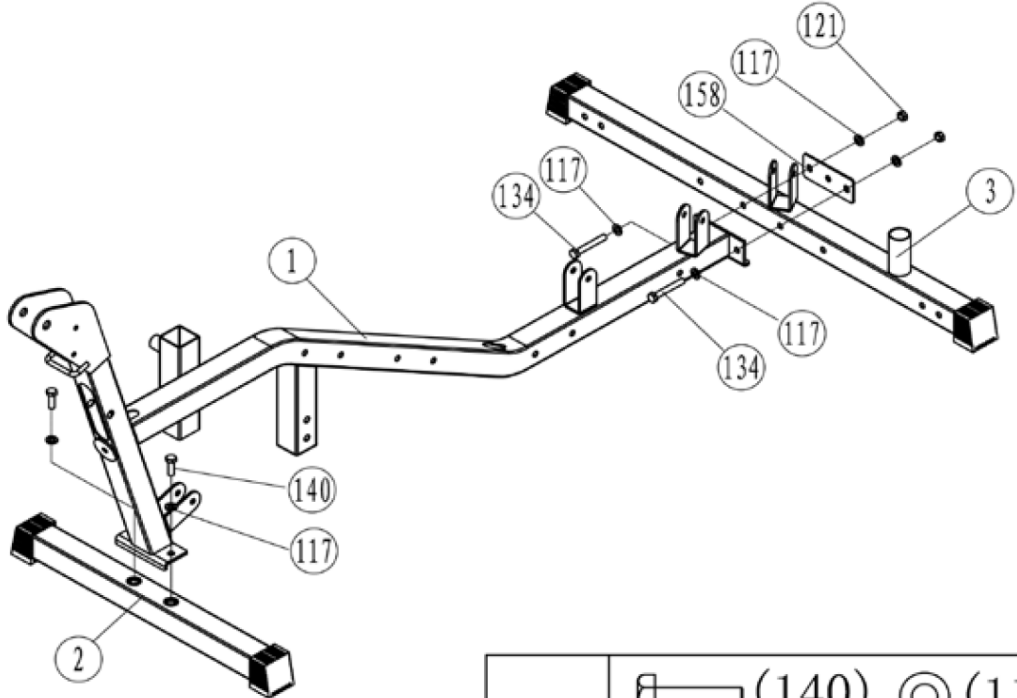
W celu ułatwienia montażu atlasu, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

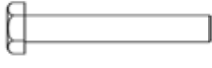
Zawartość opakowania

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

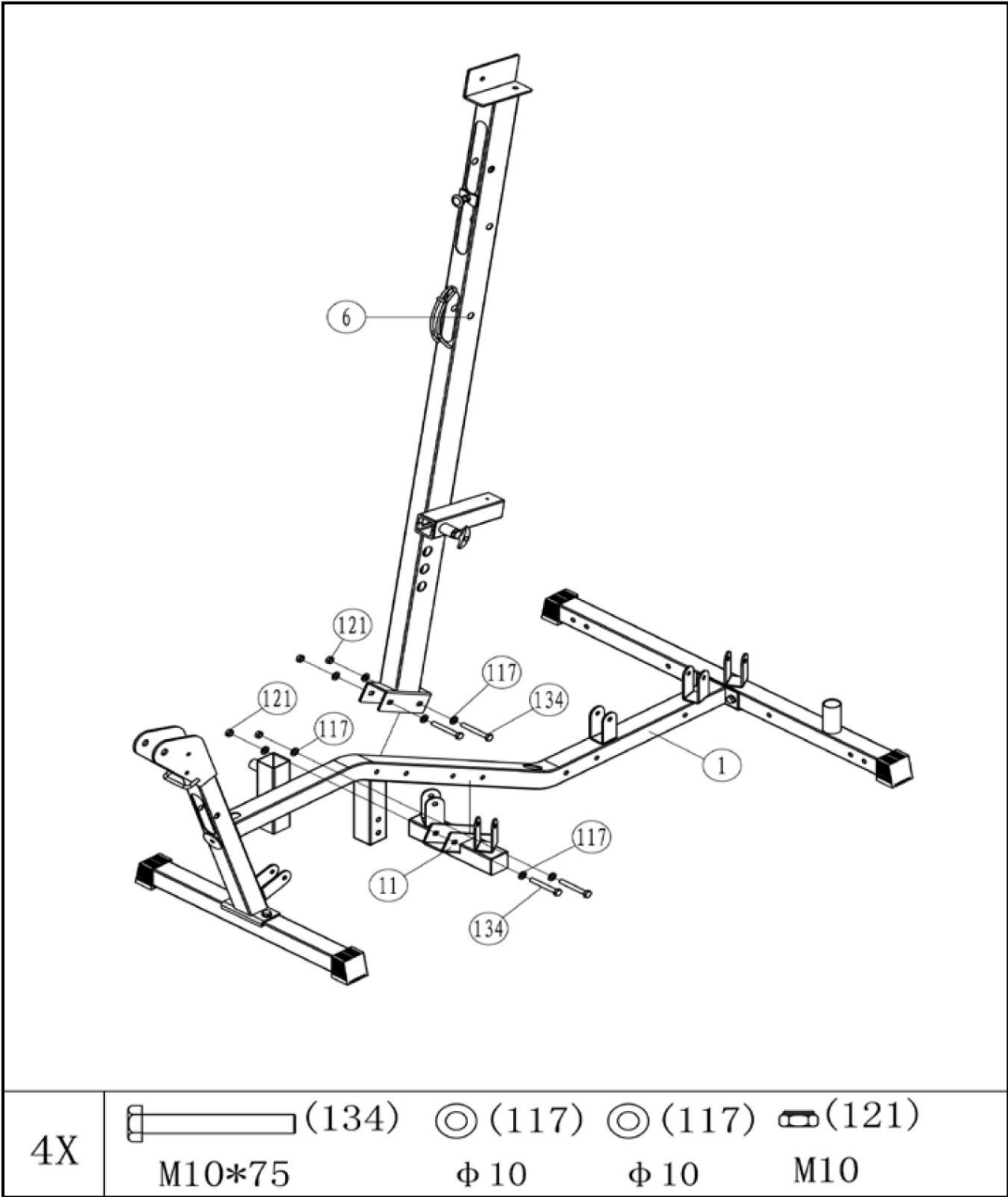
3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1

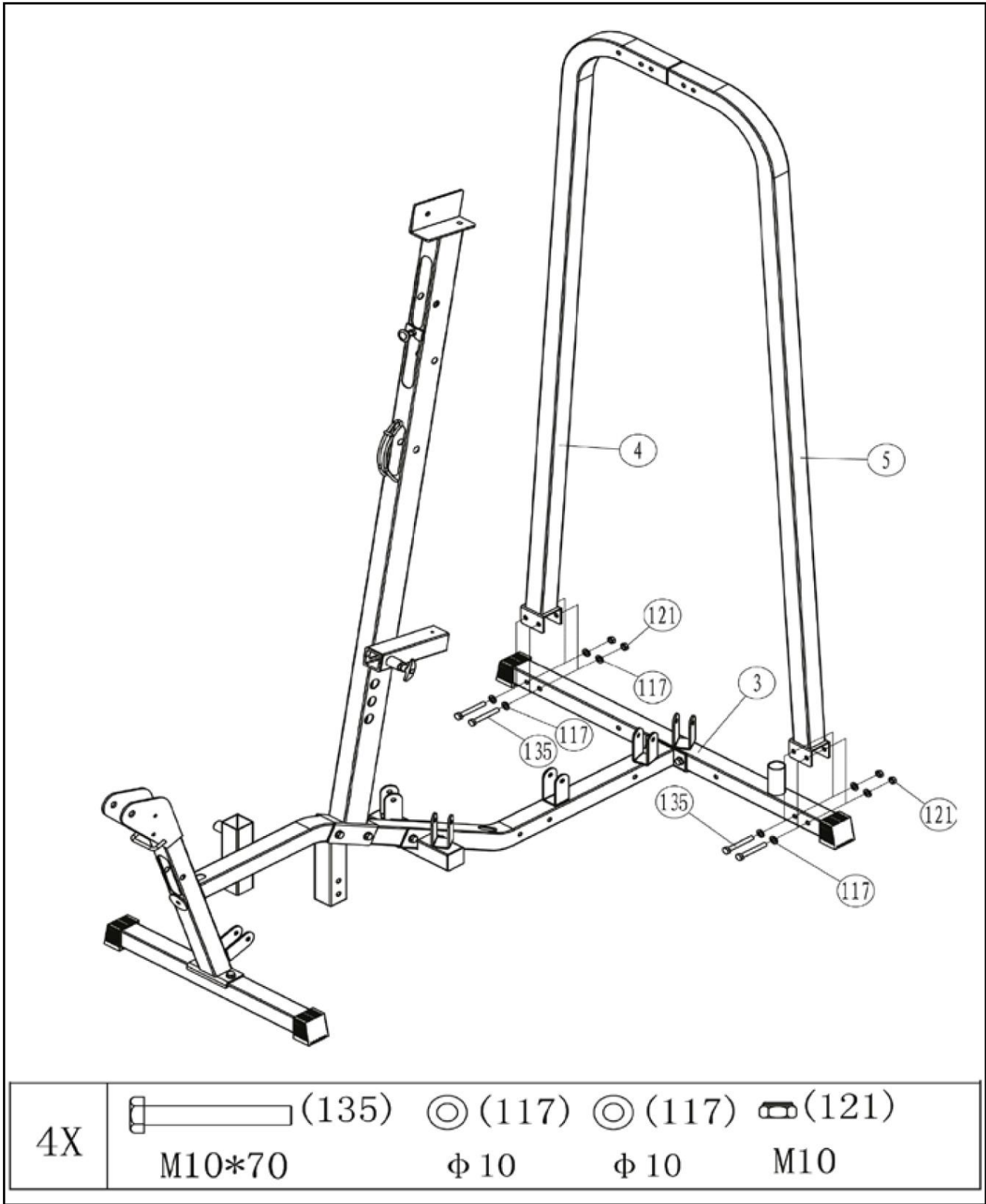


2X	 (140)  (117) M10*30 ϕ 10
2X	 (134)  (117)  (117)  (121) M10*75 ϕ 10 ϕ 10 M10

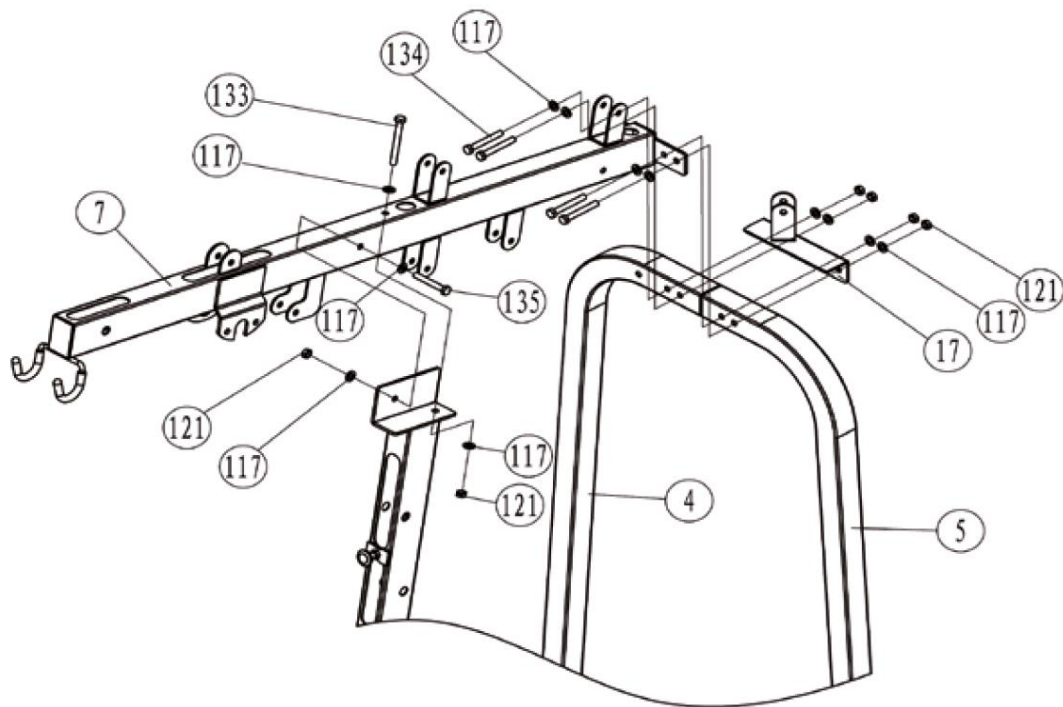
Krok 2

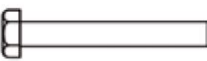


Krok 3

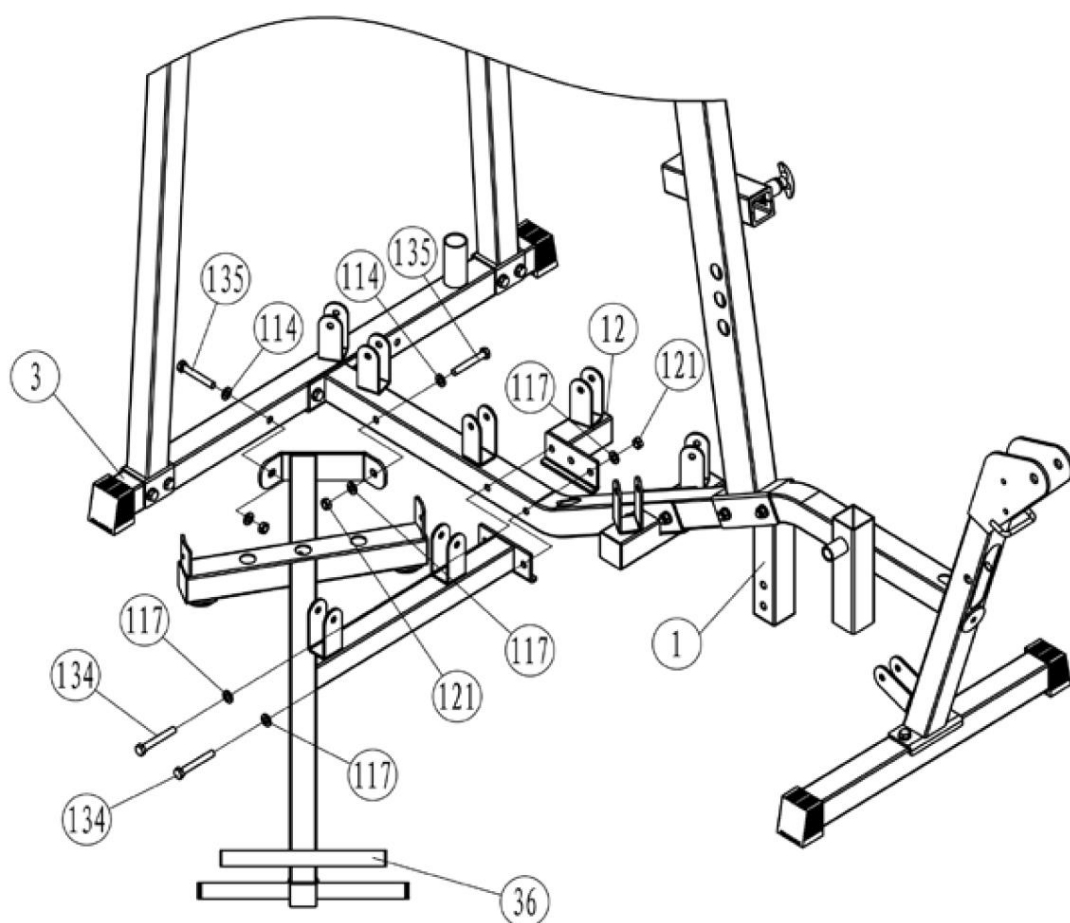


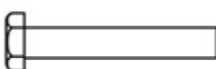
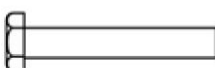
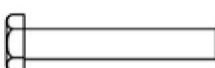
Krok 4



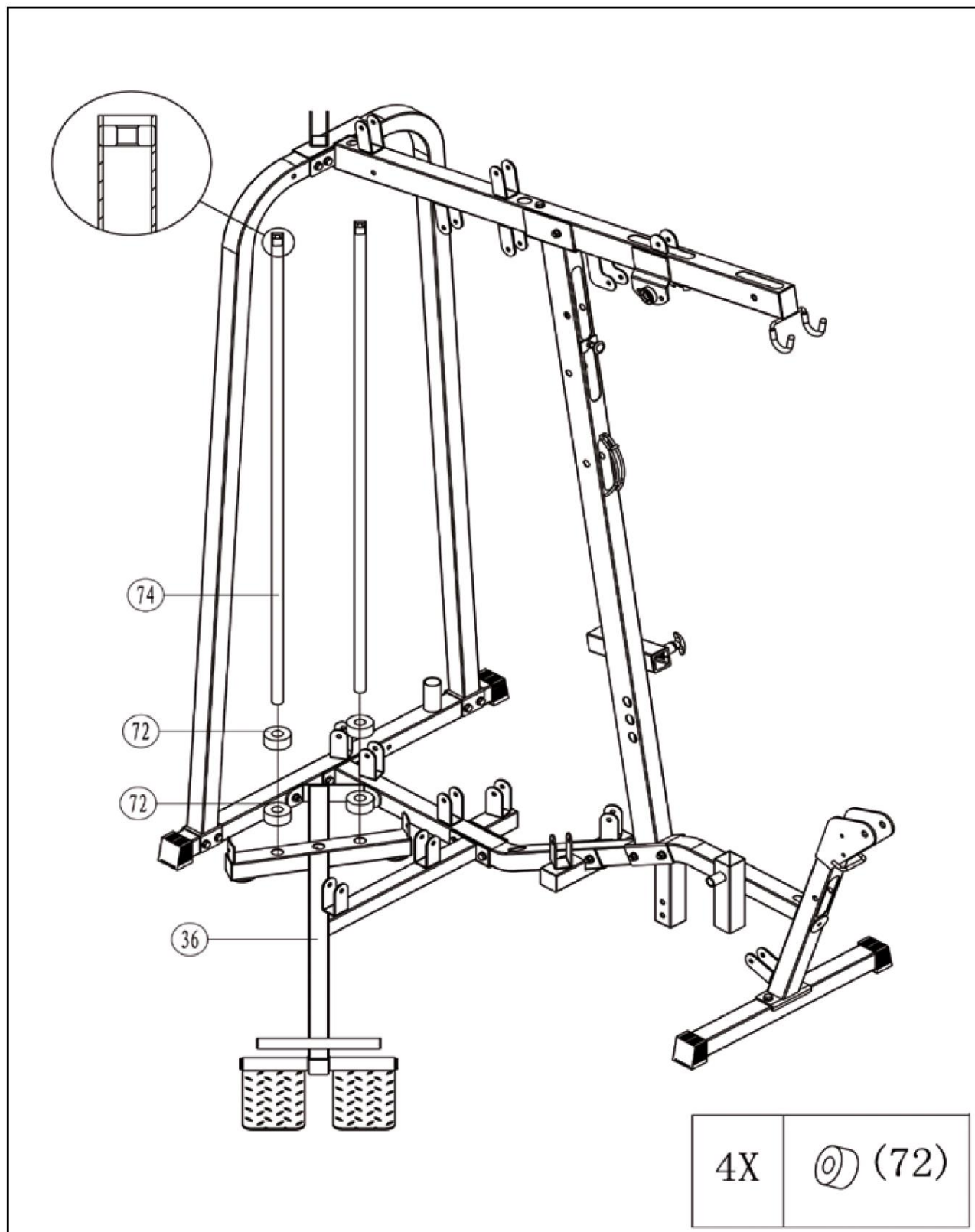
1X	 (133)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*95	Φ 10	Φ 10	M10
1X	 (135)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*70	Φ 10	Φ 10	M10
4X	 (134)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*75	Φ 10	Φ 10	M10

Krok 5

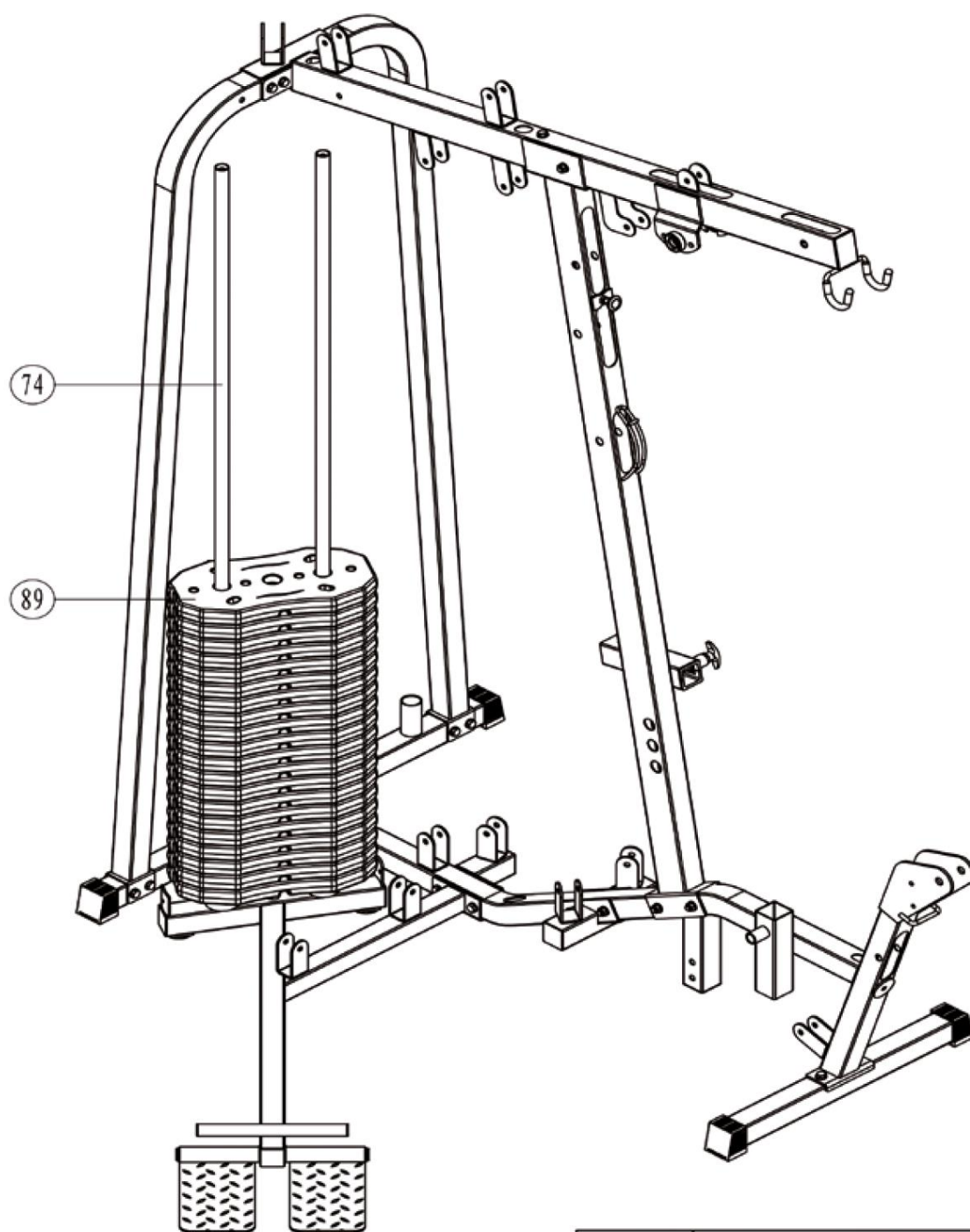


	1X	 (134)  (117) M10*75 $\phi 10$		
2X	 (135)  (117)  (114)  (121) M10*70 $\phi 10$ $\phi 10$ M10			
1X	 (134)  (117)  (117)  (121) M10*75 $\phi 10$ $\phi 10$ M10			

Krok 6



Krok 7

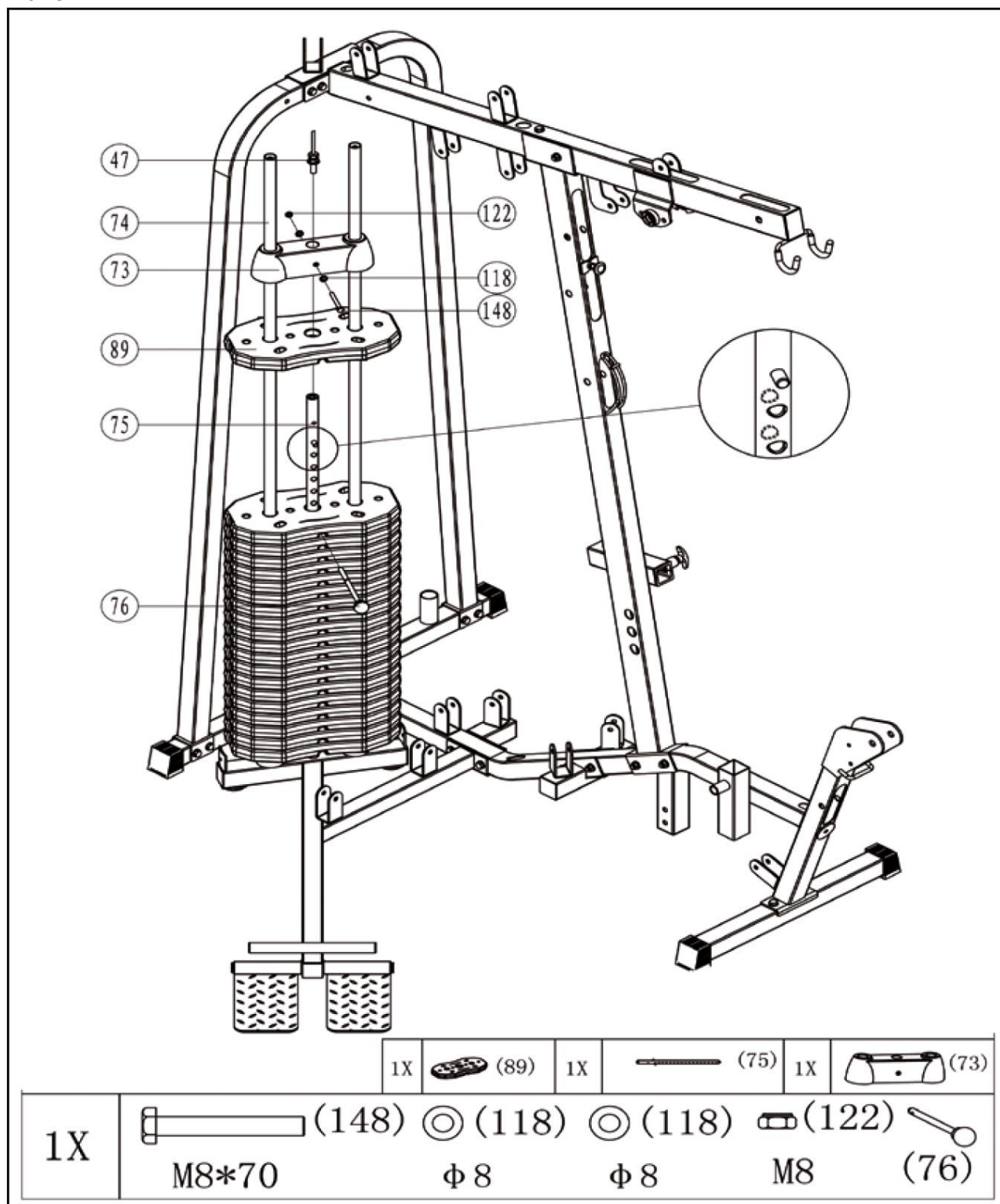


19X



(89)

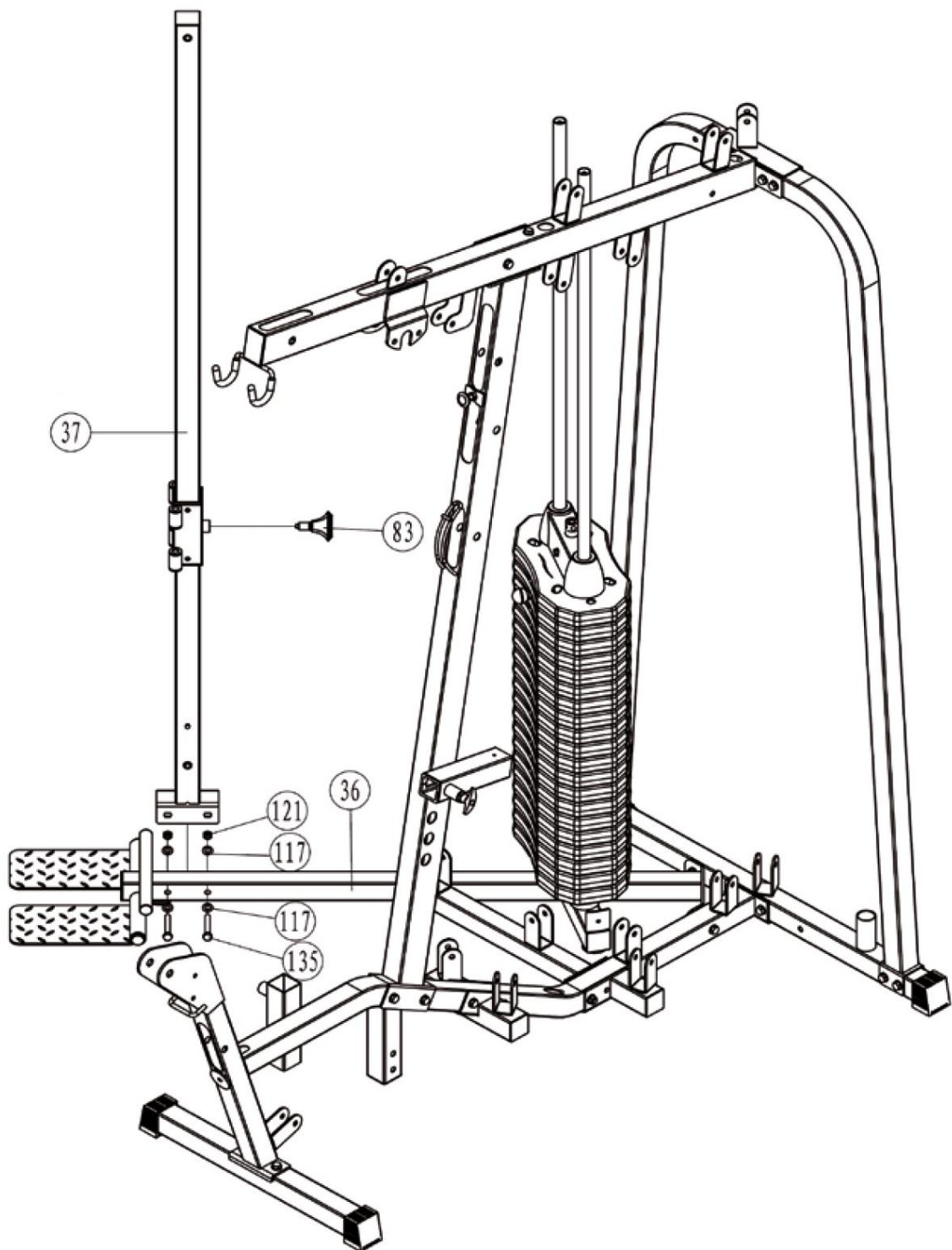
Krok 8



Uwaga:

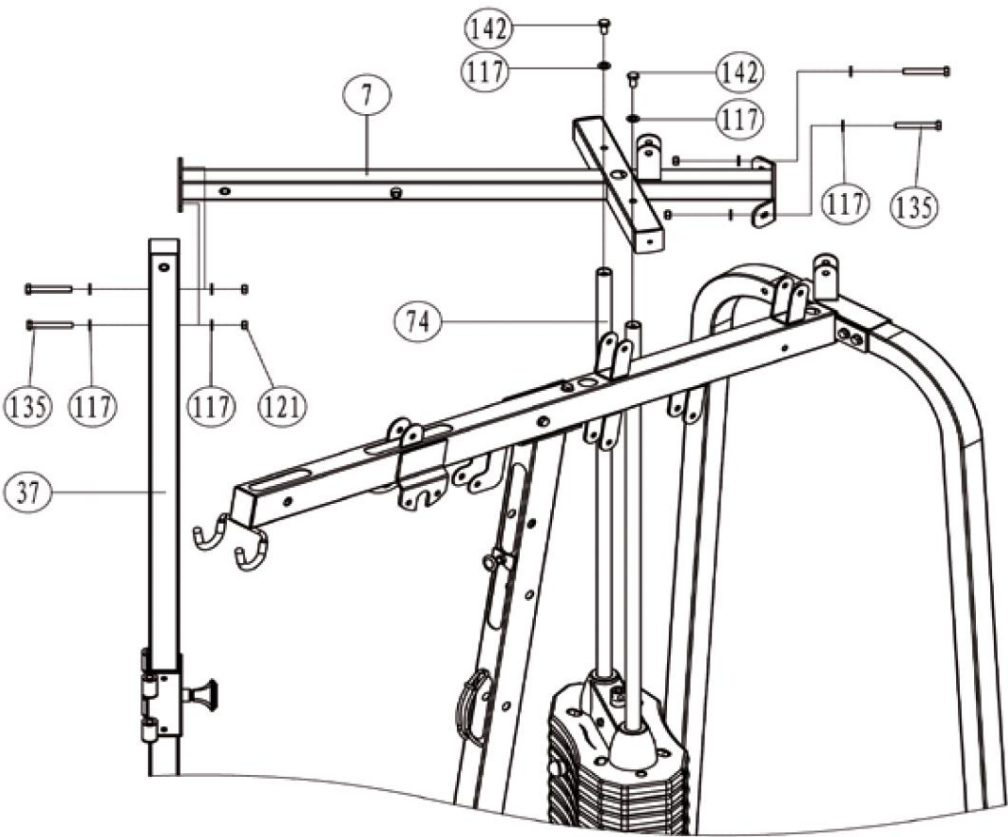
Strona z owalnymi otworami w sztabkach powinna być skierowana „do przodu”.

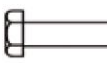
Krok 9



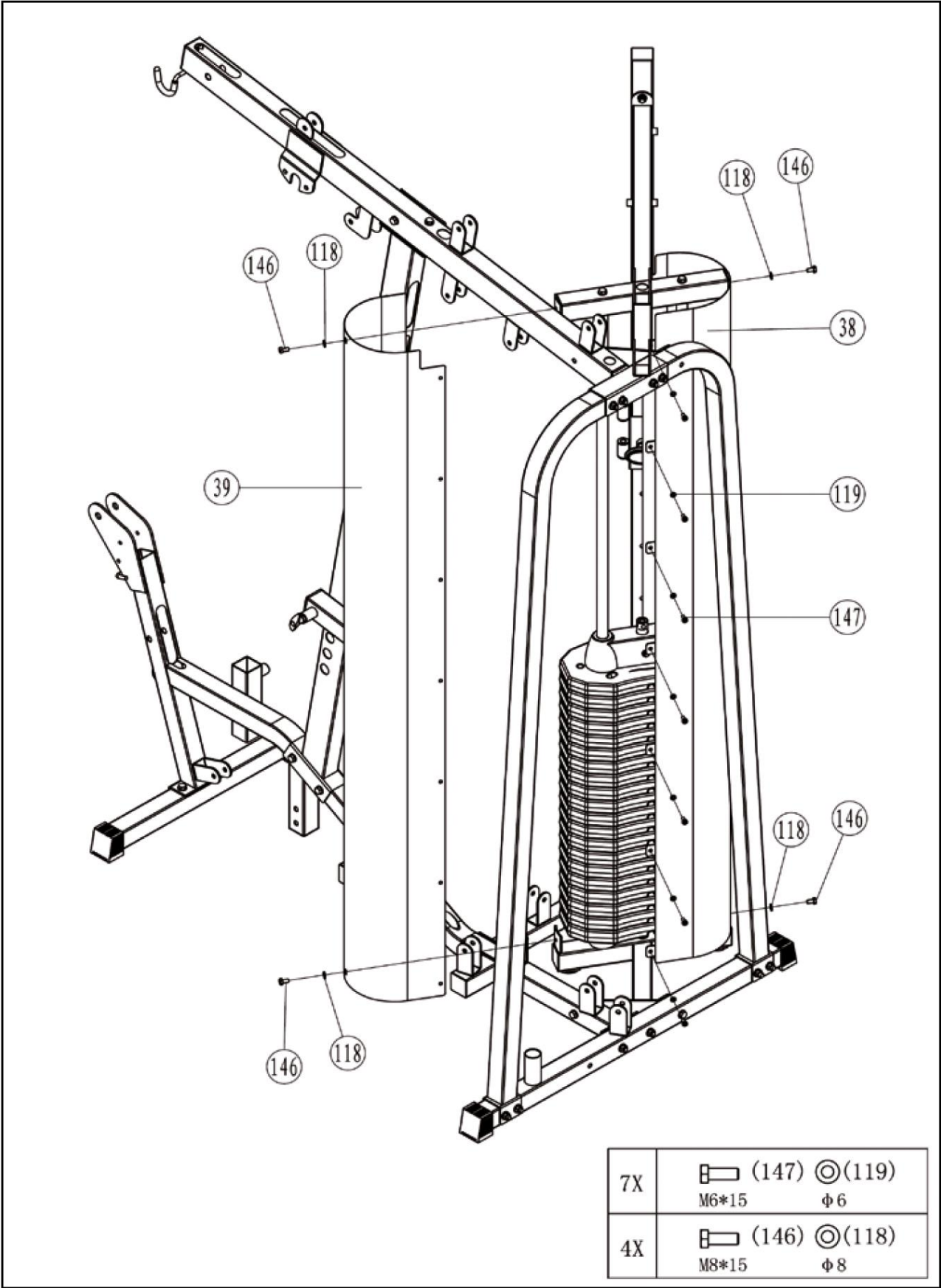
2X	 (135)	 (117)	 (117)	 (121)	
	M10*70	Φ 10	Φ 10	M10	(83)

Krok 10

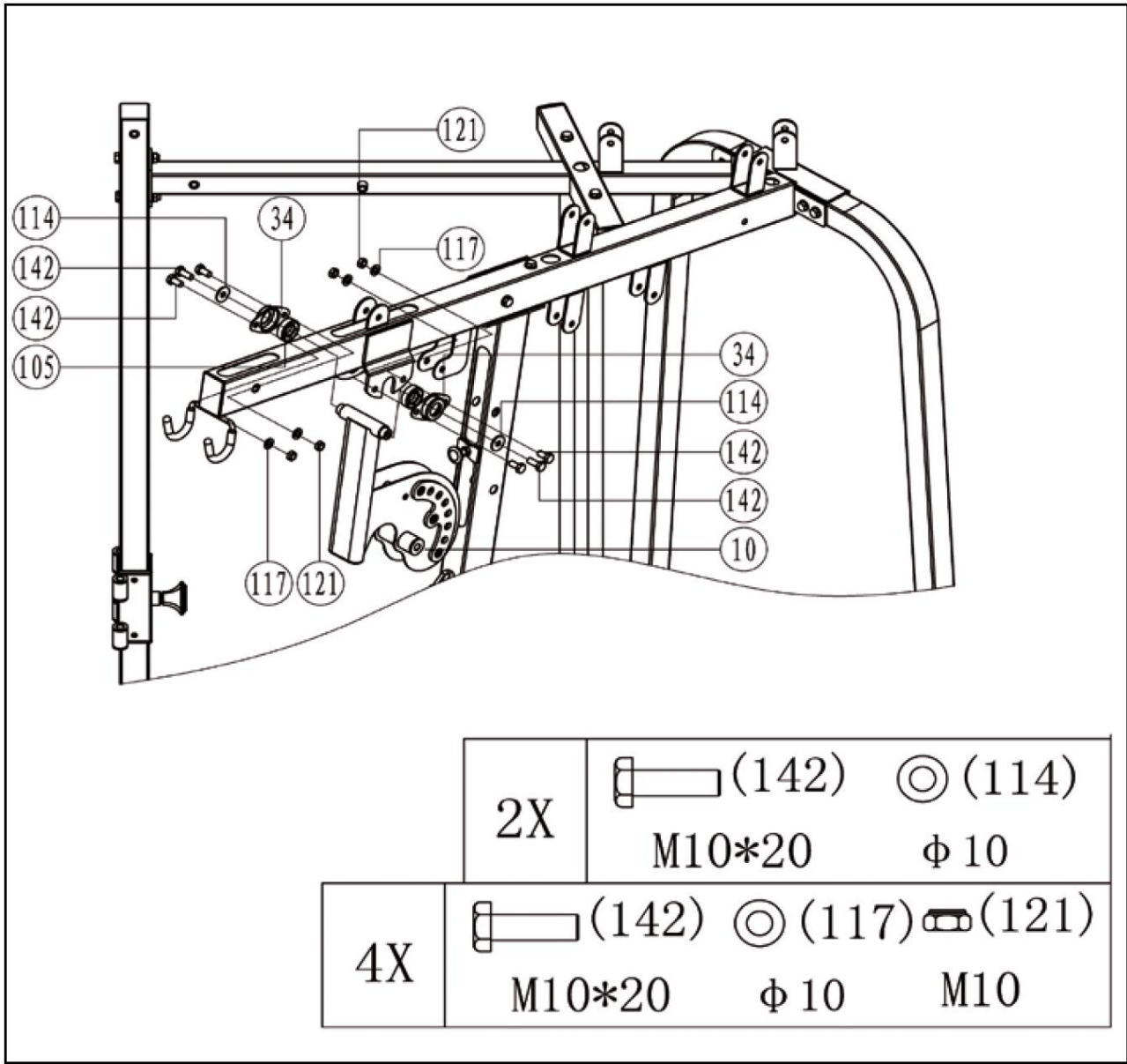


		2X	 (142)  (117) M10*20 Φ 10			
4X	 (135)	 (117)	 (117)	 (121)		
	M10*70	Φ 10	Φ 10	M10		

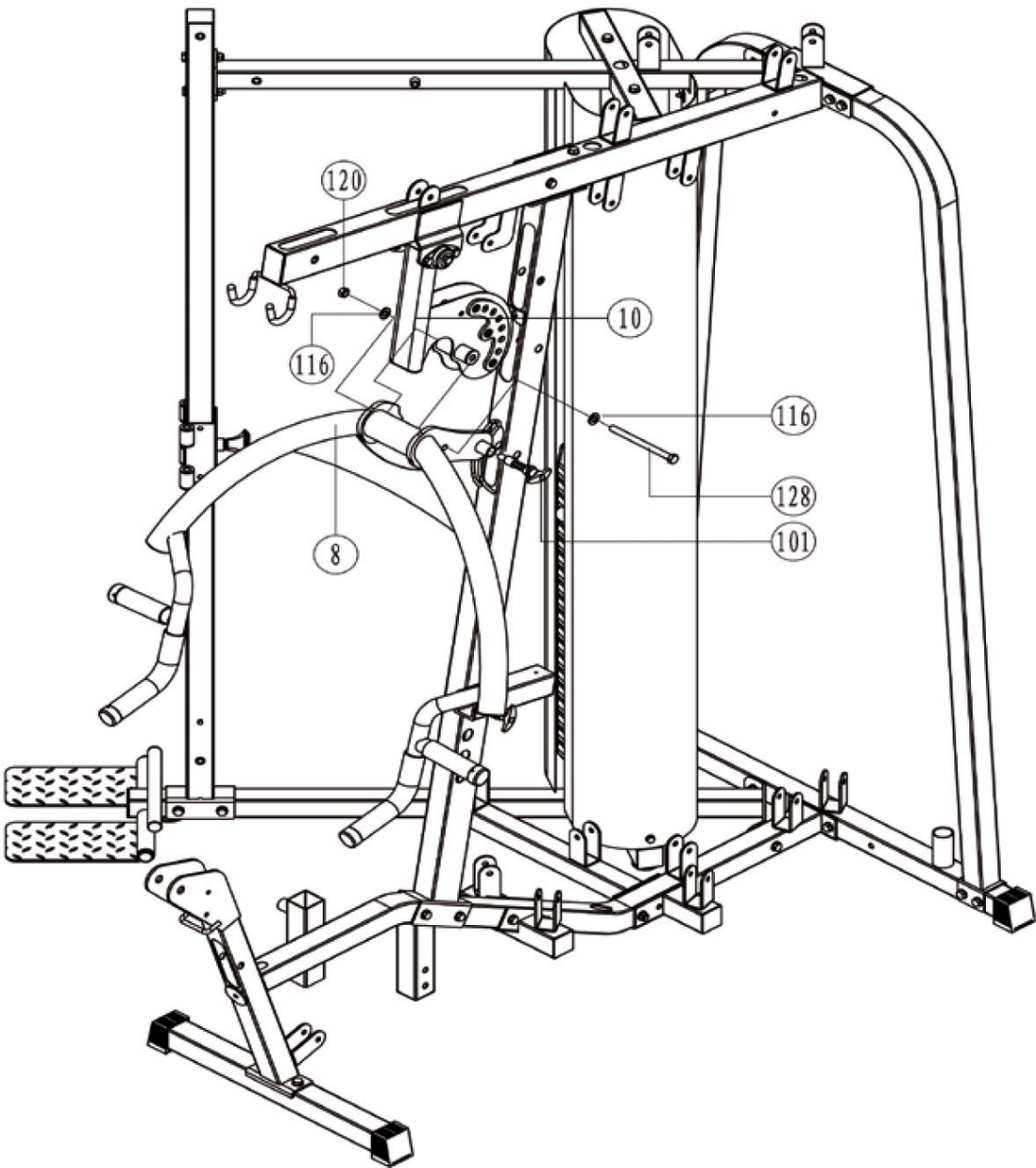
Krok 11

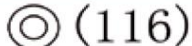
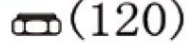


Krok 12

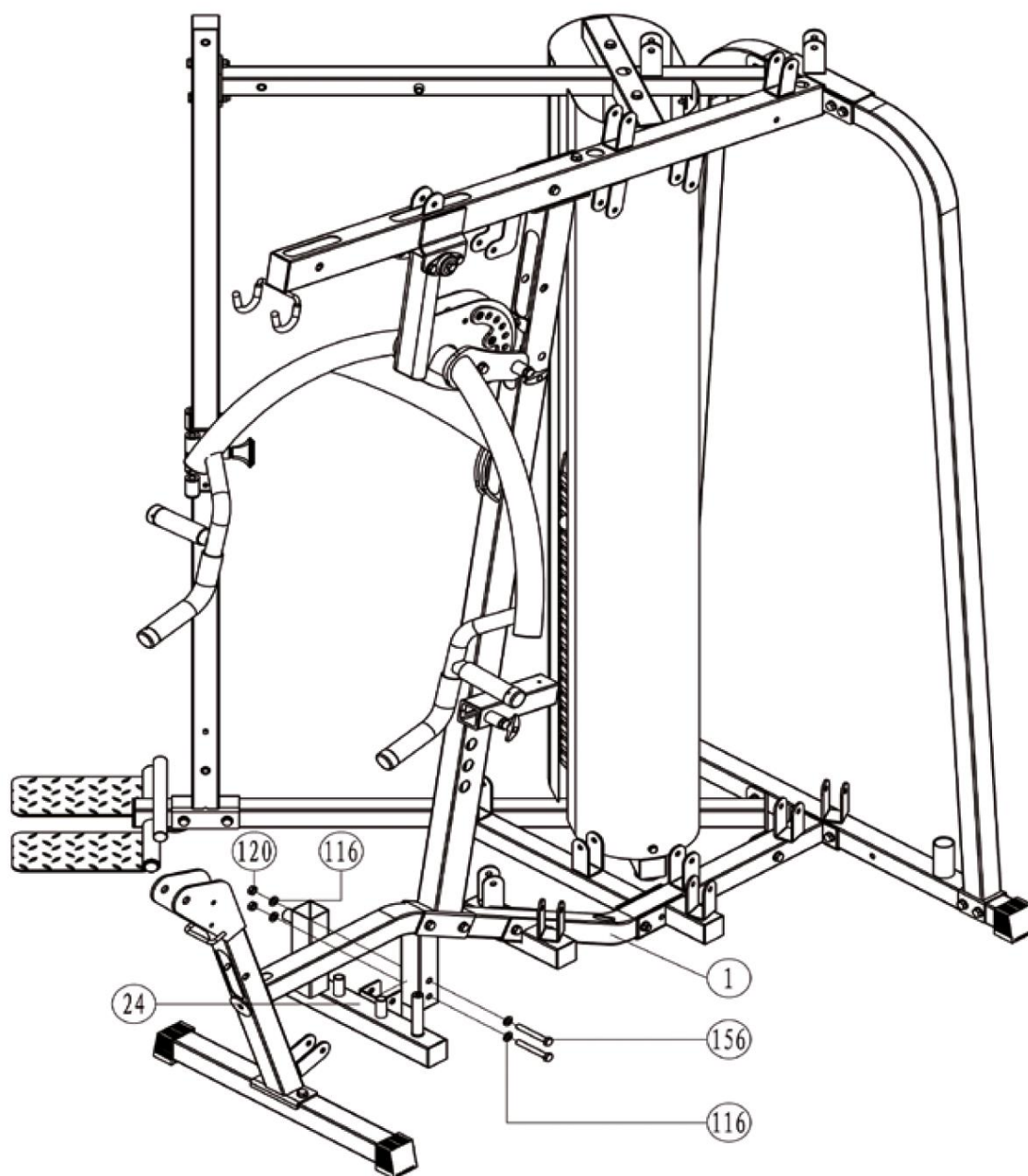


Krok 13



1X	 (128)	 (116)	 (116)	 (120)
	M12*155	Φ 12	Φ 12	M12

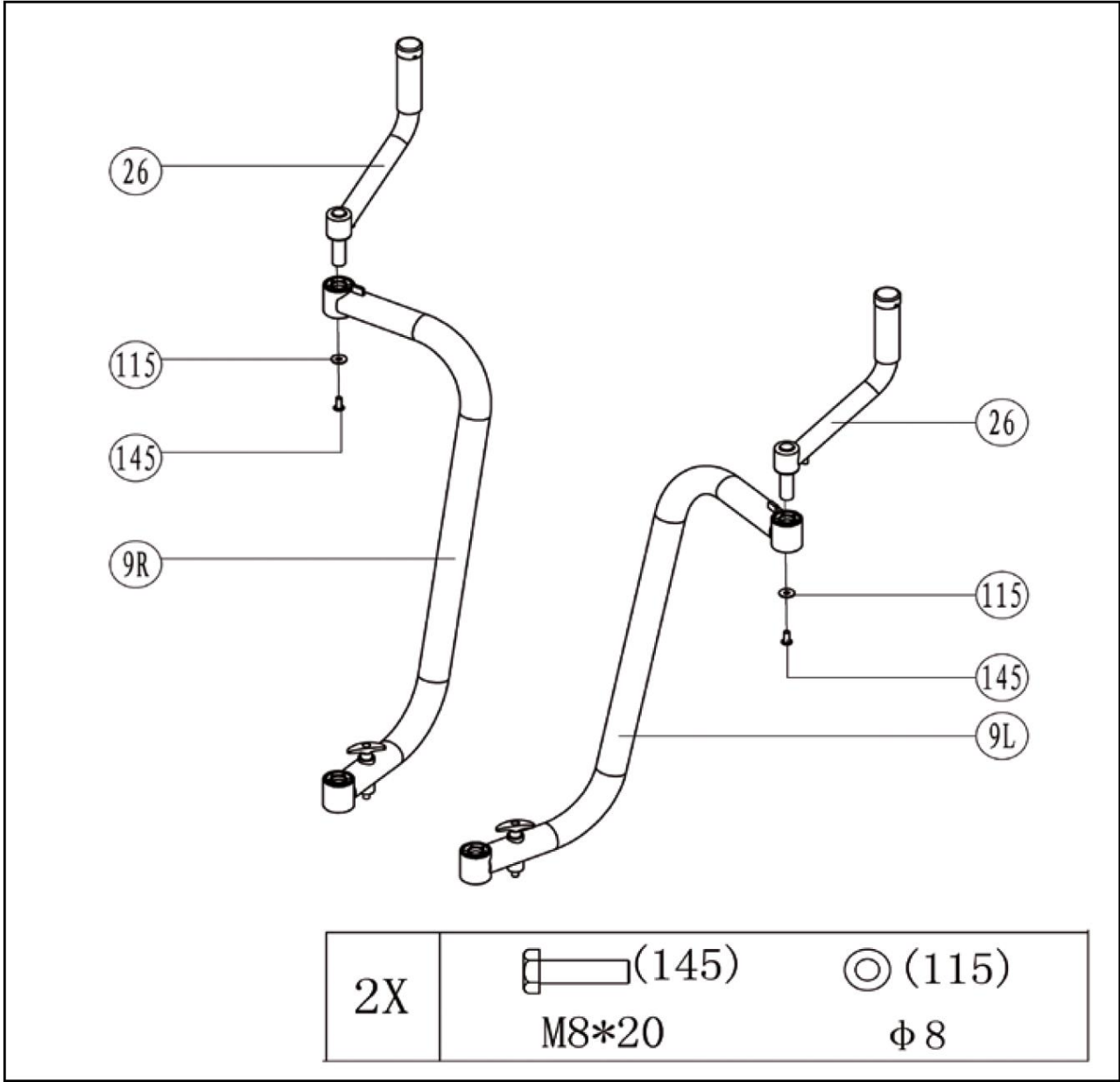
Krok 14



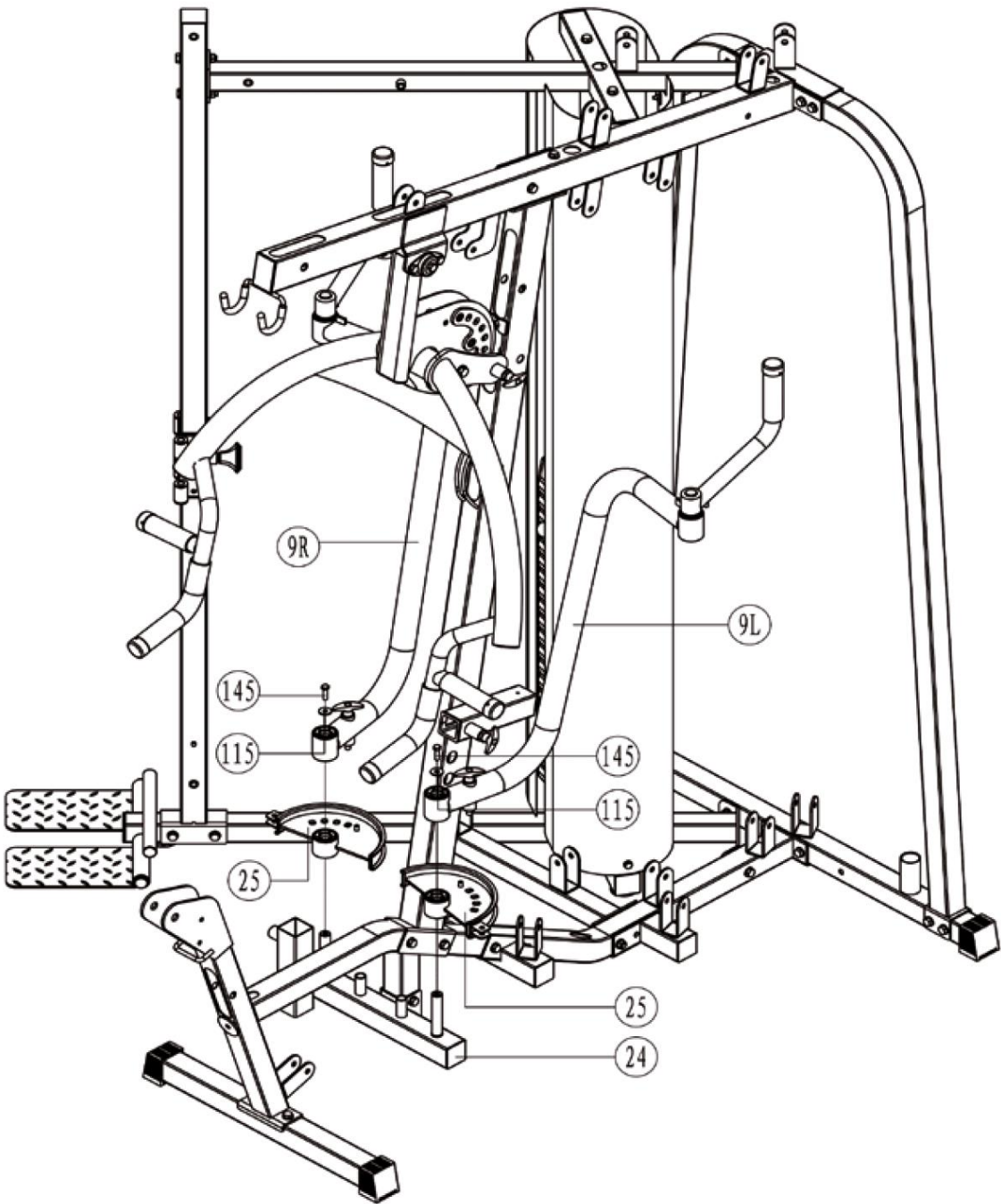
2X

 (156)	 (116)	 (116)	 (120)
M12*75	Φ 12	Φ 12	M12

Krok 15



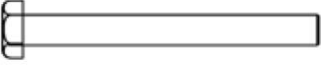
Krok 16



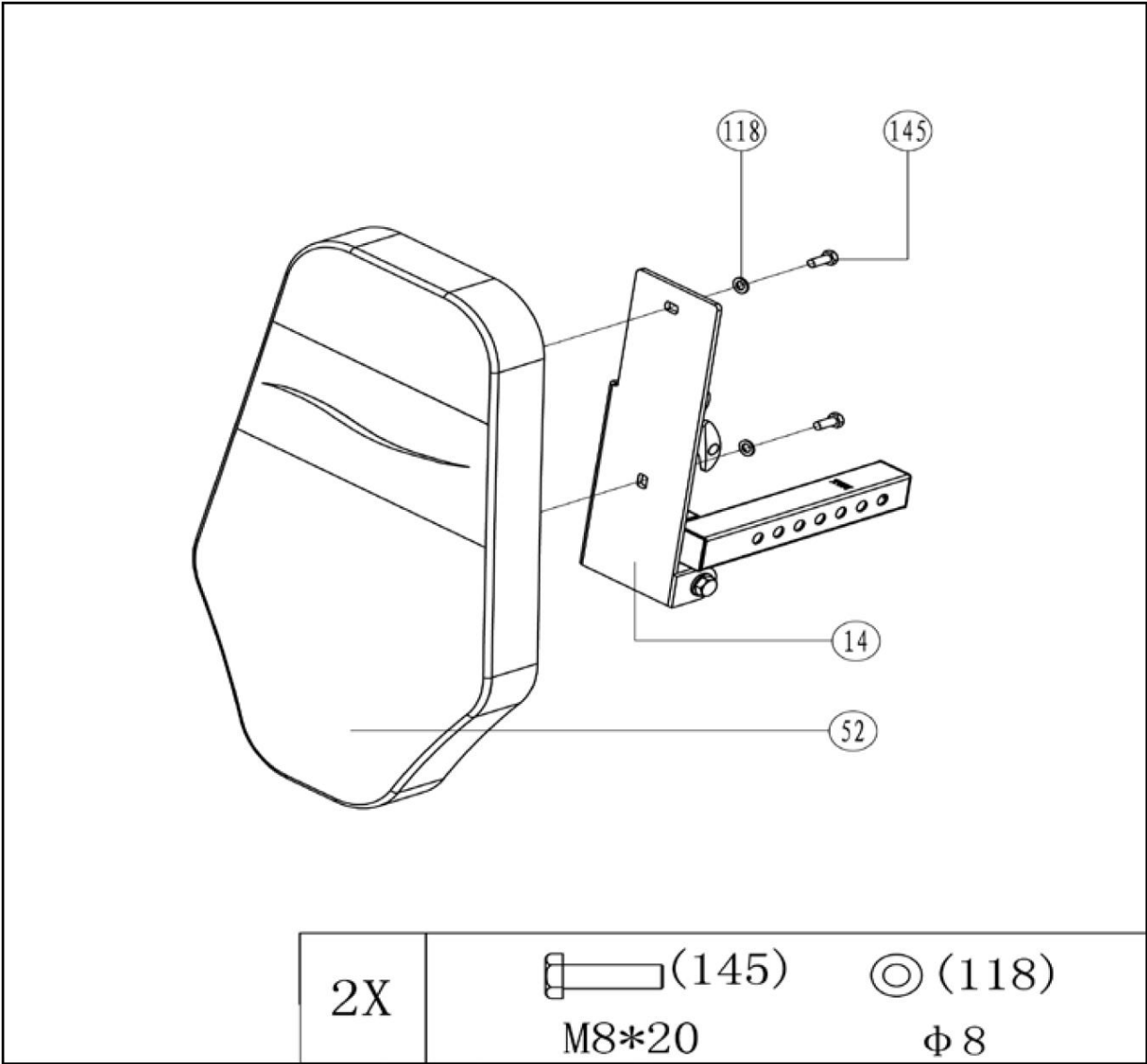
2X	 (145) M8*20	 (115) Φ 8
----	--	--

Krok 17

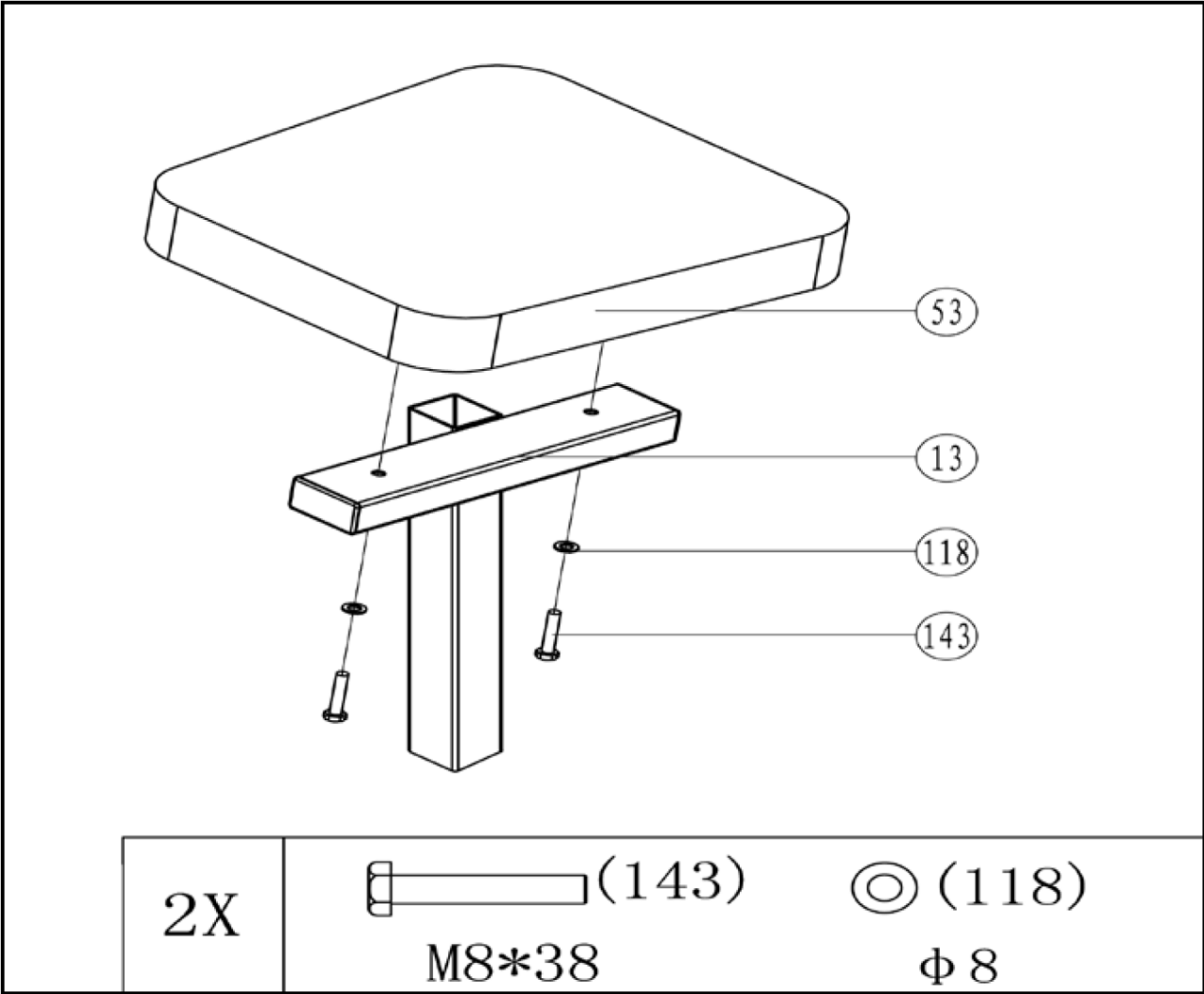
Diagram illustrating the assembly of a component (14) onto a base (15) using various fasteners. The assembly involves attaching a vertical plate (14) to a horizontal bar (15) using bolts (124), washers (154), and other hardware (120, 116, 129).

	1X	 (124)  (154) M10*25 Φ 10
1X	 (129)  (116)  (116)  (120) M12*130 Φ 12 Φ 12 M12	

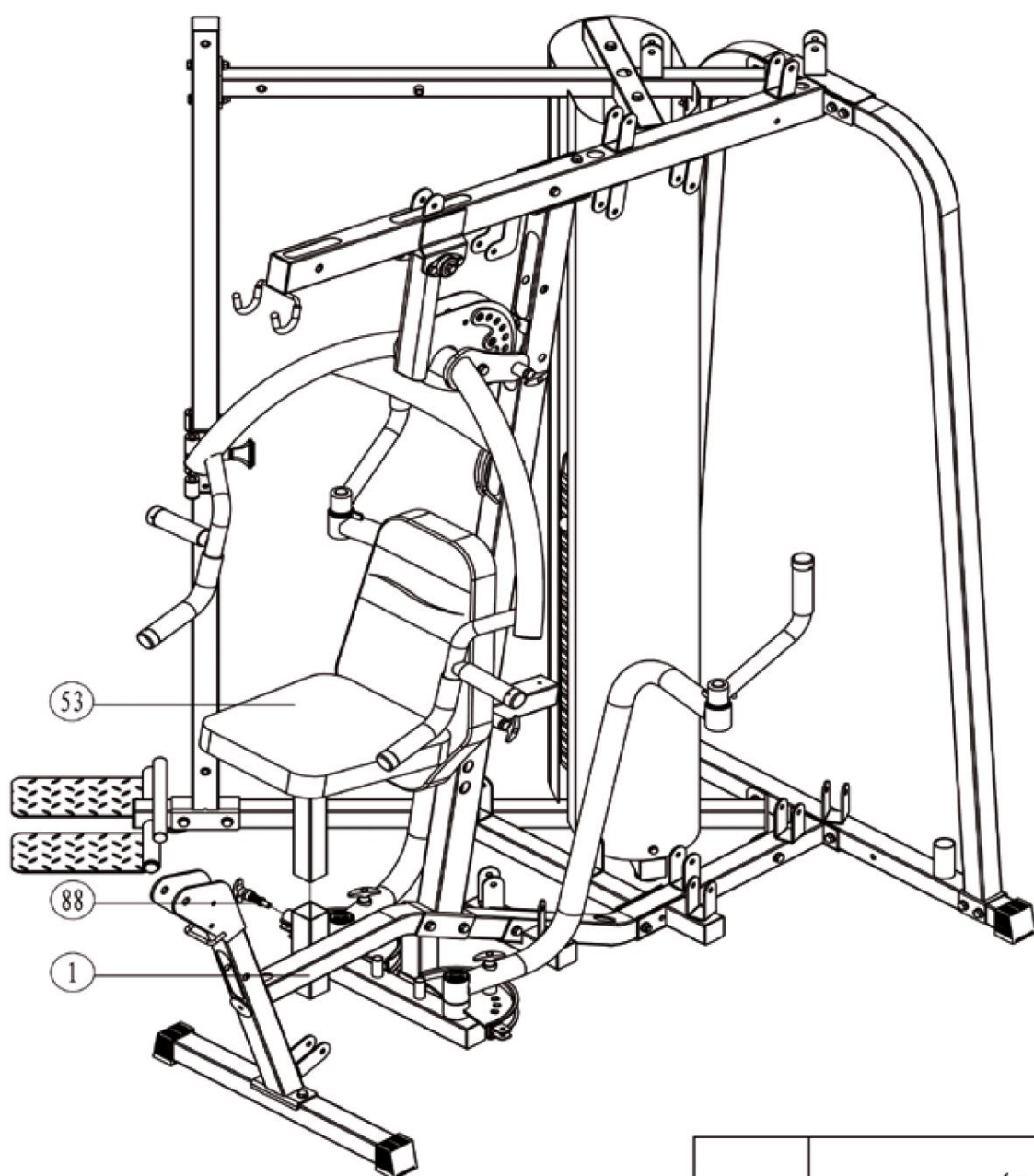
Krok 18



Krok 19



Krok 20

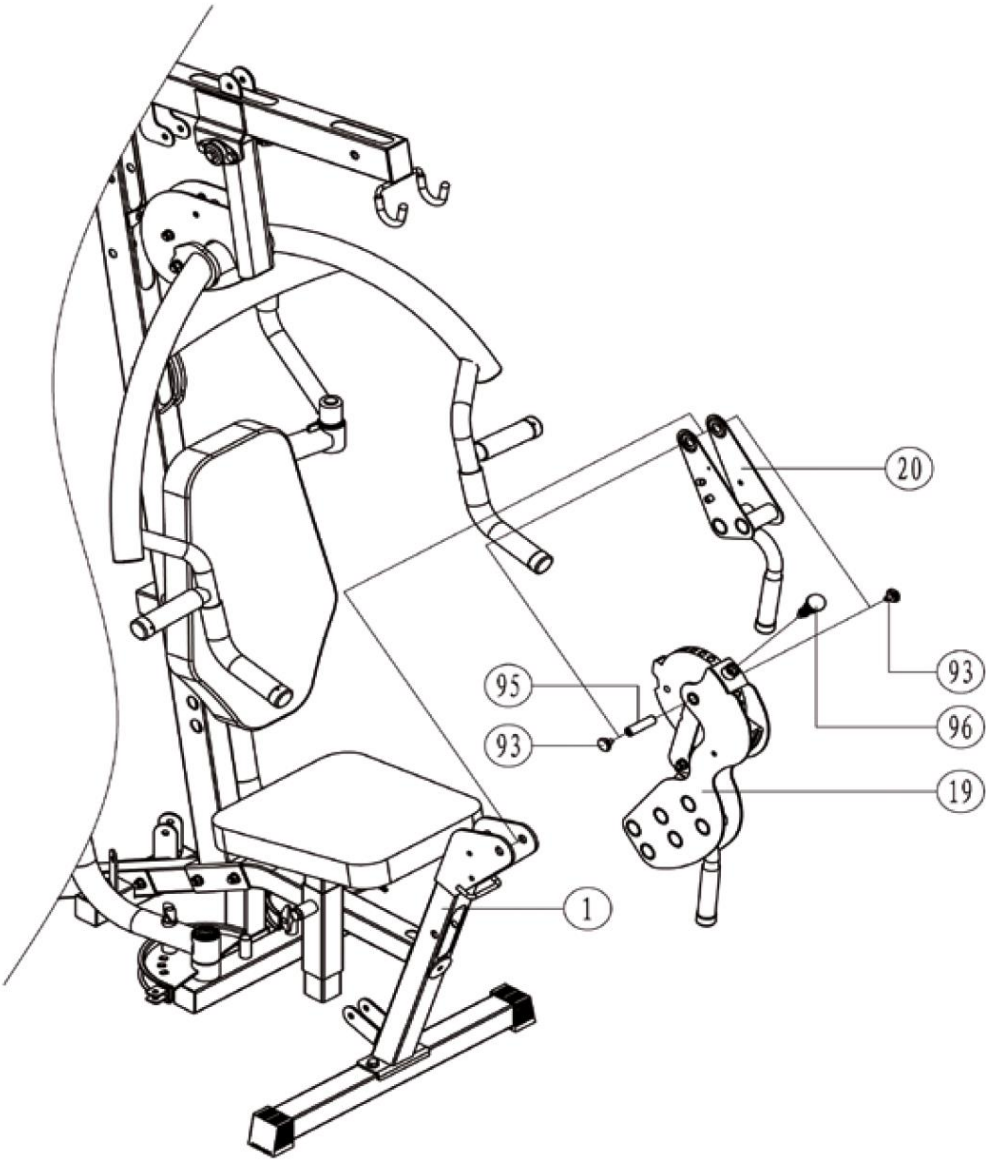


1X



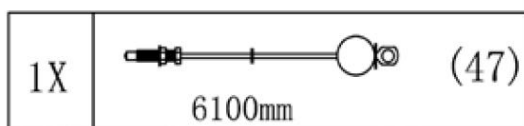
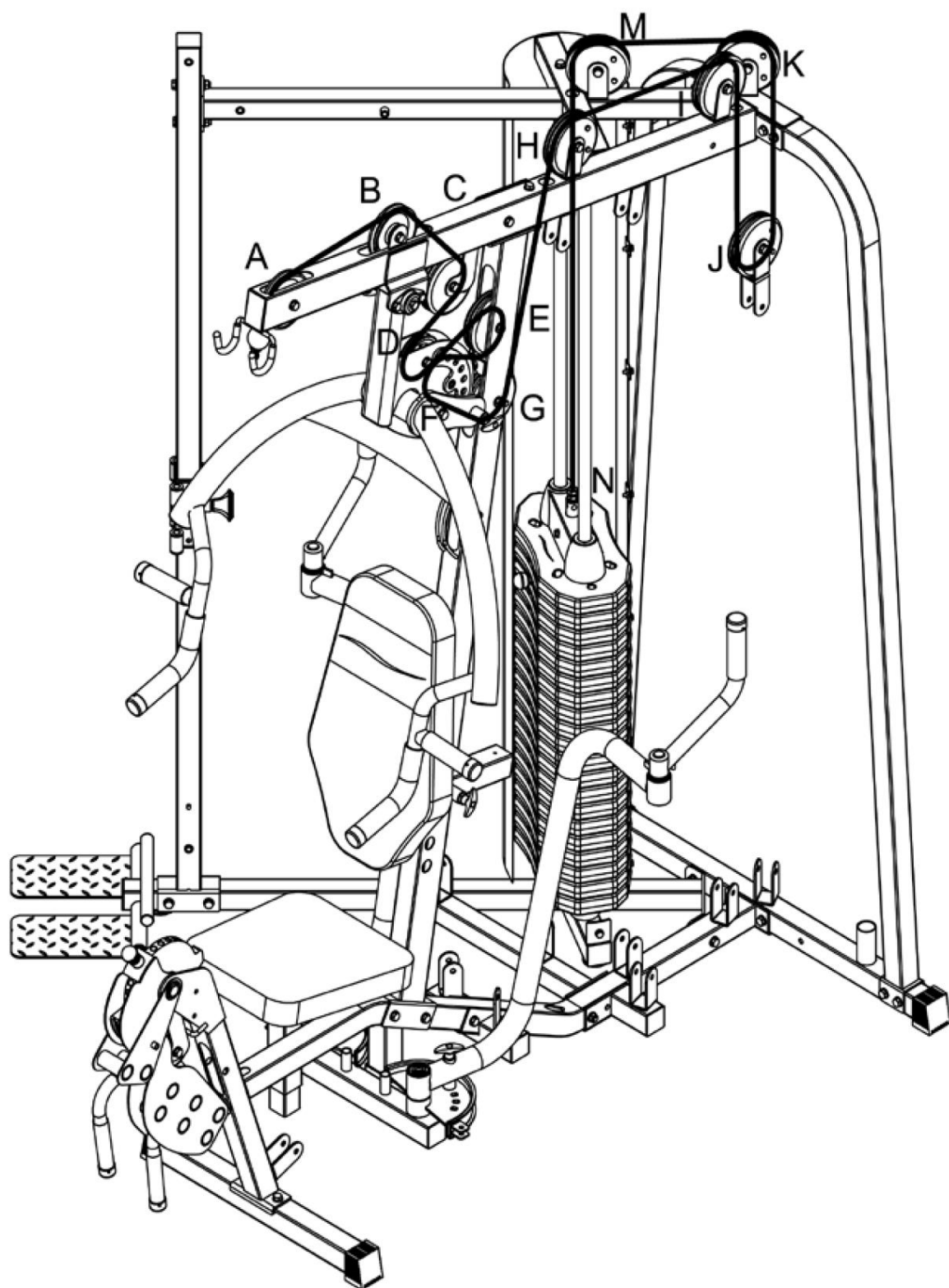
(88)

Krok 21

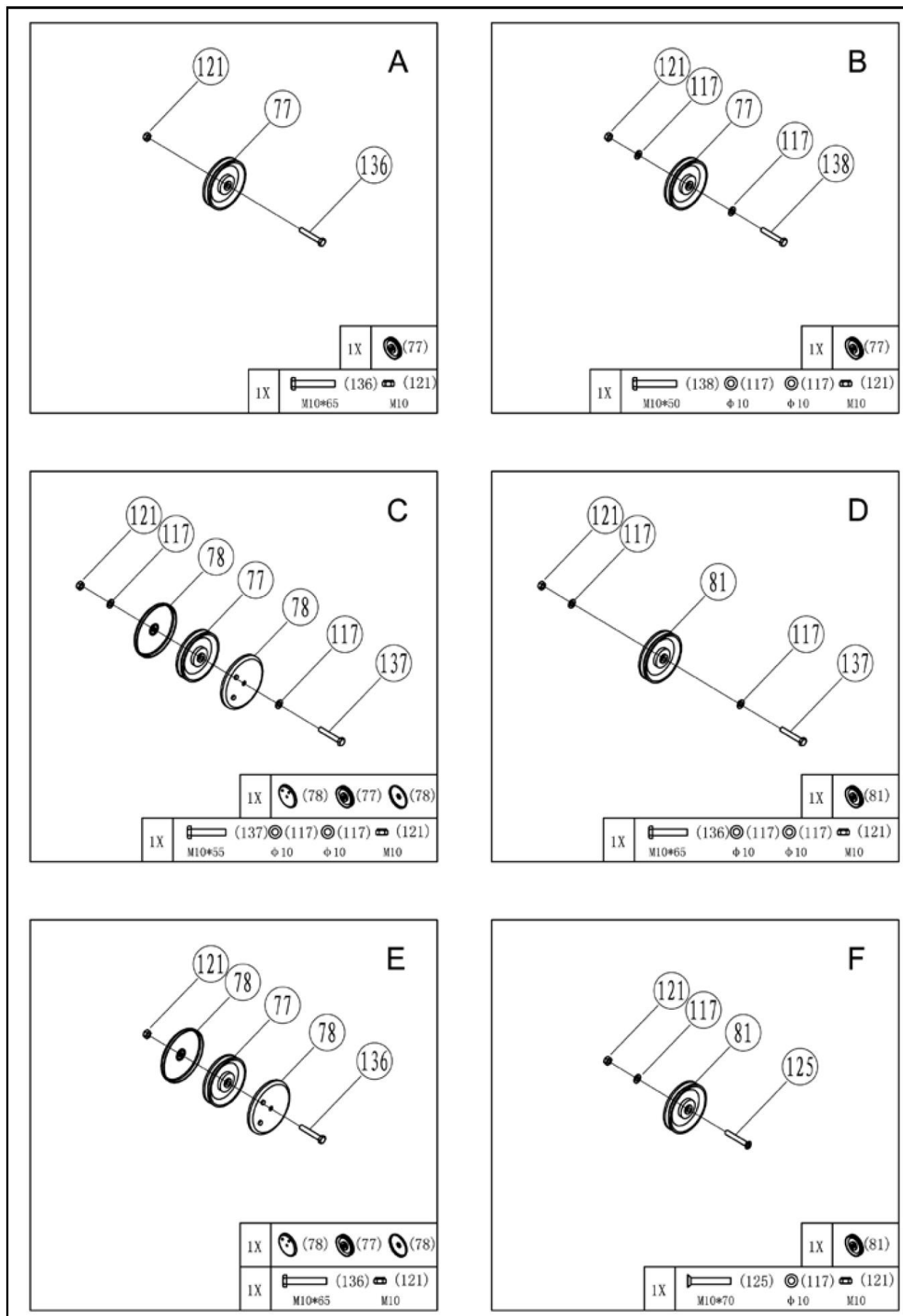


1X				
	(93)	(93)	(95)	(96)

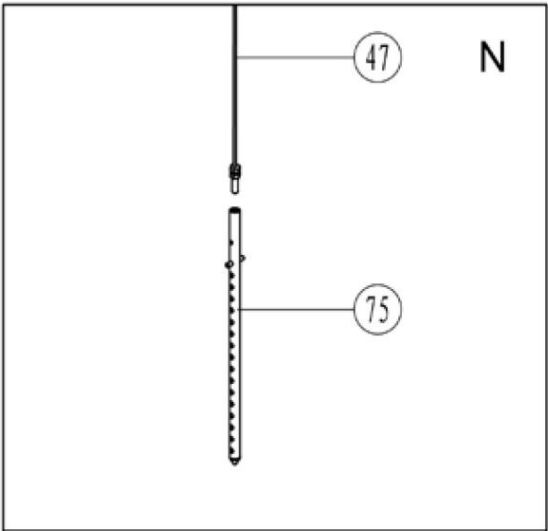
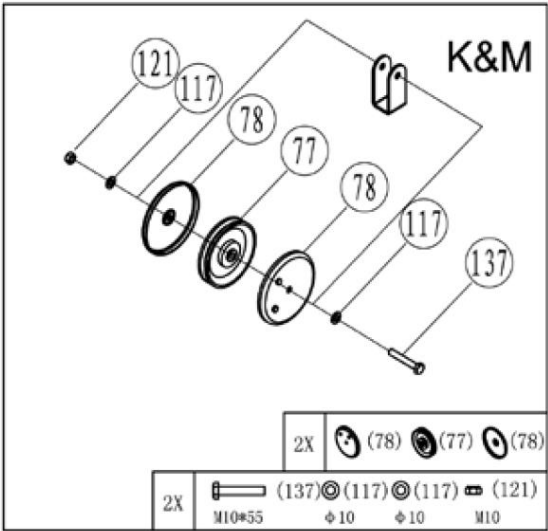
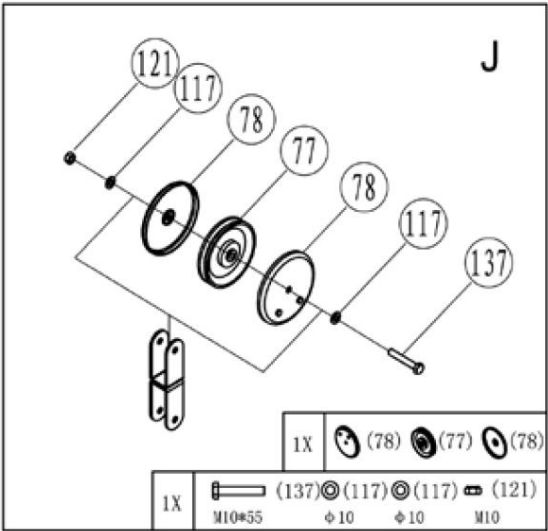
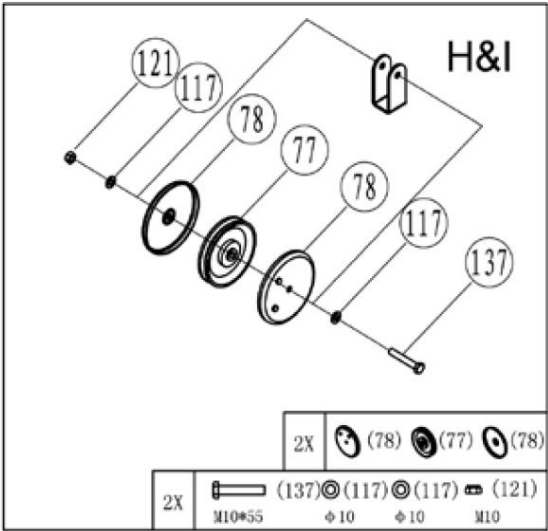
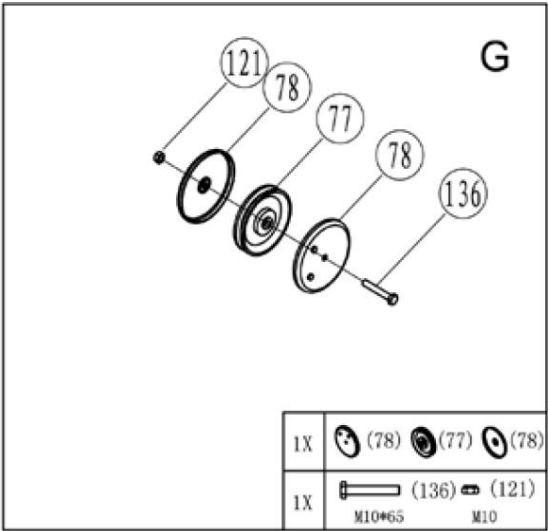
Krok 22



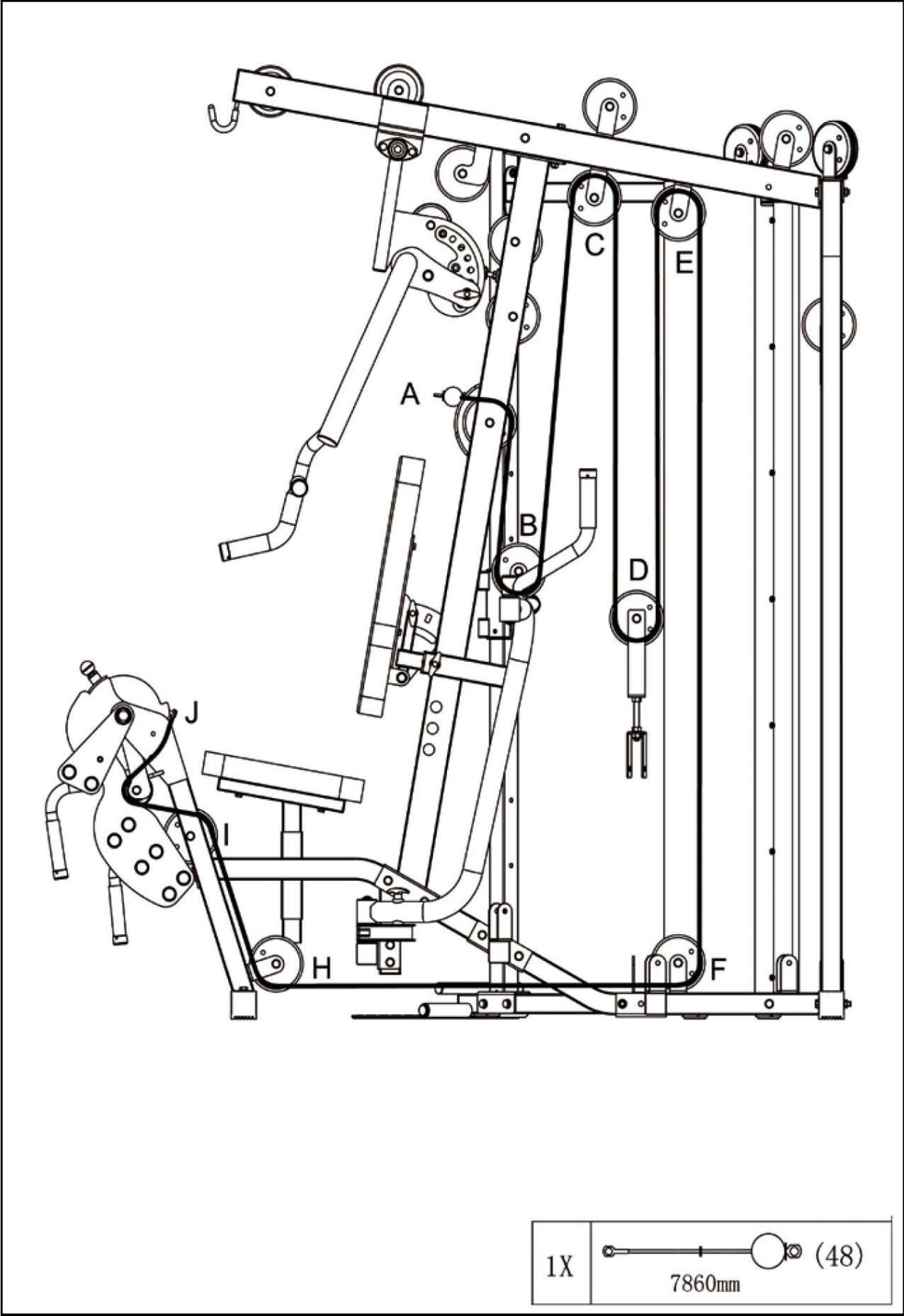
Krok 22-1



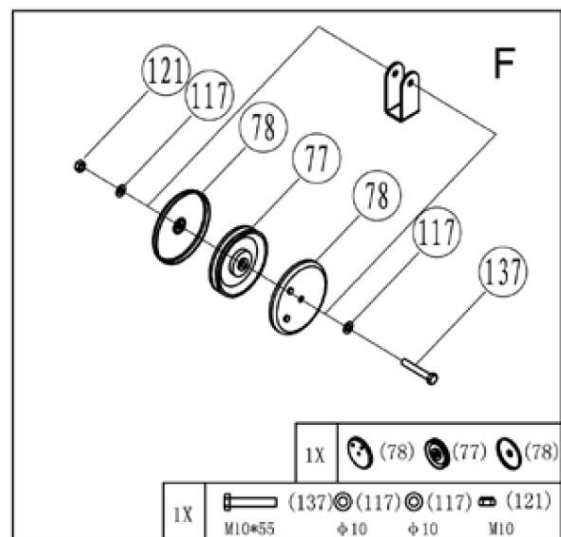
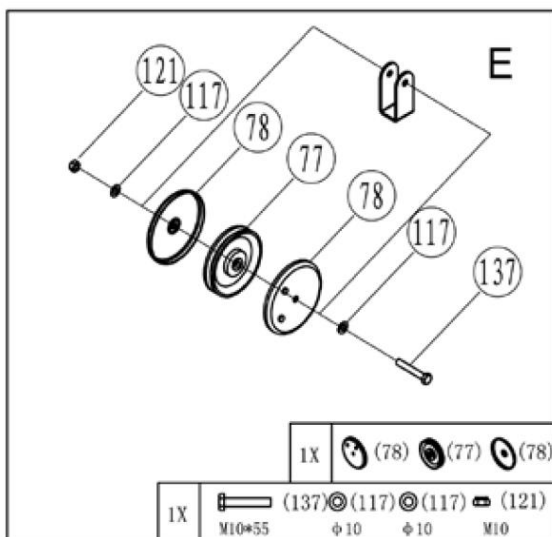
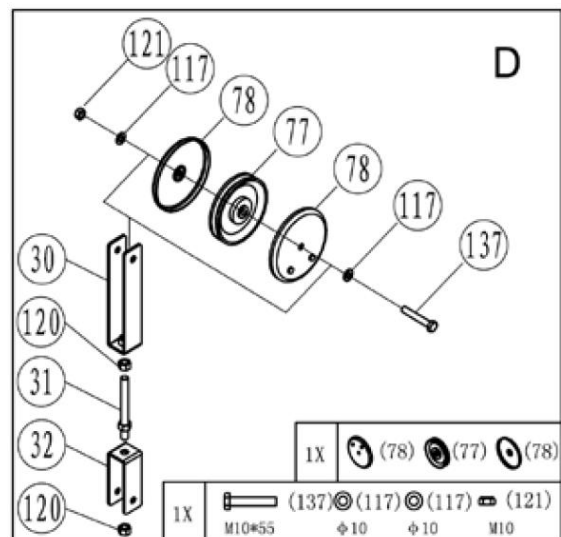
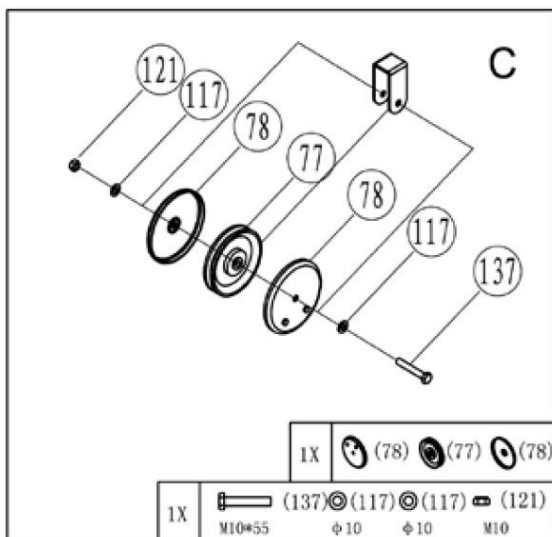
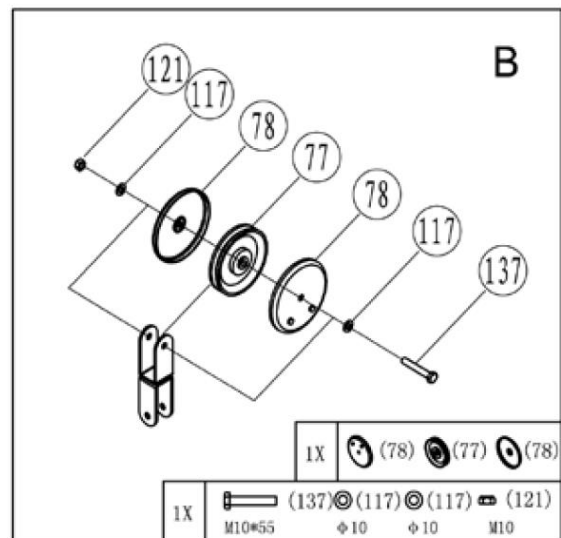
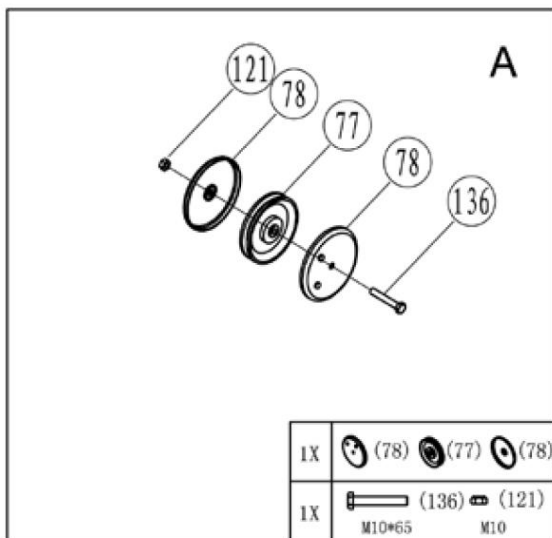
Krok 22-2



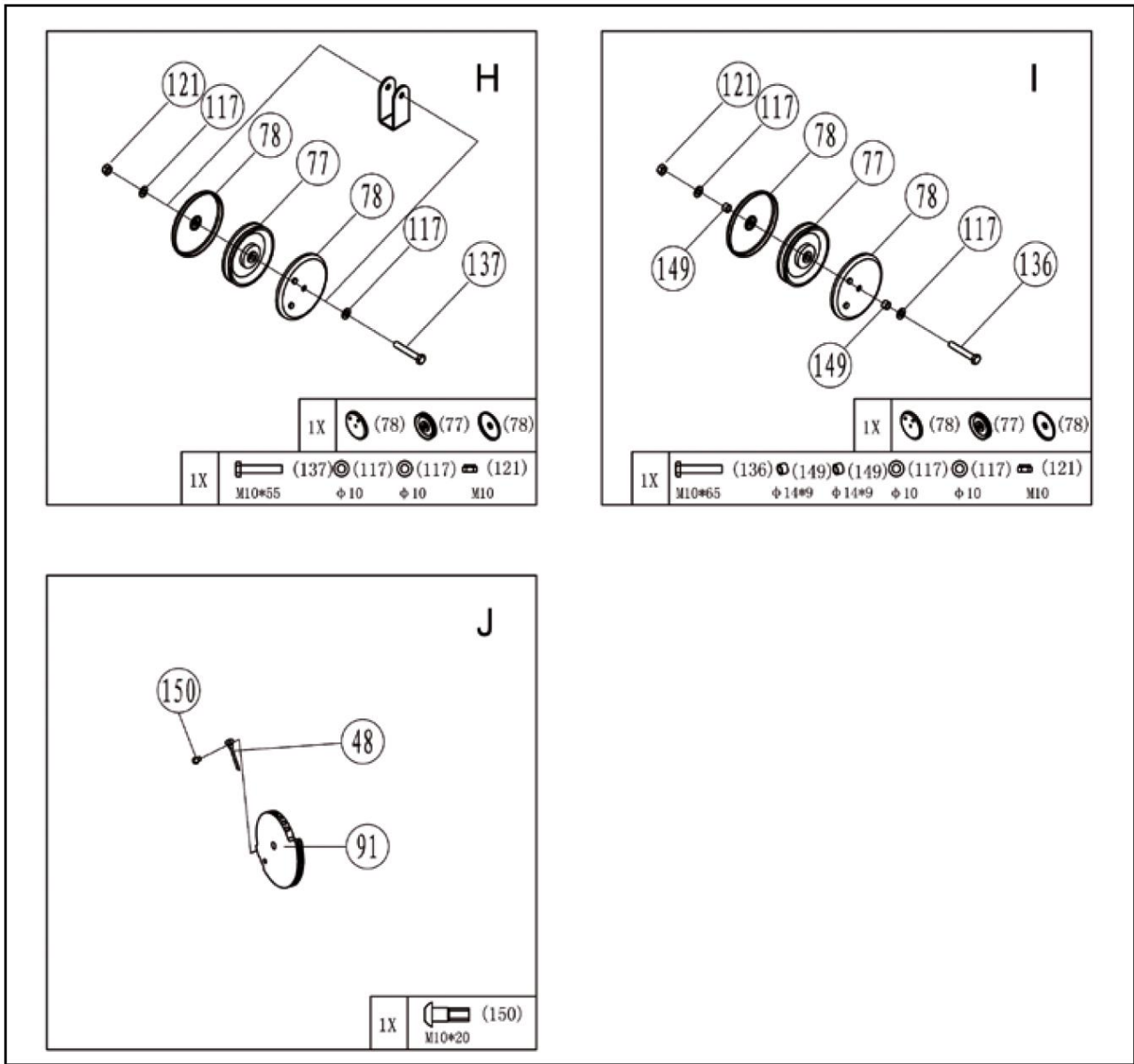
Krok 23



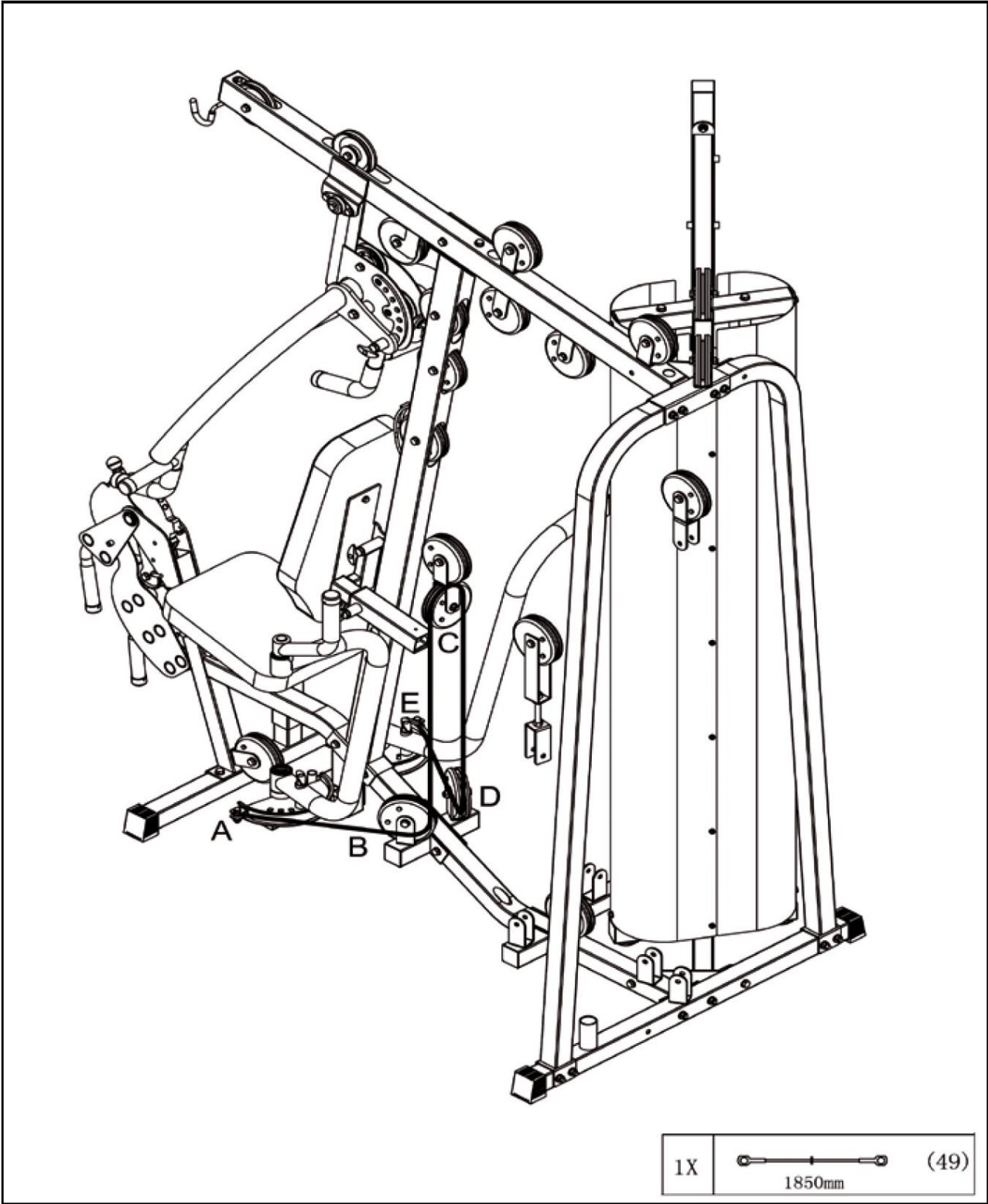
Krok 23-1



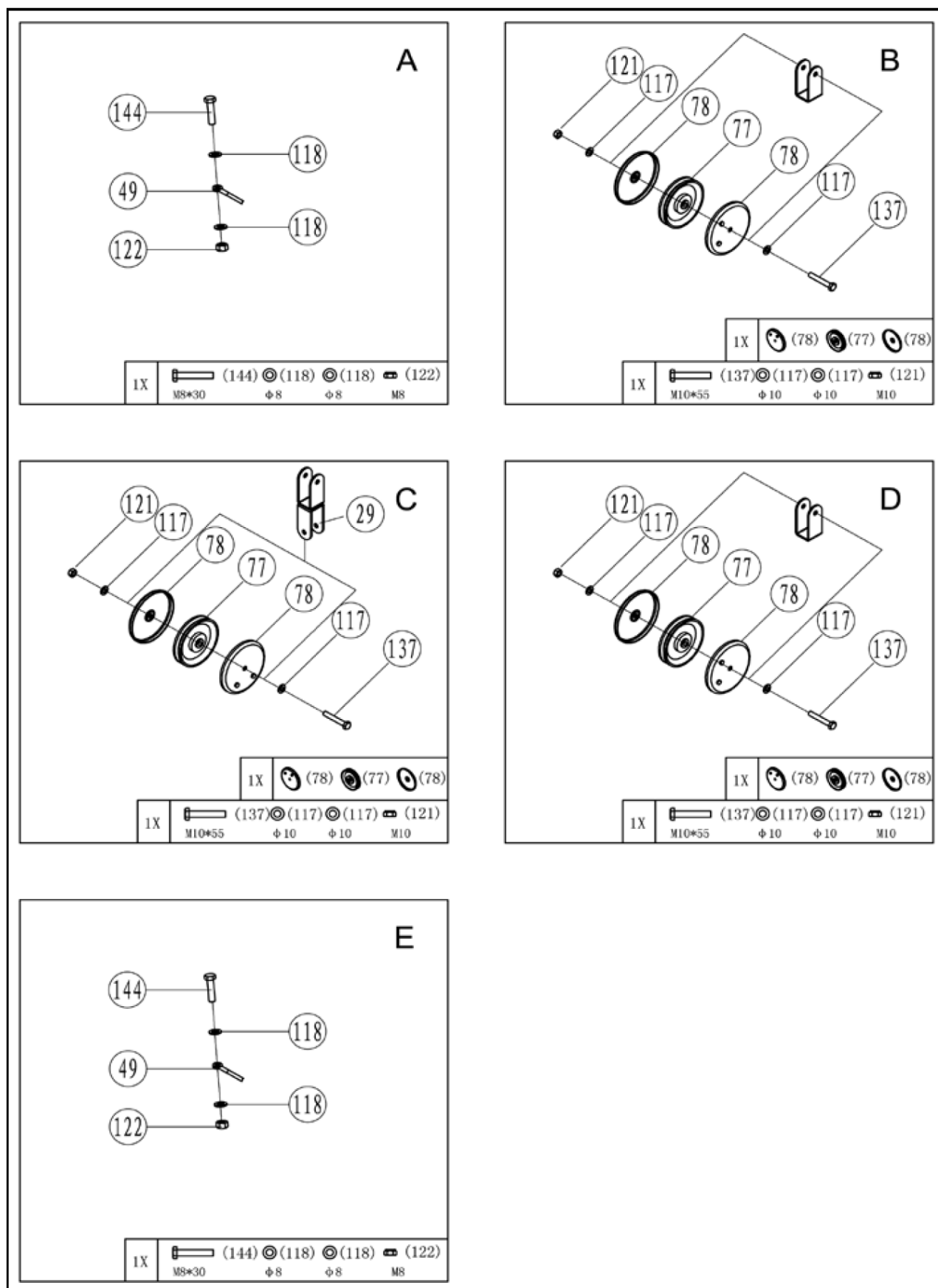
Krok 23-2



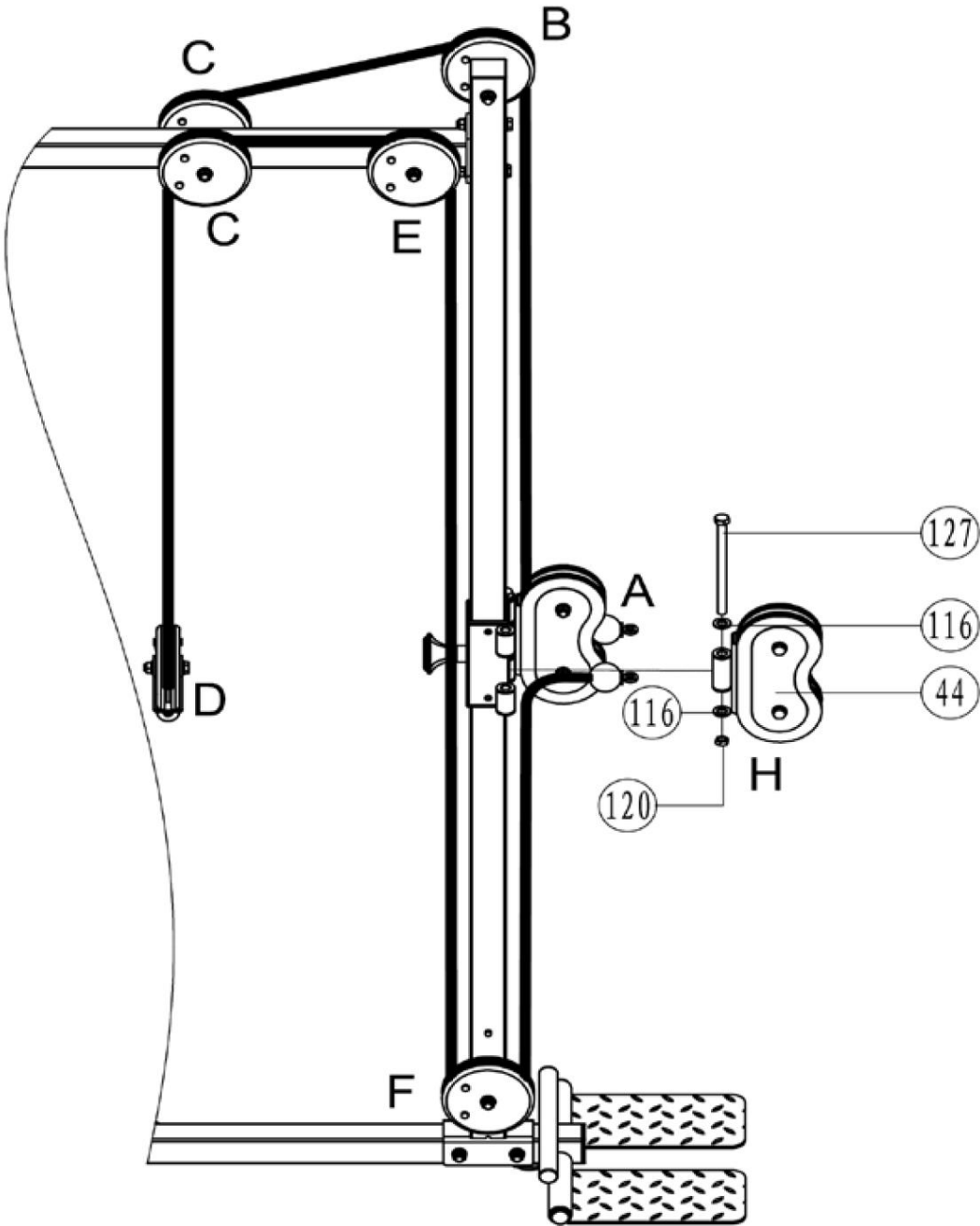
Krok 24



Krok 24-1

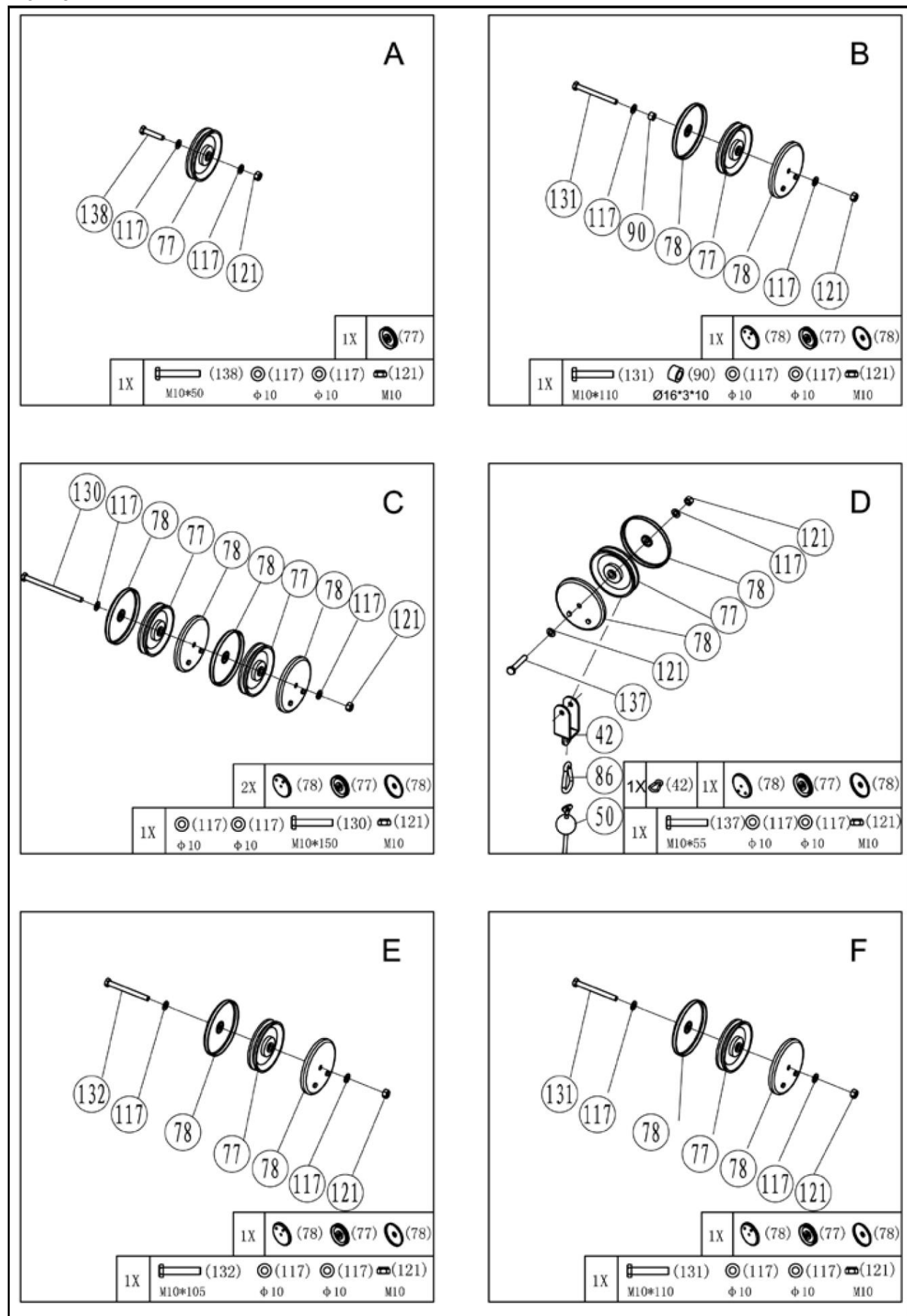


Krok 25

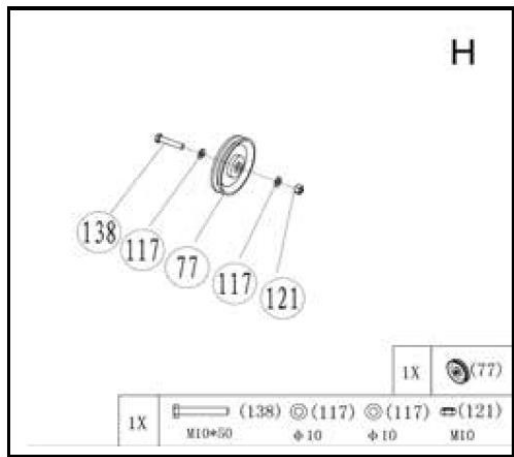


	1X	 (50) 7350mm			
2X	 (127) M12*170	 (116) Φ 12	 (116) Φ 12	 (120) M12	

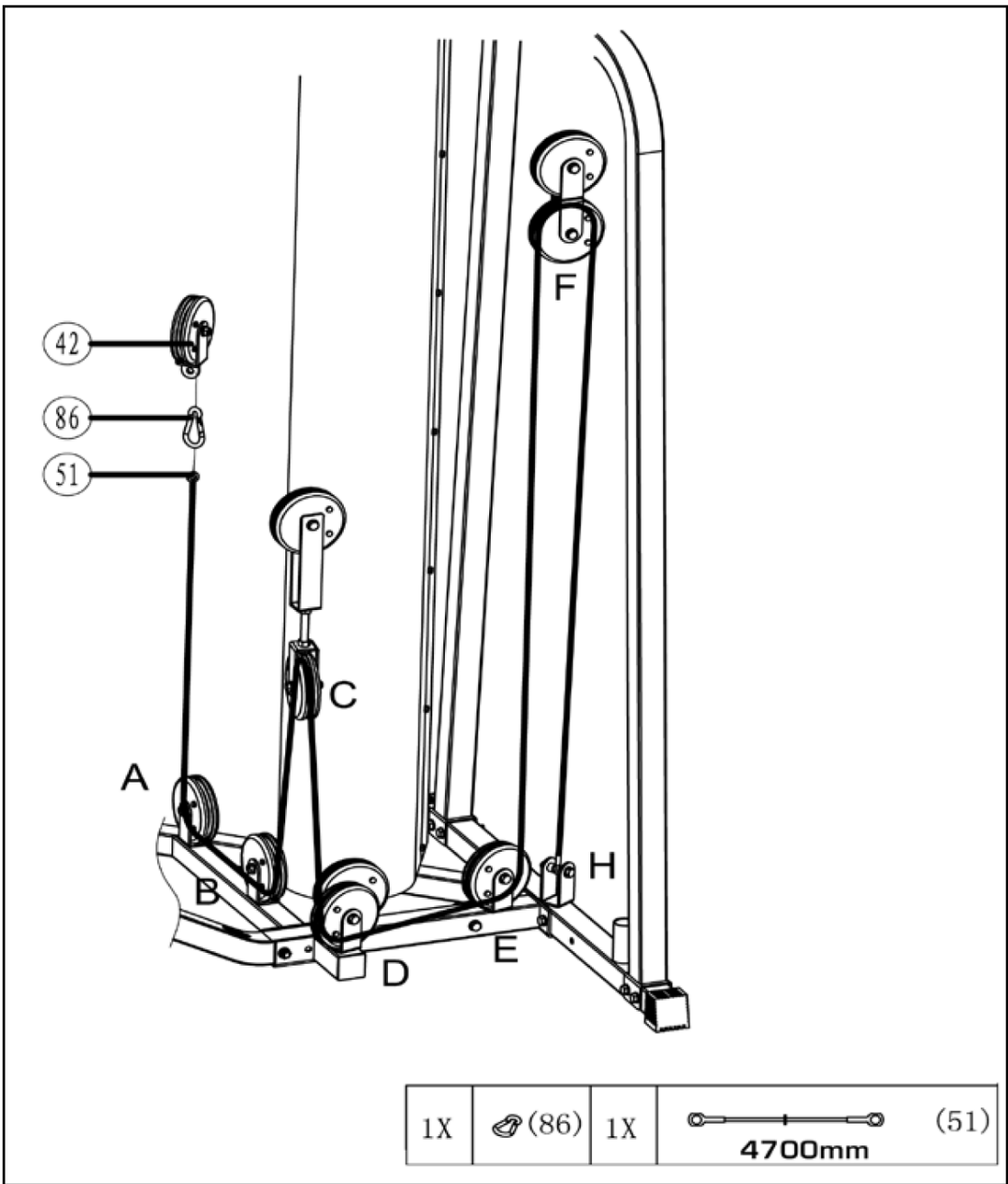
Krok 25-1



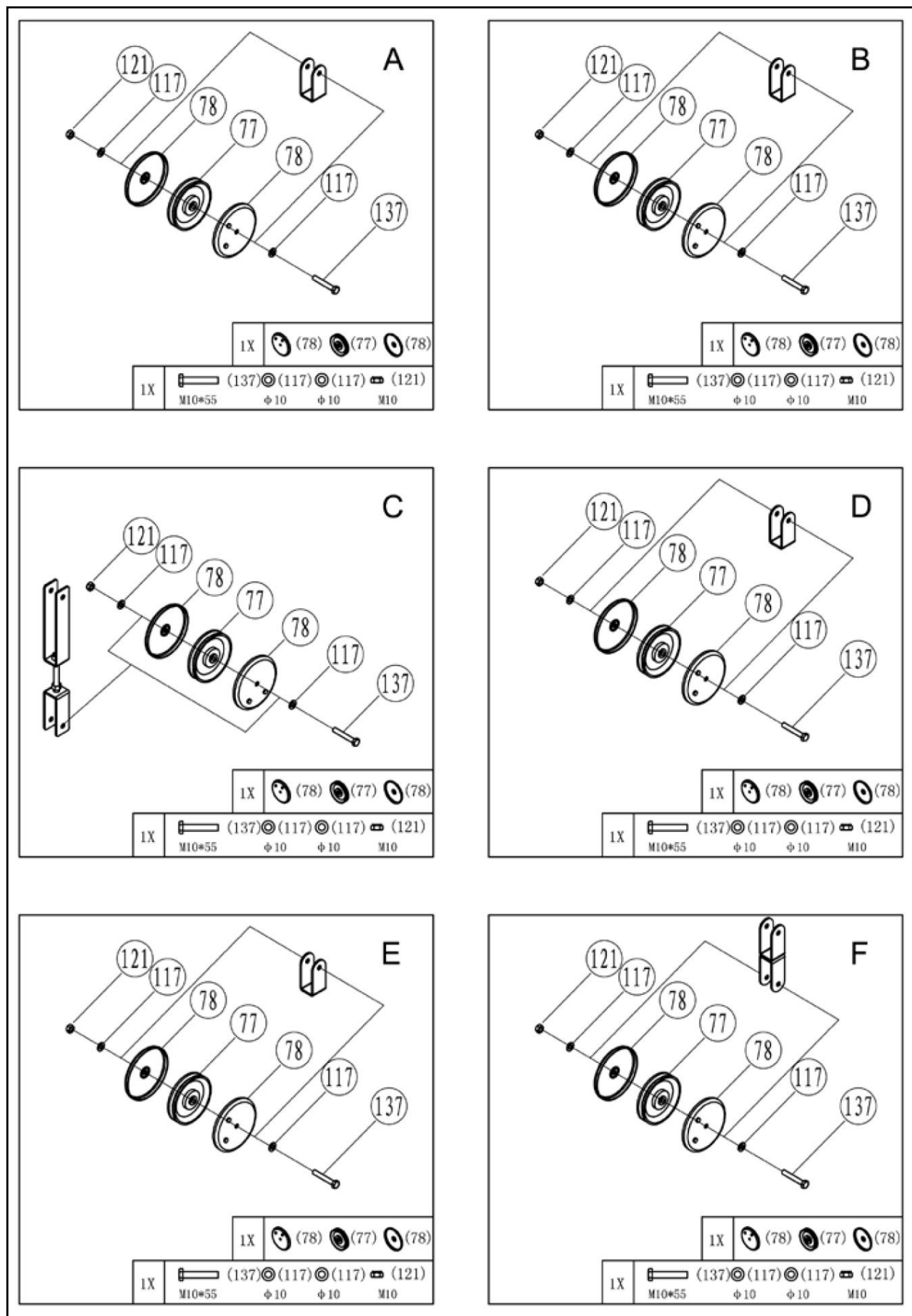
Krok 25-2



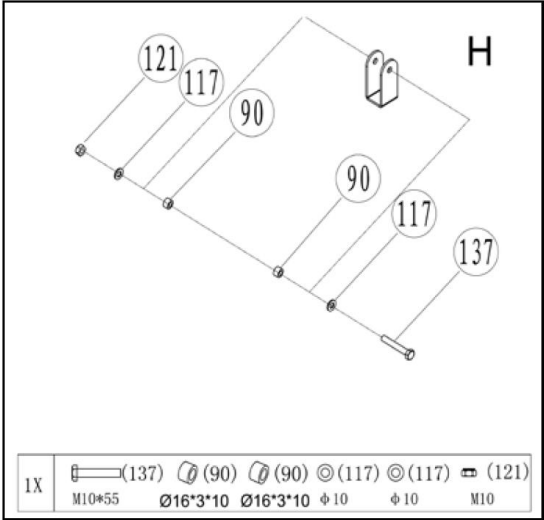
Krok 26



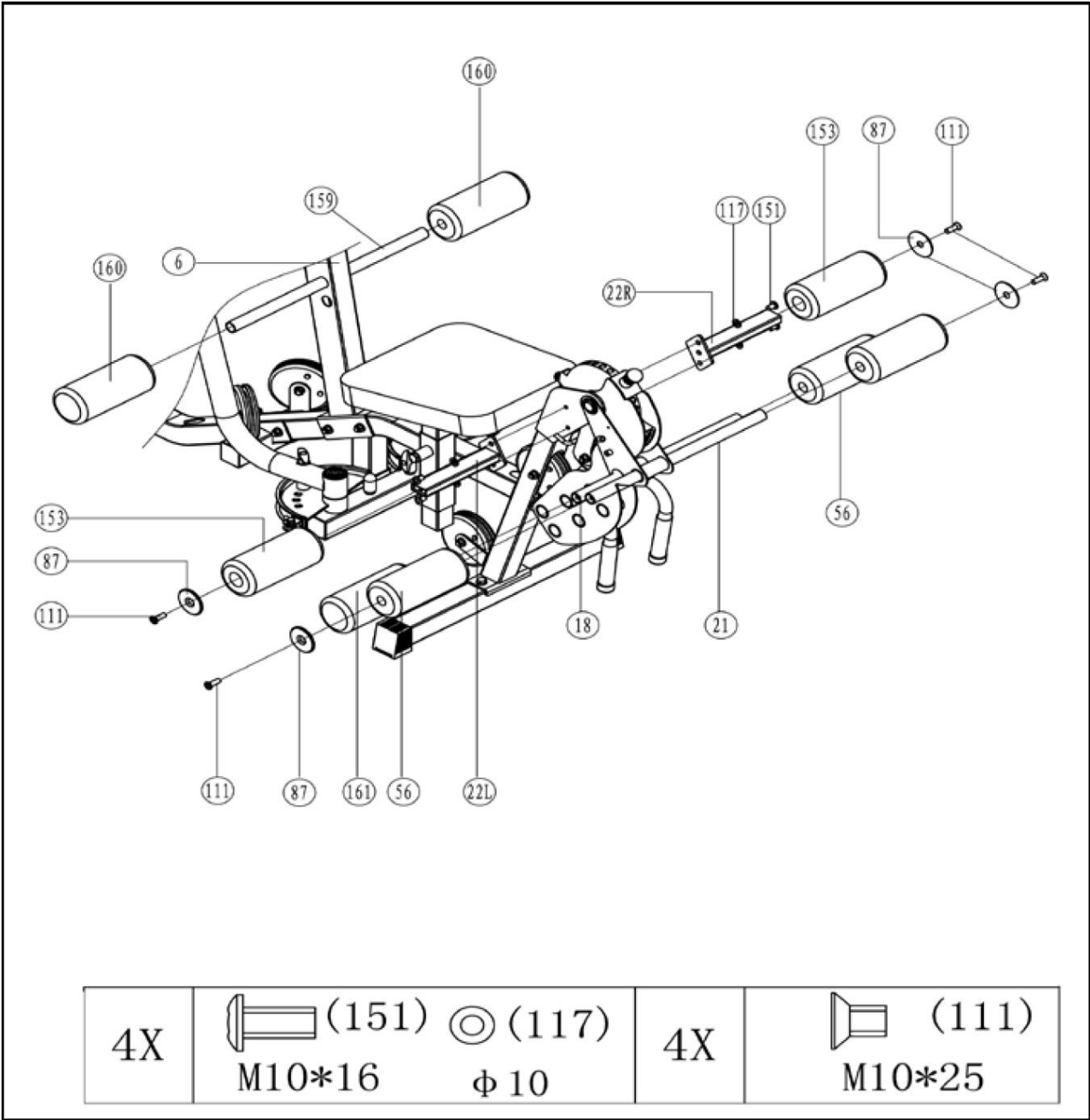
Krok 26-1



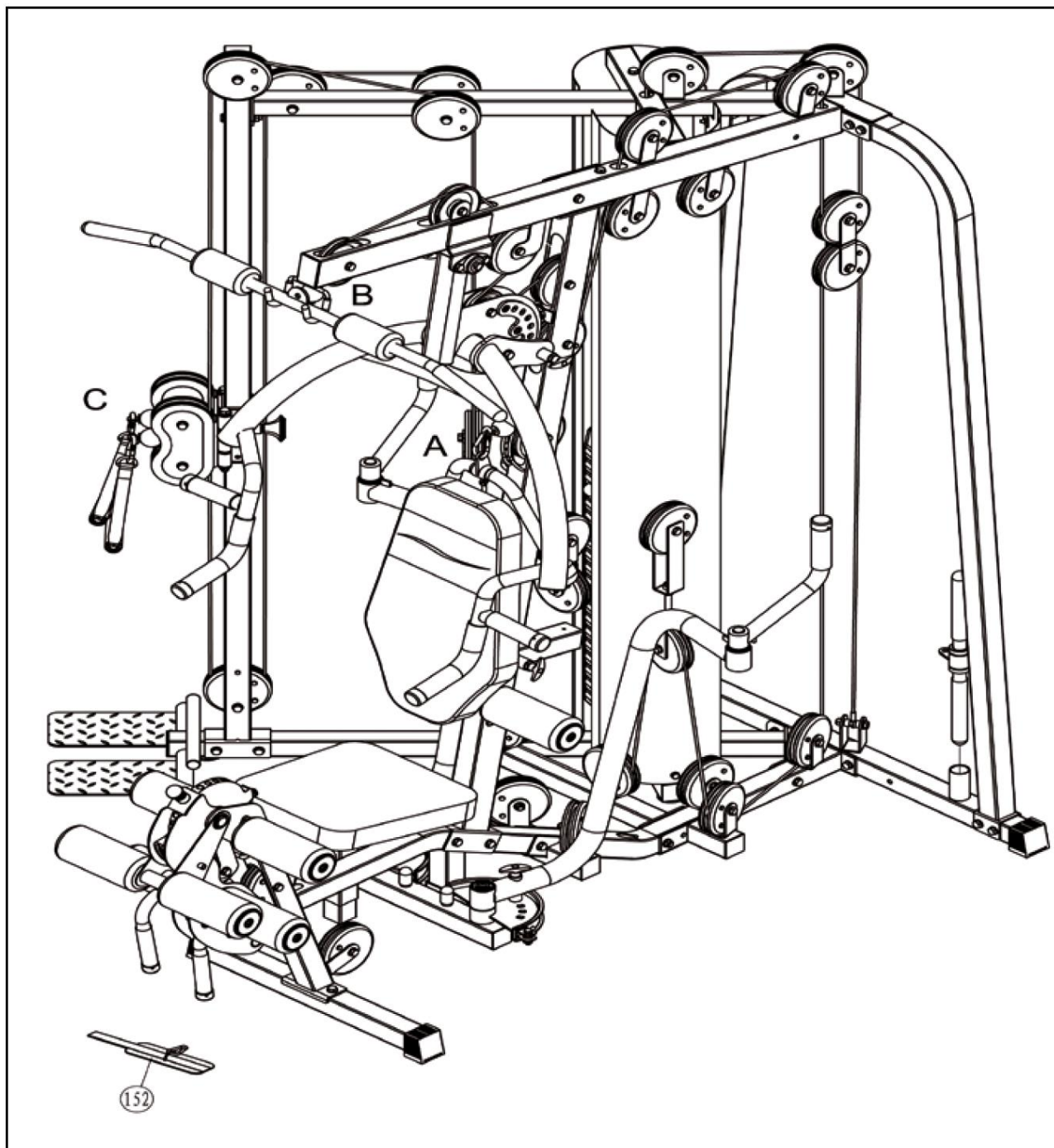
Krok 26-2



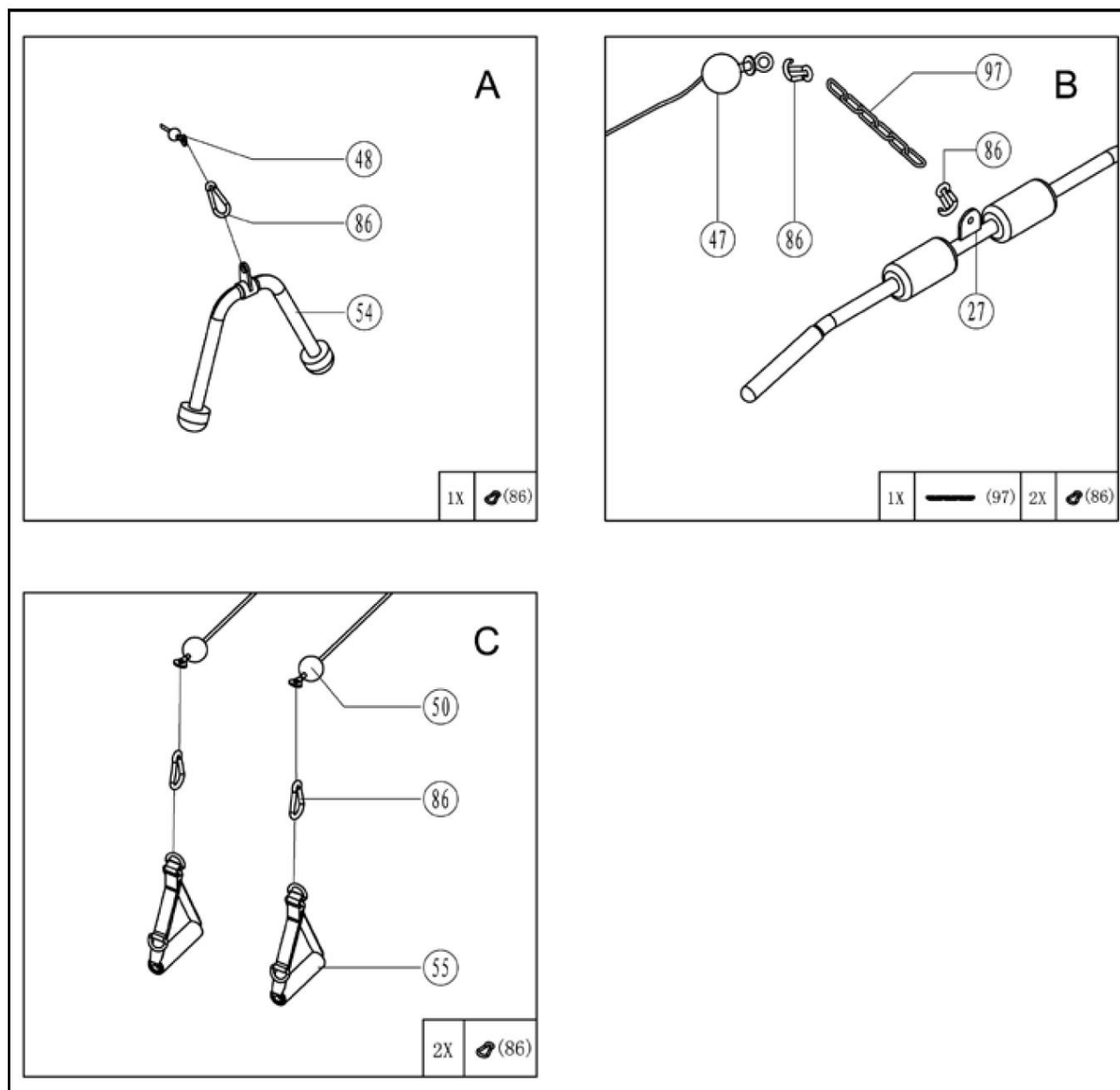
Krok 27



Krok 28



Krok 28-1



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

ROZGRZEWKA

Nigdy nie rozpoczynaj treningu bez uprzedniej rozgrzewki. Przez ok 5-10 minut wykonuj ćwiczenia rozgrzewające (ćwiczenia na urządzeniu z niewielkim obciążeniem i dużą ilością powtórzeń), aby uniknąć.

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 łokieć 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 ręce wzdłuż ciała w dół, aż będą prawie wyprostowane.

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



Ćwiczenia tricepsu, pozycja stojąca z uchwytami

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

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

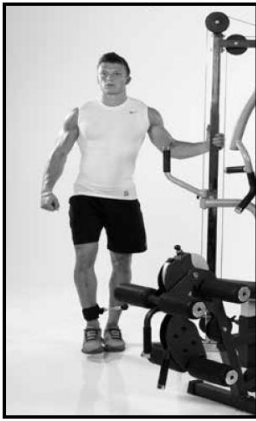
Uwaga: tułów i łokcie pozostają w bezruchu. Mięśnie brzucha i pleców napięte.



Addukcja nóg

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

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



Abdukcja nóg

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

Pozycja końcowa: przesunąć nogę na zewnątrz.



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: Górną część ciała ciągnij w przód w dół.

Uwaga: Nóg nie zahaczać o blokady.

Alternatywa: Ciało możesz pochylać również w lewo lub w prawo. Wtedy są trenowane boczne mięśnie brzucha.



Wyprosty nóg

Pozycja wyjściowa: rękoma należy chwycić za siodelko i unieruchomić tułów. Kolana powinny się znajdować w osi śruby sześciokątnej.

Pozycja końcowa: wyprostować nogi.

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

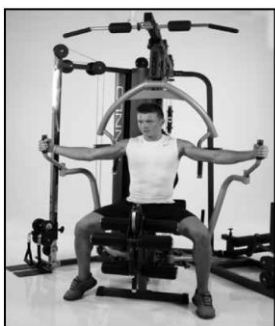


Zgięcia nóg

Pozycja wyjściowa: rękoma należy chwycić za siodelko i unieruchomić tułów. Kolana powinny się znajdować w osi śruby sześciokątnej.

Pozycja końcowa: zginaj nogi.

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



Motylki

Pozycja wyjściowa: chwycić uchwyty. Siodelko musi zostać ustawione w taki sposób, że ręce są w pozycji poziomej.

Pozycja końcowa: przesunąć 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.



Wyciskanie w przód i w górę

Pozycja wyjściowa: ręce znajdują się na przedłużeniu linii ramion. Nogi w rozkroku. Plecy przylegają do oparcia.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód i w górę.

Uwaga: Nie przeprostowywuj łokci.



Wiosłowanie

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca. Ręce wyprostowane. Ramiona mogą być przesunięte w przód. Nogi unieruchomiona na blokadach.

Pozycja końcowa: przyciągnij ręce. W celu zwiększenia intensywności ćwiczenia ramiona mogą zostać ściągnięte z tyłu.

Uwaga: Jeśli poczujesz napięcie lub ból w okolicach szyi, przerwij ćwiczenie. Nie powinieneś go wykonywać.

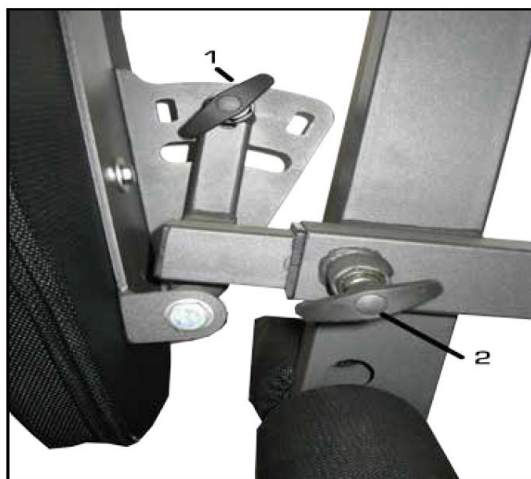
5.2. Dopasowanie i ustawienia

I. Zmiana kąta jednostki do wyciskania



1. Przed wyciągnięciem trzpień odciąż jednostkę do wyciskania. Wyciągnij trzpień i przesunij jednostkę do wyciskania do wybranej pozycji. Dolne otwory pozycyjne służą do ćwiczeń klatki piersiowej i szyi; górne do ćwiczeń pleców. Zablokuj ponownie trzpień na wybranej pozycji, musi słyszalnie wskoczyć do otworu.
2. Wykręć kołek tak daleko, żeby lina nie napinała się o tylną stronę ramiona, w przeciwnym razie ulegnie uszkodzeniu. Zabezpiecz tę pozycję za pomocą nakrętki kontrującej.

II. Ustawienie oparcia



W celu dopasowania oparcia do ćwiczeń postępuj następująco:

Wyprosty nóg

- a) Obróć trzpień [2] w lewo, aż będzie go można wyciągnąć. Trzpień został wyposażony w mechanizm sprężynowy. Usiądź na siodełku w taki sposób, że kolana przylegają do obicia. Wyciągnij trzpień [2] i przesunij oparcie w takim kierunku, że dolna krawędź oparcia przylega do pleców. Puść trzpień [2]. Musi słyszalnie zaskoczyć. Następnie dokręć trzpień [2].
- b) Wyciągnij trzpień [2] i ustaw oparcie pionowo. Puść trzpień [2]. Musi słyszalnie kliknąć.

Wyciskanie

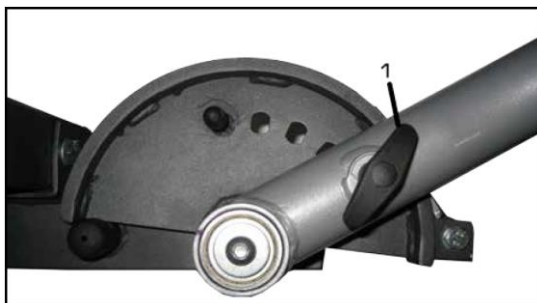
Patrz ćwiczenie wyprosty nóg.

Wyciskanie w przód i w górę

- a) Obróć trzpień [2] w lewo, aż będzie go można wyciągnąć. Trzpień został wyposażony w mechanizm sprężynowy. Usiądź na siodełku w taki sposób, że kolana przylegają do obicia. Wyciągnij trzpień [2] i przesunij oparcie w kierunku poziomej podpory. Trzpień [2] musi słyszalnie zaskoczyć.
- b) Wyciągnij trzpień [1] i przestaw oparcie w przód. Wybrana pozycja musi być dla ciebie wygodna. Im dalej w przód jest ustawione oparcie, tym mocniej są angażowane mięśnie ramion i szyi. Puść trzpień [2]. Musi słyszalnie kliknąć.

Wiosłowanie

- a) Obróć trzpień [2] w lewo, aż będzie go można wyciągnąć. Trzpień został wyposażony w mechanizm sprężynowy. Usiądź na siodełku skierowany brzuchem w kierunku oparcia. Przesuń oparcie tak daleko, że na początku ćwiczenia ręce będą wyprostowane. Jeśli pozycja została ustawiona, trzpień [2] musi słyszalnie zaskoczyć. A następnie go dokręć.
- b) Wyciągnij trzpień [1] i ustaw oparcie pionowo. Puść trzpień [1]. Musi słyszalnie kliknąć.

III. Ustawienie pozycji wyjściowej do motylkówMotylki (mięśnie klatki piersiowej)

Dzięki zmianie pozycji podstawowej obu ramion do motylków może zostać zwiększone napięcie mięśni klatki piersiowej. Wyciągnij w tym celu oba trzpienie [1] i poruszaj oboma ramionami do motylków. Puść trzpień [1]. Musi słyszalnie zaskoczyć.

W celu ustawienia pozycji siodełka patrz punkt „Ustawienie oparcia – wyprosty nóg”.

IV. Ustawienie wysokości siodełka

- a) Przekręć trzpień [1] 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.
 Motylki: Łokcie powinny się znajdować lekko poniżej ramion.
- b) Jeśli wysokość siodełka została ustawiona, puść trzpień [1], aż słyszalnie zaskoczy.

V. Ustawienie stacji na nogi

- a) Zanim ustawisz stację na nogi, musi zostać poprawnie ustawiona wysokość siedzka.
- b) Usuń śrubę z tapicerki, zdejmij okrągłą tapicerkę z rury. Wyciągnij rurę z podpory stacji. Zamocuj rurę na optymalnej wysokości. Im bardziej rura z obiciem jest w dole, tym większy będzie opór ze względu na długie ramię podnośnika. Jeśli została ustawiona optymalna wysokość, wsuń okrągłe obicie na rurę i zamocuj osłonę uprzednio wykręconą śrubą.

VI. Ustawienie zmiany wysokości**Przestawienie stacji na nogi**Funkcja wyprostów nóg

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

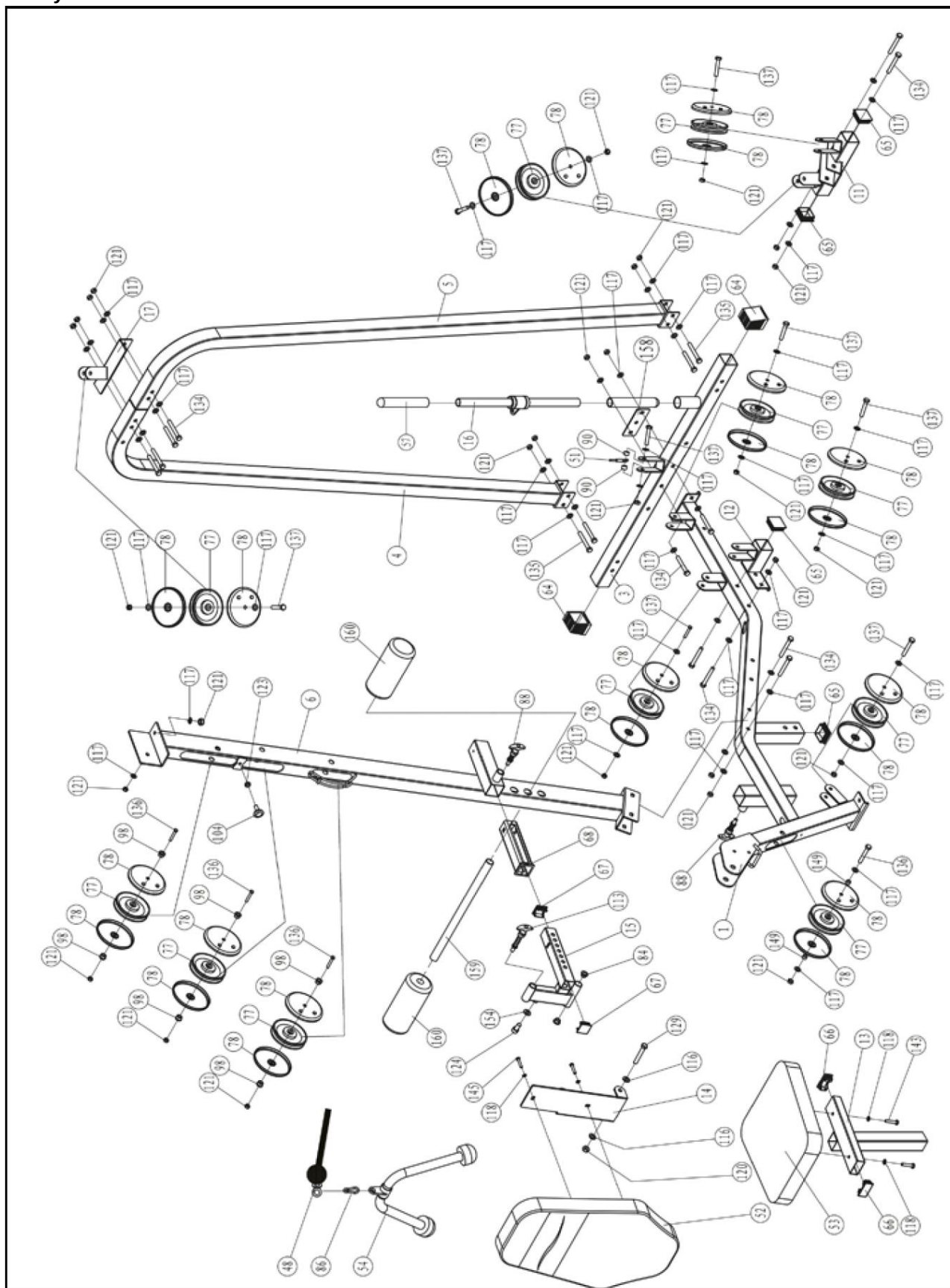
Funkcja zgięcia nóg

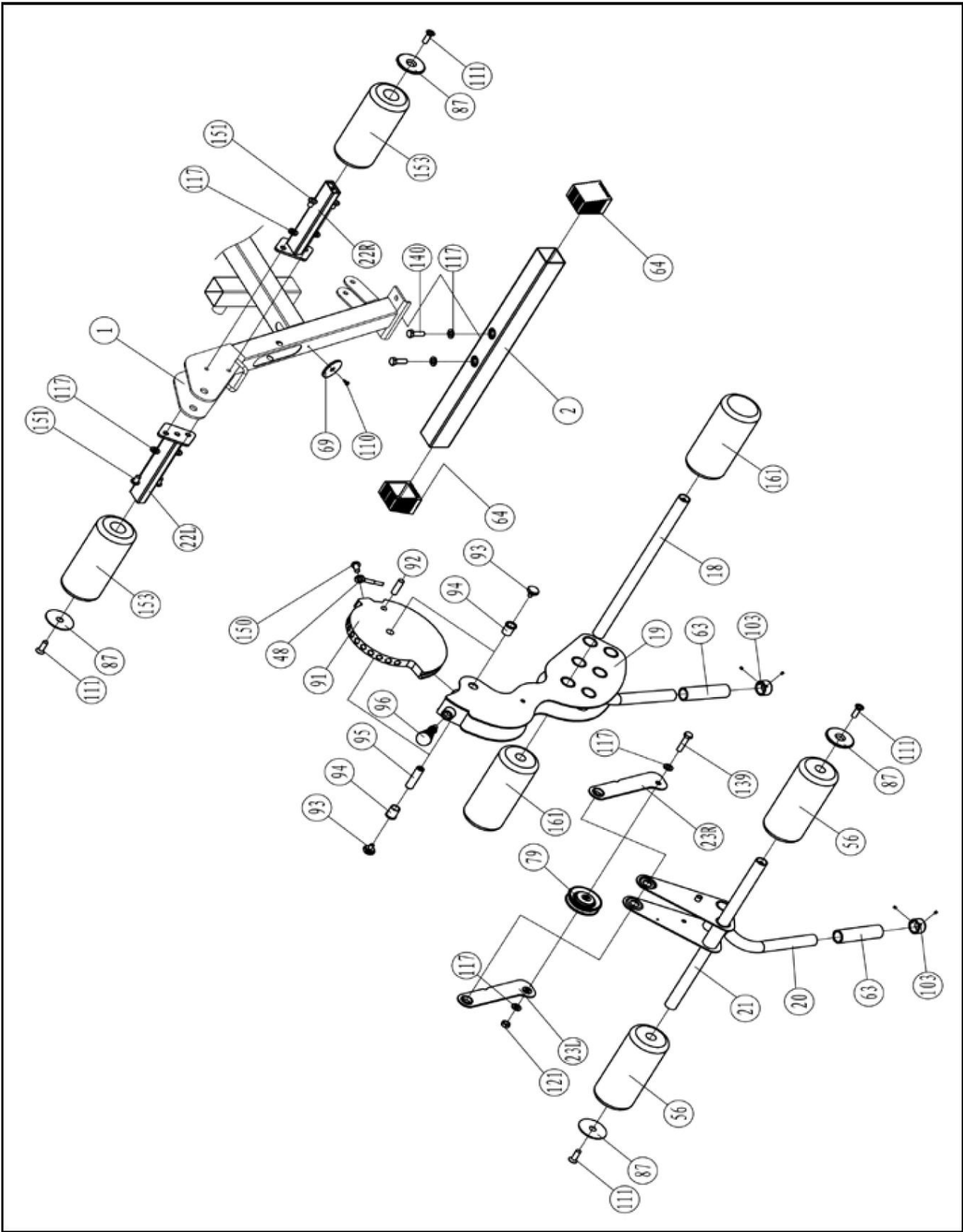
Wyciągnij uchwyt i podnieś moduł nożny. Im dalej przesuniesz w górę, tym większe będzie napięcie mięśni. Puść uchwyt w wybranej pozycji. Przy wyborze wagi musisz uważać, ponieważ moduł nożny ma stosunkowo dużą wagę własną. Z tego powodu musi w odpowiednim zakresie zostać odciążony, tak żeby można było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

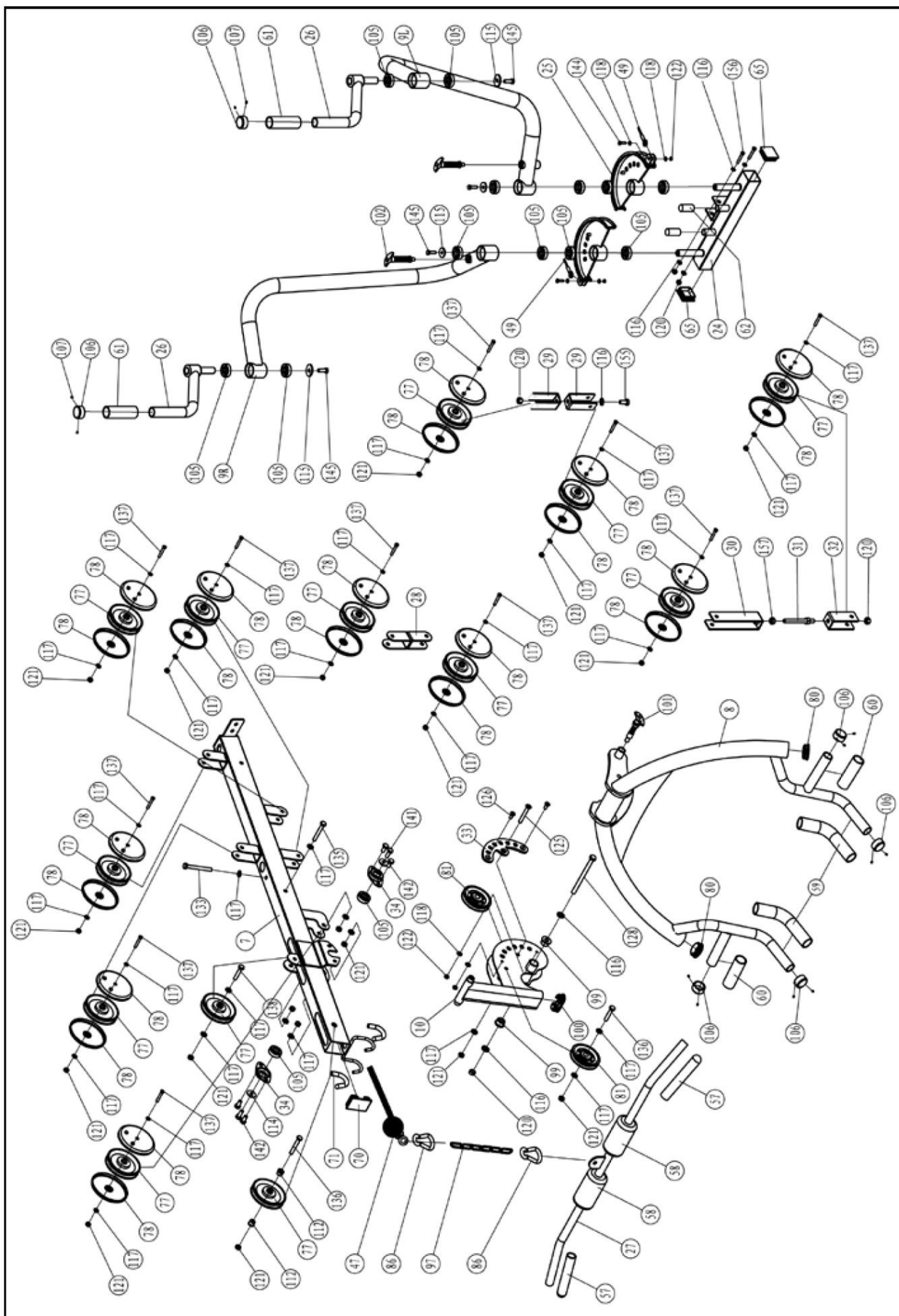
VII. Ustawienie napięcia liny

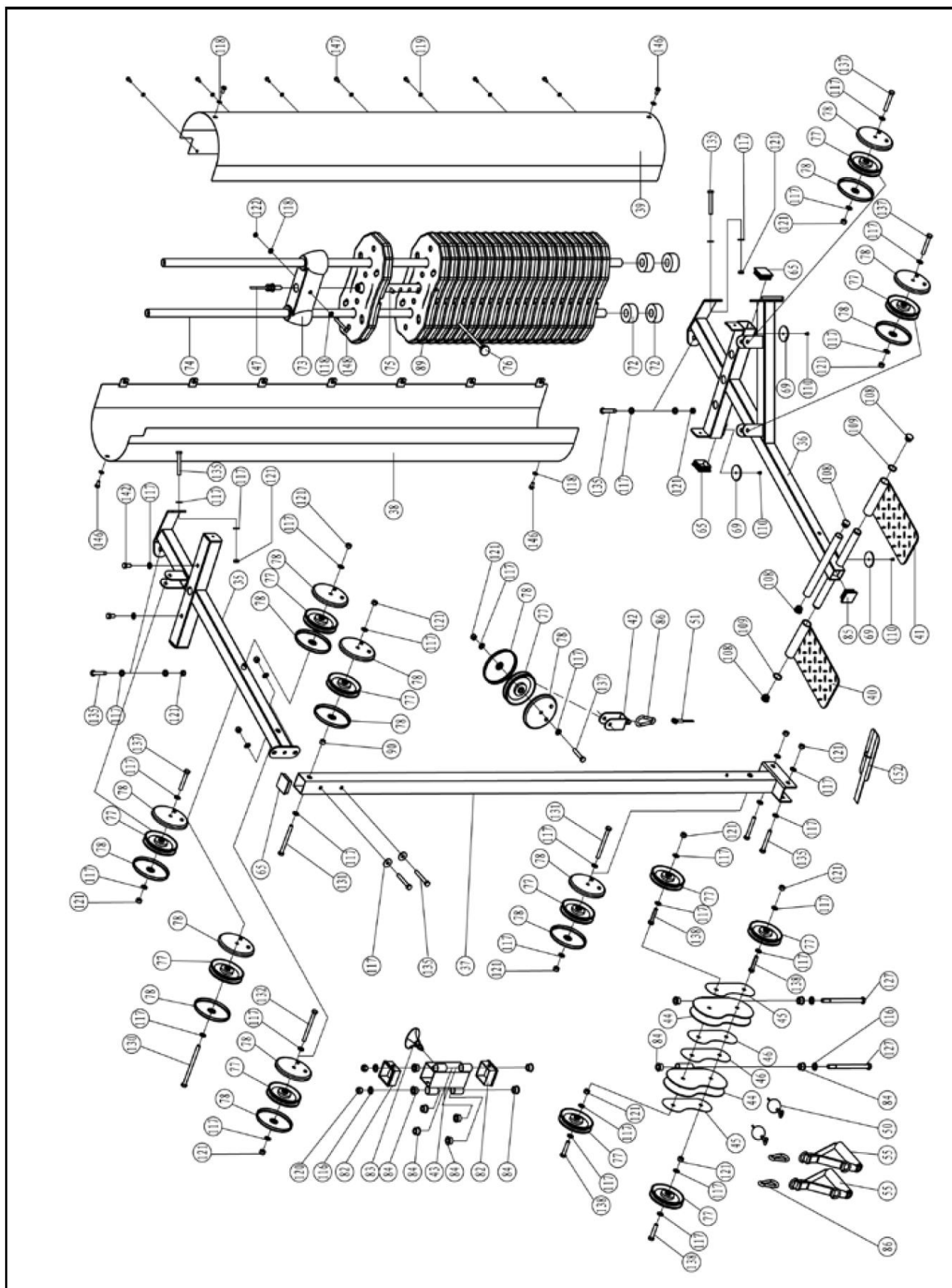
Na początku lina będzie się wydłużać. Jest to zjawisko normalne i nie jest wadą jakościową. W celu napięcia liny przekręć nakrętkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lina będzie napinana. Przeciwnie do ruchu wskazówek zegara – lina będzie luzowana.

6. Rysunek









7. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3940-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-3	Rahmen, hinten	Rear frame		1
-4	Stütze, hinten links	Left rear vertical frame		1
-5	Stütze, hinten rechts	Right rear vertical frame		1
-6	Senkrechter Rahmen	Vertical frame		1
-7	Oberer Rahmen	Top frame		1
-8	Drückereinheit	Press unit		1
-9L	Butterflyarm, links	Left butterfly arm		1
-9R	Butterflyarm, rechts	Right butterfly arm		1
-10	Winkelverstellung für Drückereinheit	Angle adjustment for press unit		1
-11	Unterstützungsrahmen, unten	Lower support frame		1
-12	Verbindungsrahmen	Connection tube		1
-13	Sitzrahmen	Seat frame		1
-14	Befestigungsplatte für Rückenlehne	Back cushion support		1
-15	Verstellrahmen für Rückenlehne	Back cushion adjustment frame		1
-16	Kurze Curlstange	Short curl bar		1
-17	Verbindungsplatte für hintere Stütze	connection plate for rear vertical frame		1
-18	Rohr für Schaumstoffrolle, Beinauflage	Tube for foam roller legfixation		1
-19	Beinstreckermodule	Leg extensionmodule		1
-20	Beinfixierung	Leg fixation		1
-21	Rohr für Beinfixierung	Tube for leg fixation		1
-22L	Rohr für Beinauflagepolster, links	Left tube for leg support cushion		1
-22R	Rohr für Beinauflagepolster, rechts	Right tube for leg support cushion		1
-23L	Beincurler Unterstützungsplatte, links	Left suport plate for leg curler		1
-23R	Beincurler Unterstützungsplatte, rechts	Right suport plate for leg curler		1
-24	Rahmen für Butterflyarme	Frame for butterfly arms		1
-25	Winkelverstellung für Butterflyarme	Angle adjsmntent for butterfly arms		2
-26	Griff für Butterflyarm	Handle for butterfly arm		2
-27	Latstange	Latbar		1
-28	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		1
-29	Doppelrollenhalter, verdreht	Double pulley bracket, twisted		2
-30	Oberes U-Profil für Seilspanner	Upper U-bracket for cable tension system		1
-31	Gewindestange für Seilspanner	Thread tube for cable tension system		1
-32	Unteres U-Profil für Seilspanner	Lower U-bracket for cable tension system		1
-33	Verchromte Winkelauswahlplatte	Chrome angle plate		1
-34	Kugellagerhalterung	Ball bearing bracket		2
-35	Seitlicher Rahmen, oben	Upper side frame		1
-36	Seitlicher Rahmen, unten	Lower side frame		1
-37	Rahmen für Seilzugturm	Frame for cable tower		1
-38	Gewichteverkleidung, links	Left shroud		1
-39	Gewichteverkleidung, rechts	Right shroud		1
-40	Trittplatte, links	Pedal left side		1
-41	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-42	Rollenhalter	Pulley bracket		1
-43	Seilzugschlitten	Cable slider		1
-44	Beweglicher Rollenhalter	Sliding pulley		2
-45	Chrome Abdeckung, außen	Chrome application for cable slider, outer side		2
-46	Chrome Abdeckung, innen	Chrome application for cable slider, inner side		2
-47*	Seilzug für Latzug	Cable for lat pull	6100mm	1
-48*	Seilzug für Beincurler	Cable for leg curler	7860mm	1
-49*	Seilzug für Butterfly	Cable for butterfly	1850mm	1
-50*	Seilzug für Seilzugturm	Cable for cable tower	7350mm	1
-51*	Seilzug	Cable	4700mm	1
-52*	Rückenpolster	Backseat cushion		1
-53*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-54	Trizepsseil	Triceps rope		1
-55	Trainingsgriffe	Handle		2
-56*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90xØ23x200	2
-57*	Schaumstoff für Curlstange	Foam for curl bar		4
-58*	Schaumstoffrolle für Latbar	Foam roller for latbar		2
-59*	Schaumstoff 2	Foam 2		2
-60*	Schaumstoff 3 für Drückereinheit	Foam 3 for press unit		2
-61*	Schaumstoff für butterflyarm	Foam for butterfly arm		2
-62	Gummianschlag für Butterflyarme	Rubber bumper for butterfly arms		2
-61*	Schaumstoff für Butterflyarm	Foam for butterfly arm		2
-63*	Schaumstoff für Beinfixierung	Foam for leg fixation		2
-64	Fußkappe	Foot cap	50x50	4

-65	Kunststoffkappe, innen	Inner endcap	50x50	9
-66	Kunststoffkappe	End cap	60x30	2
-67	Kunststoffkappe, innen	Inner endcap	38x38	2
-68	Hülse für Sitzlehnenverstellung	Sleeve for backseat adjustment		2
-69	Gummistopper	Rubber bumper		4
-70	Kunststoffkappe	End cap	75x50	1
-71	Gummischlauch für Lataufhängung	Rubber tube lat rest station		2
-72	Gummidämpfer für Gewichteplatten	Rubber bumper for weight plates		4
-73	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
-74	Gewichteführungsstange	Weight plate rod		2
-75	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-76	Steckstift	Weight plate selection pin		1
-77	Rolle	Pulley	Ø117	37
-78	Rollenabdeckung	Pulley cover	Ø117	62
-79	Rolle	Pulley	Ø76	1
-80	Kunststoffkappe für Drückeinheit	End cap for press unit		2
-81	Rolle	Pulley	Ø90	2
-82	Kunststoffführung	Plastic sleeve	60x60x50x50	2
-83	Schnellverstellgriff für Seilzugschlitten	Fast release for cable slider		1
-84	D-Buchse	D-bushing		14
-85	Kunststoffkappe	End cap	45x45	1
-86	Karabiner	Hook		6
-87	Abdeckung für Schaumstoffrolle	Coverplate for foam roller		4
-88	Griffschraube	Grip screw		2
-89	Gewichtescheibe	Weight plate	5kg	20
-90	Buchse	Bushing	Ø16x10	3
-91	Winkelplatte für Beincurler	Angle plate for leg curler		1
-92	Stopper für Beincurlerplatte	Stopper for legcurler plate		1
-93	Schraube für Beincurler	Screw for leg curler		2
-94	Metallbuchse	Metal bushing	Ø23 Ø20x Ø16.2	2
-95	Hülse für Beincurler	Tube for leg curler		1
-96	T-Pin für Beincurler	T-pin for leg curler		1
-97	Kette	Chain		1
-98	Spacer	Spacer	Ø20x Ø17x11	6
-99	Spacer	Spacer	Ø31.8xØ26.2	2
-100	Kunststoffkappe, oval	End cap, oval	70x30	1
-101	T-Pin für Drückeinheit	T-pin for press unit		1
-102	T-Pin für Butterflyarmverstellung	T-pin for butterfly arm adjustment		2
-103	Metallendkappe	Metal endcap		2
-104	Stopper für Drückeinheit	Stopper for press unit		1
-105	Kugellager	Ballbearing	6004-RS	14
-106	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	6
-107	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x4	14
-108	Kunststoffkappe für Trittplatte	End cap for pedal	Ø25.4	4
-109	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25	2
-110	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	4
-111	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	4
-112	Spacer	Spacer	Ø20x Ø17x Ø10	2
-113	Pin für Sitzlehnenverstellung	Pin for backseat adjustment		1
-114	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	4
-115	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-116	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	14
-117	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	145
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	16
-119	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	7
-120	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	9
-121	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	70
-122	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-123	Mutter	Nut	M10	1
-124	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	1
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x70	1
-126	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-127	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x170	2
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x155	1
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x130	1
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	1
-131	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	2
-132	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	1
-133	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x95	1

-134	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	12
-135	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	11
-136	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	6
-137	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	23
-138	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	5
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	1
-140	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	2
-141	Wird nicht benötigt	No needed		0
-142	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	8
-143	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x38	2
-144	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	6
-146	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	4
-147	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	7
-148	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x70	1
-149	Spacer	Spacer	Ø14x2x9	2
-150	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	1
-151	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x16	4
-152	Fußmanschette	Angle wrist		1
-153*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90x Ø35x200	2
-154	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		1
-155	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x25	1
-156	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x75	2
-157	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	1
-158	Verbindungsplatte	Connection plate		1
-159	Rohr für Schaumstoffrolle	Tube for foam roller		1
-160*	Schaumstoffrolle, lang	Long foam roller	Ø90x Ø30x250	2
-161*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90x Ø23x200	2

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta FINNLO, gdzie można je odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
ul. Tarnogórska 1, 44-100 Gliwice
tel. 32 270 77 22,
e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl

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