



BRAMA FT1



Instrukcja obsługi

WAŻNE UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

ŚRODKI OSTRZOŻNOŚCI

Ta maszyna do ćwiczeń została zbudowana z myślą o optimum bezpieczeństwa. Jednakże należy zastosować pewne środki ostrożności za każdym razem, gdy korzystasz ze sprzętu do ćwiczeń. Zapoznaj się z treścią całej instrukcji przed przystąpieniem do złożenia lub korzystania ze swojej maszyny. W szczególności należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności:

1. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od maszyny. NIE ZOSTAWIAJ dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się maszyna.
2. Tylko jedna osoba może korzystać z urządzenia w danym momencie.
3. Jeśli podczas korzystania z maszyny poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub jakiegokolwiek inne niepokojące objawy, natychmiast przestań ćwiczyć. Skontaktuj się z lekarzem.
4. Połóż maszynę na czystej równej powierzchni. Nie korzystaj z niej na zewnątrz.
5. Trzymaj ręce z dala od wszystkich jej ruchomych części.
6. Zawsze miej na sobie odpowiedni strój do ćwiczeń podczas korzystania z urządzenia. Do ćwiczeń załóż odpowiednie obuwie sportowe.
7. Używaj maszyny wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji.
8. Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z maszyny bez nadzoru osoby wykwalifikowanej.
9. Zawsze wykonuj ćwiczenia rozciągające w celu odpowiedniego rozgrzania się przed korzystaniem z urządzenia.
10. Nigdy nie korzystaj z maszyny jeśli nie działa ona odpowiednio.
11. Podczas ćwiczeń konieczne jest użycie linki.
12. Maksymalna waga użytkownika na ławce wynosi 300 lbs (136 kg).

NARZĘDZIA POTRZEBNE DO ZŁOŻENIA

Narzędzia wymagane do złożenia maszyny: Klucz francuski lub klucze imbusowe. UWAGA: Do złożenia maszyny potrzebne są minimum dwie osoby. NIE PRÓBUJ składać jej samemu.

LISTA CZĘŚCI

| #Część | Opis | Ilość (szt.) |
|--------|--------------------------------------|-----------------|
| 1 | Montaż stacji prawej | 1 |
| 2 | Montaż stacji lewej | 1 |
| 3 | Montaż ramy górnej | 1 |
| 4 | Dolne wiązadło krzyżowe | 1 |
| 5 | Górne wiązadło krzyżowe | 1 |
| 6 | Nakrętka wodziła Bracket&Ring | 2 |
| 7 | Wodzydło | 4 |
| 8 | Wspornik wieszaka wykresu ćwiczeń | 2 |
| 9 | Wieszak wykresu ćwiczeń | 1 |
| 10 | Montaż trzonu selektora | 2 |
| 11 | Rama wspierająca dla ustawienia wagi | 4 |
| 12 | Zatyczka selektora wagi | 2 |
| 13 | Krażek wagi | 30 |
| 14 | Wspornik górnego wieszaka | 1 |
| 15 | Wspornik dolnego wieszaka | 1 |
| 16 | Wieszak górny | 1 |
| 17 | Wieszak środkowy | 1 |
| 18 | Wieszak dolny | 1 |
| 19 | Wspornik środkowego wieszaka | 1 |
| 20 | Lina | 1 |
| 21 | Rączka sportowa | 1 |
| 22 | Pręt zakrzywiony | 1 |
| 23 | Pręt prosty | 1 |
| 24 | Rączka pojedyncza | 2 |
| 25 | Pas do podpięcia | 1 |
| 26 | Pasek na kostkę | 1 |
| 27 | Zewnętrzna osłona materiałowa | 2 |
| 28 | Wewnętrzna osłona materiałowa | 4 |
| 29 | Montaż osłony dolnej | 4 |
| 30 | Zewnętrzny talerz z logo - lewy | 1 |
| 31 | Zewnętrzny talerz z logo - prawy | 1 |
| 32 | Wewnętrzny talerz z logo - prawy | 1 |

| #Część | Opis | Ilość (szt.) |
|--------|--|-----------------|
| 33 | Wewnętrzny talerz z logo - lewy | 1 |
| 34 | Osłona montażowa prętu | 4 |
| 35 | Panel wieszaka | 1 |
| 36 | Rączka regulacji wysokości | 2 |
| 37 | Ochroniacz gumowy | 4 |
| 38 | Uszczelka plastikowa | 2 |
| 39 | Hak | 2 |
| 40 | Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M6x5/8" | 16 |
| 41 | Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M10x3 1/8" | 4 |
| 42 | Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M10x2 3/4" | 8 |
| 43 | Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M10x1" | 4 |
| 44 | Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M10x 3/4" | 4 |
| 45 | Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M5x 3/8" | 2 |
| 46 | Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M8x 1/2" | 1 |
| 47 | Podkładka \varnothing 3/4" | 8 |
| 48 | Nakrętka Aircraft M10 | 8 |
| 49 | Podkładka \varnothing 7/8" | 21 |
| 50 | Podkładka \varnothing 1" | 28 |
| 51 | Podkładka \varnothing 3/4" | 12 |
| 52 | Podkładka w kształcie litery D | 1 |
| 53 | Klucz imbusowy #6 (Narzędzie) | 1 |
| 54 | Klucz imbusowy #5 (Narzędzie) | 1 |
| 55 | Klucz imbusowy #4 (Narzędzie) | 1 |
| 56 | Klucz francuski #17 (Narzędzie) | 1 |
| 57 | Tablica z ćwiczeniami | 1 |
| 58 | Ustawianie oporu | 2 |
| 59 | Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M8x5/8" | 20 |
| 60 | Talerz ustawiania napięcia \varnothing 2" | 2 |
| 61 | Krażek linowy | 2 |
| 62 | Wspornik krażka linowego w kształcie litery U | 2 |
| 63 | Blok o wadze 5LBS (2,27KG) | 2 |

ZESTAWIENIE WYMIARÓW SPRZĘTU



#50 Ø 1" Washer (Qty 28)



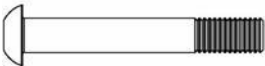
#51 Ø 3/4" Washer (Qty 12)



#49 Ø 7/8" Washer (Qty 21)



#52 D-shaped Washer (Qty 1)



#42 M10 x 2 3/4" Allen Bolt (Qty 8)



#43 M10 x 1" Allen Bolt (Qty 4)



#40 M6 x 5/8" Allen Bolt (Qty 16)



#45 M5 x 3/8" Allen Bolt (Qty 2)



#46 M8 x 1/2" Allen Bolt (Qty 1)



#59 M8 x 5/8" Allen Bolt (Qty 20)



#48 M10 Aircraft Nut (Qty 8)



#47 3/4" Lock Washer (Qty 4)



#38 Plastic Washer (Qty 2)



#12 Weight Selector Pin (Qty 2)



#56 TOOL: #17 Crossing Wrench (Qty 1)



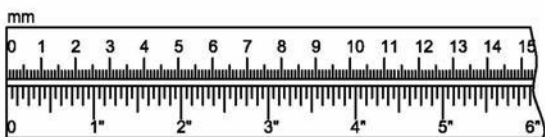
#55 TOOL: #4 Allen Wrench (Qty 1)



#54 TOOL: #5 Allen Wrench (Qty 1)



#53 TOOL: #6 Allen Wrench (Qty 1)



Objaśnienia:

#50 Podkładka $\varnothing 1''$ (ilość 28)

#51 Podkładka $\varnothing \frac{3}{4}''$ (ilość 12)

#49 Podkładka $\varnothing 7/8''$ (ilość 21)

#52 Podkładka w kształcie litery D (ilość 1)

#42 Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M10 x 2 $\frac{3}{4}''$ (ilość 8)

#43 Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M10 x 1'' (ilość 4)

#40 Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M6 x 5/8'' (ilość 16)

#45 Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M5 x 3/8'' (ilość 2)

#46 Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M8 x $\frac{1}{2}''$ (ilość 1)

#59 Śruba z łbem z gniazdem sześciokątnym M8 x 5/8'' (ilość 20)

#48 Nakrętka Aircraft M10 (ilość 8)

#47 Podkładka $\frac{3}{4}''$ (ilość 4)

#38 Podkładka plastikowa (ilość 2)

#12 Zatyczka selektora wagi (ilość 2)

#57 NARZĘDZIE: #17 Klucz francuski (ilość 1)

#55 NARZĘDZIE: #4 Klucz imbusowy (ilość 1)

#54 NARZĘDZIE: #5 Klucz imbusowy (ilość 1)

#53 NARZĘDZIE: #6 Klucz imbusowy (ilość 1)

INSTRUKCJA SKŁADANIA URZĄDZENIA FUNCTIONAL TRAINER

KROK 1 (patrz Rysunek 1)

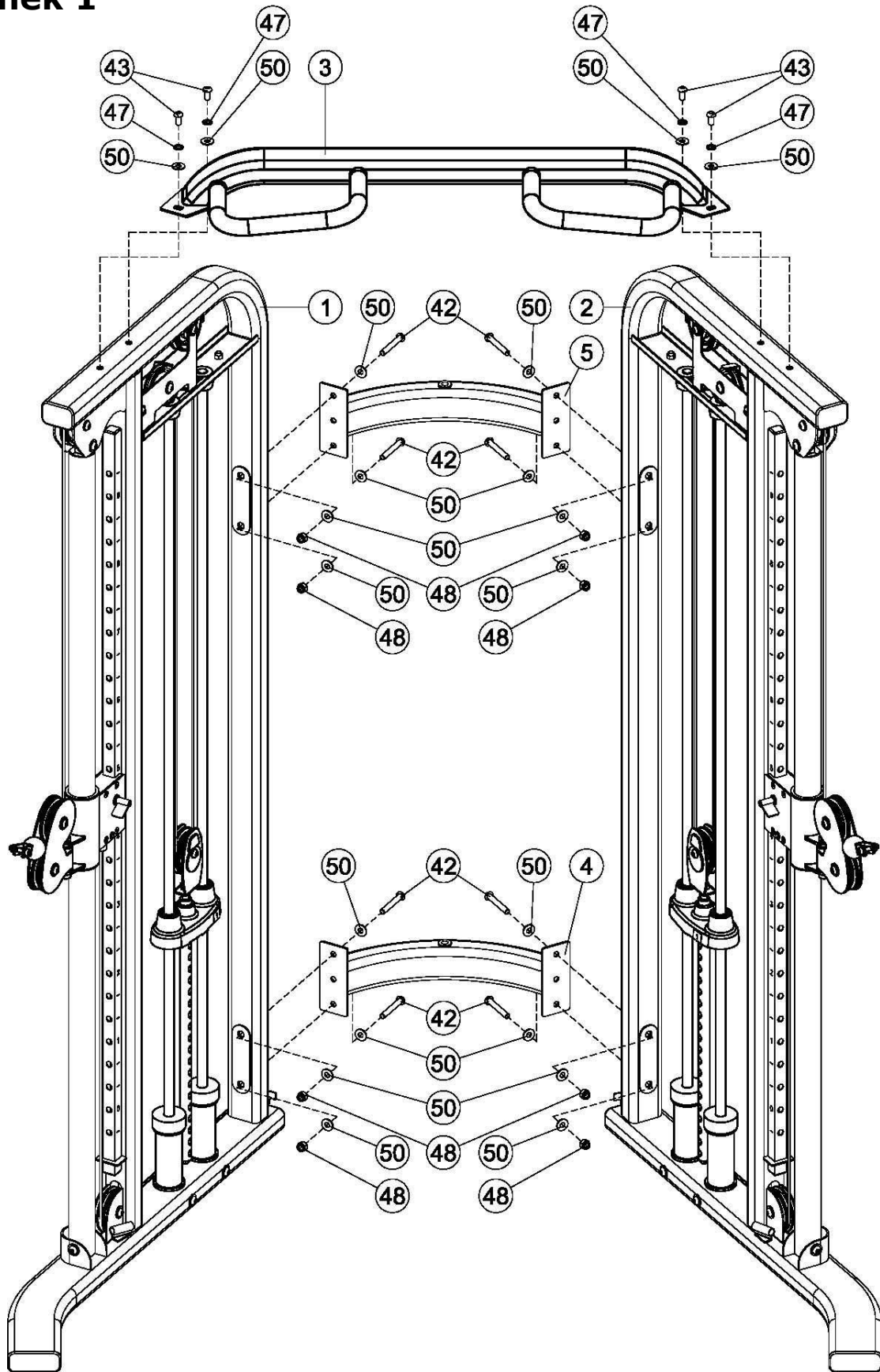
A. Nie zaciskaj Nakrętek i Śrub dopóki nie jest to określone w tej instrukcji. B. Umieść dolne wiązadło krzyżowe (#4) pomiędzy prawą i lewą stacją (#1 i #2) w połowie długości.

C. Przymocuj jeden koniec dolnego wiązadła krzyżowego do stacji prawej. Zabezpiecz go za pomocą śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M10 x 2 3/4" (#42), czterech podkładek Ø 1" (#50) oraz dwóch nakrętek Aircraft (#48). Powtórz tę procedurę w celu zamontowania drugiej strony.

D. Powtórz procedurę B i C w celu zainstalowania górnego wiązadła krzyżowego (#5). E. Połóż ramę górną (#3) na górze lewej i prawej stacji.

F. Zabezpiecz każdy z końców za pomocą śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M10 x 1" (#43), dwóch nakrętek Ø 3/4" (#47) oraz nakrętek Ø 1" (#50). G. Zaciśnij wszystkie nakrętki i śruby tak, aby były bezpiecznie zamontowane.

Rysunek 1



KROK 2 (patrz Rysunek 2)

A. Wsadź rdzeń selektora (#10) na stację prawą (#1) i przytrzymaj go aby zmniejszyć napięcie na linkach. Usuń dwie śruby z łbami z gniazdem sześciokątnym M10 x 3/4" (#44), podkładki Ø 3/4" (#47) oraz podkładki Ø 1" (#50), które zostały złożone podczas produkcji w fabryce w celu utrzymania wspornika wozidła (#6).

B. Pociągnij oba wozidła (#7) tak, aby odeszły od pozycji pionowej. Usuń wspornik wozidła (#6) z góry wozidła.

C. Usuń rdzeń selektora (#19) z wozidła.

D. Przesuń piętnaście talerzy wagowych (#13) z góry wozidła w kierunku gumowych ochraniaczy (#37). Upewnij się, że naklejka z wagą jest skierowana do wewnętrznej strony maszyny.

E. Nawleczone rdzeń selektora (#19) z powrotem na wozidła. Przytrzymaj rdzeń selektora ponad talerzami wagowymi aby ułatwić sobie ponowną instalację wozidła oraz wspornika.

F. Zainstaluj ponownie wspornik wozidła (#6) na wozidłach.

G. Pchnij wspornik wozidła tak, aby był ponownie w pozycji pionowej.

H. Zabezpiecz wspornik z powrotem na pionowej ramie za pomocą dwóch śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M10 x 3/4" (#44), podkładek Ø 3/4" (#47) oraz podkładek Ø 1" (#50).

I. Obniż rdzeń selektora do szczytu talerzy wagowych.

J. Sprawdź czy wszystkie przewody są poprowadzone przez krążki linowe.

K. Oderwij etykiety z wartością obciążenia z zestawu (#58) i przyklej je do talerzy.

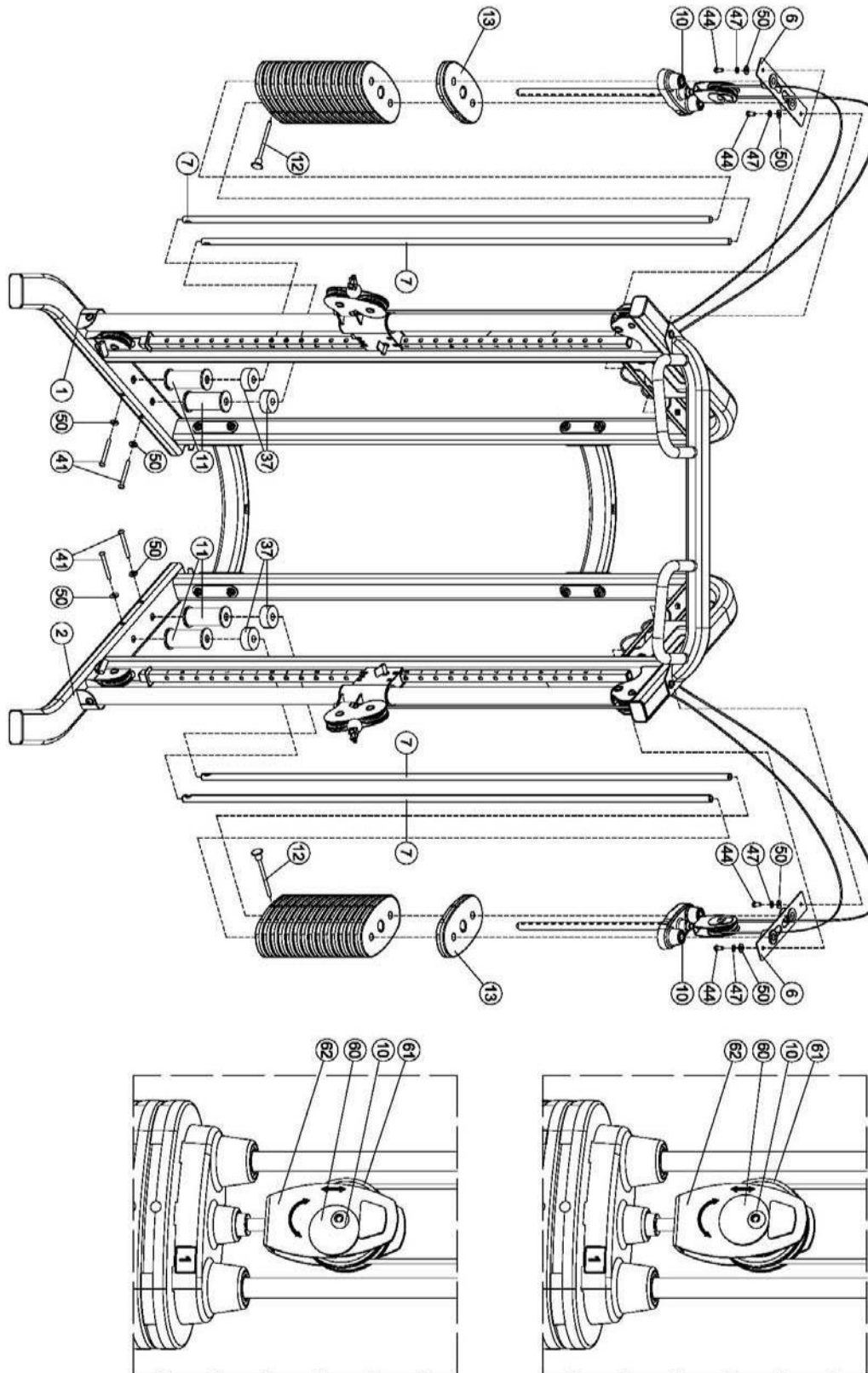
L. Włóż zatyczkę selektora wagi (#12) w zestaw obciążników.

M. Posmaruj wozidła dołączonym do zestawu smarem.

N. Jeśli jest to potrzebne, dopasuj naciągnięcie przewodu przez poluzowanie śruby z łbem z gniazdem sześciokątnym M10 x 2" (#10), następnie przekręć talerz dostosowania napięcia (#60) zgodnie z lub odwrotnie do ruchu wskazówek zegara aby poruszyć śrubę i krążek linowy w górę i w dół wzdłuż toru wewnątrz wspornika krążka linowego w kształcie litery U (#62). Gdy naciągnięcie będzie odpowiednie, zaciśnij śrubę (#10) z powrotem.

O. Powtórz procedury od A do N aby zamontować pozostałe talerze wagowe do stacji lewej (#2).

Rysunek 2



KROK 3 (patrz Rysunek 3)

A. Nawleczyć plastikową podkładkę (#38) na oś na wsporniku górnego haka (#14). Przełożyć oś przez górne wiązadło krzyżowe (#5) od dołu. Zabezpieczyć ją za pomocą jednej śruby z łbem z gniazdem sześciokątnym M8 x 1/2" (#46), jednej podkładki Ø 7/8" oraz jednej podkładki w kształcie litery D (#52).

B. Nawleczyć plastikową podkładkę (#38) na oś na wsporniku dolnego haka (#15). Wsadzić oś na dolne wiązadło krzyżowe (#4) od góry.

C. Nie zaciskaj Śrub dopóki nie jest to określone w tej instrukcji.

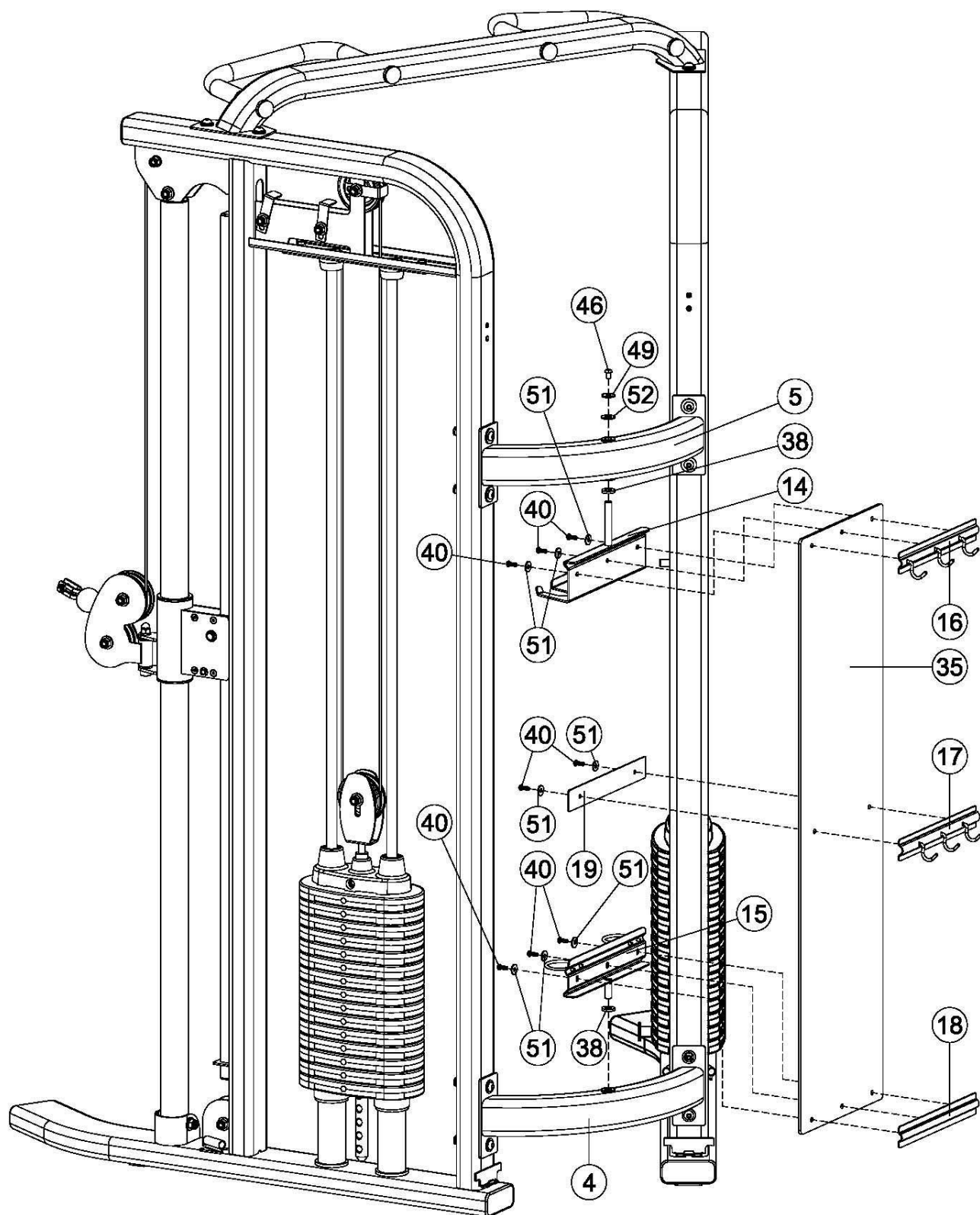
D. Przymocuj panel haka (#35) do wspornika górnego haka. Przymocuj górny hak (#16) do panelu haka. Wycentrum otwory. Zabezpiecz je ze sobą za pomocą trzech śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M6 x 5/8" (#40) oraz podkładki Ø 3/4" (#47).

E. Powtórz procedurę D aby zamontować dolny hak (#18).

F. Przymocuj wspornik środkowego wieszaka (#19) oraz ten wieszak (#17) do panelu wieszaka z każdej strony. Wycentrum otwory. Zabezpiecz je ze sobą za pomocą dwóch śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M6 x 5/8" (#40) oraz podkładki Ø 3/4" (#51).

Zaciśnij wszystkie śruby.

Rysunek 3



KROK 4 (patrz Rysunek 4)

Rozpocznij od prawej strony maszyny.

A. Wsuń dwa panele wewnętrznej osłony materiałowej (#28) na pręt montażowy osłony (#34) tak, aby szwy były skierowane do środka. Przymocuj pręt montażowy osłony (#34) do wewnętrznej ramy górnej, jak pokazano na rysunku, przy użyciu dwóch śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M8 x 5/8" (#59) oraz dwóch podkładek Ø 7/8" (#49). **Uwaga:** Końce prętu montażowego osłony posiadają otwory. Upewnij się, że umieszczasz śruby po środku każdego z otworów i zaciśnij je mocno.

B. Przesuń montaż osłony dolnej (#29) przez dolne pętle dwóch paneli wewnętrznej osłony materiałowej (#28) w kroku A. Przymocuj montaż osłony dolnej (#29) do ramy maszyny poprzez nałożenie jednego jej końca na wkładkę ramy. Drugi koniec zatrzaskuje się pod ząbkowaną krawędzią i mocuje za pomocą jednej śruby z łbem z gniazdem sześciokątnym M6 x 5/8" (#40).

C. Przymocuj prawy wewnętrzny talerz z logo (#32), jak pokazano na rysunku, przy użyciu trzech śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym (#59) oraz trzech podkładek Ø 7/8" (#49).

D. Wsuń zewnętrzną osłonę materiałową (#27) na pręt montażowy osłony (#34) tak, aby szwy były skierowane do środka. Przymocuj pręt montażowy osłony (#34) do zewnętrznej ramy górnej, jak pokazano na rysunku, przy użyciu dwóch śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M8 x 5/8" (#59) oraz dwóch podkładek Ø 7/8" (#49). **Uwaga:** Końce prętu montażowego osłony posiadają otwory. Upewnij się, że umieszczasz śruby po środku każdego z otworów i zaciśnij je mocno.

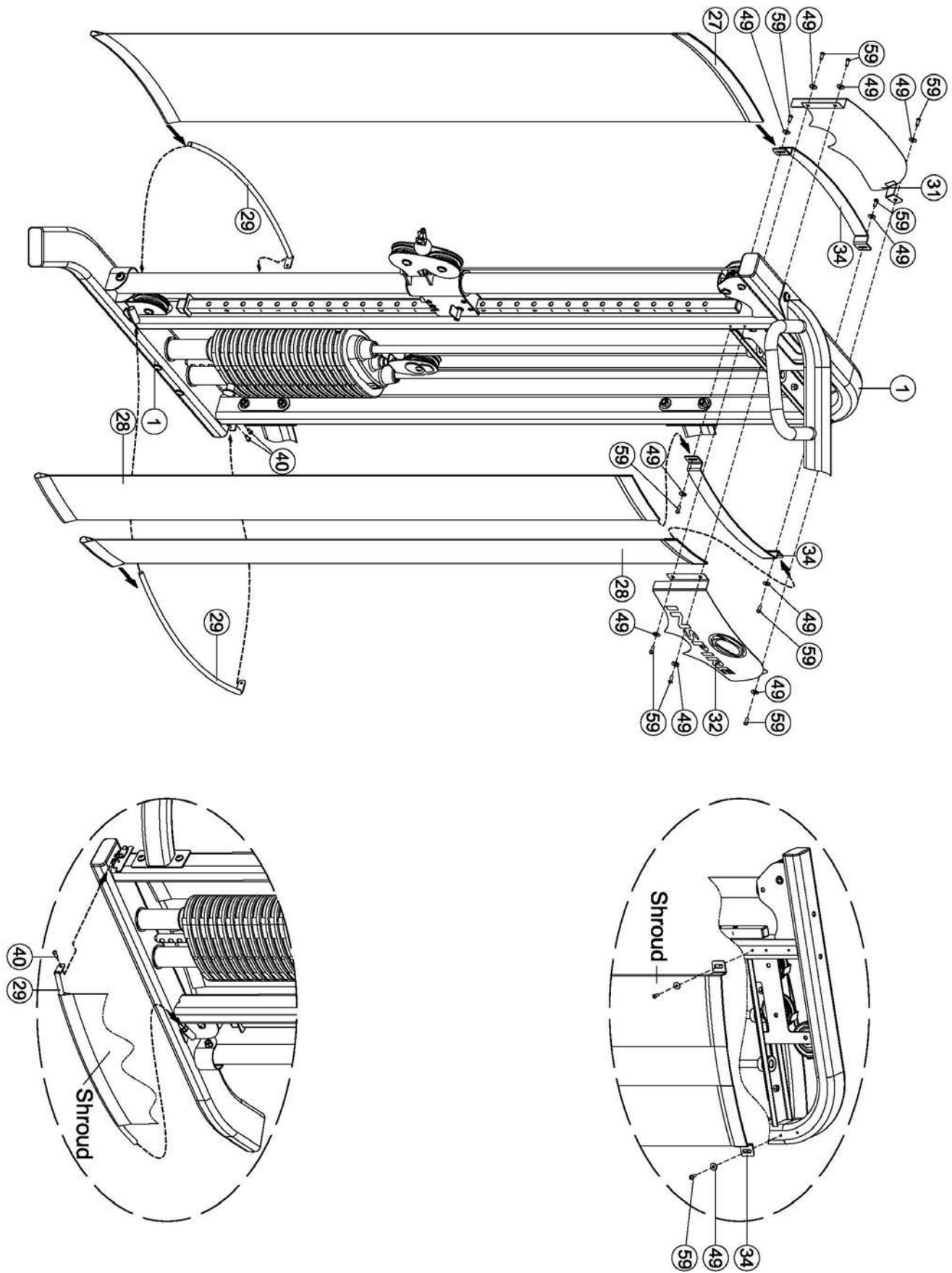
E. Przesuń montaż osłony dolnej (#29) przez dolną pętlę zewnętrznej osłony materiałowej (#27) w kroku D. Przymocuj montaż osłony dolnej (#29) do ramy maszyny poprzez nałożenie jednego jej końca na wkładkę ramy. Drugi koniec zatrzaskuje się pod ząbkowaną krawędzią i mocuje za pomocą jednej śruby z łbem z gniazdem sześciokątnym M6 x 5/8" (#40).

F. Powtórz kroki A do E aby zamontować osłony w lewej stronie maszyny.

UWAGA: W celu poluzowania lub zaciśnięcia osłon usuń montaż dolnej osłony (#29) z maszyny. Następnie poluzuj dwie śruby w przecie montażowym osłony (#34). Przesuń pręt montażowy osłony

(#34) w górę aby zacisnąć lub w dół aby poluzować. Gdy osiągnięta zostanie pożądana pozycja, zaciśnij śruby zabezpieczające pręt montażowy osłony (#34). Następnie przymocuj ponownie montaż osłony dolnej wykonując krok B.

Rysunek 4



KROK 5 (patrz Rysunek 5)

A. Przymocuj jeden wspornik wieszaka wykresu ćwiczeń (#8) do stacji prawej (#1). Zabezpiecz go za pomocą dwóch śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M6 x 5/8" (#40) oraz podkładek \varnothing 3/4" (#51). Nie zaciskaj jeszcze śrub.

B. Wsuń tablicę wykresu ćwiczeń (#57) na wieszak wykresu ćwiczeń (#15).

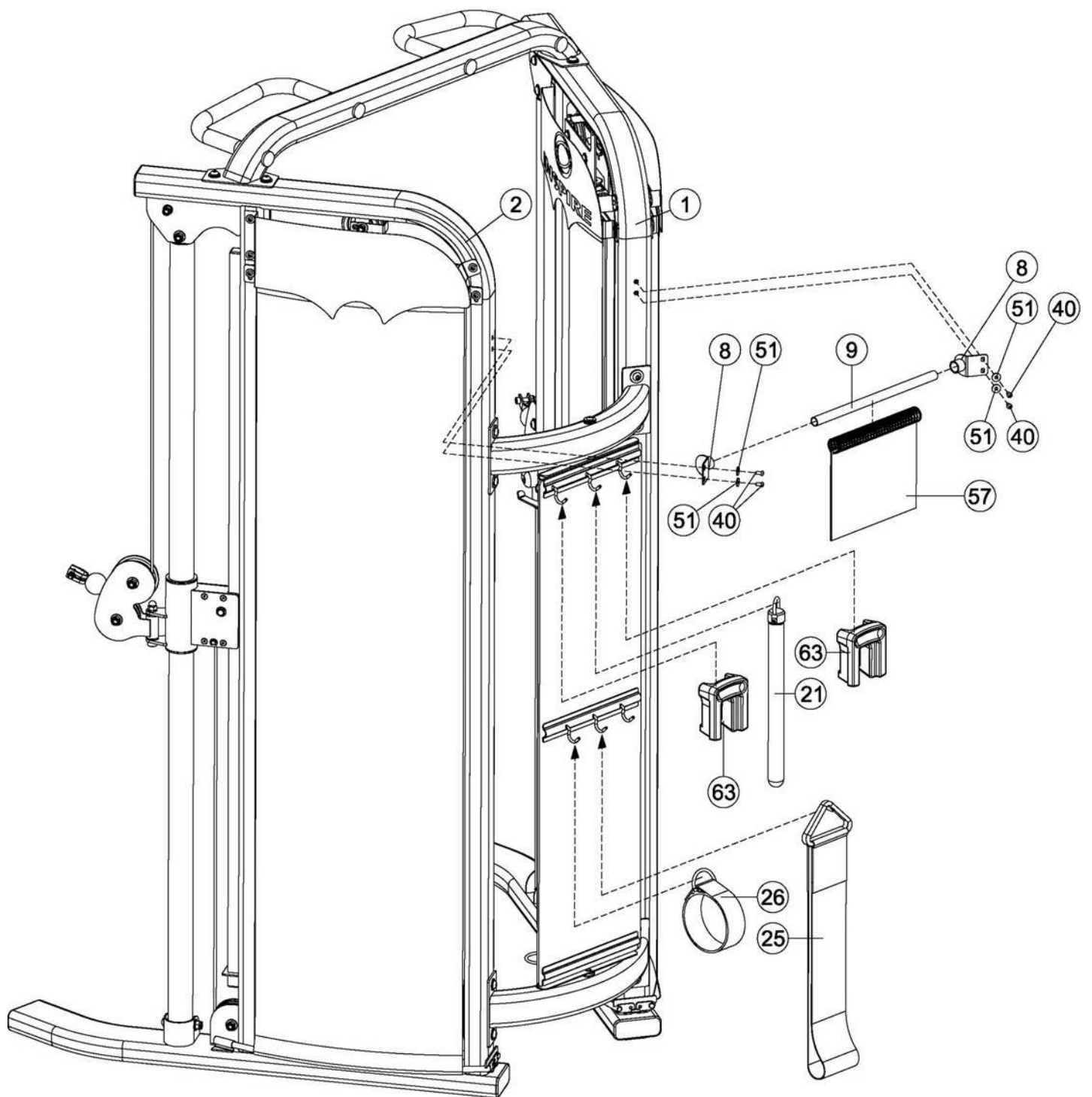
C. Przymocuj wieszak (#15) do wspornika (#8).

D. Zamocuj drugi wspornik (#8) na lewej stacji (#2) za pomocą dwóch śrub z łbem z gniazdem sześciokątnym M6 x 5/8" (#40) oraz podkładek \varnothing 3/4" (#51).

E. Zaciśnij wszystkie śruby.

F. Zawieś rączkę sportową (#21), każda o wadze 5lb (2,27kg). Dodaj obciążniki (#63), pas do podpięcia (#25) oraz pasek na kostkę (#26) na górny i środkowy wieszak.

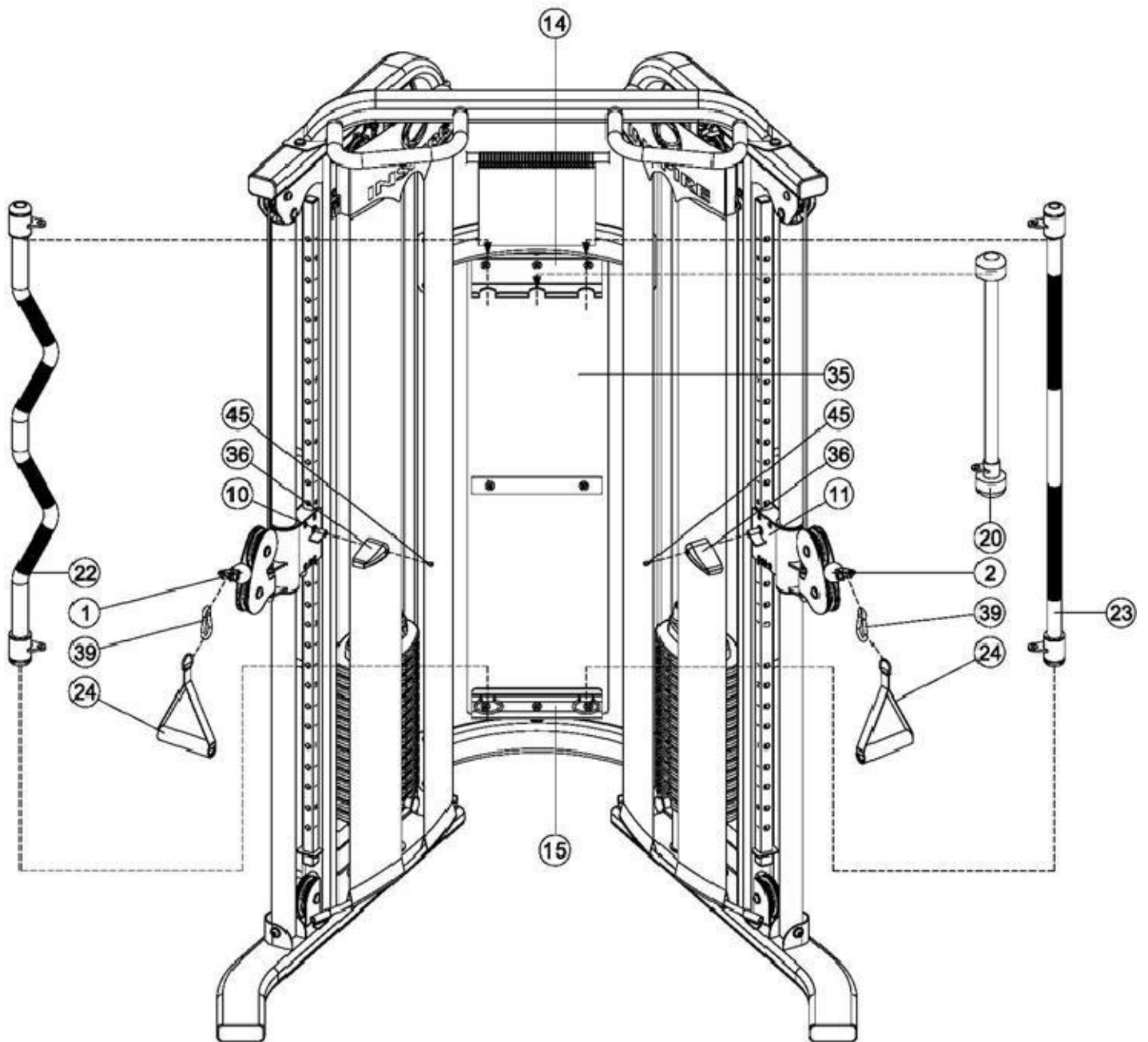
Rysunek 5



KROK 6 (patrz Rysunek 6)

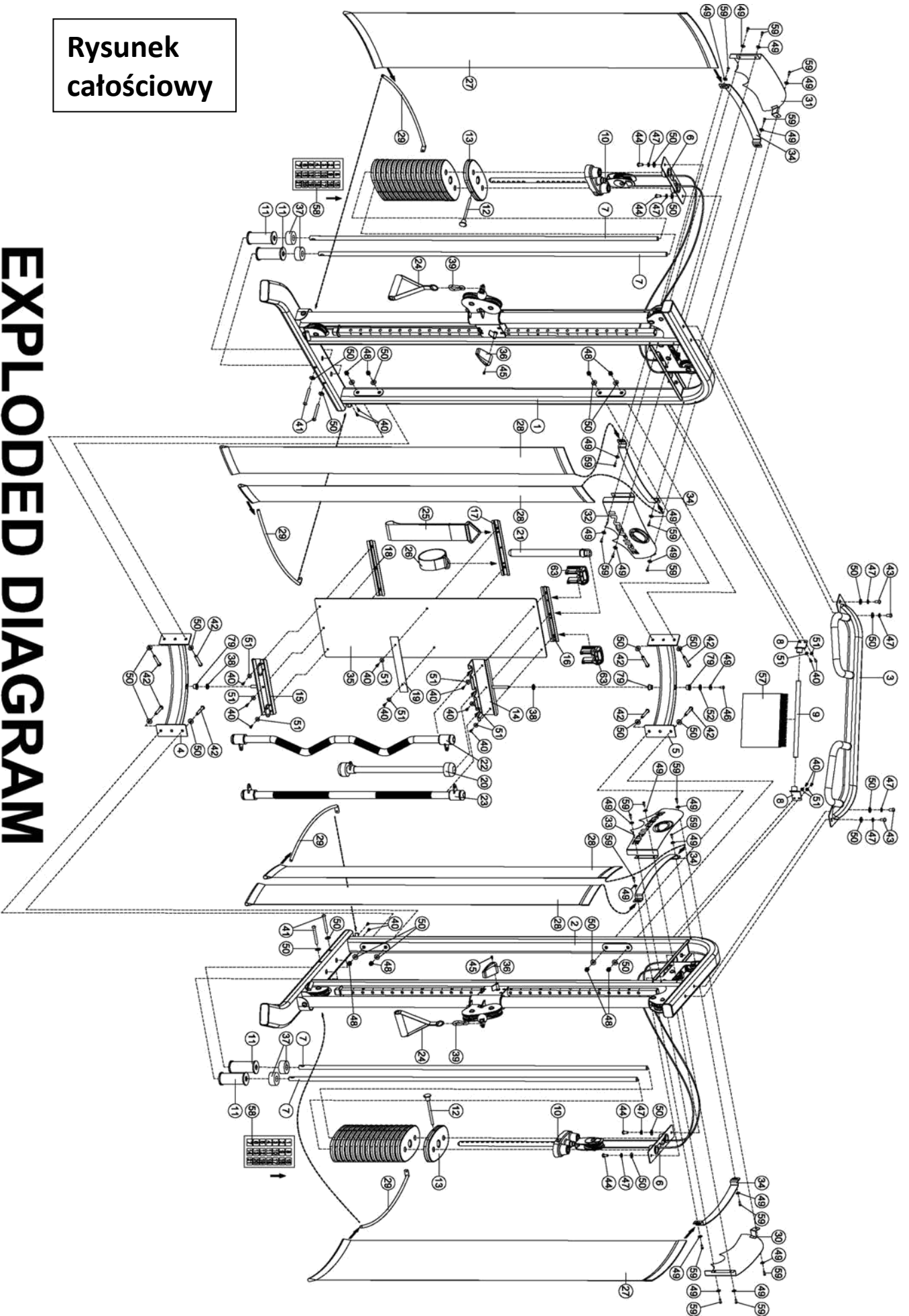
- A. Przymocuj rączkę regulacji wysokości (#36) do prawego przełącznika blokady (#10) na prowadnicy krążka linowego (#8) nie pokazanego na rysunku. Zabezpiecz ją za pomocą jednej śruby z łbem z gniazdem sześciokątnym M5 x 3/8" (#45). Powtórz tę procedurę w celu zamontowania drugiej strony.**
- B. Podłącz pojedynczą rączkę (#24) do linki (#2) na stacji prawej (#1) za pomocą klipsa sprężynowego (#39). Powtórz tę procedurę w celu zamontowania drugiej strony.**
- C. Zamień pojedynczą rączkę na pasek na kostkę (#26) lub rączkę sportową (#21) w różnych ćwiczeniach na nogi.**
- D. Podnieś rączkę regulacji wysokości (#36) i przesunąć prowadnicę krążka linowego (#8) do wybranego poziomu wzdłuż ramy wspierającej prowadnicę krążka linowego. Wypuść rączkę aby zamknąć prowadnicę krążka linowego w danej pozycji.**
- E. Przechowuj pręt zakrzywiony (#22), pręt prosty (#23), linę (#20) na wspornikach górnego i dolnego wieszaka (#14) oraz (#15).**

Rysunek 6



Rysunek
całościowy

EXPLODED DIAGRAM



INFORMACJE OGÓLNE

Uwaga: NIE KŁADŹ styropianu lub materiałów z nadrukiem na siedzisku ortopedycznym. Z biegiem czasu mogą one przykleić się do siedziska i zniszczyć jego powierzchnię.

Nie zostawiaj żadnych przedmiotów na siedzisku, gdyż jego specjalna gęstość sprawia, że dostosowuje się ono do kształtów i nawet niewielkie przedmioty mogą zostawić na powierzchni ślady, których zniknięcie zajmuje wiele czasu.

- Systematycznie sprawdzaj okablowanie pod względem rozdławiania się, pękania lub strzępienia. Sprawdzaj także czy w przewodach nie tworzą się wybrzuszenia lub powierzchnie spłaszczone.
- Wymień linki niezwłocznie gdy zauważysz pierwsze oznaki ich zniszczenia lub zużycia. Nigdy nie używaj sprzętu ze zniszczonymi lub zużytymi linkami.
- Przewody naturalnie rozciągają się z biegiem czasu, zatem zalecamy systematyczne sprawdzanie i regulowanie ich naciągnięcia.
- Regularnie sprawdzaj produkt pod względem poluzowanych części.
- Nie używaj i nie przechowuj sprzętu na zewnątrz.
- Sprawdzaj czy połączenia zatrzasków, przeguby, ręczki oraz zatyczka obciążników nie są zniszczone lub zużyte. Jeśli zauważysz zużycie lub zniszczenie części, należy natychmiast je wymienić.
- Zapoznaj się z wszelkimi środkami ostrożności w domowej siłowni.
- Niezwłocznie wymień uszkodzone lub zużyte obicie siedziska.
- Raz na jakiś czas przetrzyj wodzidła za pomocą suchej szmatki i nałóż cienką warstwę środka nawilżającego na bazie teflonu.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:
LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
ul. Tarnogórska 1
44-100 Gliwice
serwis: 882-017-616 ; salon: 32-270-77-22
e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl