



AUTARK 1500

Uživatelský návod

FINNLO

finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3943
ID: 110131

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	02
2. Obecně	2. General	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
3. Montáž	3. Assembly	04
3.1 Montážní kroky	3.1 Check list	04
	3.2 Assembly Steps	07
4. Péče a údržba		
5. Tréninkový návod	4. Care and Maintenance	38
5.1 Tréninkové fotografie		
5.2 Nastavení	5. Training manual	38
	5.1 Trainings photos	39
6. Rozložený nákres	5.2 Adjustments	45
7. Kusovník	6. Explosion drawing	48
8. Záruka	7. Parts list	53
	8. Warranty (Germany only)	55
	9. -	56

1. Bezpečnostní instrukce

Důležité!

· Tento tretražer je vyroben dle směrnice DIN EN 957-1/2 třídy H.

· Maximální uživatelská zátěž 120 kg.

· Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné.

Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu. · Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebenosti materiálů.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postřikání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte stroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny *.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.
17. Pokud užíváte nějaké léky, konzultujte trénink na tomto tretražeru se svým lékařem.
18. Ujistěte se, že v blízkosti pohyblivých částí stroje nejsou žádné předměty.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 120 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exercise immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the gym, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/2 třídy H. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví. Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

3. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/ poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class H. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

3. Assembly

In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Main parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

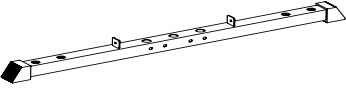
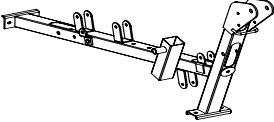
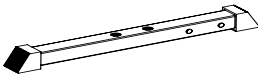

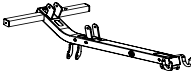
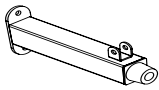
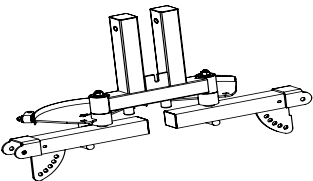

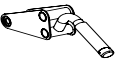


3. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/ poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

3.1 Kusovník

	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

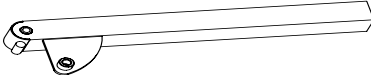
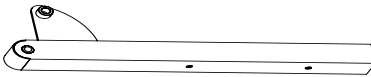
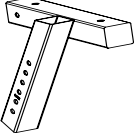
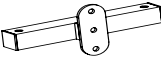
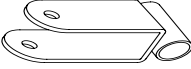
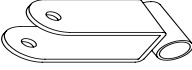




3. Assembly

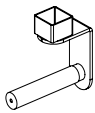
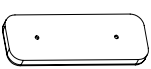
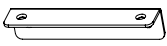


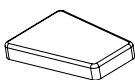
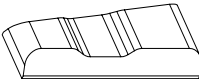

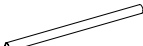

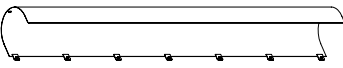
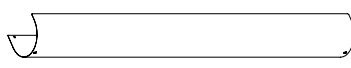






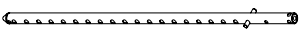

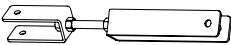

In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described



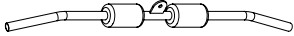






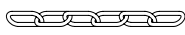
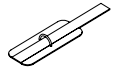
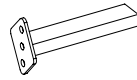
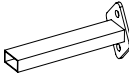



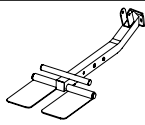


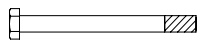
Contents of packaging

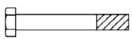
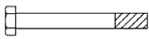
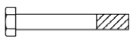








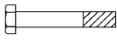












- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.




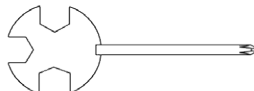














3.1 Check list

	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	

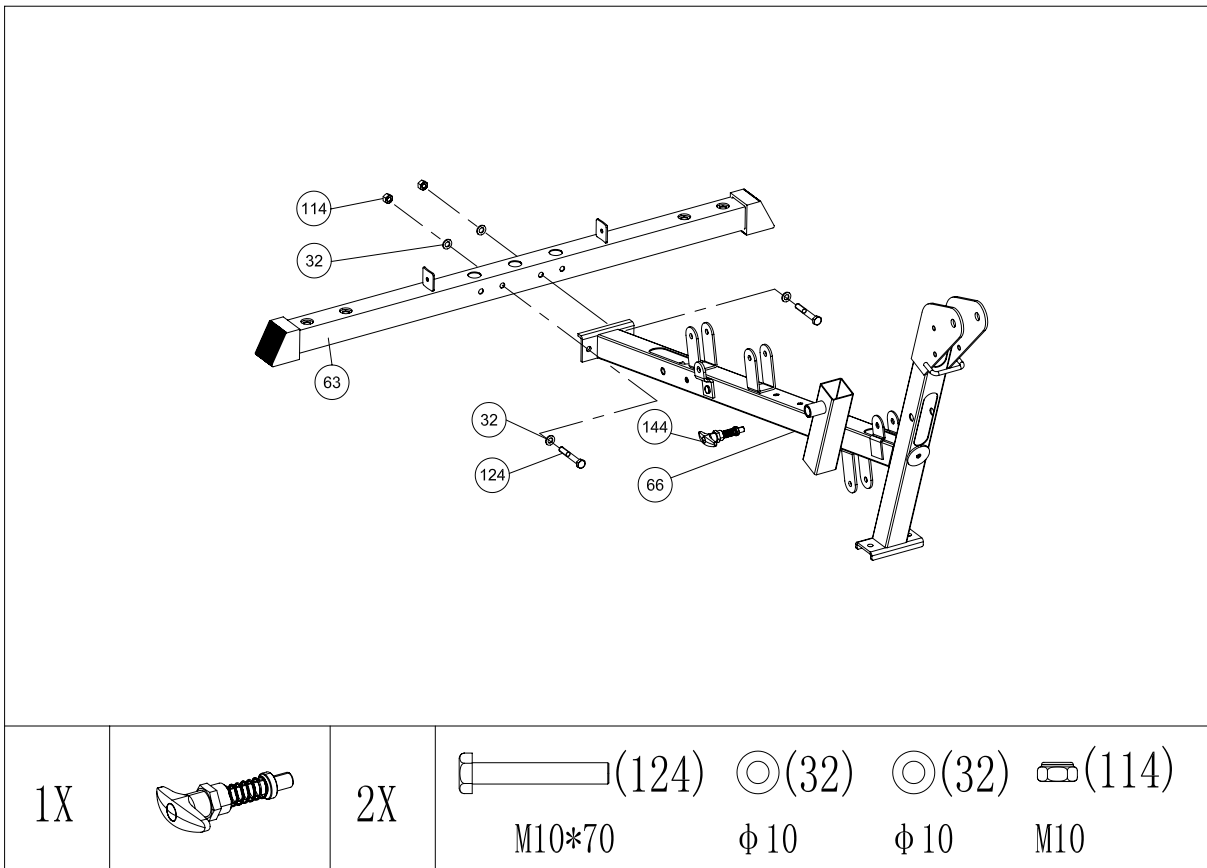
	1	
	1	
	1	
 Ø90*Ø23*200	4	
	1	
	2	
	1	
	1	
	5	
	1	
	1	
	1	
	1	
 Ø90*Ø35*200	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
 M12*115	2	

	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	

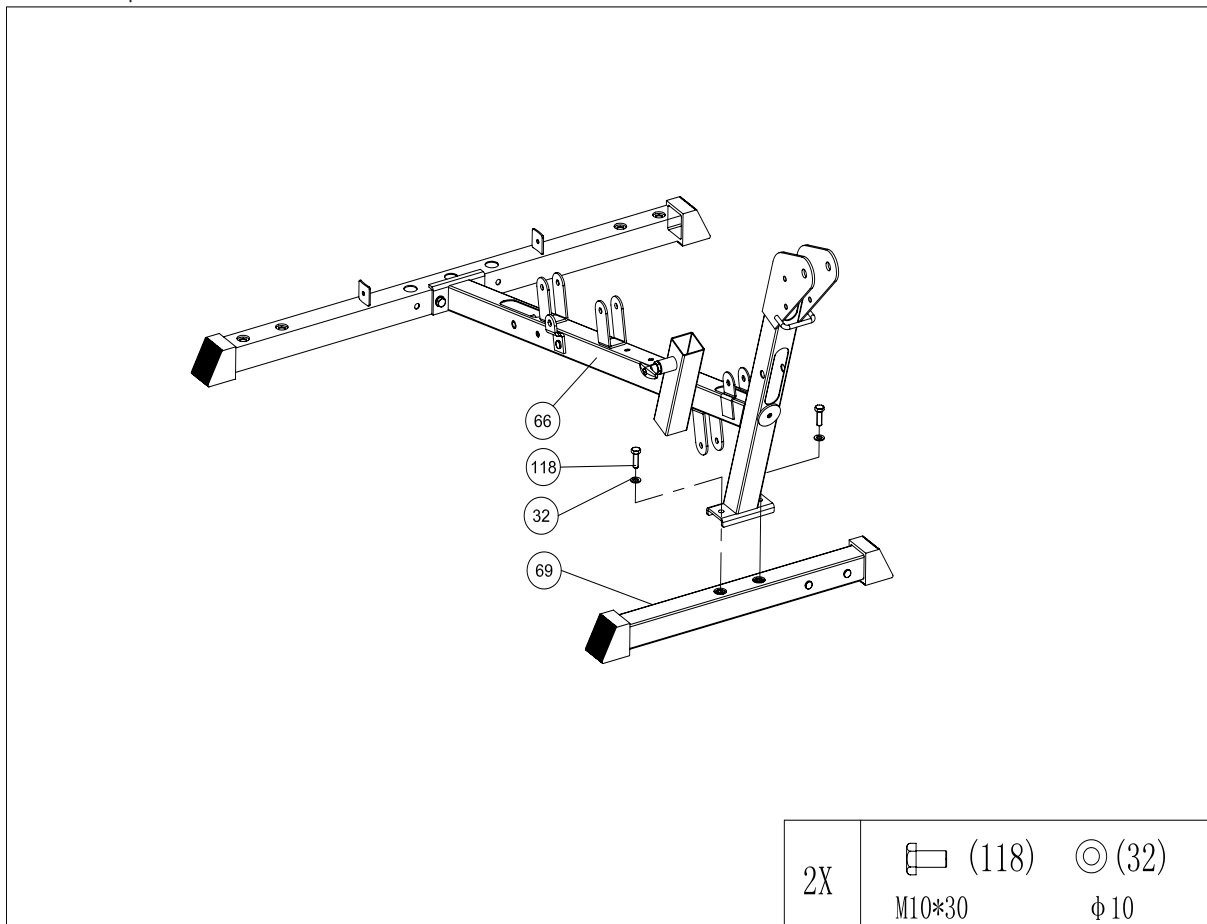
	M8	1	
	ST4.2*13	4	
	φ8	4	
		1	
		2	
		2	
		1	
	L=4375mm	1	
	L=2645mm	1	
	L=6530mm	1	
	L=2615mm	1	
	M10*183	1	
		1	
		2	
		1	
		2	
	M10*20	1	
		1	

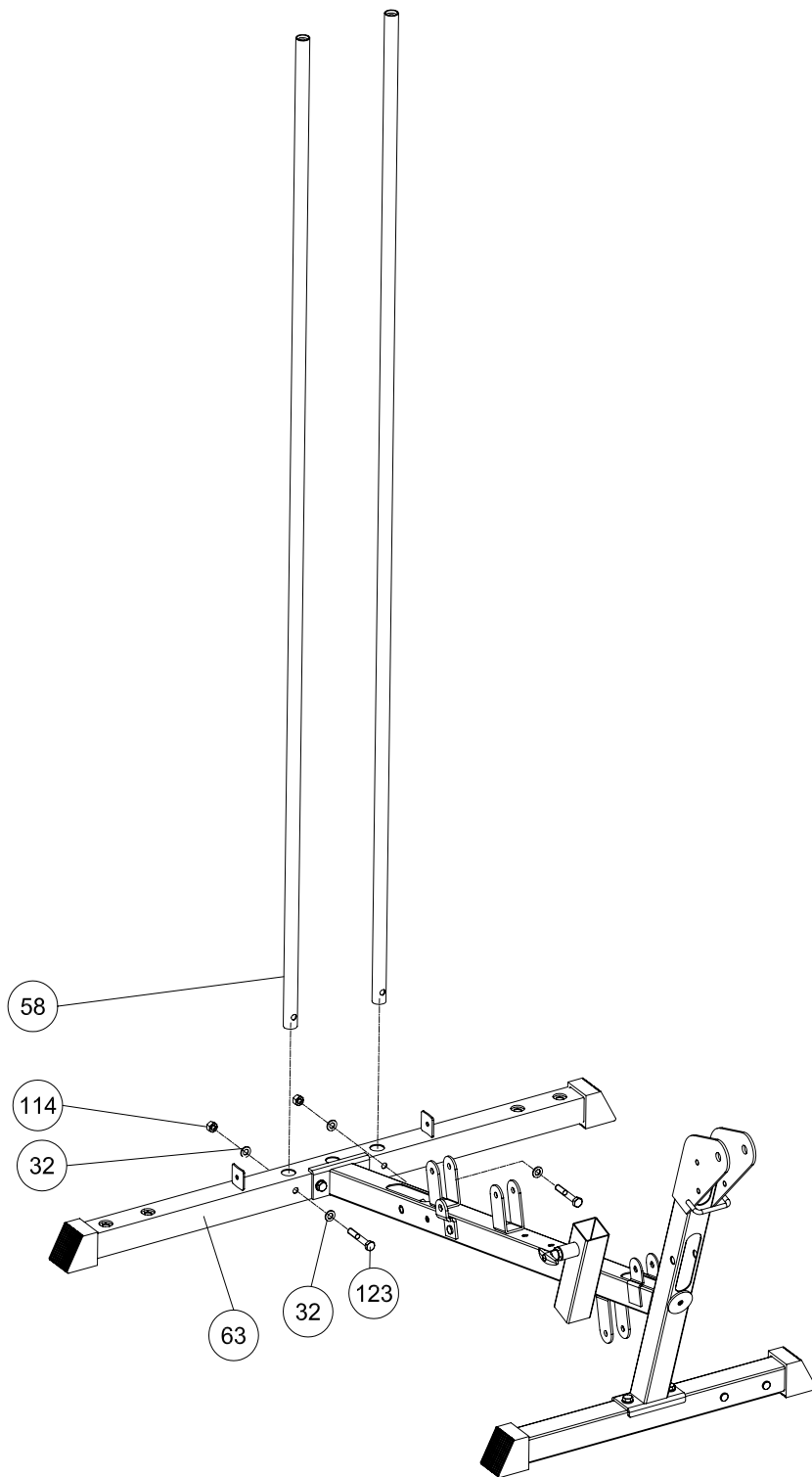
3.2 Montážní kroky / Assembly steps





Krok 1 / Step 1

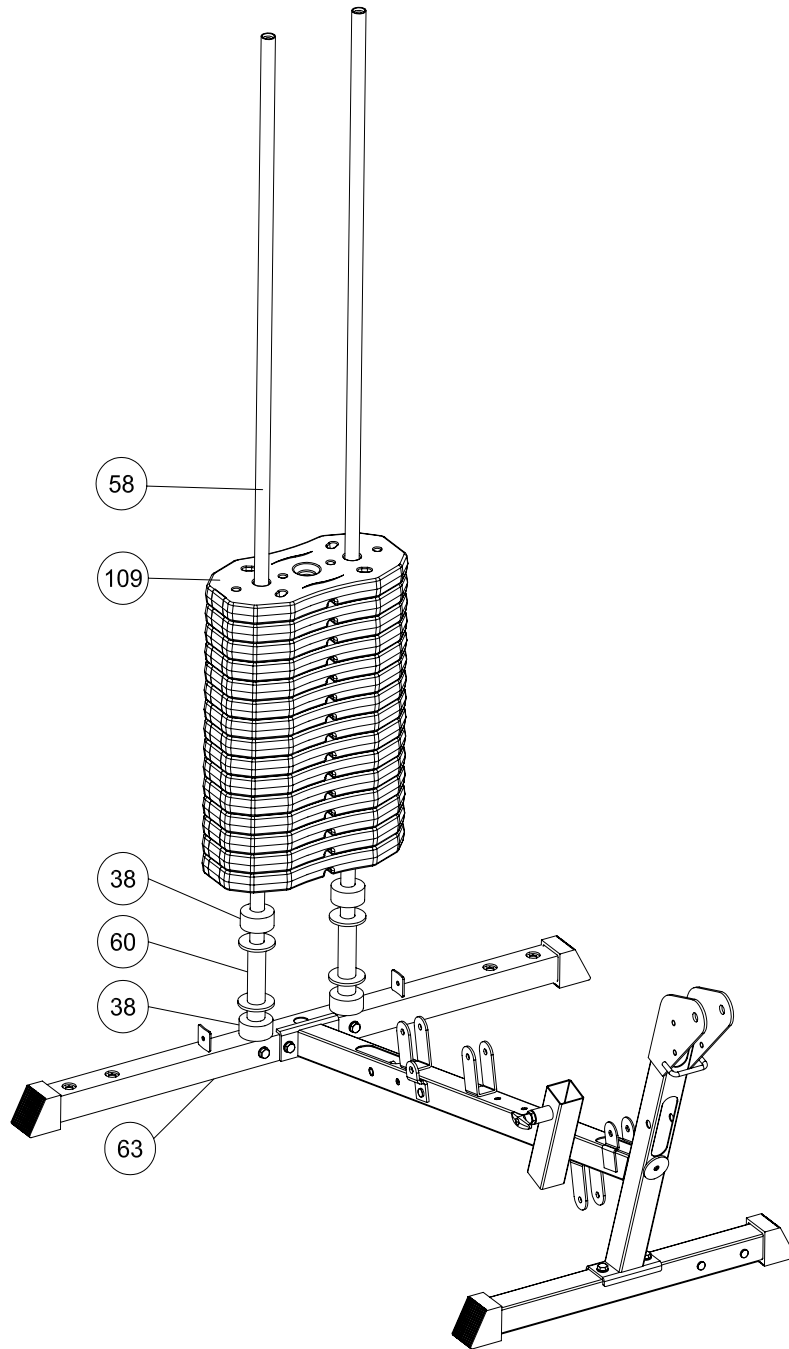


Krok / Step 2

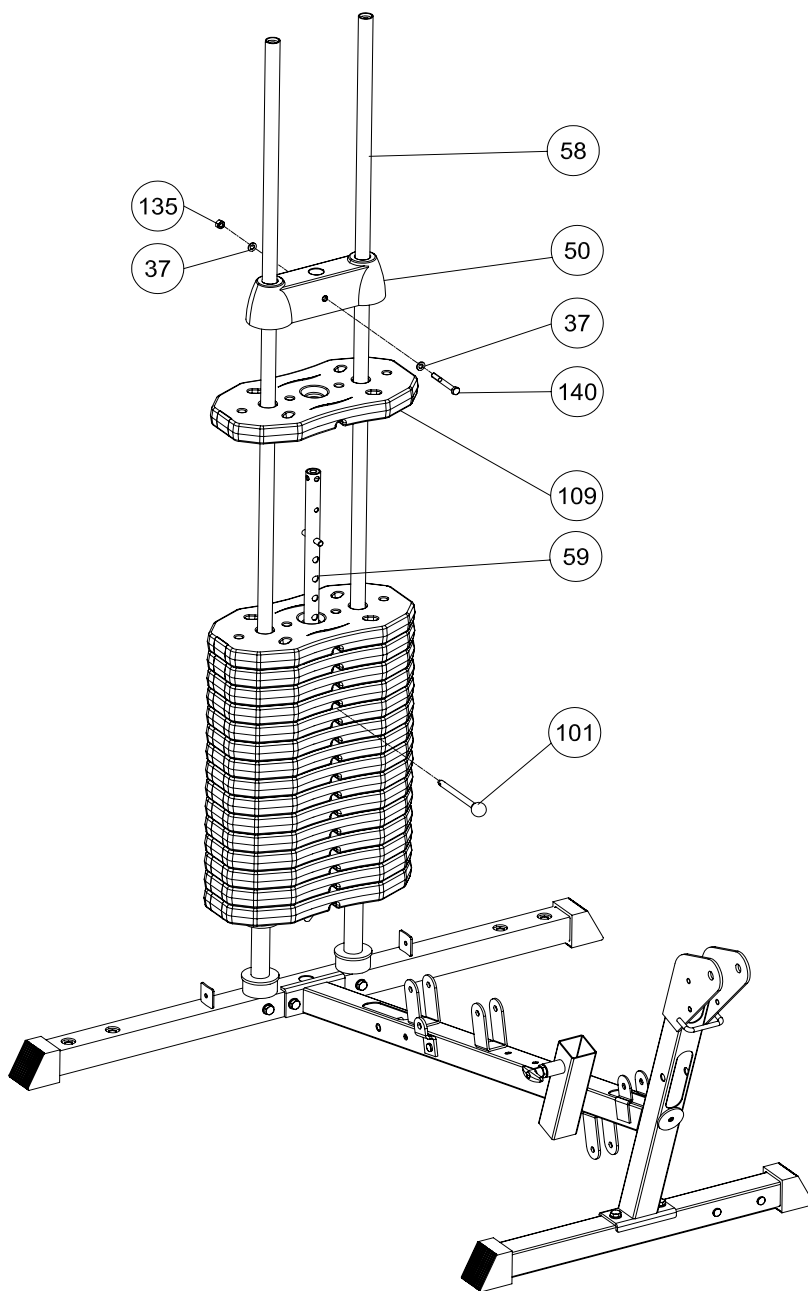




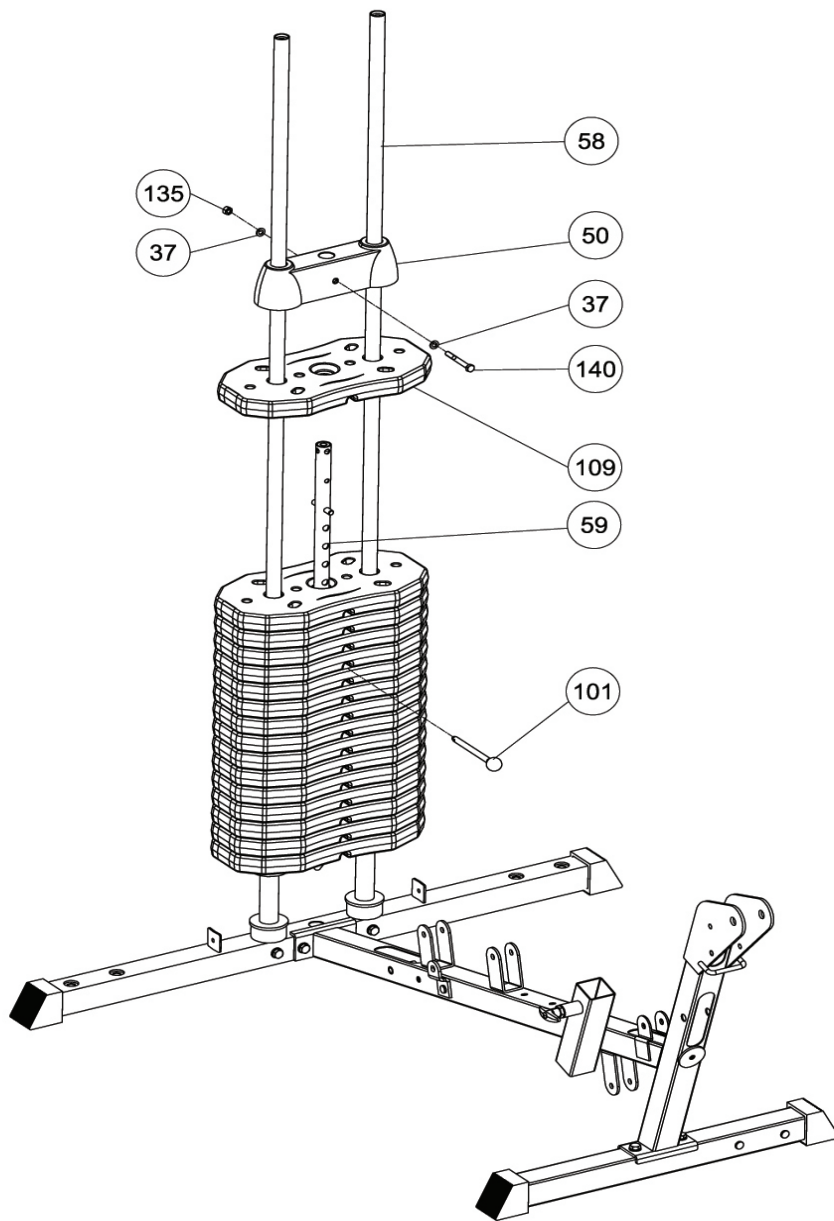
2X	 (123)	 (32)	 (32)	 (114)
	M10*65	φ 10	φ 10	M10



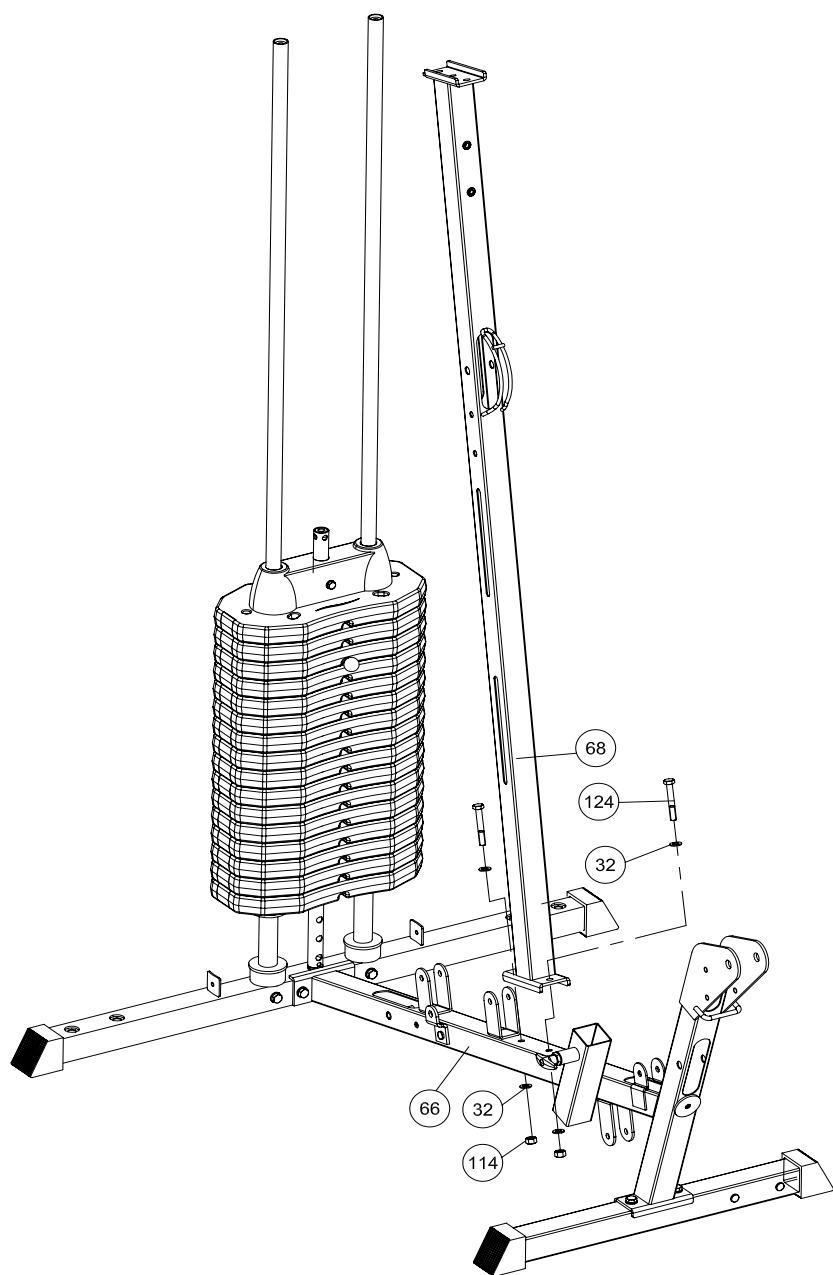
15X	(109)	4X	(38)	2X	(60)
-----	-------	----	------	----	------

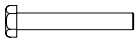
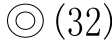
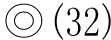
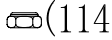


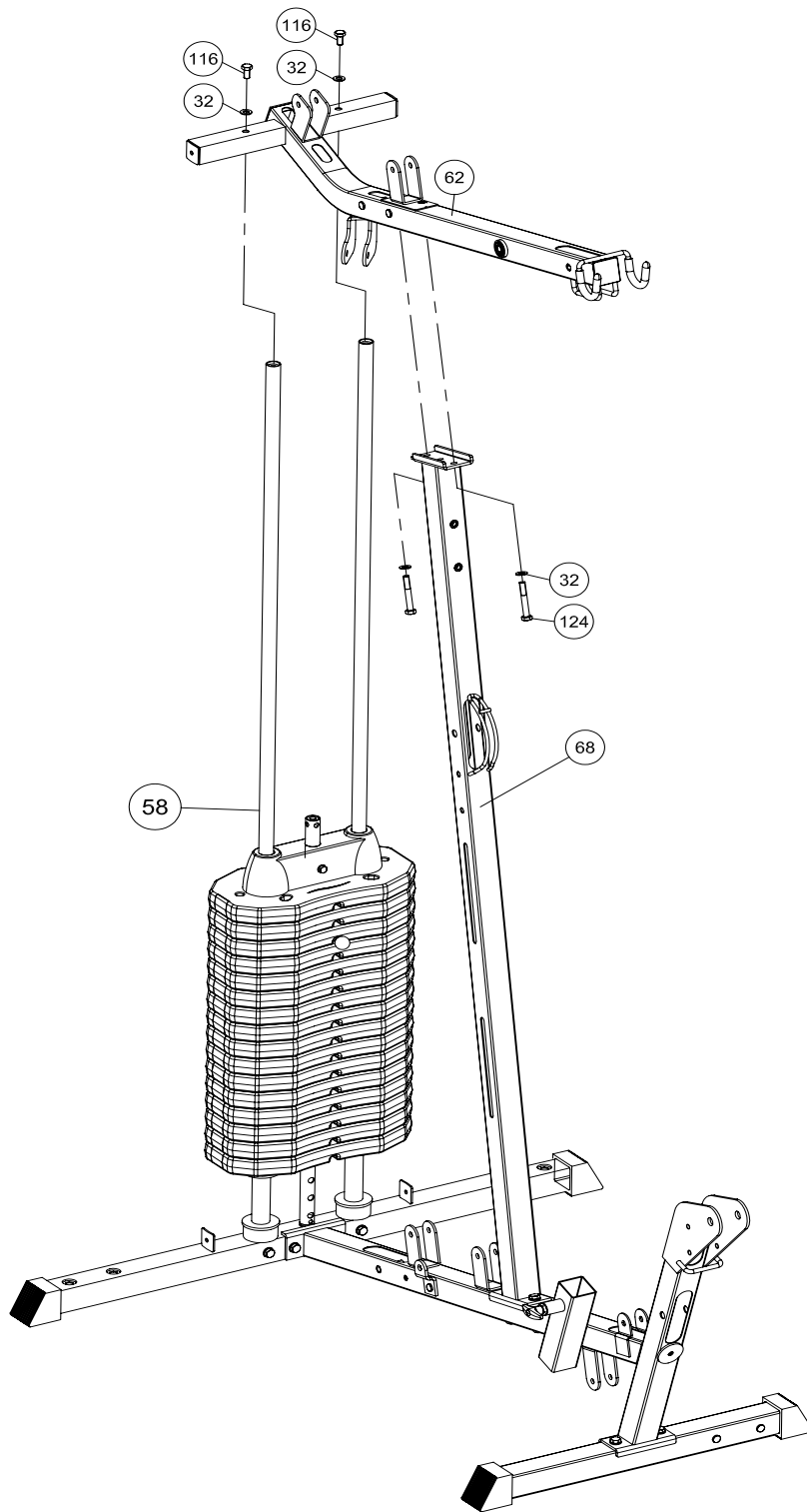
1X	(109)	1X	(59)	1X	(101)	
1X	(50)	1X	(140) M8*70	(37) φ 8	(37) φ 8	(135) M8







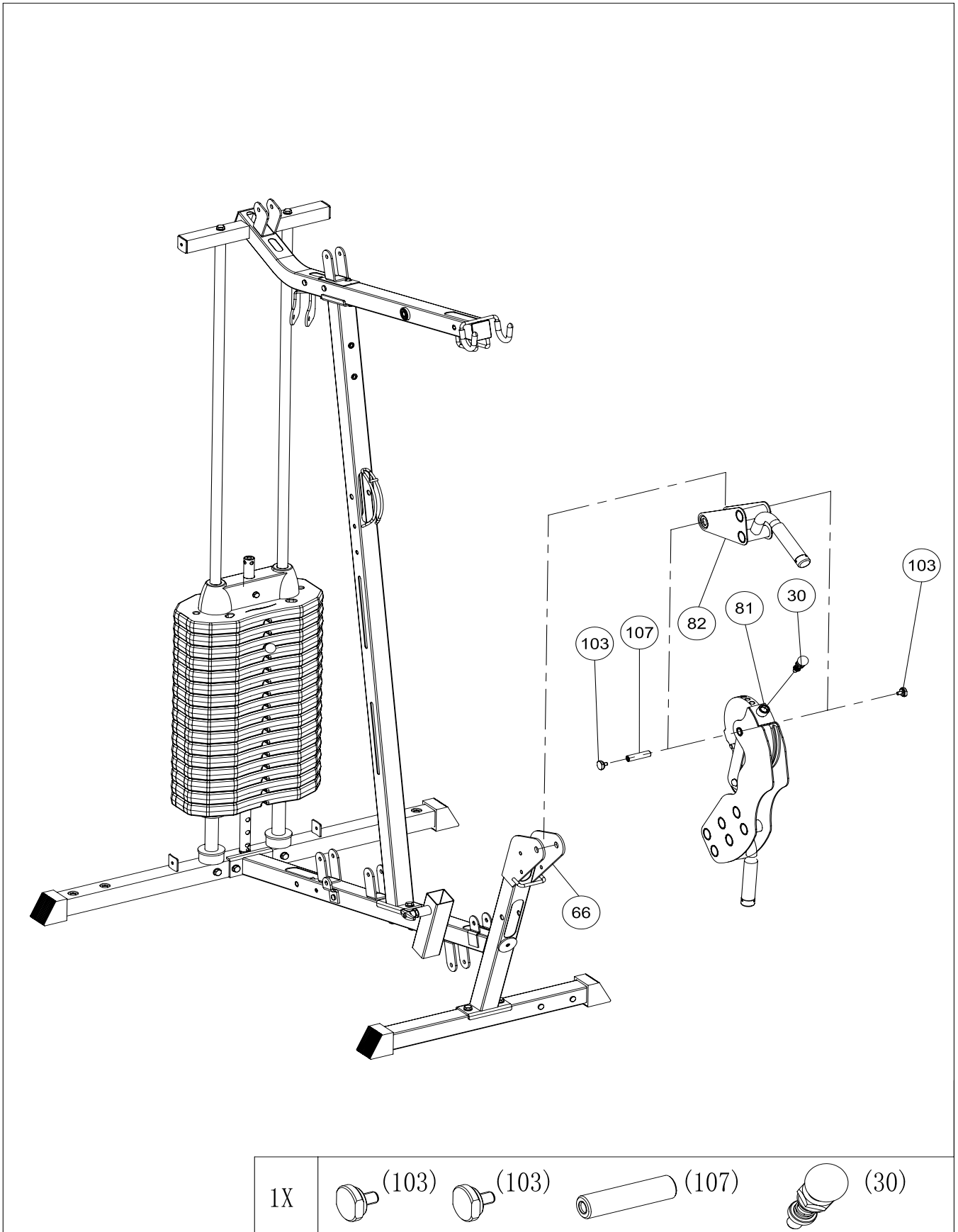
1X	(109)	1X	(59)	1X	(101)	
1X	(50)	1X	(140) M8*70	(37) φ8	(37) φ8	(135) M8

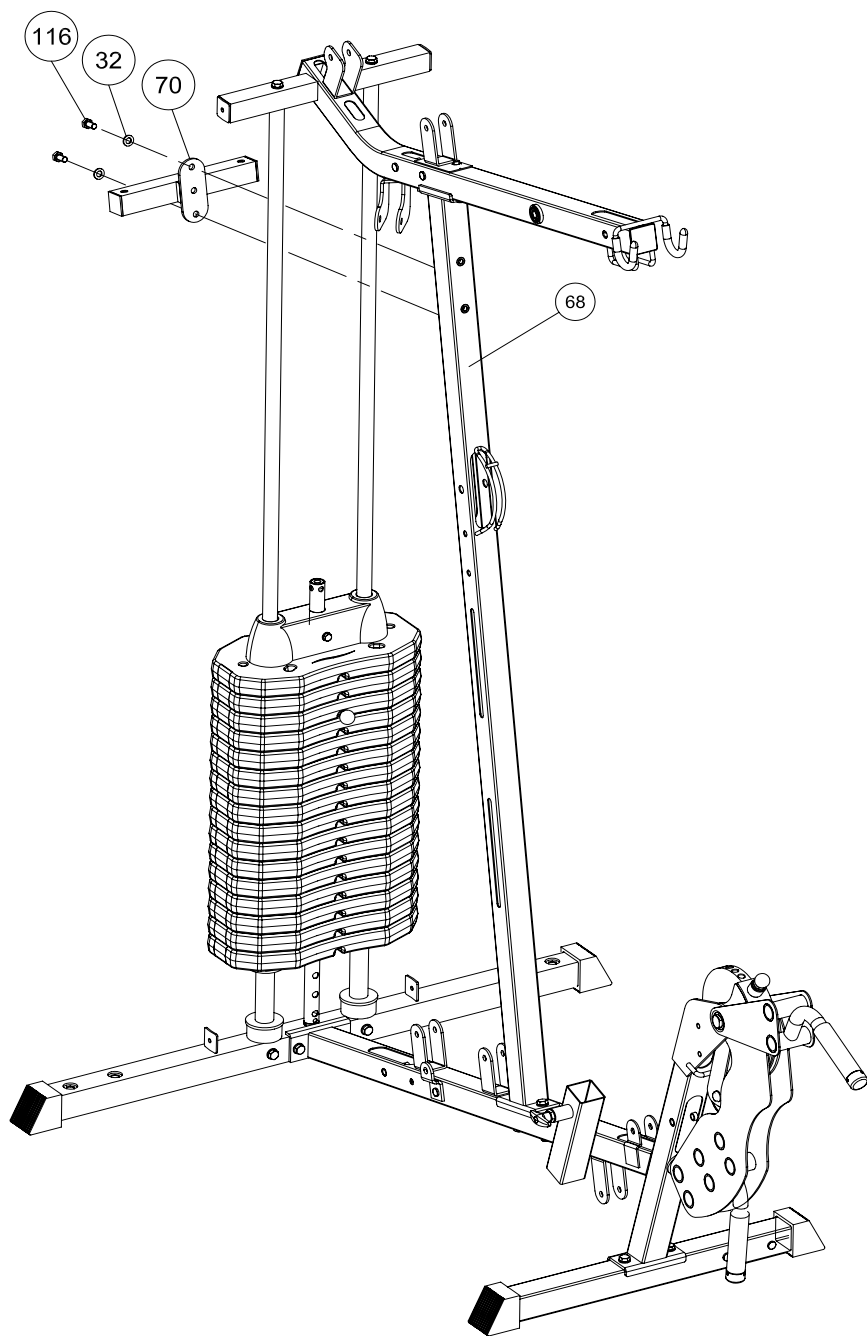




2X	 (124) M10*70	 (32) ϕ 10	 (32) ϕ 10	 (114) M10
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------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

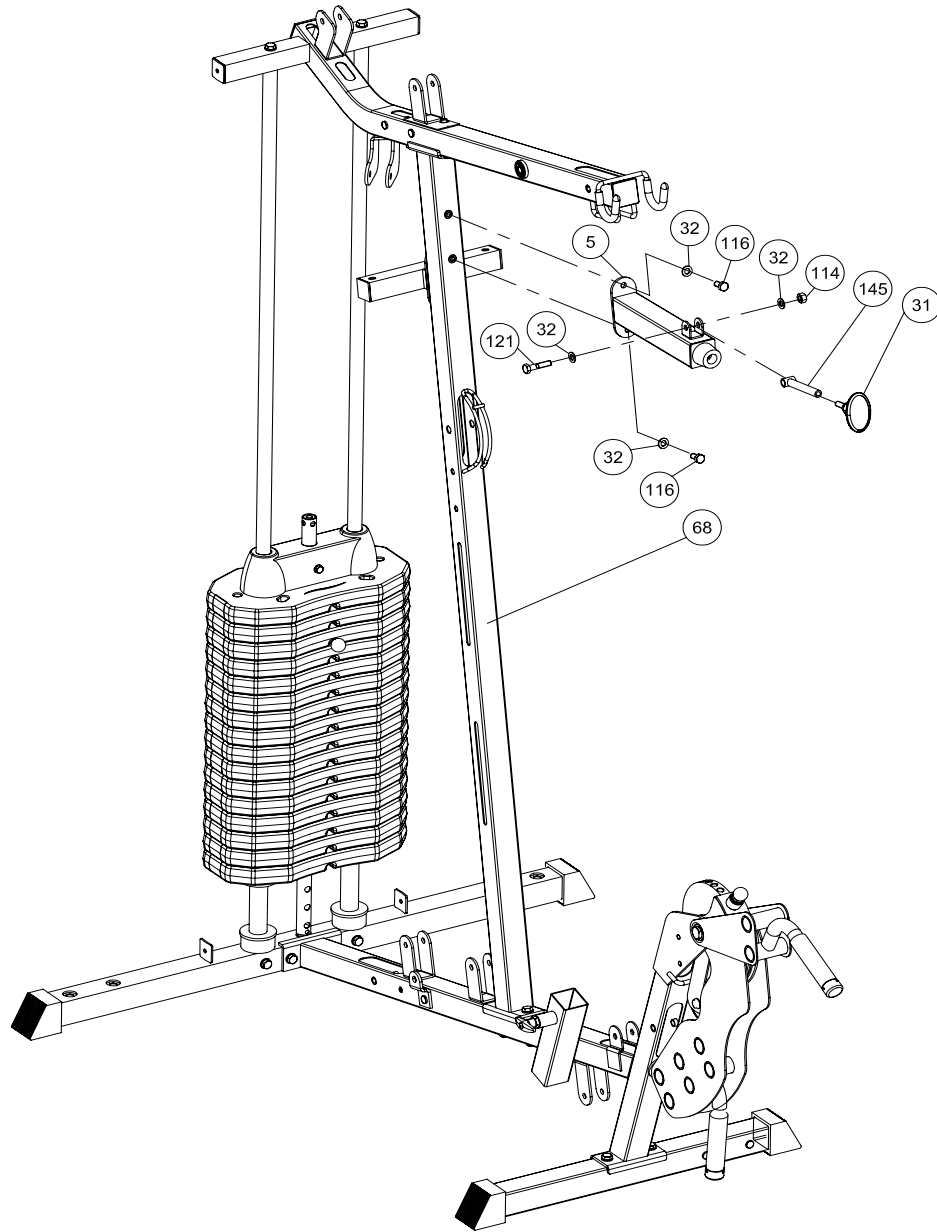


2X	 (116) M10*20	 (32) φ 10	2X	 (124) M10*70	 (32) φ 10
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------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










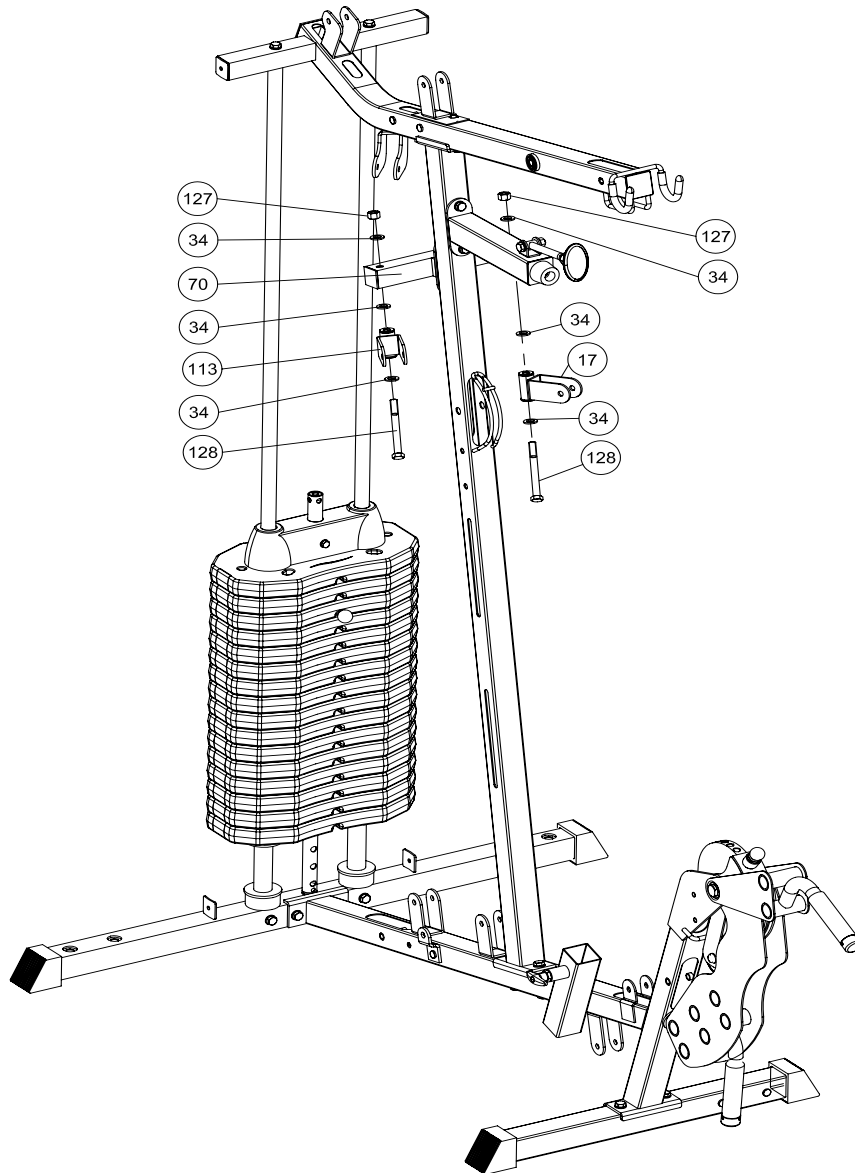







2X	 (116)	 (32)
	M10*20	φ 10

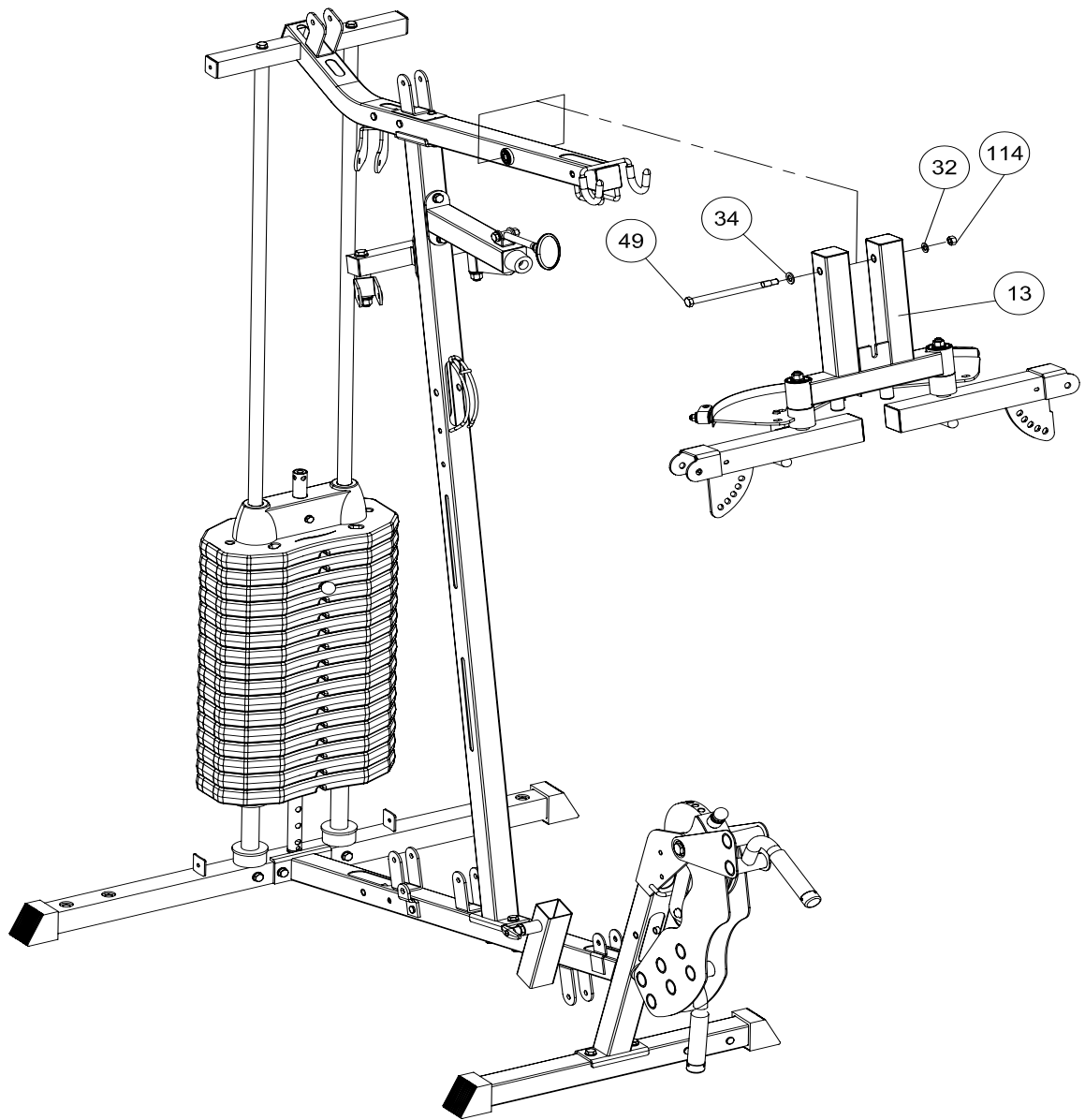


1X  (31)

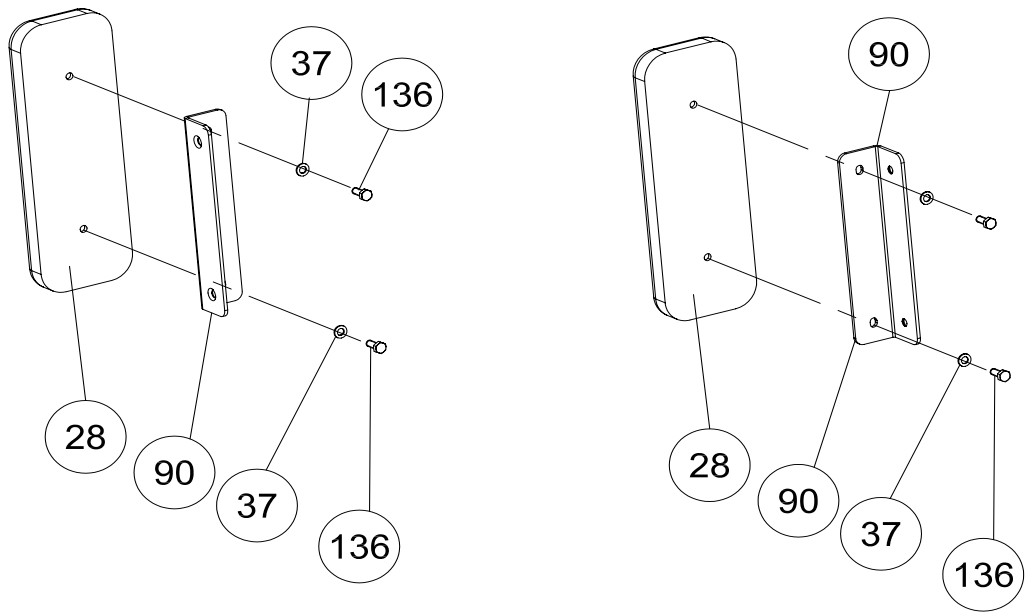
1X	 (145)	1X	 (121) M10*45	 (32) φ 10	 (32) φ 10	 (141) M10	2X	 (116) M10*20	 (32) φ 10
----	-------------------------------------------------------------------------------------------	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------





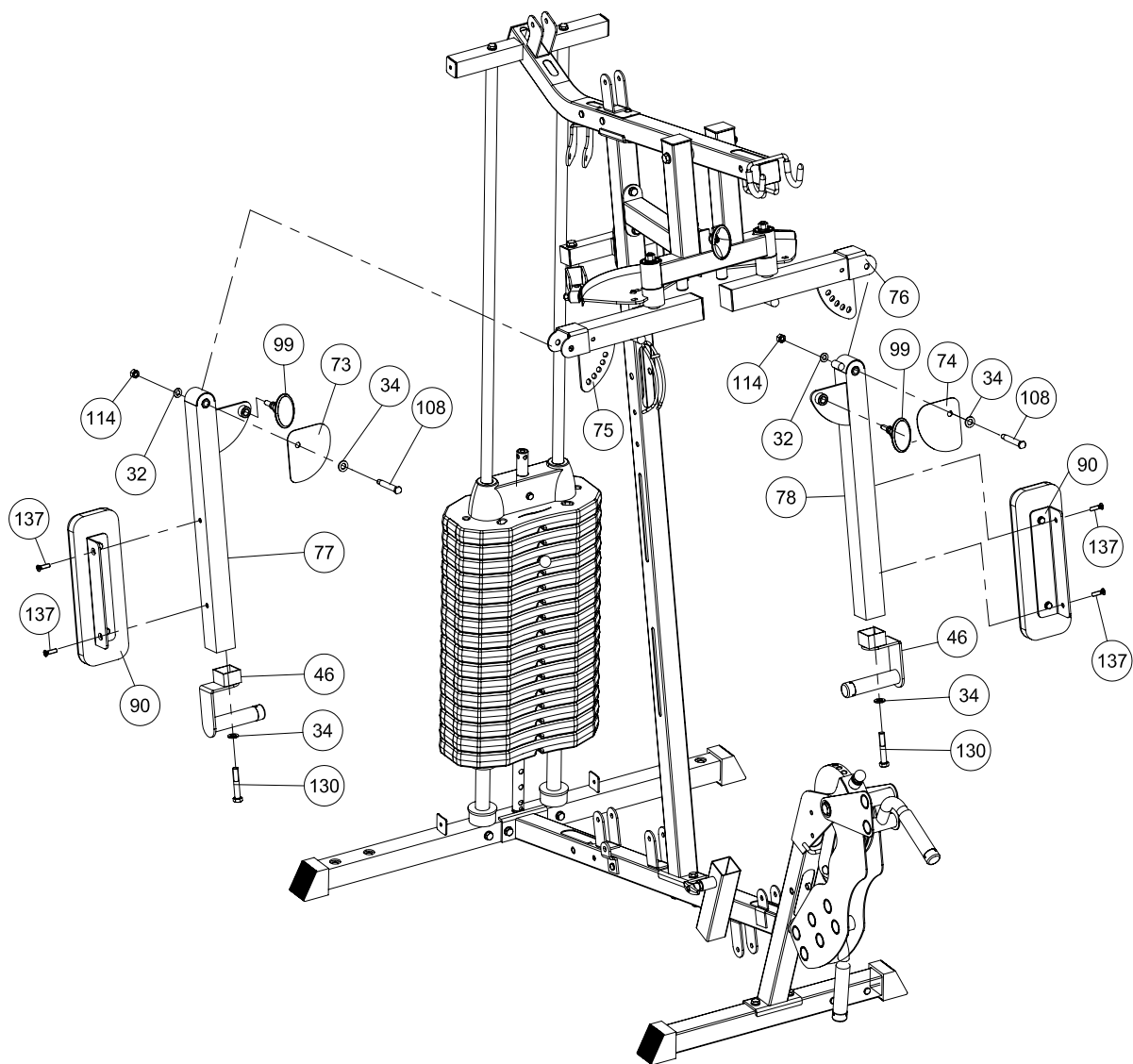
<p>2X</p>	 (128) M12*115	 (34) φ 12	 (34) φ 12	 (34) φ 12	 (127) M12
-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------



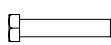


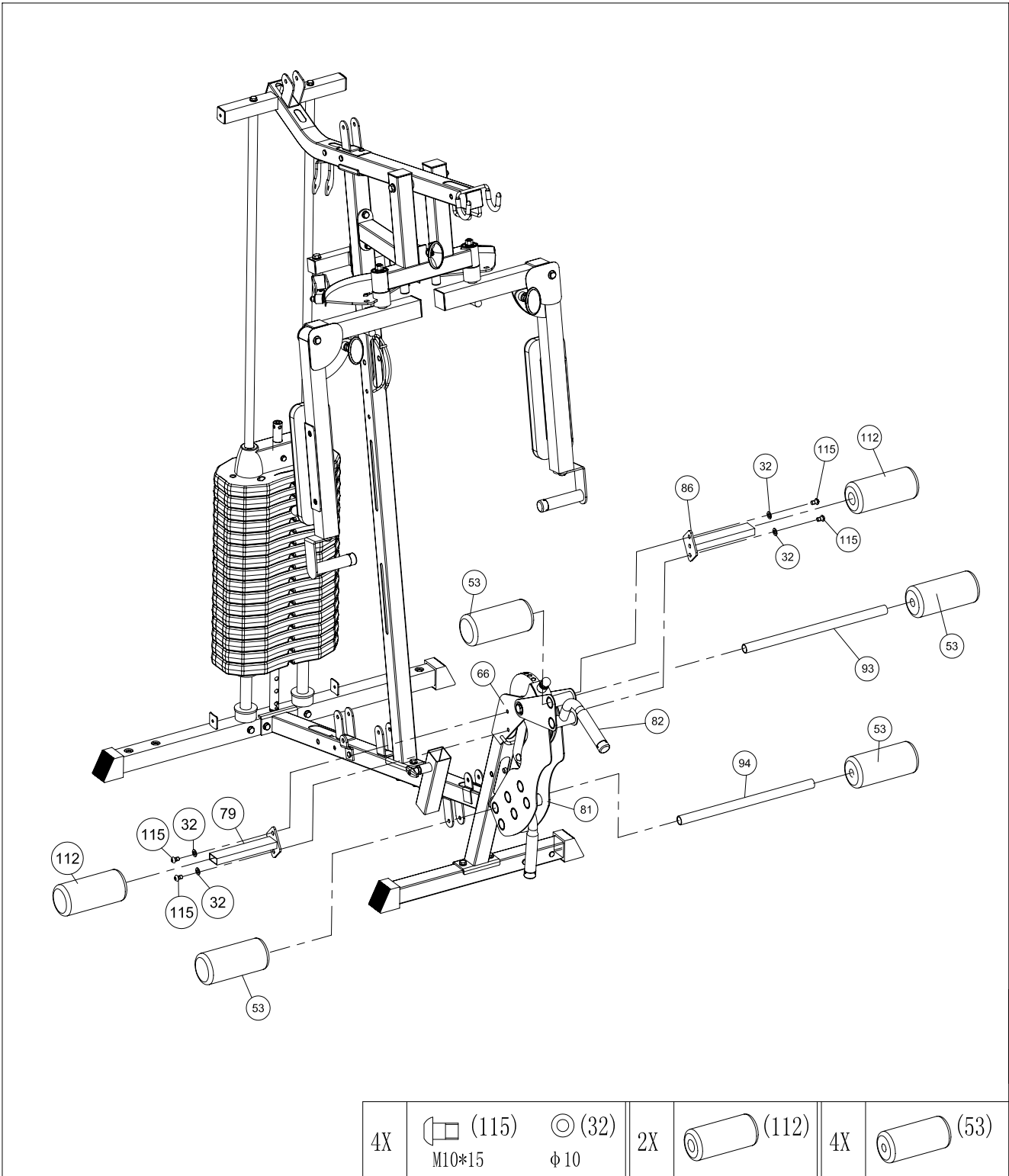
1X	(49)	(34) $\phi 12$	(32) $\phi 10$	(114) M10
----	------	-------------------	-------------------	--------------

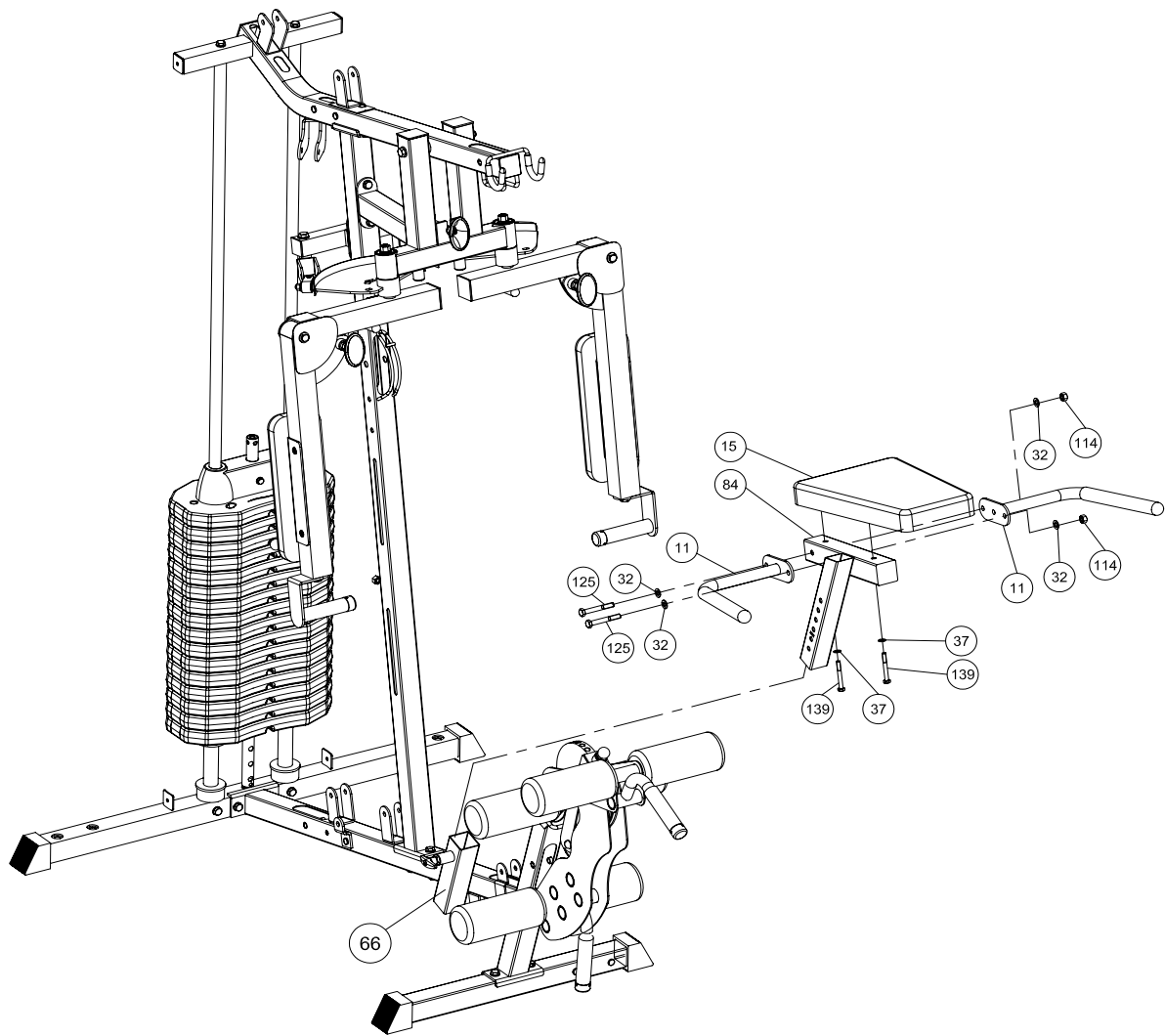








4X	 (136)	 (37)
	M8*20	$\phi 8$

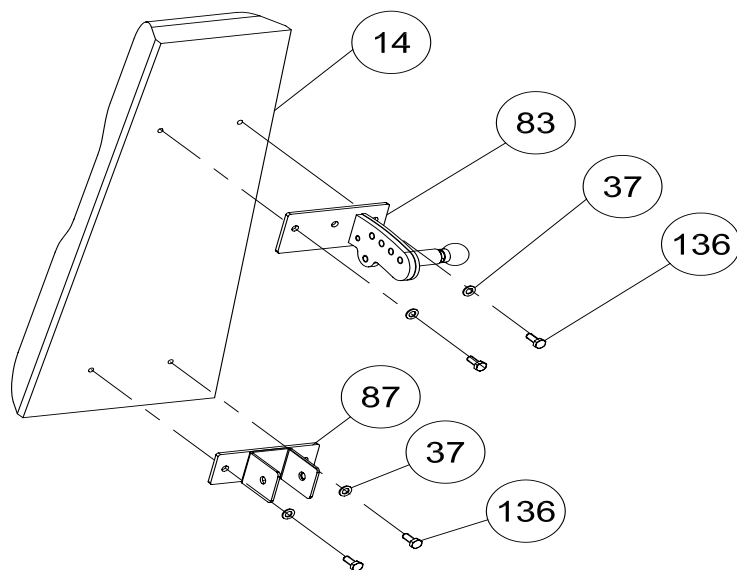




		2X	(108)	⊙ (34)	⊙ (32)	(114)
				φ 12	φ 10	M10
4X		(137)	2X		(99)	2X
	M8*25					2X
					(130)	⊙ (34)
				M12*70		φ 12

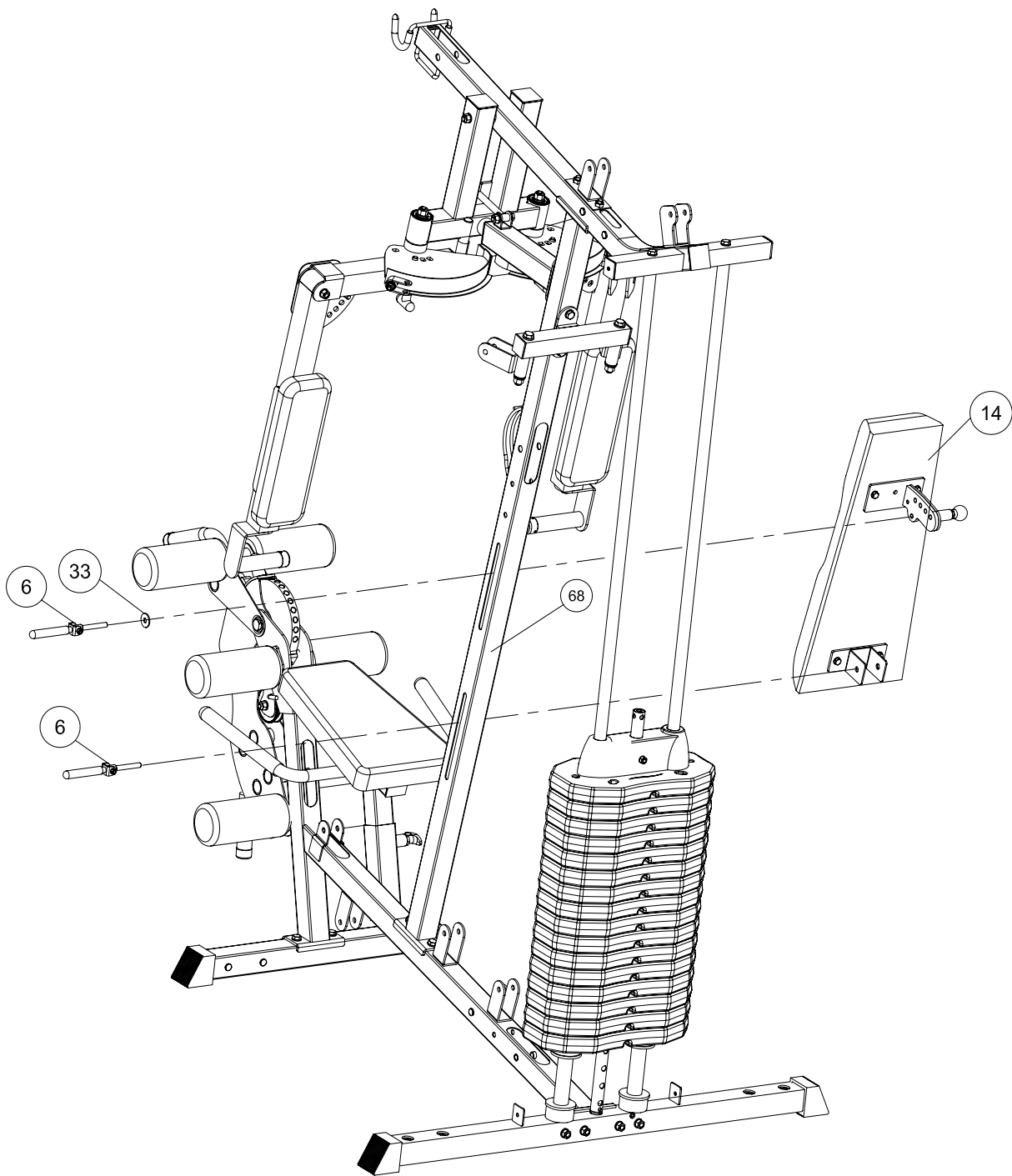




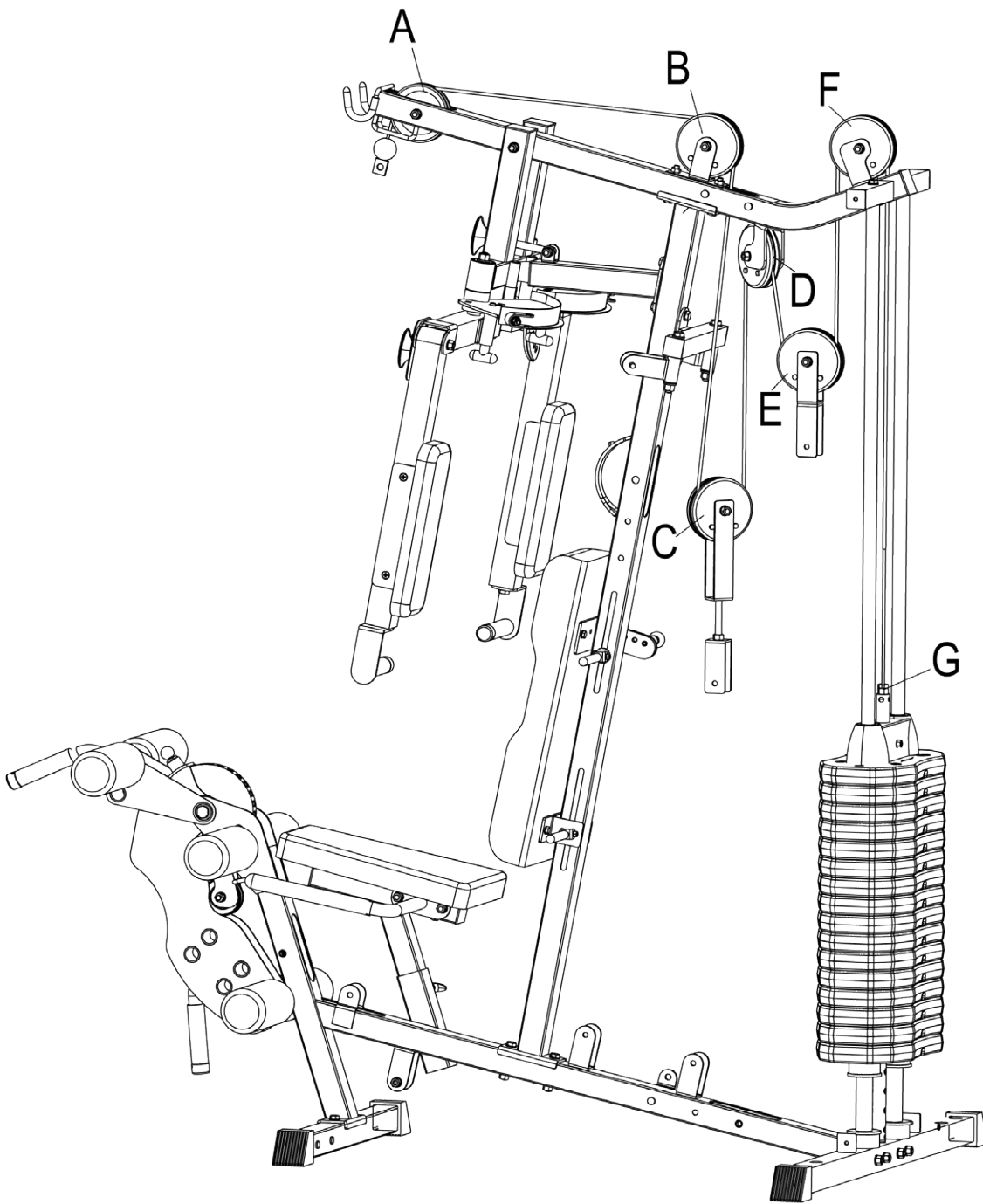
2X	 (139)	 (37)	2X	 (125)	 (32)	 (32)	 (114)
	M8*65	φ 8		M10*75	φ 10	φ 10	M10

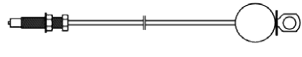


4X	 (136) M8*20	 (37) φ 8
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------



2X	(6)	1X	(33) φ 10
----	-----	----	--------------



1X	 4375mm	(95)
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------

A

1X	(123) M10*65	(32) ϕ 10	(47) ϕ 14*12	(47) ϕ 14*12	(114) M10
				1X	(51)

B

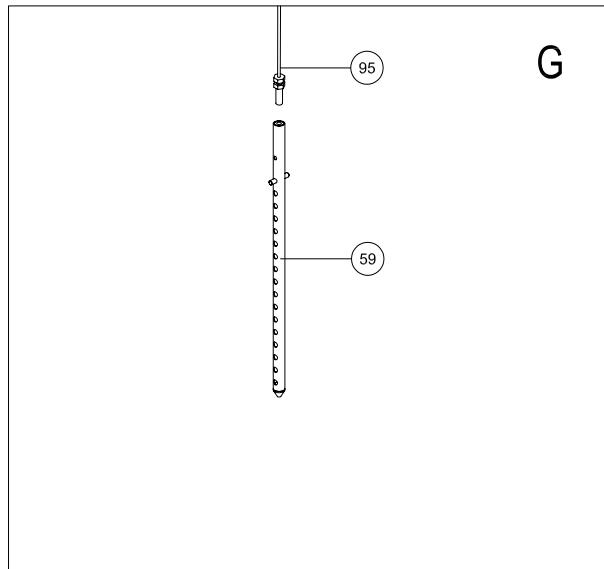
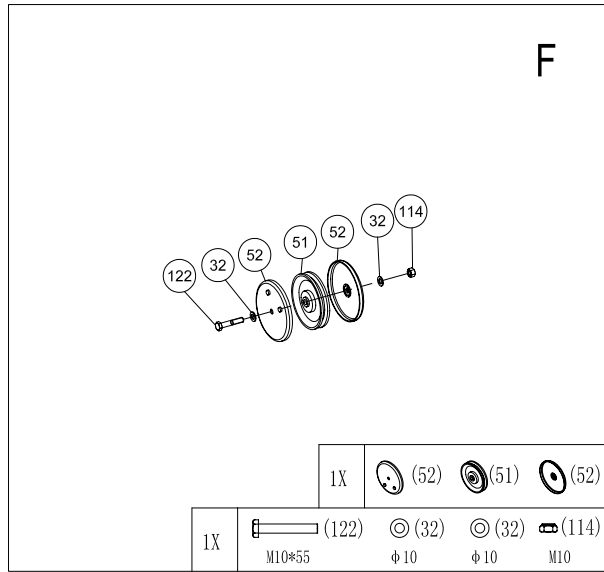
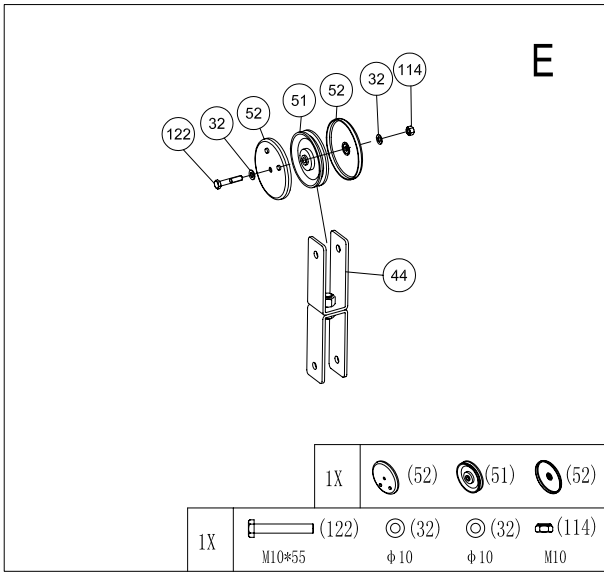
1X	(122) M10*55	(32) ϕ 10	(32) ϕ 10	(51)	(52)
				1X	(52)

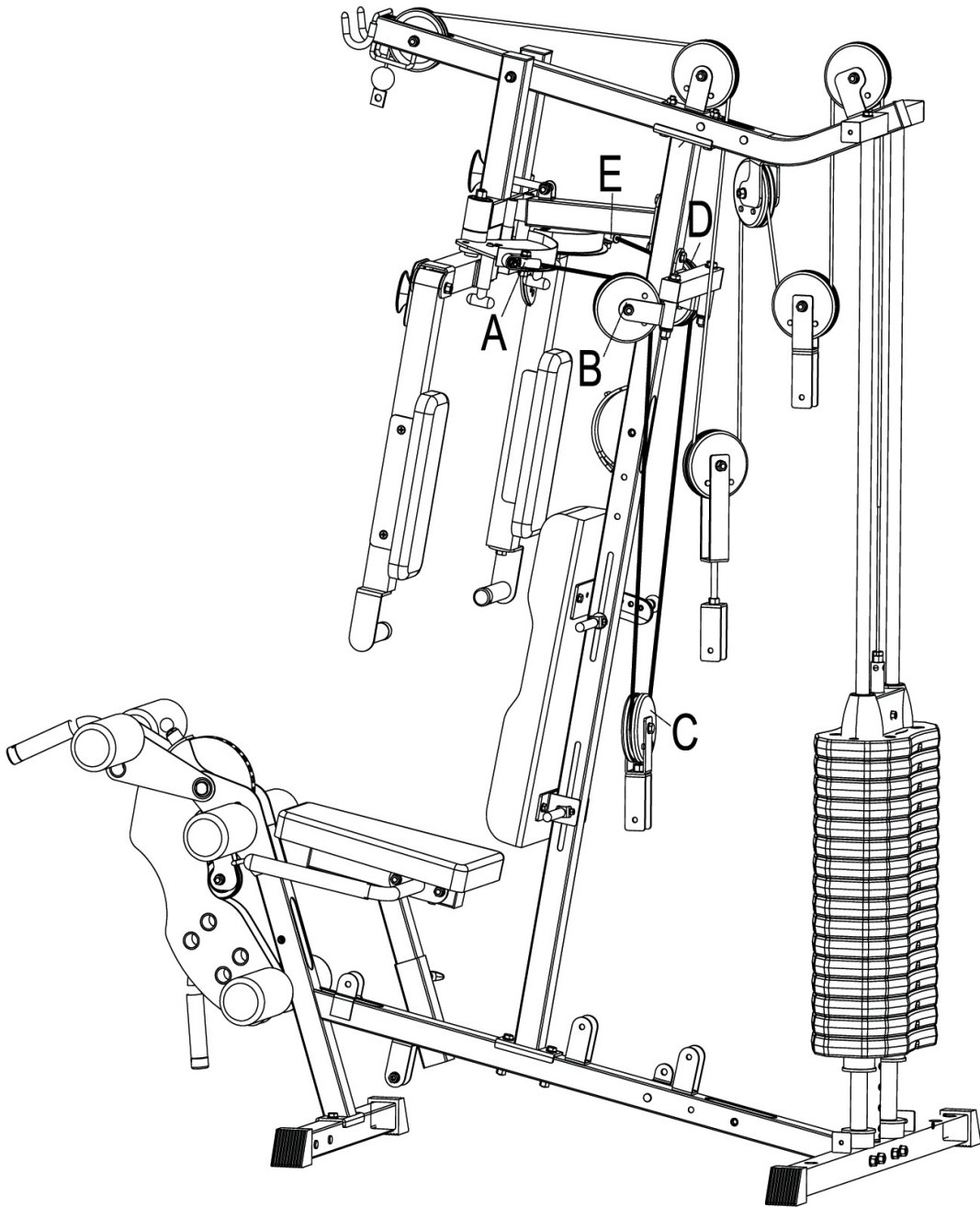
C


1X	(122) M10*55	(32) ϕ 10	(32) ϕ 10	(51)	(52)
				1X	(52)

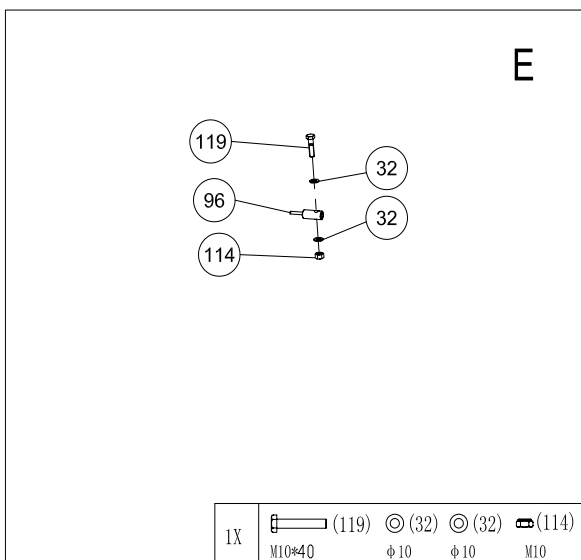
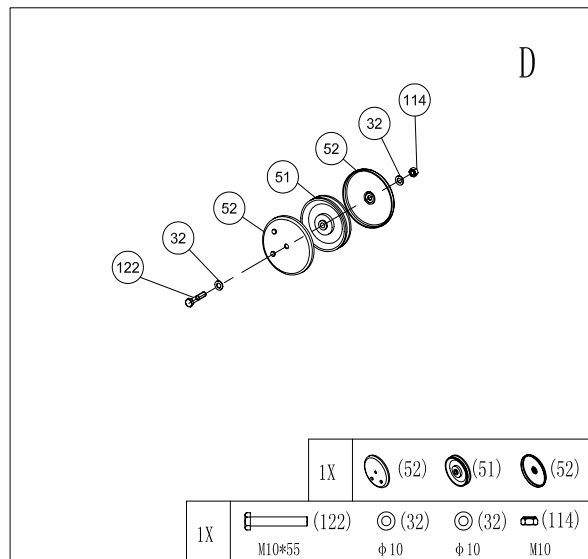
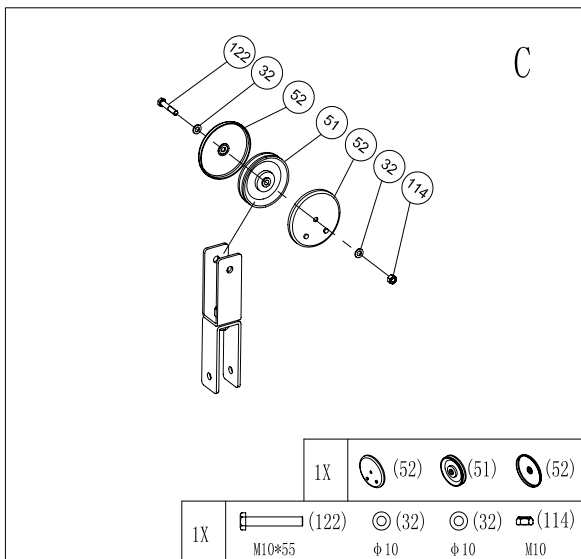
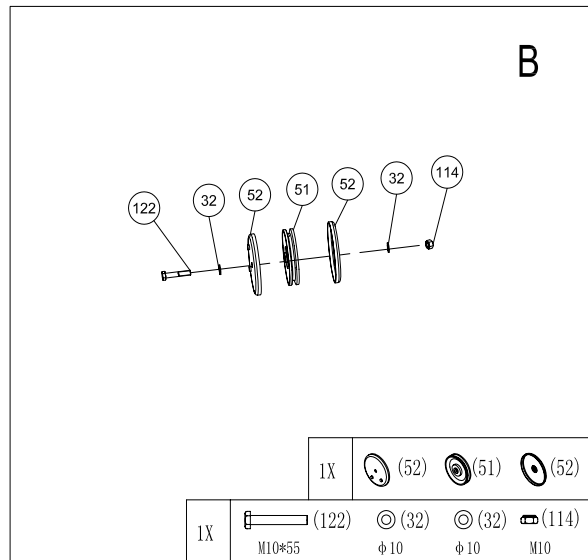
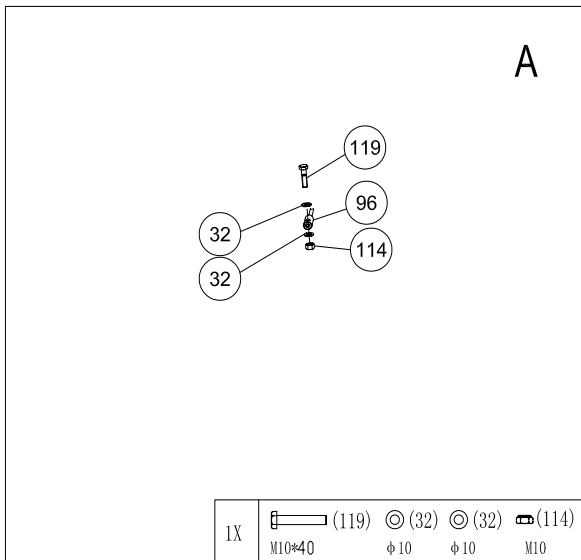
D

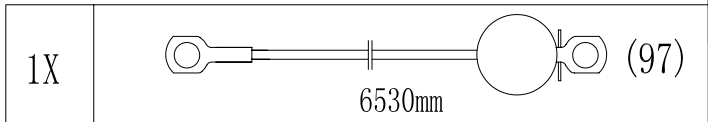
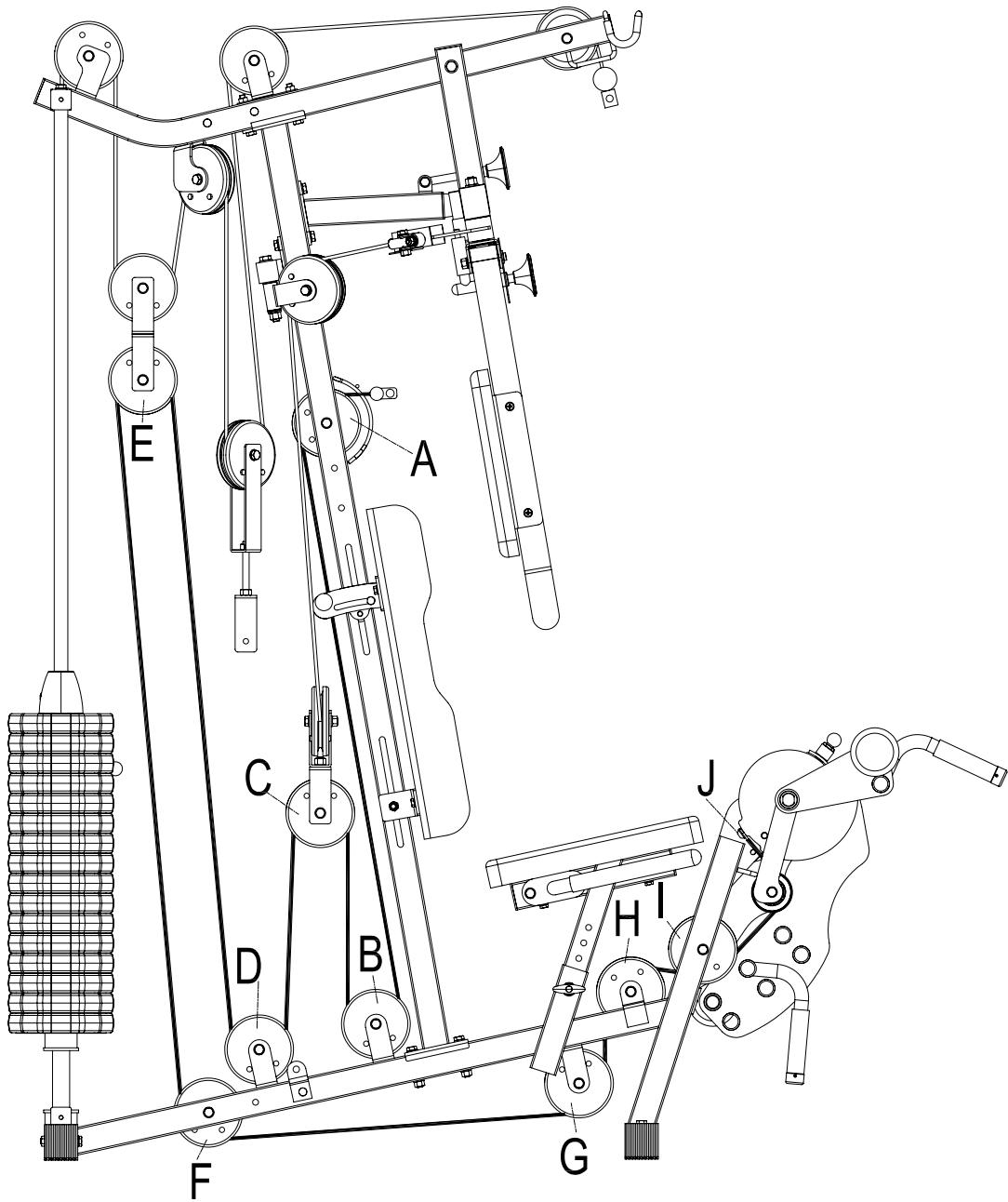
1X	(122) M10*55	(32) ϕ 10	(32) ϕ 10	(51)	(52)
				1X	(52)



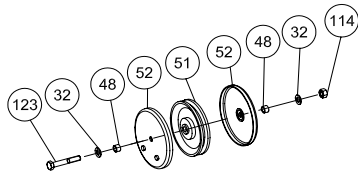


1X	 2645mm	(96)
----	------------------------------------------------------------------------------------------------	------



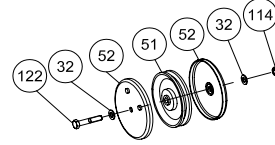


A



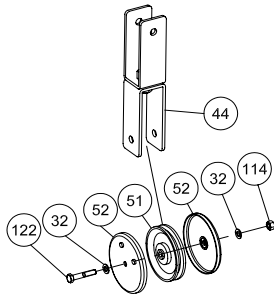
		1X	(52)	(51)	(52)	
1X	(123) M10*65	(48) φ 14*9	(48) φ 14*9	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10

B



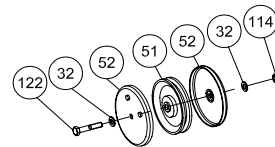
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

C



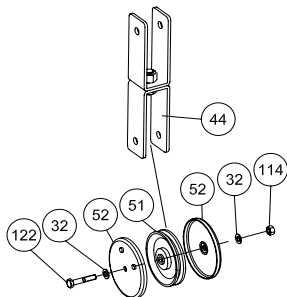
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

D



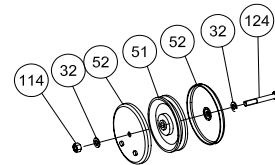
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

E



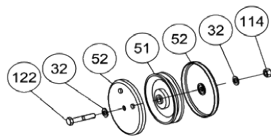
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

F



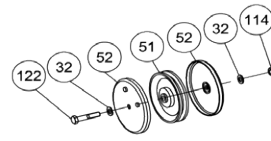
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(124) M10*70	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

G



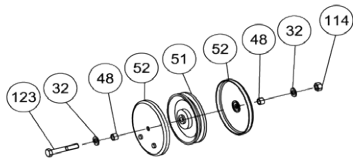
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

H



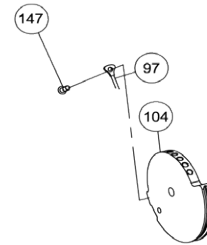
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

I

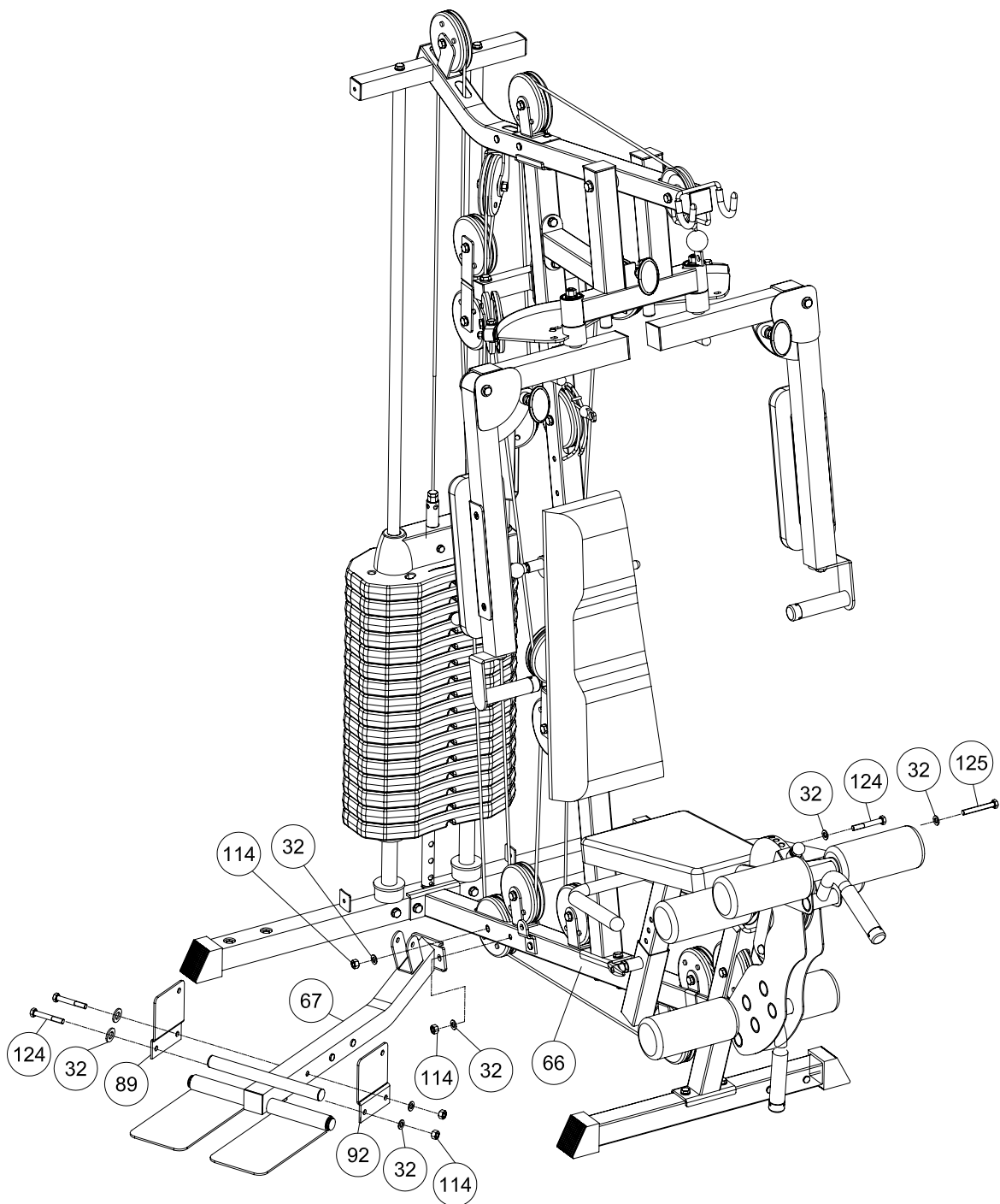


		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(123) M10*65	(48) φ 14*9	(48) φ 14*9	(32) φ 10	(32) φ 10
				(114) M10	

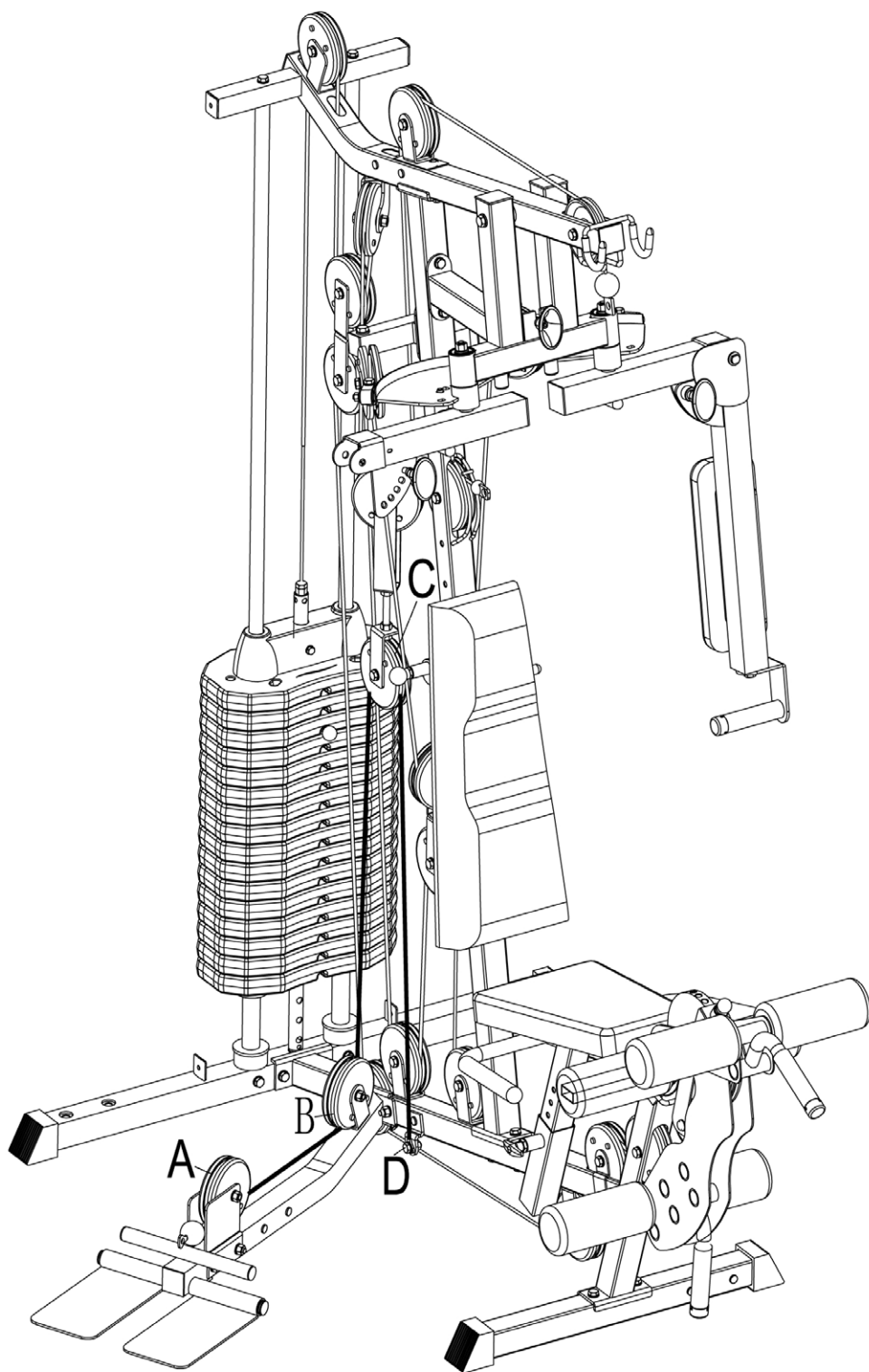
J



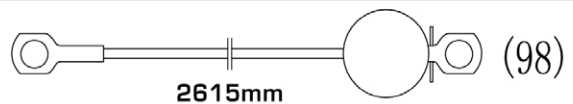
1X	(147) M10*20	
----	-----------------	--



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



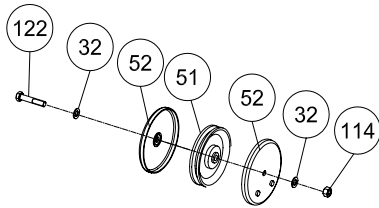
1X



2615mm

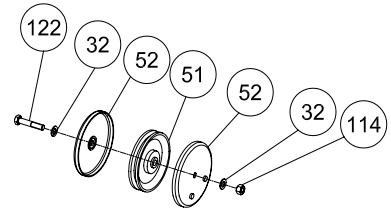
(98)

A



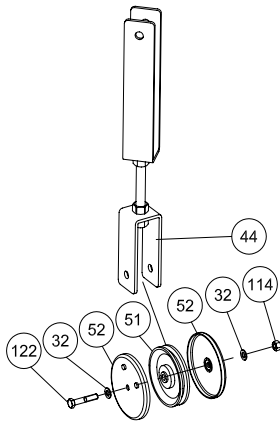
		IX	(52)	(51)	(52)
IX	(122)	(32)	(32)	(114)	
	M10*55	φ 10	φ 10	M10	

B



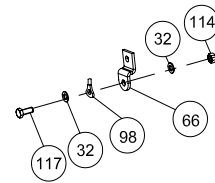
		IX	(52)	(51)	(52)
IX	(122)	(32)	(32)	(114)	
	M10*55	φ 10	φ 10	M10	

C

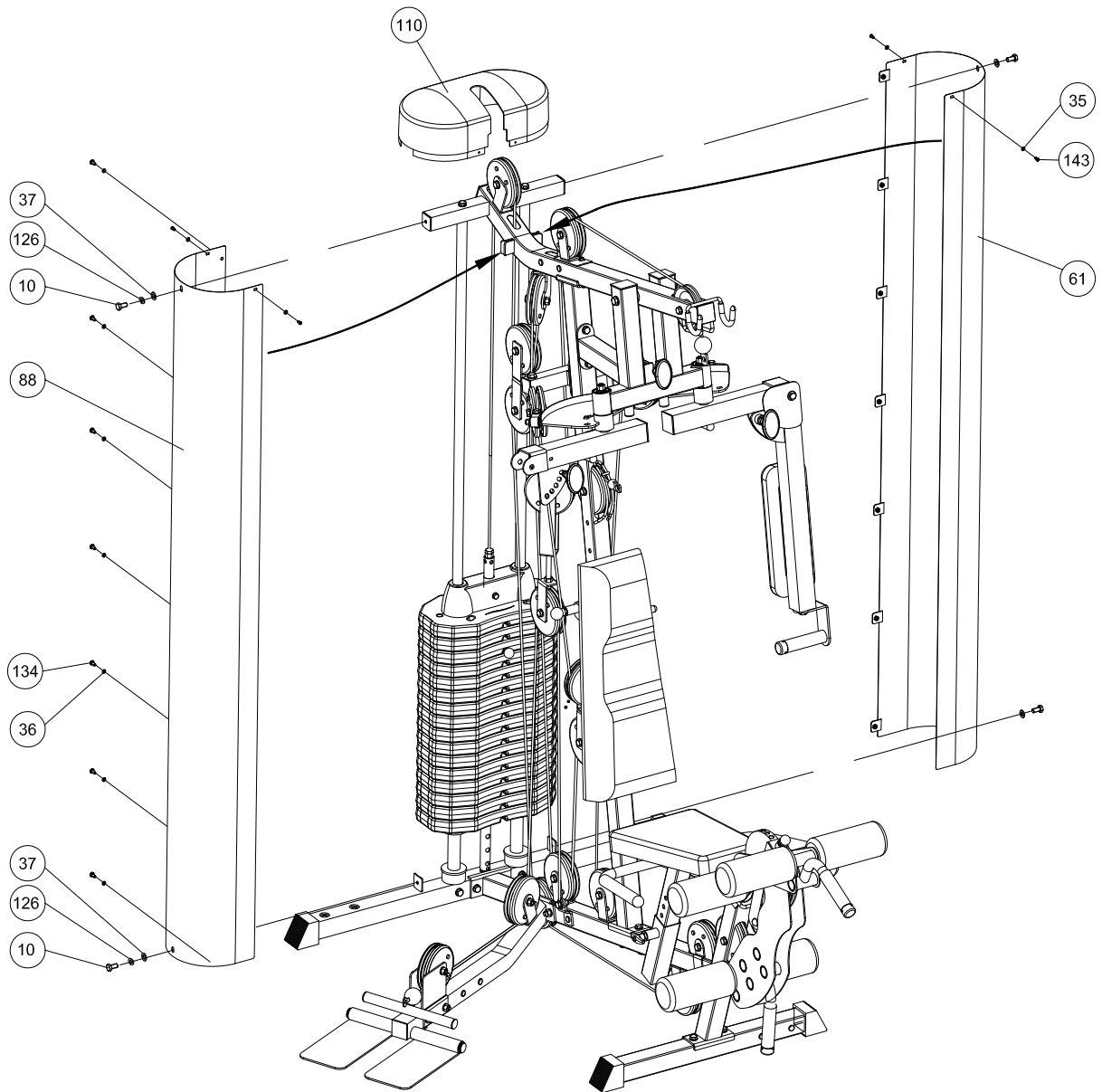









		IX	(52)	(51)	(52)
IX	(122)	(32)	(32)	(114)	
	M10*55	φ 10	φ 10	M10	

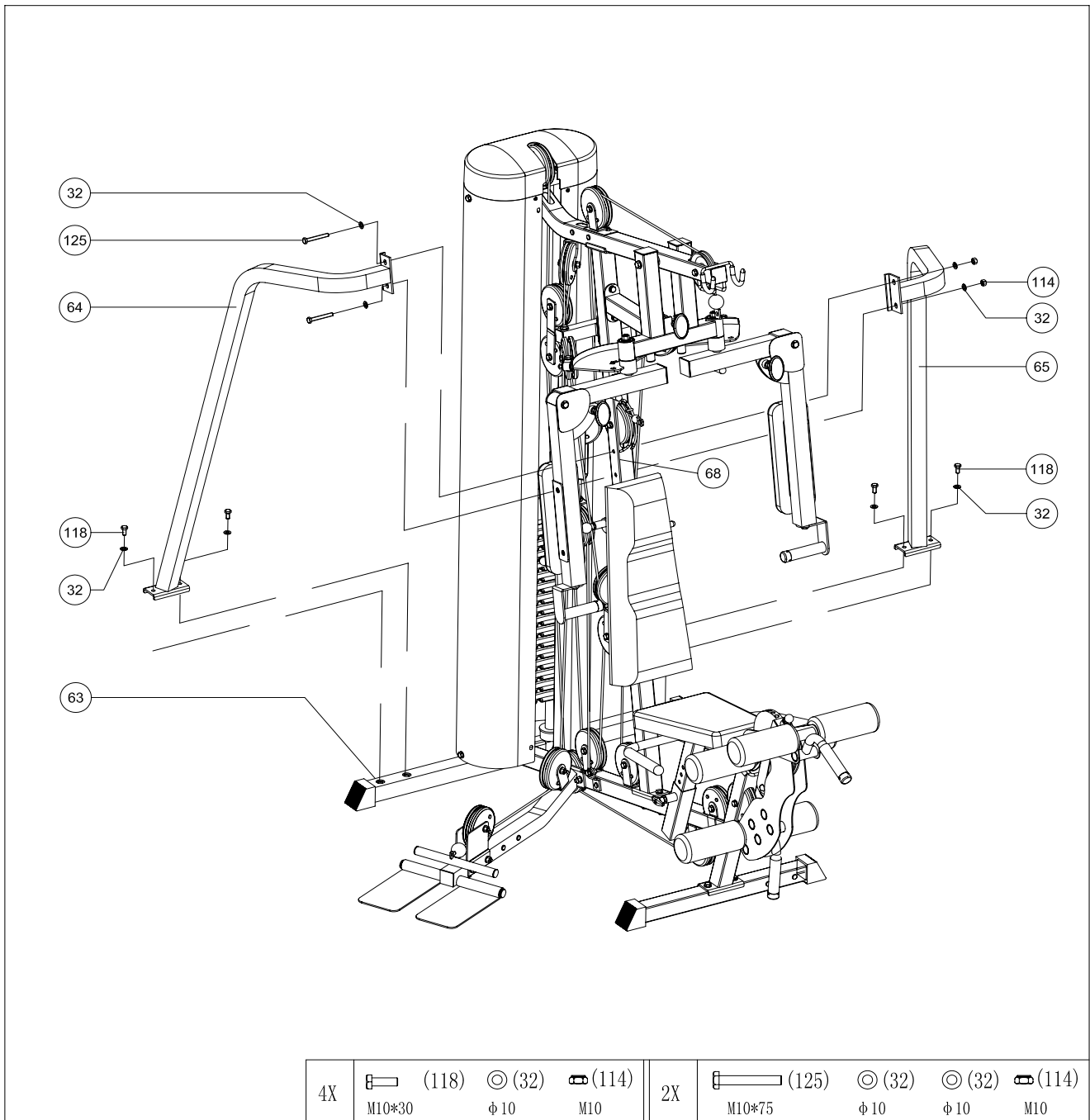
D



IX	(117)	(32)	(32)	(114)	
	M10*25	φ 10	φ 10	M10	



4X	 (143)	 (35)	
	ST4. 2*13	φ5	
7X	 (134)	 (36)	
	M6*12	φ6	
4X	 (10)	 (126)	 (37)
	M8*15	φ8	φ8



4. Péče a údržba

Údržba

- Přístroj v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis.
- Přístroj se pak až do opravy nesmí používat.

Péče

- Pro čištění prosím používejte pouze vlhký hadr bez čistících prostředků
- Části, které přijdou do styku s potem okamžitě po skončení tréninku očistěte

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Tréninkový manuál

Zahřátí : Důkladně své svalstvo zahřejte před začátkem posilování, předejdete tím zranění.

Jak cvičit : Je mnoho různých způsobů jak cvičit, zde je návod na posílení výdrže.

Zvolte si váhu, se kterou budete schopni odcvičit sérii 3x po 20-ti opakováních. Zvyšujte zátěž až dokud již nebude schopni dosáhnout 20-ti opakování v poslední sérii.

Přestávka mezi jednotlivými sériemi by měla být alespoň 60 sekund.

Je postačující cvičit 2-3x týdně. Pokud bude chtít cvičit častěji, rozdělte si cvičení na posilování horní poloviny těla a dolní polovinu těla.

Nezapomeňte také na břišní svaly.

5. Training manual

Warm up:

To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

II) How to do the exercise

. There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

5.1 Tréninkové fotografie



Biceps:

Výchozí pozice: Stůjte na pedálech, paže téměř napnuté.

Koncová pozice: Držte lokty pevně u těla a zvedejte předloktí vzhůru.

Upozornění: Horní polovina těla musí zůstat zpevněná..

5.1 Trainings photos



Biceps:

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Fix the elbow at side of your body and move the forearms up.

Pay attention, that the upper body stays straight.

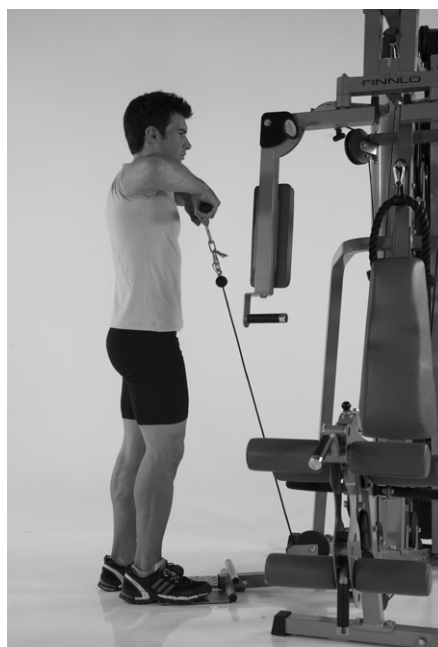


Ramena:

Výchozí pozice: Stůjte na pedálech, paže téměř napnuté.

Koncová pozice: Zvedejte ramena co nejvýše to lze.

Upozornění: Udržujte horní polovinu těla zpevněnou. Cvik může způsobit bolest krční páteře.



Shoulder:

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight

Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible.

Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



Triceps, vestoje:

Výchozí pozice: Stůjte na pedálech nebo za pedály. Lokty jsou u těla a předloktí ohnutá.

Koncová pozice: Pohybujte předloktím dolů.

Upozornění: Udržujte horní polovinu těla zpevněnou.



Triceps, standing version:

Start position: Stand on or behind the pedal. Elbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



Veslování

Výchozí pozice: Posadte se s nohama mírně ohnutýma, paže nataženy.

Koncová pozice: Pohybujte pažemi směrem k hrudníku, dojde k zapojení také krčních svalů.

Upozornění: Udržujte horní polovinu těla zpevněnou.



Rowing:

Start position: Knees are slightly bent. Arms are stretched out.

Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activate neck muscular system.

Achtung: Upper body has to be fixed.



Lat pull:

Výchozí pozice: Paže držte rozpažené. Zafixujte nohy pod kulaté podložky.

Koncová pozice: Přitahujte laťku směrem dolů tak, že se téměř dotýká vašeho krku.

Upozornění: Během fáze uvolnění se ujistěte, že jsou vaše ramena stále stažena dolů. Udržujte dostatečnou vzdálenost mezi laťkou a vaší hlavou.

Lat pull:

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.

Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.

Attention: During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.



Tricepsy:

Výchozí pozice: Uchopte V-madlo, lokty jsou ve stejné výšce jako vaše uši a nohy roztaženy do stran.

Koncová pozice: Pohybuje pažemi vpřed.

Upozornění: Nenapínejte paže zcela do rovna!

Triceps:

Start position: Hands hold the V-ropce, ellbows are at the same height as your ears, widen your legs to the side.

Endposition: Move arms forward up.

Attention: Arms should not lock-out completely



Břišní svalstvo:

Výchozí pozice: Uchopte V-madlo a položte jej zezadu na krk. Záda mějte opřená o opěrku.

Koncová pozice: Horní polovinu těla ohýbejte vpřed.

Upozornění: Nohy jsou položeny na kulatých podložkách a ne za nimi.

Alternativa: Můžete horní polovinu těla pohybovat vlevo nebo vpravo pro posílení šikmých břišních svalů.



Abdominal:

Start position: Hands hold the V-rope, and put it into your neck. Your back should be resting on the backrest cushion.

Endposition: Upper body is moving downwards

Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.



Zvedání nohou:

Výchozí pozice: Zpevněte horní polovinu těla. Rotace vychází pouze z kolen.

Koncová pozice: Zvedejte nohy vzhůru.

Upozornění: Posunutím kulaté podložky více dolů zvýšíte závaž cviku.



Leg extension:

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Endposition: Extend your legs

Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



Zakopávání nohou:

Výchozí pozice: Zpevněte horní polovinu těla. Rotace vychází pouze z kolen.

Koncová pozice: Stlačujte nohy dolů.

Upozornění: Posunutím kulaté podložky více dolů zvýšíte záťaž cviku.



Leg flexion:

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Endposition: flex your legs

Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



Butterfly:

Výchozí pozice: Uchopte madla. Nastavte výšku sedadla tak, aby vaše paže byly horizontálně nataženy.

Koncová pozice: Předpažte před hrudníkem.



Butterfly:

Start position: Put your forearms on the outside of the butterflyarms.

Endposition: Move both arms together.



Benchpress:

Výchozí pozice: Mějte mírně ohnuté lokty ve výšce ramen.

Koncová pozice: Pohybujte pažemi vpřed.

Upozornění: Lokty nenatahujte příliš rovně!

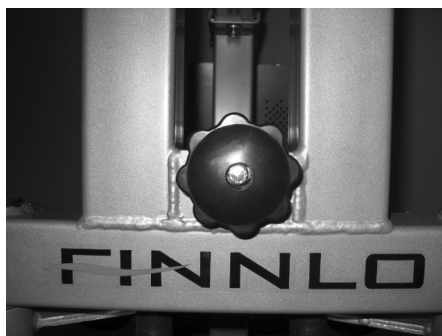


Benchpress:

Start position: Elbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly

Endposition: Move arms forward

Attention: Do not straighten your elbows.

**Butterfly / Benchpress:**

Povolením kolíku přepnete mezi zadní stranou popruhu a motýlkem. Cvičení butterfly provádíte pokud je kolík v pozici zobrazené výše. Na druhou stranu, pokud se kolík posune dozadu, můžete cvičit bench press

Butterfly / Benchpress:

If the stargrip is fixed like the picture shows, than the butterfly function is activated.

**Butterfly nastavení zátěže ramen:**

Pro zvýšení zátěže ramen motýlka nastavte kolíky ramen do zadních pozic.

Butterfly muscle tension:

To increase the tension of your chest muscles fix the butterflyarms in a more rear position by pulling out the knob.

**Butterfly nastavení zátěže do boku:**

Pro zvýšení zátěže lze nastavit ramena do různých pozic. Vytáhněte kolík a vyhněte ramena více ven. Poté kolík pusťte zpět. Zajistíte jej a uslyšíte kliknutí.

Butterfly muscle tension:

To increase the force to your chest muscles move the butterflyarm in different positions. Pull out the pin and move the arms more out. Release the pin. It is secured if you here a clack.



Nastavení pozice sedadla:

a) Odšroubujte T-kolík a vytáhněte jej ven. Nastavte požadovanou pozici sedadla dle cviků:

Nožní opěrka: Opěrku musí být opřena pod vašimi koleny.

Latissimus: Úhel neměl být menší než 90°, jinak čím hlouběji je nastavena, tím větší je rozsah pohybu.

Butterfly: Lokty by měly být ve výši ramen. Pro nastavení uvolněte T-kolík.

Heightadjustment of seat:

a) Untwist the T-Grip and pull it out. Adjust the seat height according to the following Steps:

Legcurler: The fixation screw of the leg curler, has to pass through your knees.

Latissimus: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90 .

Butterfly: Elbows should have the same max height as shoulder.If you have adjusted the height, please release the the T-grip and fix the knob



Nastavení zádové opěrky:

Sklon: Pro různé cviky může být efektivnější, pokud změníte sklon opěradla. Vytáhněte kolík a posuňte sedák opěradla do požadované polohy. Uvolněte zpět kolík a uslyšíte cvaknutí pokud je správně zajištěn.

Nastavení výšky: Uvolněte oba nastavovací knoflíky na zadní straně sedáku opěradla a posuňte sedák opěradla do požadované polohy. Utáhněte knoflíky zpět. Výška je správná, pokud lordózní polštář pohodlně sedí na zádech.



Adjustment of Backrest cushion:

Incline: For different exercise it can be more usefull, if you change the incline of the backrest cushion. Pull out the Pin and move the backrest cushion in the desired position. release the pin, and it will be secured with a clack.

Height adjustment: Open both adjustment knobsat the rear side of the backrest cushion and move the backrest cushion in the desired position. Fighnten the adjustment knobs. The hieght is correct, if the lordose cusion is fitting comfortable in your back.



Nastavení délky nožní opěrky:

- a) Nejprve nastavte správně opěrku sedadla..
- b) Vytáhněte pěnu a tyč z opěrky. Posunutím pěny více dolů se zvýší zátěž cviků.
- c) Po nastavení správné výšky nasadte pěnu zpět.

Length adjustment of the leg curler:

- a) Before you adj. the leg curler, please make sure, that the height of the seatcushion is correct.
- b) Pull out the foam and the tube. Placing the foam further downwards causes an increasing in the resistance
- c) When the correct height is set, push in the foam on the tubing.



Nastavení cviků nohou:

Zvedání nohou:

Vytáhněte kolík a posuňte opěrku na nohy do požadované polohy. Čím více jí pohybujete směrem dolů, tím větší zátěž můžete cítit ve svém stehenním svalu. Uvolněte kolík a zajistěte jej zpět.

Zakopávání nohou:

Vytáhněte kolík a posuňte opěrku na nohy do požadované polohy. Čím více jí pohybujete směrem nahoru, tím větší zátěž můžete cítit na zadní straně stehenního svalu. Uvolněte kolík a zajistěte jej zpět.

Leg extension and flexion adjustment:

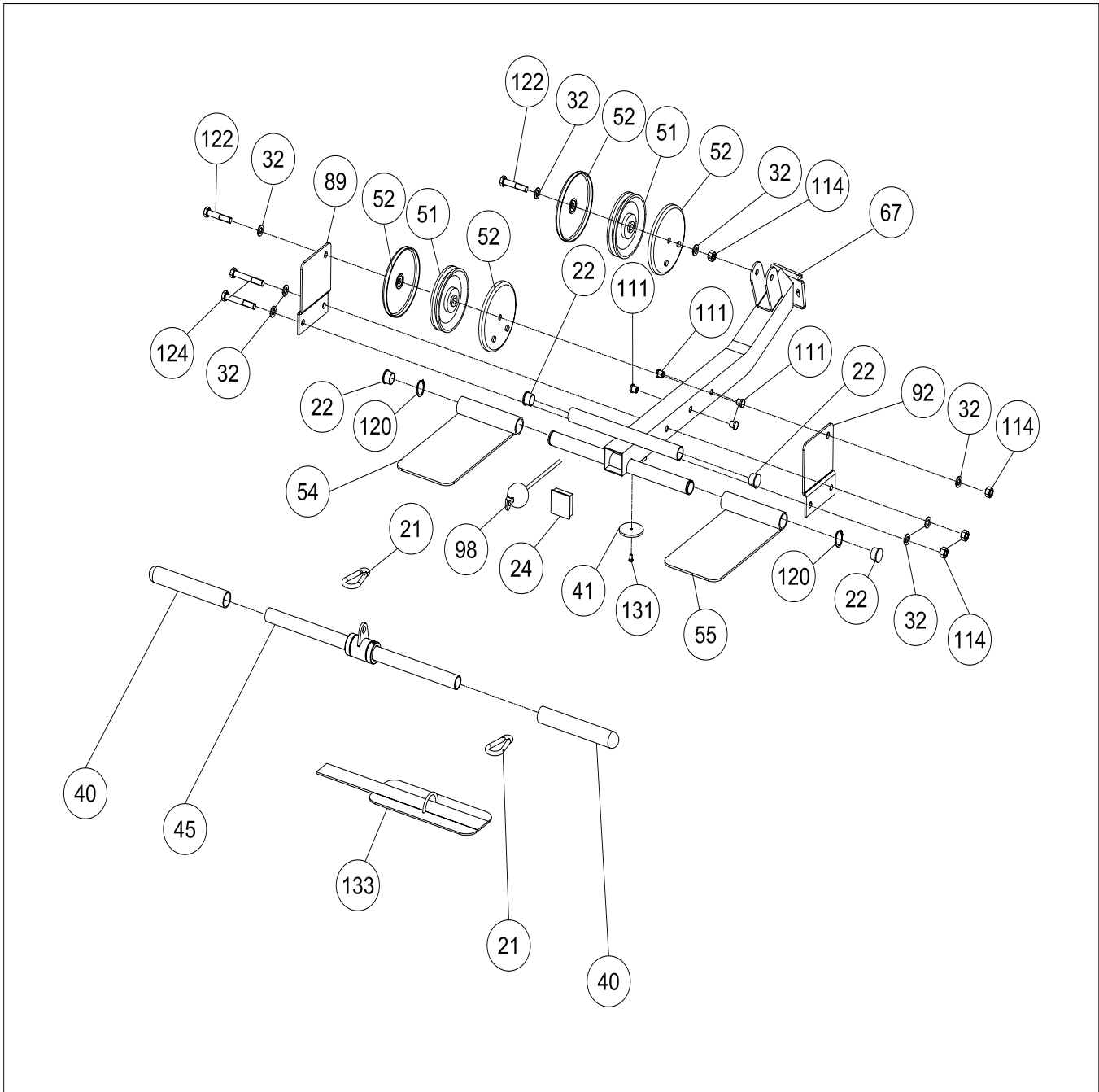
Leg extension:

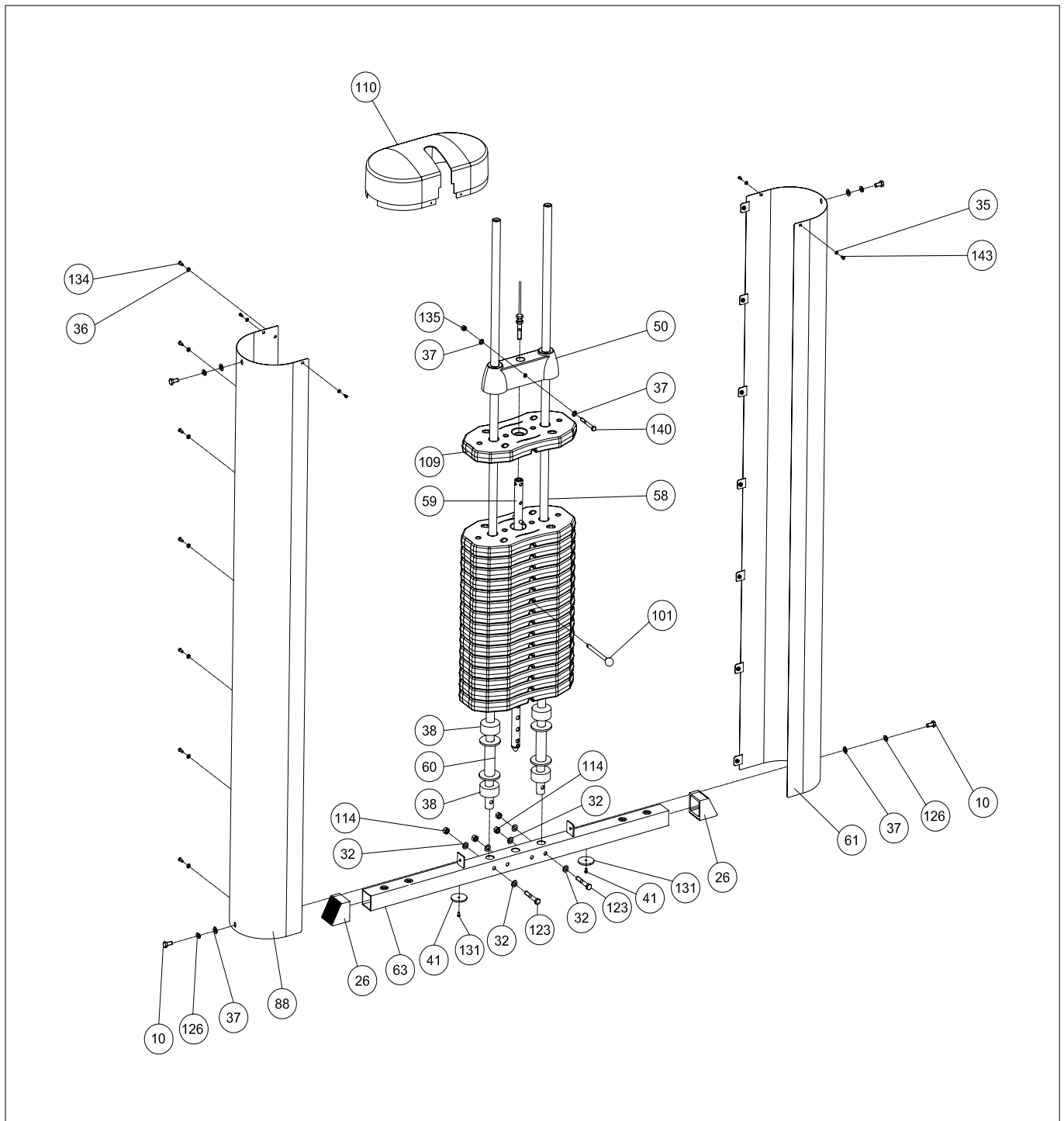
Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it downward, the more tension you can feel in your M. quadriceps. Release the pin and the leg curler is secured.

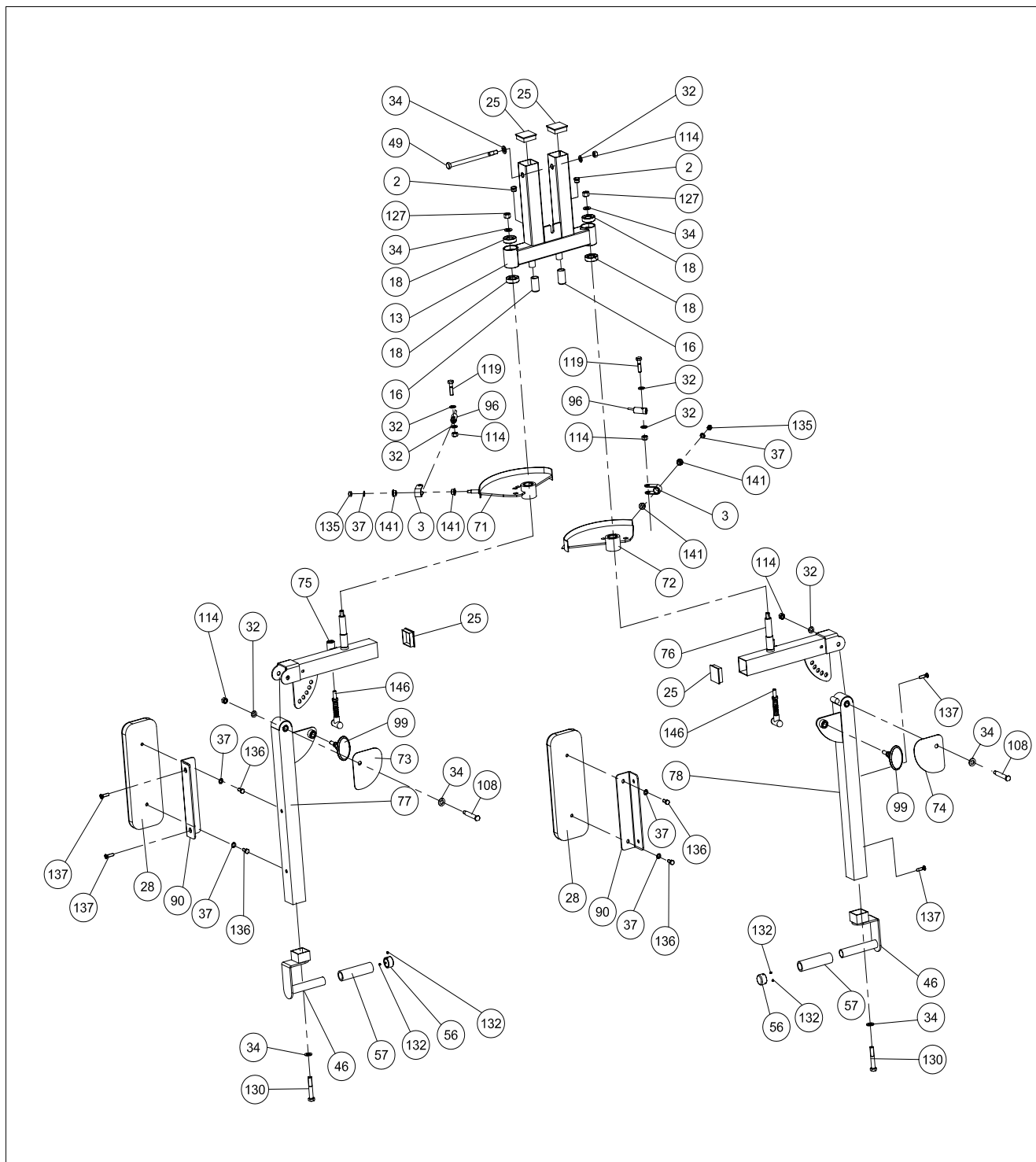
Leg flexion function:

Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it upward, the more tension you can feel in your muscle of the backside of your upper leg. Release the pin and the leg curler is secured.

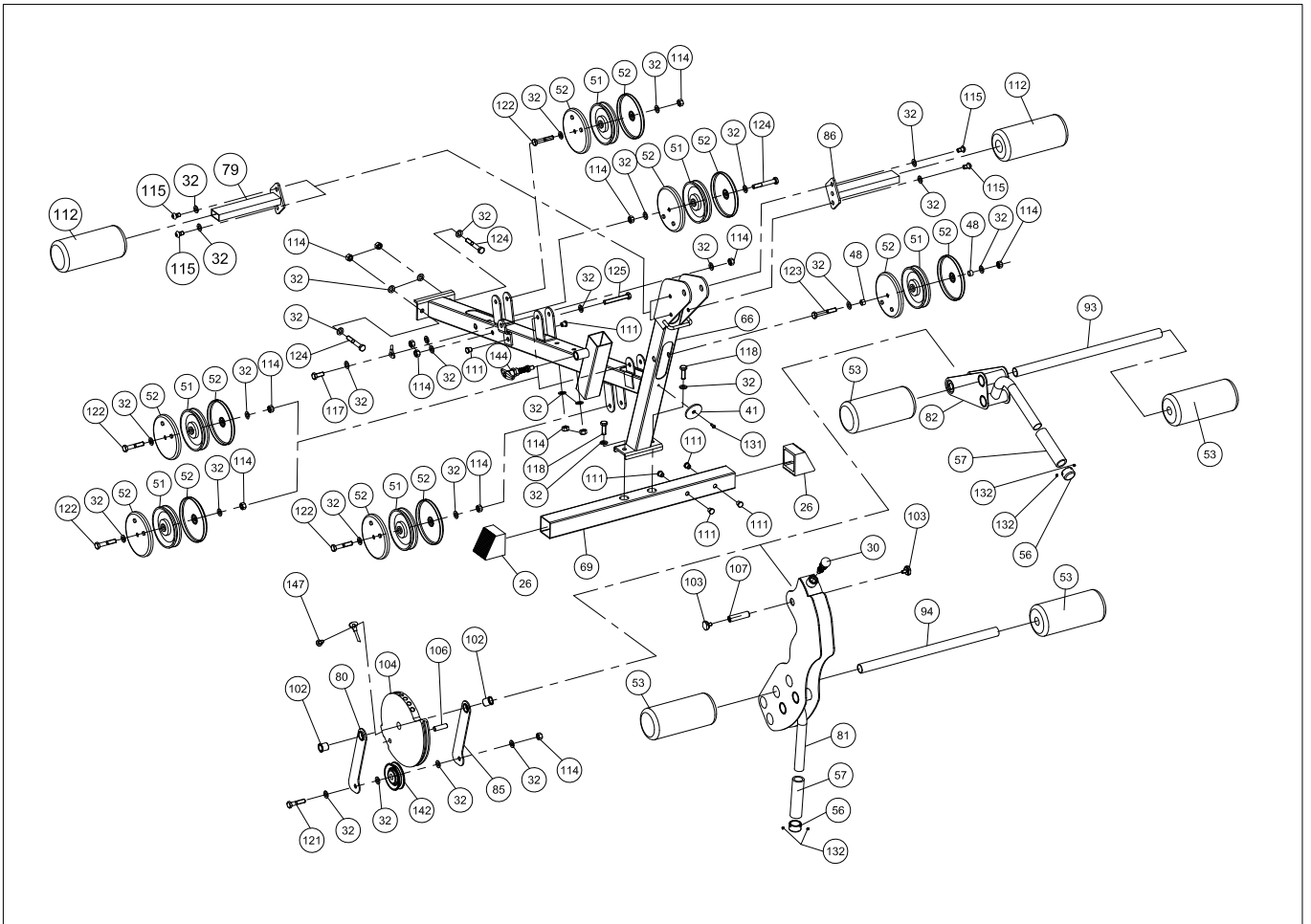
6. Rozložený náčres 1 / Explosionsdrawing 1



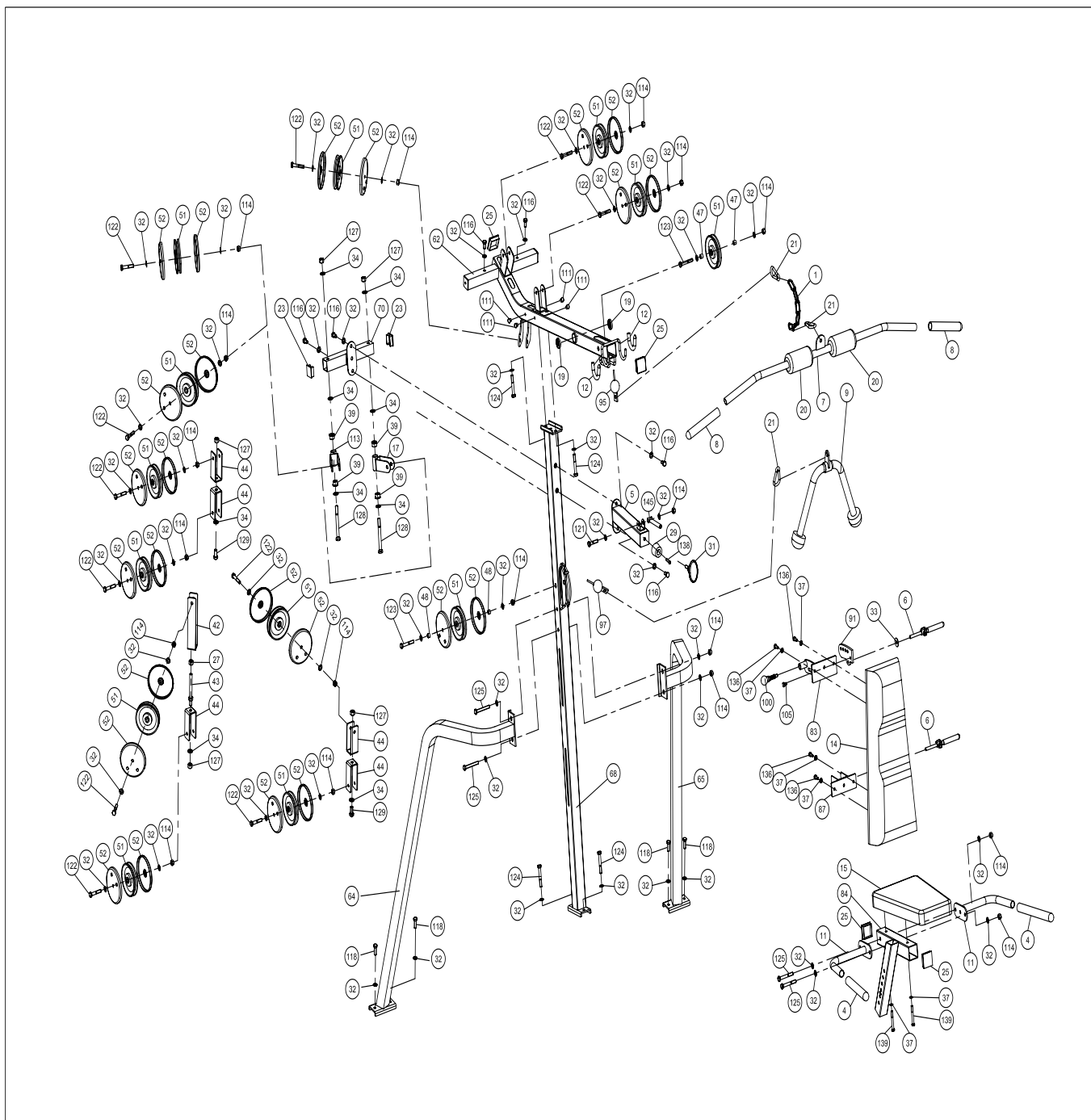




Rozložený náčrt 4 / Explosiondrawing 4



Rozložený náčrvek 5 / Explosionsdrawing 5



7. Kusovník / Parts list

Position/Pozice	Pôpis/Description		Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
3943-1	Kette	Chain	248mm	1
-2	Kunststoffkappe	Endcap		2
-3	Sellaufnahme für Butterflyarm	Cable connector for butterfly arm		2
-4*	Überzug für Griffe	Cover for handles		2
-5	Rahmen für Bankdrückanschlag	Support for bench press bumper		1
-6	Schnellverschluss für Höhenverstellung des Rückenpolsters	Locker for heightadjustment for backrest cushion		2
-7	Latissimusstange	Latbar		1
-8*	Griffe für Latissimusstange	Handles for latbar		2
-9	Trizepsseil	Tricepsrope		1
-10	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	4
-11	Handgriffe	Handle		2
-12*	Gummiüberzug für Lataufnahme	Rubbercover for latbar bracket		2
-13	Drückmodul	Pressunit		1
-14*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-15*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-16	Kunststoffanschlag für Butterflyarme	Bumper for butterfly arms	Ø24xØ19.5xt 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 knof for benchpress/butterfly		1
-32	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ20xt 1.5	100
-33	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ30xt 2.5	1
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ24xt 2.0	16
-35	Unterlegscheibe	Washer	Ø5.5xØ11xt 1.0	4
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø6.5xØ12xt 1.0	7
-37	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ16xt 1.5	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	Rubberpad 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	Curstange	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	Topgewichteplattenabdeckung	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	Gewichteverkleidung, 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	Gewichteverkleidung, rechts	Shroud right side		1
-89	Rollenhalterplatte, links	Fixationplate for pulley, left side		1
-90	Halterung für Armpolster	Support frame for arm cushion		2
-91	Verstellplatte für Rückenpolsterfixierung	Adjustmentplate for backrest cushion adjustment		1
-92	Rollenhalterplatte, rechts	Fixationplate for pulley, right side		1
-93	Aufnahme für Schaumstoffrolle	Tube for foam roller		1
-94	Aufnahme für Schaumstoffrolle	Tube for foam roller		1
-95*	Seilzug	Cable	4375mm	1
-96*	Seilzug	Cable	2645mm	1
-97*	Seilzug	Cable	6530mm	1
-98*	Seilzug	Cable	2615mm	1
-99	Finnlo Verstellknopf	Finnlo knob		2
-100	Verstellknopf für Rückenlehne	Adjustment knob for backrest cushion		1
-101	Steckstift für Gewichtauswahl	Pin for weight plate selection	Ø10x115	1
-102	Buchse	Bushing	Ø23xØ20x16,2	2
-103	Schraube für Beincurler	Screw for legcurler	M8x20	2
-104	Winkel Verstellelement für Beincurler	Angle adjustment for legcurler		1
-105	Führung für Neigungsverstellung	Slip pin		1
-106	Anschlag	Limited pin	Ø12x40	1
-107	Gewindehülse für Legcurler	Threadtube for legcurler		1
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x84	2
-109	Gewichtescheiben	Weight plate	5kg	16
-110	Gewichtecoverabdeckung	Shroud topcover		1
-111	Lochabdeckung	Decoration cap		14
-112*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90xØ35x200	2
-113	Rollenaufnahme für Butterflyarm, rechts	Pulleybracket for butterflyarm, right side		1
-114	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	40
-115	Innensechskantschraube	allenscrew	M10x15	4
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	6
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	1
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	6
-119	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-120	Federring	Spring washer	Ø25	2
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	2
-122	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	17
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	5
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	9
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	5
-126	Federring	Spring washer	Ø8.1xØ13.1xt 1.6	4
-127	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	8
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x115	2
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x25	2
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x70	2
-131	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	4
-132	Innensechskantschraube	Allenscrew	M5x4	8
-133	Fußmanschette	Leg strap		1
-134	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x12	7
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	3
-136	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-137	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x25	4
-138	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x30	1
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	2
-140	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x70	1
-141	Unterlegscheibe	Washer	Ø22xØ16xØ10x8	4
-142	Rolle, klein	Pulley, small	Ø76	1
-143	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Cross head Screw	ST4.2x13	4
-144	T-Griff für Sitzverstellung	T-grip for seat adjustment		1
-145	T-Schraube	T-screw		1
-146	T-Griff für Butterflyarm	T-Grip for butterfly arm		2
-147	Sechskantschraube für Beincurler	Hexhead screw for leg curler	M10x20	1

*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Finnlo Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

8. Záruka / Warranty

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6 198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

Výrobce:

Hammer Sport AG,

Von Liebig Str. 21, 89231

Neu-Ulm

www.hammerer.de

finnlo.com

