

AUTARK 5.0



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
3.	Montaż.....	3
3.1.	Lista kontrolna.....	4
3.2.	Montaż krok po kroku.....	7
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	30
5.	Wskazówki treningowe.....	31
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach.....	31
5.2.	Ustawienia.....	40
6.	Rysunek.....	43
7.	Lista części.....	48

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2, klasy HC.
- Maksymalna waga użytkownika: 150kg.
- 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.

1. Opakowanie

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

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


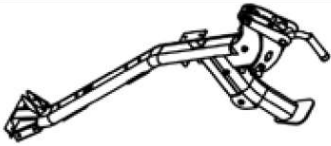





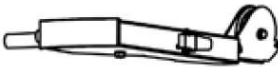
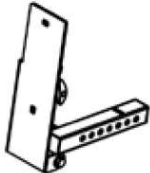



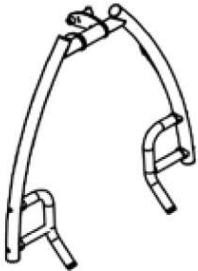








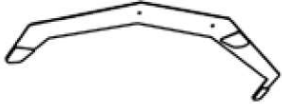



3. Montaż



















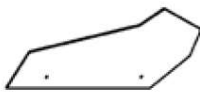


W celu ułatwienia montażu atlasu, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.




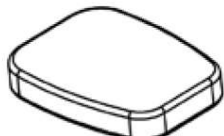






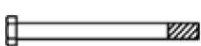









Zawartość opakowania




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

2. Lista kontrolna

	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

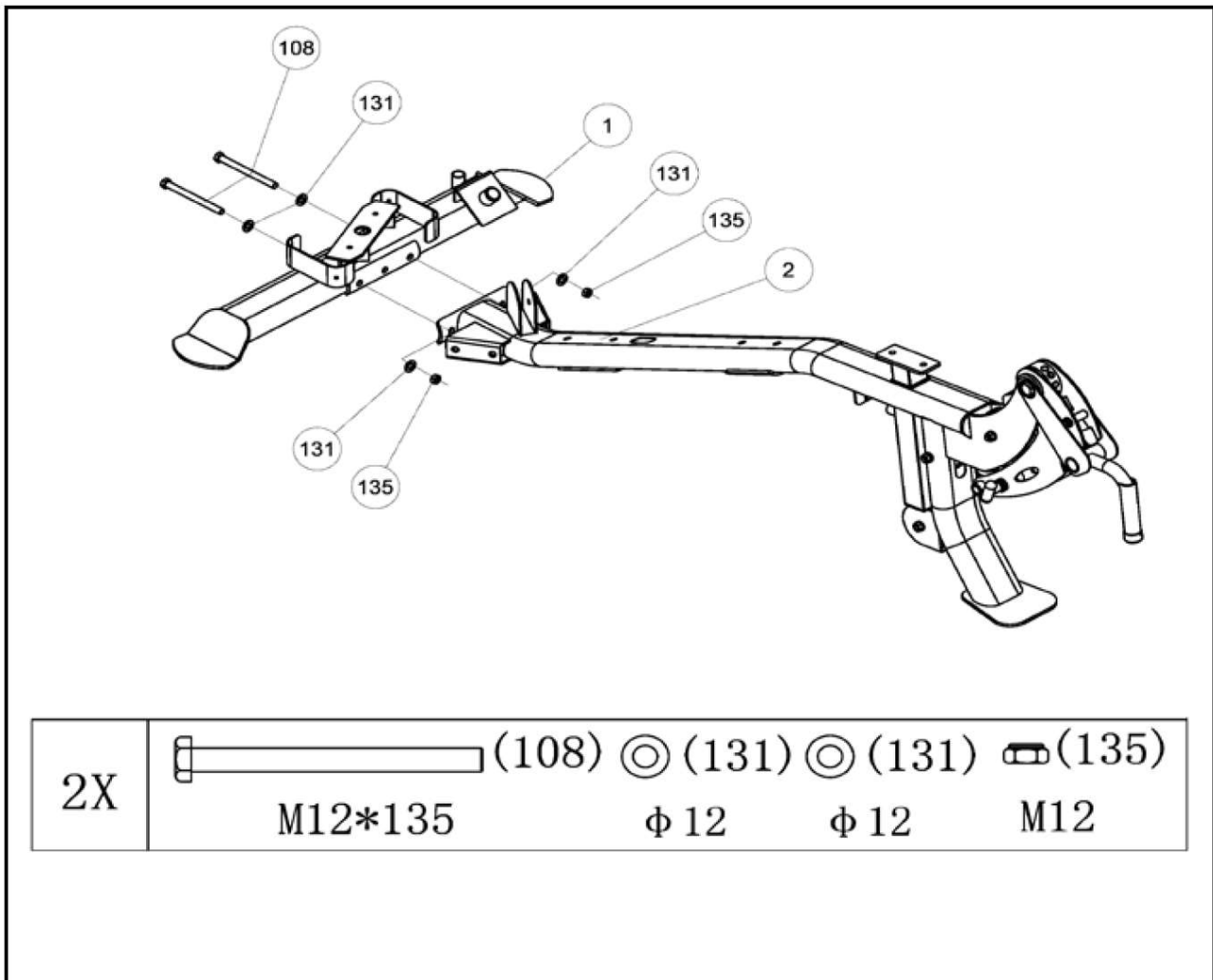
	4	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	16	
	1	
	1	
	1	
	1	
	2	
	2	
	2	
	2	
	2	
	1	
	4	

	1	
	4	
	1	
	1	
	1	
	4	
	2	
	1	
 $\Phi 107$	1	
 $\Phi 90$	7	
 M12*135	2	
 M12*80	6	
 M12*65	1	
 M12*155	1	
 M12*130	1	
 M10*65	1	
 M10*50	7	
 M10*25	8	
 M8*20	3	
 M10*20	2	

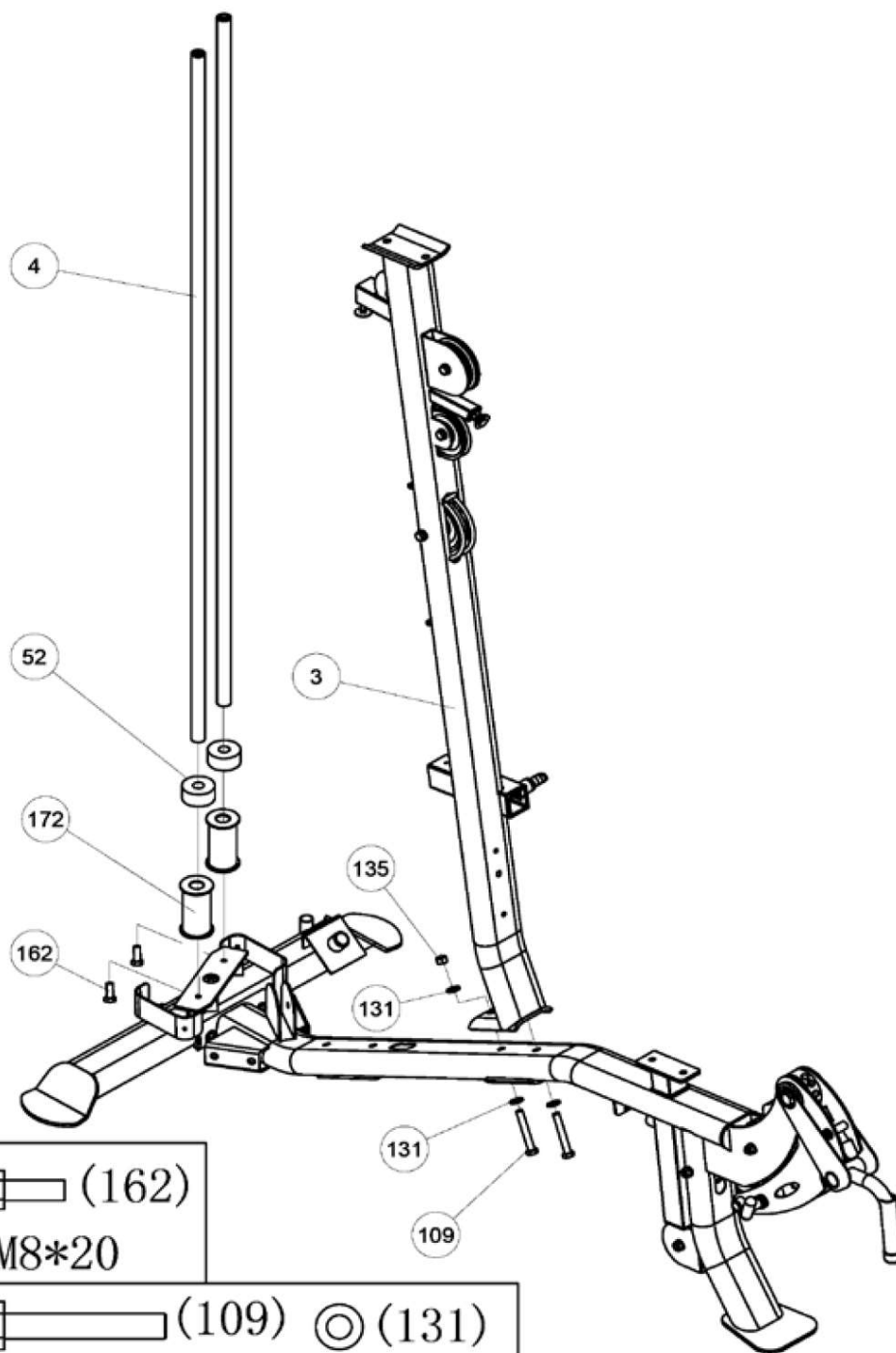
	M10*60	1									1							
	M10*45	2																
	M8*30	2																
	M6*20	1																
	M5*10	1																
	M6*12	14																
	M8*12	12																
	M6*55	4																
	φ13*φ24*2	18																
	φ10.5*φ20*1.5	28																
	φ8.5*φ16*1.5	6																
	φ8.5*φ16*2	8																
	M12	8																
	M10	12																
	M6	1																
	4#	1																
	5#	2																
	6#	1																
	8#	1																
		2																
		2																
		1																
	M12	1																
		1																








3. Montaż krok po kroku

Krok 1

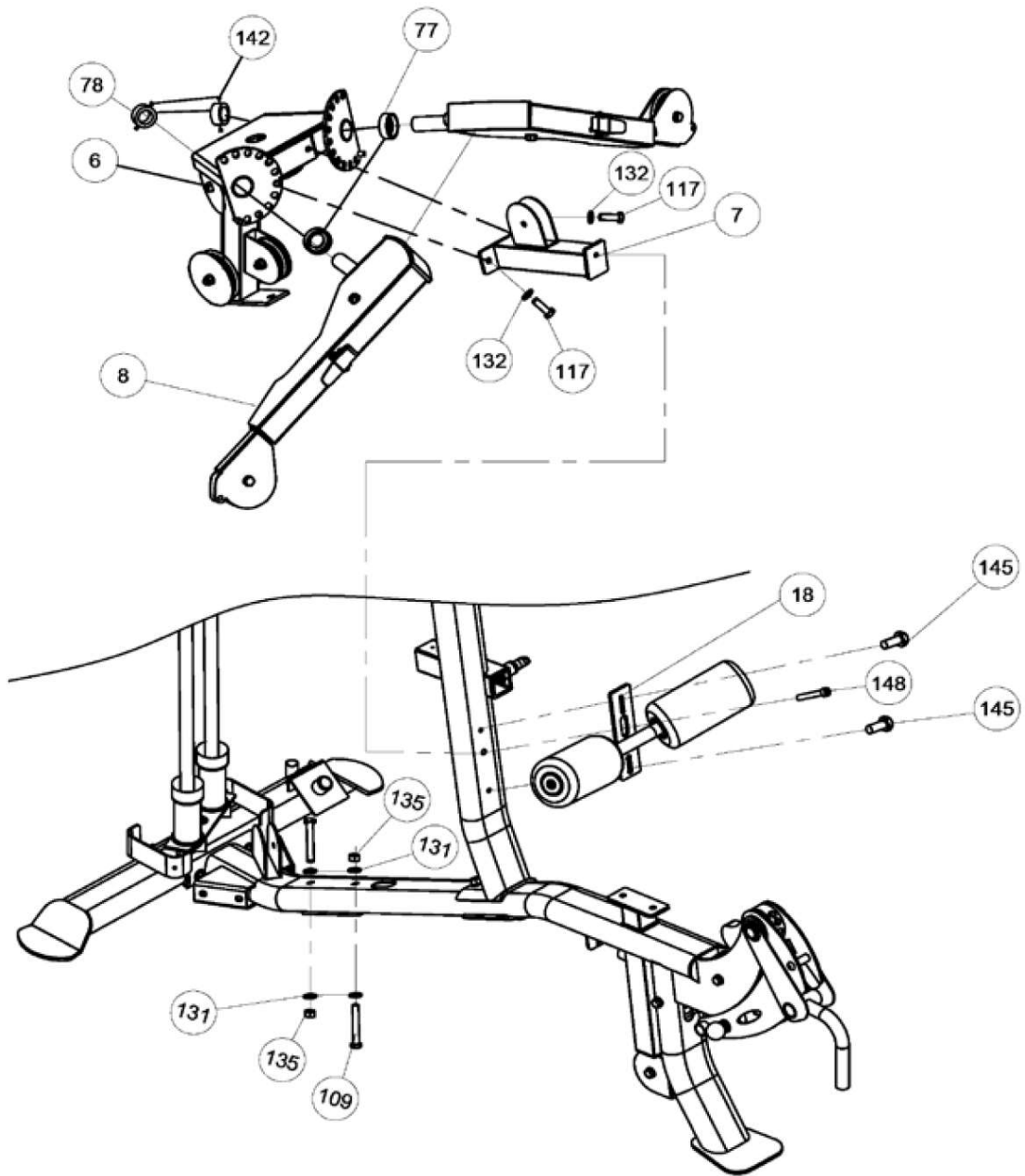


Krok 2



2X	 (162) M8*20
1X	 (109)  (131) M12*80 ϕ 12
1X	 (109)  (131)  (131)  (135) M12*80 ϕ 12 ϕ 12 M12

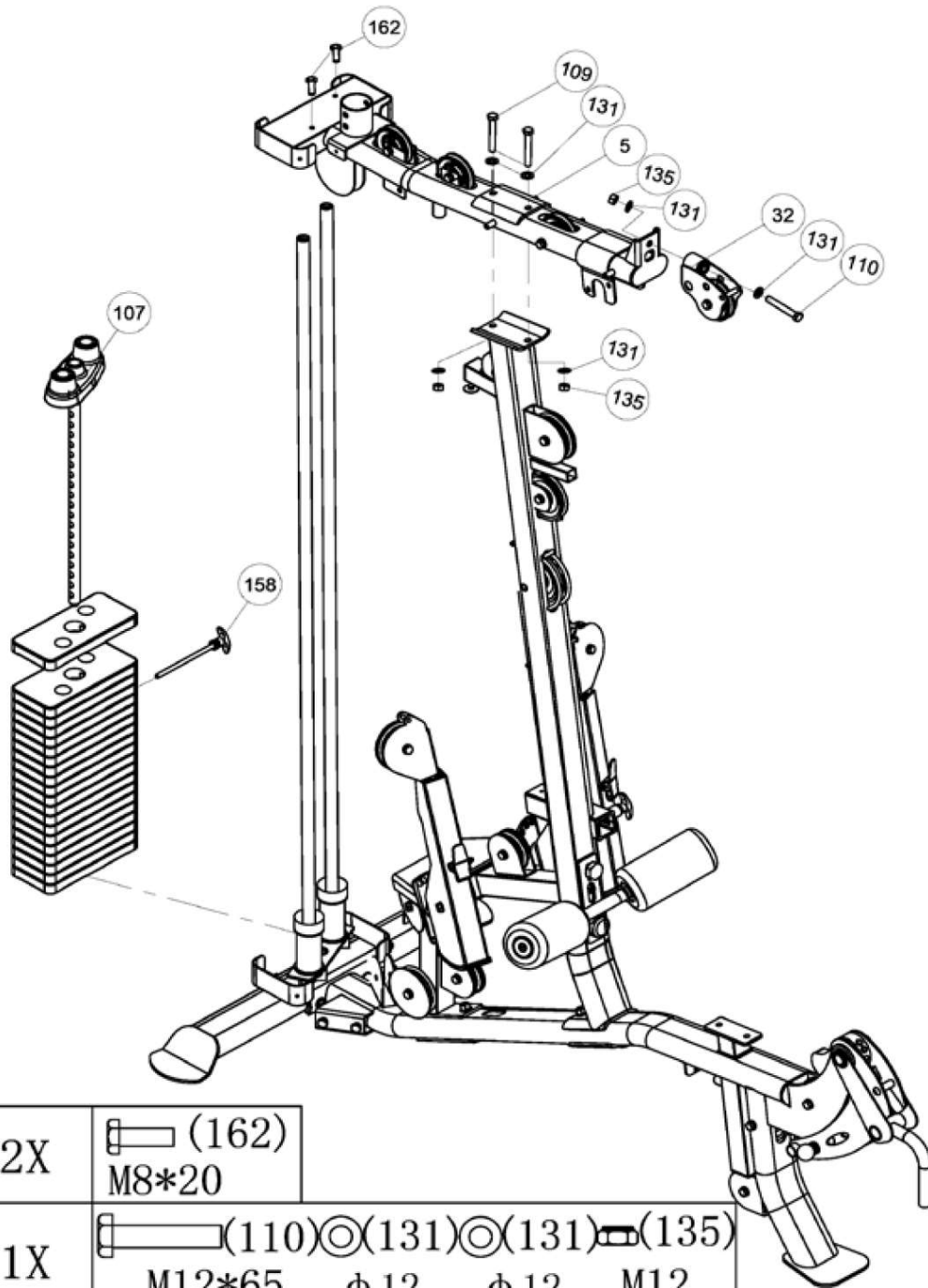
Krok 3












4X	▣ (142) M6*5	▣ (145) M8*30	
2X	▣ (117) M10*25	◎ (132) φ 10	1X ▣ (148) M10*60
2X	▣ (109)	◎ (131)	◎ (131) ▣ (135)

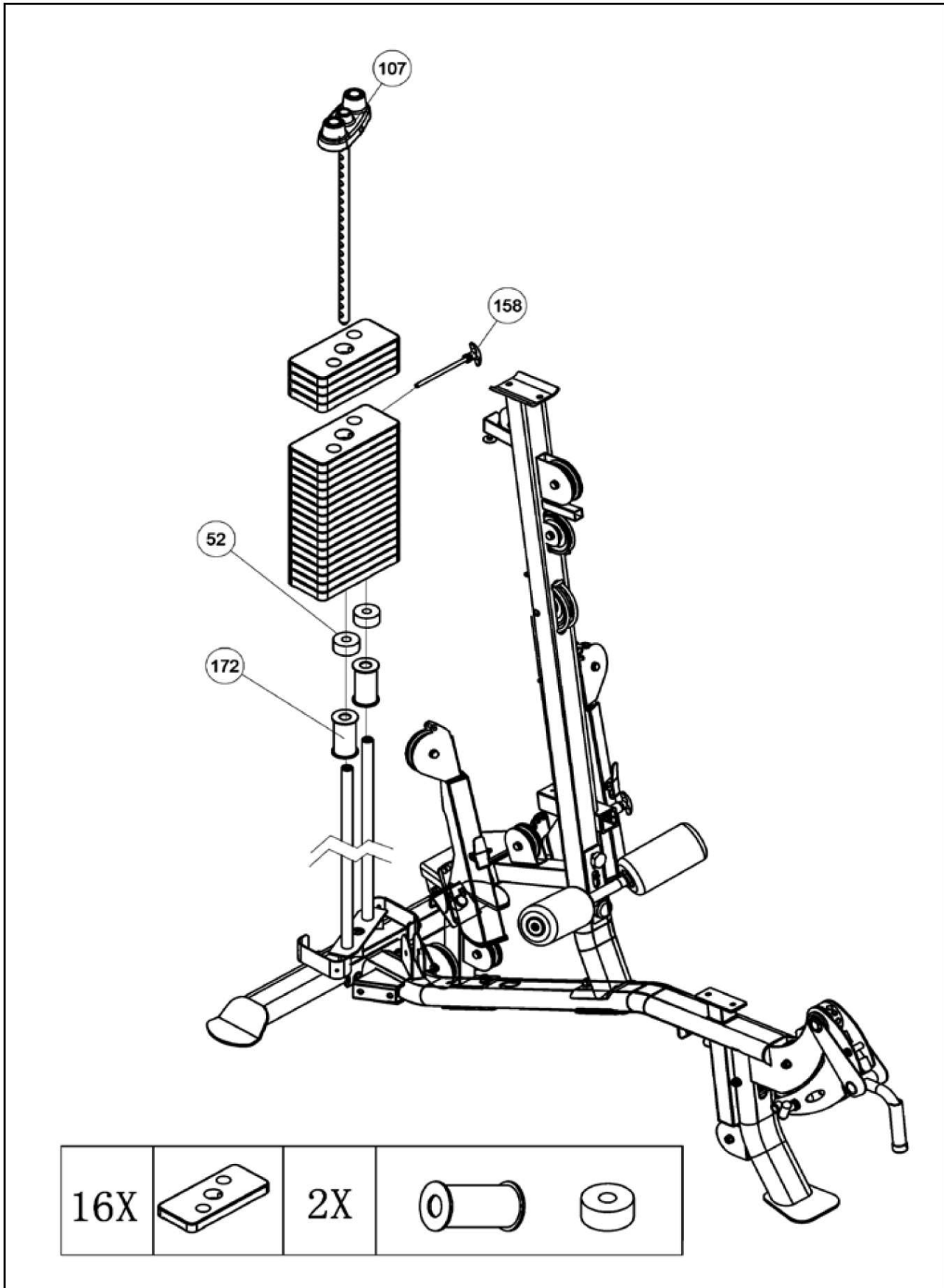
Krok 4

Proszę zwrócić uwagę na 2 kolejne kroki.



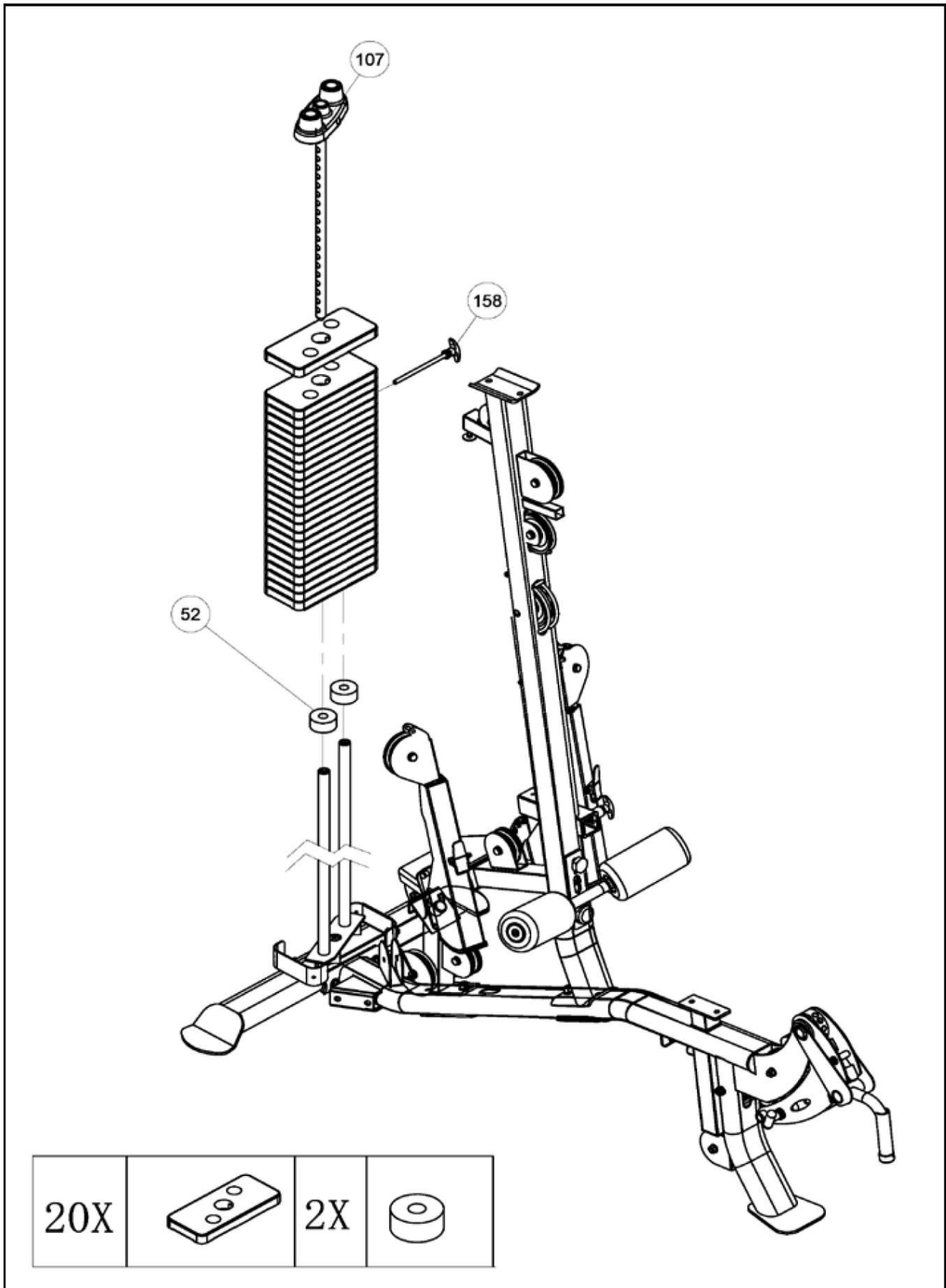
2X	 (162) M8*20
1X	 (110)  (131)  (131)  (135) M12*65 ϕ 12 ϕ 12 M12
2X	 (109)  (131)  (131)  (135) M12*80 ϕ 12 ϕ 12 M12

Krok 4A
Bez dodatkowych obciążników

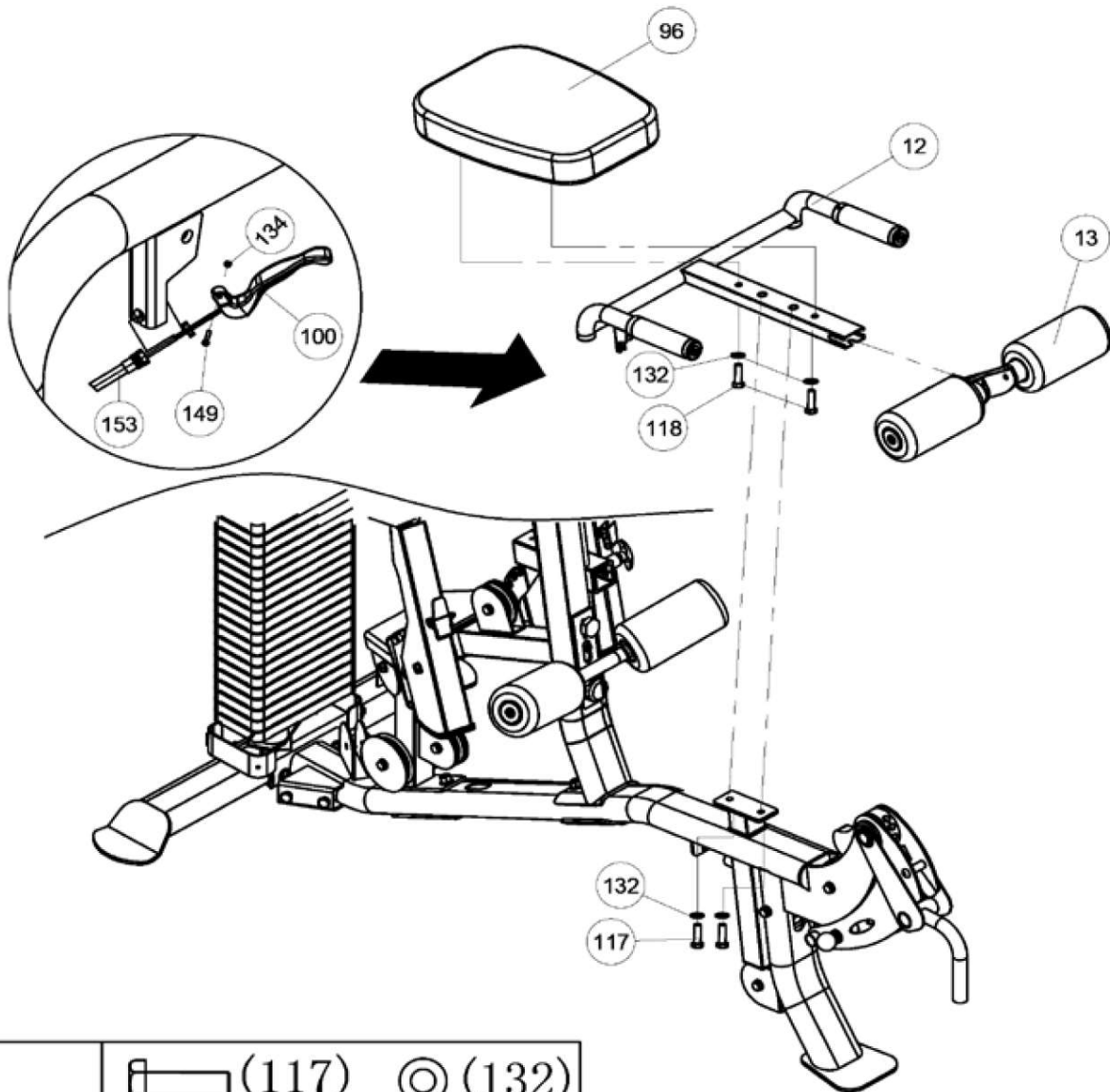


Krok 4B

Z dodatkowymi obciążnikami

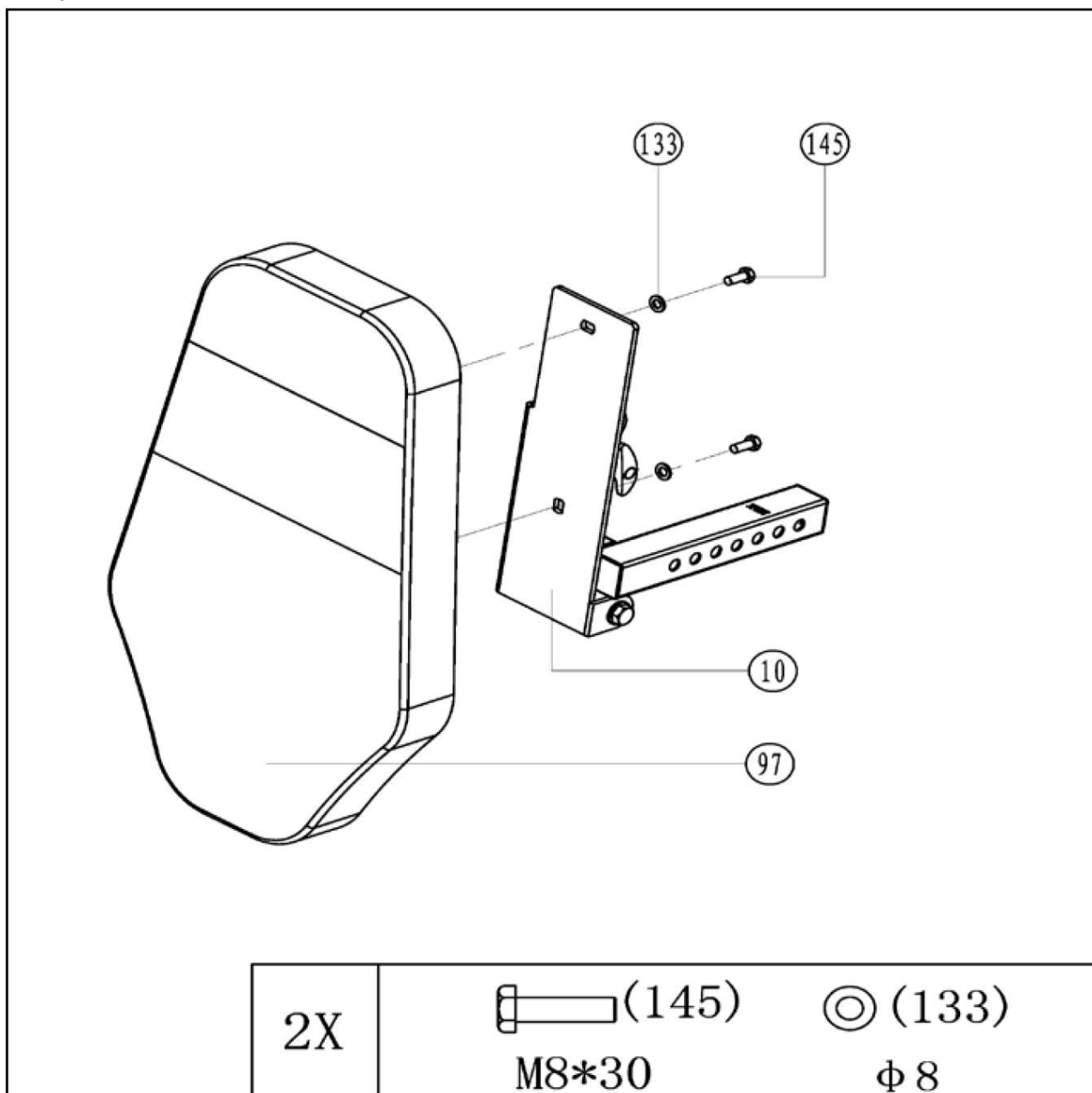


Krok 5

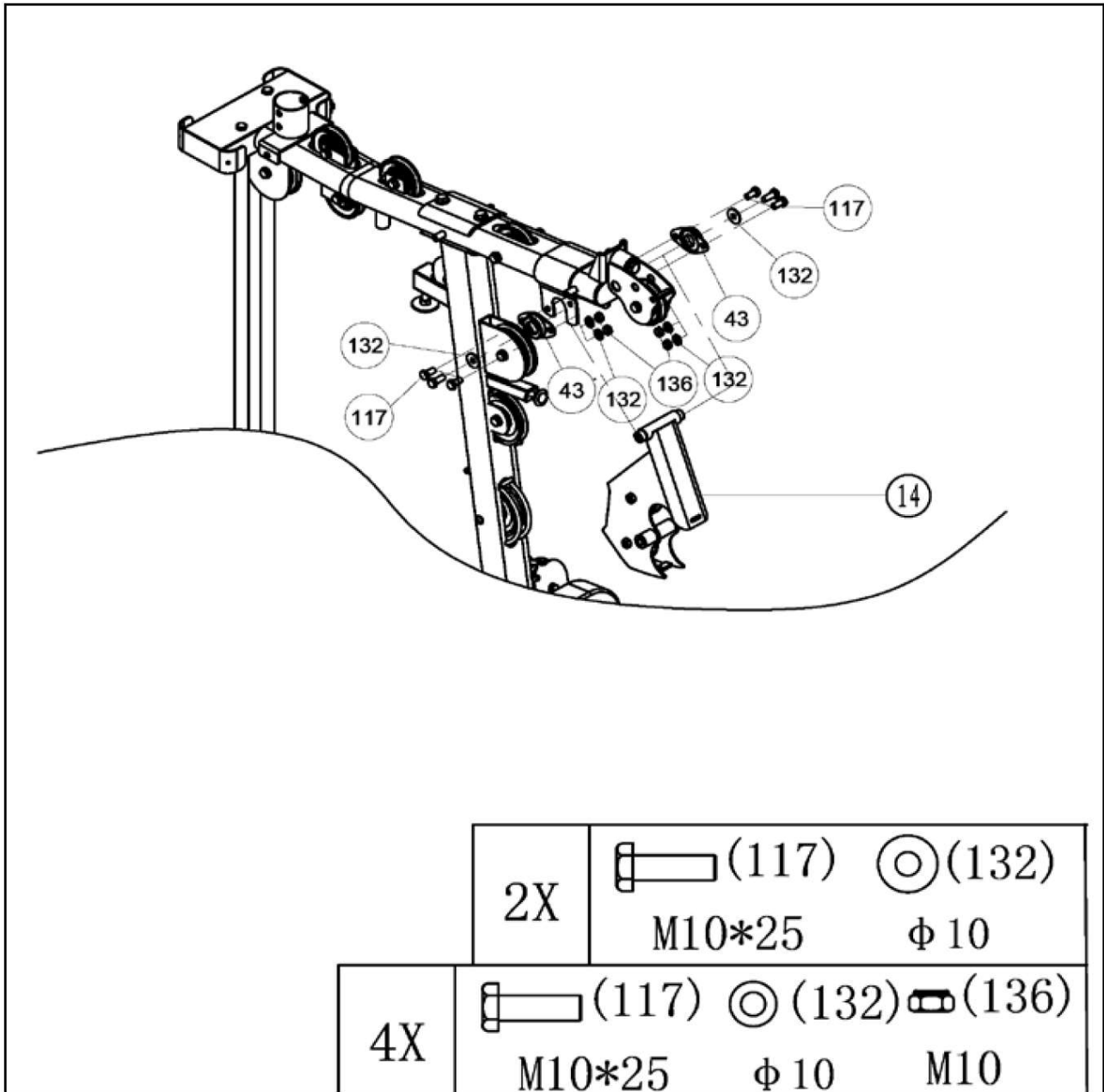


2X	(117) (132)		
	M10*25	φ 10	
2X	(118) (132)	1X	(149) (134)
	M10*45		M6*20 M6

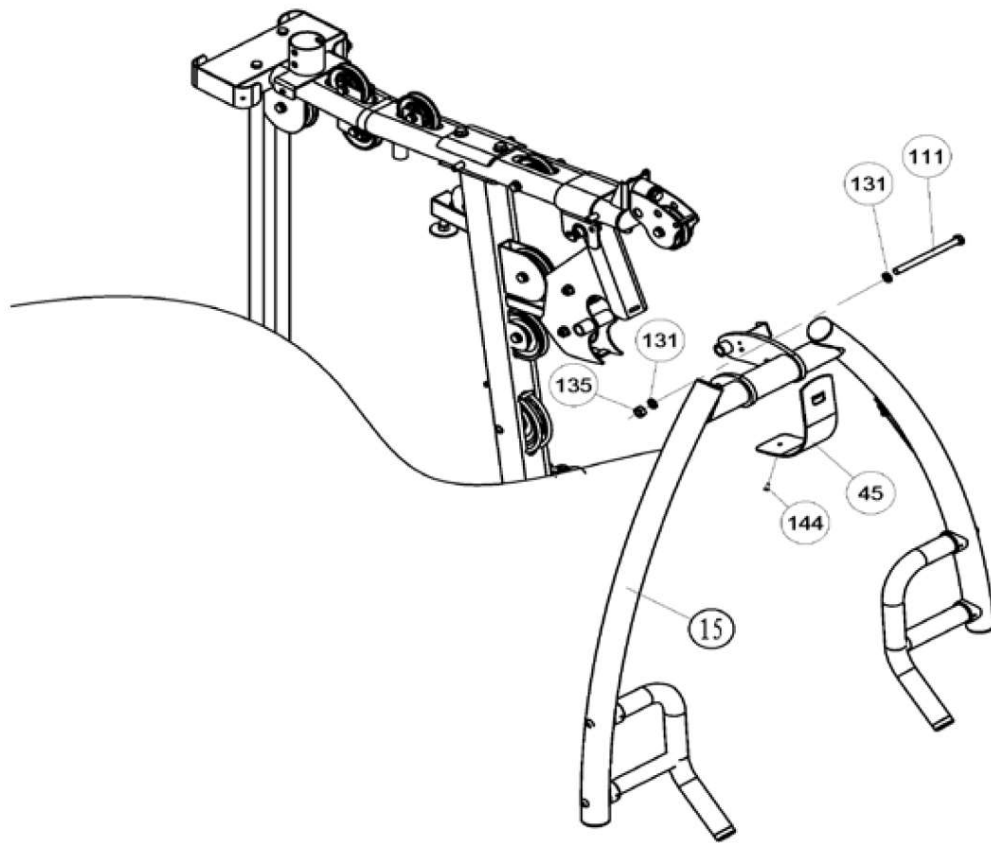
Krok 6



Krok 7

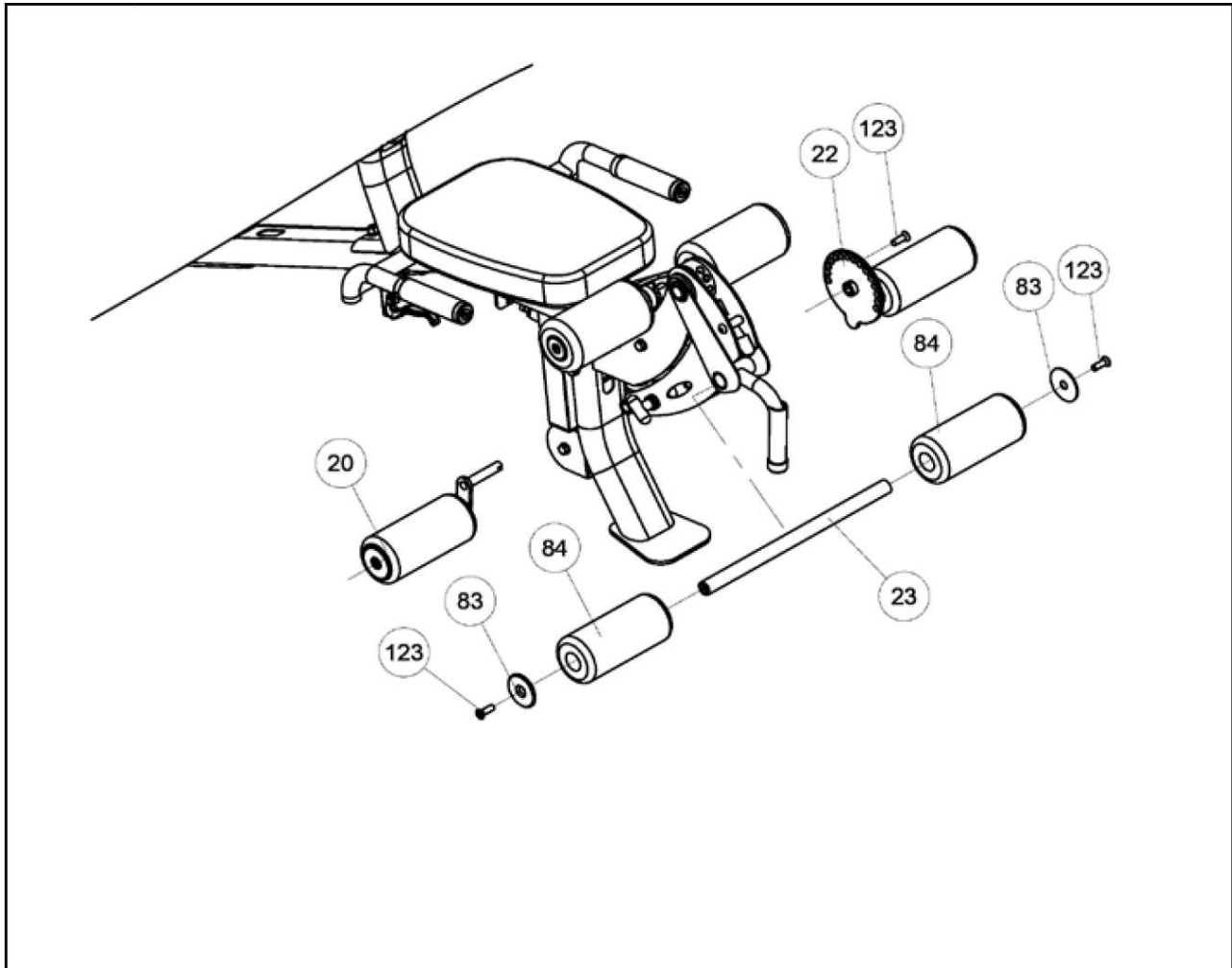




Krok 8



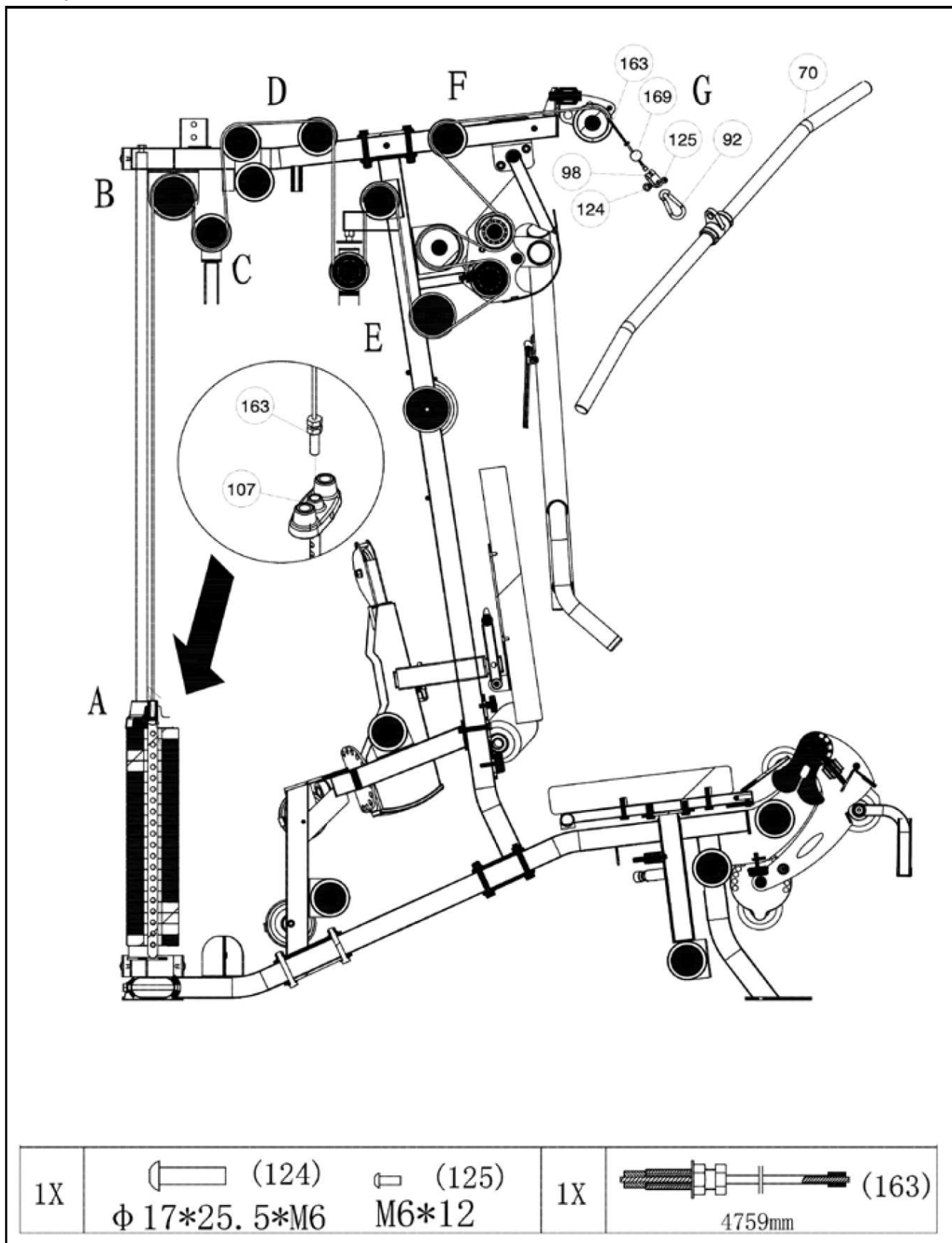
1X	(144) M5*10
1X	(111) (131) (131) (135) M12*155 ϕ 12 ϕ 12 M12

Krok 9

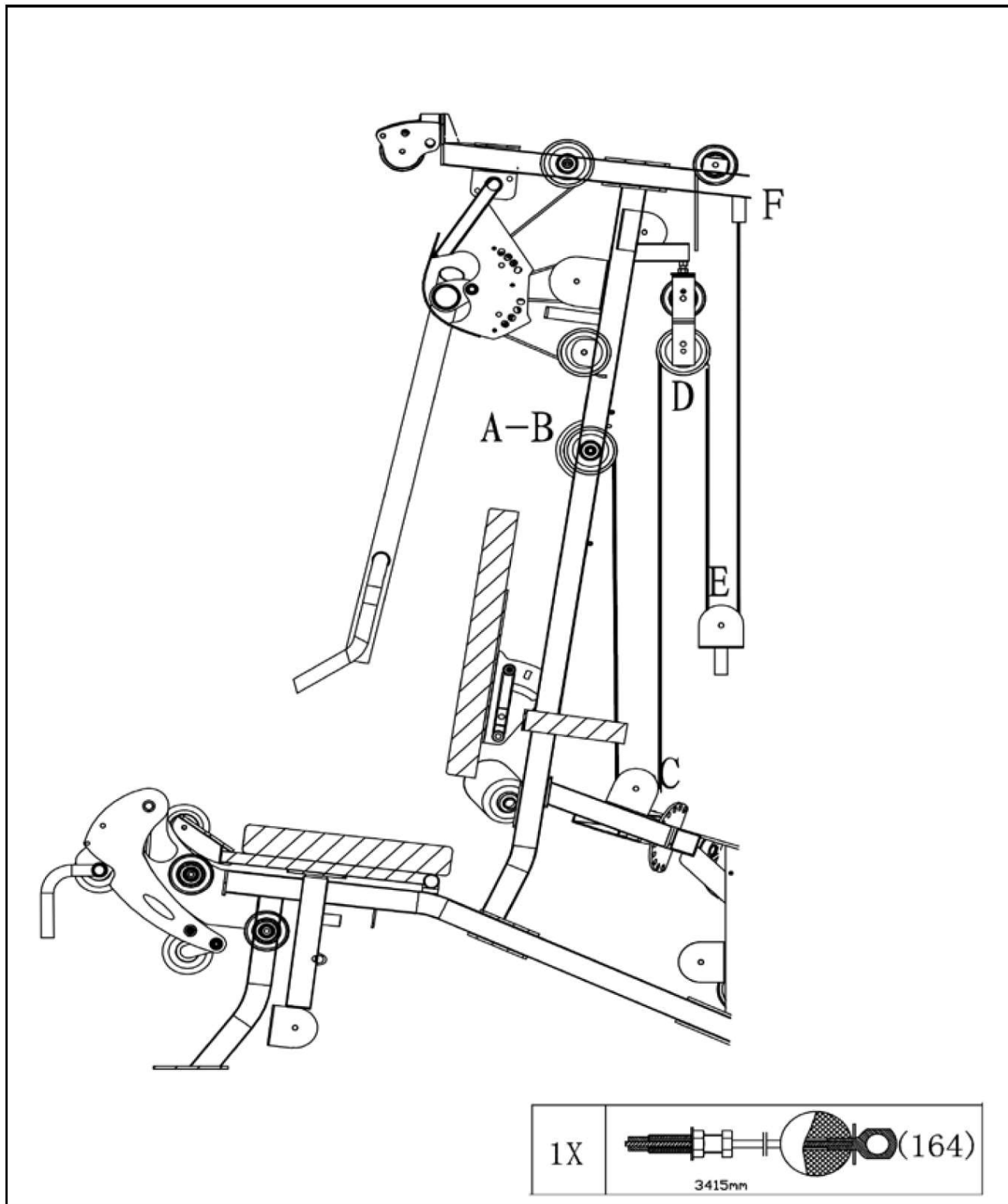


3X	 (123) M8*20	2X	 (83)
----	--	----	--

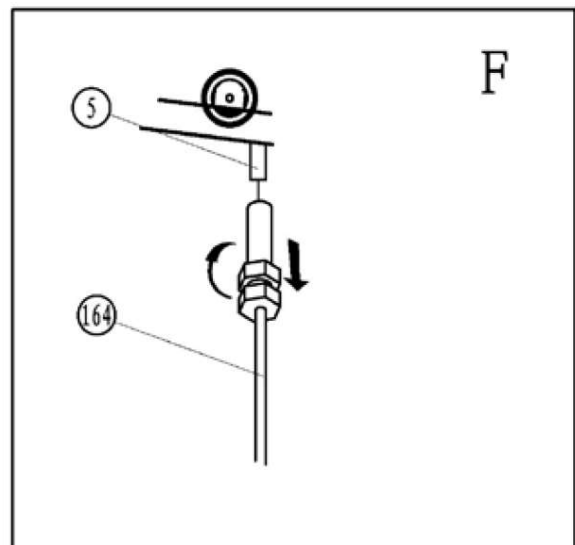
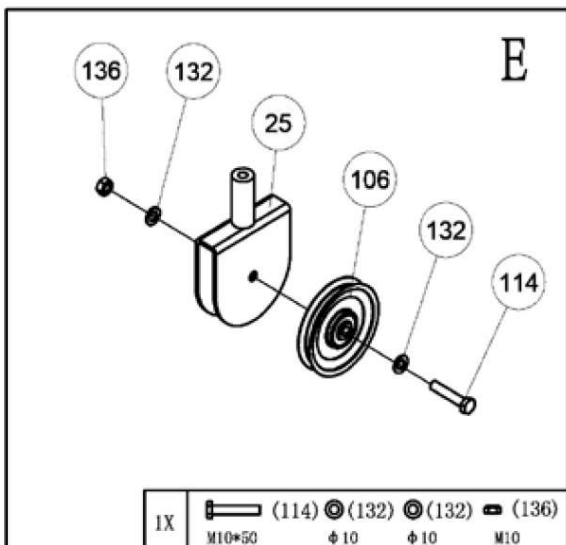
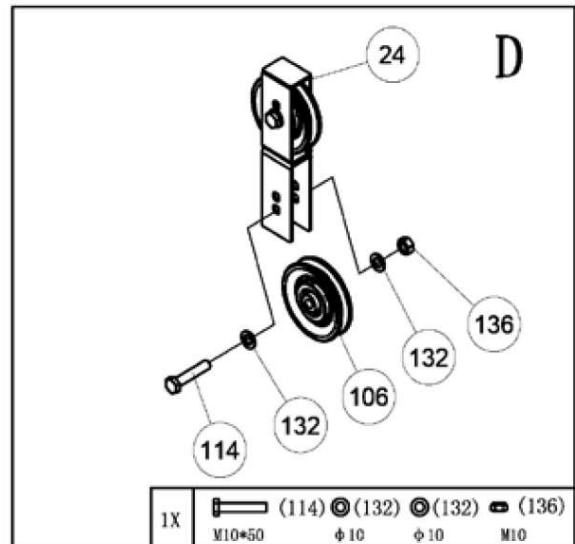
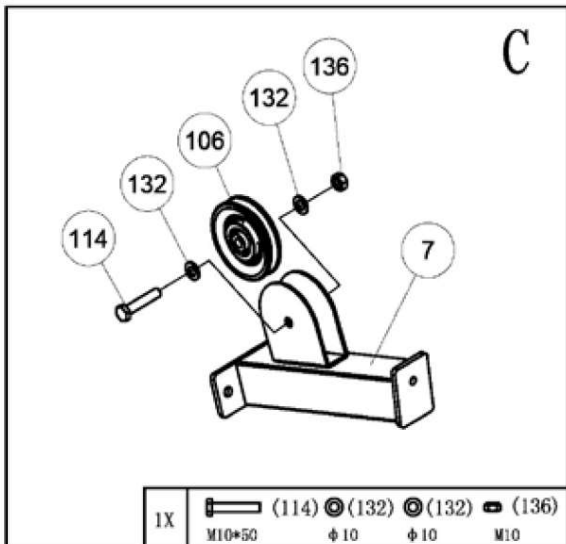
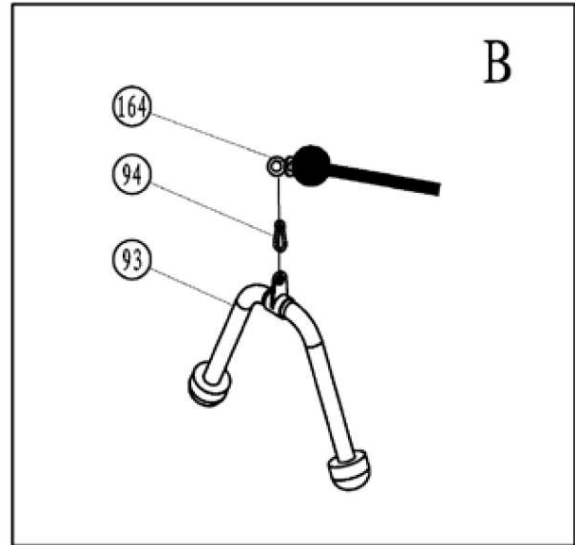
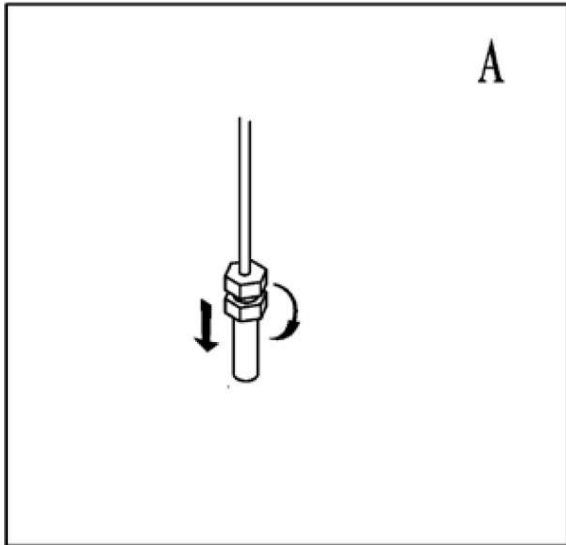
Krok 10



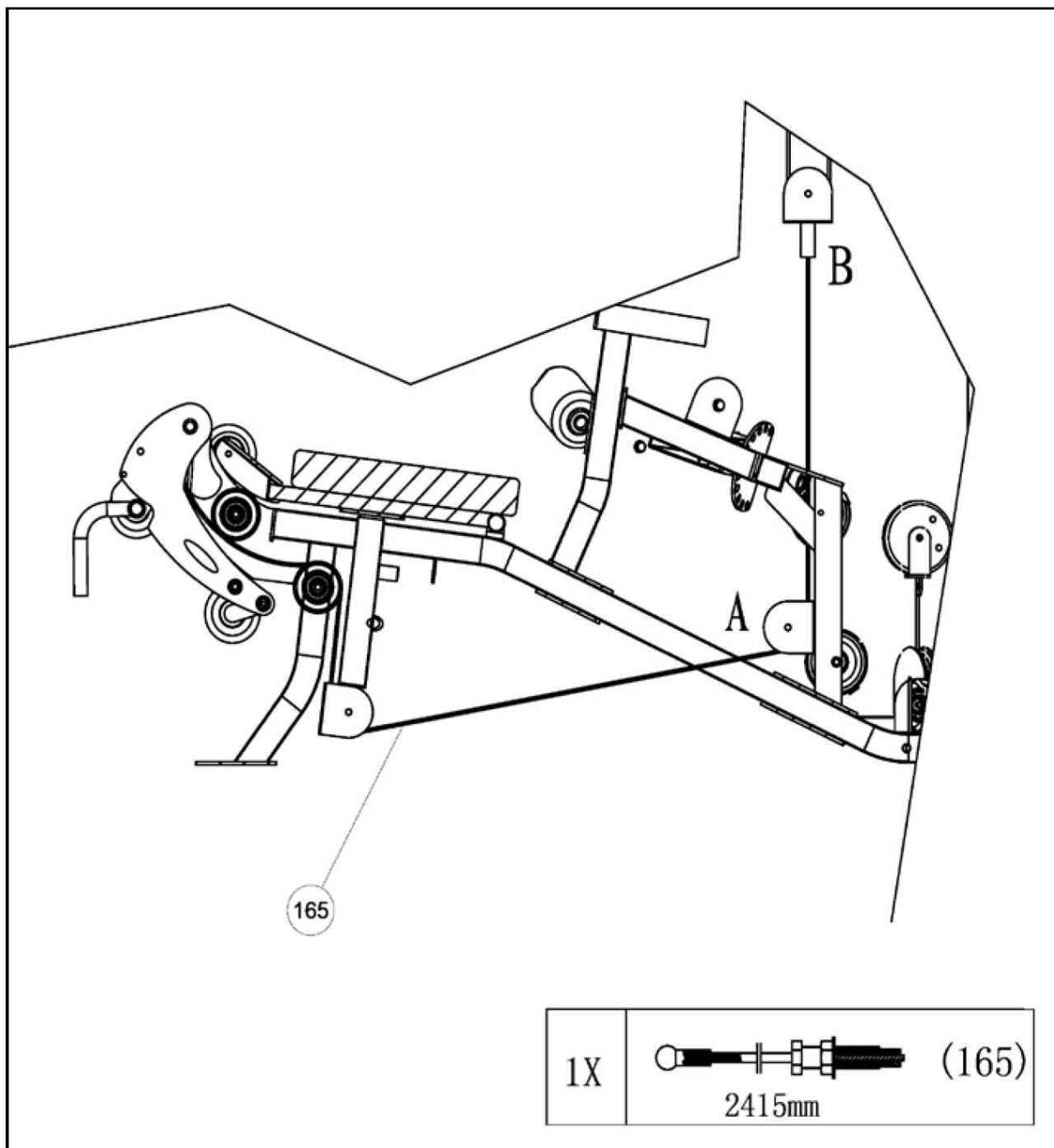
Krok 11



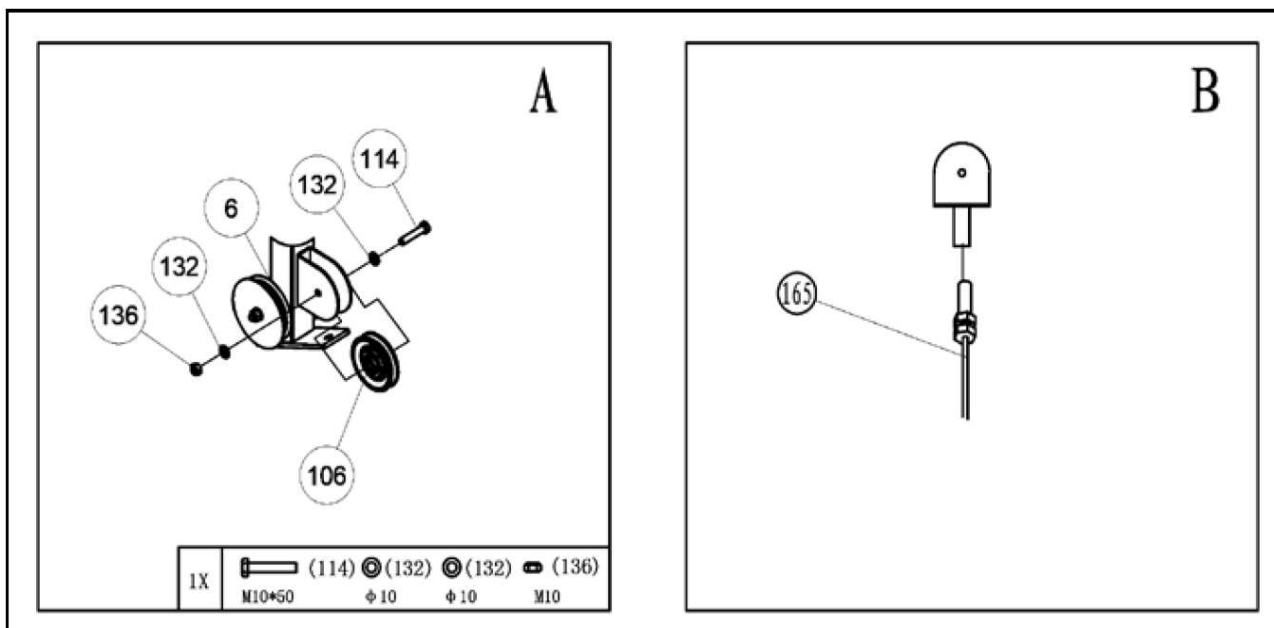
Krok 11-1



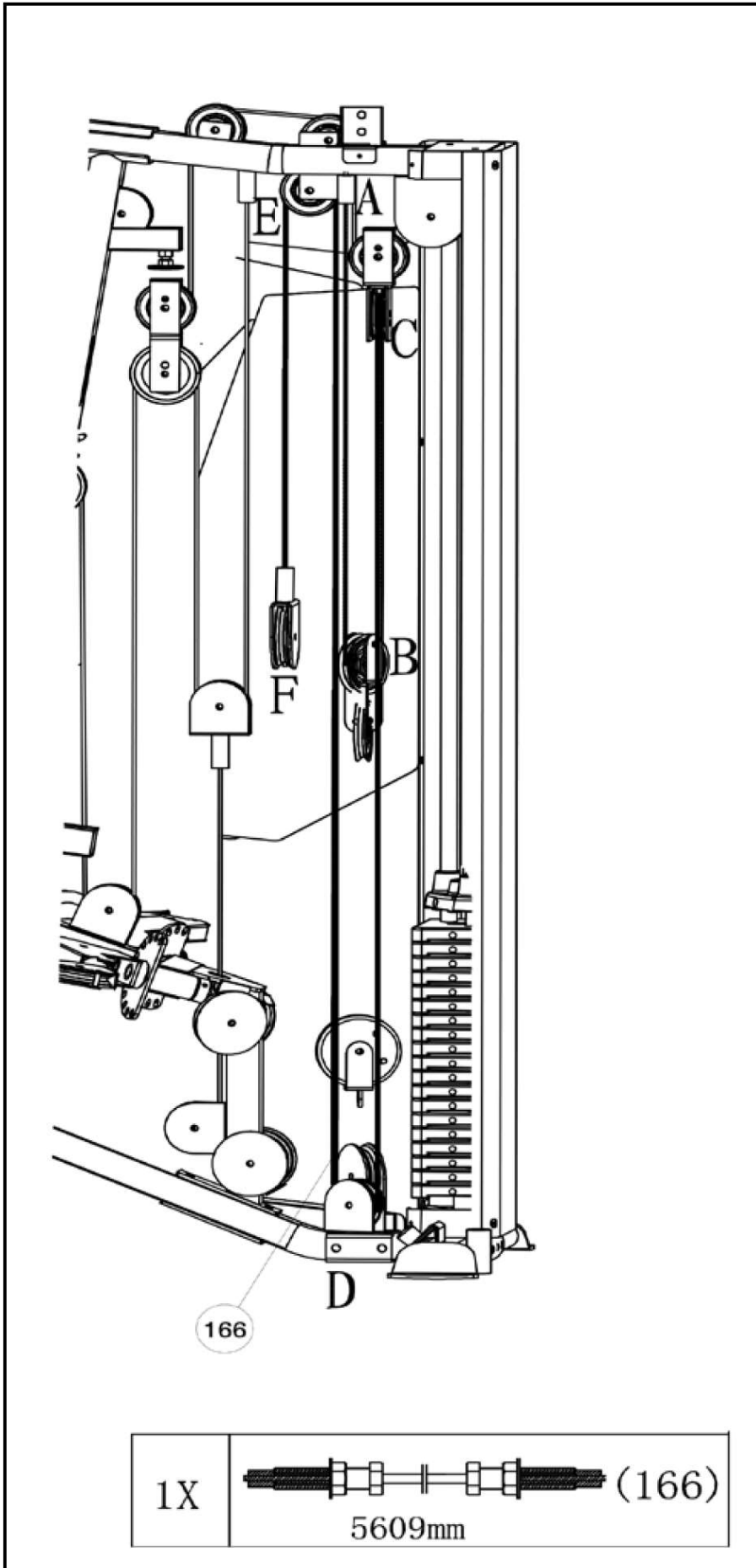
Krok 12



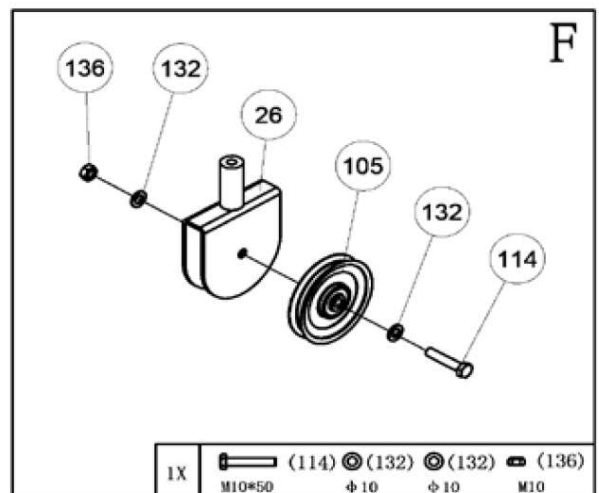
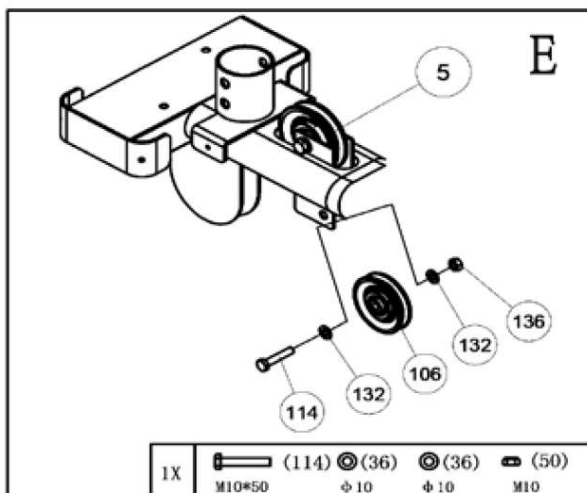
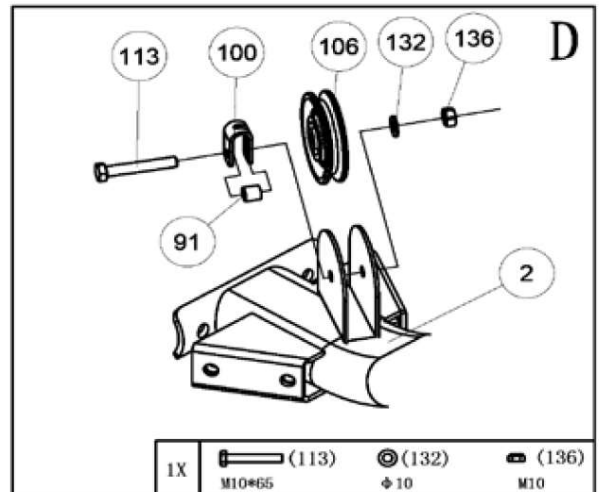
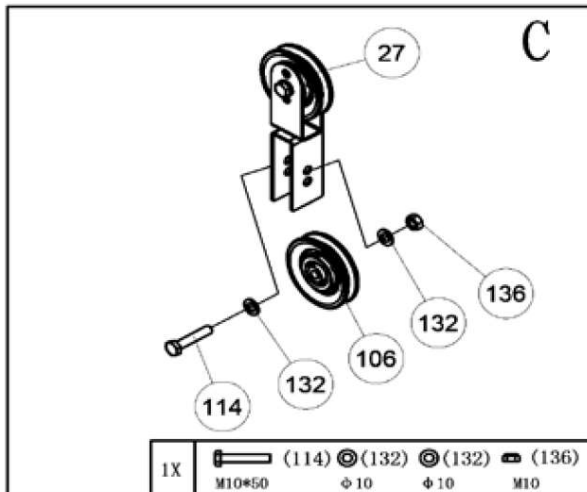
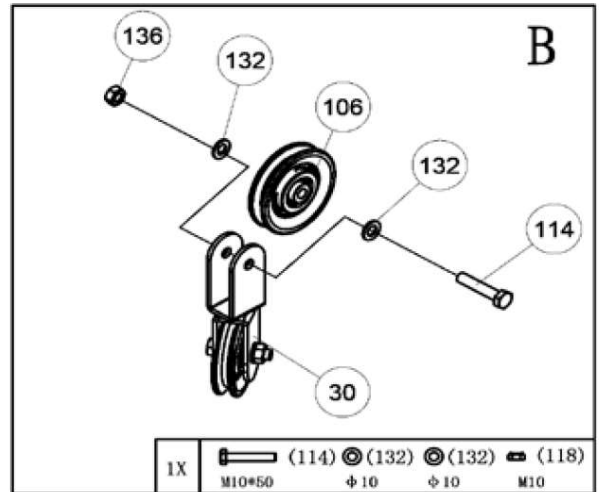
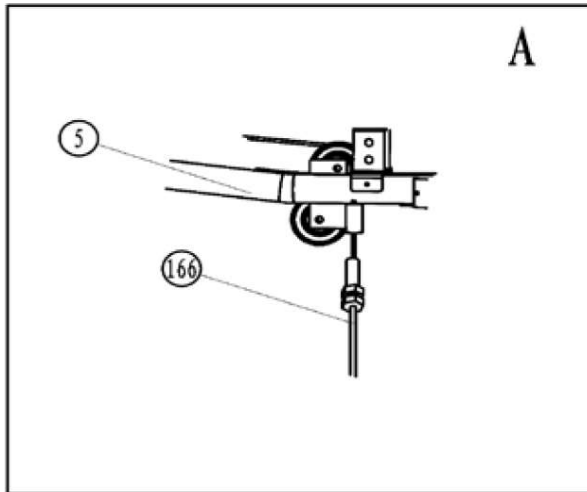
Krok 12-1



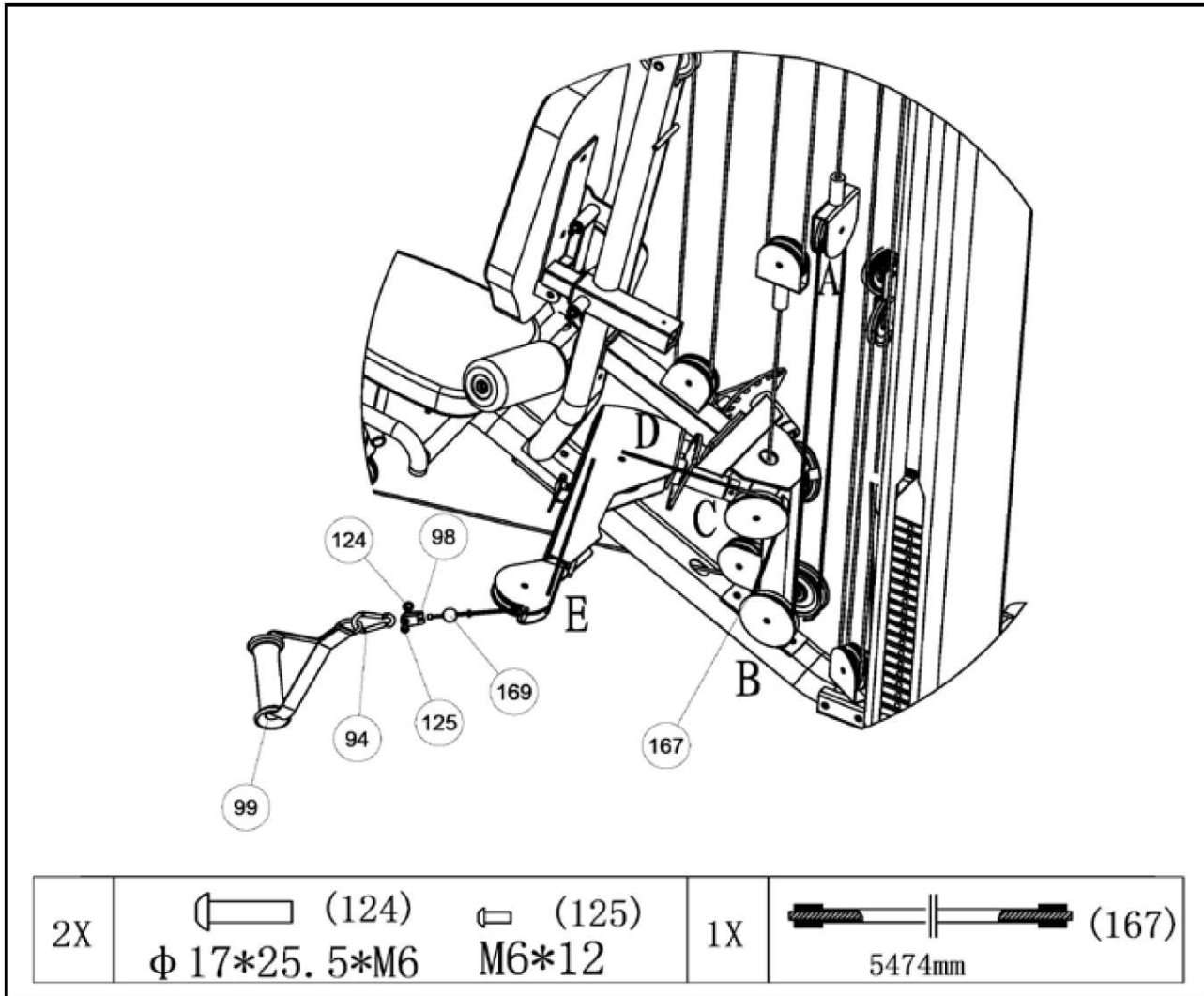
Krok 13



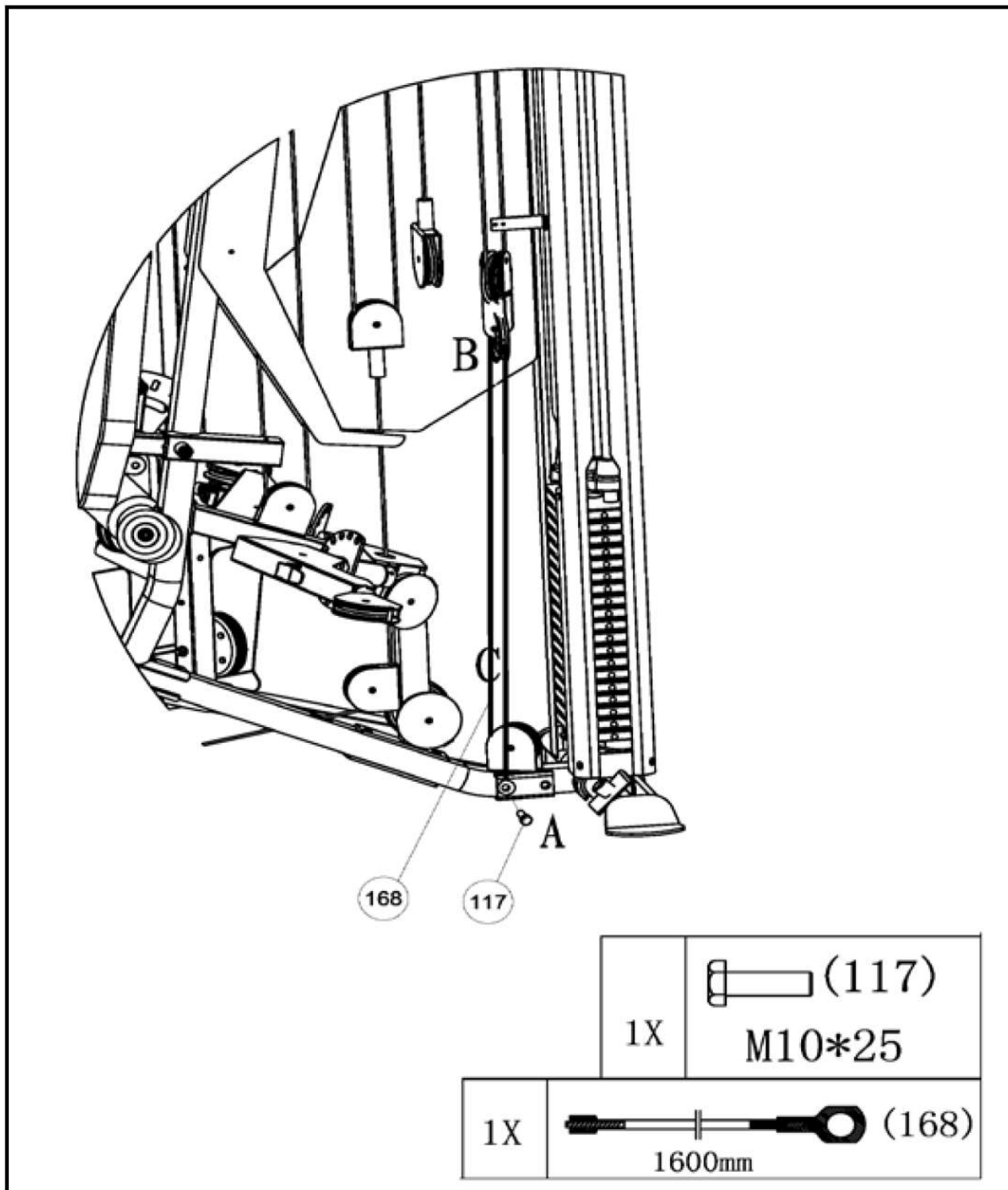
Krok 13-1



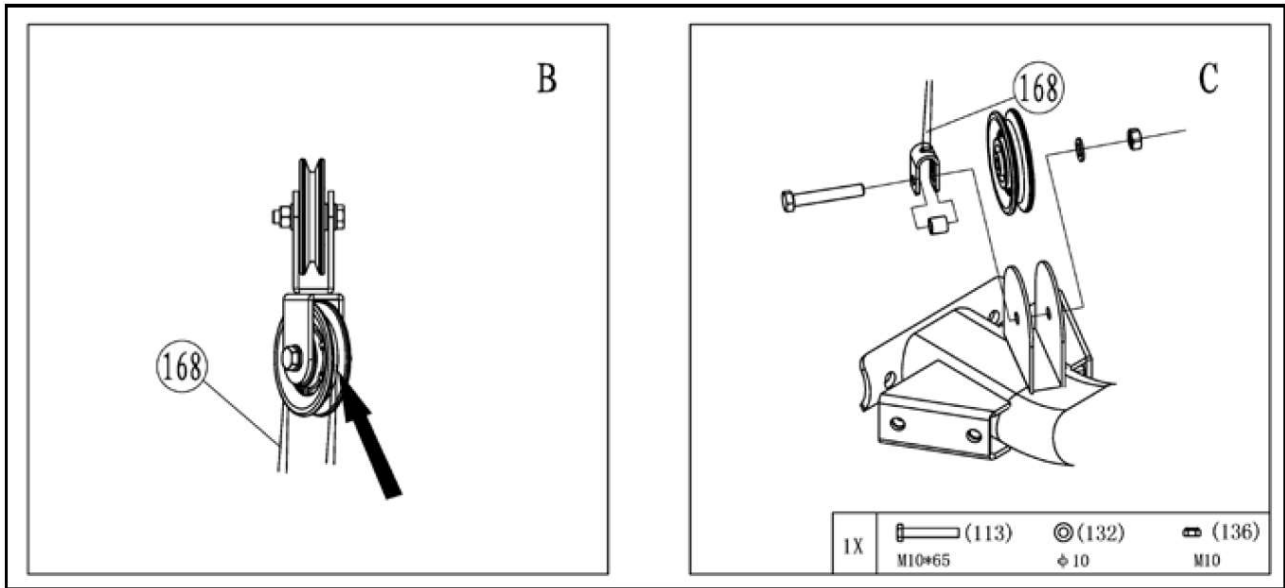
Krok 14



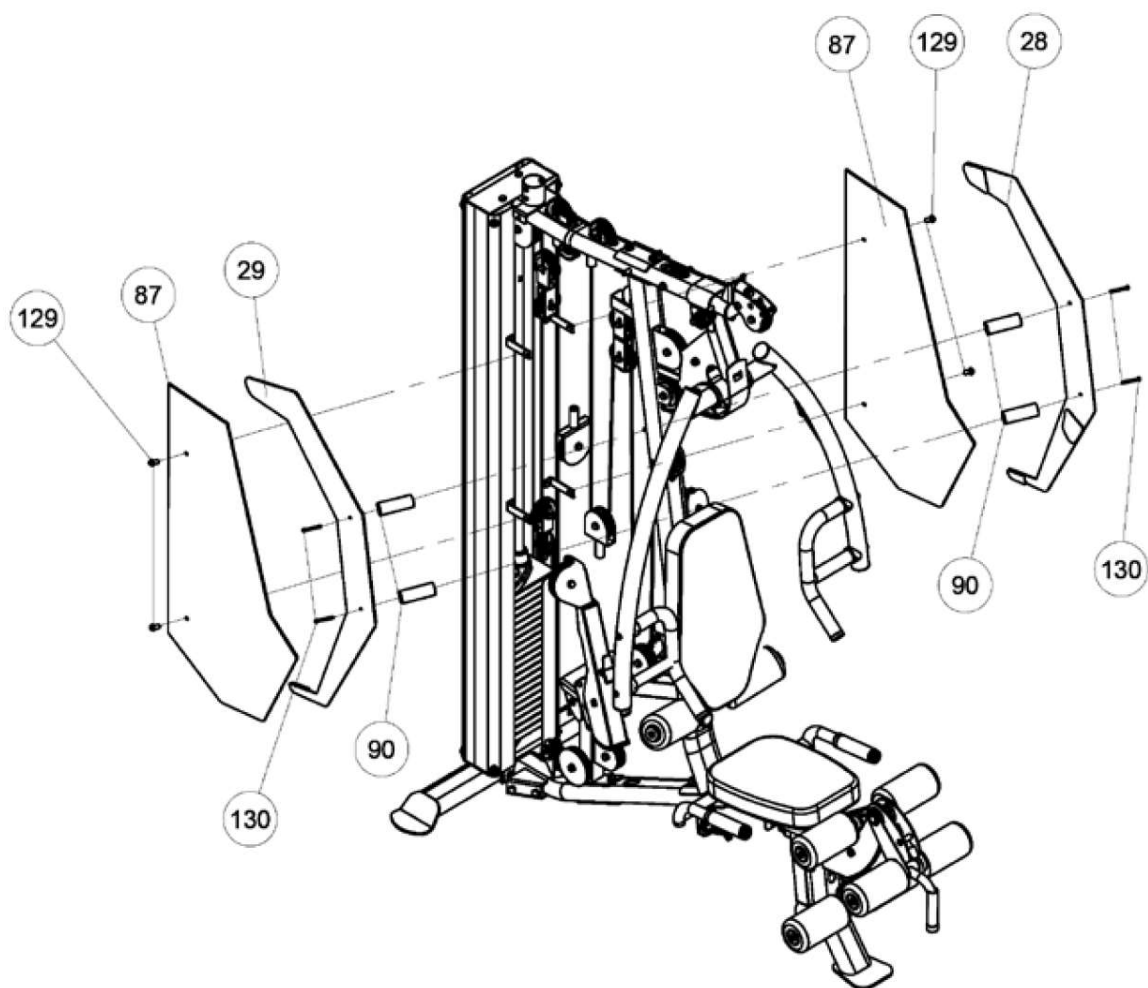
Krok 15





Krok 15-1

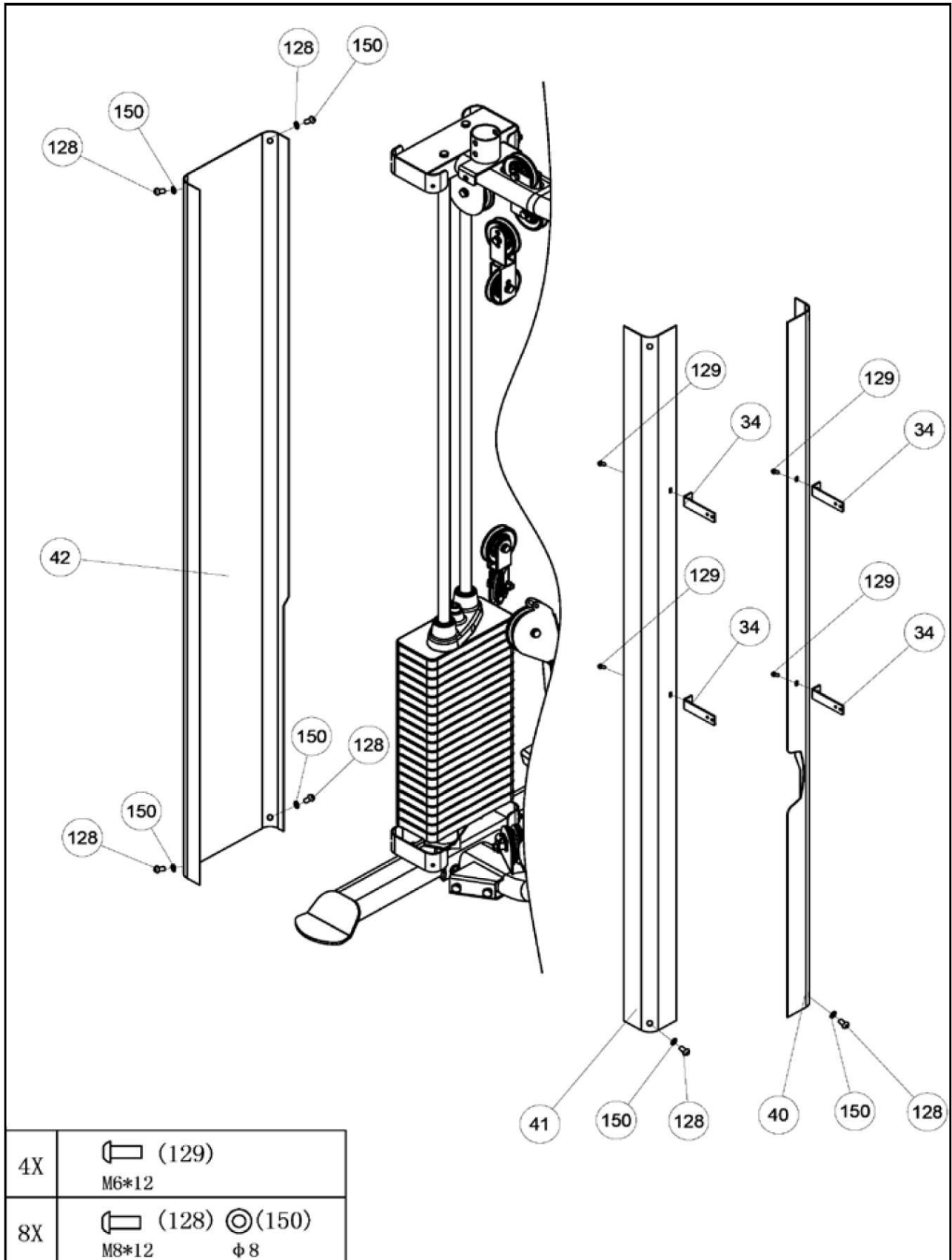


Krok 16

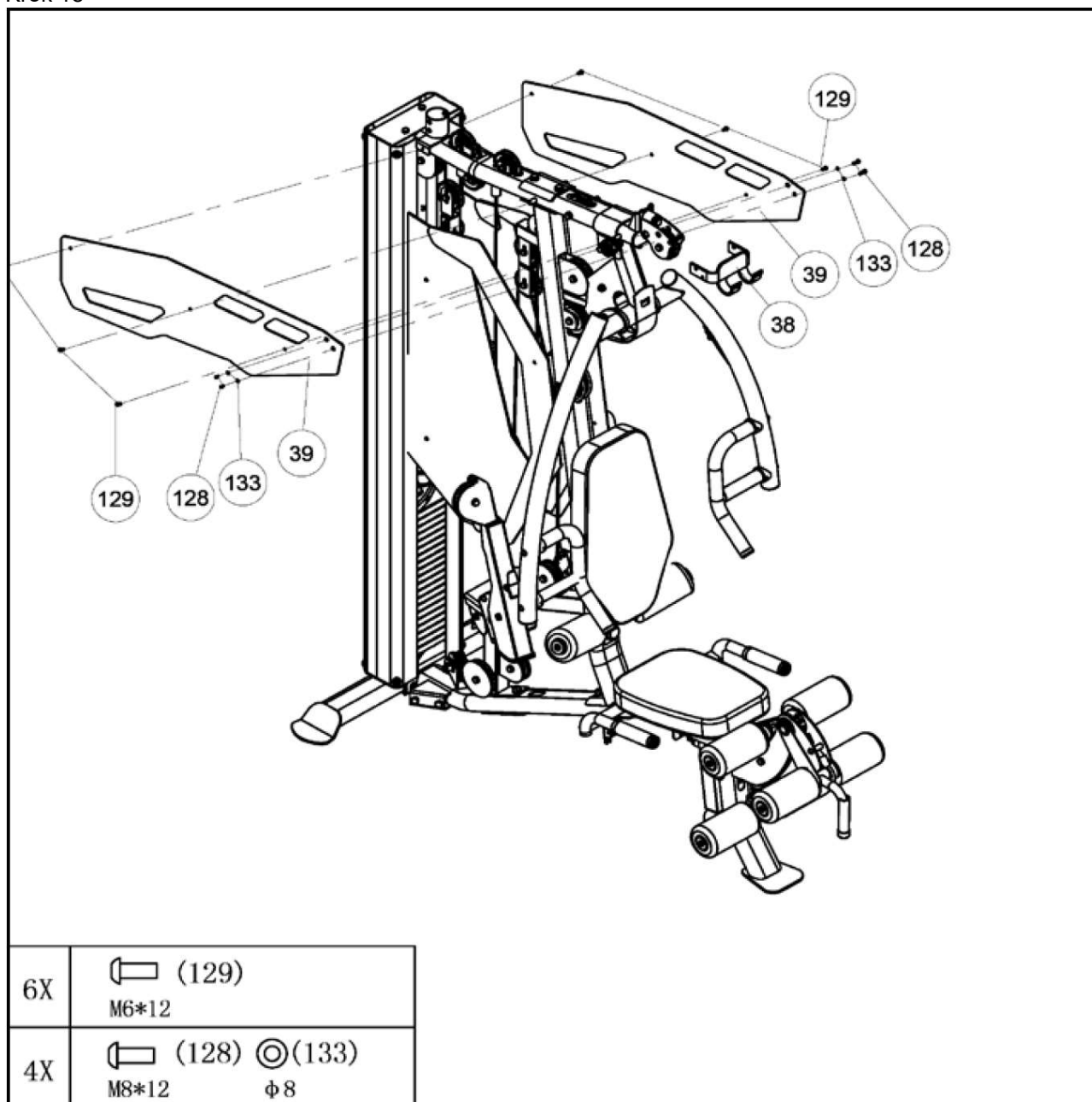


4X	 (129) M6*12
4X	 (130) M6*55

Krok 17



Krok 18



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 rozciągające (stretching) i rozgrzewające (ćwiczenia na urządzeniu z niewielkim obciążeniem i dużą ilością powtórzeń), aby uniknąć kontuzji.

JAK NALEŻY ĆWICZYĆ?

Jest kilka metod treningu siłowego wg których możesz trenować. Podana metoda wytrzymałościowa 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.
- Pomiedzy poszczególnymi sekwencjami należy zrobić 60-sekundową przerwę.
- Trenuj 2-3 razy w tygodniu.

Pamiętaj koniecznie o ćwiczeniach brzucha.

4. Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach



Biceps

Pozycja wyjściowa: Ruchome ramiona są skierowane w dół. Twoje ręce są prawie wyprostowane. Nakładka na kolana może być zdjęta.

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

Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.



Wyciskanie ramion

Pozycja wyjściowa: ustaw oparcie pod kątem. Ramię do wyciskania ustaw tak mocno w tył, aż poczujesz w najniższej pozycji napięcie w mięśniach ramion. Nakładka na kolana może być zdjęta.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce.



Wyciskanie ramion, dowolne

Pozycja wyjściowa: ustaw oparcie pod kątem. Ramię do wyciskania ustaw zupełnie w tył do pozycji spoczynkowej. Ruchome ramiona są ustawione w przód. Chwyć uchwyty, linka pociągowa będzie przebiegała nad Twoimi ramionami. Nakładka na kolana może być zdjęta.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód i w górę.



Wiosłowanie, chwyt poziomy

Pozycja wyjściowa: ramię do wyciskania ustaw w pozycji jak najbardziej z tyłu. Oparcie przesunij w przód, tak abyś podczas pozycji wyjściowej poczuł napięcie w mięśniach pleców. Chwyć poziomo uchwyty.

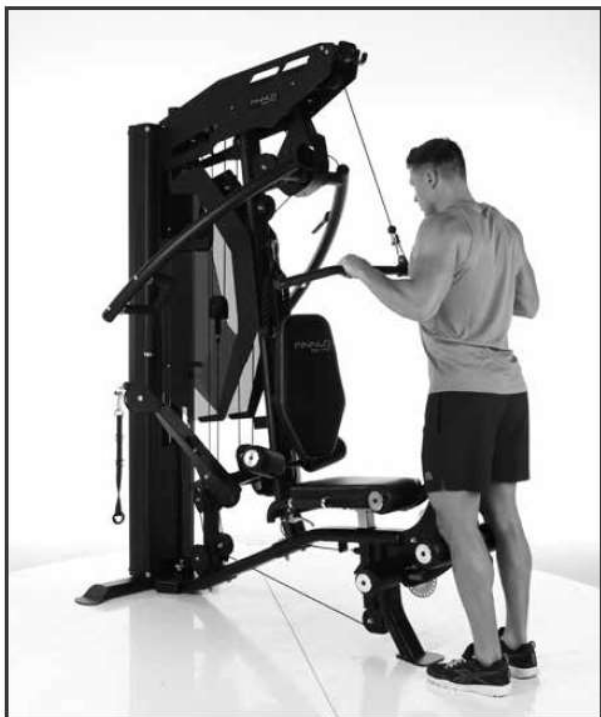
Pozycja końcowa: Pociągnij ręce w tył.



Wiosłowanie, chwyt pionowy

Pozycja wyjściowa: ramię do wyciskania ustaw w pozycji jak najbardziej z tyłu. Oparcie przesunij w przód, tak abyś podczas pozycji wyjściowej poczuł napięcie w mięśniach pleców. Chwyć pionowo uchwyty. Przy tego rodzaju chwycie bardziej zaangażowane są wewnętrzne mięśnie pleców.

Pozycja końcowa: Pociągnij ręce w tył.



Ćwiczenia tricepsu, pozycja stojąca

Pozycja wyjściowa: ustaw się przed stacją na nogi. Ręce są zgięte. Łokcie przy ciele.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce wzdłuż ciała w dół.

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



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. Nakładka na kolana może być zdjęta.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód.

Uwaga: Nie przeprostowuj łokci.



Wyciąg „LAT”, za głowę

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.



Wyciąg „LAT” na klatkę piersiową

Pozycja wyjściowa: ręce wyprostowane. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej. Nogi unieruchomione o blokady. Tułów lekko pochylony w tył.

Pozycja końcowa: sztangę „Latissimus” pociągnij w dół, aż prawie do klatki piersiowej.

Uwaga: przy powrocie do pozycji wyjściowej należy zwrócić uwagę, żeby nie poruszać ramionami w górę, tylko żeby pozostały w pozycji horyzontalnej.



Ćwiczenia brzucha

Pozycja wyjściowa: ręce chwytają za linę w kształcie V. Linę połów na ramionach. Plecy przylegają do oparcia. Nakładka na kolana może być zdjęta.

Pozycja końcowa: Górną część ciała ciągnij w przód w dół.



Ćwiczenia brzucha

Pozycja wyjściowa: ręce chwytają za linę w kształcie V. Linę połów na ramionach. Plecy przylegają do oparcia. Nakładka na kolana może być zdjęta.

Pozycja końcowa: Górną część ciała ciągnij w przód w dół w prawo lub lewo.

Uwaga: Nóg nie należy zahaczać o blokady.



Wyprosty nóg

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

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.

Pozycja końcowa: zginaj nogi.

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



Motyłki

Pozycja wyjściowa: Ramię do wyciskania ustaw zupełnie w tył do pozycji spoczynkowej. Ruchome ramiona są ustawione w górę. Chwyć uchwyty. Nakładka na kolana może być zdjęta.

Pozycja końcowa: Ruch obydwu się w przód do złączenia rąk.



Wyciskanie, chwyt poziomy

Pozycja wyjściowa: łokcie zgięte na wysokości ramion. Chwyt poziomy.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód.

Uwaga: Nie przeprostowywuj łokci.



Wyciskanie, chwyt pionowy

Pozycja wyjściowa: łokcie zgięte na wysokości ramion. Chwyt pionowy.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód.

Uwaga: Nie przeprostowywuj łokci.



Wyciskanie, dowolne

Pozycja wyjściowa: Ramię do wyciskania ustaw zupełnie w tył do pozycji spoczynkowej. Ruchome ramiona są ustawione w górę. Chwyt uchwyty. Nakładka na kolana może być zdjęta.

Pozycja końcowa: Ruch obydwu się w przód na wysokości ramion.



Podnoszenie boczne

Pozycja wyjściowa: Ramię do wyciskania ustaw zupełnie w tył do pozycji spoczynkowej. Ruchome ramiona są ustawione w dół. Chwyć uchwyty.

Pozycja końcowa: Ruch ręki obydwu się na zewnątrz do wysokości ramion. Tułów napięty.

5. Ustawienia



Moduł do wyciskania

Naciśnij dźwignię na module do wyciskania i ustaw w wybranej pozycji. Dla wszystkich ćwiczeń wyciskania moduł znajduje się w dolnej pozycji, dla ćwiczeń związanych z ciągnięciem w górnej.



Ruchome boczne ramię

Naciśnij dźwignię na module na ruchomym ramieniu i ustaw w wybranej pozycji.



Ustawienie wysokości siodełka

Przekręć uchwyt w kształcie L w lewo, aż będzie go można wyjąć. Uchwyt został wyposażony w mechanizm sprężynowy. Wyciągnij uchwyt po prawej stronie siodełka i zamocuj go na wybranej wysokości. Dokręć uchwyt.

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.



Ustawienie oparcia

Dla lepszych efektów ćwiczeń zaleca się dopasowanie kąta nachylenia oparcia. W tym celu wyciągnij trzpień i ustaw oparcie w wybranej pozycji. Oparcie jest zabezpieczone jak trzpień ponownie zostanie włożony.

Ustawienie głębokości

Otwórz uchwyt w kształcie T i ustaw oparcie w wybranej pozycji, w taki sposób, abyś czuł napięcie w mięśniach, które mają być ćwiczone. Dokręć ponownie uchwyt w kształcie T.



Długość stacji na nogi

- Zanim przystąpisz do ustawiania długości stacji na nogi, musisz prawidłowo ustawić wysokość siodełka.
- Wyciągnij trzpień na tylnej stronie płytki obrotowej i ustaw blokadę na stopy w wygodnej pozycji. Im dalej w dół, tym większy opór spowodowany dłuższym ramieniem dźwigni.



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

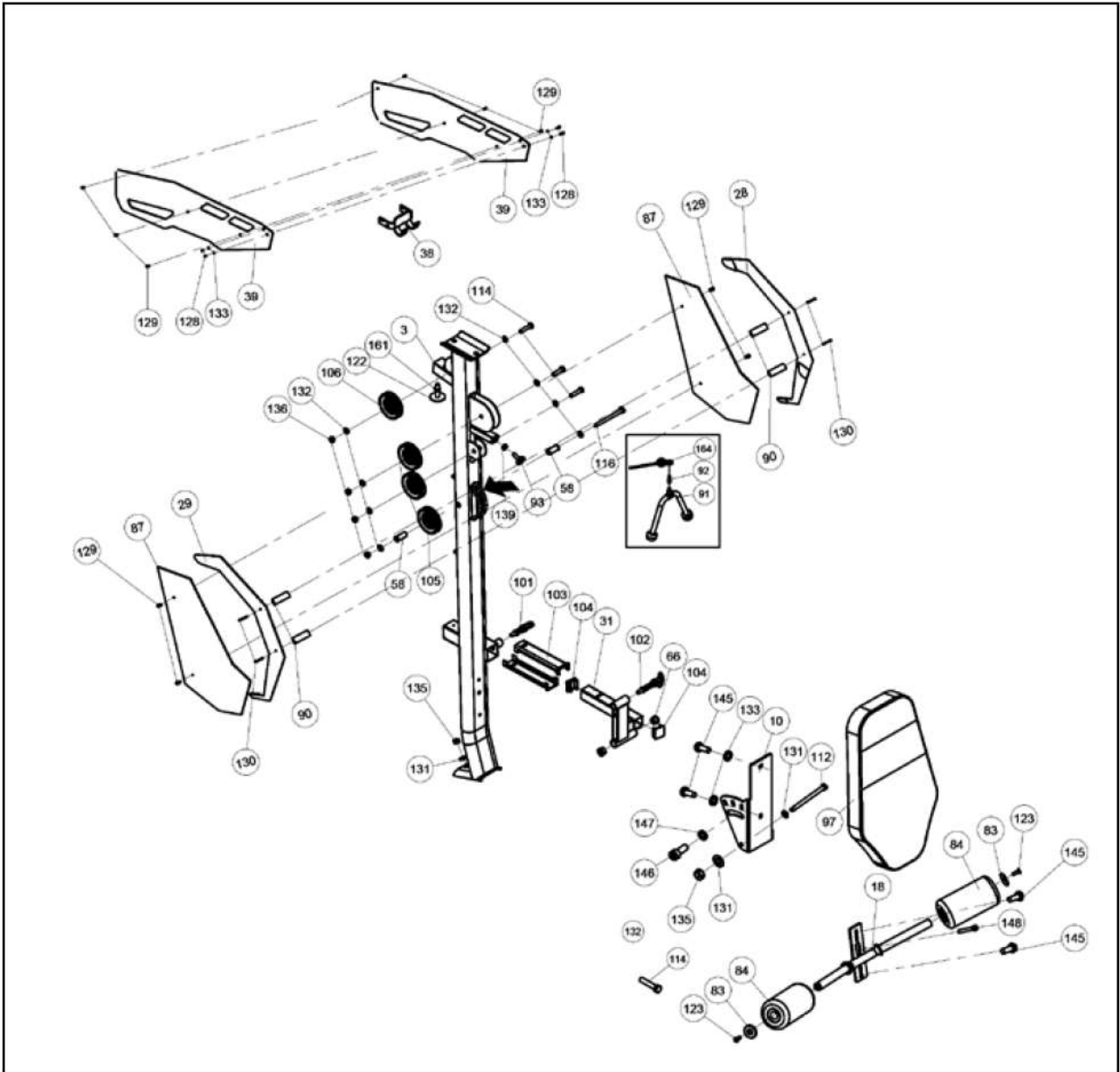
Wyciągnij uchwyt i podnieś moduł nożny. Im dalej przesuniesz w górę, tym większe będzie napięcie mięśni. Puść uchwyt w wybranej pozycji. Przy wyborze wagi musisz uważać, ponieważ moduł nożny ma stosunkowo dużą wagę własną. Z tego powodu musi w odpowiednim zakresie zostać odciążony, tak żeby można było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



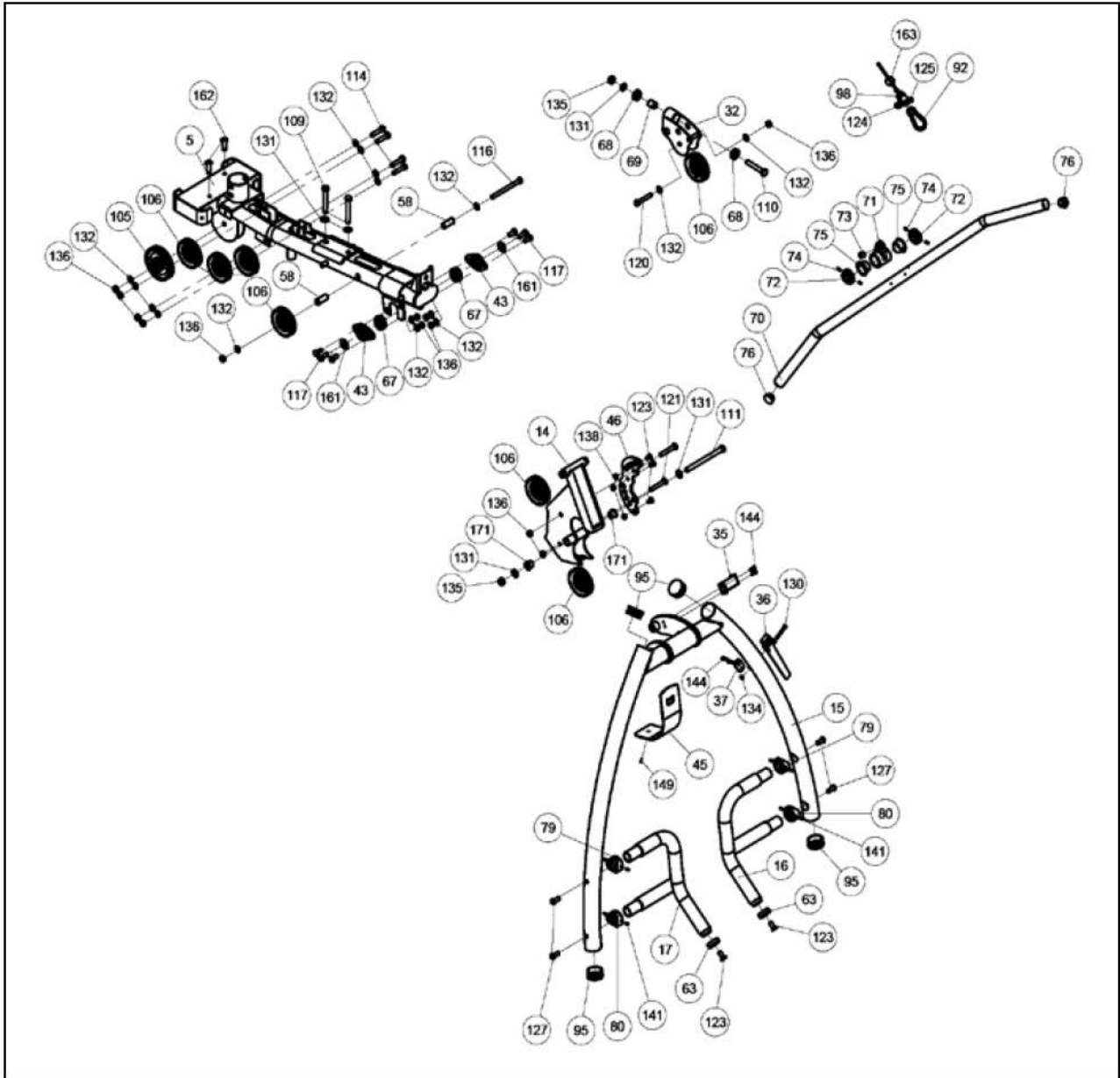
Demontaż modułu na nogi

W celu poprawy komfortu treningu górnych partii ciała można zdemontować moduł na nogi. W tym celu należy do wyciągnąć od przodu.

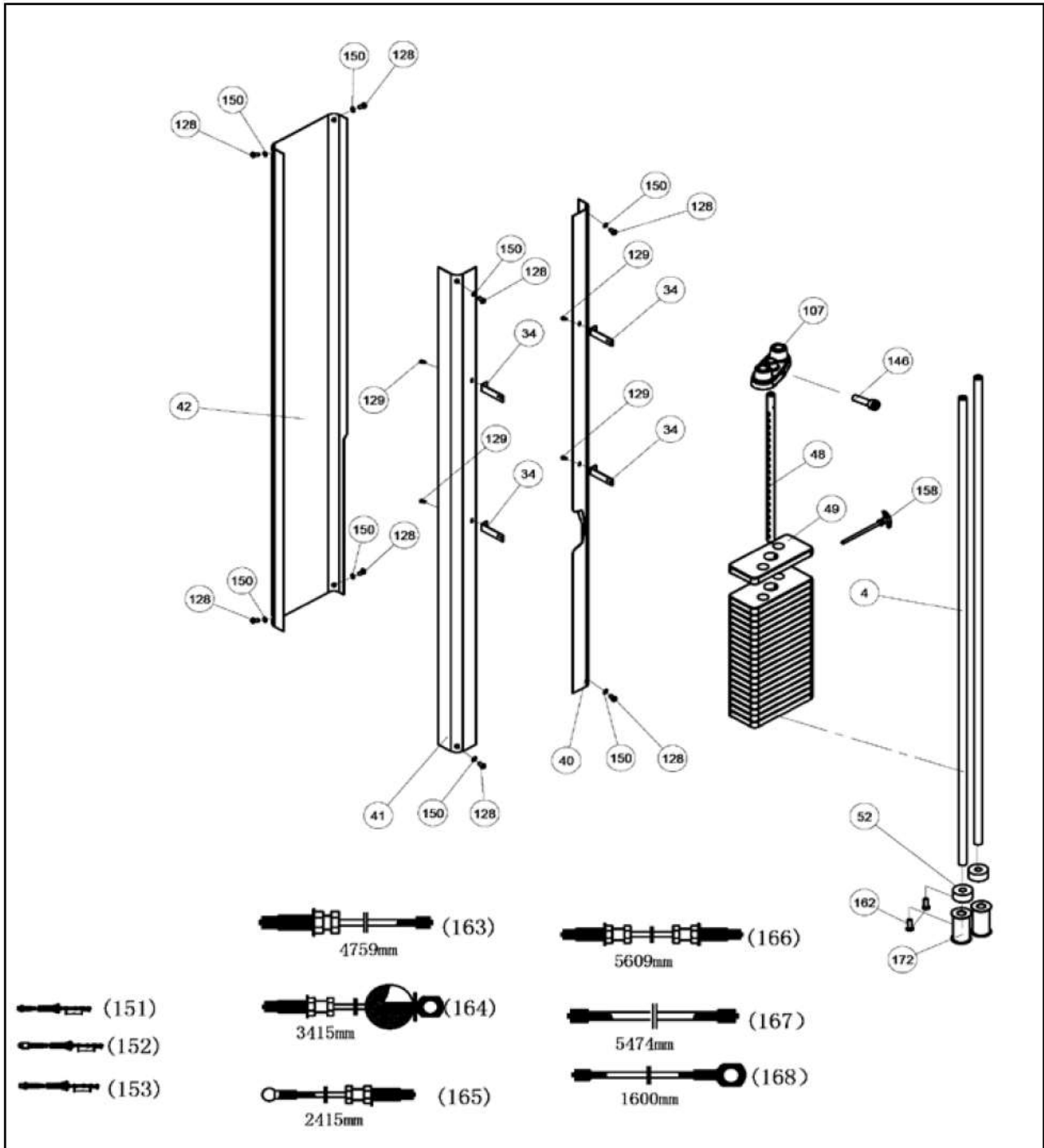
Nr 2



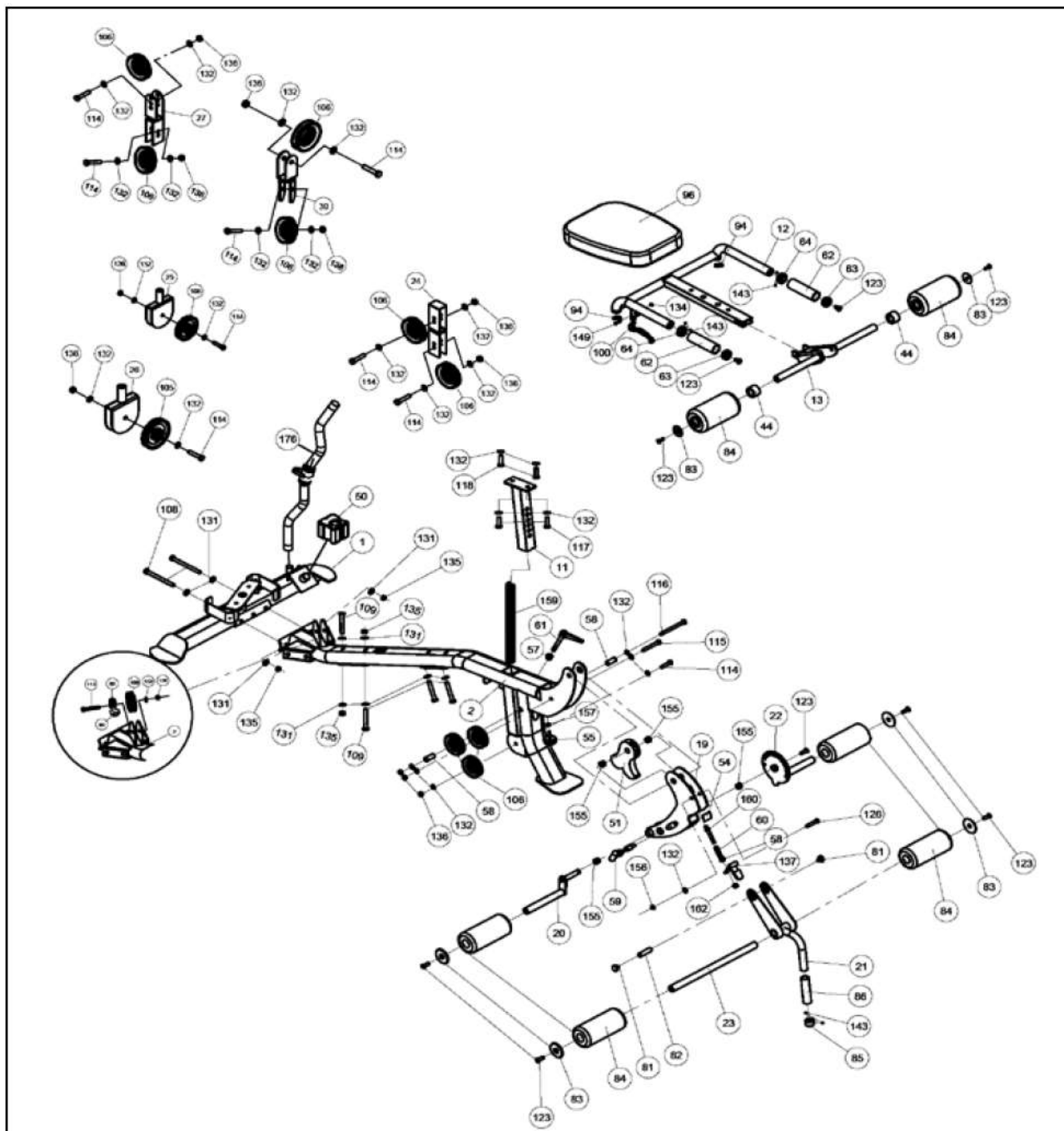
Nr 3



Nr 4



Nr 5



7. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3654-1	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-2	Basisrahmen	Base frame		1
-3	Senkrechter Rahmen	Vertical frame		1
-4	Gewichteführungsstangen	Weight plate rod		2
-5	Oberer Rahmen	Top frame		1
-6	Rahmen für Trainingsarm	Frame for arm tube		1
-7	Verbindungsrahmen	Connection frame		1
-8	Trainingsarm, verstellbar	Arm tube		2
-9	Seilauslass für Trainingsarm	Cable eye for arm tube		2
-10	Rückenpolster Verstellrahmen	Cushion support frame		1
-11	Höhenverstellung für Sitzrahmen	Seat height adjustment		1
-12	Sitzrahmen	Seat frame		1
-13	Beinauflage	Leg support frame		1
-14	Gelenk für drückarm	Joint for press arm		1
-15	Drückeinheit	Press arm		1
-16	Linker Griff	Left press arm handle		1
-17	Rechter Griff	Right press arm handle		1
-18	Rahmen für Kniefixierung	Frame for knee fixation		1
-19	Beincurler	Leg curler		1
-20	Polsteraufnahme unten für beincurler	Lower cushion support tube for leg curler		1
-21	Griff für Beincurler	Handle for leg curler		1
-22	Beincurler Winkelplatte	Leg curler adjustment plate		1
-23	Rohr für Polsterrolle	Tube for cushion		1
-24	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		1
-25	Rollenhalter, klein	Small U bracket for pulley		1
-26	Rollenhalter	U-bracket for pulley		1
-27	Doppelrollenhalter, 90 grad gedreht	90 degree twisted pulley bracket		1
-28	Rahmen links für Plexiglasscheibe	Left frame for acrylic cover		1
-29	Rahmen rechts für Plexiglasscheibe	Right frame for acrylic cover		1
-30	Doppelrollenhalter beweglich	Twistable pulley bracket		1
-31	Horizontaler Verstellung für Rückenpolster	Horizontal adjustment for backrest		1
-32	Beweglicher Seilauslass	Movable pulley frame		1
-33	Entriegelungshebel für Trainingsarm	Lever for arm tube		2
-34	Metalhalterung	Metal bracket		4
-35	Stopperplatte	Stopping plate		1
-36	Entriegelungshebel Druckmodul	Press arm lever		1
-37	Fixierungsplatte für Druckmodul	Press arm stopping plate		1
-38	Latstangeablage	Bracket for latbar		1
-39	Obere seitliche Metallplatte	Top cover plate		2
-40	Gewichteverkleidung, vorne links	Left front shroud		1
-41	Gewichteverkleidung, vorne rechts	Right front shroud		1
-42	Gewichteverkleidung, hinten	Rear shroud		1
-43	Kugellagerhalterung	Ballbearing bracket		2
-44	Abstandshalter für Polsterrolle	Spacer for foam roller		2
-45	Dekoplatte gebogen	Decoration plate		1
-46	Verstellelement für Druckmodul	Adjusting plate for press arm		1
-47	Rollenabdeckung, flach	Flat pulley cover		4
-48	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-49	Gewichtescheibe	Weight plate	5kg	16
-50	Gewichtescheibe	Weight plate	2,5kg	1
-51	Aluminiumeinsatz	Alloy plate		1
-52	Gummidämpfer	Rubber bumper		2
-53	Kunststoffabdeckung für verstellbaren Arm	Cover for adjustable arm		2
-54	Gummipad	Rubberpad		1
-55	Griffschraube	Grip screw		2
-56	Buchse	Bushing	Ø19xØ16,5x40	6
-57	Mutter	Nut		1
-58	Abstandshalter	Spacer	3/42x15	6
-59	Federgriff	Spring knob		1
-60	Feder	Spring		1
-61	L-Griff	L-handle		1
-62*	Schaumstoffgriffe für Sitz	Foam for seat		2
-63	Abdeckung für Griff	Cover for handle		4
-64	Aluminiumring	Alloy ring		2
-65*	Kugellager	Ballbearing	51105	4
-66	Abstandshalter	D-spacer		2
-67*	Kugellager	Ballbearing	6004-RS	2
-68	Buchse	Bushing		2
-69	Metallrohr	Stopper tube		1
-70	Lat-stange	Latbar		1
-71	Latstange Verbindungsstück	Latbar connector		1

-72	Aluring für Latbar	Ring for latbar		4
-73	Abstandshalter	Liner ring		2
-74	Madenschraube	Rivet	3x16	8
-75	Buchse	Bushing		4
-76	Kunststoffkappe für Latbar	Plastic plug for latbar		4
-77	Aluminium Abdeckung	Alloy cover		2
-78	Aluminium Abdeckung	Alloy cover		2
-79	Ring für oberen Griff	Ring for upper handle		2
-80	Ring für unteren Griff	Ring for lower handle		2
-81	Mutter	Nut		2
-82	Achse für Beincurler	Axle for legcurler		1
-83	Abdeckung für Schaumstoffrolle	Cover for foam roller		8
-84*	Schaumstoffrolle	Foam roller		8
-85	Kunststoffkappe	Endcap		1
-86	Schaumstoffgriff	Foam for handles		1
-87	Plexiglasabdeckung	Plastic cover plate		2
-88	Buchse 1	Bushing 1	Ø14xØ1.5x11	4
-89	Buchse 2	Bushing 2	Ø14xØ1.5x15	1
-90	Buchse 3	Bushing 3	Ø17xØ6.9x35	4
-91	Trizeps Seil	Triceps rope		1
-92	Karabiner	Hook		5
-93	Endanschlag	Adjustable foot		1
-94	Kunststoffkappe	Plastic cap		2
-95	Kunststoffkappe	Plastic cap		4
-96*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-97*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-98	U-Bracket für Seilzug	Cable fixing plate		4
-99	Griff, kurz	Handle, short version		2
-100	Bremsgriff	Bike brake handle		1
-101	T-Griff	T-knob		1
-102	T-Griff	T-knob		2
-103	Buchse	Bushing	50x50x	2
-104	Kunststoffkappe für Rückenpolsterschlitten	End cap for backrest slider		2
-105	Rolle	Pulley		14
-106	Rolle	Pulley	Ø90	20
-107	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x135	2
-109	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x80	6
-110	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x65	1
-111	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x155	1
-112	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x130	1
-113	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	3
-114	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	21
-115	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x80	1
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x120	3
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	11
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	4
-119	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	1
-120	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	1
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	2
-122	Wird nicht benötigt	No needed		0
-123	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x12	13
-124	Gewindehülse	Thread bushing	M6	4
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	3
-126	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	1
-127	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	4
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x12	12
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	14
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x55	4
-131	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	19
-132	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	77
-133	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	14
-134	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	9
-136	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	45
-137	Griff für Beincurler	Handle for legcurler		1
-138	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	3
-139	Mutter	Nut	M10	1
-140	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M24	2
-141	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x6	8
-142	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x5	4
-143	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x4	6
-144	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2

-146	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-147	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		1
-148	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	1
-149	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x20	1
-150	Unterlegscheibe, gewellt	Wavy washer	Ø8	8
-151	Bowdenzug	Pulling cable		2
-152	Bowdenzug	Pulling cable		1
-153	Bowdenzug	Pulling cable		1
-154	Buchse	Arm tube bushing		4
-155	Buchse	Bushing		4
-156	Mutter	Nut	m10	1
-157	Mutter	Nut	M8	1
-158	Gewichteauswahl Steckstift	Weight selection pin		1
-159	Feder	Spring		1
-160	Achse	Axle		1
-161	Wird nicht benötigt	No needed		0
-162	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	4
-163*	Seilzug, vorne	Front cable	4759	1
-164*	Seilzug, hinten	Rear cable	3415mm	1
-165*	Seilzug, unten	Lower cable	2415mm	1
-166*	Seilzug, oben	High pulley cable	5609mm	1
-167*	Seilzug für Butterflyarme	Cable for butterfly	5474mm	1
-168*	Seilzug, seitlich	Side cable	1600mm	1
-169*	Kunststoffball	Stopper ball		3
-170	Wird nicht benötigt	No needed		0
-171	Buchse für Drückmodul	Bushing for press unit		2
-172	Gewichtehalterung	Weight bracket		2
-173	Spacer	Spacer		2
-174	Justierplatte	Adjusting stud		1
-175	Mutter	Nut		1
-176	Trizeps Stange	Triceps bar		1

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

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