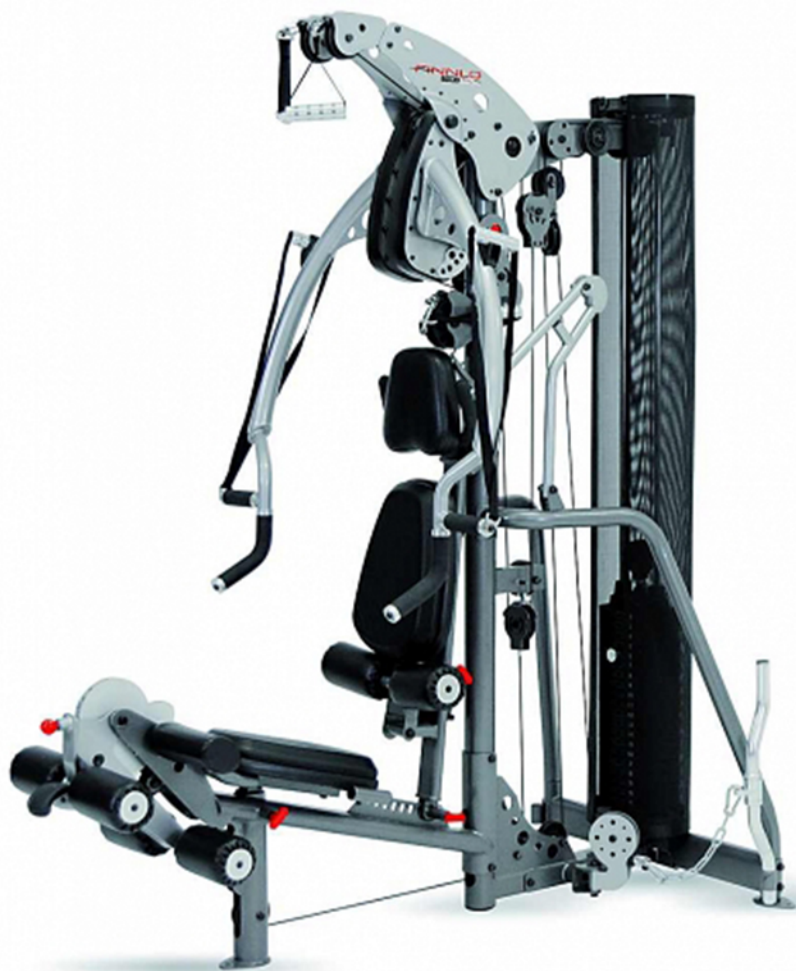


FINNLO
maximum

ATLAS M3



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
3.	Montaż	3
3.1.	Montaż krok po kroku	5
4.	Pielęgnacja i konserwacja	29
5.	Wskazówki treningowe	29
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach	29
6.	Lista części	39
7.	Rysunek	41

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2, klasy H.
- Maksymalna waga użytkownika: 120kg.
- Atlas powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem.
- Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze przykręcone.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
5. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
6. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
7. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
8. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
9. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
10. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
11. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
12. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
13. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/2. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

2.1. Opakowanie

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

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

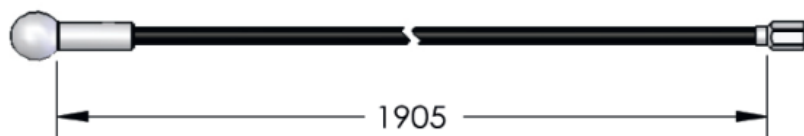
3. Montaż

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

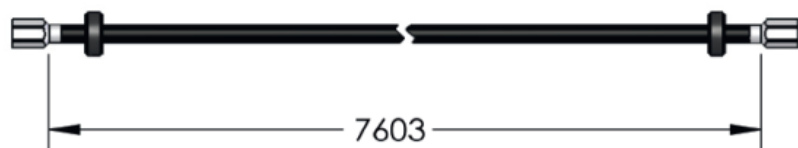
Zawartość opakowania

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

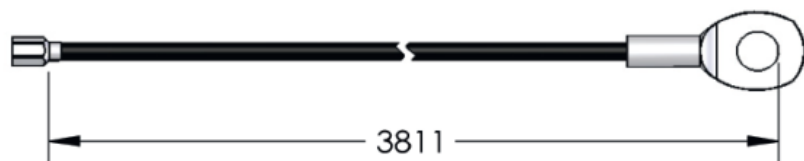
Liny



Krok 12: Linka do stacji na nogi
(870-500-002)



Krok 18: Górna linka
(873-500-001)



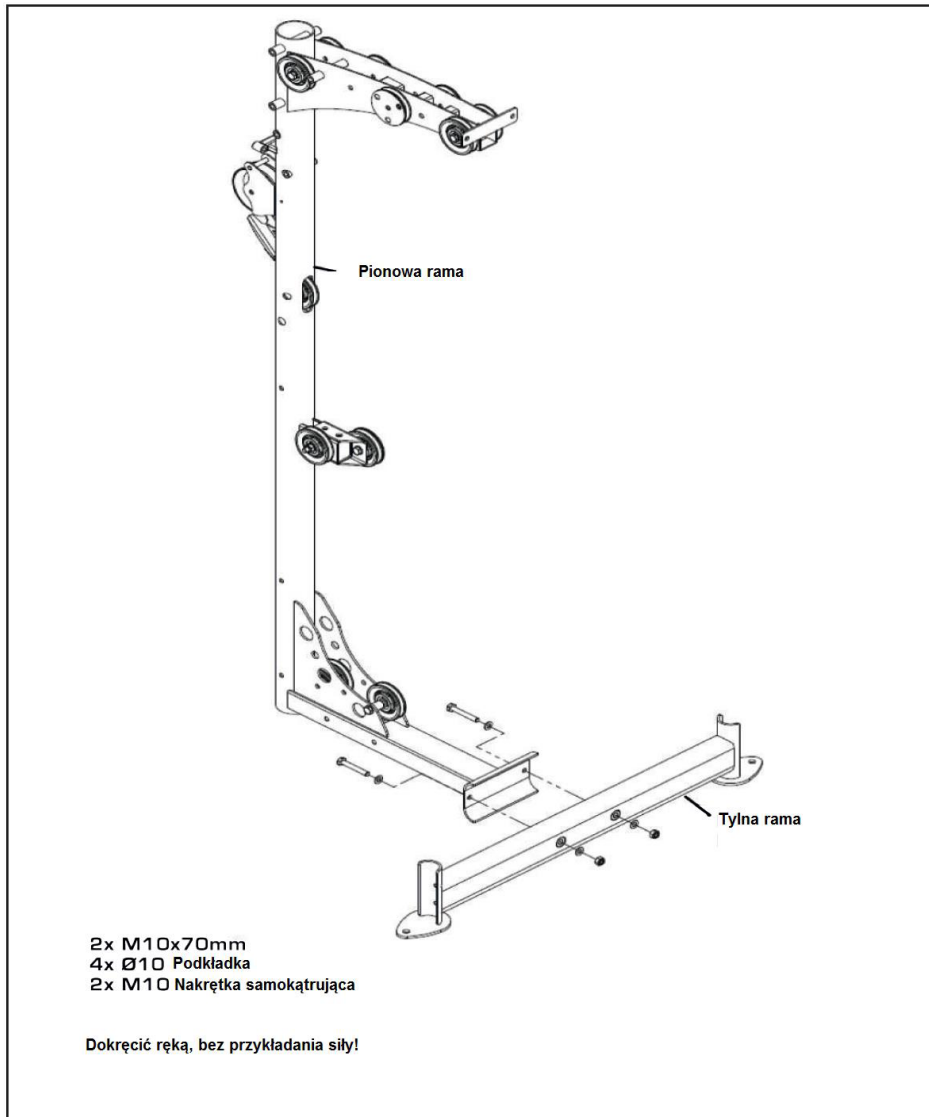
Krok 17: Środkowa linka
(873-500-003)



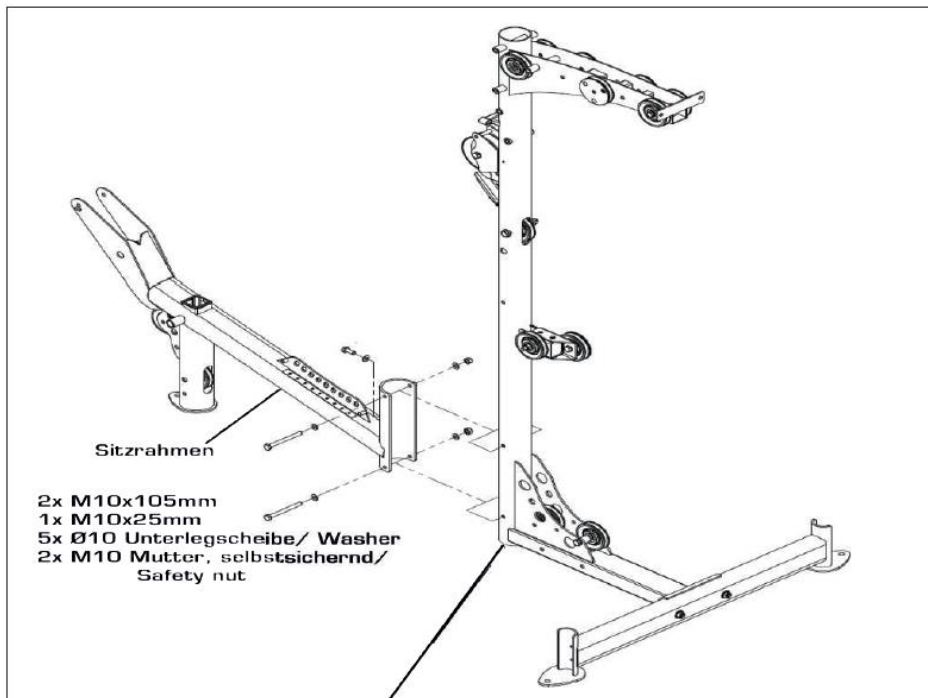
Krok 18b: Linka do modułu
do ćwiczenia brzucha
(873-500-002)

3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1



Krok 2



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Sitzrahmen - rama siodełka

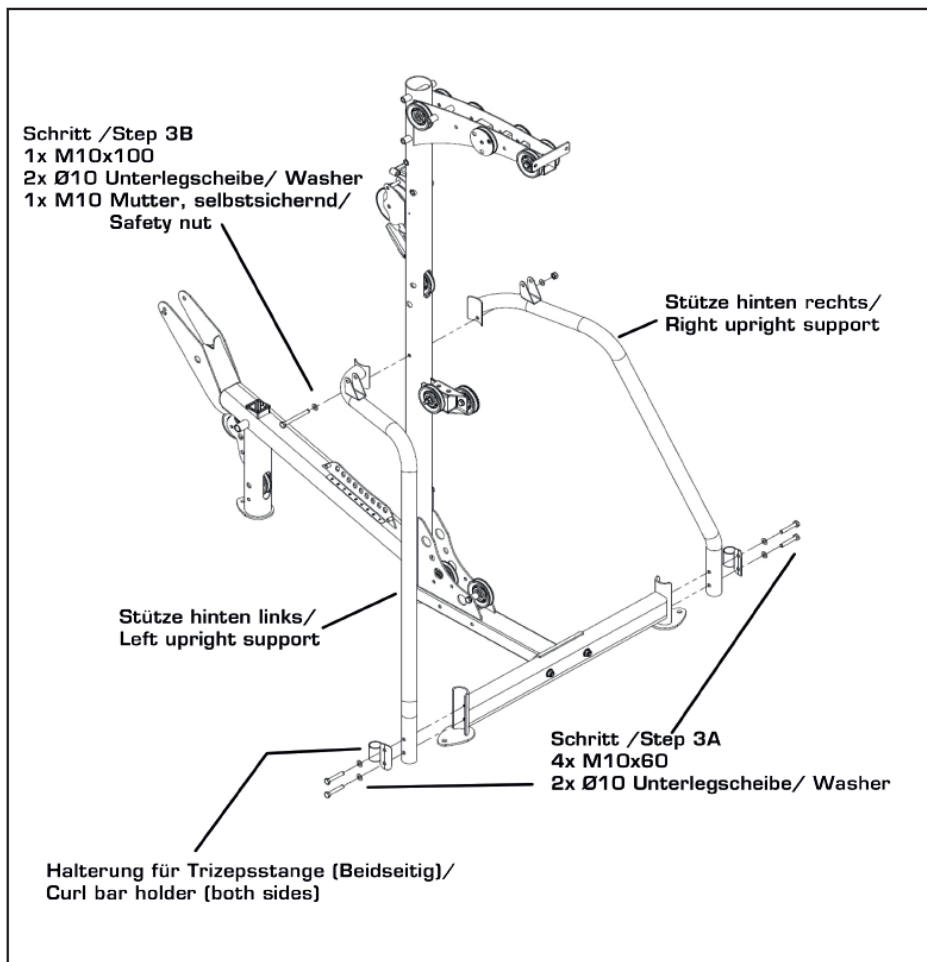
Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

Jako podstawy możesz użyć kartonu.

W pierwszej kolejności musi zostać dokręcona śruba sześciokątna M10x25mm, a następnie obie śruby sześciokątne M10x105mm.

Krok 3A + 3B



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

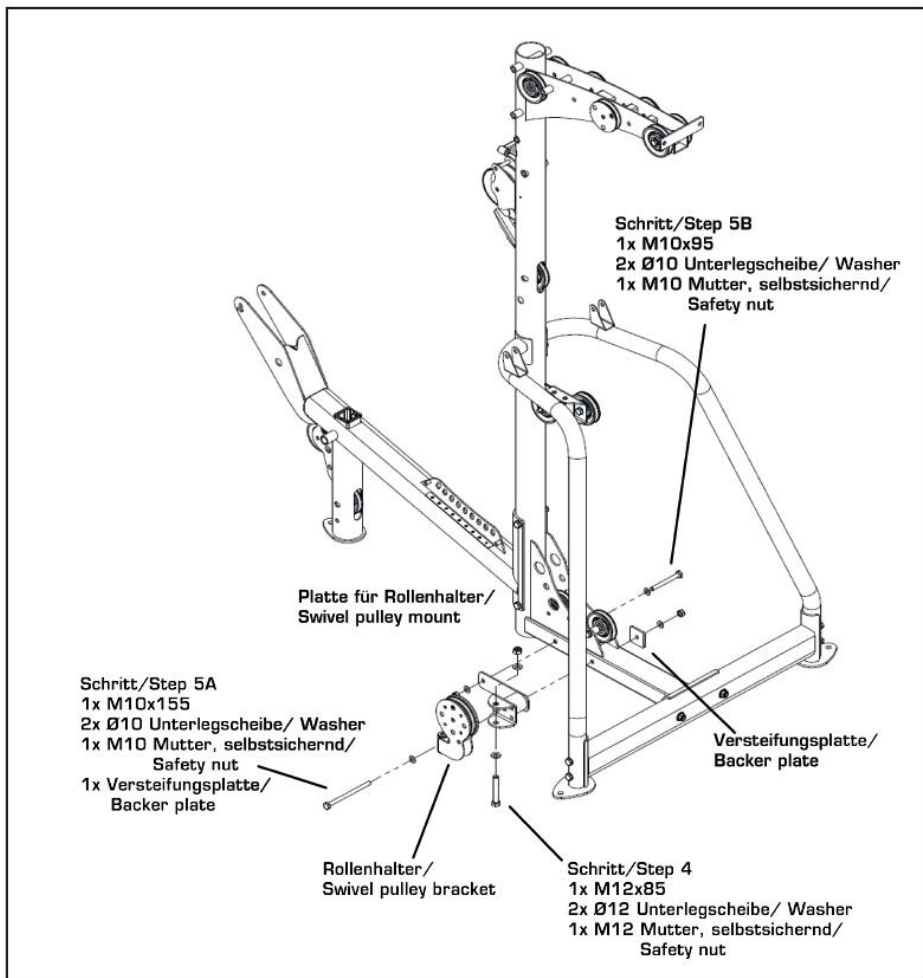
Stütze hinten links - podpora tylna lewa

Stütze hinten rechts - podpora tylna prawa

Halterung für Trizepsstange (Beidseitig) - Mocowanie sztangi do tricepsu (dwustronny)

Proszę dokręcić połączenia śrubowe z kroku 1 i następnie z kroku 3 A/B.

Krok 4+5



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

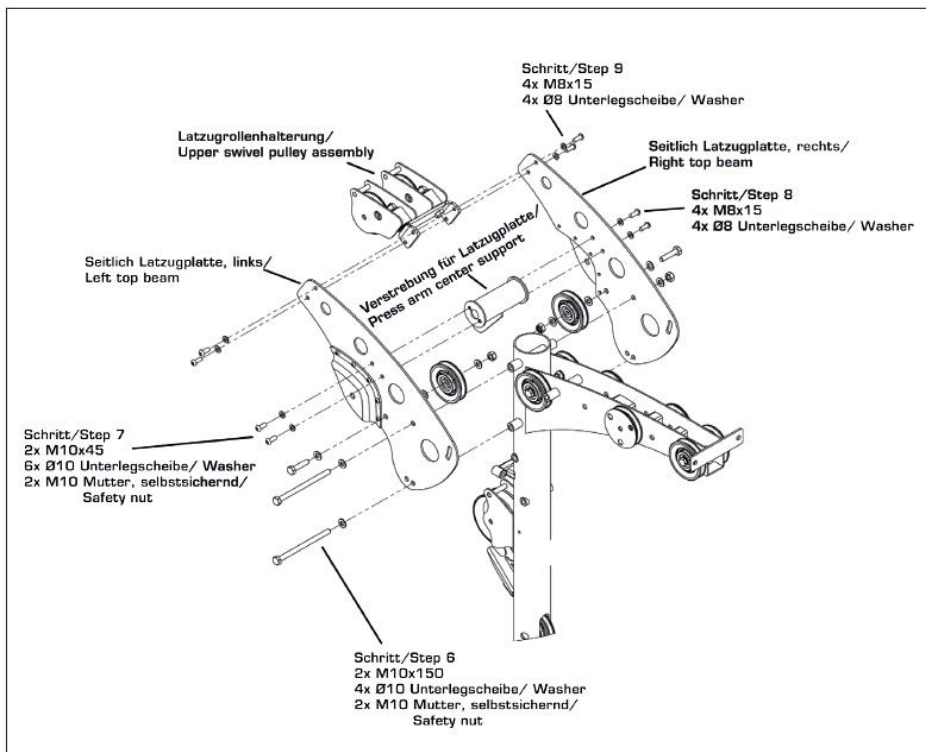
Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

Versteifungsplatte - płytko usztywniająca

Rollenhalter - uchwył na rolki

Platte für Rollenhalter - płytko do uchwyłu rolek

Krok 6+7+8+9



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

Latzgrollenhalterung - mocowanie rolek wyciągu LAT

Seitlich Latzugplatte, links - boczna płytka wyciągu LAT, lewa

Seitlich Latzugplatte, rechts - boczna płytka wyciągu LAT, prawa

Verstrebung für Latzugplatte - zabezpieczenie podporami ukośnymi płyty wyciągu LAT

Krok 6

Zamocuj ręką (bez przykładania siły) boczą płytę do wyciągu LAT. Tylny otwór jest do maksymalnej wysokości, w przednim otworze następuje redukcja wysokości wyciągu LAT.

Krok 7

Zamontuj 2 rolki pomiędzy płytami wyciągu LAT. Śruby dokręć ręką bez przykładania siły.

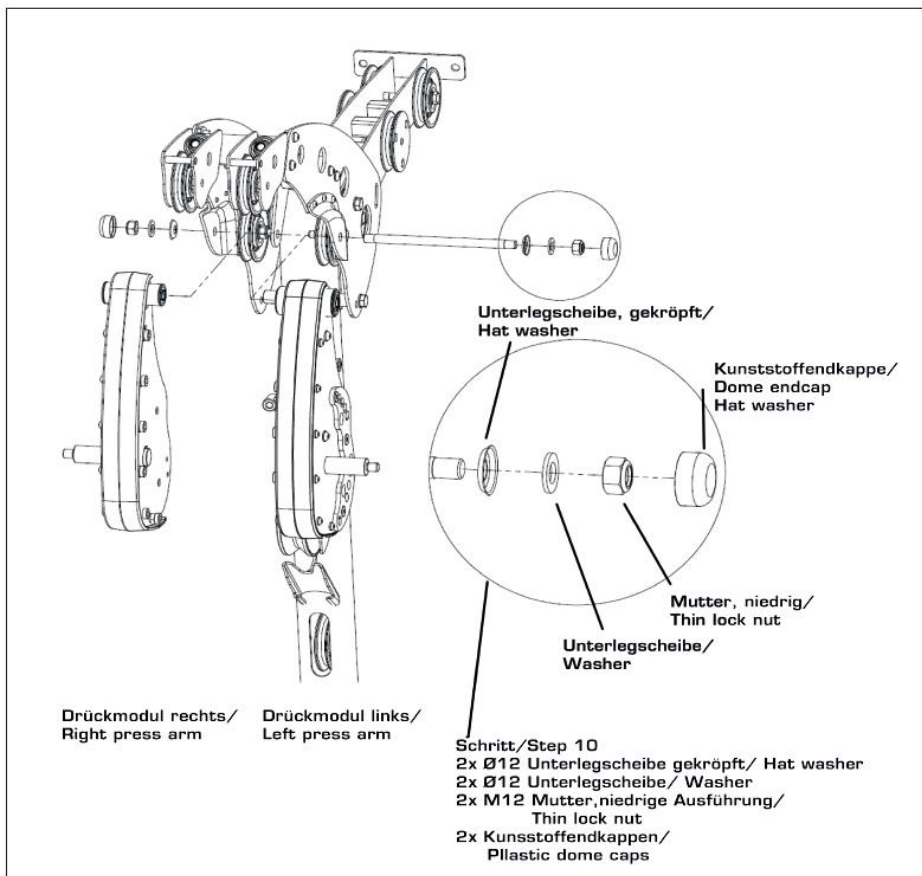
Krok 8

Zamontuj zabezpieczenie podporami ukośnymi płyty wyciągu LAT. Śruby dokręć ręką bez przykładania siły.

Krok 9

Zamontuj mocowanie rolek wyciągu LAT za pomocą śrub. Śruby dokręć ręką bez przykładania siły.

Krok 10



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Unterlegscheibe, gekröpft - podkładka miseczkowa

Kunststoffkappe - zakrętka z tworzywa sztucznego

Mutter, niedrig - nakrętka niska

Drückmodul, links - moduł dociskowy, lewy

Drückmodul, rechts - moduł dociskowy, prawy

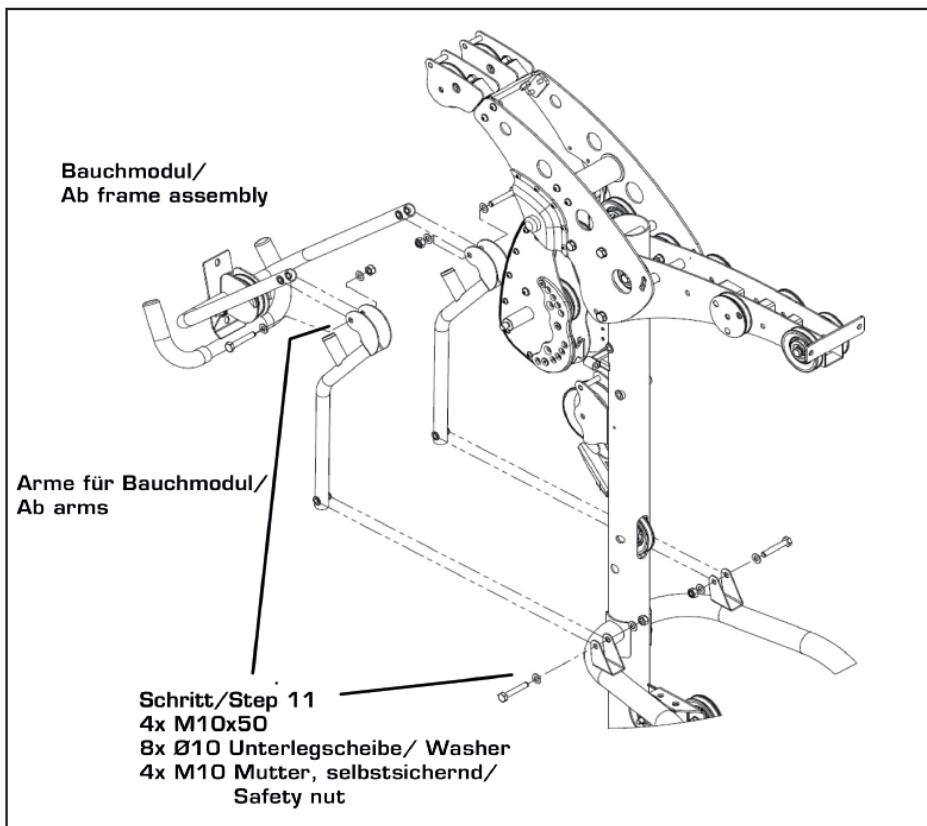
Krok 10

Zamocuj moduły dociskowe i dokręć połączenia śrubowe ręką bez przykładania siły.

Uwaga:

Aby uniknąć uszkodzeń, podkładka miseczkowa musi zostać zamontowana tak jak pokazano na rysunku. Osłony śrub z tworzywa sztucznego zostaną zamontowane dopiero w kroku 35.

Krok 11



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

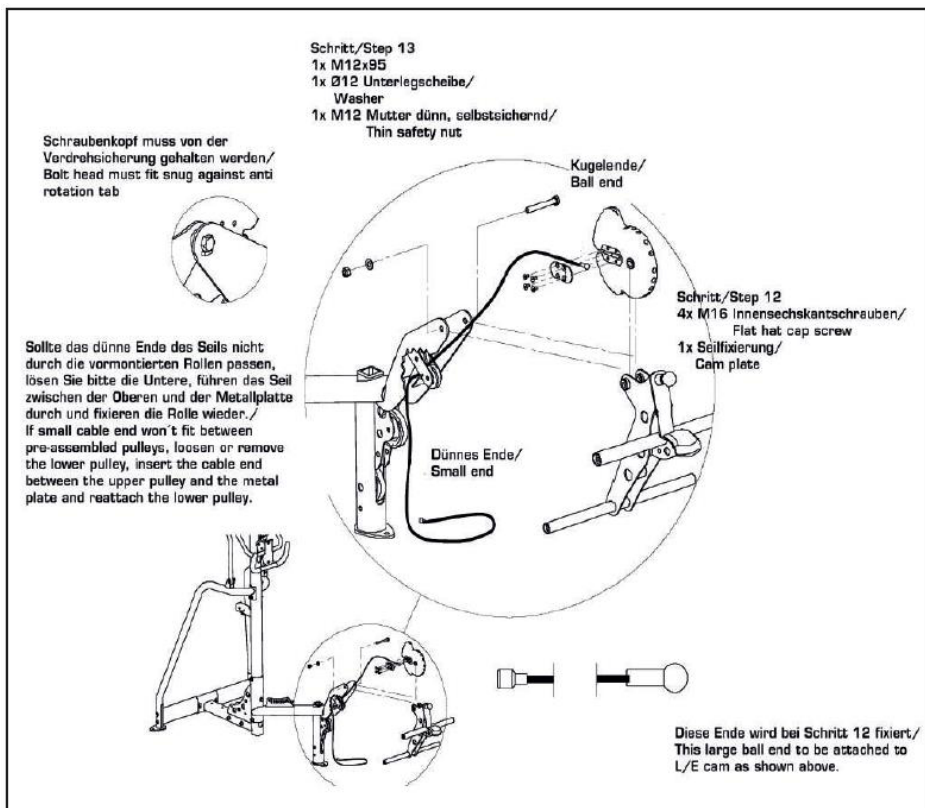
Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbtsichernd - nakrętka samokontrująca

Bauchmodul - moduł do ćwiczenia mięśni brzucha

Arme für Bauchmodul - ramiona do modułu do ćwiczenia mięśni brzucha

Krok 12+13



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter dünn, selbstsichernd - nakrętka cienka samokontrująca

Kugelende - zakończenie kulkowe

Innensechskantschrauben - śruby imbusowe

Dünnnes Ende - cienkie zakończenie

Seilfixierung - mocowanie linki

Schraubenkopf muss von... - Łeb śruby musi być zabezpieczony przed odkręceniem.

Sollte das dünne Ende... - Jeśli cienkie zakończenie nie może przejść przez uprzednio zamontowane rolki, poluzuj dolną, przeprowadź linkę pomiędzy górną rolką i metalową płytą i zamontuj ponownie rolkę.

Diese Ende wird bei Schritt 12 fixiert. - ta końcówka zostanie zamontowana w kroku 12

Krok 12

Usuń 4 śruby i płytę mocującą linkę z modułu nożnego. Następnie zamontuj linkę i dokręć uprzednio usuniętymi: płytą i śrubami.

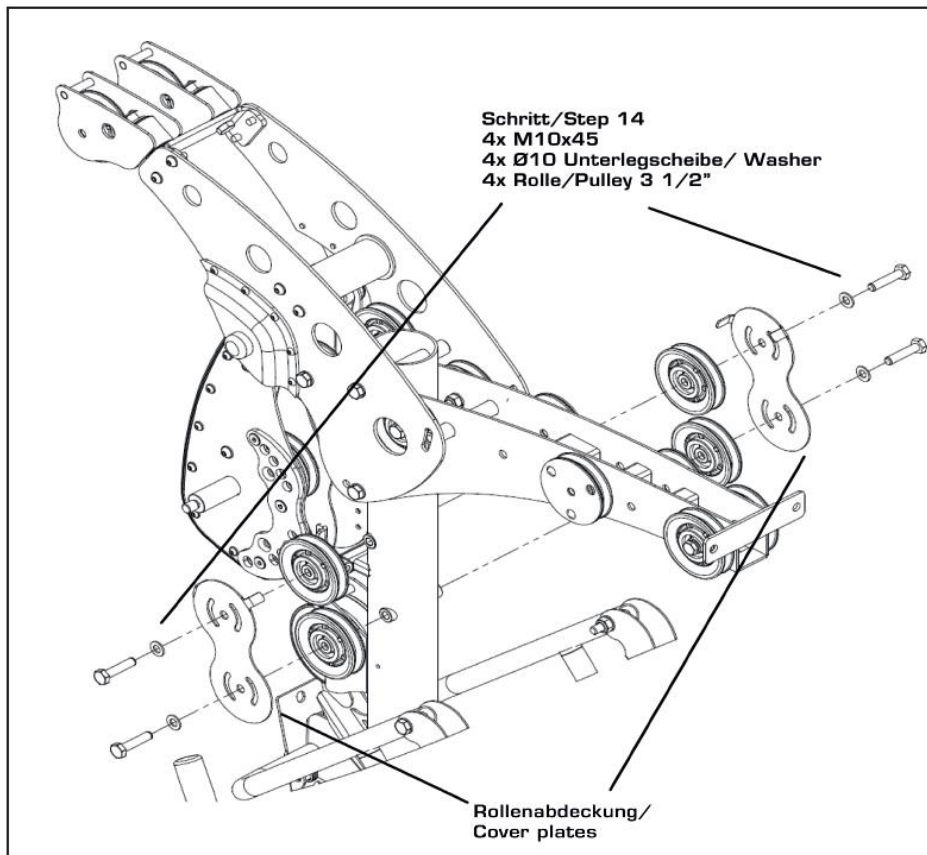
Krok 13

Zamontuj do ramy głównej moduł nożny i jego regulację.

Uwaga: Podkładka tylko od strony nakrętki.

Przeprowadź linkę przez rolki.

Krok 14



Tłumaczenie opisów na rysunku:

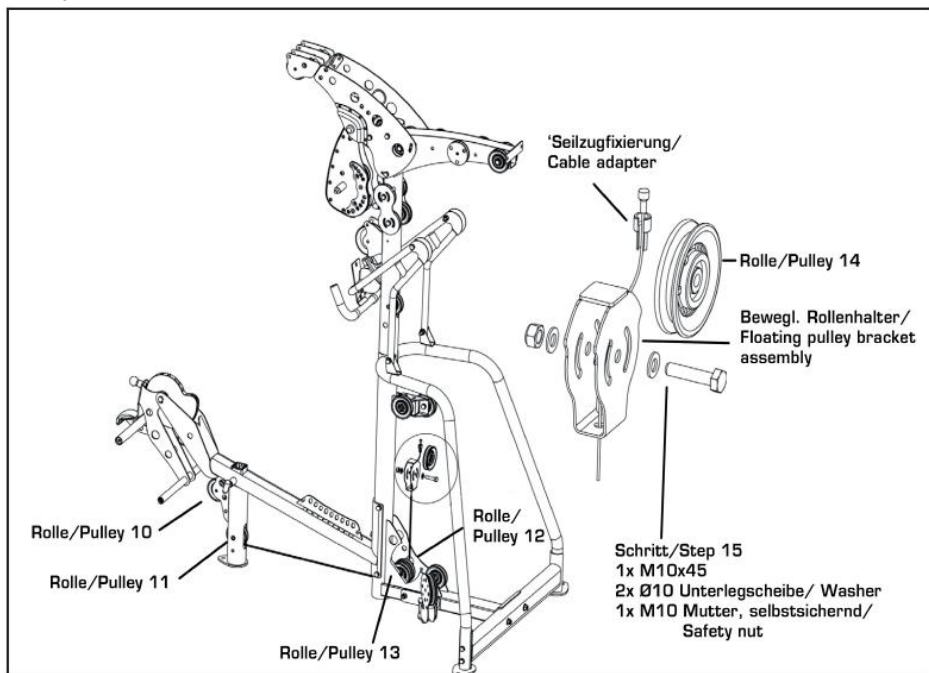
Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Rolle - rolka

Rollenabdeckung - osłona rolki

Krok 15



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

Rolle - rolka

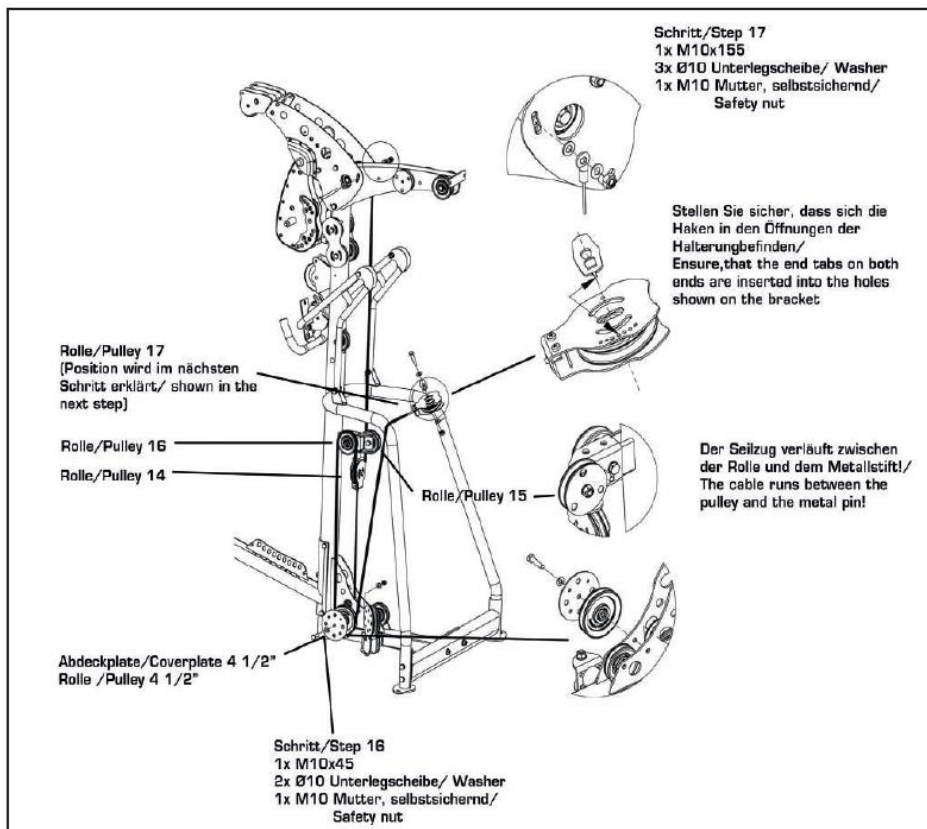
Bewegl. Rollenhalter - ruchomy uchwyt rolek

Seilfixierung - mocowanie linki

Krok 15

Przeprowadź linkę od stanowiska o wyprostu nóg za rolką 10 i przed rolką 11 w dół. Następnie przeprowadź linkę w tył pod rolkę 13 (jak usiądziesz na urządzeniu, rolka znajduje się po lewej stronie) w górę i przykręć do ruchomego uchwytu rolki za pomocą mocowania. Następnie zamontuj rolkę 14 w ruchomym uchwycie rolek. Jeśli rolka została wcześniej zamontowana, usuń ją i zamocuj najpierw linkę i następnie rolkę.

Krok 16+17



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

Rolle - rolka

Abdeckplatte - płytka osłaniająca

Position wird im nächsten Schritt erklärt. - Pozycja zostanie wyjaśniona w kolejnym kroku.

Stellen Sie sicher, dass... - Upewnij się, że haczyki znajdują się w otworach mocowania.

Der Seilzug verläuft... - Linka przebiega pomiędzy rolką i trzpieniem metalowym.

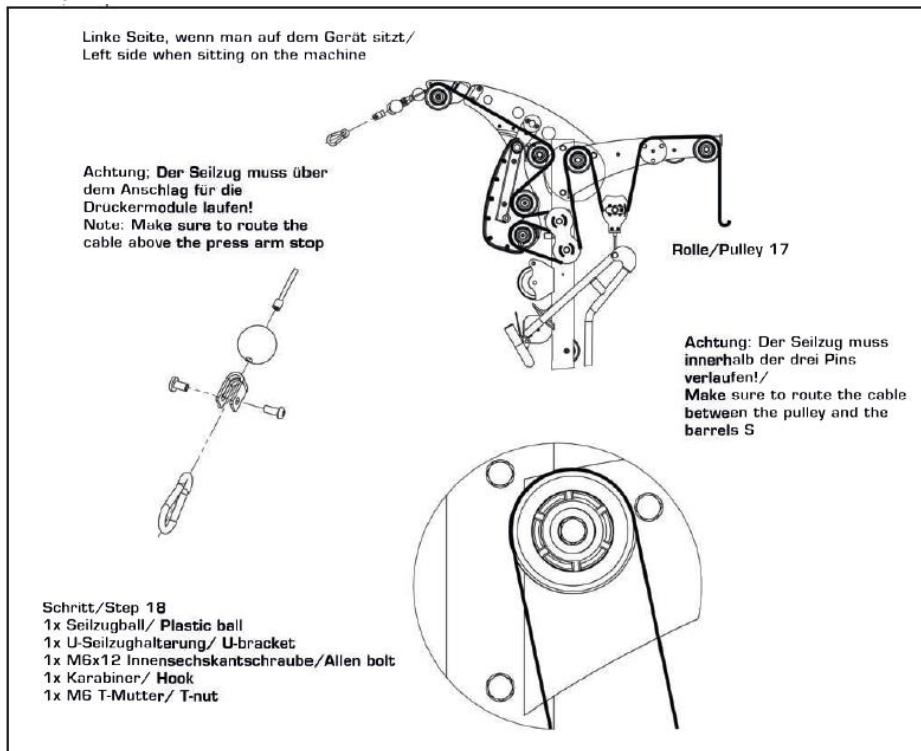
Krok 16

Zamontuj rolkę 4 1/2" i odpowiednią do niej obudowę.

Krok 17

Weź środkową linkę i zamocuj ją po prawej stronie do bocznej płytki wyciągu LAT. Dokręć tylko palcami. Przeprowadź linkę pomiędzy rolką 15 i trzpieniem metalowym w dół, pod rolką 14 i w górę nad rolką 16. Następnie przeprowadź linkę od przodu do tyłu pod rolkę 4 1/2" w górę i zamocuj w ruchomym uchwycie rolek z rolką 17. W tym celu musisz usunąć śrubę z łbem krzyżowym i drugą poluzować, następnie obróć mocowanie i zawieś linkę za pomocą jej mocowania. Zamocuj mocowanie dwoma śrubami. Ruchomy uchwyt rolek zostanie użyty w kolejnym kroku.

Krok 18



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Seilzugball - ogranicznik

U-Seilzughalterung - mocowanie linki w kształcie U

Innensechskantschraube - śruba imbusowa

Karabiner - karabinek

T-Mutter - Nakrętka w kształcie T

Rolle - rolka

Linke Seite, wann man auf dem Gerät sitzt - Lewa strona, jak siedzisz na urządzeniu.

Achtung: Der Seilzug muss über... - Uwaga: Linka musi przebiegać nad ogranicznikiem modułu dociskowego.

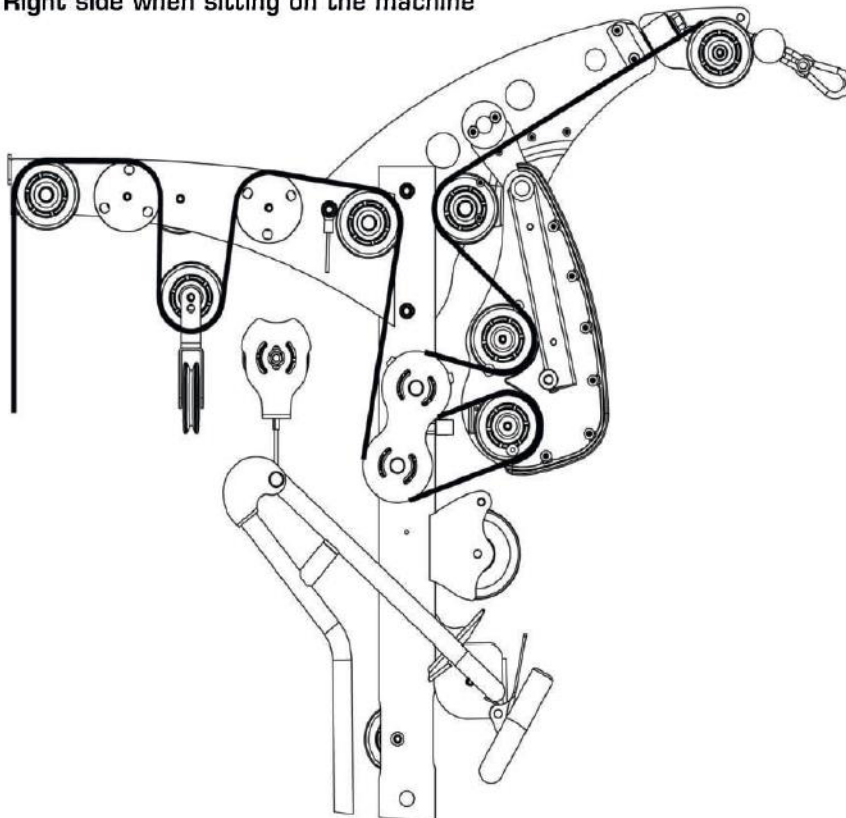
Achtung: Der Seilzug muss innerhalb... - Uwaga: Linka musi przebiegać wewnątrz 3 bolców.

Krok 18

Weź górną linkę i nasuń ogranicznik na linkę. Przeprowadź koniec linki do mocowania w kształcie U i wkręć śrubę w kształcie T w górny otwór, a następnie przesuń ogranicznik w kierunku mocowania w kształcie litery U. Jeśli po obu stronach zostały zamontowane ograniczniki, musisz je usunąć. Zaczynij od montażu linki poprzez włożenie jej pomiędzy rolki i bolec. Przeprowadź linkę jak pokazano na obrazku. Na koniec linka powinna zwiisać (tutaj na późniejszym etapie zostaną zawieszona obciążniki), a następnie przeprowadź linkę od tyłu z drugiej strony, aż "wyjdiesz" z przodu. Zamontuj ogranicznik i mocowanie w kształcie U, tak jak było wcześniej zamontowane.

Krok 18 / druga strona

**Rechte Seite, wenn man auf dem Gerät sitzt/
Right side when sitting on the machine**

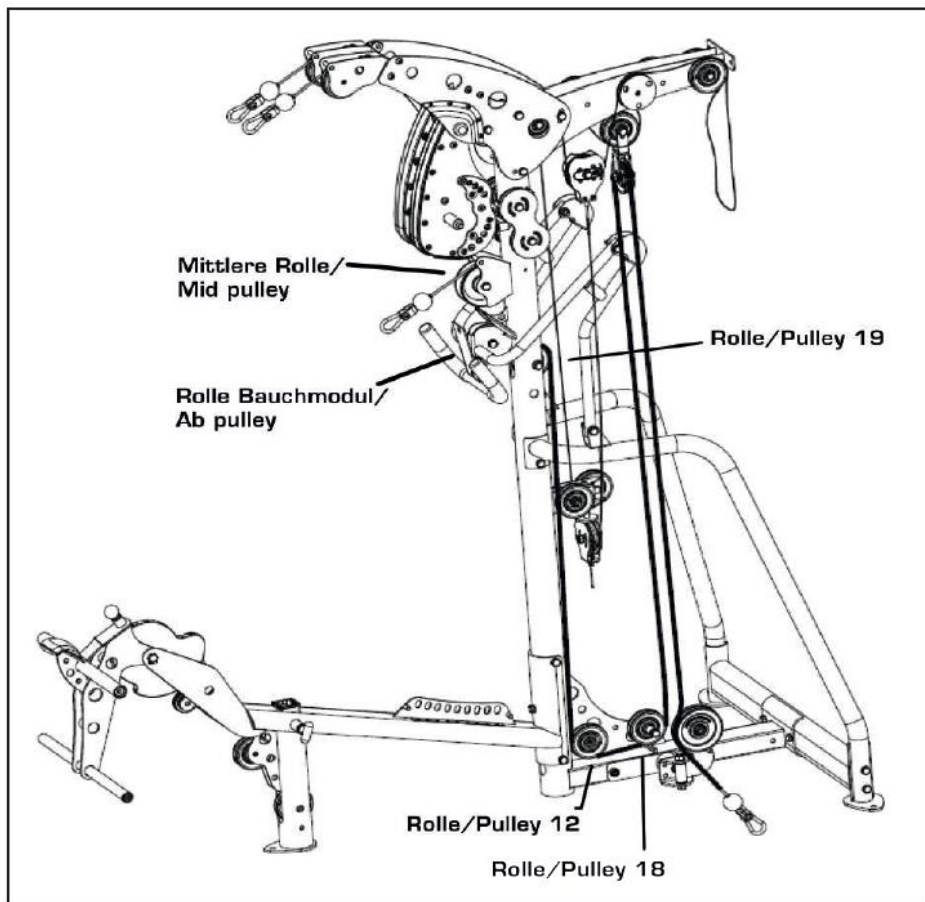


Tłumaczenie opisów na rysunku:

Rechte Seite, wenn man auf dem Gerät sitzt - Prawa strona, jak siedzisz na urządzeniu.

Zwróć uwagę, żeby linka biegła nad ogranicznikiem modułu dociskowego.

Krok 18b



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Rolle - rolka

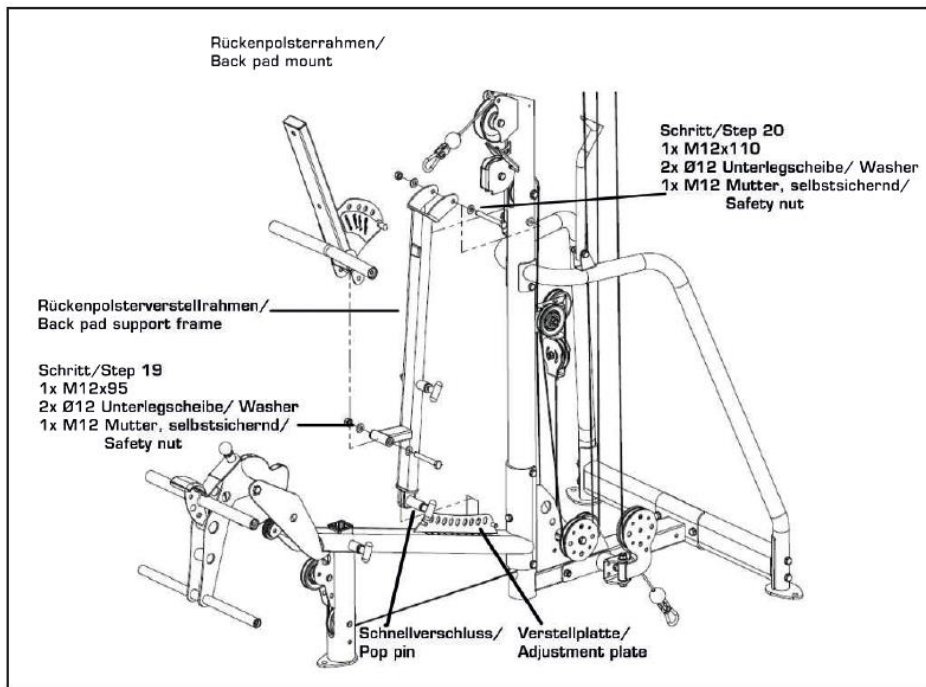
Mittlere Rolle - środkowa rolka

Rolle Bauchmodul - rolka modułu do ćwiczenia mięśni brzucha

Krok 18b

Zamocuj ogranicznik linki do linki modułu do ćwiczeń brzucha w taki sposób jak zostało to opisane w korku 18. Następnie przesuń ogranicznik linki w kierunku mocowania w kształcie U. Zaczniij od środkowej rolki w ten sposób, że linę przeprowadź ponad nią w dół i przed rolką modułu do ćwiczeń brzucha. Następnie poprowadź linkę w tył ponad rolkę 19 w dół do rolki 12 i 18. Następnie idzie dalej w górę ponad rolkę w ruchomym uchwycie rołek, w dół do rolki ruchomego bocznego wyjścia linki. Zamocuj ogranicznik do linki tak jak to zostało opisane w kroku 18, a następnie przesuń ogranicznik w kierunku mocowania w kształcie U.

Krok 19+20



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

Schnellverschluss - szybkozłączka

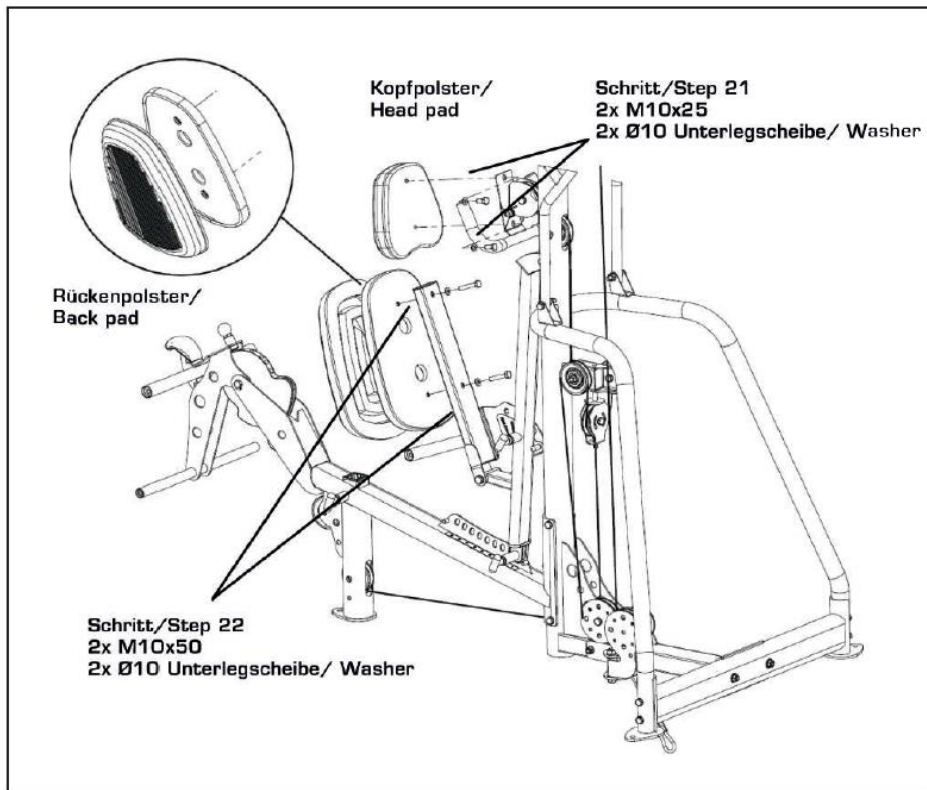
Verstellplatte - płytka regulująca

Rückenpolsterverstellrahmen - rama regulująca oparcia

Rückenpolsterrahmen - rama oparcia

Zanim przykręcisz regulację oparcia, zamocuj ją za pomocą szybkozłączki do przedniego otworu w płytce do regulacji. Jeśli zamontowanie regulacji oparcia na górze nie będzie możliwe, wtedy musisz poluzować trzy śruby na dole przy połączeniu ramy siodełka, a pionową ramę przechylić w tył. Wtedy będziesz mógł zamontować ramę regulacji oparcia. Dokręć następnie uprzednio poluzowane 3 śruby.

Krok 21+22



Tłumaczenie opisów na rysunku:

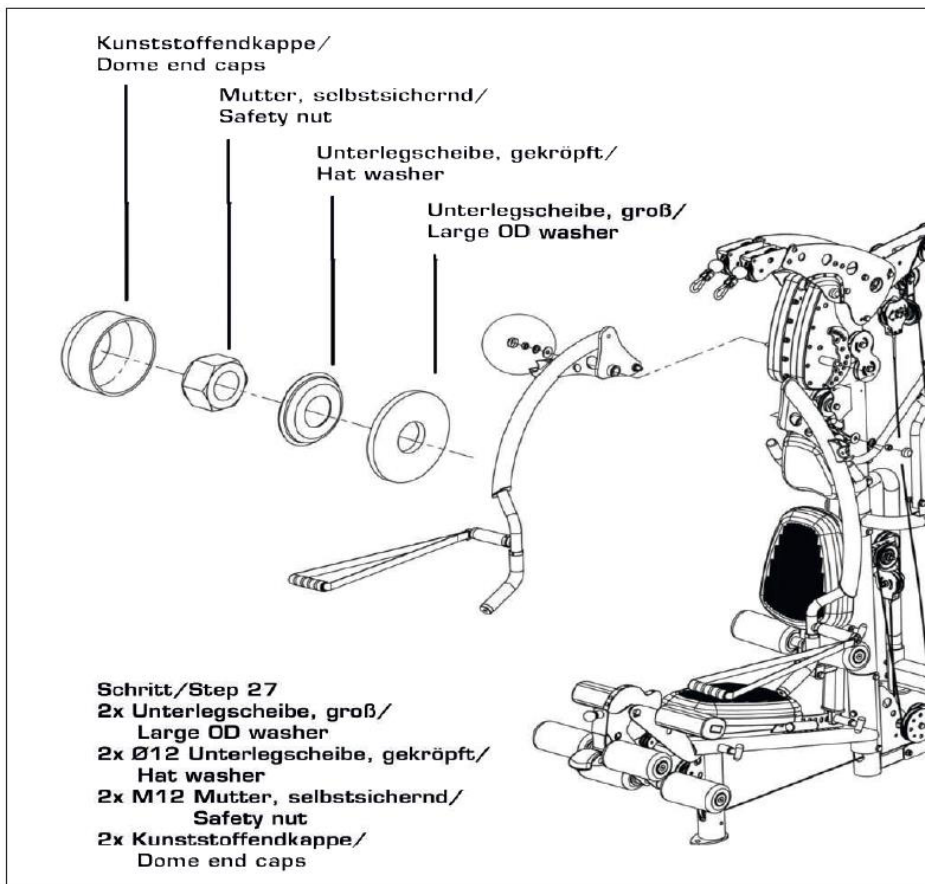
Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Rückenpolster - oparcie

Kopfpolster - zagłówek

Krok 27



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe, groß - podkładka, duża

Unterlegscheibe, gekröpft - podkładka miseczkowa

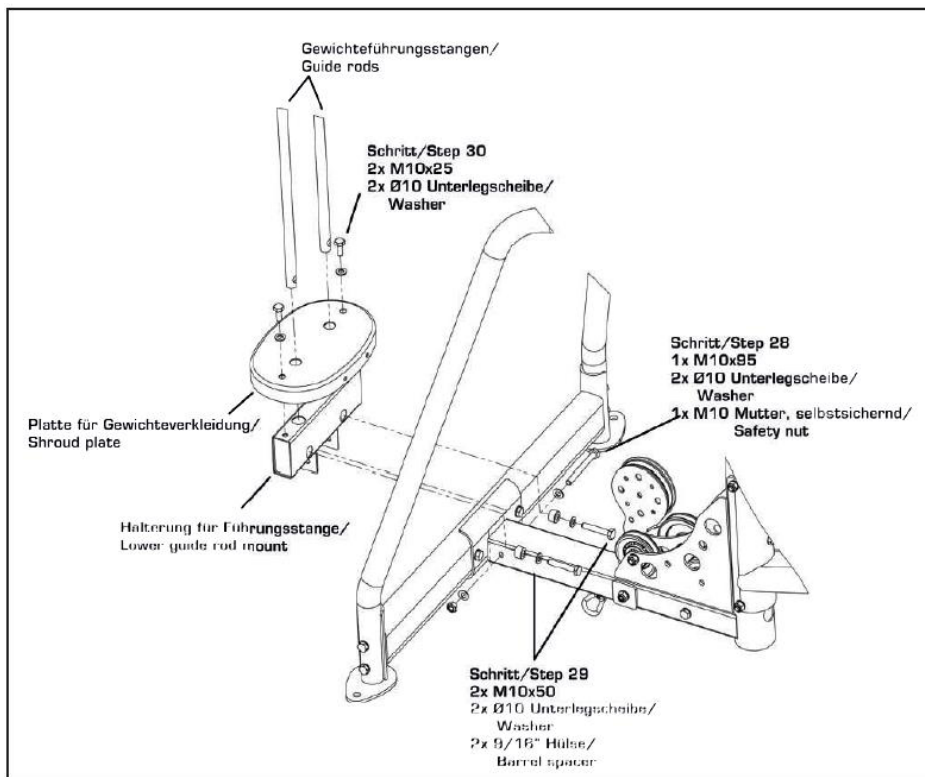
Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

Kunststoffendkappe - zakrętka-końcówka z tworzywa sztucznego

Krok 27

Nasuń moduł dociskowy na oś i zamocuj go w taki sposób, że szybkozłączka sięga do otworu regulującego. Dokręć złączki tylko tak mocno, żeby był możliwy płynny ruch. Nałóż zakrętki-końcówki z tworzywa sztucznego na koniec trzonka i upewnij się, że dobrze zaskoczą.

Krok 28+29+30



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

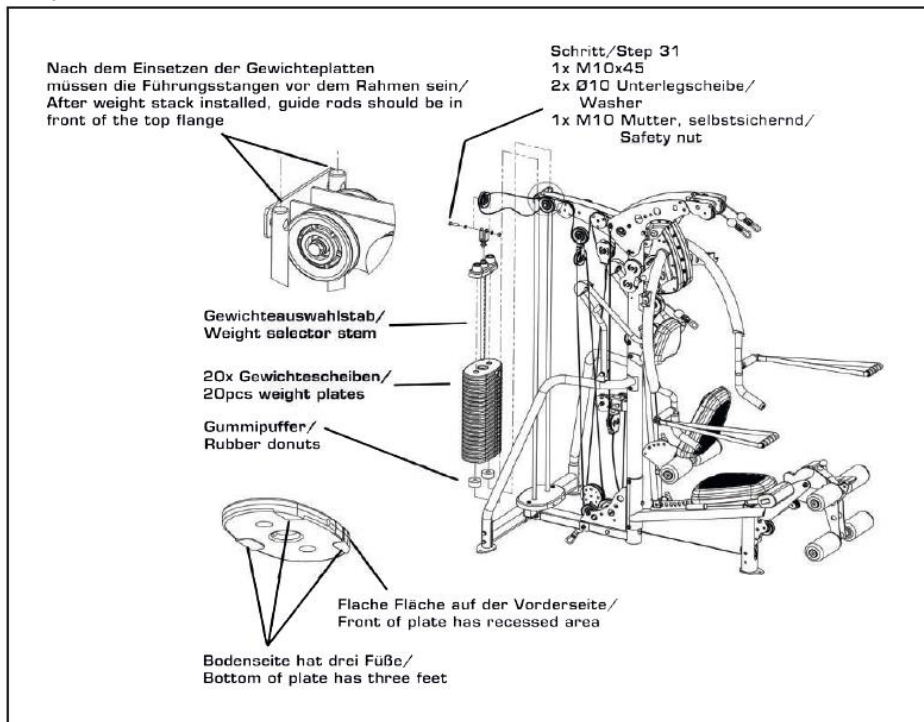
Hülse - tuleja

Gewichteführungsstangen - pręty na obciążniki

Platte für Gewichteverkleidung - płytka na osłonki obciążników

Halterung für Führungsstange - mocowanie do prętów

Krok 31



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbstsichernd - nakrętka samokontrująca

Gewichteauswahlstab - pręt do ustawiania obciążenia

Gewichtescheiben - obciążniki

Gummipuffer - tłumiący element gumowy

Flache Fläche auf der Vorderseite - płaska powierzchnia z przodu

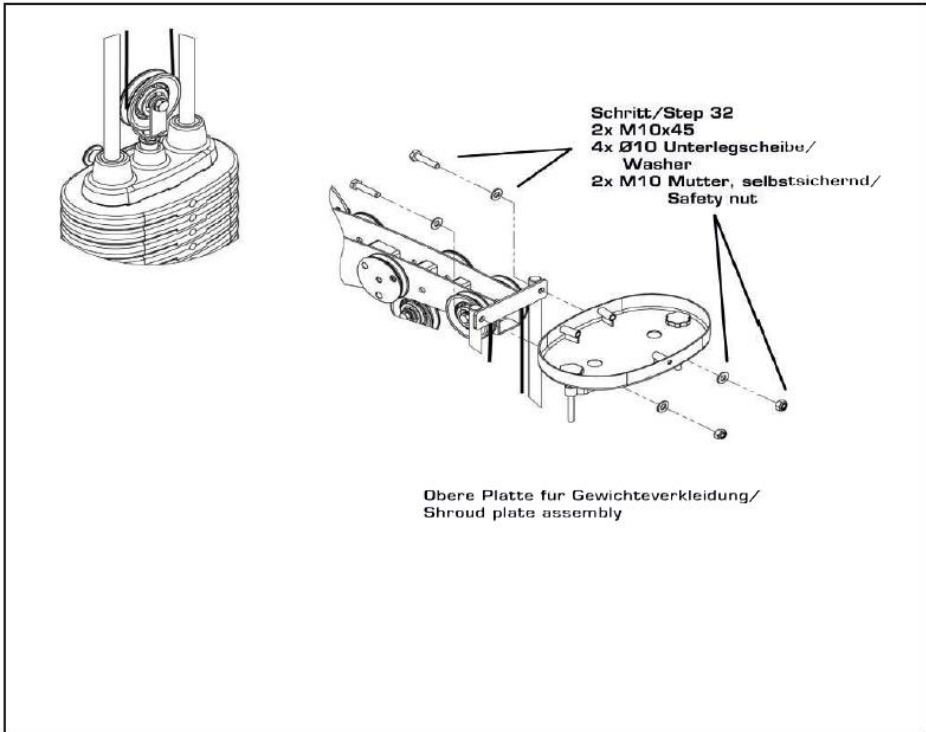
Bodenseite hat drei Füße - od strony podłoża są 3 stopki

Nach dem Einsetzen der Gewichteplatten... - Po nałożeniu obciążników pręty muszą się znajdować przed ramą.

Krok 31

Przeprowadź pręty na obciążniki za ramą i nałóż na nie następujące części: gumowy element tłumiący, 20 szt. obciążników i pręt do ustawiania obciążenia. Jeśli pręty poruszają się za mało w tył, poluzuj śruby na dolnym mocowaniu. Upewnij się, że mocowanie w kształcie U zostało w całości wkręcone w pręt do ustawienia obciążenia i zabezpieczone przed wykręceniem za pomocą nakrętki kontrującej. Zamocuj rolkę z górną linką do pręta do ustawienia obciążenia. Uważaj, żeby linka nie była skręcona. Przeprowadź następnie pręty na obciążniki znów z końca górnej ramy.

Krok 32



Tłumaczenie opisów na rysunku:

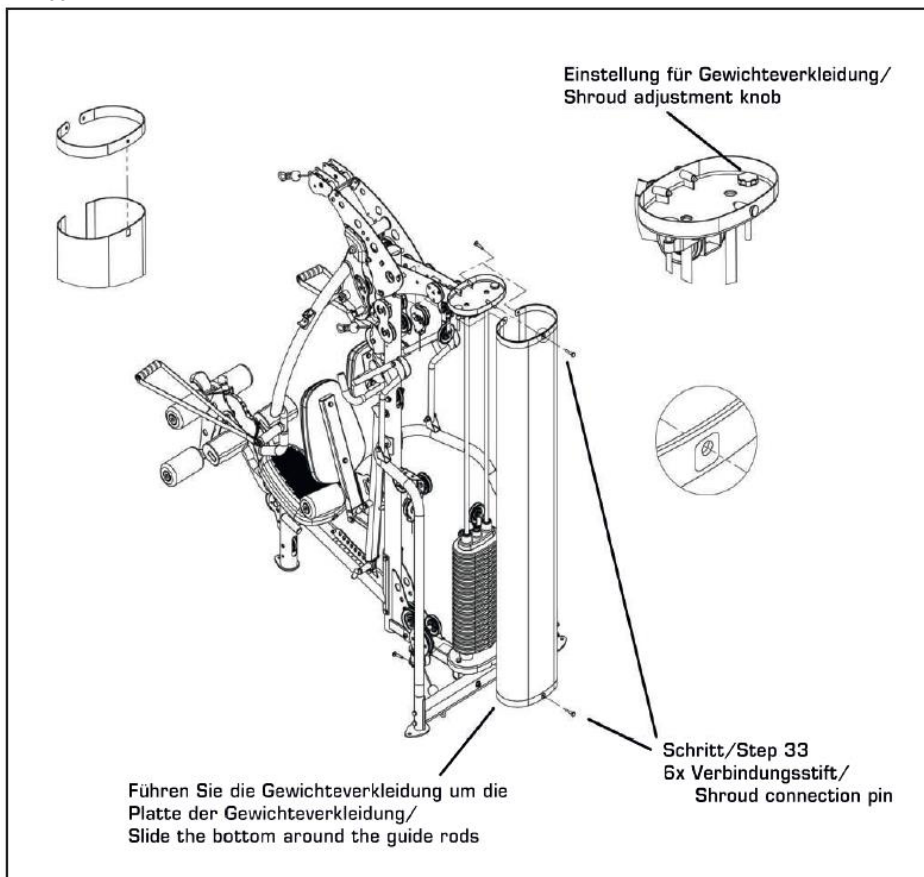
Schritt - krok

Unterlegscheibe - podkładka

Mutter, selbtsichernd - nakrętka samokontrująca

Obere Platte für Gewichteverkleidung - górna płytką na ostonki obciążników

Krok 33



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Einstellung für Gewichtevertelung - regulacja osłonki obciążników

Schritt - krok

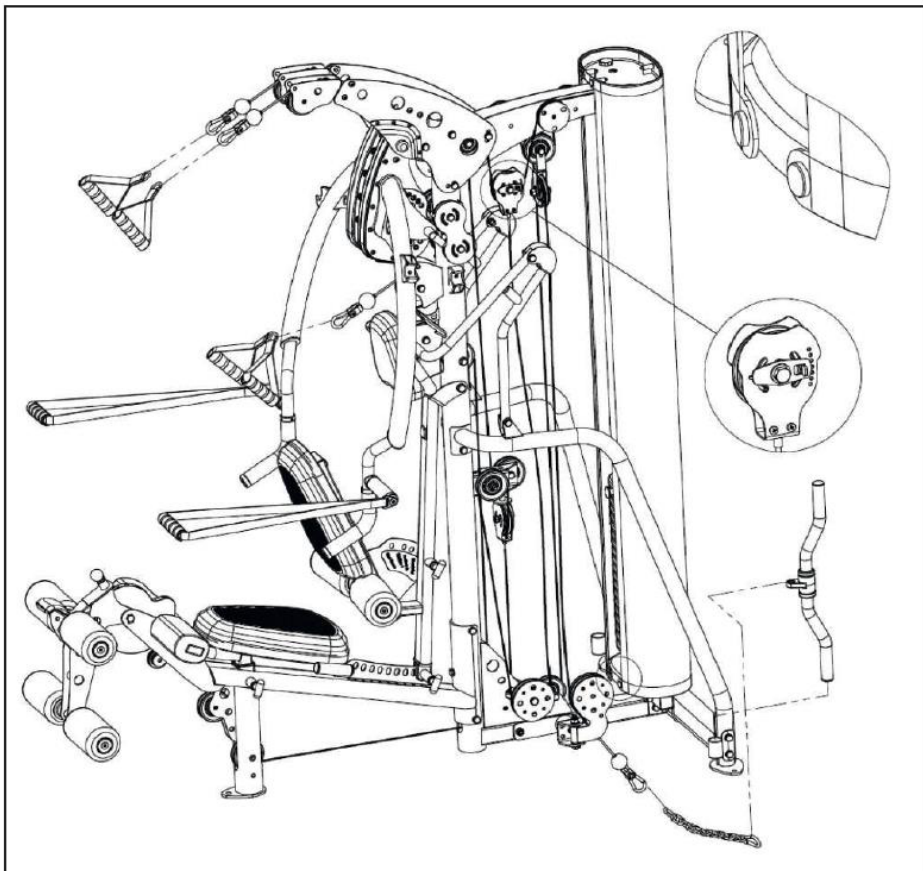
Verbindungsstift - kolek łączący

Führen Sie die Gewichtevertelung... - nałóż osłonkę na obciążniki wokół płytki na obciążniki

Krok 33

Przeprowadź prowadnicę na osłonę obciążników na brzeg, który wskazuje do środka. Przesuwaj tak daleko, aż otwory z osłony obciążników pokryją się z tymi z prowadnicy. Potwórz czynność po przeciwnej stronie. Zamocuj osłonę obciążników 2 x 3 sztukami bolców na dolnej i górnej płycie do osłony obciążników. Na górnej płycie za pomocą śrub z uchwytem od górnej strony można napiąć osłonkę. Przeprowadź zmianę zawsze naprzemiennie pomiędzy oboma śrubami z uchwytem.

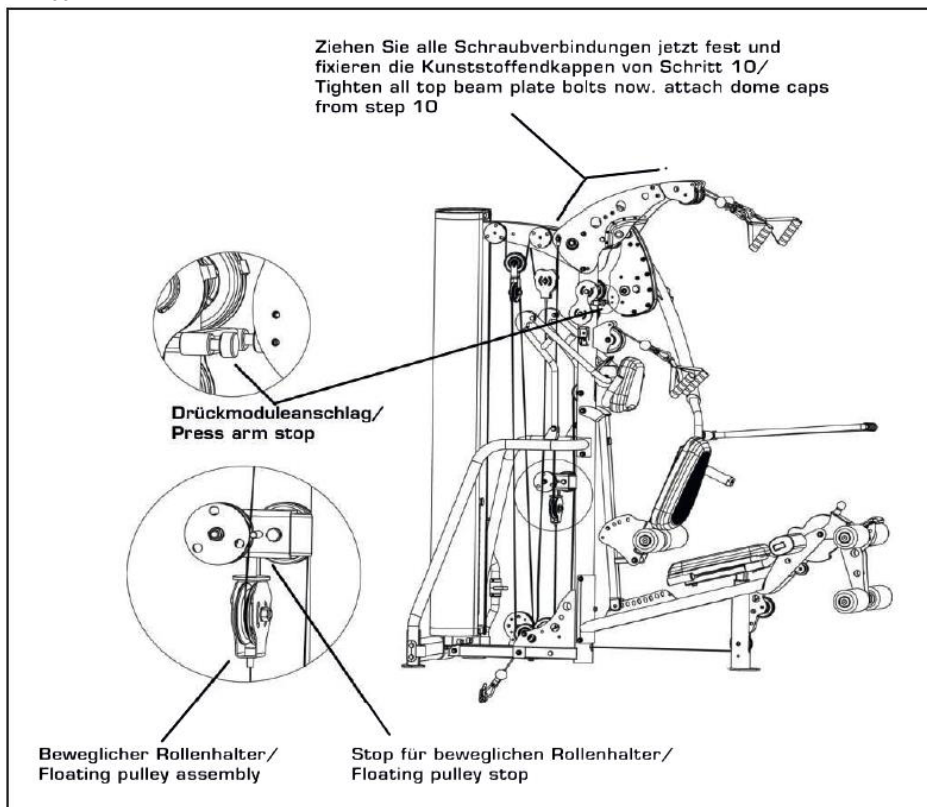
Krok 34



Krok 34

Wyceliminuj zbyt luźne napięcie linki, poprzez regulację na ruchomych uchwytych rolek.

Krok 35



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Drückmoduleanschlag - ogranicznik modułu dociskowego

Beweglicher Rollenhalter - ruchomy uchwyt rolek

Stop für beweglichen Rollenhalter - zatrzymanie ruchomego uchwytu rolek

Ziehen Sie alle.... - Dokręć teraz wszystkie połączenia śrubowe i zamontuj zakrętki-końcówki z tworzywa sztucznego z kroku 10.

Krok 35

Upewnij się, że moduły dociskowe są proste, górna płytka obciążeniowa na nim leży. Dokręć wszystkie połączenia śrubowe bocznej płyty wyciągu LAT z kroków 6, 8, 9, 10 i 17. Wciśnij zakrętki-końcówki z tworzywa sztucznego na śruby. Przeprowadź kilka powtórzeń modułem dociskowym w niewielkim obciążeniu, aby linka pociągnęła rolki.

Krok 36

Wyjście linki stacji na nogi musi wskazywać w dół w kierunku rolek. Następnie ustaw ogranicznik ruchomego uchwytu rolek w taki sposób, że nie ma luzów. Po ustawieniu zabezpiecz tę pozycję za pomocą nakrętki kontrolującej. Na koniec pozycjonuj moduł dociskowy poprzez wykręcenie / dokręcenie stopera. Po ustawieniu zabezpiecz tę pozycję za pomocą nakrętki kontrolującej.

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących.
- Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Wskazówki treningowe

ROZGRZEWKĄ

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

JAK NALEŻY ĆWICZYĆ?

Jest kilka metod treningu siłowego wg których możesz trenować. Podana metoda jest tą, wg której powinieneś rozpocząć Twój trening.

- Rozpocznij z niewielkim obciążeniem. Zaleca się 3 sekwencje po 20 powtórzeń. Obciążenie należy tak długo zwiększać, aż nie będziesz w stanie zrobić 20 powtórzeń.
- Pomiędzy poszczególnymi sekwencjami należy zrobić 60-sekundową przerwę.
- Trenuj 2-3 razy w tygodniu.

Pamiętaj koniecznie o ćwiczeniach brzucha.

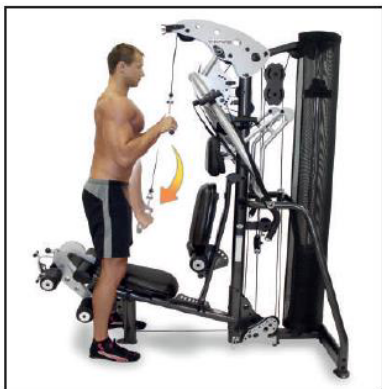
5.1. Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach



Biceps

Przyciągnij łokiec do ciała a przedramiona unieś w górę.

Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Nie doprowadzaj do lordozy. Górna część ciała pozostaje nieruchoma. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.



Triceps, pozycja stojąca

Wyprostuj przedramiona wzdłuż ciała w dół, aż będą prawie wyprostowane.

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



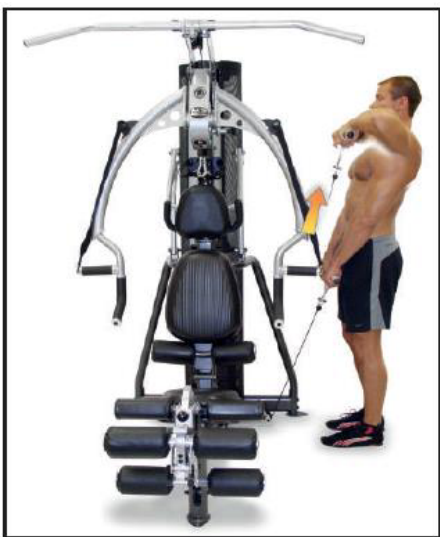
Triceps, pozycja siedząca

Wyprostuj przedramiona z boku ciała w przód, aż będą prawie wyprostowane.

Uwaga: tułów i łokcie pozostają w bezruchu. Mięśnie brzucha i pleców napięte. Oparcie należy ustawić w ten sposób, aby „podpierało” plecy.

**Mięśnie brzucha**

Ręce chwytają za zagłówek. Pochyl się do przodu napinając mięśnie brzucha. Zatrzymaj się w połowie drogi do kolan. Wróć powoli z zagłówkiem. Trudność ćwiczenia może być modyfikowana w zależności od ustawienia wysokości zagłówka.

**Unoszenie ramion**

Unieś łokcie z boku wzdłuż ciała, aż do wysokości ramion.

Uwaga: tułów pozostaje w bezruchu. Nie podnoś łokci powyżej linii ramion. Jeśli poczujesz napięcie lub ból w okolicach szyi, przestań wykonywać to ćwiczenie.

**Unoszenie ramion, boczne**

Unieś zgiętą rękę do pozycji poziomej.

Uwaga: tułów pozostaje w bezruchu. Nie podnoś łokci powyżej linii ramion. Jeśli poczujesz napięcie lub ból w okolicach szyi, przestań wykonywać to ćwiczenie.

**Wyciskanie ramion**

Pozycja wyjściowa: ręce są teoretycznym przedłużeniem osi ramion. Nogi szeroko na bok.

Pozycja końcowa: ręce unieść w przód w górę.

Uwaga: nie przeprostowywać łokci.



Ściąganie pleców

Pozycja wyjściowa: pozycja siedząca, ręce wyprostowane. Ramiona wysunięte w przód. Nogi unieruchomione o blokady.

Pozycja końcowa: ręce przyciągnąć do siebie. Dla poniesienia intensywności ćwiczenia ściągnąć ramiona w tył.

Uwaga: Jeśli poczujesz napięcie lub ból w okolicach szyi, przestań wykonywać to ćwiczenie.



Wyciąg „LAT”

Pozycja wyjściowa: ręce wyprostowane. Nogi unieruchomione z boku siodełka.

Pozycja końcowa: oba uchwyty pociągnąć 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.

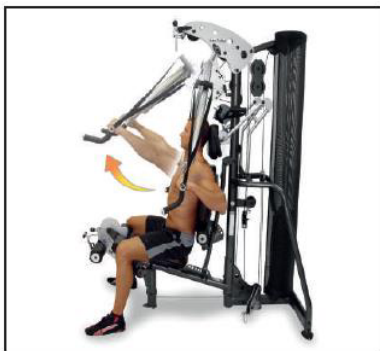


Wyciskanie do środka

Pozycja wyjściowa: łokcie zgięte na wysokości uchwytów. Nogi z boku siodełka.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód do wewnątrz.

Uwaga: Nie przeprostowywać łokci.



Wyciskanie na skos

Pozycja wyjściowa: łokcie zgięte na wysokości uchwytów. Nogi z boku siodełka.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce w przód.

Uwaga: Nie przeprostowywać łokci.



Uderzenie baseballlem

Ręce prawie wyprostowane. Chwyć uchwyt oburącz, przesuвай ręce w kierunku ramion.

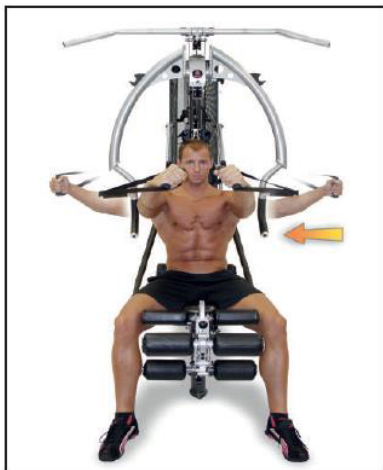
Uwaga: Przy powrocie do pozycji wyjściowej nie podnoś ramion, trzymaj je w pozycji horyzontalnej.



Uderzenie kijem golfowym

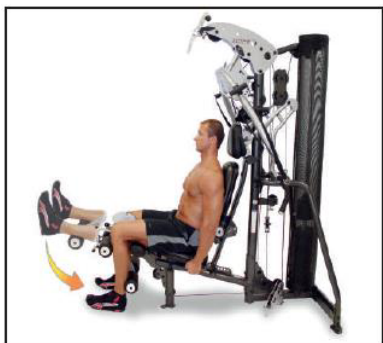
Ręce zgięte. Chwyć uchwyt oburącz, przesuвай ręce w dół, aż ręce będą wyprostowane.

Uwaga: Przy powrocie do pozycji wyjściowej nie podnoś ramion, trzymaj je w pozycji horyzontalnej.

**Motylki**

Pozycja wyjściowa: usiądź na urządzeniu i chwyć oburącz uchwyty. Ustaw ramiona do motylków w taki sposób, że rozpoczynając ćwiczenie czujesz napięcie mięśni.

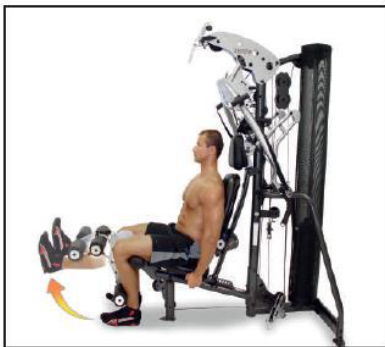
Pozycja końcowa: przesunij jednocześnie obie ręce w przód.

**Zgięcia nóg**

Pozycja wyjściowa: rękoma należy chwycić za siodełko i unieruchomić tułów. Oś obrotowa „wskazuje” przez kolana.

Pozycja końcowa: zginaj nogi.

Uwaga: siodełko musi zostać ustawione w najniższej pozycji, w przeciwnym razie podudzie nie „dosięgnie” blokady.

**Wyprosty nóg**

Pozycja wyjściowa: rękoma należy chwycić za siodełko i unieruchomić tułów. Oś obrotowa „wskazuje” przez kolana.

Pozycja końcowa: wyprostować nogi.

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

**Abduktory**

Pozycja wyjściowa: ręką, która jest bliżej urządzenia chwycić urządzenie. Odległość między Tobą a urządzeniem powinna być taka, że linka jest jeszcze napięta, również kiedy noga, która znajduje się dalej od urządzenia będzie wewnątrz.

Pozycja końcowa: wyprostować nogę tak daleko jak to możliwe w kierunku na „zewnątrz”.

Uwaga: mięśnie brzucha napięte. Nie „pomagaj” sobie tułowiem.



Adduktory

Pozycja wyjściowa: ręką, która jest bliżej urządzenia chwyc urządzenie. Odległość między Tobą a urządzeniem powinna być taka, że linka jest jeszcze napięta, również kiedy noga, która znajduje się bliżej będzie na zewnątrz.

Pozycja końcowa: wyprostować nogę tak daleko jak to możliwe w kierunku do „wewnątrz”.

Uwaga: mięśnie brzucha napięte. Nie „pomagaj” sobie tułowiem.



Mięśnie pośladków

Pozycja wyjściowa: ustaw się bokiem do urządzenia i chwyc się ramy. Odległość między Tobą a urządzeniem powinna być taka, że linka jest jeszcze napięta, również kiedy noga, która wykonuje ruchy znajduje się w przodu.

Pozycja końcowa: wyprostować nogę tak daleko jak to możliwe w tył.

Uwaga: mięśnie brzucha napięte. Nie „pomagaj” sobie tułowiem.

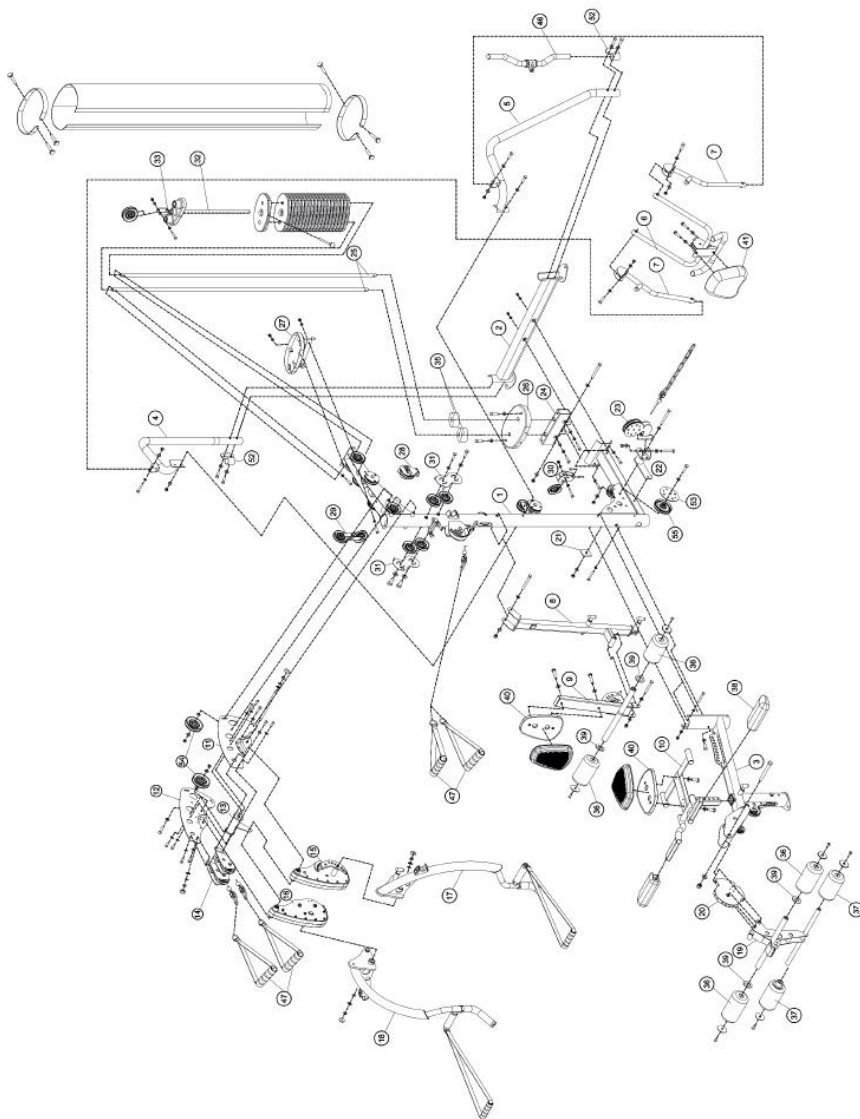
6. Lista części

Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung/ Dimension	Menge/ Quantity
3989 -1	Rahmen senkrecht	Vertical frame		1
-2	Rahmen, hinten	Rear base		1
-3	Sitzrahmen	Seat base frame		1
-4	Stütze hinten links	Upright support, left side		1
-5	Stütze hinten rechts	Upright support, right side		1
-6	Bauchmodul	Ab frame assembly		1
-7	Arme für Bauchmodul	Ab frame arms		2
-8	Rückenpolsterverstellrahmen	Back pad support frame		1
-9	Rückenpolsterrahmen	Back pad mount		1
-10	Sitzpolsterrahmen	Seat stem assembly		1
-11	Seitliche Latzugplatte, links	Left top beam plate		1
-12	Seitliche Latzugplatte, rechts	Right top beam plate		1
-13	Verstrebung für Latzugplatte	Press arm center support		1
-14	Latzugrollenhalterung	Upper swivel pulley assembly		1
-15	Druckmodul links	Press arm mount, left		1
-16	Druckmodul rechts	Press arm mount, right		1
-17	Druckerarm links	Press arm, left		1
-18	Druckerarm rechts	Press arm, right		1
-19	Beincurier	Leg extension assembly		1
-20	Beincurverstellung	Leg extension cam		1
-21	Versteifungsplatte	Backer plate		1
-22	Platte für Rollenhalter, unten	Swivel pulley mount		1
-23	Rollenhalter	Swivel pulley bracket		1
-24	Halterung unten für Führungsstange	Lower guide rod mount		1
-25	Führungsstange	Guide rod		2
-26	Platte für Gewichtverkleidung	Shroud plate		1
-27	Obere Platte für Gewichtverkleidung	Shroud plate assembly		1
-28	Einstellbarer frei beweglicher Rollenhalter	Adjustable floating pulley assembly		1
-29	Beweglicher Doppelrollenhalter	Floating double pulley assembly		1
-30	Frei beweglicher Rollenhalter	Floating pulley bracket assembly		1
-31	Rollenabdeckung	Pulley cover		2
-32	Gewichtsauswahlstab	Selector stem		1
-33	Rollenhalterung für Gewichtsauswahlstab	Top weight pulley bracket		1
-34	Gewichtsaufkleber	Weight stack number		1
-35	Gummipuffer	Rubber bumper		2
-36*	Schaumstoffrollen	Roller pad		4
-37*	Schaumstoffrollen mit Kunststoffeinsatz	Roller pad with plastic insert		2
-38*	Beinauflage	Tigh pad		2
-39	Große Unterlegscheibe	Big washer		4
-40*	Polster	Polster		2
-41*	Kopfpolster	Head cushion		1
-42*	Seilzug, oben	Upper cable	7603cm	1
-43*	Seilzug, Mitte	Middle cable	3811cm	1
-44*	Seilzug für Beincurier	Leg extension cable	1905cm	1
-45*	Seilzug, Bauchmodul	Ab crunch cable	4980cm	1
-46	Trizepsstange	Curl bar		1
-47	Griffe	D-handles		4
-48	Fußmanschette	Ankle strap		1
-49	Schmiermittel	Guide rod lube		2
-50	Farbe	Touch up paint		2
-51	Übungsposter	Wall chart		1
-52	Halterung für Trizepsstange	Curl bar holder		1
-53	Rolle	Pulley	4 1/2"	1
-54	Rolle	Pulley	3 1/2"	8
-55	Rolle, breit	Pulley, wide	4 1/2"	1
-56	Gewichtplatte	Weight plate		20
-57	Gewichtverkleidung	Fabric shroud		1

-1S	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x15	8
-2S	Senkkopfschraube mit Innensechskant	Allenscrew	M10x25	6
-3S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x25	5
-4S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x45	11
-5S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x50	10
-6S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x60	4
-7S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x70	2
-8S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x95	2
-9S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x100	1
-10S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x105	2
-11S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x150	2
-12S	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x155	2
-13S	Sechskantschraube	Hex head screw	M12x85	1
-14S	Sechskantschraube	Hex head screw	M12x95	2
-15S	Sechskantschraube	Hex head screw	M12x110	1
-16S	Sechskantschraube	Hex head screw	M12	1
-17S	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	8
-18S	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	66
-19S	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	9
-20S	Unterlegscheibe, gekropft	Hat washer	Ø12	4
-21S	Unterlegscheibe, großer Außendurchmesser	Washer, large outer diameter	Ø12	2
-22S	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-23S	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	22
-24S	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	5
-25S	Mutter, selbstsichernd, niedrige Ausführung	Safety nut, thin version	M12	3
-26S	Hülse	Barrel spacer long	9/16"	2
-27S	Kunststoffhülse	Plastic spacer		2
-28S	Kunststoffendkappen	Plastic dome endcaps		4
-29S	Alu Endkappen	Alloy endcaps	19x10,1x16,5	6
-30S	Seilzugboerung	Cable adapter		2
-31S	Sicherungsclip	Spring clip		4
-32S	Kette	Chain		1
-33S	Stückstift, für Gewichteauswahl	Pin for weight selection		1
-34S	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	3mm	1
-35S	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	4mm	1
-36S	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-37S	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-38S	Seilzugball	Cable ball		
-39S	U-Seilzughalterung	U-bracket		4
-40S	Gewichtverkleidung Pins	Shroud plate pins		6

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

7. Rysunek

**Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:**

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

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