



Autark 10.0

Uživatelský návod

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	02
2. Obecně	2. General 03	
3. Montáž	2.1 Packaging	03
3.1 Montážní kroky	3. Assembly	03
4. Péče a údržba	3.1 Assembly Steps	07
5. Tréninkový návod	4. Care and Maintenance	25
5.1 Tréninkové fotografie	5. Training manual	25
5.2 Nastavení	5.1 Trainings photos	26
6. Rozložený nákres	5.2 Adjustments	38
7. Kusovník	6. Explosion drawing	39
8. Záruka	7. Parts list	43
	8. Warranty	45

Důležité!

· Tento trenážér je vyroben dle směrnice DIN EN 957-1/2 třídy HC

· Maximální uživatelská zátěž 150 kg.

· Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřípustné 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 postříkání 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 přístroj 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 trenážéru se svým lékařem.
18. Ujistěte se, že v blízkosti pohyblivých částí stroje nejsou žádné předměty.

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. user weight is 150 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 home trainer, 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

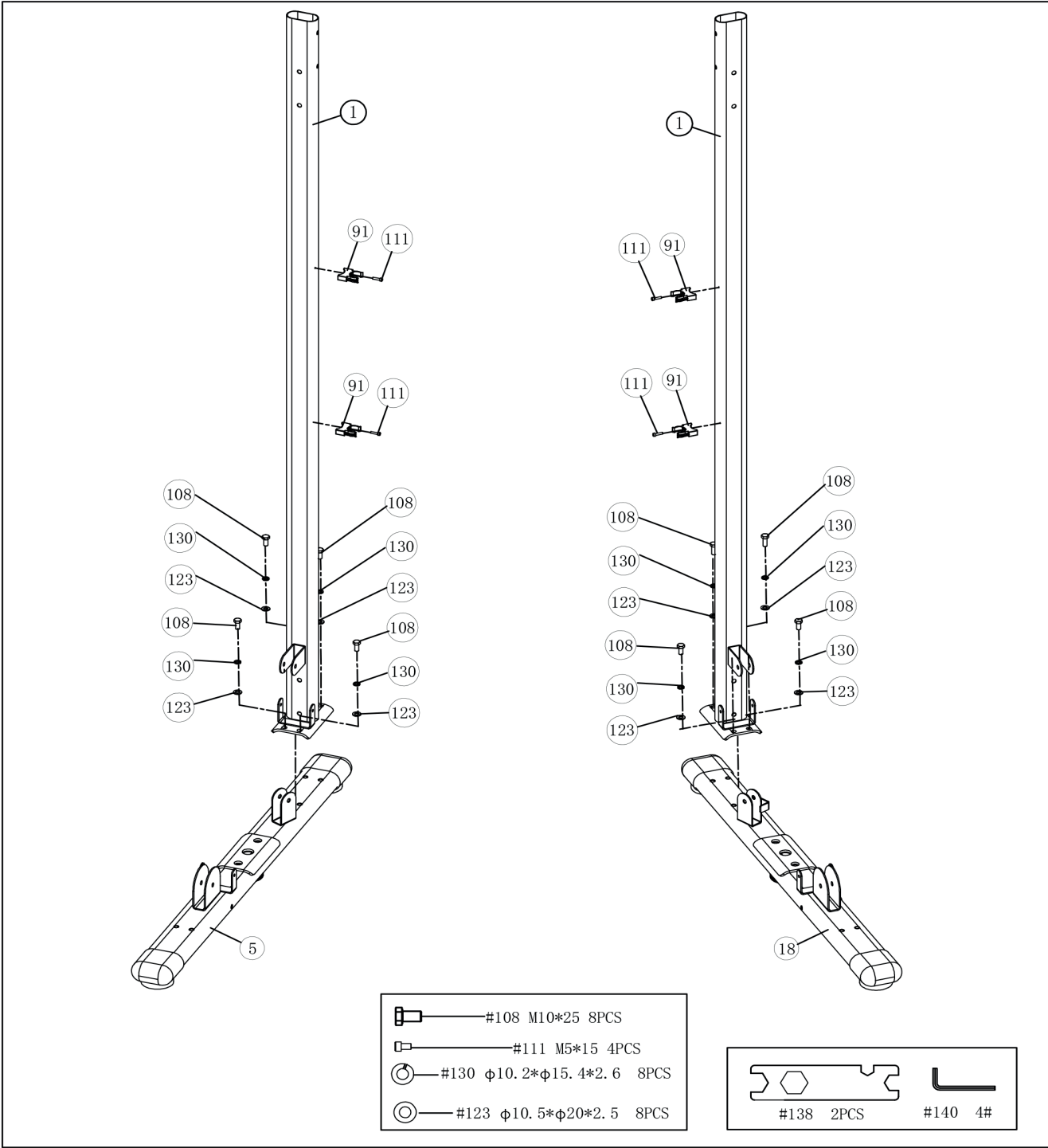
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

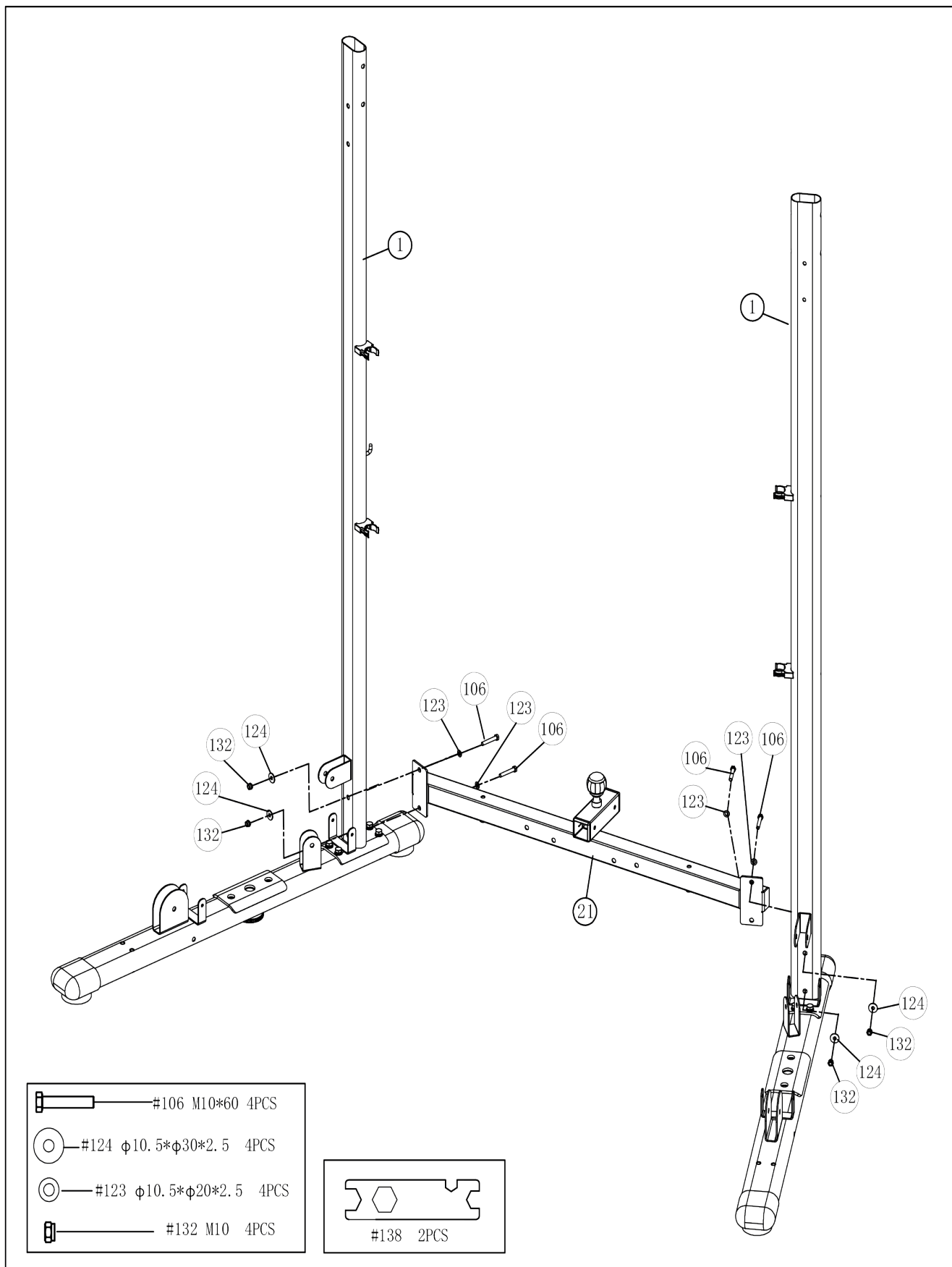
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- M tall 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.

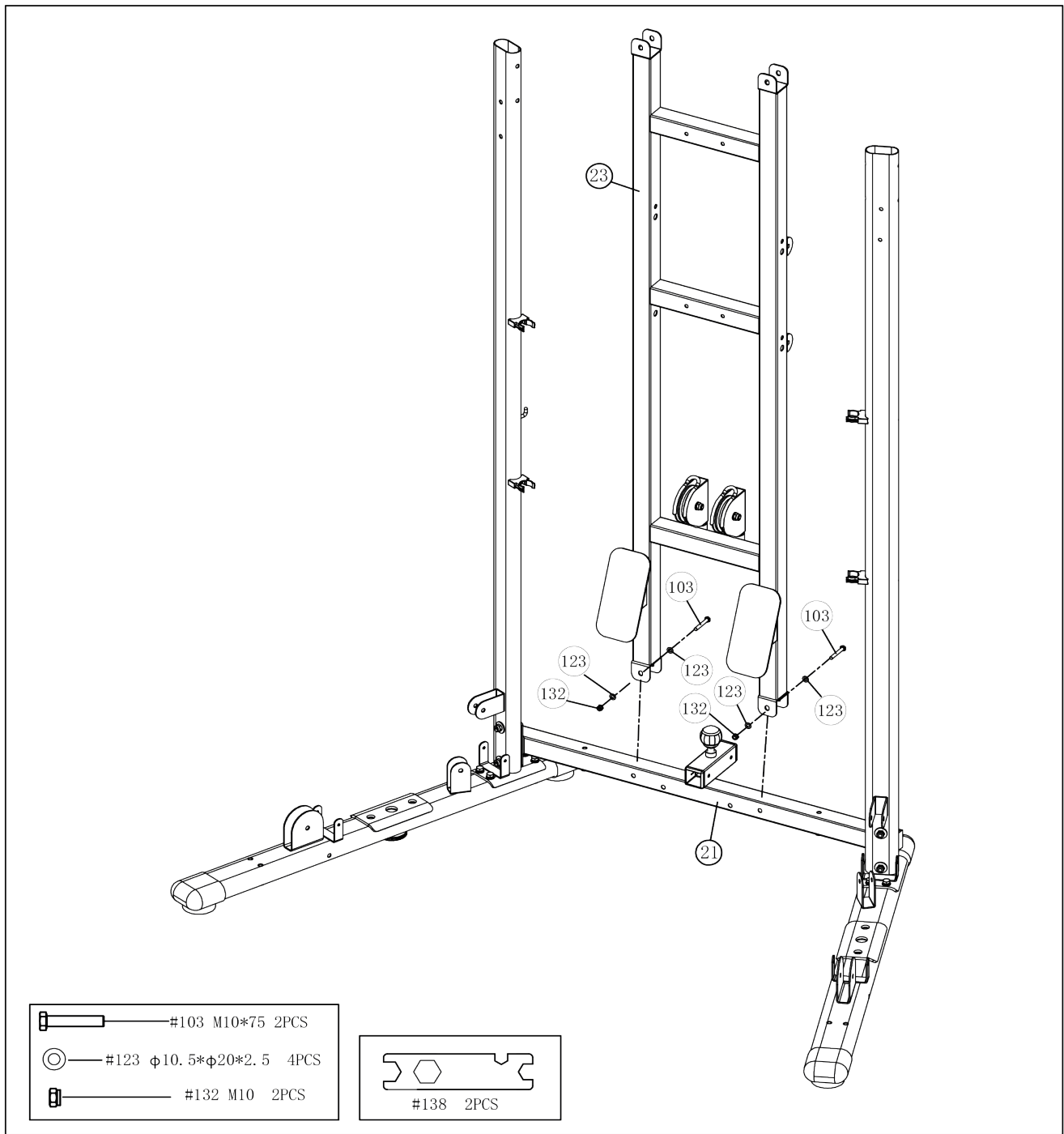
3.2 Montážní kroky / Assembly steps

Krok 1 / Step 1

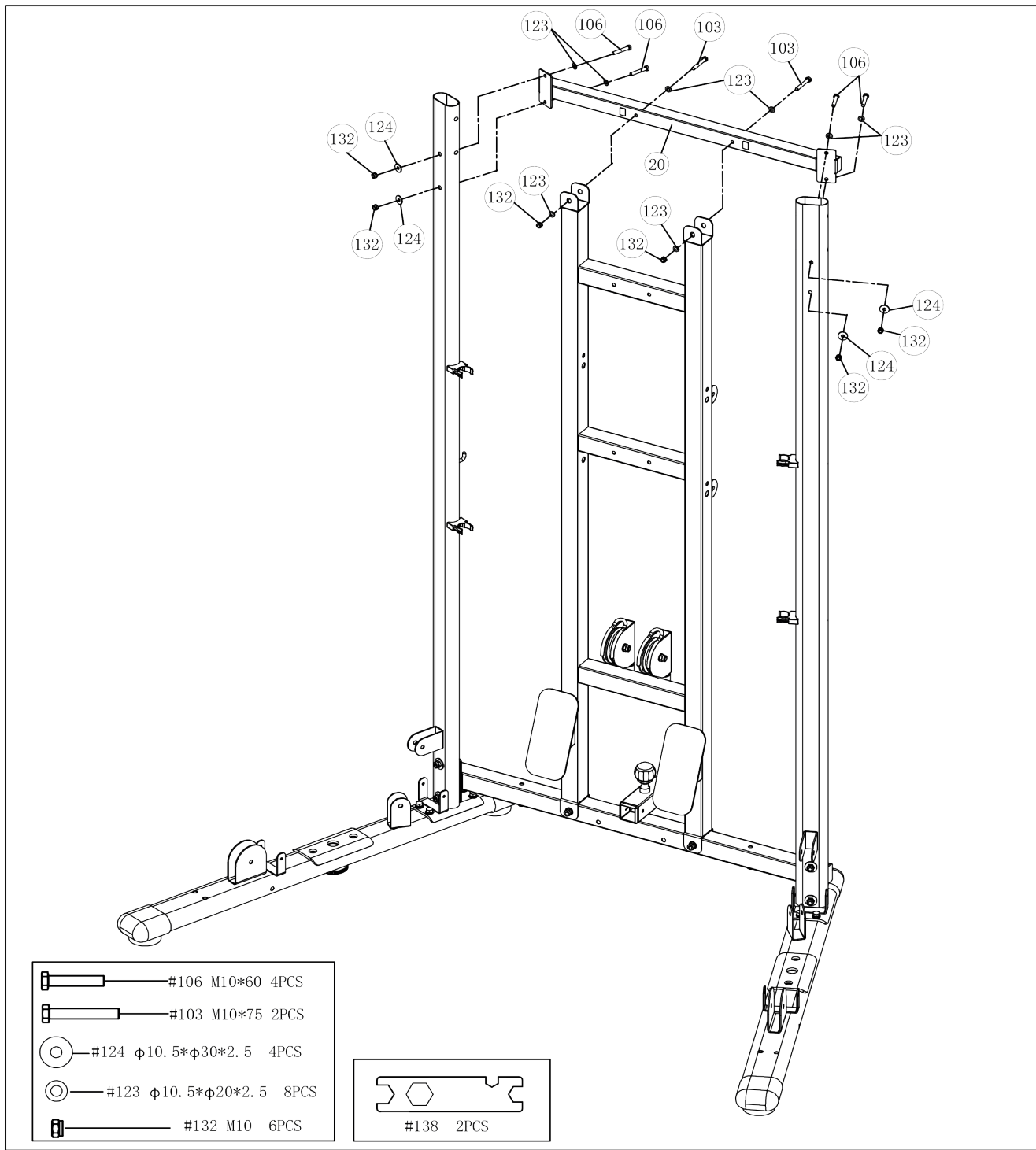




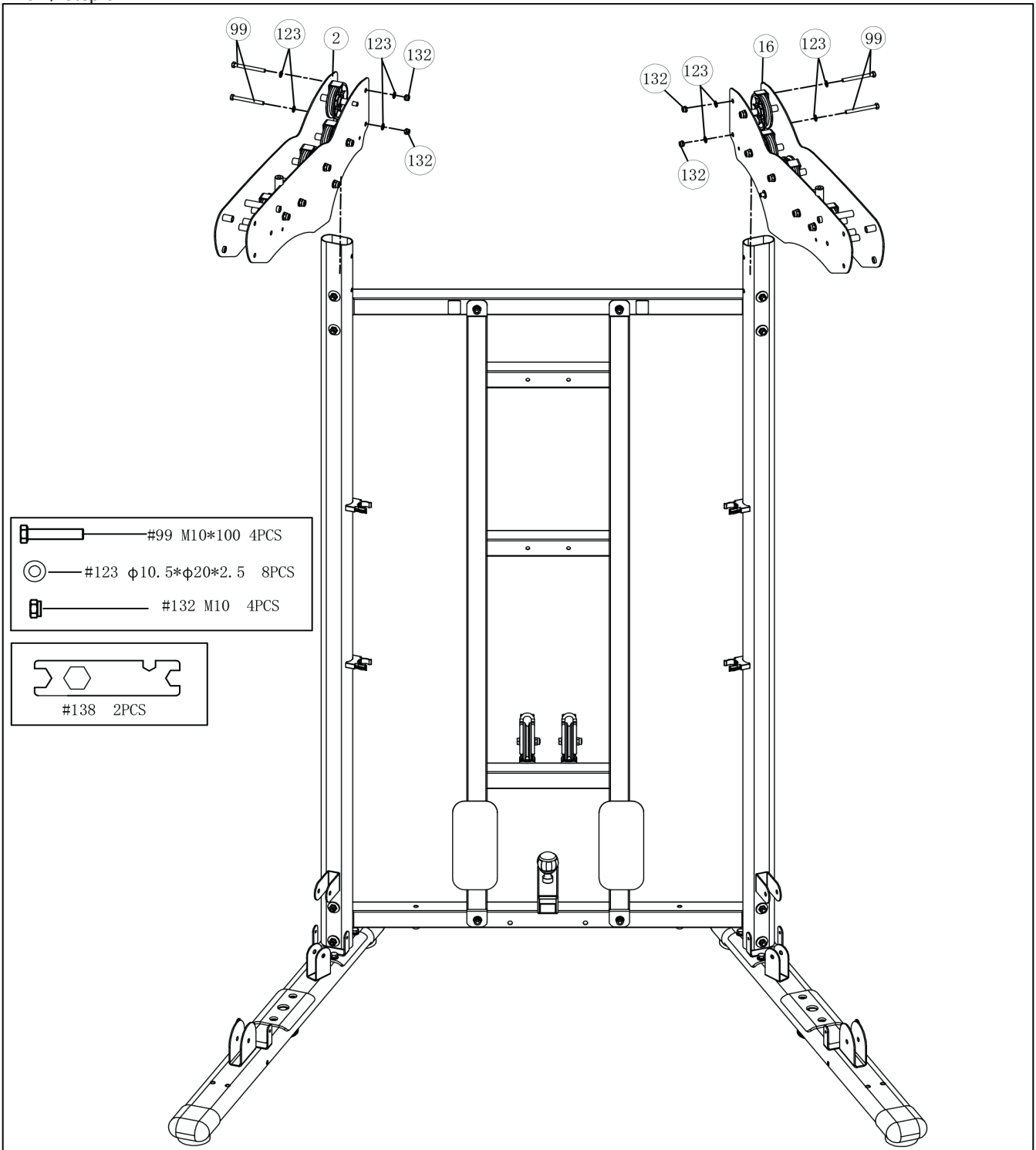
Krok / Step 3

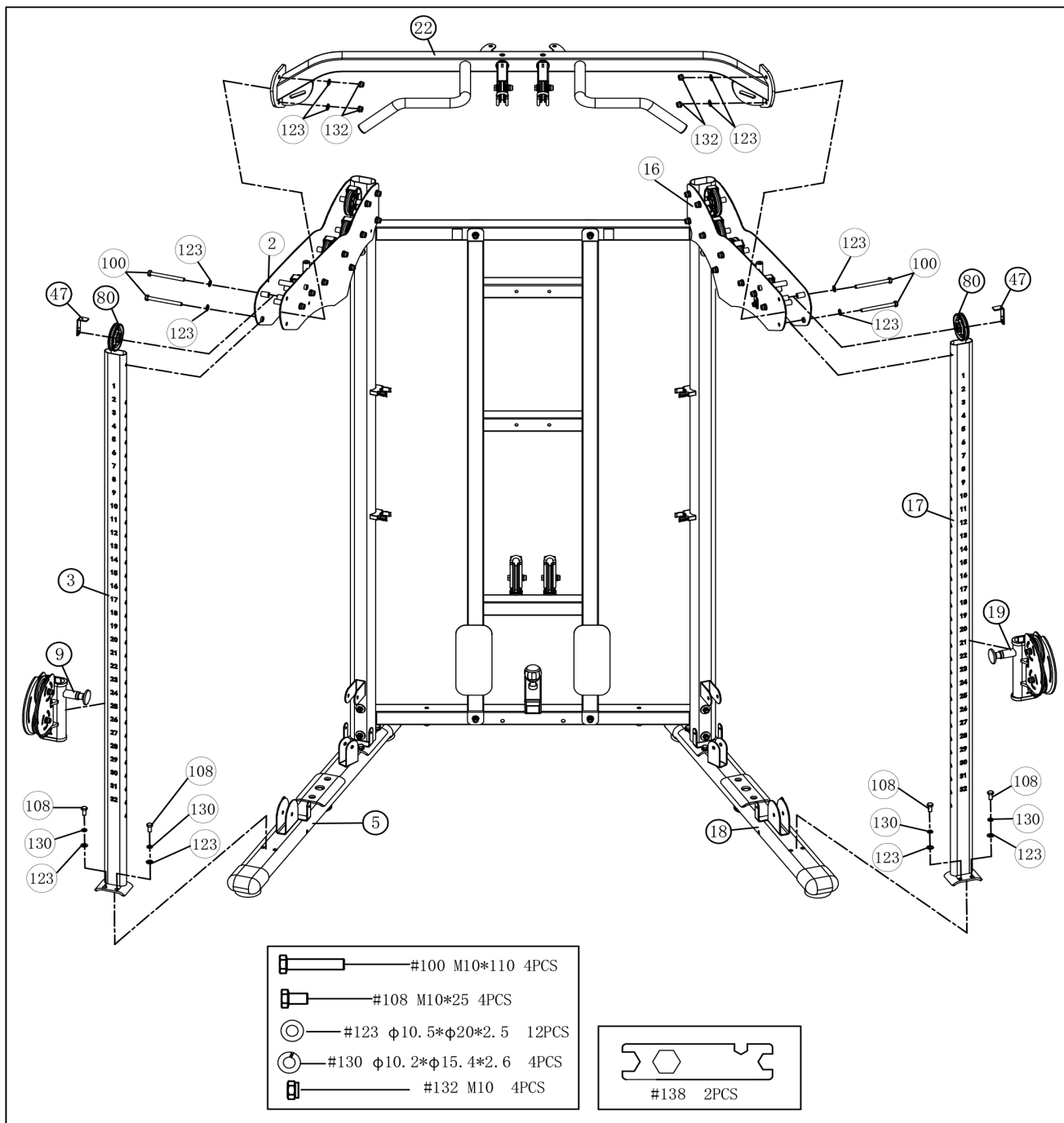


Krok / Step 4

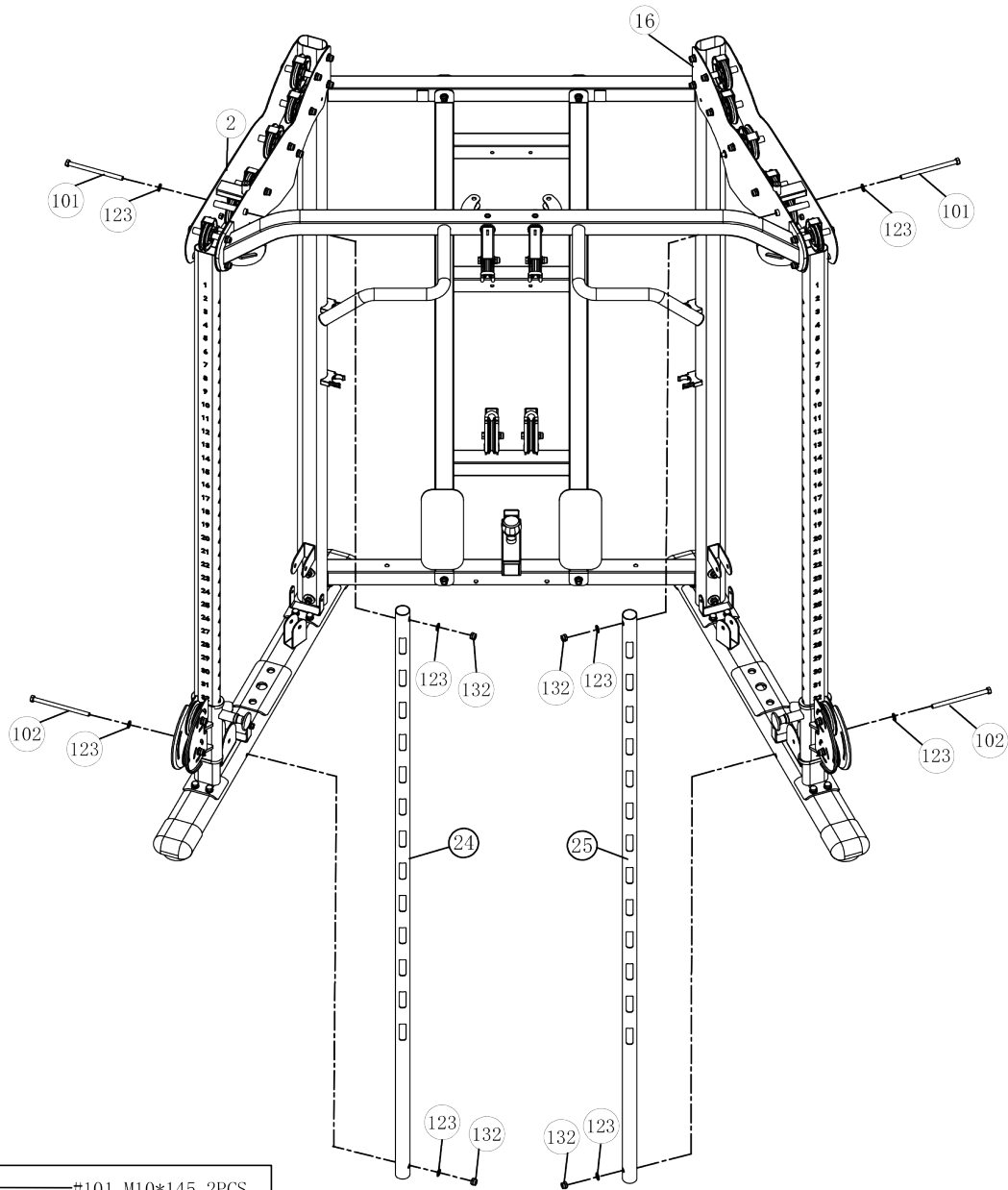






Krok / Step 5

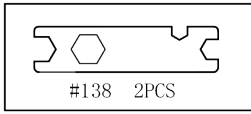




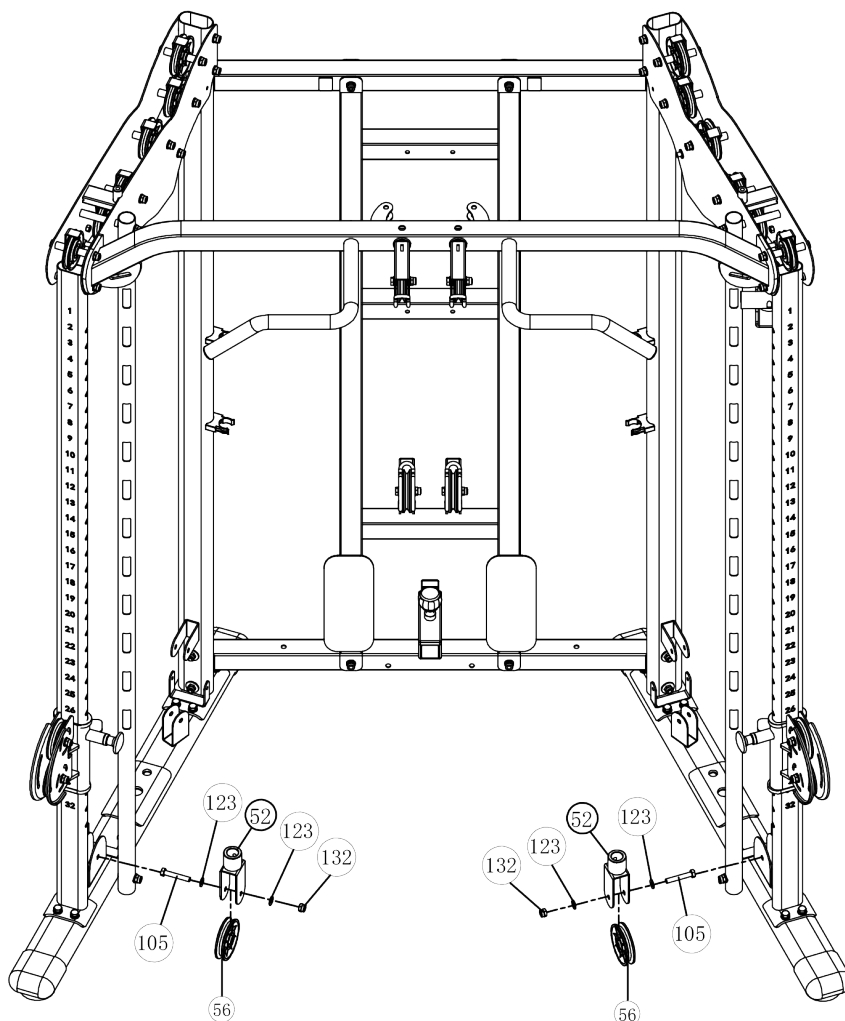
Krok / Step 7







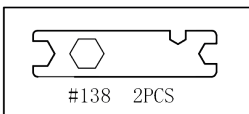
-  #101 M10*145 2PCS
-  #102 M10*155 2PCS
-  #123 $\phi 10.5 * \phi 20 * 2.5$ 8PCS
-  #132 M10 4PCS

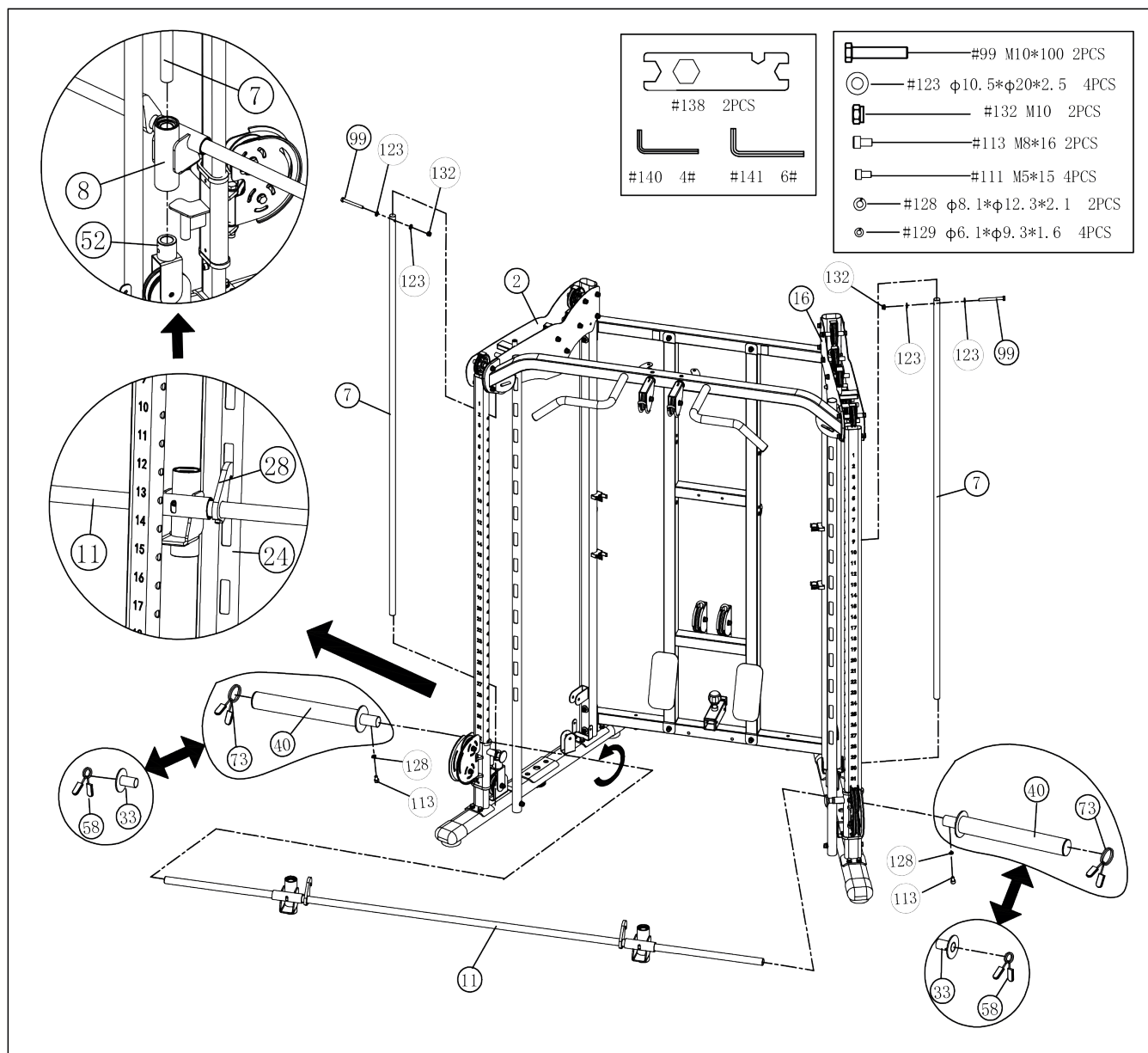


Krok / Step 8



-  #101 M10*145 2PCS
-  #102 M10*155 2PCS
-  #123 $\phi 10.5 * \phi 20 * 2.5$ 8PCS
-  #132 M10 4PCS





1) Za pomoci druhé osoby umístěte činkovou tyč (28) mezi dvě podpěry a zavěste háky tyče (28) do nižších otvorů na levém a pravém stojanu (24, 25).

2) Vložte tyče pro sáňky (7) nejdříve skrz horní rám (2, 16), poté skrz posuvník (8) činek do držáku tyče (52).

Upozornění: Ujistěte se, že tyč vede vertikálně!

Nyní připevněte všechny komponenty z tohoto kroku odpovídajícími šrouby.

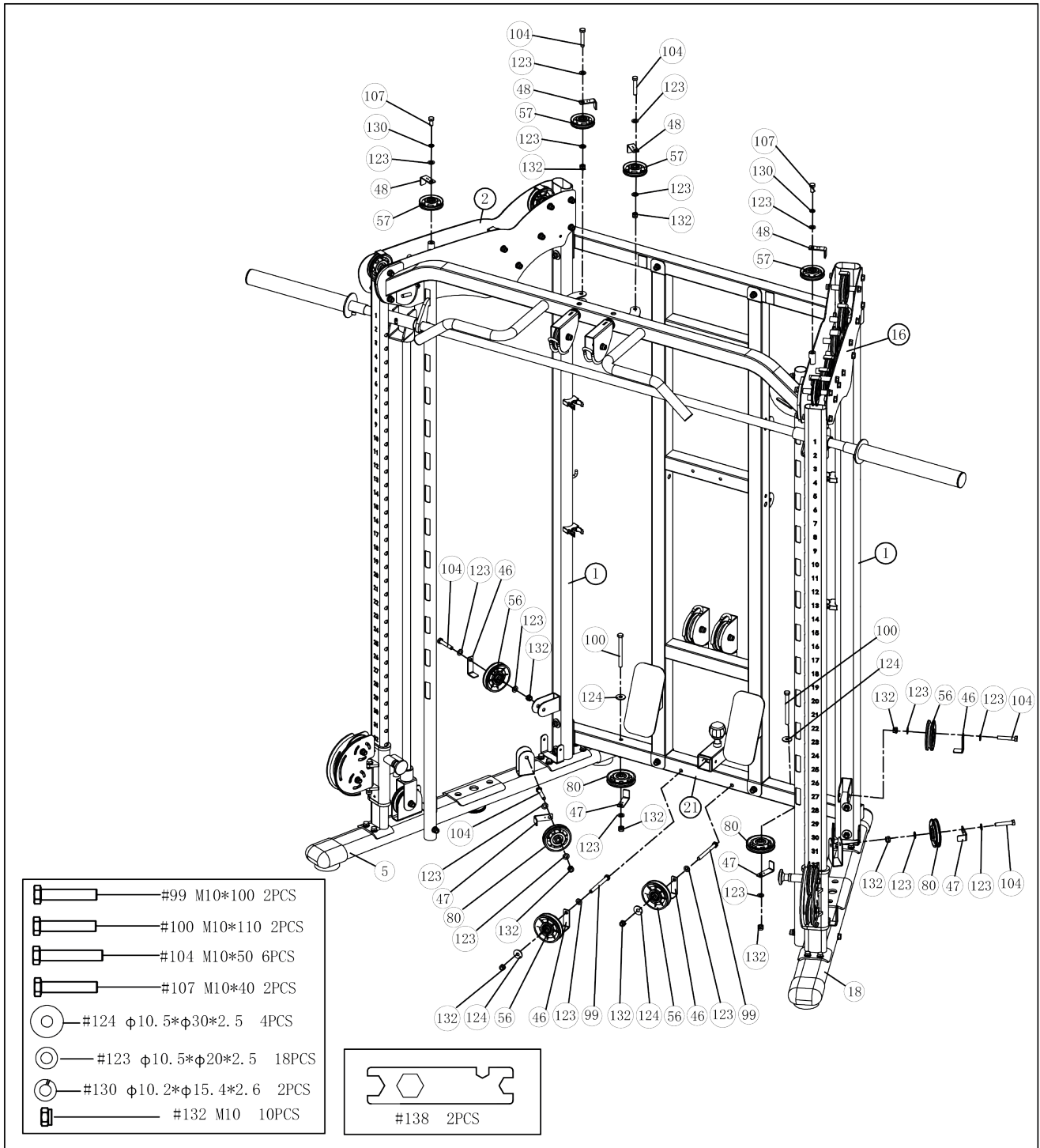
1) Position with two persons the barbell bar (28) between the two supports and hang the hooks of the long bar (28) into the lower slots of the left and right height adjustment support (24, 25).

2) Insert the rods for the sled (7) first through the upper frame (2, 16), then through the slider (8) of the barbell and into the holder of the rod (52).

Attention: Make sure that the rod is passed vertically!

Now fix all the components shown in the step with the corresponding screws.

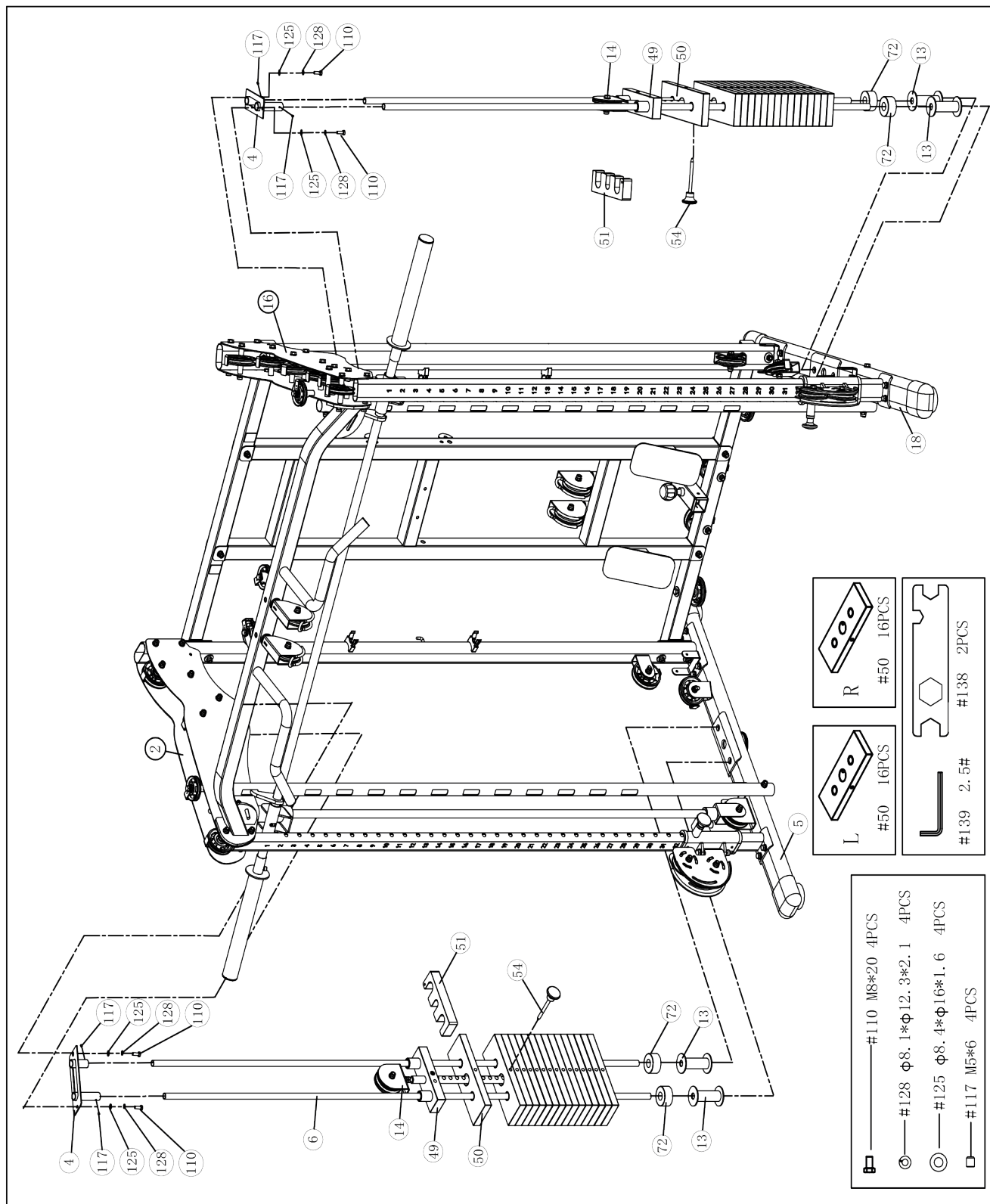
Krok / Step 10



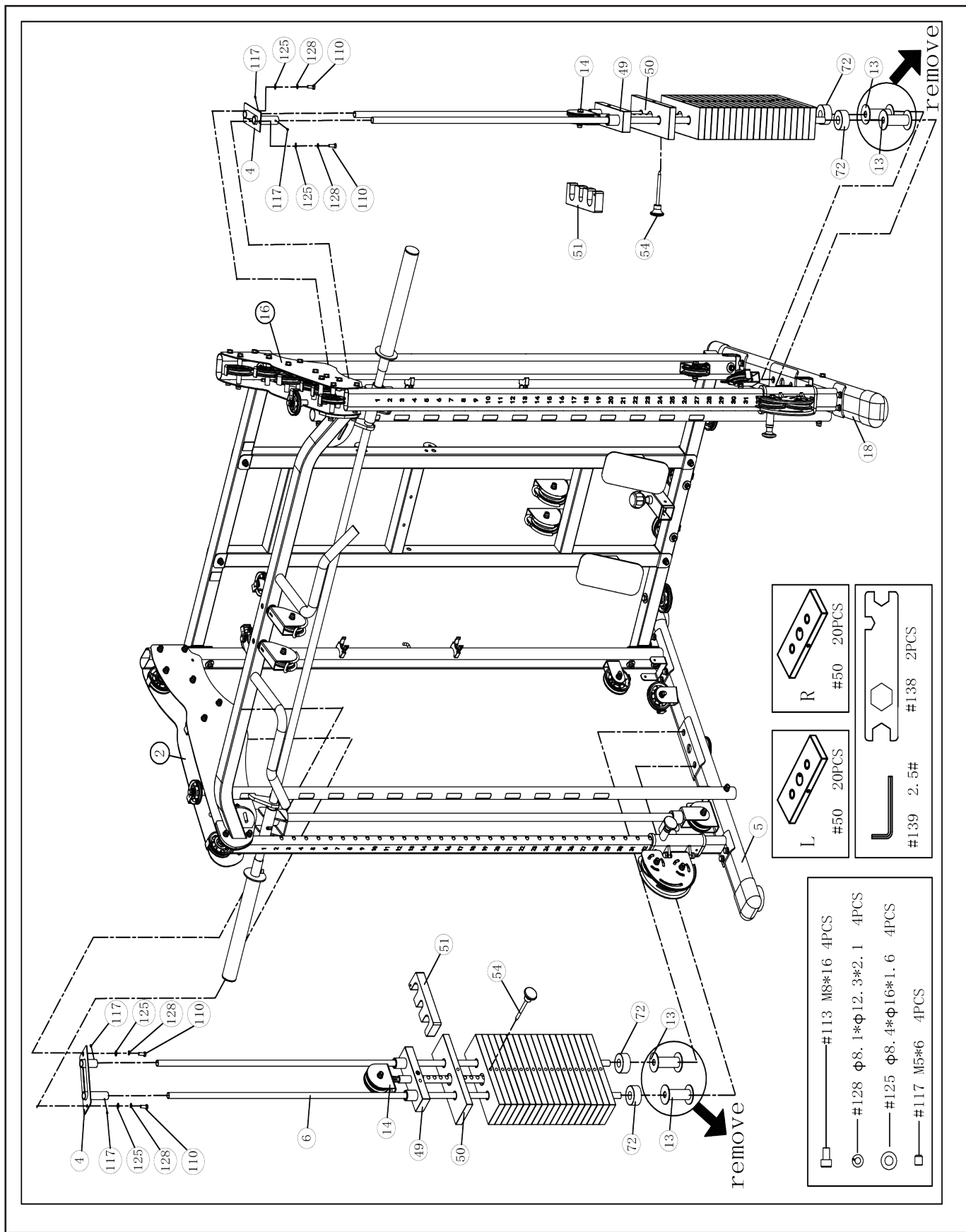
Krok / Step 11-1: 16 zátěžové cihličky/ weight plates

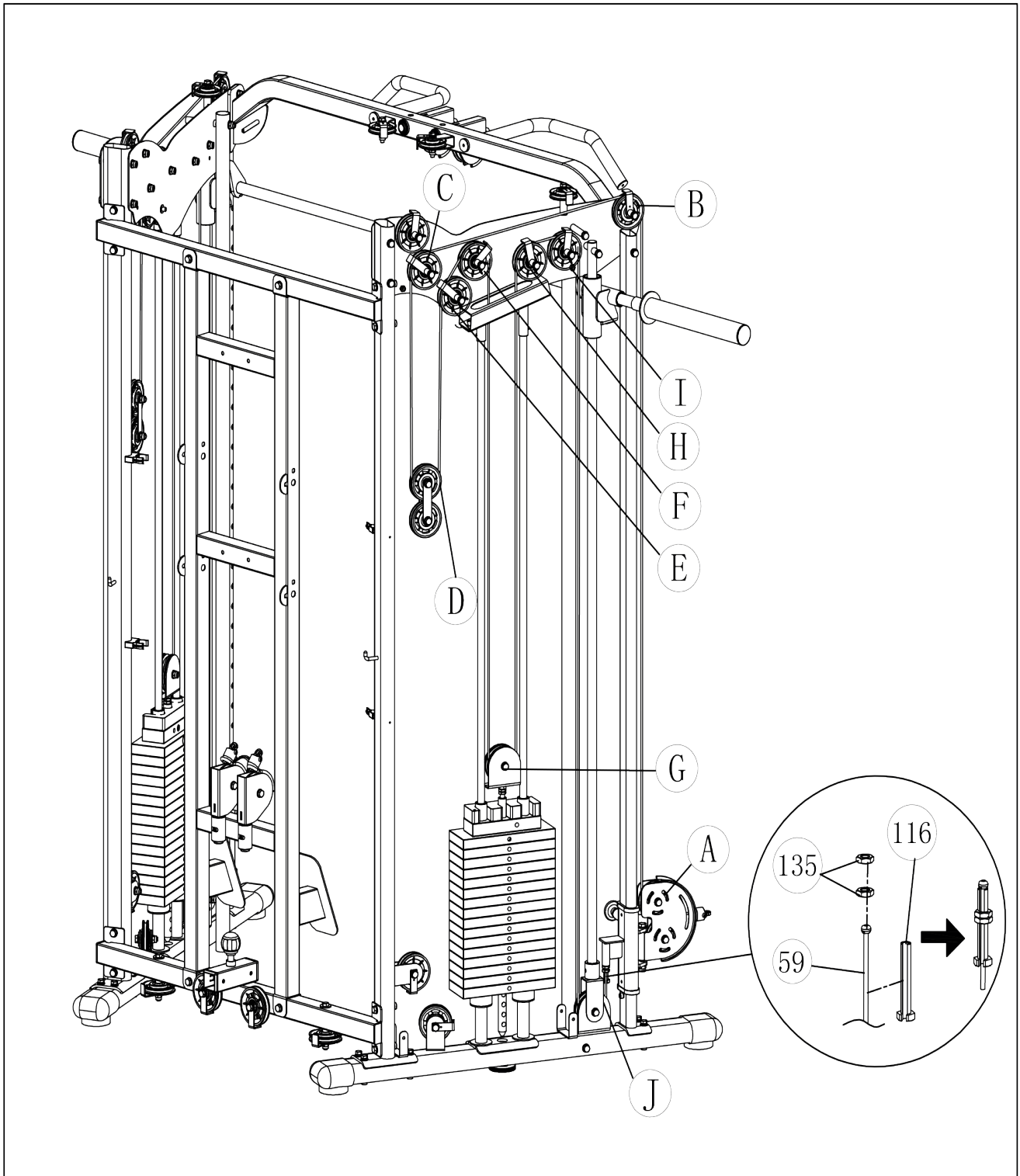
Pokud jste zakoupili doplňkový set závaží 2x4 cihličky, pokračujte na krok 11-2.

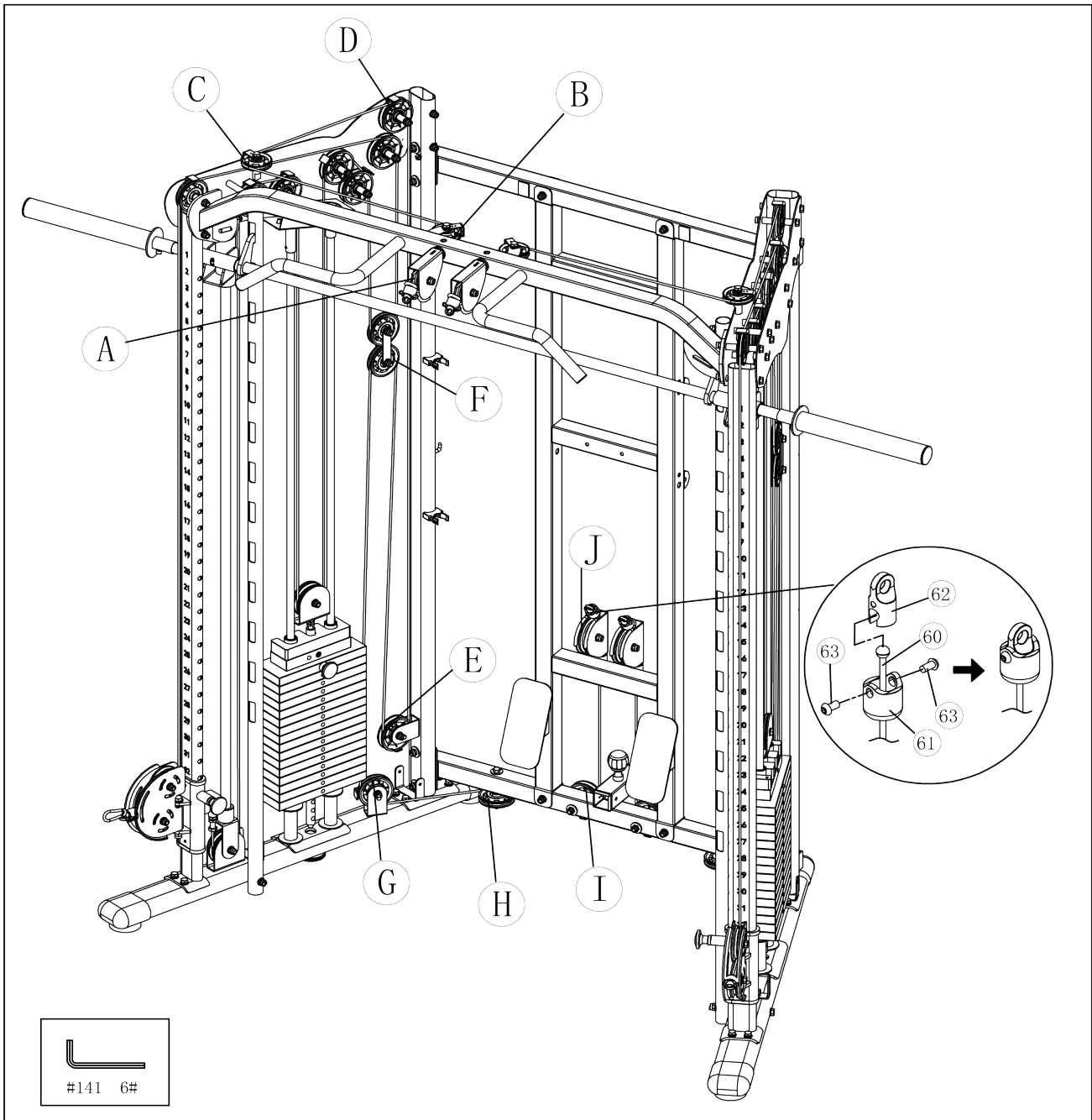
If you bought the additional weight plate set with 2x4 plates, go to step 11-2.



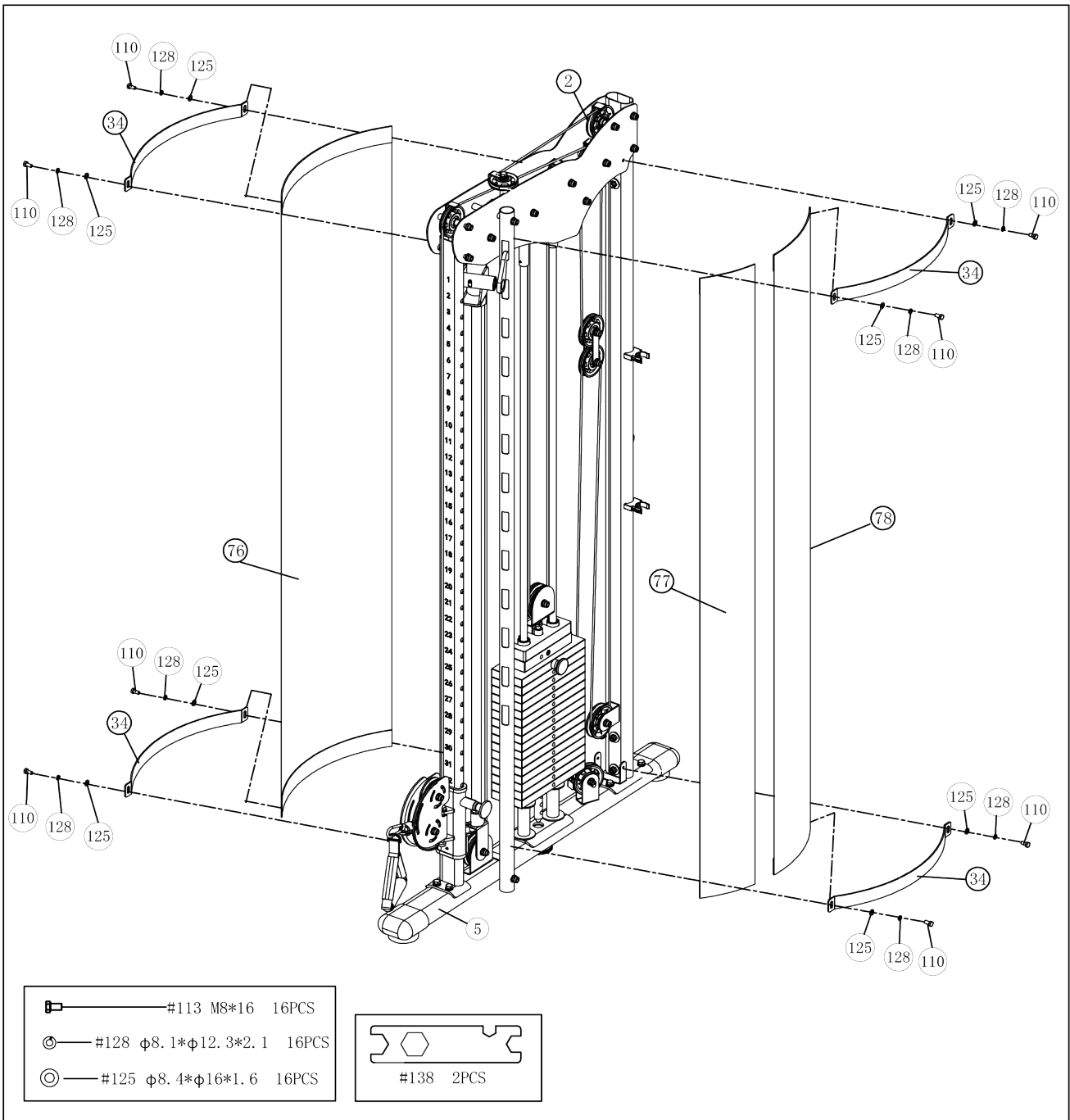
Krok / Step 11-2: závaží z doplňkového balení/ weight plates extra package

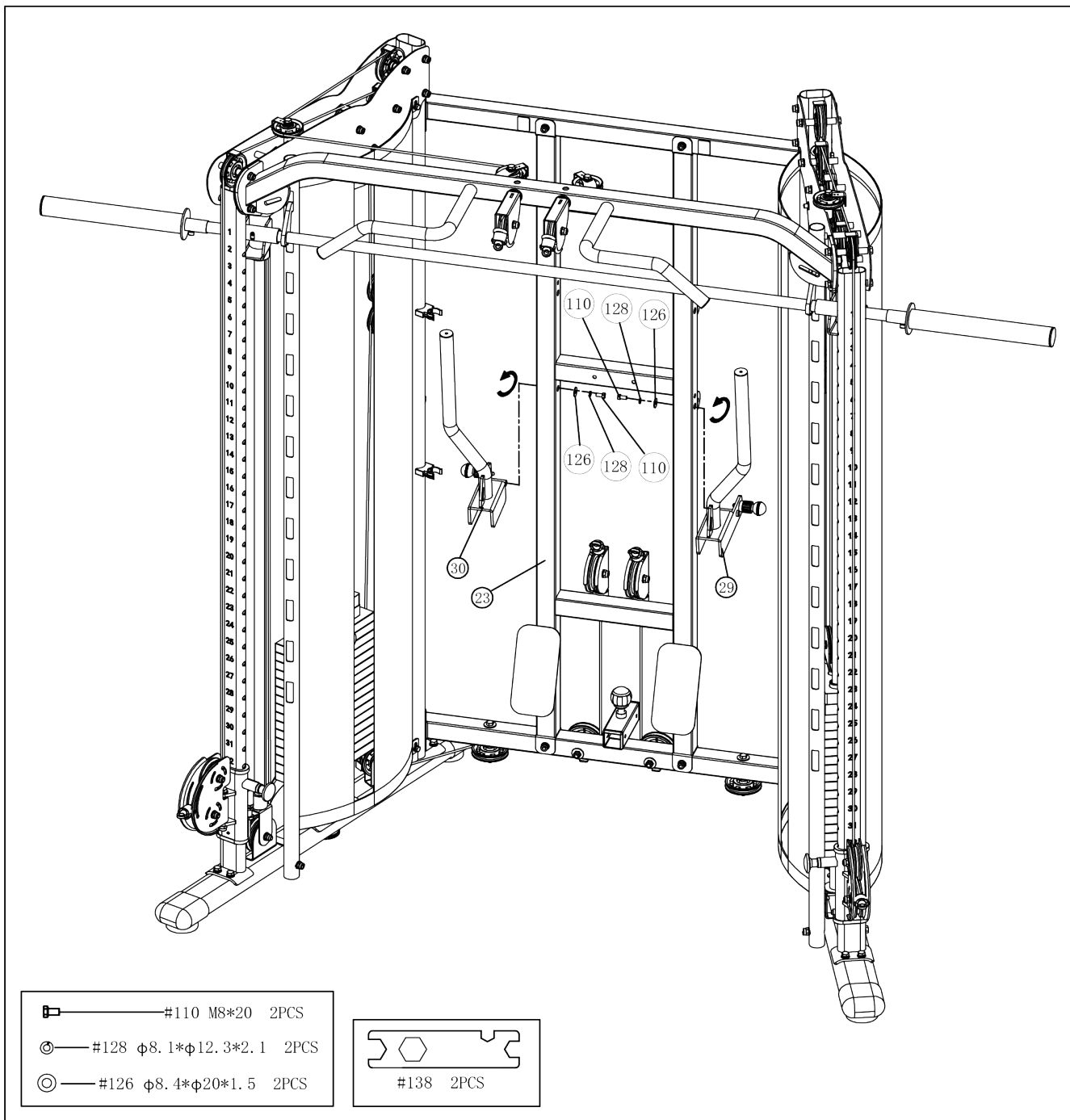







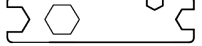


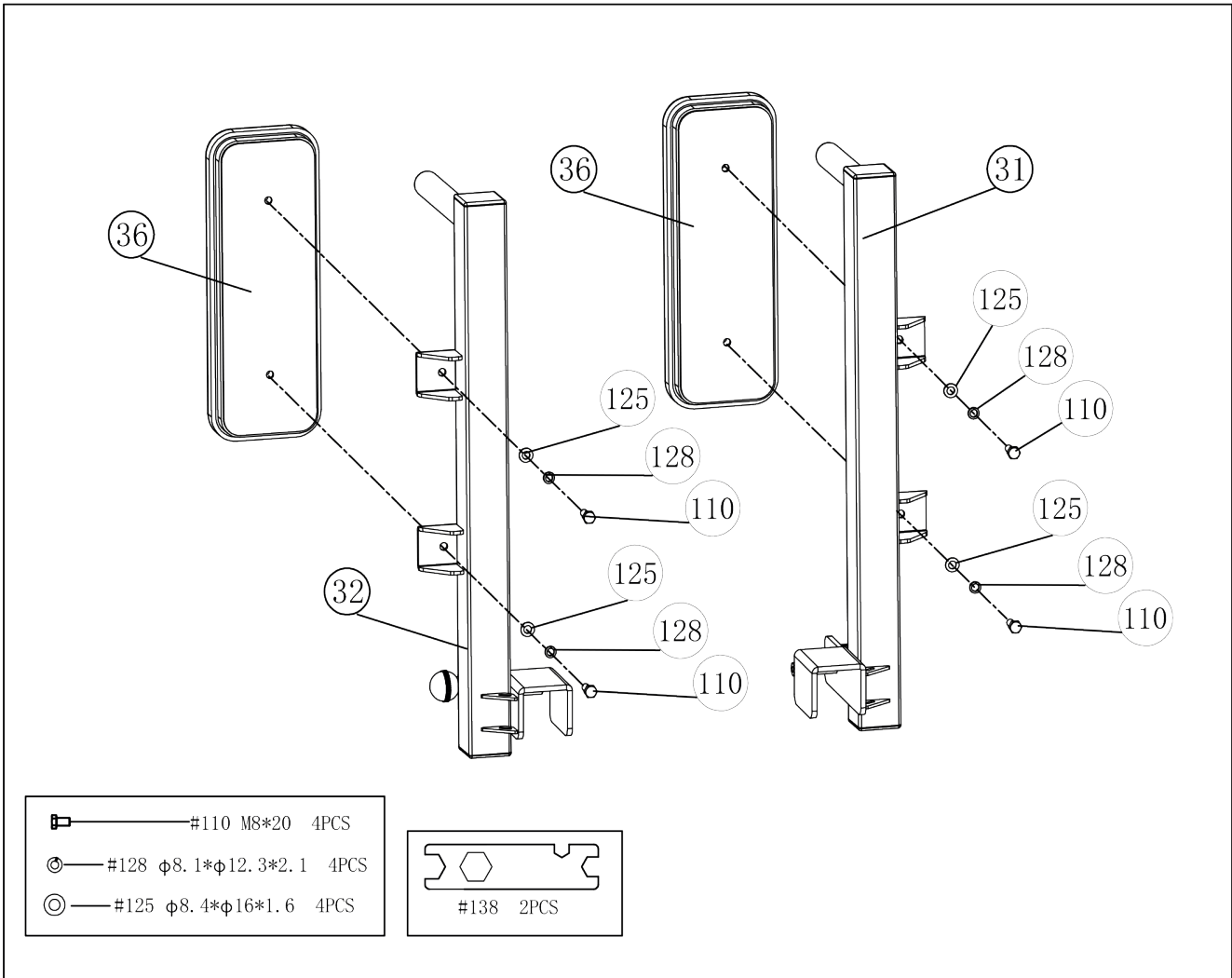
Krok / Step 14

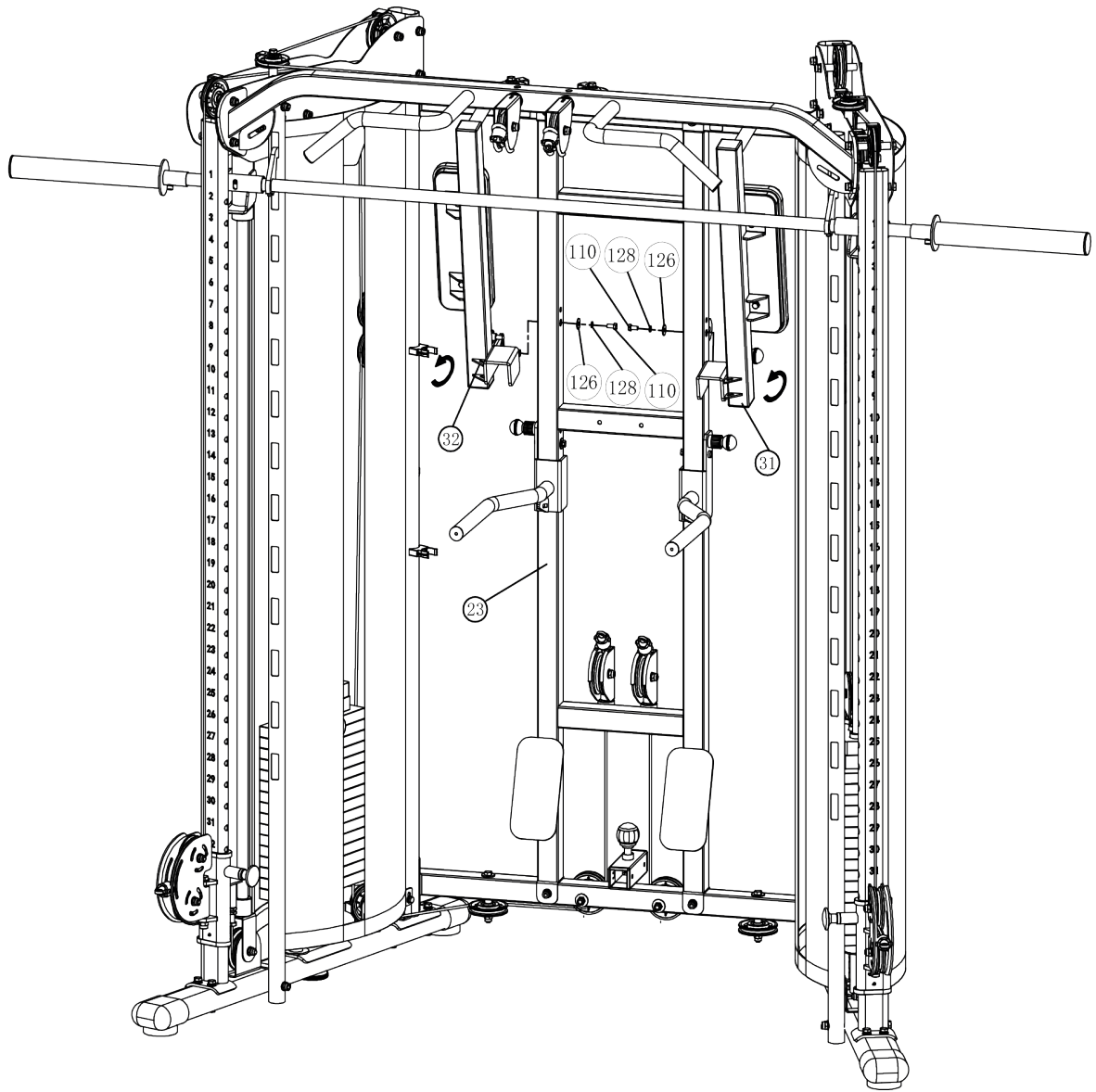







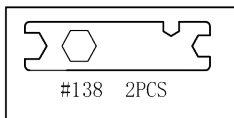
-  — #110 M8*20 2PCS
-  — #128 φ8.1*φ12.3*2.1 2PCS
-  — #126 φ8.4*φ20*1.5 2PCS

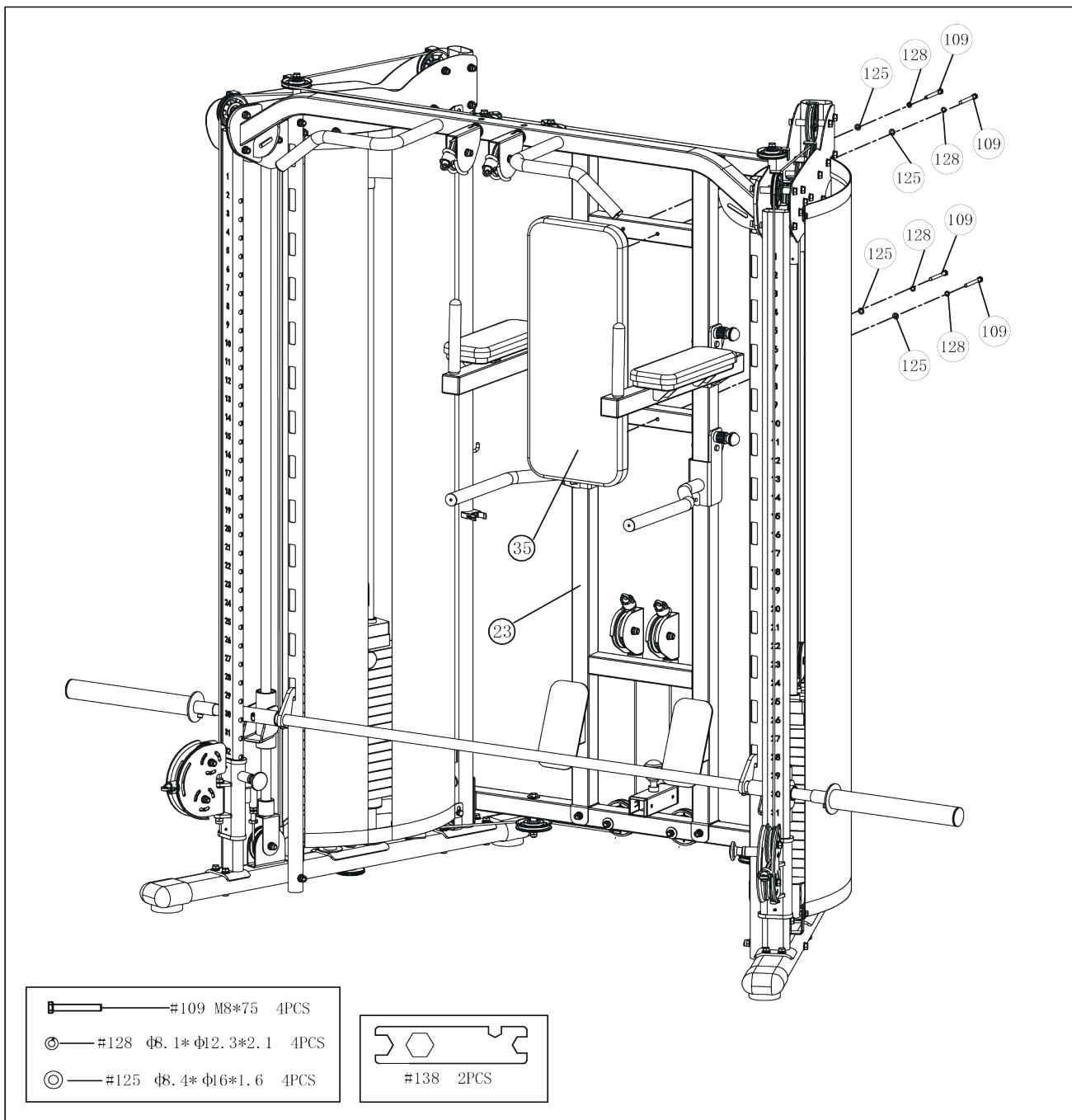
-  #138 2PCS

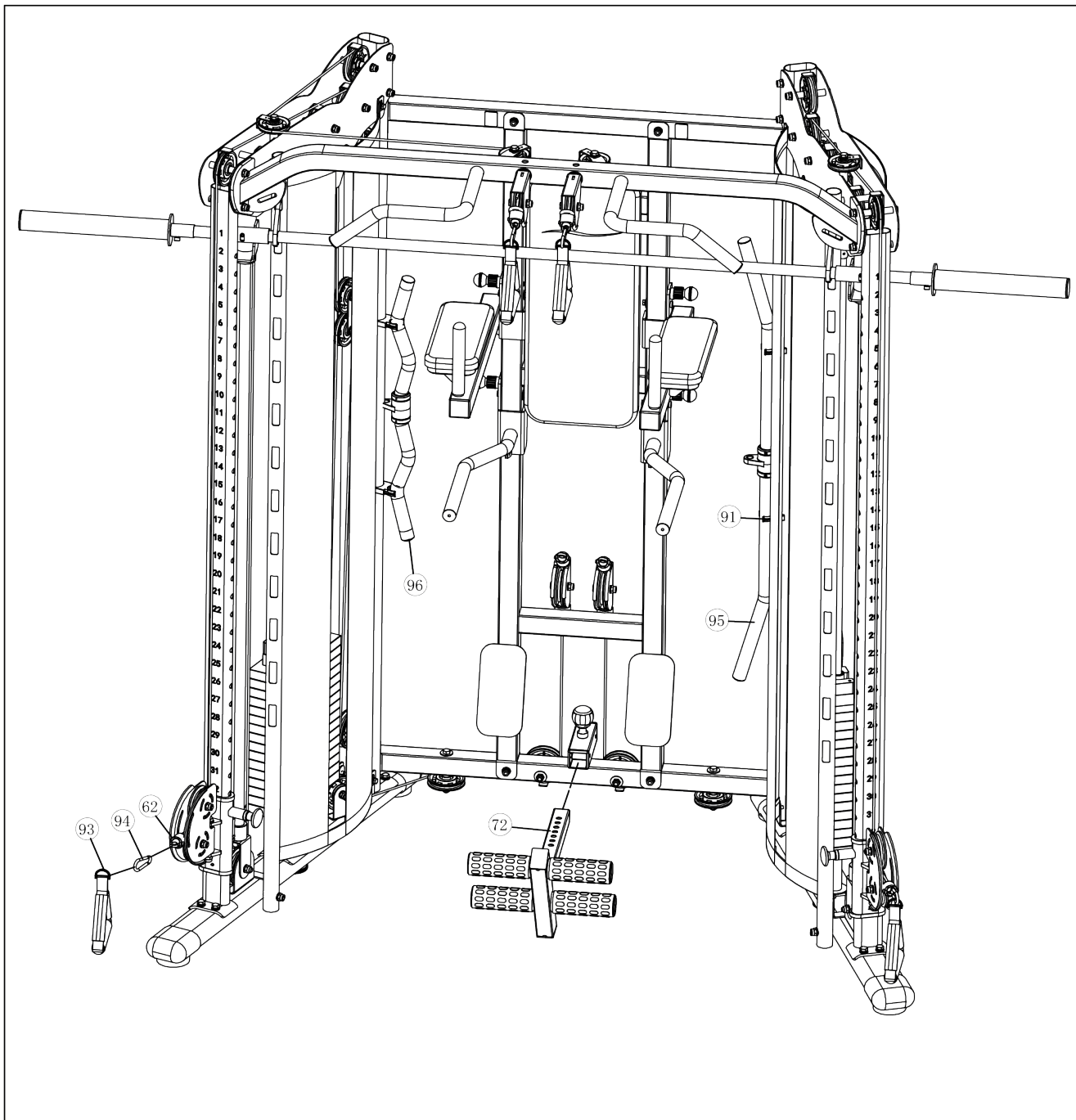


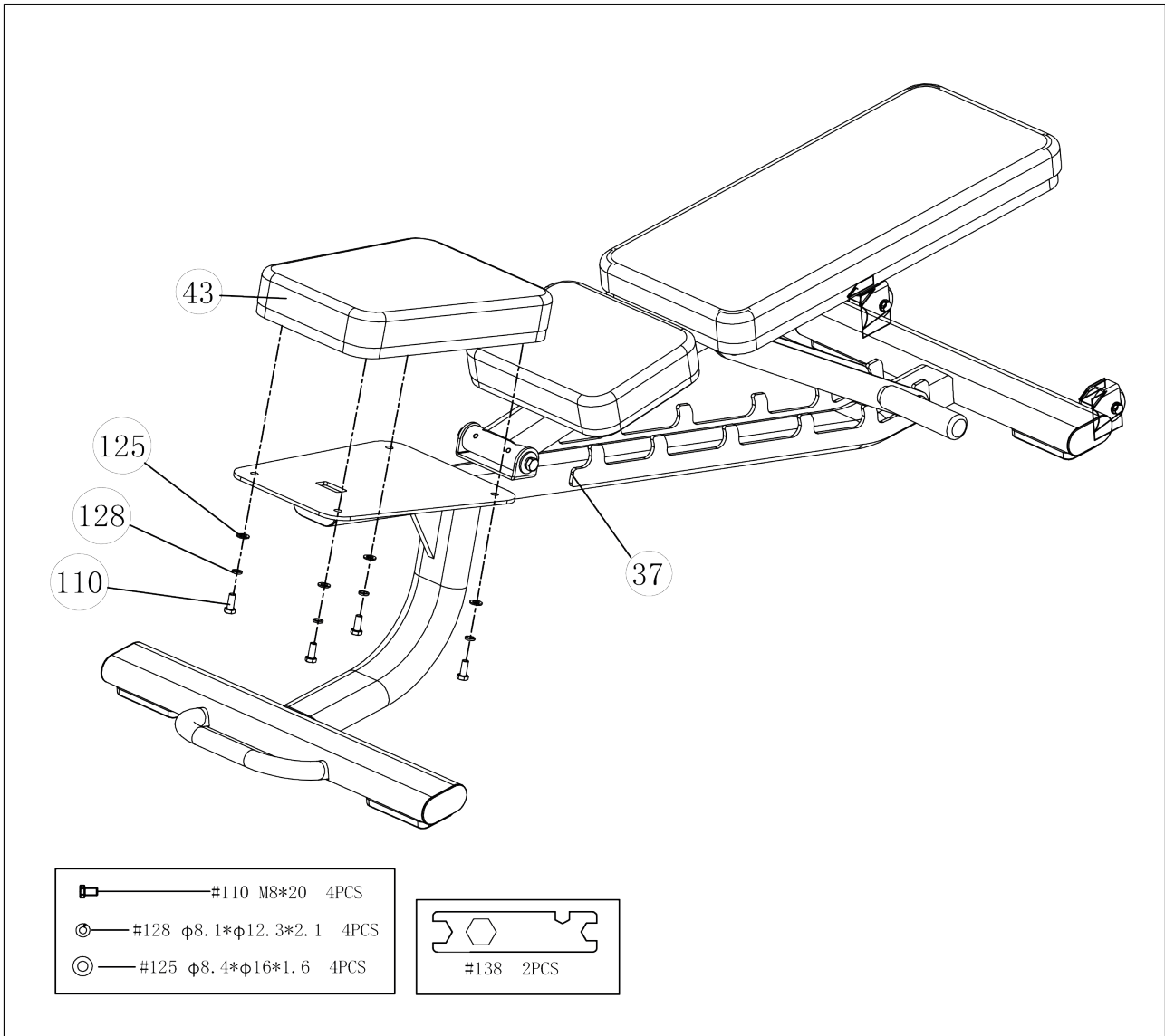


-  — #110 M8*20 2PCS
-  — #128 $\phi 8.1 * \phi 12.3 * 2.1$ 2PCS
-  — #126 $\phi 8.4 * \phi 20 * 1.5$ 2PCS









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:

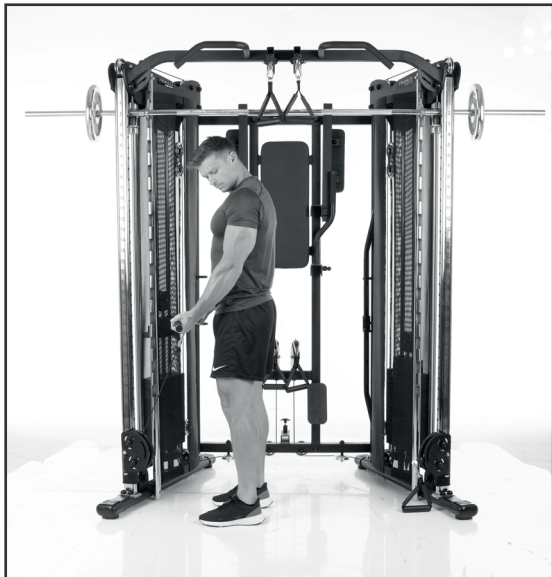
To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

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



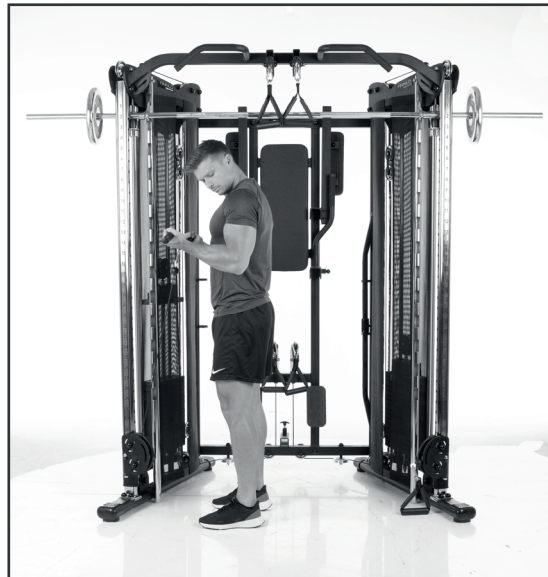
Biceps 1:

Startovní pozice: Stáhněte tyč dolů. Paže téměř úplně napnuté.

Koncová pozice: Držte lokty u těla a pohybujte předloktím vzhůru.

Upozornění: Dávejte pozor, aby horní polovina těla zůstala zpevněná. Pohyb je pouze předloktím.

5.1 Trainings photos

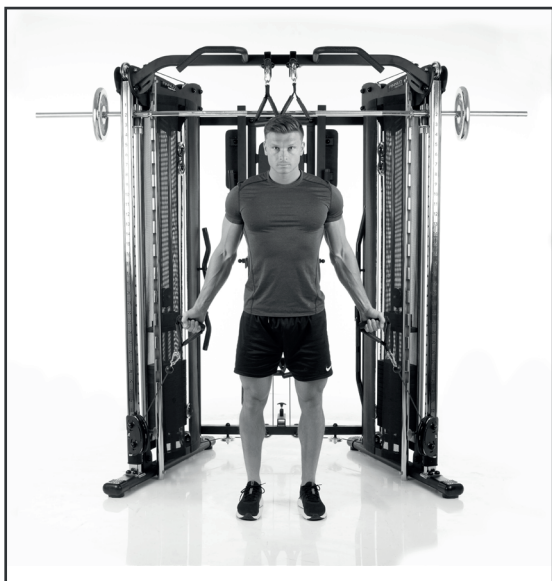


Biceps 1:

Starting position: Move the slider down. Your arms are almost stuck.

Endposition: Fix the elbows to your body and raise your forearms.

Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Biceps 2:

Startovní pozice: Chytněte oba úchopy. Paže téměř napnuté.

Koncová pozice: Držte lokty u těla a zvedejte předloktí.

Upozornění: Dávejte pozor, aby horní polovina těla zůstala zpevněná. Pohyb je pouze předloktím.



Biceps 2:

Starting position: Move both slider down. Your arms are almost stuck.

Endposition: Fix the elbows to your body and raise your forearms.

Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Ramena 1:

Startovní pozice: Zádovou opěrku dejte do vertikální pozice. Přitáhněte dlouhou tyč co nejbliže k hrudi.

Koncová pozice: Natáhněte paže vzhůru, a ne na 100%.



Shoulder press 1:

Starting position: Bring the backrest into an vertical position. Move the long bar as close as possible to your chest.

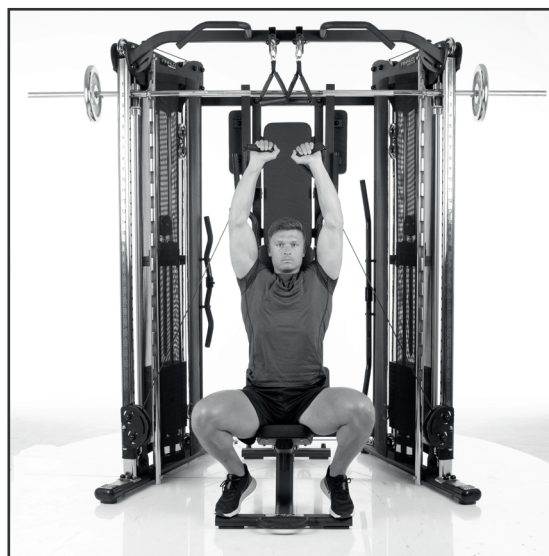
End position: Stretch your arms, pay attention do not stretch them 100%.



Ramena 2:

Startovní pozice: Zádovou opěrku dejte do vertikální pozice. Přitáhněte úchopy co nejbliže k hrudi.

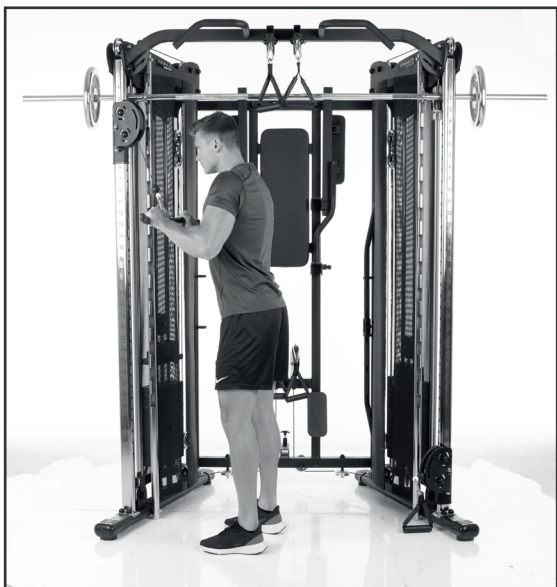
Koncová pozice: Natáhněte paže vzhůru, a ne na 100%.



Shoulder press 2:

Starting position: Bring the backrest into an vertical position and move the sliders all the way down. in the

End position: Stretch your arms, pay attention do not stretch them 100%.

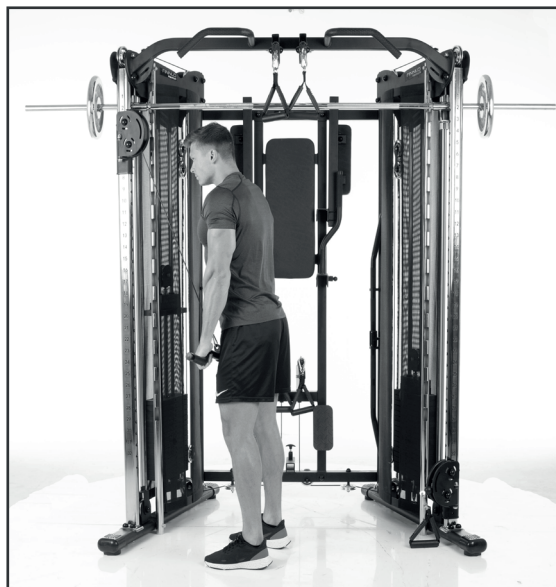


Triceps 1:

Počáteční pozice : Uchopte madlo.

Koncová pozice : Držte lokty u těla a stahujte předloktí směrem dolů.

Upozornění : Udržujte horní polovinu těla zpevněnou. Pohyb je pouze předloktím.



Triceps 1:

Starting position: Move the slider up.

Endposition: Fix the elbows to your body and move your arms all the way down.

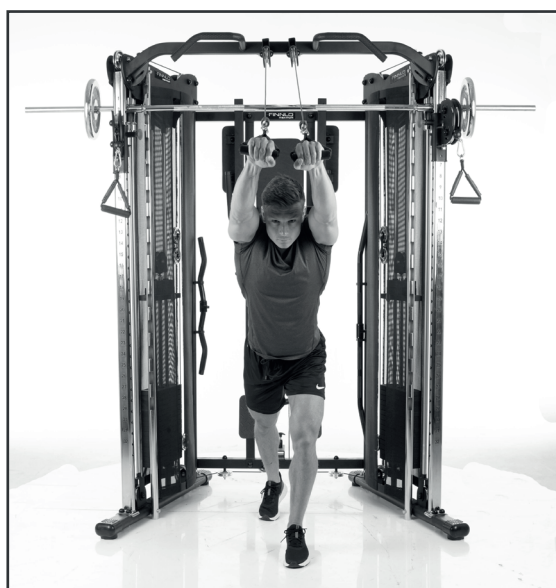
Attention: Tense your stomach and back muscles. The movement takes place only in the elbow.



Triceps 2:

Počáteční pozice : Uchopte horní madla.

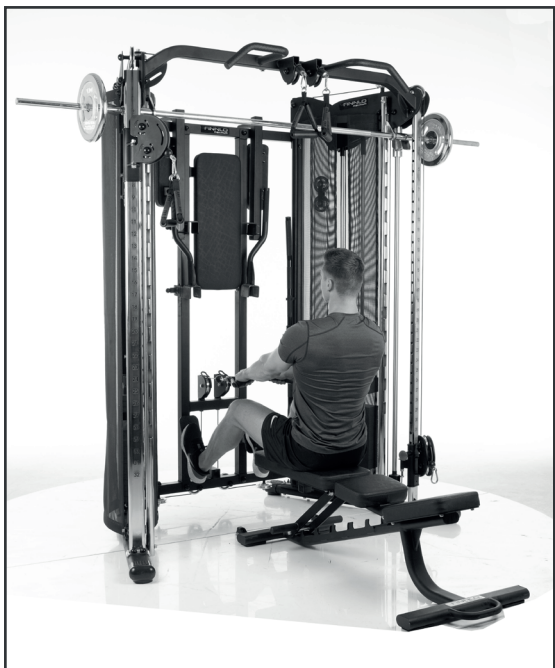
Koncová pozice : Držte lokty u těla a pohybujte pažemi vpřed.



Triceps 2:

Starting position: Use the upper handles.

Endposition: Fix the elbows close to your ears and move your arms forward.



Veslování 1:

Počáteční pozice : Uchopte madla, kolena jsou mírně ohnutá a chodidla na podložkách.

Koncová pozice : Přitahujte paže k tělu.

Upozornění : Ujistěte se, že ramena nejsou vpředu.



Rowing 1:

Starting position: Grip the middle handles, the legs are slightly angled on the step plates.

End position: Pull your arms back.

Caution: Make sure that the shoulders are not pulled forward.



Veslování 2:

Počáteční pozice : Uchopte madlo do jedné ruky, druhou rukou se opírejte o podložku.

Koncová pozice : Přitahujte paže k tělu.

Upozornění : Ujistěte se, že ramena nejsou vpředu.



Rowing 2:

Starting position: Grip the middle handle, and grip the backrest cushion as support.

End position: Pull your arm back.

Caution: Make sure that the shoulder are not pulled forward.



Lat pull za hlavou

Počáteční pozice : Paže jsou skoro nataženy.

Koncová pozice : Táhněte dolů kladkovou tyč až skoro ke krku.

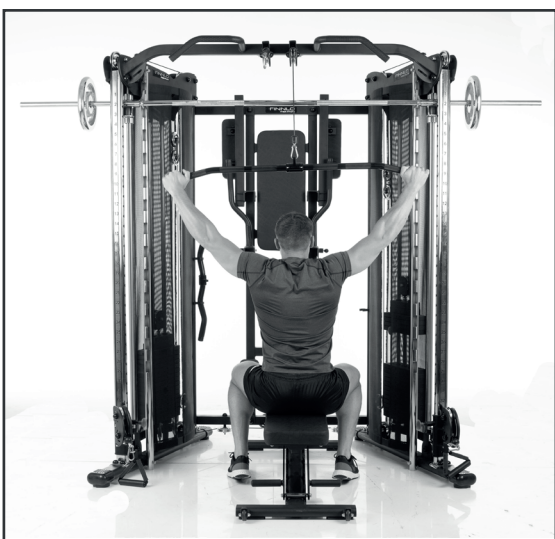
Upozornění : Během uvolnění paží dávejte pozor, aby ramena zůstala dole. Nechejte dostatek místa mezi tyčí a Vaší hlavou.



Lat pull behind the head:

Start position: Arms are nearly complete straight.

Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.
Attention: During releasing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.



Lat pull přední strana

Počáteční pozice : Paže jsou skoro nataženy.

Koncová pozice : Táhněte dolů kladkovou tyč až skoro k hrudníku.



Lat pull front side:

Start position: Arms are nearly complete straight.

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



Butterfly:

Počáteční pozice : Nastavte posuvník kabelů do výšky ramen. Dejte paže na venkovní strany motýlových rukojetí a posuňte se vpřed, tak aby svaly byly napnuté.

Koncová pozice : Pohybujte oběma pažemi k sobě před hrudník.



Butterfly:

Start position: Position the cable slider at shoulder height, grasp the handles and go forward so far, that there is already a muscle tension in the chest even in the rearmost position.

Endposition: Move both arms together in front of your chest.



Butterfly:

Počáteční pozice : Nastavte posuvník kabelů do spodní pozice. Dejte paže na venkovní strany motýlových rukojetí a musíte cítit napětí svalů. Pokud ne, dejte posuvník ještě níže.

Koncová pozice : Pohybujte oběma pažemi k sobě před hrudník.



Butterfly:

Position the cable slide in the lower area. Grip the handles, there must be muscle tension in the chest already in the rearmost position, otherwise move the cable slider further down.

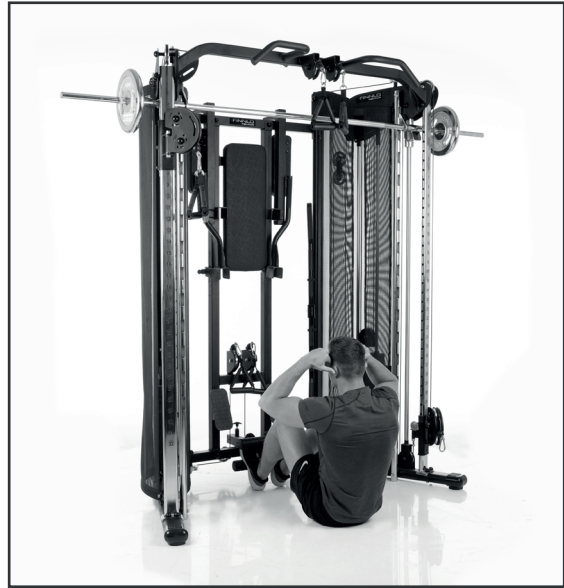
Endposition: Move both arms together in front of your chest.



Břišní svaly, rovně:

Počáteční pozice : Zafixujte chodidla o spodní tyč, ruce mějte na hrudníku nebo pro zvýšení zátěže si je dejte za hlavu.

Koncová pozice : Zvedejte horní polovinu těla.



Abdominal, straight version:

Start position: Fix the angled legs in the lower foot fixation; hands either lie on the chest or, for the more difficult variation, they are at head height.

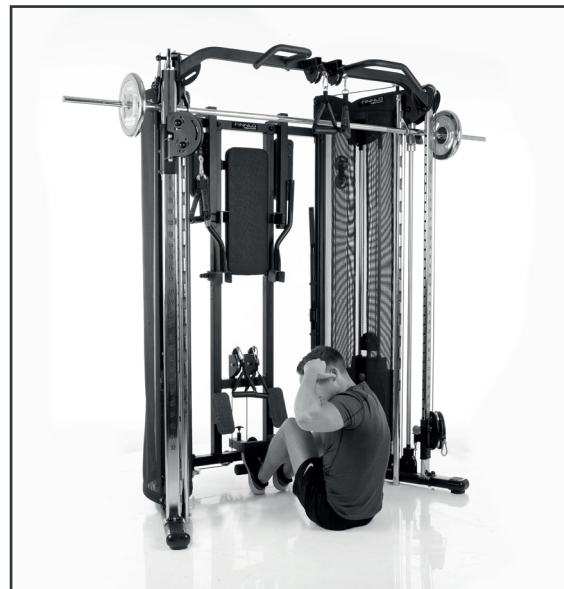
End position: Upper body is moved forward.



Břišní svaly, šikmý směr:

Počáteční pozice : Zafixujte chodidla o spodní tyč, ruce mějte na hrudníku nebo pro zvýšení zátěže si je dejte za hlavu.

Koncová pozice : Zvedejte horní polovinu těla šikmo vpřed. Střídejte levou a pravou stranu.



Abdominal, diagonal version:

Start position: Fix the angled legs in the lower foot fixation; hands either lie on the chest or, for the more difficult variation, they are at head height.

End position: Upper body is moved diagonally forward. Always alternate left and right or as a combination with the center.



Zvedání nohou, snadná verze:

Počáteční pozice : Opřete se o vnitřní zádovou opěrku a držte se madel. Nohy visí dolů.

Koncová pozice : Zvedejte ohnuté nohy vzhůru.



Leg raises, simple version:

Starting position: Go into the support cushions and grab the handles. Leg hanging down.

End position: Move the bent legs up.



Zvedání nohou, obtížná verze:

Počáteční pozice : Opřete se o vnitřní zádovou opěrku a držte se madel. Nohy visí dolů.

Koncová pozice : Zvedejte nohy rovně vzhůru.



Leg raises, difficult version:

Starting position: Go into the support cushions and grab the handles. Leg hanging down.

End position: Move the straight legs up.



Dipy:

Počáteční pozice : Zapřete se o podpěry, paže napnuté, nohy visí ohnuté dolů.

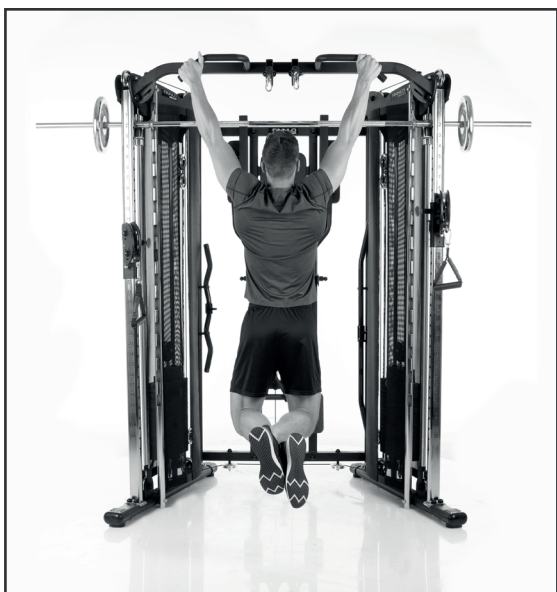
Koncová pozice : Ohýbejte paže v lokti.



Dips

Starting position: Go into the support, legs hanging down

End position: Bend your arms.



Přítahy:

Počáteční pozice : Zapřete se o podpěry, paže napnuté, nohy visí ohnuté dolů.

Koncová pozice : Ohýbejte paže v lokti.



Pull-up:

Starting position: Grip the pull-up bar in a width that is comfortable for you.

End position: Pull the body up as far as possible.



Bench press s činkami

Počáteční pozice : Činku držte před hrudníkem.

Koncová pozice : Zvedejte paže vzhůru.

Upozornění: Nenapřimujte lokty.



Bench press with barbell.

Starting position: Barbell is in front of your chest.

End position: Guide arms up.

Warning: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Bench press s madly

Počáteční pozice : Držte madla ve výšce ramen. Posuvník kabelů mějte v nejnižší pozici.

Koncová pozice : Zvedejte paže vzhůru.

Upozornění: Nenapřimujte lokty.



Bench press with handles.

Starting position: Hands are at shoulder level, cable slides are in the lowest position

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Bench press se sklonem a s činkami

Počáteční pozice : Nastavte si sklon po zádovou opěrkou, tím zapojíte více hrudních svalů. Činka je před hrudníkem.

Koncová pozice : Zvedejte paže vzhůru.

Upozornění: Nenapřimujte lokty.



Incline bench press with barbell.

Starting position: Position the back cushion at the bank, with an incline, the more the upper chest muscle is trained. Dumbbell is just before the chest .

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Bench press se sklonem a s madly

Počáteční pozice : Nastavte si sklon po zádovou opěrkou, tím zapojíte více hrudních svalů. Madla jsou ve výšce ramen, posuvník kabelů v nejnižší pozici.

Koncová pozice : Zvedejte paže vzhůru.

Upozornění: Nenapřimujte lokty.



Bench press with handles.

Starting position: Position the back cushion at the bank, with an incline, the more the upper chest muscle is trained. Hands are at shoulder level, cable slides are in the lowest position

End position: Guide arms up.

Attention: Do not stretch your elbows and do not make a wooden cross!



Butterfly opačně:

Počáteční pozice : Nastavte si posuvník kabelů do výšky ramen, uchopte madla a ustupte vzad, aby byly svaly napnuty.

Koncová pozice : Roztahujte paže ve výši ramen

Upozornění: Neohýbejte lokty.



Butterfly reverse:

Starting position: Position the cable slider at shoulder height, grasp the handles and go back so far that there is muscle tension in the back even in the foremost position.

End position: Guide both arms backwards until they form an axis through the shoulder.



Zvedání ramen

Startovní pozice: Držte činku v nízké pozici. Paže jsou napnuté.

Koncová pozice: Přitáhněte činku k ramenům.

Upozornění: Cvičení může způsobit napětí v oblasti krku.



Shoulder lifting

Starting position: The barbell is in a lower position. Arms are stretched.

End position: raise the barbell up to the shoulders.

Attention: This exercise can release tension in the neck.



Dřepy:

Startovní pozice: Chodidla rozkročte na šířku ramen.
Činku mějte na ramenou.

Koncová pozice: Cvik je dokončen když vaše kolena dosáhnou úhlu 90°. Pokud jste již dobře trénovaní, můžete jít níže.



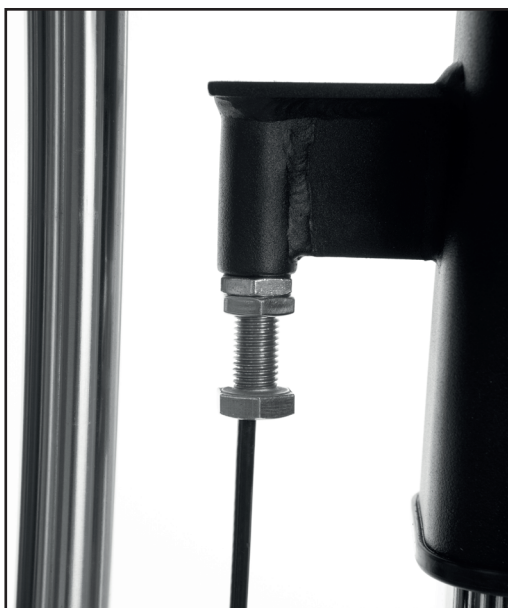
Squat:

Starting position: feet are placed hip-wide. Barbell bar is on the shoulders.

End position: Finish the exercise, if your knees reach a 90° angle. If you are already better trained, you can go deeper.

5.2 Nastavení

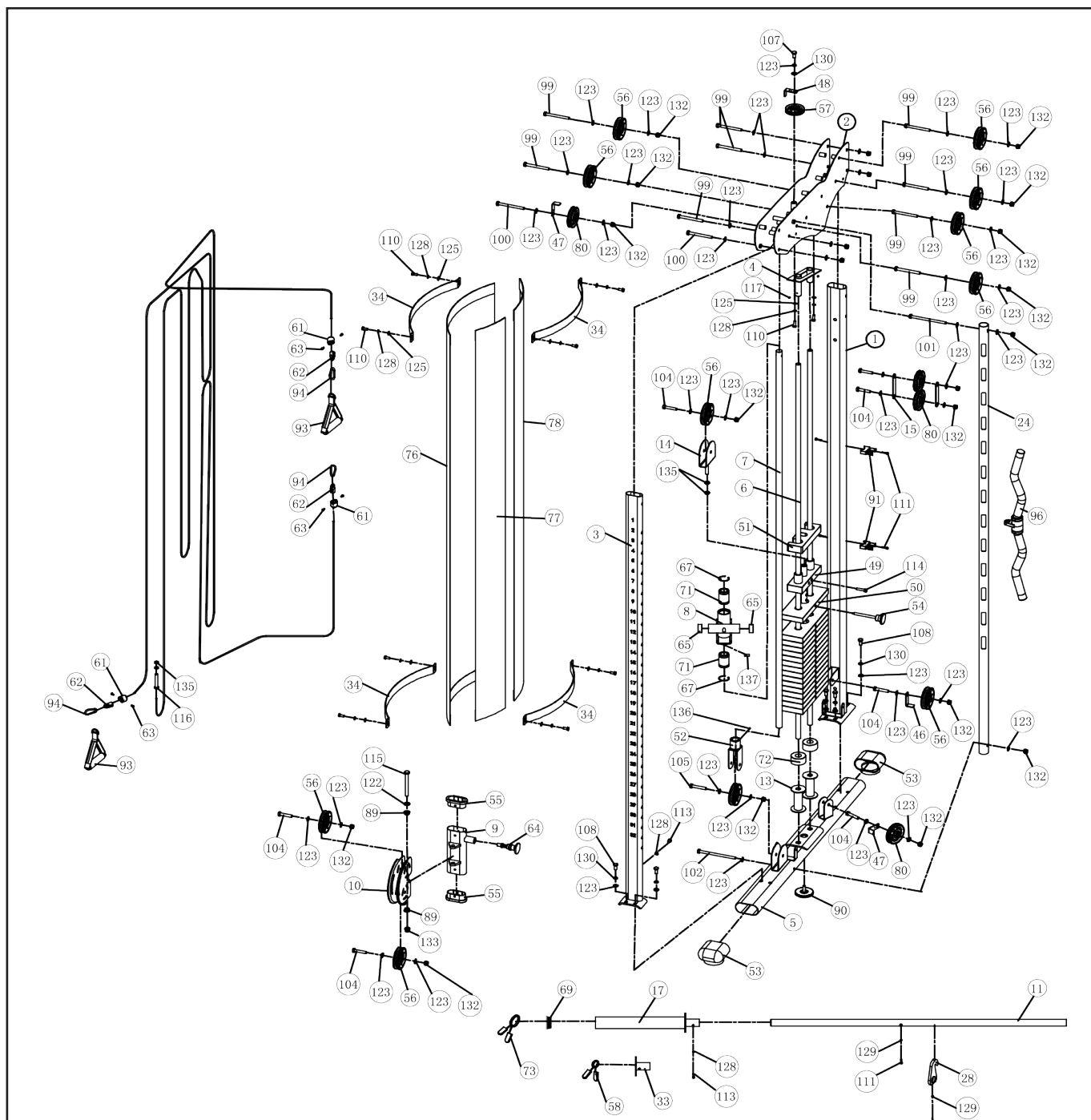
5.2 Adjustments

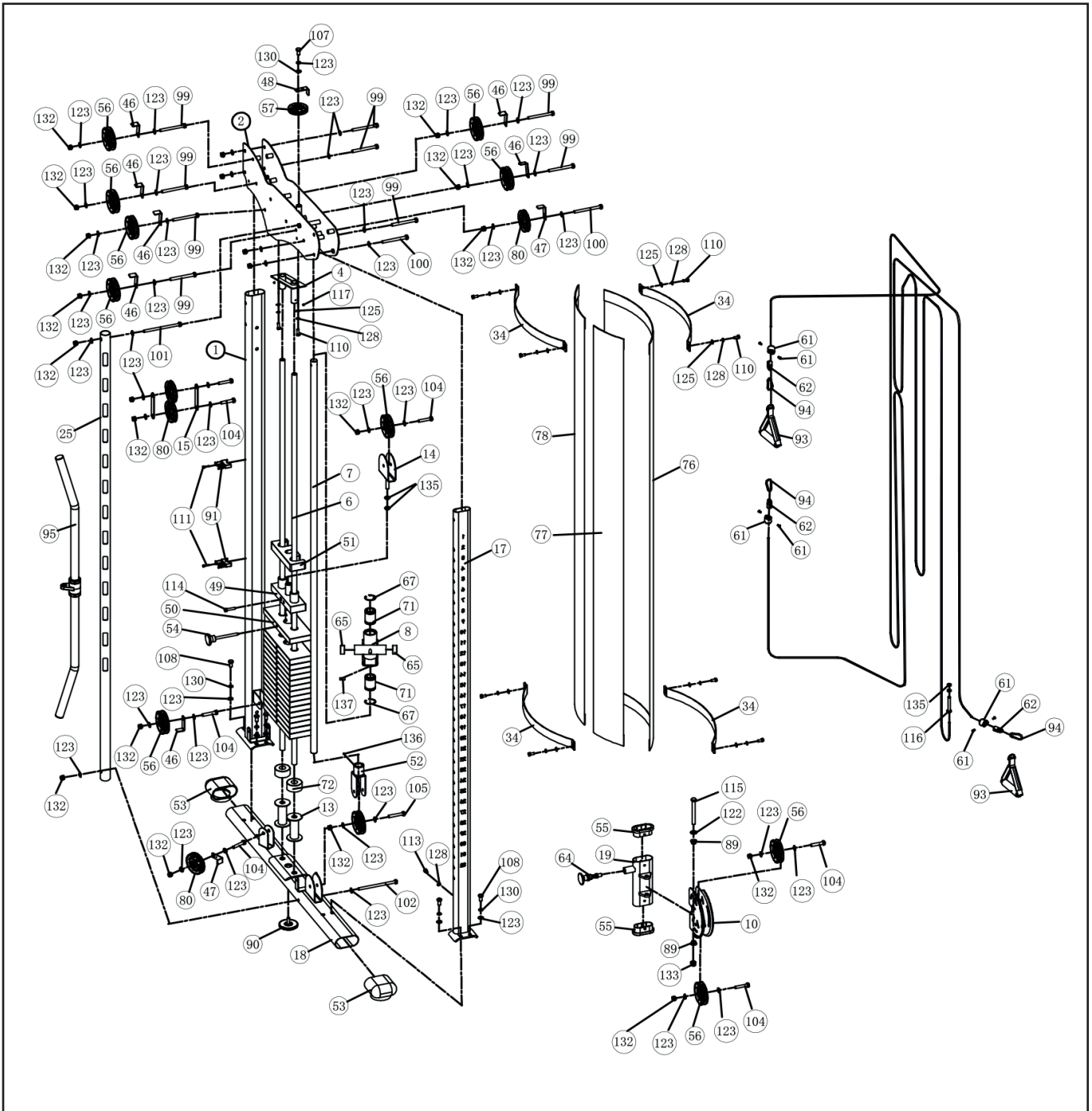


Kabel musí být optimálně napnutý. Napětí lze nastavit pomocí šroubů. Zvyšujte napětí dokud se první cihlička nezačne zvedat. Šroub musí být zašroubován nejméně na 0,5 cm. Poté co je kabel správně natažen, zajistěte natažení maticí.

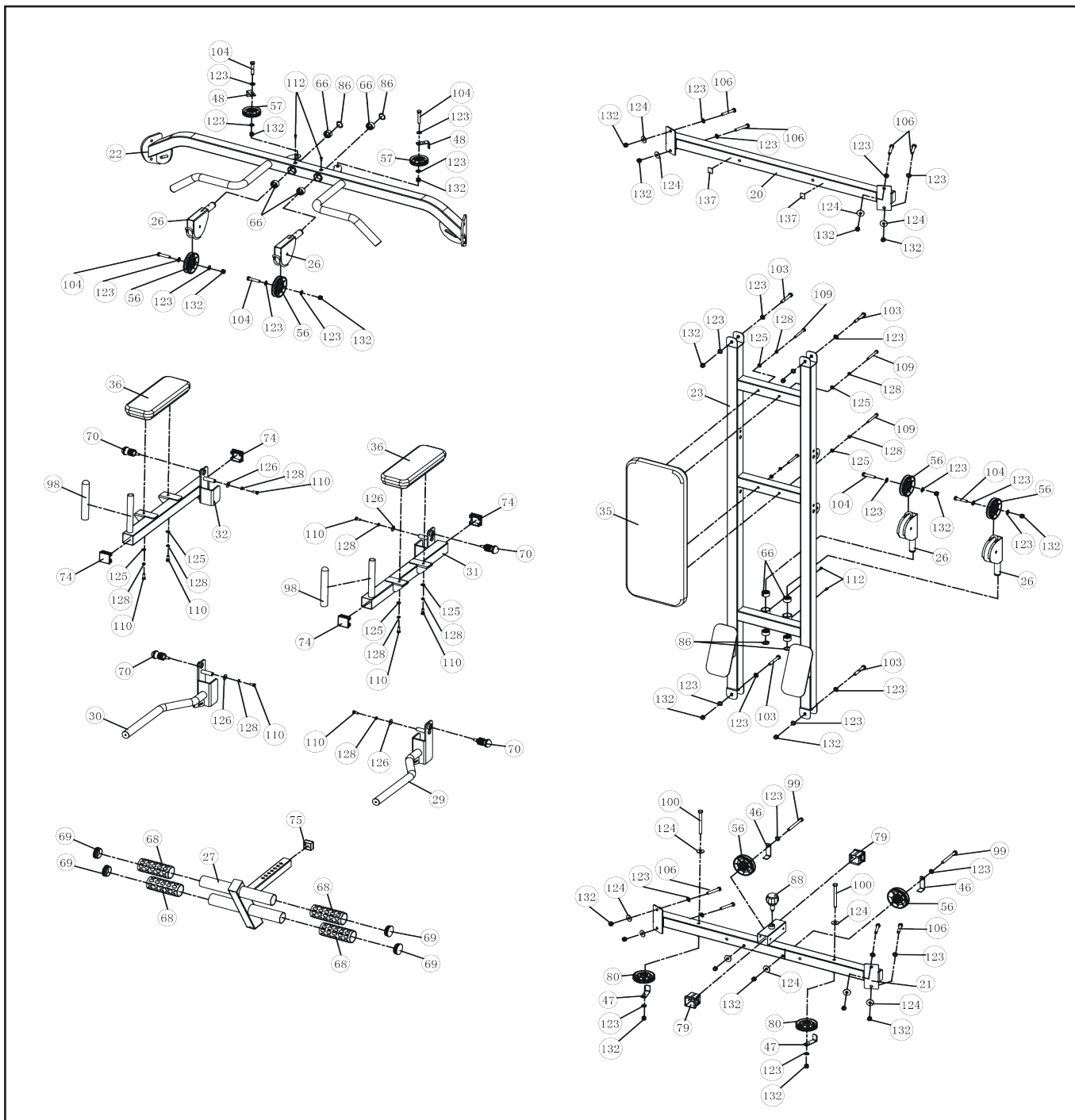
The cable must be tensioned optimally. You can adjust the tension on the adjusting screws. Increase the tension until the weight selection bar begins to rise. The adjusting screw must be screwed in at least 0.5 cm. Once the optimal cable tension has been reached, secure this position by tightening the lock nut.

6. Rozložený náčres 1/ Explosionsdrawing 1

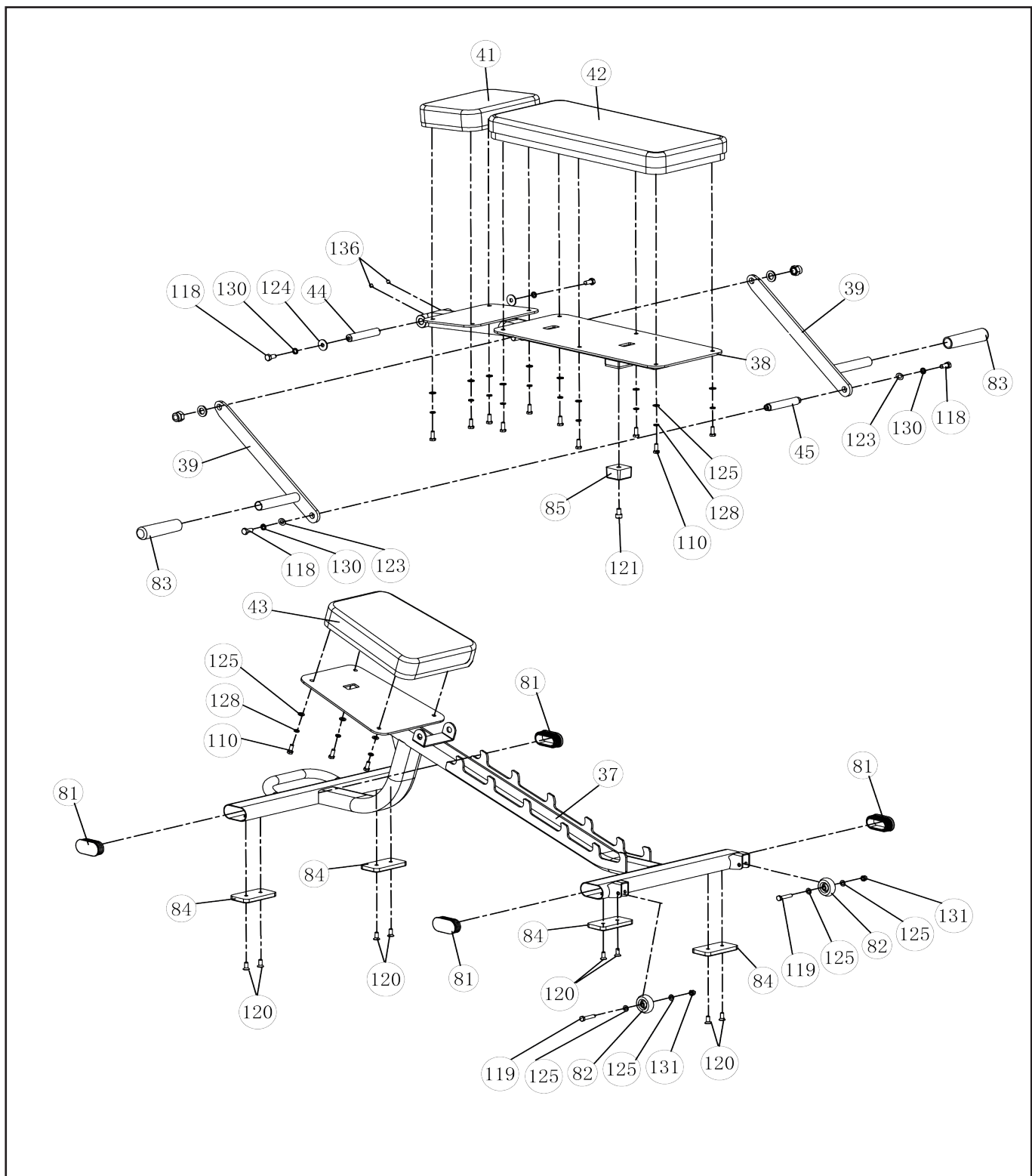




Rozložený náčrt 3/ Explosiondrawing 3



Rozložený náčrt 4/ Explosionsdrawing 4



7. Kusovník / Parts list

Position/Pozice	Popis	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
3658-1	Rahmen, hinten	Rear frame		2
-2	Rahmen, oben links	Left top frame		1
-3	Stütze, links	Left slide bar		1
-4	Fixierung für Gewichteführungsstangen	Guide rod fixing frame		2
-5	Rahmen, links unten	Left bottom frame		1
-6	Gewichteführungsstangen	Weight rods		4
-7	Stange für Schlitten	Slider rod		2
-8	Schlitten für Langhantel	Sliding frame		2
-9	Verstellereinheit, links	Left adjusting bracket		1
-10	Seilauslass	Rotating piece for pulley		2
-11	Langhantel	Long bar		1
-12	Gewichteauswahlstab	Weight selection pole		2
-13	Distanzhülse	Weight plate bracket		4
-14	Einzelrollenaufnahme	Single pulley frame		2
-15	Rollenfixierung	Pulley Fixing plate		4
-16	Rahmen, oben rechts	Right top frame		1
-17	Stütze, rechts	Right slide bar		1
-18	Rahmen, rechts unten	Right bottom frame		1
-19	Verstellereinheit, rechts	Right adjusting bracket		1
-20	Verbindungsrahmen, hinten	Rear connection frame		1
-21	Verbindungsrahmen, hinten unten	Rear bottom connection frame		1
-22	Rahmen, vorne oben	Top frame		1
-23	Mittlerer Rahmen	Middle frame		1
-24	Höhenverstellstütze, links	Left hanging tube		1
-25	Höhenverstellstütze, rechts	Right hanging tube		1
-26	Rotierbarer Rollenhalter	Pivot pulley frame		4
-27	Fußstütze	Pedal frame		1
-28	Haken für Langhantelstange	Hook for longbar		2
-29	Dip-stange, rechts	Right dip bar		1
-30	Dip-stange, links	Left dip bar		1
-31	Crunchmodulgriff, rechts	Right hand bracket		1
-32	Crunchmodulgriff, links	Left hand bracket		1
-33	Stopper für Gewichtescheiben 30mm	Stopper for 30mm weight plates		2
-34	Führungsstange für Gewichteabdeckung	Metal plate for protection cover		8
-35*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-36*	Armauflage	Arm cushion		2
-37	Hauptrahmen für Bank	Main frame for bench		1
-38	Polsterrahmen für Bank	Cushion frame for bench		1
-39	Verstellelement	Support frame		2
-40	50mm Gewichtescheibenadapter	50mm weight plate frame		2
-41*	Kleines Polster für Bank	Waist cushion		1
-42*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-43*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-44	Achse	Axle		1
-45	Schaft	Shaft		1
-46	Seilführung für Rolle	Small pulley bracket		4
-47	Seilführung groß für Rolle	Big pulley bracket	90	6
-48	Seilführung mittel für Rolle	Middle pulley bracket	76	4
-49	Top Gewichteplatte	Top weight plate		2
-50	Gewichteplatte	Weight plate	5kg	32
-51	Zusatzgewichteplatte	Additional half weight plate	2,5kg	2
-52	Aufnahme für Stange	Slide bar fixing frame		2
-53	Kunststofffußkappe	Foot cover		4
-54	Gewichteauswahlstift	Weight plate selection pin		2
-55	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		4
-56	Rolle	Pulley	95mm	28
-57	Aluminiumrolle	Alloy pulley	76mm	4
-58	Federverschluss	Spring clip		2
-59*	Seilzug 1	Cable 1	9080mm	2
-60*	Seilzug 2	Cable 2	7350mm	2
-61	Abdeckung	Cover		6
-62	Seilzugverbinder	Wire rope chuck		6
-63	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	12
-64	T-Griff	T-handle		2
-65*	Kugellager	Ballbearing	HK2816	4
-66*	Kugellager	Ballbearing	HK2516	8
-67	Sicherungsring	snap ring		4
-68	Antirutschpad	Pedal sheet		4
-69	Kappe	Endcap	50mm	6
-70	Pin	Pull pin		4

-71*	Linearlager	Linear bearing	LM25UUKBS	4
-72	Gummidämpfer	Bumper		4
-73	Federverschluß	Spring clip	50mm	2
-74	Kunststoffkappe	Plastic square plug	50x50	4
-75	Kunststoffkappe	Plastic square plug	38x38	1
-76	Gewichteverkleidung, außen	Outer textile shroud		2
-77	Gewichteverkleidung, innen links	Inner left textile shroud		2
-78	Gewichteverkleidung, innen rechts	Inner right textile shroud		2
-79	Buchse	Bushing		2
-80	Aluminiumrolle	Alloy pulley	90mm	10
-81	Kunststoffbuchse, oval	Oval bushing		6
-82	Rolle	Wheel		2
-83	Abdeckung	Handel cover		2
-84	Dämpfer	Buffer		4
-85	Dämpfer kubisch	Trapezoidal cushion		1
-86	Sicherungsring	Snap ring		4
-87	Magnet	Magnet		2
-88	Pop Pin	Pop pin		2
-89	Messingbuchse	Metal bushing		4
-90	Niveausausgleich	Adjustment knob		2
-91	Karabiner	Hook		4
-92	Trizepsseil	Triceps rope		1
-93	Griff	Handlebar		4
-94	Karabiner	Hook		6
-95	Latstange	Latbar		1
-96	Trizepsstange	Triceps bar		1
-97	Gummiplatte	Rubber plate		1
-98	Abdeckung	Cover		2
-99	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x100	20
-100	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	6
-101	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	2
-102	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x155	2
-103	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	4
-104	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	20
-105	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	2
-106	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x60	8
-107	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	12
-109	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x75	4
-110	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	42
-111	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x15	12
-112	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x8	4
-113	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x16	4
-114	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x35	2
-115	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x110	2
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x75	2
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x6	4
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	4
-119	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x40	2
-120	Schlitzschraube	Screw	M8x20	8
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	1
-122	Unterlegscheibe	Washer	Ø13 x Ø24	4
-123	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5 x Ø20	129
-124	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5 x Ø30	12
-125	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.4 x Ø16	52
-126	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.4 x Ø20	4
-127	Unterlegscheibe	Washer	Ø16 x Ø30	2
-128	Federring	Spring washer	Ø8.1	54
-129	Federring	Spring washer	Ø6.1	4
-130	Federring	Spring washer	Ø10.2	18
-131	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-132	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	60
-133	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-134	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M16	2
-135	Mutter	Nut	M12	8
-136	Schraube	Screw	M8x8	4
-137	Gummiplatte	Rubber plate	28x38x4	5
-138	Multi-Gabelschlüssel	Wrench		2
-139	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	2.5mm	1
-140	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	4	1
-141	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6	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