FINNLO maximum

AUTARK 10.0

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....4
4. Pielęgnacja i konserwacja....24
5. Wskazówki treningowe....25
5.1. Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach....25
5.2. Ustawienie napięcia liny....37
6. Rysunek....38
7. Lista części....42

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 zagwarantowanie 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.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyclingowi 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

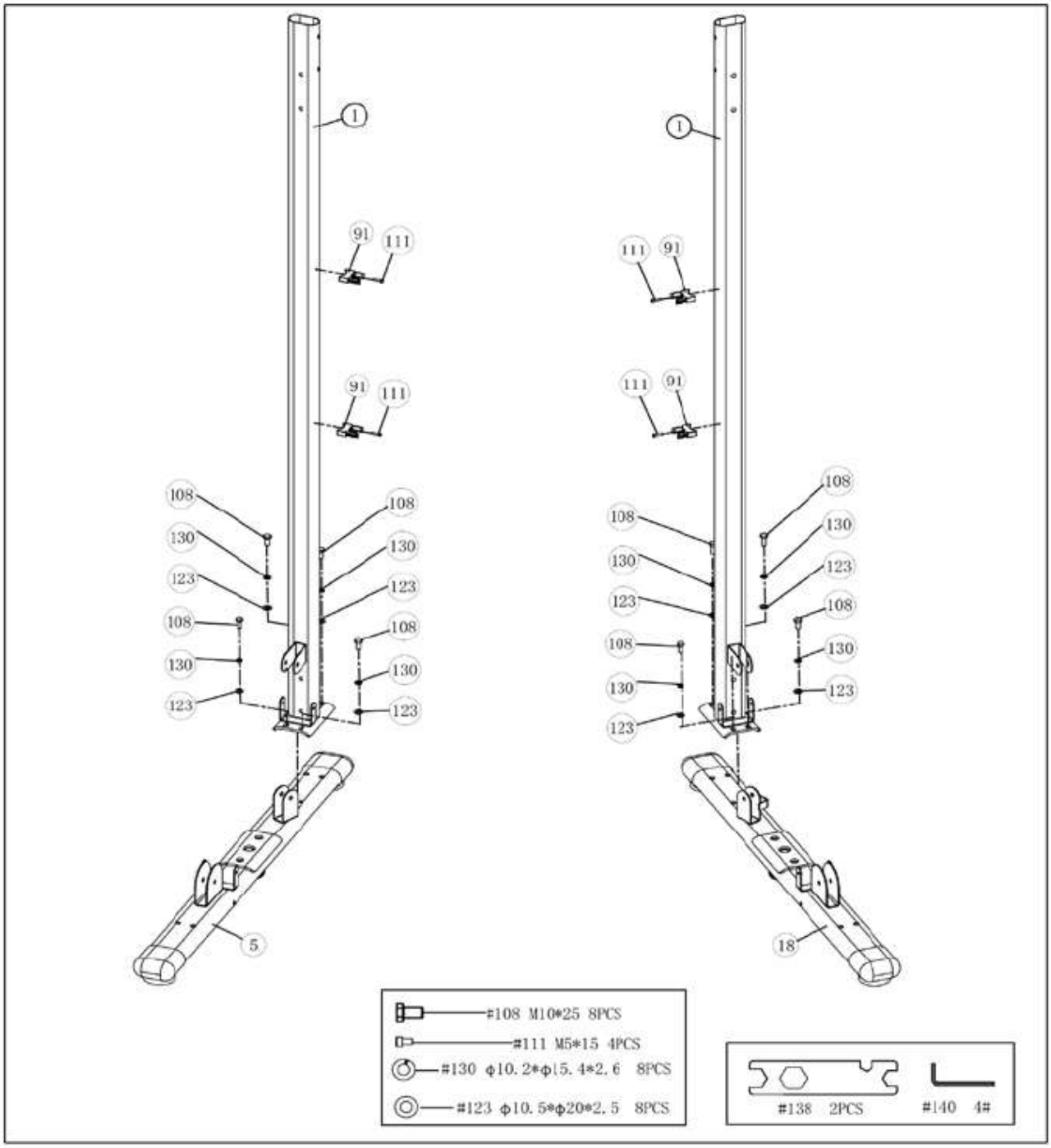
W celu ułatwienia montażu atlasu, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

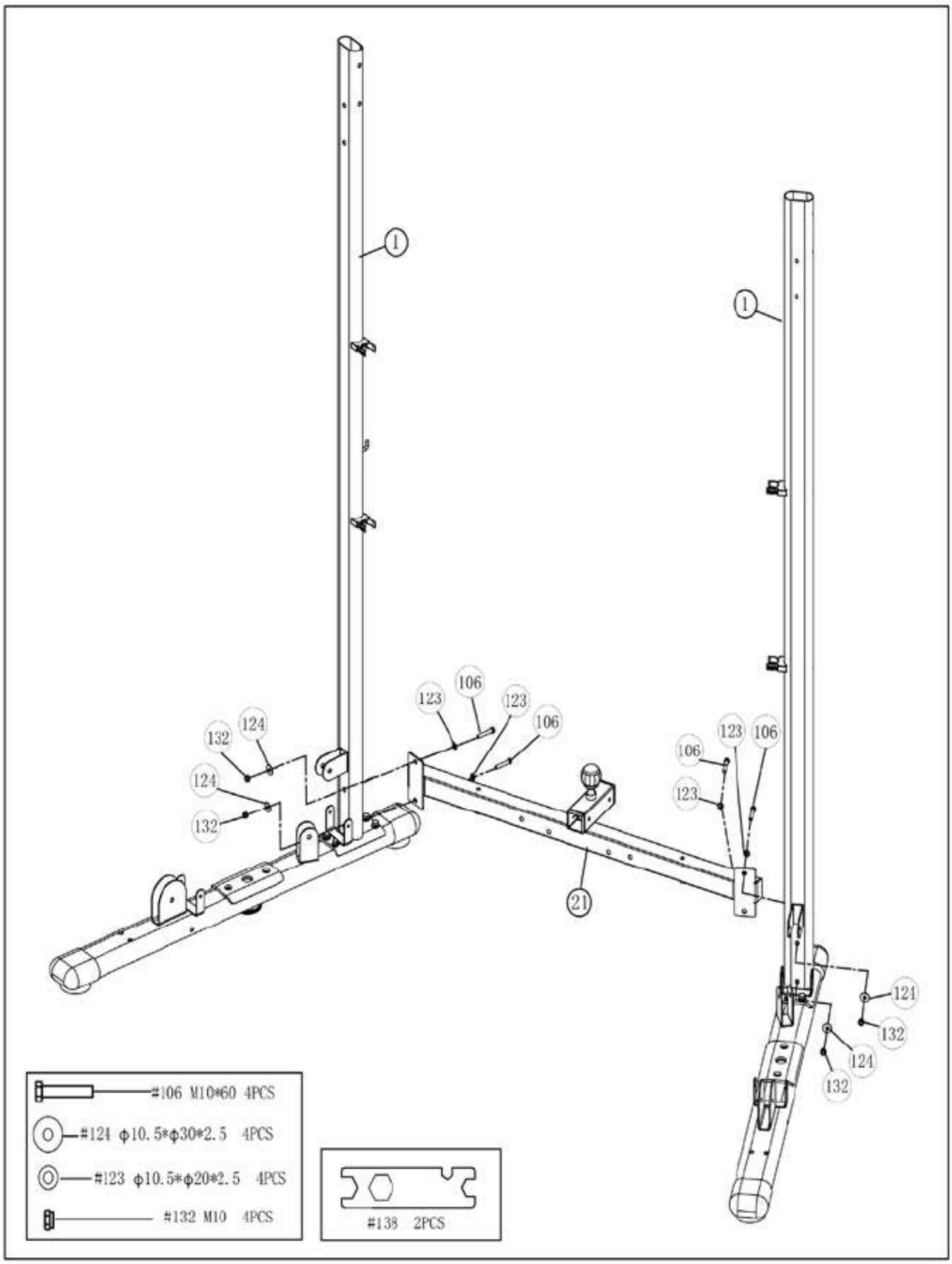
- Rozpakuj wszystkie części i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez metalowe elementy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby atlas mógł stać stabilnie.
- W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

3.1. Montaż krok po kroku

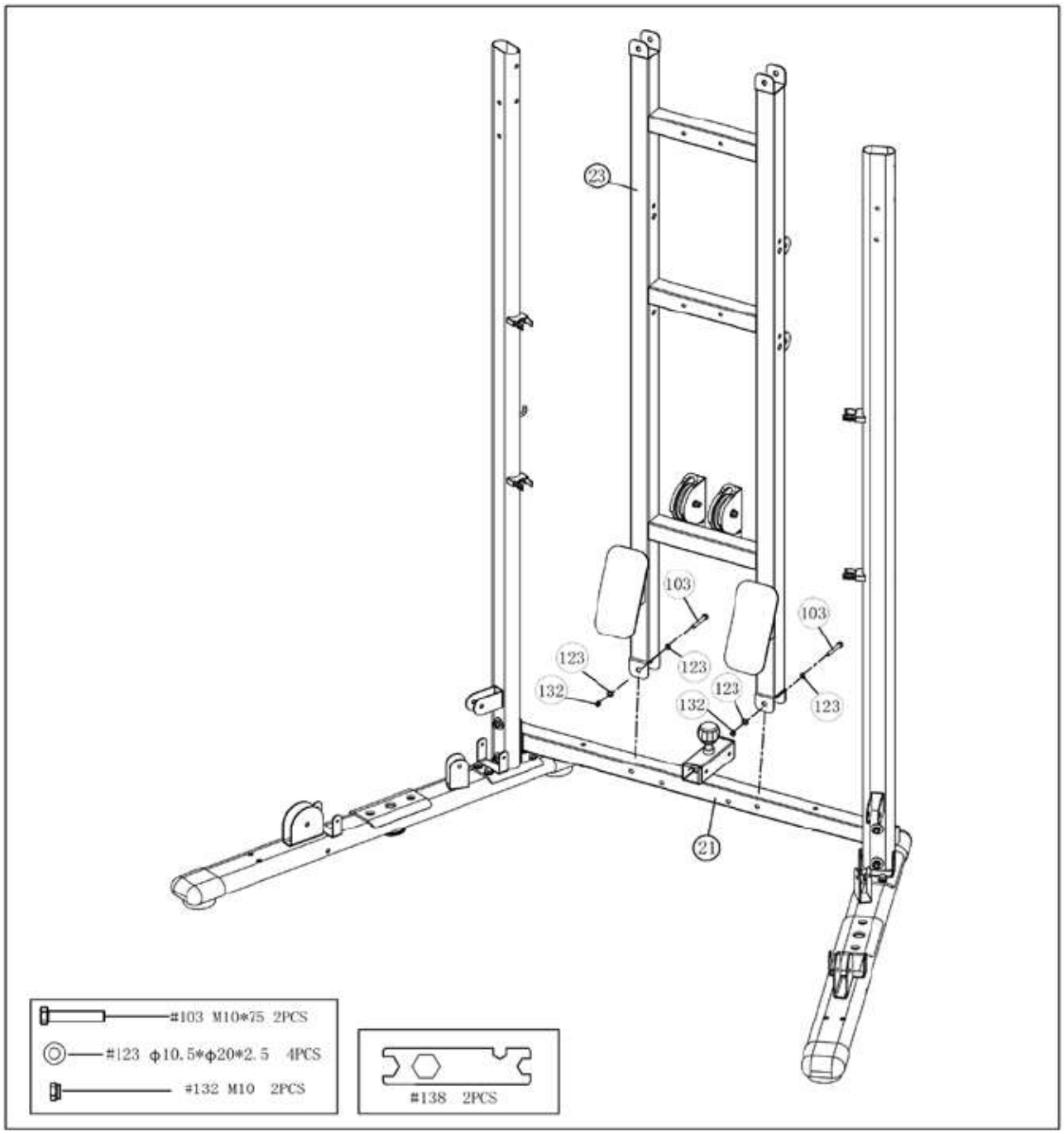
Krok 1



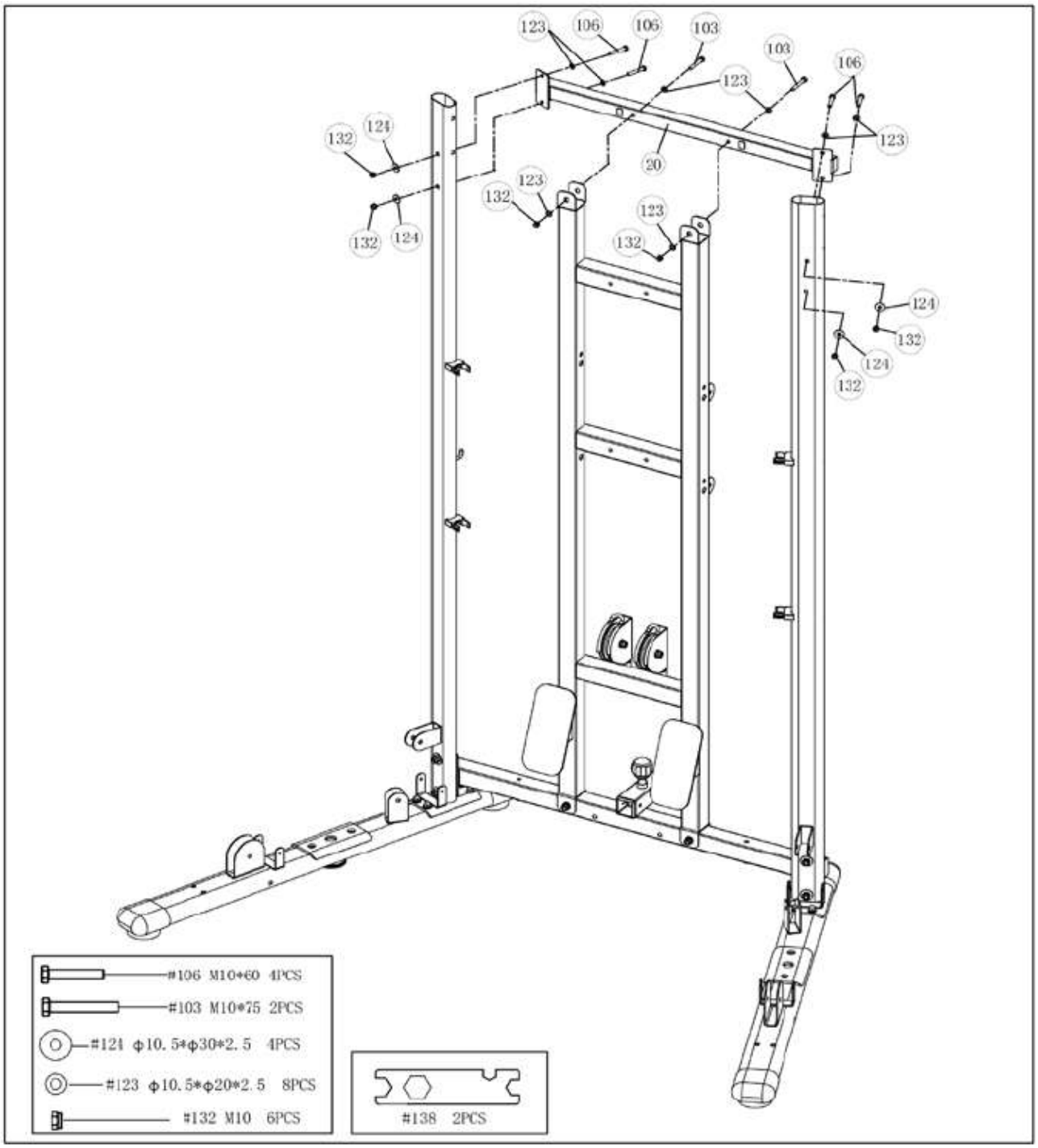
Krok 2


1
1
106
123
123
106
124
132
124
132
106
123
106
123
21
124
132
124
132
#106 M10*60 4PCS
#124 ϕ10.5*ϕ30*2.5 4PCS
#123 ϕ10.5*ϕ20*2.5 4PCS
#132 M10 4PCS
#138 2PCS

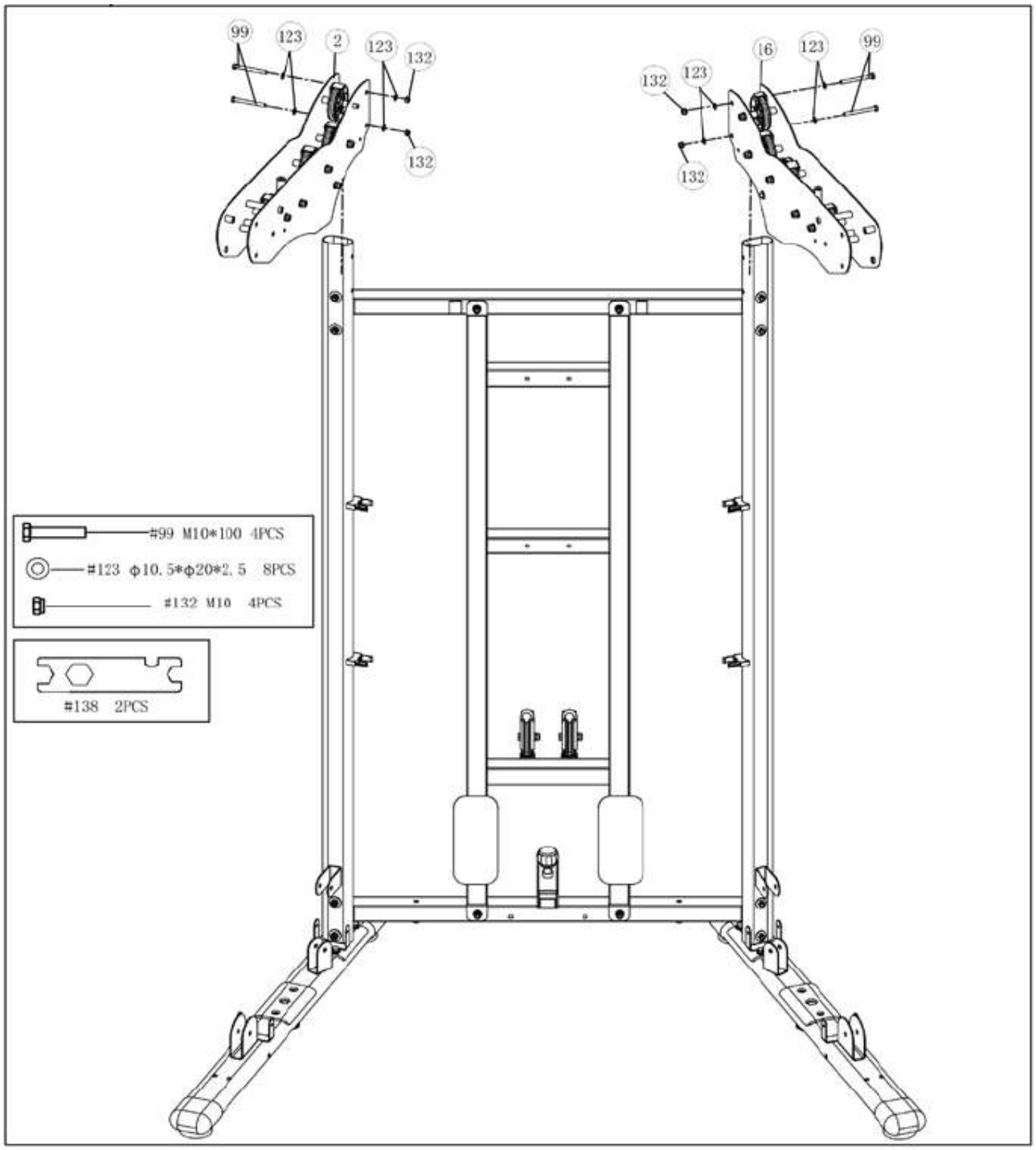
Krok 3


23
103
103
123
123
123
123
132
132
21
#103 M10*75 2PCS
#123 φ10.5*φ20*2.5 4PCS
#132 M10 2PCS
#138 2PCS

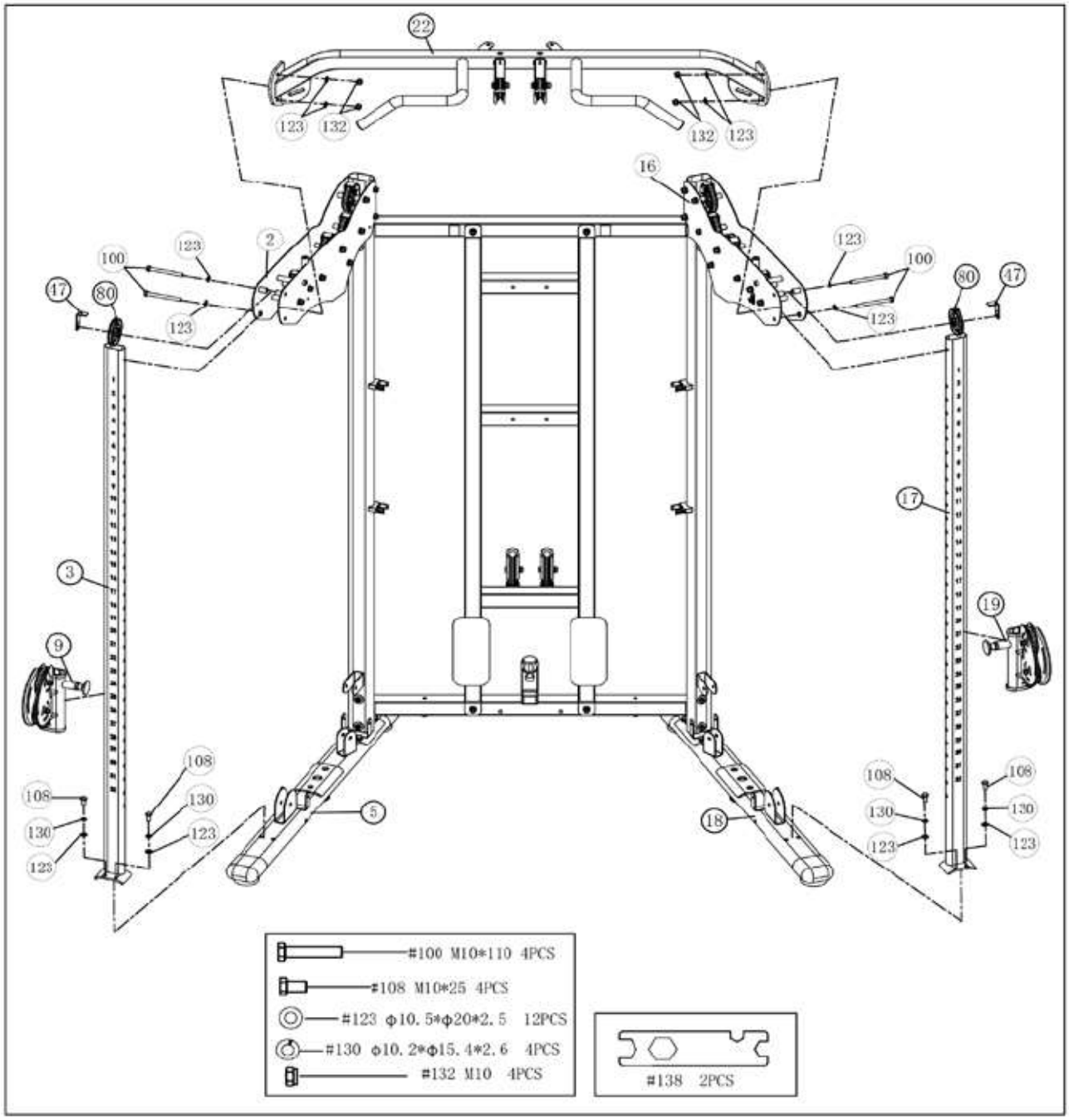
Krok 4


123
106
106
103
103
106
123
123
132
124
20
123
132
123
132
124
132
124
124
132
124
132
#106 M10*60 4PCS
#103 M10*75 2PCS
#124 φ10.5*φ30*2.5 4PCS
#123 φ10.5*φ20*2.5 8PCS
#132 M10 6PCS
#138 2PCS

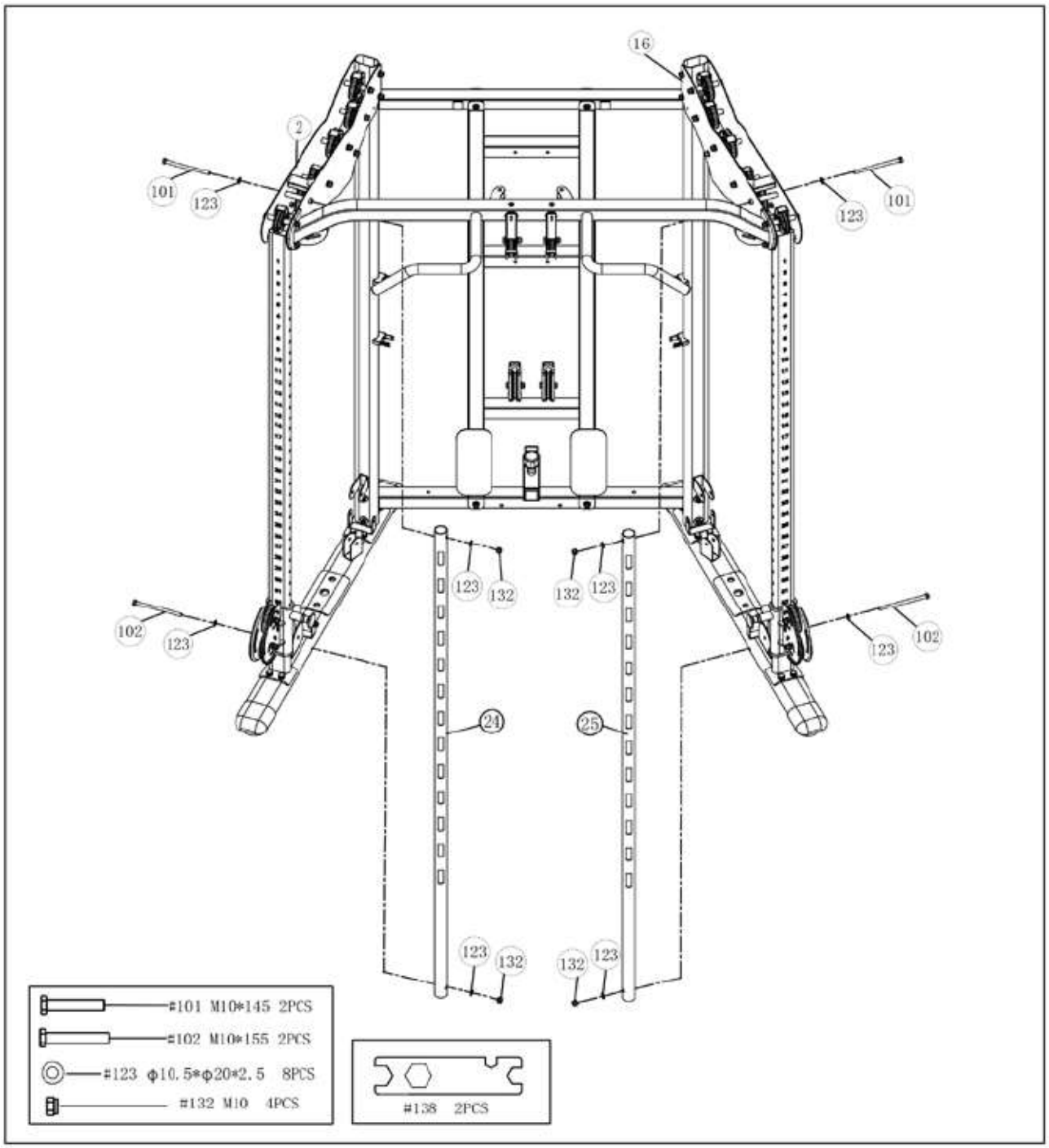
Krok 5


99
123
2
123
132
132
132
123
16
123
99
#99 M10*100 4PCS
#123 φ10.5*φ20*2.5 8PCS
#132 M10 4PCS
#138 2PCS

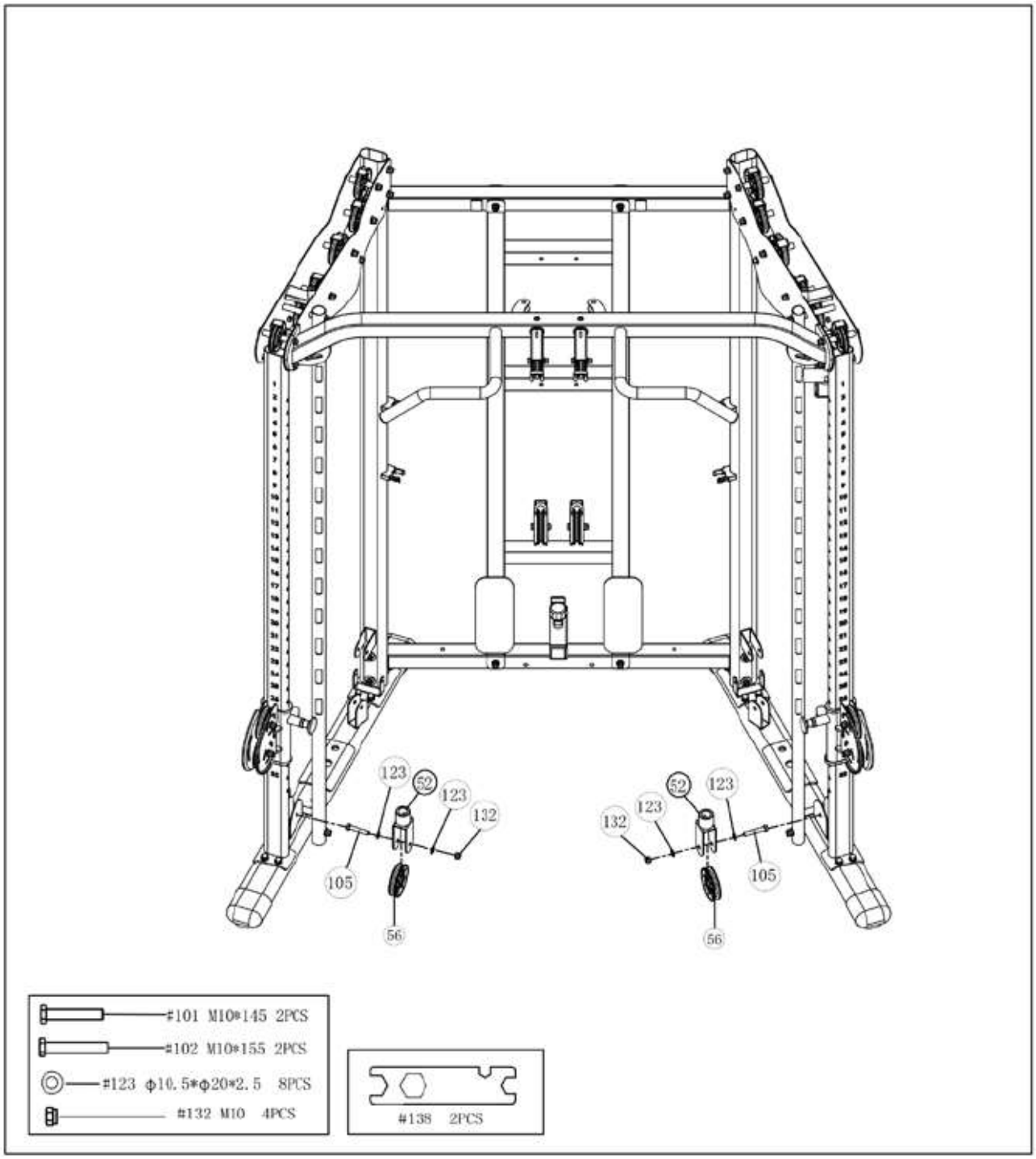
Krok 6


22
123
132
132
123
16
100
123
2
123
100
80
17
17
80
123
17
3
19
9
108
108
130
123
5
18
108
108
130
130
123
123
#100 M10*110 4PCS
#108 M10*25 4PCS
#123 φ10.5*φ20*2.5 12PCS
#130 φ10.2*φ15.4*2.6 4PCS
#132 M10 4PCS
#138 2PCS

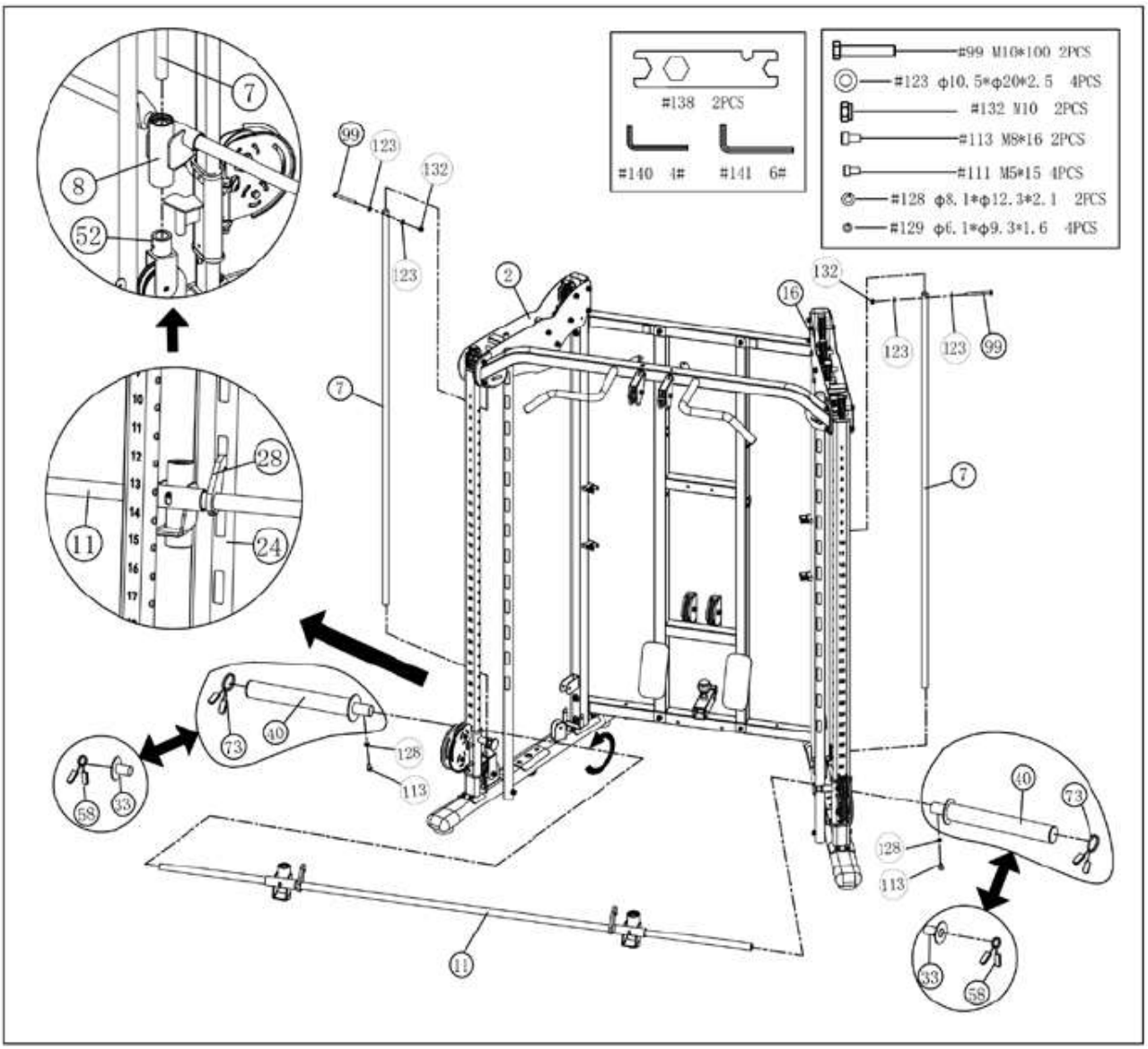
Krok 7


16
2
101
123
123
101
123
132
132
123
102
123
123
102
24
25
123
132
132
123
#101 M10*145 2PCS
#102 M10*155 2PCS
#123 ϕ10.5*ϕ20*2.5 8PCS
#132 M10 4PCS
#138 2PCS

Krok 8


123
52
123
132
105
56
52
123
123
132
105
56
#101 M10*145 2PCS
#102 M10*155 2PCS
#123 ϕ10.5*ϕ20*2.5 8PCS
#132 M10 4PCS
#138 2PCS

Krok 9

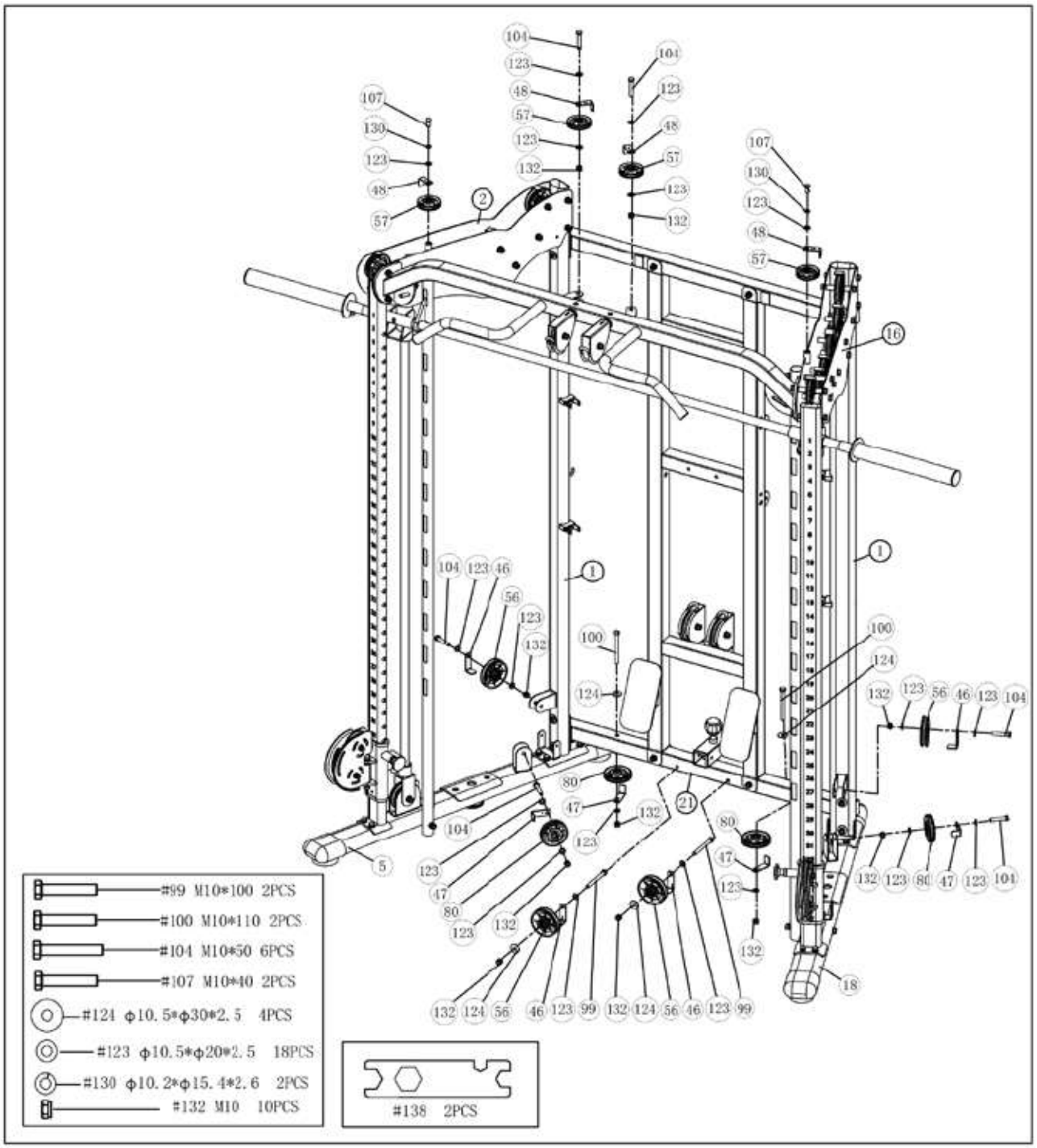


1. Umieść (poproś drugą osobę o pomoc) długą sztangę [11] pomiędzy dwoma wspornikami i zamocuj haki sztangi [28] do dolnych otworów prawego i lewego wspornika do regulacji wysokości [24, 25].
2. Przełóż sztangę do suwadeł [7] najpierw przez górne ramy [2, 16], następnie przez suwadła [8] długiej hantli i na końcu do otworu sztangi [52].

Zwróć uwagę, żeby sztanga była przeprowadzona pionowo.

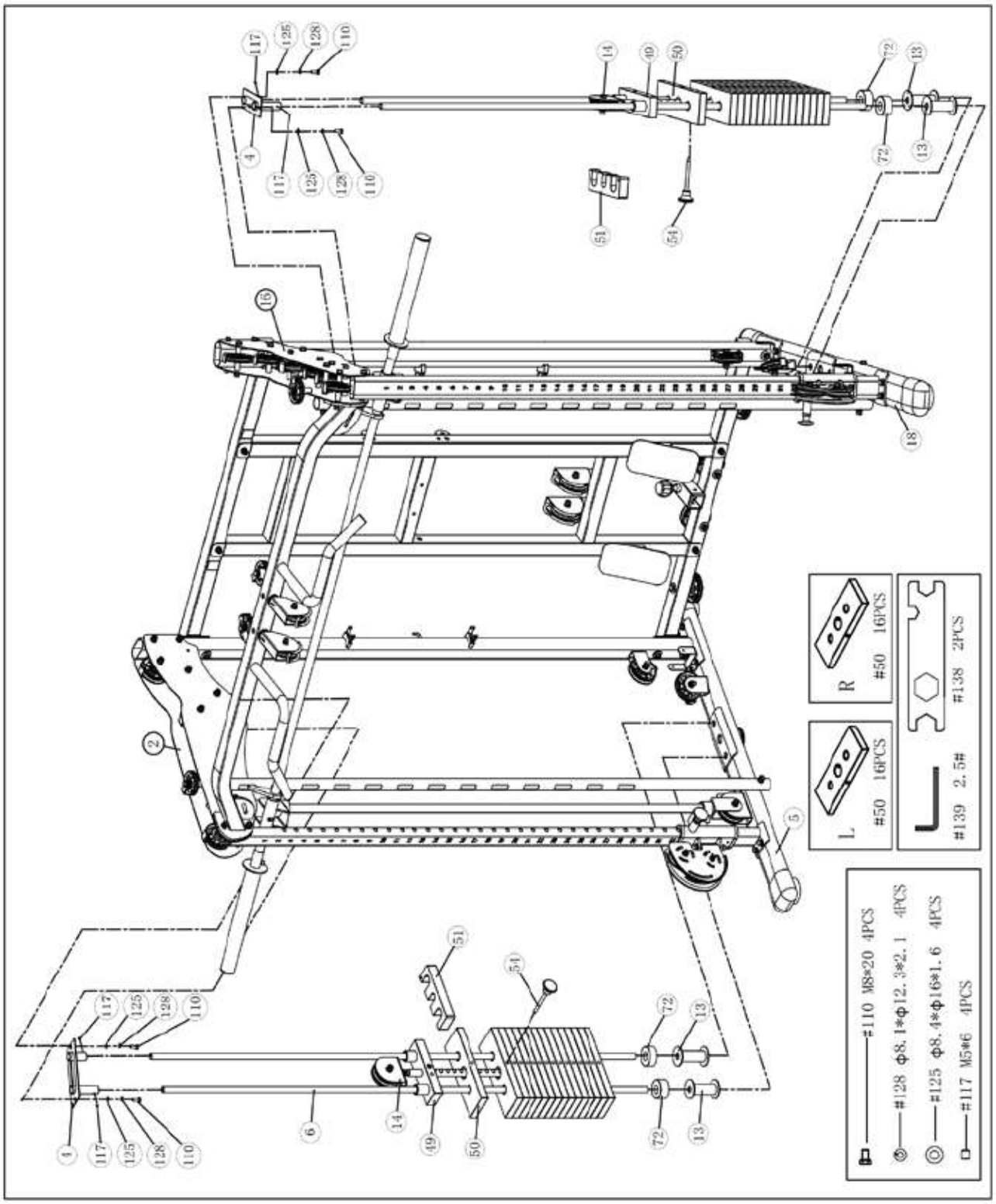
Zamocuj wszystkie wskazane elementy za pomocą odpowiednich śrub.

Krok 10

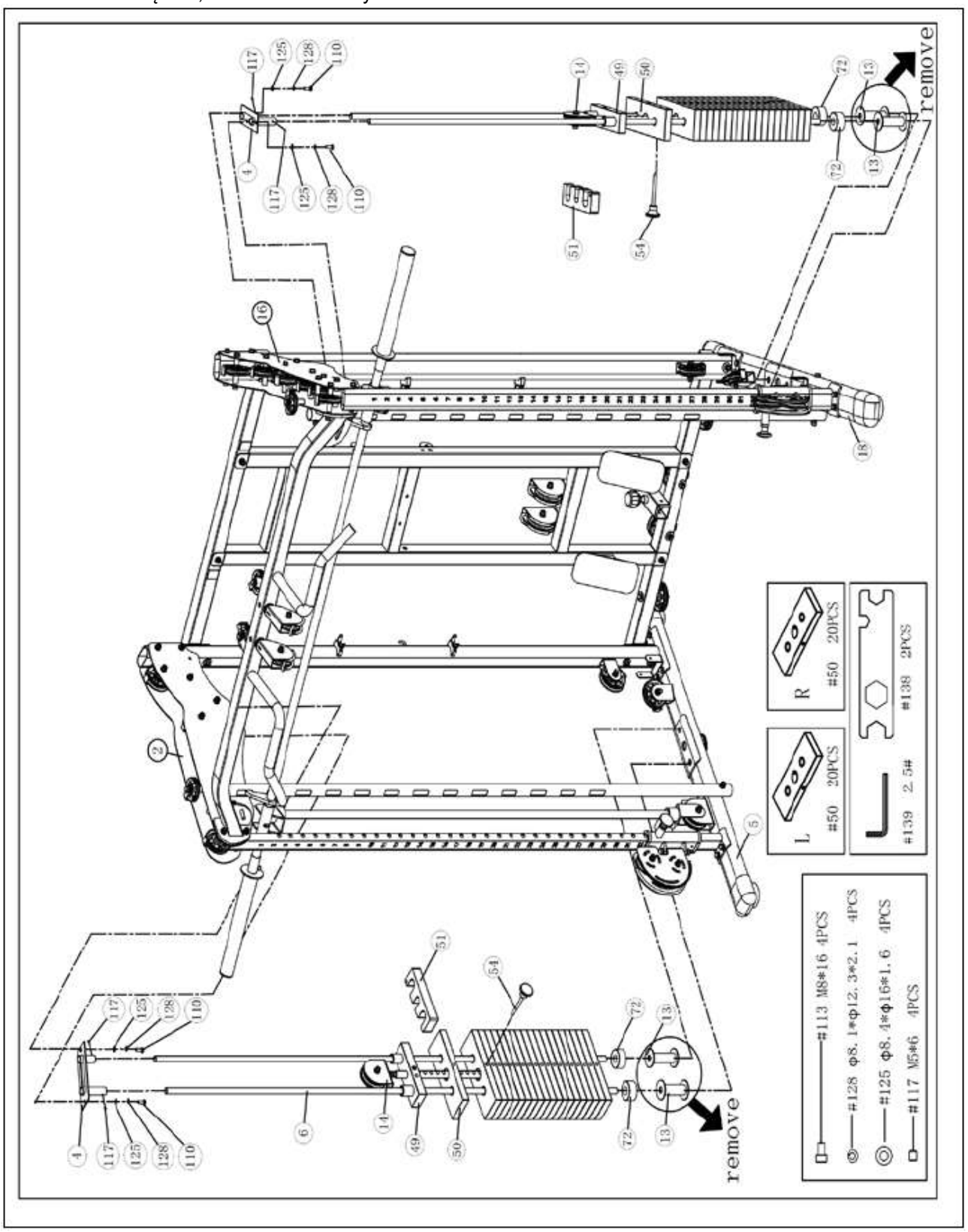

#99 M10*100 2PCS
#100 M10*110 2PCS
#104 M10*50 6PCS
#107 M10*40 2PCS
#124 φ10.5*φ30*2.5 4PCS
#123 φ10.5*φ20*2.5 18PCS
#130 φ10.2*φ15.4*2.6 2PCS
#132 M10 10PCS
#138 2PCS

Krok 11-1 – 16 obciążników

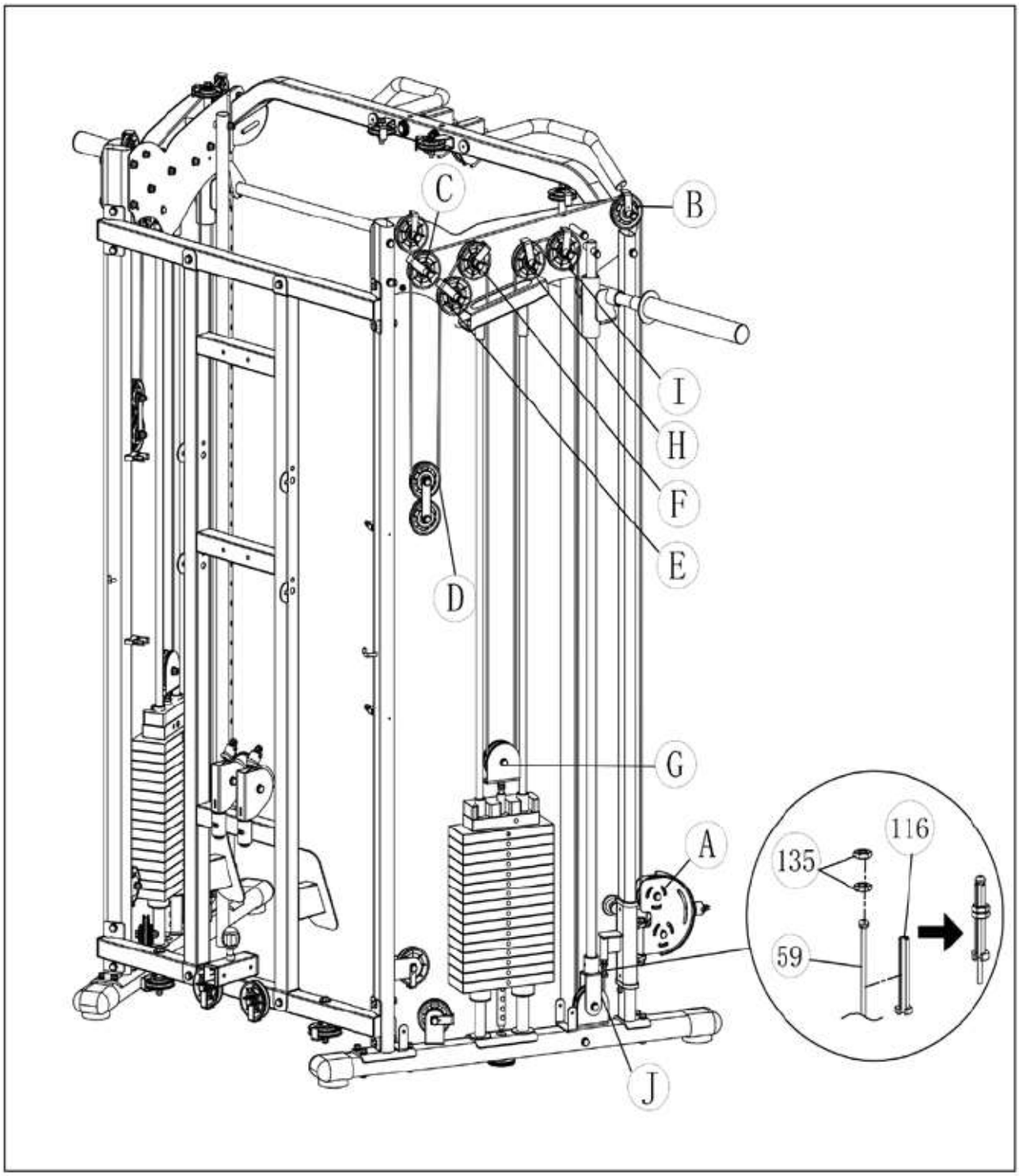
Jeśli zakupiłeś dodatkowy zestaw obciążników 2x4 płytki, kontynuuj zgodnie z punktem 11-2.



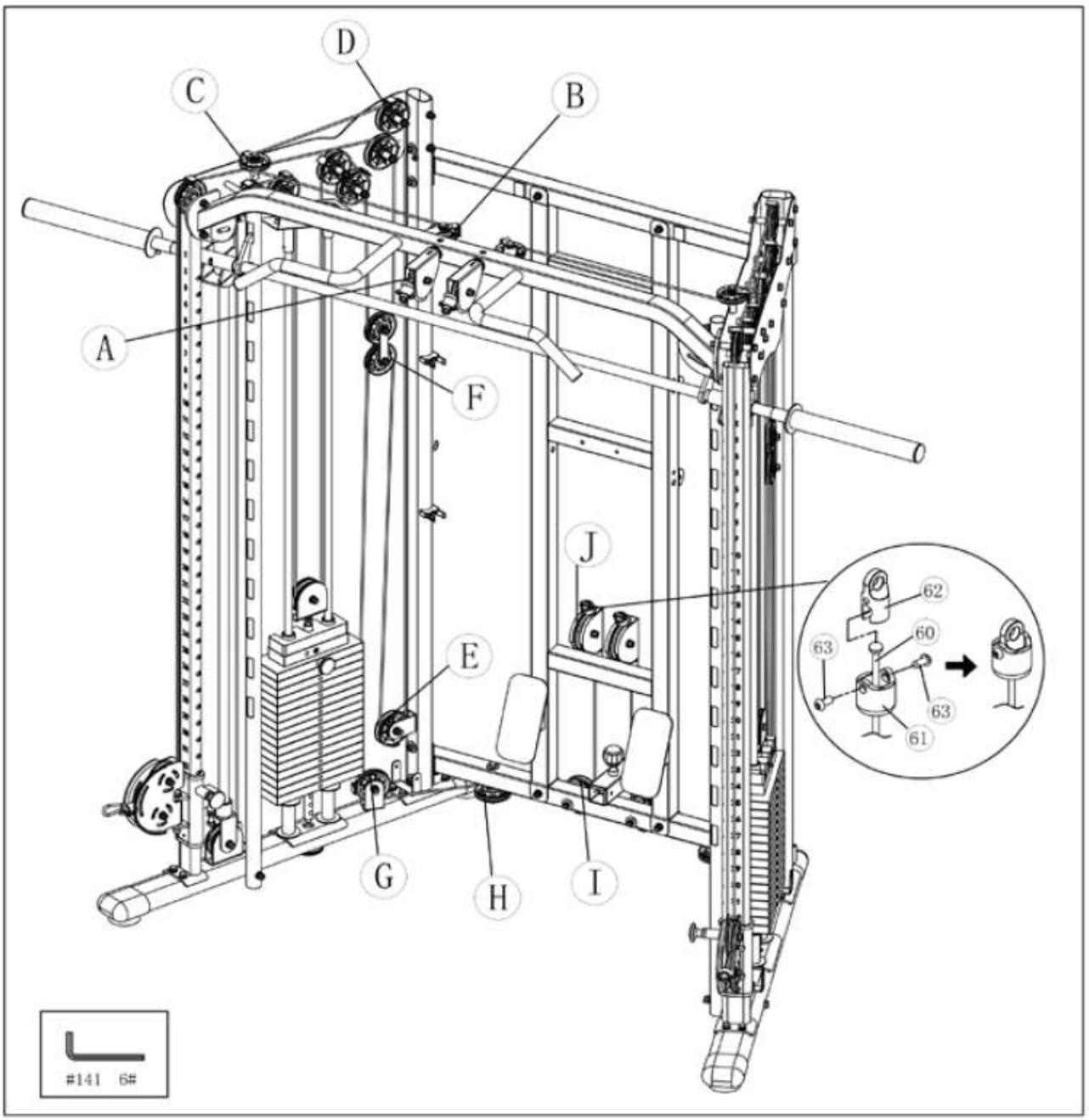
Krok 11-2 – obciążniki, zestaw dodatkowy



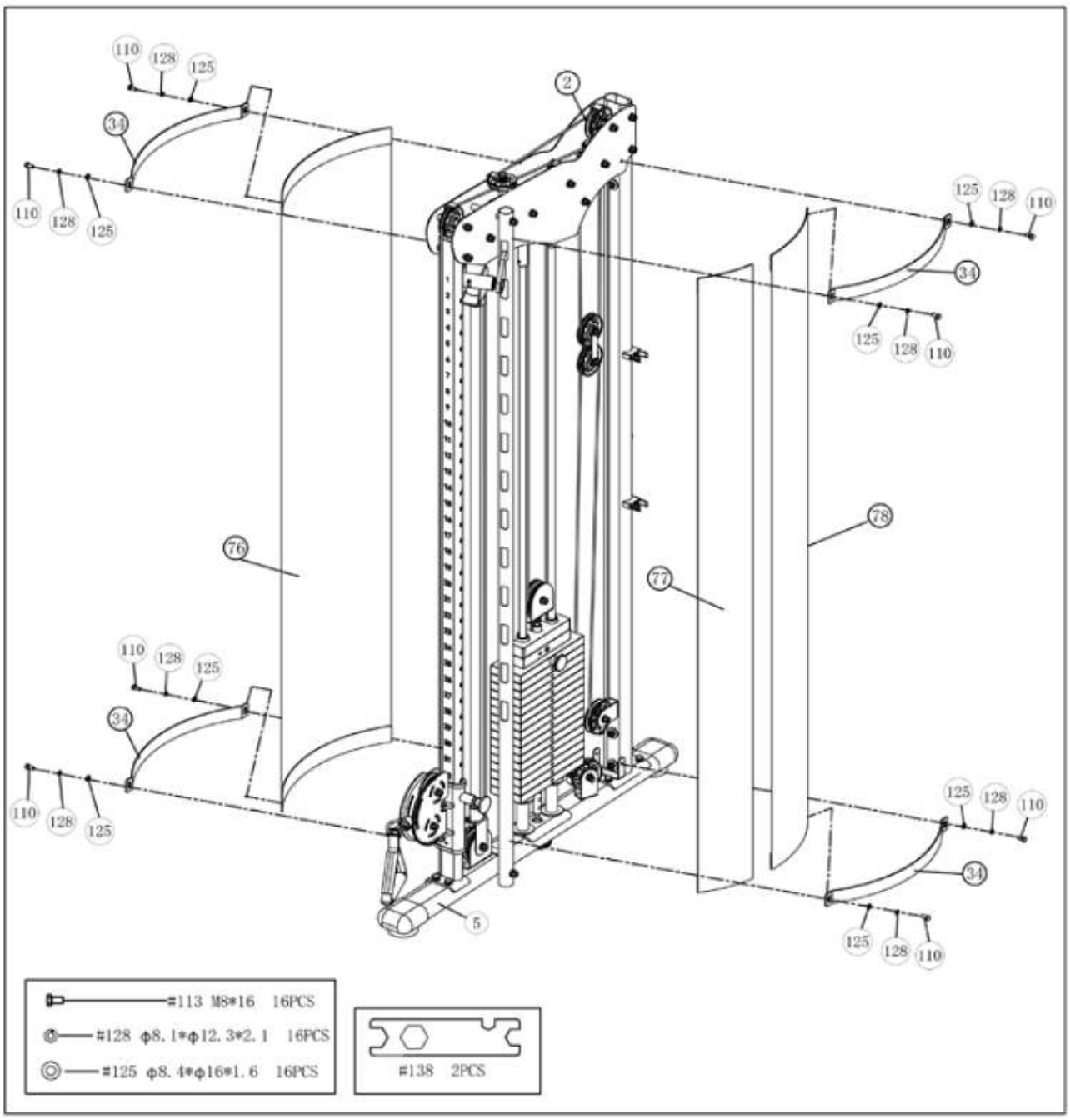
Krok 12



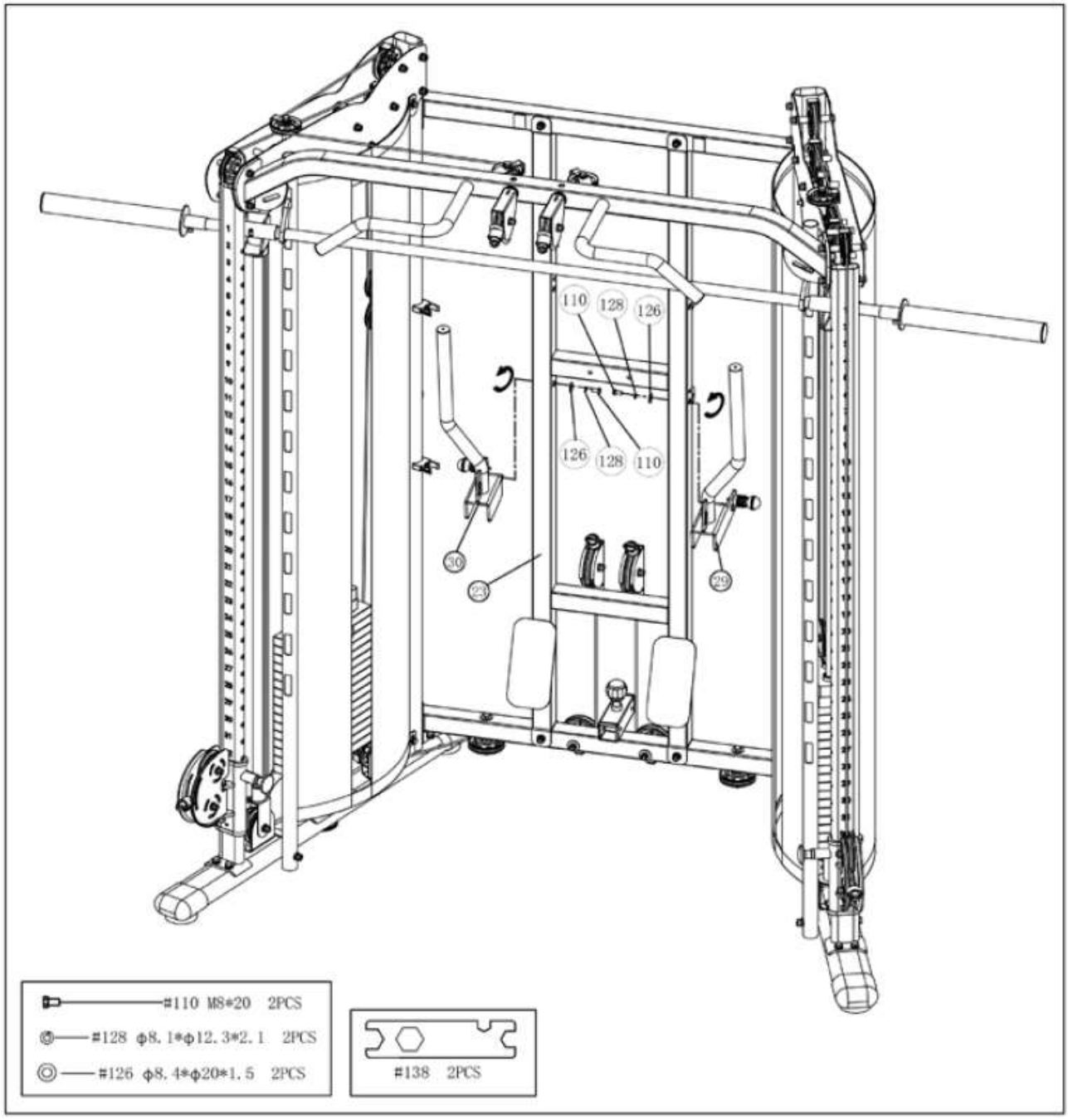
Krok 13



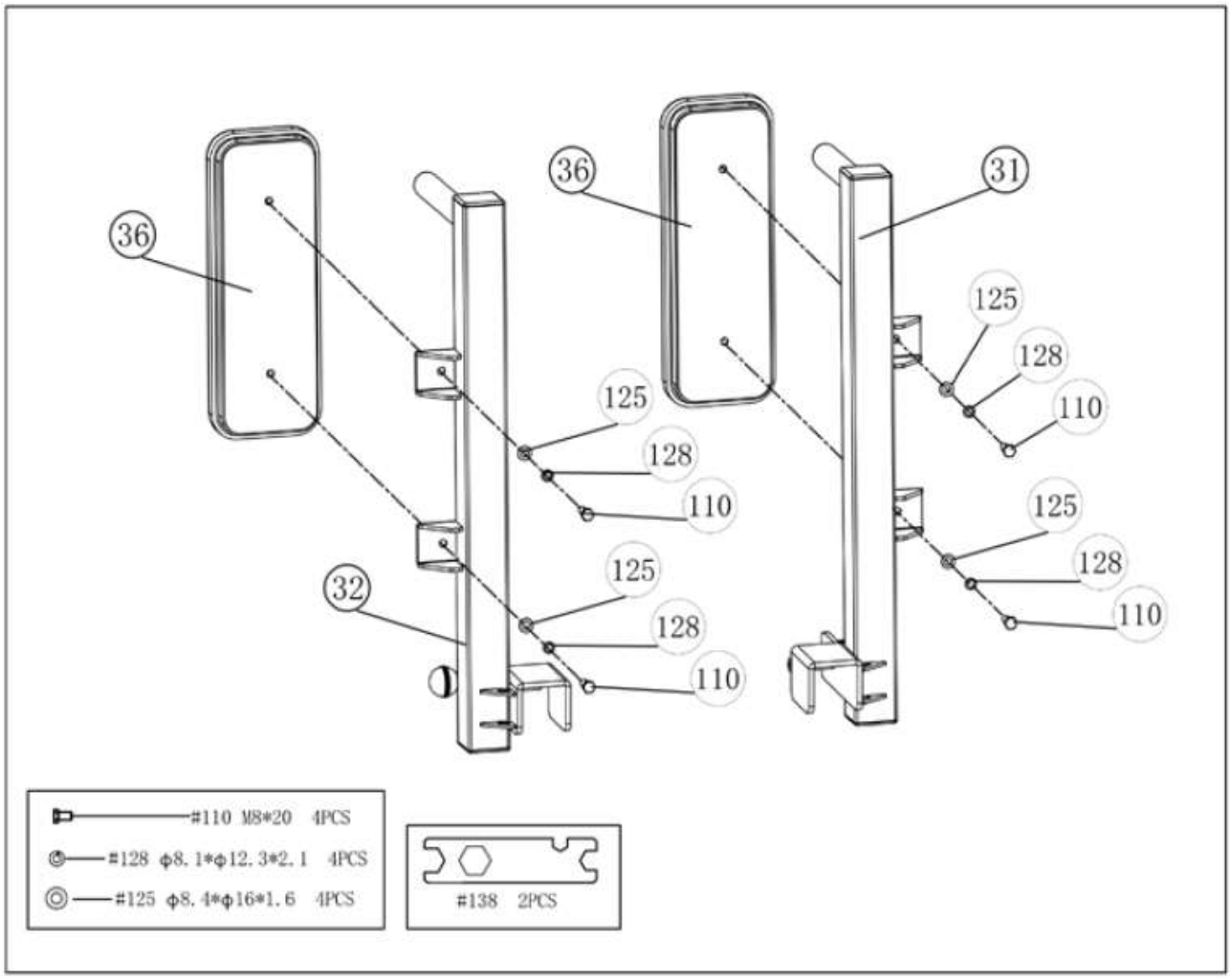
Krok 14


110
128
125
34
2
76
77
78
5
#113 M8*16 16PCS
#128 φ8.1*φ12.3*2.1 16PCS
#125 φ8.4*φ16*1.6 16PCS
#138 2PCS

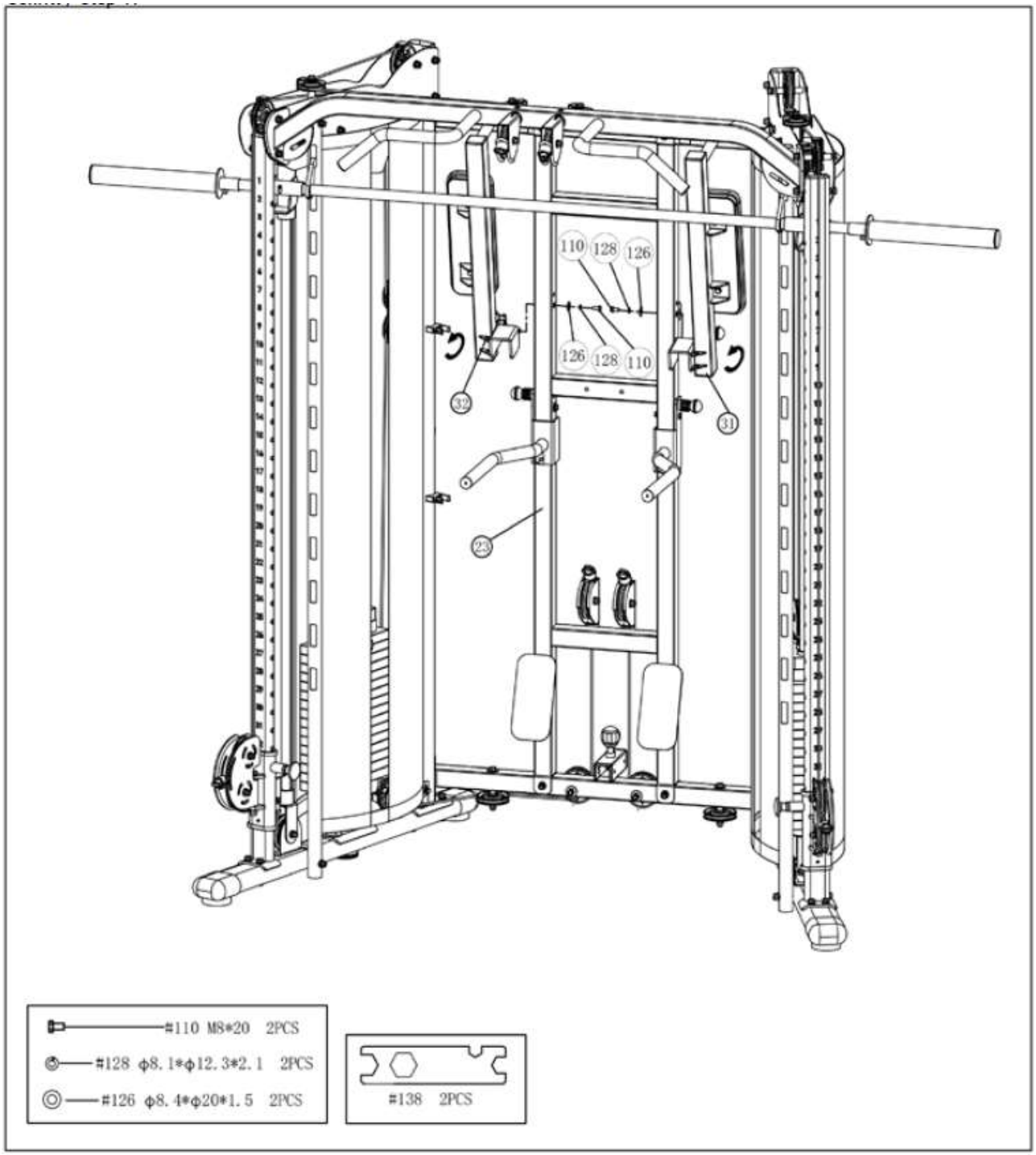
Krok 15


110
128
126
126
128
110
30
29
#110 M8*20 2PCS
#128 φ8.1*φ12.3*2.1 2PCS
#126 φ8.4*φ20*1.5 2PCS
#138 2PCS

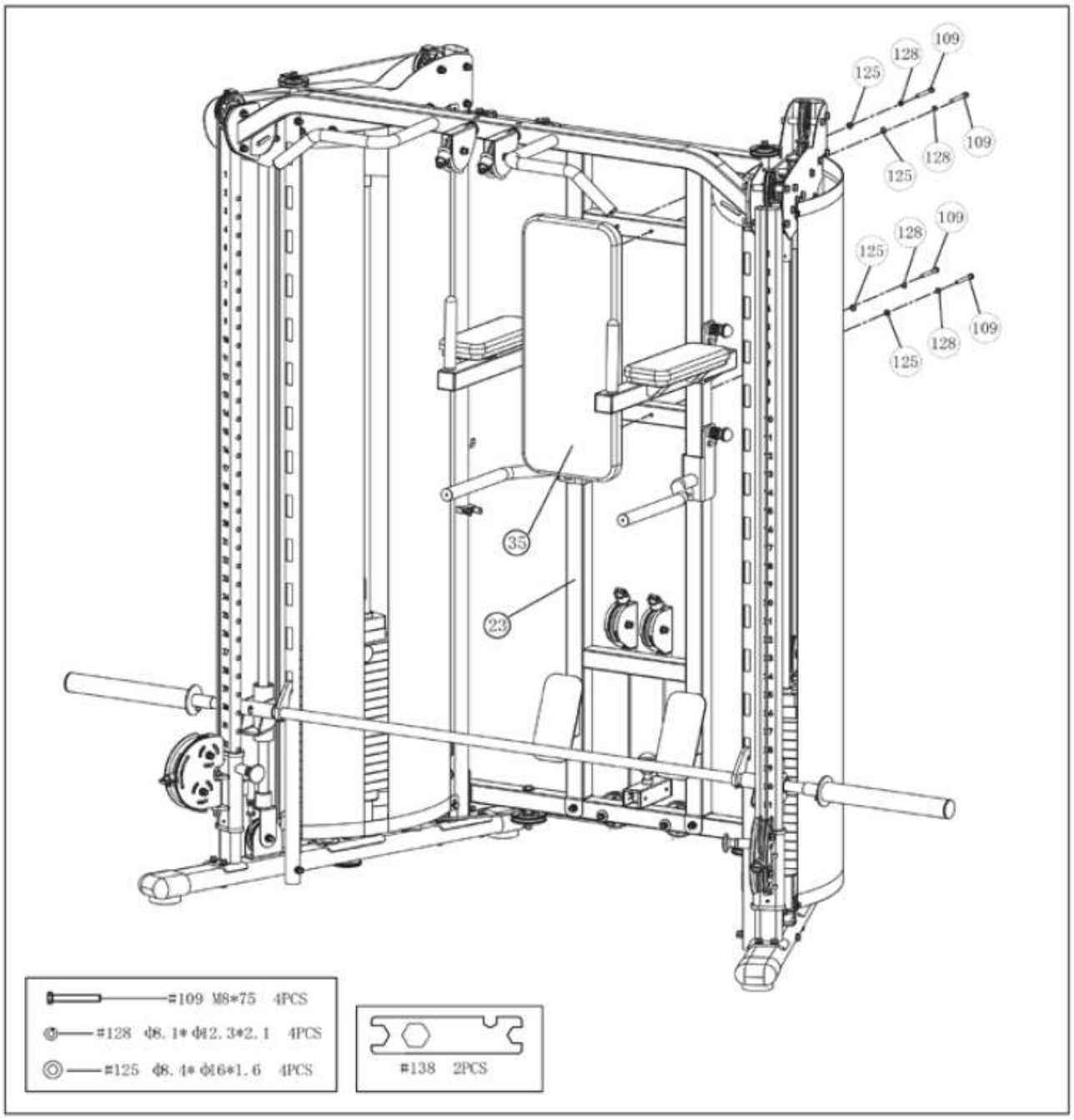
Krok 16


36
36
31
125
128
110
125
128
110
125
128
110
32
125
128
110
#110 M8*20 4PCS
#128 φ8.1*φ12.3*2.1 4PCS
#125 φ8.4*φ16*1.6 4PCS
#138 2PCS

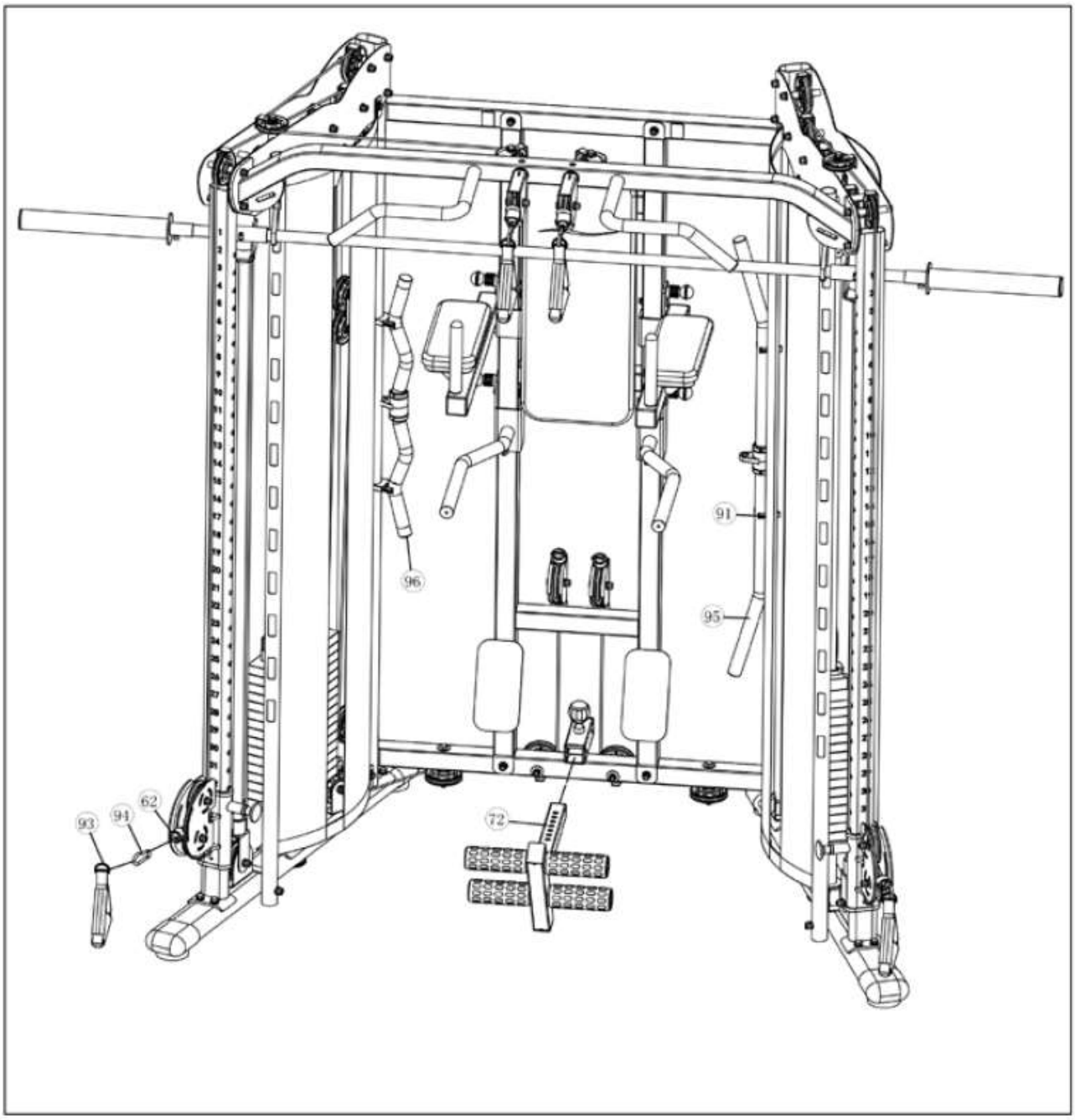
Krok 17


110
128
126
126
128
110
32
31
23
#110 M8*20 2PCS
#128 φ8.1*φ12.3*2.1 2PCS
#126 φ8.4*φ20*1.5 2PCS
#138 2PCS

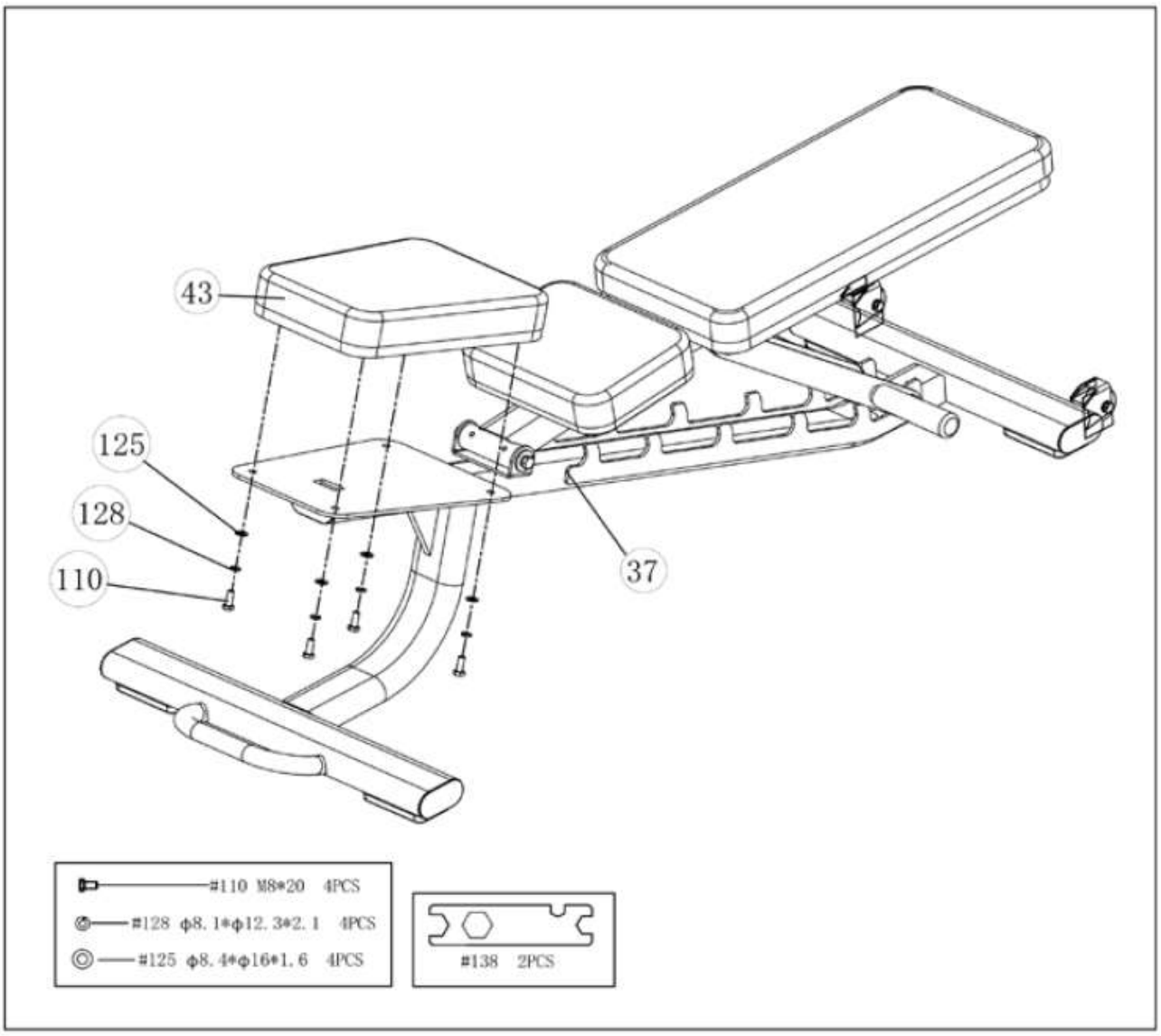
Krok 18


109
128
125
109
128
125
109
128
125
109
128
125
35
23
#109 M8*75 4PCS
#128 φ8.1*φ12.3*2.1 4PCS
#125 φ8.4*φ16*1.6 4PCS
#138 2PCS

Krok 19



Krok 20



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.
- 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 1
Pozycja wyjściowa: Zamocuj suwadło w najniższej pozycji. Twoje ręce są prawie wyprostowane.
Pozycja końcowa: przyciągnij łokieć do ciała, a przedramiona unieś.
Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.

Biceps 2
Pozycja wyjściowa: Zamocuj oba suwadła w najniższej pozycji. Twoje ręce są prawie wyprostowane.
Pozycja końcowa: przyciągnij łokieć do ciała, a przedramiona unieś.
Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.

Wyciskanie ramion 1
Pozycja wyjściowa: ustaw oparcie pionowo. Hantle opuść tak mocno w dół, że będzie prawie dotykała klatkę piersiową.
Pozycja końcowa: wyprostuj ręce, ale zwróć uwagę, żeby ich nie przeprostowywać.

Wyciskanie ramion 2

Pozycja wyjściowa: ustaw oparcie pionowo. Uchwyty linowe pociągnij w dół, powinny się znajdować na wysokości uszu.

Pozycja końcowa: wyprostuj ręce, ale zwróć uwagę, żeby ich nie przeprostowywać.

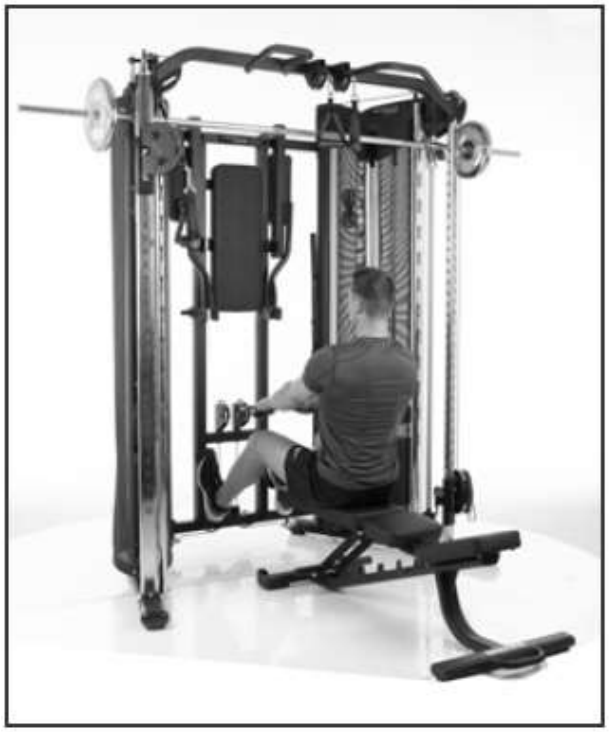
Triceps 1

Pozycja wyjściowa: Zamocuj suwadło w najwyższej pozycji.

Pozycja końcowa: przyciągnij łokieć do ciała, a przedramiona opuść.

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

Triceps 2
Pozycja wyjściowa: użyj górnych uchwytów.
Pozycja końcowa: łokcie powinny być na wysokości uszu, przedramiona prowadź w przód, aż będą prawie wyprostowane.



Wiosłowanie 1
Pozycja wyjściowa: chwyć środkowy uchwyt, nogi oparte na podstawach lekko zgięte.
Pozycja końcowa: Pociągnij ręce w tył.
Uwaga: zwróć uwagę, żebyś nie ciągnął ramion w przód.

Wiosłowanie 2
Pozycja wyjściowa: chwyć środkowy uchwyt, oprzyj się na oparciu ławki.
Pozycja końcowa: Pociągnij ręce w tył.
Uwaga: zwróć uwagę, żebyś nie ciągnął ramion w przód.

Wyciąg „LAT", za głową
Pozycja wyjściowa: ręce prawie wyprostowane. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej.
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 prawie wyprostowane. Ramiona nieruchomo w pozycji horyzontalnej.
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.

Motylki

Pozycja wyjściowa: Suwadła lin zamontuj na wysokości ramion, chwyć uchwyty i przejdź tak daleko w przód, żebyś poczuł napięcie mięśni w klatce piersiowej w pozycji najbardziej z tylu.
Pozycja końcowa: Ruch obydwa się w przód do złączenia rąk.

Motylki

Pozycja wyjściowa: Suwadła lin zamontuj na dole. Chwyć uchwyty, musisz poczuć napięcie mięśni w klatce piersiowej w pozycji najbardziej z tyłu, w przeciwnym razie opuść suwadła.

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

Ćwiczenia brzucha, proste

Pozycja wyjściowa: zgięte nogi zahacz o dolne blokady. Ręce leżą albo na klatce piersiowej, albo, w trudniejszej wersji, na wysokości głowy.

Pozycja końcowa: Górną część ciała ciągnij w przód.

Ćwiczenia brzucha, skośne

Pozycja wyjściowa: zgięte nogi zahacz o dolne blokady. Ręce leżą albo na klatce piersiowej, albo, w trudniejszej wersji, na wysokości głowy.

Pozycja końcowa: Górną część ciała ciągnij w przód pod kątem. Zawsz wykonuj ćwiczenie naprzemiennie w lewo i w prawo, lub w kombinacji na środku.

Podnoszenie nóg, wersja łatwa

Pozycja wyjściowa: podeprzyj ręce o wspornik i chwyć uchwyty. Nogi opuść.

Pozycja końcowa: podnoś zgięte nogi.

Podnoszenie nóg, wersja trudna
Pozycja wyjściowa: podeprzyj ręce o wsporniki i chwyć uchwyty. Nogi opuść.
Pozycja końcowa: podnoś wyprostowane nogi.

Dipsy
Pozycja wyjściowa: chwyć podpórki. Nogi opuść.
Pozycja końcowa: zegnij ręce.

Podnoszenie
Pozycja wyjściowa: chwyć sztangę do podnoszenia w wygodnej pozycji.
Pozycja końcowa: podnoś się na rękach tak wysoko jak potrafisz.

Wyciskanie z długą sztangą
Pozycja wyjściowa: sztanga znajduje się w niewielkiej odległości nad klatką piersiową.
Pozycja końcowa: podnieś ręce.
Uwaga: nie przeprostowywuj łokci i nie rób lordozy.

Wyciskanie z uchwytami

Pozycja wyjściowa: ręce na wysokości ramion. Suwadła lin znajdują się w najniższej pozycji.
Pozycja końcowa: podnieś ręce.
Uwaga: nie przeprostowywuj łokci i nie rób lordozy.

Wyciskanie (ławka pod kątem) z długą sztangą

Pozycja wyjściowa: oparcie ławki ustaw pod katem. Im większe nachylenie, tym bardziej będą trenowane górne mięśnie klatki piersiowej. Sztanga znajduje się w niewielkiej odległości nad klatką piersiową.
Pozycja końcowa: podnieś ręce.
Uwaga: nie przeprostowywuj łokci i nie rób lordozy.

Wyciskanie (ławka pod kątem) z uchwytami

Pozycja wyjściowa: oparcie ławki ustaw pod katem. Im większe nachylenie, tym bardziej będą trenowane górne mięśnie klatki piersiowej. Ręce na wysokości ramion. Suwadła lin znajdują się w najniższej pozycji.
Pozycja końcowa: podnieś ręce.
Uwaga: nie przeprostowywuj łokci i nie rób lordozy.

Motylki tyłem

Pozycja wyjściowa: Suwadła lin zamontuj na wysokości ramion. Chwyć uchwyty i przesuń się tak mocno w tył, żebyś poczuł napięcie mięśni na plecach.
Pozycja końcowa: Ruch obydwa się oburącz w tył, aż znajdą w osi z ramionami.

Podnoszenie ramion
Pozycja wyjściowa: Sztanga znajduje się w najniższej pozycji. Ręce są wyprostowane.
Pozycja końcowa: podnieś sztangę, aż do wysokości ramion.
Uwaga: To ćwiczenie może powodować napięcie w tylnym odcinku szyi.

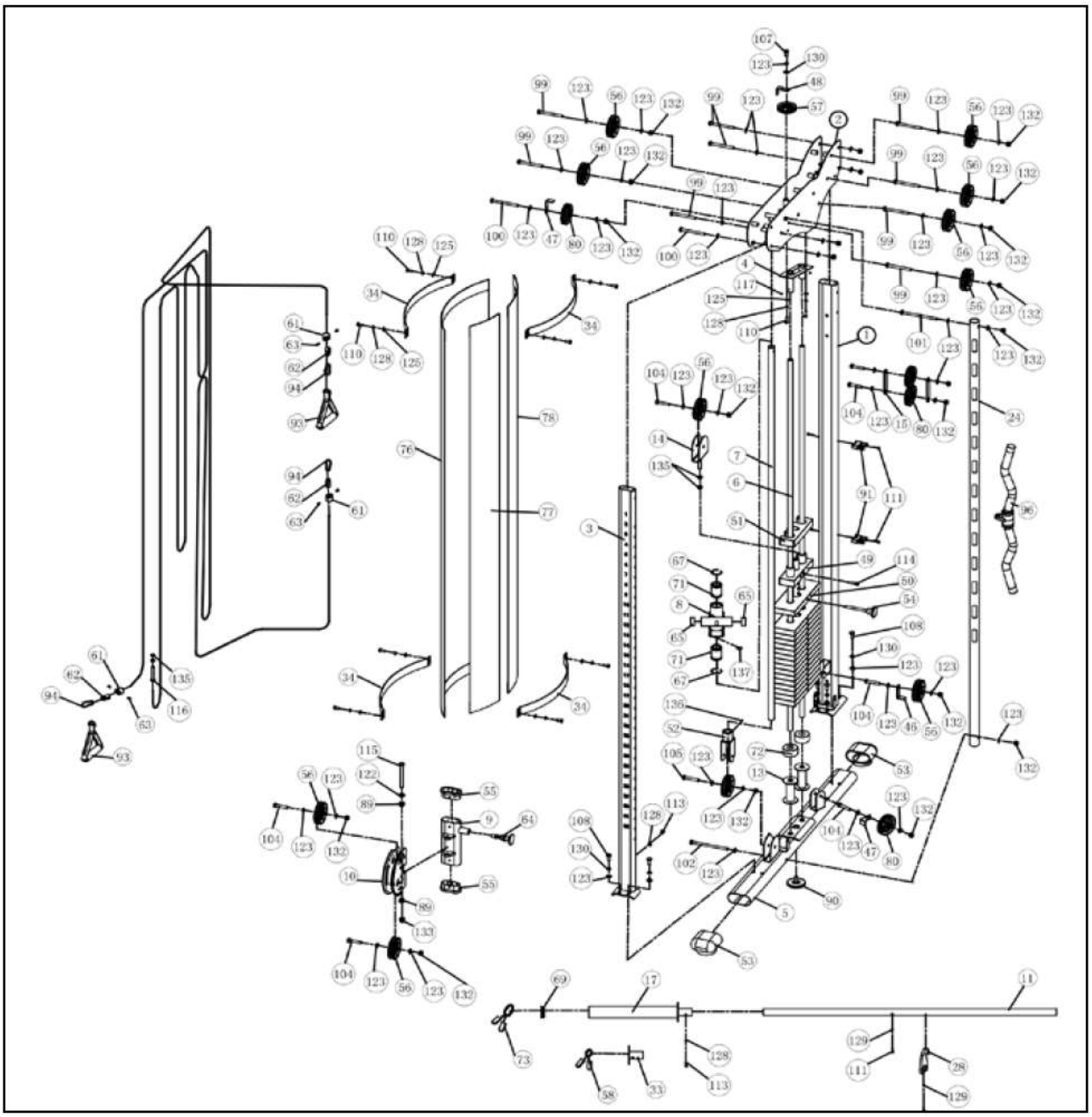
Przysiady
Pozycja wyjściowa: nogi w rozkroku na szerokość bioder, sztanga znajduje się na ramionach.
Pozycja końcowa: zrób „krzesełko”. Zakończ ruch w momencie jak zgięcie nóg w kolanach będzie wynosiło 90°. Jeśli jesteś dobrze wyćwiczony możesz schodzić niżej..

5.2. Ustawienie napięcia liny

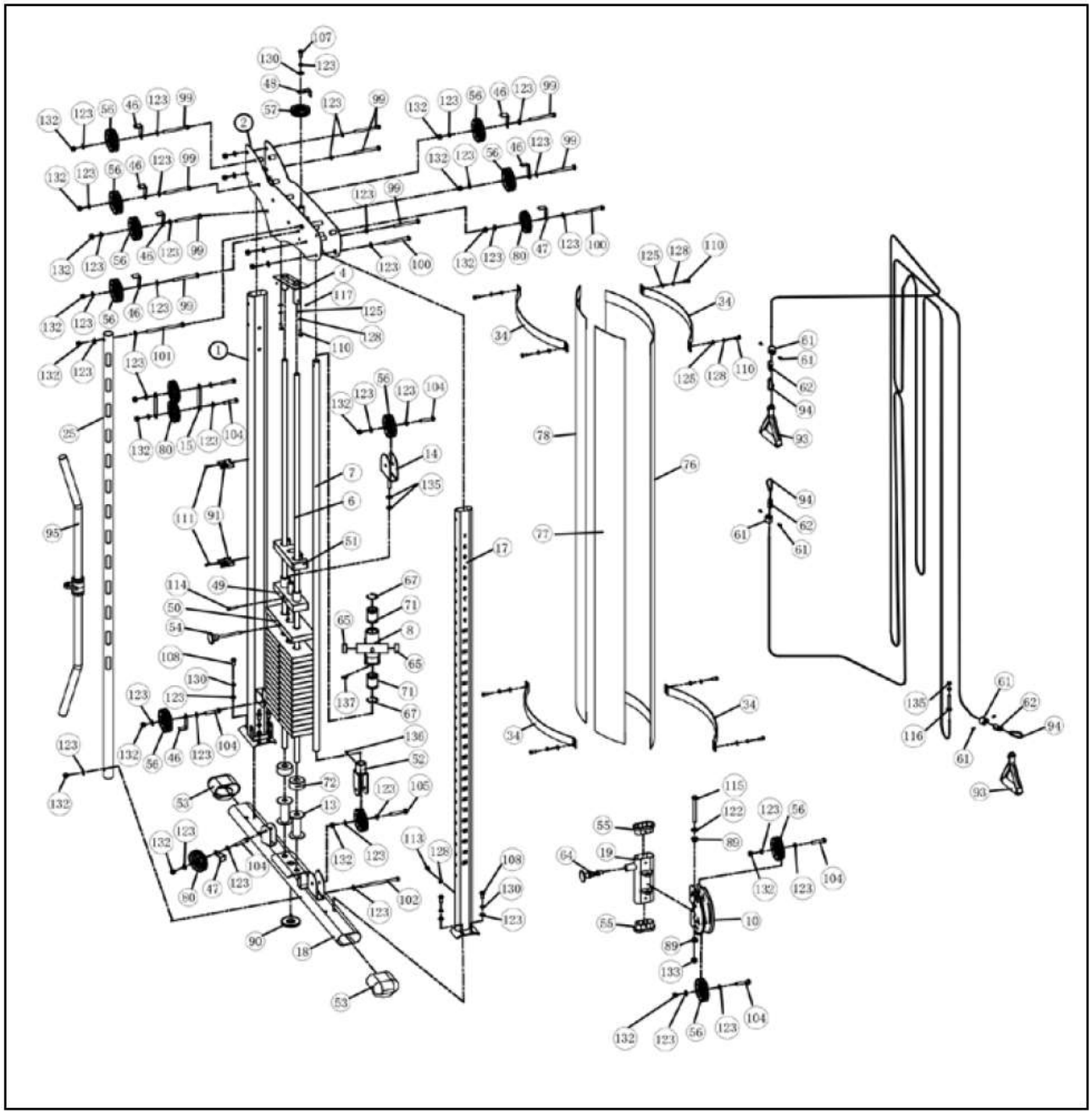
Lina musi być optymalnie napięta. Masz możliwość ustawienia napięcia na śrubie do regulacji. Zwiększaj napięcie tak długo, aż obciążnik zacznie się dźwigać. Śruba do regulacji musi być minimum 0,5 cm wkręcona. Optymalne napięcie liny osiągniesz, jeśli zabezpieczysz śrubę nakrętką kontrującą.

6. Rysunek

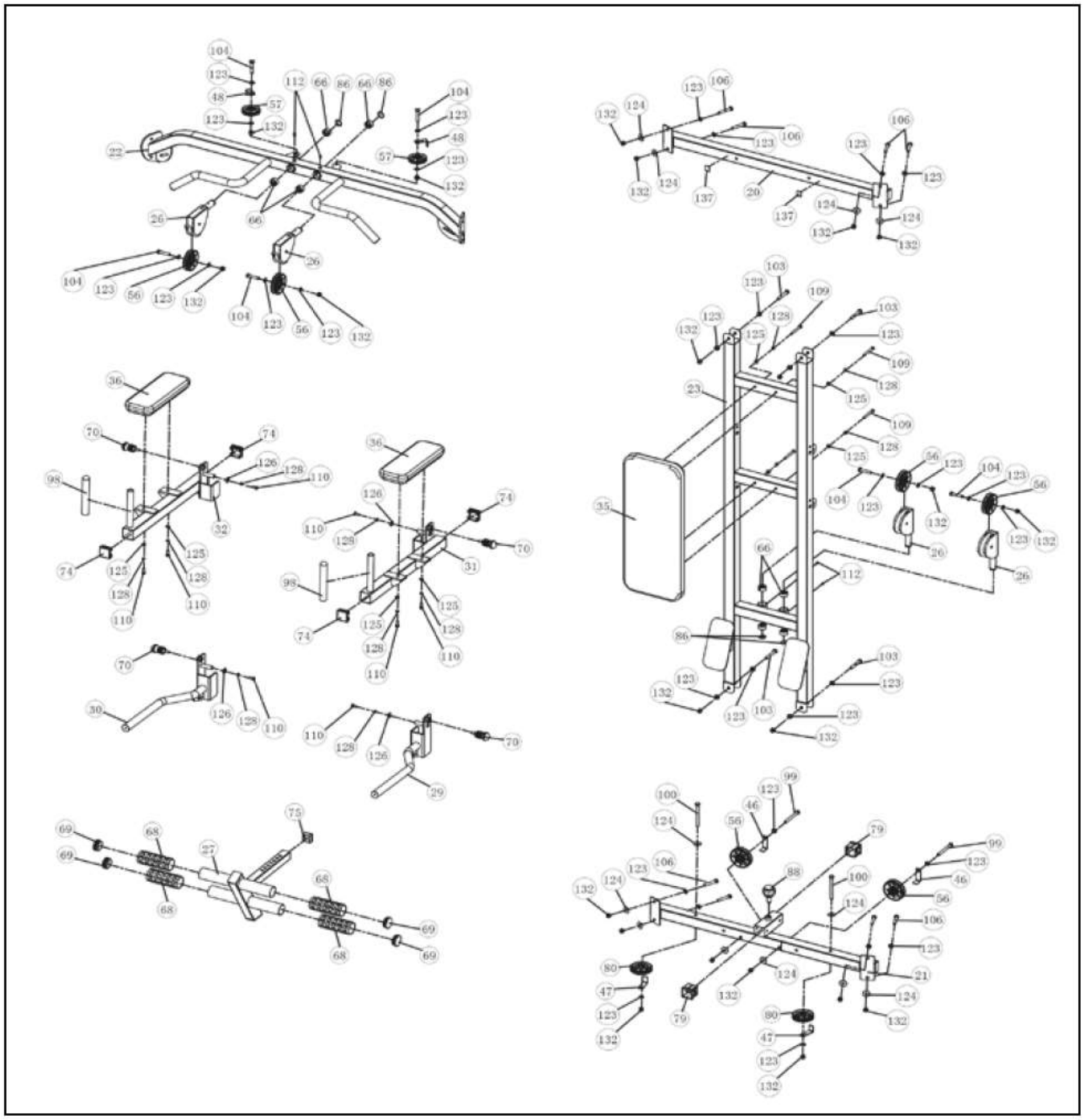
Nr 1



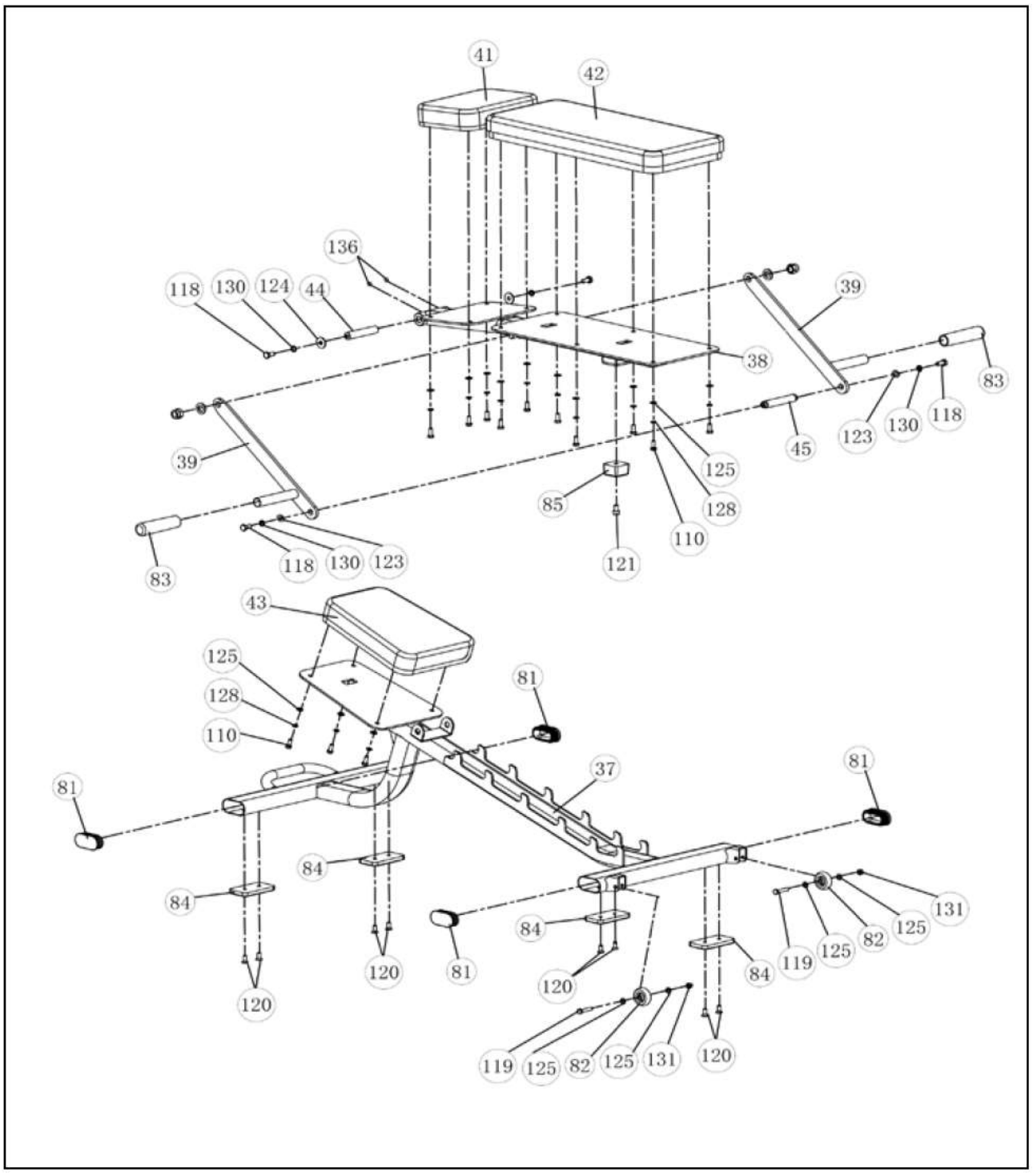
Nr 2



Nr 3



Nr 4


41
42
136
118
130
124
44
39
38
83
123
130
118
45
39
125
128
85
110
121
118
130
123
83
43
125
128
110
81
37
81
81
84
84
120
120
81
84
84
119
125
82
125
131
119
125
82
125
131
120

7. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/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	Verstelleinheit, links	Left adjusting bracket		1
-10	Seilauslass	Rotating piece for pulley		2
-11	Langhantel	Lon g 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	Verstelleinheit, rechts	Right adjusting bracket		1
-20	Verbindungsrahmen, hinten	Rear conncetion frame		1
-21	Verbindungsrahmen, hinten unten	Rear bottom conncetion 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 Gewichteverkleidung	Metal plate for pretection 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	Additiopnal 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	Kunstoffbuchse, 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	Adjusmtent 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

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