



Atlas M5



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.....	22
5.	Wskazówki treningowe	22
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach	22
6.	Lista części.....	31

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja atlasu wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/2.
- Maksymalne obciążenie: 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 pozwalają 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

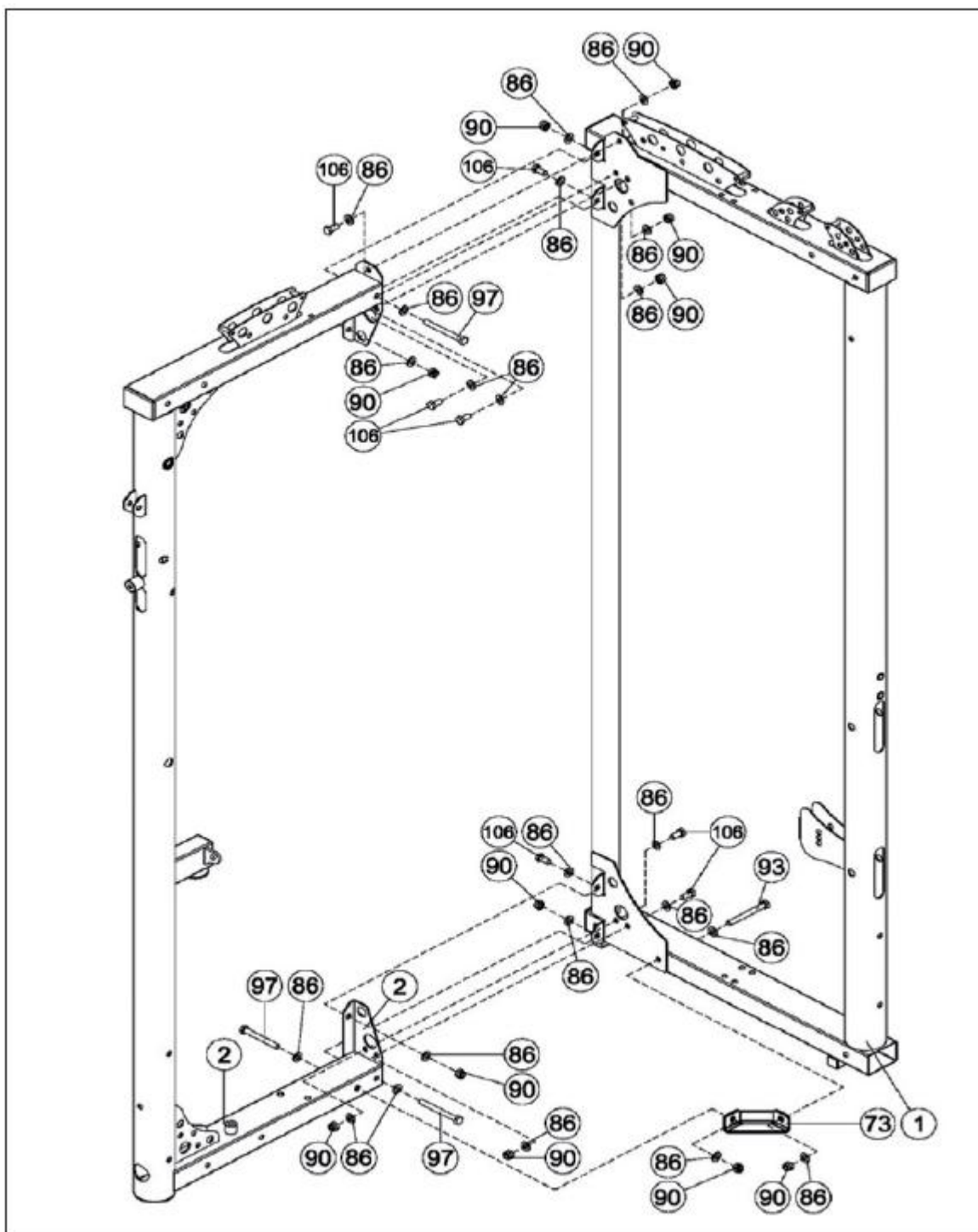
W celu ułatwienia montażu atlasu, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

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.

3.1. Montaż krok po kroku

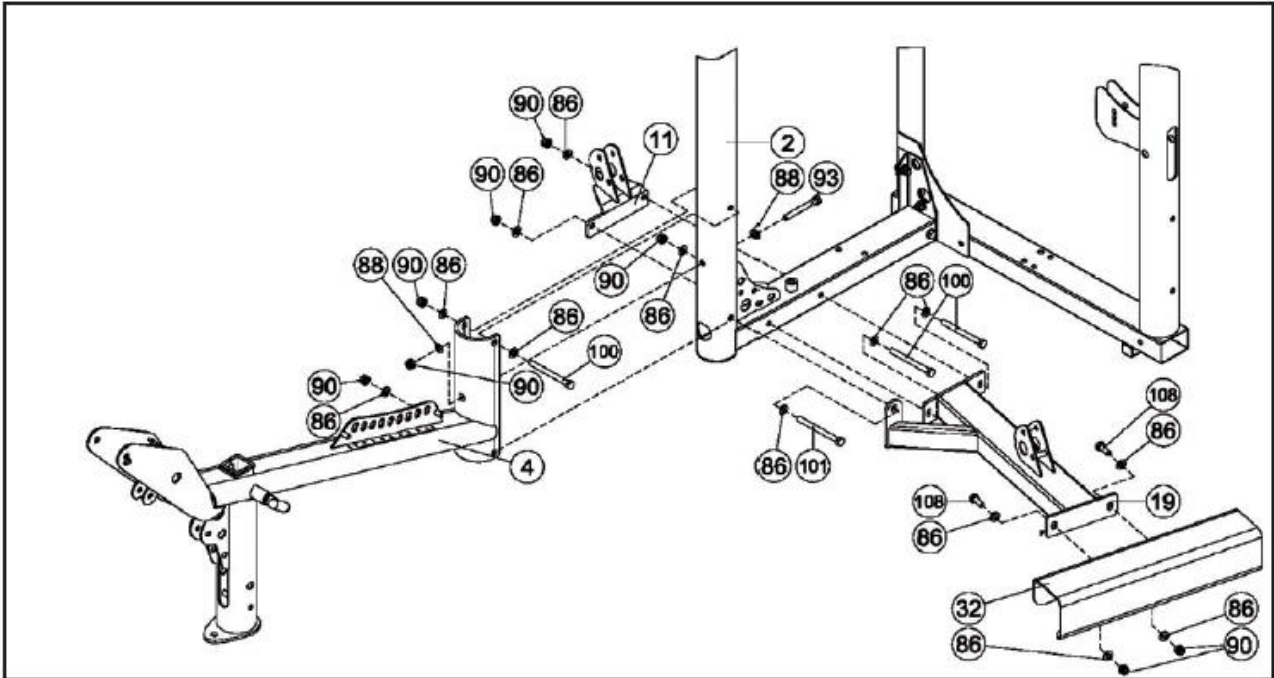
Krok 1



W tym kroku potrzebne będą 2 osoby!

- 1-1: Połącz na górze ramę główną [1] i boczną prostopadłą ramę [2] wg rysunku za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x95 [97], 2 podkładek [86], 1 samokontrującej nakrętki [90] i 4 śrub sześciokątnych M10x20 [106], 8 podkładek [86] i 4 samokontrujących nakrętek [90].
- 1-2: Zamocuj mocowanie rógowe [73] do bocznej prostopadłej ramy za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x95 [97], 2 podkładek [86], 1 samokontrującej nakrętki [90] i do ramy głównej za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x100 [93], 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90].

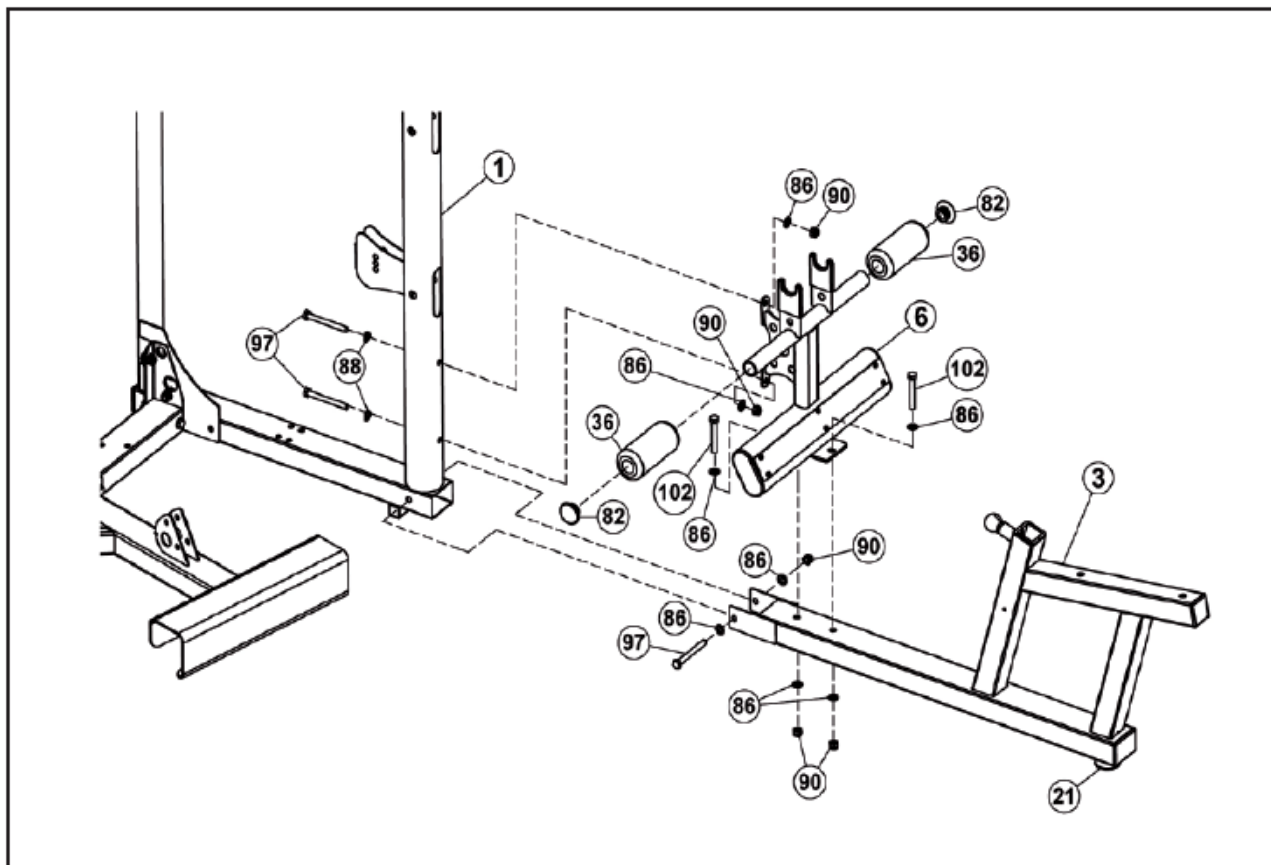
Krok 2



Połączenia śrubowe należy dokręcić dopiero wtedy, kiedy będzie takie polecenie.

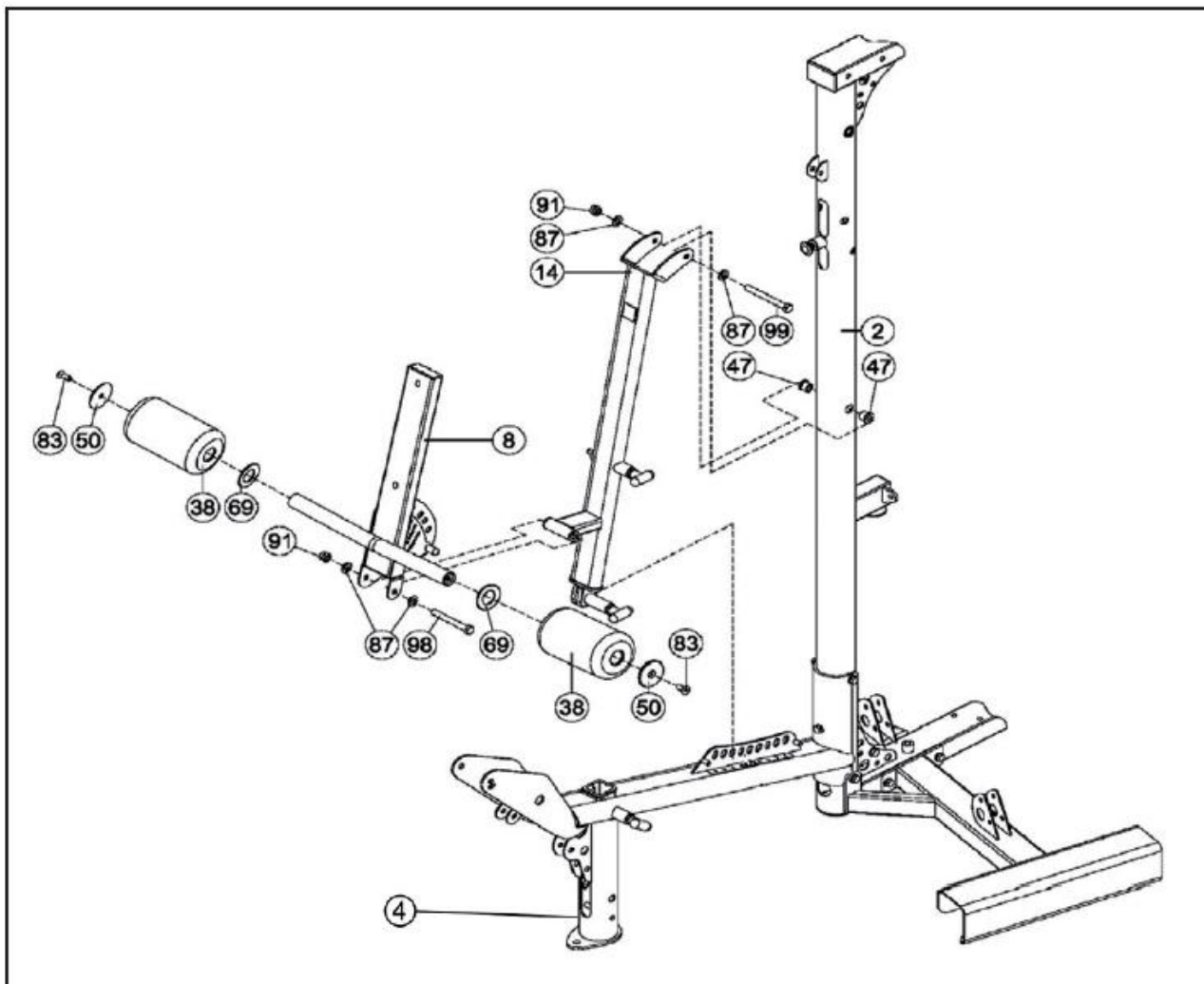
- 2-1: Połącz ramę jednostki na nogi [4] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x100 [93], 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90].
- 2-2: Następnie należy jednostkę na nogi dodatkowo przykręcić z boku za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x105 [100], 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90].
- 2-3: Połącz moduł do ćwiczenia łydek [32] do ramienia modułu do ćwiczenia łydek [19] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x25 [108], 4 podkładek [86] i 2 samokontrujących nakrętek [90].
- 2-4: Następnie przykręć ramię modułu do ćwiczenia łydek [19] i dolny uchwyt rolek [11] do bocznej prostopadłej ramy [2] za pomocą 2 śrub imbusowych M10x105 [100], 1 śruby imbusowej M10x110 [101], 6 podkładek [86] i 3 samokontrujących nakrętek [90]. Długie otwory na ramieniu modułu do ćwiczenia łydek będą pomocne podczas regulacji wysokości w przypadku nierównego podłoża.
- 2-5: Dokręć śruby w następującej kolejności:
 - a) śruba sześciokątna [93]
 - b) ramię modułu do ćwiczenia łydek [19] do ramy głównej
 - c) moduł do ćwiczenia łydek [32] do ramienia modułu do ćwiczenia łydek [19]
 - d) wszystkie pozostałe połączenia śrubowe, które dotychczas nie zostały dokręcone.

Krok 3



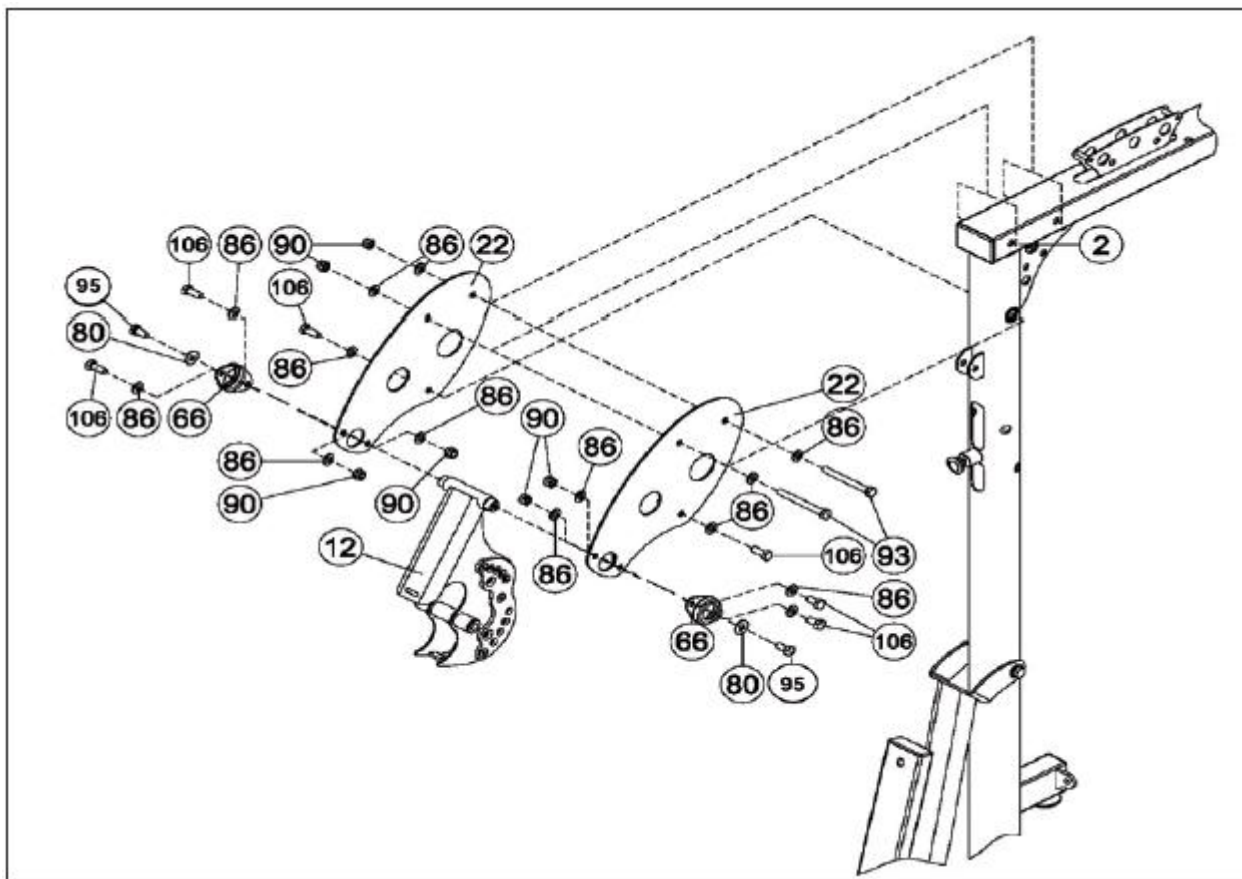
- 3-1: Przykręć podnóżki modułu LAT [6] do ramy siodełka wyciągu LAT [3] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x70 [102], 4 podkładek [86] i 2 samokontrujących nakrętek [90].
- 3-2: Zamontuj ramę siodełka wyciągu LAT [3] do ramy głównej [1] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x95 [97], 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90].
- 3-3: Zamocuj podnóżki [3] do ramy głównej [1]. Użyj w tym celu 2 śruby sześciokątne M10x95 [97], 2 podkładki [86], 2 podkładki faliste [88], które powinny się znajdować po wewnętrznej stronie ramy głównej [1] i 2 samokontrujące nakrętki [90].
- 3-4: Wykręć stopkę do regulacji wysokości [21] tak daleko, aż rama siodełka wyciągu LAT [3] będzie stała na podłożu. Dokręć przeciwnakrętkę stopki do regulacji wysokości [21].
- 3-5: Nałóż małe rolki z pianki [36] na podnóżki [6] i zamontuj je za pomocą 2 osłonek [82].

Krok 4



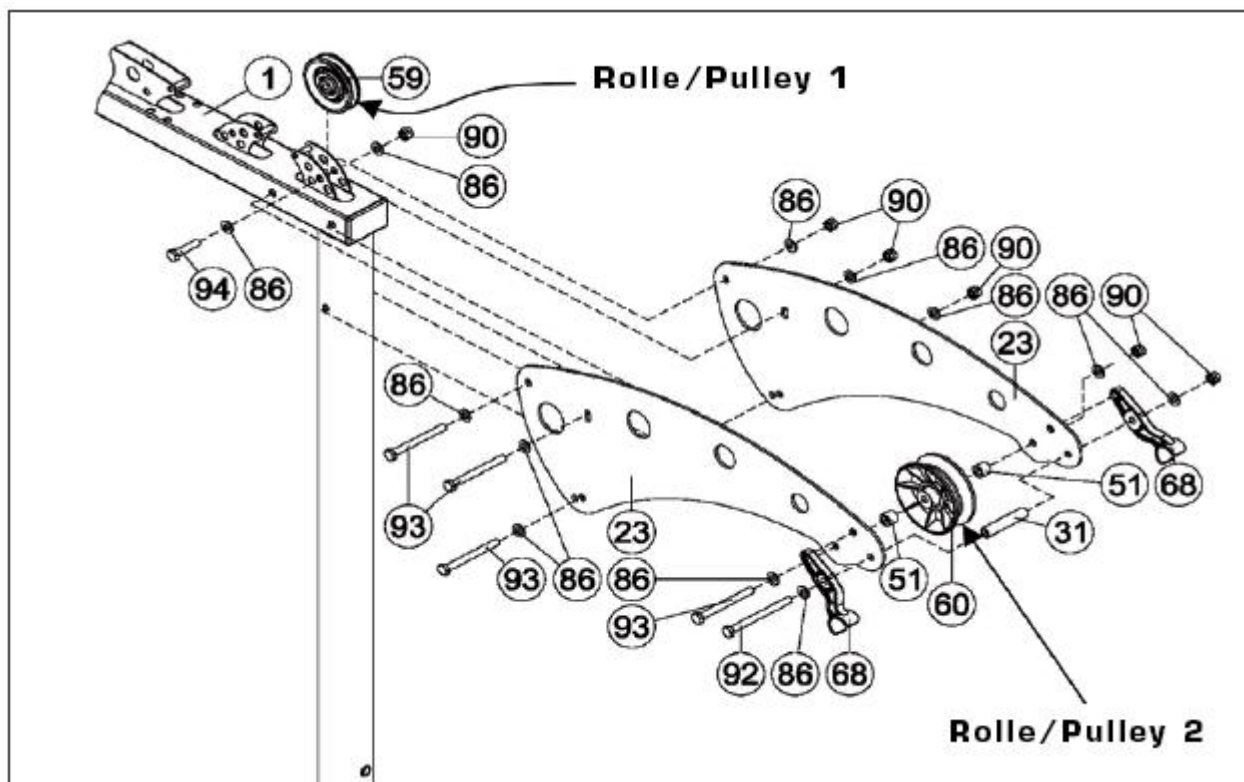
- 4-1: Nałóż dolny koniec ramy na oparcie [14] na listwę na ramie siodełka stacji na nogi [4].
- 4-2: Połącz na górze na bocznej prostopadłej ramie [2] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M12x110 [99], 2 podkładek [87] i 1 samokontrującej nakrętki [91]. Połączenia śrubowe dokręć w taki sposób, aby ramą oparcia [14] można było jeszcze lekko poruszać.
- 4-3: Zamontuj regulację [8] do ramy oparcia [14] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M12x95 [98], 2 podkładek [87] i 1 samokontrującej nakrętki [91]. Połączenia śrubowe dokręć w taki sposób, aby regulacją oparcia [8] można było jeszcze lekko poruszać.
- 4-4: Nasuń duże tarcze z tworzywa sztucznego dla rolek z pianki [69] i następnie rolki z pianki na rurę regulacji oparcia [8]. Przykręć je za pomocą zakrętki aluminiowej [50] i śruby imbusowej M10x25 [83].

Krok 5



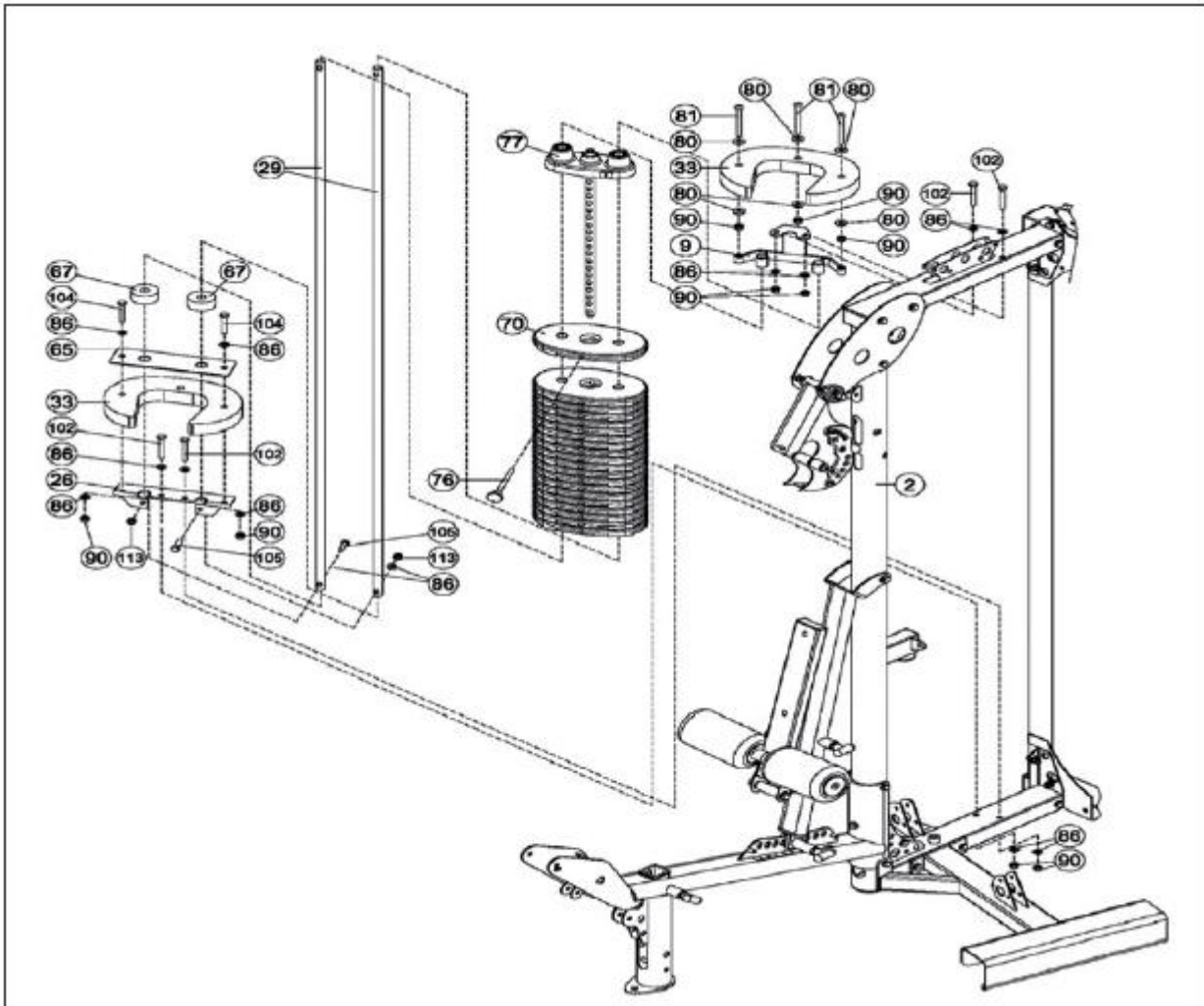
- 5-1: Zamontuj 2 osłony metalowe [22] do bocznej prostopadłej ramy [2] za pomocą 2 śrub imbusowych M10x100 [93], 1 śruby sześciokątnej M10x20 [106] i 3 podkładek [86]. Nie dokręcaj śrub (zostaw jeszcze kilka zwojów), aby płytkami można było jeszcze poruszać.
- 5-2: Zamocuj moduł dociskowy [12] do osłon metalowych [22] za pomocą 2 łożysk kołnierzowych [66], które należy nasunąć od zewnątrz na trzon modułu dociskowego [12]. Każde łożysko kołnierzowe [66] należy zamontować za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x20 [106] i 2 podkładek [86].
- 5-3: Dokręć wszystkie połączenia śrubowe metalowych płytek [22].
- 5-4: Na koniec zamontuj moduł dociskowy [12] za pomocą 2 śrub trzpieniowych M10x20 [95] i 2 dużych podkładek M10 [80].

Krok 6



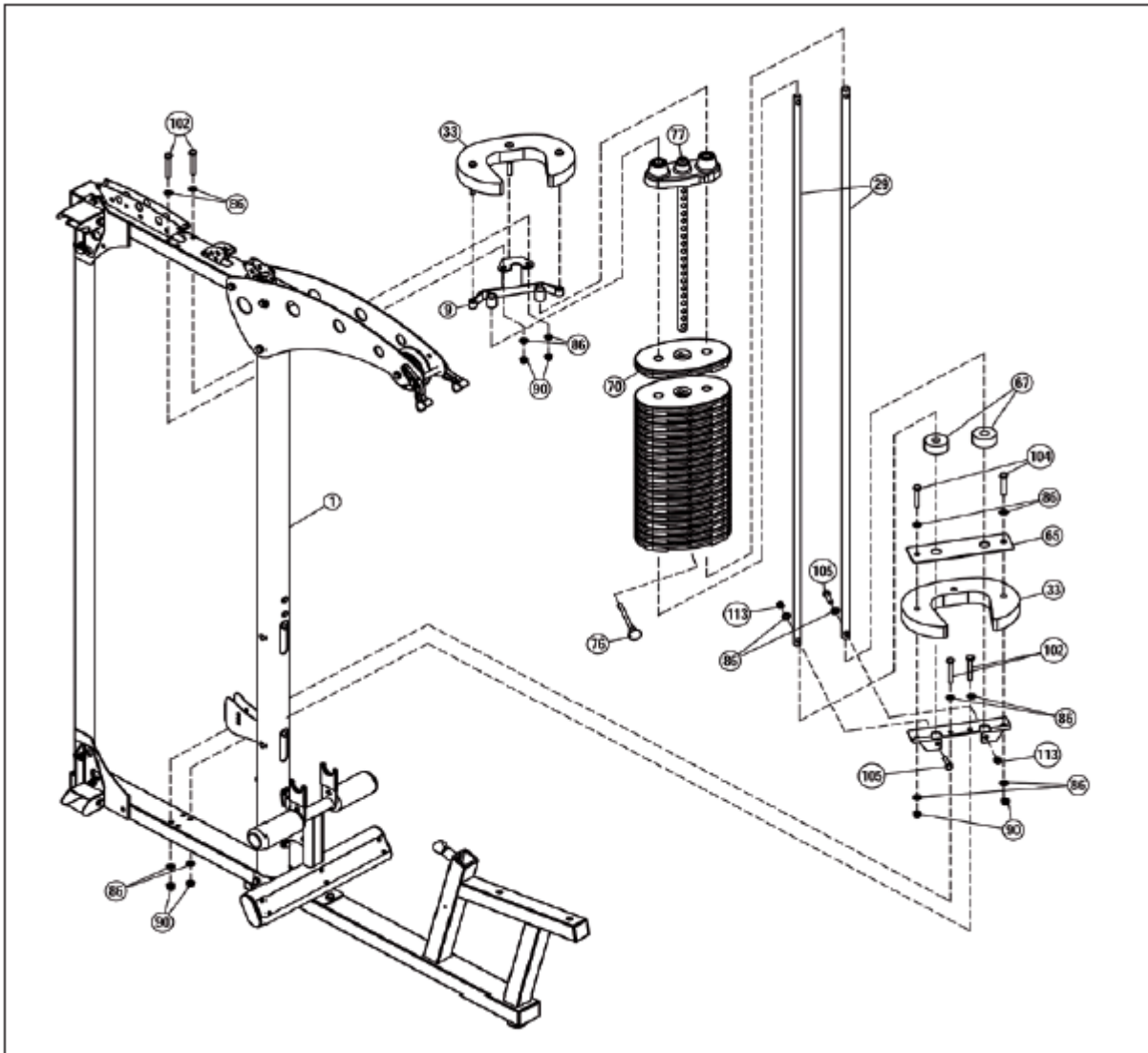
- 6-1: Zamontuj rolkę 3,5" [59] na górze do ramy głównej [1] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x45 [94], 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90]. Zwróć uwagę, aby rolką można było jeszcze lekko kręcić.
- 6-2: Zamontuj 2 osłony metalowe ramy wyciągu LAT [23] na ramie głównej [1] każdą za pomocą 3 śrub imbusowych M10x100 [93], 6 podkładek [86] i 3 samokontrujących nakrętek [90]. Jeśli przy dolnych trzech mocowaniach użyjesz tylnego otworu, osłony metalowe zostaną opuszczone. Jeśli skorzystasz z przednich, wtedy wysokość treningu zwiększy się.
- 6-3: Zamontuj rolkę 4,5" [60] do płyt metalowych [23] za pomocą 2 dystansów 5/8" wewnątrz i na zewnątrz wraz z mocowaniami sztangi LAT [68]. Użyj w tym celu 1 śruby sześciokątnej M10x100 [93], 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90].
- 6-4: W przednim otworze umieść 1 śrubę sześciokątną M10x115, 2 podkładowki [86], rurę do rolki wyciągu LAT [31] i 1 samokontrującą nakrętkę [90].

Krok 7



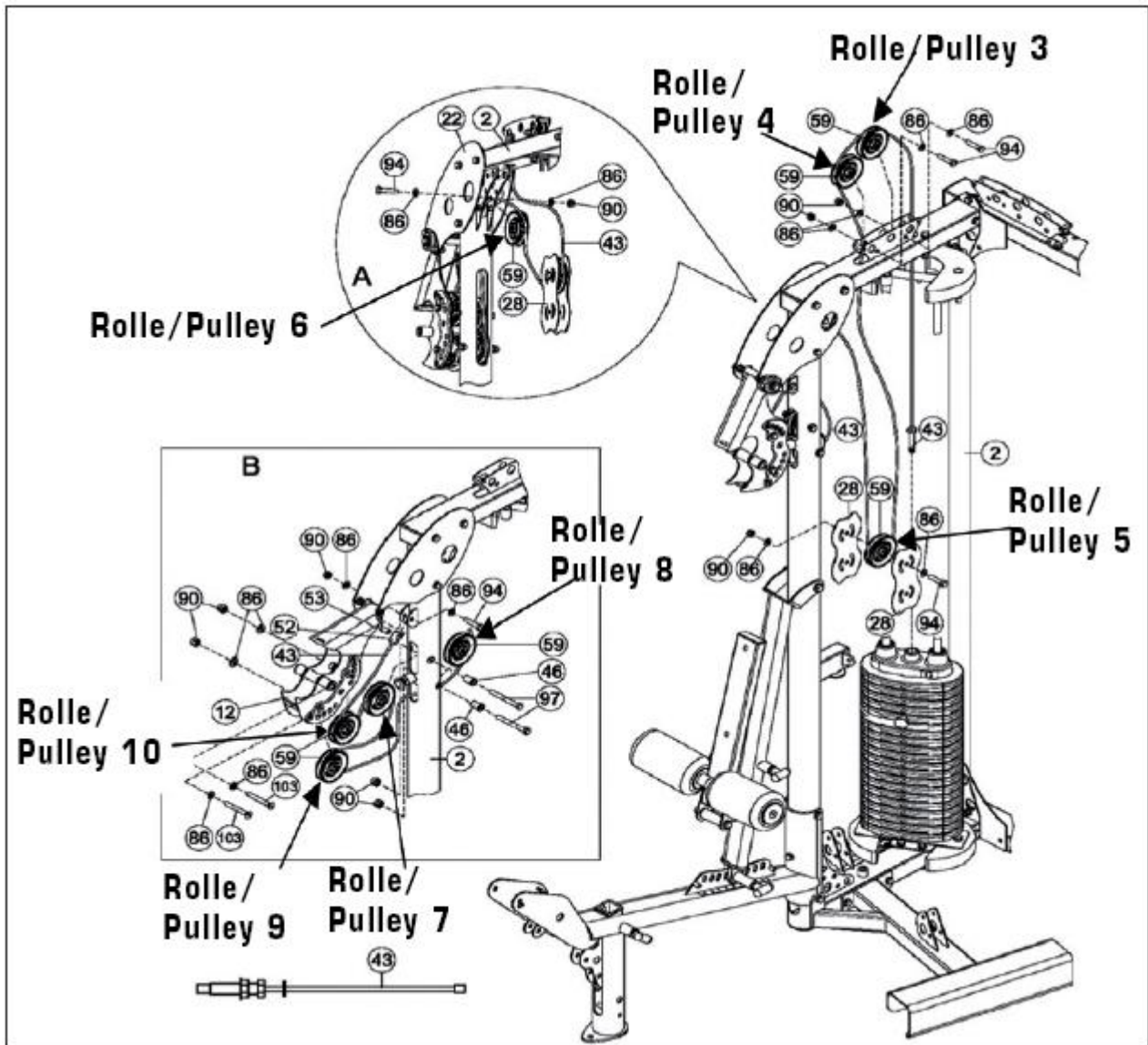
- 7-1: Zamocuj dolną prowadnicę prętów [26] do ramy głównej [1] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x70 [102] i 2 podkładek [90]. Zwróć uwagę, żeby otwór na śrubę sześciokątną [105] był skierowany w przód.
- 7-2: Zamontuj prowadnice prętów [29] do prowadnicy [26] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x35 [105], 4 podkładek [86] i 2 nakrętek [90]. Zwróć uwagę, aby pręty nie wykrzywiły się po prowadnicę.
- 7-3: Nasuń płytkę osłony stosu [33] i płytkę naprowadzającą [65] na pręty obciążeni [29]. Zamocuj płytkę prętów obciążeni [65] i płytkę osłony stosu [33] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x60 [104] i 2 podkładek [86] do dolnej prowadnicy prętów obciążeni [26]. Nie dokręcaj śrub.
- 7-4: Nasuń gumowy kołek [67] i 20 sztabek [70] na pręty na obciążniki [29].
- 7-5: Przesuń górną sztabkę z bolcem do ustawiania obciążenia [77] na pręty [29].
- 7-6: Zamontuj mocowanie dla płytki osłony stosu [9] i małą płytkę górnej płyty osłony stosu [33] za pomocą 3 śrub imbusowych M10x100, 6 podkładek [80] i 3 samokontrujących nakrętek [90]. Zwróć uwagę, aby połączenia śrubowe dokręcać zawsze po 2 obroty każdy na zmianę. W przeciwnym razie mocowanie [9] się wykrzywi.
- 7-7: Nasuń na pręty obciążeni [29] uprzednio zmontowaną jednostkę i zamocuj wszystko za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x70 [102] do ramy głównej [1]. Dokręć wszystkie połączenia śrubowe, również te z kroku 7-3.
- 7-8: Włóż bolce do ustawiania obciążenia [76] do sztabek.

Krok 8



8-1: Postępuj wg poleceń opisanych w korku 7. Stos należy zamontować po ukosem. Na wewnętrznej stronie skorzystaj z tylnego otworu, na zewnętrznej z przedniego.

Krok 9

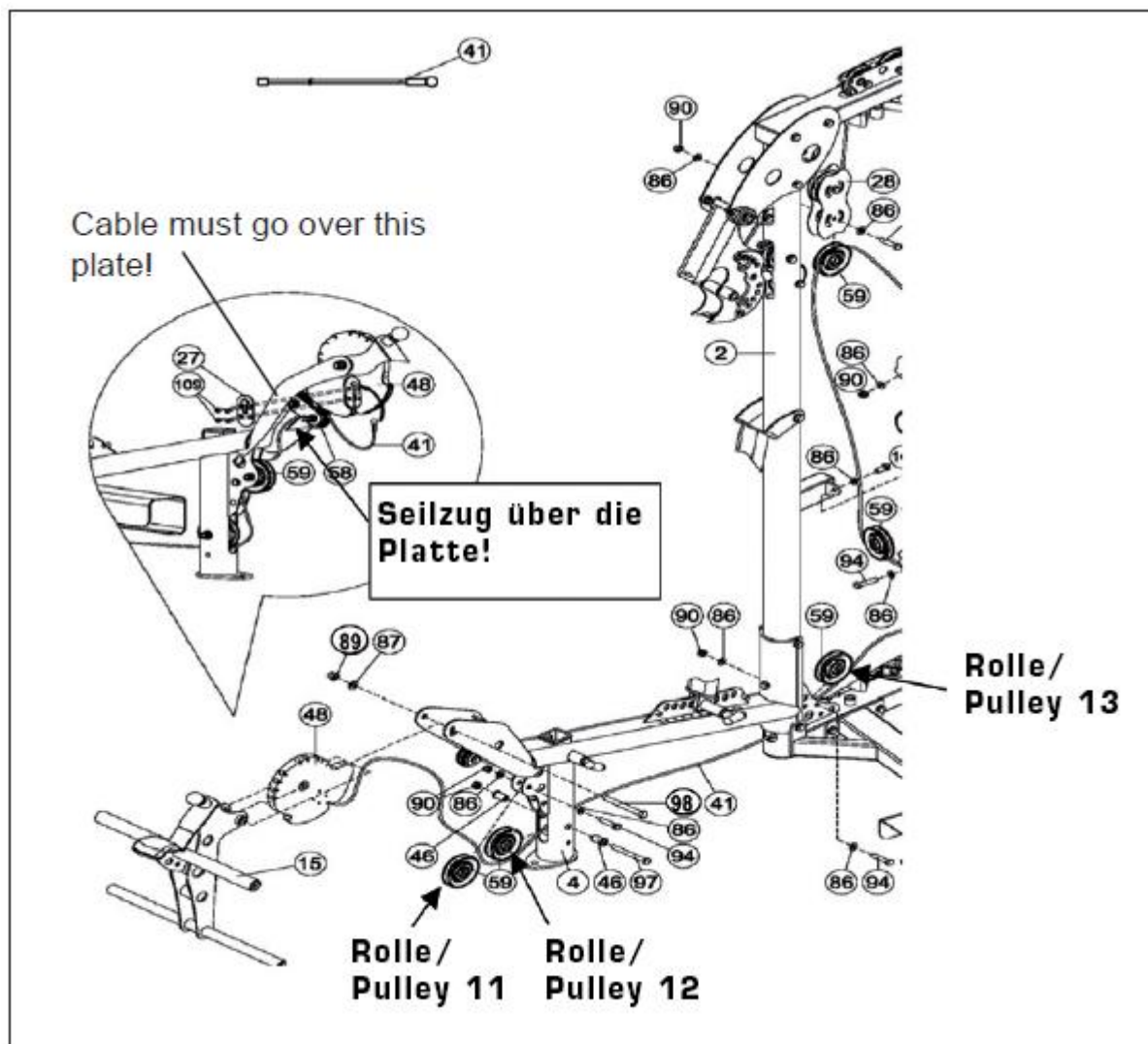


Wszystkie rolki [59] zostaną zamontowane za pomocą śrub (wg opisu), 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90].

Uwaga: Podkładki i nakrętki nie będą już wymieniane w kolejnych krokach.

- 9-1: Zamocuj rolki 3 i 4 do bocznej prostopadłej ramy [2] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x45 [94].
- 9-2: Zamocuj rolkę 5 na górze ruchomego mocowania podwójnych rolek [28] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x45 [94].
- 9-3: Rysunek A: Rolka 6 zostanie zamocowana w tylnym otworze płytki metalowej [22] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x45 [94].
- 9-4: Rysunek B: Rolki 7 i 8 zostaną zamocowane w ramie. Rolka 7 znajduje się ponad rolką 8 i obie będą zamocowane za pomocą 2 ograniczników 1" (po 1 szt. z każdej strony), 2 śrub sześciokątnych M10x95 każda.
- 9-5: Rolki 9 i 10 zostaną zamocowane w module dociskowym za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x70 [103] każda. Dokręć wszystkie połączenia śrubowe w taki sposób, aby można było lekko kręcić rolkami.
- 9-6: **WAŻNE:** Przed montażem liny należy ją rozłożyć prosto na podłodze. Przykręć górną linę [43] lekko za pomocą śruby do górnej sztabki [77]. Przeprowadź drugi koniec liny nad rolkami 3 i 4, w dół do rolki 5 od strony zewnętrznej i następnie w górę do rolki 6. Owiń rolkę 6 i przeprowadź linę do rolki 8. Następnie z dołu do góry nad rolką 9 w kierunku dolnej strony rolki 7. Potem opuść linę z góry rolki 7 i owiń rolkę 10 od dołu. Zamocuj końcówkę liny z mocowaniem do liny [55] i gniazdka [56] za pomocą śruby sześciokątnej M10x45 [94].

Krok 10



Tłumaczenie opisu na rysunku:

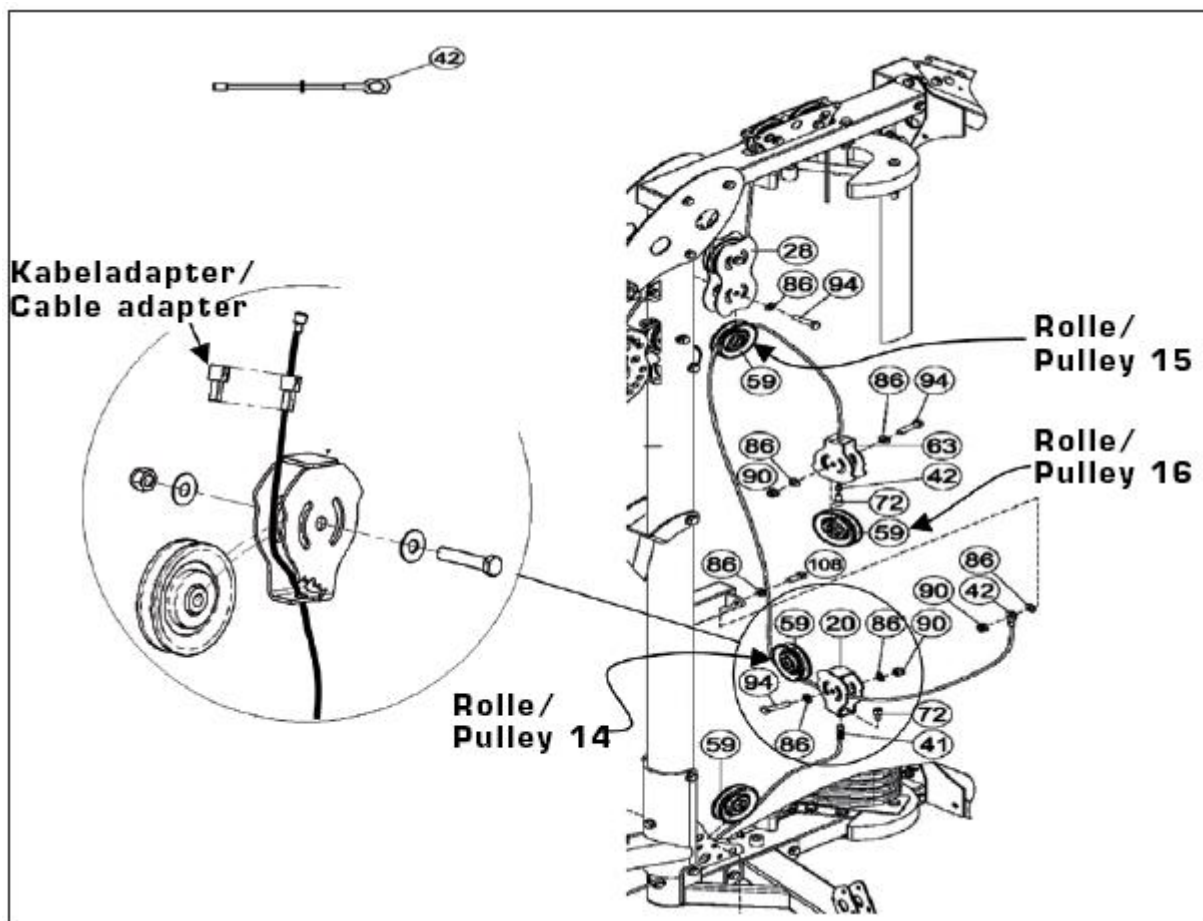
Seilzug über die Platte! - Lina nad płytką!

Wszystkie rolki [59] zostaną zamontowane za pomocą śrub (wg opisu), 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90]. Podkładki i nakrętki nie będą już wymieniane w kolejnych krokach.

WAŻNE: Przed montażem liny należy ją rozłożyć prosto na podłodze.

- 10-1: Zamontuj rolki 11 i 13 za pomocą 1 śruby imbusowej M10x45 [94] każdą. Rolka 12 zostaje zamontowana za pomocą śruby sześciokątnej M10x95 [97] i 2 dystansów 1" [46].
- 10-2: Usuń z blokady stacji na nogi [48] 4 śruby imbusowe [108] i usuń płytkę z blokady stacji na nogi [27]. Powieś koniec liny [41] w otworze blokady stacji na nogi [48]. Zamocuj uprzednio usuniętą płytkę chromowaną [27] za pomocą 4 śrub [109]. Przeprowadź linę nad płytą metalową, która znajduje się na ramie siodełka, następnie pomiędzy rolkami 11 i 12, przez otwór na prostopadłej ramie [2] i pod rolką 13. W kolejnych krokach zostanie opisane dalsze położenie liny.
- 10-3: Wsuń mocowane stacji na nogi do stacji na nogi [48], w taki sposób żeby cyfra 5 na mocowaniu była na górze. Zamocuj jednostkę do otworu za ramie siodełka stacji na nogi [4] za pomocą śruby sześciokątnej M12x95 [98], 1 płaskiej podkładki [87] i płaskiej samokontrującej nakrętki [89]. Nie dokręcaj zbyt mocno połączeń śrubowych, stacja na nogi powinna się lekko dać kręcić.

Krok 11

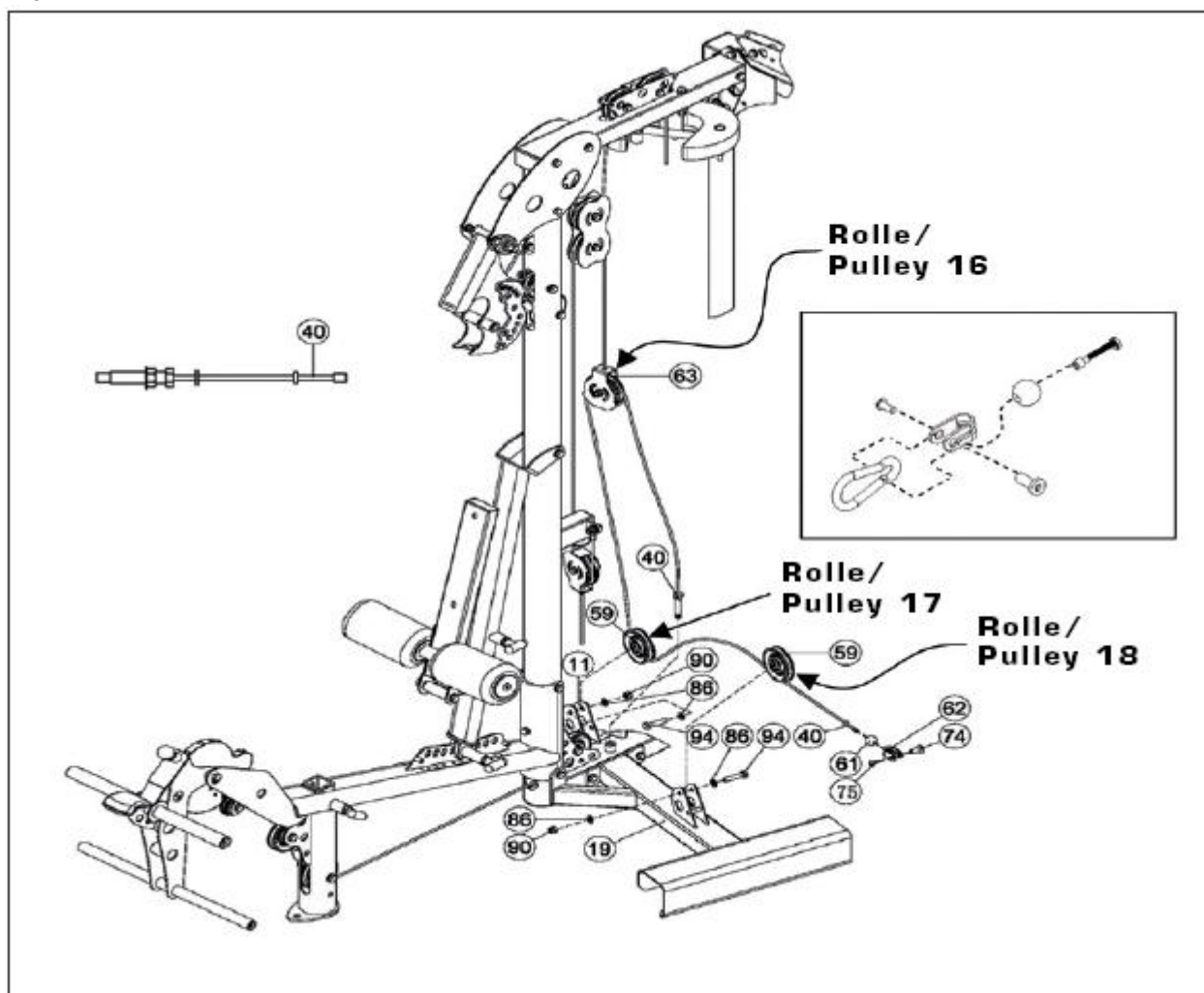


Wszystkie rolki [59] zostaną zamontowane za pomocą śrub (wg opisu), 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90]. Podkładki i nakrętki nie będą już wymieniane w kolejnych krokach.

WAŻNE: Przed montażem liny należy ją rozłożyć prosto na podłodze.

- 11-1: Przeprowadź koniec liny z kroku 10 przez otwór ruchomego mocowania rolki [20], nałóż adapter liny [72] i pociągnij linę z powrotem w dół. Zamontuj rolkę 14 za pomocą śruby sześciokątnej M10x45 [94].
- 11-2: Weź środkową linę do jednostki do wyciskania [42] i przykręć końcówkę z oczkiem do ramy głównej za pomocą śruby sześciokątnej M10x25 [108]. Przeprowadź linę pod rolką 14.
- 11-3: Zamontuj rolkę 15 do ruchomego mocowania podwójnej rolki [28] za pomocą śruby sześciokątnej M10x45 [94] i przeprowadź nad nią linę. Zamocuj linę do mocowania pojedynczej rolki [63] wg opisu w kroku 11-1. Następnie zamocuj rolkę 16 za pomocą śruby sześciokątnej M10x45 [94].

Krok 12

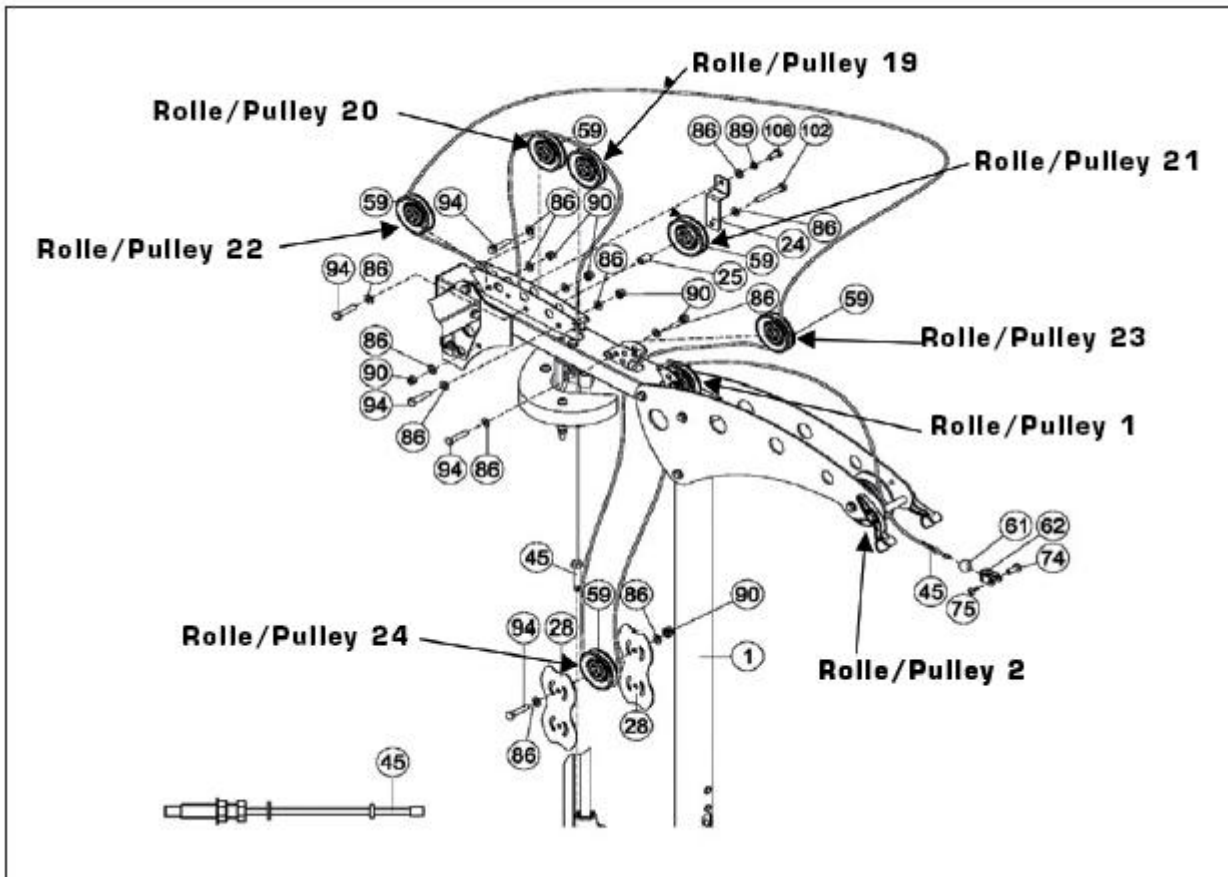


Wszystkie rolki [59] zostaną zamontowane za pomocą śrub (wg opisu), 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90]. Podkładki i nakrętki nie będą już wymieniane w kolejnych krokach.

WAŻNE: Przed montażem liny należy ją rozłożyć prosto na podłodze.

- 12-1: Zamontuj rolki 17 i 18 za pomocą śruby sześciokątnej M10x45 [94].
- 12-2: Zamontuj dolną linę jednostki do wyciskania [40] w ten sposób, że końcówkę z gwintem wkręć do połowy do ramy głównej, obok rolki 17. Przykręć przeciwnakrętką. Przeprowadź linę nad rolką 16, w dół do rolki 17 i następnie pod rolką 18.
- 12-3: Usuń śrubę z mocowania liny w kształcie U, nasuń kulki z tworzywa sztucznego końca liny [61] przez linę i powieś linę na mocowaniu w kształcie U. Zamontuj je przykręcając uprzednio usuniętą śrubą. Przesuń kulki na mocowanie w kształcie U.

Krok 13

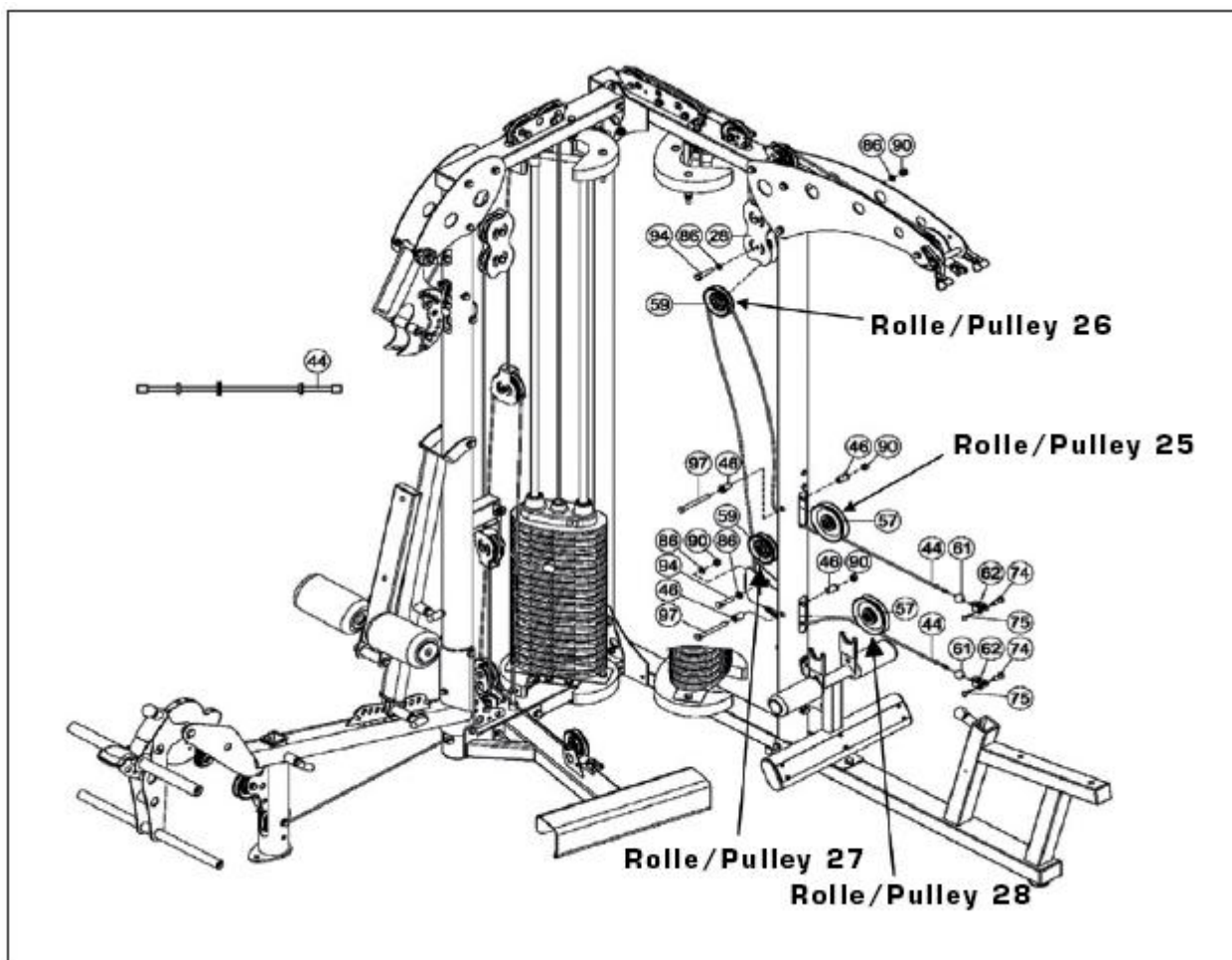


Wszystkie rolki [59] zostaną zamontowane za pomocą śrub (wg opisu), 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90]. Podkładki i nakrętki nie będą już wymieniane w kolejnych krokach.

WAŻNE: Przed montażem liny [45] należy ją rozłożyć prosto na podłodze.

- 13-1: Zamontuj mocowanie rolki [24] z tyłu ramy głównej [1] pod rolką 22 za pomocą śruby sześciokątnej M10x20 [106] i podkładki [86].
- 13-2: Zamontuj rolki 19, 20, 22 i 23 za górze ramy głównej [1] za pomocą śruby sześciokątnej M10x45 [94]. Rolkę 21 należy zamontować bezpośrednio pod rolką 22 do mocowania rolki [24] i do ramy za pomocą śruby sześciokątnej M10x70 [102] i dystansu 1" [25], który znajduje się pomiędzy rolką i ramą główną.
- 13-3: Wkręć górną linę wyciągu LAT [45] zupełnie do górnej sztabki ze stosu. Dokręć przeciwnakrętkę. Przeprowadź linę [45] nad rolką 19 i 20, następnie w dół, w taki sposób, że linę będzie przebiegać od dołu rolki 21. Następnie lina przebiega na zewnątrz rolki 23 w górę. Stamtąd idzie w dół do rolki 24, która znajduje się na górze w ruchomym mocowaniu podwójnej rolki [28]. Zamocuj rolkę 24 za pomocą śruby sześciokątnej M10x45 [94]. Z tego miejsca lina idzie w górę nad rolkę 1 i 2. Upewnij się, że lina znajduje się pomiędzy rolką 2 i rurą wyciągu LAT [31]. Jeśli będzie na górze to zostanie uszkodzona!
- 13-4: Usuń śrubę z mocowania liny w kształcie U, nasuń kulki z tworzywa sztucznego końca liny [61] przez linę i powieś linę na mocowanie w kształcie U. Zamontuj je przykręcając uprzednio usuniętą śrubą. Przesuń kulki na mocowanie w kształcie U. Upewnij się, że wszystkie rolki zostały dokręcone i „lekko chodzą”.

Krok 14

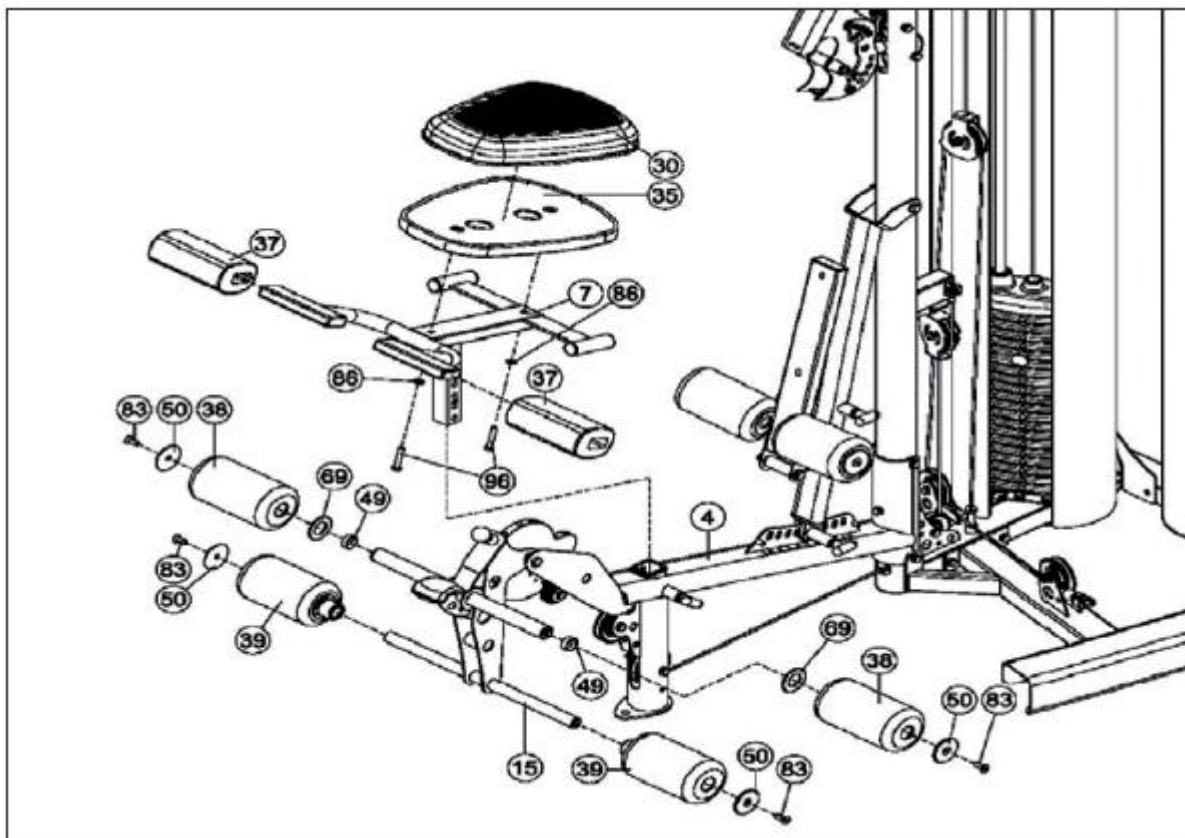


Wszystkie rolki [59] zostaną zamontowane za pomocą śrub (wg opisu), 2 podkładek [86] i 1 samokontrującej nakrętki [90]. Podkładki i nakrętki nie będą już wymieniane w kolejnych krokach.

WAŻNE: Przed montażem liny [44] należy ją rozłożyć prosto na podłodze.

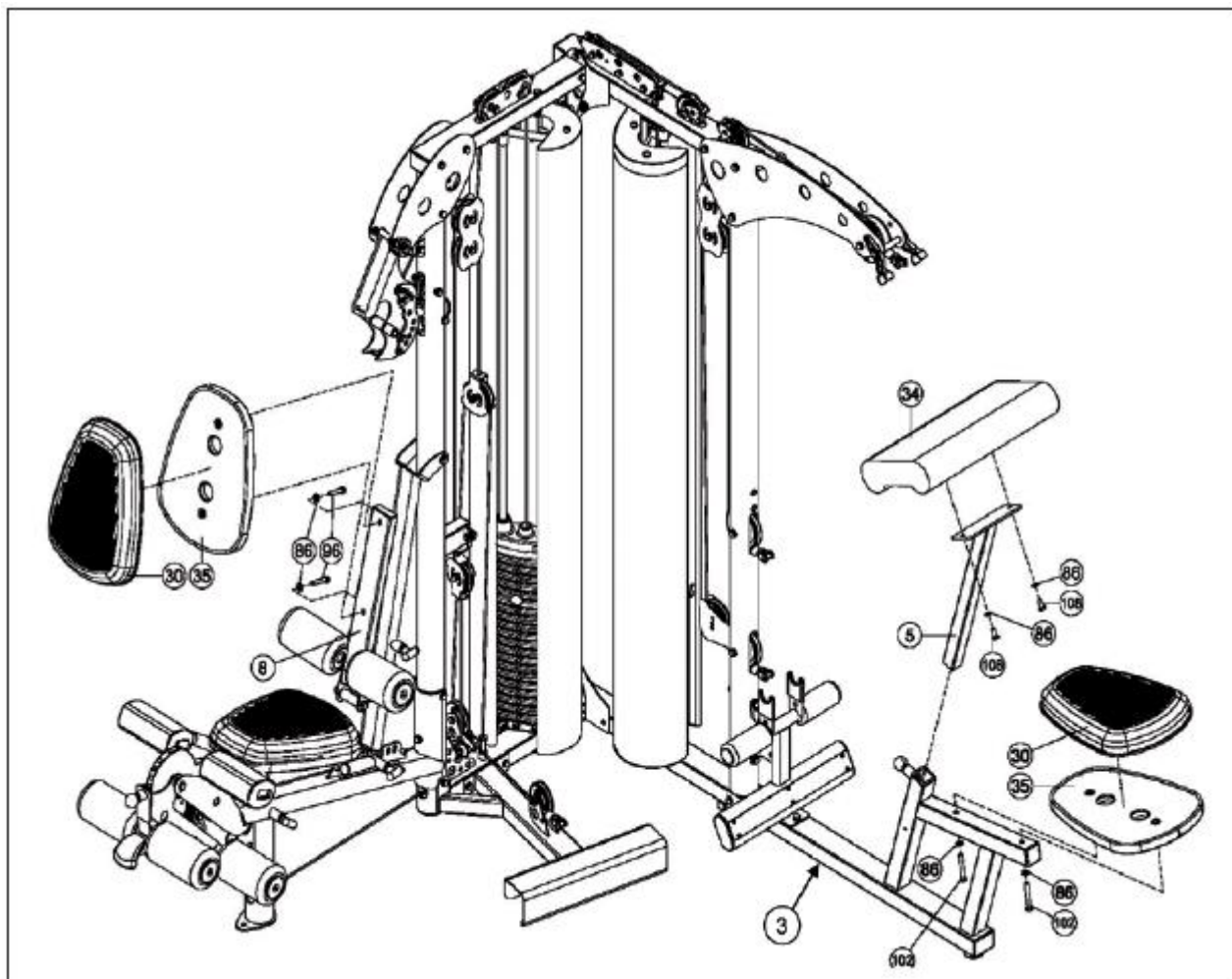
- 14-1: Zamontuj 2 duże rolki 4 ½" [57] w pozycjach 25 i 28 za pomocą dwóch dystansów [46] i 1 śruby sześciokątnej M10x95 [97] każdą. Następnie zamontuj rolkę 26 w ruchomym mocowaniu podwójnej rolki [28] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x45 [94]. Rolka 27 zostanie zamontowana do tylnego mocowania na ramie głównej [1] za pomocą 1 śruby sześciokątnej M10x45 [94].
- 14-2: Usuń śrubę z mocowania liny w kształcie U, nasuń kulki z tworzywa sztucznego końca liny [61] przez linę i powieś linę na mocowanie w kształcie U. Zamontuj je przykręcając uprzednio usuniętą śrubą. Przesuń kulki na mocowanie w kształcie U. Przeprowadź drugi koniec liny [44] pod rolką 25. Następnie w górę nad rolką 26. Potem w dół do rolki 27 i z przodu do rolki 28, która będzie wychodziła od dołu.
- 14-3: Zamocuj koniec liny w taki sposób jak to zostało to zrobione z drugim końcem. Upewnij się, że wszystkie zamontowane rolki zostały dokręcone i można nimi lekko obracać.

Krok 15



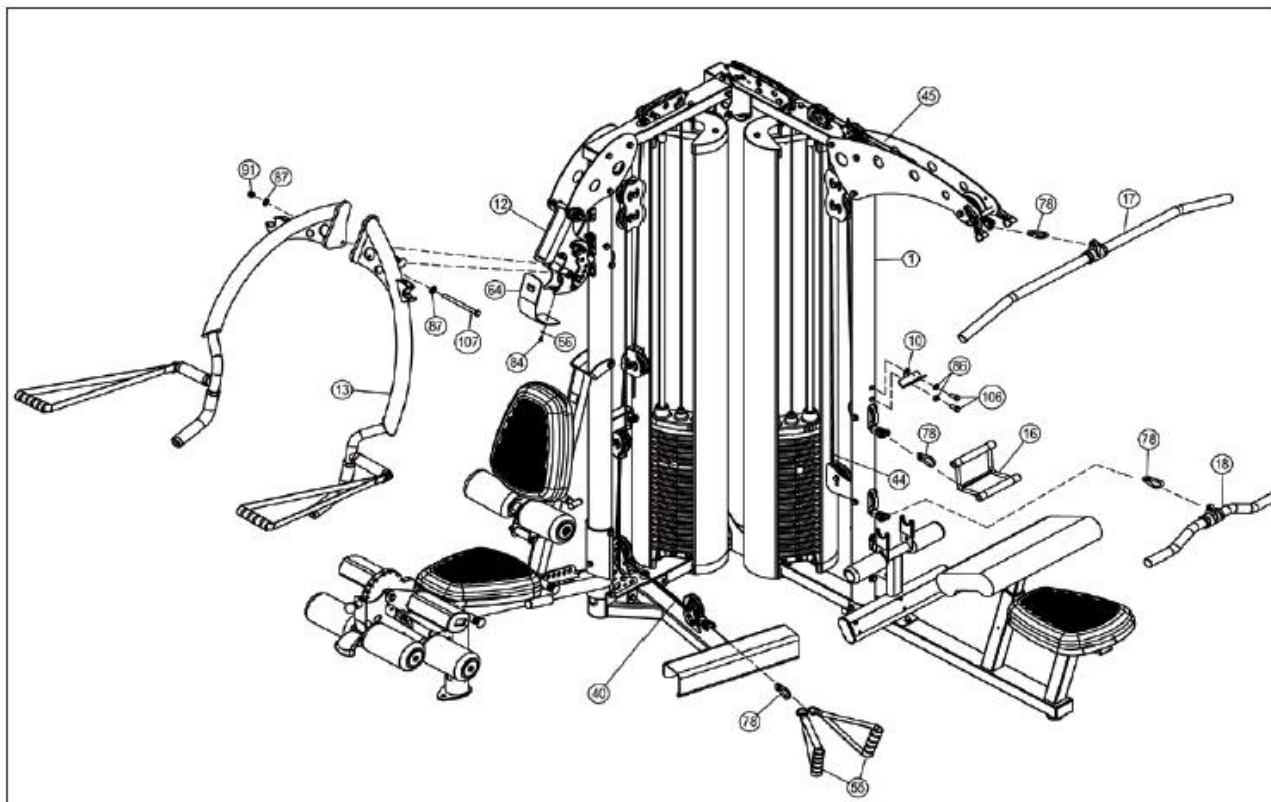
- 15-1: Zamontuj mocowanie siodełka [35] na ramię siodełka za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x50 [96] i 2 podkładek M10 [86]. Uważaj, by nie zerwać gwintu. Następnie nasuń ramę siodełka [7] za ramę stacji na nogi [4]. W tym celu wyciągnij bolec i trzymaj go. Nałóż siodełko [30] za mocowanie w ten sposób, że wsuniesz obwódkę w rowek mocowania siodełka. Następnie nasuń ochraniacze dla kolan [37] i zabezpiecz rzepem.
- 15-2: Nasuń duże rolki z pianki z wkładkami z tworzywa [39] na dolne mocowania stacji na nogi [15]. Zwróć uwagę aby rolki w tworzywa były skierowane do środka. Zamocuj je za pomocą aluminiowych końcówek [50] i 1 śruby imbusowej M10x25 [83]. Nasuń na górne mocowanie stacji na nogi [15] po prawej i lewej stronie dystanse z tworzywa sztucznego [49], 1 dużą podkładkę z tworzywa sztucznego [69] i duże rolki z pianki [38]. Zamocuj je za pomocą końcówki aluminiowej [50] i 1 śruby imbusowej M10 [83].

Krok 16



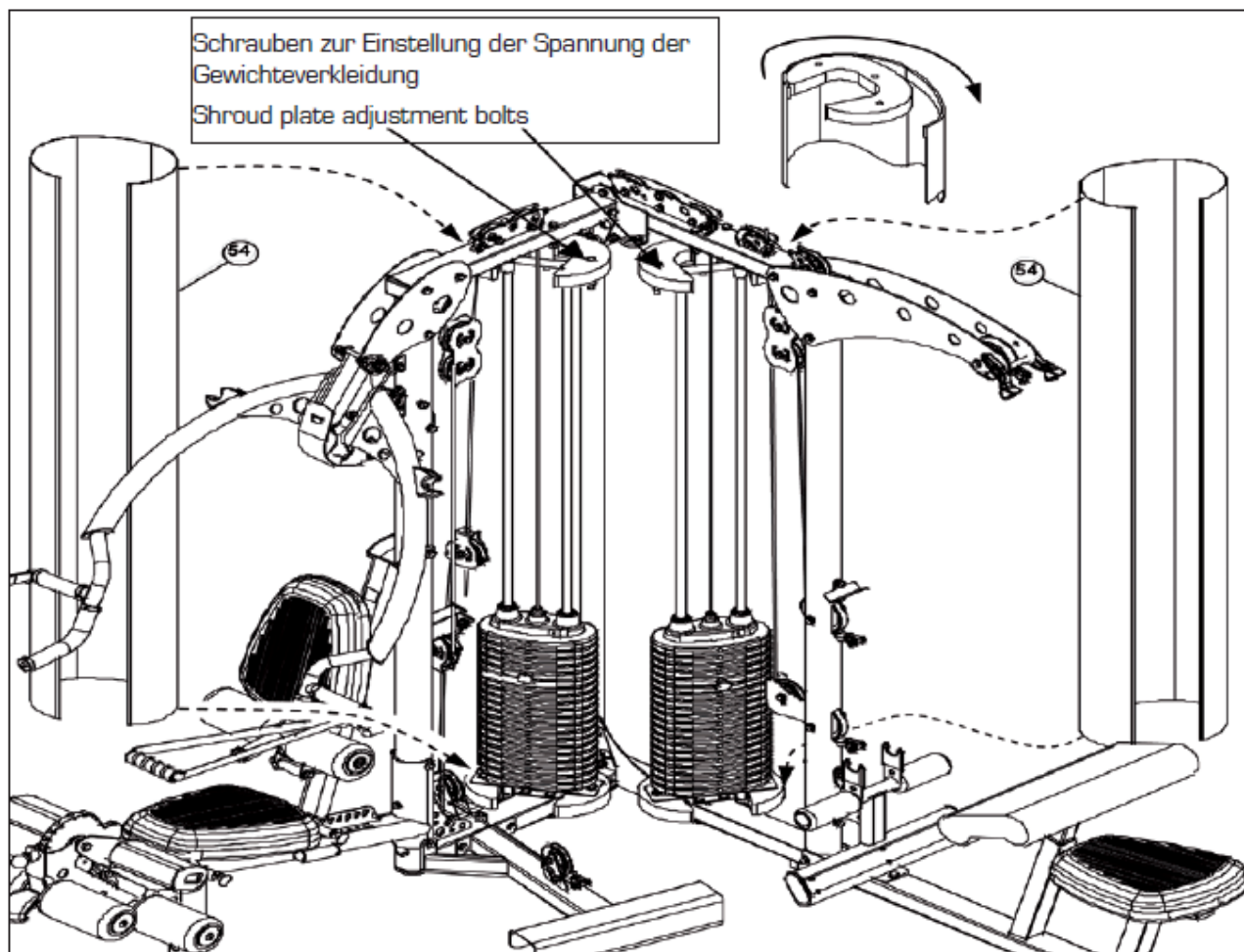
- 16-1: Zamontuj mocowanie tapicerki [35] do listwy do regulacji wysokości [8] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x50 [96] i 2 podkładek M10 [86]. Uważaj, by nie zerwać gwintu. Nałóż tapicerkę [30] na mocowanie w ten sposób, że wsuniesz obwódkę w rowek mocowania.
- 16-2: Zamontuj mocowanie tapicerki [35] do ramy siodełka wyciągu LAT [3] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x70 [102] i 2 podkładek M10 [86]. Uważaj, by nie zerwać gwintu. Nałóż tapicerkę [30] na mocowanie w ten sposób, że wsuniesz obwódkę w rowek mocowania.
- 16-3: Zamontuj mocowanie modlitewnika [34] do jego ramy [5] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x25 [108] i 2 podkładek M10 [86]. Uważaj, by nie zerwać gwintu. Wyciągnij bolec w ramie siodełka wyciągu LAT [3] i nasuń ramę modlitewnika na ramę [3]. Po puszczeniu bolca powinien kliknąć.

Krok 17



- 17-1: Zamontuj jednostkę do wyciskania [13] do modułu do wyciskania za pomocą 1 śruby sześciokątnej M12x150 [107], 2 podkładek [87] i 1 samokontrującej nakrętki [91]. Połączenia śrubowe dokręć w taki sposób, aby jednostką do wyciskania można było lekko poruszać. Zamocuj osłonę jednostki do wyciskania [64] za pomocą 1 śruby imbusowej M5x12 [84] i 1 podkładki [56].
- 17-2: Zamontuj uchwyt [10] do ramy głównej LAT [1] za pomocą 2 śrub sześciokątnych M10x20 [106] i 2 podkładek M10 [86]. Zamocuj podwójny uchwyt [16] do liny [44] za pomocą karabińczyka [78].
- 17-3: Zamocuj sztangę do skłonów [18] na górnym końcu liny [44] za pomocą karabińczyka [78].
- 17-4: Zamocuj uchwyty taśmowe [55] do liny [40] za pomocą karabińczyka [78].
- 17-5: Połącz sztangę LAT [17] do górnej liny [45] za pomocą karabińczyka [78].

Krok 18



Tłumaczenie opisu na rysunku:

Schrauben zur Einstellung der Spannung der Gewichteverkleidung - Śruby do ustawienia naprężenia osłony stosu.

18-1: Aby zamontować osłonę stosu [54] postępuj następująco:

Zamontuj osłonę stosu [54] do górnej sztabki [33], rozpoczynając od przodu. Osłona musi być naprężona i zapięta rzepem. Z dolnym mocowaniem postępują analogicznie. Zwróć uwagę, żeby na materiale nie było żadnym zagnieć / fałd. Jeśli będzie konieczne można zmienić naprężenie pomiędzy górną i dolną sztabką poprzez przekręcenie śrub na górnej sztabce.

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

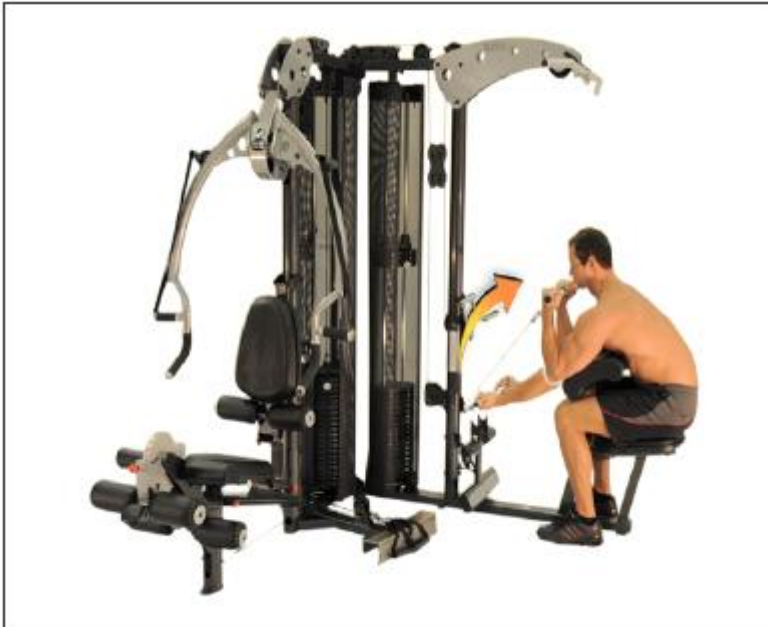


Biceps 1

Pozycja wyjściowa: Stań pomiędzy dwoma stacjami do ćwiczeń. Plecy proste, ręce w dół. Chwyć uchwyty lub krótką sztangę. Dłonie skierowane w przód.

Pozycja końcowa: Łokcie blisko ciała. Przedramiona podnieś w górę.

Uwaga: Napnij mięśnie brzucha i pleców. Plecy proste. Górna część ciała nieruchoma. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.



Biceps 2

Pozycja wyjściowa: Usiądź przy modlitewniku. Ramiona połóż na modlitewniku. Ramiona skierowane w dół w kierunku urządzenia. Chwyć krótką sztangę. Dłonie wskazują w górę.

Pozycja końcowa: Zegnij rękę i podnieś przedramiona w kierunku ramion. Górna część ciała nieruchoma. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.



Unoszenie ramion

Pozycja wyjściowa: Stań z boku pomiędzy dwoma stacjami do ćwiczeń i chwyć uchwyty. Ręce wyprostowane.

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

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



Triceps, pozycja stojąca

Pozycja wyjściowa: Stań przed wyciągiem LAT. Ręce zgięte. Chwyć sztangę LAT. Łokcie nieruchomo przy ciele.

Pozycja końcowa: Opuść przedramiona z boku wzdłuż ciała, aż będą zupełnie wyprostowane.

Uwaga: Tułów i łokcie w bezruchu. Mięśnie brzucha i pleców napięte.



Wyciskanie ramion

Pozycja wyjściowa: Pozycja wyprostowana. Ręce zgięte są teoretycznym przedłużeniem osi ramion. Nogi w szerokim rozkroku.

Pozycja końcowa: Ręce unieść w przód w górę.

Uwaga: Nie przeprostowywać łokci.

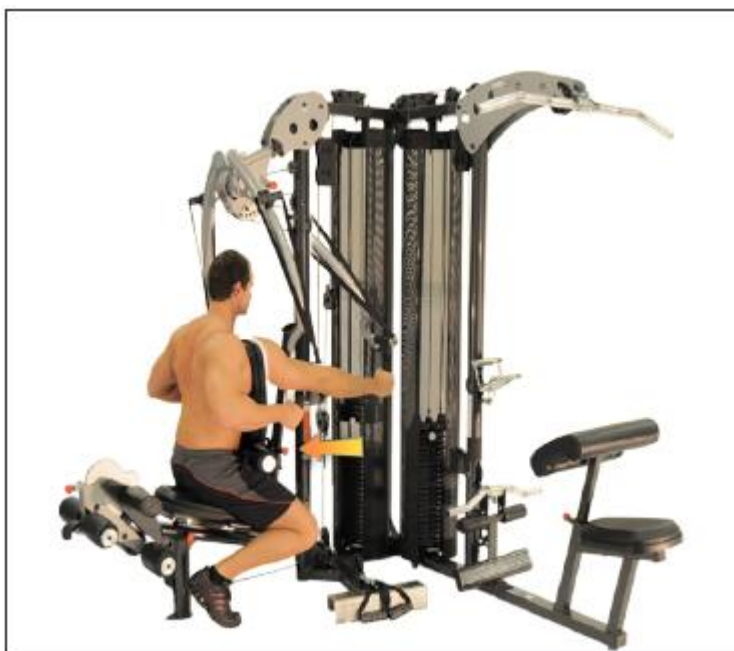


Ściąganie pleców 1

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

Pozycja końcowa: Ręce przyciągnąć do siebie. Dla poniesienia intensywności ćwiczenia można spokojnie ściągnąć ramiona w tył.

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



Ściąganie pleców 2

Pozycja wyjściowa: Pozycja siedząca, ręce wyprostowane. Chwyć uchwyty do wyciskania. Ramiona wysunięte w przód. Nogi unieruchomione o blokady.

Pozycja końcowa: Ręce przyciągnij do siebie. Dla poniesienia intensywności ćwiczenia można spokojnie ściągnąć ramiona w tył.

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

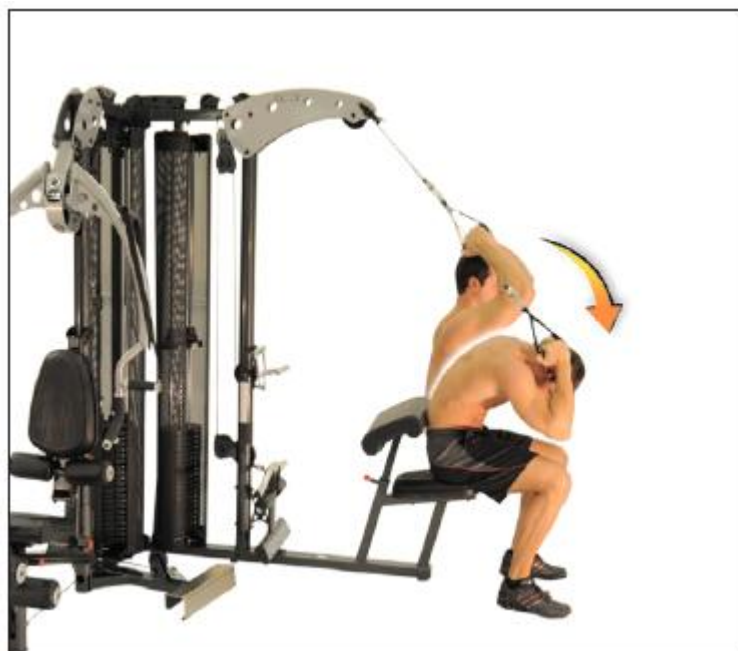


Ściąganie pleców 3

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

Pozycja końcowa: Ręce przyciągnąć do siebie. Dla poniesienia intensywności ćwiczenia można spokojnie ściągnąć ramiona w tył.

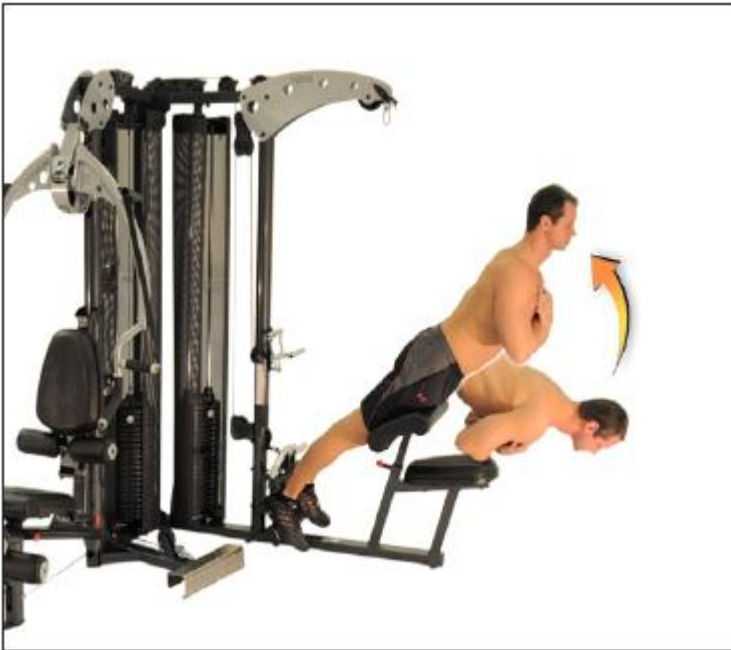
Uwaga: Jeśli poczujesz napięcie lub ból w okolicach szyi, przestań wykonywać to ćwiczenie.



Mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Usiądź na siedelku plecami do urządzenia. Zamocuj oba uchwyty taśmowe do wieży wyciągu LAT. Chwyć je z boku obok głowy. Ręce zgięte.

Pozycja końcowa: Pochyl się do przodu.



Wyprostowanie pleców

Pozycja wyjściowa: Modlitewnik ustaw w wygodnej dla Ciebie wysokości. Im jest niżej, tym ćwiczenie będzie trudniejsze do wykonania. Oprzyj biodra o modlitewnik, a nogi zahacz o podnóżki. Tułów prosty i opuszczony w przód w dół.

Pozycja końcowa: Ponieś powoli tułów. Nie doprowadzaj do lordozy.



Łydki

Pozycja wyjściowa: Ustaw się na bocznym podnóżku pomiędzy stacjami. Chwyć się ramy głównej. Pięta opuszczona w kierunku podłogi.

Pozycja końcowa: Wyprostuj staw skokowy, w tym celu podnieś się i stań na palcach.



Wyciskanie

Pozycja wyjściowa: Łokcie zgięte na wysokości ramion. Nogi z boku siodełka.

Pozycja końcowa: Wyprostuj ręce w przód.

Uwaga: Nie przeprostowywać łokci.



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: Przesuń jednocześnie obie ręce w przód.



Wyprosty nóg

Pozycja wyjściowa: Rękoma należy chwycić uchwyty przy siodełku i unieruchomić tułów. Oś obrotowa (śruba sześciokątna) „wskazuje” przez kolana. Kość piszczelowa oparta o rolkę tapicerowaną.

Pozycja końcowa: Wyprostuj nogi.



Zgięcia nóg

Pozycja wyjściowa: Siodełko przesunąć zupełnie w dół. Rękoma należy chwycić uchwyty przy siodełku i unieruchomić tułów. Oś obrotowa (śruba sześciokątna) „wskazuje” przez kolana. Tapicerowane rolki znajdują się pod łydkami.

Pozycja końcowa: Zegnij nogi.



Uderzenie kijem golfowym

Pozycja wyjściowa: Stań przed siodełkiem i chwyć oburącz uchwyty taśmowe, które zostały zawieszony na górze. Tułów skręca się w kierunku urządzenia a ręce zgięte w górę.

Pozycja końcowa: Tułów skręca się na zewnątrz a ręce są równocześnie wyprostowane.

Uwaga: Nie przeprostowywać łokci.

6. Lista części

Position	Bezeichnung	Description:	Abmessung/ Dimension	Menge/ Quantity
3964 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Seitlicher senkrechter Rahmen	Main upright, press arm		1
-3	Rahmen für Latzugsitz	Frame for lattower seat		1
-4	Rahmen für Beincurlersitz	Frame for legcurler seat		1
-5	Rahmen für Armcurlpolster	Preacher curl stem		1
-6	Fußstütze für Latzmodul	Foot rest asembly		1
-7	Sitzrahmen	Seat stem assembly		1
-8	Rückenpolsterverstellung	Back pad mount		1
-9	Fixierung für Platte der Gewichterverkleidung	Upper shroud mount, bracket		2
-10	Griffablage	Holder for d-handle		1
-11	Rollenhalter, unten	Lower pulley mount		1
-12	Druckmodul	Pressarm mount		1
-13	Bankdruckeinheit	Benchpressunit		1
-14	Rahmen für Rückenpolster Bankdrücken	Back pad support frame for benchpress		1
-15	Beincurler	Leg curler		1
-16	Doppelgriff	D handle		1
-17	Latstange	Latbar		1
-18	Curstange	Curbar		1
-19	Wadenmodularm	Calf block attachment arm		1
-20	Beweglicher Einzelrollenhalter	Single floating pulley assembly		1
-21	Niveausausgleich	Height adjustment		2
-22	Metallabdeckung für Bankdruckeinheit	Top beam plate, press arm,		2
-23L	Metallabdeckung für Latrahmen, links	Top beam plate, lat frame, left side		1
-23R	Metallabdeckung für Latrahmen, rechts	Top beam plate, lat frame, right side		1
-24	Rollenhalter	Pulley bracket		1
-25	Spacer für Pos. 24	Spacer for pos. 24	1"	1
-26	Untere Führung für Gewichtestangen	Lower guide rod mount		2
-27	Platte für Beincurlerarretierung	Cam plate		1
-28	Beweglicher Doppelrollenhalter	Floating pulley bracket		4
-29	Gewichteführungsstangen	Weight rod		4
-30*	Sitzpolster	Seat cushion		3
-31	Rohr für Latzugrolle pos. 60	Spacer tube for pos. 60	3"	1
-32	Wadenmodul	Calf module		1
-33	Platte für Gewichterverkleidung	Shroud plate		4
-34	Armcurlpolster	Preacher curl pad		1
-35	Polsterhalterung	Seat base assembly		3
-36*	Schaumstoffrolle, klein	Small foam roller		2
-37*	Beinauflage	Thigh pad		2
-38*	Schaumstoffrolle, groß	Large covered foam roller		4
-39*	Schaumstoffrolle mit Kunststoffeinsatz	Foamroller with plastic insert		2
-40	Unterer Seilzug für Bankdruckeinheit	Press arm lower cable		1
-41	Seilzug Beincurler	Cable legcurler		1
-42	Mittlerer Seilzug für Bankdruckeinheit	Press arm middle cable		1
-43	Oberer Seilzug für Bankdruckeinheit	Press arm upper cable		1
-44	Unterer Seilzug für Latzug	Lat lower cable		1
-45	Oberer Seilzug für Latzug	Lat upper cable		1
-46	Anschlagsspacer	Stop spacer	1"	10
-47	Buchse	Bushing		1
-48	Beincurlerarretierung	Legcurler cam		1
-49	Kunststoffspacer	Plastic spacer		2
-50	Aluminium Endkappe	Alloy endcap		6
-51	Spacer	Spacer	5/8"	2
-52	Seilzugende	Cable end		1
-53	Buchse	Bushing		1
-54	Gewichterverkleidung	Shroud		2
-55	Griffschalufe	D-handle		2
-56	Unterlegscheibe	Washer	Ø5	1
-57	Rolle	Pulley	4 1/2"	2
-58	Rolle für Beincurler	Pulley for legcurler		2
-59	Rolle	Pulley	3 1/2"	25
-60	Rolle, breit	Pulley, wide version	4 1/2"	1
-61	Kunststoffkugel für Seilzugende	Ball for cable		4
-62	U-Halterung des Seilzugendes	U-bracket for cable end		4
-63	Einzelrollenhalter mit Platte	Floating pulley with bracket		1
-64	Abdeckung für Bankdruckeinheit	Cover for benchpress unit		1
-65	Führungsplatte für Gewichtestangen	Guide rod spacer plate		2
-66	Flanschlager	Press arm bearing		2
-67	Gummidämpfer	Rubber bumper		4
-68	Latstangenhalterung	Latbarholder		2
-69	Kunststoffscheibe für Schaumstoffrollen	Plastic washer for foam roller		4

-70	Gewichteplatte	Weight plate		40
-71	Seillängenregulierungsdämpfer	Adjustment bumper		1
-72	Seilzugadapter	Cable adapter		2
-73	Eckverbindung	Corner bracket		1
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M6	4
-75	Linsenkopfinnensechskantschraube	Button head screw	M6 x 15	4
-76	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		2
-77	Oberste Gewichteplatte	Top weight plate		2
-78	Karabiner	Hook		4
-80	Unterlegscheibe	Washer	Ø25.4 x Ø10x 2	14
-81	Innensechskantschraube	Allenscrew	M10x100	6
-82	Schaumstoffrollenabdeckung	End cap for foam roller		2
-83	Innensechskantschraube	Allen screw	M10 x 25	6
-84	Linsenkopfinnensechskantschraube	Button head bolt	M5x12	1
-85	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	159
-87	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	7
-88	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø10	4
-89	Flache Mutter, selbstsichernd	Thin safety nut	M12	1
-90	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	77
-91	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	3
-92	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 115	1
-93	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 100	8
-94	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 45	22
-95	Schaftschraube	Button head screw	M10 x 20	2
-96	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 50	4
-97	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 95	11
-98	Sechskantschraube	Hex head screw	M12 x 95	2
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M12 x 110	1
-100	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 105	3
-101	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 110	1
-102	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 70	13
-103	Sechskantschraube, flacher Kopf	Hex head screw, flat head	M10 x 70	2
-104	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 60	4
-105	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 35	4
-106	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 20	16
-107	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 150	1
-108	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 25	6
-109	Sechskantschraube	Hex head screw	M6 x 16	4
-110	Sechskantschlüssel	Wrench	6mm	1
-111	Sechskantschlüssel	Wrench	5mm	1
-112	Sechskantschlüssel	Wrench	4mm	1
-113	Flache Mutter, selbstsichernd	thin safety nut	M10	4

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 MAXIMUM, gdzie można je odpłatnie zamówić.

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
serwis: 882-017-616 ; salon: 32-270-77-22
e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl