



AUTARK 6000

Uživatelský návod

FINNLO

finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3940
ID: 102141

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	2
2. Obecně	2. General	3
2.1 Balení	2.1 Packaging	3
3. Montáž	3. Assembly	3
3.1 Montážní kroky	3.1 Assembly Steps	4
4. Péče a údržba	4. Care and Maintenance	41
5. Tréninkový návod	5. Training manual	41
5.1 Tréninkové fotografie	5.1 Trainings photos	42
5.2 Nastavení	5.2 Adjustments	50
6. Rozložený nákres	6. Explosion drawing	54
7. Kusovník	7. Parts list	58
8. Záruka	8. Warranty (Germany only)	61
	9. -	62

1. Bezpečnostní instrukce

Důležité!

- Tento tretražér je vyroben dle směrnice DIN EN 957-1/2 třídy H.
- Maximální uživatelská zátěž 120 kg.
- Maximální zátěž závaží je 100 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřijatelné 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 stroj 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 tretražéru se svým lékařem.
18. Ujistěte se, že v blízkosti pohyblivých částí stroje nejsou žádné předměty.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class H.
- Max. user weight is 120 kg.
- Max. loading weight is 100 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 gym, 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

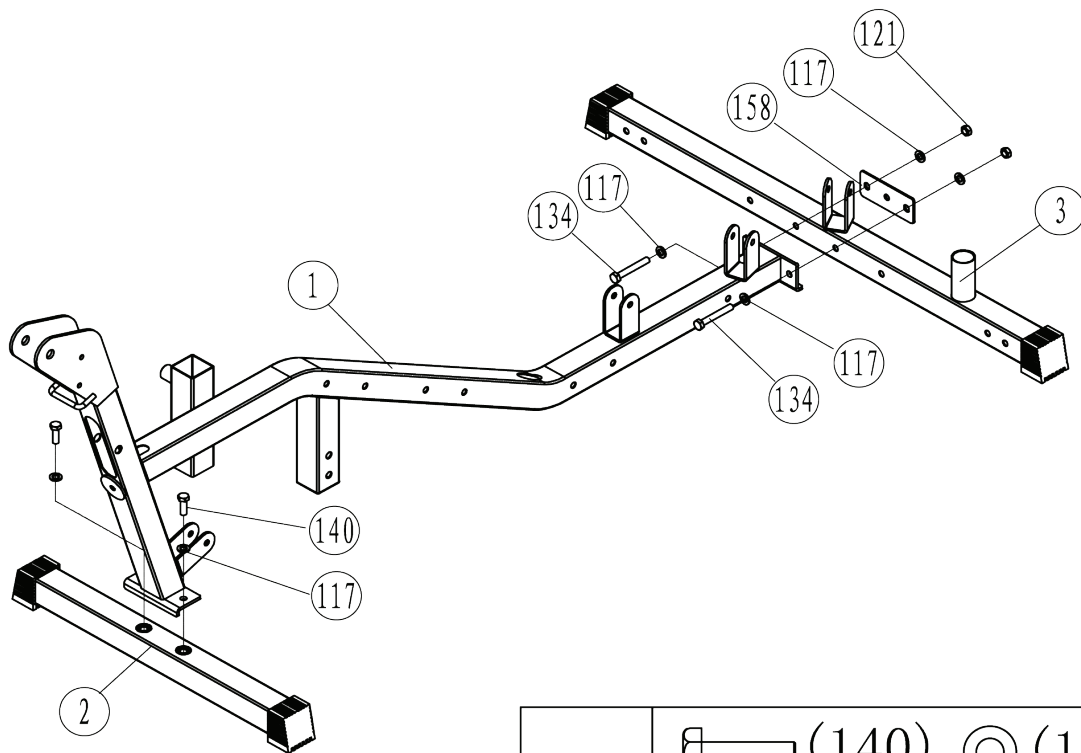
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

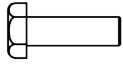

Contents of packaging

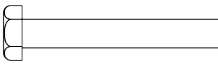
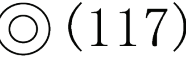
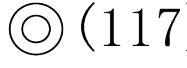
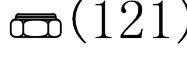
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- M tall parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

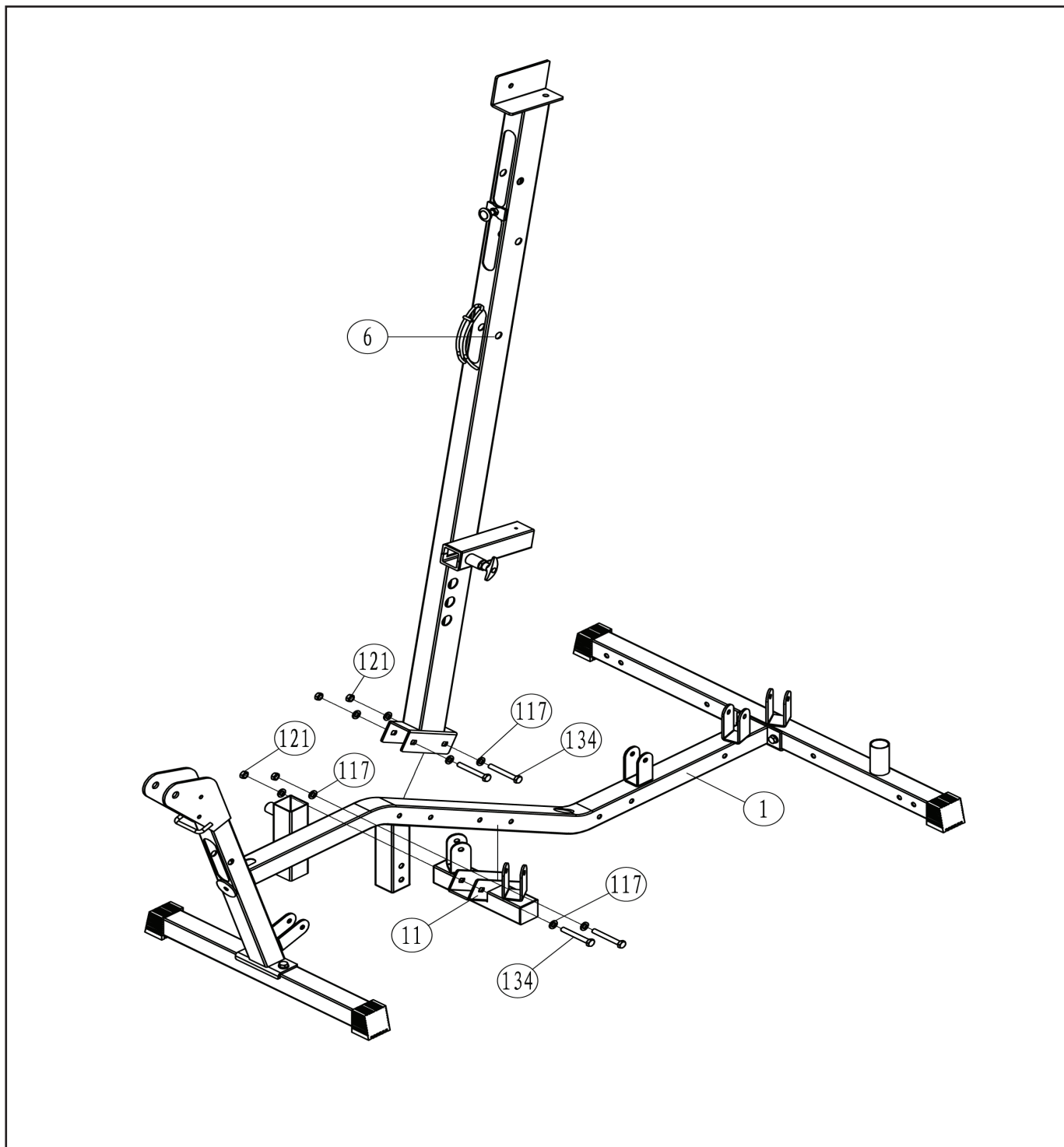
3.1 Montážní kroky / Assembly steps

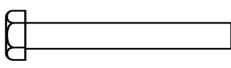



Krok 1 / Step 1

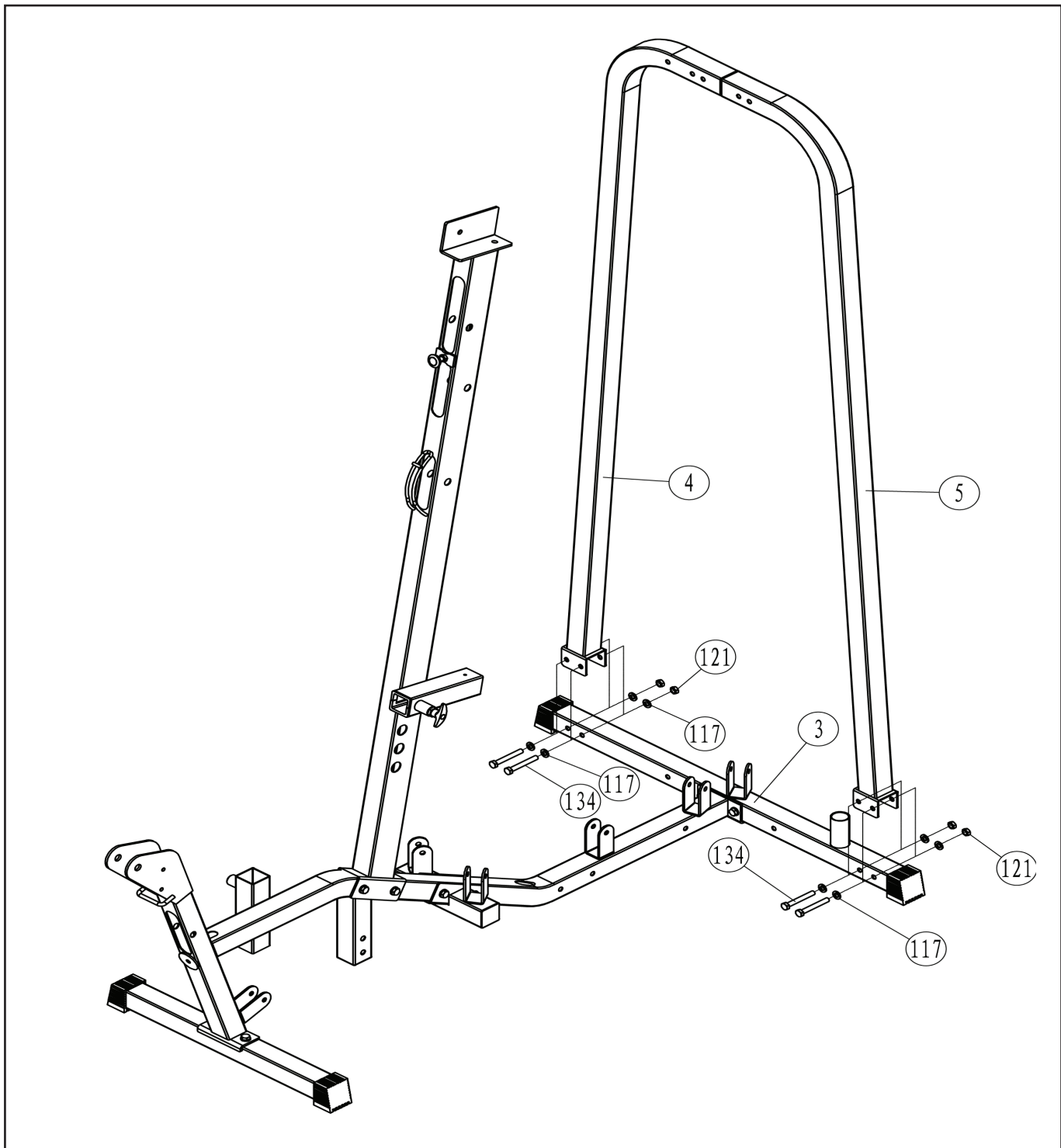


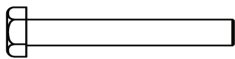



2X	 (140)  (117)
	M10*30 ϕ 10

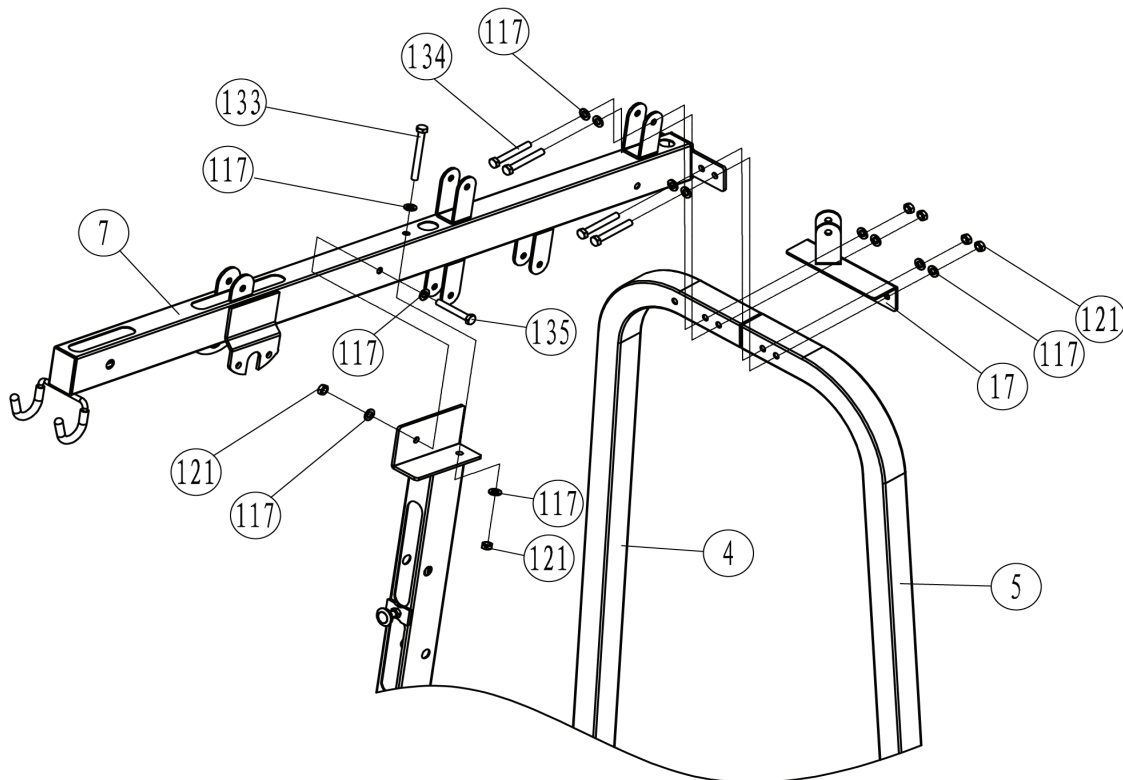
2X	 (134)  (117)  (117)  (121)
	M10*75 ϕ 10 ϕ 10 M10

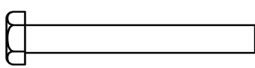



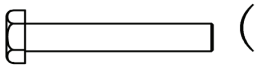



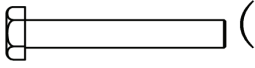





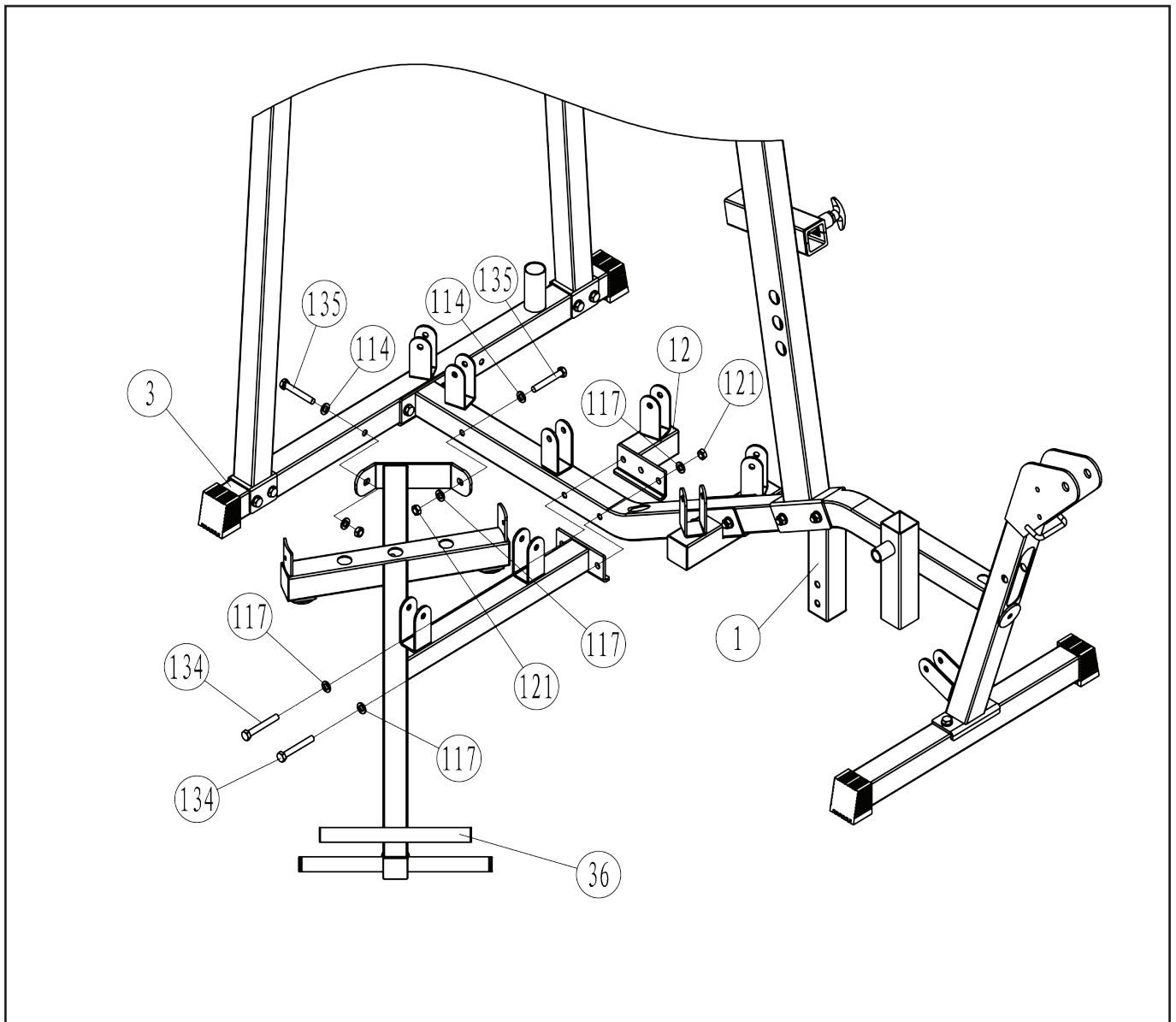
4X	 (134) M10*75	 (117) Φ 10	 (117) Φ 10	 (121) M10
----	---	---	---	--



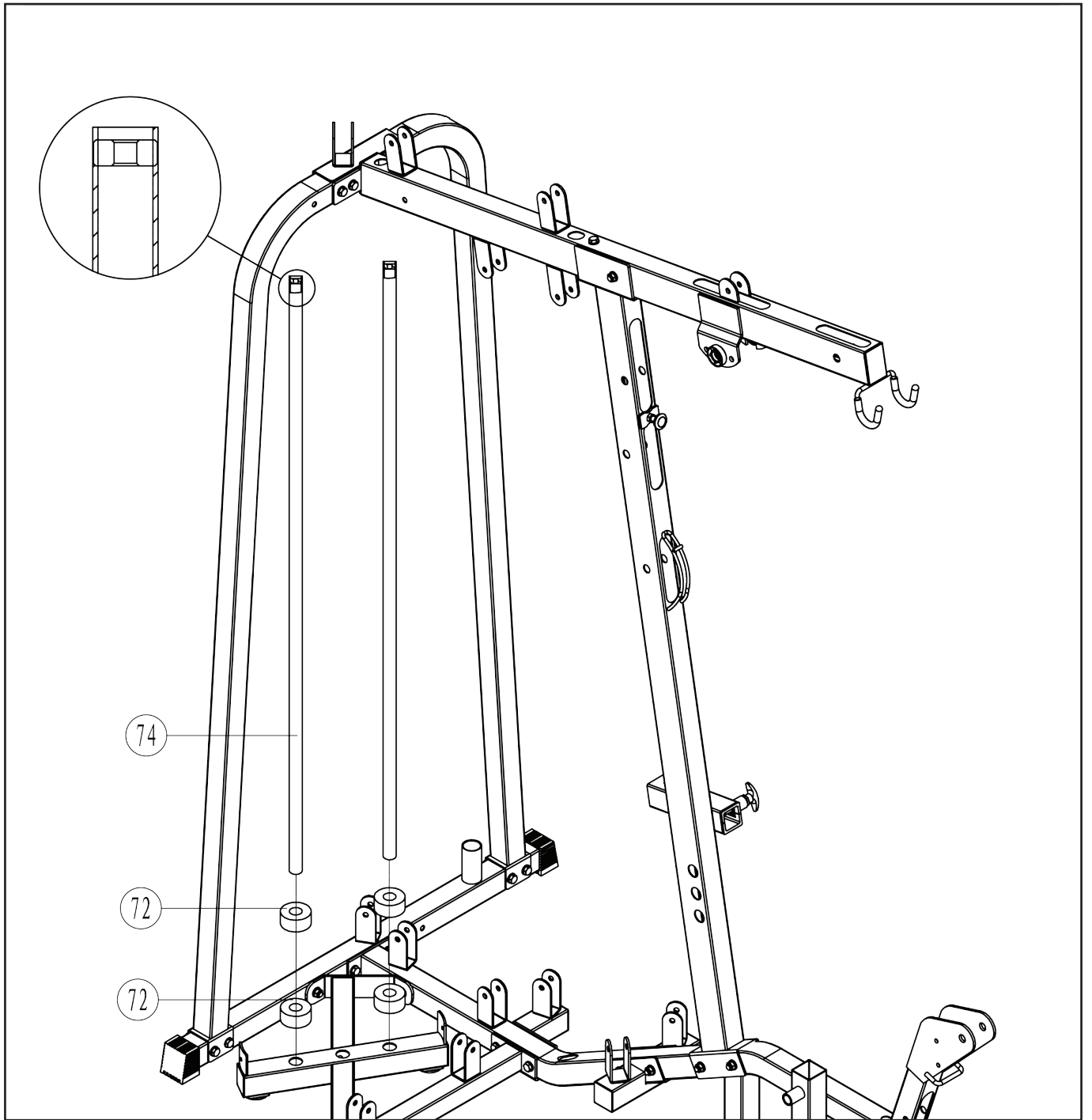
4X	 (134) M10*75	 (117) Φ 10	 (117) Φ 10	 (121) M10
----	---	---	---	--

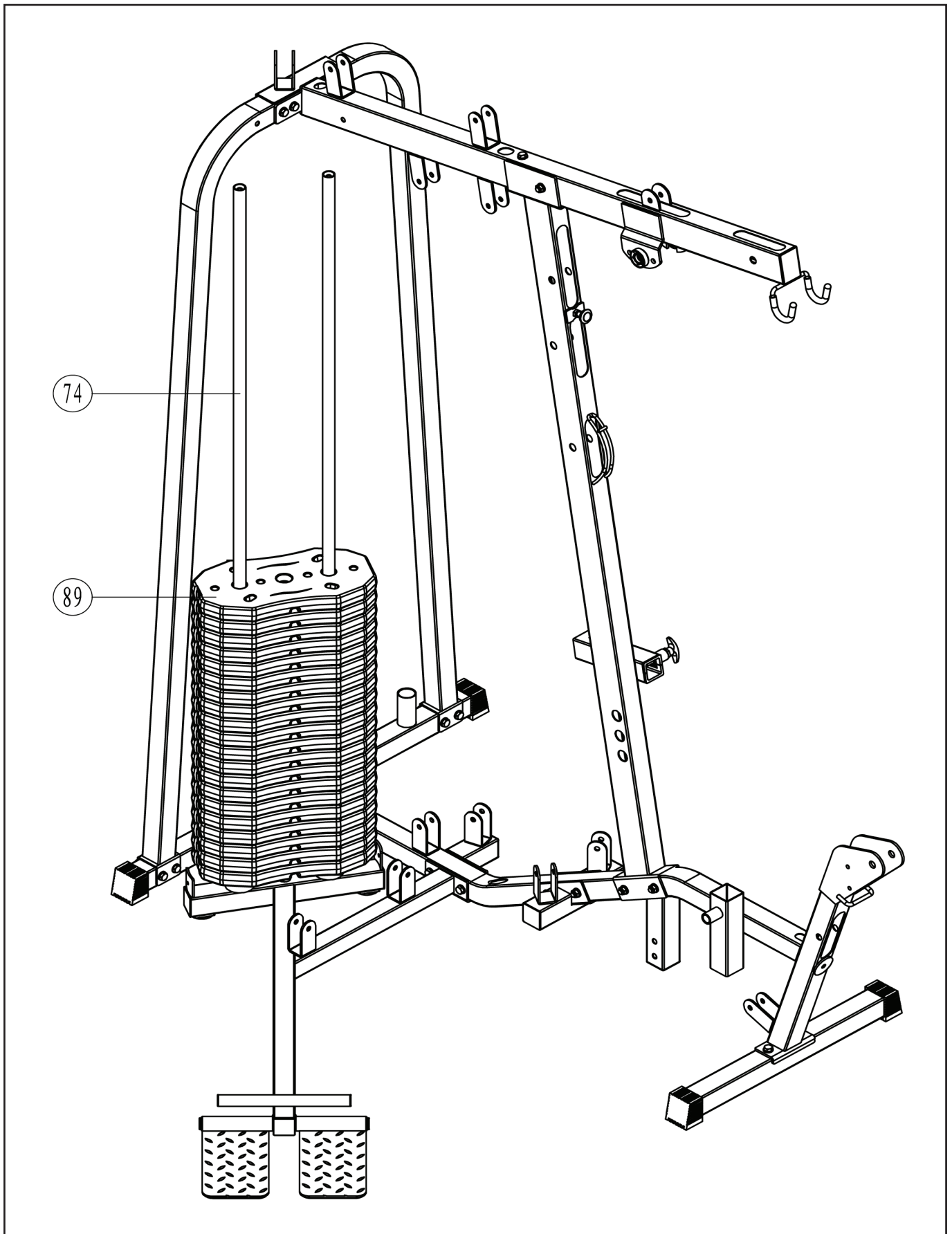


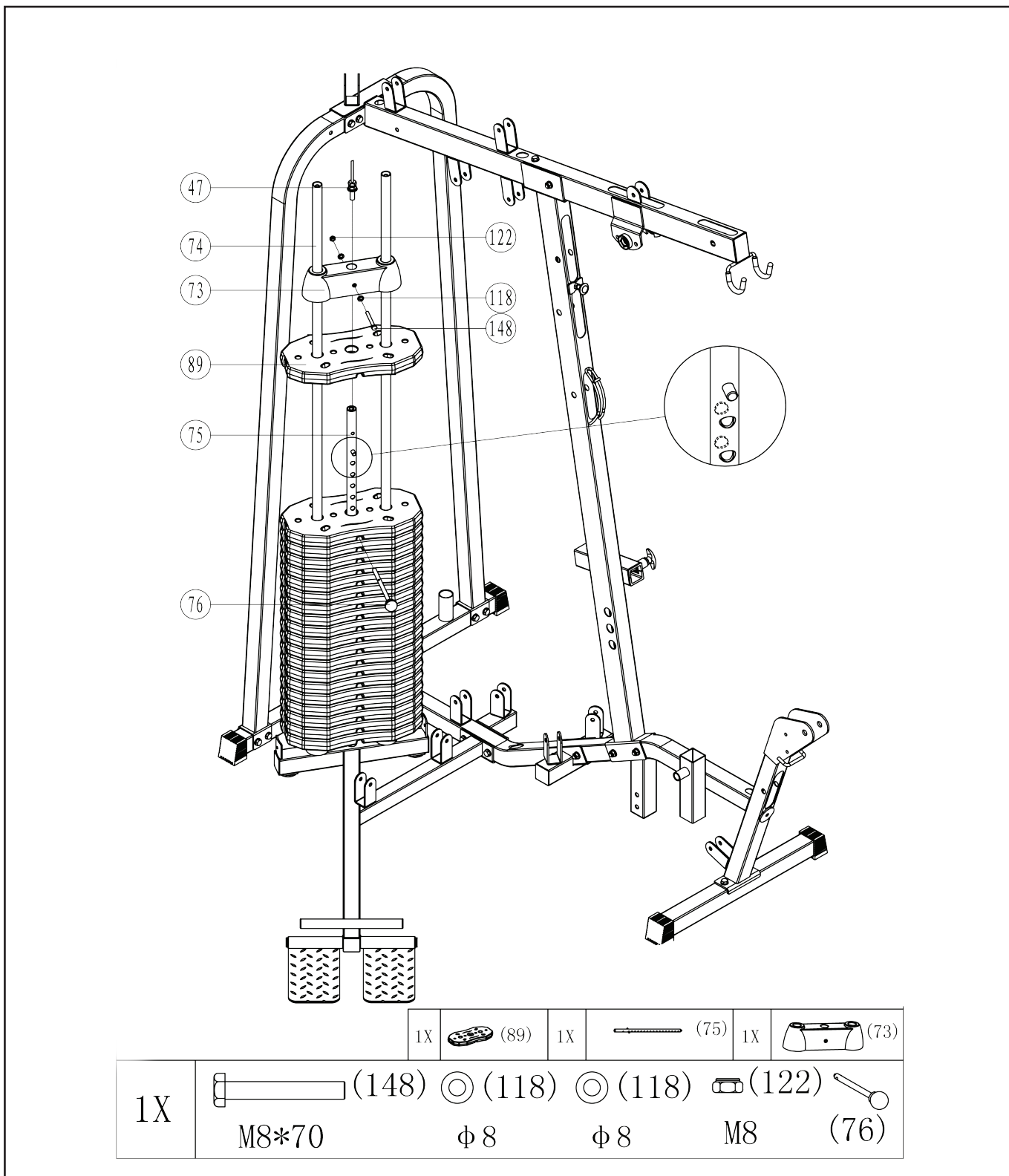
1X	 (133)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*95	Φ 10	Φ 10	M10
1X	 (135)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*70	Φ 10	Φ 10	M10
4X	 (134)	 (117)	 (117)	 (121)
	M10*75	Φ 10	Φ 10	M10



	1X	(134)	(117)	(117)	(121)
		M10*75	φ 10	φ 10	M10
2X		(135)	(117)	(114)	(121)
		M10*70	φ 10	φ 10	M10
1X		(134)	(117)	(117)	(121)
		M10*75	φ 10	φ 10	M10

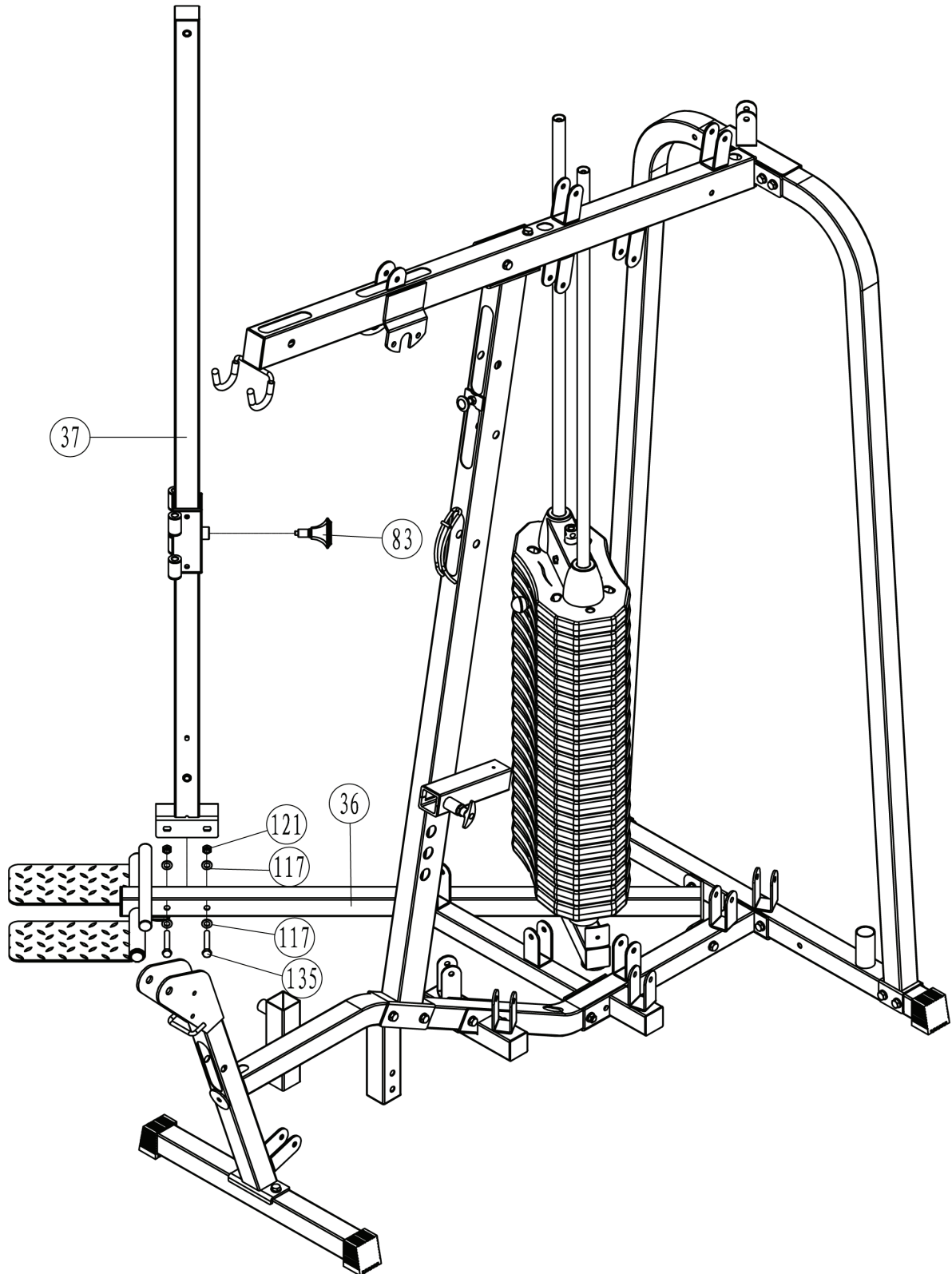


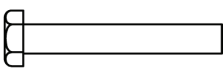






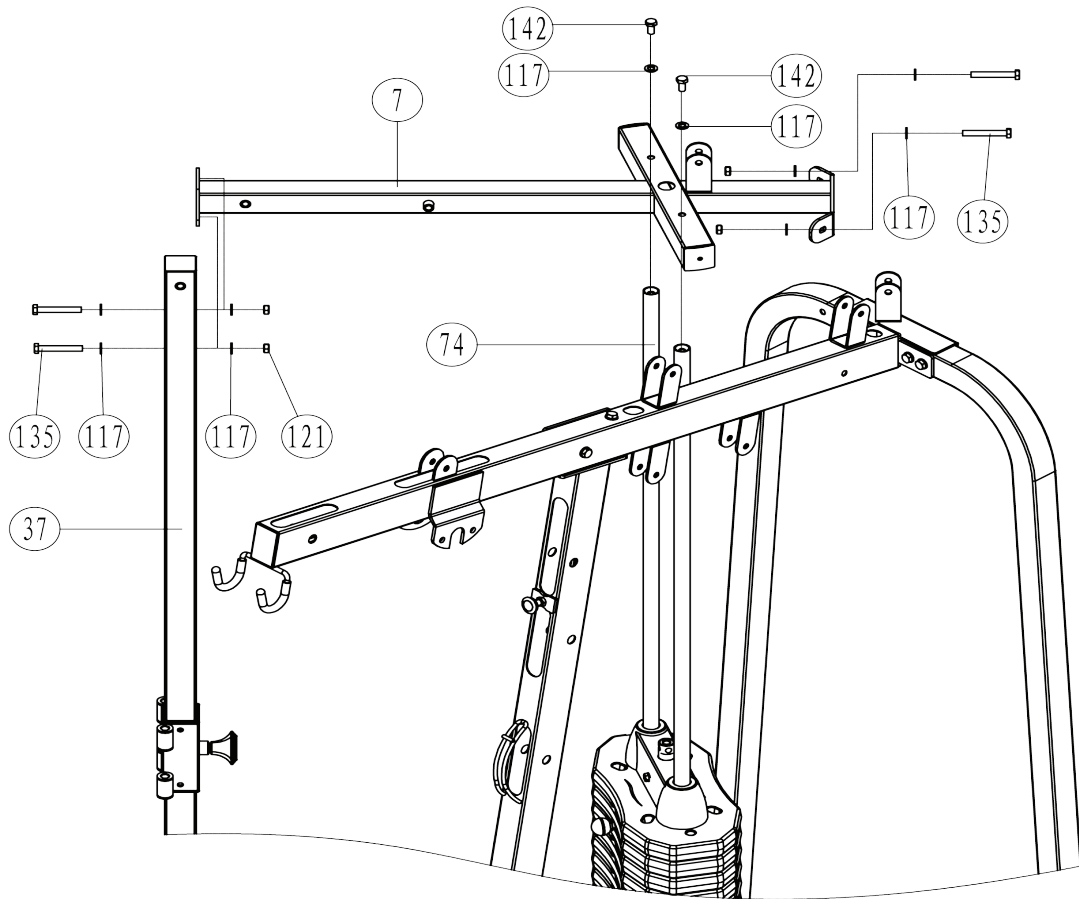




Upozornění: Oválné otvory na vodící tyči musí směřovat dopředu!

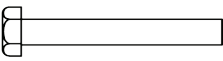



Attention: The oval hole side at the weight selection rod shows forward!

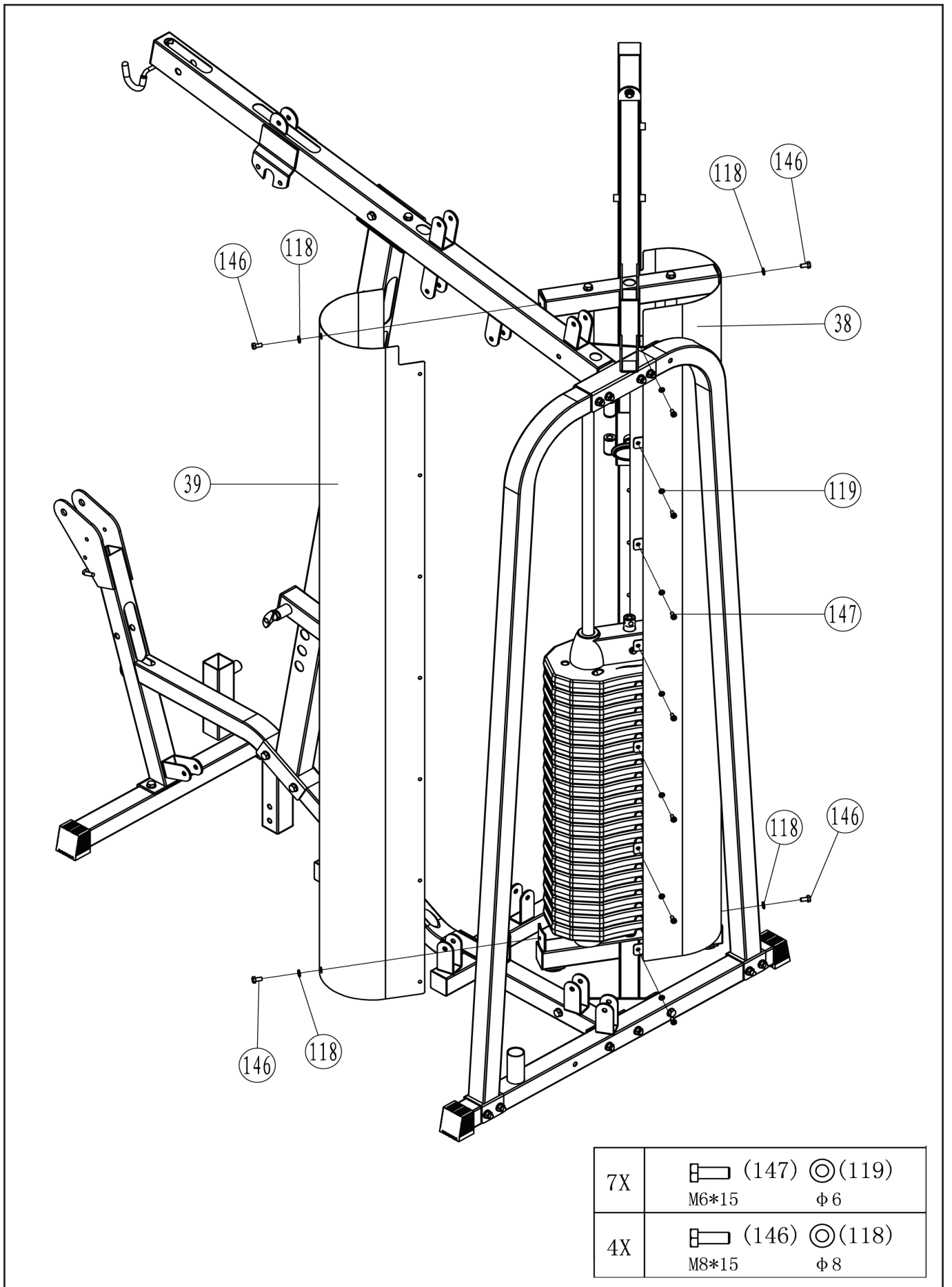


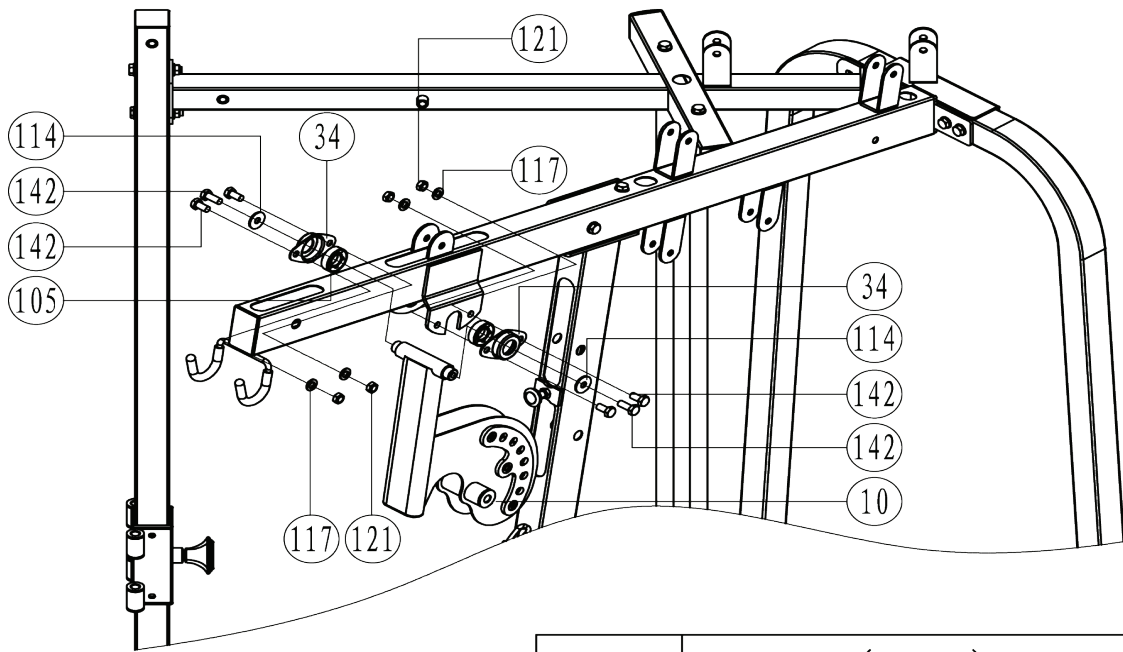
2X	 (135)  (117)  (117)  (121)  (83)
	M10*70 ϕ 10 ϕ 10 M10 (83)

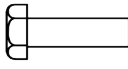

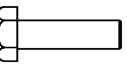




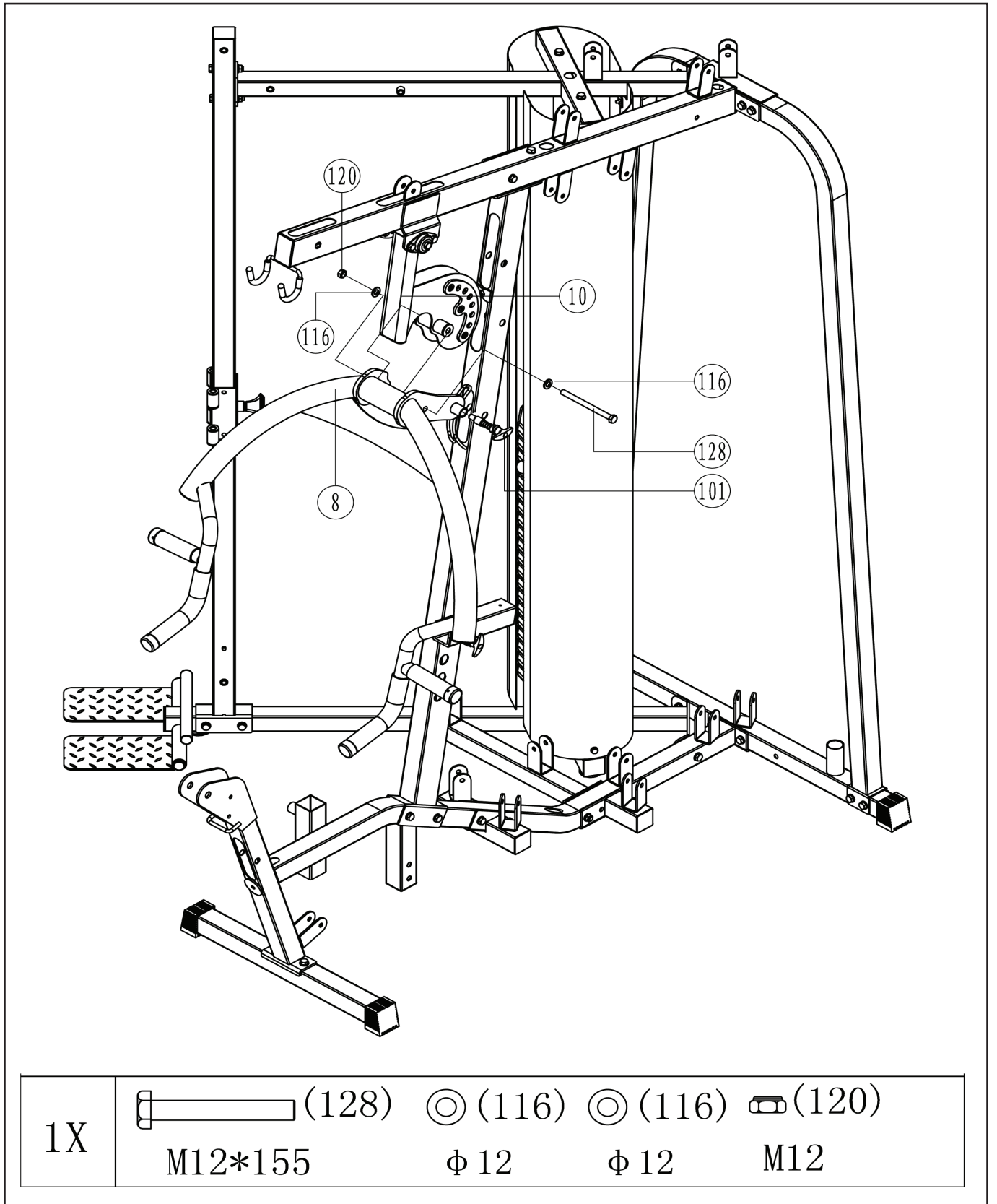
2X	 (142)  (117)
	M10*20 ϕ 10

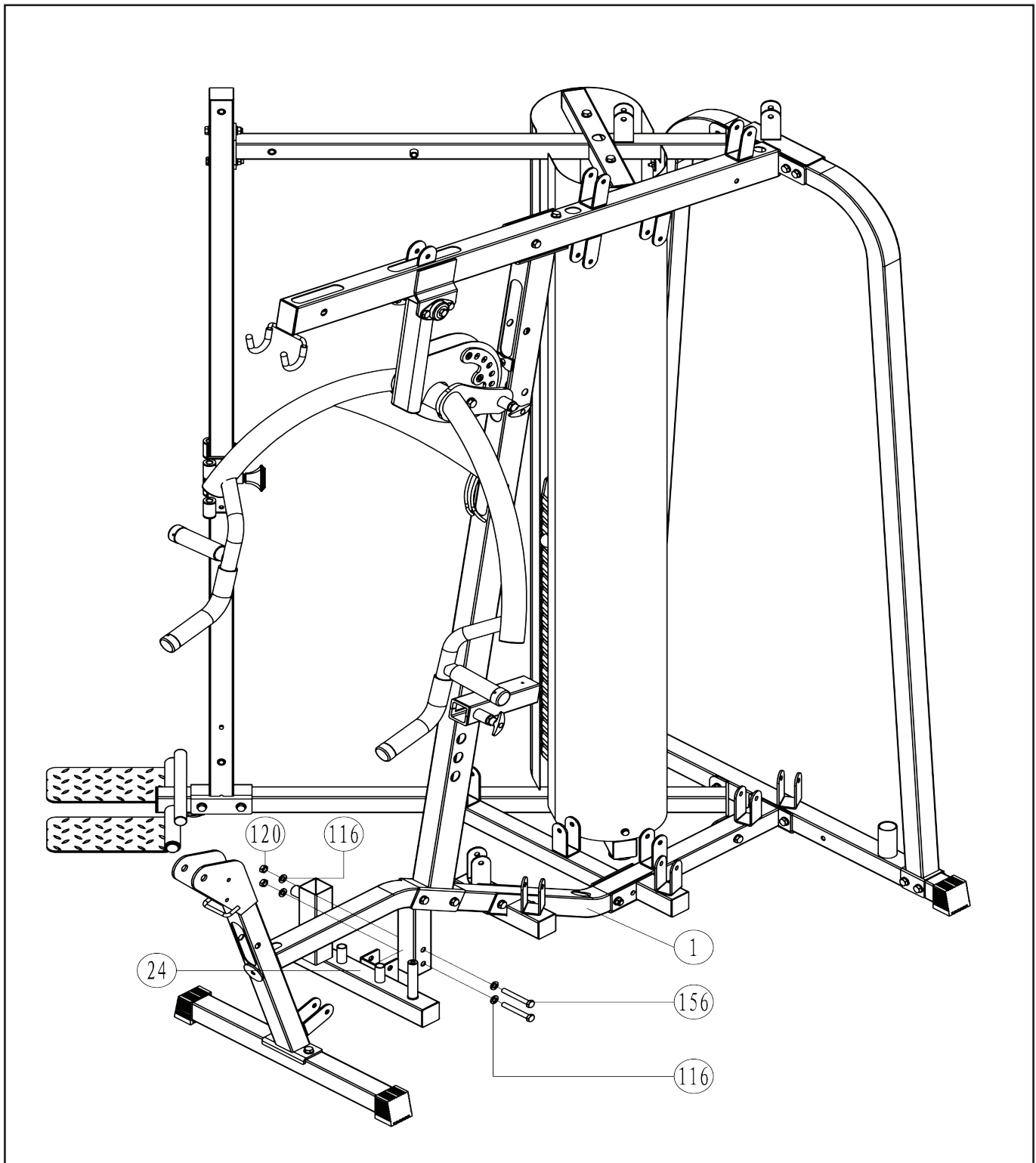
4X	 (135)  (117)  (117)  (121)
	M10*70 ϕ 10 ϕ 10 M10

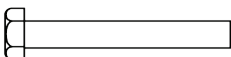
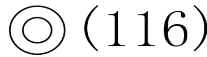
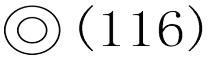
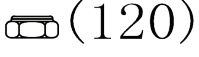


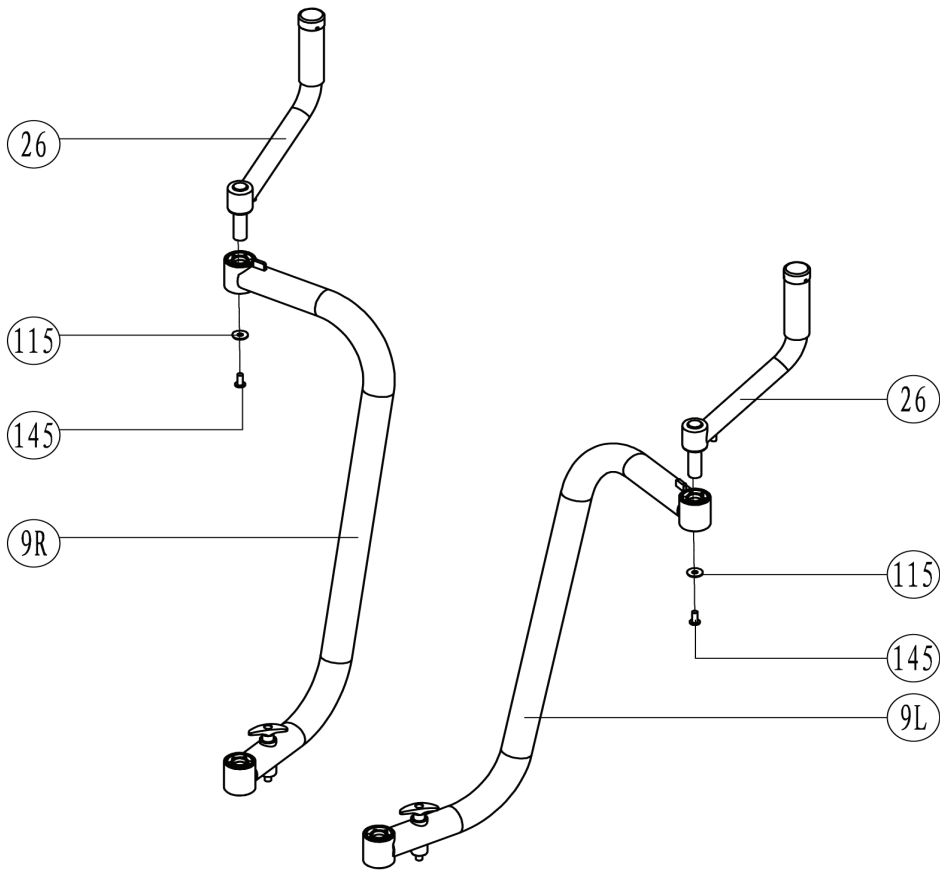


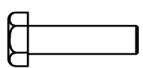

2X	 (142) M10*20	 (114) Φ 10	
4X	 (142) M10*20	 (117) Φ 10	 (121) M10

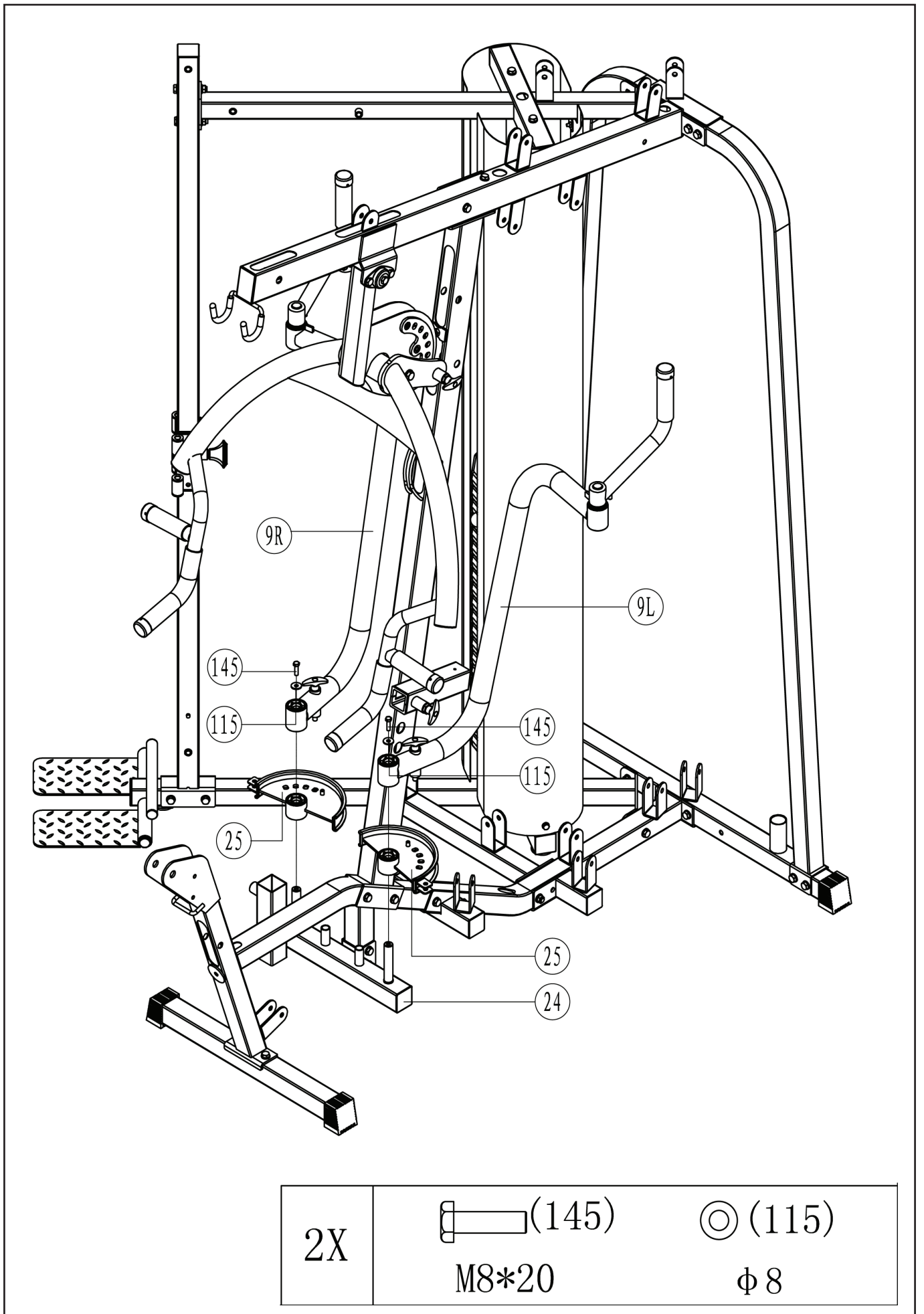


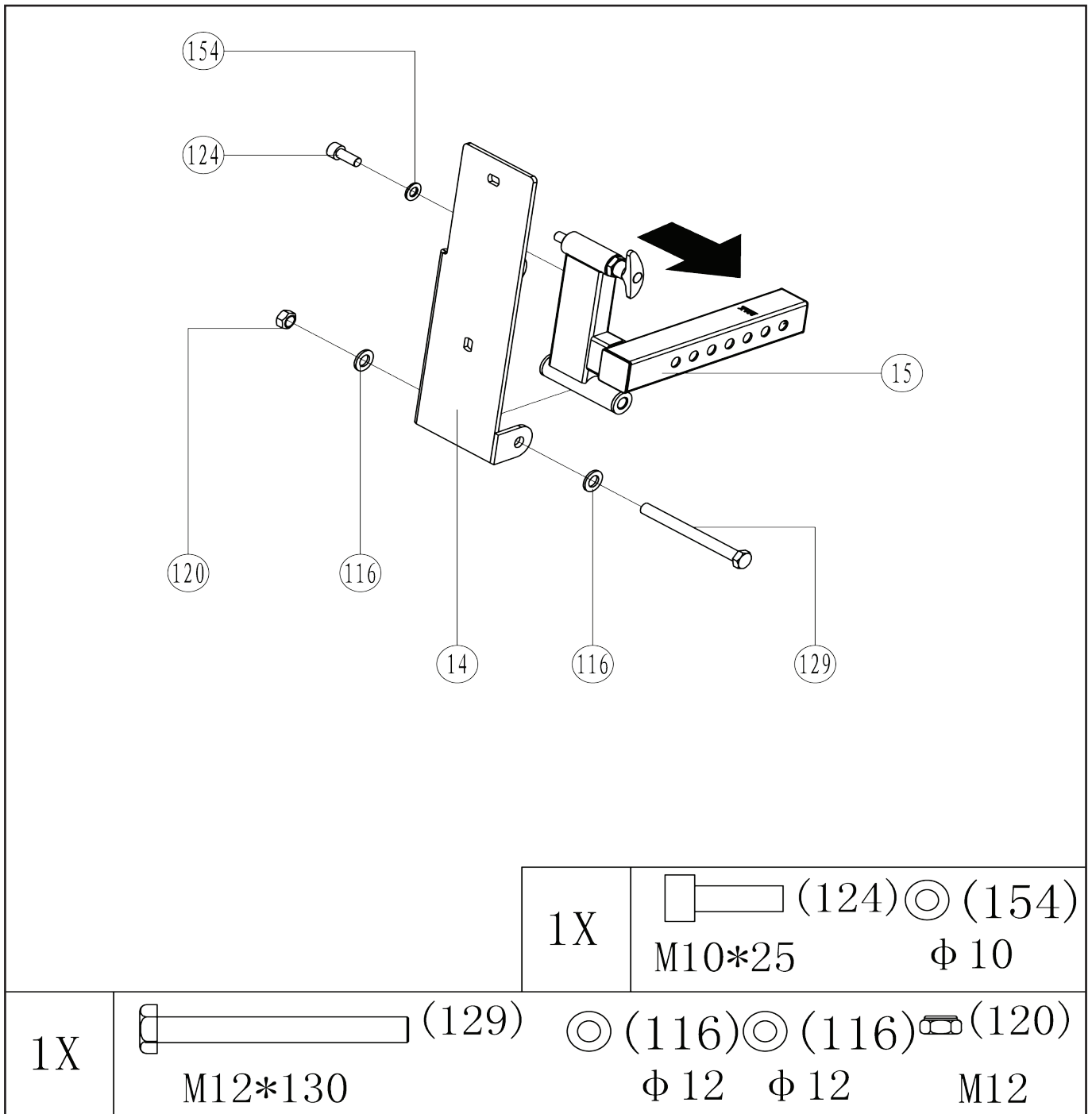


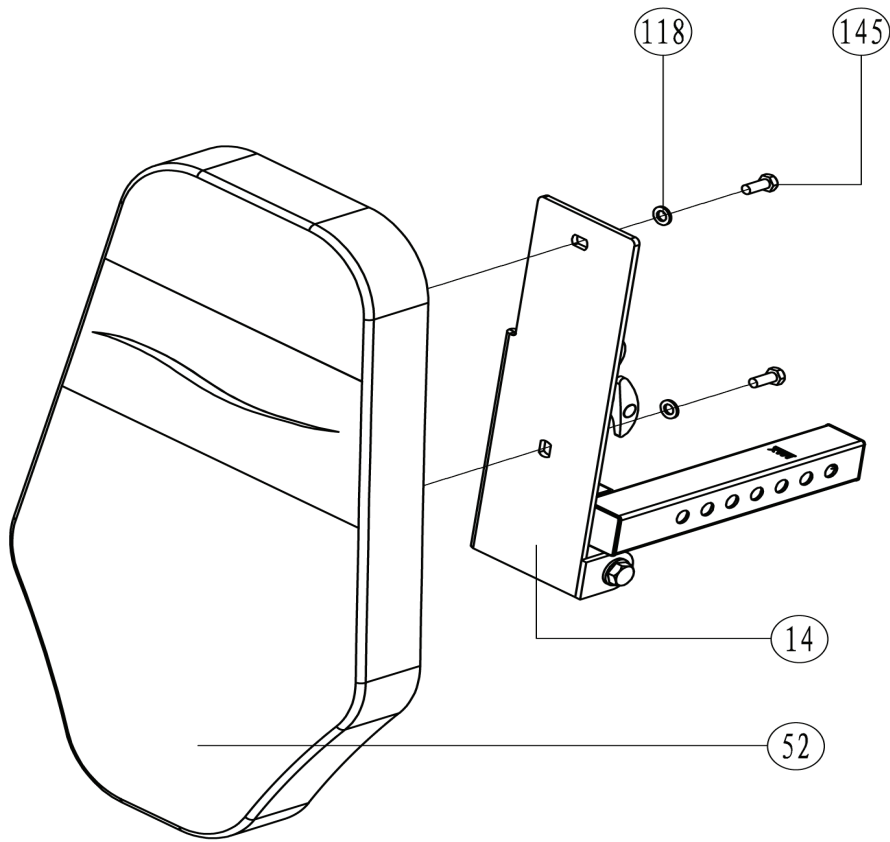
2X	 (156) M12*75	 (116)  (116) Φ 12 Φ 12	 (120) M12
----	---	--	--

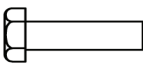
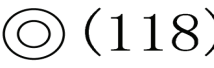


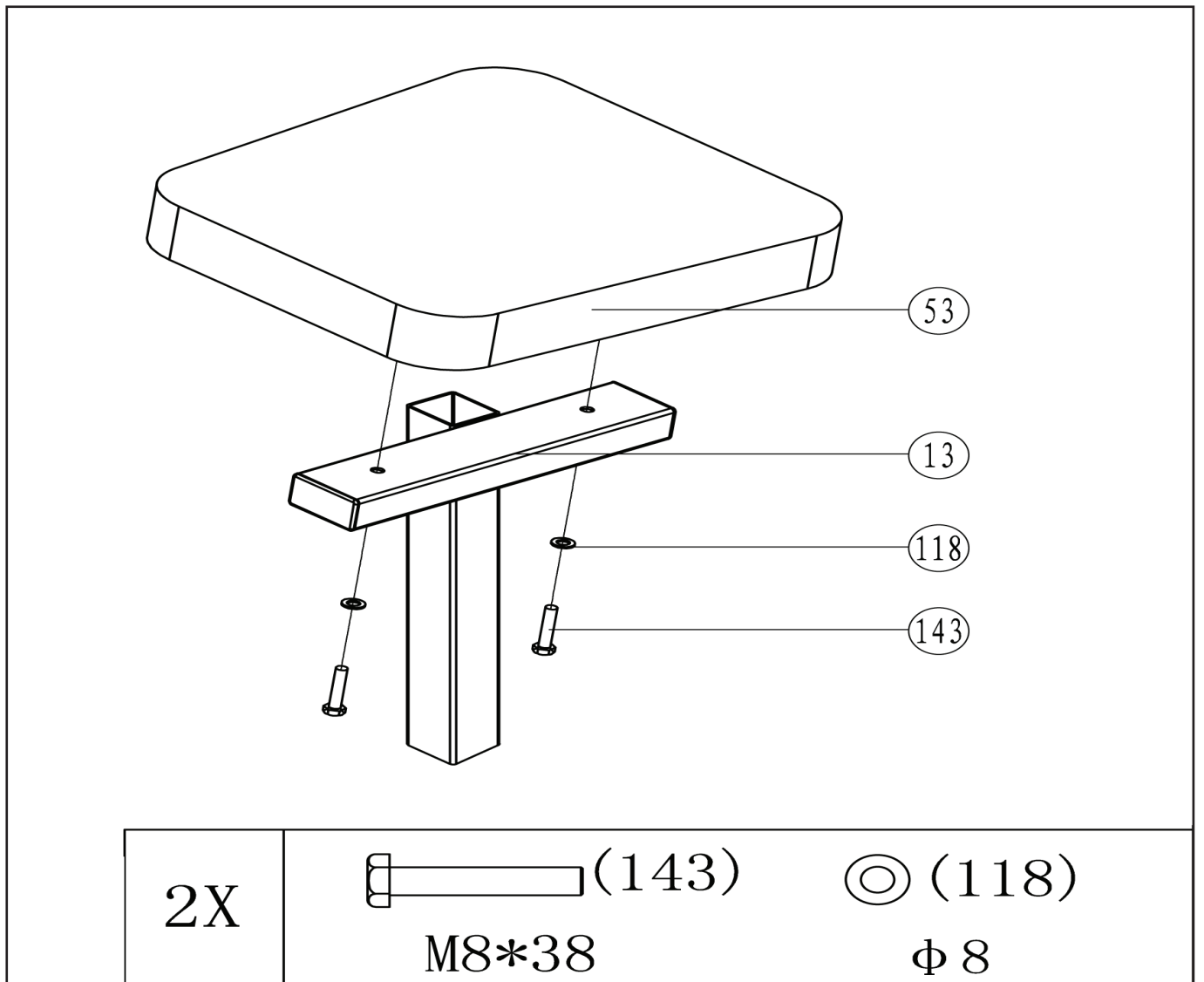
2X	 (145) M8*20	 (115) φ 8
----	--	--

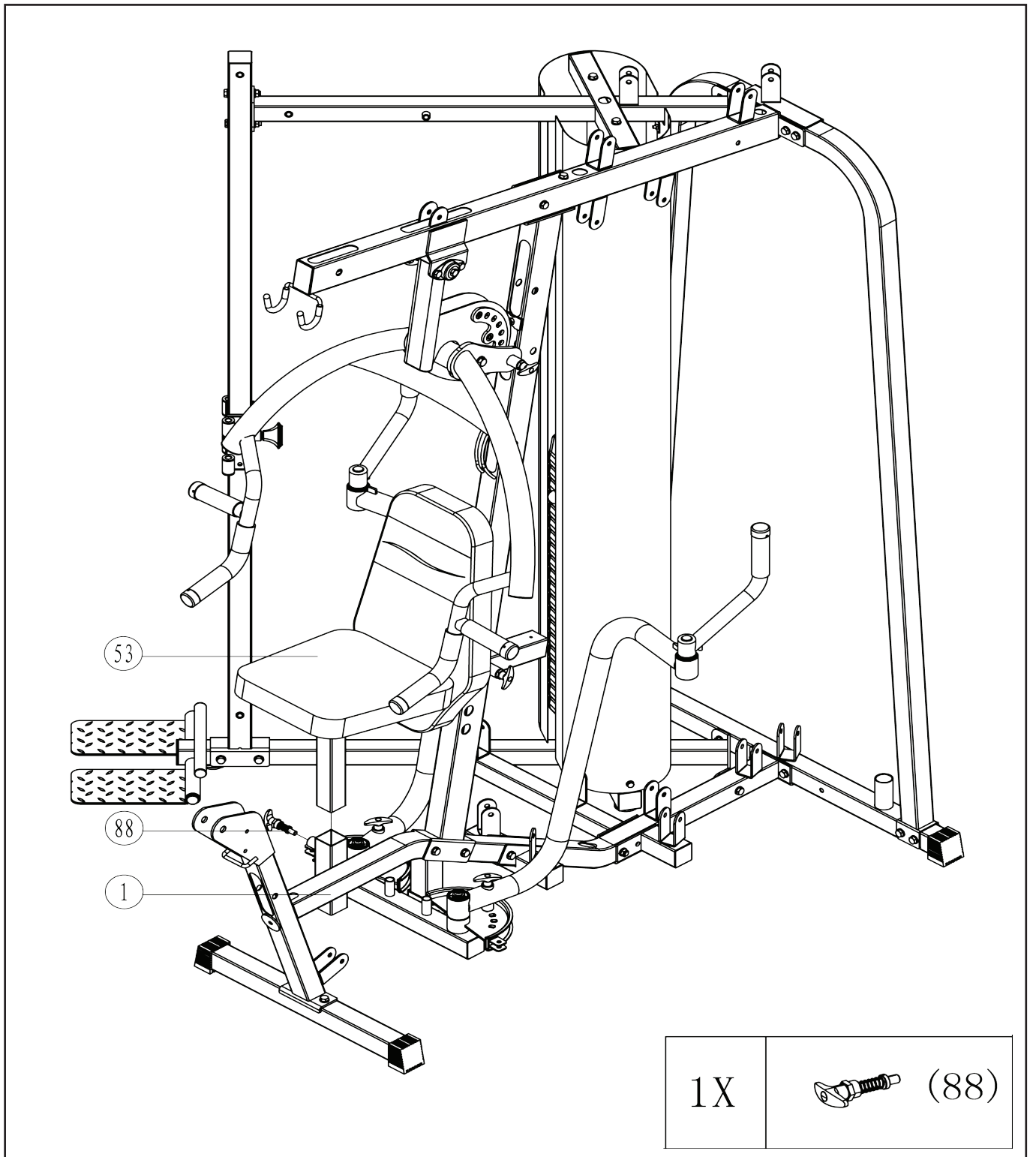


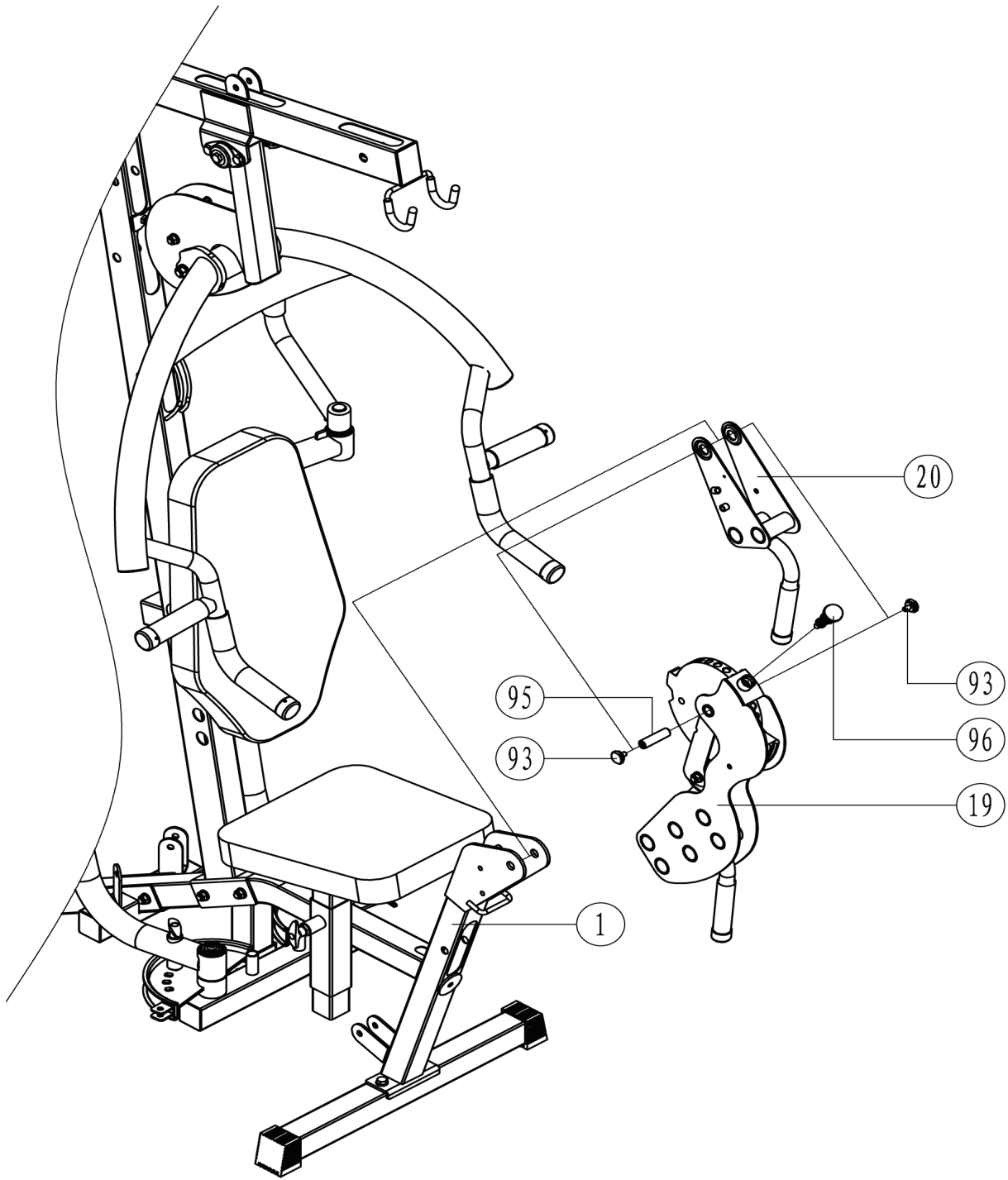








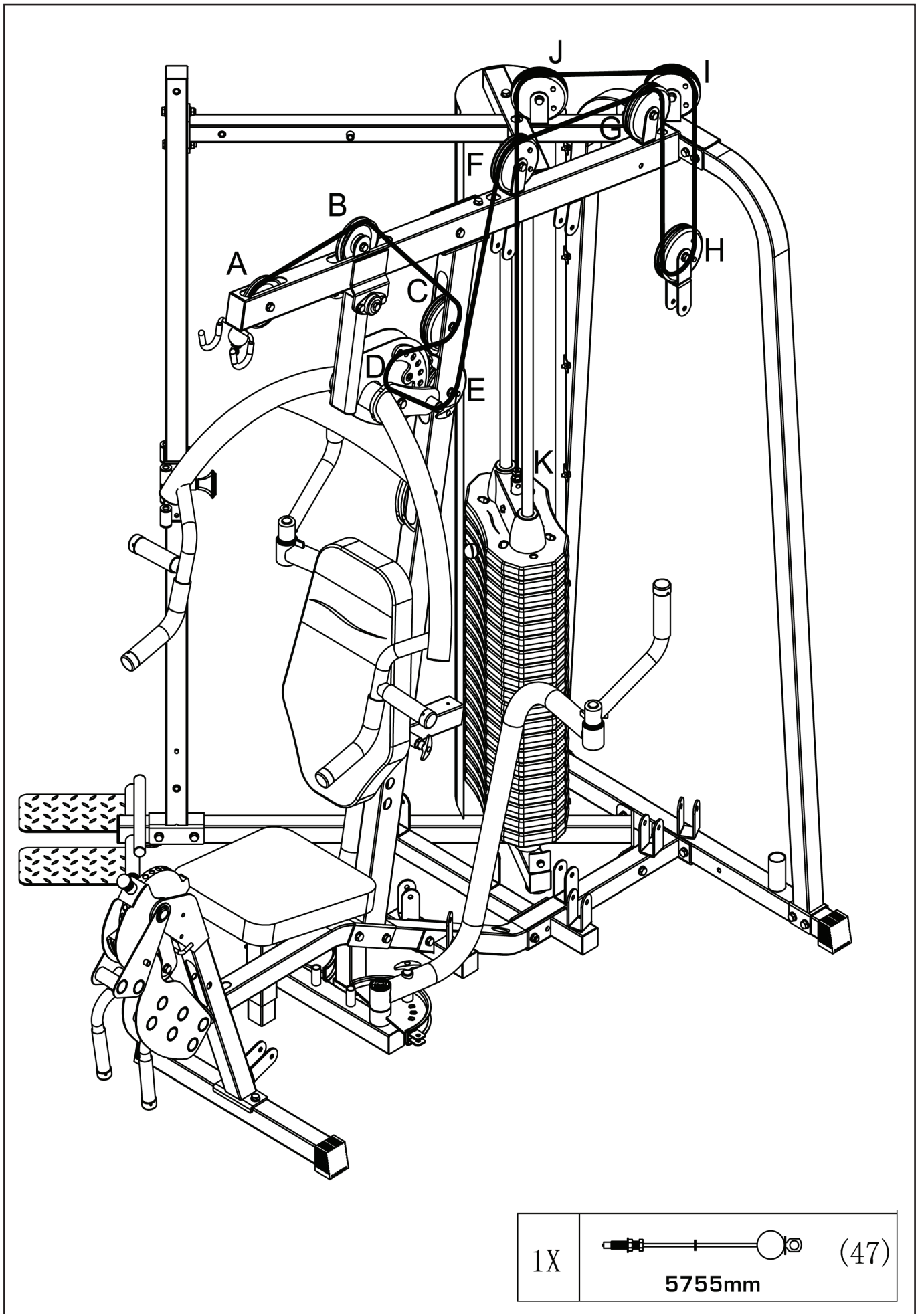
2X	 (145) M8*20	 (118) φ 8
----	--	--

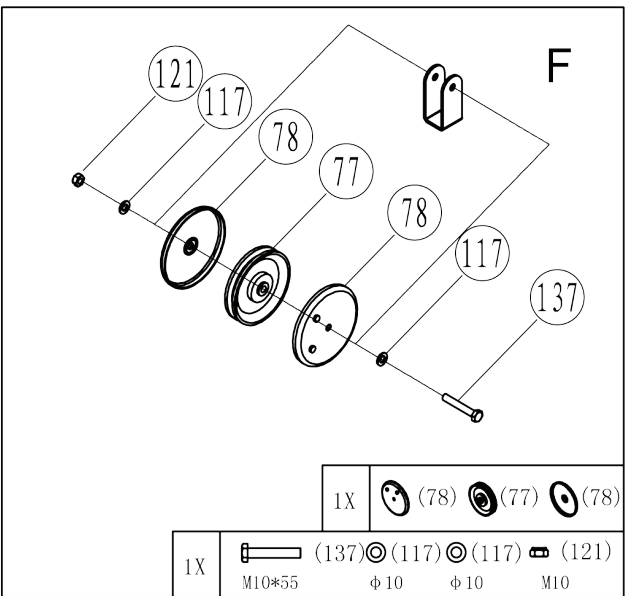
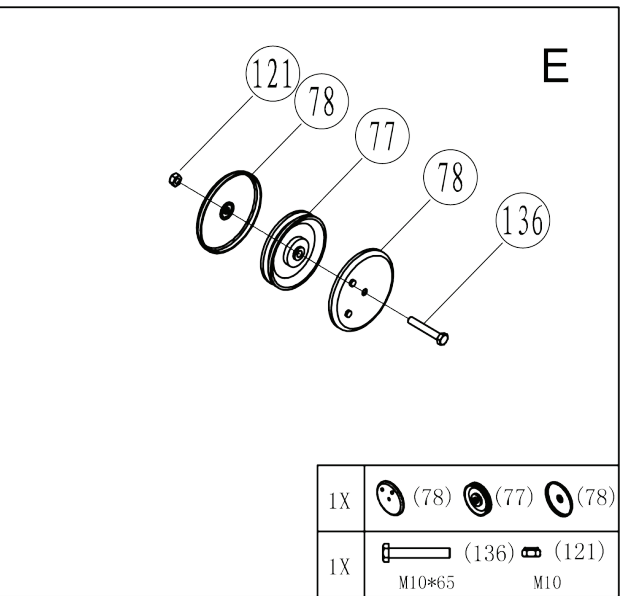
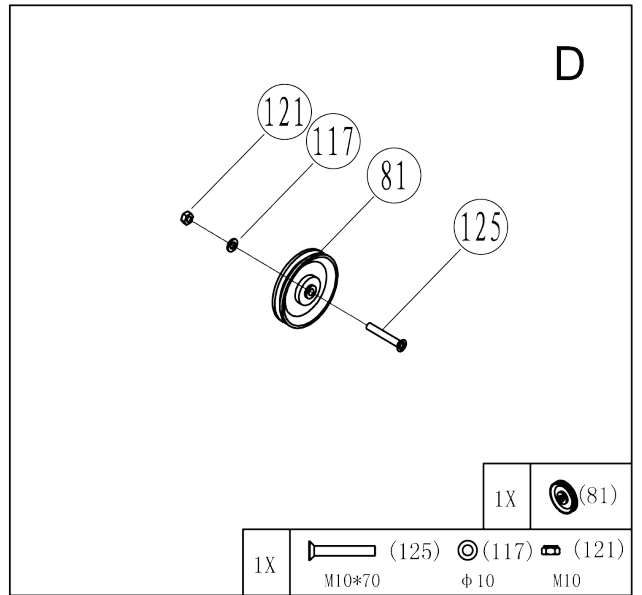
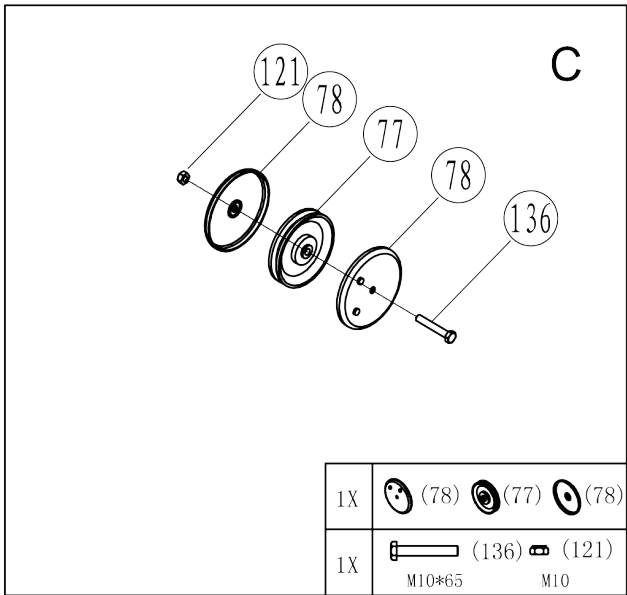
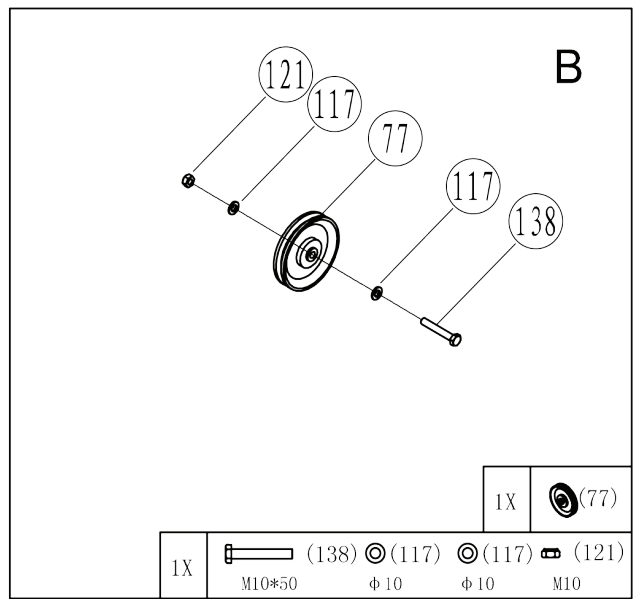
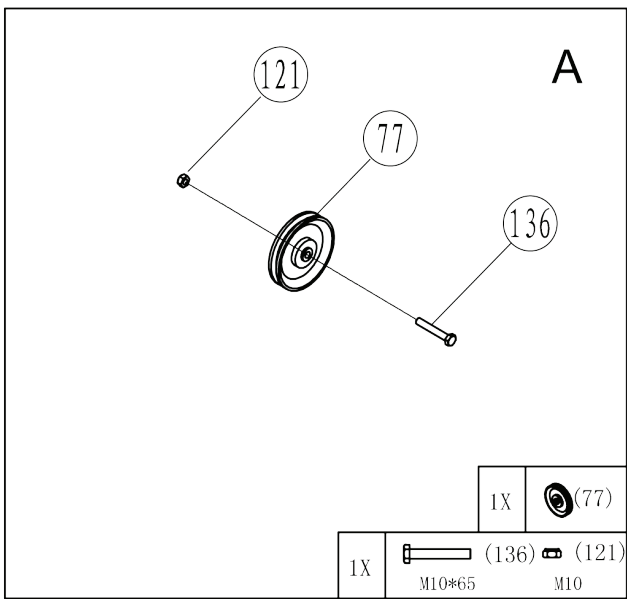


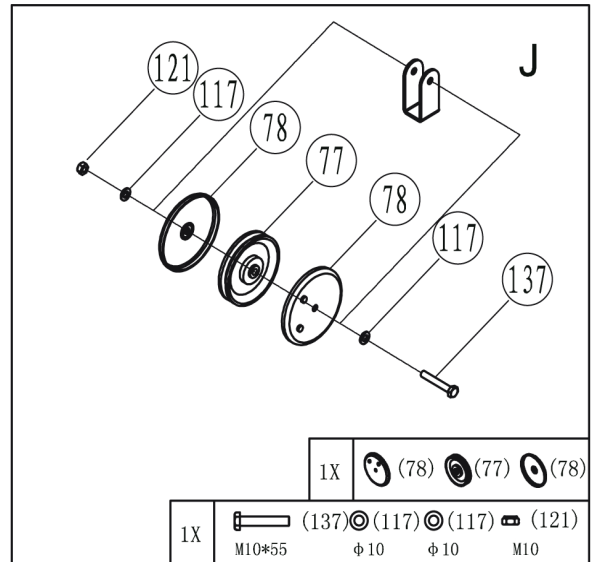
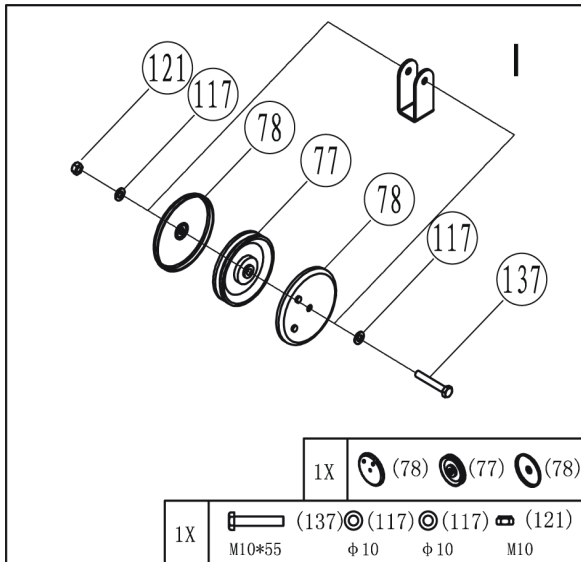
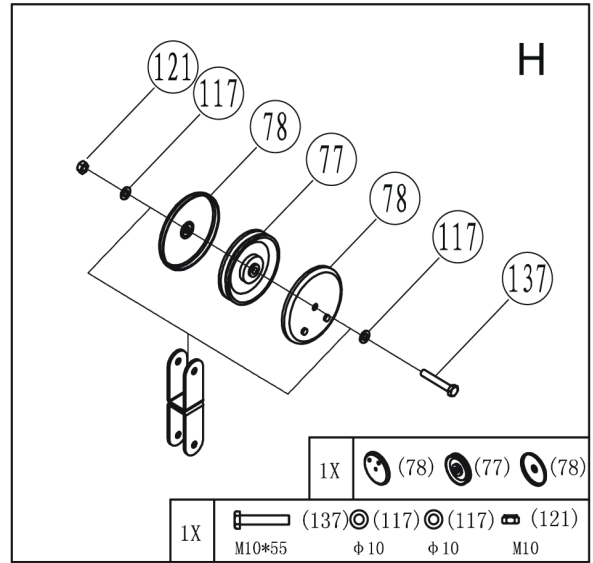
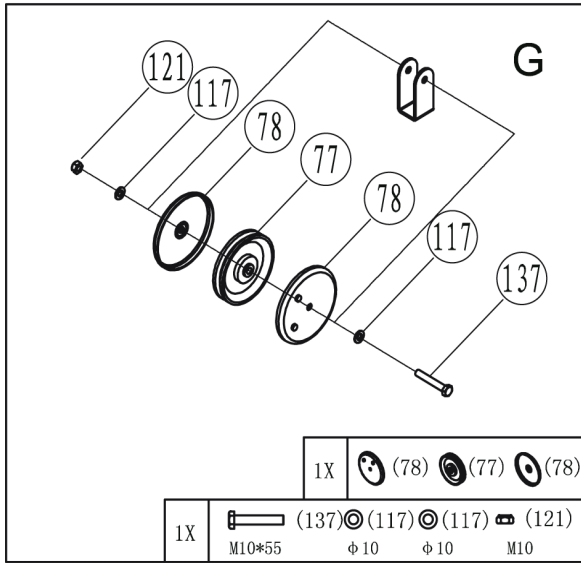


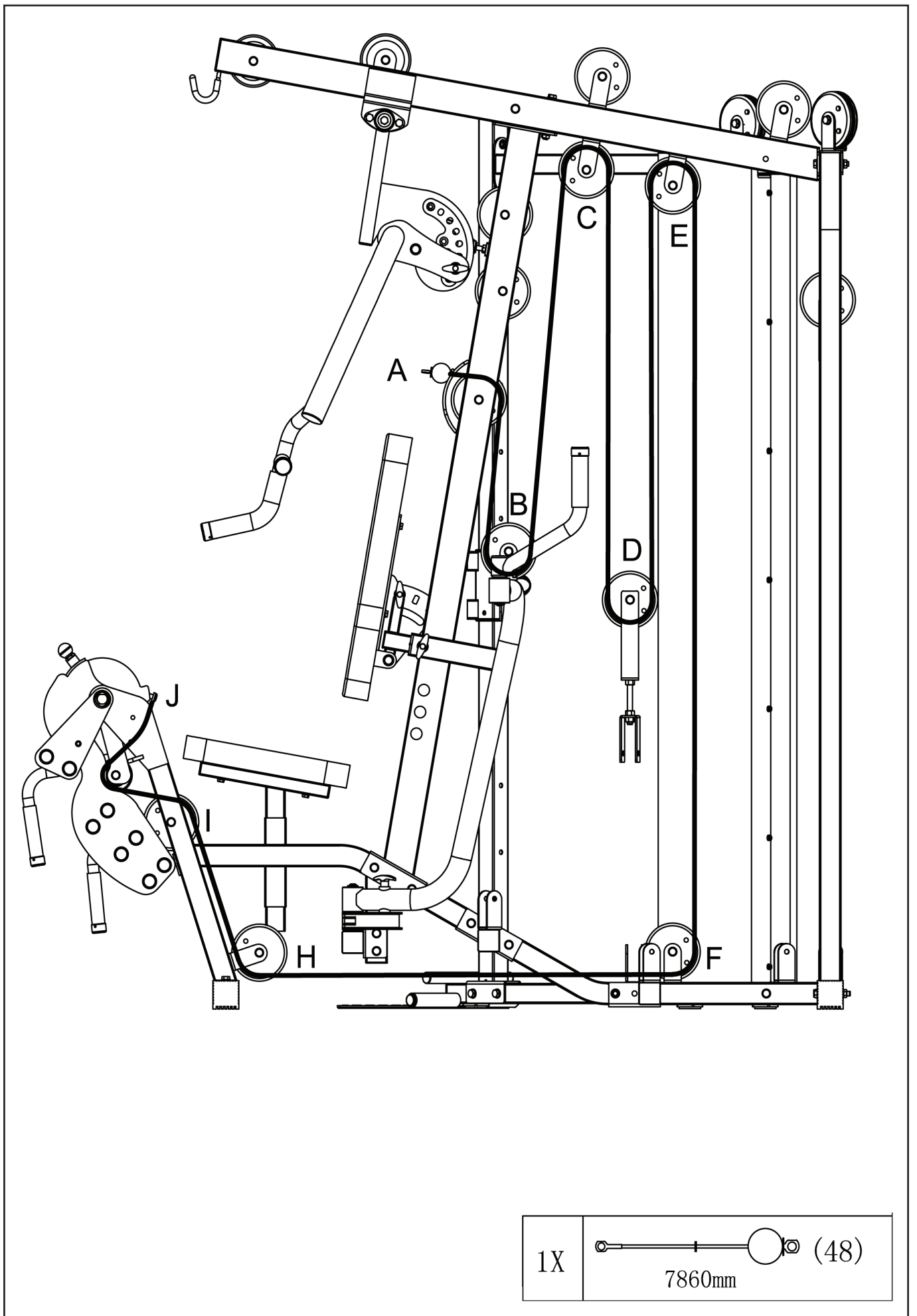


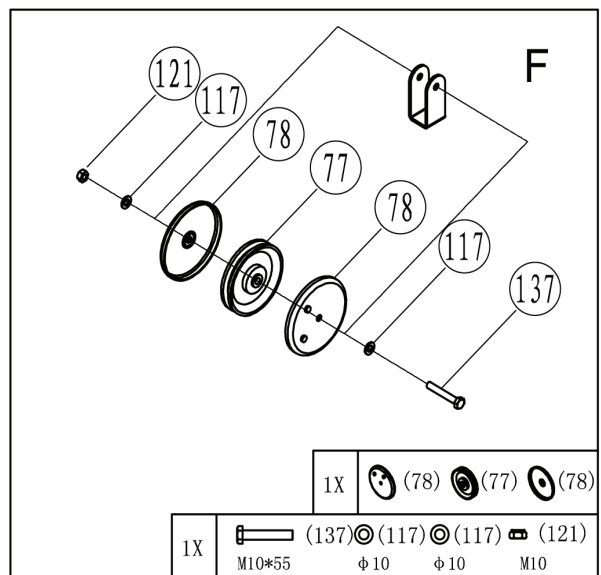
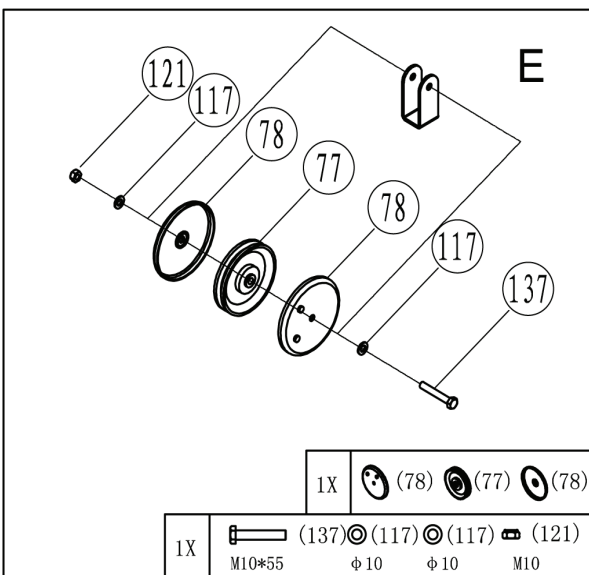
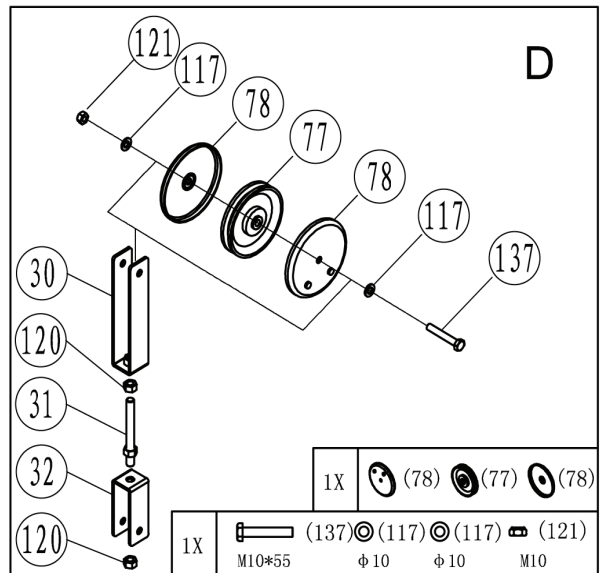
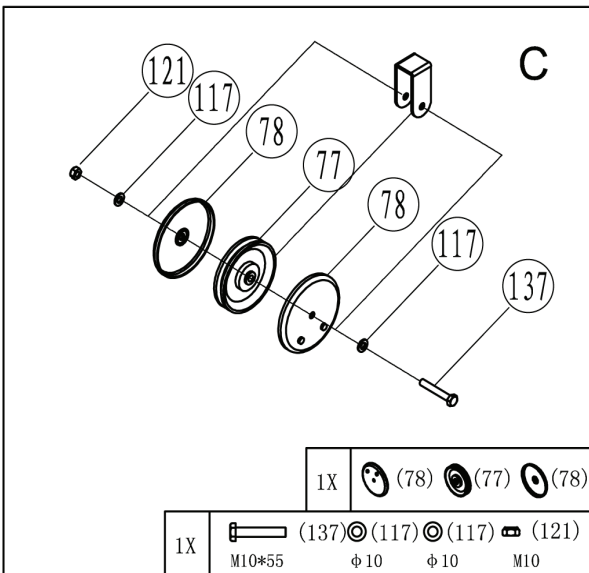
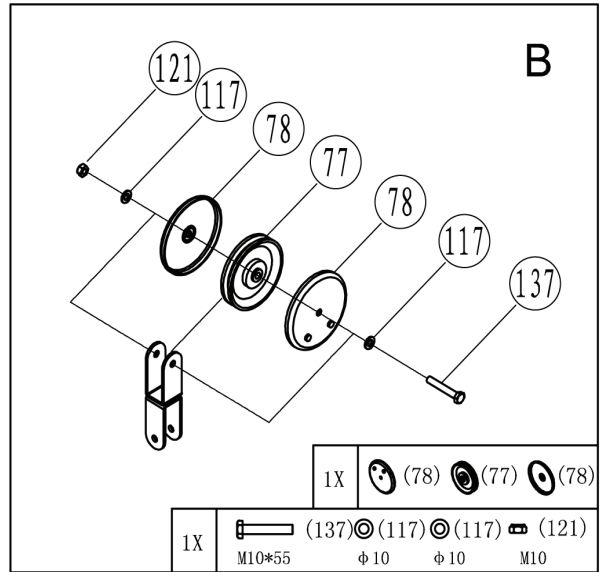
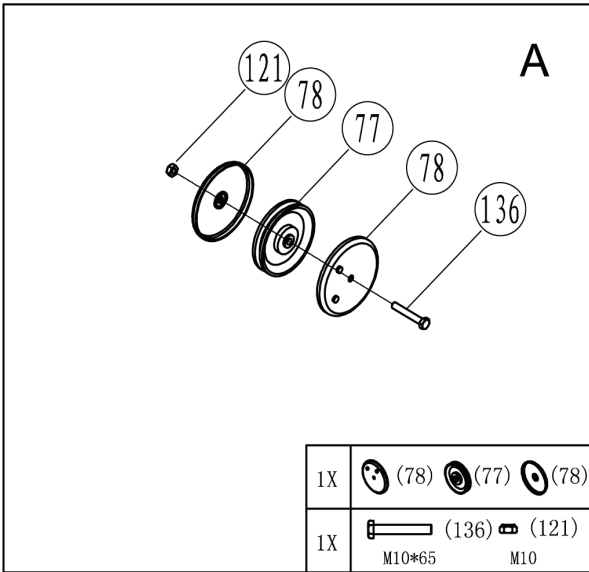
1X				
	(93)	(93)	(95)	(96)

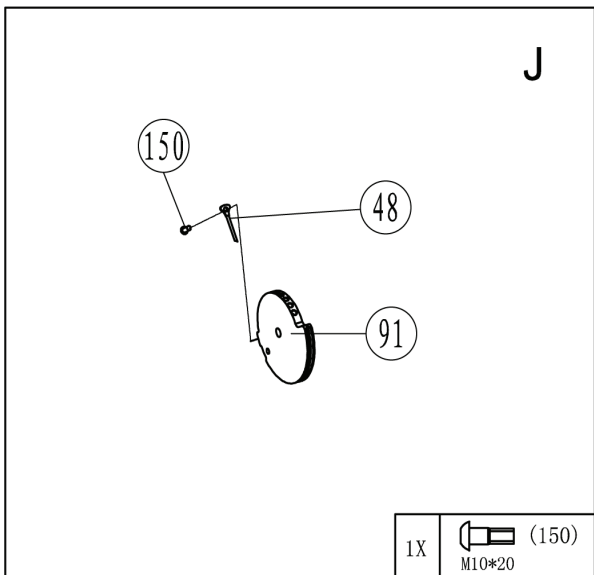
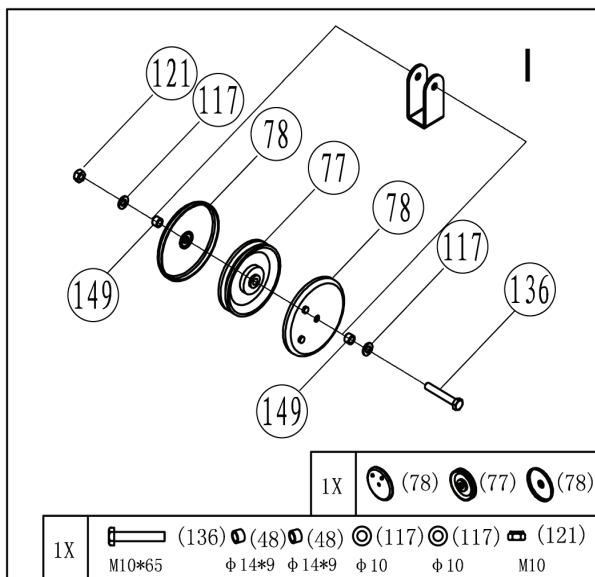
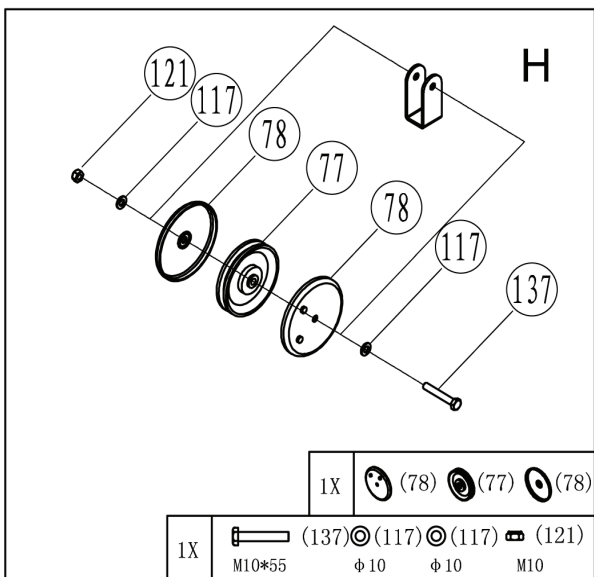


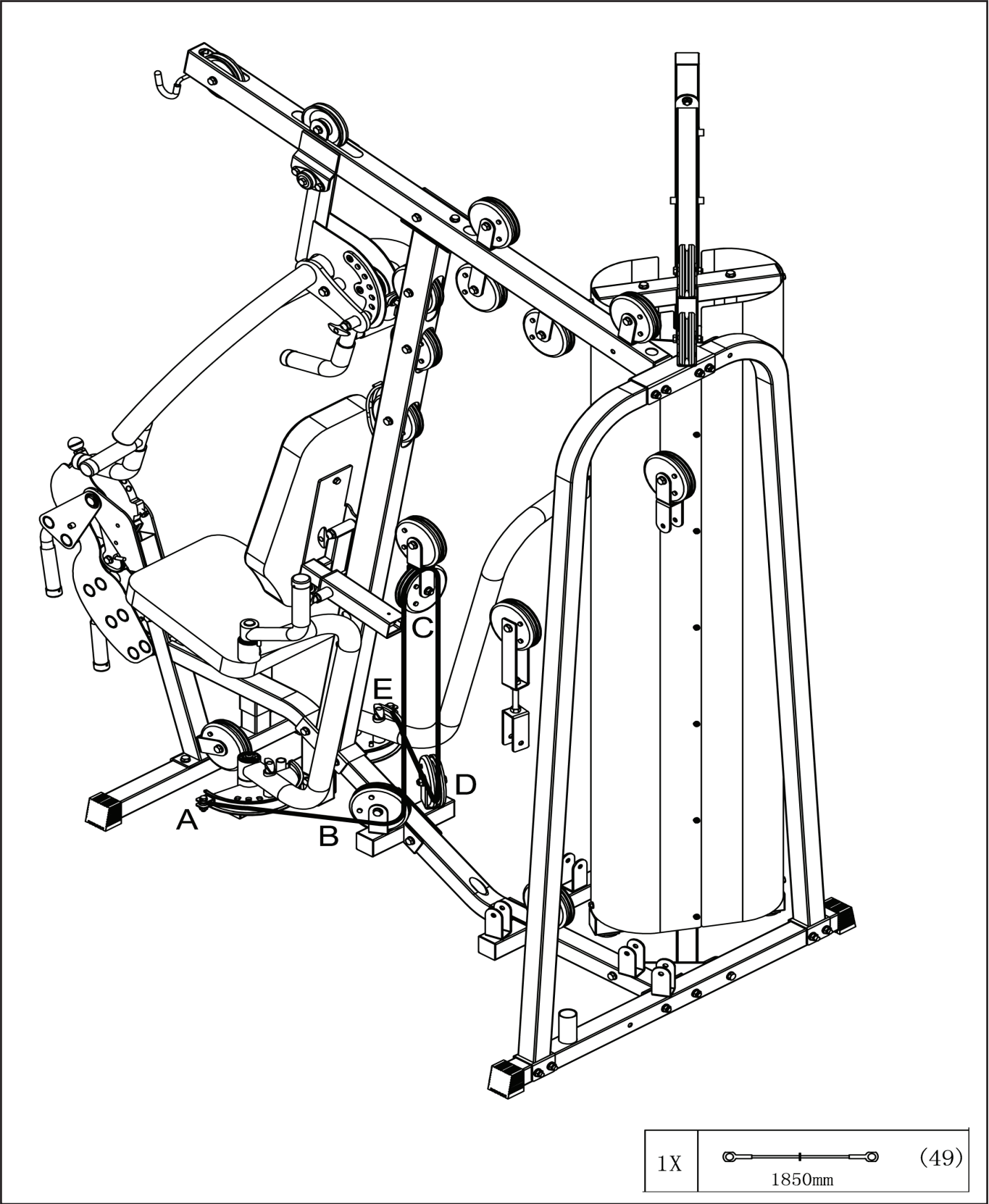


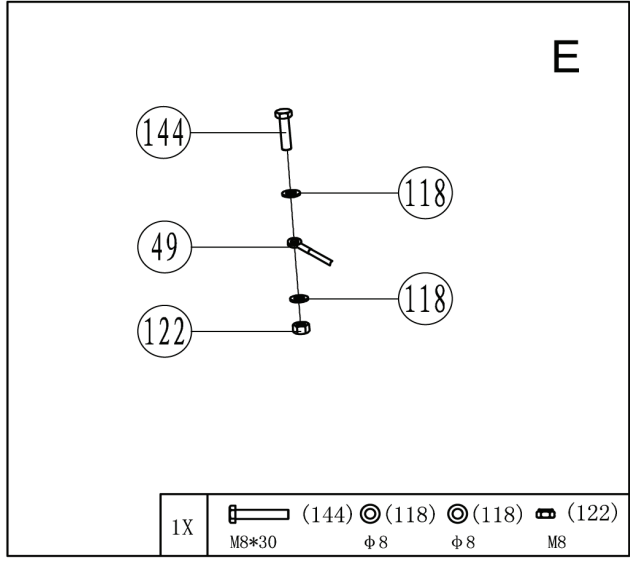
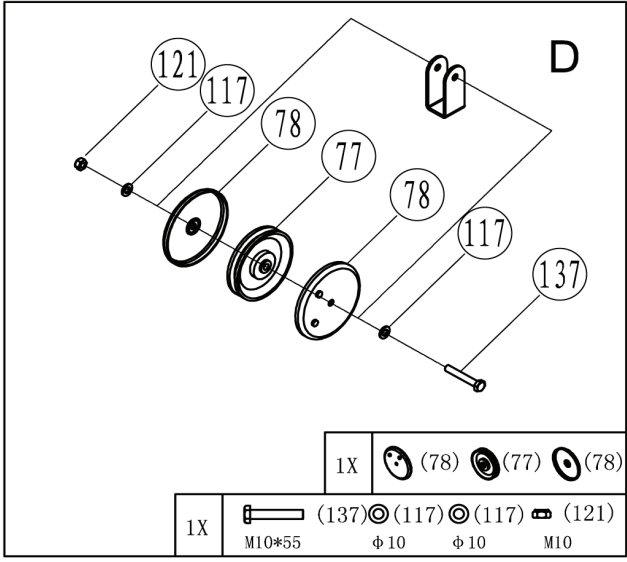
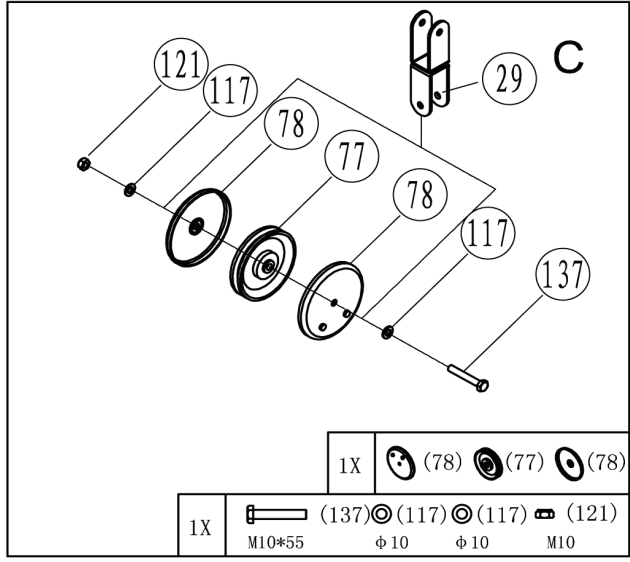
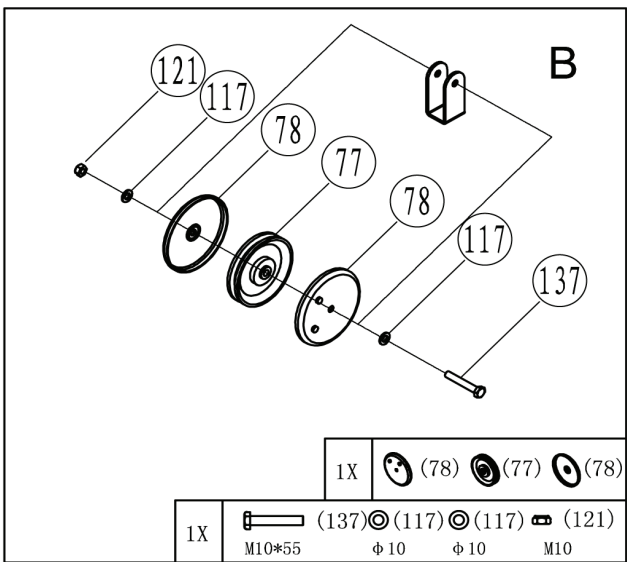
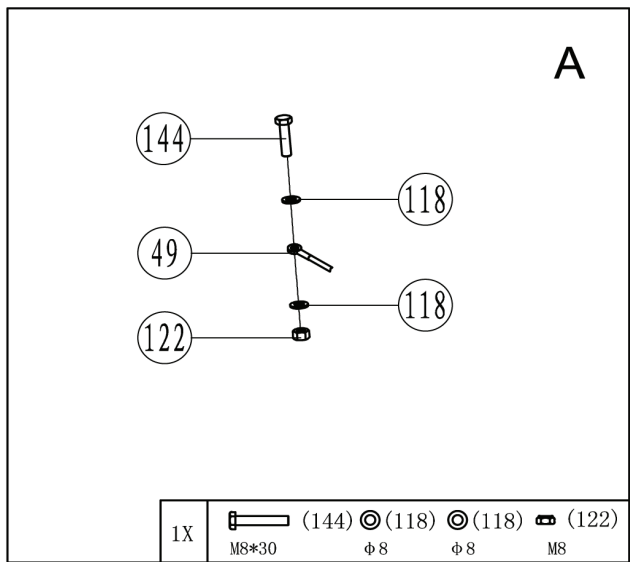


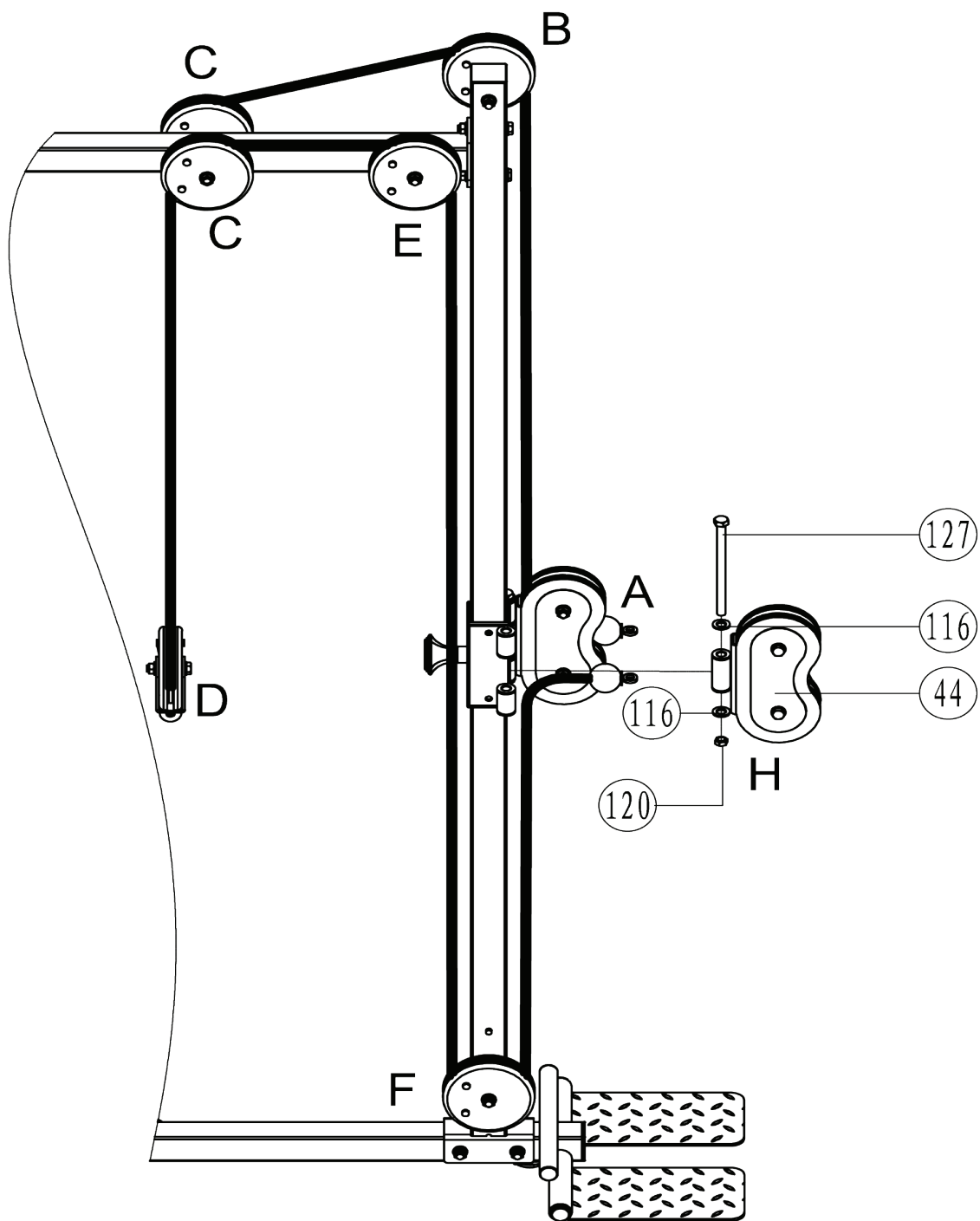




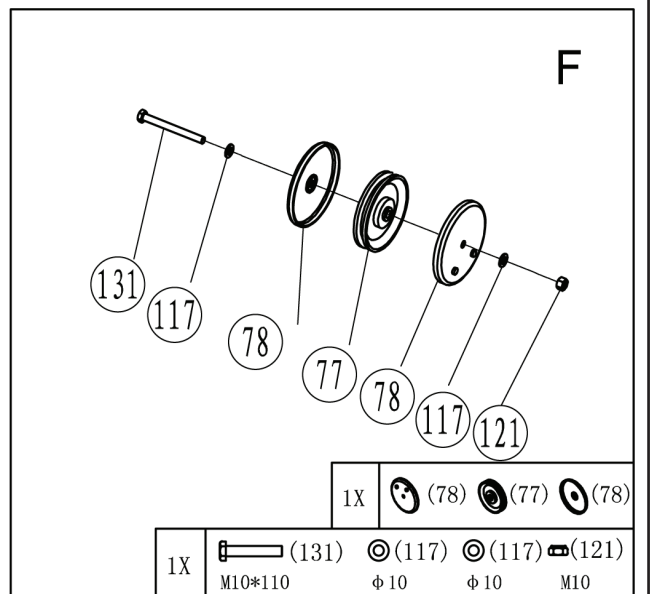
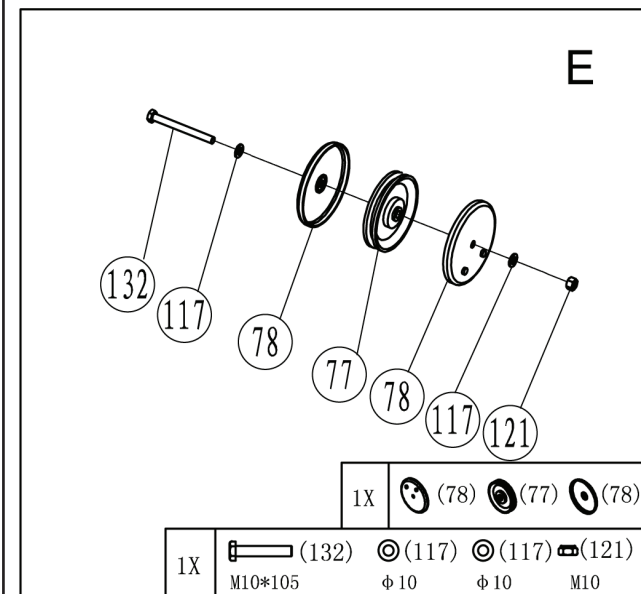
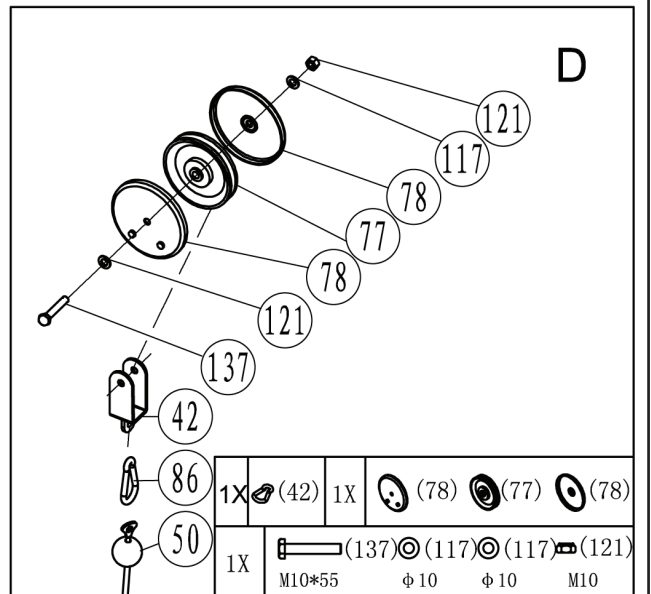
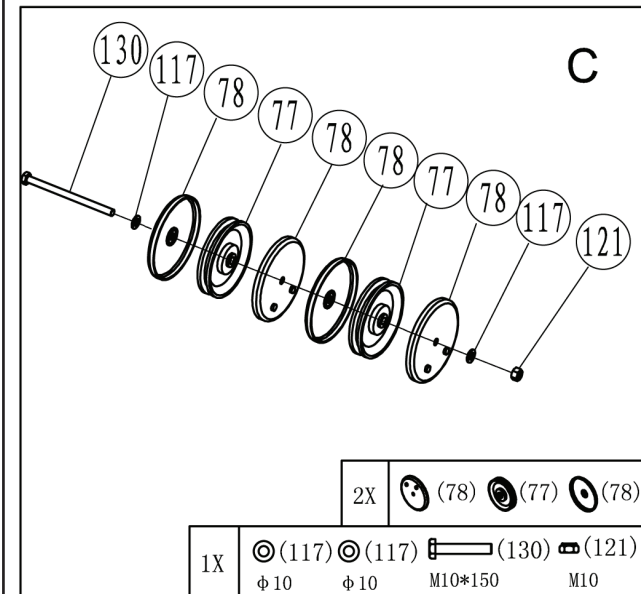
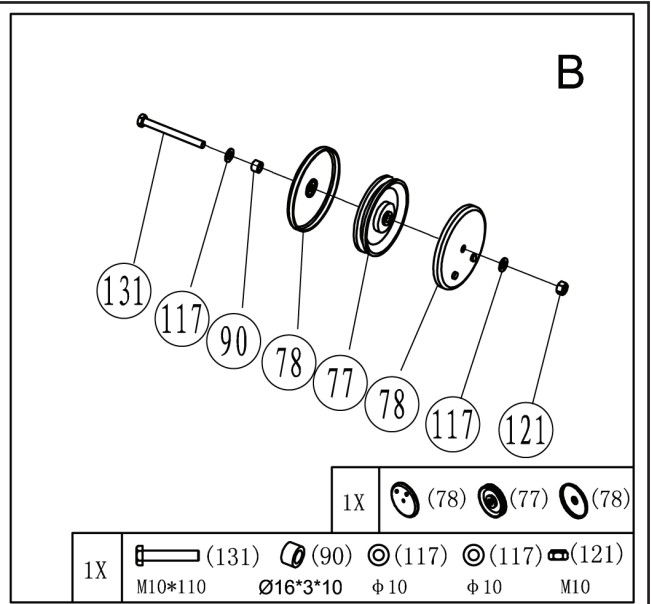
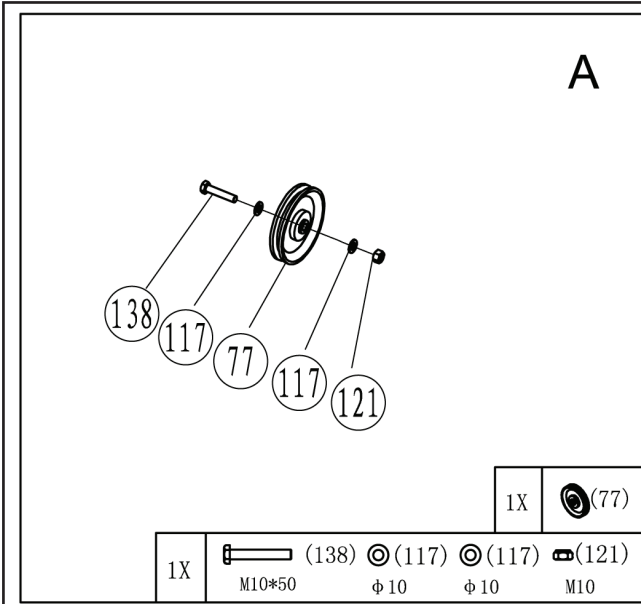




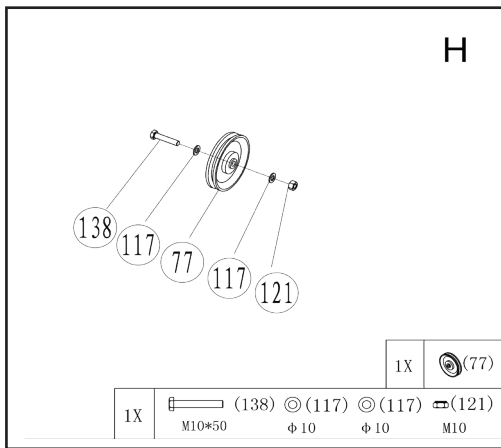




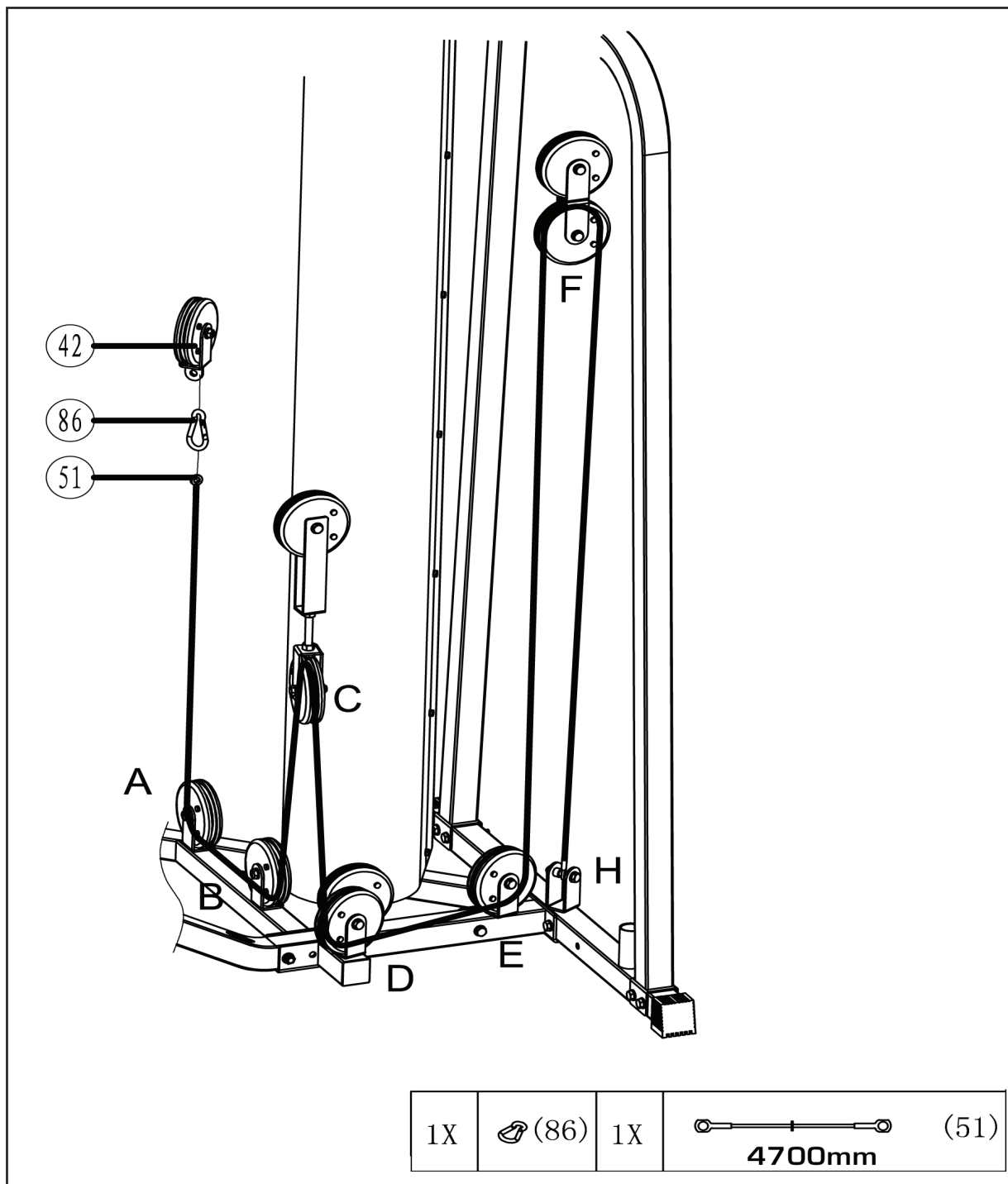
		1X	(50) 7350mm	
2X	(127) M12*170	(116) ϕ 12	(116) ϕ 12	(120) M12

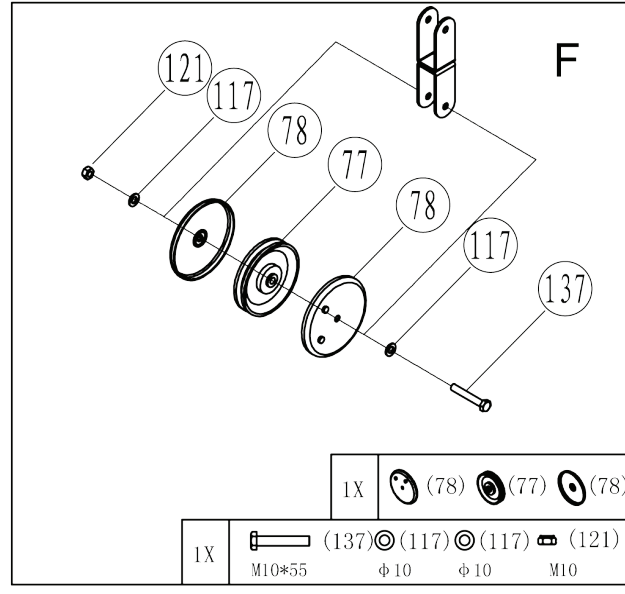
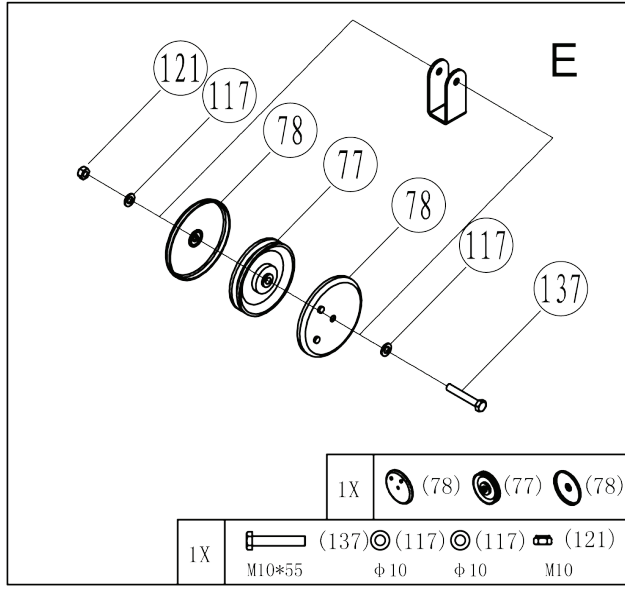
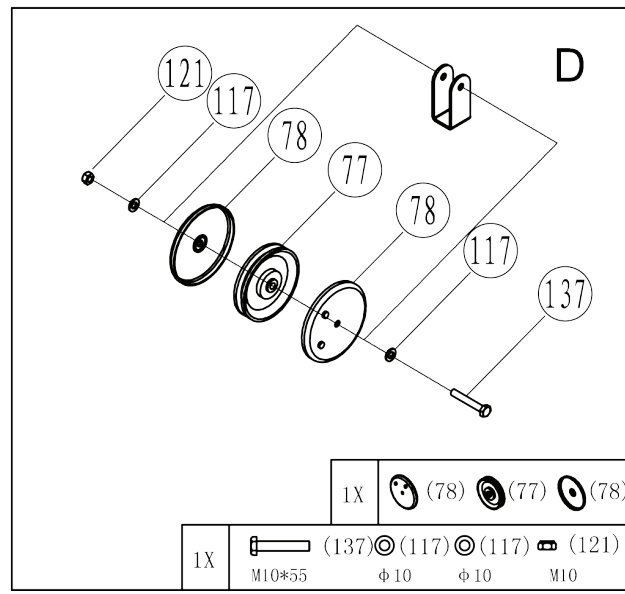
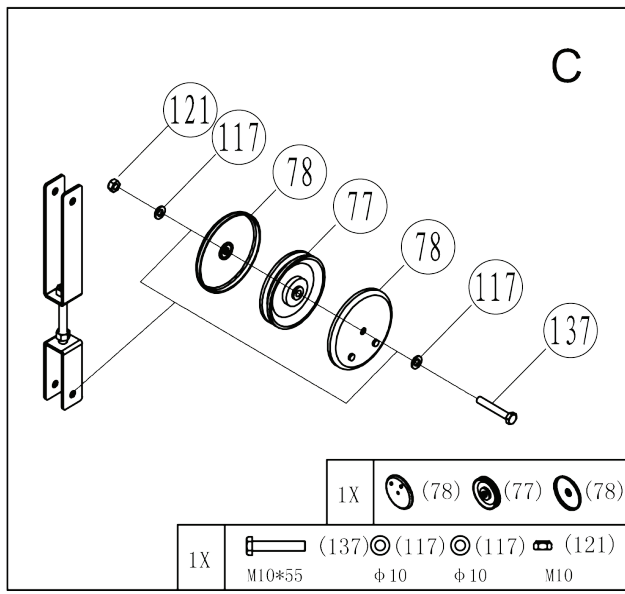
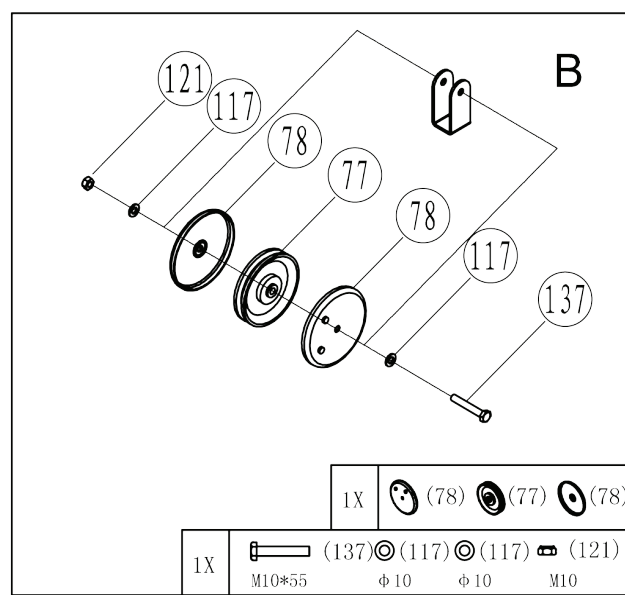
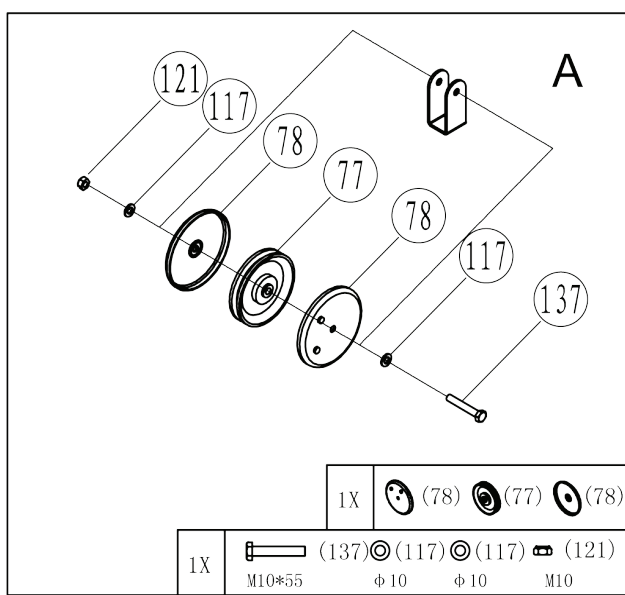


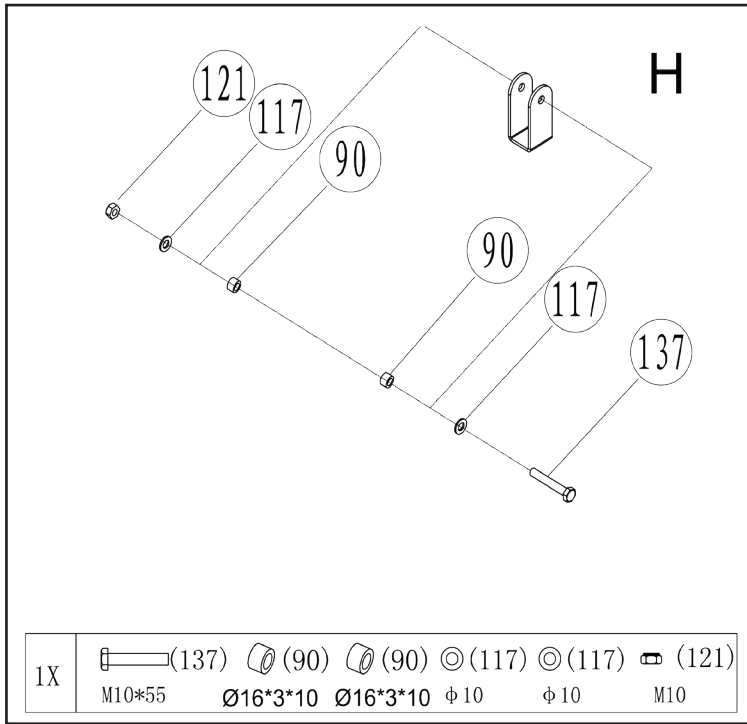
Krok / Step 25-2

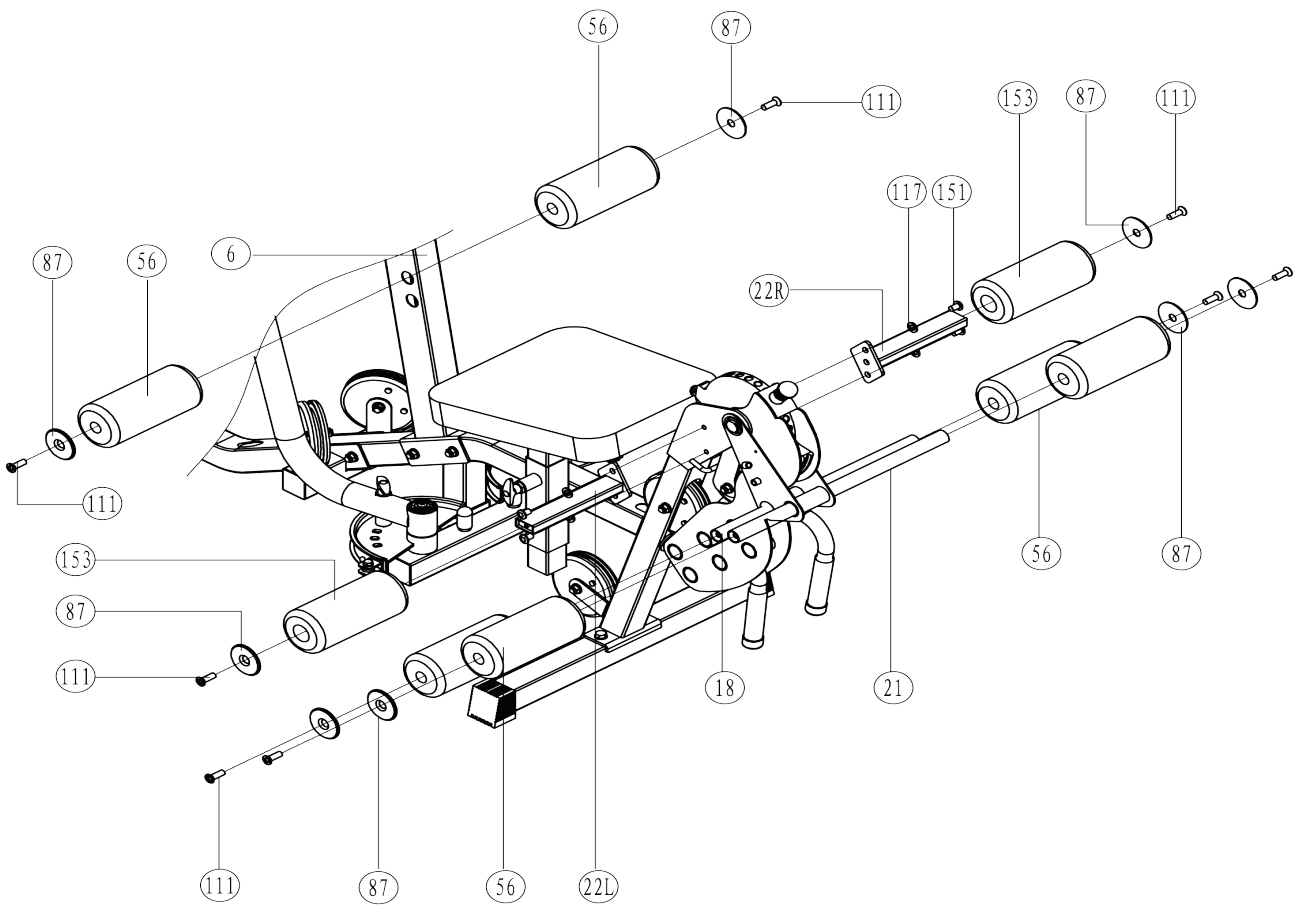


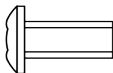


Krok / Step 26

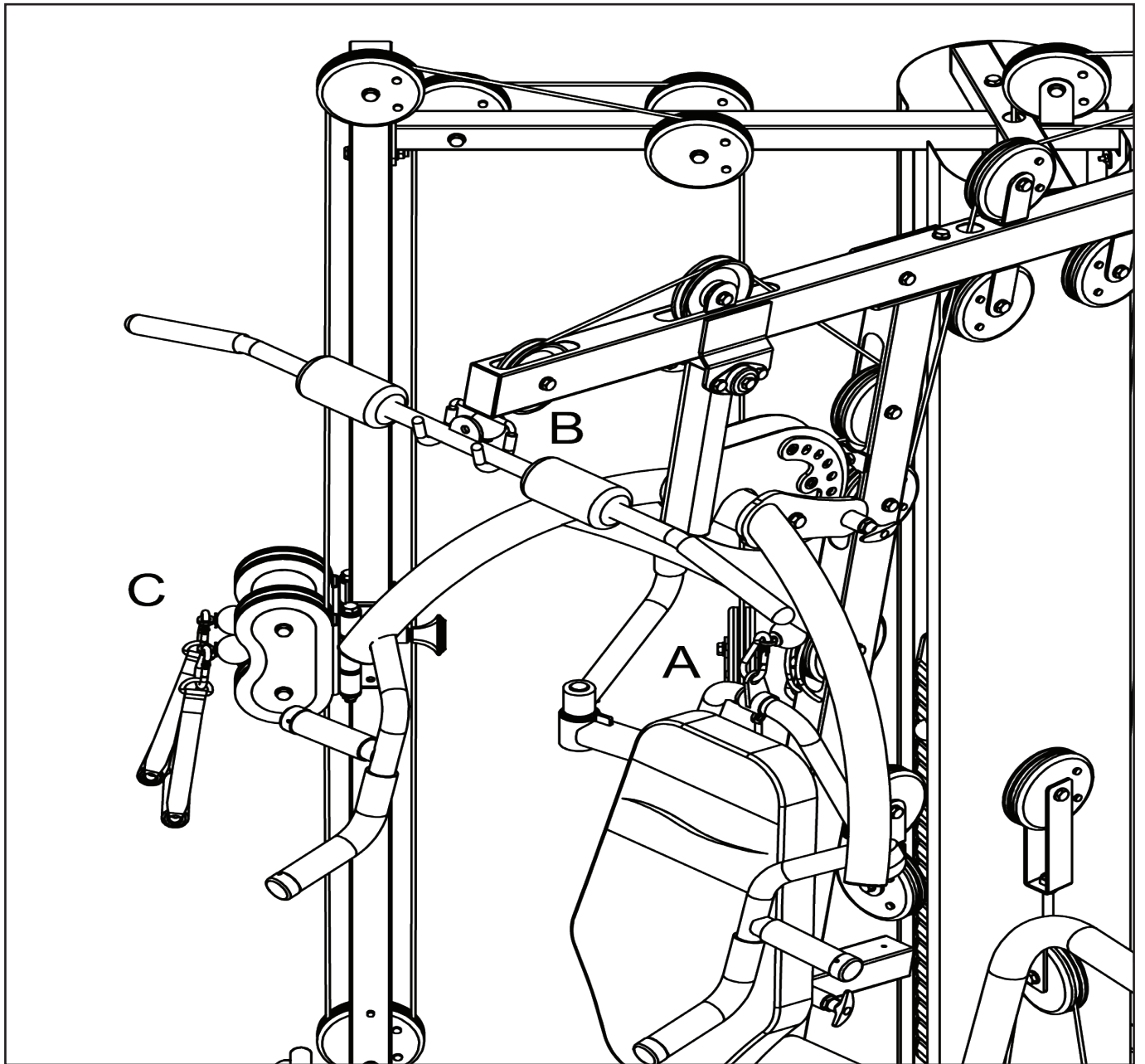


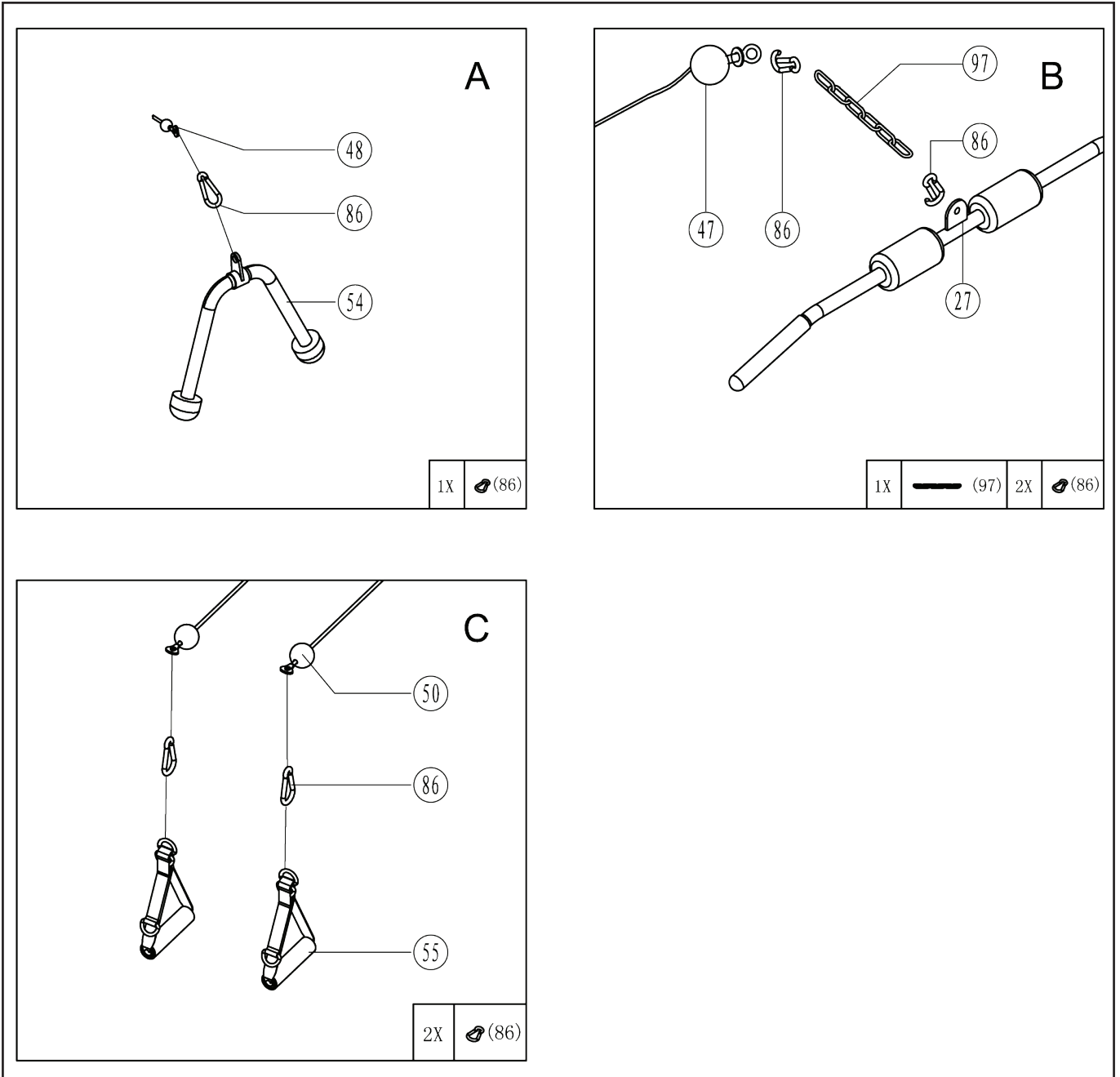






4X	 (151)	 (117) Φ 10	8X	 (111) M10*25
----	---	--	----	---





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:

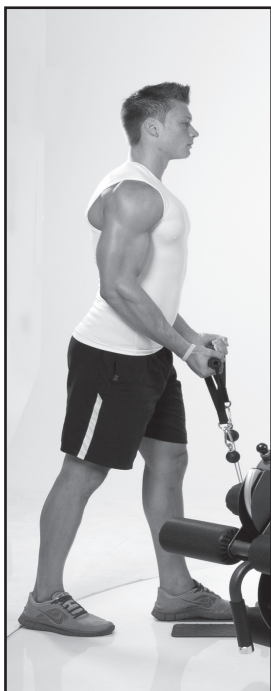
To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

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



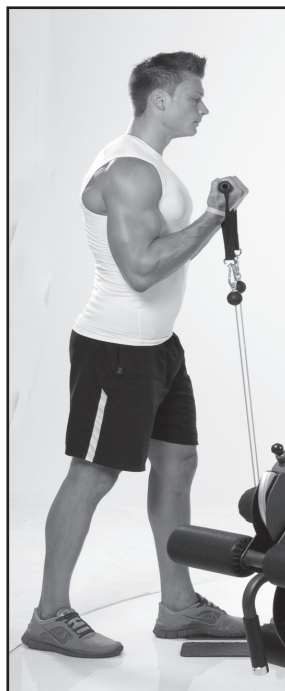
Biceps:

Výchozí pozice: Stůjte na pedálech, paže téměř napnuté.

Koncová pozice: Držte lokty pevně u těla a zvedejte předloktí vzhůru.

Upozornění: Horní polovina těla musí zůstat zpevněná.

5.1 Trainings photos

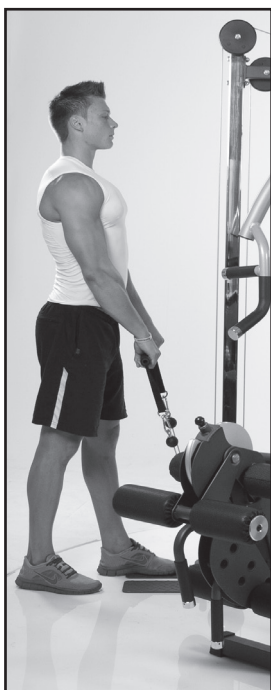


Biceps:

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Fix the elbow at side of your body and move the forearms up.

Pay attention, that the upper body stays straight.



Ramena:

Výchozí pozice: Stůjte na pedálech, paže téměř napnuté.

Koncová pozice: Zvedejte ramena co nejvýše to lze.

Upozornění: Udržujte horní polovinu těla zpevněnou. Cvik může způsobit bolest krční páteře.

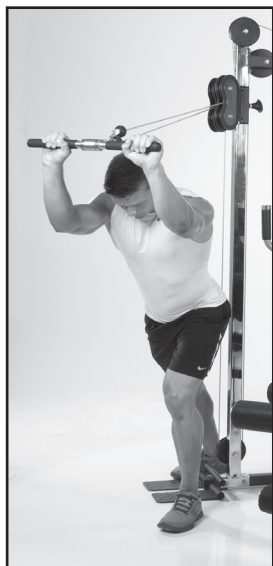


Shoulder:

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight

Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible.

Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



Triceps, vestoje:

Výchozí pozice: Stůjte na pedálech nebo za pedály. Lokty jsou u těla a předloktí ohnutá.

Koncová pozice: Pohybujte předloktím dolů.

Upozornění: Udržujte horní polovinu těla zpevněnou.

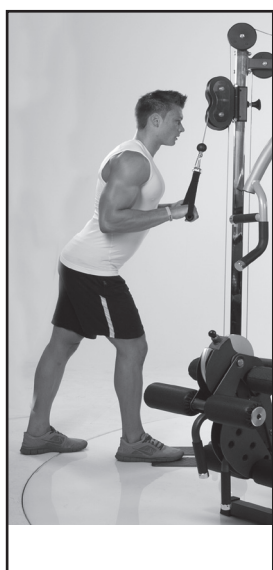


Triceps, standing version:

Start position: Stand on or behind the pedal. Elbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



Triceps, vestoje s madly:

Výchozí pozice: Stůjte na pedálech nebo za pedály. Lokty držte u těla a předloktí ohnuté.

Koncová pozice: Pohybujte předloktím dolů.

Upozornění: Udržujte horní polovinu těla zpevněnou.

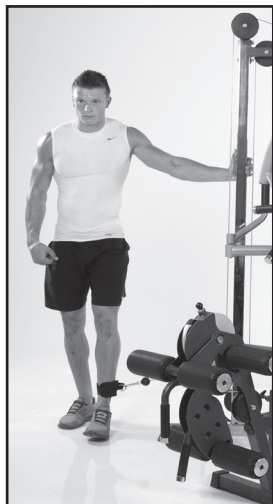


Triceps, standing version with handles:

Start position: Stand on or behind the pedal. Elbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

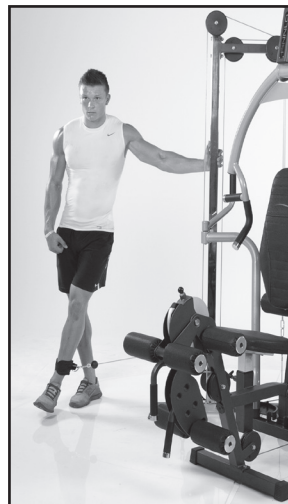
Attention: Fix upper body.



Úkopy:

Výchozí pozice: Umístěte smyčku na lýtko a přidržujte se věže. Noha je napnutá.

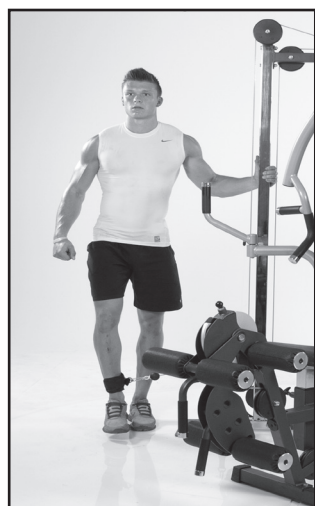
Koncová pozice: Dělejte úkopy do boku směrem ven od věže.



Leg adduction:

Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight.

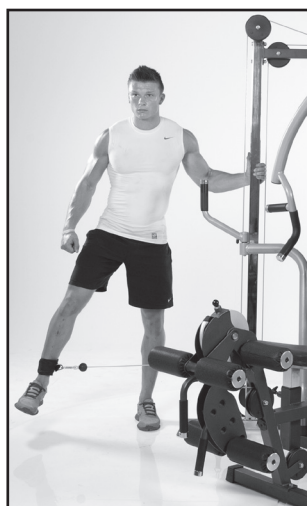
Endposition: Move your leg to the outside, away from the cable tower.



Venkovní úkopy:

Výchozí pozice: Umístěte smyčku na lýtko a přidržujte se věže. Noha je napnutá.

Koncová pozice: Dělejte úkopy směrem ven,



Leg abduction:

Start position: Fix the loop on your joint and hold yourself on the cabletower. The leg is slightly straight moved to the inner side.

Endposition: Move your leg to the outside



Lat pull:

Výchozí pozice: Paže držte rozpažené. Zafixujte nohy pod kulaté podložky.

Koncová pozice: Přitahujte laťku směrem dolů tak, že se téměř dotýká vašeho krku.

Upozornění: Během fáze uvolnění se ujistěte, že jsou vaše ramena stále stažena dolů. Udržujte dostatečnou vzdálenost mezi laťkou a vaší hlavou.



Lat pull:

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.

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.



Tricepsy:

Výchozí pozice: Uchopte V-madlo, lokty jsou ve stejné výšce jako vaše uši a nohy roztaženy do stran.

Koncová pozice: Pohybuje pažemi vpřed.

Upozornění: Nenapínejte paže zcela do rovna!



Triceps: Start position: Hands hold the V-rope, elbows are at the same height as your ears, widen your legs to the side.

Endposition: Move arms forward up.

Attention: Arms should not lock-out completely.



Břišní svalstvo:

Výchozí pozice: Uchopte V-madlo a položte jej zezadu na krk. Záda mějte opřená o opěrku.

Koncová pozice: Horní polovinu těla ohýbejte vpřed.

Upozornění: Nohy jsou položeny na kulatých podložkách a ne za nimi.

Alternativa: Můžete horní polovinou těla pohybovat vlevo nebo vpravo pro posílení šikmých břišních svalů.



Abdominal:

Start position: Hands hold the V-rope, and put it on your neck. Your back should be resting on the backrest cushion.

Endposition: Upper body is moving downwards

Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.

Option: you can move the upper body to the left and right side, to do some exercise for your left and right abdominals



Zvedání nohou:

Výchozí pozice: Zpevněte horní polovinu těla. Rotace vychází pouze z kolen.

Koncová pozice: Zvedejte nohy vzhůru.

Upozornění: Posunutím kulaté podložky více dolů zvýšíte záťaž cviku.



Leg extension:

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Endposition: Extend your legs.

Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



Zakopávání nohou:

Výchozí pozice: Zpevněte horní polovinu těla. Rotace vychází pouze z kolen.

Koncová pozice: Stlačujte nohy dolů.

Upozornění: Posunutím kulaté podložky více dolů zvýšíte záťaž cviku.

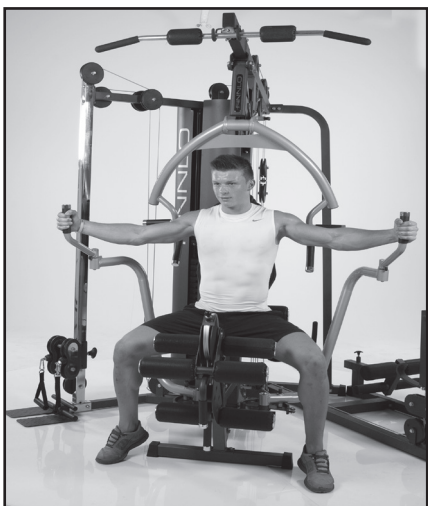


Leg flexion:

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Endposition: Flex your legs.

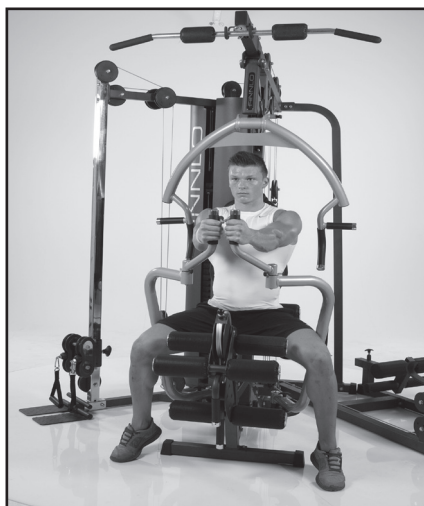
Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



Butterfly:

Výchozí pozice: Uchopte madla. Nastavte výšku sedadla tak, aby vaše paže byly horizontálně nataženy.

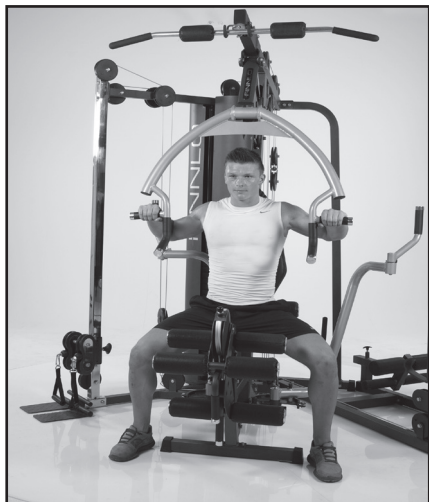
Koncová pozice: Předpažte před hrudníkem.



Butterfly:

Start position: Grip the handles. Adjust the height of the seat, that the arms are horizontal.

Endposition: Move both arms together.



Benchpress:

Výchozí pozice: Mějte mírně ohnuté lokty ve výšce ramen.

Koncová pozice: Pohybuje pažemi vpřed.

Upozornění: Lokty nenatahujte příliš rovně!

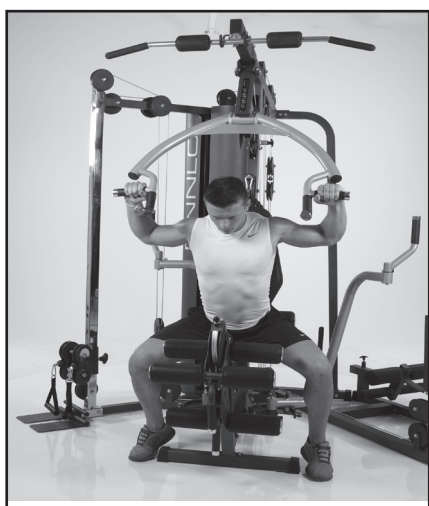


Benchpress:

Start position: Elbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly.

Endposition: Move arms forward.

Attention: Do not straighten your elbows.



Shoulder press

Výchozí pozice: Dlaně mějte v rovině s rameny. Roztáhněte nohy do strany.

Koncová pozice: Pohybuje pažemi vpřed.

Upozornění: Lokty nenatahujte příliš na rovno!



Shoulder press

Start position: Hands are in the same line as the shoulders are. Widen your legs to the side.

Endposition: Move your arms forward up

Attention: Arms should not lock-out completely



Veslování

Výchozí pozice: Posadte se s pažemi téměř napnutými. Zajistěte svá kolena o kulaté podložky

Koncová pozice: Táhněte předloktí směrem dolů.

Upozornění: Cvik může způsobit bolest krční páteře.



Rowing

Start position: Sit down, arms are nearly complete straight. Fix your knees with the round cushion.

Endposition: Pull back your forearms.

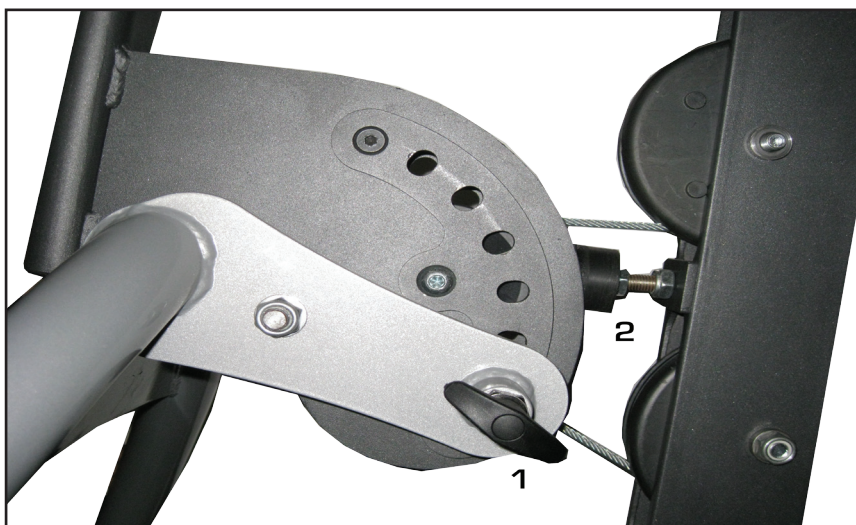
Attention: Exercise can cause pain to your neck!

5.2 Nastavení

5.2 Adjustments

I) Úhel nastavení Bench press jednotky

I) Angle adjustment of the bench press unit



Pro uvolnění benchpress jednotky 1:

- Vytáhněte T-Grip a nastavte jednotku benchpressu do požadované pozice, Horní otvory jsou pro cvičení zad a spodní otvory pro hrudník a ramena. Uvolněte T-Grip. Při upevnění by měl být slyšet silný cvakavý zvuk.

Pro 2: Pro utažení kabelu nebo pro jinou počáteční pozici použijte zádržku jejím otočením ven nebo dovnitř. Zajistěte polohu pomocí matice.

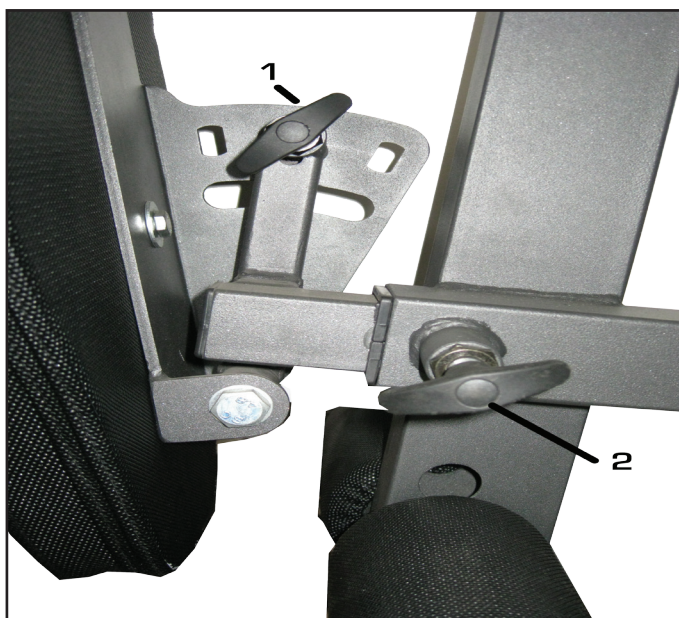
For 1: Release the benchpress unit.

- Pull out the T-Grip and fix the benchpress unit in the desired position, Upper holes are for back exercise and the lower holes for chest and shoulder. Unclasp the T-Grip. A strong clicking sound should be heard during snapping in.

For 2: To tighten the cable or to get a different start of the exercise you can use the stopper by twisting it out or in. Secure the position by using the nut.

II) Nastavení zádové opěrky

II) Adjustment of the backrest cushion



Následuje:

Cviky nohou

- a) Odšroubujte T-Grip (2) a vytáhněte ho. Posadte se na sedák a zkontrolujte, zda vaše zadní strana kolen leží na kulatých podpěrkách. Nastavte zádovou podpěrku do takové polohy, aby se dokonale dotýkal vašich zad. Uvolněte T-Grip (2) a utáhněte jej.

Follow up:

Leg extension:

- a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion in such a position, that it is touching your back perfectly. Release the T-Grip (2) and tighten it.

- b) Vytáhněte T-Grip (2) nastavte zádovou opěrku vertikálně a poté jej zase uvolněte.

Benchpress:

Viz. předchozí nastavení.

Ramena

- a) Odšroubujte T-Grip (2) a vytáhněte ho. Posad'te se na sedák a zkontrolujte, zda je vaše podkolení jamka na kulatých podpěrách. Posuňte zádovou opěrku vpřed. Uvolněte T-Grip (2) a utáhněte jej.
- b) Vytáhněte T-Grip (1) ven. Snížení úhlu mezi opěrkou a polštářem sedadla zvyšuje intenzitu posílení ramenních a krčních svalů. Uvolněte T-Grip (2).

Veslování:

- a) Odšroubujte T-Grip (2) a vytáhněte ho. Posad'te se na sedadlo směrem k rámu. Upravte úhel paží pohybem polštáře opěradla dovnitř nebo ven. Upravte také všechny ostatní pozice.
- b) Zatáhněte za T-Grip (1) a nastavte zádovou opěrku vertikálně.

- b) Pull the T-grip (2) out and fix the backrest cushion vertical by realising it.

Benchpress:

Check Leg extension.

Shoulder press:

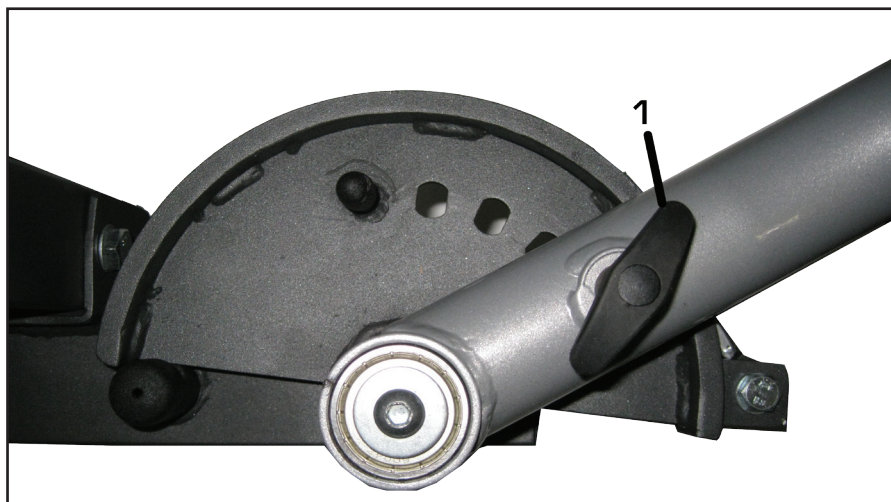
- a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the seat cushion and check, that the hollow of your knee is laying on the round cushions. Move the backrest cushion to the front frame. Release the T-Grip (2) and tighten it.
- b) Pull the T-Grip (1) out. Decreasing the angle between the backrest and the seat cushion causes an increasing in the intensity for the shoulder and neck muscles. Release the T-Grip (2).

Rowing:

- a) Untwist the T-Grip (2) and pull it out. Sit on the on the seat cushion looking towards the frame. Adjust the angle of your arms by moving the backrest cushion in or out. Fix all positions.
- b) Pull the T-Grip (1) and fix the backrest cushion vertically.

III) Nastavení Butterfly ramen

III) Adjustment of the butterflyarms starting position



Cvičení na hrudi

Vytažením T-Grip (1) lze změnit výchozí polohu butterfly ramen. Pokud se posunete více dozadu, zvýší se intenzita posilování hrudníku. Pro nastavení výchozí pozice uvolněte T-Grip (1), musíte slyšet „CLICK“. Polohu sedadla lze zkontrolovat v bodě „Nastavení při posilování nohou“.

Chest exercise

By pulling out the T-Grip (1), the starting position of the butterflyarms can be changed. Moving more backwards, will increase the intensity for your chest. For setting the starting position, release the T-Grip (1), you have to hear a „CLICK“. The seat position can be checked under the point „Adjustment of the backrest cushion- Leg extension“.

IV) Nastavení výšky sedadla

IV) Height adjustment of the seat cushion



a) Uvolněte T-Grip a vytáhněte jej ven. Nastavte výšku sedadla do požadované polohy.

a) Untwist the T-Grip (1) and pull it out. Please adj. the height of the seat cushion according to:

Nastavení cvičení nohou: Pomyslná osa šroubu by měla vést rovnoměrně s koleny.

Lat pull: Dávejte pozor, aby úhel kolen nebyl menší než 90 stupňů.

Butterfly: Lokty mají být níže než ramena.

Leg extension: The theoretical axle of the Hex head screw should show through your knees.

Lat pull: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90 degree.

Butterfly: Your elbows should be lower than your shoulders.

b) Pokud jste již nastavili výšku, uvolněte T-Grip.

b) If you have adjusted the height, please release the the T-Grip (1).

V) Délka nastavení ohýbače nohou

V) Length adjustment of the leg curler



a) Než se nastavíte ohýbač ujistěte se, že je výška sedáku správná.

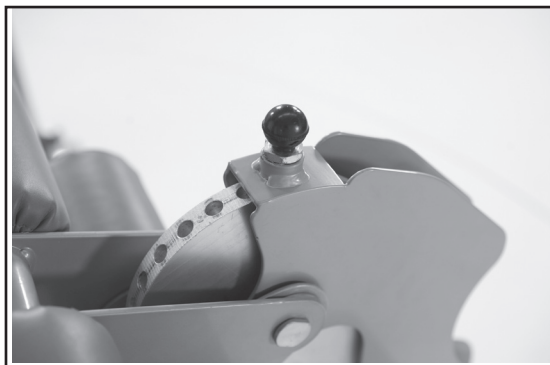
b) Vyšroubujte šroub a kryt polštáře. Vytáhněte pěnu a hadičku a zasuňte ji zpět do požadované polohy. Umístění pěny níže směrem dolů zvyšuje odpor. Pokud je nastavena správná výška, zatlačte hadičku a znovu ji připevněte dříve odstraněným krytem a šroubem.

a) Before you adj. the leg curler, make sure, that the height of the seatcushion is correct.

b) Remove the screw and the cover for the cushion. Pull out the foam and the tube and slide it back in the desired position. Placing the foam further downwards causes an increasing of the resistance. If the correct height is set, push in the tubing and fix it with the removed cover and screw.

VI) Nastavení výšky laťky

IV) Height adjustment of the latbar



Posilování nohou a nastavení flexe:

Leg extension:

Vytáhněte kolík a posuňte podpěru do požadované polohy. Čím více s ním pohybujete dolů, tím více napětí můžete cítit ve svých kvadricepsech. Uvolněte kolík a podpěra je zajištěna.

Funkce flexe nohy:

Vytáhněte kolík a posuňte podpěru do požadované polohy. Čím více ji posunete nahoru, tím větší napětí můžete cítit ve svalu zadní části horní části nohy. Uvolněte kolík a podpěra je zajištěna.

Leg extension and flexion adjustment:

Leg extension:

Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it downward, the more tension you can feel in your M. quadriceps. Release the pin and the leg curler is secured.

Leg flexion function:

Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it upward, the more tension you can feel in your muscle of the backside of your upper leg. Release the pin and the leg curler is secured.

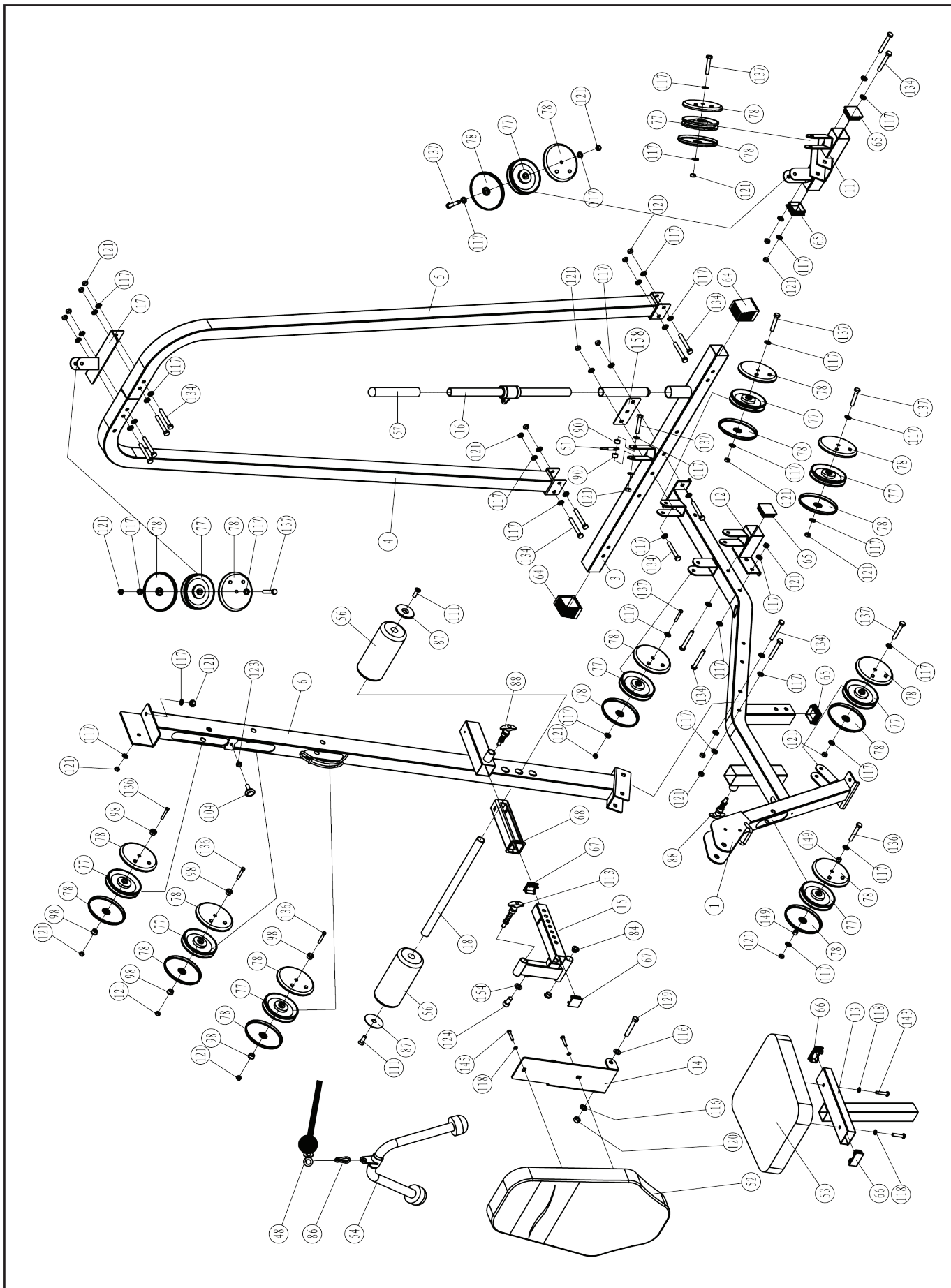
VII) Nastavení napětí kabelu

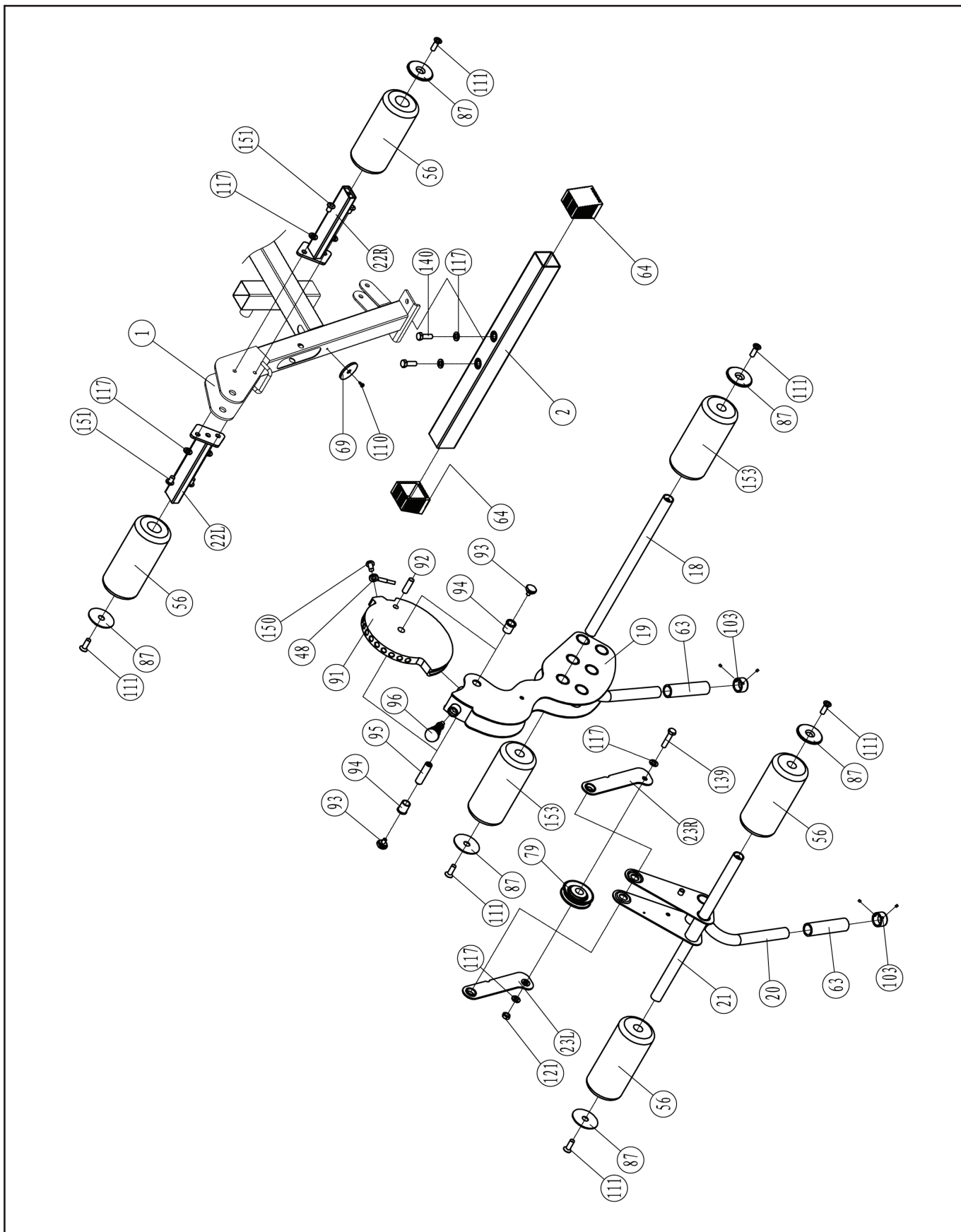
VII) Adjustment of the cable tension

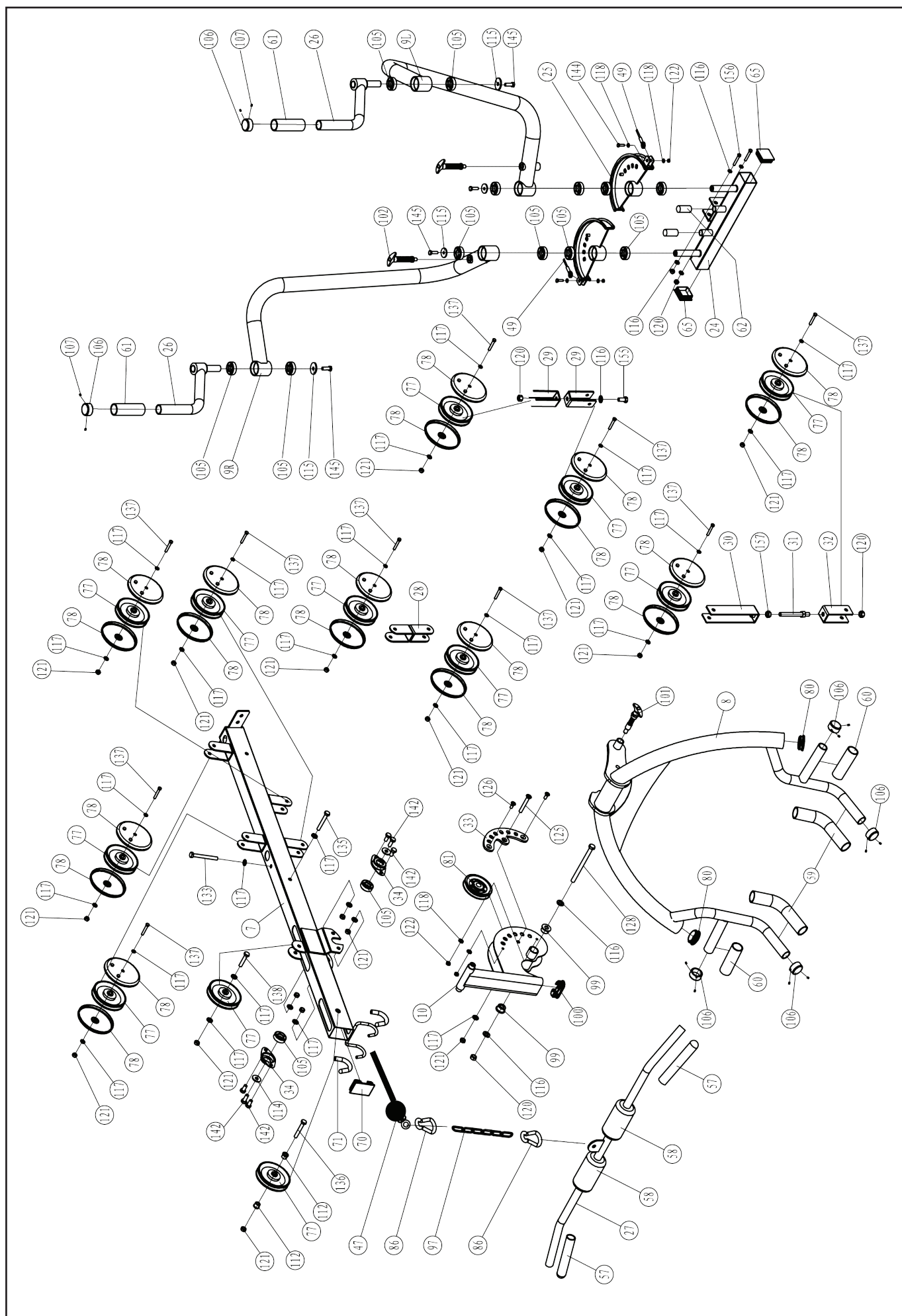


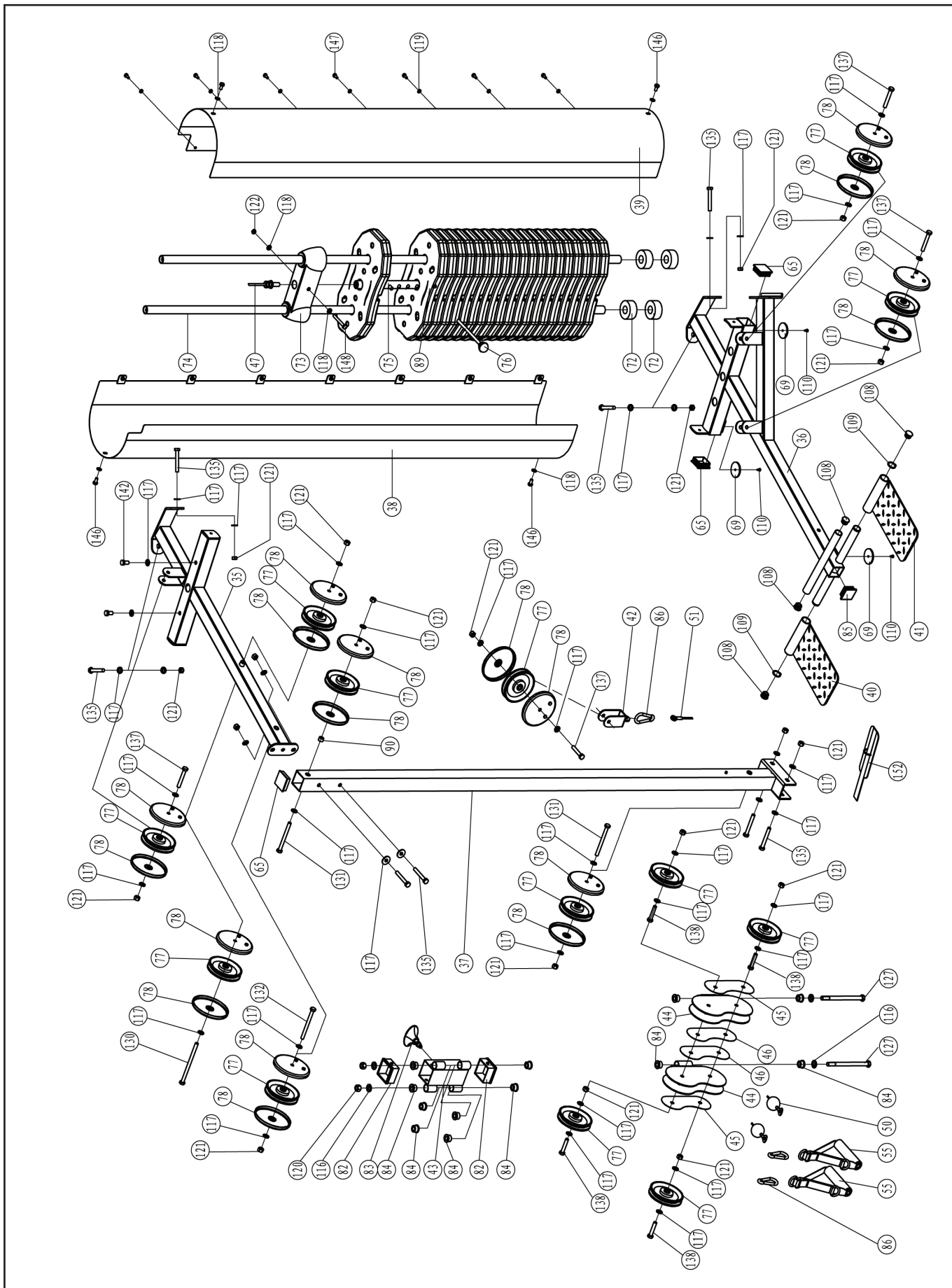
Ze začátku se kabel sám prodlužuje, což je běžný proces. Chcete-li jej upravit, musíte otočit maticí ve směru hodinových ručiček a kabel se utáhne, proti směru hodinových ručiček se kabel uvolní.

At the beginning, the cable is getting longer by itself, which is a regular process. To adjust it, you have to twist the nut clockwise and the cable will be tighten, anticlockwise the cable will be loosen.









7. Kusovník / Parts list

Position/Pozice	Popis/Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity	
3940-1	Hauptrahmen	Main frame	1	
-2	Standfuß, vorne	Front stabilizer	1	
-3	Rahmen, hinten	Rear frame	1	
-4	Stütze, hinten links	Left rear vertical frame	1	
-5	Stütze, hinten rechts	Right rear vertical frame	1	
-6	Senkrechter Rahmen	Vertical frame	1	
-7	Oberer Rahmen	Top frame	1	
-8	Drückeinheit	Press unit	1	
-9L	Butterflyarm, links	Left butterfly arm	1	
-9R	Butterflyarm, rechts	Right butterfly arm	1	
-10	Winkerverstellung für Drückeinheit	Angle adjustment for press unit	1	
-11	Unterstützungsrahmen, unten	Lower support frame	1	
-12	Verbindungsrahmen	Connection tube	1	
-13	Sitzrahmen	Seat frame	1	
-14	Befestigungsplatte für Rückenlehne	Back cushion support	1	
-15	Verstellrahmen für Rückenlehne	Back cushion adjustment frame	1	
-16	Kurze Curlstange	Short curl bar	1	
-17	Verbindungsplatte für hintere Stütze	connection plate for rear vertical frame	1	
-18	Rohr für Schaumstoffrolle, Beinauflage	Tube for foam roller legfixation	2	
-19	Beinstreckermodule	Leg extension module	1	
-20	Beinfixierung	Leg fixation	1	
-21	Rohr für Beinfixierung	Tube for leg fixation	1	
-22L	Rohr für Beinauflagepolster, links	Left tube for leg support cushion	1	
-22R	Rohr für Beinauflagepolster, rechts	Right tube for leg support cushion	1	
-23L	Beincurler Unterstützungsplatte, links	Left suport plate for leg curler	1	
-23R	Beincurler Unterstützungsplatte, rechts	Right suport plate for leg curler	1	
-24	Rahmen für Butterflyarme	Frame for butterfly arms	1	
-25	Winkerverstellung für Butterflyarme	Angle adiusmtent for butterfly arms	2	
-26	Griff für Butterflyarm	Handle for butterfly arm	2	
-27	Latstange	Latbar	1	
-28	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket	1	
-29	Doppelrollenhalter, verdreht	Double pulley bracket, twisted	2	
-30	Oberes U-Profil für Seilspanner	Upper U-bracket for cable tension system	1	
-31	Gewindestange für Seilspanner	Thread tube for cable tension system	1	
-32	Unteres U-Profil für Seilspanner	Lower U-bracket for cable tension system	1	
-33	Verchromte Winkelauswahlplatte	Chrome angle plate	1	
-34	Kugellagerhalterung	Ball bearing bracket	2	
-35	Seitlicher Rahmen, oben	Upper side frame	1	
-36	Seitlicher Rahmen, unten	Lower side frame	1	
-37	Rahmen für Seilzugturm	Frame for cable tower	1	
-38	Gewichteverkleidung, links	Left shroud	1	
-39	Gewichteverkleidung, rechts	Right shroud	1	
-40	Trittplatte, links	Pedal left side	1	
-41	Trittplatte, rechts	Pedal, right side	1	
-42	Rollenhalter	Pulley bracket	1	
-43	Seilzugschlitten	Cable slider	1	
-44	Beweglicher Rollenhalter	Sliding pulley	2	
-45	Chrome Abdeckung, außen	Chrome application for cable slider, outer side	2	
-46	Chrome Abdeckung, innen	Chrome application for cable slider, inner side	2	
-47*	Seilzug für Latzug	Cable for lat pull	5755mm	1
-48*	Seilzug für Beincurler	Cable for leg curler	7860mm	1
-49*	Seilzug für Butterfly	Cable for butterfly	1850mm	1
-50*	Seilzug für Seilzugturm	Cable for cable tower	7350mm	1
-51*	Seilzug	Cable	4700mm	1
-52*	Rückenpolster	Backseat cushion	1	
-53*	Sitzpolster	Seat cushion	1	
-54	Trizepsseil	Triceps rope	1	
-55	Trainingsgriffe	Handle	2	
-56*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90xØ30x200	6
-57*	Schaumstoff für Curlstange	Foam for curl bar		4
-58*	Schaumstoffrolle für Latbar	Foam roller for latbar		2
-59*	Schaumstoff 2	Foam 2		2
-60*	Schaumstoff 3 für Drückeinheit	Foam 3 for press unit		2
-61*	Schaumstoff für butterflyarm	Foam for butterfly arm		2
-62	Gummianschlag für Butterflyarme	Rubber bumper for butterfly arms		2
-61*	Schaumstoff für Butterflyarm	Foam for butterfly arm		2
-63*	Schaumstoff für Beinfixierung	Foam for leg fixation		2
-64	Fußkappe	Foot cap	50x50	4

-65	Kunststoffkappe, innen	Inner endcap	50x50	9
-66	Kunststoffkappe	End cap	60x30	2
-67	Kunststoffkappe, innen	Inner endcap	38x38	2
-68	Hülse für Sitzlehnenverstellung	Sleeve for backseat adjustment		2
-69	Gummistopper	Rubber bumper		4
-70	Kunststoffkappe	End cap	75x50	1
-71	Gummischlauch für Lataufhängung	Rubber tube lat rest station		2
-72	Gummidämpfer für Gewichteplatten	Rubber bumper for weight plates		4
-73	Top Gewichteplatte	Top weight plate		1
-74	Gewichteführungsstange	Weight plate rod		2
-75	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-76	Steckstift	Weight plate selection pin		1
-77	Rolle	Pulley	Ø117	36
-78	Rollenabdeckung	Pulley cover	Ø117	60
-79	Rolle	Pulley	Ø76	1
-80	Kunststoffkappe für Drückeinheit	End cap for press unit		2
-81	Rolle	Pulley	Ø90	1
-82	Kunststoffführung	Plastic sleeve	60x60x50x50	2
-83	Schnellverstellgriff für Seilzugschlitzen	Fast release for cable slider		1
-84	D-Buchse	D-bushing		14
-85	Kunststoffkappe	End cap	45x45	1
-86	Karabiner	Hook		6
-87	Abdeckung für Schaumstoffrolle	Coverplate for foam roller		8
-88	Griffschraube	Grip screw		2
-89	Gewichtescheibe	Weight plate	5kg	20
-90	Buchse	Bushing	Ø16x10	3
-91	Winkelplatte für Beincurler	Angle plate for leg curler		1
-92	Stopper für Beincurlerplatte	Stoper for legcurler plate		1
-93	Schraube für Beincurler	Screw for leg curler		2
-94	Metallbuchse	Metal bushing	Ø23 Ø20x Ø16.2	2
-95	Hülse für Beincurler	Tube for leg curler		1
-96	T-Pin für Beincurler	T-pin for leg curler		1
-97	Kette	Chain		1
-98	Spacer	Spacer	Ø20x Ø17x11	6
-99	Spacer	Spacer	Ø31.8xØ26.2	2
-100	Kunststoffkappe, oval	End cap, oval	70x30	1
-101	T-Pin für Drückeinheit	T-pin for press unit		1
-102	T-Pin für Butterflyarmverstellung	T-pin for butterfly arm adjustment		2
-103	Metallendkappe	Metal endcap		2
-104	Stopper für Drückeinheit	Stopper for press unit		1
-105	Kugellager	Ballbearing	6004-RS	14
-106	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	6
-107	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x4	14
-108	Kunststoffkappe für Trittplatte	End cap for pedal	Ø25.4	4
-109	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25	2
-110	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	4
-111	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	8
-112	Spacer	Spacer	Ø20x Ø17x Ø10	2
-113	Pin für Sitzlehnenverstellung	Pin for backseat adjustment		1
-114	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	4
-115	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-116	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	14
-117	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	141
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	16
-119	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	7
-120	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	9
-121	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	68
-122	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-123	Mutter	Nut	M10	1
-124	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x25	1
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x70	1
-126	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-127	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x170	2
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x155	1
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x130	1
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x145	1
-131	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	2
-132	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	1
-133	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x95	1

-134	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	16
-135	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	7
-136	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	5
-137	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	22
-138	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	5
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	1
-140	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	2
-141	Wird nicht benötigt	No needed		0
-142	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	8
-143	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x38	2
-144	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	6
-146	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	4
-147	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	7
-148	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x70	1
-149	Spacer	Spacer	Ø14x2x9	2
-150	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	1
-151	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x16	4
-152	Fußmanschette	Angle wrist		1
-153*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90x Ø30x200	2
-154	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		1
-155	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x25	1
-156	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x75	2
-157	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	1
-158	Verbindungsplatte	Connection plate		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