

FINNLO maximum

AUTARK 7.0



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
3.	Montaż.....	3
3.1.	Lista kontrolna.....	4
3.2.	Montaż krok po kroku.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	14
5.	Wskazówki treningowe.....	14
5.1.	Rodzaje ćwiczeń w zdjęciach.....	14
5.2.	Zmiana wysokości suwadła.....	22
6.	Rysunek.....	23
7.	Lista części.....	24

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

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

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

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

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/2 klasy HC. 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)











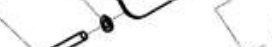




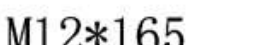

3. Montaż

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

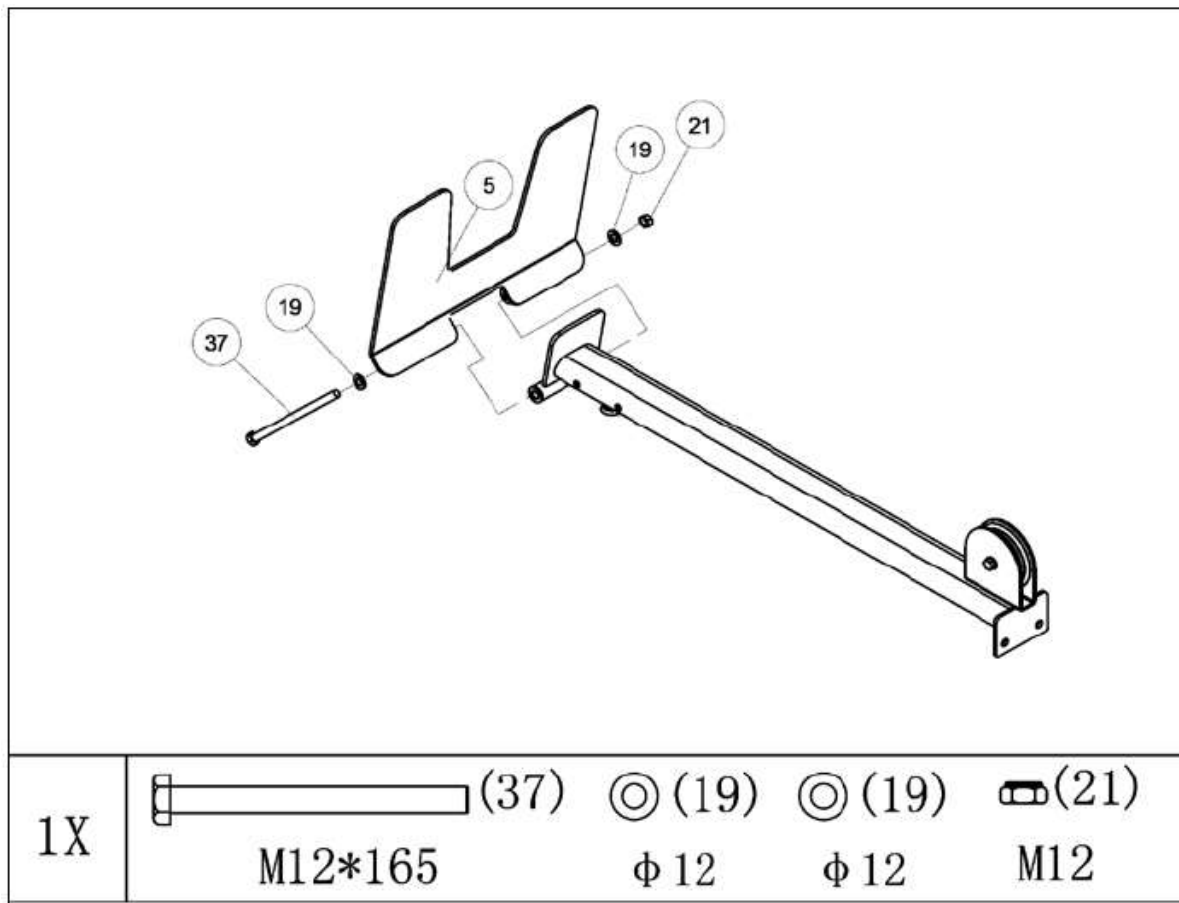
- Rozpakuj wszystkie części i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez metalowe elementy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby atlas mógł stać stabilnie.
- W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

3.1. Lista kontrolna

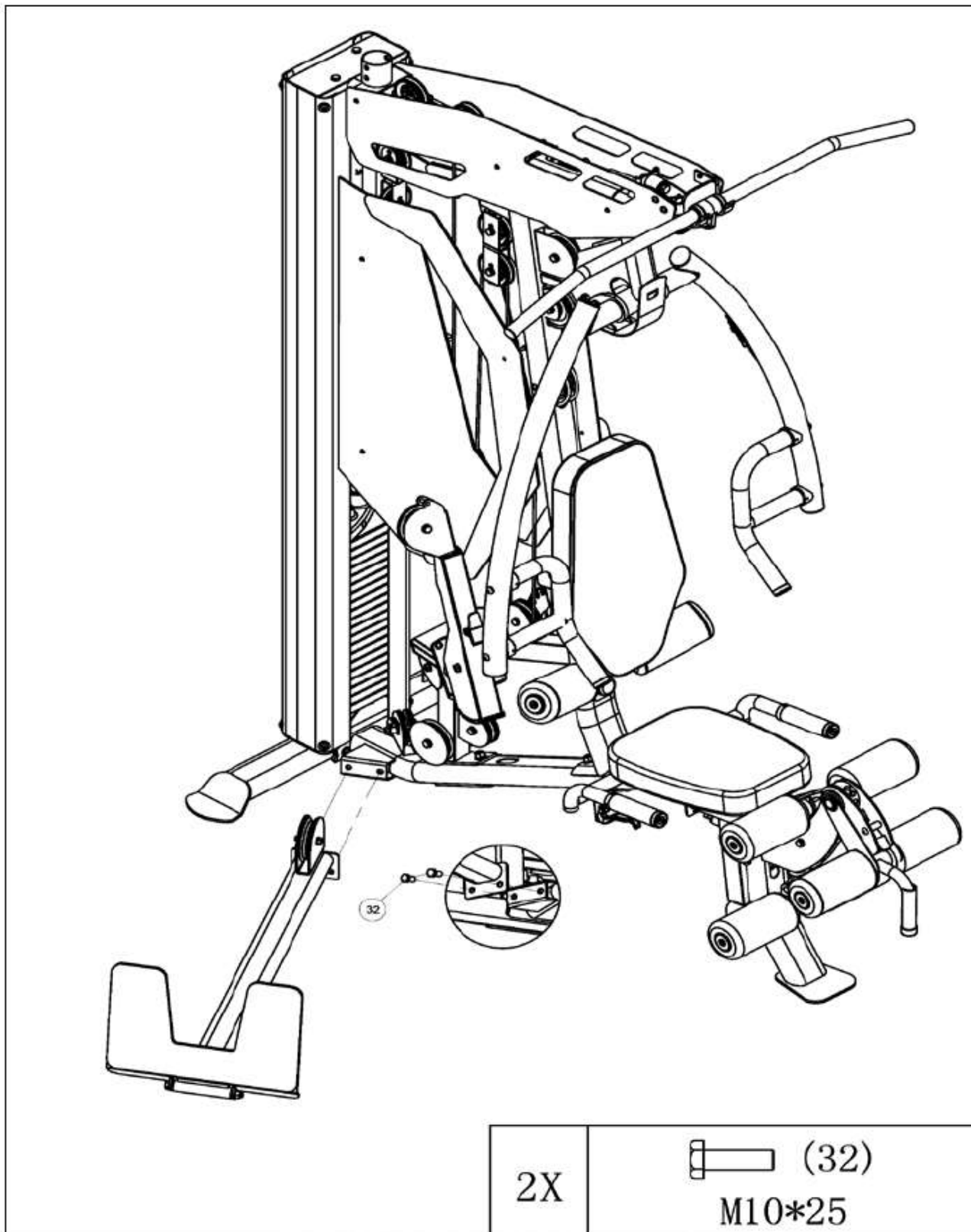
	1		 M12*165	1	
	1		 M10*105	2	
	1		 M10*55	1	
	1		 M10*25	4	
	1		 M10*16	2	
	1		 M12*25	2	
	1		 M8*20	4	
	1		 $\phi 10$	12	
	1		 $\phi 12$	4	
	1		 M10	2	
	1		 M12	1	
	1		 L=300mm	1	
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				

3.2. Montaż krok po kroku

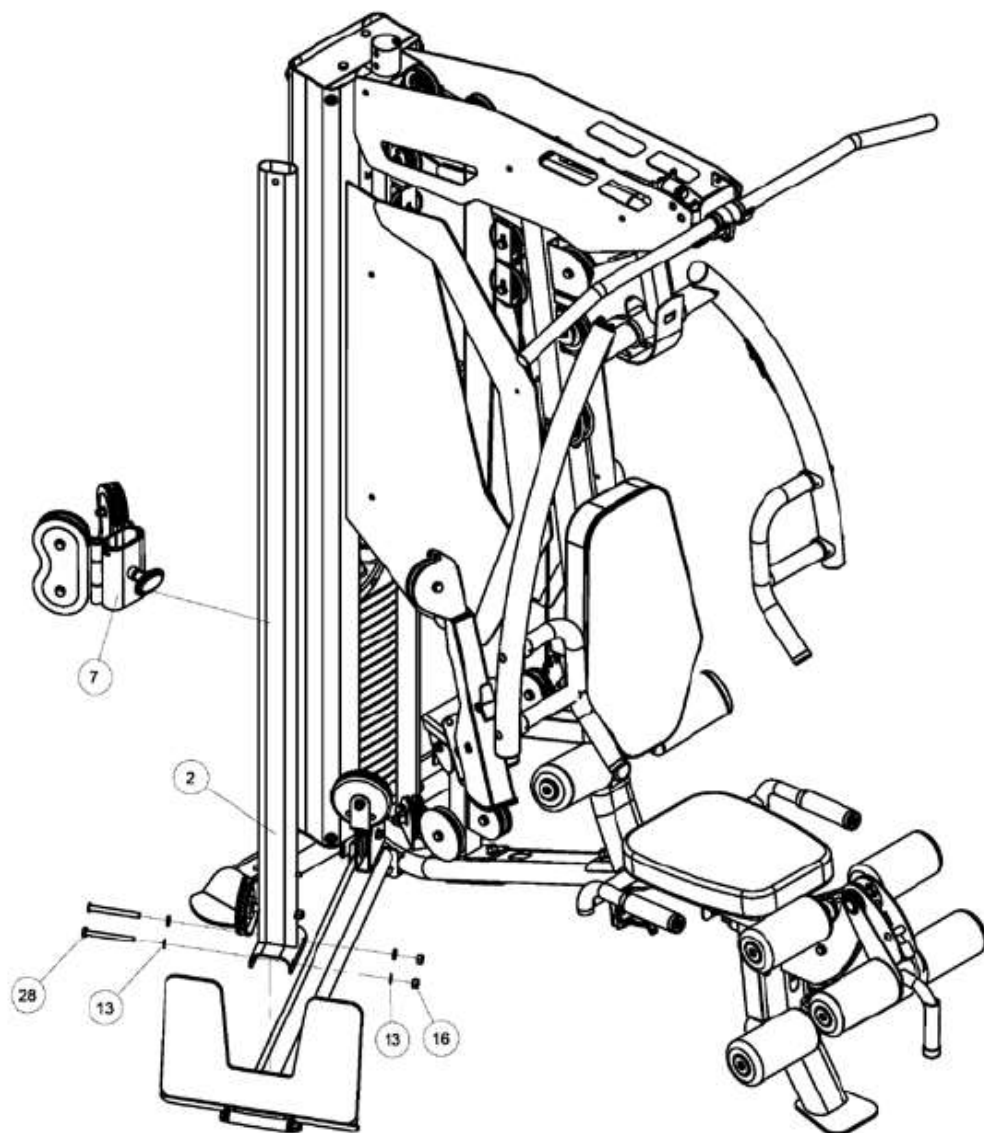
Krok 1

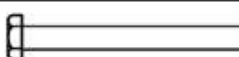
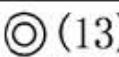
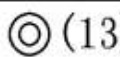
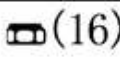


Krok 2

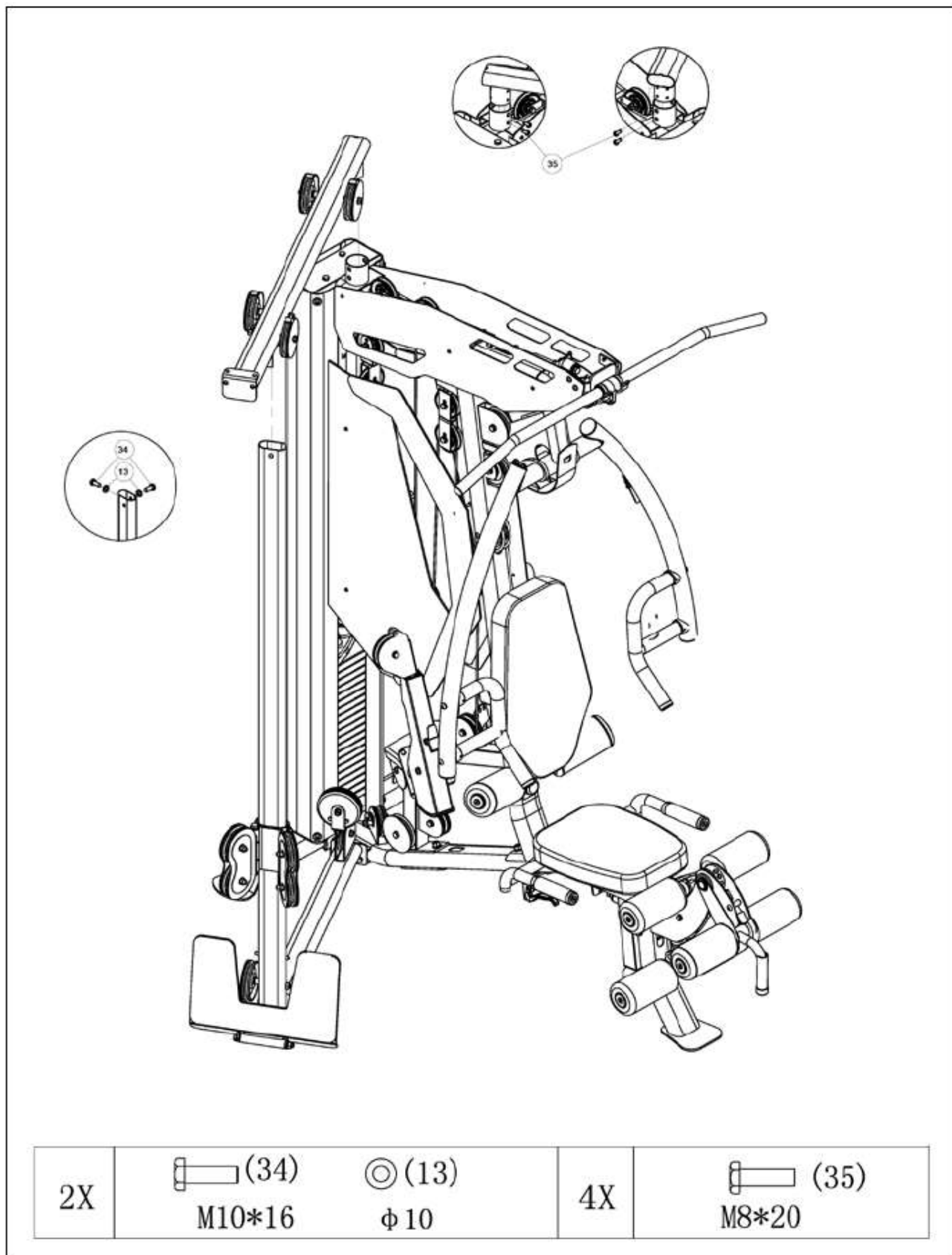


Krok 3

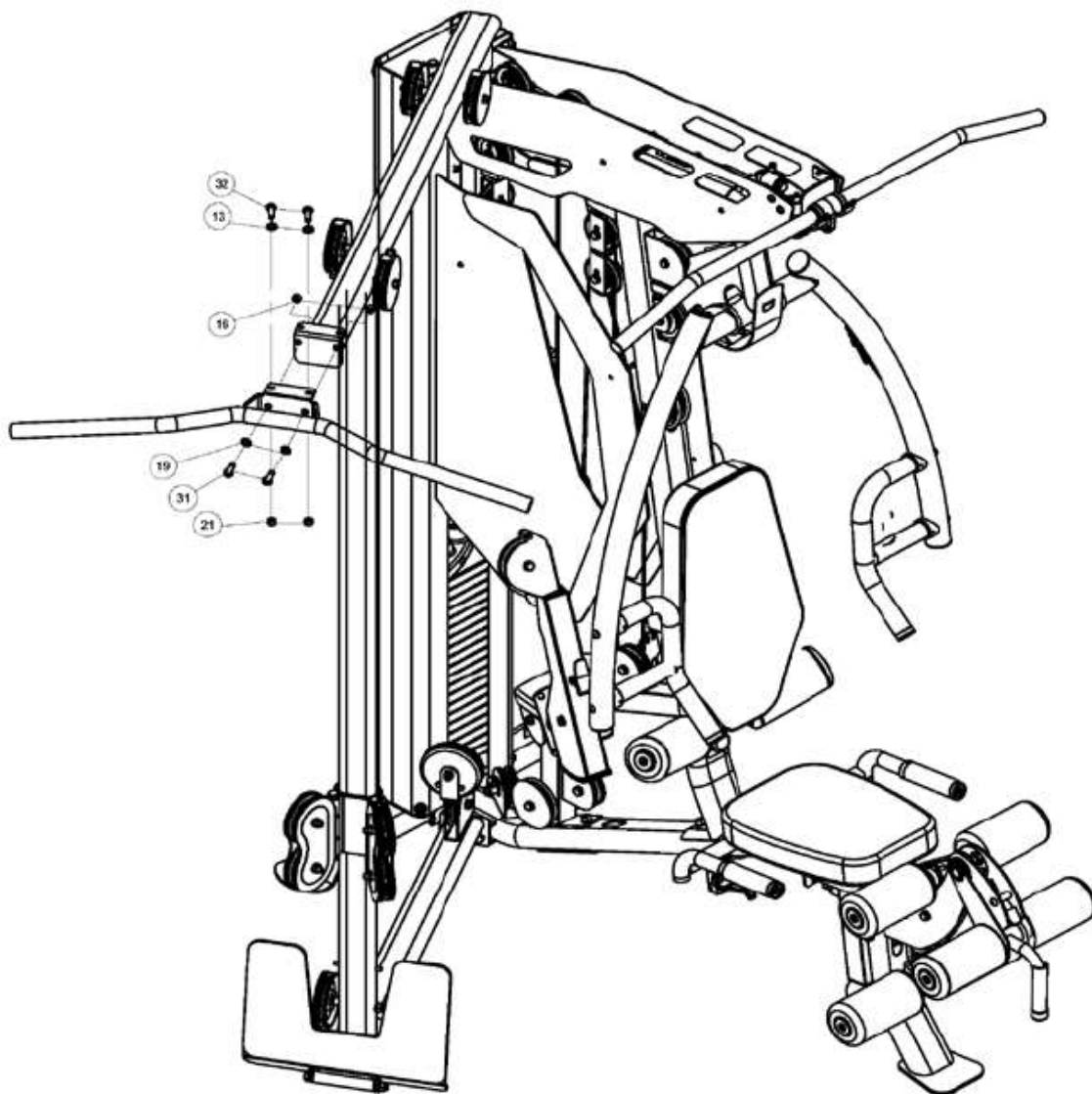


2X	 (28)	 (13)	 (13)	 (16)
	M10*105	Φ 10	Φ 10	M10

Krok 4

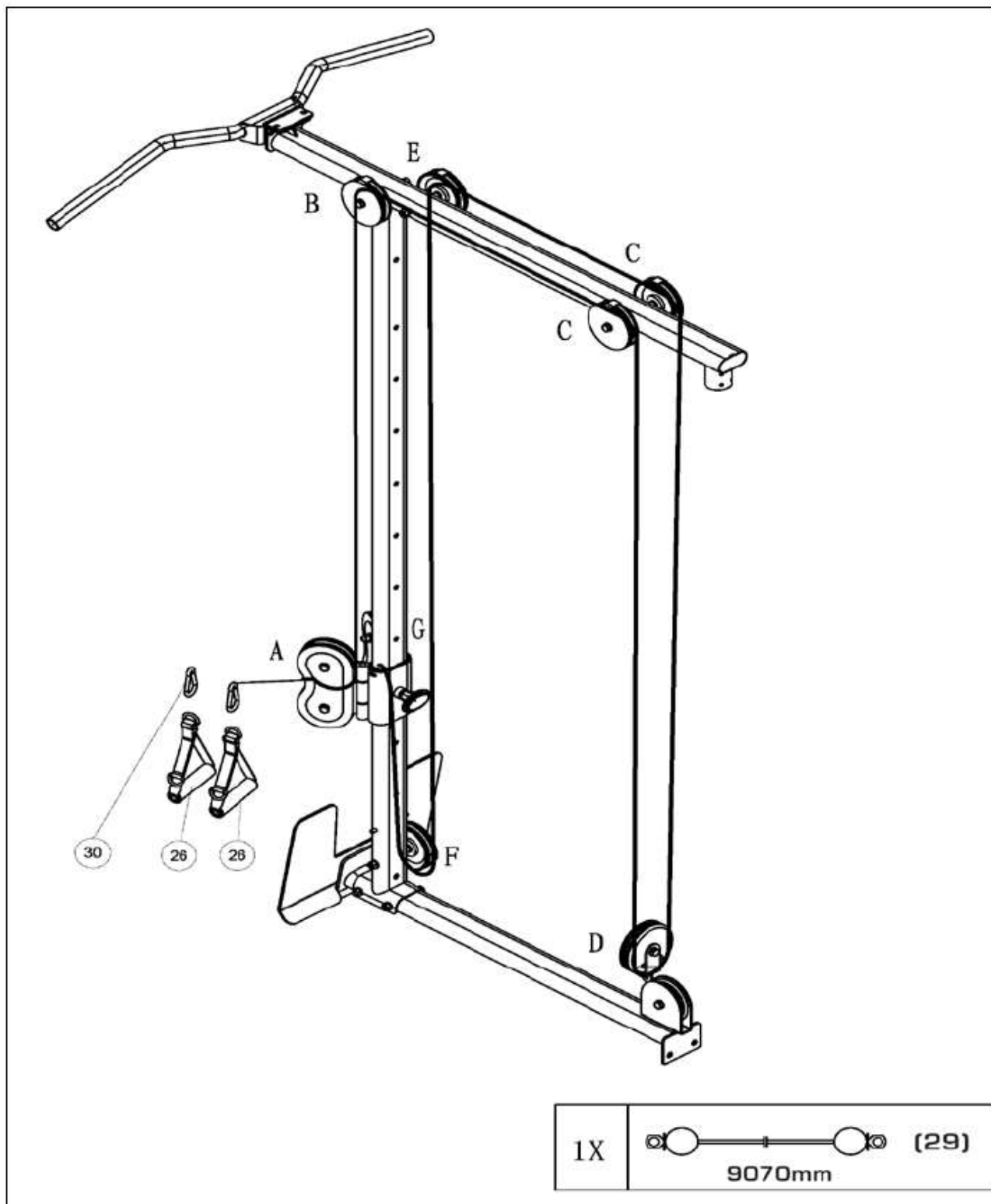


Krok 5

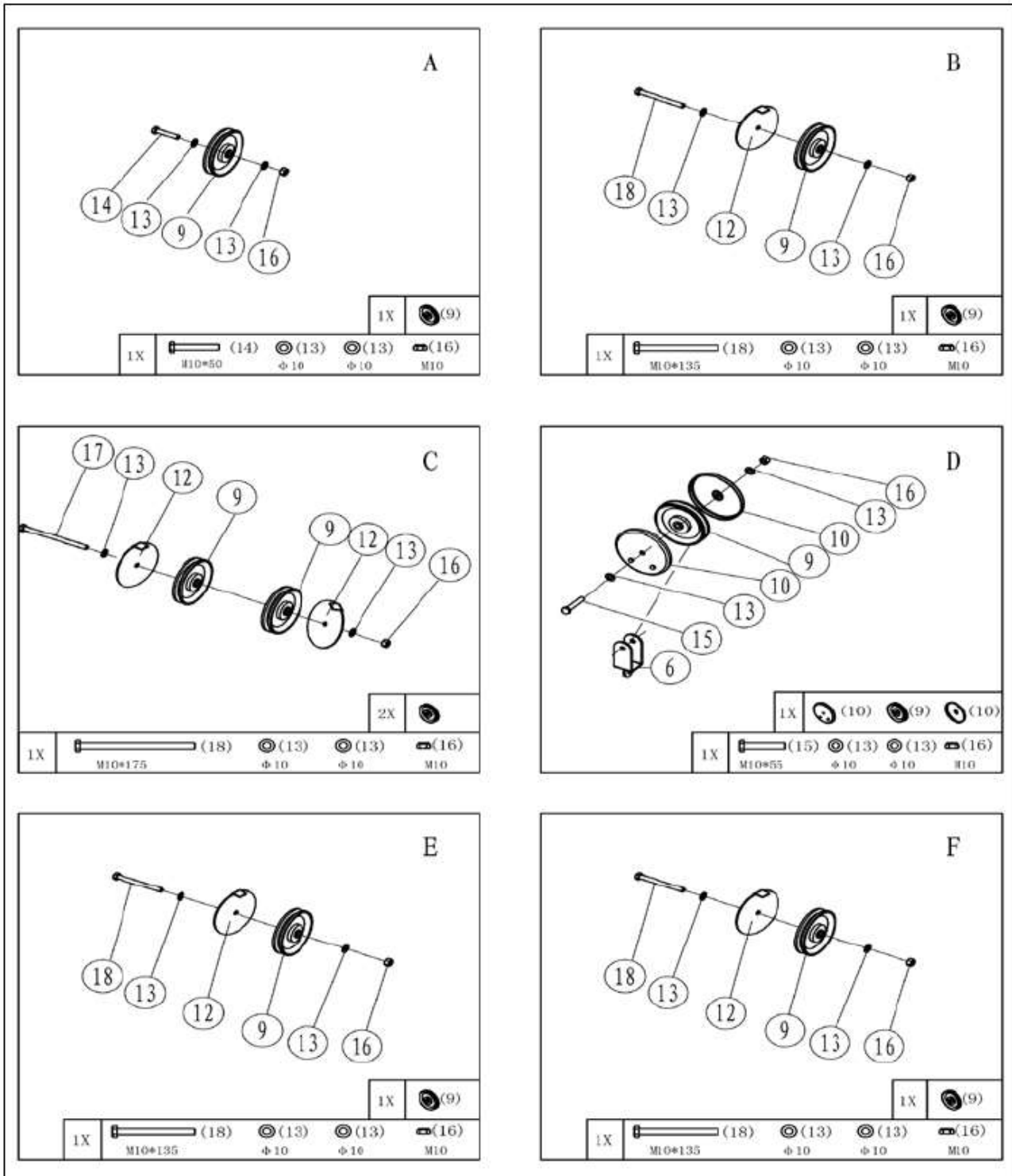


2X	(31) M12*25	(19) Φ 12	(21) M12
2X	(32) M10*25	(13) Φ 10	(16) M10

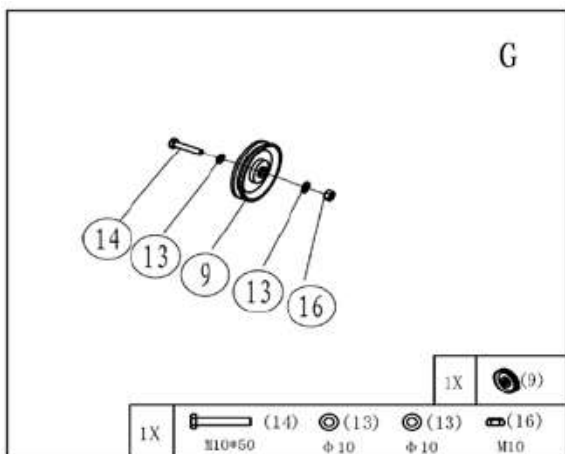
Krok 6



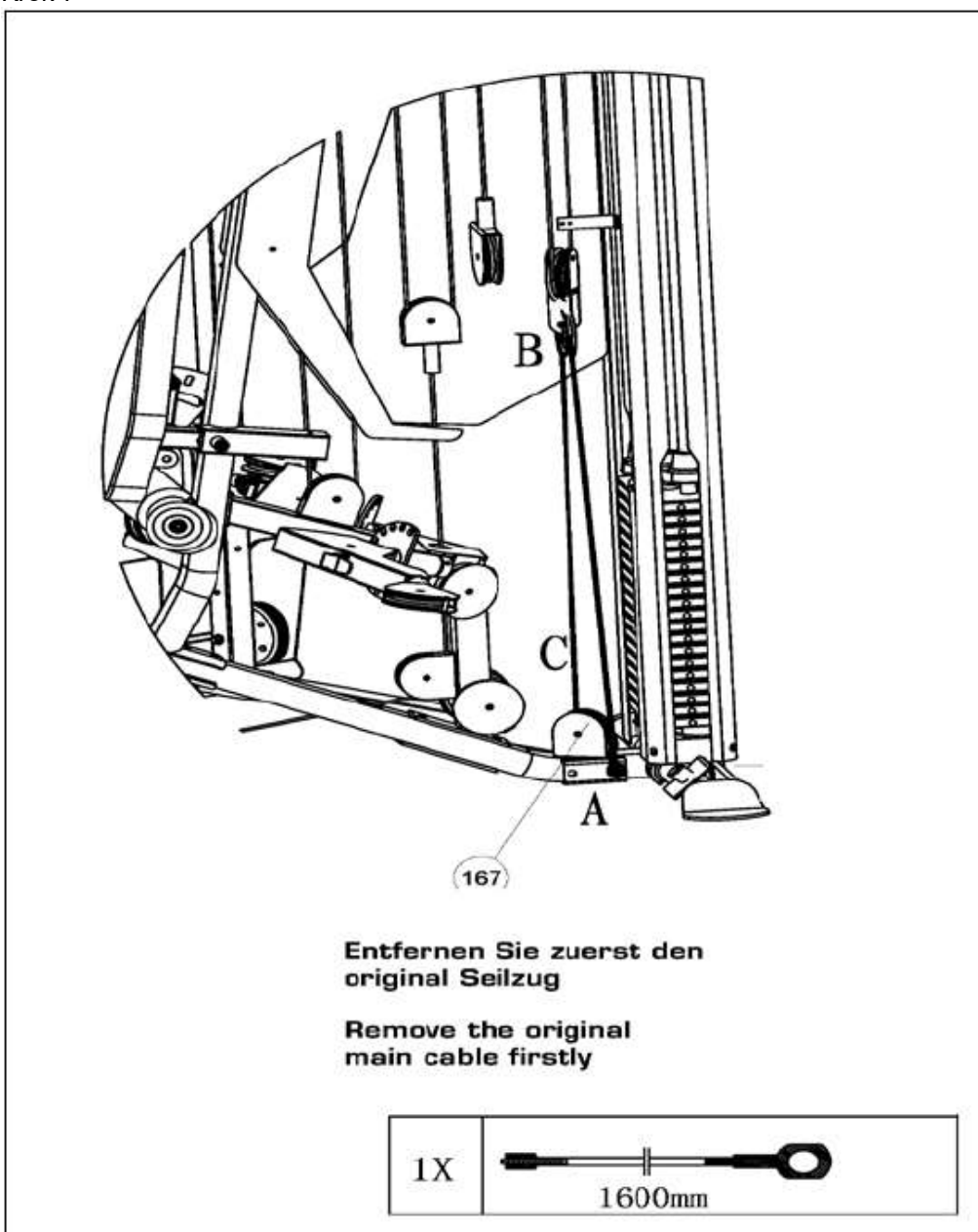
Krok 6-1



Krok 6-2

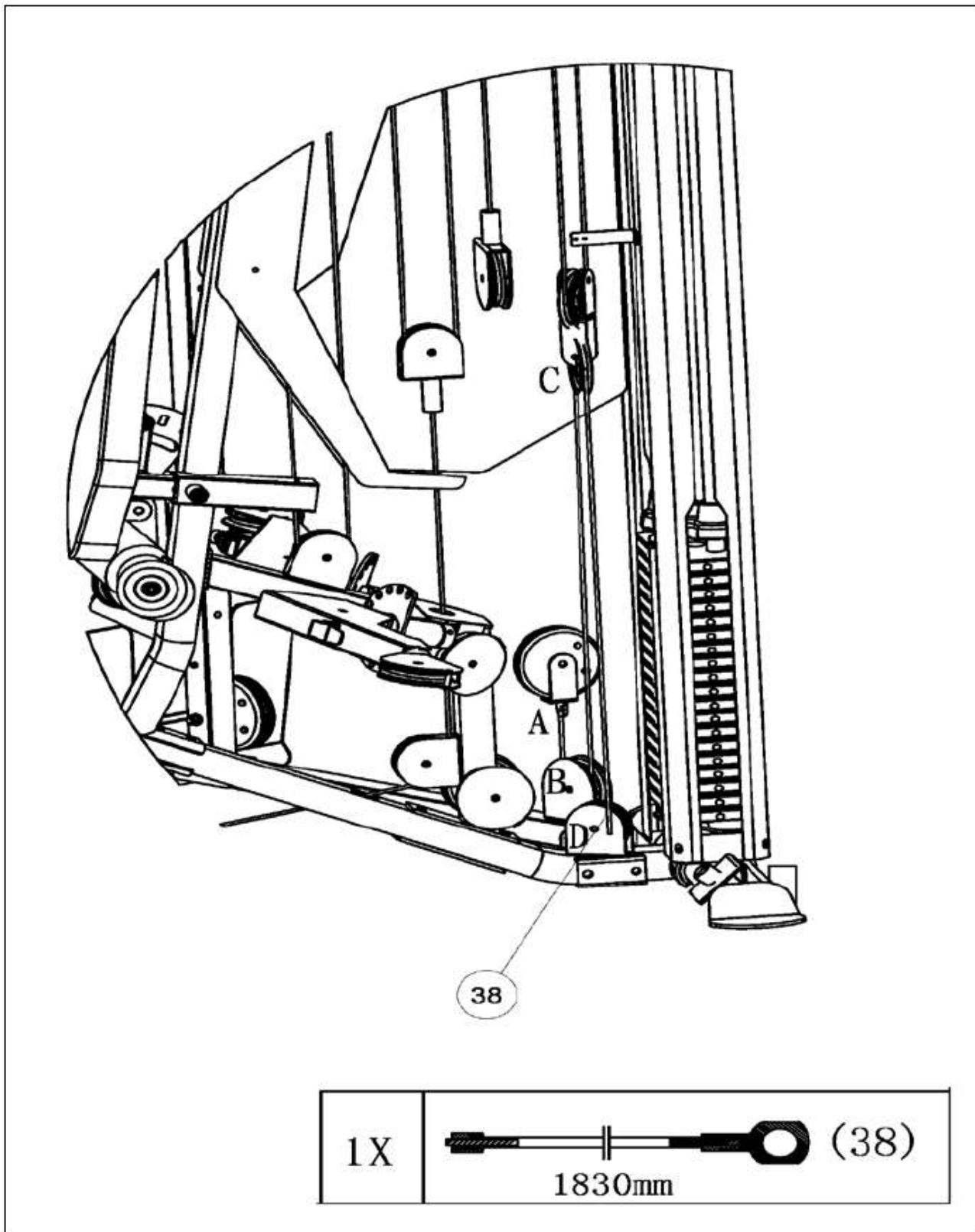


Krok 7

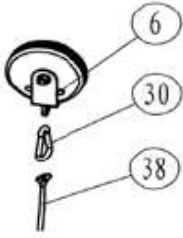
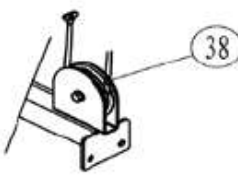
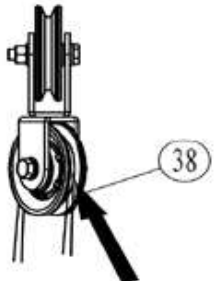
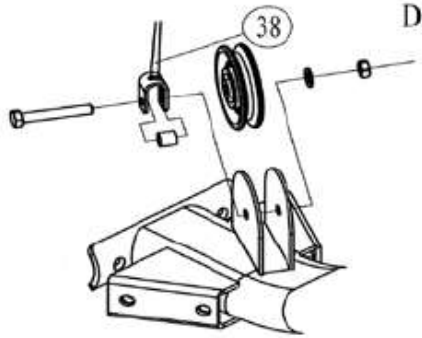
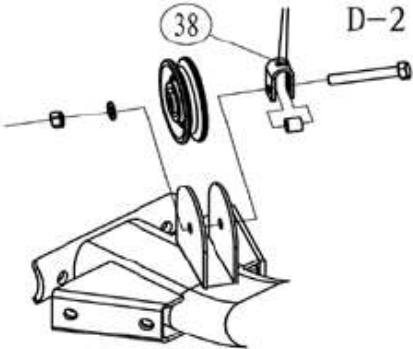


Tłumaczenie tekstu z rysunku:
 Usuń najpierw oryginalny wyciąg linowy.

Krok 8



Krok 8-1

<p style="text-align: right;">A</p>  <p style="text-align: right;">1X (30)</p>	<p style="text-align: right;">B</p> 
<p style="text-align: right;">C</p> 	<p style="text-align: right;">D-1</p>  <p style="text-align: right;">1X (113) (132) (136) M10*65 ϕ 10 M10</p>
<p style="text-align: right;">D-2</p>  <p style="text-align: right;">1X (113) (132) (136) M10*65 ϕ 10 M10</p>	

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 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

Pozycja wyjściowa: stań przed / na podstawie. Ręce są prawie wyprostowane.

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

Uwaga: napnij mięśnie brzucha i pleców. Nie doprowadzaj do lordozy. Tułów pozostaje nieruchomy. Ruch jest wykonywany tylko w łokciach.



Wyciskanie ramion

Pozycja wyjściowa: Stań na podstawie. Ręce są prawie wyprostowane.

Pozycja końcowa: podnieś łokcie wzdłuż ciała, aż do wysokości ramion.

Uwaga: Tułów pozostaje nieruchomy. Nie podnoś łokci powyżej ramion. Jeśli poczujesz napięcie lub ból w okolicach karku, nie wykonuj tego ćwiczenia.

Opcja 1



Opcja 2**Triceps**

Pozycja wyjściowa: Stań na / za podstawą. Zegnij ręce. Łokcie nieruchomo przy ciele.

Pozycja końcowa: opuść przedramiona wzdłuż ciała, aż będą prawie wyprostowane.

Uwaga: Tułów i łokcie są nieruchome. Mięśnie brzucha i pleców napięte.

Opcja 1**Triceps, jedną ręką**

Pozycja wyjściowa: Stań za podstawą w wykroku. Zegnij rękę. Chwyć się wieży.

Pozycja końcowa: Wyprostuj rękę w tył.

**Wiosłowanie, pozycja siedząca**

Pozycja wyjściowa: postaw podstawę. Nogi lekko ugnij w kolanach. Ręce wyciągnięte.

Pozycja końcowa: Pociągnij ręce do siebie, w taki sposób żeby uchwyty dotykały tułowia. Im bardziej ręce przyciągniesz w kierunku klatki piersiowej, tym bardziej będą zaangażowane mięśnie karku.

Uwaga: Tułów nieruchomo, wyprostowany. Nie wspomagać się tułowiem.

**Wiosłowanie**

Pozycja wyjściowa: lekko ugiąć nogi. Ręce prawie wyprostowane, w pozycji do zgięcia.

Pozycja końcowa: Pociągnij ręce do siebie, do momentu aż uchwytami dotkniesz tułowia. Im dalej ręce zostaną pociągnięte w kierunku klatki piersiowej, tym bardziej będą zaangażowane mięśnie karku.

Uwaga: Tułów nieruchomo, wyprostowany. Nie wspomagać się tułowiem.



Motylki tyłem

Pozycja wyjściowa: Uchwyty na wysokości ramion, ręce prawie wyprostowane.

Pozycja końcowa: przesunąć prawie wyprostowane ręce w tył tak daleko jak to możliwe.



Rotacja tułowia

Pozycja wyjściowa: nogi w wykroku. Uchwyt chwycić oburącz, ręce lekko zgięte. Tułów skierowany w tył.

Pozycja końcowa: obróć tułów, aż ręce będą skierowane w przód.

Uwaga: tułów wyprostowany.



Boczne pochylanie tułowia

Pozycja wyjściowa: Stań równoległe obok podstawy. Stań w takiej odległości od urządzenia, żeby lina, przy pochylonej pozycji ciała, była jeszcze napięta.

Pozycja końcowa: odchyl tułów tak daleko jak to możliwe w przeciwną stronę.



Skłony

Pozycja wyjściowa: stań na podstawie i chwyć oba uchwyty nad ramionami.

Pozycja końcowa: pochyl tułów w dół.



Podnoszenie nóg

Pozycja wyjściowa: chwyć sztangę. Ręce są wyprostowane, nogi lekko zgięte.

Pozycja końcowa: podnoś zgięte nogi lub dla większego obciążenia wyprostuj je.



Nogi, abdukcja

Pozycja wyjściowa: zamocuj taśmę o staw skokowy / łydkę. Chwyć się wieży. Noga jest prawie wyprostowana i lekko skierowana do wewnątrz.

Pozycja końcowa: przesunij nogę w kierunku na zewnątrz.

**Nogi, addukcja**

Pozycja wyjściowa: zamocuj taśmę o staw skokowy / łydkę. Chwyć się wieży. Noga jest prawie wyprostowana .

Pozycja końcowa: przesun nogę tak daleko jak to możliwe od wieży.

**Gluteus (mięsień pośladkowy)**

Pozycja wyjściowa: zamocuj taśmę o staw skokowy / łydkę. Chwyć się wieży. Noga jest prawie wyprostowana .

Pozycja końcowa: przesun nogę w tył.



Podnoszenie

Pozycja wyjściowa: chwycić sztangę do podnoszenia. Ręce wyprostowane, nogi lekko zgięte.

Pozycja końcowa: podnoś się.

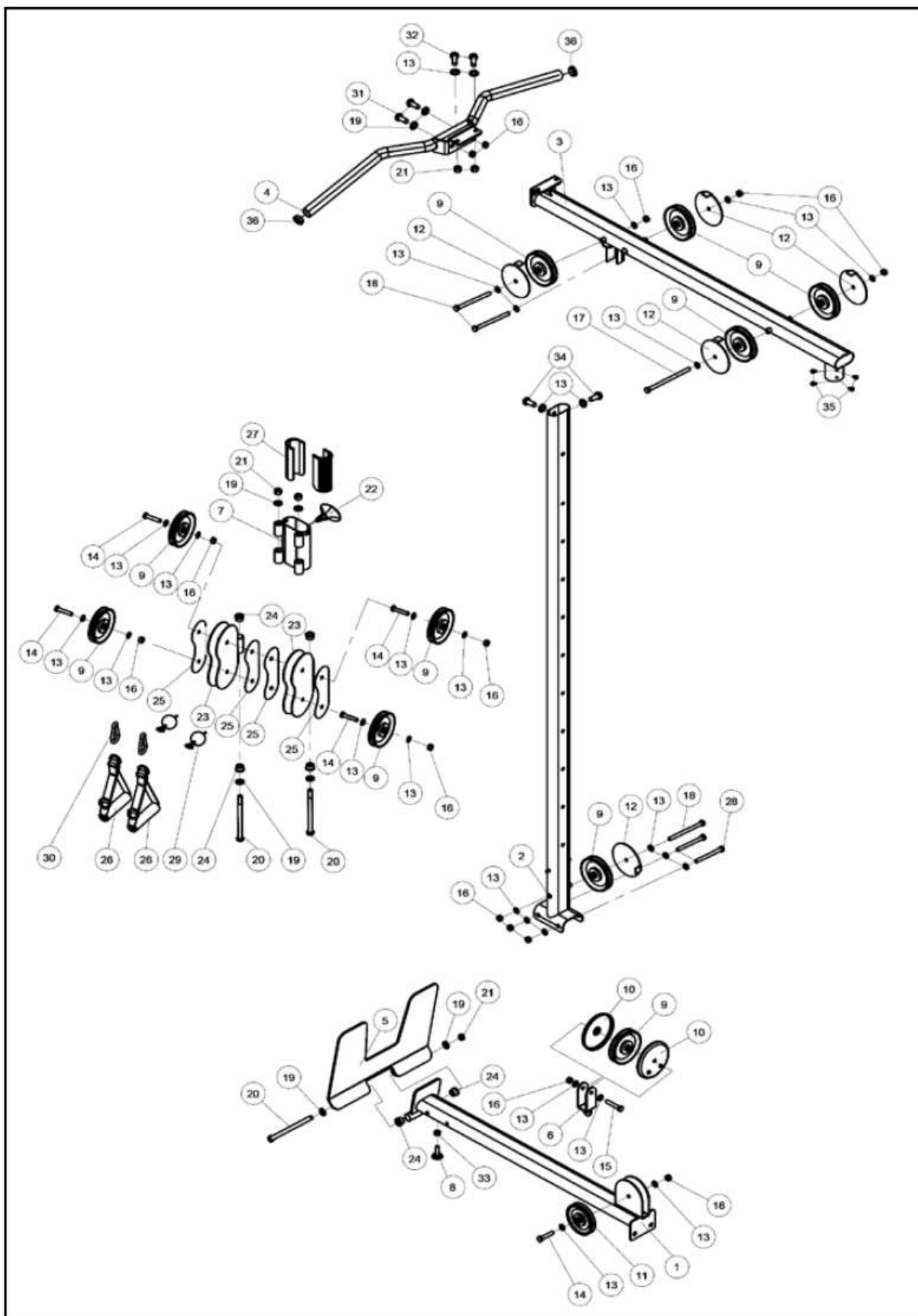
5.2. Zmiana wysokości suwadła



Ustawienie wysokości suwadła:

- Wykręć pokrętkę tak daleko, aż można je będzie wyciągnąć.
- Ustaw suwadło na wybranej wysokości. Dla ćwiczenia nóg bardziej w dół, dla ćwiczeń tułowia bardziej w górę.
- Jeśli odpowiednia wysokość została ustawiona, włóż z powrotem pokrętkę aż słyszalnie kliknie, a następnie je dokręć.

6. Rysunek



7. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3656-1	Grundrahmen	Baseframe		1
-2	Senkrechte Stütze	Upright frame		1
-3	Oberer Rahmen	Upper frame		1
-4	Klimmzugstange	Lat bar		1
-5	Fußplatte	Pedal		1
-6	Rollenhalter	Pulley bracket		1
-7	Seilzugschlitten	Slider		1
-8	Bodenausgleich	Rubber pad		1
-9	Rollen	Pulley		10
-10	Rollenabdeckung	Pulley cover		2
-11	Rolle	Pulley		1
-12	Rollencover	Pulley cover		5
-13	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	26
-14	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	5
-15	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	1
-16	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	14
-17	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x175	1
-18	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x135	3
-19	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	8
-20	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x170	2
-21	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	5
-22	Feststellknopf	Knob		1
-23	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		4
-24	Buchse	Bushing		6
-25	Metallplatte	Decoration cover		4
-26	Griff	Handle		2
-27	Buchse für Verstell Schlitten	Bushing for slider		2
-28	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	2
-29	Seilzug	Cable	9070mm	1
-30	Karabiner	Hook		2
-31	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x25	2
-32	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	2
-33	Mutter	Nut	M10	1
-34	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x15	2
-35	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4
-36	Kunststoffkappe für Latstange	Endcap for latbar		2
-37	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x165	1
-38	Seilzug	Cable	1830mm	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. Tamogórska 1, 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl