

## 1) Wskazówki bezpieczeństwa

Ważne!

- Maks. obciążenie 120 kg.
- Ćwicz zawsze w pozycjach przewidzianych do określonych zestawów ćwiczeń. Każde inne wykorzystanie jest niedozwolone i mogłoby stanowić zagrożenie. Importer nie może ponosić odpowiedzialności za szkody, spowodowane użytkowaniem przyrządu niezgodnie z jego przeznaczeniem.
- Niniejszy przyrząd treningowy został skonstruowany zgodnie z najnowszymi zasadami techniki. Dzięki temu wykluczono możliwie skutecznie ewentualne źródła niebezpieczeństw, mogące doprowadzić do powstania obrażeń.

Należy zapoznać się i przestrzegać następujących prostych zasad, pozwalających na uniknięcie odniesienia obrażeń i/lub wypadków:

1. Nie zezwalaj dzieciom na zabawę przyrządem lub w jego pobliżu.
2. Regularnie sprawdzaj, czy są dokręcone wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty itp.
3. Uszkodzone elementy wymieniaj jak najszybciej na nowe i nie korzystaj z przyrządu, dopóki nie zostanie naprawiony. Zwracaj uwagę na ewentualne zmęczenie materiału.
4. Unikaj działania wysokich temperatur i wilgoci.
5. Przed uruchomieniem przyrządu zapoznaj się dokładnie z instrukcją obsługi.
6. Z każdej strony przyrządu należy zapewnić dostateczną przestrzeń (co najmniej 1m).
7. Przyrząd stawiaj na stabilnej i płaskiej podłodze.
8. Nigdy nie rozpoczynaj treningu bezpośrednio przed ani po posiłkach. Wysoki poziom bezpieczeństwa przyrządu można uzyskać tylko przy regularnym sprawdzaniu stanu technicznego wszystkich elementów ulegających zużyciu. Elementy takie zostały oznaczone gwiazdką (\*) w wykazie części.
9. Nieprawidłowe i zbyt intensywne ćwiczenie może być niebezpieczne dla zdrowia.
10. Dźwignie i inne mechanizmy regulacyjne w przyrządzie nie powinny ograniczać swobody ruchu podczas wykonywania ćwiczeń.
11. Przyrządów treningowych nie wolno wykorzystywać jako przyrządów do zabawy. Pamiętaj, że dzieci są bardzo żywiołowe i wszystkim się interesują.
12. Dzieci mogą ćwiczyć na przyrządzie wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej. Dzieciom należy wyjaśnić zasady bezpiecznego korzystania z przyrządów.
13. Nigdy nie stawaj na siedzisku ani na uchwytach.
14. Do treningu nigdy nie zakładaj luźnej odzieży, lecz odpowiednią odzież do treningów, np. dres.
15. Zakładaj obuwie sportowe i nigdy nie ćwicz boso.

## 2) Opakowanie

Materiały ekologiczne i nadające się do ponownego wykorzystania:

- Tekturowe opakowanie zewnętrzne
- Formatki styropianowe (PS), bez freonu (FCKW)
- Folie i worki polietylenowe (PE)
- Taśmy mocujące polipropylenowe (PP)

## 3) Utylizacja

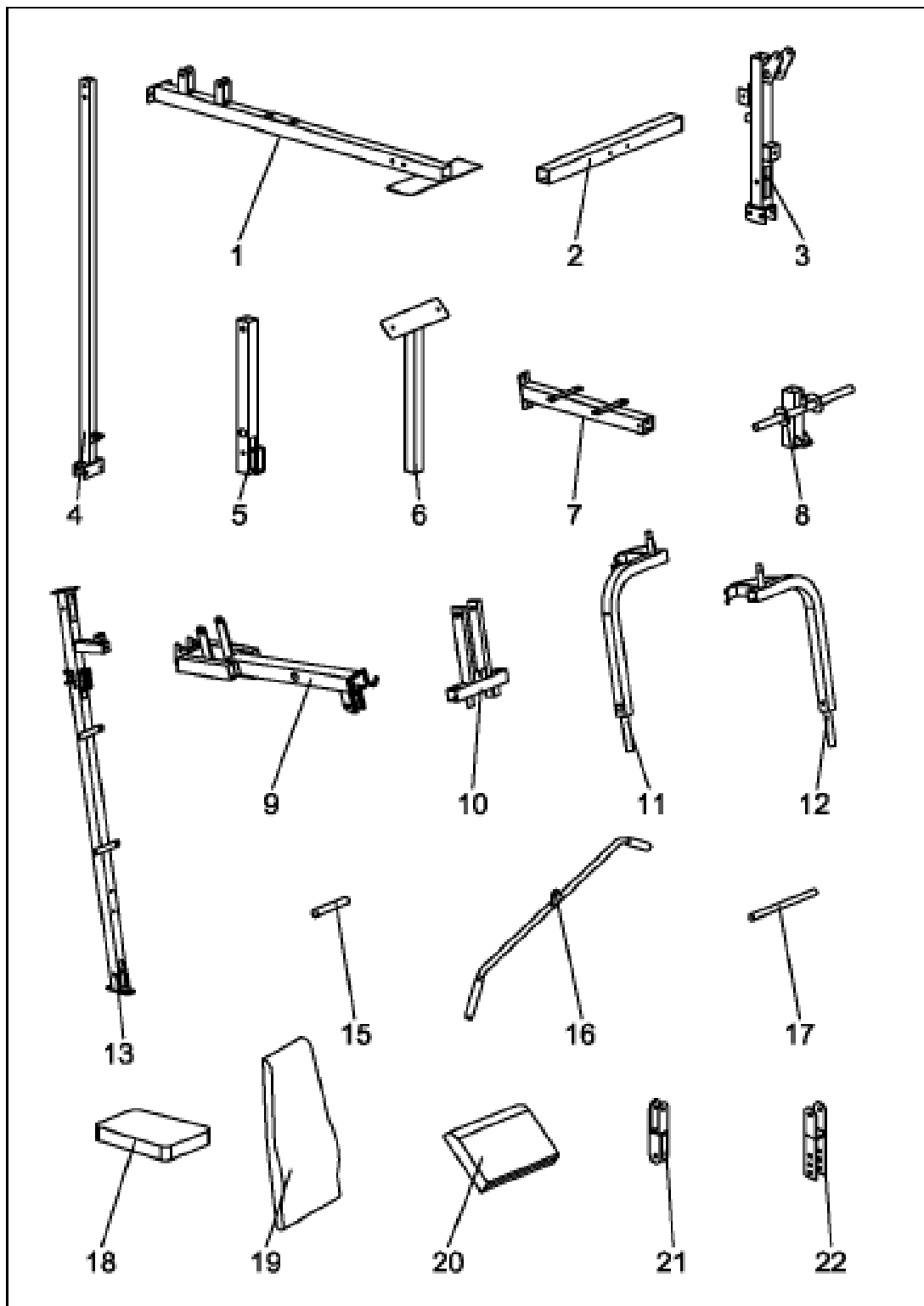
Pamiętaj o utylizacji zgodnie z przepisami o ochronie środowiska! Przyrządu nie można wyrzucać ze zwykłymi odpadami domowymi!

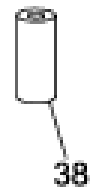
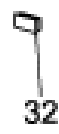
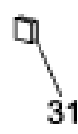
### WAŻNE!

PO ZMONTOWANIU PRZYRZĄDU ZACHOWAJ JEGO OPAKOWANIE KARTONOWE, BY W RAZIE NAPRAWY GWARANCYJNEJ MÓC ODESŁAĆ PRZYRZĄD W ORYGINALNYM OPAKOWANIU.

Przed przystąpieniem do złożenia przyrządu, należy najpierw dokładnie zapoznać się z instrukcją montażu, a następnie postępować krok po kroku, zgodnie z podaną kolejnością pracy. Do złożenia przyrządu należy skorzystać z pomocy drugiej osoby, nigdy nie robić tego samemu.

#### 4) Rysunek z poszczególnymi elementami







50



51



52



74



75



76



77



78



79



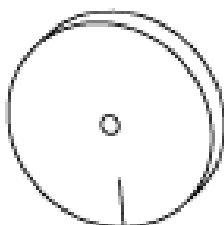
81



82



83



84



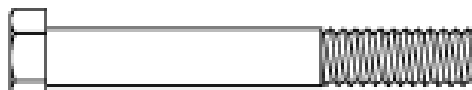
85



(53) 1/2"x6-1/8" Sechskantschraube (1 St.)



(54) M10x80mm Sechskantschraube (2 St.)



(55) M10x75mm Sechskantschraube (8 St.)



(56) M10x70mm Sechskantschraube (2 St.)



(57) M10x65mm Sechskantschraube (5 St.)



(58) M10x50mm Sechskantschraube (9 St.)



(59) M10x33mm Sechskantschraube (2 St.)



(59) M10x25mm Sechskantschraube (8 St.)



(60) M6x45mm Innensechskantschraube (3 St.)



(61) M6x16mm Sechskantschraube (10 St.)



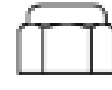
(62) M10x25mm Senkkopfschraube (1 St.)



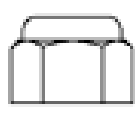
(80) M10x138mm Gewindestange (1 St.)



(83) Sicherungsmutter M8 (8 St.)



(84) Sicherungsmutter M1



(85) Sicherungsmutter 1/2" (1 St.)



(86) Sicherungsmutter 5/8



(87) Unterlegscheibe M8 (16 St.)



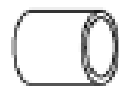
(88) Unterlegscheibe M10



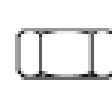
(89) Unterlegscheibe 1/2" (2 St.)



(70) Unterlegscheibe 5/8"



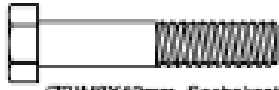
(73) Buchse Ø12 mm (10 St.)



(14) Mutter M10 (2 St.)

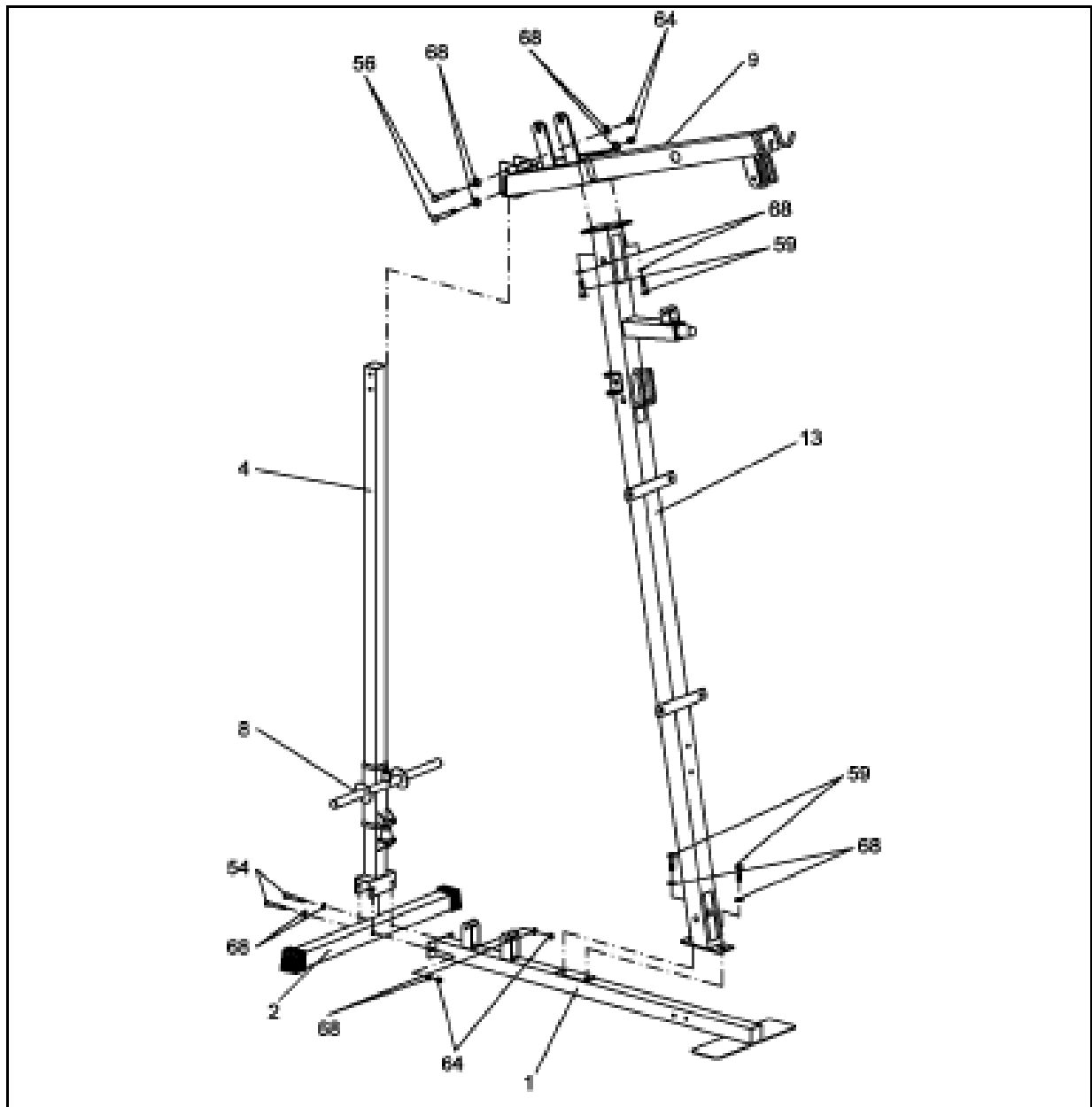


(71) M8x3mm Sechskantschraube (2 St.)



(72) M8x42mm Sechskantschraube (1 St.)

## 5) Instrukcja montażu



### Etap 1: Montaż ramy głównej 1, 2, 4, 6, 7

Pamiętaj, by przy montażu przyrządu wszystkie śruby i nakrętki przykręcić tylko ręcznie, a dopiero po zakończeniu montażu dokręcić je do końca.

Ramę główną – część 4 (4) włóż mocowaniem dolnym w ramę główną – część 2 (2). Oba elementy ramy przytrzymaj pionowo (w razie konieczności poproś o pomoc 2 osobę), by kolejne zamocowanie ramy głównej – część 1 (1) przebiegło sprawniej.

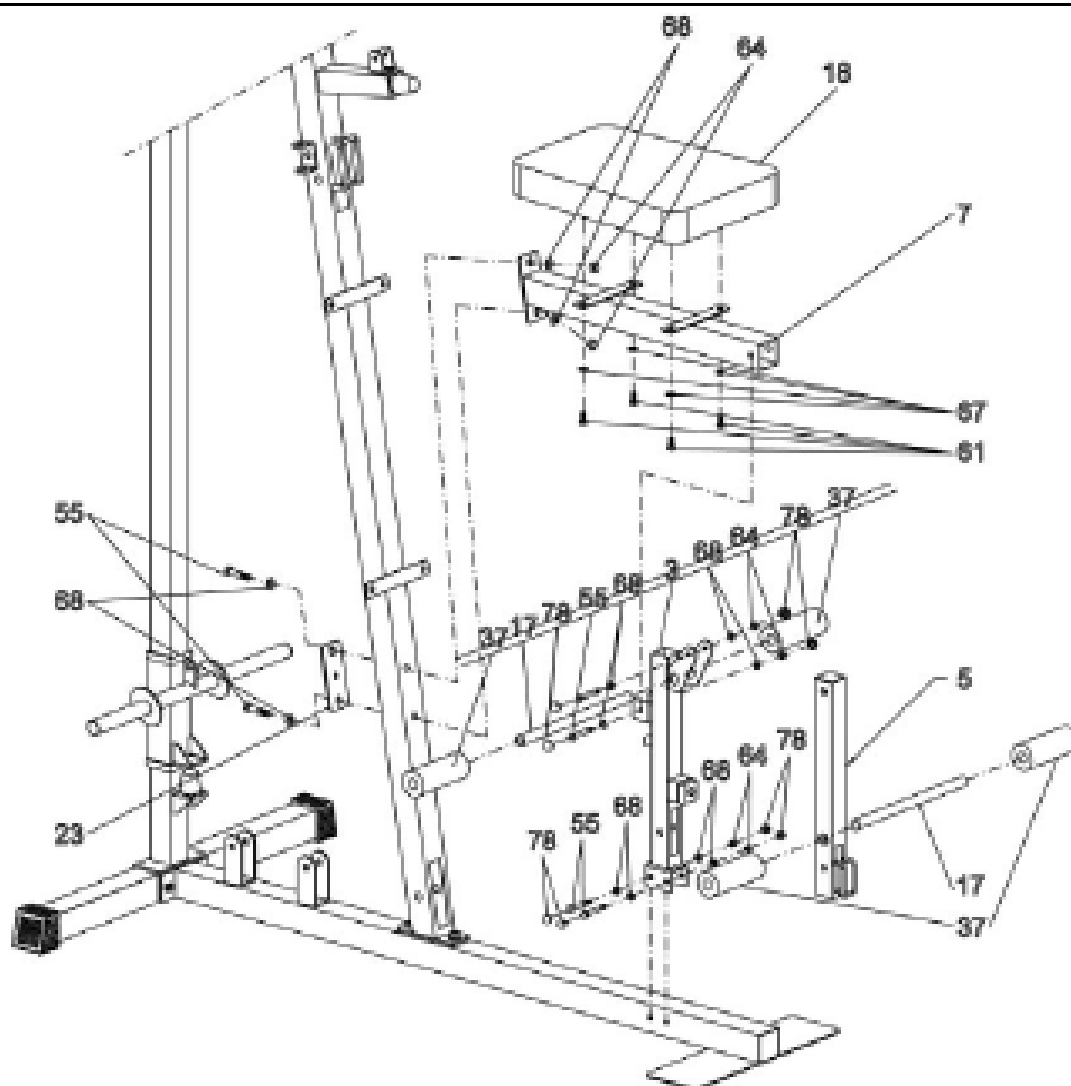
Teraz przymocuj ramę główną – część 1 (1) z ramą główną – część 2 (2) przy pomocy obu śrub z łbem sześciokątnym (54), czterech podkładek (68) i obu nakrętek zabezpieczających (64).

Teraz załóż ramę główną – część 7 (13) na ramę główną – część 1 (1) i przymocuj ją za pomocą obu śrub z łbem sześciokątnym (59) i obu podkładek (68).

Mocowanie ciężarków (8) wsuń od góry przez ramę główną – część 4 (4).

Następnie ramę główną – część 6 (9) załóż na ramę główną – część 7 (13) i – część 4 (4), a następnie ramę główną – część 6 (9) przymocuj do ramy głównej – część 4 (4) za pomocą obu śrub z łbem sześciokątnym (56), czterech podkładek (68) i obu nakrętek zabezpieczających (64).

Teraz część 7 (13) przymocuj przy pomocy obu śrub z łbem sześciokątnym (59) i obu podkładek (68).



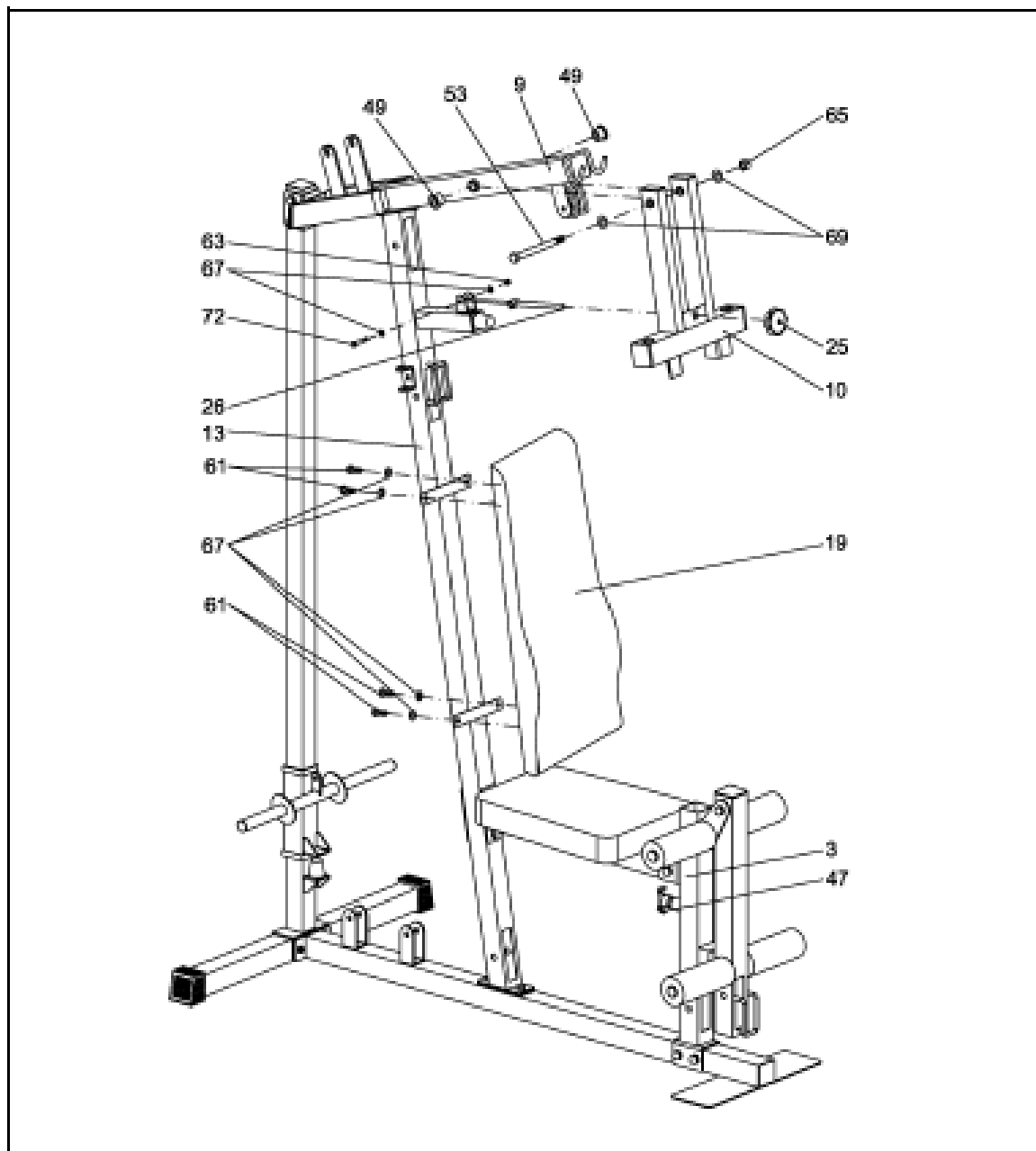
## Etap 2: Montaż obicia siedziska i przyrządu do ćwiczeń rozwijających mięsień dwugłowy uda

Ramę główną – część 3 (3) przymocuj do końcówki przedniej ramy głównej – część 1 (1) przy pomocy obu śrub z łbem sześciokątnym (55), czterech podkładek (68) i dwóch nakrętek zabezpieczających (64). Na łby śrub i nakrętki nałóż zatyczki (78). Rurę o profilu kwadratowym (5) przymocuj do ramy głównej – część 3 (3) w najwyższym rozmieszczonym otworze przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (55), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64).

Teraz ramę główną – część 5 (7) przymocuj do ramy głównej – część 7 (13) przy pomocy obu śrub z łbem sześciokątnym (55), płytki wzmacniającej (23), czterech podkładek (68) i obu nakrętek zabezpieczających (64). Pamiętaj o tym, by śruby wkładać od strony wałków. Drugi koniec ramy głównej – część 5 (7) przymocuj do ramy głównej – część 3 (3) przy pomocy obu śrub z łbem sześciokątnym (55), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64). Na łby śrub i nakrętki nałóż zatyczki (78).

Obicie siedziska (18) przymocuj do ramy głównej – część 5 (7) przy pomocy czterech śrub z łbem sześciokątnym (61) i czterech podkładek (67).

Pierwszy uchwyt drążka wałków (17) wsuń przez duże otwory części górnej ramy głównej – część 3 (3) i po obu stronach drążka załóż wałki z pianki (37). W ten sam sposób wykonaj montaż w części dolnej przyrządu do ćwiczeń rozwijających mięsień dwugłowy uda (5).



### **Etap 3: Montaż uchwytu ramion do ćwiczeń rozwijających mięśnie klatki piersiowej i obicia oparcia pleców**

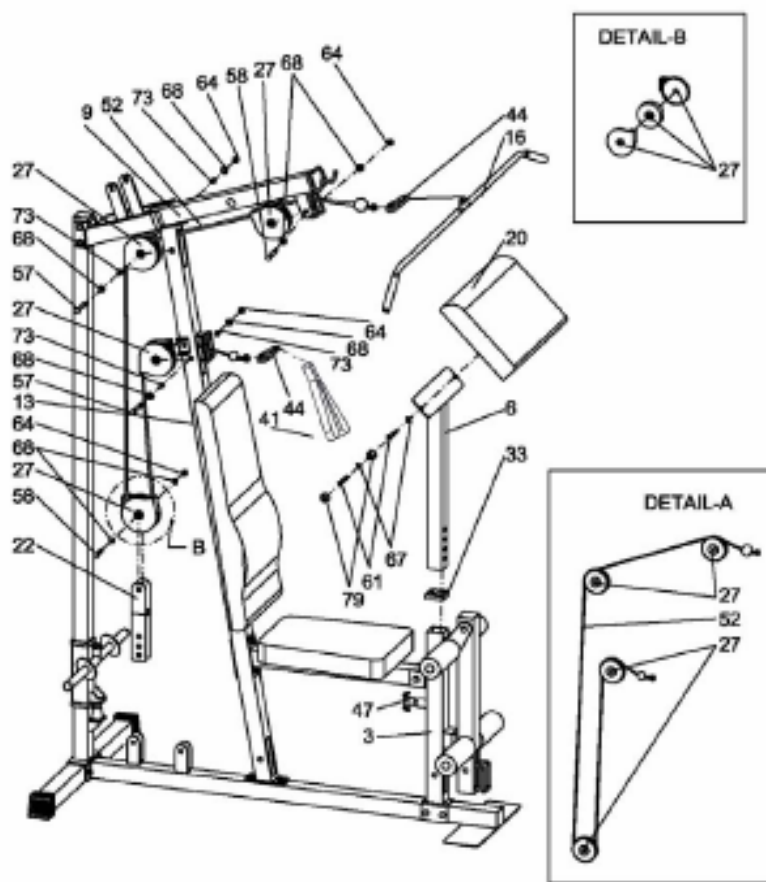
Obie tuleje (49) wciśnij w wycięcia ramy głównej – część 6 (9), a następnie uchwyt ramion do ćwiczeń rozwijających mięśnie klatki piersiowej (10) przymocuj do ramy głównej – część 6 (9) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (53), obu podkładek (69) i nakrętki zabezpieczającej (65).

Trzpień ustalający (26) przymocuj do ramy głównej – część 7 (13) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (72), obu podkładek (67) i nakrętki zabezpieczającej (63). Następnie uchwyt ramion do ćwiczeń rozwijających mięśnie klatki piersiowej (10) przymocuj za pomocą nakrętki z uchwytem gwiazdowym (25). Obicie oparcia pleców (19) przymocuj do ramy głównej – część 7 (13) przy pomocy czterech śrub z łbem sześciokątnym (61) i czterech podkładek (67).

Szybkozłącze (47) wkręć w ramę główną – część 3 (3).







### Etap 5: Montaż przyrządu do ćwiczeń rozwijających mięśnie ramion oraz wałków górnych

Tuleję (33) włóż na górze w ramę główną – część 3 (3). Następnie przyrząd do ćwiczeń rozwijających mięśnie ramion (6) wsuń w otwór i przymocuj go w żądanym położeniu szybkozłączem (47). Zamontuj obicie (20) na przyrządzie do ćwiczeń rozwijających mięśnie ramion (6) przy pomocy obu śrub z łbem sześciokątnym (61) i podkładek (67). Załóż zatyczki (79).

Teraz chwyć za górną linkę (52). Przeciągnij końcówkę z już zamontowaną kulką gumową, zaczynając od części przedniej ramy głównej – część 6 (9) przez mocowanie wałków, i dalej przez otwór ramy głównej – część 7 (13), a następnie przez mocowanie wałków w ramie głównej – część 7 (13). Na końcu linki (52) z założoną małą kulką gumową zaczepek karabińczyk (44), a za karabińczyk pas mocujący (41).

Wałek linki składa się z 3 elementów: 2 zewnętrzne panewki ochronne, zamykające w środku między sobą osadzone na łożysku kulkowym wałek.

W celu zamontowania wałka zdejmij zewnętrzną panewkę i wałek osadzony na łożysku kulkowym.

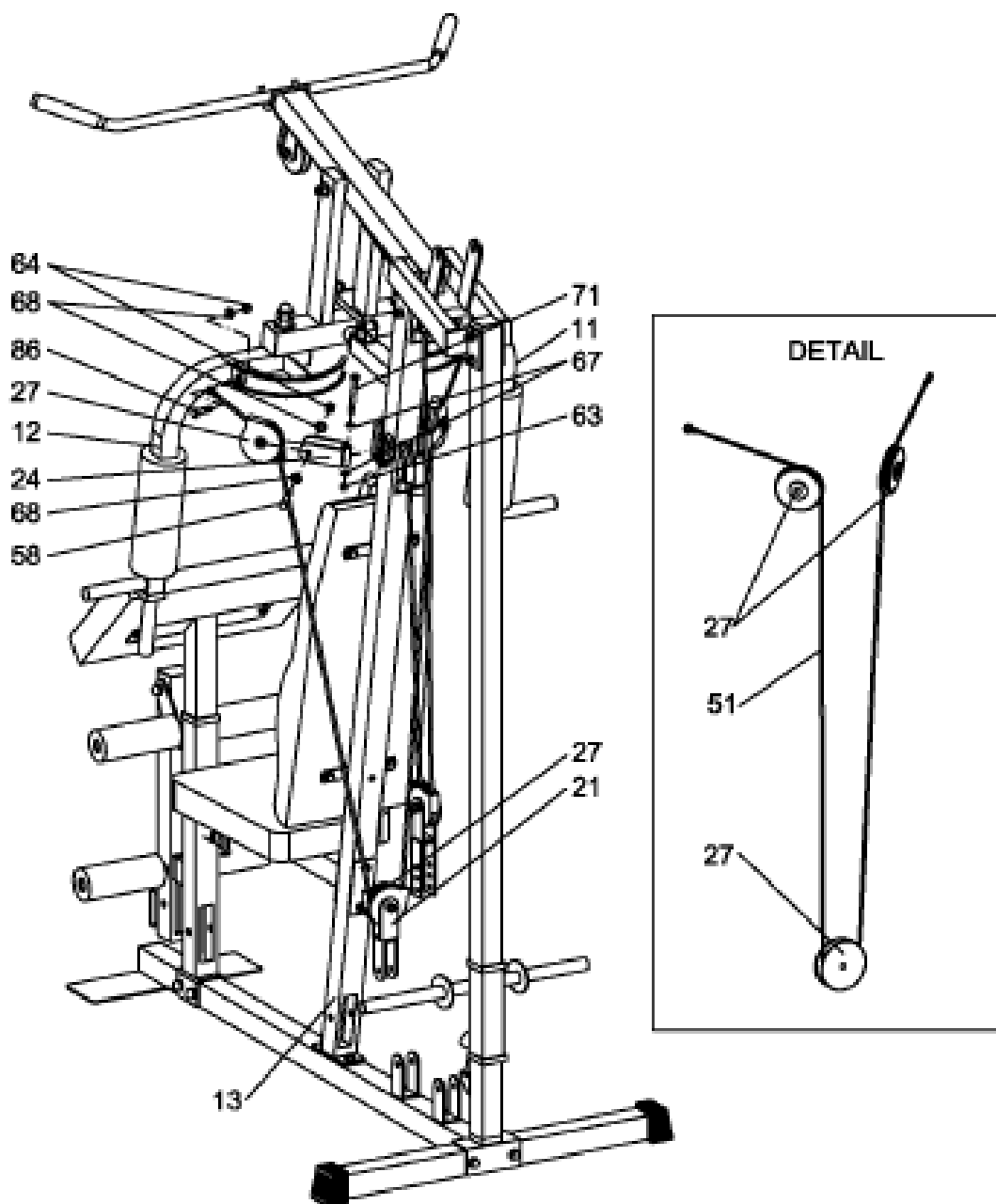
Następnie wałek wciśnij siłą ręki w panewkę ochronną i linkę załóż tak, by była osadzona w rowku prowadzącym i w rowku wałka. Chwyć drugą panewkę ochronną, a następnie wciśnij ją z drugiej strony wałka upewniając się, czy linka znajduje się w obu noskach prowadzących i w rowku wałka.

Zamontuj pierwszy wałek (27) z osłonami na mocowaniu przednim ramy głównej – część 6 (9) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64). **Zwróć przy tym uwagę, by nakrętka zabezpieczająca (64) nie została zbyt mocno dokręcona, zapewniając swobodne obracanie się wałka!**

Zamontuj drugi wałek (27) na mocowaniu górnym ramy głównej – część 7 (13) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (57), obu podkładek (68), tulei (73) i nakrętki zabezpieczającej (64).

Zamontuj trzeci wałek (27) na mocowaniu górnym uchwytu prostego wałka (22) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64).

Zamontuj czwarty wałek (27) na mocowaniu dolnym ramy głównej – część 7 (13) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (57), obu podkładek (68), tulei (73) i nakrętki zabezpieczającej (64). Na końcu linki (52) zaczepek karabińczyk (44), a za karabińczyk dźwignia obciążająca (16).



### Etap 6: Montaż linki ramion do ćwiczeń rozwijających mięśnie klatki piersiowej

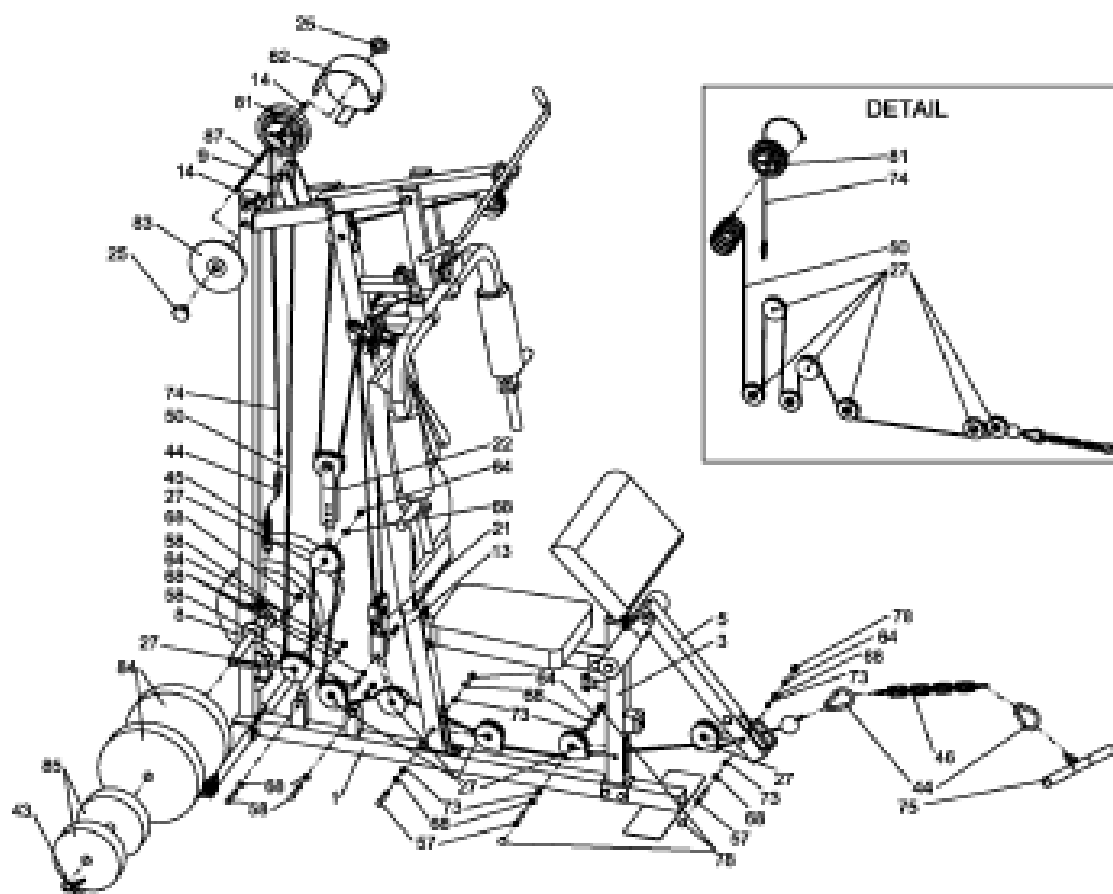
Z boku po lewej i prawej stronie na ramie głównej – część 7 (13), do przygotowanych już mocowań, przymocuj prosty uchwyt wałka (24) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (71), obu podkładek (67) i nakrętki zabezpieczającej (63).

Obie końcówki linki ramion do ćwiczeń rozwijających mięśnie klatki piersiowej (51) przymocuj z tyłu obu ramion (11, 12) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (87), podkładki (68) i nakrętki zabezpieczającej (64).

Teraz piąty wałek (27) przymocuj do uchwytu prostego (24) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64).

Zamontuj szósty wałek (27) na mocowaniu górnym skrzyżowanego uchwytu wałka (21) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64).

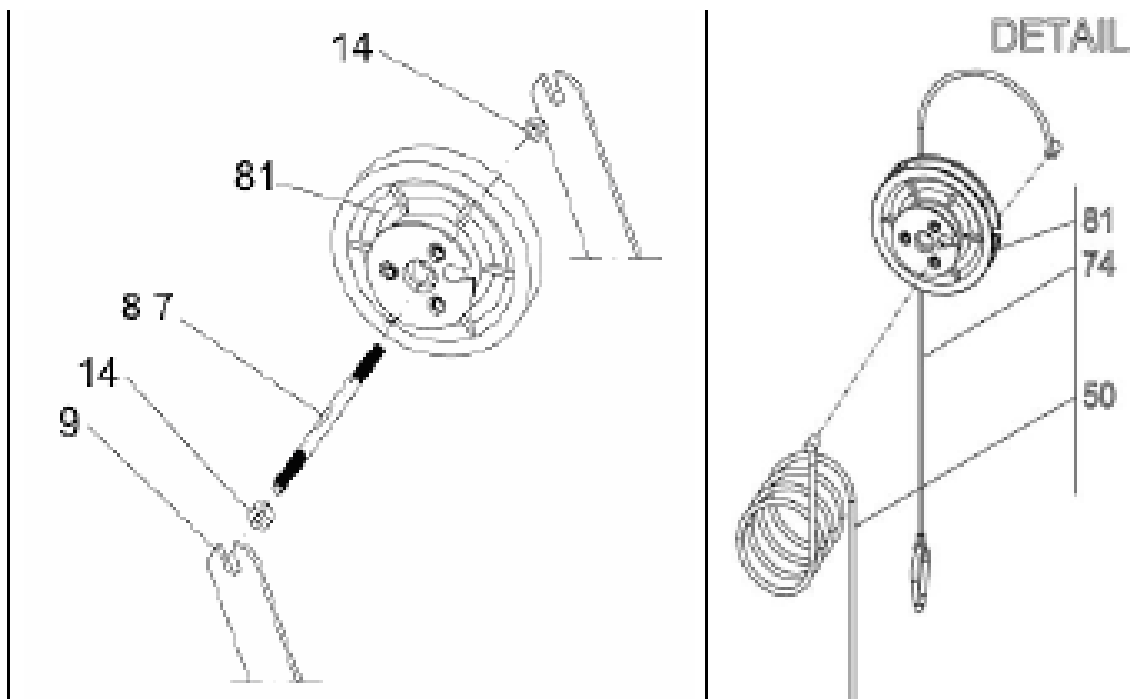
Zamontuj siódmy wałek (27) w mocowaniu prostym (24) po naprzeciwległej stronie ramy głównej – część 7 (13) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64).



### Etap 7: Montaż linki dolnej

Linkę dolną (50) przeciągnij, zaczynając od przyrządu do ćwiczeń rozwijających mięsień dwugłowy uda (5) poprzez mocowanie wałka, a następnie przez ramę główną – część 3 (3), a następnie przez mocowanie wałka w ramie głównej – część 7 (13). Na końcu linki z przodu (50) zaczep karabińczyk (44), długi łańcuch (46), a za łańcuch karabińczyk (44) i uchwyt (75). Drugi koniec linki (50) pozostaw jeszcze luźny bez przymocowania.

Zamontuj ósmego wałek (27) na mocowaniu dolnym przyrządu do ćwiczeń rozwijających mięsień dwugłowy uda (5) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (57), obu podkładek (68), tulei (73) i nakrętki zabezpieczającej (64). Zamontuj dziewiąty wałek (27) na mocowaniu dolnym ramy głównej – część 3 przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (57), obu podkładek (68), tulei (73) i nakrętki zabezpieczającej (64). Zamontuj dziesiąty wałek (27) na mocowaniu dolnym ramy głównej – część 7 (13) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (57), obu podkładek (68), tulei (73) i nakrętki zabezpieczającej (64). Zamontuj jedenasty wałek (27) na mocowaniu dolnym skrzyżowanego uchwytu wałka (21) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64). Zamontuj dwunasty wałek (27) na mocowaniu przednim uchwytu ramy głównej – część 1 (1) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64). Zamontuj trzynasty wałek (27) na mocowaniu dolnym uchwytu prostego wałka (22) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64). Zamontuj czternasty wałek (27) na mocowaniu tylnym uchwytu ramy głównej – część 1 (1) przy pomocy śruby z łbem sześciokątnym (58), obu podkładek (68) i nakrętki zabezpieczającej (64).



### **Etap 8: Montaż zespołu wałków**

Długi trzpień gwintowany (88) przełóż przez wałek duży (81), a następnie nakręć obie nakrętki zabezpieczające (14) na trzpień gwintowany (88). Następnie trzpień załóż w mocowania ramy głównej – część 6 (9), a następnie dokręć obie nakrętki zabezpieczające (14) do ramy głównej – część 6 (9). Następnie chwyć za luźną końcówkę linki (50) i zaczeń ją ze złączką w przewidziane do tego mocowania wałka mniejszego, zespołu wałków (81), uważając jednak przy tym na to, by ścięta część rowka była skierowana w stronę linki. Sprawdź, czy połączenia są prawidłowo wykonane! Linkę nawiń na wałek, aż będzie naciągnięta. Teraz zaczeń linkę ciężarków (74) ze złączką o wałek duży zespołu wałków (81). Uważaj, by nawinięta linka (50) nie rozwinęła się. Teraz na zakończenia trzpienia gwintowanego (80) załóż osłony wałków A i B (82, 83) i przykręć je śrubami krzyżowymi (25). Drugi koniec linki (74) połącz z karabińczykiem (44) i krótkim łańcuchem (45) w mocowaniu ciężarków (8). Przez założeniem ciężarków na mocowanie (8) nałóż oba ograniczniki (80), zapobiegające ocieraniu ciężarków o ramę. Następnie odpowiednią ilość ciężarków (84, 85) załóż na mocowanie (8). Ciężarki z obu stron zabezpiecz zawleczkami (43)

## **Kontrola końcowa**

**Nie zapomnij dokręcić odpowiednich śrub i nakrętek przyrządu.**

Pamiętaj, że we wszystkich elementach ruchomych mocowanie (nakrętki zabezpieczające) nie może być do końca dokręcone.

W przeciwnym razie podczas ćwiczeń występuje niebezpieczeństwo przytraśnięcia części ciała lub nadmiernego zużycia sprzętu.

Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie połączenia gwintowane są prawidłowo dokręcone.

## 6) Wykaz części

Pozycja	Nazwa	Wymiary	Ilość
1	rama główna – część 1		1
2	rama główna – część 2		1
3	rama główna – część 3		1
4	rama główna – część 4		1
5	rura o profilu kwadratowym przyrządu do ćwiczeń rozwijających mięsień dwugłowy uda		1
6	rura o profilu kwadratowym przyrządu do ćwiczeń rozwijających mięsień ramion		1
7	rama główna – część 5		1
8	mocowanie ciężarków		1
9	rama główna – część 6		1
10	uchwyt ramion do ćwiczeń rozwijających mięsień klatki piersiowej		1
11	ramię do ćwiczeń rozwijających mięsień klatki piersiowej prawe		1
12	ramię do ćwiczeń rozwijających mięsień klatki piersiowej lewe		1
13	rama główna – część 7		1
14	nakrętka	M10	2
15	uchwyt		2
16	drażek obciążający		1
17	uchwyt drażka wałków		2
18	obicie siedziska		1
19	obicie oparcia pleców		1
20	obicie przyrządu do ćwiczeń rozwijających mięsień ramion		1
21	uchwyt wałka krzyżowy		1
22	uchwyt wałka prosty		1
23	plytka wzmacniająca		1
24	uchwyt wałka prosty		2
25	śruba uchwyty		3
26	trzpień ustalający		1
27*	walek linki z osłoną		14
28	osłona gumowa kwadratowa		1
29	osłona gumowa okrągła		2
30	zatyczka	∅25	4
31	zatyczka kwadratowa	50 x 50	7
32	zatyczka kwadratowa	25 x 50	4
33	tuleja kwadratowa	50 x 45	3
34	zatyczka kwadratowa	45 x 45	1
35	zatyczka kwadratowa	38 x 38	2
36	uchwyt plastikowy		8
37	walek z pianki	∅23 x ∅3-1/2" x 7"	4
38	walek z pianki	∅38 x ∅3-1/2" x 7"	2
39	osłona plastikowa uchwyty ramion do ćwiczeń rozwijających mięsień klatki piersiowej		2
40*	zatyczka rury	38 x 38/∅25	2
41	pas mocujący		1
42	zatyczka	5/8"	2
43	zawlecza		2
44	karabińczyk		6
45	łańcuch, krótki		1
46	łańcuch, długi		1
47	szybkozłącze		1
48*	tuleja ramiona do ćwiczeń rozwijających mięsień klatki piersiowej		4
49*	tuleja ramy głównej – część 6		2
50*	linka 1, dolna		1
51*	linka 2, ramion do ćwiczeń rozwijających mięsień klatki piersiowej		1
52*	linka 3, górna		1
53	śruba z łbem sześciokątnym	1/2 x 6-1/8"	1
54	śruba z łbem sześciokątnym	M10 x 80	2
55	śruba z łbem sześciokątnym	M10 x 75	6
56	śruba z łbem sześciokątnym	M10 x 70	2
57	śruba z łbem sześciokątnym	M10 x 65	5
58	śruba z łbem sześciokątnym	M10 x 50	9
59	śruba z łbem sześciokątnym	M10 x 25	6
60	śruba imbusowa	M8 x 45	3
61	śruba z łbem sześciokątnym	M8 x 16	10
62	śruba z łbem wpuszczanym	M10 x 25	1
63	nakrętka zabezpieczająca	M8	6
64	nakrętka zabezpieczająca	M10	26
65	nakrętka zabezpieczająca	1/2"	1

66	nakrętka zabezpieczająca	5/8''	2
67	podkładka	M8	16
68	podkładka	M10	54
69	podkładka	1/2''	2
70	podkładka 5/8''		2
71	śruba z łbem sześciokątnym	M8 x 63	2
72	śruba z łbem sześciokątnym	M8 x 42	1
73*	tuleja wałka linki	ø12	10
74	linka 4 do ciężarków		1
75	uchwyt		1
76	element uchwytu	ø23 x 5'' x 18''	2
77	zatyczka	ø28	2
78	zatyczka do śruby i nakrętki	M10	12
79	zatyczka	M8	2
80	drażek gwintowany	M10 x 136	1
81	zespół wałków		1
82	osłona wałka A		1
83	osłona wałka B		1
84	ciężarek 10 kg		4
85	ciężarek 5 kg		4
86	śruba z łbem sześciokątnym	M10 x 33	2

**Numery oznaczone gwiazdką \* oznaczają części zamienne ulegające zużyciu, które po dłuższym użytkowaniu należy wymienić na nowe. W celu zamówienia żądanej części zamiennej należy zwrócić się do serwisu FINNLO.**