



AUTAK 2200

AUTARK 1500 + CABLE TOWER



AUTARK 1500

FINNLO

finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3943
ID: 110131

Indice	Index	Pagina/Page
1. Istruzioni di sicurezza	1. Safety instructions	2
2. Generale	2. General	3
2.1 Confezione	2.1 Packaging	3
3. Montaggio	3. Assembly	3
3.1 Lista di controllo	3.1 Chek list	4
3.2 Fasi di montaggio	3.2 Assembly Steps	7
4. Manutenzione e Cura	4. Care and Maintenance	38
5. Manuale degli esercizi	5. Training manual	38
5.1 Foto degli esercizi.	5.1 Trainings photos	39
5.2 Regolazione	5.2 Adjustments	45
6. Schema grafico	6. Explosion drawing	48
7. Elenco dei pezzi	7. Parts list	53
8. Garanzia	8. Warranty	76
9. Come ordinare i pezzi di ricambio	9. -	77

1. Istruzioni di sicurezza

IMPORTANTE !

- Questa panca multifunzione è prodotta secondo la norma DIN EN 957-1/2.
- Peso Massimo utente è di 120 kg.
- La panca multifunzione deve essere utilizzato solo per lo scopo previsto.
- Ogni altro uso della voce è vietata e forse pericoloso. L'importatore non può essere ritenuta responsabile per danni o lesioni causati da un uso improprio dell'attrezzatura.
- La panca multifunzione è stata realizzata secondo gli ultimi standard di sicurezza.

Per evitare lesioni e / o incidenti, si prega di leggere e seguire queste semplici regole:

1. Non permettere ai bambini di giocare sopra o vicino l'apparecchiatura.
2. Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano ben fissati.
3. Sostituire prontamente tutte le parti difettose e non usare l'apparecchiatura fino a quando non viene riparata. Verificare e controllare ogni parte puntualmente.
4. Leggere attentamente le istruzioni di servizio prima avviare l'apparecchiatura.
5. L'apparecchiatura richiede uno spazio libero sufficiente in tutte le direzioni di almeno mt 1,5 .
6. Collocare l'apparecchiatura su una superficie solida e piatta.
7. Non utilizzare immediatamente prima o dopo i pasti.
8. Prima di iniziare qualsiasi allenamento fitness, eseguire un controllo medico accurato.
9. Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo da un'ispezione regolare delle parti soggette ad usura. Queste sono indicate da un asterisco [*] nell'elenco delle parti. Leve e altri meccanismi di regolazione dell'apparecchiatura non devono ostacolare il campo di movimento durante l'allenamento.
10. Questa apparecchiatura é uno strumento di allenamento fisico e non deve mai essere usata come giocattolo.
11. Indossare sempre scarpe e mai allenarsi a piedi nudi.
12. Assicurarsi che non ci siano altre persone nella zona subito intorno la macchina durante l'allenamento, perché potrebbero essere ferite dalle parti in movimento.
13. Non è consentito posizionare questa apparecchiatura in locali con elevata umidità (bagno) o sul balcone.

1. Safety instructions

IMPORTANT !

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2.
- Max. user weight is 120 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 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 home trainer, 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.

Questa apparecchiatura di allenamento è da utilizzare in casa. L'apparecchiatura è conforme ai requisiti della norma DIN EN 957-1 / 2. Non possono essere esclusi eventuali danni alla salute qualora l'uso dell'apparecchiatura non rispetti l'uso previsto per la quale è stata concepita. (Per esempio: allenamento eccessivo, impostazioni errate, ecc.).

Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile fare una medica completa al fine di escludere eventuali rischi per la salute.

2.1 Confezione

Materiali ecocompatibili e riciclabili:

- Confezione esterna in cartone
- Parti stampate in polistirolo (PS) senza CFC
- Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- Cinghie di fissaggio in polipropilene (PP)

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. 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 CFC-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

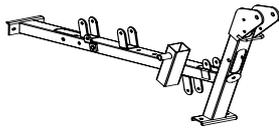
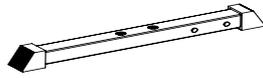
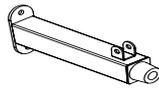
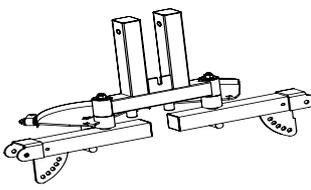
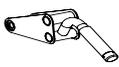
3. Montaggio

Al fine di rendere il montaggio il più semplice possibile, abbiamo preassemblato parti più importanti. Prima di montare l'attrezzatura, si prega di leggere attentamente le istruzioni e poi proseguire fase dopo fase, come descritto.

Contenuto della confezione

- Disimballare tutte le singole parti e metterli a vicenda sul pavimento.
- Le parti metalliche possono danneggiare e/o graffiare il pavimento, quindi si prega di utilizzare un pad. Il tampone deve essere piatto e non troppo spesso, quindi la palestra ha un supporto stabile.
- Assicurarsi di avere spazio sufficiente per il movimento (almeno 1,5 m) su tutti i lati in fase di montaggio.

3.1 Lista di controllo

	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

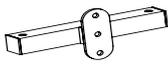
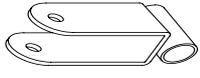
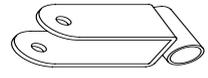
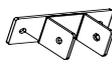
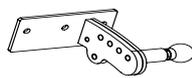
3. Assembly

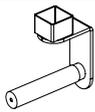
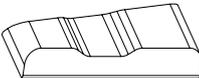
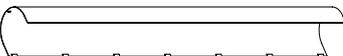
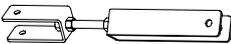
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

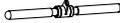
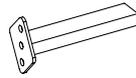
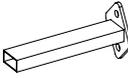
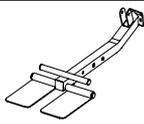
Contents of packaging

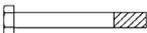
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metallparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

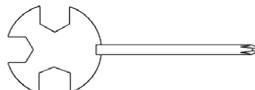
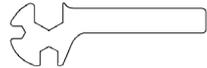
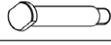
3.1 Check list

	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	21	
	40	
	1	
	1	

	2	
	2	
	2	
	2	
	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
 Ø14*12	2	
 Ø14*9	4	
	4	
	2	
	16	
	1	
	1	
	2	
	1	
	2	

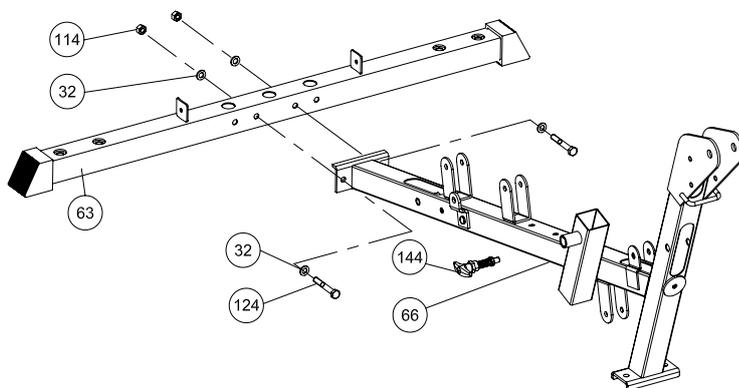
	1	
	1	
	1	
 Ø90*Ø23*200	4	
	1	
	2	
	1	
	1	
	5	
	1	
	1	
	1	
	1	
 Ø90*Ø35*200	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
 M12*115	2	

	M12*70	2	
	M10*75	5	
	M10*70	9	
	M10*65	5	
	M10*55	17	
	M10*45	2	
	M10*30	6	
	M10*25	1	
	M10*20	6	
	M10*15	4	
	M8*70	1	
	M8*65	2	
	M8*20	4	
	M8*20	8	
	M8*15	4	
	M6*12	7	
	Ø10.5*Ø20*t1.5	92	
	Ø10.5*Ø30*t2.5	1	
	Ø13*Ø24*t2	12	
	Ø8.5*Ø16*t1.5	16	
	Ø6.5*Ø12*t1	7	
	Ø5.5*Ø10*t1	4	
	M10	37	
	M12	3	

	M8	1	
	ST4.2*13	4	
	φ8	4	
		1	
		2	
		2	
		1	
	L=4375mm	1	
	L=2645mm	1	
	L=6530mm	1	
	L=2615mm	1	
	M10*183	1	
		1	
		2	
		1	
		2	
	M10*20	1	
		1	

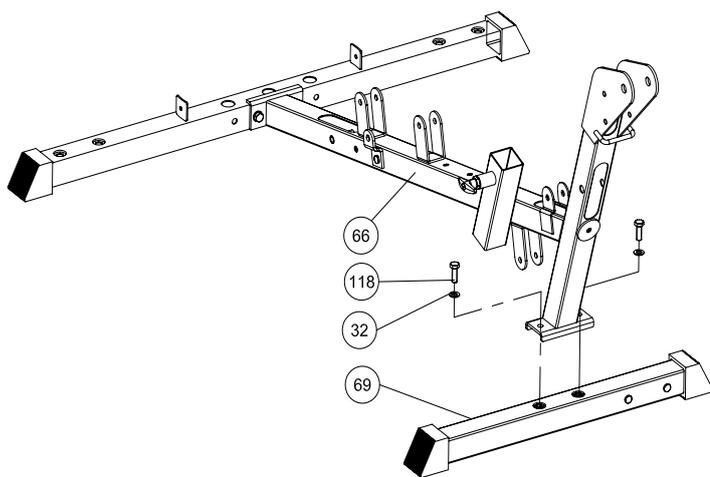
3.2 Fasi di montaggio / Assembly steps

Fase / Step 1

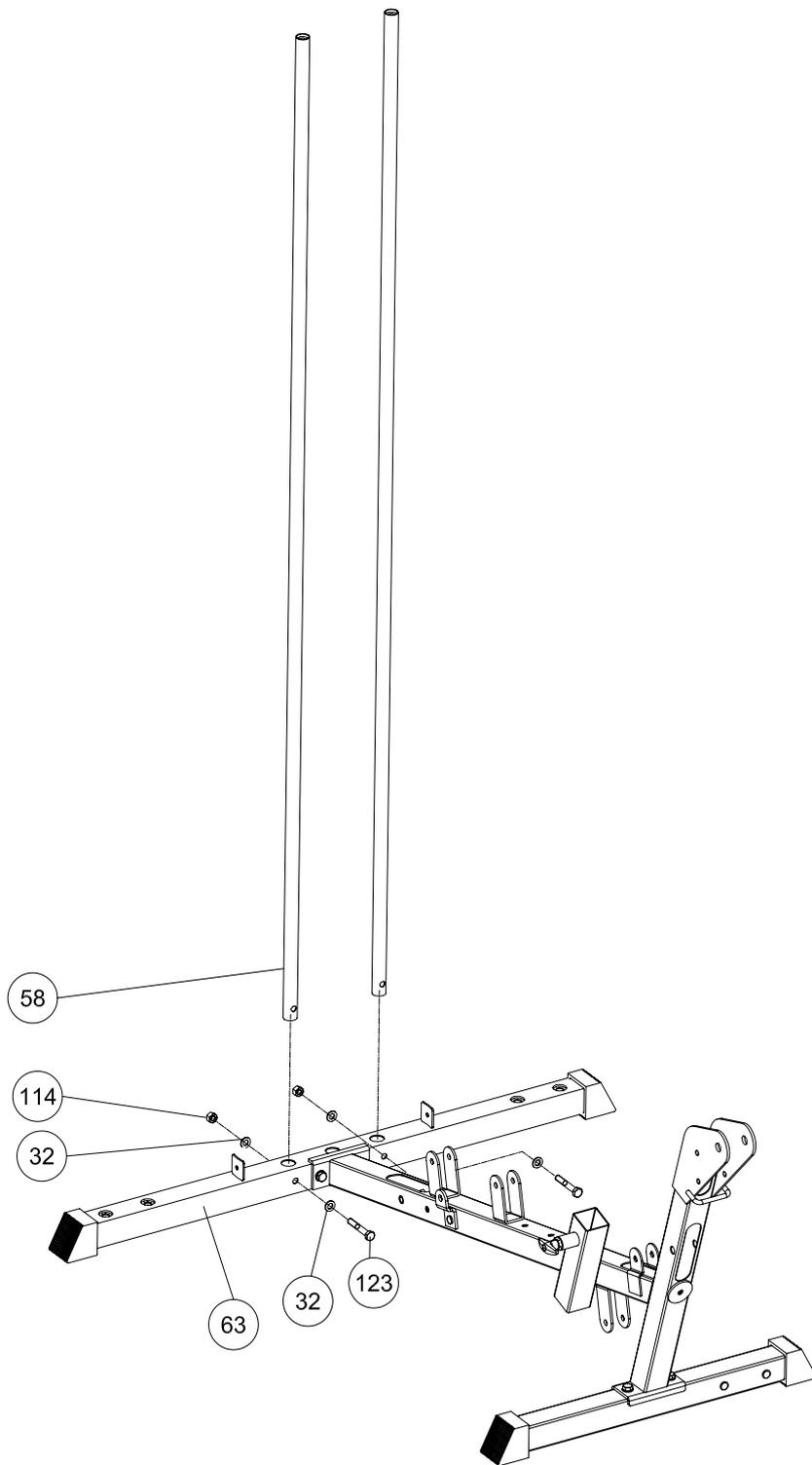


1X		2X	 (124)	 (32)	 (32)	 (114)
			M10*70	φ 10	φ 10	M10

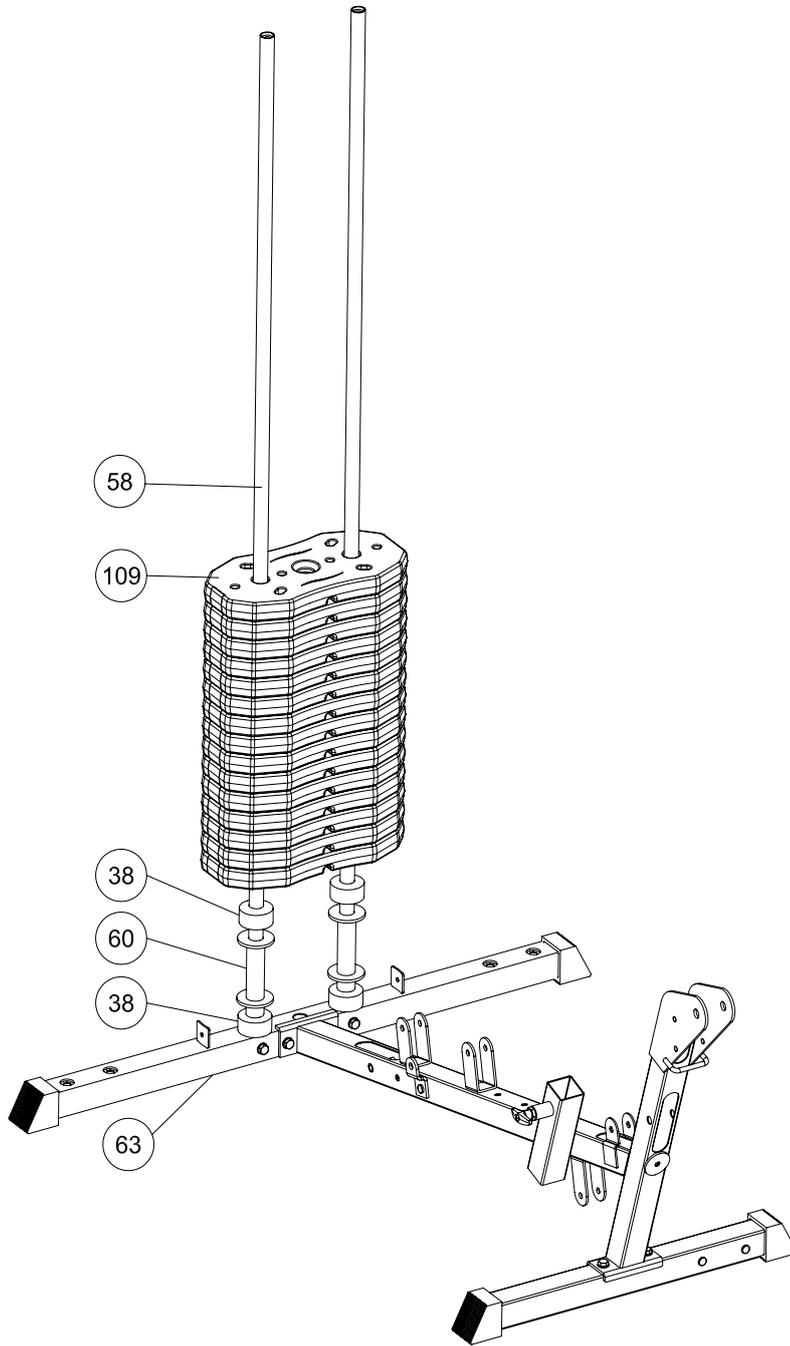
Fase / Step 2



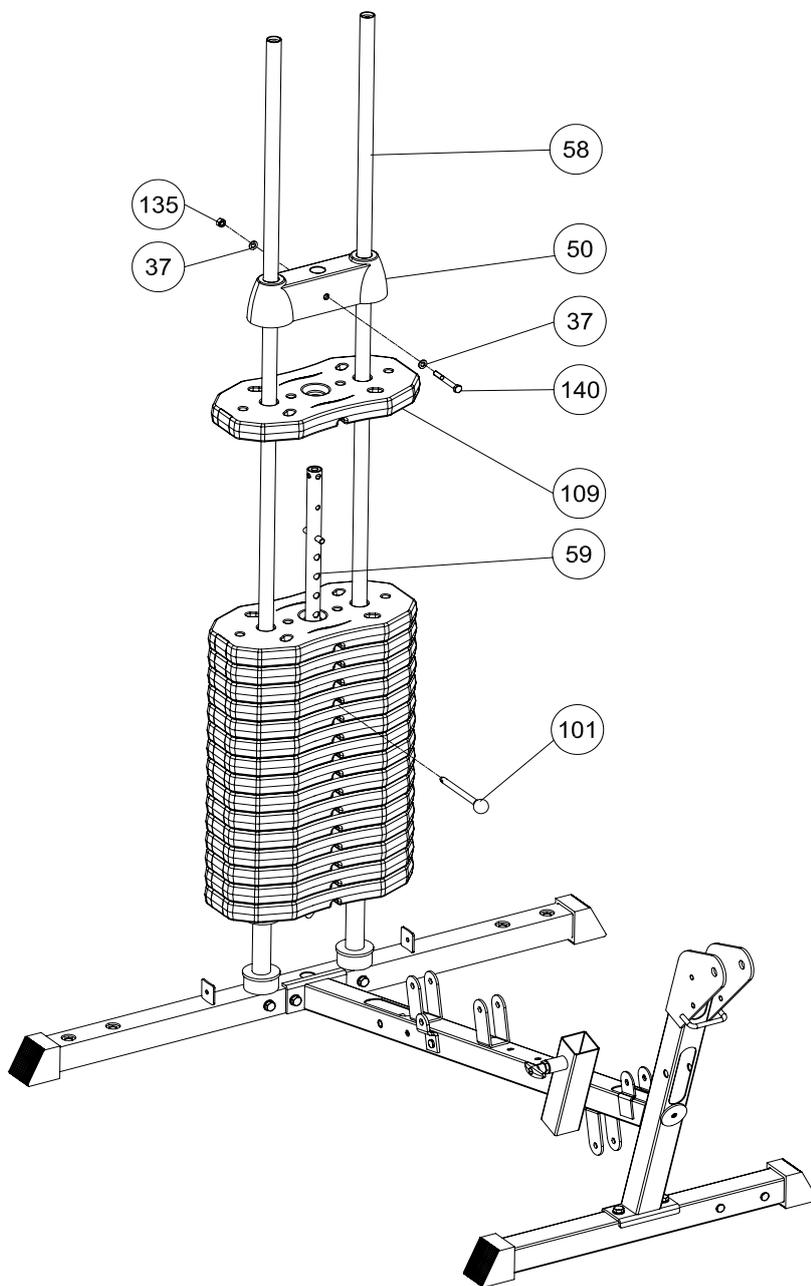
2X	 (118)	 (32)
	M10*30	φ 10



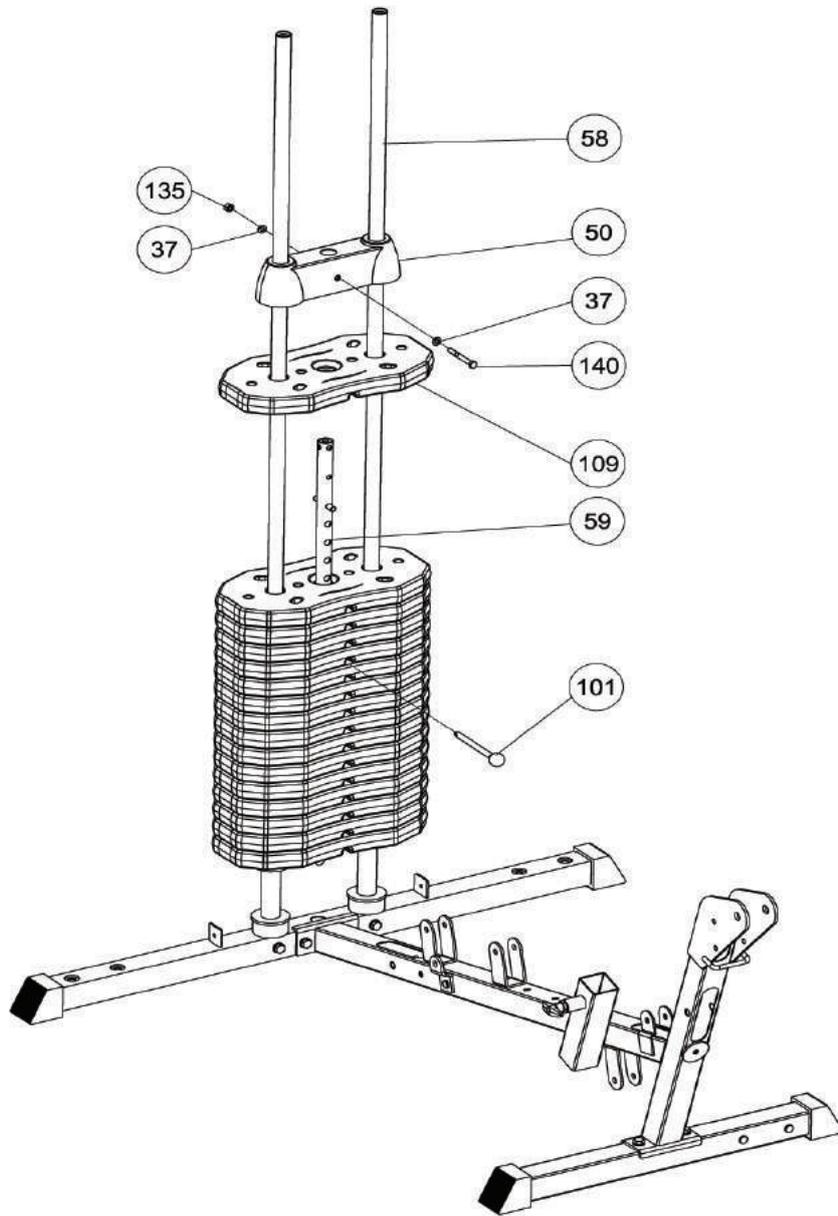
2X	 (123)	 (32)	 (32)	 (114)
	M10*65	φ 10	φ 10	M10



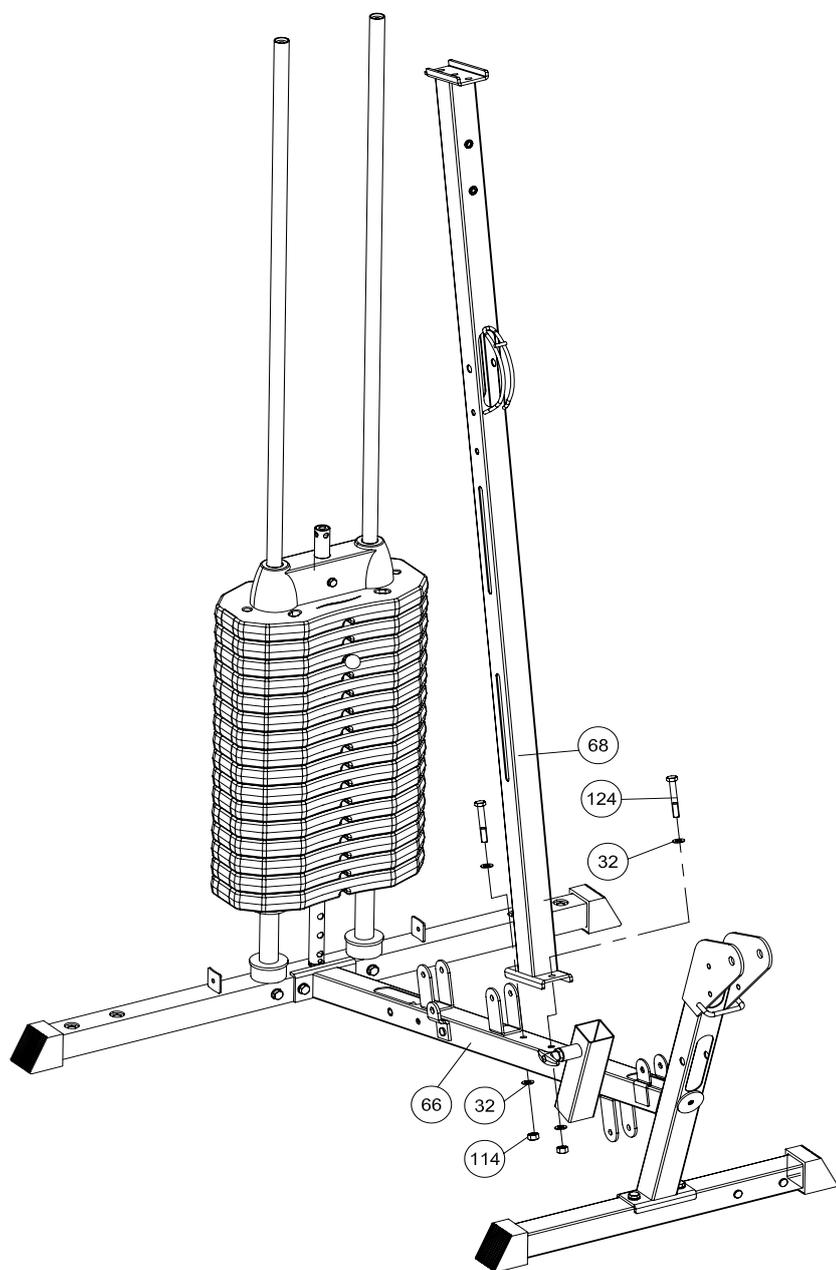
15X	 (109)	4X	 (38)	2X	 (60)
-----	---	----	---	----	--

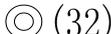
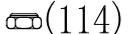


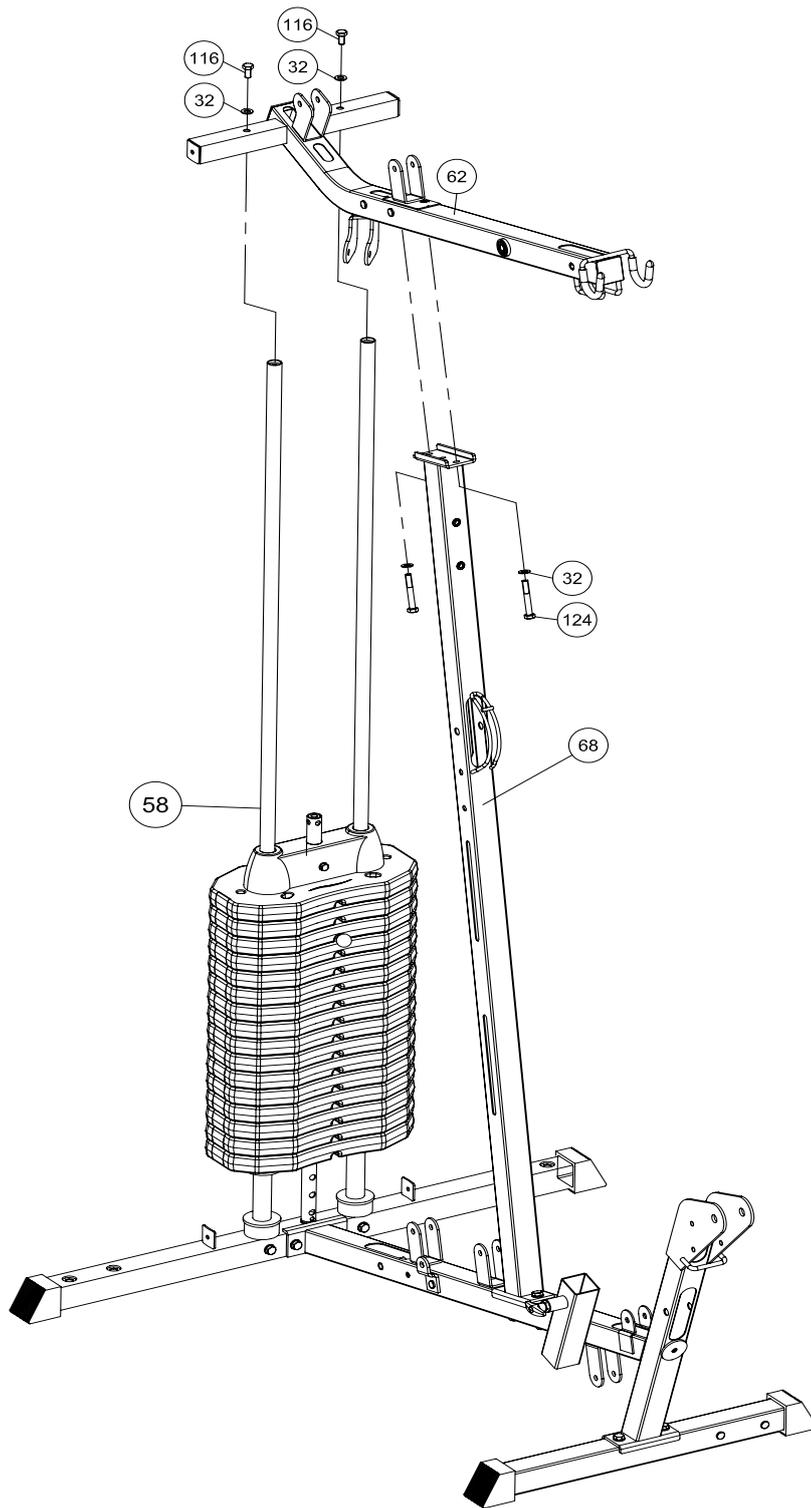
1X	(109)	1X	(59)	1X	(101)	
1X	(50)	1X	(140) M8*70	(37) φ 8	(37) φ 8	(135) M8



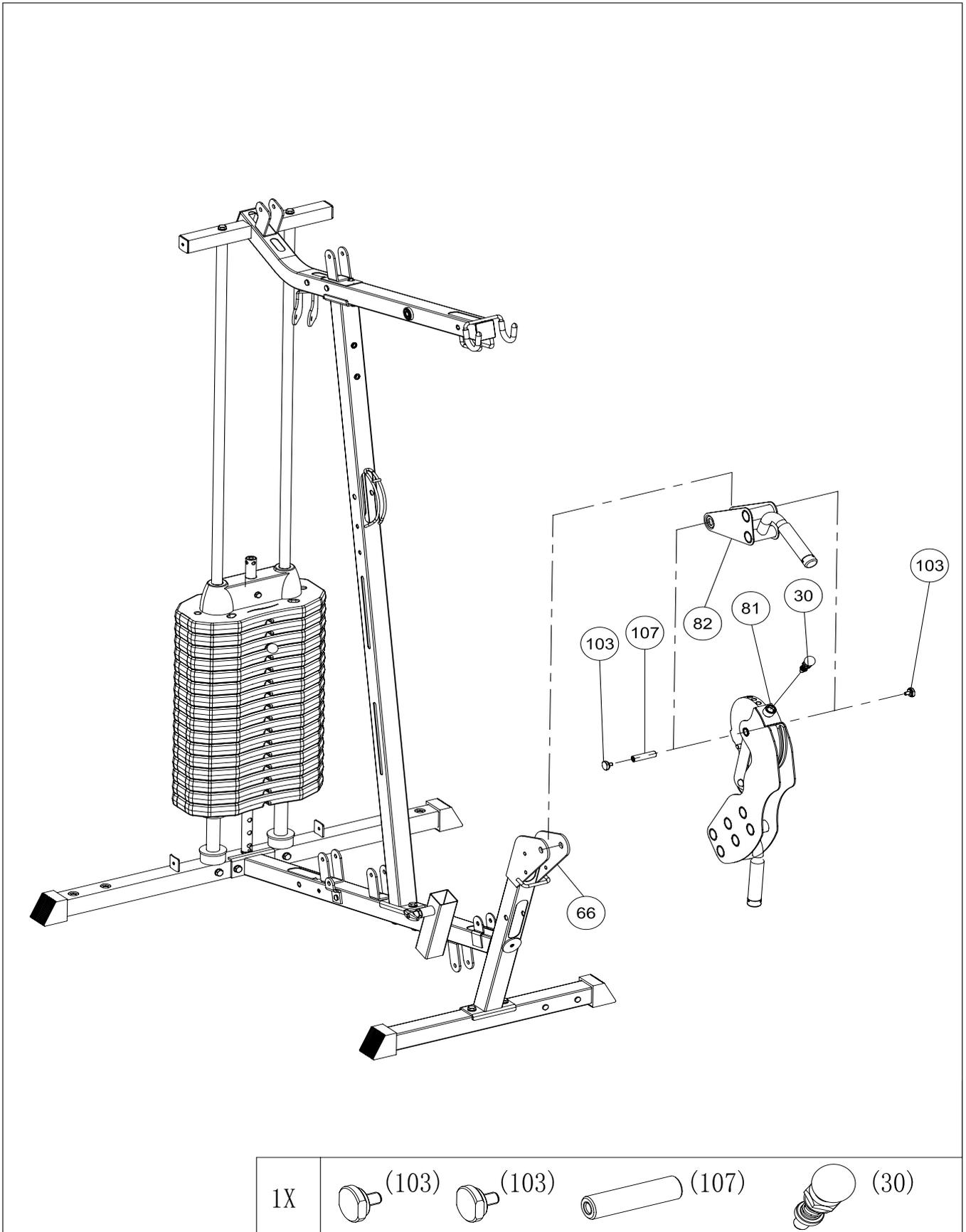
1X	(109)	1X	(59)	1X	(101)	
1X	(50)	1X	(140) M8*70	(37) φ8	(37) φ8	(135) M8

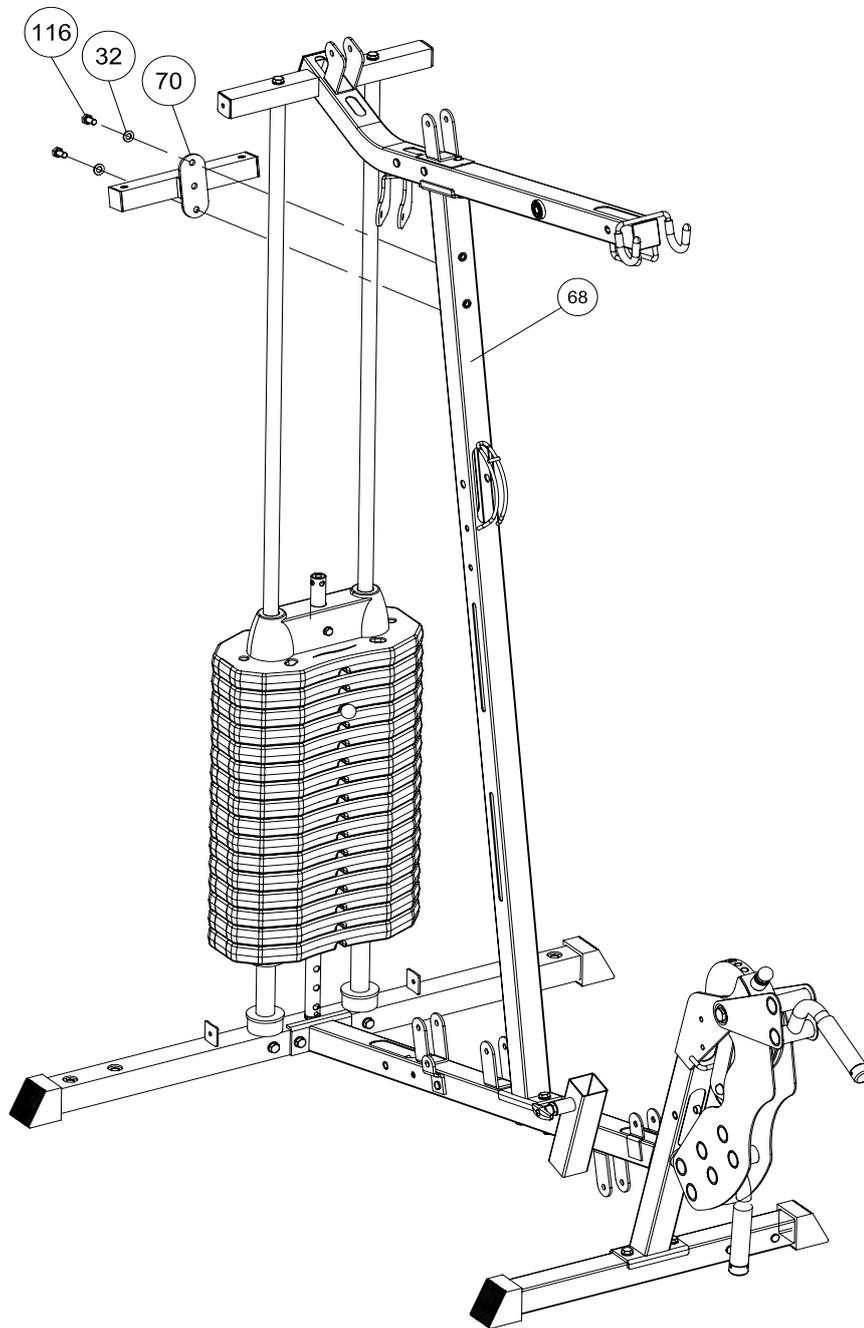


2X	 (124)	 (32)	 (32)	 (114)
	M10*70	φ 10	φ 10	M10

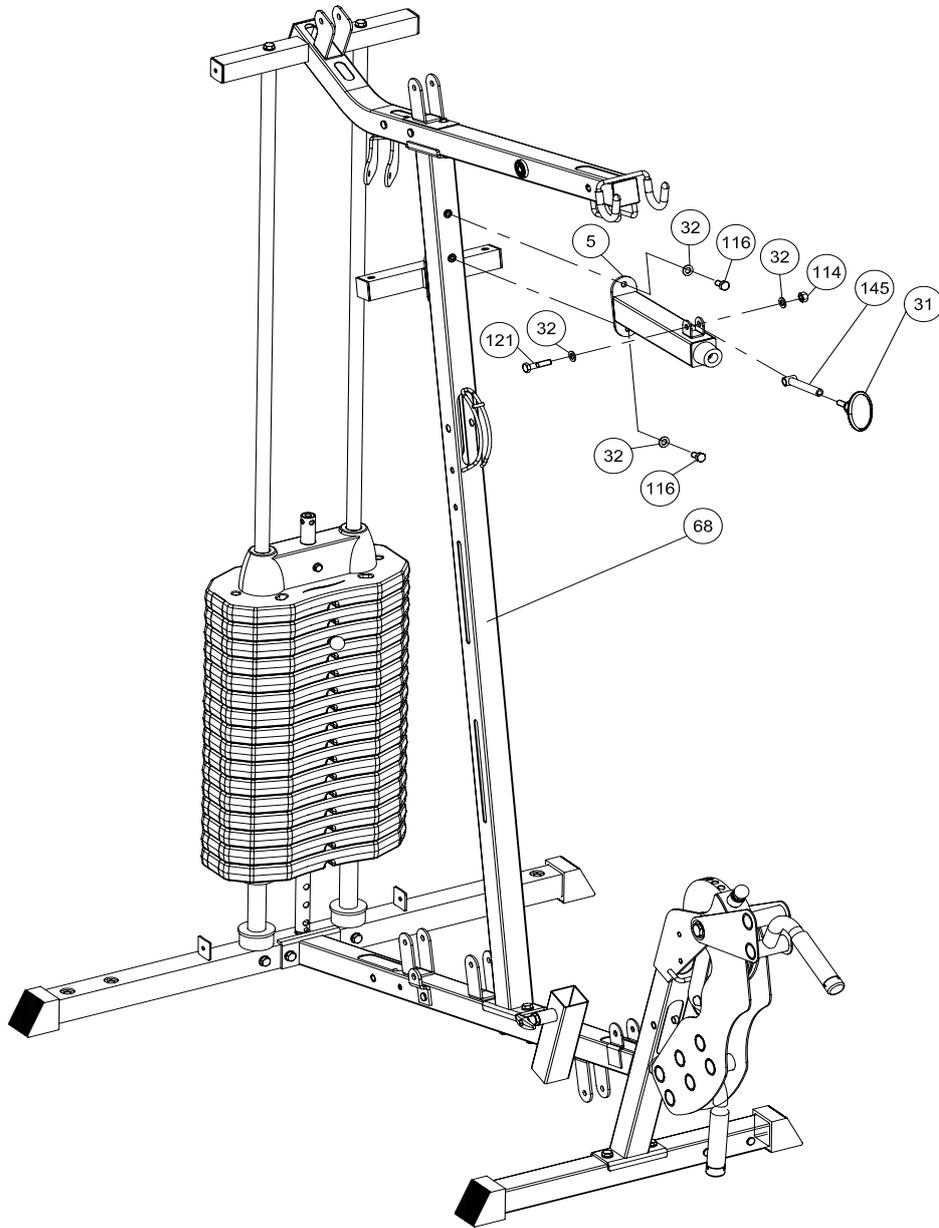


2X	 (116) M10*20	 (32) φ 10	2X	 (124) M10*70	 (32) φ 10
----	---	--	----	---	--



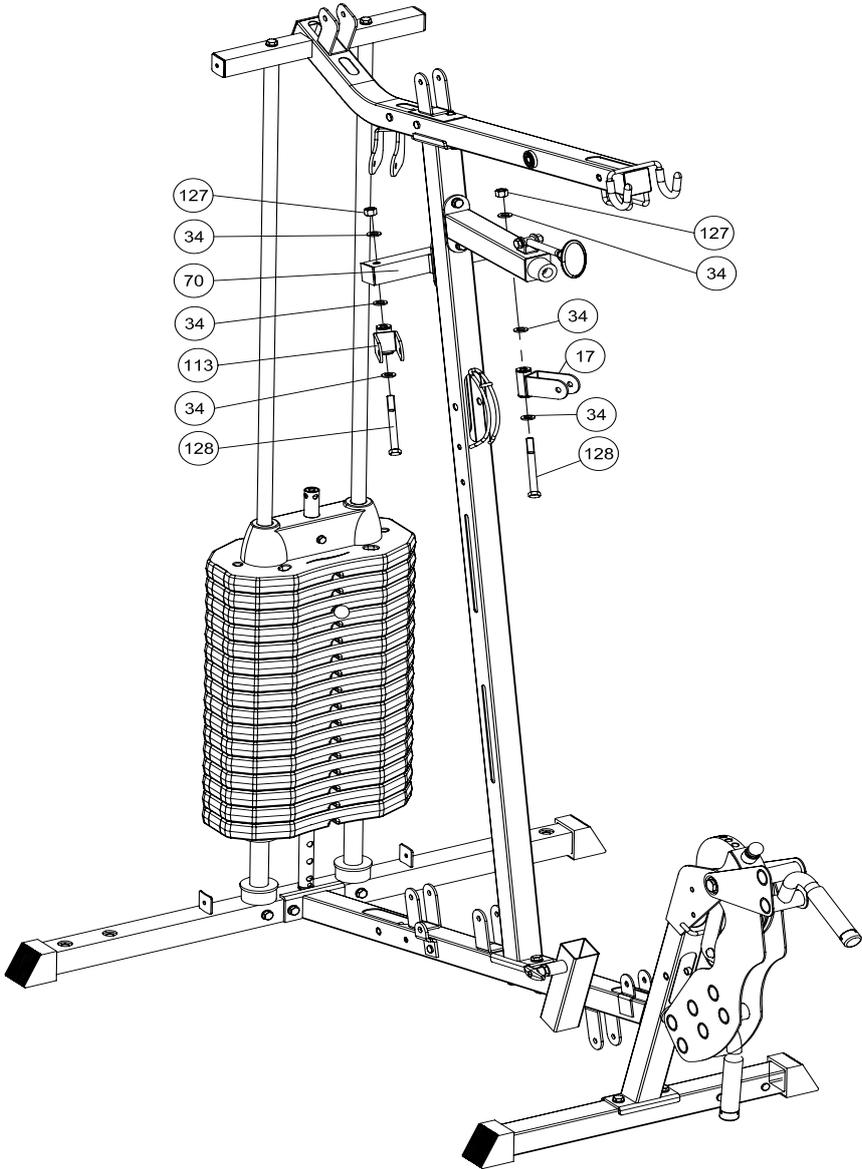


2X	 (116)	 (32)
	M10*20	φ 10

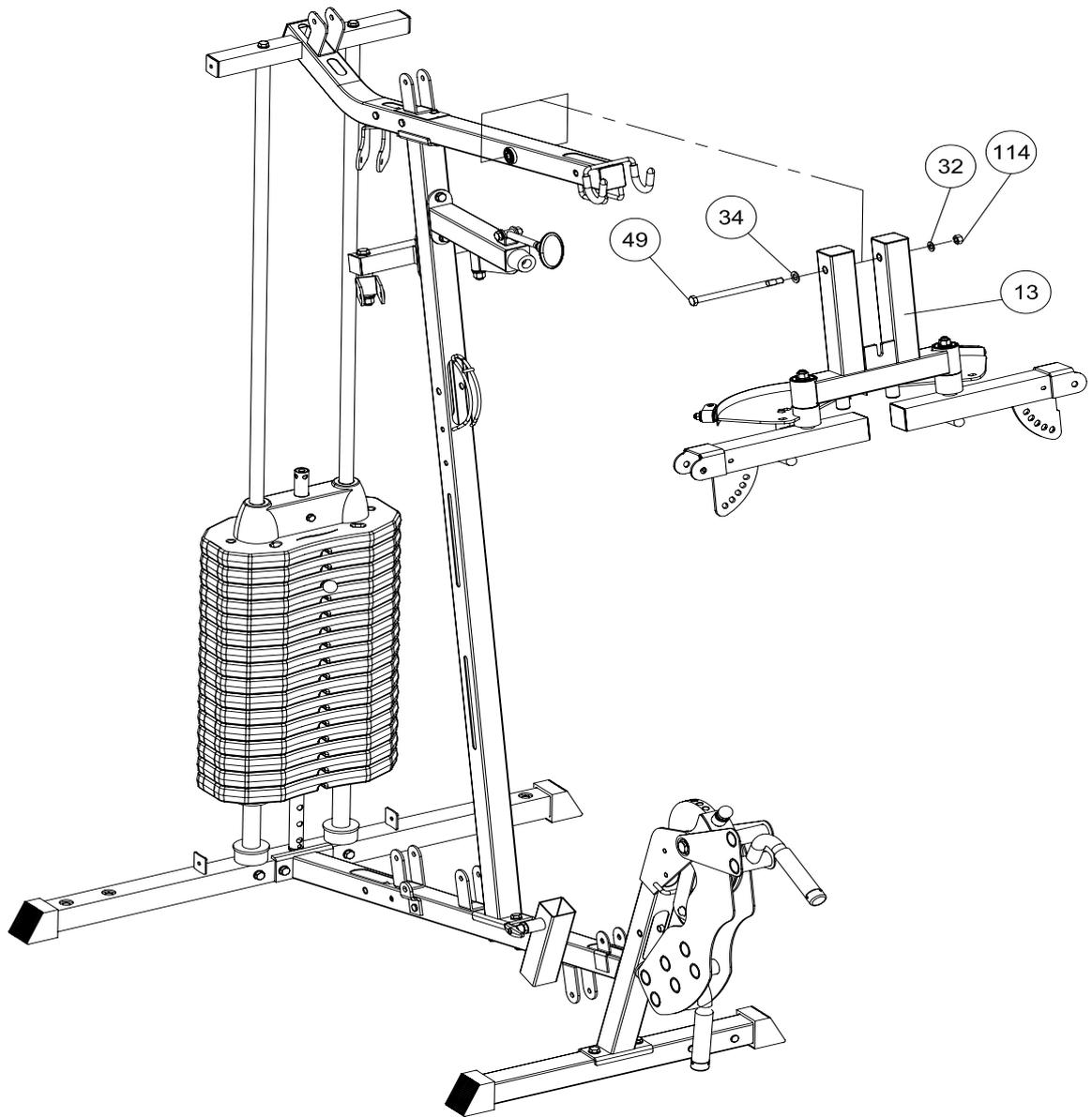


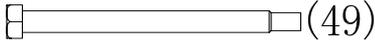
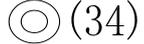
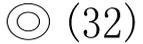
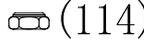
1X  (31)

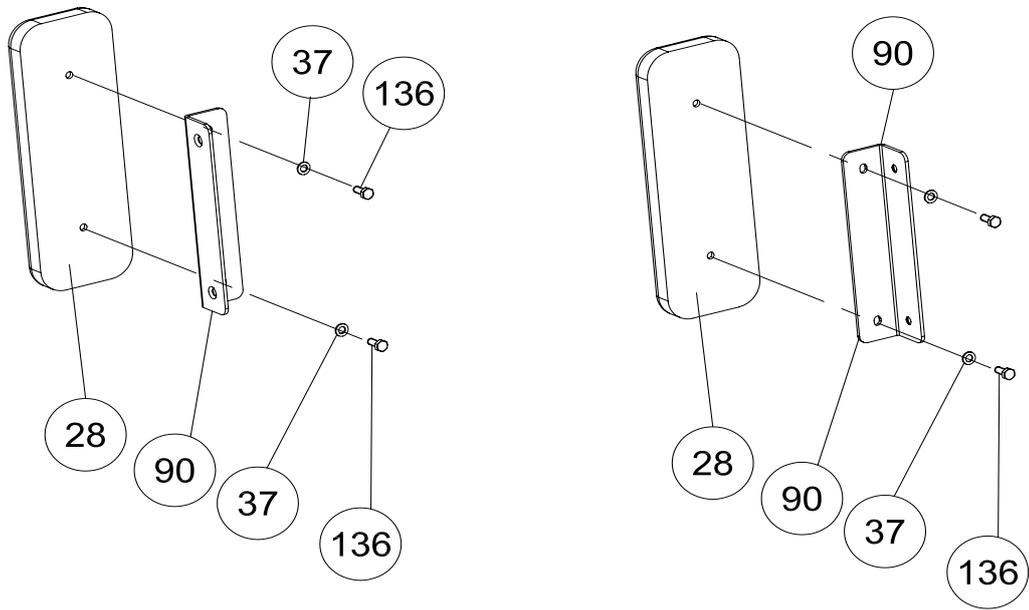
1X	 (145)	1X	 (121) M10*45	 (32) φ 10	 (32) φ 10	 (141) M10	2X	 (116) M10*20	 (32) φ 10
----	---	----	---	--	--	--	----	---	--



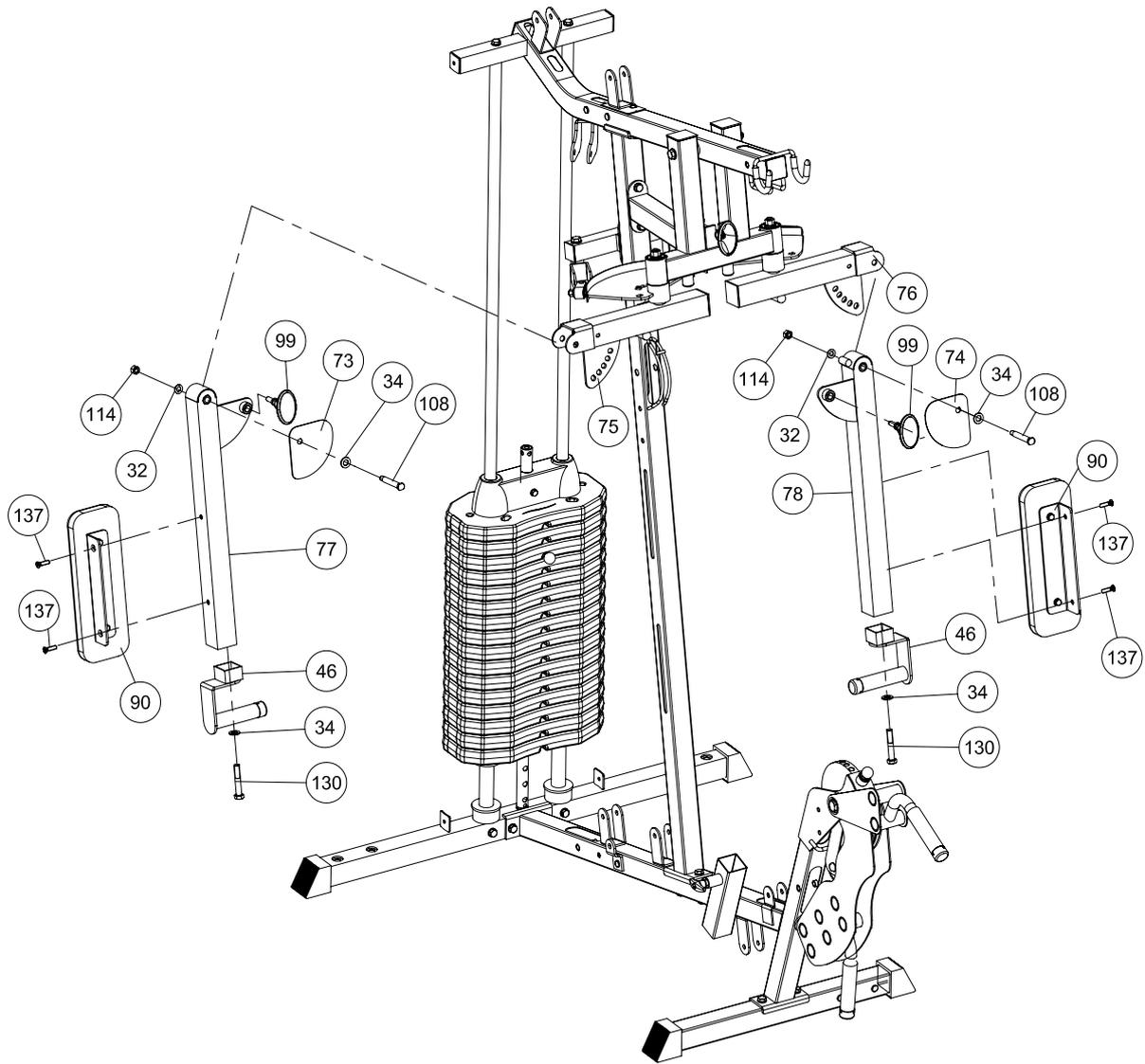
<p>2X</p>	 <p>(128) M12*115</p>	 <p>(34) φ 12</p>	 <p>(34) φ 12</p>	 <p>(34) φ 12</p>	 <p>(127) M12</p>
-----------	--	--	--	--	--



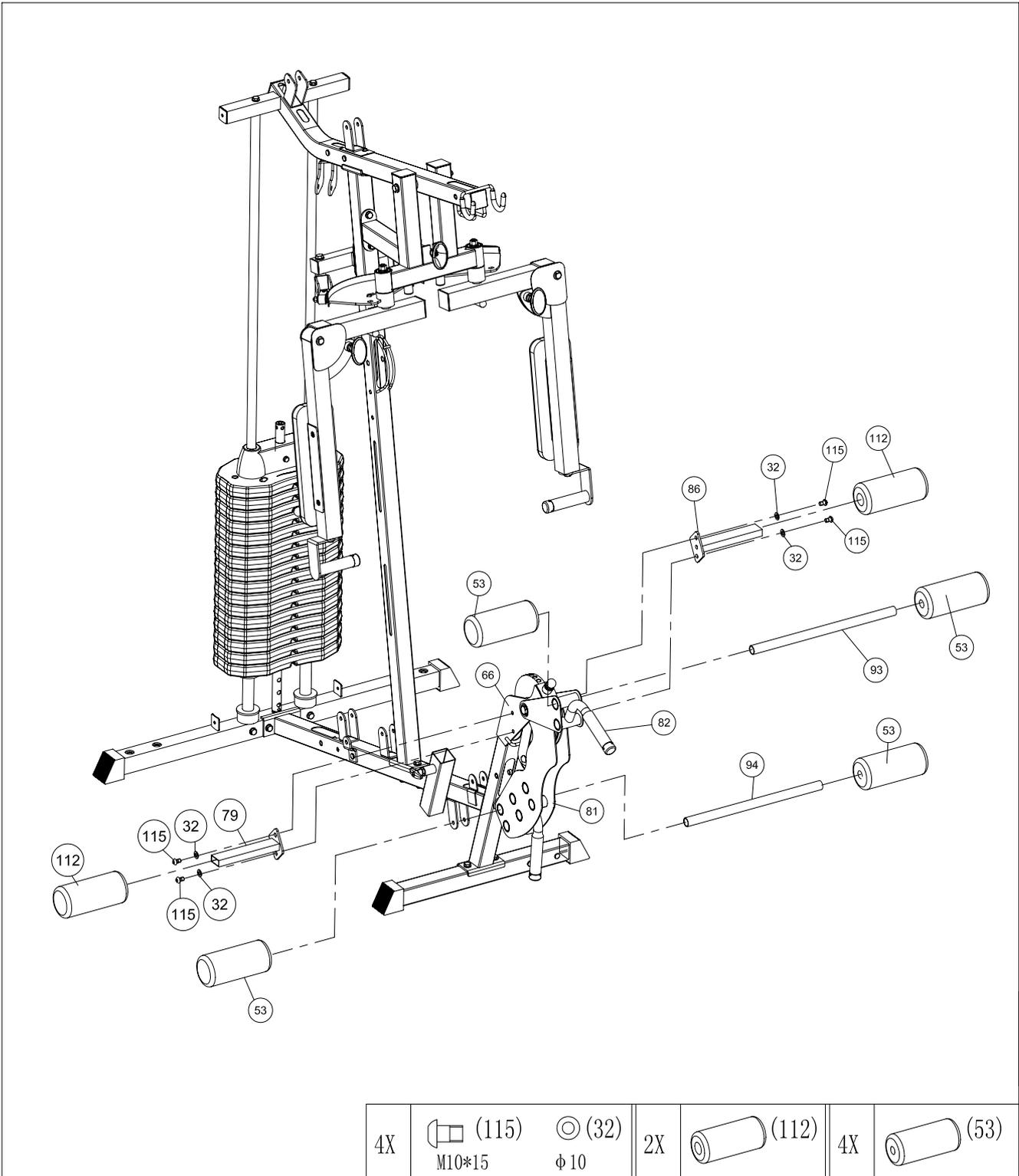
1X	 (49)	 (34) $\phi 12$	 (32) $\phi 10$	 (114) M10
----	--	--	---	--

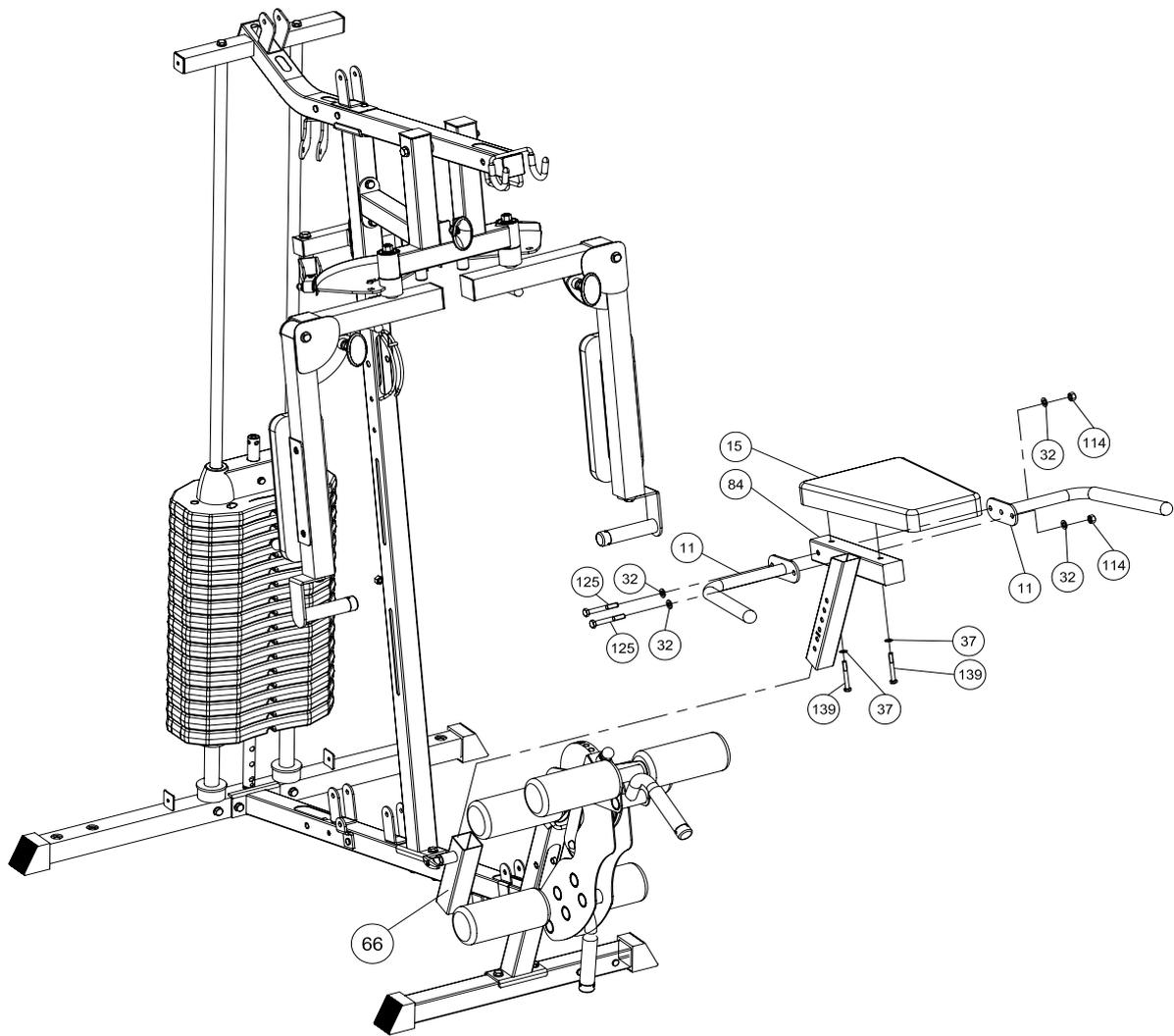


4X	 (136)	 (37)
	M8*20	$\phi 8$

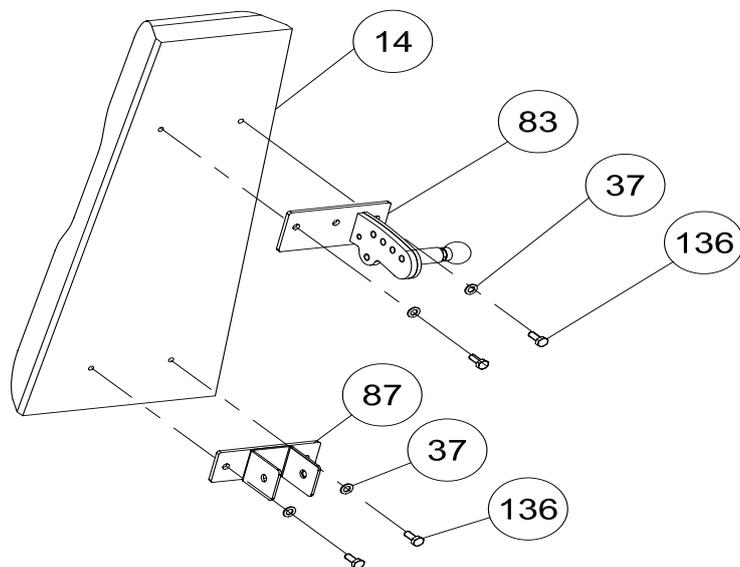


		2X	(108)	⊙ (34)	⊙ (32)	(114)
				φ 12	φ 10	M10
4X	(137)	2X	(99)	2X	(130)	⊙ (34)
	M8*25				M12*70	φ 12

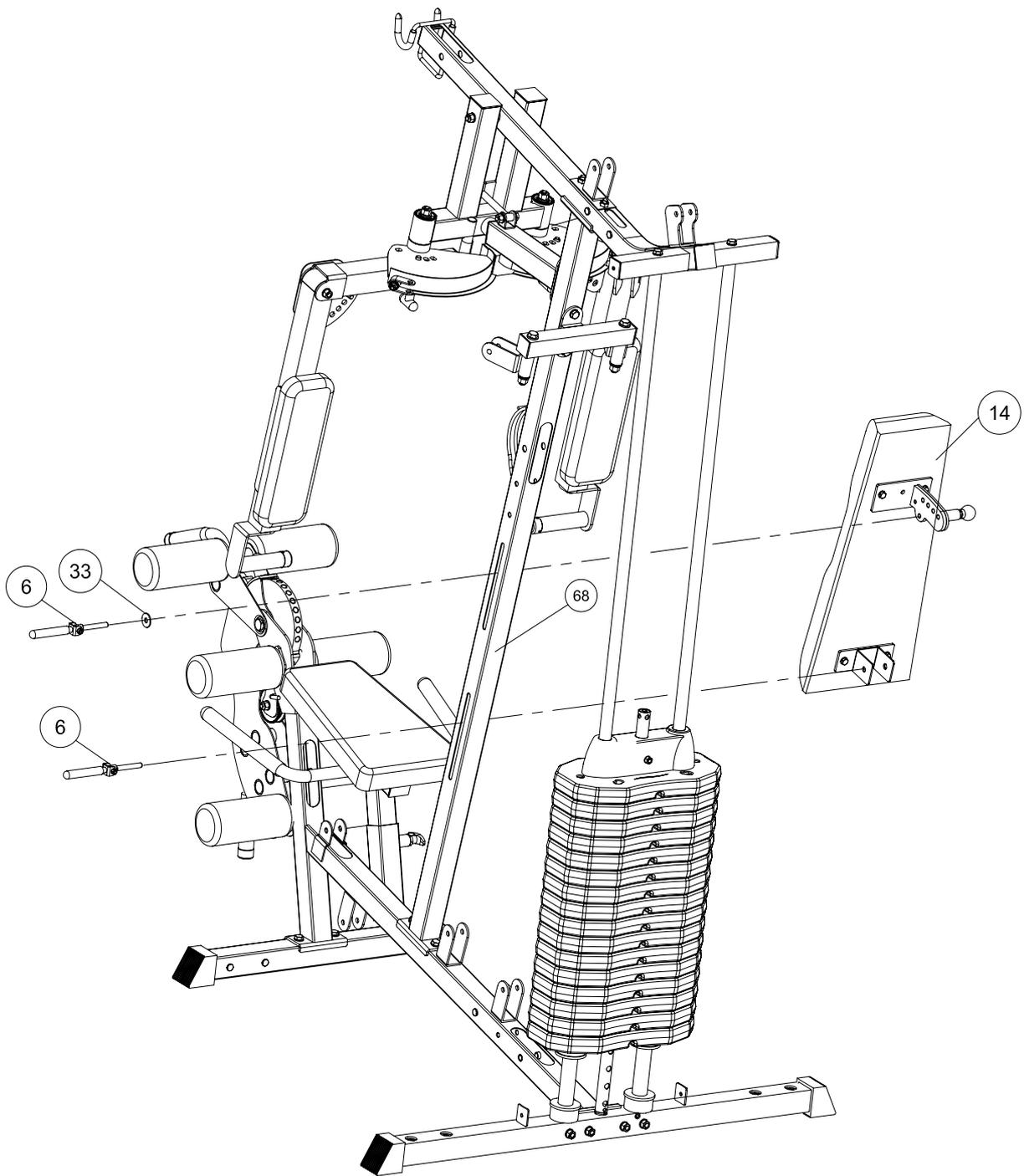


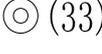


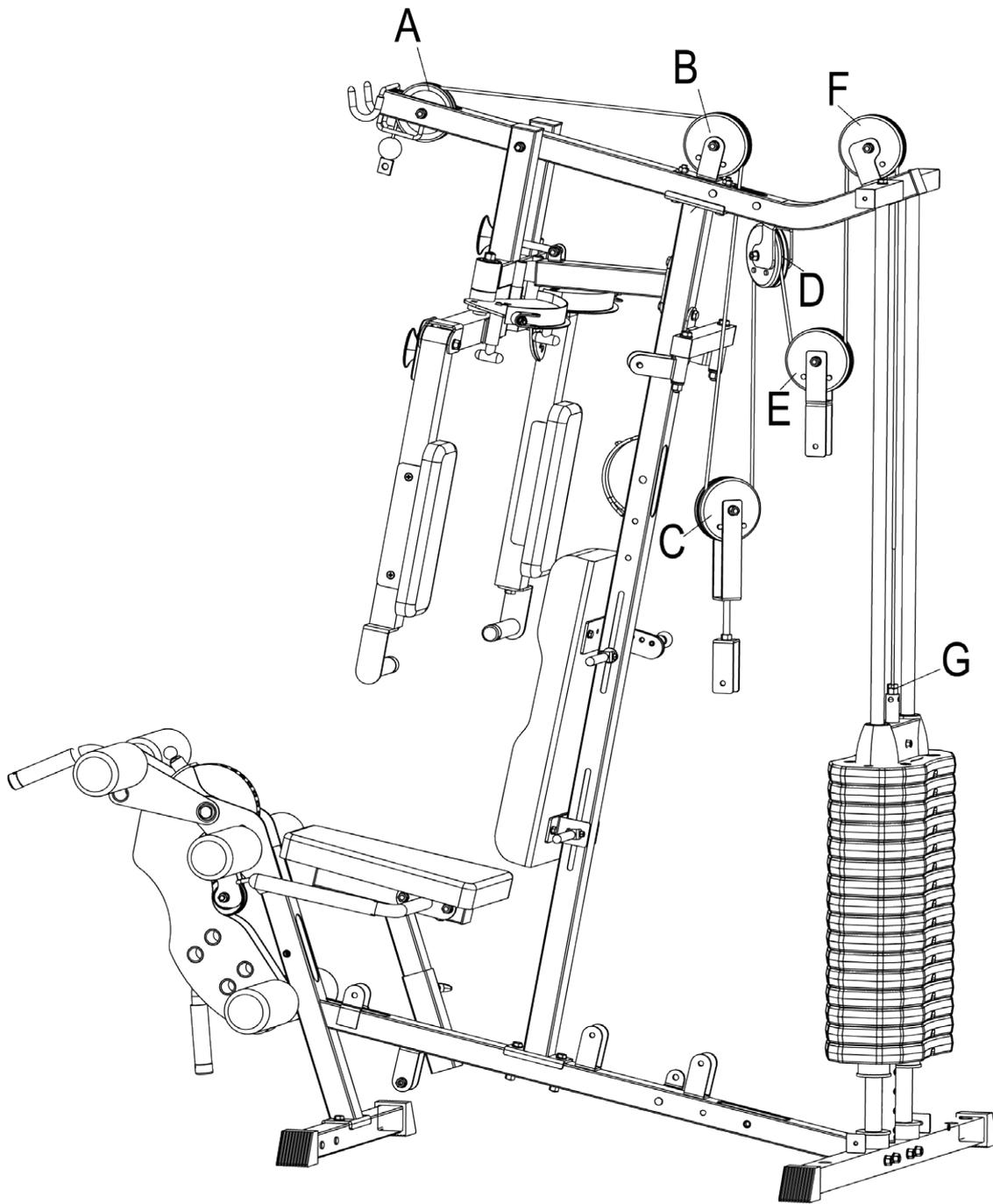
2X	 (139)	 (37)	2X	 (125)	 (32)	 (32)	 (114)
	M8*65	φ 8		M10*75	φ 10	φ 10	M10



4X	 (136) M8*20	 (37) φ 8
----	---	---



2X	 (6)	1X	 (33) φ 10
----	--	----	--



1X	 4375mm	(95)
----	---	------

A

1X	(123) M10*65 φ 10	(32) φ 10	(47) φ 14*12	(47) φ 14*12	(51) M10
----	-------------------------	--------------	-----------------	-----------------	-------------

B

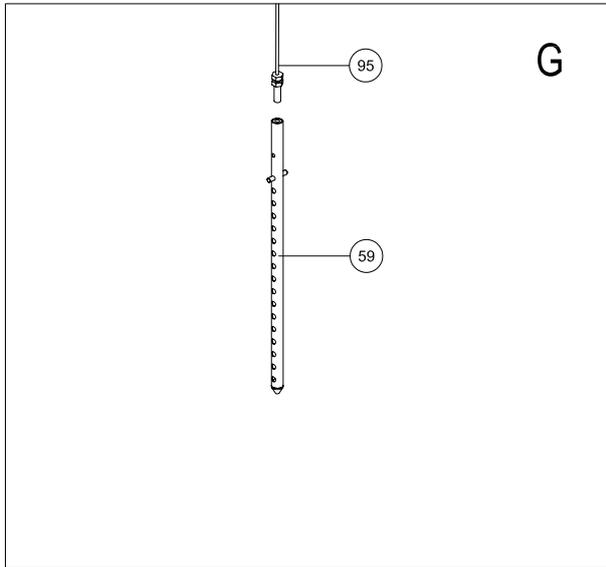
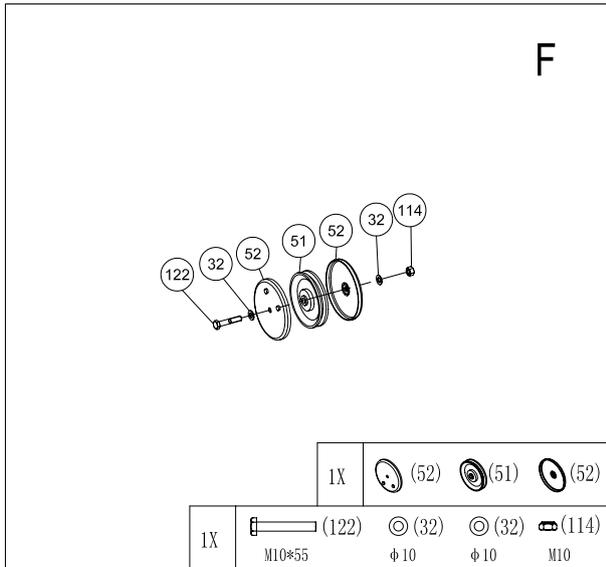
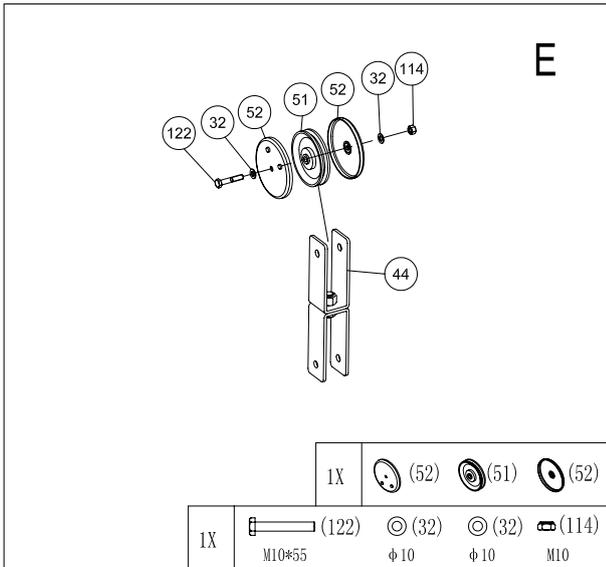
1X	(122) M10*55 φ 10	(32) φ 10	(52) φ 10	(51) φ 10	(52) M10
----	-------------------------	--------------	--------------	--------------	-------------

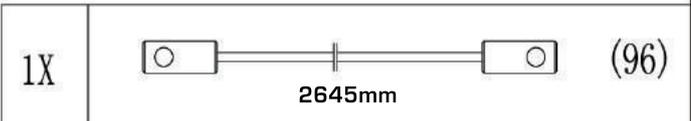
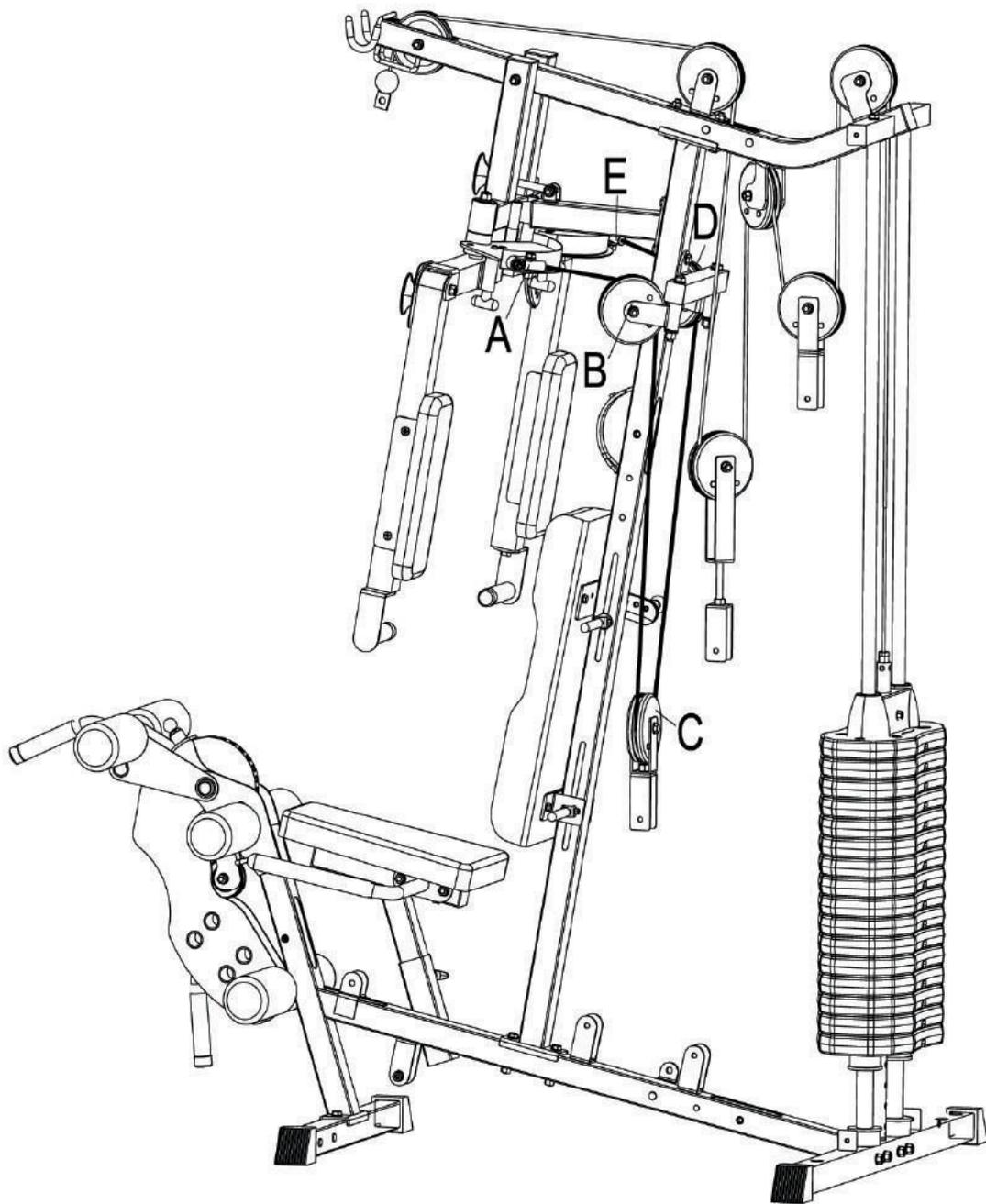
C

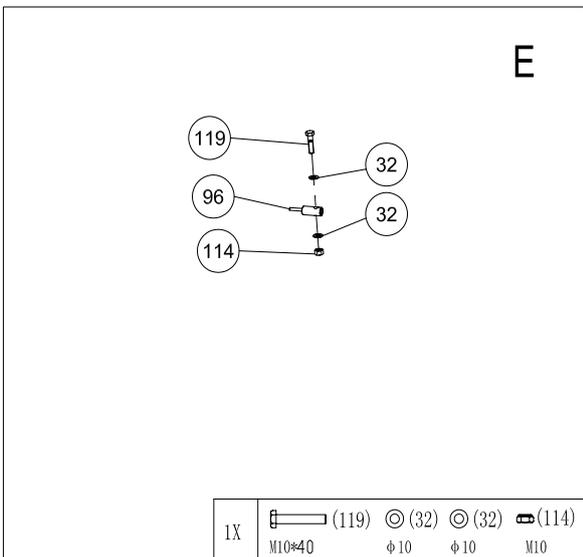
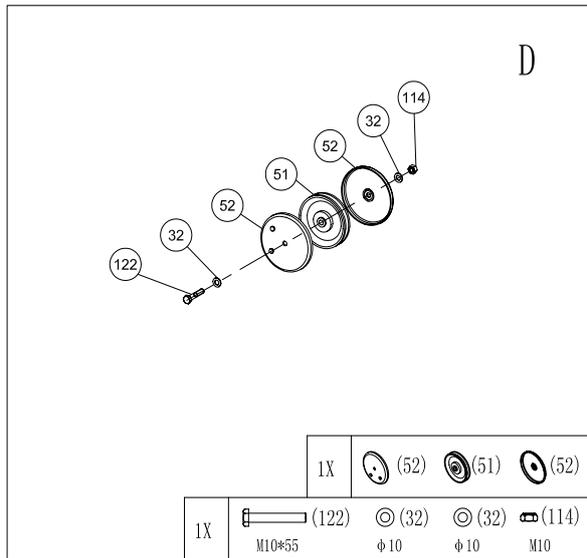
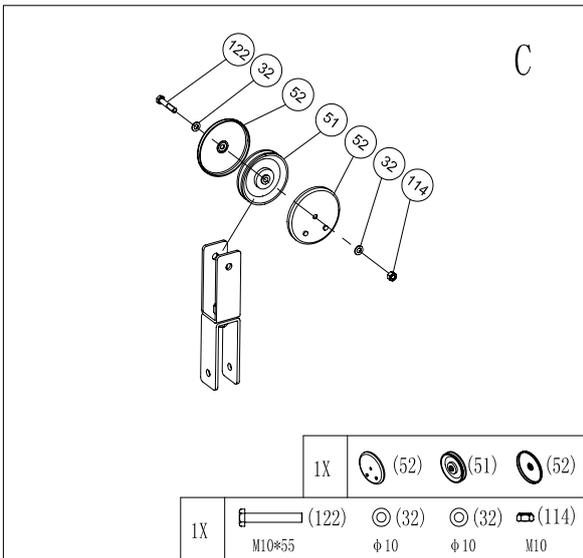
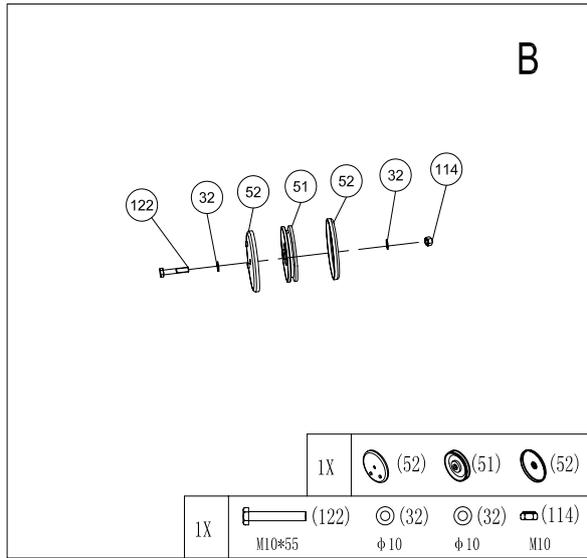
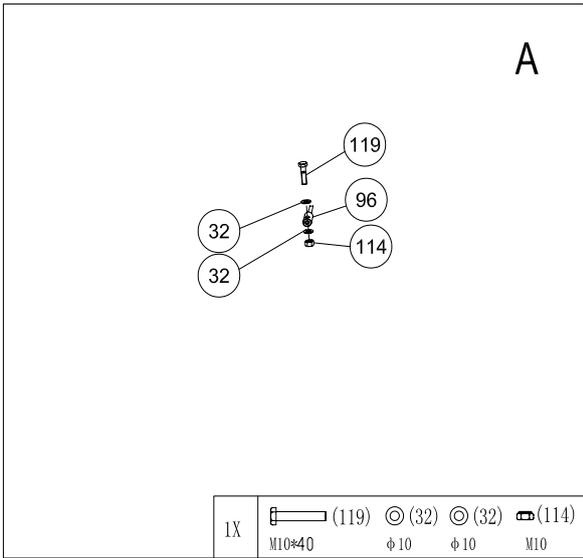
1X	(122) M10*55 φ 10	(32) φ 10	(52) φ 10	(51) φ 10	(52) M10
----	-------------------------	--------------	--------------	--------------	-------------

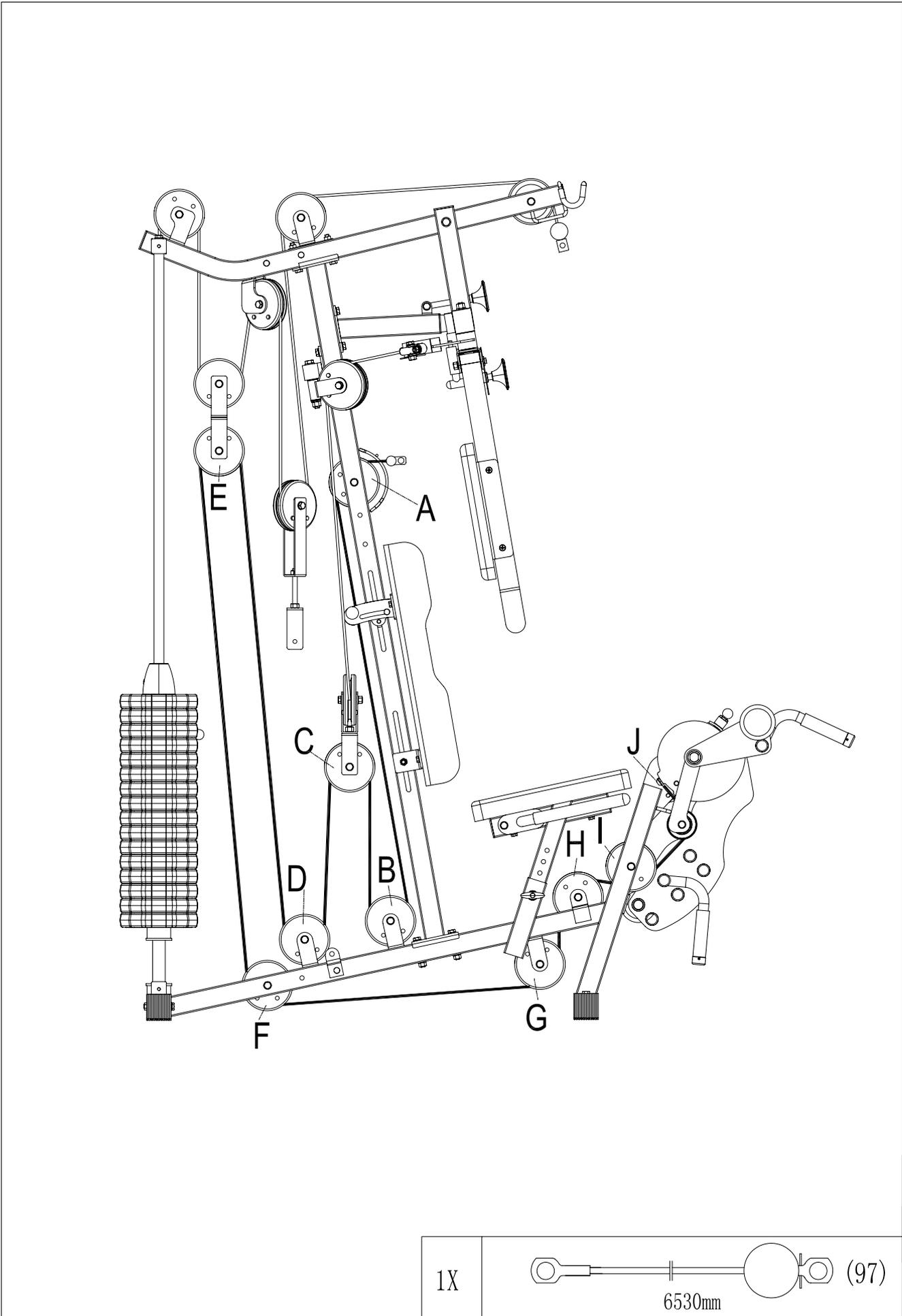
D

1X	(122) M10*55 φ 10	(32) φ 10	(52) φ 10	(51) φ 10	(52) M10
----	-------------------------	--------------	--------------	--------------	-------------

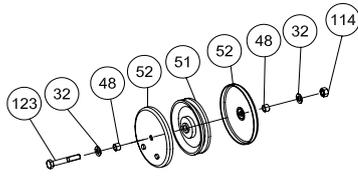






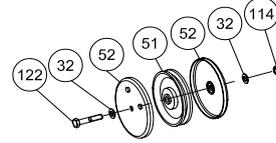


A



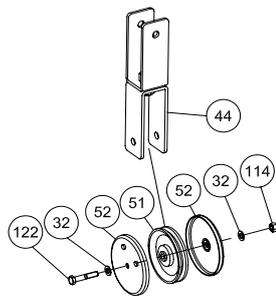
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(123) M10*65	(48) φ 14*9	(48) φ 14*9	(32) φ 10	(32) φ 10
					(114) M10

B



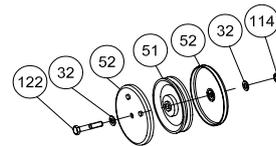
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10		(114) M10

C



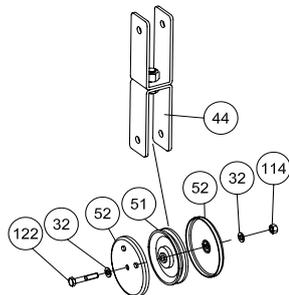
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10		(114) M10

D



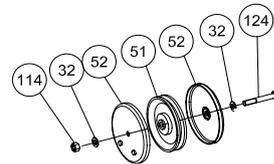
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10		(114) M10

E



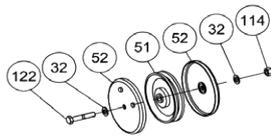
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10		(114) M10

F



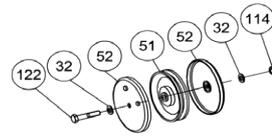
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(124) M10*70	(32) φ 10	(32) φ 10		(114) M10

G



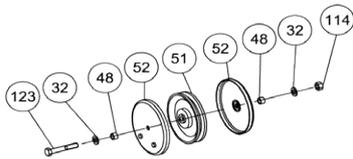
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

H



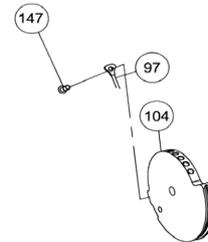
		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(122) M10*55	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	

I

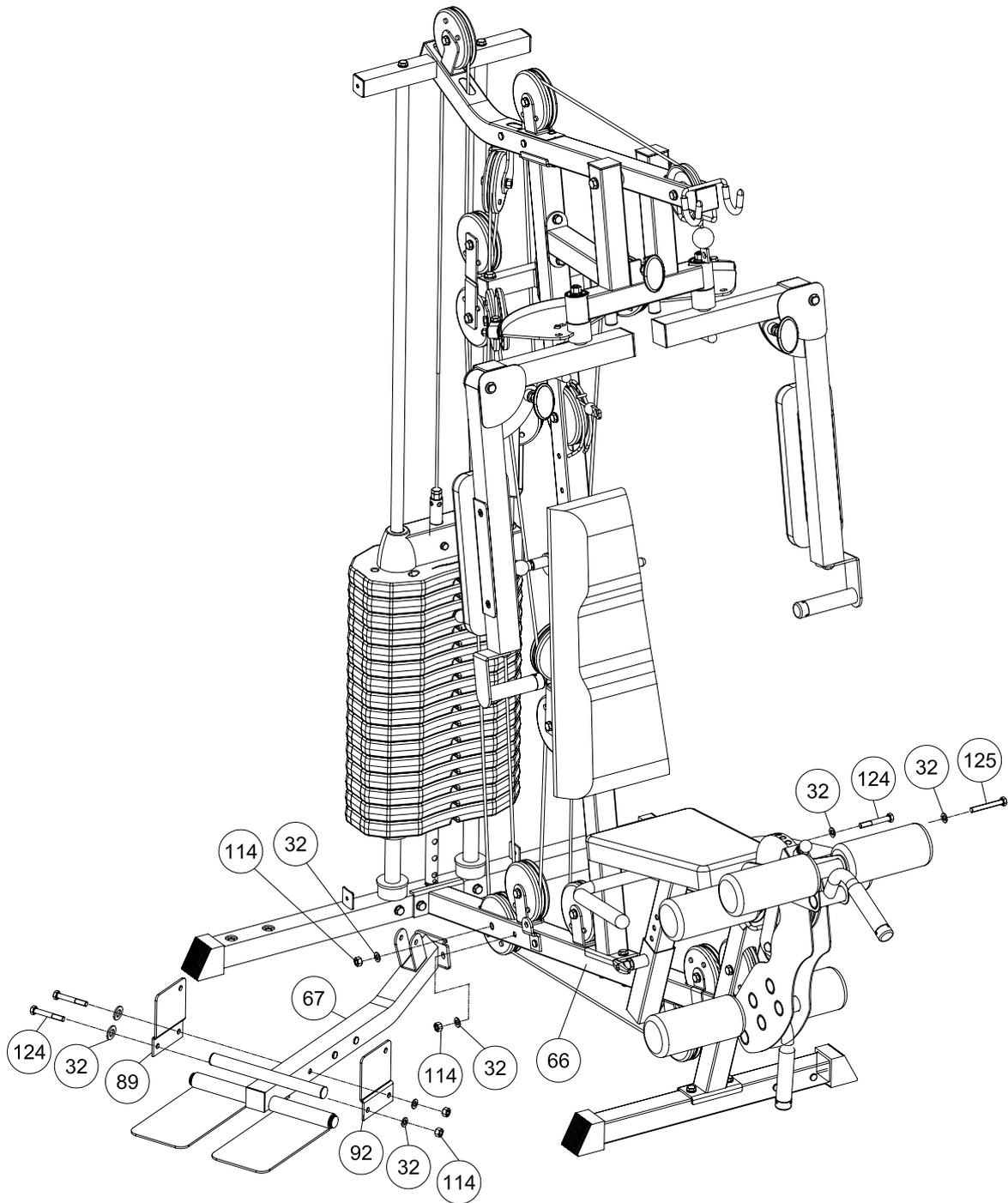


		1X	(52)	(51)	(52)
1X	(123) M10*65	(48) φ 14*9	(48) φ 14*9	(32) φ 10	(32) φ 10
				(114) M10	

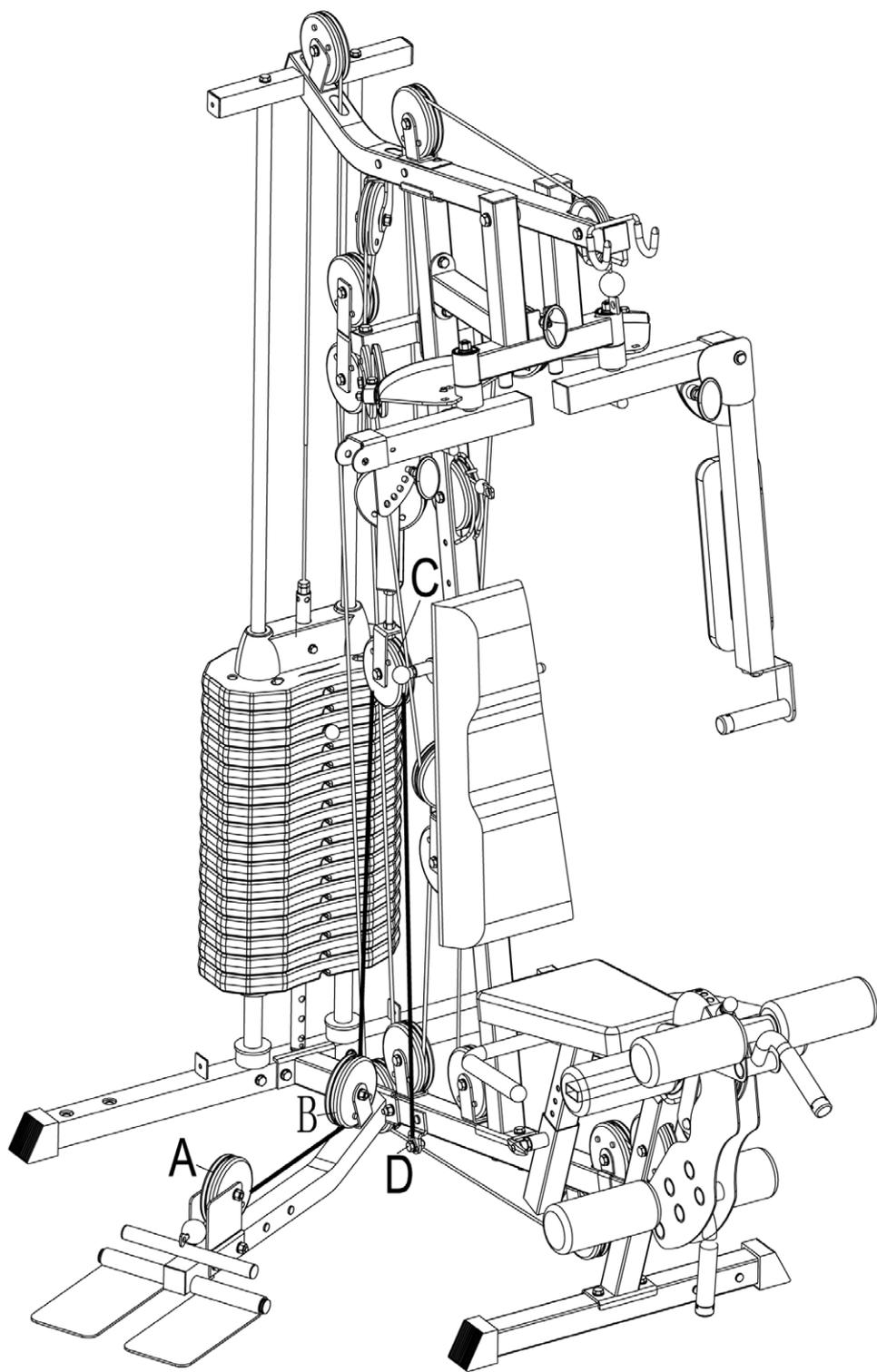
J



1X	(147) M10*20	
----	-----------------	--

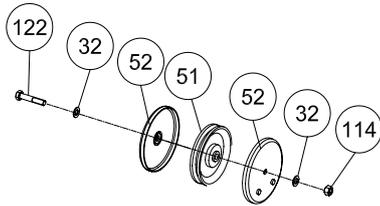


2X	(124) M10*70	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10	1X	(125) M10*75	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10
----	-----------------	--------------	--------------	--------------	----	-----------------	--------------	--------------	--------------



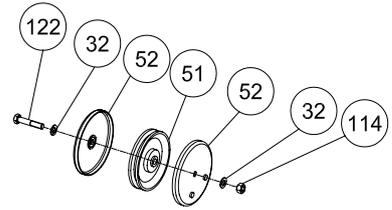
1X	 2615mm (98)
----	---

A



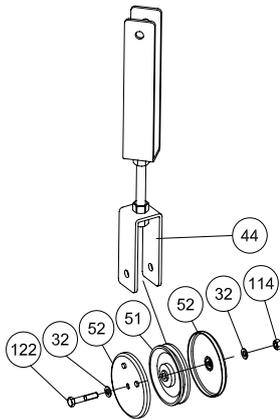
		IX	(52)	(51)	(52)
IX	(122)	(32)	(32)	(114)	
	M10*55	φ 10	φ 10	M10	

B



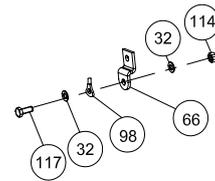
		IX	(52)	(51)	(52)
IX	(122)	(32)	(32)	(114)	
	M10*55	φ 10	φ 10	M10	

C

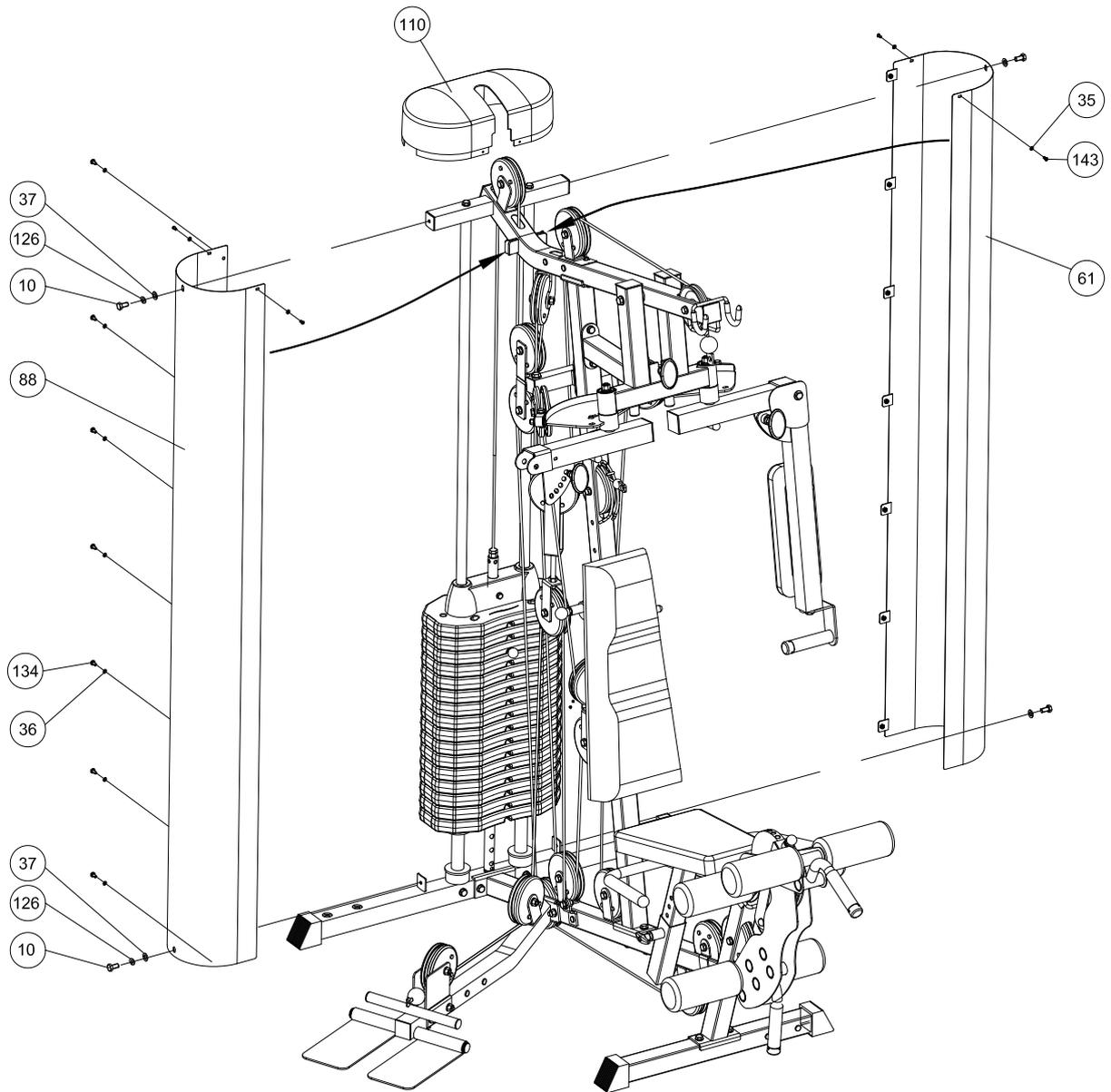


		IX	(52)	(51)	(52)
IX	(122)	(32)	(32)	(114)	
	M10*55	φ 10	φ 10	M10	

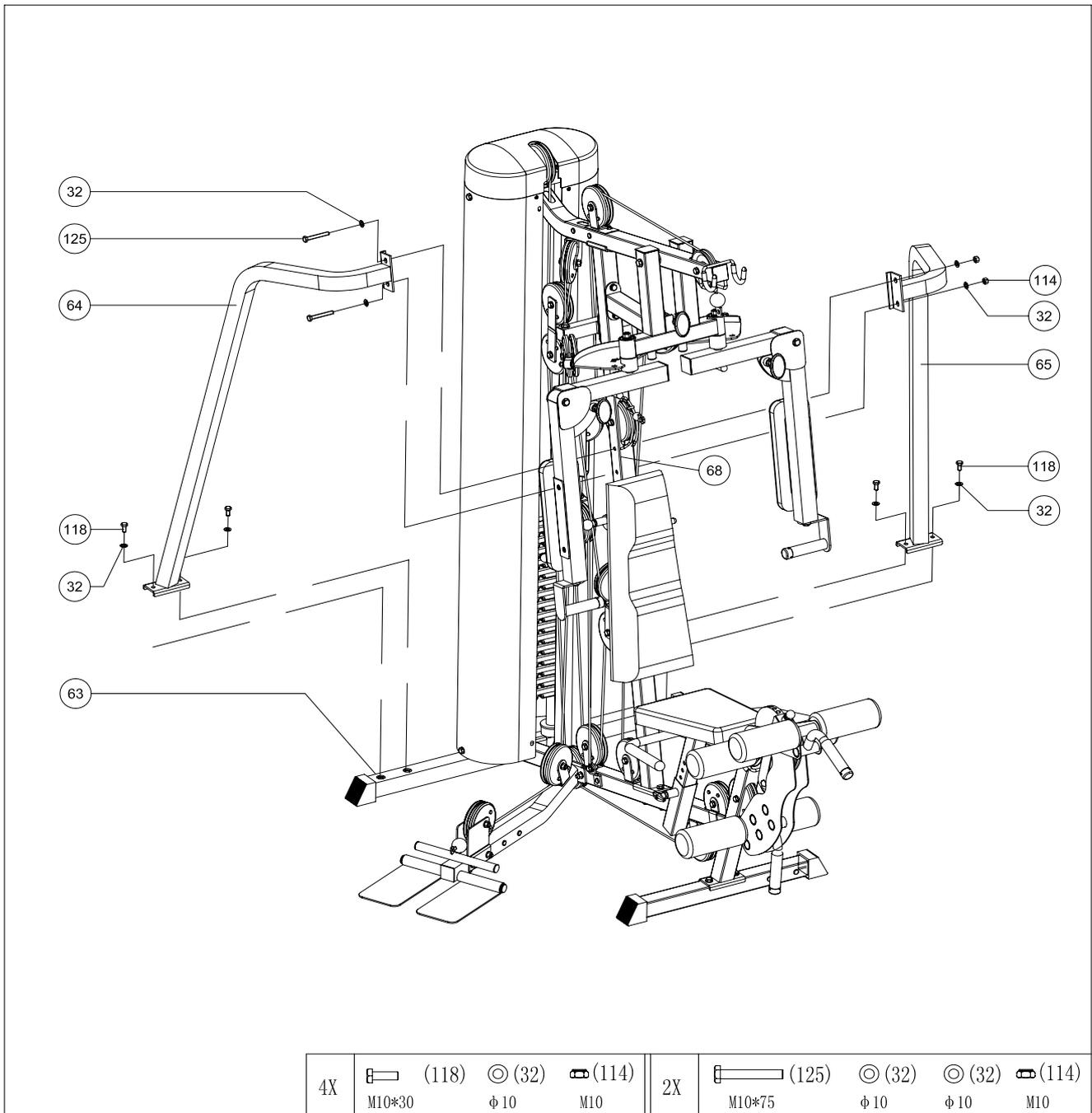
D



IX	(117)	(32)	(32)	(114)	
	M10*25	φ 10	φ 10	M10	



4X	 (143)	 (35)	
	ST4. 2*13	φ5	
7X	 (134)	 (36)	
	M6*12	φ6	
4X	 (10)	 (126)	 (37)
	M8*15	φ8	φ8



Manutenzine

- In linea di principio, l'apparecchiatura non necessita di manutenzione.
- Controllare regolarmente tutte le parti della macchina e la corretta regolazione di tutte le viti e le connessioni.
- Sostituire prontamente eventuali componenti difettose tramite il nostro servizio clienti. Fino a quando non viene riparato, l'apparecchiatura non deve essere utilizzato.

Cura

- Per la pulizia, usare solo un panno umido ed evitare detergenti aggressivi.
- Le parti che entrano in contatto con il sudore, devono essere pulite solo con un panno umido.

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. Manuale d'allenamento

I) Riscaldamento:

Per evitare eventuali lesioni, si prega di fare riscaldamento adeguatamente, prima di iniziare l'allenamento.

II) Come fare l'esercizio:

Ci sono tipi diversi di allenamento, ma qui verranno spiegati solo l'allenamento alla resistenza.

- Utilizzare i pesi per esercizi con 3x20 ripetizioni. Aumentare il peso nell'ultimo intervallo, fino a raggiungere le 20 ripetizioni.
- Fate una pausa di almeno 60 secondi durante ogni Intervallo.
- Fare l'esercizio 2-3 volte a settimana é piu' che sufficiente. Se si vuole fare l'esercizio più spesso, si prega di dividere l'allenamento tra la parte superiore del corpo e la parte inferiore del corpo.
- Non dimenticare di allenare gli addominali.

5. Training manual

I) 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.

6. Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last interval.
7. Break between each interval should be 60s.
8. It is enough to do the exercise
9. 2-3 times a week. If you want to do the exercise more often, please divide your training into upper body and lower body
10. Don't forget your Ab's.

5.1 Foto degli esercizi



Bicipite:

Posizione iniziale: in piedi sulla pedana. Le braccia sono quasi distese.

Posizione finale: Fissare i gomiti a lato del corpo e spostare gli avambracci.

Prestate attenzione che il busto rimanga diritto.

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.

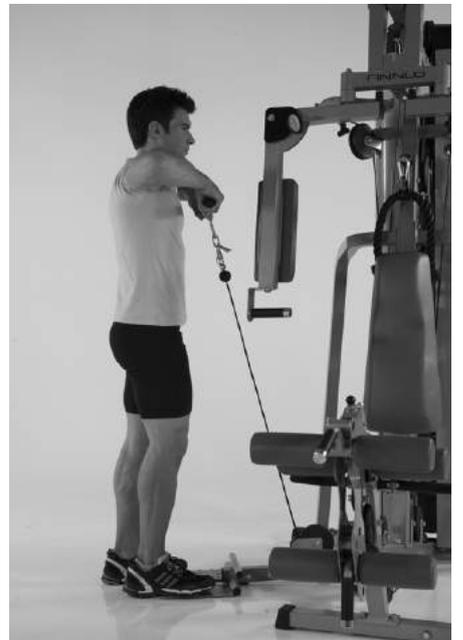


Spalla:

Posizione iniziale: in piedi sulla pedana. Le braccia sono quasi distese.

Posizione finale: Sollevare la spalla, per quanto possibile.

Attenzione: fissare il busto. Questo esercizio può causare dolore al collo!



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!



Tricipiti, versione in piedi:

Posizione di partenza: in piedi o dietro la pedana. I gomiti sono stretti lungo il corpo e gli avambracci sono piegati ad angolo.

Posizione finale: Spostare gli avambracci verso il basso.

Attenzione: Non muovere il busto.



Triceps, standing version:

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

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



Vogatore:

Posizione di partenza: le ginocchia sono leggermente piegate. Le braccia sono allungate.

Posizione finale: Tirare le braccia verso il corpo. Tirando fino in fondo verso il petto, cio' solleciterà il sistema muscolare del collo.

Attenzione: Il busto deve restare fermo.



Rowing:

Start position: Knees are slightly bent. Arms are stretched out.

Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activate neck muscular system.

Attention: Upper body has to be fixed.



Lat pull:

Posizione iniziale: le braccia sono quasi dritte. Fissate le gambe con il cuscino a rullo.

Posizione finale: abbassare la lat bar, fino a toccare quasi il collo dietro la testa. Attenzione: durante il rilascio, prestare attenzione che le spalle siano ancora in posizione bassa. Mantenere abbastanza spazio tra il bar dietro la testa.



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.



Tricipiti:

Posizione iniziale: afferrare con entrambe le mani la corda a V, i gomiti sono alla stessa altezza delle orecchie, aprire le gambe e stabilizzare la seduta.

Posizione finale: Spingere le braccia in avanti.

Attenzione: Le braccia non dovrebbero allungarsi completamente



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



Addominali:

Posizione iniziale: afferrare con entrambe le mani la corda a V e posizionarla intorno al collo. Poggiare la schiena al cuscino dello schienale.

Posizioni finali: Il busto si muove verso il basso.

Attenzione: non appoggiare le gambe sul cuscino a rullo.



Abdominal:

Start position: Hands hold the V-rope, and put it into 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.



Trazioni gambe

Posizione iniziale: Fissare il busto, e spingere le gambe usando come asse di rotazione le ginocchia.

Posizione finale: piegare le gambe.

Attenzione: uno spostamento del cuscino a rullo più in basso, aumenta la resistenza.



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.



Flessione gambe:

Posizione iniziale: Fissare il busto, e spingere le gambe usando come asse di rotazione le ginocchia.

Posizione finale: piegare le gambe.

Attenzione: Uno spostamento del cuscino a rullo più in basso, aumenta la resistenza.



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:

Posizione di partenza: mettere gli avambracci all'esterno delle butterfly.

Posizione finale: chiudere spingendo con entrambe le braccia.



Butterfly:

Start position: Put your forearms on the outside of the butterflyarms.

Endposition: Move both arms together.



Spinte sulla panca/Benchpress:

Posizione iniziale: i gomiti devono avere la stessa altezza delle spalle e sono leggermente piegati ad angolo.

Posizione finale: Spingere le braccia in avanti.

Attenzione: non raddrizzare completamente i gomiti.

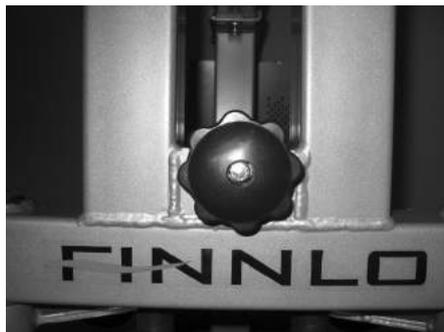


Benchpress:

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.



Butterfly / Bench Press:

Se la manopola a stella è chiusa come mostra l'immagine, la funzione farfalla è attivata.

Butterfly / Benchpress:

If the stargrip is fixed like the picture shows, than the butterfly function is activated.



Regolazione della Butterfly

Variando la posizione di base dei due bracci a farfalla, è possibile aumentare la resistenza sui muscoli pettorali. Estrarre entrambi i perni e spostare le due barre della farfalla nella posizione desiderata. Rilasciare il perno. Si deve sentire il rumore del click in modo chiaro.

Butterfly muscle tension:

To increase the tension of your chest muscles fix the butterfly arms in a more rear position by pulling out the knob.



Tensione muscolare della farfalla:

Per aumentare la forza dei muscoli pettorali, spostare le barre farfalla in posizioni diverse. Estrarre il perno e spostare i bracci verso l'esterno. Rilasciare il perno. Si deve sentire il rumore del click in modo chiaro.

Butterfly muscle tension:

To increase the force to your chest muscles move the butterfly arm in different positions. Pull out the pin and move the arms more out. Release the pin. It is secured if you here a clack.



Regolazione altezza sedile:

a) Ruotare la maniglia verso sinistra finché non si può estrarre. È dotato di un meccanismo a molla. Regolare l'altezza del sedile come segue.

Legcurler: La vite esagonale di bloccaggio del leg curler si deve trovare tra le ginocchia.

Latissimus: L'angolo del ginocchio non dovrebbe raggiungere un angolo inferiore a 90°.

Butterfly: I gomiti dovrebbero essere appena sotto la spalla. Quando l'altezza del sedile è regolata, rilasciare la manopola T fino a quando non scatta in posizione. Serrare nuovamente.

Heightadjustment of seat:

a) Untwist the T-Grip and pull it out. Adjust the seat height according to the following Steps:

Legcurler: The fixation screw of the leg curler, has to pass through your knees.

Latissimus: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90°.

Butterfly: Elbows should have the same max height as shoulder. If you have adjusted the height, please release the the T-grip and fix the knob



Regolazione dello schienale:

Inclinazione: per una migliore efficacia durante l'esercizio, potrebbe essere consigliabile regolare l'inclinazione dello schienale. Estrarre il perno e spostare lo schienale nella posizione desiderata. Lo schienale è fissato quando il perno è nuovamente bloccato.

Regolazione dell'altezza: allentare le due maniglie di regolazione sul lato posteriore del cuscino dello schienale e spostare lo schienale all'altezza desiderata, in modo che il cuscino lombare si inserisca comodamente dietro la schiena. Stringere le manopole di regolazione. L'altezza è corretta, se il cuscino lombare poggia comodamente contro la parte inferiore della schiena.



Adjustment of Backrest cushion:

Incline: For different exercise it can be more useful, if you change the incline of the backrest cushion. Pull out the Pin and move the backrest cushion in the desired position. release the pin, and it will be secured with a clack.

Height adjustment: Open both adjustment knobs at the rear side of the backrest cushion and move the backrest cushion in the desired position. Tighten the adjustment knobs. The height is correct, if the lumbar cushion is fitting comfortably in your back.



Regolazione della lunghezza del leg curler

- a) Prima di regolare la lunghezza del leg curler, regolare l'altezza corretta del sedile.
- b) Sfilare il cuscino a rullo dall'asse. Tirare l'asse dalla staffa del piedino. Fissare l'asse all'altezza ottimale. Più basso è l'asse con i cuscinetti tubolari, maggiore è la resistenza dovuta al braccio più lungo.
- c) Quando è impostata l'altezza ottimale, inserire nuovamente il cuscino a rullo sull'asse.

Length adjustment of the leg curler:

- a) Before you adj. the leg curler, please make sure, that the height of the seatcushion is correct.
- b) Pull out the foam and the tube. Placing the foam further downwards causes an increasing in the resistance
- c) When the correct height is set, push in the foam on the tubing.



Regolazione della Leg extension e della flessione:

Leg extension:

Estrarre il perno e sollevare il modulo gamba. Più in basso si trova maggiore è il lavoro muscolare. Rilasciare il perno nella posizione desiderata.

Funzione della Leg flexion:

Estrarre il perno e sollevare il modulo gamba verso l'alto. Quanto più si trova in alto, tanto più è grande il lavoro muscolare. Rilasciare il perno nella posizione desiderata. Quando si seleziona il peso, è necessario assicurarsi che il modulo gamba abbia già un peso, il che significa che deve essere sollevato in determinate posizioni in modo da poter eseguire una regolazione.

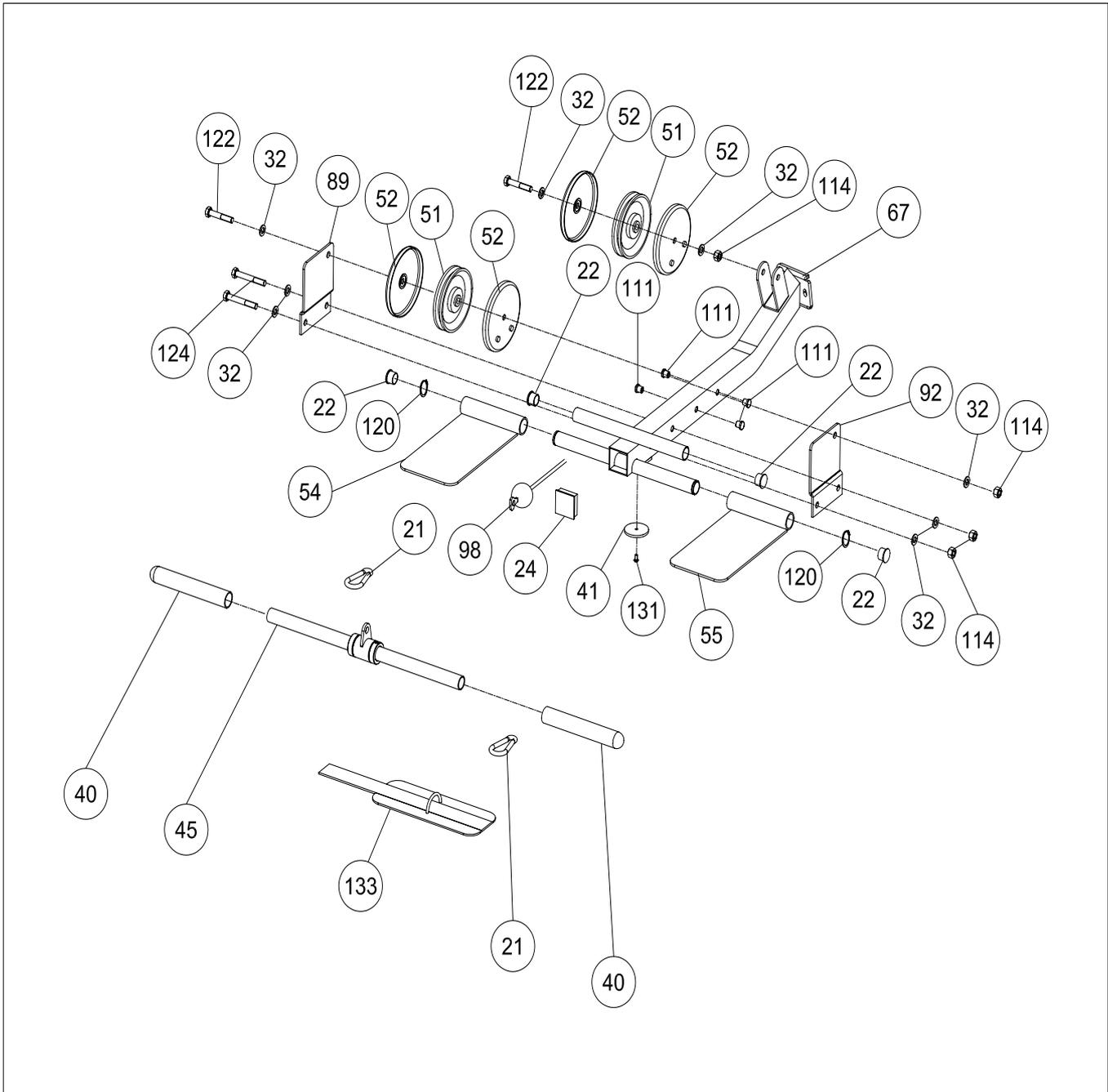
Leg extension and flexion adjustment:

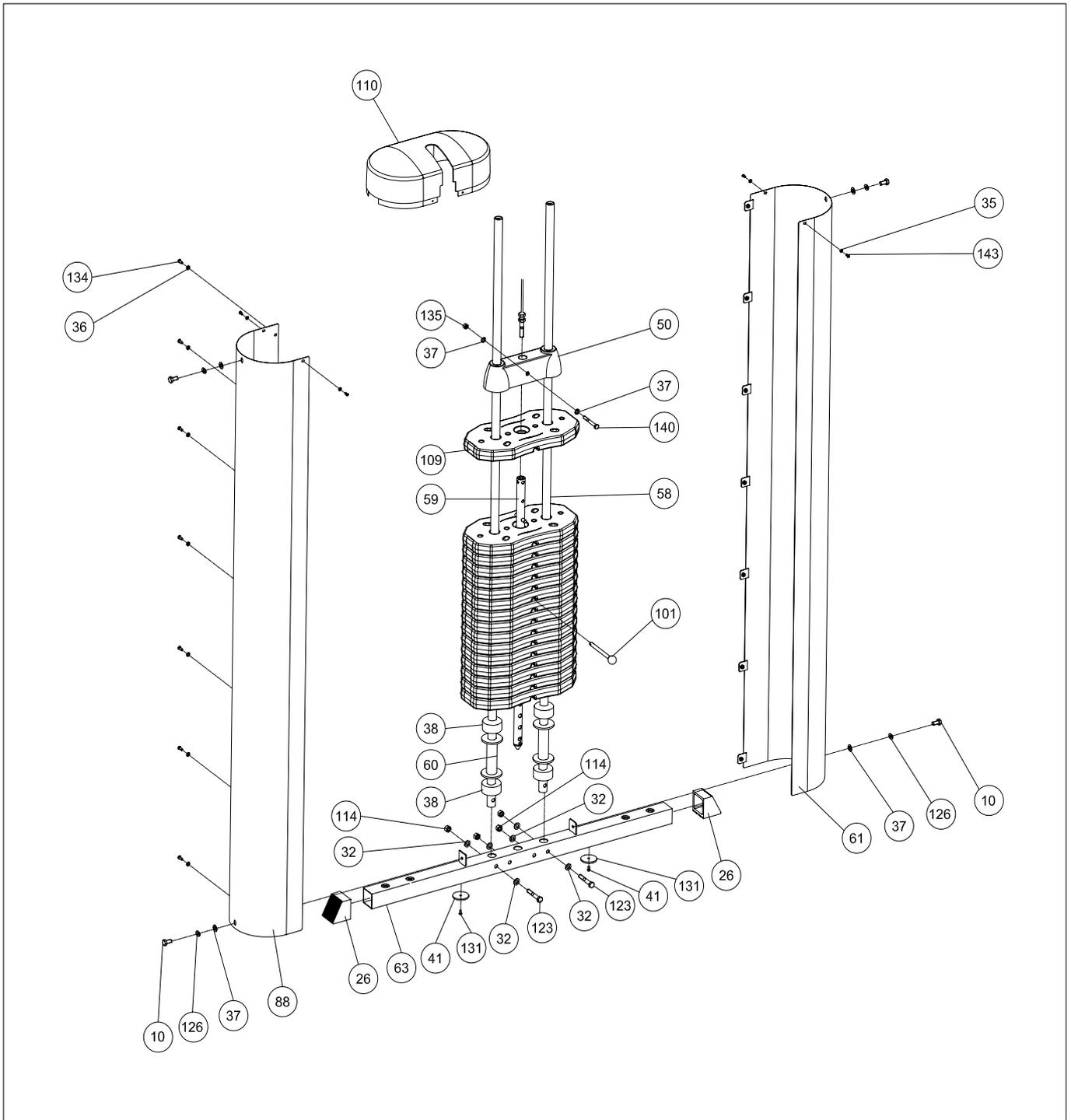
Leg extension:

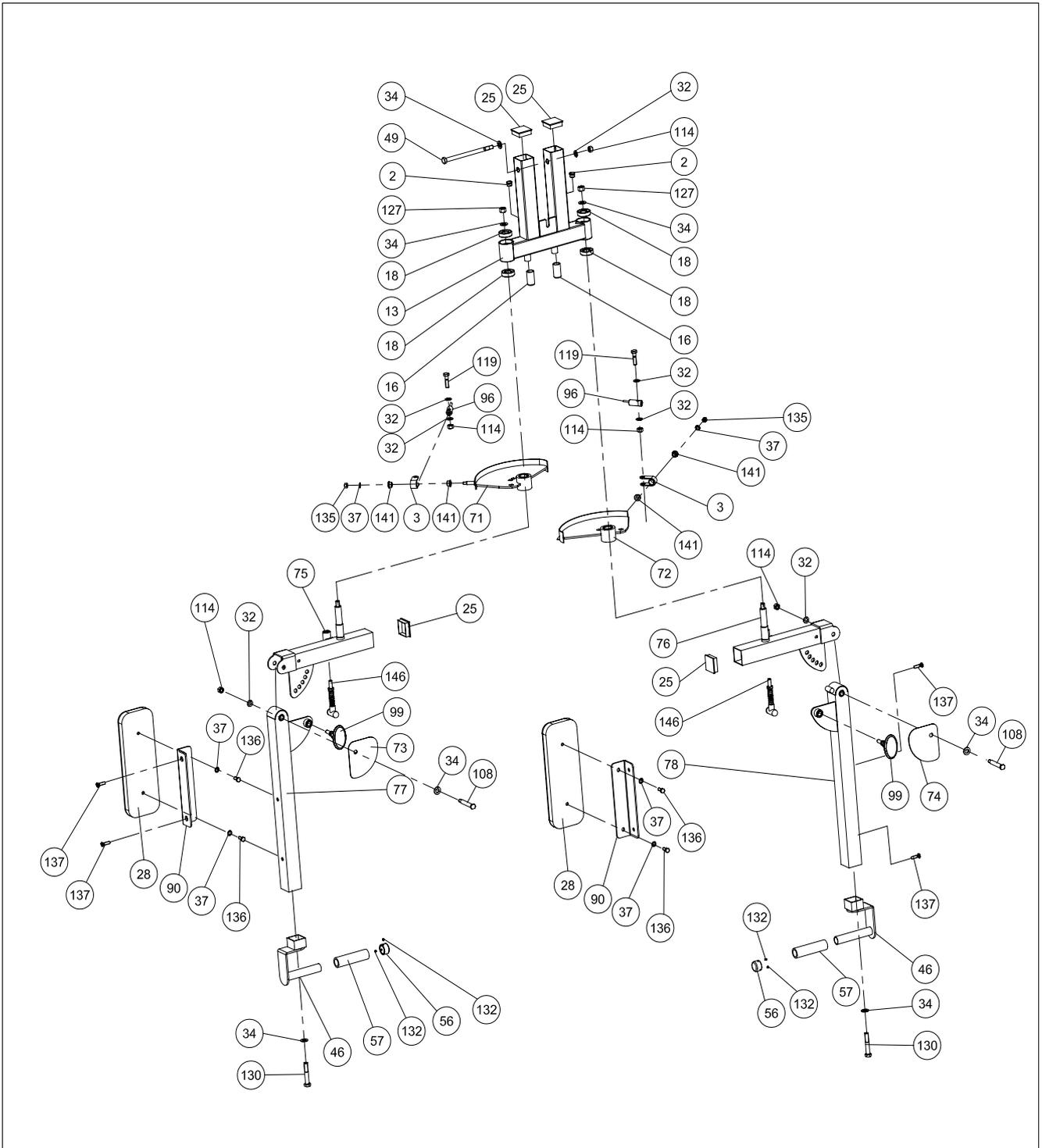
Pull out the pin and move the leg curler to your desired position. The more you move it downward, the more tension you can feel in your M. quadriceps. Release the pin and the leg curler is secured.

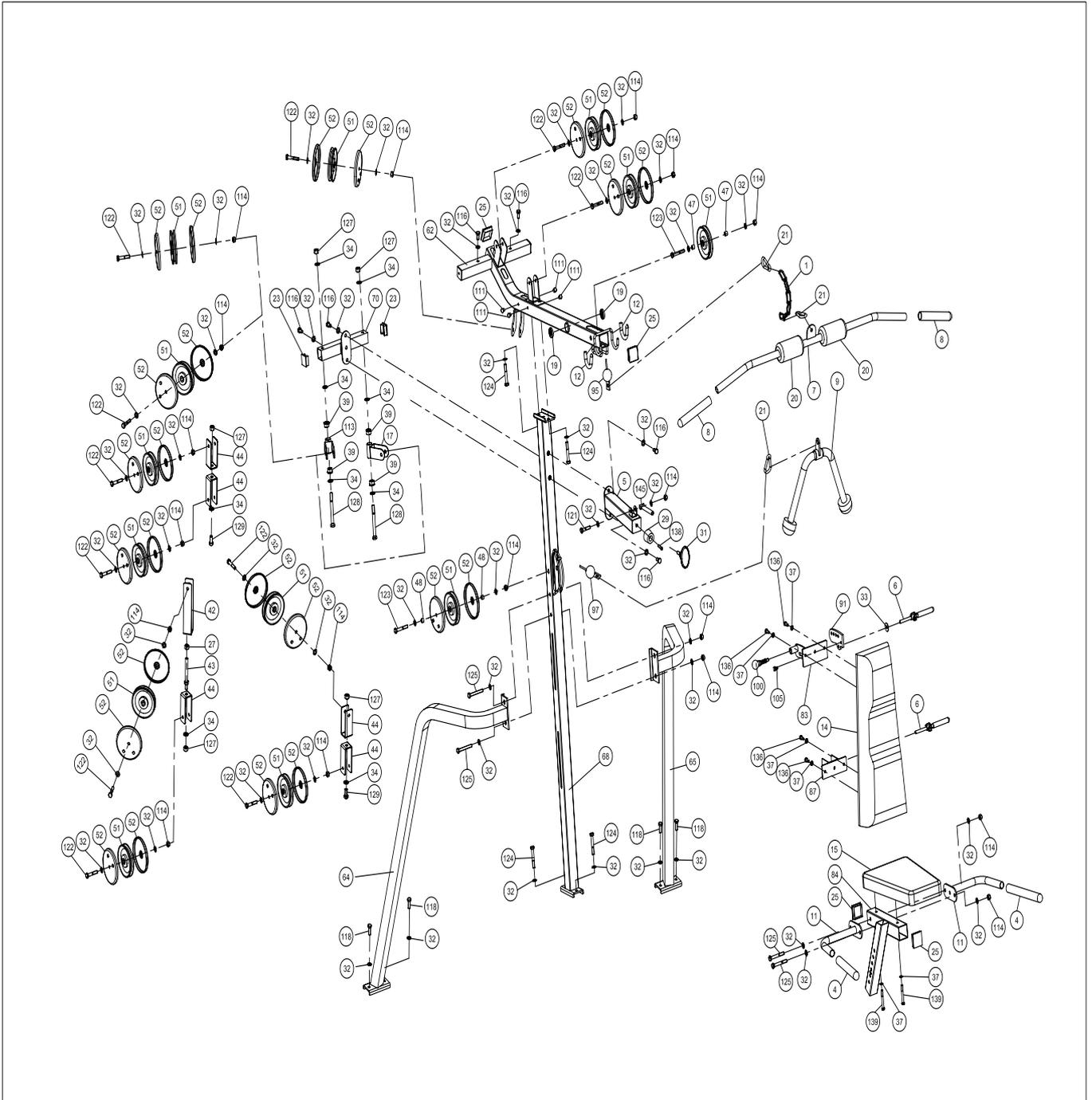
Leg flexion function:

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.









7. Elenco parti di ricambio / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3943-1	Kette	Chain	248mm	1
-2	Kunststoffkappe	Endcap		2
-3	Seilaufnahme für Butterflyarm	Cable connector for butterfly arm		2
-4*	Überzug für Griffe	Cover for handles		2
-5	Rahmen für Bankdrückanschlag	Support for bench press bumper		1
-6	Schnellverschluss für Höhenverstellung des Rückenpolsters	Locker for heightadjustment for backrest cushion		2
-7	Latissimusstange	Latbar		1
-8*	Griffe für Latissimusstange	Handles for latbar		2
-9	Trizepsseil	Tricepsrope		1
-10	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	4
-11	Handgriffe	Handle		2
-12*	Gummiüberzug für Lataufnahme	Rubbercover for latbar bracket		2
-13	Drückmodul	Pressunit		1
-14*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-15*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-16	Kunststoffanschlag für Butterflyarme	Bumper for butterfly arms	Ø24xØ19.5xt. 42	2
-17	Rollenaufnahme für Butterflyarm, links	Pulleybracket for butterflyarm, left side		1
-18	Kugellager	Ballbearing	6004-RS	4
-19*	Kugellager	Ballbearings	16001-RS	2
-20*	Polster für Latissimusstange	Protection cushion for latbar		2
-21	Karabiner	Hook		5
-22	Kunststoffkappe	Endcap	Ø25.4x17	4
-23	Kunststoffkappe	Endcap	38x38x18.5	2
-24	Kunststoffkappe	Endcap	45x45x19.5	1
-25	Kunststoffkappe	Endcap	50x50x18.5	8
-26	Kunststoffkappe	Endcap	66x62x64.5	4
-27	Mutter	Nut	M12	1
-28*	Armpolster	Arm cushion		2
-29	Gummianschlag für Beinpresse	Bumper for bench press		1
-30	Schnellversteller für Beincurler	Knob for legcurler angle adjustment		1
-31	Umschaltknopf Bankdrücken/Butterfly	Fixation knof for benchpress/butterfly		1
-32	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ20xt. 1.5	100
-33	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ30xt. 2.5	1
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ24xt. 2.0	16
-35	Unterlegscheibe	Washer	Ø5.5xØ11xt. 1.0	4
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø6.5xØ12xt. 1.0	7
-37	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ16xt. 1.5	18
-38	Gummidämpfer für Gewichtescheiben	Bumper for weight plates		4
-39	Buchse	Bushing	Ø25.4xØ21.4xØ12x15	4
-40	Handgriff für Bizepsstange	Handle for biceps curler		2
-41	Gummidämpfer für Rahmen	Rubberpad for main frame		4
-42	U-Bracket für Seilspannung	U-bracket for cable tension control		1
-43	Gewindestange	Thread tube		1
-44	U-Bracket für Rolle	U-bracket for pulley		5
-45	Curlstange	Curlbar		1
-46	Griffe für Butterflyarm	Handle for butterfly arm		2
-47	Abstandshalter	Spacer	Ø14x12	2
-48	Abstandshalter	Spacer	Ø14x9	4
-49	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10	1
-50	Topgewichteplattenabdeckung	Top cover for weight plates		1
-51	Rolle	Pulley	Ø117xØ10x26	21
-52	Rollenabdeckung	Pulley cover		40
-53*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90xØ53x200	4
-54	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-55	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-56	Aluendkappe für griffe	Alloy endcap for handle		4
-57*	Foam für Pos. 46	Foam for pos 46		4
-58	Führungsstangen	Guide rod		2
-59	Gewichteauswahlstab	Weight selection rod		1
-60	Abstandshalter für aufrüstset	Spacer for weight increasing set		2
-61	Gewichtevertlebung, links	Shroud left side		1
-62	Rahmen, oben	Top frame		1
-63	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-64	Stabilisationsrahmen, rechts	Stabilizer, right side		1
-65	Stabilisationsrahmen, links	Stabilizer, left side		1
-66	Hauptrahmen	Mainframe		1
-67	Rahmen, seitlicher Ausleger	Side frame		1
-68	Senkrechte Stütze	Vertical main frame		1
-69	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
-70	Strebe für Rollenaufnahme	Support tube for pulley		1
-71	Exzender für Butterflyarm, links	Extender for butterfly arm, left side		1

-72	Exzender für Butterflyarm, rechts	Extender for butterfly arm, right side		1
-73	Winkelverstellelementabdeckung, rechts	Angle adjustment cover, right side		1
-74	Winkelverstellelementabdeckung, links	Angle adjustment cover, left side		1
-75	Butterflyaufnahme, rechts	Butterfly connection, right side		1
-76	Butterflyaufnahme, links	Butterfly connection, left side		1
-77	Butterflyarm, rechts	Butterfly arm, right side		1
-78	Butterflyarm, links	Butterfly arm, left side		1
-79	Schaumstoffrollenaufnahme, rechts	Foamroller support, right side		1
-80	Beincurleraufnahme, rechts	Legcurler support plate, right side		1
-81	Beincurler	Legcurler		1
-82	Beinfixierung	Leg fixation		1
-83	Verstellelement für Rückenpolster, oben	Higher angle adjustment for backrest cushion		1
-84	Höhenverstellelement für Sitzpolster	Heightadjustment for seat cushion		1
-85	Beincurleraufnahme, links	Legcurler support plate, left side		1
-86	Schaumstoffrollenaufnahme, links	Foamroller support, left side		1
-87	Verstellelement für Rückenpolster, unten	Lower angle adjustment for backrest cushion		1
-88	Gewichteverkleidung, rechts	Shroud right side		1
-89	Rollenhalterplatte, links	Fixationplate for pulley, left side		1
-90	Halterung für Armpolster	Support frame for arm cushion		2
-91	Verstellplatte für Rückenpolsterfixierung	Adjustmentplate for backrest cushion adjustment		1
-92	Rollenhalterplatte, rechts	Fixationplate for pulley, right side		1
-93	Aufnahme für Schaumstoffrolle	Tube for foam roller		1
-94	Aufnahme für Schaumstoffrolle	Tube for foam roller		1
-95*	Seilzug	Cable	4375mm	1
-96*	Seilzug	Cable	2645mm	1
-97*	Seilzug	Cable	6530mm	1
-98*	Seilzug	Cable	2615mm	1
-99	Finnlo Verstellknopf	Finnlo knob		2
-100	Verstellknopf für Rückenlehne	Adjustment knob for backrest cushion		1
-101	Steckstift für Gewichtsauswahl	Pin for weight plate selection	Ø10x115	1
-102	Buchse	Bushing	Ø23xØ20x16,2	2
-103	Schraube für Beincurler	Screw for legcurler	M8x20	2
-104	Winkel Verstellelement für Beincurler	Angle adjustment for legcurler		1
-105	Führung für Neigungsverstellung	Slip pin		1
-106	Anschlag	Limited pin	Ø12x40	1
-107	Gewindehülse für Legcurler	Threadtube for legcurler		1
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x84	2
-109	Gewichtescheiben	Weight plate	5kg	16
-110	Gewichtecoverabdeckung	Shroud topcover		1
-111	Lochabdeckung	Decoration cap		14
-112*	Schaumstoffrolle	Foam roller	Ø90xØ35x200	2
-113	Rollenaufnahme für Butterflyarm, rechts	Pulleybracket for butterflyarm, right side		1
-114	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	40
-115	Innensechskantschraube	allenscrew	M10x15	4
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x20	6
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x25	1
-118	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x30	6
-119	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x40	2
-120	Federring	Spring washer	Ø25	2
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	2
-122	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	17
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x65	5
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	9
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	5
-126	Federring	Spring washer	Ø8.1xØ13.1xt 1.6	4
-127	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	8
-128	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x115	2
-129	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x25	2
-130	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x70	2
-131	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x5	4
-132	Innensechskantschraube	Allenscrew	M5x4	8
-133	Fußmanschette	Leg strap		1
-134	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x12	7
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	3
-136	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-137	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x25	4
-138	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x30	1
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	2
-140	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x70	1
-141	Unterlegscheibe	Washer	Ø22xØ16xØ10x8	4
-142	Rolle, klein	Pulley, small	Ø76	1
-143	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Cross head Screw	ST4.2x13	4
-144	T-Griff für Sitzverstellung	T-grip for seat adjustment		1
-145	T-Schraube	T-screw		1
-146	T-Griff für Butterflyarm	T-Grip for butterfly arm		2
-147	Sechskantschraube für Beincurler	Hexhead screw for leg curler	M10x20	1

I pezzi contrassegnati con asterisco * sono parti soggette ad usura naturale e devono essere sostituiti dopo un uso intensivo o prolungato della macchina. Per richiesete di ricambi e informazioni, si prega di contattare il nostro [Servizio Clienti](#) e richiedere le parti da sostituire, il cui costo puo' essere a carico del cliente.

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.



TORRE TRAZIONE CAVI CABLE TOWER

FINNLO

finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3827
ID: 1004111

Indice		Index		Pagina / Page
1.	Istruzioni di sicurezza	1.	Safety instructions	57
2.	Generali	2.	General	58
	2.1 Confezione		2.1 Packaging	58
3.	Montaggio	3.	Assembly	58
	3.1 Lista di controllo		3.1 Check list	58
	3.2 Fasi di montaggio		3.2 Assembly Steps	59
4.	Cura e Manutenzione	4.	Care and Maintenance	68
5.	Manuale degli esercizi	5.	Training manual	68
	5.1 Foto degli esercizi		5.1 Trainings photos	69
	5.2 Regolazione altezza cursore		5.2 Height adjustment of the cable slider	73
6.	Grafico esploso	6.	Explosion drawing	74
7.	Elenco parti di ricambio	7.	Parts list	75
8.	Garanzia	8.	Warranty	76
9.	Come ordinare i pezzi di ricambio	9.	-	77

IMPORTANTE !

- Questa panca multifunzione è prodotta secondo la norma DIN EN 957-1/2 class HC.
- Peso Massimo utente è di 120 kg.
- La presente attrezzatura deve essere utilizzata solo per lo scopo previsto.
- Ogni altro uso dell'attrezzatura è vietato e potenzialmente pericoloso. L'importatore e il distributore non possono essere ritenuti responsabili per danni o lesioni causati da un uso improprio dell'attrezzatura.
- La presente attrezzatura è stata realizzata secondo gli ultimi standard di sicurezza.

Per evitare lesioni e / o incidenti, si prega di leggere e seguire queste semplici regole:

1. Non permettere ai bambini di giocare sopra o vicino l'apparecchiatura.
2. Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano ben fissati.
3. Sostituire prontamente tutte le parti difettose e non usare l'apparecchiatura fino a quando non viene riparata. Verificare e controllare ogni parte puntualmente.
4. Leggere attentamente le istruzioni di servizio prima avviare l'apparecchiatura.
5. L'apparecchiatura richiede uno spazio libero sufficiente in tutte le direzioni di almeno mt 1,5 .
6. Installare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana.
7. Non utilizzare immediatamente prima o dopo i pasti.
8. Prima di iniziare qualsiasi allenamento fitness, eseguire un controllo medico accurato.
9. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere garantito solo da un'ispezione regolare delle parti soggette ad usura. Queste sono indicate da un asterisco (*) nell'elenco delle parti. Leve e altri meccanismi di regolazione dell'apparecchiatura non devono ostacolare il campo di movimento durante l'allenamento.
10. Questa attrezzatura è uno strumento di allenamento fisico e non deve mai essere usata come giocattolo.
11. Indossare sempre scarpe e mai allenarsi a piedi nudi.
12. Assicurarsi che altre persone non siano troppo vicino all'attrezzatura, poiché potrebbero essere ferite inavvertitamente dalle parti in movimento.
13. Non è consentito posizionare questa apparecchiatura in locali con elevata umidità (bagno) o sul balcone.

IMPORTANT!

- The gym is produced according to DIN EN 957-1/2 class HC.
- Max. user weight is 120 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer 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 home trainer, 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.

2. Generale

Questa attrezzatura per allenamento è da utilizzare in casa. L'apparecchiatura è conforme ai requisiti della norma DIN EN 957-1/2 Class HC. Non possono essere esclusi eventuali danni alla salute, qualora l'uso dell'apparecchiatura non rispetti l'uso previsto per la quale è stata concepita. (Per esempio: allenamento eccessivo, impostazioni errate, ecc.).

Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile fare una visita medica completa al fine di escludere eventuali rischi per la salute.

2.1 Confezione

Materiali ecocompatibili e riciclabili:

- Confezione esterna in cartone
- Parti stampate in polistirolo (PS) senza CFC
- Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
- Cinghie di fissaggio in polipropilene (PP)

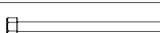
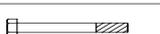
3. Montaggio

Per facilitare il più possibile il montaggio, abbiamo preassemblato le parti più importanti. Prima di montare l'apparecchiatura, leggere attentamente queste istruzioni e poi continuare passo per passo come descritto.

Contenuto della confezione

- Disporre tutti gli elementi fianco a fianco sul pavimento.
- Le parti metalliche possono danneggiare / graffiare il pavimento., Quindi si prega di utilizzare un tappeto protettivo. Il tappetino dovrebbe essere piatto e non troppo spesso, in modo da garantire un appoggio stabile.
- Assicurarsi di avere durante il montaggio, spazio sufficiente per il movimento (almeno 1,5 m) su tutti i lati.

3.1 Lista di controllo

	M12*170	2	
	M10*150	1	
	M10*110	1	
	M10*105	1	
	M10*70	6	
	M10*55	1	
	M12	2	
	M10	12	
	Ø10.5*Ø20*t1.5	20	
	Ø10.5*Ø30*t2.5	4	
	Ø13*Ø24*t2	4	
		5	
		10	
	Ø16*Ø10*10	1	

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2 Class HC. 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)
- Sheetting 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

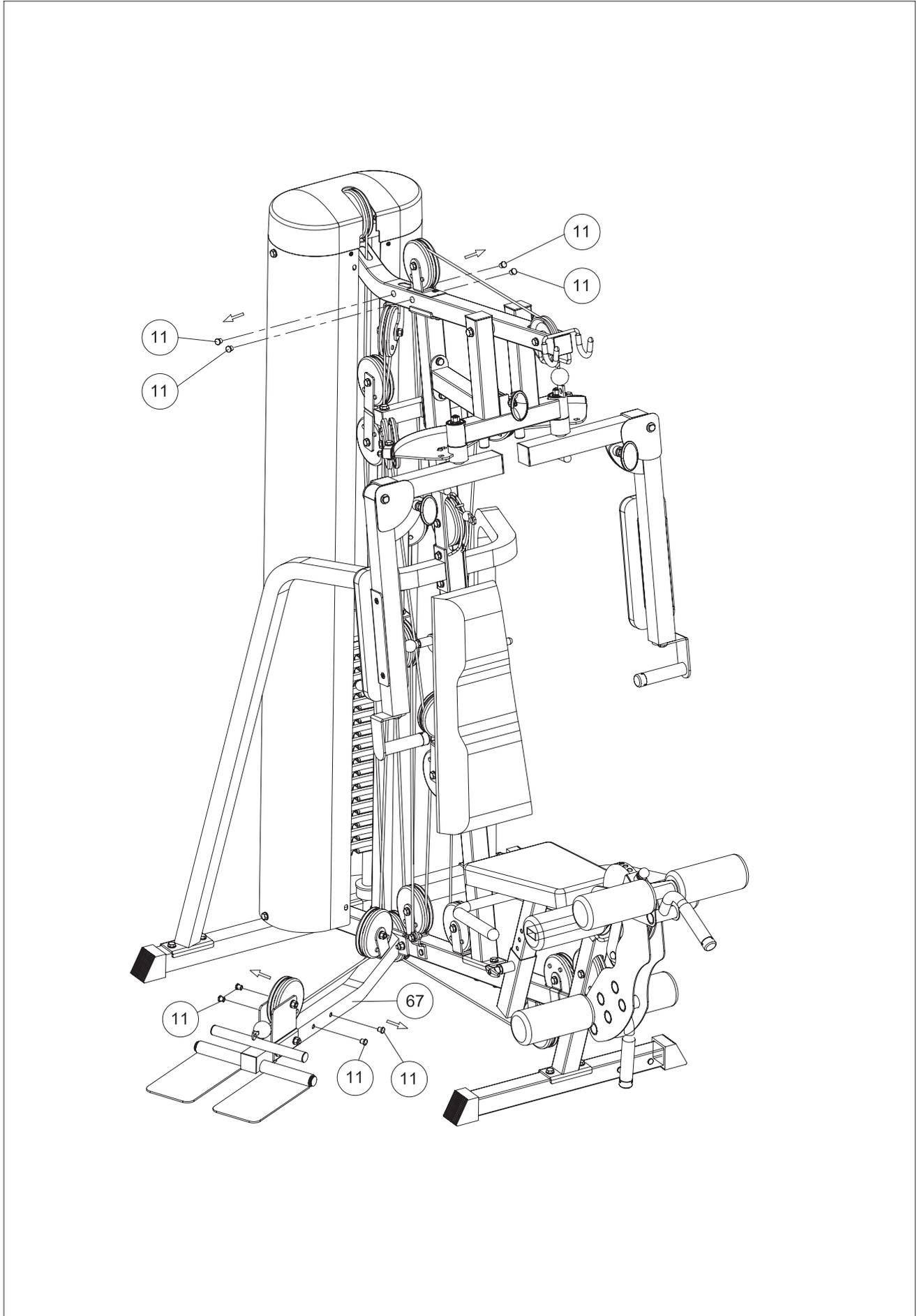
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

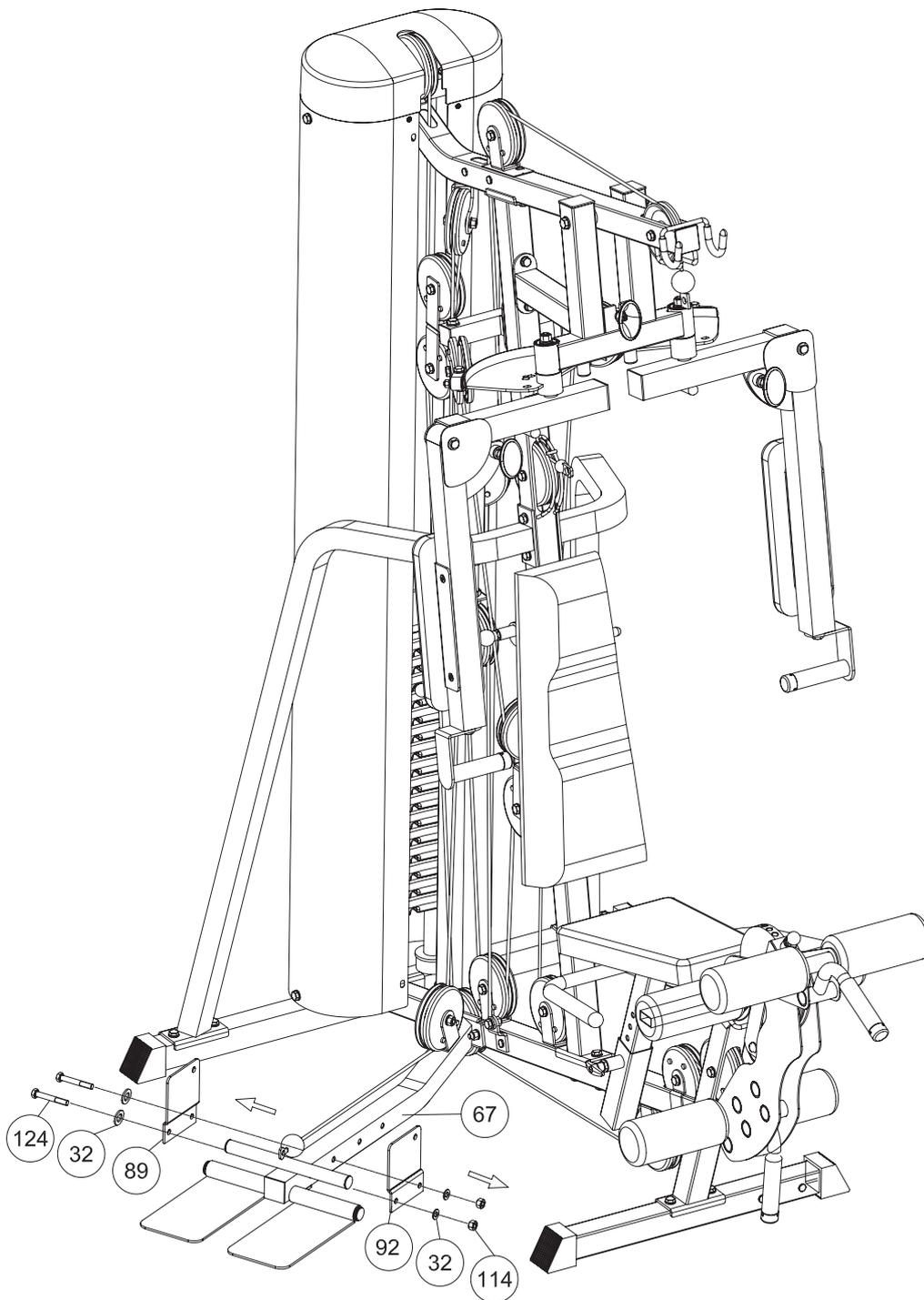
3.1 Check list

	1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1	
	1	
	3	

3.2 Fasi di montaggio / Assembly steps

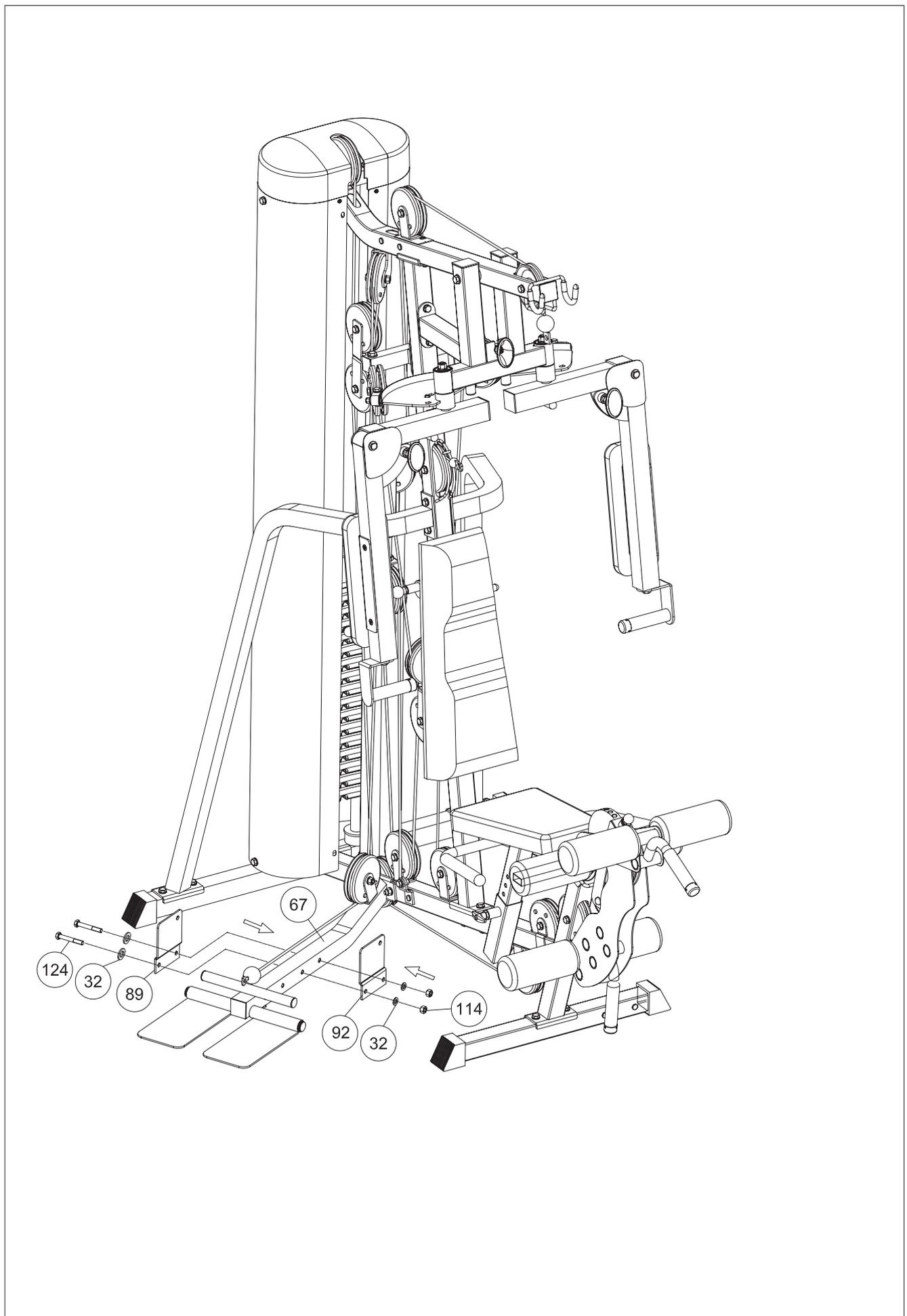
Fase / Step 1

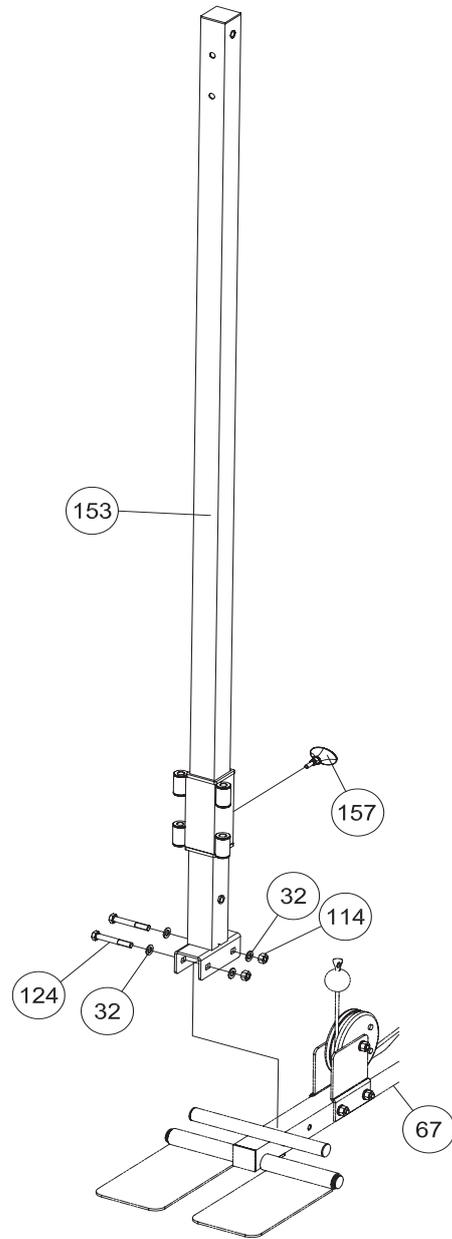




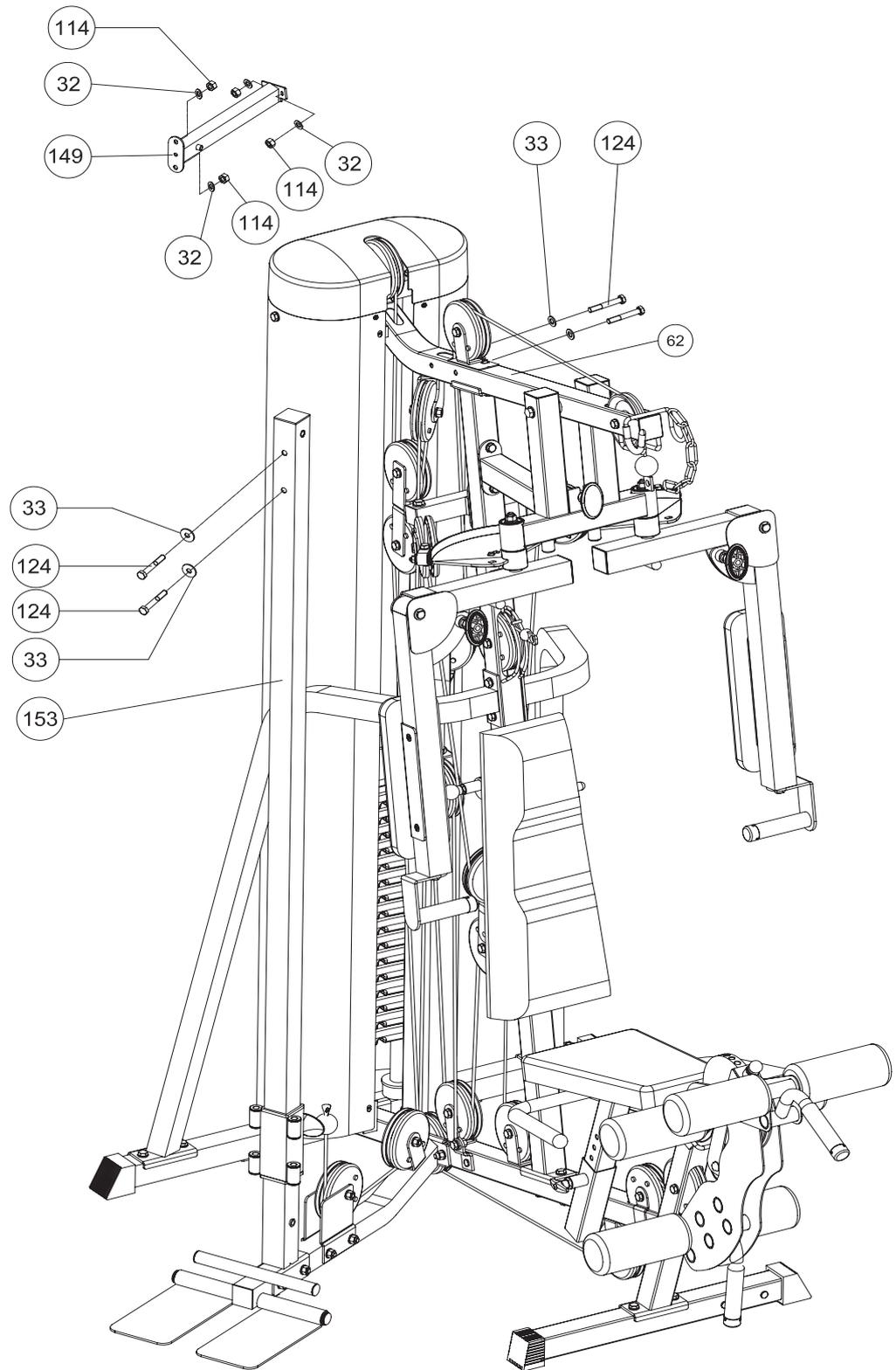
Entfernen Sie die Positionen 89 und 92!

Remove the positions 89 and 92!

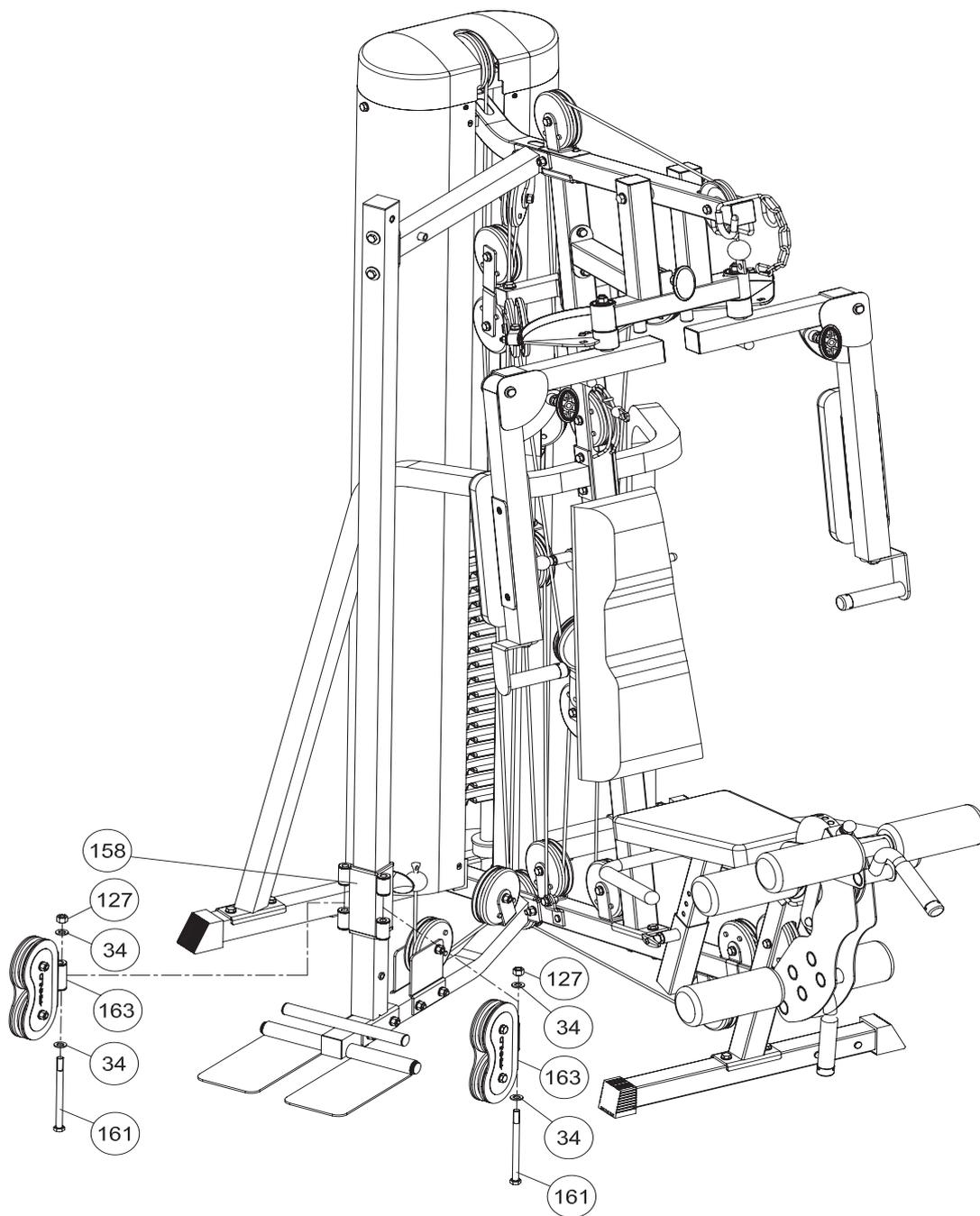




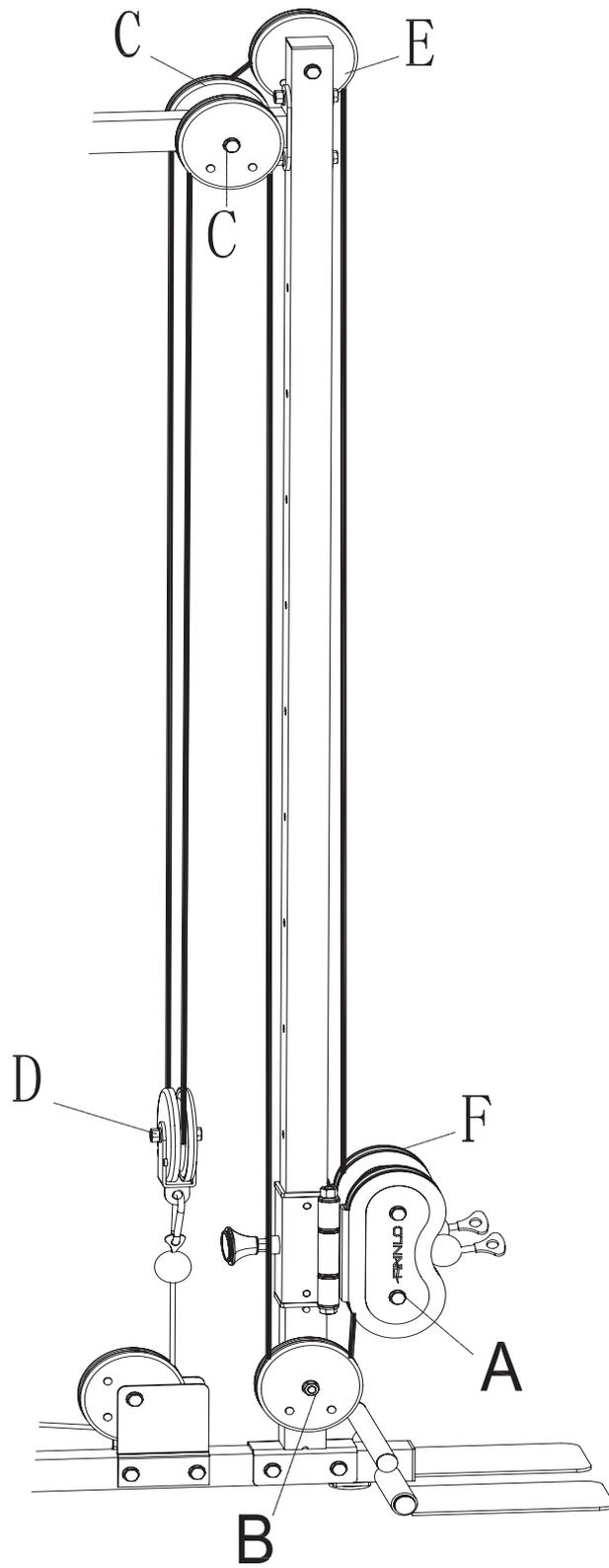
1X	(157)	2X	(124) M10*70	(32) φ 10	(32) φ 10	(114) M10
----	-------	----	-----------------	--------------	--------------	--------------

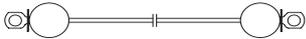


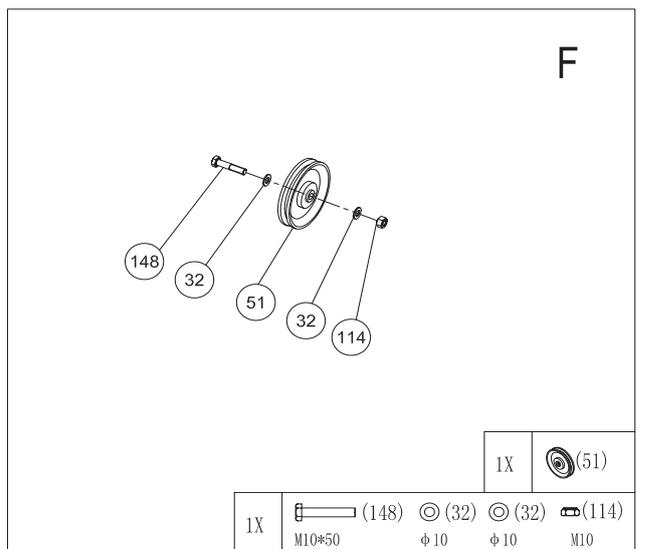
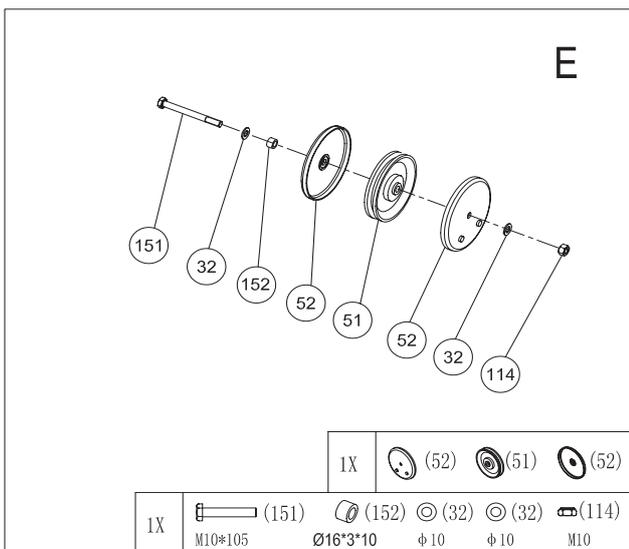
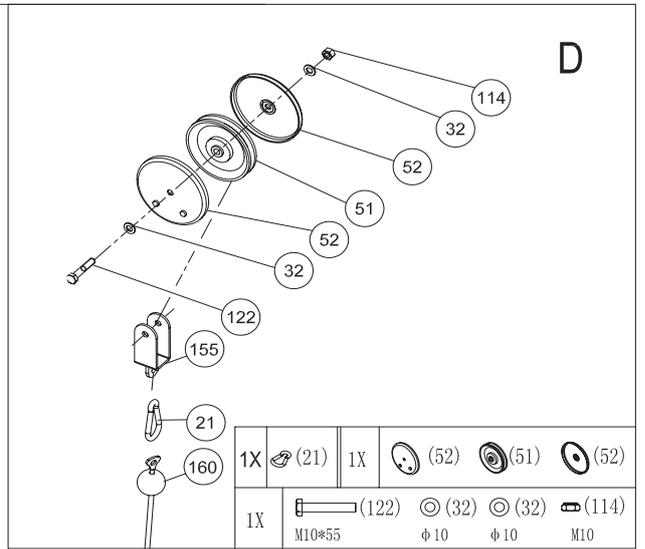
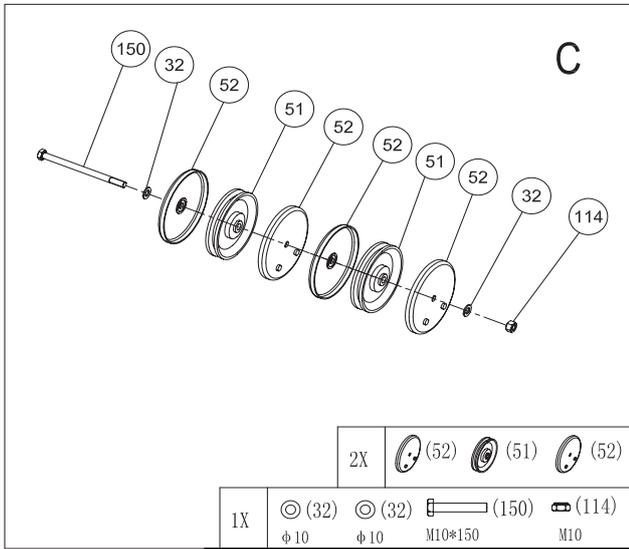
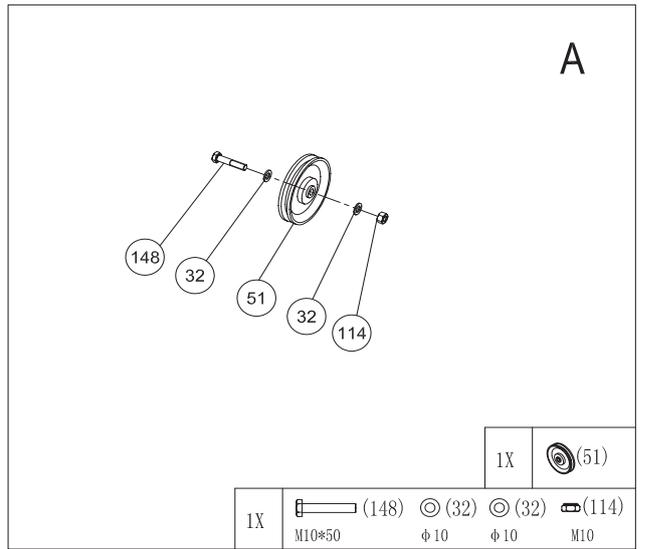
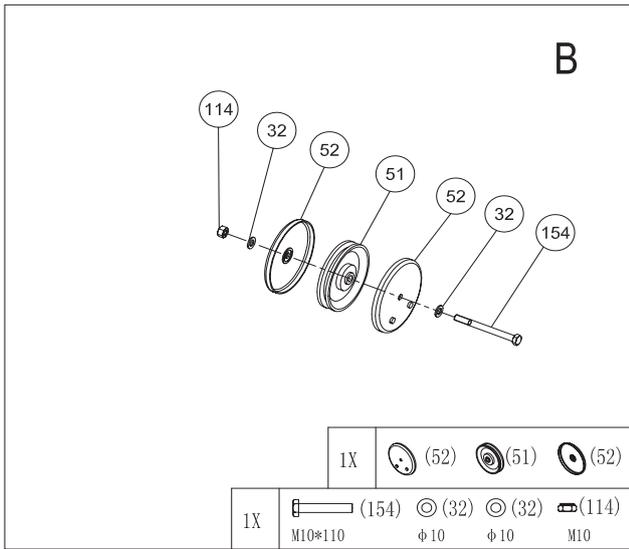
2X	 (124) M10*70	 (33) ϕ 10	 (32) ϕ 10	 (114) M10	2X	 (124) M10*70	 (33) ϕ 10	 (32) ϕ 10	 (114) M10
----	---	--	--	---	----	--	--	--	---

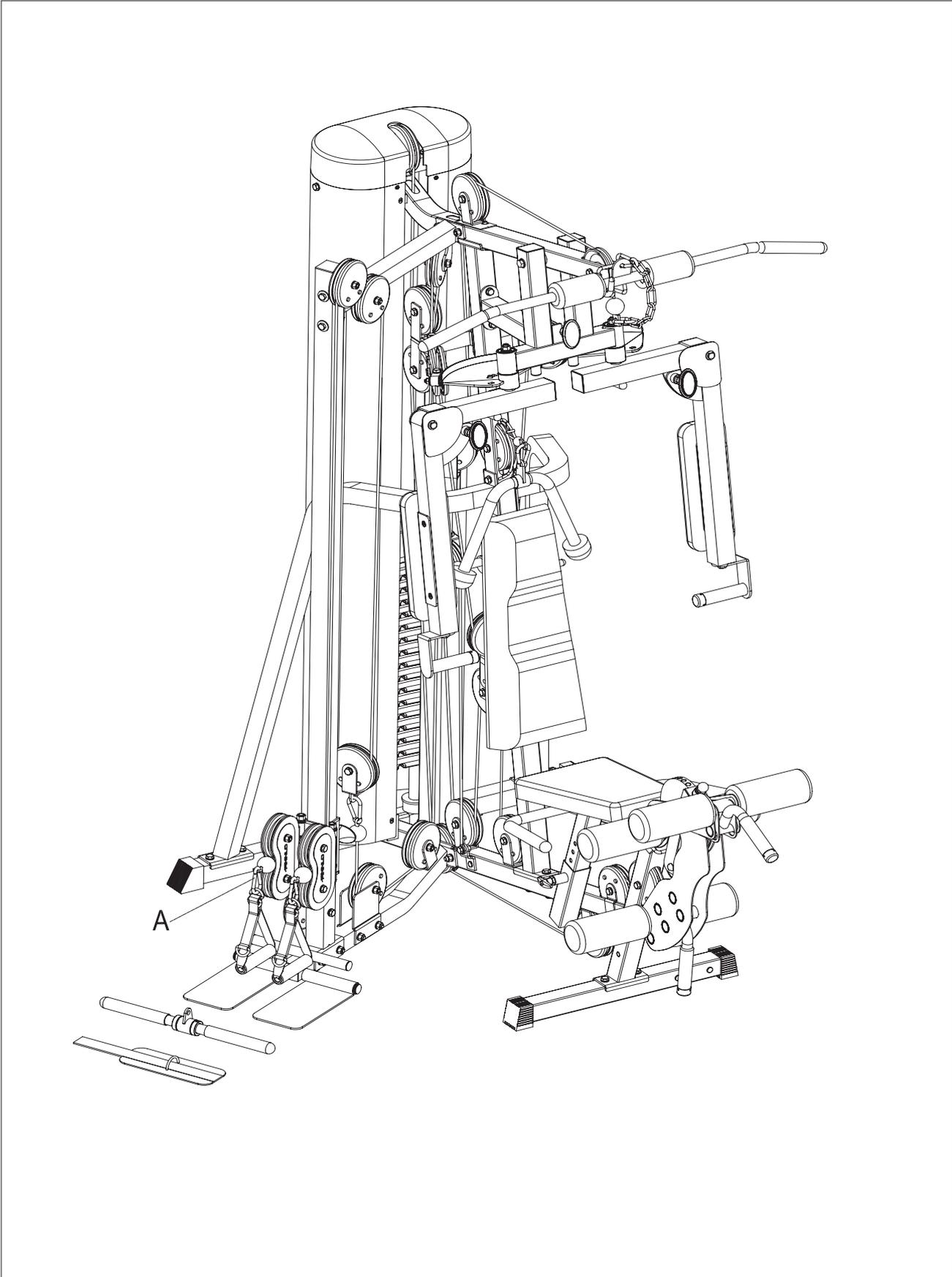


2X	(161)	(34)	(34)	(127)
	M12*170	φ 12	φ 12	M12



1X		(160)
	7350mm	





Manutenzione

- In linea di principio, l'apparecchiatura non necessita di manutenzione.
- Controllare regolarmente tutte le parti della macchina e la corretta regolazione di tutte le viti e le connessioni.
- Sostituire prontamente eventuali componenti difettose tramite il nostro servizio clienti. Fino a quando non viene riparato, l'apparecchiatura non deve essere utilizzato.

Cura

- Per la pulizia, usare solo un panno umido ed evitare detergenti aggressivi.
- Le parti che entrano in contatto con il sudore, devono essere pulite solo con un panno umido.

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 by 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.

I) Riscaldamento:

Per evitare eventuali lesioni, si prega di fare riscaldamento adeguatamente, prima di iniziare l'allenamento.

II) Come fare l'esercizio:

Ci sono tipi diversi di allenamento, ma qui verranno spiegati solo l'allenamento alla resistenza.

- Utilizzare i pesi e compiere 3x20 ripetizioni. Aumentare lo peso nell' ultimo intervallo, fino a raggiungere 20 ripetizioni.
- Fate una pausa di 60 secondi ad Intervallo.
- Ripetere l' esercizio 2-3 volte a settimana é piu' che sufficiente. Se volete esercitarvi piu' spesso, é meglio spezzare l'allenamento tra la parte superiore del corpo e la parte inferiore.
- Non dimenticare di allenare gli addominali.

I) 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 20st repetition 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 your training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

5.1 Foto degli esercizi



Bicipite:

Posizione iniziale: in piedi sulla pedana. Le braccia sono quasi dritte.

Posizione finale: fissare i gomiti lungo i fianchi e spostare gli avambracci.

Prestate attenzione che il busto rimanga diritto.

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.

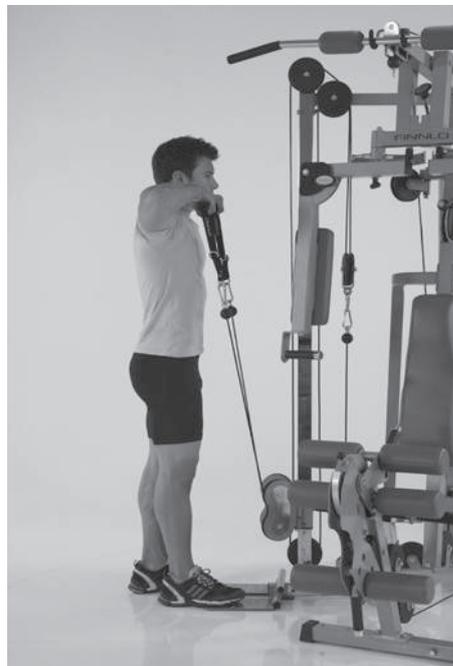


Spalla:

Posizione iniziale: in piedi sulla pedana. Le braccia sono quasi dritte.

Posizione finale: Sollevare la spalla, per quanto possibile.

Attenzione: Tenere il busto fermo. Questo esercizio può causare dolore al collo!



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!



Tricipiti:

Posizione di partenza: in piedi o dietro la pedana. Tenere i gomiti lungo i fianchi e gli avambracci sono ad angolo.

Posizione finale: Spostare i vostri avambracci verso il basso.

Attenzione: non muovere il busto.

Triceps:

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.



Vogatore:

Posizione di partenza: le ginocchia sono leggermente piegate. Le braccia sono allungate.

Posizione finale: Tirare le braccia verso il petto. Tirare troppo verso il petto, sollecita i muscoli del collo.

Attenzione: Tenere fermo il busto.

Rowing:

Start position: Knees are slightly bent. Arms are stretched out.

Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activate neck muscular system.

Attention: Upper body has to be fixed.



Butterfly inverso:

Posizione di avvio: le maniglie devono essere all' altezza delle spalle, le braccia sono leggermente piegate.

Posizione finale: Muovere le braccia leggermente piegate il più possibile all'indietro.



Butterfly reverse:

Start position: Handles should be in shoulder height and are slightly bended.

Endposition: Move the slightly bended arm as much as possible backwards.



Sollevamento braccia:

Posizione iniziale: Afferrare le maniglie per sollevare i cavi verso l'alto.

Posizione finale: Sollevare le braccia lateralmente verso l'alto, fino a raggiungere l'altezza della testa.



Arm abduction:

Start position: Arms are slightly bended straight downwards.

Endposition: Move your arms on the side upward, till they reach the height of your head.



Esercizi gambe:

Posizione iniziale: Fissare la cinghia intorno alla caviglia e aggrapparsi alla colonna per equilibrarsi. La gamba è leggermente spostata verso il lato interno.

Posizione finale: Spingere la gamba verso l'esterno



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



Esercizi gambe:

Posizione iniziale: Fissare la cinghia intorno alla caviglia e aggrapparsi alla colonna per equilibrarsi. La gamba è leggermente dritta.

Posizione finale: Spostare la gamba verso l'esterno, in direzione opposta alla torre.



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.

5.2 Regolazione dell'altezza del cursore

5.2 Height adjustment of the cable slider



Regolazione dell'altezza del cursore

- a) Prima di regolare il cursore, sbloccare e togliere la manopola.
- b) Spostare il cursore nella posizione desiderata. Per l'allenamento della parte superiore del corpo il cursore deve essere spostato verso l'alto, per l'allenamento della parte inferiore del corpo, il cursore deve essere spostato verso il basso.
- c) Quando è impostata l'altezza corretta, riavvitare la manopola

Height adjustment of the cable slider

- a) Before you adj. the cable slider, unlock the Finnlo knob and pull it out.
- b) Move the cable slider to the desired position. Upperbody workout, slider should be moved upward, lower body workout,, the slider should be moved downwards.
- c) When the correct height is set, release the Finnlo knob, till you can hear a click and tight it

7. Elenco parti di ricambio / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Dimension	Quantità/Quantity
3827-21	Karabiner	Hook		3
-25	Kunststoffkappe	Endcap	50x50x18.5	1
-32	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ20xt 1.5	28
-33	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ30xt 2.5	4
-34	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ24xt 2.0	4
-39	Buchse	Bushing	Ø25.4xØ21.4xØ12x15	12
-51	Rolle	Pulley	Ø117xØ10x26	9
-52	Rollenabdeckung	Pulley cover		10
-114	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	16
-122	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	1
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	6
-127	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-148	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	4
-149	Verbindungsrahmen Seilzugturm	Connection tube		1
-150	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x150	1
-151	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x105	1
-152	Buchse	Bushing	Ø16x3	1
-153	Senkrechter Rahmen für Seilzugturm	Vertical frame		1
-154	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x110	1
-155	Rollenhalter	Pulley bracket		1
-156	Buchse	Bushing		2
-157	Finnlo Knoop	Finnlo knob		1
-158	Seilzugschlitten	Slidder		1
-159	Handgriff	Handles		2
-160*	Seilzug	Cable	7350mm	1
-161	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12x170	2
-162	Dekorplatte, links	Decoration cover, left side		2
-163	Doppelrollenhalter	Double pulley bracket		2
-164	Dekorplatte, rechts	Decoration cover, right side		2

I pezzi contrassegnati con asterisco * sono parti soggette ad usura naturale e devono essere sostituiti dopo un uso intensivo o prolungato della macchina. Per richiese di ricambi e informazioni, si prega di contattare il nostro [Servizio Clienti](#) e richiedere le parti da sostituire, il cui costo puo' essere a carico del cliente.

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.

Le seguenti condizioni di garanzia si applicano a tutti i nostri dispositivi:

1) In caso di difetto o malfunzionamento, la garanzia copre la riparazione nel rispetto delle condizioni elencate nei punti 2-5, vale a dire tutti i danni sull'apparecchiatura imputabili a difetti di fabbricazione, se questi sono segnalati tempestivamente ed entro 24 mesi dopo la consegna.

La garanzia non copre le parti fragili come il vetro o la plastica, e non è valida per quelle parti leggermente diverse dallo stato in cui devono essere per non intaccare il valore o il buon funzionamento, vale a dire sottoposte a danni chimici o elettrochimici, danni dovuti all'acqua o generalmente causati da troppa forza e / o violenza.

2) La garanzia copre, a nostra discrezione, la riparazione o la sostituzione delle parti con la sostituzioni di parti senza difetti. I costi dei materiali e della manodopera sono a nostro carico - il trasporto è escluso. L'eventuale riparazione di parti difettose in loco è esclusa. La prova d' acquisto deve specificare la data d' acquisto e / o la data di consegna. Le parti sostituite diventano di nostra proprietà.

3) La presente garanzia decade qualora vengano effettuate riparazioni o interventi da persone non autorizzate da noi, in caso di sostituzioni di ricambi con parti non idonee, in caso di danneggiamento o distruzione dei nostri dispositivi a seguito di un uso violento del dispositivo o eventi meteorologici, in caso di danni causati dall'uso non conforme del dispositivo, secondo quanto descritto dal manuale dell'utente, in caso di intervento improprio di manutenzione o in caso di danni meccanici di qualsiasi natura.

Il nostro servizio post-vendita può consentire, dopo una conversazione telefonica, di riparare o sostituire le parti di ricambio che riceverete per posta. In questo caso, ove applicabile, la garanzia non si estinguerà.

4) I servizi forniti sotto garanzia non danno luogo né a un' estensione di garanzia né a una nuova garanzia.

5) Qualsiasi altro rimborso per danni non causati o attribuibili all'apparecchiatura, è escluso nella misura in cui non viene stabilita alcuna responsabilità diretta dell'apparecchiatura.

6) Le nostre condizioni di garanzia, comprese le condizioni e l'estensione della garanzia, non mettono in discussione gli obblighi contrattuali di garanzia del rivenditore.

7) Le parti soggette a usura, e indicate come tali sulla nostra lista dei pezzi di ricambio, non sono soggette alle nostre condizioni di garanzia.

8) La presente garanzia non è valida in caso di uso improprio o non conforme dell'apparecchiatura per il quale l'apparecchiatura è stata destinata - in particolare per l'uso intensivo all'interno di palestre, Hotel, e strutture di rieducazione motoria.

Servizi postvendita

Per informazione e assistenza, la preghiamo di contattarci via mail al seguente indirizzo:

sav-fitness@e-clypse.com

In risposta riceverà una procedura dettagliata (con un modulo da compilare) e la richiesta di invio documentazione via e-mail.

La vostra richiesta sarà elaborata il più rapidamente possibile e, se necessario, i nostri tecnici la chiameranno per recuperare ulteriori informazioni utili per la soluzione del suo caso.

Per ordinare le parti di ricambio la preghiamo di riferirsi sempre allo schema grafico della macchina recante l'elenco dei pezzi e il loro rispettivo numero identificativo; In caso di dubbi o problemi, può richiedere ulteriore assistenza via mail.

Per ordinazione le parti di ricambio abbiamo necessariamente bisogno delle seguenti informazioni:

1. **Marca e modello del prodotto - vedere sull'etichetta del prodotto**
2. **Nome della parte da sostituire - vedi elenco delle parti**
3. **Numero di riferimento del ricambio - come da disegno grafico**
4. **Quantità richiesta**
5. **Dati per la consegna e la spedizione**

Importatore Europa :

Hammer Sport AG

Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
Allemagne
Tel 0731-97488- 29, 62 oder -68
service@hammer.de

HAMMER®
G E R M A N Y
100 ANS DE SPORT

Distributore Italia :

E-Clypse International

2791 ch. St Bernard, porte 19, bât. A
06220 Vallauris - FRANCE
<http://www.e-clypse.fr/>
Tel (+ 33) 4 93 61 20 28

