



AUTARK 600

Contenuto**Sommaire****Pagina/Page**

| | | | | | |
|-----|---|----|-----|---|----|
| 1. | Misure di sicurezza | 02 | 1. | Indications de sécurité | 02 |
| 2. | Informazioni generali | 03 | 2. | Généralités | 03 |
| 2.1 | Imballo: | 03 | 2.1 | Emballage | 03 |
| 3. | Montaggio | 04 | 3. | Montage | 04 |
| 3.1 | Lista di controllo | 04 | 3.1 | Liste de contrôle | 04 |
| 3.2 | Operazioni di montaggio | 04 | 3.2 | Étapes du montage | 06 |
| 4. | Cura e manutenzione | 33 | 4. | Soins et entretien | 33 |
| 5. | Guida all'allenamento | 33 | 5. | Instructions de formation | 33 |
| 5.1 | Immagine di esercizio | 34 | 5.1 | Images d'entraînement | 34 |
| 5.2 | Possibilità di regolazione | 41 | 5.2 | Possibilité de dérèglage | 41 |
| 6. | Disegno esploso | 42 | 6. | Plan avec vue éclatée | 42 |
| 7. | Lista delle componenti | 45 | 7. | Liste des pièces | 45 |
| 8. | Garanzia | 47 | | | |
| 9. | Assistenza-Hotline & Formulario d'ordine per pezzi di ricambio | 48 | 8. | Garantie | 49 |
| | | | 9. | Numéro de service d'urgence & formulaire de commande de pièces détachées | 50 |

1. Misure di sicurezza

IMPORTANTE!

Con questo attrezzo di fitness s'intende un attrezzo di allenamento della classe HC, sec. DIN EN 957-1/2.

capacità massima 120 kg.

L'attrezzo fitness deve essere usato solo per un uso secondo le disposizioni!

Ogni altro impiego non è autorizzato e potrebbe essere pericoloso. L'importatore non potrà essere ritenuto responsabile per eventuali danni che derivassero da un uso scorretto dell'attrezzo.

Si allenerà con un attrezzo, le cui tecniche di sicurezza sono basate su nuove conoscenze. Eventuali fonti di pericolo, che potrebbero causare delle ferite sono state eliminate nel miglior modo possibile.

Al fine di evitare ferite e/o incidenti, si prega di leggere e seguire queste semplici regole:

1. Non permetta ai bambini di giocare con questo attrezzo o nelle sue vicinanze.
2. Controllare periodicamente che tutte le viti, i dadi e manici siano bene fissati.
3. Sostituisca subito i pezzi difettosi e non usi l'attrezzo fino a che non sia pronto per l'uso. Faccia attenzione a eventuali usure di materiale.
4. Legga attentamente le istruzioni d'uso prima della messa in funzione dell'impianto.
5. L'attrezzo ha bisogno di libertà di movimento da tutti i lati (min.1,5m).
6. Posizionare l'attrezzo su una base resistente e piana.
7. Non allenarsi subito prima e/o subito dopo i pasti.
8. Prima di procedere all'allenamento ci deve far visitare dal medico.
9. Il livello di sicurezza dell'attrezzo potrà essere garantito se controllerà a intervalli regolari le parti d'usura. Queste sono contrassegnate con * nell'elenco dei componenti.
10. L'attrezzo non deve essere utilizzato in nessun caso come un giocattolo.
11. Indossi le scarpe e non si alleni a piedi nudi..
12. Faccia attenzione che delle persone estranee non si trovino nelle vicinanze di questo attrezzo, poichè queste persone potranno essere ferite dalle parti mobili.
13. Questo attrezzo di allenamento non dovrà essere collocato in locali umidi (bagno) o sul balcone.

1. Indications de sécurité

IMPORTANT!

Il s'agit d'un appareil de musculation et entraînement de la catégorie HC, selon DIN EN 957-1/2.

Température d'utilisation Charge maximale 120 kg

L'appareil de musculation doit être utilisé uniquement selon les prescriptions !

Toute autre utilisation n'est pas autorisée et peut être dangereuse. L'importateur ne peut pas être fait responsable pour les dommages causés par une utilisation non conforme !

Vous entraînez avec un appareil qui a été construit sûr (du point de vue technique) et selon les plus récentes connaissances. Sources possibles de dangers qui peuvent causer des blessures ont été exclues le mieux possible.

Veillez lire et suivre ces règles simples afin d'éviter des blessures et/ou des accidents :

1. Ne permettez pas à vos enfants de jouer avec l'appareil ou dans ses proximités.
2. Vérifiez régulièrement si les vis et les écrous sont bien serrés.
3. Remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez pas cet appareil jusqu'à sa réparation. Vérifiez aussi les fatigues des matériaux.
4. Lire soigneusement le manuel d'utilisation de l'appareil avant la mise en plaque de support des pieds.
5. L'appareil a besoin d'assez d'espace libre dans chaque direction (au moins 1,5m).
6. Posez l'appareil sur une surface solide et plate.
7. Ne vous entraînez pas immédiatement avant ou après les repas.
8. Avant d'initier un entraînement de fitness laissez-vous examiner toujours d'abord par un médecin.
9. Le niveau de sécurité de l'appareil peut être garanti uniquement si vous vérifiez à des intervalles réguliers les pièces d'usure. Celles-ci sont marquées avec un * dans la liste de pièces.
10. Des appareils d'entraînement ne sont en aucun cas à considérer comme des jouets.
11. Portez des chaussures et n'entraînez jamais à pieds nus.
12. Veillez à ce qu'aucune tierce personne se trouve dans les proximités de l'appareil, car des personnes pourraient être blessées par des éléments en mouvement.
13. Les appareils d'entraînement de doivent pas être placés dans des salles humides (bain) ou dans le balcon.

2. Informazioni generali

Il campo di applicazione di questo attrezzo è l'abitazione. Questo attrezzo è conforme alle norme DIN EN 957-1/2 classe HC. Per un uso scorretto di questo attrezzo (ad es. allenamento eccessivo, impostazioni errate, ecc.) non si potranno escludere dei danni alla salute.

Prima di iniziare l'allenamento, si dovrà fare una visita generale presso il vostro medico, per poter escludere eventuali rischi di salute.

2.1 Imballo:

L'imballaggio è composto da materiali che rispettano l'ambiente e riciclabili:

Confezione esterna di cartone.

Pezzi di formatura in polistirolo semiespanso, esente da FCKW. PS

Pellicole e sacchetti di polietilene (PE)

Reggette per legatura in polipropilene (PP)

2. Généralités

Le domaine d'utilisation prévu pour cet appareil est le foyer. L'appareil correspond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/2 classe HC. Lors d'une utilisation non conforme, cet appareil (p. ex. entraînement trop intense, mauvais réglages, etc.) peut nuire à la santé.

Avant de commencer l'entraînement vous devriez effectuer une visite médicale générale chez votre médecin, afin d'exclure d'éventuels risques de santé.

2.1 Emballage

L'emballage est composé de matières écologiques et recyclables :

L'emballage extérieur est en carton

Pièces de forme en mousse de polystyrène sans CFC (PS)

Films et sac en polyéthylène (PE)

Bandes de serrage en polypropylène (PP)

3. Installazione

Per poter renderLe facile il montaggio dell'attrezzo fitness, abbiamo già premontato le parti più importanti. Prima di montare questo attrezzo, dovrà leggere attentamente le istruzioni di montaggio e procedere passo dopo passo, come descritto.

Contenuto della confezione:

Prelevi tutti i singoli pezzi e li metta uno vicino all'altro sul pavimento.

Appoggi il telaio principale su un tappeto di protezione, poichè le parti metalliche potrebbero danneggiare o graffiare. Questo tappeto deve essere piatto e non troppo spesso in modo che l'attrezzo da fitness abbia una posizione stabile.

Faccia attenzione, che durante il montaggio Lei abbia abbastanza libertà di movimento in ogni direzione (come min. 1,5 m).

3.1 Lista di controllo

| | | |
|--|---|--|
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 2 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 2 | |
| | 1 | |
| | 2 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |

3. Montage

Afin de rendre le montage de l'ergomètre aussi simple que possible, nous avons déjà prémontré les pièces les plus importantes. Avant de commencer avec le montage de l'appareil, vous devriez soigneusement lire ces instructions de montage et poursuivre comme décrit, étape par étape.

Contenu du paquet :

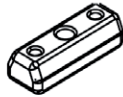

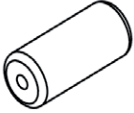
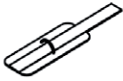




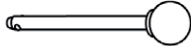



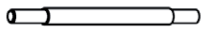

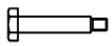



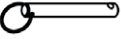
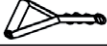








Retirez toutes les pièces et étalez les côte à côte au sol.







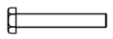
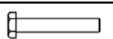
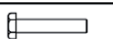
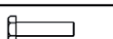
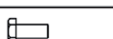
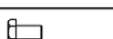
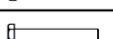
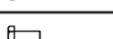
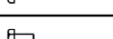
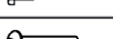
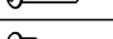
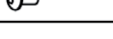


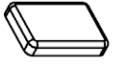

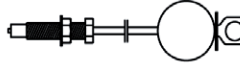
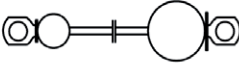


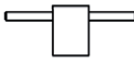

Placez le cadre principal sur une base renforcée, car les parties en métal pourraient endommager rayer votre sol. Cette protection ne doit pas être trop épaisse, car l'appareil de musculation a besoin d'une base stable.

Faites attention à ce qu'il y ait assez de place dans toutes les directions pendant le montage (min. 1,5 m).

3.1 Liste de contrôle

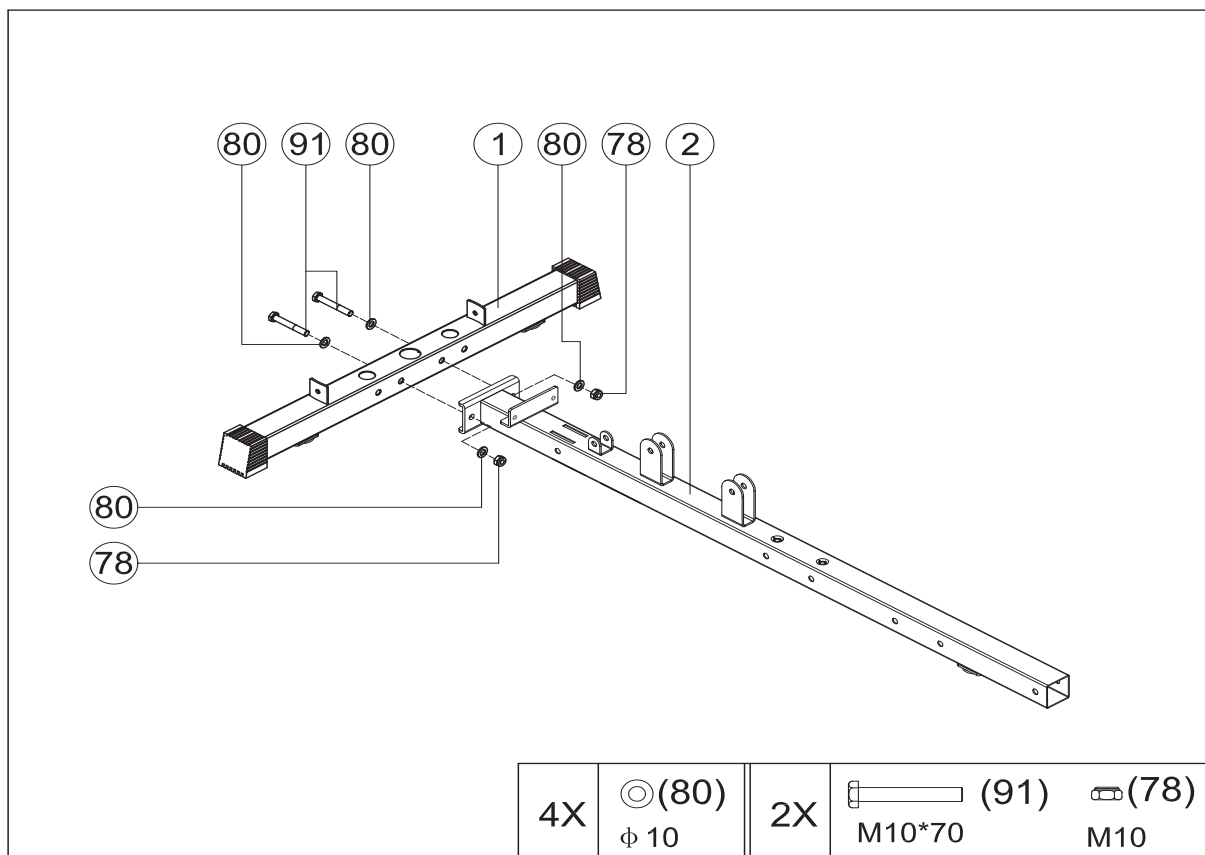
| | | |
|--|----|--|
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 4 | |
| | 1 | |
| | 2 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 1 | |
| | 2 | |
| | 17 | |
| | 24 | |
| | 24 | |
| | 14 | |

| | | | |
|---|--|----|--|
|  | | 1 | |
|  | | 1 | |
|  | $\phi 93 * \phi 23 * 180$ | 4 | |
|  | | 1 | |
|  | $\phi 15 * \phi 9 * 2$ PA | 2 | |
|  | $\phi 60 * \phi 32 * 3$ PP | 2 | |
|  | | 2 | |
|  | | 1 | |
|  | | 1 | |
|  | M12 | 2 | |
|  | M10 | 2 | |
|  | $\phi 20 * \phi 15.8 * \phi 10.5 * 16.5$ | 10 | |
|  | | 1 | |
|  | $\phi 8 * 24 * M6$ | 2 | |
|  | $\phi 10 * 75 * M8$ | 2 | |
|  | C10*55 | 1 | |
|  | $\phi 7$ | 6 | |
|  | | 1 | |
|  | | 1 | |
|  | | 2 | |
|  | M6 | 2 | |
|  | M10 | 34 | |
|  | M12 | 1 | |
|  | M8 | 2 | |
|  | $\phi 8.5$ | 6 | |
|  | $\phi 10.5 * \phi 20 * 1.5$ | 58 | |
|  | $\phi 13 * \phi 24 * 2$ | 2 | |
|  | $\phi 8.5 * \phi 16 * 1.5$ | 15 | |

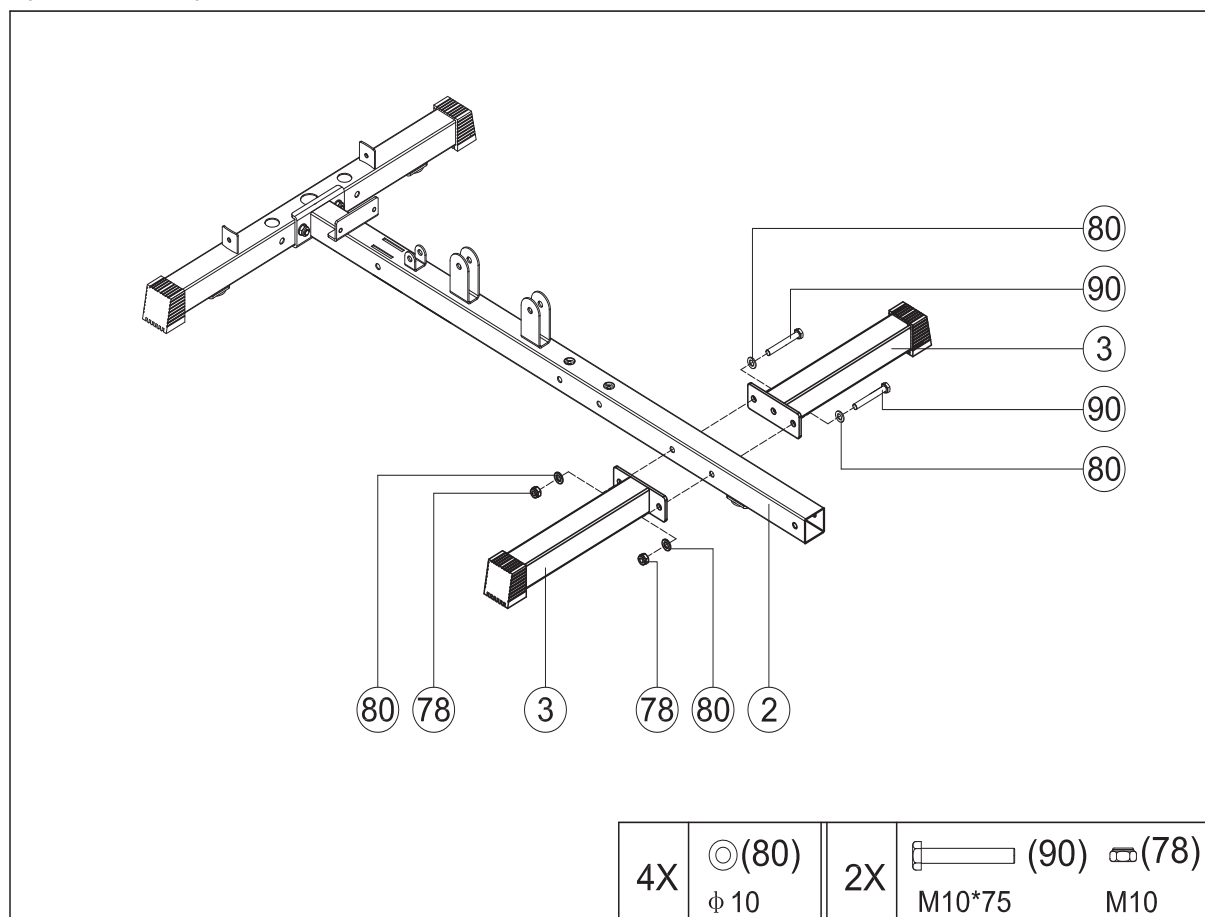
| | | | |
|---|---------------------------|----|--|
|  | $\phi 6.5 * \phi 12 * 11$ | 8 | |
|  | $\phi 10$ | 4 | |
|  | $\phi 10$ | 2 | |
|  | $\phi 8$ | 2 | |
|  | M12*85 | 1 | |
|  | M10*75 | 6 | |
|  | M10*70 | 4 | |
|  | M10*65 | 8 | |
|  | M10*55 | 13 | |
|  | M10*45 | 1 | |
|  | M10*25 | 2 | |
|  | M10*20 | 2 | |
|  | M8*65 | 4 | |
|  | M8*20 | 3 | |
|  | M8*15 | 8 | |
|  | M8*70 | 4 | |
|  | M8*20 | 2 | |
|  | M6*15 | 6 | |
|  | | 1 | |
|  | | 2 | |
|  | | 1 | |
|  | | 1 | |
|  | L=2550mm | 1 | |
|  | L=2790mm | 2 | |
|  | L=3050mm | 1 | |
|  | | 1 | |
|  | | 1 | |
|  | | 2 | |

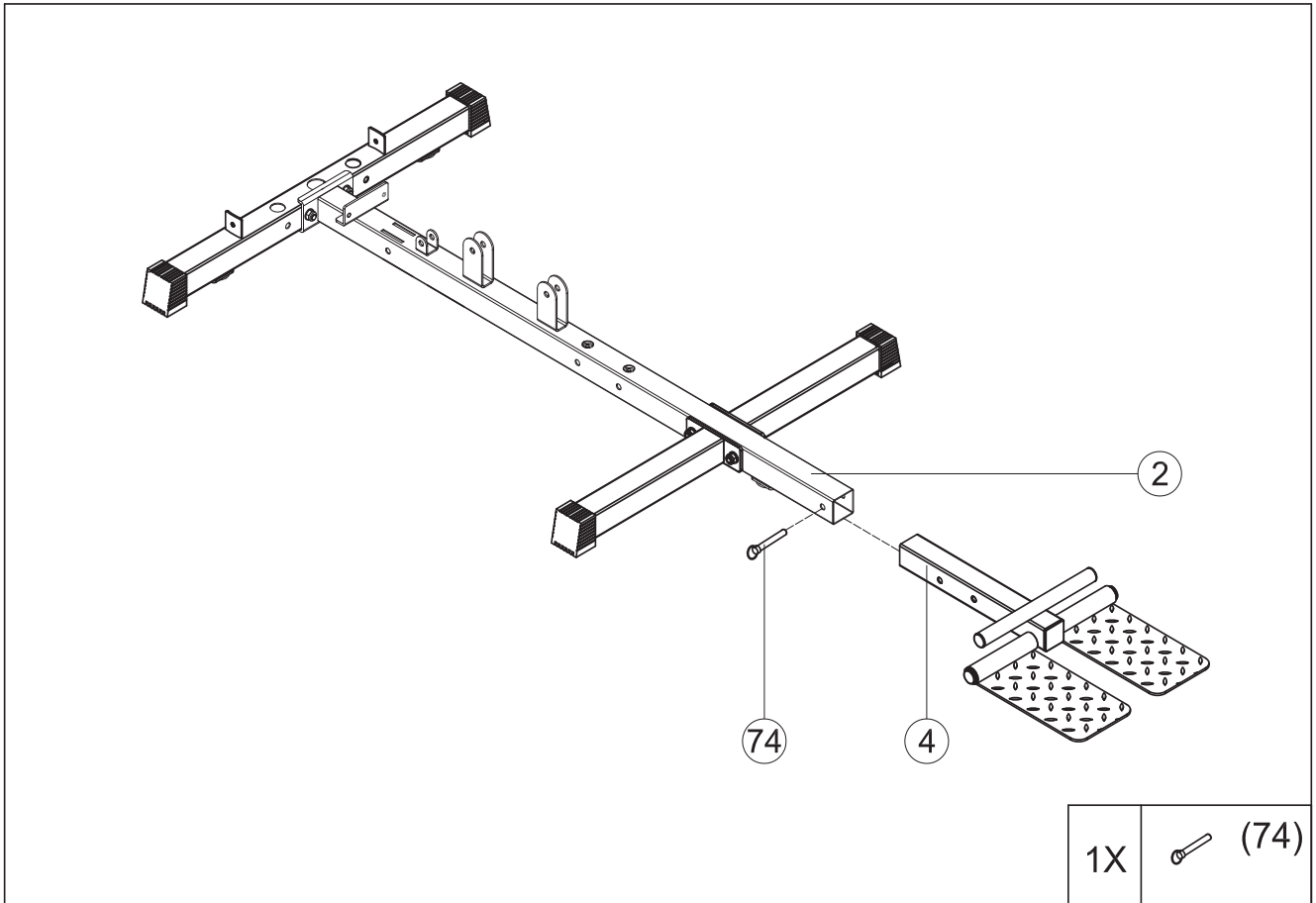
3.2 Operazioni di montaggio / Étapes du montage

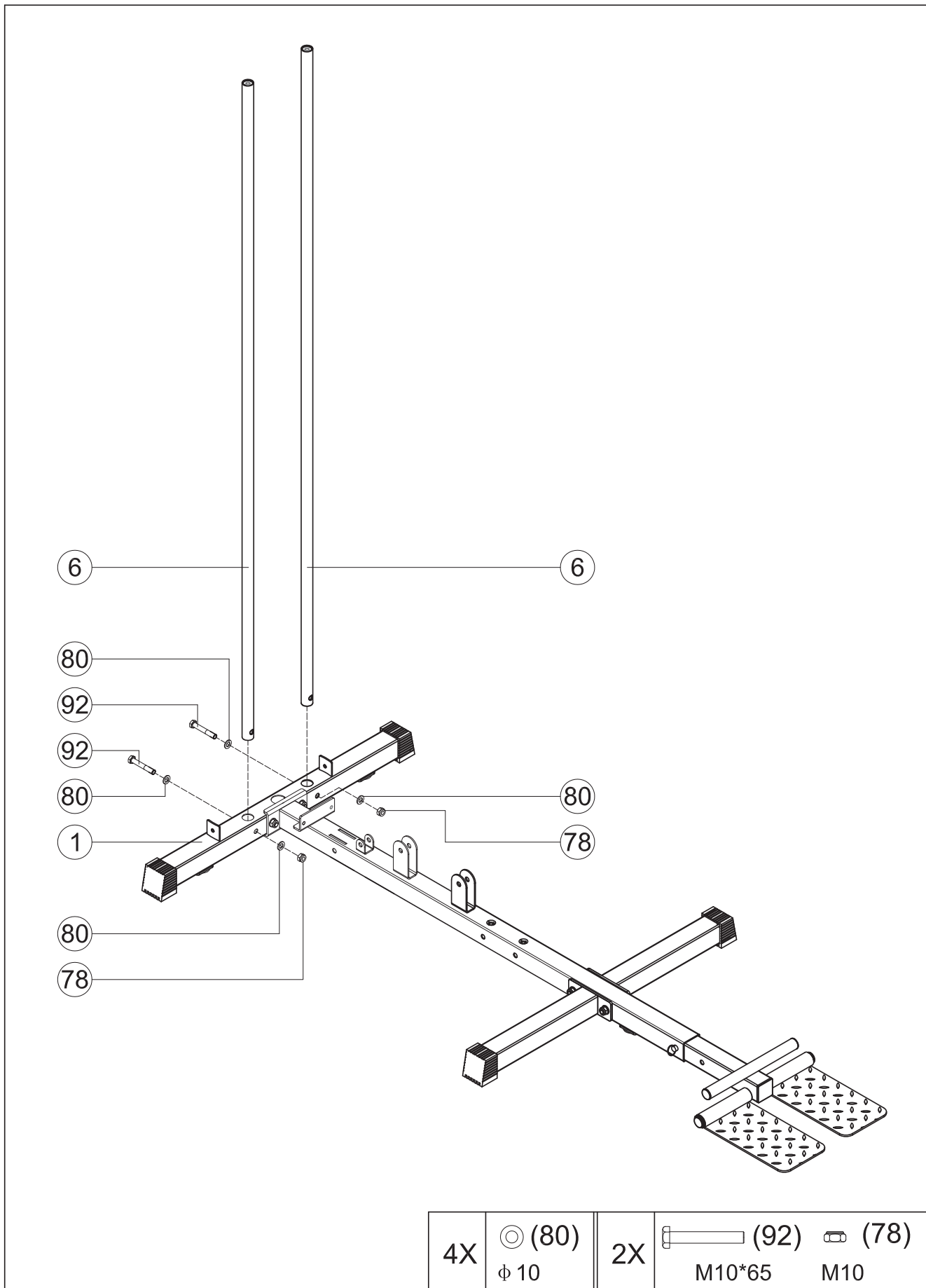
Operazione / Étape 1

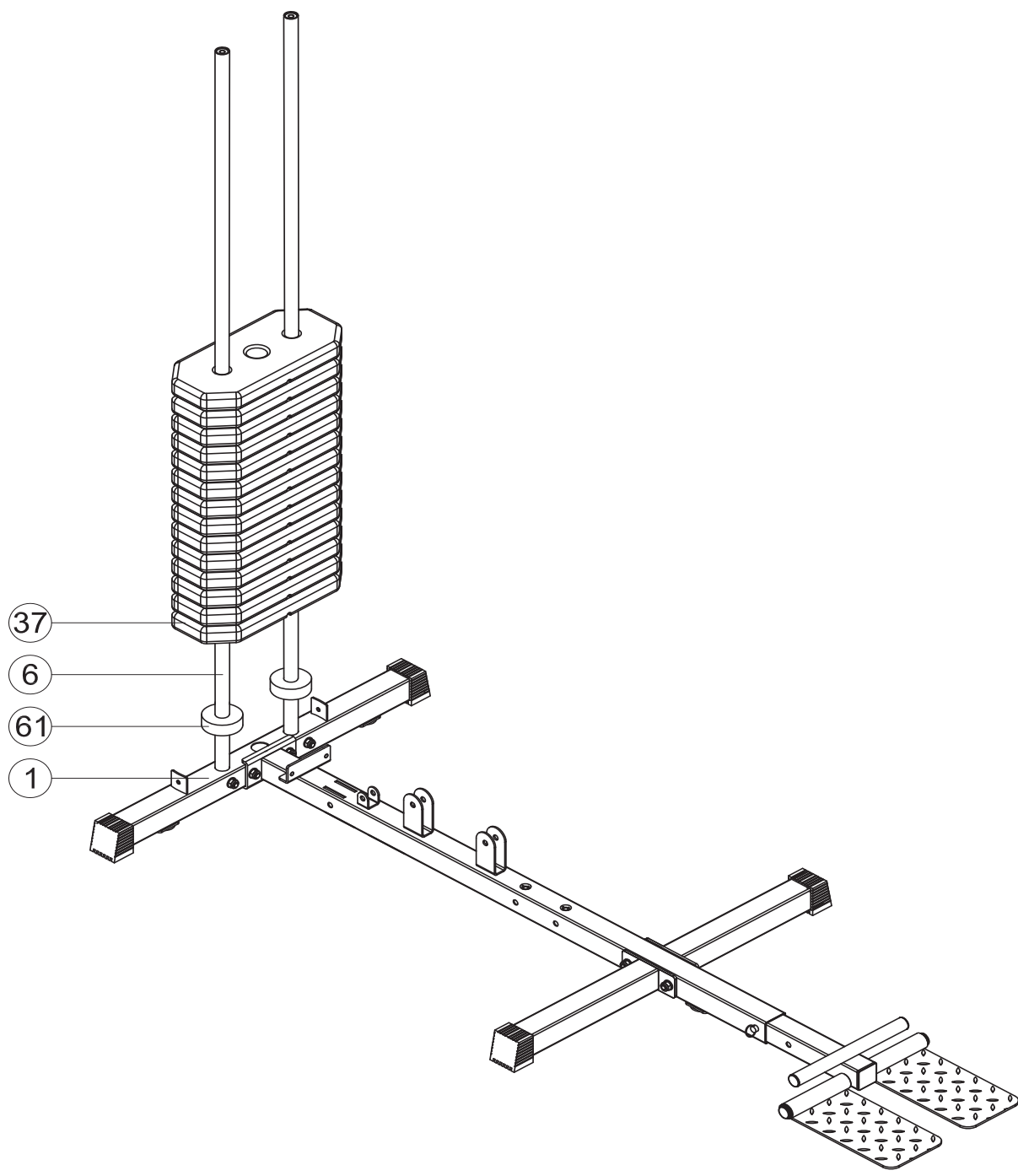


Operazione / Étape 2





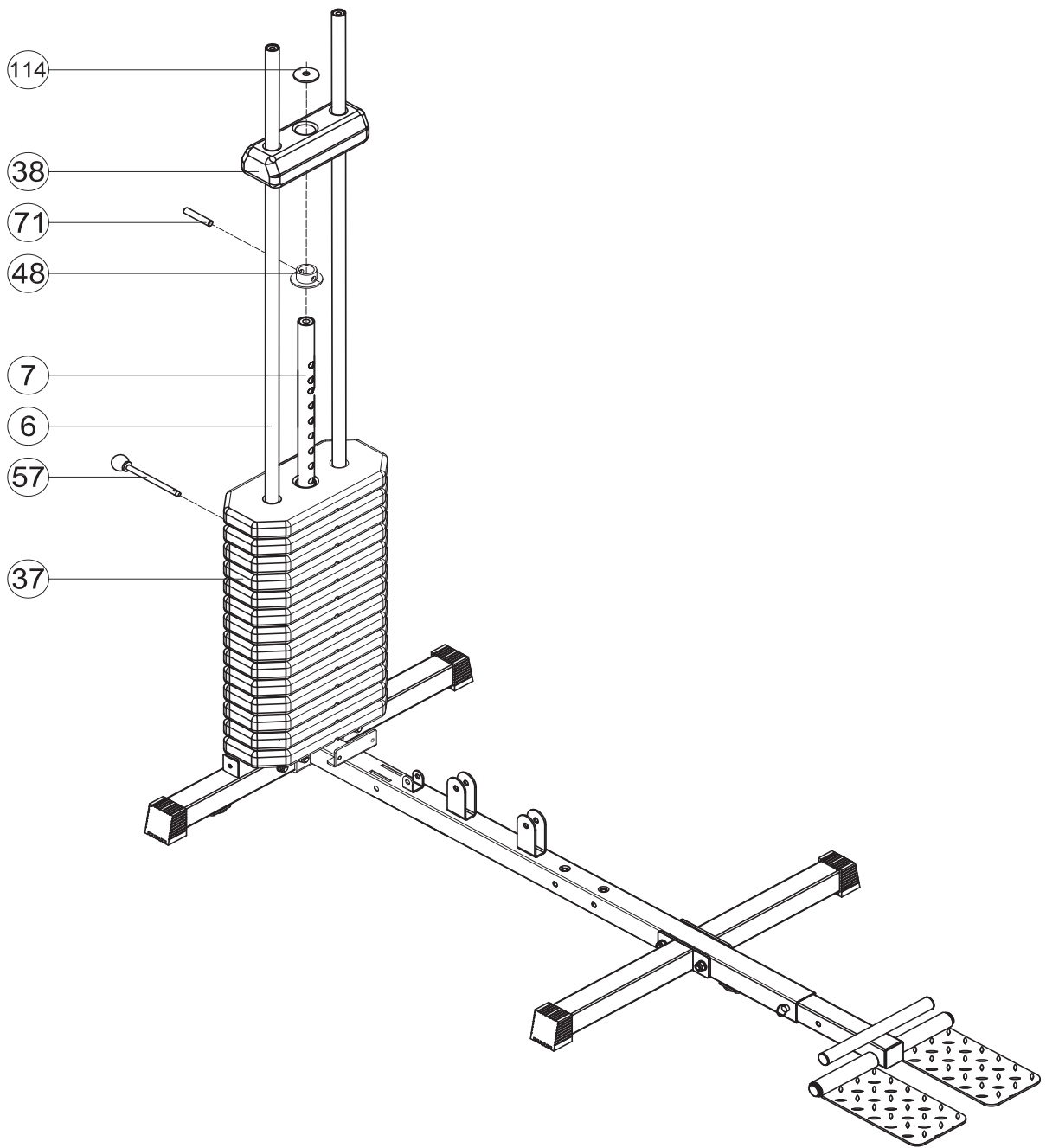




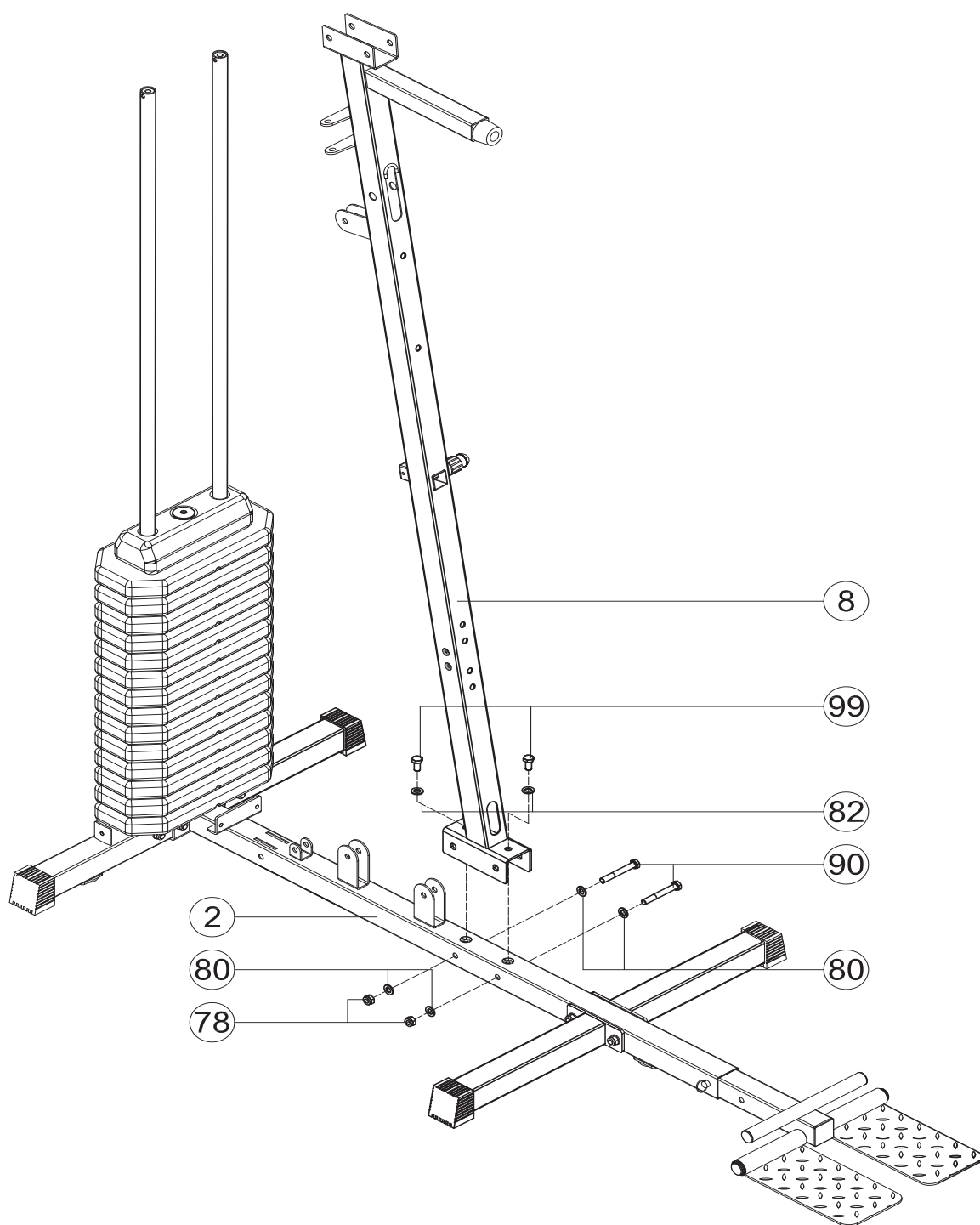


- 37
- 6
- 61
- 1

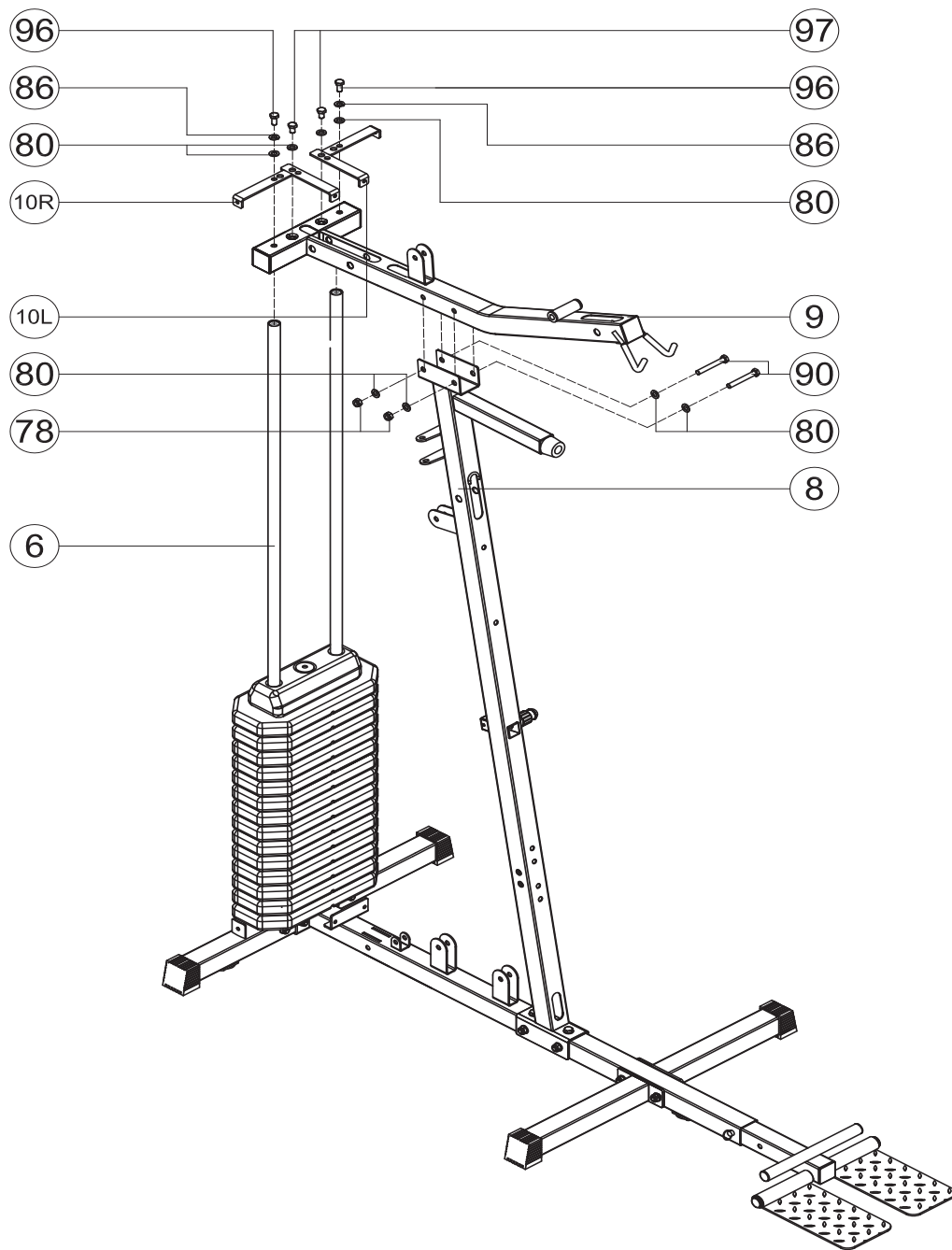
| | | | | | |
|-----|--|------|----|---|------|
| 14X |  | (37) | 2X |  | (61) |
|-----|--|------|----|---|------|



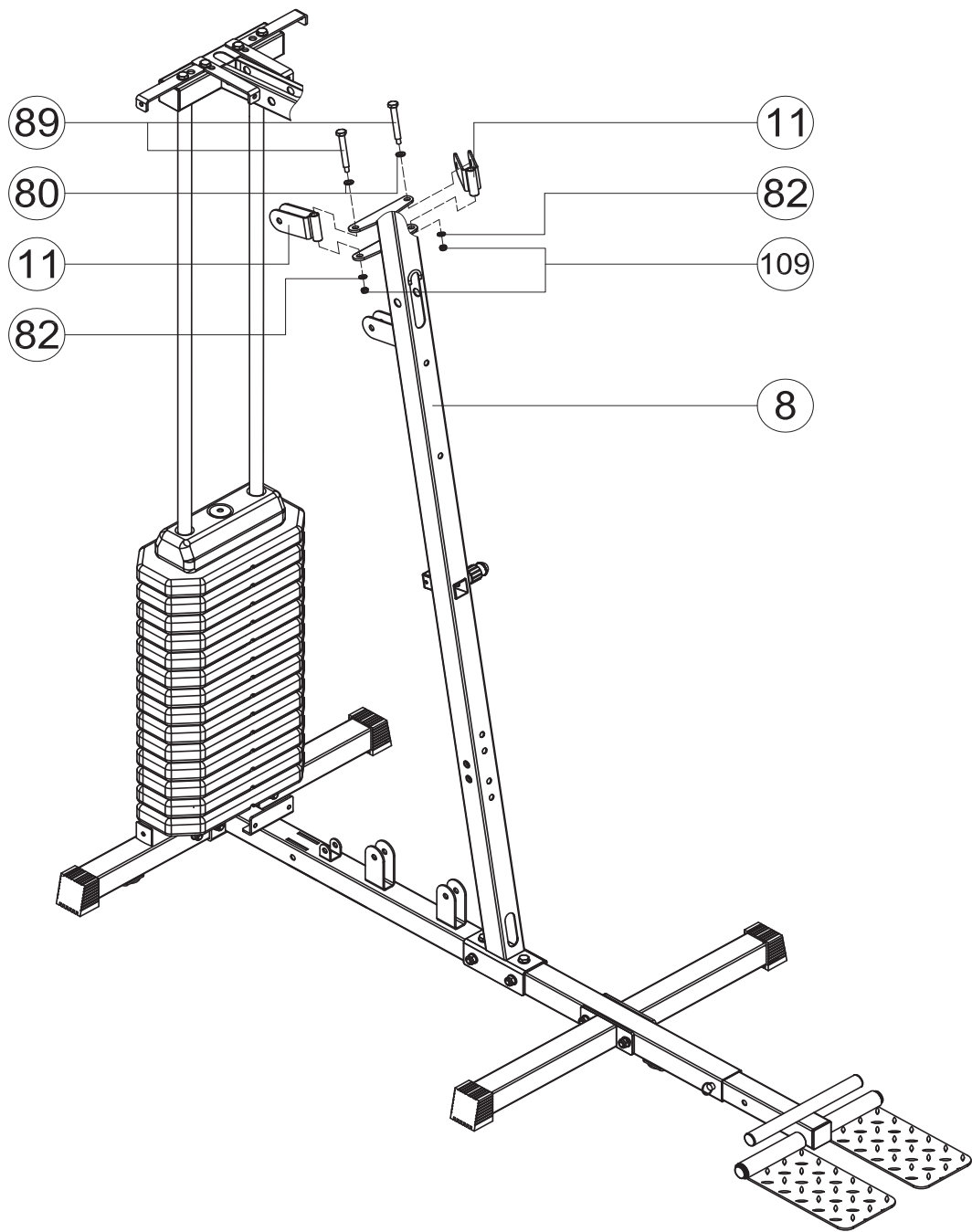
| | | | | | |
|----|-------|------|------|------|------|
| 1X | (114) | (38) | (48) | (57) | (71) |
|----|-------|------|------|------|------|







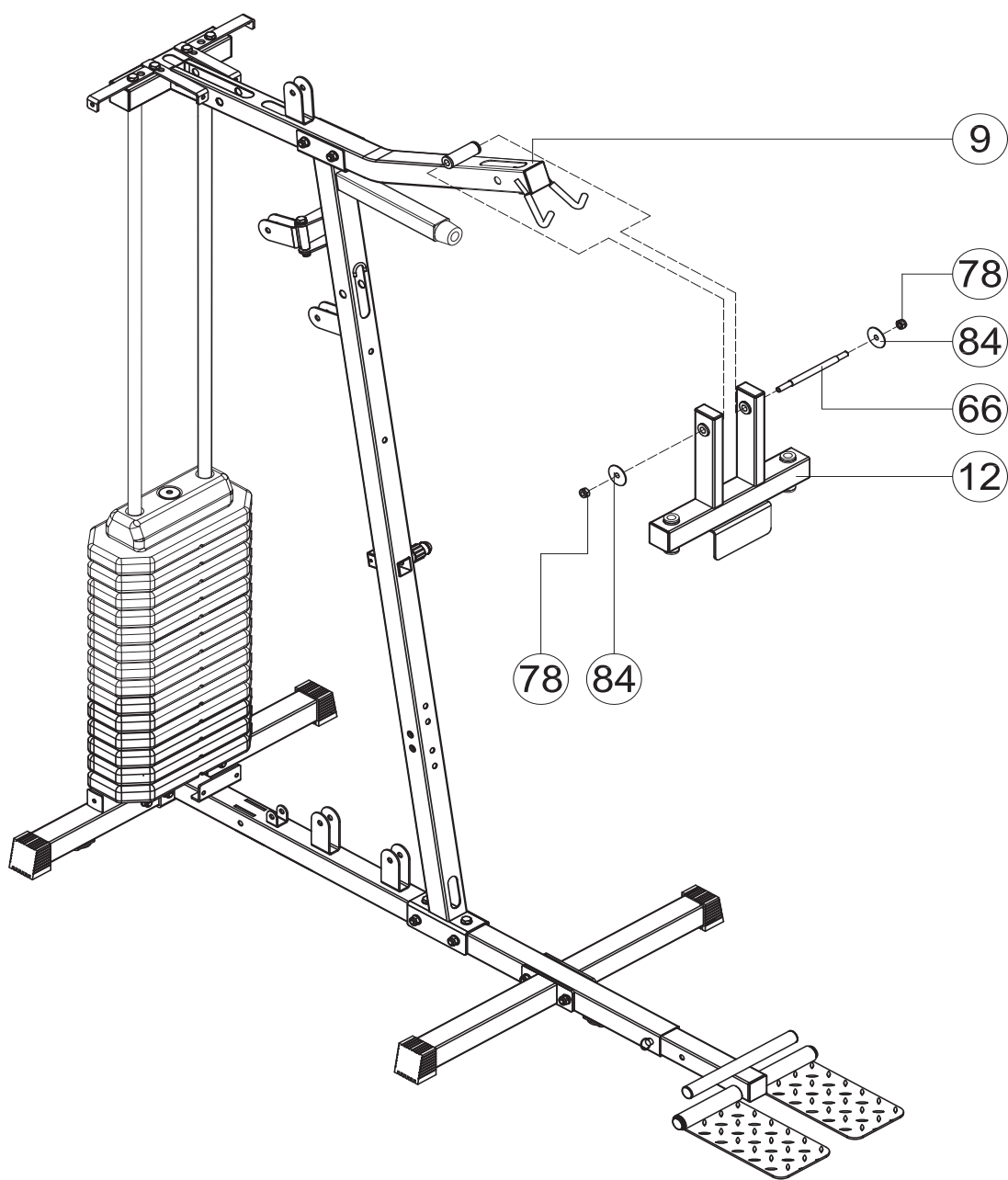
| | | | | | | |
|----|--------------|----|----------------|---------------|-------------|-------------|
| 4X | (80) φ 10 | 2X | (90) M10*75 | (99) M8*20 | (82) φ 8 | (78) M10 |
|----|--------------|----|----------------|---------------|-------------|-------------|



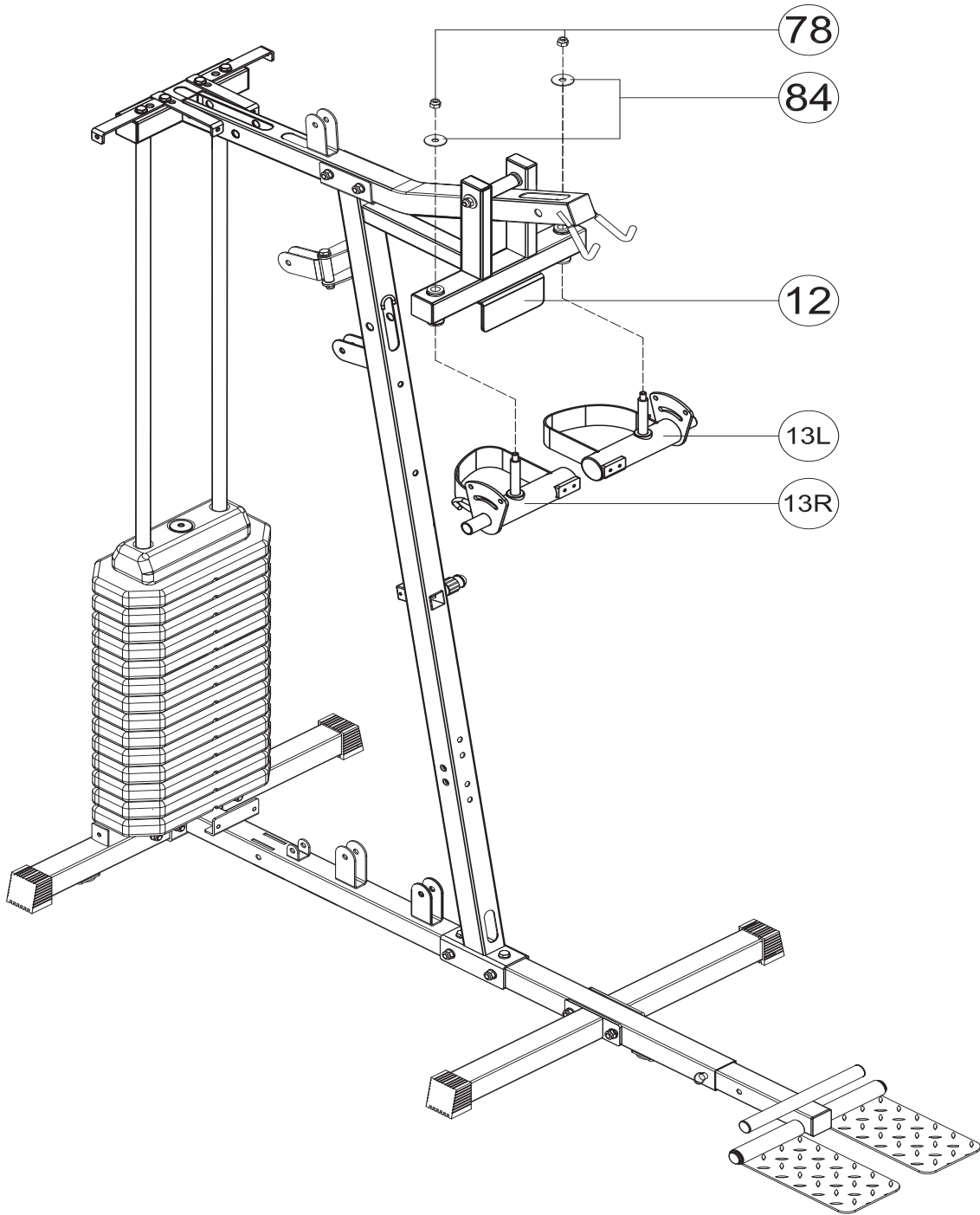
| | | | | | | | |
|----|---------------|----|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|
| 8X | ⊙(80) ϕ 10 | 2X | — (90) M10*75 | — (96) M10*25 | — (97) M10*20 | ⊙(86) ϕ 10 | — (78) M10 |
|----|---------------|----|------------------|------------------|------------------|---------------|---------------|





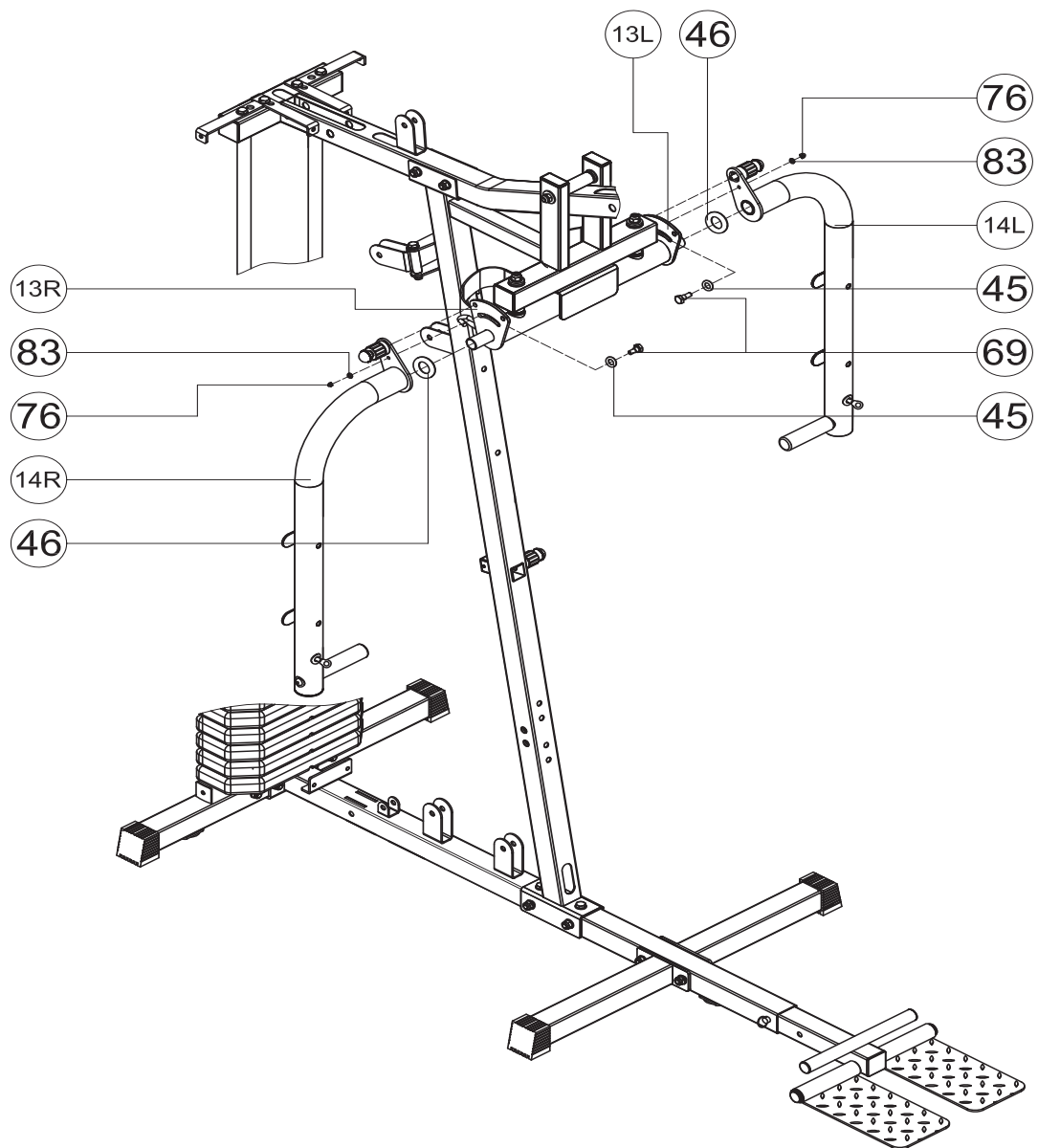
| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 2X |  (89) |  (80) |  (82) |  (109) |
| | ϕ 10*64*M8 | ϕ 10 | ϕ 8 | M8 |



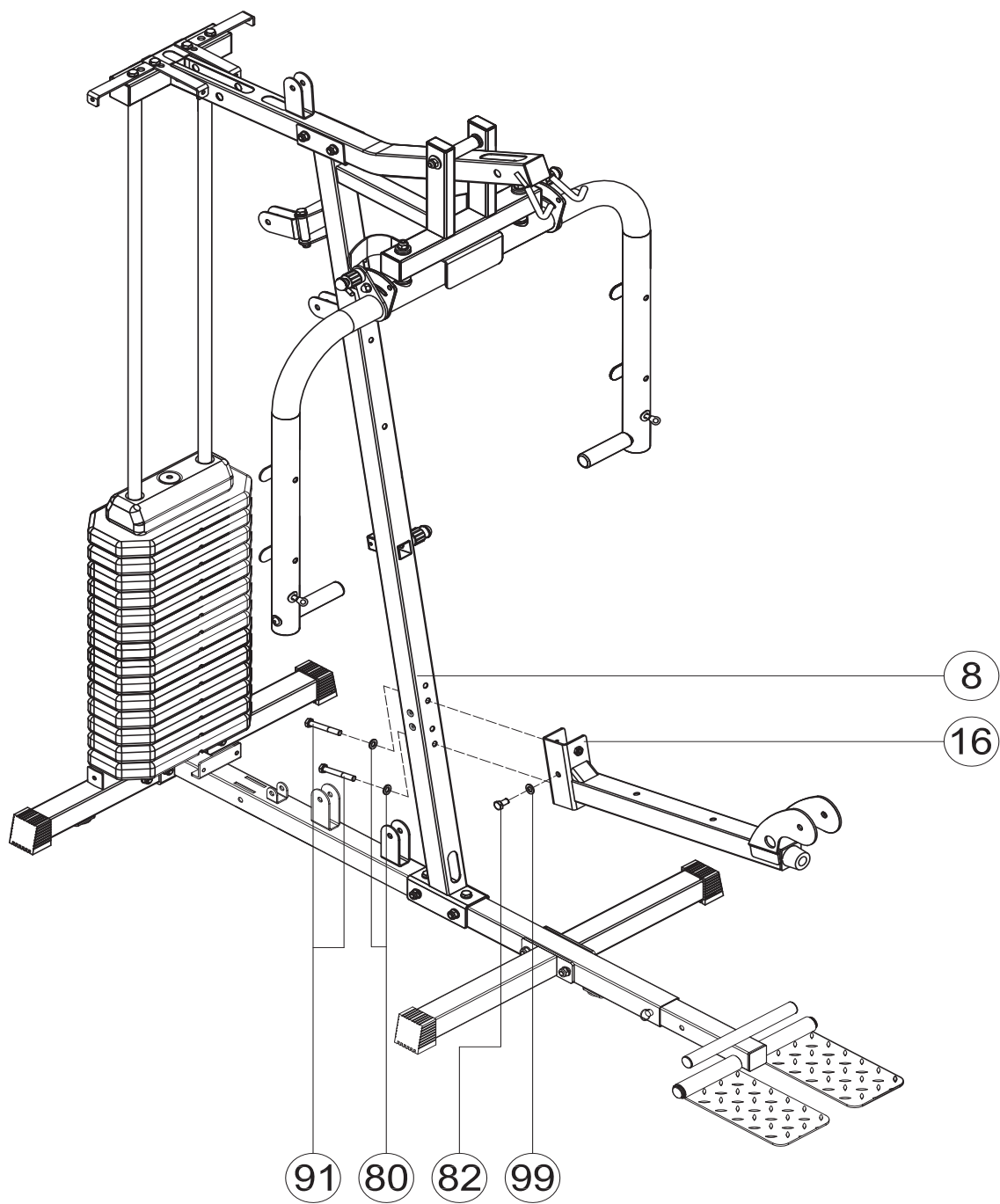
| | | | | |
|----|------|----|--------------|-------------|
| 1X | (66) | 2X | (84) φ 10 | (78) M10 |
|----|------|----|--------------|-------------|







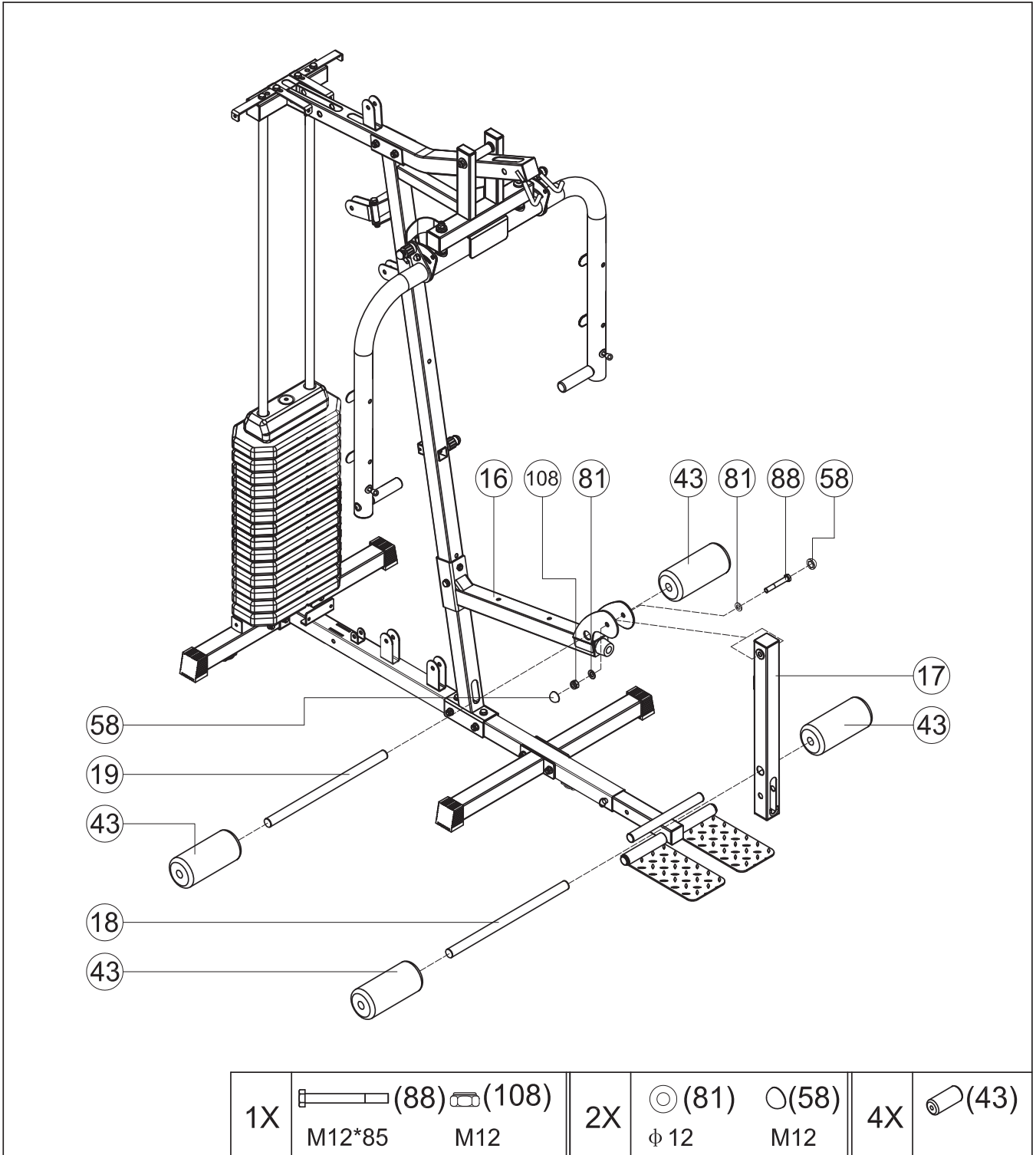
| | | |
|----|--|--|
| 2X |  (84) |  (78) |
| | ϕ 10 | M10 |

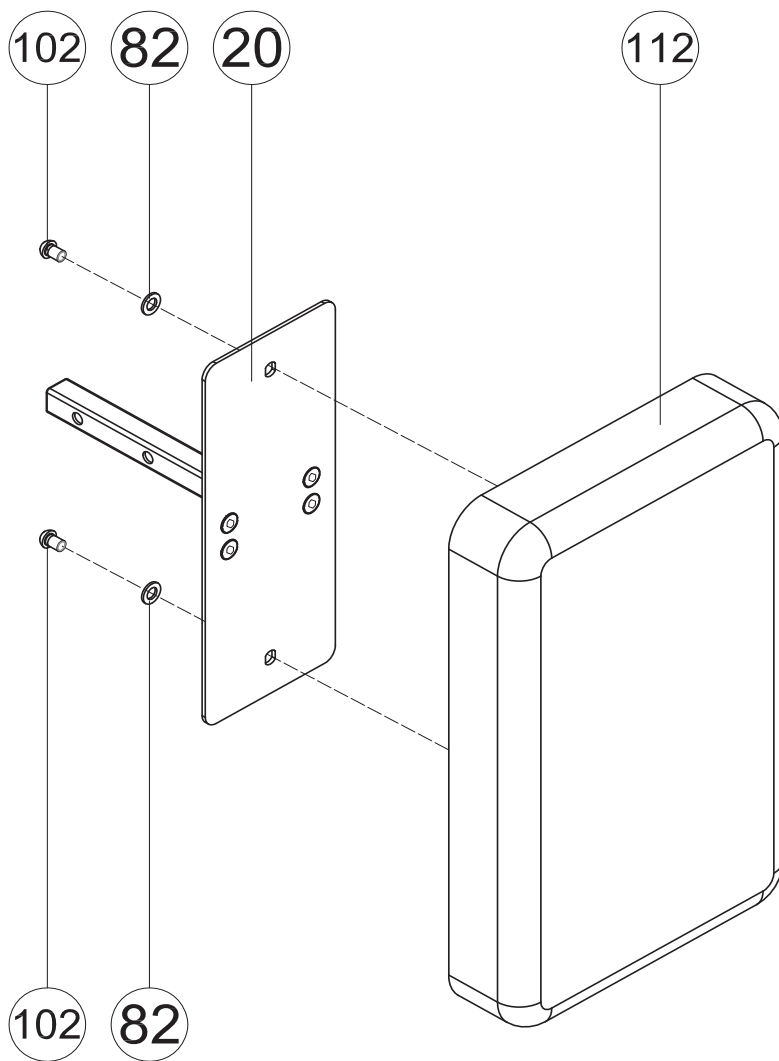


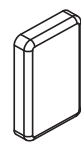


| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 2X |  (45) |  (46) |  (83) |  (69) |  (76) |
| | φ 9 PA | φ 32 PP | φ 6 | M6 | M6 |

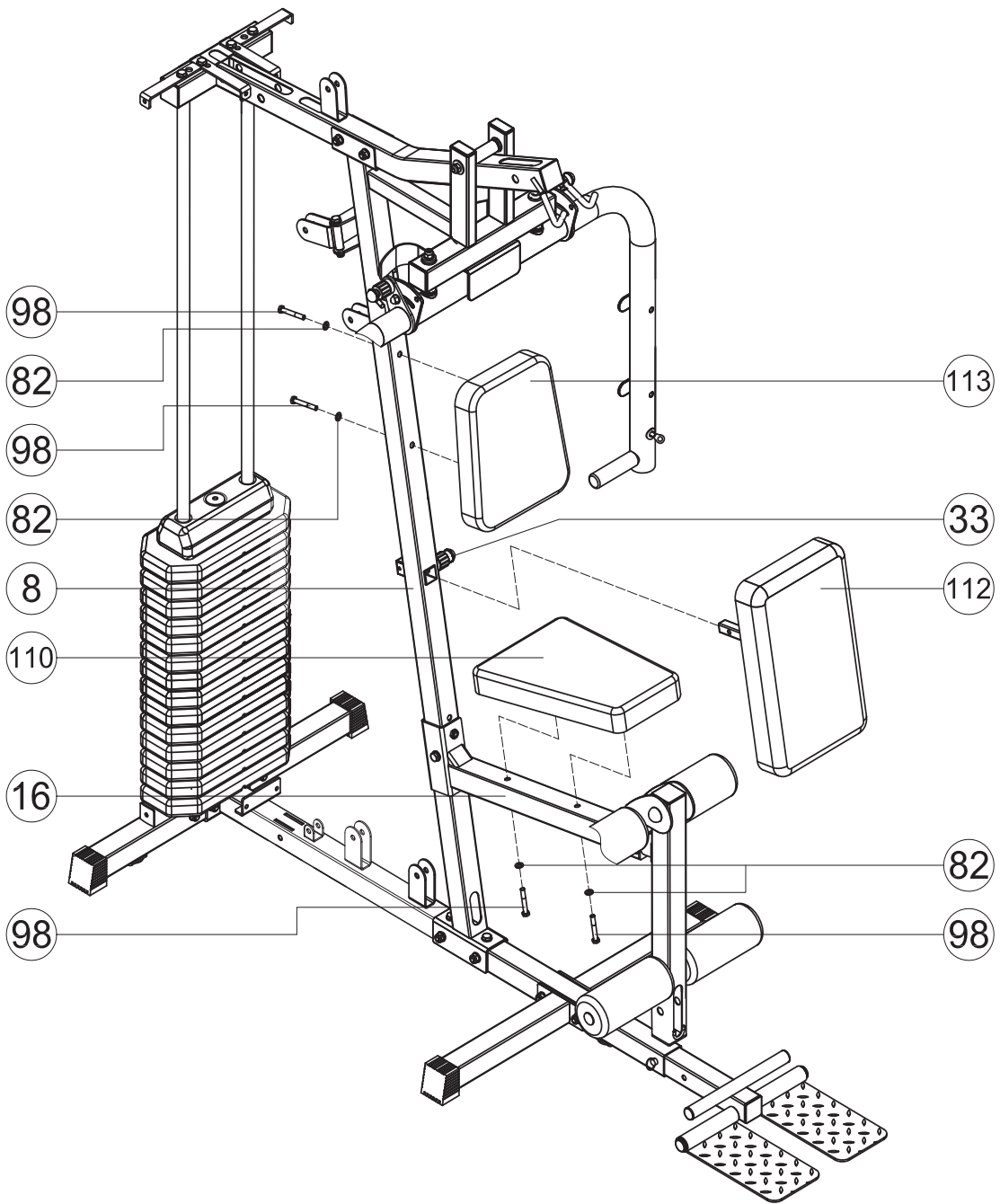




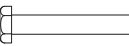
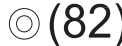
| | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|
| 1X |  (99) |  (82) | 2X |  (91) |  (80) |
| | M8*20 | φ 8 | | M10*70 | φ 10 |

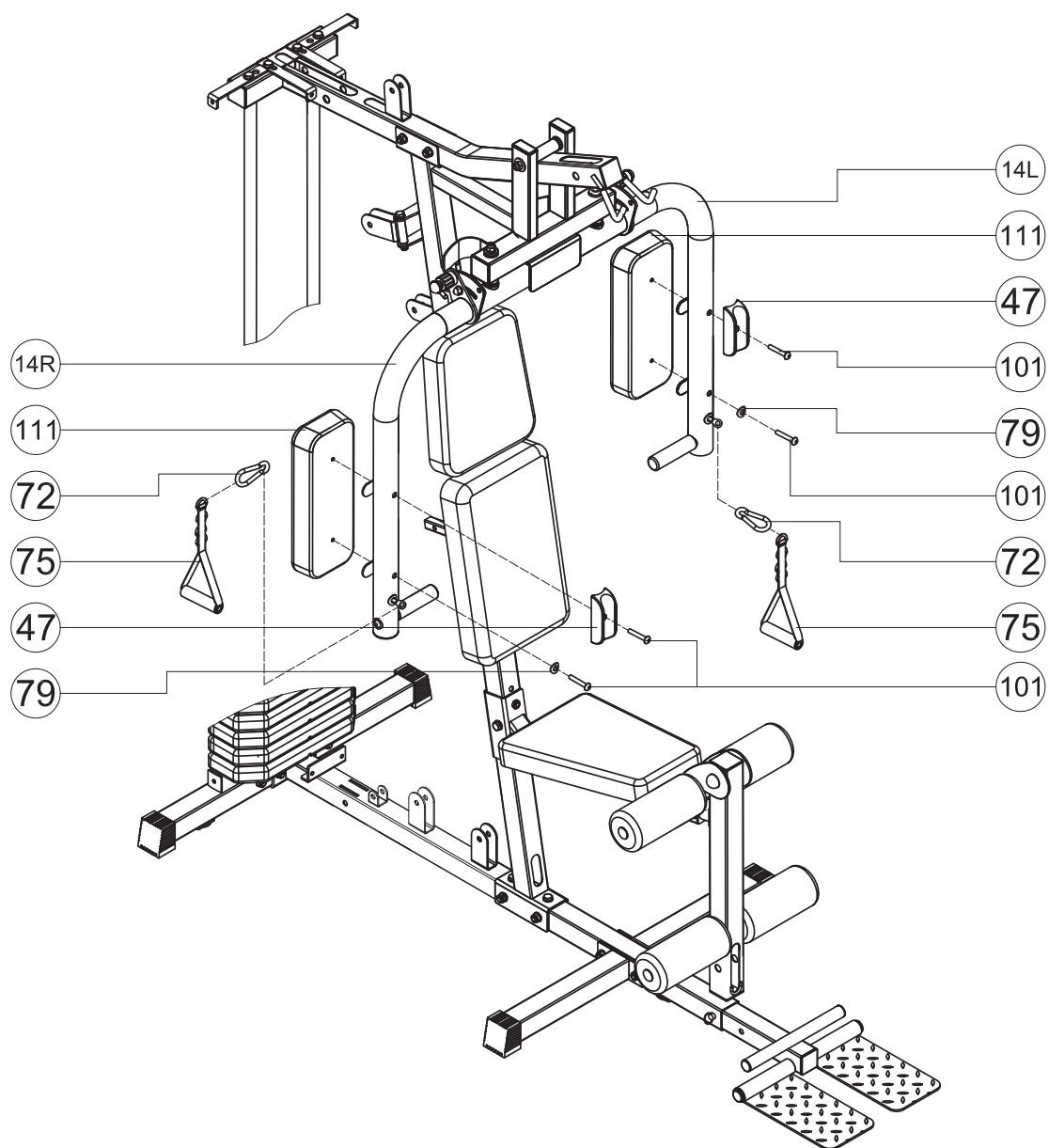




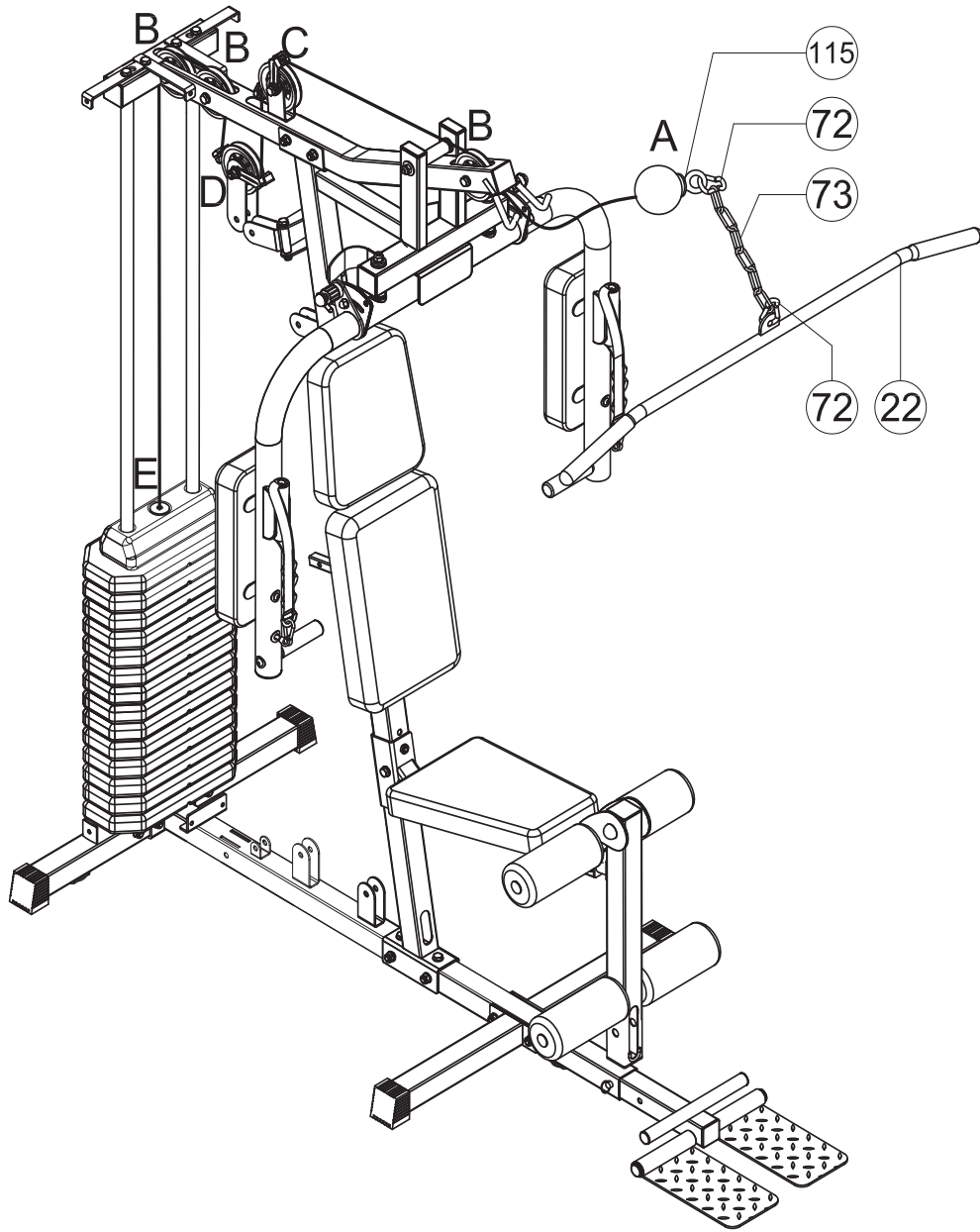
| | | | | |
|----|---|----|--|---|
| 1X |  (112) | 2X |  (102) M8*20 |  (82) φ 8 |
|----|---|----|--|---|






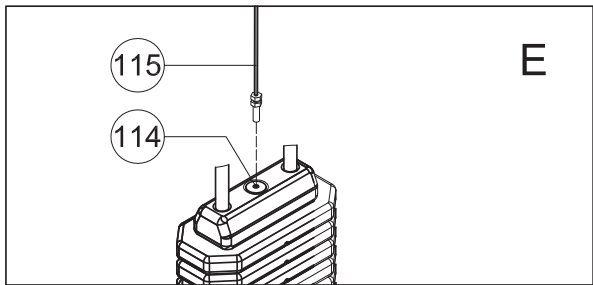
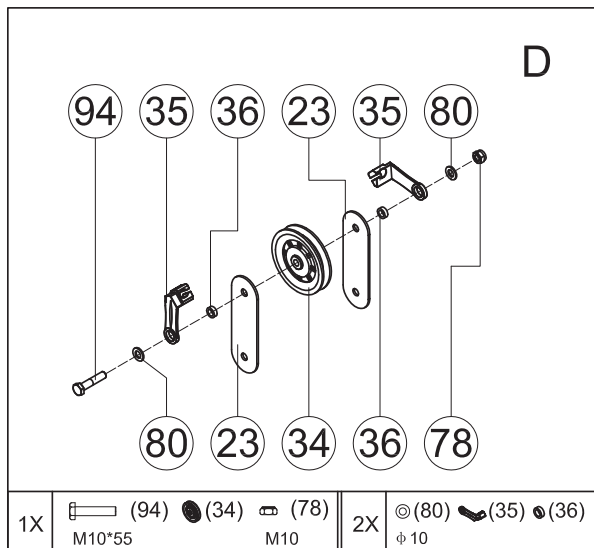
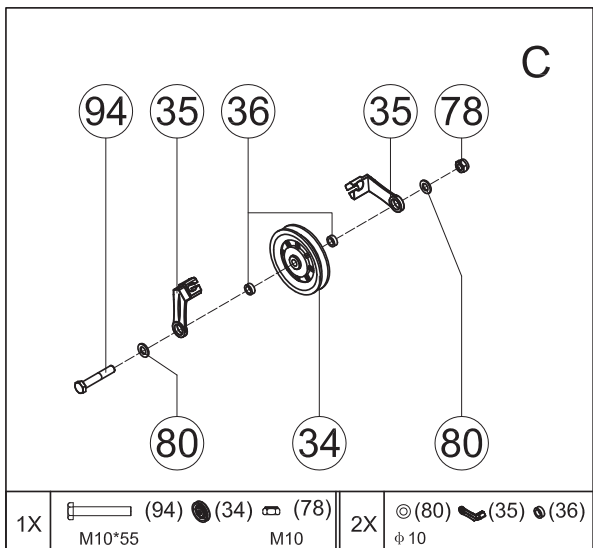
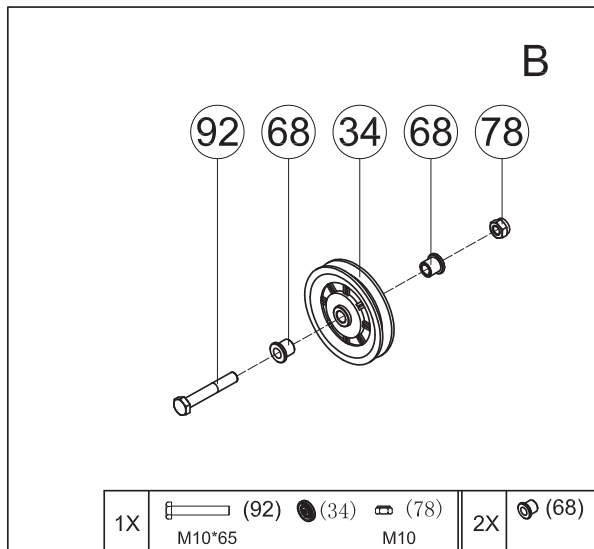
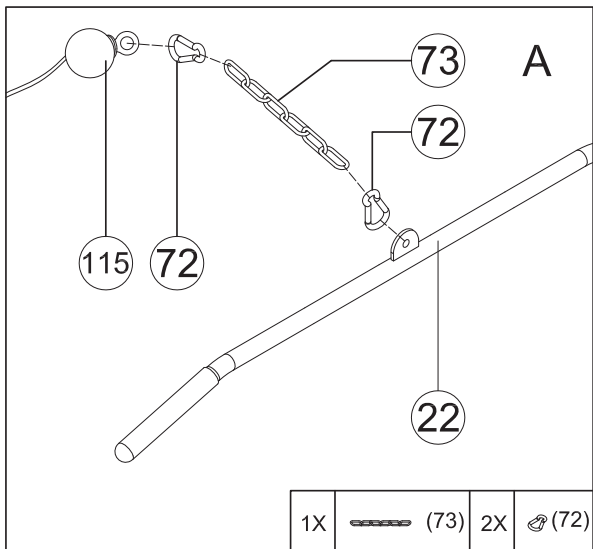
| | | | | |
|----|---|----|---|---|
| 1X |  (113)  (110) | 4X |  (98) M8*65 |  (82) φ 8 |
|----|---|----|---|---|

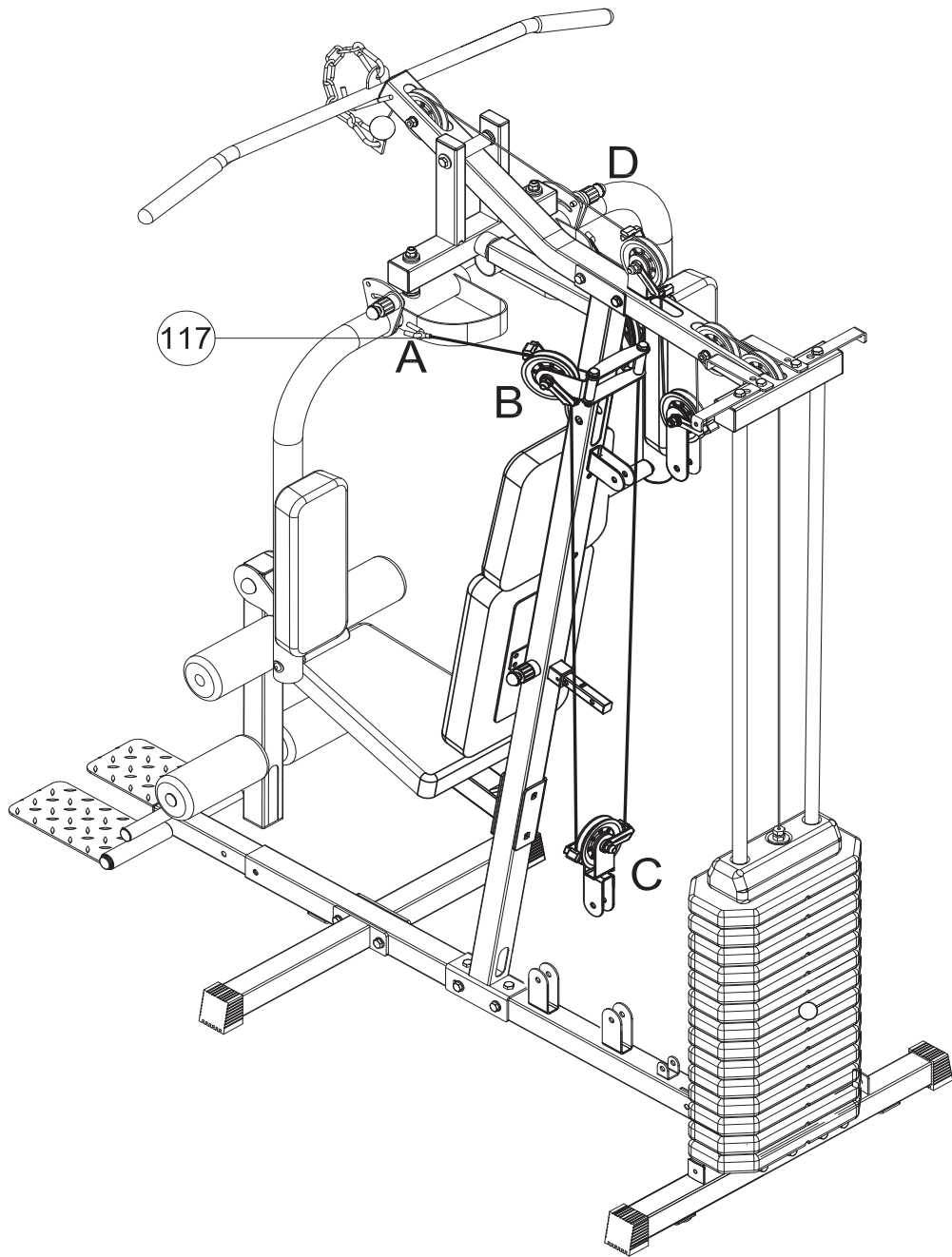


| | | | | | | | |
|----|----------------|----|------|------|------|------|-------|
| 4X | (101) M8*70 | 2X | (47) | (75) | (79) | (72) | (111) |
|----|----------------|----|------|------|------|------|-------|

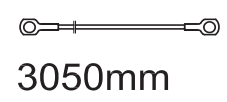


| | | | | |
|----|--|----|--|---|
| 2X |  (72) | 1X |  (73) |  (115) 2550mm |
|----|--|----|--|---|



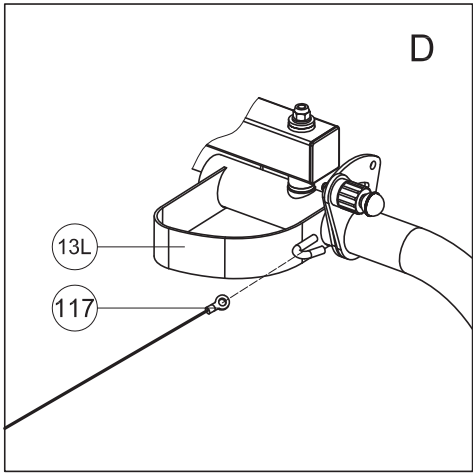
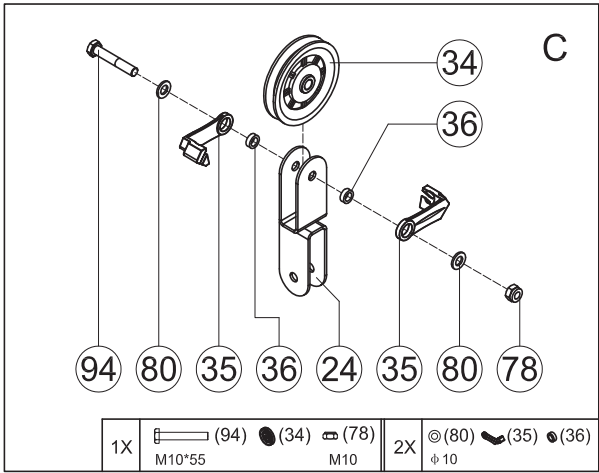
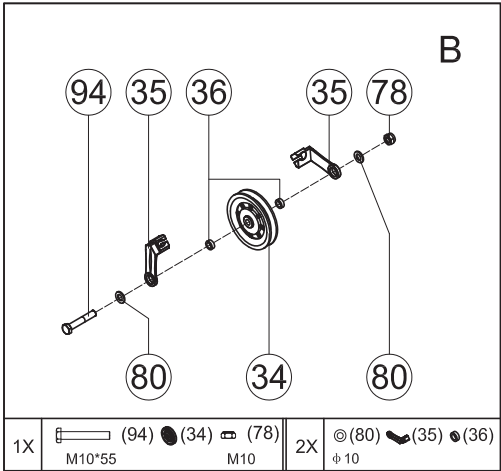
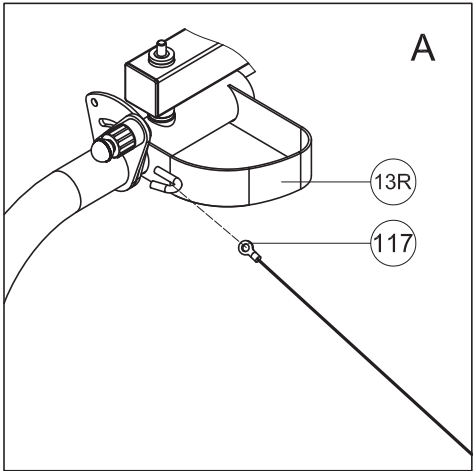


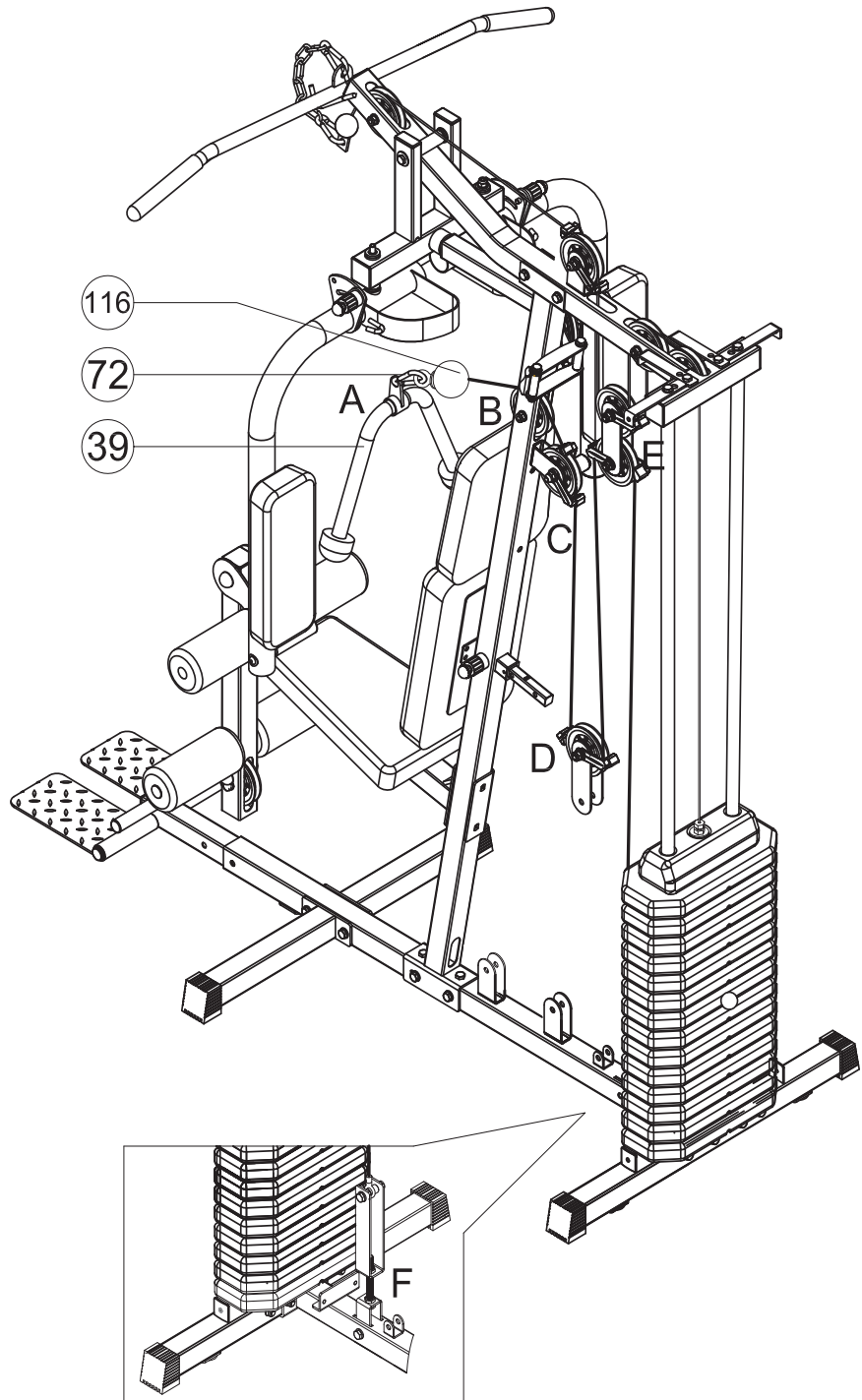
1X



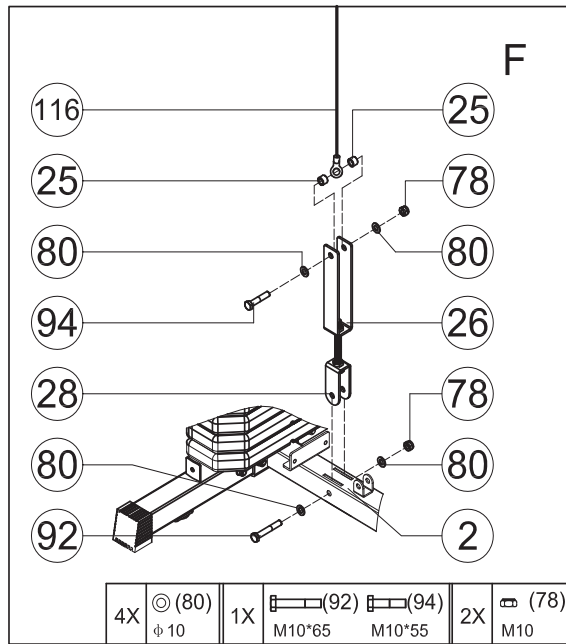
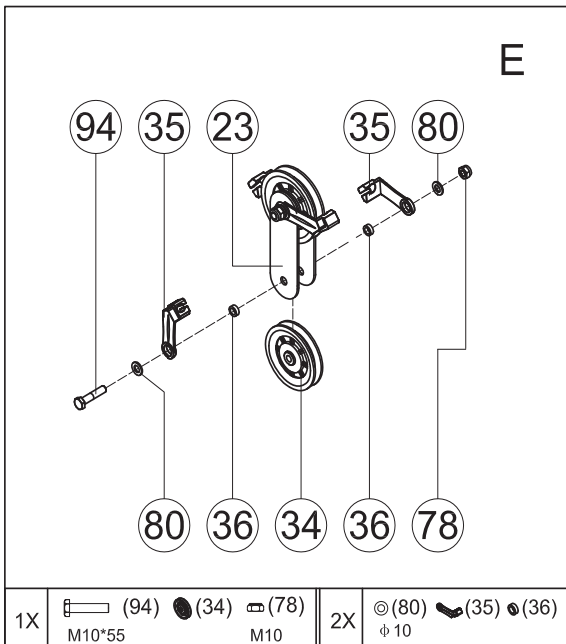
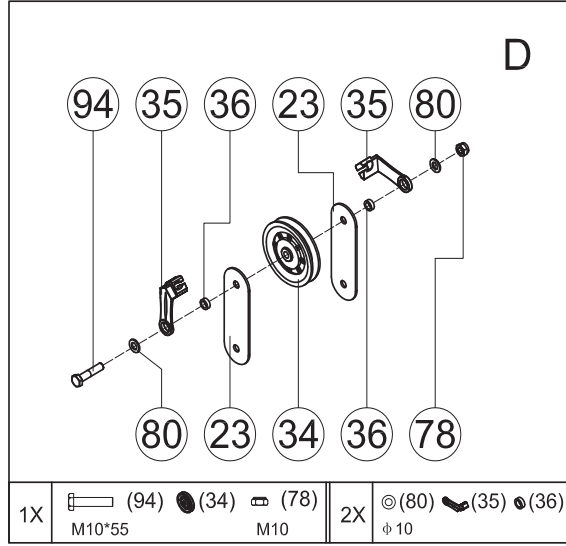
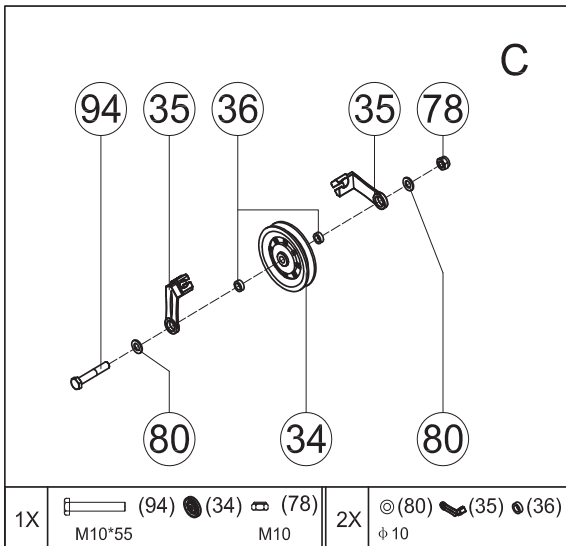
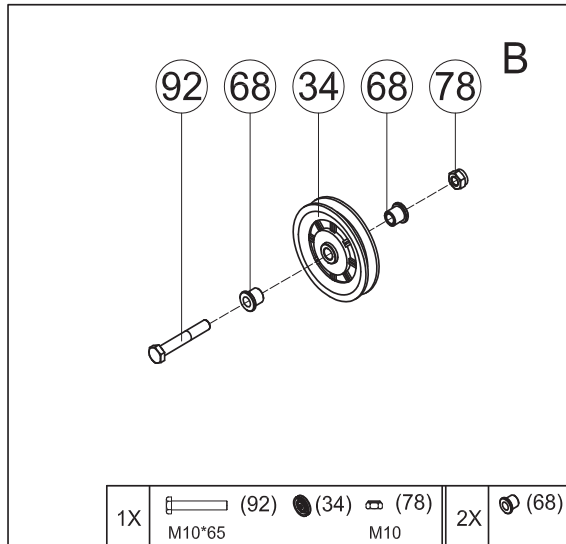
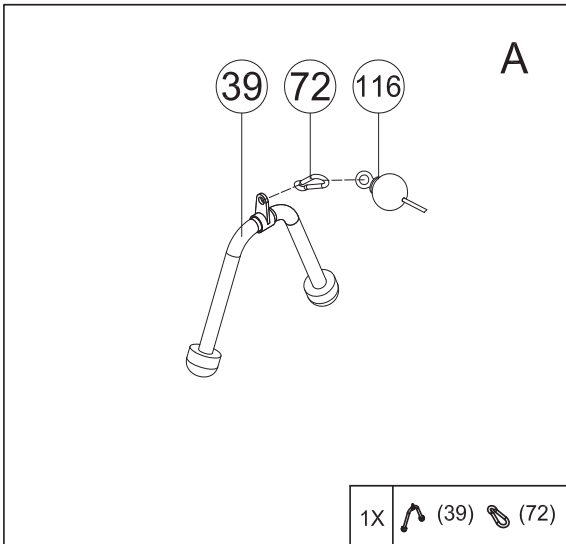
(117)

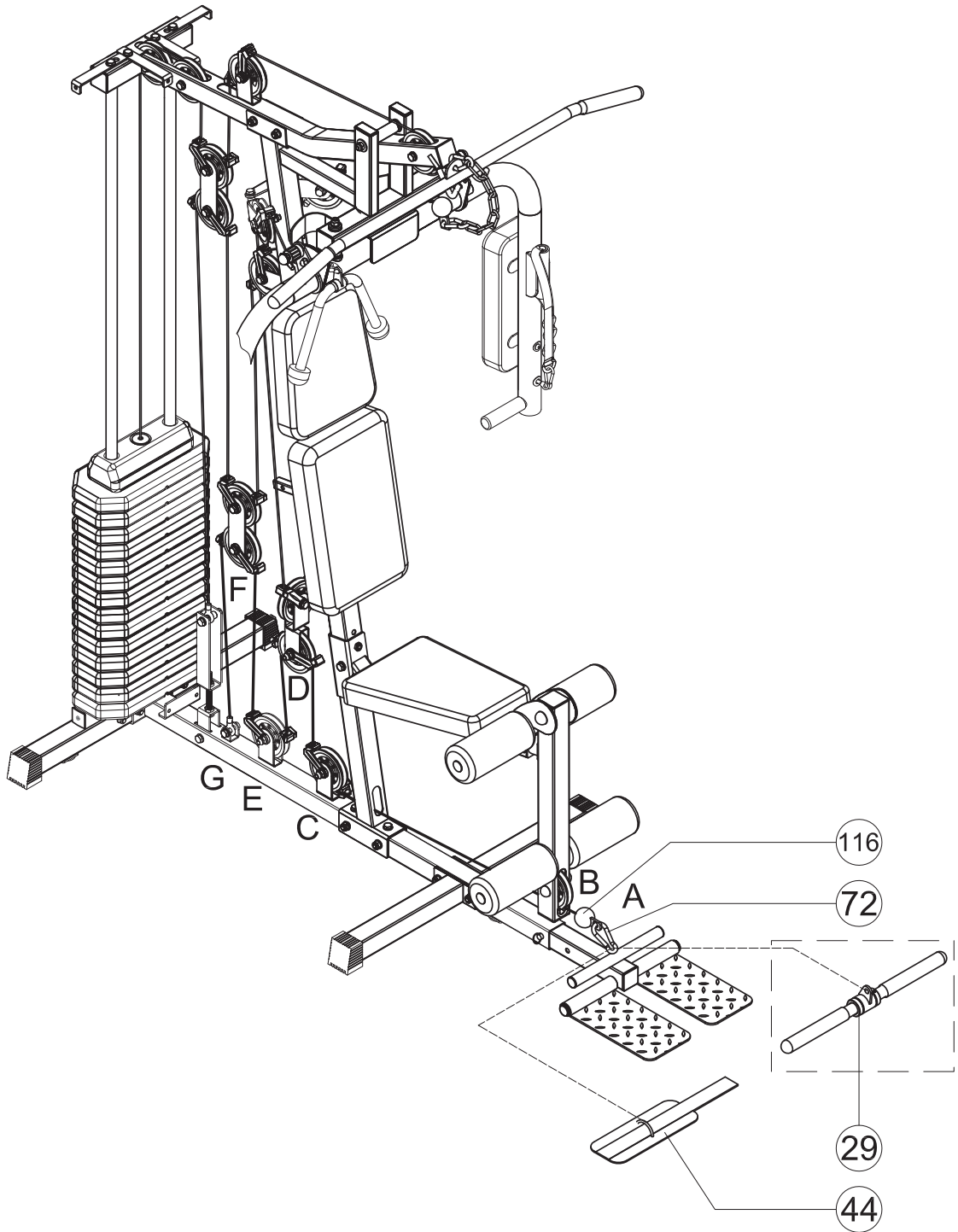
3050mm

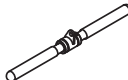





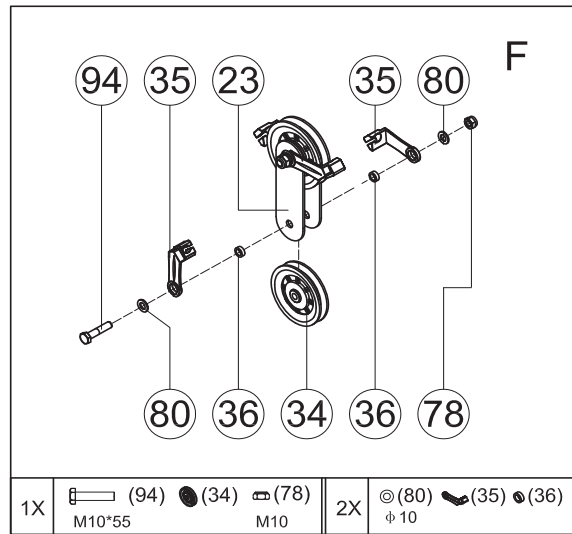
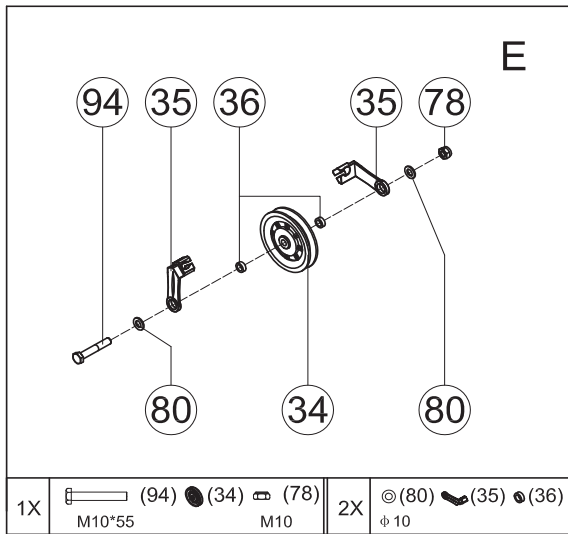
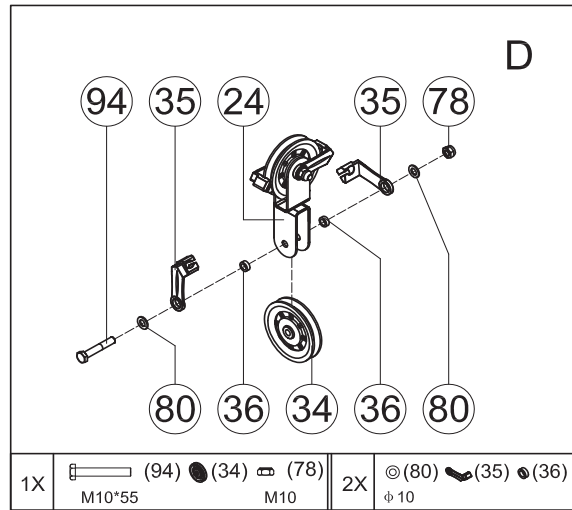
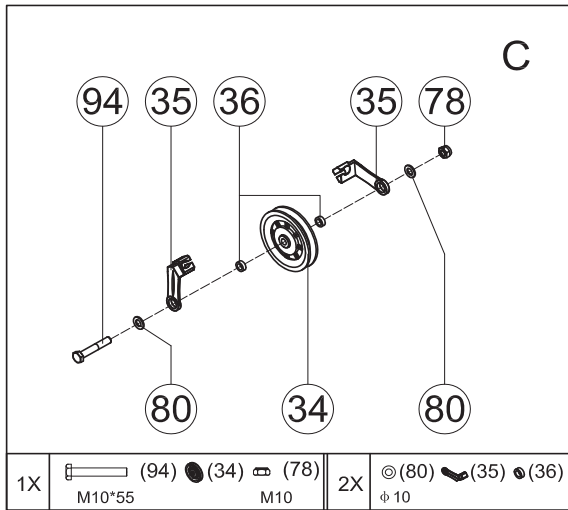
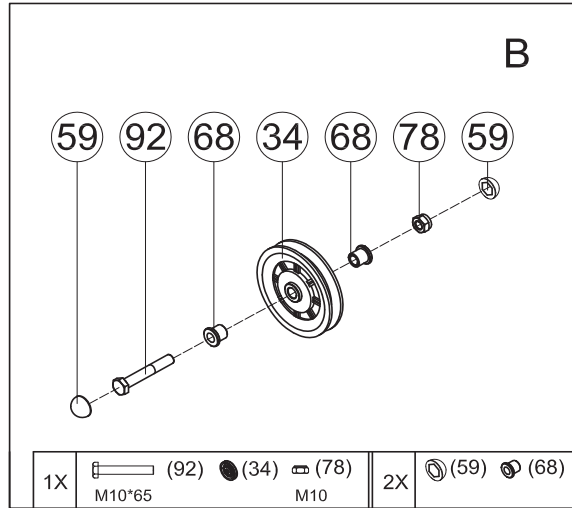
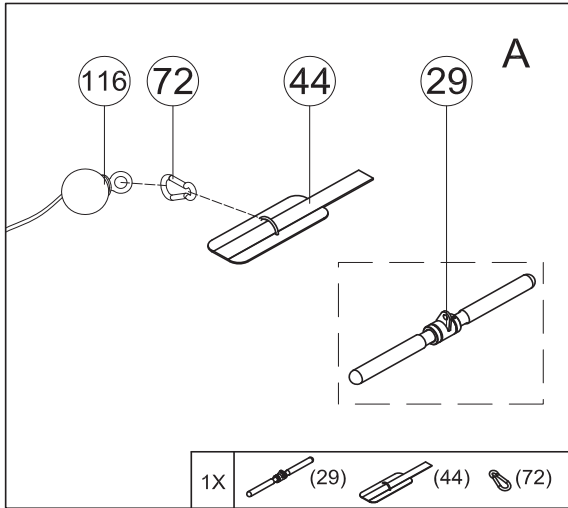


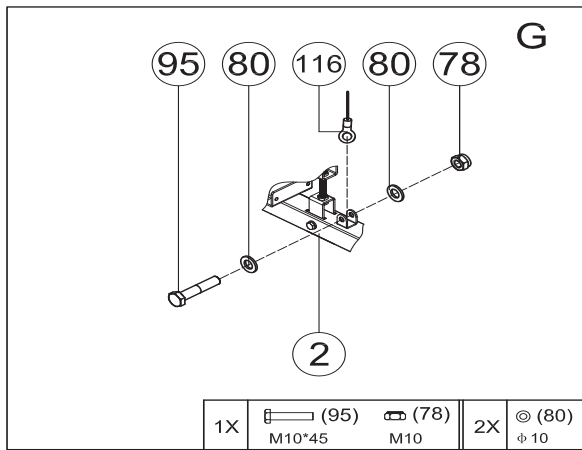
| | | | | | |
|----|------|----|------|----|-----------------|
| 1X | (39) | 1X | (72) | 1X | (116) 2790mm |
|----|------|----|------|----|-----------------|

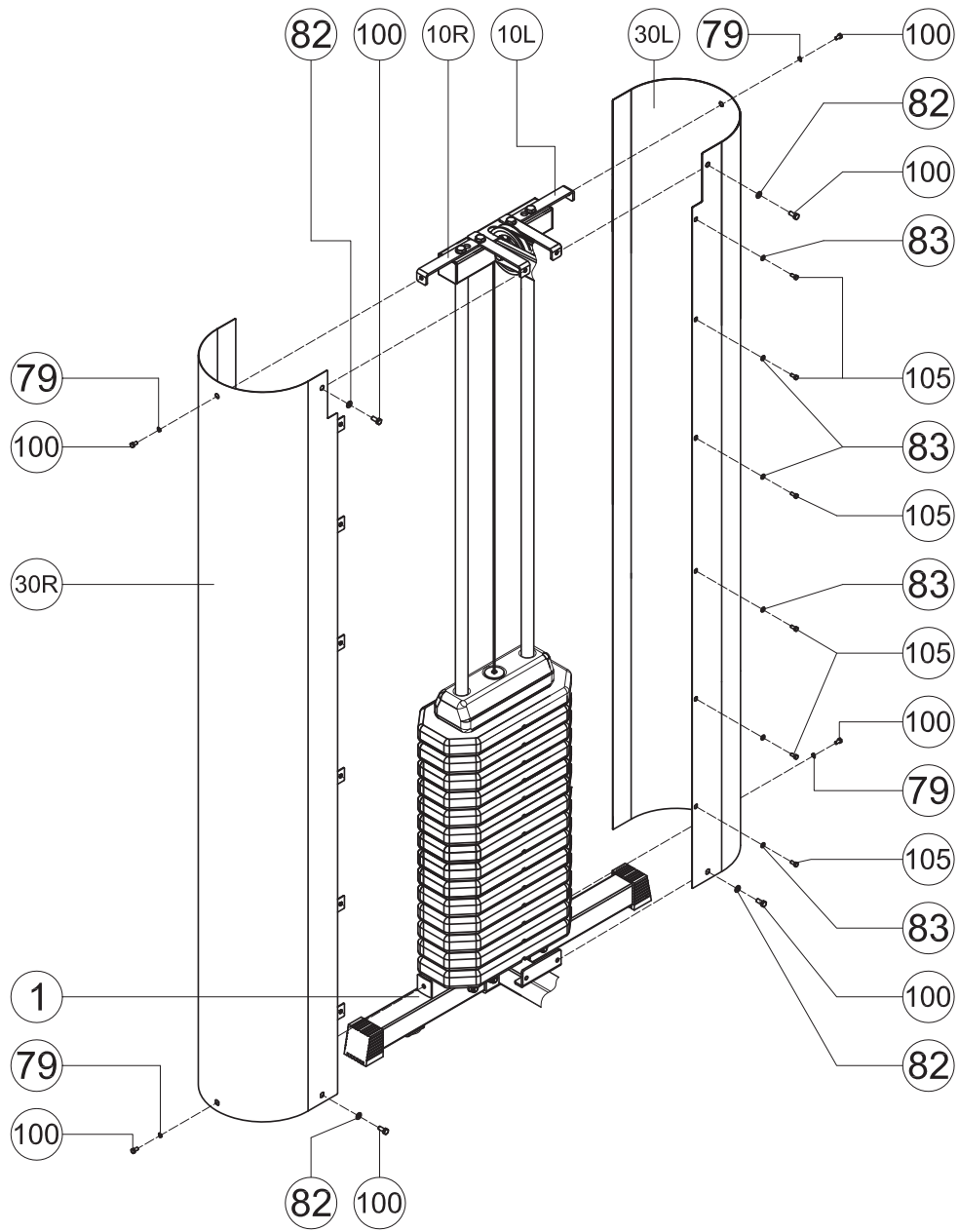




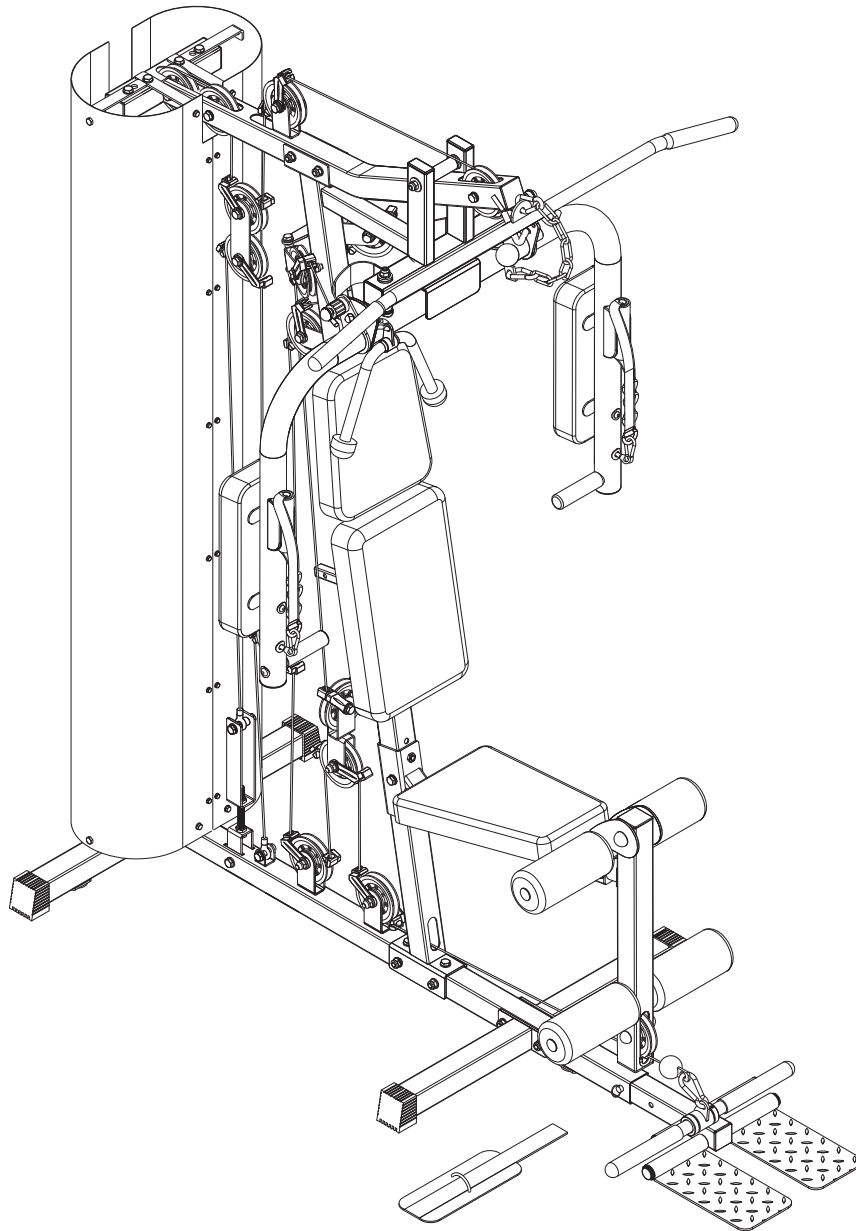
| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 1X |  (29) |  (116) 2790mm |  (72) |  (44) |
|----|--|---|--|--|







| | | | | | |
|----|-----------------|----|------------------|----|---------|
| 4X | ⊙ (79) ⊙ (82) | 6X | ⊚ (105) ⊙ (83) | 8X | ⊚ (100) |
| | φ 8 φ 8 | | M6*15 φ 6 | | M8*15 |



4. Cura e manutenzione

Manutenzione

In linea di massima l'attrezzo non ha bisogno di manutenzione
Controlli regolarmente i pezzi dell'attrezzo e la sede fissa di tutte le viti e collegamenti.
Sostituisca immediatamente i pezzi difettosi tramite il nostro servizio assistenza clienti. L'attrezzo non potrà essere usato prima che non sia riparato.

Cura

Per la pulizia adoperi un panno umido senza detersivi abrasivi.
Quegli elementi di costruzione che vengono a contatto con il sudore, devono essere puliti solo con un panno umido.

4. Soins et entretien

Entretien

En principe cet appareil n'a besoin d'aucun entretien
Contrôlez régulièrement tous les appareils et le bon serrage des vis et raccords.
Remplacez immédiatement les pièces défectueuses à travers notre service-client. L'appareil ne devra pas être utilisé jusqu'à sa mise en service complète.

Soins

Pour le nettoyage utilisez s.v.p. uniquement un chiffon humide dans de produits de nettoyage agressifs.
Les pièces qui peuvent entrer en contact avec de la sueur auront besoin uniquement d'un nettoyage avec un chiffon humide.

5. Guida all'allenamento

RISCALDAMENTO

Non inizi mai l'allenamento, senza che abbia fatto il riscaldamento. Faccia degli esercizi di stiramento dai 5 ai 10 minuti prima dell'allenamento (stretching) e di riscaldamento (si tratta di esercizi all'attrezzo a basso peso e numero elevato di ripetizioni) onde evitare di ferirsi.

II) Come fa ad allenarsi

Per l'allenamento fitness esistono diversi metodi, in base ai quali lei può esercitarsi. Qui deve essere descritto solo il metodo della durata della costanza di forza, in modo che possa adottare questo metodo all'inizio del suo allenamento.

- Inizi con un peso più limitato. Si consiglia di iniziare con 3 sessioni a 20 ripetizioni per ciascuna. Il peso può essere aumentato fino a quando, non riesca a fare le 20 ripetizioni durante l'ultima sessione.
- Fra le sessioni deve fare una pausa di 60 secondi
Deve allenarsi per 2-3 volte la settimana.

Non dimentichi mai gli esercizi addominali!

5. Instructions de formation

CHAUFFER

Ne commencez JAMAIS votre entraînement sans vous chauffer avant. Cinq à dix minutes avant l'entraînement réalisez des exercices d'étirement (stretching) et des séries de réchauffement (des exercices dans l'appareil avec un poids peu important et une grande quantité de répétitions), afin d'éviter des blessures.

II) Comment entraîner

Pour l'entraînement de musculation il y a plusieurs méthodes d'entraînement avec lesquelles vous pourrez entraîner. Ici on décrira uniquement la méthode de résistance musculaire car c'est la méthode qu'il faut employer au début de votre entraînement.

- Commencez avec des poids petits. On conseille de commencer par 3 séries à 20 répétitions chacune. Le poids peut être élevé tant que vous pourrez réussir encore 20 répétitions de suite dans la dernière série.
- Entre les séries vous devriez faire une pause de 60 secondes.
- Vous devriez vous entraîner 2-3 fois par semaine.

N'oubliez jamais de faire des abdominaux !

5.1 Immagini di esercizio



Bicipite:

Posizione di partenza: Si metta sul pedale Le sue braccia sono quasi distese

Posizione finale: Fissi i gomiti al corpo e porti l'avambraccio verso l'alto.

Attenzione: Tenda la pancia e la muscolatura del dorso. Non arrivi in lordosi dorsale. Il torso rimane fermo. Il movimento ha solo luogo nei gomiti.

5.1 Images d'entraînement



Biceps:

Position de partie : Placez-vous sur la plaque de support des pieds. Vos bras sont pratiquement étirés.

Position finale: Fixez votre coude à côté du corps et déplacez l'avant-bras vers le haut.

Attention: Tendre la musculature du ventre et du dos. Ne pas courber le dos. La partie supérieure du corps reste relaxée. Le mouvement a lieu uniquement par le coude.



Alzi le spalle:

Posizione di partenza: Si metta sul pedale Le sue braccia sono quasi distese

Posizione finale: Conduca i suoi gomiti sul lato del suo corpo verso l'alto, fino a quando questi abbiano raggiunto l'altezza delle spalle.

Attenzione: fissare il busto, non stenda i gomiti al di sopra dell'altezza delle spalle. Se lei dovesse avvertire delle tensioni o dolori nella regione della nuca, allora non deve eseguire questo esercizio.



Levez les épaules:

Position de partie: Placez-vous sur la plaque de support des pieds. Vos bras sont pratiquement étirés.

Position finale: Placez vos coudes à côté de votre corps vers le haut jusqu'à ce que vous ayez atteint le niveau de vos épaules.

Attention: Fixer le torse, ne pas élever les coudes au-delà du niveau des épaules. Si vous deviez avoir des tensions ou des douleurs dans la zone de la nuque, ne réalisez pas cet exercice.



Tricipite in piedi:

Posizione di partenza: Si metta sul pedale Le sue braccia sono piegate ad angolo I gomiti sono fissati al corpo

Posizione finale: Conduca l'avambraccio sul lato del suo corpo verso il basso, fino a quando questo sia completamente disteso.

Attenzione: fissi il busto e i gomiti Tenda la muscolatura addominale e della schiena.

Triceps debout:

Position de partie: Placez-vous sur/derrière la plaque de support des pieds. Vos bras sont repliés. Le coude est fixé au corps.

Position finale: Placez les avant-bras à côté de votre corps vers le bas, jusqu'à ce qu'ils soient presque étendus.

Attention: Fixez le torse et les coudes. Tendre la musculature du ventre et du dos.



Remare:

Posizione di partenza: Piegare leggermente le gambe nella zona del ginocchio Le braccia sono distese

Posizione finale: Tiri a sè le braccia, fino a quando la barra manubrio venga a contatto con il suo busto. Quanto più lontano vengano tirate le braccia verso il petto tanto più viene messa sotto sforzo la muscolatura del collo.

Attenzione: Fissare il busto in un una posizione diritta. Non aiutare con il busto!

Ramer :

Position de partie: Doubler les jambes avec les genoux légèrement. Les bras sont étendus.

Position finale: Tirez avec les bras vers vous jusqu'à ce que la barre touche légèrement votre thorax. Plus vous tirerez avec vos bras jusqu'à votre poitrine, plus la musculature de la nuque sera engagée.

Attention: Fixer la partie supérieure du corps dans une position dressée. Ne pas faire intervenir dans l'effort la partie supérieure du corps!



Tirare:

Posizione di partenza: I gomiti sono quasi distesi. Le spalle sono fissate in posizione orizzontale. Fissare le gambe con il tampon circolare

Posizione finale: Portare la barra lattissimus verso il basso, fino a quando questa raggiunga la nuca.

Attenzione: tornando indietro nella posizione di partenza, non muovere le spalle verso l'alto ma metterle in posizione orizzontale. Ci deve essere uno spazio sufficiente fra il lattissimus e l'occipite, altrimenti c'è il pericolo di ferirsi.



Tractions de la barre:

Position de partie: Les coudes sont presque étirés. Les épaules sont fixées horizontalement. Fixer les jambes avec le coussin rond.

Position finale: Tirer de la barre platysma vers le bas jusqu'à de qu'elle atteigne pratiquement la nuque.

Attention: En revenant dans votre position de départ, ne pas bouger les épaules vers le haut, mais les laisser fixes horizontalement. Laissez assez de distance entre le platysma et l'occiput „Danger de blessure“.



Tricipite da seduti:

Posizione di partenza: Le mani afferrano la corda a V. I gomiti si trovano nell'asse teoretica attraverso le orecchie. Le gambe sono divaricate sul lato Il dorso si appoggia sullo schienale.

Posizione finale: Stendere le braccia sul davanti.

Attenzione: non stendere i gomiti!



Triceps assis:

Position de partie: Les mains prennent le câble en V. Les coudes se trouvent sur l'axe théorique qui traversent les oreilles. Les jambes sont écartées vers les côtés. Les dos est appuyé sur le coussin arrière.

Position finale: Étendre les bras vers l'avant.

Attention: Ne pas étendre les coudes !



Pancia:

Posizione di partenza: Le mani afferrano la corda a V e appoggiano questa sulle spalle. Il dorso si appoggia sullo schienale.

Posizione finale: il busto tende sul davanti verso il basso.

Attenzione: non appendere i piedi nel tampone circolare



Ventre:

Position de partie: Les mains prennent le câble en V et le place sur les épaules. Les dos est appuyé sur le coussin arrière.

Position finale: Le corps supérieur se déplace vers l'avant.

Attention: Les pieds ne doivent pas être suspendus du coussin rond.



Tendigambe:

Posizione di partenza: Le mani si aggrappano al sedile e fissano il busto. L'asse di rotazione si mostra attraverso l'articolazione del ginocchio.

Posizione finale: Stendere le gambe

Attenzione: tanto più lontano viene spostato il tampone circolare, quanto più aumenta la resistenza.



Extenseur des jambes:

Position de partie: Fixer les mains au coussin du siège et fixer le corps supérieur. L'axe de rotation passe par les genoux.

Position finale: Étendre les jambes.

Attention: Au fur et à mesure que vous baisserez le coussin rond, plus grand sera l'effort à réaliser.



Farfalla:

Posizione di partenza: Metta i due avambracci sul lato esterno del tampono circolare.

Posizione finale: Conduca le due braccia insieme in avanti.



Butterfly:

Position de partie: Placez les deux sous-bras sur les côtés des coussin ronds.

Position finale: Déplacez simultanément les bras vers l'avant.



Panca di attrezzo ginnico:

Posizione di partenza: I gomiti si trovano all'altezza delle spalle e sono piegati

Posizione finale: Conduca le braccia sul davanti

Attenzione: non stendere i gomiti!



Développé couché:

Position de partie: Les coudes sont à la hauteur des épaules et repliés.

Position finale: Déplacer les bras vers l'avant.

Attention: Ne pas étendre les coudes!



Abduttori, in piedi:

Prima posizione: Fissi il passante all' articolazione del piede / al polpaccio. Si tenga all'attrezzo. La gamba è quasi allungata e piegata verso dentro.

Posizione finale: Conduca la gamba un po' verso fuori.



Exercice des abducteurs debout

Position initiale : Attachez le passant à l' articulation du pied / au mollet. Vous tenez à l'appareil. La jambe est presque étirée et un peu décliné en dedans.

Position finale : Pivotez la jambe vers l'extérieur.



Adduttori, in piedi:

Prima posizione: Fissi il passante all' articolazione del piede / al polpaccio. Si tenga all'attrezzo. La gamba è quasi allungata.

Posizione finale: Conduca la gamba verso fuori il più lontano possibile.



Exercice des adducteurs debout

Position initiale : Attachez le passant à l' articulation du pied / au mollet. Vous tenez à l'appareil. La jambe est presque étirée.

Position finale : Pivotez la jambe vers l'extérieur le plus loin possible.



Cable Cross:

Posizione di partenza: fermate le impugnature alla lunghezza desiderata al braccio butterfly e fissatelo nella posizione posteriore. Si raccomanda di badare ad assumere già dalla posizione di partenza una leggera tensione nei pettorali.

Posizione finale: riunite le braccia in avanti!



Cable Cross:

Position de partie: Fixez les poignées avec la longueur souhaité sur le bras de Butterfly et montez-le dans la position arrière. Nous recommandons de créer une légère tension dans la région pectorale dès la position de départ.

Position finale: Faites rejoindre vos bras vers l'avant !

5.2 Verstellmöglichkeiten

5.2 Adjustments



Regolamento dello schienale:

Per una migliore efficacia per determinati esercizi, può essere indicato di posizionare lo schienale più in avanti.

Procedete tirando fuori il perno e guidate lo schienale nella posizione desiderata. Lo schienale è ben posizionato quando il perno si incastra di nuovo.

Réglage du dossier :

Pour une meilleure efficacité de certains exercices il est éventuellement conseillé de positionner le dossier plus vers l'avant.

Veillez pour ce faire retirer la broche et ajuster le dossier dans la position souhaitée. Le dossier est sécurisé lorsque la broche est de nouveau encastrée.



Regolamento dell'angolazione dei bracci butterfly

Per uno svolgimento del movimento più effettivo durante gli esercizi cable cross e per la trazione del latissimus, consigliamo di regolare i bracci butterfly all'indietro.

Réglage des angles de bras Butterfly :

Pour une meilleure réalisation des mouvements d'exercices de Cable Cross et des tractions dorsales nous conseillons de régler les bras de Butterfly vers l'arrière.



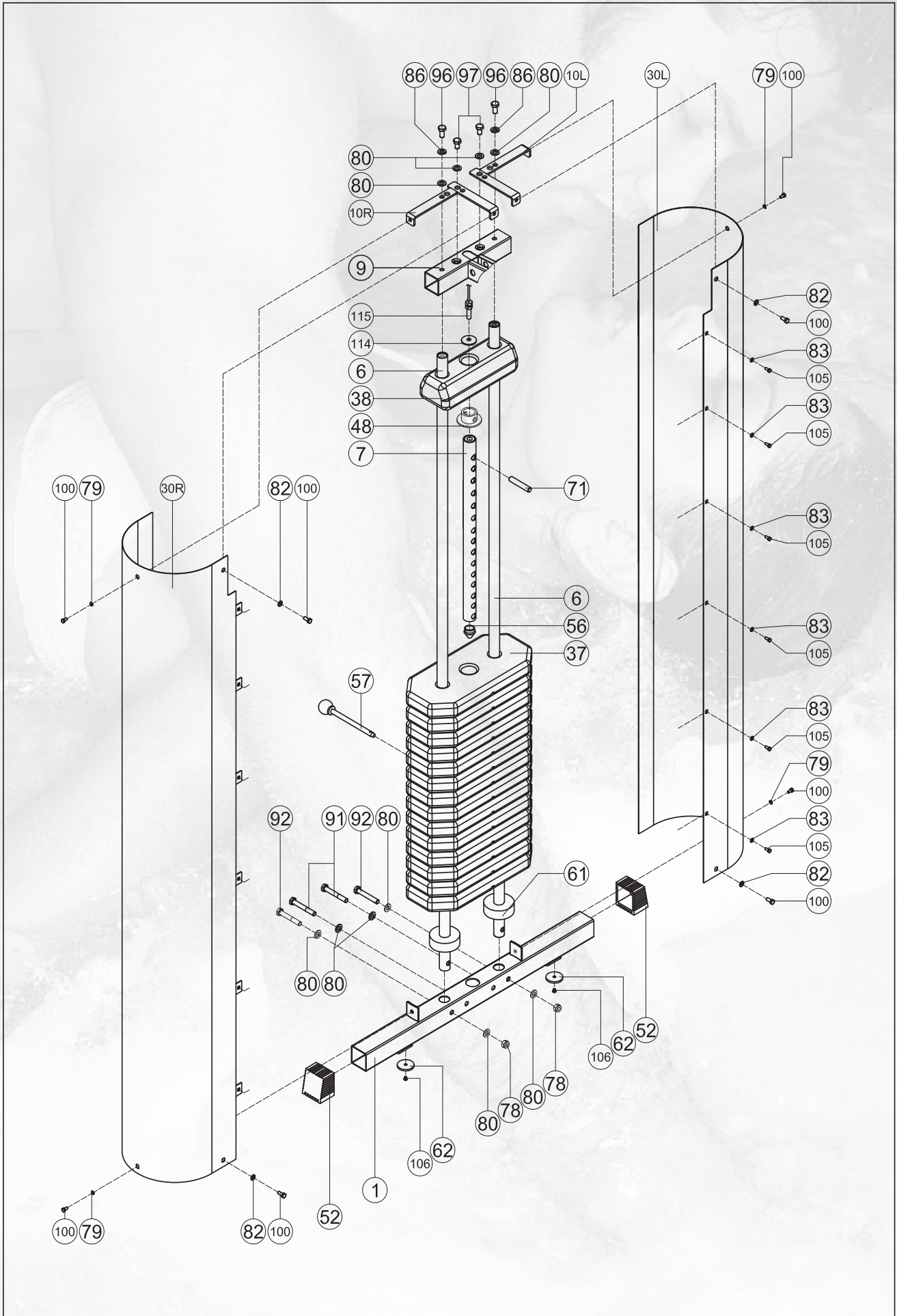
Tensione della fune:

Per garantire una tensione ottimale della fune, girate il dado inferiore nella posizione desiderata per tendere o allentare la fune. In modo che la sbarra per la selezione del peso possa essere inserita senza sforzi nei dischi, si raccomanda di tendere la fune.

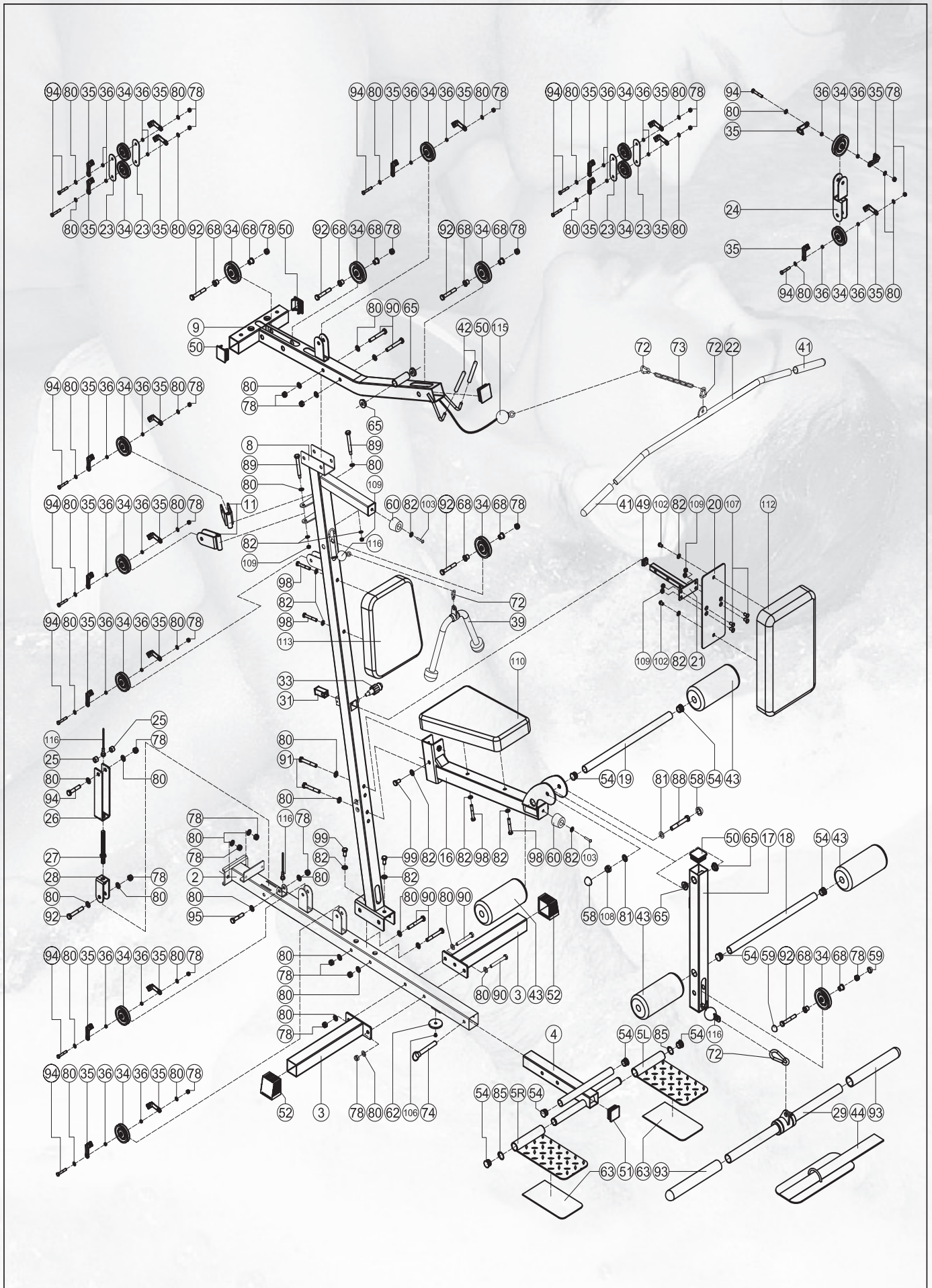
Tension du fil :

Afin de pouvoir garantir une tension optimale du fil, tournez l'écrou du bas dans le sens correspondant pour tendre ou détendre le fil. Le fil devrait être tendu de manière à ce que la tige de sélection du poids puisse être insérée dans les disques de poids sans rencontrer de résistance.

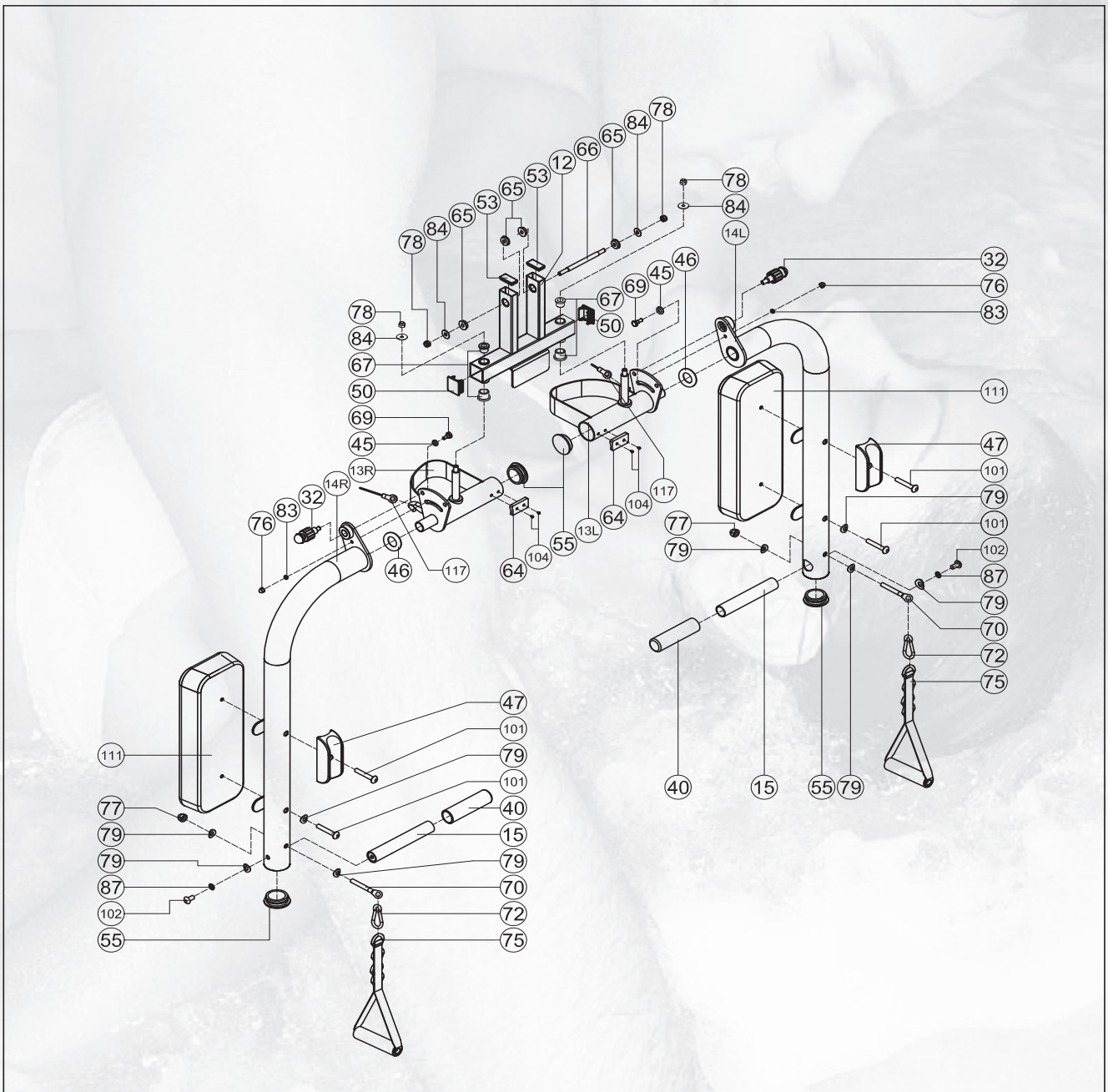
6. Disegno esploso / Plan avec vue éclatée 1



Disegno esploso / Plan avec vue éclatée 2



Disegno esploso / Plan avec vue éclatée 3



7. Lista delle componenti / Liste des pièces

| Position | Descrizione | Définition | Misure:/Mesures : | Quantità/Quantité |
|----------|--|---|-------------------|-------------------|
| 4211C-1 | Piedino di collocamento, posteriore | Pied fixe, arrière | | 1 |
| -2 | Telaio di base | Bâti (cadre) support | | 1 |
| -3 | Telaio laterale | Cadres latéraux | | 2 |
| -4 | Telaio per pedale | Cadres pour la plaque de support des pieds | | 1 |
| -5L | Piastra per pedale a sinistra | Plaque de support des pieds, à gauche | | 1 |
| -5R | Piastra per pedale a destra | Plaque de support des pieds, à droite | | 1 |
| -6 | Asta centrale per il peso | Barre de guidage des poids | | 2 |
| -7 | Barra per la scelta dei pesi | Bâton pour la sélection du poids | | 1 |
| -8 | Montante trasversale | Tirant vertical | | 1 |
| -9 | Telaio superiore | Cadre supérieur | | 1 |
| -10L | Supporto per il rivestimento dei pesi, a sinistra | Support pour le revêtement des poids, gauche | | 1 |
| -10R | Supporto per il rivestimento dei pesi, a destra | Support pour le revêtement des poids, droite | | 1 |
| -11 | Portarotolino per Butterfly | Porte-rouleaux pour Butterfly | | 2 |
| -12 | Telaio per l'unità della banca di fitness | Cadre pour l'unité de pression de banc | | 1 |
| -13L | Connessione della butterfly, a sinistra | Union Butterfly, à gauche | | 1 |
| -13R | Connessione della butterfly, a destra | Union Butterfly, à droite | | 1 |
| -14L | Braccio di butterfly, a sinistra | Bras Butterfly, à gauche | | 1 |
| -14R | Braccio di butterfly, a destra | Bras Butterfly, à droite | | 1 |
| -15 | Impugnatura per il braccio di butterfly | Poignée pour le bras du Butterfly | | 2 |
| -16 | Telaio per il cuscino | Cadre pour le coussin du siège | | 1 |
| -17 | Curler per le gambe: | Curler jambes | | 1 |
| -18 | Attacco del rotolo di spugna | Pièce de montage de la mousse | | 1 |
| -19 | Attacco del rotolo di spugna | Pièce de montage de la mousse | | 1 |
| -20 | Piastra per lo schienale | Plaque pour le dossier | | 1 |
| -21 | Elemento di regolazione per lo schienale | Élément d'ajustage pour le dossier | | 1 |
| -22 | Barra di trazione | Barre | | 1 |
| -23 | Supporto rotelle | Support rouleaux | | 4 |
| -24 | Supporto rotelle, piegato a 90 gradi | Support rouleaux, tourné de 90 degrés | | 1 |
| -25 | Distanziatore | Entretoise | | 2 |
| -26 | Pezzo superiore della tensione della fune | Partie supérieure pour la tension du câble | | 1 |
| -27 | Tirante filettato per la tensione della fune | Barre filetée pour la tension de câbles | | 1 |
| -28 | Parte inferiore per la tensione della fune | Partie inférieure pour la tension du câble | | 1 |
| -29 | Barra curl | Barres curl | | 1 |
| -30L | Rivestimento dei pesi, a sinistra | Revêtement poids, gauche | | 1 |
| -30R | Rivestimento dei pesi, a destra | Revêtement poids, droite | | 1 |
| -31 | Manicotto di plastica | Manche en plastique | | 1 |
| -32 | Pulsante di regolazione tipo 1 | Bouton de réglage type 1 | | 2 |
| -33 | Pulsante di regolazione tipo 2 | Bouton de réglage type 2 | | 1 |
| -34 | Rotella | Rouleau | Ø100 | 17 |
| -35 | Guida trazione cavo | Guidage traction câble | | 24 |
| -36 | Rondella a spalla di plastica | Rondelle en plastique | | 24 |
| -37 | Disco di peso | Disque de poids | 5,5kg | 14 |
| -38 | Disco di peso superiore | Disque de poids supérieur | | 1 |
| -39 | Corda per il tricipite | Câble pour le triceps | | 1 |
| -40* | Materiale di spugna per la maniglia del braccio di butterfly | Mousse de la poignée du bras Butterfly | | 2 |
| -41* | Maniglia di spugna per la barra di trazione | Poignée en mousse pour la barre | | 2 |
| -42 | Rivestimento di gomma per il supporto grande | Revêtement en caoutchouc pour le support de la barre | | 2 |
| -43* | Rullo di spugna | Rouleaux en mousse | | 4 |
| -44 | Passante per il piede | Boucle pour les pieds | | 1 |
| -45 | Rondella piccola di plastica | Rondelle en plastique, petite | | 2 |
| -46 | Rondella grande di plastica | Rondelle en plastique, grande | | 2 |
| -47 | Guarnizione per impugnatura | Support de la poignée | | 2 |
| -48 | Fissaggio dei pesi | Fixation pour le poids | | 1 |
| -49 | Coperchio finale | Capuchons de finition | 20x20 | 1 |
| -50 | Coperchio finale | Capuchons de finition | 50x50x2 | 6 |
| -51 | Coperchio del piedino | Capuchons pour les pattes | 45x45 | 1 |
| -52 | Coperchio del piedino | Capuchons pour les pattes | 50x50 | 4 |
| -53 | Coperchio di plastica | Capuchon plastique | 50x25 | 2 |
| -54 | Coperchio di plastica per il pedale | Capuchon pour la plaque de support des pieds | Ø25,4 | 8 |
| -55 | Coperchio di plastica | Capuchon plastique | Ø50,8 | 4 |
| -56 | Coperchio di plastica | Capuchon plastique | Ø25,4 | 1 |
| -57 | Perno di selezione dei pesi | Tige de sélection de poids | | 1 |
| -58 | Coperchio per il dado cieco | Capuchon d'écrou borgne | M12 | 2 |
| -59 | Coperchio per il dado cieco | Capuchon d'écrou borgne | M10 | 2 |
| -60 | Arresto per il gommino | Butée en caoutchouc | | 2 |
| -61 | Tampone di gomma | Amortisseur en caoutchouc | | 2 |
| -62 | Rondella di gomma | Rondelle en caoutchouc | | 3 |
| -63* | Base di gomma per pedale | Support en caoutchouc pour la plaque de support des pieds | | 2 |
| -64 | Arresto di gomma per braccia di butterfly | Butée en caoutchouc pour les bras Butterfly | | 2 |
| -65 | Preso tipo D Bushing, versione D | Douille, type D Bushing, D version | | 8 |
| -66 | Asse per l'unità di fitness sulla banca | Axe pour l'unité de pression du banc | | 1 |

| | | | | |
|------|----------------------------------|---------------------------------|-----------|----|
| -67 | Boccola di metallo | Douille métallique | | 4 |
| -68 | Distanziatore | Entretoise | | 10 |
| -69 | Vite esagonale | Vis hexagonal | | 2 |
| -70 | Bullone occhio | Vis à œil | M8x80 | 2 |
| -71 | Perno | Goupille | | 1 |
| -72 | Carabina | Carabine | | 6 |
| -73 | Catena | Chaîne | | 1 |
| -74 | Perno d'inserzione | Pivot | | 1 |
| -75 | Maniglia manuale | Poignée | | 2 |
| -76 | Coperchio per il dado cieco | Capuchon d'écrou borgne | M6 | 2 |
| -77 | Coperchio per il dado cieco | Capuchon d'écrou borgne | M8 | 2 |
| -78 | Dado di protezione | Écrou, indesserrable | M10 | 34 |
| -79 | Rondella piegata | Rondelle, corvée | Ø8 | 12 |
| -80 | Rondella a spalla | Rondelle | Ø10 | 58 |
| -81 | Rondella a spalla | Rondelle | Ø12 | 2 |
| -82 | Rondella a spalla | Rondelle | Ø8 | 17 |
| -83 | Rondella a spalla | Rondelle | Ø6 | 8 |
| -84 | Rondella a spalla | Rondelle | Ø10 | 4 |
| -85 | C-Clip | Clip C | Ø25 | 2 |
| -86 | Anello della molla | Anneau ressort | Ø10 | 2 |
| -87 | Anello della molla | Anneau ressort | Ø8 | 2 |
| -88 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M12x85 | 1 |
| -89 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M8x64 | 2 |
| -90 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M10x75 | 6 |
| -91 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M10x70 | 4 |
| -92 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M10x65 | 8 |
| -93* | Maniglia di spugna | Poignée en mousse | | 2 |
| -94 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M10x55 | 13 |
| -95 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M10x45 | 1 |
| -96 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M10x25 | 2 |
| -97 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M10x20 | 2 |
| -98 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M8x65 | 4 |
| -99 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M8x20 | 3 |
| -100 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M8x15 | 8 |
| -101 | Vite ad incassatura esagonale | Vis Allen | M8x70 | 4 |
| -102 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M8x20 | 4 |
| -103 | Vite ad intaglio a croce | Vis cruciforme | M8x30 | 2 |
| -104 | Vite ad intaglio a croce | Vis cruciforme | ST 4.2x10 | 4 |
| -105 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M6x15 | 6 |
| -106 | Vite esagonale | Vis hexagonal | M5x5 | 3 |
| -107 | Vite ad incassatura esagonale | Vis Allen | M8x15 | 4 |
| -108 | Dado di protezione | Écrou, indesserrable | M12 | 1 |
| -109 | Dado di protezione | Écrou, indesserrable | M8 | 6 |
| -110 | Cuscino per sedersi | Coussin du siège | | 1 |
| -111 | Tampone per braccia di butterfly | Coussin pour les bras Butterfly | | 2 |
| -112 | Tampone per lo schienale | Dossier | | 1 |
| -113 | Appoggiatesta imbottito | Coussin pour la tête | | 1 |
| -114 | Rondella grande | Grandes rondelles | | 1 |
| -115 | Trazione per catena, superiore | Câble de poulie, en haut | 2550mm | 1 |
| -116 | Trazione per catena, inferiore | Câble de poulie, en bas | 2790mm | 2 |
| -117 | Trazione per catena Butterfly | Câble de poulie pour Butterfly | 3050mm | 1 |
| -118 | Utensile | Outils | | 2 |
| -119 | Chiave per dadi | Clé | | 1 |
| -120 | Chiave ad interno esagonale | Clé Allen | | 1 |

Per quei pezzi muniti di asterisco si tratta di pezzi d'usura, che sono soggetti ad una usura naturale e che devono essere sostituiti dopo un intenso o uso prolungato. In questo caso, vi preghiamo di rivolgervi all'assistenza clienti della Finnlo.

Dans les numéros de pièces avec un *, il s'agit de pièces d'usure qui sont soumises à une usure naturelle et qui ont besoin éventuellement, après une utilisation prolongée, d'être remplacées. Dans ce cas contactez s.v.p. votre service-client de Finnlo.

8. Condizioni di garanzia / Conditions de la garantie (Germany only)

Per i nostri attrezzi forniamo una garanzia conforme alle condizioni di seguito riportate:

- 1) Noi eliminiamo gratuitamente in conformità alle seguenti condizioni (Numero 2-5) i danni o le anomalie all'attrezzo, che sono causate da dei difetti di fabbricazione, se vengono immediatamente dichiarati entro 36 mesi dalla consegna all'utilizzatore finale. In caso di danni, La pregherei di farci pervenire una copia del vostro scontrino.

La garanzia non si estende alle parti facilmente spezzabili e particolarmente fragili, come ad es. vetro o plastica. In caso di lievi differenze, rispetto alle caratteristiche teoriche, che risultino irrilevanti per il valore e l'idoneità all'uso dell'attrezzo per danni derivanti da esposizioni chimiche e elettromagnetiche, da acqua così come in generale per danni dovuti a cause di forza maggiore.

- 2) La prestazione di garanzia avviene in maniera tale che parti difettose, a nostra discrezione, saranno o rimesse in funzione senza alcun costo o sostituite mediante parti altrettanto valide. I costi per il materiale e il lavoro sono a nostro carico. Non è possibile richiedere riparazioni in loco. Occorre esibire il documento di acquisto con data di acquisto e/o di consegna. Le parti sostituite divengono di nostra proprietà.
- 3) Il diritto di garanzia decade in caso di riparazioni o interventi da parte di terzi da noi non autorizzati o nel caso in cui i nostri attrezzi siano forniti di componenti a richiesta o accessori non destinati ai nostri attrezzi; decade inoltre se l'attrezzo viene danneggiato o distrutto mediante causa di forza maggiore o per influssi ambientali, nonché nel caso di danni causati da un utilizzo improprio - in particolare per mancata osservanza delle istruzioni di funzionamento - o da manutenzione impropria o nel caso in cui l'attrezzo presenti danni meccanici di qualsiasi tipo. Solo il servizio di assistenza clienti può autorizzarvi, previ accordi telefonici, alla riparazione e/o alla sostituzione delle componenti che riceverete attraverso spedizione da parte nostra. Naturalmente in questo caso il diritto di garanzia non decade.
- 4) Le prestazioni di garanzia non provocano né un prolungamento dei termini di garanzia né danno vita alla decorrenza di nuovi termini di garanzia.
- 5) Sono escluse ulteriori pretese o altre reclamazioni, in particolare quelle relative al rimborso per danni verificatisi al di fuori dell'attrezzo, nella misura in cui non vi sia alcuna responsabilità per obbligo di legge.
- 6) Le nostre condizioni di garanzia, che contengono le condizioni e l'estensione delle nostre prestazioni di garanzia, lasciano invariati gli obblighi contrattuali di garanzia del venditore.
- 7) Le componenti soggette a usura, contrassegnate come tali nella lista delle componenti, non sottostanno alle condizioni di garanzia.
- 8) Il diritto di garanzia viene meno nel caso di utilizzo improprio, in particolare per l'utilizzo in palestra, in centri di riabilitazione e hotel.



Per poterLa aiutare in modo ottimale, conservi per favore

il numero di articolo
Disegno di esplosione e elenco
dei pezzi Sei pronto?

servizi di assistenza post-vendita:

service@hammer.de

8. Condizioni di garanzia / Conditions de la garantie (Germany only)

Pour nos appareils nous accordons des droits de garantie selon les conditions suivantes:

- 1) Selon les conditions suivantes (numéros 2-5), nous réparons gratuitement des endommagements ou des défauts de l'appareil, qui seraient dus de manière prouvée à des erreurs de fabrication, à condition de nous les communiquer immédiatement après leur constatation ou dans les 36 mois après la livraison au client final. Dans le cas d'un dommage remettez-nous s.v.p. une copie de votre justificatif d'achat.

La garantie ne s'étend pas aux pièces fragiles, comme du verre ou du plastique par exemple. L'obligation à garantie n'entre pas en cas de légères différences par rapport à l'original sans importance par rapport à la valeur ou à l'utilisation de l'appareil, ou qui seraient dus à des produits chimiques et électrochimiques, à l'eau ou à des conditions d'environnement anormales en général.

- 2) La prestation de garantie prévoit, selon notre choix, de réparer ou de remplacer gratuitement des pièces défectueuses par des pièces en état de marche. Nous assumons les frais du matériel et du temps de travail. On ne pourra pas exiger des réparations sur place. Le justificatif doit contenir la date d'achat ou de livraison. Les pièces remplacées passe à être de notre propriété.
- 3) Le droit de garantie devient nul lorsque des réparations ou des manipulations sont réalisées par des personnes non autorisées ou quand nos appareils sont pourvus de pièces détachées ou accessoires, qui ne sont pas conçues pour nos appareils. Le droit de garantie n'est également plus valable, si l'appareil est endommagé ou détruit par l'influence d'un cas de force majeure ou par des intempéries, par des dégâts qui résultent d'une utilisation ou d'un entretien non conforme – surtout en rapport avec le non respect de la notice d'utilisation – ou encore si l'appareil présente des endommagements mécaniques quelconques. Suite à une demande téléphonique, le service de clientèle est en mesure de vous habiliter à réparer ou à remplacer des pièces qui vous ont été envoyées. Dans ce cas le droit à une garantie ne sera donc naturellement pas supprimé.
- 4) Les prestations de garantie n'ont pour effet, ni un prolongement du délai de garantie, ni établissent un nouveau reconduite du délai de garantie.
- 5) On exclut toute autre exigence ou au delà de la garantie, spécialement celles de dédommagement qui ont eu lieu au delà de l'appareil (dans la mesure où la responsabilité ne serait pas contraignante juridiquement).
- 6) Nos conditions de garantie, qui incluent les conditions et l'étendu de nos prestations de garantie, n'ont aucun effet sur les obligations contractuelles de garantie du vendeur.
- 7) Des pièces d'usure, qui sont ainsi indiquées dans la liste des pièces, ne sont pas soumises aux conditions de garantie.
- 8) Le droit à la garantie est annulé lors d'une utilisation non conforme aux prescriptions, spécialement dans les salles de fitness, les installations de réhabilitation et hôtels.

9. Service en ligne et formulaire de commande de pièces détachées.



Afin de pouvoir vous aider au mieux, préparez s.v.p. le
numéro d'article,
le plan à vue éclatée et la liste
de pièces.

SAV: service@hammer.de

