

# ZUGTURM/ CABLE TOWER



Uživatelský návod Cable Tower Autark 2500

**FINNLO**  
finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3834  
ID: 107091

<b>Obsah</b>	<b>Index</b>	<b>Strana/Page</b>
1. Bezpečnostní instrukce	<b>1. Safety instructions</b>	02
2. Obecně	<b>2. General</b>	03
2.1 balení	2.1 Packaging	
3. Montáž	<b>3. Assembly</b>	03
3.1 Montážní kroky	3.1 Check list	03
	3.2 Assembly Steps	04
4. Péče a údržba	<b>4. Care and Maintenance</b>	13
5. Tréninkový návod	<b>5. Training manual</b>	13
5.1 Tréninkové fotografie	5.1 Trainings photos	14
5.2 Nastavení	5.2 Heightadjustment of the cable slider	18
6. Rozložený nákres	<b>6. Explosion drawing</b>	19
7. Kusovník	<b>7. Parts list</b>	20
8. Záruka	<b>8. Warranty (Germany only)</b>	21
	<b>9. -</b>	22



## 1. Bezpečnostní instrukce

### Důležité!

· Tento tretražér je vyroben dle směrnice DIN EN 957-1/2 třídy HC

· Maximální uživatelská zátěž 120 kg.

· Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu! · Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné.

Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu. · Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován

podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebenosti materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postřikání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Postavte přístroj na pevný a rovný podklad.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebenosti díly. Ty jsou v kusovníku označeny \*.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na skříň přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.

## 1. Safety instructions

### 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. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/2 třídy HC. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

### 2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

## 3. Aufbau

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Přístroj odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/2 třídy HC. Při neodborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

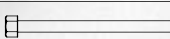
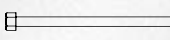
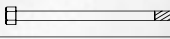
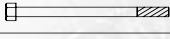
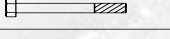









Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

### 2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

### 3.1 Kusovník

	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)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

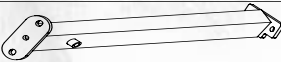








## 3. Assembly

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

### Contents of packaging

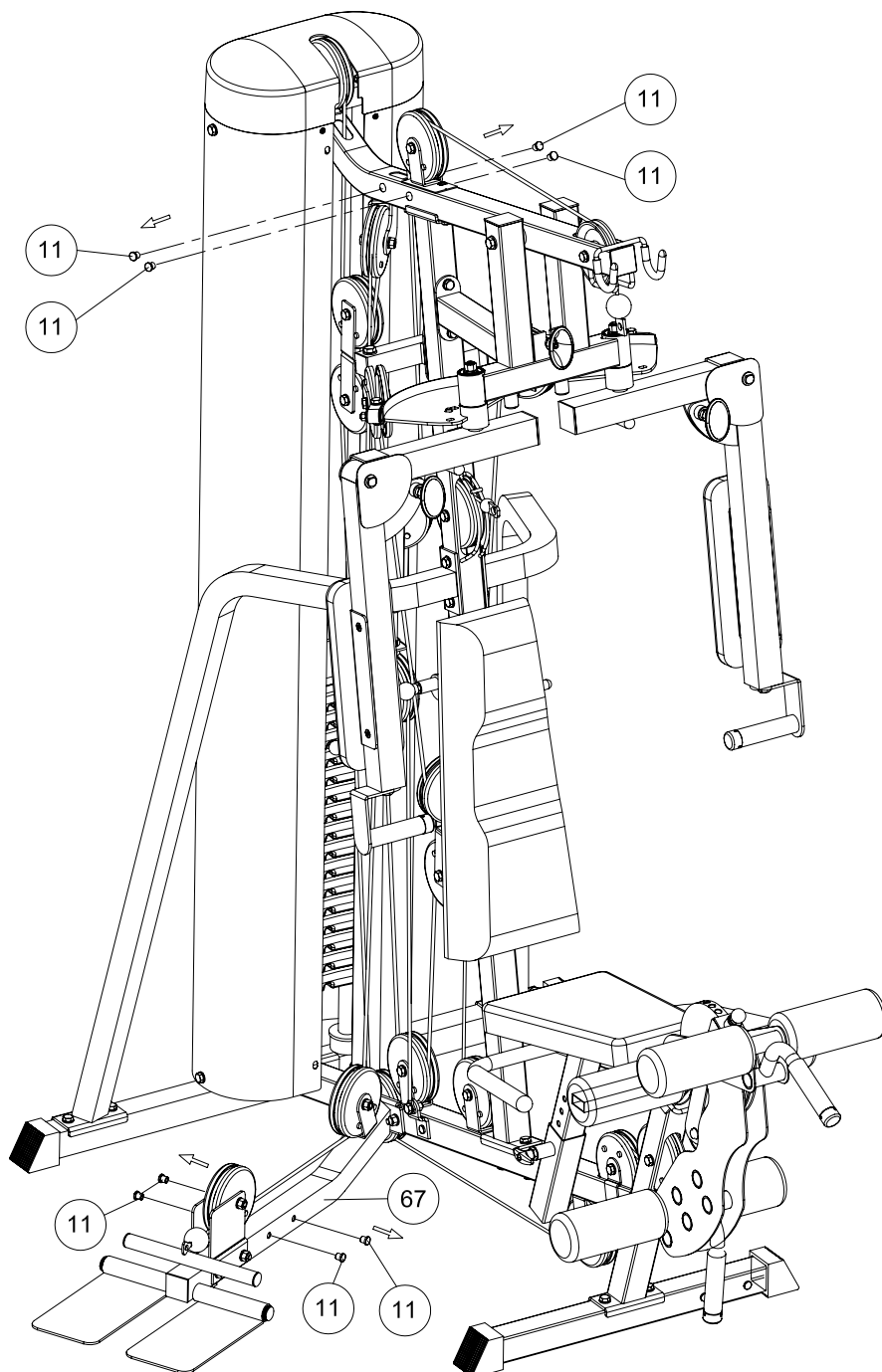
- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Metal parts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on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

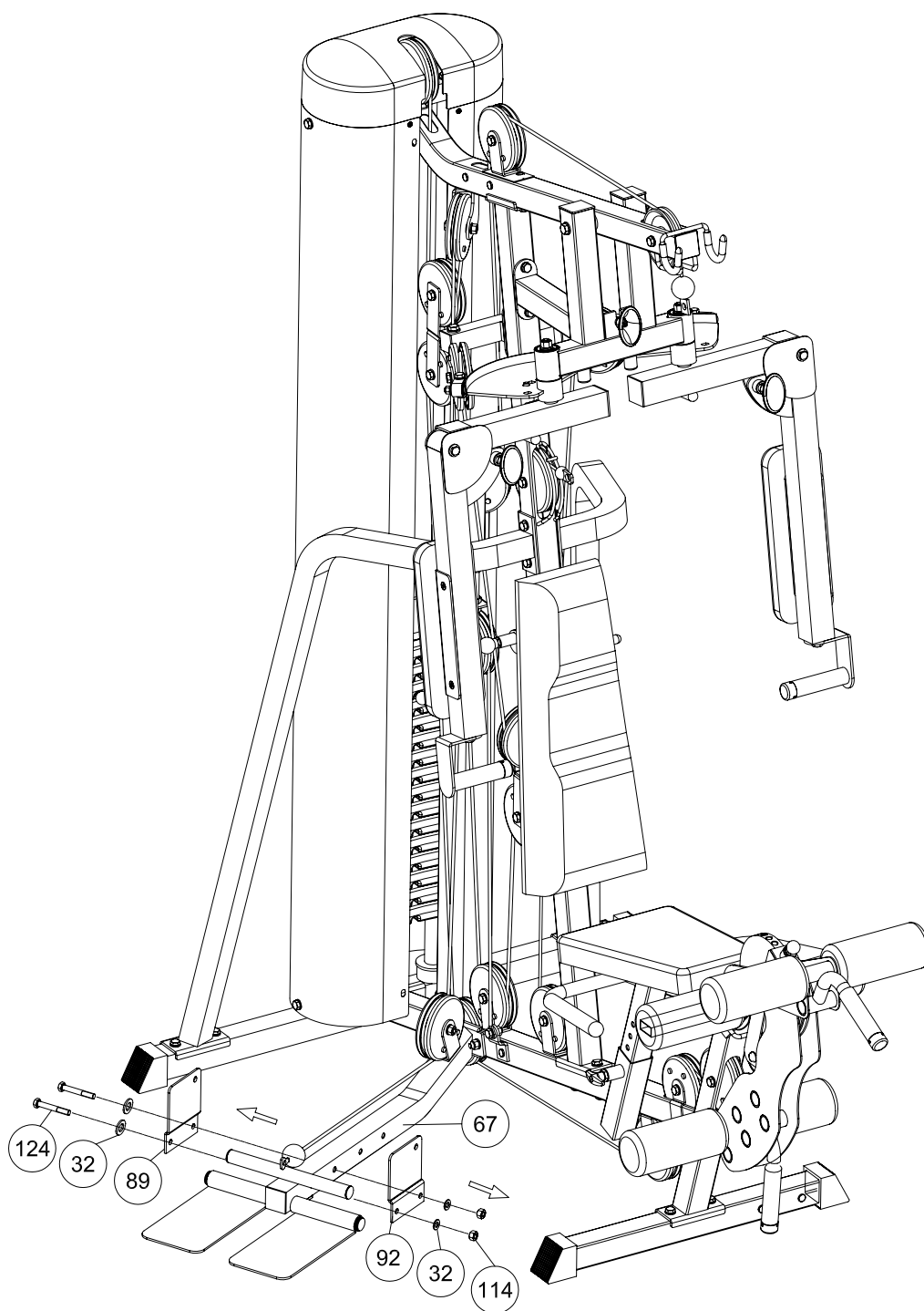
### 3.1 Check list

		1	
		1	
		1	
		2	
	L=7350mm	1	
		1	
		1	
		1	
		3	

### 3.2 Montážní kroky / Assembly steps

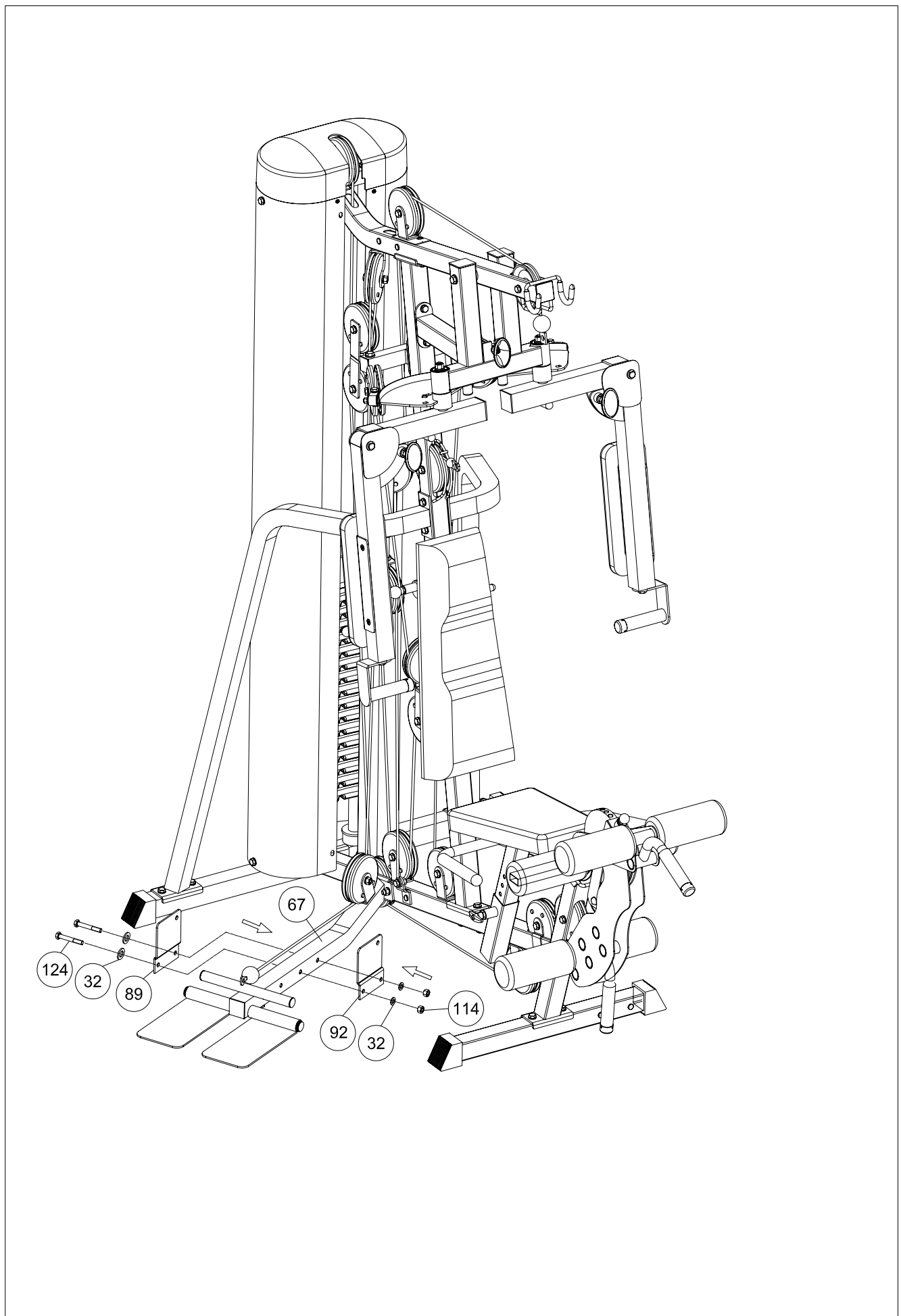
Krok / Step 1

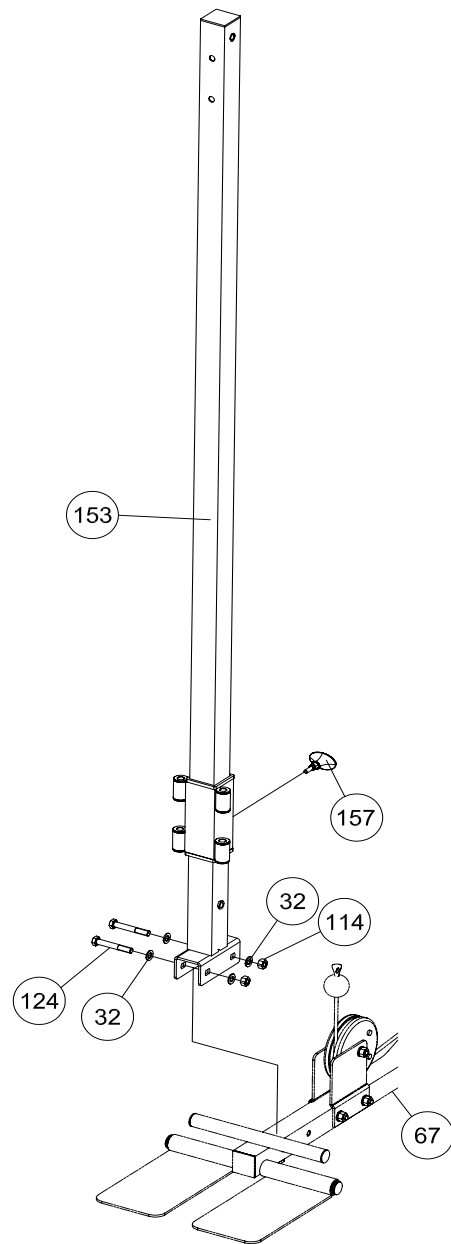




Odstraňte díly 89 a 92!

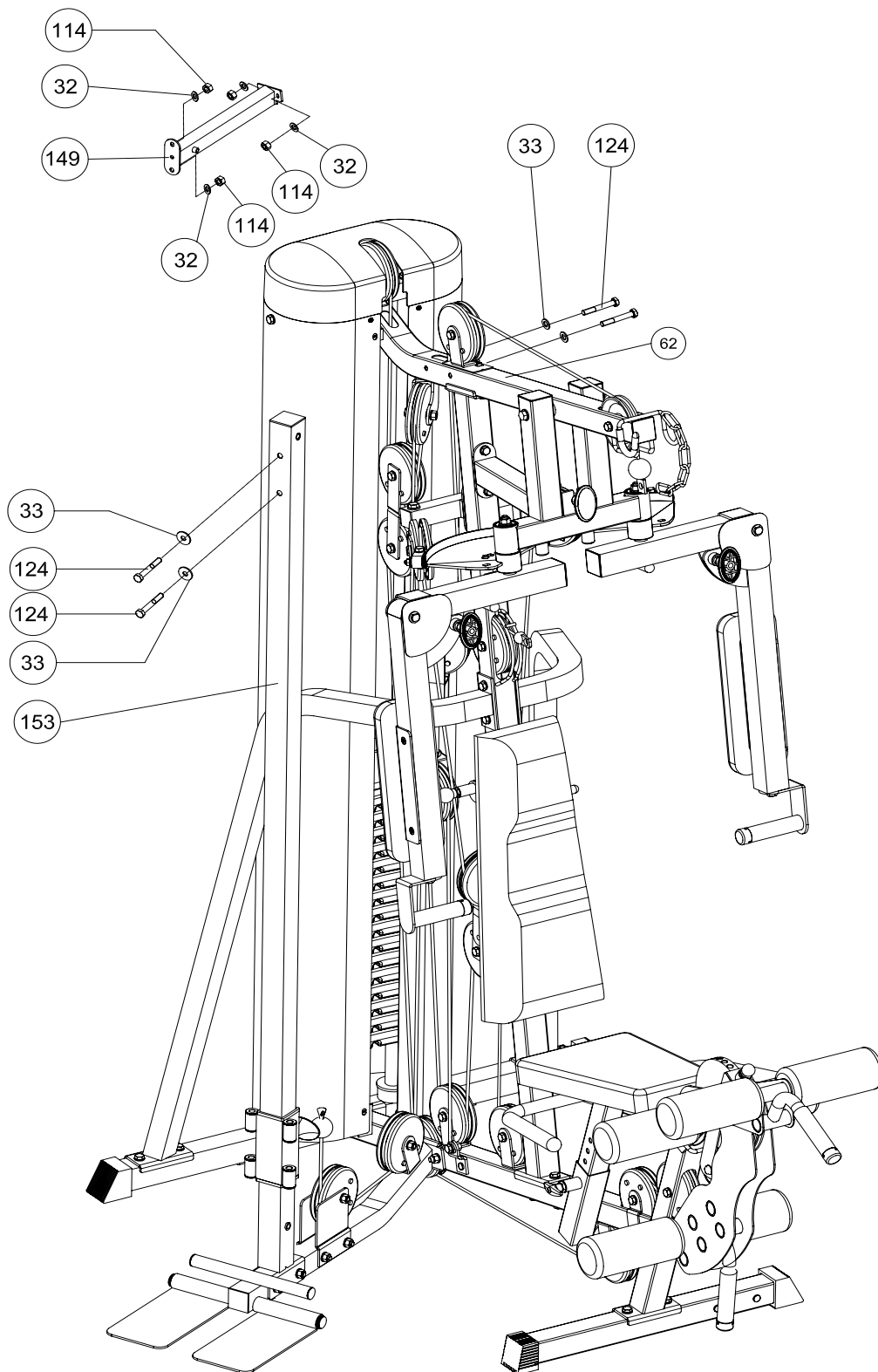
Remove the positions 89 and 92!











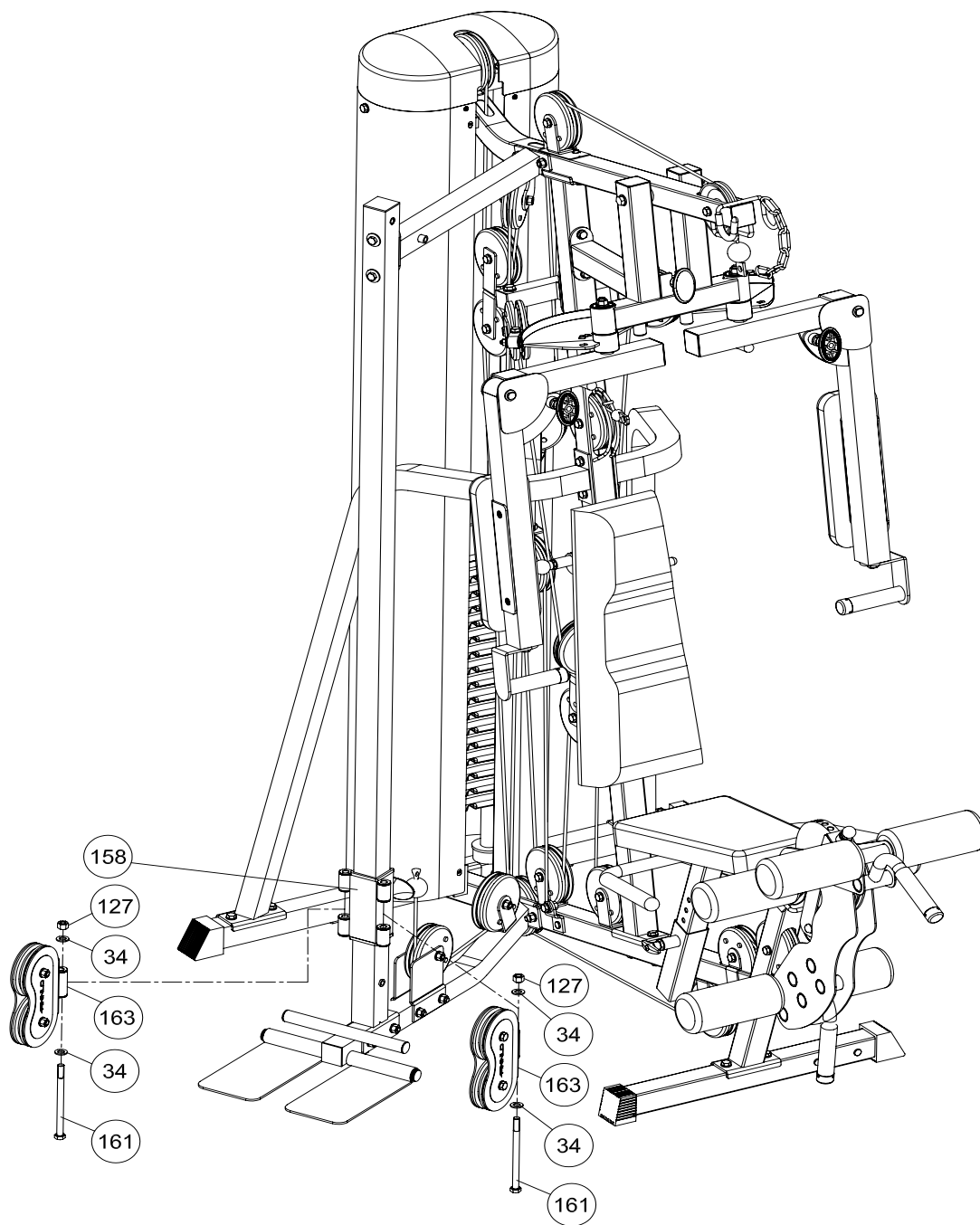






1X	(157)	2X	(124)	(32)	(32)	(67)
			M10*70	φ 10	φ 10	M10

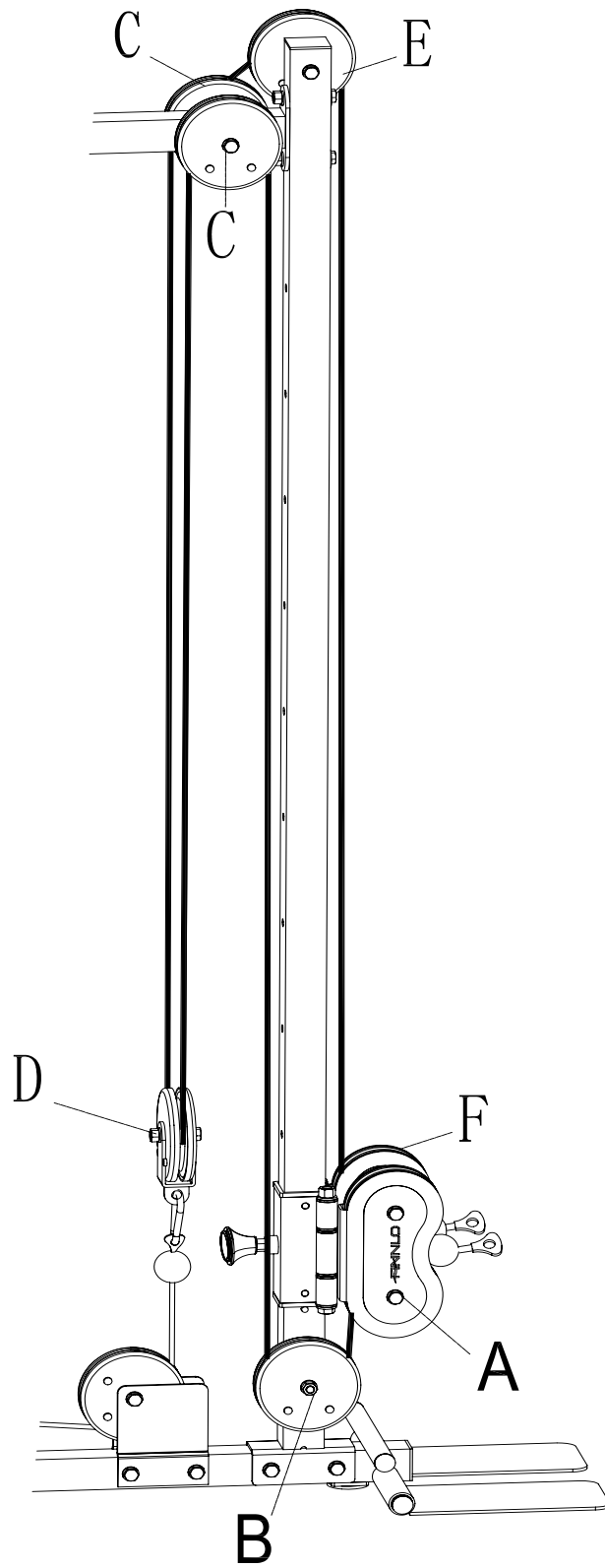


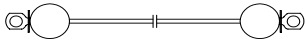


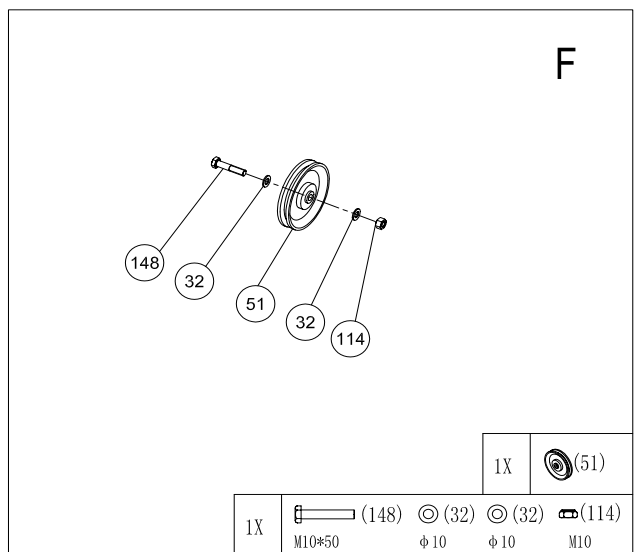
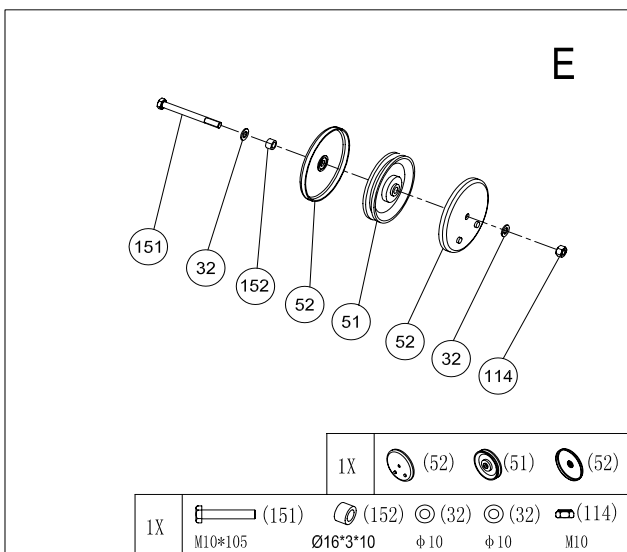
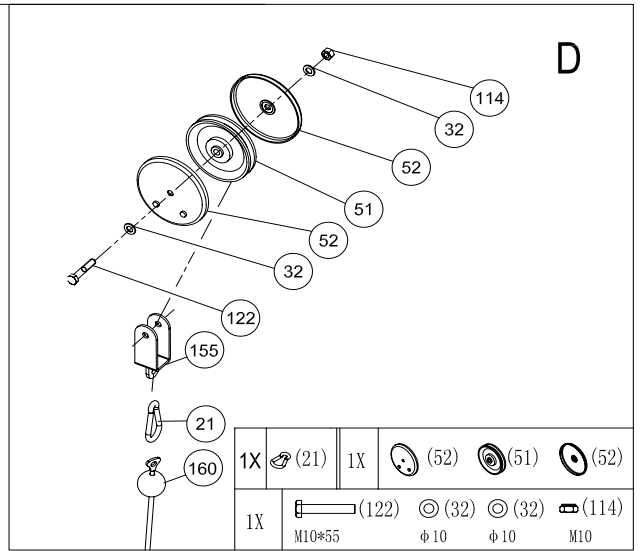
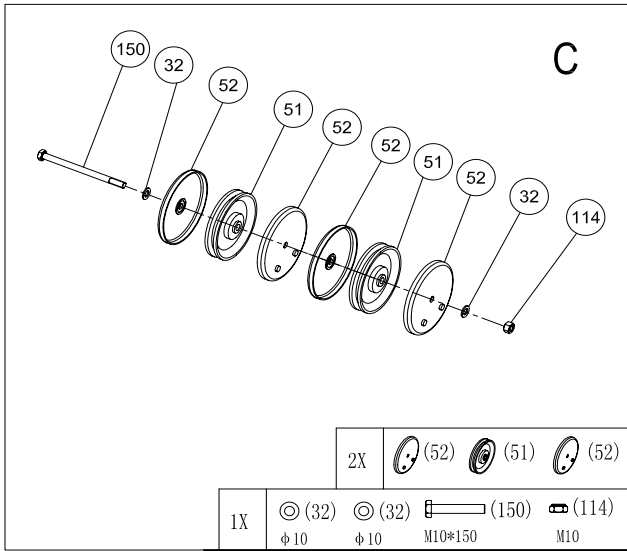
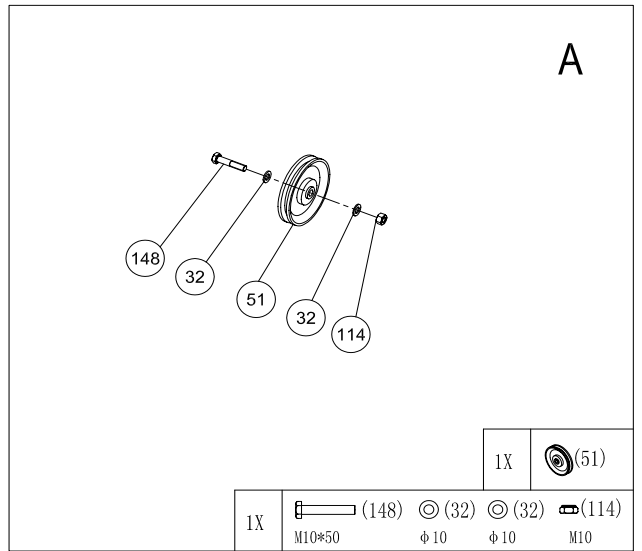
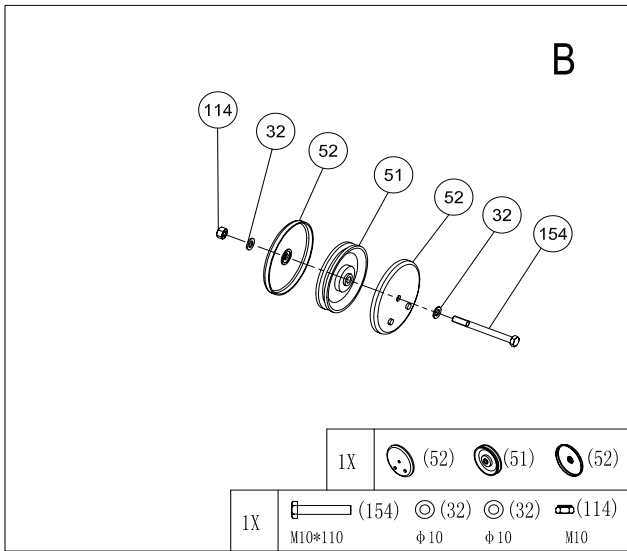
2X	 (124) M10*70	 (33) $\phi$ 10	 (32) $\phi$ 10	 (114) M10	2X	 (124) M10*70	 (33) $\phi$ 10	 (32) $\phi$ 10	 (114) M10
----	---	--	--	---	----	--	--	--	---

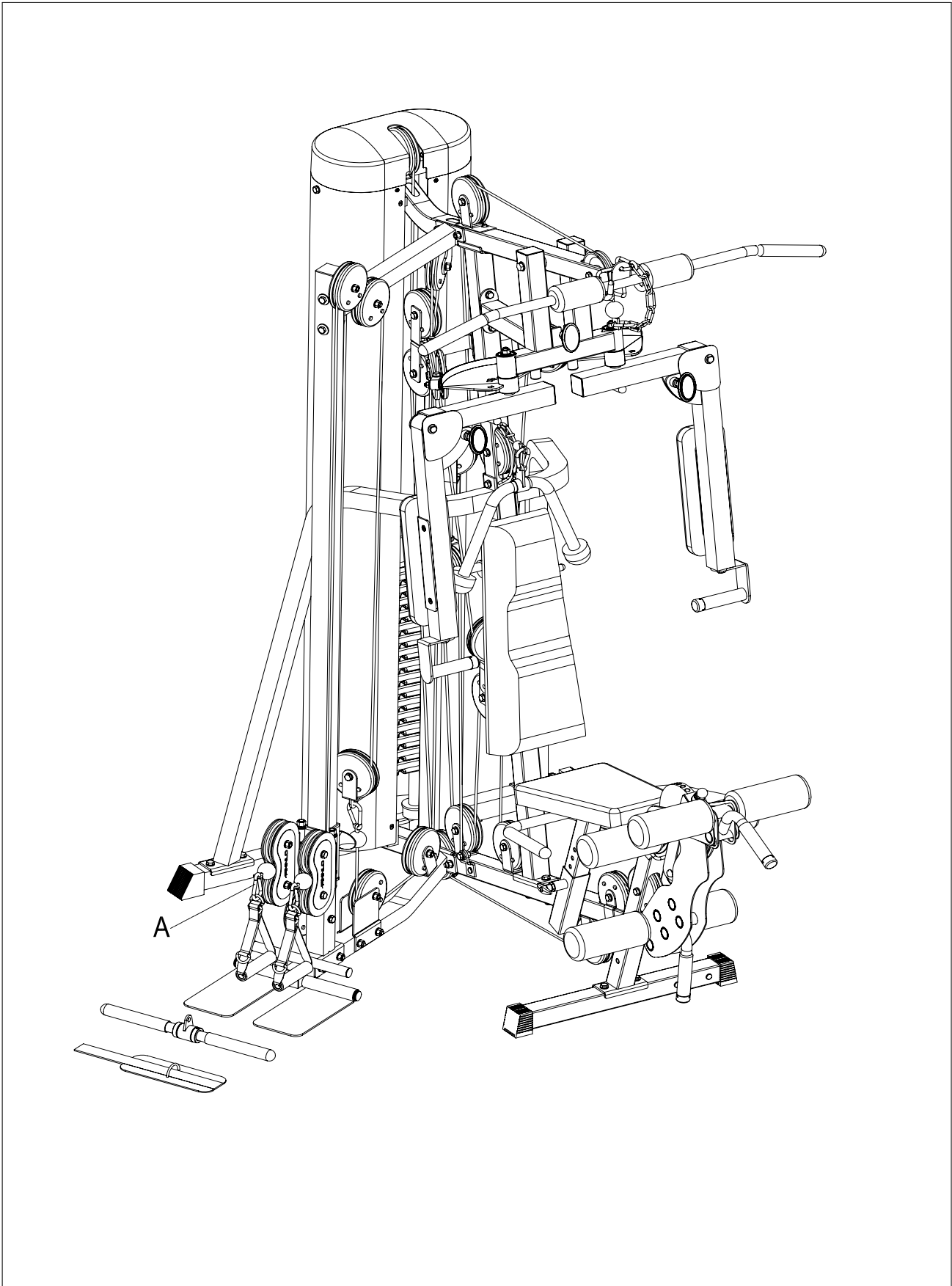


2X	 (161)	 (34)	 (34)	 (127)
	M12*170	φ 12	φ 12	M12



1X		(160)
	7350mm	





## 4. Péče a údržba

### Údržba

- Příklad v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis.
- Příklad se pak až do opravy nesmí používat.

### Péče

- Pro čištění prosím používejte pouze vlhký hadr bez čistících prostředků
- Části, které přijdou do styku s potem okamžitě po skončení tréninku očistěte

## 5. Tréninkový manuál

Zahřátí : Důkladně své svalstvo zahřejte před začátkem posilování, předejdete tím zranění.

Jak cvičit : Je mnoho různých způsobů jak cvičit, zde je návod na posílení výdrže.

Zvolte si váhu, se kterou budete schopni odcvičit sérii 3x po 20-ti opakováních. Zvyšujte zátěž až dokud již nebude schopni dosáhnout 20-ti opakování v poslední sérii.

Přestávka mezi jednotlivými sériemi by měla být alespoň 60 sekund.

Je postačující cvičit 2-3x týdně. Pokud bude chtít cvičit častěji, rozdělte si cvičení na posilování horní poloviny těla a dolní polovinu těla.

Nezapomeňte také na břišní svaly.

## 4. Care and Maintenance

### Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

### Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

## 5. Training manual

### Warm up:

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

### 1) How to do the exercise

There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

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

## 5.1 Tréninkové fotografie



### Biceps:

Startovní pozice: Postavte se na pedál. Paže mějte téměř napnuté.

Koncová pozice: Držte lokty pevně u těla a pohybujte předloktím vzhůru. Držte horní polovina těla zpevněnou.

## 5.1 Trainings photos



### Biceps:

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

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

Pay attention, that the upper body stays straight.



### Ramena:

Startovní pozice: Postavte se na pedál. Paže mějte téměř napnuté.

Koncová pozice: Zvedejte ramena jak nejvýše je možné.

POZOR: Držte horní polovinu těla zpevněnou. Tenhle cvik může způsobit bolest za krkem.



### Shoulder:

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

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

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



### Triceps:

Počáteční pozice: Postavte se na pedál. Lokty držte pevně u těla a předloktí ohnuté.

Koncová pozice: Pohybujte předloktím směrem dolů.

Upozornění: Držte horní polovinu těla zpevněnou.

### 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.



### Veslování:

Startovní pozice: Kolena mějte mírně ohnutá, paže zatnuté.

Koncová pozice: Přitahujte paže směrem k tělu. Přitahem blíže k hrudníku aktivujete krční svalstvo.

Upozornění: Horní polovina těla musí být zpevněna.

### 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.

Achtung: Upper body has to be fixed.





**Opačný motýlek:**

Startovní pozice: Madla držte ve výšce ramen a paže mírně ohnuté.

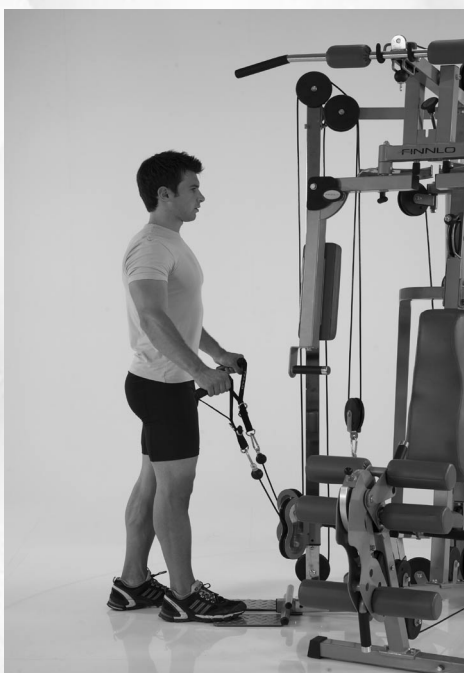
Koncová pozice: Snažte se mírně ohnuté paže roztáhnout co nejvíce.



**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.



**Zvedání paží:**

Startovní pozice: Paže jsou mírně uhnuty a směřují dolů.

Koncová pozice: Zvedejte paže do výšky vaší hlavy.



**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.



### Úkopy nohou:

Startovní pozice: Upevněte si pásek kolem lýtky a přidržujte se věže. Noha je téměř napnutá a posunutá dovnitř k věži.

Koncová pozice: Dělejte úkopy směrem ven od věže.



### Leg abduction:

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

Endposition: Move your leg to the outside



### Předkopávání nohou:

Startovní pozice: Upevněte si pásek kolem lýtky a přidržujte se věže. Noha je téměř napnutá a posunutá dovnitř k věži.

Koncová pozice: Dělejte předkopávání nohou směrem od věže.



### Leg adduction:

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

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

## 5.1 Nastavení výšky kladky

## 5.1 Height adjustment of the cable slider



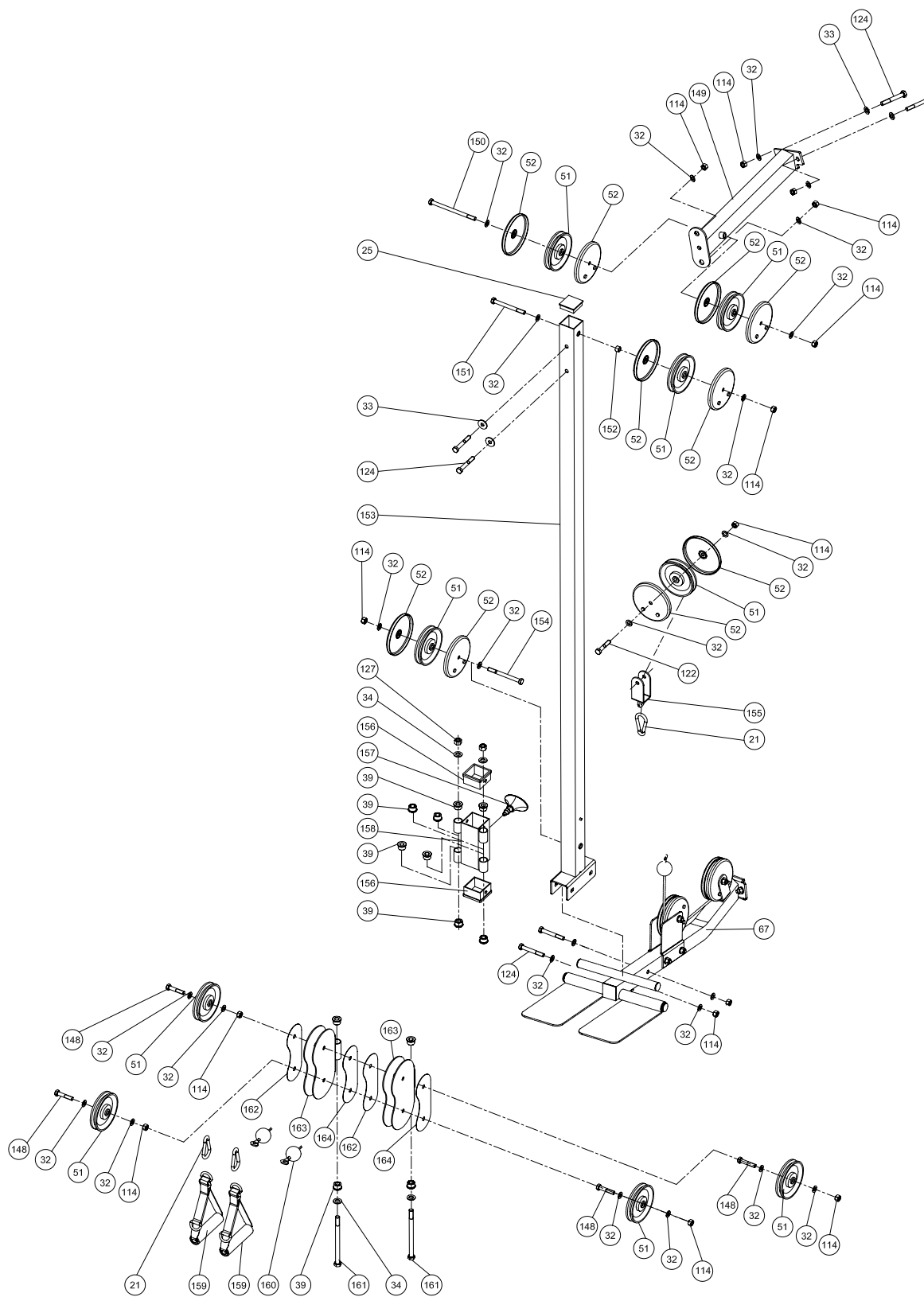
### Nastavení kladky

- a) Než začnete s nastavením výšky kladky uvolněte Finnlo kolík a vytáhněte jej ven.
- b) Posunujte kladkou do požadované pozice na trénink horní poloviny těla posunujte vzhůru, pro posilování spodní poloviny posunujte dolů.
- c) Po nastavení potřebné výšky připevněte zpět Finnlo kolík, uslyšíte zacvaknutí a utáhněte jej.

### 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

# 6. Rozložený náčrt 1 / Explosionsdrawing 1



## 7. Kusovník / Parts list

Position/Police Popis	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
3834-21 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

\*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis

The part numbers with an \* are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Finnlo Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

## 8. Záruka / Warranty

Dovozce:  
FITNESS STORE s.r.o.  
Marešova 643/6 198 00 Praha 9  
Tel.: +420 581 601 521  
E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

Výrobce:  
Hammer Sport AG,  
Von Liebig Str. 21, 89231  
Neu-Ulm  
[www.hammerer.de](http://www.hammerer.de)

FINNLO

finnlo.com

