



BEINPRESSE/ LEGPRESS Autark 2500

Uživatelský návod Legpress Autark 2500

Obsah	Index	Strana/Page
1. Bezpečnostní instrukce	1. Safety instructions	02
2. Obecně	2. General	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
3. Montáž	3. Assembly	03
3.1 Montážní kroky	3.1 Check list	04
	3.2 Assembly Steps	05
4. Péče a údržba		
5. Tréninkový návod	4. Care and Maintenance	13
5.1 Tréninkové fotografie	5. Training manual	13
5.2 Nastavení	5.1 Trainings photos	14
	5.2 Adjustments	14
6. Rozložený nákres		
7. Kusovník	6. Explosion drawing	15
8. Záruka	7. Parts list	16
	8. Warranty (Germany only)	17

Důležité!

· Tento tretražer 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 opotřebením 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 opotřebitelné 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.

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. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu

a položte je vedle sebe na zem.

- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože

bez namontovaných nohou by mohl poškodit/ poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.

- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

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









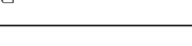





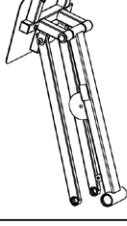
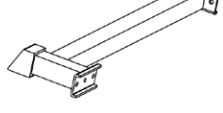


In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described


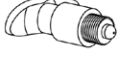







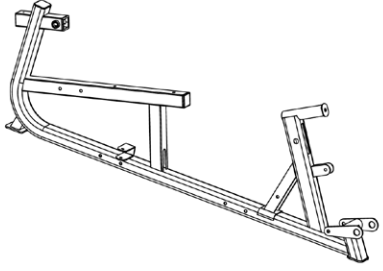
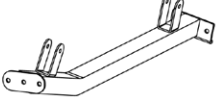
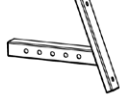

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Mttallparts 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 Kusovník

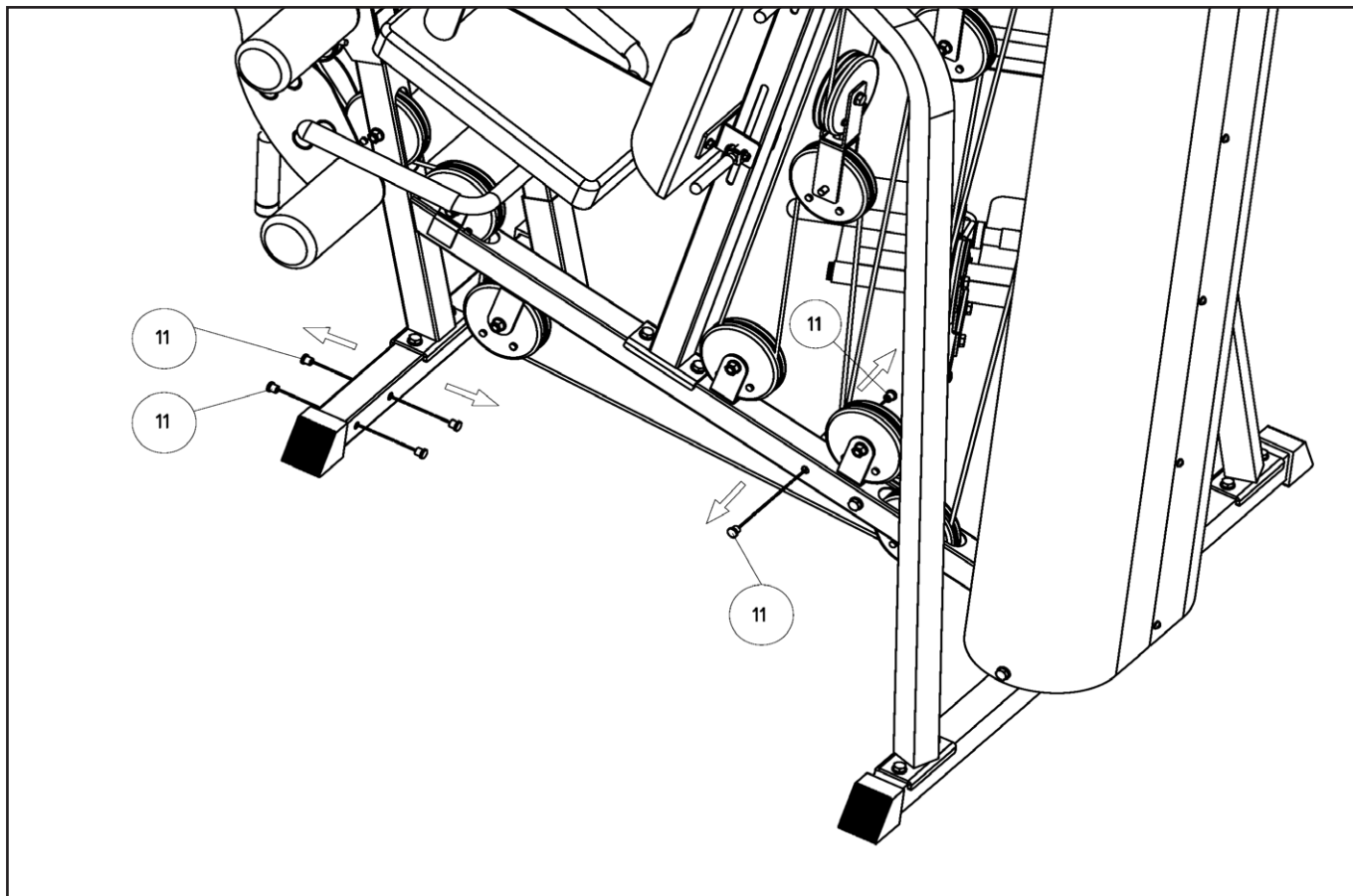
3.1 Check list

	ø10.5*ø20*t1.5	38	
	ø8.5ø16*t1.5	4	
	ø8.5*ø28*t1.5	2	
	M10	22	
	M10*45	3	
	M10*55	4	
	M10*70	3	
	M10*75	4	
	M10*90	4	
	M8*20	2	
	M8*35	2	
	M8*65	2	
	M10*38	2	
		1	
		1	
		1	
		1	
		2	

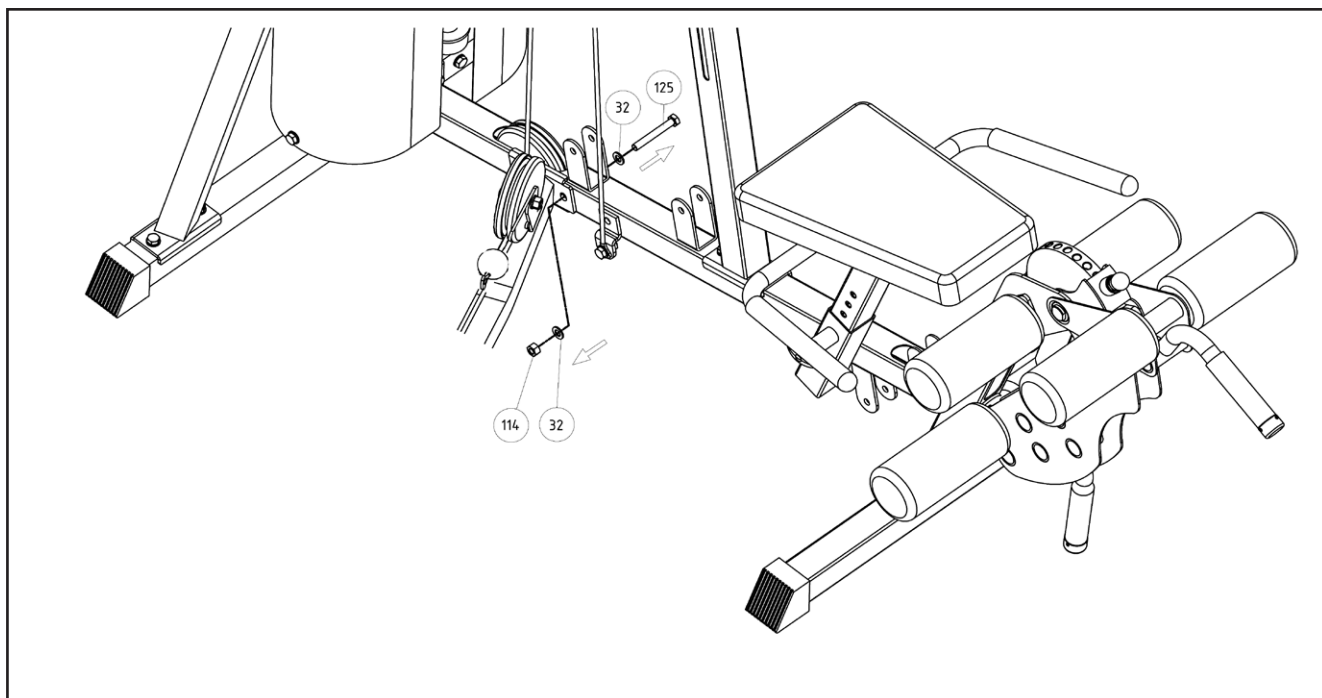
		1	
		1	
		3	
		4	
		8	
		1	
		1	
		1	
 L=4930mm		1	
		1	
		1	
		1	
		1	

3.2 Montážní kroky / Assembly steps

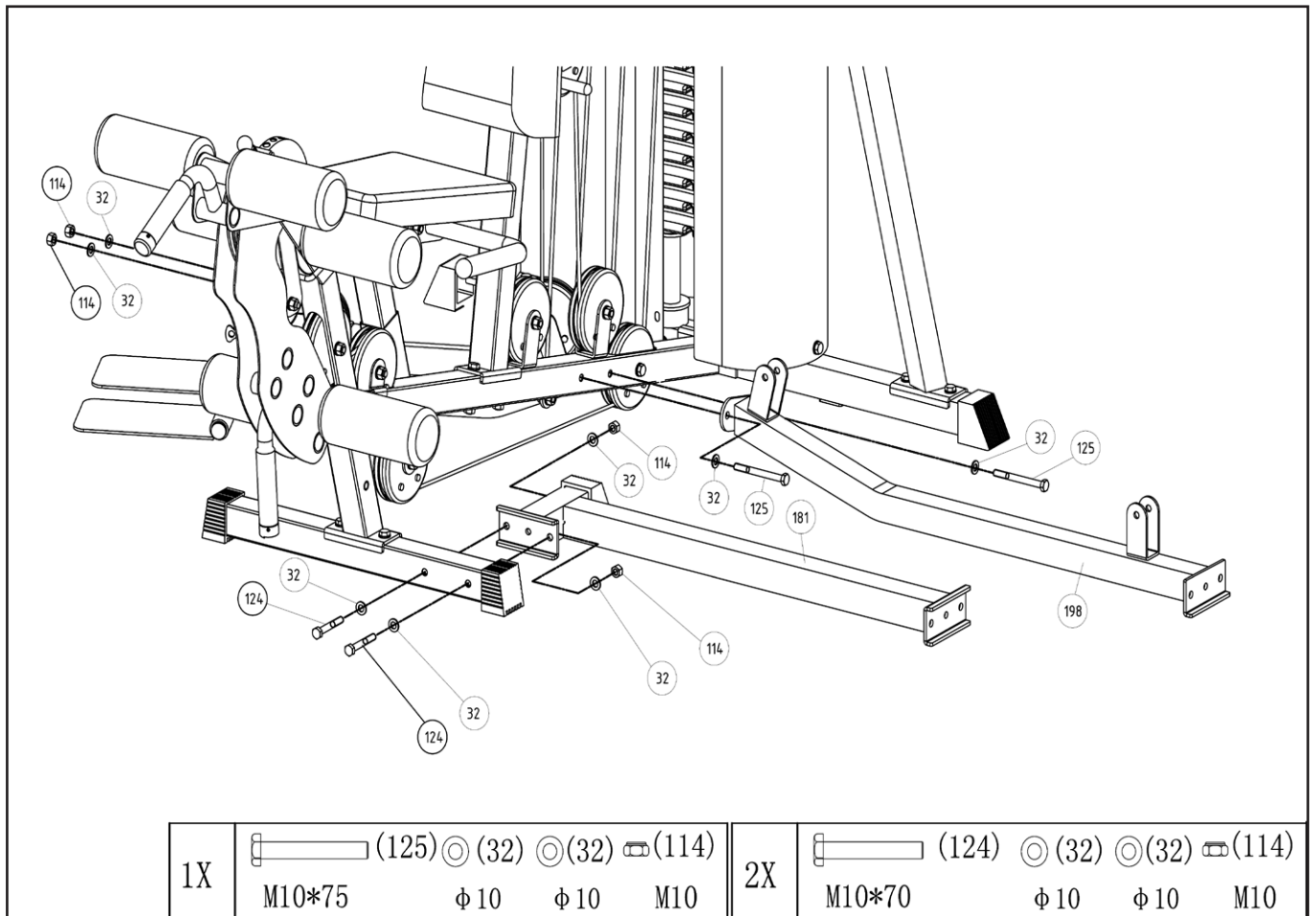
Krok / Step 1



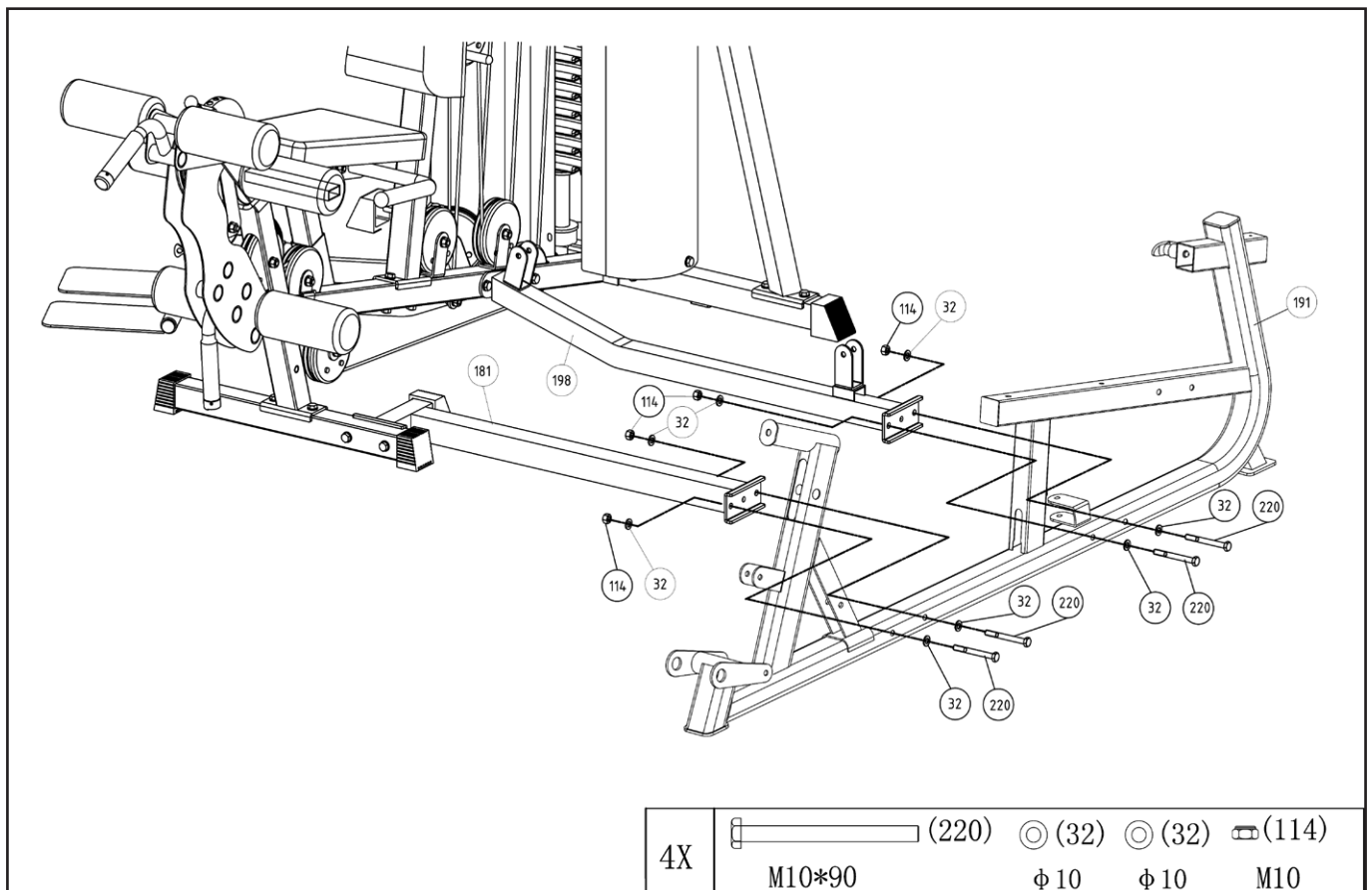
Krok / Step 2



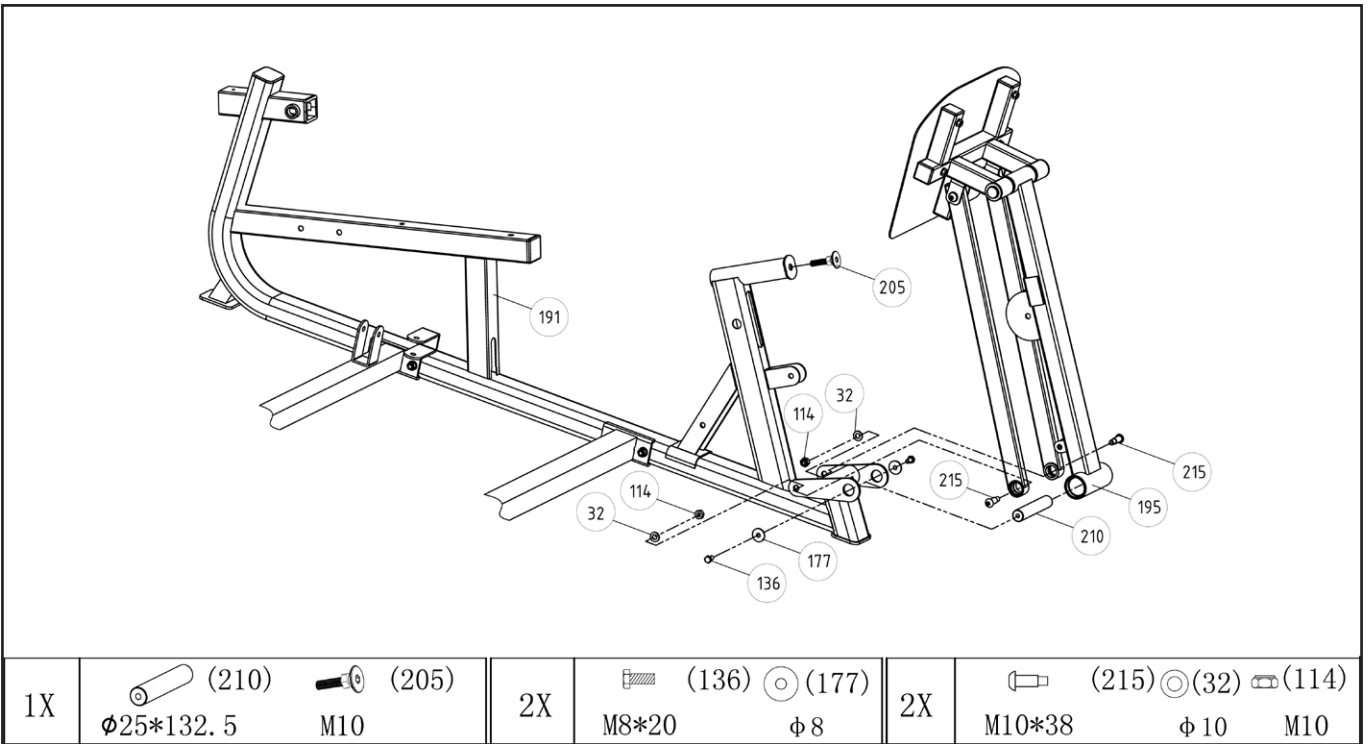
Krok / Step 3



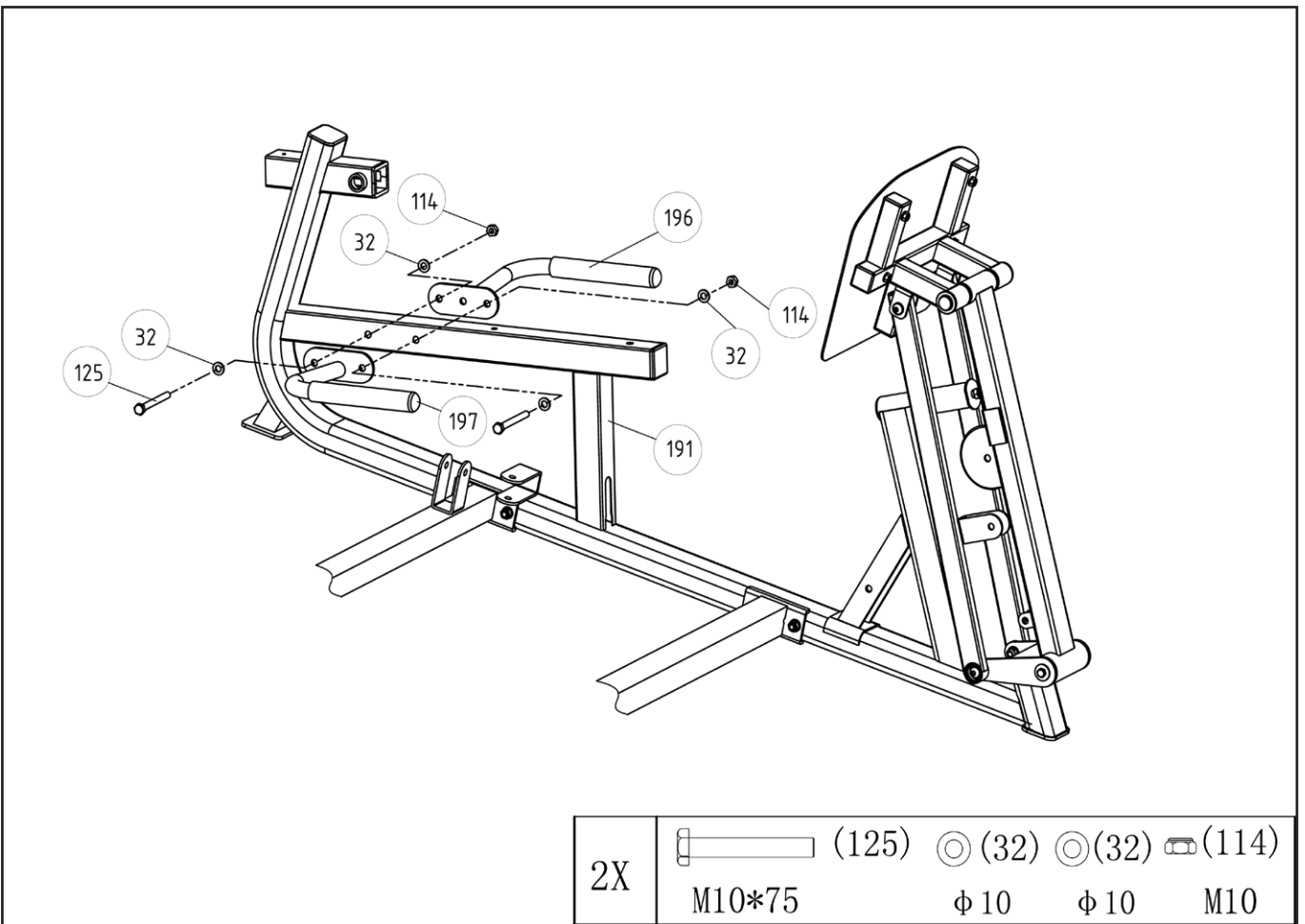
Krok / Step 4



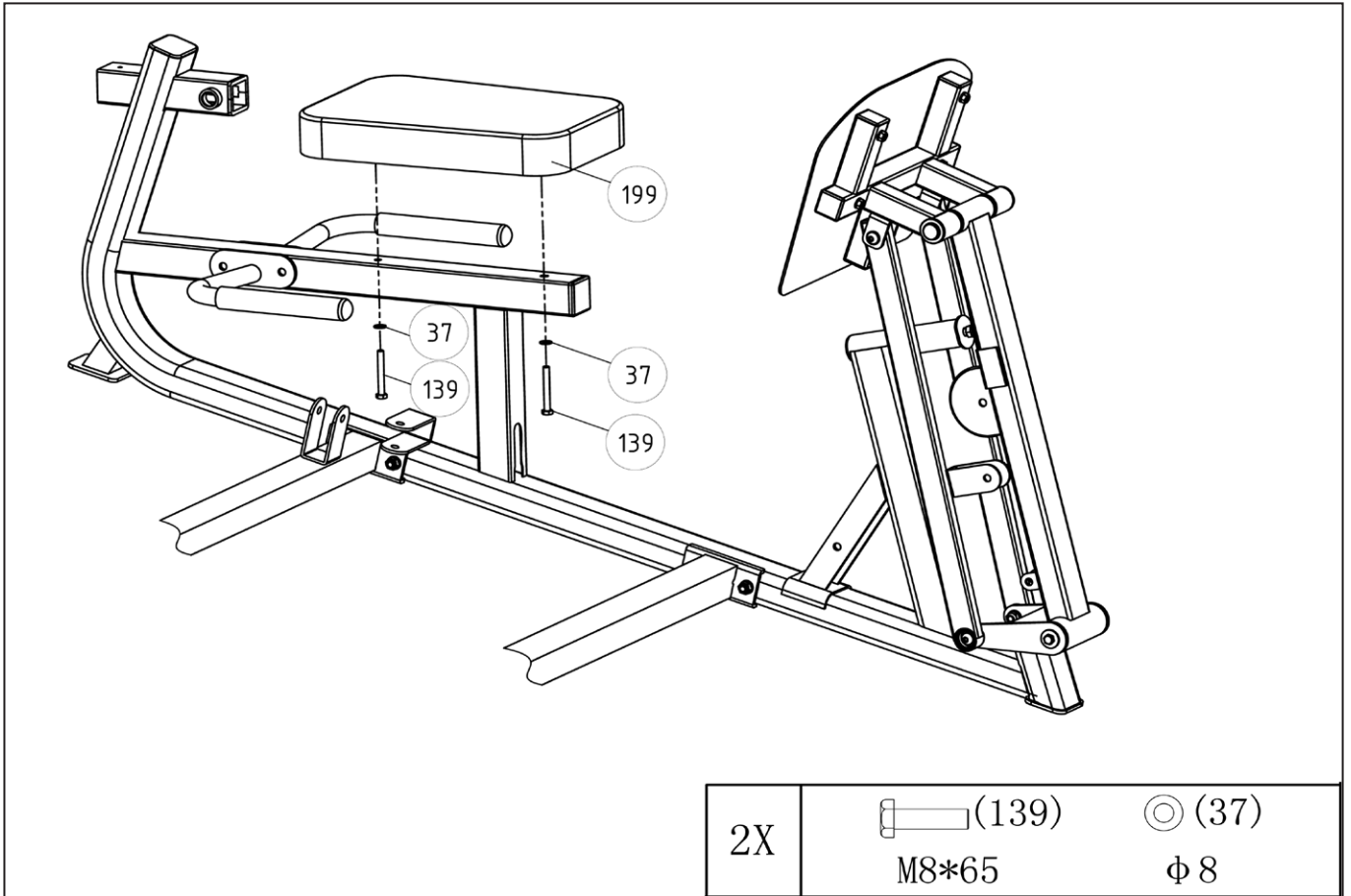
Krok / Step 5



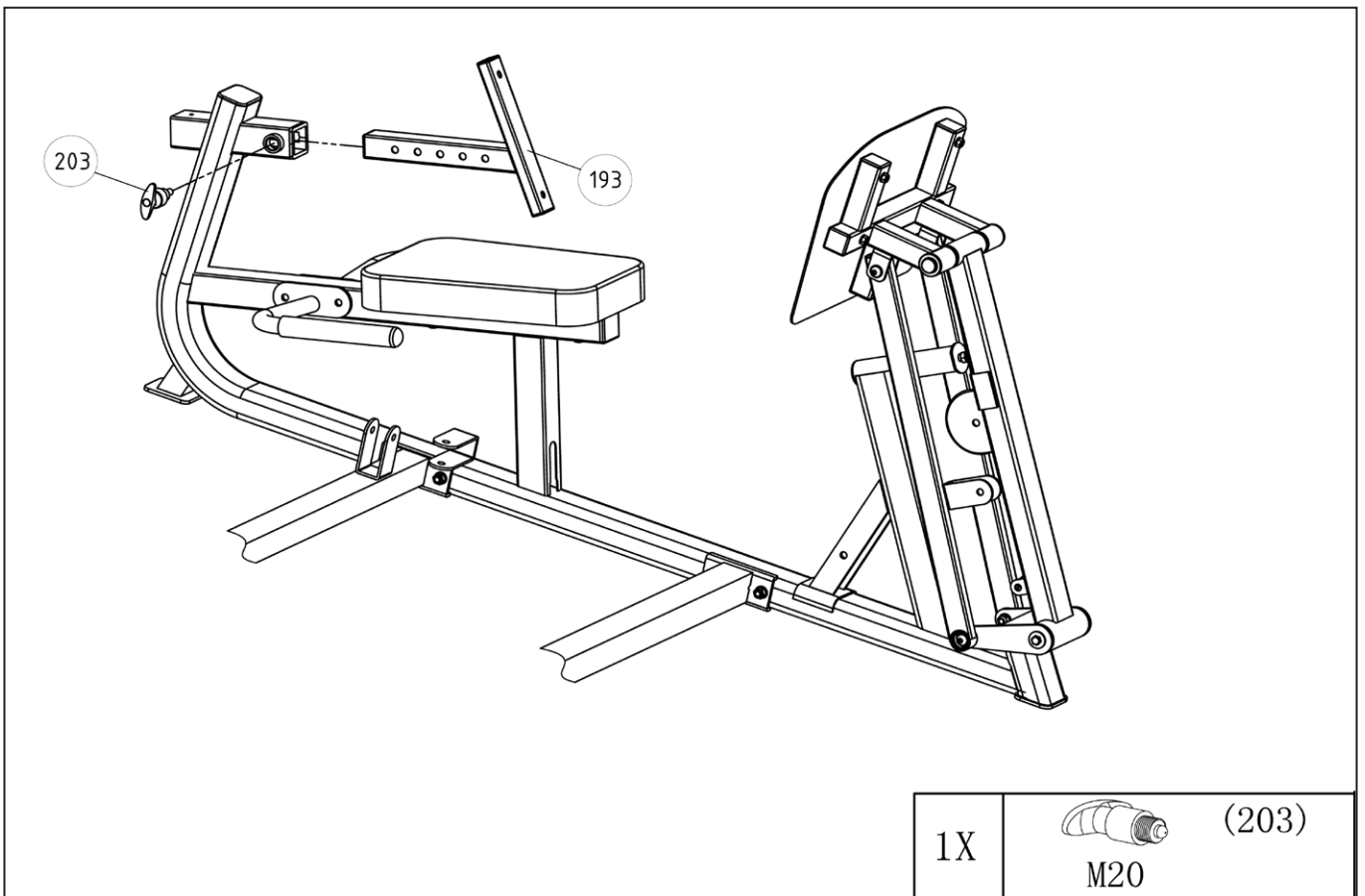
Krok / Step 6

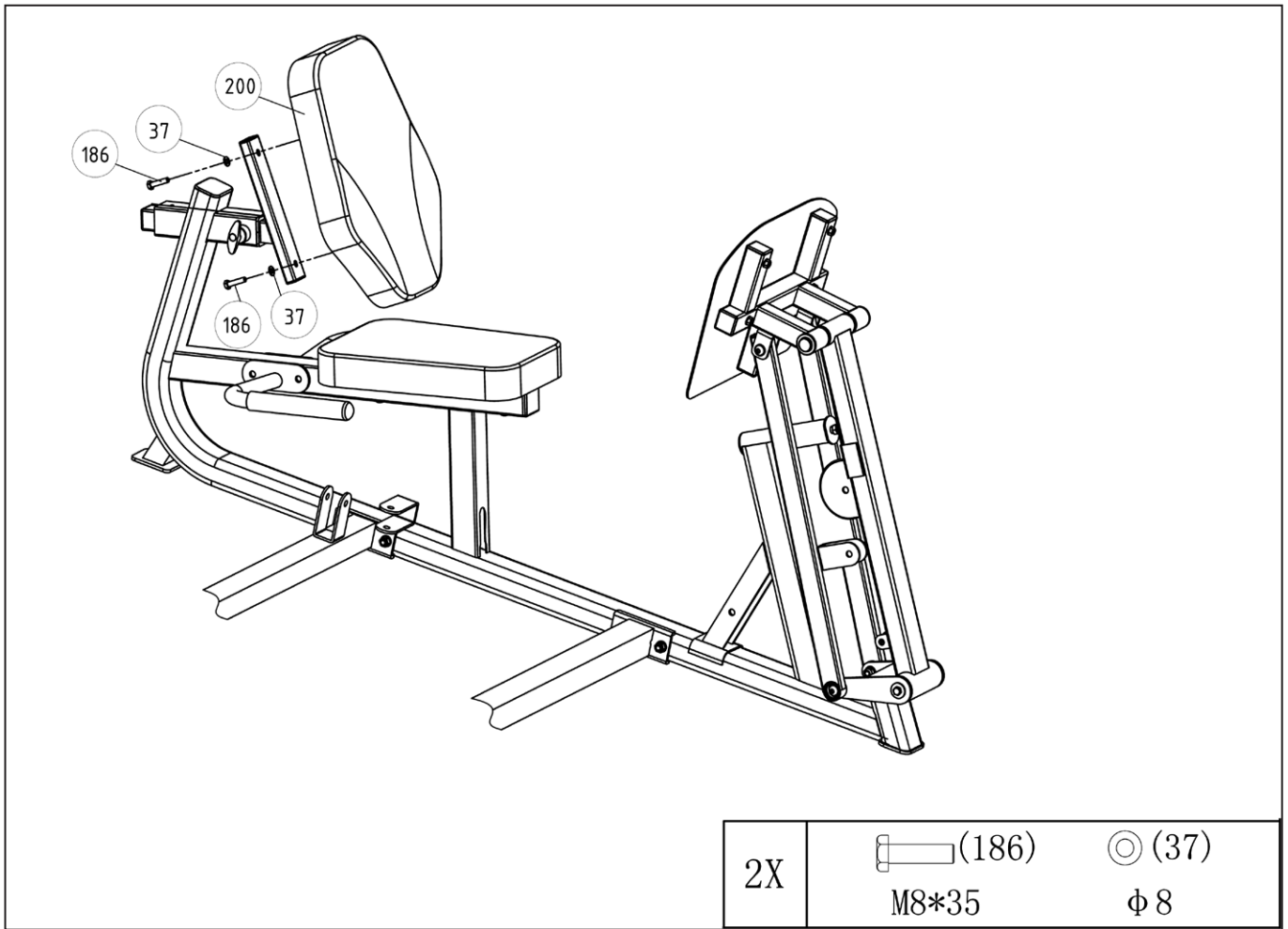


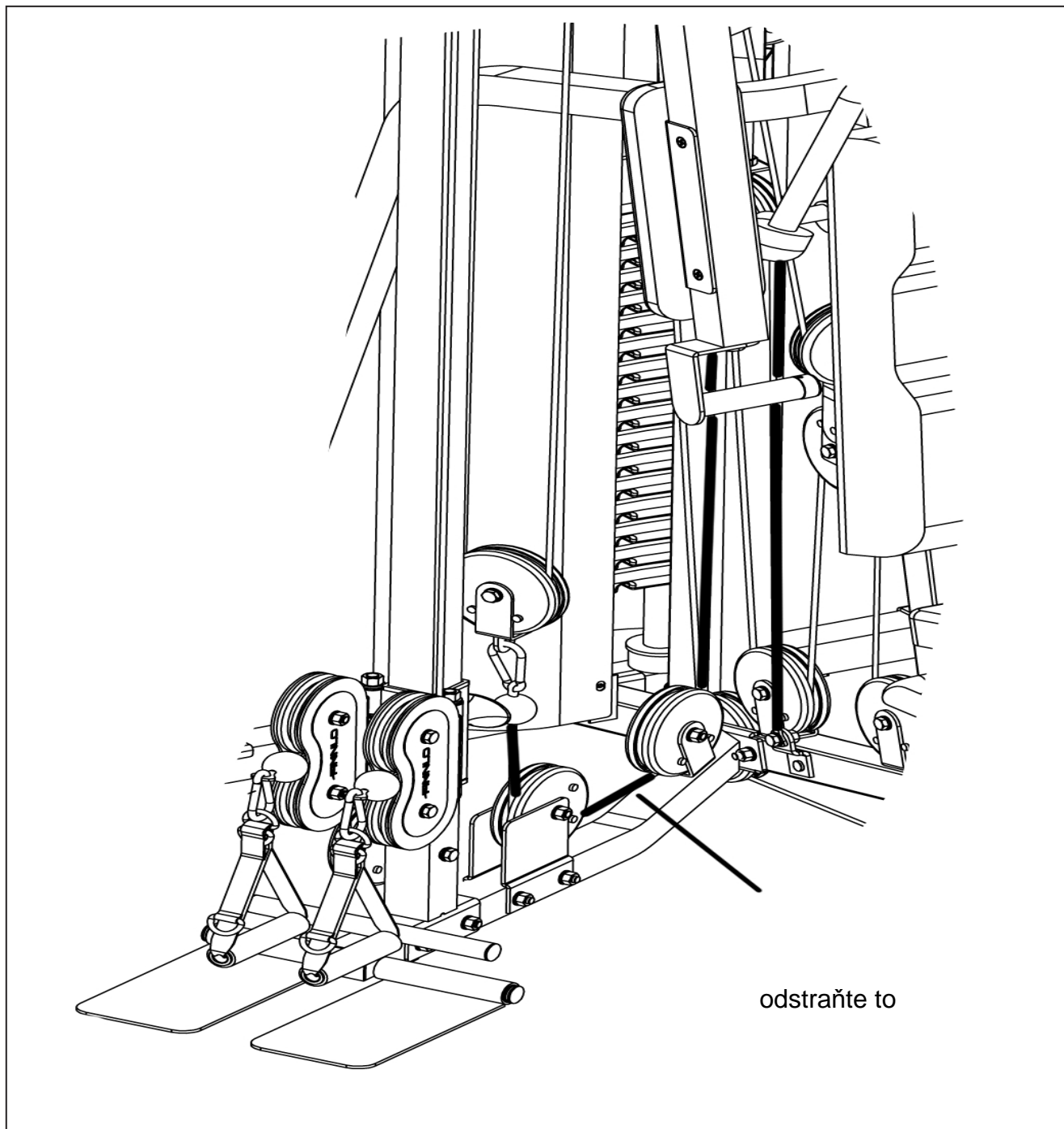
Krok / Step 7

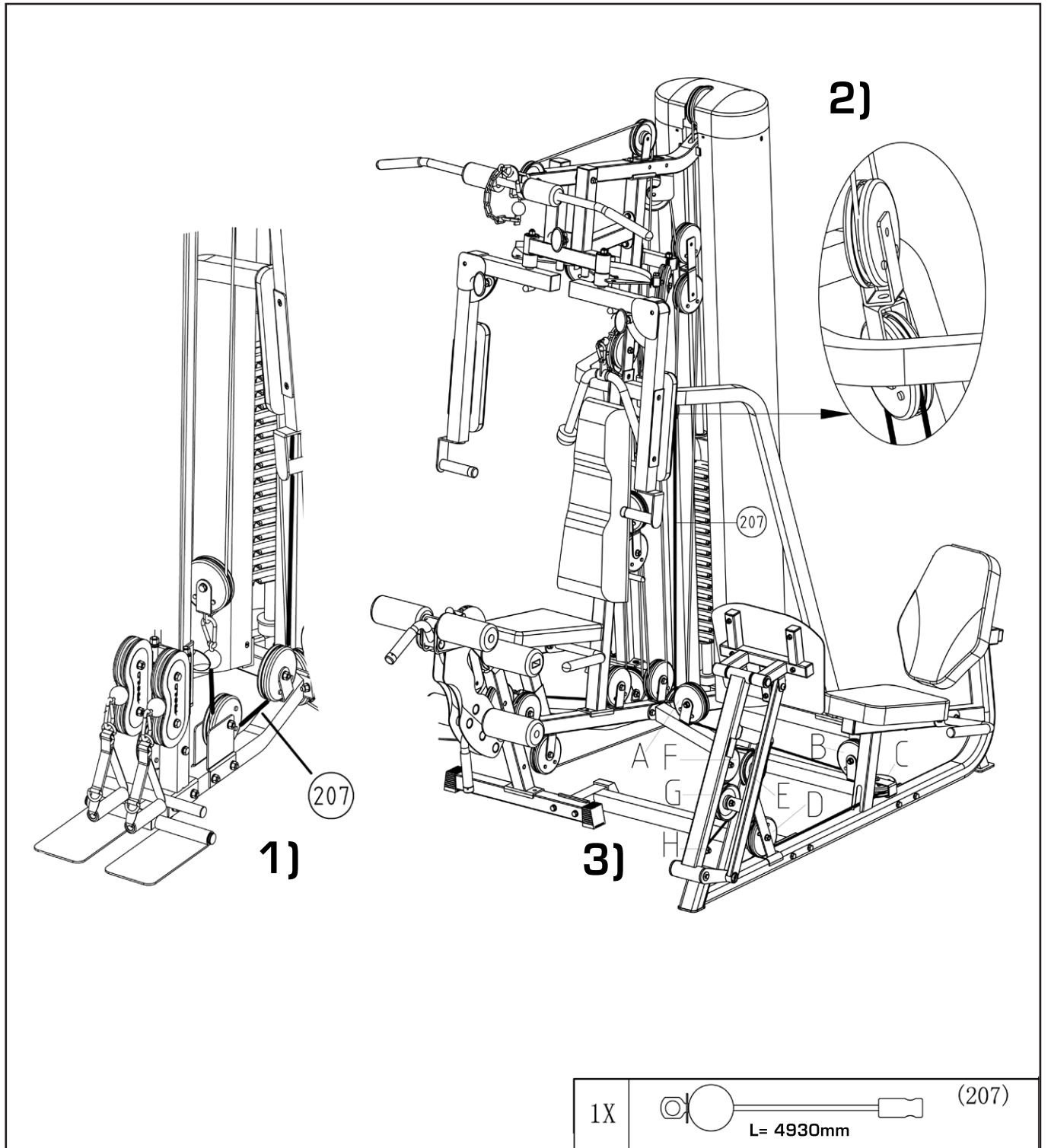


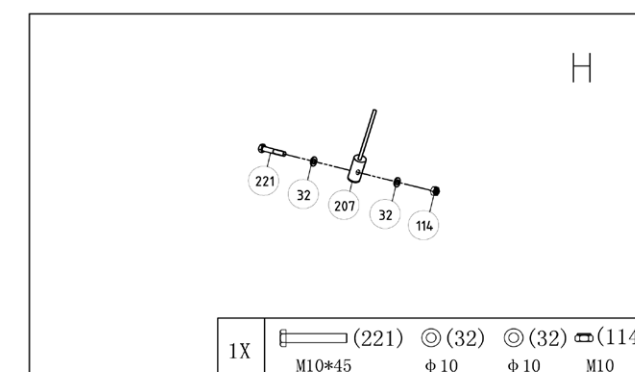
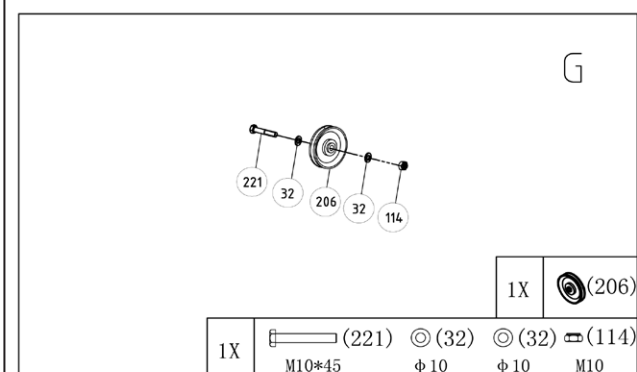
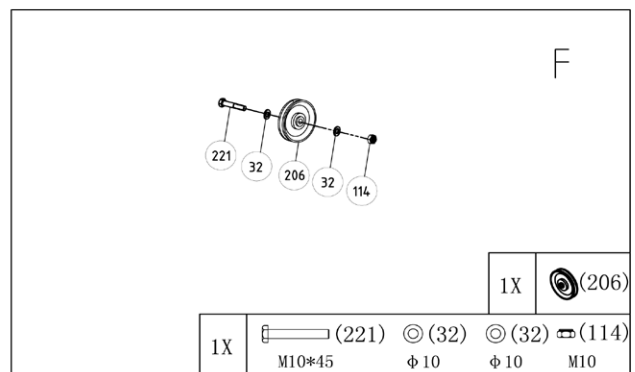
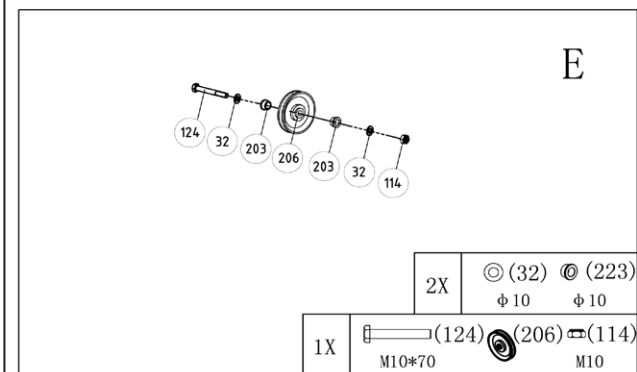
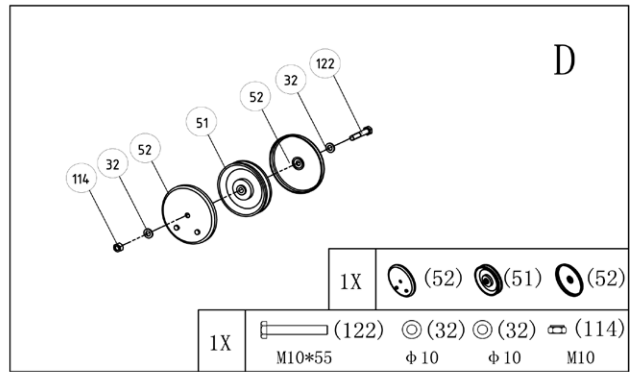
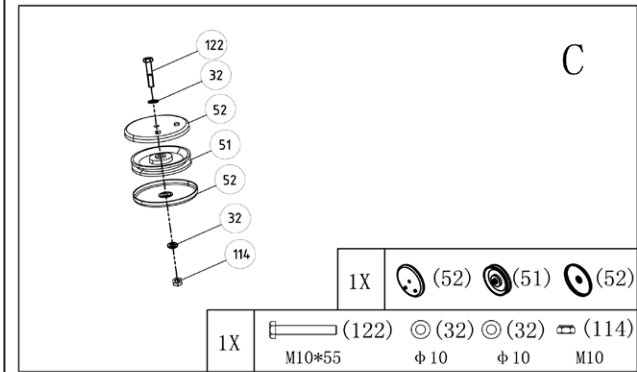
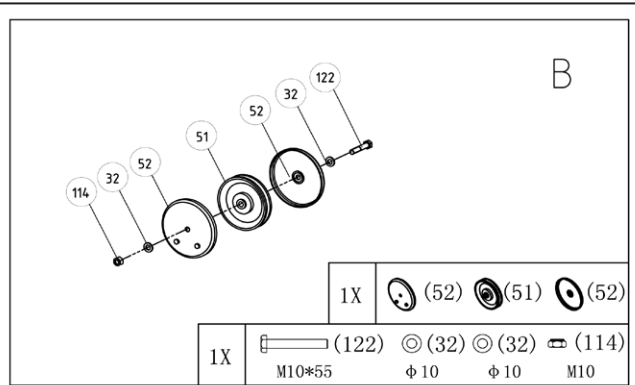
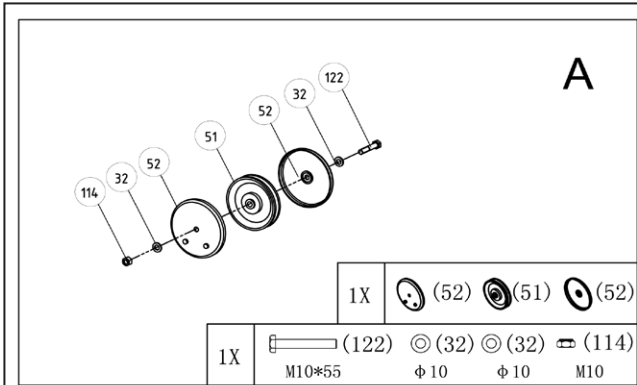
Krok / Step 8











4. Péče a údržba

Údržba

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

Péče

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

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. 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.

5. Training manual

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 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 Tréninková fotografie



Legpress:

Startovní pozice: Položte chodidla na opěrku legpress a rukama uchopte obě madla.

Koncová pozice: Napněte nohy skoro na 100%. Dávejte pozor, aby kolena zůstala mírně ohnuta.

5.2 Nastavení

5.1 Trainings photos

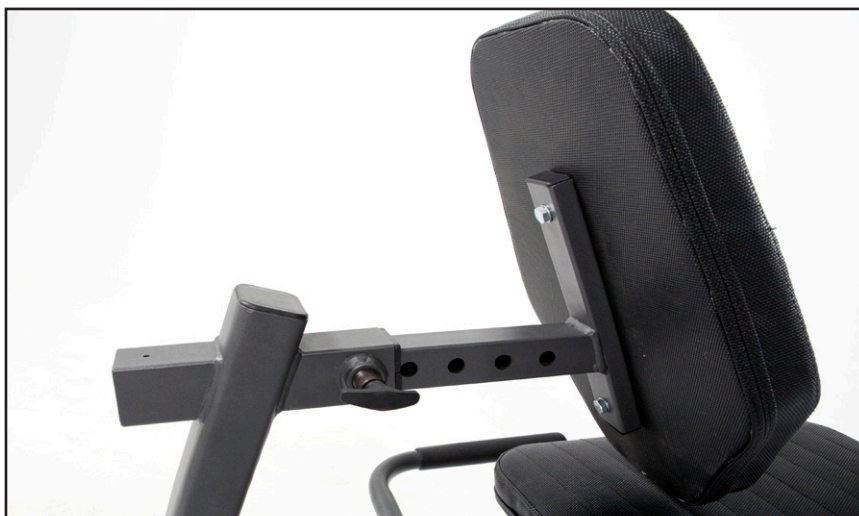


Legpress:

Start position: Put your feet on the legpress plate and hold both handles.

Endposition: Striaghten your leg nearly 100%. Pay attention, that your knee joint is bended a little bit!tays straight.

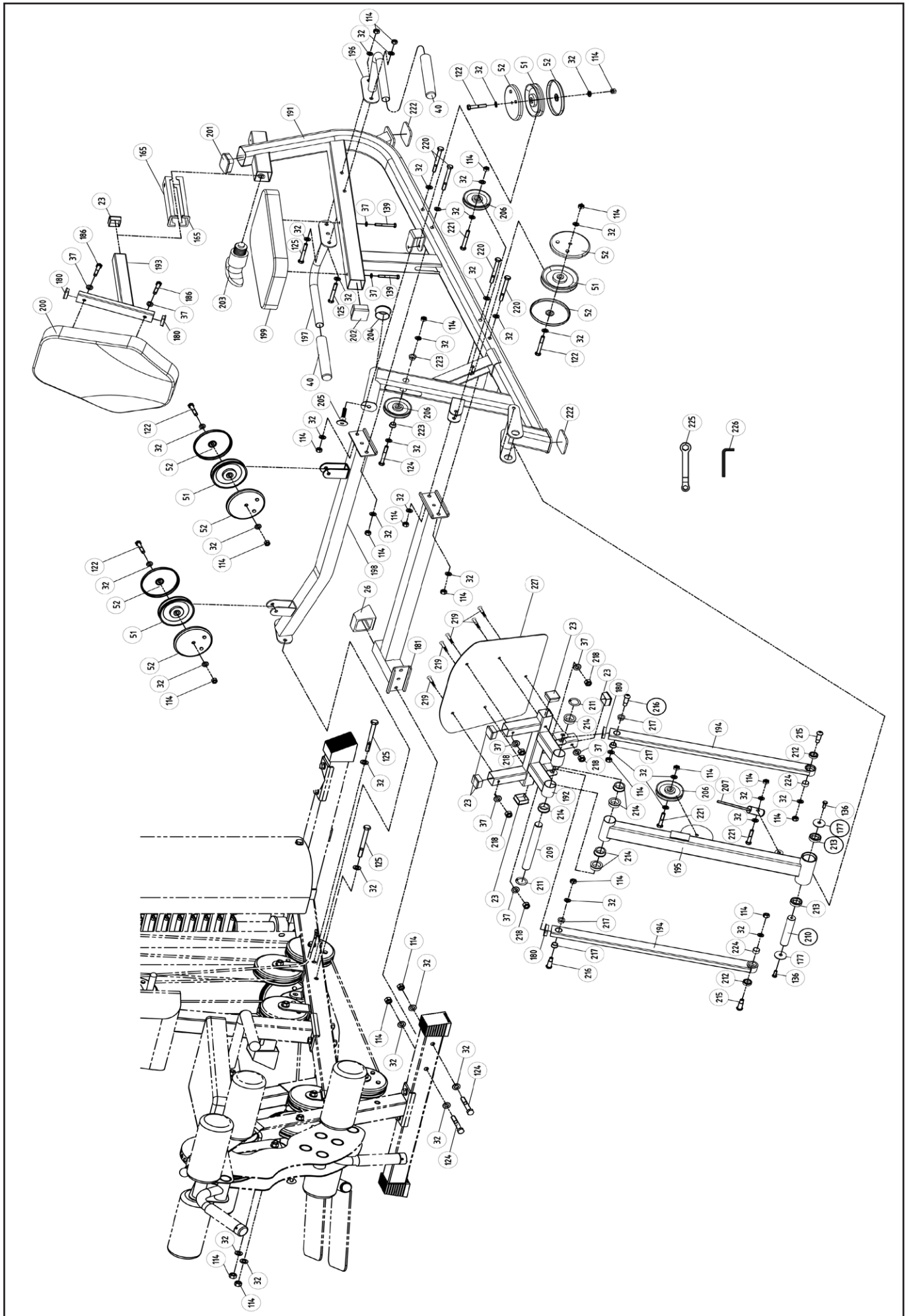
5.2 Adjustment



Pro nastavení úhlu ohnutí kolena lze upravit úhel zádové opěrky. Uvolněte T-kolík a vytáhněte jej ven. Pohybuje opěrkou tak, aby dovolovala nejmenší úhel a to 90 stupňů. Uvolněním kolík opěrku znovu zajistíte, musíte slyšet zcvaknutí. Nyní kolík utáhněte.

To adjust the angle of your knee joint, you have to adjust the position of the backrest cushion of the leg press. Please unlock the T-knob and pull it out. Move the backrest cushion, so that your knee joint have a smallest angle of 90 degree. Release the T-knob. the cushion is secured, if you could hear a clack. Tight the T-knob!

6. Rozložený náčrt 1 / Explosionsdrawing 1



7. Kusovník / Parts list

Position/Pozice	Popis	Description	Rozměry/Dimension	Ks/Quantity
3946-23	Kunststoffkappe	End cap		6
-26	Kunststoffkappe	End cap		1
-32	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	40
-37	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	9
-40*	Schaumstoff	Foam grip		2
-51	Rolle	Pulley	Ø100	4
-52	Rollenabdeckung	Pulley cover		8
-114	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	22
-122	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	4
-124	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x70	3
-125	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x75	4
-136	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	2
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	2
-165	Buchse	Sleeve		2
-177	Unterlegscheibe	Washer	Ø8x Ø28	2
-180	Kunststoffkappe	End cap		4
-181	Verbindungsrahmen, vorn	Front connection tube		1
-186	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x35	2
-191	Hauptrahmen	Main frame		1
-192	Rahmen für Trittplatte	Support for foot plate		1
-193	Rahmen für Beinpresse Rückenpolster	Vertical frame for legpress backcushion		1
-194	Führung für Trittplatte	Support for foot plate		2
-195	Stütze für Trittplatte	Post for foot plate		1
-196	Griff, links	Left handlebar		1
-197	Griff, rechts	Right handlebar		1
-198	Verbindungsrahmen, hinten	Rear connection tube		1
-199*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-200*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-201	Kunststoffkappe	End cap		1
-202	Kunststoffkappe	End cap		1
-203	Griffschraube	T-pin		1
-204	Kunststoffkappe, rund	Round end cap		1
-205	Längenverstellungsschraube	Lengthadjustment screw		1
-206	Rolle	Pulley	Ø86	3
-207*	Seilzug	Cable		1
-209	Hülse, oben	Upper shaft		1
-210	Hülse, unten	Lower shaft		1
-211	Sicherungsring	Shaft ring		2
-212	Kugellager	Ballbearing	101Z2	2
-213	Kugellager	Ballbearing	6905ZZ	2
-214	Hülshalterung	Shaft bushing		6
-215	Sechskantschraube	Shoulder bolt	M10x38	2
-216	Sechskantschraube	Shoulder bolt	M10x48	2
-217	Buchse	Metal bushing		4
-218	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-219	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x50	5
-220	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x90	4
-221	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	3
-222	Gummidämpfer	Rubber pad		2
-223	Metallbuchse	Metal bushing	Ø25	2
-224	Abstandshalter	Spacer	Ø18	2
-225	Gabelschlüssel	Wrench	14-17	2
-226	Innensechskantschlüssel	Allen tool	6mm	1
-227	Trittplatte	Foot plate		1

*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

Výrobce:
Hammer Sport AG,
Von Liebig Str. 21, 89231
Neu-Ulm
www.hammerer.de