

AUTARK 7000/
8000

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art.-Nr.: 3822/3824
ID: 107081

SOMMAIRE :

1. CONSEILS DE SECURITE

2. GENERALITES

2.1. Emballage

2.2. Dispositions

2.3. Explication des symboles

3. ASSEMBLAGE

1. Contenu de l'emballage

2. Étapes d'assemblage

4. PRECAUTIONS ET ENTRETIEN

5. MANUEL D'ENTRAINEMENT

5.1 Exercices d'entraînement

5.2 Réglages

6. LISTE DES PIECES

7. GARANTIE

1. CONSIGNES DE SECURITE :

IMPORTANT !

- L'équipement est conforme à la norme H et aux conditions DIN EN 957-1/2. Les normes CE font référence à la Directive Européenne
- Poids maximum 120kg
- Bloc de poids de 40 kg : 2 disques de 10 kg et 4 disques de 5 kg
- Avant de commencer votre entraînement, vous devez avoir eu un examen physique complet par votre médecin afin d'écarter tout risque de santé existant.
- Toute autre utilisation de l'article qui est déconseillée et peut être dangereuse
- L'importateur ne doit pas être tenu responsable en cas de dommages et de dégâts causés par une utilisation incorrecte de l'équipement
- L'appareil à charge guidée est produit selon les dernières normes de sécurité.

Pour éviter tous dégâts et/ou accidents, veuillez lire et suivre ces règles simples :

1. Ne pas laisser les enfants jouer sur ou autour de l'équipement.
2. Vérifier régulièrement le serrage des vis, des écrous, des poignées et des articulations.
3. Remplacer rapidement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez l'équipement que lorsqu'il est réparé. Surveiller toute usure du matériel.
4. Prendre soin de lire les recommandations d'utilisation avant de commencer l'entraînement.
5. L'équipement requiert un espace libre suffisant de chaque côté (au moins 1,5 m)
6. Installer l'équipement sur une surface solide et plane.
7. Ne pas commencer immédiatement votre entraînement avant ou après les repas.
8. Avant de commencer n'importe quel entraînement de fitness, faites-vous examiner par un médecin.
9. Le niveau de sécurité de la machine est assuré seulement une inspection régulière sur les pièces susceptibles d'être utilisées est faite. Celles-ci sont indiquées par un « * » astérisque dans la liste des pièces. Niveaux et autres ajustements mécaniques de l'équipement ne doivent pas obstruer la série de mouvements pendant l'entraînement.
10. Le matériel d'entraînement ne doit jamais être utilisé comme un jouet
11. Marcher uniquement sur les parties prévues à cet effet
12. Ne pas porter de vêtements amples ; portez des vêtements appropriés à votre entraînement comme une tenue d'entraînement, par exemple.
13. Porter des chaussures et ne faites jamais un exercice pieds nus.
14. S'assurer que d'autres personnes ne se trouvent pas dans le même espace que l'appareil à charge guidée pour éviter tout risque de blessures.

2. GENERALITES

Cet appareil à charge guidée est conçu pour un entraînement à la maison. Cet appareil à charge guidée répond aux exigences de la norme DIN EN 957 -1 / 2 HC classe.

Hammer ne peut pas être considéré comme responsable en ce qui concerne les blessures si l'équipement n'a pas été utilisé comme prévu (par exemple, entraînement intensif dans des positions incorrectes, etc.)

Avant de commencer votre entraînement, vous devez avoir eu un examen physique complet par votre médecin afin d'écartier tout risque de santé existant.

2.1 Emballage

Compatible avec l'environnement et matériaux recyclables :

- Emballage extérieur en carton
- Parties soudées en mousse CFS- sans poly styrol (PS)
- Draps et sacs en polyéthylène (PE)

2.2 Dispositions

VEILLEZ A GARDER L'EMBALLAGE EN CAS DE REPARATION/PROBLEMES DE GARANTIES.



2.3 Explication des symboles

Contient des informations importantes pour ne pas endommager le matériel.



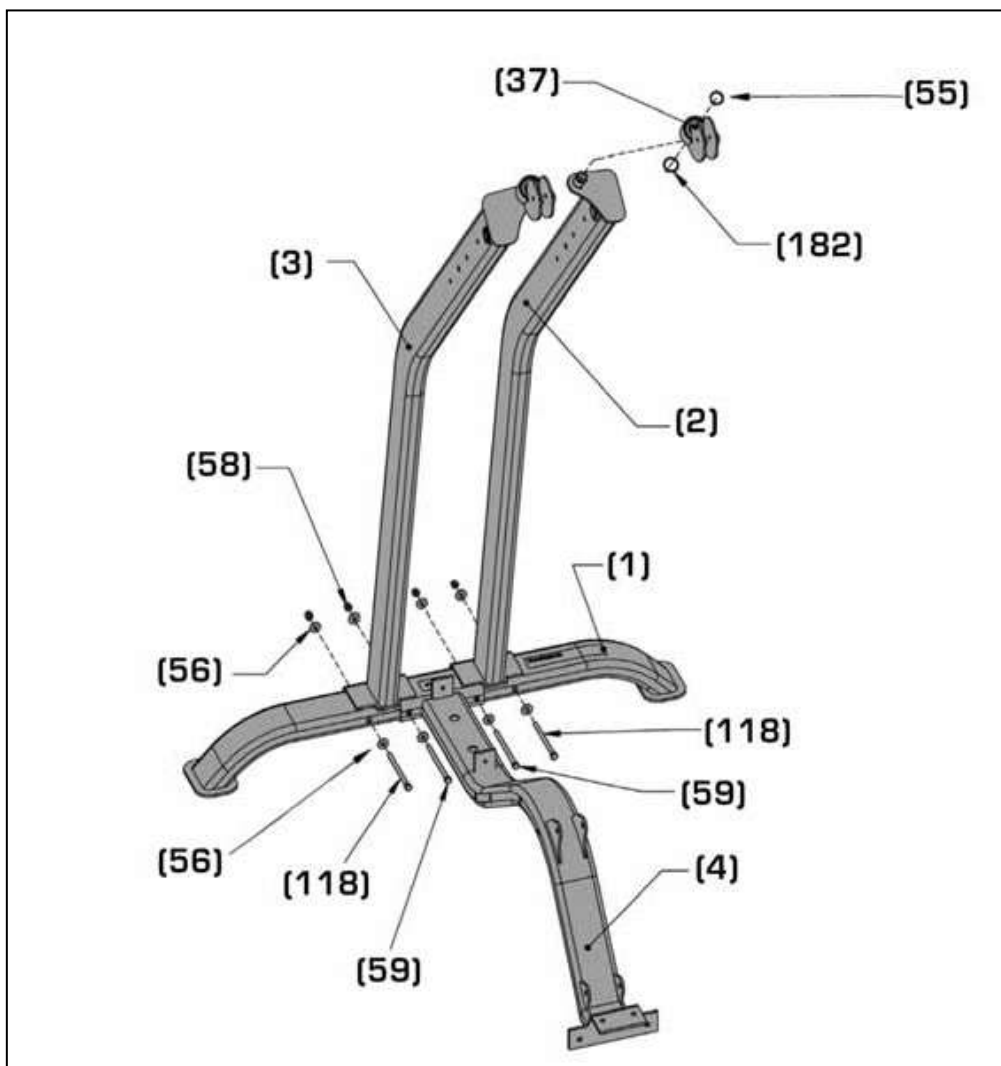
3. ASSEMBLAGE

Afin d'assembler l'appareil à charge guidée facilement, nous avons pré-assemblé les parties plus importantes. Avant d'assembler l'équipement, veuillez lire les instructions attentivement et puis continuez étape par étape comme décrit ci dessous:

3.1 Contenu de l'emballage :

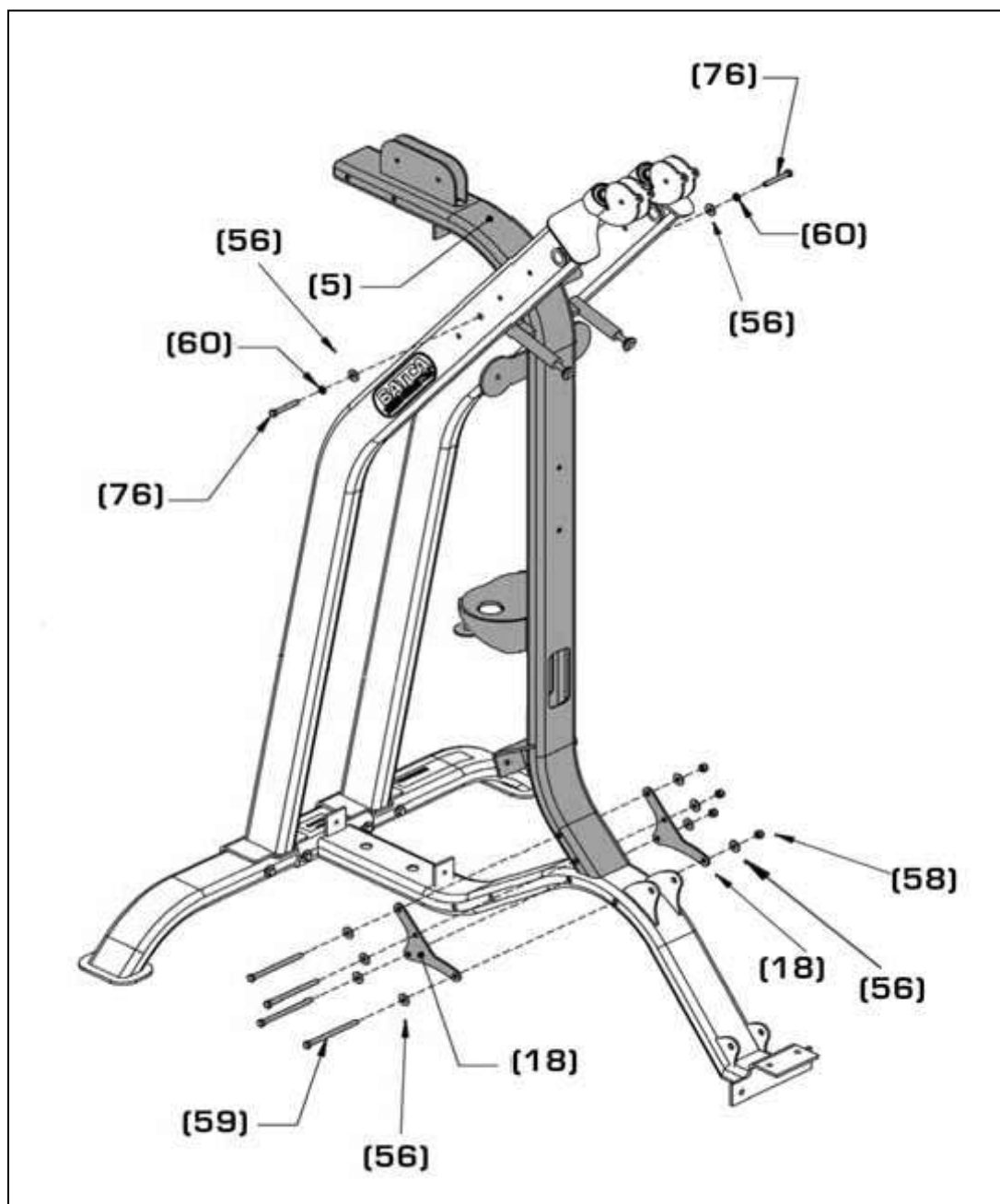
- Déballez toutes les parties individuelles et placez-les de chaque côté, disposées sur le sol.
- Placez la partie principale sur une protection au sol car sans cette protection, la base de l'appareil peut endommager/rayer votre sol. La protection doit être plate et pas trop épaisse pour que la partie principale soit stable
- Soyez certain que la pièce soit adéquate pour les mouvements (au moins 1,5 m) sur tous les côtés pendant l'assemblage

Etape 1



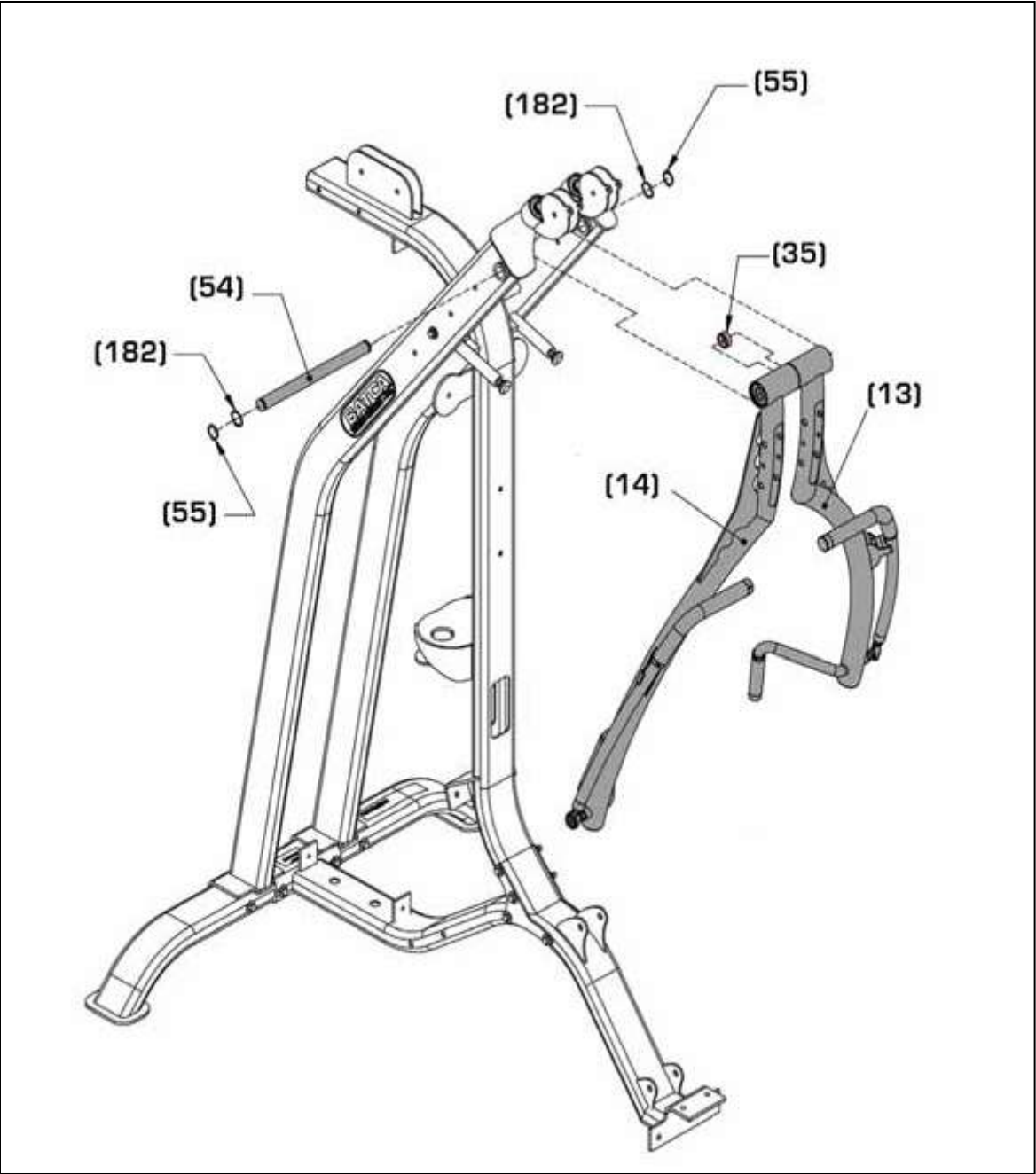
Ne pas serrer les boulons et écrous jusqu'à l'étape 3

Étape 2

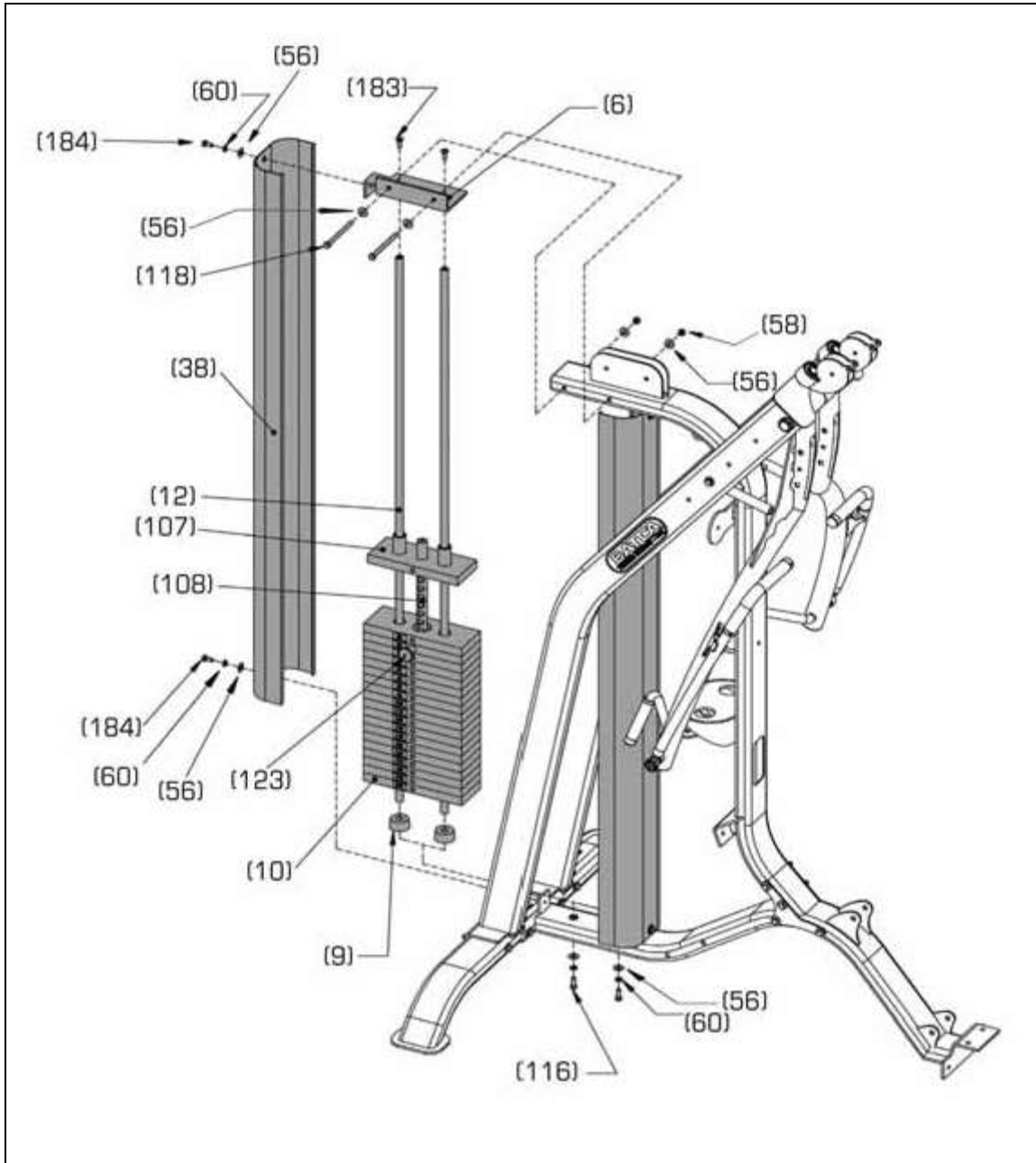


Ne pas serrer les boulons et écrous jusqu'à l'étape 3

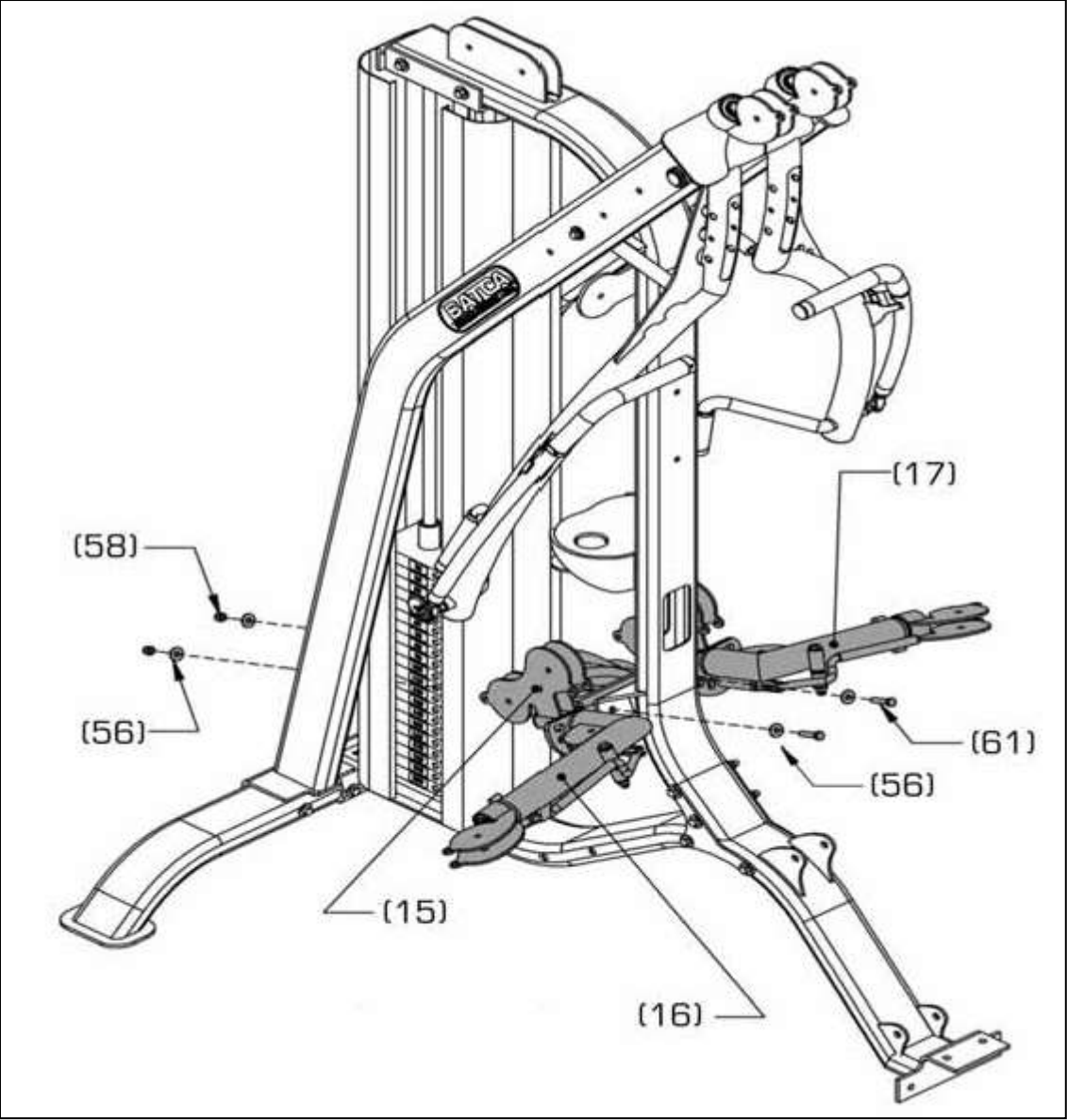
Etape 3 :



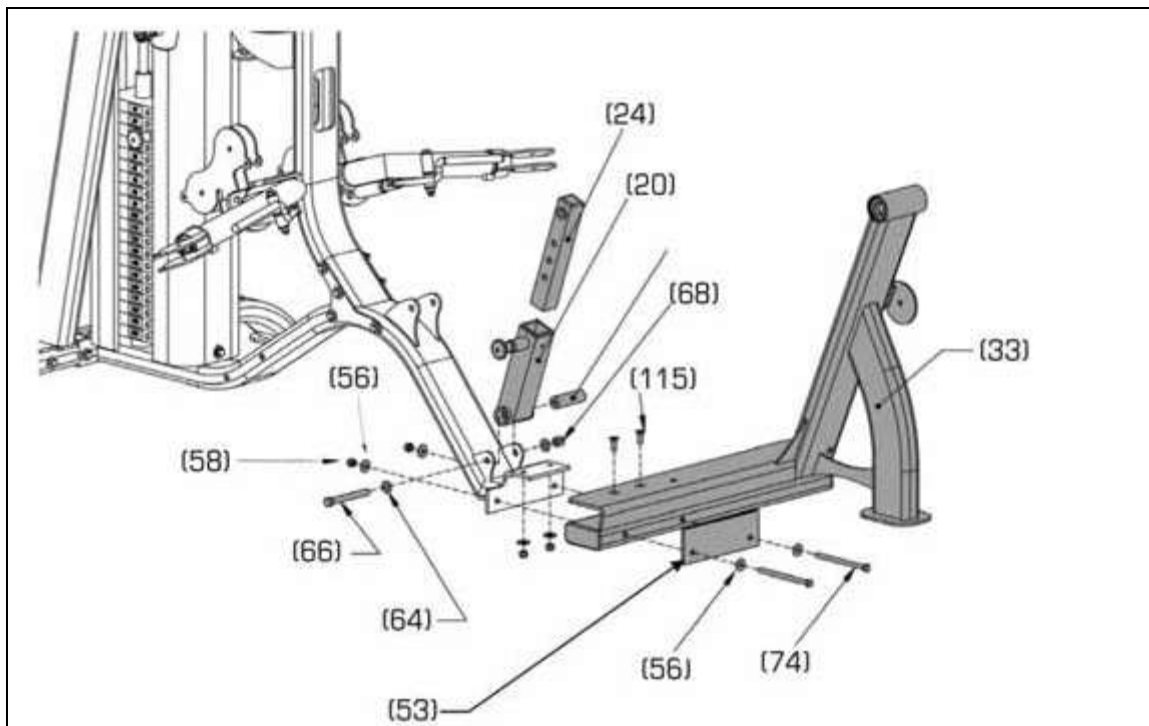
Etape 4 :



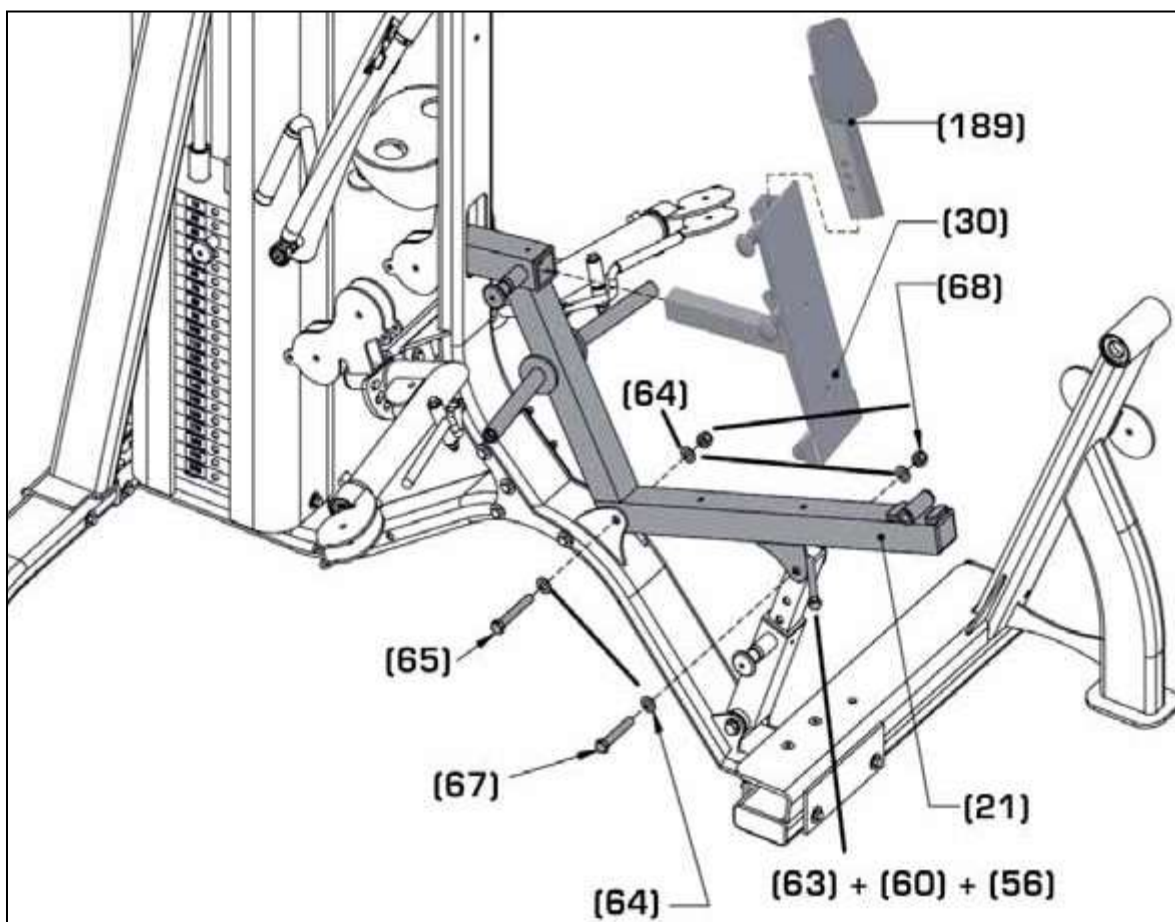
Etape 5 :



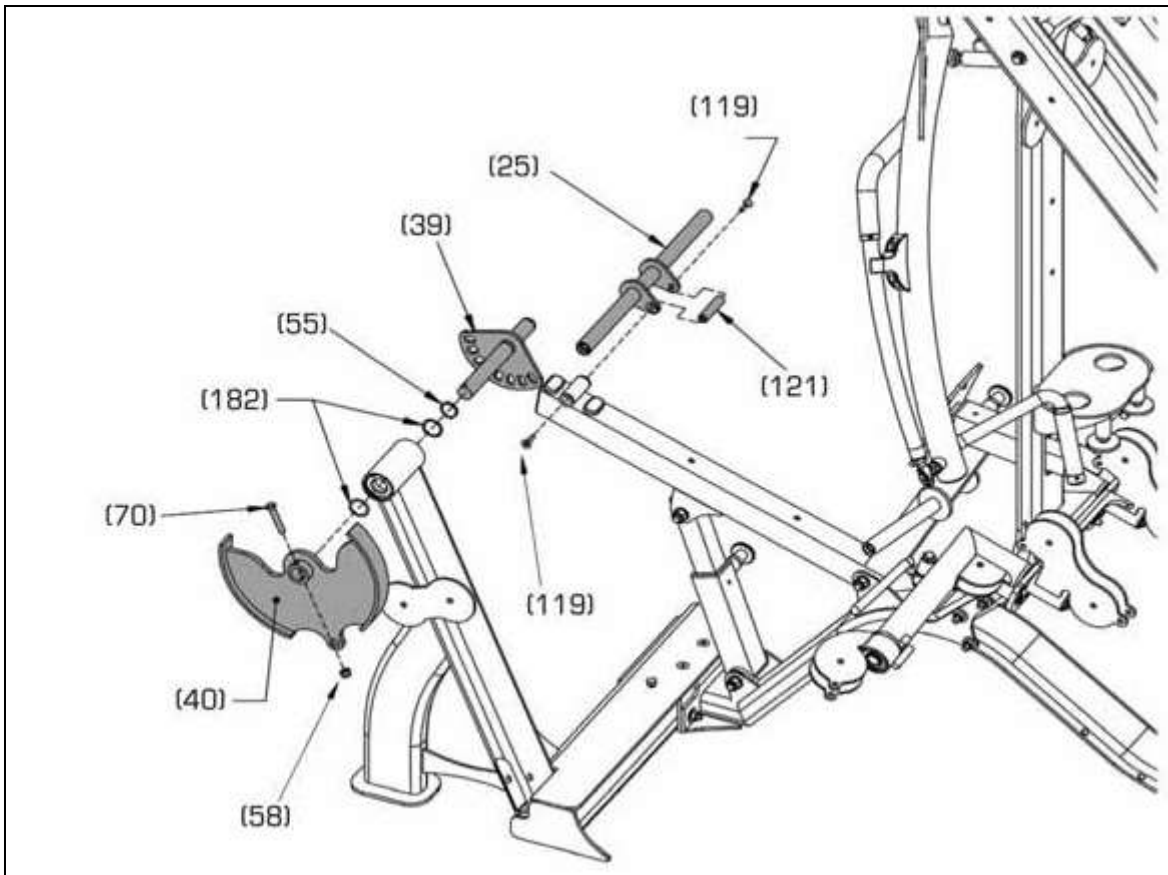
Etape 6 :



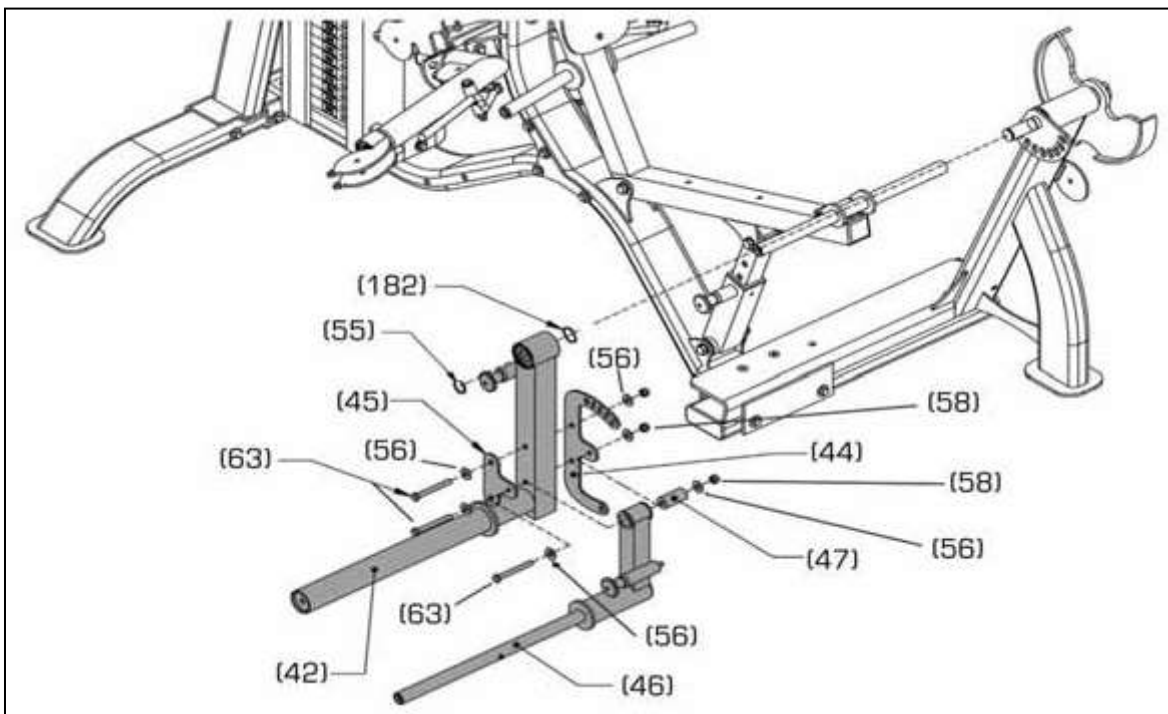
Etape 7 :



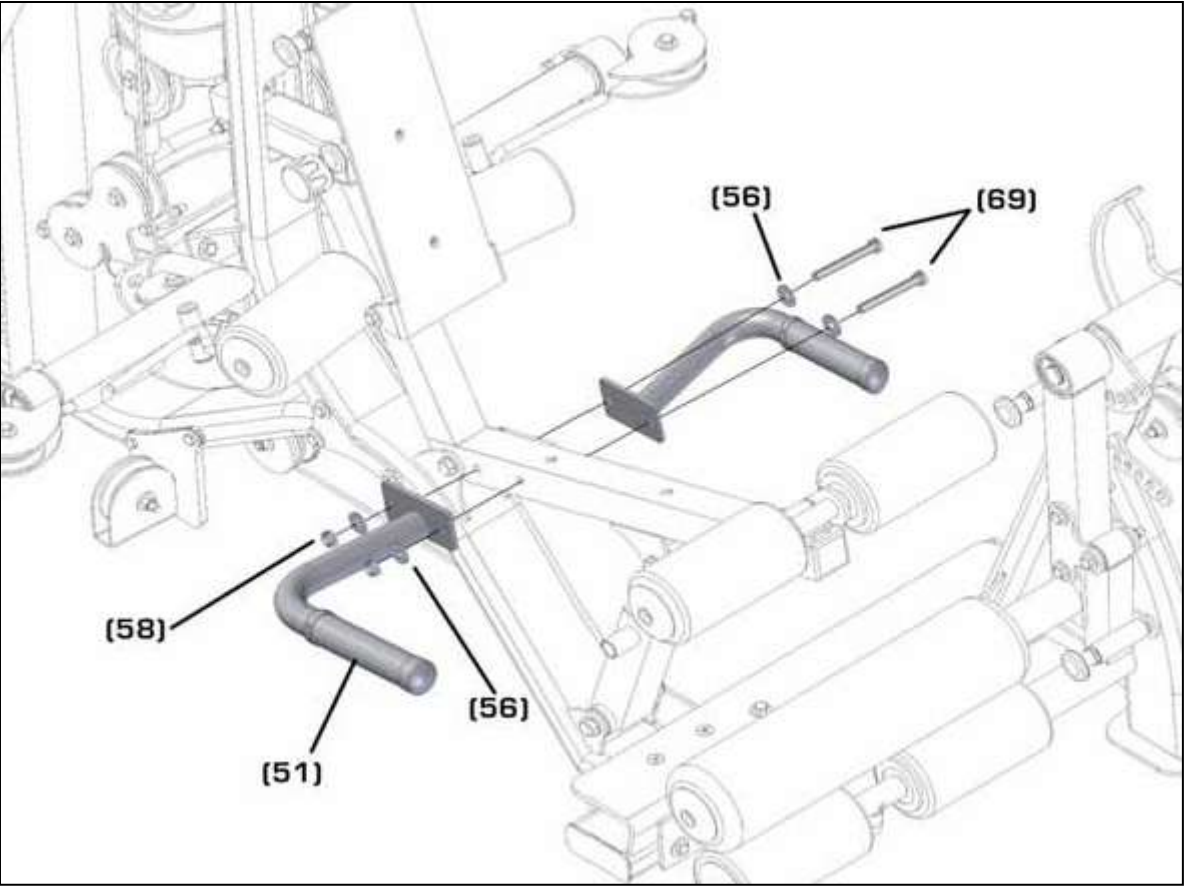
Etape 8 :



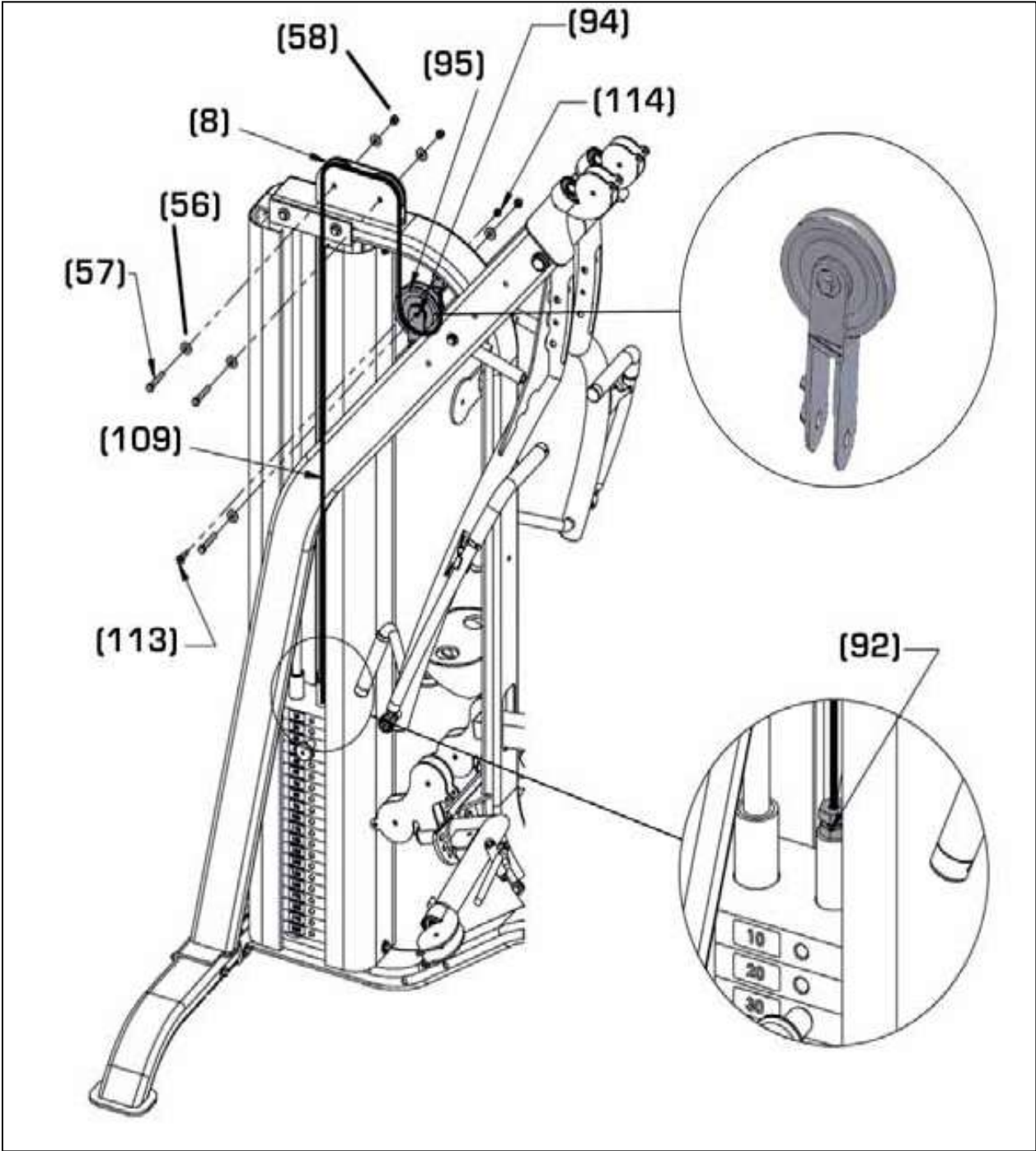
Etape 9 :



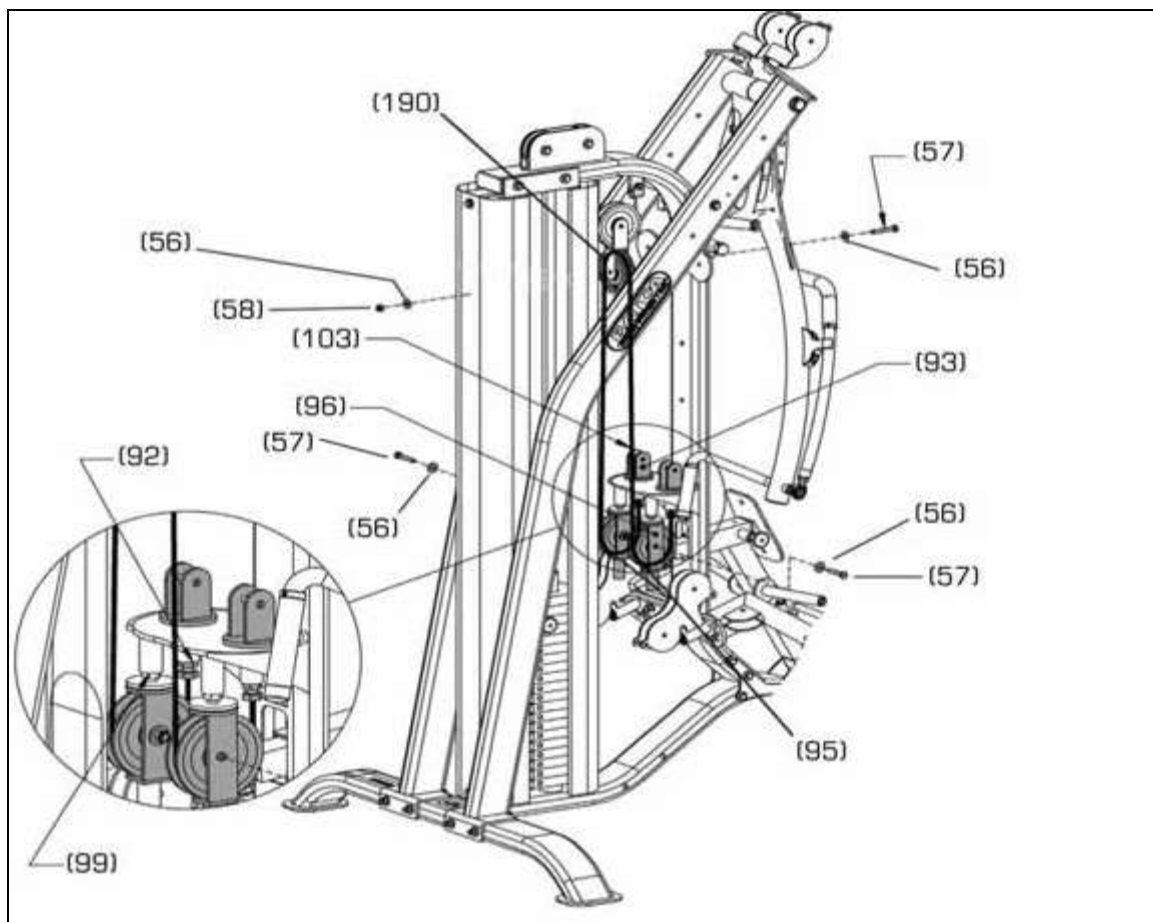
Etape 10 :



Etape 11 :



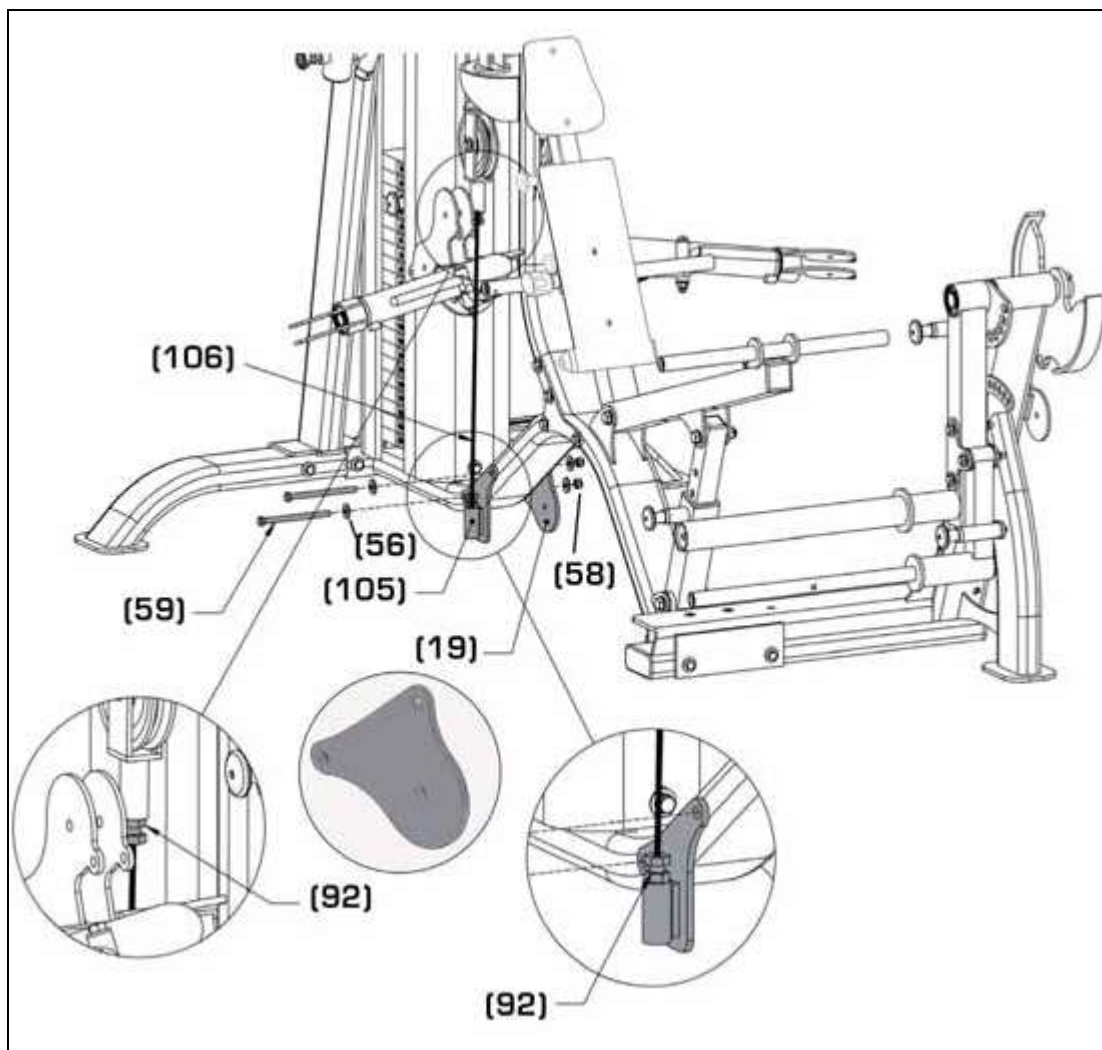
Étape 12 :



ATTENTION:

Chaque câble avec un boulon à chaque extrémité doit être fileté au moins 1 / 2 tour.

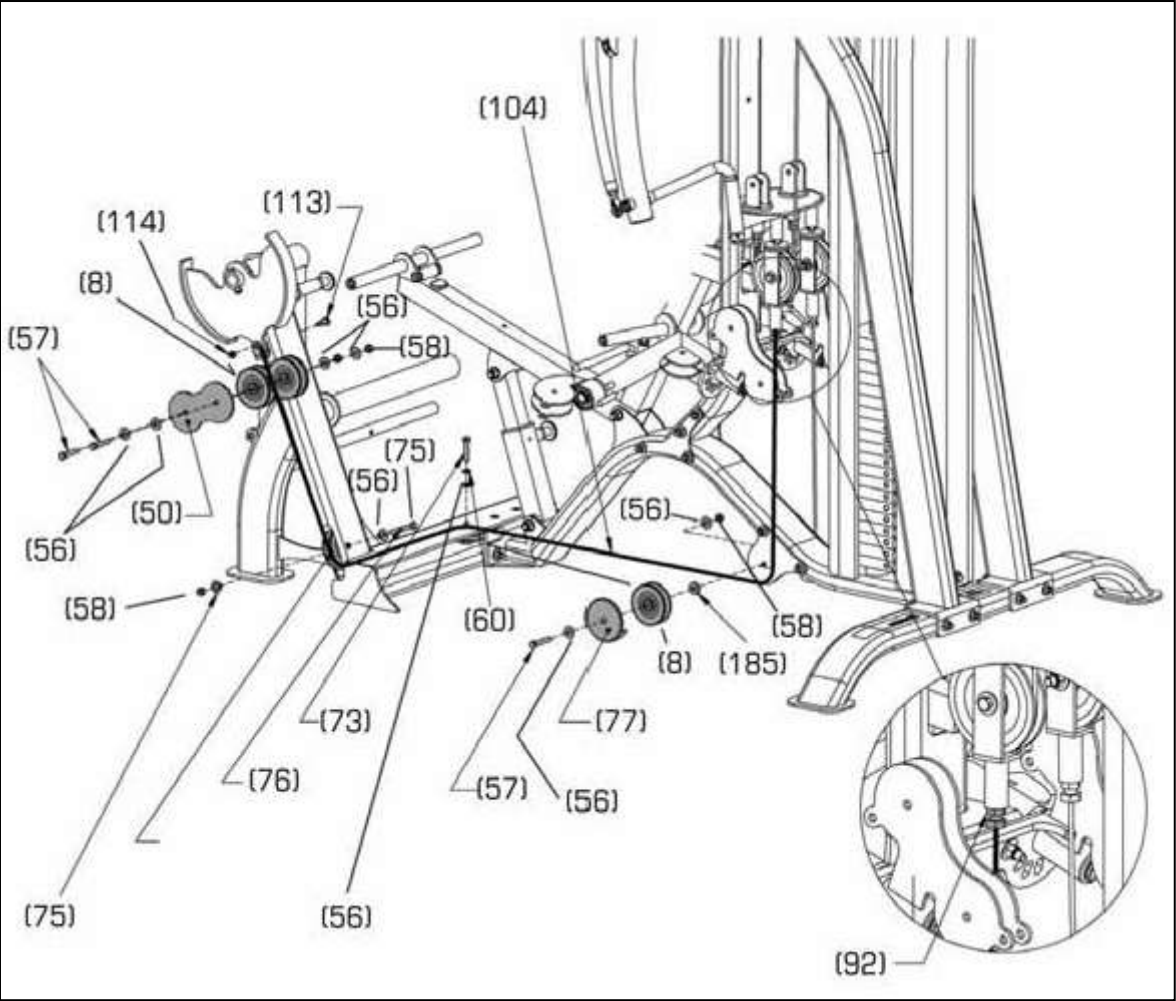
Étape 13 :



ATTENTION :

Assembler la pièce 19 ne pas serrer et passer à l'étape 14.

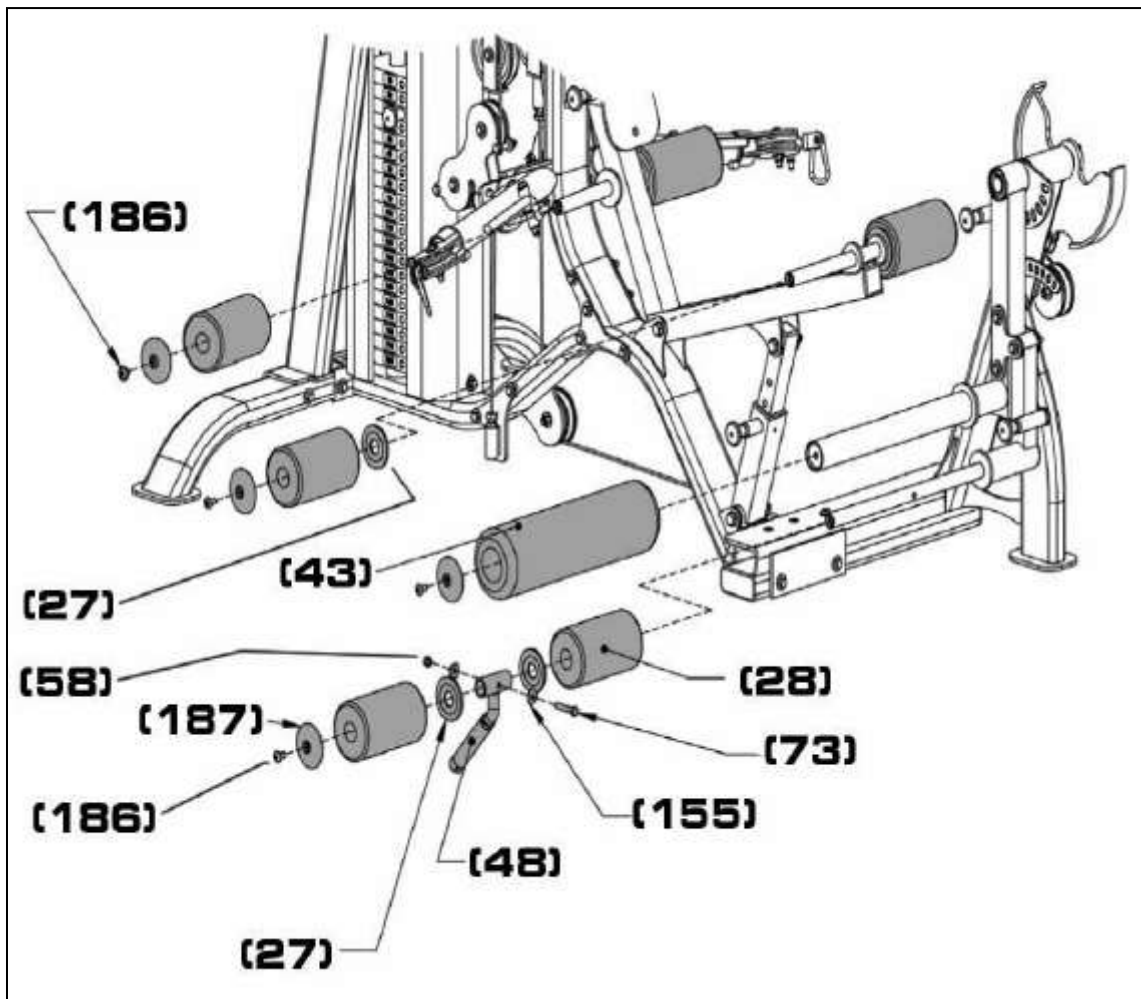
Etape 14 :



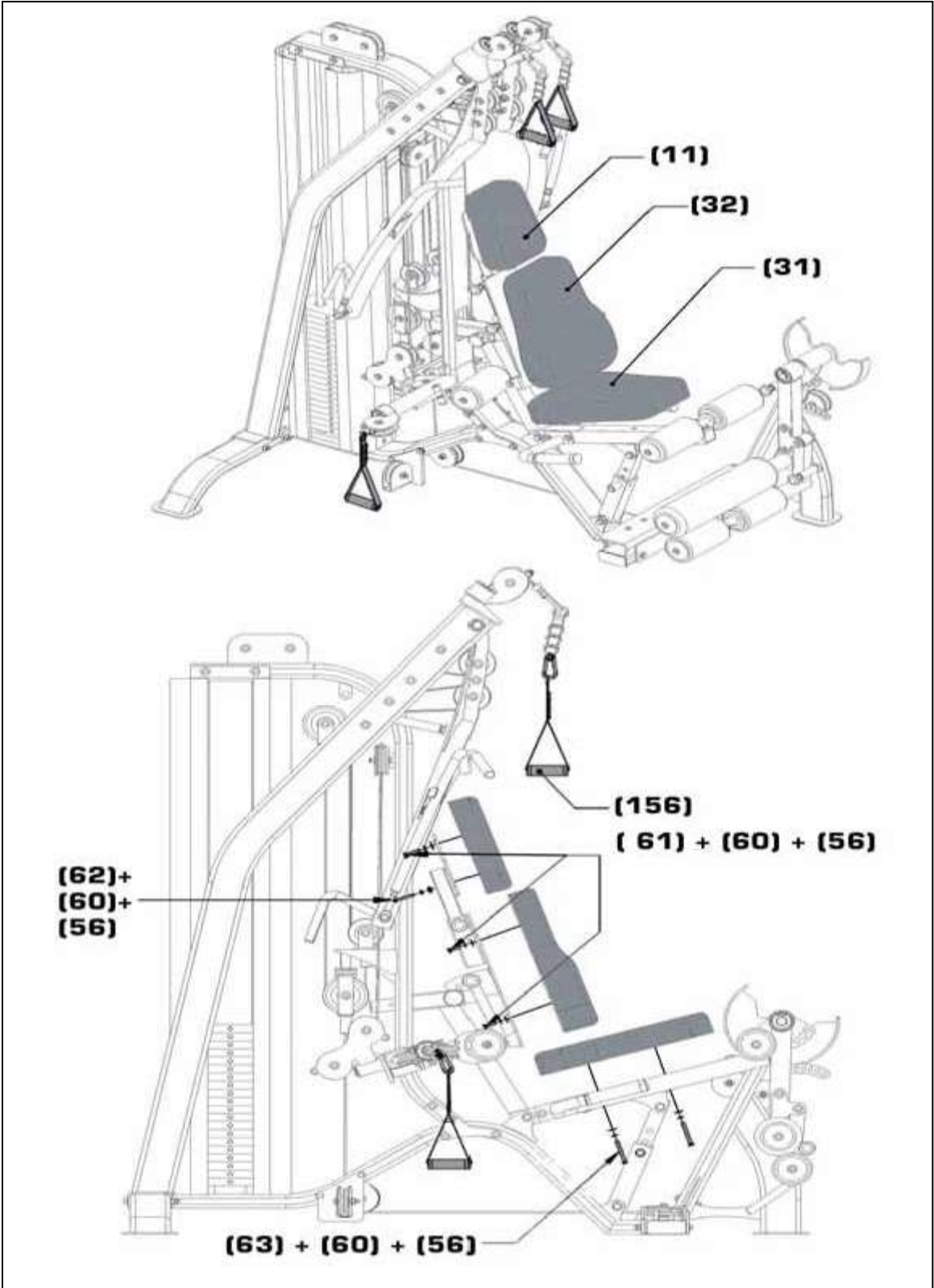
Etape 16 :

Utiliser le même matériel que pour l'étape 15 en utilisant le câble CB-13021

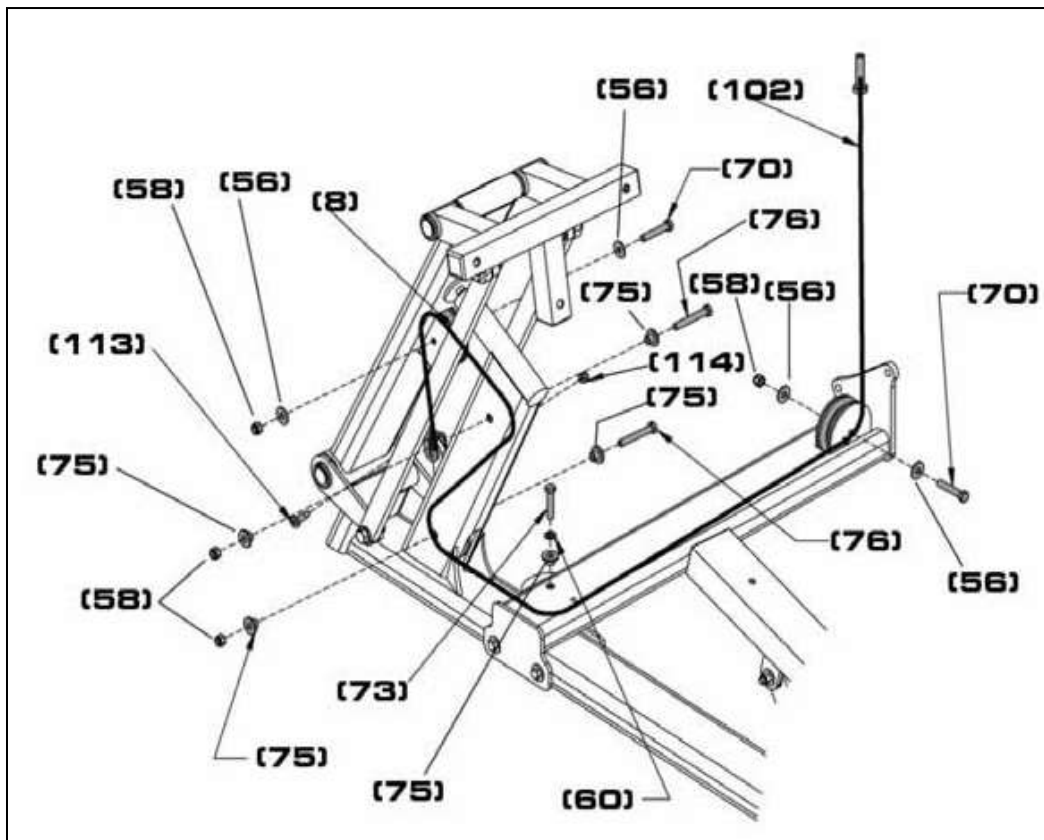
Etape 17 :



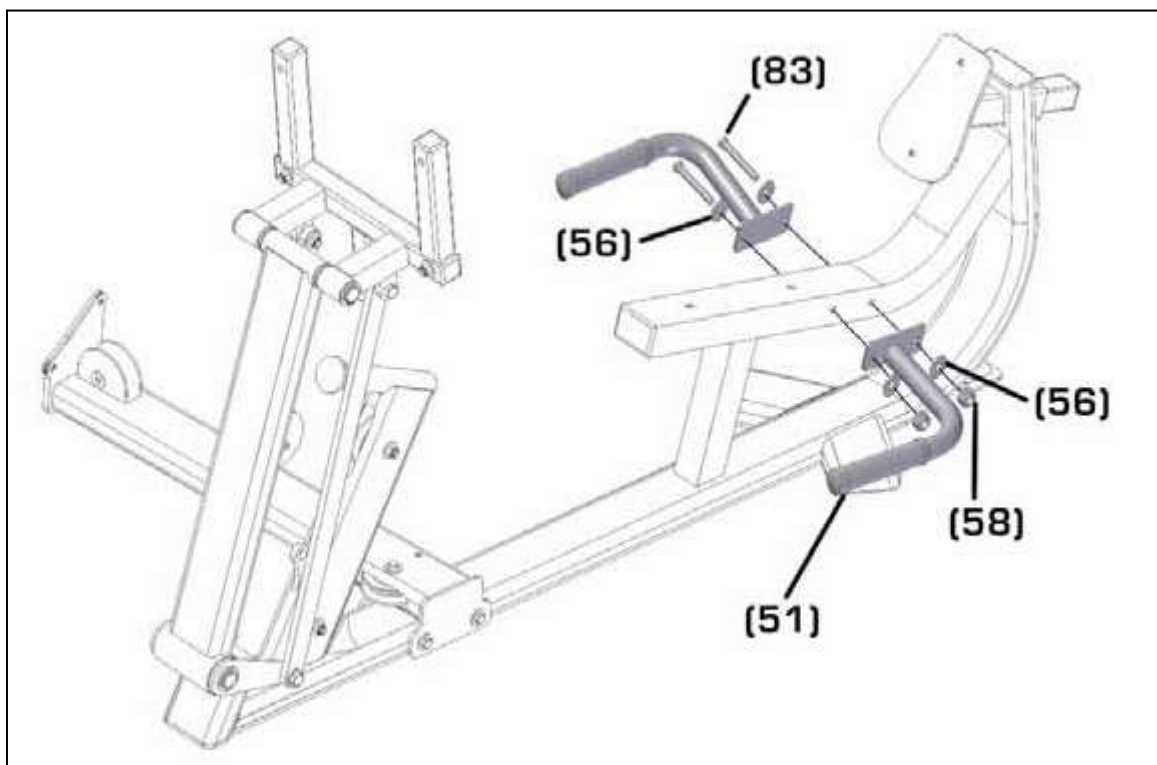
Etape 18 :



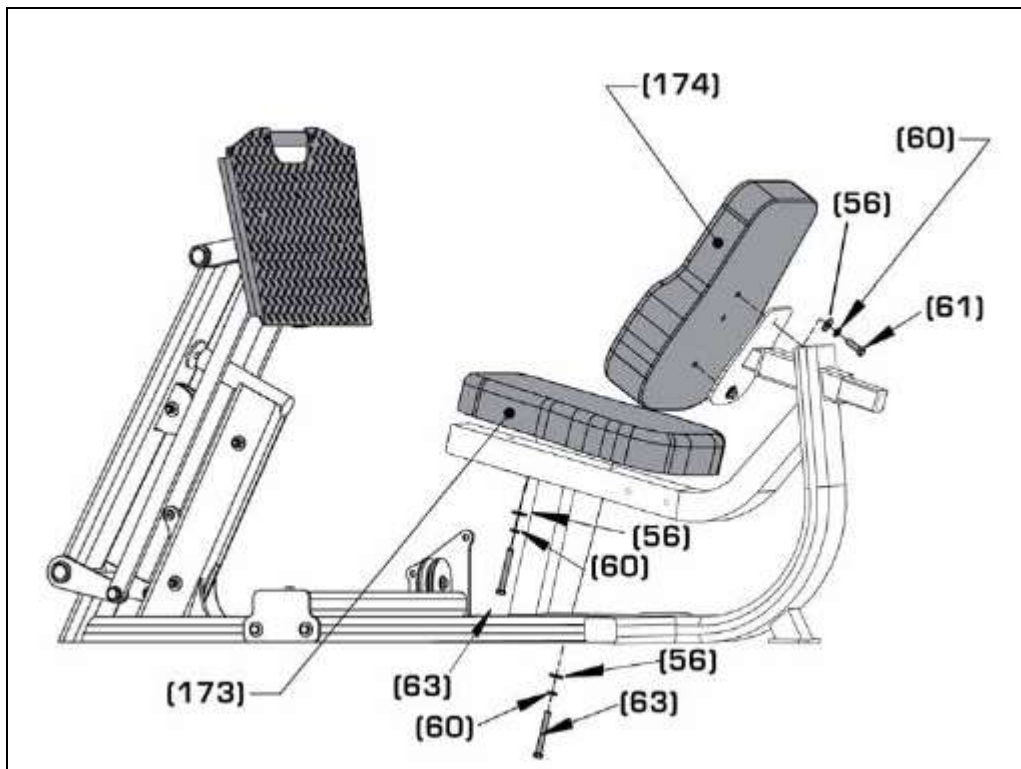
Etape 21 :



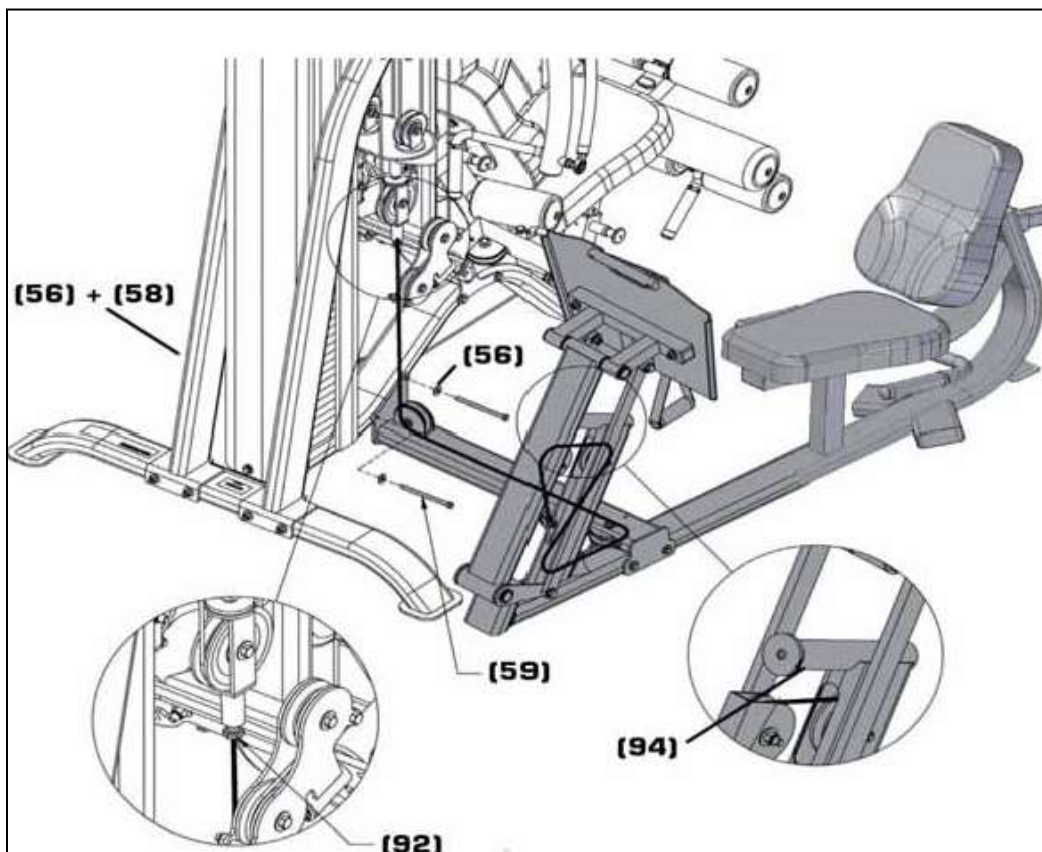
Etape 22 :



Etape 23 :



Etape 24 :



4. MAINTENANCE ET ENTRETIEN:

Entretien

- En principe, l'équipement ne requiert pas d'entretien.
- Inspectez régulièrement toutes les parties de l'équipement et le placement sécurisé de toutes les vis et poulies.
- Remplacez rapidement toutes les parties défectueuses auprès de notre service logistique. Jusqu'à ce qu'il soit réparé, l'équipement ne doit pas être utilisé.

Précautions

- Pour le lavage, utilisez uniquement un chiffon humide et évitez les forts agents nettoyants.
- Les composants qui sont en contact avec la transpiration ont besoin d'être seulement nettoyés avec un chiffon humide

5. MANUEL D'ENTRAINEMENT

ECHAUFFEMENT:

Pour éviter toute blessure, il est recommandé de vous échauffer avant de commencer votre entraînement.

Comment s'exercer :

- Utilisez un poids, que vous pouvez supporter sur une série de 3x20 répétitions. Augmenter le poids, jusqu'à ce que vous n'avez pas atteint les 20 répétitions.
- Faites une pause entre chaque série de 60 secondes.
- Pour un bon entraînement il faut s'exercer 3 fois par semaine. Si vous voulez vous exercer plus souvent, entraînez le haut du corps et le bas du corps séparément.
- N'oubliez pas les abdominaux.

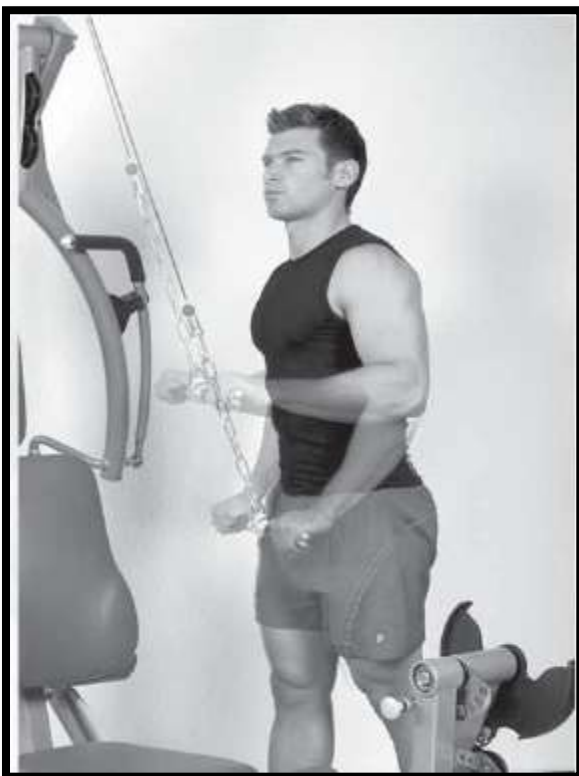
5.1 Exercices d'entraînement :



BICEPS :

Position de départ : S'asseoir sur le siège les jambes sur le côté et les bras complètement droits.

Position finale : Les coudes doivent former un angle à 90° (le haut du corps doit rester bien droit)



TRICEPS DEBOUT :

Position de départ : Se mettre debout à côté de l'appareil à charge guidée, les coudes sont parallèles au corps et les avant bras forment un angle droit.

Position finale : Descendre les avant bras vers le bas, et le buste ne doit pas bouger.

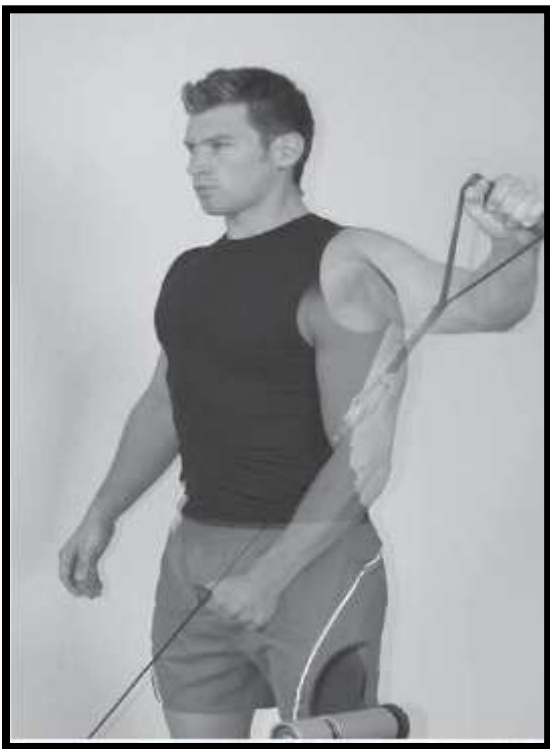


EPAULE :

Position de départ : Se mettre debout à côté de l'appareil à charge guidée, les bras sont parallèles au corps.

Position finale : Monter les épaules le plus haut possible.

Attention : Le haut du corps ne doit pas bouger. Cet exercice peut causer des douleurs au cou.



EPAULE LATERAL :

Position de départ : Se mettre debout à côté de l'appareil à charge guidée, le bras parallèle au corps.

Position finale : Monter l'épaule le plus haut possible.

Attention : Le haut du corps ne doit pas bouger. Cet exercice peut causer des douleurs au cou.



PRESS POUR LES EPAULES :

Position de départ : Les mains sont à la même hauteur que les bras, les jambes sont sur le côté.

Position finale : Bouger les bras en avant.

Attention : Ne pas fermer les épaules et les bras complètement.

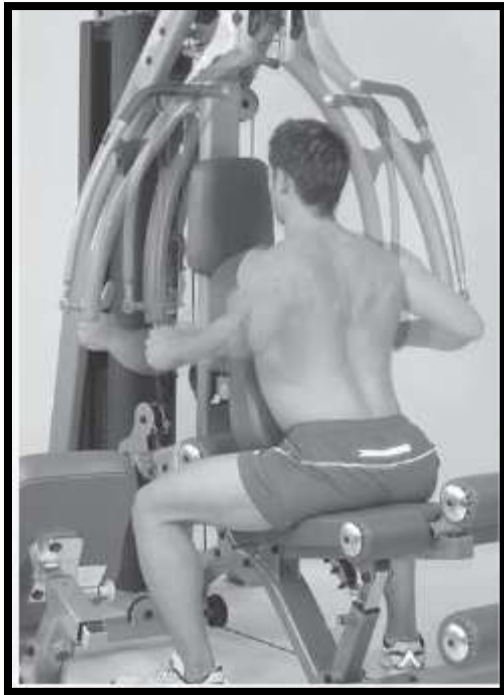


RAMEUR I :

Position de départ : Les mains sont à la même hauteur que les bras, les jambes sont sur le côté.

Position finale : Bouger les bras en avant.

Attention : Ne pas fermer les épaules et les bras complètement.

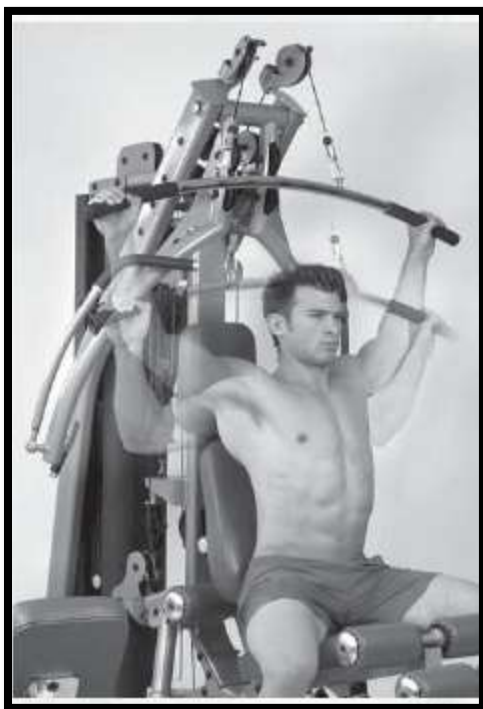


RAMEUR II :

Position de départ : S'asseoir les bras le long du corps et droits.

Position finale : Tirer en arrière les avant bras.

Attention : Cet exercice peut causer des douleurs au cou.



TRACTION LATISSIMUS :

Position de départ : Les bras sont presque droits.
Mettre les jambes sur le côté.

Position finale : Tirer la barre de traction vers le bas jusqu'à toucher le cou.

Attention : Pendant le mouvement bien garder les épaules en position basse. Laisser un espace entre la barre et la tête.

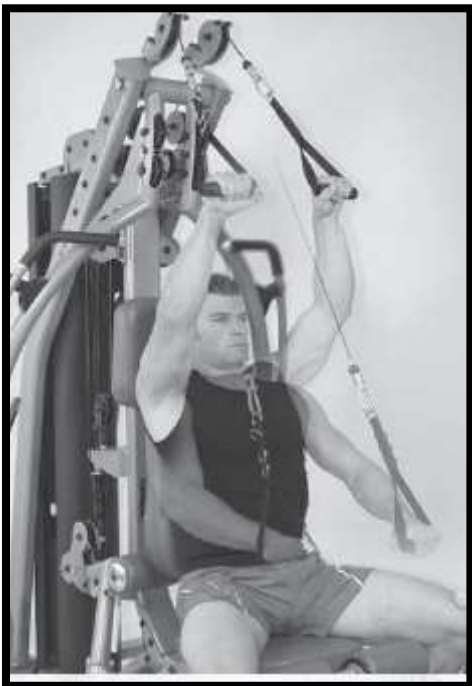


TRACTION LATISSIMUS LIBRE :

Position de départ : Les bras sont presque tendus.
Mettre les jambes sur le côté.

Position finale : Tirer les poignées vers le bas jusqu'à ce que les mains soient au niveau des oreilles.

Attention : Pendant le mouvement bien garder les épaules en position basse.



AVANT BRAS ET TORSE (AVANT) :

Position de départ : Les bras sont presque droits.
Mettre les jambes sur le côté.

Position finale : Tirer les poignées vers le bas jusqu'au niveau des hanches. Les bras doivent être presque droits durant l'exercice.

Attention : Pendant le mouvement bien garder les épaules en position basse.



AVANT BRAS ET TORSE (LATERAL) :

Position de départ : Les bras sont presque droits.
Mettre les jambes sur le côté.

Position finale : Tirer les poignées vers le bas jusqu'au niveau de la poitrine. Les bras doivent être presque tendus durant l'exercice.

Attention : Pendant le mouvement bien garder les épaules en position basse.



DEVELOPPE COUCHE :

Position de départ : Mettre les bras à l'extérieur des bras papillons. Les jambes sont sur les côtés.

Position finale : Effectuer le mouvement les deux bras en même temps.



PAPILLON :

Position de départ : Maintenir les deux poignées.
Les bras papillons sont positionnés de tel façon qu'une tension se fait sentir dès le début du mouvement.

Position finale : Effectuer le mouvement les deux bras en même temps.

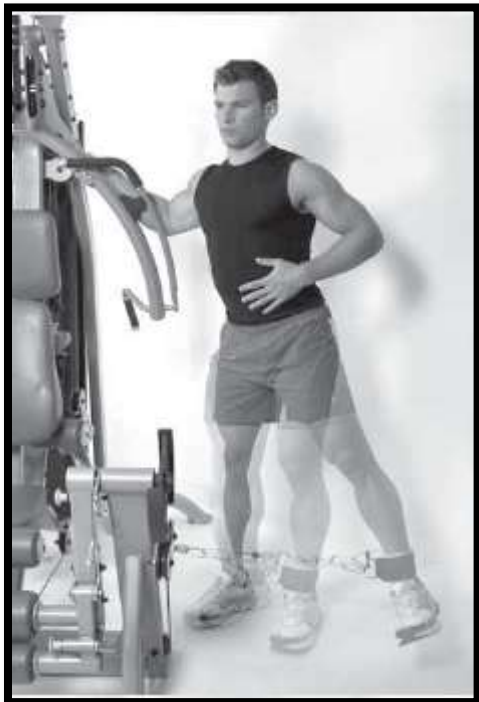


EXTENSION DES SJAMBES :

Position de départ : Maintenir le haut du corps droit.
Le point de rotation est l'articulation sous le genou.

Position finale : Tendre les jambes.

Attention : Une mauvaise rotation du boudin peut causer une résistance supplémentaire.



ADDUCTEURS :

Position de départ : Se tenir à l'appareil. Ce positionner à l'écart, jusqu'à la sensation de tension.

Position finale : Tendre la jambe vers l'extérieur dans la mesure du possible.

Attention : Ce mouvement entraine les muscles abdominaux, s'assurer que le haut du corps soit fixe.



ADDUCTEURS :

Position de départ : Se tenir à l'appareil. Ce positionner à l'écart, jusqu'à la sensation de tension.

Position finale : Tendre la jambe vers l'intérieur.

Attention : Ce mouvement entraine les muscles abdominaux, s'assurer que le haut du corps soit fixe.



MUSCLES FESSIER :

Position de départ : Se tenir à l'appareil. Ce positionner à l'écart, jusqu'à la sensation de tension.

Position finale : Tendre la jambe le plus droit possible vers l'arrière.

Attention : Ce mouvement entraine les muscles abdominaux, s'assurer que le haut du corps soit fixe.

UNIQUEMENT POUR L'AUTARK 8000 :



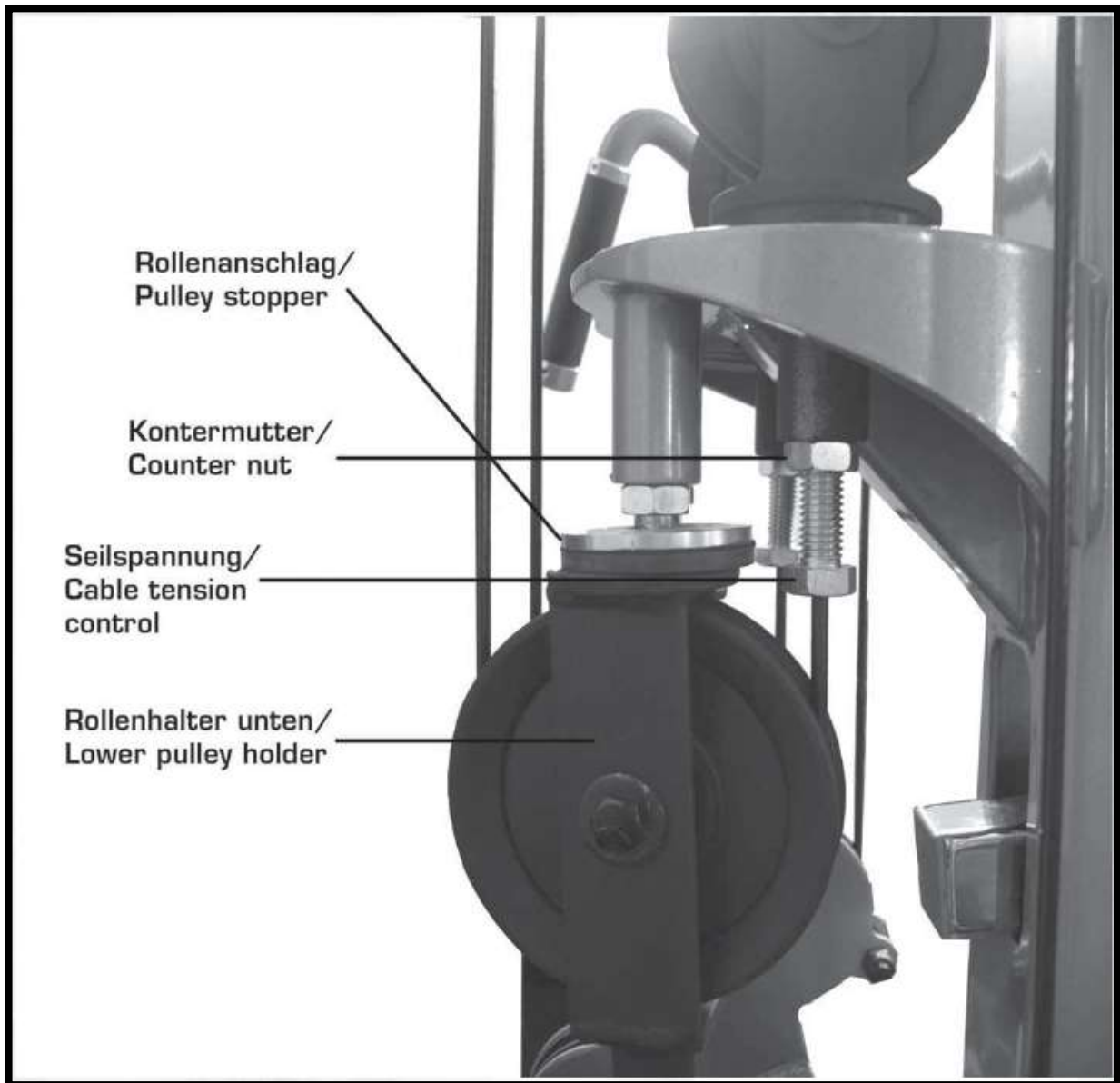
MUSCLES FESSIER :

Position de départ : S'asseoir, le dos bien droit dans le siège, les jambes à 90°

Position finale : Pousser les jambes jusqu'à ce qu'elles soient presque droites.

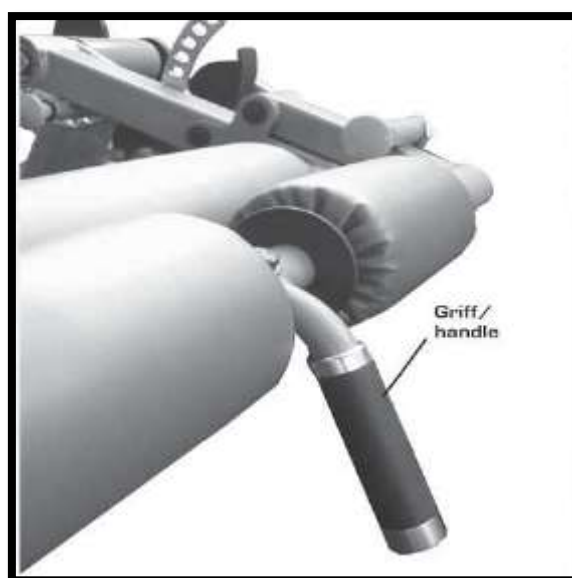
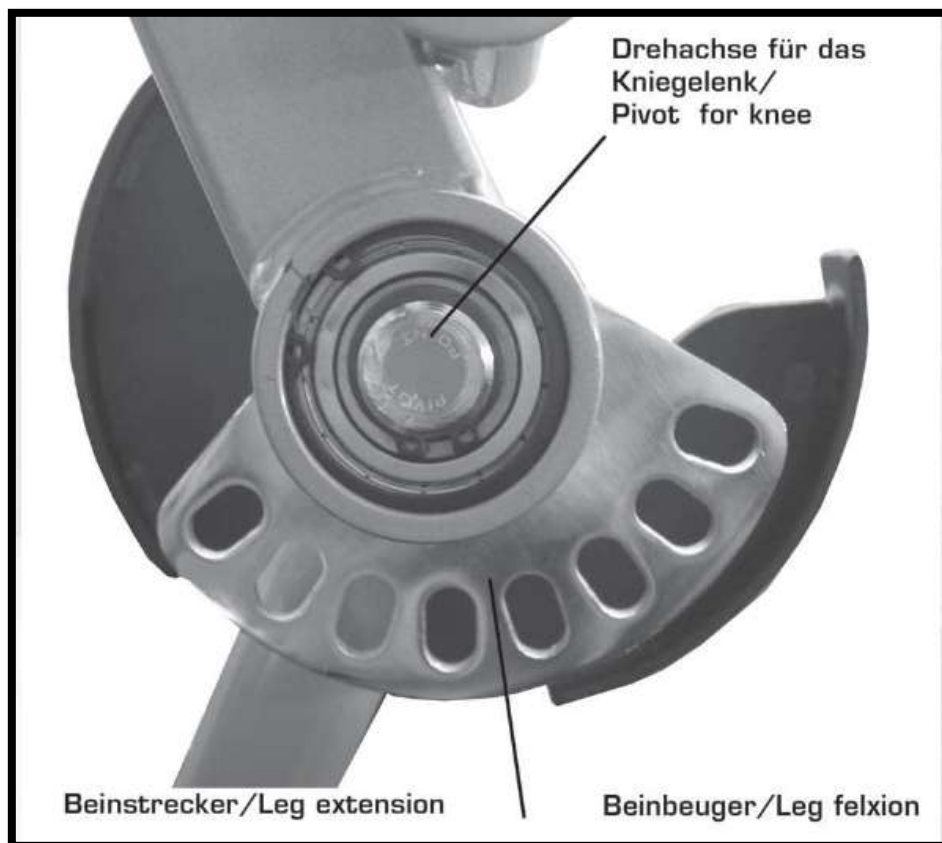
Attention : Ne pas tendre les jambes complètement.

5.2 Réglages:



Réglage de la tension du câble :

Régler la tension du câble de telle sorte que le boulon de la poulie vienne en buté sur le stop poulie. Faire attention que le stop poulie ne touche pas la vis de tension du câble et doit être fixée d'au moins ½ tour. Visser le contre écrou lorsque la tension du câble est bonne. Faire la même chose pour le stop poulie (si le réglage est modifié).

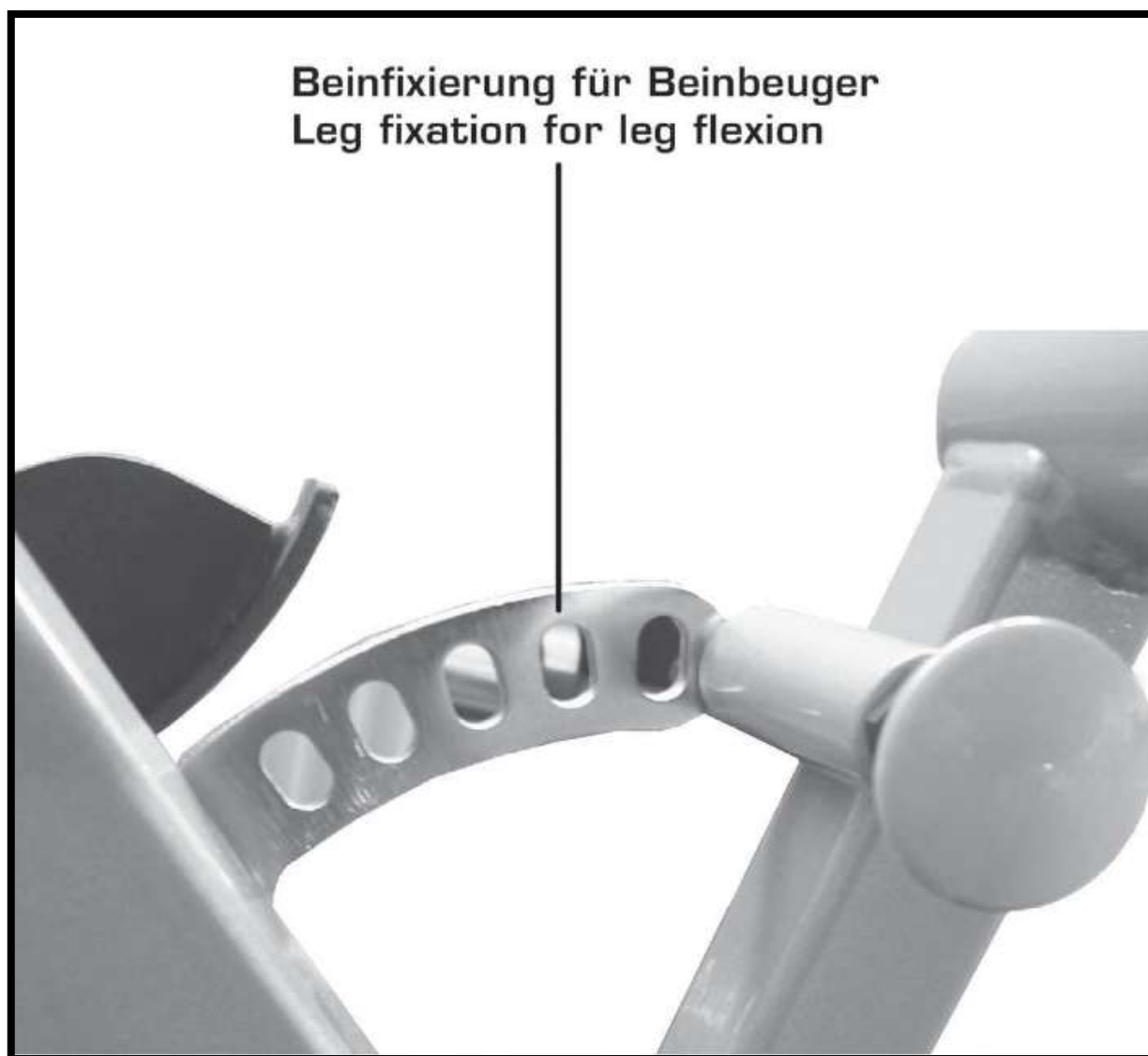


Réglage de l'appui jambe :

Régler siége de façon à ce que le pivot soit directement sous le genou. Pour l'exercice d'extension des jambes le bras doit se déplacer en arrière. Plus le bras est en arrière plus la tension de départ est intense. Pour faire l'exercice flexion des jambes le bras doit être en position avant. Plus le bras sera en position avant plus l'amplitude sera grande.

Attention:

Pour choisir l'amplitude ou l'exercice il suffit d'actionner la poignée, de telle sorte qu'il n'y ait plus de tension au niveau du câble. Pour sélectionner un autre poids baisser la poignée vers le bas.



Réglages pour l'exercice de flexion des jambes :

Le réglage de l'assise se fait de telle manière que le pivot soit directement sous le genou. Bouger le bras du porte jambe en avant pour l'exercice de flexion et poser les pieds sur le boudin rond. Pour avoir un meilleur confort durant l'entraînement régler la fixation sur la jambe et la fixer.

6. LISTE DES PIÈCES :

Position	Bezeichnung	Description:	Teilnr.: Part.No.	Abmessung/ Dimension	Menge/ Quantity
3822 -1	Hauptrahmen, hinten	Rear base	BFM-10593		1
3824 -2	Stütze, links	Left vertical support	BFM- 10566		1
-3	Stütze, rechts	Right vertical support	BFM- 10567		1
-4	Hauptrahmen	Mainframe	BFM- 10568		1
-5	Rahmen, Mitte	Middle pole assembly	BFM- 10569		1
-6	Platte für Gewichtestangen	Guide rod holder	BFM- 51044		11
-7	Abstandshalter	Pulleyspacer	BFM- 50122	1 1/4"	6
-8	Rolle	Pulley	BFH- 50173	3 1/2"	36
-9	Gummidämpfer für Gewichteplatten	Rubber donut	BFM- 50529		2
-10	Gewichteplatte	Weight plate	BFM-50256		19
-11 *	Kopfpolster	Head cushion	BFL-10119		1
-12	Gewichtestangen	Guide rod	BFM- 51051		2
-13	Drückereinheit, rechts	Right arm assembly	BFM- 10570		1
-14	Drückereinheit, links	Left arm assembly	BFM- 10574		1
-15	Untere Armaufnahme	Formal arm mount	BFM- 10573		1
-16	Arm, unten rechts	Functional arm, right	BFM-10571		1
-17	Arm, unten links	Functional arm, left	BFM-10572		1
-18	Vertärkungsplatte für Rahmen, Mitte	Middle pole connector plate	BFL- 50197		2
-19	Rollenhalter Platte	Pulley holder plate	BFL- 50203		1
-20	Sitzverstellung	Telespar	BFM-010577		1
-21	Sitzrahmen	Seat frame assembly	BFM- 10578		1
-22	Metallbuchse	Bushing	BFH-50103	1/2"	4
-23	Metallbuchse	Bushing	BFH-50102	5/8"	2
-24	Sitzhöhenverstellung	Seat adjustment	BFM- 10579		1
-25	Aufnahme für Kniepolster	Knee alignment roller	BFM- 10141		1
-26	Gummistopper	Rubber bumper	BFH- 50222		2
-27	Kunststoffscheibe	Plastic washer	BFH- 50221	3"	4
-28 *	Schaumstoffrolle	Foam roller	BFL- 50189		6
-29	Gummiplatte für Pos. 93	Rubber bumper for pos. 93	BFH-50252		6
-30	Verstellung für Rückenpolster	Back adjustment	BFM- 10580		1
-31 *	Sitzpolster	Seatcushion	BFL- 10117		1
-32 *	Rückenpolster	Backcushion	BFL- 10120		1
-33	Beincurli Rahmen	Leg extension frame	BFM- 10581		1
-34	Metallbuchse	Bushing	BFH-50101	1"	28
-35	Abstandshalter	Spacer	BFM- 51080		1
-36	Beweglicher Rollenhalter für Arm unten	Swivel pulley	BFM-10582		2
-37	Rollenhalter, beweglich für Stütze	Top swivel pulley holder	BFM- 10583		2
-38	Gewichterverkleidung	Weight shroud	BFM-51082		2
-39	Winkelverstellung für Beincurlier	Leg extension shaft	BFM- 10584		1
-40	Kabelführung für Beincurlier	Leg extension cam assembly	BFM- 10585		1
-41	Wird nicht benötigt	No needed			0
-42	Polsteraufnahme für Beincurlier	Leg extension arm assembly	BFM- 10586		1
-43 *	Schaumstoffrolle für Kniefixierung	Foam roller, knee fixation	BFL- 50187		1
-44	Oberschenkelkniefixierungsarretierung	Knee hold down plate	BFL- 50207		1
-45	Platte	Plate	BFL- 50211		1
-46	Oberschenkelkniefixierung	Knee hold down assembly	BFM- 10587		1
-47	Achse	Axle	BFM- 51094	2"	1
-48	Griff für Kniefixierung	Knee hold down handle	BFM- 10588		1
-49	Kunststoffkappe, rund	Round plastic cap	BFH-50280	1"	5
-50	Rollabdeckungsplatte	Pulley plate	BFL- 50221		1
-51	Handgriffe	Hand grips			4
-52	Wird nicht benötigt	No needed			0
-53	Verstärkungsplatte	Anti deflection plate	BFM- 51143		1
-54	Achse	Arm shaft	BFM- 51148		1
-55	Sicherungsring	Snap ring	BFH- 50165		13
-56	Unterlegscheibe	Washer	BFH- 50146	Ø3/8"	155
-57	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50122	3/8"x2 1/4"	21
-58	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	BFH-50157	3/8"	91
-59	Sechskantschraube	Hex head bolt	BFH-50270	3/8"x5 1/4"	12
-60	Sägening	Lock washer	BFH- 50147		24
-61	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50119	3/8"x1 1/4"	6
-62	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50124	3/8"x2 3/4"	8
-63	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50125	3/8"x3"	7
-64	Unterlegscheibe	Washer	BFH- 50251	Ø1/2"	6
-65	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50138	1/2"x 3 1/2"	1
-66	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50139	1/2"x 4 1/4"	1
-67	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50136	1/2"x 3"	1
-68	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	BFH- 50155	1/2"	3
-69	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50126	3/8"x 3 1/4"	2
-70	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50121	3/8"x2"	13
-71	Wird nicht benötigt	No needed			0
-72	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50274	3/8"x4 3/4"	6
-73	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50285	3/8"x1 3/4"	3

-74	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50132	3/8"x5 1/2"	2
-75	Rollenabstandshalter	Pulley spacer	BFH- 50605	3/8"	7
-76	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50123	3/8"x2 1/2"	5
-77	Rollenabdeckung	Pulley cover	BFM- 50505	3 1/2"	11
-78	Wird nicht benötigt	No needed			0
-79	Bereits montiert	Already assembled	BFM- 10603		1
-80	Bereits montiert	Already assembled	BFM- 10602		1
-81	Wird nicht benötigt	No needed			0
-82	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50127	3/8"x9 1/2"	3
-83	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50130	3/8"x3 1/4"	5
-84	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50131	3/8"x4 1/2"	1
-85	Innensechskantschraube	Allenscrew	BFH- 50145	3/8"x 21/4"	3
-86	Wird nicht benötigt	No needed			0
-87	Abstandshalter	Spacer	BFM-51158	1"x25/64"	1
-88	Wird nicht benötigt	No needed			0
-89	Sechskantschraube mit Absatz	Shoulder bolt	BFH- 50610	1 1/2"	2
-90	Sechskantschraube mit Absatz	Shoulder bolt	BFH- 50249	1 3/4"	2
-91	Drückarm	Press Arm	BFM- 10607		2
-92	Mutter	Jam nut	BFH- 50256	1/2"	7
-93	Rollenhalter	Pulleyholder	BFM- 10609		2
-94	Gedrehter freier Rollenhalter	Criss cross free floater	BFM- 10611		1
-95	Rolle	Pulley	BFH- 50174	4 1/2"	3
-96	Rollenhalter, unten	Lower pulley holder	BFM- 10610		2
-97	Wird nicht benötigt	No needed			0
-98	Anschlag für Arme	Beveled Levelever	BFH- 50253		3
-99	Mutter	Nut.	BFH- 50149	3/8"	9
-100*	Seilzug	Cable	CAB- 13021	4270mm	1
-101*	Seilzug	Cable	CAB- 13021	4270mm	1
-102*	Seilzug	Cable	CAB- 13023	2320mm	1
-103*	Seilzug	Cable	CAB- 13024	2185mm	1
-104*	Seilzug für Beinstrecker	Cable, leg extension	CAB- 13025	2310mm	1
-105	Platte für Seilzugbefestigung	Tie out plate	BFM- 10612		1
-106*	Kurzer Seilzug für Pos. 105	Tie out cable	CAB- 13026	??????	1
-107	Topgewichtplatte	Topplate	BFM- 10299		1
-108	Gewichteauswahlstab	Selection shaft	BFM- 50258		1
-109*	Seilzug	Cable	CAB- 13022	1860mm	1
-110	Wird nicht benötigt	No needed			0
-111	Gewichteauflöser	Weight stack decals	BFH- 50192		2
-112	Wird nicht benötigt	No needed			0
-113	Innensechskantschraube	Shoulder bolt	BFH- 50250	1 1/4"	3
-114	Mutter, selbstsichernd	Nylon nut	BFH- 50267	5/16"	3
-115	Innensechskantschraube	Allen screw	BFH- 50144	3/8"x1"	2
-116	Innensechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50254	3/8"x3/4"	2
-117	Wird nicht benötigt	No needed			0
-118	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50279	3/8"x5"	4
-119	Innensechskantschraube	Allenscrew	BFH- 50245	5/16"x1"	2
-120	Wird nicht benötigt	No needed			0
-121	Hülse	Axle	BFM- 50222	9/16"	1
-122	Verbindungsachse	Axle	BFM- 50931	3"	1
-123	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin	BFM- 51173		1
-124	Wird nicht benötigt	No needed			0
-125	Wird nicht benötigt	No needed			0
-126	Wird nicht benötigt	No needed			0
-127	Wird nicht benötigt	No needed			0
-128	Karabiner	Hook	BFH- 50188		4
-129	Kunststoffkappe	Plastic cap	BFH- 50211	2"	1
-130	Kunststoffkappe	Plastic cap	BFH- 50212	2"x3"	2
-131	Kunststoffkappe	Plastic cap	BFH- 50215	1 1/2"	6
-132	Wird nicht benötigt	No needed			0
-133	Seilzugfixierung	Cable strap	BFH- 50227		5
-134	Wird nicht benötigt	No needed			0
-135	Wird nicht benötigt	No needed			0
-136	Bolzen	Pin	BFH- 50238		2
-137	Sicherungsring	Snap ring	BFH- 50239		2
-138	Metallbuchse	Bronze bushing	BFH- 50244	1/2"	8
-139	Wird nicht benötigt	No needed			0
-140	Metallbuchse	Bronze bushing	BFH- 50248	13/32"	8
-141	Wird nicht benötigt	No needed			0
-142	Wird nicht benötigt	No needed			0
-143	Metallbuchse	Bronze bushing	BFH- 50297	1"x1/2"	2
-144	Kunststoffkappe	Endcap	BFH- 50590		3
-145	Kugellager	Bearing	BFH- 50602		14
-146	Sicherungsring	Snap ring	BFH- 50604	2"	26
-147	Wird nicht benötigt	No needed			0
-148*	Schaumstoff	Foam	BFH- 50608		1
-149*	Schaumstoff	Foam	BFH- 50609		1
-150	Kunststoffkappe, rund	Round plastic cap	BFH- 50611	2"	3
-151	Kunststoffkappe, eckig	Plastic cap, rectangular	BFH- 5062	1 3/4x4	4

-152*	Griffüberzug, gelb	Rubber grips, yellow			2
-153	Wird nicht benötigt	No needed			0
-154	Abstandshalter, gebogen	Curved pulley spacer	BFH- 50203	1/2"	8
-155	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	BFH- 50204	3/8"	8
-156	Handschlaufe	Strap handle	BFC- 10103		4
-157	Beinpressrahmen	Legpress frame	BFM- 10605		1
-158	Verbindungsrahmen für Beinpresse	Connection frame, legpress	BFM- 10575		1
-159	Hülse	Axle	BFM- 51155	2 1/32"	3
-160	Hülse	Axle	BFM- 51157	3 1/32"	1
-161	Wird nicht benötigt	No needed			0
-162	Wird nicht benötigt	No needed			0
-163	Wird nicht benötigt	No needed			0
-164	Wird nicht benötigt	No needed			0
-165	Verstellung für Beinpresse Rückenpolster	Pad adjustment for legpress		BFM- 10106	1
-166	Wird nicht benötigt	No needed			0
-167	Beinpress Pivotarm	Leg press pivot arm	BFM- 10591		1
-168	Hülse für Beinpresse	Shaft	BFM- 51150	5 3/4"	1
-169	Fußplattenhalterung	Footplate pivot	BFM- 10590		1
-170	Beinpressversteifung	Four bar	BFM- 50252		2
-171	Hülse	Shaft	BFM- 51149	9 1/2"	1
-172	Fußplatte	Footplate	BFL-50128		1
-173*	Sitzpolster für Beinpresse	Seatcushion for legpress	BFU- 10117		1
-174*	Rückenpolster für Beinpresse	Backrest cushion, leg press	BFU- 10120		1
-175	Wird nicht benötigt	No needed			0
-176	Wird nicht benötigt	No needed			0
-177	Wird nicht benötigt	No needed			0
-178	Wird nicht benötigt	No needed			0
-179	Wird nicht benötigt	No needed			0
-180	Wird nicht benötigt	No needed			0
-181	Anschlag, unten	Large flat leveler	BFH- 50339		3
-182	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	BFH- 50337		7
-183	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50630	3/8"x 3/4"	2
-184	Sechskantschraube	Hex head screw	BFH- 50631	3/8"x1/2"	4
-185	Rollenabstandshalter	Spacer	BFM- 51158		1
-186	Innensechskantschraube	Allen screw	BFH- 50620	3/8"x 3/4"	6
-187	Schaumstoffverkleidung	Upholstery cap	BFH- 50622		6
-188	Abstandshalter	Sleeve	BFH- 50338	1/4"	4
-189	Höhenverstellung für Kopfpolster	Head chrome adjustment	BFU- 42369		1
-190	Rolle, groß	Big Pulley		5 1/2"	1

Les pièces comportant * sont des pièces qui sont sujettes à l'usure, qui sont à remplacer après une utilisation intensive ou de longue durée. Dans le cas où l'une de ces pièce lâche merci de contacter le service après vente Finnlo, vous pourrez alors commander la ou les pièce(s) à changer.

7. GARANTIE



Pour vos demandes de:

- Renseignements
- Conseils
- Indicateurs techniques
- Service après vente
- Pièces détachées

Ou toute autre requête, vous pouvez contacter notre service clientèle:

Par téléphone au 04 93 61 20 28

Par mail: sav@e-clypse.com

