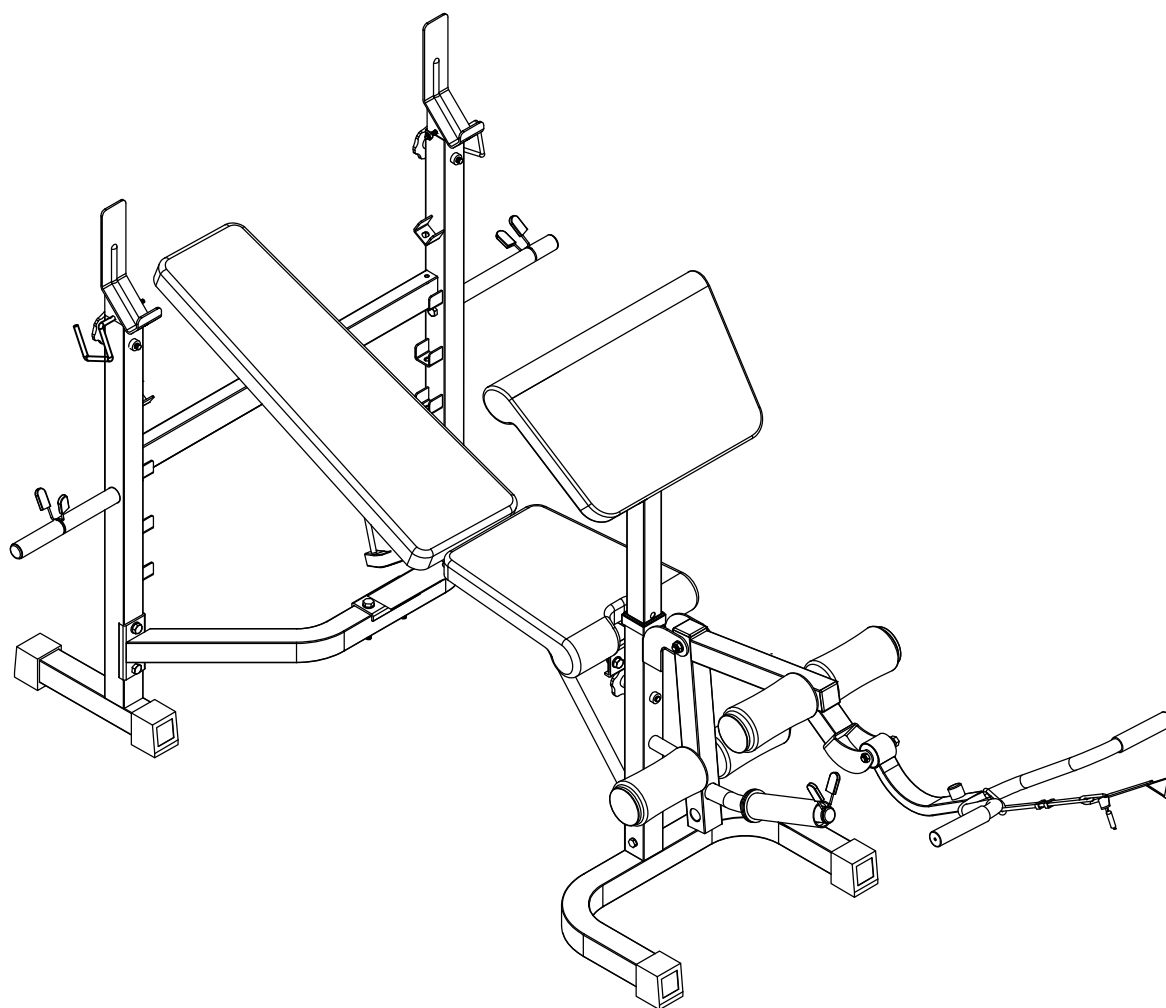




IN230800283V01_UK_FR_DE_IT_ES_PT

A91-169

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

General Information

Safety

Before you undertake any exercise program, please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Excessive or incorrect training may result to health injuries. Please read this manual carefully before commencing the assembly of your product or starting to exercise.

- Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.
- Supervise teenagers while they use this unit.
- For your own safety, always ensure that there is at least 3 feet of free space in all directions around your product while you are exercising.
- Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically check all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- Any adjustment devices that could interfere with the user's movement on this unit should not be left projecting.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product; contact CUSTOMER SUPPORT.
- Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping.
- Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.
- Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.
- Do not use this unit for commercial purposes. This unit is for home use only.
- Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment.
- It is the facility owner's responsibility to properly instruct users on the proper operation of the equipment and to warn them of the potential hazards.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.

Assembling Tools

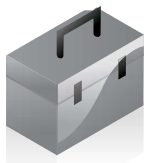
- Ruler with both metric and English measurements
- 2 x Adjustable Wrenches
- 1 x Philips ("Crosshead") Screw Driver

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 150kg or less.

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems.



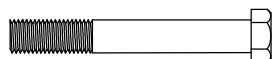
Hardware List

The following hardware is used to assemble your unit. Please take a moment to familiarize yourself with these items. Please note some of this hardware is already pre-assembled on the machine. Do not be alarmed if you see parts on this page that are not included in your hardware packet.

BOLT



#45. Hex Bolt (M10x140 mm)
[1 Piece]



#47. Hex Bolt (M10x75 mm)
[2 Pieces]



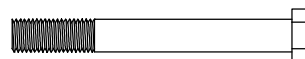
#50. Hex Bolt (M10x25 mm)
[2 Pieces]



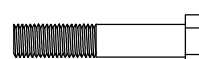
#48. Hex Bolt (M10x70 mm)
[2 Pieces]



#51. Hex Bolt (M8x40 mm)
[8 Pieces]



#46. Hex Bolt (M10x85 mm)
[4 Pieces]



#49. Hex Bolt (M10x65 mm)
[1 Piece]



#52. Hex Bolt (M8x20 mm)
[7 Pieces]
Pre-assembled [3 Pieces]

WASHER



#55. Washer (M10)
[24 Pieces]



#56. Washer (M8)
[15 Pieces]
Pre-assembled [3 Pieces]

NUT

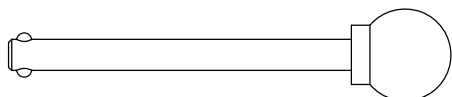


#53. Nylon Nut (M10)
[12 Pieces]

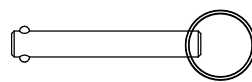


#54. Nylon Nut (M8)
[2 Pieces]
Pre-assembled

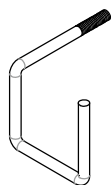
OTHERS



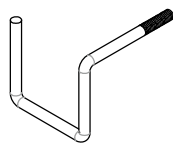
#43. Pop-Pin (10x105 mm)
[1 Piece]



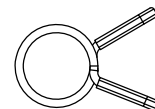
#44. Pop-Pin (8x70 mm)
[1 Piece]



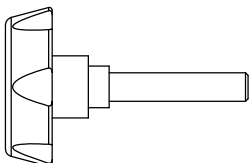
#42. Left Safety Hook [1 Piece]



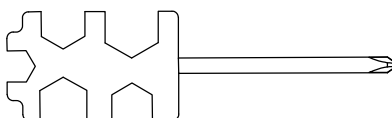
#41. Right Safety Hook [1 Piece]



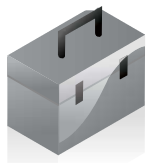
#39. Quick Clip [3 Pieces]



#38. Knob Bolt (M10x60 mm)
[3 Pieces]



Tool [2 Pieces]



Parts Listing

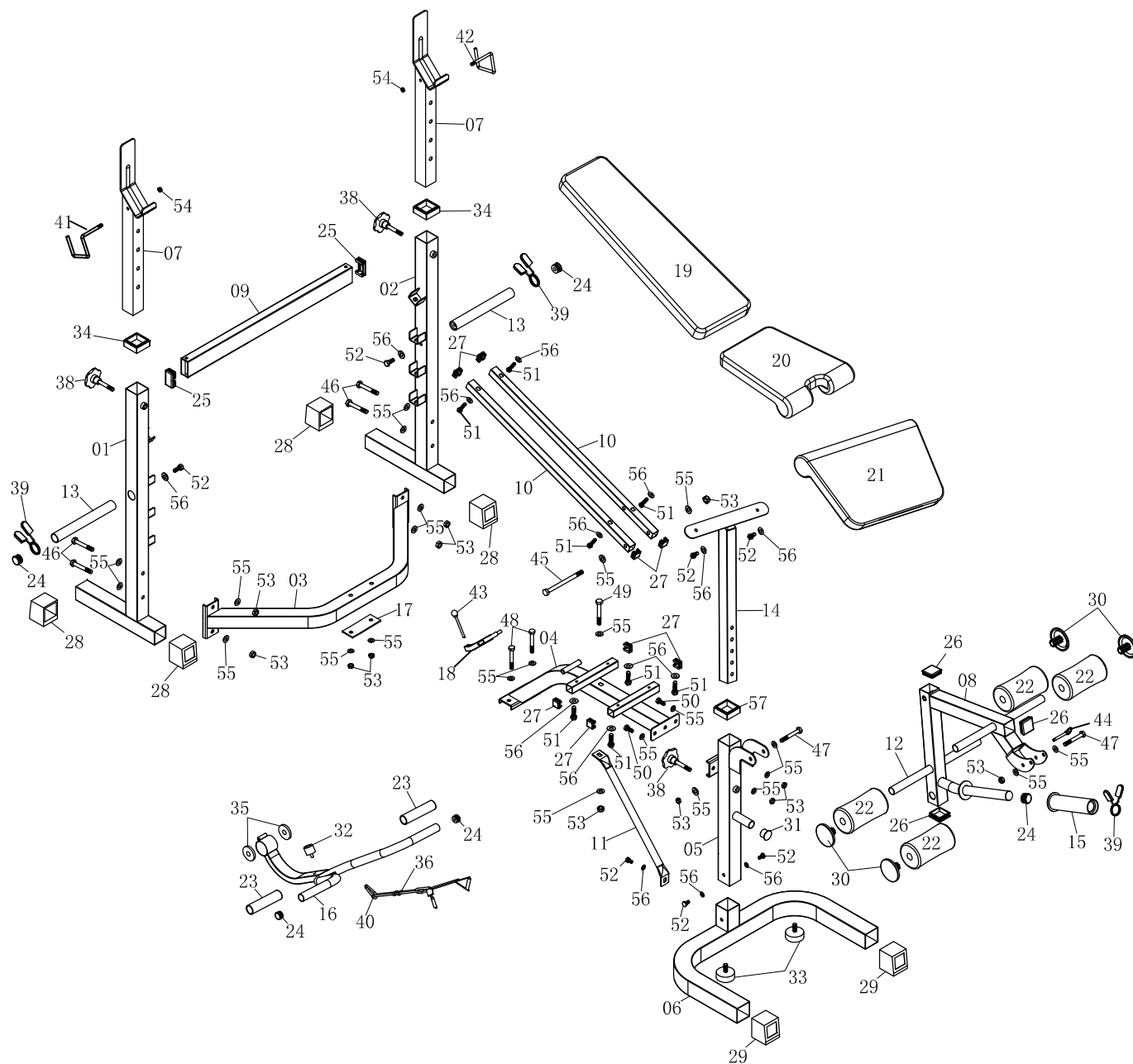
The following parts list describes all of the parts illustrated on the exploded diagram on the following page. Please note, most of these parts are already pre-assembled on your unit.

#	Description	#	Description
01	Right Upright	29	Square End Cap (50 mm)
02	Left Upright	30	Round End Cap
03	Rear Cross Tube	31	Round End Plug (25 mm)
04	Main Frame	32	Bumper
05	Front Upright	33	Adjustable Knob
06	Front Stabilizer	34	Square Spacer (60x50 mm)
07	Adjustable Upright Tube	35	Square Spacer (50x10 mm)
08	Leg Developer	36	AB Strap
09	Backrest Adjustment Tube	38	Knob Bolt (M10x60 mm)
10	Backrest Supporting Tube	39	Quick Clip
11	Supporting Tube	40	Spring Clip
12	Foam Roller Tube	41	Right Safety Hook
13	Weight Plate Post	42	Left Safety Hook
14	Arm Curl Frame	43	Pop-Pin (10x105 mm)
15	Olympic Adapter	44	Pop-Pin (8x70 mm)
16	Arm Curl Bar	45	Hex Bolt (M10x140 mm)
17	Reinforcement Plate	46	Hex Bolt (M10x85 mm)
18	Backrest Cushion Post	47	Hex Bolt (M10x75 mm)
19	Backrest Cushion	48	Hex Bolt (M10x70 mm)
20	Seat Cushion	49	Hex Bolt (M10x65 mm)
21	Arm Curl Cushion	50	Hex Bolt (M10x25 mm)
22	Foam Roller	51	Hex Bolt (M8x40 mm)
23	Foam Grip	52	Hex Bolt (M8x20 mm)
24	Round End Cap (25 mm)	53	Nylon Nut (M10)
25	Rectangular End Cap (30x60 mm)	54	Nylon Nut (M8)
26	Square End Cap (45 mm)	55	Washer (M10)
27	Square End Cap (25 mm)	56	Washer (M8)
28	Square End Cap (60 mm)	57	Square Spacer (50x45 mm)



Exploded Diagram

The following diagram is provided to help you familiarize yourself with the parts and hardware that will be used during the assembly process. Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these items are already pre-installed. Please continue to the next page to begin the assembly process and use this page only as a reference guide for parts and hardware.





Assembly Instructions

Assembly Step 1

A). With the help of an assistant, stand both Right Upright (#01) and Left Upright (#02) on level flooring as illustrated.

Attach the Rear Cross Tube (#03) to the Right/Left Uprights (#01/#02) and secure together by inserting from the rear side as illustrated -- on each side -- two Hex Bolts (#46) through two Washers (#55) followed by an additional two Washers (#55) and two Nylon Nuts (#53).

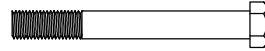
B. Attach/insert the Backrest Adjustment Tube (#09) onto the same bracket notch settings*** on both Right Upright (#01) and Left Upright (#02).

***NOTE:

Please ensure any settings on left/right sides match and are equal for alignment to avoid serious injury.

Hardware Required

BOLT



#46. Hex Bolt (M10x85 mm)
[4 Pieces]

WASHER

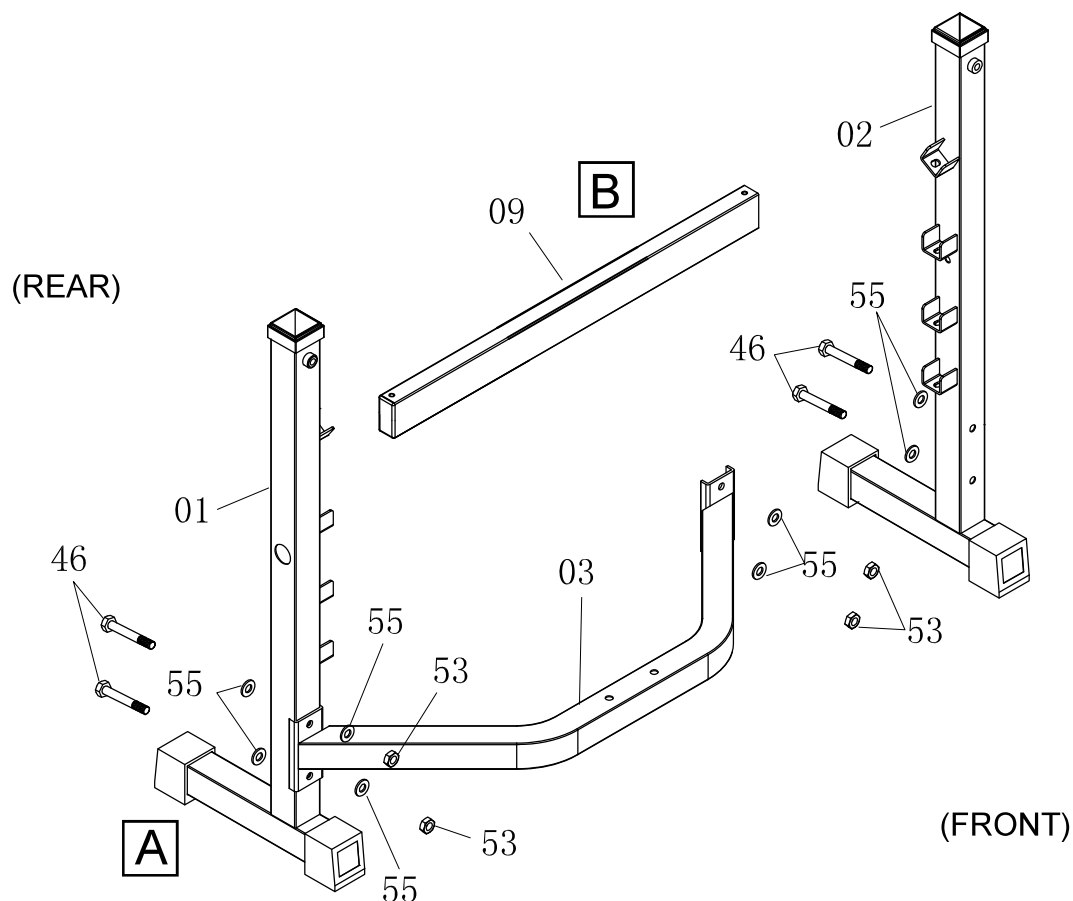


#55. Washer (M10)
[8 Pieces]

NUT



#53. Nylon Nut (M10)
[4 Pieces]





Assembly Instructions

Assembly Step 2

A). Remove the two Nylon Nuts (#54) pre-assembled on the Left/Right Safety Hooks (#42/#41). Set them aside nearby for now.

On the left side, insert Left Safety Hook (#42) into the hole on top of left Adjustable Upright Tube (#07) as shown. Secure using one Nylon Nut (#54) from the inner side.

Select the desired height*** for the Adjustable Upright Tube (#07) on the Left Upright (#02) and secure by screwing one Knob Bolt (#38) through both the rear of Left Upright (#02) and Adjustable Upright Tube (#07).

Repeat this process on the right side with Right Safety Hook (#41), Right Upright (#01), and the other Adjustable Upright Tube (#07).

***NOTE: Please ensure any settings on left/right sides match and are equal for alignment to avoid serious injury.

B). On the left side, insert the Weight Plate Post (#13) in through the side hole of Left Upright (#02). Secure from the inner side using one Hex Bolt (#52) through one Washer (#56). Attach the Quick Clip (#39) to the outer side of Weight Plate Post (#13).

Repeat this process on the right side with the other Weight Plate Post (#13) and Right Upright (#01).

Hardware Required

BOLT



#52. Hex Bolt (M8x20 mm) [2 Pieces]

WASHER



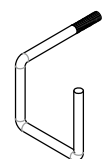
#56. Washer (M8) [2 Pieces]

NUT

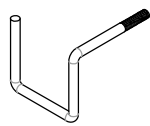


#54. Nylon Nut (M8) [2 Pieces]

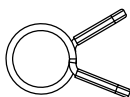
OTHERS



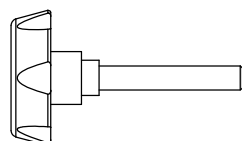
#42. Left Safety Hook [1 Piece]



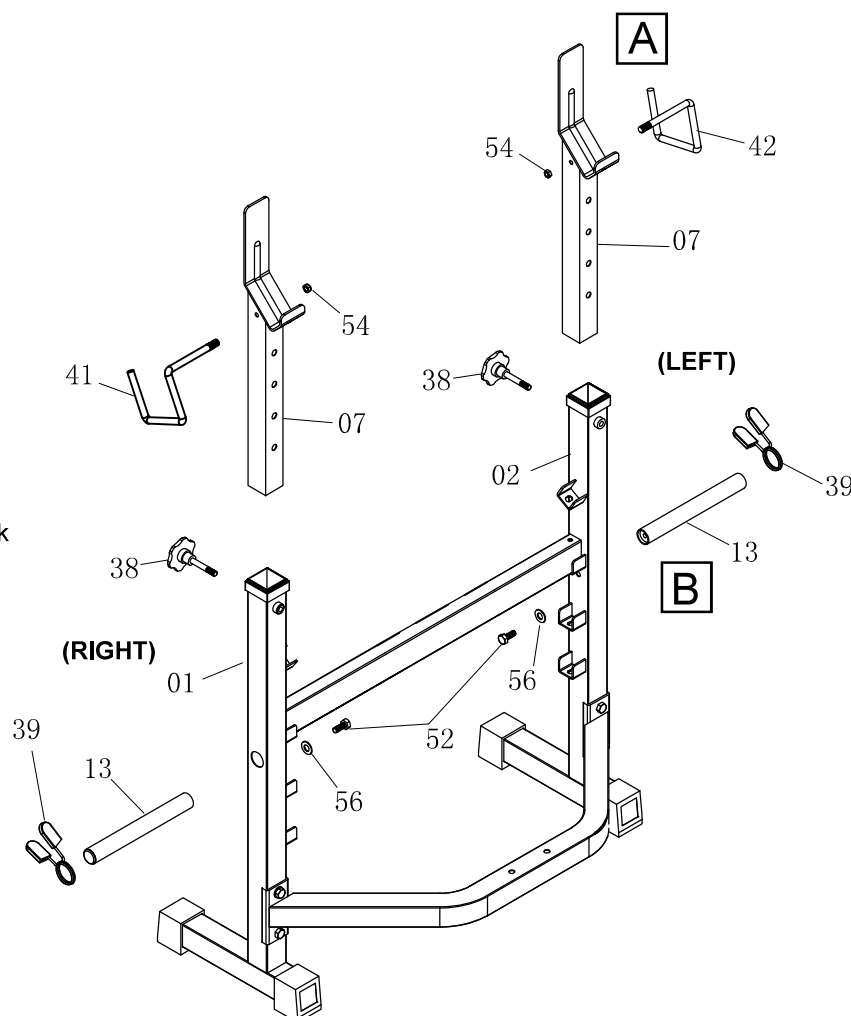
#41. Right Safety Hook [1 Piece]



#39. Quick Clip [2 Pieces]



#38. Knob Bolt (M10x60 mm) [2 Pieces]





Assembly Instructions

Assembly Step 3

A). Remove the three Hex Bolts(#52) and three Washers (#56) pre-assembled on the Front Stabilizer (#06). Set them aside nearby for now.

Attach the Front Upright (#05) to the Front Stabilizer (#06) and secure by using two Hex Bolts (#52) through two Washers (#56) from each side as illustrated.

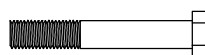
B). Attach the Front Upright (#05) to the Main Frame (#04) and secure by using two Hex Bolts (#50) through two Washers (#55) and then two additional Washers (#55) and two Nylon Nuts (#53).

C). Attach the Main Frame (#04) over and onto the Rear Cross Tube (#03) by inserting two Hex Bolts (#48) through two Washers (#55) and from the bottom one Reinforcement Plate (#17), an additional two Washers (#55), and two Nylon Nuts (#53).

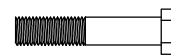
D). Attach the Supporting Tube (#11) to the bottom of Main Frame (#04) inserting downward one Hex Bolt (#49) through one Washer (#55) followed by an additional Washer (#55) and one Nylon Nut (#53), and, to the back of Front Stabilizer (#06) using one Hex Bolt (#52) through one Washer (#56) as shown in the diagram below.

Hardware Required

BOLT



#48. Hex Bolt (M10x70 mm)
[2 Pieces]



#49. Hex Bolt (M10x65 mm)
[1 Piece]



#50. Hex Bolt (M10x25 mm)
[2 Pieces]



#52. Hex Bolt (M8x20 mm)
[3 Pieces]

WASHER



#55. Washer (M10)
[10 Pieces]

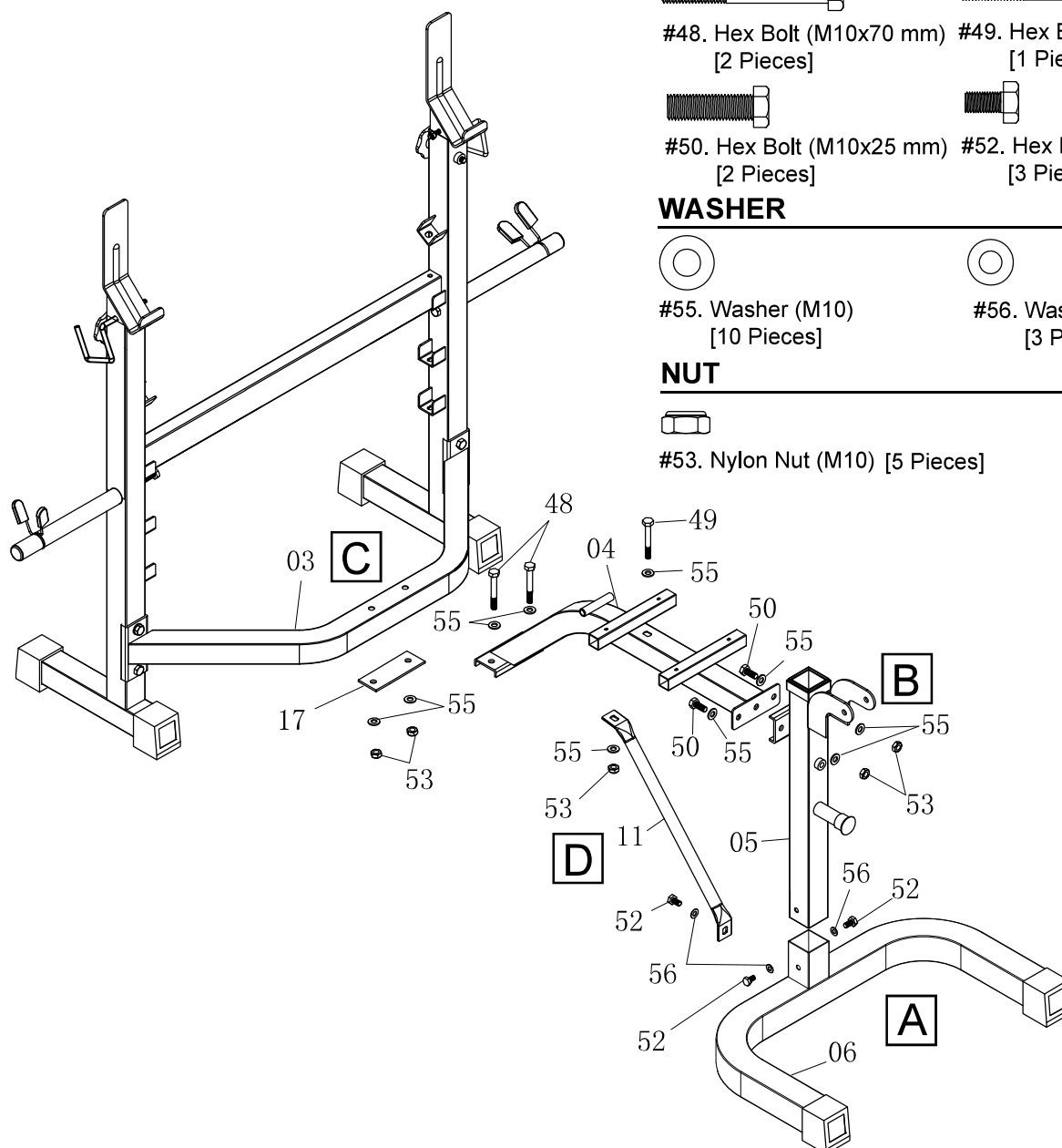


#56. Washer (M8)
[3 Pieces]

NUT



#53. Nylon Nut (M10) [5 Pieces]





Assembly Instructions

Assembly Step 4

A). Attach the Leg Developer (#08) by aligning the holes to bracket of Front Upright (#05). Secure together using one Hex Bolt (#47) through one Washer (#55) and an additional Washer (#55) followed by one Nylon Nut (#53) as illustrated.

B). Slide one Foam Roller (#22) onto one end of a Foam Roller Tube (#12). Next, slide the same Foam Roller Tube (#12) through the lower hole of the Leg Developer (#08) as illustrated. Next, slide one more Foam Roller (#22) onto the other end of the Foam Roller Tube (#12) (after it has been inserted through the lower hole).

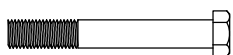
Repeat this process with the other Foam Roller Tube (#12) and the two other Foam Rollers (#22) through the upper hole on the Leg Developer (#08).

C). Attach the four Round End Caps (#30) on the outside of the four Foam Rollers (#22).

D). Attach the Olympic Adapter (#15) over the protruding tube of Leg Developer (#08) and secure using Quick Clip (#39) as illustrated below.

Hardware Required

BOLT



#47. Hex Bolt (M10x75 mm) [1 Piece]

WASHER



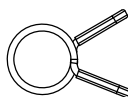
#55. Washer (M10) [2 Pieces]

NUT

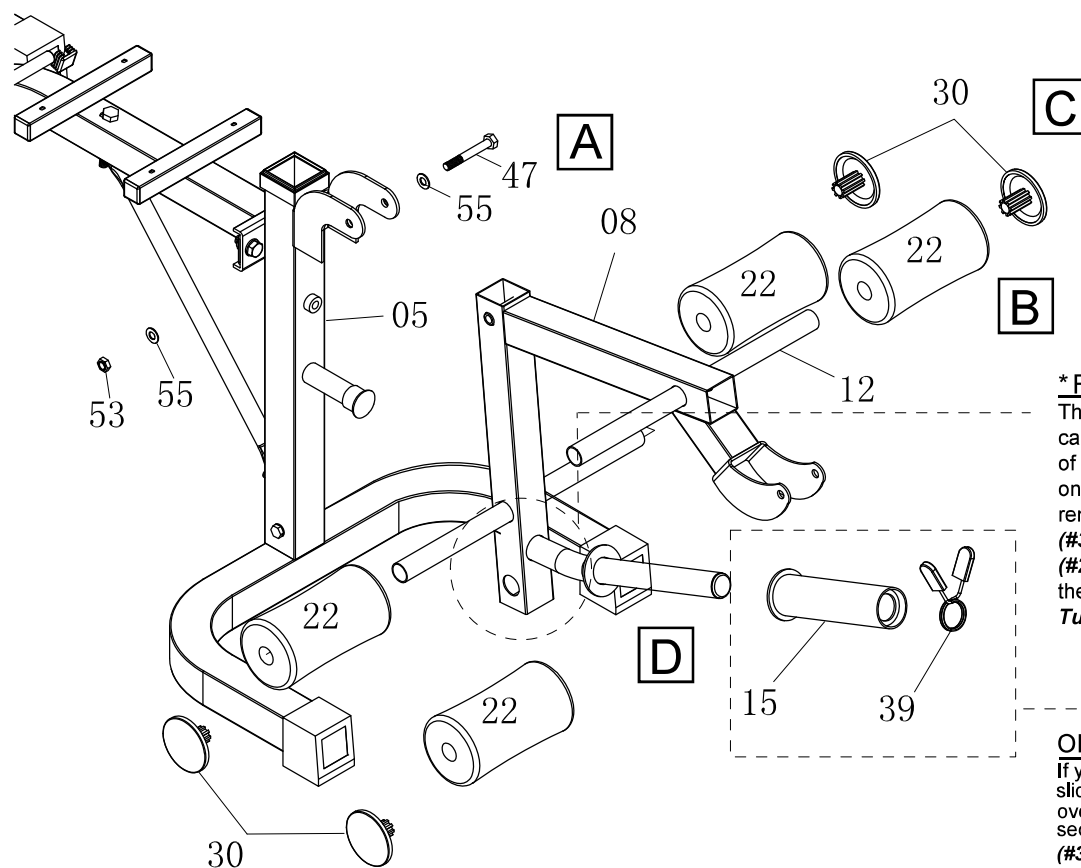


#53. Nylon Nut (M10) [1 Piece]

OTHERS



#39. Quick Clip [1 Piece]



*FOAM ROLLERS

The *Foam Roller Tube* (#12) can be placed through either of these two holes depending on your height. Simply remove the *Round End Cap* (#30) and one *Foam Roller* (#22) from one end to reposition the location of the *Foam Roller Tube* (#12).

OLYMPIC ADAPTER

If you intend to use Olympic plates, slide the *Olympic Adapter* (#15) over the standard plate post and secure it with one *Quick Clip* (#39).



Assembly Instructions

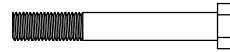
Assembly Step 5

A). Attach the Arm Curl Bar (#16) to the Leg Developer (#08) by aligning the holes on bracket of Leg Developer (#08) and securing them with one Hex Bolt (#47) through one Washer (#55) followed by an additional Washer (#55) and one Nylon Nut (#53) as illustrated.

B). For added versatility to your workouts, you may attach the AB Strap (#36) to the bracket of Arm Curl Bar (#16) using the Spring Clip (#40).

Hardware Required

BOLT



#47. Hex Bolt (M10x75 mm)
[1 Piece]

WASHER



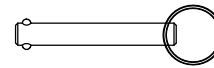
#55. Washer (M10)
[2 Pieces]

NUT

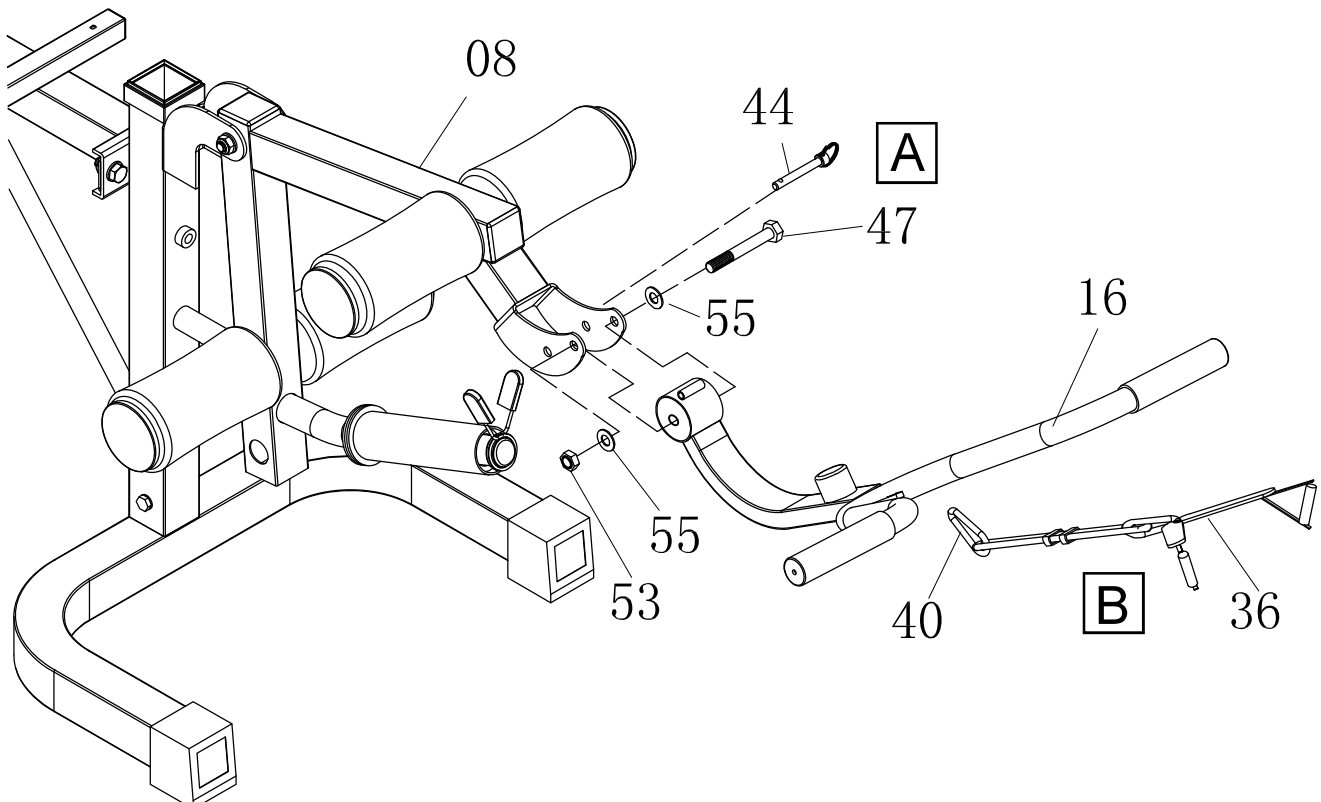


#53. Nylon Nut (M10)
[1 Pieces]

OTHERS



#44. Pop-Pin (8x70 mm)
[1 Piece]





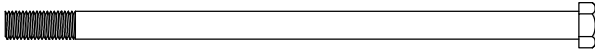
Assembly Instructions

Assembly Step 6

- A). With the help of an assistant, insert the two pegs on the sides of the Backrest Cushion Post (#18) into the two side holes located on the inside of both Backrest Supporting Tubes (#10). While simultaneously holding these three pieces together, align and slide the two holes on the bottom of the Backrest Supporting Tubes (#10) onto each side of the “welded rod” on Main Frame (#04). Secure by inserting one Hex Bolt (#45) through one Washer (#55) followed by one additional Washer (#55) and one Nylon Nut (#53). Please DO NOT OVER-TIGHTEN.
- B). Insert the Arm Curl Frame (#14) into the Front Upright (#05) and secure it in place with one Knob Bolt (#38) as illustrated below.
- C). Insert the Pop-Pin (#43) into the hole on back of Main Frame (#04) for now. This Pop-Pin (#43) will allow you to adjust seating positions for versatile workouts.

Hardware Required

BOLT



#45. Hex Bolt (M10x140 mm) [1 Piece]

WASHER



#55. Washer (M10) [2 Pieces]

NUT

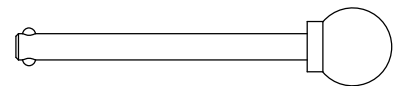


#53. Nylon Nut (M10) [1 Pieces]

OTHERS



#38. Knob Bolt
(M10x60 mm)
[1 Piece]

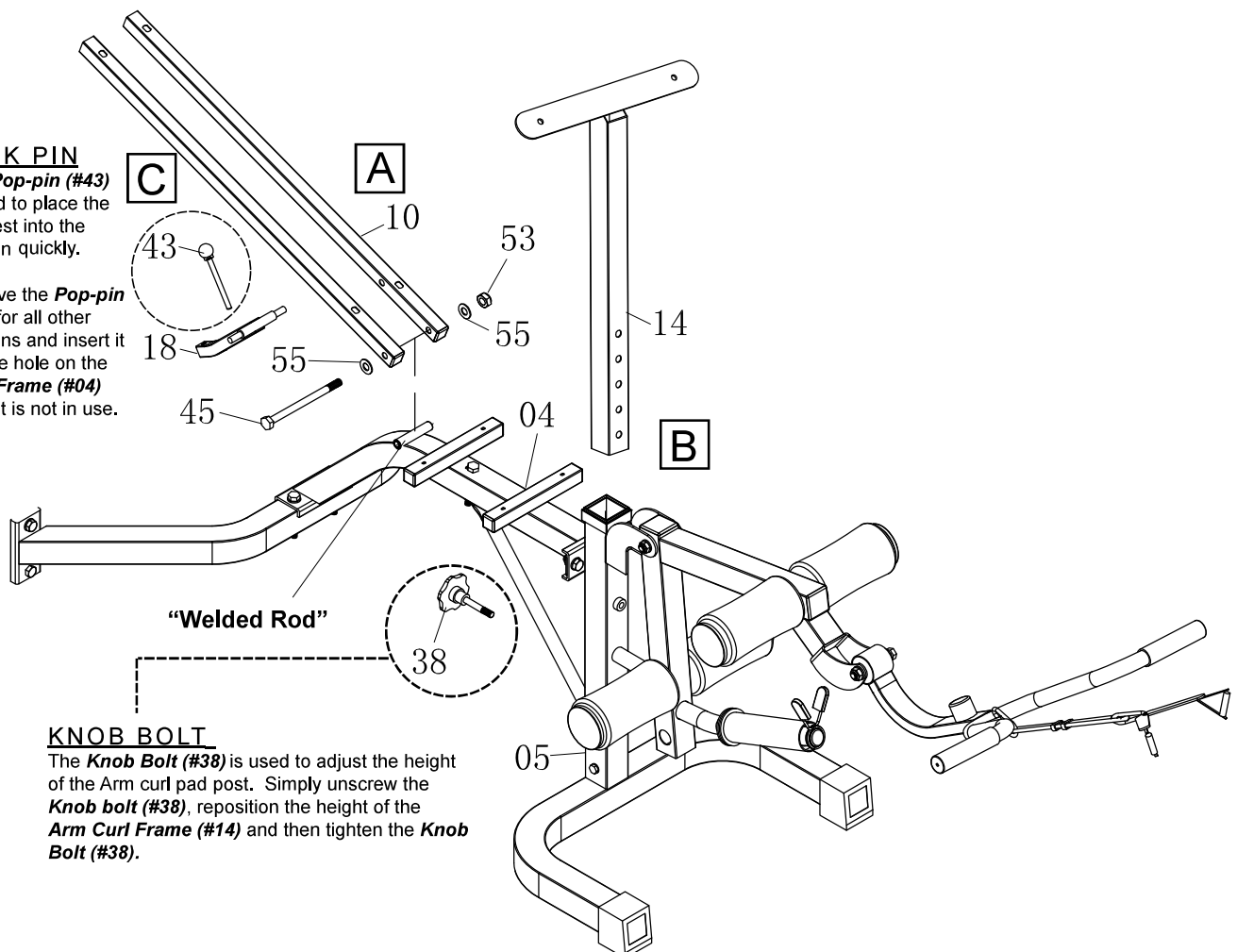


#43. Pop-Pin (10x105 mm)
[1 Piece]

LOCK PIN

The **Pop-pin (#43)** is used to place the backrest into the position quickly.

Remove the **Pop-pin (#43)** for all other positions and insert it into the hole on the **Main Frame (#04)** when it is not in use.



KNOB BOLT

The **Knob Bolt (#38)** is used to adjust the height of the Arm curl pad post. Simply unscrew the **Knob bolt (#38)**, reposition the height of the **Arm Curl Frame (#14)** and then tighten the **Knob Bolt (#38)**.



Assembly Instructions

Assembly Step 7

A). Attach the Backrest Cushion (#19) gently onto the Backrest Supporting Tubes (#10) by inserting and securing four Hex Bolts (#51) through four Washers (#56) from underneath the Backrest Cushion (#19).

B). Attach the Seat Cushion (#20) to the two tubes on the Main Frame (#04) as shown in diagram. Secure them together by inserting upward four Hex Bolts (#51) through four Washers (#56).

C). Attach the Arm Curl Cushion (#21) to the Arm Curl Frame (#14) using two Hex Bolts (#52) through two Washers (#56).

The assembly process is now complete. However, for your own safety, please make sure to read this entire Owner's Manual which includes safety instructions and warnings, as well as any safety/warning labels affixed to the product before use.

Hardware Required

BOLT



#51. Hex Bolt (M8x40 mm)
[8 Pieces]

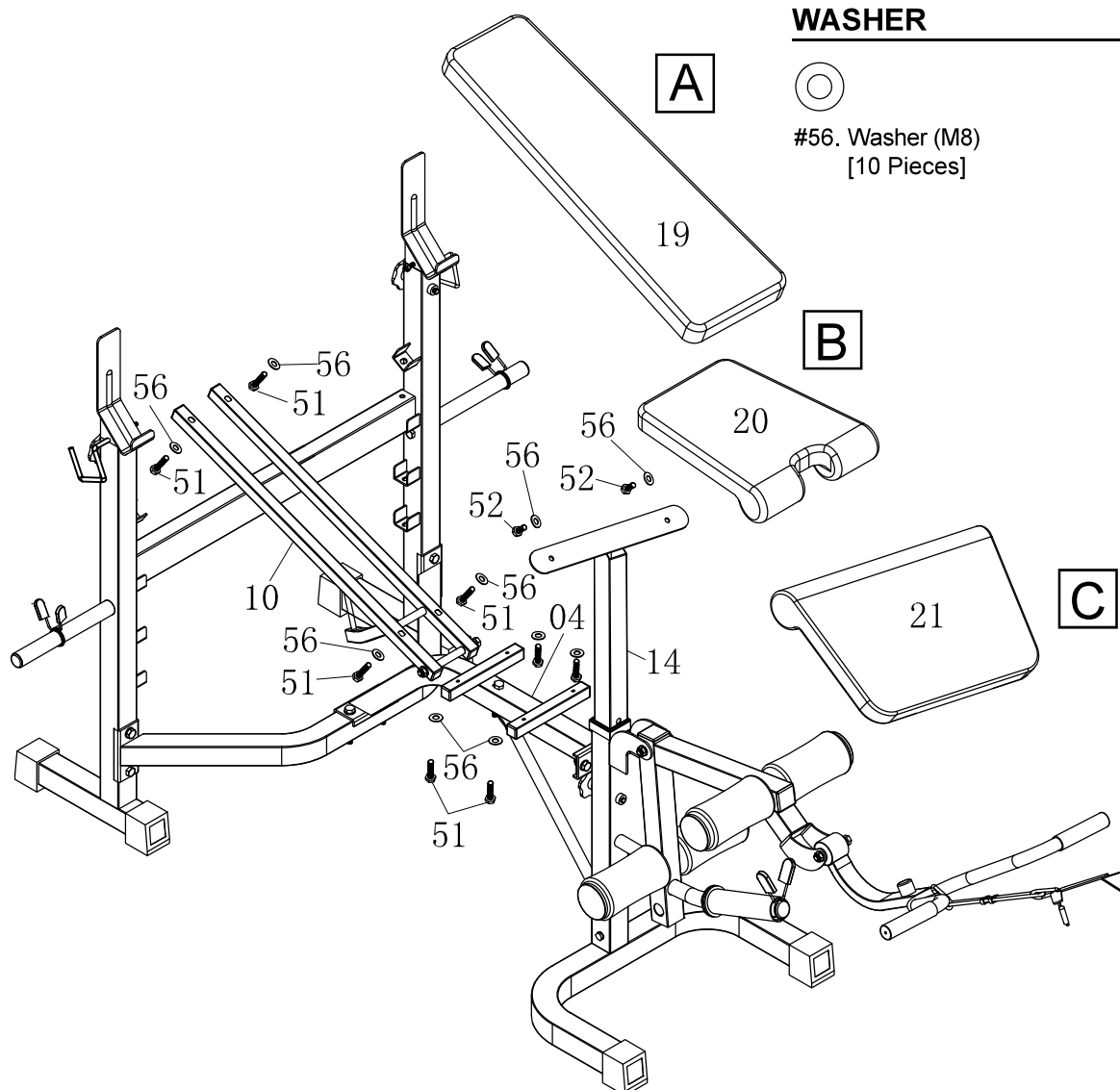


#52. Hex Bolt (M8x20 mm)
[2 Pieces]

WASHER



#56. Washer (M8)
[10 Pieces]

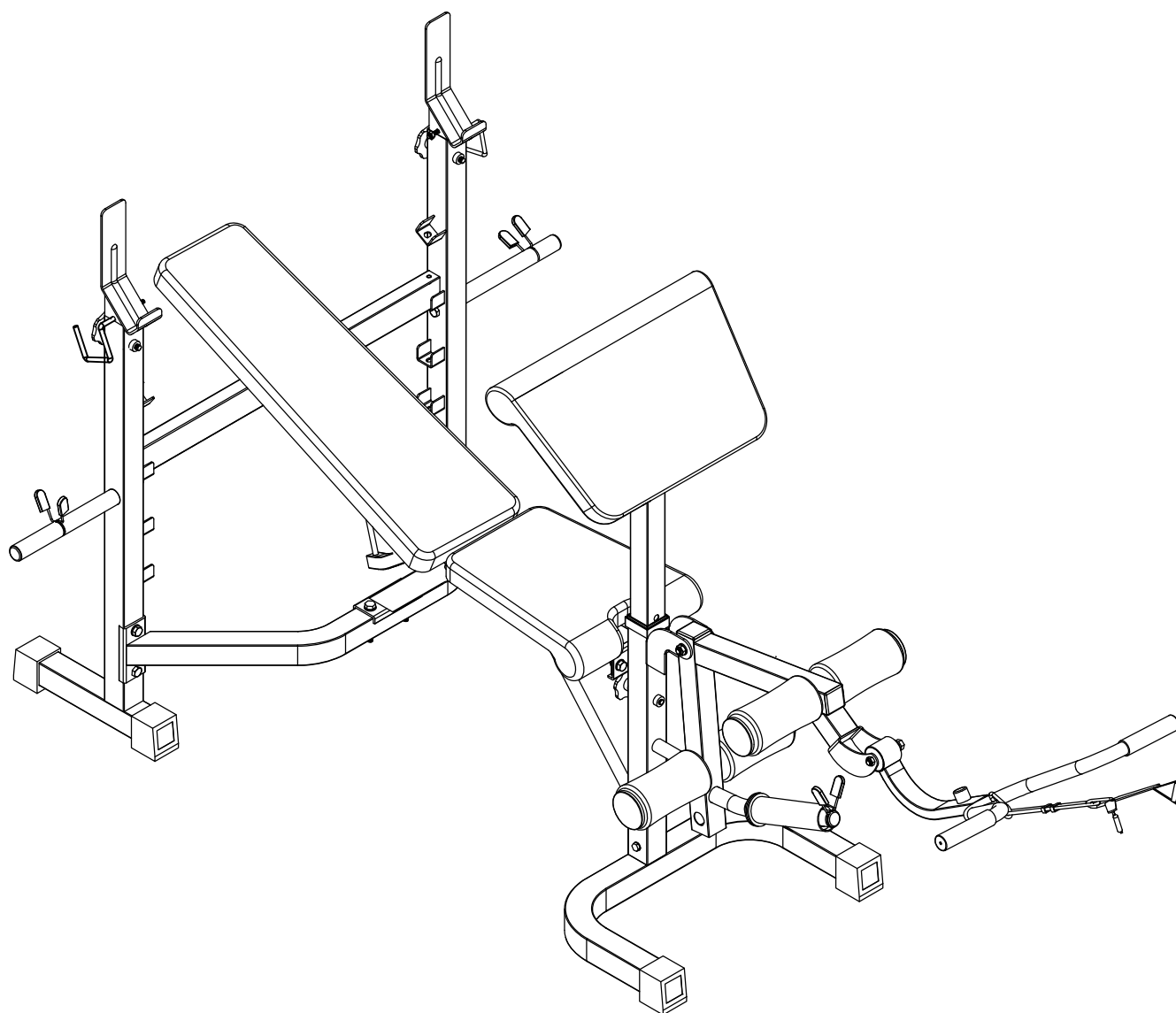


FINAL CHECK (Before EACH use)

- Make sure all nuts and bolts are tightened (but do not over-tighten).
- Check for any loose parts and components and tighten prior to each use.
- Check to see if there are any tears or bends in the welding or metal prior to each use.

Do NOT use the product if you find any such tears or bends. Please contact our Customer Service.

- Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly located and fully engaged prior to use!



Warm-Up Instructions

Before use, you must read and understand all instructions & warning stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment.

The following flexibility exercises are provided to you as a means to prevent injury while you are exercising. A proper warm-up routine decreases the chance of injuring your muscles while you are exercising. Please take the time to do these flexibility exercises before and after each time you exercise.



Groin Stretch

1. Sit with your knees flexed and soles of feet together.
2. Hold your ankles and bend at your hips (keep your back straight) as you press your knees toward the floor with your elbows.



Hamstring Stretch

1. Sit with your left leg extended and bend your right leg at the knee as you place the sole of your right foot against the inner thigh of your extended leg.
2. Flex the foot of your extended leg (toes pointed toward ceiling) and gently bend forward from your hips; keep your back straight.
3. Reach your hands on your extended leg as far as possible and then switch legs and repeat.



Trunk Twister

1. Sit with your leg extended and bend your right knee as you cross your right leg over your left leg. Your right foot should be flat on the floor alongside your left knee.
2. Place your left arm on the outside of your right leg and pull against that leg while twisting your trunk as far as possible to the right. Place your right hand on the floor behind your buttocks. Reverse leg positions and repeat.



Hip Stretch

1. Lie on your back and raise your right leg as you clasp both hands under the back of the knee. Keep your left leg straight.
2. Gently pull your right leg toward your trunk without raising your upper body. Switch leg positions and repeat.



Quadriceps Stretch

1. Stand on your left leg and hold onto a support with your left hand.
2. Flex your right leg behind you, grasp your ankle or foot with your right hand and pull your foot toward your buttocks. Keep your back straight and right knee pointed down. Repeat on the other leg.

Warm-Up Instructions



Trunk Flexion, Prone

1. Assume the depicted position on your hands and knees. Stretch your hands out in front of you and then slowly start to pull them back in toward your body as you tuck your chin and arch your back upward.
2. Return to the starting position slowly

Shoulder Stretch

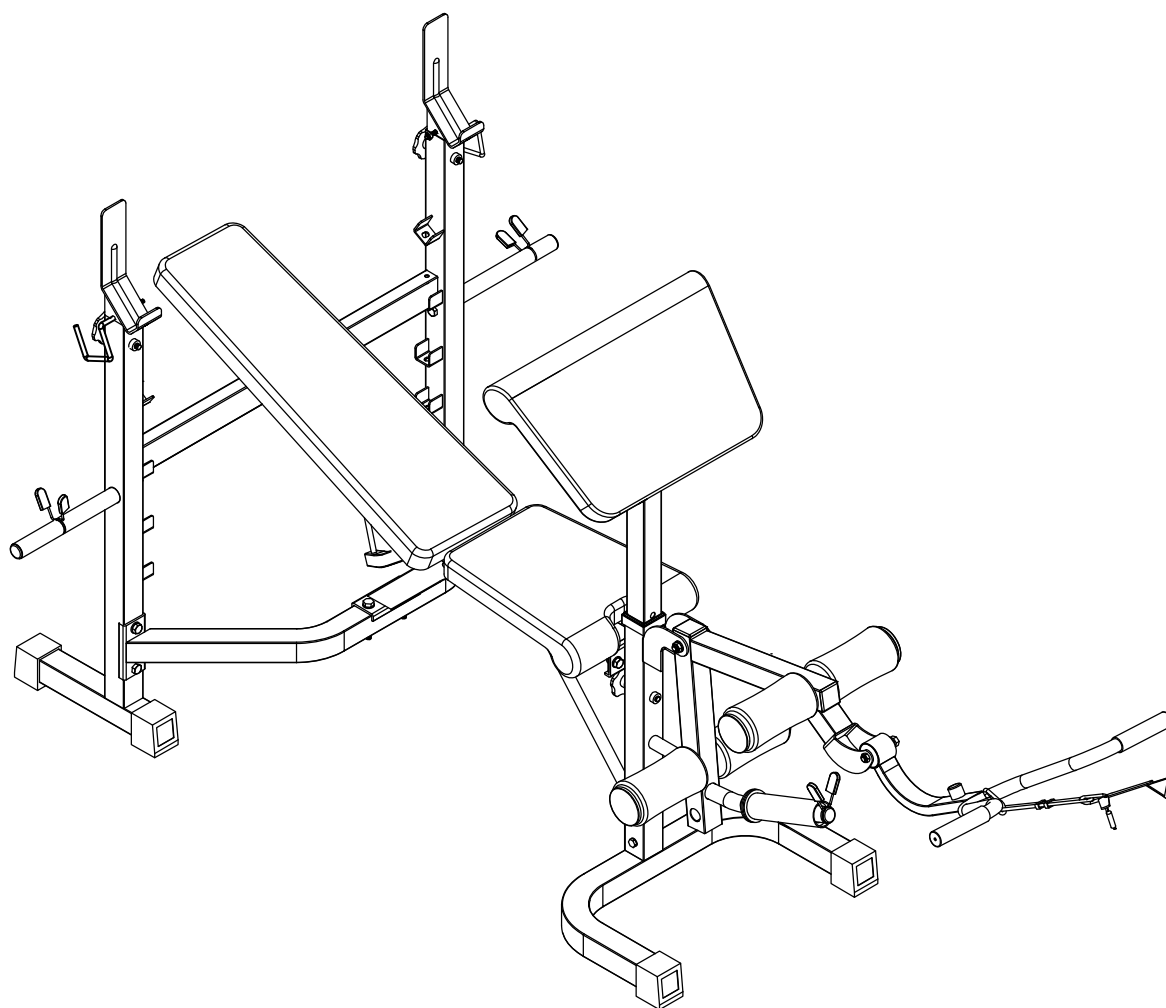
1. Bring your right hand over your right shoulder to the upper back and bring your left hand under your left shoulder to the upper back.
2. Try to reach your fingertips. If you are not able to reach your fingertips, use a towel as an extension of your hands and gently pull one hand toward the other. Reverse arm positions and repeat.



Calf Stretch

1. Place both hands against a wall to aid your balance. Press the ball of your left foot against the wall and keep the heel of the same foot rested on the floor (make sure your left knee is bent).
2. Slowly start to straighten your left knee and you will feel the muscles in your left calf stretch. Switch leg positions and repeat.





IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

General Information

Sécurité

Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, veuillez à consulter votre médecin.

Les exercices intenses et fréquents doivent être approuvés par votre médecin et l'utilisation correcte de votre produit est essentielle. Un entraînement excessif ou incorrect peut entraîner des blessures. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de votre produit ou l'exercice.

- Veuillez tenir tous les enfants à l'écart de ce produit lorsqu'il est utilisé. Ne laissez pas les enfants grimper ou jouer dessus lorsqu'il n'est pas utilisé
 - Supervisez les adolescents pendant qu'ils utilisent cet appareil.
 - Pour votre propre sécurité, veuillez toujours à ce qu'il y a au moins 1 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de votre produit pendant que vous vous exercez.
 - Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et raccords sont bien serrés. Vérifiez périodiquement que toutes les pièces mobiles ne présentent pas de signes évidents d'usure ou de dommages.
 - Tout dispositif de réglage qui pourrait interférer avec le mouvement de l'utilisateur sur cet appareil ne doit pas être laissé en saillance.
 - Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs solvants. Si vous avez des doutes, n'utilisez pas votre produit ; contactez LE SOUTIEN A LA CLIENTELE.
 - Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est positionné sur une surface solide et plane. Si nécessaire, utilisez un tapis en caoutchouc en dessous pour réduire le risque de glissade.
 - Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures d'entraînement, lorsque vous vous entraînez. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles pendant l'exercice.
 - N'utilisez pas cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il n'est pas entièrement assemblé.
 - N'utilisez pas cet appareil à des fins commerciales.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- Avant toute utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et tous les avertissements figurant dans ce manuel d'instructions ainsi que sur l'équipement.
 - Il incombe au propriétaire de l'installation d'enseigner correctement aux utilisateurs le bon fonctionnement de l'équipement et de les avertir des risques potentiels.
 - Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou éprouvez de la douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.

Outils d'assemblage

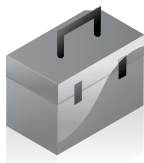
- Règle avec des mesures métriques et anglaises
- 2 x Clés réglables
- 1 x tournevis Philips (« cruciforme »)

Limite de poids

Votre produit convient aux utilisateurs pesants: 150kg ou moins.

Stockage et utilisation

Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions propres et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits excessivement froids ou humides, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.



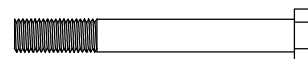
Liste du matériel

Le matériel suivant est utilisé pour assembler votre appareil. Veuillez prendre un moment pour vous familiariser avec ces éléments. Veuillez noter qu'une partie de ce matériel est déjà préassemblé sur la machine. Ne vous inquiétez pas si vous voyez des pièces sur cette page qui ne sont pas incluses dans votre paquet du matériel.

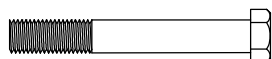
Boulon



#45. Boulon hexagonal (M10x140 mm) [1 Pièce]



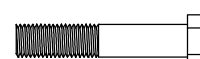
#46. Boulon hexagonal (M10x85 mm) [4 Pièces]



#47. Boulon hexagonal (M10x75 mm) [2 Pièces]



#48. Boulon hexagonal (M10x70 mm) [2 Pièces]



#49. Boulon hexagonal (M10x65 mm) [1 Pièce]



#50. Boulon hexagonal (M10x25 mm) [2 Pièces]



#51. Boulon hexagonal (M8x40 mm) [8 Pièces]



#52. Boulon hexagonal (M8x20 mm) [7 Pièces]
Préassemblé [3 Pièces]

Rondelle

Ecrou



#55. Rondelle (M10) [24 Pièces]



#56. Rondelle (M8) [15 Pièces]
Préassemblé [3 Pièces]

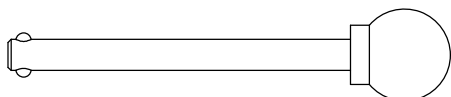


#53. Ecrou en nylon (M10) [12 pièces]

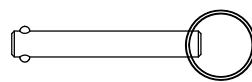


#54. Ecrou en nylon (M8) [2 pièces]
Préassemblé

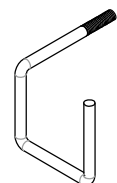
Autre



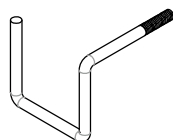
#43. Goupille (10x105 mm) [1 Pièce]



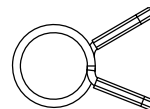
#44. Goupille (8x70 mm) [1 Pièce]



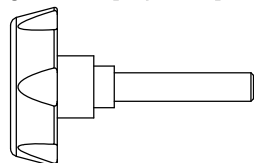
#42. Crochet de sécurité gauche [1 pièce]



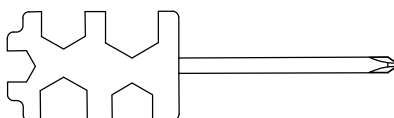
#41. Crochet de sécurité droit [1 pièce]



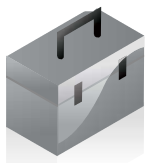
#39. Clip rapide [3 Pièces]



#38. Boulon à bouton (M10x60 mm) [3 Pièces]



Outil [2 Pièces]



Liste des pièces

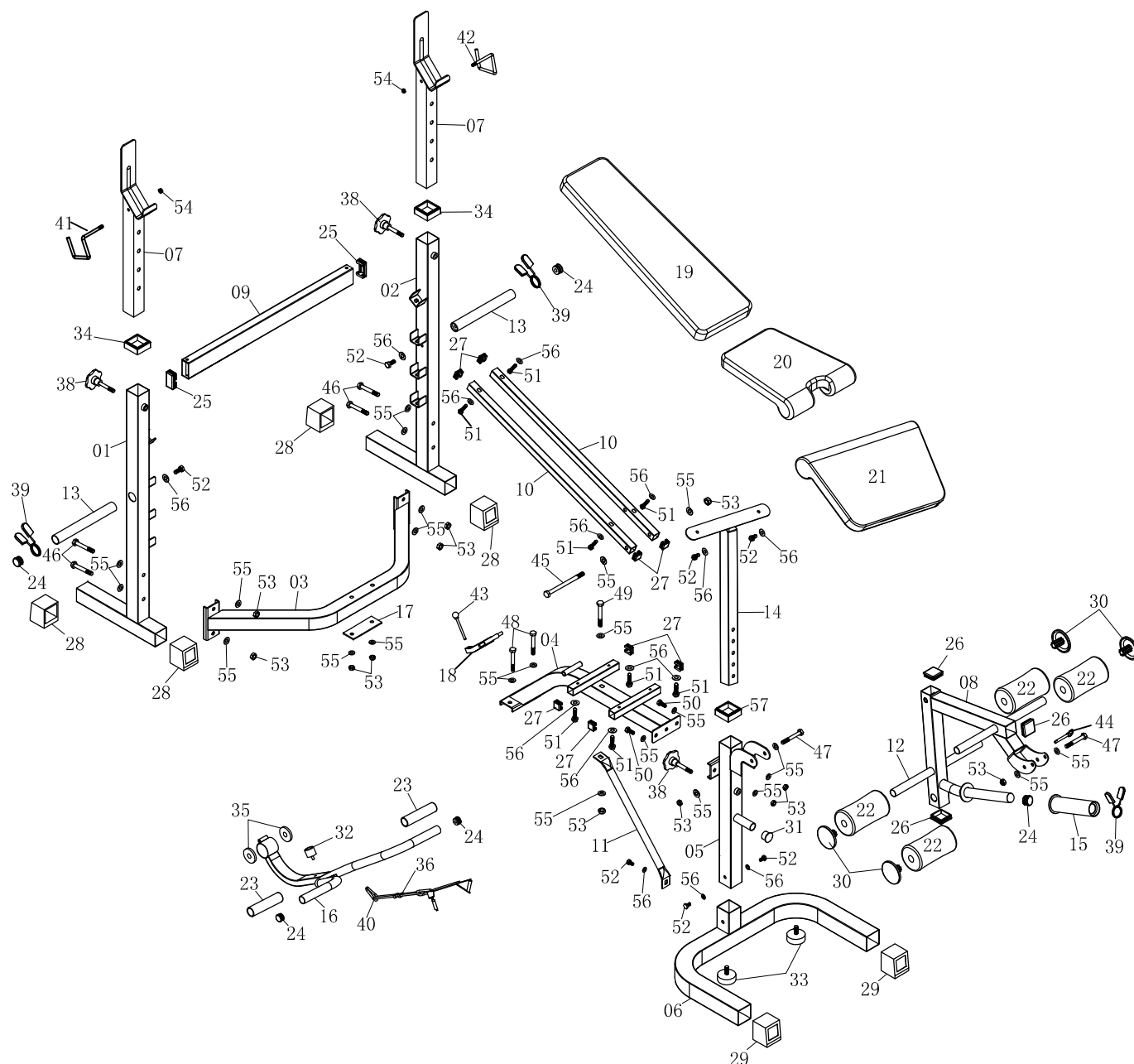
La liste des pièces suivantes décrit toutes les parties illustrées sur le diagramme explosé sur la page suivante. Veuillez noter que la plupart de ces pièces sont déjà préassemblées sur votre appareil.

#	Description	#	Description
01	Montant droit	29	Embout carré (50 mm)
02	Montant gauche	30	Embout rond
03	Tube transversal arrière	31	Bouchon rond (25 mm)
04	Cadre principal	32	Pare-chocs
05	Montant avant	33	Bouton réglable
06	Stabilisateur avant	34	Entretoise carrée (60x50 mm)
07	Tube du montant réglable	35	Entretoise carrée (50x10 mm)
08	Exerciseur de jambe	36	Sangle AB
09	Tube de réglage du dossier	38	Boulon à bouton (M10x60 mm)
10	Tube de soutien du dossier	39	Clip rapide
11	Tube de soutien	40	Clip à ressort
12	Tube à rouleaux en mousse	41	Crochet de sécurité droit
13	Montant de la plaque de poids	42	Crochet de sécurité gauche
14	Cadre de flexion de bras	43	Goupille (10x105 mm)
15	Adaptateur olympique	44	Goupille (8x70 mm)
16	Barre de flexion de bras	45	Boulon hexagonal (M10x140 mm)
17	Plaque de renfort	46	Boulon hexagonal (M10x85 mm)
18	Poteau de coussin du dossier	47	Boulon hexagonal (M10x75 mm)
19	Coussin du dossier	48	Boulon hexagonal (M10x70 mm)
20	Coussin	49	Boulon hexagonal (M10x65 mm)
21	Coussin de flexion de bras	50	Boulon hexagonal (M10x25 mm)
22	Rouleau de mousse	51	Boulon hexagonal (M8x40 mm)
23	Poignée en mousse	52	Boulon hexagonal (M8x20 mm)
24	Embout rond (25 mm)	53	Écrou en nylon (M10)
25	Embout rectangulaire (30x60 mm)	54	Écrou en nylon (M8)
26	Embout carré (45 mm)	55	Rondelle (M10)
27	Embout carré (25 mm)	56	Rondelle (M8)
28	Embout carré (60 mm)	57	Entretoise carrée (50x45 mm)



Vue Eclatée

Le schéma suivant est fourni pour vous aider à vous familiariser avec les pièces et le matériel qui seront utilisés pendant le processus d'assemblage. Veuillez noter que toutes les pièces et le matériel que vous voyez ici ne seront pas utilisés lors de l'assemblage de la machine, car certains de ces éléments sont déjà préinstallés. Passez à la page suivante pour commencer le processus d'assemblage et utilisez cette page uniquement comme guide de référence pour les pièces et le matériel.





Instructions d'assemblage

Étape d'assemblage 1

A). Avec l'aide d'un assistant, placez le montant droit (01) et le montant gauche (02) sur un sol plat, comme illustré.

Fixez le tube transversal arrière (#03) aux montants droit et gauche (01/02) et fixez-les ensemble en insérant par l'arrière, comme illustré - de chaque côté - deux boulons hexagonaux (#46) dans deux rondelles (#55), suivis de deux autres rondelles (#55) et de deux écrous en nylon (#53).

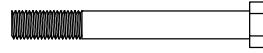
B. Fixez/insérez le tube de réglage du dossier (#09) sur les mêmes réglages d'encoche de support*** sur le montant droit (#01) et le montant gauche (#02).

***NOTE :

Veuillez veiller à ce que les réglages des côtés gauche et droit correspondent et sont égaux pour l'alignement afin d'éviter toute blessure grave.

Matériel requis

Boulon



#46. Boulon hexagonal (M10x85 mm) [4 Pièces]

Rondelle

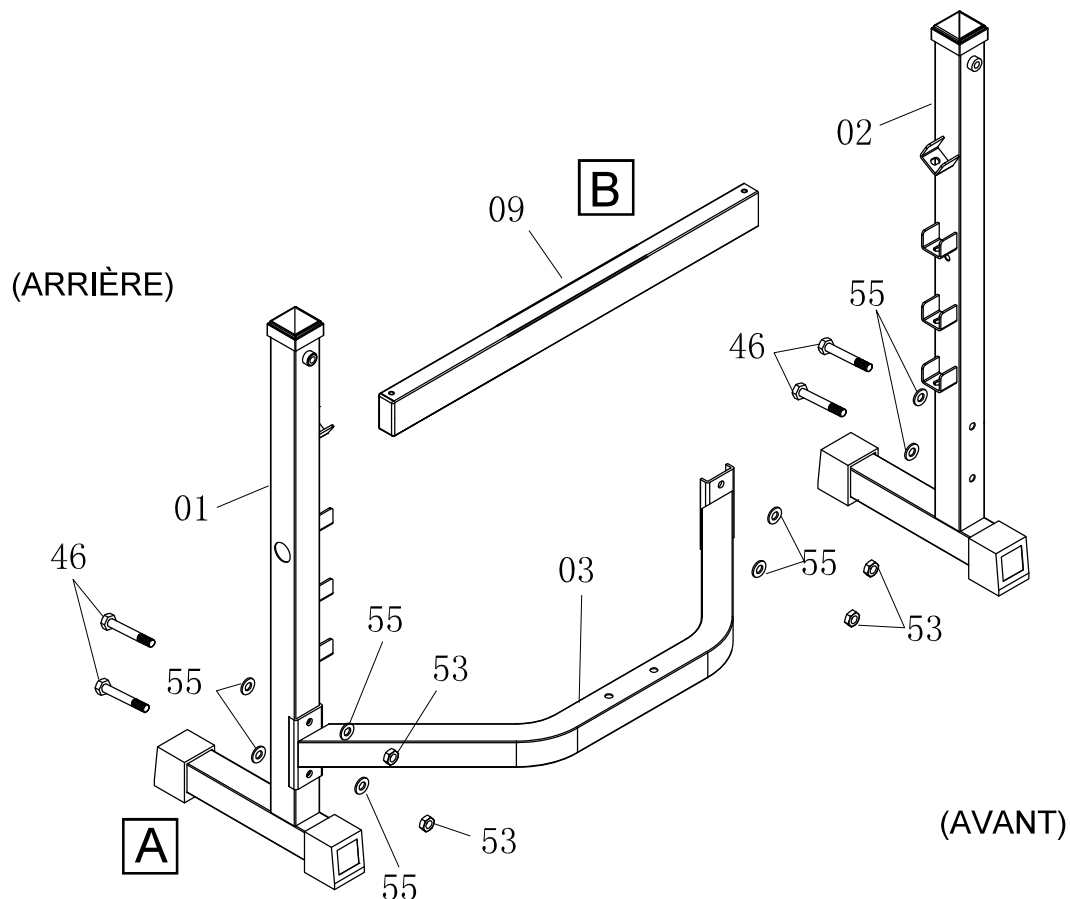


#55. Rondelle (M10) [8 pièces]

Écrou



#53. Ecou en nylon (M10) [4 pièces]





Instructions d'assemblage

Étape d'assemblage 2

A). Retirez les deux écrous en nylon (54) préassemblés sur les crochets de sécurité gauche/droit (42/41). Mettez-les de côté à proximité pour le moment.

Sur le côté gauche, insérez le crochet de sécurité gauche (# 42) dans le trou situé en haut du tube du montant réglable gauche (# 07), comme illustré. Fixez-le à l'aide d'un écrou en nylon (# 54) du côté intérieur.

Sélectionnez la hauteur*** souhaitée pour le tube du montant réglable (# 07) sur le montant gauche (# 02) et fixez-le en vissant un boulon à bouton (# 38) à l'arrière du montant gauche (# 02) et du tube du montant réglable (# 07).

Répétez cette opération sur le côté droit avec le crochet de sécurité droit (# 41), le montant droit (# 01) et l'autre tube de montant réglable (# 07).

***NOTE : veillez à ce que tous les réglages des côtés gauche et droit correspondent et sont égaux pour l'alignement afin d'éviter toute blessure grave.

B). Sur le côté gauche, insérez le montant de la plaque de poids (# 13) dans le trou latéral du montant gauche (# 02). Fixez-le depuis l'intérieur à l'aide d'un boulon hexagonal (# 52) et d'une rondelle (# 56). Fixez le clip rapide (# 39) sur le côté extérieur du montant de la plaque de poids (# 13).

Répétez cette opération sur le côté droit avec l'autre support de plaque d'alourdissement (# 13) et le montant droit (# 01).

Matériel requis

Boulon



#52. Boulon hexagonal (M8 x20 mm) [2 Pièces]

Rondelle



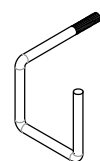
#56. Rondelle (M 8) [2 Pièces]

Écrou

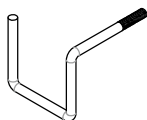


#54. Ecrou en nylon (M 8) [2 pièces]

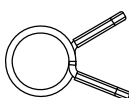
Autres



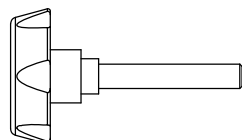
#42. Crochet de sécurité gauche [1 pièce]



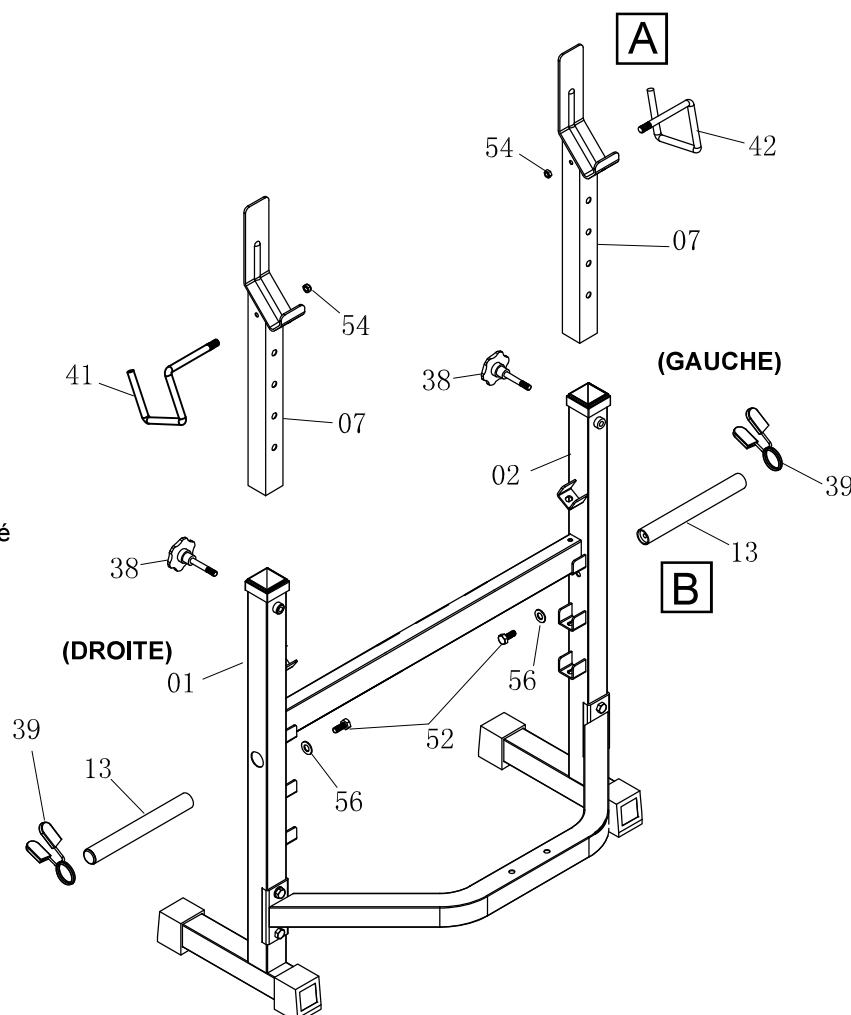
#41. Crochet de sécurité droit [1 pièce]



#39. Clip rapide [3 Pièces]



#38. Boulon à bouton (M10x60 mm) [2 Pièces]





Instructions d'assemblage

Étape d'assemblage 3

A). Retirez les trois boulons hexagonaux (# 52) et les trois rondelles (# 56) préassemblé sur le stabilisateur avant (# 06). Mettez-les de côté à proximité pour le moment.

Fixez le montant avant (# 05) au stabilisateur avant (# 06) à l'aide de deux boulons hexagonaux (# 52) et de deux rondelles (# 56) de chaque côté, comme illustré.

B). Fixez le montant avant (05) au cadre principal (04) à l'aide de deux boulons hexagonaux (50), de deux rondelles (55), de deux rondelles supplémentaires (55) et de deux écrous en nylon (53).

C). Fixez le cadre principal (#04) sur le tube transversal arrière (#03) en insérant deux boulons hexagonaux (#48) à travers deux rondelles (#55) et, à partir du bas, la plaque de renfort (#17), deux rondelles supplémentaires (#55) et deux écrous en nylon (#53).

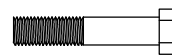
D). Fixez le tube de support (# 11) au bas du cadre principal (# 4) en insérant vers le bas un boulon hexagonal (# 49) à travers une rondelle (# 55) suivi d'une rondelle supplémentaire (# 55) et d'un écrou en nylon (# 53), et à l'arrière du stabilisateur avant (# 06) à l'aide d'un boulon hexagonal (# 52) à travers une rondelle (# 56) comme indiqué dans le schéma ci-dessous.

Matériel requis

Boulon



#48. Boulon hexagonal (M10x70 mm) [2 Pièces]



#49. Boulon hexagonal (M10x65 mm) [1 Pièce]



#50. Boulon hexagonal (M10x25 mm) [2 Pièces]



#52. Boulon hexagonal (M8x20 mm) [3 Pièces]

Rondelle



#55. Rondelle (M10) [10 pièces]

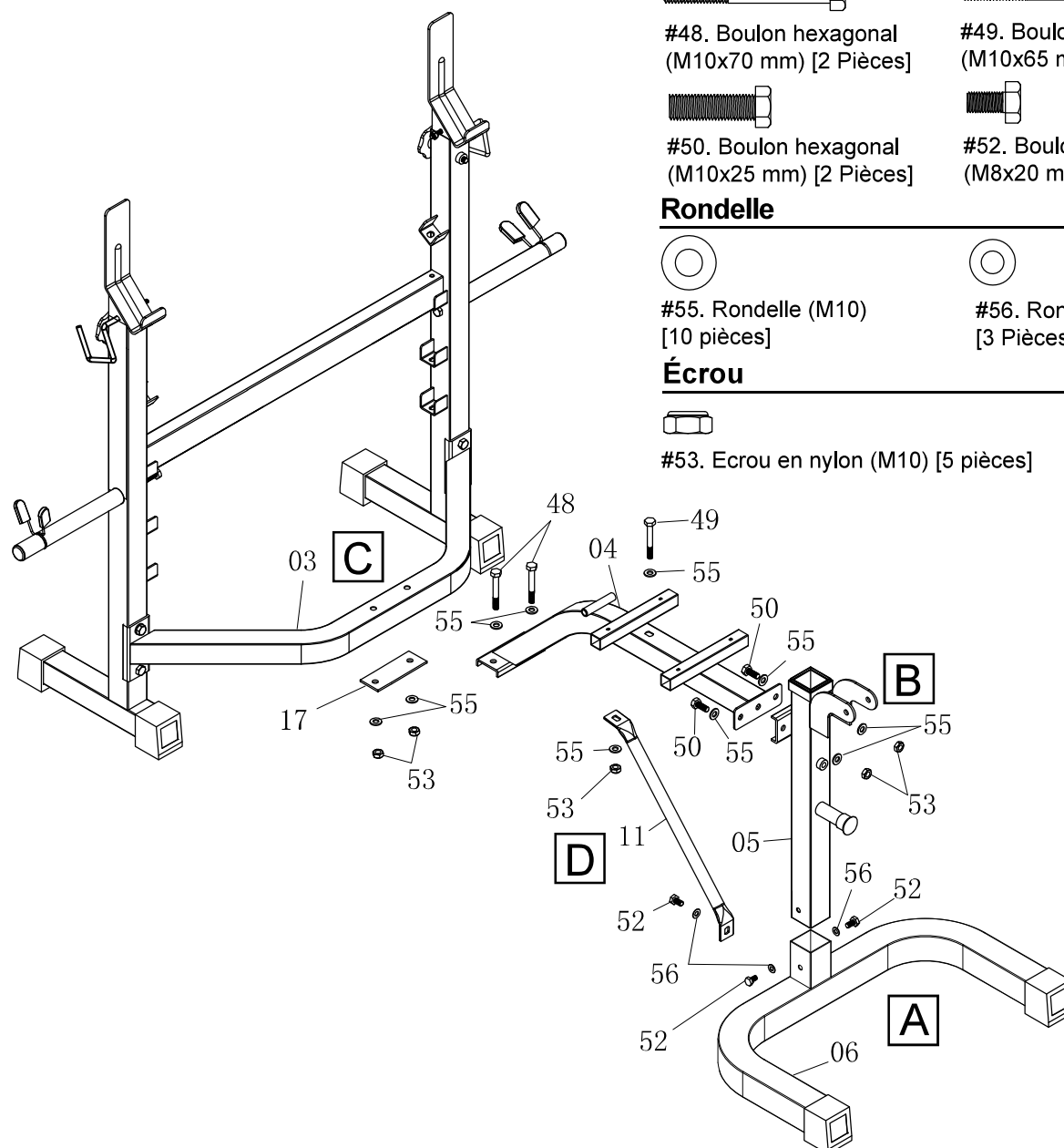


#56. Rondelle (M8) [3 Pièces]

Écrou



#53. Ecrou en nylon (M10) [5 pièces]





Instructions d'assemblage

Étape d'assemblage 4

A). Fixez l'exerciseur de jambe (#08) en alignant les trous sur le support du montant avant (#05). Fixez-les ensemble à l'aide d'un boulon hexagonal (# 47), d'une rondelle (# 55) et d'une autre rondelle (# 55), puis d'un écrou en nylon (# 53), comme illustré.

B). Faites glisser un rouleau de mousse (# 22) sur une extrémité d'un tube à rouleaux en mousse (# 12). Ensuite, faites glisser le même tube à rouleau en mousse (# 12) dans le trou inférieur de l'exerciseur de jambe (# 08), comme illustré. Ensuite, faites glisser un autre rouleau de mousse (# 22) sur l'autre extrémité du tube à rouleau en mousse (# 12) (après l'avoir inséré dans le trou inférieur).

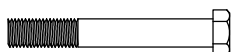
Répétez ce processus avec l'autre tube de rouleau en mousse (# 12) et les deux autres rouleaux en mousse (# 22) à travers le trou supérieur de l'exerciseur de jambe (# 08).

C). Fixez les quatre embouts ronds (30) à l'extérieur des quatre rouleaux de mousse (22).

D). Fixez l'adaptateur olympique (# 15) sur le tube en saillie de l'exerciseur de jambe (# 08) et fixez-le à l'aide de l'attache rapide (# 39) comme illustré ci-dessous.

Matériel requis

Boulon



#47. Boulon hexagonal (M10x75 mm) [1 Pièce]

Rondelle



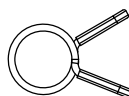
#55. Rondelle (M10)
[2 Pièces]

Écrou

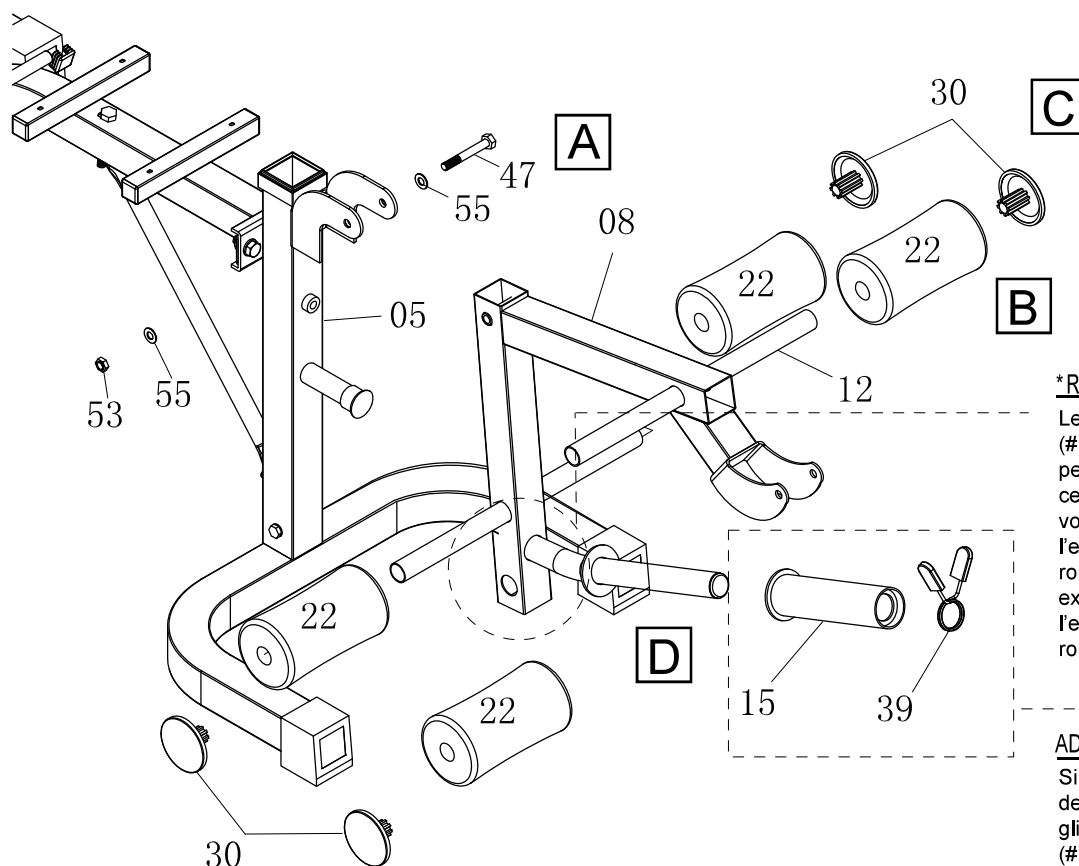


#53. Ecrou en nylon (M10) [1 pièce]

Autre



#39. Clip rapide [1 Pièce]



*ROULEAUX DE MOUSSE

Le tube à rouleaux en mousse (#12) peut être placé à travers l'un de ces deux trous en fonction de votre hauteur. Il suffit de retirer l'embout rond (#30) et un rouleau de mousse (#22) d'une extrémité pour repositionner l'emplacement du tube à rouleaux en mousse (#12).

ADAPTATEUR OLYMPIQUE

Si vous avez l'intention d'utiliser des plaques olympiques, faites glisser l'adaptateur olympique (#15) sur le poteau de plaque standard et fixez-le avec un clip rapide (#39).



Instructions d'assemblage

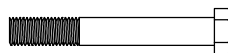
Étape d'assemblage 5

A). Fixez la barre de flexion des bras (# 16) à l'exerciseur de jambe (# 08) en alignant les trous sur le support de l'exerciseur de jambe (# 08) et en les fixant avec un boulon hexagonal (# 47) à travers une rondelle (# 55), suivi d'une autre rondelle (# 55) et d'un écrou en nylon (# 53), comme illustré.

B). Pour une polyvalence accrue de vos entraînements, vous pouvez attacher la sangle AB (# 36) au support de la barre de flexion de bras (# 16) à l'aide du clip à ressort (# 40).

Matériel requis

Boulon



#47. Boulon hexagonal (M10x75 mm) [1 Pièce]

Rondelle



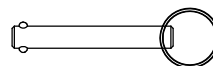
#55. Rondelle (M10) [2 Pièces]

Écrou

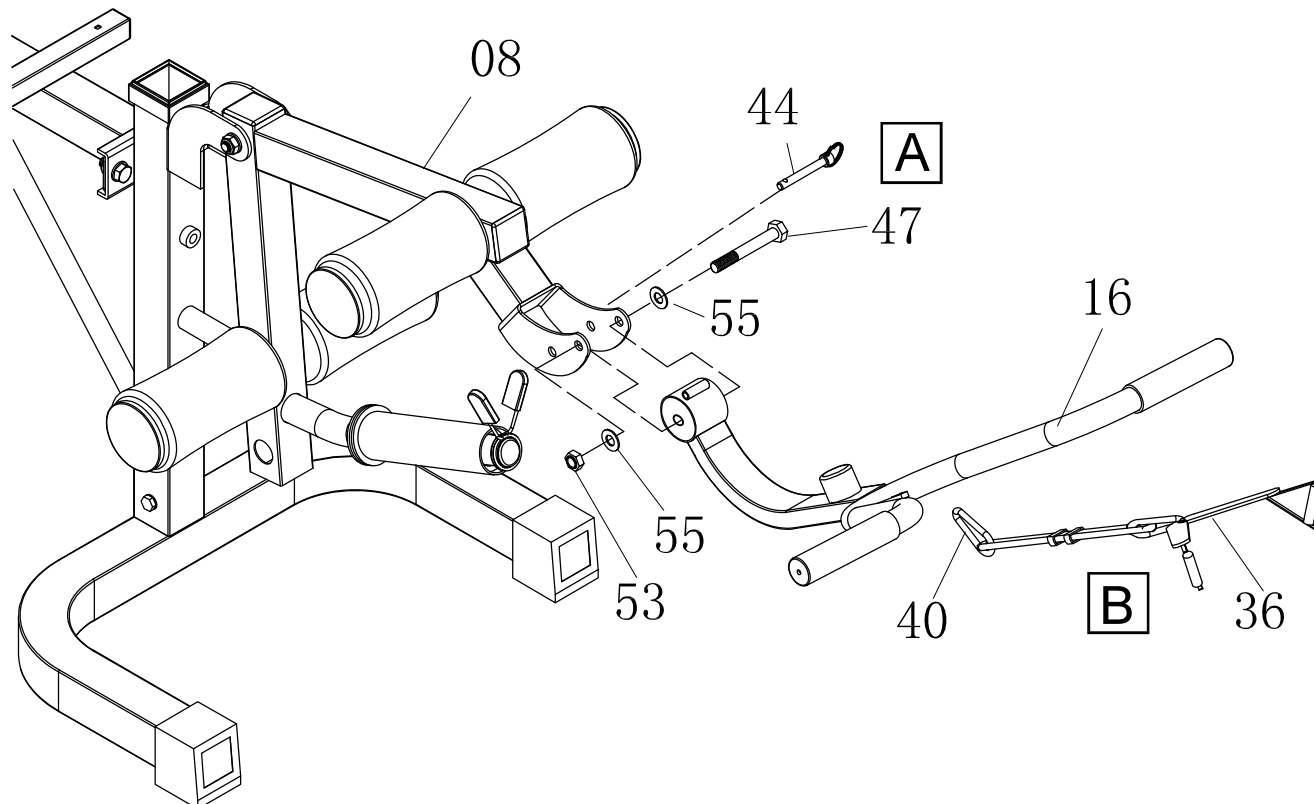


#53. Noix de nylon (M10) [1 pièce]

Autre



#44. goupille (8x70 mm) [1 Pièce]





Instructions d'assemblage

Étape d'assemblage 6

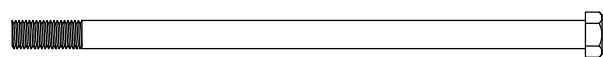
A). Avec l'aide d'un assistant, insérez les deux chevilles situées sur les côtés du montant du coussin du dossier (# 18) dans les deux trous latéraux situés à l'intérieur des deux tubes de soutien du dossier (# 10). Tout en maintenant ces trois pièces ensemble, alignez et faites glisser les deux trous situés au bas des tubes de soutien du dossier (# 10) sur chaque côté de la « tige soudée » du cadre principal (# 04). Fixez en insérant un boulon hexagonal (# 45) à travers une rondelle (# 55), suivi d'une autre rondelle (# 55) et d'un écrou en nylon (# 53). Veuillez NE PAS TROP SERRER.

B). Insérez le cadre de flexion de bras (# 14) dans le montant avant (# 05) et fixez-le en place à l'aide d'un boulon à bouton (# 38), comme illustré ci-dessous.

C). Insérez la goupille (# 43) dans le trou à l'arrière du cadre principal (# 04) pour le moment. Cette goupille (# 43) vous permettra d'ajuster les positions d'assise pour des entraînements polyvalents.

Matériel requis

Boulon



#45. Boulon hexagonal (M10x140 mm) [1 Pièce]

Rondelle



#55. Rondelle (M10) [2 Pièces]

Écrou

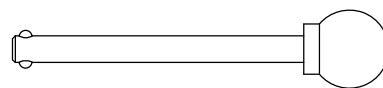


#53. Ecrou en nylon (M10) [1 pièce]

Autre



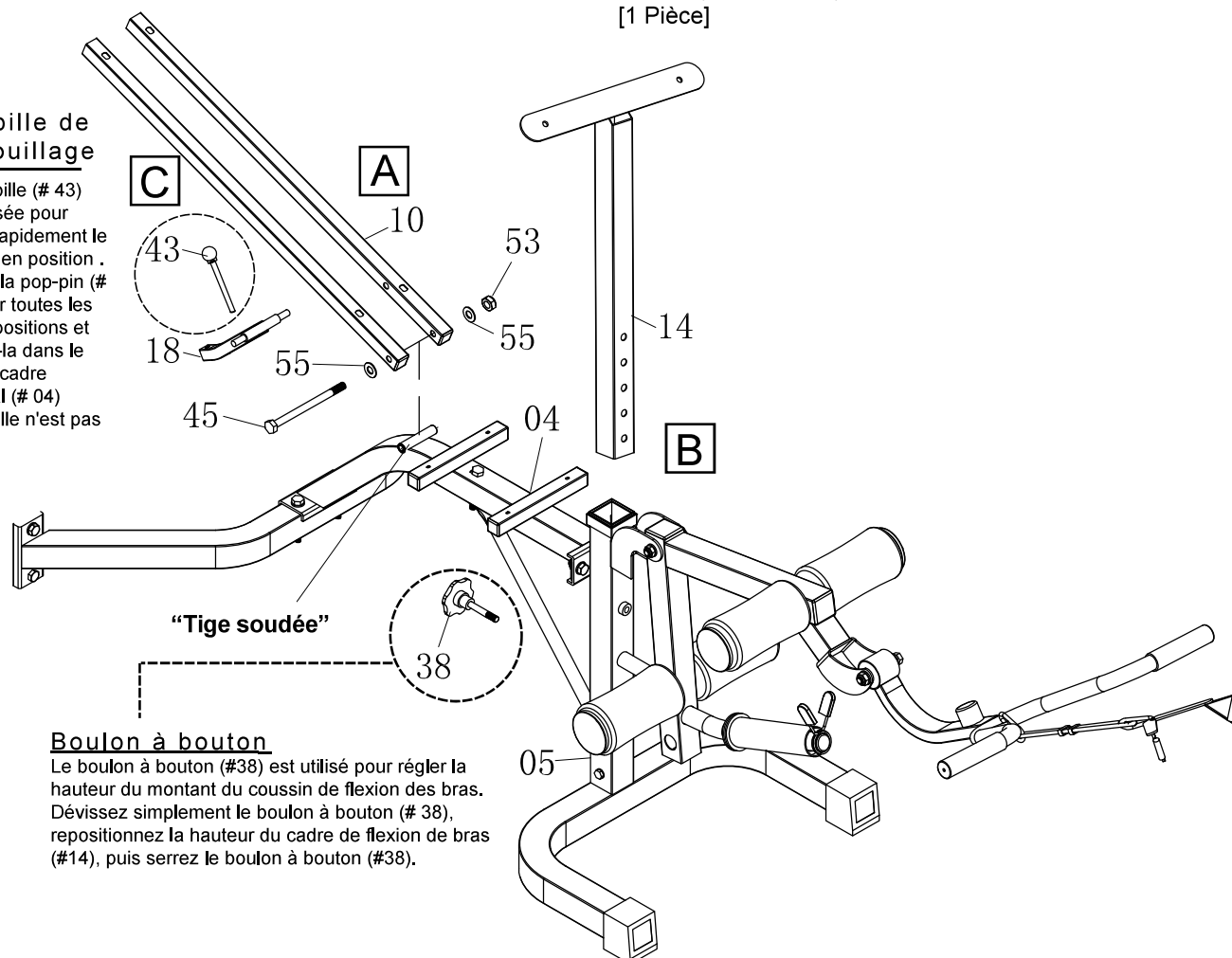
#38. Boulon à bouton (M10x60 mm) [1 Pièce]



#43. Goupille (10x105 mm) [1 Pièce]

Goupille de verrouillage

La goupille (# 43) est utilisée pour placer rapidement le dossier en position. Retirez la pop-pin (# 43) pour toutes les autres positions et insérez-la dans le trou du cadre principal (# 04) lorsqu'elle n'est pas utilisée.



Boulon à bouton

Le boulon à bouton (#38) est utilisé pour régler la hauteur du montant du coussin de flexion des bras. Dévissez simplement le boulon à bouton (# 38), repositionnez la hauteur du cadre de flexion de bras (#14), puis serrez le boulon à bouton (#38).



Instructions d'assemblage

Étape d'assemblage 7

A). Fixez doucement le coussin du dossier (# 19) sur les tubes de soutien du dossier (# 10) en insérant et en fixant quatre boulons hexagonaux (# 51) à travers quatre rondelles (# 56) par le dessous du coussin du dossier (# 19).

B). Fixez le coussin de siège (#20) aux deux tubes du cadre principal (#04) comme indiqué sur le schéma.

Fixez-les ensemble en insérant vers le haut quatre boulons hexagonaux (# 51) à travers quatre rondelles (# 56).

C). Fixez le coussin de flexion de bras (# 21) au cadre de flexion de bras (# 14) à l'aide de deux boulons hexagonaux (# 52) et de deux rondelles (# 56).

Le processus d'assemblage est maintenant terminé. Cependant, pour votre propre sécurité, veuillez à lire l'intégralité de ce manuel d'utilisation qui comprend des instructions et des avertissements de sécurité, ainsi que toutes les étiquettes de sécurité/d'avertissement apposées sur le produit avant utilisation.

Matériel requis

Boulon



#51. Boulon hexagonal (M8x40 mm) [8 Pièces]

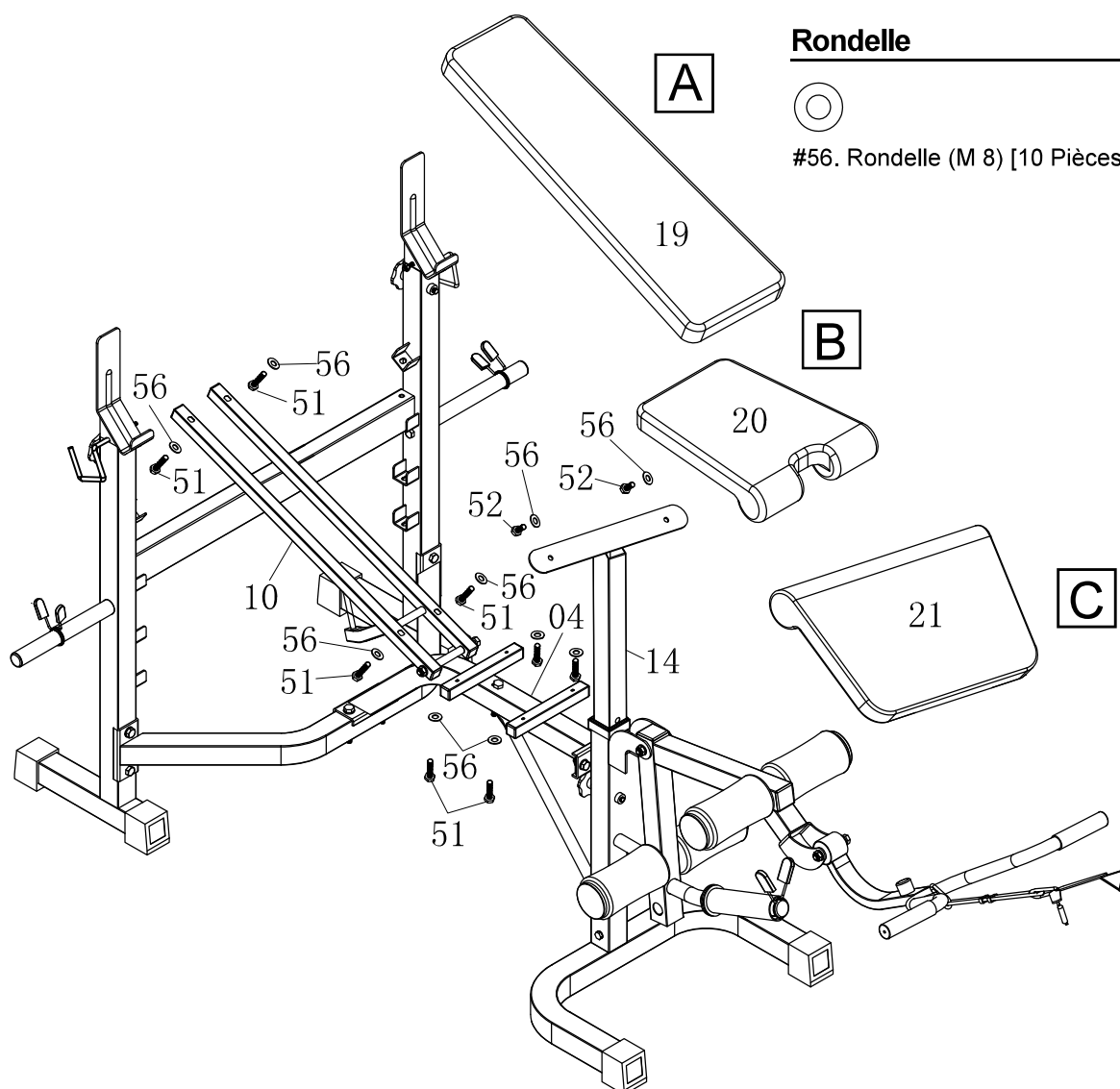


#52. Boulon hexagonal (M8x20 mm) [2 Pièces]

Rondelle

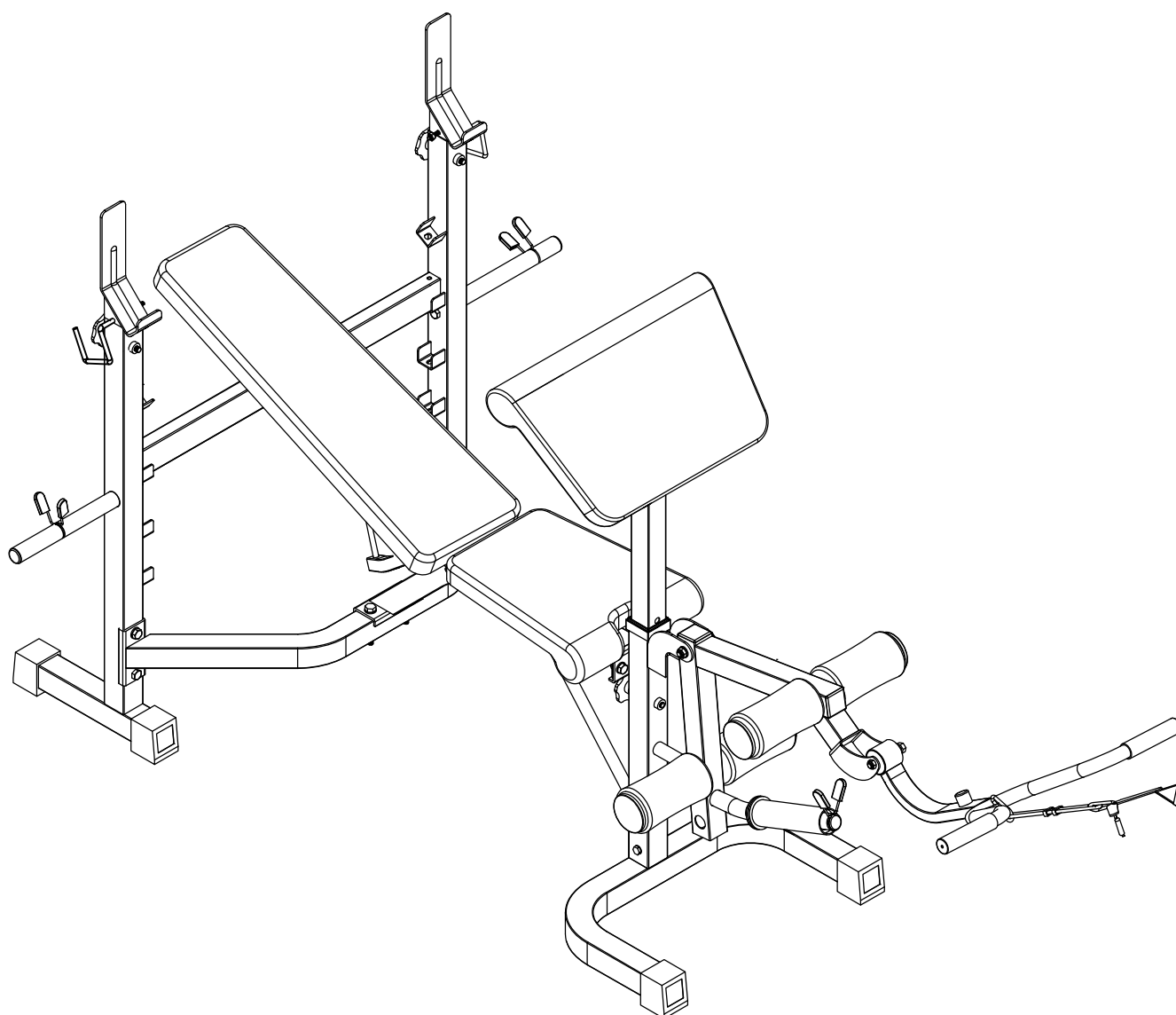


#56. Rondelle (M 8) [10 Pièces]



VÉRIFICATION FINALE (Avant CHAQUE utilisation)

- Veillez à ce que tous les écrous et boulons sont serrés (mais ne serrez pas trop).
- Vérifiez que toutes les pièces et tous les composants ne sont pas desserrés et serrez-les avant chaque utilisation.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de déchirure ou de pliure dans la soudure ou le métal avant chaque utilisation. N'utilisez PAS le produit si vous trouvez de telles déchirures ou pliures. Veuillez contacter notre service clientèle.
- Veillez à ce que tous les dispositifs de verrouillage de réglage et les dispositifs de sécurité sont correctement placés et complètement engagés avant utilisation !



Instructions d'échauffement

Instructions pour l'échauffement

Avant toute utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et tous les avertissements figurant dans ce manuel d'utilisation ainsi que sur l'équipement.

Les exercices d'assouplissement suivants vous sont proposés afin d'éviter toute blessure lors de vos exercices. Un échauffement correct réduit les risques de blessures musculaires pendant l'exercice. Prenez le temps de faire ces exercices de souplesse avant et après chaque séance d'entraînement.



Étirement de l'aîne

1. Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes.
2. Tenez vos chevilles et pliez les hanches (gardez le dos droit) en poussant vos genoux vers le sol avec vos coudes.



Étirement des ischio-jambiers

1. Asseyez-vous avec la jambe gauche tendue et pliez votre jambe droite au niveau du genou en plaçant la plante de votre pied droit contre l'intérieur de la cuisse de votre jambe tendue.
2. Fléchissez le pied de votre jambe tendue (orteils pointés vers le plafond) et penchez-vous doucement vers l'avant à partir de vos hanches ; gardez le dos droit.
3. Tendez vos mains sur votre jambe tendue aussi loin que possible, changez de jambe et répétez.



Torsion du tronc

1. Asseyez-vous avec la jambe tendue et pliez votre genou droit en croisant votre jambe droite sur votre jambe gauche. Votre pied droit doit être à plat sur le sol, le long de votre genou gauche.
2. Placez votre bras gauche sur l'extérieur de votre jambe droite et tirez sur cette jambe tout en faisant pivoter votre tronc le plus possible vers la droite. Placez votre main droite sur le sol derrière vos fesses. Inversez la position des jambes et répétez.



Étirement de la hanche

1. Allongez-vous sur le dos et levez votre jambe droite en plaçant vos deux mains sous l'arrière du genou. Gardez votre jambe gauche droite.
2. Tirez doucement votre jambe droite vers votre tronc sans lever le haut de votre corps. Changez la position des jambes et répétez l'exercice.



Étirement des quadriceps

1. Tenez-vous debout sur votre jambe gauche et tenez un support avec votre main gauche.
2. Fléchissez votre jambe droite derrière vous, saisissez votre cheville ou votre pied avec votre main droite et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez le dos droit et le genou droit dirigé vers le bas. Répétez l'opération avec l'autre jambe.

Instructions d'échauffement



Flexion de tronc, encline

1. Prenez la position couchée sur vos mains et vos genoux. Tendez les mains devant vous, puis ramenez-les lentement vers le corps en rentrant le menton et en cambrant le dos.
2. Revenez lentement à la position de départ.

Étirement des épaules

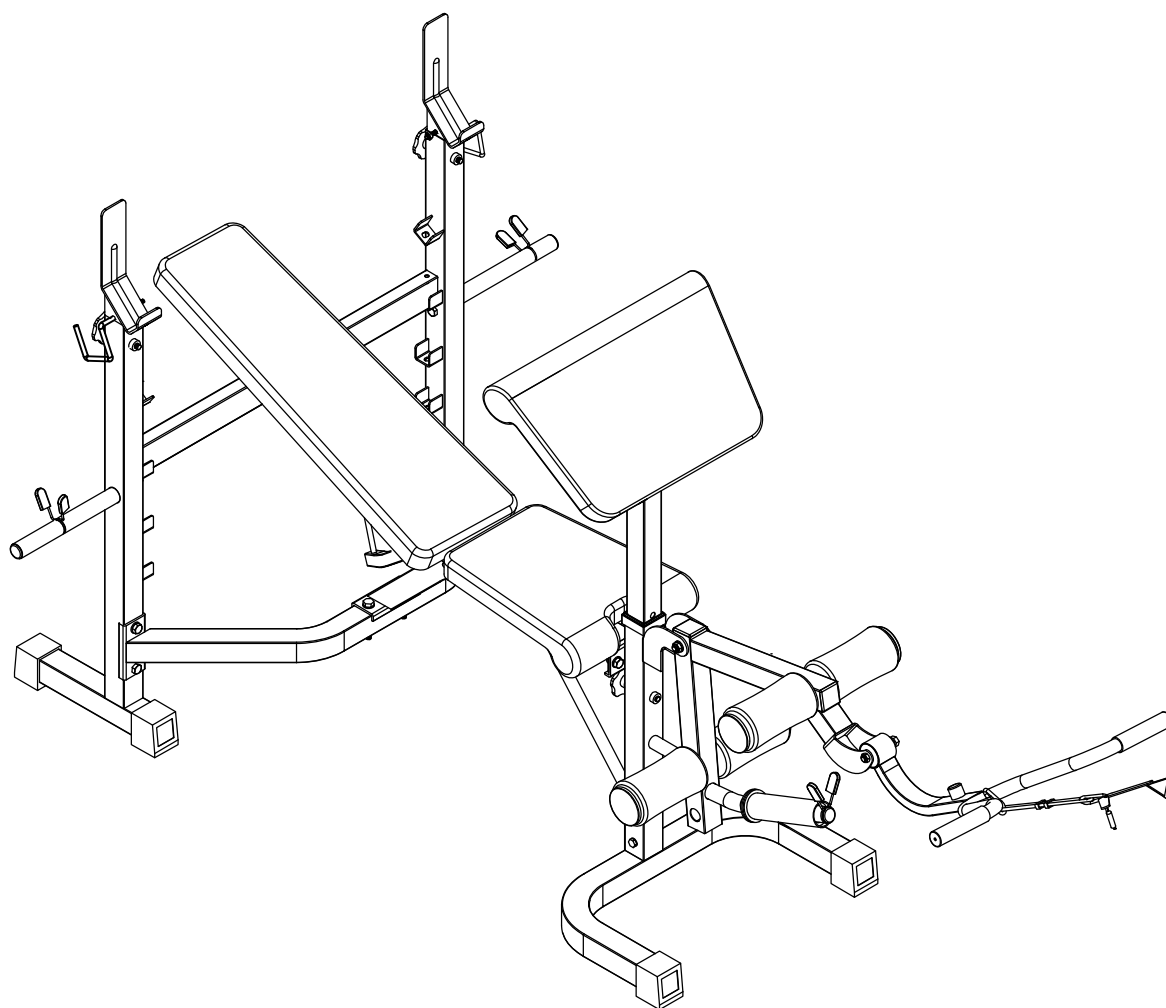
1. Amenez votre main droite par-dessus votre épaule droite jusqu'au haut du dos et amenez votre main gauche sous votre épaule gauche jusqu'au haut du dos.
2. Essayez d'atteindre le bout de vos doigts. Si vous ne pouvez pas atteindre le bout de vos doigts, utilisez une serviette comme extension de vos mains et tirez doucement une main vers l'autre. Inversez la position des bras et répétez.



Étirement du mollet

1. Placez vos deux mains contre un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Appuyez la pointe de votre pied gauche contre le mur et gardez le talon du même pied sur le sol (assurez-vous que votre genou gauche est plié).
2. Commencez lentement à redresser votre genou gauche et vous sentirez les muscles de votre mollet gauche s'étirer. Changez la position des jambes et répétez l'exercice.





WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR
SPÄTERNACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

MONTAGEANLEITUNG

General Information **Allgemeine Informationen**

Safety Sicherheit

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte unbedingt Ihren Arzt. Häufiges anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt genehmigt werden, und die ordnungsgemäße Verwendung Ihres Produkts ist entscheidend. Übermäßiges oder falsches Training kann zu gesundheitlichen Verletzungen führen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau Ihres Produkts beginnen oder mit dem Training anfangen.

- Bitte halten Sie alle Kinder von diesem Gegenstand fern, wenn er in Gebrauch ist. Lassen Sie Kinder nicht darauf klettern oder spielen, wenn er nicht benutzt wird.
- Beaufsichtigen Sie Jugendliche, während sie dieses Gerät benutzen.
- Für Ihre eigene Sicherheit sollten Sie immer mindestens 3 Fuß freien Raum in alle Richtungen um Ihr Produkt herum gewährleisten, während Sie trainieren.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Verbindungen fest angezogen sind. Kontrollieren Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf offensichtliche Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung.
- Einstellvorrichtungen, die die Bewegungen des Benutzers an diesem Gerät beeinträchtigen könnten, sollten nicht hervorstehend belassen werden.
- Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, verwenden Sie keine Lösungsmittelreiniger. Wenn Sie sich nicht sicher sind, verwenden Sie Ihr Produkt nicht; wenden Sie sich an den KUNDENDIENST.
- Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, ebenen Fläche steht. Verwenden Sie bei Bedarf eine Gummimatte darunter, um die Rutschgefahr zu verringern.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Kleidung und Schuhe wie Turnschuhe. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnte.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder nicht vollständig montiert ist.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht für gewerbliche Zwecke. Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Vor der Benutzung müssen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise in dieser Bedienungsanleitung sowie auf dem Gerät lesen und verstehen.
- Es liegt in der Verantwortung des Einrichtungsbesitzers, die Benutzer ordnungsgemäß über den korrekten Betrieb des Geräts zu unterweisen und sie auf mögliche Gefahren hinzuweisen.
- Wenn Sie während des Trainings jemals Schwindel, Benommenheit oder Schmerzen verspüren, brechen Sie ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Werkzeuge zusammenstellen

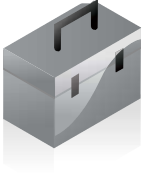
- Lineal mit metrischen und englischen Maßeinheiten
- 2 x Verstellbare Schraubenschlüssel
- 1 x Kreuzschlitz-Schraubendreher

Gewichtsgrenze

Ihr Produkt ist für Benutzer mit einem Gewicht von: 150 kg oder weniger geeignet.

Lagerung und Verwendung

Ihr Produkt ist für den Einsatz unter sauberen und trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten eine Lagerung an extrem kalten oder feuchten Orten vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.



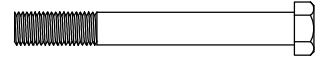
Hardware List

Die folgende Hardware wird für den Zusammenbau Ihrer Einheit verwendet. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich mit diesen Teilen vertraut zu machen. Bitte beachten Sie, dass einige dieser Teile bereits vormontiert auf der Maschine sind. Seien Sie nicht beunruhigt, wenn Sie auf dieser Seite Teile sehen, die nicht in Ihrem Hardware-Paket enthalten sind.

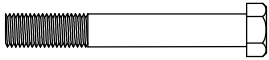
SCHRAUBE



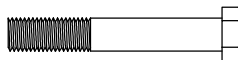
#45. Sechskantschraube (M10x140 mm) [1 Stück]



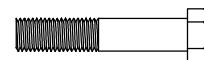
#46. Sechskantschraube (M10x85 mm) [4 Stück]



#47. Sechskantschraube (M10x75 mm) [2 Stück]



#48. Sechskantschraube (M10x70 mm) [2 Stück]



#49. Sechskantschraube (M10x65 mm) [1 Stück]



#50. Sechskantschraube (M10x25 mm) [2 Stück]



#51. Sechskantschraube (M8x40 mm) [8 Stück]



#52. Sechskantschraube (M8x20 mm) [7 Stück]
Vormontiert [3 Stück]

UNTERLEGSCHIEBE

MUTTER



#55. Unterlegscheibe (M10) [24 Stück]



#56. Unterlegscheibe (M8)
[15 Stück]
Vormontiert [3 Stück]

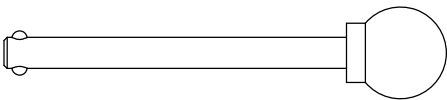


#53. Nylonmutter (M10) [12 Stück]

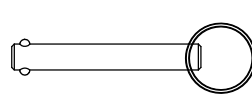


#54. Nylonmutter (M8) [2 Stück]
Vormontiert

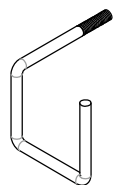
OTHERSANDERE



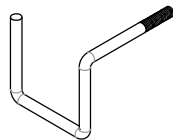
#43. Pop-Pin (10x105mm)
[1 Stück]



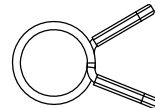
#44. Pop-Pin (8x70mm)[1 Stück]



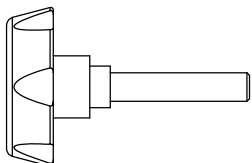
#42. Linker Sicherheitshaken
[1 Stück]



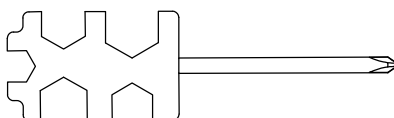
#41. Rechter Sicherheitshaken
[1 Stück]



#39. Schnellverschluss
[3 Stücke]



#38. Knopfschraube (M10x60mm) [3 Stück]



Werkzeug [2 Stück]



Parts Listing Teileliste

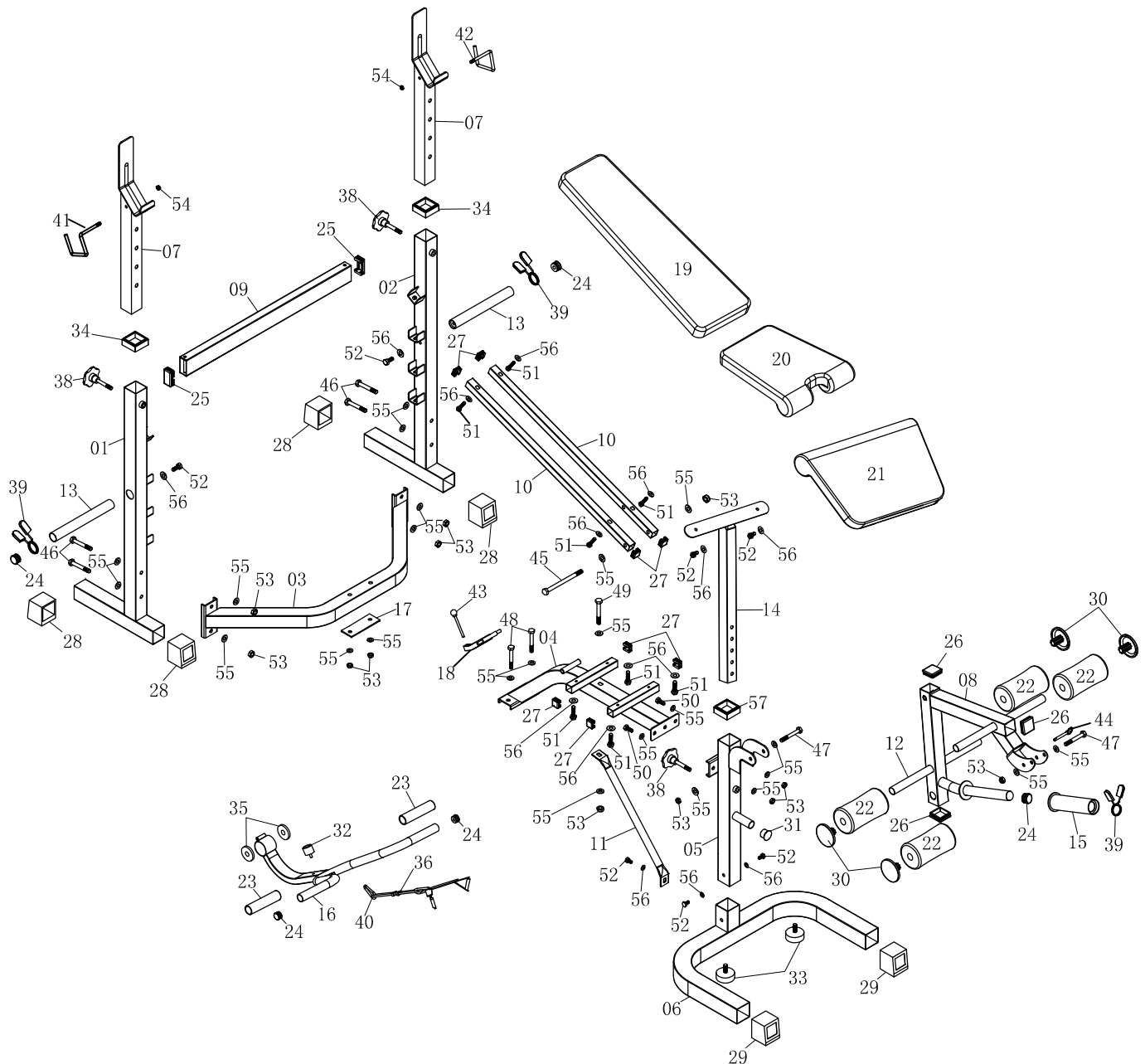
Die folgende Teileliste beschreibt alle Teile, die in der Explosionszeichnung auf der nächsten Seite dargestellt sind. Bitte beachten Sie, dass die meisten dieser Teile bereits an Ihrer Einheit vormontiert sind.

#	Beschreibung	#	Beschreibung
01	Rechtes Stehteil	29	Quadratischer Endkappe(50mm)
02	Linkes Stehteil	30	Rundes Endstück
03	Hinteres Querrohr	31	Runder Endstopfen(25mm)
04	Hauptgestell	32	Stoßstange
05	Vorderes Aufrechtstück	33	Verstellknopf
06	Vorderer Stabilisator	34	Quadratischer Abstandshalter
07	Verstellbares Aufrechtrohr	35	Quadratischer Abstandshalter
08	Beinentwickler	36	AB-Gurt
09	Rückenlehnen-Verstellrohr	38	Knopfschraube(M10x60 mm)
10	Rückenlehnen-Stützrohr	39	Schnellklemme
11	Stützrohr	40	Federclip
12	Schaumstoffrollenrohr	41	rechter Sicherheitshaken
13	Gewichtsplattenstange	42	linker Sicherheitshaken
14	Armcurl-Rahmen	43	Schnellverschlussstift(10×105mm)
15	Olympia-Adapter	44	Pop-Pin (8x70 mm)
16	Armcurl-Stange	45	Sechskantschraube (M10x140 mm)
17	Verstärkungsplatte	46	Sechskantschraube (M10x85 mm)
18	Rückenpolsterpfosten	47	Sechskantschraube (M10x75 mm)
19	Rückenpolster	48	Sechskantschraube (M10x70 mm)
20	Sitzpolster	49	Sechskantschraube (M10x65 mm)
21	Armbeugen-Polster	50	Sechskantschraube(M10x25 mm)
22	Schaumstoffrolle	51	Sechskantschraube (M8×40mm)
23	Schaumstoffgriff	52	Sechskantschraube (M8×20mm)
24	Runde Endkappe (25 mm)	53	Nylonmutter (M10)
25	Rechteckiger Endkappen (30×60 mm)	54	Nylonmutter (M8)
26	Vierkant-Endkappe(45mm)	55	Unterlegscheibe (M10)
27	Vierkant-Endkappe(25 mm)	56	Unterlegscheibe (M8)
28	Vierkant-Endkappe(60 mm)	57	Vierkant-Abstandshalter(50×45 mm)



Explosionszeichnung

Das folgende Diagramm soll Ihnen helfen, sich mit den Teilen und der Hardware vertraut zu machen, die während des Montageprozesses verwendet werden. Bitte beachten Sie, dass nicht alle hier gezeigten Teile und Hardwarekomponenten beim Zusammenbau der Maschine verwendet werden, da einige dieser Teile bereits vorinstalliert sind. Bitte blättern Sie zur nächsten Seite, um mit dem Montageprozess zu beginnen, und verwenden Sie diese Seite nur als Referenz für Teile und Hardware.





Montageanleitung

Montage Schritt 1

A). Stellen Sie mit Hilfe eines Assistenten sowohl den rechten Aufrecht (#01) als auch den linken Aufrecht (#02) auf ebenem Boden auf, wie dargestellt.

Befestigen Sie das hintere Querrohr (#03) an den rechten/linken Pfosten (#01/#02) und sichern Sie es, indem Sie von der Rückseite – auf jeder Seite – zwei Sechskantschrauben (#46) durch zwei Unterlegscheiben (#55) und anschließend zwei weitere Unterlegscheiben (#55) sowie zwei Nylonmuttern (#53) einführen, wie dargestellt.

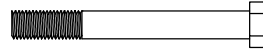
B. Befestigen Sie/setzen Sie das Rückenlehnenverstellrohr (#09) auf die gleichen Halterungsaussparungen*** sowohl am rechten Pfosten (#01) als auch am linken Pfosten (#02) ein.

***NOTE:

Stellen Sie sicher, dass die Einstellungen auf der linken und rechten Seite übereinstimmen und gleich sind, um eine korrekte Ausrichtung zu gewährleisten und ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

Erforderliches Zubehör

SCHRAUBE



#46. Sechskantschraube (M10x85 mm) [4 Stück]

UNTERLEGSCHETBE

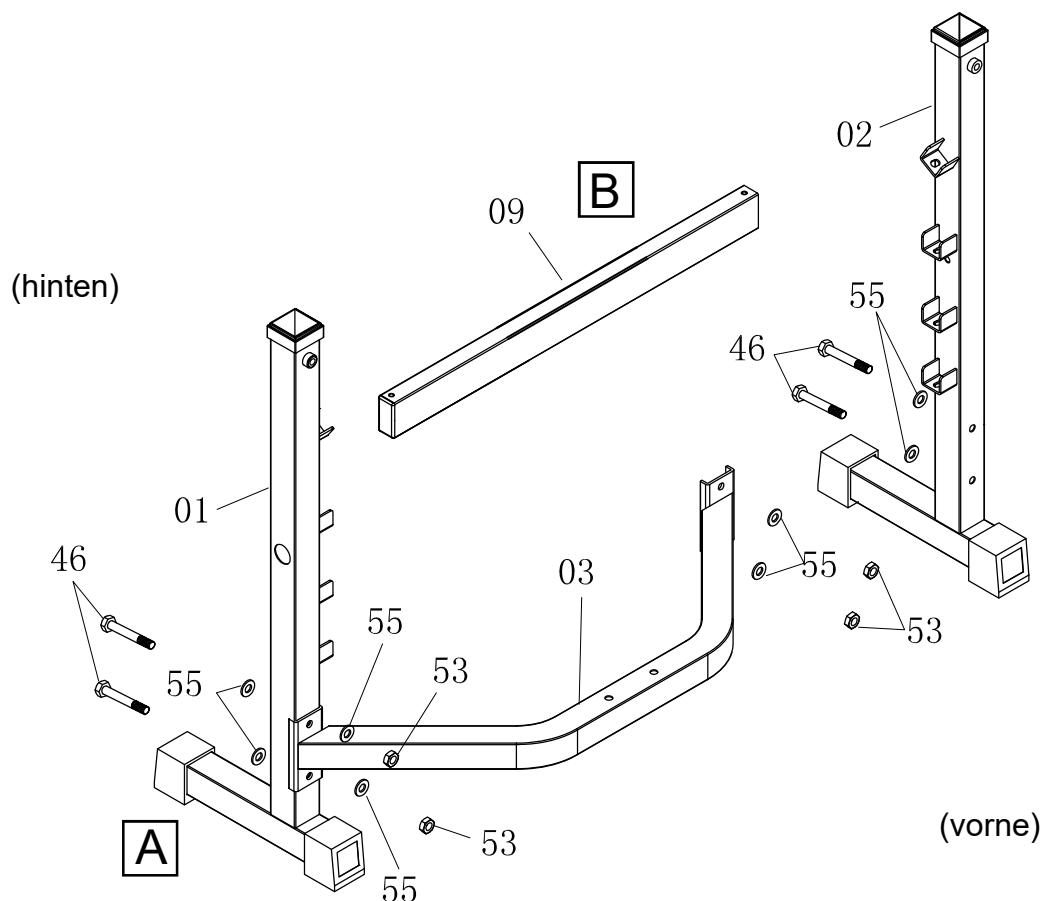


#55. Unterlegscheibe (M10) [8 Stück]

NUT



#53. Nylonmutter (M10) [4 Stück]





Montageanleitung

Montageschritt 2

A). Entfernen Sie die zwei bereits montierten Nylonmuttern (#54) an den linken/rechten Sicherheitshaken (#42/#41). Legen Sie sie zunächst beiseite.

Auf der linken Seite führen Sie den linken Sicherheitshaken (#42) in das Loch oben am linken verstellbaren Aufrechterohr (#07) ein, wie dargestellt.

Befestigen Sie ihn mit einer Nylonmutter (#54) von der Innenseite.

Wählen Sie die gewünschte Höhe*** für das Verstellbare Aufrechterohr (#07) am linken Aufrecht (#02) und befestigen Sie es, indem Sie einen Knopfbolzen (#38) durch die Rückseite des linken Aufrechts (#02) und des Verstellbaren Aufrechterohrs (#07) schrauben.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der rechten Seite mit dem rechten Sicherheitshaken (#41), dem rechten Aufrecht (#01) und dem anderen Verstellbaren Aufrechterohr (#07).

***HINWEIS: Bitte stellen Sie sicher, dass die Einstellungen auf der linken/rechten Seite übereinstimmen und gleich sind, um eine korrekte Ausrichtung zu gewährleisten und schwerwiegende Verletzungen zu vermeiden. B). Auf der linken Seite führen Sie den Gewichtsplattenpfosten (#13) durch das Seitenloch des linken Aufrechts (#02). Befestigen Sie ihn von der Innenseite mit einem Sechskantbolzen (#52) und einer Unterlegscheibe (#56). Bringen Sie den Schnellclip (#39) an der Außenseite des Gewichtsplattenpfostens (#13) an.

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der rechten Seite mit dem anderen Gewichtsplattenpfosten (#13) und dem rechten Aufrecht (#01).

Erforderliches Zubehör

BOLT



#52. Sechskantschraube (M8x20 mm) [2 Stück]

UNTERLEGSSCHEIBE



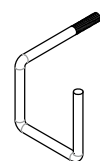
#56. Unterlegscheibe (M8) [2 Stück]

MUTTER

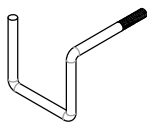


#54. Nylonmutter (M8) [2 Stück]

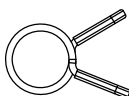
ANDERE



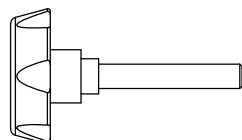
#42. Links Sicherheitshaken [1 Stück]



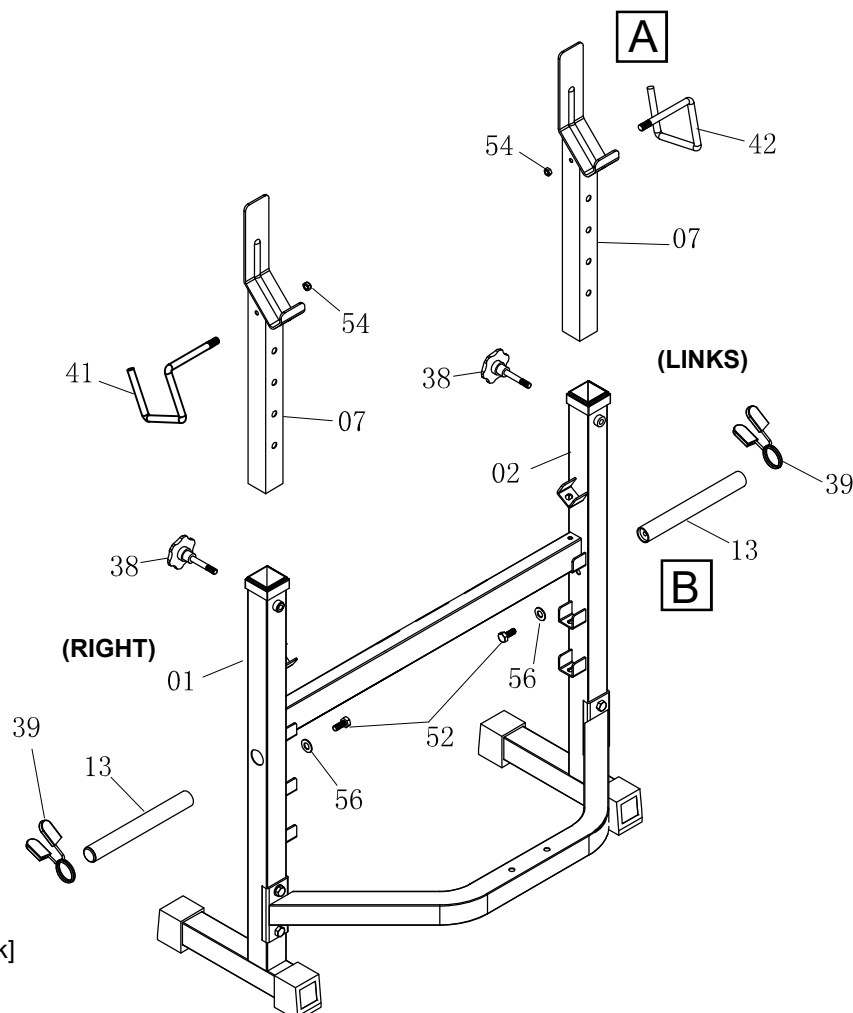
#41. Rechts Sicherheitshaken [1 Stück]



#39. Schnellklemme p [2 Stück]



#38. Drehknopfschraube (M10x60mm) [2 Stück]





Montageanleitung

Montageschritt 3

A). Entfernen Sie die drei Sechskantschrauben (#52) und die drei Unterlegscheiben (#56), die vormontiert an der vorderen Stabilisierungsstange (#06) angebracht sind. Legen Sie diese vorerst beiseite.

Befestigen Sie den vorderen Aufrechtsteher (#05) an der vorderen Stabilisierungsstange (#06) und sichern Sie ihn mit zwei Sechskantschrauben (#52) durch zwei Unterlegscheiben (#56) von jeder Seite, wie dargestellt.

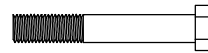
B). Befestigen Sie den vorderen Aufrechtsteher (#05) am Hauptrahmen (#04) und sichern Sie ihn mit zwei Sechskantschrauben (#50) durch zwei Unterlegscheiben (#55) und dann zwei weitere Unterlegscheiben (#55) und zwei Nylonmutter (#53).

C). Befestigen Sie den Hauptrahmen (#04) über und auf das hintere Querrohr (#03), indem Sie zwei Sechskantschrauben (#48) durch zwei Unterlegscheiben (#55) und von unten eine Verstärkungsplatte (#17), zwei weitere Unterlegscheiben (#55) und zwei Nylonmutter (#53) einführen.

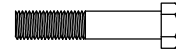
D). Befestigen Sie das Stützrohr (#11) an der Unterseite des Hauptrahmens (#04), indem Sie eine Sechskantschraube (#49) nach unten durch eine Unterlegscheibe (#55), gefolgt von einer weiteren Unterlegscheibe (#55) und einer Nylonmutter (#53) einführen, und an der Rückseite des vorderen Stabilisators (#06) mit einer Sechskantschraube (#52) durch eine Unterlegscheibe (#56), wie in der untenstehenden Abbildung dargestellt.

Benötigte Hardware

SCHRAUBE



#48. Sechskantschraube (M10x70 mm) [2 Stück]



#49. Sechskantschraube (M10x65 mm) [1 Stück]



#50. Sechskantschraube (M10x25 mm) [2 Stück]



#52. Sechskantschraube (M8x20 mm) [3 Stück]

UNTERLEGSCHIEBE



#55. Unterlegscheibe (M10) [10 Stück]

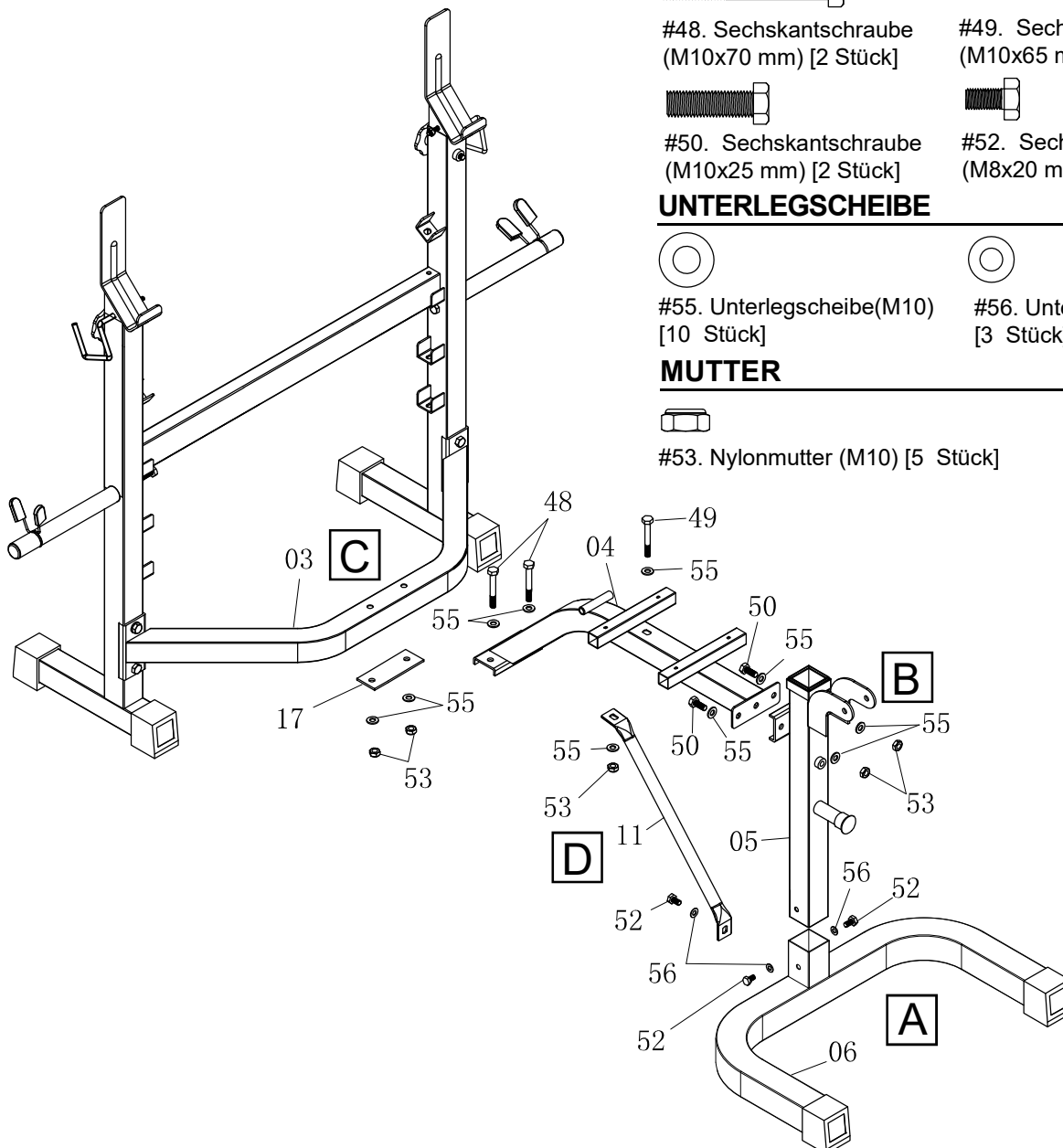


#56. Unterlegscheibe (M8) [3 Stück]

MUTTER



#53. Nylonmutter (M10) [5 Stück]





Montageanleitung

Montageschritt 4

A). Befestigen Sie den Beinentwickler (#08), indem Sie die Löcher an der Halterung der vorderen Aufrichtung (#05) ausrichten. Sichern Sie die Teile mit einer Sechskantschraube (#47), einer Unterlegscheibe (#55) und einer weiteren Unterlegscheibe (#55), gefolgt von einer Nylonmutter (#53), wie dargestellt.

B). Schieben Sie eine Schaumstoffrolle (#22) auf ein Ende einer Schaumstoffrollenröhre (#12). Führen Sie dann dieselbe Schaumstoffrollenröhre (#12) durch das untere Loch des Beinentwicklers (#08), wie dargestellt. Schieben Sie anschließend eine weitere Schaumstoffrolle (#22) auf das andere Ende der Schaumstoffrollenröhre (#12) (nachdem sie durch das untere Loch eingeführt wurde).

Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der anderen Schaumstoffrollenröhre (#12) und den beiden anderen Schaumstoffrollen (#22) durch das obere Loch am Beinentwickler (#08).

C). Bringen Sie die vier runden Endkappen (#30) an der Außenseite der vier Schaumstoffrollen (#22) an.

D). Befestigen Sie den Olympia-Adapter (#15) über den hervorstehenden Rohr des Beinentwicklers (#08) und sichern Sie ihn mit dem Schnellclip (#39), wie unten dargestellt.

Benötigte Hardware

BOLT



#47. Sechskantschraube (M10x75 mm) [1 Stück]

NUT



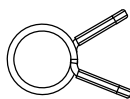
#53. Nylonmutter (M10) [1 Stück]

Unterlegscheibe

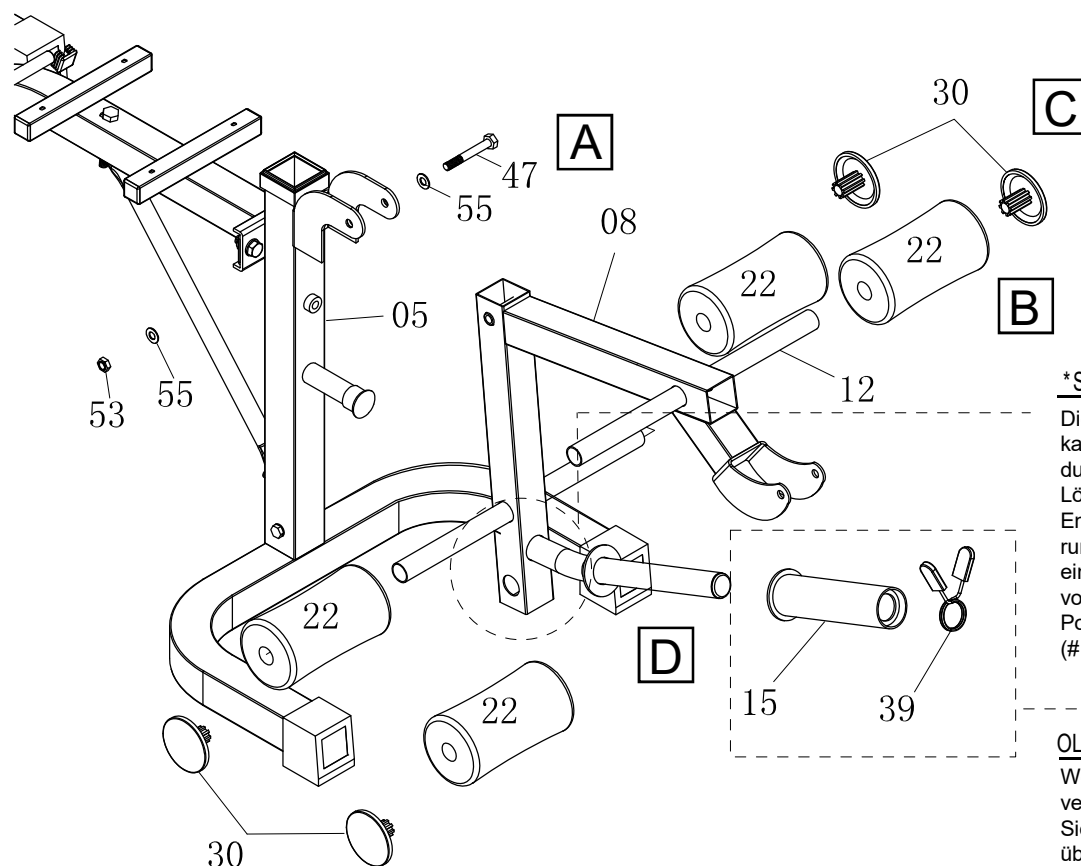


#55. Unterlegscheibe (M10)
[2 Stück]

ANDERE



#39. Schnellklemme [1 Stück]



*SCHAUMSTOFFROLLEN

Die Schaumstoffrolle (#12) kann je nach Körpergröße durch eines dieser beiden Löcher platziert werden. Entfernen Sie einfach die runde Endkappe (#30) und eine Schaumstoffrolle (#22) von einem Ende, um die Position der Schaumstoffrolle (#12) zu verändern.

OLYMPIC ADAPTER

Wenn Sie Olympia-Scheiben verwenden möchten, schieben Sie den Olympia-Adapter (#15) über den Standard-Scheibenhalter und befestigen Sie ihn mit einem Schnellclip (#39).



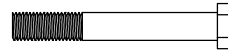
Montageanleitung

Montageschritt 5

A). Befestigen Sie die Armbeugegestange (#16) am Beinentwickler (#08), indem Sie die Löcher an der Halterung des Beinentwicklers (#08) ausrichten und mit einer Sechskantschraube (#47) durch eine Unterlegscheibe (#55) sowie einer weiteren Unterlegscheibe (#55) und einer Nylonmutter (#53) sichern, wie dargestellt. B). Für zusätzliche Vielseitigkeit in Ihrem Training können Sie den Bauchgurt (#36) mit der Federklemme (#40) an der Halterung der Armbeugegestange (#16) befestigen.

Erforderliches Zubehör

BOLT



#47. Sechskantschraube (M10x75 mm) [1 Stück]

UNTERLEGSCHIEBE



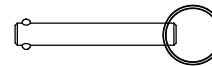
#55. Unterlegscheibe (M10) [2 Stück]

MUTTER

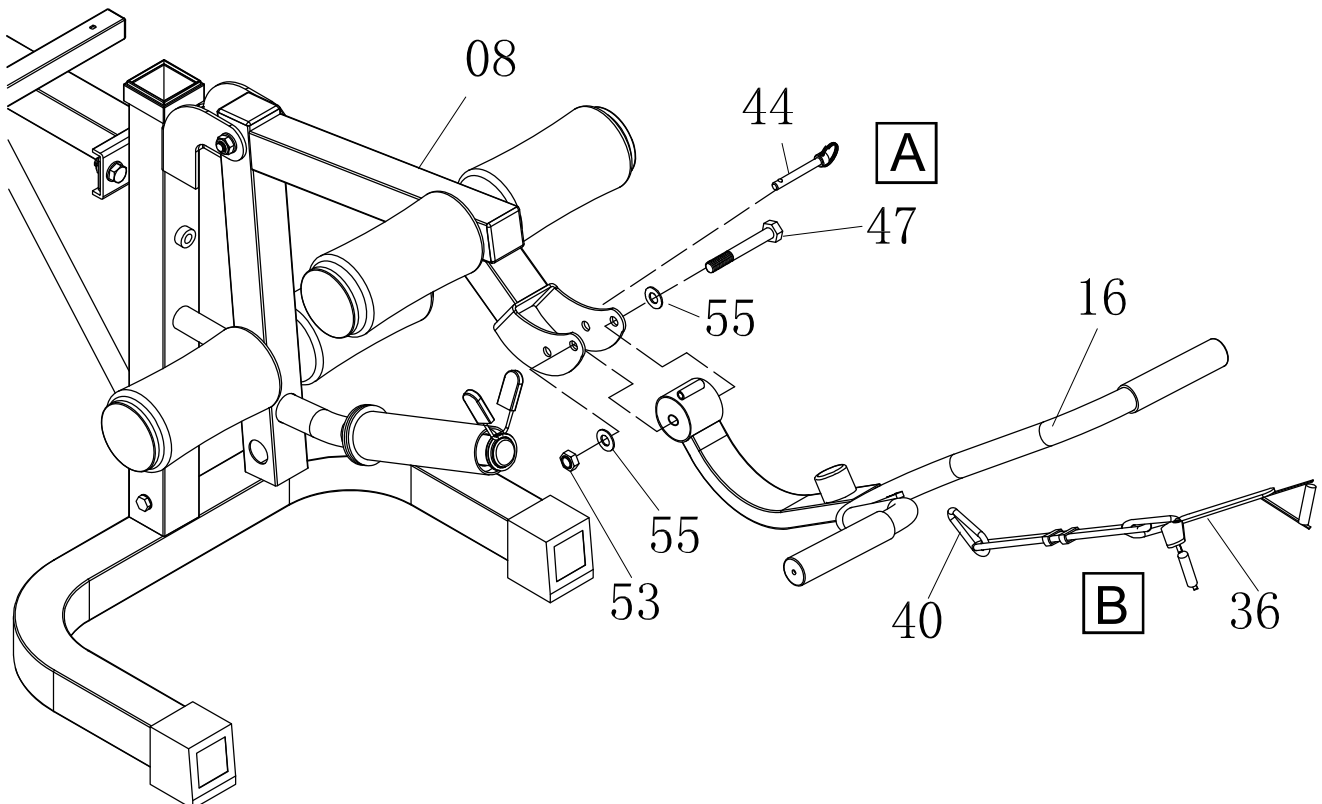


#53. Nylonmutter (M10) [1 Stück]

ANDERE



#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 Stück]





Montageanleitung

Montageschritt 6

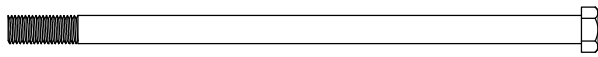
A). Mit Hilfe eines Assistenten die beiden Stifte an den Seiten der Rückenlehnenstütze (#18) in die beiden seitlichen Löcher an der Innenseite der beiden Rückenlehnenstützrohre (#10) einführen. Während Sie diese drei Teile gleichzeitig zusammenhalten, richten Sie die beiden Löcher an der Unterseite der Rückenlehnenstützrohre (#10) auf jeder Seite der "geschweißten Stange" am Hauptrahmen (#04) aus und schieben sie darauf. Befestigen Sie die Teile, indem Sie eine Sechskantschraube (#45) durch eine Unterlegscheibe (#55) und dann durch eine weitere Unterlegscheibe (#55) und eine Nylonmutter (#53) stecken. **BITTE NICHT ÜBERMÄSSIG FESTZIEHEN.**

B). Führen Sie den Armbeugenrahmen (#14) in die vordere Aufrichtung (#05) ein und befestigen Sie ihn mit einer Knopfschraube (#38), wie unten dargestellt.

C). Stecken Sie den Pop-Pin (#43) vorerst in das Loch auf der Rückseite des Hauptrahmens (#04). Dieser Pop-Pin (#43) ermöglicht es Ihnen, die Sitzpositionen für vielseitige Workouts anzupassen.

Benötigte Hardware

BOLT



#45. Sechskantschraube (M10x140 mm) [1 Stück]

UNTERLEGSCHIEBE



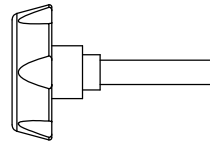
#55. Unterlegscheibe (M10) [2 Stück]

MUTTER

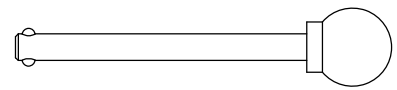


#53. Nylonmutter (M10) [1 Stück]

ANDERE



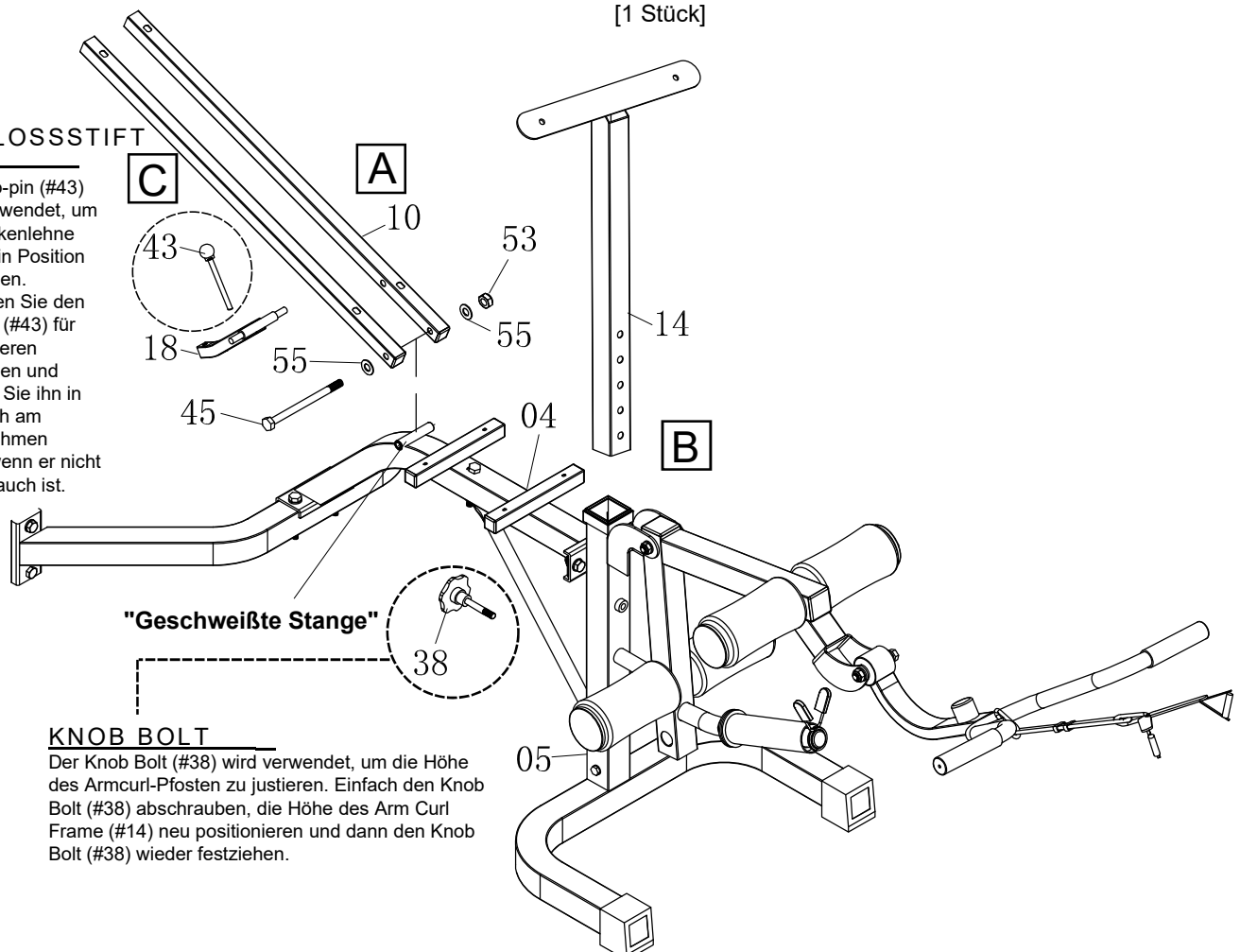
#38. Griffschraube (M10x60 mm) [1 Stück]



#43. Schnellspannstift (10x105 mm) [1 Stück]

SCHLOSSSTIFT

Der Pop-pin (#43) wird verwendet, um die Rückenlehne schnell in Position zu bringen. Entfernen Sie den Pop-pin (#43) für alle anderen Positionen und stecken Sie ihn in das Loch am Hauptrahmen (#04), wenn er nicht in Gebrauch ist.



Knob Bolt

Der Knob Bolt (#38) wird verwendet, um die Höhe des Armcurl-Pfosten zu justieren. Einfach den Knob Bolt (#38) abschrauben, die Höhe des Arm Curl Frame (#14) neu positionieren und dann den Knob Bolt (#38) wieder festziehen.



Montageanleitung

Montageschritt 7

A). Befestigen Sie die Rückenlehnenpolsterung (#19) vorsichtig an den Rückenlehnen-Stützrohren (#10), indem Sie vier Sechskantschrauben (#51) durch vier Unterlegscheiben (#56) von unten in die Rückenlehnenpolsterung (#19) einsetzen und festziehen.

B). Befestigen Sie die Sitzpolsterung (#20) an den beiden Rohren des Hauptrahmens (#04), wie in der Abbildung dargestellt. Sichern Sie sie, indem Sie vier Sechskantschrauben (#51) durch vier Unterlegscheiben (#56) von unten nach oben einsetzen.

C). Befestigen Sie die Armbeugenpolsterung (#21) am Armbeugenrahmen (#14) mit zwei Sechskantschrauben (#52) durch zwei Unterlegscheiben (#56).

Der Zusammenbau ist nun abgeschlossen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie jedoch vor der Verwendung die gesamte Bedienungsanleitung lesen, die Sicherheitshinweise und Warnungen enthält, sowie alle auf dem Produkt angebrachten Sicherheits-/Warnhinweise beachten.

Benötigte Hardware

BOLT



#51. Sechskantschraube (M8x40 mm) [8 Stück]

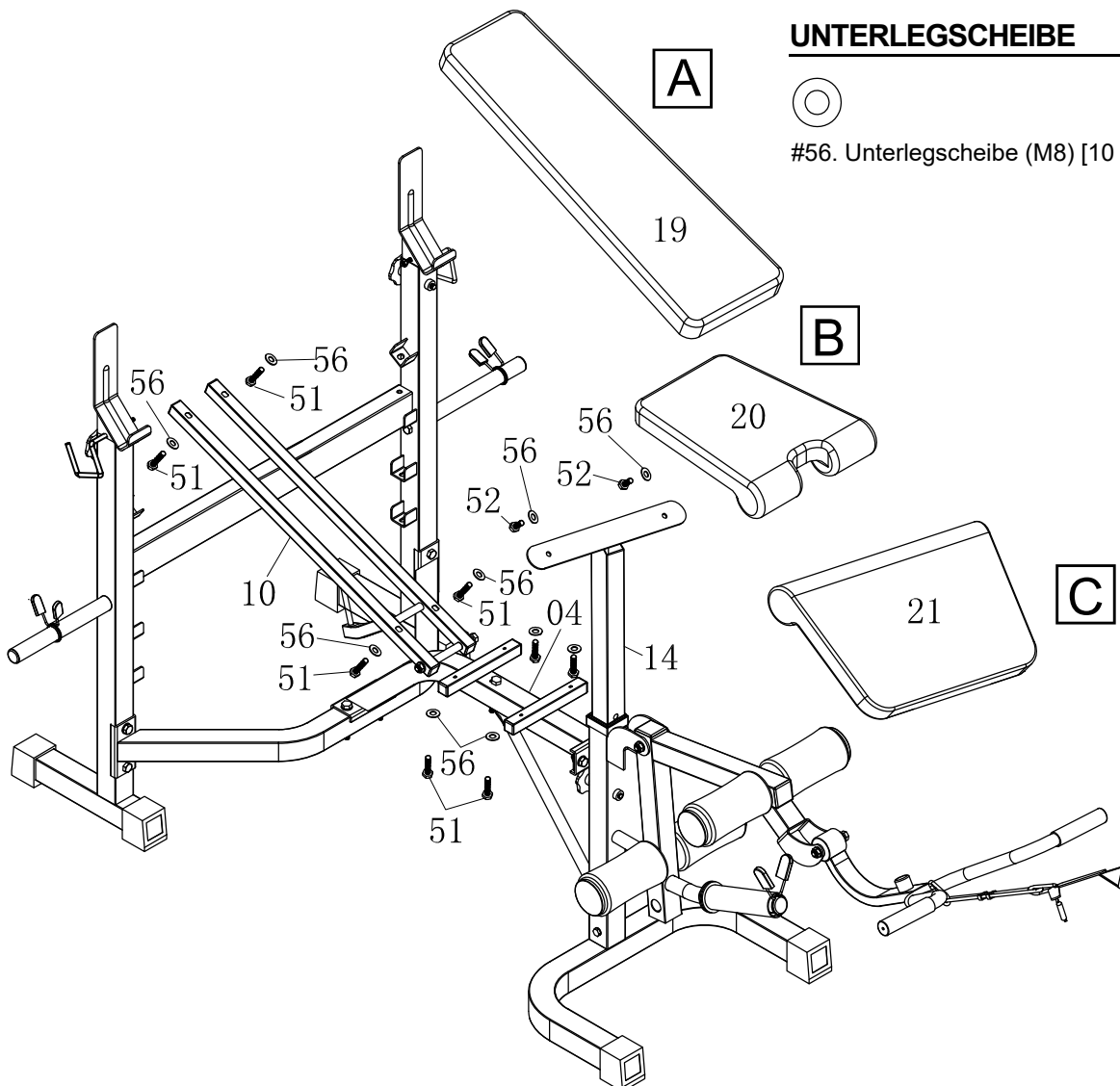


#52. Sechskantschraube (M8x20 mm) [2 Stück]

UNTERLEGSCHIEBE

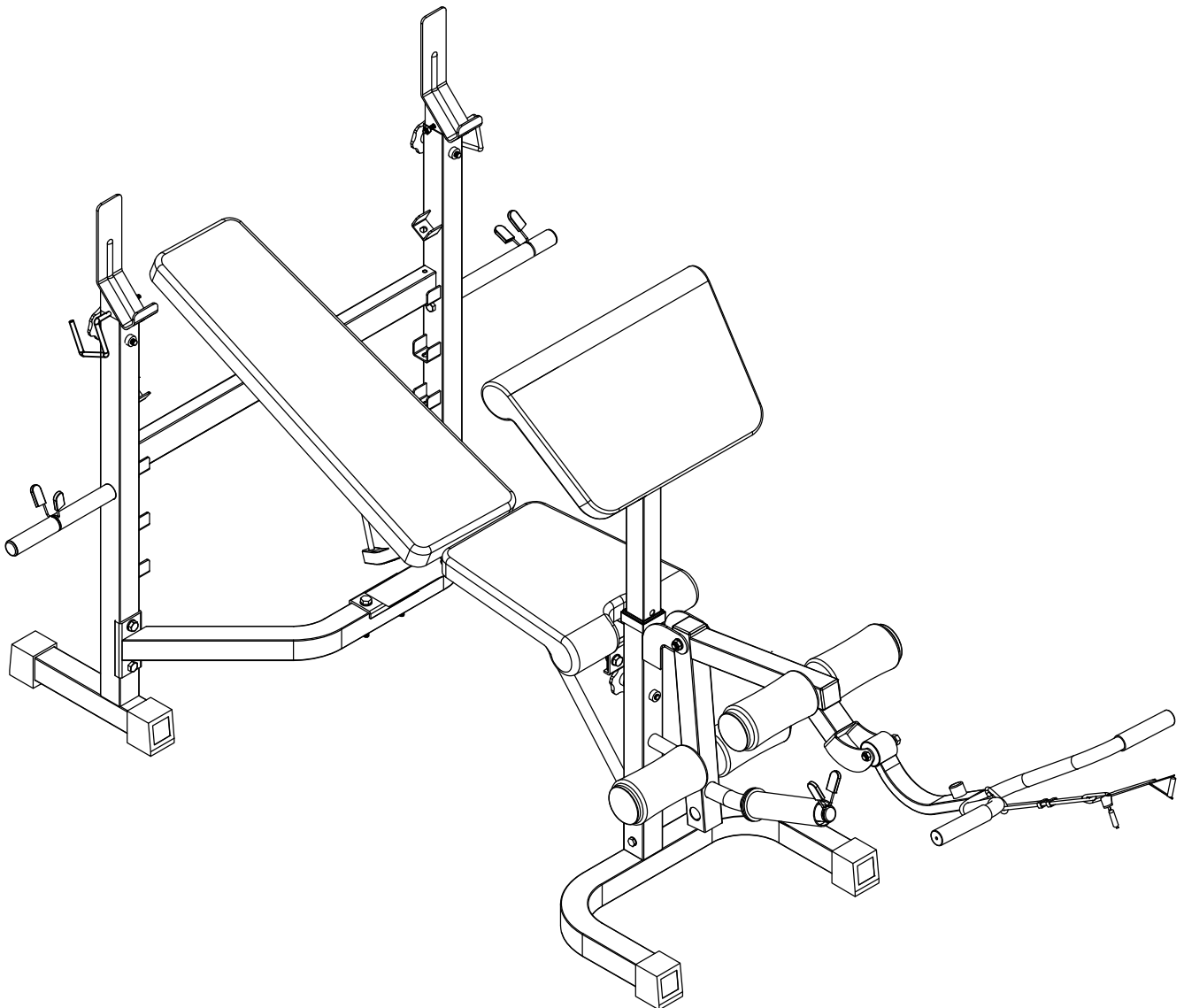


#56. Unterlegscheibe (M8) [10 Stück]



ABSCHLIESSENDE KONTROLLE (vor JEDER Nutzung)

- Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind (aber nicht übermäßig fest).
- Überprüfen Sie auf lose Teile und Komponenten und ziehen Sie diese vor jeder Nutzung fest.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung, ob es Risse oder Verbiegungen in der Schweißnaht oder im Metall gibt. Verwenden Sie das Produkt NICHT, wenn Sie solche Risse oder Verbiegungen feststellen. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundendienst.
- Stellen Sie sicher, dass alle Verstell- und Sicherheitsvorrichtungen vor der Verwendung korrekt positioniert und vollständig eingerastet sind!



Aufwärmanweisungen

Vor der Verwendung müssen Sie alle Anweisungen und Warnungen in dieser Bedienungsanleitung sowie auf dem Gerät lesen und verstehen.

Die folgenden Flexibilitätsübungen werden Ihnen als Mittel zur Verletzungsprävention während des Trainings bereitgestellt. Ein richtiges Aufwärmprogramm verringert die Wahrscheinlichkeit, Ihre Muskeln während des Trainings zu verletzen. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diese Flexibilitätsübungen vor und nach jeder Trainingseinheit durchzuführen.



Leisten-Dehnung

1. Setzen Sie sich mit angewinkelten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin.
2. Halten Sie Ihre Knöchel und beugen Sie sich aus der Hüfte (halten Sie den Rücken gerade), während Sie Ihre Knie mit den Ellbogen in Richtung Boden drücken.



Oberschenkeldehnung

1. Setzen Sie sich mit ausgestrecktem linken Bein hin und beugen Sie Ihr rechtes Bein im Knie, während Sie die Fußsohle Ihres rechten Fußes gegen die Innenseite des Oberschenkels Ihres ausgestreckten Beins legen.
2. Beugen Sie den Fuß Ihres ausgestreckten Beins (Zehen zur Decke zeigend) und beugen Sie sich sanft aus der Hüfte nach vorne; halten Sie den Rücken gerade.
3. Greifen Sie mit Ihren Händen so weit wie möglich auf Ihr ausgestrecktes Bein und wechseln Sie dann die Beine und wiederholen Sie die Übung.



Rumpfdreher

1. Setzen Sie sich mit ausgestrecktem Bein hin und beugen Sie Ihr rechtes Knie, während Sie Ihr rechtes Bein über Ihr linkes Bein kreuzen. Ihr rechter Fuß sollte flach auf dem Boden neben Ihrem linken Knie liegen.
2. Legen Sie Ihren linken Arm auf die Außenseite Ihres rechten Beins und ziehen Sie gegen dieses Bein, während Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich nach rechts drehen. Platzieren Sie Ihre rechte Hand auf dem Boden hinter Ihrem Gesäß. Wechseln Sie die Beinpositionen und wiederholen Sie die Übung.



Hüftdehnung

1. Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie Ihr rechtes Bein an, während Sie beide Hände unter die Kniekehle legen. Halten Sie Ihr linkes Bein gestreckt.
2. Ziehen Sie Ihr rechtes Bein sanft in Richtung Ihres Oberkörpers, ohne den Oberkörper anzuheben. Wechseln Sie die Beinpositionen und wiederholen Sie die Übung.



Quadrizeps-Dehnung

1. Stellen Sie sich auf Ihr linkes Bein und halten Sie sich mit der linken Hand an einer Stütze fest.
2. Beugen Sie Ihr rechtes Bein hinter sich, greifen Sie mit der rechten Hand Ihren Knöchel oder Fuß und ziehen Sie den Fuß in Richtung Gesäß. Halten Sie den Rücken gerade und das rechte Knie nach unten gerichtet. Wiederholen Sie die Übung auf dem anderen Bein.

Aufwärm-Anweisungen



Rumpfbeugung, Bauchlage

1. Nehmen Sie die dargestellte Position auf Händen und Knien ein. Strecken Sie die Hände vor sich aus und ziehen Sie sie dann langsam wieder in Richtung Ihres Körpers zurück, während Sie das Kinn einziehen und den Rücken nach oben wölben.
2. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück

Schulterdehnung

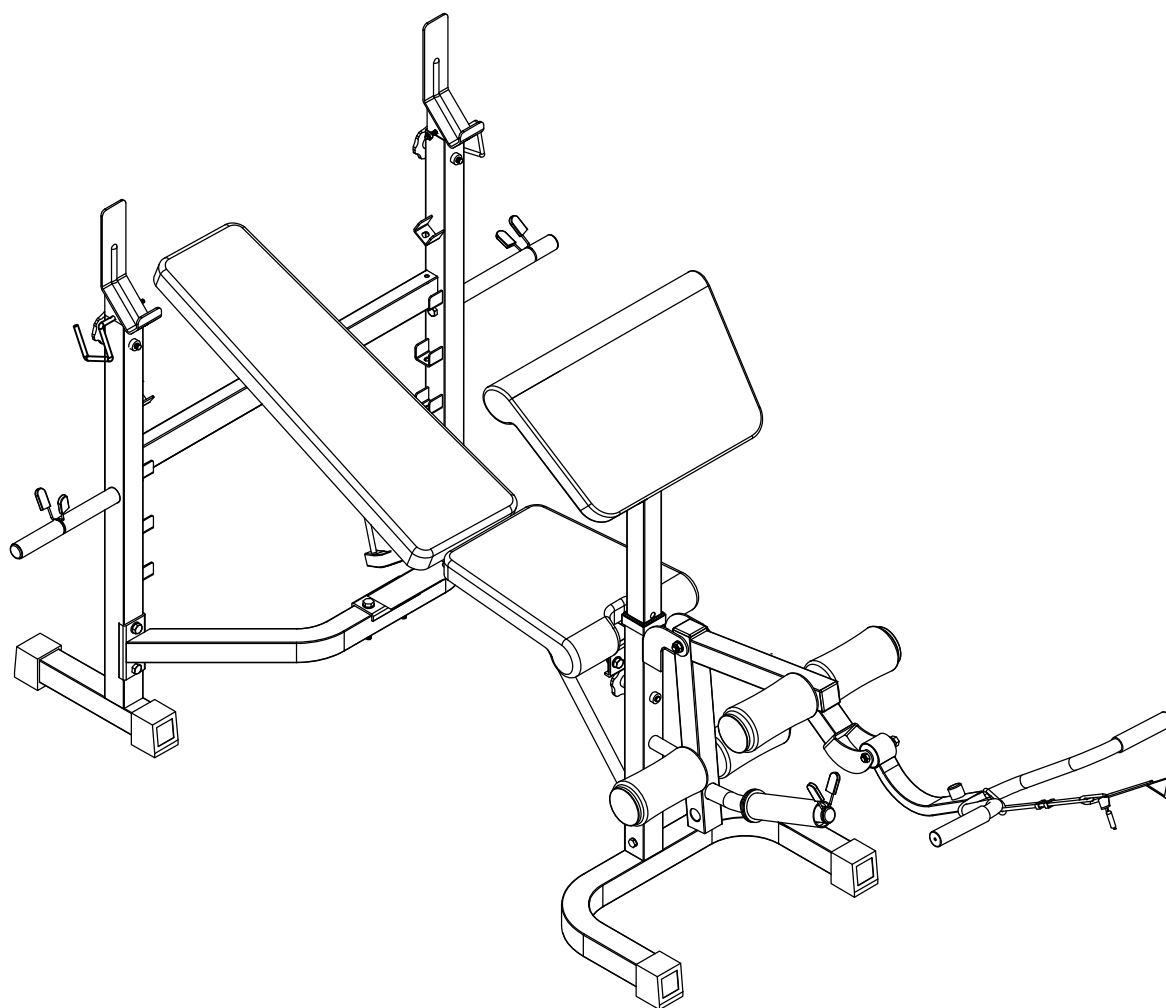
1. Führen Sie Ihre rechte Hand über Ihre rechte Schulter zum oberen Rücken und Ihre linke Hand unter Ihre linke Schulter zum oberen Rücken.
2. Versuchen Sie, mit den Fingerspitzen zu greifen. Wenn Sie Ihre Fingerspitzen nicht erreichen können, verwenden Sie ein Handtuch als Verlängerung Ihrer Hände und ziehen Sie eine Hand sanft zur anderen. Wechseln Sie die Armpositionen und wiederholen Sie die Übung.



Waden-Dehnung

1. Platziere beide Hände an einer Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Drücke den Ballen deines linken Fußes gegen die Wand und lasse die Ferse desselben Fußes auf dem Boden ruhen (stelle sicher, dass dein linkes Knie gebeugt ist).
2. Beginne langsam, dein linkes Knie zu strecken, und du wirst spüren, wie sich die Muskeln in deiner linken Wade dehnen. Wechsle die Beinposition und wiederhole die Übung.





IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE
PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Informazioni Generali

Sicurezza

Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizio, assicurati di consultare il tuo medico. L'esercizio frequente e intenso dovrebbe essere approvato dal tuo medico e l'uso corretto del tuo prodotto è essenziale. Un allenamento eccessivo o scorretto può causare infortuni alla salute. Leggi attentamente questo manuale prima di iniziare il montaggio del tuo prodotto o di cominciare ad allenarti.

- Tenere tutti i bambini lontani da questo articolo durante l'uso. Non permettere ai bambini di arrampicarsi o giocarci quando non è in uso.
- Supervisionare gli adolescenti mentre utilizzano questa unità.
- Per la vostra sicurezza, assicuratevi sempre che ci siano almeno 3 piedi di spazio libero in tutte le direzioni intorno al vostro prodotto mentre vi allenate.
- Controllare regolarmente che tutti i dadi, i bulloni e i raccordi siano saldamente serrati. Controllare periodicamente tutte le parti mobili per evidenti segni di usura o danni.
- Qualsiasi dispositivo di regolazione che potrebbe interferire con i movimenti dell'utente su questa unità non deve essere lasciato sporgente.
- Pulire solo con un panno umido, non utilizzare detergenti solventi. In caso di dubbi, non utilizzare il prodotto; contattare l'ASSISTENZA CLIENTI.
- Prima dell'uso, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie solida e piana. Se necessario, utilizzare un tappetino di gomma sotto per ridurre la possibilità di scivolamento.
- Indossare sempre abbigliamento e calzature adeguati, come scarpe da ginnastica, durante l'allenamento. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento durante l'esercizio.
- Non utilizzare questa unità se non funziona correttamente o se non è completamente assemblata.
- Non utilizzare questa unità per scopi commerciali. Questa unità è destinata esclusivamente all'uso domestico.
- Prima dell'uso, è necessario leggere e comprendere tutte le istruzioni e gli avvertimenti riportati in questo manuale del proprietario e sull'attrezzatura.
- È responsabilità del proprietario della struttura istruire adeguatamente gli utenti sul corretto funzionamento dell'attrezzatura e avvertirli dei potenziali pericoli.
- Se in qualsiasi momento durante l'esercizio ti senti svenire, stordito o provi dolore, interrompi e consulta il tuo medico.

Strumenti di Assemblaggio

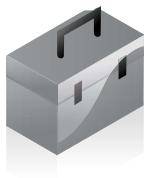
- Righello con misurazioni sia metriche che imperiali
- 2 x Chiavi regolabili
- 1 x Cacciavite a croce (Phillips)

Limite di peso

Il tuo prodotto è adatto a utenti con un peso: 150 kg o inferiore.

Conservazione e utilizzo

Il tuo prodotto è destinato all'uso in condizioni asciutte e pulite. Dovresti evitare di conservarlo in luoghi eccessivamente freddi o umidi, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.



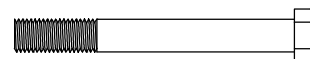
Lista Hardware

Il seguente hardware viene utilizzato per assemblare la vostra unità. Prendetevi un momento per familiarizzare con questi elementi. Si prega di notare che alcuni di questi componenti sono già preassemblati sulla macchina. Non allarmatevi se vedete parti in questa pagina che non sono incluse nel vostro pacchetto hardware.

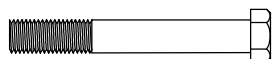
BOLT



#45. Bullone esagonale (M10x140 mm) [1 pezzi]



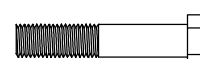
#46. Bullone esagonale (M10x85 mm) [4 pezzi]



#47. Bullone esagonale (M10x75 mm) [2 Pezzi]



#48. Bullone esagonale (M10x70 mm) [2 pezzi]



#49. Bullone esagonale (M10x65 mm) [1 pezzo]



#50. Bullone esagonale (M10x25 mm) [2 pezzi]



#51. Bullone esagonale (M8x40 mm) [8 pezzi]



#52. Bullone esagonale (M8x20 mm) [7 pezzi]
Preassemblato [3 pezzi]

RODIGA

DADO



#55. Rondella (M10) [24 Pezzi]



#56. Rondella (M8) [15 Pezzi]
Pre-assemblato [3 Pezzi]

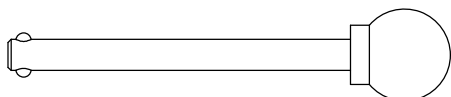


#53. Dado in nylon (M10) [12 Pezzi]

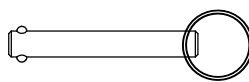


#54. Dado in nylon (M8) [2 Pezzi]
Preassemblato

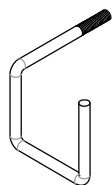
ALTRI



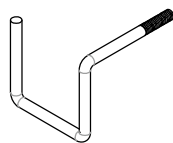
#43. Fermo a Sgancio Rapido (10x105mm) [1 Pezzo]



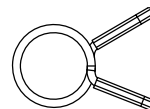
#44. Fermo a Sgancio Rapido (8x70mm)[1 Pezzo]



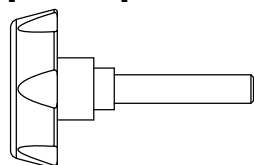
#42. Gancio di Sicurezza Sinistro [1 Pezzo]



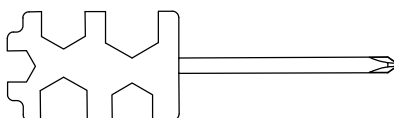
#41. Gancio di Sicurezza Destro [1 Pezzo]



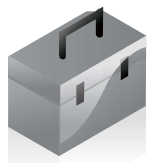
#39. Fermaglio Rapido [3 Pezzi]



#38. Bullone a Manopola (M10x60mm) [3 Pezzi]



Attrezzo [2 Pezzi]



Elenco dei Componenti

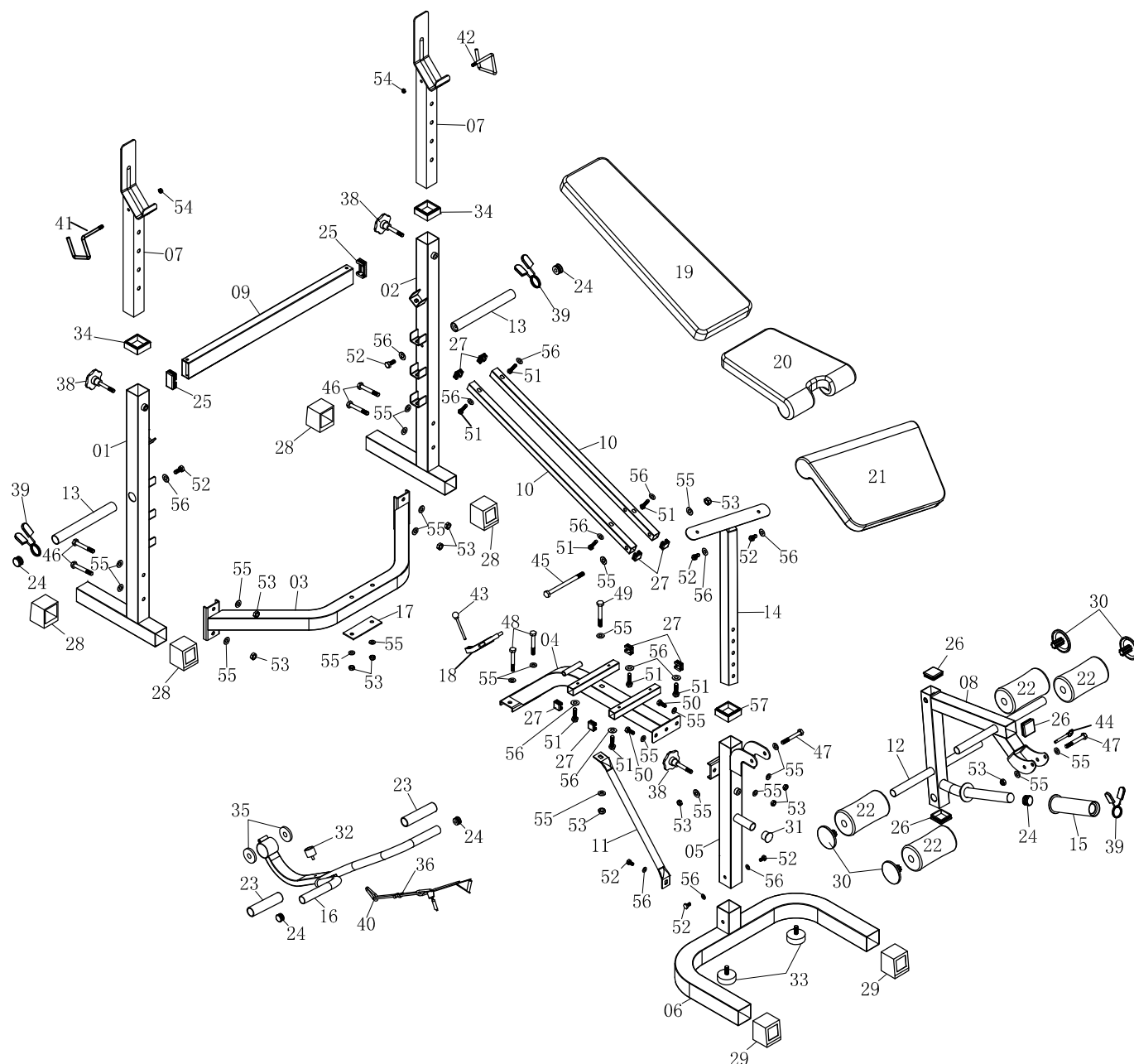
Il seguente elenco dei componenti descrive tutte le parti illustrate nel diagramma esploso nella pagina seguente. Si prega di notare che la maggior parte di questi componenti è già preassemblata nell'unità.

#	Descrizione	#	Descrizione
01	Montante destro	29	Cappuccio quadrato(50mm)
02	Montante sinistro	30	Tappo terminale rotondo
03	Tubo trasversale posteriore	31	Tappo terminale rotondo(25mm)
04	Telaio Principale	32	Paraurti
05	Montante Anteriore	33	Manopola Regolabile
06	Stabilizzatore anteriore	34	Distanziatore quadrato(60x50 mm)
07	Tubo verticale regolabile	35	Distanziatore quadrato(50x10 mm)
08	Sviluppatore Gamba	36	Cinghia AB
09	Tubo di Regolazione dello Schienale	38	Bullone a Manopola (M10x60 mm)
10	Tubo di Sostegno dello Schienale	39	Clip Rapida
11	Tubo di Sostegno	40	Molla a Clip
12	Rullo in Schiuma	41	Gancio di Sicurezza Destro
13	Palo per Dischi Pesi	42	Gancio di Sicurezza Sinistro
14	Cornice per Curl con Bilanciere	43	Fermo a Scatto(10×105mm)
15	Adattatore Olimpico	44	Fermo a Scatto (8x70 mm)
16	Barra per Curl con Bilanciere	45	Bullone Esagonale (M10x140 mm)
17	Piastra di Rinforzo	46	Bullone Esagonale (M10x85 mm)
18	Supporto del Cuscino dello Schienale	47	Bullone Esagonale (M10x75 mm)
19	Cuscino dello Schienale	48	Bullone Esagonale (M10x70 mm)
20	Cuscino del sedile	49	Bullone Esagonale (M10x65 mm)
21	Cuscino per flessione del braccio	50	Bullone Esagonale(M10x25 mm)
22	Rullo in Schiuma	51	Bullone Esagonale (M8×40mm)
23	Impugnatura in Schiuma	52	Bullone Esagonale (M8×20mm)
24	Tappo terminale rotondo (25 mm)	53	Dado in nylon (M10)
25	Tappo terminale rettangolare (30×60 mm)	54	Dado in nylon (M8)
26	Tappo terminale quadrato(45mm)	55	Rondella (M10)
27	Tappo terminale quadrato(25 mm)	56	Rondella (M8)
28	Tappo terminale quadrato(60 mm)	57	Distanziale quadrato(50×45 mm)



Diagramma Esploso

Il seguente diagramma è fornito per aiutarti a familiarizzare con i componenti e gli elementi hardware che verranno utilizzati durante il processo di assemblaggio. Tieni presente che non tutti i componenti e gli elementi hardware che vedi qui verranno utilizzati durante l'assemblaggio della macchina, poiché alcuni di questi elementi sono già preinstallati. Prosegui alla pagina successiva per iniziare il processo di assemblaggio e utilizza questa pagina solo come guida di riferimento per i componenti e gli elementi hardware.





Istruzioni di montaggio

Passo di assemblaggio 1

A). Con l'aiuto di un assistente, posizionare entrambi i montanti destro (#01) e sinistro (#02) su un pavimento livellato come illustrato.

Fissare il tubo trasversale posteriore (#03) ai montanti destro/sinistro (#01/#02) e fissarli insieme inserendo dal lato posteriore - su ciascun lato - due bulloni esagonali (#46) attraverso due rondelle (#55) seguite da altre due rondelle (#55) e due dadi in nylon (#53).

B. Fissare/inserire il tubo di regolazione dello schienale (#09) sulle stesse tacche di fissaggio*** su entrambi i montanti destro (#01) e sinistro (#02).

***NOTE:

Assicurarsi che le impostazioni sui lati sinistro/destro corrispondano e siano uguali per l'allineamento, per evitare infortuni gravi.

Componenti Hardware Richiesti

BOLT



#46. Bullone esagonale (M10x85 mm) [4 pezzi]

RODIGA

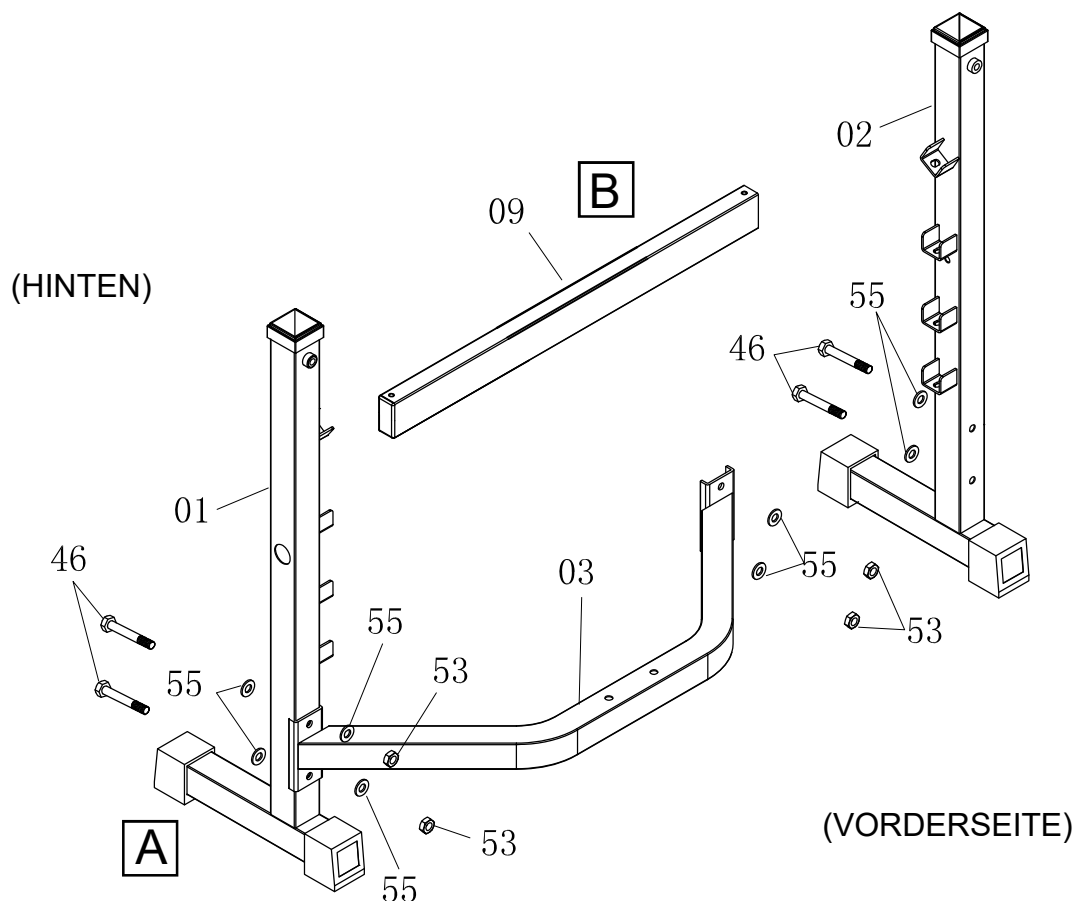


#55. Rondella (M10) [8 pezzi]

DADO



#53. Dado in Nylon (M10) [4 Pezzi]





Istruzioni di montaggio

Passo di Montaggio 2

A). Rimuovere i due Dadi in Nylon (#54) pre-montati sui Ganci di Sicurezza Sinistro/Destro (#42/#41). Metterli da parte per il momento.

Sul lato sinistro, inserire il Gancio di Sicurezza Sinistro (#42) nel foro sulla parte superiore del Tubo Regolabile Verticale Sinistro (#07) come mostrato.

Fissare utilizzando un Dado in Nylon (#54) dal lato interno.

Selezionare l'altezza desiderata*** per il Tubo Regolabile Verticale (#07) sul Montante Sinistro (#02) e fissare avvitando una Vite a Manopola (#38) attraverso entrambi la parte posteriore del Montante Sinistro (#02) e il Tubo Regolabile Verticale (#07).

Ripetere questo processo sul lato destro con il Gancio di Sicurezza Destro (#41), il Montante Destro (#01) e l'altro Tubo Regolabile Verticale.

Tubo (#07).

***NOTA: Assicurarsi che tutte le impostazioni sui lati sinistro/destro corrispondano e siano uguali per l'allineamento, per evitare gravi infortuni. B). Sul lato sinistro, inserire il Perno per Pesi (#13) attraverso il foro laterale del Montante Sinistro (#02). Fissare dal lato interno utilizzando un Bullone Esagonale (#52) attraverso una Rondella (#56). Attaccare la Clip Rapida (#39) al lato esterno del Perno per Pesi (#13).

Ripetere questo processo sul lato destro con l'altro Perno per Pesi (#13) e il Montante Destro (#01).

Componenti Richiesti

BOLT



#52. Bullone esagonale (M8x20 mm) [2 pezzi]

RODIGA



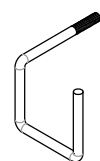
#56. Rondella (M8) [2 pezzi]

DADO

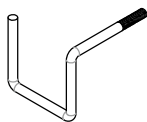


#54. Dado in nylon (M8) [2 pezzi]

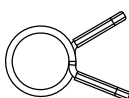
ALTRI



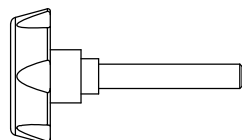
#42. Gancio di sicurezza sinistro [1 pezzo]



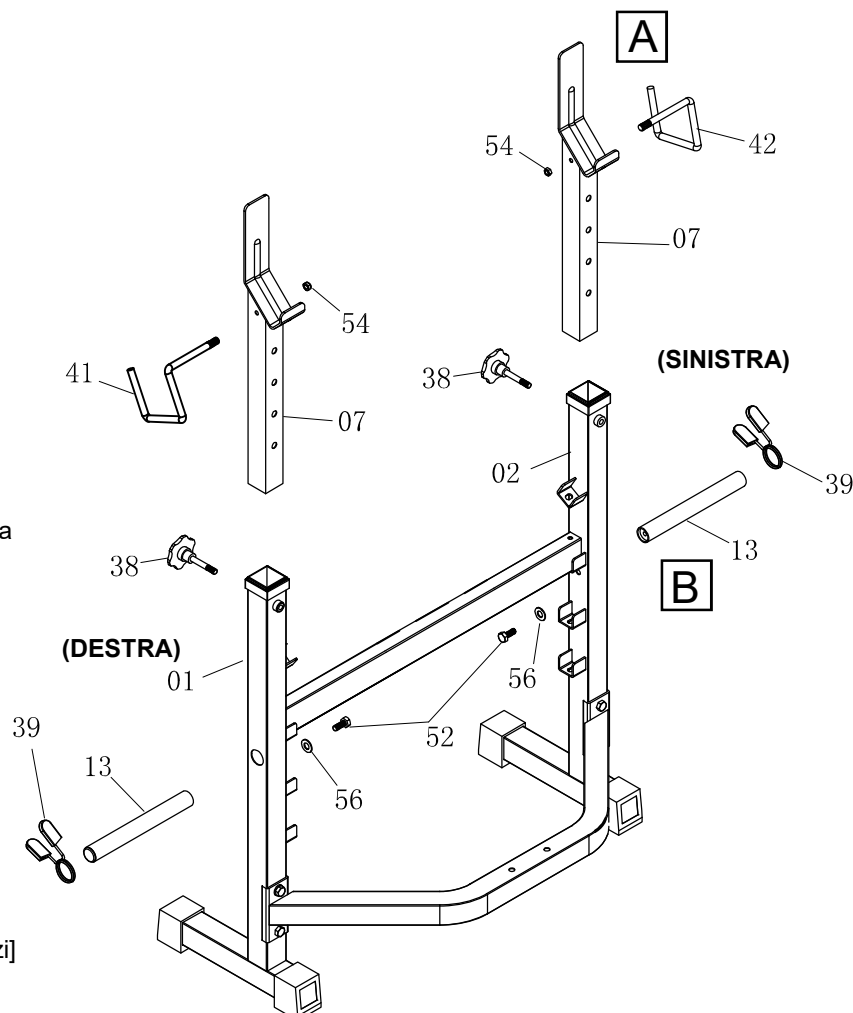
#41. Gancio di sicurezza destro [1 pezzo]



#39. Clip Rapido [2 Pezzi]



#38. Bullone a Manopola (M10x60mm) [2 Pezzi]





Istruzioni di montaggio

Passo di Montaggio 3

A). Rimuovere i tre bulloni esagonali (#52) e le tre rondelle (#56) preassemblati sul Stabilizzatore Anteriore (#06). Metterli da parte per il momento.

Fissare il Montante Anteriore (#05) al Stabilizzatore Anteriore (#06) e assicurarli utilizzando due bulloni esagonali (#52) attraverso due rondelle (#56) da ciascun lato, come illustrato.

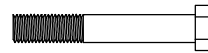
B). Fissare il Montante Anteriore (#05) al Telaio Principale (#04) e assicurarli utilizzando due bulloni esagonali (#50) attraverso due rondelle (#55) e poi due rondelle aggiuntive (#55) e due dadi in nylon (#53).

C). Fissare il Telaio Principale (#04) sopra e sul Tubo Trasversale Posteriore (#03) inserendo due bulloni esagonali (#48) attraverso due rondelle (#55) e dal basso una Piastra di Rinforzo (#17), due rondelle aggiuntive (#55) e due dadi in nylon (#53).

D). Fissare il Tubo di Supporto (#11) alla parte inferiore del Telaio Principale (#04) inserendo verso il basso un Bullone Esagonale (#49) attraverso una Rondella (#55) seguita da un'ulteriore Rondella (#55) e un Dado in Nylon (#53), e, sul retro dello Stabilizzatore Anteriore (#06) utilizzando un Bullone Esagonale (#52) attraverso una Rondella (#56) come mostrato nel diagramma sottostante.

Componenti Richiesti

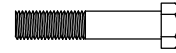
BOLT



#48. Dado esagonale (M10x70 mm) [2 Pezzi]



#50. Bullone esagonale (M10x25 mm) [2 Pezzi]



#49. Dado esagonale (M10x65 mm) [1 Pezzo]



#52. Bullone esagonale (M8x20 mm) [3 Pezzi]

Rondella



#55. Rondella (M10) [10 Pezzi]

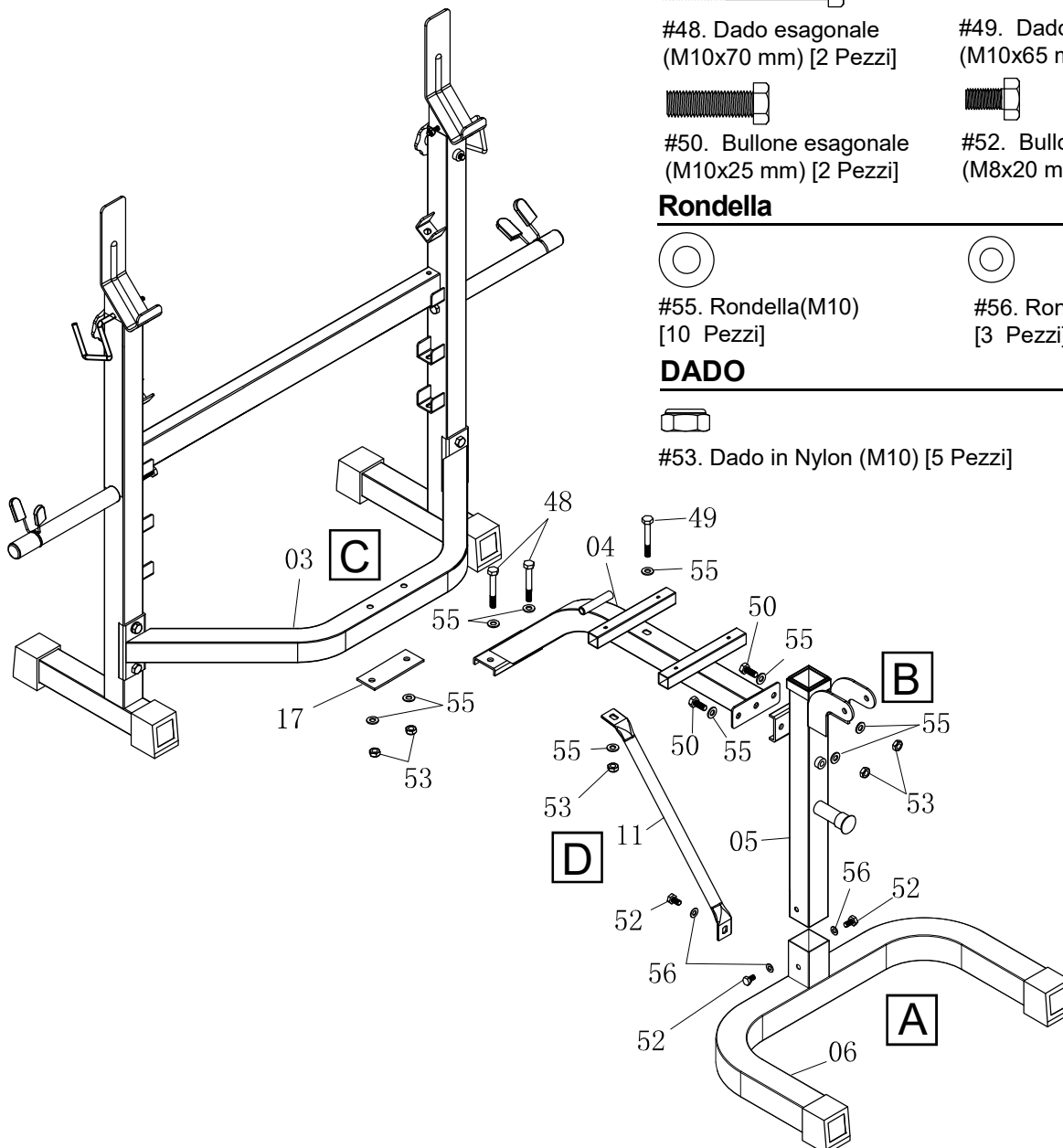


#56. Rondella (M8) [3 Pezzi]

DADO



#53. Dado in Nylon (M10) [5 Pezzi]





Istruzioni di montaggio

Passo di Montaggio 4

A). Fissare lo Sviluppo Gamba (#08) allineando i fori alla staffa del Montante Anteriore (#05). Fissare insieme utilizzando un Bullone Esagonale (#47) attraverso una Rondella (#55) e un'ulteriore Rondella (#55) seguita da un Dado in Nylon (#53) come illustrato.

B). Far scorrere un Rullo in Schiuma (#22) su un'estremità di un Tubo per Rullo in Schiuma (#12). Successivamente, far passare lo stesso Tubo per Rullo in Schiuma (#12) attraverso il foro inferiore dello Sviluppo Gambe (#08) come illustrato. Poi, far scorrere un altro Rullo in Schiuma (#22) sull'altra estremità del Tubo per Rullo in Schiuma (#12) (dopo che è stato inserito attraverso il foro inferiore).

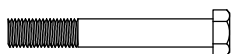
Ripetere questo processo con l'altro Tubo per Rullo in Schiuma (#12) e gli altri due Rulli in Schiuma (#22) attraverso il foro superiore dello Sviluppo Gambe (#08).

C). Fissare i quattro Tappi a Estremità Rotonda (#30) all'esterno dei quattro Rulli in Schiuma (#22).

D). Montare l'Adattatore Olimpico (#15) sul tubo sporgente dello Sviluppo Gambe (#08) e fissarlo utilizzando la Clip Rapida (#39) come illustrato di seguito.

Componenti Hardware Richiesti

BOLT



#47. Bullone esagonale (M10x75 mm) [1 Pezzo]

RODIGA



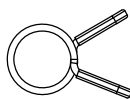
#55. Rondella (M10) [2 Pezzi]

DADO

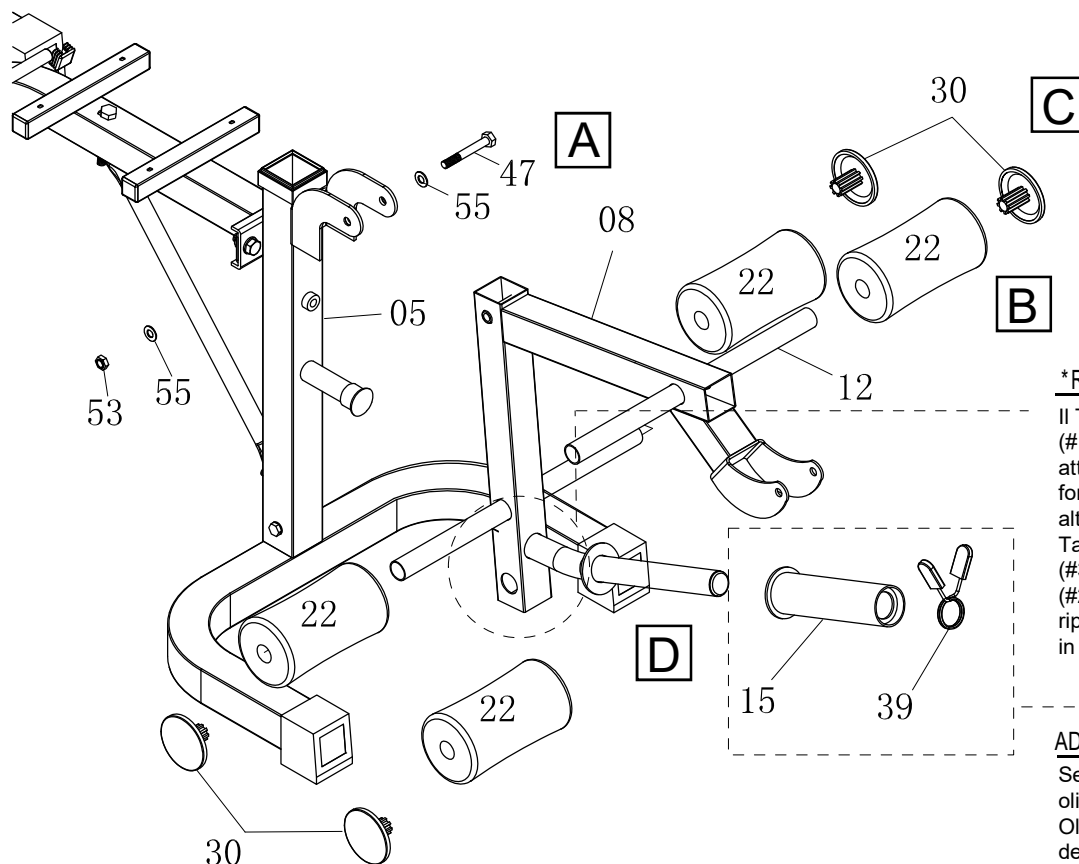


#53. Dado in nylon (M10) [1 Pezzo]

ALTRI



#39. Clip Rapido [1 Pezzo]



*ROLLER IN SCHIUMA

Il Tubo del Rullo in Schiuma (#12) può essere posizionato attraverso uno di questi due fori a seconda della tua altezza. Basta rimuovere il Tappo Terminale Rotondo (#30) e un Rullo in Schiuma (#22) da un'estremità per riposizionare il Tubo del Rullo in Schiuma (#12).

ADATTATORE OLYMPIC

Se intendi utilizzare dischi olimpici, fai scorrere l'Adattatore Olimpico (#15) sopra il perno del disco standard e fissalo con una Clip Rapida (#39).



Istruzioni di montaggio

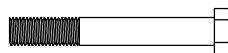
Passo di Montaggio 5

A). Fissare la Barra per Curl Braccia (#16) allo Sviluppo Gambe (#08) allineando i fori sulla staffa dello Sviluppo Gambe (#08) e fissandoli con un Bullone Esagonale (#47) attraverso una Rondella (#55) seguita da un'ulteriore Rondella (#55) e un Dado in Nylon (#53) come illustrato.

B). Per maggiore versatilità negli allenamenti, è possibile fissare la Cinghia Addominali (#36) alla staffa della Barra per Curl Braccia (#16) utilizzando la Clip a Molla (#40).

Componenti Hardware Richiesti

BOLT



#47. Bullone esagonale (M10x75 mm) [1 pezzo]

RODIGA



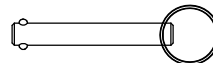
#55. Rondella (M10) [2 pezzi]

DADO

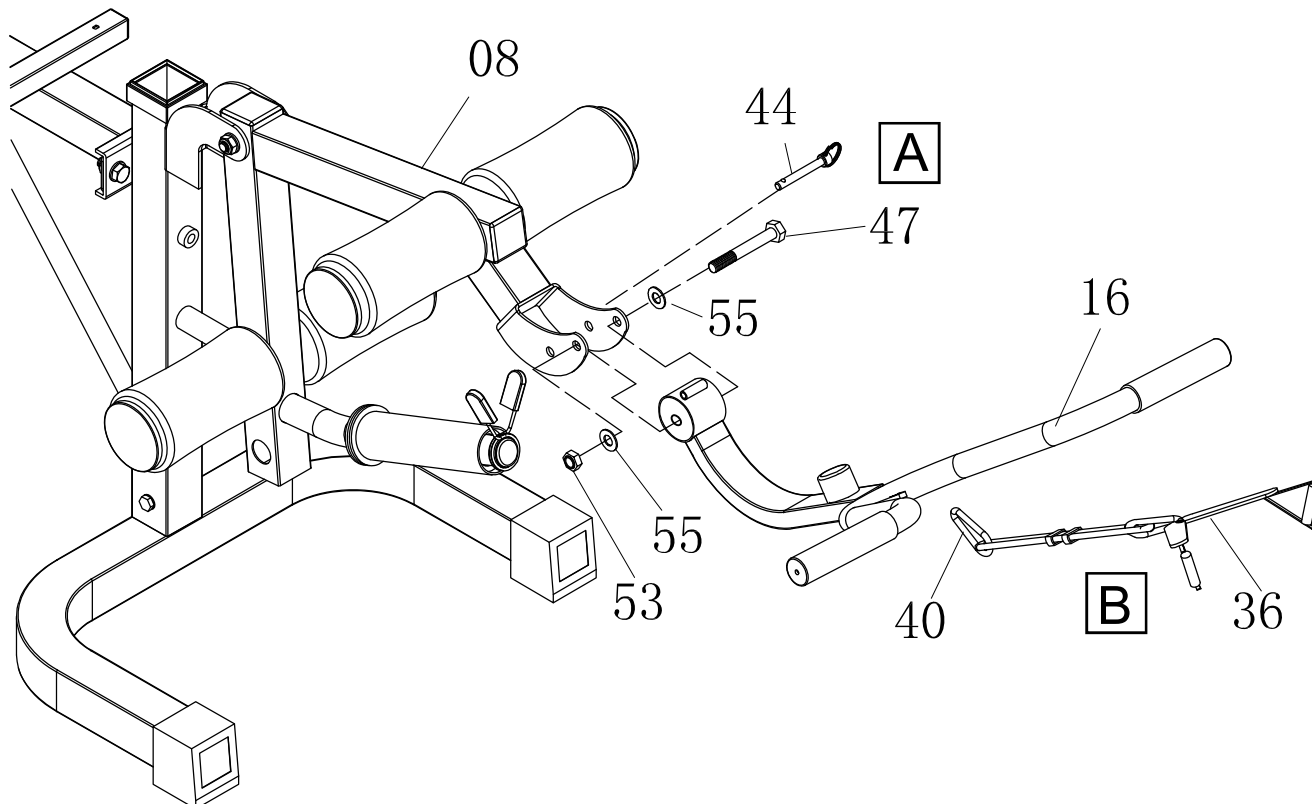


#53. Dado in nylon (M10)
[1 Pezzo]

ALTRI



#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 Pezzo]





Istruzioni di montaggio

Passo di Assemblaggio 6

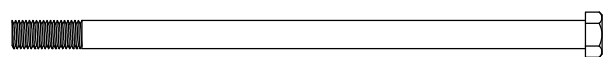
A). Con l'aiuto di un assistente, inserire i due perni sui lati del Supporto del Cuscino dello Schienale (#18) nei due fori laterali situati all'interno di entrambi i Tubi di Sostegno dello Schienale (#10). Tenendo contemporaneamente insieme questi tre pezzi, allineare e far scorrere i due fori nella parte inferiore dei Tubi di Sostegno dello Schienale (#10) su ciascun lato dell'"asta saldata" del Telaio Principale (#04). Fissare inserendo una Vite Esagonale (#45) attraverso una Rondella (#55) seguita da un'ulteriore Rondella (#55) e un Dado in Nylon (#53). Si prega di **NON SERRARE ECCESSIVAMENTE**.

B). Inserire il Telaio per i Curl con Manubri (#14) nel Montante Anteriore (#05) e fissarlo in posizione con una Vite a Manopola (#38) come illustrato di seguito.

C). Inserire per ora il Fermo a Pressione (#43) nel foro sul retro del Telaio Principale (#04). Questo Fermo a Pressione (#43) ti permetterà di regolare le posizioni di seduta per allenamenti versatili.

Componenti Richiesti

BOLT



#45. Bullone esagonale (M10x140 mm) [1 Pezzo]

RODIGA



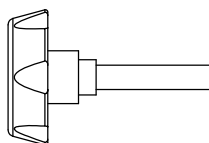
#55. Rondella (M10) [2 Pezzi]

DADO

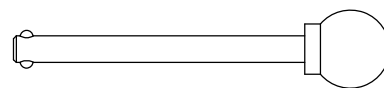


#53. Dado in nylon (M10) [1 Pezzo]

ALTRI



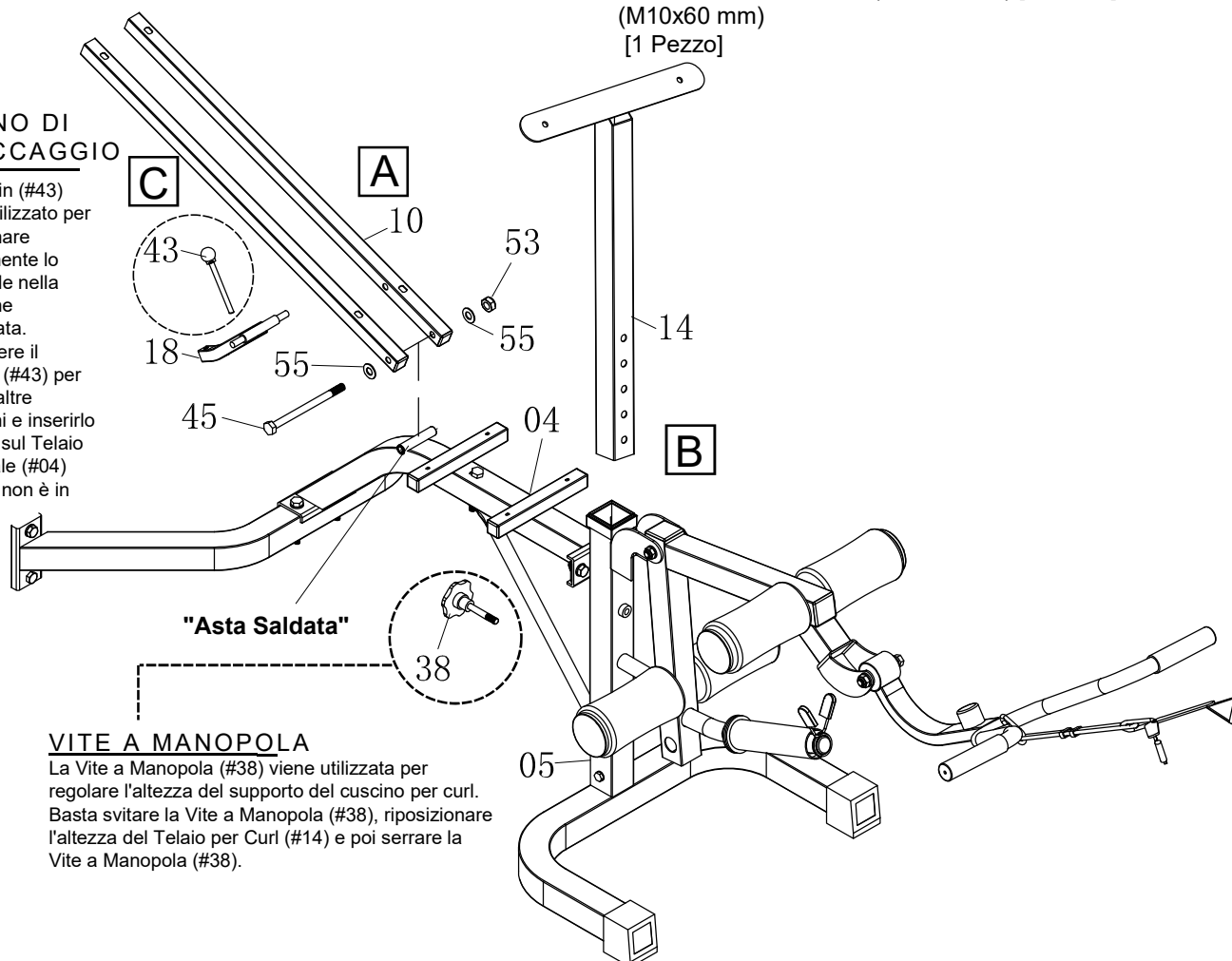
#38. Bullone a Pomello (M10x60 mm) [1 Pezzo]



#43. Perno a Scatto (10x105 mm) [1 Pezzo]

PERNO DI BLOCCAGGIO

Il Pop-pin (#43) viene utilizzato per posizionare rapidamente lo schienale nella posizione desiderata. Rimuovere il Pop-pin (#43) per tutte le altre posizioni e inserirlo nel foro sul Telaio Principale (#04) quando non è in uso.



VITE A MANOPOLA

La Vite a Manopola (#38) viene utilizzata per regolare l'altezza del supporto del cuscino per curl. Basta svitare la Vite a Manopola (#38), riposizionare l'altezza del Telaio per Curl (#14) e poi serrare la Vite a Manopola (#38).



Istruzioni di montaggio

Passo di assemblaggio 7

A). Fissare delicatamente il Cuscino dello Schienale (#19) ai Tubi di Sostegno dello Schienale (#10) inserendo e fissando quattro Dadi Esagonali (#51) attraverso quattro Rondelle (#56) dalla parte inferiore del Cuscino dello Schienale (#19).

B). Fissare il Cuscino del Sedile (#20) ai due tubi del Telaio Principale (#04) come mostrato nel diagramma. Fissarli insieme inserendo verso l'alto quattro Dadi Esagonali (#51) attraverso quattro Rondelle (#56).

C). Fissare il Cuscino per le Braccia (#21) al Telaio per le Braccia (#14) utilizzando due Dadi Esagonali (#52) attraverso due Rondelle (#56).

Il processo di assemblaggio è ora completato. Tuttavia, per la vostra sicurezza, assicuratevi di leggere l'intero Manuale del Proprietario, che include istruzioni e avvertenze di sicurezza, nonché eventuali etichette di sicurezza/avvertenza applicate al prodotto prima dell'uso.

Hardware Richiesto

BULLONE



#51. Bullone esagonale (M8x40 mm) [8 pezzi]

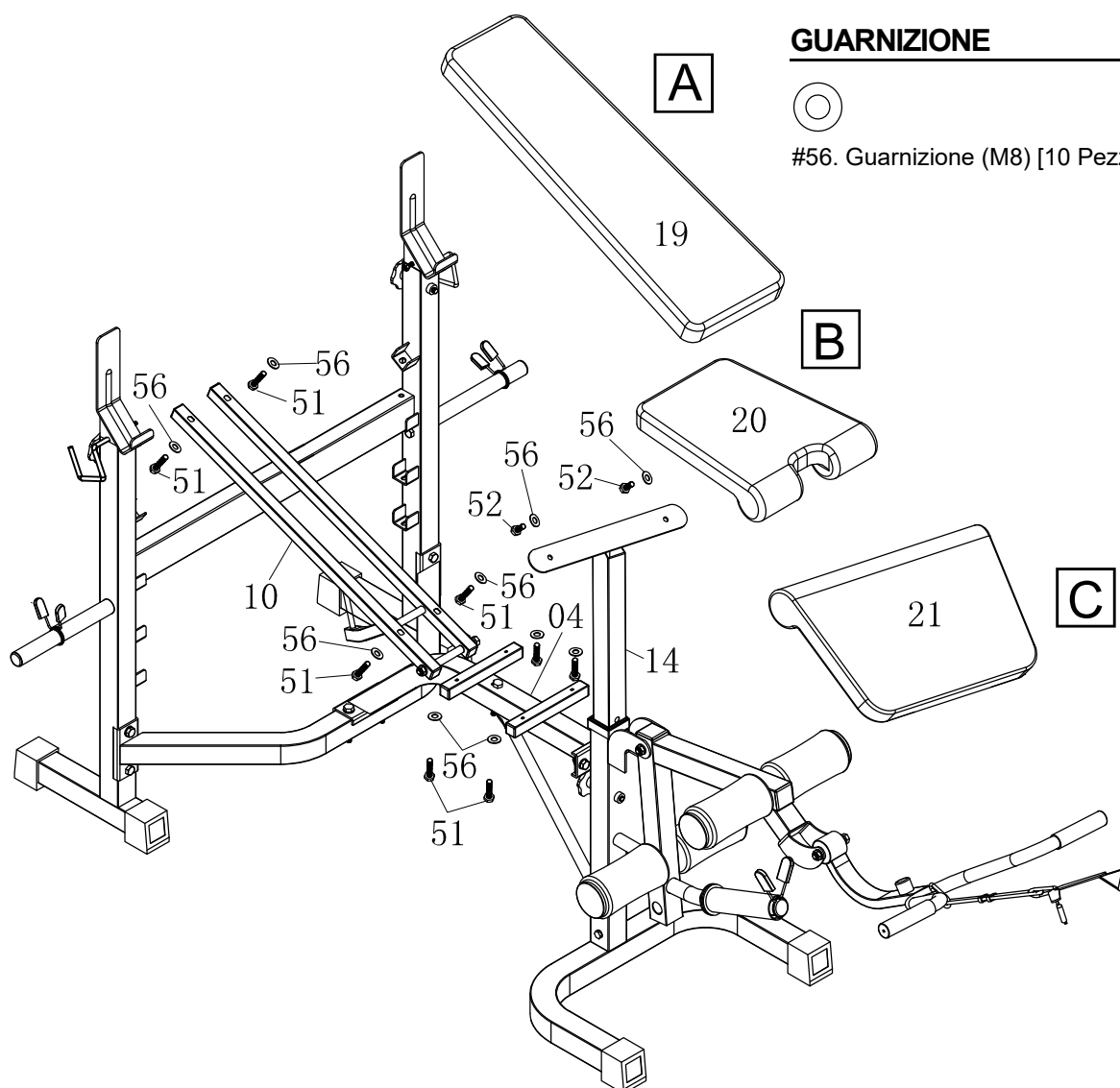


#52. Bullone esagonale (M8x20 mm) [2 pezzi]

GUARNIZIONE

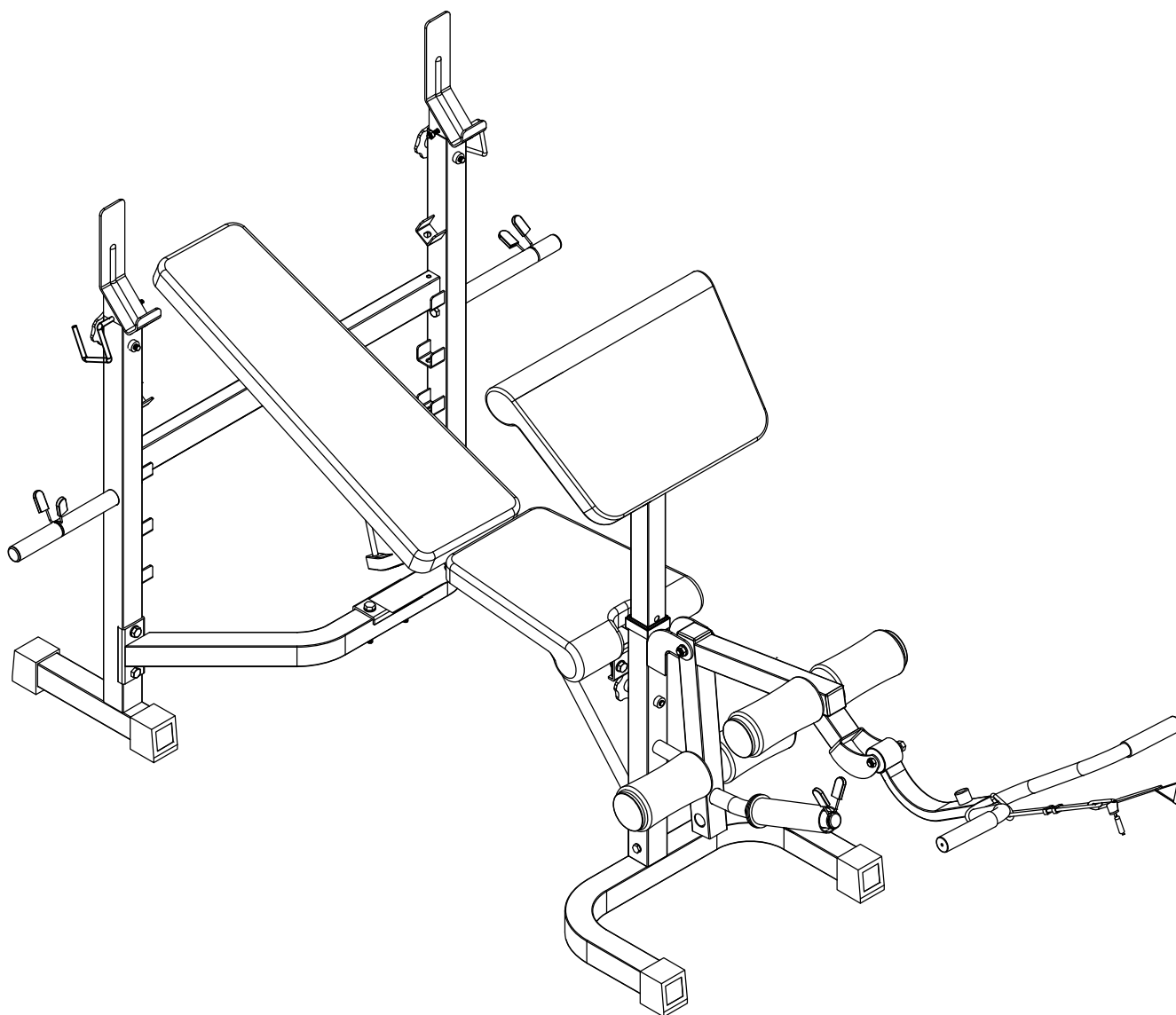


#56. Guarnizione (M8) [10 Pezzi]



CONTROLLO FINALE (Prima di OGNI utilizzo)

- Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano serrati (ma senza stringerli eccessivamente).
- Verificare la presenza di parti o componenti allentati e serrarli prima di ogni utilizzo.
- Controllare che non vi siano strappi o piegature nelle saldature o nel metallo prima di ogni utilizzo. **NON** utilizzare il prodotto se si riscontrano tali strappi o piegature. Si prega di contattare il nostro Servizio Clienti.
- Assicurati che tutti i dispositivi di blocco degli aggiustamenti e i dispositivi di sicurezza siano correttamente posizionati e completamente inseriti prima dell'uso!



Istruzioni per il Riscaldamento

Prima dell'uso, devi leggere e comprendere tutte le istruzioni e gli avvertimenti riportati in questo Manuale del Proprietario, nonché quelli presenti sull'attrezzatura.

I seguenti esercizi di flessibilità ti sono forniti come mezzo per prevenire infortuni durante l'allenamento. Una corretta routine di riscaldamento riduce la possibilità di danneggiare i muscoli durante l'esercizio. Ti preghiamo di dedicare il tempo necessario per eseguire questi esercizi di flessibilità prima e dopo ogni sessione di allenamento.



Stretching dell'inguine

1. Siediti con le ginocchia flesse e le piante dei piedi unite.
2. Afferra le caviglie e piegati in avanti dai fianchi (mantieni la schiena dritta) mentre spingi le ginocchia verso il pavimento con i gomiti.



Stretching dei muscoli posteriori della coscia

1. Siediti con la gamba sinistra estesa e piega la gamba destra al ginocchio, posizionando la pianta del piede destro contro la coscia interna della gamba estesa.
2. Fletti il piede della gamba estesa (con le dita rivolte verso il soffitto) e piegati delicatamente in avanti dai fianchi; mantieni la schiena dritta.
3. Allunga le mani sulla gamba estesa il più possibile, poi cambia gamba e ripeti.



Torsione del busto

1. Siediti con la gamba distesa e piega il ginocchio destro mentre incroci la gamba destra sopra la sinistra. Il piede destro dovrebbe essere appoggiato a terra accanto al ginocchio sinistro.
2. Posiziona il braccio sinistro all'esterno della gamba destra e tira contro quella gamba mentre ruoti il busto il più possibile verso destra. Appoggia la mano destra a terra dietro i glutei. Inverti la posizione delle gambe e ripeti.



Stretching dell'anca

1. Sdraiati sulla schiena e solleva la gamba destra mentre afferra con entrambe le mani la parte posteriore del ginocchio. Mantieni la gamba sinistra distesa.
2. Tira delicatamente la gamba destra verso il busto senza sollevare la parte superiore del corpo. Cambia la posizione delle gambe e ripeti.



Stretching dei quadricipiti

1. Stai in piedi sulla gamba sinistra e tieniti a un supporto con la mano sinistra.
2. Piega la gamba destra dietro di te, afferra la caviglia o il piede con la mano destra e tira il piede verso i glutei. Mantieni la schiena dritta e il ginocchio destro rivolto verso il basso. Ripeti con l'altra gamba.

Istruzioni per il riscaldamento



Flessione del Tronco, Prono

1. Assumi la posizione raffigurata a quattro zampe. Allunga le braccia davanti a te e poi inizia lentamente a riportarle indietro verso il corpo mentre abbassi il mento e inarchi la schiena verso l'alto.
2. Ritorna lentamente alla posizione iniziale

Stretching per le Spalle

1. Porta la mano destra sopra la spalla destra verso la parte superiore della schiena e porta la mano sinistra sotto la spalla sinistra verso la parte superiore della schiena.
2. Cerca di raggiungere le punte delle dita. Se non riesci a raggiungere le punte delle dita, usa un asciugamano come estensione delle mani e tira delicatamente una mano verso l'altra. Inverti la posizione delle braccia e ripeti.



Stretching del polpaccio

1. Appoggia entrambe le mani contro un muro per aiutarti a mantenere l'equilibrio. Premi la pianta del piede sinistro contro il muro e mantieni il tallone dello stesso piede appoggiato a terra (assicurati che il ginocchio sinistro sia piegato).
2. Inizia lentamente a raddrizzare il ginocchio sinistro e sentirai i muscoli del polpaccio sinistro allungarsi. Cambia posizione delle gambe e ripeti.

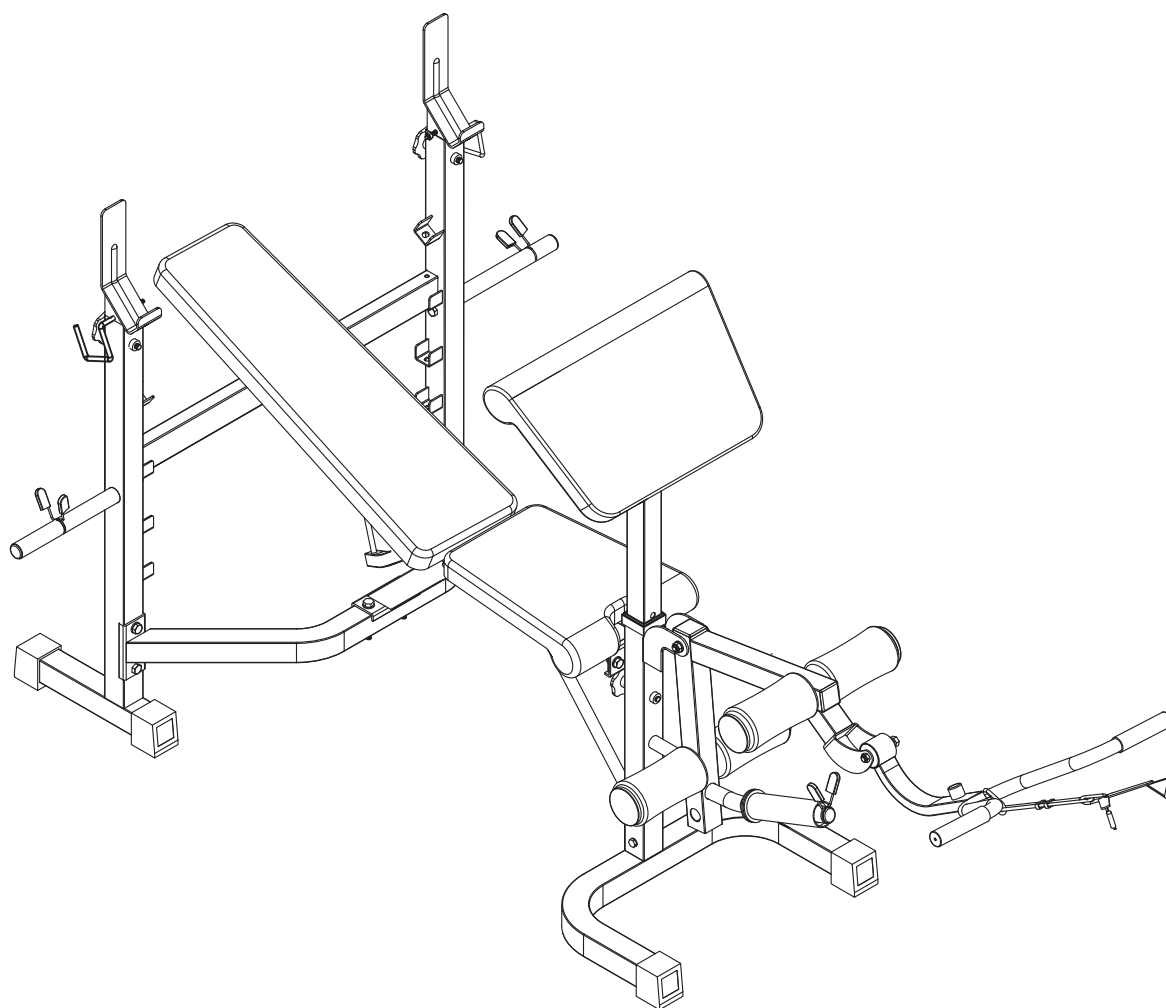




IN230800283V01_UK_FR_DE_IT_ES_PT

A91-169

ES



IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Información general

Seguridad

Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, asegúrese de consultar a su médico. El ejercicio agotador frecuente debe ser aprobado por su médico, y el uso apropiado de su equipo es esencial. Un entrenamiento excesivo o incorrecto puede causar daños a la salud. Lea todo este manual cuidadosamente antes de empezar a instalar su equipo o empezar a hacer ejercicio.

- Mantenga a los niños alejados de este equipo cuando esté en uso. No permita que los niños se suban o jueguen con el equipo cuando no esté en uso.
 - Supervise a los adolescentes al utilizar este equipo.
 - Por motivo de proteger su propia seguridad, siempre asegúrese de que haya al menos 3 pies de espacio libre en alrededor de su equipo al hacer ejercicio.
 - Verifique regularmente que todas las tuercas, pernos y accesorios estén apretados firmemente. Inspeccione regularmente todas las piezas móviles con el fin de detectar signos evidentes de desgaste o daños.
 - Cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario en este equipo no debe dejarse proyectado.
 - Limpie este equipo con un paño húmedo, no utilice limpiadores solventes. Si tiene alguna duda, no utilice su equipo; Comuníquese con ATENCIÓN AL CLIENTE.
 - Antes de utilizar el equipo, siempre asegúrese de que su equipo esté colocado sobre una superficie estable, nivelada y plana. Si es necesario, coloque una alfombra de goma debajo del equipo por motivo de reducir la posibilidad de patinaje.
 - Siempre use ropa y zapatos deportivos apropiados, por ejemplo, zapatillas deportivas, cuando haga ejercicio. No use ropa holgada que se pueda atrapar en las partes móviles del equipo al hacer ejercicio.
 - No utilice este equipo si no está funcionando de manera correcta o si no está montado por completo.
 - No utilice este equipo con fines comerciales.
- Este equipo sólo es apto para uso doméstico.
- Antes de utilizar este equipo, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias que se muestran en este manual del propietario, así como las que se encuentran mostradas en el equipo.
 - Es responsabilidad del propietario del equipo instruir apropiadamente a los usuarios sobre el funcionamiento correcto del equipo y advertirles de los peligros potenciales involucrados.
 - Si en algún momento al hacer ejercicio, se siente débil, mareado o experimenta dolor, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico.

Herramientas de montaje

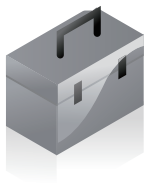
- Regla con medidas métricas e inglesas
- 2 x Llaves inglesas
- 1 x Philips ("cabeza cruzada") Destornillador

Límite de peso

Su equipo es adecuado para los usuarios que pesen: 150kg o menos.

Almacenamiento y uso

Su equipo está diseñado para ser utilizado en condiciones limpias y secas. Debe evitar almacenarlo en lugares excesivamente fríos o húmedos, de lo contrario, esto puede provocar corrosión y otros problemas vinculados.



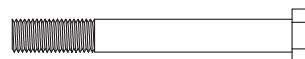
Lista de hardware

Los siguientes hardware se utilizan para instalar su equipo. Tómese un momento para familiarizarse con estas piezas. Tenga en cuenta que algunos hardware ya están pre-instalados en el equipo. No se alarme si ve algunas piezas mostradas en esta página que no están incluidas en su paquete.

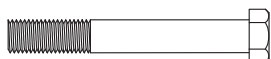
PERNO



#45. Perno hexagonal (M10x140 mm) [1 pieza]



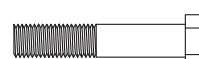
#46. Perno hexagonal (M10x85 mm) [4 piezas]



#47. Perno hexagonal (M10x75 mm) [2 piezas]



#48. Perno hexagonal (M10x70 mm) [2 piezas]



#49. Perno hexagonal (M10x65 mm) [1 pieza]



#50. Perno hexagonal (M10x25 mm) [2 piezas]



#51. Perno hexagonal (M8x40 mm) [8 piezas]



#52. Perno hexagonal (M8x20 mm) [7 piezas]
Pre-instalado [3 piezas]

ARANDELA



#55. Arandela (M10) [24 piezas]



#56. Arandela (M8)
[15 piezas]
Pre-instalado [3 piezas]

TUERCA

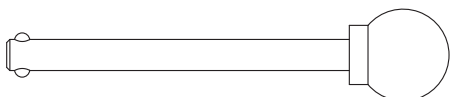


#53. Tuerca de nylon (M10) [12 piezas]

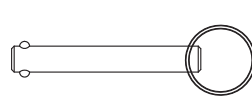


#54. Tuerca de nylon (M8) [2 piezas]
Pre-instalado

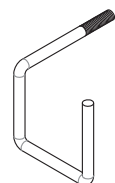
OTROS



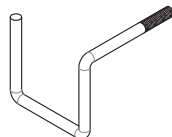
#43. Pop-Pin (10x105 mm) [1 pieza]



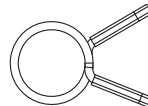
#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 pieza]



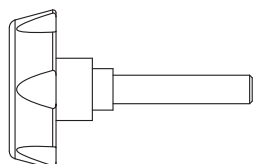
#42. Gancho de seguridad izquierdo [1 pieza]



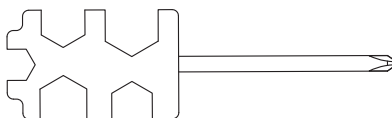
#41. Gancho de seguridad derecho [1 pieza]



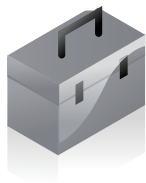
#39. Clip rápido [3 piezas]



#38. Perno de perilla (M10x60 mm) [3 piezas]



Herramienta [2 piezas]



Lista de piezas

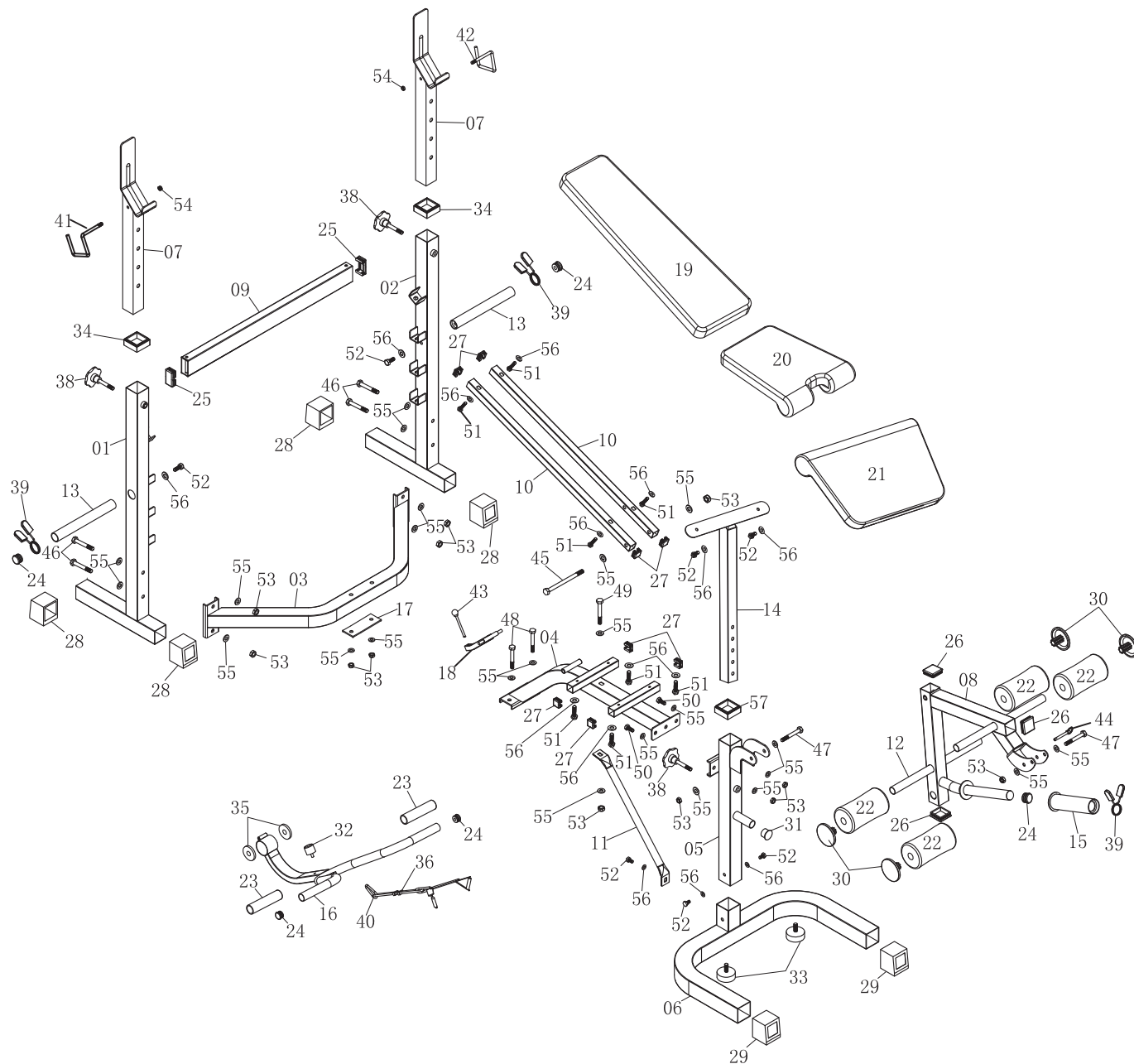
La siguiente lista de piezas describe todas las piezas ilustradas en el diagrama de despiece de la página a continuación. Tenga en cuenta que la mayoría de estas piezas ya están pre-instaladas en su equipo.

#	Descripción	#	Descripción
01	Montante derecho	29	Tapa de extremo cuadrada (50 mm)
02	Montante izquierdo	30	Tapa de extremo redonda
03	Tubo transversal trasero	31	Tapón de extremo redondo (25 mm)
04	Marco principal	32	Parachoque
05	Montante frontal	33	Perilla ajustable
06	Estabilizador frontal	34	Espaciador cuadrado (60x50 mm)
07	Tubo de montante ajustable	35	Espaciador cuadrado (50x10 mm)
08	Extensión de patas	36	Tira AB
09	Tubo de ajuste del respaldo	38	Perno de perilla (M10x60 mm)
10	Tubo de soporte del respaldo	39	Clip rápido
11	Tubo de soporte	40	Clip de resorte
12	Tubo de rodillo de espuma	41	Gancho de seguridad derecho
13	Poste de la placa de pesas	42	Gancho de seguridad izquierdo
14	Marco de brazo rizo	43	Pop-Pin (10x105 mm)
15	Adaptador olímpico	44	Pop-Pin (8x70 mm)
16	Barra de brazo rizo	45	Perno hexagonal (M10x140 mm)
17	Placa de refuerzo	46	Perno hexagonal (M10x85 mm)
18	Poste del cojín del respaldo	47	Perno hexagonal (M10x75 mm)
19	Cojín de respaldo	48	Perno hexagonal (M10x70 mm)
20	Cojín del asiento	49	Perno hexagonal (M10x65 mm)
21	Cojín de brazo rizo	50	Perno hexagonal (M10x25 mm)
22	Rodillo de espuma	51	Perno hexagonal (M8x40 mm)
23	Agarre de espuma	52	Perno hexagonal (M8x20 mm)
24	Tapa de extremo redonda (25 mm)	53	Tuerca de nailon (M10)
25	Tapa de extremo rectangular (30x60 mm)	54	Tuerca de nailon (M8)
26	Tapa de extremo cuadrada (45 mm)	55	Arandela (M10)
27	Tapa de extremo cuadrada (25 mm)	56	Arandela (M8)
28	Tapa de extremo cuadrada (60 mm)	57	Espaciador cuadrado (50x45 mm)



Diagrama de despiece

El siguiente diagrama de despiece se puede ayudar a usted a familiarizarse con las piezas y el hardware que se utilizarán para realizar el montaje. Tenga en cuenta que no todas las piezas y el hardware que ve aquí se utilizarán para realizar el montaje del equipo, porque algunos de estas piezas ya están pre-instaladas. Lea la página siguiente para empezar el montaje, y considere esta página sólo como una guía de referencia de piezas y hardware.





Instrucciones de montaje

Paso de montaje 1

A). Con la ayuda de un asistente, coloque el montante derecho (# 01) y el montante izquierdo (# 02) sobre un piso nivelado y plana como lo que se muestra en la imagen.

Conecte el tubo transversal trasero (# 03) a los montantes derecho e izquierdo (01/02) y inserte desde el lado trasero en cada lado 2 pernos hexagonales (# 46) a través de 2 arandelas (# 55) seguidas de 2 arandelas adicionales (# 55) y fíjelos con 2 tuercas de nylon (# 53) como lo que se muestra.

B. Conecte / inserte el tubo de ajuste del respaldo (# 09) en la misma ménsula ***tanto en el montante derecho (# 01) como en el montante izquierdo (# 02).

***NOTA:

Asegúrese de que todos los ajustes en los lados izquierdo / derecho coincidan y sean iguales por motivo de evitar lesiones graves.

Hardware necesario

PERNO



#46. Perno hexagonal (M10x85 mm) [4 piezas]

ARANDELA

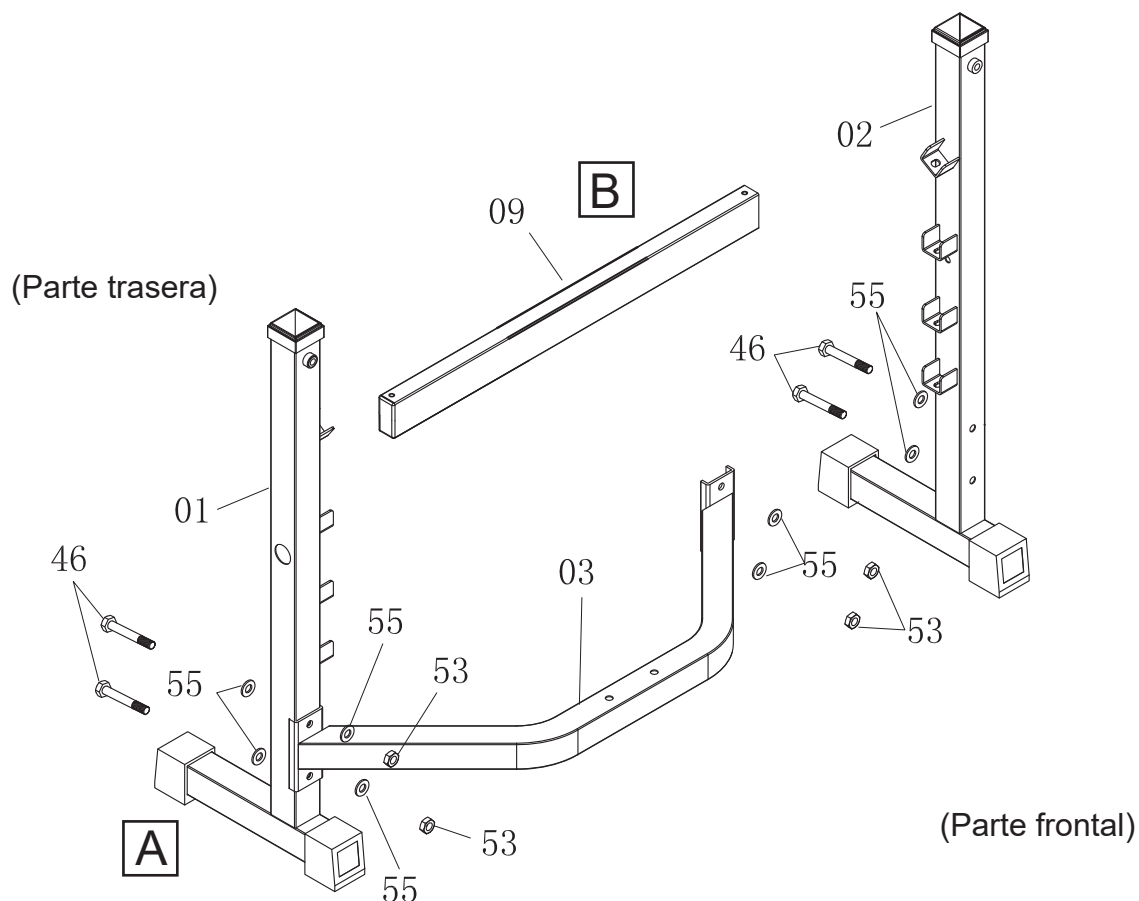


#55. Arandela (M10) [8 piezas]

TUERCA



#53. Tuerca de nylon (M10) [4 piezas]





Instrucciones de montaje

Paso de montaje 2

A). Retire las 2 tuercas de nylon (# 54) pre-instaladas en los ganchos de seguridad izquierdo / derecho (# 42 / # 41). Déjelos cerca de usted.

En el lado izquierdo, inserte el gancho de seguridad izquierdo (# 42) en el orificio en la parte superior del tubo de montante ajustable izquierdo (# 07) como lo que se muestra en la figura. Fíjelos con 1 tuerca de nylon (# 54) desde el lado interior.

Elija la altura deseada *** para el tubo de montante ajustable (# 07) en el montante izquierdo (# 02), y atornille 1 perno de perilla (# 38) a través de la parte trasera del montante izquierdo (# 02) y del tubo del montante ajustable (# 07) para fijarlos.

Repita este proceso para instalar el gancho de seguridad derecho (# 41), el montante derecho (# 01) y el otro tubo de montante ajustable (# 07) en el lado derecho.

***NOTA: Asegúrese de que todos los ajustes en los lados izquierdo / derecho coincidan y sean iguales por motivo de evitar lesiones graves.

B). En el lado izquierdo, inserte el poste de la placa de pesas (# 13) a través del agujero lateral del montante izquierdo (# 02). Fíjelos desde el lado interior insertando 1 perno hexagonal (# 52) a través de una arandela (# 56). Conecte el clip rápido (# 39) al lado exterior del poste de placa de pesas (# 13).

Repita este proceso para instalar el otro poste de placa de pesa (# 13) y el montante derecho (# 01) en el lado derecho.

Hardware necesario

PERNO



#52. Perno hexagonal (M8 x20 mm) [2 piezas]

ARANDELA



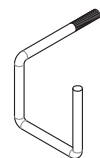
#56. Arandela (M 8) [2 piezas]

TUERCA

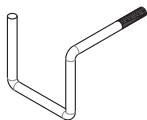


#54. Tuerca de nylon (M 8) [2 piezas]

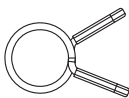
OTROS



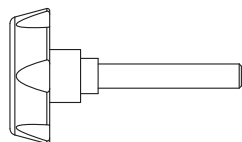
#42. Gancho de seguridad izquierdo [1 pieza]



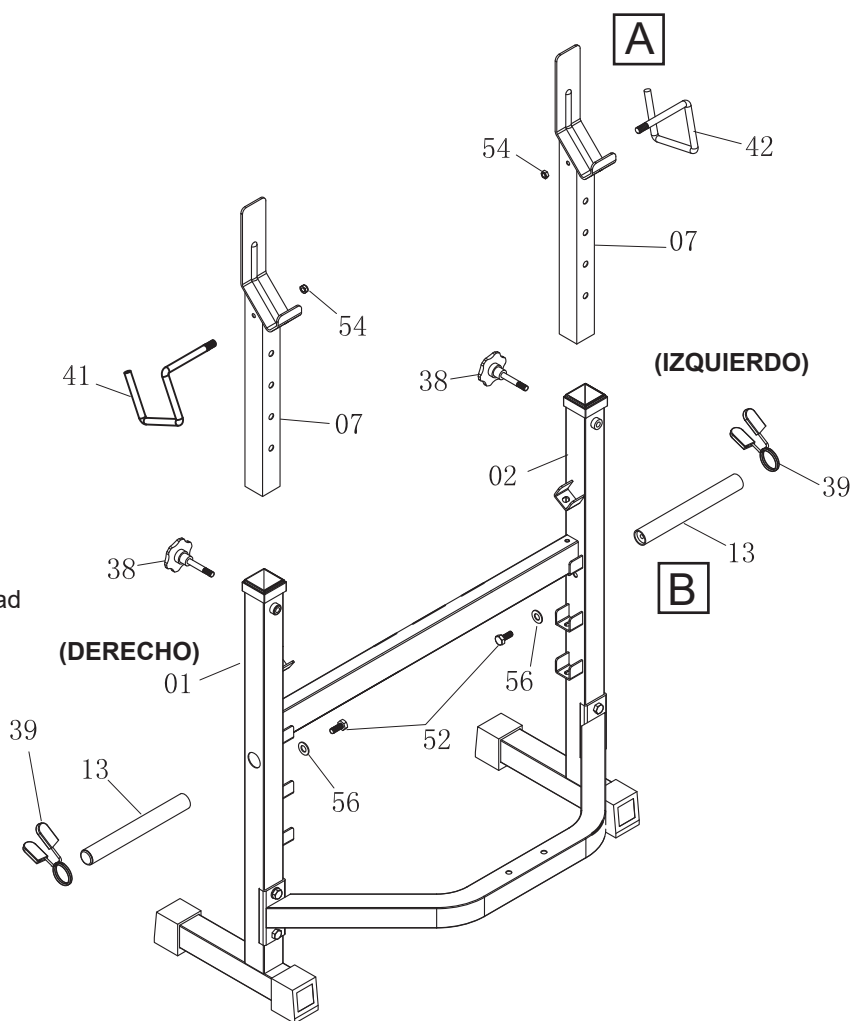
#41. Gancho de seguridad derecho [1 pieza]



#39. Clip rápido [3 piezas]



#38. Perno de perilla (M10x60 mm) [2 piezas]





Instrucciones de montaje

Paso de montaje 3

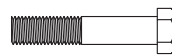
- A). Retire los 3 tornillos hexagonales (# 52) y las 3 arandelas (# 56) pre-instalados en el estabilizador frontal (# 06). Déjelos cerca de usted.
- Conecte el montante frontal (# 05) al estabilizador frontal (# 06) y fíjelos insertando 2 pernos hexagonales (# 52) a través de 2 arandelas (# 56) de cada lado como lo que se muestra en la figura.
- B). Conecte el montante frontal (# 05) al marco principal (# 04), inserte 2 pernos hexagonales (# 50) a través de dos arandelas (# 55) seguidas 2 arandelas adicionales (# 55), luego fíjelos con los tuercas de nylon (# 53).
- C). Fije el marco principal (# 04) sobre el tubo transversal trasero (# 03) insertando 2 pernos hexagonales (# 48) a través de 2 arandelas (# 55) y desde la parte inferior una placa de refuerzo (# 17), 2 pernos arandelas adicionales (# 55) y 2 tuercas de nylon (# 53).
- D). Fije el tubo de soporte (# 11) a la parte inferior del marco principal (# 04) insertando hacia abajo 1 perno hexagonal (# 49) a través de 1 arandela (# 55) seguida de 1 arandela adicional (# 55) y una tuerca de nylon (# 53), luego fije la parte trasera del estabilizador frontal (# 06) insertando 1 perno hexagonal (# 52) a través de 1 arandela (# 56) como lo que se muestra en la figura siguiente.

Hardware necesario

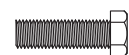
PERNO



#48. Perno hexagonal (M10x70 mm) [2 piezas]



#49. Perno hexagonal (M10x65 mm) [1 pieza]



#50. Perno hexagonal (M10x25 mm) [2 piezas]



#52. Perno hexagonal (M8x20 mm) [3 piezas]

ARANDELA



#55. Arandela (M10) [10 piezas]

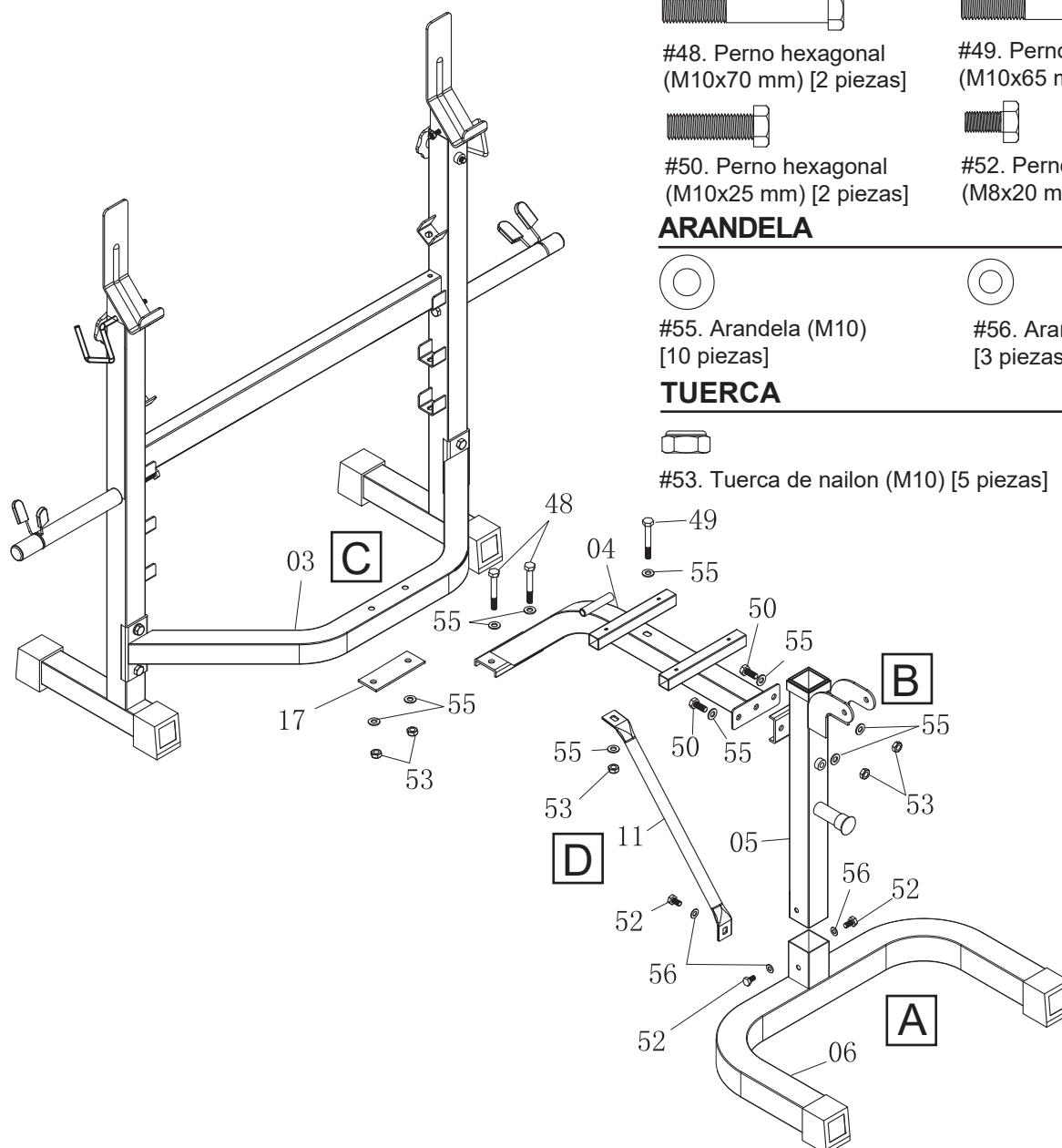


#56. Arandela (M8) [3 piezas]

TUERCA



#53. Tuerca de nylon (M10) [5 piezas]





Instrucciones de montaje

Paso de montaje 4

A). Conecte la extensión de pata (# 08) alineando los orificios con la ménsula del montante frontal (# 05). Fíjelos con 1 perno hexagonal (# 47) a través de 1 arandela (# 55), 1 arandela adicional (# 55) y 1 tuerca de nylon (# 53) como lo que se muestra en la figura.

B). Deslice un rodillo de espuma (# 22) en un extremo del tubo de rodillo de espuma (# 12). Luego deslice el mismo tubo de rodillo de espuma (# 12) a través del agujero inferior de la extensión de pata (# 08) como lo que se muestra en la figura. Entonces deslice un rodillo de espuma más (# 22) en el otro extremo del tubo del rodillo de espuma (# 12) (después de haber sido insertado a través del agujero inferior).

Repita este proceso para instalar el otro tubo de rodillo de espuma (# 12) y los otros dos rodillos de espuma (# 22) a través del agujero superior de la extensión de pata (# 08).

C). Coloque las 4 tapas de los extremos redondos (# 30) en la parte exterior de los 4 rodillos de espuma (# 22).

D). Coloque el adaptador olímpico (# 15) sobre el tubo que sobresale de la extensión de pata (# 08), luego fíjelos con un clip rápido (# 39) como lo que se muestra en la figura siguiente.

Hardware necesario

PERNO



#47. Perno hexagonal (M10x75 mm) [1 pieza]

TUERCO



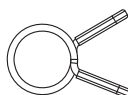
#53. Tuerca de nylon (M10) [1 pieza]

ARANDELA

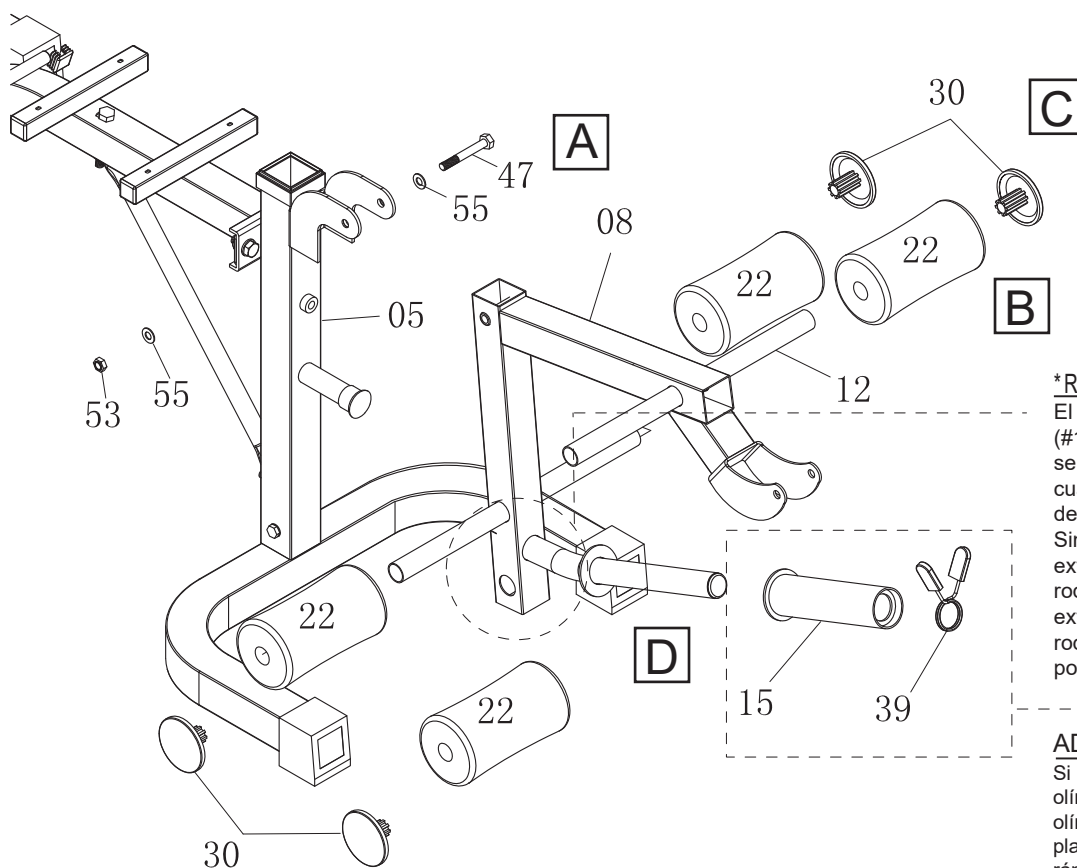


#55. Arandela (M10)
[2 piezas]

OTROS



#39. Clip rápido [1 pieza]



*RODILLOS DE ESPUMA

El tubo del rodillo de espuma (#12) se puede insertar a través de cualquiera de estos 2 agujeros dependiendo de su altura. Simplemente retire la tapa del extremo redondo (# 30) y un rodillo de espuma (# 22) de un extremo para colocar el tubo del rodillo de espuma (#12) en una posición nueva.

ADAPTADOR OLÍMPICO

Si usted intenta utilizar las placas olímpicas, deslice el adaptador olímpico (# 15) sobre el poste de placa estándar y fíjelo con un clip rápido (# 39).



Instrucciones de montaje

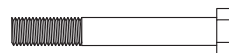
Paso de montaje 5

A). Conecte la barra de brazo rizo (# 16) a la extensión de pata (# 08) alineando los orificios en la ménsula de la extensión de pata(# 08), fíjelos insertando 1 perno hexagonal (# 47) a través de 1 arandela (# 55) y 1 arandela adicional (# 55), y luego apriete 1 tuerca de nailon (# 53) para fijarlos como lo que se muestra en la figura.

B). Para obtener mayor versatilidad en sus entrenamientos, puede sujetar la correa AB (# 36) a la ménsula de la barra de brazo rizo (# 16) utilizando el clip de resorte (# 40).

Hardware necesario

PERNO



#47. Perno hexagonal (M10x75 mm) [1 pieza]

ARANDELA



#55. Arandela (M10) [2 piezas]

TUERCA

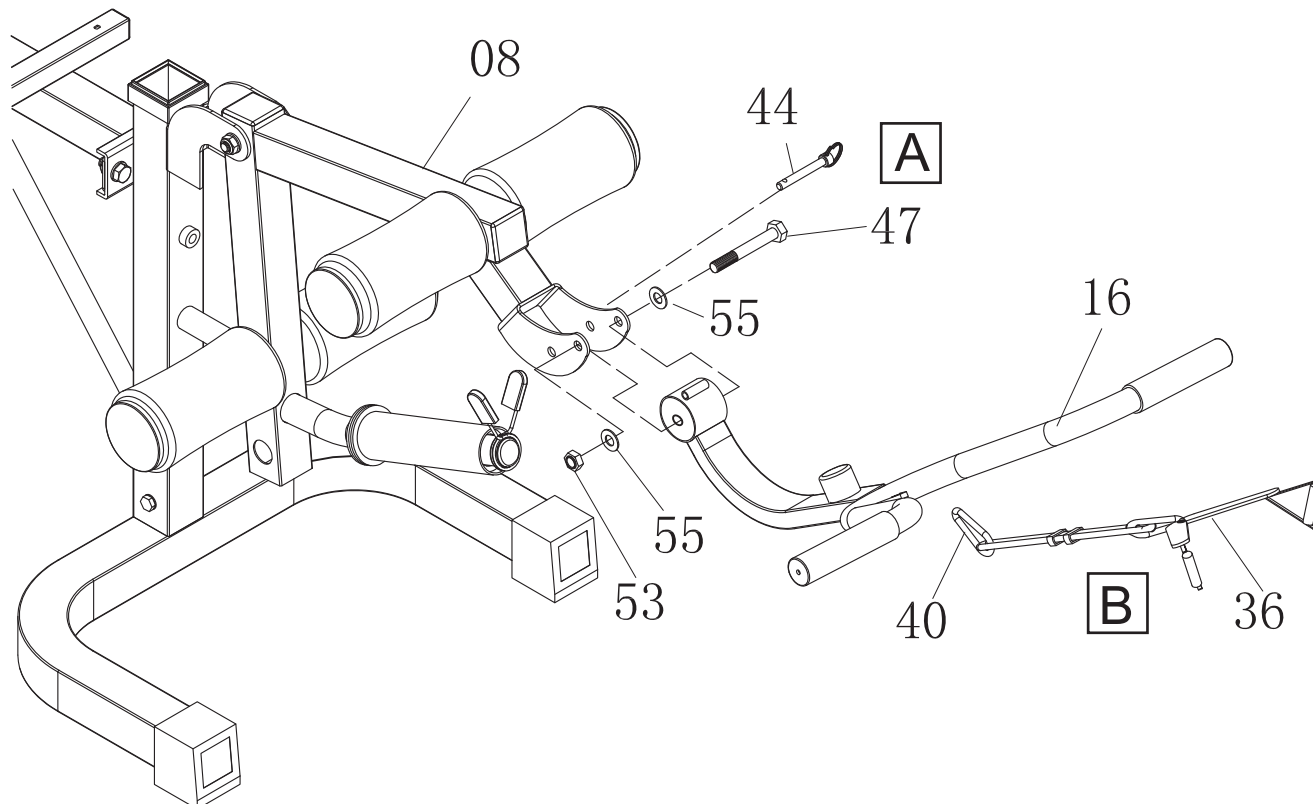


#53. Tuerca de nailon (M10) [1 pieza]

OTROS



#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 pieza]





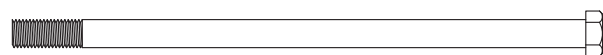
Instrucciones de montaje

Paso de montaje 6

- A). Con la ayuda de un asistente, inserte las dos clavijas a los lados del poste del cojín del respaldo (# 18) en los dos agujeros laterales que están ubicados en el interior de los ambos tubos de soporte del respaldo (# 10). Sostenga simultáneamente estas 3 piezas juntas, y alinee y deslice los 2 orificios en la parte inferior de los tubos de soporte del respaldo (# 10) a cada lado de la “varilla soldada” en el marco principal (# 04). Inserte 1 perno hexagonal (# 45) a través de 1 arandela (# 55) y 1 arandela adicional (#55) y fíjelos con una tuerca de nylon (# 53). NO APRIETE DEMASIADO.
- B). Inserte el marco de brazo rizo (# 14) en el montante frontal (# 05) y fíjelos en su lugar utilizando 1 perno de Perilla (# 38) como lo que se muestra en la figura siguiente.
- C). Luego, inserte el Pop-Pin (# 43) en el agujero que está en la parte posterior del marco principal (# 04). Este Pop-Pin (# 43) le permitirá ajustar las posiciones del asiento para realizar entrenamientos versátiles.

Hardware necesario

PERNO



#45. Perno hexagonal (M10x140 mm) [1 pieza]

ARANDELA



#55. Arandela (M10) [2 piezas]

TUERCA

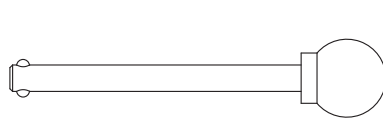


#53. Tuerca de nylon (M10) [1 pieza]

OTROS

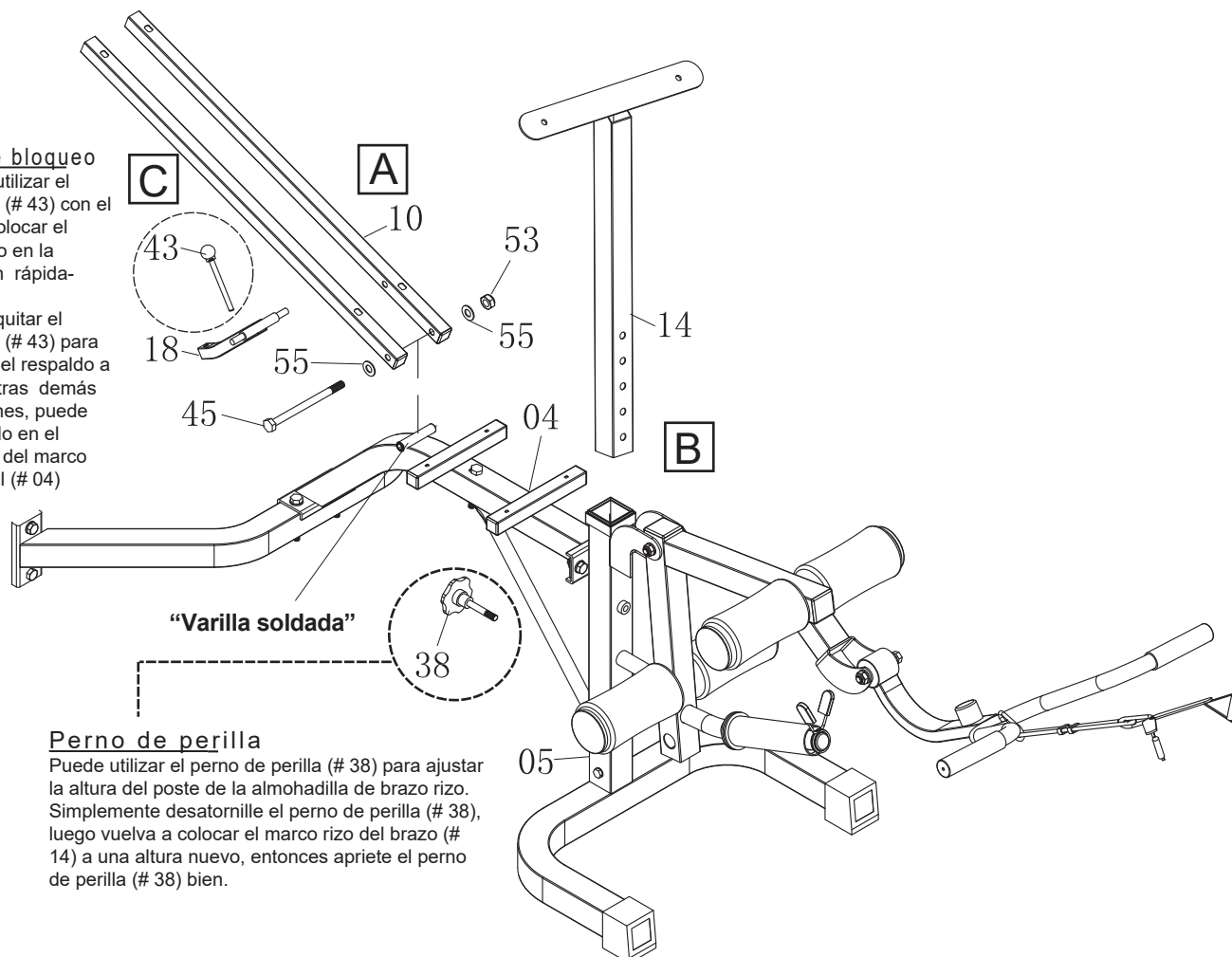


#38. Perno de perilla (M10x60 mm) [1 pieza]



#43. Pop-Pin (10x105 mm) [1 pieza]

Pin de bloqueo
Puede utilizar el Pop-pin (# 43) con el fin de colocar el respaldo en la posición rápidamente.
Puede quitar el Pop-pin (# 43) para colocar el respaldo a todas otras demás posiciones, puede insertarlo en el agujero del marco principal (# 04)



Perno de perilla

Puede utilizar el perno de perilla (# 38) para ajustar la altura del poste de la almohadilla de brazo rizo. Simplemente desatornille el perno de perilla (# 38), luego vuelva a colocar el marco rizo del brazo (# 14) a una altura nuevo, entonces apriete el perno de perilla (# 38) bien.



Instrucciones de montaje

Paso de montaje 7

A). Coloque el cojín del respaldo (# 19) sobre los tubos de soporte del respaldo (# 10), inserte 4 pernos hexagonales (# 51) a través de 4 arandelas (# 56) desde debajo del cojín del respaldo (# 19) para fijarlos.

B). Conecte el cojín del asiento (# 20) a los 2 tubos en el marco principal (# 04) como lo que se muestra en la figura. Inserte hacia arriba 4 pernos hexagonales (# 51) a través de 4 arandelas (# 56) para fijarlos.

C). Coloque el cojín de brazo rizo (# 21) al marco de brazo rizo (# 14), inserte 2 pernos hexagonales (# 52) a través de dos arandelas (# 56) para fijarlos.

El montaje ya está listo. Sin embargo, por motivo de proteger su propia seguridad, asegúrese de leer todo el Manual del Propietario, que incluye instrucciones y advertencias de seguridad importantes, así como leer cualquier etiqueta de seguridad / advertencia adherida al equipo antes de utilizarlo.

Hardware necesario

PERNO



#51. Perno hexagonal (M8x40 mm) [8 piezas]

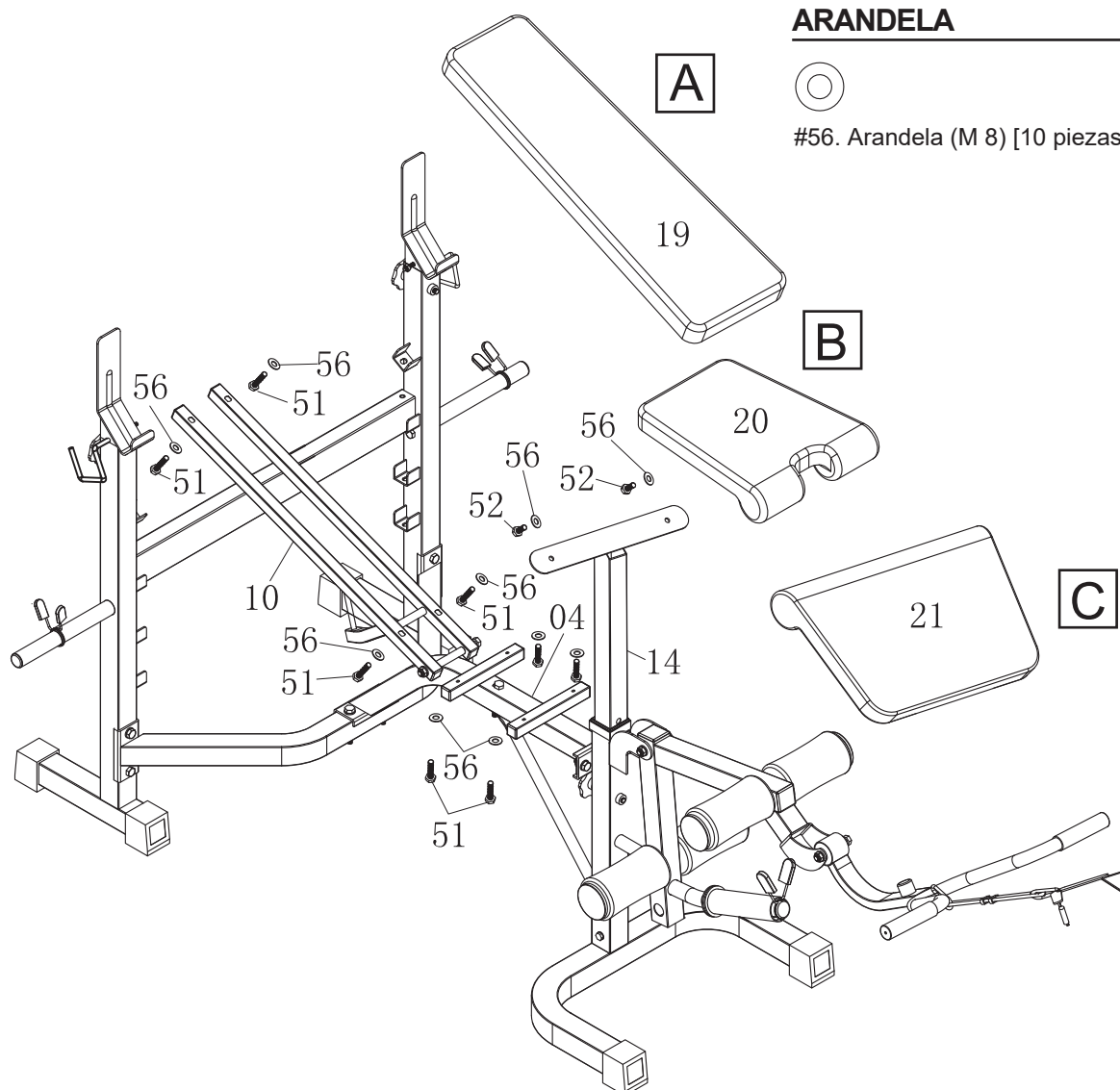


#52. Perno hexagonal (M8x20 mm) [2 piezas]

ARANDELA

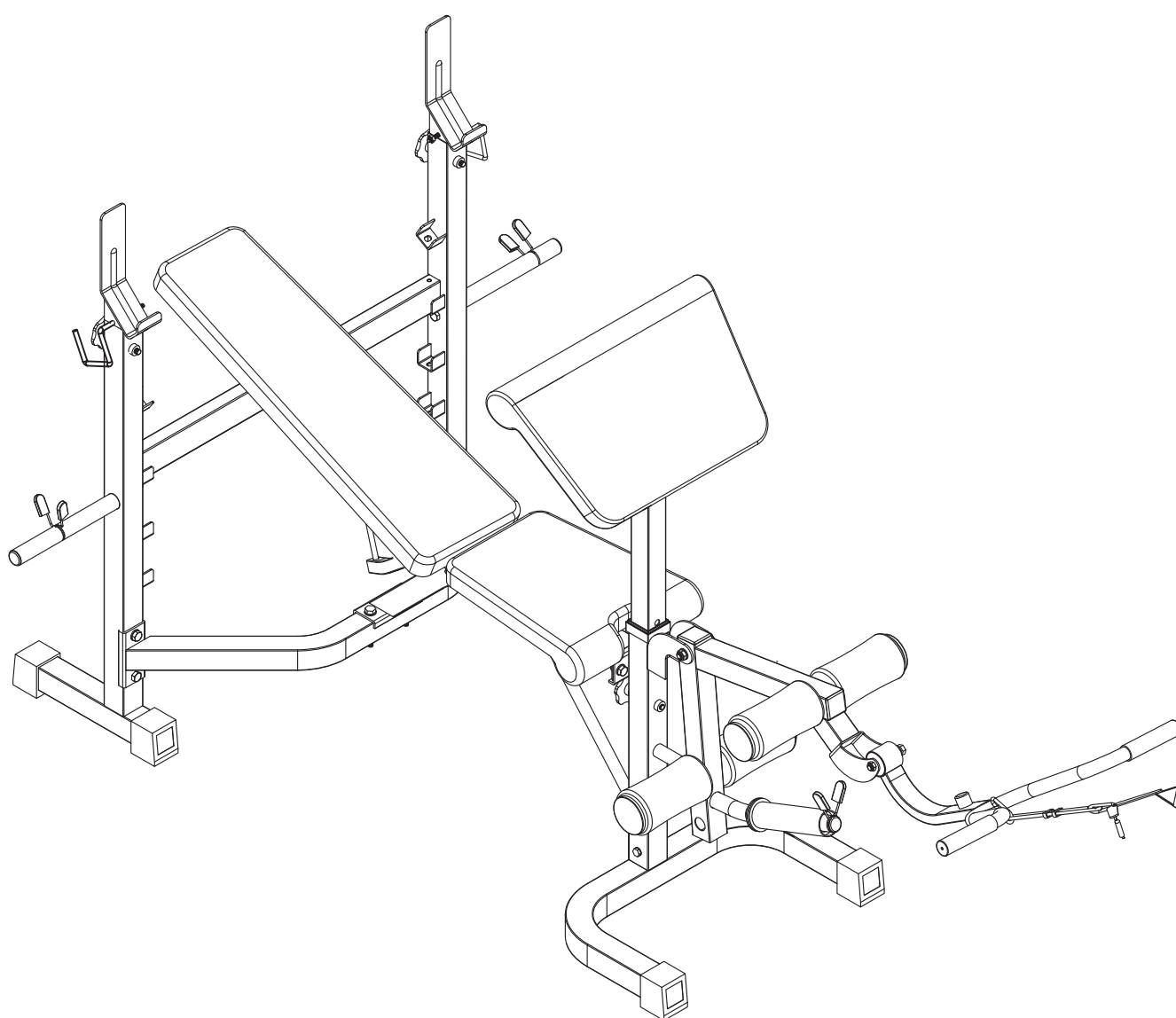


#56. Arandela (M 8) [10 piezas]



COMPROBACIÓN FINAL (antes de cada uso)

- Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados bien (Sin embargo, no apriete demasiado).
- Compruebe si hay algunas piezas y algunos componentes sueltos, apriete las piezas sueltas antes de utilizar el equipo cada vez.
- Inspeccione si hay roturas o dobleces en la soldadura o el metal antes de utilizar el equipo cada vez. NO lo utilice si encuentra roturas o dobleces de dicha manera. Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.
- ¡Asegúrese de que todos los dispositivos de bloqueo de ajuste y los dispositivos de seguridad estén colocados de manera correcta y acoplados completamente antes de utilizar el equipo cada vez!



Instrucciones de ejercicio de calentamiento

Antes de utilizar el equipo, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias que se muestran en este Manual del Propietario, así como las advertencias que se encuentran marcadas en el equipo.

Los siguientes ejercicios de estiramiento se le ayudan evitar lesiones cuando hace ejercicio. Una rutina de calentamiento apropiada reduce la posibilidad de lesionar los músculos al hacer ejercicio. Tómese el tiempo para hacer estos ejercicios de estiramiento antes y después de hacer ejercicio cada vez.



Estiramiento de ingle

1. Siéntese con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas.
2. Sujete los tobillos y doble las caderas (mantenga la espalda recta) al presionar las rodillas hacia el suelo con los codos.



Estiramiento de isquiotibiales

1. Siéntese con la pierna izquierda extendida y doble la pierna derecha a la altura de la rodilla, en el mismo tiempo coloca la planta del pie derecho contra la parte interna del muslo de la pierna extendida.
2. Flexione el pie de la pierna extendida (con los dedos apuntando hacia el techo), luego dóblese suavemente hacia adelante desde las caderas; Mantenga su espalda recta.
3. Ponga las manos en la pierna extendida tanto como sea posible. Luego repita este estiramiento para otra pierna.



Girar torso

1. Siéntese con la pierna extendida y doble la rodilla derecha, al mismo tiempo cruce la pierna derecha sobre la pierna izquierda. Su pie derecho debe tocar el piso al lado de su rodilla izquierda.
2. Coloque su brazo izquierdo en la parte exterior de su pierna derecha y tire contra esa pierna, al mismo tiempo, gira su torso lo más que pueda hacia la derecha. Coloque su mano derecha en el piso detrás de sus nalgas. Invierta las posiciones de las piernas y repita este estiramiento para otra pierna.



Hip Stretch

1. Lie on your back and raise your right leg as you clasp both hands under the back of the knee. Keep your left leg straight.
2. Gently pull your right leg toward your trunk without raising your upper body. Switch leg positions and repeat.



Estiramiento de cuádriceps

1. Párese sobre la pierna izquierda, entonces sostenga un soporte con la mano izquierda.
2. Flexione la pierna derecha hacia atrás, sujete el tobillo o el pie con la mano derecha, entonces tire del pie hacia las nalgas. Mantenga la espalda recta y la rodilla derecha apuntando hacia abajo. Luego repita este estiramiento para otra pierna.

Instrucciones de ejercicio de calentamiento



Flexión del tronco, prono

1. Mantenga sus manos y rodillas en la posición mostrada. Estire las manos frente a usted, entonces empiece a tirar de las manos lentamente hacia su cuerpo, al mismo tiempo, meta la barbilla y arquee la espalda hacia arriba.
2. Regrese a la postura inicial lentamente.

Estiramiento de hombros

1. Coloque la mano derecha sobre el hombro derecho hacia la parte superior de la espalda y coloque la mano izquierda debajo del hombro izquierdo hacia la parte superior de la espalda.
2. Intente alcanzar la punta de sus dedos. Si no puede alcanzar la punta de sus dedos, utilice una toalla como una extensión de sus manos, entonces tire suavemente de una mano hacia la otra. Invierta las posiciones de los brazos y repita este estiramiento para otro brazo.



Estiramiento de pantorri- las

1. Coloque sus ambas manos contra una pared por motivo de mantener el equilibrio. Presione los dedos del pie izquierdo contra la pared y mantenga el talón del mismo pie apoyado sobre el suelo (Asegúrese de que la rodilla izquierda esté doblada).
2. Empiece a estirar la rodilla izquierda lentamente, entonces sentirá que los músculos de la pantorrilla izquierda se estiran. Cambie la posición de las piernas y repita este estiramiento para otra pierna.

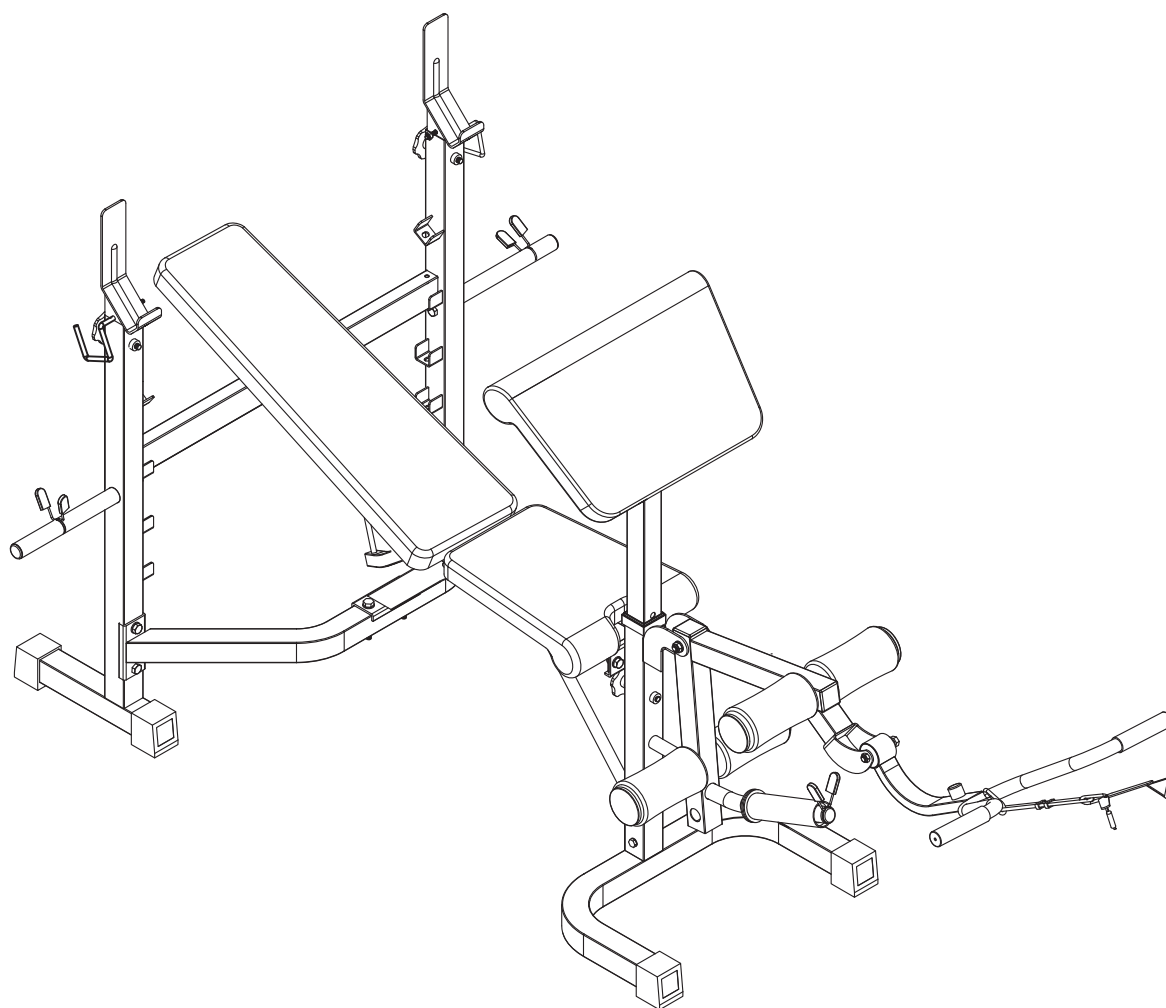




IN230800283V01_UK_FR_DE_IT_ES_PT

A91-169

PT



IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

INSTRUÇÃO DE MONTAGEM

Informação geral

Segurança

- Antes de iniciar qualquer programa de exercício, não se esqueça de consultar o seu médico. O exercício extenuante frequente deve ser aprovado pelo seu médico, e a utilização adequada do seu equipamento é essencial. Uma formação excessiva ou inadequada pode causar danos à sua saúde. Leia atentamente todo este manual antes de começar a montar o seu equipamento ou começar a fazer exercício.
- Manter as crianças afastadas deste equipamento quando em uso. Não permitir que as crianças subam ou brinquem com o equipamento quando este não estiver a ser utilizado.
- Supervisionar os adolescentes na utilização deste equipamento.
- Para sua própria segurança, assegure-se sempre de que há pelo menos 3 pés de espaço livre em torno do seu equipamento ao fazer exercício.
- Verificar regularmente se todas as porcas, parafusos e acessórios estão bem apertados. Inspeccionar regularmente todas as peças móveis para detectar sinais óbvios de desgaste ou danos.
- Qualquer dispositivo de ajuste que possa interferir com o movimento do utilizador sobre este equipamento não deve ser deixado em projecção.
- Limpar este equipamento com um pano húmido, não utilizar produtos de limpeza com solventes. Em caso de dúvida, não utilize o seu equipamento; contacte o CUSTOMER SERVICE.
- Antes de utilizar o equipamento, certifique-se sempre de que o seu equipamento é colocado sobre uma superfície estável, plana e nivelada. Se necessário, colocar um tapete de borracha debaixo do equipamento para reduzir a possibilidade de derrapagem.
- Usar sempre vestuário e calçado desportivo apropriado, por exemplo, treinadores, ao fazer exercício. Não usar roupa solta que possa ficar presa nas partes móveis do equipamento durante o exercício.
- Não utilizar este equipamento se não estiver a funcionar correctamente ou se não estiver completamente montado.
- Não utilizar este equipamento para fins comerciais. Este equipamento é apenas para uso doméstico.
- Antes de utilizar este equipamento, deve ler e compreender todas as instruções e avisos mostrados neste manual do proprietário, bem como os mostrados no equipamento.
- É da responsabilidade do proprietário do equipamento instruir adequadamente os utilizadores sobre o correcto funcionamento do equipamento e avisá-los dos potenciais perigos envolvidos.
- Se em qualquer altura durante o exercício, se sentir fraqueza, tonturas ou dores, pare de se exercitar e consulte o seu médico.

Ferramentas de montagem

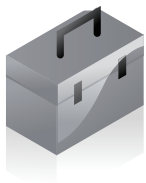
- Régua com medidas métricas e inglesas
- 2 x chaves de fendas
- 1 x Philips ("cross head") Chave de fendas

Limite de peso

O seu equipamento é adequado para utilizadores com peso: 150kg ou menos.

Armazenamento e utilização

O seu equipamento é concebido para ser utilizado em condições limpas e secas. Deve evitar armazená-lo em locais excessivamente frios ou húmidos, caso contrário isso pode levar à corrosão e a outros problemas relacionados.



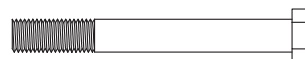
Lista de hardware

O seguinte hardware é utilizado para instalar o seu equipamento. Tome um momento para se familiarizar com estas partes. É favor notar que algum hardware já está pré-instalado no seu equipamento. Não fique alarmado se vir algumas partes mostradas nesta página que não estão incluídas no seu pacote.

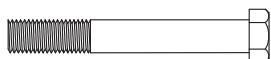
PARAFUSO



#45. Parafuso hexagonal (M10x140 mm) [1 peça]



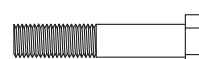
#46. Parafuso hexagonal (M10x85 mm) [4 peças]



#47. Parafuso hexagonal (M10x75 mm) [2 peças]



#48. Parafuso hexagonal (M10x70 mm) [2 peças]



#49. Parafuso hexagonal (M10x65 mm) [1 peça]



#50. Parafuso hexagonal (M10x25 mm) [2 peças]



#51. Parafuso hexagonal (M8x40 mm) [8 peças]



#52. Parafuso hexagonal (M8x20 mm) [7 peças]
Pre-instalado [3 peças]

ANILHA



#55. Anilha (M10) [24 peças]



#56. Anilha (M8)
[15 peças]
Pre-instalado [3 peças]

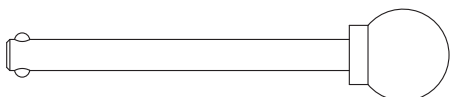


#53. Porca de nylon (M10) [12 peças]

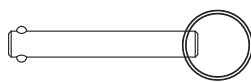


#54. Porca de nylon (M8) [2 peças]
Pre-instalado

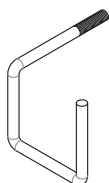
OUTROS



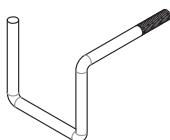
#43. Pop-Pin (10x105 mm) [1 peça]



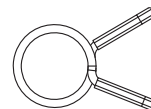
#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 peça]



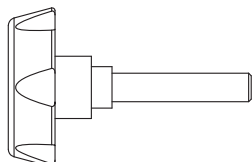
#42. Gancho de segurança esquerdo [1 peça]



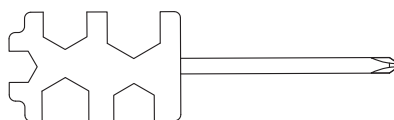
#41. Gancho de segurança direito [1 peça]



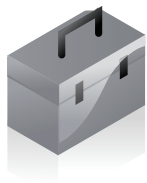
#39. Clip rápido [3 peças]



#38. Parafuso (M10x60 mm) [3 peças]



Ferramenta [2 peças]



Lista de peças

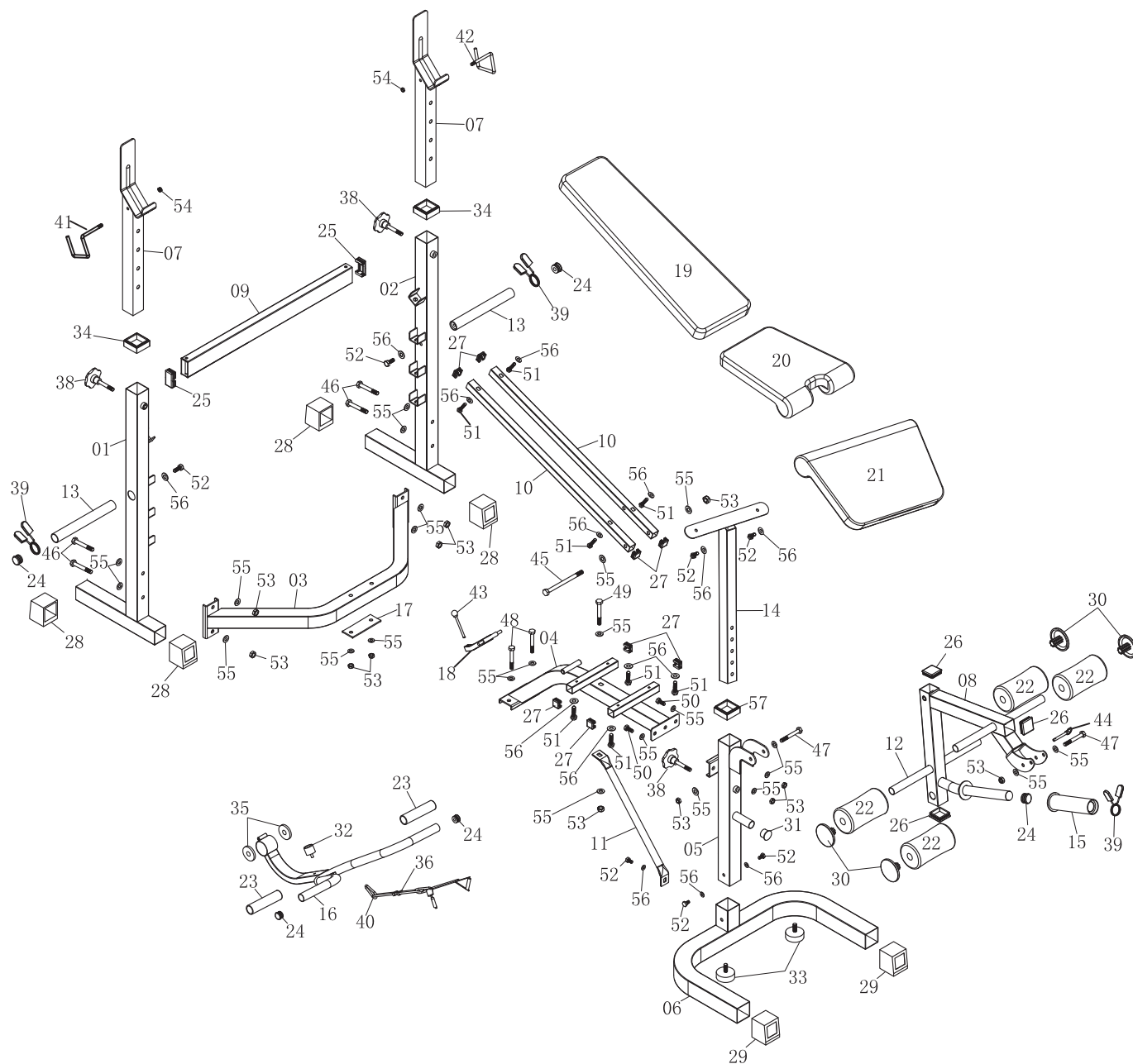
A seguinte lista de partes descreve todas as partes ilustradas no diagrama explodido na página abaixo. Note que a maioria destas peças já estão pré-instaladas no seu equipamento.

#	Descrição	#	Descrição
01	Direito vertical	29	Tampa da extremidade quadrada (50 mm)
02	Pilar esquerdo	30	Tampa da extremidade redonda
03	Tubo transversal traseiro	31	Tampa da extremidade redonda (25mm)
04	Estrutura principal	32	Parachoque
05	Pilar dianteiro	33	Pára-choques
06	Estabilizador frontal	34	Botão regulável
07	Tubo de escora ajustável	35	Espaçador quadrado (60x50 mm)
08	Extensão das pernas	36	Espaçador quadrado (50x10 mm)
09	Tubo de regulação do encosto	38	Faixa AB
10	Tubo de apoio do encosto	39	Parafuso de botão (M10x60 mm)
11	Tubo de apoio	40	Clipe rápido
12	Tubo de espuma de rolo	41	Clipe de mola
13	Posto da placa de peso	42	Gancho de segurança direito
14	Estrutura do braço enrolado	43	Pop-Pin (10x105 mm)
15	Adaptador olímpico	44	Pop-Pin (8x70 mm)
16	Barra de Braço de Caracóis	45	Parafuso hexagonal (M10x140 mm)
17	Placa de reforço	46	Parafuso hexagonal (M10x85 mm)
18	Posto de almofada de encosto	47	Parafuso hexagonal (M10x75 mm)
19	Almofada de encosto	48	Parafuso hexagonal (M10x70 mm)
20	Almofada do assento	49	Parafuso hexagonal (M10x65 mm)
21	Almofada de caracóis para braços	50	Parafuso hexagonal (M10x25 mm)
22	Rolo de espuma	51	Parafuso hexagonal (M8x40 mm)
23	Pega de espuma	52	Parafuso hexagonal (M8x20 mm)
24	Tampa de extremidade redonda (25 mm)	53	Porca de nylon (M10)
25	Tampa de extremidade rectangular (30x60 mm)	54	Porca de nylon (M8)
26	Tampa da extremidade quadrada (45 mm)	55	Arruela (M10)
27	Tampa quadrada da extremidade (25 mm)	56	Arruela (M8)
28	Tampa quadrada da extremidade (60 mm)	57	Parafuso hexagonal (50x45 mm)



Diagrama das peças

O seguinte diagrama explodido pode ajudá-lo a familiarizar-se com as peças e hardware que serão utilizados para realizar a montagem. Note que nem todas as peças e hardware que vê aqui serão utilizados para montar o equipamento, porque algumas destas peças já estão pré-instaladas. Leia a página seguinte para começar a montagem, e considere esta página apenas como um guia de referência de peças e hardware.





Instruções de montagem

Etapa 1 de montagem

A. Com a ajuda de um assistente, colocar o direito em pé (#01) e o esquerdo em pé (#02) num chão plano e nivelado, como mostra a imagem

Ligar o tubo transversal traseiro (#03) aos montantes direito e esquerdo (01/02) e inserir a partir do lado traseiro de cada lado 2 parafusos hexagonais (#46) através de 2 anilhas (#55) seguidos de 2 anilhas adicionais (#55) e fixar com 2 porcas de nylon (#53) como mostrado.

B. Fixar / inserir o tubo de ajuste do encosto (# 09) no mesmo suporte *** tanto na vertical direita (# 01) como na vertical esquerda (# 02).

***NOTA:

Certificar-se de que todos os ajustes nos lados esquerdo / direito coincidem e são os mesmos para evitar lesões graves.

Hardwar e necessário

PARAFUSO



#46. Parafuso hexagonal (M10x85 mm) [4 pcs]

ANILHA

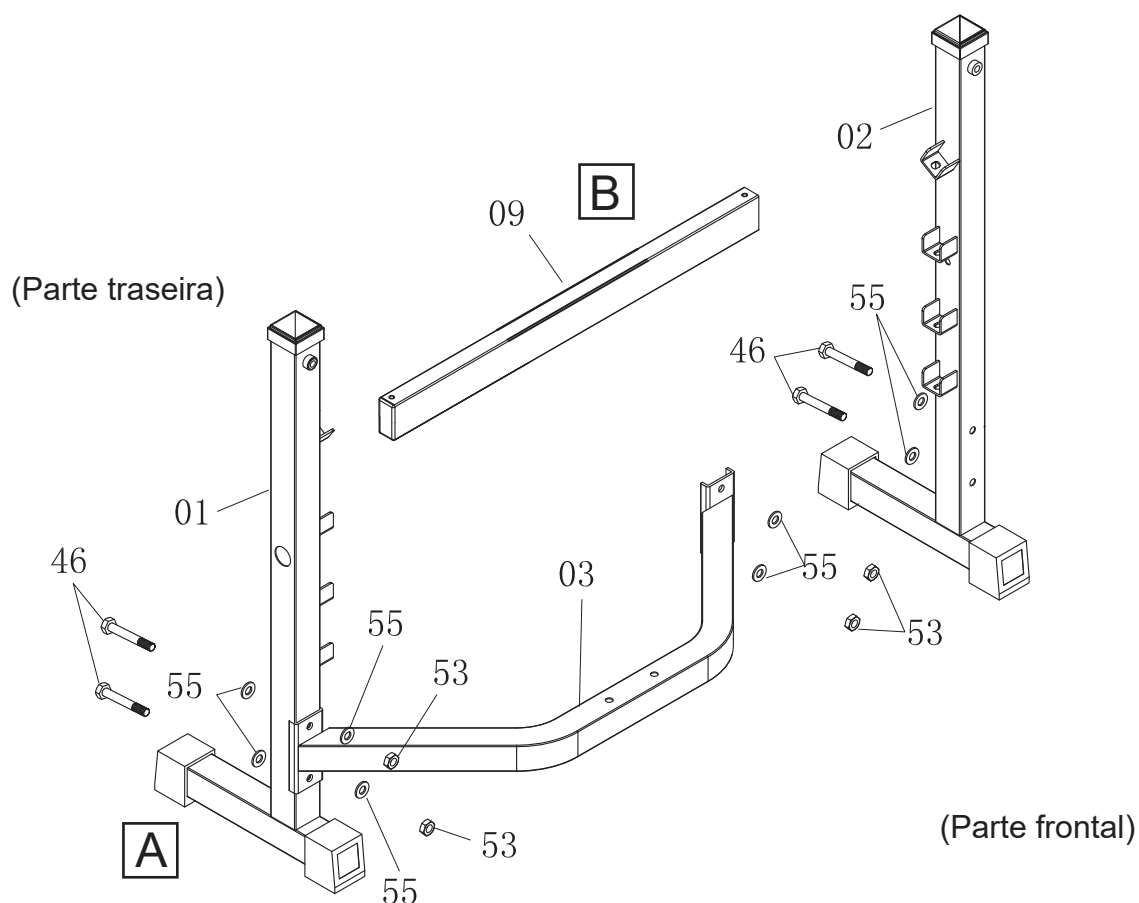


#55. Anilha (M10) [8 pcs]

PORCA



#53. Porca de nylon (M10) [4 pcs]





Instruções de montagem

Passo 2 da montagem

A).Retirar as 2 porcas de nylon (#54) pré-instaladas nos ganchos de segurança esquerda / direita (#42 / #41). Deixe-os perto de si.

No lado esquerdo, inserir o gancho de segurança esquerdo (#42) no orifício no topo do tubo de escora ajustável à esquerda (#07), como mostra a figura. Fixar com 1 porca de nylon (#54) a partir do interior.

Escolher a altura desejada *** para o tubo da escora ajustável (#07) na escora esquerda (#02), e aparafusar 1 parafuso (#38) através da parte de trás da escora esquerda (#02) e o tubo da escora ajustável (#07) para os fixar. Elija la altura deseada *** para el tubo de montante ajustable (# 07) en el montante izquierdo (# 02), y atornille 1 perno de perilla (# 38) a través de la parte trasera del montante izquierdo (# 02) y del tubo del montante ajustable (# 07) para fijarlos.

Repetir este processo para instalar o gancho de segurança certo (#41), o direito direito vertical (#01) e o outro tubo vertical ajustável (#07) no lado direito.

***NOTA: Certificar-se de que todos os ajustes nos lados esquerdo / direito coincidem e são os mesmos para evitar lesões graves.

B).No lado esquerdo, inserir o espigão da placa de peso (#13) através do orifício lateral da perpendicular esquerda (#02). Fixar a partir do interior inserindo 1 parafuso hexagonal (#52) através de uma anilha (#56). Fixar o clipe rápido (#39) no lado exterior do poste da placa de peso (#13).

Repetir este processo para instalar a outra coluna de placa de peso (#13) e a coluna direita (#01) no lado direito.

Hardwar e necessário

PARAFUSO



#52. Parafuso hexagonal (M8 x20 mm) [2 peças]

ANILHA



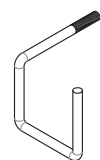
#56. Anilha (M 8) [2 peças]

PORCA

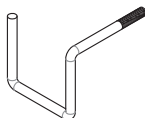


#54. Porca de nylon (M 8) [2 peças]

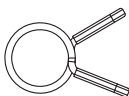
OUTROS



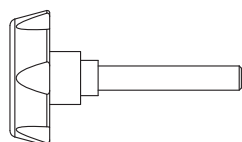
#42.Ggancho de segurança à esquerda [1 peça]



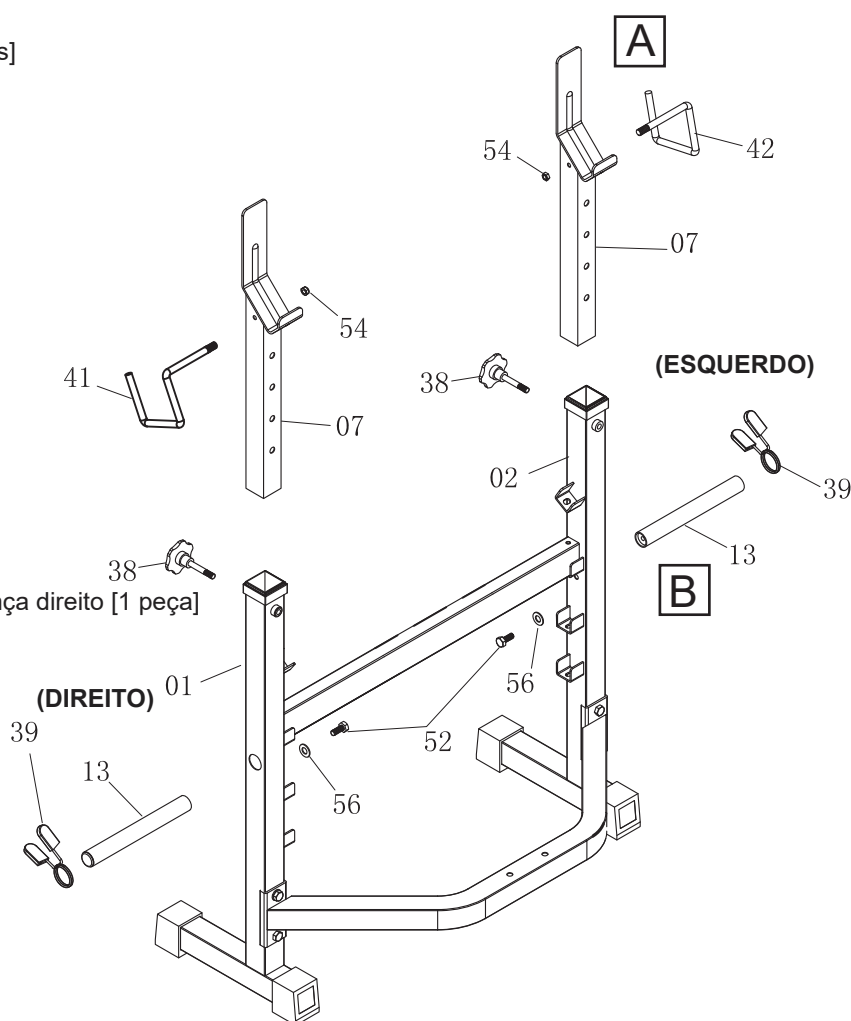
#41. Gancho de segurança direito [1 peça]



#39. Clip rápido [3 peças]



#38. Perno de perilla (M10x60 mm) [2 peças]





Instruções de montagem

Passo de montagem 3

A).Retirar os 3 parafusos hexagonais (#52) e 3 anilhas (#56) pré-instalados no estabilizador frontal (#06). Deixe-os perto de si.

Ligar a frente em pé (#05) ao estabilizador frontal (#06) e fixá-los inserindo 2 parafusos sextavados (#52) através de 2 arruelas (#56) de cada lado, como mostra a figura.

B).Ligar o montante frontal (#05) à estrutura principal (#04), inserir 2 parafusos sextavados (#50) através de 2 anilhas (#55), seguidos de 2 anilhas adicionais (#55), depois fixá-los com as porcas de nylon (#53).

C).Fixar a estrutura principal (#04) no tubo transversal traseiro (#03) inserindo 2 parafusos sextavados (#48) através de 2 anilhas (#55) e do fundo uma placa de fixação (#17), 2 anilhas adicionais (#55) e 2 porcas de nylon (#53).

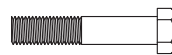
D).Fixar o tubo de suporte (#11) ao fundo da estrutura principal (#04) inserindo 1 parafuso hexagonal (#49) através de 1 arruela (#55) seguida de 1 arruela adicional (#55) e 1 porca de nylon (#53), depois fixar a parte traseira do estabilizador frontal (#06) inserindo 1 parafuso hexagonal (#52) através de 1 arruela (#56), como se mostra na figura abaixo.

Hardware necessário

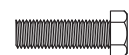
PARAFUSO



#48. Parafuso hexagonal (M10x70 mm) [2 peças]



#49. Parafuso hexagonal (M10x65 mm) [1 peças]



#50. Parafuso hexagonal (M10x25 mm) [2 peças]



#52. Parafuso hexagonal (M8x20 mm) [3 peças]

ARANDELA



#55. Anilha (M10) [10 peças]

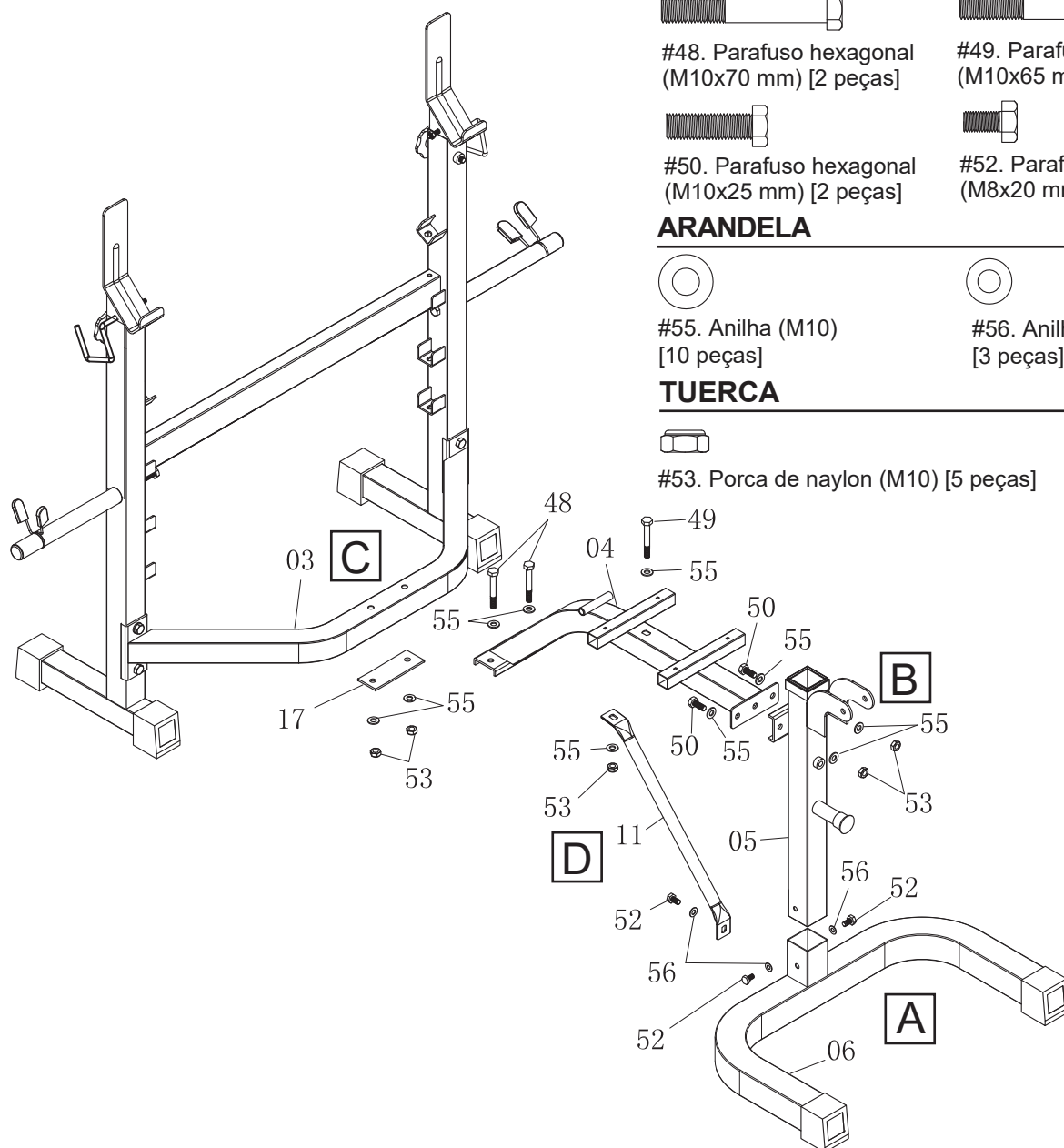


#56. Anilha (M8) [3 peças]

TUERCA



#53. Porca de naylon (M10) [5 peças]





Instruções de montagem

Passo 4 da montagem

A). Fixar a extensão das pernas (#08) alinhando os furos com o suporte do pilar dianteiro (#05). Fixar com 1 parafuso hexagonal (#47) através de 1 arruela (#55), 1 arruela adicional (#55) e 1 porca de nylon (#53) como mostrado.

B). Deslize um rolo de espuma (#22) para uma extremidade do tubo do rolo de espuma (#12). Em seguida, deslizar o mesmo tubo de rolo de espuma (#12) através do orifício inferior da extensão da perna (#08), como mostra a figura. Em seguida, deslizar mais um rolo de espuma (#22) para a outra extremidade do tubo do rolo de espuma (#12) (depois de ter sido inserido através do orifício inferior).

Repetir este processo para instalar o outro tubo de rolo de espuma (#12) e os outros dois rolos de espuma (#22) através do orifício superior da extensão da perna (#08).

C). Fixar as 4 tampas redondas (#30) ao exterior dos 4 rolos de espuma (#22). D). Colocar o adaptador olímpico (#15) sobre o tubo superior da extensão da perna (#08), depois prendê-los com um clipe rápido (#39), como mostra a figura abaixo.

Hardware necessário

PARAFUSO



#47. Anilha hexagonal (M10x75 mm) [1 peça]

PORCA



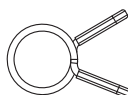
#53. Porca de nylon (M10) [1 peça]

ANILHA

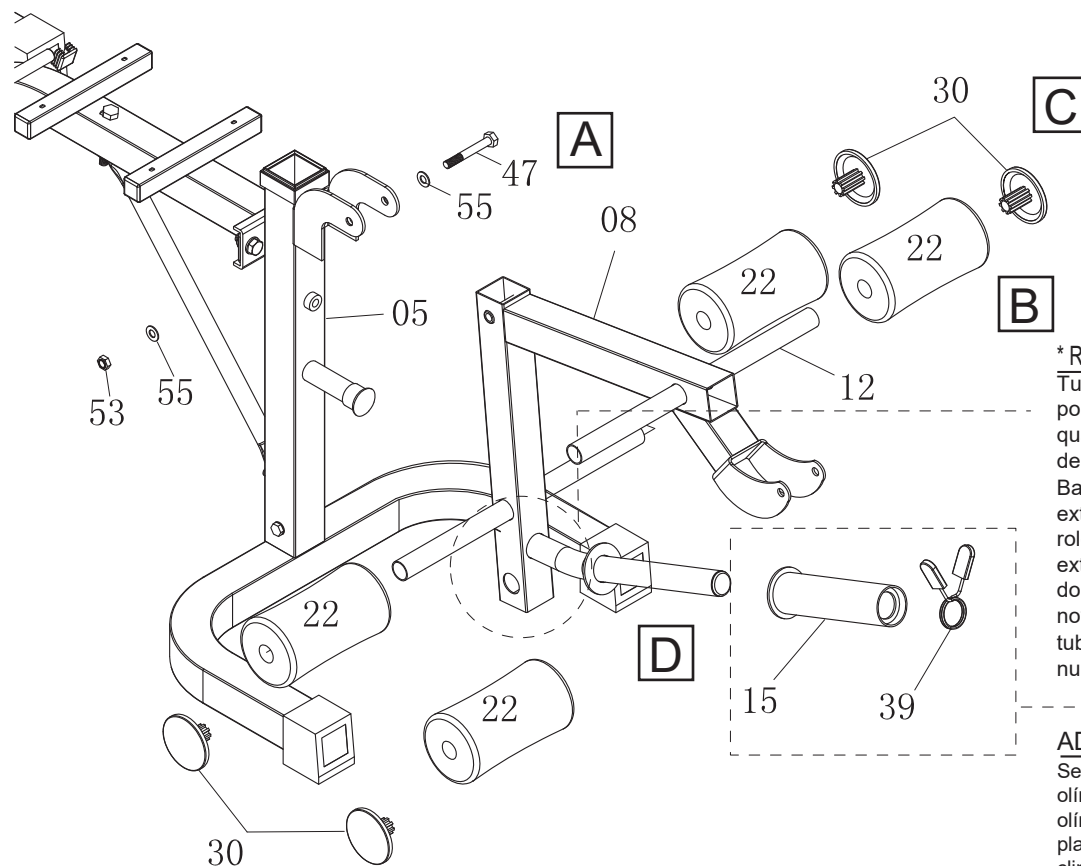


#55. Anilha (M10)
[2 peças]

OUTROS



#39. Clip rápido [1 peça]



* Rolos de espuma

Tubo de espuma de rolo (#12) pode ser inserido através de qualquer um destes 2 orifícios, dependendo da sua altura. Basta retirar a tampa da extremidade redonda (#30) e um rolo de espuma (#22) de uma extremidade para colocar o tubo do rolo de espuma (#12) numa nova posição. tubo de rolo de espuma (#12) numa nova posição.

ADAPTADOR OLÍMPICO

Se pretende utilizar as placas olímpicas, deslize o adaptador olímpico (#15) sobre o poste da placa padrão e prenda-o com um clipe rápido (#39).



Instruções de montagem

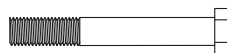
Passo 5 da montagem

A).Fixar a barra do braço (#16) à extensão das pernas (#08), alinhando os furos no suporte da extensão das pernas (#08), fixá-los inserindo 1 parafuso sextavado (#47) através de 1 arruela (#55) e 1 arruela adicional (#55), e depois apertar 1 porca de nylon (#53) para os fixar como mostra a figura.

B).Para maior versatilidade nos seus treinos, pode prender a correia AB (#36) ao suporte da barra de enrolar do braço (#16) usando o clipe de mola (#40).

Hardware necesario

PARAFUSO



#47. Parafuso hexagonal (M10x75 mm) [1 peça]

ANILHA



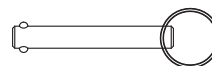
#55. Anilha (M10) [2 peças]

PORCA

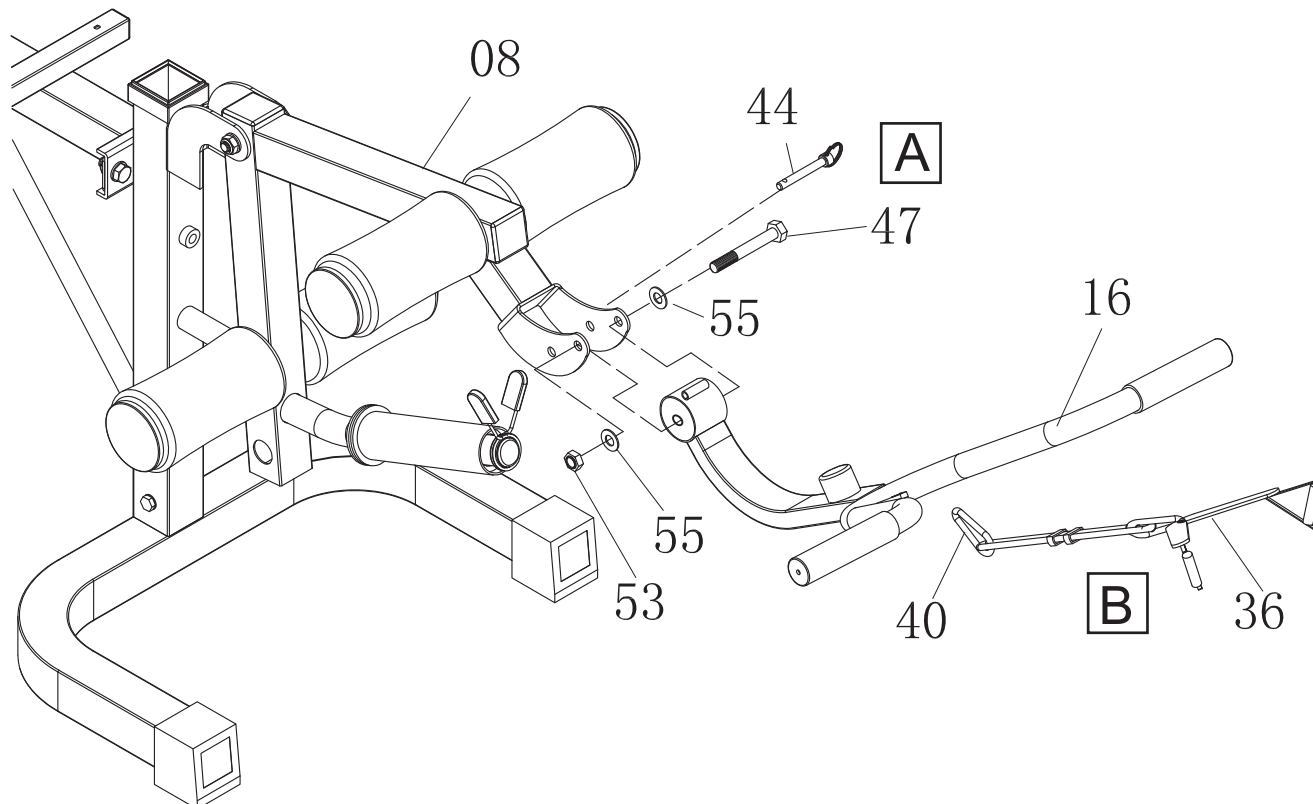


#53. Porca de nylon (M10) [1 peça]

OUTROS



#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 peça]





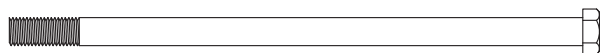
Instruções de montagem

Passo 6 da montagem

- A) Com a ajuda de um assistente, inserir os dois pinos nos lados do poste de almofada do encosto (#18) nos dois orifícios laterais que se encontram no interior de ambos os tubos de apoio do encosto (#10). Manter simultaneamente estas 3 peças juntas, e alinhar e deslizar os 2 orifícios no fundo dos tubos de suporte do encosto (#10) de cada lado da "haste soldada" para a estrutura principal (#04). Inserir 1 parafuso hexagonal (#45) através de 1 arruela (#55) e 1 arruela adicional (#55) e fixar com uma porca de nylon (#53). **NÃO APERTAR DEMASIADO.**
- B). Inserir a armação do braço enrolado (#14) na vertical frontal (#05) e fixá-los no lugar usando 1 parafuso (#38), como mostra a figura abaixo.
- C). A seguir, inserir o Pop-Pin (#43) no buraco na parte de trás da moldura principal (#04). Este Pop-Pin (#43) permitir-lhe-á ajustar as posições dos assentos para treinos versáteis.

Hardware necessário

PARAFUSO



#45. Parafuso hexagonal (M10x140 mm) [1 peça]

ANILHA



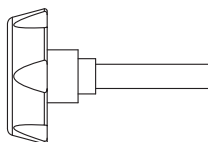
#55. Arandela (M10) [2 peças]

PORCA

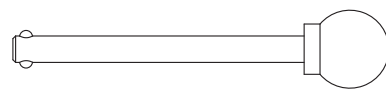


#53. Porca de nylon (M10) [1 peça]

OUTROS



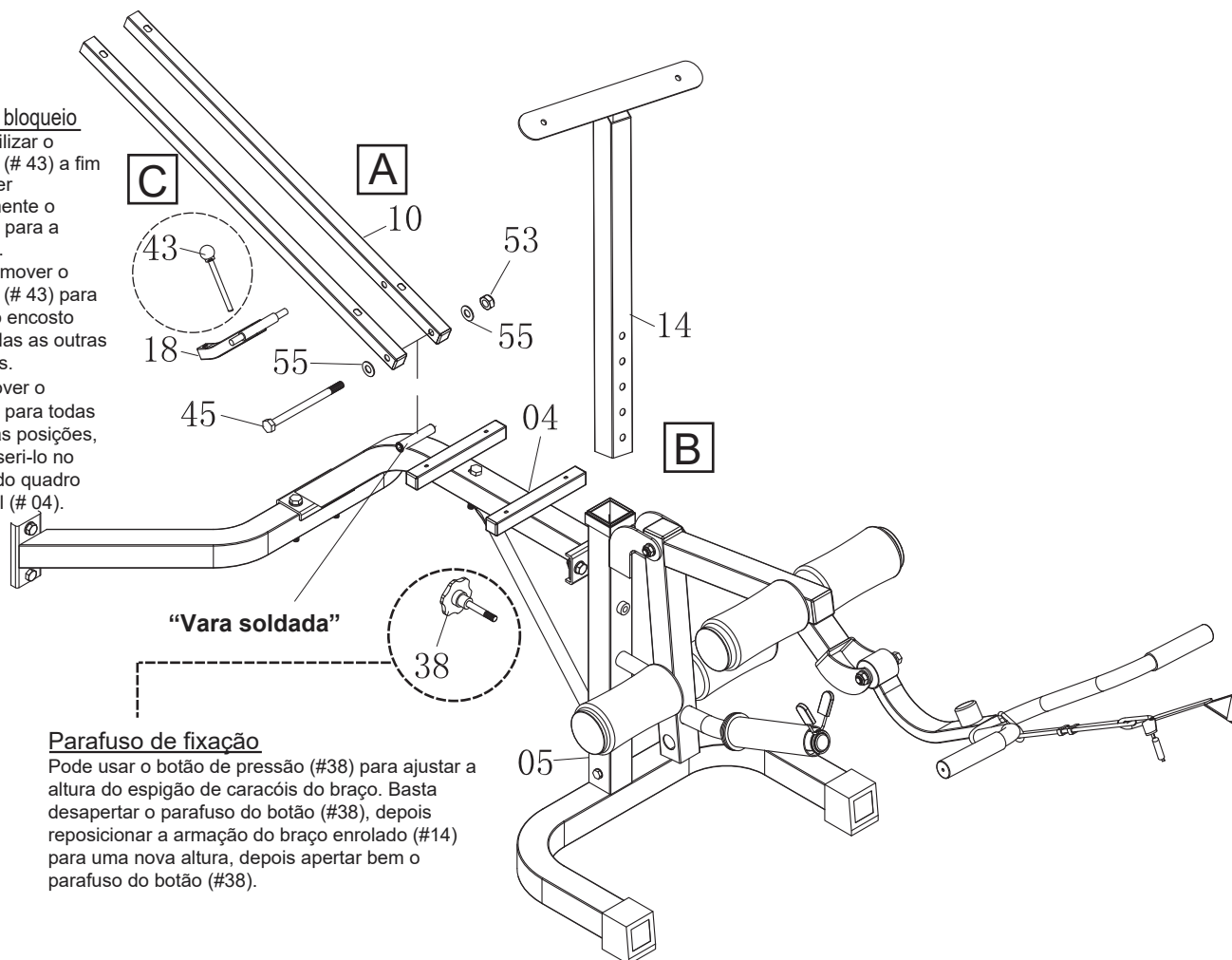
#38. Parafuso (M10x60 mm) [1 peça]



#43. Pop-Pin (10x105 mm) [1 peça]

Pino de bloqueio

Pode utilizar o Pop-pin (#43) a fim de mover rapidamente o encosto para a posição.
Pode remover o Pop-pin (#43) para mover o encosto para todas as outras posições.
para mover o encosto para todas as outras posições, pode inseri-lo no orifício do quadro principal (#04).



Parafuso de fixação

Pode usar o botão de pressão (#38) para ajustar a altura do espigão de caracóis do braço. Basta desapertar o parafuso do botão (#38), depois reposicionar a armação do braço enrolado (#14) para uma nova altura, depois apertar bem o parafuso do botão (#38).



Instruções de montagem

Passo 7 da montagem

A). Colocar a almofada de encosto (#19) sobre os tubos de apoio do encosto (#10), inserir 4 parafusos sextavados (#51) através de 4 anilhas (#56) por baixo da almofada de encosto (#19) para fixar.

B). Ligar a almofada do assento (#20) aos 2 tubos da estrutura principal (#04), como mostra a figura. Inserir para cima 4 parafusos hexagonais (#51) através de 4 arruelas (#56) para os fixar.

C). Fixar a almofada do braço de ondulação (#21) à armação do braço de ondulação (#14), inserir 2 parafusos sextavados (#52) através de duas arruelas (#56) para fixar.

A assembleia está agora pronta. No entanto, para proteger a sua própria segurança, não se esqueça de ler todo o Manual do Proprietário, que inclui importantes instruções e avisos de segurança, bem como de ler quaisquer etiquetas de segurança/aviso anexadas ao equipamento antes de o utilizar.

Hardware necessário

PARAFUSO



#51. Parafuso hexagonal (M8x40 mm) [8 peças]

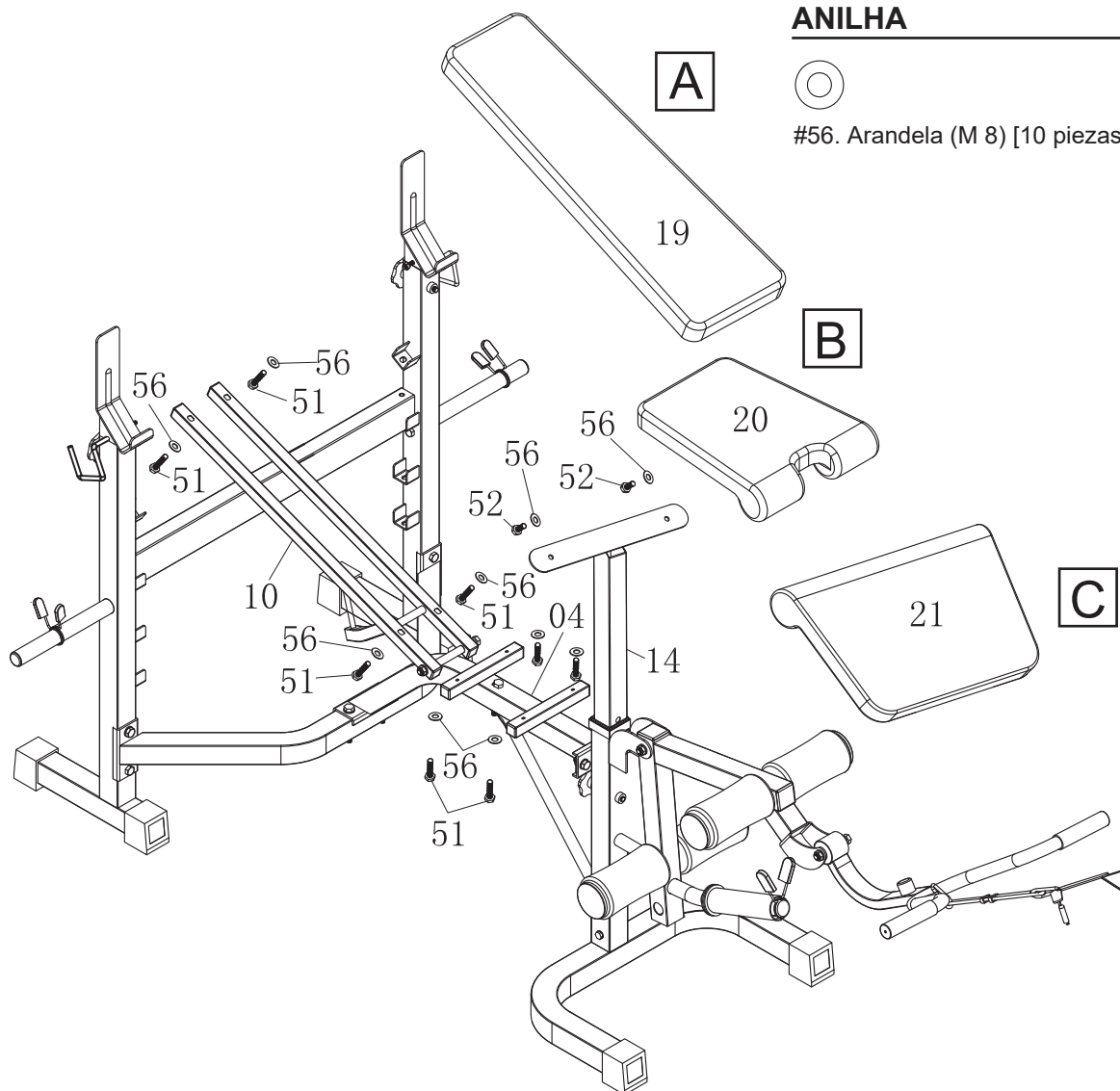


#52. Parafuso hexagonal (M8x20 mm) [2 peças]

ANILHA

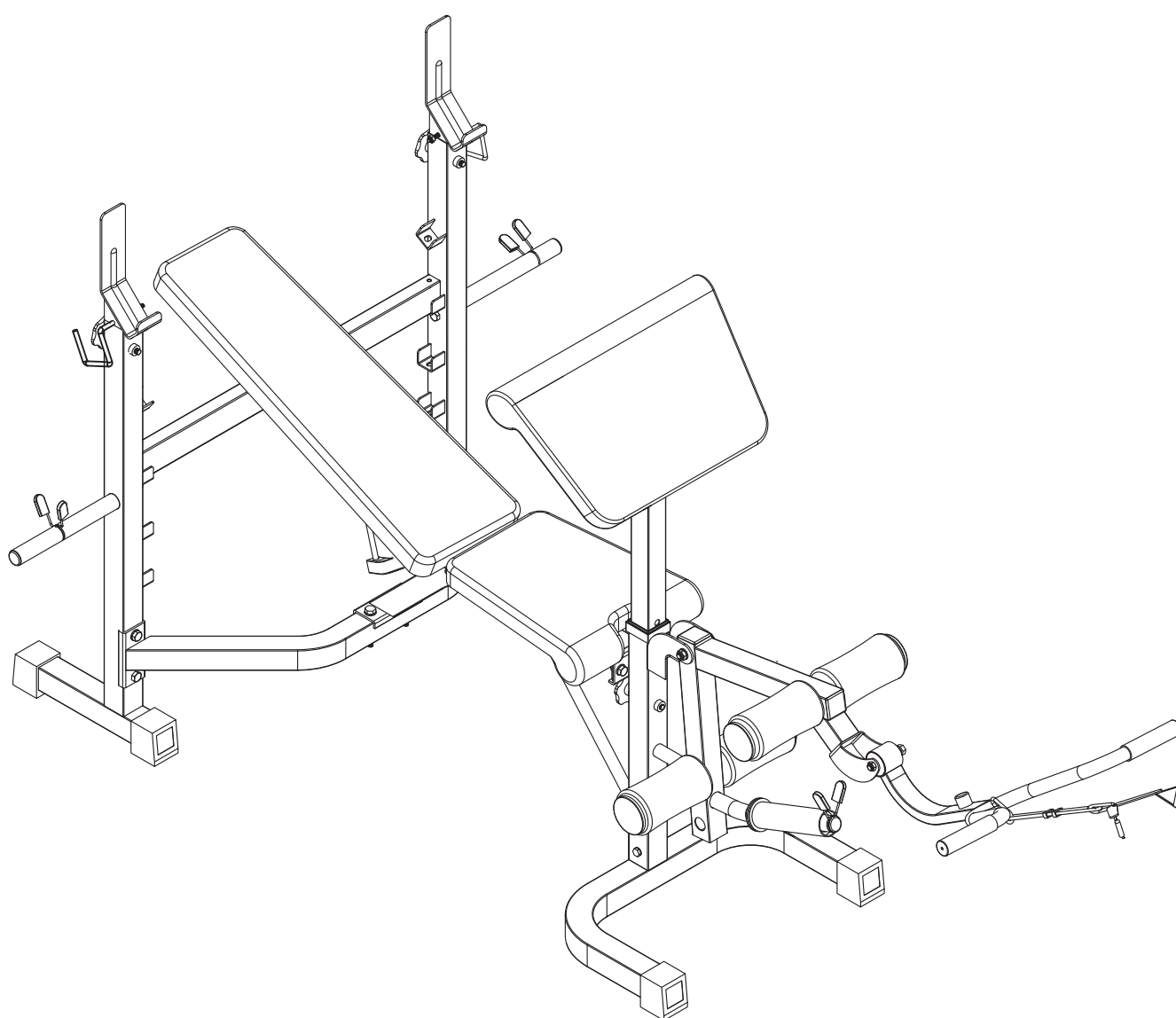


#56. Arandela (M 8) [10 peças]



VERIFICAÇÃO FINAL (antes de cada utilização)

- Certificar-se de que todas as porcas e parafusos estão bem apertados (No entanto, não apertar demasiado).
- Verificar se existem peças e componentes soltos, apertar as peças soltas antes de utilizar o equipamento de cada vez.
- Inspeccionar as quebras ou dobras na soldadura ou no metal antes de utilizar o equipamento de cada vez. NÃO utilizar se forem encontradas quebras ou dobras desta forma. Contacte o nosso departamento de serviço ao cliente.
- Certifique-se de que todos os dispositivos de bloqueio de regulação e dispositivos de segurança estão correctamente posicionados e totalmente engatados antes de utilizar o equipamento de cada vez!



Instruções de exercício de aquecimento

Antes de utilizar o equipamento, deve ler e compreender todas as instruções e avisos indicados neste Manual do Proprietário, bem como os avisos marcados no equipamento. Os seguintes exercícios de alongamento ajudá-lo-ão a evitar lesões durante o exercício. Uma rotina de aquecimento adequada reduz a possibilidade de ferir os músculos durante o exercício. Tirar algum tempo para fazer estes exercícios de alongamento antes e depois de cada treino.



Alongamento da virilha

1. Sente-se com os joelhos dobrados e as plantas dos pés juntos.
2. Segure os tornozelos e dobre-se nas ancas (mantenha as costas direitas), pressionando os joelhos para o chão com os cotovelos.



Alongamento da anca

1. Sente-se com a perna esquerda estendida e dobre a perna direita no joelho, ao mesmo tempo que coloca a sola do pé direito contra a coxa interna da perna estendida.
2. flectir o pé da perna estendida (dedos do pé apontando para o tecto), depois dobrar suavemente para a frente a partir das ancas; manter as costas direitas.
3. Ponha as mãos sobre a perna estendida tanto quanto possível. Depois repetir este trecho para outra perna.



Girar torso

1. Sente-se com a perna estendida e dobre o joelho direito, ao mesmo tempo que atravessa a perna direita sobre a esquerda. O seu pé direito deve tocar no chão ao lado do joelho esquerdo.
2. Coloque o seu braço esquerdo no exterior da perna direita e puxe contra essa perna, ao mesmo tempo, vire o tronco o mais para a direita. Coloque a sua mão direita no chão atrás das nádegas. Inverter as posições das pernas e repetir este trecho para outra perna.



Alongamento da anca

1. Deite-se de costas e levante a perna direita ao apertar ambas as mãos debaixo da parte de trás do joelho. Mantenha a sua perna esquerda direita.
2. Puxe suavemente a perna direita em direcção ao tronco sem levantar a parte superior do corpo. Trocar as posições das pernas e repetir.



Quadros de alongamentos

1. Fique de pé na perna esquerda, depois segure um apoio na mão esquerda.
2. Dobrar a perna direita para trás, agarrar o tornozelo ou pé com a mão direita, depois puxar o pé em direcção às pernas. Mantenha as costas direitas e o joelho direito a apontar para baixo. Depois repetir este trecho para outra perna.

Instruções de exercício de aquecimento



Flexão do tronco, propenso

1. Segure as mãos e os joelhos na posição indicada. Estique as mãos à sua frente, depois comece a puxar lentamente as mãos em direcção ao seu corpo, ao mesmo tempo, encolha o queixo e arqueie as costas para cima.
2. Regressar lentamente à posição inicial.

Alongamento de ombros

1. Colocar a mão direita sobre o ombro direito em direcção à parte superior das costas e colocar a mão esquerda por baixo do ombro esquerdo em direcção à parte superior das costas.
2. tentar alcançar a ponta dos dedos. Se não conseguir alcançar as pontas dos dedos, use uma toalha como extensão das mãos, depois puxe suavemente uma mão em direcção à outra. Inverter as posições dos braços e repetir este alongamento para outro braço.



Alongamento de gêmeos

1. Coloque ambas as mãos contra uma parede para equilíbrio. Pressionar os dedos do pé esquerdo contra a parede e manter o calcanhar do mesmo pé plano no chão (certificar-se de que o joelho esquerdo está dobrado).
2. Comece a esticar lentamente o joelho esquerdo, depois irá sentir os músculos da barriga da perna esquerda a esticarem-se. Mude a posição das pernas e repita este alongamento para outra perna.



UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA