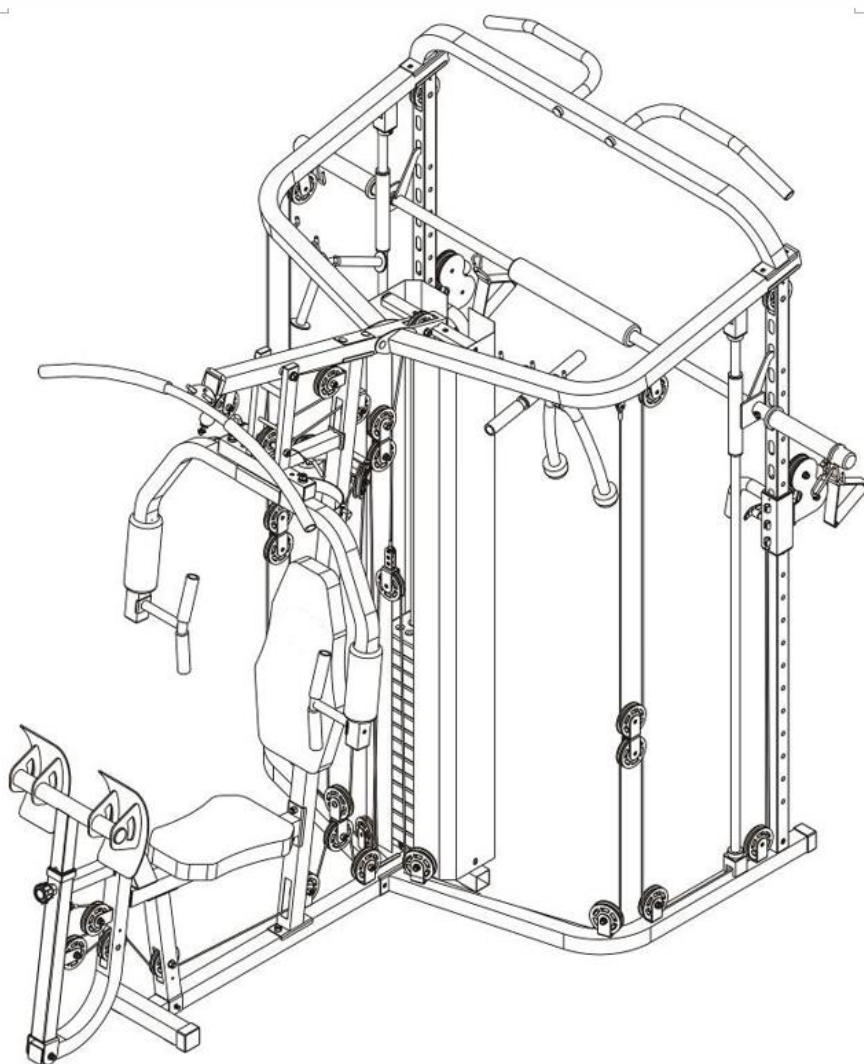




Suwnica - Smith machine - Klec atlas

Atom



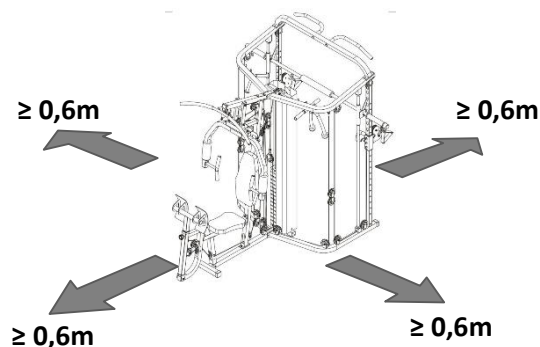
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA –

MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt.
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0.6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE UŻYTKOWNIKA LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 199 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 240 x 215 x 220 cm

Maksymalna waga użytkownika – 120 kg

KONSERWACJA: Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia przechowuj w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

Lista części

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	29	Wspornik „U”	1
2	Rama górna	1	30	Drążek kierowniczy	1
3	Rama przednia pionowa	1	31	Ośłona stosu	1
4	Tyłny wspornik	1	32	Tyłna rama pionowa	2
5	Wspornik siedziska	1	33	Lewa tuleja przesuwna ramy	1
6	Przednia rama motylka	1	34	Prawa tuleja przesuwna ramy	1
7	Lewe ramię motylka	1	35	Duży wspornik	2
8	Prawe ramię motylka	1	36	Podwójny wspornik krążka	3
9	Uchwyt	2	37	Wspornik	3
10	Kątowy, podwójny wspornik krążka	1	38	Uchwyt	1
11	Krzyżowy, podwójny wspornik krążka	1	39	Uchwyt	1
12	Obrotowy wspornik krążka	2	40	Siedzenie	1
13	Selektor	1	41	Oparcie	1
14	Uchwyt prasy do treningu nóg	1	42	Pojedynczy uchwyt	3
15	Przednia rama prasy	1	43	Ośłona na sztangę	1
16	Prasa do treningu nóg	1	44	Stos	13
17	Ruchoma osłona prowadnicy	2	45	Płyta bazowa stosu	1
18	Prowadnica stosu	2	46	Pokrętło $\phi 53 \times M18 \times \phi 10$	1
19	Prowadnica krótka	2	47	Pokrętło „T” $M18 \times 1.5 \times \phi 12$	1
20	Uchwyt „V”	1	48	Gumowy odbojnik	1
21	Wspornik siedzenia	1	49	7# łańcuch drążka wyciągu	9
22	Drążek wyciągu	1	50	Zacisk sprężynowy	2
23	Lewy stabilizator	1	51	Hak do regulacji obciążenia	1
24	Prawy stabilizator	1	52	Łańcuch	3
25	Lewa górna rama	1	53	Kołnierz plastikowy	4
26	Prawa górna rama	1	54	$\phi 16 \times 158 \times M10$ oś obrotowa	1
27	Sztanga	1	55	$\phi 16 \times 64 \times M10$ oś obrotowa	1
28	Górna rama z drążkiem	1	56	Śruba $M10 \times 140$	1

57	Śruba M12*90	1	86	Linka górna 2950MM	1
58	M10*70 Śruba zamkowa	17	90	Zaślepka ϕ 25x2	1
59	Śruba M10*65	5	91	Zaślepka ϕ 32x2.0	4
60	Śruba M10*65	2	92	Zaślepka ϕ 50x2.0	4
61	Śruba M10*45	34	93	Zaślepka ϕ 45x1.5	4
62	Śruba M10*28	4	94	Zaślepka ϕ 45x2.0	2
63	Śruba M10*20	16	95	Zaślepka ϕ 50x1.5	6
64	Śruba M10*16	2	96	Zaślepka ϕ 45x2.0	2
65	Śruba M8*18	8	97	Zaślepka ϕ 25x2.5	2
66	Nakrętka M12	2	98	ϕ 50 stopka	4
67	Podkładka ϕ 12	4	99	ϕ 50x ϕ 45 rękaw	1
68	Nakrętka M10	71	100	ϕ 60x2.0x ϕ 45x60 rękaw	4
69	Podkładka ϕ 10	121	101	ϕ 38x ϕ 27x26 tuleja	10
70	Podkładka ϕ 8	8	102	ϕ 50x ϕ 26.5x300 rękaw olimpijski	2
71	Podkładka duża	2	103	ϕ 97 krążek linowy	38
72	Tuleja L=15	6	104	Uchwyt do treningu tricepsa	1
73	Tuleja L=13	4	105	Mały odbojnik	1
74	M8x9 Śruba z nacięciem krzyżowym	4	106	Odbojnik 48x48x5x ϕ 10.5	1
75	M6x16 Śruba z nacięciem krzyżowym	2	107	Piankowy wałek motylka	2
76	ST4.8x15 Śruba z nacięciem krzyżowym	4	108	ϕ 24x ϕ 34x430 uchwyt	2
77	M4x6 Śruba z nacięciem krzyżowym	8	109	ϕ 24x ϕ 34x240 uchwyt	2
78	L-kształtny bolec blokujący	2	110	ϕ 24x ϕ 34x130 uchwyt	6
79	Tuleja ϕ 25x ϕ 12x10	4	111	ϕ 27.5x ϕ 33x600 uchwyt	2
80	Tuleja ϕ 25x ϕ 16x10	4	112	ϕ 8x70 uchwyt	2
81	Tuleja ϕ 25x ϕ 16x28	4	113	Opaska na kostkę	1
82	3020MM linka do wyciągu motylka	1	114	Łożysko	4
83	7900mm linka regulowana	1	115	Zaślepka ϕ 40	2
84	Linka do prasy do treningu nóg	1	116	Hak zabezpieczający	1
85	Dolna linka	1		4# Klucz imbusowy	4
87	Zaślepka ϕ 25x1.5	12		5# Klucz imbusowy	
88	Zaślepka ϕ 25x2	2		6# Klucz imbusowy	
89	Zaślepka 20x40x1.5	2		8# Klucz imbusowy	

Rozgrzewka

I. FAZA ROZGRZEWKI

Faza ta ma za zadanie poprawić krążenie i usprawnić pracę mięśni, a także zmniejszyć ryzyko skurczu lub kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z poniższymi ilustracjami. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie należy nadmiernie rozciągać ani przeciążać mięśni. W razie wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening.

II. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, która wymaga największego wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg zyskują na elastyczności. Zachowaj równe tempo w czasie ćwiczeń. Intensywność treningu powinna zwiększyć tętno do wartości docelowej zgodnie z poniższymi danymi.

UWAGA: Faza ta powinna trwać co najmniej 12 minut. Dlatego większość ćwiczących zaczyna od około 15-20 minut.

III. Faza relaksu po treningu

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśniowy powinny się odprężyć. Powtarzaj ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejszając tempo. Kontynuuj przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, unikając nadmiernego rozciągania i przeciążania mięśni. Wraz z poprawą kondycji fizycznej, możliwe będzie wydłużenie i zwiększenie intensywności treningu. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy rozłożyć treningi równomiernie na cały tydzień.

Konserwacja

Urządzenie powinno być umiejscowione w używane w czystym i suchym pomieszczeniu, aby uniknąć korozji.

Sprawdzaj co 4 tygodnie czy wszystkie śruby są odpowiednio dokręcone.

Wymień wadliwe części niezwłocznie po ich zauważeniu. Do czasu naprawy nie korzystaj w urządzenia.

Używaj wyłącznie wilgotnej ściereczki do czyszczenia urządzenia. Nie stosuj detergentów, aby nie uszkodzić urządzenia.

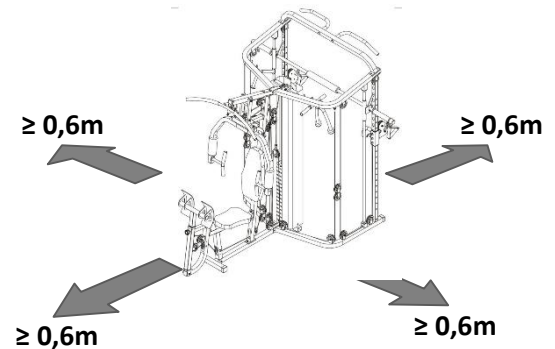
Zetrzyj pot z urządzenia po zakończeniu sesji treningowej.

SAFETY PRECAUTIONS

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 199 kg

Dimensions – 240 x 215 x 220 cm

Maximum weight of user – 120 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

Parts list

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Base Frame	1	29	U shape bracket	1
2	Upper Frame	1	30	Hollow tube	1
3	Front vertical frame	1	31	Weight stack cover	1
4	Rear Stabilizer	1	32	Rear vertical frame	2
5	Seat Pad support	1	33	left sliding frame	1
6	Front press base	1	34	Right sliding frame	1
7	Left butterfly	1	35	big bracket	2
8	Right butterfly	1	36	double floating pulley bracket	3
9	Handle	2	37	Bracket	3
10	Angle double pulley bracket	1	38	handle	1
11	Cross double floating pulley bracket	1	39	handle	1
12	Swivel pulley bracket	2	40	Seat pad	1
13	Selector rod	1	41	Backrest pad	1
14	Leg developer	1	42	single strap	3
15	front connection frame	1	43	Abdominal strap	1
16	Leg press	1	44	Weight plate	13
17	moving frame	2	45	Weight stem	1
18	Guide rod	2	46	φ53×M18×φ10 Lock knob	1
19	short guide rod	2	47	M18×1.5×φ12 Tshape Lock nob	1
20	V shape handle	1	48	Rubber bumper	1
21	Seat pad support	1	49	7# Gourd hook	9
22	Lat bar	1	50	Spring collar	2
23	Left stabilizer	1	51	Selector pin	1
24	Right stabilizer	1	52	15-joint Chain	3
25	Left upper frame	1	53	Collar plastic	4
26	Right upper frame	1	54	φ16×158×M10 swivel axle	1
27	Barbell bar	1	55	φ16×64×M10 swivel axle	1
28	Chin up bar	1	56	M10*140 Allen bolt	1

57	M12*90 Allen bolt	1	86	2950MM Upper cable	1
58	M10*70 Carriage bolt	17	90	φ25×2 End cap	1
59	M10*65 Allen bolt	5	91	φ32×2.0 End cap	4
60	M10*65 Allen bolt	2	92	φ 50×2.0 End cap	4
61	M10*45 Allen bolt	34	93	φ 45×1.5 End cap	4
62	M10*28 Allen bolt	4	94	φ 45×2.0 End cap	2
63	M10*20 Allen bolt	16	95	φ 50×1.5 End cap	6
64	M10*16 Allen bolt	2	96	φ45×2.0 End cap	2
65	M8*18 Allen bolt	8	97	φ25×2.5 End cap	2
66	M12 Aircraft nut	2	98	φ 50 foot	4
67	φ12 washer	4	99	φ 50×φ 45 sleeve	1
68	M10 Aircraft nut	71	100	φ 60×2.0×φ 45×60 sleeve	4
69	φ10 washer	121	101	φ38×φ27×26 bushing	10
70	φ8 washer	8	102	φ50×φ26.5×300 olympic sleeve	2
71	Big washer	2	103	φ97 pulley	38
72	L=15 bushing	6	104	Tricep pull rope	1
73	L=13 bushing	4	105	Small rubber bumper	1
74	M8×9 Hex Socket Bolt	4	106	48×48×5×φ10.5 rubber bumper	1
75	M6×16 philips Screw	2	107	Butterfly foam roll	2
76	ST4.8×15 philips Screw	4	108	φ24×φ34×430 handle grip	2
77	M4×6 philips Screw	8	109	φ24×φ34×240 handle grip	2
78	L shape pin	2	110	φ24×φ34×130 handle grip	6
79	φ25×φ12×10 Bushing	4	111	φ27.5×φ33×600 handle grip	2
80	φ25×φ16×10 Bushing	4	112	φ8×70 handle grip	2
81	φ25×φ16×28 Bushing	4	113	Ankle strap	1
82	3020MM butterfly cable	1	114	bearing	4
83	7900mm adjustable cable	1	115	φ40 End cap	2
84	Leg press cable	1	116	Safety hook	1
85	Lower cable	1		4# Allen bolt wrench	4
87	φ25×1.5 End cap	12		5#Allen bolt wrench	
88	φ25×2 End cap	2		6#Allen bolt wrench	
89	20×40×1.5 End cap	2		8#Allen bolt wrench	

Warm up

I. WARM-UP PHASE

This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.

II. EXERCISE PHASE

It is a phase, during which you should put in your effort. After regular workout, your leg muscles should get more flexible. Keep steady tempo throughout your exercising. The workout intensity should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone as shown below.

NOTE: This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.

III. COOL-DOWN PHASE

In this stage, your cardio-vascular system and muscles should get calm. Repeat the warm-up exercises, reduce your tempo and continue for approx. 5 mins. Repeat the stretching exercises, but don't overstretch or jerk your muscles. As you get fitter, you can exercise longer and harder. It is advisable to train at least three times a week and, if possible, to space your workouts evenly throughout a week.

Maintenance

The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.

Check at least every 4 weeks that all connecting element are tightly fitted and in good condition.

Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.

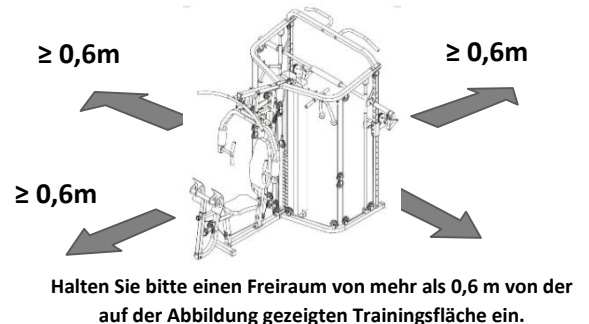
Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the Home Exerciser.

After exercising, immediately wipe of the sweat, perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

SICHERHEITSMERKUNGEN

Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, um die optimale Sicherheit zu gewährleisten. Es sollten folgende Regeln eingehalten werden:

1. Vor dem Beginn des Trainings sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, ob es keine Gegenanzeigen für den Gebrauch des Trainingsgeräts gibt. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Menschen ab dem 35. Lebensjahr, Schwangeren und bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen notwendig.
2. Bevor Sie Ihr Training beginnen, machen Sie zuerst die Aufwärmübungen.
3. Achten Sie auf abnormale Symptome. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen oder die übermäßige Anstrengung ist gesundheitsgefährdend. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerzen, Schwindelgefühle, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen oder andere Symptome), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Sie sollten sich auch von Ihrem Arzt beraten lassen.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren nach und vor einem Training gesichert werden.
5. Das Gerät sollte auf einer trockenen und flachen Oberfläche aufgestellt werden. In der Nähe des Geräts sollten alle scharfen Gegenstände entfernt werden. Das Gerät sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden. Es wird empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, die verhindert, dass sich das Gerät während der Übungen verschiebt.
6. Der Freiraum sollte nicht kleiner als 0,6 m und nicht größer als die Trainingsfläche sein. Der Freiraum muss auch den Platz für den Notausstieg vom Laufband enthalten. Wenn die Geräte nebeneinander stehen, kann die Größe des Freiraums aufgeteilt werden.
7. Vor der ersten Benutzung und danach in regelmäßigen Abständen sollte die Befestigung aller Schrauben, Muttern und der sonstigen Verbindungselemente geprüft werden.
8. Die Befestigung der Teile und deren Verbindungselemente sollte vor dem Beginn der Übungen überprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät einwandfrei funktioniert.
9. Das Gerät erfüllt nur dann alle Sicherheitsbedingungen, wenn es regelmäßig im Hinblick auf Verschleiß und Schäden überprüft wird. Besonders wichtig ist es, auf Schaumstoffgriffe, Endkappen und Polsterungen zu achten, die sich am schnellsten abnutzen. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden. Bis diesem Moment darf dieses Gerät nicht verwendet werden.
10. Keine anderen Elemente sollten in die Öffnungen eingeführt werden.
11. Achten Sie auf hervorstehende, verstellbare Teile und andere Elemente der Konstruktion, die bei Ihrem Training stören könnten.
12. Das Gerät sollte entsprechend der Zweckbestimmung verwendet werden. Wenn ein Teil beschädigt oder abgenutzt wird oder Sie bei der Benutzung des Geräts ungewöhnliche Geräusche hören, sollten Sie die weitere Benutzung unterbrechen.
13. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden, die an hervorstehenden Teilen des Geräts hängenbleiben oder die Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
14. **Das Gerät wurde zur Klasse H gemäß der Norm EN ISO 20957-1 angerechnet. Es darf nur für Heimgebrauch und nicht zu therapeutischen, kommerziellen sowie Rehabilitationszwecken verwendet werden.**
15. Beim Anheben oder Transport des Geräts sollte eine richtige Körperhaltung eingenommen werden, um die Wirbelsäule nicht zu verletzen.
16. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Kinder dürfen es nur unter der Aufsicht von Erwachsenen und unter ihrer Verantwortung benutzen.
17. Das Gerät sollte unter strikter Einhaltung der unten stehenden Bedienungsanleitung montiert werden. Bei der Montage sollten nur die im Set gelieferten Teile verwendet werden. Prüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Teile im Set nach der beigefügten Liste enthalten sind.



WARNUNG! VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH SOLLTE DIE UNTEN STEHENDE BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCHGELESEN WERDEN. WIR TRAGEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN AN GEGENSTÄNDEN, DIE DURCH DEN UNSACHGEMÄßEN GEBRAUCH DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

SPEZIFIKATION

Gewicht – 199 kg

Abmessungen – 240 x 215 x 220 cm

Maximales Nutzergewicht – 120 kg

WARTUNG

Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Entfernen Sie Schweißspuren, da die Säurereaktion die Beschichtung dieses Geräts beschädigen kann. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen Ort, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.

Montage

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	29	Befestigungselement	1
2	Oberer Rahmen	1	30	Führungsstange	1
3	Vorderer Rahmen, vertikal	1	31	Abdeckung des Gewichtsblocks	1
4	Hinterer Standfuß	1	32	Hinterer Rahmen, vertikal	2
5	Befestigungselement des Sitzes	1	33	Linkes Führungsrohr	1
6	Vorderer Rahmen der Butterfly-Station	1	34	Rechtes Führungsrohr	1
7	Butterfly-Arm, links	1	35	Großes Befestigungselement	2
8	Butterfly-Arm, rechts	1	36	Doppelter Rollenhalter	3
9	Griff	2	37	Befestigungselement	3
10	Doppelter Rollenhalter	1	38	Griff	1
11	Doppelter Rollenhalter	1	39	Griff	1
12	Drehbarer Halter	2	40	Sitz	1
13	Stange	1	41	Rückenlehne	1
14	Befestigungselement der Beinpresse	1	42	Einzelgriff	3
15	Vorderer Verbindungsrahmen	1	43	Nackepolster	1
16	Beinpresse	1	44	Platte des Gewichtsblocks	13
17	Beweglicher Rahmen	2	45	Basisplatte des Gewichtsblocks	1
18	Führungsrohr	2	46	φ53×M18×φ10 Drehknopf	1
19	Kurzes Führungsrohr	2	47	M18×1.5×φ12 T-förmiger Hebel	1
20	V-förmiger Griff	1	48	Anschlagpuffer aus Gummi	1
21	Stützrohr des Sitzes	1	49	7# Karabinerhaken	9
22	Zugstange	1	50	Federverschluss	2
23	Linker Standfuß	1	51	Verriegelungshebel	1
24	Rechter Standfuß	1	52	Kette	3
25	Linker, oberer Rahmen	1	53	Verschluss aus Plastik	4
26	Rechter, oberer Rahmen	1	54	φ16×158×M10 drehbare Achse	1
27	Langhantelstange	1	55	φ16×64×M10 drehbare Achse	1
28	Oberer Rahmen mit Klimmzugstange	1	56	M10*140 Innensechskantschraube	1

57	M12*90 Innensechskantschraube	1	86	2950MM Oberes Zugseil	1
58	M10*70 Schlossschraube	17	90	φ25×2 Endkappe	1
59	M10*65 Innensechskantschraube	5	91	φ32×2.0 Endkappe	1
60	M10*65 Innensechskantschraube	2	92	φ 50×2.0 Endkappe	4
61	M10*45 Innensechskantschraube	34	93	φ 45×1.5 Endkappe	4
62	M10*28 Innensechskantschraube	4	94	φ 45×2.0 Endkappe	2
63	M10*20 Innensechskantschraube	16	95	φ 50×1.5 Endkappe	6
64	M10*16 Innensechskantschraube	2	96	φ45×2.0 Endkappe	2
65	M8*18 Innensechskantschraube	8	97	φ25×2.5 Endkappe	2
66	M12 Mutter	2	98	φ 50 Fußstütze	4
67	φ12 Unterlegscheibe	4	99	φ 50×φ 45 Sleeve	1
68	M10 Mutter	71	100	φ 60×2.0×φ 45×60 Sleeve	4
69	φ10 Unterlegscheibe	121	101	φ38×φ27×26 Hülse	10
70	Φ8 Unterlegscheibe	8	102	φ50×φ26.5×300 Olympisches Sleeve	2
71	Große Unterlegscheibe	2	103	φ97 Rolle	38
72	L=15 Hülse	6	104	Trizepsseil	1
73	L=13 Hülse	4	105	Kleiner Anschlagpuffer	1
74	M8×9 Sechskantschraube	4	106	48×48×5×φ10.5 Anschlagpuffer aus Gumm	1
75	M6×16 Kreuzschlitzschraube	2	107	Rolle aus Schaumstoff für Butterfly-Station	2
76	ST4.8×15 Kreuzschlitzschraube	4	108	φ24×φ34×430 Griff	2
77	M4×6 Kreuzschlitzschraube	8	109	φ24×φ34×240 Griff	2
78	L-förmiger Stift	2	110	φ24×φ34×130 Griff	6
79	φ25×φ12×10 Hülse	4	111	φ27.5×φ33×600 Griff	2
80	φ25×φ16×10 Hülse	4	112	φ8×70 Griff	2
81	φ25×φ16×28 Hülse	4	113	Knöchelriemen	1
82	3020MM Zugseil der Butterfly-Station	1	114	Lager	4
83	7900mm Verstellbares Seil	1	115	φ40 Endkappe	2
84	Seil der Beinpresse	1	116	Sicherungshaken	1
85	Unteres Seil	1		4# Innensechskantschlüssel	4
87	φ25×1.5 Endkappe	12		5# Innensechskantschlüssel	
88	φ25×2 Endkappe	2		6# Innensechskantschlüssel	
89	20×40×1.5 Endkappe	2		8# Innensechskantschlüssel	

Warm-up

I. ETAPPE DER AUFWÄRMUNG

Diese Etappe hilft den Kreislauf zu beschleunigen, was die Muskelübungen effektiver macht und zudem reduziert das Risiko einer Verletzung. Führen Sie vor dem Training immer eine Reihe von Streck-Übungen durch, entsprechend den unten stehenden Abbildungen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden ausgeführt werden. Strecken Sie sich nicht zu stark und überfordern Sie Ihre Muskeln nicht, falls Sie Schmerzen empfinden, hören Sie mit dem Strecken auf.

II. ETAPPE DER ÜBUNGEN

Diese Etappe erfordert die höchste Anstrengung. Bei regelmäßigem Training erreichen Sie eine Verbesserung der Beinmuskelelastizität. Halten Sie ein gleichmäßiges Tempo der Übungen ein. Die Trainingsintensität sollte die Herzfrequenz bis zum Zielwert, entsprechend den unten stehenden Angaben, erhöhen.

ACHTUNG: Diese Etappe sollte mindestens 12 Minuten dauern. Deswegen beginnen die meisten Übungen mit ca. 15-20 Minuten.

III. Etappe der Entspannung nach dem Training

In dieser Etappe sollten sich der Kreislauf und die Muskeln entspannen. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen, mit immer kleiner werdendem Tempo. Setzen Sie die Übungen innerhalb ca. 5 Minuten fort. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen, ohne die Muskeln zu stark zu strecken oder überfordern. Zusammen mit der Verbesserung der Kondition, wird es Ihnen möglich sein das Training zu verlängern und zu intensivieren. Es empfiehlt sich mindestens 3 mal in der Woche zu trainieren. Wenn möglich, sollte das Training gleichmäßig über die ganze Woche verteilt werden.

Wartung

Das Gerät sollte an einem sauberen und trockenen Raum aufbewahrt werden um der Korrosion vorzubeugen.

Überprüfen Sie alle 4 Wochen, ob alle Schrauben richtig angezogen sind.

Ersetzen Sie defekte Teile sofort, nachdem Sie sie bemerkt haben. Benutzen Sie das Gerät erst nachdem es repariert wurde.

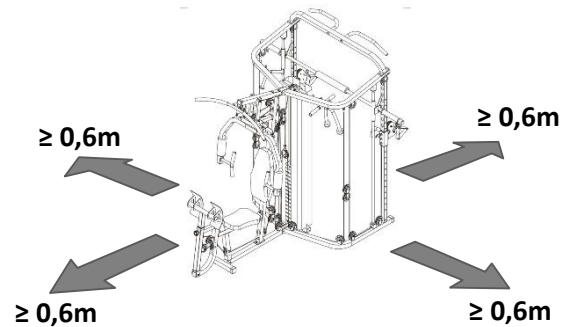
Benutzen Sie zur Reinigung ausschließlich ein feuchtes Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel um das Gerät nicht zu beschädigen.

Wischen Sie nach dem Training den Schweiß vom Gerät.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy provedte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případně nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od na obrázku vyobrazeného tréninkového prostoru.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 199 kg

Rozměry po rozložení – 240 x 215 x 220 cm

Max.hmotnost uživatele – 120 kg

ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

Seznam dílů

Č.	Popis	ks	Č.	Popis	ks
1	Rám základny	1	29	Výztuha	1
2	Horní rám	1	30	Návlek na hlavní osu s háky	1
3	Přední svislý rám	1	31	Kryt závaží	1
4	Zadní stabilizátor	1	32	Svislý rám posuvných kladek	2
5	Konstrukce sedáku	1	33	Levá posuvná kladka	1
6	Rám motýlka a tlaků	1	34	Pravá posuvná kladka	1
7	Levé rameno motýlka / tlaků	1	35	Držák dvojité kladky	2
8	Pravé rameno motýlka / tlaků	1	36	Držák dvojité kladky	3
9	Madlo	2	37	Výztuha	3
10	Držák kladky se šroubením	1	38	Madlo	1
11	Držák křížených kladek	1	39	Madlo	1
12	Držák výklopné kladky	2	40	Sedák	1
13	Volič zátěže	1	41	Zádová opěra	1
14	První rám leg-pressu	1	42	Adaptér	3
15	Druhý rám leg-pressu	1	43	Pěnový návlek	1
16	Leg press	1	44	Závaží	13
17	Vodící element hlavní osy	2	45	Řídící cihla	1
18	Vodící tyč dlouhá	2	46	$\varnothing 53 \times M18 \times \varnothing 10$ šroub s pružinou	1
19	Vodící tyč krátká	2	47	$M18 \times 1.5 \times \varnothing 12$ Jistící šroub posuvné kladky	1
20	Tricepsový adaptér	1	48	Gumový doraz	1
21	Vzpěra rámu sedáku	1	49	Karabina	9
22	Široký adaptér	1	50	Pružinový zámek	2
23	Levý rám základny	1	51	Čep voliče zátěže	1
24	Pravý rám základny	1	52	Řetěz	3
25	Levý horní rám	1	53	Plastový límec	4
26	Pravý horní rám	1	54	$\varnothing 16 \times 158 \times M10$ Osa otáčení	1
27	Hlavní osa	1	55	$\varnothing 16 \times 64 \times M10$ osa otáčení	1
28	Hrazda	1	56	$M10 \times 140$ Imbusový klíč	1

57	M12*90 Imbusový šroub	1	86	2950MM Lano	1
58	M10*70 Vratový šroub	17	90	φ25×2 koncovka	1
59	M10*65 Imbusový klíč	5	91	φ32×2.0 koncovka	4
60	M10*65 Imbusový klíč	2	92	φ 50×2.0 koncovka	4
61	M10*45 Imbusový klíč	34	93	φ 45×1.5 koncovka	4
62	M10*28 Imbusový klíč	4	94	φ 45×2.0 koncovka	2
63	M10*20 Imbusový klíč	16	95	φ 50×1.5 koncovka	6
64	M10*16 Imbusový klíč	2	96	φ45×2.0 koncovka	2
65	M8*18 Imbusový klíč	8	97	φ25×2.5 koncovka	2
66	M12 Matice s límcem	2	98	φ 50 noha	4
67	φ12 Podložka	4	99	φ 50×φ 45 návlek	1
68	M10 Matice s límcem	71	100	φ 60×2.0×φ 45×60 návlek	4
69	φ10 Podložka	121	101	φ38×φ27×26 návlek	10
70	φ8 Podložka	8	102	φ50×φ26.5×300 návlek na hlavní osu	2
71	Podložka	2	103	φ97 kladka	38
72	L=15 váleček	6	104	Lano	1
73	L=13 váleček	4	105	Malý gumový doraz	1
74	M8×9 šestihranný šroub	4	106	48×48×5×φ10.5 gumový doraz	1
75	M6×16 vrut	2	107	Pěnový válec	2
76	ST4.8×15 vrut	4	108	φ24×φ34×430 grip	2
77	M4×6 vrut	8	109	φ24×φ34×240 grip	2
78	L čep	2	110	φ24×φ34×130 grip	6
79	φ25×φ12×10 váleček	4	111	φ27.5×φ33×600 grip	2
80	φ25×φ16×10 váleček	4	112	φ8×70 grip	2
81	φ25×φ16×28 váleček	4	113	Popruh na kotník	1
82	3020MM lano motýlka	1	114	ložisko	4
83	7900mm lano	1	115	φ40 koncovka	2
84	Lano leg-pressu	1	116	Bezpečnostní hák	1
85	Lano	1		4# imbusový klíč	4
87	φ25×1.5 koncovka	12		5# imbusový klíč	
88	φ25×2 koncovka	2		6# imbusový klíč	
89	20×40×1.5 koncovka	2		8# imbusový klíč	

Rozcvička

I. FÁZE ROZCVIČKY

Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění. Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund. Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti okamžitě přerušte trénink.

II. FÁZE CVIKŮ

Je to fáze, která vyžaduje největší úsilí. Díky pravidelného tréninku získávají svaly nohou na pružnosti. Během cviků udržujte rovnoměrné tempo. Intenzita tréninku by měla zvýšit tep na cílovou hodnotu v souladu s údaji níže.

POZOR: Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Proto většina cvičících začíná od 15-20 minut.

III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

V této fázi by měl kardiovaskulární a svalový systém relaxovat. Opakujte rozcvičku a snižuje tempo. Pokračujte přibližně 5 minut. Opakujte zahřívací cviky, vyhněte se nadměrnému protahování a přetížení svalů. Spolu se zlepšením fyzicky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

Údržba

Zařízení by mělo být umístěno v čisté a suché místnosti, aby nedošlo ke korozi.

Každé 4 týdny zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotaženy.

Vyměňte vadné díly ihned po zjištění. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude opraveno.

K čištění zařízení používejte pouze vlhký hadřík. Nie stosuj silnych detergentów aby nie uszkodzić urządzenia. .

Po tréninku otřete pot z přístroje.

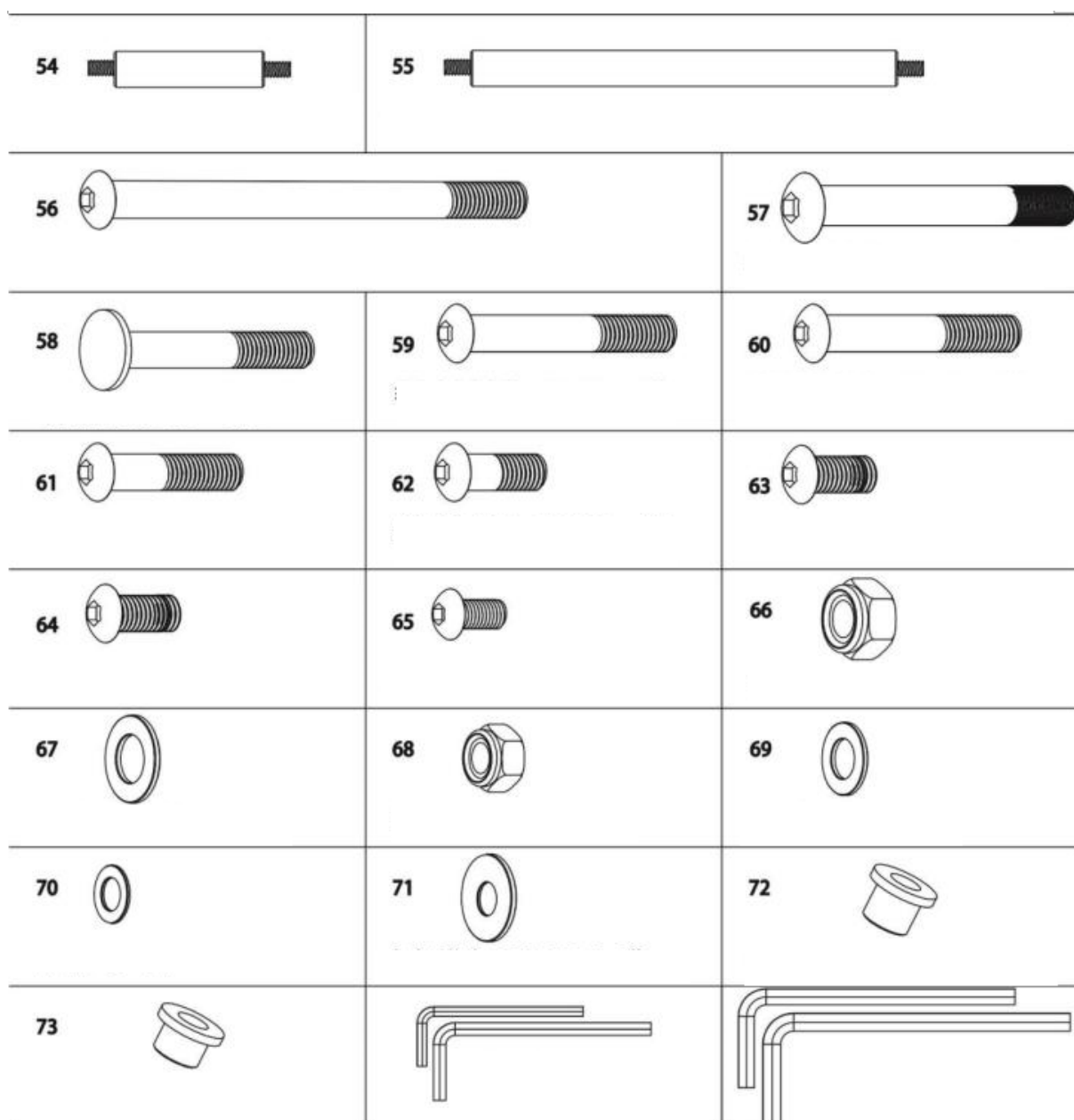
Montaż / Assembled / Montage / Instalace

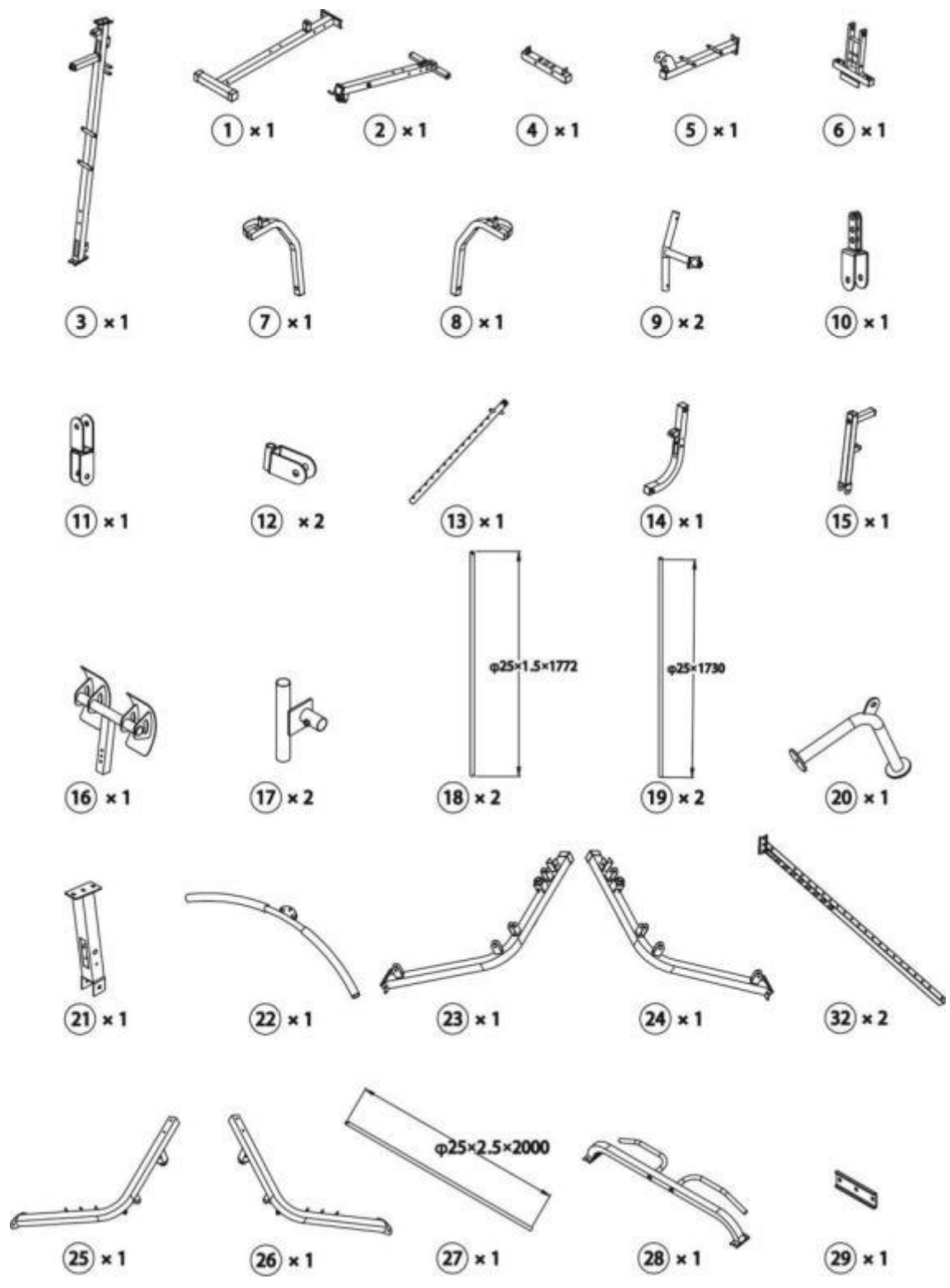
W trakcie skręcania urządzenia pozostaw luz na śrubach. Dokręć je dopiero po zakończeniu całego procesu montażu.

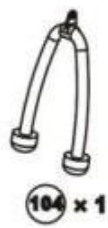
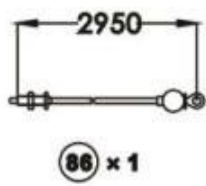
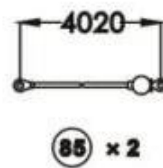
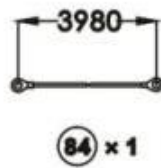
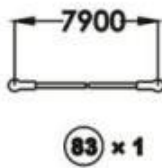
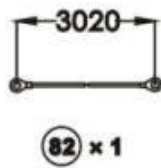
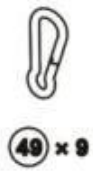
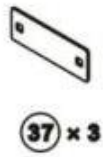
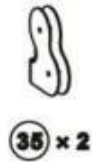
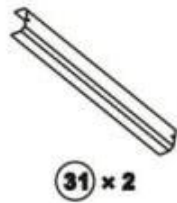
After all components and hardware have been assembled in current and previous steps. Securely tughten all nuts and bolts.

Lassen Sie die Schrauben locker während der Montage. Ziehen Sie sie erst fest nachdem die Montage abgeschlossen wurde.

Při šroubování zařízení nechte šrouby uvolněné. Utáhněte je až po dokončení celého procesu montáže.







[PL]

Zamontuj oddzielnie dwie prowadnice stosu (18) do otworów tylnego wspornika(4) oraz zabezpiecz je dwoma śrubami M10*20 (63) oraz dwoma podkładkami ϕ 10(69). Wsuń oddzielnie, wzdłuż prowadnic dwa gumowe odbojniki(48).

Przymocuj ramę główną (1) do tylnego wspornika(4) jak pokazano na schemacie i zabezpiecz dwoma śrubami zamkowymi M10*70(58), wspornikiem „U”(29), dwoma podkładkami ϕ 10(69) oraz dwoma nakrętkami M10(68).

[EN]

Insert 2 pcs guide rods (18#) into the holes of the Rear Stabilizer(4#) separately and secure them with 2 pcs M10*20 Allen Bolt(63#) and 2pcs ϕ 10 washers(69#).Slide the 2pcs rubber bumper(48#) along the guide rods separately.

Attach the Base Frame(1#) to the Rear Stabilizer(4#) as the diagram shows and secure them with 2pcs M10*70 carriage bolt(58#), 1pc bracket(29#), 2pcs ϕ 10 washers(69#) and 2pcs M10 Aircraft

[DE]

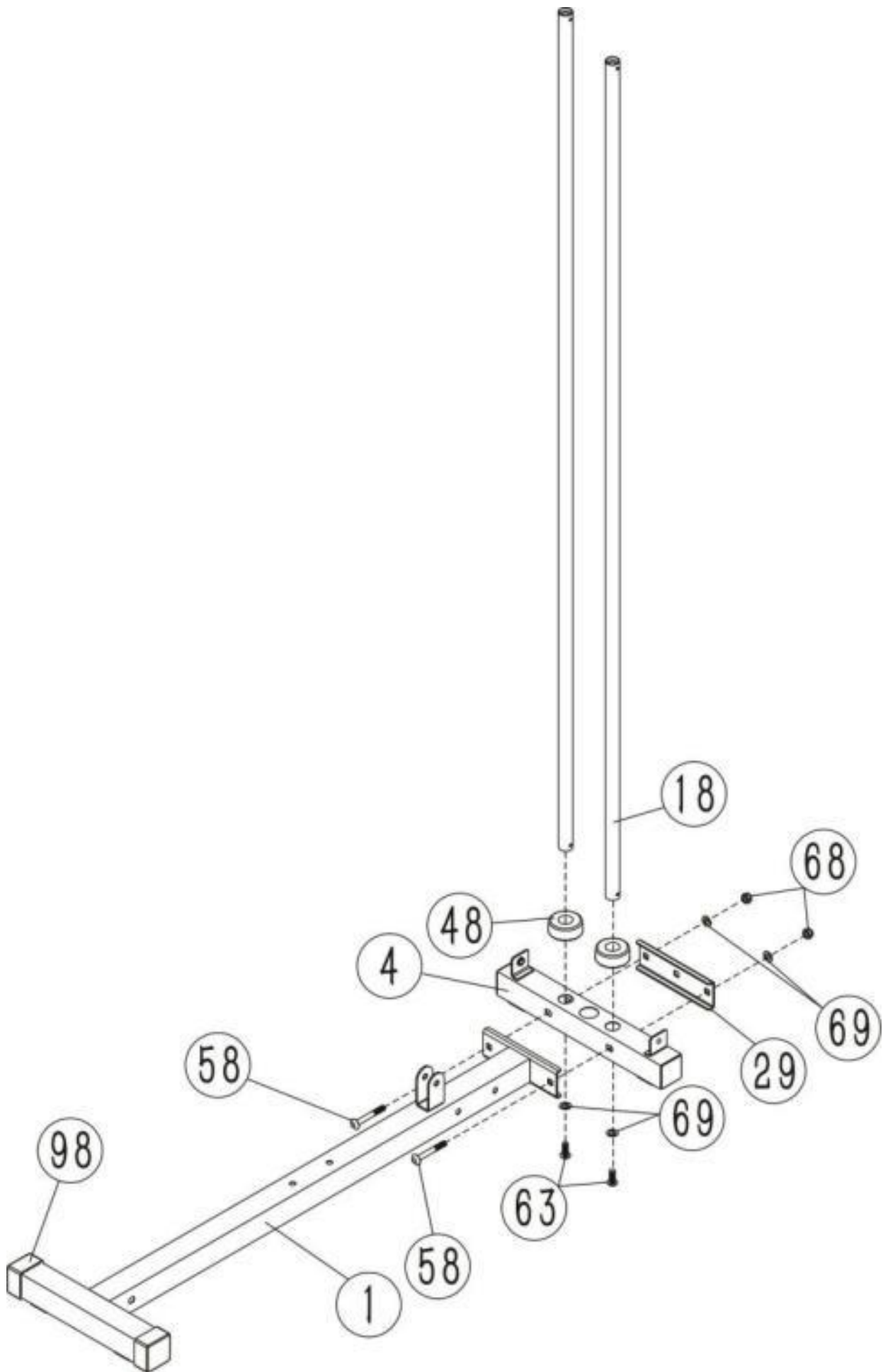
Führen Sie 2 Führungsrohre (18) in die Löcher des hinteren Standfußes (4) getrennt ein und sichern Sie sie mittels 2 Innensechskantschrauben M10*20 (63) und 2 Unterlegscheiben ϕ 10 (69). Schieben Sie dann getrennt 2 Anschlagpuffer aus Gummi (48) die Führungsrohre entlang.

Befestigen Sie den Hauptrahmen (1) am hinteren Standfuß (4), wie es auf der Abbildung gezeigt wurde. Sichern Sie alles mittels 2 Schlossschrauben M10*70 (58), eines Befestigungselements (29), 2 Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und 2 Muttern M10 (68).

[CZ]

Vložte vodící tyče (18) do otvorů zadního stabilizátoru (4) a zajistěte je 2 ks imbusových šroubů M10*20 (63) a 2 ks podložek ϕ 10 (69). Nasaďte gumové dorazy (48) na vodící tyče.

Připevněte základní rám (1) k zadnímu stabilizátoru (4), jak je znázorněno na obrázku, a zajistěte je pomocí 2 ks šroubů M10*70 (58), 1 ks držáku (29), 2 ks podložek ϕ 10 (69) a 2 ks matic s límcem M10 (68).



Krok / Step / Schritt 2

[PL]

1. Przymocuj ramę przednią pionową(3) do ramy głównej(1). Ostrożnie wyrównaj otwory i zabezpiecz je za pomocą dwóch śrub zamkowych M10*70(58), jednego wspornika((37), dwóch podkładek ϕ 10(69) oraz dwóch nakrętek M10(68).
2. Przymocuj lewy(23) oraz prawy(24) stabilizator do ramy głównej(1) i zabezpiecz za pomocą dwóch śrub zamkowych M10*70(58), dwóch podkładek ϕ 10(69) oraz dwóch nakrętek M10(68).
3. Przymocuj obrotowy wspornik krążka(12) i zabezpiecz go śrubą M10*65(59), dwoma podkładkami ϕ 10(69) oraz dwoma nakrętkami M10(68). Czynności powtórz aby przymocować kolejny wspornik(12).

[EN]

1. Attach the front vertical frame(3#) onto the base frame(1#). Carefully align the holes and secure them with 2pcs M10*70 carriage bolt(58#), 1 pc bracket(37#), 2pcs ϕ 10 washers(69#) and 2pcs M10 Aircraft nuts(68#) .
2. Attach the left stabilizer(23#) and right stabilizer(24#) to the base frame together ,and secure them with 2pcs M10*70 carriage bolt(58#), 2pcs ϕ 10 washers(69#) and 2pcs M10 Aircraft nuts(68#) .
3. Attach the swivel pulley bracket(12#) and secure it with 1pc M10X65 Allen bolt(59#), 2pcs ϕ 10 washers(69#)and 1pc M10 Aircraft nuts(68#) .Repeat the same way to install another swivel pulley bracket.

[DE]

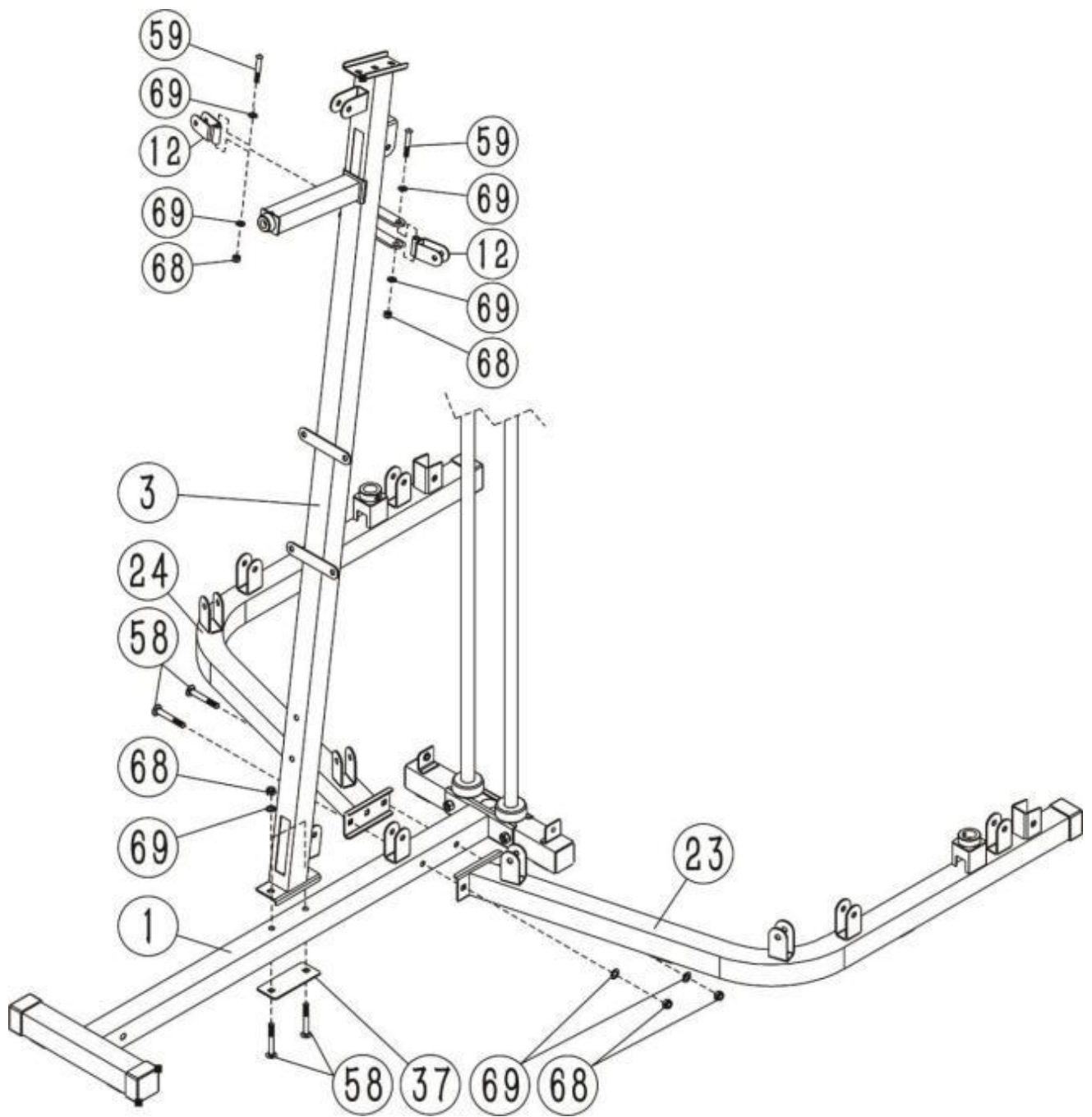
1. Befestigen Sie den vorderen, vertikalen Rahmen (3) am Hauptrahmen (1). Achten Sie auf die gleiche Höhe der Öffnungen und sichern Sie alles vorsichtig mittels zwei Schlossschrauben M10*70 (58), eines Befestigungselements (37), zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und zwei Muttern M10 (68).
2. Befestigen Sie den linken (23) und rechten Standfuß (24) am Hauptrahmen (1). Sichern Sie sie mittels zwei Schlossschrauben M10*70 (58), zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und zwei Muttern M10 (68).
3. Fixieren Sie den drehbaren Halter (12) und sichern Sie ihn mittels einer Schraube M10*65(59), zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und zwei Muttern M10 (68). Wiederholen Sie diese Schritte bei der Montage weiterer Halter (12).

[CZ]

Přípevněte přední svislý rám (3) k základnímu rámu (1). Pečlivě zarovnejte otvory a zajistěte je pomocí 2 ks šroubů M10*70 (58), 1 ks výztuhy (37), 2 ks podložek ϕ 10 (69) a 2 ks matic s límcem M10 (68) .

Přípevněte levý rám základny (23) a pravý rám základny (24) k základnímu rámu a zajistěte je pomocí 2 ks šroubu M10*70 (58), 2 ks podložek ϕ 10 (69) a 2 ks matic s límcem M10 (68) .

Přípevněte držák otočné kladky (12) a zajistěte jej 1ks imbusového šroubu M10X65 (59), 2ks podložek ϕ 10 (69) a 1ks matice s límcem M10 (68) . Stejným způsobem zopakujte instalaci druhého držáku otočné kladky.



Krok / Step / Schritt 3

[PL]

Umieść 13 stosów(44) wzdłuż prowadnicy stosu(18) z góry na dół. Włóż selektor(13) do środkowego otworu stosu. Następnie zamontuj płytę bazową stosu(45).

Podczas ćwiczeń wybierz wagę za pomocą haka do regulacji obciążenia(51).

[EN]

Place 13pcs weight plate(44#) along the guide rods(18#) from the top to the bottom, Insert the Selector Rod(13#) into the center hole of the weight plates. And then place the weight stem(45#) again.

Select the desired weight with the selector pin(51#) during the exercising.

[DE]

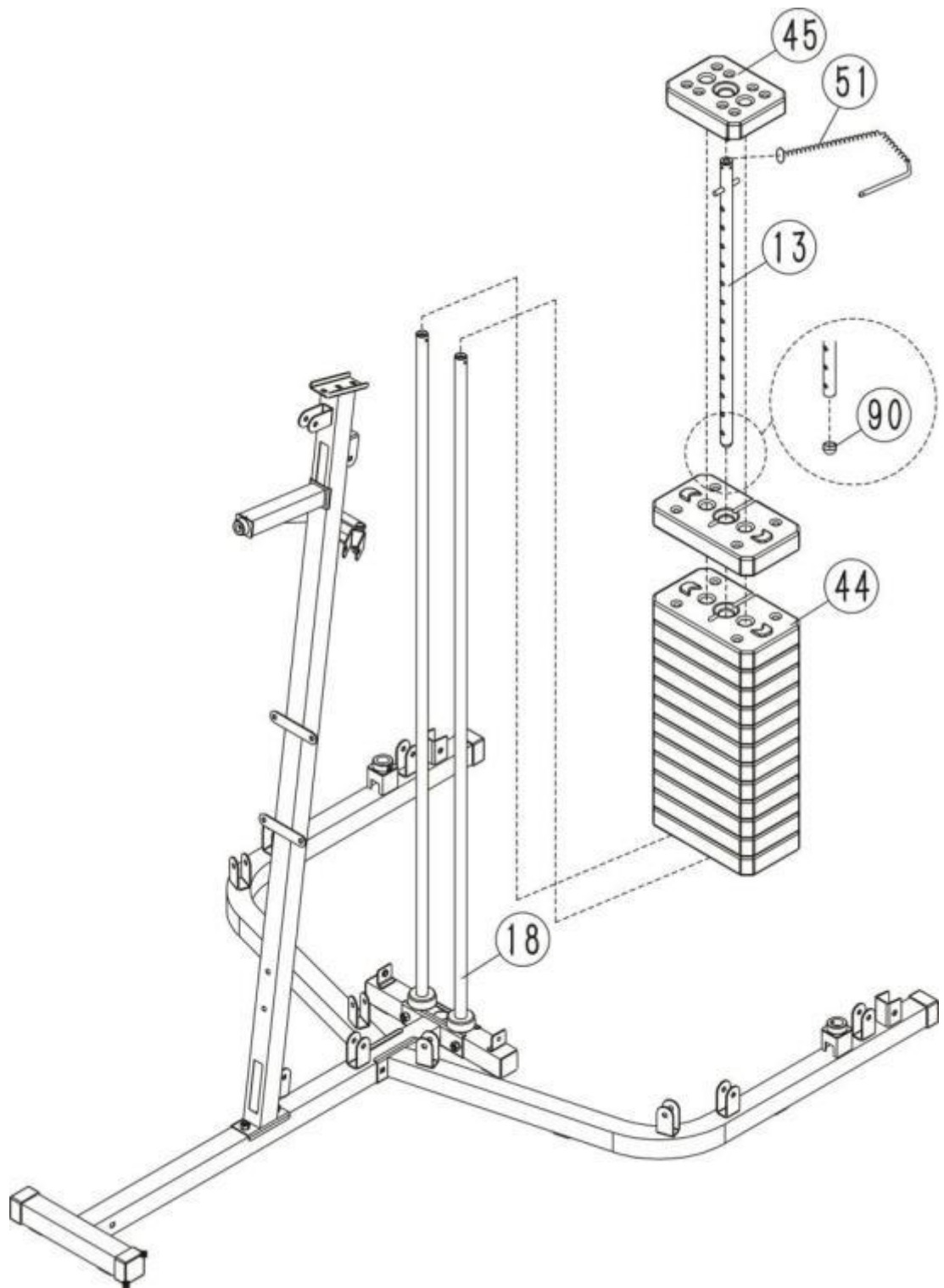
Schieben Sie 13 Platten (44) die Führungsrohre (18) entlang von oben nach unten. Führen Sie die Stange (13) ins mittlere Loch des Gewichtsblocks ein. Fixieren Sie danach die Basisplatte des Gewichtsblocks (45).

Wählen Sie das entsprechende Gewicht mittels des Verriegelungshebels (51), der zur Einstellung der Belastung dient.

[CZ]

Umístěte 13 ks závaží (44) na vodící tyče (18) shora dolů, do středového otvoru vložte volič zátěže (13). A poté umístěte řídicí cihlu (45).

Během cvičení zvolte požadovanou zátěž pomocí čepu (51).



Krok / Step / Schritt 4

[PL]

Umieść ramę górną(2) na ramie przedniej pionowej(3) oraz dwóch prowadnicach stosu(18). Wyrównaj otwory i zabezpiecz je dwoma śrubami M10*20(63), dwoma podkładkami \varnothing 10(69), dwoma śrubami zamkowymi M10*70(58), jednym wspornikiem(37), dwoma podkładkami \varnothing 10(69) oraz dwoma nakrętkami M10(68).

[EN]

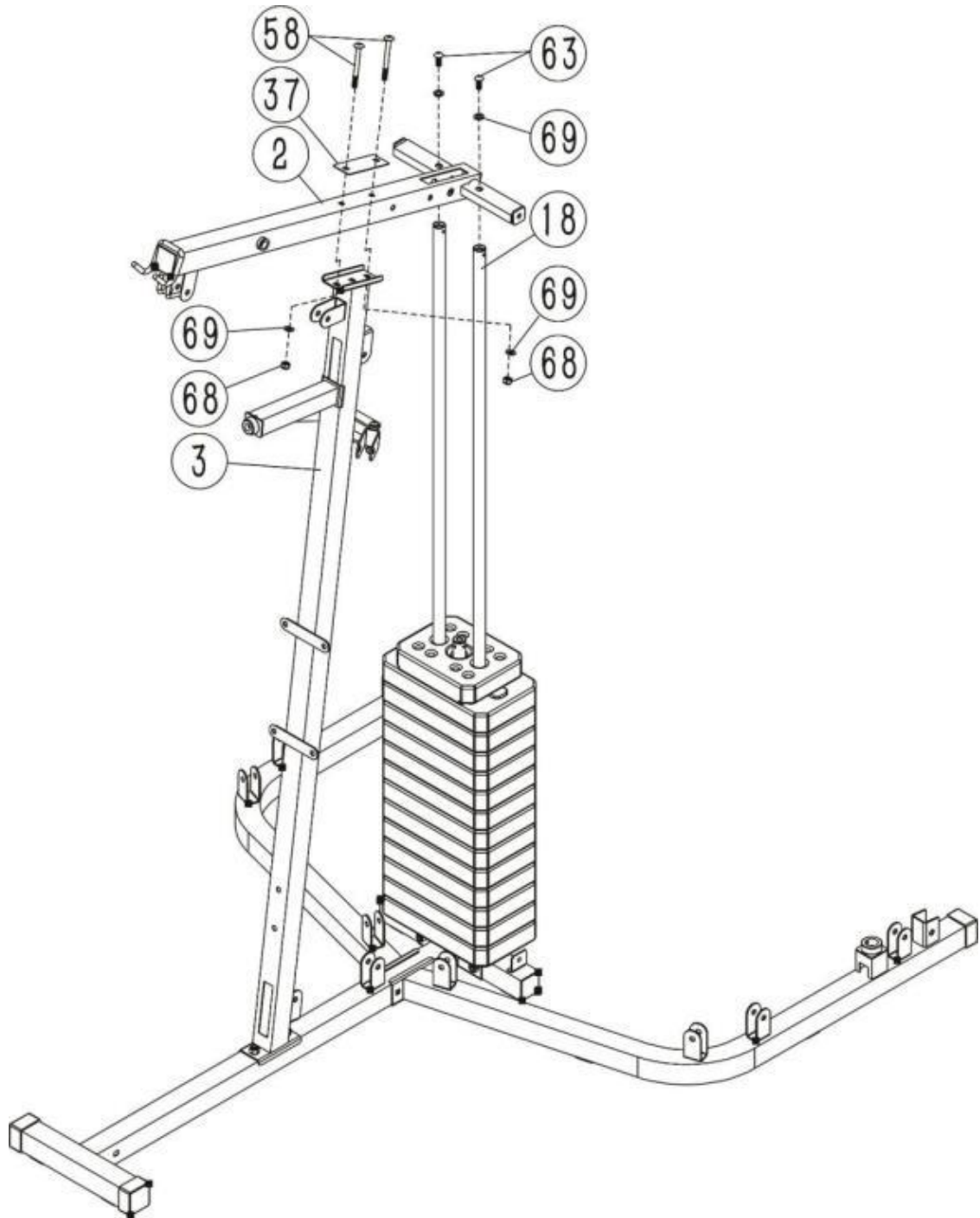
Place the Upper Frame(2#) onto the Front Vertical Frame(3#) and 2pcs Guide Rod(18#), Align the holes and secure them with 2pcs M10*20 Allen Bolt (63#),2pcs \varnothing 10 washers(69#) ,2pcs M10*70 Carriage bolt(58#),1 pc bracket(37#),2pcs \varnothing 10 washers(69#),2pcs M10 Aircraft nuts(68#)

[DE]

Bringen Sie den oberen Rahmen (2) am vorderen, vertikalen Rahmen (3) und an zwei Führungsrohren (18) an. Achten Sie auf die gleiche Höhe der Öffnungen und sichern Sie alles mittels zwei Schrauben M10*20 (63), zwei Unterlegscheiben \varnothing 10 (69), zwei Schlossschrauben M10*70 (58), eines Befestigungselements (37), zwei Unterlegscheiben \varnothing 10 (69) und zwei Muttern M10 (68).

[CZ]

Umístěte horní rám (2) na přední svislý rám (3) a vodící tyče (18), zarovnejte otvory a zajistěte je pomocí 2 ks imbusového šroubu M10*20 (63), 2 ks podložek \varnothing 10 (69), 2 ks šroubu M10*70 (58), 1 ks výztuhy (37), 2 ks podložek \varnothing 10 (69), 2 ks matic s límcem M10 (68).



Krok / Step / Schritt 5

[PL]

Przymocuj przednią ramę motylka(6) do ramy górnej(2) i zabezpiecz za pomocą osi obrotowej(54) oraz dwoma podkładkami ϕ 10(69) oraz dwoma nakrętkami M10(68).

[EN]

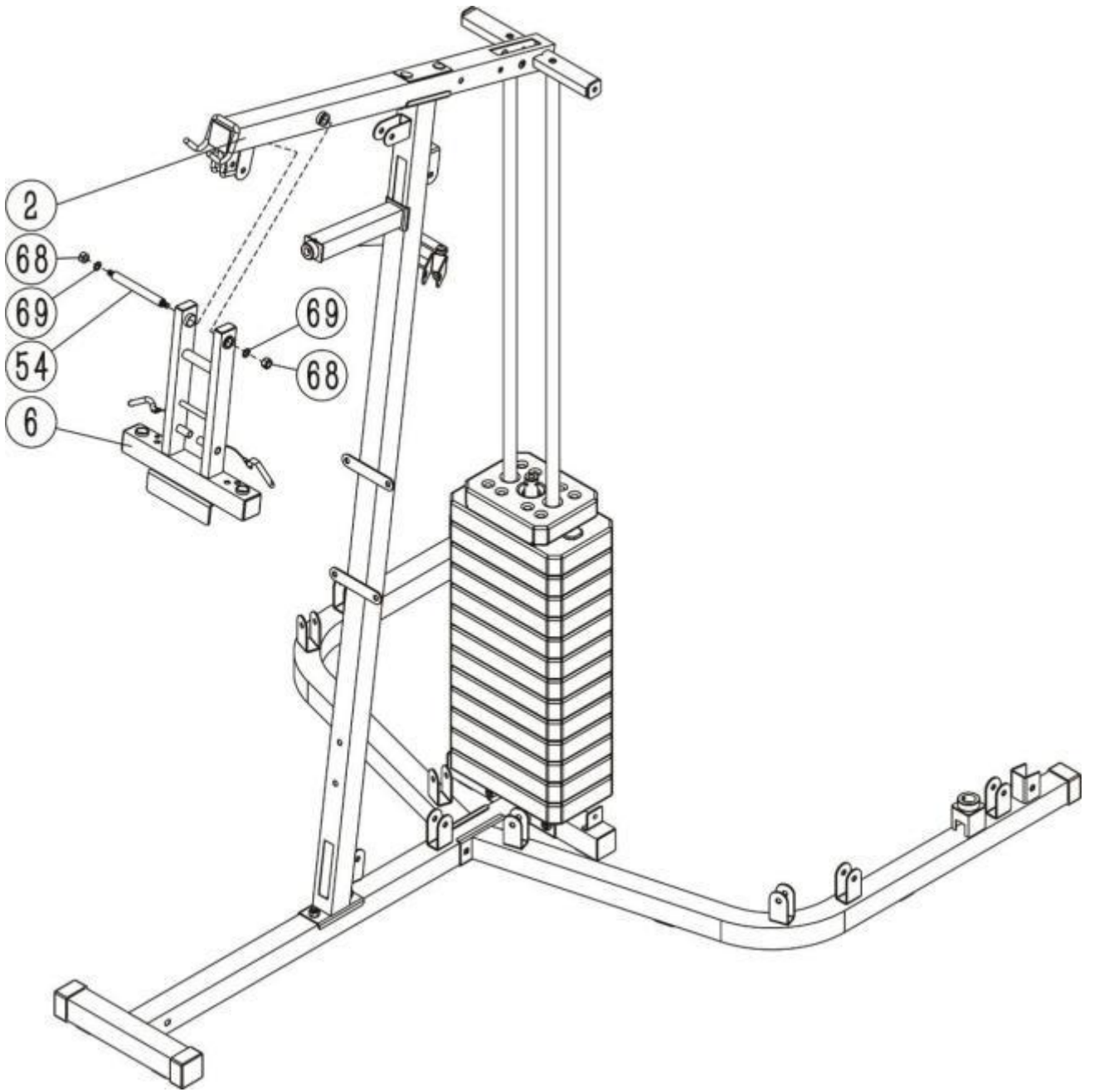
Attach the Front Press Frame(6#) to the Upper Frame(2#), Secure them with 1pcs axle(54#),2pcs ϕ 10 washer (69#) and 2pcs M10 Aircraft nut (68#).

[DE]

Befestigen Sie den vorderen Rahmen der Butterfly-Station (6) am oberen Rahmen (2). Sichern Sie alles mittels einer drehbaren Achse (54), zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und zwei Muttern M10 (68).

[CZ]

Připevněte přední rám motýlka a tlaků (6) k hornímu rámu (2), zajistěte je pomocí 1ks válečku (54), 2ks podložek ϕ 10 (69) a 2ks matic s límcem M10 (68).



Krok / Step / Schritt 6

[PL]

Przymocuj wspornik siedzenia(21) do ramy i zabezpiecz za pomocą śruby zamkowej M10*70(58), podkładki (69) oraz nakrętki M10(68).

Przymocuj wspornik siedziska(5) jednym końcem do ramy przedniej pionowej(3) i zabezpiecz za pomocą śruby zamkowej(58), wspornika(37) oraz dwoma podkładkami ϕ 10(69) wraz z dwoma nakrętkami M10(68).

Przymocuj drugi koniec wspornika siedziska(5) do wspornika siedzenia(21) i zabezpiecz go za pomocą śruby M10X20(63) oraz dwóch podkładek ϕ 10(69).

[EN]

Attach the Front support (21#) to the base frame and Secure them with 1 pc M10*70 Carriage bolt(58#), 1pc ϕ 10 washer(69#), 1pc M10 Aircraft nuts(68#) .

Attach the one end of seat pad support(5#) to the front vertical frame and secure them with 2pcs M10*70 Carriage bolt(58#), 1pc bracket(37#), 2pcs ϕ 10 washers(69#), 2pcs M10 Aircraft nuts(68#).

Attach another end of the seat pad support(5#) onto the front support(21#) and secure them with 2pcs M10X20 Allen bolt (63#), 2Pcs ϕ 10 washers(69#).

[DE]

Fixieren Sie das Stützrohr des Sitzes (21) am Rahmen. Sichern Sie es mittels einer Schlossschraube M10*70(58), einer Unterlegscheibe (69) und einer Mutter M10(68).

Fixieren Sie das Befestigungselement des Sitzes (5) mit einem der Enden am vorderen, vertikalen Rahmen (3). Sichern Sie alles mittels einer Schlossschraube (58), eines Befestigungselements (37) und zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) samt zwei Muttern M10 (68).

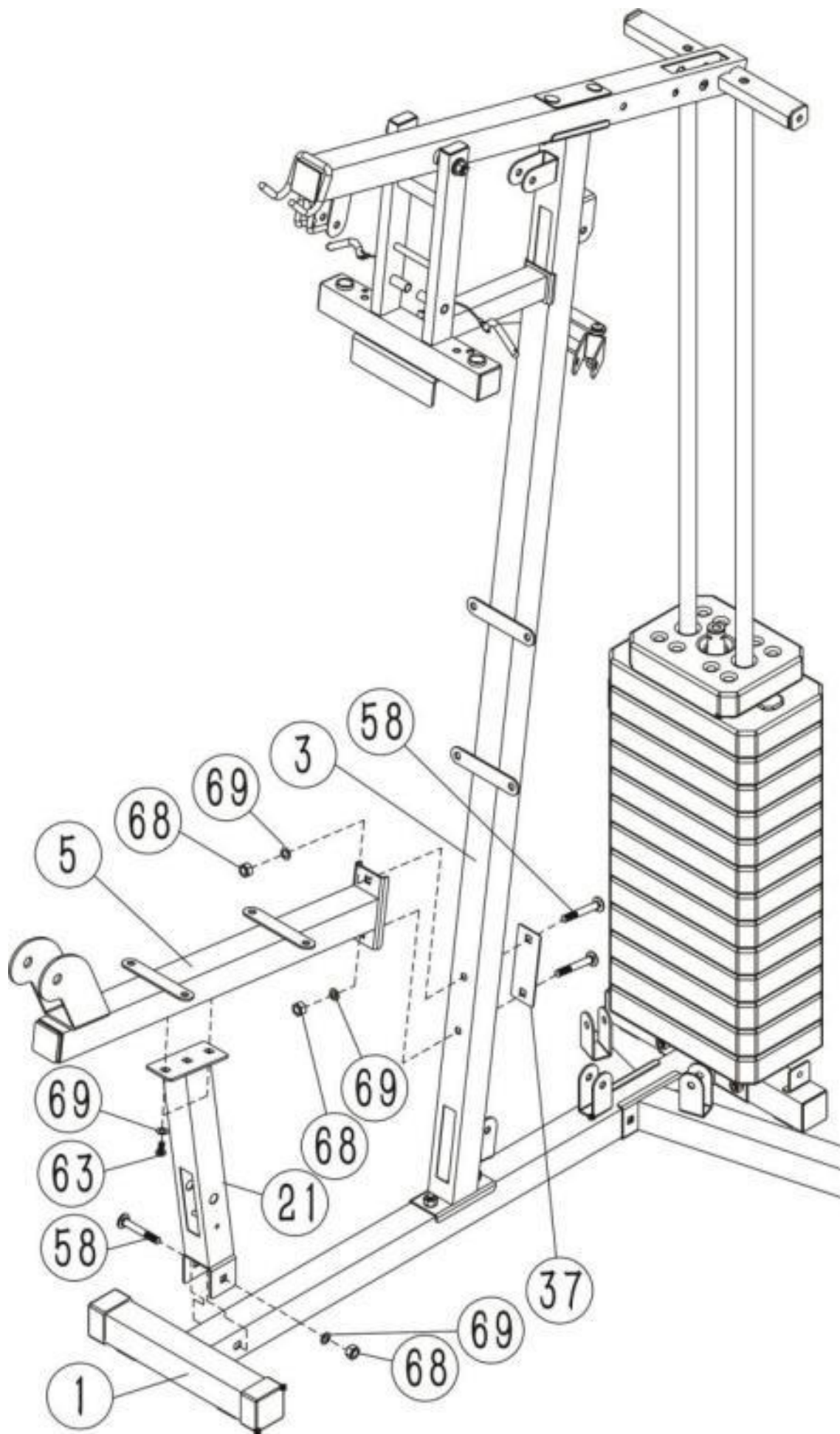
Fixieren Sie das Befestigungselement des Sitzes (5) mit dem anderen Ende am Stützrohr des Sitzes (21). Sichern Sie alles mittels einer Schraube M10X20 (63) und zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69).

[CZ]

Připevněte přední podpěru konstrukce sedáku (21) k základnímu rámu a zajistěte je pomocí 1 ks šroubu M10*70 (58), 1 ks podložky ϕ 10 (69), 1 ks matice s límcem M10 (68).

Připevněte jeden konec konstrukce sedáku (5) k přednímu svislému rámu a zajistěte je pomocí 2 ks šroubu M10*70 (58), 1 ks výztuhy (37), 2 ks podložek ϕ 10 (69), 2 ks matic s límcem M10 (68).

Připevněte druhý konec konstrukce sedáku (5) na podpěru konstrukce sedáku (21) a zajistěte je pomocí 2ks imbusového šroubu M10X20 (63), 2ks podložek ϕ 10 (69).



Krok / Step / Schritt 7

[PL]

- a. Przymocuj uchwyt prasy do treningu nóg(14) do wspornika siedziska(5) i zabezpiecz za pomocą osi obrotowej(55) oraz dwoma podkładkami $\phi 10(69)$ wraz z dwoma nakrętkami M10(68).
- b. Przymocuj jeden koniec przedniej ramy pracy(15) do uchwytu prasy(14) i zabezpiecz za pomocą osi obrotowej(55) oraz dwoma podkładkami $\phi 10(69)$ wraz z dwoma nakrętkami M10(68).
- c. Włóż prasę do treningu nóg(16) do przedniej ramy pracy(15) i ustaw wysokość za pomocą pokrętła(46).

[EN]

- a. Attach the Leg developer (14#) to the bracket of the seat pad support (5#) and Secure them with 1 pc Axle(55#), 2pcs $\phi 10$ washer(69#), 2pcs M10 Aircraft nuts(68#) .
- b. Attach one end of front connection frame (15#) to the leg developer (14#) and secure them with 1 pc Axle(55#), 2pcs $\phi 10$ washer(69#), 2pcs M10 Aircraft nuts(68#) .
- c. Insert the leg press frame(16#) into the front connection frame (15#) and select the desired height with the lock knob(46#).

[DE]

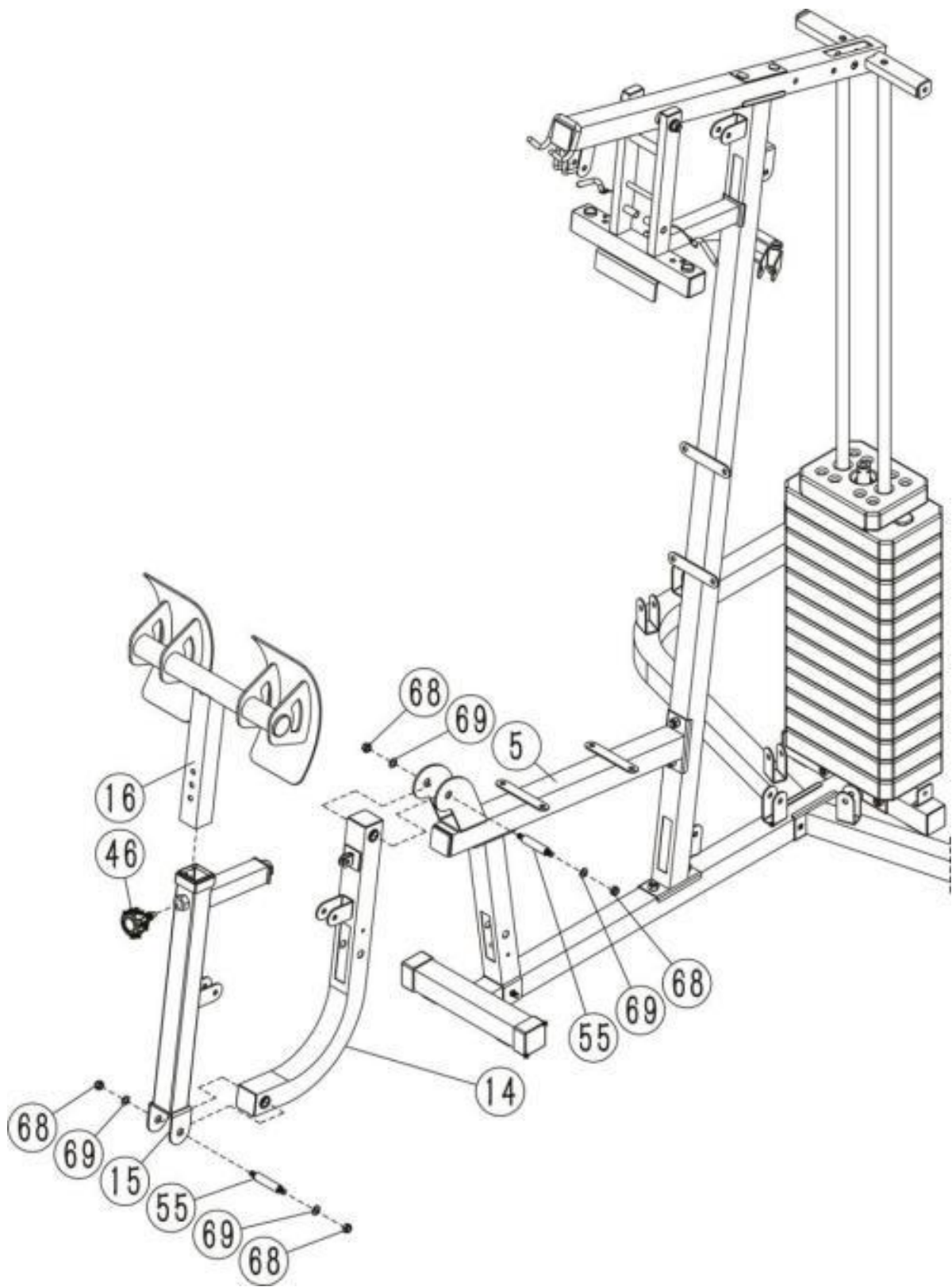
- a. Fixieren Sie das Befestigungselement der Beinpresse (14) am Sitz (5). Sichern Sie alles mittels einer drehbaren Achse (55) und zwei Unterlegscheiben $\phi 10(69)$ samt zwei Muttern M10(68).
- b. Fixieren Sie eines der Enden vom vorderen Verbindungsrahmen (15) am Befestigungselement der Beinpresse (14). Sichern Sie sie mittels einer drehbaren Achse (55) und zwei Unterlegscheiben $\phi 10(69)$ samt zwei Muttern M10(68).
- c. Führen Sie die Beinpresse (16) in den vorderen Verbindungsrahmen (15) ein und stellen Sie die gewünschte Höhe mittels des Drehknopfs (46) ein.

[CZ]

Připevněte první rám leg-pressu (14) ke konstrukci sedáku (5) a zajistěte je pomocí 1 ks válečku (55), 2 ks podložky $\phi 10$ (69), 2 ks matic s límcem M10 (68).

Připevněte druhý rám leg-pressu (15) k prvnímu rámu (14) a zajistěte je pomocí 1 ks válečku (55), 2 ks podložky $\phi 10$ (69), 2 ks matic s límcem M10 (68) .

Vložte leg-press (16) do druhého rámu (15) a pomocí pružinového šroubu (46) zvolte požadovanou výšku.



Krok / Step / Schritt 8

[PL]

Przymocuj prawe ramię motylka(8) do przedniej ramy motylka(6) jak pokazano na schemacie. Zabezpiecz za pomocą podkładki $\varnothing 25 \times \varnothing 10.5$ (71) oraz nakrętki M10(68).

Wciśnij piankowy walek motylka(107) jak pokazano na schemacie. Zamocuj uchwyt(9) w otworze motylka i zabezpiecz go za pomocą śruby M10*20(63), jednej podkładki $\varnothing 10$ (69).

Powtórz czynności, aby zamocować lewe ramię motyla(7)

[EN]

Attach the Right butterfly(8#) to the front press base (6#) as the diagram shows,Secure them together with 1pc $\varnothing 25 \times \varnothing 10.5$ washer (71#),1pc M10 Aircraft nut(68#) .

Push 1pc butterfly foam roll(107#) as the diagram shows.Attach the handle(9#) into the hole of the butterfly and secure it with 1pc M10×20 Allen Bolt (63#), 1pc $\varnothing 10$ washer(69#).

Repeat the same way to install the left butterfly (7#) .

[DE]

Befestigen Sie den rechten Butterfly-Arm (8) am vorderen Rahmen der Butterfly-Station (6), wie es auf der Abbildung gezeigt wurde. Sichern Sie alles mittels einer Unterlegscheibe $\varnothing 25 \times \varnothing 10.5$ (71) und einer Mutter M10(68).

Bringen Sie die Rolle aus Schaumstoff (107) an, wie es auf der Abbildung gezeigt wurde. Fixieren Sie den Griff (9) in der Öffnung der Butterfly-Station. Sichern Sie ihn mittels einer Schraube M10*20(63) und einer Unterlegscheibe $\varnothing 10$ (69).

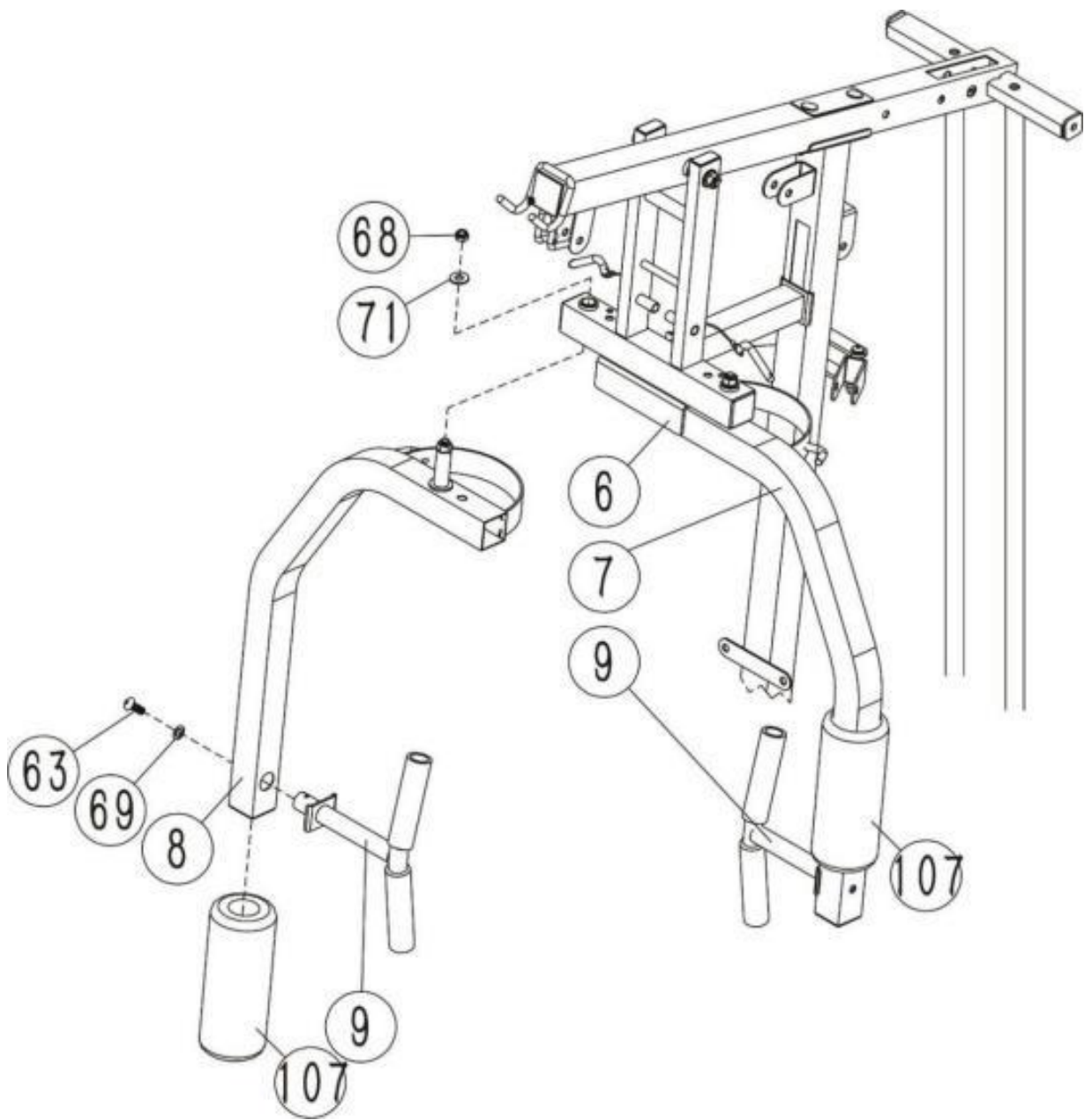
Wiederholen Sie diese Schritte, um den linken Butterfly-Arm (7) zu montieren.

[CZ]

Připevněte pravé rameno motýlka (8) k rámu motýlka a tlaků (6), jak je znázorněno na obrázku, zajistěte je dohromady pomocí 1 ks podložky $\varnothing 25 \times \varnothing 10,5$ (71), 1 ks matice M10 (68).

Zatlačte 1ks pěnového válce motýlka (107), jak ukazuje schéma.Připevněte rukojeť (9) do otvoru motýlka a zajistěte ji pomocí 1ks imbusového šroubu M10×20 (63), 1ks podložky $\varnothing 10$ (69).

Stejným způsobem namontujte i levou stranu (7) .



Krok / Step / Schritt 9

[PL]

Przymocuj lewą tuleję przesuwną ramy(33) do tylnej ramy pionowej(32) oraz do lewego stabilizatora(23). Zabezpiecz za pomocą dwóch śrub M10*20(63) oraz dwóch podkładek ϕ 10(69).

Przesuń ramę przesuwą i ustaw wysokość za pomocą Pokrętki „T”(47).

Powtórz czynności, aby zamocować kolejny element.

[EN]

Attach the left sliding frame(33#) through the rear vertical frame(32#), and attach the rear vertical frame (32#) to the left stabilizer(23#),Secure them together with 2pcs M10*20 Allen bolt(63#) and 2 pcs ϕ 10 washer(69#).

Move the sliding frame and Select the desired height with the T shape lock pin(47#).

Repeat the same way to install the another one.

[DE]

Befestigen Sie das linke Führungsrohr (33) am hinteren, vertikalen Rahmen (32) und am linken Standfuß (23). Sichern Sie alles mittels zwei Schrauben M10*20(63) und zwei Unterlegscheiben ϕ 10(69).

Schieben Sie das Führungsrohr und stellen Sie die Höhe mittels eines T-förmigen Hebels (47) ein.

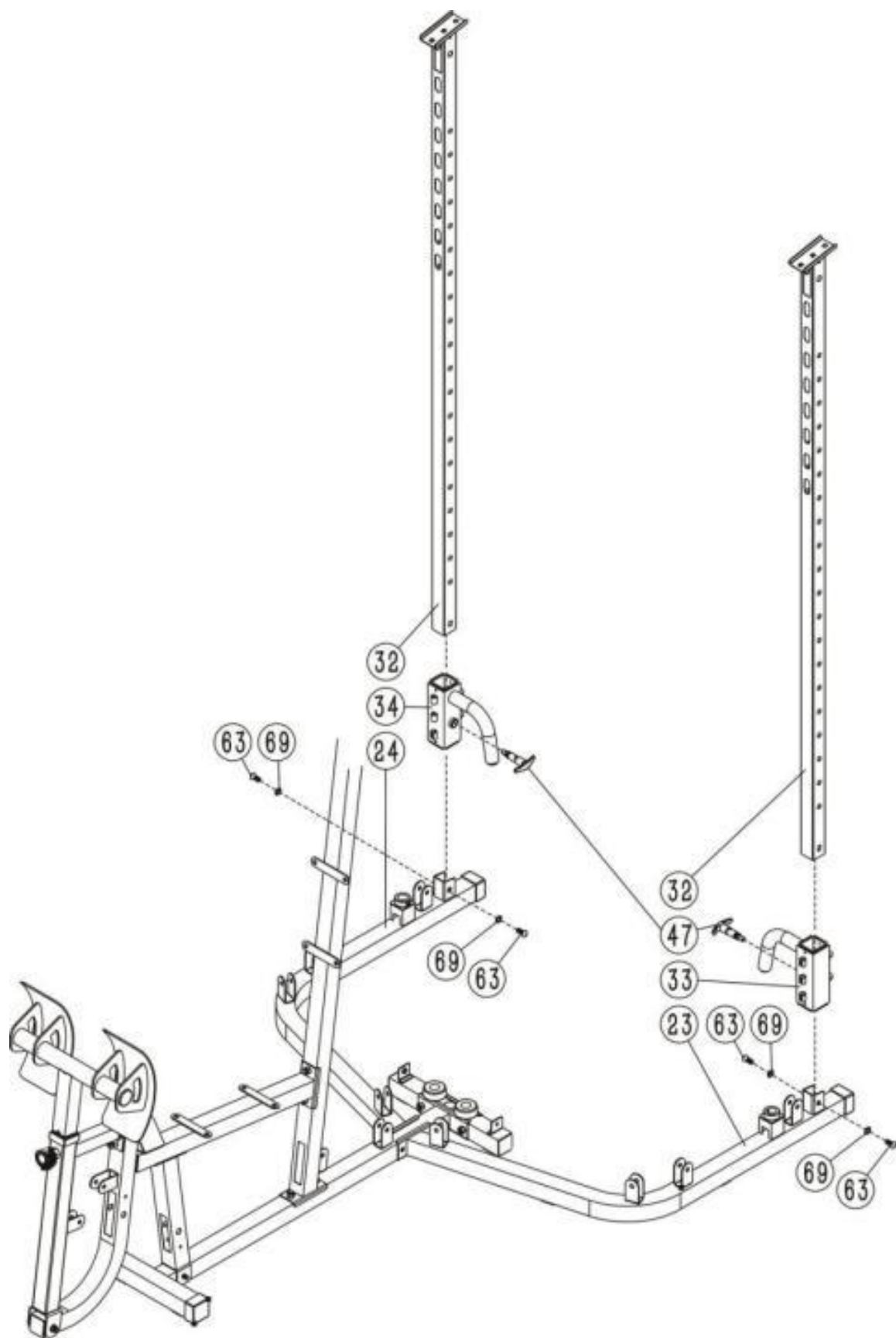
Wiederholen Sie diese Schritte, um das andere Element zu montieren.

[CZ]

Rám levé posuvné kladky (33) nasadte na rám posuvné kladky (32) a připevněte jej k levému rámu základny (23), zajistěte je dohromady pomocí 2 ks imbusových šroubů M10*20 (63) a 2 ks podložek ϕ 10 (69).

Posuňte rám posuvné kladky a pomocí zajišťovacího kolíku ve tvaru T (47) zvolte požadovanou výšku.

Stejným způsobem zopakujte instalaci druhého rámu.



Krok / Step / Schritt 10

[PL]

Przesuń ruchomą osłonę prowadnicy(17) przez prowadnicę krótką(19). Następnie zamocuj prowadnicę krótką(19) w otworze haka zabezpieczającego(116) i przymocuj hak(116) do otworu tylnej ramy pionowej (32).

Powtórz czynności, aby zamocować kolejny element.

[EN]

Slide the moving frame (17#) through the short guide rod(19#),attach the short guide rod (19#) into the hole of the safety hook (116#),and attach the safety hook (116#) to the hole of the rear vertical frame(32#).

Repeat the same way to install another one.

[DE]

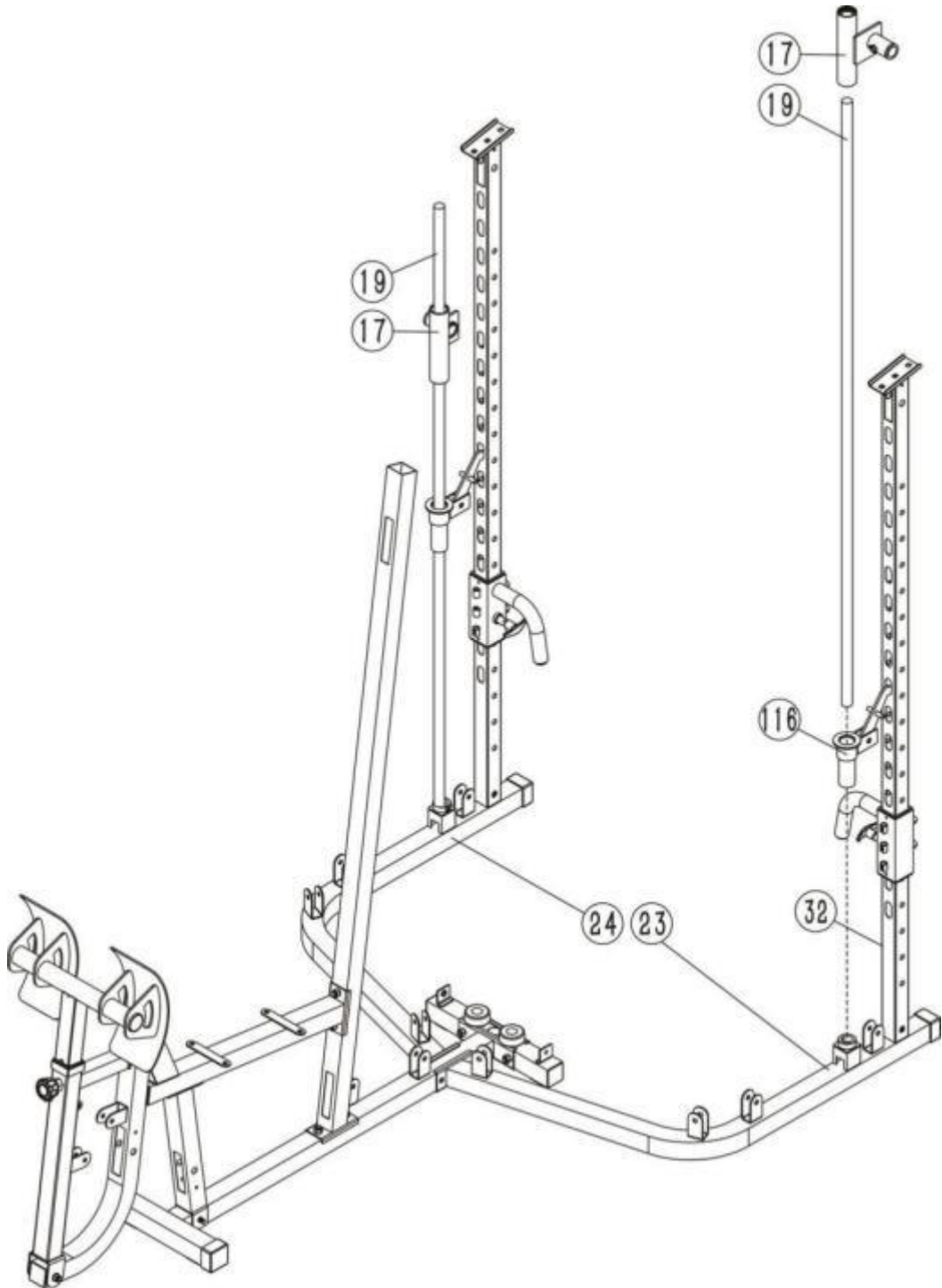
Schieben Sie den beweglichen Rahmen (17) und das kurze Führungsrohr (19). Fixieren Sie dann das kurze Führungsrohr (19) in der Öffnung des Sicherheitshakens (116) Befestigen Sie den Haken (116) in der Öffnung des hinteren, vertikalen Rahmens (32).

Wiederholen Sie diese Schritte, um das andere Element der Konstruktion zu montieren.

[CZ]

Vodící prvek hlavní osy (17) nasadte na krátkou vodící tyč (19), připevněte krátkou vodící tyč (19) do otvoru bezpečnostního háku (116) a zahákněte bezpečnostní hák (116) do otvoru v rámu posuvné kladky (32).

Stejným způsobem zopakujte instalaci druhého rámu.



Krok / Step / Schritt 11

[PL]

Przymocuj lewą(25) i prawą(26) górną ramę do dmy górnej(2) i zabezpiecz za pomocą śruby zamkowej M10*70(58) oraz dwoma podkładkami ϕ 10(69) wraz z dwoma nakrętkami M10(68).

Umieść lewą(25) i prawą(26) górną ramę oddzielnie na prowadnicy krótkiej(19) i tylnej ramie pionowej(32). Wyrównaj otwory.

Umieść górną ramę z drążkiem(28) na lewej(25) i prawej(26) górnej ramie i zabezpiecz czterema śrubami zamkowymi M10*70(58), czterema podkładkami ϕ 10 (69) oraz czterema nakrętkami M10(68).

[EN]

Attach the left & right upper frame (25#,26#) to the upper frame (2#) and secure them together with 2pcs M10X70 Carriage bolt (58#) ,2 pcs ϕ 10 washer(69#) and 2pcs M10 Aircraft nuts(68#) .

Place the left & right upper frame (25#,26#) onto the short guide rod(19#) and rear vertical frame(32#) separately. Carefully align the holes .

Place the chin up bar(28#) onto the left & right upper frame (25#,26#) and secure them with 4pcs M10X70 Carriage bolt (58#) ,4 pcs ϕ 10 washer(69#) and 4pcs M10 Aircraft nuts(68#) .

[DE]

Befestigen Sie den linken (25) und rechten, oberen Rahmen (26) am oberen Rahmen (2). Sichern Sie alles mittels einer Schlossschraube M10*70(58) und zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) samt zwei Muttern M10(68).

Bringen Sie den linken (25) und rechten, oberen Rahmen (26) getrennt am kurzen Führungsrohr (19) und den hinteren, vertikalen Rahmen (32) an. Achten Sie auf die gleiche Höhe der Öffnungen.

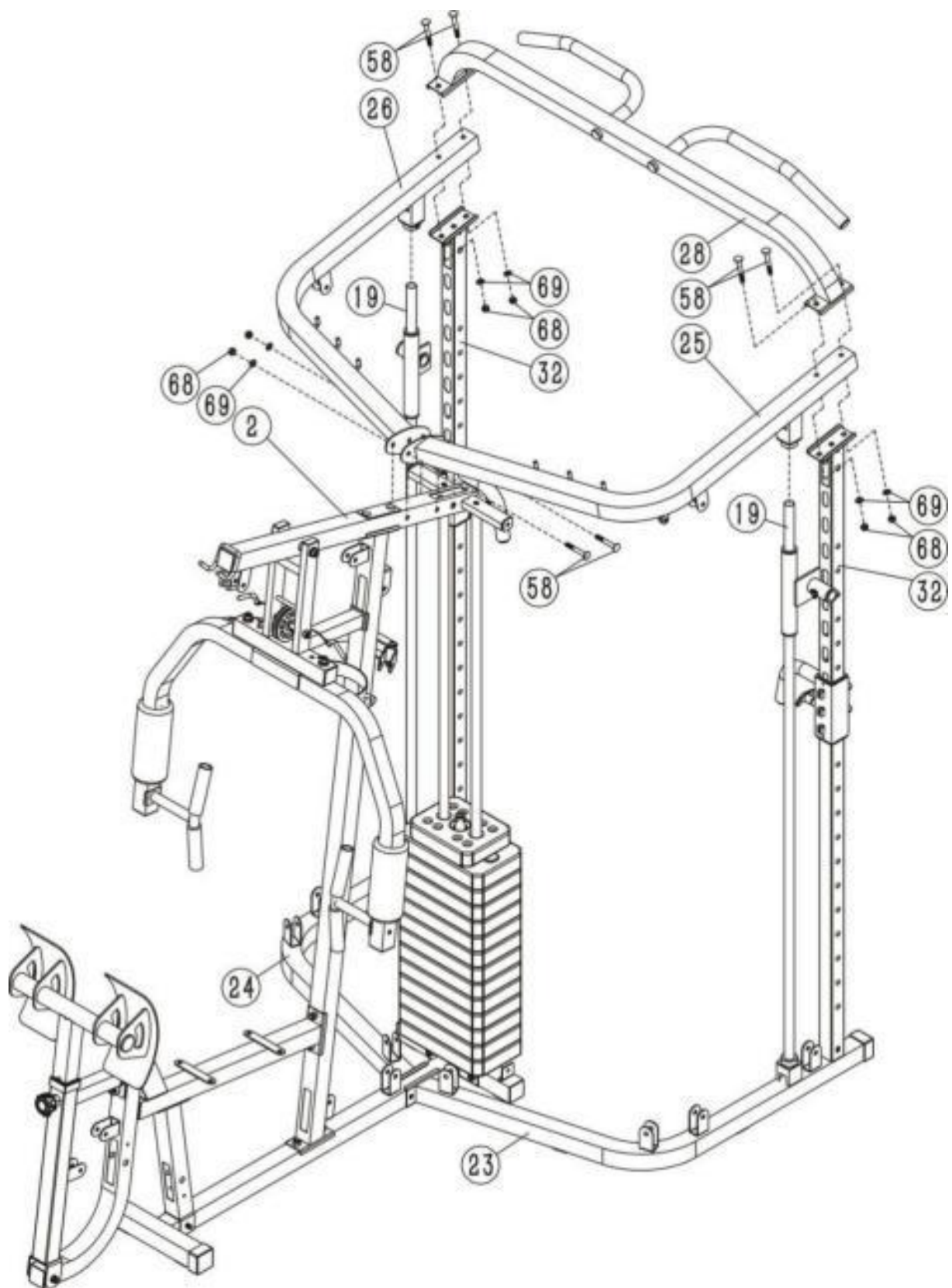
Bringen Sie den Rahmen mit Klimmzugstange (28) am linken (25) und rechten, oberen Rahmen (26) an. Sichern Sie alles mittels vier Schlossschrauben M10*70 (58), vier Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und vier Muttern M10 (68).

[CZ]

Připevněte levý a pravý horní rám (25,26) k hornímu rámu (2) a zajistěte je dohromady pomocí 2 ks šroubů M10X70 (58) , 2 ks podložek ϕ 10 (69) a 2 ks matic s límcem M10 (68) .

Na krátkou vodící tyč (19) a rám nastavitelných kladek (32) umístěte zvlášť levou a pravou horního rámu (25,26). Pečlivě zarovnejte otvory .

Umístěte hrazdu (28) na levý a pravý horní rám (25,26) a zajistěte je pomocí 4 ks šroubů M10X70 (58) , 4 ks podložek ϕ 10 (69) a 4 ks matic s límcem M10 (68) .



Krok / Step / Schritt 12

[PL]

Przymocuj duży wspornik(35) do prawej tuleji przesuwnej ramy(34) i zabezpiecz za pomocą śruby M12*90(57), dwóch podkładek 12(67) oraz jednej nakrętki \varnothing 12(66).

Powtórz czynności, aby zamocować kolejny element.

[EN]

Attach the big bracket(35#) to the right sliding frame(34#) and secure them with 1pc M12X90 Allen bolt(57#), 2pcs \varnothing 12 washer (67#) and 1 pc M12 aircraft nut(66#).

Repeat the same way to install the another one.

[DE]

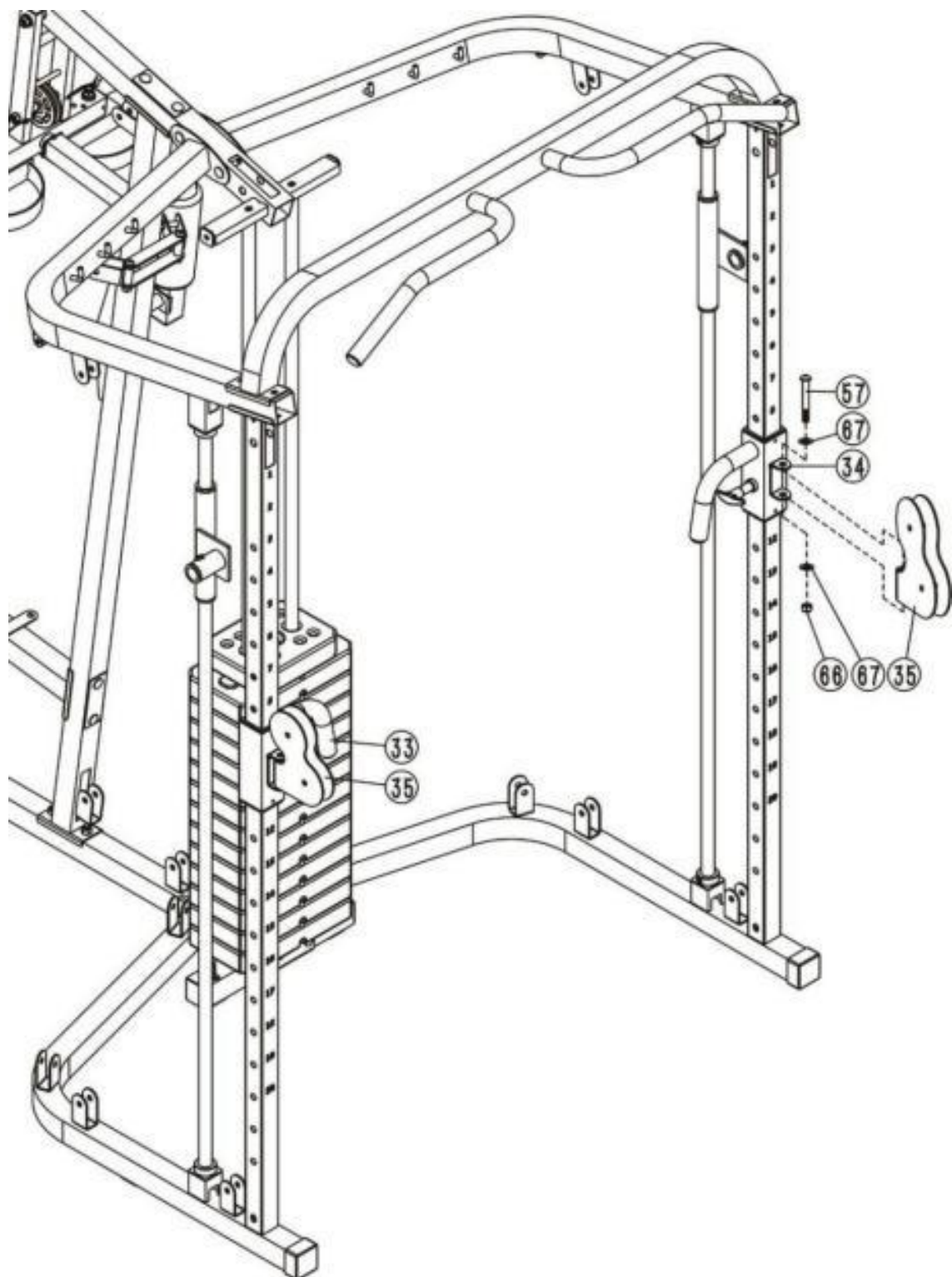
Fixieren Sie das große Befestigungselement (35) am rechten Führungsrohr (34). Sichern Sie alles mittels einer Schraube M12*90(57), zwei Unterlegscheiben 12(67) und einer Mutter \varnothing 12 (66).

Wiederholen Sie diese Schritte, um das andere Element zu montieren.

[CZ]

Připevněte velký držák kladek (35) k rámu posuvné kladky (34) a zajistěte je pomocí 1 ks imbusového šroubu M12X90 (57), 2 ks podložky \varnothing 12 (67) a 1 ks matice s límcem M12 (66).

Stejným způsobem namontujte i druhou stranu.



Krok / Step / Schritt 13

[PL]

Zamocuj sztangę(27) kolejno przez otwór w ruchomej osłonie prowadnicy(17), drążku kierowniczym(3) oraz ruchomej osłonie prowadnicy(17). Dokręć oddzielnie dwie śruby M10*16(64).

Przymocuj oddzielnie dwa rękawy olimpijskie(102) do obu końców sztangi i dokręć śrubę M6*10 za pomocą klucza imbusowego #4.

[EN]

Attach the barbell bar(27#) through the hole of the moving frame (17#) , hollow tube(30#),and moving frame(17#),Tighten the 2pcs M10*16 Allen bolt (64#) separately.

Attach the 2pcs olympic sleeves(102#) to the both end of the barbell separately and tighten the M6*10 sunk bolt with the 4# Allen bolt wrench separately.

[DE]

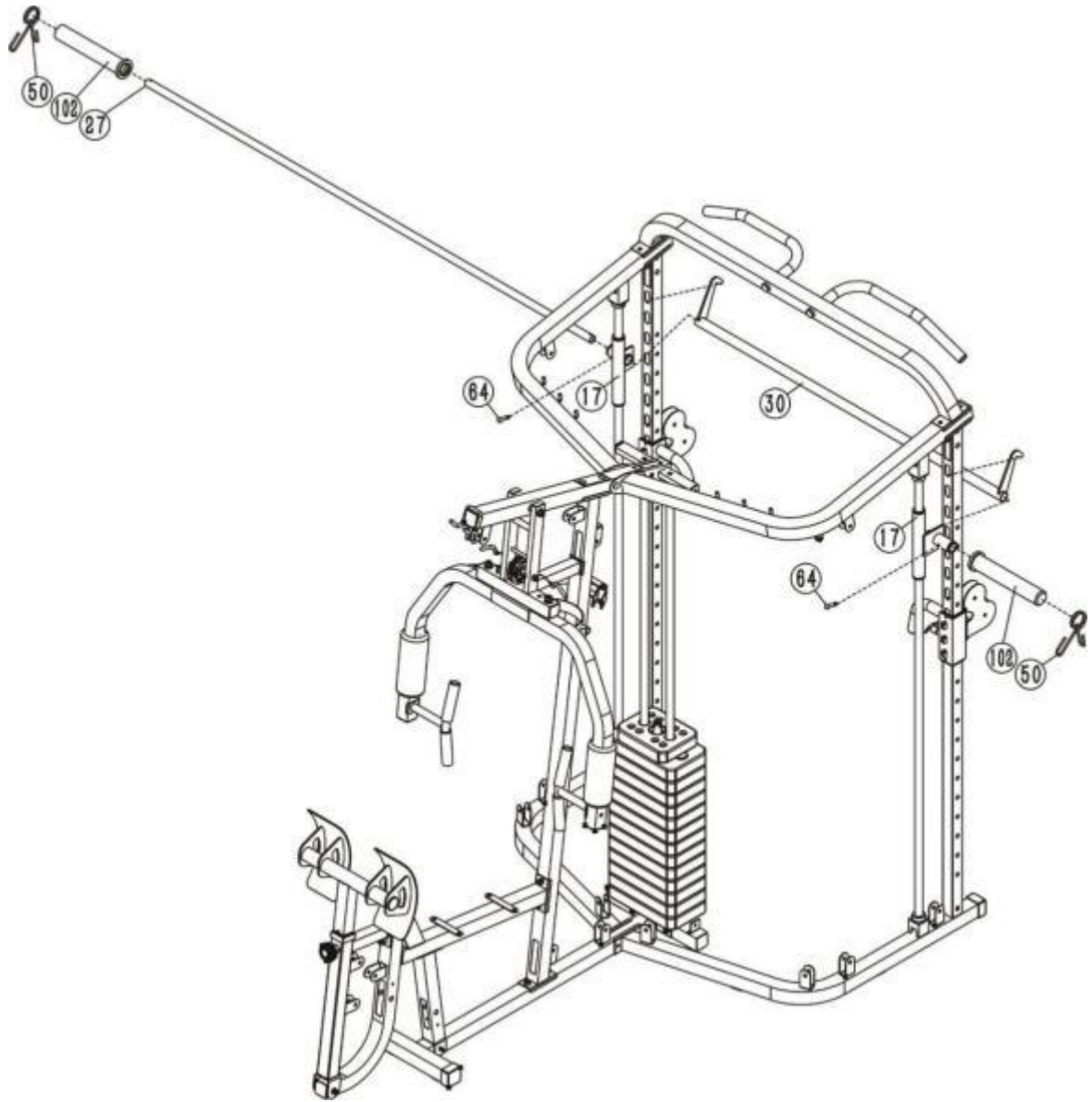
Führen Sie die Langhantelstange (27) reihum ins Loch des beweglichen Rahmens (17), in die Stange (3) und ins Loch des beweglichen Rahmens (17). Ziehen Sie getrennt zwei Schrauben M10*16 (64) fest an.

Befestigen Sie getrennt zwei olympische Sleeves (102) an beiden Enden der Langhantelstange. Ziehen Sie die Schraube M6*10 mittels des Innensechskantschlüssels #4 fest an.

[CZ]

Hlavní osu (27) vsuňte do otvoru v posuvném element hlavní osy (17), protáhněte ji dale návlekm hlavní osy s háky (30) a otvorem v druhém posuvném elementu (17), osu vystředte a utáhněte 2ks imbusových šroubů M10*16 (64).

Připevněte 2ks náhleků (102) k oběma koncům osy a utáhněte šroub M6*10 zapuštěný do návleku imbusovým klíčem 4#.



Krok / Step / Schritt 14

[PL]

Ważne: Uważnie sprawdź diagram i postępuj zgodnie z instrukcjami.

A Połącz górną linkę(86) przez otwór w górnej ramie(2). Umieść **pierwszy** krążek linowy(103) pod linką i zabezpiecz za pomocą śruby M10*45(61), podkładki ø10(69) oraz nakrętki M10(68).

B Przeciągnij linkę do tyłu i umieść **drugi** krążek linowy(103) pod linką. Zabezpiecz krążek w taki sam sposób jak w punkcie A.

C Przeciągnij linkę wokół i z przodu krążka. Umieść **trzeci** krążek linowy(103) pod linką. Zabezpiecz go śrubą M10*140(56), dwoma podkładkami ø10(69) oraz nakrętką M10(68).

D Przeciągnij linkę wokół i z tyłu krążka. Umieść **czwarty** krążek pod linką. Zabezpiecz krążek w taki sam sposób jak w punkcie A.

E Przeciągnij linkę wokół i w dół krążka. Umieść **piąty** krążek na lince. Zabezpiecz krążek za pomocą podwójnego wspornika krążka(36) oraz w taki sam sposób jak w punkcie A.

F Przeciągnij linkę wokół i z góry krążka. Umieść **szósty** krążek pod linką i zabezpiecz śrubą M10*65(59), tuleją(72) oraz nakrętką M10(68).

G Przeciągnij linkę wokół i w dół krążka. Przeciągnij koniec górnej linki przez górny otwór drążka co najmniej 5 razy.

[EN]

Important: Study and follow the diagram carefully.

A Attach the 2950 mm Upper cable (**86#**) through the opening of the upper frame (**2#**) . Place 1PC Pulley (**103#**) below the cable and secure the **1st** pulley using 1PC M10 x 45 Allen bolt (**61#**) ,2PC ø10 washer (69#) and 1xM10 Aircraft nut (68#).

B Draw the cable backwards and place the **2st** pulley below the cable , Secure the pulley with the same way in A.

C Draw the cable around the pulley and front , Place the **3st** pulley below the cable and secure it with 1PC M10x140 Allen bolt (56#), 2PC ø10 washer (69#) and 1xM10 Aircraft nut (68#).

D Draw the cable around the pulley and backwards,Place the **4st** pulley below the cable and secure it with the same way in **A**.

E Draw the cable around the pulley and downwards,Place the **5st** pulley onto the cable, Secure the pulley with double floating pulley bracket(36#) together with the way in A.

F Draw the cable around the pulley and upwards ,Place the **6st** pulley below the cable and secure them with the 1PC M10 x 65 Allen bolt (**59#**) ,2PC bushing (72#) and 1pc M10 Aircraft nut (68#).

G Draw the cable around the pulley and downwards,thread the end of the upper cable to the top opening of the selector rod at least 5 laps to keep safe.

[DE]

Wichtig: Machen Sie sich sorgfältig mit der Abbildung vertraut und gehen Sie entsprechend der Anleitung vor.

A Ziehen Sie das obere Zugseil (86) durch das Loch im oberen Rahmen (2). Bringen Sie die **erste** Rolle (103) unter dem Zugseil an. Sichern Sie sie mittels einer Innensechskantschraube M10*45 (61), einer Unterlegscheibe $\varnothing 10$ (69) und einer Mutter M10(68).

B Ziehen Sie das Zugseil nach hinten und bringen Sie die **zweite** Rolle (103) unter dem Zugseil an. Sichern Sie die Rolle auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt A.

C Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und von vorn der Rolle. Bringen Sie die **dritte** Rolle (103) unter dem Zugseil (103) an. Sichern Sie sie mittels einer Schraube M10*140(56), zwei Unterlegscheiben $\varnothing 10$ (69) und einer Mutter M10(68).

D Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und von hinten der Rolle. Bringen Sie die **vierte** Rolle unter dem Zugseil. Sichern Sie die Rolle auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt A.

E Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und nach unten von der Rolle. Bringen Sie die **fünfte** Rolle unter dem Zugseil. Sichern Sie die Rolle mit dem doppelten Rollenhalter (36) sowie auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt A.

F Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und oben von der Rolle. Bringen Sie die **sechste** Rolle unter dem Zugseil. Sichern Sie alles mittels einer Schraube M10*65(59), einer Hülse (72) und einer Mutter M10 (68).

G Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und nach unten von der Rolle. Ziehen Sie das Ende des oberen Zugseils durch das obere Loch der Stange mindestens 5 mal.

[CZ]

Důležité: Pečlivě si prostudujte schéma a řiďte se jím.

A Ocelové lano 2950 mm (86) protáhněte otvorem horního rámu (2) . Umístěte 1 ks kladky (103) pod lano a zajistěte 1. kladku pomocí 1 ks imbusového šroubu M10 × 45 (61) , 2 ks podložky $\varnothing 10$ (69) a 1 ks matice s límcem M10 (68).

B Protáhněte lano dozadu a umístěte 2. řemenici pod kabel , zajistěte řemenici stejným způsobem jako v bodě A.

C Protáhněte kabel kolem řemenice dopředu , umístěte 3. řemenici pod lano a zajistěte ji 1 imbusovým šroubem M10×140 (56), podložkou 2PC $\varnothing 10$ (69) a maticí 1×M10 (68).

D Protáhněte kabel kolem kladky zpět, umístěte 4. kladku pod lano a zajistěte ji stejným způsobem jako v bodě A.

E Protáhněte lano kolem řemenice směrem dolů, umístěte 5. řemenici na lano, zajistěte řemenici dvojitým držákem kladky (36) a upevněte způsobem uvedeným v bodě A.

F Protáhněte lano kolem řemenice směrem nahoru, umístěte 6. řemenici pod pano a zajistěte je pomocí 1ks imbusového šroubu M10 × 65 (59), 2ks pouzdra (72) a 1ks matice M10 (68).

G Protáhněte lano kolem kladky směrem dolů, pro jistotu provlékněte konec horního lanka do horního otvoru voliče zátěže a utáhněte alespoň 5 otáček.

Krok / Step / Schritt 15

[PL]

Ważne: Uważnie sprawdź diagram i postępuj zgodnie z instrukcjami.

A Przymocuj koniec linki do wyciągu motylka(82) do haka.

B Umieść krążek linowy(103) poniżej linki, przymocuj krążek do obrotowego wspornika krążka(12) za pomocą śrubyM10*45(61), dwóch podkładek ϕ 10(69) oraz nakrętki M10(68)

C Przeciągnij linkę wokół w dół krążka. Umieść krążek linowy(103) na lince oraz zabezpiecz go krzyżowym podwójnym wspornikiem(11) oraz w taki sam sposób jak w punkcie A.

D Przeciągnij linkę wokół i do góry krążka, zamontuj kolejny krążek w taki sposób jak opisano w punkcie A i B.

[EN]

Important: Study and follow the diagram carefully.

A Attach the end of the 3020 MM butterfly cable(82#) to the hook .

B place 1X pulley (103#) below the cable , Secure the pulley to the swivel pulley bracket(12#) with 1PC M10X45 Allen bolt (61#),2pcs ϕ 10 washer (69#) and 1pcM10 Aircraft nut (68#).

C Draw the cable around the pulley and downwards ,Place 1pc pulley (103#) onto the cable , Secure the pulley with cross double floating pulley bracket(11#) together with the same way in A.

D Draw the cable around the pulley and upwards, Install another pulley with the same way in above A and B.

[DE]

Wichtig: Machen Sie sich sorgfältig mit der Abbildung vertraut und gehen Sie entsprechend der Anleitung vor.

A Fixieren Sie das Ende des Zugseils von der Butterfly-Station (82) am Haken.

B Bringen Sie die Rolle (103) unter dem Zugseil an. Fixieren Sie die Rolle am drehbaren Halter (12) mittels einer Innensechskantschraube M10*45(61), zwei Unterlegscheiben ϕ 10(69) und einer Mutter M10(68).

C Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und nach unten von der Rolle. Befestigen Sie die Rolle (103) am Zugseil und sichern Sie alles mittels des doppelten Rollenhalters (11) und auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt A.

D Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und nach oben von der Rolle. Befestigen Sie die weitere Rolle auf dieselbe Art und Weise wie in den Punkten A und B.

[CZ]

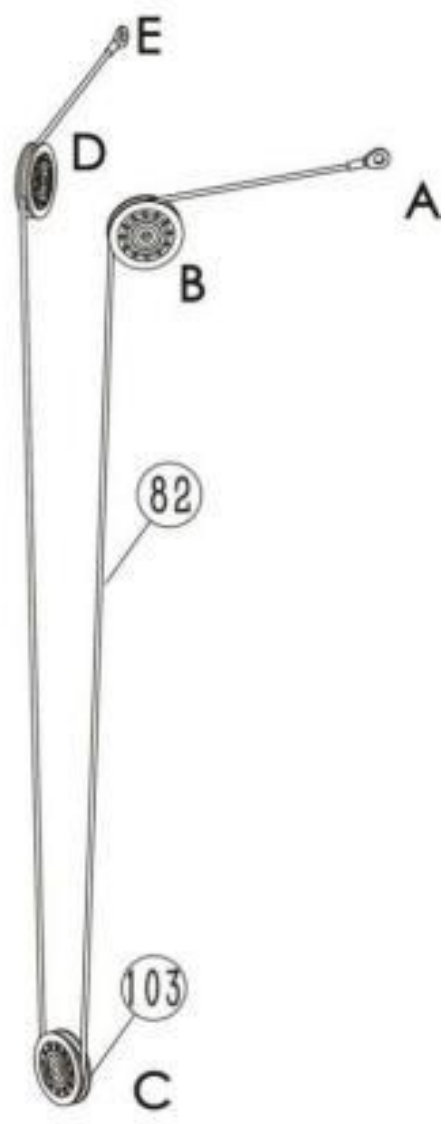
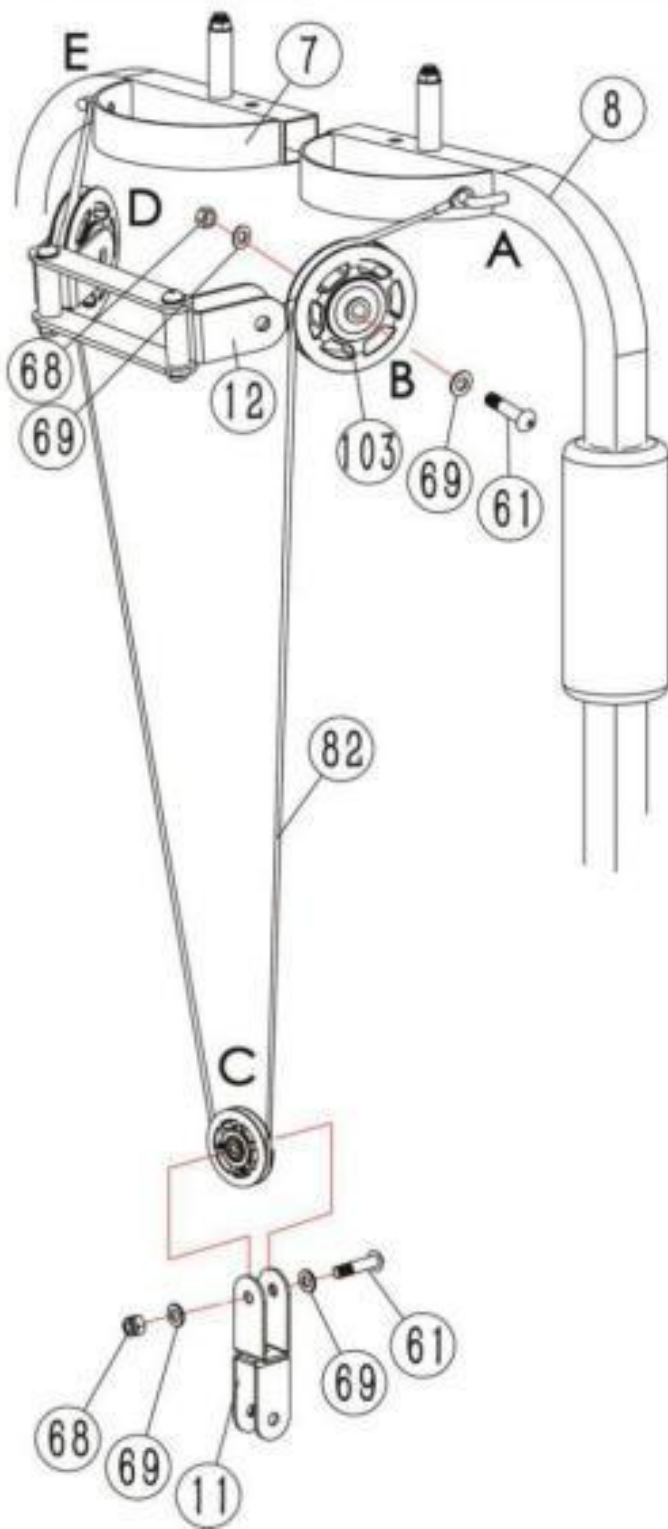
Důležité: Pečlivě si prostudujte schéma a řiďte se jím.

A Připevněte konec motýlkového lana 3020 MM (82) na hák.

B Umístěte 1x kladku (103) pod lano , Připevněte kladku k držáku otočné kladky (12) pomocí 1ks imbusového šroubu M10X45 (61), 2ks podložky ϕ 10 (69) a 1ks matice s límcem M10 (68).

C Protáhněte kabel kolem řemenice směrem dolů , umístěte 1ks řemenice (103) na lano , zajistěte řemenici křížovým dvojitým plovoucím držákem řemenice (11) stejným způsobem jako v bodě A.

D Protáhněte lano kolem řemenice směrem nahoru, Nainstalujte další řemenici stejným způsobem jako ve výše uvedených bodech A a B.



Krok / Step / Schritt 16

[PL]

- A.** Przymocuj koniec liny do pracy(84) do wspornika i zabezpiecz śrubą M10*28(62), dwoma podkładkami ϕ 10(69) oraz nakrętką M10(68).
- B.** Umieść pierwszy krążek(103) poniżej liny i przymocuj je do wspornika jak pokazano na schemacie, za pomocą śruby M10*45(61), dwóch podkładek ϕ 10(69) oraz nakrętki M10(68).
- C.** Przeciągnij linkę wokół i z przodu krążka, umieść kolejny krążek pod linką i zabezpiecz w taki sposób jak w punkcie B.
- D.** Przeciągnij linkę wokół i z tyłu krążka, umieść trzeci krążek pod kablem i zabezpiecz za pomocą śruby M10*65(59), dwóch tulei(72) i nakrętki M10(68).
- E.** Przeciągnij linkę wokół i w dół bloczka, umieść czwarty bloczek na kablu i zabezpiecz tak samo jak w punkcie D.
- F.** Przeciągnij linkę z tyłu i umieść piąty krążek na linie. Zabezpiecz krążek w ten sam sposób jak w punkcie B.
- G.** Przeciągnij linkę wokół i z góry krążka, umieść krążek szósty pod linką i zabezpiecz tak samo jak w punkcie B.
- H.** Przeciągnij linkę wokół i w dół krążka. Umieść siódmy krążek poniżej liny i zabezpiecz go w taki sam sposób jak w punkcie B.
- I.** Przeciągnij linkę wokół i z góry krążka. Umieść siódmy krążek poniżej liny i zabezpiecz go za pomocą wspornika podwójnego krążka oraz w taki sam sposób jak w punkcie B.
- J.** Przeciągnij linkę wokół i w dół krążka.

[EN]

- A** Attach the end of the 3980 mm leg press cable(84#) to the bracket and secure it with 1PC M10X28 Allen bolt (62#), 2pcs ϕ 10 washer (69#) and 1pc M10 Aircraft nut (68#).
- B.** Place 1st pulley(103#) below the cable and secure the pulley to the bracket as the diagram shows with 1PC M10X45 Allen bolt (61#), 2pcs ϕ 10 washer (69#) and 1pc M10 Aircraft nut (68#).
- C.** Draw the cable around the pulley and forwards, place 2nd pulley below the cable, and secure the pulley with the same way in B.
- D.** Draw the cable around the pulley and backwards, and place 3rd pulley below the cable, Secure it with 1PC M10X65 Allen bolt (59#), 2pcs bushing (72#) and 1pc M10 Aircraft nut (68#).
- E.** Draw the cable around the pulley and downwards, place 4th pulley onto the cable, Secure it with the same way in D.
- F.** Draw the cable backwards and place the 5th pulley onto the cable, Secure the pulley with the same way in B.
- G.** Draw the cable around the pulley and upwards, place the 6th pulley below the cable, secure it with the same way in B.
- H.** Draw the cable around the pulley and downwards, place the 7th pulley onto the cable, Secure the pulley with the same way in B.
- I** Draw the cable around the pulley and upwards, Place the 8th pulley below the cable, secure the pulley with the double floating pulley bracket together with the same way in B.
- J** Draw the cable around the pulley and downwards.

[DE]

A. Fixieren Sie das Ende des Seils von der Beinpresse (84) am Befestigungselement. Sichern Sie alles mittels einer Innensechskantschraube M10*28(62), zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und einer Mutter M10 (68).

B. Bringen Sie die erste Rolle (103) unter dem Zugseil an und fixieren Sie sie am Befestigungselement mittels einer Innensechskantschraube M10*45(61), zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und einer Mutter M10(68), wie es auf der Abbildung gezeigt wurde.

C. Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und von vorn der Rolle. Bringen Sie die weitere Rolle unter dem Zugseil an. Sichern Sie alles auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.

D. Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und von hinten der Rolle. Bringen Sie die dritte Rolle unter dem Zugseil an. Sichern Sie alles mittels einer Innensechskantschraube M10*65(59), zwei Hülsen (72) und einer Mutter M10 (68).

E. Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und nach unten der Rolle. Bringen Sie die vierte Rolle unter dem Zugseil an. Sichern Sie alles auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt D.

F. Ziehen Sie das Zugseil von hinten und bringen Sie die fünfte Rolle am Zugseil an. Sichern Sie alles auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.

G. Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und von oben der Rolle. Bringen Sie die sechste Rolle unter dem Zugseil an. Sichern Sie alles auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.

H. Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und nach unten der Rolle. Bringen Sie die siebte Rolle unter dem Zugseil an. Sichern Sie alles auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.

I. Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und von oben der Rolle. Bringen Sie die achte Rolle unter dem Zugseil an. Sichern Sie sie mittels des doppelten Rollenhalters und auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.

J. Ziehen Sie das Zugseil ringsherum und nach unten von der Rolle.

[CZ]

A Připevněte konec lana 3980 mm (84) k držáku a zajistěte jej pomocí 1ks imbusového šroubu M10X28 (62), 2ks podložky ϕ 10 (69) a 1ks matice s límcem M10 (68).

B. Umístěte 1. kladku (103) pod lano a připevněte ji k držáku podle obrázku pomocí 1 ks imbusového šroubu M10X45 (61), 2 ks podložky ϕ 10 (69) a 1 ks matice M10 (68).

C. Protáhněte lano kolem řemenice dopředu , umístěte 2. řemenici pod lano a zajistěte řemenici stejným způsobem jako v bodě B.

D.Protáhněte lano kolem řemenice dozadu a umístěte 3. řemenici pod lano, zajistěte ji pomocí 1ks imbusového šroubu M10X65 (59), 2ks pouzdra (72) a 1ks matice M10 (68).

E. Protáhněte lano kolem kladky směrem dolů , umístěte 4. kladku na lano, zajistěte ji stejným způsobem jako v bodě D.

F. Protáhněte lano směrem dozadu a nasadte 5. kladku, zajistěte ji stejným způsobem jako v bodě B.

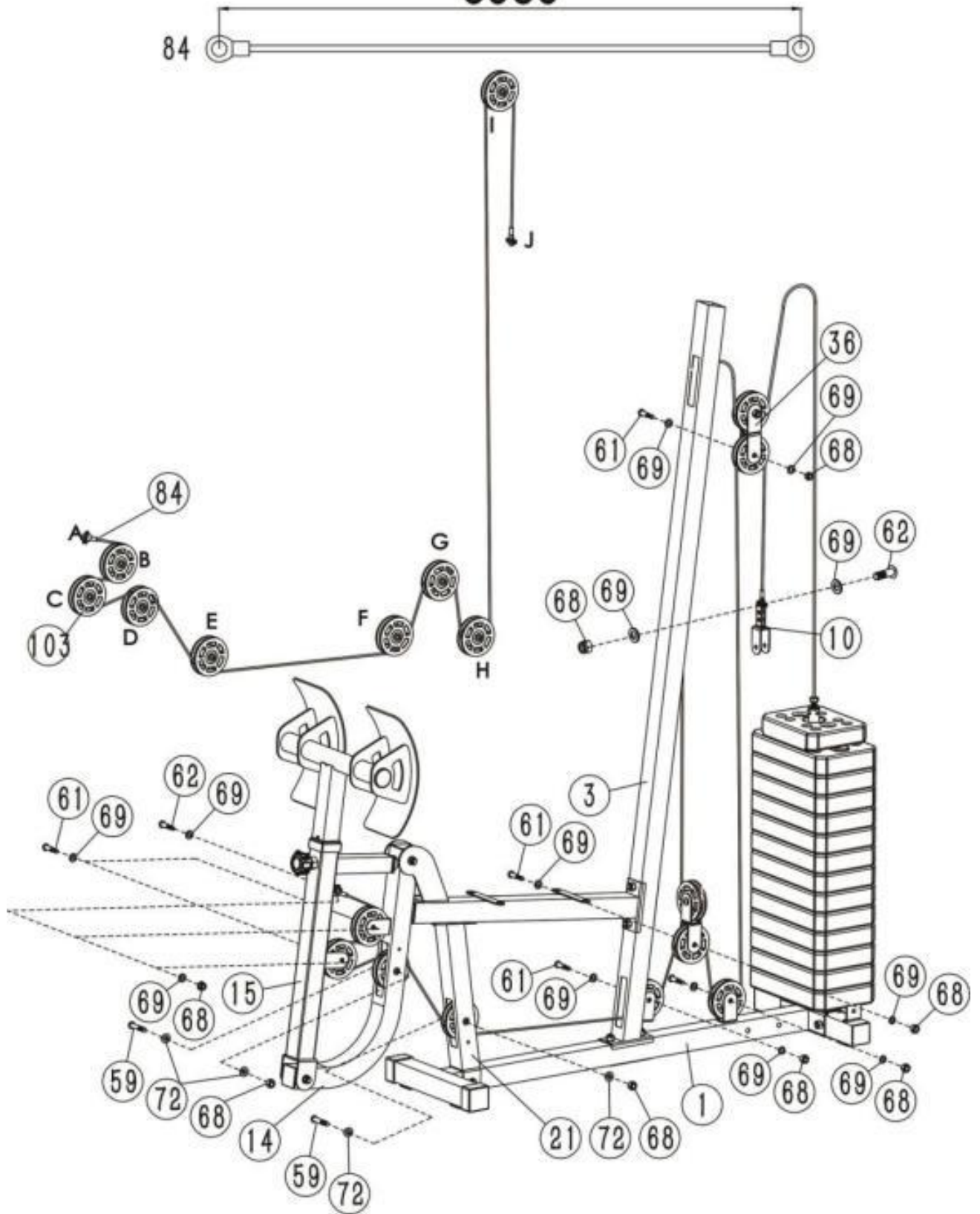
G.Protáhněte lano kolem kladky směrem nahoru, umístěte 6. kladku pod lano, zajistěte ji stejným způsobem jako v bodě B.

H. Protáhněte lano kolem kladky směrem dolů, umístěte 7. kladku na lano, zajistěte kladku stejným způsobem jako v bodě B.

I Protáhněte lano kolem řemenice směrem nahoru, umístěte 8. řemenici pod lano, zajistěte řemenici dvojitým plovoucím držákem řemenice společně stejným způsobem v B.

J Protáhněte kabel kolem kladky směrem dolů.

3980



Krok / Step / Schritt 17

[PL]

A Przymocuj koniec dolnej linki(85) do haka jak pokazano na schemacie.

B Pociągnij linkę w dół i umieść na niej krążek, zabezpiecz go za pomocą podwójnego wspornika(36), śruby M10*45(61), dwóch podkładek \varnothing 10(69) oraz nakrętki M10(68)

C. Przeciągnij linkę wokół i w dół oraz umieść pod nią krążek i zabezpiecz jak w punkcie A.

D. Przediagnij linkę przez otwór tylnej ramy pionowej i umieść krążek pod linką zabezpieczając je za pomocą śruby M10*60(60), dwóch tulei(73) oraz nakrętki M10(68).

E,F. Przeciągnij linkę wokół i w dół krążka, umieść dwa krążki, na i pod linką, zabezpieczając je jak w punkcie A.

[EN]

A Attach the end of the 4020MM lower cable(85#) to the hook as the diagram shows.

B Draw the cable downwards and place 1pc pulley onto the cable, secure it with double floating pulley bracket(36#) together with 1PC M10X45 Allen bolt (61#),2pcs \varnothing 10 washer (69#) and 1pcM10 Aircraft nut (68#).

C. Draw the cable around the cable and upwards,place 1 pc pulley below the cable and secure the pulley with the same way in A.

D.Draw the cable through the hole of short guide rod and vertical frame, Place 1 pc pulley below the cable and secure it with 1PC M10X60 Allen bolt (60#),2pcs bushing (73#) and 1pcM10 Aircraft nut (68#).

E,F.Draw the cable around the pulley and downwards,place 2 pcs pulleys onto and below the cable,Secure them with the same way in A.

[DE]

A Befestigen Sie das Ende des unteren Seils (85) am Haken, wie es auf der Abbildung gezeigt wurde.

B Ziehen Sie das Seil nach unten und bringen Sie die Rolle am Seil an. Sichern Sie sie mittels des doppelten Rollenhalters (36), einer Schraube M10*45(61), zwei Unterlegscheiben \varnothing 10(69) und einer Mutter M10(68)

C. Ziehen Sie das Seil ringsherum und nach unten. Bringen Sie die Rolle unter dem Seil an und sichern Sie sie wie im Punkt A.

D. Ziehen Sie das Seil durch das Loch im hinteren, vertikalen Rahmen. Bringen Sie die Rolle unter dem Seil an. Sichern Sie sie mittels einer Schraube M10*60(60), zwei Hülsen (73) und einer Mutter M10(68).

E,F. Ziehen Sie das Seil ringsherum und nach unten. Bringen Sie die Rolle unter und an dem Seil an. Sichern Sie sie wie im Punkt A.

[CZ]

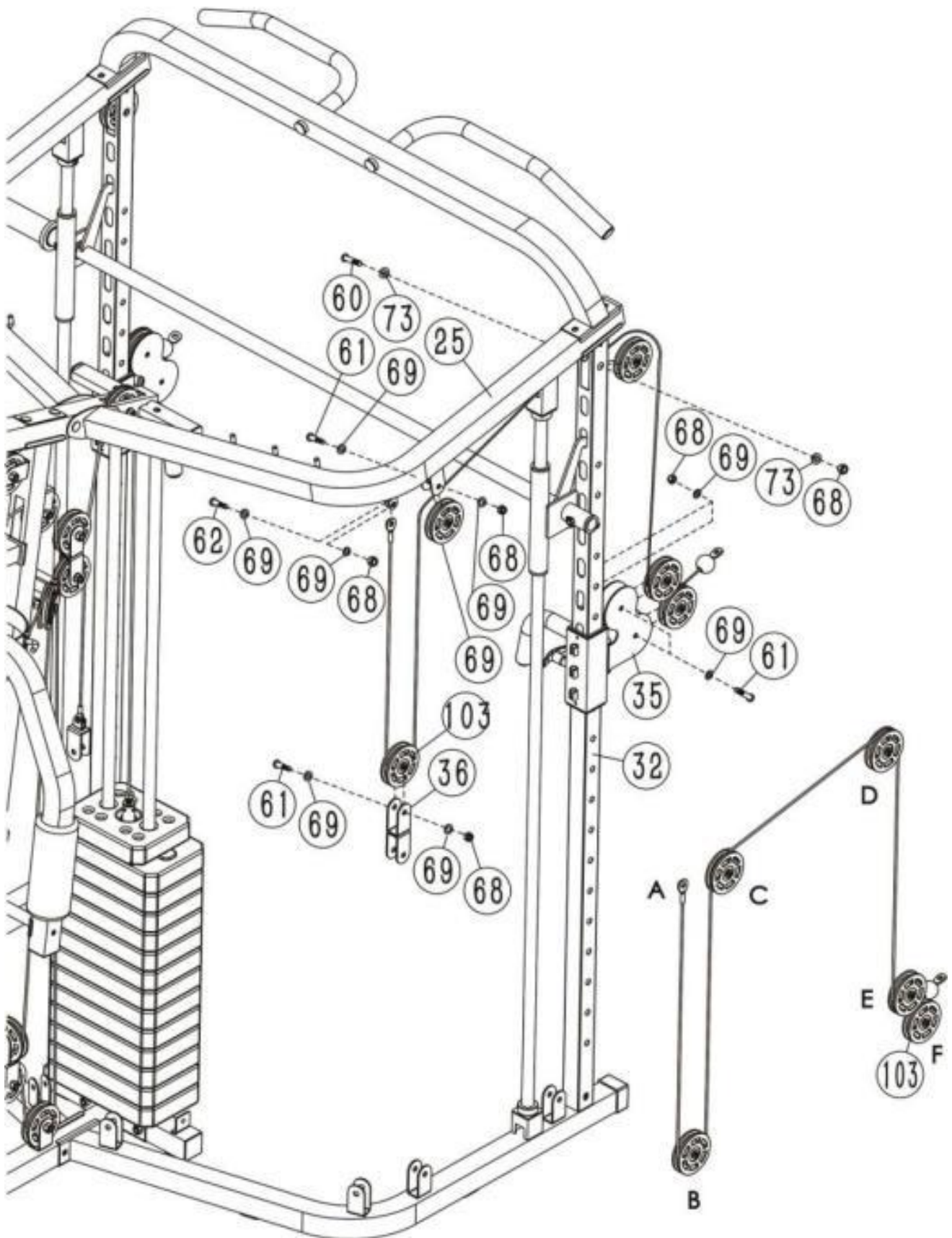
A Připevněte konec spodního lana 4020MM (85) k háku podle obrázku.

B Stáhněte lano směrem dolů a umístěte 1ks kladky na lano, zajistěte ji dvojitým plovoucím držákem kladky (36) spolu s 1ks imbusového šroubu M10X45 (61), 2ks podložky φ 10 (69) a 1ks matice s límcem M10 (68).

C. Protáhněte lano kolem kladky nahoru, umístěte 1 ks kladky pod lano a zajistěte kladku stejným způsobem jako v bodě A.

D. Protáhněte lano otvorem v krátké vodící tyči a v rámu posuvné kladky, umístěte 1 ks kladky pod lano a zajistěte ji 1 ks imbusového šroubu M10X60 (60), 2 ks pouzdra (73) a 1 ks matice s límcem M10 (68).

E, F. Protáhněte kabel kolem kladky směrem dolů, umístěte 2 ks kladek na lano a pod něj, zajistěte je stejným způsobem jako v bodě A.



Krok / Step / Schritt 18

[PL]

Powtórz czynności z kroku 17, aby zrealizować krok 18.

[EN]

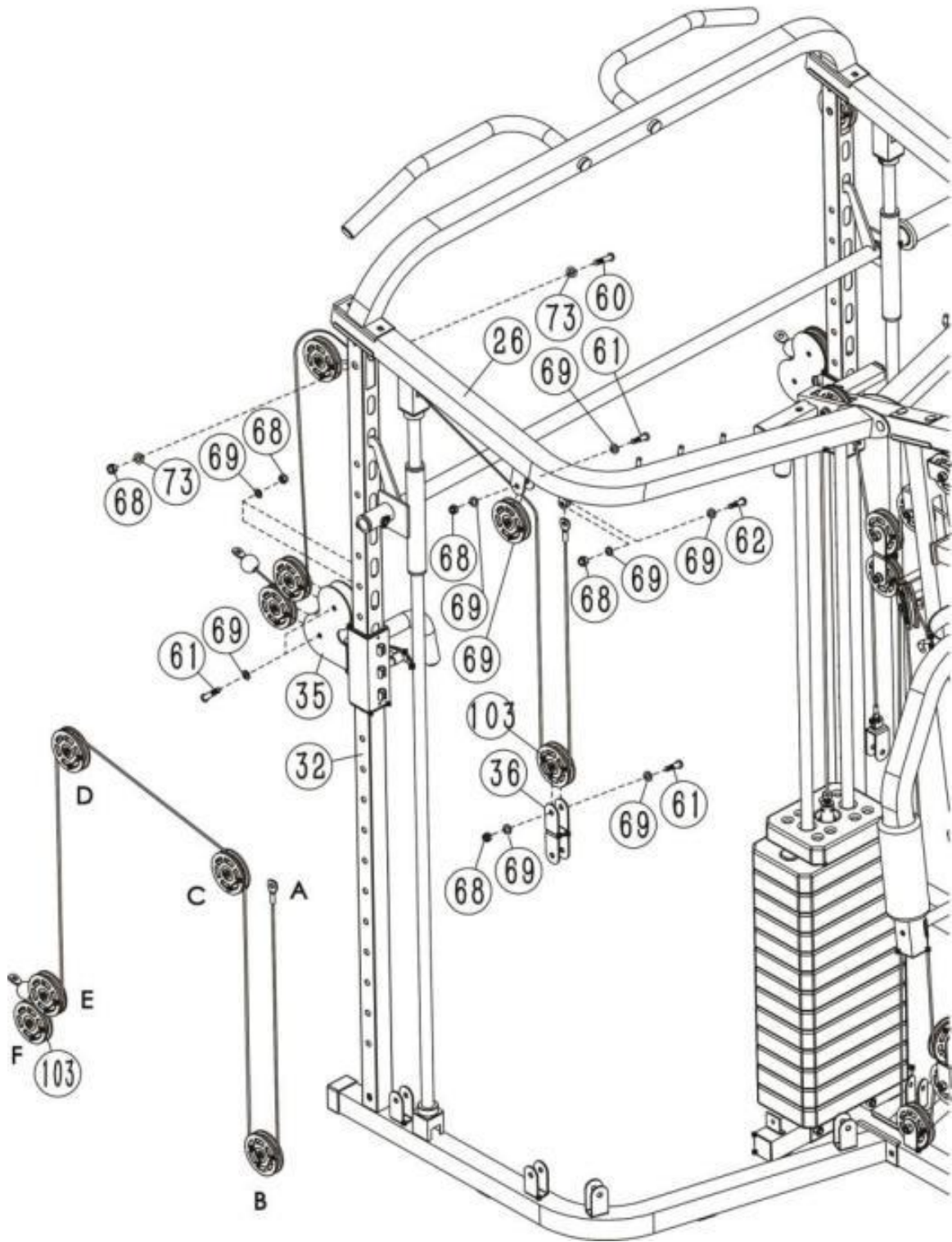
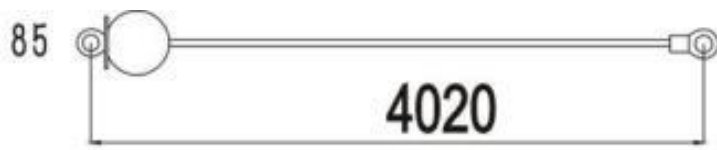
Repeat the same way in Step 17 to install the step 18.

[DE]

Gehen Sie auf dieselbe Art und Weise wie im Schritt 17 vor, um alle Elemente im Schritt 18 zu montieren.

[CZ]

Postupujte stejně jako v kroku 17 pro montáž kroku 18.



Krok / Step / Schritt 19

[PL]

- A.** Przymocuj koniec linki(83) do lewej tulei przesuwnej ramy(33), jak pokazano na schemacie..
- B.** Pociągnij linkę w dół i umieść krążek. Zabezpiecz za pomocą śruby M10*45(61), dwóch podkładek ϕ 10(69) oraz nakręki M10(68)
- C.** Przeciągnij linkę wokół i z tyłu, umieść na niej kolejny krążek. Zabezpiecz tak jak w punkcie B.
- D.** Przeciągnij linkę wokół i z góry krążka, umieść kolejny krążek pod linką. Zabezpiecz za pomocą podwójnego wspornika(36) oraz tak jak w punkcie B.
- E.** Przeciągnij linkę wokół i w dół krążka, umieść kolejny krążek na lince i zabezpiecz tak jak w punkcie B.
- F.** Przeciągnij linkę do tyłu i powtórz czynności z punktu B.
- G.** Przeciągnij kabel wokół i w górę krążka. Umieść kolejny krążek na lince i zabezpiecz tak jak w punkcie B.
- H,I,J,K,L,M** Powtórz czynności jak w F,E,D,C,B,A aby zamontować drugą część.

[EN]

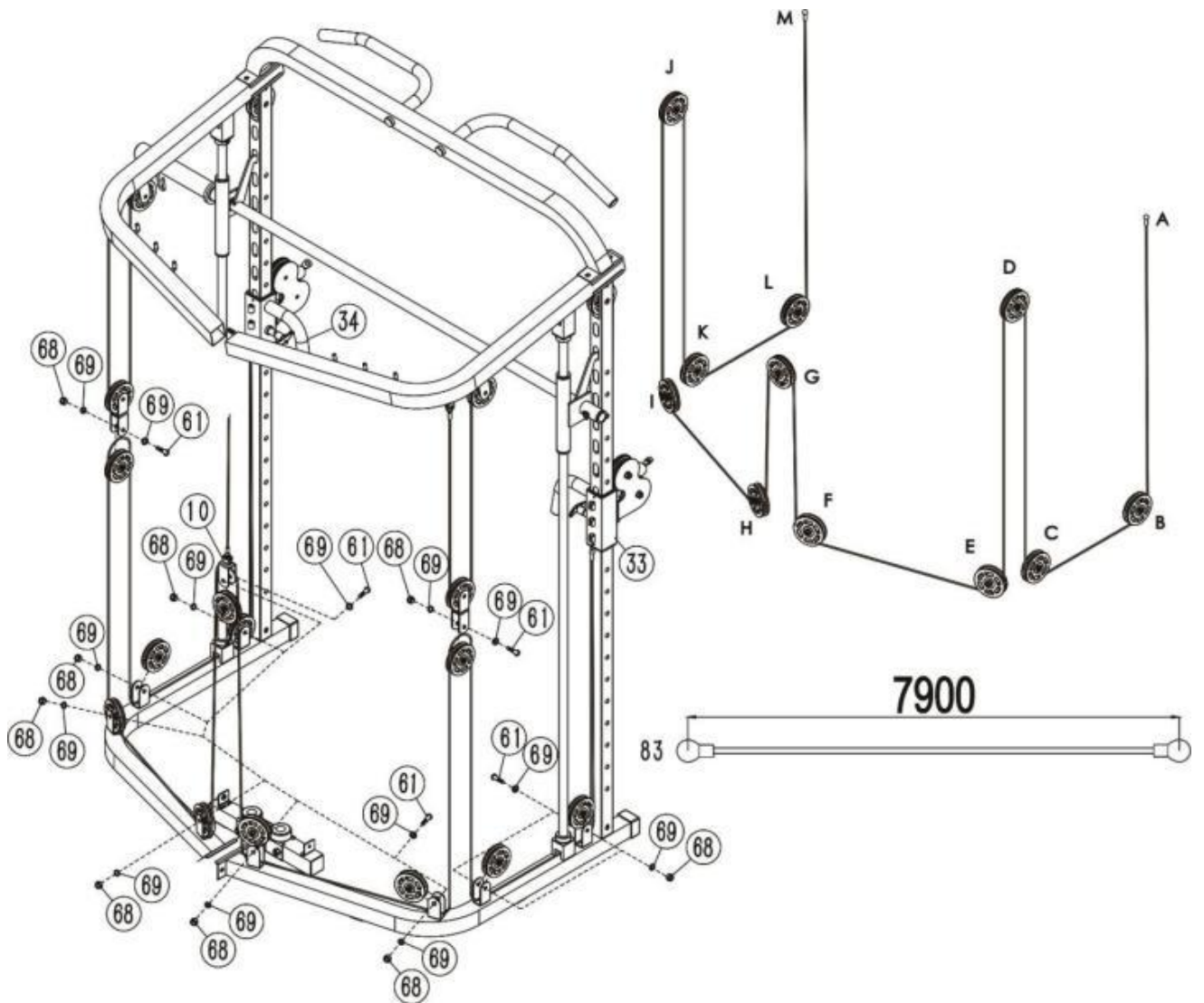
- A.** Attach the end of the 7900MM adjustment cable (83#) to the left sliding frame(33#) as the diagram shows.
- B.** Draw the cable downwards and place 1pc pulley onto the cable,Secure it with 1PC M10X45 Allen bolt (61#),2pcs ϕ 10 washer (69#) and 1pcM10 Aircraft nut (68#).
- C.**Draw the cable around the cable and backwards, Place 1pc pulley onto the cable, Secure it with the same way in B.
- D.** Draw the cable around the pulley and upwards and place 1 pc pulley below the cable,Secure it with the double floating pulley bracket(36#) with the same way in B.
- E.** Draw the cable around the pulley and downwards,Place 1 pc pulley onto the cable and secure it with the same way in B.
- F.** Draw the cable backwards,Repeat the same way in B .
- G.** Draw the cable around the pulley and upwards,Place 1 pc pulley below the cable and secure it with the same way in B.
- H,I,J,K,L,M** Repeat the same way in F,E,D,C,B,A to install the half side.

[DE]

- A.** Fixieren Sie das Ende des Seils (83) am linken Führungsrohr (33), wie es auf der Abbildung gezeigt wurde.
- B.** Ziehen Sie das Seil nach unten und bringen Sie die Rolle an. Sichern Sie alles mittels einer Innensechskantschraube M10*45 (61), zwei Unterlegscheiben ϕ 10 (69) und einer Mutter M10 (68).
- C.** Ziehen Sie das Seil ringsherum und nach hinten. Bringen Sie die weitere Rolle an. Sichern Sie sie auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.
- D.** Ziehen Sie das Seil ringsherum und von vorn der Rolle. Bringen Sie die weitere Rolle unter dem Seil an. Sichern Sie sie mittels des doppelten Rollenhalters (36) und auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.
- E.** Ziehen Sie das Seil ringsherum und nach unten von der Rolle. Bringen Sie die weitere Rolle an. Sichern Sie sie auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.
- F.** Ziehen Sie das Seil nach hinten und wiederholen Sie die Schritte aus dem Punkt B.
- G.** Ziehen Sie das Seil ringsherum und nach oben von der Rolle. Bringen Sie die weitere Rolle an. Sichern Sie sie auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt B.
- H,I,J,K,L,M.** Wiederholen Sie die Schritte aus den Punkten F,E,D,C,B,A, um die andere Seite der Konstruktion zu montieren.

[CZ]

- A.** Připojte konec lana 7900MM (83) k levému posuvnému rámu kladky (33) podle obrázku.
- B.** Natáhněte lano směrem dolů a umístěte 1ks kladky na lano, zajistěte ji pomocí 1ks imbusového šroubu M10X45 (61), 2ks podložky \varnothing 10 (69) a 1ks matice s límcem M10 (68).
- C.** Protáhněte lano kolem kladky dozadu, Umístěte 1ks kladky na lano, Zajistěte ji stejným způsobem jako v bodě B.
- D.** Protáhněte lano kolem kladky směrem nahoru a umístěte 1 ks kladky pod lano, Zajistěte ji dvojitým plovoucím držákem kladky (36) stejným způsobem jako v bodě B.
- E.** Protáhněte lano kolem kladky směrem dolů, umístěte 1 ks kladky na lano a zajistěte ji stejným způsobem jako v bodě B.
- F.** Protáhněte lano dozadu, opakujte stejný postup jako v bodě B.
- G.** Protáhněte lano kolem kladky směrem nahoru, umístěte 1 ks kladky pod lano a zajistěte ji stejným způsobem jako v bodě B.
- H. I, J, K, L, M** Pro instalaci druhé poloviny zopakujte stejný postup jako u F, E, D, C, B, A.



Krok / Step / Schritt 20

[PL]

Zamocuj osłonę stosu(31) jak pokazano na schemacie I zabezpiecz je czterema śrubami M10*20(63) oraz czterema podkładkami \varnothing 10 (69).

[EN]

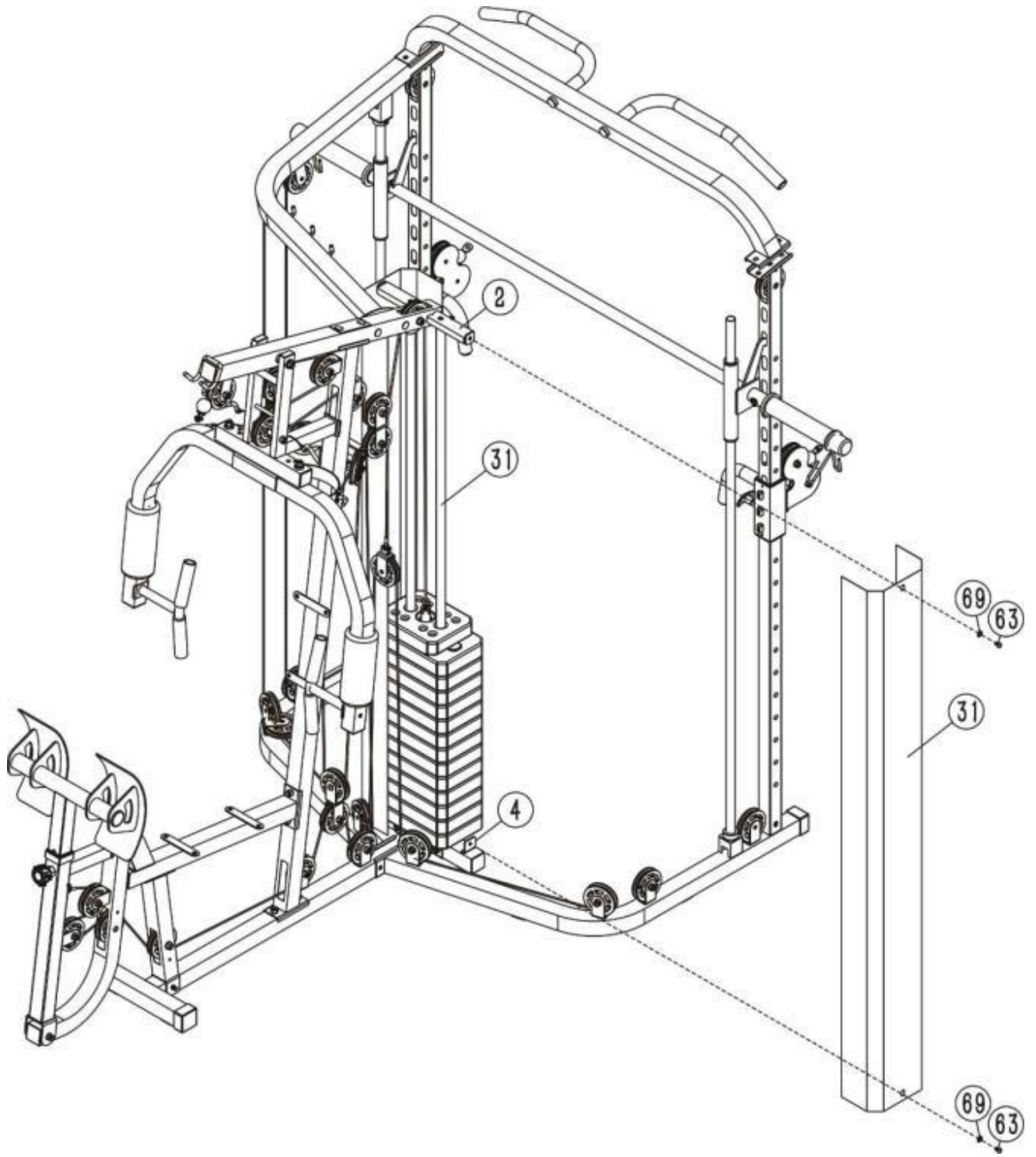
Attach the 2pcs weight stack cover(31#) as the diagram shows and secure them with 4pcs M10X20 Allen bolt(63#) and 4pcs \varnothing 10 washer (69#)

[DE]

Befestigen Sie die Abdeckung des Gewichtsblocks (31), wie es auf der Abbildung gezeigt wurde. Sichern Sie sie mittels vier Schrauben M10*20(63) und vier Unterlegscheiben \varnothing 10 (69).

[CZ]

Připevněte 2ks krytu závaží (31) podle obrázku a zajistěte je pomocí 4ks imbusových šroubů M10X20 (63) a 4ks podložek \varnothing 10 (69).



Krok / Step / Schritt 21

[PL]

1. Umieść siedzenie(40) na wsporniku siedziska(5) oraz zabezpiecz za pomocą czterech śrub M8*18(65) oraz czterech podkładek ϕ 8(70).
2. Przymocuj oparcie(41) do przedniej ramy pionowej(3) i zabezpiecz tak jak w punkcie A,
3. Zamocuj uchwyty na ramiona jak na schemacie.

[EN]

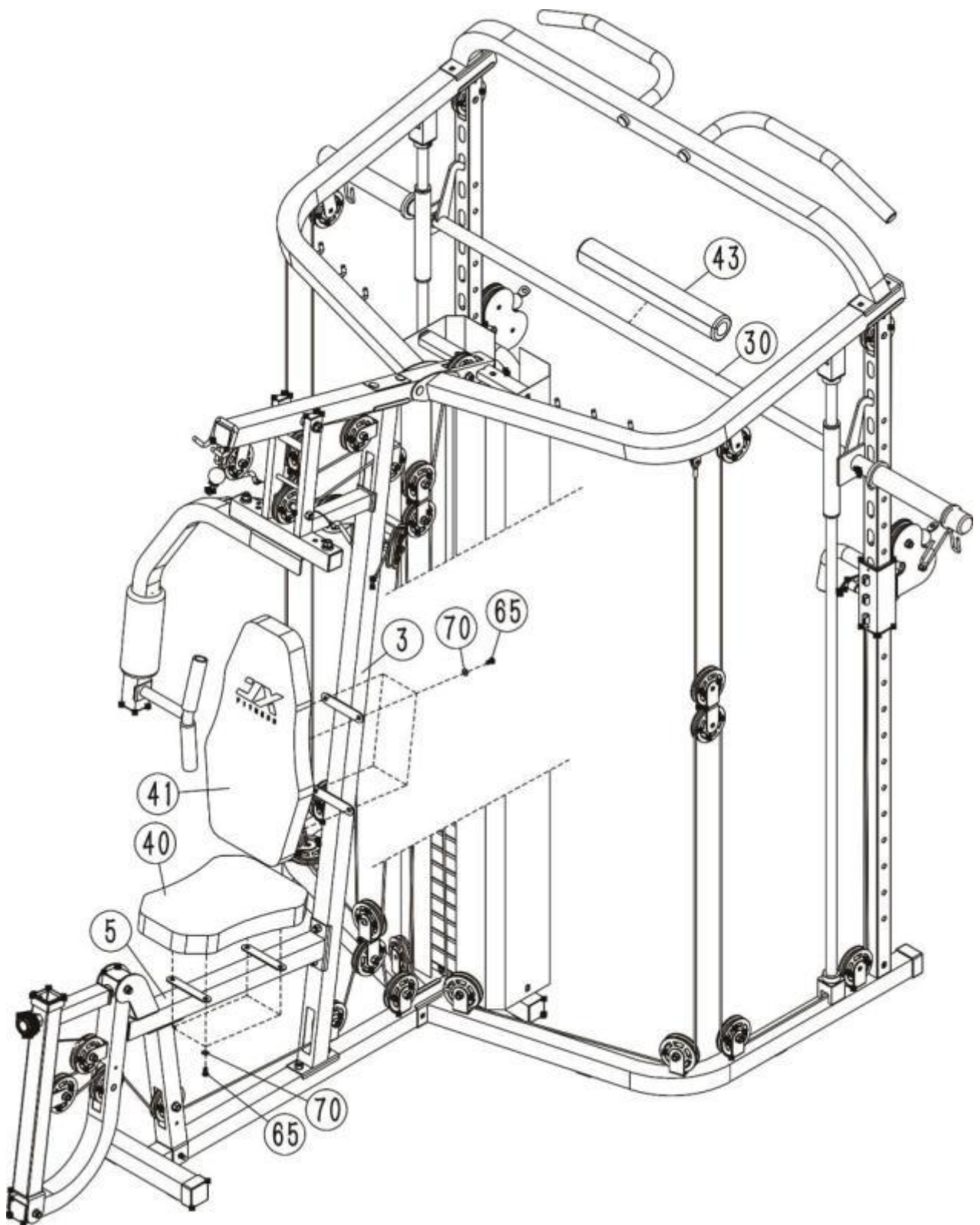
1. Place the seat pad(40#) to the seat pad support (5#) and secure it with 4pcs M8×18 Allen bolt (65#) and 4pcs ϕ 8 washer(70#).
2. Attach the backrest pad(41#) to the front vertical frame (3#) , Secure it with the same way in A.
3. Install the shoulder pad as the diagram shows

[DE]

1. Bringen Sie den Sitz (40) am Befestigungselement (5) an. Sichern Sie ihn mittels vier Schrauben M8*18(65) und vier Unterlegscheiben ϕ 8 (70).
2. Fixieren Sie die Rückenlehne (41) am vorderen, vertikalen Rahmen (3). Sichern Sie alles auf dieselbe Art und Weise wie im Punkt A.
3. Befestigen Sie das Nackenpolster, wie es auf der Abbildung gezeigt wurde.

[CZ]

1. Umístěte sedák (40) na konstrukci sedáku (5) . a zajistěte ji pomocí 4 ks imbusového šroubu M8×18 (65) a 4 ks podložky ϕ 8 (70).
2. Připevněte opěru (41) k přednímu svislému rámu (3) , zajistěte ji stejným způsobem jako v bodě A.
3. Nainstalujte ramenní opěrky podle obrázku



Krok / Step / Schritt 22

[PL]

Przymocuj drążek wyciągu(22) do końca górnej linki za pomocą dwóch łańcuchów drążka wyciągu(49) i łańcucha(15).

[EN]

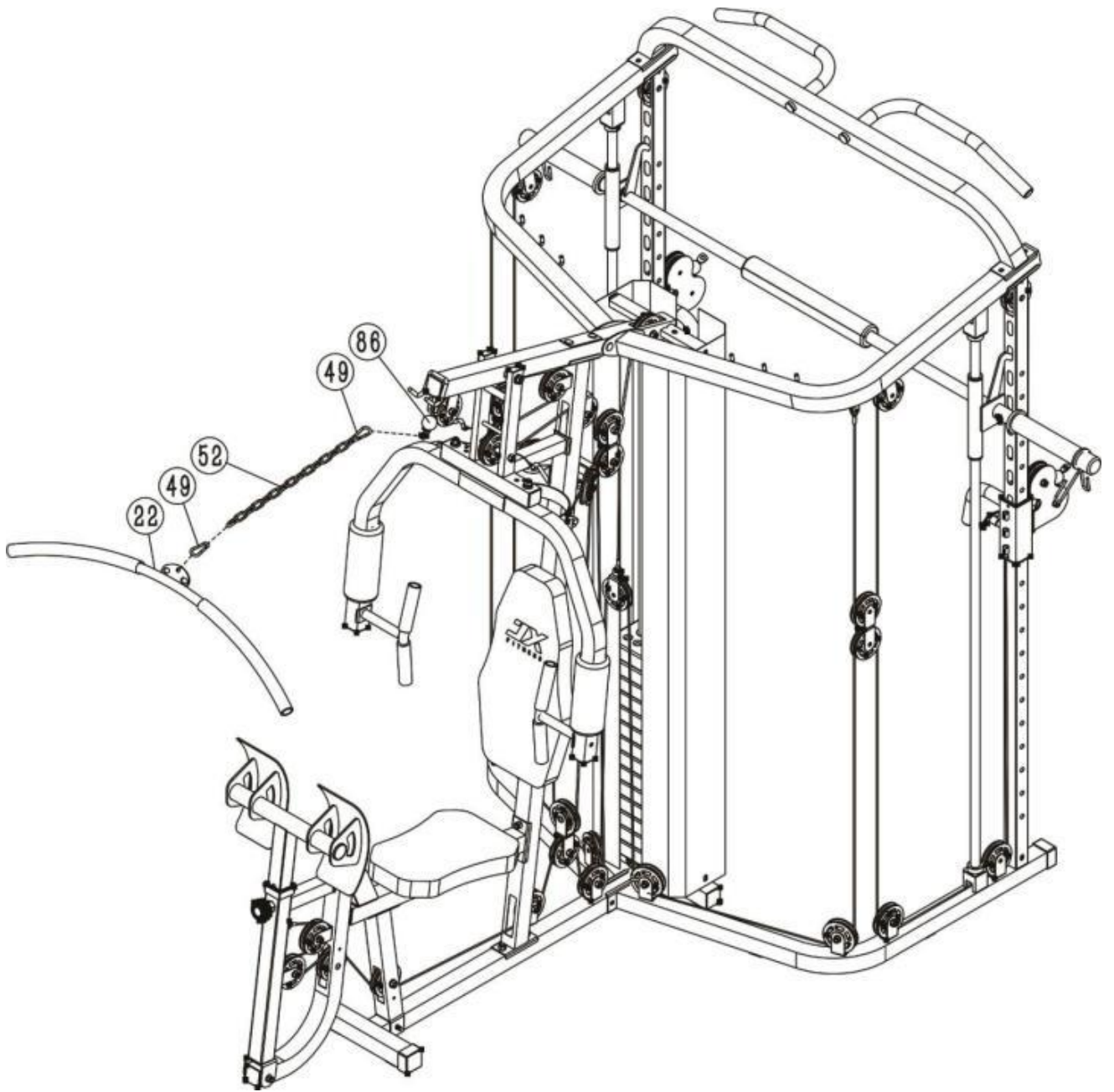
Attach the lat bar(22#) to the end of upper cable with 2pcs 7# Gourd hook(49#) and 15 joint chain(52#).

[DE]

Befestigen Sie die Zugstange (22) am oberen Seil mittels zwei Karabinerhaken (49) und einer Kette (52).

[CZ]

Připevněte široký adpatér (22) ke konci horního lana pomocí 2 ks 7# karabiny (49) a 15" řetězu (52).



Krok / Step / Schritt 23

[PL]

A Przymocuj dwa pojedyncze uchwyty(42) do dwóch końców dolnej linki oddzielnie za pomocą czterech łańcuchów drążka wyciągu(49) oraz dwóch łańcuchów(52).

B. Przymocuj uchwyt(38), uchwyt do tricepsa(104), uchwyt V(20) i pasekę na kostkę(113) do haka i łańcucha(49) oddzielnie.

C. Dokręć wszystkie śruby i nakrętki.

[EN]

A Attach the 2pcs single strap(42#) to the two ends of the lower cable separately with 4pcs 7# Gourd hook(49#) and 2pcs 15-Joint Chain(52#).

B. Attach the handle(38#), Tricep rope(104#), V shape handle(20#) and the ankle strap(113#) to the hook with the 7#gourd hook separately.

C. Tighten all the bolts and nuts .

[DE]

A Befestigen Sie getrennt zwei Einzelgriffe (42) an zwei Enden des unteren Seils mittels vier Karabinerhaken (49) und zwei Ketten (52).

B. Befestigen Sie getrennt den Griff (38), das Trizepsseil (104), den V-förmigen Griff V(20) und den Knöchelriemen (113) am Haken und Karabinerhaken (49).

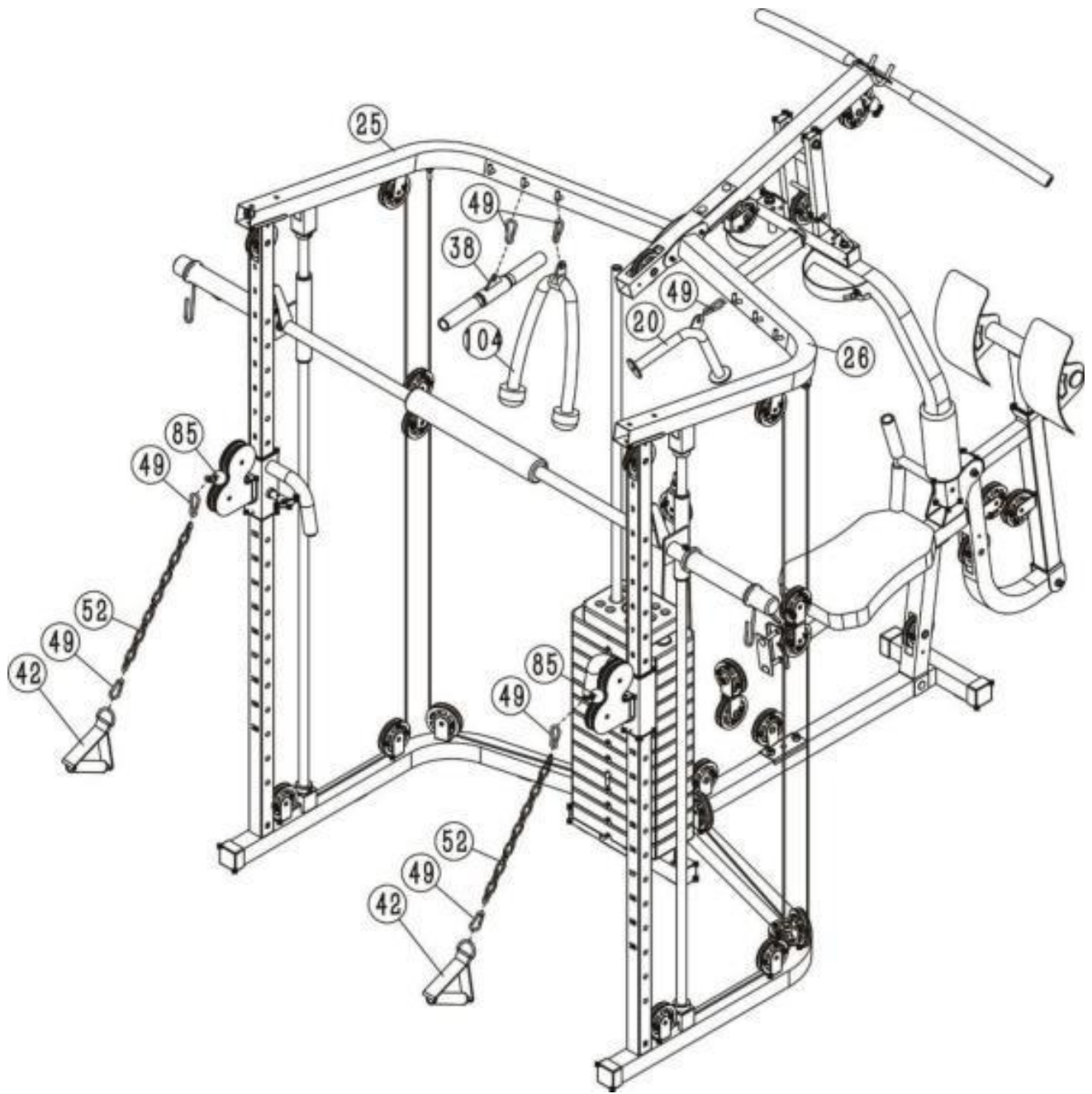
C. Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an

[CZ]

A Připevněte 2ks jednoduchého popruhu (42) k oběma koncům spodního lana zvlášť pomocí 4ks 7# tykvového háku (49) a 2ks 15" řetězu (52).

B. Připevněte rukojeť (38), tricepsové lano (104), tricepsový adaptér (20) a kotníkový popruh (113) k háku pomocí 7# karabiny.

C. Utáhněte všechny šrouby a matice .



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres od daty sprzedaży: 12 miesięcy w przypadku użytku komercyjnego, 24 miesiące w przypadku użytku domowego. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - Uprzejmości terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawieszają uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: 12 months for commercial use, 24 months for home use
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill / - complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu od data prodeje: 12 měsíců pro komerční použití, 24 měsíců pro domácí použití;
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
 - reklamovaného produktu
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost
 - bylo do produktu neodborně zasaženo- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

GARANTIEBEDINGUNGEN

2. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: 24 Monate für den Heimgebrauch/12 Monate bei gewerblicher Nutzung
3. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung/
 - der beanstandeten Waredurch den Kunden respektiert
6. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
7. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
8. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
12. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
13. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen
14. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
15. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
16. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus der Nichtübereinstimmung der Ware mit dem Vertrag nicht aus, schränkt sie nicht ein und setzt sie nicht aus.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)



IMPORTER: **ABISAL Sp.Z.O.O.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom

SERWIS: ul. Pyskowicka 14, 41-807 Zabrze

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl