

KAYOBA

003152



SV HEMGYM

Bruksanvisning i original
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!
Spara den för framtida behov.

NO HJEMMEGYM

Bruksanvisning
(Oversettelse av original bruksanvisning)
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.
Ta vare på den for fremtidig bruk.

DA HJEMMEGYM

Betjeningsvejledning
(Oversættelse af den originale vejledning)
Vigtigt! Læs betjeningsvejledningen før brug.
Gem den til senere brug.

PL DOMOWY ATLAS

Instrukcja obsługi
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!
Zachowaj ją na przyszłość.

EN HOME GYM

Operating instructions
(Translation of the original instructions)
Important! Read the user instructions carefully before use.
Save them for future reference.

DE KRAFTSTATION

Gebrauchsanweisung
(Übersetzung der Original-Gebrauchsanweisung)
Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung
bitte sorgfältig durchlesen!
Für die zukünftige Verwendung aufbewahren.

FI KOTIKUNTOSALI

Käyttöohje
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)
Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.

FR PRESSE DE MUSCULATION (HOME GYM)

Mode d'emploi
(Traduction du mode d'emploi original)
Important! Lisez attentivement le mode d'emploi avant
la mise en service.
Conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

NL THUISGYM

Gebruiksaanwijzing (Nederlandse vertaling)
(Vertaling van originele gebruiksaanwijzing)
Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door
voordat u het apparaat gebruikt.
Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.

Rätten till ändringar förbehålles.
För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.se

Med forbehold om endringer.
Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på www.jula.no

Ret til ændringer forbeholdes.
Den seneste version af betjeningsvejledningen findes på www.jula.com

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.
Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na www.jula.pl

Jula reserves the right to make changes.
For latest version of operating instructions, see www.jula.com

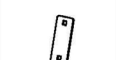
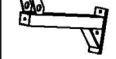
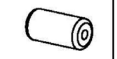
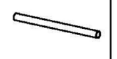
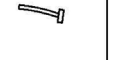
Änderungen vorbehalten.
Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.jula.com

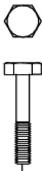
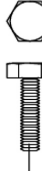
Pidätämme oikeuden muutoksiin.
Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: www.jula.com

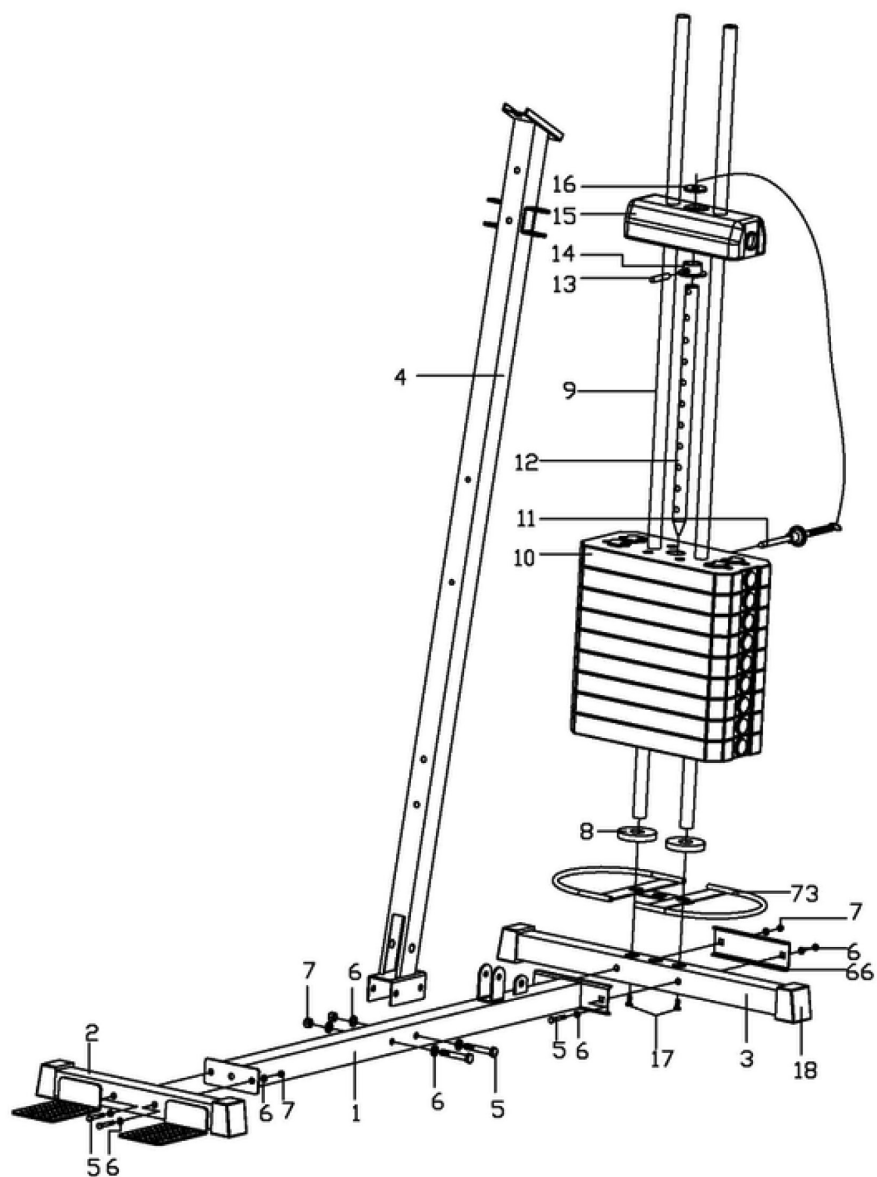
Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.
Pour la dernière version du manuel utilisateur, voir www.jula.com

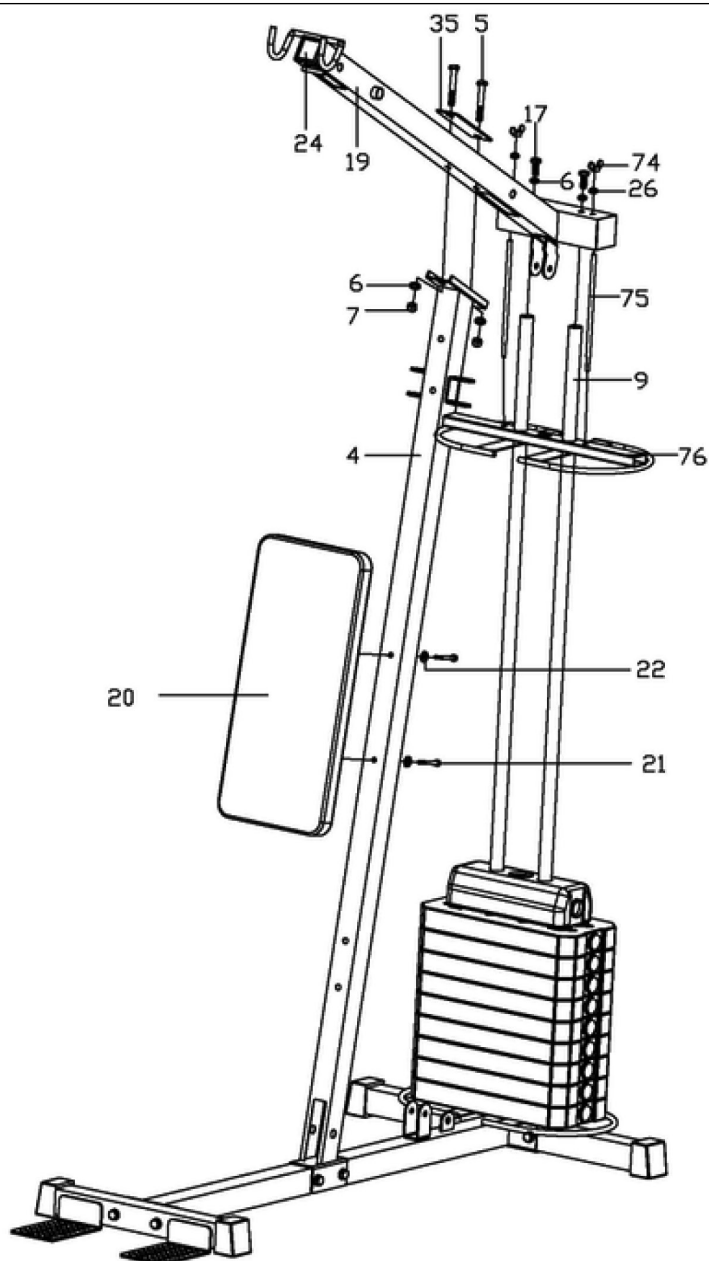
Wijzigingen voorbehouden.
Voor de nieuwste versie van de gebruiksaanwijzing, zie www.jula.com

JULA AB, BOX 363, SE-532 24 SKARA
2025-08-18
© Jula AB

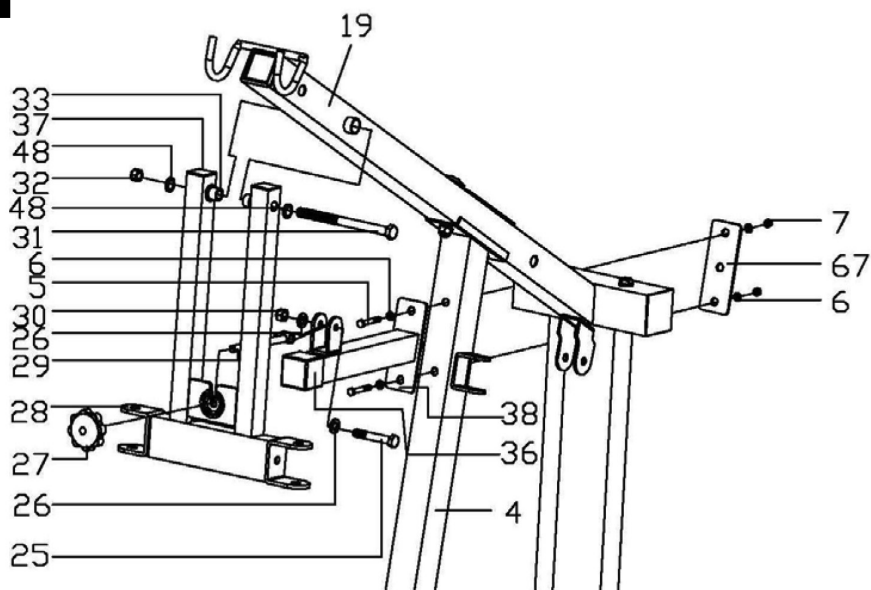
						
#1 1PCS	#2 1PCS	#3 1PCS	#4 1PCS	#8 2PCS	#9 2PCS	#10 9PCS
						
#11 1PCS	#12 1PCS	#13 1PCS	#14 1PCS	#15 1PCS	#16 1PCS	#18 4PCS
						
#19 1PCS	#20 1PCS	#23 2PCS	#24 3PCS	#27 1PCS	#28 1PCS	#29 1PCS
						
#33 1PCS	#34 1PCS	#35 1PCS	#36 1PCS	#37 2PCS	#38 1PCS	#39 6PCS
						
#40 1PCS	#41 1PCS	#43 1PCS	#44 4PCS	#45 2PCS	#46 1PCS	#49L 1PCS
						
#49R 1PCS	#51 2PCS	#52L 1PCS	#52R 1PCS	#53 2PCS	#56 1PCS	#57 12PCS
						
#58 1PCS	#59 1PCS	#60 1PCS	#61 5PCS	#62 1PCS	#63 1PCS	#64 1PCS
						
#65 1PCS	#66 1PCS	#67 1PCS	#69 8PCS	#70 1PCS	#72 2PCS	#73 1PCS
						
#76 1PCS	#75 2PCS	#74 2PCS	#77 4PCS	#78 2PCS	#79 12PCS	

	M6X60	#21	4PCS		D6	#22	4PCS
	M8X45	#25	1PCS		D8	#26	6PCS
	M8X50	#50	2PCS		D10	#6	58PCS
	M10X25	#17	4PCS		D12	#48	6PCS
	M10X35	#54	2PCS		M8	#30	3PCS
	M10X50	#55	8PCS		M10	#7	29PCS
	M10X65	#68	6PCS		M12	#32	3PCS
	M10X70	#5	12PCS				
	M12X80	#47	2PCS		S10		S14
	M10X85	#42	1PCS				
	M12X160	#31	1PCS		S19		S17

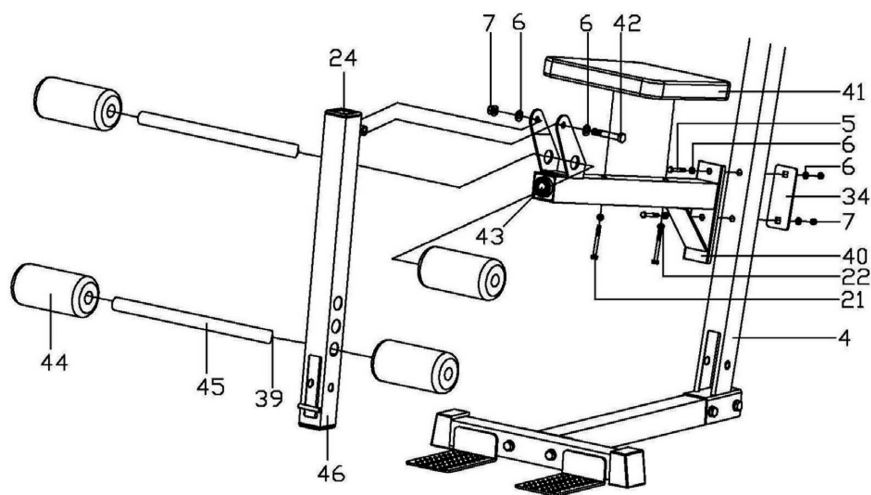


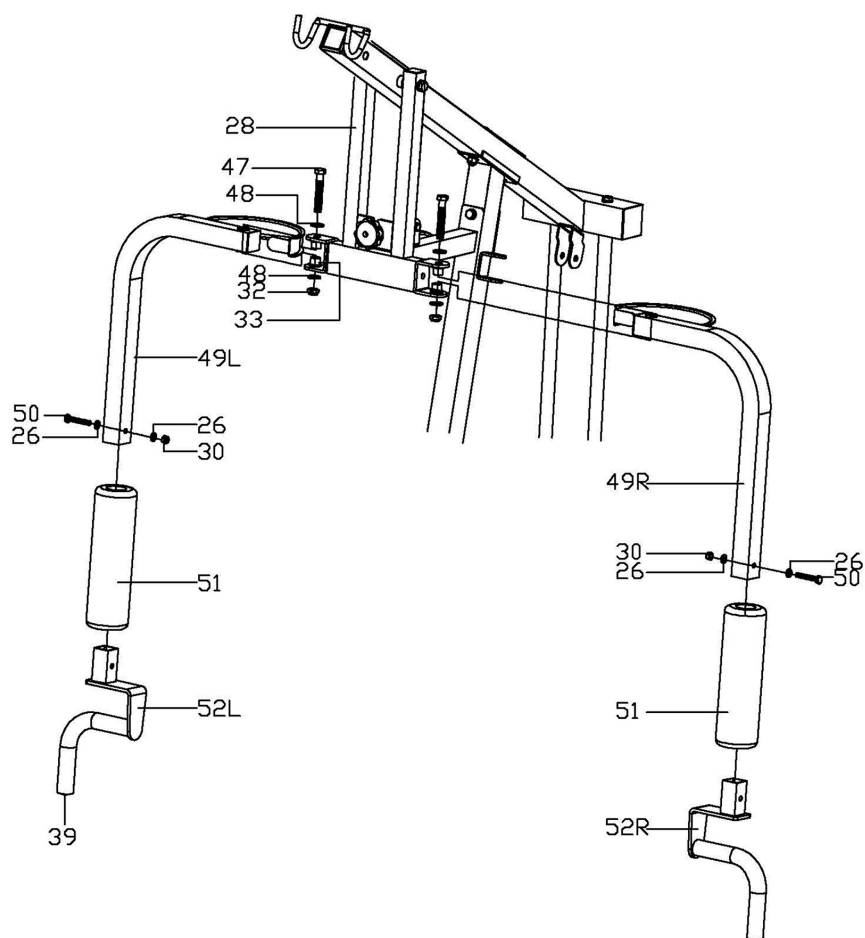


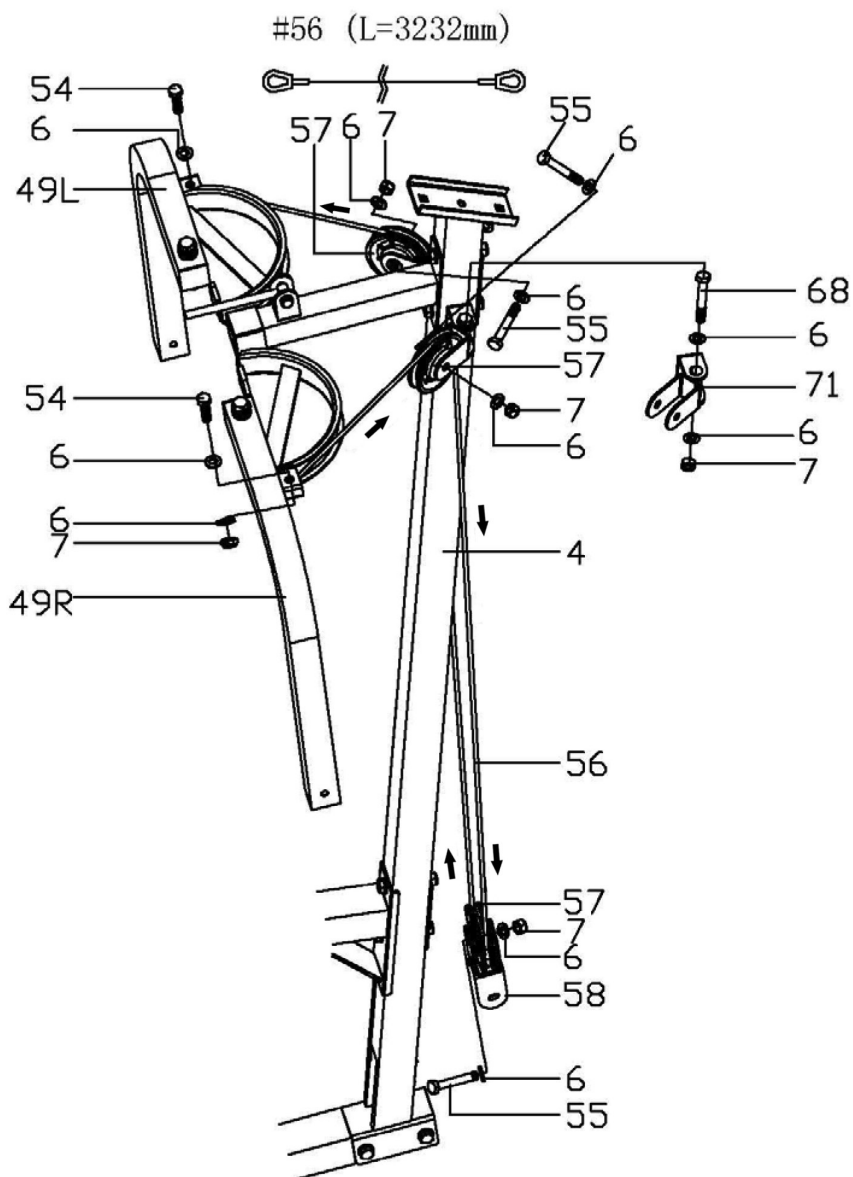
5

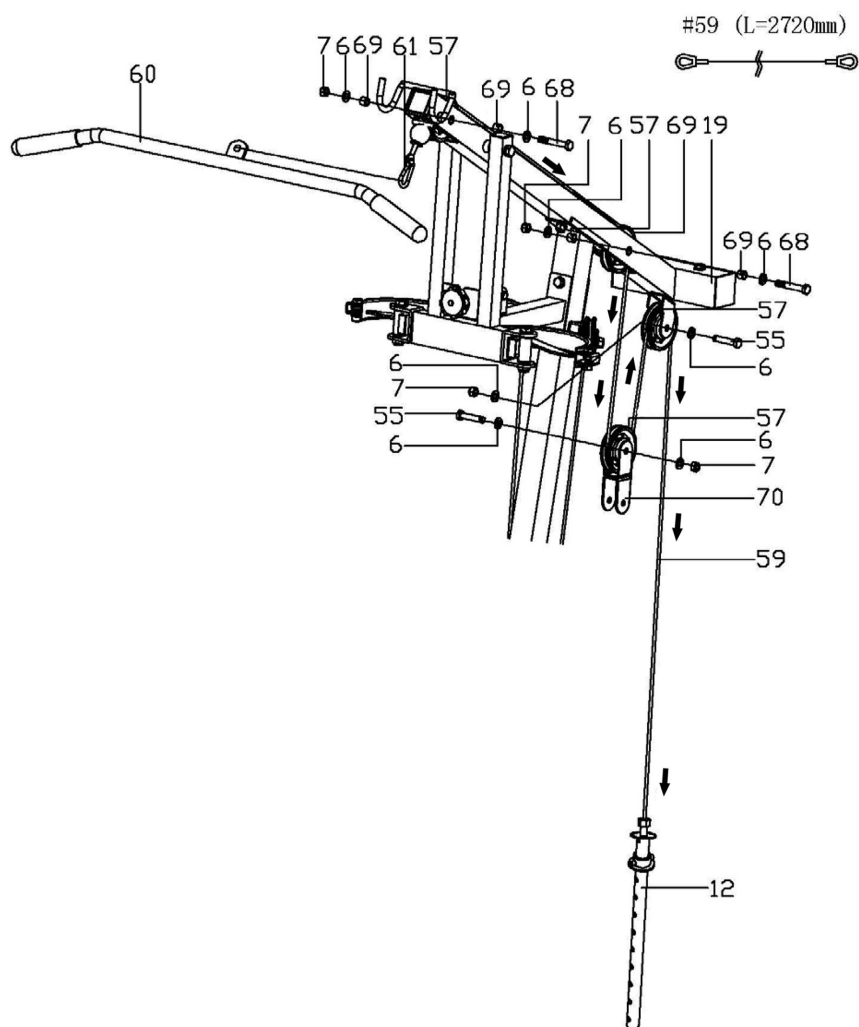


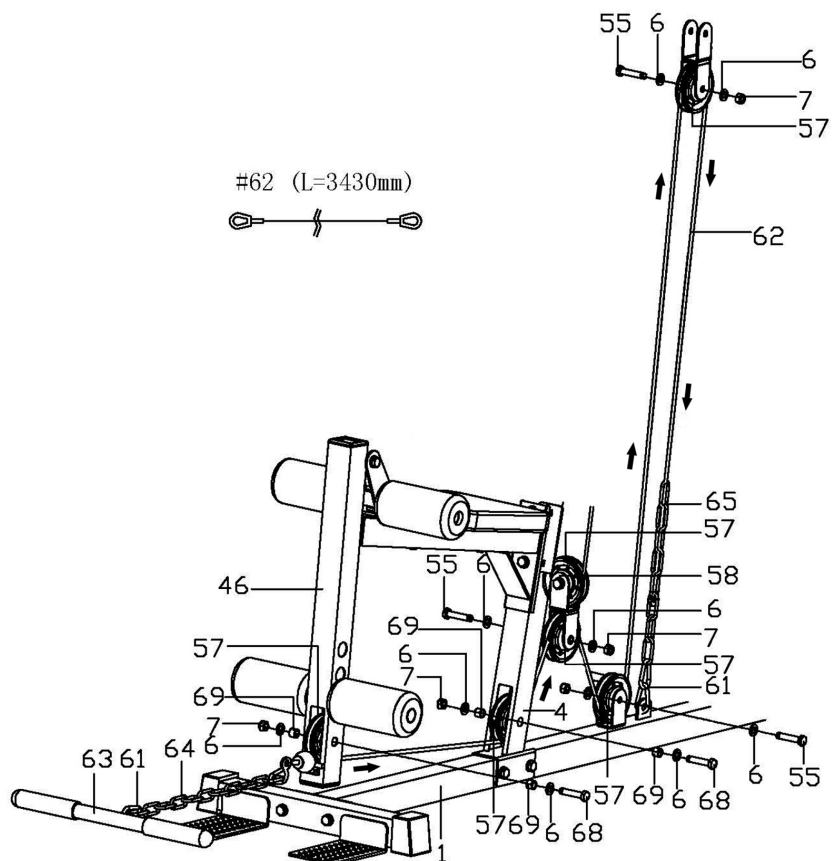
6

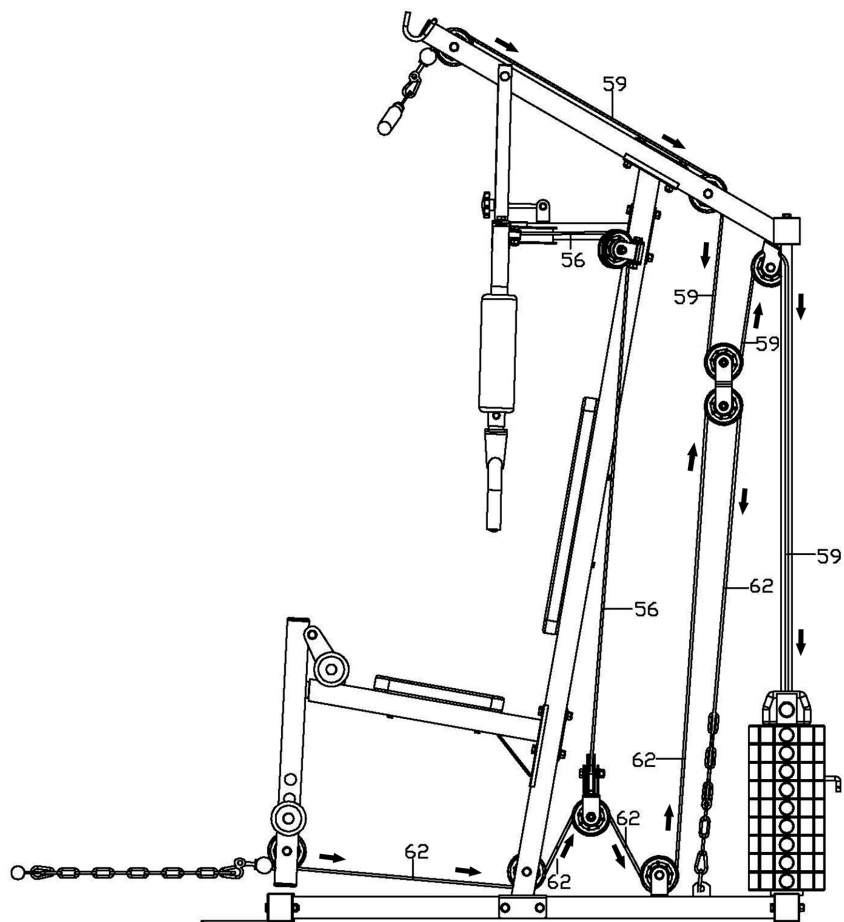


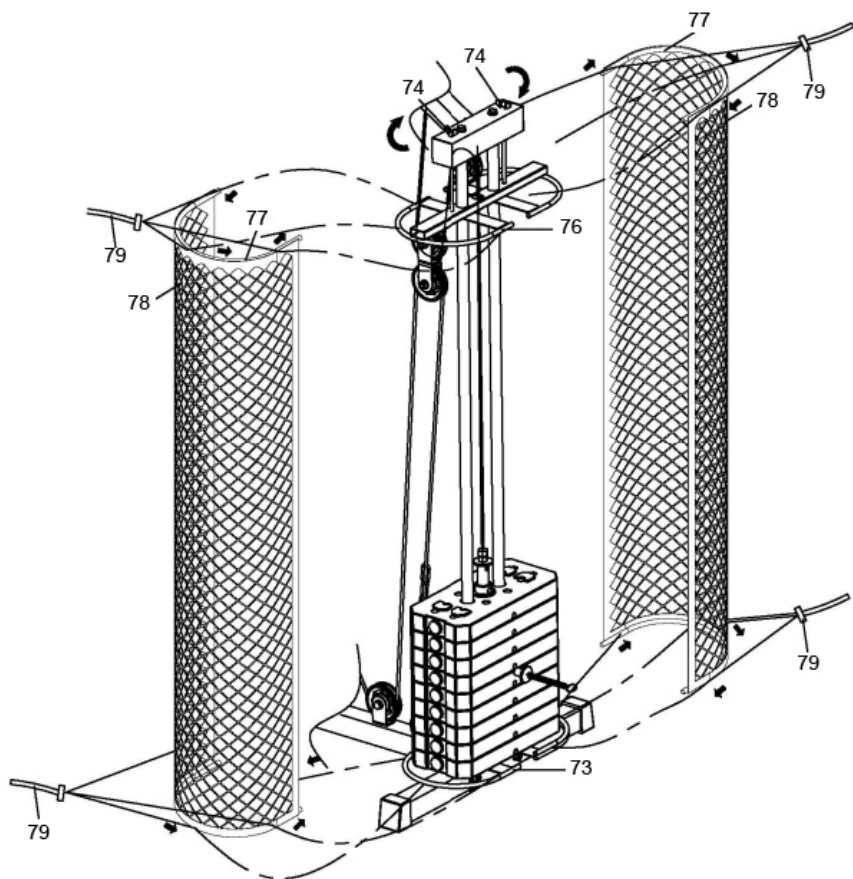












SÄKERHETSANVISNINGAR

- Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- Kontrollera alla skruvar, muttrar och andra anslutningar innan maskinen används första gången, och kontrollera att den är i säkert skick.
- Placera maskinen på en plan yta fri från vatten och fukt.
- Använd ett skyddande underlag (t.ex. gummimatta, träskiva) när du monterar maskinen.
- Avlägsna alla föremål inom 2 meters radie från maskinen innan träning påbörjas.
- Använd inte starka rengöringsmedel för att rengöra maskinen. Använd de medföljande verktygen eller egna lämpliga verktyg för att montera eller reparera maskinen. Torka av fukt och svett efter varje träningstillfälle.
- Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt. Kontakta läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Du kan få hjälp med lämpliga nivåer för puls, effekt, träningstid osv. Apparaten är inte lämplig för sjukgymnastik.
- Kontrollera att maskinen är i gott skick innan du använder den. Använd endast originalreservdelar.
- Använd lämpliga träningskläder och skor.
- Avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare om du drabbas av yrsel, illamående eller andra besvär.
- Barn och handikappade personer får endast använda maskinen under överinseende av en person som kan ge hjälp och råd.

OBS!

Efter en tids användning, kontrollera att vajrarna är korrekt spända och att de löper i linskivornas spår.

BESKRIVNING

Monteringsdetaljer

Nr	Benämning	Antal
1	Sitsstag	1
2	Främre tvärstag	1
3	Bakre tvärstag	1
4	Huvudram	1
5	Sexkantskruv M10x70	12
6	Planbricka	58
7	Nylocmutter M10	29
8	Gummistötskydd	2
9	Viktstång	2
10	Viktplatta	9
11	Sprint	1
12	Viktväljare	1
13	Block	1
14	Plaststopp	1
15	Hållare	1
16	Plastbricka	1
17	Sexkantskruv M10x25	4
18	Ändstycke	4
19	Övre ram	1
20	Ryggdyna	1
21	Sexkantskruv M6x60	4
22	Planbricka	4
23	Ändstycke	2
24	Ändstycke	3
25	Sexkantskruv M8x45	1
26	Planbricka	6
27	Vred	1
28	Bas för framåtpress	1
29	Ögleskruv	1

30	Nylocmutter	3
31	Sexkantskruv	1
32	Nylocmutter	3
33	Metallbussning	6
34	Fyrkantig monteringsplatta	1
35	Fyrkantig monteringsplatta	1
36	Ändstycke	1
37	Ändstycke	2
38	Stödstag	1
39	Ändstycke	6
40	Fäste för sits	1
41	Sits	1
42	Sexkantskruv	1
43	Dämpning för benstag	1
44	Skumrulle	4
45	Stag för skumrulle	2
46	Benstag	1
47	Sexkantskruv M12x80	2
48	Planbricka	6
49	Handstag	1
50	Sexkantskruv	2
51	Skumrulle	2
52	Främre presshandtag	1
53	Ändstycke	2
54	Sexkantskruv	2
55	Sexkantskruv	8
56	Vajer L=3232 mm	1
57	Linskiva	12
58	Fäste för linskiva	1
59	Vajer L=2720 mm	1
60	Latshandtag	1
61	Karbinhake	5

62	Vajer L=3430 mm	1
63	Rakt handtag	1
64	Lång kedja	1
65	Kort kedja	1
66	Hållare för bakre tvärstag	1
67	Hållare för bakre tvärstag	1
68	Sexkantskruv	6
69	Bussning	8
70	Fäste för linskiva	1
71	Svängbart fäste för linskiva	2
72	Ändstycke	2
73	Hållare för viktskydd	1
74	Mutter	2
75	Skruv M8x230	2
76	Hållare för viktskydd	1
77	Fästbygel för viktskydd	4
78	Viktskydd	2
79	Nylonsnören	12

BILD 1**BILD 2****MONTERING****Steg 1**

1. Fäst det bakre tvärstaget (3) i sitsstaget (1). Fäst dem med sexkantskruv (5), planbricka (6), hållare för bakre tvärstag 2(66) och nylockmutter (7). Fäst därefter det främre tvärstaget (2) i sitsstaget (1). Skruva fast dem med sexkantskruv (5), planbricka (6) och nylocmutter (7).
2. Fäst huvudramen (4) i sitsstaget (1). Skruva fast dem med sexkantskruv (5), planbricka (6) och nylocmutter (7).
3. Fäst viktstängerna (9) i det bakre tvärstaget (3). Skruva fast med sexkantskruv

(17). Placera viktskyddets hållare (73) på viktstängerna. Placera gummistötskydden (8) ovanpå viktskyddets hållare. Placera sedan viktplattor (10), viktväljare (12), plaststopp (14), block (13), hållare (15), plastbricka (16) på viktstängerna (9). Sätt sedan dit sprinten (11).

BILD 3

OBS!

Innan viktväljaren (12) sätts dit, för på plaststoppet (14) för att passa in hålen, och sätt därefter dit blocket (13) i hålet på viktväljaren (12) och plaststoppet (14).

Steg 2

1. Placera viktskyddets hållare (76) på viktstängerna (9).
2. Fäst den övre ramen (19) i huvudramen (4) med sexkantskruvar (5), fyrkantig monteringsplatta (35), planbrickor (6) och nylocmuttrar (7).
3. Fäst den övre ramen (19) i viktstängerna (9). Skruva fast med sexkantskruvar (17) och planbrickor (6).
4. Fäst viktskyddets hållare (76) i den övre ramen (19) med skruvar (75), brickor (26) och muttrar (74).
5. Fäst ryggdynan (20) i huvudramen (4). Skruva fast med sexkantskruvar (21) och planbrickor (22).

BILD 4

Steg 3

1. Fäst framåtpressbasen (28) i den övre ramen (19) med sexkantskruv (31), planbricka (48), metallbussning (33) och nylocmutter (32).
2. Anslut stödstaget (38) till huvudramen (4) med sexkantskruvar (5), planbrickor (6), nylocmuttrar (7) och hållaren för det bakre tvärstaget (67).

3. Fäst ögleskruven (29) i stödstaget (38) med sexkantskruv (25), planbricka (26) och nylocmutter (30).
4. Fäst ögleskruven (29) i framåtpressbasen (28) med vredet (27).

BILD 5

Steg 4

1. Fäst sitsfästet (40) i huvudramen (4) med sexkantskruvar (5), planbrickor (6), fyrkantig monteringsplatta (34) och nylocmuttrar (7).
2. Fäst sitsen (41) i sitsfästet (40) med sexkantskruvar (21) och planbrickor (22).
3. Fäst benstaget (46) i den U-formade basen på sitsfästet (40) med sexkantskruv (42), planbrickor (6) och nylocmutter (7).
4. Fäst staget för skumrullen (45) på sitsfästet (40). För på skumrullarna (44).
5. Fäst staget för skumrullen (45) i benstaget (46). För på skumrullarna (44).

BILD 6

Steg 5

1. Fäst handstagen (49L/R) i framåtpressbasen (28) med sexkantskruvar (47), planbrickor (48), metallbussningar (33) och nylocmuttrar (32).
2. Täck handstagen (49L/R) med skumrullarna (51).
3. Fäst de främre presshandtagen (52L/R) i handstagen (49L/R) med sexkantskruvar (50), planbrickor (26) och nylocmuttrar (30).

BILD 7

Steg 6

1. Fäst ena sidan av vajern (56) i höger handstag (49R) med sexkantskruv (54), planbricka (6) och nylocmutter (7).

2. Fäst linskivans svängbara fäste (71) i huvudramen (4) med sexkantskruv (68), planbricka (6) och nylocmutter (7).
3. Dra vajern (56) genom linskivan (57). Fäst sedan linskivan (41) i huvudramen (4) och linskivans fäste 2 (58) med sexkantskruv (55), planbricka (6) och nylocmutter (7).
4. Fäst ena sidan av vajern (56) i vänster handstag (49L) med sexkantskruv (54), planbricka (6) och nylocmutter (7).

OBS!

Innan linskivorna fästs, dra först igenom vajern (56), annars kan vajern (56) inte passera genom linskivorna (57).

5. Montera vajern (56) så som pilen visar.

BILD 8**Steg 7**

1. Dra vajern (59) genom linskivan (57). Fäst sedan linskivan (41) i den övre ramen (19) med sexkantskruv (68), planbricka (6), bussning (69) och nylocmutter (7). Dra vajern (59) genom linskivan (57). Fäst sedan linskivan (41) i linskivans fäste 1 (70) och den övre ramen (19) med sexkantskruv (68), planbricka (6) och nylocmutter (7).

OBS!

Innan linskivorna fästs, dra först igenom vajern (59), annars kan vajern (59) inte passera genom linskivorna (57).

2. Montera vajern (59) så som pilen visar.
3. Fäst latshandtaget (60) i karbinhaken (61) på vajern (59).

BILD 9**Steg 8**

1. Dra vajern (62) genom linskivan (57). Fäst sedan linskivan (57) i benstaget (46) och huvudramen (4) med sexkantskruv

(68), planbricka (6), bussning (69) och nylocmutter (7). Dra vajern (62) genom linskivan (57). Fäst sedan linskivan (57) i linskivans fäste (58) och sitsstaget (1) med sexkantskruv (55), planbricka (6) och nylocmutter (7).

OBS!

Innan du fäster linskivorna, dra först igenom vajern (62), annars kan vajern (62) inte passera genom linskivorna (57).

2. Montera vajern (62) så som pilarna visar. Kontrollera att den vinklade sprinten (11) sitter i kanten av viktplattan (10), dra åt de tre vajrarna genom att justera vajern (59) och den korta kedjan (65). Fäst sedan ihop det raka handtaget (63), den långa kedjan (64) och den korta kedjan (65).

BILD 10**Steg 9**

Kontrollera att vajer (62), vajer (59) och vajer (56) är fastsatta i den riktning som pilarna visar.

BILD 11**Steg 10**

1. Placera viktskyddet (78) på viktskyddets fästbygel (77) och säkra viktskyddet (78) och viktskyddets fästbygel (77) på viktskyddets hållare (73 & 76) med nylonsnören (79).
2. Vrid muttrarna (74) enligt pilen för att justera viktskyddets (78) åtdragning.

BILD 12

SIKKERHETSANVISNINGER

- Følg monteringsanvisningene nøye.
- Kontroller alle skruer, muttere og andre tilkoblinger før maskinen brukes for første gang, og kontroller at den er i sikker stand.
- Sett maskinen på en jevn flate fri for vann og fukt.
- Bruk et beskyttende underlag (f.eks. gummimatte, treplate) når du monterer maskinen.
- Fjern alle gjenstander innen to meters radius fra maskinen før du begynner å trene.
- Ikke bruk sterke rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen. Bruk verktøyene som følger med eller egne egnede verktøy når du skal montere eller reparere maskinen. Tørk av fukt og svette etter hver treningsøkt.
- Feil eller overdrevet trening kan være skadelig. Rådfør deg med en lege før du starter på et treningsprogram. Du kan få hjelp med å finne riktige nivåer for puls, effekt, treningstid osv. Apparatet er ikke egnet for sykdomsrelatert trening.
- Kontroller at maskinen er i god stand før du bruker den. Bruk kun originale reservedeler.
- Bruk egnede treningsklær og sko.
- Avbryt treningen umiddelbart og kontakt lege om du rammes av kvalme, uvelhet eller andre besvær.
- Barn og handicappede personer skal kun bruke maskinen under oppsyn fra en annen person som kan gi hjelp og råd.

MERK!

Etter en tids bruk må du kontrollere at vajerne er riktig strammet og at de løper i lineskivenes spor.

BESKRIVELSE

Monteringsdeler

Nr.	Betegnelse	Antall
1	Setestag	1
2	Fremre tverrstag	1
3	Bakre tverrstag	1
4	Hovedramme	1
5	Sekskantskrue M 10 x 70	12
6	Underlagsskive	58
7	Nylocmutter M 10	29
8	Støtbeskyttelse i gummi	2
9	Vektstang	2
10	Vektplate	9
11	Splint	1
12	Vektvelger	1
13	Blokker	1
14	Plaststopper	1
15	Holder	1
16	Plastskive	1
17	Sekskantskrue M 10 x 25	4
18	Endestykke	4
19	Øvre ramme	1
20	Ryggpute	1
21	Sekskantskrue M 6 x 60	4
22	Underlagsskive	4
23	Endestykke	2
24	Endestykke	3
25	Sekskantskrue M 8 x 45	1
26	Underlagsskive	6
27	Skruknott	1
28	Base for fremoverpress	1
29	Ringskrue	1

30	Nylocmutter	3
31	Sekskantskrue	1
32	Nylocmutter	3
33	Metallbøssing	6
34	Firkantet monteringsplate	1
35	Firkantet monteringsplate	1
36	Endestykke	1
37	Endestykke	2
38	Støttestag	1
39	Endestykke	6
40	Feste for sete	1
41	Sete	1
42	Sekskantskrue	1
43	Demping for benstag	1
44	Skumrulle	4
45	Stag for skumrulle	2
46	Benstag	1
47	Sekskantskrue M12 x 80	2
48	Underlagsskive	6
49	Håndstag	1
50	Sekskantskrue	2
51	Skumrulle	2
52	Fremre presshåndtak	1
53	Endestykke	2
54	Sekskantskrue	2
55	Sekskantskrue	8
56	Vaier L=3232 mm	1
57	Lineskive	12
58	Feste for lineskive	1
59	Vaier L=2720 mm	1
60	Latshåndtak	1
61	Karabinkrok	5

62	Vaier L=3430	1
63	Rett håndtak	1
64	Lang kjede	1
65	Kort kjede	1
66	Holder for bakre tverrstag	1
67	Holder for bakre tverrstag	1
68	Sekskantskrue	6
69	Bøssing	8
70	Feste for lineskive	1
71	Svingbart feste for lineskive	2
72	Endestykke	2
73	Holder for vektbeskyttelse	1
74	Mutter	2
75	Skrue M8 x 230	2
76	Holder for vektbeskyttelse	1
77	Festebøyle for vektbeskyttelse	4
78	Vektbeskyttelse	2
79	Nylonsnøre	12

BILDE 1**BILDE 2****MONTERING****Trinn 1**

1. Fest det bakre tverrstaget (3) i setestaget (1). Fest dem med sekskantskrue (5), underlagsskive (6), holder for bakre tverrstag 2 (66) og nylocmuttere (7). Fest deretter det fremre tverrstaget (2) i setestaget (1). Skru dem fast med sekskantskrue (5), underlagsskive (6) og nylocmuttere (7).
2. Fest hovedrammen (4) i setestaget (1). Skru dem fast med sekskantskrue (5), underlagsskive (6) og nylocmuttere (7).

3. Fest vektstangen (9) i det bakre tverrstaget (3). Skru fast med sekskantskruer (17). Plasser vektbeskyttelsens holder (73) på vektstengene. Plasser gummistøtbeskyttelsen (8) oppå vektbeskyttelsens holder. Plasser deretter vektplater (10), vektvelger (12), plaststopperen (14) blokk (13), holder (15), plastskive (16) på vektstangen (9). Sett deretter splinten på plass (11).

BILDE 3

MERK!

Før vektvelgeren (12) settes på plass, setter du på plaststopperen (14) slik at den passer inn i hullene, og deretter setter du blokken (13) i hullet på vektvelgeren (12) og plaststopperen (14).

Trinn 2

1. Plasser vektbeskyttelsens holder (76) på vektstengene (9).
2. Fest den øvre rammen (19) i hovedrammen (4) med sekskantskruer (5), firkantet monteringsplate (35), underlagsskiver (6) og nylocmuttere (7).
3. Fest den øvre rammen (19) i vektstengene (9). Skru fast med sekskantskruer (17) og underlagsskiver (6).
4. Fest vektbeskytterens holder (76) i den øvre rammen (19) med sekskantskrue (75), skiver (26) og muttere (74).
5. Fest ryggputen (20) i hovedrammen (4). Skru fast med sekskantskruer (21) og underlagsskiver (22).

BILDE 4

Trinn 3

1. Fest fremoverpressbasen (28) i den øvre rammen (19) med sekskantskrue (31), underlagsskive (48), metallbøssing (33) og nylocmutter (32).

2. Fest støttestaget (38) til hovedrammen (4) med sekskantskruer (5), underlagsskiver (6), nylocmuttere (7) og holderen for det bakre tverrstaget (67).
3. Fest ringskruen (29) i støttestaget (38) med sekskantskrue (25), underlagsskive (26) og nylocmutter (30).
4. Fest ringskruen (29) i fremoverpressbasen (28) med skruknoten (27).

BILDE 5

Trinn 4

1. Fest setefestet (40) i hovedrammen (4) med sekskantskruen (5), underlagsskiver (6), firkantet monteringsplate (34) og nylocmuttere (7).
2. Fest setet (41) i setefestet (40) med sekskantskruer (21) og underlagsskiver (22).
3. Fest benstaget (46) i den U-formede basen på setefestet (40) med sekskantskrue (42), underlagsskiver (6) og nylocmutter (7).
4. Fest staget for skumrullen (45) på setefestet (40). Tre på skumrullene (44).
5. Fest staget for skumrullen (45) i benstaget (46). Tre på skumrullene (44).

BILDE 6

Trinn 5

1. Fest håndstagene (49L/R) i fremoverpressbasen (28) med sekskantskruer (47), underlagsskiver (48), metallbøssinger (33) og nylocmuttere (32).
2. Dekk håndstagene (49L/R) med skumrullene (51).
3. Fest de fremre presshåndtakene (52L/R) i håndstagene (49L/R) med sekskantskruer (50), underlagsskiver (26) og nylocmutter (30).

BILDE 7

Trinn 6

1. Fest den ene siden av vaieren (56) i høyre håndtak (49R) med sekskantskrue (54), underlagsskive (6) og nylocmutter (7).
2. Fest lineskivens svingbare feste (71) i hovedrammen (4) med sekskantskrue (68), underlagsskive (6) og nylocmutter (7).
3. Trekk vaieren (56) gjennom lineskiven (57). Fest deretter lineskiven (41) i hovedrammen (4) og lineskivens feste 2 (58) med sekskantskrue (55), underlagsskive (6) og nylocmutter (7).
4. Fest den ene siden av vaieren (56) i venstre håndtak (49L) med sekskantskrue (54), underlagsskive (6) og nylocmutter (7).

MERK!

Før lineskivene festes, trekker du først vaieren (56) gjennom, ellers kan ikke vaieren (56) passere gjennom lineskivene (57).

5. Monter vaieren (56) slik pilen viser.

BILDE 8

Trinn 7

1. Trekk vaieren (59) gjennom lineskiven (57). Fest deretter lineskiven (41) i den øvre rammen (19) med sekskantskrue (68), underlagsskive (6), bøssing (69) og nylocmutter (7). Trekk vaieren (59) gjennom lineskiven (57). Fest deretter lineskiven (41) i lineskivens feste 1 (70) og den øvre rammen (19) med sekskantskrue (68), underlagsskive (6) og nylocmutter (7).

MERK!

Før lineskivene festes, trekker du først vaieren (59) gjennom, ellers kan ikke vaieren (59) passere gjennom lineskivene (57).

2. Monter vaieren (59) slik pilen viser.

3. Fest latshåndtaket (60) i karabinkroken (61) på vaieren (59).

BILDE 9

Trinn 8

1. Trekk vaieren (62) gjennom lineskiven (57). Fest deretter lineskiven (57) i benstaket (46) og hovedrammen (4) med sekskantskrue (68), underlagsskive (6), bøssing (69) og nylocmutter (7). Trekk vaieren (62) gjennom lineskiven (57). Fest deretter lineskiven (57) i lineskivens feste (58) og setestaket (1) med sekskantskrue (55), underlagsskive (6) og nylocmutter (7).

MERK!

Før du fester lineskivene, trekker du vaieren (62) gjennom, ellers kan ikke vaieren (62) passere gjennom lineskivene (57).

2. Monter vaieren (62) slik pilen viser. Kontroller at den vinklede splinten (11) sitter i kanten av vektplaten (10), stram de tre vaierene ved å justere vaieren (59) og det korte kjedet (65). Fest deretter det rette håndtaket (63), det lange kjedet (64) og det korte kjedet (65).

BILDE 10

Trinn 9

Kontroller at vaier (62), vaier (59) og vaier (56) er festet i den retningen som pilene viser.

BILDE 11

Trinn 10

1. Plasser vektbeskyttelsen (78) på vektbeskyttelsens festeboyle (77) og sikre vektbeskyttelsen (78) og vektbeskyttelsens festeboyle (77) på vektbeskyttelsens holder (73 og 76) med nylonsnøret (79).
2. Vri mutrene (74) i pilens retning for å justere vektbeskyttelsens (78) stramming.

BILDE 12

SIKKERHEDSANVISNINGER

- Følg monteringsvejledningen nøje.
- Før du bruger maskinen første gang, skal du kontrollere alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og sørge for, at den er i sikker stand.
- Placer maskinen på en plan overflade, der er fri for vand og fugt.
- Brug et beskyttende underlag (f.eks. gummimåtte, træplade), når du samler maskinen.
- Fjern alle genstande inden for 2 meter af maskinen, før du begynder at træne.
- Brug ikke stærke rengøringsmidler til at rengøre maskinen. Brug det medfølgende værktøj eller dit eget egnede værktøj til at samle eller reparere maskinen. Tør fugt og sved af efter hvert træningspas.
- Forkert eller overdreven træning kan være skadeligt. Rådfør dig med en læge, før du begynder på et træningsprogram. Du kan få hjælp til at finde passende niveauer for puls, kraft, træningstid osv. Apparatet er ikke egnet til fysioterapi.
- Kontrollér, at maskinen er i god stand, før du tager den i brug. Brug kun originale reservedele.
- Tag passende træningstøj og -sko på.
- Hvis du oplever svimmelhed, kvalme eller andre symptomer, skal du straks stoppe træningen og søge læge.
- Børn og handicappede må kun bruge maskinen under opsyn af en person, der kan give hjælp og råd.

OBS!

Når maskinen har været brugt i noget tid, skal du kontrollere, at wirerne er korrekt spændt, og at de løber i remskivernes riller.

BESKRIVELSE

Monteringsdetaljer

Nr.	Betegnelse	Antal
1	Sædestang	1
2	Forreste tværstang	1
3	Bageste tværstang	1
4	Hovedramme	1
5	Sekskantskrue M10x70	12
6	Flad skive	58
7	Nyloc-møtrik M10	29
8	Gummistøddæmper	2
9	Vægtstang	2
10	Vægtskive	9
11	Stift	1
12	Vægtvælger	1
13	Blok	1
14	Plastikstop	1
15	Holder	1
16	Plastikskive	1
17	Sekskantskrue M10x25	4
18	Endestykke	4
19	Øvre ramme	1
20	Ryglæn	1
21	Sekskantskrue M6x60	4
22	Flad skive	4
23	Endestykke	2
24	Endestykke	3
25	Sekskantskrue M8x45	1
26	Flad skive	6
27	Greb	1
28	Base til fremadrettet pres	1
29	Øjeskrue	1

30	Nyloc-møtrik	3
31	Sekskantskrue	1
32	Nyloc-møtrik	3
33	Metalbøsning	6
34	Firkantet monteringsplade	1
35	Firkantet monteringsplade	1
36	Endestykke	1
37	Endestykke	2
38	Støttestang	1
39	Endestykke	6
40	Sædebeslag	1
41	Sæde	1
42	Sekskantskrue	1
43	Dæmpning til benstænger	1
44	Skumrulle	4
45	Stang til skumrulle	2
46	Benstang	1
47	Sekskantskrue M12x80	2
48	Flad skive	6
49	Håndstang	1
50	Sekskantskrue	2
51	Skumrulle	2
52	Pressehåndtag foran	1
53	Endestykke	2
54	Sekskantskrue	2
55	Sekskantskrue	8
56	Wire L=3232 mm	1
57	Remskive	12
58	Beslag til remskive	1
59	Wire L=2720 mm	1
60	Trækstang	1
61	Karabinhage	5

62	Wire L=3430 mm	1
63	Lige håndtag	1
64	Lang kæde	1
65	Kort kæde	1
66	Holder til bageste tværstang	1
67	Holder til bageste tværstang	1
68	Sekskantskrue	6
69	Bøsning	8
70	Beslag til remskive	1
71	Drejeligt beslag til remskive	2
72	Endestykke	2
73	Holder til vægtbeskytter	1
74	Møtrik	2
75	Skrue M8x230	2
76	Holder til vægtbeskytter	1
77	Fastgørelsesbøjle til vægtbeskytter	4
78	Vægtbeskytter	2
79	Nylonsnor	12

FIGUR 1

FIGUR 2

MONTERING

Trin 1

1. Fastgør den bageste tværstang (3) til sædestangen (1). Fastgør dem med sekskantskrue (5), flad skive (6), holder til bageste tværstang 2(66) og nyloc-møtrikker (7). Fastgør derefter den forreste tværstang (2) til sædestangen (1). Skru dem fast med sekskantskrue (5), flad skive (6) og nyloc-møtrikker (7).
2. Fastgør hovedrammen (4) til sædestangen (1). Skru dem fast med sekskantskrue (5), flad skive (6) og nyloc-møtrikker (7).

3. Sæt vægtstængerne (9) fast på den bageste tværstang (3). Fastgør med sekskantskruer (17). Placer vægtbeskytterens holdere (73) på vægtstængerne. Placer gummistøddæmperen (8) oven på vægtbeskytterens holdere. Placer derefter vægtskiverne (10), vægtvælgeren (12), plastikstoppet (14), blokken (13), holderen (15) og plastikskiven (16) på vægstangen (9). Sæt derefter stiften (11) i.

FIGUR 3

OBS!

Før du sætter vægtvælgeren (12) i, skal du trykke på plaststoppet (14) for at justere hullerne og derefter sætte blokken (13) i hullet på vægtvælgeren (12) og plaststoppet (14).

Trin 2

1. Placer vægtbeskytterens holder (76) på vægtstængerne (9).
2. Fastgør den øverste ramme (19) til hovedrammen (4) med sekskantskruer (5), firkantet monteringsplade (35), flade skiver (6) og nyloc-møtrikker (7).
3. Fastgør den øverste ramme (19) til vægtstængerne (9). Fastgør med sekskantskruer (17) og flade skiver (6).
4. Fastgør vægtbeskytterens holder (76) til den øverste ramme (19) med skruer (75), skiver (26) og møtrikker (74).
5. Fastgør ryglænet (20) til hovedrammen (4). Fastgør med sekskantskruer (21) og flade skiver (22).

FIGUR 4

Trin 3

1. Fastgør base til fremadrettet pres (28) til den øverste ramme (19) med sekskantskrue (31), flad skive (48), metalbøsning (33) og nyloc-møtrik (32).

2. Fastgør støttestangen (38) til hovedrammen (4) med sekskantskruer (5), flade skiver (6), nyloc-møtrikker (7) og holderen til den bageste tværstang (67).
3. Fastgør øjeskruen (29) til støttestangen (38) med sekskantskrue (25), flad skive (26) og nyloc-møtrik (30).
4. Fastgør øjeskruen (29) til base til fremadrettet pres (28) med grebet (27).

FIGUR 5

Trin 4

1. Fastgør sædebeslaget (40) til hovedrammen (4) med sekskantskruer (5), flade skiver (6), firkantet monteringsplade (34) og nyloc-møtrikker (7).
2. Fastgør sædet (41) til sædebeslaget (40) med sekskantskruer (21) og flade spændeskiver (22).
3. Fastgør benstangen (46) til den U-formede base på sædebeslaget (40) med sekskantskruer (42), flade skiver (6) og nyloc-møtrikker (7).
4. Sæt stangen til skumrulle (45) fast på sædebeslaget (40). Påfør skumrullerne (44).
5. Sæt stangen til skumrullen (45) fast i benstangen (46). Påfør skumrullerne (44).

FIGUR 6

Trin 5

1. Fastgør håndstangen (49L/R) til base til fremadrettet pres (28) med sekskantskruer (47), flade skiver (48), metalbøsninger (33) og nyloc-møtrikker (32).
2. Dæk håndstangen (49V/H) med skumrullerne (51).
3. Fastgør de forreste pressehåndtag (52V/H) til håndstangen (49L/R) med sekskantskruer (50), flade skiver (26) og nyloc-møtrikker (30).

FIGUR 7

Trin 6

1. Fastgør den ene side af wiren (56) til den højre håndstang (49H) med sekskantskrue (54), flad skive (6) og nyloc-møtrik (7).
2. Fastgør remskivens drejelige beslag (71) til hovedrammen (4) med sekskantskrue (68), flad skive (6) og nyloc-møtrik (7).
3. Træk wiren (56) gennem remskiven (57). Fastgør derefter remskiven (41) til hovedrammen (4) og remskivens beslag 2 (58) med sekskantskrue (55), flade skiver (6) og låsemøtrikker (7).
4. Fastgør den ene side af wiren (56) til den venstre håndstang (49V) med sekskantskrue (54), flad skive (6) og nyloc-møtrik (7).

OBS!

Før du sætter remskiverne på, skal du først trække wiren (56) igennem, ellers kan wiren (56) ikke komme igennem remskiverne (57).

5. Monter wiren (56) som vist med pilen.

FIGUR 8

Trin 7

1. Træk wiren (59) gennem remskiven (57). Fastgør derefter remskiven (41) til den øverste ramme (19) med sekskantskrue (68), flad skive (6), bøsning (69) og nyloc-møtrik (7). Træk wiren (59) gennem remskiven (57). Fastgør derefter remskiven (41) til remskivebeslaget 1 (70) og den øverste ramme (19) med sekskantskrue (68), flad skive (6) og nyloc-møtrik (7).

OBS!

Før du sætter remskiverne på, skal du først trække wiren (59) igennem, ellers kan wiren (59) ikke komme igennem remskiverne (57).

2. Monter wiren (59) som vist med pilen.
3. Sæt vægtstangen (60) i karabinhagen (61) på wiren (59).

FIGUR 9

Trin 8

1. Træk wiren (62) gennem remskiven (57). Fastgør derefter remskiven (57) til benstangen (46) og hovedrammen (4) med sekskantskrue (68), flad skive (6), bøsning (69) og nyloc-møtrik (7). Træk wiren (62) gennem remskiven (57). Fastgør derefter remskiven (57) til remskivebeslaget (58) og sædestangen (1) med sekskantskrue (55), flad skive (6) og nyloc-møtrik (7).

OBS!

Før du sætter remskiverne på, skal du først trække wiren (62) igennem, ellers kan wiren (62) ikke komme igennem remskiverne (57).

2. Monter wiren (62) som vist med pilene. Kontrollér, at den vinklede stift (11) sidder i kanten af vægtskiven (10), og stram de tre wirer ved at justere wiren (59) og den korte kæde (65). Sæt derefter det lige håndtag (63), den lange kæde (64) og den korte kæde (65) sammen.

FIGUR 10

Trin 9

Kontrollér, at wiren (62), wiren (59) og wiren (56) er fastgjort i den retning, som pilene viser.

FIGUR 11

Trin 10

1. Placer vægtbeskytteren (78) på vægtbeskytterens fastgørelsesbøjle (77), og fastgør vægtbeskytteren (78) og vægtbeskytterens fastgørelsesbøjle (77) til vægtbeskytterens holdere (73 & 76) med nylonsnoren (79).
2. Drej møtrikkerne (74) i pilens retning for at stramme vægtbeskytteren (78).

FIGUR 12

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Stosuj się dokładnie do instrukcji montażu.
- Przed pierwszym użyciem sprawdź wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia oraz upewnij się, że urządzenie jest w bezpiecznym stanie technicznym.
- Ustaw urządzenie na płaskiej powierzchni w suchym miejscu.
- Podczas montażu odpowiednio zabezpiecz podłoże (np. gumową matą lub drewnianą płytą).
- Zanim rozpoczniesz trening, usuń wszystkie przedmioty znajdujące się w promieniu dwóch metrów od urządzenia.
- Do czyszczenia urządzenia nie używaj mocnych środków czyszczących. Do montażu i naprawy urządzenia używaj dołączonych narzędzi bądź własnych, które są przeznaczone do tego celu. Po każdym treningu dokładnie wytrzyj urządzenie, aby pozbyć się wilgoci i potu.
- Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia. Przed rozpoczęciem programu treningowego zasięgnij porady lekarza. Dzięki temu możesz uzyskać wskazówki dotyczące właściwego poziomu tętna, oczekiwanych rezultatów czy odpowiedniego dla Ciebie czasu treningu. Urządzenie nie jest przeznaczone do ćwiczeń rehabilitacyjnych.
- Zanim rozpoczniesz trening, sprawdź, czy urządzenie jest w dobrym stanie technicznym. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Pamiętaj o założeniu odpowiedniej odzieży treningowej i właściwego obuwia.
- Jeśli zaczniesz odczuwać zawroty głowy, nudności lub inne dolegliwości, natychmiast przerwij trening i bezzwłocznie skontaktuj się z lekarzem.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby, która zapewni im odpowiednią asekurację i udzieli im wskazówek dotyczących bezpiecznego użytkowania urządzenia.

UWAGA!

Po pewnym okresie użytkowania sprawdź, czy linki są wystarczająco napięte, oraz czy poruszają się prawidłowo po krążku linki.

OPIS

Elementy montażowe

Lp.	Nazwa	Liczba
1	Podstawa	1
2	Poprzeczka przednia	1
3	Poprzeczka tylna	1
4	Stelaż główny	1
5	Śruba z łbem sześciokątnym M10x70	12
6	Podkładka płaska	58
7	Nakrętka Nyloc M10	29
8	Odbojnik gumowy	2
9	Prowadnica	2
10	Obciążnik	9
11	Przetyczka	1
12	Selektor obciążenia	1
13	Zatyczka	1
14	Nasadka z tworzywa	1
15	Uchwyt	1
16	Podkładka z tworzywa	1
17	Śruba z łbem sześciokątnym M10x25	4
18	Zaślepka	4
19	Rama górna	1
20	Poduszka pod plecy	1
21	Śruba z łbem sześciokątnym M6x60	4
22	Podkładka płaska	4
23	Zaślepka	2
24	Zaślepka	3
25	Śruba z łbem sześciokątnym M8x45	1
26	Podkładka płaska	6
27	Pokrętło	1

28	Uchwyt do wyciskania	1
29	Śruba oczkowa	1
30	Nakrętka Nyloc	3
31	Śruba z łbem sześciokątnym	1
32	Nakrętka Nyloc	3
33	Tuleja metalowa	6
34	Czworokątna płytką montażowa	1
35	Czworokątna płytką montażowa	1
36	Zaślepka	1
37	Zaślepka	2
38	Wspornik	1
39	Zaślepka	6
40	Wspornik siedziska	1
41	Siedzisko	1
42	Śruba z łbem sześciokątnym	1
43	Odbojnik do wspornika do nóg	1
44	Wałek piankowy	4
45	Drażek wałka piankowego	2
46	Wspornik do nóg	1
47	Śruba z łbem sześciokątnym M12x80	2
48	Podkładka płaska	6
49	Ramię	1
50	Śruba z łbem sześciokątnym	2
51	Wałek piankowy	2
52	Uchwyt przedni	1
53	Zaślepka	2
54	Śruba z łbem sześciokątnym	2
55	Śruba z łbem sześciokątnym	8
56	Linka, dł. 3232 mm	1
57	Krążek linki	12
58	Uchwyt krążka linki	1
59	Linka, dł. 2720 mm	1

60	Uchwyt wyciągu	1
61	Karabińczyk	5
62	Linka, dł. 3430 mm	1
63	Uchwyt prosty	1
64	Łańcuch długi	1
65	Łańcuch krótki	1
66	Mocowanie poprzeczki tylnej	1
67	Mocowanie poprzeczki tylnej	1
68	Śruba z łbem sześciokątnym	6
69	Tuleja	8
70	Uchwyt krążka linki	1
71	Uchylny uchwyt krążka linki	2
72	Zaślepka	2
73	Mocowanie osłony obciążników	1
74	Nakrętka	2
75	Śruba M8x230	2
76	Mocowanie osłony obciążników	1
77	Pałąk mocujący do osłony obciążników	4
78	Ostona obciążników	2
79	Linki nylonowe	12

RYS. 1

RYS. 2

MONTAŻ

Krok 1

1. Zamocuj poprzeczkę tylną (3) w podstawie (1). Zmontuj je za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (5), podkładki płaskiej (6), mocowania poprzeczki tylnej 2 (66) i nakrętek Nyloc (7). Następnie zamocuj poprzeczkę przednią (2) w podstawie (1). Skręć je za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (5), podkładki płaskiej (6) i nakrętek Nyloc (7).

2. Zamocuj stelaż główny (4) w podstawie (1). Skręć je za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (5), podkładki płaskiej (6) i nakrętek Nyloc (7).
3. Zamocuj prowadnice (9) w poprzeczce tylnej (3). Przykręć za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (17). Umieść mocowanie osłony obciążników (73) na prowadnicach. Umieść odbojniki gumowe (8) na mocowaniu osłony obciążników. Następnie umieść na prowadnicy (9) obciążniki (10), selektor obciążenia (12), nasadkę z tworzywa (14), zatyczkę (13), uchwyt (15) i podkładkę z tworzywa (16). Następnie włóż przetyczkę (11).

RYS. 3**UWAGA!**

Przed włożeniem selektora obciążenia (12) dopasuj do otworów nasadkę z tworzywa (14), a następnie do otworu selektora (12) włóż zatyczkę (13) i nasadkę z tworzywa (14).

Krok 2

1. Umieść mocowanie osłony obciążników (76) na prowadnicach (9).
2. Zamocuj ramę górną (19) w stelażu głównym (4) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (5), czworokątnej płytki montażowej (35), podkładek płaskich (6) i nakrętek Nyloc (7).
3. Przymocuj ramę górną (19) do prowadnic (9). Przykręć za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (17) i podkładek płaskich (6).
4. Zamocuj mocowanie osłony obciążników (76) w ramie górnej (19) za pomocą śrub (75), podkładek (26) i nakrętek (74).
5. Zamocuj poduszkę pod plecy (20) do stelaża głównego (4). Przykręć za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (21) i podkładek płaskich (22).

RYS. 4**Krok 3**

1. Zamocuj uchwyt do wyciskania (28) w ramie górnej (19) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (31), podkładki płaskiej (48), tulei metalowej (33) i nakrętki Nyloc (32).

2. Połącz wspornik (38) ze stelażem głównym (4) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (5), podkładek płaskich (6), nakrętek Nyloc (7) i mocowania do poprzeczki tylnej (67).
3. Zamocuj śrubę oczkową (29) we wsporniku (38) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (25), podkładki płaskiej (26) i nakrętki Nyloc (30).
4. Zamocuj śrubę oczkową (29) w uchwycie do wyciskania (28) za pomocą pokrętła (27).

RYS. 5**Krok 4**

1. Zamocuj wspornik siedziska (40) w stelażu głównym (4) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (5), podkładek płaskich (6), czworokątnej płytki montażowej (34) i nakrętek Nyloc (7).
2. Zamocuj siedzisko (41) we wsporniku siedziska (40) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (21) i podkładek płaskich (22).
3. Zamocuj wspornik do nóg (46) w uchwycie w kształcie litery U wspornika siedziska (40) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (42), podkładek płaskich (6) i nakrętki Nyloc (7).
4. Zamocuj drążek wałka piankowego (45) na wsporniku siedziska (40). Załóż wałki piankowe (44).
5. Zamocuj drążek wałka piankowego (45) we wsporniku do nóg (46). Załóż wałki piankowe (44).

RYS. 6**Krok 5**

1. Zamocuj ramiona (49 L/R) w uchwycie do wyciskania (28) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (47), podkładek płaskich (48), tulei metalowych (33) i nakrętek Nyloc (32).
2. Zakryj ramiona (49 L/R) wałkami piankowymi (51).
3. Zamocuj uchwyty przednie (52 L/R) w ramionach (49 L/R) za pomocą śrub z łbem sześciokątnym (50), podkładek płaskich (26) i nakrętek Nyloc (30).

RYS. 7

Krok 6

1. Zamocuj jeden koniec linki (56) w ramieniu prawym (49 R) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (54), podkładki płaskiej (6) i nakrętki Nyloc (7).
2. Zamocuj uchylny uchwyt krążka linki (71) w stelażu głównym (4) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (68), podkładki płaskiej (6) i nakrętki Nyloc (7).
3. Przeciągnij linkę (56) przez krążek linki (57). Następnie zamocuj krążek linki (41) w stelażu głównym (4) i uchwycie krążka linki 2 (58) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (55), podkładki płaskiej (6) i nakrętki Nyloc (7).
4. Zamocuj jeden koniec linki (56) w ramieniu lewym (49 L) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (54), podkładki płaskiej (6) i nakrętki Nyloc (7).

UWAGA!

Przed zamocowaniem krążków przeciągnij linkę (56), w przeciwnym razie linka (56) nie będzie mogła przejść przez krążki (57).

5. Zamontuj linkę (56) w kierunku wskazanym przez strzałkę.

RYS. 8

Krok 7

1. Przeciągnij linkę (59) przez krążek linki (57). Zamocuj następnie krążek linki (41) w ramie górnej (19) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (68), podkładki płaskiej (6), tulei (69) i nakrętki Nyloc (7). Przeciągnij linkę (59) przez krążek linki (57). Następnie zamocuj krążek linki (41) w uchwycie krążka linki 1 (70) i ramie górnej (19) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (68), podkładki płaskiej (6) i nakrętki Nyloc (7).

UWAGA!

Przed zamocowaniem krążków przeciągnij linkę (59), w przeciwnym razie linka (59) nie będzie mogła przejść przez krążki (57).

2. Zamontuj linkę (59) w kierunku wskazanym przez strzałkę.
3. Zamocuj uchwyt wyciągu (60) w karabińczyku (61) na linie (59).

RYS. 9

Krok 8

1. Przeciągnij linkę (62) przez krążek linki (57). Zamocuj następnie krążek linki (57) we wsporniku do nóg (46) i stelażu głównym (4) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (68), podkładki płaskiej (6), tulei (69) i nakrętki Nyloc (7). Przeciągnij linkę (62) przez krążek linki (57). Następnie zamocuj krążek linki (57) w uchwycie krążka linki (58) i podstawie (1) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (55), podkładki płaskiej (6) i nakrętki Nyloc (7).

UWAGA!

Przed zamocowaniem krążków przeciągnij linkę (62), w przeciwnym razie linka (62) nie będzie mogła przejść przez krążki (57).

2. Zamontuj linkę (62) w kierunku wskazanym przez strzałki. Sprawdź, czy przetyczka (11) jest umieszczona na krawędzi obciążnika (10), naciągnij trzy linki, regulując linkę (59) i łańcuch krótki (65). Zmontuj następnie uchwyt prosty (63), łańcuch długi (64) i łańcuch krótki (65).

RYS. 10

Krok 9

Sprawdź, czy linka (62), linka (59) i linka (56) są zamocowane w kierunku wskazywanym przez strzałki.

RYS. 11

Krok 10

1. Umieść osłonę obciążników (78) na jej pałąku mocującym (77) i zabezpiecz oba elementy na mocowaniach osłony (73 i 76) za pomocą linek nylonowych (79).
2. Przekręć nakrętkę (74) zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę, aby wyregulować dokręcenie osłony obciążników (78).

RYS. 12

SAFETY INSTRUCTIONS

- Follow the assembly instructions carefully.
- Check all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time, and check that it is in safe condition.
- Place the machine on a level surface, away from water and moisture.
- Use a protective covering (e.g. rubber mat, wooden board) when assembling the machine.
- Remove all objects within a radius of 2 metres from the machine before starting to exercise.
- Do not use strong detergents to clean the machine. Use the supplied tools, or your own suitable tools to assemble or repair the machine. Wipe off moisture and sweat after each session.
- Incorrect or excessive exercise can be harmful. Consult your doctor before starting a training programme. You can be advised about suitable levels for pulse, exertion, duration etc. The machine is not suitable for physiotherapy.
- Check that the machine is in good condition before using it. Only use original spare parts.
- Wear suitable training clothing and shoes.
- Stop training immediately and consult a doctor if you are affected by dizziness, nausea, or other symptoms.
- Children and handicapped persons must only use the machine under the supervision of a person who can provide assistance and advice.

NOTE:

After some time, check that the wires are correctly tensioned and that they run in the pulleys.

DESCRIPTION

Assembly parts

No.	Designation	Qty
1	Seat support	1
2	Front crossbar	1
3	Rear crossbar	1
4	Main frame	1
5	Hex screw M10x70	12
6	Flat washer	58
7	Nyloc nut M10	29
8	Rubber shock absorber	2
9	Weights bar	2
10	Weight pad	9
11	Cotter	1
12	Weight selector	1
13	Block	1
14	Plastic stop	1
15	Holder	1
16	Plastic washer	1
17	Hex screw M10x25	4
18	End piece	4
19	Top frame	1
20	Backrest	1
21	Hex screw M6x60	4
22	Flat washer	4
23	End piece	2
24	End piece	3
25	Hex screw M8x45	1
26	Flat washer	6
27	Knob	1
28	Base for forward press	1
29	Eye screw	1
30	Nyloc nut	3

31	Hex screw	1
32	Nyloc nut	3
33	Metal bushing	6
34	Square mounting plate	1
35	Square mounting plate	1
36	End piece	1
37	End piece	2
38	Support	1
39	End piece	6
40	Seat bracket	1
41	Seat	1
42	Hex screw	1
43	Upright damper	1
44	Foam roller	4
45	Rod for foam roller	2
46	Upright	1
47	Hex screw M12x80	2
48	Flat washer	6
49	Hand support	1
50	Hex screw	2
51	Foam roller	2
52	Front press handle	1
53	End piece	2
54	Hex screw	2
55	Hex screw	8
56	Wire L=3232 mm	1
57	Pulley	12
58	Pulley block	1
59	Wire L=2720 mm	1
60	Lat bar	1
61	Snap hook	5
62	Wire L=3430 mm	1
63	Straight bar	1

64	Long chain	1
65	Short chain	1
66	Holder for rear crossbar	1
67	Holder for rear crossbar	1
68	Hex screw	6
69	Bushing	8
70	Pulley block	1
71	Pivoting pulley block	2
72	End piece	2
73	Holder for weight guard	1
74	Nut	2
75	Screw M8x230	2
76	Holder for weight guard	1
77	U-bracket for weight guard	4
78	Weight guard	2
79	Nylon cord	12

FIG. 1

FIG. 2

ASSEMBLY

Step 1

1. Fasten the rear crossbar (3) in the seat support (1). Fasten them with hex screw (5), flat washer (6), holder for rear crossbar 2(66) and nyloc nuts (7). Fasten the front crossbar (2) in the seat support (1). Screw on with hex screw (5), flat washer (6) and nyloc nuts (7).
2. Fasten the main frame (4) in the seat support (1). Screw on with hex screw (5), flat washer (6) and nyloc nuts (7).
3. Fasten the weights bars (9) in the rear crossbar (3). Screw on with hex screws (17). Put the weights bar holder (73) on the weights bars. Put the rubber shock absorber (8) over the weights bar holder. Put the weight pads (10), weight selector

(12), plastic stop (14), block (13), holder (15), plastic washer (16) on the weights bar (9). Insert the cotter (11).

FIG. 3

NOTE:

Before fitting the weight selector (12) put on the plastic stop (14) to align the holes and then put the block (13) in the hole in the weight selector (12) and the plastic stop (14).

Step 2

1. Put the weights bar holder (76) on the weights bars (9).
2. Fasten the top frame (19) in the main frame (4) with hex screws (5), square mounting plate (35), flat washers (6), and nyloc nuts (7).
3. Fasten the top frame (19) in the weights bars (9). Screw on with hex screws (17) and flat washers (6).
4. Fasten the weight guard holder (76) in the top frame (19) with the screws (75), washers (26) and nuts (74).
5. Fasten the backrest (20) in the main frame (4). Screw on with hex screws (21) and flat washers (22).

FIG. 4

Step 3

1. Fasten the forward press base (28) in the top frame (19) with hex screw (31), flat washer (48), metal bushing (33) and nyloc nut (32).
2. Connect the support (38) to the main frame (4) with hex screws (5), flat washers (6), nyloc nuts (7) and the holder for the rear crossbar (67).
3. Fasten the eye screw (29) in the support (38) with hex screw (25), flat washer (26) and nyloc nut (30).

4. Fasten the eye screw (29) in the forward press base (28) with the knob (27).

FIG. 5

Step 4

1. Fasten the seat bracket (40) in the main frame (4) with hex screws (5), flat washers (6), square mounting plate (34), and nyloc nuts (7).
2. Fasten the seat (41) in the seat bracket (40) with hex screws (21) and flat washers (22).
3. Fasten the upright (46) in the U-shaped base on the seat bracket (40) with hex screw (42), flat washers (6) and nyloc nut (7).
4. Fasten the rod for the foam roller (45) on the seat bracket (40). Put on the foam rollers (44).
5. Fasten the rod for the foam roller (45) in the upright (46). Put on the foam rollers (44).

FIG. 6

Step 5

1. Fasten the hand support (49L/R) in the forward press base (28) with hex screws (47), flat washers (48), metal bushings (33) and nyloc nuts (32).
2. Cover the hand support (49L/R) with the foam rollers (51).
3. Fasten the front press bar (52L/R) in the hand support (49L/R) with hex screws (50), flat washers (26) and nyloc nuts (30).

FIG. 7

Step 6

1. Fasten one side of the wire (56) in the right hand support (49R) with hex screw (54), flat washer (6) and nyloc nut (7).
2. Fasten the pivoting pulley block (71) in the main frame (4) with hex screw (68), flat washer (6) and nyloc nut (7).

3. Pull the wire (56) through the pulley (57). Fasten the pulley (41) in the main frame (4) and the pulley block 2 (58) with hex screw (55), flat washer (6) and nyloc nut (7).
4. Fasten one end of the wire (56) in the left hand support (49L) with hex screw (54), flat washer (6) and nyloc nut (7).

NOTE:

Before fastening the pulleys, first pull through the wire (56) otherwise the wire (56) will not go through the pulleys (57).

5. Fit the wire (56) as shown by the arrow.

FIG. 8**Step 7**

1. Pull the wire (59) through the pulley (57). Fasten the pulley (41) in the top frame (19) with hex screw (68), flat washer (6), bushing (69) and nyloc nut (7). Pull the wire (59) through the pulley (57). Fasten the pulley (41) in the pulley block 1 (70) and the top frame (19) with hex screw (68), flat washer (6) and nyloc nut (7).

NOTE:

Before fastening the pulleys, first pull through the wire (59) otherwise the wire (59) will not go through the pulleys (57).

2. Fit the wire (59) as shown by the arrow.
3. Fasten the lat bar (60) in the snap hook (61) on the wire (59).

FIG. 9**Step 8**

1. Pull the wire (62) through the pulley (57). Fasten the pulley (57) in the upright (46) and the top frame (4) with hex screw (68), flat washer (6), bushing (69) and nyloc nut (7). Pull the wire (62) through the pulley (57). Fasten the pulley (57) in the pulley

block 58 (58) and the seat support (1) with hex screw (55), flat washer (6) and nyloc nut (7).

NOTE:

Before fastening the pulleys, first pull through the wire (62) otherwise the wire (62) will not go through the pulleys (57).

2. Fit the wire (62) as shown by the arrow. Check that the key (11) is fitted in the edge of the weights pad (10), tighten the three wires by adjusting the wire (59) and the short chain (65). Fasten the straight bar (63), the long chain (64) and the short chain (65) together.

FIG. 10**Step 9**

Check that wire (62), wire (59) and wire (56) are fastened in the direction shown by the arrows.

FIG. 11**Step 10**

1. Put the weight guard (78) on the weight guard bracket (77) and fasten the weight guard (78) and weight guard bracket (77) on the weight guard holders (73 & 76) with the nylon cord (79).
2. Turn the nuts (74) as shown by the arrow to adjust the tension of the weight guard (78).

FIG. 12

SICHERHEITSHINWEISE

- Befolgen Sie die Montageanweisungen genau.
- Überprüfen Sie vor der ersten Verwendung des Gerätes alle Schrauben, Muttern und sonstigen Anschlüsse und stellen Sie sicher, dass sich das Gerät in einem sicheren Zustand befindet.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, wasser- und feuchtigkeitsfreie Oberfläche.
- Verwenden Sie bei der Montage der Maschine eine schützende Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzplatte).
- Entfernen Sie alle Objekte im Umkreis von 2 Metern um das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Verwenden Sie keine starken Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie die mitgelieferten Werkzeuge oder Ihre eigenen geeigneten Werkzeuge, um das Gerät zu montieren oder zu reparieren. Wischen Sie nach jeder Trainingseinheit Feuchtigkeit und Schweiß ab.
- Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten. Dort bekommen Sie Informationen zu angemessenen Werten für Herzfrequenz, Anstrengung, Trainingszeit usw. Das Gerät ist nicht für die Physiotherapie geeignet.
- Stellen Sie vor dem Betrieb sicher, dass sich das Gerät in einem guten Zustand befindet. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder andere Beschwerden verspüren.
- Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen dürfen das Gerät nur unter Aufsicht einer Person bedienen, die Hilfe und Beratung leisten kann.

ACHTUNG!

Nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs sollten Sie prüfen, ob die Seilzüge richtig gespannt sind und in den Nuten der Scheiben verlaufen.

BESCHREIBUNG

BAUTEILE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Sitzstange	1
2	Vordere Querstange	1
3	Hintere Querstange	1
4	Hauptrahmen	1
5	Sechskantschraube M10x70	12
6	Flache Unterlegscheibe	58
7	Nyloc-Mutter M10	29
8	Gummistoßschutz	2
9	Hantelstange	2
10	Hantelscheibe	9
11	Splint	1
12	Gewichtsauswahl	1
13	Block	1
14	Kunststoffanschlag	1
15	Halterung	1
16	Kunststoffscheibe	1
17	Sechskantschraube M10x25	4
18	Endstück	4
19	Oberer Rahmen	1
20	Rückenlehne	1
21	Sechskantschraube M6x60	4
22	Flache Unterlegscheibe	4
23	Endstück	2
24	Endstück	3
25	Sechskantschraube M8x45	1
26	Flache Unterlegscheibe	6
27	Knopf	1
28	Basis der vorderen Presse	1
29	Ösenschraube	1
30	Nyloc-Mutter	3

31	Sechskantschraube	1
32	Nyloc-Mutter	3
33	Metallbuchse	6
34	Rechteckige Montageplatte	1
35	Rechteckige Montageplatte	1
36	Endstück	1
37	Endstück	2
38	Stützstrebe	1
39	Endstück	6
40	Sitzbefestigung	1
41	Sitz	1
42	Sechskantschraube	1
43	Dämpfung der Beinstrebe	1
44	Schaumstoffrolle	4
45	Stange für Schaumstoffrolle	2
46	Pfosten	1
47	Sechskantschraube M12x80	2
48	Flache Unterlegscheibe	6
49	Handstütze	1
50	Sechskantschraube	2
51	Schaumstoffrolle	2
52	Vorderer Drückgriff	1
53	Endstück	2
54	Sechskantschraube	2
55	Sechskantschraube	8
56	Seilzug L=3.232 mm	1
57	Riemenscheibe	12
58	Befestigung der Riemenscheibe	1
59	Seilzug L=2.720 mm	1
60	Lat-Zugstange	1
61	Karabinerclip	5
62	Seilzug L=3.430 mm	1

63	Gerader Griff	1
64	Lange Kette	1
65	Kurze Kette	1
66	Halterung hintere Querstange	1
67	Halterung hintere Querstange	1
68	Sechskantschraube	6
69	Lager	8
70	Befestigung der Riemenscheibe	1
71	Schwenkbare Befestigung für Riemenscheibe	2
72	Endstück	2
73	Gewichtsschutzhalterung	1
74	Mutter	2
75	Schraube M8x230	2
76	Gewichtsschutzhalterung	1
77	Befestigungsbügel für Gewichtsschutz	4
78	Gewichtsschutz	2
79	Nylonkabel	12

ABB. 1

ABB. 2

MONTAGE

Schritt 1

1. Befestigen Sie die hintere Querstange (3) an der Sitzstange (1). Sichern Sie sie mit Sechskantschraube (5), Unterlegscheibe (6), Halterung für die hintere Querstange 2(66) und Nyloc-Muttern (7). Befestigen Sie dann die vordere Querstange (2) an der Sitzstange (1). Schrauben Sie sie mit Sechskantschraube (5), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Muttern (7) ein.

2. Befestigen Sie den Hauptrahmen (4) an der Sitzstange (1). Schrauben Sie sie mit Sechskantschraube (5), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Muttern (7) ein.
3. Befestigen Sie die Gewichtsstangen (9) am hinteren Querträger (3). Mit Sechskantschrauben (17) festschrauben. Setzen Sie die Halterung des Gewichtsschutzes (73) auf die Hantelstangen. Setzen Sie den Gummistoßschutz (8) auf die Gewichtsschutzhalterung. Dann Hantelscheiben (10), Gewichtsauswahlstange (12), Kunststoffanschlag (14), Block (13), Halterung (15) und Kunststoffscheibe (16) am der Hantelstange (9) anbringen. Setzen Sie dann den Splint (11) ein.

ABB. 3**ACHTUNG!**

Vor dem Einbau der Gewichtsauswahlstange (12) schieben Sie den Kunststoffanschlag (14), um die Öffnungen auszurichten, dann setzen Sie den Block (13) in die Öffnung der Gewichtsauswahlstange (12) und des Kunststoffanschlag (14) ein.

Schritt 2

1. Setzen Sie die Halterung des Gewichtsschutzes (76) auf die Hantelstangen (9).
2. Befestigen Sie den oberen Rahmen (19) mit Sechskantschrauben (5), der rechteckigen Montageplatte (35), Unterlegscheiben (6) und Nyloc-Muttern (7) am Hauptrahmen (4).
3. Befestigen Sie den oberen Rahmen (19) an den Hantelstangen (9). Schrauben Sie ihn mit Sechskantschrauben (17) und Unterlegscheiben (6) fest.
4. Befestigen Sie die Gewichtsschutzhalterung (76) mit Schrauben (75), Unterlegscheiben (26) und Muttern (74) am oberen Rahmen (19).
5. Befestigen Sie die Rückenlehne (29) am Hauptrahmen (4). Schrauben Sie

ihn mit Sechskantschrauben (21) und Unterlegscheiben (22) fest.

ABB. 4**Schritt 3**

1. Befestigen Sie die vordere Presse (28) mit Sechskantschraube (31), Unterlegscheibe (48) und Metallbuchse (33) und Nyloc-Mutter (32) am oberen Rahmen (19).
2. Die Stützstrebe (38) mit Sechskantschrauben (5), Unterlegscheiben (6), Nyloc-Muttern (7) und dem hinteren Querstangenhalter (67) am Hauptrahmen (4) befestigen.
3. Befestigen Sie die Ösenschraube (29) mit Sechskantschraube (25), Unterlegscheibe (26) und Nyloc-Mutter (30) an der Stützstrebe (38).
4. Befestigen Sie die Ösenschraube (29) mit dem Knopf (27) an der vorderen Presse (28).

ABB. 5**Schritt 4**

1. Befestigen Sie die Sitzhalterung (40) mit Sechskantschrauben (5), Unterlegscheiben (6), der rechteckigen Montageplatte (34) und Nyloc-Muttern (7) am Hauptrahmen (4).
2. Befestigen Sie den Sitz (41) mit der Sechskantschrauben (21) und Unterlegscheiben (22) an der Sitzhalterung (40).
3. Befestigen Sie den Pfosten (46) mit Sechskantschraube (42), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Mutter (7) in der U-förmigen Basis der Sitzhalterung (40).
4. Befestigen Sie die Stange für die Schaumstoffrolle (45) an der Sitzhalterung (40). Positionieren Sie die Schaumstoffrolle (44).
5. Befestigen Sie die Stange für die Schaumstoffrolle (45) am Pfosten (46). Positionieren Sie die Schaumstoffrolle (44).

ABB. 6

Schritt 5

1. Befestigen Sie die Handstützen (49L/R) mit Sechskantschrauben (47), Unterlegscheiben (48), Metallbuchsen (33) und Nyloc-Muttern (32) an der vorderen Presse (28).
2. Setzen Sie die Schaumstoffrollen (51) über die Handstützen (49L/R).
3. Befestigen Sie die Griffe der vorderen Presse (52L/R) mit Sechskantschrauben (50), Unterlegscheiben (26) und Nyloc-Muttern (30) an den Handstützen (49L/R).

ABB. 7

Schritt 6

1. Befestigen Sie eine Seite des Seilzugs (56) mit Sechskantschraube (54), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Mutter (7) an der rechten Handstütze (49R).
2. Befestigen Sie die schwenkbare Halterung der Riemenscheibe (71) mit Sechskantschraube (68), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Mutter (7) am Hauptrahmen (4).
3. Führen Sie den Seilzug (56) durch die Riemenscheibe (57). Befestigen dann die Riemenscheibe (41) mit Sechskantschraube (55), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Mutter (7) am Hauptrahmen (4) und der Halterung 2 der Riemenscheibe (58).
4. Befestigen Sie eine Seite des Seilzugs (56) mit Sechskantschraube (54), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Mutter (7) an der linken Handstütze (49L).

ACHTUNG!

Ziehen Sie vor dem Anbringen der Riemenscheiben zuerst den Seilzug (56) hindurch, da der Seilzug (56) sonst nicht durch die Riemenscheiben (57) geführt werden kann.

5. Montieren Sie den Seilzug (56) wie mit dem Pfeil dargestellt.

ABB. 8

Schritt 7

1. Führen Sie den Seilzug (59) durch die Riemenscheibe (57). Befestigen Sie dann die Riemenscheibe (41) mit Sechskantschraube (68), Unterlegscheibe (6) und Buchse (69) und Nyloc-Mutter (7) am oberen Rahmen (19). Führen Sie den Seilzug (59) durch die Riemenscheibe (57). Befestigen dann die Riemenscheibe (41) mit Sechskantschraube (68), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Mutter (7) an der Halterung 1 der Riemenscheibe (70) und am oberen Rahmen (19).

ACHTUNG!

Ziehen Sie vor dem Anbringen der Riemenscheiben zuerst den Seilzug (59) hindurch, da der Seilzug (59) sonst nicht durch die Riemenscheiben (57) geführt werden kann.

2. Montieren Sie den Seilzug (59) wie mit dem Pfeil dargestellt.
3. Befestigen Sie die Lat-Zugstange (60) am Karabinerclip (61) am Seilzug (59).

ABB. 9

Schritt 8

1. Führen Sie den Seilzug (62) durch die Riemenscheibe (57). Befestigen Sie dann die Riemenscheibe (57) mit Sechskantschraube (68), Unterlegscheibe (6), Buchse (69) und Nyloc-Mutter (7) am Pfosten (46) und am Hauptrahmen (4). Führen Sie den Seilzug (62) durch die Riemenscheibe (57). Befestigen dann die Riemenscheibe (57) mit Sechskantschraube (55), Unterlegscheibe (6) und Nyloc-Mutter (7) an der Halterung der Riemenscheibe (58) und an der Sitzstange (1).

ACHTUNG!

Ziehen Sie vor dem Anbringen der Riemenscheiben zuerst den Seilzug (62) hindurch, da der Seilzug (62) sonst nicht durch die Riemenscheiben (57) geführt werden kann.

2. Montieren Sie den Seilzug (62) wie mit den Pfeilen dargestellt. Prüfen, ob der Winkelsplint (11) an der Kante der Hantelscheibe (10) sitzt. Ziehen Sie die drei Drähte fest, indem Sie den Seilzug (59) und die kurze Kette (65) justieren. Dann den geraden Griff (63), die lange Kette (64) und die kurze Kette (65) miteinander verbinden.

ABB. 10**Schritt 9**

Prüfen Sie, ob der Seilzug (62), der Seilzug (59) und der Seilzug (56) in der durch die Pfeile dargestellten Richtung gesichert sind.

ABB. 11**Schritt 10**

1. Setzen Sie den Gewichtsschutz (78) auf die Halterung des Gewichtsschutzes (77) und befestigen Sie den Gewichtsschutz (78) und die Halterung des Gewichtsschutzes (77) mit den Nylonkabeln (79) an der Halterung des Gewichtsschutzes (73 und 76).
2. Drehen Sie die Muttern (74) wie im Pfeil dargestellt, um die Spannung des Gewichtsschutzes (78) einzustellen.

ABB. 12

TURVALLISUUSOHJEET

- Noudata asennusohjeita huolellisesti.
- Tarkista kaikki ruuvit, mutterit ja muut liitännät ennen koneen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että se on turvallisessa kunnossa.
- Aseta kone tasaiselle alustalle, jossa ei ole vettä eikä kosteutta.
- Käytä suojaavaa alustaa (esim. kumimatto, puulevy) koneen alla.
- Poista kaikki esineet 2 metrin säteellä koneesta ennen harjoittelun aloittamista.
- Älä käytä voimakkaita pesuaineita koneen puhdistamiseen. Käytä mukana toimitettuja työkaluja tai omia sopivia työkaluja koneen kokoamiseen tai korjaamiseen. Pyyhi kosteus ja hiki pois jokaisen harjoituksen jälkeen.
- Virheellinen tai liiallinen liikunta voi vaikuttaa kielteisesti terveyteen. Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista. Saat apua sopivien syketasojen, tehon, harjoitusajan jne. määrittämisessä. Laite ei sovellu fysioterapiaan.
- Tarkista, että kone on hyvässä kunnossa. Käytä vain alkuperäisiä varaosia.
- Käytä asianmukaisia vaatteita ja jalkineita.
- Jos koet huimausta, pahoinvointia tai muita oireita, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Lapset ja toimintarajoitteiset henkilöt saavat käyttää konetta vain sellaisen henkilön valvonnassa, joka voi antaa apua ja neuvoja.

HUOM!

Tarkista lyhyen käyttöjakson jälkeen, että vaijerit on kiristetty oikein ja että ne kulkevat hihnapyörien urissa.

KUVAUS

ASENNUSTARVIKKEET

Nro	Nimike	Määrä
1	Istuintolppa	1
2	Etumainen poikkituki	1
3	Taempi poikkituki	1
4	Päärunko	1
5	Kuusiokantaruuvi M10x70	12
6	Aluslevy	58
7	Lukkomutteri M10	29
8	Kumipuskuri	2
9	Painotanko	2
10	Painolevy	9
11	Sokka	1
12	Painonvalitsin	1
13	Tappi	1
14	Muovirajoitin	1
15	Pidin	1
16	Muovialuslevy	1
17	Kuusiokantaruuvi M10x25	4
18	Päätykappale	4
19	Yläkehys	1
20	Selkätyyny	1
21	Kuusiokantaruuvi M6x60	4
22	Aluslevy	4
23	Päätykappale	2
24	Päätykappale	3
25	Kuusiokantaruuvi M8x45	1
26	Aluslevy	6
27	Nuppi	1
28	Etuprässin jalusta	1
29	Silmukkaruuvi	1
30	Lukkomutteri	3

31	Kuusiokantaruuvi	1
32	Lukkomutteri	3
33	Metalliholkki	6
34	Nelikulmainen asennuslevy	1
35	Nelikulmainen asennuslevy	1
36	Päätykappale	1
37	Päätykappale	2
38	Tukijalka	1
39	Päätykappale	6
40	Istuimen kiinnike	1
41	Istuin	1
42	Kuusiokantaruuvi	1
43	Jalkatangon vaimennin	1
44	Vaahtorulla	4
45	Vaahtorullan tanko	2
46	Jalkatanko	1
47	Kuusiokantaruuvi M12x80	2
48	Aluslevy	6
49	Kahvatanko	1
50	Kuusiokantaruuvi	2
51	Vaahtorulla	2
52	Etuprässin kahva	1
53	Päätykappale	2
54	Kuusiokantaruuvi	2
55	Kuusiokantaruuvi	8
56	Vaijeri L=3232 mm	1
57	Hihnapyörä	12
58	Hihnapyörän kiinnike	1
59	Vaijeri L=2720 mm	1
60	Taljatanko	1
61	Karabiinikoukku	5
62	Vaijeri L=3430 mm	1
63	Suora kahva	1

64	Pitkä ketju	1
65	Lyhyt ketju	1
66	Takimmaisen poikkituen pidike	1
67	Takimmaisen poikkituen pidike	1
68	Kuusiokantaruuvi	6
69	Holkki	8
70	Hihnapyörän kiinnike	1
71	Kääntyvä kiinnike hihnapyörää varten	2
72	Päätykappale	2
73	Painonsuojan pidike	1
74	Mutteri	2
75	Ruuvi M8x230	2
76	Painonsuojan pidike	1
77	Painonsuojan kiinnike	4
78	Painosuoja	2
79	Nailonnaru	12

KUVA 1**KUVA 2****ASENNUS****Vaihe 1**

- Kiinnitä takimmainen poikkitanko (3) istuintolppaan (1). Kiinnitä ne ruuveilla (5), aluslevyillä (6), takimmaisen poikkitangon pidikkeellä 2 (66) ja lukkomuttereilla (7). Kiinnitä sitten etumainen poikkitanko (2) istuintolppaan (1). Ruuvaa ne paikoilleen ruuvilla (5), aluslevyillä (6) ja lukkomuttereilla (7).
- Kiinnitä päärunko (4) istuintolppaan (1). Ruuvaa ne paikoilleen ruuvilla (5), aluslevyillä (6) ja lukkomuttereilla (7).
- Kiinnitä painotangot (9) takimmaiseen poikkitankoon (3). Ruuvaa kiinni ruuveilla

(17). Aseta painosuojan pidike (73) painotankojen päälle. Aseta kumipuskurit (8) painosuojan pidikkeen päälle. Aseta sitten painolevyt (10), painonvalitsin (12), muovirajoitin (14), tappi (13), pidike (15) ja muovilevy (16) painotangolle (9). Aseta sitten sokka (11) paikalleen.

KUVA 3

HUOM!

Ennen kuin asetat painonvalitsimen (12) paikalleen, työnnä muovirajoitin (14) kohdalleen ja aseta sitten tappi (13) painonvalitsimen (12) ja muovirajoittimen (14) reikiin.

Vaihe 2

1. Aseta painosuojan pidike (76) painotankojen (9) päälle.
2. Kiinnitä yläkehys (19) päärunkoon (4) ruuveilla (5), nelikulmaisella asennuslevyllä (35), aluslevyillä (6) ja lukkomuttereilla (7).
3. Kiinnitä yläkehys (19) painotankoihin (9). Ruuvaa kiinni ruuveilla (17) ja aluslevyillä (6).
4. Kiinnitä painosuojan pidike (76) yläkehykseen (19) ruuveilla (75), aluslevyillä (26) ja muttereilla (74).
5. Kiinnitä selkätyyny (20) päärunkoon (4). Ruuvaa kiinni ruuveilla (21) ja aluslevyillä (22).

KUVA 4

Vaihe 3

1. Kiinnitä etuprässin jalusta (28) yläkehykseen (19) ruuvilla (31), aluslevyllä (48), metalliholkilla (33) ja lukkomutterilla (32).
2. Liitä tukikannatin (38) päärunkoon (4) ruuveilla (5), aluslevyillä (6), lukkomuttereilla (7) ja takimmaisen poikkituen pidikkeellä (67).
3. Kiinnitä silmukkaruuvi (29) tukikannattimeen (38) ruuvilla (25), aluslevyllä (26) ja lukkomutterilla (30).

4. Kiinnitä silmukkaruuvi (29) etuprässin jalustaan (28) nupilla (27).

KUVA 5

Vaihe 4

1. Kiinnitä istuimen kiinnike (40) päärunkoon (4) ruuveilla (5), aluslevyillä (6), nelikulmaisella kiinnityslevyllä (34) ja lukkomuttereilla (7).
2. Kiinnitä istuin (41) istuimen kiinnikkeeseen (40) ruuveilla (21) ja aluslevyillä (22).
3. Kiinnitä jalkatanko (46) istuimen kannattimen (40) U-muotoiseen kiinnikkeeseen ruuveilla (42), aluslevyillä (6) ja lukkomuttereilla (7).
4. Kiinnitä vaahtomuovirullan tanko (45) istuimen kiinnikkeeseen (40). Asenna vaahtomuovirullia (44).
5. Kiinnitä vaahtomuovirullan tanko (45) jalkatukeen (46). Asenna vaahtomuovirullia (44).

KUVA 6

Vaihe 5

1. Kiinnitä kahvatangot (49L/R) etuprässin jalustaan (28) ruuveilla (47), aluslevyillä (48), metalliholkeilla (33) ja lukkomuttereilla (32).
2. Peitä kahvatangot (49L/R) vaahtomuovirullilla (51).
3. Kiinnitä etuprässin kahvat (52L/R) kahvatankoihin (49L/R) ruuveilla (50), aluslevyillä (26) ja lukkomuttereilla (30).

KUVA 7

Vaihe 6

1. Kiinnitä vaijerin (56) toinen pää oikeanpuoleiseen kahvatankoon (49R) ruuvilla (54), aluslevyllä (6) ja lukkomutterilla (7).

2. Kiinnitä hihnapyörän kääntökannatin (71) päärunkoon (4) ruuvilla (68), aluslevyllä (6) ja lukkomutterilla (7).
3. Vedä vaijeri (56) hihnapyörän (57) läpi. Kiinnitä sitten hihnapyörä (41) päärunkoon (4) ja hihnapyörän kannattimeen 2 (58) ruuvilla (55), aluslevyllä (6) ja lukkomutterilla (7).
4. Kiinnitä vaijerin (56) toinen pää vasempaan kahvatankoon (49L) ruuvilla (54), aluslevyllä (6) ja lukkomutterilla (7).

HUOM!

Vedä vaijeri (56) ensin läpi ennen hihnapyörien kiinnittämistä, sillä muuten vaijeri (56) ei pääse kulkemaan hihnapyörien (57) läpi.

5. Asenna vaijeri (56) nuolen osoittamalla tavalla.

KUVA 8

Vaihe 7

1. Vedä vaijeri (59) hihnapyörän (57) läpi. Kiinnitä sitten hihnapyörä (41) yläkehukseen (19) ruuvilla (68), aluslevyllä (6), holkillä (69) ja lukkomutterilla (7). Vedä vaijeri (59) hihnapyörän (57) läpi. Kiinnitä sitten hihnapyörä (41) hihnapyörän kannattimeen 1 (70) ja yläkehukseen (19) ruuvilla (68), aluslevyllä (6) ja lukkomutterilla (7).

HUOM!

Vedä vaijeri (59) ensin läpi ennen hihnapyörien kiinnittämistä, sillä muuten vaijeri (59) ei pääse kulkemaan hihnapyörien (57) läpi.

2. Asenna vaijeri (59) nuolen osoittamalla tavalla.
3. Kiinnitä kahva (60) vaijerin (59) karabiinikoukkuun (61).

KUVA 9

Vaihe 8

1. Vedä vaijeri (62) hihnapyörän (57) läpi. Kiinnitä sitten hihnapyörä (57)

jalkatukeen (46) ja päärunkoon (4) ruuvilla (68), aluslevyllä (6), holkillä (69) ja lukkomutterilla (7). Vedä vaijeri (62) hihnapyörän (57) läpi. Kiinnitä sitten hihnapyörä (57) hihnapyörän kannattimeen (58) ja istuintolppaan (1) ruuvilla (55), aluslevyllä (6) ja lukkomutterilla (7).

HUOM!

Vedä vaijeri (62) ensin läpi ennen hihnapyörien kiinnittämistä, sillä muuten vaijeri (62) ei pääse kulkemaan hihnapyörien (57) läpi.

2. Asenna vaijeri (62) nuolten osoittamalla tavalla. Tarkista, että sokka (11) on painolevyn (10) reunalla, kiristä kolme vaijeria säätämällä vaijeria (59) ja lyhyttä ketjua (65). Kiinnitä sitten suora kahva (63), pitkä ketju (64) ja lyhyt ketju (65).

KUVA 10

Vaihe 9

Tarkista, että vaijeri (62), vaijeri (59) ja vaijeri (56) on kiinnitetty nuolten osoittamaan suuntaan.

KUVA 11

Vaihe 10

1. Aseta painosuoja (78) painosuojan kiinnikkeeseen (77) ja kiinnitä painosuoja (78) ja painosuojan kiinnike (77) painosuojan pidikkeeseen (73 ja 76) nailonnaruilla (79).
2. Käännä muttereita (74) nuolen mukaisesti säätääksesi painosuojan (78) kiristystä.

KUVA 12

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Suivez scrupuleusement les instructions d'installation.
- Vérifiez tous les vis, écrous et autres raccords avant d'utiliser l'appareil pour la première fois et vérifiez qu'il est en bon état.
- Placez l'appareil sur une surface plane non exposée à l'eau ou à d'humidité.
- Utilisez un support de protection (p. ex. tapis en caoutchouc, planche de bois) lors de l'installation de l'appareil.
- Retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- N'utilisez pas de détergents forts pour nettoyer l'appareil. Utilisez les outils fournis ou des outils adéquats dont vous disposez pour assembler ou réparer l'appareil. Essuyez les traces d'humidité et de sueur après chaque séance d'entraînement.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut être nuisible. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement pour vous faire conseiller sur les niveaux appropriés de fréquence cardiaque, de puissance, de durée d'exercice, etc. L'appareil n'est pas adapté à la kinésithérapie.
- Assurez-vous que l'appareil est en bon état avant de l'utiliser. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement adaptés.
- Arrêtez immédiatement de vous entraîner et contactez votre médecin si vous ressentez des étourdissements, des nausées ou d'autres symptômes.
- Les enfants et les personnes handicapées ne sont autorisés à utiliser l'appareil que sous la supervision d'une personne pouvant fournir une assistance et des conseils.

REMARQUE !

Après un certain temps d'utilisation, vérifiez que les câbles sont correctement tendus et logés dans les poulies.

DESCRIPTION

PIÈCES DE MONTAGE

N°	Dénomination	Nombre
1	Barre du siège	1
2	Barre transversale avant	1
3	Barre transversale arrière	1
4	Cadre de base	1
5	Vis hexagonale M10x70	12
6	Rondelle	58
7	Écrou à frein élastique M10	29
8	Amortisseur en caoutchouc	2
9	Colonne de poids	2
10	Bloc de poids	9
11	Goupille	1
12	Sélecteur de poids	1
13	Cheville d'arrêt	1
14	Butoir en plastique	1
15	Support	1
16	Rondelle plastique	1
17	Vis hexagonale M10x25	4
18	Embout	4
19	Cadre supérieur	1
20	Dossier	1
21	Vis hexagonale M6x60	4
22	Rondelle	4
23	Embout	2
24	Embout	3
25	Vis hexagonale M8x45	1
26	Rondelle	6
27	Bouton	1
28	Base de la presse avant	1
29	Vis à œillet	1
30	Écrou à frein élastique	3

31	Vis hexagonale	1
32	Écrou à frein élastique	3
33	Bague métallique	6
34	Plaque de montage carrée	1
35	Plaque de montage carrée	1
36	Embout	1
37	Embout	2
38	Barre de support	1
39	Embout	6
40	Support du siège	1
41	Siège	1
42	Vis hexagonale	1
43	Rembourrage pour presse à jambes	1
44	Rouleau capitonné	4
45	Tige pour rouleau capitonné	2
46	Presse à jambes	1
47	Vis hexagonale M12x80	2
48	Rondelle	6
49	Support des mains	1
50	Vis hexagonale	2
51	Rouleau capitonné	2
52	Poignée de presse avant	1
53	Embout	2
54	Vis hexagonale	2
55	Vis hexagonale	8
56	Câble L=3 232 mm	1
57	Poulie	12
58	Support de poulie	1
59	Câble L=2 720 mm	1
60	Barre de traction	1
61	Mousqueton	5
62	Câble L=3 430 mm	1

63	Poignée droite	1
64	Chaîne longue	1
65	Chaîne courte	1
66	Support de barre transversale arrière	1
67	Support de barre transversale arrière	1
68	Vis hexagonale	6
69	Bague	8
70	Support de poulie	1
71	Support pivotant pour poulie	2
72	Embout	2
73	Support de protège-poids	1
74	Écrou	2
75	Vis M8x230	2
76	Support de protège-poids	1
77	Arceau de fixation de protège-poids	4
78	Protège-poids	2
79	Filins en nylon	12

FIG. 1

FIG. 2

INSTALLATION

1e étape

- Fixez la barre transversale arrière (3) au support du siège (1) en utilisant une vis hexagonale (5), une rondelle (6), le support de barre transversale arrière (2) (66) et des écrous à frein élastique (7). Fixez ensuite la barre transversale avant (2) au support du siège (1) en utilisant une vis hexagonale (5), une rondelle (6) et des écrous à frein élastique (7).
- Fixez le cadre de base (4) au support du siège (1). en utilisant une vis hexagonale (5), une rondelle (6) et des écrous à frein élastique (7).

3. Fixez les colonnes de poids (9) à la barre transversale arrière (3) en utilisant des vis hexagonales (17). Placez le protège-poids (73) sur les colonnes de poids. Placez les amortisseurs en caoutchouc (8) sur le protège-poids. Placez ensuite les blocs de poids (10), le sélecteur de poids (12), le butoir en plastique (14), la cheville d'arrêt (13), le support (15), la rondelle en plastique (16) sur la colonne de poids (9). Insérez ensuite la goupille (11).

FIG. 3

REMARQUE !

Avant de mettre en place le sélecteur de poids (12), montez le butoir en plastique (14) en l'alignant sur les trous, puis insérez la cheville d'arrêt (13) dans le trou du sélecteur de poids (12) et du butoir en plastique (14).

2e étape

1. Placez le support de protège-poids (76) sur les colonnes de poids (9).
2. Fixez le cadre supérieur (19) au cadre de base (4) avec des vis hexagonales (5), une plaque de montage carrée (35), des rondelles (6) et des écrous à frein élastique (7).
3. Fixez le cadre supérieur (19) aux colonnes de poids (9) en utilisant des vis hexagonales (17) et des rondelles (6).
4. Fixez le protège-poids (76) au cadre supérieur (19) avec des vis (75), des rondelles (26) et des écrous (74).
5. Fixez le dossier (20) au cadre de base (4) en utilisant des vis hexagonales (21) et des rondelles (22).

FIG. 4

3e étape

1. Fixez la base de la presse avant (28) au cadre supérieur (19) avec une vis

hexagonale (31), rondelle (48), une bague métallique (33) et un écrou à frein élastique (32).

2. Connectez la barre de support (38) au cadre de base (4) avec des vis hexagonales (5), des rondelles (6), des écrous à frein élastique (7) et le support de barre transversale arrière (67).
3. Fixez la vis à œillet (29) au support (38) avec une vis hexagonale (25), une rondelle (26) et un écrou à frein élastique (30).
4. Fixez la vis à œillet (29) à la base de la presse avant (28) avec le bouton (27).

FIG. 5

4e étape

1. Fixez le support du siège (40) au cadre de base (4) avec des vis hexagonales (5), des rondelles (6), une plaque de montage carrée (34) et des écrous à frein élastique (7).
2. Fixez le siège (41) au support du siège (40) avec des vis hexagonales (21) et des rondelles (22).
3. Fixez la presse à jambes (46) à la base en U du support du siège (40) à l'aide d'une vis hexagonale (42), de rondelles (6) et d'un écrou à frein élastique (7).
4. Fixez la tige du rouleau capitonné (45) au support du siège (40). Enfoncez les rouleaux capitonnés (44).
5. Fixez la tige du rouleaux capitonnés (45) à la presse à jambes (46). Enfoncez les rouleaux capitonnés (44).

FIG. 6

5e étape

1. Fixez les supports des mains (49L/R) à la base de la presse avant (28) avec des vis hexagonales (47), des rondelles (48), des bagues métalliques (33) et des écrous à frein élastique (32).

2. Couvrez les supports des mains (49L/R) avec les rouleaux capitonnés (51).
3. Fixez les poignées de presse avant (52L/R) aux supports des mains (49L/R) avec des vis hexagonales (50), des rondelles (26) et des écrous à frein élastique (30).

FIG. 7

6e étape

1. Fixez un côté du câble (56) au support de main droit (49R) avec une vis hexagonale (54), une rondelle (6) et un écrou à frein élastique (7).
2. Fixez le support pivotant de la poulie (71) au cadre de base (4) avec une vis hexagonale (68), une rondelle (6) et un écrou à frein élastique (7).
3. Faites passer le câble (56) dans la poulie (57). Fixez ensuite la poulie (41) au cadre de base (4) et au support de poulie 2 (58) avec une vis hexagonale (55), une rondelle (6) et un écrou à frein élastique (7).
4. Fixez un côté du câble (56) au support de main gauche (49L) avec une vis hexagonale (54), une rondelle (6) et un écrou à frein élastique (7).

REMARQUE !

Avant de fixer les poulies (57), faites passer le câble (56) dedans, car une fois les poulies fixées, vous ne pourrez plus y faire passer le câble (56).

5. Montez le câble (56) en suivant le sens de la flèche.

FIG. 8

7e étape

1. Faites passer le câble (59) dans la poulie (57). Fixez ensuite la poulie (41) au cadre supérieur (19) avec une vis hexagonale (68), une rondelle (6), une bague (69) et un écrou à frein élastique (7). Faites passer

le câble (59) dans la poulie (57). Fixez ensuite la poulie (41) au support de poulie 1 (70) et au cadre supérieur (19) avec une vis hexagonale (68), une rondelle (6) et un écrou à frein élastique (7).

REMARQUE !

Avant de fixer les poulies (57), faites passer le câble (59) dedans, car une fois les poulies fixées, vous ne pourrez plus y faire passer le câble (59).

2. Montez le câble (59) en suivant le sens de la flèche.
3. Fixez la barre de traction (60) au mousqueton (61) sur le câble (59).

FIG. 9

8e étape

1. Faites passer le câble (62) dans la poulie (57). Fixez ensuite la poulie (57) à la presse à jambes (46) et au cadre de base (4) avec une vis hexagonale (68), une rondelle (6), une bague (69) et un écrou à frein élastique (7). Faites passer le câble (62) dans la poulie (57). Fixez ensuite la poulie (57) au support de poulie (58) et au support du siège (1) avec une vis hexagonale (55), une rondelle (6) et un écrou à frein élastique (7).

REMARQUE !

Avant de fixer les poulies (57), faites passer le câble (62) dedans, car une fois les poulies fixées, vous ne pourrez plus y faire passer le câble (62).

2. Montez le câble (62) en suivant le sens des flèches. Vérifiez que la goupille (11) est située au bord du bloc de poids (10), serrez les trois câbles en ajustant le câble (59) et la chaîne courte (65). Fixez ensemble la poignée droite (63), la chaîne longue (64) et la chaîne courte (65).

FIG. 10

9e étape

Vérifier que les câbles (62) (59) (56) sont fixés dans le sens indiqué par les flèches.

FIG. 11

10e étape

1. Placez le protège-poids (78) sur l'arceau de fixation (77), puis fixez le protège-poids (78) et l'arceau de fixation (77) sur les support de protège-poids (73 & 76) avec des filins en nylon (79).
2. Serrez les écrous (74) dans le sens indiqué par la flèche pour ajuster le serrage du protège-poids (78).

FIG. 12

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Volg de installatie-instructies zorgvuldig op.
- Controleer alle schroeven, moeren en andere aansluitingen voordat u de machine voor het eerst gebruikt en controleer of ze in veilige staat verkeert.
- Plaats de machine op een vlakke ondergrond vrij van water en vocht.
- Gebruik een beschermoppervlak (bijv. rubberen mat, houten plank) bij het monteren van de machine.
- Verwijder alle objecten binnen een straal van 2 meter van de machine voordat u met de training begint.
- Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen om de machine schoon te maken. Gebruik het meegeleverde gereedschap of uw eigen geschikte gereedschap om de machine te monteren of te repareren. Veeg vocht en zweet af na elke trainingssessie.
- Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. U kunt hulp krijgen met de juiste niveaus voor hartslag, kracht, trainingstijd, enz. Het apparaat is niet geschikt voor fysiotherapie.
- Zorg ervoor dat de machine in goede staat is voordat u ze gebruikt. Gebruik alleen originele reserveonderdelen.
- Draag geschikte trainingskleding en schoenen.
- Stop onmiddellijk met trainen en neem contact op met uw arts als u duizeligheid, misselijkheid of andere symptomen ervaart.
- Kinderen en gehandicapten mogen de machine alleen gebruiken onder toezicht van een persoon die hulp en advies kan bieden.

LET OP!

Controleer na enige tijd gebruik of de kabels goed zijn gespannen en in de groeven van de kabelschijven lopen.

BESCHRIJVING

MONTAGEDETAILS

Nr.	Benaming	Aantal
1	Zitondersteuning	1
2	Voorste dwarsstang	1
3	Achterste dwarsstang	1
4	Hoofdframe	1
5	Zeskantschroef M10x70	12
6	Platte sluitring	58
7	Nylocschroef M10	29
8	Rubberen schokabsorbeerder	2
9	Gewichtsstang	2
10	Gewichtsplaat	9
11	Pen	1
12	Gewichtskiezer	1
13	Blok	1
14	Plastic stop	1
15	Houder	1
16	Plastic sluitring	1
17	Zeskantschroef M10x25	4
18	Eindstuk	4
19	Bovenframe	1
20	Rugkussen	1
21	Zeskantschroef M6x60	4
22	Platte sluitring	4
23	Eindstuk	2
24	Eindstuk	3
25	Zeskantschroef M8x45	1
26	Platte sluitring	6
27	Knop	1
28	Basis voor voorwaartse druk	1
29	Oogschroef	1
30	Nylocschroef	3

31	Zeskantschroef	1
32	Nylocschroef	3
33	Metalen bus	6
34	Vierkantige montageplaat	1
35	Vierkantige montageplaat	1
36	Eindstuk	1
37	Eindstuk	2
38	Ondersteuningsstang	1
39	Eindstuk	6
40	Zitbeugel	1
41	Zitje	1
42	Zeskantschroef	1
43	Demping voor beenstang	1
44	Schuimrol	4
45	Stang voor schuimrol	2
46	Beenstang	1
47	Zeskantschroef M12x80	2
48	Platte sluitring	6
49	Handsteun	1
50	Zeskantschroef	2
51	Schuimrol	2
52	Voorste persgreep	1
53	Eindstuk	2
54	Zeskantschroef	2
55	Zeskantschroef	8
56	Kabel L=3232 mm	1
57	Kabelschijf	12
58	Kabelschijfbeugel	1
59	Kabel L=2720 mm	1
60	Lathandvat	1
61	Karabijnhaak	5
62	Kabel L=3430 mm	1
63	Rechterhandgreep	1

64	Lange ketting	1
65	Korte ketting	1
66	Houder voor achterste dwarsstang	1
67	Houder voor achterste dwarsstang	1
68	Zeskantschroef	6
69	Bus	8
70	Kabelschijfbeugel	1
71	Draaibare beugel voor kabelschijf	2
72	Eindstuk	2
73	Houder voor gewichtsbescherming	1
74	Moer	2
75	Schroef M8x230	2
76	Houder voor gewichtsbescherming	1
77	Beugel voor gewichtsbescherming	4
78	Gewichtsbescherming	2
79	Nylon koord	12

AFB. 1

AFB. 2

INSTALLATIE

Stap 1

1. Bevestig de achterste dwarsstang (3) aan de zitondersteuning (1). Bevestig ze met een zeskantschroef (5), platte sluitring (6), houder voor achterste dwarsstang 2(66) en nyloc-moeren (7). Bevestig vervolgens de voorste dwarsstang (2) aan de zitondersteuning (1). Schroef ze vast met een zeskantschroef (5), platte sluitring (6) en nylocmoeren (7).
2. Bevestig het hoofdframe (4) aan de zitondersteuning (1). Schroef ze vast met

een zeskantschroef (5), platte sluitring (6) en nylocmoeren (7).

3. Bevestig de gewichtsstangen (9) aan de achterste dwarsstang (3). Schroef vast met zeskantschroeven (17). Plaats de houder van de gewichtsbeschermer (73) op de gewichtsstangen. Plaats de rubberen schokabsorbeerders (8) bovenop de gewichtsbeschermerhouder. Plaats vervolgens de gewichtsplaten (10), de gewichtskiezer (12), de plastic stop (14), het blok (13), de houder (15) en de plastic sluitring (16) op de gewichtsstang (9). Bevestig vervolgens de pen (11).

AFB. 3

LET OP!

Voordat u de gewichtskiezer (12) bevestigt, plaatst u de plastic stop (14) om de gaten te plaatsen en steekt u vervolgens het blok (13) in het gat op de gewichtskiezer (12) en de plastic stop (14).

Stap 2

1. Plaats de gewichtsbeschermerhouder (76) op de gewichtsstangen (9).
2. Bevestig het bovenframe (19) aan het hoofdframe (4) met zeskantschroeven (5), de vierkantige montageplaat (35), platte sluitringen (6) en nylocmoeren (7).
3. Bevestig het bovenframe (19) aan de gewichtsstangen (9). Schroef vast met zeskantschroeven (17) en platte sluitringen (6).
4. Bevestig de gewichtsbeschermerhouder (76) met schroeven (75), sluitringen (26) en moeren (74) aan het bovenframe (19).
5. Bevestig het rugkussen (20) aan het hoofdframe (4). Schroef vast met zeskantschroeven (21) en platte sluitringen (22).

AFB. 4

Stap 3

1. Bevestig de voorste persbasis (28) aan het bovenframe (19) met de zeskantschroef (31), de platte sluitring (48), de metalen bus (33) en de nylocmoer (32).
2. Sluit de ondersteuningsstang (38) aan op het hoofdframe (4) met zeskantschroeven (5), platte sluitringen (6), nylocmoeren (7) en de houder voor de achterste dwarsstang (67).
3. Bevestig de oogschroef (29) aan de ondersteuningsstang (38) met de zeskantschroef (25), de platte sluitring (26) en de nylocmoer (30).
4. Bevestig de oogschroef (29) met de knop (27) aan de voorste persbasis (28).

AFB. 5

Stap 4

1. Bevestig de zitbeugel (40) aan het hoofdframe (4) met zeskantschroeven (5), platte sluitringen (6), de vierkantige montageplaat (34) en nylocmoeren (7).
2. Bevestig het zitje (41) met zeskantschroeven (21) en platte sluitringen (22) aan de zitbeugel (40).
3. Bevestig de beenstang (46) met de zeskantschroef (42), platte sluitringen (6) en nylocmoer (7) aan de U-vormige basis van de zitbeugel (40).
4. Bevestig de stang voor de schuimrol (45) aan de zitbeugel (40). Plaats de schuimrollen (44).
5. Bevestig de stang voor de schuimrol (45) aan de beenstang (46). Plaats de schuimrollen (44).

AFB. 6

Stap 5

1. Bevestig de handsteunen (49L/R) aan de voorste persbasis (28) met zeskantschroeven

(47), platte sluitringen (48), metalen bussen (33) en nylocmoeren (32).

2. Bedek de handsteunen (49L/R) met de schuimrollen (51).
3. Bevestig de voorste persgrepen (52L/R) aan de handsteunen (49L/R) met zeskantschroeven (50), platte sluitringen (26) en nylocmoeren (30).

AFB. 7

Stap 6

1. Bevestig één zijde van de kabel (56) aan de rechterhandsteun (49R) met de zeskantschroef (54), de platte sluitring (6) en de nylocmoer (7).
2. Bevestig de draaibare beugel van de kabelschijf (71) aan het hoofdframe (4) met de zeskantschroef (68), de platte sluitring (6) en de nylocmoer (7).
3. Trek de kabel (56) door de kabelschijf (57). Bevestig vervolgens de kabelschijf (41) aan het hoofdframe (4) en de kabelschijfbeugel 2 (58) met de zeskantschroef (55), de platte sluitring (6) en de nylocmoer (7).
4. Bevestig één zijde van de kabel (56) aan de linkerhandsteun (49L) met de zeskantschroef (54), de platte sluitring (6) en de nylocmoer (7).

LET OP!

Voordat u de kabelschijven bevestigt, trekt u eerst de kabel (56) door, anders kan de kabel (56) niet door de kabelschijven (57).

5. Monteer de kabel (56) zoals aangegeven door de pijl.

AFB. 8

Stap 7

1. Trek de kabel (59) door de kabelschijf (57). Bevestig vervolgens de kabelschijf (41) aan het bovenframe (19) met de zeskantschroef (68), de platte sluitring (6), de bus (69) en

de nylocmoer (7). Trek de kabel (59) door de kabelschijf (57). Bevestig vervolgens de kabelschijf (41) aan de beugel van de kabelschijf 1 (70) en het bovenframe (19) met de zeskantschroef (68), de platte sluitring (6) en de nylocmoer (7).

LET OP!

Voordat u de kabelschijven bevestigt, trekt u eerst de kabel (59) door, anders kan de kabel (59) niet door de kabelschijven (57).

2. Monteer de kabel (59) zoals aangegeven door de pijl.
3. Bevestig het lathandvat (60) aan de karabijnhaak (61) aan de kabel (59).

AFB. 9

Stap 8

1. Trek de kabel (62) door de kabelschijf (57). Bevestig vervolgens de kabelschijf (57) aan de beenstang (46) en het hoofdframe (4) met de zeskantschroef (68), de platte sluitring (6), de bus (69) en de nylocmoer (7). Trek de kabel (62) door de kabelschijf (57). Bevestig vervolgens de kabelschijf (57) aan de kabelschijfbeugel (58) en de zitondersteuning (1) met de zeskantschroef (55), de platte sluitring (6) en de nylocmoer (7).

LET OP!

Voordat u de kabelschijven bevestigt, trekt u eerst de kabel (62) door, anders kan de kabel (62) niet door de kabelschijven (57).

2. Monteer de kabel (62) zoals aangegeven door de pijlen. Controleer of de schuine pen (11) zich aan de rand van de gewichtsplaat (10) bevindt, draai de drie kabels vast door de kabel (59) en de korte ketting (65) af te stellen. Bevestig vervolgens de rechte handgreep (63), de lange ketting (64) en de korte ketting (65).

AFB. 10

Stap 9

Controleer of kabel (62), kabel (59) en kabel (56) in de door de pijlen aangegeven richting zijn bevestigd.

AFB. 11**Stap 10**

1. Plaats de gewichtsbeschermer (78) op de gewichtsbeschermerbeugel (77) en zet de gewichtsbeschermer (78) en de gewichtsbeschermerbeugel (77) vast op de gewichtsbeschermerhouder (73 & 76) met het nylon koord (79).
2. Draai de moeren (74) volgens de pijl vast om de aanscherping van de gewichtsbeschermer (78) aan te passen.

AFB. 12