



MULTI GYM

GR-MG10

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | MANUEL D'UTILISATION
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES
INSTRUKCJA OBSŁUGI | NÁVOD K POUŽITÍ

HIGH PERFORMANCE. GERMAN DESIGN.

INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŚĆ | OBSAH

DEUTSCH	3
ENGLISH	7
POLSKI	11
ČESKY	15
FRANÇAIS	19
ITALIANO	23
ESPAÑOL	27

NAZWA PRODUKTU	ATLAS DO ĆWICZEŃ
PRODUKTNAME	MULTI FITNESS KRAFTSTATION
PRODUCT NAME	MULTI GYM
NOM DU PRODUIT	APPAREIL MULTI MUSCULATION
NOME DEL PRODOTTO	MACCHINA MULTISTAZIONE
NOMBRE DEL PRODUCTO	ESTACIÓN MULTI GYM
NÁZEV VÝROBKU	ATLAS CVIČENÍ
MODEL PRODUKTU	GR-MG10
MODELL	
PRODUCT MODEL	
MODÈLE	
MODELLO	
MODELO	
MODEL VÝROBKU	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
NAZWA PRODUCENTA	
NAME DES HERSTELLERS	
MANUFACTURER NAME	
NOM DU FABRICANT	
NOME DEL PRODUTTORE	
NOMBRE DEL FABRICANTE	UL. DEKORACYJNA 3, 65-155 ZIELONA GÓRA POLAND, EU
NÁZEV VÝROBCE	
ADRES PRODUCENTA	
ANSCHRIFT DES HERSTELLERS	
MANUFACTURER ADDRESS	
ADRESSE DU FABRICANT	
INDIRIZZO DEL FORNITORE	
DIRECCIÓN DEL FABRICANTE	
ADRESA VÝROBCE	

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

TECHNISCHE DATEN

Parameter – Beschreibung	Parameter – Wert
Produktname	Multi Fitness Kraftstation
Modell	GR-MG10
Maximales Gewicht des Benutzers [kg]	120
Gewicht [kg]	117

1. Allgemeine Beschreibung

Diese Anleitung ist als Hilfe für eine sichere und zuverlässige Nutzung gedacht. Das Produkt wurde strikt nach den technischen Vorgaben und unter Verwendung modernster Technologien und Komponenten sowie unter Wahrung der höchsten Qualitätsstandards entworfen und angefertigt.

VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTANDEN WERDEN.

Für einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts muss auf die richtige Handhabung und Wartung entsprechend den in dieser Anleitung angeführten Vorgaben geachtet werden. Die in dieser Anleitung angegebenen technischen Daten und die Spezifikation sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, im Rahmen der Verbesserung der Qualität Änderungen vorzunehmen.

Erläuterung der Symbole



Gebrauchsanweisung beachten.



HINWEIS! In der vorliegenden Anleitung sind Beispielbilder vorhanden, die von dem tatsächlichen Aussehen der Maschine abweichen können.

Die originale Anweisung ist die deutschsprachige Fassung. Sonstige Sprachfassungen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.

2. Nutzungssicherheit



ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Der Begriff "Gerät" oder "Produkt" in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs bezieht sich auf die Multi Fitness Kraftstation.

- Bei Zweifel, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert oder wenn Schäden festgestellt werden, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.
- Das Produkt darf nur vom Hersteller repariert werden. Reparieren Sie es nicht selbst!
- Überlasten Sie das Gerät nicht. Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
- Halten Sie das Gerät im einwandfreien Zustand. Überprüfen Sie vor jeder Arbeit, ob allgemeine Schäden vorliegen oder Schäden an beweglichen

Teilen (Bruch von Teilen und Komponenten oder andere Bedingungen, die den sicheren Betrieb der Maschine beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.

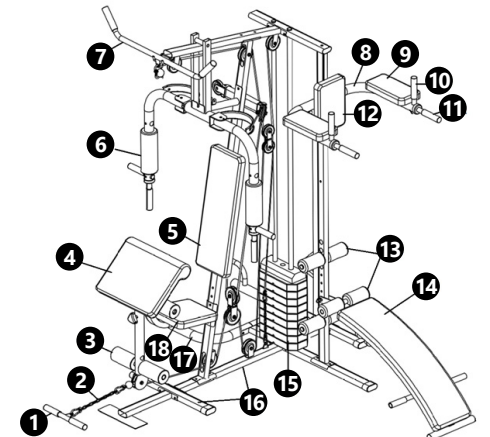
- Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit Übungen beginnen, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- Vor der Verwendung des Multifunktionsbank-Bauchtrainers immer Aufwärmübungen durchführen.
- Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Oberfläche, wobei darauf zu achten ist, dass ein Freiraum von mindestens 0,5 m um den Multifunktionsbank-Bauchtrainer eingehalten wird.

3. Nutzungsbedingungen

Die Multi-Fitness-Kraftstation ist ein multifunktionales Gerät, das entwickelt wurde, um verschiedene Trainingseinheiten für die Muskeln anhand der entsprechenden Übungen durchzuführen. Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!

Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.

3.1. Gerätebeschreibung



- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Untere Stange | 10. Vertikaler Griff |
| 2. Kette | 11. Horizontaler Griff |
| 3. Schaumrolle | 12. Stütze |
| 4. Curlpult | 13. Schaumrolle |
| 5. Stütze | 14. Trainingsbank |
| 6. Butterflyarme | 15. Gewichte |
| 7. Obere Stange | 16. Basiselement |
| 8. Pull-up-Barren | 17. Griff für Liegestützen |
| 9. Ellbogenpolsterung | 18. Sitz |

3.2. Vorbereitung für die Nutzung
Liste von Elementen

ACHTUNG! Die Zeichnung von diesem Produkt befindet sich auf der letzte Seite der Bedienungsanleitung S. 31.

Nr. Teil	Beschreibung	Anzahl/Stck.
1.	Vorderes Basisstützelement	1
2.	Unterer, kurzer Querrahmen der Basis	2
3.	Unterer Basisrahmen	1
4.	Unterer, langer Querrahmen der Basis	1
5.	Führungsstange Gewichte	2
6.	Vertikaler Hauptrahmen	1
7.	Oberer Rahmen	1
8.	Verbindungsstück – unteres Basiselement	1
9.	Oberer, hinterer Querrahmen	1
10.	Rahmenstütze	1
11.	Befestigung der Seilführungsrollen	1
12.	Butterfly – Befestigungsarm	1
13.	Rechter Butterflyarm	1
14.	Linker Butterflyarm	1
15.	Befestigung der Seilführungsrollen	2
16.	Befestigung der Seilführungsrollen	1
17.	Befestigung der Seilführungsrollen	1
18.	Sattelstütze	1
19.	Stütze für den Trainingssitz	1
20.	Verstellbare Stütze für den Trainingssitz	1
21.	Stange – Schaumstoffrollen für den Trainingssitz	2
22.	Obere Stange	1
23.	Unere Stange	1
24.	Butterfly-Griffhalter	2
25.	Riegel	1
26.	Einstellungssperre der Gewichte	1
27.	Befestigungselement für den oberen Rahmen	1
28.	Linker Arm des Griiffs für Liegestützen	1
29.	Rechter Arm des Griiffs für Liegestützen	1
30.	Befestigungselement für den Griff – Liegestützen	1

Nr. Teil	Beschreibung	Anzahl/Stck.
31.	Obere Lastplatte	1
32.	Extender	9
33.	Hinterer vertikaler Rahmen	1
34.	Kurze Stange für Schaumstoffrollen	2
35.	Stütze für die für die Beine an der Bank	1
36.	Stütze der Trainingsbank	1
37.	Linker Pull-up-Stützarm	1
38.	Rechter Pull-up-Stützarm	1
39.	Vertikale Halterung des Pull-up-Stützarms	2
41.	Schaumstoffrolle für den Trainingssitz	4
42.	Schaumstoffrolle für Trainingsbank	6
43.	Schaumstoffrolle für den Butterfly-Arm	2
44.	Schaumstoffpolster am Beinschaft	2
45.	Schaumstoffgriffabdeckung	12
48.	Seil zur Belastung der unteren Stange	1
49.	Seil zur Belastung des Butterfly-Arms	1
50.	Seil zur Belastung der oberen Stange	1
51.	Unterlage für den Trainingssitz	1
52.	Stütze	1
53.	Sitz	1
54.	Ellbogenpolsterung	2
55.	Rückenstütze für Pull-up-Stützarm	1
56.	Polster für die Bank	1
57.	Blende für den oberen und unteren Halterungsrahmen	4
58.	Blende für die Querelemente des Basisteils	5
59.	Blende ϕ 1 1/2"	5
60.	Blende ϕ 1"	14
61.	Blende ϕ 2 "	2
62.	Blende	2
63.	Dichtung ϕ 2" x 1"	4
64.	Dichtung ϕ 2" x 1 1/2 "	1

Nr. Teil	Beschreibung	Anzahl/Stck.
65.	Gummiring	2
66.	Drehknopf	1
67.	Drehknopf 3/8" x 1"	1
68.	Drehknopf 5/16" x 2 "	1
69.	Seilführungsrolle	12
70.	Buchse	6
71.	Verriegelung des Butterfly-Arms	2
72.	Verriegelungsstift	2
73.	Kette	2
74.	Karabiner	5
75.	Große Unterlage	1
76.	Befestigungsbuchse	1
77.	Buchsenverriegelung	1
78.	Segment zur Belastungswahl	1
79.	Führungsrollenbuchse	2
80.	Gummistopper	1
81.	Sechskantschraube 5/16" x 3/4 "	6
82.	Schraube	2
83.	Sechskantschraube 3/8"x1 1/2"	11
84.	Sechskantschraube 3/8"x2"	13
85.	Sechskantschraube 3/8"x3 1/2"	9
86.	Sechskantschraube 5/16"x2"	4
87.	Schraube 5/16"x2 3/8 "	2
88.	Sechskantschraube 5/16"x2 3/4"	4
89.	Sechskantschraube 5/16"x 1 1/2"	1
90.	Sechskantschraube 3/8"x 2 3/8"	2
91.	Sechskantschraube 3/8"x3"	3
92.	Sechskantschraube 3/8"x3/4"	4
93.	Sechskantschraube 1/2"x3 1/8 "	2
94.	Sechskantschraube 1/2"x5"	1
95.	Unterlage 1/4"	4
96.	Unterlage 5/16"	20
97.	Unterlage 3/8"	81
98.	Unterlage 1/2"	6

Nr. Teil	Beschreibung	Anzahl/Stck.
99.	Hanteln	2
100.	Mutter 5/16"	3
101.	Mutter 3/8"	39
102.	Mutter 1/2"	3
103.	Rechteckige Blende 1 1/2"x3/4"	2

Zusammensetzen des Geräts:

⚠ ACHTUNG: Die Explosionszeichnungen von diesem Produkt befinden sich auf den letzten Seiten der Bedienungsanleitung S. 32-39.

Abbildung I

- Legen Sie die Lastführungsstangen (5) in die Löcher im Querrahmen (4) ein. Verschrauben Sie alle Elemente der unteren Basis (1, 2, 3, 4 und 8) miteinander.
- Den Griff für Liegestützen montieren und festziehen.
- Schieben Sie die Gummiringe (65) auf die Stangen (5). Bringen Sie die Gewichte (32) auf den Stangen (5) an. Darauf achten, dass diese nach unten zeigen. Fügen Sie das Lastauswahlsegment (78) in das mittlere Loch mit den daran befestigten Komponenten (76, 77, 31) ein. Bringen Sie eine große Unterlegscheibe auf der oberen Ladeplatte an.

Abbildung II

- Schrauben Sie den vertikalen Rahmen (6) an die Basis und verschrauben Sie den oberen Rahmen (7) mit dieser.
- Schrauben Sie die Rahmenhalterung (10) und den Rollenhalter (11) fest.
- Befestigen Sie die übrigen Elemente wie auf der Abbildung dargestellt.

Abbildung III

- Befestigen Sie die Elemente des Butterfly-Fitnessgeräts am zusammengebauten Rahmen, wie auf der Abbildung gezeigt.

Abbildung IV

- Montieren Sie die Sitzhalterung (18) am Rahmen. Setzen Sie den Gummistopper (80) in die Halterung ein.
- Befestigen Sie die Stütze für den Trainingssitz (19) an der Halterung (18). Setzen Sie die Hülse (64) ein. Die verstellbare Stütze für den Trainingssitz (2) in die Halterung (19) einsetzen und mit dem Knopf (67) und dem Stift (72) verriegeln.
- Befestigen Sie die Stäbe an den Schaumstoffrollen: eine durch das Rohr in der Halterung (18) und die andere durch das Loch in der Halterung (19). Nun die Schaumstoffrollen anbringen.

Abbildung V

- Montieren Sie die Übungsbank und die Pull-up-Hilfe so, wie auf der Abbildung dargestellt.

Abbildung VI

- Montieren Sie die Rückenlehne, den Sitz und die Kissen so, wie auf der Abbildung dargestellt..

Abb. VIIa und VIIb
Seilmarkierung in Abbildung VIIa:

1# – Seil (48);

2# – Seil (49);

3# – Seil (50).

- Legen Sie die Seilführungsrollen in die Rollenhalterungen und führen Sie die Seile durch, so wie weiter unten beschrieben. Befestigen Sie die Rollen mit dem Seil für die Befestigungselemente.
- Befestigen Sie die Seile – angefangen mit Seil (48). Führen Sie die flache Seite der Seile durch die in Abbildung VIIa Nr. 5 gezeigte Rolle, bis diese am Stopper blockiert, danach durch die Rollen 6, 7, 8 und 9. Unter Verwendung der Haken befestigen Sie die Seile an den Ketten und die Ketten jeweils an einem der Griff im Basisteil und die anderen an der kurzen Stange.
- Befestigen Sie als Nächstes Seil (49). Beginnen Sie, indem Sie das Seil an den rechten Butterfly-Arm (13) anschrauben. Führen Sie danach das Seil durch die in der Abbildung VIIa Nr. 12 gezeigte Rolle, dann durch die Rollen 10 und 11. Nach Durchführen durch die Rolle 11 schrauben Sie das Ende des Seils an den linken Butterfly-Arm (14).
- Zuletzt befestigen Sie Seil Nr. (50). Führen Sie die flache Seite des Seils durch die in Abbildung VIIa Nr. 1 gezeigte Rolle, bis diese am Stopper einrastet. Danach das Seil durch die Rollen Nr. 2, 3 und 4 durchführen, zum Schluss durch die große Unterlegscheibe (75) führen und am Lastkontrollsegment befestigen.
ACHTUNG: Vergewissern Sie sich immer, dass die Führungsrollen und Seile richtig montiert sind und sich frei bewegen können. Nur die korrekte Befestigung der Seile ermöglicht den korrekten Betrieb des Geräts.
Passen Sie die Spannung der Seile mithilfe der Ketten und Karabinerhaken an.
Beachten Sie beim Befestigen der Seile die in den Abbildungen VIIa und b dargestellte Reihenfolge und Anordnung.
HINWEIS: Halten Sie immer die korrekte Montagerichtung der Schrauben ein.

3.3. Reinigung und Wartung

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch. Schweißspuren mit einer Säurereaktion verursachen Schäden an der Polsterung.
- Verwenden Sie zum Reinigen der Oberfläche ausschließlich Mittel ohne ätzende Inhaltsstoffe.
- Zum Reinigen nutzen Sie bitte einen weichen Lappen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.

EN USER MANUAL

TECHNICAL DATA

Parameter description	Parameter value
Product name	Multi gym
Model	GR-MG10
Maximum user weight [kg]	120
Weight [kg]	117

1. General description

The user manual is designed to assist in the safe and trouble-free use of the device. The product is designed and manufactured in accordance with strict technical guidelines, using state-of-the-art technologies and components. Additionally, it is produced in compliance with the most stringent quality standards.

DO NOT USE THE DEVICE UNLESS YOU HAVE THOROUGHLY READ AND UNDERSTOOD THIS USER MANUAL.

To increase the product life of the device and to ensure a trouble-free operation, use it in accordance with this user manual and regularly perform the maintenance tasks. The technical data and specifications in this user manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes associated with quality improvement.

Legend



Read the instructions before use.



PLEASE NOTE! Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details may differ from the actual machine.

The original operation manual is in German. Other language versions are translations from German.

2. Usage safety



ATTENTION! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in serious injury or even death.

Whenever „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions, it shall mean multi gym.

- In case of doubt whether the product operates correctly, or in case damage is discovered, please contact the service centre of the manufacturer.
- Only the service centre of the manufacturer can make product repairs. Do not attempt to make any repairs yourself!
- Do not overload the device. Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product.
- Maintain the device in a good technical state. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.

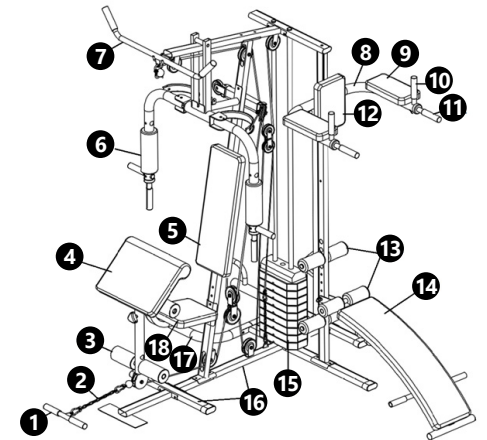
- Keep the device away from children and animals.
- Before you start training, consult a doctor in order to make sure there are no health contraindications.
- Always do a warm up before you start using the device.
- In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult a doctor.
- Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 0,5 m around the device.

3. Use guidelines

The Multi Gym is a complete workout device designed to facilitate work on different muscle groups using the appropriate exercises. The product is intended for home use only!

The user is liable for any damage resulting from non-intended use of the device.

3.1. Device description



- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Bottom lat bar | 10. Vertical handle |
| 2. Chain | 11. Horizontal handle |
| 3. Sponge roller | 12. Backrest |
| 4. Arm curl | 13. Sponge roller |
| 5. Backrest | 14. Exercise bench |
| 6. Butterfly arms | 15. Weight stack |
| 7. High lat bar | 16. Base |
| 8. Pull up bar | 17. Push-up handle |
| 9. Cushion for elbow | 18. Seating |

3.2. Preparation for use

List of elements:



ATTENTION! This product's view can be found on the last pages of the operating instructions (pp. 31).

Part number	Description	Number of pieces
1.	Front base support element	1
2.	Bottom, short lateral base frame	2
3.	Bottom base frame	1
4.	Bottom, long lateral base frame	1
5.	Stack guide rail	2
6.	Main vertical frame	1
7.	Upper frame	1
8.	Bottom frame connector	1
9.	Upper, rear lateral frame	1
10.	Framer bracket	1
11.	Cable guide roller attachment	1
12.	Butterfly type arms attachment	1
13.	Right butterfly arm	1
14.	Left butterfly arm	1
15.	cable guide roller attachment	2
16.	cable guide roller attachment	1
17.	cable guide roller attachment	1
18.	Seat support	1
19.	Arm curl pad support	1
20.	Adjustable arm curl pad support	1
21.	Bar for sponge arm curl pad rolls	2
22.	High lat bar	1
23.	Bottom lat bar	1
24.	Butterfly type arm attachment	2
25.	Bolt	1
26.	Weight adjustment lock	1
27.	Upper frame attachment element	1
28.	Left push-up handle arm	1
29.	Right push-up handle arm	1
30.	Push-up handle attachment element	1
31.	Upper weight stack plate	1
32.	Weight stack plate	9
33.	Rear vertical frame	1

Part number	Description	Number of pieces
34.	Short bar for sponge rolls	2
35.	Bench leg support bar	1
36.	Exercise bench support	1
37.	Left pull up support arm	1
38.	Right pull up support arm	1
39.	Vertical pull up support bracket	2
41.	Sponge arm curl pad roll	4
42.	Sponge exercise bench roll	6
43.	Sponge butterfly type arm roll	2
44.	Sponge cover for leg roll	2
45.	Sponge cover for handle	12
48.	Weight stack cable for bottom lat bar	1
49.	Weight stack cable for butterfly type arms	1
50.	Weight stack cable for upper lat bar	1
51.	Arm curl pad cushion	1
52.	Backrest	1
53.	Seating	1
54.	Cushion for elbow	2
55.	Pull up support pad	1
56.	Bench cushion	1
57.	Top and bottom base frame end cap	4
58.	Lateral base elements end cap	5
59.	Plug ϕ 1 1/2 "	5
60.	Plug ϕ 1"	14
61.	Plug ϕ 2 "	2
63.	Φ 2" x 1" seal	4
64.	ϕ 2" x 1 1/2 " seal	1
65.	Rubber ring	2
66.	Knob	1
67.	Knob 3/8" x 1"	1
68.	Knob 5/16" x 2 "	1
69.	Guiding roll for the rope	12
70.	Sleeve	6
71.	Butterfly type arm lock	2

Part number	Description	Number of pieces
72.	Locking bolt	2
73.	Chain	2
74.	Snap hook	5
75.	Large washer	1
76.	Attachment pin	1
77.	Pin lock	1
78.	Weigh stack selector	1
79.	Guide roller sleeve	2
80.	Rubber end stop	1
81.	Hex screw 5/16 " x 3/4 "	6
82.	screw	2
83.	Hex screw 3/8 " x 1 1/2"	11
84.	Hex screw 3/8 " x 2 "	13
85.	Hex screw 3/8 " x 3 1/2 "	9
86.	Hex screw 5/16 " x 2 "	4
87.	Screw 5/16 " x 2 3/8 "	2
88.	Hex screw 5/16 " x 2 3/4 "	4
89.	Hex screw 5/16 " x 1 1/2 "	1
90.	Hex screw 3/8 " x 2 3/8"	2
91.	Hex screw 3/8 " x 3 "	3
92.	Hex screw 3/8 " x 3/4 "	4
93.	Hex screw 1/2 " x 3 1/8 "	2
94.	Hex screw 1/2 " x 5"	1
95.	Washer 1/4 "	4
96.	Washer 5/16 "	20
97.	Washer 3/8 "	81
98.	Washer 1/2 "	6
99.	Dumb bells	2
100.	Nut 5/16 "	3
101.	Nut 3/8 "	39
102.	Nut 1/2 "	3
103.	Straight end cap 1 1/2 " x 3/4 "	2

Folding the equipment:



ATTENTION! This product's exploded view can be found on the last pages of the operating instructions (pp. 32-39).

Figure I

1. Insert the stack guide rails (5) into openings in the bottom lateral frame (4). Assemble all elements of the bottom frame (1, 2, 3, 4 and 8).
2. Assemble the push-up handle and attach it to the base.

3. Slide rubber rings (65) onto the guide rails (5).
4. Slide the weight stack plates (32) onto the guide rails (5) ensuring they the grooves are facing down. Insert weight stack selector (78) with elements (76, 77, 31)) attached to it into the middle hole. Place the large spacer over the upper weight stack plate.

Figure II

1. Attach the main vertical frame (6) to the base and attach the upper frame (7) to it.
2. Attach the framer bracket (10) and roller attachment (11).
3. Attach the remaining elements in accordance with the figure.

Figure III

1. Attach the butterfly exercise elements to the assembled frame as shown of the figure.

Figure IV

1. Attach the seat bracket (18) to the frame. Attach the rubber end stop (80) to the bracket.
2. Attach the arm curl pad support (19) to the bracket (18). Insert the sleeve (64) into it. Insert the adjustable arm curl pad support (2) into the support (19), lock using the knob (67) and bolt (72).
3. Attach the sponge rolls bars: one by sliding through the tube in the bracket (18), the other in through the hole in the support (19). Mount the sponge rolls.

Figure V

1. Attach the exercise bench and pull up the support pad as shown on the figure.

Figure VI

1. Attach the pads, seat and cushions as shown on the figure.

Figures VIIa and VIIb

Cables in figure VIIa:

1# – cable (48);

2# – cable (49);

3# – cable (50).

1. Mount the cable guide rollers onto the roller attachments and set up cables according to the description below. Screw rollers with cables to the attachments.
2. Start attaching the cables with cable (48). Thread the flat side of the cable around the roller indicated on figure VIIa No. 5, until it comes to rest on the end stop, and then through rollers 6,7,8 and 9. Use carabiners to attach the cable to chains, and then the chains to the attachment in the base and the short bar respectively.
3. Then attach cable (49). Start by screwing the cable to the right butterfly arm (13). Thread the cable around the roller indicated on figure VIIa No. 12 and then rollers 10 and 11. Once threaded around roller No. 11, screw the cable end to the left butterfly arm (14).
4. Lastly, attach cable (50). Thread the flat side of the cable around the roller indicated on figure VIIa No. 1, until it comes to rest on the end stop. Then thread cable around rollers No. 2, 3 and 4 and finally through the large spacer (75) and attach to the weight stack adjustment segment. ATTENTION: Make sure the guide rollers and cables

have been assembled properly and move freely. The gym will only function correctly if the cables are properly attached. Use the chain and carabiners to adjust cable tension. When attaching cables, observe the order as described above and layout shown on figures VIIa and b. Note: Always keep the appropriate direction when fastening the screws.

3.3. Cleaning and maintenance

- Clean the device after each use. Traces of sweat with acid reaction damage upholstery.
- Use cleaners without corrosive substances to clean each surface.
- Use a soft cloth for cleaning.
- Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	Atlas do ćwiczeń
Model produktu	GR-MG10
Maksymalna waga użytkownika [kg]	120
Waga [kg]	117

1. Ogólny opis

Instrukcja przeznaczona jest do pomocy w bezpiecznym i niezawodnym użytkowaniu. Produkt jest zaprojektowany i wykonany ściśle według wskazań technicznych przy użyciu najnowszych technologii i komponentów oraz przy zachowaniu najwyższych standardów jakości.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ I ZROZUMIEĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ.

Dla zapewnienia długiej i niezawodnej pracy urządzenia należy dbać o jego prawidłową obsługę oraz konserwację zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tej instrukcji. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w tej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo dokonywania zmian związanych z podwyższeniem jakości.

Objaśnienie symboli



Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.



UWAGA! Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

Instrukcją oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

2. Bezpieczeństwo użytkowania



UWAGA! Przeczytaj wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do atlasu do ćwiczeń.

1. W razie wątpliwości, czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
2. Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
3. Nie należy przeciążać urządzenia. Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
4. Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdą pracą czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i

elementów lub wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.

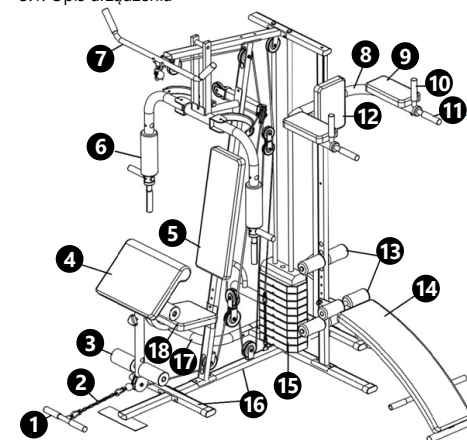
5. Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
7. Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
8. W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
9. Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,5m wolnej przestrzeni wokół.

3. Zasady użytkowania

Atlas do ćwiczeń jest wielofunkcyjnym przyrządem zaprojektowanym do wykonywania treningów różnych partii mięśniowych przy zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń. Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. Opis urządzenia



- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1. Drążek dolny | 9. Poduszka na łokieć |
| 2. Łańcuch | 10. Uchwyt pionowy |
| 3. Gąbkowy wałek | 11. Uchwyt poziomy |
| 4. Modlitewnik | 12. Oparcie |
| 5. Oparcie | 13. Gąbkowy wałek |
| 6. Ramiona do ćwiczeń typu butterfly | 14. Ławka do ćwiczeń |
| 7. Drążek górny | 15. Obciążenie |
| 8. Poręcz do podciągania | 16. Podstawa |
| | 17. Uchwyt do pompek |
| | 18. Siedzisko |

3.2. Przygotowanie do użytkowania

Lista elementów



UWAGA: Rysunek produktu znajduje się na końcu instrukcji na stronie: 31.

Numer części	Opis	Ilość sztuk
1.	Przedni element wspornikowy podstawy	1
2.	Dolna, krótka rama poprzeczna podstawy	2
3.	Rama dolna podstawy	1
4.	Dolna, długa poprzeczna rama podstawy	1
5.	Drażek prowadzący obciążenia	2
6.	Główna rama pionowa	1
7.	Górna rama	1
8.	Łącznik dolnej podstawy	1
9.	Górna, tylna rama poprzeczna	1
10.	Wspornik ramy	1
11.	Mocowanie rolek prowadzących linkę	1
12.	Mocowanie ramion typu butterfly	1
13.	Prawe ramie typu butterfly	1
14.	Lewe ramie typu butterfly	1
15.	Mocowanie rolek prowadzących linkę	2
16.	Mocowanie rolek prowadzących linkę	1
17.	Mocowanie rolek prowadzących linkę	1
18.	Wspornik siedziska	1
19.	Podpora modlitewnika	1
20.	Regulowana podpora modlitewnika	1
21.	Drażek na gąbkowe wałki modlitewnika	2
22.	Górny drążek	1
23.	Dolny drążek	1
24.	Uchwyt ramienia typu butterfly	2
25.	Rygiel	1
26.	Blokada regulacji ciężaru	1
27.	Element mocowania górnej ramy	1
28.	Lewe ramie uchwytu do pompek	1
29.	Prawe ramie uchwytu do pompek	1

Numer części	Opis	Ilość sztuk
30.	Element mocowania uchwytu do pompek	1
31.	Górny talerz obciążenia	1
32.	Obciążnik	9
33.	Tylna pionowa rama	1
34.	Krótki drążek na gąbkowe wałki	2
35.	Drażek podpory do nóg przy ławce	1
36.	Podpora ławki do ćwiczeń	1
37.	Lewe ramie podpory do podciągania	1
38.	Prawe ramie podpory do podciągania	1
39.	Uchwyt pionowy podpory do podciągania	2
41.	Gąbkowy wałek do modlitewnika	4
42.	Gąbkowy wałek do ławki do ćwiczeń	6
43.	Gąbkowy wałek do ramienia typu butterfly	2
44.	Piankowa nakładka na wałek na nogi	2
45.	Piankowa nakładka na uchwyt	12
48.	Linka do obciążenia dolnego drążka	1
49.	Linka do obciążenia ramion typu butterfly	1
50.	Linka do obciążenia górnego drążka	1
51.	Poduszka modlitewnika	1
52.	Oparcie	1
53.	Siedzisko	1
54.	Poduszka na łokieć	2
55.	Oparcie podpory do podciągania	1
56.	Poduszka ławki	1
57.	Zaślepka górnej i dolnej ramy postawy	4
58.	Zaślepka poprzecznych elementów podstawy	5
59.	Zaślepka ϕ 1 1/2 "	5
60.	Zaślepka ϕ 1"	14

Numer części	Opis	Ilość sztuk
61.	Zaślepka ϕ 2 "	2
62.	Zaślepka	2
63.	Uszczelka ϕ 2" x 1"	4
64.	Uszczelka ϕ 2" x 1 1/2"	1
65.	Gumowy pierścień	2
66.	Pokrętko	1
67.	Pokrętko 3/8" x 1"	1
68.	Pokrętko 5/16" x 2"	1
69.	Rolka prowadząca linkę	12
70.	Tulejka	6
71.	Blokada ramienia butterfly	2
72.	Bolec blokujący	2
73.	Łańcuch	2
74.	Karabińczyk	5
75.	Duża podkładka	1
76.	Tuleja mocująca	1
77.	Blokada tulei	1
78.	Segment wyboru obciążenia	1
79.	Tulejka rolki prowadzącej	2
80.	Gumowy ogranicznik	1
81.	Śruba sześciokątna 5/16"x3/4"	6
82.	Śruba	2
83.	Śruba sześciokątna 3/8 " x 1 1/2"	11
84.	Śruba sześciokątna 3/8 " x 2"	13
85.	Śruba sześciokątna 3/8" x 3 1/2"	9
86.	Śruba sześciokątna 5/16" x 2"	4
87.	Śruba 5/16" x 2 3/8"	2
88.	Śruba sześciokątna 5/16" x 2 3/4"	4
89.	Śruba sześciokątna 5/16" x 1 1/2"	1
90.	Śruba sześciokątna 3/8" x 2 3/8"	2
91.	Śruba sześciokątna 3/8" x 3"	3
92.	Śruba sześciokątna 3/8" x 3/4"	4
93.	Śruba sześciokątna 1/2" x 3 1/8"	2

Numer części	Opis	Ilość sztuk
93.	Śruba sześciokątna 1/2" x 3 1/8"	2
94.	Śruba sześciokątna 1/2" x 5"	1
95.	Podkładka 1/4 "	4
96.	Podkładka 5/16"	20
97.	Podkładka 3/8"	81
98.	Podkładka 1/2"	6
99.	Hantle	2
100.	Nakrętka 5/16"	3
101.	Nakrętka 3/8"	39
102.	Nakrętka 1/2"	3
103.	Prostokątna zaślepka 1 1/2" x 3/4"	2

Składanie sprzętu:

 **UWAGA: Rysunki złożeniowe produktu znajdują się na końcu instrukcji na stronach: 32-39.**

Rysunek I

- Umieścić drążki prowadzące obciążenie (5) w otworach w poprzecznej ramie (4). Skręcić wszystkie elementy dolnej podstawy (1, 2, 3, 4 i 8) ze sobą.
- Zmontować oraz przykręcić do podstawy uchwyt do pompek.
- Na drążki (5) nasunąć gumowe pierścienie (65).
- Na drążki (5) nasunąć obciążniki(32) upewniając się, że są skierowane rowkami do dołu. W środkowym otworze umieścić segment wyboru obciążenia (78) z uprzednio przymocowanymi do niego elementami (76, 77, 31). Nałożyć dużą podkładkę na górny talerz obciążenia.

Rysunek II

- Przykręcić pionową ramę (6) do podstawy i przykręcić do niej górną ramę (7).
- Przykręcić wspornik ramy (10) oraz mocowanie rolek (11).
- Zamocować pozostałe elementy zgodnie z rysunkiem.

Rysunek III

- Do zmontowanego stelażu przykręcić elementy przyrządu do ćwiczeń typu butterfly tak jak pokazano na rysunku.

Rysunek IV

- Zamontować wspornik siedziska (18) do ramy. Umieścić gumowy ogranicznik (80) do wspornika.
- Przymocować podporę modlitewnika (19) do wspornika (18). Umieścić w niej tulejkę (64). Włożyć regulowaną podporę modlitewnika (2) w podporę (19) i zablokować pokrętkiem (67) i bolcem (72).
- Zamocować drążki do gąbkowych wałków: jeden przekładając przez rurkę we wsporniku (18), a drugi przez otwór w podporze (19). Założyć gąbkowe wałki.

Rysunek V

1. Zamontować ławkę do ćwiczeń oraz podporę do podciągania tak jak pokazano to na rysunku.

Rysunek VI

1. Zamontować oparcia, siedzisko oraz poduszki tak jak pokazano to na rysunku.

Rysunek VIIa i VIIb

Oznaczenia linek na rysunku VIIa:

1# – linka (48);

2# – linka (49);

3# – linka (50).

1. Umieścić rolki prowadzące linki w mocowaniach rolek, przekładając przez nie linki zgodnie z dalszym opisem. Przykręcić rolki z linką do mocowań.
 2. Mocowanie linek rozpocząć od linki (48). Przetoczyć linkę płaską stroną przez rolkę oznaczoną na rysunku VIIa nr. 5, aż zablokuje się na ograniczniku, a następnie przez rolki 6,7,8 i 9. Za pomocą karabińczyków przymocować linkę do łańcuchów, a łańcuchy odpowiednio jeden do uchwyty w podstawie, a drugi do krótkiego drążka.
 3. Jako kolejną zamocować linkę (49). Zacząć od przykręcenia linki do prawego ramienia typu butterfly (13). Następnie przetoczyć linkę przez rolkę oznaczoną na rysunku VIIa nr. 12, potem rolki nr. 10 i 11. Po przetoczeniu przez rolkę nr. 11 przykręcić końcówkę linki do lewego ramienia typu butterfly (14).
 4. Jako ostatnią zamocować linkę (50). Przetoczyć linkę płaską stroną przez rolkę oznaczoną na rysunku VIIa nr. 1, aż zablokuje się na ograniczniku. Następnie linkę przetoczyć przez rolki nr. 2, 3 i 4 na końcu przekładając przez dużą podkładkę (75) i mocując ją do segmentu regulującego obciążenie.
- UWAGA: Zawsze należy upewnić się, czy rolki prowadzące oraz linki zostały prawidłowo zamocowane i swobodnie się przesuwały. Tylko prawidłowe zamocowanie linek umożliwi poprawną pracę sprzętu.
- Naciąg linek regulować za pomocą łańcucha i karabińczyków.
- Mocując linki zachowywać opisaną kolejność oraz ułożenie pokazane na rysunkach VIIa i b.
- UWAGA: Zawsze należy zachowywać odpowiedni kierunek mocowania śrub.

3.3. Czyszczenie i konserwacja

- Czyścić urządzenie po każdym użyciu. Ślady potu o kwasowym odczynie powodują uszkodzenie tapicerki.
- Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
- Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.

CZ NÁVOD K OBSLUZE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	Atlas cvičení
Model	GR-MG10
Maximální hmotnost uživatele [kg]	120
Hmotnost [kg]	117

1. Všeobecný popis

Návod slouží jako nápověda pro bezpečné a spolehlivé používání. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů s použitím nejnovějších technologií a komponentů a se zachováním nejvyšších jakostních standardů.

PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A SNAŽTE SE JEJ POCHOPIT.

Pro zajištění dlouhého a spolehlivého fungování zařízení provádějte pravidelný servis a údržbu v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu. Technické údaje a specifikace uvedené v návodu k obsluze jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny pro zvýšení kvality.

Vysvětlení symbolů



Před použitím se seznamte s návodem.



POZOR! Obrázky v tomto návodu jsou ilustrační. V některých detailech se od skutečného vzhledu stroje mohou lišit.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překladem z německého jazyka.

2. Bezpečnost používání



POZNÁMKA! Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a výstrah může způsobit těžký úraz nebo smrt.

Pojem „zařízení“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na atlas cvičení.

1. Budete-li mít pochybnosti, zda výrobek funguje správně, nebo zjistíte-li poškození, kontaktujte zákaznický servis výrobce.
2. Výrobek může opravovat pouze výrobce. Opravy neprovádějte sami!
3. Zařízení nepřetěžujte. Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může výrobek poškodit.
4. Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda nemá celkové poškození nebo poškození upevnění (prasklé součásti, uvolnění nebo veškeré jiné závady, které mohou mít vliv na bezpečné používání zařízení). V případě poškození odevzdejte před použitím zařízení k opravě.
5. Zařízení mějte v dostatečné vzdálenosti od dětí a zvířat.

6. Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
7. Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.
8. Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
9. Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, a zajištěte minimálně 0,5 m volného prostoru kolem zařízení.

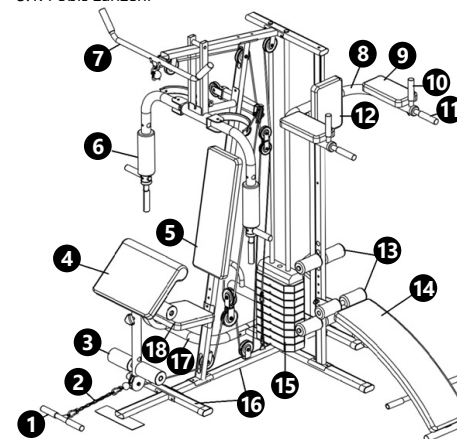
3. Zásady používání

Atlas cvičení je multifunkční zařízení navržené pro trénování různých svalových partií s použitím vhodného cvičení.

Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!

Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s určením nese uživatel.

3.1. Popis zařízení



- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Spodní tyč | 10. Svislé držadlo |
| 2. Řetěz | 11. Vodorovné držadlo |
| 3. Houbovitý váleček | 12. Vzpěra |
| 4. Bicepsová opěrka | 13. Houbovitý váleček |
| 5. Vzpěra | 14. Lavička na cvičení |
| 6. Boční posilovače | 15. Závaží |
| 7. Horní tyč | 16. Základna |
| 8. Přitahovací hrazda | 17. Úchyt na kliky |
| 9. Podložka na lokty | 18. Sedátko |

3.2. Příprava k používání

Seznam dílů:



POZNÁMKA! Nákres tohoto produktu naleznete na konci návodu na str. 31.

Číslo součástky	Popis	Počet kusů
1.	Přední část podpěrné základny	1
2.	Spodní, krátký příčný rám základny	2
3.	Spodní rám základny	1
4.	Spodní, dlouhý příčný rám základny	1
5.	Vodící tyč závaží	2
6.	Hlavní svislý rám	1
7.	Horní rám	1
8.	Spojka spodní základny	1
9.	Horní, zadní příčný rám	1
10.	Podpěra rámu	1
11.	Upevnění kladek vodících lano	1
12.	Upevnění ramen typu butterfly	1
13.	Pravý rám typu butterfly	1
14.	Levý rám typu butterfly	1
15.	Upevnění kladek vodících lano	2
16.	Upevnění kladek vodících lano	1
17.	Upevnění kladek vodících lano	1
18.	Vzpěra sedátka	1
19.	Podpěra modlitebny	1
20.	Nastavitelná podpěra modlitebny	1
21.	Tyč na houbovitě válečky modlitebny	2
22.	Horní tyč	1
23.	Spodní tyč	1
24.	Úchyt ramene typu butterfly	2
25.	Závora	1
26.	Pojistka regulace závaží	1
27.	Upevňovací prvek horního rámu	1
28.	Levé rameno úchytu na kliky	1
29.	Pravé rameno úchytu na kliky	1
30.	Upevňovací prvek úchytu na kliky	1
31.	Horní talíř zatížení	1
32.	Závaží	9
33.	Zadní svislý rám	1

Číslo součástky	Popis	Počet kusů
34.	Krátká tyč na houbovitě válečky	2
35.	Podpěrná tyč k nohám lavičky	1
36.	Vzpěra lavičky na cvičení	1
37.	Levé rameno přitahovací hrazdy	1
38.	Pravé rameno přitahovací hrazdy	1
39.	Svislý úchyt přitahovací hrazdy	2
41.	Houbovitý váleček k modlitebny	4
42.	Houbovitý váleček k lavičce na cvičení	6
43.	Houbovitý váleček k rameni typu butterfly	2
44.	Pěnová krytka na váleček na nohy	2
45.	Pěnová krytka na úchyt	12
48.	Lanko pro zatížení spodní tyče	1
49.	Lanko pro zatížení ramen typu butterfly	1
50.	Lanko pro zatížení horní tyče	1
51.	Polštář modlitebny	1
52.	Vzpěra	1
53.	Sedátko	1
54.	Podložka na lokty	2
55.	Opěrka vzpěry pro přitahování	1
56.	Polštář lavičky	1
57.	Záslepka horního a spodního rámu základny	4
58.	Záslepka příčných prvků základny	5
59.	Záslepka ϕ 1 1/2 "	5
60.	Záslepka ϕ 1"	14
61.	Záslepka ϕ 2 "	2
62.	Záslepka	2
63.	Těsnění ϕ 2" x 1"	4
64.	Těsnění ϕ 2" x 1 1/2 "	1
65.	Gumový kroužek	2
66.	Knoflík	1
67.	Knoflík 3/8" x 1"	1

Číslo součástky	Popis	Počet kusů
68.	Knoflík 5/16" x 2 "	1
69.	Vodící kladka lanka	12
70.	Pouzdro	6
71.	Pojistka ramene butterfly	2
72.	Blokovací kolík	2
73.	Řetěz	2
74.	Karabina	5
75.	Velká podložka	1
76.	Upevňovací pouzdro	1
77.	Pojistka pouzdra	1
78.	Segment výběru zatížení	1
79.	Pouzdro vodící kladky	2
80.	Gumový omezovač	1
81.	Šestihranný šroub 5/16 " x 3/4 "	6
82.	Šroub	2
83.	Šestihranný šroub 3/8 " x 1 1/2 "	11
84.	Šestihranný šroub 3/8 " x 2 "	13
85.	Šestihranný šroub 3/8 " x 3 1/2 "	9
86.	Šestihranný šroub 5/16 " x 2 "	4
87.	Šroub 5/16 " x 2 3/8 "	2
88.	Šestihranný šroub 5/16 " x 2 3/4 "	4
89.	Šestihranný šroub 5/16 " x 1 1/2 "	1
90.	Šestihranný šroub 3/8 " x 2 3/8 "	2
91.	Šestihranný šroub 3/8 " x 3 "	3
92.	Šestihranný šroub 3/8 " x 3/4 "	4
93.	Šestihranný šroub 1/2 " x 3 1/8 "	2
94.	Šestihranný šroub 1/2 " x 5"	1
95.	Podložka 1/4 "	4
96.	Podložka 5/16 "	20
97.	Podložka 3/8 "	81
98.	Podložka 1/2 "	6
99.	Závaží	2
100.	Matice 5/16 "	3
101.	Matice 3/8 "	39

Číslo součástky	Popis	Počet kusů
102.	Matice 1/2 "	3
103.	Obdélníková záslepka 1 1/2 " x 3/4 "	2

Skládání zařízení:

POZNÁMKA! Nákres tohoto produktu naleznete na konci návodu na str. 32-39.

Obrázek I

- Umístíte tyče vodící zátěže (5) do otvorů v příčném rámu (4). Sešroubujte všechny prvky spodní základny (1, 2, 3, 4 a 8) se sebou.
- Namontujte a přišroubujte z základně úchyt na kliky.
- Na tyče (5) nasuňte gumové kroužky (65).
- Na tyče (5) nasuňte závaží (32) ujistěte se, že jsou nasměrovány drážkami dolů. Do prostředního otvoru vložte segment výběru zátěže (78) s předem připevněnými prvky (76, 77, 31). Nasadte velkou podložku na horní talíř zátěže.

Obrázek II

- Přišroubujte svislý rám (6) k základně a k němu přišroubujte horní rám (7).
- Přišroubujte držák rámu (10) a upevnění kladek (11).
- Připevněte ostatní prvky v souladu s obrázkem.

Obrázek III

- Ke smontovanému stojanu přišroubujte prvky nástroje na cvičení typu butterfly tak, jak je to znázorněno na obrázku.

Obrázek IV

- Namontujte držák sedátka (18) k rámu. Vložte gumový omezovač (80) do držáku.
- Připevněte vzpěru modlitebny (19) k držáku (18). Vložte do ní pouzdro (64). Vložte teleskopickou vzpěru modlitebny (2) do vzpěry (19) a zablokujte kolečkem (67) a kolíkem (72).
- Připevněte tyče k houbovitým válečkům: jednu protáhnete trubkou v držáku (18), a druhou otvorem ve vzpěře (19). Nasadte houbovitě válečky.

Obrázek V

- Namontujte lavičku na cvičení a přitahovací hrazdu tak, jak je to znázorněno na obrázku.

Obrázek VI

- Namontujte opěrky, sedátko a polštáře tak, jak je to znázorněno na obrázku.

Obrázek VIIa a VIIb
Označení lanek na obrázku VIIa:

- 1# – lanko (48);
2# – lanko (49);
3# – lanko (50).

- Vodící kladky umístíte lanek do upevnění kladek, provlékněte přes ně lanka podle dalšího popisu. Kladky s lanky přišroubujte k upevnění.
- Připevnění lanek začnete lankem (48). Provlekněte lanko plochou stranou kladkou označenou na obrázku VIIa č. 5, až se zablokuje na omezovači a pak

- kladkami 6,7,8 a 9. Pomocí karabin připevněte lanko k řetězům, a řetězy jeden k úchytu v základně a druhý ke krátké tyči.
- Jako další připevněte lanko (49). Začněte přišroubováním lanka k pravému rameni typu butterfly (13). Pak lanko provlékněte kladkou označenou na obrázku VIIa č. 12, potom kladkami č. 10 a 11. Po provlečení kladkou č. 11 přišroubujte konec lanka k levému rameni typu butterfly (14).
 - Jako poslední připevněte lanko (50). Lanko provlékněte plochou stranou kladkou označenou na obrázku VIIa č. 1, až se zablokuje na omezovači. Pak lanko provlékněte kladkami č. 2, 3 a 4 na závěr provlékněte velkou podložkou (75) a připevněte ji k segmentu regulujícímu zátěž.
- UPOZORNĚNÍ:** Vždy se ujistěte, zda jsou vodící kladky a lanka správně připevněny a volně se pohybují. Pouze správné připevnění lanek umožní správnou práci zařízení.
- Napnutí lanek seřídíte pomocí řetěze a karabin.
- Při připevnění lanka dodržujte popsané pořadí a polohu znázorněnou na obrázcích VIIa a b.
- Upozornění: Vždy dodržujte příslušný směr upevnění šroubů.

3.3. Čištění a údržba

- Zařízení čistěte po každém použití. Stopy potu s kyselým pH poškozuji čalounění.
- K čištění povrchu používejte výhradně prostředky neobsahující žíravé látky.
- K čištění používejte měkký hadřík.
- Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu záření.

FR MANUEL D'UTILISATION

DÉTAILS TECHNIQUES

Description des paramètres	Valeur des paramètres
Nom du produit	Appareil de musculation Multi Gym
Modèle	GR-MG10
Poids maximal de l'utilisateur [kg]	120
Poids [kg]	117

1. Description générale

L'objectif du présent manuel est de favoriser une utilisation sécuritaire et fiable de l'appareil. Le produit a été conçu et fabriqué en respectant étroitement les directives techniques applicables et en utilisant les technologies et composants les plus modernes. Il est conforme aux normes de qualité les plus élevées.

LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET ASSUREZ-VOUS DE BIEN LE COMPRENDRE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.

Afin de garantir le fonctionnement fiable et durable de l'appareil, il est nécessaire d'utiliser et d'entretenir ce dernier conformément aux consignes figurant dans le présent manuel. Les caractéristiques et les spécifications contenues dans ce document sont à jour. Le fabricant se réserve le droit de procéder à des modifications à des fins d'amélioration du produit.

Symboles



Respectez les consignes du manuel.



REMARQUE! Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif. Votre machine peut ne pas être identique.

La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

2. Consignes de sécurité



ATTENTION! Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des instructions et des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Les notions d'« appareil » et de « produit » présentes dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à l'appareil de musculation Multi Gym.

- En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil ou si vous constatez des dommages sur celui-ci, veuillez communiquer avec le service client du fabricant.
- Seul le fabricant doit réparer le produit. Ne tentez pas de le réparer le produit par vous-même!
- Ne surchargez pas l'appareil. Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
- Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages en général et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous

qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être réparé avant d'être utilisé.

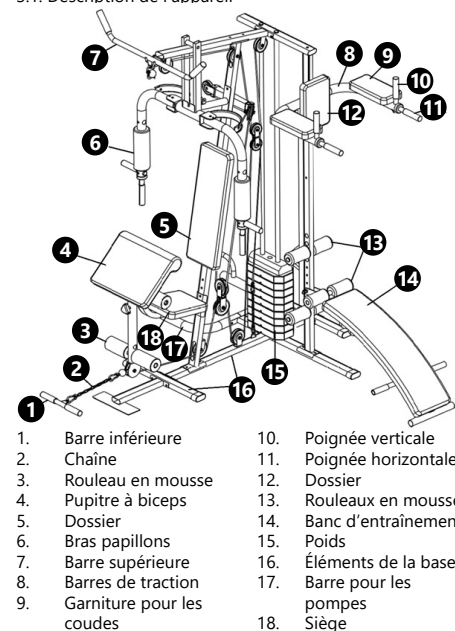
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.
- Consultez un médecin avant de commencer à vous entraîner, afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
- Avant d'utiliser l'équipement, faites toujours des échauffements.
- Si vous éprouvez des symptômes inquiétants durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.
- Placez le banc multifonction pour abdominaux sur une surface stable, sèche et plane en veillant à ce qu'au moins 0,5 m d'espace soit libre de chaque côté.

3. Conditions d'utilisation

L'appareil de musculation Multi Gym est un appareil multifonction conçu pour permettre à l'utilisateur de développer ses muscles en effectuant des exercices appropriés. Le produit est uniquement destiné à une utilisation privée!

L'utilisateur porte l'entière responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inapproprié.

3.1. Description de l'appareil



3.2. Préparation à l'utilisation

Nomenclature:



ATTENTION! Le plan de ce produit se trouve à la dernière page du manuel d'utilisation, p. 31.

No de pièce	Description	Nombre/quantité
1.	Élément de support avant de la base du cadre	1
2.	Tube transversal, inférieur, court, de la base du cadre	2
3.	Tube inférieur de la base du cadre	1
4.	Tube transversal, inférieur long, de la base du cadre	1
5.	Tige de guidage des poids	2
6.	Tube vertical principal du cadre	1
7.	Tube supérieur du cadre	1
8.	Pièce de raccordement – élément de la base du cadre	1
9.	Tube transversal, supérieur, arrière du cadre	1
10.	Support du cadre	1
11.	Fixation de poulie	1
12.	Fixation des bras papillons	1
13.	Bras papillon de droite	1
14.	Bras papillon de gauche	1
15.	Fixation de poulie	2
16.	Fixation de poulie	1
17.	Fixation de poulie	1
18.	Fixation du siège	1
19.	Support pour le pupitre à biceps	1
20.	Support réglable pour le pupitre à biceps	1
21.	Tige – rouleaux en mousse pour le siège d'entraînement	2
22.	Barre supérieure	1
23.	Barre inférieure	1
24.	Porte-poignée des bras papillons	2
25.	Verrou	1
26.	Goupille de réglage des poids	1
27.	Élément de fixation pour la partie supérieure du cadre	1
28.	Bras gauche avec poignée pour les pompes	1
29.	Bras droit avec poignée pour les pompes	1

No de pièce	Description	Nombre/quantité
30.	Élément de fixation de poignée – pompes	1
31.	Plaque supérieure des poids	1
32.	Extenseur	9
33.	Parte verticale arrière du cadre	1
34.	Tige courte pour rouleaux en mousse	2
35.	Appui-jambes pour exercices sur le banc	1
36.	Support du banc d'entraînement	1
37.	Bras de support de gauche pour exercices de traction	1
38.	Bras de support de droite pour exercices de traction	1
39.	Poignée verticale du bras de support pour exercices de traction	2
41.	Rouleau en mousse pour siège d'entraînement	4
42.	Rouleau en mousse pour banc d'entraînement	6
43.	Rouleau de mousse pour bras papillon	2
44.	Garniture en mousse pour appui-jambes	2
45.	Manchon en mousse pour poignée	12
48.	Câble de charge de la barre inférieure	1
49.	Câble de charge de bras papillon	1
50.	Câble de charge de la barre supérieure	1
51.	Pupitre à biceps	1
52.	Dossier	1
53.	Siège	1
54.	Garniture pour les coudes	2
55.	Dossier des bras pour exercices de traction	1
56.	Garniture du banc	1
57.	Obturbateur pour les parties inférieure et supérieure du cadre	4
58.	Obturbateur pour les éléments transversaux de la base	5
59.	Obturbateur ϕ 1 1/2 "	5

No de pièce	Description	Nombre/quantité
60.	Obturbateur ϕ 1"	14
61.	Obturbateur ϕ 2 "	2
62.	Obturbateur	2
63.	Joint $\phi 2'' \times 1''$	4
64.	Joint $\phi 2'' \times 1''$	1
65.	Rondelle de caoutchouc	2
66.	Molette	1
67.	Molette 3/8" x 1"	1
68.	Molette 5/16" x 2"	1
69.	Poulie	12
70.	Bague	6
71.	Verrou de bras papillon	2
72.	Tige de verrouillage	2
73.	Chaîne	2
74.	Mousqueton	5
75.	Grande rondelle	1
76.	Bague de fixation	1
77.	Tige de verrouillage de bague	1
78.	Segment de sélection de charge	1
79.	Bague de poulie	2
80.	Butée en caoutchouc	1
81.	Vis à tête hexagonale 5/16" x 3/4"	6
82.	Vis	2
83.	Vis à tête hexagonale 3/8" x 1 1/2"	11
84.	Vis à tête hexagonale 3/8" x 2"	13
85.	Vis à tête hexagonale 3/8" x 3 1/2"	9
86.	Vis à tête hexagonale 5/16" x 2"	4
87.	Vis 5/16" x 2 3/8"	2
88.	Vis à tête hexagonale 5/16" x 2 3/4"	4
89.	Vis à tête hexagonale 5/16" x 1 1/2"	1
90.	Vis à tête hexagonale 3/8" x 2 3/8"	2
91.	Vis à tête hexagonale 3/8" x 3"	3

No de pièce	Description	Nombre/quantité
92.	Vis à tête hexagonale 3/8" x 3/4"	4
93.	Vis à tête hexagonale 1/2" x 3 1/8"	2
94.	Vis à tête hexagonale 1/2" x 5"	1
95.	Rondelle 1/4"	4
96.	Rondelle 5/16"	20
97.	Rondelle 3/8"	81
98.	Rondelle 1/2"	6
99.	Haltères	2
100.	Écrou 5/16"	3
101.	Écrou 3/8"	39
102.	Écrou 1/2"	3
103.	Obturbateur rectangulaire 1 1/2" x 3/4"	2

Assemblage de l'appareil:

⚠ ATTENTION! Les vues éclatées de ce produit se trouvent aux dernières pages du manuel d'utilisation p. 32-39.

Figure I

1. Insérez les tiges de guidage des poids (5) dans les trous du tube transversal du cadre (4). Vissez tous les éléments de la partie inférieure de la base (1, 2, 3, 4 et 8) ensemble.
2. Montez la poignée pour pompes et serrez-la.
3. Glissez les rondelles de caoutchouc (65) sur la tige (5). Posez les poids (32) sur la tige (5). Veillez à ce qu'ils soient orientés vers le bas. Insérez le segment de sélection de charge (78) dans le trou central, avec les composants qui y sont fixés (76, 77, 31). Posez une grande rondelle sur la plaque supérieure

Figure II

1. Vissez le tube vertical du cadre (6) à la base et, fixez-y le tube supérieur du cadre (7).
2. Vissez le support du cadre (10) à la fixation de poulie (11).
3. Posez les éléments restants comme illustré.

Figure III

1. Fixez les éléments des bras papillons de l'appareil d'entraînement au cadre déjà assemblé, comme illustré.

Figure IV

1. Posez la fixation du siège (18) sur le cadre. Insérez la butée en caoutchouc (80) dans la fixation.
2. Fixez le support pour pupitre à biceps (19) à la fixation du siège (18). Insérez le joint (64). Insérez le support réglable pour pupitre à biceps (20) dans le support (19) et verrouillez le tout à l'aide de la molette (67) et de la tige (72).

3. Fixez les tiges et les rouleaux en mousse: insérez une tige dans le tube de la fixation (18) et l'autre dans le trou du support (19). Posez ensuite les rouleaux en mousse.

Figure V

- 1 Montez le banc d'entraînement et les aides de traction comme illustré.

Figure VI

1. Montez le dossier, le siège et les garnitures, comme illustré.

Fig. VIIa et VIIb

Identification des câbles sur la figure VII a:

1# – Câble (48);

2# – Câble (49);

3# – Câble (50).

1. Insérez les poulies dans les fixations pour poulie et disposez les câbles comme décrit ci-après. Fixez les poulies avec le câble pour éléments de fixation.
2. Fixez les câbles – en commençant par le celui portant le numéro 48. Passez les câbles, côté plat vers la poulie, dans la poulie numéro 5 de la figure VIIa, jusqu'à ce que ladite poulie soit bloquée par la butée. Insérez ensuite les câbles dans les poulies 6, 7, 8 et 9. À l'aide des crochets, fixez les câbles aux chaînes, l'une des chaînes à la poignée de la base et l'autre à la barre courte.
3. Fixez ensuite le câble numéro 49. Vissez d'abord le câble au bras papillon de droite (13). Passez-le ensuite dans la poulie numéro 12 de la figure VIIa, puis dans les poulies 10 et 11. Une fois le câble inséré dans la poulie numéro 11, vissez-en l'extrémité au bras papillon de gauche (14).
4. Fixez le câble numéro 50 en dernier. Passez le câble, côté plat vers la poulie, dans la poulie numéro 1 de la figure VIIa, jusqu'à ce que celle-ci s'enclenche au niveau de la butée. Passez ensuite le câble dans les poulies 2, 3 et 4 et, enfin, à travers la grande rondelle (75). Fixez-le au segment de sélection de charge.
ATTENTION: Assurez-vous toujours que les poulies et les câbles sont montés correctement et qu'ils peuvent se déplacer sans problème ni entrave. L'appareil ne peut fonctionner correctement que si les câbles sont fixés de la bonne manière.
Réglez la tension des câbles à l'aide des chaînes et des mousquetons.
Lors de la pose des câbles, respectez la disposition et l'ordre mentionnés sur les figures VIIa et b.
Remarque: Respectez toujours le sens de pose des vis.

3.3. Nettoyage et entretien

- Nettoyez l'appareil après chaque utilisation. La transpiration peut causer une réaction acide et endommager la garniture.
- Pour nettoyer les différentes surfaces, n'utilisez que des produits sans agents corrosifs.
- Utilisez un chiffon doux lors du nettoyage.
- Conservez l'appareil dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons du soleil.

IT ISTRUZIONI PER L'USO

DETTAGLI TECNICI

Parametro – Descrizione	Parametro – Valore
Nome del prodotto	Macchina multistazione
Modello	GR-MG10
Peso massimo dell'utente [kg]	120
Peso [kg]	117

1. Descrizione generale

Questo manuale è stato pensato per consentire di utilizzare il dispositivo in tutta sicurezza. Il prodotto è stato progettato e fabbricato seguendo rigorose specifiche tecniche e ricorrendo alle più recenti tecnologie. Tutte le fasi del processo produttivo sono state eseguite nel pieno rispetto di elevati standard qualitativi.

PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE ATTENTAMENTE E COMPRENDERE LE ISTRUZIONI RIPORTATE IN QUESTO MANUALE.

Affinché questo dispositivo sia un prodotto affidabile che duri nel tempo leggere accuratamente le seguenti istruzioni d'uso e di manutenzione: le specifiche e i dettagli tecnici riportati in questo manuale sono il risultato di costanti verifiche e aggiornamenti. Il produttore si riserva il diritto di apportare eventuali modifiche al fine di migliorare la qualità del prodotto.

Definizione simboli



Leggere attentamente le seguenti avvertenze.



IMPORTANTE! Le immagini contenute in questo manuale sono puramente indicative e potrebbero differire dal prodotto.

La versione originale di questo manuale è in lingua tedesca. Ulteriori versioni sono traduzioni dal tedesco.

2. Norme di sicurezza



ATTENZIONE! Leggere attentamente tutte le istruzioni di sicurezza. La mancata osservanza delle seguenti avvertenze può provocare lesioni gravi o condurre alla morte.

Il termine „dispositivo“ o „prodotto“ riportato nelle avvertenze e nella descrizione del manuale si riferisce alla <; macchina multistazione >;.

1. Se non si è sicuri del corretto funzionamento del dispositivo rivolgersi al Servizio Clienti del produttore.
2. Soltanto i tecnici del Servizio Clienti del produttore sono autorizzati a riparare il dispositivo. Non riparare il dispositivo autonomamente!
3. Non sovraccaricare il dispositivo. Il superamento del peso massimo consentito potrebbe danneggiare il dispositivo.
4. Mantenere il dispositivo in perfette condizioni. Prima dell'utilizzo assicurarsi che il dispositivo non presenti componenti danneggiate e che le parti mobili

funzionino correttamente (qualsiasi guasto o difetto potrebbe compromettere la sicurezza dell'utente). Se il dispositivo è danneggiato è necessario ripararlo prima dell'utilizzo.

5. Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
6. Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
7. Prima di utilizzare la macchina multistazione, eseguire sempre esercizi di riscaldamento.
8. Se durante l'allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
9. Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di garantire una distanza di almeno 0,5 m attorno alla macchina.

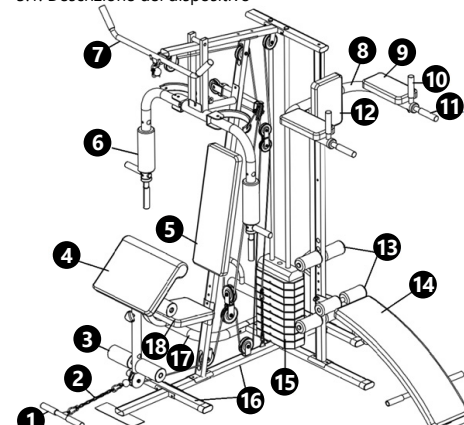
3. Modalità d'uso

La macchina multistazione è un'attrezzatura multifunzionale concepita per eseguire diverse sessioni di allenamento svolgendo esercizi appropriati.

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

L'utente è il solo e unico responsabile dei danni causati da un utilizzo improprio del dispositivo.

3.1. Descrizione del dispositivo



- | | |
|--|---|
| 1. Barra inferiore | 11. Impugnatura orizzontale |
| 2. Catena | 12. Perni |
| 3. Cuscinetti con imbottitura in schiuma | 13. Cuscinetti con imbottitura in schiuma |
| 4. Curlpult | 14. Panca |
| 5. Perni | 15. Pesi |
| 6. Butterfly | 16. Base |
| 7. Barra superiore | 17. Impugnatura flessioni braccia |
| 8. Barra Pull-up | 18. Sedile |
| 9. Poggiagomito con imbottitura | |
| 10. Impugnatura verticale | |

3.2. Preparazione all'uso

Elenco dei componenti:



ATTENZIONE: L'esplosione di questo prodotto si trova nell'ultima pagina del manuale d'uso, p. 31.

Nr.	Descrizione	Quantità/pz.
1.	Sostegno base anteriore	1
2.	Struttura trasversale bassa e corta della base	2
3.	Telaio inferiore	1
4.	Struttura trasversale bassa e lunga della base	1
5.	Asta di guida pesi	2
6.	Telaio principale verticale	1
7.	Telaio superiore	1
8.	Connettore – elemento base inferiore	1
9.	Struttura trasversale superiore e posteriore	1
10.	Supporto telaio	1
11.	Fissaggio rulli guidacavo	1
12.	Butterfly-Braccio di fissaggio	1
13.	Butterfly destro	1
14.	Butterfly sinistro	1
15.	Fissaggio rulli guidacavo	2
16.	Fissaggio rulli guidacavo	1
17.	Fissaggio rulli guidacavo	1
18.	Reggisella	1
19.	Supporto sedile	1
20.	Supporto sedile regolabile	1
21.	Asta – rulli in schiuma per il sedile	2
22.	Barra superiore	1
23.	Barra inferiore	1
24.	Butterfly supporto impugnatura	2
25.	Barra	1
26.	Blocco di regolazione del peso	1
27.	Elemento di fissaggio telaio superiore	1
28.	Braccio sinistro impugnatura push up	1
29.	Braccio destro impugnatura push up	1
30.	Elemento di fissaggio impugnatura – push up	1
31.	Piastra di carico superiore	1

Nr.	Descrizione	Quantità/pz.
32.	Estensore	9
33.	Telaio verticale posteriore	1
34.	Barra corta per rulli in schiuma	2
35.	Supporto gambe panca	1
36.	Supporto panca	1
37.	Braccio di supporto sinistro pull up	1
38.	Braccio di supporto destro pull up	1
39.	Supporto verticale del braccio di supporto pull up	2
41.	Rulli in schiuma sedile	4
42.	Rulli in schiuma panca	6
43.	Rulli in schiuma butterfly	2
44.	Imbottitura in schiuma gamba	2
45.	Coprimaniglia in materiale espanso	12
48.	Cavo per il carico dell'asta inferiore	1
49.	Cavo per il carico del butterfly	1
50.	Cavo per il carico dell'asta superiore	1
51.	Sostegno sedile	1
52.	Perni	1
53.	Sedile	1
54.	Poggiagomito con imbottitura	2
55.	Sostegno schienale per pull up	1
56.	Imbottitura panca	1
57.	Cappuccio telaio superiore e inferiore	4
58.	Cappuccio elementi trasversali base	5
59.	Cappuccio ϕ 1 1/2 "	5
60.	Cappuccio ϕ 1"	14
61.	Cappuccio ϕ 2 "	2
62.	Cappuccio	2
63.	Guarnizione ϕ 2" x 1"	4
64.	Guarnizione ϕ 2" x 1 1/2 "	1
65.	Anello di gomma	2
66.	Manopola	1

Nr.	Descrizione	Quantità/pz.
67.	Manopola 3/8" x 1"	1
68.	Manopola 5/16 "x 2"	1
69.	Rullo guidacavo	12
70.	Boccola	6
71.	Blocco butterfly	2
72.	Perno	2
73.	Catena	2
74.	Moschettone	5
75.	Supporto grande	1
76.	Boccola di fissaggio	1
77.	Bloccaggio boccola	1
78.	Segmenti per la scelta del carico	1
79.	Boccola del rullo guida	2
80.	Tappo di gomma	1
81.	Vite esagonale 5/16 "x 3/4"	6
82.	Vite	2
83.	Vite esagonale 3/8 "x 1 1/2"	11
84.	Vite esagonale 3/8 " x 2 "	13
85.	Vite esagonale 3/8 " x 3 1/2 "	9
86.	Vite esagonale 5/16 " x 2 "	4
87.	Vite 5/16 " x 2 3/8 "	2
88.	Vite esagonale 5/16 " x 2 3/8 "	4
89.	Vite esagonale 5/16 " x 1 1/2 "	1
90.	Vite 3/8 " x 2 3/8"	2
91.	Vite esagonale 3/8 " x 3 "	3
92.	Vite esagonale 3/8 " x 3/4 "	4
93.	Vite esagonale 1/2 " x 3 1/8 "	2
94.	Vite esagonale 1/2 " x 5"	1
95.	Supporto 1/4"	4
96.	Supporto 5/16 "	20
97.	Supporto 3/8"	81
98.	Supporto 1/2"	6
99.	Manubri	2
100.	Dado madre 5/16"	3
101.	Dado madre 3/8 "	39

Nr.	Descrizione	Quantità/pz.
102.	Dado madre 1/2 "	3
103.	Cappuccio rettangolare 1 1/2 " x 3/4 "	2

Montaggio del dispositivo:

 **ATTENZIONE! L'esplosione di questo prodotto lo trovi nelle ultime pagine (32-39) del manuale d'uso.**

Figura I

- Inserire le barre di guida del carico (5) nei fori del telaio trasversale (4). Avvitare tutti gli elementi della base inferiore (1, 2, 3, 4 e 8).
- Montare e serrare l'impugnatura per il push-up.
- Far scorrere gli anelli di gomma (65) sulle aste (5). Posizionare i pesi (32) sulle aste (5). Assicurarsi che siano rivolti verso il basso. Inserire il segmento per la scelta del carico (78) nel foro centrale con i componenti (76, 77, 31). Portare la rondella grande sulla piastra superiore.

Figura II

- Avvitare il telaio verticale (6) alla base. Quindi avvitare il telaio superiore (7) con questo.
- Avvitare il supporto del telaio (10) e il supporto del rullo (11).
- Fissare i restanti elementi come mostrato nella seguente figura.

Figura III

- Fissare i componenti del butterfly al telaio assemblato, come mostrato in figura.

Figura IV

- Installare il sostegno del sedile (18) sul telaio. Inserire i tappi di gomma (80) nel supporto.
- Fissare il sostegno del sedile (19) al supporto (18). Inserire la boccola (64). Inserire il sostegno del sedile (2) nel supporto (19) e bloccarlo con il tasto (67) e il perno (72).
- Fissare le aste sui rulli in plastica espansa: una attraverso il foro nel supporto (18) e l'altra attraverso il foro nel supporto (19). Adesso è possibile montare i rulli in plastica espansa.

Figura V

- Montare la panca e il pull up, come illustrato nella figura.

Figura VI

- Montare lo schienale, il sedile e i cuscinetti come illustrato nella figura.

Fig. VIIa e VIIb

Cavi illustrati nella figura VIIa:

1# – Cavo (48);

2# – Cavo (49);

3# – Cavo (50).

- Posizionare i rulli guidacavo negli appositi supporti e far scorrere i cavi, come indicato di seguito. Fissare i rulli con il cavo per gli elementi di fissaggio.

2. Fissare i cavi – partendo dal cavo (48). Far passare il lato piatto dei cavi attraverso il rullo Nr. 5, mostrato nella figura VIIa, fino a quando non si blocca; e successivamente attraverso i rulli 6, 7, 8 e 9. Con l'ausilio dei ganci fissare i cavi nelle catene. Quindi fissare le catene a una delle impugnature situate sulla base e le altre catene nella barra corta.
3. Successivamente fissare il cavo (49). Iniziare avvitando il cavo nel braccio destro del butterfly (13). Far passare il cavo attraverso il rullo Nr. 12 (illustrato nella figura VIIa) e successivamente attraverso i rulli 10 e 11. Dopo aver fatto passare il cavo attraverso il rullo 11, avvitare l'estremità del cavo nel braccio sinistro del butterfly (14).
4. Infine fissare il cavo Nr. (50). Far passare il lato piatto del cavo attraverso il rullo Nr. 1, (illustrato nella figura VIIa), fino a quando non si blocca. Far passare quindi il cavo attraverso i rulli Nr. 2, 3 e 4; infine attraverso la rondella grande (75) e fissarlo nel segmento di controllo del carico.
ATTENZIONE: Assicurarsi sempre che i rulli guida e i cavi siano stati installati correttamente e che si muovano liberamente. Soltanto se i cavi sono stati correttamente fissati, il dispositivo funziona correttamente.
Regolare la tensione dei cavi con l'ausilio delle catene e dei moschettoni.
Per il fissaggio dei cavi osservare la sequenza e la disposizione indicate nelle figure VIIa e b.
AVVERTENZE: serrare le viti seguendo sempre la direzione corretta.

3.3. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Pulire il dispositivo dopo ogni utilizzo. Le tracce di sudore acido danneggiano il rivestimento.
- Per la pulizia delle superfici impiegare solo sostanze non corrosive.
- Utilizzare un panno morbido.
- Conservare il dispositivo in un luogo fresco e asciutto e lontano dall'esposizione diretta ai raggi solari.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

DATOS TÉCNICOS

Parámetro – Descripción	Parámetro – Valor
Nombre del producto	Estación multi gym
Modelo	GR-MG10
Peso máximo del usuario [kg]	120
Peso [kg]	117

1. Descripción general

Este manual ha sido elaborado para favorecer un empleo seguro y fiable. El producto ha sido estrictamente diseñado y fabricado conforme a las especificaciones técnicas y para ello se han utilizado las últimas tecnologías y componentes, manteniendo los más altos estándares de calidad.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO, LEA LAS INSTRUCCIONES MINUCIOSAMENTE Y ASEGÚRESE DE COMPRENDERLAS.

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, el manejo y mantenimiento deben llevarse a cabo de acuerdo con las instrucciones de este manual. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual están actualizados. El fabricante se reserva el derecho de realizar modificaciones para mejorar la calidad.

Explicación de los símbolos



Respetar las instrucciones de uso.



¡ADVERTENCIA! En este manual se incluyen fotos ilustrativas, que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.

El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

2. Seguridad



¡ATENCIÓN! Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a la estación multi gym.

1. En caso de duda sobre si el producto funciona correctamente o si detectara daños, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.
2. El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!
3. No permita que el aparato se sobrecargue. Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
4. Mantenga el aparato en perfecto estado de funcionamiento. Antes de cada trabajo, compruébelo en busca de daños generales o en piezas móviles (fractura de piezas y componentes

u otras condiciones que puedan perjudicar el funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, el aparato debe ser reparado antes de volver a utilizarse.

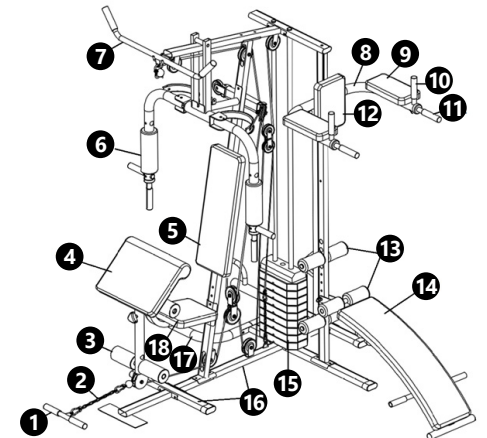
5. Mantenga el equipo alejado de niños y animales.
6. Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
7. Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de usar el aparato.
8. Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
9. Coloque el aparato sobre una superficie estable, seca y nivelada, asegurándose de que haya un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del banco de entrenamiento multifunción.

3. Instrucciones de uso

La estación multi gym es un aparato multifunción que ha sido diseñado para entrenar distintos músculos mediante los correspondientes ejercicios.

¡El producto solamente puede utilizarse de forma privada!
El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.

3.1. Descripción del artículo



- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. Barra inferior | 11. Agarre horizontal |
| 2. Cadena | 12. Refuerzo |
| 3. Rollo de espuma | 13. Rollo de espuma |
| 4. Apoyabrazos | 14. Banco de entrenamiento |
| 5. Refuerzo | 15. Pesos |
| 6. Brazos de mariposa | 16. Base |
| 7. Barra superior | 17. Asimiento para flexiones |
| 8. Barra de pull ups | 18. Asiento |
| 9. Acolchado para brazos | |
| 10. Agarre vertical | |

3.2. Preparación para el uso

Listado de componentes:



¡ATENCIÓN! La ilustración de este producto se encuentra en la última página de las instrucciones p. 31.

N° de pieza	Descripción	Cantidad de piezas
1.	Elemento de soporte delantero	1
2.	Estructura transversal inferior corta de la base	2
3.	Estructura inferior de la base	1
4.	Estructura transversal inferior larga de la base	1
5.	Barra de guía de peso	2
6.	Estructura vertical principal	1
7.	Bastidor superior	1
8.	Conexión – base inferior	1
9.	Estructura transversal superior trasera	1
10.	Refuerzo de estructura	1
11.	Fijación para la rueda guía de la cuerda	1
12.	Fijación para el brazo de mariposa	1
13.	Brazo de mariposa derecho	1
14.	Brazo de mariposa izquierdo	1
15.	Fijación para la rueda guía de la cuerda	2
16.	Fijación para la rueda guía de la cuerda	1
17.	Fijación para la rueda guía de la cuerda	1
18.	Placa	1
19.	Soporte para el banco	1
20.	Soporte ajustable para el banco	1
21.	Barra – rollos de esponja para el banco	2
22.	Barra superior	1
23.	Barra inferior	1
24.	Agarres de mariposa	2
25.	Pasador	1
26.	Ajuste de bloqueo de pesos	1
27.	Pieza agarre para la estructura superior	1
28.	Brazo izquierdo del asiento para flexiones	1
29.	Brazo derecho del asiento para flexiones	1

N° de pieza	Descripción	Cantidad de piezas
30.	Pieza de conexión para el asiento de flexiones	1
31.	Placa superior de los pesos	1
32.	Pesos	9
33.	Barra vertical trasera	1
34.	Barra corta para rodillos de espuma	2
35.	Apoyo del banco para las piernas	1
36.	Apoyo para el banco de entrenamiento	1
37.	Apoyo de brazo izquierdo para pull ups	1
38.	Apoyo de brazo derecho para pull ups	1
39.	Soporte vertical para el soporte de pull ups	2
41.	Rodillos de esponja para el asiento	4
42.	Rodillos de esponja para el banco	6
43.	Rodillos de espuma para el brazo de mariposa	2
44.	Almohadilla de espuma para el banco	2
45.	Cubierta de espuma para asientos	12
48.	Cuerda de carga de la barra inferior	1
49.	Cuerda de carga del brazo de mariposa	1
50.	Cuerda de carga de la barra superior	1
51.	Apoya brazos	1
52.	Respaldo	1
53.	Asiento	1
54.	Acolchado para brazos	2
55.	Respaldo de la estructura de pull ups	1
56.	Acolchado para el banco	1
57.	Remate para las estructuras superior e inferior	4
58.	Remate para los elementos transversales de la base	5
59.	Remate ϕ 1 1/2 "	5

N° de pieza	Descripción	Cantidad de piezas
60.	Remate ϕ 1"	14
61.	Remate ϕ 2 "	2
62.	Placa	2
63.	Junta ϕ 2" x 1"	4
64.	Junta ϕ 2" x 1 1/2 "	1
65.	Anillo de goma	2
66.	Mando rotatorio	1
67.	Mando rotatorio 3/8" x 1"	1
68.	Mando rotatorio 5/16" x 2 "	1
69.	Rueda guía para la cuerda	12
70.	Casquillo	6
71.	Bloqueo del brazo de mariposa	2
72.	Pasador de bloqueo	2
73.	Cadena	2
74.	Mosquetón	5
75.	Arandela grande	1
76.	Perno de anclaje	1
77.	Perno de bloqueo	1
78.	Selector de peso	1
79.	Manguito de la rueda guía	2
80.	Tapón de goma	1
81.	Tornillo hexagonal 5/16 " x 3/4 "	6
82.	Tornillo	2
83.	Tornillo hexagonal 3/8 " x 1 1/2"	11
84.	Tornillo hexagonal 3/8 " x 2 "	13
85.	Tornillo hexagonal 3/8 " x 3 1/2 "	9
86.	Tornillo hexagonal 5/16 " x 2 "	4
87.	Tornillo 5/16 " x 2 3/8 "	2
88.	Tornillo hexagonal 5/16 " x 2 3/4 "	4
89.	Tornillo hexagonal 5/16 " x 1 1/2 "	1
90.	Tornillo hexagonal 3/8 " x 2 3/8"	2
91.	Tornillo hexagonal 3/8 " x 3 "	3
92.	Tornillo hexagonal 3/8 " x 3/4 "	4

N° de pieza	Descripción	Cantidad de piezas
93.	Tornillo hexagonal 1/2 " x 3 1/8 "	2
94.	Tornillo hexagonal 1/2 " x 5"	1
95.	Arandela 1/4 "	4
96.	Arandela 5/16 "	20
97.	Arandela 3/8 "	81
98.	Arandela 1/2 "	6
99.	Pesa	2
100.	Tuerca 5/16 "	3
101.	Tuerca 3/8 "	39
102.	Tuerca 1/2 "	3
103.	Placa de tres lados 1 1/2 " x 3/4 "	2

Montaje del aparato:

¡ATENCIÓN! El despiece de este producto se encuentra en las últimas páginas de las instrucciones p. 32-39.

Ilustración I

1. Introduzca la barra de guía (5) en los orificios de la estructura transversal inferior larga (4). Atornille todos los elementos de la base inferior (1, 2, 3, 4 y 8).
2. Monte la estructura para flexiones.
3. Deslice las gomas (65) sobre las barras (5). Coloque los pesos (32) en las barras (5). Asegúrese de que apunten hacia abajo. Monte el selector de peso (78) en el orificio medio con los elementos de montaje (76, 77, 31). Coloque una arandela grande en la placa de carga.

Ilustración II

1. Atornille la estructura vertical (6) a la base y al bastidor superior (7).
2. Atornille el refuerzo de la estructura (10) y la fijación para la rueda de guía (11).
3. Monte el resto de elementos tal y como se muestra en la ilustración.

Ilustración III

1. Monte los brazos de mariposa a la estructura tal y como se muestra en la imagen.

Ilustración IV

1. Monte la placa del asiento (18) a la estructura. Coloque los tapones de goma (80) en el soporte.
2. Fije el soporte para el banco (19) al soporte (18). Coloque la junta (64). Coloque el soporte ajustable para el banco (20) en el soporte (19) y bloquéelo con el mando giratorio (67) y el pasador de bloqueo (72).
3. Fije las barras de los rollos de espuma: una a través del tubo de la placa (18) y otra a través del orificio del soporte para el banco (19). Ahora coloque los rollos de espuma en su lugar correspondiente.

Ilustración V

- 1 Monte el banco de ejercicios y el apoyo para pull ups tal y como se muestra en la imagen.

Ilustración VI

1. Monte el respaldo, el asiento y el acolchado tal y como se muestra en la imagen.

Imágenes VIIa y VIIb

Marca para la cuerda en la imagen VIIa:

- 1# – Cuerda (48);
- 2# – Cuerda (49);
- 3# – Cuerda (50).

1. Coloque las ruedas en su fijación y la cuerda tal y como se indica a continuación. Monte las ruedas con la cuerda a los elementos de fijación.
2. Coloque las cuerdas – empiece por la cuerda (48). Deslice la parte plana a través de la rueda N° 5 que se muestra en la imagen VIIa hasta que se llegue al tope. Entonces continúe con las ruedas 6, 7, 8 y 9. Use mosquetones para fijar las cuerdas a las cadenas. Una de las cadenas ha de fijarse al asidero de la base y la otra a la barra corta.
3. A continuación fije el siguiente cable (49). Empiece atornillando la cuerda al brazo de mariposa derecho (13). Deslice ahora la cuerda a través de la rueda N° 12 que se muestra en la imagen VIIa, después a través de las ruedas 10 y 11. A continuación, atornille el extremo de la cuerda al brazo de mariposa izquierdo (14).
4. Por último monte la cuerda (50). Deslice la parte plana de la cuerda a través de la rueda N°1 que se muestra en la imagen VIIa, y tire de ella hasta que se detenga. Después, deslice la cuerda a través de las ruedas N° 2, 3 y 4, a través de la arandela grande (75) y fije a la pieza de control de carga.

ATENCIÓN: Compruebe siempre que las ruedas guía y las cuerdas estén correctamente montadas y que se muevan libremente, sin obstáculos. Solamente un correcto montaje de las cuerdas se garantiza el funcionamiento del aparato.

Adapte la tensión de las cuerdas con ayuda de cadenas y mosquetones.

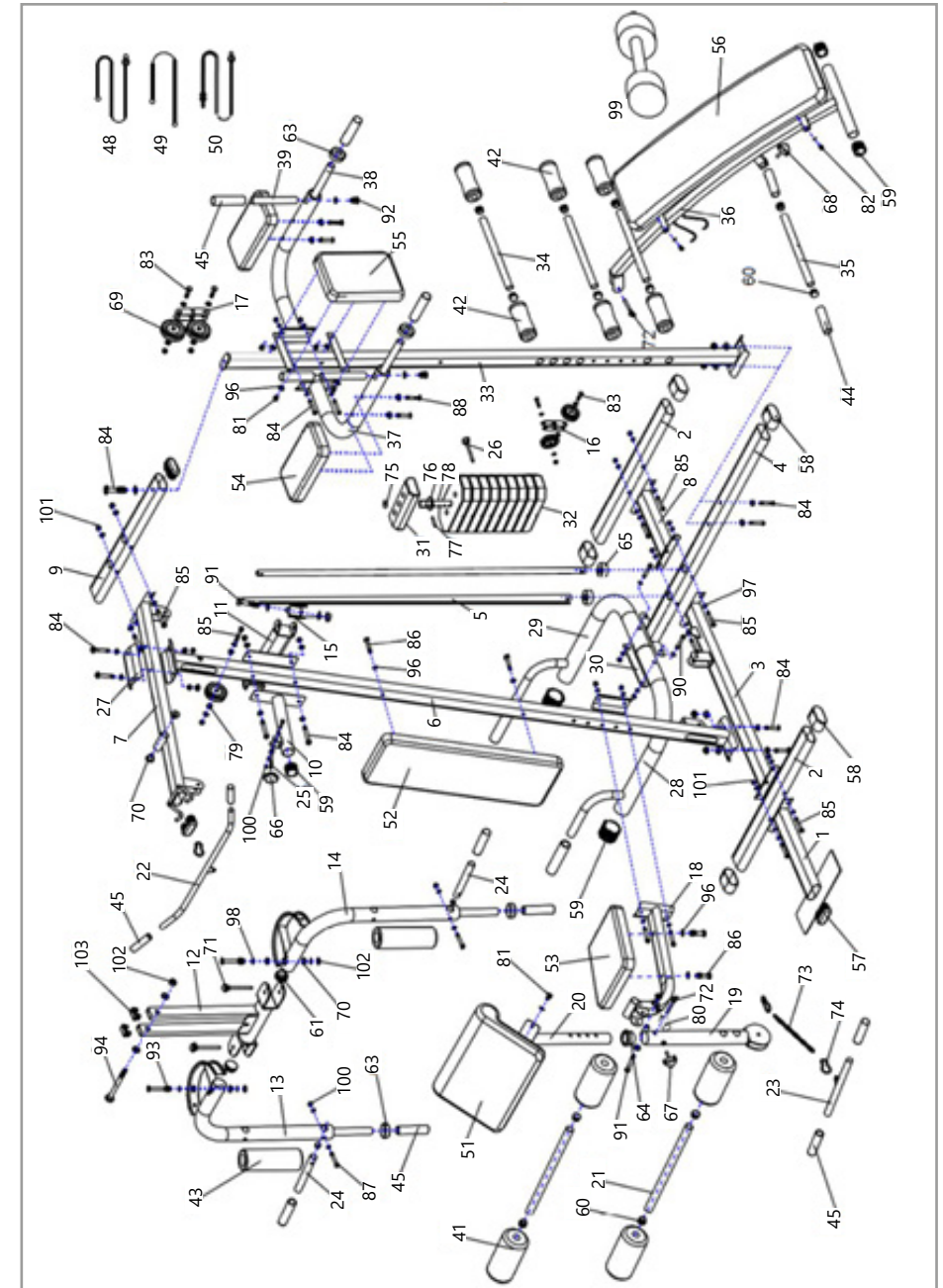
Cuando fije las cuerdas conforme a las imágenes VIIa y b, preste atención a los pasos a seguir y al orden de los mismos.

Nota: Observe siempre la dirección correcta de apretado de los tornillos.

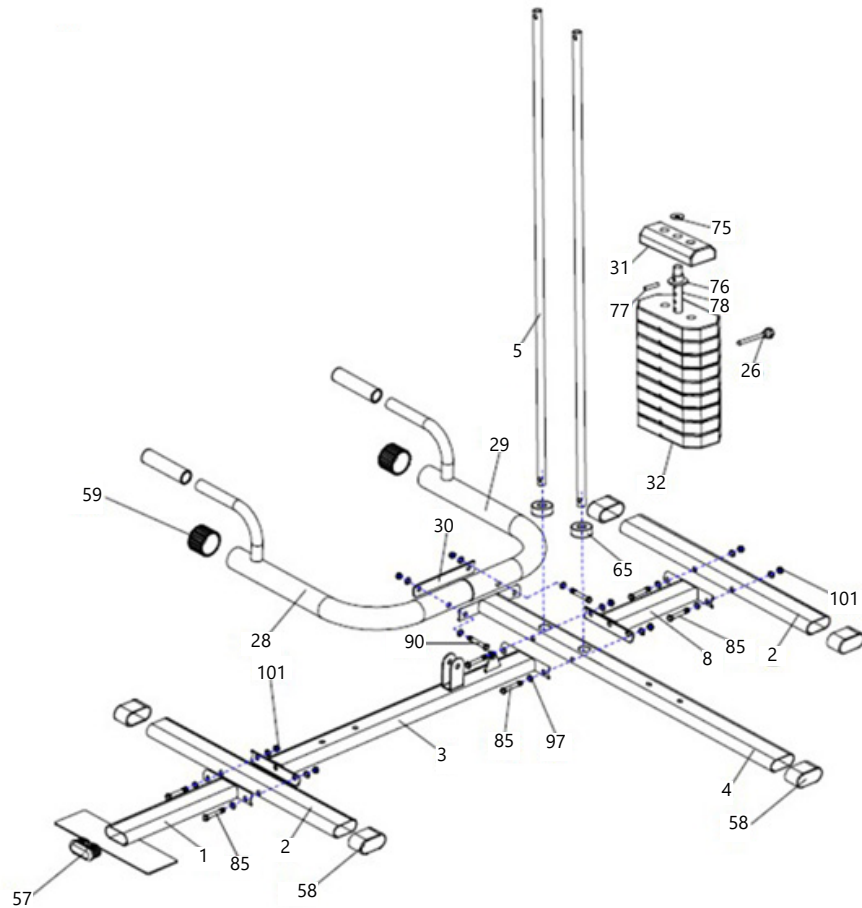
3.3. Limpieza y mantenimiento

- Limpie el equipo en profundidad después de cada uso. Las marcas de sudor con reacción ácida causan daños en la tapicería.
- Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
- Para la limpieza utilice por favor un paño suave.
- Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.

Vorbereitung für die Nutzung | Preparation for use | Przygotowanie do użytkowania | Příprava k používání
Préparation à l'utilisation | Preparazione all'uso | Preparación para el uso

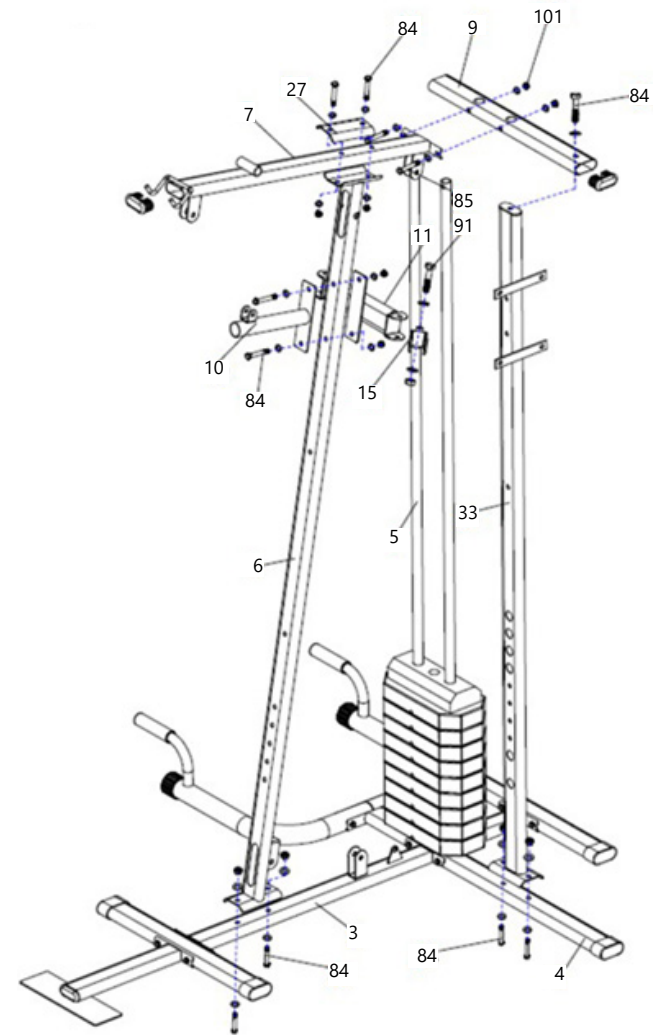


I

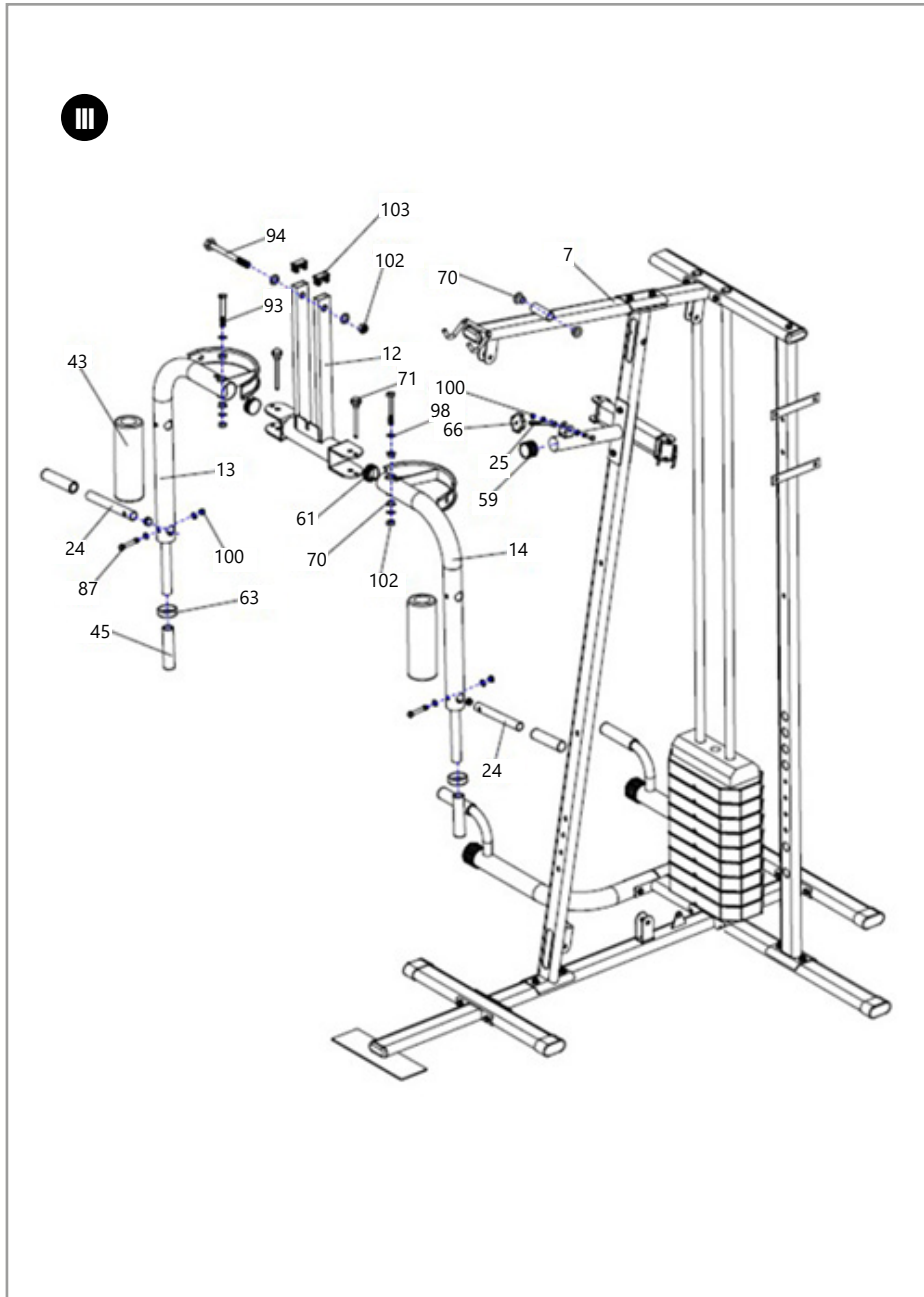


GYMREX

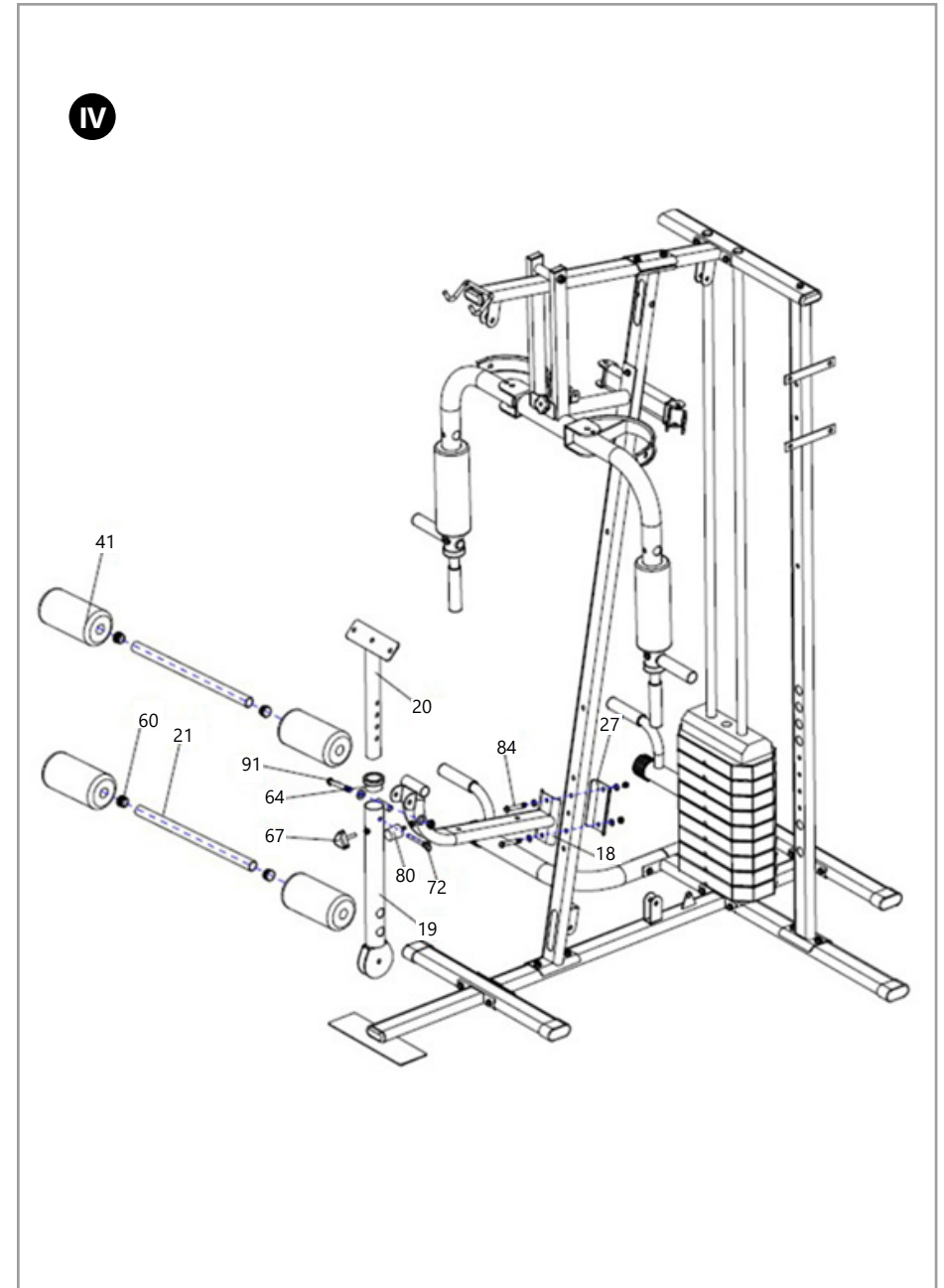
II



GYMREX

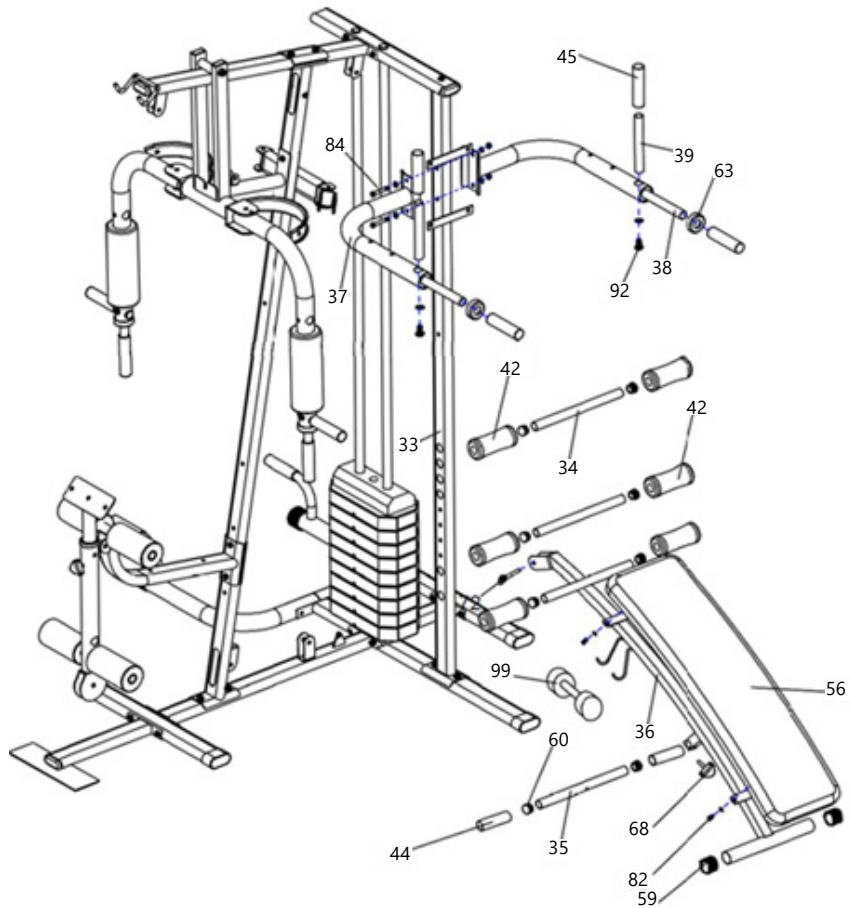


GYMREX



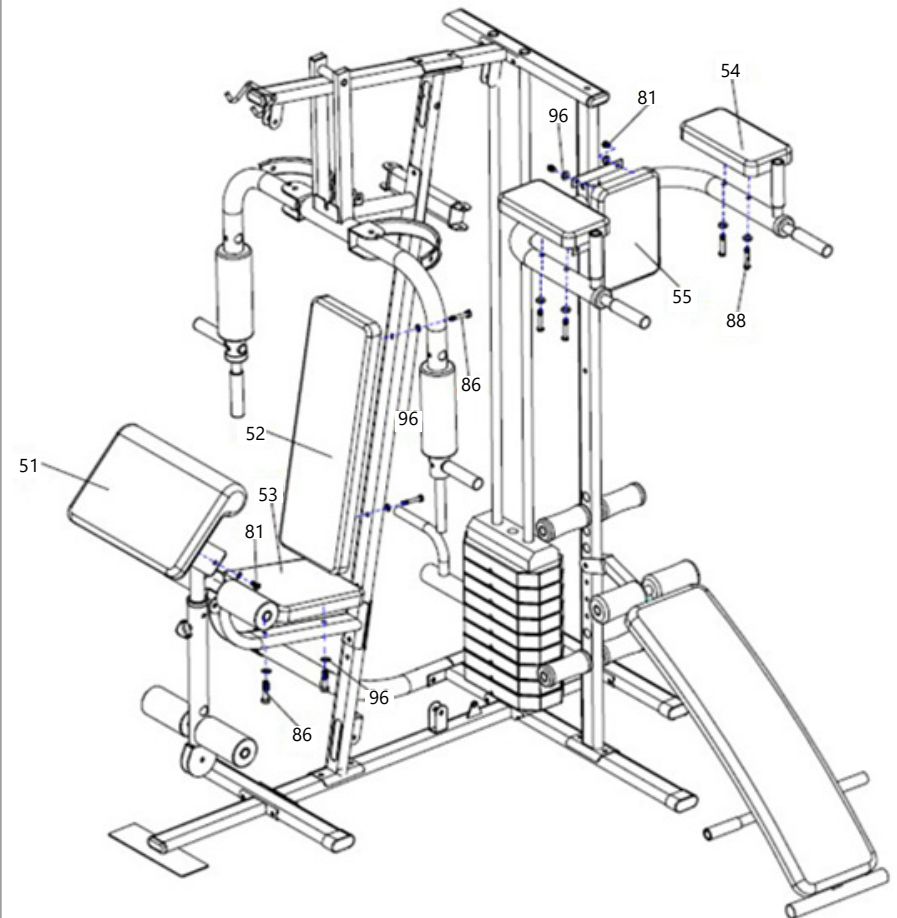
GYMREX

V

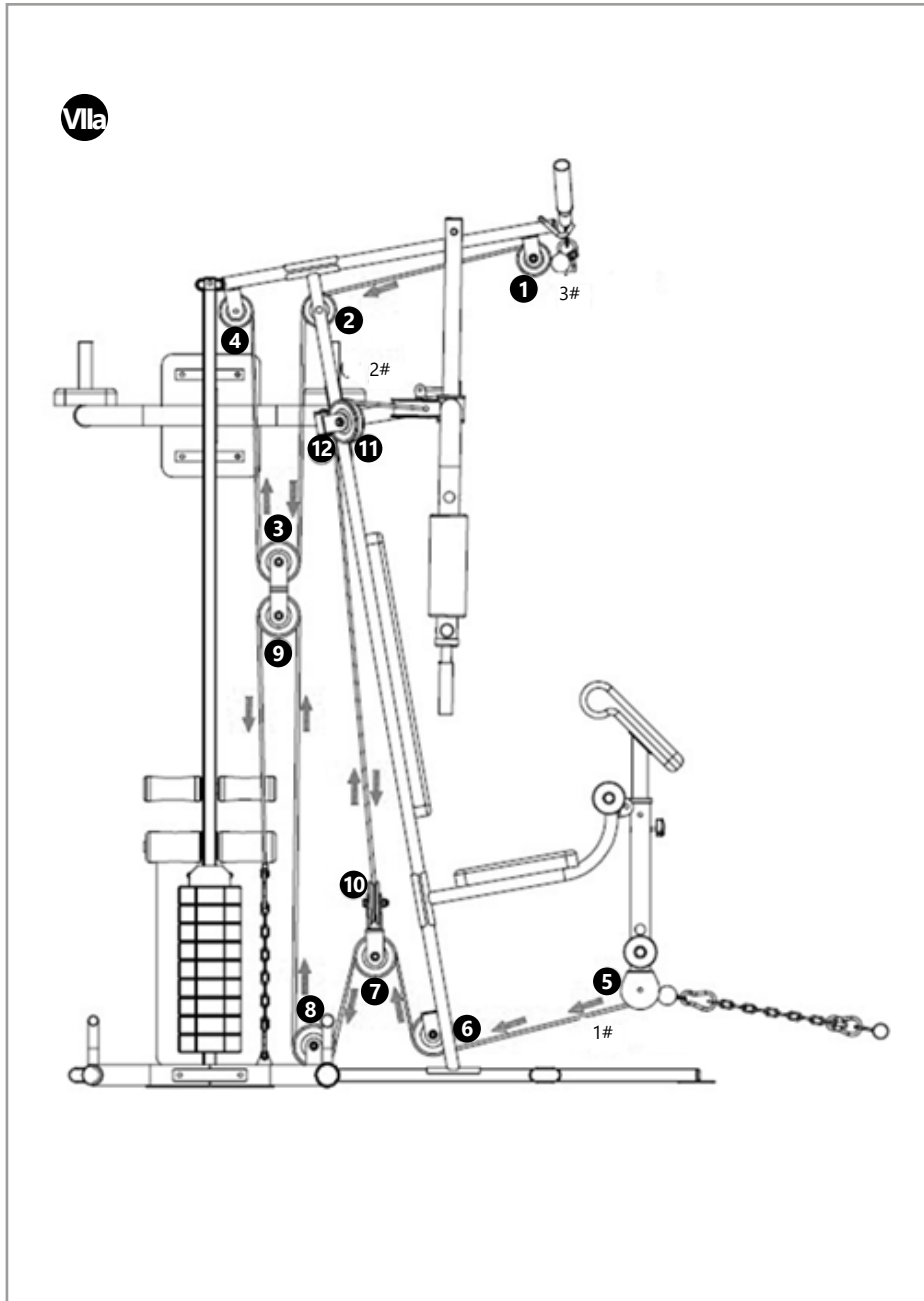


GYMREX

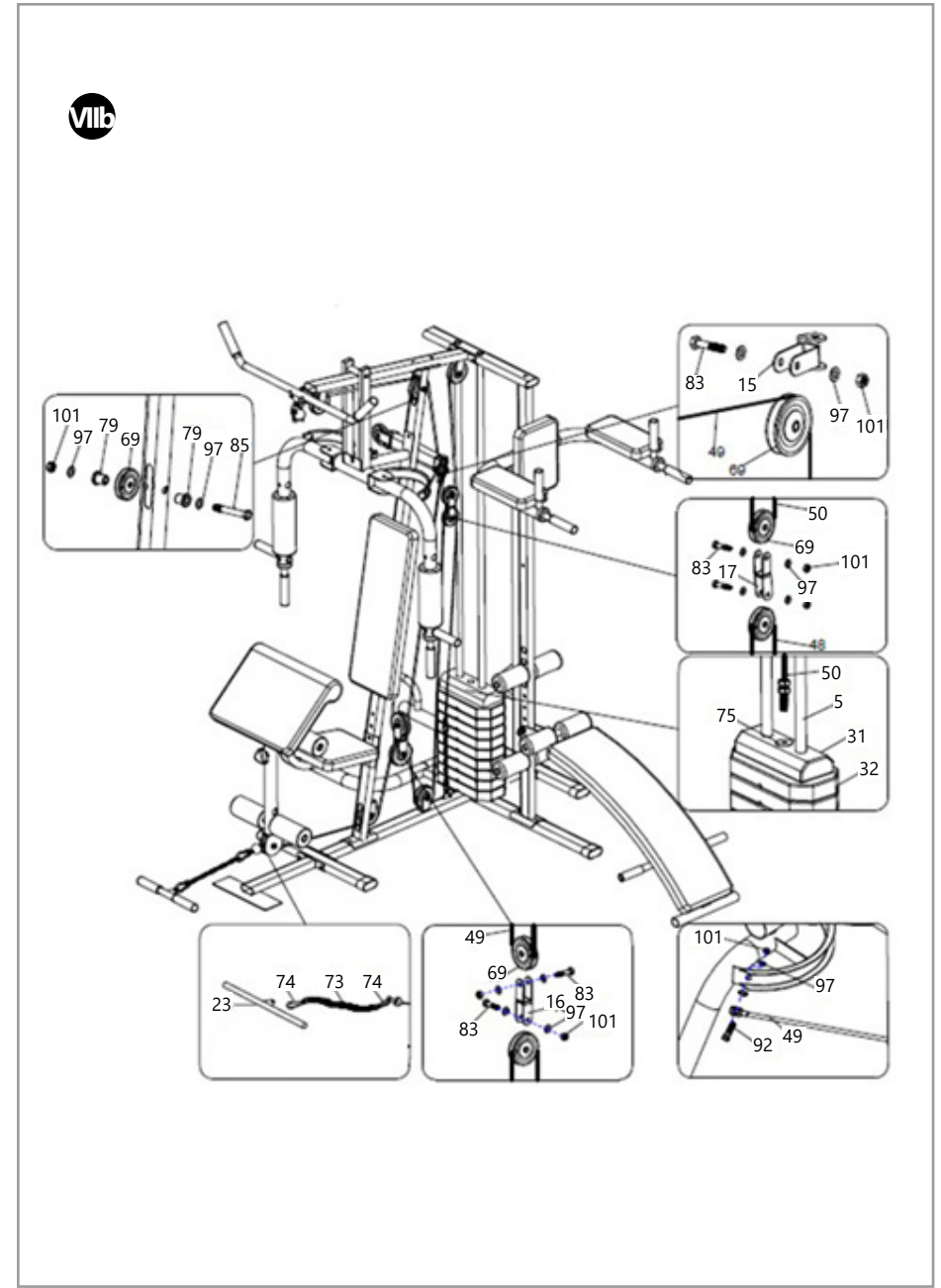
VI



GYMREX



GYMREX



GYMREX

UNSER HAUPTZIEL IST DIE ZUFRIEDENHEIT UNSERER KUNDEN!
BEI FRAGEN KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER:

OUR CUSTOMERS' SATISFACTION IS OUR MAIN GOAL!
PLEASE CONTACT US WITH QUESTIONS AT:

NASZYM GŁÓWNYM CELEM JEST SATYSFAKCJA KLIENTÓW
W PRZYPADKU PYTAŃ PROSIMY O KONTAKT Z PRZEDSTAWICIELEM
W DANYM KRAJU:

NOTRE BUT PREMIER EST VOTRE SATISFACTION!
POUR TOUTE QUESTION, CONTACTEZ NOUS SUR:

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES!
SI TIENE PREGUNTAS, POR FAVOR PÓNGANSE EN CONTACTO CON NOSTROS EN:

I NOSTRO PRINCIPALE OBIETTIVO È LA SODDISFAZIONE DEI NOSTRI CLIENTI!
PER EVENTUALI DOMANDE PER FAVORE, CI CONTATTINO SOTTO:

NAŠÍM HLAVNÍM CÍLEM JE SPOKOJENOST NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ! V PŘÍPADĚ OTÁZEK
NÁS PROSÍM KONTAKTUJTE NA:

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
ul. Dekoracyjna 3
65-155 Zielona Góra | Poland, EU
e-mail: info@expondo.de