



HOME GYM

GR-HG10

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	5
POLSKI	7
ČESKY	9
FRANÇAIS	11
ITALIANO	13
ESPAÑOL	15

NAZWA PRODUKTU	DOMOWY ATLAS DO ĆWICZEŃ
PRODUKTNAME	MULTI FITNESS KRAFTSTATION
PRODUCT NAME	HOME GYM
NOM DU PRODUIT	APPAREIL MULTI MUSCULATION
NOME DEL PRODOTTO	MACCHINA MULTISTAZIONE
NOMBRE DEL PRODUCTO	ESTACIÓN MULTI GYM
NÁZEV VÝROBKU	DOMÁCÍ ATLAS CVIČENÍ
MODEL PRODUKTU	GR-HG10
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	UL. DEKORACYJNA 3, 65-155 ZIELONA GÓRA POLAND, EU
NOMBRE DEL FABRICANTE	
NÁZEV VÝROBCE	
ADRES PRODUCENTA	
ANSCHRIFT DES HERSTELLERS	
MANUFACTURER ADDRESS	UL. DEKORACYJNA 3, 65-155 ZIELONA GÓRA POLAND, EU
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-HG10
Maximales Gewicht des Benutzers [kg]	120
Gewicht [kg]	54,2

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.

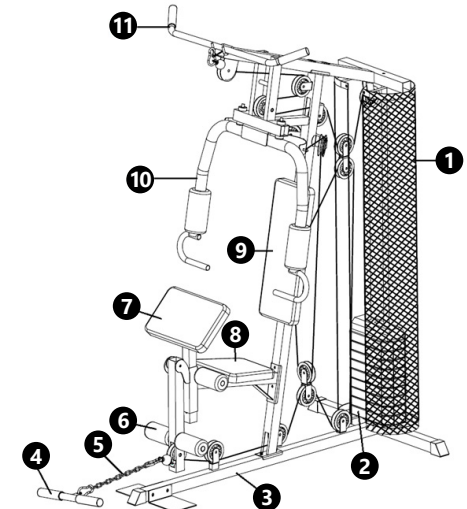
- Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.
- Konsultieren Sie einen Arzt bevor Sie mit Übungen beginnen, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- Vor der Verwendung des Multifunktionsbank-Bauchtrainers immer Aufwärmübungen einlegen.
- Wenn Sie während des Trainings störende 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



- Sicherheitsnetz
- Gewichte
- Basiselement
- Untere Stange
- Kette
- Schaumrolle
- Curlpult
- Sitz
- Rückenlehne
- Butterflyarme
- Obere Stange

3.2. Vorbereitung für die Nutzung
Verzeichnis des Bestandteile:

⚠ ACHTUNG! Die Zeichnung von diesem Produkt befindet sich auf der letzte Seite der Bedienungsanleitung S. 17.

Nr. Teil	Beschreibung
1.	Schaumrolle
2.	Karabiner
3.	Seilführungsrolle
4.	Kunststoffunterlage
5.	Obere Lastplatte
6.	Befestigungsbuchse
7.	Segment zur Belastungswahl
8.	Einstellungssperre der Gewichte
9.	Extender
10.	Buchsenverriegelung
11.	Kurze Kette
12.	Einstellungssperre der Verstellbare Stütze für den Trainingsstz
13.	Sechskantschraube M10 x 70
14.	Sechskantschraube M10 x 20
15.	Schraube M10x75
16.	Sechskantschraube M8x20
17.	Sechskantschraube M10x65
18.	Sechskantschraube M10x90
19.	Stehbolzen M10x160
20.	Sechskantschraube M8x65
21.	Sechskantschraube M10x40
22.	Schraube M6x15
23.	Schraube M10x45
24.	Seil zur Belastung der unteren Stange
25.	Seil zur Belastung des Butterfly-Arms
26.	Seil zur Belastung der oberen Stange
27.	Unterlage M10
28.	Unterlage M8
29.	Unterlage M6
30.	Unterlage M12
31.	Mutter M10
32.	Mutter M8
33.	Mutter M6
34.	Mutter M12
35.	Gummiring

Nr. Teil	Beschreibung
36.	Lange Kette
37.	Buchse

Zusammensetzen des Geräts:

⚠ ACHTUNG: Die Explosionszeichnungen von diesem Produkt befinden sich auf den letzten Seiten der Bedienungsanleitung S. 18-25.

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	Home gym
Model	GR-HG10
Maximum user weight [kg]	120
Weight [kg]	54,2

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 home 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 counterindications.
- 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.

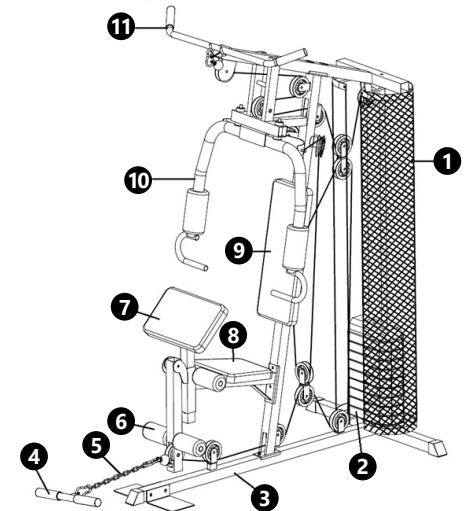
3. Use guidelines

The Home 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



- Protective net
- Weight stack
- Base
- Bottom lat bar
- Chain
- Sponge roller
- Arm curl
- Seating
- Backrest
- Butterfly arms
- High lat bar

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. 17).

Part number	Description
1.	Sponge roller
2.	Snap hook
3.	Guiding roll for the rope
4.	Plastic spacer
5.	Upper weight stack plate
6.	Attachment pin
7.	Weigh stack selector
8.	Weight adjustment lock
9.	Weight stack plate
10.	Pin lock
11.	Short chain
12.	Adjustable arm curl pad lock
13.	Hex screw M10 x 70
14.	Hex screw M10 x 20
15.	screw M10 x 75
16.	Hex screw M8x20
17.	Hex screw M10x65
18.	Hex screw M10x90
19.	stud-bolt M10x160
20.	Hex screw M8x65
21.	Hex screw M10x40
22.	screw M6x15
23.	screw M10x45
24.	Weight stack cable for bottom lat bar
25.	Weight stack cable for butterfly type arms
26.	Weight stack cable for upper lat bar
27.	Washer M10
28.	Washer M8
29.	Washer M6
30.	Washer M12
31.	Nut M10
32.	Nut M8
33.	Nut M6
34.	Nut M12
35.	Rubber ring
36.	Long chain
37.	Sleeve

Folding the equipment:

⚠ ATTENTION! This product's exploded view can be found on the last pages of the operating instructions (pp. 18-25).

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.

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	Domowy atlas do ćwiczeń
Model produktu	GR-HG10
Maksymalna waga użytkownika [kg]	120
Waga [kg]	54,2

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 domowego 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.

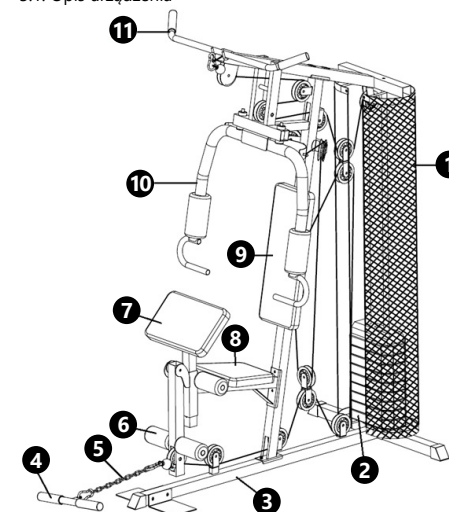
5. Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
7. Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
8. W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących 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

Domowy 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. Siatka zabezpieczająca
2. Obciążenie
3. Podstawa
4. Dźwignia dolna
5. Łańcuch
6. Gąbkowy wałek
7. Modlitewnik
8. Siedzisko
9. Oparcie
10. Ramiona do ćwiczeń typu butterfly
11. Górny dźwignik

3.2. Przygotowanie do użytkowania

Lista elementów:

⚠ **UWAGA: Rysunek produktu znajduje się na końcu instrukcji na stronie: 17.**

Numer części	Opis
1.	Gąbkowy wałek
2.	Karabińczyk
3.	Rolka prowadząca linkę
4.	Plastikowa podkładka
5.	Górny talerz obciążenia
6.	Tuleja mocująca
7.	Segment wyboru obciążenia
8.	Blokada regulacji ciężaru
9.	Obciążnik
10.	Blokada tuleji
11.	Krótki łańcuch
12.	Blokada regulowanej podpory modlitewnika
13.	Śruba sześciokątna M10 x 70
14.	Śruba sześciokątna M10 x 20
15.	Śruba M10 x 75
16.	Śruba sześciokątna M8x20
17.	Śruba sześciokątna M10x65
18.	Śruba sześciokątna M10x90
19.	Śruba dwustronna M10x160
20.	Śruba sześciokątna M8x65
21.	Śruba sześciokątna M10x40
22.	Śruba M6x15
23.	Śruba M10x45
24.	Linka do obciążenia dolnego drążka
25.	Linka do obciążenia ramion typu butterfly
26.	Linka do obciążenia górnego drążka
27.	Podkładka M10
28.	Podkładka M8
29.	Podkładka M6
30.	Podkładka M12
31.	Nakrętka M10
32.	Nakrętka M8
33.	Nakrętka M6
34.	Nakrętka M12
35.	Gumowy pierścień

Numer części	Opis
36.	Długi łańcuch
37.	Tuleja

Składanie sprzętu:

⚠ **UWAGA: Rysunki złożeniowe produktu znajdują się na końcu instrukcji na stronach 18-25.**

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.

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	Domácí atlas cvičení
Model	GR-HG10
Maximální hmotnost uživatele [kg]	120
Hmotnost [kg]	54,2

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 POCHOPIIT.

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 seznámte s návodem.



POZOR! Obrázky v tomto návodu jsou ilustrací. 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 Domácí 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.

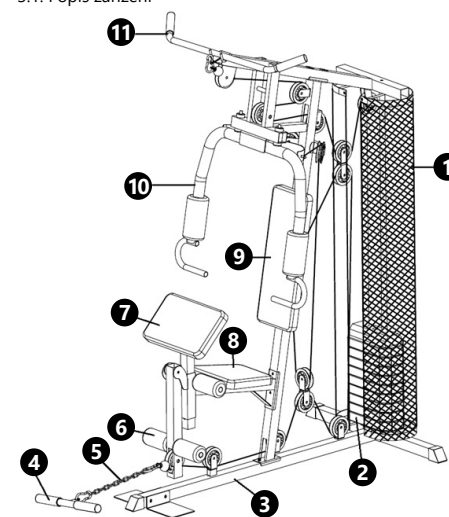
6. Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
7. Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcívku.
8. Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušete cvičení a poraďte se s lékařem.
9. Zařízení postavte na pevný,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

3. Zásady používání

Domácí 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. Bezpečnostní síťka
2. Závaží
3. Základna
4. Spodní tyč
5. Řetěz
6. Houbovitý váleček
7. Bicepsová opěrka
8. Sedátko
9. Vzpěra
10. Boční posilovače typu butterfly
11. Horní tyč

3.2. Příprava k používání

Seznam dílů:



POZNÁMKA! Náčrtek tohoto produktu naleznete na konci návodu na str. 17.

Číslo součástky	Popis
1.	Houbovitý váleček
2.	Karabina
3.	Vodící kladka lanka
4.	Plastová podložka
5.	Horní taliř zatížení
6.	Upevňovací pouzdro
7.	Segment výběru zatížení
8.	Pojistka regulace závaží
9.	Závaží
10.	Pojistka pouzdra
11.	Krátký řetěz
12.	Pojistka nastavitelná podpora modlitebníku
13.	Šestihranný šroub M10 x 70
14.	Šestihranný šroub M10 x 20
15.	Šroub M10 x 75
16.	Šestihranný šroub M8x20
17.	Šestihranný šroub M10x65
18.	Šestihranný šroub M10x90
19.	Šroub závrtný M10x160
20.	Šestihranný šroub M8x65
21.	Šestihranný šroub M10x40
22.	Šroub M6x15
23.	Šroub M10x45
24.	Lanko pro zatížení spodní tyče
25.	Lanko pro zatížení ramen typu butterfly
26.	Lanko pro zatížení horní tyče
27.	Podložka M10
28.	Podložka M8
29.	Podložka M6
30.	Podložka a M12
31.	Matice M10
32.	Matice M8
33.	Matice M6
34.	Matice M12
35.	Gumový kroužek
36.	Dlouhý řetěz
37.	Pouzdro

Skládání zařízení:

POZNÁMKA! Náskres tohoto produktu naleznete na konci návodu na str. 18-25.

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 seřídte pomocí řetěze a karabin. Při připevnění lanka dodržujte popsané pořadí a polohu znázorněnou na obrázcích.

UPOZORNĚNÍ: Vždy dodržujte příslušný směr upevnění šroubů.

3.3. Čištění a údržba

- Zařízení čistěte po každém použití. Stopy potu s kyselým pH poškozují 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-HG10
Poids maximal de l'utilisateur [kg]	120
Poids [kg]	54,2

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.

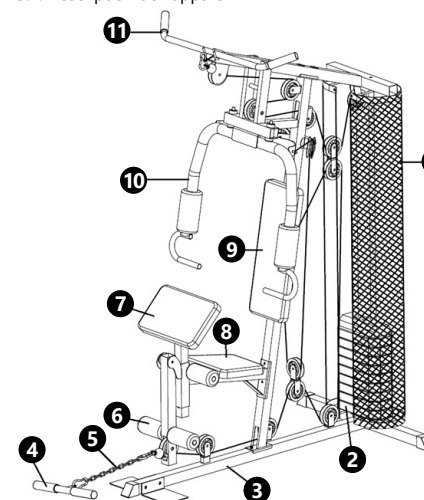
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.
- Consultez un médecin avant de commencer à vous entraîner, afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
- Avant d'utiliser l'équipement, faites toujours des échauffements.
- Si vous éprouvez des symptômes inquiétants 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



- Filet de sécurité
- Poids
- Élément de la base
- Barre inférieure
- Chaîne
- Rouleaux en mousse
- Pupitre à biceps
- Siège
- Dossier
- Bras papillons
- Barre supérieure

3.2. Préparation à l'utilisation

Nomenclature:

ATTENTION! Le plan de ce produit se trouve à la dernière page du manuel d'utilisation, p.17.

No de pièce	Description
1.	Rouleaux en mousse
2.	Mousqueton
3.	Poulie
4.	Rondelle en plastique
5.	Plaque supérieure des poids
6.	Bague de fixation
7.	Segment de sélection de charge
8.	Goupille de réglage des poids
9.	Extenseur
10.	Tige de verrouillage de bague
11.	Chaîne courte
12.	Goupille de verrouillage du support réglable du siège d'entraînement
13.	Vis à tête hexagonale M10 x 70
14.	Vis à tête hexagonale M10 x 20
15.	Vis M10 x 75
16.	Vis à tête hexagonale M8 x 20
17.	Vis à tête hexagonale M10 x 65
18.	Vis à tête hexagonale M10 x 90
19.	Goujon prisonnier M10 x 160
20.	Vis à tête hexagonale M8 x 65
21.	Vis à tête hexagonale M10 x 40
22.	Vis M6 x 15
23.	Vis M10 x 45
24.	Câble de charge de la barre inférieure
25.	Câble de charge de bras papillon
26.	Câble de charge de la barre supérieure
27.	Rondelle M10
28.	Rondelle M8
29.	Rondelle M6
30.	Rondelle M12
31.	Écrou M10
32.	Écrou M8
33.	Écrou M6
34.	Écrou M12

No de pièce	Description
35.	Rondelle de caoutchouc
36.	Longue chaîne
37.	Bague

Assemblage de l'appareil:

ATTENTION! Les vues éclatées de ce produit se trouvent aux dernières pages du manuel d'utilisation p. 18-25.

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

DATI TECNICI

Parametro – Descrizione	Parametro – Valore
Nome del prodotto	Macchina multistazione
Modello	GR-HG10
Peso massimo dell'utente [kg]	120
Peso [kg]	54,2

1. Descrizione generale

Queste istruzioni sono intese come ausilio per un uso sicuro e affidabile. Il prodotto è stato rigorosamente progettato e realizzato secondo le disposizioni tecniche e l'utilizzo delle tecnologie e componenti più moderne, seguendo gli standard di qualità più elevati.

PRIMA DELLA MESSA IN FUNZIONE È NECESSARIO LEGGERE E COMPRENDERE LE ISTRUZIONI D'USO

Per un funzionamento duraturo e affidabile del dispositivo bisogna assicurarsi di maneggiarlo e curarne la manutenzione secondo le disposizioni presentate in questo manuale. I dati e le specifiche tecniche indicati in questo manuale sono attuali. Il fornitore si riserva il diritto di apportare delle migliorie nel contesto del miglioramento dei propri prodotti.

Spiegazione dei simboli



Leggere attentamente le istruzioni



ATTENZIONE! Le immagini in questo manuale sono puramente dimostrative per cui i singoli dettagli possono differire dall'aspetto reale dell'apparecchio.

possono differire dall'aspetto reale dell'apparecchio. Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

2. Sicurezza nell'impiego



ATTENZIONE! Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza. Non prestare attenzione alle avvertenze e alle istruzioni può condurre a gravi lesioni o addirittura al decesso.

Il termine „apparecchio” o „prodotto” nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce alla macchina multistazione.

- Se non si è sicuri del corretto funzionamento del dispositivo o se ci sono dei danni, rivolgersi al servizio clienti del produttore.
- Il prodotto può essere riparato soltanto dal fornitore. Non auto-ripararlo.
- Non far surriscaldare il dispositivo. Se si supera il peso massimo consentito dell'utente, il prodotto può danneggiarsi.
- Mantenere l'apparecchio in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che

potrebbero compromettere il funzionamento sicuro della macchina). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.

- Tenere il dispositivo lontano da bambini e animali.
- Consultare un medico prima di iniziare ad allenarsi, per assicurarsi che non vi siano problemi di salute.
- Prima di utilizzare la macchina multistazione, eseguire esercizi di riscaldamento.
- Se si percepiscono fastidi, ad esempio dolori al petto, giramenti di testa, mancanza di fiato, smettere subito l'allenamento e contattare un medico.
- Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, fare attenzione che ci sia uno spazio di almeno 0,5 m per fermare la macchina.

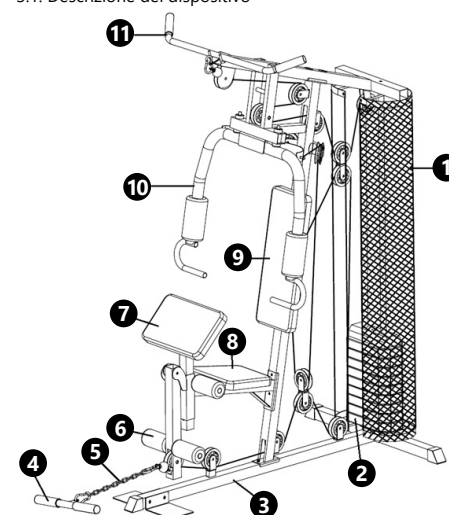
3. Condizioni d'uso

La macchina multistazione è un dispositivo multifunzione sviluppato per eseguire diverse unità di allenamento per i muscoli sulla base di esercizi adeguati.

Il prodotto è inteso soltanto per l'utilizzo a casa!

L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.

3.1. Descrizione del dispositivo



- Rete di sicurezza
- Pesi
- Elemento di base
- Barra inferiore
- Catena
- Rullo in schiuma
- Curlpult
- Sellino
- Schienale
- Bracci a farfalla
- Barra superiore

3.2. Preparazione per l'uso

Indice delle parti:

ATTENZIONE: L'esplosione di questo prodotto si trova nell'ultima pagina del manuale d'uso, p. 17.

Numero di parti	Descrizione
1.	Rullo in schiuma
2.	Moschettone
3.	Passacavo
4.	Base in plastica
5.	Piastra di carico superiore
6.	Bussola di fissaggio
7.	Segmento per la scelta del carico
8.	Blocco di regolazione dei pesi
9.	Extender
10.	Chiusura della bussola
11.	Catena corta
12.	Blocco di regolazione del sostegno regolabile per il sellino
13.	Vite esagonale M10 x 70
14.	Vite esagonale M10 x 20
15.	Vite M10 x 75
16.	Vite esagonale M8x20
17.	Vite esagonale M10x65
18.	Vite esagonale M10x90
19.	Bullone passante M10x160
20.	Vite esagonale M8x65
21.	Vite esagonale M10x40
22.	Vite M6x15
23.	Vite M10x45
24.	Corda per il carico della barra inferiore
25.	Corda per il carico dei bracci farfalla
26.	Corda per il carico della barra superiore
27.	Appoggio M10
28.	Appoggio M8
29.	Appoggio M6
30.	Appoggio M12
31.	Madrevite M10
32.	Madrevite M8
33.	Madrevite M6
34.	Madrevite M12
35.	Anello in gomma
36.	Catena lunga
37.	Bussola

Montaggio del dispositivo:

⚠ ATTENZIONE! L'esplosione di questo prodotto lo trovi nelle ultime pagine (18-25) del manuale d'uso.

ATTENZIONE: assicurarsi sempre che il rullo della guida e la fune siano montati correttamente e si possano muovere liberamente. Solo il corretto fissaggio della fune permette il corretto funzionamento del dispositivo. Adattare la tensione della fune mediante la catena e il gancio del moschettone.

Quando si fissa la catena, osservare l'ordine di montaggio e le istruzioni nelle immagini VII a e b.

AVVERTENZA: mantenere sempre la corretta direzione di montaggio delle viti.

3.3 Pulizia e manutenzione

- Pulire sempre l'apparecchio dopo ogni utilizzo. Tracce di saldatura con una reazione acida danneggiano l'imbottitura.
- Per pulire la superficie utilizzare solo detergenti senza ingredienti corrosivi.
- Per la pulizia utilizzare un panno morbido.
- Tenere l'apparecchio in un luogo asciutto, fresco, protetto dall'umidità e dalla luce diretta del sole.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

DATOS TÉCNICOS

Parámetro – Descripción	Parámetro – Valor
Nombre del producto	Estación multi gym
Modelo	GR-HG10
Peso máximo del usuario [kg]	120
Peso [kg]	54,2

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.

- 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.
- El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!
- No permita que el aparato se sobrecargue. Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
- 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.

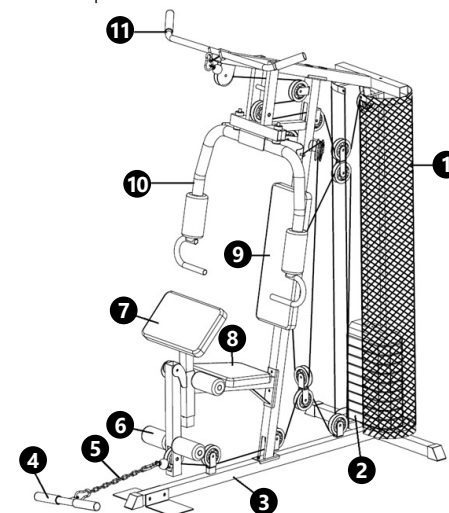
- Mantenga el equipo alejado de niños y animales.
- Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
- Siempre haga ejercicios de calentamiento antes de usar el aparato.
- Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
- 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



- Red de seguridad
- Pesos
- Base
- Barra inferior
- Cadena
- Rollo de espuma
- Apoyabrazos
- Asiento
- Respaldo
- Brazos de mariposa
- Barra superior

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. 17.

Nº de pieza	Descripción
1.	Rollo de espuma
2.	Mosquetón
3.	Rueda guía para el cable
4.	Placa de plástico
5.	Placa superior de los pesos
6.	Perno de anclaje
7.	Selector de peso
8.	Ajuste de bloqueo de pesos
9.	Pesos
10.	Perno de bloqueo
11.	Cadena corta
12.	Ajuste de bloqueo para el soporte ajustable del asiento
13.	Tornillo hexagonal M10 x 70
14.	Tornillo hexagonal M10 x 20
15.	Tornillo M10 x 75
16.	Tornillo hexagonal M8x20
17.	Tornillo hexagonal M10x65
18.	Tornillo hexagonal M10x90
19.	Perno roscado M10x160
20.	Tornillo hexagonal M8x65
21.	Tornillo hexagonal M10x40
22.	Tornillo M6x15
23.	Tornillo M10x45
24.	Cuerda de carga de la barra inferior
25.	Cuerda de carga del brazo de mariposa
26.	Cuerda de carga de la barra superior
27.	Arandela M10
28.	Arandela M8
29.	Arandela M6
30.	Arandela M12
31.	Tuerca M10
32.	Tuerca M8
33.	Tuerca M6
34.	Tuerca M12

Nº de pieza	Descripción
1.	Anillo de goma
2.	Cadena larga
3.	Casquillo

Montaje del aparato:

⚠ ¡ATENCIÓN! El despiece de este producto se encuentra en las últimas páginas de las instrucciones p. 18-25.

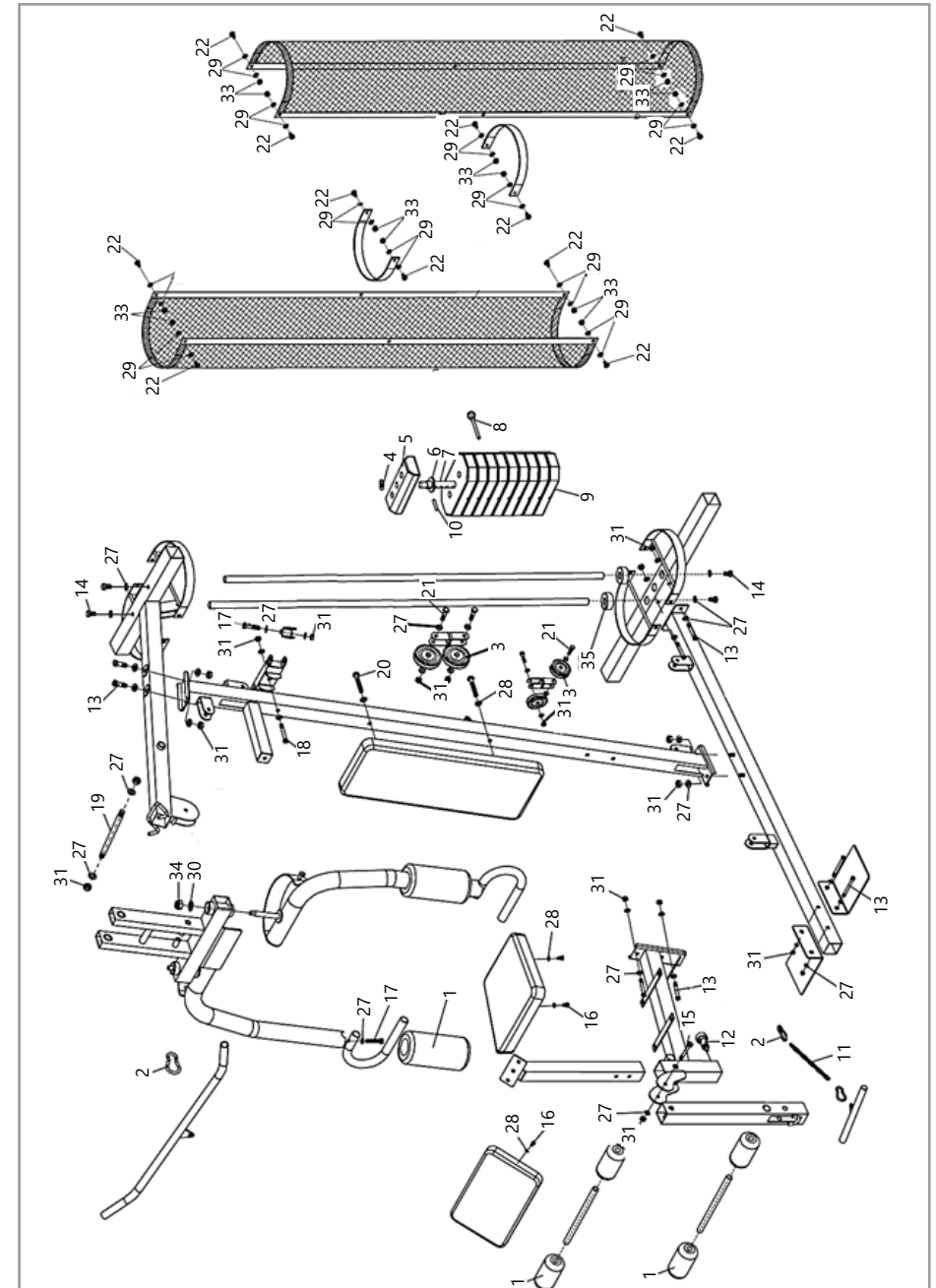
ATENCIÓN: Compruebe siempre que las ruedas guía y los cables estén correctamente montados y que se muevan libremente, sin obstáculos. Solamente mediante un correcto montaje de los cables se garantiza el funcionamiento del aparato. Adapte la tensión de los cables con ayuda de cadenas y mosquetones. Al fijar las cuerdas tal y como se indica en las imágenes VIIa y b, preste atención a los pasos a seguir y al orden de los mismos.

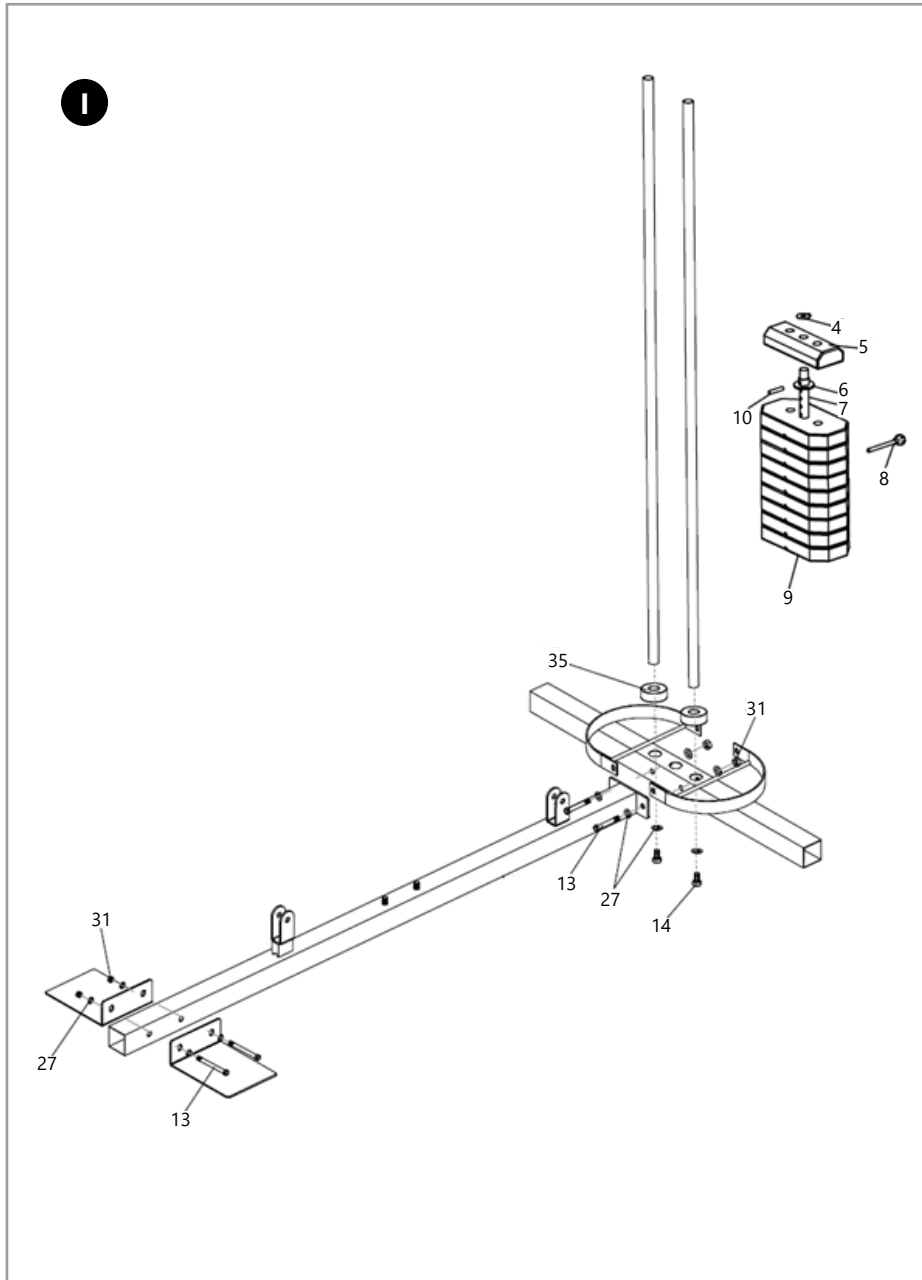
NOTA: Observe siempre la dirección correcta de apretado de los tornillos.

3.3. Limpieza y mantenimiento

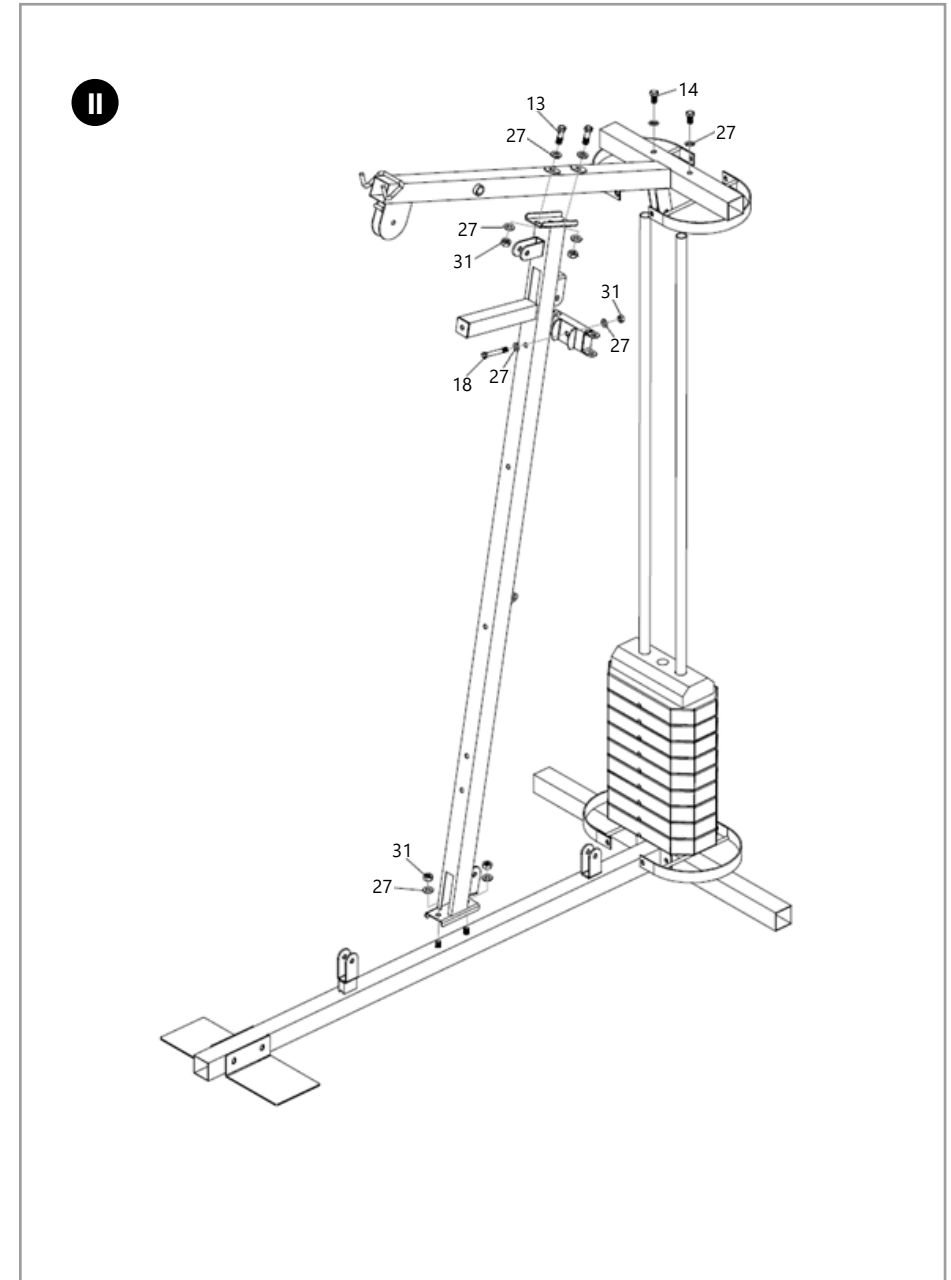
- Limpie el equipo en profundidad después de cada uso. Las marcas de sudor con reacción ácida causan daños en la tapicería.
- Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
- Para la limpieza utilice por favor un paño suave.
- Guarde el aparato en un lugar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



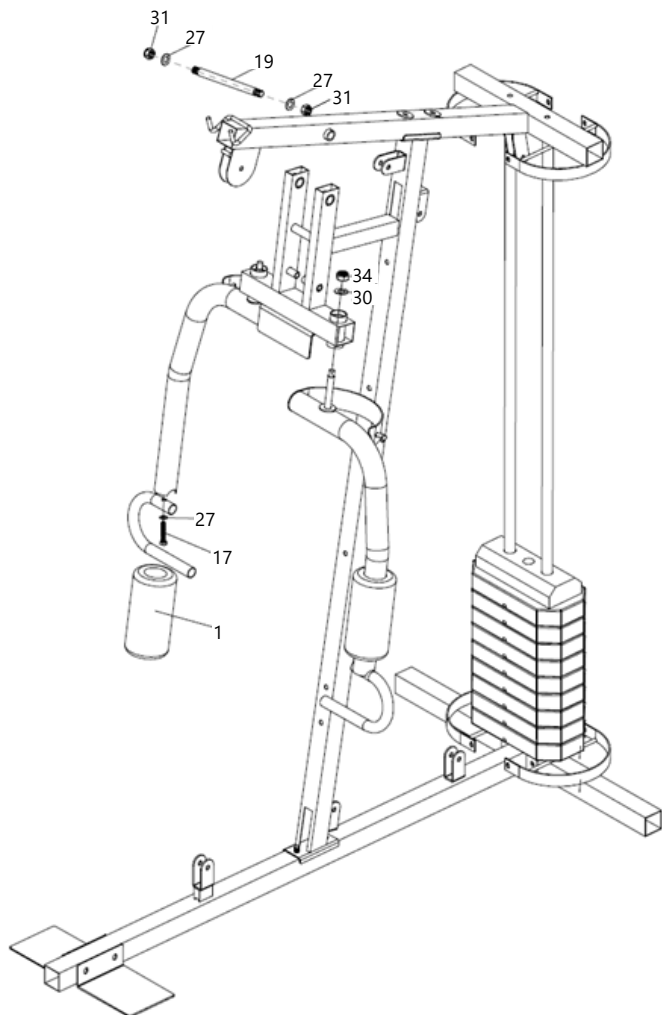


GYMREX



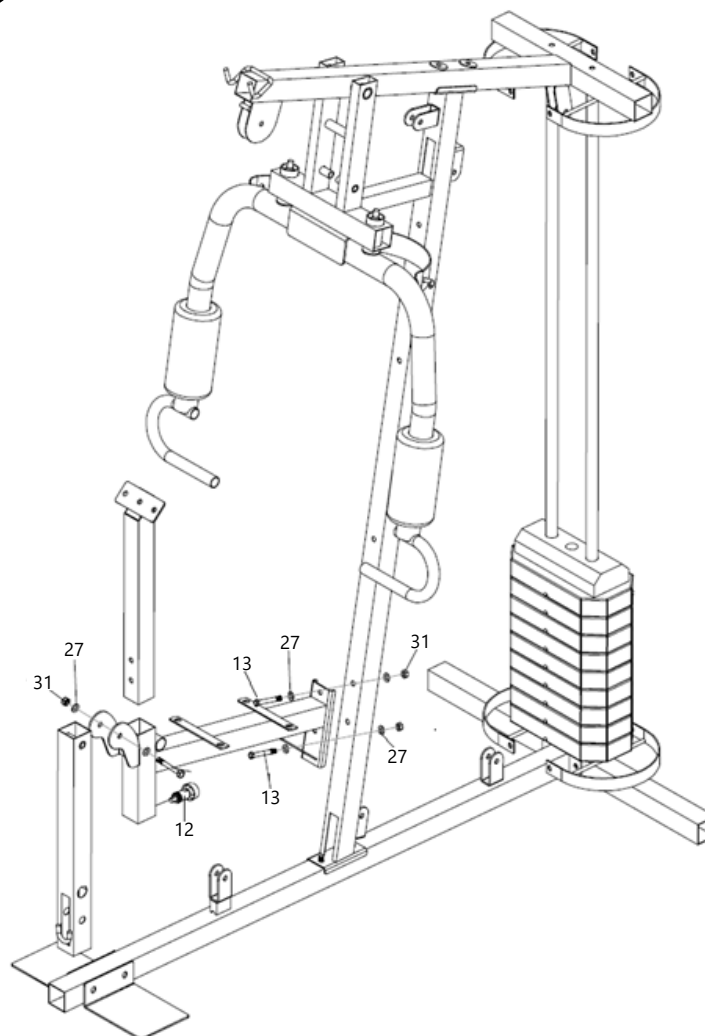
GYMREX

III



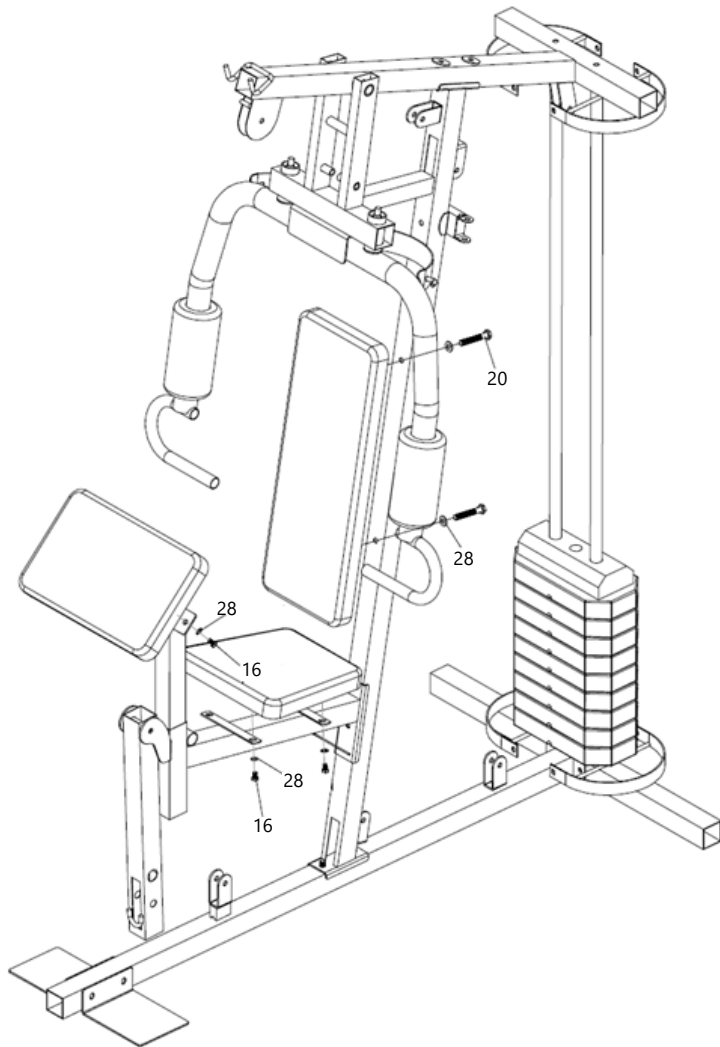
GYMREX

IV



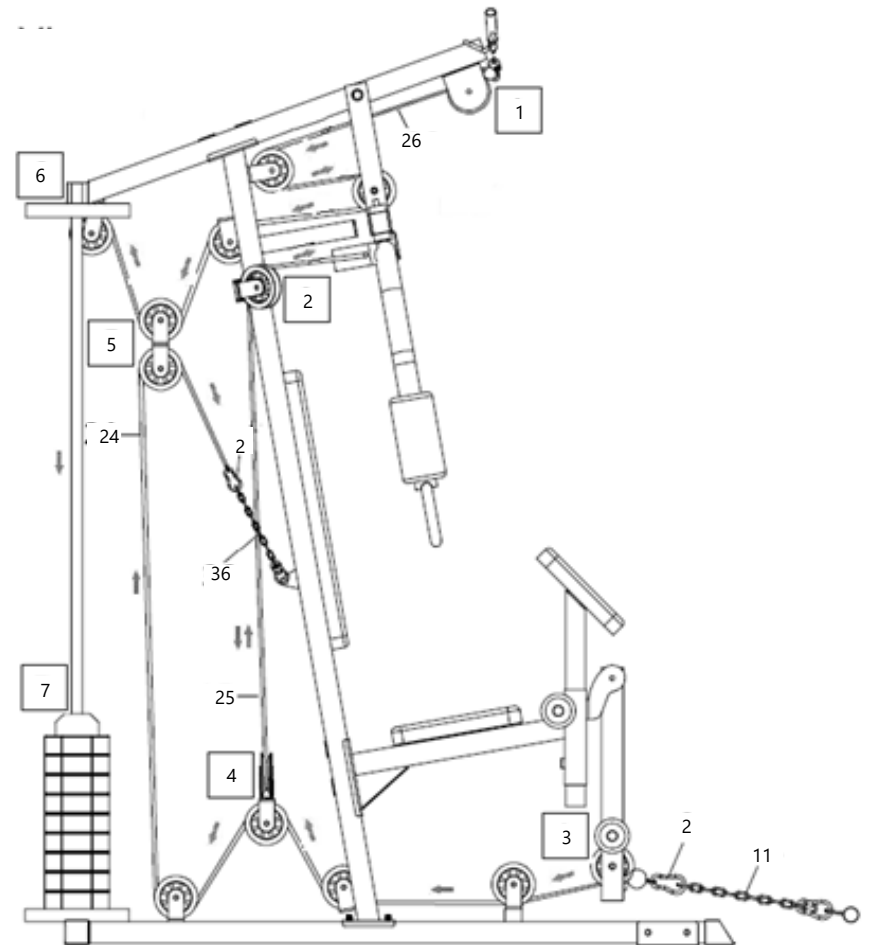
GYMREX

V

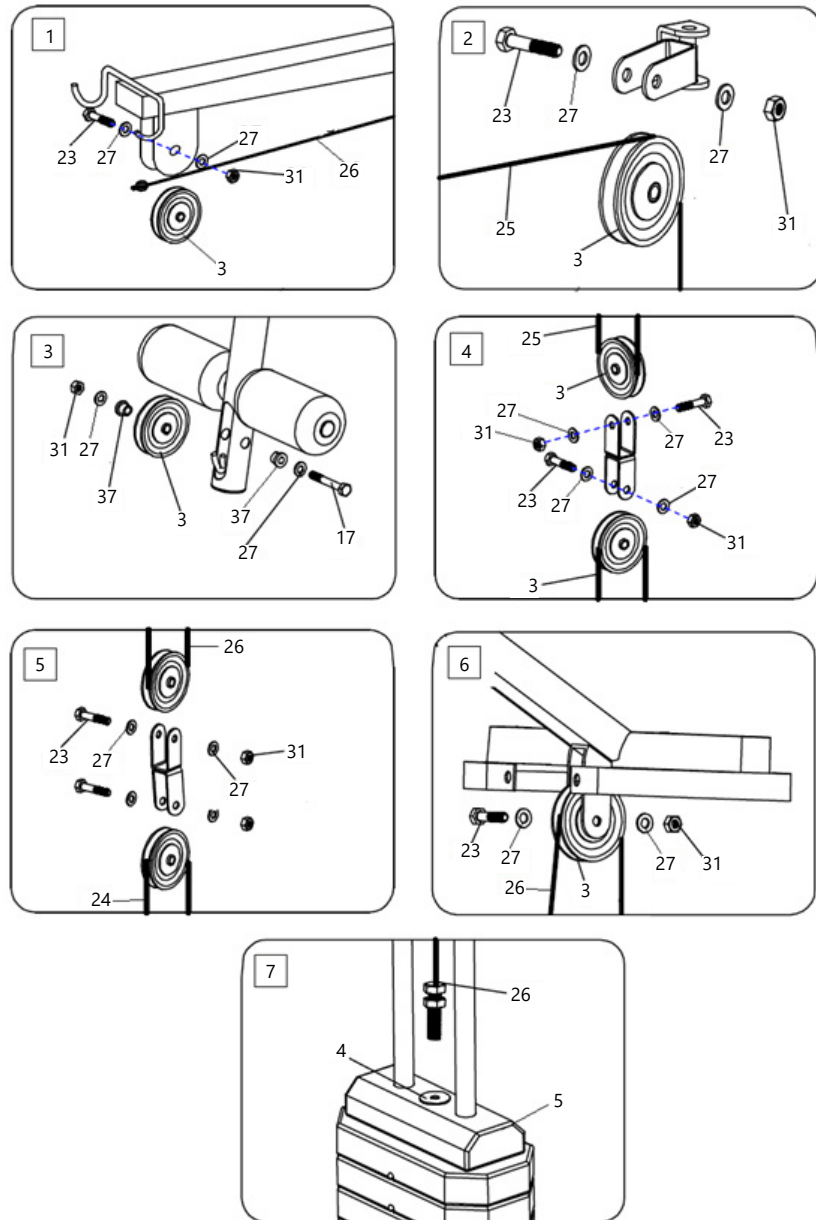


GYMREX

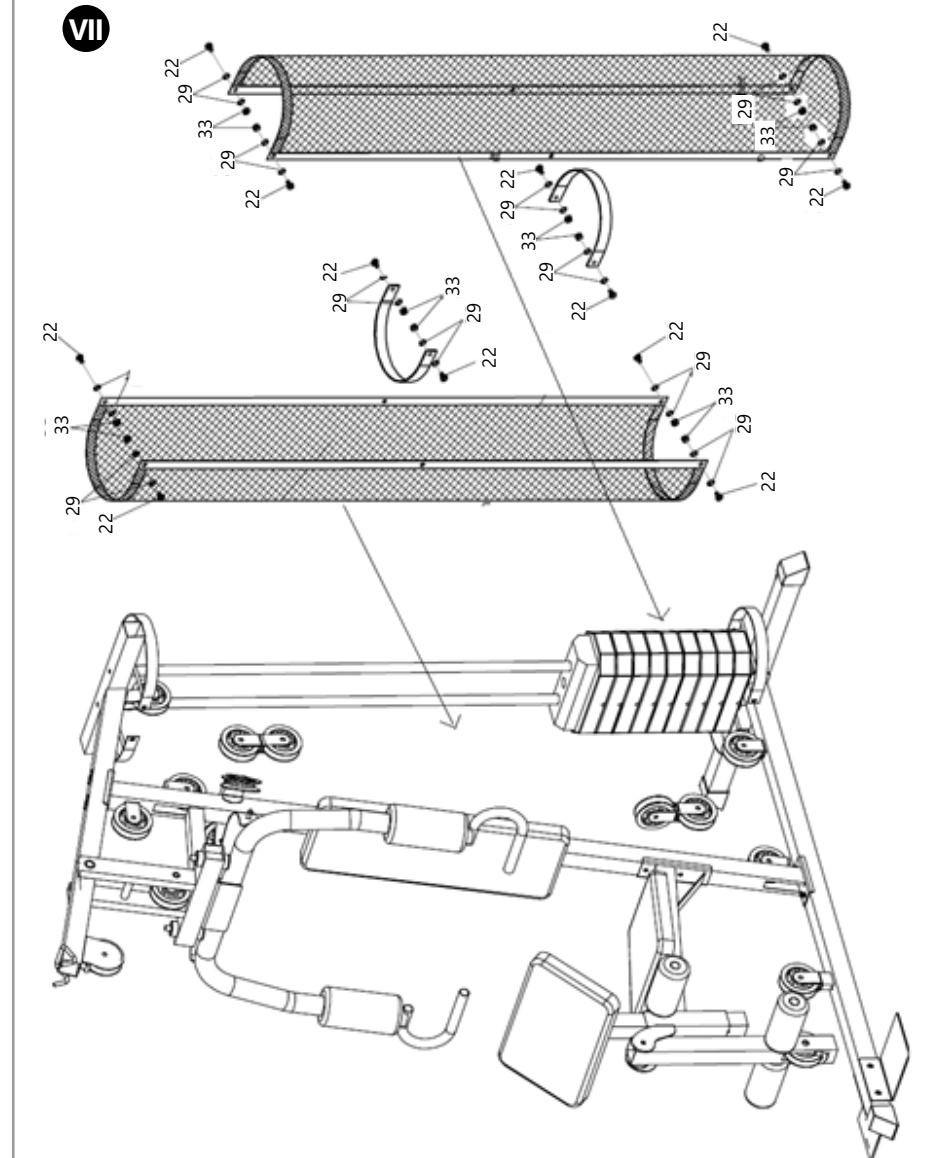
VI



GYMREX



GYMREX



GYMREX



NOTES/NOTIZEN

| 26

27 |

NOTES/NOTIZEN



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