GYMREX

FLAT BENCH

GR-MG 58

HIGH PERFORMANCE. GERMAN DESIGN.

USER MANUAL

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

expondo.com

DE	Produktname:	GERÄT ZUM TRAINIEREN DER MUSKELN LATISSIMUS, BIZEPS UND TRAPEZ
EN	Product name:	LOW ROW
PL	Nazwa produktu:	URZĄDZENIE DO ĆWICZEŃ MIĘŚNIA NAJSZERSZEGO GRZBIETU, BICEPSÓW ORAZ MIĘŚNI CZWOROBOCZNYCH
CZ	Název výrobku	POSILOVACÍ STROJ PRO ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ, BICEPS A TRAPÉZ
FR	Nom du produit:	RAMEUR À TIRAGE CENTRAL
IT	Nome del prodotto:	MACCHINA LOW ROW
ES	Nombre del producto:	MÁQUINA LOW ROW
HU	Termék neve	HÁTGÉP
DA	Produktnavn	MASKINE TIL TRÆNING AF DEN BREDE RYGMUSKEL, BICEPS OG QUADRILATERALE MUSKLER
DE	Modell:	GR-MG58
EN	Product model:	
PL	Model produktu:	
CZ	Model výrobku	
FR	Modèle:	
IT	Modello:	
ES	Modelo:	
HU	Modell	
DA	Model	
DE	Hersteller	expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
EN	Manufacturer	
PL	Producent	
CZ	Výrobce	
FR	Fabricant	
IT	Produttore	
ES	Fabricante	
HU	Termelő	
DA	Producent	
DE	Anschrift des Herstellers	ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7, 66-002 Zielona Góra | Poland, EU
EN	Manufacturer Address	
PL	Adres producenta	
CZ	Adresa výrobce	
FR	Adresse du fabricant	
IT	Indirizzo del produttore	
ES	Dirección del fabricante	
HU	A gyártó címe	
DA	Producentens adresse	

Technische Daten

Beschreibung des Parameters	Wert des Parameters
Produktname	GERÄT ZUM TRAINIEREN DER MUSKELN LATISSIMUS, BIZEPS UND TRAPEZ
Modell	GR-MG58
Abmessungen (Breite / Tiefe / Höhe) [mm]	1300X1350X1700
Gewicht des Geräts [kg]	124
Maximales Gewicht (Benutzer + Trainingsgewicht) [kg]	200
Bereich der Benutzergröße [cm]	bis 185

1. Allgemeine Beschreibung

Diese Gebrauchsanweisung soll Ihnen helfen, das Gerät sicher und zuverlässig zu benutzen. Das Produkt wurde streng nach den technischen Spezifikationen unter Verwendung der neuesten Technologien und Komponenten und Einhaltung höchster Qualitätsstandards entwickelt und hergestellt.

VOR DEM GEBRAUCH IST DIE GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG ZU LESEN UND ZUR KENNTNIS ZU NEHMEN.

Um einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, ist darauf zu achten, dass es gemäß dieser Gebrauchsanweisung sachgemäß bedient und gewartet wird. Die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen technischen Daten und Spezifikationen sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, Änderungen zum Zwecke der Qualitätsverbesserung vorzunehmen. Unter Berücksichtigung des technischen Fortschritts und der Möglichkeiten zur Lärmminderung wurde das Gerät so entwickelt und gebaut, dass das Risiko durch Lärmemissionen auf ein Minimum reduziert wird.

Symbolerklärung

	Lesen Sie vor der Verwendung unbedingt die Gebrauchsanweisung.

ACHTUNG! Die Abbildungen in dieser Gebrauchsanweisung dienen nur der Veranschaulichung und können in einigen Details vom tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen.

Das Original der Gebrauchsanweisung ist die deutsche Fassung. Die anderen Sprachversionen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.

2. Betriebssicherheit

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

Der Begriff „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnhinweisen und in der Beschreibung der Anleitung bezieht sich auf das GERÄT ZUM TRAINIEREN DER MUSKELN LATISSIMUS, BIZEPS UND TRAPEZ.

2.1. Sicherheit

a) Wenn Sie Zweifel an der Funktionstüchtigkeit des Produkts haben oder wenn es beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.
b) Reparaturen am Produkt dürfen nur vom Kundendienst des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie keine Reparaturen selbst durch!
c) Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung zum späteren Nachschlagen auf. Bei Weitergabe des Gerätes an Dritte ist auch die Gebrauchsanweisung mitzugeben.
d) Verpackungselemente und kleine Montageelemente sind für Kinder unzugänglich aufzubewahren.
e) Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern.

2.2. Eigenschutz

a) Tragen Sie weder lose Kleidung noch Schmuck. Halten Sie Haare, Kleidung und Handschuhe von beweglichen Teilen fern. Lose Kleidung, Schmuck oder lange Haare können sich in beweglichen Teilen verfangen.
b) Beim Transport und der Übertragung des Geräts vom Lager zum Einsatzort sind die Arbeitsschutzvorschriften für die manuelle Handhabung beim Transport zu berücksichtigen, die in dem Land gelten, in dem das Gerät eingesetzt wird.
c) Reinigen Sie das Gerät regelmäßig, um eine dauerhafte Schmutzablagerung zu vermeiden.
d) Es ist verboten, in die Konstruktion des Geräts einzugreifen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.

e) Halten Sie die Geräte von Feuer- und Wärmequellen fern.
f) Trainingsgeräte dürfen nur dort eingesetzt werden, wo der Zugang vom Eigentümer genau kontrolliert werden kann.
g) Trainingsgeräte dürfen nur an Stellen verwendet werden, die von anderen Personen überwacht werden.
h) Kinder und Personen mit eingeschränkten psychischen, sensorischen und geistigen Funktionen sollten fern von der Ausrüstung gehalten werden.
i) Durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann es zu Gesundheitsgefahren kommen. Es ist Rücksprache mit dem Trainer zu halten, um die richtige Übungsmethode und die entsprechende Belastung auszuwählen.
j) Vor Gebrauch ist zu prüfen, ob alle Lastaufnahmemittel die Übungen nicht beeinträchtigen und ob alle Einstellelemente richtig eingestellt sind.
k) Halten Sie das Produkt in einem guten technischen Zustand. Prüfen Sie vor jeder Arbeit, dass keine allgemeinen Schäden oder Schäden an beweglichen Teilen vorliegen (Risse in Teilen und Komponenten oder andere Umstände, die den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen können). Lassen Sie das Gerät im Schadensfall vor Gebrauch reparieren.
l) Die maximale Produktbelastung darf nicht überschritten werden. Die Überschreitung des maximal zulässigen Gewichts des Benutzers oder der Belastung für Übungen kann zu Produktschäden oder schweren Verletzungen führen.
m) Das Produkt darf nur im Innenbereich verwendet werden. Das Produkt darf keiner Feuchtigkeit ausgesetzt werden.
n) Es wird empfohlen, Übungen unter dem Auge eines professionellen Trainers durchzuführen.
o) Vor Beginn der Übung ist sicherzustellen, dass keine Einstellelemente des Produkts auf dem Weg der Bewegung der Person steht, durch die die Übungen ausgeführt werden.
p) Wärmen Sie sich immer auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
q) Wenn Sie während des Trainings störende Symptome wie Brustschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit usw. bemerken, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.
r) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Fläche und achten Sie darauf, dass der Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät herum eingehalten wird.
s) Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt hinsichtlich Ihres Gesundheitszustands.



beim Betrieb des Geräts dennoch ein geringes Unfall- oder Verletzungsrisiko. Während der Verwendung werden Vorsicht und gesunder Menschenverstand empfohlen.

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät dient zum Belastungstraining der oberen Körperpartie unter Anwendung entsprechender Übungen.

Das Produkt ist für den Einsatz in professionellen Fitnessclubs, Fitnessstudios, Wohngemeinschaften usw. bestimmt.

Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen, haftet der Anwender.

3.1. Beschreibung des Geräts



1 – Rücklehne
2 – Sitz
3 – Öse für Trainingsgewichte
4 – Lastöse
5 – Trainingshalterung

3.2. Einrichtung vor Inbetriebnahme

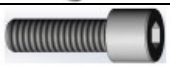
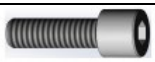
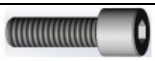
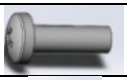
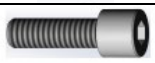
AUFSTELLUNG DES GERÄTS

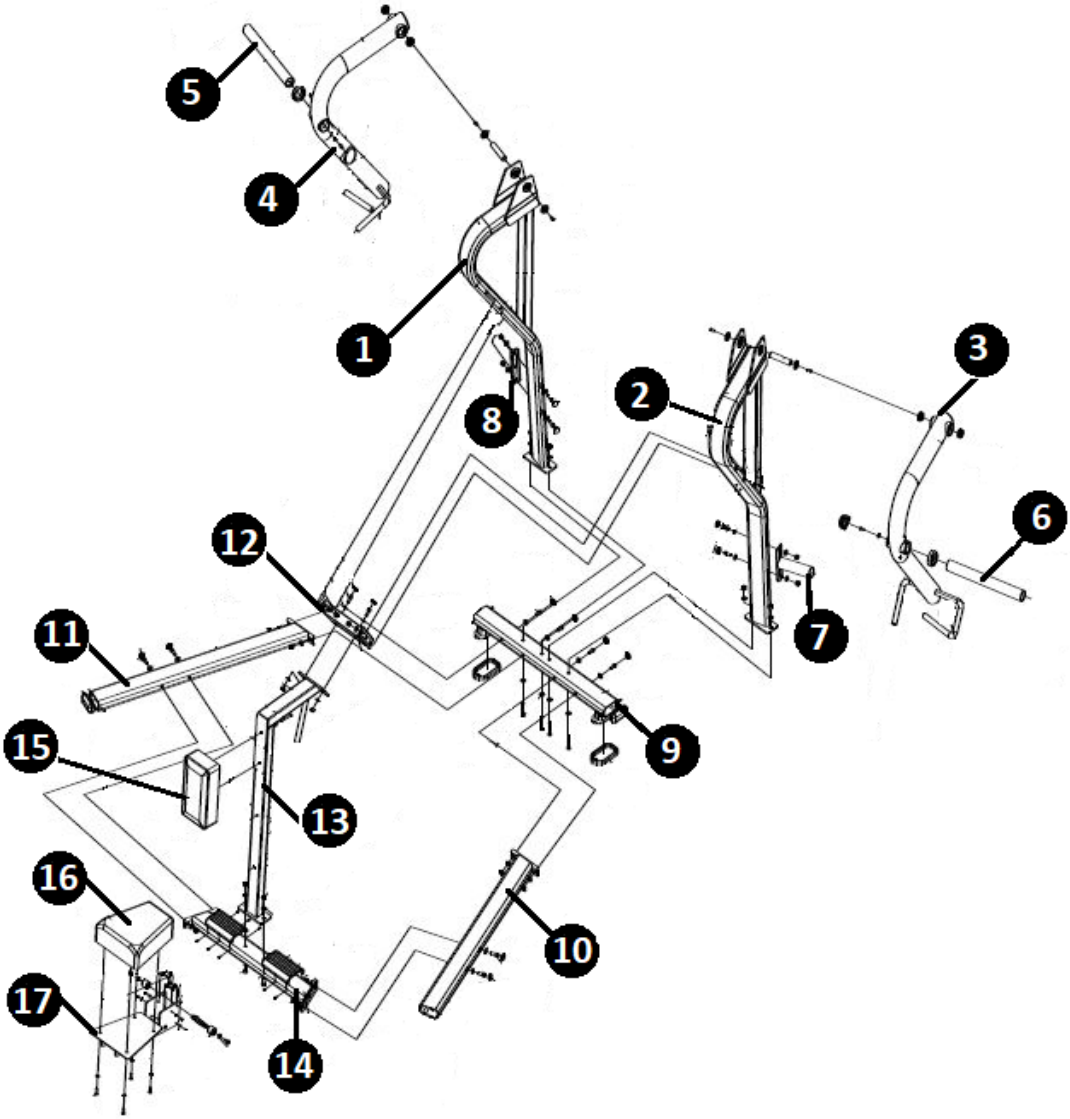
Betreiben Sie das Gerät stets auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Fläche und außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen und intellektuellen Fähigkeiten. Es ist ein Mindestabstand von 0,6 m um das Gerät herum einzuhalten.

MONTAGE DES GERÄTS

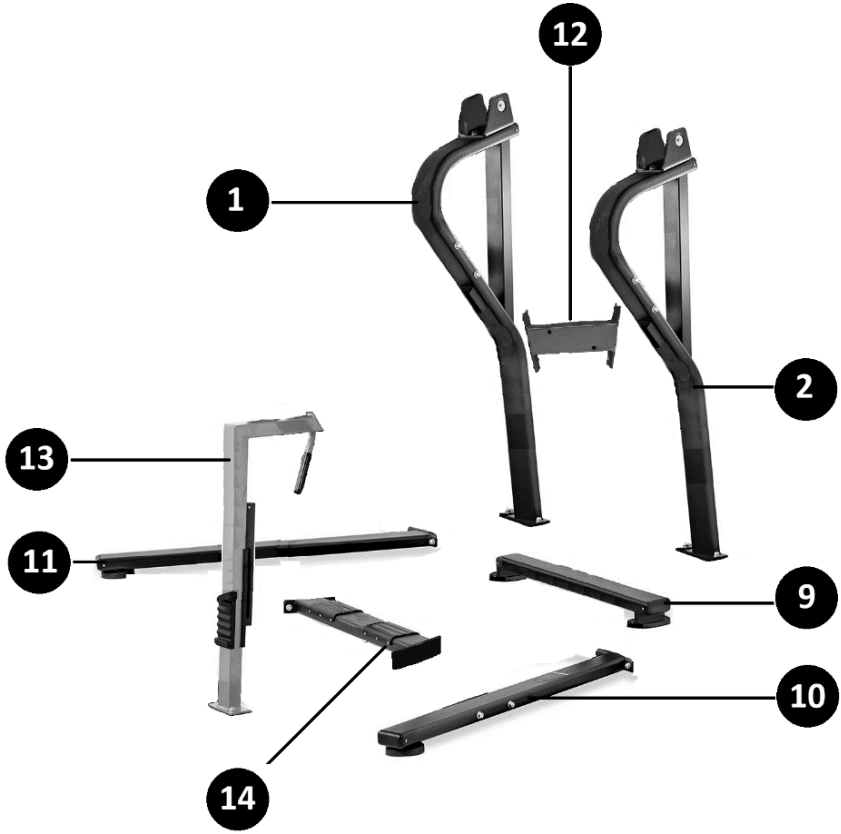
Das Gerät ist in der Reihenfolge zusammenzubauen, die in den nachstehenden Abbildungen dargestellt ist. Vor der Montage ist es empfohlen, die Bestandteile zu gruppieren.

Bauteile der Konstruktionsverbindungen:

Ansicht	Bezeichnung	Größe	Menge
	Zylinderschraube mit Innensechskant	M12x135	16
	Unterlegscheibe	M12	48
	Mutter	M12	24
	Lagerscheibe		4
	Zylinderschraube mit Innensechskant	M12x75	4
	Drehwelle		2
	Gleithülse		2
	Zylinderschraube mit Innensechskant	M8x25	8
	Unterlegscheibe	M8	12
	Mutter	M8	4
	Zylinderschraube mit Innensechskant	M8x20	4
	Zylinderschraube mit Innensechskant	M8x30	2
	Zylinderschraube mit Innensechskant	M8x70	2
	Zylinderschraube mit Innensechskant	M5x16	2
	Unterlegscheibe	M5	2
	Mutter	M5	2
	Unterlegscheibe	M10	2
	Sechskantschraube	M10x20	2


5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

SCHRITT I.



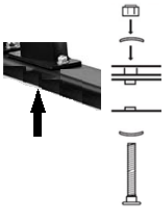


a) Die Geräteuntergestelle (10, 11) mit den Verbindungselementen vorne (14) und hinten (9) verbinden. Dazu sind Schrauben M12x135, Unterlegscheiben M12 und Sicherungsmuttern M12 zu verwenden. Bohrungsachsen in den Sockeln und Verbindungselementen ausrichten. Die Scheibe auf die Verbindungsschraube aufschieben. So vorbereitete Befestigung in die äußere Bohrungsachse schieben. Von innen mit Unterlegscheibe und Mutter sichern. Montage für alle Bohrungen wiederholen.





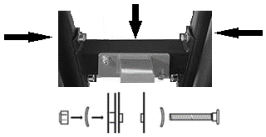
b) Am hinteren Verbinder (9) den seitlichen Rahmen des Gerätes – links und rechts (1, 2) befestigen. Schrauben M12x75, Unterlegscheiben M12 und Sicherungsmuttern M12 verwenden. Die Achsen der Öffnungen des Verbindungselements und des Rahmens ausrichten. Die Scheibe auf die Verbindungsschraube aufschieben. So vorbereitete Befestigung in die äußere Bohrungsachse schieben. Von innen mit Unterlegscheibe und Mutter sichern. Montage für alle Bohrungen wiederholen.



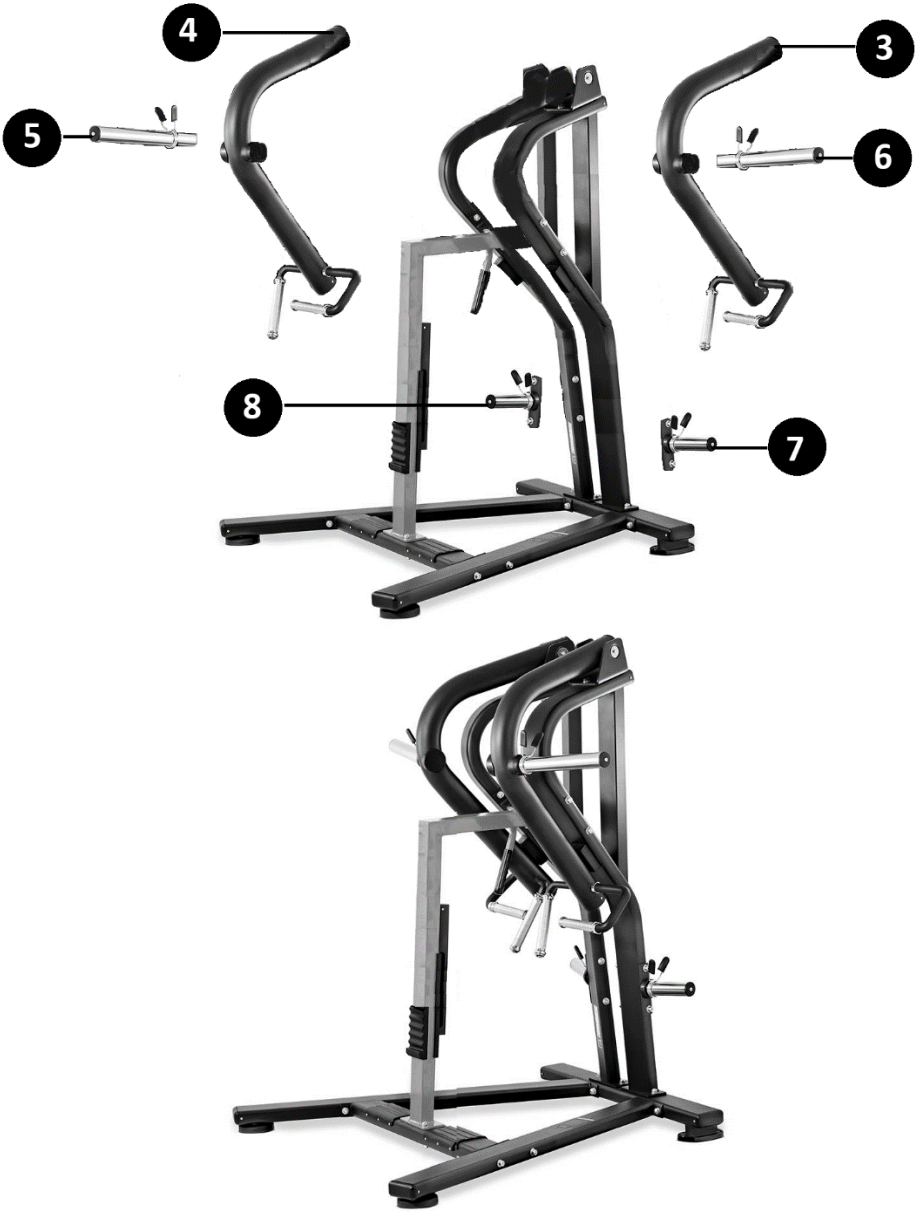
c) Hauptrahmen (13) am vorderen Verbindungsteil (14) befestigen. Schrauben M12x135, Unterlegscheiben M12 und Sicherungsmuttern M12 verwenden. Einbau analog zur Verbindung des hinteren Verbinders mit dem Rahmen (siehe Pkt. oben).

d) Den oberen Teil des Hauptrahmens (13) am Stabilisator der seitlichen Rahmen (12) mit den Schrauben M12x135, Unterlegscheiben M12 und Sicherheitsmuttern M12 befestigen. Die Schraube von der Außenseite führen.

e) Die Seitenrahmenstabilisierung (12) am linken (1) und rechten Rahmen (2) des Gerätes befestigen. Dazu sind Schrauben M12x135, Unterlegscheiben M12 und Sicherungsmuttern M12 zu verwenden. Die Schraube von der Außenseite führen.



SCHRITT II.



a) Den linken Trainingsarm (4) an die Befestigungsplatten des linken seitlichen Rahmens (1) montieren. Zu diesem Zweck Bohrungsachsen ausrichten. Durch die Bohrung der Drehwelle führen. Sichern Sie den Arm von zwei Seiten mit Lagerscheiben und Schrauben M8x20.



b) Die Montage des rechten Trainingsarmes erfolgt analog.

c) Trainingslastenhalter (5, 6) an den Trainingsarmen befestigen. Dazu die Aufnahmen in die mittleren Bohrungsachsen einschieben. Von der Innenseite des Arms mit der Unterlage M8 und der Schraube M8x30 befestigen. Am Ende ist die Blindkappe aufzusetzen.

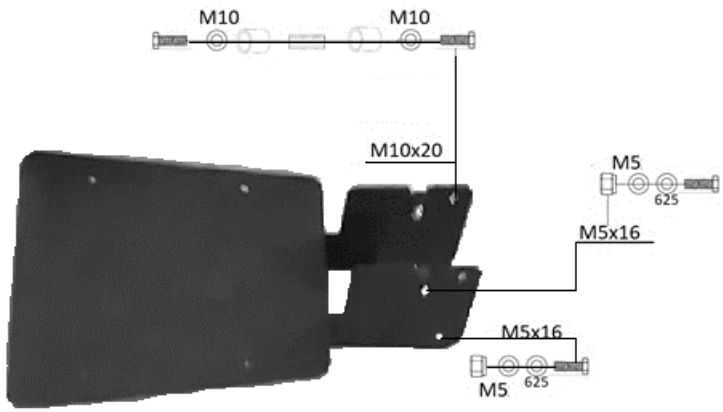
f) Lastaufnahmen: links und rechts (8, 7) an seitlichen Geräterahmen befestigen. Mit Schrauben M8x25, Unterlegscheiben M8 und Muttern M8 befestigen. Schrauben von der Innenseite der Gestelle führen.



SCHRITT III.



a) Sitzgestell (17) auf den Hauptrahmen (13) aufsetzen. Schrauben, Unterlegscheiben, Sicherungsmuttern und Gleitbuchsen befestigen.



b) Sitz (16) auf die montierte Konstruktion setzen. Mit Unterlegscheiben M8 und Schrauben M8x25 sperren.
c) Die Befestigungsbohrungen der Lehne (15) sind mit den Bohrungen des Hauptrahmens in einer Flucht zu positionieren. Die Lehne mit Unterlegscheiben M8 und Schrauben M8x70 befestigen.

Alle Verbindungen des Geräts müssen ordnungsgemäß befestigt und angezogen sein. Nach der Durchführung dieser Montagetätigkeiten können Sie das Gerät in Betrieb nehmen.
Vor jedem Gebrauch ist die Höhe des Sitzes nach eigenen Präferenzen einzustellen. Um die Position des Sitzes anzupassen, ist der Sitz nach oben oder nach unten zu verschieben.

3.3. Reinigung und Wartung

a) Nach jeder Reinigung sollten alle Komponenten sorgfältig getrocknet werden, bevor das Gerät wieder eingesetzt wird.
b) Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und kühlen Ort, geschützt vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung.
c) Spritzen Sie das Gerät nicht mit Wasserstrahl ab und tauchen Sie es nicht in Wasser.
d) Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Funktionsfähigkeit und eventuelle Schäden.
e) Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches Tuch.

f) Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen und/oder metallischen Gegenstände (z. B. eine Drahtbürste oder einen Metallschaber), da diese die Oberfläche des Geräts beschädigen können.

g) Reinigen Sie das Gerät nicht mit säurehaltigen Substanzen, medizinischen Produkten, Verdünnern, Kraftstoff, Öl oder anderen Chemikalien, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Nach der Nutzungsbeendigung darf dieses Produkt nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern es muss einer Sammel- und Recyclingstelle von Elektro- und Elektronikgeräten zugeführt werden. Dies wird durch das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanweisung oder der Verpackung angezeigt. Die im Gerät verwendeten Kunststoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwendbar. Dank der Wiederverwendung, dem Einsatz von Materialien oder anderen Formen der Verwendung von gebrauchten Geräten leisten einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Die Informationen über die zuständige Entsorgungsstelle von Altgeräten bekommen Sie bei örtlichen Behörden.

Technical data

Parameter description	Parameter value
Name of the product	LOW ROW
Model	GR-MG58
Dimensions (Width / Depth / Height) [mm]	1300X1350X1700
Device weight [kg]	124
Maximum weight (user + training weight) [kg]	200
User height range [cm]	Up to 185

1. General description

These instructions are intended to assist you in safe and reliable use. The product is designed and manufactured strictly according to technical specifications using the latest technology and components and maintaining the highest quality standards.

READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND UNDERSTAND THEM BEFORE USE.

To ensure long and reliable operation of the machine, care should be taken to operate and maintain it correctly in accordance with the instructions. The technical data and specifications contained in these instructions are up-to-date. The manufacturer reserves the right to make changes for the purpose of quality improvement. Taking technological progress and the possibility to reduce noise into account, the machine is designed and built so that risks resulting from noise emissions are reduced to the lowest possible level.

Explanation of symbols

	Read the instructions before use.

NOTE! The illustrations in this manual are for illustrative purposes only and may differ in some details from the actual product appearance.

The original version of the instructions is the German version. Other language versions are translations from German.

2. Operation safety

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

The term “machine” or “product” in warnings and instructions refers to a LOW ROW.

2.1. Safety

a) If in doubt as to whether the product is working properly or if you detect damage, contact the manufacturer's service.
b) Repairs of the product may only be carried out by the manufacturer's service. Do not carry out repairs yourself!
c) Keep these instructions for future reference. If the machine is to be passed on to third parties, the instructions for use must be handed over together with it.
d) Keep packaging parts and small assembly parts out of the reach of children.
e) Keep the machine away from children and animals.

2.2. Personal safety

a) Do not wear loose clothing or jewellery. Keep hair, clothing and gloves away from moving parts. Loose clothing, jewellery or long hair can be caught by moving parts.
b) When transporting and moving the machine from the place of storage to the place of use, follow the health and safety regulations for manual transport that apply in the country in which the machine is used.
c) Clean the machine regularly to prevent the permanent accumulation of dirt.
d) It is forbidden to tamper with the machine in order to change its parameters or design.
e) Keep the machine away from sources of fire and heat.
f) Training equipment can only be used in places where access to it is controlled in detail by the owner.
g) Training equipment can only be used in places supervised by other people.
h) Children and adults with impaired mental, sensory and mental functions should be kept away from the equipment.

i) Incorrect or excessive training may result in a health hazard, so you should consult your trainer to choose the right exercise method and the right load.
j) Before use, check that any weight protection elements do not interfere with the exercises and that all adjustment elements have been correctly positioned.
k) Keep the machine in good working order. Before each use, check for general damage or damage to moving parts (cracks in parts and components or any other condition that may affect the safe operation of the machine). If damaged, have the machine repaired before use.
l) Do not exceed the maximum product load. Exceeding the maximum permissible user weight or exercise load may cause damage to the product or serious injury.
m) The product should only be used indoors. The product must not be exposed to moisture.
n) It is recommended that exercises should be performed under the guidance of a professional trainer.
o) Before starting the exercise, make sure that no adjustment element of the product protrudes on the way of exercising person's movement.
p) Always warm up before using the machine.
q) If you experience disturbing symptoms during exercise, e.g. chest pain, dizziness, shortness of breath, etc., stop training immediately and consult a physician.
r) Set the machine on a stable, dry and flat surface, maintaining at least 0.6 m of free space around it.
s) Before starting the exercise consult your physician to determine if there are any health contraindications.

NOTE! Although the machine has been designed to be safe and has been equipped with adequate safeguards, and despite the use of additional safety measures, there is still a small risk of accident or injury when operating it. Caution and common sense are advised when using the machine.

3. Operation rules

The machine is used to train upper body parts, using correct exercises.

The product is intended for use in professional fitness clubs, gyms, housing communities, etc.

The user is responsible for any damage caused by incorrect operation.

3.1. Machine description



1 – Backrest
2 – Seat
3 – Training load holder
4 – Load holder
5 – Training handle

3.2. Preparing for operation

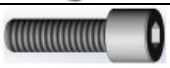
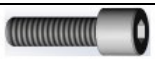
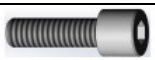
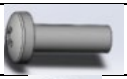
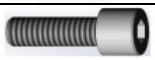
MACHINE LOCATION

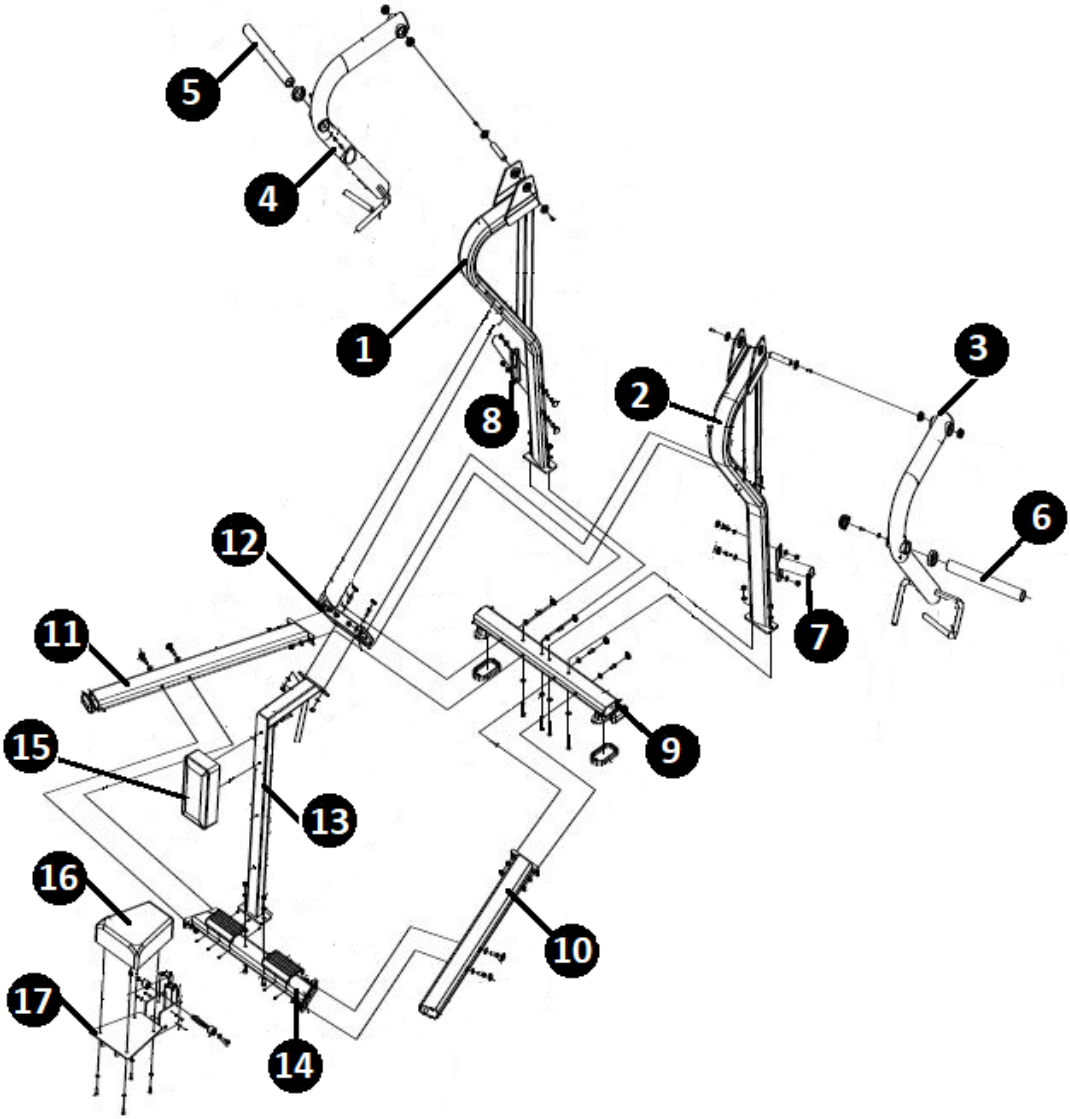
Always operate the machine on a level, stable, clean, fireproof and dry surface and out of the reach of children and persons with impaired mental, sensory and intellectual abilities. Keep at least 0.6 m of free space around the machine.

MACHINE ASSEMBLY

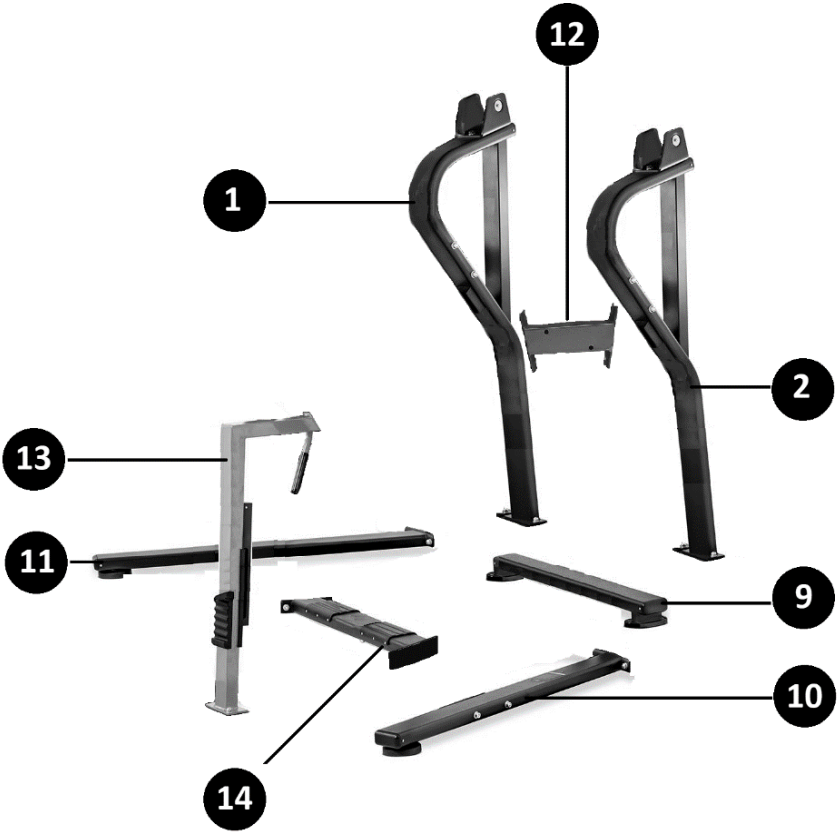
The machine should be installed in the sequence presented below. Before installation, it is recommended to group the components.

Structural connection elements:

View	Name	Size	Quantity
	Hex head screw with Allen socket	M12x135	16
	Washer	M12	48
	Nut	M12	24
	Bearing washer		4
	Hex head screw with Allen socket	M12x75	4
	Rotary roller		2
	Sliding sleeve		2
	Hex head screw with Allen socket	M8x25	8
	Washer	M8	12
	Nut	M8	4
	Hex head screw with Allen socket	M8x20	4
	Hex head screw with Allen socket	M8x30	2
	Hex head screw with Allen socket	M8x70	2
	Hex head screw with Allen socket	M5x16	2
	Washer	M5	2
	Nut	M5	2
	Washer	M10	2
	Hex screw	M10x20	2


5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

STEP I



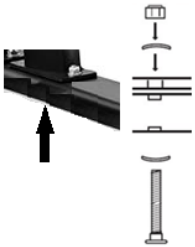


a) Connect the machine bases (10, 11) with front (14) and rear (9) fasteners. For this purpose, use M12x135 screws, M12 washers and M12 safety nuts. Align the axes of the base and fastener holes. Slide the washer onto the fastening screw. Insert the prepared assembly into the outer axis of the hole. Secure with a washer and nut from the inside. Repeat the procedure for all holes.





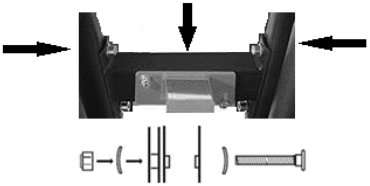
b) Attach the machine side frames, i.e. the left and right frame (1, 2), to the rear fastener (9). Use M12x75 screws, M12 washers and M12 locknuts. Align the fastener and frame hole axes. Slide the washer onto the fastening screw. Insert the prepared assembly into the outer axis of the hole. Secure with a washer and nut from the inside. Repeat the procedure for all holes.



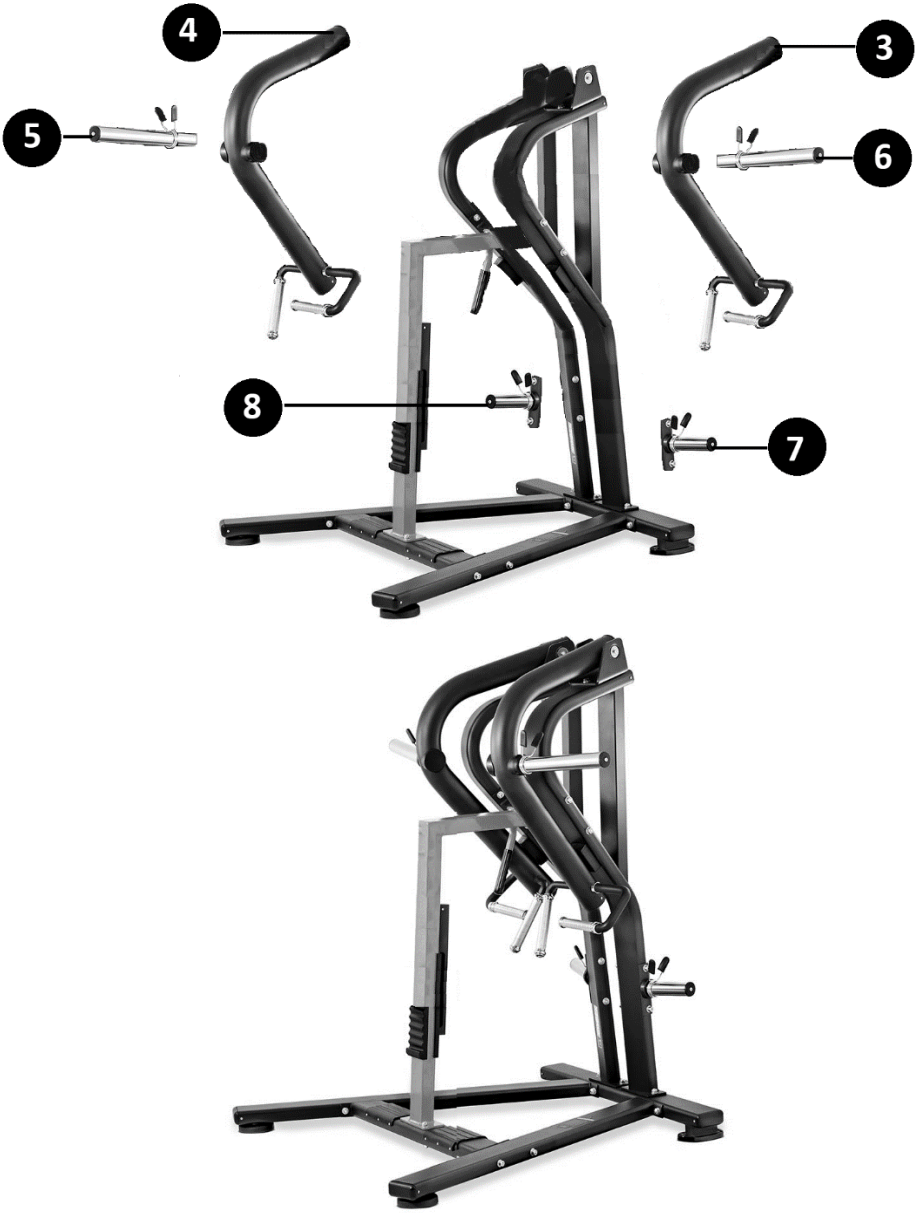
c) Attach the main frame (13) to the front fastener (14). Use M12x135 bolts, M12 washers and M12 locknuts. The installation procedure as the same as for connecting the rear fastener with frames (see above).

d) Fasten the upper part of the main frame (13) to the side frame stabiliser (12) with M12x135 screws, M12 washers and M12 locknuts. Guide the screw from the outside.

e) Attach the side frame stabiliser (12) to the left (1) and right (2) machine frames. For this purpose, use M12x135 screws, M12 washers and M12 safety nuts. Guide the screw from the outside.



STEP II



a) Install the left training arm (4) to the mounting plates of the left side frame (1). To do this, align the hole axes. Pass the rotating roller through the hole. Secure the arm on both sides with bearing washers and M8x20 screws.



b) Install the right training arm in the same way.

c) Fix the training load holders (5, 6) to the training arms. To do this, insert the holders into the middle hole axes. On the inside of the arm, attach with an M8 washer and M8x30 screw. Finally, fix the cap.

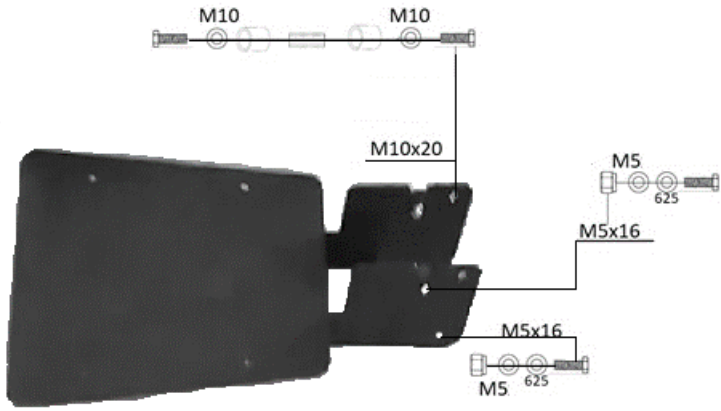
f) Fix the left and right (8, 7) load holder the side frames of the machine. Fasten with M8x25 screws, M8 washers and M8 nuts. Guide the screws from the inside of the side support frames.



STEP III



a) Place the seat support frame (17) on the main frame (13). Fasten with screws, washers, locknuts and sliding sleeves.



b) Place the seat (16) on the assembled structure. Secure with M8 washers and M8x25 screws.
c) Align the backrest mounting holes (15) with the main frame holes. Fasten the backrest with M8 washers and M8x70 screws.

All connections of the machine should be fixed and pressed correctly. After completing the assembly activities, it is allowed to start working with the machine. Before each use, adjust the seat height according to your preferences. To adjust the seat position, move it seat up or down.

3.3. Cleaning and maintenance

a) After each cleaning, all components should be well dried before the machine is used again.
b) Store the machine in a dry and cool place protected from moisture and direct sunlight.
c) Do not spray the machine with a stream of water and do not immerse it in water.
d) Regularly inspect the machine for technical failure and damage.
e) Use a soft cloth for cleaning.
f) Do not use sharp and/or metal objects for cleaning (e.g. a wire brush or metal scraper) as these may damage the surface of the machine.
g) Do not clean the machine with acidic substances, medical products, thinners, fuel, oil or other chemicals as they may damage it.

At the end of its service life, this product must not be disposed of with normal household waste, but should be taken to a collection point for electric and electronic machine recycling. This is shown by the symbol placed on the product, operating manual or the packaging. Materials used in the machine can be reused

according to their intended use. By reusing materials or conducting other forms of disposing of worn machines, you make a significant contribution to the protection of our environment.

A local administration will provide you with information about the correct facility for worn equipment disposal.

Dane techniczne

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	URZĄDZENIE DO ĆWICZENIA MIĘŚNIA NAJSZERSZEGO GRZBIETU, BICEPSÓW ORAZ MIĘŚNI CZWOROBOCZNYCH
Model	GR-MG58
Wymiary (Szerokość / Głębokość / Wysokość) [mm]	1300X1350X1700
Ciężar urządzenia [kg]	124
Maksymalny ciężar (użytkownik + ciężar treningowy) [kg]	200
Zakres wzrostu użytkownika [cm]	do 185

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. Uwzględniając postęp techniczny i możliwość ograniczenia hałasu, urządzenie zaprojektowano i zbudowano tak, aby ryzyko jakie wynika z emisji hałasu ograniczyć do najniższego poziomu.

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!** Przeczytać 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 URZĄDZENIE DO ĆWICZENIA MIĘŚNIA NAJSZERSZEGO GRZBIETU, BICEPSÓW ORAZ MIĘŚNI CZWOROBOCZNYCH.

2.1. Bezpieczeństwo

a) W razie wątpliwości czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.
b) Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
c) Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.
d) Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
e) Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.

2.2. Bezpieczeństwo osobiste

a) Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Włosy, odzież i rękawice utrzymywać z dala od części ruchomych. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać chwycone przez ruchome części.

b) Przy transportowaniu i przenoszeniu urządzenia z miejsca magazynowania do miejsca użytkowania należy uwzględnić zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych obowiązujących w kraju, w którym urządzenia są użytkowane.
c) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
d) Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
e) Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.
f) Sprzęt treningowy może być używany wyłącznie w miejscach, w których dostęp do niego jest szczegółowo kontrolowany przez właściciela.
g) Sprzęt treningowy może być używany tylko w miejscach nadzorowanych przez inne osoby.
h) Dzieci oraz osoby o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych należy trzymać z dala od sprzętu.
i) Z niewłaściwego lub nadmiernego treningu może wynikać zagrożenie zdrowia, należy skonsultować się z trenerem, aby wybrać właściwą metodę ćwiczeń i odpowiednie obciążenie.
j) Przed użyciem należy sprawdzić, czy wszelkie elementy zabezpieczające ciężar nie przeszkadzają w wykonywaniu ćwiczeń oraz czy wszelkie elementy regulacyjne zostały prawidłowo ustawione.
k) Utrzymywać produkt w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdą użyciem 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 produktu). W przypadku uszkodzenia, oddać produkt do naprawy przed użyciem.
l) Nie przekraczać maksymalnego obciążenia produktu. Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika lub obciążenia do ćwiczeń może spowodować uszkodzenie produktu lub poważne obrażenia.
m) Produkt powinien być używany wyłącznie wewnątrz pomieszczeń. Produkt nie może być narażony na wilgoć.
n) Zalecane jest, aby wykonywać ćwiczenia pod okiem profesjonalnego trenera.
o) Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy upewnić się, że na drodze ruchu osoby ćwiczącej nie wystaje, żaden element regulacyjny produktu.
p) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
q) 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.
r) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,6m wolnej przestrzeni wokół.
s) Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia stanu zdrowia.

UWAGA! Pomimo iż urządzenie zostało zaprojektowane tak aby było bezpieczne, posiadało odpowiednie środki ochrony oraz pomimo użycia dodatkowych elementów zabezpieczających użytkownika, nadal istnieje niewielkie ryzyko wypadku lub odniesienia obrażeń w trakcie pracy z urządzeniem. Zaleca się zachowanie ostrożności i rozsądku podczas jego użytkowania.

3. Zasady użytkowania

Urządzenie służy do przeprowadzenia treningu wysiłkowego górnych partii ciała, przy zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń.

Produkt przeznaczony jest do użytku w profesjonalnych klubach fitness, siłowniach, wspólnotach mieszkaniowych itp..

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

3.1. Opis urządzenia



1 – Oparcie
2 – Siedzisko
3 – Uchwyt na obciążenie treningowe
4 – Uchwyt na obciążenie
5 – Uchwyt treningowy

3.2. Przygotowanie do pracy

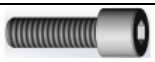
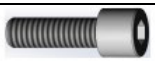
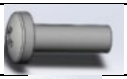
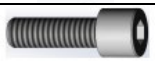
UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

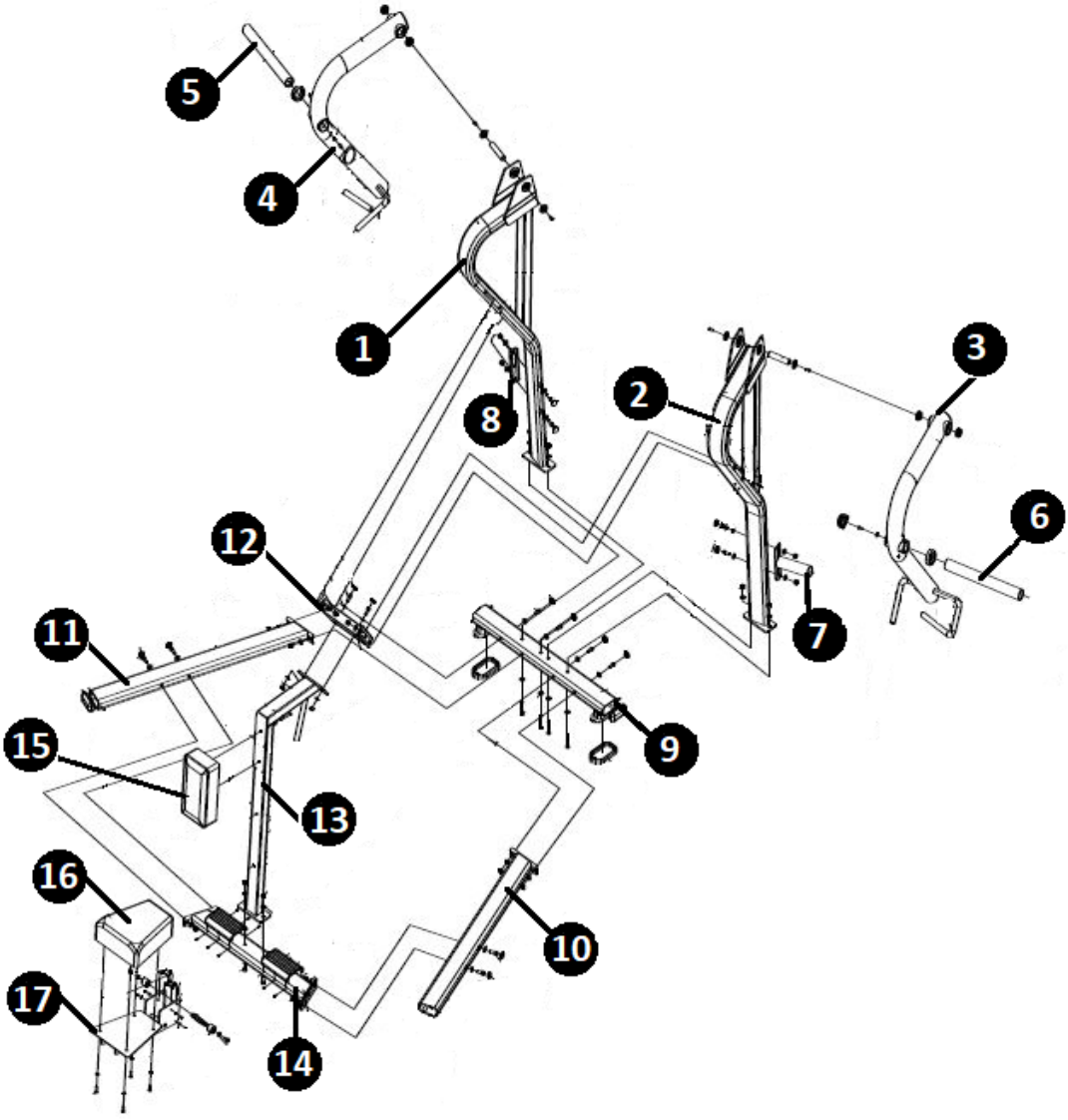
Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych. Należy zachować minimalny odstęp 0,6m wolnej przestrzeni wokół urządzenia.

MONTAŻ URZĄDZENIA

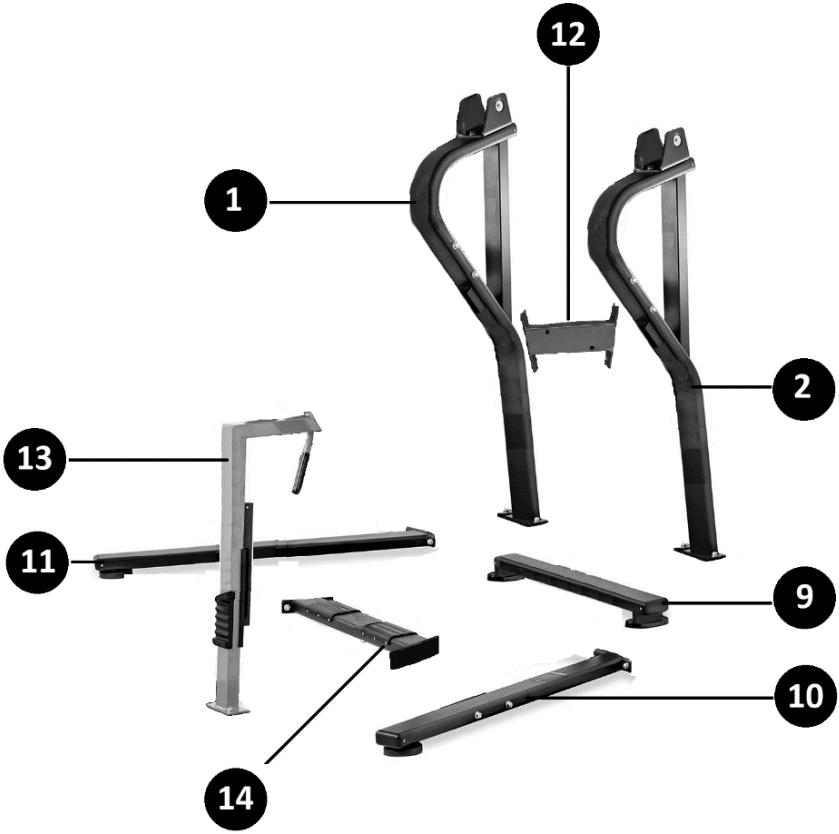
Montaż urządzenia powinien przebiegać zgodnie z kolejnością przedstawioną poniżej. Przed przystąpieniem do montażu zaleca się pogrupowanie elementów składowych.

Elementy łączeń konstrukcji:

Widok	Nazwa	Rozmiar	Ilość
	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M12x135	16
	Podkładka	M12	48
	Nakrętka	M12	24
	Podkładka łożyskowa		4
	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M12x75	4
	Wałek obrotowy		2
	Tuleja ślizgowa		2
	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8x25	8
	Podkładka	M8	12
	Nakrętka	M8	4
	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8x20	4
	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8x30	2
	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8x70	2
	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M5x16	2
	Podkładka	M5	2
	Nakrętka	M5	2
	Podkładka	M10	2
	Śruba z łbem sześciokątnym	M10x20	2


5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

KROK I



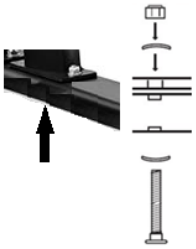


a) Podstawy urządzenia (10, 11) połączyć z łącznikami - przednim (14) i tylnym (9). W tym celu użyć śrub M12x135, podkładek M12 oraz nakrętek zabezpieczających M12. Zrównać osie otworów w podstawach oraz łącznikach. Na śrubę łączeniową nasunąć podkładkę. Tak przygotowane mocowanie wsunąć do zewnętrznej osi otworu. Od wewnątrz zabezpieczyć podkładką oraz nakrętką. Powtórzyć montaż dla wszystkich otworów.

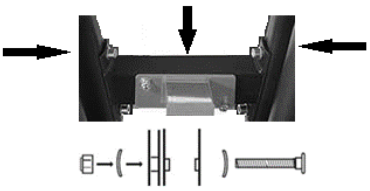




b) Do tylnego łącznika (9) przytwierdzić boczne ramy urządzenia – lewe i prawe (1, 2). Użyć śrub M12x75, podkładek M12 oraz nakrętek zabezpieczających M12. Zrównać osie otworów łącznika oraz ram. Na śrubę łączeniową nasunąć podkładkę. Tak przygotowane mocowanie wsunąć do zewnętrznej osi otworu. Od wewnątrz zabezpieczyć podkładką oraz nakrętką. Powtórzyć montaż dla wszystkich otworów.



c) Główną ramę (13) przytwierdzić do łącznika przedniego (14). Użyć śrub M12x135, podkładek M12 oraz nakrętek zabezpieczających M12. Montaż analogiczny do sposobu łączenia tylnego łącznika z ramami (patrz pkt. wyżej).
d) Górną część głównej ramy (13) przymocować do stabilizatora bocznych ram (12) za pomocą śrub M12x135, podkładek M12 oraz nakrętek zabezpieczających M12. Śrubę poprowadzić od strony zewnętrznej.
e) Stabilizator bocznych ram (12) przytwierdzić do ramy lewej (1) i prawej (2) urządzenia. W tym celu użyć śrub M12x135, podkładek M12 oraz nakrętek zabezpieczających M12. Śrubę poprowadzić od strony zewnętrznej.



KROK II





a) Lewe ramię treningowe (4) zamontować do płytek mocujących lewej, bocznej ramy (1). W tym celu zrównać osie otworów. Przeprowadzić przez otwór wałek obrotowy. Zabezpieczyć ramię z dwóch stron za pomocą podkładek łożyskowych oraz śrub M8x20.



b) Montaż prawego ramienia treningowego przebiega analogicznie.

c) Uchwyty na obciążenia treningowe (5, 6) zamocować do ramion treningowych. W tym celu wsunąć uchwyty do środkowych osi otworów. Od strony wewnętrznej ramienia przytwierdzić podkładką M8 oraz śrubą M8x30. Końcowo nałożyć zaślepkę.

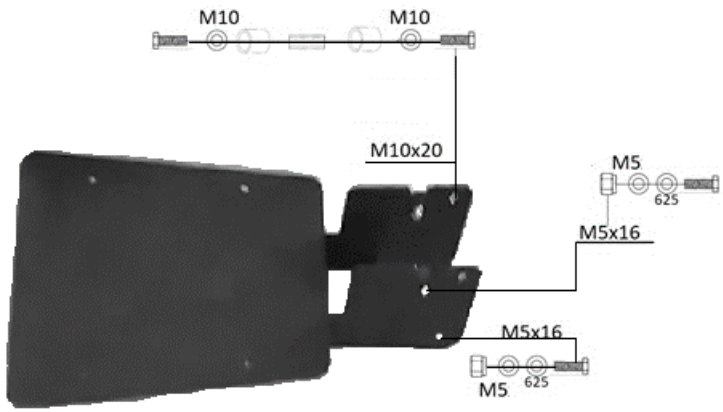
f) Uchwyty na obciążenia: lewy i prawy (8, 7) zamocować do bocznych ram urządzenia. Przytwierdzić za pomocą śrub M8x25, podkładek M8 oraz nakrętek M8. Śruby poprowadzić od wewnętrznej strony bocznych stelaży.



KROK III



a) Na ramę główną (13) nasadzić stelaż siedziska (17). Przymocować za pomocą śrub, podkładek, nakrętek zabezpieczających oraz tulei ślizgowych.



b) Na zmontowaną konstrukcję nasadzić siedzisko (16). Zablokować przy pomocy podkładek M8 oraz śrub M8x25.
c) Otwory mocujące oparcia (15) zrównać z otworami głównej ramy. Przytwierdzić oparcie za pomocą podkładek M8 oraz śrub M8x70.

Wszystkie łączenia urządzenia powinny być odpowiednio zamocowane oraz dociśnięte. Po przeprowadzeniu danych czynności montażowych dopuszcza się rozpoczęcie pracy z urządzeniem.
Przed każdym użyciem, należy wyregulować wysokość siedziska według własnych preferencji. Aby dostosować jego pozycję, należy przesunąć siedzisko w górę lub w dół.

3.3. Czyszczenie i konserwacja

a) Po każdym czyszczeniu wszystkie elementy należy dobrze wysuszyć, zanim urządzenie zostanie ponownie użyte.
b) Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
c) Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub zanurzania urządzenia w wodzie.
d) Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
e) Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.
f) Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łopatki) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.

g) Nie czyścić urządzenia substancja o odczynie kwasowym, środkami przeznaczenia medycznego, rozcieńczalnikami, paliwem, olejami lub innymi substancjami chemicznymi może to spowodować uszkodzenie urządzenia.

Po zakończeniu okresu użytkowania nie wolno usuwać niniejszego produktu poprzez normalne odpady komunalne, lecz należy go oddać do punktu zbiórki i recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informuje o tym symbol, umieszczony na produkcie, instrukcji obsługi lub opakowaniu. Zastosowane w urządzeniu tworzywa nadają się do powtórnego użycia zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki powtórnemu użyciu, wykorzystaniu materiałów lub innym formom wykorzystania zużytych urządzeń wnoszą Państwo istotny wkład w ochronę naszego środowiska.

Informacji o właściwym punkcie usuwania zużytych urządzeń udzieli Państwu lokalna administracja.

Technické údaje

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	POSILOVACÍ STROJ PRO ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ, BICEPS A TRAPÉZ
Model	GR-MG58
Rozměry (Šířka / Hloubka / Výška)[mm]	1300X1350X1700
Hmotnost zařízení [kg]	124
Maximální hmotnost (uživatel + tréninkové závaží) [kg]	200
Rozsah výšky uživatele [cm]	až 185

1. Obecný popis

Návod je určen jako pomůcka pro bezpečné a spolehlivé používání. Výrobek je navržen a vyroben striktně podle technických pokynů s použitím nejnovějších technologií a komponent a také za dodržení nejvyšších standardů kvality.

PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ A S POROZUMĚNÍM PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD.

Abyste zajistili dlouhodobou a spolehlivou práci tohoto zařízení, musíte zajistit jeho správnou obsluhu a údržbu, a to v souladu s pokyny, jež jsou obsaženy v tomto návodu. Technické údaje a specifikace obsažené v tomto návodu jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny, které souvisí se zvyšováním kvality. S ohledem na technický pokrok a možnost omezení hluku bylo zařízení navrženo a vyrobeno tak, aby bylo riziko, které vyplývá z hlukových emisí, omezeno na nejnižší úroveň.

Vysvětlení symbolů

	Před použitím se seznamte s návodem.

POZOR! Obrázky v tomto návodu k obsluze mají pouze ilustrativní charakter a v některých detailech se mohou lišit od skutečného vzhledu výrobku.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překlady z němčiny.

2. Bezpečnost používání

POZOR! Přečte se všechny výstrahy, které se týkají bezpečnosti, a také všechny návody. Nerespektování výstrah a nedodržování návodů může způsobit vážná zranění nebo být příčinou smrti.

Pojem „přístroj“ nebo „výrobek“ v upozorněních a v popisu návodu se vztahuje na POSILOVACÍ STROJ PRO ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ, BICEPS A TRAPÉZ.

2.1. Bezpečnost

a) Pokud máte pochybnosti, zda výrobek pracuje správně, nebo v případě výskytu poruchy kontaktujte servis výrobce.
b) Opravy výrobku může provádět pouze servis výrobce. Je zakázáno provádět opravy svépomocně!
c) Uschovejte návod na použití zařízení za účelem jeho dalšího použití v budoucnu. Pokud bude zařízení předáno třetí osobě, musí být společně s ním předán také návod na jeho použití.
d) Části obalu a malé montážní prvky musí být uskladněny v místě, které je mimo dosah dětí.
e) Uchovávejte zařízení mimo dosah dětí a zvířat.

2.2. Osobní bezpečnost

a) Nenoste volný oděv ani šperky. Vlasy, oděv a rukavice udržujte v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí. Volný oděv, šperky nebo dlouhé vlasy mohou být zachyceny pohyblivými částmi zařízení.
b) Při přepravě a přenášení zařízení z místa jeho skladování na místo používání musí být zohledněny pravidla bezpečnosti a hygieny práce, která se týkají manuální práce při dopravě a přepravě, a která jsou platná ve státě, v němž jsou zařízení používána.
c) Zařízení pravidelně čistěte, aby nedocházelo k trvalému usazování špíny.
d) Je zakázáno zasahovat do konstrukce zařízení za účelem změny jeho parametrů nebo složení.

e) Uchovávejte zařízení mimo dosah zdrojů otevřeného ohně a tepla.
f) Tréninkové vybavení smí být používáno pouze v prostorách, kde je přístup k němu pečlivě kontrolován majitelem.
g) Tréninkové vybavení smí být používáno pouze na místech, která jsou pod dohledem jiných osob.
h) Děti a osoby se sníženými mentálními, smyslovými a duševními funkcemi by se měly nacházet mimo dosah zařízení.
i) V důsledku nesprávného nebo nadměrného tréninku mohou vniknout zdravotní rizika, poraďte se s trenérem, abyste zvolili správnou metodu cvičení a správné závaží.
j) Před použitím zkontrolujte, zda všechny prvky zajišťující závaží nepřekáží při cvičení a zda jsou všechna prvky nastavení správně nastavena.
k) Udržujte výrobek v dobrém technickém stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není zařízení poškozeno, zejména zda nejsou poškozené pohyblivé části (prasknutí částí a prvků nebo veškeré jiné podmínky, které mohou mít vliv na bezpečnou funkci zařízení). V případě zjištění poškození výrobek nepoužívejte a odevzdejte jej do opravny.
l) Nepřekračujte maximální zatížení výrobku. Překročení maximální hmotnosti uživatele nebo závaží při cvičení může poškodit produkt nebo způsobit vážné zranění.
m) Výrobek by měl být používán pouze v interiéru. Výrobek nesmí být vystaven vlhkosti.
n) Doporučuje se cvičit pod dohledem profesionálního trenéra.
o) Před zahájením cvičení se ujistěte, že žádné nastavovací prvky výrobku nevyčnívají do dráhy pohybu cvičící osoby.
p) Před použitím zařízení vždy proveďte rozcvičení.
q) Pokud během cvičení pocítíte znepokojivé příznaky, jako je bolest na hrudi, závratě, dušnost atd., okamžitě přerušte trénink a poraďte se se svým lékařem.
r) Umístěte zařízení na stabilní, suchý a rovný povrch, přičemž dbejte na dodržení minimální vzdálenosti 0,6 m volného prostoru kolem.
s) Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem, aby zjistil váš zdravotní stav.

POZOR! I když bylo zařízení navrženo tak, aby bylo bezpečné, bylo vybaveno odpovídajícími bezpečnostními prostředky a také kromě použití dodatečných prvků pro ochranu uživatele, existuje během práce s tímto zařízením stále vysoká pravděpodobnost nehody nebo způsobení úrazu. Doporučujeme během jeho používání dodržovat bezpečnost a používat zdravý rozum.

3. Pravidla používání

Zařízení slouží k cvičení horních částí těla pomocí vhodných cviků.

Výrobek je určen pro použití v profesionálních fitness klubech, tělocvičnách, bytových prostorách atd.

Zodpovědnost za veškeré škody, které vzniknou jako důsledek používání zařízení způsobem, který není v souladu s jeho určením, je na straně uživatele.

3.1. Popis zařízení



1 - Opěrka zad
2 - Sedadlo
3 - Držák na tréninkové závaží
4 - Držák na závaží
5 - Tréninkový úchop

3.2. Příprava k práci

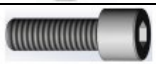
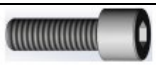
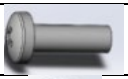
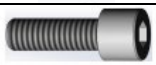
UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

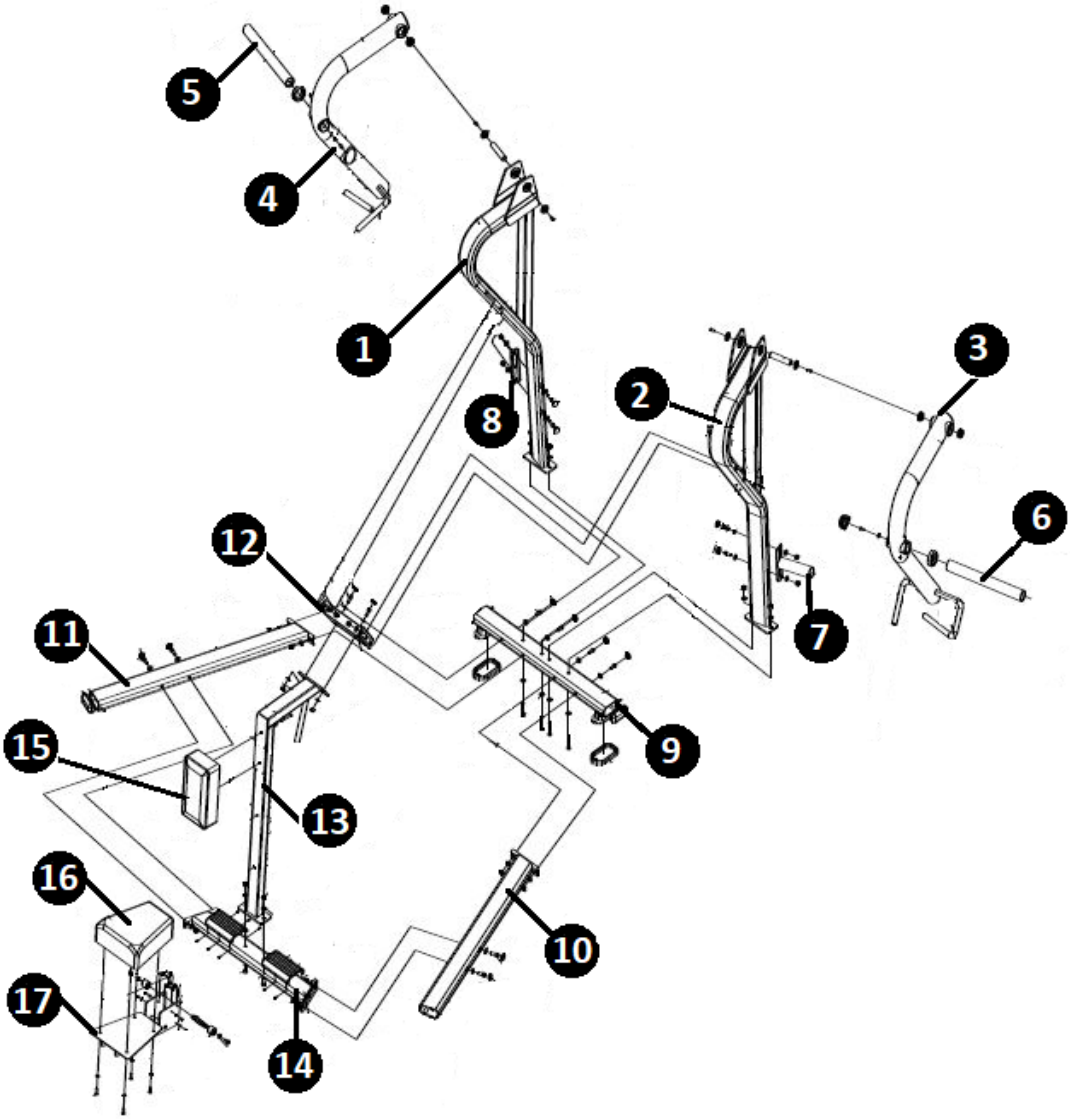
Zařízení musí být používáno vždy na rovném, stabilním, čistém a suchém povrchu, který je odolný proti požáru, musí být mimo dosah dětí a také osob, které mají omezené psychické, senzorické a duševní funkce. Dodržujte minimální vzdálenost 0,6 m volného prostoru kolem zařízení.

MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ

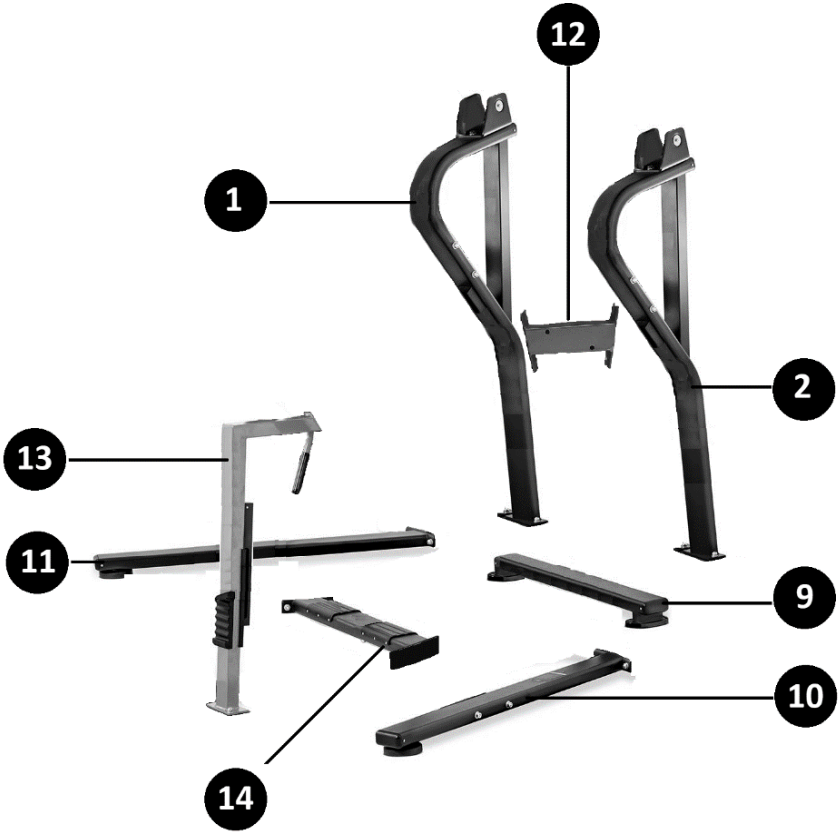
Sestavení zařízení by mělo probíhat v níže uvedeném pořadí. Před zahájením montáže se doporučuje seskupit komponenty.

Spojovací prvky konstrukce:

Náhled	Název	Velikost	Množství
	Šroub se šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem	M12x135	16
	Podložka	M12	48
	Matice	M12	24
	Podložka ložiska		4
	Šroub se šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem	M12x75	4
	Rotační hřídel		2
	Kluzné pouzdro		2
	Šroub se šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem	M8x25	8
	Podložka	M8	12
	Matice	M8	4
	Šroub se šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem	M8x20	4
	Šroub se šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem	M8x30	2
	Šroub se šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem	M8x70	2
	Šroub se šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem	M5x16	2
	Podložka	M5	2
	Matice	M5	2
	Podložka	M10	2
	Šroub se šestihrannou hlavou	M10x20	2


5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

KROK I



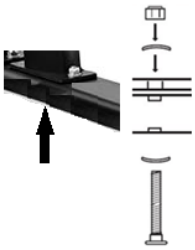


a) Připojte základny spotřebiče (10, 11) pomocí spojek - přední (14) a zadní (9). K tomu použijte šrouby M12x135, podložky M12 a pojistné matice M12. Vyrovnejte osy otvorů v základnách a spojích. Na spojovací šroub nasaďte podložku. Takto připravený upínací prvek vložte do vnější osy otvoru. Zajistěte zevnitř podložkou a maticí. Opakujte montáž pro všechny otvory.





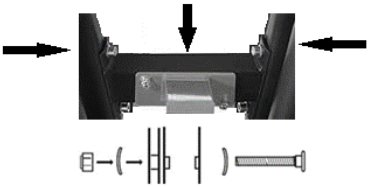
b) Připevněte boční rámečky zařízení - levý a pravý (1, 2) k zadnímu spojovacímu prvku (9). Použijte šrouby M12x75, podložky M12 a pojistné matice M12. Vyrovnejte osy otvorů spojky a rámů. Na spojovací šroub nasaďte podložku. Takto připravený upínací prvek vložte do vnější osy otvoru. Zajistěte zevnitř podložkou a maticí. Opakujte montáž pro všechny otvory.



c) Připevněte hlavní rám (13) k přední spojce (14). Použijte šrouby M12x135, podložky M12 a pojistné matice M12. Montáž je obdobná jako u způsobu spojení zadního spojovacího prvku s rámy (viz bod výše).

d) Připevněte horní část hlavního rámu (13) ke stabilizátoru bočního rámu (12) pomocí šroubů M12x135, podložek M12 a pojistných matic M12. Veďte šroub z vnější strany.

e) Připevněte stabilizátor bočního rámu (12) k levému (1) a pravému (2) rámu zařízení. K tomu použijte šrouby M12x135, podložky M12 a pojistné matice M12. Veďte šroub z vnější strany.



KROK II





a) Připevněte levé tréninkové rameno (4) k upevňovacím deskám levého bočního rámu (1). Za tímto účelem vyrovnejte osy otvorů. Otvorem protáhněte rotační hřídel. Zajistěte rameno na obou stranách pomocí ložiskových podložek a šroubů M8x20.



b) Montáž pravého tréninkového ramene je analogická.

c) Připevněte držáky tréninkové závaží (5, 6) na tréninková ramena. Za tímto účelem zasuňte úchyty do středových os otvorů. Z vnitřní strany ramene upevněte pomocí podložky M8 a šroubu M8x30. Nakonec naneste víčko.

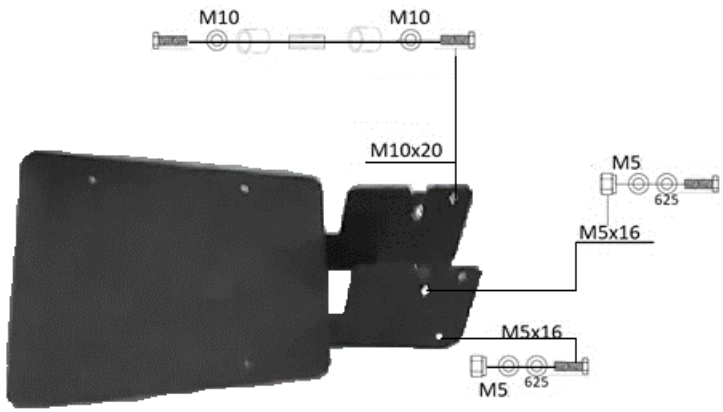
f) Připevněte držák závaží levý a pravý (8, 7) k bočním rámům zařízení. Upevněte pomocí šroubů M8x25, podložek M8 a matic M8. Šrouby veďte z vnitřní strany bočních stojanů.



KROK III



a) Na hlavní rám (13) nasaďte rám sedadla (17). Upevněte pomocí šroubů, podložek, pojistných matic a posuvných pouzder.



b) Sedák (16) nasaďte na takto zajištěnou konstrukci. Upevněte pomocí podložek M8 a šroubů M8x25.
c) Vyrovnejte montážní otvory opěradla (15) s otvory v hlavního rámu. Upevněte sedadlo pomocí podložek M8 a šroubů M8x70.

Všechny spoje zařízení by měly být řádně upevněny a dotaženy. Po provedení daných montážních operací je povoleno začít používat zařízení.
Před každým použitím nastavte výšku sedadla podle svých preferencí. Chcete-li upravit jeho polohu, posuňte sedadlo nahoru nebo dolů.

3.3. Čištění a údržba

a) Po každém čištění je nutné všechny prvky dokonale osušit, než bude zařízení znovu použito.
b) Zařízení je nutno skladovat na suchém a chladném místě, které je chráněno proti vlhkosti a přímému slunečnímu záření.
c) Je zakázáno čistit zařízení proudem vody nebo ponořovat zařízení do vody.
d) Je nutné provádět pravidelné prohlídky zařízení s ohledem na jeho technickou funkčnost a také jeho veškerá poškození.
e) K čištění používejte měkký hadřík.
f) K čištění je zakázáno používat ostré a/nebo kovové předměty (např. drátěný kartáč nebo kovovou lopatku), protože tyto předměty mohou poškodit povrch materiálu, ze kterého je zařízení vyrobeno.
g) Nečistěte zařízení látkami s kyselým pH, prostředky určenými pro použití v lékařství, ředidly, palivy, oleji nebo jinými chemickými látkami, může to vést k poškození zařízení.

Po skončení životnosti nesmí být tento výrobek likvidován společně s běžným domovním odpadem, ale musí být odevzdán na sběrném místě pro

recyklace elektrických a elektronických zařízení. Informuje o tom symbol na výrobku, v návodu k použití nebo na obalu. Materiály použité v zařízení lze znovu použít v souladu s jejich označením. Opětovným použitím, opětovným použitím materiálů nebo jinými formami použití použitých zařízení významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.
Informace o vhodném místě likvidace použitého zařízení poskytne místní správa.

Caractéristiques techniques

Description paramètre	Valeur paramètre
Nom du produit	RAMEUR À TIRAGE CENTRAL
Modèle	GR-MG58
Dimensions (Largeur / Profondeur / Hauteur)[mm]	1300X1350X1700
Poids de la machine [kg]	124
Poids maximum (utilisateur + poids d'entraînement) [kg]	200
Plage de taille de l'utilisateur [cm]	jusqu'à 185

1. Description générale

Ce mode d'emploi a pour but de vous aider à utiliser l'appareil en sécurité et de manière fiable. Le produit est conçu et fabriqué strictement selon les indications techniques, en utilisant les dernières technologies et composants, et en maintenant les normes de qualité les plus élevées.

AVANT DE COMMENCER À TRAVAILLER VEUILLEZ LIRE ET COMPRENDRE CES INSTRUCTIONS.

Afin d'assurer un fonctionnement durable et fiable de l'appareil, il est nécessaire de veiller à son bon fonctionnement et à sa maintenance conformément aux directives contenues dans ce manuel. Les données techniques et les spécifications de ce manuel sont à jour. Le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications liées afin d'en augmenter la qualité. Compte tenu du progrès technique et de la possibilité de réduire le bruit, l'appareil a été conçu et construit de telle sorte que le risque résultant des émissions sonores soit limité au niveau le plus bas.

Explication des symboles

	Avant utilisation, assurez-vous de lire les instructions.

ATTENTION ! Les illustrations de ce manuel sont fournies à titre indicatif uniquement et peuvent différer dans certains détails du produit réel.

Le manuel d'origine est la version allemande du manuel. Les autres versions linguistiques sont des traductions de l'allemand.

2. Sécurité d'utilisation

ATTENTION ! Lisez tous les avertissements de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des avertissements et des instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Le terme « appareil » ou « produit » dans les avertissements et dans la description du manuel fait référence au RAMEUR À TIRAGE CENTRAL.

2.1. Sécurité

a) En cas de doutes concernant le bon fonctionnement de l'appareil ou d'éventuels dommages, contactez le service client du fabricant.
b) Le produit ne peut être réparé que par le service client du fabricant. Ne faites pas de réparations vous-même !
c) Conservez le mode d'emploi pour référence future. Si l'appareil est confié à des tiers, le mode d'emploi doit également leur être remis avec celui-ci.
d) Les éléments d'emballage et les petits éléments d'assemblage doivent être tenus hors de portée des enfants.
e) Gardez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

2.2. Sécurité personnelle

a) Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Gardez vos cheveux, vos vêtements et vos gants éloignés des pièces mobiles. Les vêtements amples, les bijoux ou les cheveux longs peuvent être happés par les pièces mobiles.
b) Lors du transport et du déplacement de l'appareil depuis son lieu de stockage jusqu'à son lieu d'utilisation, tenez compte des principes de santé et de sécurité au travail dans les transports manuels en vigueur dans le pays où les appareils sont utilisés.
c) Nettoyez régulièrement l'appareil pour éviter une accumulation permanente de saleté.
d) Il est interdit de modifier la construction de l'appareil afin de modifier ses paramètres ou sa construction.
e) Tenez l'appareil éloigné des sources de feu et de chaleur.

f) L'équipement d'entraînement ne peut être utilisé que dans des zones dont l'accès est soigneusement contrôlé par le propriétaire.
g) L'équipement d'entraînement ne peut être utilisé que dans des lieux surveillés par d'autres personnes.
h) Les enfants et les personnes dont les fonctions psychiques, sensorielles et mentales sont réduites doivent être tenus à l'écart de l'équipement.
i) Des risques pour la santé peuvent découler d'un entraînement inapproprié ou excessif, consultez votre entraîneur pour sélectionner la bonne méthode d'exercice et la bonne charge.
j) Avant utilisation, vérifiez que tous les éléments de fixation du poids ne gênent pas l'exercice et que tous les réglages sont correctement réglés.
k) Gardez le produit en bon état de fonctionnement. Avant chaque utilisation, vérifiez qu'il n'y a pas de dommages généraux ou liés aux pièces mobiles (fissures des pièces et composants ou toute autre condition pouvant affecter le fonctionnement sûr de l'appareil). En cas de dommage, faites réparer l'appareil avant utilisation.
l) Ne dépassez pas la charge maximale du produit. Le dépassement du poids maximal de l'utilisateur ou de la charge d'exercice peut endommager le produit ou causer des blessures graves.
m) Le produit ne doit être utilisé qu'à l'intérieur. Le produit ne doit pas être exposé à l'humidité.
n) Il est recommandé de faire de l'exercice sous la supervision d'un entraîneur professionnel.
o) Avant de commencer l'exercice, assurez-vous qu'aucun élément de réglage du produit ne dépasse sur le chemin de la personne qui s'entraîne.
p) Echauffez-vous toujours avant d'utiliser la machine.
q) Si vous ressentez des symptômes de gêne pendant l'exercice, par exemple des douleurs thoraciques, des étourdissements, un essoufflement, etc., arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
r) Placez l'appareil sur une surface stable, sèche et plane en veillant à garder une distance minimale de 0,6 m d'espace libre autour de celui-ci.
s) Avant de commencer l'exercice, consultez un médecin pour déterminer votre état de santé.

ATTENTION ! Malgré le fait que l'appareil ait été conçu pour être sûr, dispose de moyens de protection adéquats et malgré l'utilisation d'éléments de sécurité supplémentaires pour l'utilisateur, il existe toujours un faible risque d'accident ou de blessure lors de l'utilisation de l'appareil. Il est recommandé de faire preuve de prudence et de bon sens lors de son utilisation.

3. Règles d'utilisation

L'appareil est utilisé pour effectuer un entraînement physique des parties supérieures du corps, à l'aide d'exercices appropriés.

Le produit est destiné à être utilisé dans des clubs de fitness professionnels, des gymnases, des copropriétés, etc.

L'utilisateur est responsable de tout dommage résultant d'une utilisation non conforme du produit.

3.1. Description de l'appareil



1 - Dossier
2 - Siège
3 - Support de charge d'entraînement
4 - Support de charge
5 – Poignée d'entraînement

3.2. Préparation au travail

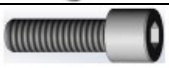
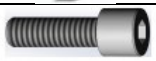
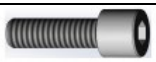
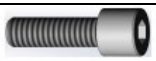
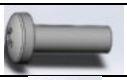
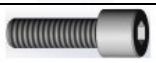
PLACEMENT DE L'APPAREIL

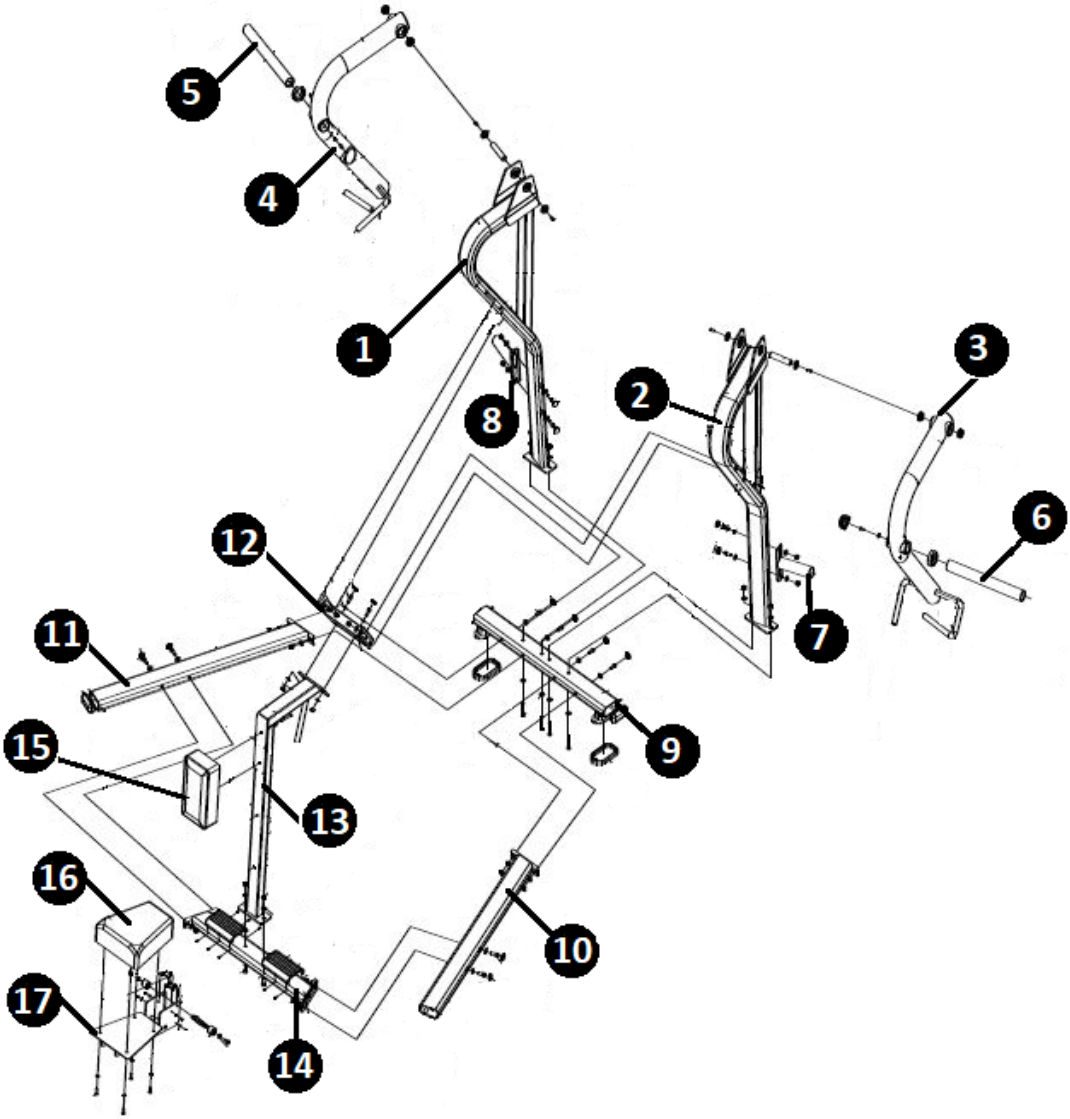
L'appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane, stable, propre, ignifuge et sèche et hors de portée des enfants et des personnes ayant des fonctions psychiques, sensorielles et mentales réduites. Il convient de maintenir une distance minimale de 0,6 m d'espace libre autour de l'appareil.

ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

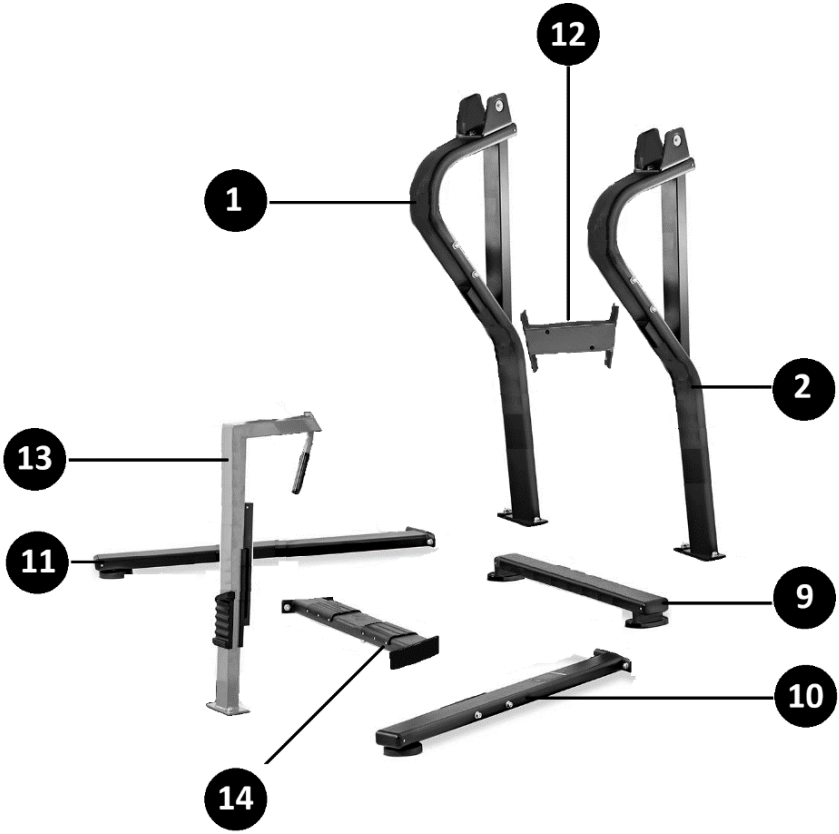
Installez l'appareil dans l'ordre indiqué ci-dessous. Avant de commencer le montage, il est recommandé de regrouper les éléments.

Éléments de montage de la structure :

Représentation	Nom	Dimension	Quantité
	Vis d'assemblage à six pans creux	M12x135	16
	Rondelle	M12	48
	Écrou	M12	24
	Rondelle de roulement		4
	Vis d'assemblage à six pans creux	M12x75	4
	Arbre rotatif		2
	Manchon coulissant		2
	Vis d'assemblage à six pans creux	M8x25	8
	Rondelle	M8	12
	Écrou	M8	4
	Vis d'assemblage à six pans creux	M8x20	4
	Vis d'assemblage à six pans creux	M8x30	2
	Vis d'assemblage à six pans creux	M8x70	2
	Vis d'assemblage à six pans creux	M5x16	2
	Rondelle	M5	2
	Écrou	M5	2
	Rondelle	M10	2
	Boulon à tête hexagonale	M10x20	2

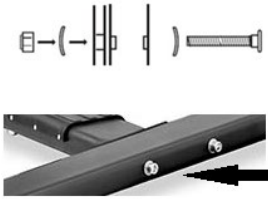

5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

ÉTAPE I

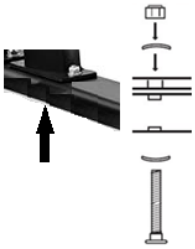




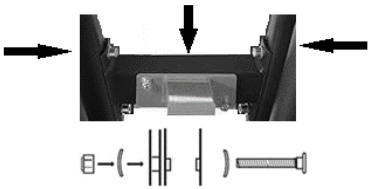
a) Connectez les bases de l'appareil (10, 11) avec les connecteurs - avant (14) et arrière (9). Pour ce faire, utilisez des boulons M12x135, des rondelles M12 et des écrous M12. Alignez les axes des trous dans les bases et les connecteurs. Faites glisser la rondelle sur le boulon de raccordement. Faites glisser la fixation préparée dans l'axe extérieur du trou. Fixez depuis l'intérieur avec une rondelle et un écrou. Répétez l'assemblage pour tous les trous.



b) Fixez les cadres latéraux de l'appareil - gauche et droit (1, 2) au connecteur arrière (9). Utilisez des boulons M12x75, des rondelles M12 et des contre-écrous M12. Alignez les axes des trous du connecteur et des cadres. Faites glisser la rondelle sur le boulon de raccordement. Faites glisser la fixation préparée dans l'axe extérieur du trou. Fixez depuis l'intérieur avec une rondelle et un écrou. Répétez l'assemblage pour tous les trous.



c) Attachez le cadre principal (13) au raccord avant (14). Pour ce faire, utilisez des boulons M12x135, des rondelles M12 et des écrous M12. Le montage est analogue à la méthode de connexion du connecteur arrière avec les cadres (voir point ci-dessus).
d) Fixez la partie supérieure du cadre principal (13) au stabilisateur de cadre latéral (12) à l'aide de boulons M12x135, de rondelles M12 et d'écrous de blocage M12. Faites passer la vis depuis l'extérieur.
e) Fixez le stabilisateur de cadre latéral (12) au cadre gauche (1) et droit (2) de l'appareil. Pour ce faire, utilisez des boulons M12x135, des rondelles M12 et des écrous M12. Faites passer la vis depuis l'extérieur.



ÉTAPE II





a) Fixez le bras d'entraînement gauche (4) aux plaques de montage du cadre latéral gauche (1). Pour ce faire, alignez les axes des trous. Guidez l'arbre rotatif à travers le trou. Fixez le bras des deux côtés avec des rondelles d'appui et des boulons M8x20.



b) L'assemblage du bras d'entraînement droit est similaire.

c) Fixez les supports de charge d'entraînement (5, 6) aux bras d'entraînement. Pour ce faire, insérez les poignées dans les axes centraux des trous. Depuis l'intérieur du bras, fixez-le avec la rondelle M8 et la vis M8x30. Mettre enfin le bouchon.

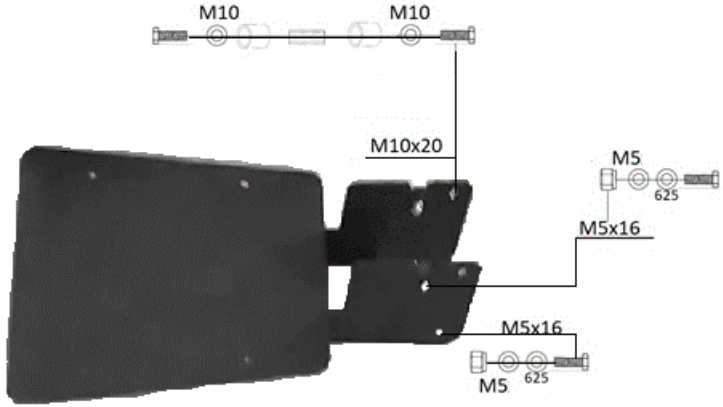
f) Supports de charge : fixez les côtés gauche et droit (8, 7) aux cadres latéraux de l'appareil. Fixez avec des boulons M8x25, des rondelles M8 et des écrous M8. Faites passer les vis de l'intérieur des supports latéraux.



ÉTAPE III



a) Placez le châssis du siège (17) sur le châssis principal (13). Fixez avec des boulons, des rondelles, des écrous et des manchons coulissants.



b) Poser le siège (16) sur la structure assemblée. Bloquer avec des rondelles M8 et des vis M8x25.

c) Alignez les trous de montage du dossier (15) avec les trous du cadre principal. Fixez le dossier avec des rondelles M8 et des vis M8x70.

Toutes les connexions de l'appareil doivent être correctement fixées et serrées. Après avoir effectué les activités d'assemblage données, vous pouvez commencer à travailler avec l'appareil.
Avant chaque utilisation, ajustez la hauteur du siège selon vos préférences. Pour régler sa position, faites glisser le siège vers le haut ou vers le bas.

3.3. Nettoyage et entretien

a) Après chaque nettoyage, séchez tous les composants avant de réutiliser l'appareil.
b) Rangez l'appareil dans un endroit frais et sec, à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil.
c) Il est interdit de pulvériser l'appareil avec un jet d'eau ou d'immerger l'appareil dans l'eau.
d) Des inspections régulières de l'appareil doivent être effectuées afin de vérifier son état technique et la présence d'éventuels dommages.
e) Utilisez un chiffon doux pour le nettoyage.
f) N'utilisez pas d'objets pointus et/ou métalliques (par exemple une brosse métallique ou une spatule métallique) pour le nettoyage car ils pourraient endommager la surface du matériau à partir duquel l'appareil est fabriqué.
g) Ne nettoyez pas l'appareil avec des substances acides, des agents médicaux, des diluants, du carburant, des huiles ou d'autres produits chimiques, cela pourrait endommager l'appareil.

À la fin de sa vie utile, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers normaux, mais doit être apporté à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Ceci est indiqué par le symbole sur le produit, le manuel ou l'emballage. Les matériaux utilisés dans l'appareil peuvent être réutilisés conformément à leur marquage. En réutilisant les matériaux ou d'autres formes d'utilisation d'appareils usagés, vous apportez une contribution significative à la protection de notre environnement.
L'administration locale vous fournira des informations sur le point approprié pour l'élimination des appareils usagés.

Dati tecnici

Descrizione del parametro	Valore del parametro
Nome del prodotto	MACCHINA LOW ROW
Modello	GR-MG58
Dimensioni (Larghezza / Profondità / Altezza) [mm]	1300X1350X1700
Peso del dispositivo [kg]	124
Peso massimo (utente + peso di allenamento) [kg]	200
Gamma di altezza dell'utente [cm]	fino al 185

1. Descrizione generale

Le istruzioni servono come supporto nell'utilizzo sicuro ed efficace. Il prodotto è progettato e realizzato secondo precise indicazioni tecniche con l'utilizzo di tecnologie e componenti più innovativi ed elevati standard di qualità.

PRIMA DI INIZIARE AD UTILIZZARE IL PRODOTTO, LEGGERE ATTENTAMENTE E COMPRENDERE LE PRESENTI ISTRUZIONI.

Per assicurare il funzionamento duraturo ed efficace del dispositivo, occorre utilizzarlo in modo corretto e conservarlo conformemente alle indicazioni comprese nelle presenti istruzioni. I dati tecnici e le caratteristiche incluse nelle presenti istruzioni d'utilizzo sono aggiornate. Il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche relative all'aumento della qualità. Tenendo conto del progresso tecnico e della possibilità di ridurre il rumore, l'apparecchio è stato progettato e costruito per limitare al minimo i rischi derivanti dalle emissioni di rumore.

Significato dei simboli

	Prima dell'utilizzo, leggere attentamente le istruzioni.



ATTENZIONE! Le illustrazioni incluse nelle istruzioni d'utilizzo sono a carattere illustrativo e in alcuni dettagli possono differenziarsi dall'aspetto reale del prodotto.

Le istruzioni originali sono le istruzioni in versione tedesca. Le atre versioni linguistiche sono traduzioni dalla lingua tedesca.

2. Sicurezza d'utilizzo

ATTENZIONE! Leggere tutti gli avvertimenti relativi alla sicurezza e tutte le istruzioni. L'inosservanza delle avvertenze e delle istruzioni può causare gravi danni corporei o morte.

La parola "dispositivo" o "prodotto" utilizzata nelle avvertenze e nella descrizione delle istruzioni si riferisce all' MACCHINA LOW ROW.

2.1. Sicurezza

a) In caso di dubbi relativi al corretto funzionamento del prodotto o se questo è danneggiato, si prega di contattare il servizio di assistenza del produttore.
b) Le riparazioni devono essere eseguite solo dall'assistenza del produttore. È vietato eseguire le riparazioni in modo autonomo!
c) Conservare le istruzioni per il loro successivo utilizzo. Se il dispositivo dovesse essere dato ad estranei, occorre fornirgli anche le istruzioni d'uso.
d) Gli elementi dell'imballaggio e i piccoli elementi di montaggio devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini.
e) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.

2.2. Sicurezza personale

a) Non indossare abiti larghi né gioielli. Tenere i capelli, i vestiti e i guanti lontani dalle parti mobili. Indumenti larghi, gioielli o capelli lunghi possono rimanere impigliati nelle parti in movimento.
b) Durante il trasporto e lo spostamento del dispositivo dal luogo di stoccaggio al luogo di utilizzo, tenere conto delle norme di salute e sicurezza sul lavoro relative alle operazioni manuali di trasporto in vigore nel paese in cui vengono utilizzati i dispositivi.
c) Pulire regolarmente il dispositivo per prevenire l'accumulo permanente di impurità.
d) È vietato apportare modifiche alla struttura del dispositivo per modificarne i parametri o la costruzione.
e) Tenere il dispositivo lontano da fonti di fuoco e calore.

f) Le attrezzature per l'allenamento possono essere utilizzate solo nelle aree in cui l'accesso ad esse è specificamente controllato dal proprietario.
g) Le attrezzature per l'allenamento possono essere utilizzate solo in aree sorvegliate da altri.
h) I bambini e le persone con funzioni mentali, sensoriali o intellettuali ridotte devono essere tenuti lontani dalle attrezzature.
i) I rischi per la salute possono derivare da un allenamento improprio o eccessivo, consultare un allenatore per scegliere il giusto metodo di esercizio e il giusto carico.
j) Prima dell'uso, controllare che eventuali vincoli di peso non interferiscano con l'esercizio e che le regolazioni siano impostate correttamente.
k) Mantenere il prodotto in buono stato tecnico. Prima di ogni attività, verificare che non vi siano danneggiamenti generici o relativi a parti mobili (rotture delle parti e componenti o qualsiasi altra condizione che possa pregiudicare il funzionamento sicuro del dispositivo). In caso di danneggiamenti, far riparare il dispositivo prima dell'utilizzo.
l) Non superare il carico massimo del prodotto. Il superamento del peso massimo dell'utente o del carico di esercizio può causare danni al prodotto o gravi lesioni.
m) Il prodotto dovrebbe essere usato solo in interni. Il prodotto non deve essere esposto all'umidità.
n) Si raccomanda di allenarsi sotto la guida di un allenatore professionista.
o) Prima di iniziare l'esercizio, assicurarsi che nessun elemento di regolazione del prodotto sporga nel percorso del movimento della persona che si allena.
p) Eseguire sempre un riscaldamento prima di usare il dispositivo.
q) Se si verificano sintomi preoccupanti durante l'esercizio, ad esempio dolore al petto, vertigini, mancanza di respiro, ecc, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
r) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana con uno spazio minimo di 0,6m intorno ad esso.
s) Consultare il medico prima di iniziare l'esercizio per determinare determinare la tua condizione medica.

ATTENZIONE! **Nonostante il dispositivo sia stato progettato per essere sicuro, disponga di adeguati dispositivi di protezione e nonostante l'utilizzo di ulteriori elementi di sicurezza per l'utente, esiste ancora un piccolo rischio di incidenti o lesioni durante l'utilizzo del dispositivo. Si raccomanda di essere cauti e usare il buon senso durante il suo utilizzo.**

3. Uso

Il dispositivo è utilizzato per l'allenamento delle parti superiori del corpo, con esercizi appropriati.

Il prodotto è destinato all'uso in fitness club professionali, palestre, comunità residenziali, ecc.

L'utente è responsabile per eventuali danni derivanti da un uso improprio.

3.1. Descrizione del dispositivo



1 – Schienale
2 - Sedile
3 – Portacarichi per l'allenamento
4 – Portacarichi
5 – Maniglia per l'allenamento

3.2. Preparazione all'utilizzo

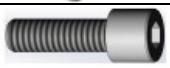
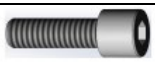
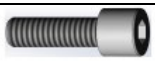
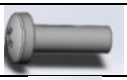
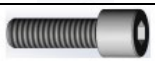
POSIZIONAMENTO DEL DISPOSITIVO

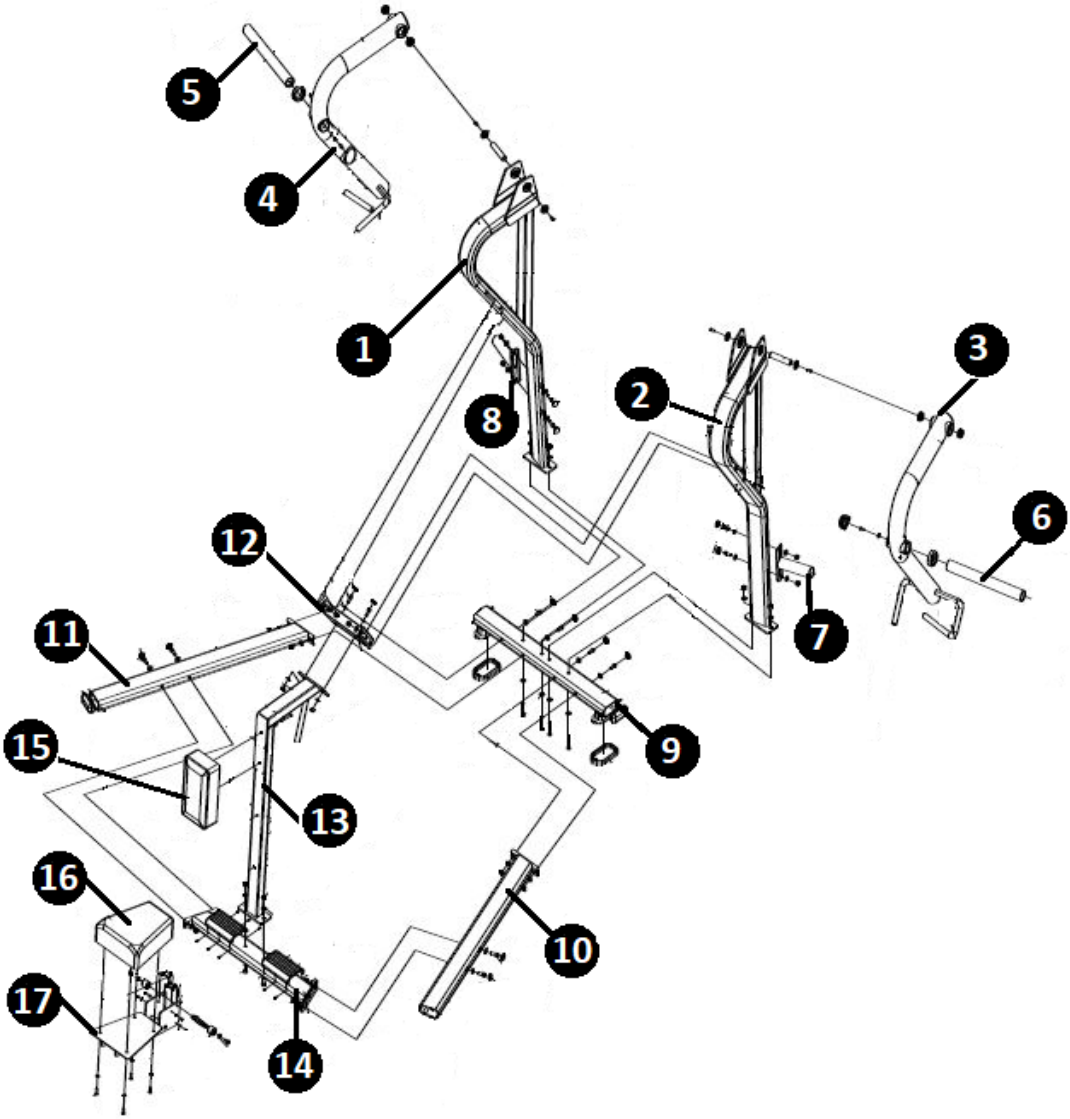
Il dispositivo deve essere sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga ed asciutta e fuori dalla portata dei bambini e delle persone con funzioni psichiche, sensoriali e mentali ridotte. Si deve mantenere una distanza minima di 0,6 m intorno al dispositivo.

MONTAGGIO DEL DISPOSITIVO

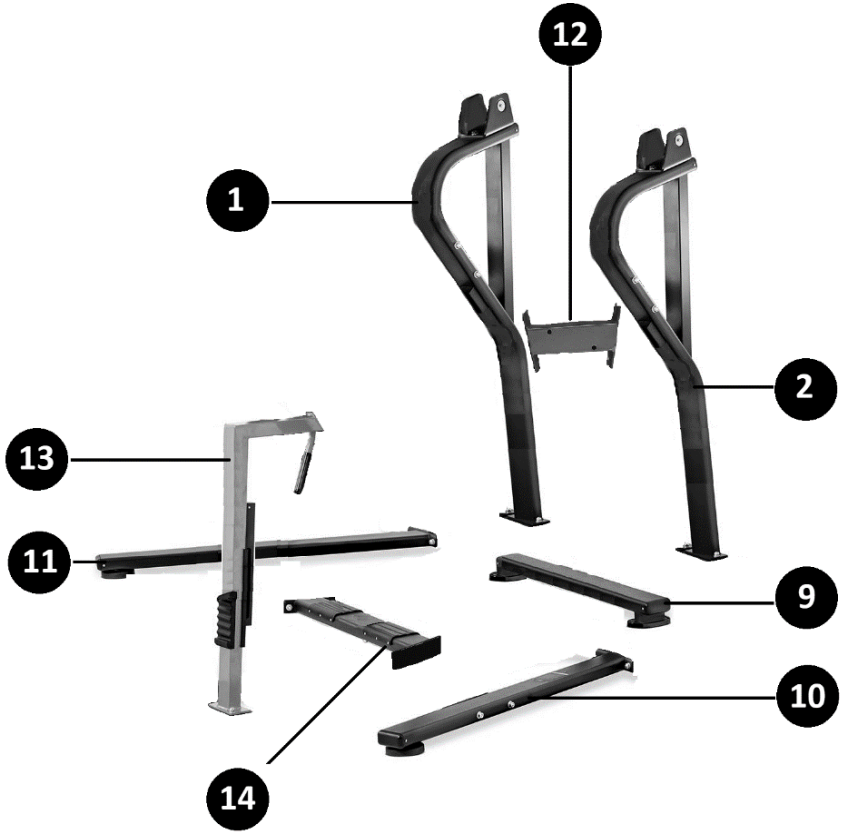
Il montaggio del dispositivo deve seguire la sequenza mostrata nelle illustrazioni seguenti. Prima di procedere al montaggio si raccomanda di raggruppare i componenti.

Elementi di giunti di costruzione:

Vista	Nome	Dimensione	Quantità
	Vite a testa cilindrica con presa esagonale	M12x135	16
	Rondella	M12	48
	Dado	M12	24
	Rondella del cuscinetto		4
	Vite a testa cilindrica con presa esagonale	M12x75	4
	Albero rotante		2
	Manicotto scorrevole		2
	Vite a testa cilindrica con presa esagonale	M8x25	8
	Rondella	M8	12
	Dado	M8	4
	Vite a testa cilindrica con presa esagonale	M8x20	4
	Vite a testa cilindrica con presa esagonale	M8x30	2
	Vite a testa cilindrica con presa esagonale	M8x70	2
	Vite a testa cilindrica con presa esagonale	M5x16	2
	Rondella	M5	2
	Dado	M5	2
	Rondella	M10	2
	Vite a testa esagonale	M10x20	2

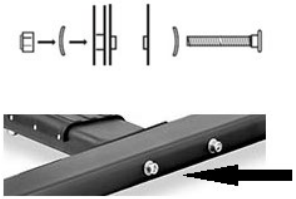

5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

PASSO I

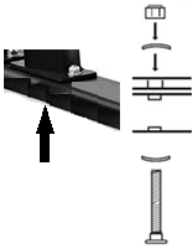




a) Collegare le basi del dispositivo (10, 11) con i connettori - anteriore (14) e posteriore (9). Per fare questo, usare le viti M12x135, le rondelle M12 e i controdadi M12. Allineare gli assi dei fori delle basi e dei connettori. Mettere la rondella sulla vite di collegamento. Inserire il morsetto nell'asse esterno del foro. Fissare dall'interno con la rondella e il dado. Ripetere il montaggio per tutti i fori.



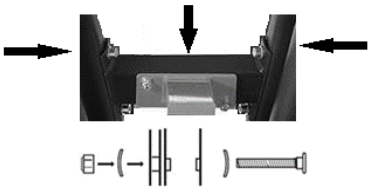
b) Attaccare i telai laterali destra e sinistra (1, 2) al connettore posteriore (9). Usare le viti M12x75, le rondelle M12 e i controdadi M12. Allineare gli assi del connettore e dei telai. Mettere la rondella sulla vite di collegamento. Inserire il morsetto nell'asse esterno del foro. Fissare dall'interno con la rondella e il dado. Ripetere il montaggio per tutti i fori.



c) Fissare il telaio principale (13) al connettore anteriore (14). Usare le viti M12x135, le rondelle M12 e i controdadi M12. Il montaggio analogo al modo in cui il connettore posteriore è collegato al telaio (vedi sopra).

d) Fissare la parte superiore del telaio principale (13) allo stabilizzatore dei telai laterali (12) utilizzando le viti M12x135, le rondelle M12 e i controdadi M12. Far passare la vite dall'esterno.

e) Fissare lo stabilizzatore del telaio laterale (12) ai telai sinistro (1) e destro (2) del dispositivo. Per fare questo, usare le viti M12x135, le rondelle M12 e i controdadi M12. Far passare la vite dall'esterno.



PASSO II





a) Montare il braccio di allenamento sinistro (4) sulle piastre di fissaggio del telaio laterale sinistro (1). Per fare questo, allineare gli assi dei fori. Far passare l'albero rotante attraverso il foro. Fissare il braccio su entrambi i lati con le rondelle per cuscinetti e le viti M8x20.



b) L'installazione del braccio di allenamento destro procede in modo analogo.

c) Fissare i portacarichi (5, 6) ai bracci di allenamento. Per fare questo, inserire i portacarichi negli assi centrali dei fori. Sul lato interno del braccio, fissare con la rondella M8 e la vite M8x30. Infine, mettere il tappo.

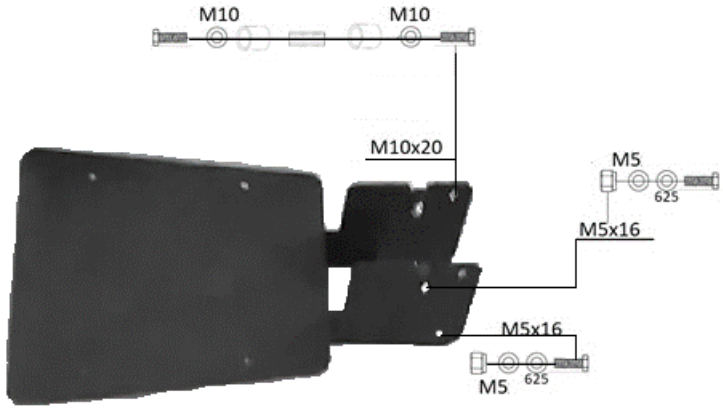
f) Fissare i portacarichi destro e sinistro (8, 7) ai telai laterali del dispositivo. Fissare con le viti M8x25, le rondelle M8 e i dadi M8. Fare passare le viti dall'interno dei telai laterali.



PASSO II



a) Montare il telaio del sedile (17) sul telaio principale (13). Fissare con le viti, le rondelle, i controdadi e i manicotti scorrevoli.



b) Posizionare il sedile (16) sulla struttura così preparata. Bloccare con le rondelle M8 e le viti M8x25.
c) Allineare i fori di fissaggio dello schienale (15) con i fori del telaio principale. Fissare con le rondelle M8 e le viti M8x70.

Tutte le connessioni del dispositivo devono essere fissati e serrati correttamente. Dopo aver completato le fasi di assemblaggio, si può iniziare a lavorare con il dispositivo.
Prima di ogni utilizzo, regolare l'altezza del sedile secondo le proprie preferenze. Per regolare la sua posizione, spostare il sedile verso l'alto o verso il basso.

3.3. Pulizia e manutenzione

a) Dopo ogni pulizia, asciugare accuratamente tutti gli elementi prima di riutilizzare il dispositivo.
b) Conservare il dispositivo in luogo asciutto e fresco, protetto dall'umidità e dall'azione diretta dei raggi solari.
c) È vietato spruzzare il dispositivo con un getto d'acqua o immergere il dispositivo in acqua.
d) È necessario eseguire revisioni regolari del dispositivo per quanto riguarda l'efficienza tecnica ed eventuali danneggiamenti.
e) Per pulire, utilizzare un panno morbido.
f) Per pulire, non utilizzare oggetti appuntiti e/o metallici (ad esempio spazzole metalliche o spatole metalliche), in quanto possono danneggiare la superficie del materiale con cui è realizzato il dispositivo.

g) Non pulire il dispositivo con sostanze acide, agenti ad uso medico, diluenti, carburante, oli o altre sostanze chimiche per evitare di danneggiare il dispositivo.

Alla fine della sua vita utile, questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici ma deve essere portato in un centro di raccolta e riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Questo è indicato dal simbolo posto sul prodotto, sulle istruzioni per l'uso o sull'imballaggio. I materiali utilizzati in questo dispositivo sono riciclabili secondo la loro marcatura. Riutilizzando, riproponendo o utilizzando in altro modo l'attrezzatura usata, si dà un importante contributo alla protezione del nostro ambiente.

La vostra amministrazione locale vi fornirà informazioni sul punto di smaltimento appropriato

Datos técnicos

Descripción del parámetro	Valor del parámetro
Nombre del producto	MÁQUINA LOW ROW
Modelo	GR-MG58
Medidas [Ancho x Profundidad x Altura; mm]	1300X1350X1700
Peso del aparato [kg]	124
Peso máximo (usuario + peso de entrenamiento) [kg]	200
Rango de altura del usuario [cm]	hasta 185

1. Descripción general

El manual está pensado para ayudar para un uso seguro y fiable. El producto está diseñado y fabricado siguiendo estrictamente las especificaciones técnicas, utilizando la tecnología y los componentes más modernos y manteniendo los más altos estándares de calidad.

ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR HAY QUE LEER Y COMPRENDER ATENTAMENTE ESTE MANUAL.

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, se debe prestar atención a su correcto funcionamiento y mantenimiento 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 a realizar cambios para mejorar la calidad. Teniendo en cuenta los avances tecnológicos y la posibilidad de reducir el ruido, el aparato está diseñado y construido de tal manera que el riesgo resultante de las emisiones de ruido se reduce al mínimo.

Explicación de los símbolos

	Lea las instrucciones antes de utilizar el aparato.

 **¡ATENCIÓN! Las ilustraciones de este manual son solo para fines ilustrativos y pueden diferir en algunos detalles del aspecto real del producto.**

El manual original es la versión alemana. Las otras versiones lingüísticas son traducciones del alemán.

2. Seguridad de uso

 **¡ATENCIÓN!** Leer todas las advertencias de seguridad y todas las instrucciones. El incumplimiento de las advertencias e instrucciones puede provocar lesiones graves o la muerte.

El término "aparato" o "producto" en las advertencias y en la descripción de las instrucciones se refiere al MÁQUINA LOW ROW.

2.1. Seguridad

a) Si tiene alguna duda sobre el funcionamiento del producto o si está dañado, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
b) Las reparaciones del producto solo pueden ser realizadas por el servicio técnico del fabricante. ¡No realizar las reparaciones por si solo!
c) Conservar este manual para futuras consultas. Si el aparato se va a entregar a un tercero, el manual de usuario también debe entregarse con él.
d) Guardar las piezas del embalaje y las piezas pequeñas de montaje fuera del alcance de los niños.
e) Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños y los animales.

2.2. Seguridad personal

a) No lleve ropa suelta ni joyas. Mantenga el pelo, la ropa y los guantes alejados de las piezas móviles. La ropa suelta, las joyas o el pelo largo pueden quedar atrapados por las piezas móviles.
b) Al transportar y trasladar el aparato desde el lugar de almacenamiento hasta el lugar de uso, deben tenerse en cuenta las normas de seguridad e higiene para la manipulación manual que se aplican en el país en el que se utiliza el aparato.
c) Limpiar regularmente el aparato para evitar que se deposite permanentemente la suciedad.
d) Está prohibido manipular la estructura del aparato para cambiar sus parámetros o su construcción.
e) Mantener el aparato alejado de fuentes de fuego y calor.

f) Los aparatos de gimnasia solo pueden utilizarse en zonas cuyo acceso esté específicamente controlado por el propietario.
g) Los aparatos de ejercicio solo pueden utilizarse en zonas supervisadas por otras personas.
h) Los niños y de las personas con funciones mentales, sensoriales o intelectuales reducidas deben permanecer alejadas el aparato.
i) Los riesgos para la salud pueden surgir de un entrenamiento inadecuado o excesivo, consultar a un entrenador para elegir el método de ejercicio correcto y la carga adecuada.
j) Antes de cada uso comprobar si todos los elementos que fijan el peso no molestan para hacer ejercicios y si los ajustes están correctamente configurados.
k) Mantener el producto en buen estado de funcionamiento. Comprobar antes de cada uso si hay daños generales o relacionados con las piezas móviles (grietas en las piezas y componentes o cualquier otra condición que pueda afectar al funcionamiento seguro del aparato). En caso de daños, entregar el producto para su reparación antes de utilizarlo.
l) No debe superarse la carga máxima del producto. Superar el peso máximo permitido del usuario o las pesas puede dañar el producto o causar lesiones graves.
m) El producto solo debe utilizarse en interiores. El producto no debe estar expuesto a la humedad.
n) Se recomienda hacer el ejercicio bajo la supervisión de un entrenador profesional.
o) Antes de comenzar el ejercicio, asegurarse de que ningún elemento de ajuste del producto sobresale en la trayectoria del movimiento de la persona que hace ejercicios.
p) Realizar siempre un calentamiento antes de utilizar el aparato.
q) En caso de tener síntomas preocupantes durante el ejercicio, por ejemplo, dolor en el pecho, mareos, falta de aire, etc., hay que dejar de entrenar inmediatamente y consultar a un médico.
r) Colocar el aparato sobre una superficie estable, seca y plana, y mantener una distancia mínima de 0,6 m de espacio libre a su alrededor.
s) Consultar al médico para determinar el estado de salud antes de empezar a hacer ejercicios.

 ¡ATENCIÓN! **Aunque el aparato está diseñado para ser seguro, tiene medidas de protección adecuadas, y a pesar del uso de elementos adicionales de seguridad para el usuario, sigue existiendo un pequeño riesgo de accidente o lesión al manipularlo. Es aconsejable tener precaución y sentido común al utilizarlo.**

3. Normas de uso

El aparato se utiliza para el entrenamiento de las partes superiores del cuerpo mediante ejercicios adecuados.

El producto está destinado a ser utilizado en gimnasios, comunidades de vecinos, etc.

El usuario es responsable de cualquier daño resultante del mal uso.

3.1. Descripción del aparato



1 - Respaldo
2 - Asiento
3 - Soporte para carga de entrenamiento
4 - Soporte para carga
5 - Soporte de entrenamiento

3.2. Preparación para el trabajo

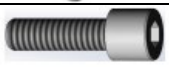
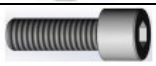
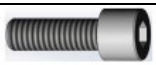
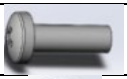
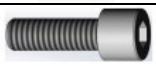
UBICACIÓN DEL APARATO

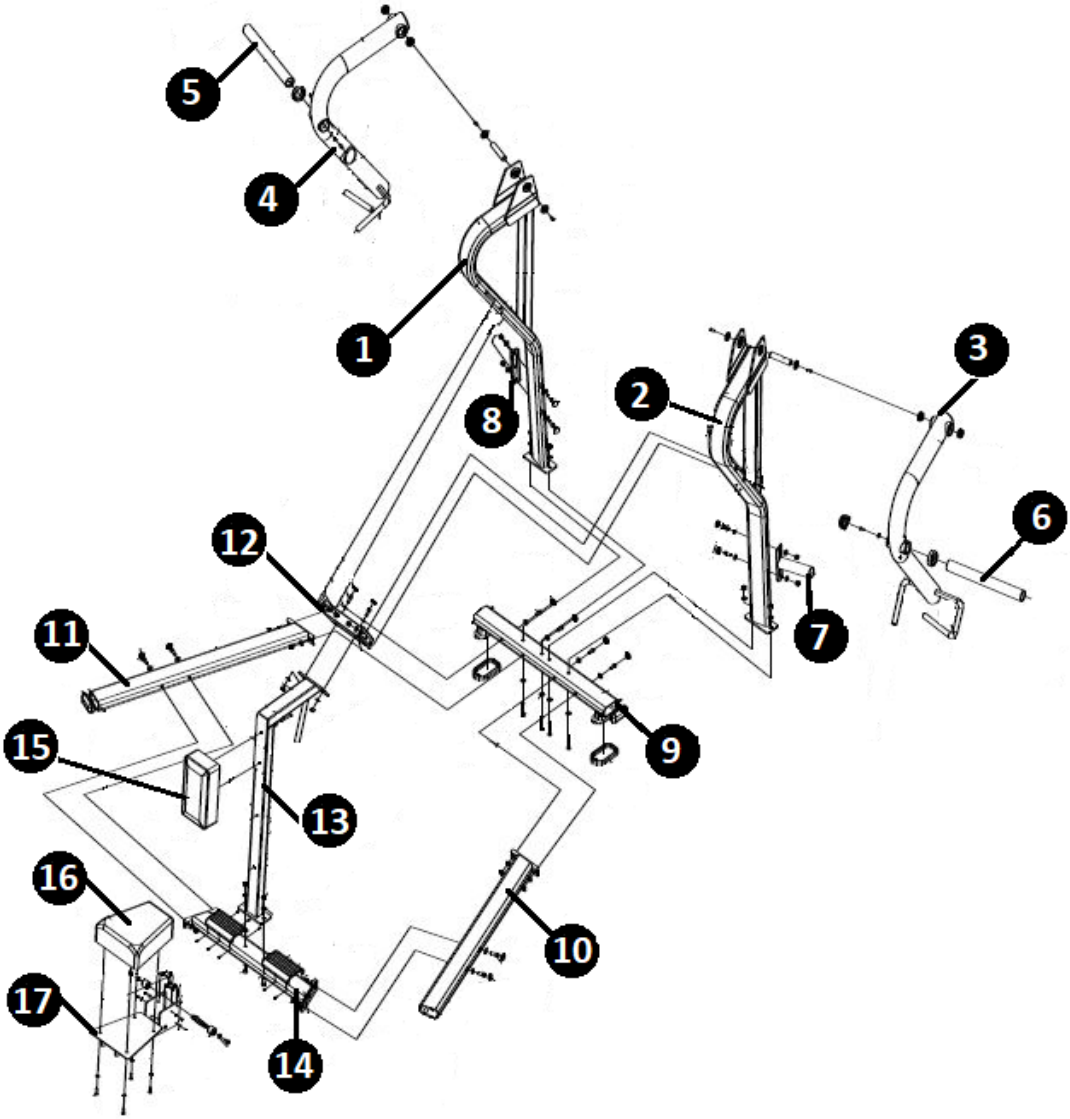
El aparato debe utilizarse siempre sobre una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, y fuera del alcance de los niños y de las personas con funciones mentales, sensoriales o intelectuales reducidas. Debe mantenerse un espacio libre mínimo de 0,6 m alrededor del aparato.

MONTAJE DEL APARATO

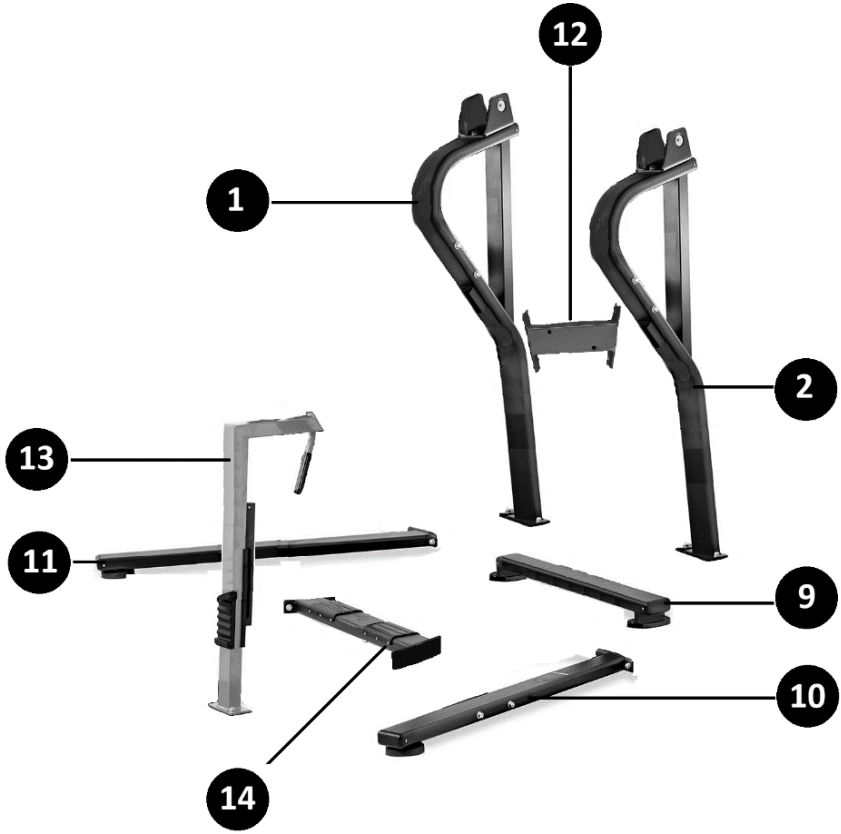
El montaje del aparato debe seguir la secuencia indicada a continuación. Se recomienda agrupar los componentes antes del montaje.

Elementos de conexión de la estructura:

Vista	Nombre	Tamaño	Cantidad
	Tornillo de cabeza hexagonal	M12x135	16
	Arandela	M12	48
	Tuerca	M12	24
	Arandela de rodamiento		4
	Tornillo de cabeza hexagonal	M12x75	4
	Rodillo giratorio		2
	Manguito de deslizamiento		2
	Tornillo de cabeza hexagonal	M8x25	8
	Arandela	M8	12
	Tuerca	M8	4
	Tornillo de cabeza hexagonal	M8x20	4
	Tornillo de cabeza hexagonal	M8x30	2
	Tornillo de cabeza hexagonal	M8x70	2
	Tornillo de cabeza hexagonal	M5x16	2
	Arandela	M5	2
	Tuerca	M5	2
	Arandela	M10	2
	Tornillo de cabeza hueca	M10x20	2

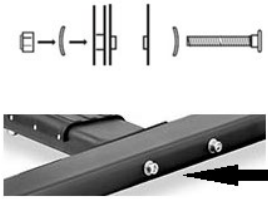

5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

PASO I

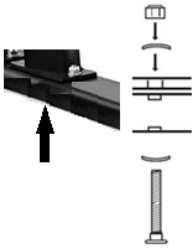




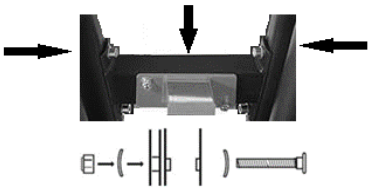
a) Juntar las bases del aparato (10, 11) con los conectores: delantero (14) y trasero (9). Para ello, usar tornillos M12x135, arandelas M12 y tuercas M12. Alinear los ejes de orificios de las bases y los conectores. Deslizar la arandela en el tornillo de conexión. Introducir la fijación el eje exterior del orificio. Fijar desde el interior con la arandela y la tuerca. Repetir el montaje para todos los orificios.



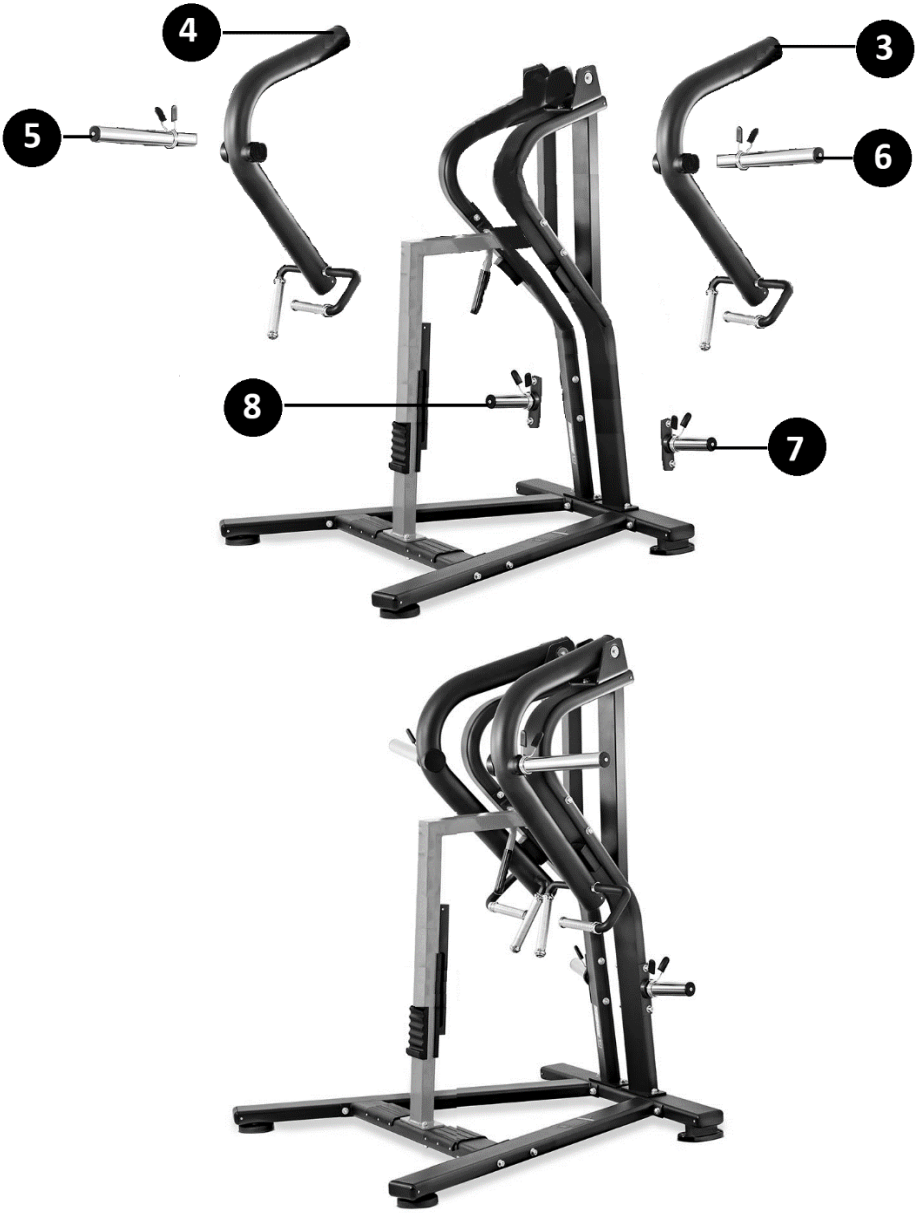
b) Fijar los marcos laterales izquierdo y derecho (1, 2) al conector trasero (9). Usar tornillos M12x75, arandelas M12 y tuercas M12. Alinear los ejes de orificios del conector y del marco. Deslizar la arandela en el tornillo de conexión. Introducir la fijación el eje exterior del orificio. Fijar desde el interior con la arandela y la tuerca. Repetir el montaje para todos los orificios.



c) Fijar el marco principal (13) al conector delantero (14). Utilizar tornillos M12x135, arandelas M12 y tuercas M12. El montaje es análogo a la unión del conector trasero con los marcos (ver el punto arriba).
d) Fijar la parte superior del marco principal (13) al estabilizador de los marcos laterales (12) utilizando tornillos M12x135, arandelas M12 y tuercas M12. Pasar el tornillo desde el exterior.
e) Fijar el estabilizador del marco lateral (12) a los marcos izquierdo (1) y derecho (2) del aparato. Para ello, usar tornillos M12x135, arandelas M12 y tuercas M12. Pasar el tornillo desde el exterior.



PASO II



a) Colocar el brazo de entrenamiento izquierdo (4) en las placas de fijación del marco lateral izquierdo (1). Para ello, alinear los ejes de orificios. Pasar el eje giratorio a través del orificios. Fijar el brazo en ambos lados con arandelas de rodamiento y tornillos M8x20.



b) El montaje del brazo derecho de entrenamiento sigue el mismo procedimiento.

c) Colocar los soportes de carga de entrenamiento (5, 6) en los brazos de entrenamiento. Para ello, introducir los soportes en los ejes centrales de orificios. En el lado interior del brazo, fijar con la arandela M8 y el tornillo M8x30. Por último, poner la tapa.

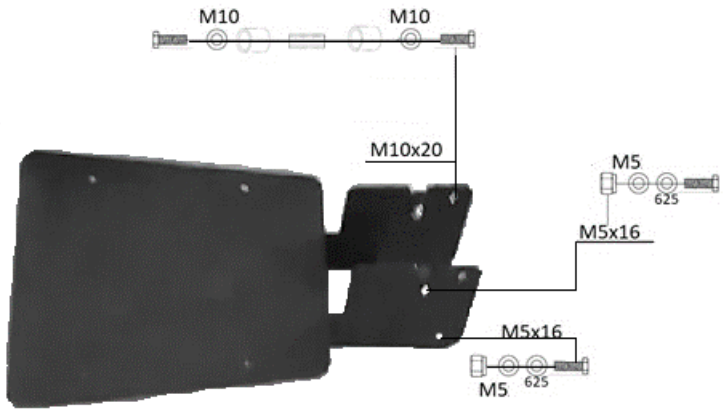
f) Fijar los soportes de pesos izquierdo y derecho (8, 7) a los marcos laterales del aparato. Fijar con tornillos M8x25, arandelas M8 y tuercas M8. Pasar los tornillos desde el interior de los marcos laterales.



PASO III



a) Colocar el marco del asiento (17) en el marco principal (13). Fijar con tornillos, arandelas, tuercas y manguitos deslizantes.



b) Colocar el asiento (16) sobre la estructura montada. Fijar con arandelas M8 y tornillos M8x25.
c) Alinear los orificios de fijación del respaldo (15) con los orificios del marco principal. Fijar el respaldo con arandelas M8 y tornillos M8x70.

Todas las uniones del aparato deben estar bien sujetas y apretadas. Una vez realizados estos pasos de montaje, se puede empezar a trabajar con el aparato.
Antes de cada uso, ajustar la altura del asiento según las preferencias. Para ajustar su posición, mover el asiento hacia arriba o hacia abajo.

3.3. Limpieza y mantenimiento

a) Después de cada limpieza, todos los componentes deben secarse bien antes de volver a utilizar el aparato.
b) Guardar el aparato en un lugar seco y fresco, protegido de la humedad y de la luz solar directa.
c) Está prohibido rociar el aparato con un chorro de agua o sumergirlo en agua.
d) Realizar inspecciones periódicas del aparato para asegurarse de que está en buen estado de funcionamiento y de que no se ha producido ningún daño.
e) Usar un paño suave para la limpieza.
f) No usar objetos afilados y/o metálicos (por ejemplo, un cepillo de alambre o una espátula de metal) para la limpieza, ya que pueden dañar la superficie del aparato.

g) No limpiar el aparato con sustancias ácidas, productos médicos, diluyentes, combustible, aceite u otros productos químicos, ya que esto podría dañar el aparato.

Al final de su vida útil, este producto no debe eliminarse con la basura doméstica normal, sino que debe llevarse a un centro de recogida y reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Esto se indica mediante un símbolo en el producto, el manual de usuario o el embalaje. Los materiales utilizados en el aparato son reciclables según su designación. Al reutilizar, reaprovechar o utilizar de otro modo los equipos usados, usted hace una importante contribución a la protección de nuestro medio ambiente.

Su administración local podrá proporcionarle información sobre el punto correcto de eliminación de los aparatos desechados.

Műszaki adatok

Paraméter leírása	Paraméter értéke
Termék megnevezése	HÁTGÉP
Típus	GR-MG58
Méretek (Szélesség / Mélység / Magasság) [mm]	1300X1350X1700
Berendezés tömege [kg]	124
Maximum tömeg (felhasználó + edzési terhelés) maximum tömege [kg]	200
Felhasználó magassága [cm]	max. 185

1. Általános leírás

Az utasítás célja, hogy segítse a biztonságos és megbízható használatot. A termék tervezése és kivitelezése szigorúan a műszaki előírások szerint, a legmodernebb technológiák és komponensek használatával, a legmagasabb minőségi normák betartása mellett történt.

A MUNKA MEGKEZDÉSE ELŐTT GONDOSAN OLVASSA ÁT ÉS ÉRTELMEZZE A JELEN UTASÍTÁST!

A berendezés hosszú és megbízható működésének biztosítása céljából ügyelni kell annak megfelelő kezelésére és karbantartására, a jelen utasítás útmutatásainak megfelelően. A jelen kezelési utasításban megadott műszaki adatok és specifikációk naprakészek. A gyártó fenntartja magának a minőség javításával kapcsolatos változtatások jogát. Figyelembe véve a műszaki fejlődést és a zajszint korlátozásának lehetőségét, a készülék tervezése és felépítése a zajkibocsátásból eredő kockázat minimálisra csökkentésével valósult meg.

Jelmagyarázat

	Használat előtt olvassa el a használati útmutatót!

**FIGYELEM! A jelen utasítás illusztrációi szemléltető jellegűek, és esetenként eltérhetnek a termék tényleges kinézetétől.**

Eredeti utasításnak a német változat tekintendő. A többi nyelvi változat a német eredeti fordítása.

2. Biztonságos használat

**FIGYELEM!** Olvasson el minden biztonsági figyelmeztetést és útmutatót! A figyelmeztetések és az útmutató előírásainak megszegése súlyos testi sérüléssel vagy életveszéllyel járhat.

A figyelmeztetésben és az útmutatóban használt „eszköz” vagy „termék” kifejezés alatt HÁTGÉP értendő.

2.1. Biztonság

a) Ha kétsége merül fel, hogy a berendezés megfelelően működik-e, vagy ha sérülést észlel, lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével!
b) Az eszköz javítását kizárólag a gyártó szervize végezheti el. Tilos a javítást saját kezűleg végezni!
c) A használati útmutatót őrizze meg, hogy később is segítségére legyen! Ha a készüléket harmadik félnek adja át, a készülékkel együtt át kell adnia a használati utasítást is.
d) A csomagolás részei és az apró szerkezeti elemek gyermekek elől elzárva tartandók.
e) Gyermekektől és állatoktól távol tartandó.

2.2. Személyes biztonság

a) Tilos bő ruházatot vagy ékszert viselni! Haját, ruházatát és kesztyűjét tartsa biztonságos távolságban a mozgó alkatrészektől! Bő ruházat, ékszer és hosszú haj becsípődhet a berendezés mozgó részei közé.

b) A készülék raktározási helyről a felhasználási helyre történő szállítása vagy áthelyezése során be kell tartani a készülék felhasználási országában érvényes, kézi szállításra vonatkozó munkavédelmi szabályokat.
c) Az eszközt rendszeresen tisztítani kell a tartós lerakódások megelőzése érdekében.
d) Tilos az eszköz szerkezetébe bármit beépíteni az eszköz működési paramétereinek javítása érdekében.
e) Az eszközt óvni kell tűz- és hőforrástól.
f) Az edzőkészülék kizárólag olyan helyen használható, ahol az eszközhöz való hozzáférést különösen jól tudja kontrollálni a tulajdonos.
g) Az edzőkészülék kizárólag más személyek által felügyelt helyen használható.
h) Gyermekeket és korlátozott mentális, érzékszervi vagy szellemi képességű személyeket távol kell tartani az eszköztől.
i) Nem megfelelő vagy túlzott edzés egészségügyi kockázatot jelent, a megfelelő edzési módszer és megfelelő terhelés kiválasztása érdekében edzővel kell konzultálni.
j) Használat előtt ellenőrizze, hogy a terhelést biztosító elemek nem zavarják-e a gyakorlatok végzésében, és hogy az állítóelemek megfelelően legyenek beállítva!
k) Tartsa a terméket jó műszaki állapotban! Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az eszköz nem sérült-e egészében vagy mozgó alkatrészeiben (repedt alkatrészek vagy elemek, vagy fennállnak-e olyan körülmények, amelyek az eszköz működését veszélyessé tehetik)! Sérülés esetén a terméket használat előtt adja le javításra!
l) Ne lépje túl a termék maximum terhelhetőségét! A maximum megengedett felhasználói tömeg vagy edzési terhelés túllépése a termék sérüléséhez vagy súlyos testi sérüléshez vezethet.
m) A termék kizárólag beltéren használható. A terméket tilos nedvességnek kitenni.
n) A gyakorlatokat profi edző felügyeletével ajánlott végezni.
o) A gyakorlatok megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a terméknek semmilyen állítóeleme ne legyen az edzést végző személy mozgásának az útjában!
p) A készülék használatának megkezdése előtt mindig melegítsen be!
q) Amennyiben edzés során aggasztó tüneteket, pl. mellkasi fájdalmat, szédülést, légszomjat stb. érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és konzultáljon orvossal!
r) A berendezést stabil, száraz és lapos felületre helyezze, és ügyeljen rá, hogy hagyjon körülötte minimum 0,6m szabad területet!
s) Edzés megkezdése előtt az egészségügyi állapota meghatározása céljából konzultáljon orvossal!



tartozékokkal, az eszközzel végzett munka ennek ellenére sérülés vagy baleset alacsony szintű kockázatával jár. Használata közben fokozott óvatossággal és körültekintéssel kell eljárni.

3. A használat szabályai

A készülék a felső testrészek erősítő edzésére szolgál a megfelelő gyakorlatok végzésével.

Profi fitnesz klubokban, konditermekben, lakóközösségekben stb. történő használatra tervezett termék.

A nem rendeltetésszerű használatból eredő minden kárért a felhasználó viseli a felelősséget.

3.1. Berendezés leírása



1 – Támla
2 – Ülés
3 – Edzősúly fogantyúja
4 – Súly fogantyúja
5 – Edzőfogantyú

3.2. Munkára való előkészítés

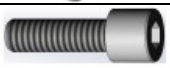
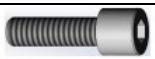
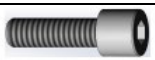
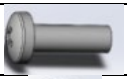
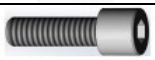
BERENDEZÉS ELHELYEZÉSE

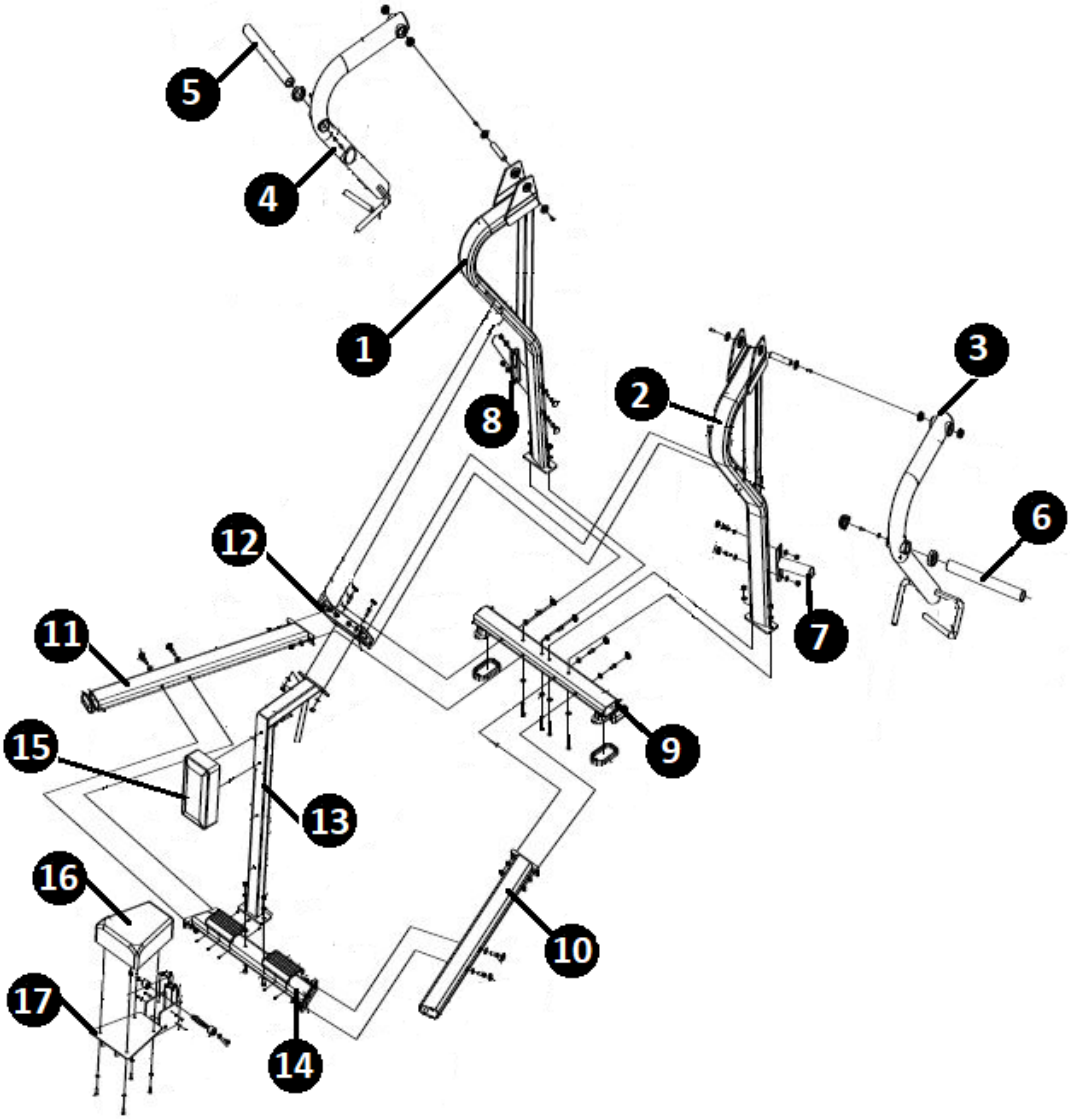
A berendezést mindig egyenletes, stabil, tiszta, tűzálló és száraz felületen üzemeltesse, gyermekektől és korlátozott pszichikai, érzékelési és szellemi funkciókkal rendelkező személyektől távol! Minimum 0,6m szabad teret kell hagyni a berendezés körül.

BERENDEZÉS ÖSSZESZERELÉSE

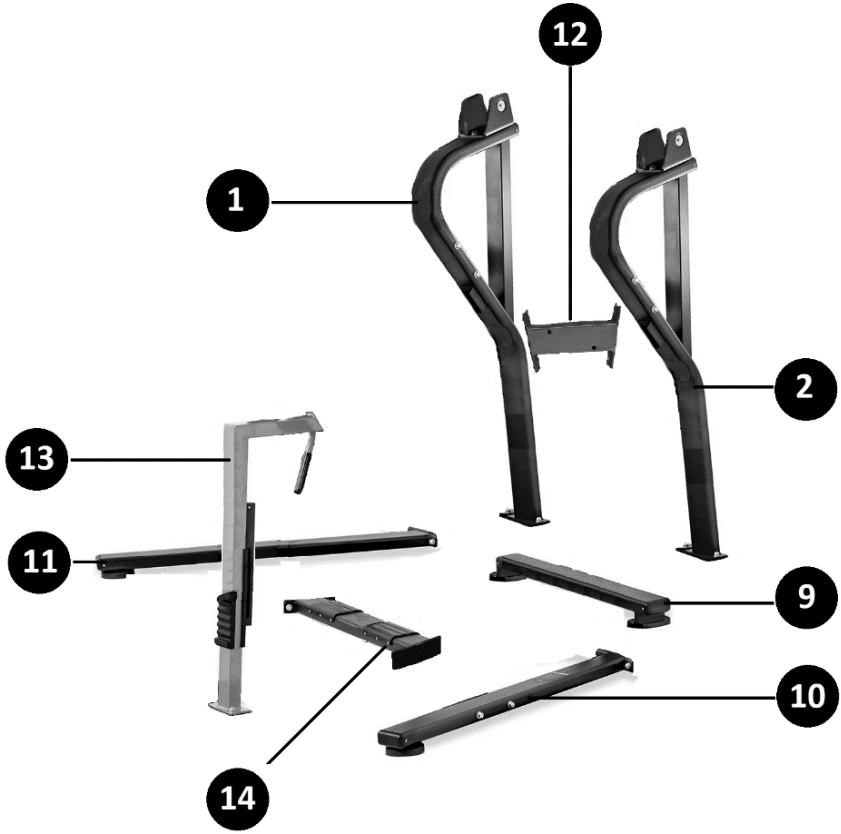
A berendezés összeszerelését az alább bemutatott sorrendben végezze! A szerelés megkezdése előtt érdemes az alkotóelemeket csoportosítani.

Szerkezet csatlakozóelemei:

Nézet	Megnevezés	Méret	Mennyiség
	Hatlapfejű csavar hatszög foglalattal	M12x135	16
	Alátét	M12	48
	Anya	M12	24
	Csapágyas alátét		4
	Hatlapfejű csavar hatszög foglalattal	M12x75	4
	Forgótengely		2
	Csúszóhüvely		2
	Hatlapfejű csavar hatszög foglalattal	M8x25	8
	Alátét	M8	12
	Anya	M8	4
	Hatlapfejű csavar hatszög foglalattal	M8x20	4
	Hatlapfejű csavar hatszög foglalattal	M8x30	2
	Hatlapfejű csavar hatszög foglalattal	M8x70	2
	Hatlapfejű csavar hatszög foglalattal	M5x16	2
	Alátét	M5	2
	Anya	M5	2
	Alátét	M10	2
	Hatlapfejű csavar	M10x20	2

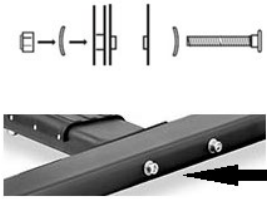

5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

1. LÉPÉS

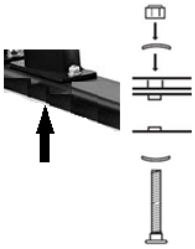




a) A berendezés alapjait (10, 11) csatlakoztassa csatlakozókkal – elsővel (14) és hátsóval (9)! Ehhez M12x135 csavarokat, M12 alátéteket és M12 biztosítóanyákat használjon! Hozza egy tengelybe a nyílásokat az alapokon és a csatlakozókban! Csúsztassa rá az alátétet a csatlakozócsavarra! Az így előkészített rögzítést csúsztassa be a nyílás külső tengelyébe! Rögzítse belülről alátéttel és anyával! Ismételje meg a szerelési műveleteket az összes nyílásnál!



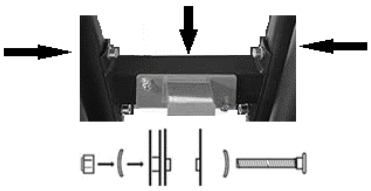
b) A hátsó csatlakozóra (9) rögzítse a berendezés oldalsó kereteit – a bal és a jobb keretet (1, 2)! M12x75 csavarokat, M12 alátéteket és M12 biztosítóanyákat használjon! Hozza egy tengelybe a csatlakozó és a keret nyílásait! Csúsztassa rá az alátétet a csatlakozócsavarra! Az így előkészített rögzítést csúsztassa be a nyílás külső tengelyébe! Rögzítse belülről alátéttel és anyával! Ismételje meg a szerelési műveleteket az összes nyílásnál!



c) A fő keretet (13) rögzítse az első csatlakozóra (14)! M12x135 csavarokat, M12 alátéteket és M12 biztosítóanyákat használjon! Ugyanúgy kell összeszerelni, mint a hátsó csatlakozót és a kereteket (lásd feljebb).

d) A fő keret felső részét (13) rögzítse az oldalsó keretek rögzítőjére (12) M12x135 csavarokkal, M12 alátétekkel és M12 biztosítóanyákkal! Vezesse át a csavart kívülről!

e) Az oldalsó keretek rögzítőjét (12) rögzítse a berendezés bal (1) és jobb (2) karjára! Ehhez M12x135 csavarokat, M12 alátéteket és M12 biztosítóanyákat használjon! Vezesse át a csavart kívülről!



2. LÉPÉS





a) A bal edzési kart (4) szerelje fel a bal, oldalsó keretet (1) rögzítő lapra! Ehhez hozza egy tengelybe a nyílásokat! Vezesse át a nyíláson a forgótengelyt! Rögzítse a kart két oldalról csapágyas alátétekkel és M8x20 csavarokkal!



b) A jobb edzési kar felszerelése ugyanígy történik.

c) Az edzősúly fogantyúit (5, 6) rögzítse az edzési karokra! Ehhez csúsztassa be a fogantyút a nyílások középső tengelyébe! Belülről rögzítse M8 alátéttel és M8x30 csavarral! Végül tegye rá a kupakot!

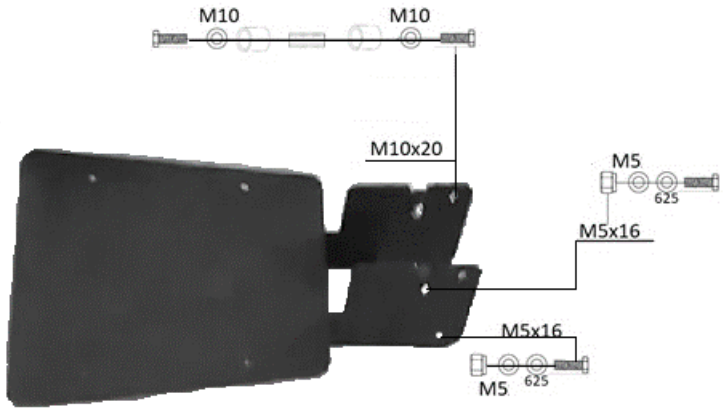
f) A súlyok fogantyúit – bal és jobb (8, 7) rögzítse a berendezés oldalsó kereteihez! Rögzítse M8x25 csavarokkal, M8 alátétekkel és M8 anyákkal! A csavarokat vezesse át az oldalsó vázak belső oldaláról!



3. LÉPÉS



a) A fő keretre (13) helyezze rá az ülés vázát (17)! Rögzítse csavarokkal, alátétekkel, biztosítóanyákkal és csúszóhüvelyekkel!



b) A felszerelt szerkezetre helyezze rá az ülést (16)! Zárolja M8 alátétekkel és M8x25 csavarokkal!
c) A támla rögzítőnyílásait (15) hozza egy tengelybe a fő keret nyílásaival! Rögzítse a támlát M8 alátétekkel és M8x70 csavarokkal!

A berendezés összes csatlakozását megfelelően kell rögzíteni, és kellőképpen szorosnak kell lenniük. Az adott szerelési műveletek elvégzését követően megkezdhető a készülékkel való munkavégzés.
Minden használat előtt állítsa be az ülésmagasságot saját igényeinek megfelelően! A pozíció beállításához tolja az ülést fel vagy le!

3.3. Tisztítás, karbantartás

a) Minden tisztítás után szárítson meg jól minden elemet, mielőtt újból használatba venné a berendezést!
b) Az eszközt száraz és hűvös, nedvességtől és közvetlen napsugárzástól védett helyen kell tárolni.
c) Tilos a berendezést vízsugárral permetezni, vagy vízbe meríteni.
d) A berendezést rendszeresen szemlézni kell műszaki állapot és sérülésmentesség szempontjából.
e) Tisztításra puha törlőruhát használjon!
f) A tisztításhoz ne használjon éles és/vagy fém tárgyakat (pl. drótkefét vagy fémlapátkát), mivel ezek megsérthetik a berendezés anyagának a felületét!
g) Az eszköz tisztításához ne használjon savas hatású anyagot, orvosi célokra szánt szereket, hígítókat, üzemanyagot, olajokat, se más vegyszert, mert a berendezés ezektől megsérülhet!

Az élettartam lejárta után a terméket tilos a hagyományos háztartási hulladékkal együtt kidobni, ehelyett át kell adni elektromos és elektronikai berendezések

újrahasznosítására szakosodott gyűjtőpontra. Erről a terméken, a használati utasításon vagy a csomagoláson látható szimbólum tájékoztat. A berendezésben felhasznált anyagok jelölésük szerint újból felhasználhatók. Újbóli felhasználással, az anyagok újbóli felhasználásával vagy a használt berendezés más formában történő felhasználásával Ön jelentős mértékben hozzájárul környezetünk védelméhez.

Az illetékes használt berendezés ártalmatlanító pontról a helyi önkormányzat nyújt tájékoztatást.

Specifikationer

Parameters beskrivelse	Parameters værdi
Produktnavn	MASKINE TIL TRÆNING AF DEN BREDE RYGMUSKEL, BICEPS OG QUADRILATERALE MUSKLER
Model	GR-MG58
Mål (bredde x dybde x højde) [mm]	1300X1350X1700
Produktets vægt [kg]	124
Maksimal vægt (bruger + træningsvægt) [kg]	200
Brugerhøjdeområde [cm]	op til 185

1. Generel beskrivelse

Denne brugsanvisning skal hjælpe dig med at betjene produktet på sikker og pålidelig vis. Produktet er designet og fremstillet nøje efter de gældende tekniske forskrifter, ved hjælp af de nyeste teknologier og komponenter, og ved anvendelse af de højeste kvalitetsstandarder.

LÆS DENNE BRUGSANVISNING GRUNDIGT IGENNEM OG FORSTÅ INDHOLDET,
FØR DU TAGER PRODUKTET I BRUG.

For at sikre en lang og pålidelig drift af produktet er det nødvendigt, at produktet betjenes og vedligeholdes i overensstemmelse med retningslinjerne, der er specificeret i denne brugsanvisning. Tekniske data og specifikationer i denne brugsanvisning er aktuelle. Producenten forbeholder sig retten til at foretage eventuelle ændringer, der anses for at være en forbedring af det oprindelige produkt. Under hensyntagen til den tekniske udvikling og muligheder for støjbegrænsning blev produktet udviklet og opbygget således, at risikoen forbundet med støjemission begrænses til et minimum.

Symbolforklaring

	Læs vejledningen før brug.

BEMÆRK! Billederne i denne brugsanvisning tjener udelukkende som illustration. De kan i visse detaljer afvige fra det faktiske produkt.

Den originale brugsanvisning er udarbejdet på tysk. De øvrige sprogversioner er oversættelser fra tysk.

2. Brugssikkerhed

BEMÆRK! Alle instruktioner og sikkerhedsadvarsler skal læses. Manglende overholdelse af advarslerne og instruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade eller død.

Udtrykket "maskine" eller "produkt" i advarslerne og i beskrivelsen af instruktionerne henviser til MASKINE TIL TRÆNING AF DEN BREDE RYGMUSKEL, BICEPS OG QUADRILATERALE MUSKLER

2.1. Sikkerhed

a) Du skal kontakte producentens service, hvis du er i tvivl om produktet fungerer korrekt, eller hvis der findes skader på produktet.
b) Produktet må kun repareres af producentens service. Du må ikke foretage reparationer selv!
c) Brugsvejledningen skal gemmes til fremtid brug. Hvis produktet videregives til tredjemand, skal brugsvejledningen medfølge.
d) Visse elementer, såsom emballageelementer og små samleelementer bør opbevares utilgængeligt for børn.
e) Produktet skal opbevares utilgængeligt for børn og kæledyr.

2.2. Personlig sikkerhed

a) Bær ikke løst tøj eller smykker. Hold dit hår, tøj og handsker væk fra roterende dele. Løst tøj, smykker og langt hår kan blive fanget i maskinens roterende dele.
b) Ved transport og flytning af produktet fra opbevaringsstedet til brugsstedet skal der tages hensyn til sikkerheden og sundheden under arbejdet i forbindelse med manuel transport i det land, hvor produktet anvendes.
c) Maskinen skal rengøres regelmæssigt for at forhindre permanent bundfældning af snavs.
d) Det er forbudt at forstyrre konstruktionen af produktet for at ændre dets parametre eller konstruktion.
e) Maskinen skal holdes væk fra brand- og varmekilder.

f) Træningsudstyr må kun anvendes i områder, hvor adgangen til det er specifikt kontrolleret af ejeren.
g) Træningsudstyr må kun anvendes i områder, der er overvåget af andre.
h) Børn og personer med nedsat psykisk, sensorisk og mental funktionsevne skal holdes væk fra maskinen.
i) Du kan risikere at blive udsat for upassende eller overdreven træning. Kontakt din instruktør for at vælge den rigtige træningsmetode og den rigtige belastning.
j) Før brug skal du sørge for, at alle vægtbeskyttelseskomponenter ikke er i vejen for træningen, og at alle justeringer er placeret korrekt.
k) Maskinen skal holdes i god teknisk stand. Før man påbegynder arbejde, bør man kontrollere, at der ikke er generelle skader eller skader i forbindelse med roterende dele (såsom revner i dele og komponenter eller andre forhold, der kan påvirke en sikker betjening af produktet). I tilfælde af synlige skader skal produktet repareres før brug.
l) Man må ikke overskride den maksimale belastning af produktet. Hvis den maksimale brugervægt eller træningsbelastning overskrides, kan det forårsage beskadigelse af produktet.
m) Produktet må kun anvendes indendørs. Produktet må ikke udsættes for fugt.
n) Det anbefales, at du træner med en professionel træner.
o) Før du påbegynder træningen, skal du sikre dig, at ingen del af produktjusteringen stikker ud i træningspersonens bane.
p) Du skal altid varme op før maskinen tages i brug.
q) Hvis du oplever forstyrrende symptomer under træning, såsom brystsmerter, svimmelhed, åndenød osv. afbryd straks træningen og kontakt din læge.
r) Maskinen skal placeres på en tør, stabil og glad overflade. En fri plads omkring maskinen på minimum 0,6 m skal overholdes.
s) Du skal kontakte din egen læge for at afgøre om dit helbred. Det skal du gøre inden træningsbegyndelse.

BEMÆRK! Der er stadig en lille risiko for uheld eller personskade, mens du arbejder med maskinen, selv om at produktet er designet til at være sikker og har tilstrækkelige beskyttelsesmidler. Også selv om yderligere brugersikkerhedselementer vil blive brugt. Når produktet betjenes, skal man være forsigtig og bruge sund fornuft.

3. Forholdsregler ved brug

Maskinen egner sig til at træne forskellige kropsdele med de rigtige øvelser.
Produktet er beregnet til brug i professionelle fitnessklubber, fitnesscentre, boligområder osv.
Enhver skade, der skyldes forkert brug, er brugerens ansvar.

3.1. Beskrivelse af produktet



1 – Ryglæn
2 – Sæde
3 - Træningbelastningsholder
4 - Belastningsholder
5 - Træningshåndtag

3.2. Forberedelse til brug

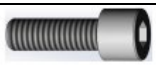
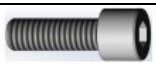
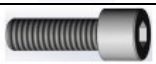
PLACERING AF MASKINEN

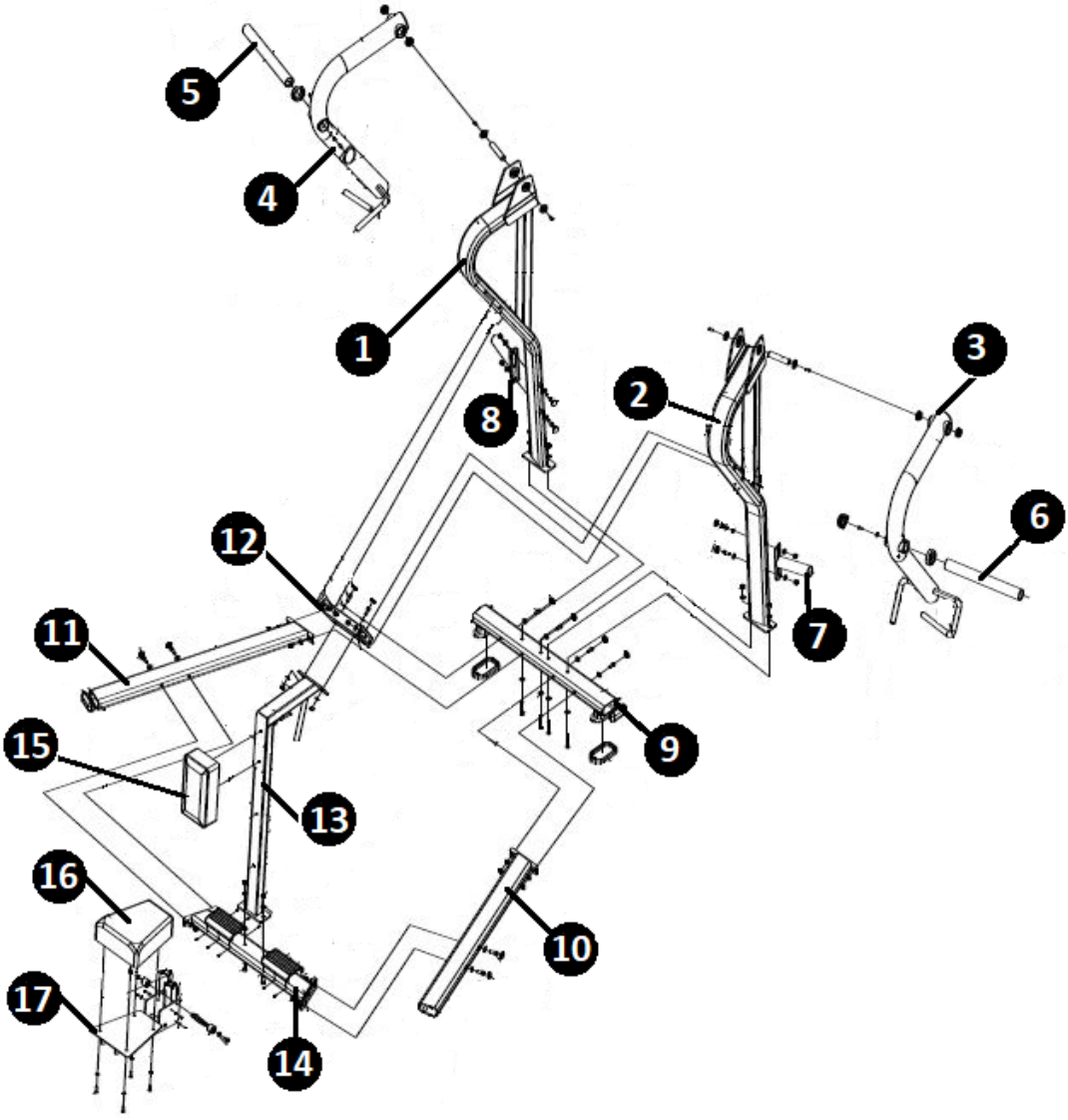
Produktet skal til enhver tid placeres på et jævnt, stabilt, rent, brandsikkert og tørt underlag, uden for rækkevidde af børn og personer med nedsat psykisk, sensorisk eller mental funktionsevne. Der skal være en minimumsafstand på 0,6 m omkring maskinen.

MONTERING AF PRODUKTET

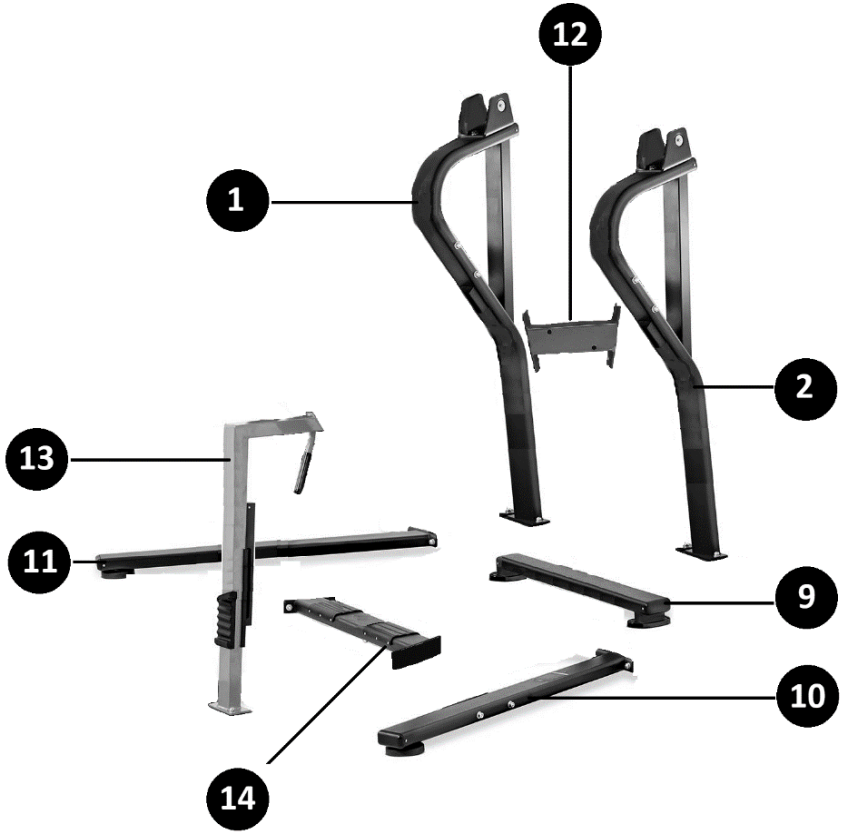
For at samle produktet korrekt, skal montering følges i samme rækkefølge som vist nedenfor. Det anbefales at gruppere komponenterne før samling.

Komponenter til konstruktionsforbindelsen:

Udsigt	Navn	Størrelse	Antal
	Sekskantskrue	M12x135	16
	Underlagsskive	M12	48
	Møtrik	M12	24
	Lejeskive		4
	Sekskantskrue	M12x75	4
	Drejerulle		2
	Glidemuffe		2
	Sekskantskrue	M8x25	8
	Underlagsskive	M8	12
	Møtrik	M8	4
	Sekskantskrue	M8x20	4
	Sekskantskrue	M8x30	2
	Sekskantskrue	M8x70	2
	Sekskantskrue	M5x16	2
	Underlagsskive	M5	2
	Møtrik	M5	2
	Underlagsskive	M10	2
	Skrue med sekskantet hoved	M10x20	2

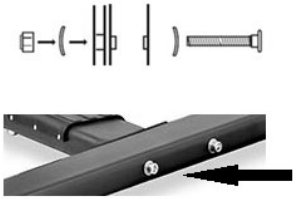

5
4
1
8
2
3
6
7
12
11
9
15
13
16
10
17
14

TRIN I

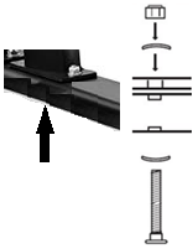




a) Tilslut maskinens bunde (10, 11) til forbindelsesstængerne (14) den forreste og den bagerste (9). Brug M12x135 skruer, M12 underlagsskiver og M12 låsemøtrikker. Justér hullerne i bundene og forbindelsesstængerne. Skub underlagsskiven på forbindelsesskruen. Indsæt beslaget i hullets yderste akse. Beskyt med underlagsskive og møtrik fra indersiden. Gentag samlingen for alle hullerne.



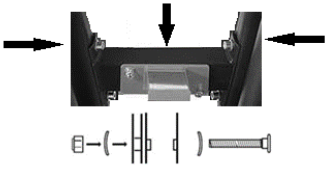
b) Fastgør rammerne i venstre og højre side (1, 2) på den bageste forbindelsesstang (9). Brug M12x75 skruer, M12 underlagsskiver og M12 låsemøtrikker. Ret hullerne på forbindelsesstangen, rammen og pladen ind efter hinanden. Skub underlagsskiven på forbindelsesskruen. Indsæt beslaget i hullets yderste akse. Beskyt med underlagsskive og møtrik fra indersiden. Gentag samlingen for alle hullerne.



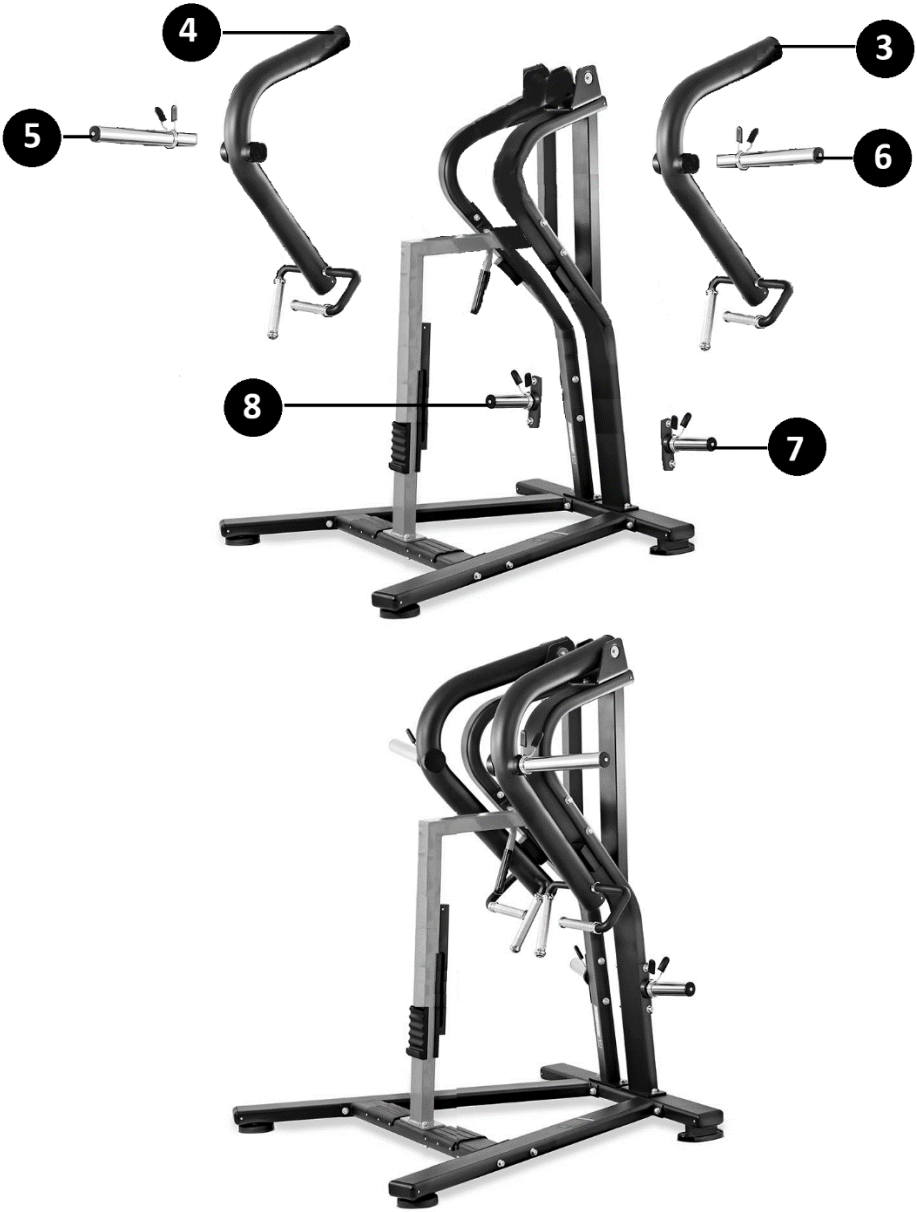
c) Fastgør hovedrammen (13) til den forreste forbindelsesstang (14). Brug M12x135 skruer, M12 underlagsskiver og M12 låsemøtrikker. Montering på samme måde som ved tilslutning af den bageste forbindelsesstang til rammen (se ovenfor).

d) Fastgør den øverste del af hovedrammen (13) til siderammernes stabilisator (12) med M12x135 skruer, M12 underlagsskiver og M12 låsemøtrikker. Før skruen udefra.

e) Fastgør siderammens stabilisator (12) til venstre ramme (1) og højre ramme (2) på maskinen. Brug M12x135 skruer, M12 underlagsskiver og M12 låsemøtrikker. Før skruen udefra.



TRIN II



a) Monter den venstre træningsarm (4) på monteringspladerne på venstre sideramme (1). Dette gøres ved at justere hullerne. Før drejerullen gennem hullet. Beskyt armen på begge sider med lejeskiver, M8x20 underlagsskiver og M8x20 skruer.



b) Højre træningsarm (11) er monteret på samme måde.

c) Fastgør træningsbelastningsbeslagene (5, 6) til træningsarmene. Dette gøres ved at indsætte håndtagene i hullernes midterlinje. Montér en M8 underlagsskive og en M8x30 skrue på indersiden af armen. Sæt til sidst hætten på.

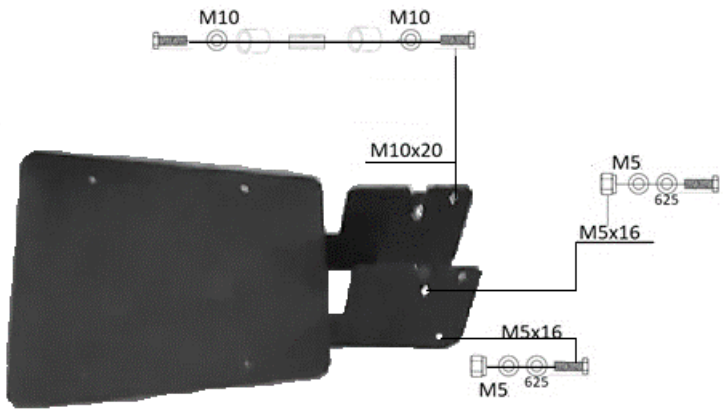
f) Fastgør belastningsholdere: højre i venstre (8, 7) til maskinens siderammer (1, 2). Fastgør med M8x25 skruer, M8 underlagsskiver og M8 møtrikker. Før skruerne fra indersiden af siderammerne.



TRIN III



a) Monter sæderammen (17) på hovedrammen (13). Fastgør med skruerne, underlagsskiverne, låsemøtrikkerne og glidemufferne.



b) Placer sædet (16) på den således monterede konstruktion. Lås med M8 skruer og M8x25 underlagsskiver.
c) Juster ryglænets monteringshuller (15) med hovedrammens huller. Fastgør ryglænet med M8 underlagsskiver og M8x70 skruer.

Sørg for, at alle forbindelser er korrekt fastgjort og tilspændt. Når installationen er fuldført, er det tilladt at begynde at arbejde med produktet.
Før hver brug skal du justere højden på justeringsbeslaget i henhold til dine præferencer. Flyt sædet op eller ned for at justere positionen.

3.3. Rengøring og vedligeholdelse

a) Hver eneste gang efter rengøring skal alle dele tørres grundigt af, før produktet tages i brug igen.
b) Maskinen skal opbevares på et køligt og tørt sted, væk fra direkte sollys og fugt.
c) Det er forbudt at lægge maskinen under kraftige vandstråler eller nedsænke den helt i vand.
d) Maskinen skal kontrolleres regelmæssigt for den tekniske stand og eventuelle skader.
e) Maskinen skal rengøres med en blød og fugtig klud.
f) Brug ikke skarpe genstande og genstande i metal (som stålbørster eller metalspartler) til rengøring, da de kan beskadige maskinens lakke og overflader.

g) Der må ikke bruges syreholdige rengøringsmidler eller midler til særlige medicinske formål, fortyndingsmidler, benzin, olie eller andre kemikalier, da disse stoffer kan beskadige maskinen.

Er produktet udtjent må det ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, men det skal afleveres til et center for indsamling og genbrug af elektrisk og elektronisk udstyr. Det indikeres af symbolet placeret på produktet, betjeningsvejledningen eller emballagen. Materialer brugt til produktion af udstyret egner sig til genbrug i overensstemmelse med mærkning af de enkelte materialer. Ved genbrug, genanvendelse af materialer eller andre former for genbrug af brugt udstyr yder De et væsentligt bidrag til miljøbeskyttelse.

Oplysninger om det rette center for bortskaffelse af brugt udstyr kan rekvireres hos de lokale myndigheder.

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:

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

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:

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7
66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: info@expondo.com