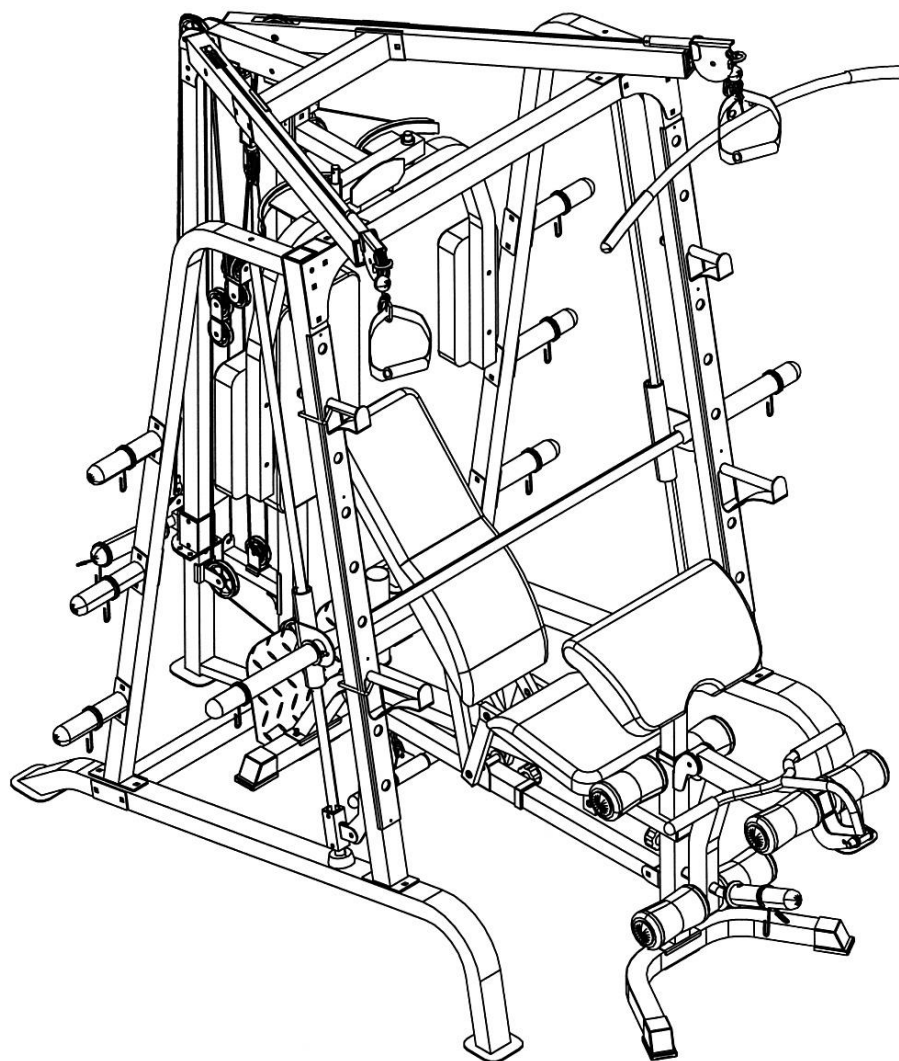




Suwnica - Smith machine - Klec atlas
Atlas X2

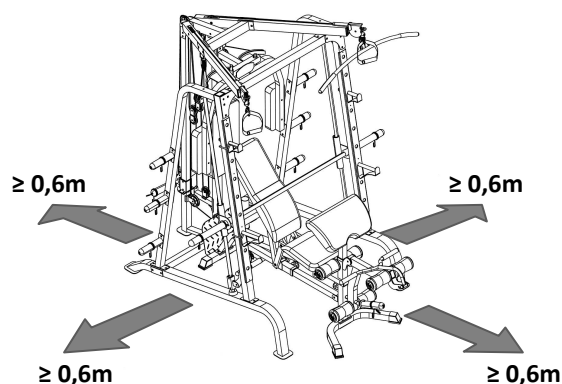


INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA –
MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej

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

DANE TECHNICZNE

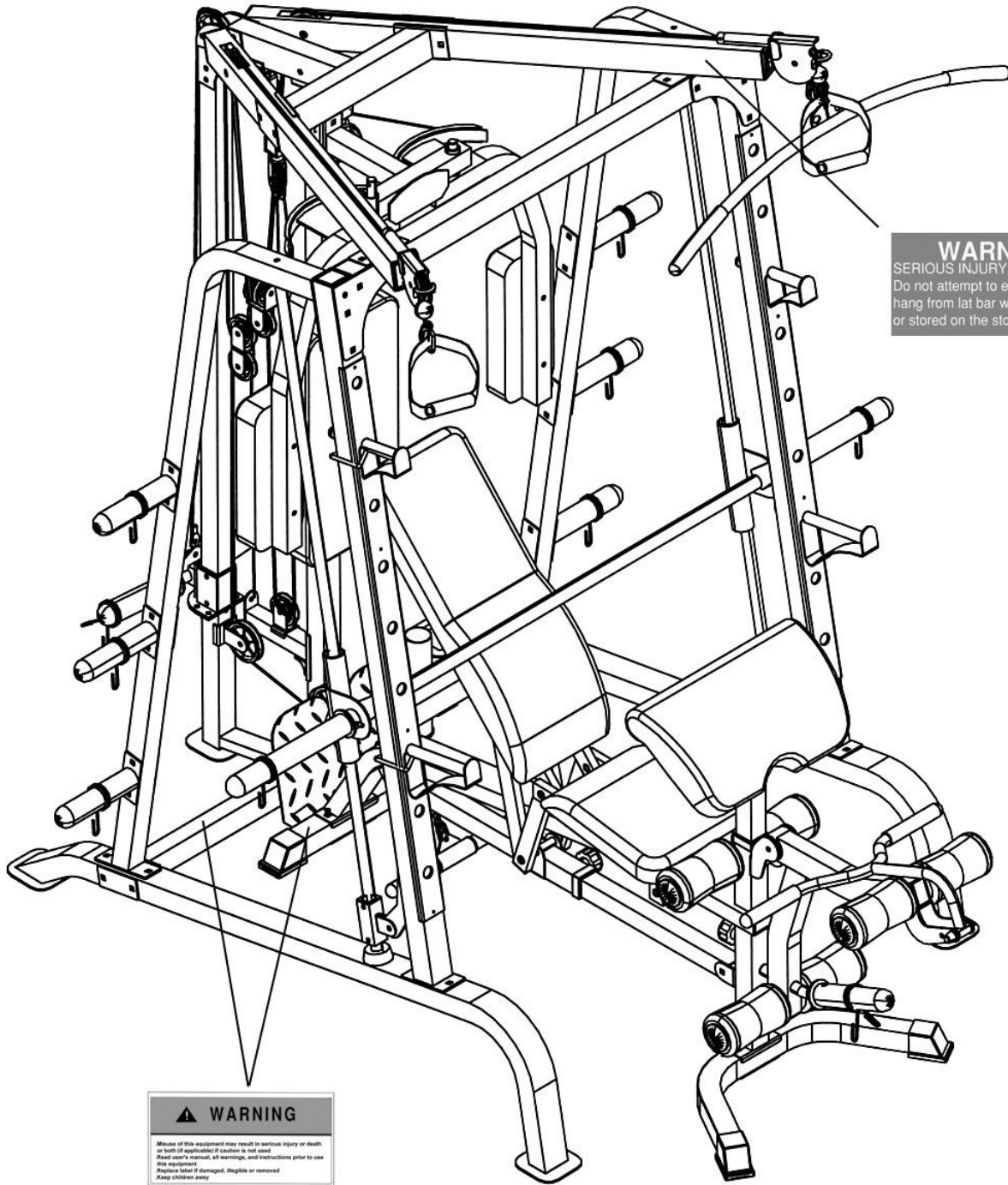
Waga netto – 191 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 242 x 205 x 219 cm

Maksymalna waga użytkownika – 135 kg

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

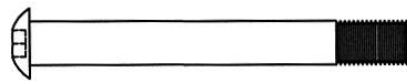
Lokalizacja naklejek ostrzegawczych



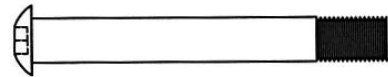
WARNING
SERIOUS INJURY MAY OCCUR!
Do not attempt to exercise or hang from lat bar while it is placed or stored on the storage hooks.

▲ WARNING
Misuse of this equipment may result in serious injury or death or both (if applicable) if cautions are not used.
Read user's manual, all warnings, and instructions prior to use this equipment.
Replace label if damaged, illegible or removed.
Keep children away.

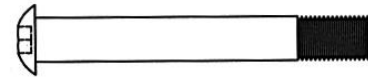
Wykaz elementów montażowych



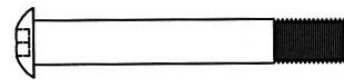
Nr 73 - śruba imbusowa (M10 x 3 3/8"), 2 szt.



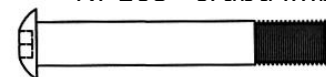
Nr 72 - śruba imbusowa (M10 x 3 1/8"), 2 szt.



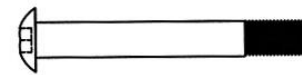
Nr 71 - śruba imbusowa (M10 x 3"), 2 szt.



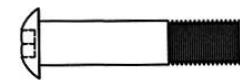
Nr 105 - śruba imbusowa (M10 x 2 3/4"). 1 szt.



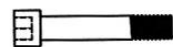
Nr 70 - śruba imbusowa (M10 x 2 1/2"), 2 szt.



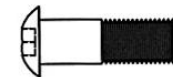
Nr 80 - śruba imbusowa (M8 x 2 1/2"), 6 szt.



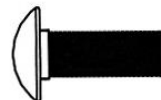
Nr 69 - śruba imbusowa (M10 x 1 3/4"), 11 szt.



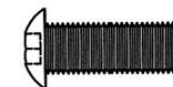
Nr 83 - śruba imbusowa (M6 x 1 1/4"), 2 szt.



Nr 104 - śruba imbusowa (M10 x 1 1/8"), 2 szt.



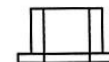
Nr 74 - śruba zamkowa (M10 x 1"), 4 szt.



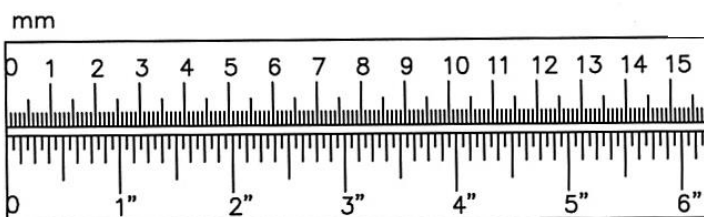
Nr 68 - śruba imbusowa (M10 x 1"), 12 szt.

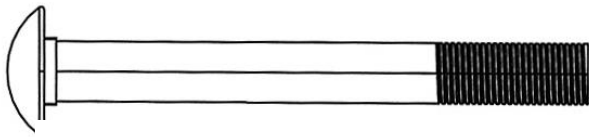


Nr 106 - wkręt imbusowy (M6 x 1/4"), 4 szt.

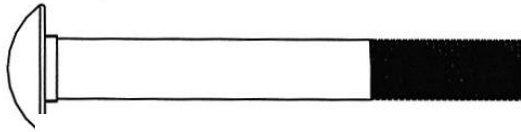


Nr 62 - tuleja kąta pasowego,
6 szt.

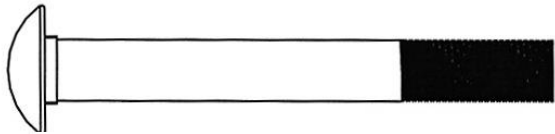




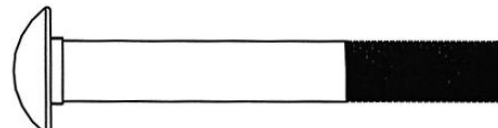
Nr 79 - śruba zamkowa (M10 x 3 1/2"), 4 szt.



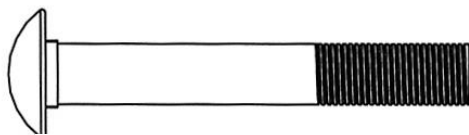
Nr 77 - śruba zamkowa (M10 x 3 1/8"), 4 szt.



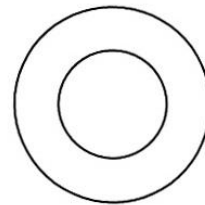
Nr 78 - śruba zamkowa (M10 x 3 3/8"), 8 szt.



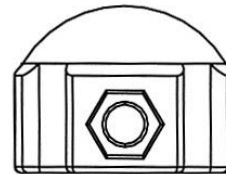
Nr 76 - śruba zamkowa (M10 x 3"), 10 szt.



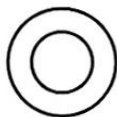
Nr 75 - śruba zamkowa (M10 x 2 3/4"), 22 szt.



Nr 67 - podkładka
(Φ 1 1/2"), 2 szt.



Nr 56 - pierścień
Zabezpieczający, 2 szt.



Nr 66 - podkładka
(Φ 3/4"), 100 szt.



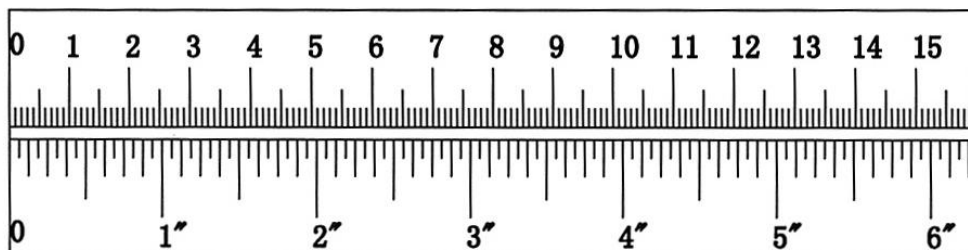
Nr 65 - podkładka
(Φ 5/8"), 6 szt.



Nr 86 - nakrętka
(M10), 82 szt.



Nr 85 - nakrętka
(M6), 2 szt.



Instrukcja montażu

Krok 1 (patrz diagram 1)

- 1) Połącz dwie ramy główne (1) poprzeczką (2). Zabezpiecz każdy koniec poprzeczki dwiema śrubami (79), jednym wspornikiem (36), podkładkami (66) oraz nakrętkami (86). Nie przykręcaj zbyt mocno.

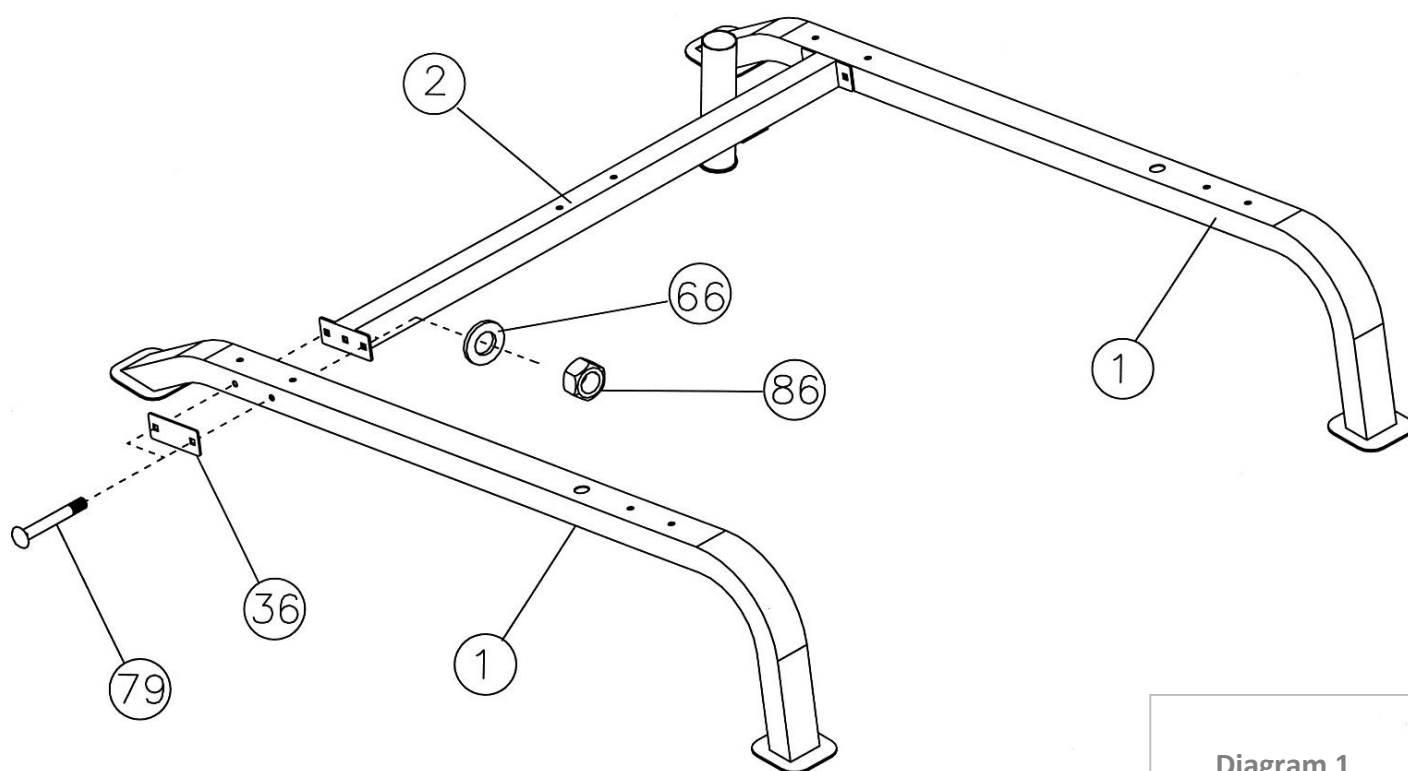


Diagram 1

Krok 2 (patrz diagram 2)

- 1) Przyłóż przednią ramę pionową (3) do ramy bazowej (1). Połącz je śrubami (76), wspornikiem (34), podkładkami (66) oraz nakrętkami (86). Nie skręcaj zbyt mocno.
- 2) Dopasuj odbojnik (59) do otworu montażowego ramy głównej. Przełóż wodzidło (25) przez odbojnik i przykręć go do ramy głównej przy pomocy jednej śruby (68) i podkładki (66).
- 3) Nałóż ramę dolnego zabezpieczenia (92) na wodzidło (25). Przykręć hak bezpieczeństwa (93) do dolnego zabezpieczenia (92) za pomocą śruby (68) i nakrętki (86). Zaczep hak o tylną część pionowej belki przedniej (3).
- 4) Nałóż zabezpieczenie (26) na wodzidło (25).
- 5) Włóż do otworu montażowego znajdującego się w górnej części prawej ramie pionowej (5) wodzidło (25). Dopasuj prawą ramę pionową (5) do górnej części przedniej ramy pionowej (3). W ten sam sposób dopasuj ich dolne części.
- 6) Przykręć wodzidło (25) do prawej ramy pionowej (5) za pomocą śruby (68) oraz podkładki (66).
- 7) Przykręć prawą ramę pionową (5) do ramy bazowej stosując śruby (76), wspornik (37), podkładki (66) oraz nakrętki (86). Nie dokręcaj zbyt mocno.
- 8) Przykręć prawą ramę pionową (5) do przedniej belki pionowej (3) przy pomocy wspornika (33), śruby (72) i podkładki (66). Dwa dolne otwory montażowe zamocuj przy pomocy śruby (78), podkładek (66) i nakrętek (86).
- 9) Powtórz czynności 1 – 8 w celu instalacji pozostałych stron.
- 10) Dopasuj przednią belkę górną (15) do przednich belek pionowych (3) oraz trójkątnego wspornika (33). Dopasuj otwory i skręć całość za pomocą śrub (78), podkładek (66) i nakrętek (86).
- 11) Nie dokręcaj na razie śrub.

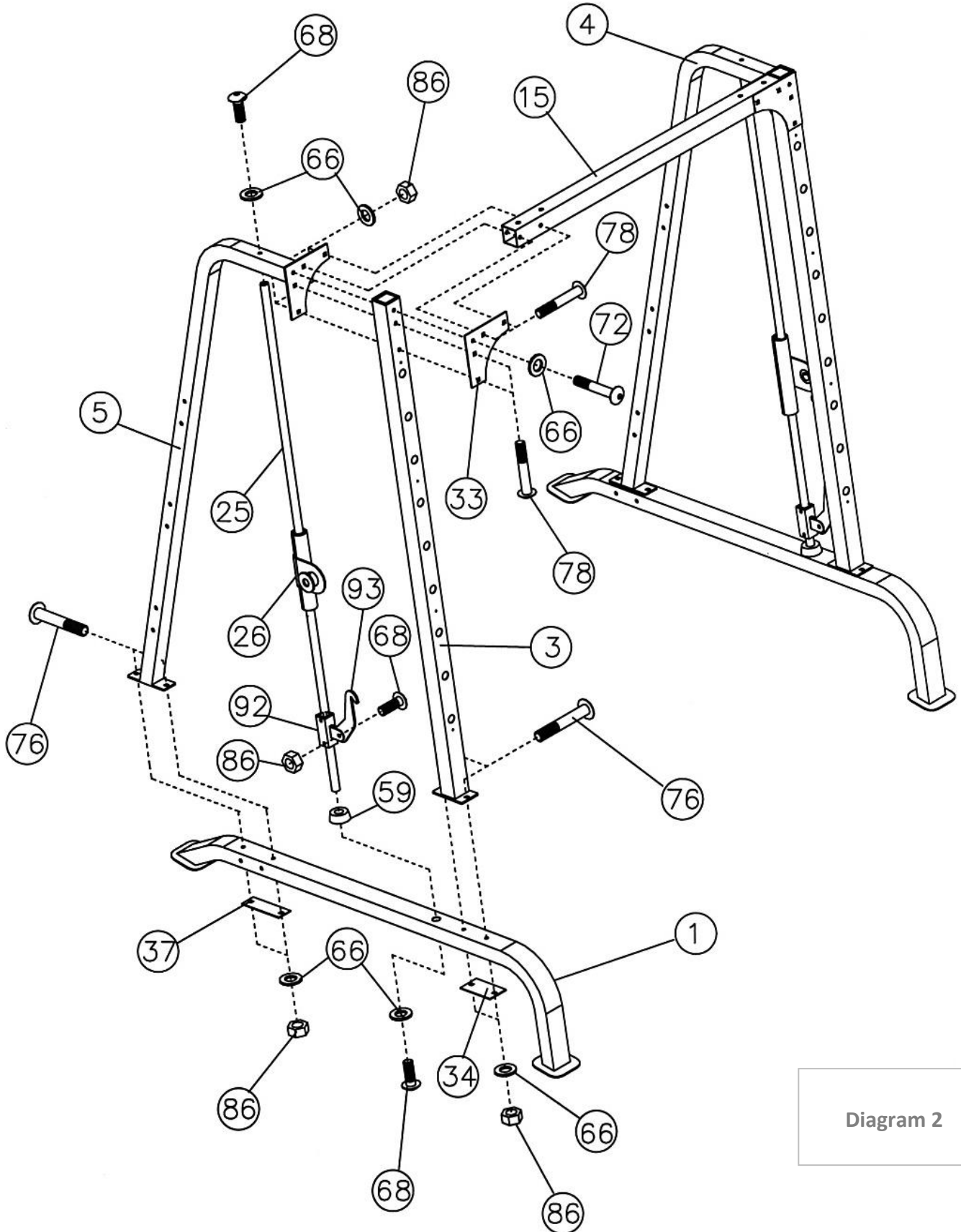


Diagram 2

Krok 3 (patrz diagram 3)

- 1) Dopasuj tylną belkę pionową (6) do górnej poprzeczki (2). Teraz dopasuj prowadnicę (8) do poprzeczki (2) od jej dolnej strony. Skręć wszystko przy pomocy śrub (75), wspornika (36), podkładek (66) i nakrętek (86).
- 2) Dopasuj wspornik mechanizmu koła pasowego (97) do tylnej belki pionowej. Skręć przy pomocy śrub (75), wspornika (36), podkładek (66) oraz nakrętek (86).
- 3) Dopasuj deskę oparcia (38) do tylnej belki pionowej, a następnie skręć wykorzystując śruby (80) oraz podkładki (65).

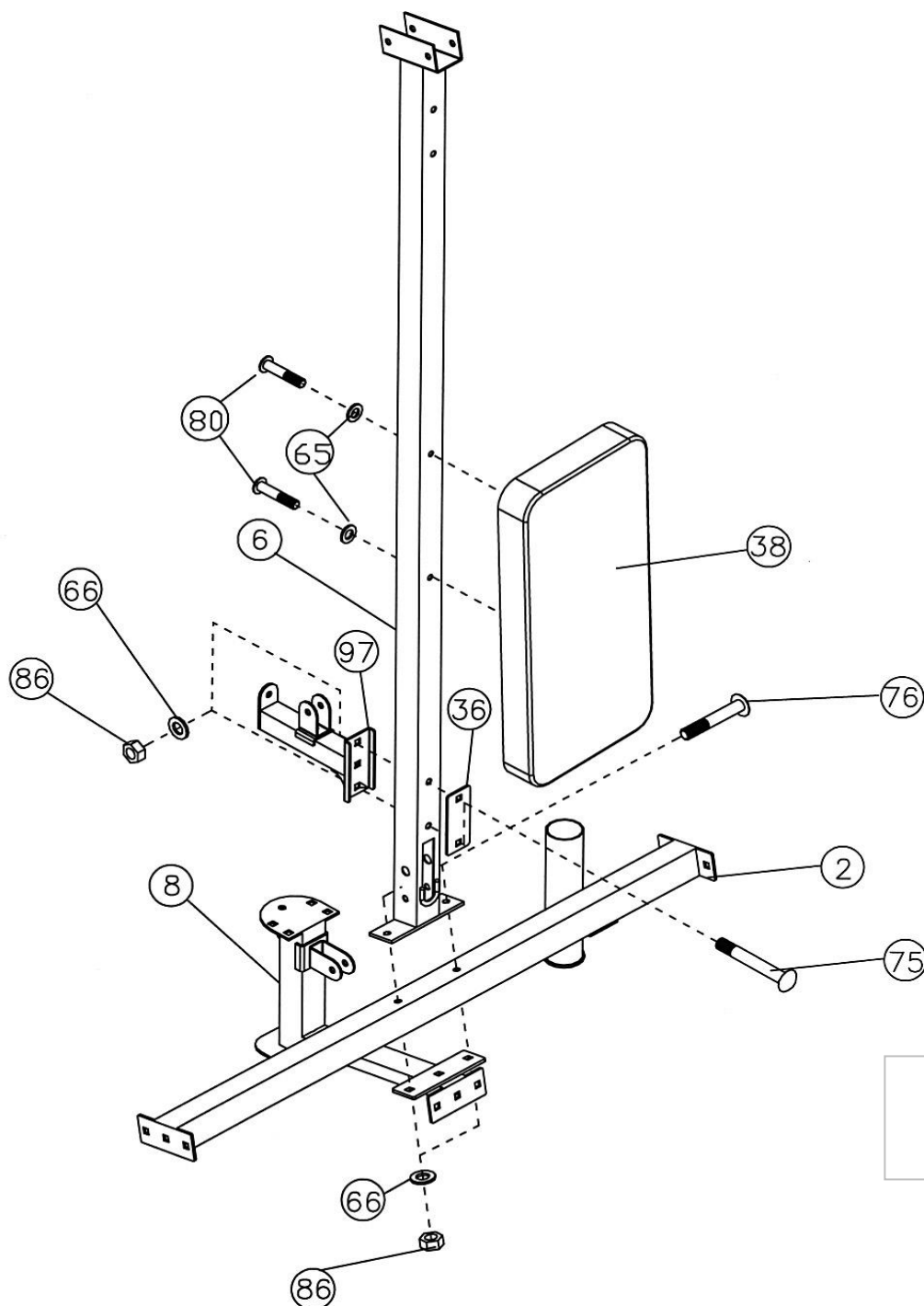
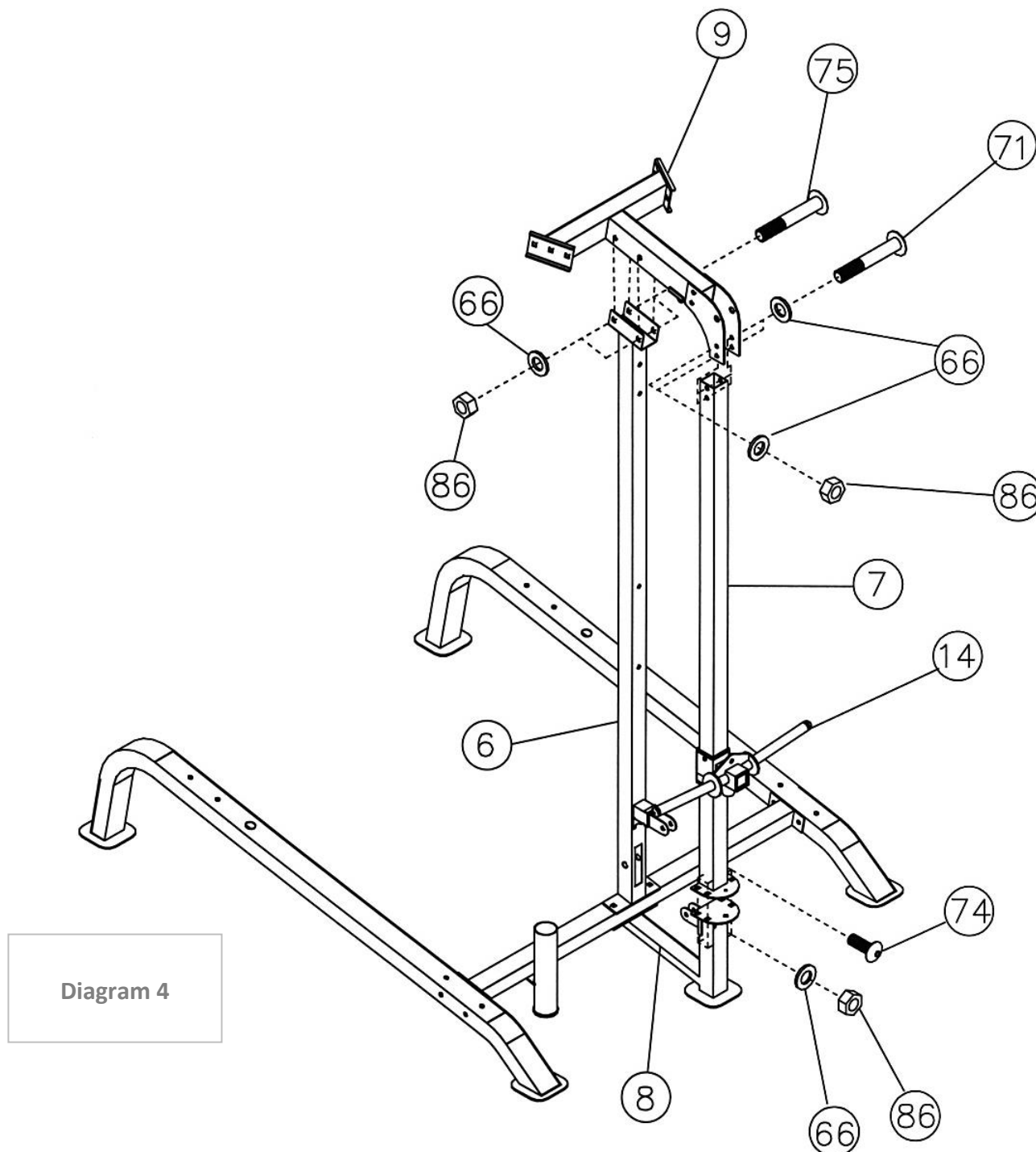


Diagram 3

Krok 4 (patrz diagram 4)

- 1) Połącz słupek suwnicy (7) z bazą suwnicy (8). Wykorzystaj śruby (74), podkładki (66) i nakrętki (86).
- 2) Nałóż część (14) na słupek (7). Nałóż tylną ramę górną (9) na słupek suwnicy (7) i tylną belkę pionową (6).
- 3) Dopasuj z sobą otwory. Przykręć tylną ramę górną do bazy suwnicy (8) przy pomocy śrub (71), podkładek (66) i nakrętek (86). Nie dokręcaj śrub.
- 4) Połącz górną ramę z dolną belką pionową (6) przy pomocy śrub (75), podkładek (66) i nakrętek (86).



Krok 5 (patrz diagram 5)

- 1) Ułóż lewą ramę górną (94) na przedniej belce górnej (15) i przymocuj wykorzystując śruby (77), wspornik (35), podkładki (66) oraz nakrętki (86).
- 2) Przykręć lewą ramę górną (94) do tylnej ramy górnej używając do tego celu śrub (75), wspornika (101), podkładek (66) i nakrętek (86).
- 3) Włóż zawias (99) do kołnierza lewej ramy górnej i zamocuj przy pomocy tulei (100) i śrub (106).
- 4) Powtórz procedurę opisaną w powyższych punktach w celu zainstalowania prawej ramy górnej (95). Włóż krążek (57) do otworu w tylnej ramie górnej (9). Przymocuj krążek łącząc z sobą obie tylne ramy górne (prawą i lewą) oraz tylną ramę górną. Wykorzystaj śrubę (73), podkładki (66) i nakrętkę (86).

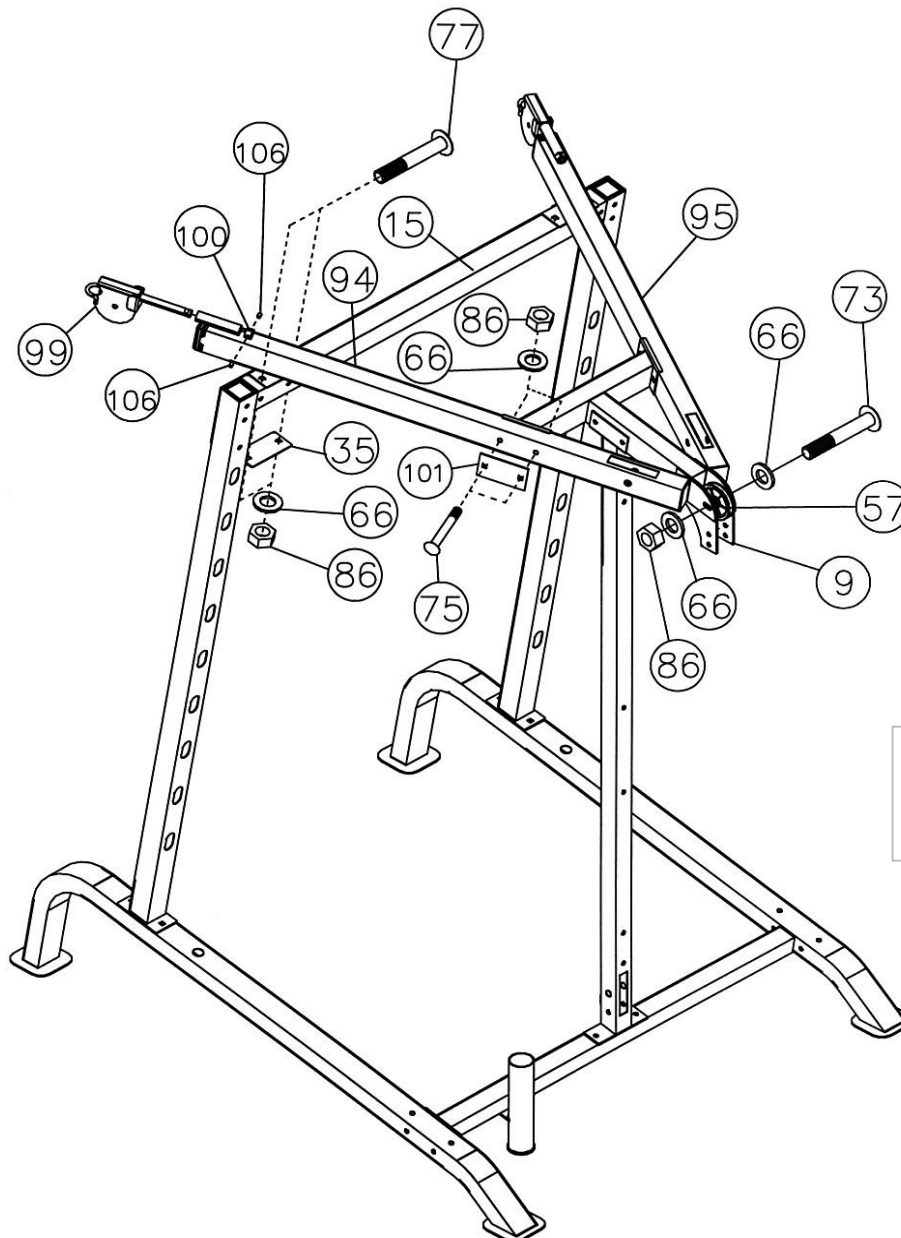


Diagram 5

Krok 6 (patrz diagram 6)

- 1) W tym momencie już możesz dokręcić wszystkie dotychczas zamontowane śruby i nakrętki.
- 2) Przyłóż bazę motylka (12) do przedniej części tylnej belki pionowej (6). Przyłóż wspornik krążka (13) do tylnej belki pionowej od jej tylnej części. Dopasuj otwory a następnie połącz używając śrub (75), podkładek (66) i nakrętek (86).
- 3) Przyłóż prawe ramię motylka (11) do otworu montażowego ramy (12) i dokręć śrubami (80), nie zapomnij o podkładkach (65).
- 4) Powtórz procedury z punktów 2) i 3) w celu zamocowania drugiej strony.
- 5) Włóż zawiasy (20) w otwory znajdujące się we wsporniku (13). Połącz wszystko podkładką (66) i nakrętką (86). Nie dokręcaj zbyt mocno. Upewnij się, że zawiasy są ruchome.

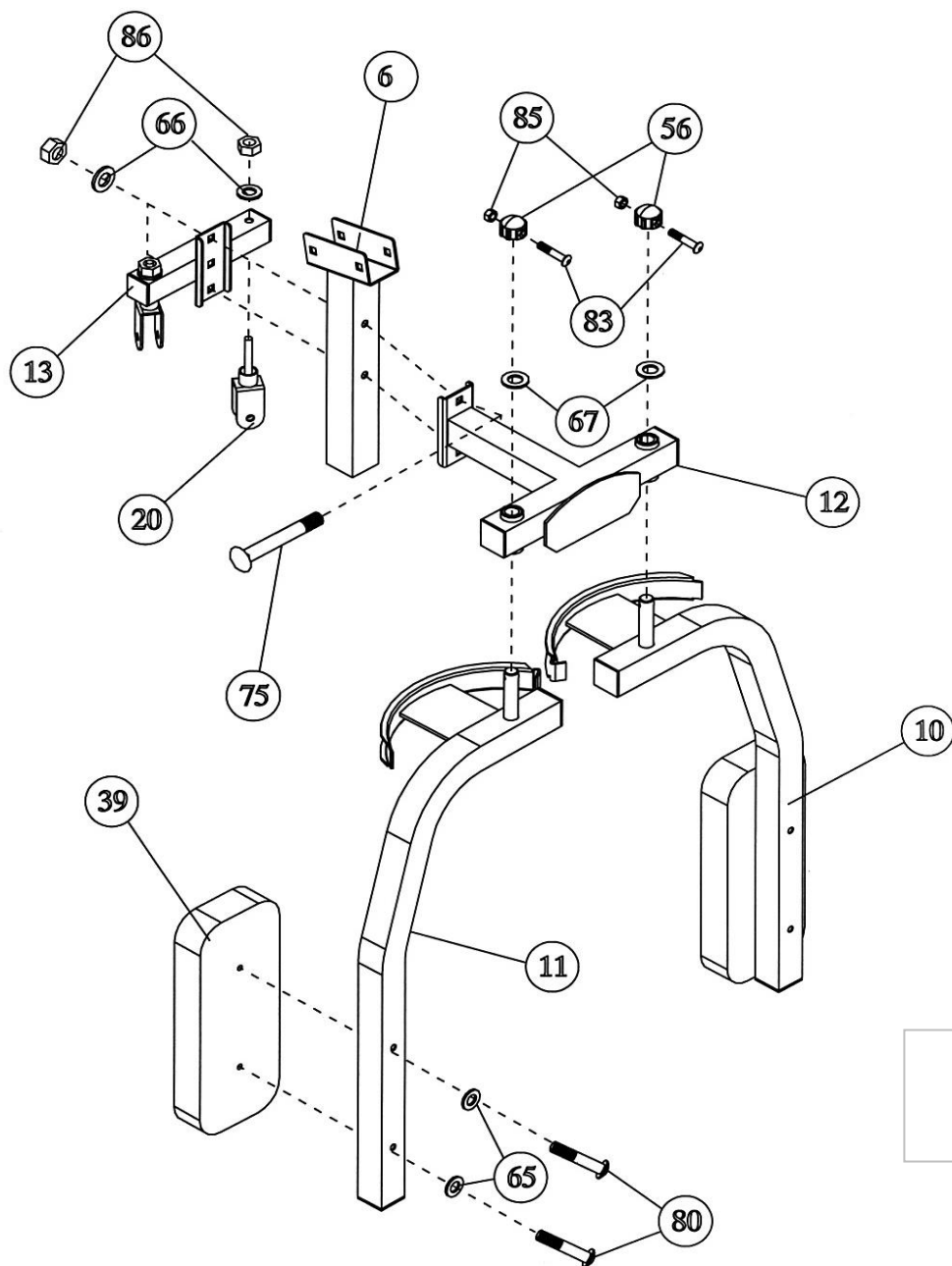
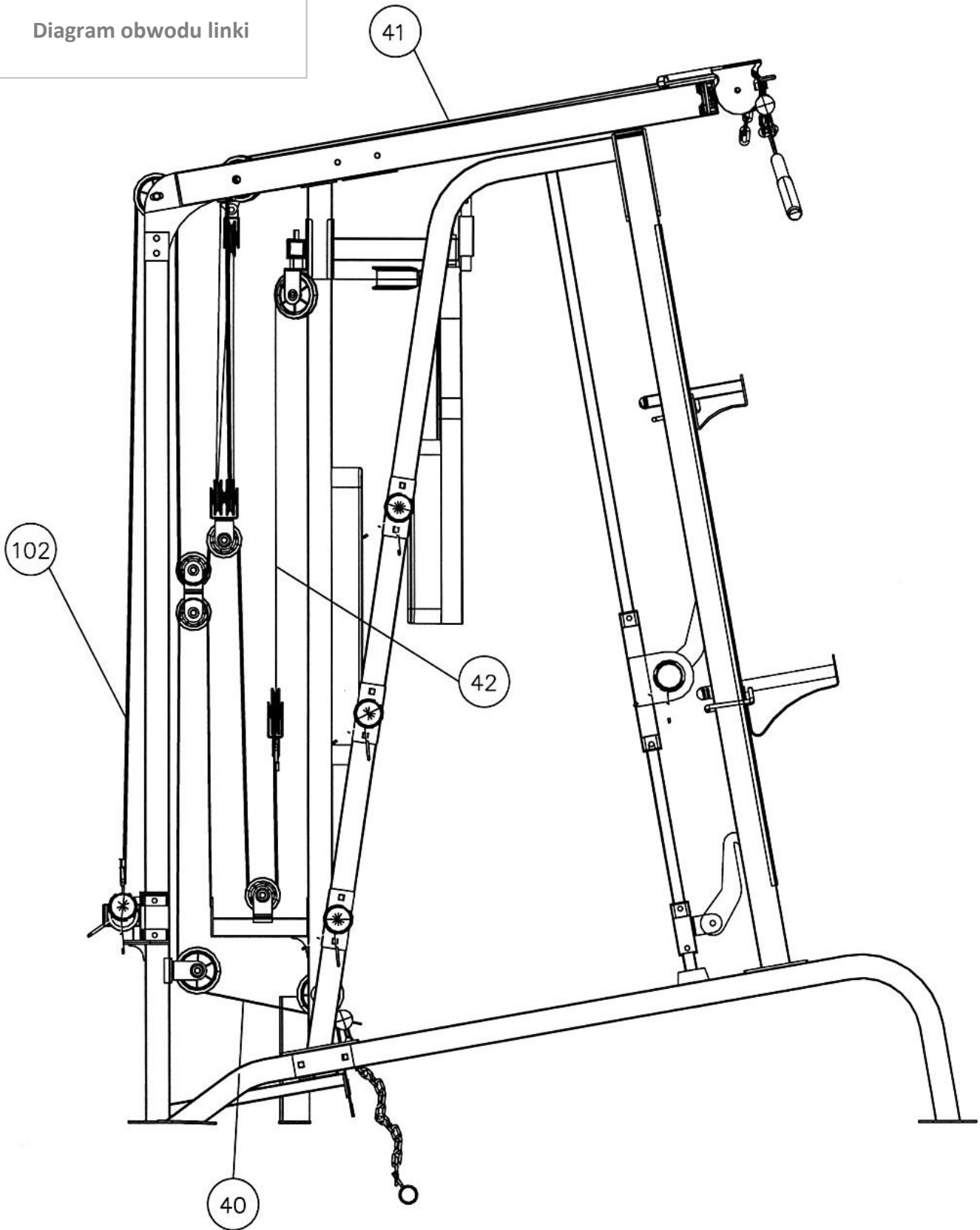


Diagram 6

Diagram obwodu linki



Krok 7 (patrz diagram 7 i diagram obwodu linki)

- 1) Przymocuj jeden koniec linki (42) do zatrzasku prawego motylka (11). Przeciągnij linkę przez praw krętlik (20).
- 2) Przymocuj krążek (57) do jego oprawy za pomocą śruby (69), podkładek (66) i nakrętek (86).
- 3) Przeciągnij linkę wokół krążka, a następnie poprowadź ją w dół. Przymocuj oprawę krążka (19) do linki. Powtórz punkt 2) w celu zainstalowania krążka. Oprawa wraz z krążkiem powinny zwiisać swobodnie na linie.
- 4) Poprowadź linkę wokół zwisającego krążka, a następnie ku górze do lewego krętlika. Powtórz punkt 2) w celu zainstalowania krążka do oprawy.
- 5) Przeciągnij linkę wokół krążka i przymocuj do lewego ramienia motylka (10).

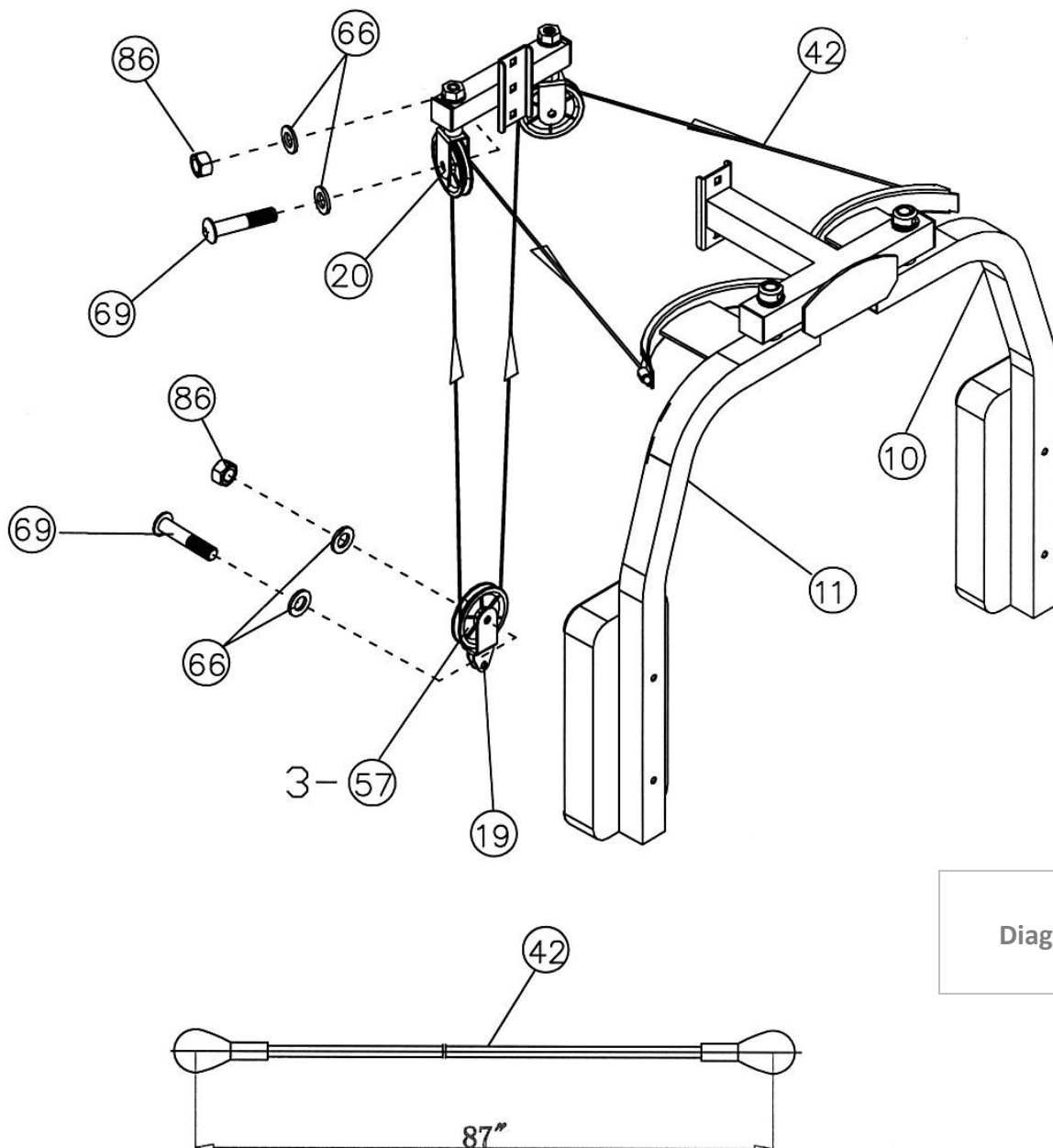


Diagram 7

Krok 8 (patrz diagram 8)

- 1) Odkręć śrubę (104) i nakrętkę (86) od U-kształtnego łącznika zamontowanego na linie (41). Usuń łącznik (86), dużą podkładkę oraz korek blokady linki.
- 2) Przetnij koniec linki przez lewy krętlik (99). Zamontuj krążek (57) do oprawy i połącz śrubą (69), podkładkami (66) oraz nakrętką (86). Przeciągnij linkę przez krążek w kierunku tylnej części urządzenia.
- 3) Przeciągnij linkę wzdłuż lewej ramy górnej (94) a następnie przetnij przez otwór na jej końcu.
- 4) Zamontuj krążek do otworu za pomocą śruby (70), tulei (62) oraz nakrętki (86). Przeciągnij linkę wokół krążka, a następnie poprowadź ją w dół.
- 5) Przymocuj dwa małe krążki (103) do potrójnej oprawy (96) używając śruby (105), podkładek (66) i nakrętki (86).
- 6) Przeciągnij linkę wokół krążka, a następnie w górę do oprawy krążka poniżej tylnej ramy górnej (9). Zamontuj małą oprawę krążka (98) od dolnej strony tylnej ramy górnej (9) przy pomocy śruby (68), podkładek (66) i nakrętki (86). Zamontuj mały krążek do oprawy.
- 7) Poprowadź linkę wokół małego krążka i w dół do potrójnej oprawy. Przeciągnij linkę wokół przedniego krążka i w górę do tylnego otwory prawek ramy górnej (95). Pozwól oprawie zwiisać swobodnie.
- 8) Zamontuj krążek do otworu. Przeciągnij linkę powyżej krążka i poprowadź wzdłuż prawej ramy górnej poprzez osłonkę linki do prawej oprawy krążka. Zamontuj krążek w oprawie.
- 9) Zainstaluj ponownie korek blokady linki, dużą podkładkę oraz u-kształtny łącznik odinstalowane w punkcie 1). Skręć całość śrubą (104) i nakrętką (86).
- 10) Połącz uchwyt (90) do obu końców linki za pomocą zatrzasku (61).
- 11) W celu zamontowania uchwyty poprzecznego najpierw usuń jeden z uchwytów (90), a następnie przymocuj go za pomocą krótkiego łańcucha (63) i dwóch zatrzasków (61).

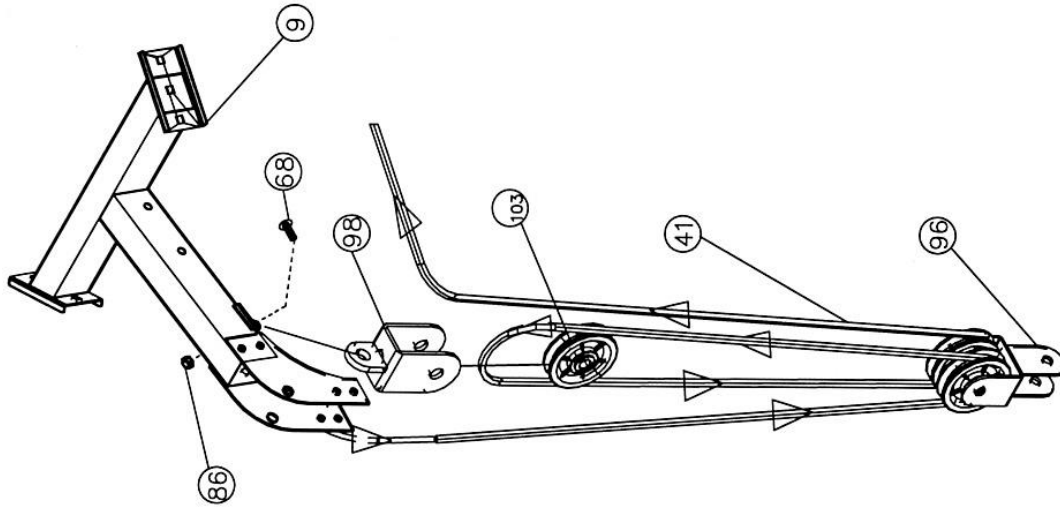
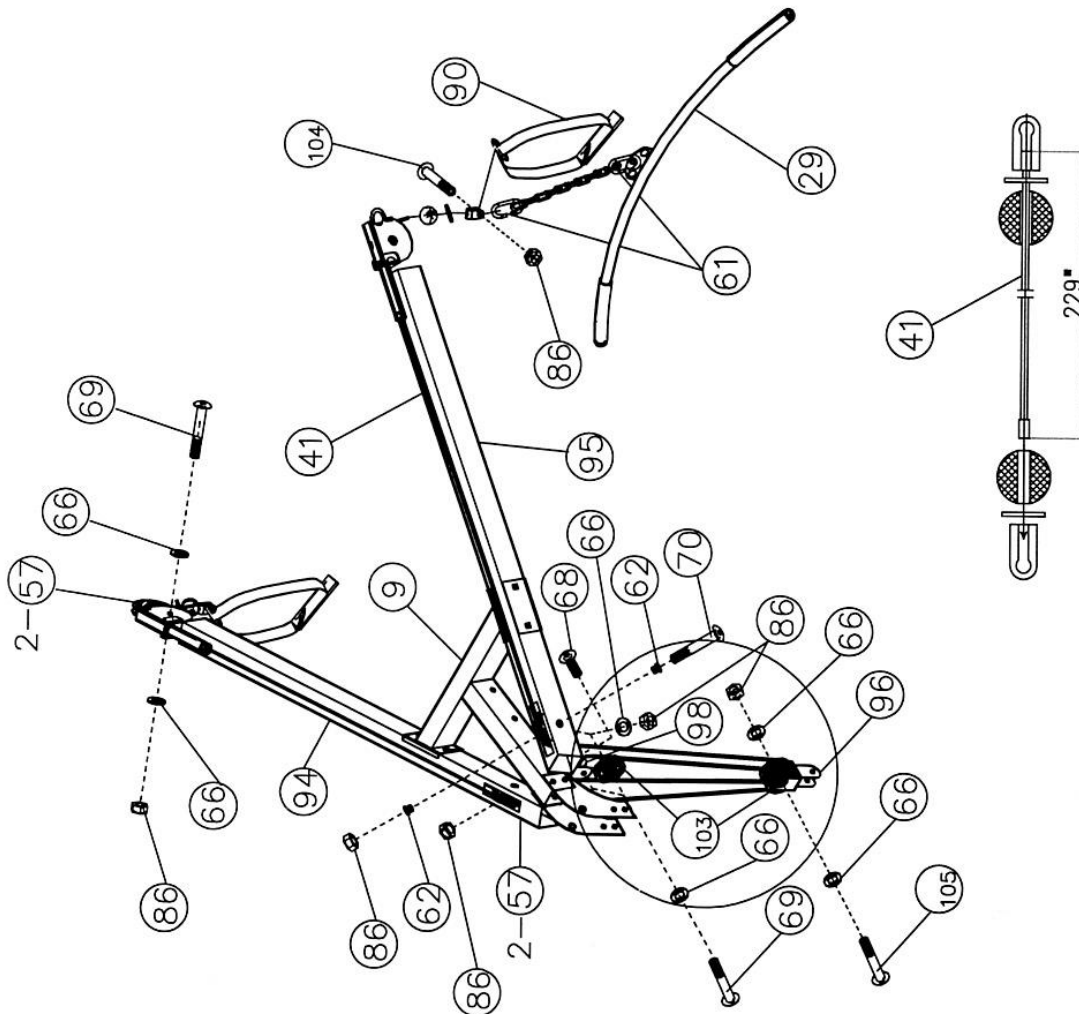


Diagram 8



Krok 9 (patrz diagram 9)

- 1) Włóż jeden koniec linki (102) do otworu na słupku suwnicy (14) i przykręć przy pomocy śruby (68), podkładek (66) i nakrętki (86).
- 2) Przeciągnij linkę w górę do krążka zamontowanego na tylnej ramie górnej (9), zainstalowanego w kroku 5.
- 3) Przeciągnij linkę wokół krążka i poprowadź ją w dół. Zamontuj mały krążek (103) do podwójnej oprawy (18).
- 4) Przeciągnij linkę wokół krążka a następnie do potrójnej oprawy wiszącej (96) zainstalowanej w kroku 8.
- 5) Zamontuj mały krążek w oprawie. Przeciągnij linkę wokół niego i poprowadź ją w dół do otwartej oprawy na wsporniku (97).
- 6) Zamontuj mały krążek do oprawy. Przeciągnij linkę wokół niego i poprowadź w górę.
- 7) Połącz linkę z krótkim łańcuchem (63) za pomocą zatrzasku (61). Połącz krótki łańcuch z wiszącą oprawą krążka (19) zamontowaną w kroku 7. Przykręć łańcuch za pomocą śruby (68), podkładek (66) oraz nakrętki (86).
- 8) Po ukończeniu instalacji linki wyreguluj jej napięcie poprzez dostosowanie długości łańcucha (63).
- 9) Zamontuj rękawy (43) oraz zatrzaski sprężynowe (60) na słupku suwnicy ciężaru (14).

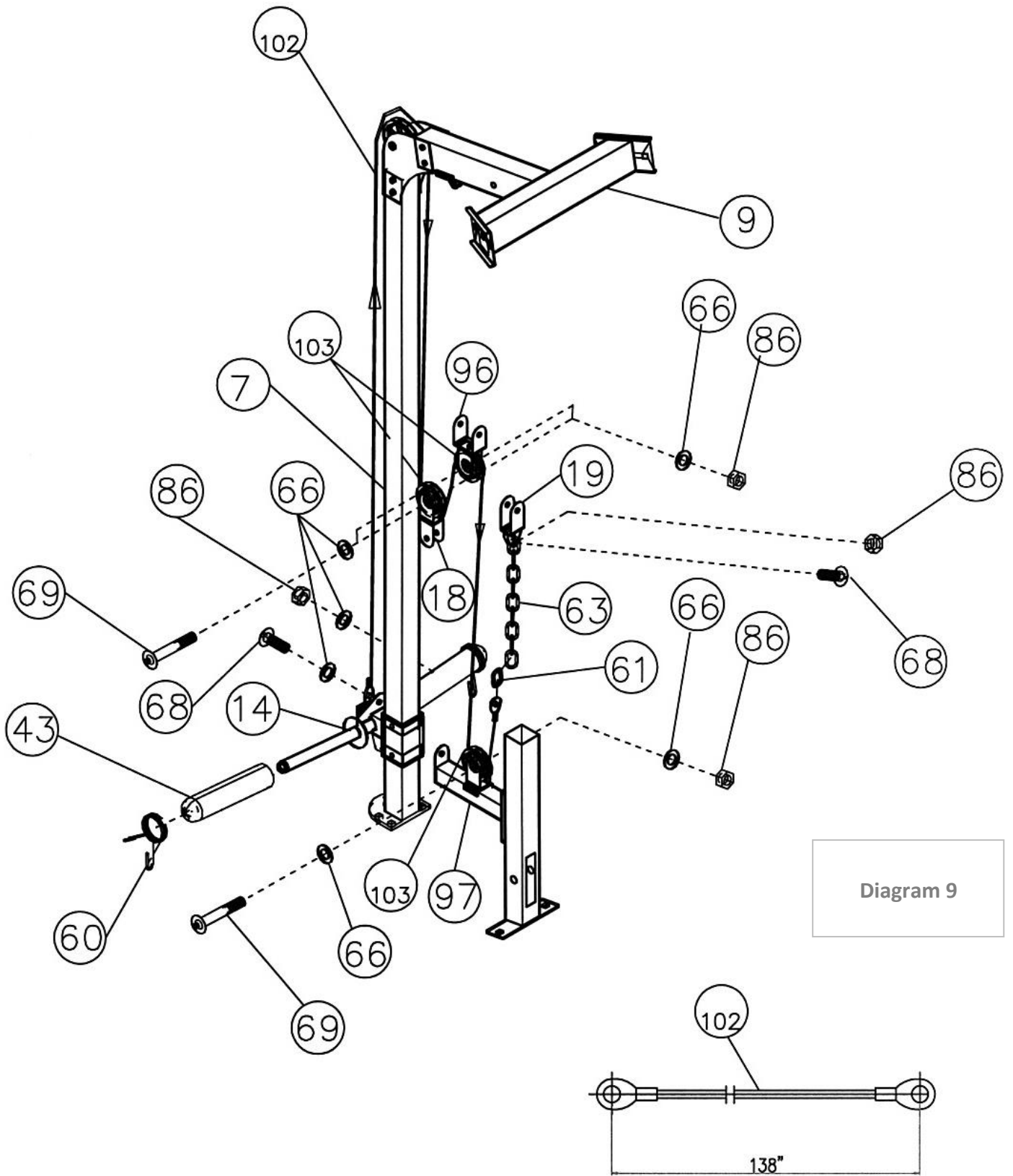
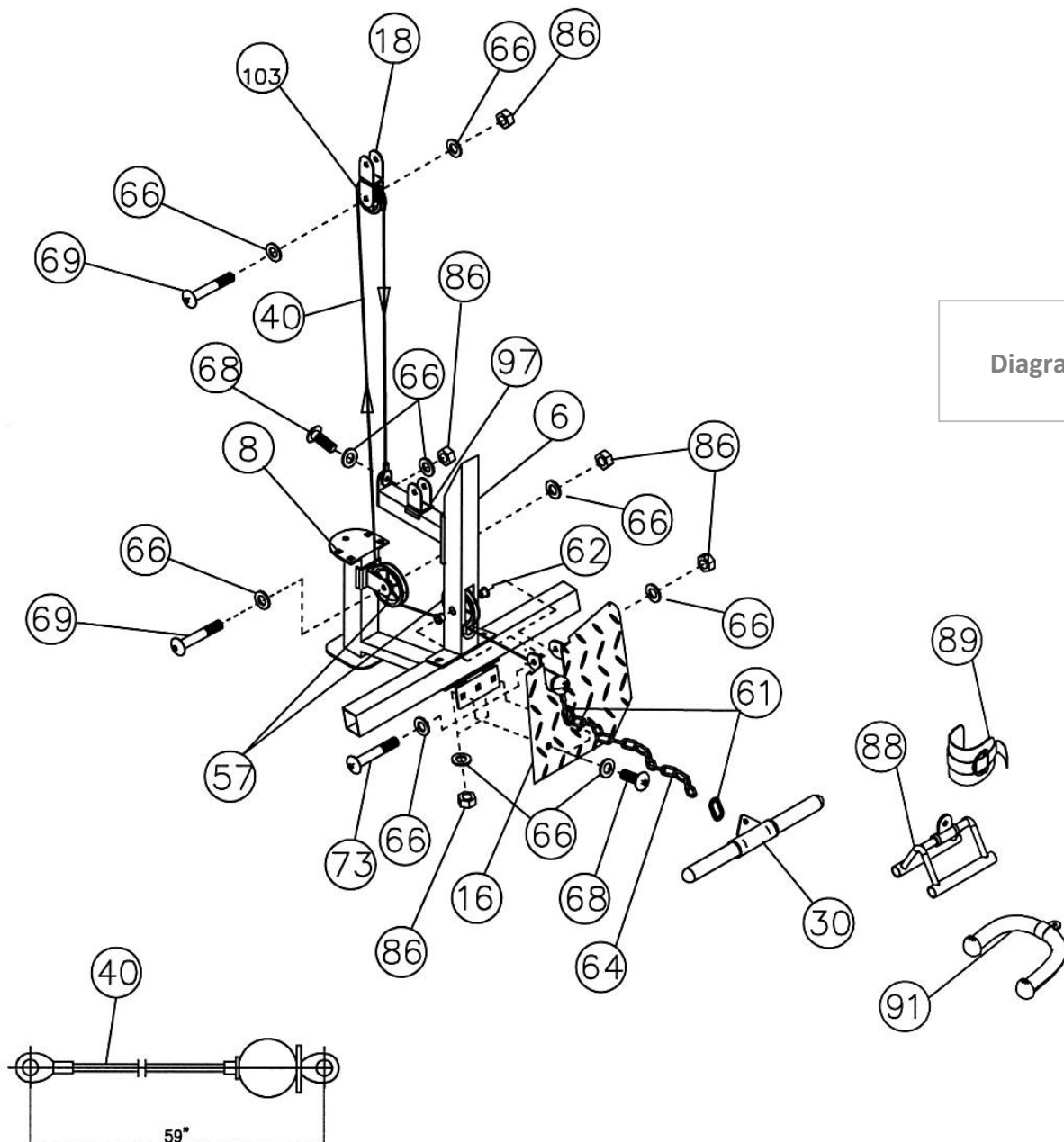


Diagram 9

Krok 10 (patrz diagram 10)

- 1) Załóż dolną linkę (40) na krążek (57). Zamontuj krążek w dolnym otworze tylnej belki pionowej (6) za pomocą podpórki stóp (16), śruby (73), podkładek (66) oraz nakrętki (86). Podpórki przykręć do poprzecznej podpórki (2) za pomocą śrub (68), czterech podkładek (66) i nakrętki (86).
- 2) Przeciągnij linkę poniżej krążka do oprawy na części (8).
- 3) Zamontuj krążek w oprawie. Przeciągnij inkę wokół niego i poprowadź ją w górę do podwójnej oprawy wiszącej (18) zainstalowanej w kroku 9.
- 4) Zamontuj mały krążek (103) w oprawie. Przeciągnij linkę wokół krążka, a następnie w dół do oprawy na wsporniku (97). Zamocuj końcówkę linki do oprawy za pomocą śruby (68), podkładek (66) oraz nakrętki (86).
- 5) Połącz drążek (30) z długim łańcuchem (64) za pomocą zatrzasku (61). Łańcuch połącz z kolei z linką – zastosuj zatrzask (61).



Krok 11 (patrz diagram 11)

- 1) Sugestia: w tym kroku przyda Ci się pomoc drugiej osoby. Umieść tuleję (27) pomiędzy elementami części (26). Dopasuj otwory, a następnie wsuń sztangę (28) do ramy mechanizmu bezpieczeństwa (26). Zamocuj sztangę do obu końców mechanizmu bezpieczeństwa za pomocą śruby (81).
- 2) Odegnij haczyki znajdujące się na tulei (27) w tył, a następnie zahacz je o otwory na przedniej ramie pionowej (3). Nałóż rękawy olimpijskie (44) na oba końce sztangy i zabezpiecz je stosując zatrzaski sprężynowe (60).
- 3) Zamontuj sześć słupków (17) do lewej i prawej ramy pionowej (2 i 5) za pomocą śrub (75), wspornika (36), podkładek (66) i nakrętek (86).
- 4) Nałóż sześć rękawów olimpijskich (43) na słupki (17) – zabezpiecz je zatrzaskami (60). Włóż lewy i prawy uchwyt sztangy (21 i 22), lewy i prawy zatrzask (23 i 24) do wybranych otworów w przedniej ramie pionowej (3).

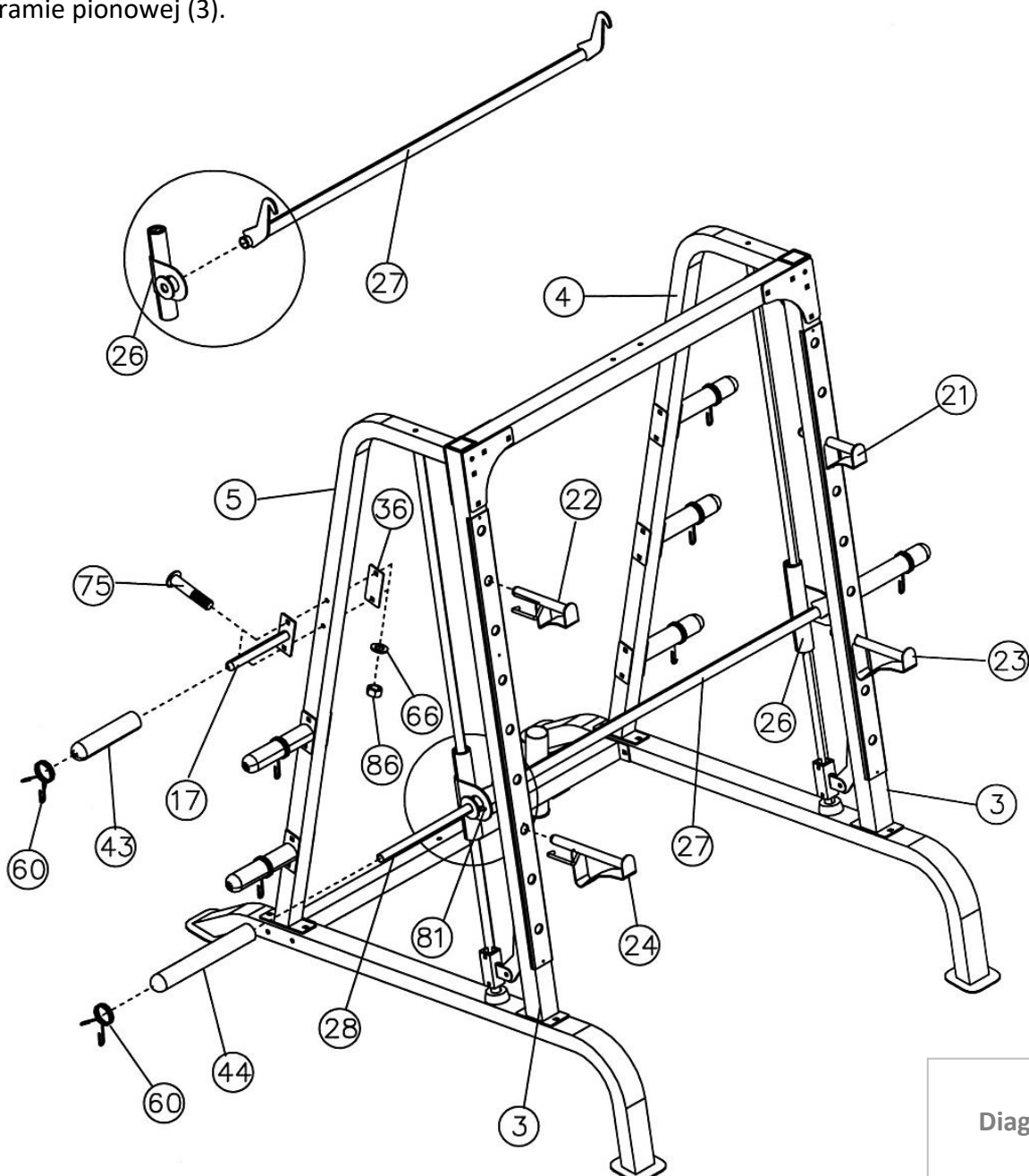


Diagram 11

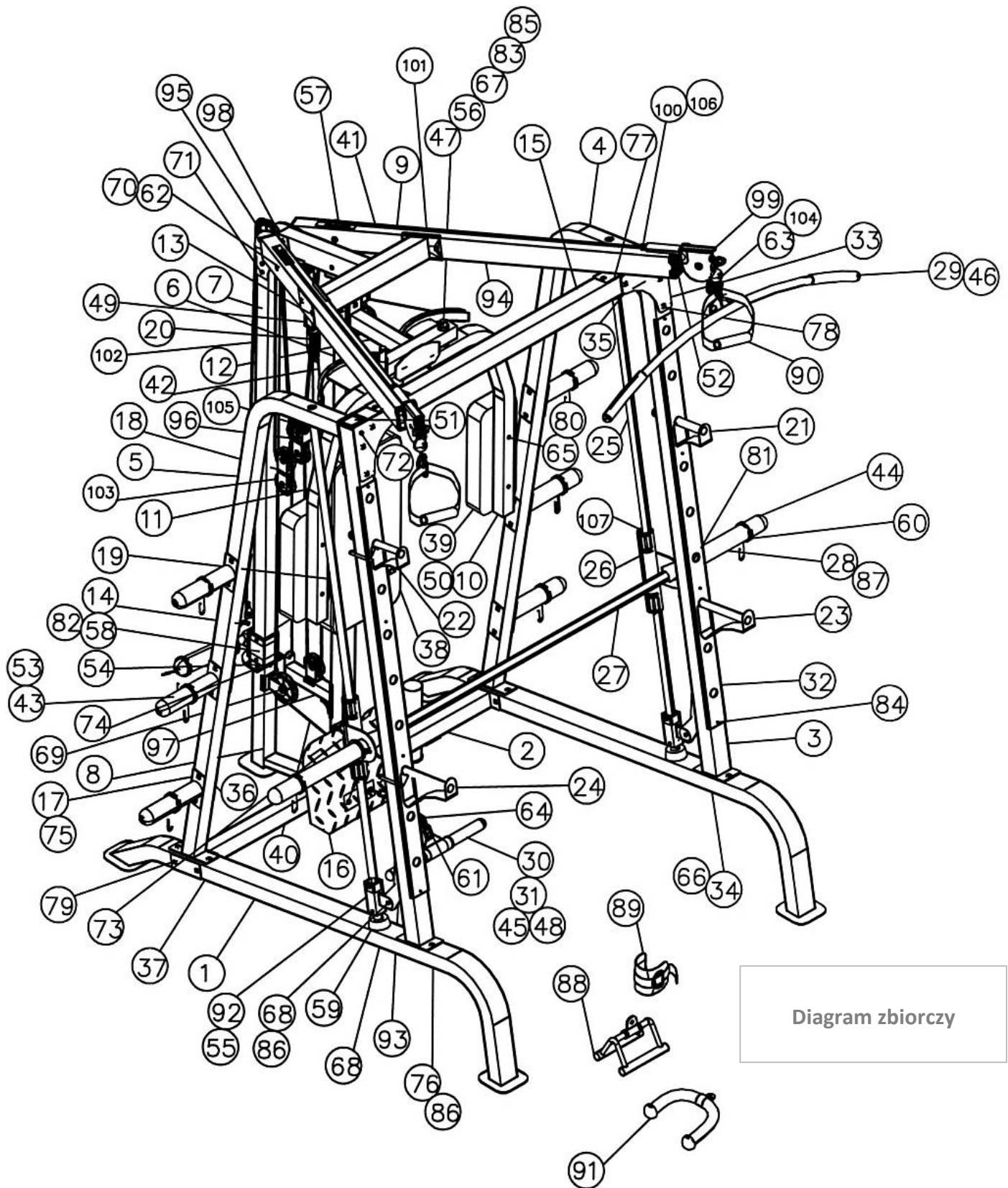


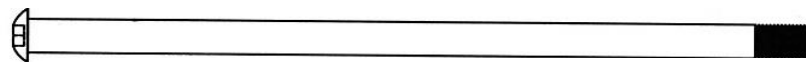
Diagram zbiorczy

Pełny wykaz części

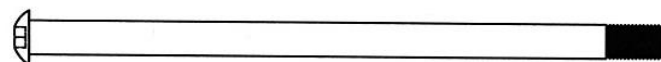
Nr	Nazwa części	Ilość	Nr	Nazwa części	Ilość
1	Rama główna	2	55	Tuleja przesuwna	4
2	Mocowanie poprzeczne	1	56	Obręcz zabezpieczająca	2
3	Przednia belka pionowa	2	57	Krążek	10
4	Lewa rama pionowa	1	58	Ø 1 3/4" odbojnik	1
5	Prawa rama pionowa	1	59	Ø 2 1/2" odbojnik	2
6	Tyłna belka pionowa	1	60	Zacisk sprężynowy	10
7	Słupek ślizgu ciężaru	1	61	C-kształtny zacisk	5
8	Baza ślizgu ciężaru	1	62	Oprawa krążka	6
9	Tyłna rama górna	1	63	Krótki łańcuch	2
10	Lewe ramię motylka	1	64	Długi łańcuch	1
11	Prawe ramię motylka	1	65	Ø 5/8" podkładka	6
12	Rama główna motylka	1	66	Ø 3/4" podkładka	100
13	Oprawa krążka motylka	1	67	Ø 1 1/2" podkładka	2
14	Słupek suwnicy ciężaru	1	68	M10 x 1" śruba imbusowa	12
15	Przednia belka górna	1	69	M10 x 1 3/4" śruba imbusowa	11
16	Podpórka stóp	1	70	M10 x 2 1/2" śruba imbusowa	2
17	Słupek	6	71	M10 x 3" śruba imbusowa	2
18	Podwójna oprawa wisząca krążka	1	72	M10 x 3 1/8" śruba imbusowa	2
19	Pojedyncza oprawa wisząca krążka	1	73	M10 x 3 3/8" śruba imbusowa	2
20	Krętlik krążka	2	74	M10 x 1" śruba zamkowa	4
21	Lewy uchwyt sztangi	1	75	M10 x 2 3/4" śruba zamkowa	22
22	Prawy uchwyt sztangi	1	76	M10 x 3" śruba zamkowa	10
23	Lewy uchwyt bezpieczeństwa	1	77	M10 x 3 1/8" śruba zamkowa	4
24	Prawy uchwyt bezpieczeństwa	1	78	M10 x 3 3/8" śruba zamkowa	8
25	Wodzydło	2	79	M10 x 3 1/2" śruba zamkowa	4
26	Rama mechanizmu bezpieczeństwa	2	80	M8 x 2 1/2" śruba imbusowa	6
27	Wodzydło sztangi	1	81	M8 x 3/8" śruba imbusowa	2
28	Sztanga	1	82	M6 x 5/8" śruba (Philips)	1
29	Drażek poprzeczny	1	83	M6 x 1 1/4" śruba imbusowa	2
30	Oprawa drążka porzecznego	1	84	Chrome Panel Screw	8
31	Uchwyt łamany	1	85	M6 nakrętka	2
32	Chromowany panel	2	86	M10 nakrętka	82
33	Potrójny wspornik	2	87	Ø 1" zaślep	6
34	5 1/8" x 2 3/4" wspornik	2	88	Drażek	1
35	5 1/8" x 2 3/8" wspornik	2	89	Opaska na kostkę	1
36	4 3/4" x 2" wspornik	9	90	Uchwyt	2
37	6 1/4" x 2" wspornik	2	91	Lina do tricepsu	1
38	Deska oparcia	1	92	Rama mechanizmu bezpieczeństwa	2
39	Poduszka motylka	2	93	Hak bezpieczeństwa	2
40	Linka dolna	1	94	Lewa rama górna	1
41	Linka górna	1	95	Prawa rama górna	1
42	Linka motylka	1	96	Potrójny wspornik wiszący krążka	1
43	Rękaw olimpijski	8	97	Wspornik mechanizmu pasowego	1
44	Długi rękaw olimpijski	2	98	Mała oprawa krążka	1
45	Wspornik łamanego uchwytu	2	99	Krętlik oprawy krążka	2
46	Uchwyt drążka poprzecznego	2	100	Ø 7/8" x Ø 5/8" tuleja	2
47	Ø 1" x 3 1/8" tuleja	2	101	4 3/4" x 2 3/4" tuleja	2
48	Ø 1 1/2" x 1" tuleja	2	102	Linka słupka suwnicy	1
49	1 1/2" kwadratowa zatyczka	2	103	Mały krążek	7
50	1 3/4" kwadratowa zatyczka	7	104	M10 x 1 1/8" śruba imbusowa	2
51	2 3/8" kwadratowa zatyczka	2	105	M10 x 2 3/4" śruba imbusowa	1
52	2 3/4" x 2" zatyczka	2	106	M6 x 1/4" śruba imbusowy	4

53	∅ 1" stożkowa zatyczka	12	107	Łożysko liniowe	4
54	2 3/8" x 2" rękaw	2	108	Rękaw łożyska liniowego	4
			109	M6 x 1/4" śruba (Philips)	4

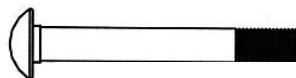
Zestaw części do montażu wielofunkcyjnej ławki do ćwiczeń



Nr 39 - śruba imbusowa (M10 x 8 1/4"), 1 szt.



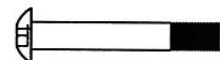
Nr 38 - śruba imbusowa (M10 x 6 3/4"), 1 szt.



Nr 35 - śruba zamkowa (M10 x 2 1/2"), 2 szt.



Nr 37 - śruba imbusowa (M10 x 1 3/4"), 2 szt.



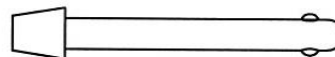
Nr 40 - śruba imbusowa (M8 x 2"), 8 szt.



Nr 36 - śruba imbusowa (M10 x 3/4"), 6 szt.



Nr 41 - śruba imbusowa (M8 x 5/8"), 2 szt.



Nr 21 - szpilka, 1 szt.



Nr 44 - nakrętka, 4 szt.



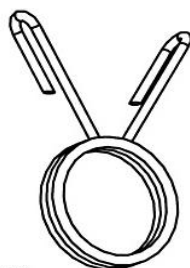
Nr 27 - tuleja, 16 szt.



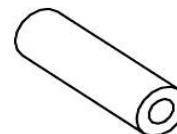
Nr 42 - podkładka (Φ 3/4"), 14 szt.



Nr 42 - podkładka (Φ 5/8"), 10 szt.



Nr 22 - zatrzask sprężynowy, 1 szt.



Nr 17 - oś, 1 szt.



Krok 1 (patrz diagram 1)

- 1) Przyłóż ramę główną (1) do przedniego i tylnego stabilizatora (2 i 3), a następnie połącz części przy pomocy śrub (36) i podkładek (42). Włóż bolec (23) do utworu poniżej głównej ramy.
- 2) Nałóż przesuwaną blokadę (8) na belkę regulacyjną (9). Dopasuj otwory a następnie włóż bolec (23) w celu ustabilizowania pozycji blokady (8).
- 3) Połącz belkę regulacyjną (9) z ramą główną za pomocą śruby (35), podkładki (42) i nakrętki (44).

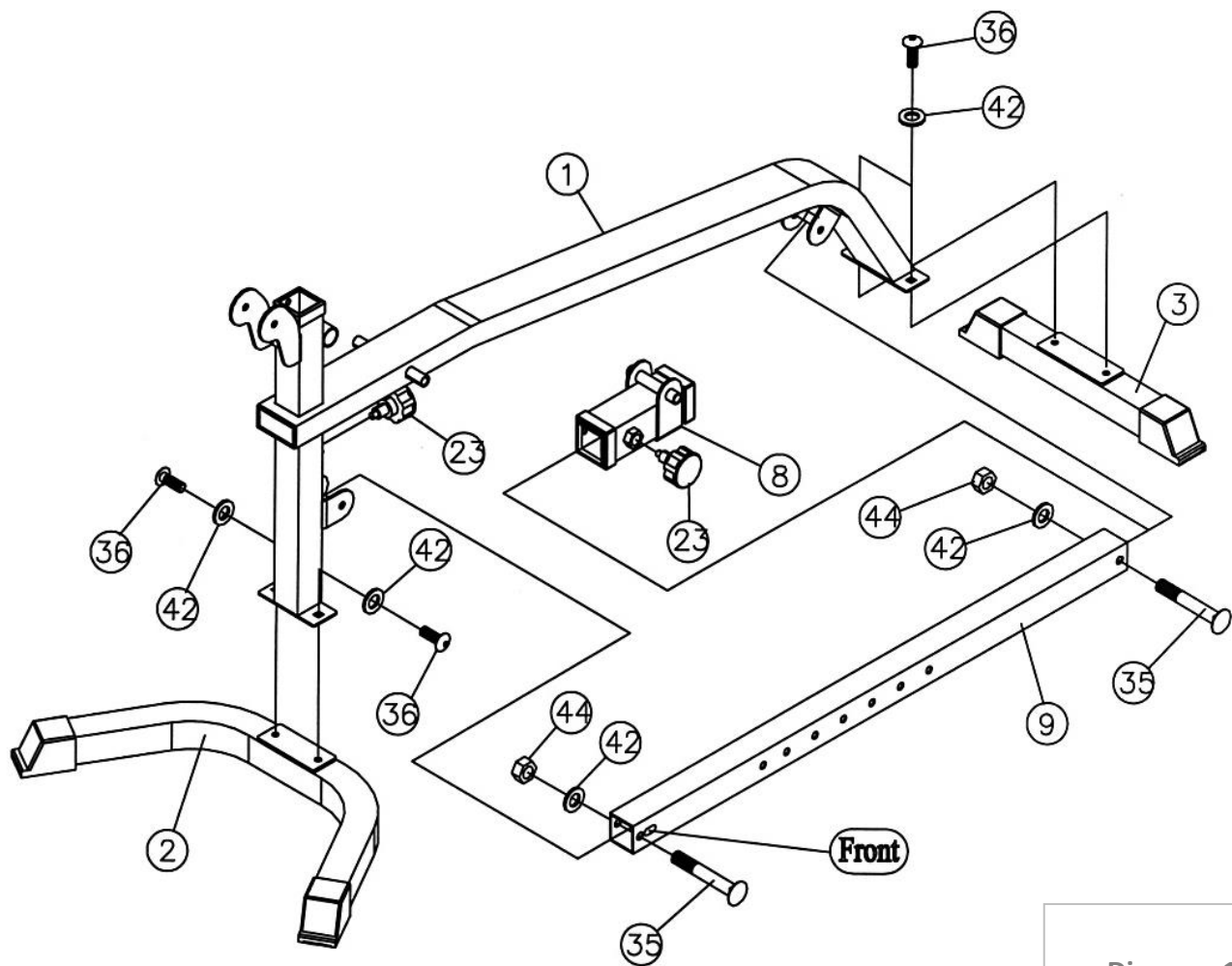
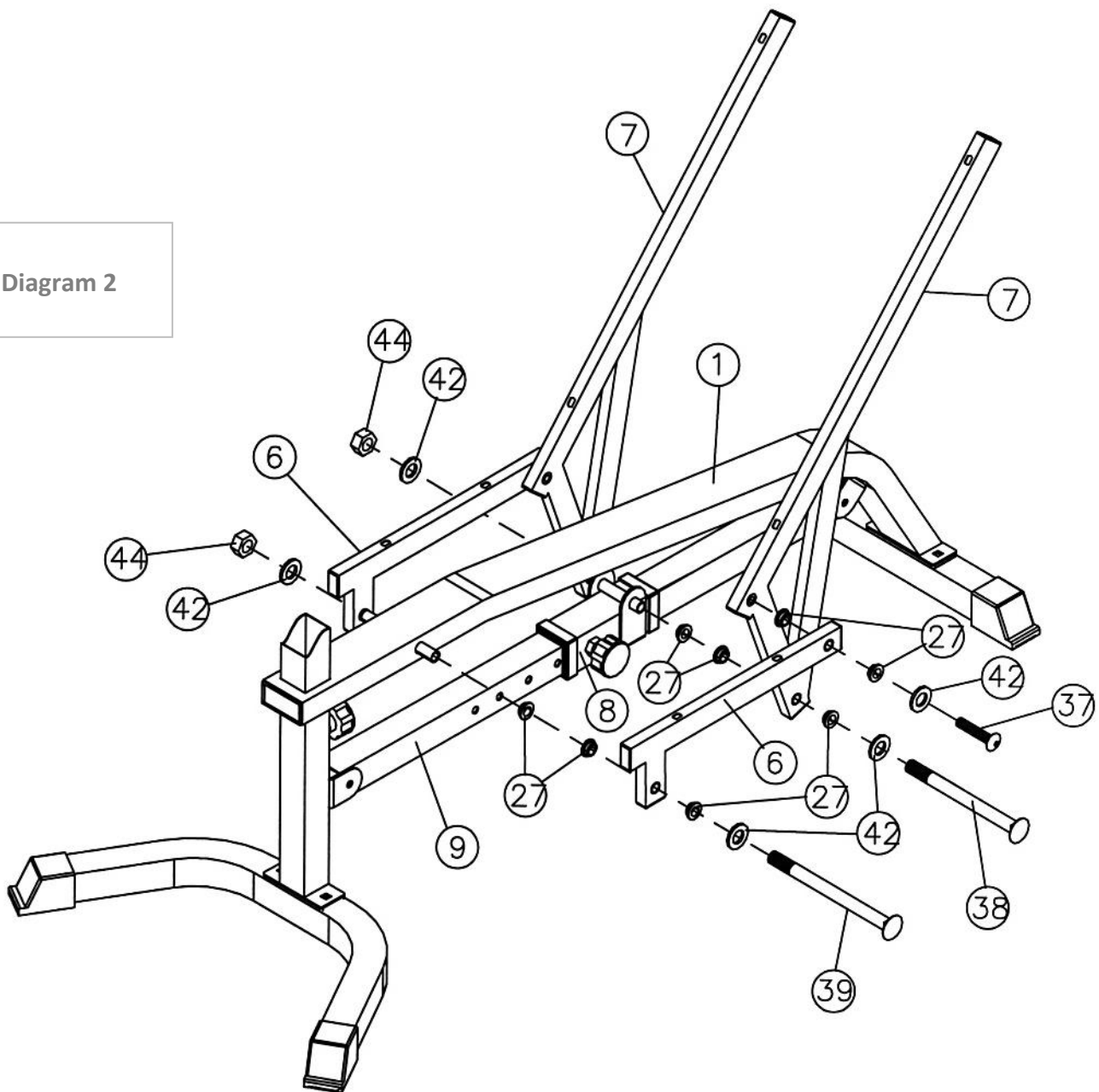


Diagram 1

Krok 2 (patrz diagram 2)

- 1) Włóż cztery tuleje (27) do wspornika ramy (6).
- 2) Przyłóż wspornik oparcia (7) do tylnej strony wspornika ramy (6). Dopasuj otwory i połącz je za pomocą śruby (37) i podkładki (42). Powtórz tę samą procedurę w celu zamontowania drugiej strony.
- 3) Włóż dwie tuleje do przesuwnej blokady (8), a następnie do wspornika oparcia (7). Dopasuj otwory połącz je za pomocą śruby (38), podkładek (42) i nakrętki (44). Śruby powinny pozostać luźne.
- 4) Włóż tuleje do ramy głównej (1). Poluzuj pokrętło blokady z części (8). Przesuwna blokada powinna się poruszać wzdłuż części (9). Przyłóż dwa wsporniki (6) do obu końców ramy głównej i przykręć je za pomocą śrub (39), podkładek (42) i nakrętek (44). Za pomocą pokrętła możesz zablokować teraz położenie oparcia.

Diagram 2



Krok 3 (patrz diagram 3)

- 1) Ułóż oparcie (14) na wsporniku (7). Przykręć je śrubami (40) nie zapominając o podkładkach (43).
- 2) Ułóż siedzisko (13) na wsporniku (6). Przykręć je śrubami (40) nie zapominając o podkładkach (43).

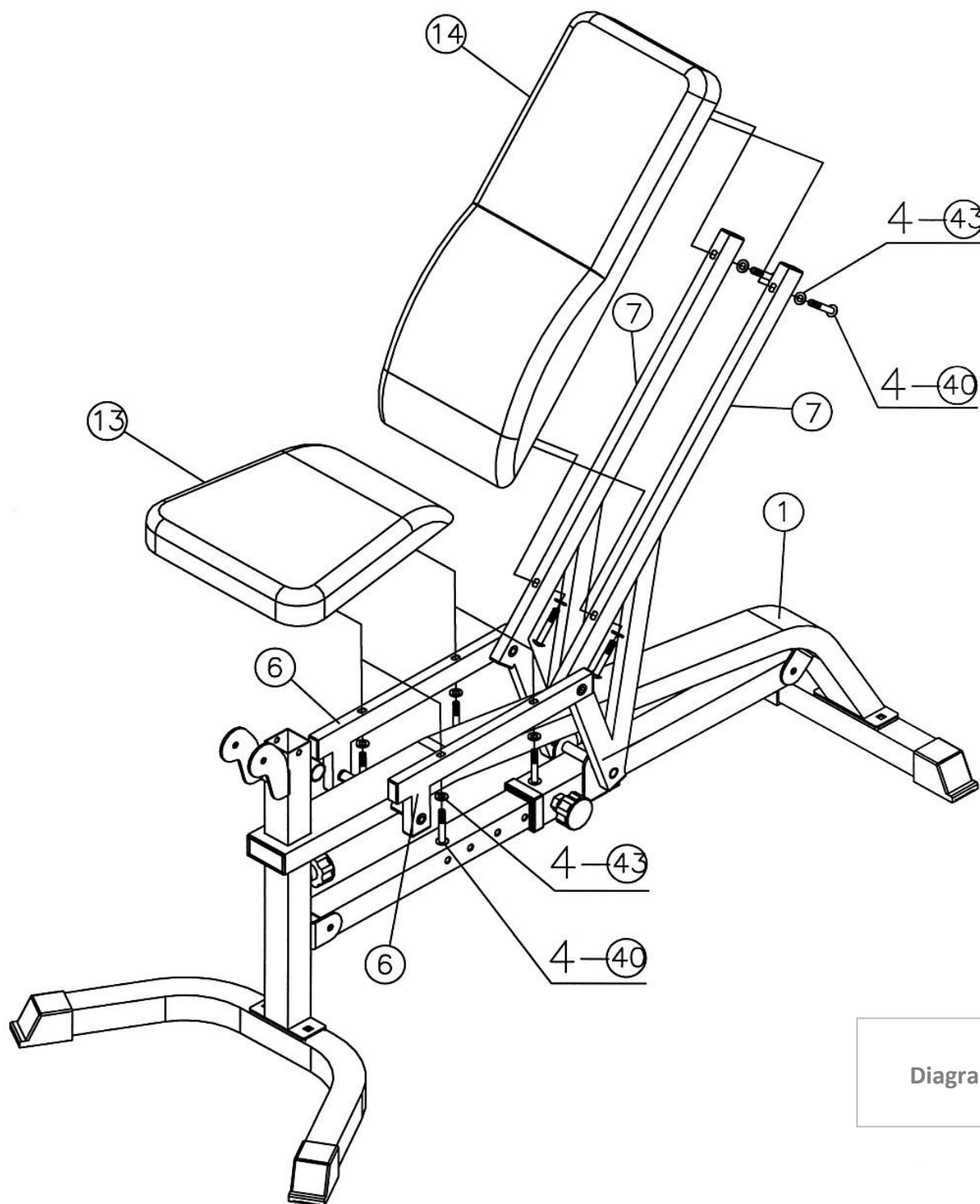
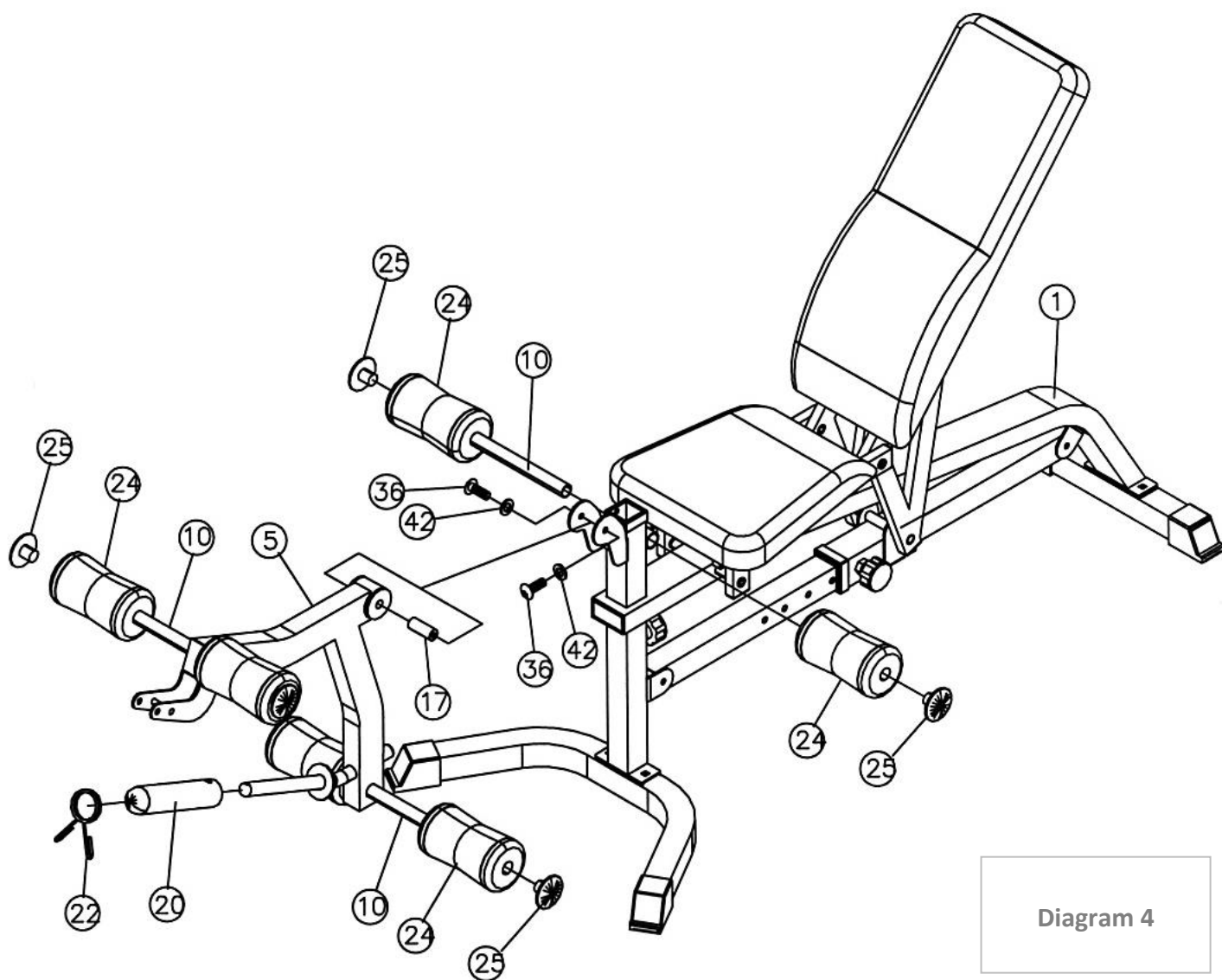


Diagram 3

Krok 4 (patrz diagram 4)

- 1) Nałóż trenażera nóg (5) na główną ramę (1), wtykając go w otwór wspornika. Umocuj całość za pomocą osi (17), śrub (36) oraz podkładek (42).
- 2) Włóż tubę (10) do połowy otworu w głównej ramie (1). Teraz tuby w ten sam sposób stelażu trenażera nóg (5). Nałóż na powyższe elementy piankowe rolki (24) i zabezpiecz je zaślepkami (25).
- 3) Wsuń rękaw olimpijski (20) na słupek umiejscowiony u podstawy trenażera nóg a następnie zabezpiecz go zaciskiem sprężynowym (22).



Krok 5 (patrz diagram 5)

- 1) Połącz poduszkę pod ramiona (15) ze stelażem (4). Skręć je przy pomocy śrub (41) i podkładek (43). Włóż stelaż (4) do przedniego otworu ramy głównej (1). Użyj pokrętła w celu regulacji położenia poduszki (15).
- 2) Zamontuj uchwyt (11) w otworze wspornika trenażera nóg (5). Zablokuj jego położenie za pomocą szpilki (21).
- 3) Usuń szpilkę i uchwyt (11) gdy trenujesz nogi.

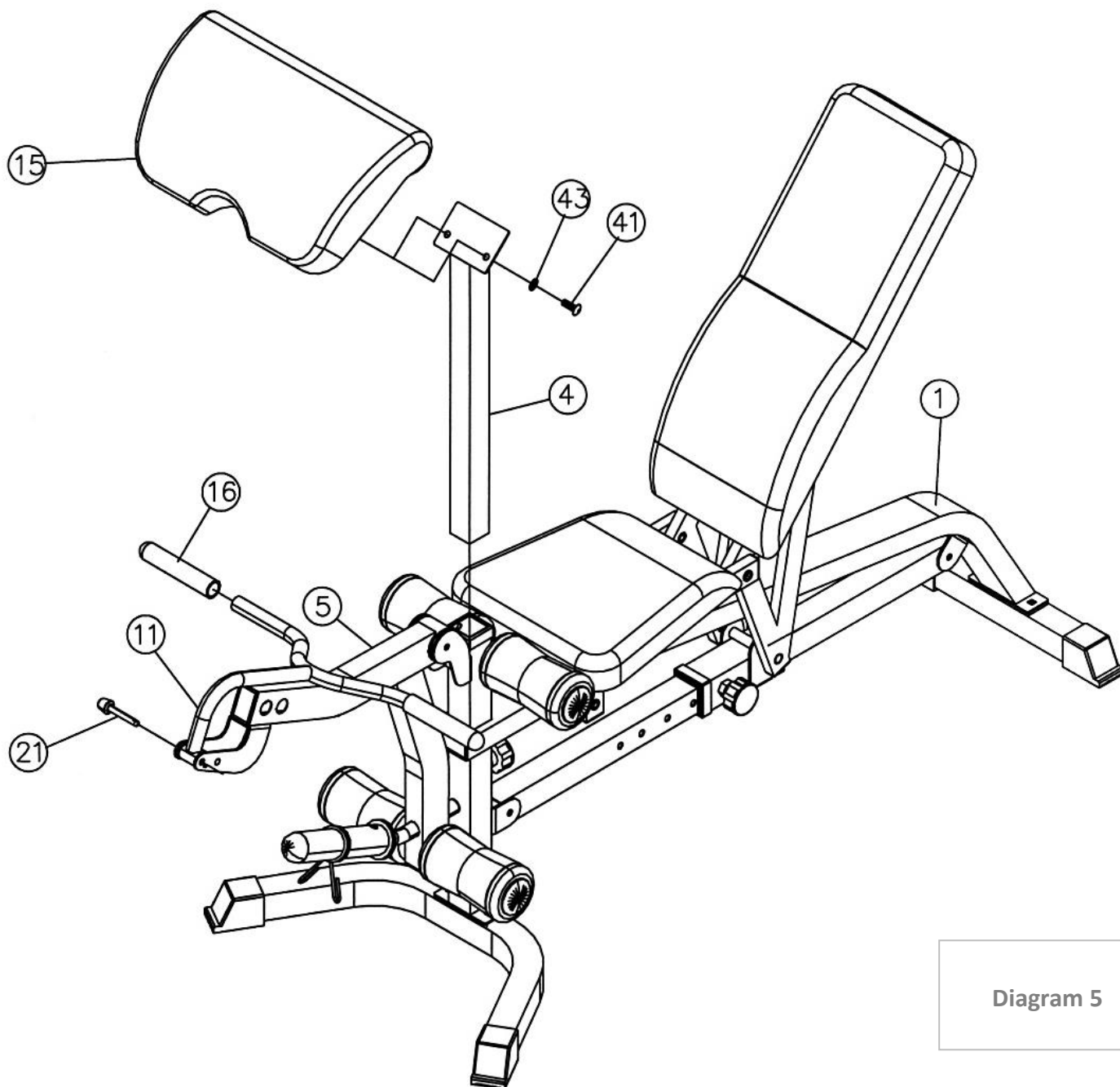
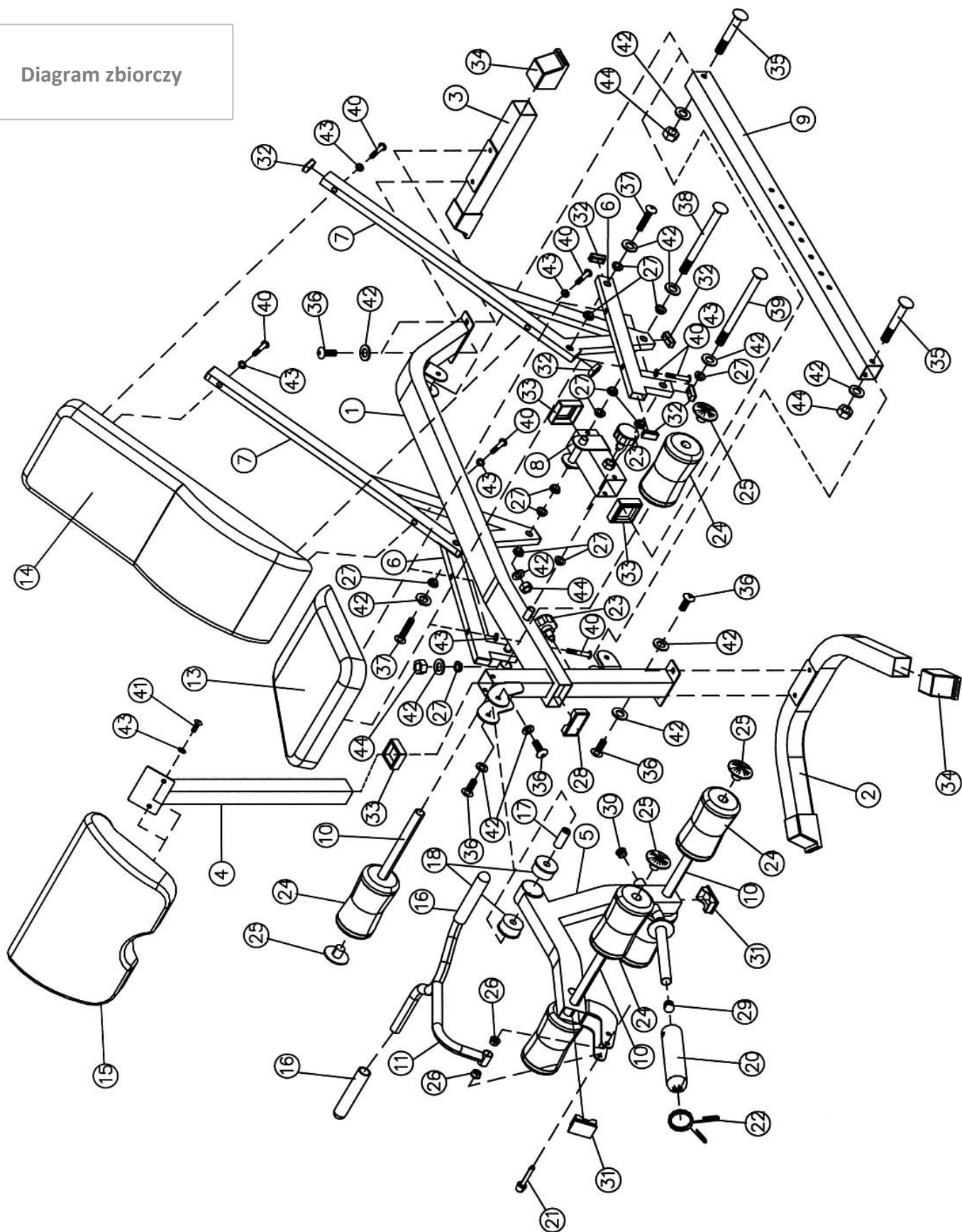


Diagram 5

Diagram zbiorczy



Pełny wykaz części

Nr	Nazwa części	Ilość
1	Rama główna	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Tyłny stabilizator 1	1
4	Stelaż pod ramiona	1
5	Trenażer nóg	1
6	Wspornik siedziska	2
7	Wspornik oparcia	2
8	Blokada suwnicy	1
9	Belka regulacyjna1	1
10	Tuba do montażu piankowej rolki	3
11	Uchwyt	1
12	Instrukcja	1
13	Poduszka siedziska	1
14	Deska oparcia	1
15	Oparcie pod ramiona	1
16	Uchwyt drążka do ćwiczenia ramion	2
17	Oś	1
18	Ø 2 3/8" tuleja	2
19	Narzędzie	2
20	Rękaw olimpijski 1	1
21	Szpilka	1
22	Zacisk sprężynowy	1
23	Pokrętło	2
24	Piankowa rolka	6
25	Zaślepka piankowej rolki	6
26	Ø 1" x 3/4" tuleja	2
27	Tuleja	16
28	3 1/8" x 1 5/8" zaślepka	1
29	Ø 1" zaślepka stożkowa	1
30	Ø 1" zaślepka	1
31	1 5/8" x 2 3/8" zaślepka	2
32	1 5/8" x 3/4" zaślepka	12
33	2" krążek	3
34	Zaślepka stabilizująca	4
35	M10 x 2 1/2" śruba zamkowa	2
36	M10 x 3/4" śruba imbusowa	6
37	M10 x 1 3/4" śruba imbusowa	2
38	M10 x 6 3/4" śruba imbusowa	1
39	M10 x 8 1/4" śruba imbusowa	1
40	M8 x 2" śruba imbusowa	8
41	M8 x 5/8" śruba imbusowa	2
42	Ø 3/4" podkładka	14
43	Ø 5/8" podkładka	10
44	M10 nakrętka	4

Zakres stosowania

Suwnica Atlas X2 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.



Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

**KARTA GWARANCYJNA**

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:



(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

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

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

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CEŁÓW WYCZYNOWYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW:

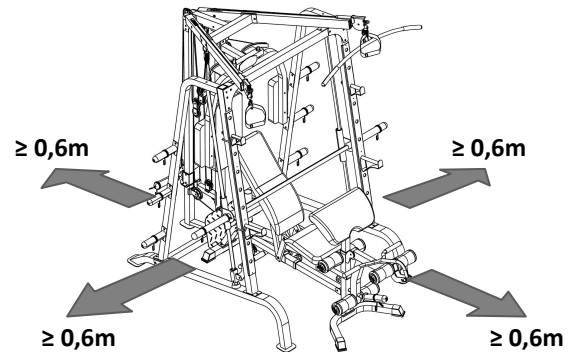
Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

Owners manual

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

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



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

SPECIFICATIONS

Weight – 191 kg

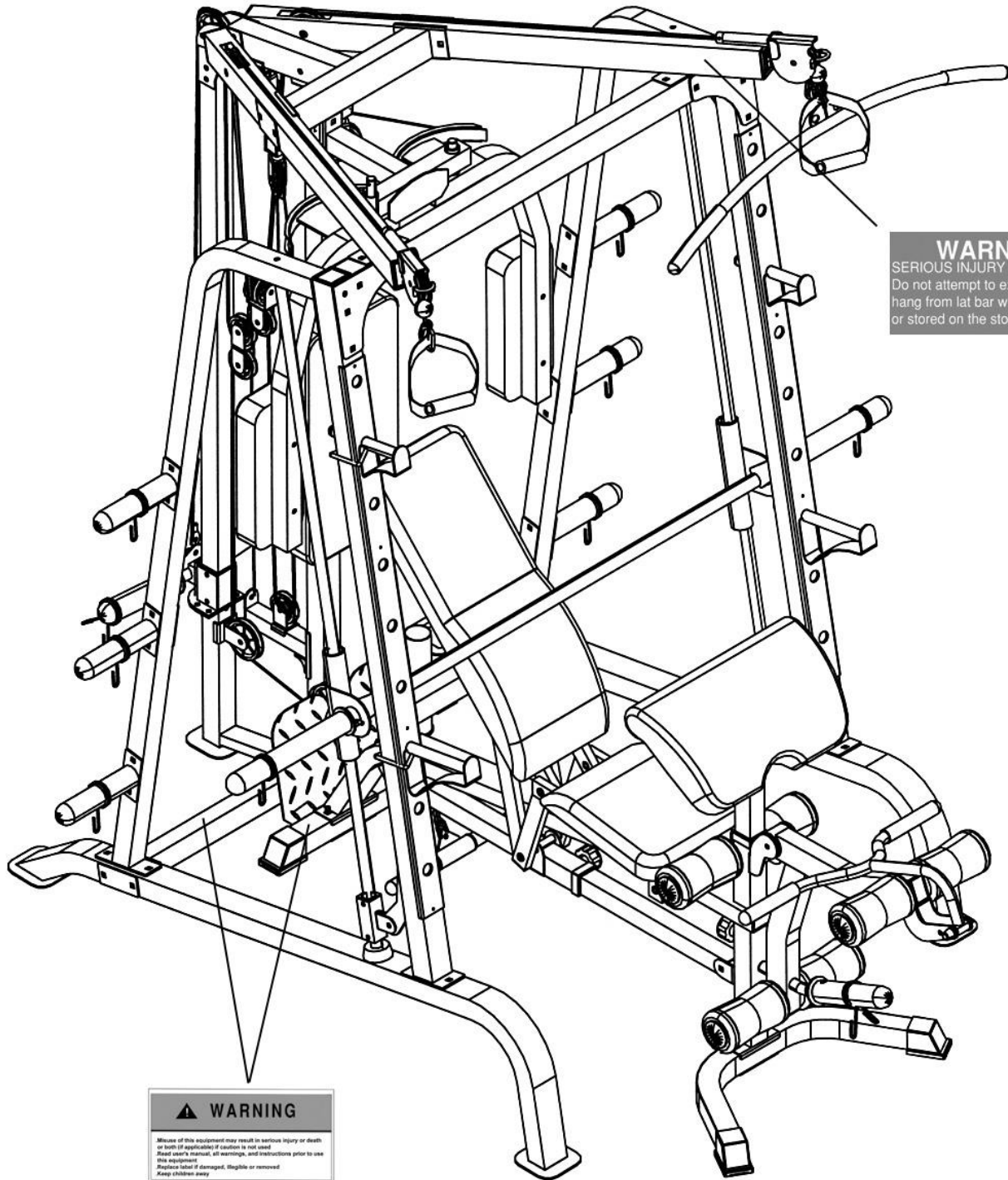
Dimensions – 242 x 205 x 219 cm

Maximum weight of user – 135 kg

MAINTENANCE

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

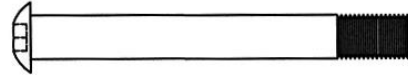
Warning Label Placement



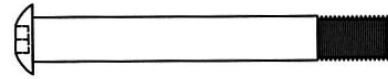
WARNING
SERIOUS INJURY MAY OCCUR
Do not attempt to exercise or
hang from lat bar while it is placed
or stored on the storage hooks.

▲ WARNING
Misuse of this equipment may result in serious injury or death
or both if applicable if caution is not used.
Read user's manual, all warnings, and instructions prior to use
this equipment.
Replace label if damaged, illegible or removed.
Keep children away.

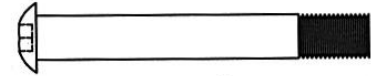
Smith Machine Hardware Pack



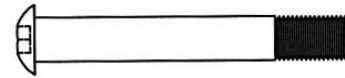
#73 M10 x 3 3/8" Allen Bolt (Qty 2)



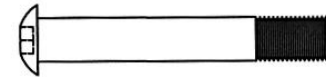
#72 M10 x 3 1/8" Allen Bolt (Qty 2)



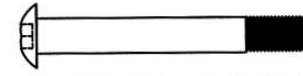
#71 M10 x 3" Allen Bolt (Qty 2)



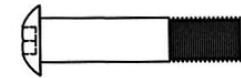
#105 M10 x 2 3/4" Allen Bolt (Qty 1)



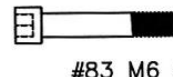
#70 M10 x 2 1/2" Allen Bolt (Qty 2)



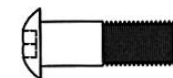
#80 M8 x 2 1/2" Allen Bolt (Qty 6)



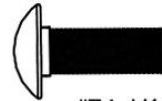
#69 M10 x 1 3/4" Allen Bolt (Qty 11)



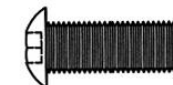
#83 M6 x 1 1/4" Allen Bolt (Qty 2)



#104 M10 x 1 1/8" Allen Bolt (Qty 2)



#74 M10 x 1" Carriage Bolt (Qty 4)



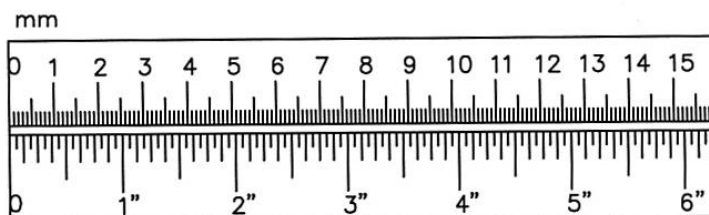
#68 M10 x 1" Allen Bolt (Qty 12)

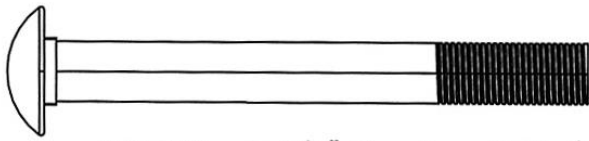


#106 M6 x 1/4" Allen Screw (Qty 4)

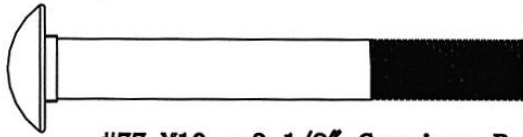


#62 Pulley Bushing (Qty 6)

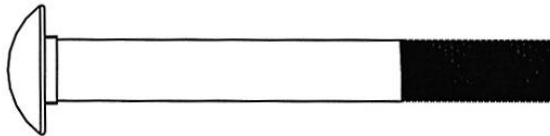




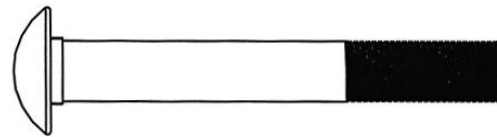
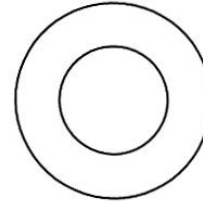
#79 M10 x 3 1/2" Carriage Bolt (Qty 4)



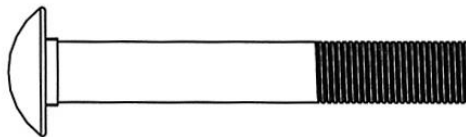
#77 M10 x 3 1/8" Carriage Bolt (Qty 4)



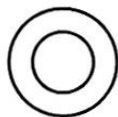
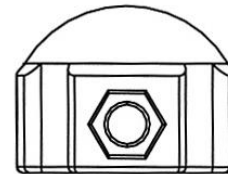
#78 M10 x 3 3/8" Carriage Bolt (Qty 8) #67 Ø 1 1/2" Washer (Qty 2)



#76 M10 x 3" Carriage Bolt (Qty 10)



#75 M10 x 2 3/4" Carriage Bolt (Qty 22) #56 Lock Ring (Qty 2)



#66 Ø 3/4" Washer
(Qty 100)



#65 Ø 5/8" Washer
(Qty 6)

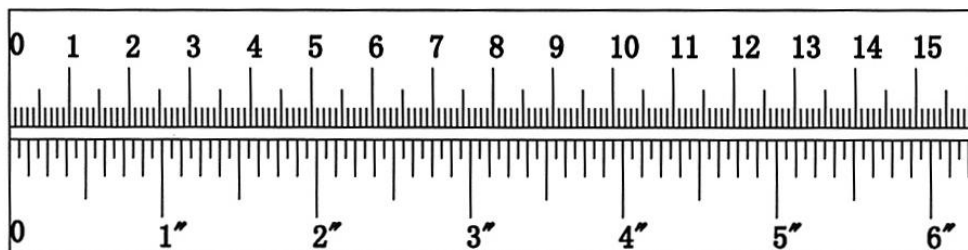


#86 M10 Aircraft Nut
(Qty 82)



#85 M6 Aircraft Nut
(Qty 2)

mm



Smith Machine Assembly Instruction

Tools Required Assembling the Machine: Two Adjustable Wrenches and Allen Wrenches.

NOTE: It is strongly recommended two or more people assembling this machine to avoid possible injury.

STEP 1 (See Diagram 1)

- 1) Connect the two Base Frames (#1) by a Cross Brace (#2) in the mid-span. Secure each end of the Cross Brace with two M10 x 3 ½" Carriage Bolts (#79), one 4 ¾" x 2" Bracket (#36), two Ø ¾" Washers (#66), and two M10 Aircraft Nuts (#86).
- 2) NOTE: DO NOT tighten the Nuts and Bolts yet.

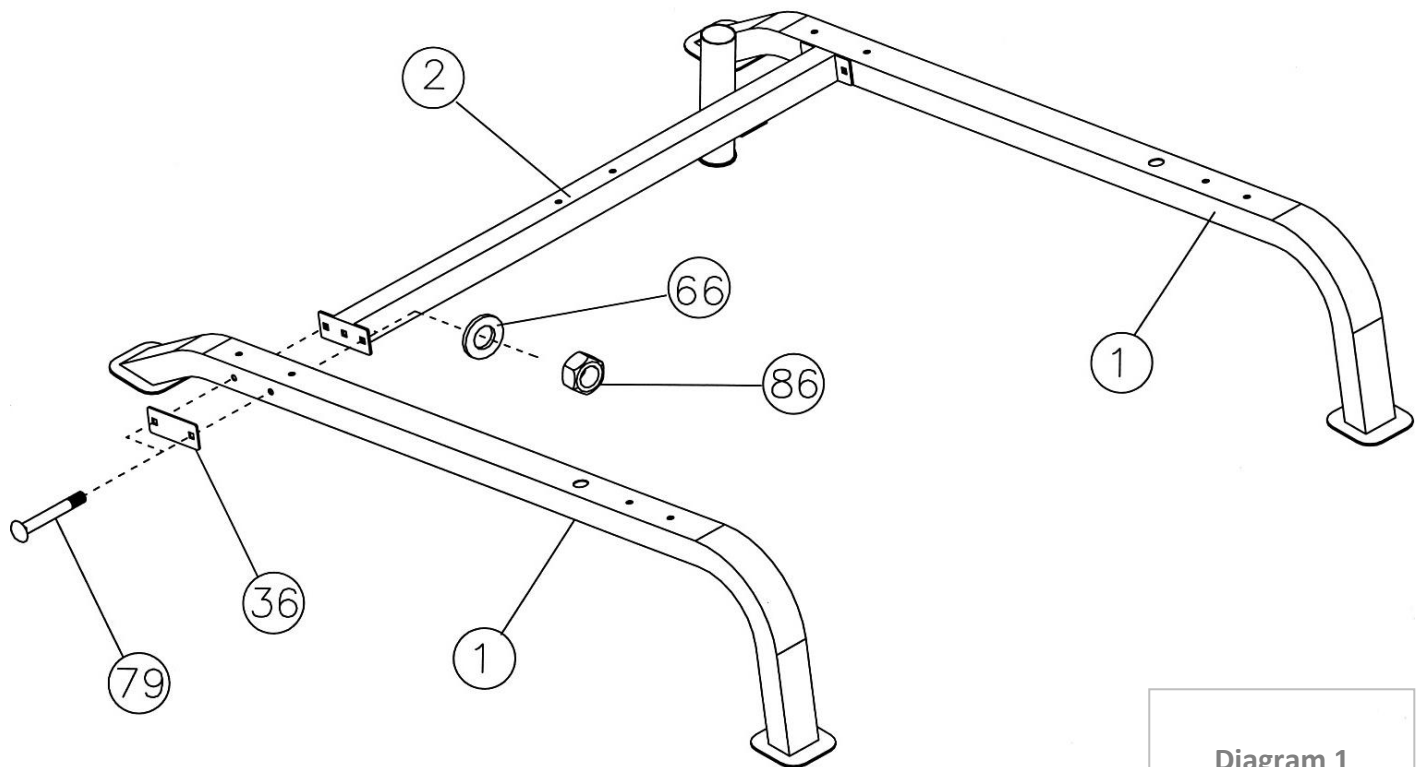


Diagram 1

STEP 2 (See Diagram 2)

- 1) Attach a Front Vertical Frame (#3) to the right Base Frame (#1). Secure it with two M10 x 3" Carriage Bolts (#76), one 5 1/8" x 2 3/4" Bracket (#34), two \varnothing 3/4" Washers (#66), and two M10 Aircraft Nuts (#86). Do not tighten the Nuts and Bolts yet.
- 2) Align a \varnothing 2 1/2" Rubber Bumper (#59) to the hole on the Base Frame. Insert a Guide Rod (#25) through the Rubber Bumper and into the Base Frame. Secure it with one M10 x 1" Allen Bolt (#68) and \varnothing 3/4" Washer (#66).
- 3) Slide a Lower Safety Stop Frame (#92) onto the Guide Rod (#25). Secure the Safety Hook (#93) to the Lower Safety Stop Frame (#92) with a M10 x 1" Allen Bolt (#68) and M10 Aircraft Nut (#86). Attach the Hook onto the back of the Front Vertical Beam (#3).
- 4) Slide a Safety Stop Frame (#26) onto the Guide Rod (#25).
- 5) Attach the hole on top of the Right Vertical Frame (#5) to the top of the Guide Rod (#25). Attach the top of Right Vertical Frame (#5) to the top of Front Vertical Frame (#3). Attach the bottom of Right Vertical Frame (#5) to the Base Frame (#1).
- 6) Secure the Guide Rod (#25) to the Right Vertical Frame (#5) with one M10 x 1" Allen Bolt (#68) and \varnothing 3/4" Washer (#66).
- 7) Secure the Right Vertical Frame (#5) to the Base Frame with two M10 x 3" Carriage Bolts (#76), one 6 1/4" x 2" Bracket (#37), two \varnothing 3/4" Washers (#66), and two M10 Aircraft Nuts (#86). Do not tighten the Nuts and Bolts yet.
- 8) Secure the Right Vertical Frame (#5) to the Front Vertical Beam (#3) with one Triangle Bracket (#33), M10 x 3 1/8" Allen Bolt (#72), and \varnothing 3/4" Washer (#66) to the top hole. Secure the bottom two holes with two M10 x 3 3/8" Carriage Bolts (#78), \varnothing 3/4" Washers (#66) and M10 Aircraft Nuts (#86).
- 9) Repeat the above Procedures A through H to install the other side.
- 10) Attach the Front Top Beam (#15) to the Front Vertical Beams (#3) and the Triangle Brackets (#33). Align the Holes. Secure each end with two M10 x 3 3/8" Carriage Bolts (#78), \varnothing 3/4" Washers (#66), and M10 Aircraft Nuts (#86).
- 11) Do NOT tighten all the Nuts and Bolts yet.

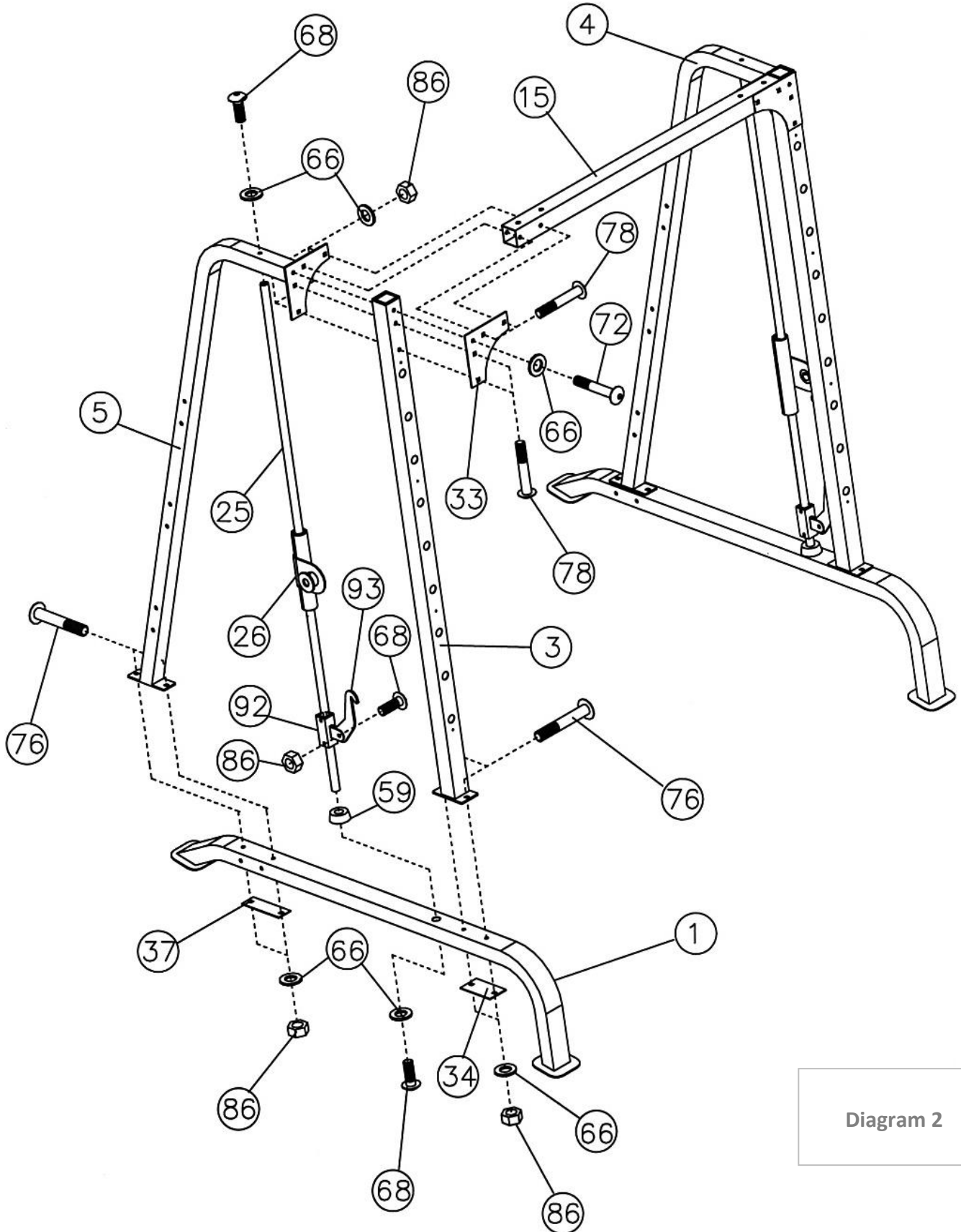


Diagram 2

STEP 3 (See Diagram 3)

- 1) Attach the Rear Vertical Beam (#6) to the top of the Cross Brace (#2). Attach the Weight Glide Base (#8) to the Cross Brace from the Bottom. Align the holes. Secure them with two M10 x 3" Carriage Bolts (#76), \varnothing $\frac{3}{4}$ " Washers (#66), and M10 Aircraft Nuts (#86).
- 2) Attach the Pulley Support Frame (#97) to the Rear Vertical Beam. Secure it with two M10 x 2 $\frac{3}{4}$ " Carriage Bolts (#75), one 4 $\frac{3}{4}$ " x 2" Bracket (#36), two \varnothing $\frac{3}{4}$ " Washers (#66), and two M10 Aircraft Nuts (#86).
- 3) Attach the Backrest Board (#38) to the Rear Vertical Beam. Secure it with two M8 x 2 $\frac{1}{2}$ " Allen Bolts (#80) and \varnothing $\frac{5}{8}$ " Washers (#65).

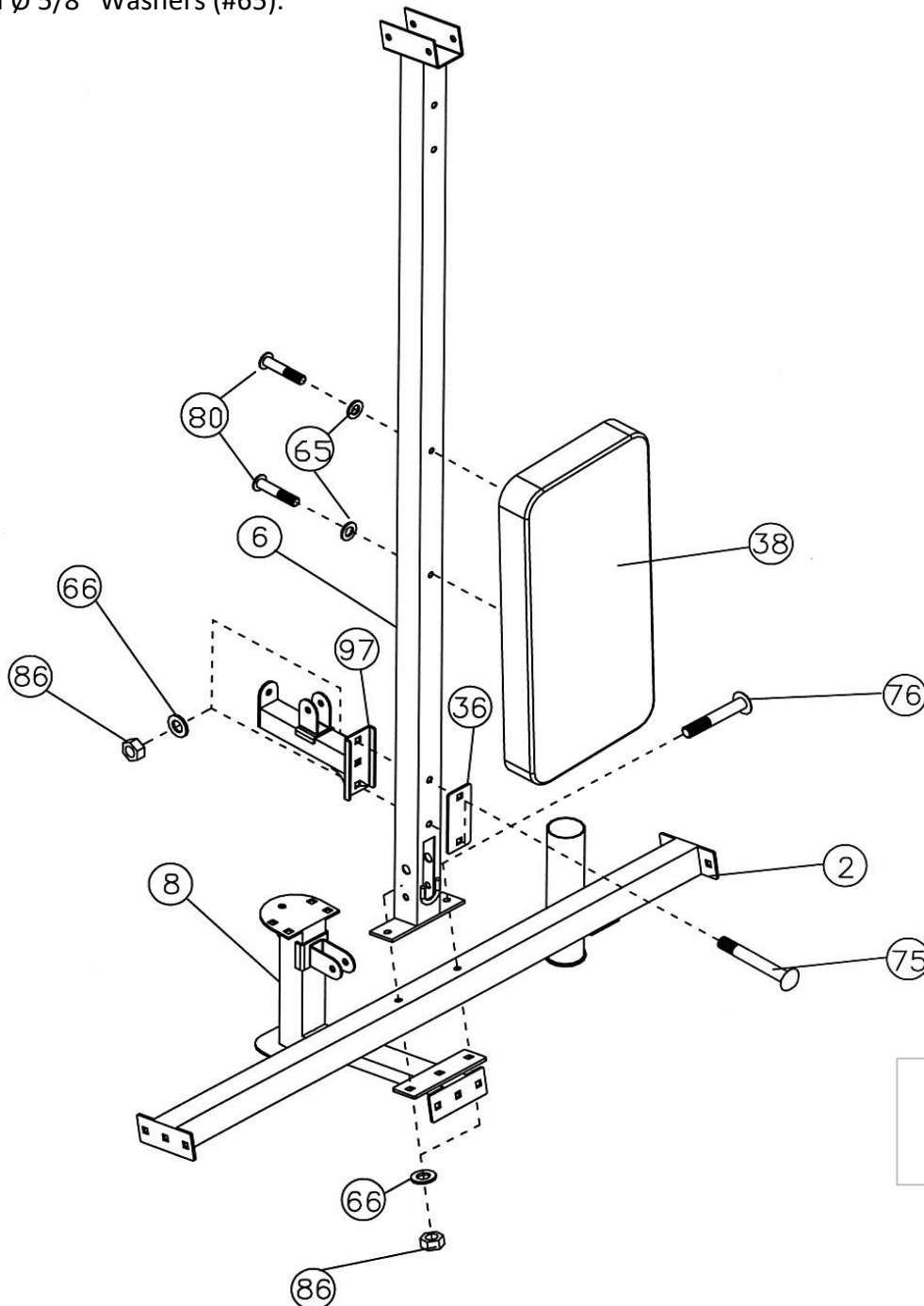


Diagram 3

STEP 4 (See Diagram 4)

- 1) Attach the Weight Glide Post (#7) onto the Weight Glide Base (#8). Secure it with four M10 x 1" Carriage Bolts (#74), $\varnothing \frac{3}{4}$ " Washers (#66) and M10 Aircraft Nuts (#86).
- 2) Slide the Sliding Weight Post (#14) onto the Chromed Post from the top. Place the Rear Upper Frame (#9) onto the Weight Glide Post (#7) and Rear Vertical Beam (#6).
- 3) Align the holes. Secure the Rear Upper Frame to the Weight Glide Post with two M10 x 3" Allen Bolts (#71), four $\varnothing \frac{3}{4}$ " Washers (#66), and two M10 Aircraft Nuts (#86). Do not tighten the Nuts and Bolts yet.
- 4) Secure the Upper Frame to the Rear Vertical Beam (#6) with two M10 x 2 $\frac{3}{4}$ " Carriage Bolts (#75), $\varnothing \frac{3}{4}$ " Washers (#66) and M10 Aircraft Nuts (#86).

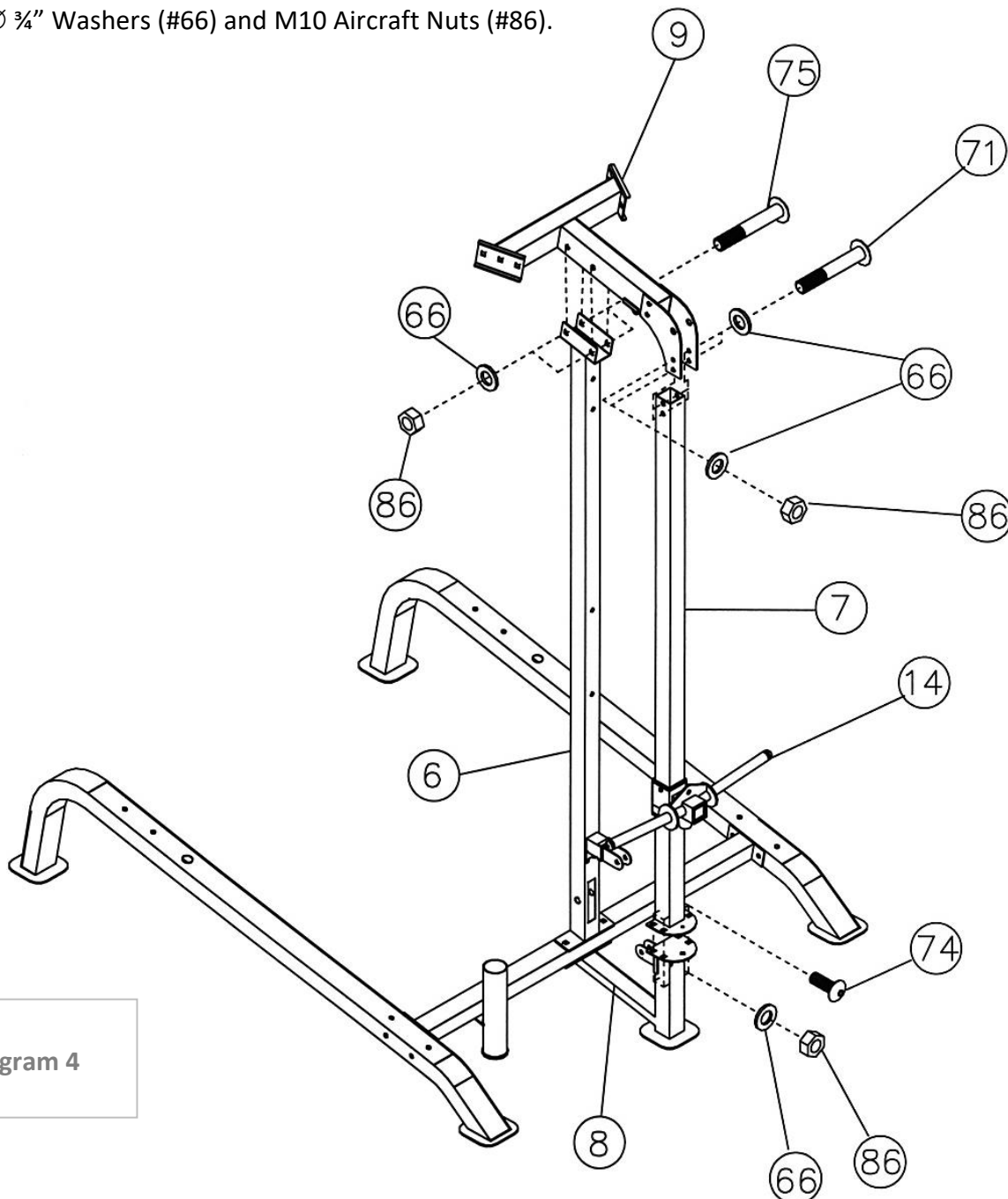


Diagram 4

STEP 5 (See Diagram 5)

- 1) Place the Left Upper Frame (#94) onto the Front Top Beam (#15). Secure it with two M10 x 3 1/8" Carriage Bolts (#77), one 5 1/8" x 2 3/8" Bracket (#35), two Ø 3/4" Washers (#66), and two M10 Aircraft Nuts (#86).
- 2) Secure the Left Upper Frame (#94) to the Rear Upper Frame with two M10 x 2 3/4" Carriage Bolts (#75), one 4 3/4" x 2 3/4" Bracket (#101), two Ø 3/4" Washers (#66), and M10 Aircraft Nuts (#86).
- 3) Insert a Cross-Over Swivel Pulley Bracket (#99) into the sleeve on the Left Upper Frame. Secure it with one Ø 7/8" x 5/8" Bushing and two M6 x 1/4" Allen Screws (#106).
- 4) Repeat procedures A, B and C above to install the Right Upper Frame (#95). Place a Pulley (#57) in the opening on the Rear Upper Frame (#9). Secure the Pulley, the rear of Left & Right Upper Frames (#94 & 95), and the Rear Upper Frame (#9) all together with one M10 x 3 3/8" Allen Bolt (#73), two Ø 3/4" Washers (#66), and one M10 Aircraft Nut (#86).

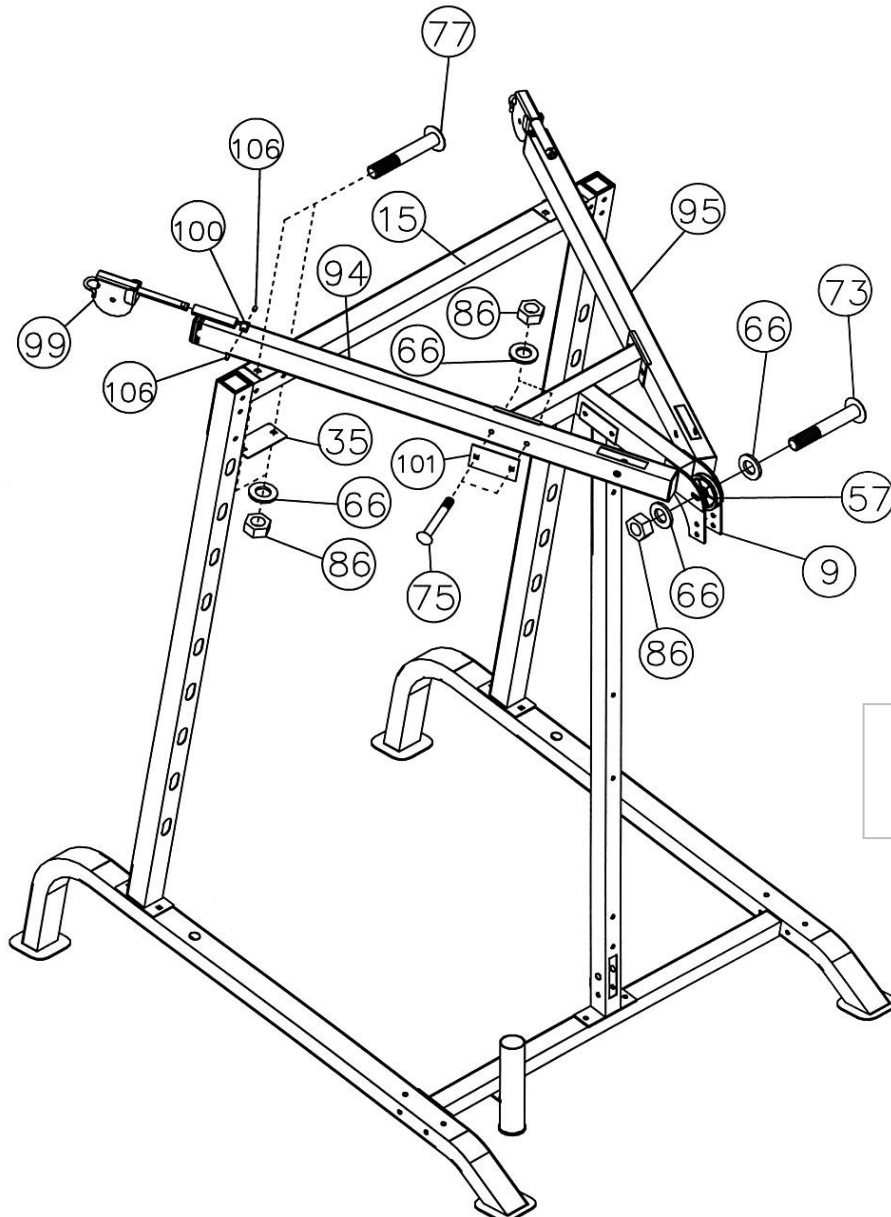


Diagram 5

STEP 6 (See Diagram 6)

- 1) Securely tighten all Nuts and Bolts previously installed.
- 2) Attach the Butterfly Base (#12) to the front of Rear Vertical Beam (#6). Attach the Butterfly Pulley Bracket (#13) to the back of the Rear Vertical Beam. Align the holes. Secure them with two M10 x 2 ¾" Carriage Bolts (#75), Ø ¾" Washers (#66), and M10 Aircraft Nuts (#86).
- 3) Attach the Right Butterfly (#11) to the hole on the Butterfly Base. Secure it with one Lock Ring (#56), Ø 1 ½" Washer (#67), M6 x 1 ¼" Allen Bolt (#83), and M6 Aircraft Nut (#85).
- 4) Attach the Butterfly Arm Pad (#39) to the Right Butterfly. Secure it with two M8 x 2 ½" Allen Bolts (#80) and Ø 5/8" Washers (#65).
- 5) Repeat Procedures C and D above to install the other side.
- 6) Insert two Swivel Pulley Brackets (#20) into the holes on the Butterfly Pulley Bracket (#13). Secure each Swivel Pulley Bracket with one Ø ¾" Washer (#66) and M10 Aircraft Nut (#86). Do not over tighten the Nuts. Make sure the Brackets are able to swivel.

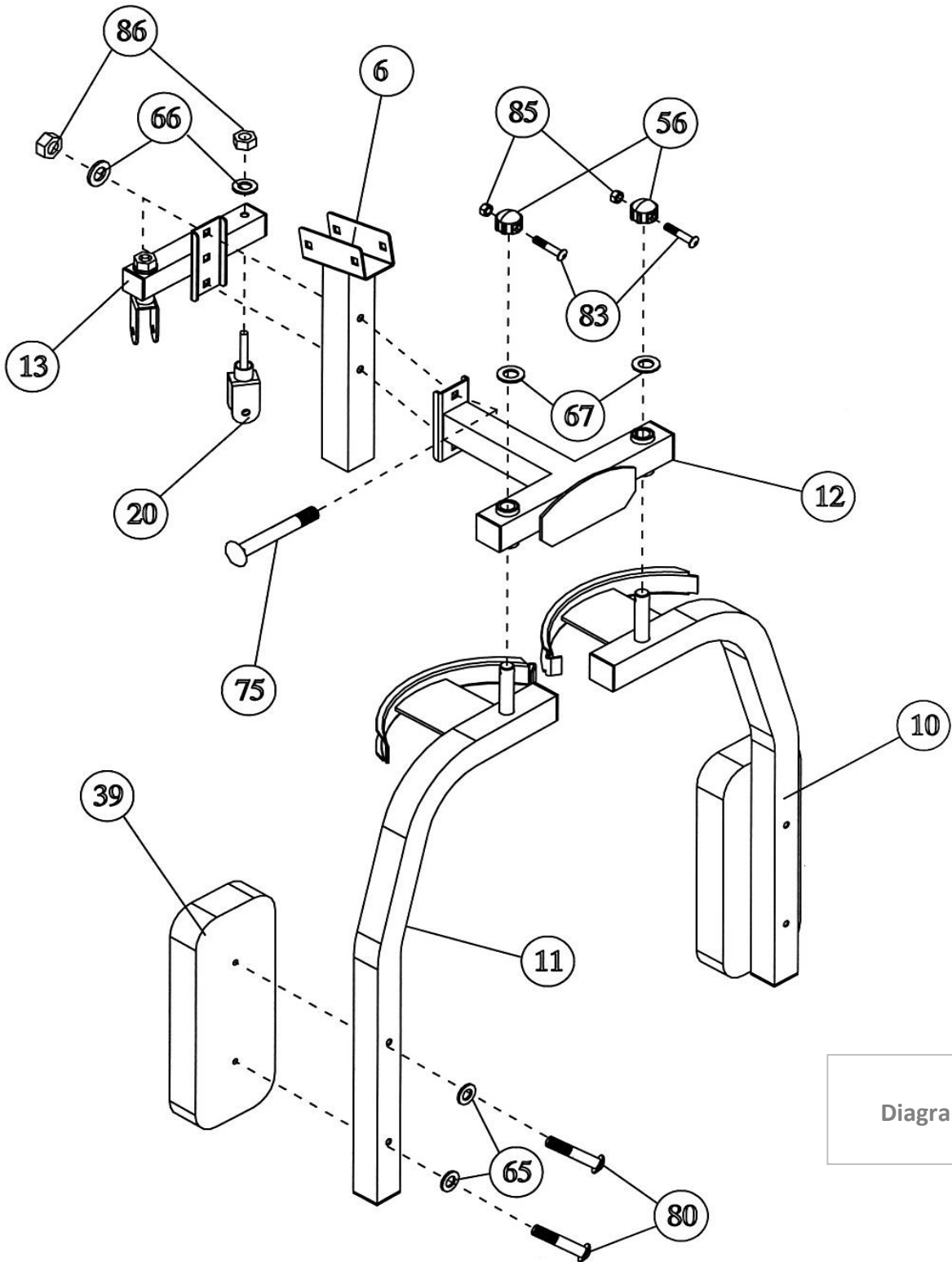
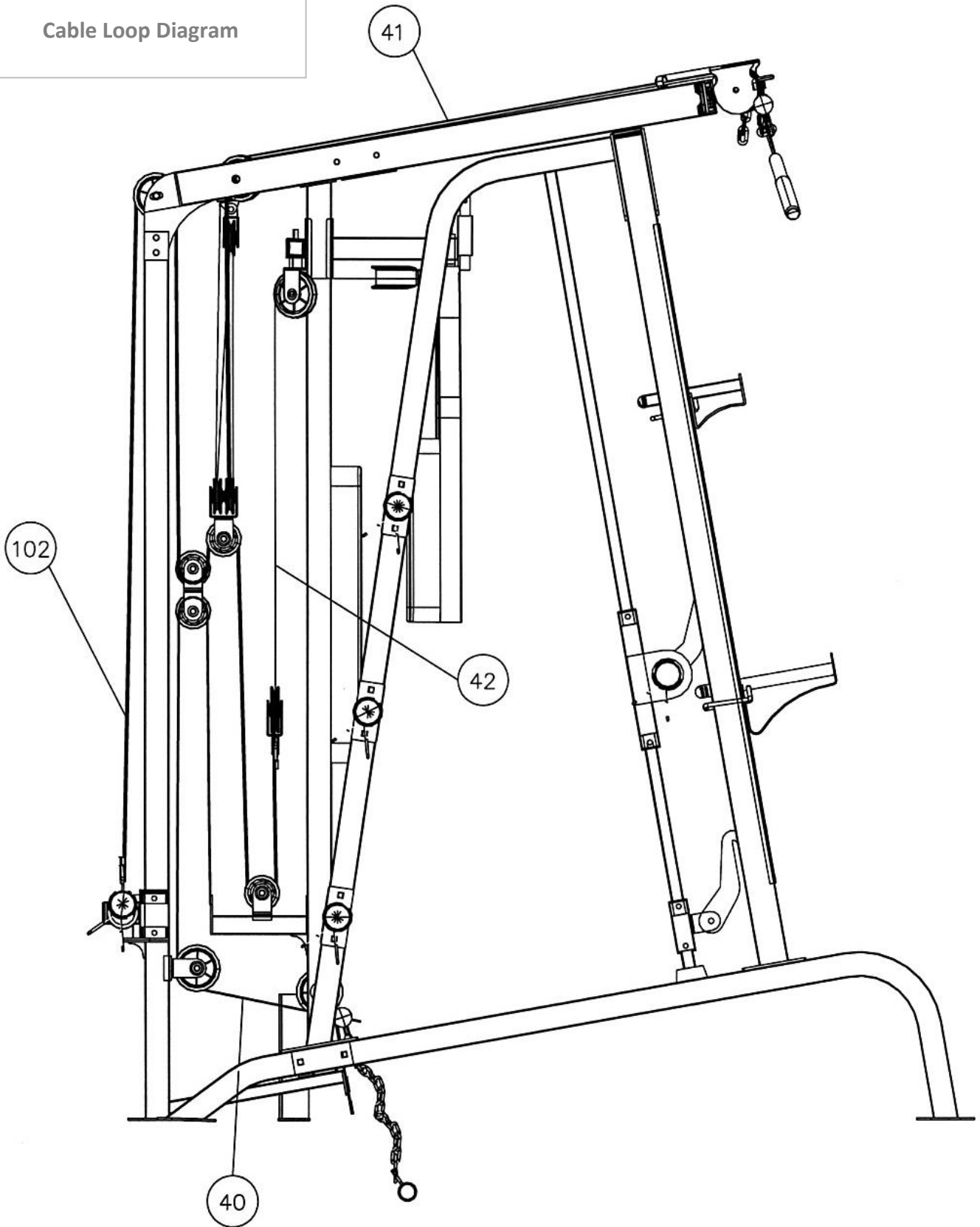


Diagram 6

Cable Loop Diagram



STEP 7 (See Diagram 7 & Cable Loop Diagram)

- 1) Attach one end of 87" Butterfly Cable (#42) to the clip on Right Butterfly (#11). Draw the Cable to the right Swivel Pulley Bracket (#20).
- 2) Attach a Pulley (#57) to the Bracket. Secure it with one M10 x 1 3/4" Allen Bolt (#69), two Ø 3/4" Washers (#66), and one M10 Aircraft Nut (#86).
- 3) Draw the Cable around the Pulley then downward. Attach a Single Floating Pulley Bracket (#19) to the Cable. Repeat Procedure B above to install a Pulley. Let the Bracket hanging for now.
- 4) Draw the Cable around the Pulley then upward to the left Swivel Pulley Bracket. Repeat Procedure B above to install a Pulley to the Bracket.
- 5) Draw the Cable around the Pulley then clip to the Left Butterfly (#10).

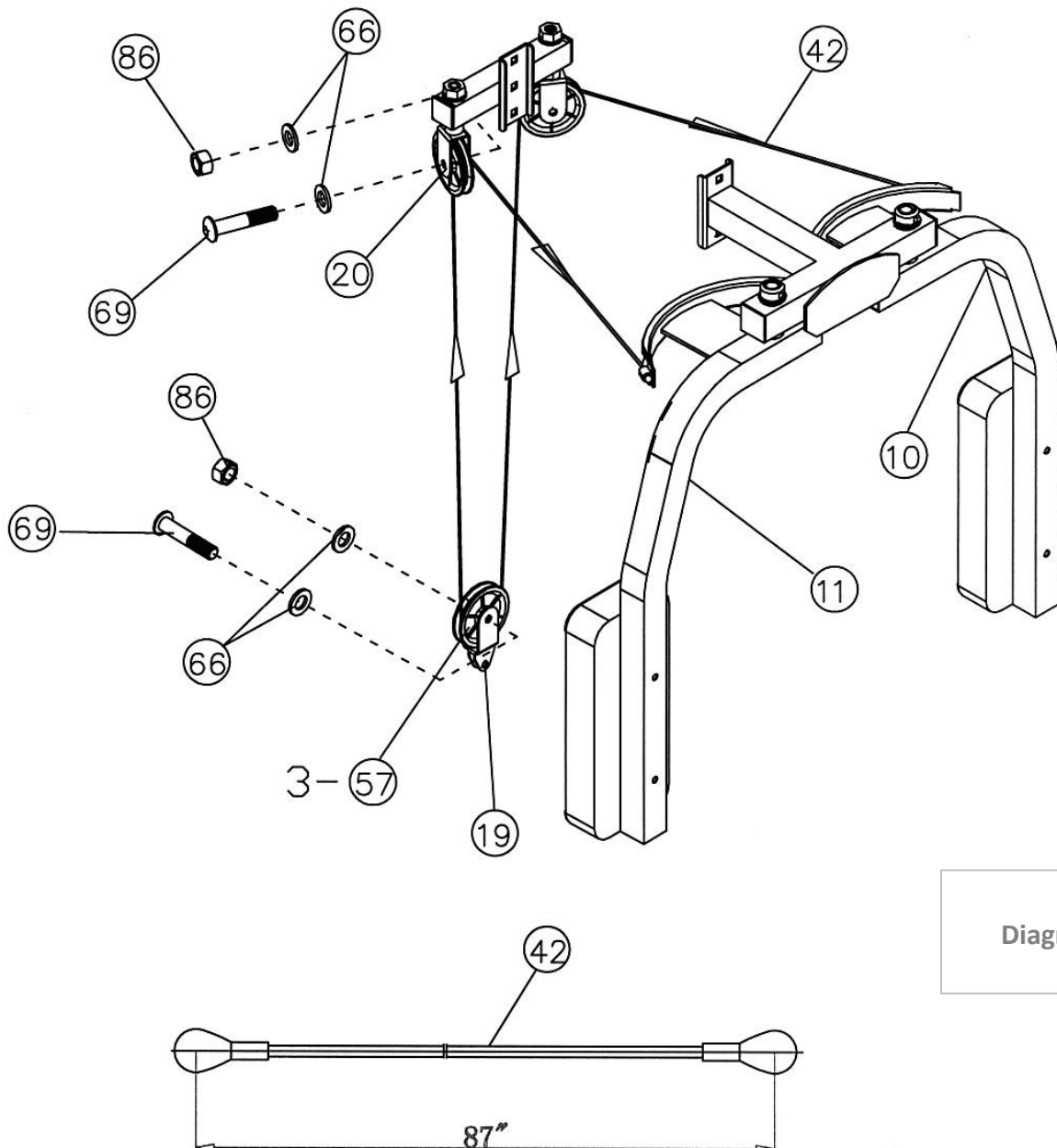


Diagram 7

STEP 8 (See Diagram 8 & Cable Loop Diagram)

- 1) Un-install the M10 x 1 1/8" Allen Bolt (#104) and M10 Aircraft Nut (#86) on the U-shaped Connector on one end of the 229" Cable (41). Remove the U-shaped Connector, Big Washer, and Ball Stopper from the Cable.
- 2) Insert the end of Cable through the left Cross-over Swivel Pulley Bracket (#99). Attach a Pulley (#57) to the Swivel Bracket and secure it with one M10 x 1 3/4" Allen Bolt (#69), two Ø 3/4" Washers (#66), and one M10 Aircraft Nut (#86). Draw the Cable over the Pulley and pull it towards the back of the machine.
- 3) Draw the Cable along the Left Upper Frame (#94) to the opening on the rear of the Frame. Drop the cable through the opening.
- 4) Attach a Pulley to the opening. Secure it with one M10 x 2 1/2" Allen Bolt (#70), two Pulley Bushings (#62), and one M10 Aircraft Nut (#86). Draw the Cable around the Pulley then downward.
- 5) Attach two Small Pulleys (#103) to the Triple Floating Pulley Bracket (#96). Secure them to the Bracket with one M10 x 2 3/4" Allen Bolt (#105), two Ø 3/4" Washers (#66), and one M10 Aircraft Nut (#86).
- 6) Draw the Cable around the back Pulley then upward to the bracket underneath the Rear Upper Frame (#9). Install a Single Small Pulley Bracket (#98) to the bottom of Rear Upper Frame (#9). Secure it with one M10 x 1" Allen Bolt (#68), two Ø 3/4" Washers (#66), and one M10 Aircraft Nut (#86). Install a Small Pulley to the Single Small Pulley Bracket.
- 7) Draw the Cable around the Small Pulley then downward to the Triple Floating Pulley Bracket. Draw the Cable around the front Small Pulley then upward to the opening on the rear of Right Upper Frame (#95). Let the Triple Floating Pulley Bracket hanging for now.
- 8) Install a Pulley to the opening. Draw the Cable over the Pulley along the top of the Right Upper Frame through the cable sleeve to the right Cross-over Swivel Pulley Bracket. Install a Pulley to the Bracket.
- 9) Re-install the Ball Stopper, Big Washer and the U-shaped Connector previously removed in Procedure A above. Secure it with the M10 x 1 1/8" Allen Bolt (#104) and M10 Aircraft Nut (#86).
- 10) Connect a Single Handle Strap (#90) to each end of the Cable with a C-clip (#61).
- 11) When using the Lat Bar, remove one of the Strap and connect the Lat Bar to end of the Cable with a Short Chain (#63) and two C-clips (#61).

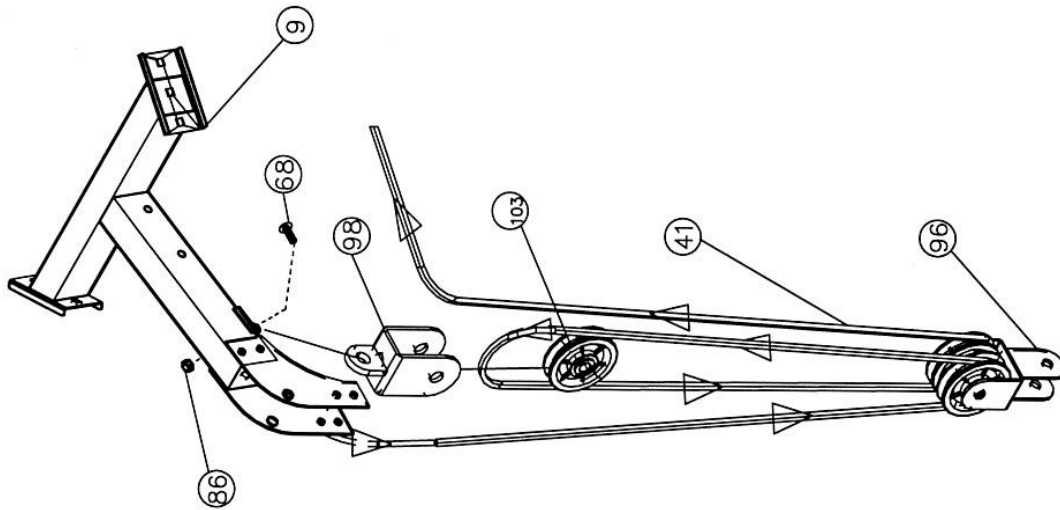
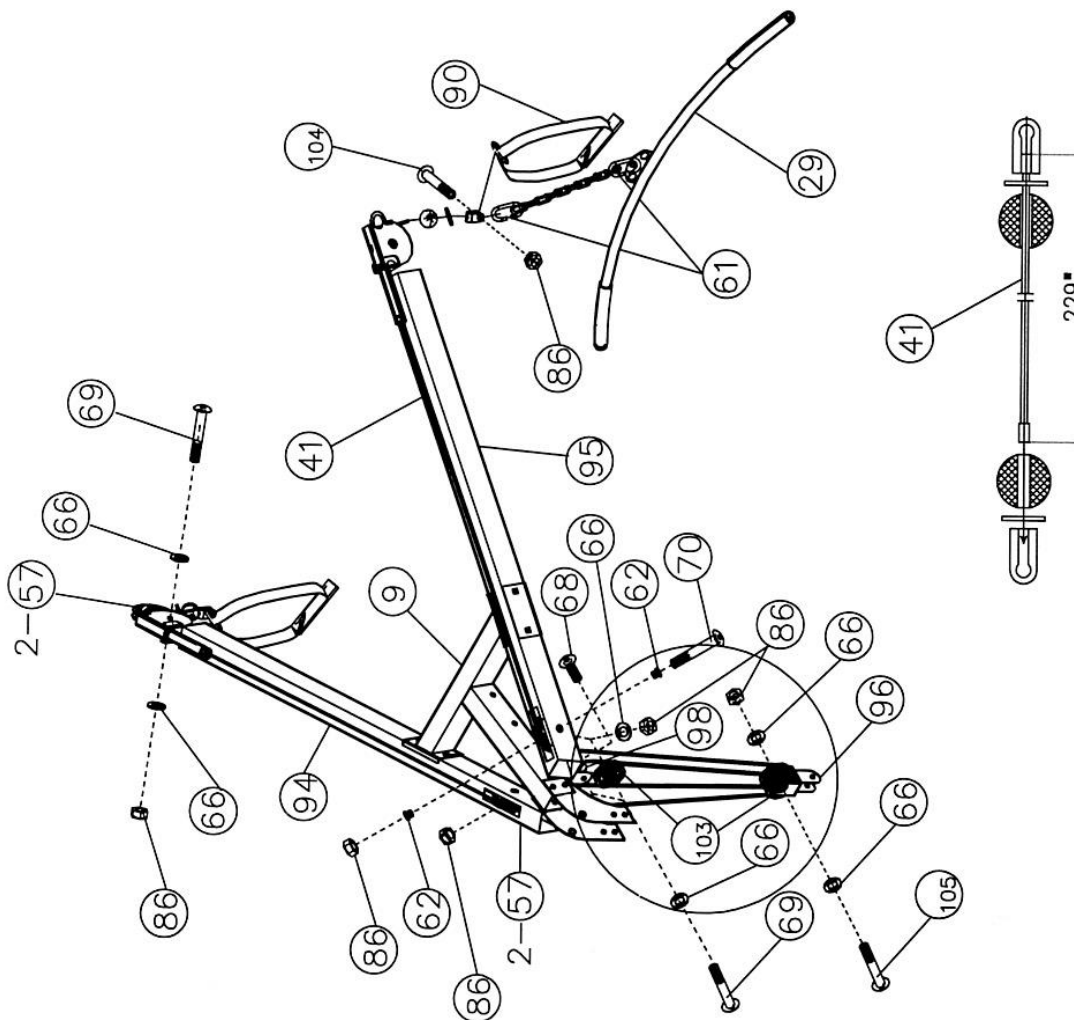


Diagram 8



STEP 9 (See Diagram 9 & Cable Loop Diagram)

- 1) Attach one end of the 138" Sliding Weight Post Cable (#102) to the open bracket on the Sliding Weight Post (#14). Secure it with one M10 x 1" Allen Bolt (#68), two $\text{\textcircled{Ø}} \frac{3}{4}$ " Washers (#66), and one M10 Aircraft Nut (#86).
- 2) Draw the Cable upward to the Pulley on the top of the Rear Upper Frame (#9) previously installed in Step-5.
- 3) Draw the Cable around the Pulley then downward. Install a Small Pulley (#103) to a Double Floating Pulley Bracket (#18).
- 4) Draw the Cable around the Pulley then to the Triple Floating Pulley Bracket (#96) previously installed in Step-8.
- 5) Install a Small Pulley to the Bracket. Draw the Cable around the Small Pulley then downward to the open bracket on the Pulley Support Frame (#97).
- 6) Install a Small Pulley to the bracket. Draw the Cable around the Small Pulley then upward.
- 7) Connect the Cable to a Short Chain (#63) with a C-clip (#61). Connect the Short Chain to the Single Floating Pulley Bracket (#19) previously installed in Step-7. Secure the Chain with one M10 x 1" Allen Bolt (#68), two $\text{\textcircled{Ø}} \frac{3}{4}$ " Washers (#66), and one M10 Aircraft Nut (#86).
- 8) After completing the entire cable installations, come back to this Short Chain to adjust the tension of the Cable system by adjusting the length of the Chain.
- 9) Install two Olympic Sleeves (#43) and Spring Clips (#60) onto the Sliding Weight Post (#14).

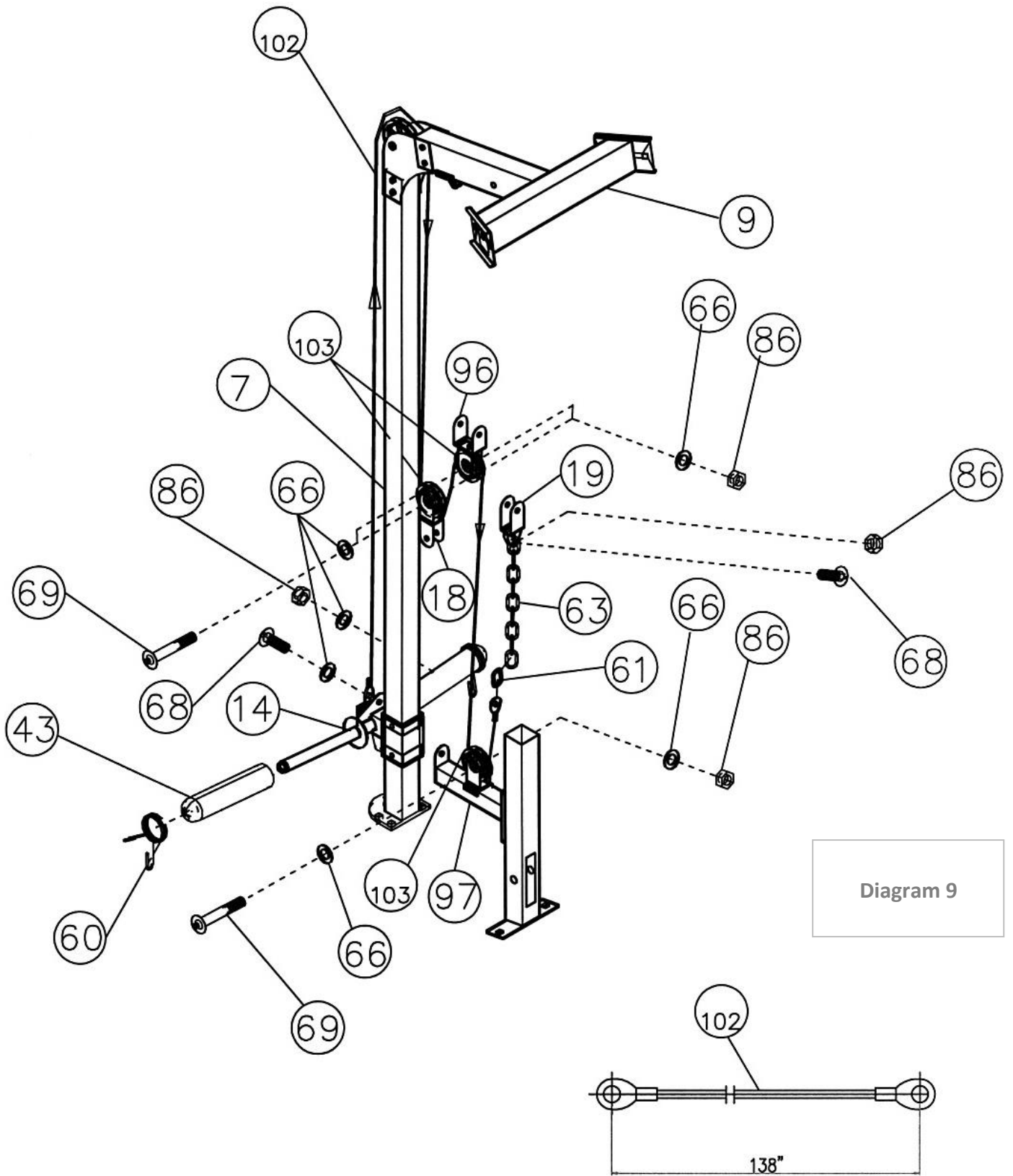


Diagram 9

STEP 10 (See Diagram 10)

- 1) Attach the 59" Lower Cable (#40) to a Pulley (#57). Attach the Pulley to the lower opening on the Rear Vertical Beam (#6). Secure it with the Foot Plate (#16), one M10 x 3 3/8" Allen Bolt (#73), two Ø 3/4" Washers (#66), and one M10 Aircraft Nut (#86). Secure the Foot Plate to the Cross Brace (#2) with two M10 x 1" Allen Bolts (#68), four Ø 3/4" Washers (#66) and two M10 Aircraft Nuts (#86).
- 2) Draw the Cable underneath the Pulley to the open bracket on the Weight Glide Base (#8).
- 3) Install a Pulley to the bracket. Draw the Cable around the Pulley then upward to the Double Floating Pulley Bracket (#18) previously installed in Step-9.
- 4) Install a Small Pulley (#103) to the Bracket. Draw the Cable around the Pulley then downward to the open bracket on the Pulley Support Frame (#97). Secure the end of the Cable to the bracket with one M10 x 1" Allen Bolt (#68), two Ø 3/4" Washers (#66) and one M10 Aircraft Nut (#86).
- 5) Connect the Shiver Bar (#30) to a Long Chain (#64) with a C-clip (#61). Connect the long Chain to the Cable with another C-clip.

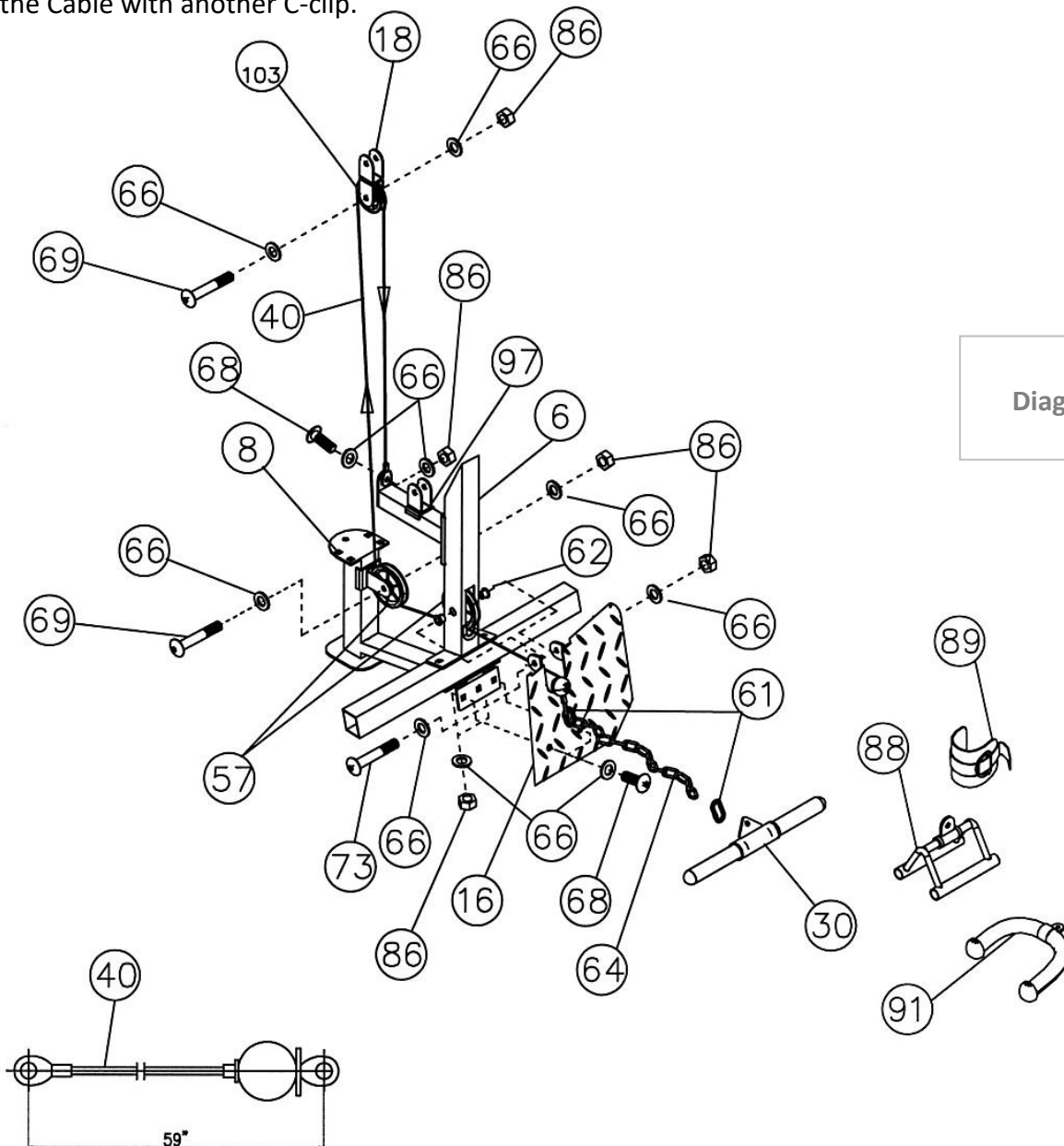


Diagram 10

STEP 11 (See Diagram 11)

- 1) NOTE: Help of another person is strongly recommended for this step. Place the Lifting Sleeve (#27) in between the two Safety Stop Frames (#26). Align the holes. Insert the Weight Bar (#28) into the Safety Stop Frame from one end and through the Lifting Sleeve (#27) to the other Safety Stop Frame on the opposite side. Secure the Weight Bar to each Safety Stop Frame with a M8 x 3/8" Allen Bolt (#81).
- 2) Turn the safety catch hook forward on the Lifting Sleeve to secure its position on the selected holes on the Front Vertical Frames (#3). Attach a Long Olympic Sleeve (#44) to each end of the Weight Bar. Attach a Spring Clip (#60) to the Sleeve.
- 3) Attach six Weight Posts (#17) to the Left & Right Vertical Frames (#4&5). Secure each Weight Post with two M10 x 2 3/4" Carriage Bolts (#75), one 4 3/4" x 2" Bracket (#36), two Ø 3/4" Washers (#66), and two M10 Aircraft Nuts (#86).
- 4) Attach six Olympic Sleeves (#43) to the Weight Posts. Attach Spring Clips (#60) to the sleeves. Insert the Left & Right Bar Holders (#21 & 22), the Left & Right Safety Catches (#23 & 24) into the selected holes on the Front Vertical Frames (#3).

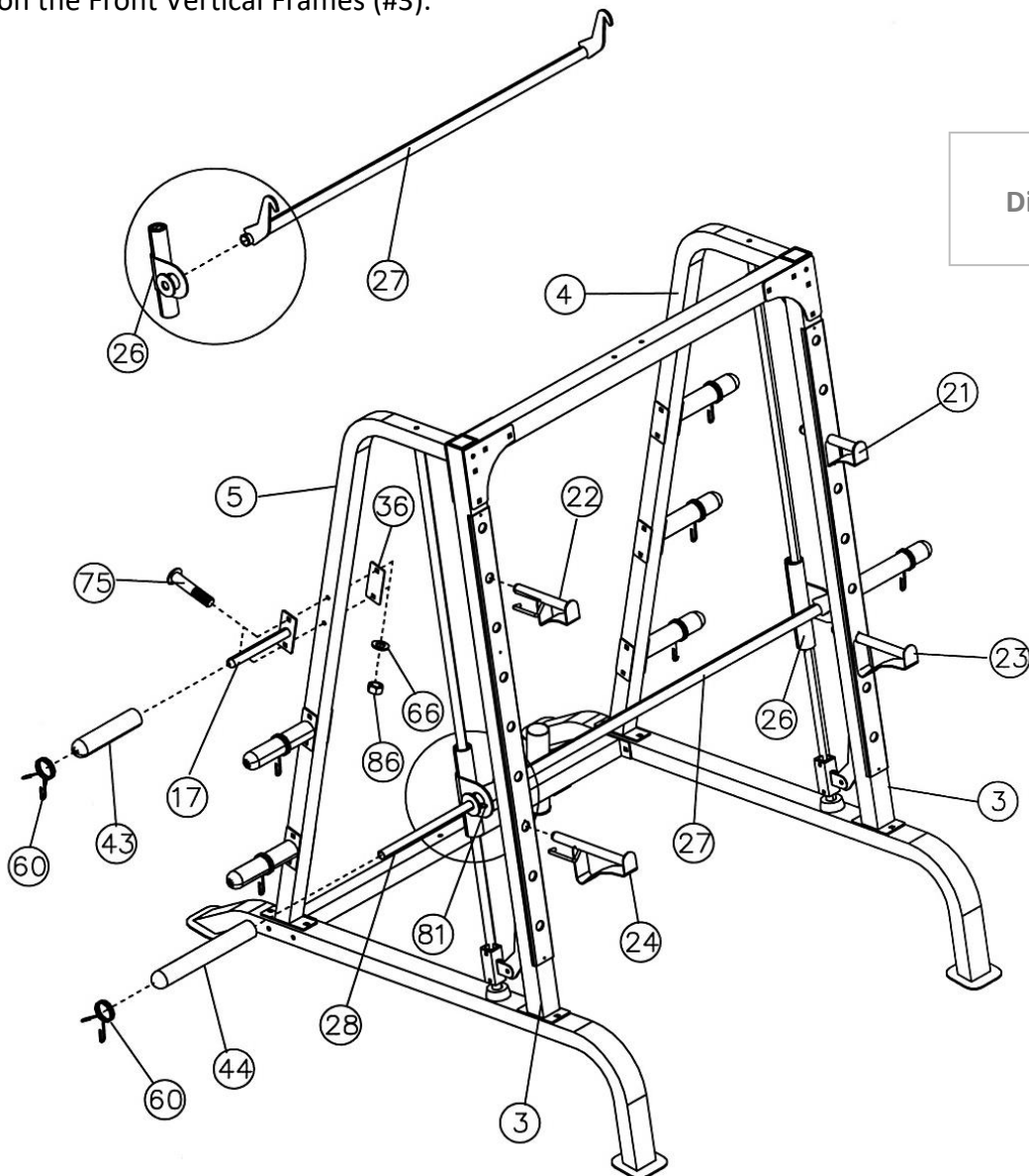
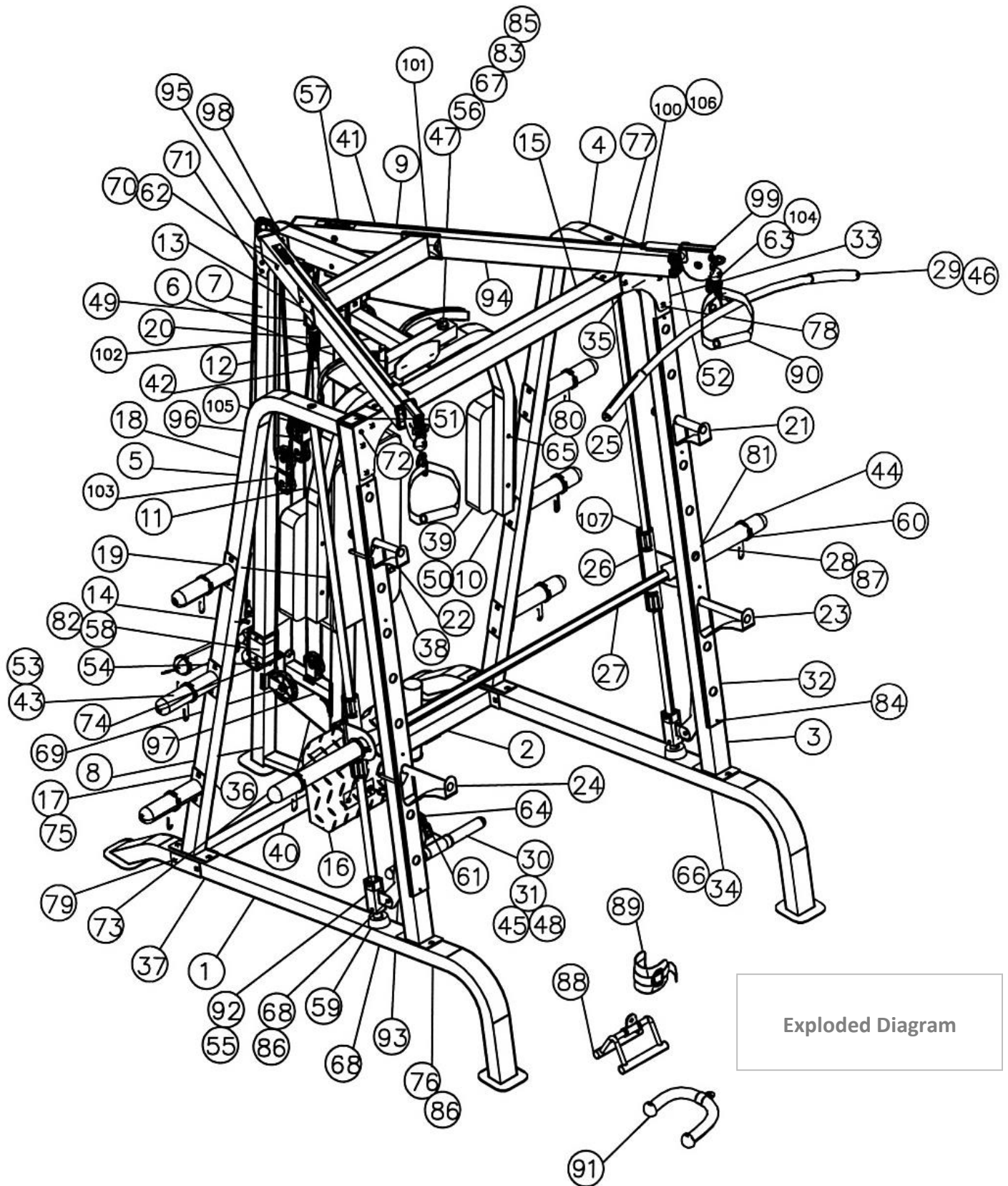


Diagram 11



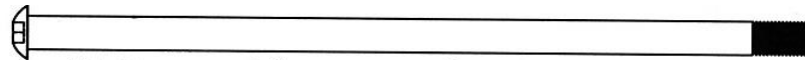
Exploded Diagram

Parts List

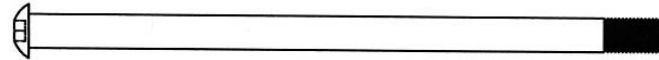
Key No.	Description	Q'ty	Key No.	Description	Q'ty
1	Base Frame	2	55	Sliding Sleeve	4
2	Cross Brace	1	56	Lock Ring	2
3	Front Vertical Beam	2	57	Pulley	10
4	Left Vertical Frame	1	58	Ø 1 ¾" Rubber Bumper	1
5	Right Vertical Frame	1	59	Ø 2 ½" Rubber Bumper	2
6	Rear Vertical Beam	1	60	Spring Clip	10
7	Weight Glide Post	1	61	C-clip	5
8	Weight Glide Base	1	62	Pulley Bushing	6
9	Rear Upper Frame	1	63	Short Chain	2
10	Left Butterfly	1	64	Long Chain	1
11	Right Butterfly	1	65	Ø 5/8" Washer	6
12	Butterfly Base	1	66	Ø ¾" Washer	100
13	Butterfly Pulley Bracket	1	67	Ø 1 ½" Washer	2
14	Sliding Weight Post	1	68	M10 x 1" Allen Bolt	12
15	Front Top Beam	1	69	M10 x 1 ¾" Allen Bolt	11
16	Foot Plate	1	70	M10 x 2 ½" Allen Bolt	2
17	Weight Post	6	71	M10 x 3" Allen Bolt	2
18	Double Floating Pulley Bracket	1	72	M10 x 3 1/8" Allen Bolt	2
19	Single Floating Pulley Bracket	1	73	M10 x 3 3/8" Allen Bolt	2
20	Swivel Pulley Bracket	2	74	M10 x 1" Carriage Bolt	4
21	Left Bar Holder	1	75	M10 x 2 ¾" Carriage Bolt	22
23	Right Bar Holder	1	76	M10 x 3" Carriage Bolt M10	10
23	Left Safety Catch	1	77	x 3 1/8" Carriage Bolt M10	4
24	Right Safety Catch	1	78	x 3 3/8" Carriage Bolt M10	8
25	Guide Rod	2	79	x 3 ½" Carriage Bolt M8 x 2	4
26	Safety Stop Frame	2	80	½" Allen Bolt	6
27	Lifting Sleeve	1	81	M8 x 3/8" Allen Bolt	2
28	Weight Bar	1	82	M6 x 5/8" Philips Screw	1
29	Lat Bar	1	83	M6 x 1 ¼" Allen Bolt	2
30	Shiver Bar	1	84	Chrome Panel Screw	8
31	Curl Handle	1	85	M6 Aircraft Nut	2
32	Chrome Panel	2	86	M10 Aircraft Nut	82
33	Triangle Bracket	2	87	Ø 1" End Cap	6
34	5 1/8" x 2 ¾" Bracket	2	88	V Bar	1
35	5 1/8" x 2 3/8" Bracket	2	89	Ankle Strap	1
36	4 ¾" x 2" Bracket	9	90	Single Handle Strap	2
37	6 ¼" x 2" Bracket	2	91	Triceps Rope	1
38	Backrest Board	1	92	Lower Safety Stop Frame	2
39	Butterfly Arm Pad	2	93	Safety Hook	2
40	59" Lower Cable	1	94	Left Upper Frame	1
41	229" Upper Cable	1	95	Right Upper Frame	1
42	87" Butterfly Cable	1	96	Triple Floating Pulley Bracket	1
43	Olympic Sleeve	8	97	Pulley Support Frame	1
44	Long Olympic Sleeve	2	98	Single Small Pulley Bracket	1
45	Curl Bar Handle Grip	2	99	Cross-Over Swivel Pulley Bracket	2
46	Lat Bar Grip	2	100	Ø 7/8" x Ø 5/8" Bushing	2
47	Ø 1" x 3 1/8" Bushing	2	101	4 ¾" x 2 ¾" Bracket	2
48	Ø 1 ½" x 1" Bushing	2	102	138" Sliding Weight Post Cable	1
49	1 ½" Square End Cap	2	103	Small Pulley	7
50	1 ¾" Square End Cap	7	104	M10 x 1 1/8" Allen Bolt	2
51	2 3/8" Square End Cap	2	105	M10 x 2 ¾" Allen Bolt	1
52	2 ¾" x 2" End Cap	2	106	M6 x ¼" Allen Screw	4

53	∅ 1" Cone-shaped End Cap	12	107	Linear Bearing	4
54	2 3/8" x 2" Sleeve	2	108	Linear Bearing Sleeve	4
			109	M6 x 1/4" Philips Screw	4

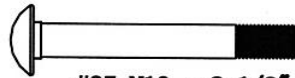
Multi-Purpose Bench Hardware Pack



#39 M10 x 8 1/4" Allen Bolt (Qty 1)



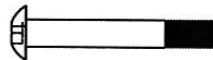
#38 M10 x 6 3/4" Allen Bolt (Qty 1)



#35 M10 x 2 1/2" Carriage Bolt (Qty 2)



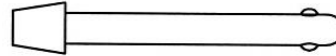
#37 M10 x 1 3/4" Allen Bolt (Qty 2)



#40 M8 x 2" Allen Bolt (Qty 8)



#36 M 10 x 3/4" Allen Bolt (Qty 6)



#41 M8 x 5/8" Allen Bolt (Qty 2) #21 Lock Pin (Qty 1)



#44 M10 Aircraft Nut (Qty 4)



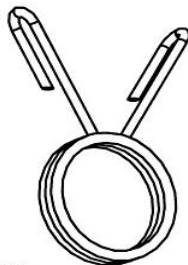
#27 Bushing (Qty 16)



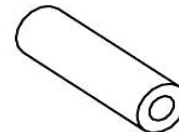
#42 Ø 3/4" Washer (Qty 14)



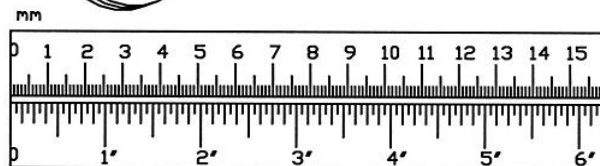
#43 Ø 5/8" Washer (Qty 10)



#22 Spring Clip (Qty 1)



#17 Axle (Qty 1)



Multi-Purpose Bench Assembly Instruction

Tools Required Assembling the Machine: Two Adjustable Wrenches and Allen Wrenches. NOTE: It is strongly recommended this machine be assembled by two or more people to avoid possible injury.

STEP 1 (See Diagram 1)

- 1) Attach the Main Frame (#1) to the Front & Rear Stabilizers (#2 & 3). Secure each end with two M10 x $\frac{3}{4}$ " Allen Bolts (#36) and $\varnothing \frac{3}{4}$ " Washers (#42). Attach a Lock Knob (#23) to the hole underneath the Main Frame.
- 2) Slide the Sliding Block (#8) onto the Incline Adjustment Bar (#9). Align the hole then secure it with a Lock Knob (#23) to hold the Sliding Block in position.
- 3) Attach the Incline Adjustment Bar to the brackets on the Main Frame. Secure each end with one M10 x 2 $\frac{1}{2}$ " Carriage Bolt (#35), $\varnothing \frac{3}{4}$ " Washer (#42), and M10 Aircraft Nut (#44).

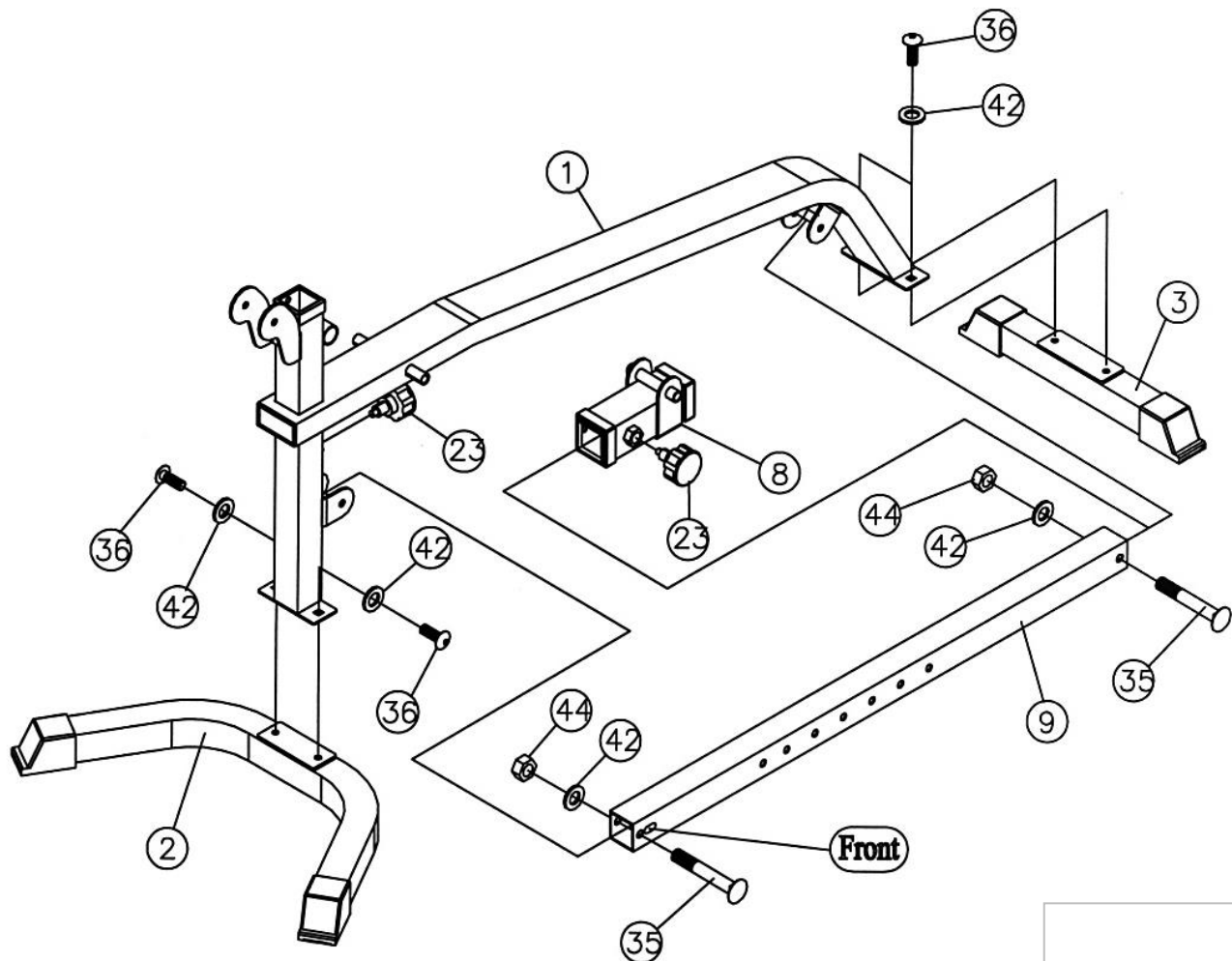
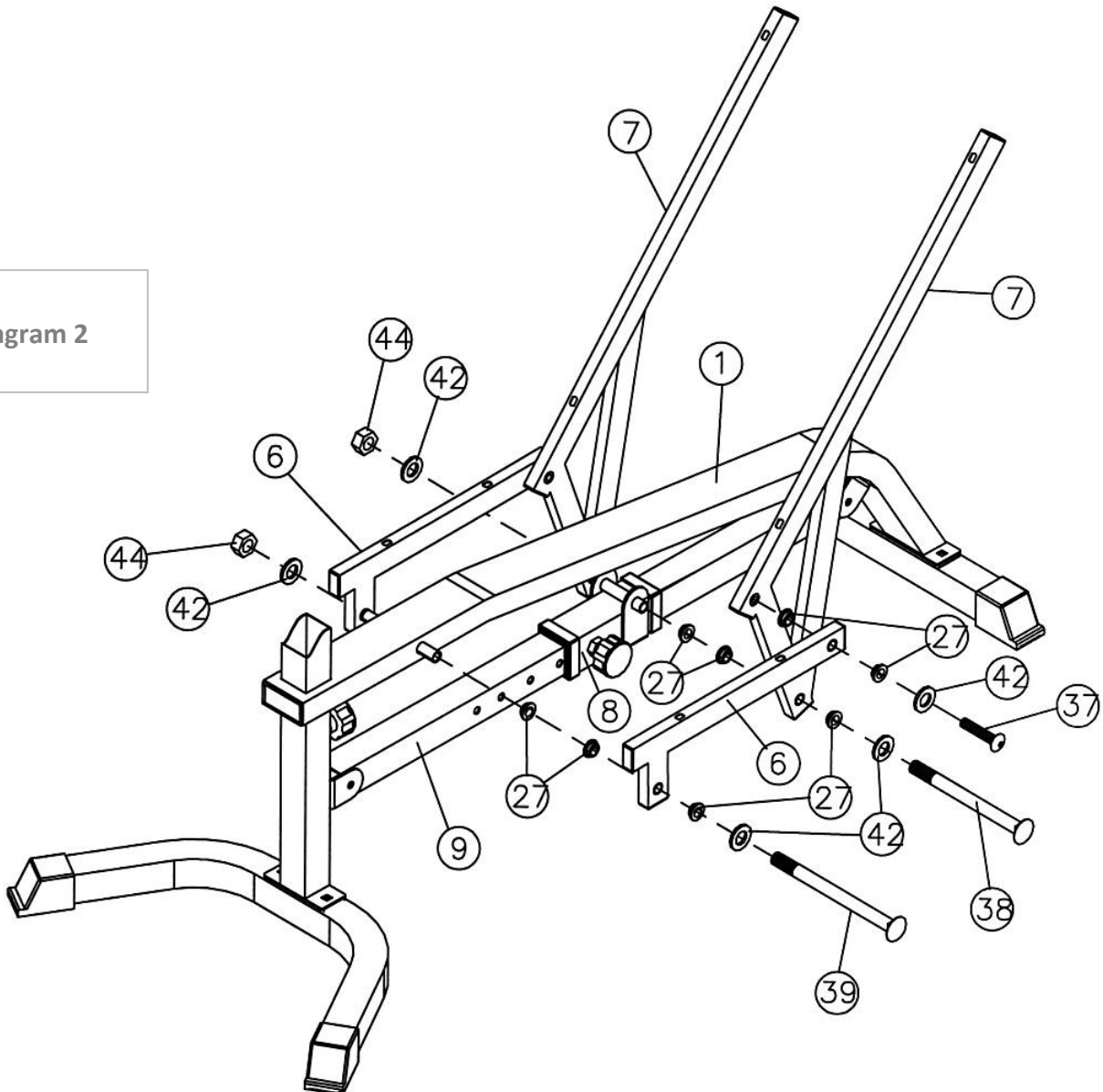


Diagram 1

STEP 2 (See Diagram 2)

- 1) Attach four Bushings (#27) to a Seat Support Frame (#6).
- 2) Attach a Backrest Support (#7) to the rear of the Seat Support Frame (#6). Align the holes and secure them with one M10 x 1 3/4" Allen Bolt (#37) and Ø 3/4" Washer (#42). Repeat the same procedure to install the other side.
- 3) Attach two Bushings to the pivot on the Sliding Block (#8). Attach two Bushings to each Backrest Supports (#7). Align the holes and secure them with one M10 x 6 3/4" Allen Bolt (#38), two Ø 3/4" Washers (#42), and one M10 Aircraft Nut (#44). Do not over tighten the nut and bolt. The Supports need to swivel on the Bolt.
- 4) Attach two Bushings to the pivot on the Main Frame (#1). Loosen and pull the Lock Knob on the Sliding Block (#8). The Sliding Block needs to be able to slide on the Chromed Incline Adjustment Bar (#9). Align the two Seat Support Frames (#6) to both ends of the pivot on Main Frame. Secure them with one M10 x 8 1/4" Allen Bolt (#39), two Ø 3/4" Washers (#42), and one M10 Aircraft Nut (#44). Use the Lock Knob on the Sliding Block (#8) to adjust and secure the backrest incline position.

Diagram 2



STEP 3 (See Diagram 3)

- 1) Place the Backrest Board (#14) onto the Backrest Supports (#7). Secure it with four M8 x 2" Allen Bolts (#40) and \varnothing 5/8" Washers (#43).
- 2) Place the Seat Pad (#13) onto the Seat Support Frames (#6). Secure it with four M8 x 2" Allen Bolts (#40) and \varnothing 5/8" Washers (#43).

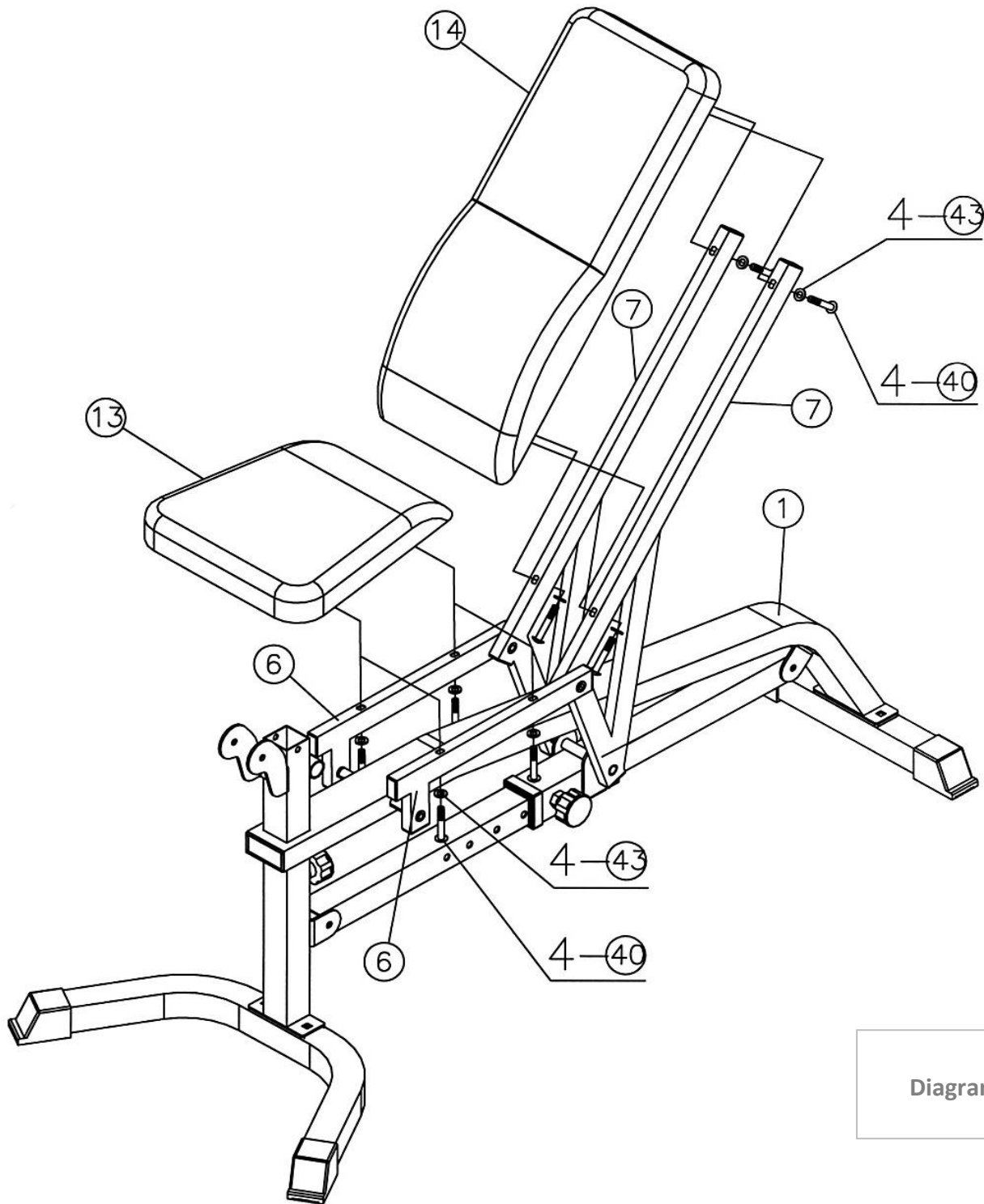


Diagram 3

STEP 4 (See Diagram 4)

- 1) Attach the Leg Developer (#5) to the open bracket on the Main Frame (#1). Secure it with an Axle (#17), two M10 x ¾" Allen Bolts (#36), and two Ø ¾" Washers (#42).
- 2) Insert one Foam Tube (#10) halfway through the hole on the Main Frame. Insert two Foam Tubes halfway through the holes on the Leg Developer (#5). Push six Foam Rolls (#24) onto the Tubes from both ends. Plug six Foam Roll End Caps (#25) into the Tubes.
- 3) Slide the Olympic Sleeve (#20) onto the weight post on the Leg Developer. Attach a Spring Clip (#22) to the Sleeve.

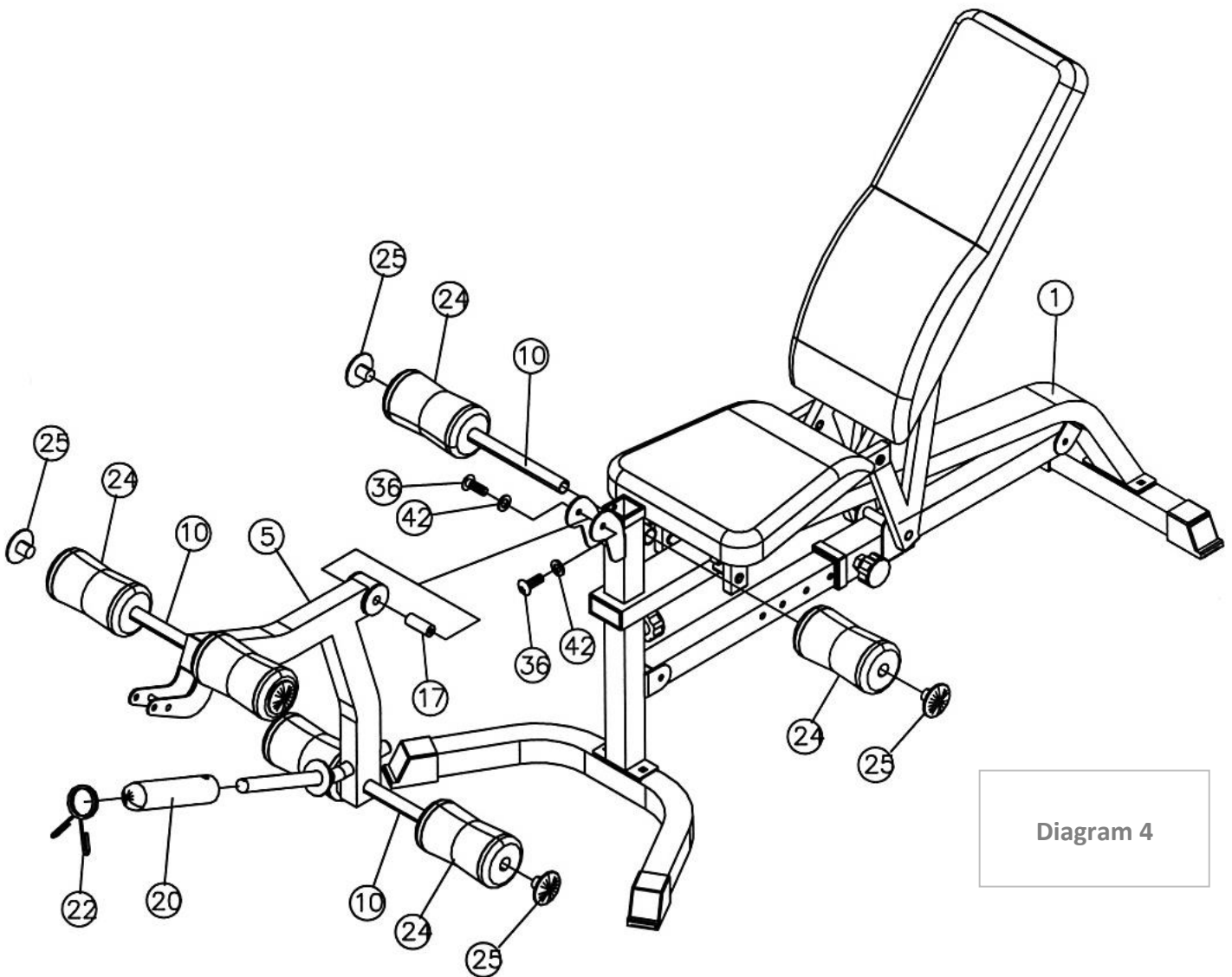


Diagram 4

STEP 5 (See Diagram 5)

- 1) Attach the Arm Curl Pad (#15) to the Arm Curl Stand (#4). Secure it with two M8 x 5/8" Allen Bolts (#41) and two \varnothing 5/8" Washers (#43). Insert the Arm Curl Stand into the front opening on the Main Frame (#1). Use the Lock Knob to hold the desired Arm Curl height.
- 2) Attach the Arm Curl Handle (#11) to the open bracket on the Leg Developer (#5). Lock it with a Lock Pin (#21).
- 3) Remove the Pin and Arm Curl Handle when using the Leg Developer to exercise.

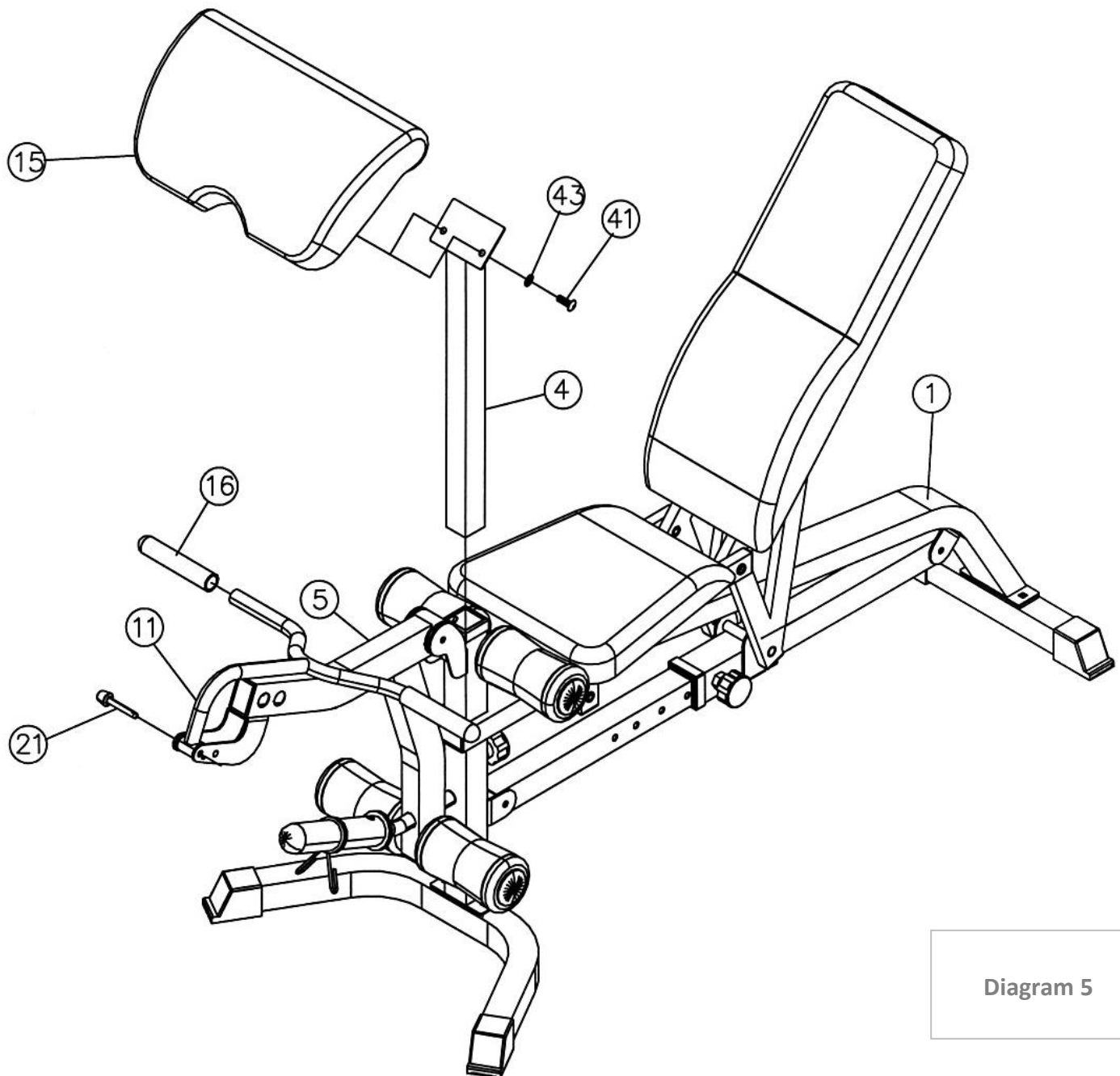
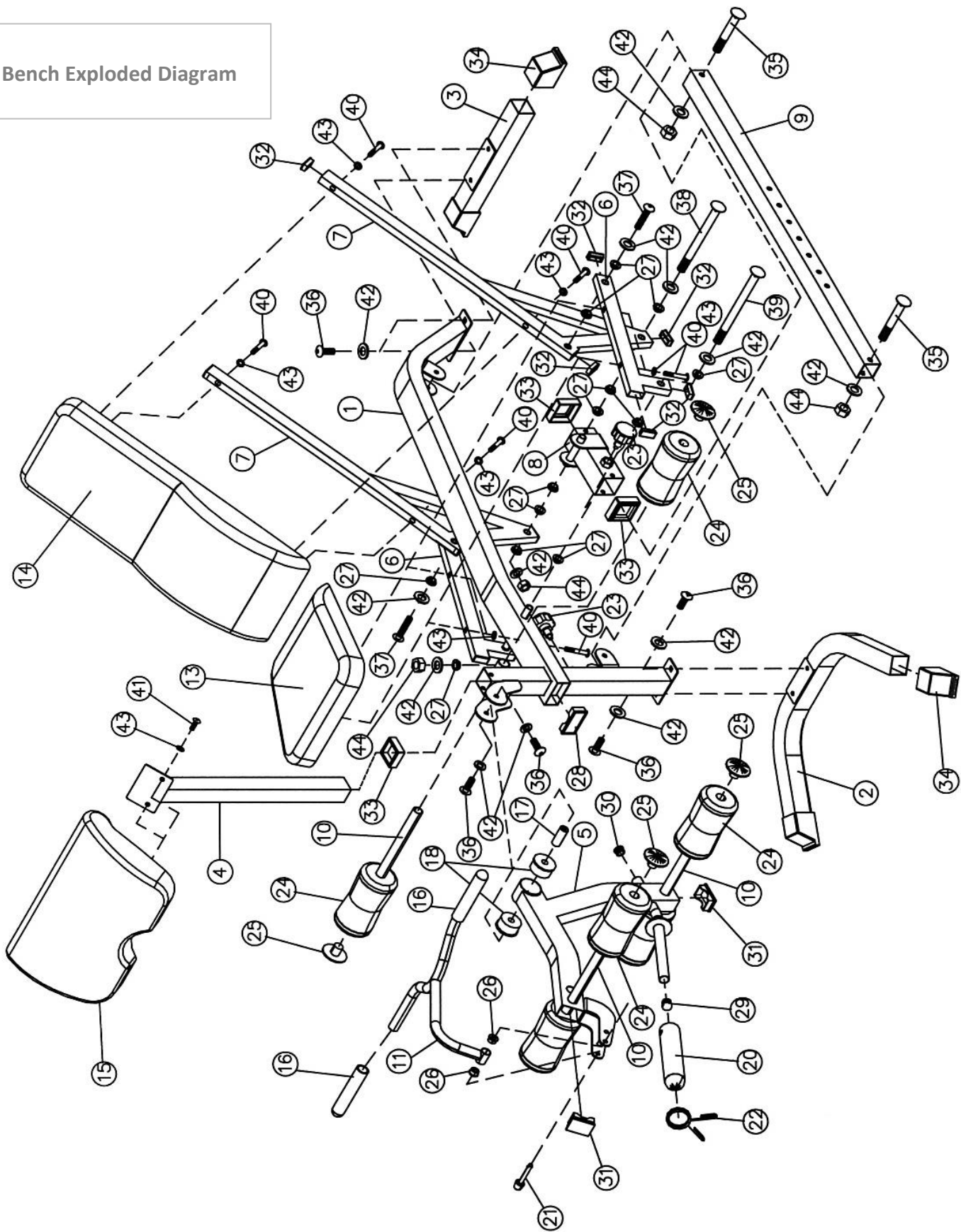


Diagram 5

Bench Exploded Diagram



Multi-Purpose Bench Parts List

Key No.	Description	Q'ty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Arm Curl Stand	1
5	Leg Developer	1
6	Seat Support Frame	2
7	Backrest Support	2
8	Sliding Block	1
9	Incline Adjustment Bar	1
10	Foam Tube	3
11	Arm Curl Handle	1
12	Manual	1
13	Seat Pad	1
14	Backrest Board	1
15	Arm Curl Pad	1
16	Curl Bar Handle Grip	2
17	Axle	1
18	Ø 2 3/8" Bushing	2
19	Tool	2
20	Olympic Sleeve	1
21	Lock Pin	1
22	Spring Clip	1
23	Lock Knob	2
24	Foam Roll	6
25	Foam Roll End Cap	6
26	Ø 1" x 3/4" Bushing	2
27	Bushing	16
28	3 1/8" x 1 5/8" End Cap	1
29	Ø 1" Cone-shaped End Cap	1
30	Ø 1" End Cap	1
31	1 5/8" x 2 3/8" End Cap	2
32	1 5/8" x 3/4" End Cap	12
33	2" Sliding Block Sleeve	3
34	Stabilizer End Cap	4
35	M10 x 2 1/2" Carriage Bolt	2
36	M10 x 3/4" Allen Bolt	6
37	M10 x 1 3/4" Allen Bolt	2
38	M10 x 6 3/4" Allen Bolt	1
39	M10 x 8 1/4" Allen Bolt	1
40	M8 x 2" Allen Bolt	8
41	M8 x 5/8" Allen Bolt	2
42	Ø 3/4" Washer	14
43	Ø 5/8" Washer	10
44	M10 Aircraft Nut	4

Terms of references

Home gym is use for all body exercises . Home gym Atlas X2 is H class item. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.



Consumer service department:

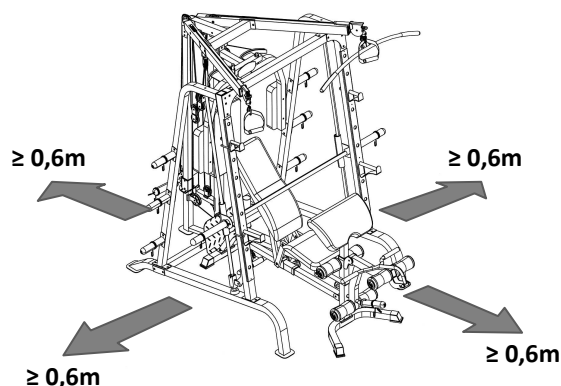
ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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



Zachovejte volný prostor větší než 0,6m od výše zobrazeného tréninkového prostoru.

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

TECHNICKÁ DATA

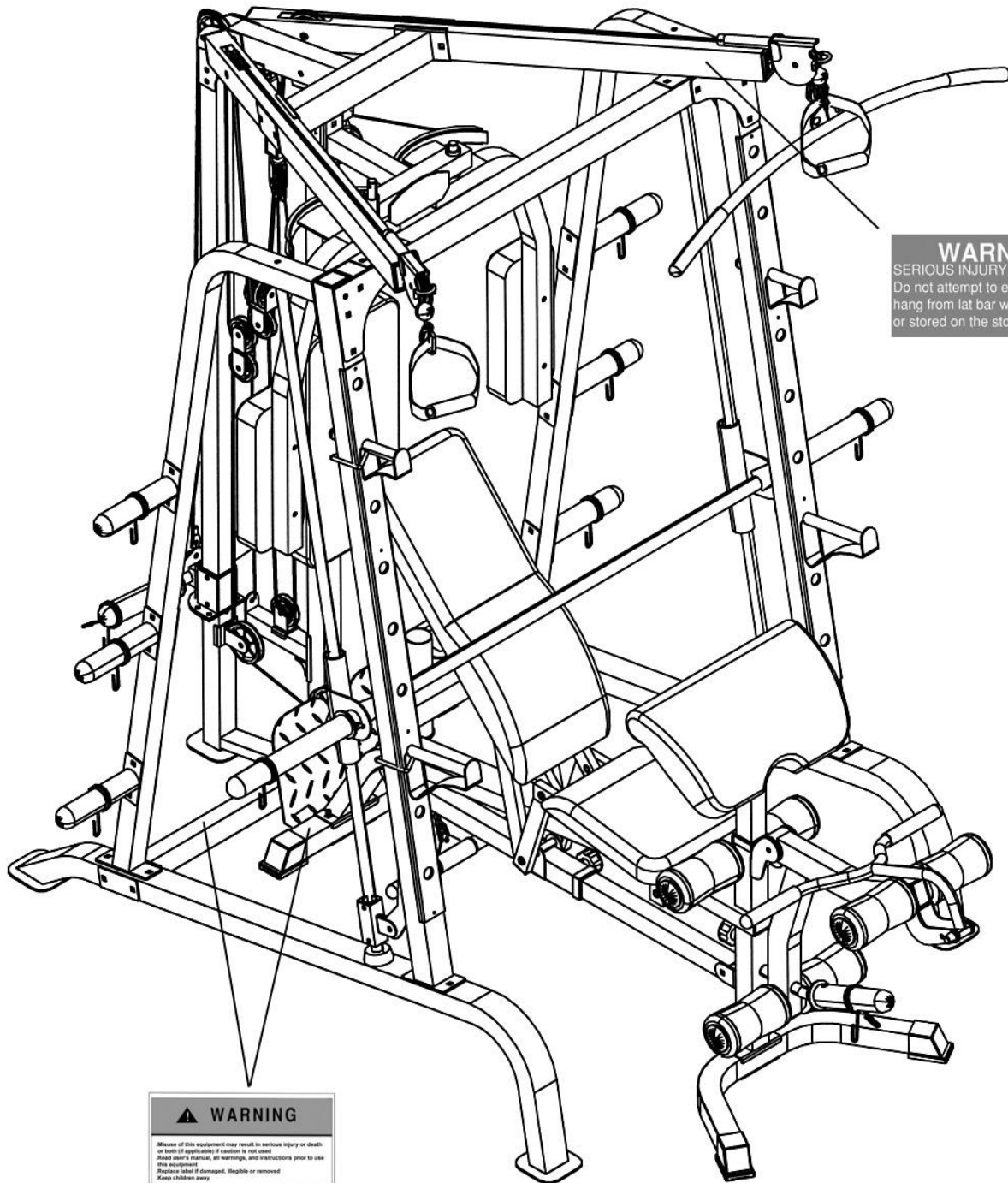
Hmotnost netto – 191 kg

Rozměry po rozložení – 242 x 205 x 219 cm

Max.hmotnost uživatele – 135 kg

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

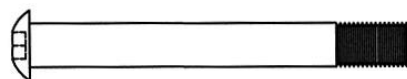
Umístění bezpečnostních nálepek



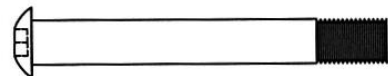
WARNING
 SERIOUS INJURY MAY OCCUR!
 Do not attempt to exercise or hang from lat bar while it is placed or stored on the storage hooks.

▲ WARNING
 Misuse of this equipment may result in serious injury or death or both (if applicable) if cautions are not used.
 Read user's manual, all warnings, and instructions prior to use this equipment.
 Replace label if damaged, illegible or removed.
 Keep children away.

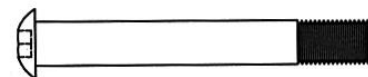
Seznam montážních částí



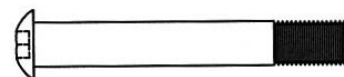
Č. 73 – imbusový šroub (M10 x 3 3/8"), 2 ks.



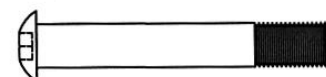
Č. 72 – imbusový šroub (M10 x 3 1/8"), 2 ks



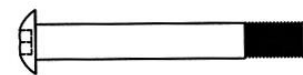
Č. 71 – imbusový šroub (M10 x 3"), 2 ks



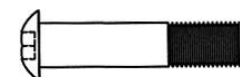
Č. 105 – imbusový šroub (M10 x 2 3/4"), 1 ks



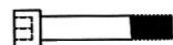
Č. 70 – imbusový šroub (M10 x 2 1/2"), 2 ks



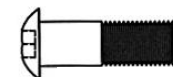
Č. 80 – imbusový šroub (M8 x 2 1/2"), 6 ks



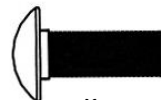
Č. 69 – imbusový šroub (M10 x 1 3/4"), 11 ks



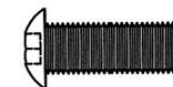
Č. 83 – imbusový šroub (M6 x 1 1/4"), 2 ks



Č. 104 – imbusový šroub (M10 x 1 1/8"), 2 ks



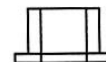
Č. 74 – blokační šroub (M10 x 1"), 4 ks



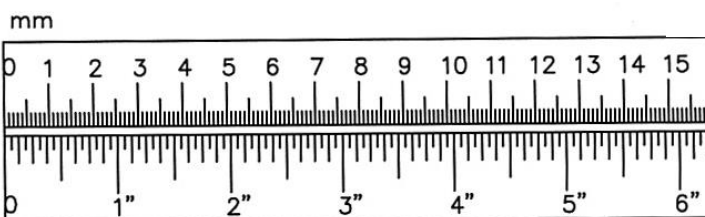
Č. 68 – imbusový šroub (M10 x 1"), 12 ks

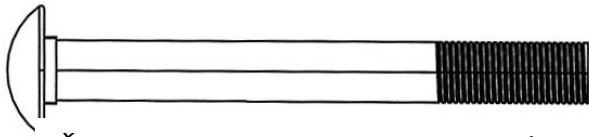


Č. 106 – imbusový vrt (M6 x 1/4"), 4 ks

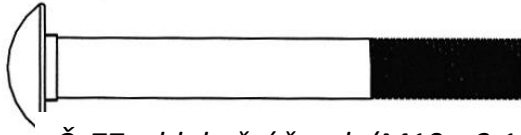


Č. 62 – objímka kladky,
6 ks

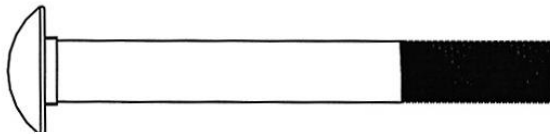




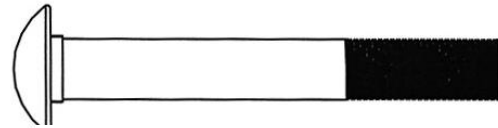
Č. 79 – blokační šroub (M10 x 3 1/2"), 4 ks



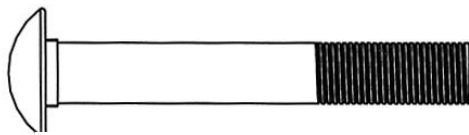
Č. 77 – blokační šroub (M10 x 3 1/8"), 4 ks



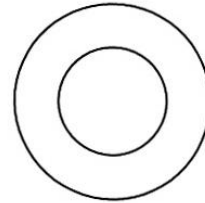
Č. 78 – blokační šroub (M10 x 3 3/8"), 8 ks



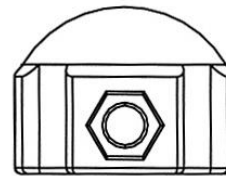
Č. 76 – blokační zámek (M10 x 3"), 10 ks



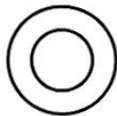
Č. 75 – blokační šroub (M10 x 2 3/4"), 22 ks



Č. 67 – podložka
(Φ 1 1/2"), 2 ks



Č. 56 – bezpečnostní
prstenec, 2 ks



Č. 66 – podložka
(Φ 3/4"), 100 ks



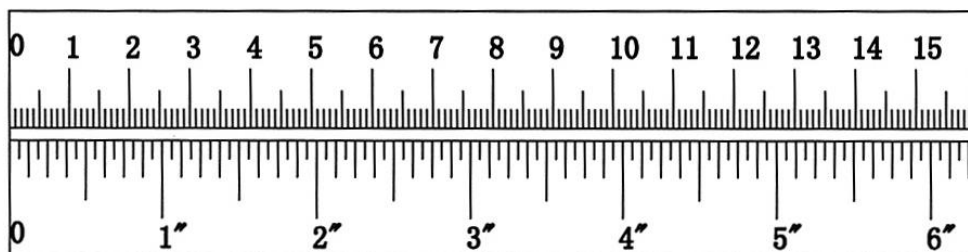
Č. 65 – podložka
(Φ 5/8"), 6 ks



Č. 86 – matka
(M10), 82 ks



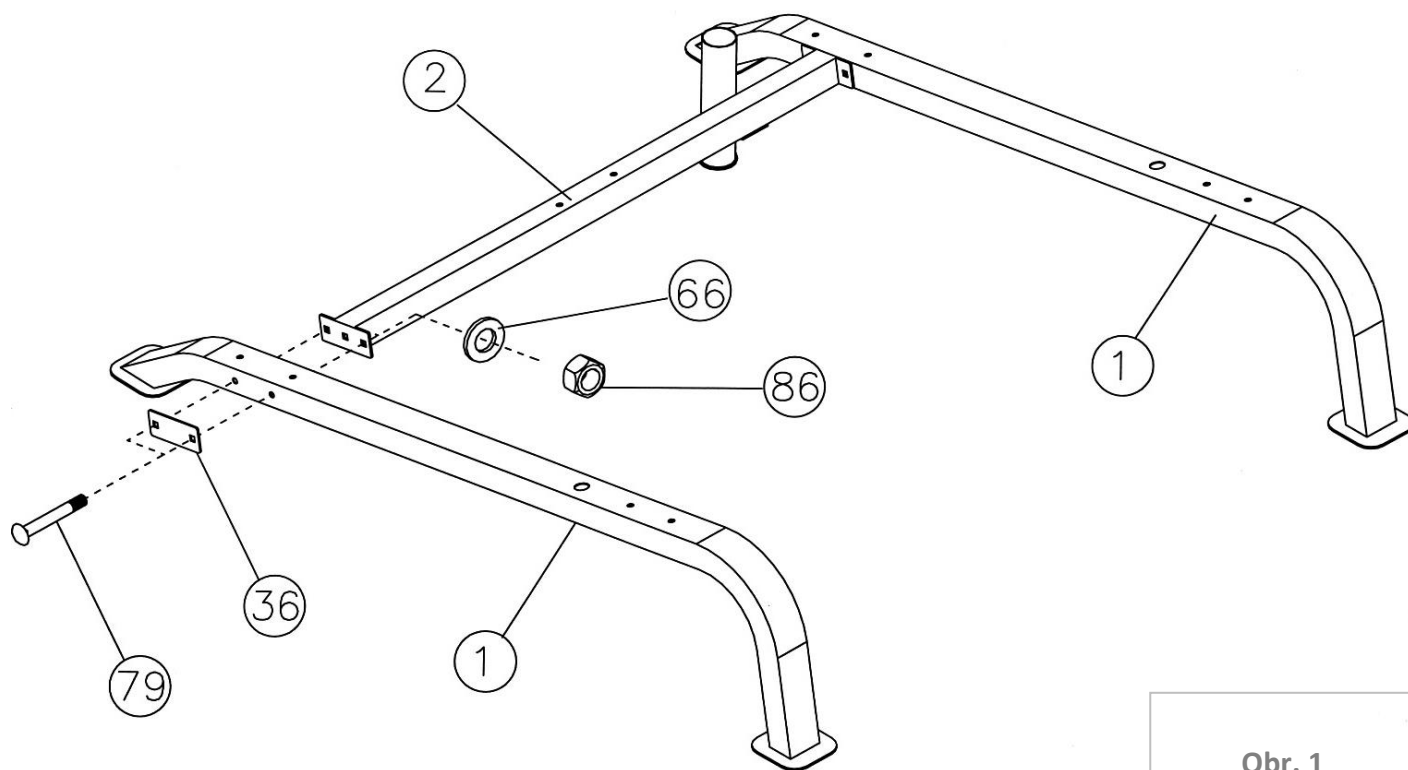
Č. 85 – matka
(M6), 2 ks



Návod montáže

Krok 1 (viz obr. 1)

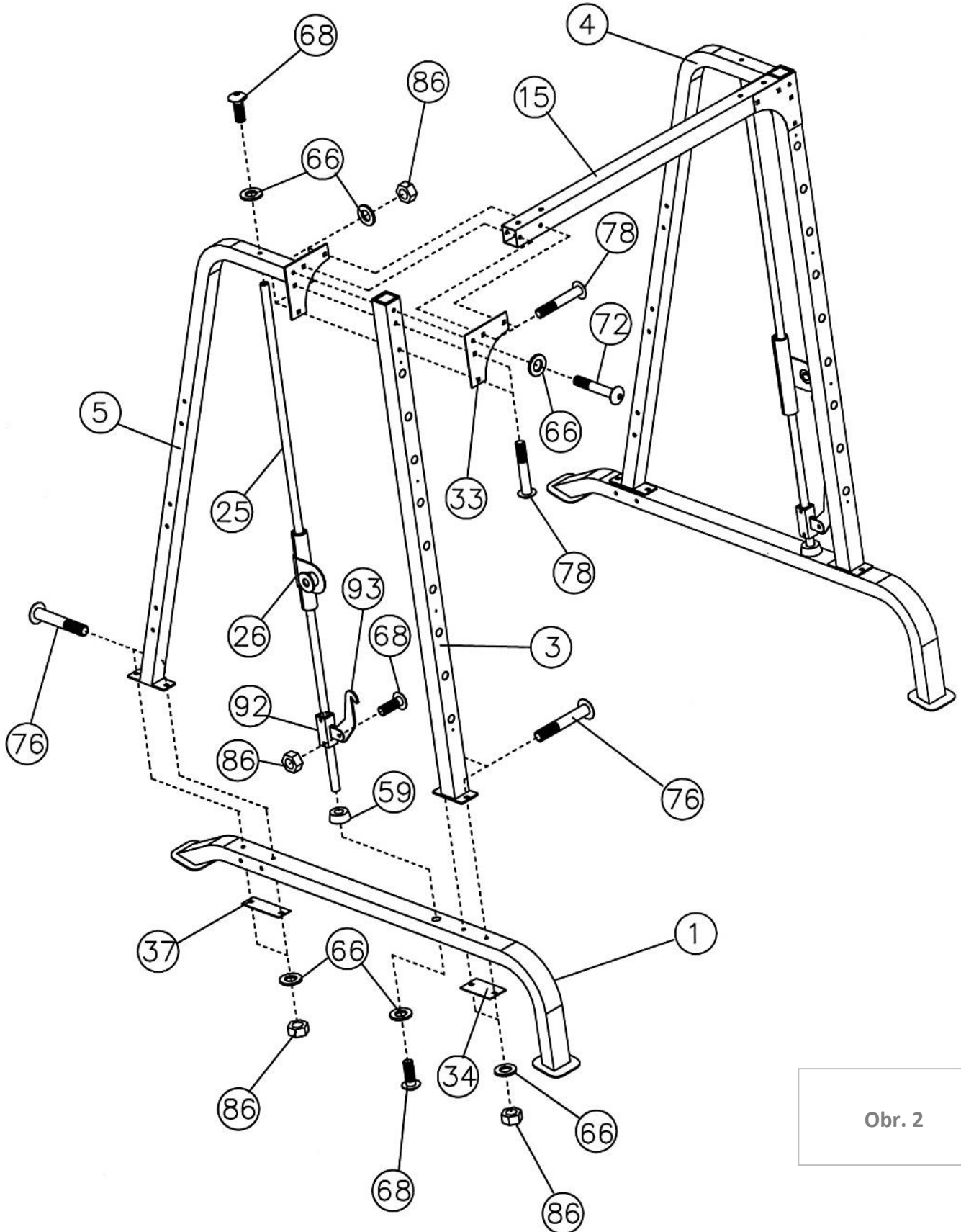
- 1) Spojte dva hlavní rámy (1) se zpevňujícím příčným (2). Každý konec příčníku zabezpečte dvěma šrouby (79), jednou vzpěrou (36), podložkami (66) a matkami (86). Šrouby a matky příliš nedotahujte.



Obr. 1

Krok 2 (viz obr. 2)

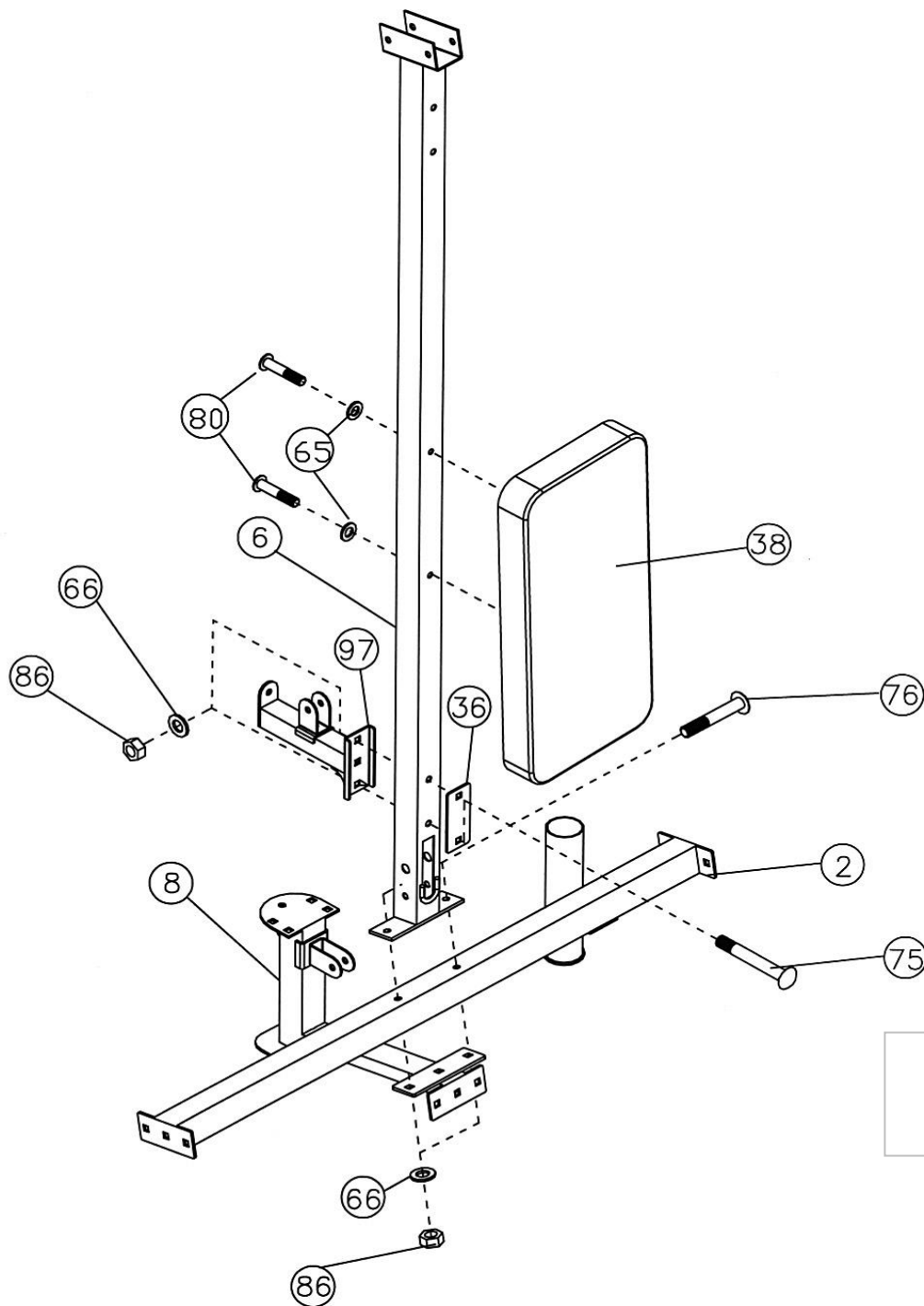
- 1) Přiložte přední svislou tyč (3) k hlavnímu rámu (1). Spojte je pomocí šroubů (76), zpevňující destičky (34), podložek (66) a matek (86). Šrouby a matky příliš nedotahujte.
- 2) Nárazník (59) přiložte k montážnímu otvoru hlavního rámu. Protáhněte kolejnici (25) nárazníkem a připevněte ji k hlavnímu rámu pomocí jednoho šroubu (68) a podložky (66).
- 3) Nasadte bezpečnostní mechanismus (92) na kolejnici (25). Připevněte bezpečnostní hák (93) k bezpečnostnímu mechanismu (92) pomocí šroubu (68) a matky (86). Pak jej zahákněte o zadní část přední svislé tyče (3).
- 4) Nasadte rám bezpečnostního mechanismu (26) na kolejnici (25).
- 5) Do montážního otvoru nacházejícího se v horní části pravého svislého rámu (5) vložte kolejnici (25). Přiložte pravý svislý rám (5) k horní části přední svislé tyče (3) a dopasujte je. Stejným způsobem dopasujte jejich dolní části.
- 6) Připevněte kolejnici (25) k pravému svislému rámu (5) pomocí šroubů (68) a podložky (66).
- 7) Připevněte pravý svislý rám (5) k základně pomocí šroubů (76), zpevňující destičky (37), podložek (66) a matek (86). Šrouby a matky příliš nedotahujte.
- 8) Připevněte pravý svislý rám (5) k přednímu svislému profilu (3) pomocí zpevňující destičky (33), šroubu (72) a podložky (66). Nakonec je pomocí šroubů (78), podložek (66) a matek (86) připevněte k hlavnímu rámu.
- 9) Za účelem instalace levé strany zařízení opakujte body 1 – 8.
- 10) Přiložte přední horní profil (15) k předním svislým profilům (3) a trojitě zpevňovací destičce (33). Dopasujte otvory a vše zpevněte pomocí šroubů (78), podložek (66) a matek (86).
- 11) Zatím šrouby nedotahujte.



Obr. 2

Krok 3 (viz obr. 3)

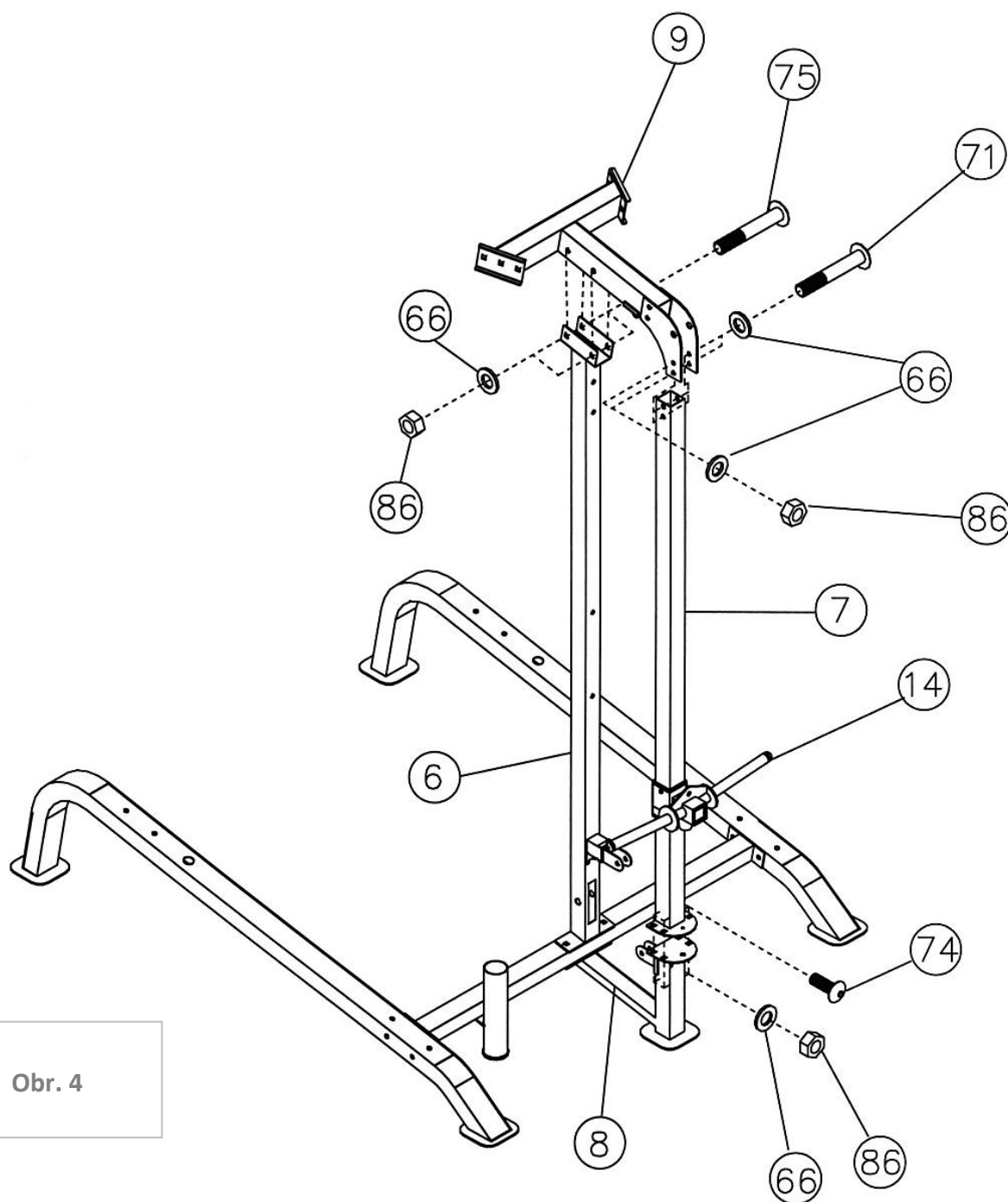
- 1) Přiložte zadní svislý rám (6) ke zpevňujícímu příčníku (2). Nyní přiložte základnu pojezdu závaží (8) ke spodní straně příčníku (2). Vše zpevněte pomocí šroubů (75), zpevňující destičky (36), podložek (66) a matek (86).
- 2) Dopasujte vzpěru mechanismu pásového kola (97) k zadnímu svislému profilu. Spojte je pomocí šroubů (75), zpevňovací destičky (36), podložek (66) a matek (86).
- 3) Přiložte opěradlo (38) k zadnímu svislému profilu a spojte je pomocí šroubů (80) a podložek (65).



Obr. 3

Krok 4 (viz obr. 4)

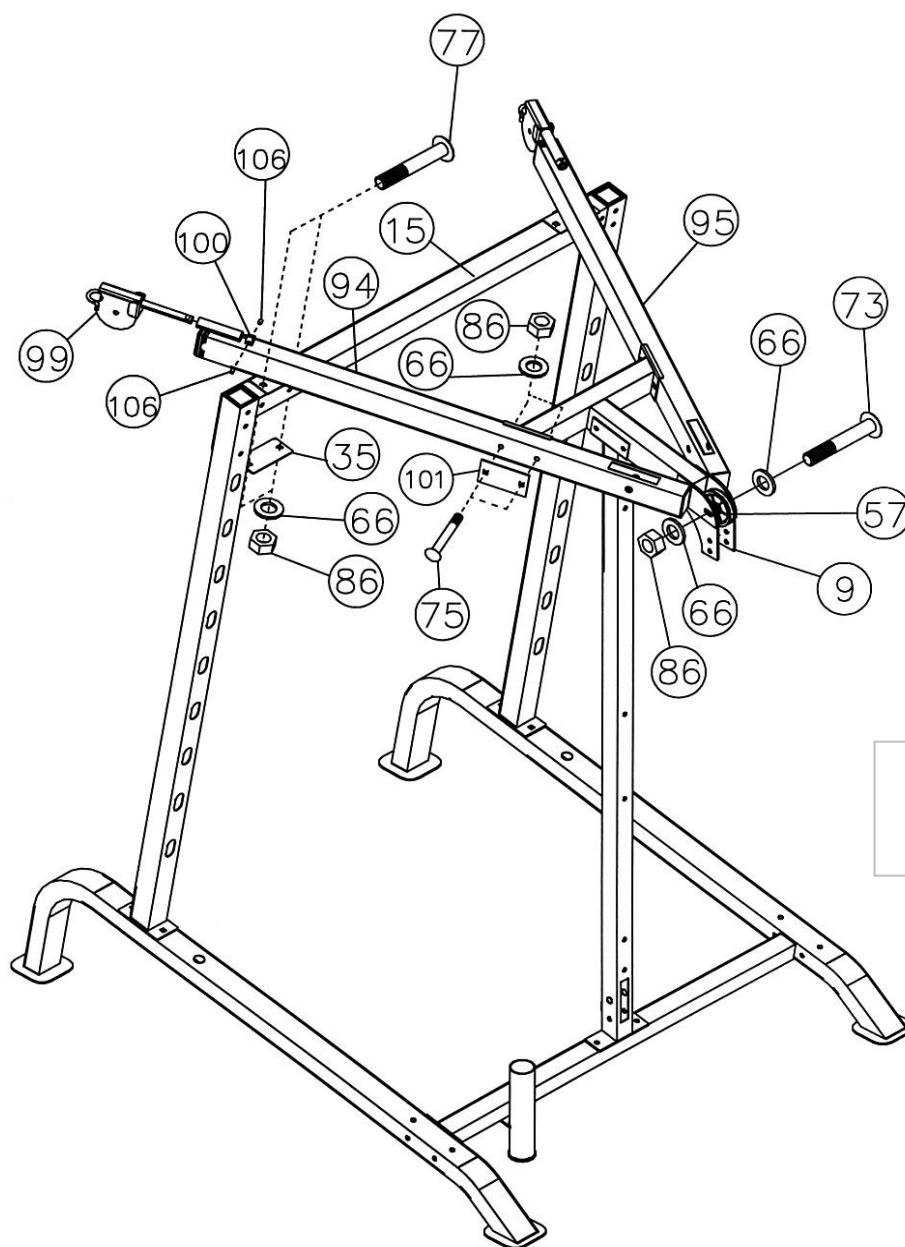
- 1) Spojte sloupek pojezdu závaží (7) se základnou pojezdu závaží (8) pomocí šroubů (74), podložek (66) a matek (86).
- 2) Nasadte část (14) na sloupek (7). Nasadte zadní horní rám (9) na sloupek pojezdu závaží (7) a zadní svislý profil (6).
- 3) Dopasujte k sobě otvory. Připevněte zadní horní rám k základně pojezdu závaží (8) pomocí šroubů (71), podložek (66) a matek (86). Šrouby nedotahujte.
- 4) Spojte horní rám se zadním svislým profilem (6) pomocí šroubů (75), podložek (66) a matek (86).



Obr. 4

Krok 5 (viz obr. 5)

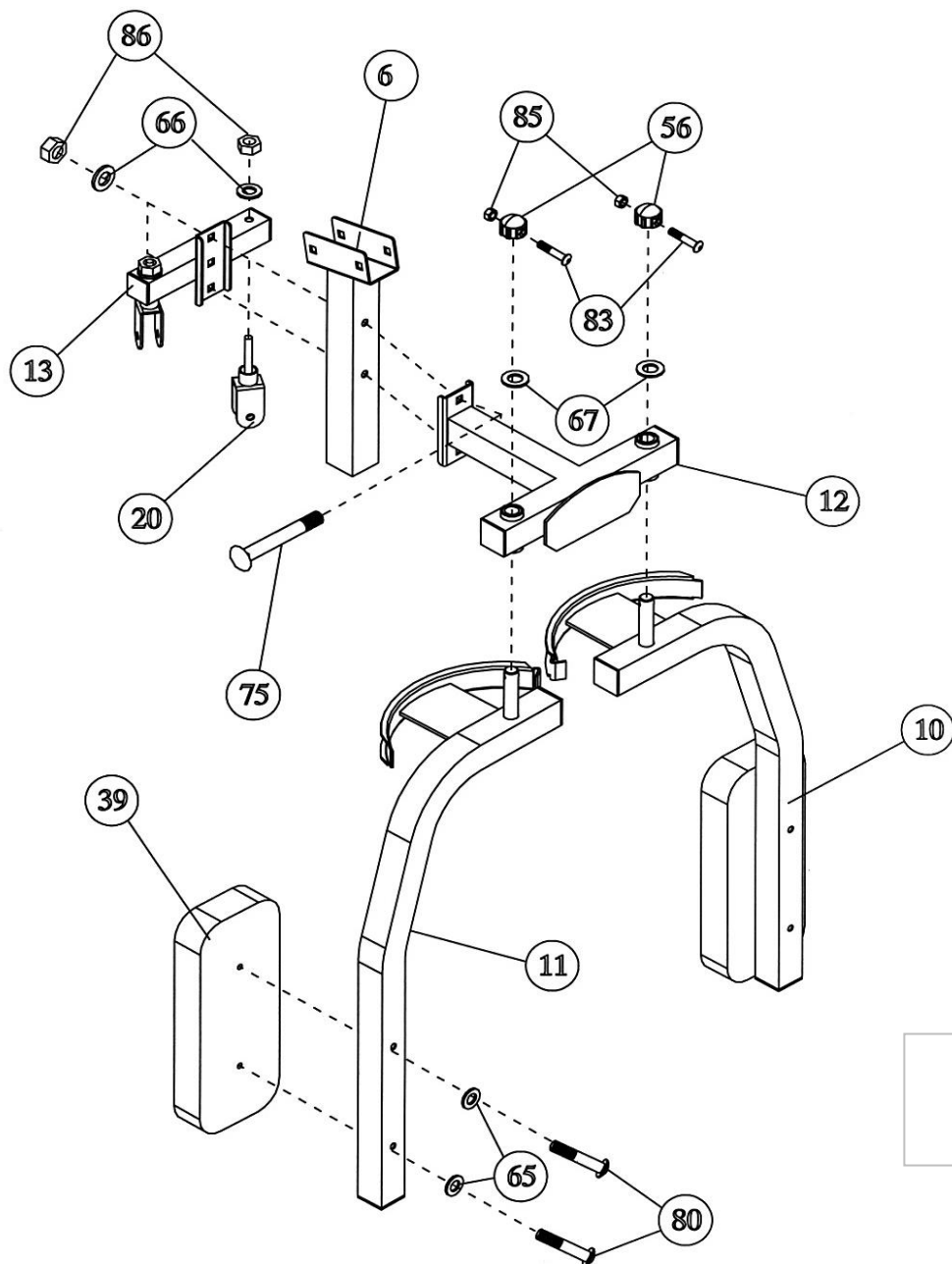
- 1) Položte levý horní rám (94) na přední horní profil (15) a spojte je pomocí šroubů (77), zpevňující destičky (35), podložek (66) a matek (86).
- 2) Připevněte levý horní rám (94) k zadnímu hornímu rámu pomocí šroubů (75), zpevňující destičky (101), podložek (66) a matek (86).
- 3) Vložte otočný držák kladky (99) do místa pro to určeného na levém horním rámu a připevněte jej pomocí objímky (100) a šroubu (106).
- 4) Popsaný postup z předchozích bodů opakujte za účelem instalace pravého horního rámu (95). Vložte kladku (57) do otvoru v zadním horním rámu (9). Kroužek připevněte spojením obou zadních horních rámu (pravý a levý). Požijte šroub (73), podložku (66) a matku (86).



Obr. 5

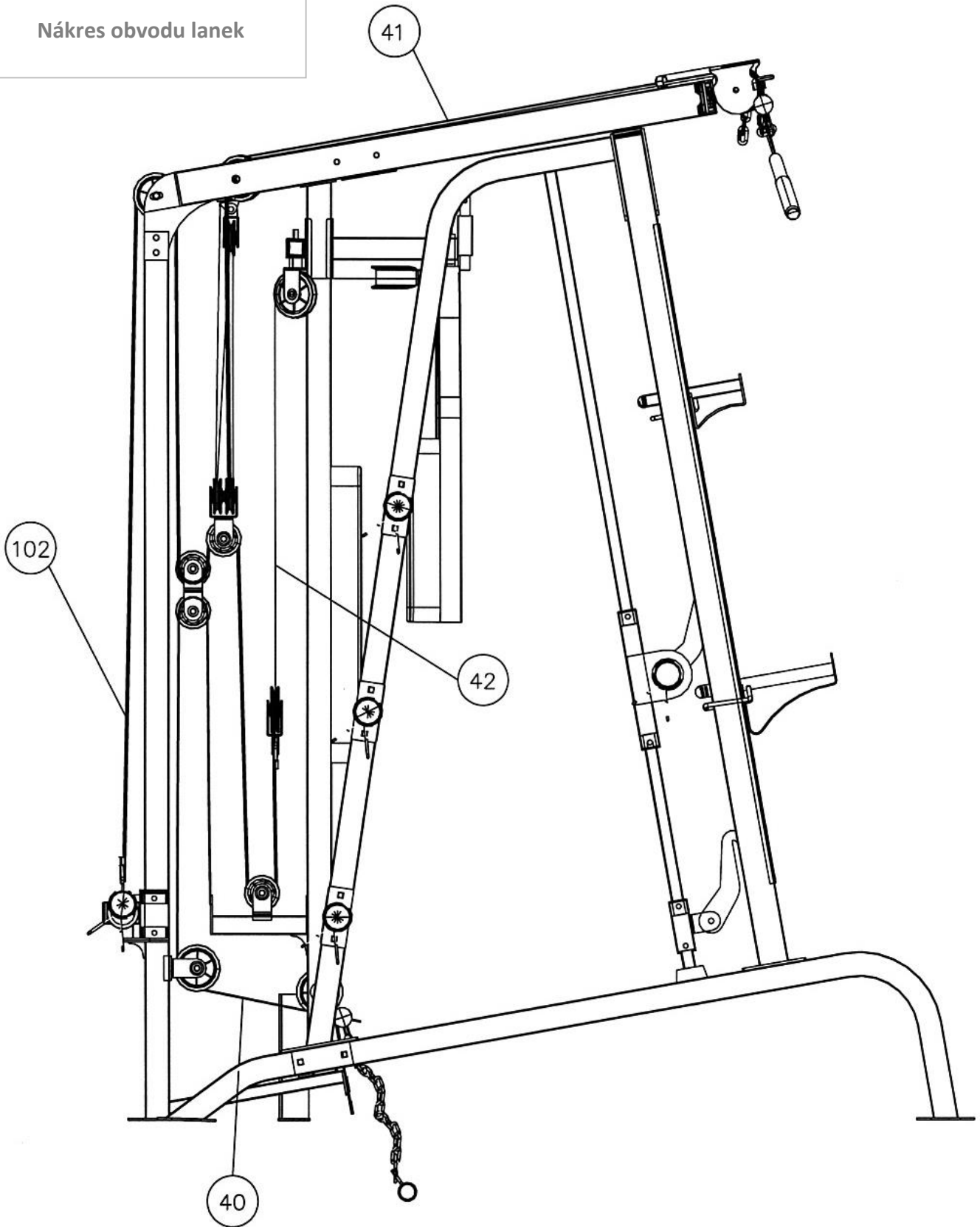
Krok 6 (viz obr. 6)

- 1) V tomto okamžiku můžete dotáhnout všechny do té doby použité šrouby a matky.
- 2) Přiložte základnu „motýlku“ (12) k přední části zadního svislého profilu (6). Přiložte rám kladek „motýlku“ (13) ze zadní části zadního svislého profilu. Dopasujte otvory a dále vše spojte pomocí šroubů (75), podložek (66) a matek (86).
- 3) Přiložte pravý rám „motýlku“ (11) k montážnímu otvoru základny (12) a dotáhněte jej šrouby (80) a podložkami (65).
- 4) Za účelem připevnění druhé strany opakujte postup z bodů 2) a 3).
- 5) Vložte držáky kladek (20) do otvorů rámu kladek (13). Vše spojte pomocí podložky (66) a matky (86). Neutahujte je příliš. Ujistěte se, že se držáky volně pohybují.



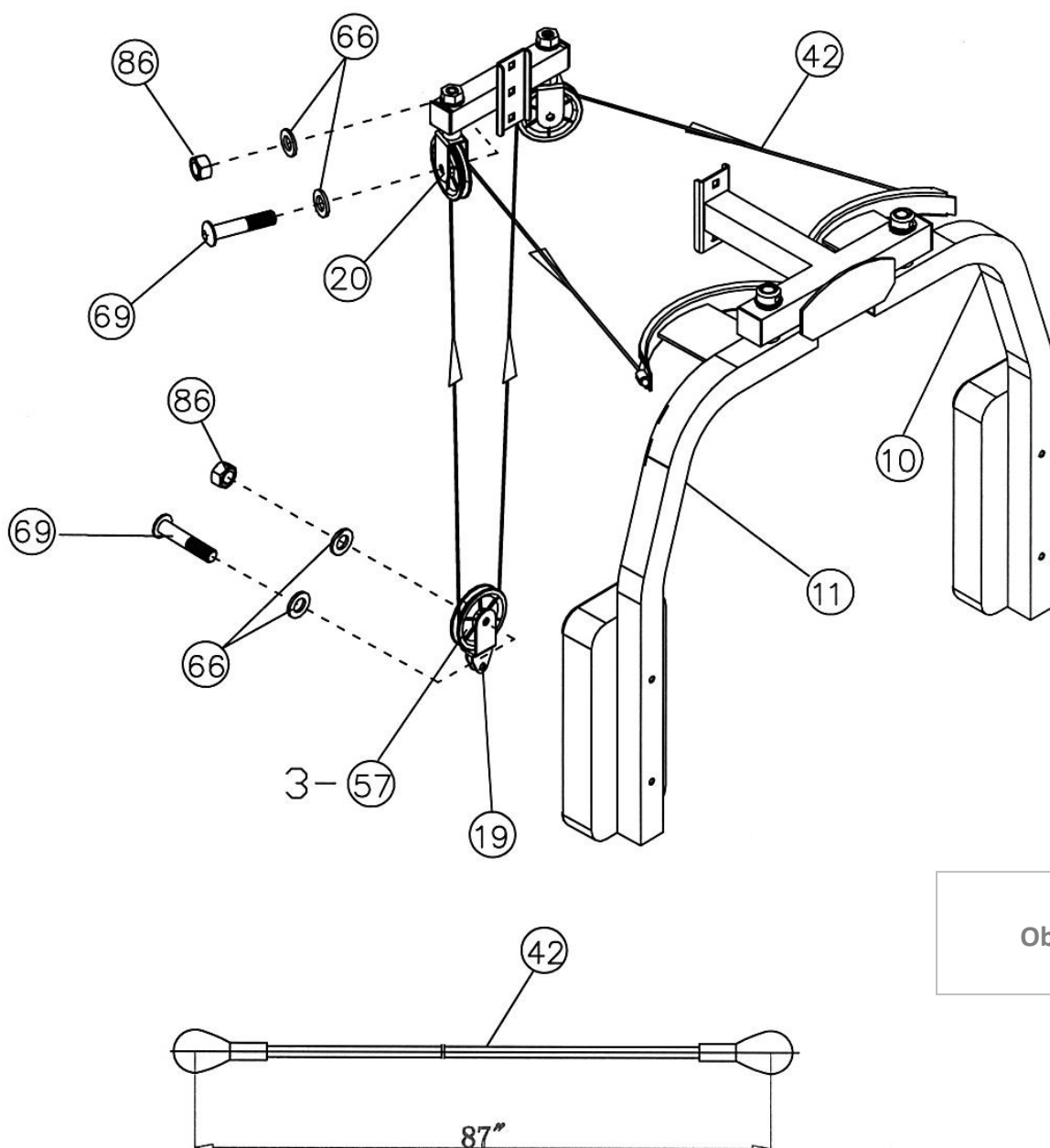
Obr. 6

Nákres obvodu lanek



Krok 7 (viz obr. 7 a nákres obvodu lanek)

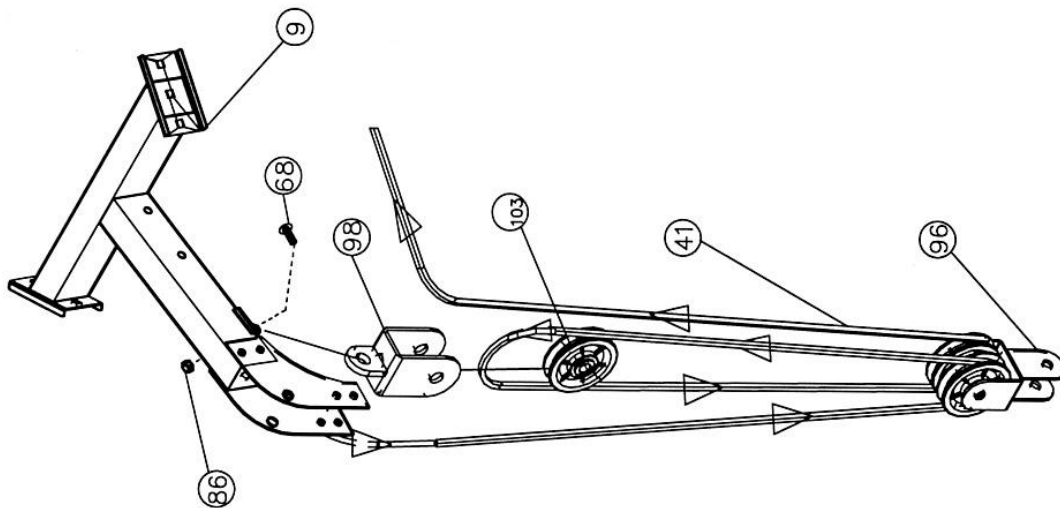
- 1) Připevněte jeden konec lanka (42) k pravému rameni „motýlku“ (11). Protáhněte lanko pravým držákem kladky (20).
- 2) Připevněte kladku (57) do jejího držadla pomocí šroubu (69), podložek (66) a matek (86).
- 3) Protáhněte lanko kolem kladky a dále jej ved'te dolů. Připevněte držák kladky (19) k lanku. Za účelem instalace kladky opakujte bod 2. Držák společně s kladkou by měly volně viset na lanku.
- 4) Ved'te lanko kolem visící kladky a dále nahoru k levému držáku kladky. Za účelem instalace kladky do držáku opakujte bod 2.
- 5) Protáhněte lanko kolem kladky a připevněte ho k levému rameni „motýlku“ (10).



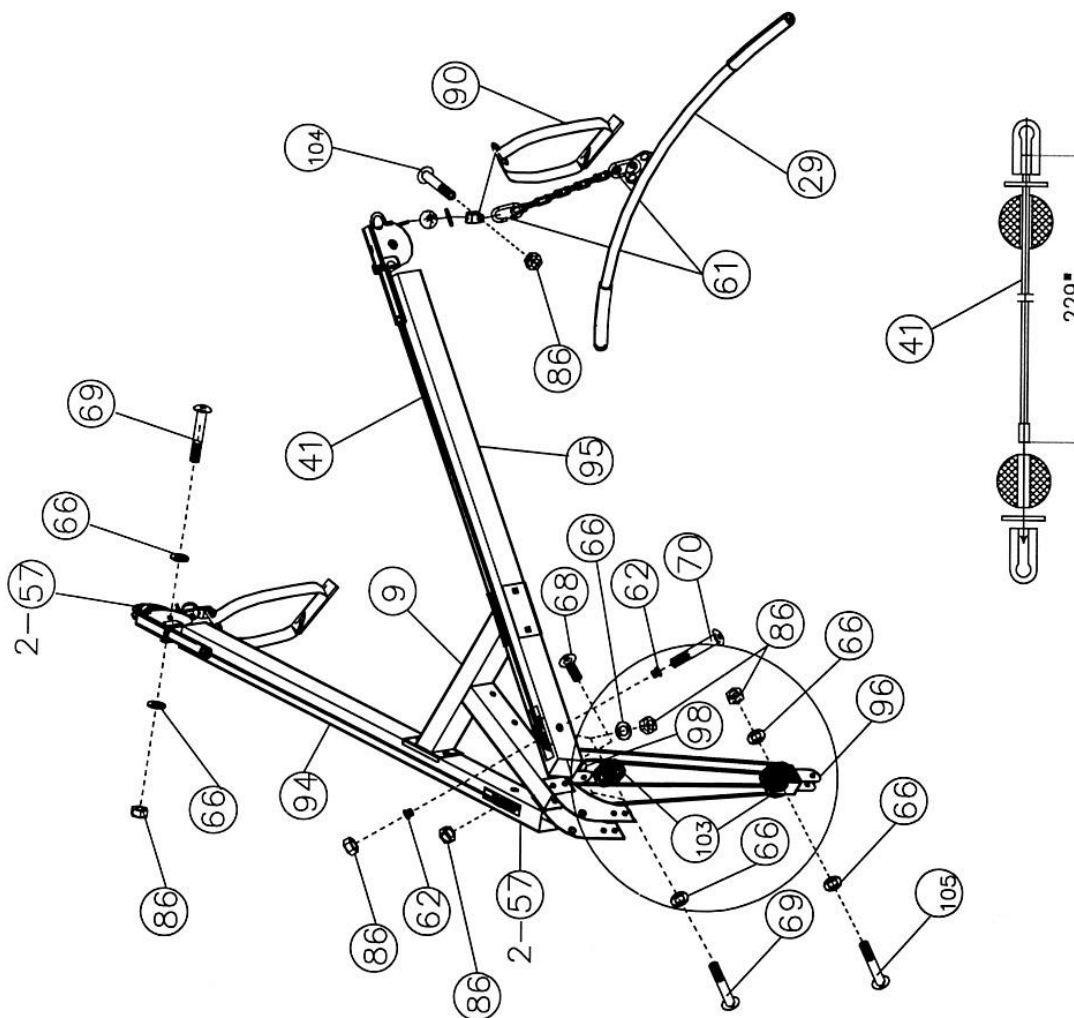
Obr. 7

Krok 8 (viz obr. 8)

- 1) Odšroubujte šroub (104) a matku (86) od U-karabiny připevněné k lanku (41).
- 2) Přeložte konec lanka přes levý otočný držák (99). Připevněte kladku (57) k držáku a vše spojte šroubem (69), podložkami (66) a matkou (86). Protáhněte lanko kladkou ve směru zadní části zařízení.
- 3) Protáhněte lanko podél levého horního rámu (94) a dále ho protáhněte otvorem na jeho konci.
- 4) Připevněte kladku k otvoru pomocí šroubů (70), objímek (62) a matek (86). Protáhněte lanko kolem kladky a dále jej ved'te dolů.
- 5) Připevněte dvě malé kladky (103) k trojitému držáku kladek (96) pomocí šroubů (105), podložek (66) a matek (86).
- 6) Protáhněte lanko kolem kladky a dále nahoru k držáku kladky pod zadním horním rámem (9). Připevněte malý držák kladky (98) k dolní straně zadního horního rámu (9) pomocí šroubu (68), podložek (66) a matky (86). Připevněte malou kladku do držáku.
- 7) Ved'te lanko kolem malé kladky a dále dolů k trojitému držáku kladek. Protáhněte lanko kolem přední kladky a dále jej ved'te nahoru do zadního otvoru pravého zadního rámu (95). Nechte trojitý držák volně viset.
- 8) Připevněte kladku do držáku. Protáhněte lanko nad kladkou a ved'te ho podél pravého horního rámu přes kryt lanka k pravému držáku kladky. Připevněte kladku k držáku.
- 9) Zpátky připevněte části odmontované v bodu 1. Vše zpevněte pomocí šroubu (104) a matky (86).
- 10) Spojte držadlo-pás (90) s oběma konci lanka pomocí C-karabiny (61).
- 11) Za účelem připevnění horní hřídele nejdříve odstraňte držadlo-pás (90) a dále připevněte hřídel pomocí krátkého řetězu (63) a dvou C-karabin (61).

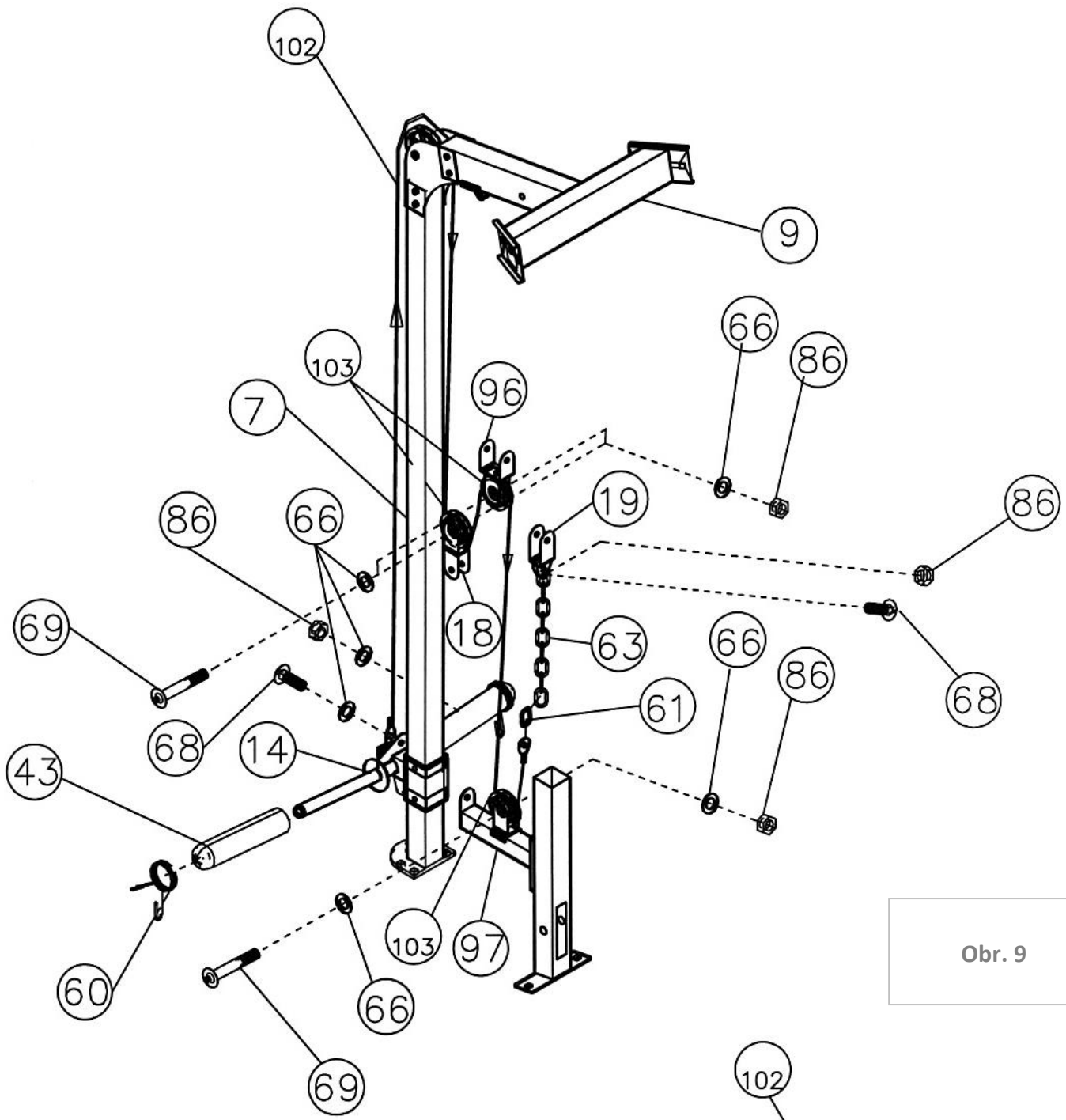


Obr. 8

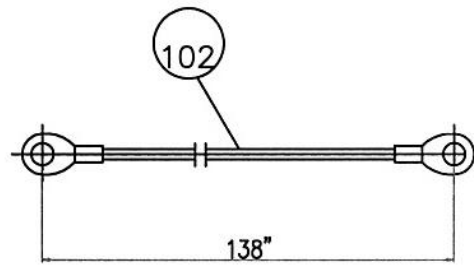


Krok 9 (viz obr.9)

- 1) Vložte jeden konec lanka (102) do otvoru sloupku pojezdu závaží (14) a připevněte jej pomocí šroubu (68), podložek (66) a matky (86).
- 2) Protáhněte lanko nahoru ke kladce připevněné k zadnímu hornímu profilu (9), nainstalované v kroku 5.
- 3) Protáhněte lanko kolem kladky a vedte ho dolů. Připevněte malou kladku (103) k dvojitému držáku (18).
- 4) Protáhněte lanko kolem kladky a dále trojitého držáku kladky (96) nainstalované v kroku 8.
- 5) Připevněte malý kroužek do držáku. Protáhněte lanko kolem ní a vedte jej dolů do otevřené vrpěry pásového mechanismu (97).
- 6) Připevněte kladku do držáku. Protáhněte lanko kolem ní a vedte ho nahoru.
- 7) Spojte lanko s krátkým řetězem (63) pomocí karabiny (61). Spojte krátký řetěz s visícím držákem kladky (19) připevněné v kroku 7. Řetěz připevněte pomocí šroubu (68), podložek (66) a matky (86).
- 8) Po ukončení montáže lanka nastavte napětí přizpůsobením délky řetězu (63).
- 9) Připevněte olympijská pouzdra (43) a pružinové svorky (60) k sloupu pojezdu závaží (14).

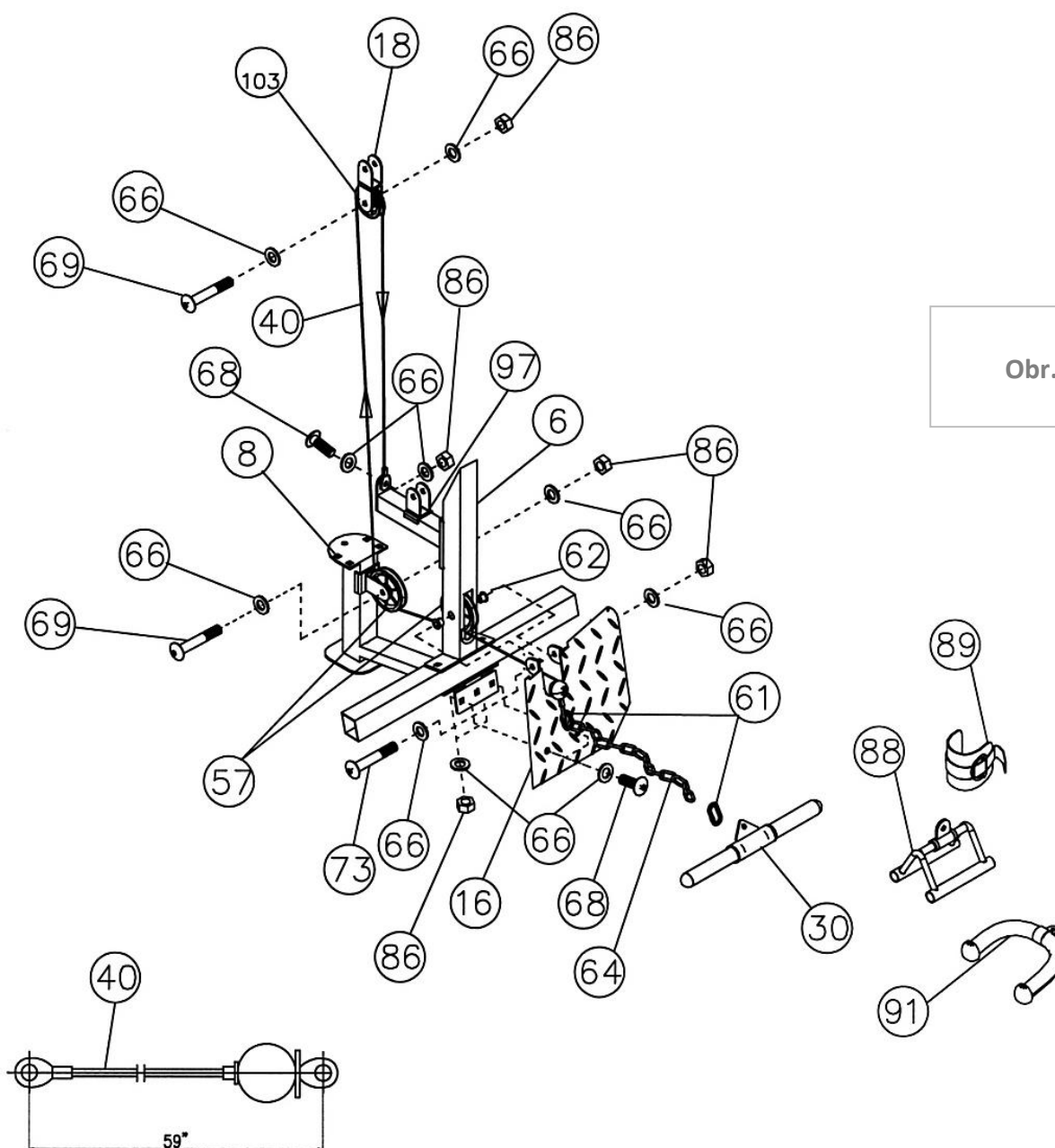


Obr. 9



Krok 10 (viz obr. 10)

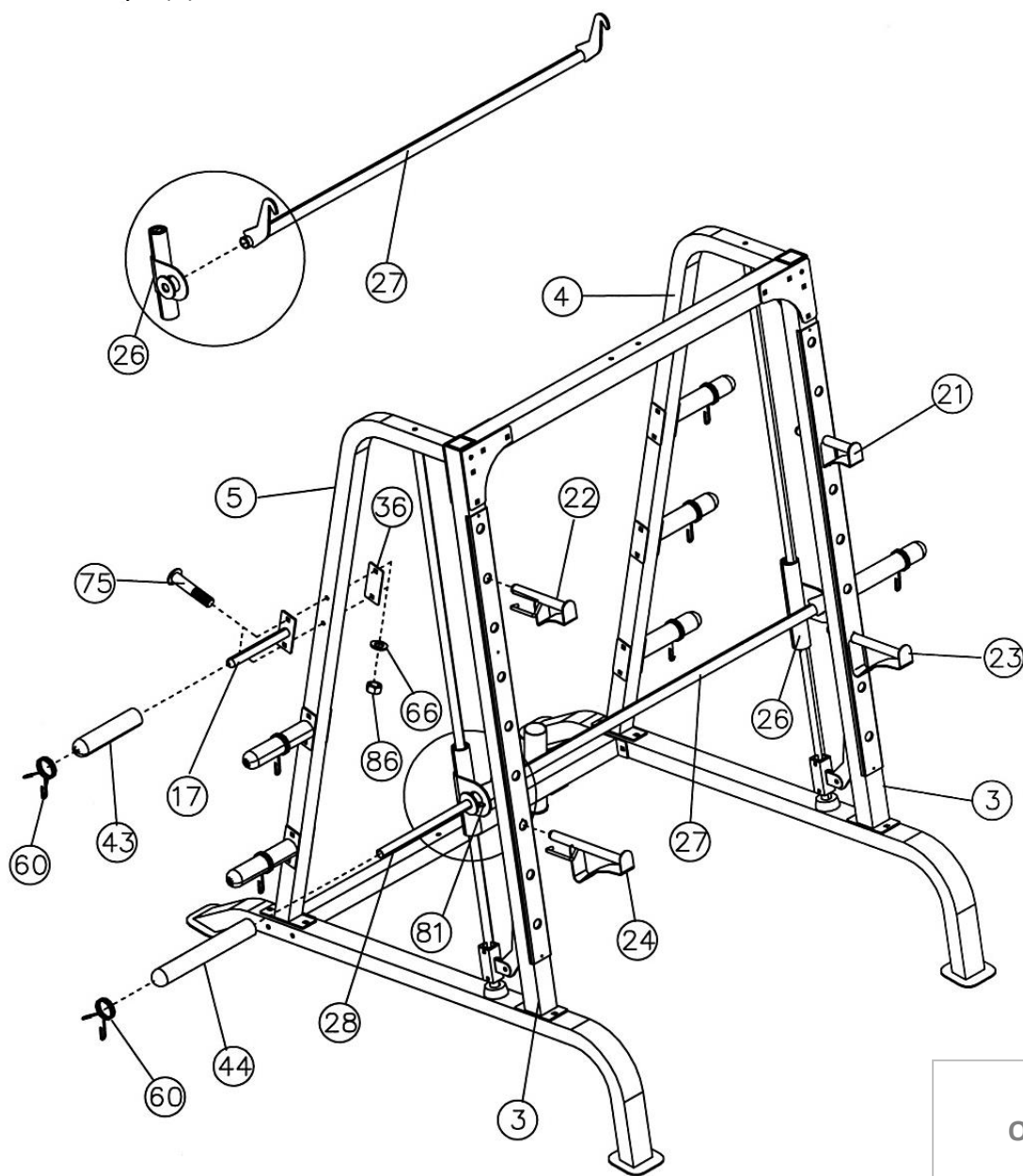
- 1) Nasadte dolní lanko (40) na kladku (57). Připevněte kladku k dolnímu otvoru zadního svislého profilu (6) pomocí podložky pro nohy (16), šroubu (73), podložek (66) a matky (86). Podložku připevněte k příčnicku (2) pomocí šroubu (68), čtyř podložek (66) a matky (86).
- 2) Protáhněte lanko pod kladkou směrem k držáku na části (8).
- 3) Připevněte kladku k držáku. Protáhněte lanko kolem něj a vedte ho nahoru k dvojitému visícímu držáku (18) nainstalovanému v kroku 9.
- 4) Připevněte malou kladku (103) k držáku. Protáhněte lanko kolem kladky a dále ho vedte dolů ke vzpěře pásového mechanismu (97). Připevněte konec lanka k držáku pomocí šroubu (68), podložek (66) a matky (86).
- 5) Spojte připevňovací část dolního držadla (30) s dlouhým řetězem (64) pomocí karabiny (61). Řetěz spojte s lankem – použijte karabinu (61).



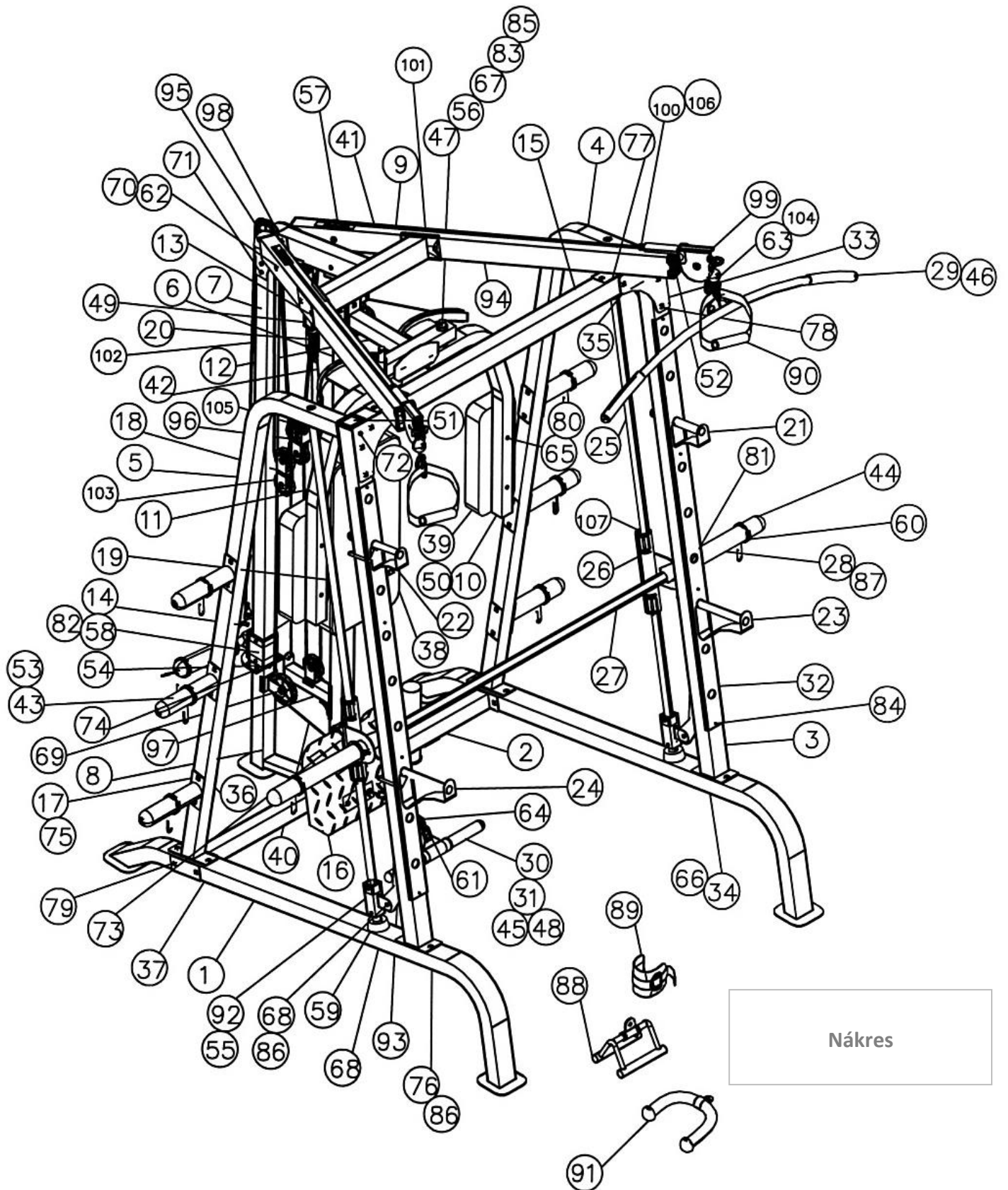
Obr. 10

Krok 11 (viz obr. 11)

- 1) Rada: v tomto kroku budete potřebovat pomoc druhé osoby. Umístěte hřídel s pojezdem (27) mezi rám bezpečnostního mechanismu (26). Dopasujte otvory a dále vsuňte hřídel (28) do rámu bezpečnostního mechanismu (26). Připevněte hřídel k oběma koncům bezpečnostního mechanismu pomocí šroubu (81).
- 2) Uvolněte háčky nacházející se na hřídeli (27) směrem dozadu a dále je zahákněte o otvory na předním svislém rámu (3). Nasadte olympijská pouzdra (44) na oba konce hřídele a zabezpečte je pružinovými svorkami (60).
- 3) Připevněte část sloupků (17) k levému a pravému svislému rámu (2 a 5) pomocí šroubů (75), zpevňující destičky (36), podložek (66) a matek (86).
- 4) Nasadte část olympijských pouzder (43) na sloupky (17) – zabezpečte je svorkami (60). Vložte levou a pravou zarážku (21 a 22), levou a pravou bezpečnostní zarážku (23 a 24) do vybraných otvorů v přední svislé tyči (3).



Obr. 11

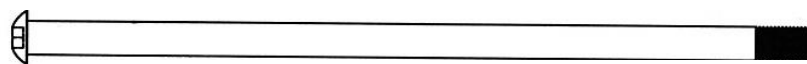


Úplný seznam částí

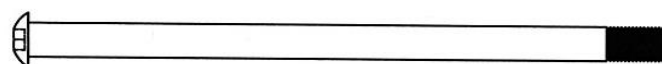
Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Hlavní rám	2	55	Objímka	4
2	Zpevňující příčník	1	56	Bezpečnostní obruč	2
3	Přední svislý profil	2	57	Kladka	10
4	Levý svislý rám	1	58	Ø 1 3/8" nárazník	1
5	Pravý svislý rám	1	59	Ø 2 1/2" nárazník	2
6	Zadní svislý profil	1	60	Pružinová svorka	10
7	Sloupek pojezdu závaží	1	61	C-karabina	5
8	Základna pojezdu závaží	1	62	Držák kladky	6
9	Zadní horní rám	1	63	Krátký řetěz	2
10	Levé rameno „motýlku“	1	64	Dlouhý řetěz	1
11	Pravé rameno „motýlku“	1	65	Ø 5/8" podložka	6
12	Hlavní rám „motýlku“	1	66	Ø 3/4" podložka	100
13	Rám kladky „motýlku“	1	67	Ø 1 1/2" podložka	2
14	Sloupek pojezdu závaží	1	68	M10 x 1" imbusový šroub	12
15	Přední horní profil	1	69	M10 x 1 3/8" imbusový šroub	11
16	Podložka pro nohy	1	70	M10 x 2 1/2" imbusový šroub	2
17	Sloupek	6	71	M10 x 3" imbusový šroub	2
18	Dvojitý držák kladky	1	72	M10 x 3 1/8" imbusový šroub	2
19	Držák kladky	1	73	M10 x 3 3/8" imbusový šroub	2
20	Držák kladky	2	74	M10 x 1" blokační šroub	4
21	Levá zarážka	1	75	M10 x 2 3/4" blokační šroub	22
24	Pravá zarážka	1	76	M10 x 3" blokační šroub	10
23	Levá bezpečnostní zarážka	1	77	M10 x 3 1/8" blokační šroub	4
24	Pravá bezpečnostní zarážka	1	78	M10 x 3 3/8" blokační šroub	8
25	Kolejnice	2	79	M10 x 3 1/2" blokační šroub	4
26	Rám bezpečnostního mechanismu	2	80	M8 x 2 1/2" imbusový šroub	6
27	Hřídél s pojezdem	1	81	M8 x 3/8" imbusový šroub	2
28	Hřídél	1	82	M6 x 5/8" šroub (Philips)	1
29	Horní hřídél	1	83	M6 x 1 1/4" imbusový šroub	2
30	Dolní držadlo	1	84	Šroub chromovaného panelu	8
31	Lomená hřídél	1	85	M6 matka	2
32	Chromovaný panel	2	86	M10 matka	82
33	Trojité zpevňující destička	2	87	Ø 1" kryt	6
34	5 1/8" x 2 3/4" zpevňující destička	2	88	Dvojitý grip	1
35	5 1/8" x 2 3/8" zpevňující destička	2	89	Pásek na kotník	1
36	4 3/4" x 2" zpevňující destička	9	90	Držadlo - pás	2
37	6 1/4" x 2" zpevňující destička	2	91	Lanko pro triceps	1
38	Opěradlo	1	92	Bezpečnostního mechanismu	2
39	Polstrování motýlku	2	93	Bezpečnostní hák	2
40	Dolní lanko	1	94	Levý horní rám	1
41	Horní lanko	1	95	Pravý horní rám	1
42	Lanko „motýlku“	1	96	Trojité držák kladek	1
43	Olympijské pouzdro	8	97	Vzpěra pásového mechanismu	1
44	Dlouhé olympijské pouzdro	2	98	Malý držák kladky	1
45	Připevňovací část dolního držadla	2	99	Otočný držák kladky	2
46	Rukojeť horní hříděle	2	100	Ø 7/8" x Ø 5/8" objímka	2
47	Ø 1" x 3 1/8" objímka	2	101	4 3/4" x 2 3/4" objímka	2
48	Ø 1 1/2" x 1" objímka	2	102	Lanko sloupku pojezdu	1
49	1 1/2" čtvercová koncovka	2	103	Malá kladka	7
50	1 3/4" čtvercová koncovka	7	104	M10 x 1 1/8" imbusový šroub	2
51	2 3/8" čtvercová koncovka	2	105	M10 x 2 3/4" imbusový šroub	1
52	2 3/4" x 2" koncovka	2	106	M6 x 1/4" imbusový šroub	4

53	Ø 1" kuželovitá koncovka	12	107	Lineární ložisko	4
54	2 3/8" x 2" pouzdro	2	108	Pouzdro lineárního ložiska	4
			109	M6 x 1/4" šroub (Philips)	4

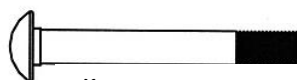
Seznam montážních částí multifunkční lavičky



Č. 39 – imbusový šroub (M10 x 8 1/4"), 1 ks



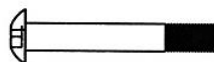
Č. 38 - imbusový šroub (M10 x 6 3/4"), 1 ks



Č. 35 – blokační šroub (M10 x 2 1/2"), 2 ks



Č. 37 - imbusový šroub (M10 x 1 3/4"), 2 ks



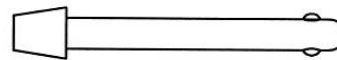
Č. 40 - imbusový šroub (M8 x 2"), 8 ks



Č. 36 - imbusový šroub (M10 x 3/4"), 6 ks



Č. 41 - imbusový šroub
(M8 x 5/8"), 2 ks



Č. 21 - klínek, 1 ks



Č. 44 - matka, 4 ks



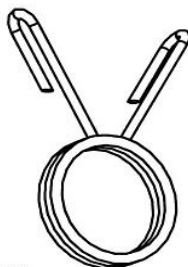
Č. 27 - objímka, 16 ks



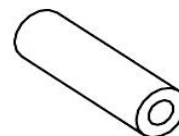
Č. 42 – podložka
(Φ 3/4"), 14 ks



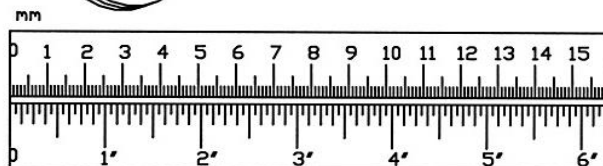
Č. 42 – podložka
(Φ 5/8"), 10 ks



Č. 22 – pruž
inová svorka, 1ks

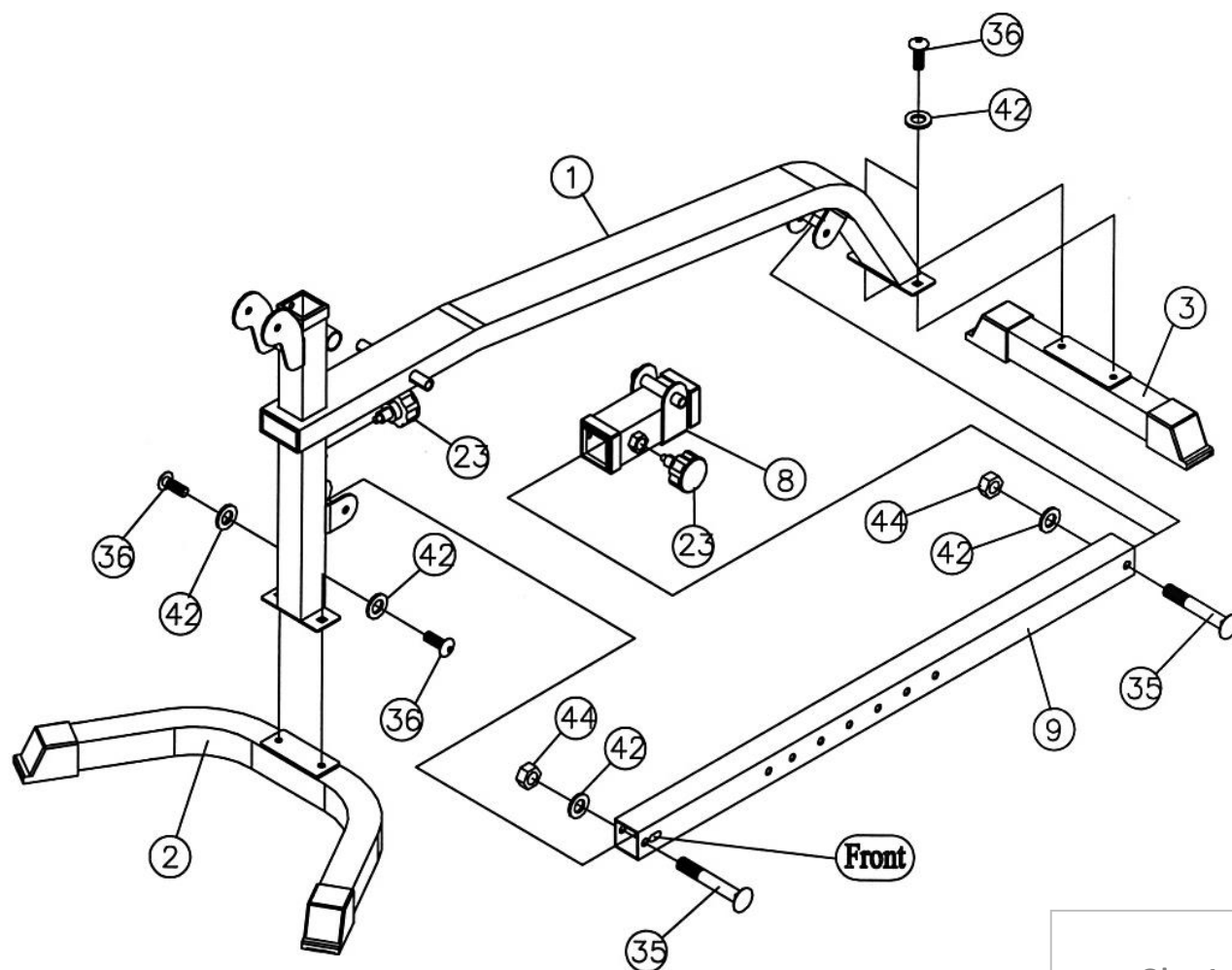


Č. 17 - oska, 1 ks



Krok 1 (viz obr. 1)

- 1) Přiložte hlavní rám (1) k přednímu a zadnímu stabilizátoru (2 a 3) a dále je spojte pomocí šroubů (36) a podložek (42). Vložte hlavičku (23) do otvoru pod hlavním rámem.
- 2) Naložte blokádu (8) na regulační profil (9). Dopasujte otvory a dále vložte hlavičku (23) za účelem stabilizace pozice blokády (8).
- 3) Spojte regulační profil (9) s hlavním rámem pomocí šroubu (35), podložky (42) a matky (44).

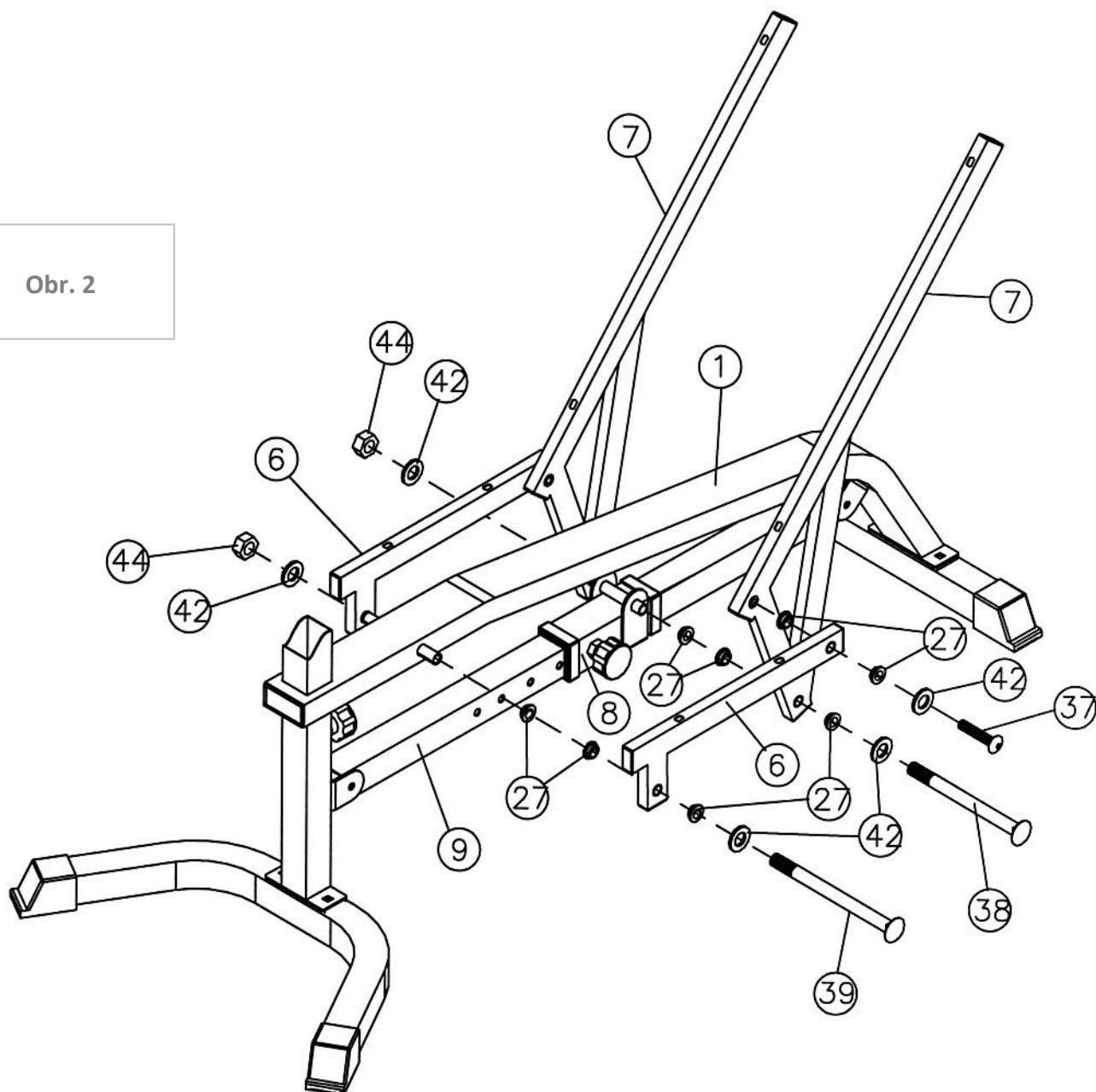


Obr. 1

Krok 2 (viz obr. 2)

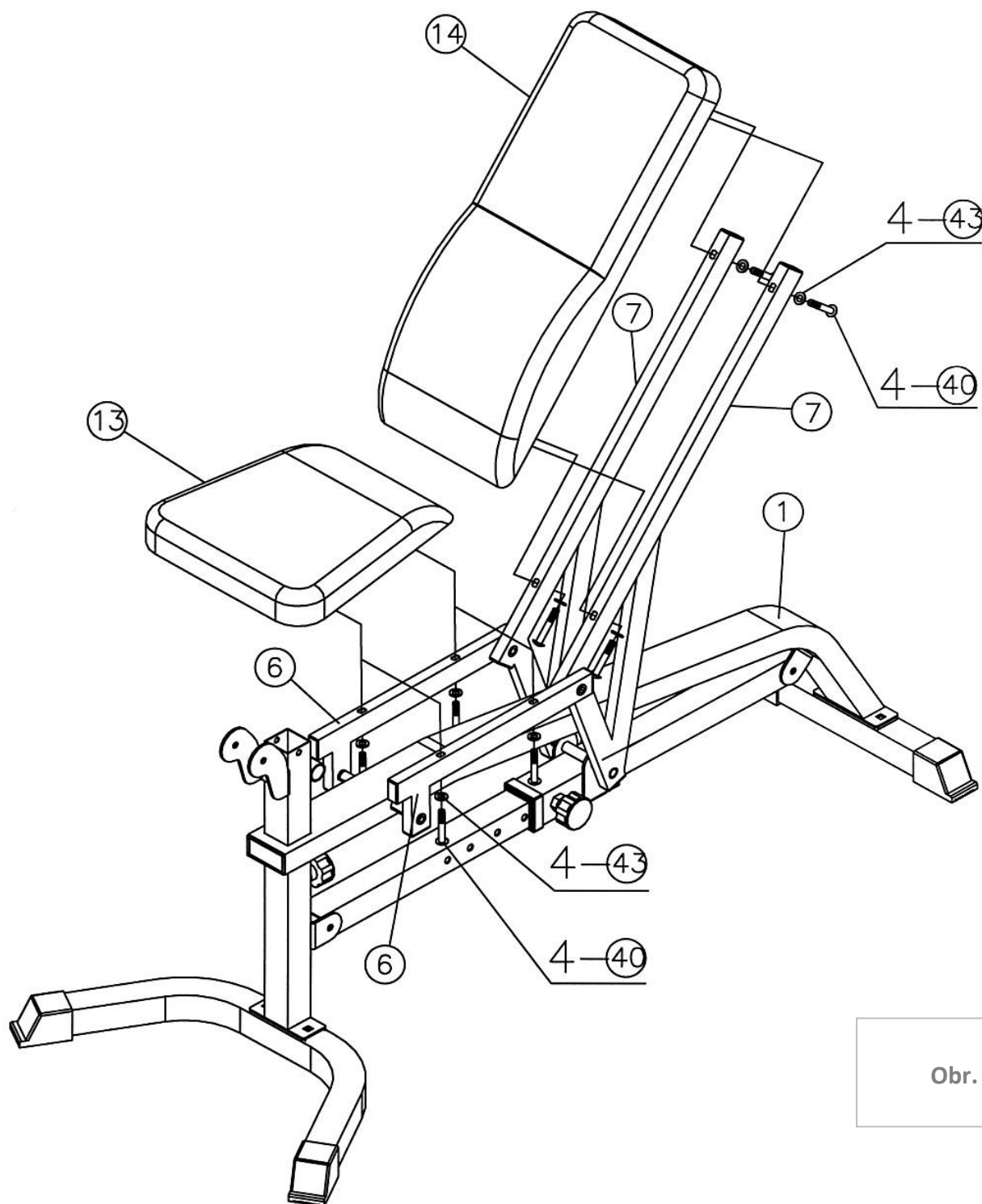
- 1) Vložte čtyři objímky (27) do vzpěry sedadla (6).
- 2) Přiložte vzpěru opěradla (7) k zadní straně vzpěry sedadla (6). Dopasujte otvory a spojte je pomocí šroubu (37) a podložky (42). Stejně postupujte v případě instalace druhé strany.
- 3) Vložte dvě objímky do blokády (8) a dále do vzpěry opěradla (7), dopasujte otvory a spojte je pomocí šroubu (38), podložek (42) a matky (44). Šrouby by měly zůstat povolené.
- 4) Vložte objímky do hlavního rámu (1). Povolte hlavičku blokády (8). Blokáda by se měla pohybovat po délce části (9). Přiložte dvě vzpěry sedadla (6) k oběma koncům hlavního rámu a vše zabezpečte šrouby (39), podložkami (42) a maticemi (44). Pomocí hlavičky můžete nastavit sklon opěradla.

Obr. 2



Krok 3 (viz obr. 3)

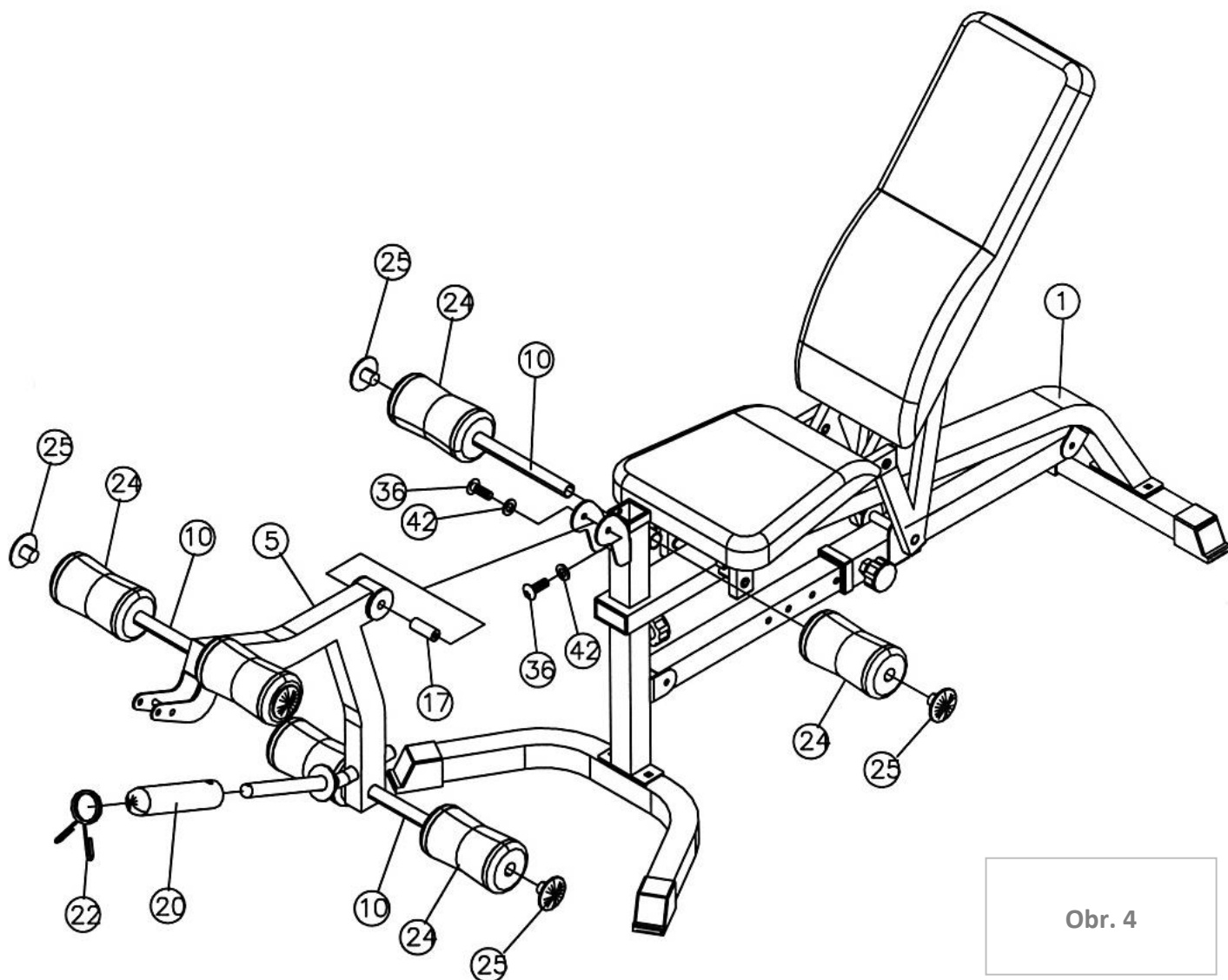
- 1) Položte opěradlo (14) na vzpěru opěradla (7). Připevněte jej pomocí šroubů (40) a podložek (43).
- 2) Položte sedadlo (13) na vzpěru sedadla (6). Připevněte jej pomocí šroubů (40) a podložek (43).



Obr. 3

Krok 4 (viz obr. 4)

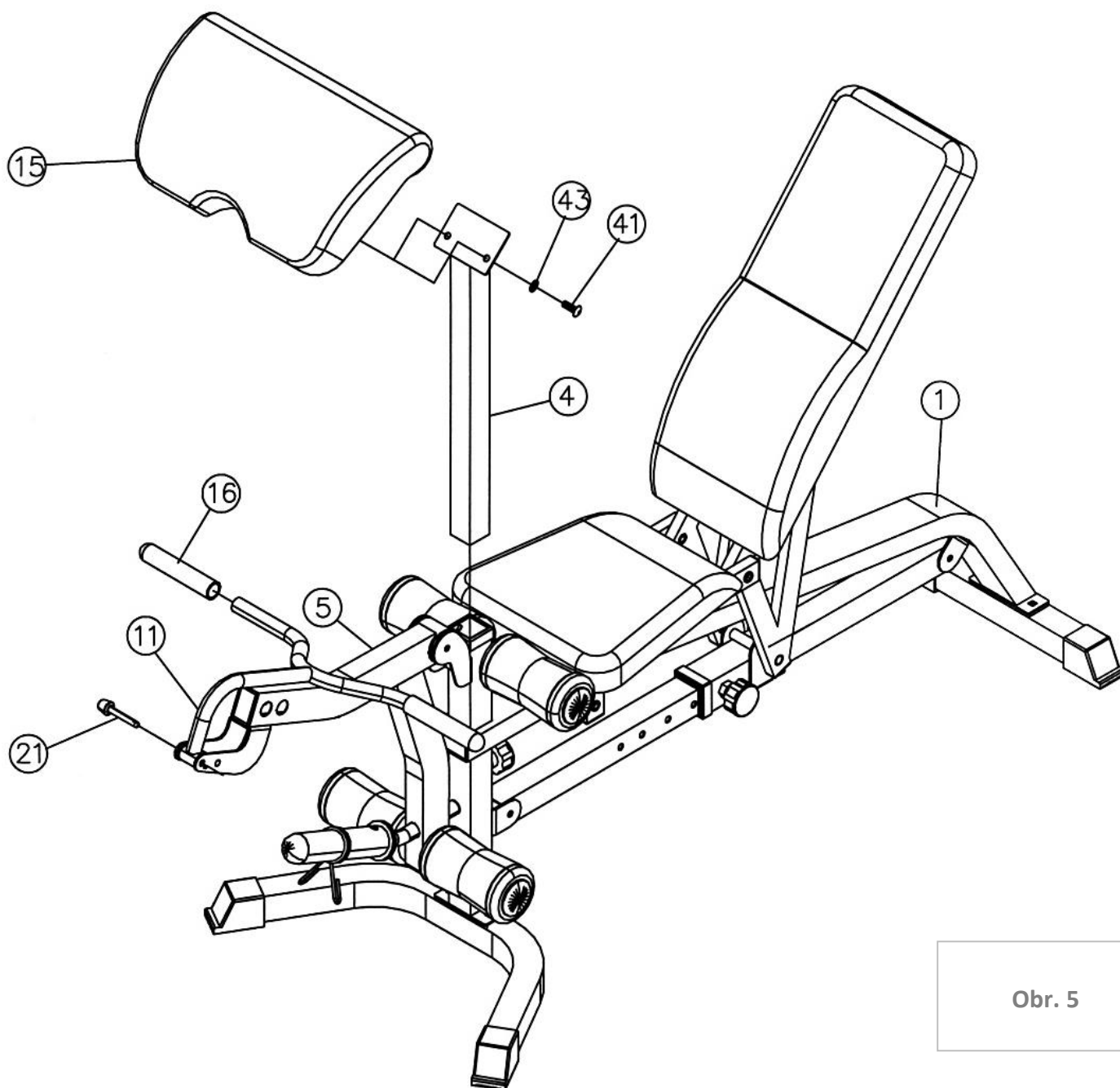
- 1) Nasadte trenažér nohou (5) na hlavní rám (1). Vše zabezpečte pomocí osky (17), šroubů (36) a podložek (42).
- 2) Vložte tyč pěnovkého válečku (10) do otvoru v hlavním rámu (1). Nyní stejným způsobem vložte tyče u trenažéru nohou (5). Na výše uvedené části navlečte pěnovkové válečky (24) a zabezpečte je koncovkami (25).
- 3) Nasadte olympijské pouzdro (20) na tyč nacházející se u základny trenažéru nohou a dále jej zabezpečte pružinovou svorkou (22).



Obr. 4

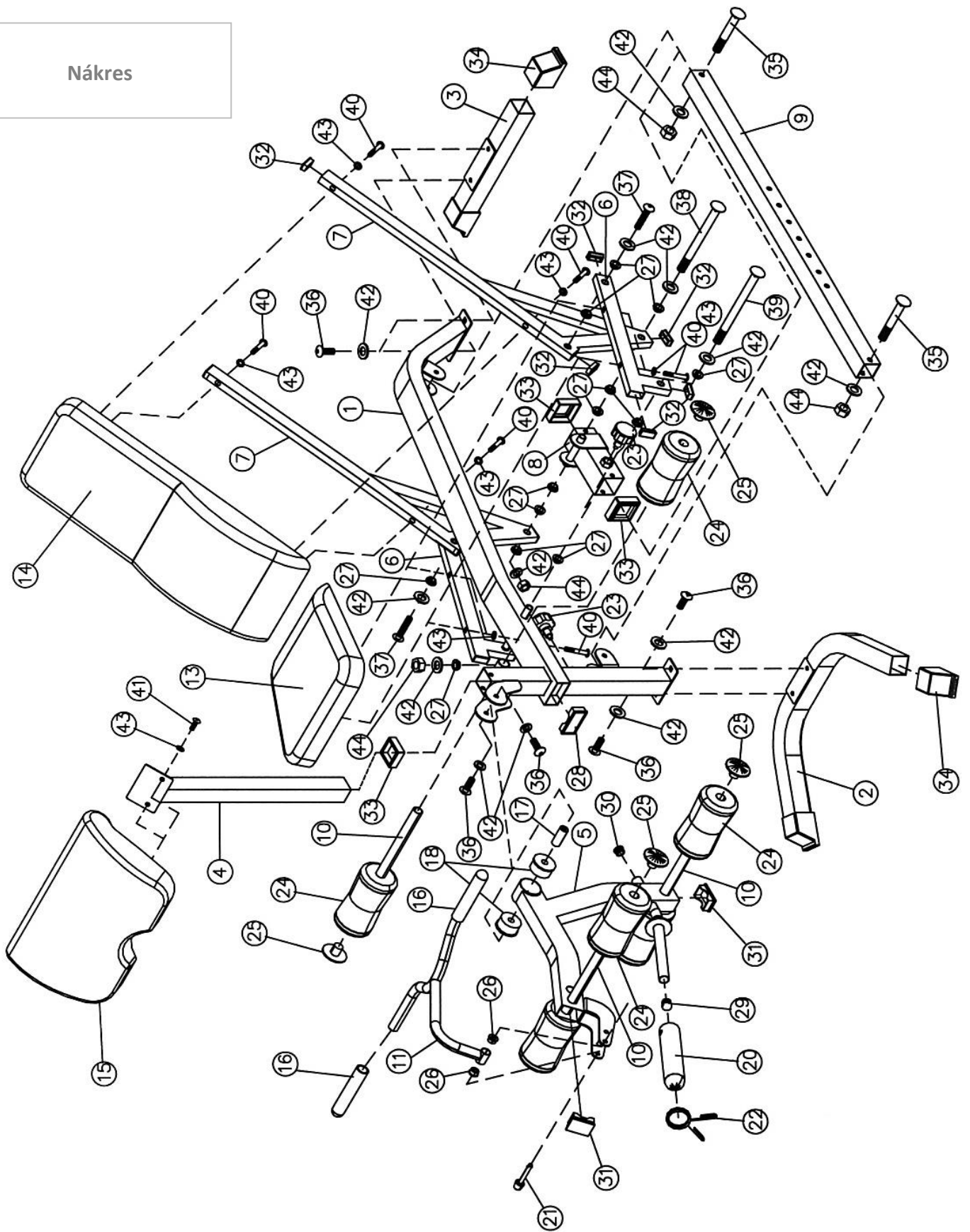
Krok 5 (viz obr. 5)

- 1) Spojte podpěradlo (15) s rámem podpěradla (4) pomocí šroubů (41) a podložek (43). Vložte rám podpěradla (4) do předního otvoru hlavního rámu (1). Použijte hlavičku k nastavení polohy podpěradla (15).
- 2) Připevněte část k posilování paží (11) k otvoru trenažéru nohou (5). Polohu této části zablokujte pomocí klínu (21).
- 3) Klínek a část k posilování paží (11) odstraňte, když chcete posilovat nohy.



Obr. 5

Nákres



Úplný seznam částí

Č.	Název	Počet
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizátor	1
3	Zadní stabilizátor 1	1
4	Rám podpěradla	1
5	Trenažér nohou	1
6	Vzpěra sedadla	2
7	Vzpěra opěradla	2
8	Blokáda	1
9	Regulační profil	1
10	Tyč pěnokovového válečku	3
11	Část k posilování paží	1
12	Návod	1
13	Sedadlo	1
14	Opěradlo	1
15	Podpěradlo	1
16	Rukojeť části k posilování paží	2
17	Oska	1
18	Ø 2 3/8" objímka	2
19	Nářadí	2
20	Olympijské pouzdro	1
21	Klínek	1
22	Pružinová svorka 1	1
23	Hlavička	2
24	Pěnokovový váleček	6
25	Koncovka pěnokovového válečku	6
26	Ø 1" x 3/4" objímka	2
27	Objímka	16
28	3 1/8" x 1 5/8" koncovka	1
29	Ø 1" kuželovitá koncovka	1
30	Ø 1" koncovka	1
31	1 5/8" x 2 3/8" koncovka	2
32	1 5/8" x 3/4" koncovka	12
33	2" objímka	3
34	Stabilizační koncovka	4
35	M10 x 2 1/2" blokační šroub	2
36	M10 x 3/4" imbusový šroub	6
37	M10 x 1 3/4" imbusový šroub	2
38	M10 x 6 3/4" imbusový šroub	1
39	M10 x 8 3/4" imbusový šroub	1
40	M8 x 2" imbusový šroub	8
41	M8 x 5/8" imbusový šroub	2
42	Ø 3/4" podložka	14
43	Ø 5/8" podložka	10
44	M10 matka	4

Rozsah užívání

Posilovací stroj Atlas X2 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Není možné jej použít k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.

SICHERHEITSANMERKUNGEN

Dieses Produkt ist ausschließlich zum Hausgebrauch geeignet und wurde so entworfen, damit die optimale Sicherheit gewährleistet wird. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

1. Vor dem Trainingsbeginn sollten Sie einen Arzt befragen ob es keine Kontraindikationen zur Benutzung des Übungsgerätes gibt. Eine Entscheidung des Arztes ist besonders bei Personen, die Arzneimittel, welche die Herzfunktion, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig. Auch Personen über 35 Jahren sowie Personen mit Gesundheitsproblemen sollten sich vorab bei ihrem Arzt informieren.
2. Vor Beginn der Übungen sollten Sie sich immer zuerst aufwärmen.
3. Beachten Sie beunruhigende Symptome. Unsachgemäße sowie übertriebene Übungen sind schädlich für die Gesundheit. Falls während der Übungen Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb, Herzrhythmusstörungen oder andere beunruhigende Symptome auftreten, sollten Sie mit den Übungen sofort aufhören und einen ärztlichen Rat einholen. Verletzungen können durch fehlerhaftes oder zu intensives Training verursacht werden.
4. Während der Übungen sowie nach deren Beendigung sollten Sie die Übungsgeräte vor dem Zugriff durch Kinder und Tiere sichern.
5. Die Maschine sollte auf eine trockene, stabile und ordnungsgemäß nivellierte Oberfläche gestellt werden. Alle scharfen Gegenstände sollten aus der direkten Umgebung der Maschine entfernt werden. Sie sollte vor Feuchtigkeit geschützt und eventuelle Unebenheiten ausgeglichen werden. Es empfiehlt sich spezielle rutschfeste Unterlagen anzuwenden, die ein Verschieben des Gerätes während der Übungen verhindern.
6. Ein Freiraum darf nicht kleiner als 0,6 m als die Trainingsfläche in allen Richtungen in den das Gerät zugänglich ist. Die Freifläche muss auch Platz für einen Notausstieg berücksichtigen. Wenn die Geräte nebeneinander gestellt werden, ist die Hälfte der vorgegebenen Freifläche ausreichend.
7. Vor dem ersten Gebrauch und auch später sollten in regelmäßigen Abständen die Befestigungen aller Schrauben, Bolzen und der anderen Verbindungen geprüft werden.
8. Vor dem Beginn der Übungen sollte die Befestigung aller Elemente und der verbindenden Schrauben geprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät vollkommen funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig in Bezug auf Abnutzung und Beschädigungen überprüft werden. Nur so werden die Sicherheitsbedingungen erfüllt. Besonderes Augenmerk gilt den Schaumgriffen, den Fußkappen und der Polsterung, da diese am schnellsten abgenutzt werden. Beschädigte Elemente sollten sofort repariert oder gegen neue ausgetauscht werden. Bis dies geschieht darf das Geräte zu Übungszwecken nicht verwendet werden.
10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
11. Beachten Sie hervorstehende Regelgeräte und andere Konstruktionselemente, die die Durchführung der Übungen behindern könnten.
12. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck. Wenn ein Bauteil beschädigt bzw. abgenutzt wird oder wenn Sie bei der Benutzung des Gerätes beunruhigende Geräusche hören, sollten Sie die Übungen sofort unterbrechen. Benutzen Sie das Gerät so lange nicht, bis die Störungsursache beseitigt wird.
13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und in Sportschuhen. Vermeiden Sie lockere Kleidungsstücke, die an heraus stehenden Elementen hängen bleiben oder die die Bewegungsfreiheit behindern könnten.
14. **Das Gerät wurde zur Klasse H laut EN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.**
15. Beim Umstellen des Gerätes sollte die richtige Körperhaltung beachtet werden, um die Wirbelsäule nicht zu beschädigen.
16. Das Produkt ist nur für die Erwachsene geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sollten vom Gerät fern gehalten werden.
17. Bei der Montage des Gerätes sollte die angehängte Anleitung strikt befolgt werden. Es dürfen nur Elemente, die sich im Lieferumfang befinden, verwendet werden. Vor der Montage sollte geprüft werden, ob sich alle Teile aus der Stückliste im Lieferumfang befinden.

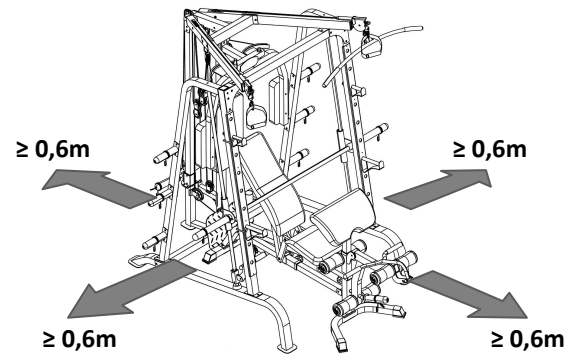
WARNING: VOR BENUTZUNG EINES FITNESSGERÄTES LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE AUFMERKSAM DURCH. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN DES BENUTZERS ODER SACHBESCHÄDIGUNGEN DIE AUFGRUND UNSACHGEMÄßER NUTZUNG DES PRODUKTES ENTSTANDEN SIND:

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 191 kg

Abmessungen nach dem Aufklappen– 242 x 205 x 219 cm

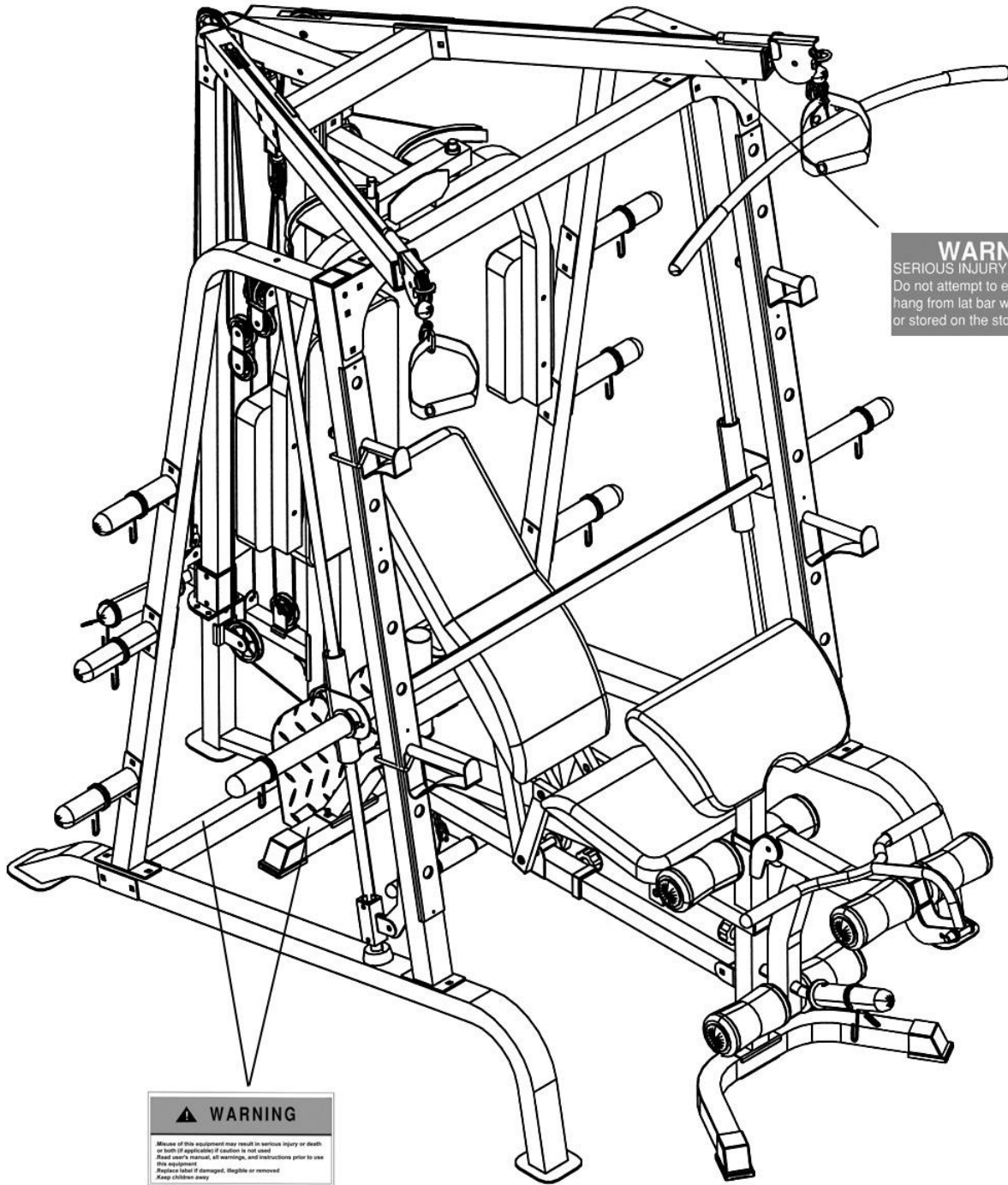
Das maximale Gewicht des Benutzer beträgt – 135 kg



Bitte eine Freifläche, die mindestens um 0,6m größer ist als der dargestellte Trainingsbereich,

INSTANDHALTUNG: Zur Gerätereinigung sollten keine aggressiven Reinigungsmitteln verwendet werden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes weiches Tuch. Die Geräte sollten trocken aufbewahrt werden, um eine Korrosion zu verhindern.

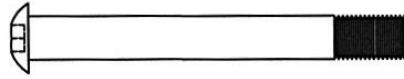
Lokalisation der Warnschilder



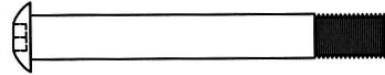
WARNING
SERIOUS INJURY MAY OCCUR!
Do not attempt to exercise or hang from lat bar while it is placed or stored on the storage hooks.

▲ WARNING
Misuse of this equipment may result in serious injury or death or limb (if applicable) if caution is not used.
Read user's manual, all warnings, and instructions prior to use this equipment.
Replace label if damaged, illegible or removed.
Keep children away.

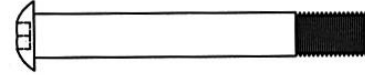
Aufstellung der Montageelemente



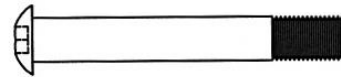
Nr 73 - Imbusschraube (M10 x 3 3/8"), 2 Stk.



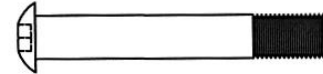
Nr 72 - Imbusschraube (M10 x 3 1/8"), 2 Stk.



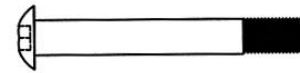
Nr 71 - Imbusschraube (M10 x 3"), 2 Stk.



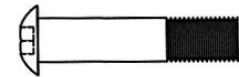
Nr 105 - Imbusschraube (M10 x 2 3/4"). 1 Stk.



Nr 70 - Imbusschraube (M10 x 2 1/2"), 2 Stk.



Nr 80 - Imbusschraube (M8 x 2 1/2"), 6 Stk.



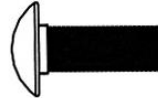
Nr 69 - Imbusschraube (M10 x 1 3/4"), 11 Stk.



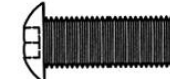
Nr 83 - Imbusschraube (M6 x 1 1/4"), 2 Stk.



Nr 104 - Imbusschraube (M10 x 1 1/8"), 2 Stk.



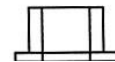
Nr 74 - Schlossschraube (M10 x 1"), 4 Stk.



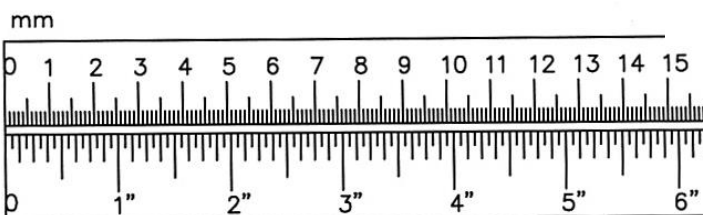
Nr 68 - Imbusschraube (M10 x 1"), 12 Stk.

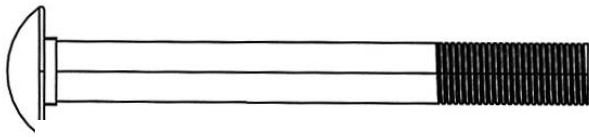


Nr 106 - Imbusschraube (M6 x 1/4"), 4 Stk.

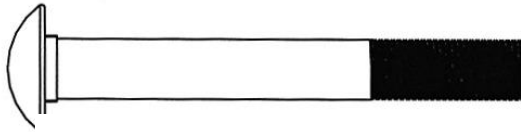


Nr 62 - Hülse für die Riemenscheibe, 6 Stk.

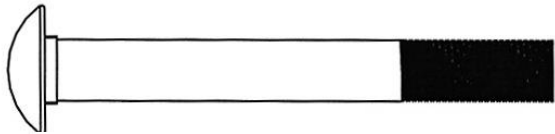




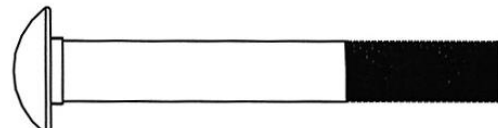
Nr 79 - Schlossschraube (M10 x 3 1/2"), 4 Stk.



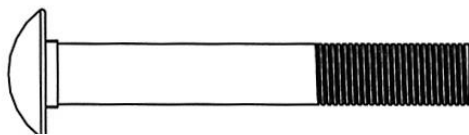
Nr 77 - Schlossschraube (M10 x 3 1/8"), 4 Stk.



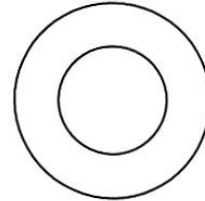
Nr 78 - Schlossschraube (M10 x 3 3/8"), 8 Stk.



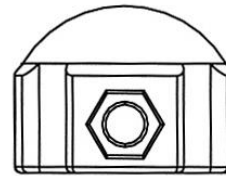
Nr 76 - Schlossschraube (M10 x 3"), 10 Stk.



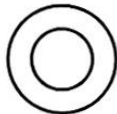
Nr 75 - Schlossschraube (M10 x 2 3/4"), 22 Stk.



Nr 67 - Unterlegscheibe
(Φ 1 1/2"), 2 Stk.



Nr 56 - Sicherungsring
, 2 Stk.



Nr 66 - Unterlegscheibe
(Φ 3/4"), 100 Stk.



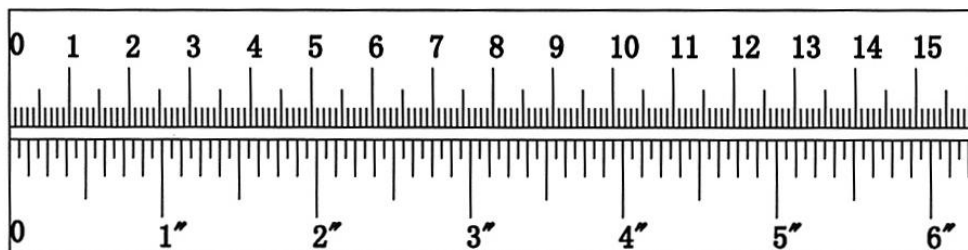
Nr 65 - Unterlegscheibe
(Φ 5/8"), 6 Stk.



Nr 86 - Mutter
(M10), 82 Stk.



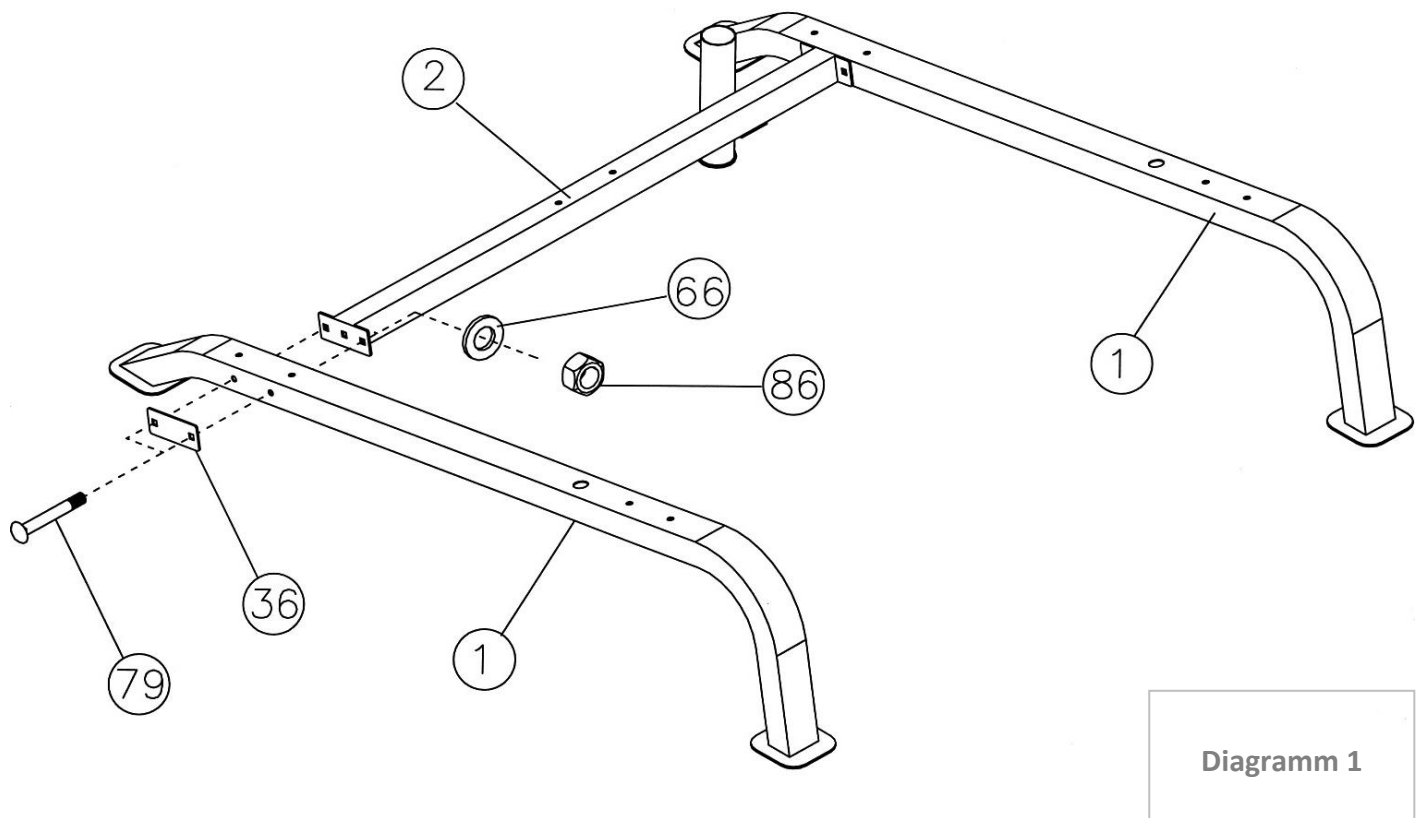
Nr 85 - Mutter
(M6), 2 Stk.



Montageanleitung

Schritt 1 (siehe Diagramm 1)

- 1) Verbinden Sie die beiden Hauptrahmen (1) mit der Querstrebe (2). Sichern Sie jedes Ende der Strebe mit zwei Schrauben (79), einer Stütze (36), zwei Unterlegscheiben (66) sowie mit den Muttern (86). Ziehen Sie die Schrauben nicht allzu fest.



Schritt 2 (siehe Diagramm 2)

- 1) Legen Sie den vorderen senkrechten Rahmen (3) an den Basisrahmen (1). Verbinden Sie sie mit Schrauben (76), einer Stütze (34), Unterlegscheiben (66) sowie mit den Muttern (86). Ziehen Sie die Schrauben nicht allzu fest.
- 2) Passen Sie den Anschlag (59) an die Montageöffnung des Hauptrahmens an. Schieben Sie die Führungstange (25) durch den Anschlag und schrauben Sie ihn am Hauptrahmen mithilfe einer Schraube (68) und einer Unterlage (66) fest.
- 3) Setzen Sie den Rahmen der unteren Sicherung (92) auf die Führungstange (25). Schrauben Sie den Sicherungshaken (93) an die untere Sicherung (92) mithilfe der Schraube (68) und der Mutter (86). Befestigen Sie den Haken am hinteren Teil der vertikalen vorderen Stange (3).
- 4) Setzen Sie die Sicherung (26) auf die Führungstange (25).
- 5) Setzen die Führungstange (25) in die Montageöffnung im oberen Teil des rechten vertikalen Rahmen (5). Passen Sie den rechten vertikalen Rahmen (5) an den oberen Teil des vorderen vertikalen Rahmen (3). Passen Sie die Bodenteile auf die gleiche Weise an.
- 6) Schrauben Sie die Führungstange (25) am rechten senkrechten Hauptrahmen (5) mithilfe der Schraube (68) sowie Unterlegscheibe (66).
- 7) Schrauben Sie den rechten vertikalen Rahmen (5) am Basisrahmen unter Verwendung von Schrauben (76), der Stütze (37), Unterlegscheiben (66) und der Mutter (86) fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht allzu fest.
- 8) Den rechten vertikalen Rahmen (5) an dem vorderen Vertikalträger (3) mit der Stütze (33), den Schrauben (72) und der Unterlegscheiben (66). Die beiden unteren Befestigungsbohrungen befestigen Sie mit der Schraube (78), Unterlegscheiben (66) und Muttern (86).
- 9) Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 8, um die restlichen Seiten zu installieren.
- 10) Passen Sie den vorderen oberen Balken (15) an den vorderen Vertikalträger (3) und die dreieckige Stütze (33). Passen Sie die Öffnungen an und schrauben Sie alles mit den Schrauben (78), Unterlegscheiben (66) und Muttern (86) fest.
- 11) Ziehen Sie die Schrauben nicht allzu fest.

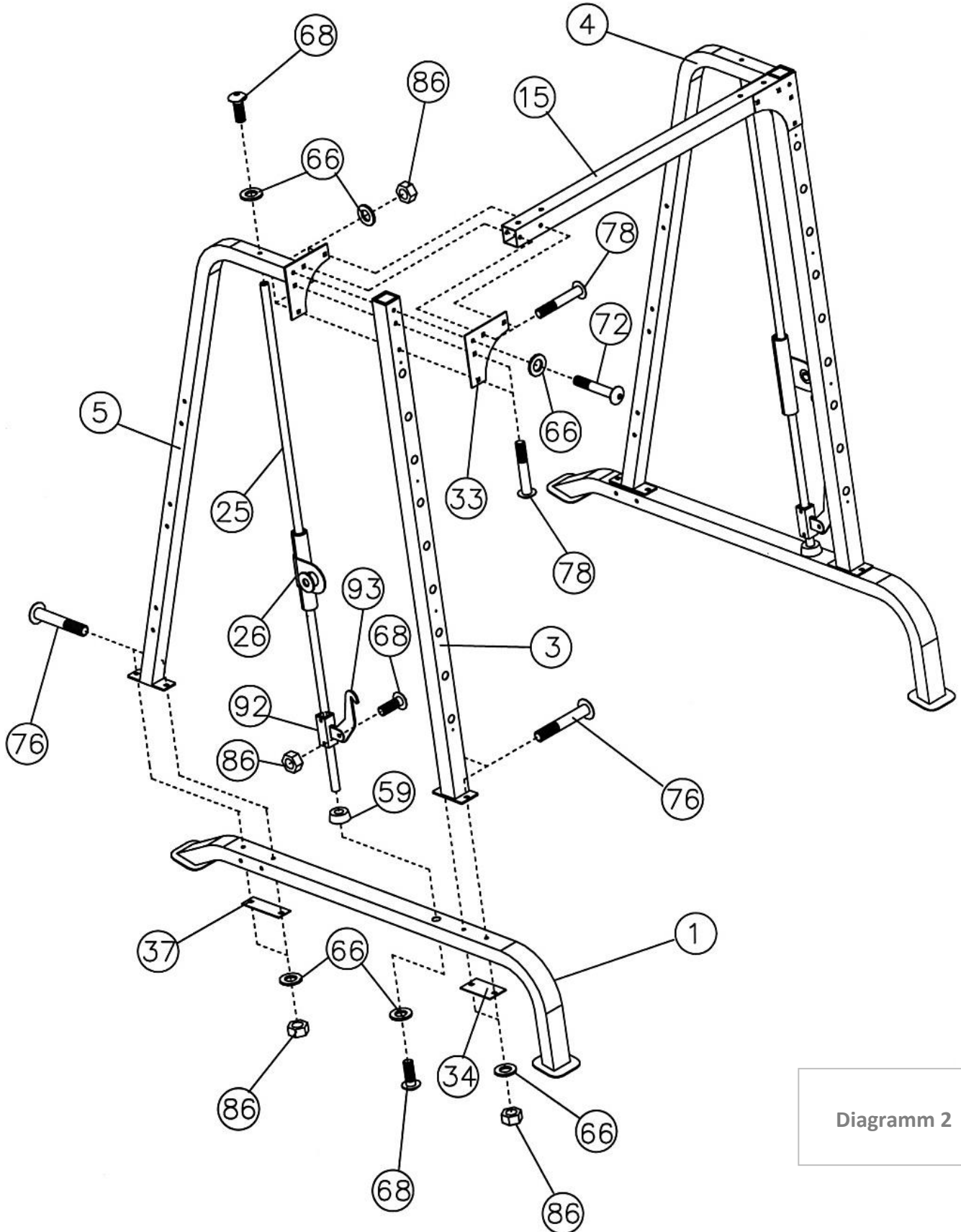


Diagramm 2

Schritt 3 (siehe Diagramm 3)

- 1) Den hinteren Vertikalbalken (6) an die obere Querstange (2) anpassen. Passen Sie nun die Führung (8) an die untere Seite der Querstange (2) ein. Alles mit Schrauben (75), Halterung (36), Unterlegscheiben (66) und Muttern (86) festziehen.
- 2) Richten Sie die Halterung des Riemenscheibenmechanismus (97) an der hinteren vertikalen Stange aus. Schrauben Sie es mithilfe der Schrauben (75), Halterung (36), Unterlegscheiben (66) sowie Muttern (86) fest.
- 3) Richten Sie die Rückenlehnenplatte (38) am hinteren Vertikalträger aus und befestigen Sie sie mit den Schrauben (80) und Unterlegscheiben (65).

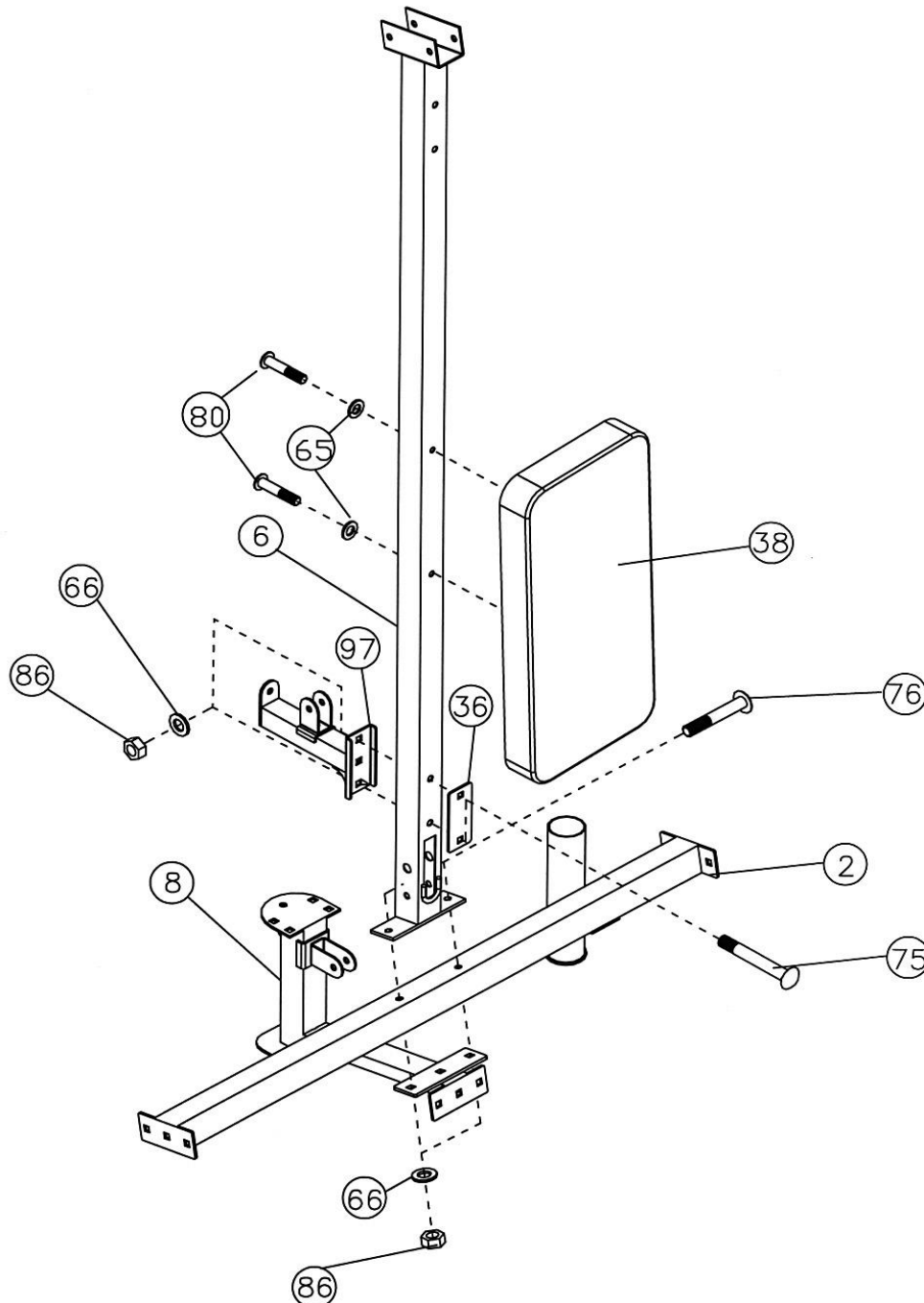


Diagramm 3

Schritt 4 (siehe Diagramm 4)

- 1) Verbinden Sie die Säule der Multipresse (7) mit der oberen Basis (8). Verwenden Sie die Schrauben (74), Unterlegscheiben (66) und Muttern (86).
- 2) Setzen Sie das Teil (14) auf den Pfosten (7). Setzen Sie den hinteren oberen Rahmen (9) auf den Trägerpfosten (7) und die hintere vertikale Stange (6).
- 3) Passen Sie die Öffnungen aneinander. Schrauben Sie den hinteren oberen Rahmen mit den Schrauben (71), den Unterlegscheiben (66) und den Muttern (86) am Portalboden (8) fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht fest.
- 4) Den oberen Rahmen mit den Schrauben (75), Unterlegscheiben (66) und Muttern (86) an der unteren vertikalen Stange (6) befestigen.

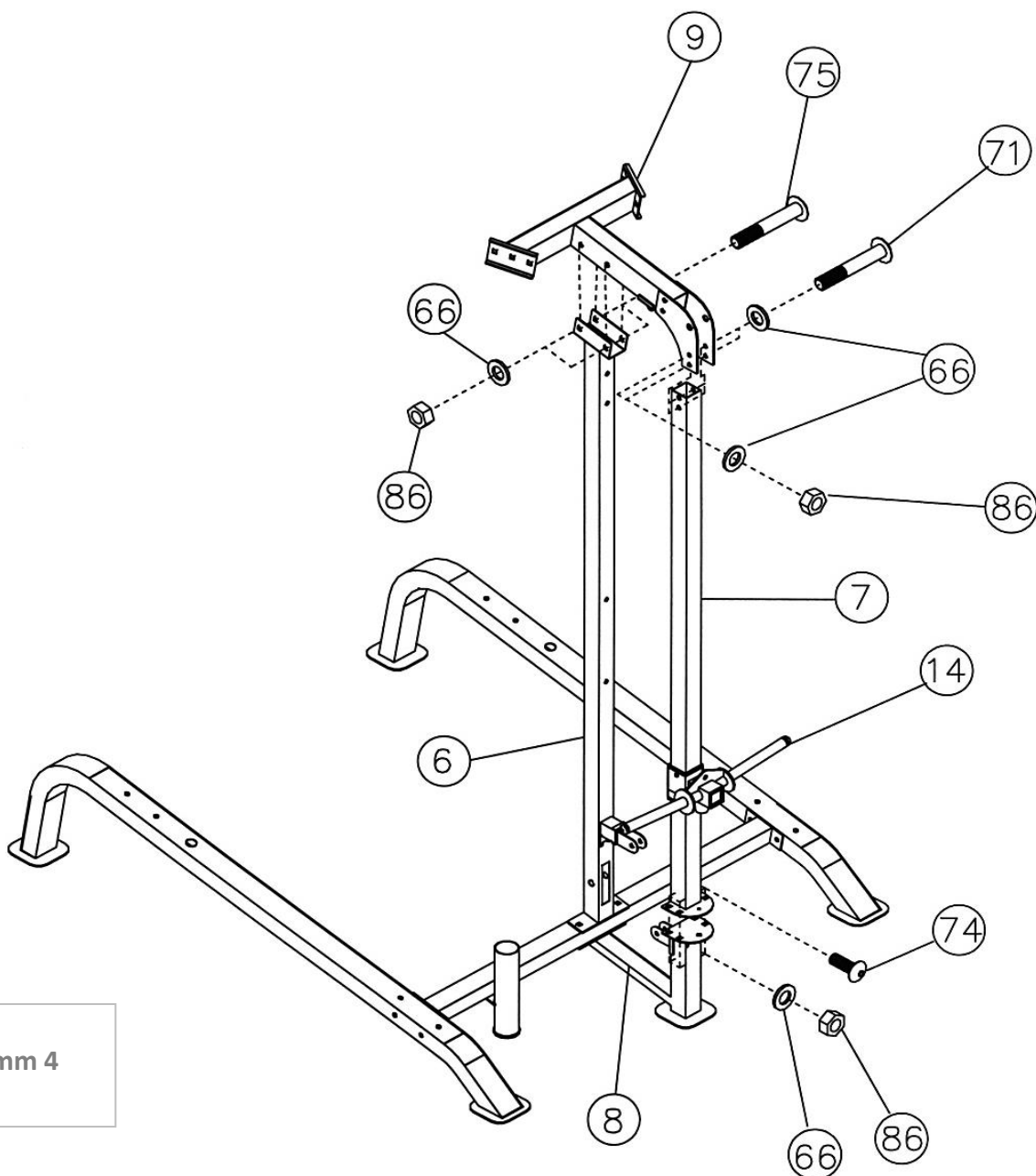


Diagramm 4

Schritt 5 (siehe Diagramm 5)

- 1) Den linken oberen Rahmen (94) an der vorderen oberen Stange (15) anlegen und mit den Schrauben (77), der Halterung (35), den Unterlegscheiben (66) und den Muttern (86) befestigen.
- 2) Schrauben Sie den linken oberen Rahmen (94) mit den Schrauben (75), der Halterung (101), den Unterlegscheiben (66) und den Muttern (86) am hinteren oberen Rahmen fest.
- 3) Setzen Sie das Scharnier (99) in den Flansch des linken oberen Rahmens ein und befestigen Sie es mit den Hülzen (100) und den Schrauben (106).
- 4) Wiederholen Sie den in den obigen Schritten beschriebenen Vorgang, um den rechten oberen Rahmen (95) einzubauen. Legen Sie die Scheibe (57) in das Loch im hinteren oberen Rahmen (9) ein. Befestigen Sie die Scheibe, indem Sie die oberen hinteren Rahmen (rechts und links) und den hinteren oberen Rahmen zusammenfügen. Verwenden Sie die Schrauben (73), Unterlegscheiben (66) und Muttern (86).

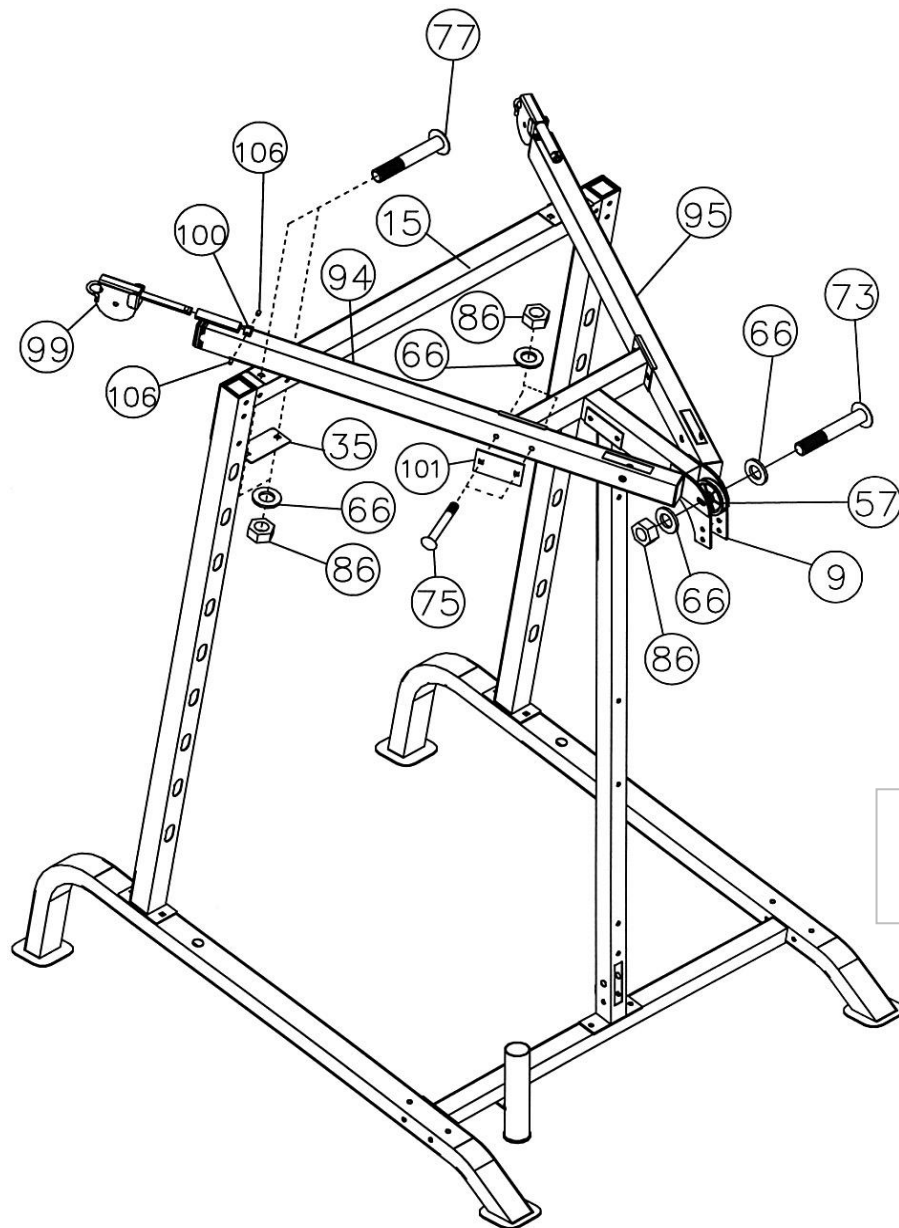


Diagramm 5

Schritt 6 (siehe Diagramm 6)

- 1) Jetzt können Sie alle zuvor montierten Schrauben und Muttern festziehen.
- 2) Setzen Sie die Butterfly-Basis (12) auf die Vorderseite des hinteren Vertikalträgers (6). Legen Sie die Scheiben-Halterung (13) an der Rückseite der hinteren vertikalen Leiste an. Passen Sie die Öffnungen an und schrauben Sie alles mit den Schrauben (75), Unterlegscheiben (66) und Muttern (86) fest.
- 3) Den rechten Butterfly-Arm (11) an der Rahmenbefestigungsöffnung (12) anbringen und mit den Schrauben (80) festziehen, die Unterlegscheiben (65) nicht vergessen.
- 4) Wiederholen Sie die Schritte der Punkte 2) und 3), um die andere Seite anzubringen.
- 5) Setzen Sie die Scharniere (20) in die Löcher in der Halterung (13) ein. Alles mit Unterlegscheiben (66) und Muttern (86) verbinden. Ziehen Sie die Schrauben nicht allzu fest. Stellen Sie sicher, dass die Scharniere beweglich sind.

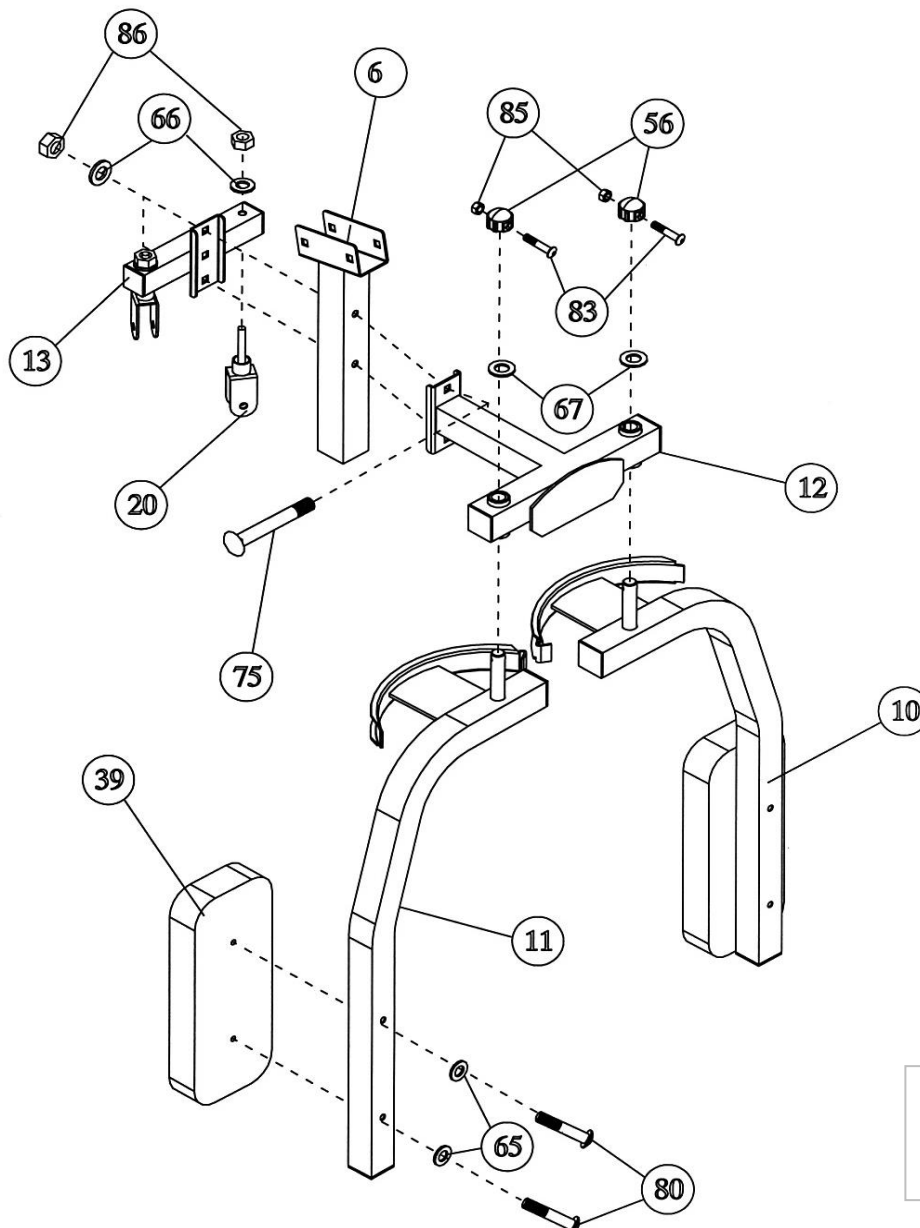
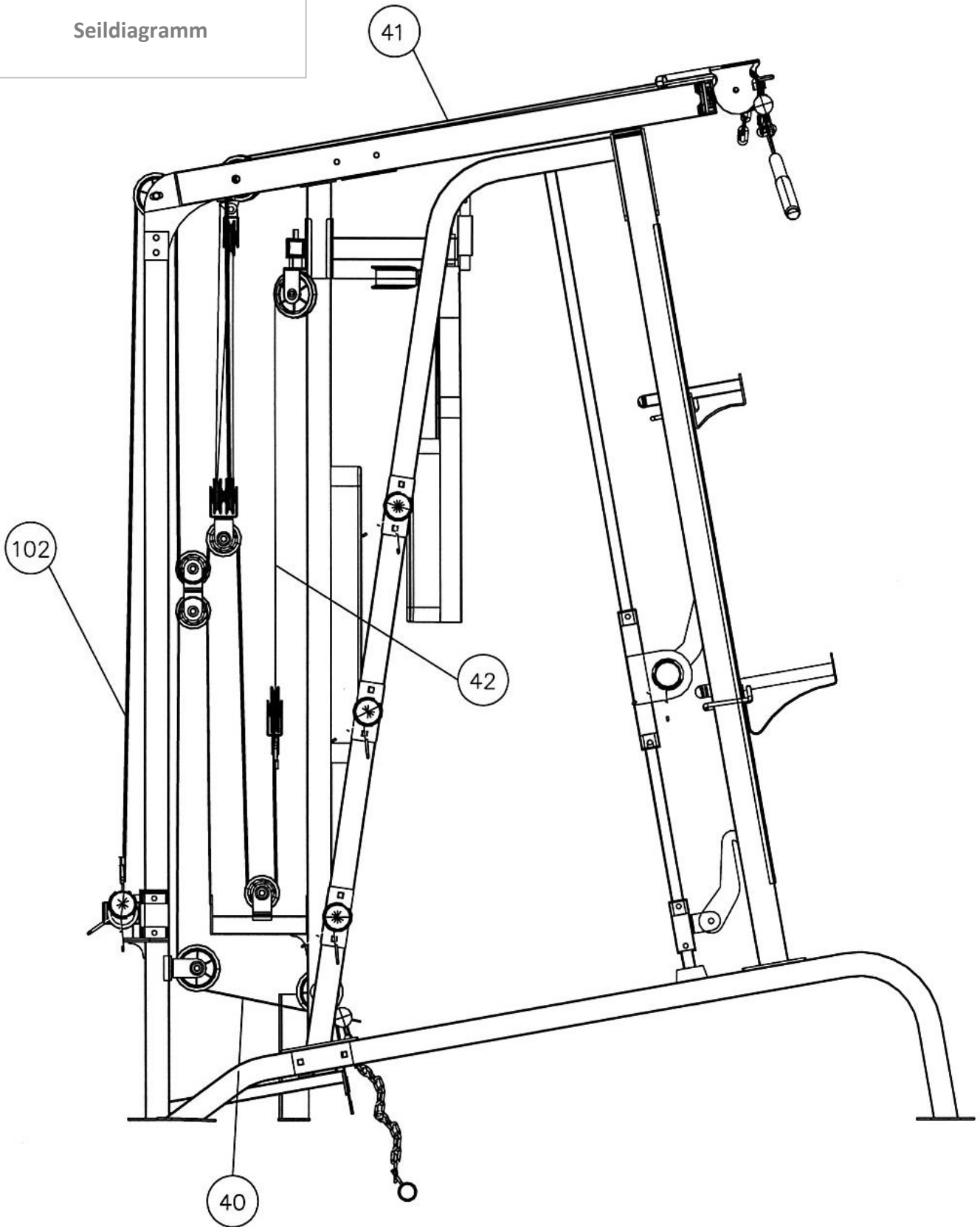


Diagramm 6

Seildiagramm



Schritt 7 (siehe Diagramm 7 und Seildiagramm)

- 1) Befestigen Sie ein Ende des Seils (42) an der Verriegelung de rechten Butterflys (11). Ziehen Sie das Seil durch den rechten Drehgelenk (20).
- 2) Befestigen Sie die Scheibe (57) mit der Schraube (69), den Unterlegscheiben (66) und den Muttern (86) an ihrem Gehäuse.
- 3) Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und führen Sie es dann nach unten. Befestigen Sie den Scheiben-Halter (19) am Seil. Wiederholen Sie Schritt 2), um die Scheibe einzubauen. Das Gehäuse mit der Scheibe sollte frei am Seil hängen.
- 4) Führen Sie das Seil um die hängende Scheibe und dann bis zum linken Drehgelenk. Wiederholen Sie Schritt 2), um das Gehäuse der Scheibe einzubauen.
- 5) Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und befestigen Sie es am linken Arm des Butterflys (10).

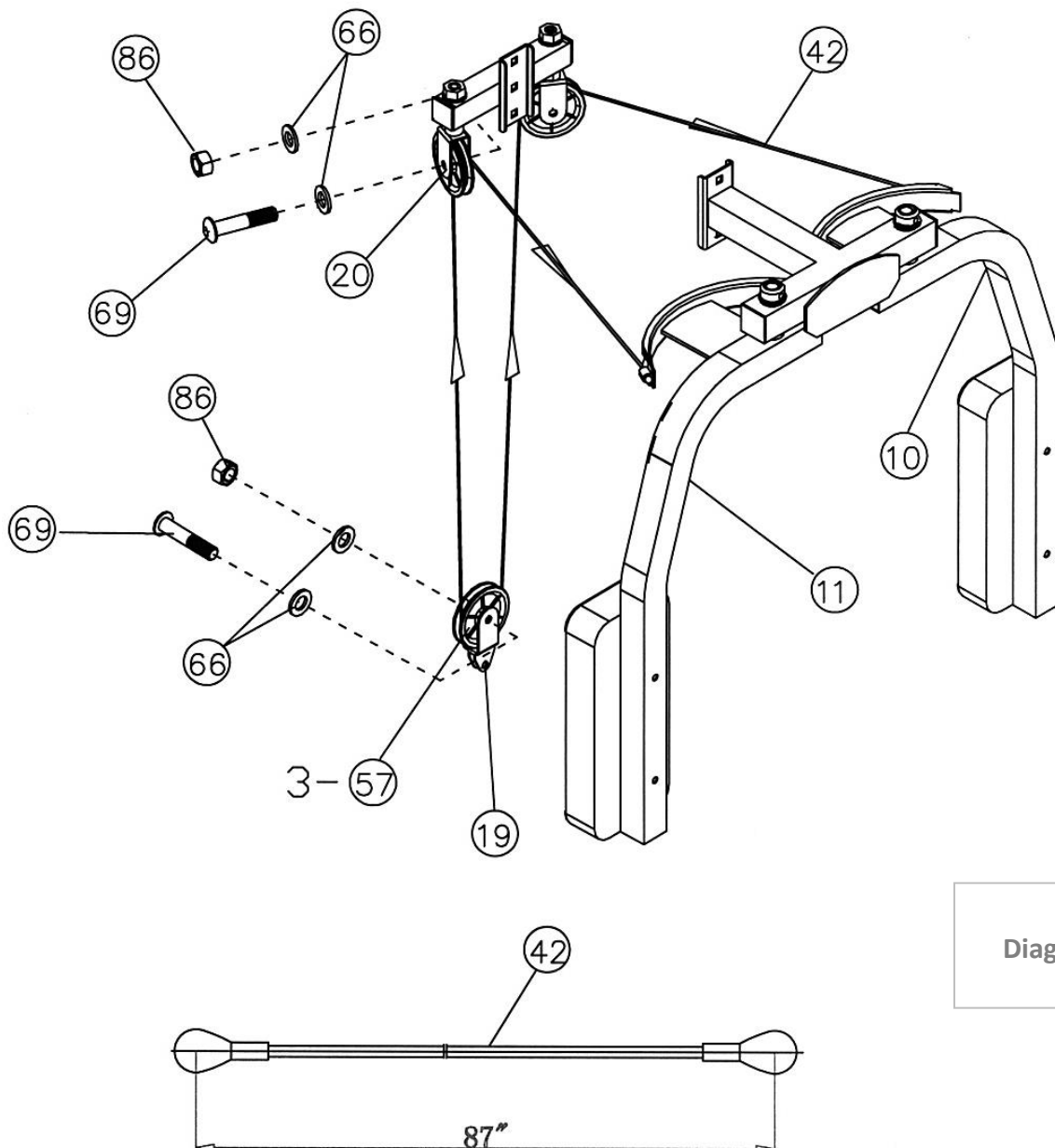


Diagramm 7

Schritt 8 (siehe Diagramm 8)

- 1) Die Schraube (104) und die Mutter (86) vom U-förmigen Verbindungsteil am Seil (41) abschrauben. Entfernen Sie das Verbindungsteil (86), die große Unterlegscheibe und den Kabelsperrstecker.
- 2) Ziehen Sie das Seil durch das linke Drehgelenk (99). Die Scheibe (57) am Gehäuse montieren und mit der Schraube (69), den Unterlegscheiben (66) und der Mutter (86) verbinden. Ziehen Sie das Seil durch die Scheibe in der Richtung zur Rückseite des Geräts.
- 3) Ziehen Sie das Seil am linken oberen Rahmen (94) entlang und führen Sie es dann durch das Loch am Ende des Rahmens.
- 4) Befestigen Sie die Scheibe mit der Schraube (70), der Hülse (62) und der Mutter (86) am Loch. Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und führen Sie es dann nach unten.
- 5) Befestigen Sie die beiden kleinen Scheiben (103) mit der Schraube (105) und den Unterlegscheiben (66), sowie der Mutter (86) an der Dreifachhalterung (96).
- 6) Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und dann bis zur Scheiben-Gehäuse unter dem hinteren oberen Rahmen (9). Befestigen Sie den kleinen Scheiben-Halter (98) von der Unterseite des hinteren oberen Rahmens (9) mit der Schraube (68), den Unterlegscheiben (66) und der Mutter (86). Befestigen Sie die kleine Scheibe am Gehäuse.
- 7) Führen Sie das Seil um die kleine Scheibe und nach unten zur Dreifachhalterung. Ziehen Sie das Seil um die vordere Scheibe und bis zu dem hinteren Loch der oberen Rahmenhalterungen (95). Lassen Sie die Abdeckung frei hängen.
- 8) Montieren Sie die Scheibe in das Loch. Ziehen Sie das Seil über die Scheibe und führen Sie es entlang des rechten oberen Rahmens durch die Seilabdeckung zum rechten Gehäuse der Scheibe. Befestigen Sie die Scheibe am Gehäuse.
- 9) Den Verriegelungsstecker der Seilblockade, die große Unterlegscheibe und das U-förmige Verbindungsteil, im Punkt 1) abgebaut, wieder einbauen. Ziehen Sie alles mit der Schraube (104) und der Mutter (86) fest.
- 10) Verbinden Sie den Griff (90) mit der Verriegelung (61) an beiden Enden des Kabels.
- 11) Um den Quergriff zu montieren, entfernen Sie zuerst eine der Halterungen (90) und befestigen Sie sie dann mit einer kurzen Kette (63) und zwei Riegeln (61).

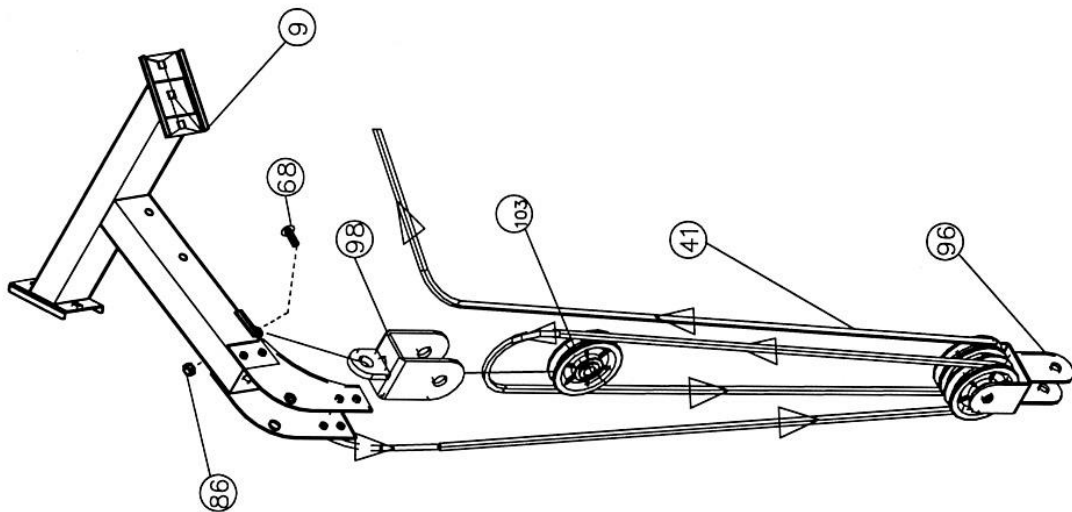
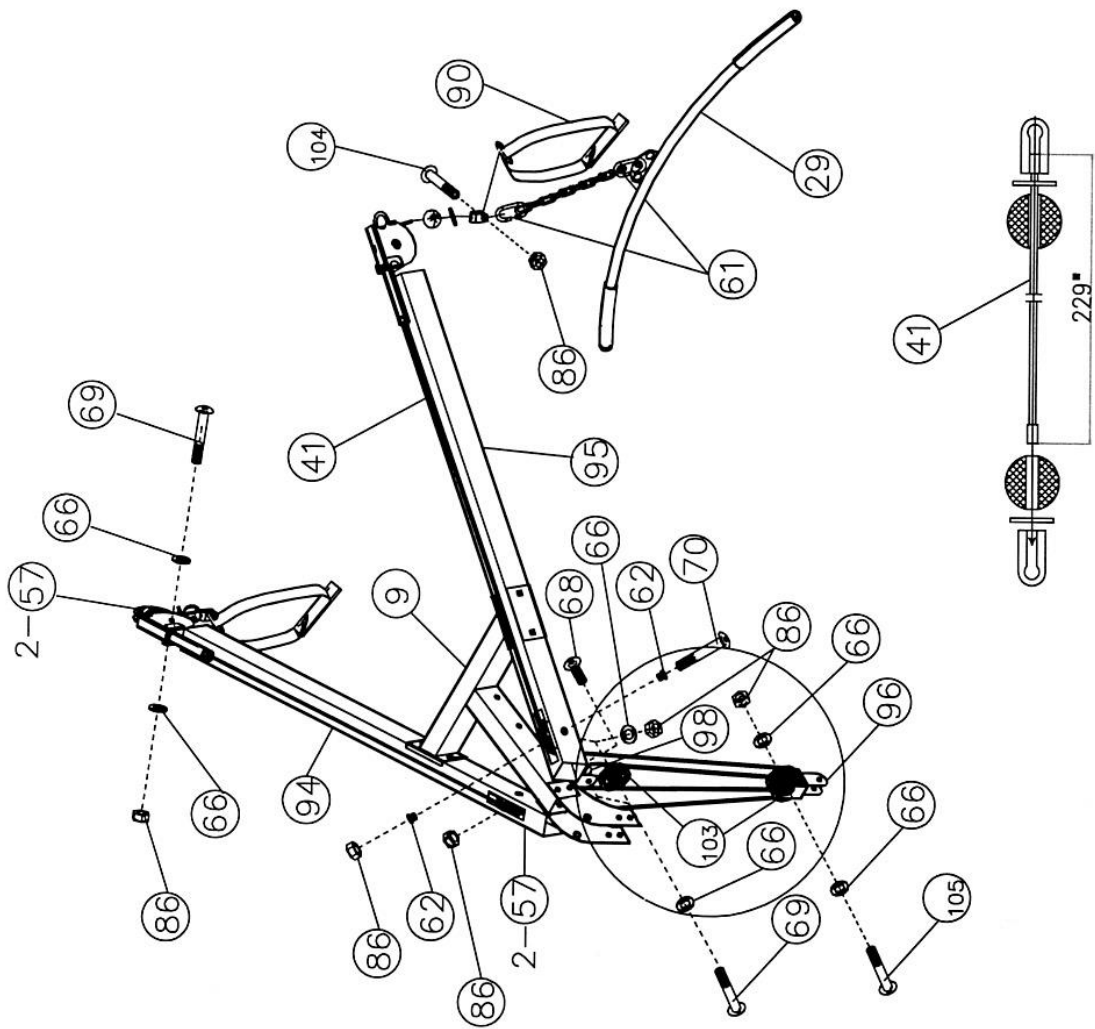


Diagramm 8



Schritt 9 (siehe Diagramm 9)

- 1) Führen Sie ein Seilende (102) in das Loch am Trägerpfosten (14) ein und befestigen Sie es mit der Schraube (68), den Unterlegscheiben (66) und der Mutter (86).
- 2) Ziehen Sie das Seil bis zu der in Schritt 5 installierten Scheibe am hinteren oberen Rahmen (9).
- 3) Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und führen Sie es nach unten. Setzen Sie die kleine Scheibe (103) in den Doppelhalter (18) ein.
- 4) Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und dann zu der drei fachen hängenden Abdeckung (96), die im Schritt 8. installiert wurde.
- 5) Befestigen Sie die kleine Scheibe am Gehäuse. Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und führen Sie es nach unten zu der offenen Abdeckung am Halter (97).
- 6) Befestigen Sie die kleine Scheibe am Gehäuse. Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und führen Sie es nach oben.
- 7) Das Seil mit der kurzen Kette (63) mithilfe der Verriegelung (61) verbinden. Verbinden Sie die kurze Kette mit der in Schritt 7 installierten hängenden Scheibenabdeckung (19). Befestigen Sie die Kette mit der Schraube (68), der Unterlage (66) und der Mutter (86).
- 8) Passen Sie nach Abschluss der Seilinstallation die Spannung an, indem Sie die Kettenlänge (63) einstellen.
- 9) Montieren Sie die Stulpen (43) und die Federriegel (60) am Gewichtsträgerpfosten (14).

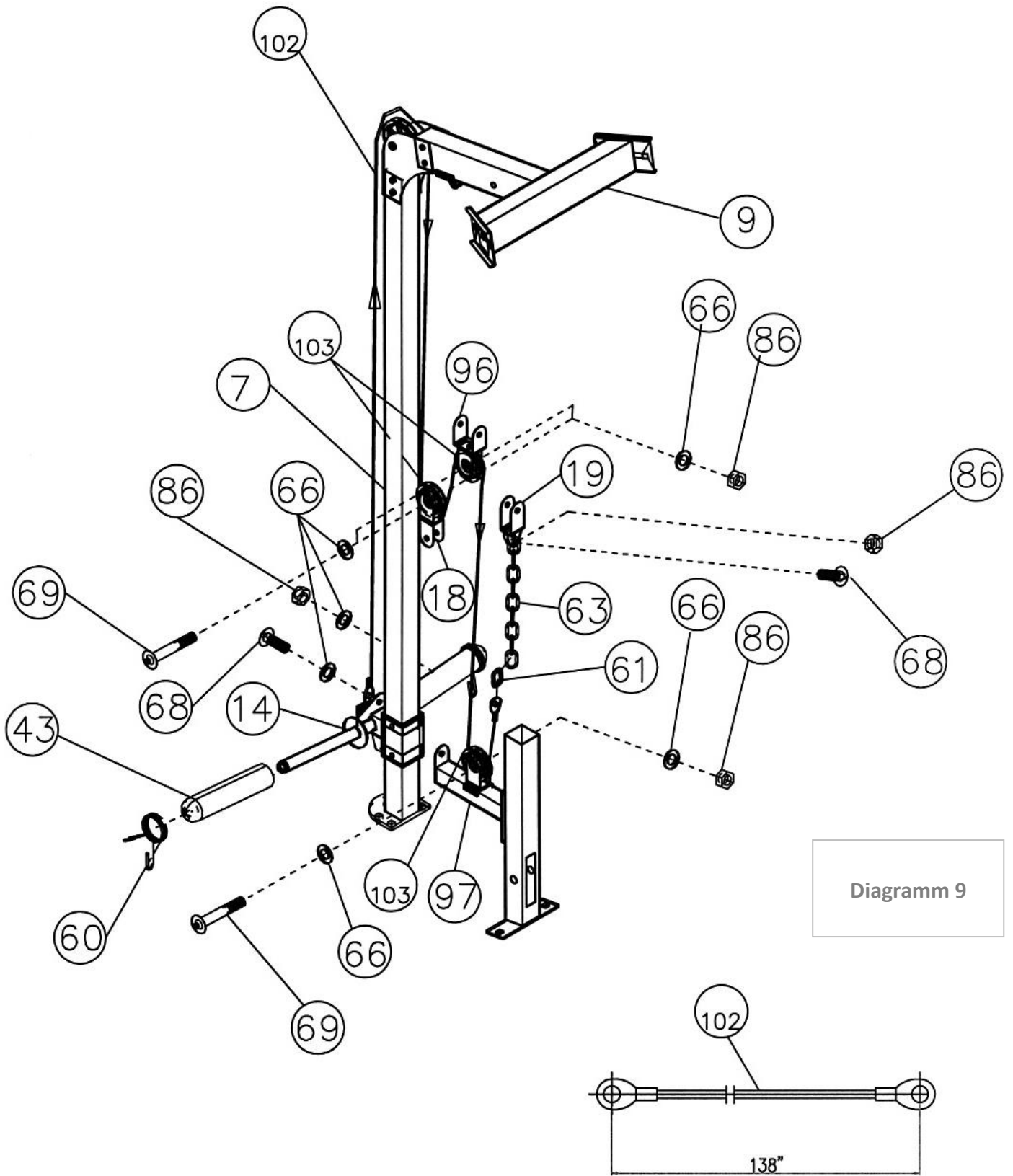
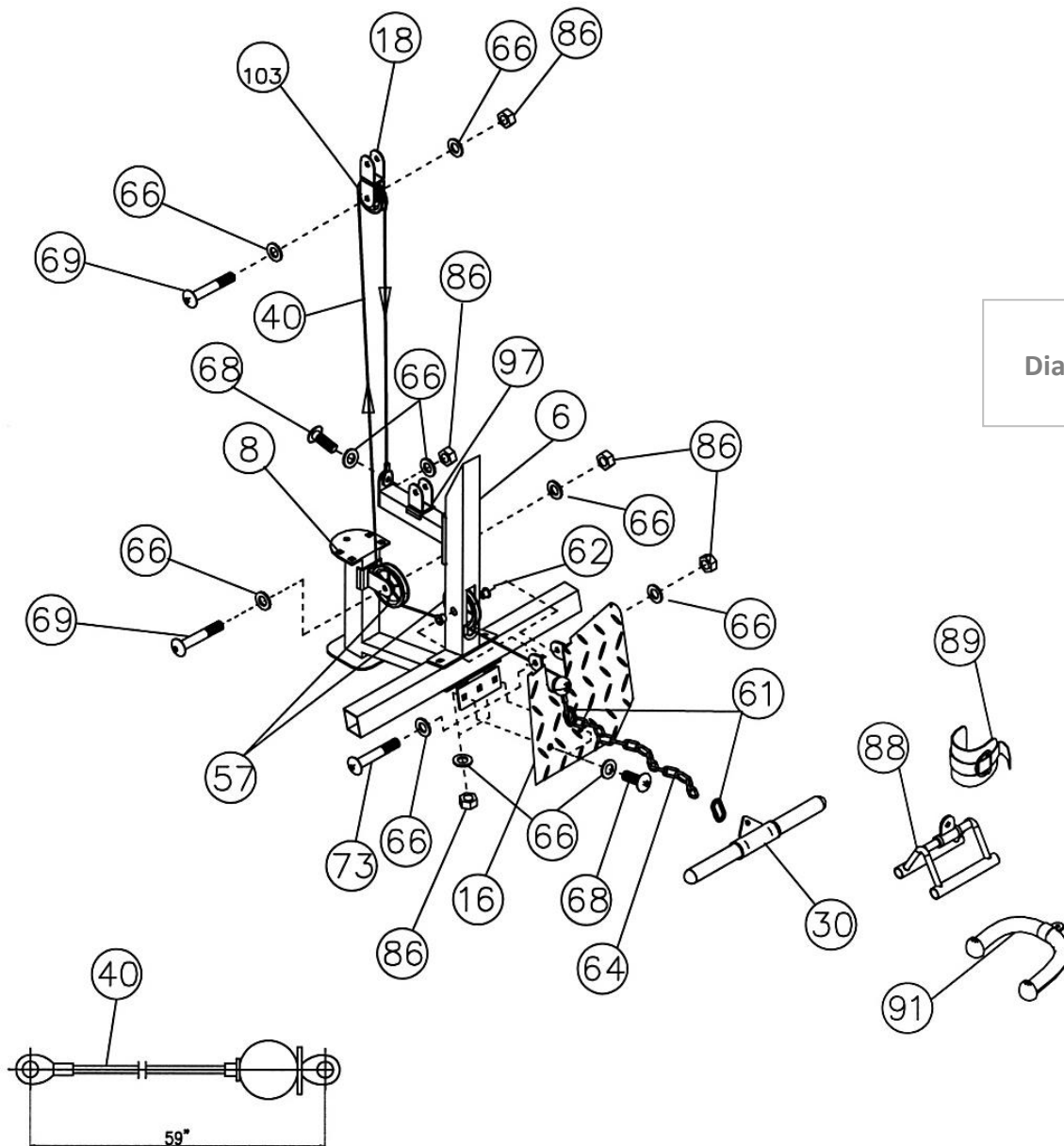


Diagramm 9

Schritt 10 (siehe Diagramm 10)

- 1) Stecken Sie das untere Seil (40) auf die Scheibe (57). Befestigen Sie die Riemenscheibe mit der Fußstütze (16), den Schrauben (73), den Unterlegscheiben (66) und den Muttern (86) im unteren Loch des hinteren vertikalen Trägers (6). Befestigen Sie den Träger mit Schrauben (68), vier Unterlegscheiben (66) und Muttern (86) am Querträger (2).
- 2) Ziehen Sie das Seil unter die Scheibe bis zur im Schritt (8) eingebauten Abdeckung.
- 3) Befestigen Sie die Scheibe am Gehäuse. Ziehen Sie das Seil um die Scheibe herum und führen Sie es zu der in Schritt 9 installierten hängenden Abdeckung (18).
- 4) Befestigen Sie die kleine Scheibe (103) am Gehäuse. Ziehen Sie das Seil um die Scheibe und führen Sie es nach unten zu der Abdeckung am Halter (97). Befestigen Sie die das Seilende mit der Schraube (68), den Unterlegscheiben (66) sowie den Muttern (86) an ihrem Gehäuse.
- 5) Verbinden Sie die Stange (30) mit der langen Kette (64) mithilfe der Verriegelung (61). Verbinden Sie die Kette mit dem Seil - verwenden Sie den Riegel (61).



Schritt 11 (siehe Diagramm 11)

- 1) Vorschlag: In diesem Schritt benötigen Sie die Hilfe einer anderen Person. Setzen Sie die Buchse (27) zwischen die Elemente des Teils (26). Richten Sie die Löcher aus und setzen Sie die Stange (28) in den Rahmen des Sicherheitsmechanismus (26) ein. Befestigen Sie die Stange mit der Schraube (81) an beiden Enden des Sicherheitsmechanismus.
- 2) Biegen Sie die Haken an der Hülse (27) nach hinten und haken Sie sie dann in die Löcher am vorderen vertikalen Rahmen (3) ein. Olympiastulpen (44) an beiden Enden der Stange anbringen und mit Federklemmen (60) sichern.
- 3) Befestigen Sie die sechs Pfosten (17) mit den Schrauben (75), der Halterung (36), den Unterlegscheiben (66) und den Muttern (86) am linken und rechten vertikalen Rahmen (2 und 5).
- 4) Die Pfosten (17) mit sechs olympischen Stulpen (43) versehen und mit den Riegeln (60) sichern. Den linken und den rechten Hantelhalter (21 und 22), sowie den linken und rechten Riegel (23 und 24) in entsprechende Löcher im vorderen vertikalen Rahmen (3) einsetzen.

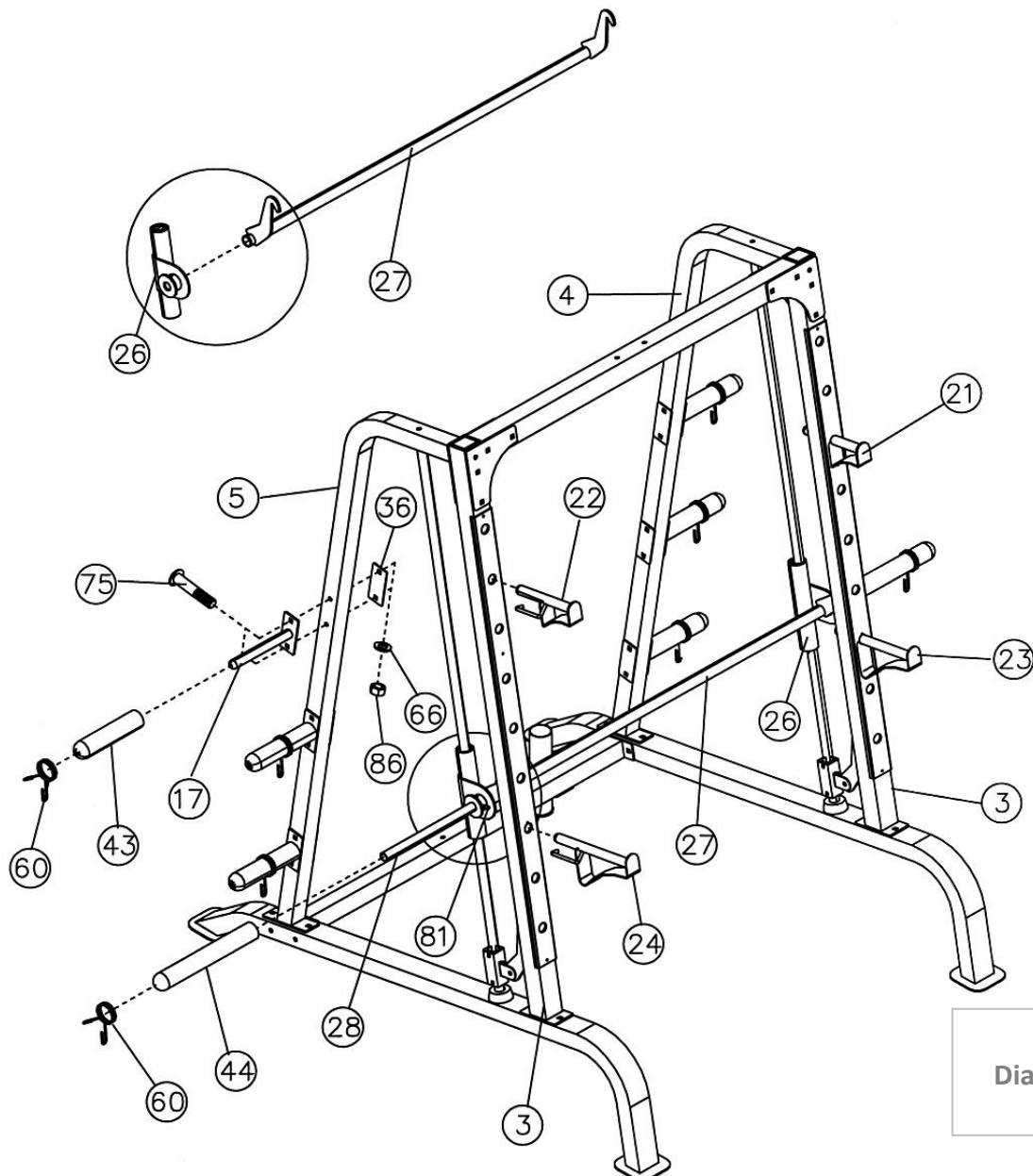
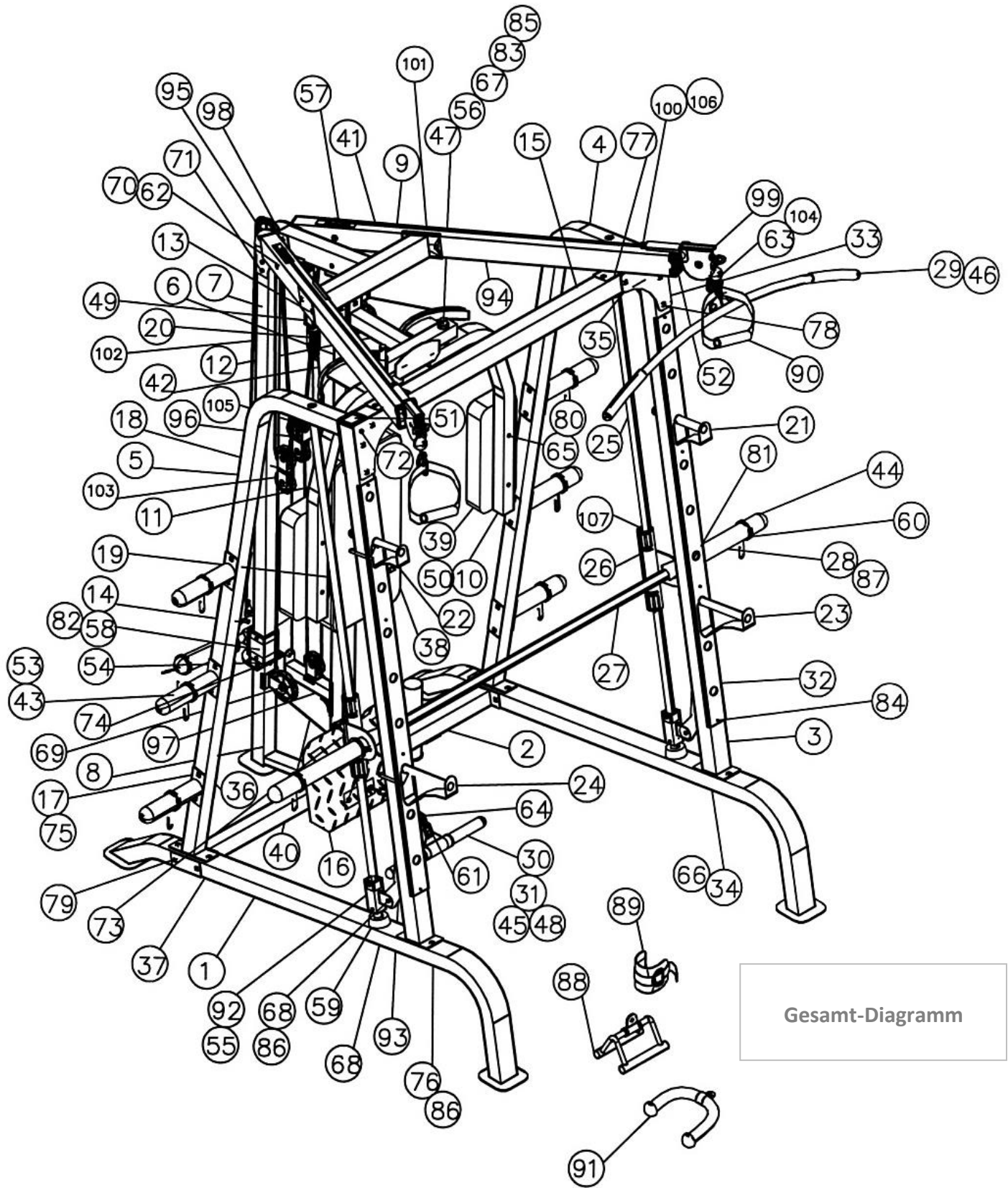


Diagramm 11



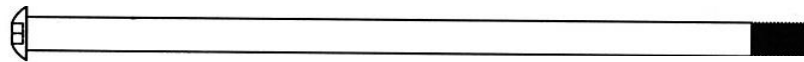
Gesamt-Diagramm

Vollständige Stückliste

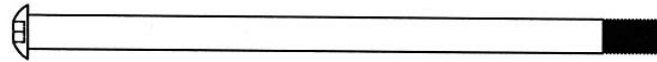
Nr	Bezeichnung	Anzahl	Nr	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	2	55	Schiebe-Hülse	4
2	Querbefestigung	1	56	Sicherungsband	2
3	Vorderer senkrechter Balken	2	57	Scheibe	10
4	Linker senkrechter Rahmen	1	58	Ø 1 3/4" Anschlag	1
5	Rechter senkrechter Rahmen	1	59	Ø 2 1/2" Anschlag	2
6	Hinterer senkrechter Balken	1	60	Federklemme	10
7	Säule für die Gewichtgleitfläche	1	61	C-Klemme	5
8	Basis für die Gleitfläche der Gewichte	1	62	Scheibenabdeckung	6
9	Hinterer oberer Rahmen	1	63	Kurze Kette	2
10	Linker Butterfly-Arm	1	64	Lange Kette	1
11	Rechter Butterfly-Arm	1	65	Ø 5/8" Unterlegscheibe	6
12	Hauptrahmen Butterfly	1	66	Ø 3/4" Unterlegscheibe	100
13	Abdeckung der Butterfly-Scheibe	1	67	Ø 1 1/2" Unterlegscheibe	2
14	Säule für die Gewichtgleitflächen	1	68	M10 x 1" Imbusschraube	12
15	Vorderer oberer Balken	1	69	M10 x 1 3/4" Imbusschraube	11
16	Stütze der Füße	1	70	M10 x 2 1/2" Imbusschraube	2
17	Pfosten	6	71	M10 x 3" Imbusschraube	2
18	Doppelte hängende Scheibenabdeckung	1	72	M10 x 3 1/8" Imbusschraube	2
19	einfache hängende Scheibenabdeckung	1	73	M10 x 3 3/8" Imbusschraube	2
20	Scheiben-Drehgelenk	2	74	M10 x 1" Schlossschraube	4
21	Linker Stangengriff	1	75	M10 x 2 3/4" Schlossschraube	22
25	Rechter Stangengriff	1	76	M10 x 3" Schlossschraube	10
23	Linker Sicherungsgriff	1	77	M10 x 3 1/8" Schlossschraube	4
24	Rechter Sicherungsgriff	1	78	M10 x 3 3/8" Schlossschraube	8
25	Führungsstange	2	79	M10 x 3 1/2" Schlossschraube	4
26	Rahmen des Sicherungsmechanismus	2	80	M8 x 2 1/2" Imbusschraube	6
27	Führung der Stange	1	81	M8 x 3/8" Imbusschraube	2
28	Stange	1	82	M6 x 5/8" Schraube (Philips)	1
29	Querstab	1	83	M6 x 1 1/4" Imbusschraube	2
30	Querstababdeckung	1	84	Chrome Panel Screw	8
31	Abklappbarer Griff	1	85	M6 Mutter	2
32	Verchromtes Paneel	2	86	M10 Mutter	82
33	Dreifache Stütze	2	87	Ø 1" Blende	6
34	5 1/8" x 2 3/4" Stütze	2	88	Stange	1
35	5 1/8" x 2 3/8" Stütze	2	89	Knöchelband	1
36	4 3/4" x 2" Stütze	9	90	Griff	2
37	6 1/4" x 2" Stütze	2	91	Trizepsseil	1
38	Sitzlehnenbrett	1	92	Rahmen des Sicherungsmechanismus	2
39	Butterfly Kissen	2	93	Sicherheitshaken	2
40	Unteres Seil	1	94	Linker oberer Rahmen	1
41	Oberes Seil	1	95	Rechter oberer Rahmen	1
42	Butterfly-Seil	1	96	Dreifache hängende Scheiben-Stütze	1
43	Olympia Stulpe	8	97	Stütze des Riemenmechanismus	1
44	Lange Olympia Stulpe	2	98	Kleine Scheibenabdeckung	1
45	Stütze des abklappbaren Griffes	2	99	Drehgelenk der Scheibenabdeckung	2
46	Griff der Querstange	2	100	Ø 7/8" x Ø 5/8" Hülse	2
47	Ø 1" x 3 1/8" Hülse	2	101	4 3/4" x 2 3/4" Hülse	2
48	Ø 1 1/2" x 1" Hülse	2	102	Seil des Multipresse Pfosten	1
49	1 1/2" Quadratische Blende	2	103	Kleine Scheibe	7
50	1 3/4" Quadratische Blende	7	104	M10 x 1 1/8" Imbusschraube	2
51	2 3/8" Quadratische Blende	2	105	M10 x 2 3/4" Imbusschraube	1
52	2 3/4" x 2" Blende	2	106	M6 x 1/4" Imbusschraube	4

53	Ø 1" Kegelblende	12	107	Linienlager	4
54	2 3/8" x 2" Stulpe	2	108	Stulpe des Linienlagers	4
			109	M6 x 1/4" Schraube (Philips)	4

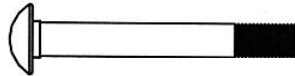
Elemente zur Montage der Mehrzweck-Übungsbank



Nr 39 - Imbusschraube (M10 x 8 1/4"), 1 Stk.



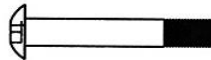
Nr 38 - Imbusschraube (M10 x 6 3/4"), 1 Stk.



Nr 35 - Schlossschraube (M10 x 2 1/2"), 2 Stk.



Nr 37 - Imbusschraube (M10 x 1 3/4"), 2 Stk.



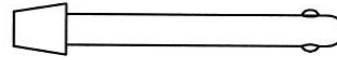
Nr 40 - Imbusschraube (M8 x 2"), 8 Stk.



Nr 36 - Imbusschraube (M10 x 3/4"), 6 Stk.



Nr 41 - Imbusschraube (M8 x 5/8"), 2 Stk.



Nr 21 - Bolzen, 1 Stk.



Nr 44 - Mutter, 4 Stk.



Nr 27 - Hülse, 16 Stk.



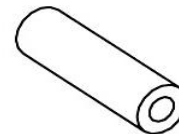
Nr 42 - Unterlegscheibe (Φ 3/4"), 14 Stk.



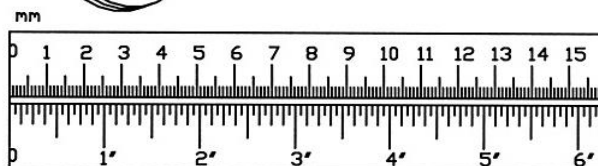
Nr 42 - Unterlegscheibe (Φ 5/8"), 10 Stk.



Nr 22 - Federklemme



Nr 17 - Achse, 1 Stk.



Schritt 1 (siehe Diagramm 1)

- 1) Legen Sie den Hauptrahmen (1) an den vorderen und hinteren Stabilisatoren (2 und 3) und verbinden Sie die Teile mit den Schrauben (36) und Unterlegscheiben (42). Setzen Sie den Stift (23) in die Schiene unterhalb des Hauptrahmens ein.
- 2) Setzen Sie die verschiebbare Blockade (8) auf den Verstellbalken (9). Passen Sie die Löcher an und setzen Sie dann den Stift (23) ein zur Stabilisierung der Sperrstellung (8).
- 3) Den Einstellbalken (9) mit der Schraube (35), der Unterlegscheibe (42) und der Mutter (44) am Hauptrahmen befestigen.

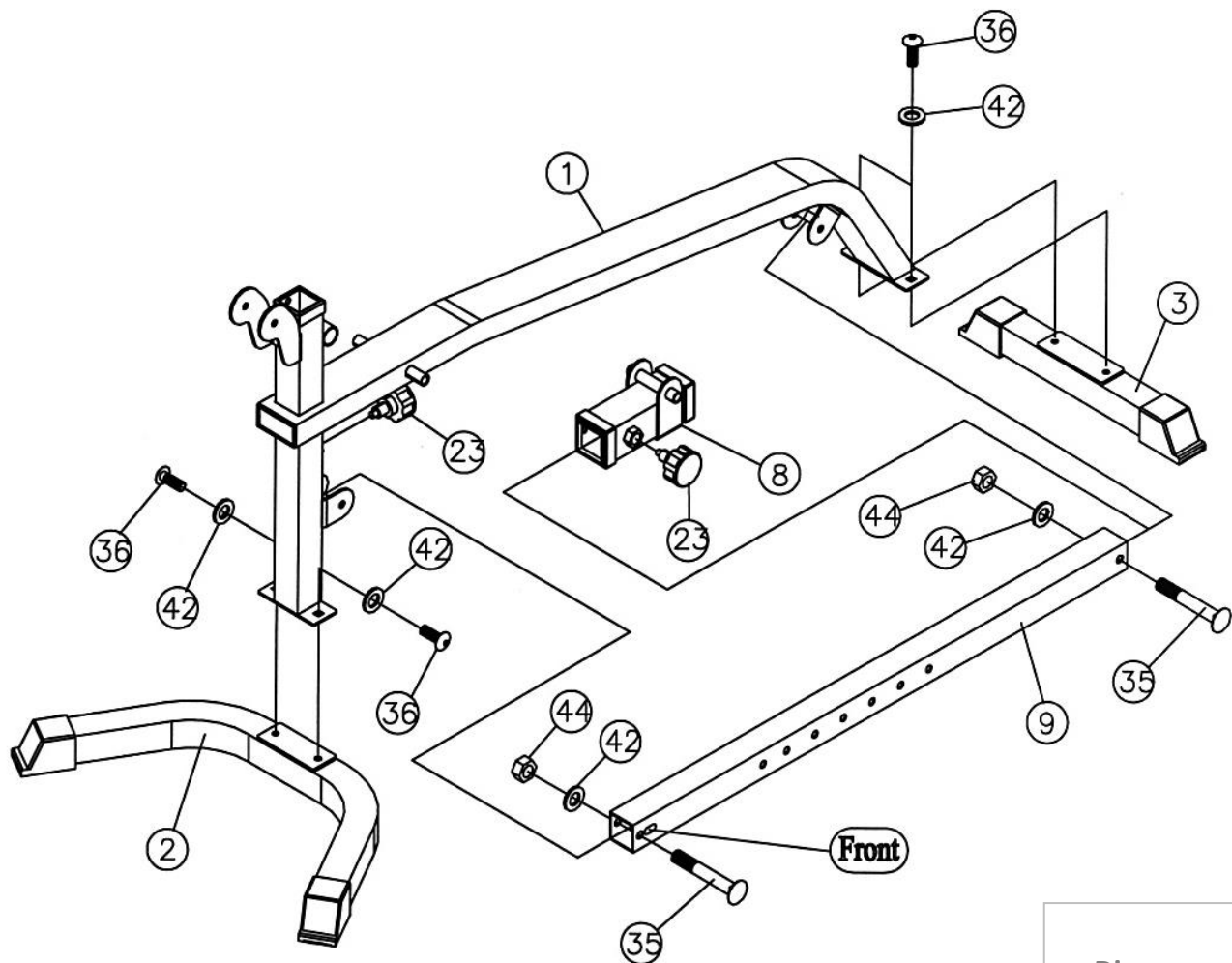
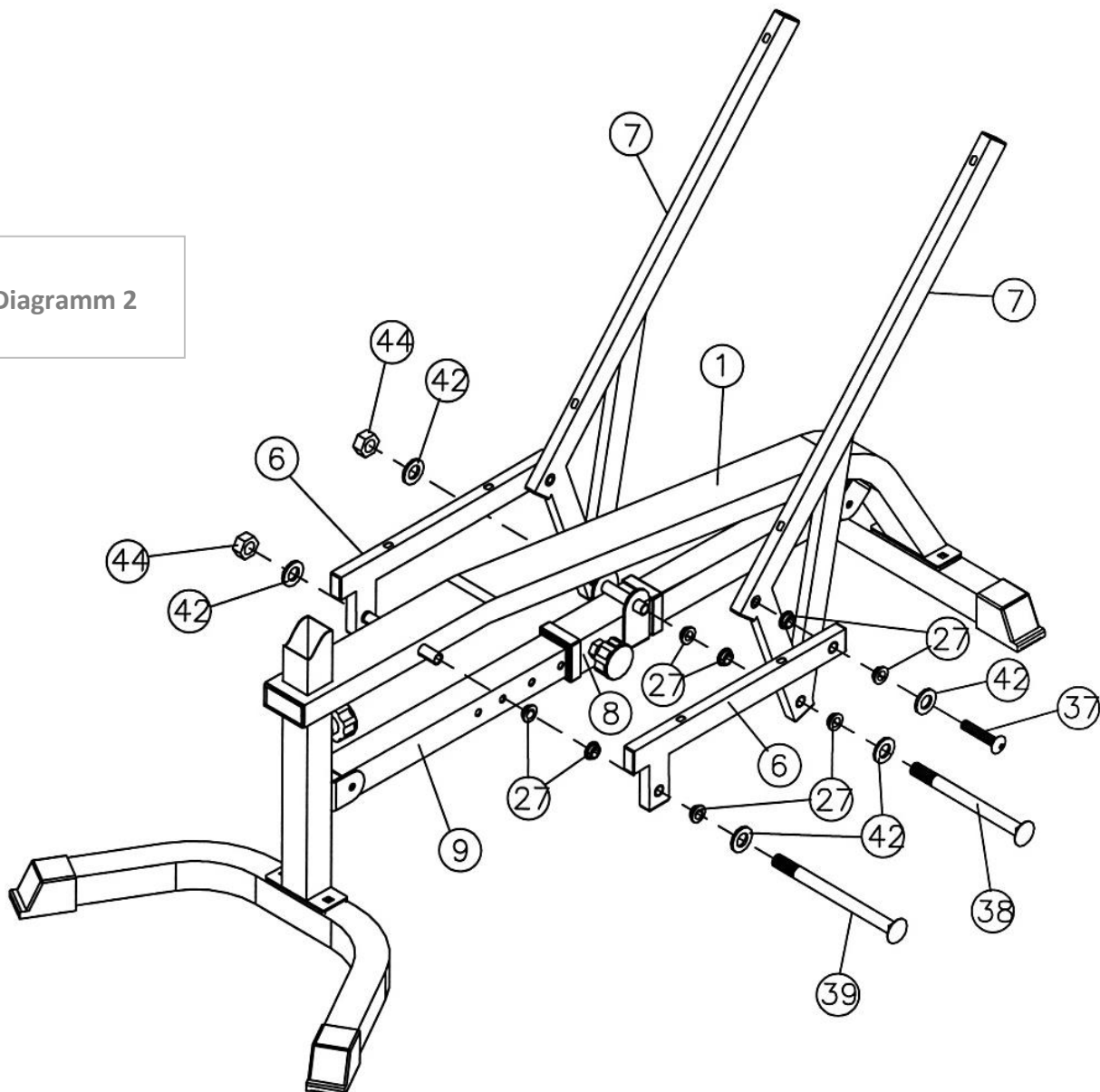


Diagramm 1

Schritt 2 (siehe Diagramm 2)

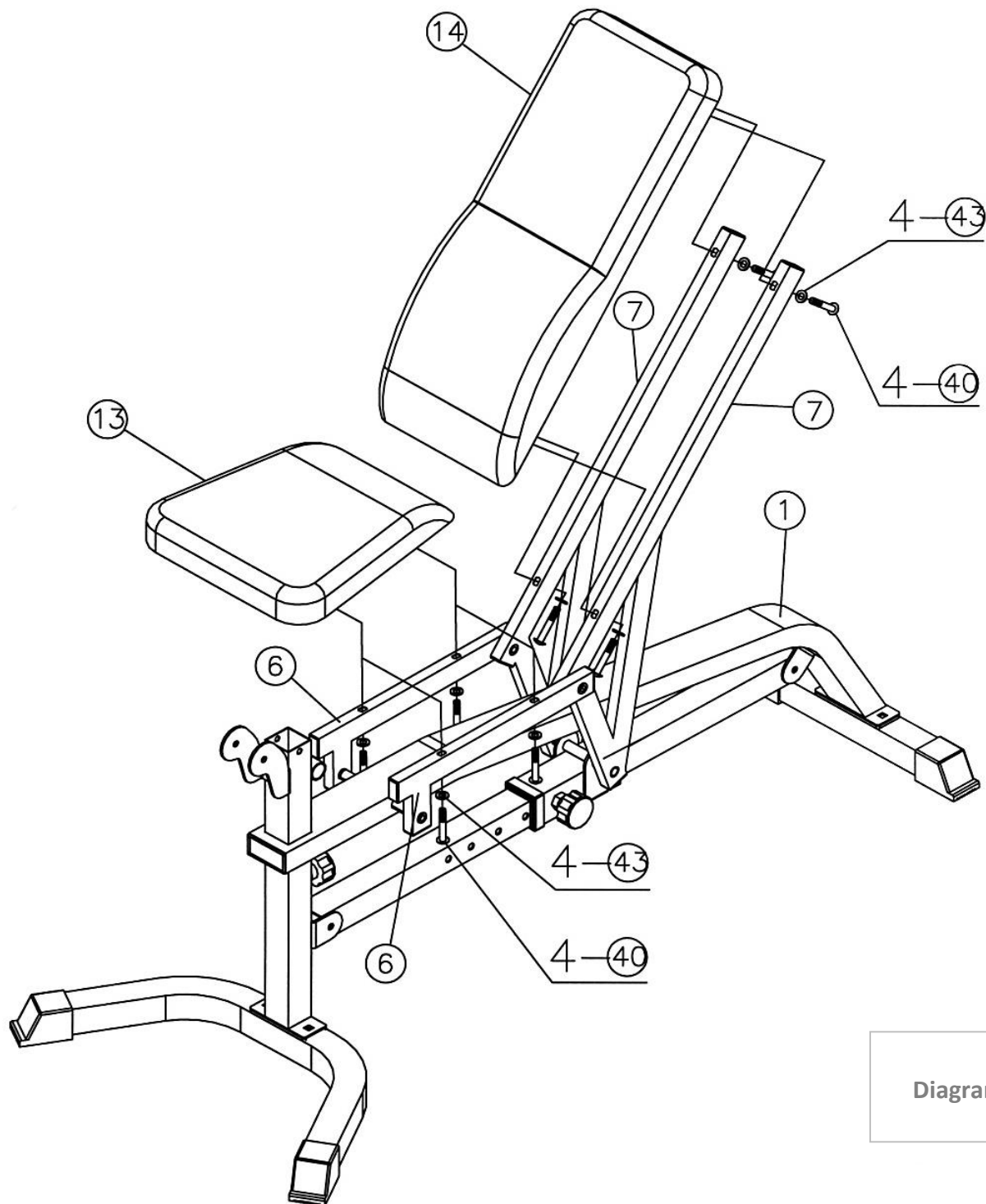
- 1) Setzen Sie die vier Buchsen (27) in die Rahmenhalterung (6) ein.
- 2) Befestigen Sie die Rückenlehnenstütze (7) an der Rückseite der Rahmenhalterung (6). Richten Sie die Löcher aus und verbinden Sie sie mit der Schraube (37) und der Unterlegscheibe (42). Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um die andere Seite zu montieren.
- 3) Stecken Sie die beiden Hülsen in die Schiebesicherung (8) und dann in die Rückenlehnenstütze (7). Richten Sie die Löcher mit der Schraube (38), den Unterlegscheiben (42) und der Mutter (44) aus. Die Schrauben sollten locker bleiben.
- 4) Stecken Sie die Hülsen in den Hauptrahmen (1). Lösen Sie den Verriegelungsknopf vom Teil (8). Die verschiebbare Blockade sollte sich entlang des Teils (9) bewegen. Platzieren Sie die beiden Stützen (6) an beiden Enden des Hauptrahmens und befestigen Sie sie mit den Schrauben (39), Unterlegscheiben (42) und Muttern (44). Mit dem Knebelgriff können Sie nun die Rückenlehnenposition arretieren.

Diagramm 2



Schritt 3 (siehe Diagramm 3)

- 1) Legen Sie die Rückenlehne (14) auf die Halterung (7). Ziehen Sie sie mit den Schrauben (40) fest, ohne die Unterlegscheiben (43) zu vergessen.
- 2) Legen Sie den Sitz (13) auf die Stütze (6). Ziehen Sie sie mit den Schrauben (40) fest, ohne die Unterlegscheiben (43) zu vergessen.



Schritt 4 (siehe Diagramm 4)

- 1) Setzen Sie den Beintrainer (5) auf den Hauptrahmen (1) in dem Sie ihn in der Öffnung der Stütze platzieren. Befestigen Sie das Ganze mit der Achse (17), Schrauben (36) und Unterlegscheiben (42).
- 2) Führen Sie das Rohr (10) zur Hälfte durch das Loch im Hauptrahmen (1). Nun stecken Sie die Röhren in gleicher Weise in das Gestell des Beintrainers (5). Setzen Sie Schaumstoffrollen (24) auf die obigen Elemente und sichern mit Stopfen (25).
- 3) Setzen Sie den olympische Stulpen (20) in den Pfosten unten am Beintrainer ein und befestigen Sie sie mit der Federklemme (20).

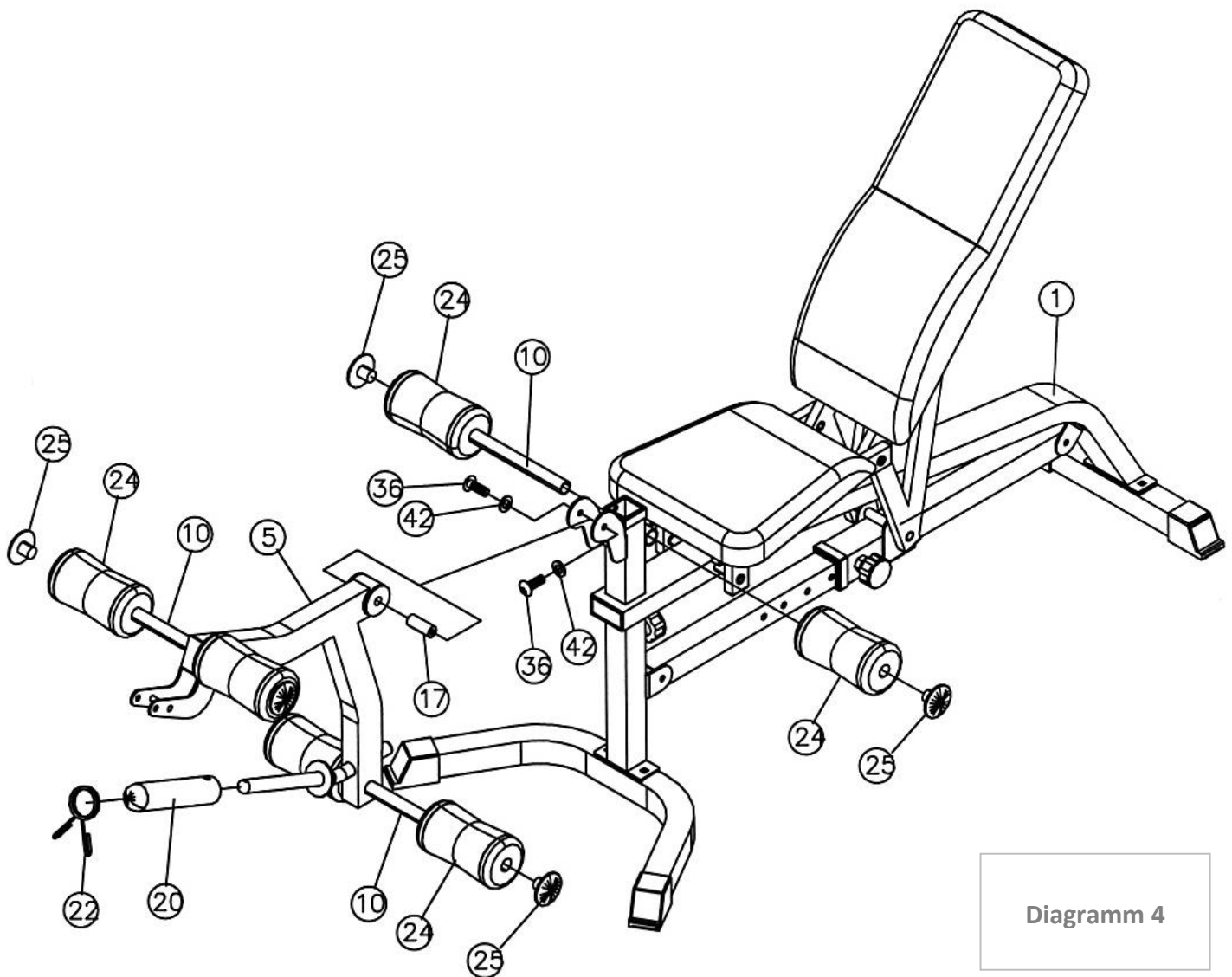


Diagramm 4

Schritt 5 (siehe Diagramm 5)

- 1) Das Kissen unter den Armen (15) mit dem Rahmen (4) verbinden. Ziehen Sie sie mit Schrauben (41) und Unterlegscheiben (43) fest. Setzen Sie den Rahmen (4) in das vordere Loch des Hauptrahmens (1) ein. Verwenden Sie den Drehknopf, um die Position des Kissens einzustellen (15).
- 2) Montieren Sie den Griff (11) in das Loch der Beintrainerhalterung (5). Verriegeln Sie seine Position mit dem Stift (21).
- 3) Entfernen Sie den Bolzen und den Griff (11), wenn Sie Ihre Beine trainieren.

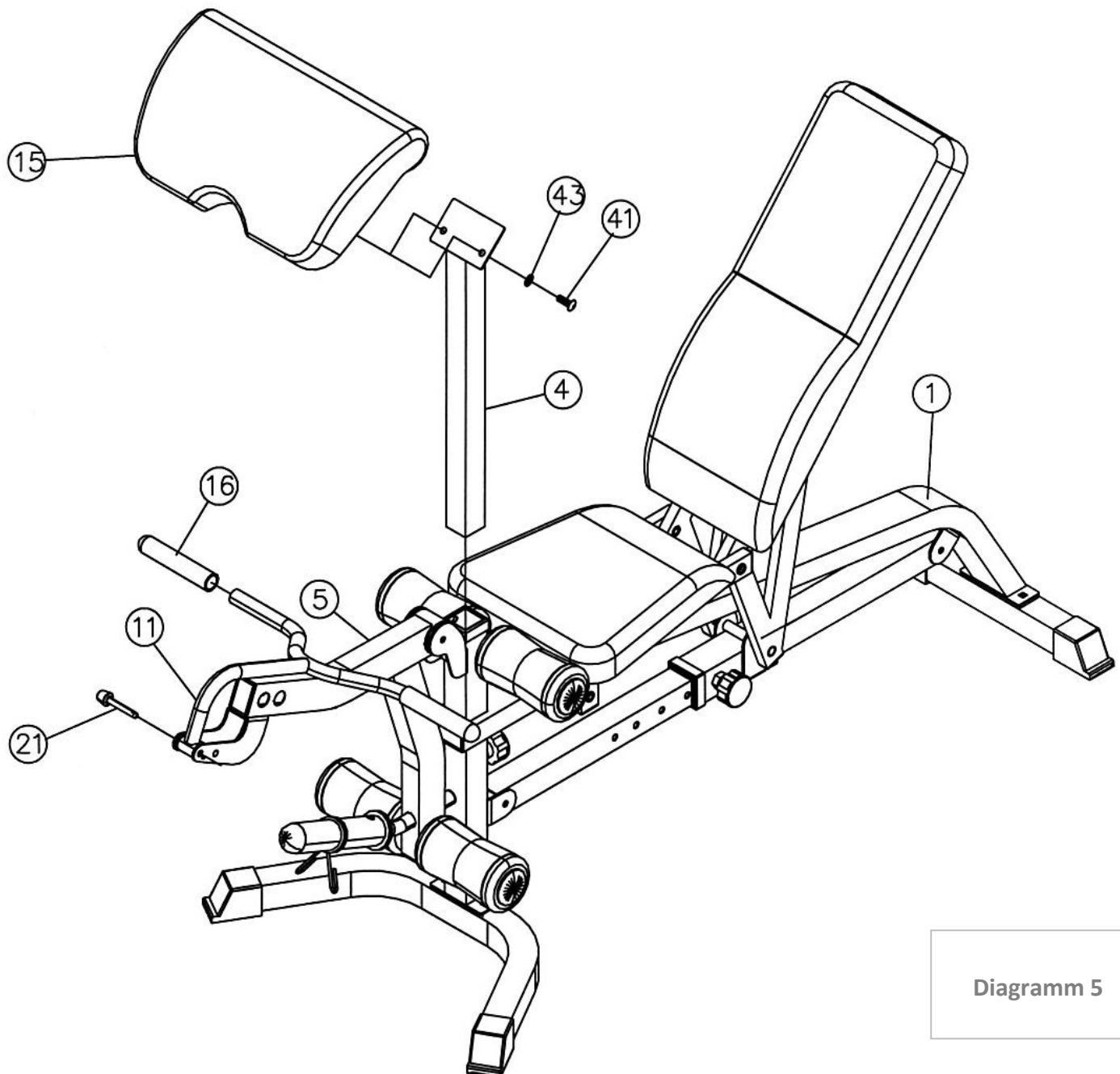
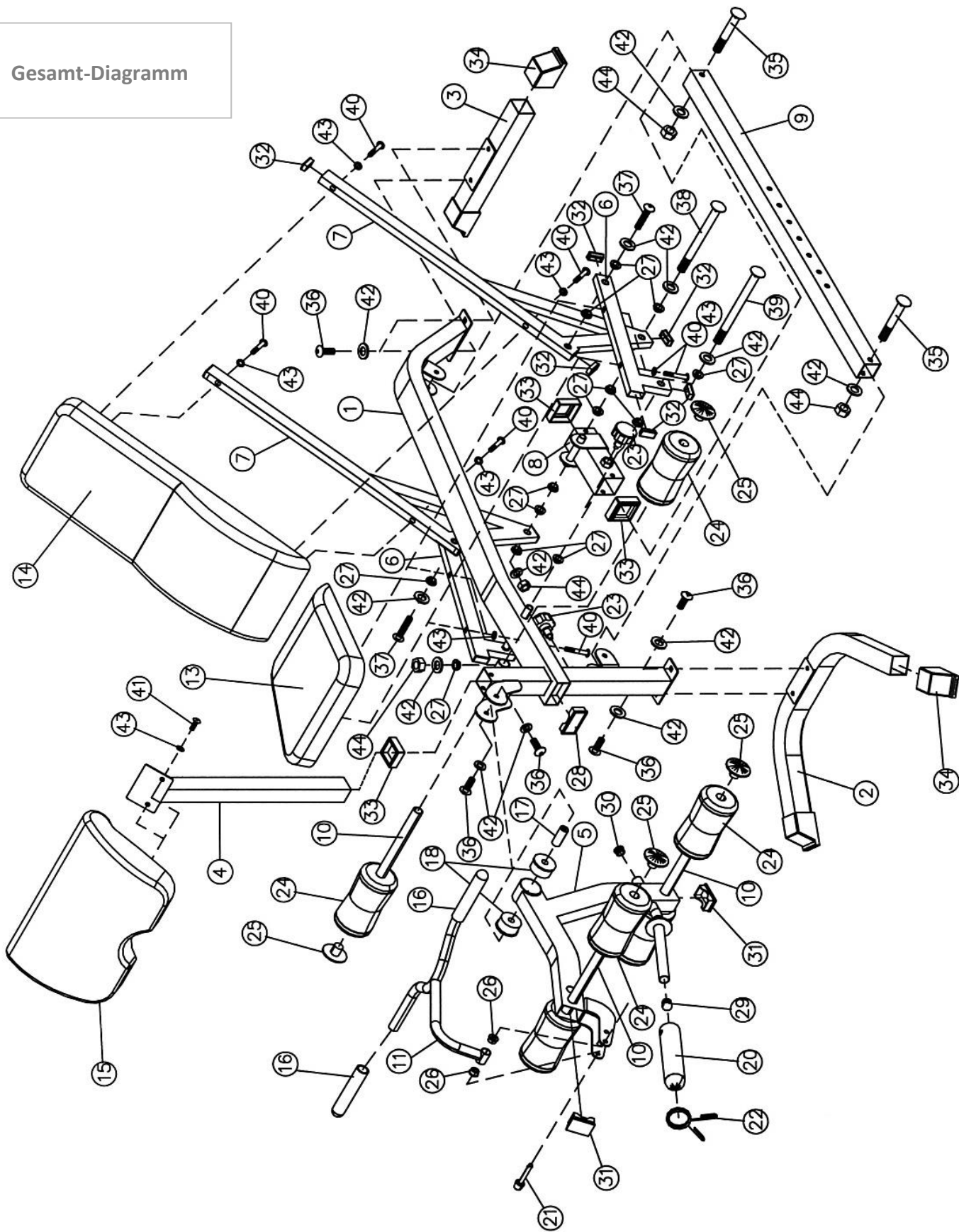


Diagramm 5

Gesamt-Diagramm



Vollständige Stückliste

Nr	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Gestell unter die Arme	1
5	Beintrainer	1
6	Stütze der Sitzfläche	2
7	Stütze der Sitzlehne	2
8	Multipresse Blockade	1
9	Stellbalken	1
10	Tube für die Schaumrollen	3
11	Griff	1
12	Anleitung	1
13	Kissen der Sitzfläche	1
14	Brett der Sitzlehne	1
15	Lehne für die Arme	1
16	Griff der Stange für Armübungen	2
17	Achse	1
18	Ø 2 3/8" Hülse	2
19	Werkzeug	2
20	Olympia-Stulpen	1
21	Bolzen	1
22	Federklemme	1
23	Drehknopf	2
24	Schaumstoffrolle	6
25	Blende für die Schaumstoffrolle	6
26	Ø 1" x 3/4" Hülse	2
27	Hülse	16
28	3 1/8" x 1 5/8" Blende	1
29	Ø 1" Kegel Blende	1
30	Ø 1" Blende	1
31	1 5/8" x 2 3/8" Blende	2
32	1 5/8" x 3/4" Blende	12
33	2" Scheibe	3
34	Stabilisierungsblende	4
35	M10 x 2 1/2" Schlossschraube	2
36	M10 x 3/4" Imbusschraube	6
37	M10 x 1 3/4" Imbusschraube	2
38	M10 x 6 3/4" Imbusschraube	1
39	M10 x 8 1/4" Imbusschraube	1
40	M8 x 2" Imbusschraube	8
41	M8 x 5/8" Imbusschraube	2
42	Ø 3/4" Unterlegscheibe	14
43	Ø 5/8" Unterlegscheibe	10
44	M10 Mutter	4

Verwendungsbereich

Die Übungsbank X2 wurde zur Klasse H angerechnet. Das Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet. Es darf nicht zu therapeutischen, Personalisierungs- und kommerziellen Zwecken verwendet werden.



Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl