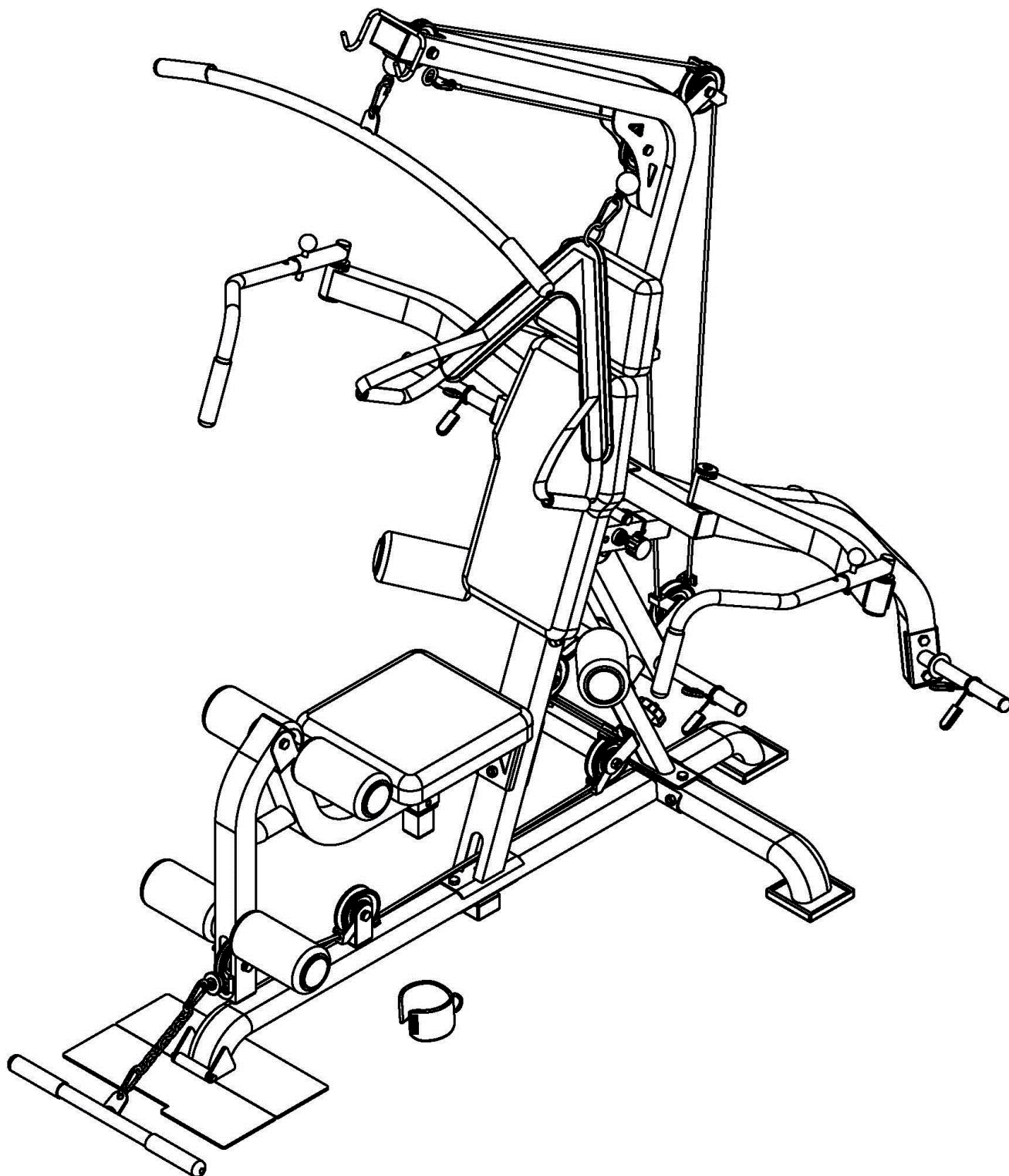


**Exploitar**



Sehr geehrter Kunde,



zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes gratulieren.

Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese um möglichen technischen Schäden vorzubeugen.

## Warnung / Allgemeine Sicherheitshinweise

- Setzen Sie dieses Gerät nicht dem Regen aus.
- Stellen Sie keine mit Flüssigkeiten gefüllten Gefäße, wie Vasen, auf dieses Gerät.
- Verwenden Sie ausschließlich das empfohlene Zubehör.
- Reparieren Sie dieses Gerät nicht selbst.
- Wenden Sie sich zur Wartung an qualifiziertes Kundendienstpersonal.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf dieses Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen Tuch.
- Achtung - Stellen Sie keine Quellen offener Flammen, z.B. brennende Kerzen, auf das Gerät.

### **Kleine Objekte/Verpackungsteile** (Plastikbeutel, Karton, etc.)

Bewahren Sie kleine Objekte (z.B. Schrauben und anderes Montagematerial, Speicherkarten) und Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden können. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht Erstickungsgefahr!

### **Transport des Gerätes**

Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf. Um einen ausreichenden Schutz beim Transport des Gerätes zu erreichen, verpacken Sie das Gerät in der Originalverpackung.

### **Reinigung der Oberfläche**

Verwenden Sie keine flüchtigen Flüssigkeiten, wie Insektensprays. Durch zu starken Druck beim Abwischen können die Oberflächen beschädigt werden. Gummi- oder Plastikteile sollten nicht über einen längeren Zeitraum mit dem Gerät in Kontakt sein. Nutzen Sie ein trockenes Tuch.

## Spezielle Hinweise zu diesem Sportgerät

- Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Aufbauen und Benutzen des Gerätes aufmerksam durch. Ein sicherer und effektiver Gebrauch des Gerätes kann nur erzielt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut, gepflegt und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Personen, die dieses Gerät nutzen, über die Warnungen und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Bevor Sie das Training mit diesem Gerät aufnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich auf physische oder gesundheitliche Einschränkungen, die einen sicheren und effizienten Umgang mit diesem Trainingsgerät verhindern könnten, untersuchen lassen. Falls Sie Medikamente mit Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag oder Cholesterinspiegel einnehmen, ist die Konsultation eines Arztes vor dem Training dringend notwendig.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie umgehend das Training wenn Sie folgende Symptome feststellen: Schmerzen / Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Anzeichen leichter Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Falls Sie irgendeine dieser Symptome an sich feststellen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training fortsetzen.

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene und ebene Oberfläche.
- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass sämtliche Schrauben und Befestigungen ordnungsgemäß festgezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig gepflegt und auf etwaige Schäden oder Abnutzungserscheinungen untersucht wird.
- Nutzen Sie das Gerät ausschließlich wie vorgesehen. Sollten Sie beim Aufbau oder bei der Kontrolle defekte Komponenten entdecken oder sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche am Gerät feststellen, beenden Sie umgehend das Training. Nutzen Sie das Gerät erst wieder nachdem das Problem identifiziert und gelöst wurde.
- Tragen Sie angemessene Kleidung bei Benutzung des Gerätes. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich am Gerät verfangen könnte und die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
- Das Gerät wurde gemäß EN957 getestet und zertifiziert und ist für den häuslichen Gebrauch freigegeben. Das maximale Benutzergewicht sollte 120kg nicht übersteigen.
- Das Gerät ist nicht für therapeutischen Einsatz geeignet.
- Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Gerätes. Verwenden Sie Rücken schonende Hebetekniken und holen Sie sich Unterstützung beim Bewegen des Gerätes.

Dear Customer,



Congratulations on purchasing this product. Please read and follow these instructions, in order to avoid damaging the item. We do not cover any damages that may arise from improper use of the item or the disregard of the safety instructions.

## General Safety Notice

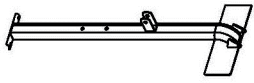
- Read all instructions before using.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
- To protect against a fire, electric shock or personal injury, do not immerse cord, electric plugs or device in water or other liquids.
- Do not expose the appliance to extreme temperatures. The appliance shall be used in moderate climates.
- Disconnect the appliance from the power source if it is not going to be used for a long time, if there is a thunderstorm or if it isn't working properly.
- The use of attachments that are not recommended by the appliance manufacturer may result in fire, electric shock or personal injury.
- The appliance is not a toy. Do not let the children play with it. Never let children insert foreign objects into the appliance.
- Do not use the appliance for other than intended use. This appliance has been designed solely for domestic use; the manufacturer's liability shall not be engaged in the event of any professional use, by any misuse or by any use not complying with the operating instructions.
- Save these instructions.

## Special safety advice for the use of sports equipment

- Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition.
- Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt.
- Before beginning the training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- **Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning the training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.**
- Only train on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- This machine can be used for only one person's training at a time.
- Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
- People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob that can adjust the resistance.
- Maximum user's weight is 100KGS.



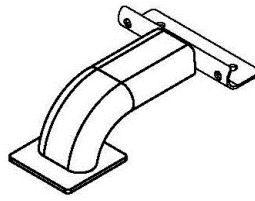
# Teile / Parts



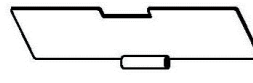
1



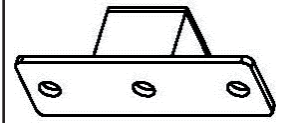
2



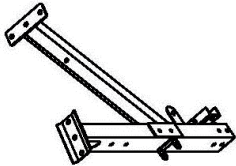
3



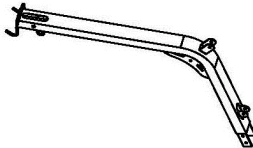
4



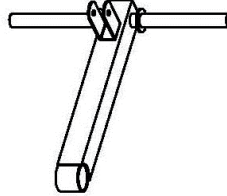
5



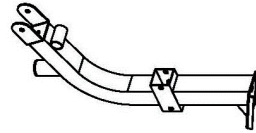
6



7



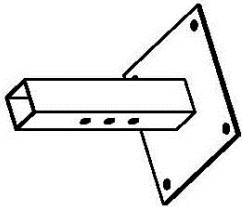
8



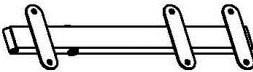
9



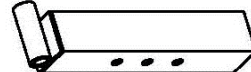
10



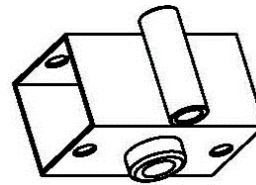
11



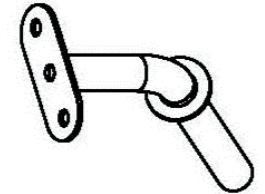
12



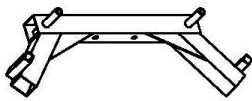
13



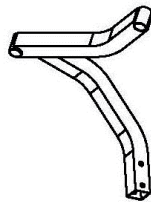
14



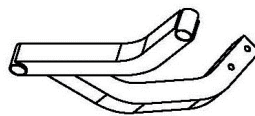
15



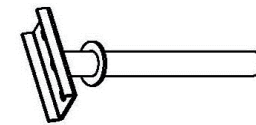
16



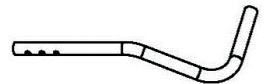
17



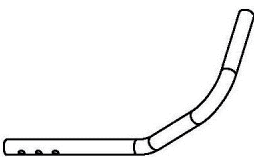
18



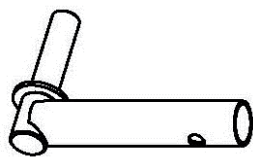
19



20



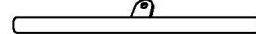
21



22



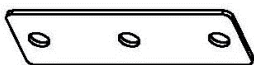
23



24



25



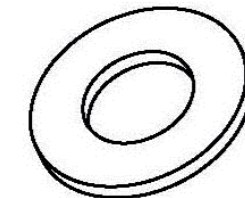
26



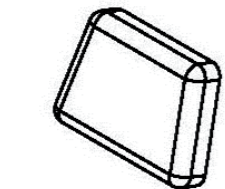
27



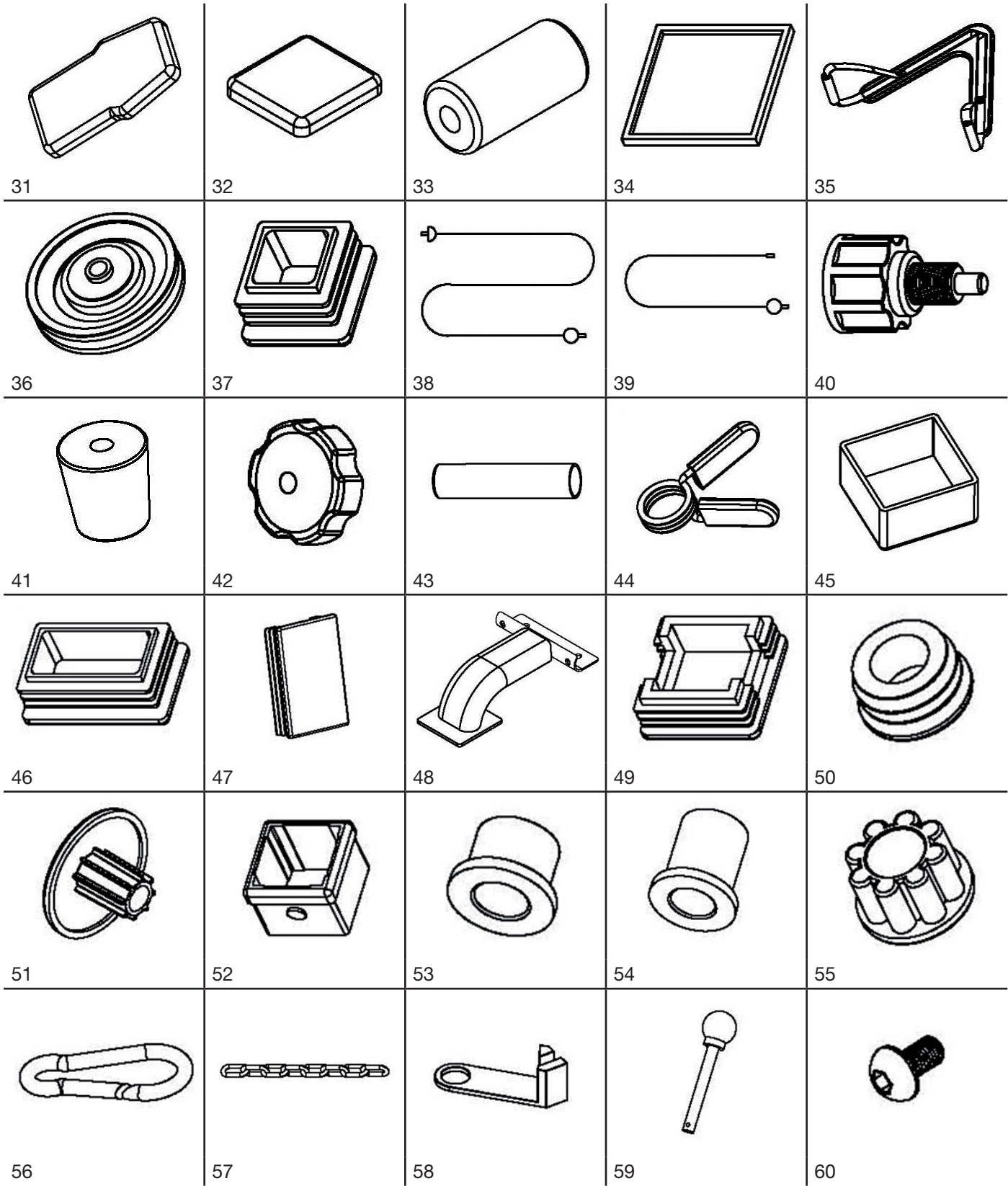
28

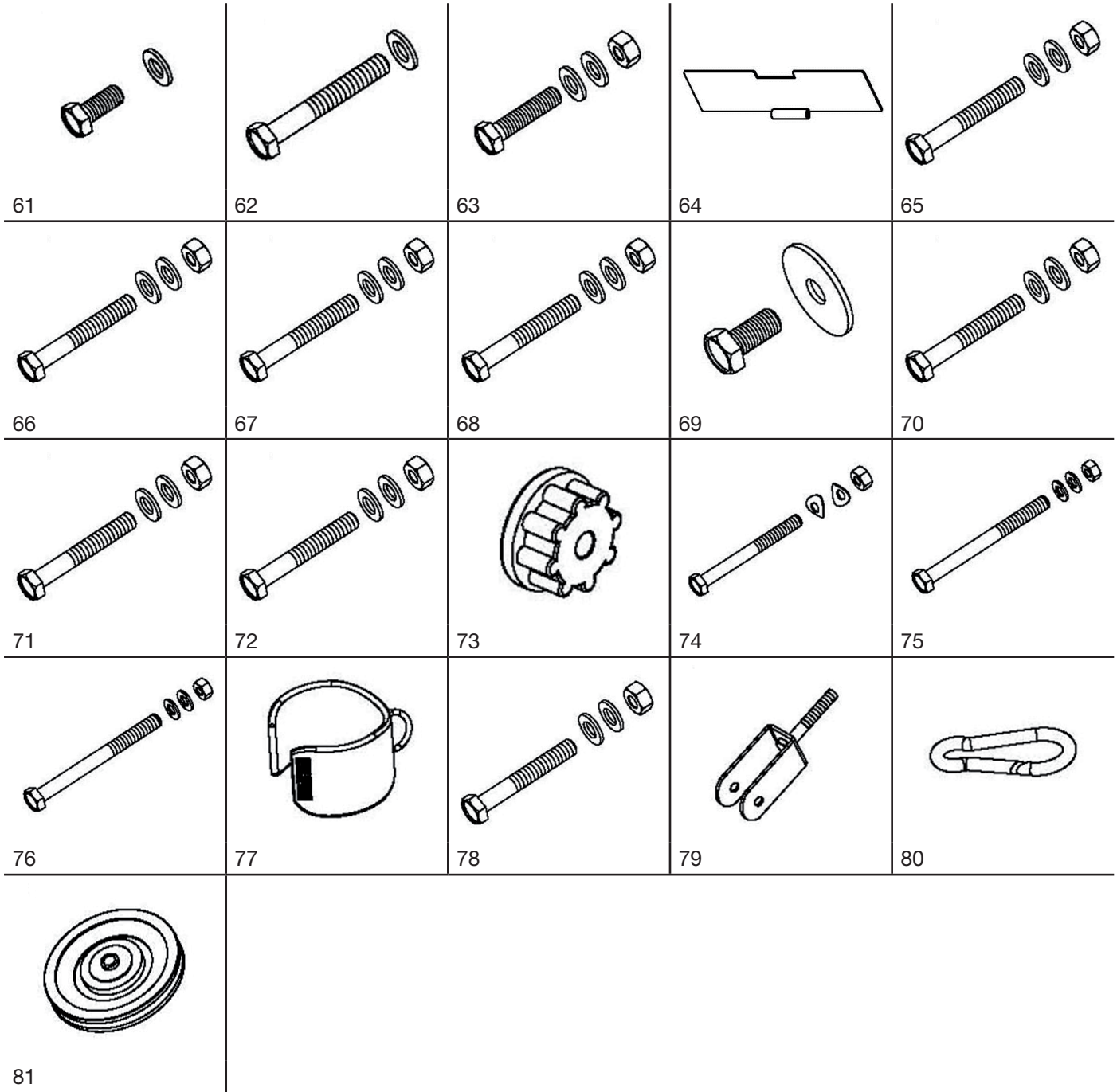


29



30







# Liste der Einzelteile / Parts List



1	Basisrahmen	Base Frame	x	1
2	Stabilisator hinten	Rear Stabilizer	x	1
3	Stützfuß hinten	Rear Support	x	1
4	Fußplatte	Foot Plate	x	1
5	Auflagekonsole	Support Bracket	x	1
6	Unterer Pfosten	Lower Upright	x	1
7	Pfosten	Upright	x	1
8	Hebelarm	Lever Arm	x	1
9	Sitzgestell	Seat Frame	x	1
10	Beinheber	Leg Lift	x	1
11	Sitzstütze	Seat Post	x	1
12	Gestell für Rückenlehne	Back Support	x	1
13	Einstellschiene	Adjustment Bar	x	1
14	Schieberauflage	Slider Support	x	1
15	Hartschaum-Trägerelemente	Foam Support	x	2
16	Arm-Strebe	Arm Brace	x	1
17	Linke Armpresse	Left Leverage Arm	x	1
18	Rechte Armpresse	Right Leverage Arm	x	1
19	Gewicht-Stange	Weight Bar	x	2
20	Griffstange links	Left Handlebar	x	1
21	Griffstange rechts	Right Handlebar	x	1
22	Stütze f. Griffstange	Handlebar Support	x	2
23	Lat Bar	Lat Bar	x	1
24	Gerade Griffstange	Straight Bar Handle	x	1
25	Stützrohr	Support Tube	x	2
26	Anschlussblech	Joint Plate	x	1
27	Anschlussblech	Joint Plate	x	1
28	Anschlussblech	Joint Plate	x	2
29	Unterlegscheibe (groß)	Large Washer	x	2
30	Kopfstütze	Head Rest	x	1
31	Rückenpolster	Back Cushion	x	1
32	Sitzpolster	Seat Cushion	x	1
33	Schaumstoff-Rolle	Foam Roller	x	6
34	Gummfuß	Rubber Stand	x	3
35	AB-Curl Riemen	Ab Curl Strap	x	1
36	Ø90mm Rolle	90mm Pulley	x	8
37	Vierkantstopfen 25x25mm	Square Plug 25*25	x	4
38	Zug	Cable	x	1
39	Zug (kurz)	Short Cable	x	1
40	Pin	Fast Pin	x	2
41	Bumper	Bumper	x	2



42	QUINCUNX - Mutter	Quincunx Nut	x	1
43	Kappe für Griffstange	Handlebar Cap	x	6
44	Federklammer	Spring Clip	x	4
45	Vierkantstopfen	Square Cap	x	1
46	Vierkantstopfen 50x25	Rectangular Plug 50*25	x	1
47	Vierkantstopfen 70x50	Rectangular Plug 70*50	x	1
48	Vierkantstopfen 38x38	Square Plug 38*38	x	2
49	Vierkantstopfen 50x50	Square Plug 50*50	x	9
50	Rundstopfen	Round Plug	x	4
51	Sicherheitskappe	Securing Cap	x	6
52	Vierkant-Hülse	Square Sleeve	x	4
53	Muffe	Bushing	x	2
54	Muffe (lang)	Long Bushing	x	2
55	Muff 38-19	Bushing 38-19	x	8
56	Karabiner	Quick Link	x	4
57	Kette	Chain	x	1
58	Kabelführung	Cable Slide	x	10
59	Pin	Pin	x	2
60	Inbusschraube M8x16	Hexagon Socket Bolt M8*16	x	10
61	Schraube M10 x 16	Bolt M10*16 + Washer	x	10
62	Schraube M10 x 45	Bolt M10*45	x	2
63	Schraube M10 x 50	Bolt M10*50 + Washers + Nut	x	7
64	Schraube M12 x 70	Bolt M12*70 + Washer	x	1
65	Schraube M10 x 70	Bolt M10*70 + Washers + Nut	x	1
66	Schraube M10 x 80 + selbstsichernde Mutter	Bolt M10*80 + Washers + Lock Nut	x	2
67	Schraube M10 x 90	Bolt M10*90 + Washers + Nut	x	1
68	Schraube M10 x 100 + selbstsichernde Mutter	Bolt M10*100 + Washers + Lock Nut	x	1
69	Schraube M12 x 20 + Unterlegscheibe (groß)	Bolt M12*20 + Large Washer	x	4
70	Schraube M12 x75	Bolt M12*65 + Washers + Nut	x	4
71	Schraube M12 x 75 + selbstsichernde Mutter	Bolt M12*75 + Washers + Lock Nut	x	1
72	Schraube M12 x 57	Bolt M12*75 + Washers + Nut	x	6
73	Muff 50-10	Bushing 50-10	x	2
74	Schraube M12 x 130 + selbstsichernde Mutter	Bolt M12*105 + Arc Washers + Nut	x	2
75	Schraube M12 x 140 + selbstsichernde Mutter	Bolt M12*130 + Washers + Lock Nut	x	1
76	Schraube M12 x140 + selbstsichernde Mutter	Bolt M12*140 + Washers + Lock Nut	x	1
77	Fußgelenkmanschetten	Ankle Cuff	x	1
78	Schraube M12 x 70	Bolt M12*70 + Washers + Nut	x	1
79	Klammer für Umlenkrolle	Pulley Bracket	x	1
80	Karabiner klein	Small Quick Link	x	1
81	Rolle Ø120mm	120mm Pulley	x	1



## Schritt 1

- Montieren Sie die Fußplatte (4) am Basisrahmen (1) M10x100 + Unterlegscheiben + Selbstsichernde Muttern (68).

---

- Schrauben Sie den Basisrahmen (1), den Stabilisator (2) und den hinteren Stützfuß (3) fest zusammen. M12x105 + Bogenscheiben + Muttern (74).

---

- Montieren Sie den unteren Pfosten (6) und die Auflagekonsole (5) am Basisrahmen (1). M12 x 65 + Unterlegscheiben + Muttern (70)

---

- Verschrauben Sie den unteren Pfosten am hinteren Stabilisator (2). M12 x 65 + Unterlegscheiben + Muttern (70)

---

- Montieren Sie den Hebelarm (8) am unteren Pfosten (6). M10x80 + Unterlegscheiben + Selbstsichernde Muttern (66).

---

- Ziehen Sie die Schraube nicht allzupast an - der Hebelarm (8) muss beweglich bleiben.
- Schieben Sie die Federklammer(44) über beide Seiten des Hebelarms (8).

---

- Montieren Sie die Klammer für die Umlenkrolle (79) am unteren Pfosten (6). QUINCUNX - Mutter (42)



## Step 1

- Attach the foot plate (4) to the base frame (1). bolt M10\*100 + washers + lock nut (68)

---

- Bolt the base frame (1), rear stabilizer (2), and rear support (3) together. bolt M12\*105 + arc washers + nut (74)

---

- Attach the lower upright (6) and the support bracket (5) to the base frame (1). bolts M12\*65 + washers + nut (70)

---

- Attach the lower upright (6) to the rear stabilizer (2). bolts M12\*65 + washers + nut (70)

---

- Attach the lever arm (8) to the lower upright (6). bolt M10\*80 + washers + lock nut (66)

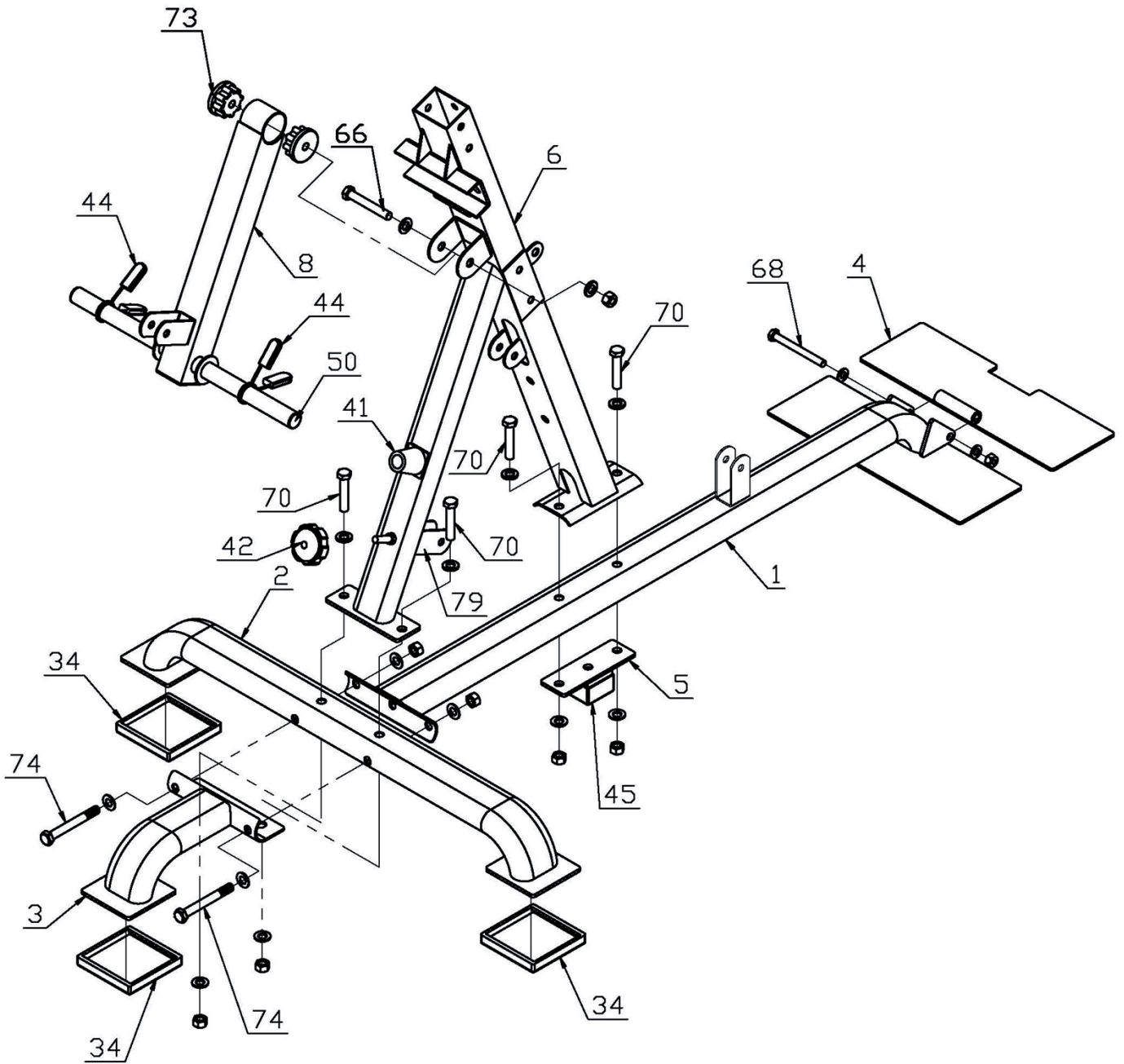
---

- Do not over tighten the bolt, as the lever arm (8) must be able to pivot smoothly.
- Slide the spring clip (44) onto both sides of the lever arm (8).

---

- Attach the pulley bracket (79) to lower upright (6). quincunx nut (42)

Schritt 1 / Step 1



# Aufbau / Assembly



## Schritt 2

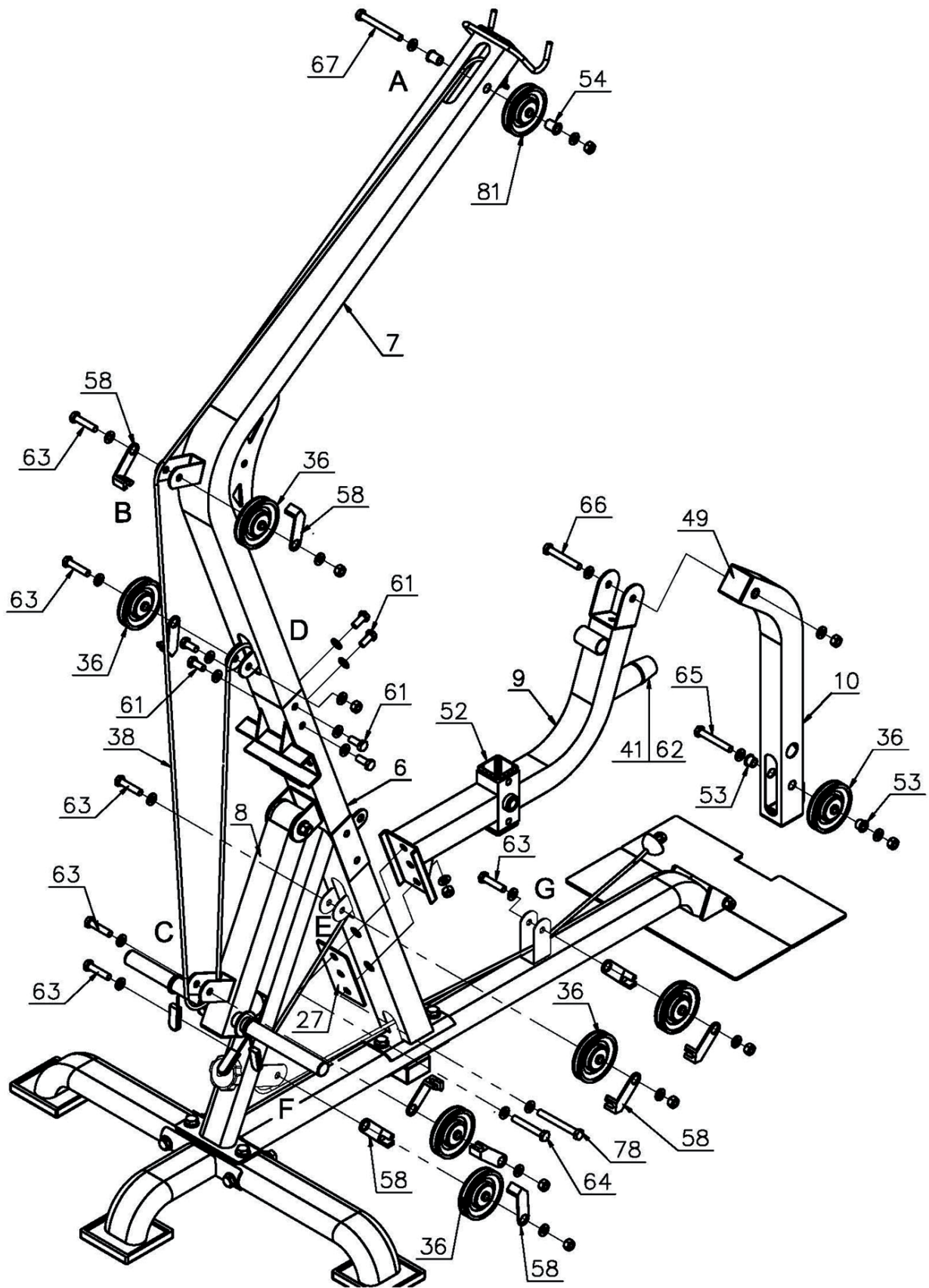
- Ziehen Sie das Kabel-Ende (38) mit der Halbkugel durch die Nut am oberen Ende des Pfostens (7). Befestigen Sie das Kabel am Pfosten (7) am „A“ mit der Ø120mm-Rolle (81), einer M10x90-Schraube (67) mit Unterlegscheiben und Mutter.
- Führen Sie das Kabel (38) durch die Klammer am Pfosten („B“). Befestigen Sie nun das Kabel (38) an der Klammer - mit einer Rolle (36), zwei Kabelführungen (58) und einer Schraube M10 x 50 (mit Unterl.Scheiben und Mutter) (63).
- Schieben Sie den Pfosten (7) in den unteren Pfosten (6). Verschrauben Sie **noch** nicht.
- Bringen Sie das Kabel (38) an der Klammer des linken Hebelarms (8) an („C“) - mit einer Rolle (36), zwei Kabelführungen (58) sowie einer Schraube M10 x 50 (mit Unterl.Scheiben und Mutter) (63).
- Führen Sie das Kabel (38) durch den (oberen und unteren) Pfosten (7 & 6). Bringen Sie das Kabel (38) an der Klammer („D“) an - mit einer Rolle (36), einer Kabelführung (58) sowie einer Schraube M10 x 50 (mit Unterl.Scheiben und Mutter) (63).
- Wiederholen Sie für die Position „E“.
- Befestigen Sie das Kabel an Klammer „F“, befestigen Sie mit einer Rolle (36), zwei Kabelführungen (58) und einer Schraube M10 x 50 (+ Unterlegscheiben und Mutter) (63).
- Befestigen Sie das Kabel (38) an Klammer „G“ (Rolle (36), zwei Kabelführungen (58) und einer Schraube M10 x 50 (+ Unterlegscheiben und Mutter) (63)).
- Sichern Sie den oberen Pfosten (7) am unteren Pfosten (6). M10 x 16 + Unterlegscheiben (61).
- Bringen Sie das Sitzgestell (9) und das Anschlussblech (27) am unteren Pfosten (6) an. M12 x 70 + Unterlegscheibe (64) & M12 x 70 + Unterlegscheiben + Mutter (78).
- Montieren Sie die Beinpresse (10) am Sitzgestell (9). M10 x 80 + Unterlegscheiben + Selbstsichernde Mutter (66).
- Führen Sie das Kabel (38) durch die Nut in den Beinpresse (10) und montieren Sie es an dieser. Rolle (36), Muffe (53), Schraube M10x70 (65) (+U. Scheibe+Mutter)



## Step 2

- Run the half ball end of the cable (38) through the slot at the top end of the upright (7). Attach the cable to the upright (7) at "A" with the 120mm pulley (81), long bushing (54), bolt M10\*90 + washers + nut (67).
- Run the cable (38) through the pulley bracket on the upright (7) at „B“. Attach the cable (38) to the pulley bracket with a pulley (36), two cable slides (58), bolt M10\*50 + washers + nut (63).
- Insert the upright (7) into the lower upright (6). Do not attach the bolts yet. Attach the cable (38) to the pulley bracket on the lever arm (8) at "C" with a pulley (36), two cable slides (58), bolt M10\*50 + washers + nut (63).
- Run the cable (38) through the upright (7) and lower upright (6). Attach the cable (38) to the pulley bracket at "D" with a pulley (36), a cable slide (58), bolt M10\*50 + washers + nut (63). Repeat at position "E".
- Attach the cable (38) to the pulley bracket at „F“ with a pulley (36), two cable slides (58), bolt M10\*50 + washers + nut (63). Attach the cable (38) to the bracket at „G“ with a pulley (36), two cable slides (58), bolt M10\*50 + washers + nut (63).
- Secure the upright (7) to the lower upright (6) with bolts M10\*16 + washers (61).
- Attach the seat frame (9) and the joint plate (27) to the lower upright (6) with bolt M12\*70 + washer (64) and bolt M12\*70 + washers + nut (78).
- Attach the leg lift (10) to the seat frame (9) with bolt M10\*80 + washers + lock nut (66). Run the cable (38) through the slot in the leg lift (10). Attach the cable (38) to the leg lift (10) with a pulley (36), bushing (53), bolt M10\*70 + washers + nut (65).

Schritt 2 / Step 2



# Aufbau / Assembly



## Schritt 3

- Montieren Sie die Schieberauflage (14) am unteren Pfosten (6).
- Ziehen Sie die Schraube nicht zu stark an. Die Schieberauflage muss beweglich bleiben. M12 x 140 + Unterlegscheiben + Selbstsichernde Mutter (76)

---

- Ziehen Sie den Pin (40) an der Schieberauflage (14). Schieben Sie dann die Einstellschiene (13) in die Auflage (14) und verriegeln Sie mit dem Pin an der obersten Öffnung.

---

- Montieren Sie das Gestell für Rückenlehne (12) am unteren Pfosten (6). M12 x 75 + Unterlegscheiben + Selbstsichernde Mutter (71)

---

- Montieren Sie das Gestell für Rückenlehne (12) an der Einstellschiene (13).
- Ziehen Sie die Schrauben (71,75) nicht zu stark an. Das Gestell für Rückenlehne muss beweglich bleiben. M12\*130 + Unterlegscheiben + Selbstsichernde Mutter (75)

---

- Montieren Sie die Arm-Strebe und das Anschlussblech (26) am unteren Pfosten (6). M12 x 75 + Unterlegscheiben + Mutter (72)

---

- Bringen Sie die Hartschaum-Elemente (15) an beiden Seiten des unteren Pfostens (6) an. M10 x 16 + Unterlegscheiben + Mutter (61)

---

- Ziehen Sie den Pin (40) am Sitzgestell (9).
- Schieben Sie dann die Sitzstütze (11) in das Sitzgestell (9). Verriegeln Sie mit dem Pin.



## Step 3

- Attach the slider support (14) to the lower upright (6).
- Do not over tighten the bolt, as the slider support (14) must be able to pivot smoothly. bolt M12\*140 + washers + lock nut (76)

---

- Pull the fast pin (40) on the slider support (14). Then insert the adjustment bar (13) into the slider support (14) and lock in the top adjustment hole with the fast pin (40).

---

- Attach the back support (12) to the lower upright (6). bolt M12\*75 + washers + lock nut (71)

---

- Attach the back support (12) to the adjustment bar (13).
- Do not over tighten the bolt (71,75), as the back support (12) must be able to pivot smoothly. bolt M12\*130 + washers + lock nut (75)

---

- Attach the arm brace (16) and the joint plate (26) to the lower upright (6) bolts M12\*75 + washers + nut (72)

---

- Attach the foam support (15) to both sides of the lower upright (6). bolts M10\*16 + washers + nut (61)

---

- Pull the fast pin (40) on the seat frame (9).
- Then insert the seat post (11) into the seat frame (9) and lock it in one of the adjustment hole with the fast pin (40).



# Aufbau / Assembly



## Schritt 4

- Schieben Sie den Hebel der rechten Armpresse (18) auf den Schaft an der rechten Seite der Arm-Strebe (16).  
Sichern mit M12 x 20 + Unterlegscheibe (groß) (69).
- Montieren Sie die Gewicht-Stange (19) und die Anschlussplatte (28) am rechten Hebelarm (18).  
M12 x 75 + Unterlegscheibe + Mutter (72) + Federklammer (44)
- Schieben Sie die Federklammer (44) auf die Gewichtstange (19).  
**Achtung:** Achten Sie bei der Installation der Gewichtsateng auf das Gleichgewicht des Geräts.
- Montieren Sie die Griffstange rechts (21) mit dem Pin (59) an der Stütze f. Griffstange (22).
- Schieben Sie dann die Stütze f. Griffstange (22) durch die große Unterlegscheibe (29) in die rechte Armpresse (18). Sichern Sie mit M12 x 20 und der großen Unterlegscheibe (69).
- Wiederholen Sie die oberen Schritte für die linke Seite.
- Montieren Sie die Hartschaum-Elemente (15) an beiden Seiten des unteren Pfostens (6).  
M10 x 16 + Unterlegscheibe + Mutter (61)
- Montieren Sie die Kopfstütze (30) und das Rückenpolster (31) am Gestell für Rückenlehne (12).  
M8 x 16 (60).
- Montieren Sie das Sitzpolster (32) am Sitzgestell (11).  
M8 x 16 (60).

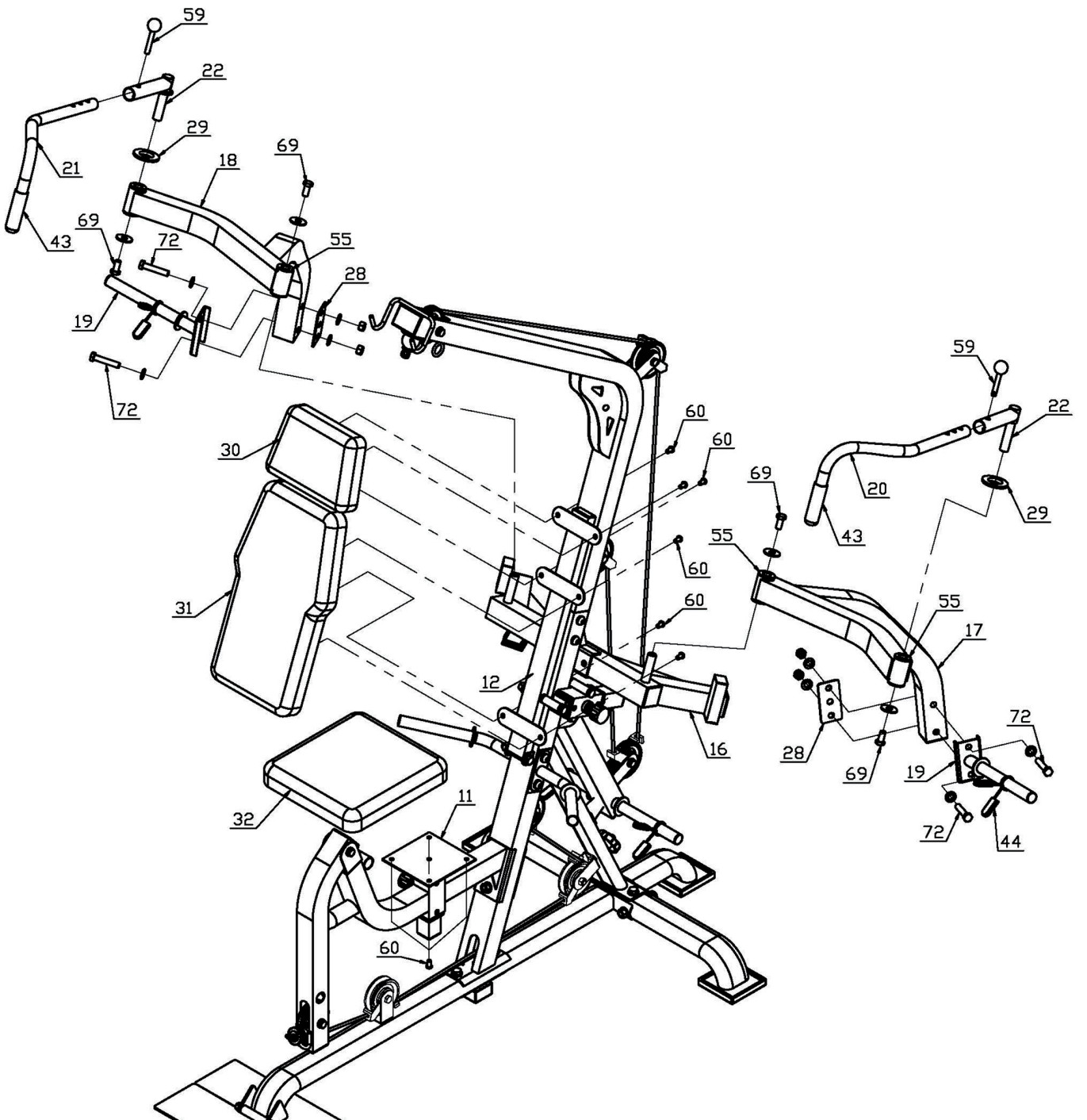


## Step 4

- Slide the right leverage arm (18) onto the shaft at right side of the arm brace (16) and secure with  
bolt M12\*20 + large washer (69).
- Attach the weight bar (19) and the joint plate (28) to the right leverage arm (18).  
bolts M12\*75 + washers + nut (72) + Slide spring clip (44)
- Slide spring clip (44) onto the weight bar (19).  
**NOTE:** When installing the right weight bar (19), be sure they angle up and toward rear of the machine.
- Attach the right handlebar (21) to the handlebar support (22) with pin (59). Then slide the handlebar support (22) into the large washer (29) and the right leverage arm (18) and secure with bolt M12\*20 + large washer (69).
- Repeat the above assemblies for left side.
- Attach the foam support (15) to both sides of the lower upright (6).  
bolts M10\*16 + washers + nut (61)
- Attach the head rest (30) and back cushion (31) to the back support (12).  
bolts M8\*16 (60).
- Attach the seat cushion (32) to the seat post (11).  
bolt M8\*16 (60).



# Schritt 4 / Step 4



# Aufbau / Assembly



## Schritt 5

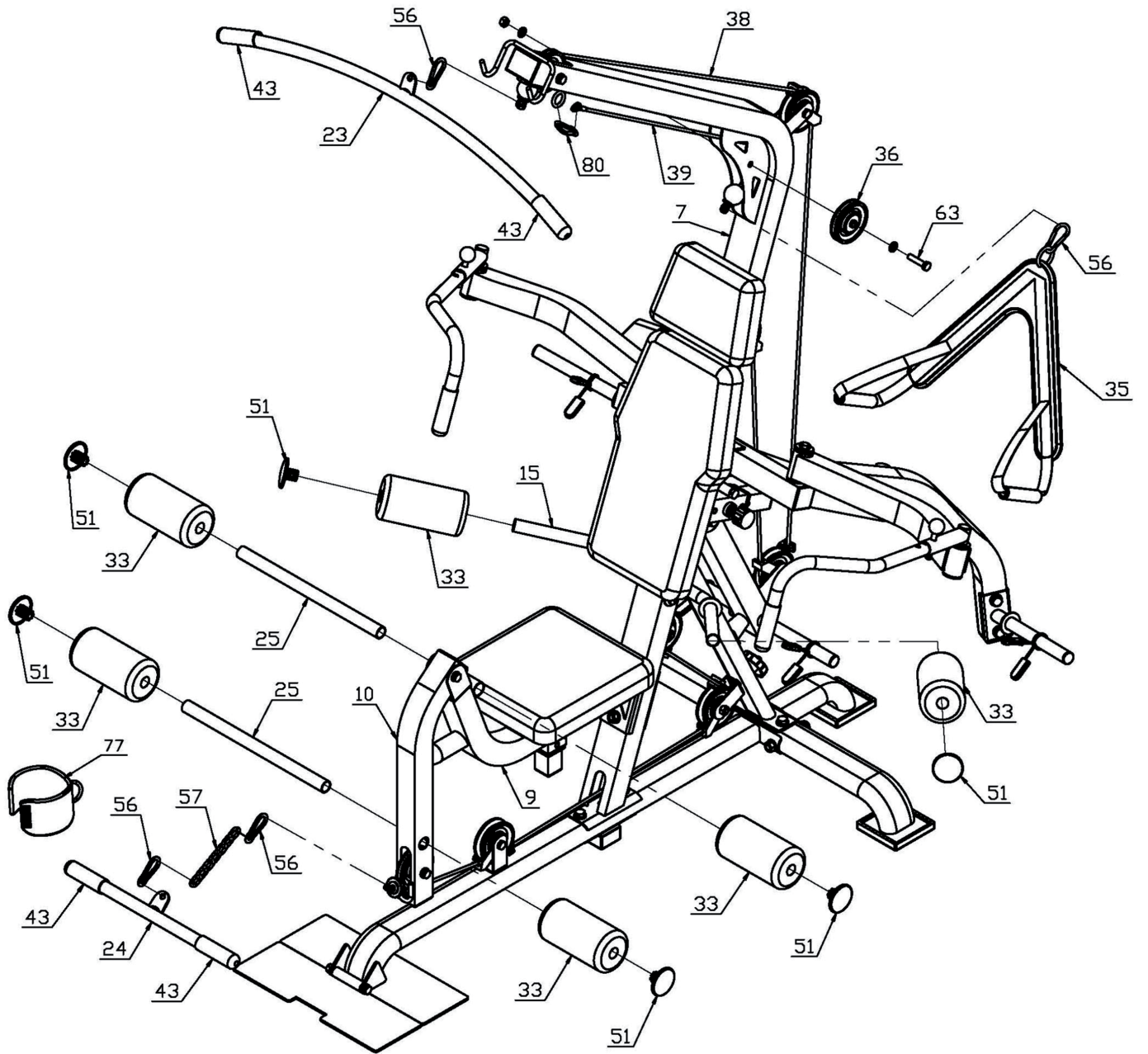
- Schieben Sie eine Schaumrolle (33) über ein Stützrohr (25) und stecken Sie eine Sicherheitskappe (51) ans Ende. Schieben Sie das andere Ende des Stützrohrs (25) durch das Loch im Beinheber (10). Schieben Sie dann eine weitere Schaumrolle und eine Sicherheitskappe über das andere Ende des Rohrs (25).
- Wiederholen Sie mit den Schaumrollen (33) am Sitzgestell (9).
- Schieben Sie Schaumrollen über die Träger (15) an beiden Seiten. Sichern sie mit Sicherheitskappen (51).
- Montieren Sie das kurze Kabel (39) an der Klammer am Pfosten (7) mit einer Rolle (36), einer Schraube M10 x 50 (mit Unterlegscheiben und Mutter) (63).
- Hängen Sie das Ösen-Ende des Kabels mit einem Karabiner (80) an den Ring am Pfosten (7)
- Montieren Sie die LAT-Bar mit einem Karabiner (56) am Kabel (38).
- Die gerade Griffstange (24) und die Manschetten (77) können am Kugel-Ende des Kabels (38) an der Unterseite des Beinhebers (10) angebracht werden (zwei Karabiner (56) und Kette (57)).
- Montieren Sie den AB-Curl Riemen (35) mit einem Karabiner (56) am Kugel-Ende des kurzen Kabels (39).
- Zum Benutzen, verbinden Sie das Ösen-Ende des kurzen Kabels (39) mit einem Karabiner (56) am langen Kabel (38).



## Step 5

- Slide a foam roller (33) onto a support tube (25) and screw a securing cap (51) onto the end of the support tube (25). Insert the other end of the support tube (25) through the hole in the leg lift (10).
- Slide another foam roller (33) over the protruding end of the support tube (25) and screw a securing cap (51) onto the end of the support tube (25). Repeat to assemble the foam rollers (33) into the hole in the seat frame (9).
- Slide a foam roller (33) onto each foam support (15) on both sides. Screw a securing cap (51) onto the end of the foam support (15).
- Attach the short cable (39) to the pulley bracket on the upright (7) with a pulley (36), bolt M10\*50 + washers + nut (63). Hook the eyelet end of the short cable (39) to the ring on the upright (7) with a small quick link (80).
- Attach the lat bar (23) to the cable (38) with a quick link (56).
- The straight bar handle (24) and ankle cuff (77) can be attached to the half ball end of the cable (38) at the bottom of the leg lift (10) with two quick link (56) and the chain (57).
- Attach the AB curl strap (35) to the ball end of the short cable (39) with a quick link (56). To use the AB curl strap (35), connect the eyelet end of the short cable (39) to the cable (38) with the quick link (56).

# Schritt 5 / Step 5



## **Hersteller / Manufacturer**

**Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany**

**Chère cliente, cher client,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil.

Veillez lire attentivement et respecter les consignes suivantes de branchements et d'utilisation pour éviter d'éventuels dommages techniques.

## Avertissement / consignes générales de sécurité

- Ne pas exposer l'appareil à la pluie.
- Ne pas poser de récipient rempli de liquide sur l'appareil, comme par exemple un vase.
- Utiliser exclusivement les accessoires recommandés par le fabricant.
- Ne pas réparer cet appareil soi-même.
- Pour la maintenance, s'adresser à un technicien du service après-vente.
- Ne pas poser d'objet lourd sur cet appareil.
- Nettoyer l'appareil uniquement avec un chiffon sec.
- Attention - ne pas poser de sources de flamme nue sur l'appareil, comme par exemple une bougie allumée.

### Petits objets / éléments d'emballage (sac plastique, carton, etc.)

Tenir les petits objets (par exemple les vis et le matériel d'assemblage, les cartes mémoire) et le matériel d'emballage hors de la portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent. Empêcher les enfants de jouer avec les films de protection. Il existe un risque d'étouffement !

### Transport de l'appareil

Conserver l'emballage d'origine. Pour garantir une protection suffisante de l'appareil pendant son transport, emballer l'appareil dans son emballage d'origine.

### Nettoyage en surface de l'appareil

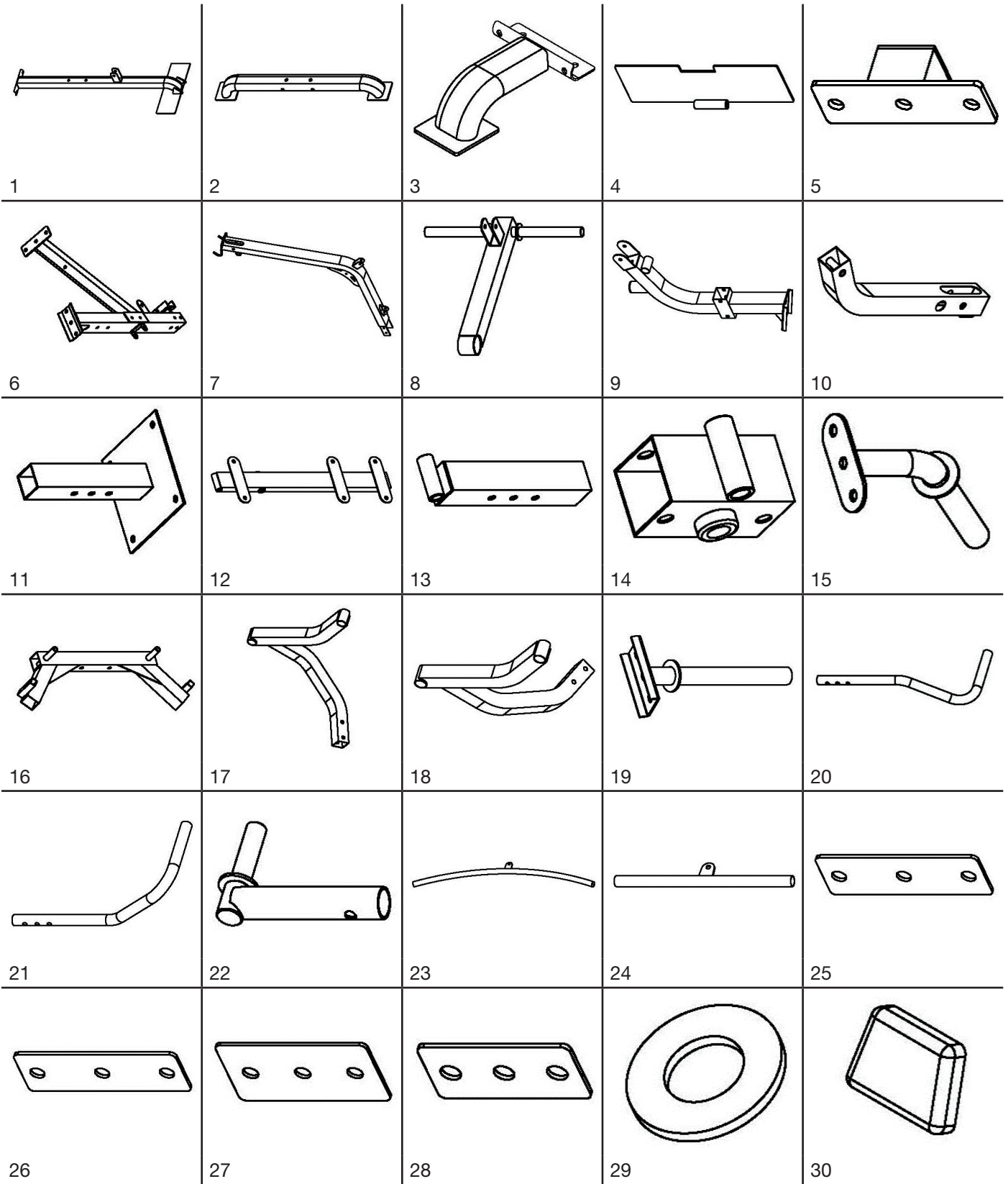
Ne pas utiliser de liquides volatiles comme ceux contenus dans les bombes insecticides. Une pression trop importante exercée sur la surface de l'appareil pendant le nettoyage peut l'endommager. Éviter le contact prolongé du caoutchouc ou du plastique avec l'appareil. Utiliser un chiffon sec.

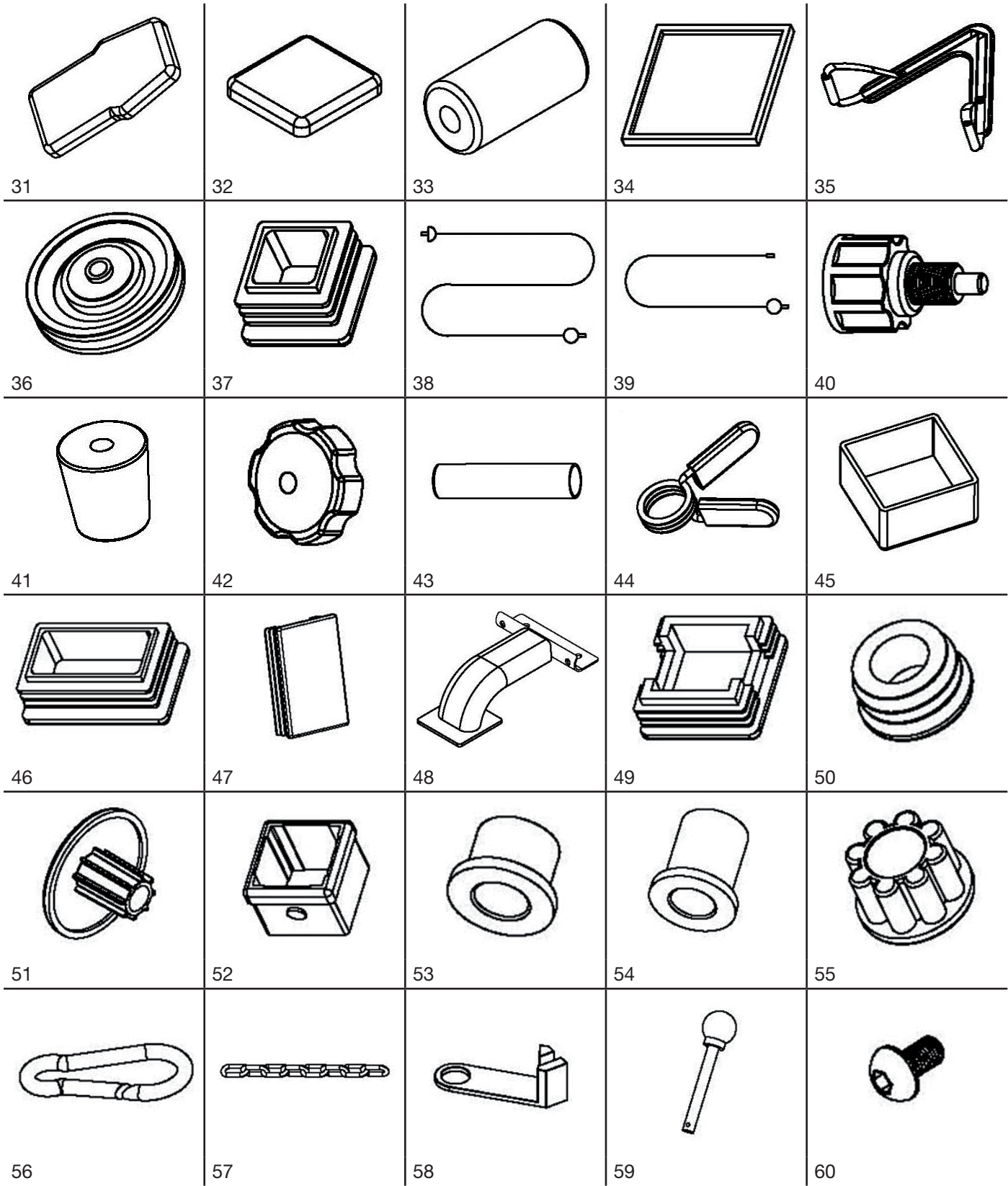
## Remarques spécifiques à cet appareil de sport

- Lire attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Pour utiliser l'appareil en toute sécurité et de manière efficace, il est nécessaire de l'assembler, de l'entretenir et de l'utiliser de manière conforme. S'assurer que toutes les personnes utilisant cet appareil ont été informées des risques et des consignes de sécurité.
- Avant de commencer à s'entraîner avec l'appareil, consulter un médecin et se faire ausculter pour s'assurer qu'aucun problème physique ou de santé n'empêchera une manipulation sûre et efficace de cet appareil d'entraînement. En cas de médication agissant sur la tension artérielle, le rythme cardiaque ou le taux de cholestérol, la consultation d'un médecin est absolument nécessaire avant de commencer l'entraînement.
- Être attentif aux signaux de son corps. Un mauvais entraînement ou un surentraînement peuvent être nuisible pour la santé. Interrompre immédiatement l'entraînement si les symptômes suivants se manifestent : douleur/sensation de compression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, gêne respiratoire extrême, signes de légère somnolence, de vertige ou de nausée. Si un seul de ces symptômes apparaît, consulter immédiatement un médecin avant de continuer l'entraînement.

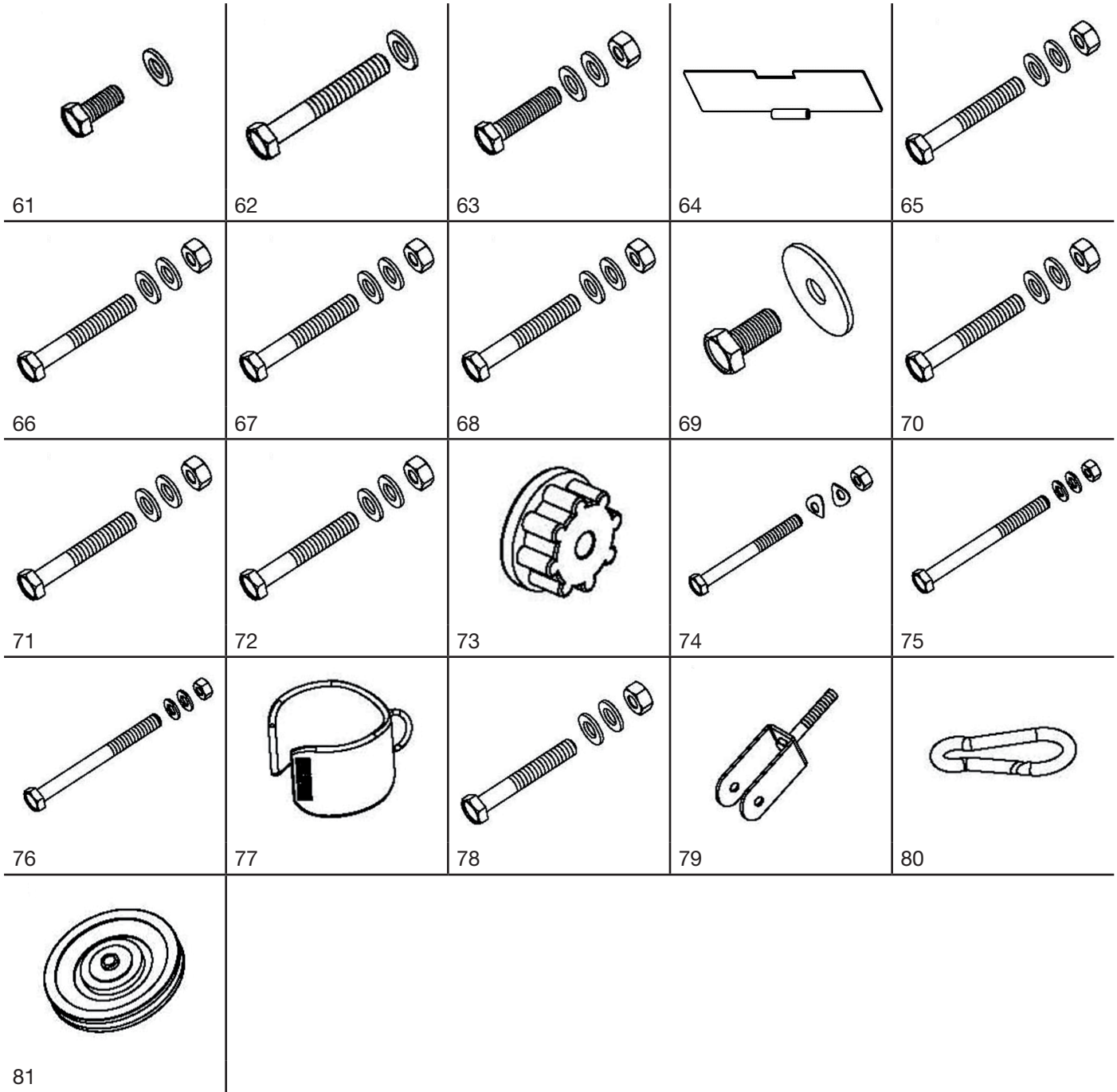
- Les enfants ainsi que les personnes dont les capacités physiques, mentales ou sensorielles sont réduites, ou qui présentent une expérience et/ou des connaissances insuffisantes, doivent utiliser l'appareil uniquement s'ils sont surveillés par la personne responsable de leur sécurité, ou s'ils ont assimilé les consignes d'utilisation de l'appareil que cette personne leur a fournies. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Installer l'appareil sur une surface sèche et plane.
- S'assurer avant chaque entraînement que toutes les vis et toutes les attaches sont correctement fixées.
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que si celui-ci est régulièrement entretenu et s'il est inspecté en vue de déceler des détériorations ou traces d'usure.
- Utiliser l'appareil exclusivement aux fins prévues. S'il s'avère, pendant le montage ou l'inspection, que des composants sont défectueux ou si l'appareil produit des sons inhabituels pendant l'entraînement, interrompre immédiatement la session. Utiliser de nouveau l'appareil uniquement après avoir identifié et résolu le problème.
- Porter une tenue adaptée pendant l'utilisation de l'appareil. Éviter de porter des vêtements larges susceptibles de se coincer dans l'appareil et de réduire ainsi la liberté de mouvement de l'utilisateur.
- L'appareil a été testé et certifié conforme à la norme EN957 autorisant son usage domestique. Le poids maximal de l'utilisateur ne doit pas excéder 120 kg.
- L'appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- Soulever ou déplacer l'appareil avec précaution. Utiliser des techniques de levage ménageant le dos et se faire aider par d'autres personnes pour déplacer l'appareil.

# Pièces









## Liste des pièces détachées

1	Structure de base	x	1
2	Stabilisateur arrière	x	1
3	Pied de soutien arrière	x	1
4	Repose-pieds	x	1
5	Console d'appui	x	1
6	Poteau inférieur	x	1
7	Poteau	x	1
8	Bras de levier	x	1
9	Cadre de siège	x	1
10	Rehausseur de jambes	x	1
11	Tige de siège	x	1
12	Dossier de siège	x	1
13	Barre d'ajustement	x	1
14	Support de coulissage	x	1
15	Support de coussin	x	2
16	Support d'accoudoir	x	1
17	Presse à pectoraux gauche	x	1
18	Presse à pectoraux droit	x	1
19	Barre de traction	x	2
20	Poignée gauche	x	1
21	Poignée droite	x	1
22	Support de poignée	x	2
23	Barre de guide	x	1
24	Barre droite	x	1
25	Tube de soutien	x	2
26	Plaquette de raccord	x	1
27	Plaquette de raccord	x	1
28	Plaquette de raccord	x	2
29	Rondelle (grande)	x	2
30	Appuie-tête	x	1
31	Coussin du dossier	x	1
32	Coussin du siège	x	1
33	Rouleau en mousse	x	6
34	Socle en caoutchouc	x	3
35	Sangle AB	x	1
36	Poulie Ø90mm	x	8
37	Embout carré 25x25 mm	x	4
38	Câble	x	1
39	Câble (court)	x	1
40	Pommeau	x	2
41	Bumper	x	2

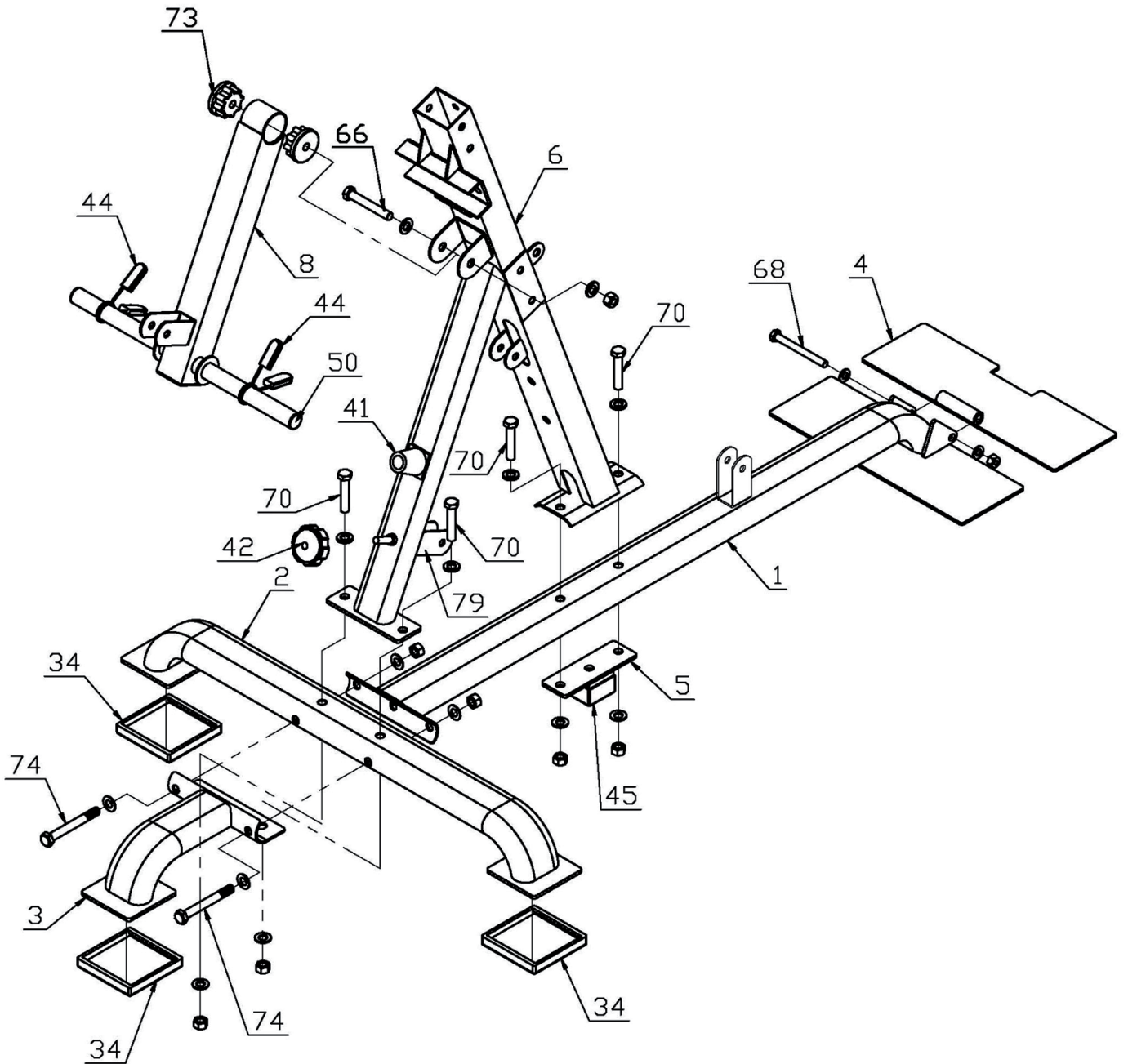
42	Écrou - QUINCUNX	x	1
43	Embout pour poignée	x	6
44	Pince à ressort	x	4
45	Embout carré	x	1
46	Embout rectangulaire 50x25	x	1
47	Embout rectangulaire 70x50	x	1
48	Embout carré 38x38	x	2
49	Embout carré 50x50	x	9
50	Embout rond	x	4
51	Capuchon de sécurité	x	6
52	Douille carrée	x	4
53	Manchon	x	2
54	Manchon (long)	x	2
55	Manchon 38-19	x	8
56	Mousqueton	x	4
57	Chaînette	x	1
58	Guide-câble	x	10
59	Goupille	x	2
60	Vis à six pans creux M8x16	x	10
61	Vis M10 x 16	x	10
62	Vis M10 x 45	x	2
63	Vis M10 x 50	x	7
64	Vis M12 x 70	x	1
65	Vis M10 x 70	x	1
66	Vis M10 x 80 + écrou autobloquant	x	2
67	Vis M10 x 90	x	1
68	Vis M10 x 100 + écrou autobloquant	x	1
69	Vis M12 x 20 + rondelle (grosse)	x	4
70	Vis M12 x 75	x	4
71	Vis M12 x 75 + écrou autobloquant	x	1
72	Vis M12 x 57	x	6
73	Manchon 50-10	x	2
74	Vis M12 x 130 + écrou autobloquant	x	2
75	Vis M12 x 140 + écrou autobloquant	x	1
76	Vis M12 x 140 + écrou autobloquant	x	1
77	Attache-chevilles	x	1
78	Vis M12 x 70	x	1
79	Support de poulie	x	1
80	Petit mousqueton	x	1
81	Poulie Ø120mm	x	1

# Montage

## Étape 1

- Monter le repose-pied (4) sur la structure de base M10 x 100 + rondelles + écrous autobloquants (68)
- Visser et fixer la structure de base (1), le stabilisateur (2) et le pied de soutien arrière (3). M12 x 105 + rondelles + écrous (74)
- Monter le poteau inférieur (6) et la console d'appui (5) sur la structure de base (1). M12 x 65 + rondelles + écrous (70)
- Visser le poteau inférieur (6) au stabilisateur arrière (2). M12 x 65 + rondelles + écrous (70)
- Monter le bras de levier (8) sur le poteau inférieur (6). M10 x 80 + rondelles + écrous autobloquants (66)
- Ne pas visser trop fortement les vis - le bras de levier (8) doit rester mobile.
- Fixer la pince à ressort (44) aux deux côtés du bras de levier (8) Écrou QUINCUNX (42)
- Monter les attaches pour le support de poulie (79) au poteau inférieur (6).

# Étape 1

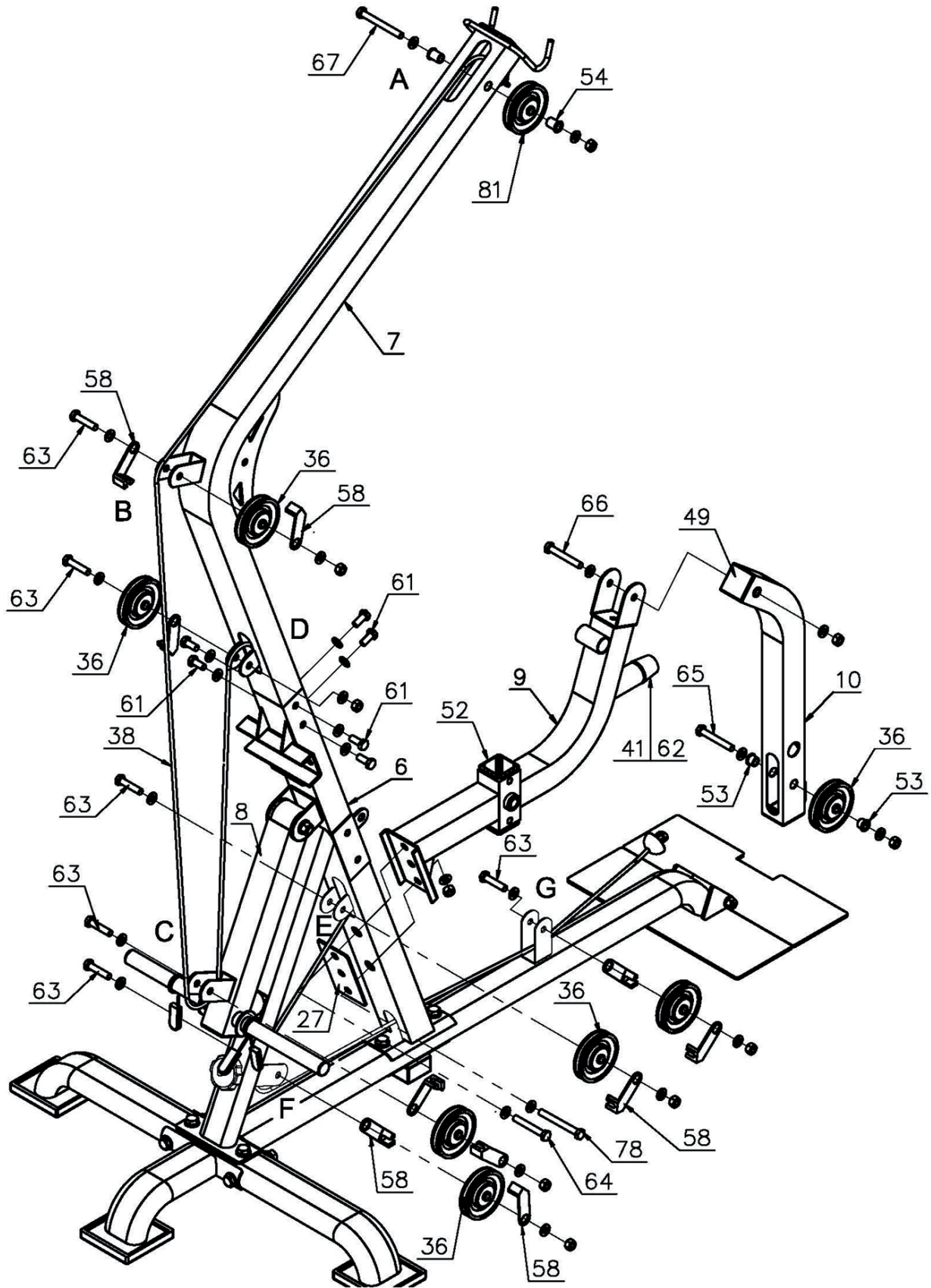


# Montage

## Étape 2

- Faire passer l'extrémité du câble (38) avec la semi-sphère dans la rainure située en haut du poteau (7). Fixer le câble au poteau (7) à la position « A » avec la poulie Ø120 mm (81), une vis M10 x 90 (67) et des rondelles et écrous.
  - Faire passer le câble (38) à travers l'attache du poteau (« B »). Fixer à présent le câble (38) à l'attache - avec une poulie (36), deux guides-câbles (58) et une vis M10 x 50 (avec rondelles et écrous) (63).
- 
- Introduire le poteau (7) dans le poteau inférieur (6). Ne pas encore visser.
  - Passer le câble dans l'attache du bras de levier de gauche (8) à la position « C » - avec une poulie (36), deux guides-câbles (58) de même qu'une vis M10 x 50 (avec rondelles et écrous) (63).
- 
- Faire passer le câble (38) dans les poteaux (inférieur et supérieur) (7 & 6). Passer le câble (38) dans l'attache « D » - avec une poulie (36), un guide-câble (58) de même qu'une vis M10 x 50 (avec rondelles et écrous) (63).
  - Répéter la manœuvre pour la position « E ».
  - Fixer le câble à l'attache « F », fixer avec une poulie (36), deux guides-câbles (58) et une vis M10 x 50 (+ rondelles et écrous) (63).
  - Fixer le câble (38) à l'attache « G » (poulie (36), deux guides-câbles (58) et une vis M10 x 50 (+ rondelles et écrous) (63).
- 
- |  |  |
|--|--|
| • Fixer le poteau supérieur (7) au poteau inférieur (6).                                     | M10 x 16 + rondelles (61).   |
| • Fixer le cadre du siège (9) et la plaquette de raccord au poteau inférieur (6).            | M12 x 70 + rondelles (64) & M12 x 70 + rondelles + écrous (78).      |
| • Monter le rehausseur de jambes (10) à la structure de siège (9).                           | M10 x 80 + rondelles + écrous autobloquants (66).                    |
| • Faire passer le câble (38) à travers la rainure du rehausseur de jambes (10) et l'y fixer. | Poulie (36), manchon (53), vis M10 x 70 (65) (+ rondelles + écrous). |
-

## Étape 2



# Montage

## Étape 3

- Monter le support de coulissage (14) sur le poteau inférieur (6).
- Ne pas serrer trop fortement les vis. Le support de coulissage doit rester mobile. M12 x 140 + rondelles + écrous autobloquants (76)

---

- Visser le pommeau (40) au support de coulissage (14). Faire coulisser ensuite la barre d'ajustement (13) dans le support de coulissage (14) et le verrouiller avec le pommeau au niveau de l'ouverture du haut.

---

- Fixer la structure du dossier (12) au poteau inférieur (6). M12 x 75 + rondelles + écrous autobloquants (71)

---

- Fixer la structure du dossier (12) à la barre d'ajustement (13).
- Ne pas serrer trop fort les vis (71, 75). La structure du dossier doit rester mobile. M12 x 130 + rondelles + écrous autobloquants (75)

---

- Fixer le support d'accoudoir (16) et la plaquette de raccord (26) au poteau inférieur (6) M12 x 75 + rondelles + écrous (72)

---

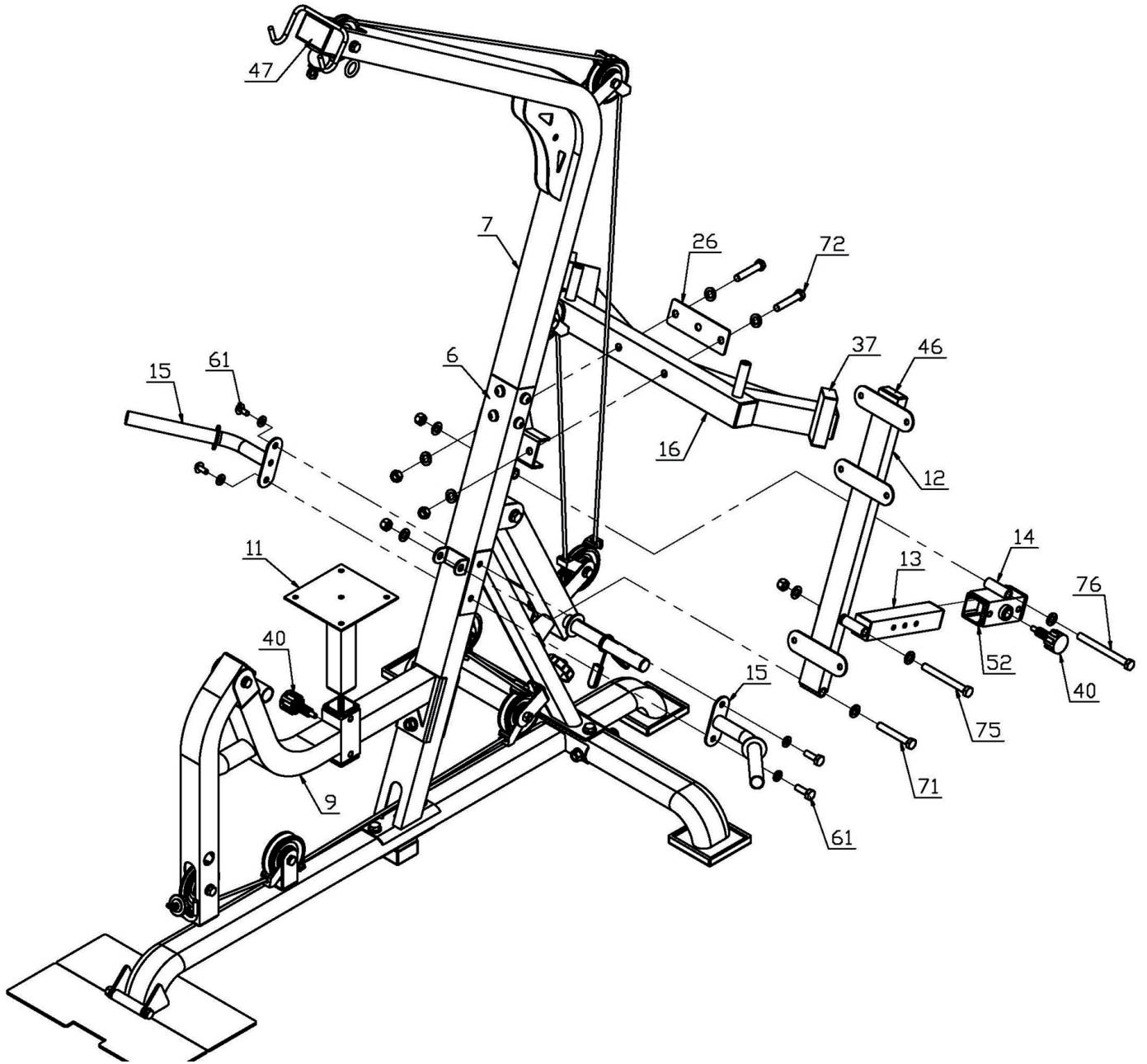
- Fixer les éléments en mousse (15) aux deux côtés du poteau inférieur (6). M10 x 16 + rondelles + écrous (61)

---

- Visser le pommeau (40) au cadre de siège (9).
- Puis faire coulisser le support de siège (11) sur le cadre de siège (9). Puis verrouiller à l'aide du pommeau.



### Étape 3



# Montage

## Étape 4

- Faire passer le levier de la presse à pectoraux de droite (18) sur la tige du support d'accoudoir (16). Fixer avec M12 x 20 + rondelles (grosses) (69)
- Fixer la barre de traction (19) à la plaquette de raccord (28) au niveau du bras de levier droit (18). M12 x 75 + rondelles + écrous (72) + pince à ressort (44)
- Passer la pince à ressort (44) dans la barre de traction (19).  
Attention : faire attention à l'équilibre de l'appareil lors de l'installation de la barre de traction.
- Fixer la poignée droite (21) avec la goupille (59) au support de poignée (22).
- Puis faire passer le support de poignée (22) dans la grande rondelle (29) de la presse à pectoraux droite (18). Fixer avec M12 x 20 et les grandes rondelles (69).
- Répéter les étapes ci-dessus pour le côté gauche.
- Fixer les éléments en mousse (15) aux deux côtés du poteau inférieur (6). M10 x 16 + rondelles + écrous (61)
- Fixer l'appuie-tête (30) et le coussin du dossier (31) à la structure du dossier (12). M8 x 16 (60)
- Fixer le coussin du siège (32) à la tige du siège (11). M8 x 16 (60)

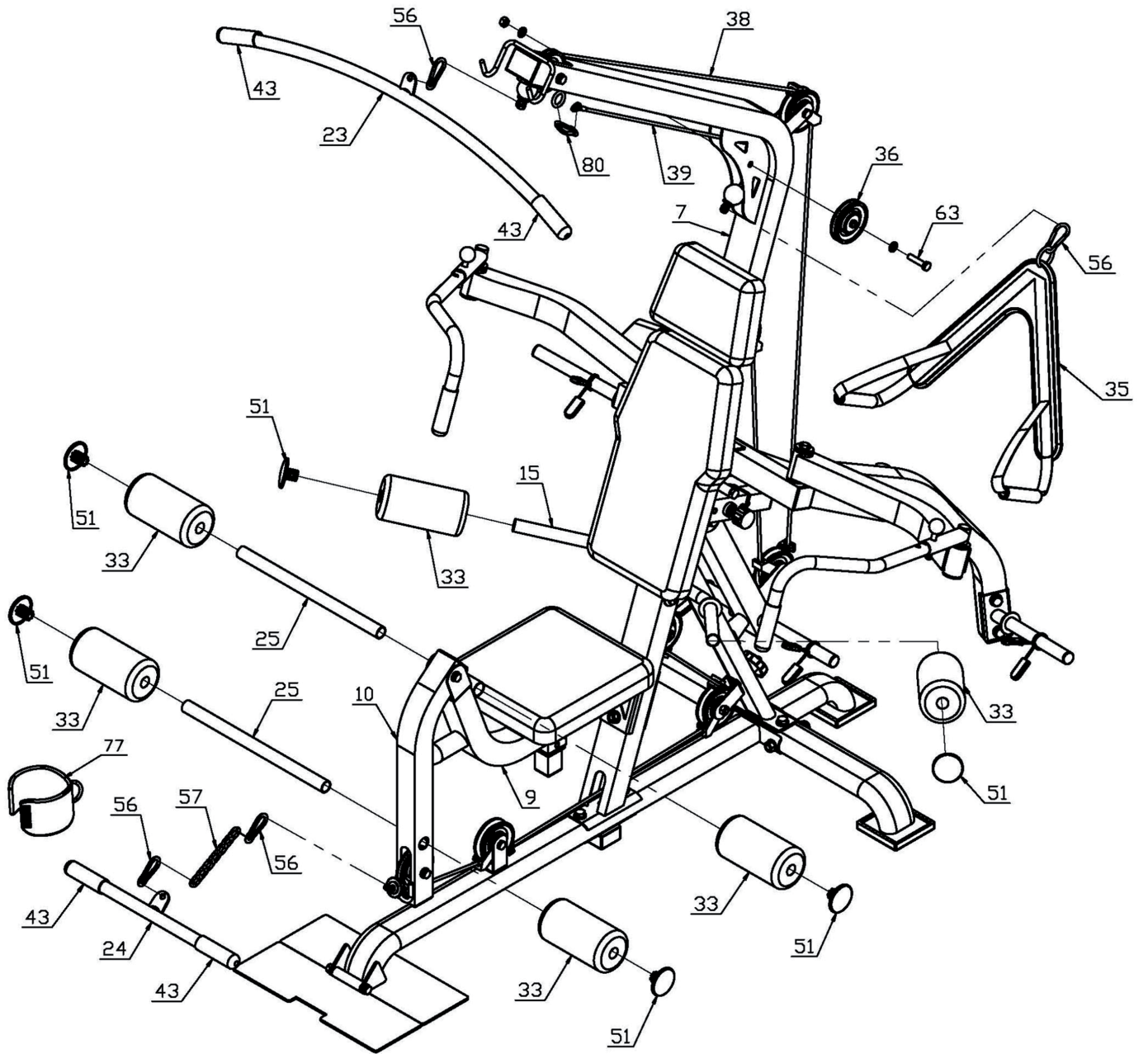


# Montage

## Étape 5

- Passer un rouleau en mousse (33) sur un tube de soutien (25) et enfoncer un capuchon de sécurité (51) à son extrémité. Introduire le tube de soutien (25) dans le trou du rehausseur de jambes. Passer ensuite un autre rouleau en mousse ainsi qu'un capuchon de sécurité à l'autre extrémité du tube (25).
  - Procéder de même avec les rouleaux en mousse (33) du siège (9).
- 
- Placer les rouleaux en mousse sur les deux côtés du support (15). Fixer avec des capuchons de sécurité (51).
- 
- Monter le câble court (39) sur l'attache du poteau (7) avec une poulie (36), une vis M10 x 50 (avec rondelles et écrous) (63).
  - Accrocher l'extrémité en œillet du câble avec un mousqueton (80) à l'anneau du poteau (7).
- 
- Fixer la barre de traction au câble (38) avec un mousqueton (56).
- 
- La barre droite (24) et les attache-chevilles (77) peuvent être attachées à l'extrémité à boule du câble (38) en-dessous du rehausseur de jambes (10) (deux mousquetons (56) et chaînettes (57)).
- 
- Fixer la sangle AB (35) à l'extrémité à boule du câble court (39).
  - Pour l'utilisation, relier l'extrémité à œillet du câble court (39) au long câble (38) avec un mousqueton (56).
-

## Étape 5



## **Fabricant**

**Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne**