



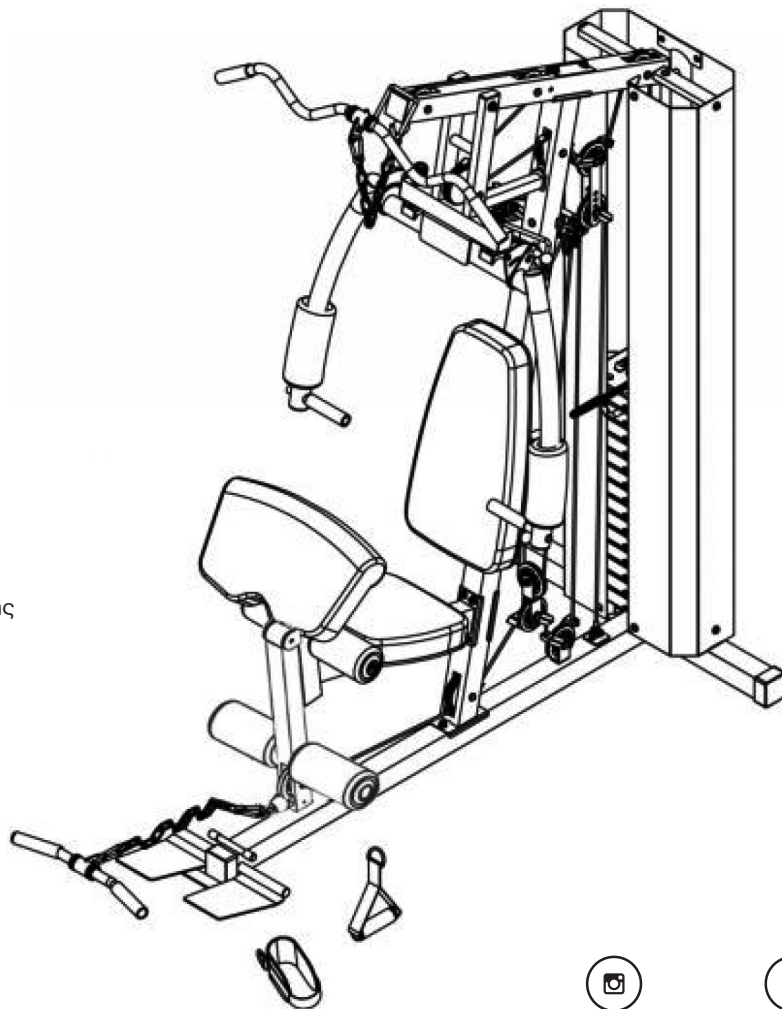
HOMEGYM HG1200

Πολυόργανο Γυμναστικής

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 3

Assembly
instructions
on page 22



Δείτε έναν σύντομο
οδηγό συναρμολόγησης
εδώ:

Scan the code
to view a short
assembly video
(Greek language)



Μάθε περισσότερα
για το πολυόργανο
σκανάροντας το QR

Learn more about
the homegym by
scanning the QR

ITEM NO.: 91204



@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

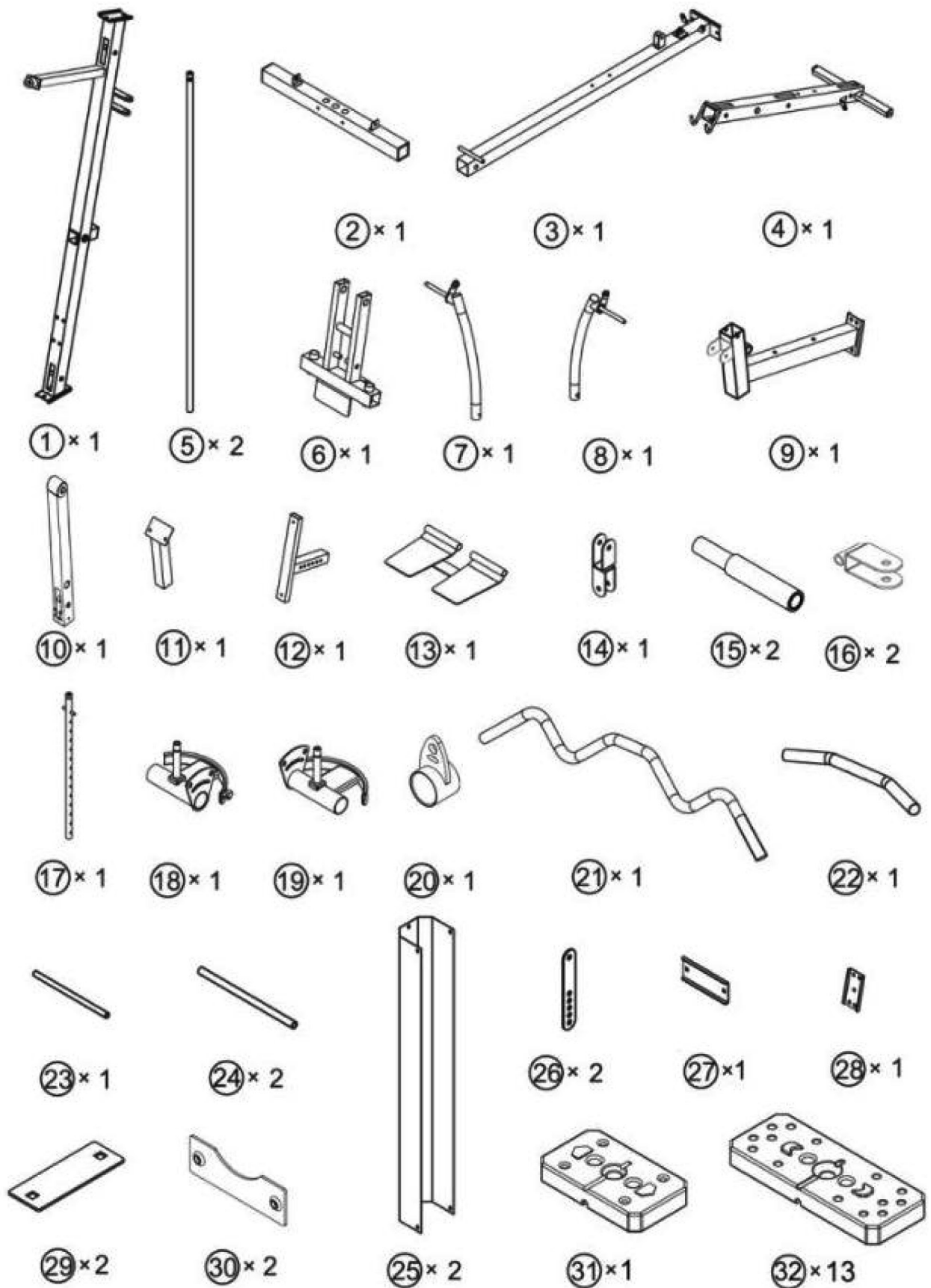
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
3. Το πολυόργανο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνιστάται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
4. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
5. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
6. Κρατήστε μακριά από το πολυόργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
7. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
8. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
9. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους
10. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
11. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
12. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
13. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. Read all instructions and warm-up before using this machine.
2. Check all parts before assembly/use and make sure they all are in perfect condition and ready for use.
3. This machine should be placed on an perfectly flat surface and, since such is not usually the case, the use of a mat or carpet is recommended.
4. Consult your doctor about the level of exerction you should reach. This is an absolute must if you are over 45 years of age or have a medical history.
5. For your exercise to be effective, it must be done on a daily basis and for at least 20 minutes.
6. Keet it away from infants, young children and pets.
7. Keep hands away from moving parts.
8. Before exercising, it is advised to warm-up, in order to not injure any of your muscles. Also, after your exercise, you should also do some stretching ald relaxation exercises.
9. Do not use outdoors.
10. Do not use the machine for any other purpose than the reccomended one.
11. Always wear sneakers.
12. Do not exercise one hour before eating; do not eat one hour before exercising.
13. If you feel unwell, dizzy, nauseous or anything else, stop exercising immediately and consult a doctor.

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

GR





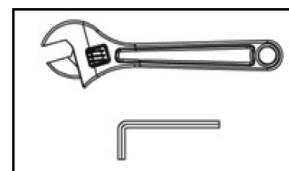
#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Εμπρός κάθετος σκελετός
2	1	Πίσω σταθεροποιητής
3	1	Κυρίως σκελετός
4	1	Άνω σκελετός
5	2	Οδηγοί βαρών
6	1	Βάση μπράτσων ασκήσεων στήθους
7	1	Δεξιό μπράτσο ασκήσεων στήθους
8	1	Αριστερό μπράτσο ασκήσεων στήθους
9	1	Βάση καθίσματος
10	1	Σωλήνας εκτάσεων ποδιών
11	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων
12	1	Βάση πλάτης
13	1	Πλάκα πίεσης ποδιών
14	1	Διπλή βάση τροχαλιών
15	2	Χερούλια
16	2	Περιστροφικό στήριγμα τροχαλίας
17	1	Φλογέρα επιλογής βάρους
18	1	Ρυθμιστής αριστερού μπράτσου
19	1	Ρυθμιστής δεξιού μπράτσου
20	2	Περιστρεφόμενο δαχτυλίδι
21	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης
22	1	Μπάρα ασκήσεων έλξεων
23	1	Άξονας πλάκας πίεσης ποδιών
24	2	Άξονας αφρώδων προστατευτικών
25	2	Κάλυμμα βαρών
26	2	Διπλό στήριγμα τροχαλίας
27	1	Πλάκα ενίσχυσης 180x66mm
28	1	Πλάκα ενίσχυσης 140x65mm
29	2	Πλάκα ενίσχυσης 140x50mm
30	2	Πλάκα ενίσχυσης 155x50mm
31	1	Άνω πλάκα βαρών
32	13	Πλάκες βαρών
33	1	Επιλογέας βάρους
34	1	Άνω συρματόσχοινο 3.140mm
35	1	Κάτω συρματόσχοινο 4.050mm
36	1	Συρματόσχοινο ασκήσ. στήθους 2.950mm
37	1	Κάθισμα
38	1	Πλάτη

#	Τμχ.	Περιγραφή
39	1	Μαξιλάρι δικεφάλων
40	14	Συγκρατητής συρματόσχοινο
41	14	Τριβέας συγκρατητή συρματόσχοινο
42	1	Ιμάντας αστραγάλου
43	1	Μονή λαβή
44	8	Πλαστικό δαχτυλίδι 016 x 011mm
45	4	Καπάκι αφρώδων προστατευτικών
46	4	Μικρά αφρώδη προστατευτικά
47	2	Μεγάλα αφρώδη προστατευτικά
48	2	Πόμολο M18
49	2	Μικρό πόμολο
50	4	Τριβέας 032mm x 19mm
51	2	Τριβέας 050mm x 16mm
52	2	Τριβέας 41mm x 021mm
53	2	Αποστάτης 050mm x 20mm
54	2	Αποστάτης 050mm x 35mm
55	2	Αποστάτης 032mm x 12mm
56	2	Δακτύλιος ασφαλείας
57	6	Λαβή 150mm
58	1	Λουκέτο με συνδυασμό
59	14	Τροχαλία
60	2	Τροχαλία με κάλυμμα
61	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι 038mm x 15mm
62	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι 062mm x 25mm
63	6	Τριβέας 025mm x 10mm
64	1	Μανίκι 60mm x 50mm
65	4	Στρογγυλό καπάκι 050mm
66	2	Καπάκι 025mm x 2mm
67	1	Τετράγωνο καπάκι 50mm x 50mm
68	2	Τετράγωνο καπάκι 50mm x 50mm x 2
69	2	Τετράγωνο καπάκι 65mm x 65mm
70	4	Καπάκι 25mm x 50mm
71	3	Καπάκια κυρίως σκελετού 65mm x 65mm
72	1	Τετράγωνο καπάκι 38mm x 38mm
73	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι 020mm x 29mm
74	6	Καπάκι 025mm x 1,5
75	1	Κωνικό καπάκι 025
76	1	Λαστιχένιο αυτοκόλλητο



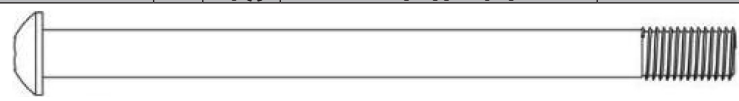
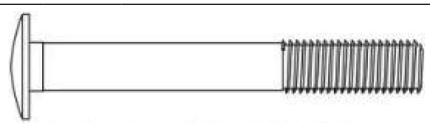
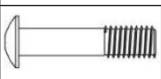
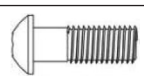
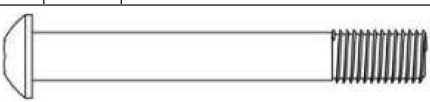
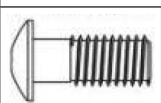
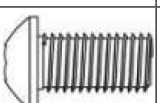
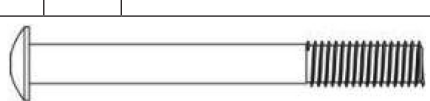
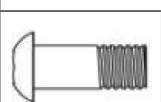
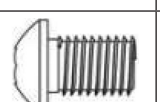
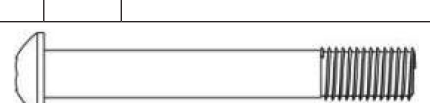

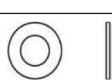
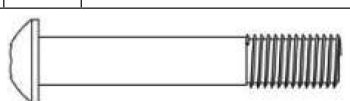

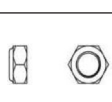
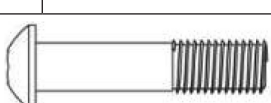
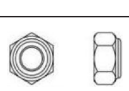



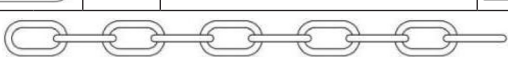
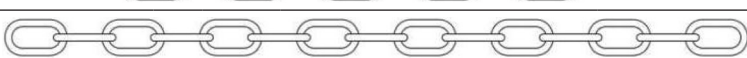
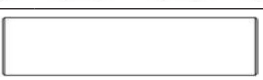

Το σχήμα αριστερά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια απαλά με το χέρι, αλλιώς θα δυσκολευτείτε στο επόμενο βήμα.

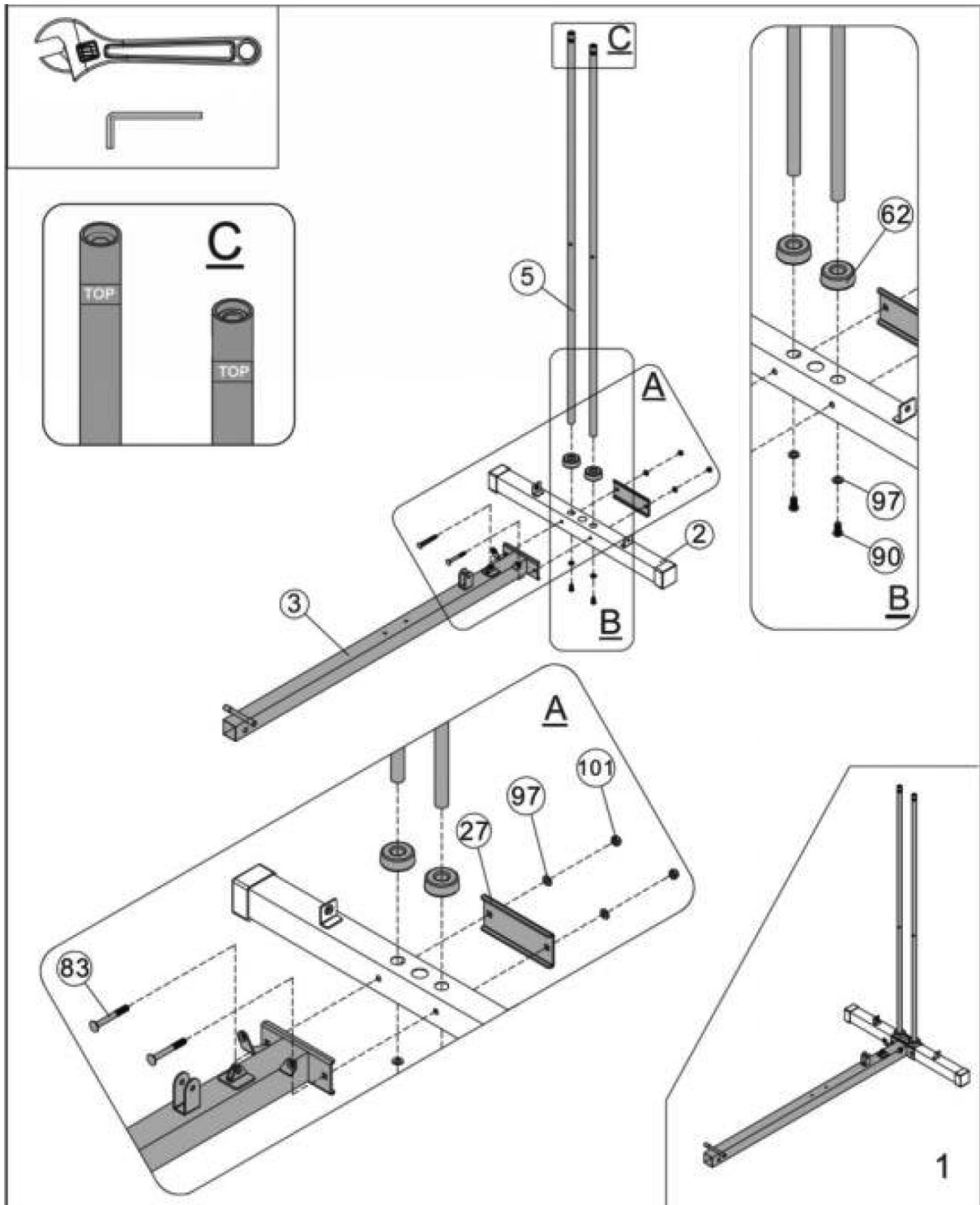
Το σχήμα δεξιά σημαίνει να σφίξετε τα παξιμάδια καλά με τα εργαλεία.



Ο χάρακας κατωτέρω είναι για να μετρήσετε τις διαστάσεις από τις βίδες, ούτως ώστε να μην τις μπερδέψετε μεταξύ τους. Υπόψιν, μη βασιστείτε στα σχεδιαγράμματα, γιατί δεν είναι σε μέγεθος 100%.

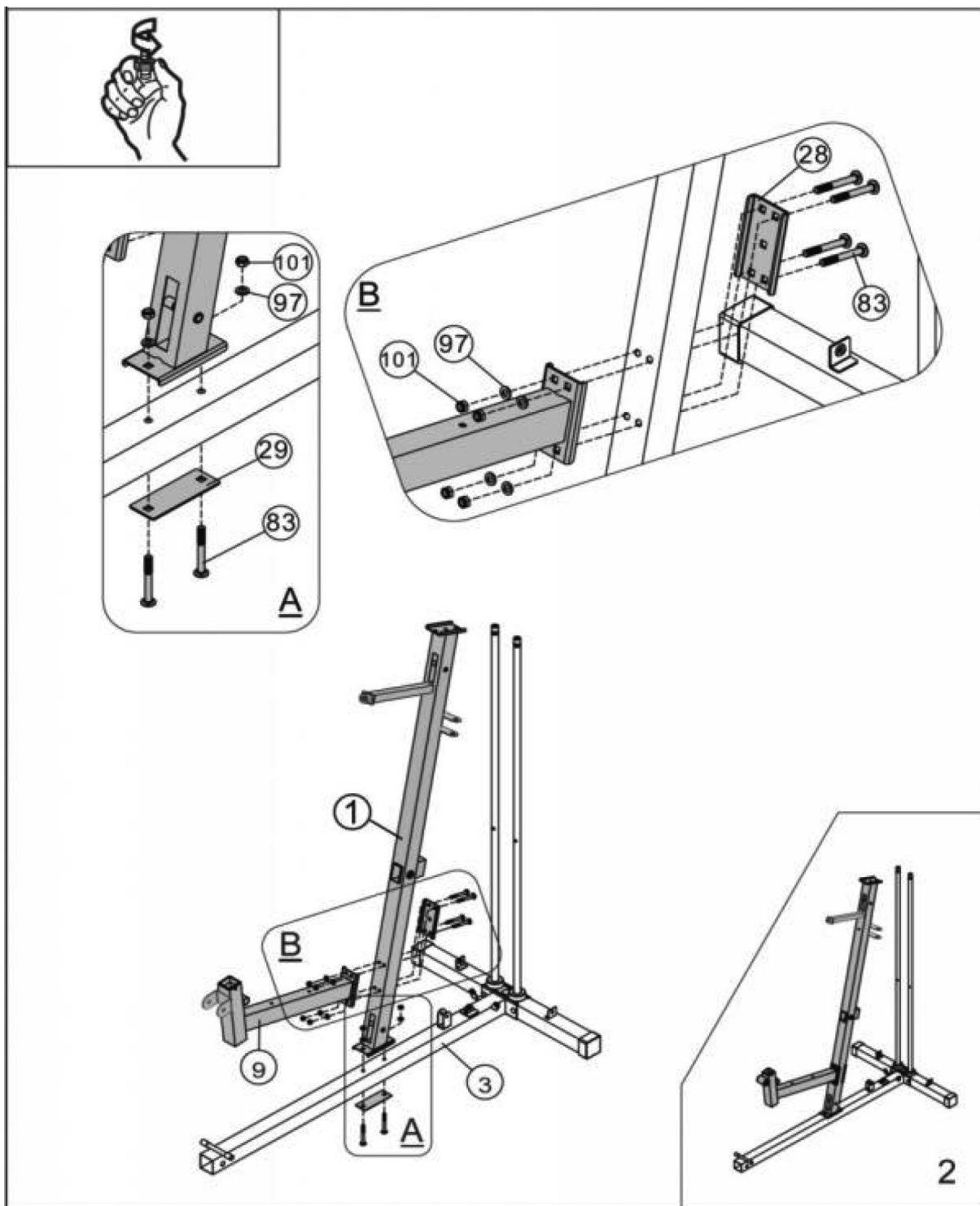


Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή	Φωτό	#	Τμχ.	Περιγραφή
					84	1	Αλενόβιδα M10x150mm
					83	10	Βίδα M10x85mm
	93	2	Αλενόβιδα M8x40mm		89	1	Αλενόβιδα M10x30mm
					85	5	Αλενόβιδα M10x85mm
	95	2	Αλενόβιδα M8x22mm		90	10	Αλενόβιδα M10x20mm
					92	2	Αλενόβιδα M8x85mm
	94	2	Αλενόβιδα M8x18mm		91	14	Αλενόβιδα M10x16mm
					86	1	Αλενόβιδα M10x68mm
	99	10	Ροδέλα 08		97	70	Ροδέλα 010
					87	2	Αλενόβιδα M10x65mm
	98	2	Ροδέλα 030x010,5		100	2	Παξιμάδι ασφαλείας M8
					88	7	Αλενόβιδα M10x50mm
	101	29	Παξιμάδι ασφαλείας M10		79	4	Ορειβατικός γάντζος
		1	Αλενόκλειδο #5			2	Αλενόκλειδο #6
					81	1	Αλυσίδα 10 κρίκων
					80	1	Αλυσίδα 15 κρίκων
					78	1	Άξονας M10x016x57mm
					77	1	Άξονας M10x016x169mm



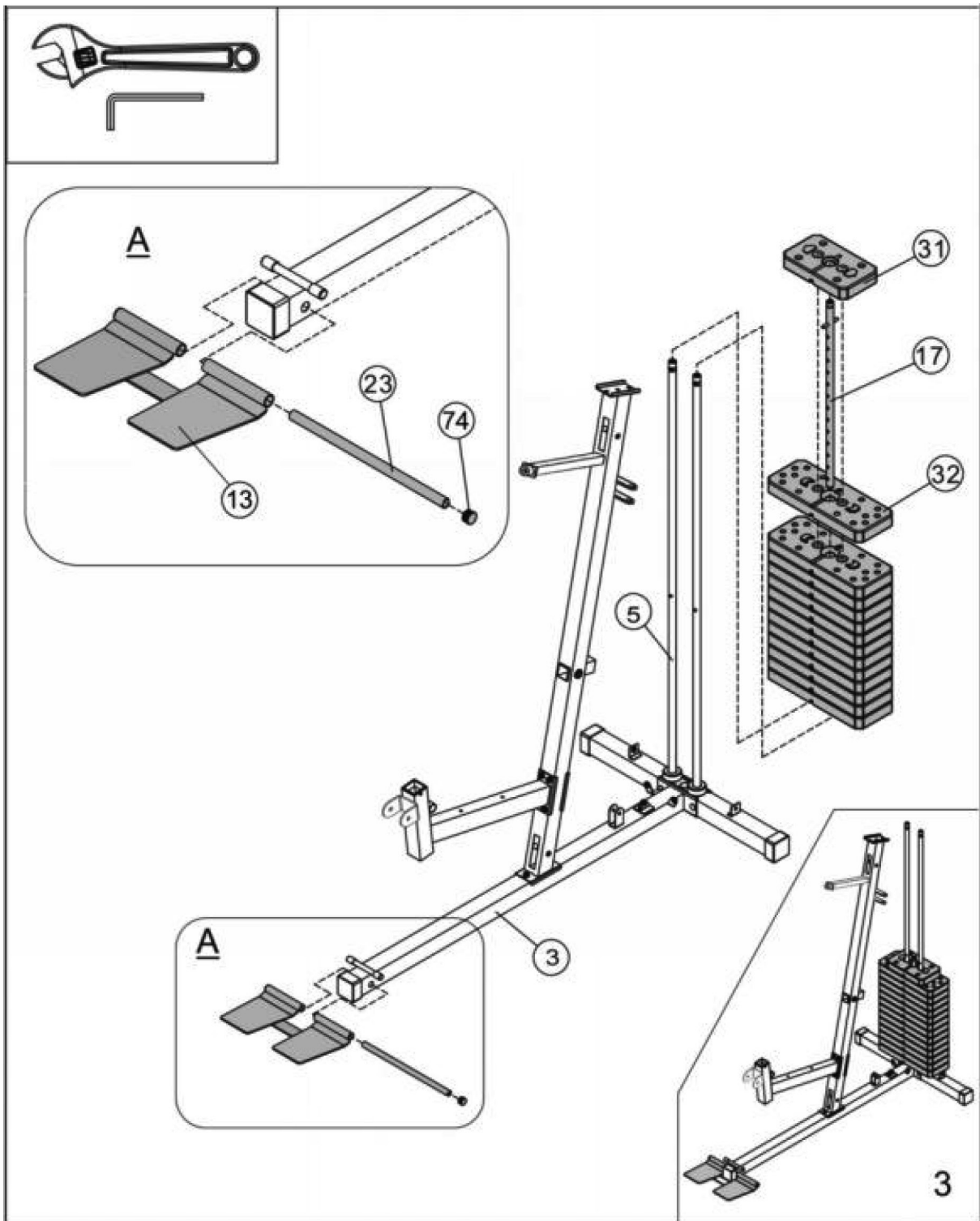
Βήμα 1

- 1) Περάστε λαστιχένιους δακτύλιους (62) στο κάτω μέρος των οδηγών βαρών (5), εισάγετέ τους στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (2) και στερεώστε τους με 2 αλενόβιδες (90) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Β). Το άνω μέρος των οδηγών βαρών είναι σηματοδομένο (Εικ. C).
- 2) Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (3) στον πίσω σταθεροποιητή (2) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (27), 2 βίδες (83), 2 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).



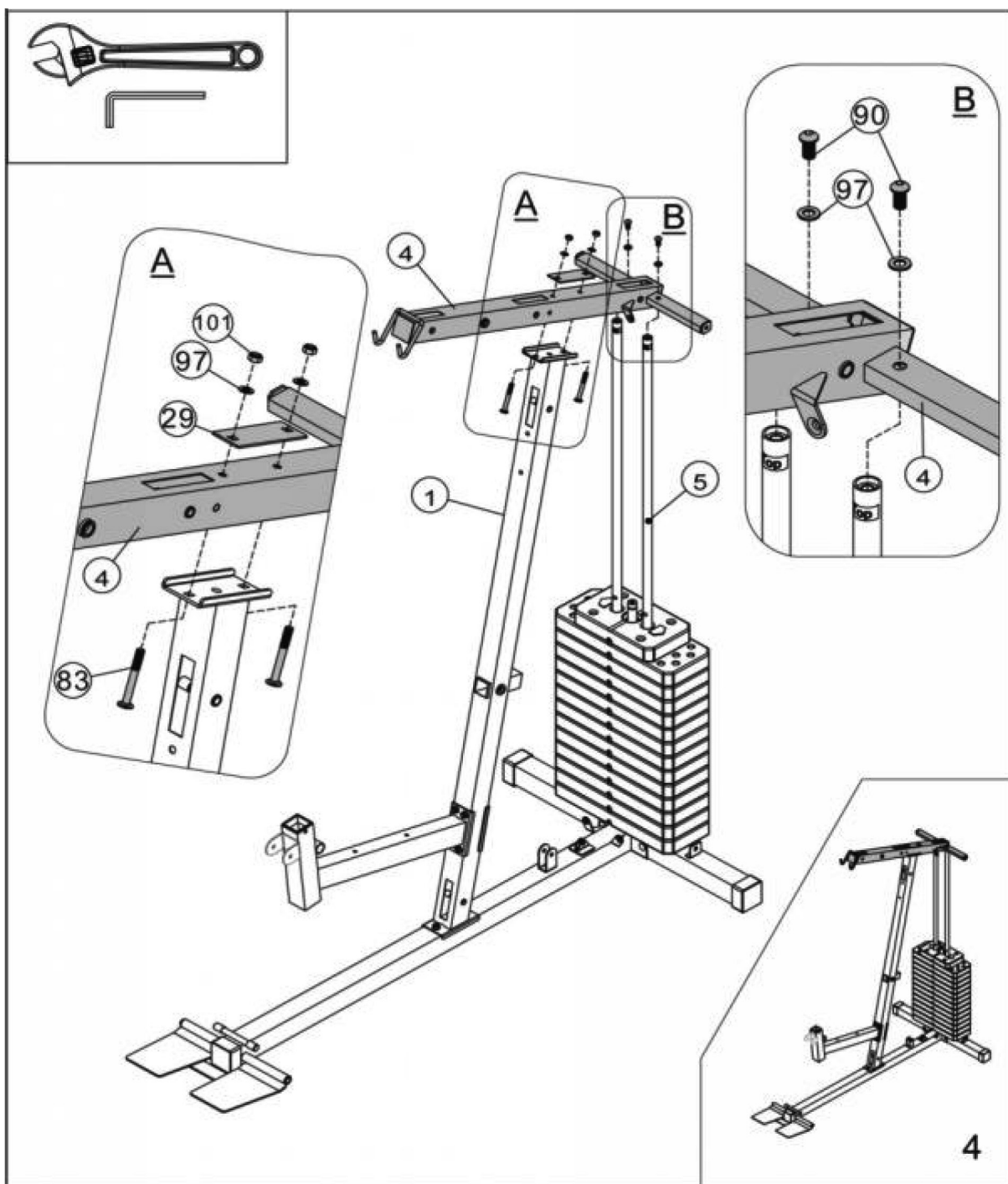
Βήμα 2

- 1) Συνδέστε τον κυρίως σκελετό (3) στον εμπρός κάθετο σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (29), 2 βίδες (83), 2 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).
- 2) Στερεώστε το βάση του καθίσματος (9) στον εμπρός κάθετο σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (28), 4 βίδες (83), 4 ροδέλες (97) και 4 παξιμάδια (101) (Εικ. Β).



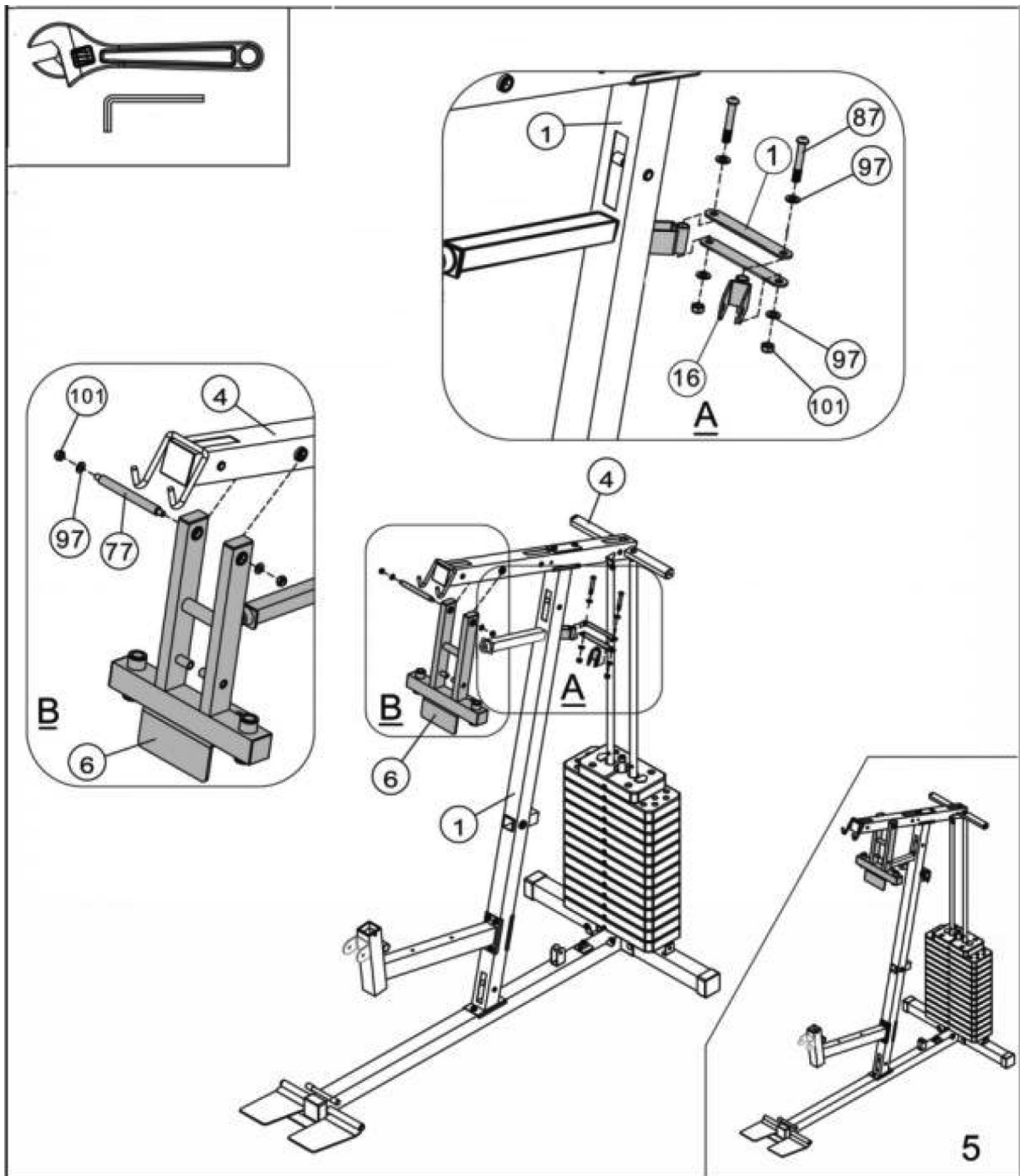
Βήμα 3

- 1) Περάστε τις πλάκες βαρών (32) στους οδηγούς βαρών (5) από το επάνω μέρος. Μετά τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (17) στην κεντρική τρύπα των πλακών (32) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (31).
- 2) Σηκώστε το εμπρός μέρος του κυρίως σκελετού (3) και ευθυγραμμίστε τις τρύπες με τις αντίστοιχες της πλάκας πίεσης ποδιών (13) και μετά περάστε από μέσα τον άξονά της (23), τοποθετώντας στα άκρα καπάκια (74) (Εικ. Α).



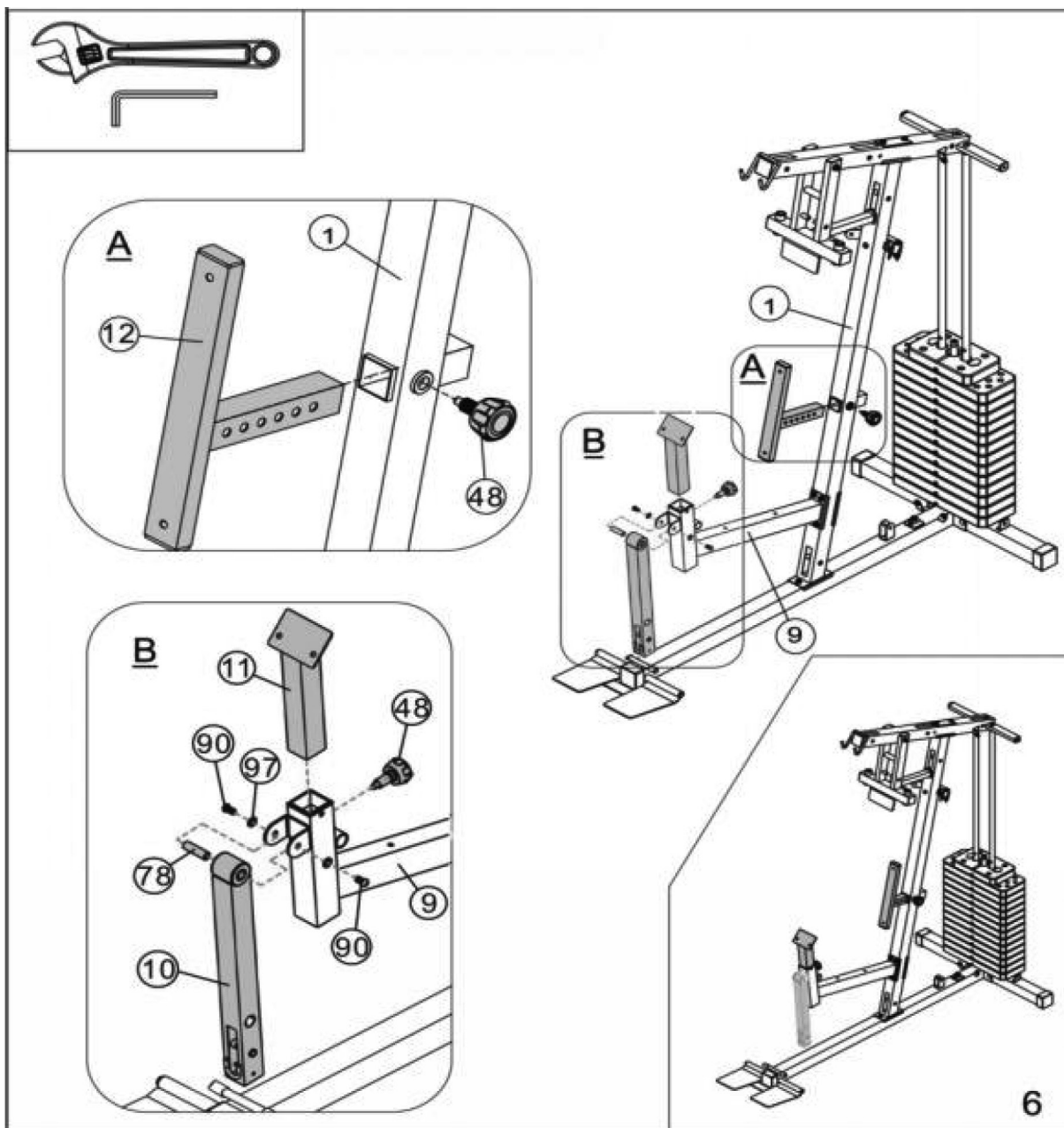
Βήμα 4

- 1) Συνδέστε τον άνω σκελετό (4) στον εμπρός κάθετο σκελετό (1) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (29), 2 βίδες (83), 2 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).
- 2) Συνδέστε τον άνω σκελετό (4) στους οδηγούς βαρών (5) με 2 βίδες (90) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Β).



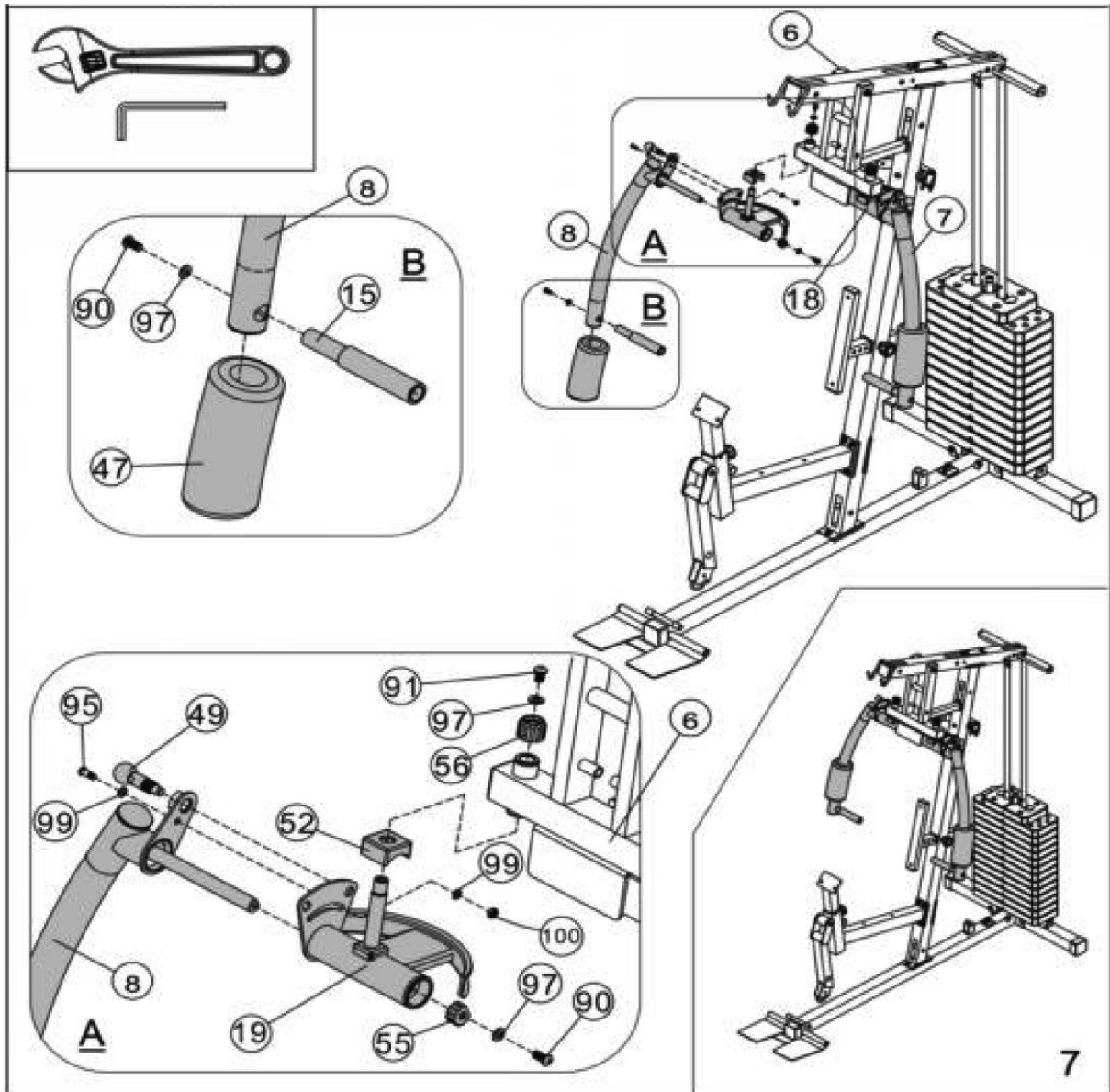
Βήμα 5

- 1) Συνδέστε βάση μπράτσων ασκήσεων στήθους(6) στον άνω σκελετό (4) χρησιμοποιώντας άξονα (77), 2 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).
- 2) Τοποθετήστε περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών (16) στο άνω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (1) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (87), 4 ροδέλες (97) και 2 παξιμάδα (101) (Εικ. Β).



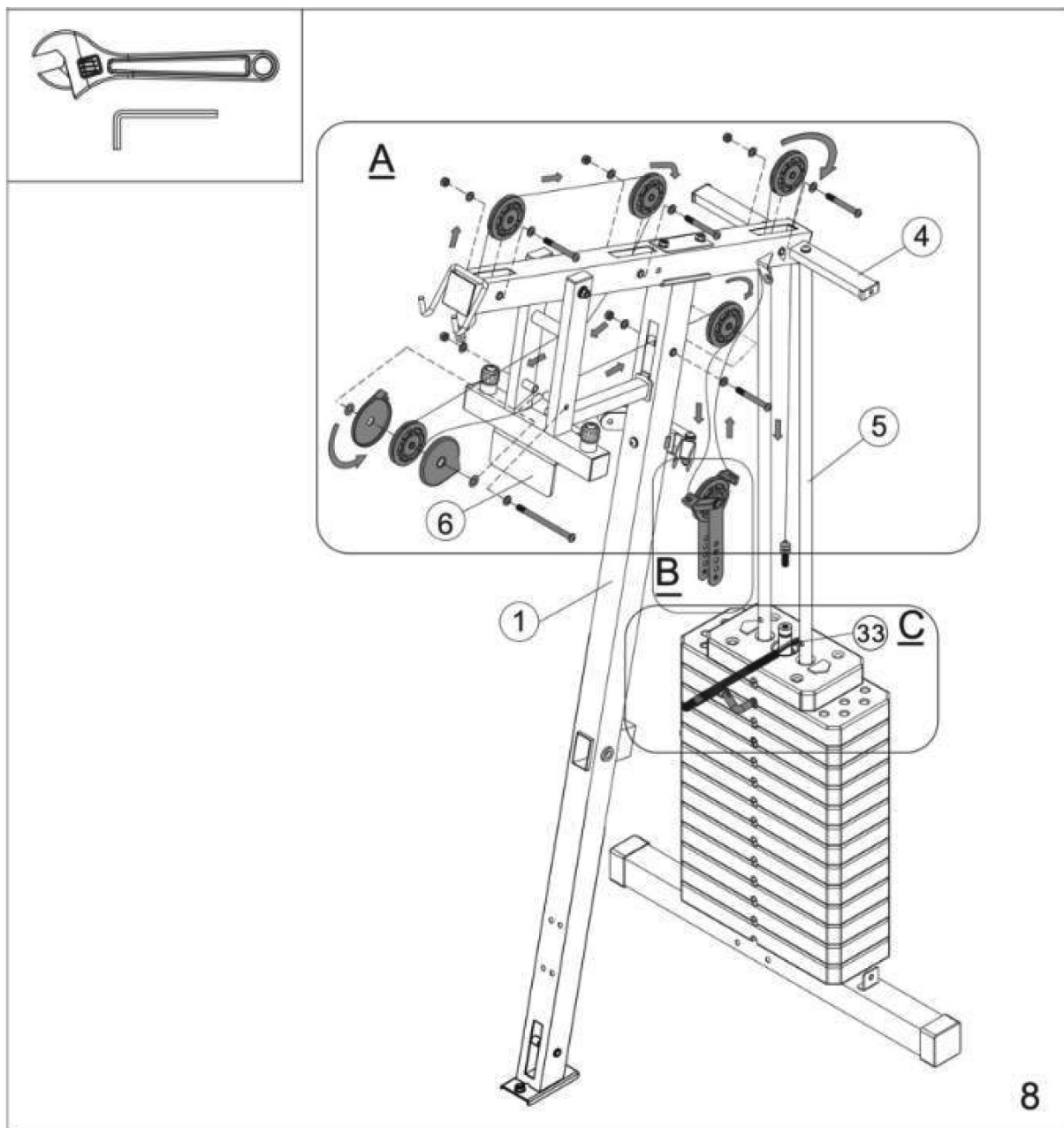
Βήμα 6

- 1) Εισάγετε τη βάση της πλάτης (12) στον εμπρός κάθετο σκελετό (1) και στερεώστε την με πόμολο (48) (Εικ. Α).
- 2) Έπειτα εισάγετε τη βάση μαξιλαριού δικεφάλων (11) στη βάση του καθίσματος (9) και στερεώστε τη με πόμολο (48) (Εικ. Β).
- 3) Στερεώστε το σωλήνα εκτάσεων ποδιών (10) στη βάση του καθίσματος (9) με 2 βίδες (90), 2 ροδέλες (97) και 1 άξονα (78) (Εικ. Β).



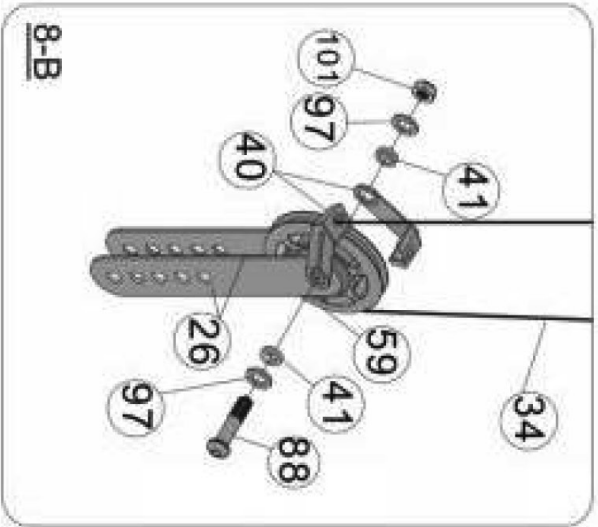
Βήμα 7

- 1) Συνδέστε τους ρυθμιστές μπράτσων (18 & 19) και 2 τριβείς (52) στις δύο πλευρές της βάσης μπράτσων ασκήσεων στήθους (6), στερεώνοντάς τους με 2 δακτύλιους ασφαλείας (56), 2 βίδες (91) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Α).
- 2) Εισάγετε τα μπράτσα ασκήσεων στήθους (7 & 8) στις τρύπες των ρυθμιστών τους (18 & 19) και στερεώστε τα με 2 αποστάτες (55), 2 βίδες (90) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Α).
- 3) Βιδώστε τα 2 μικρά πόμολα (49) στα μπράτσα ασκήσεων στήθους (7 & 8) και στερεώστε τα με 2 βίδες (95), 4 ροδέλες (99) και 2 παξιμάδια (100) (Εικ. Α).
- 4) Περάστε μεγάλα αφρώδη προστατευτικά (47) στα μπράτσα ασκήσεων στήθους (7 & 8). Έπειτα τοποθετήστε χερούλια (15) στις τρύπες στο κάτω μέρος των μπράτσων ασκήσεων στήθους (7 & 8), τα οποία στερεώνετε με 2 βίδες (90) και 2 ροδέλες (97) (Εικ. Β).

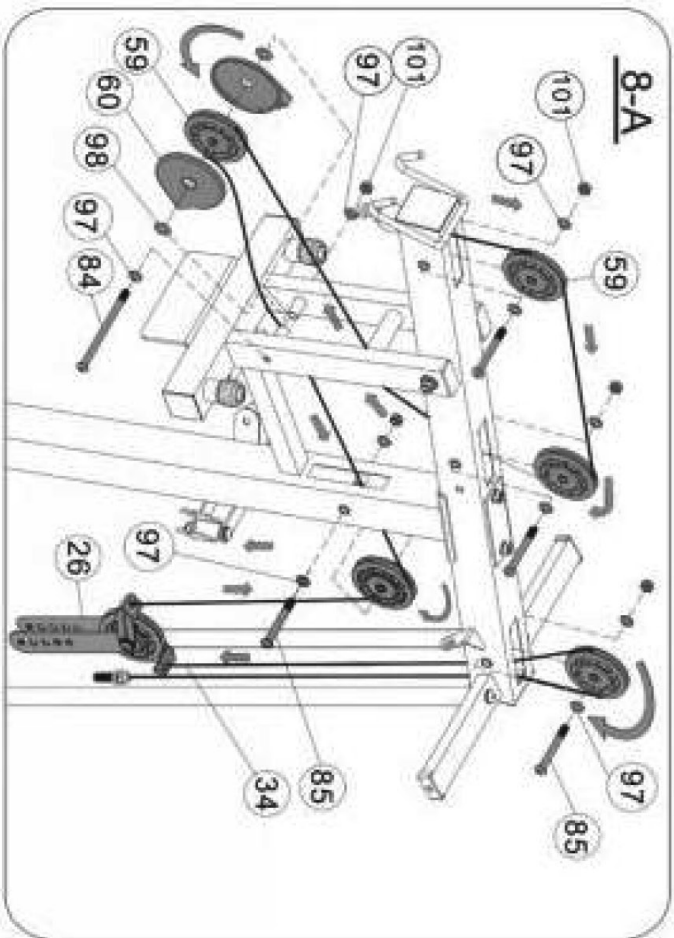


Βήμα 8

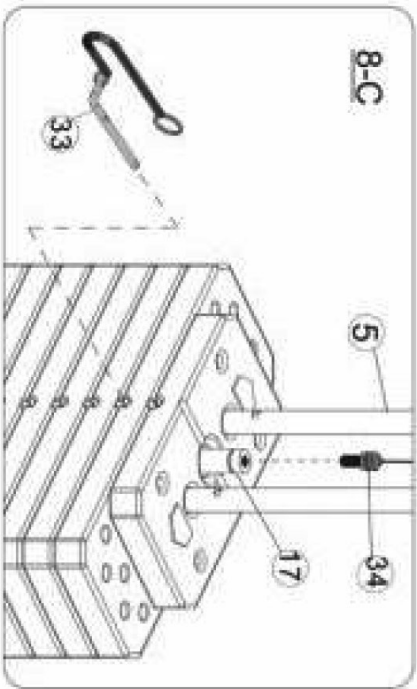
- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα (Εικ. 8) πάρτε το άνω συρματόσχοινο μήκους 3.140mm (34) και τοποθετήστε το στο άνω μέρος του πολυοργάνου. Η άκρη με τη μπίλια πρέπει να παραμείνει στην άκρη του άνω σκελετού. Θα χρειαστείτε 6 τροχαλίες (59), 2 καλύμματα τροχαλιών (60), 4 βίδες #85, 1 βίδα # 84 και μία βίδα #88, 12 ροδέλες (97), άλλες 2 ροδέλες (98), 6 παξιμάδια ασφαλείας (101) και το διπλό στήριγμα τροχαλίας (26). Αναλυτικά το ποια βίδα και ροδέλα πάνε πού, μπορείτε να το δείτε στην Εικόνα 8-A παραπλεύρως. Προσέξτε ότι η τρίτη τροχαλία χρειάζεται καλύμματα (60) και πρόσθετες ροδέλες (98).
- 5) Όσο αφορά την πέμπτη τροχαλία, αυτή δε θα στερεωθεί στον σκελετό, μα θα κρέμεται, στερεωμένη σε διπλό στήριγμα τροχαλίας (26) με αλενόβίδα (88), 2 ροδέλες (97), τριβείς συγκρατητή συρματόσχοινου (41), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (40) και παξιμάδι (101) (Εικ. 8-B παραπλεύρως).
- 7) Τέλος, μετά την έκτη τροχαλία, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και βιδώστε το στη φλογέρα επιλογής βάρους (17), έχοντας πρώτα τοποθετήσει και τον επιλογέα βάρους (33) (Εικ. 8-C παραπλεύρως).



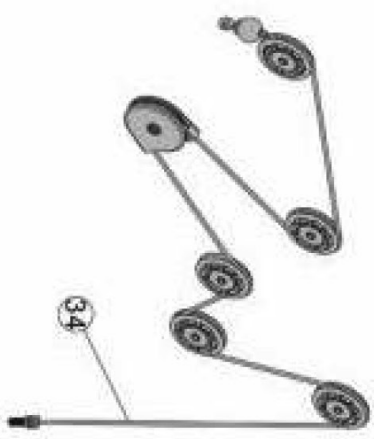
8-B



8-A

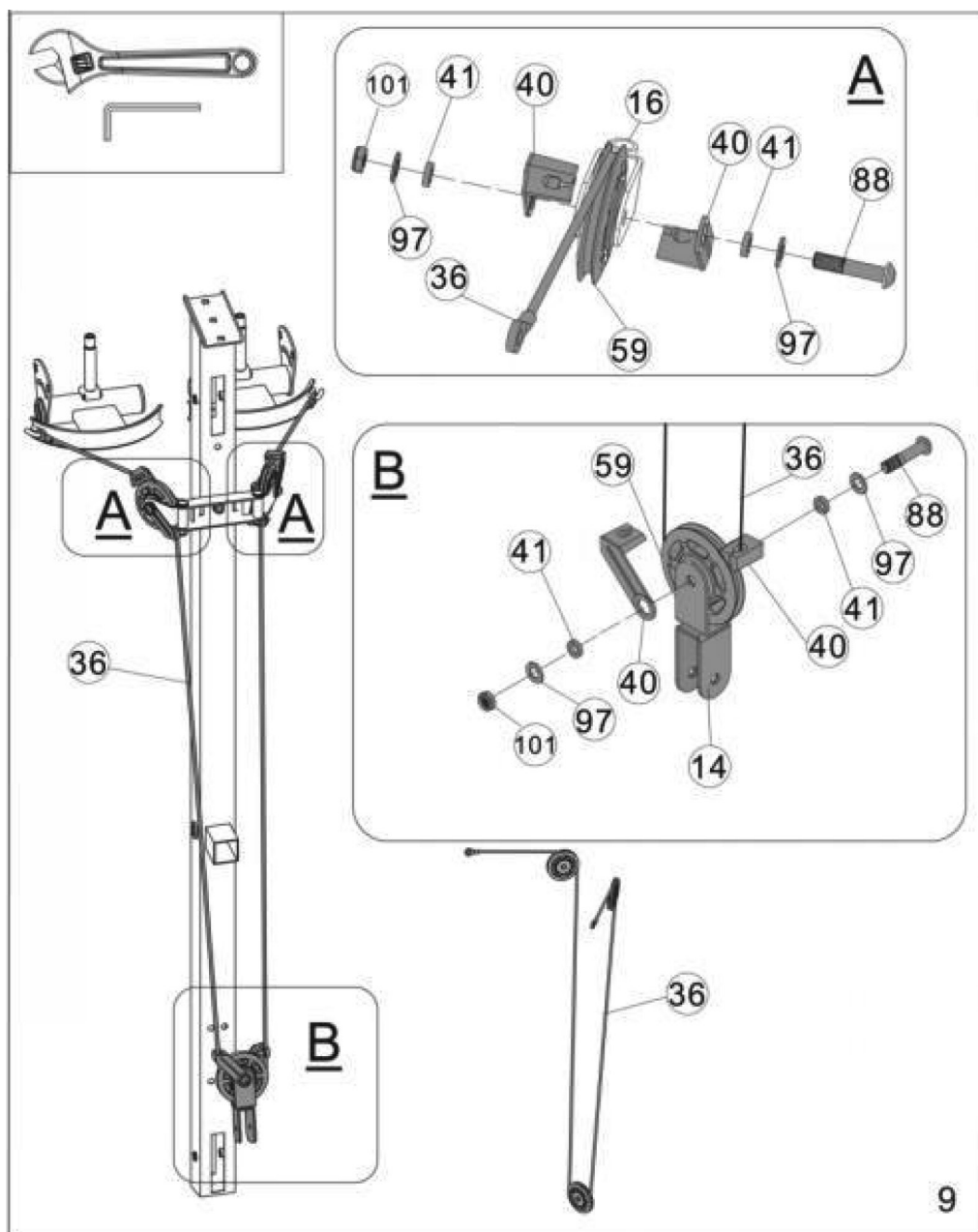


8-C



8-B
8-C

8-A

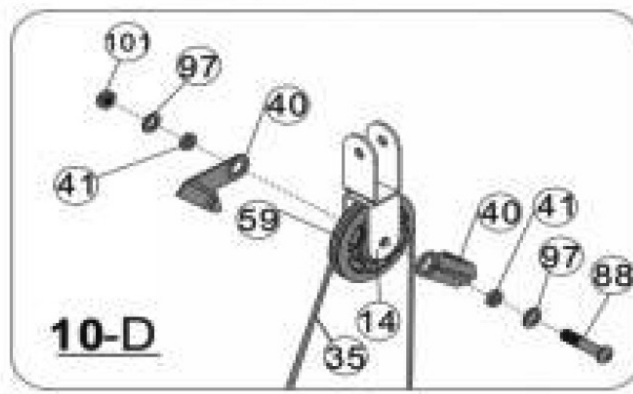
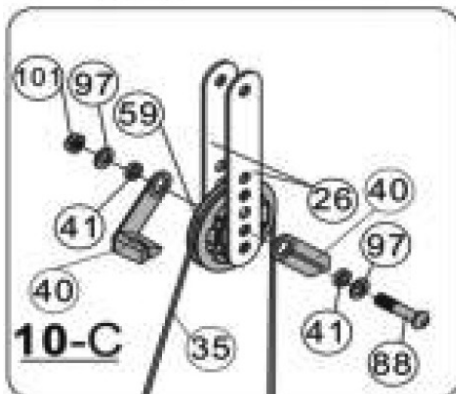
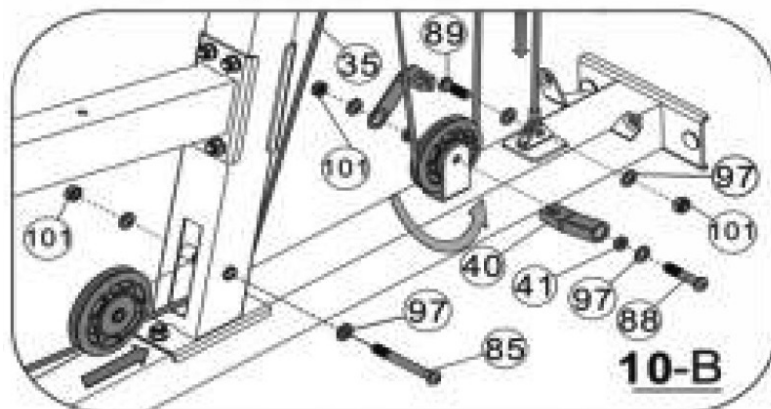
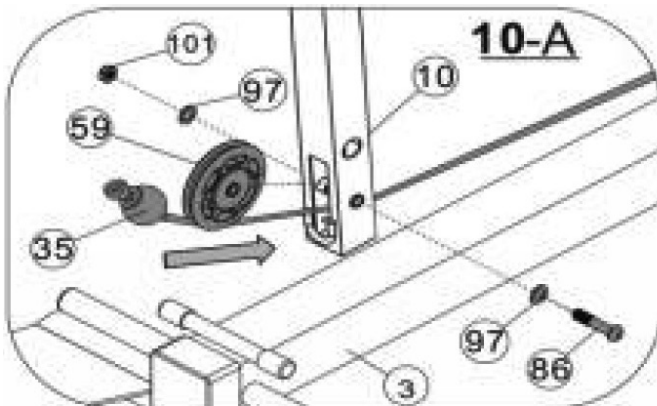
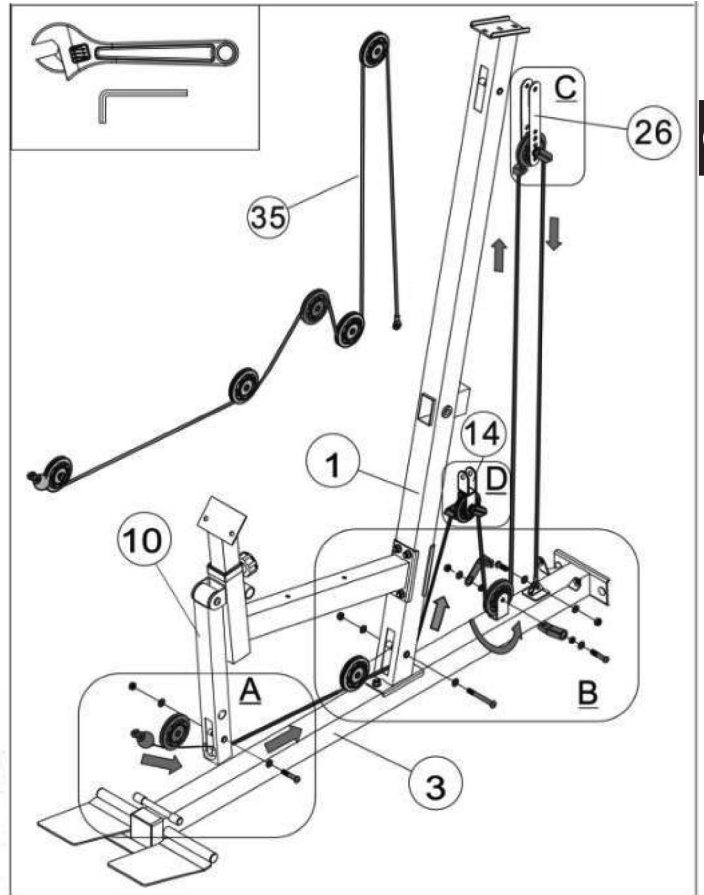


Βήμα 9

- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα (Εικ. 9) πάρτε το συρματόσχοινο ασκήσεων στήθους μήκους 2.950mm (36). Για ξεκίνημα, συνδέστε τα άκρα του συρματόσχοινου στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος έκαστου ρυθμιστή μπράτσων (18 & 19).
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε 2 τροχαλίες (59) στα 2 περιστροφικά στηρίγματα τροχαλίας (16) που τοποθετήσατε στο 5ο βήμα. Στερεώστε την τροχαλία με 2 βίδες (88), 4 ροδέλες (97), 4 τριβείς (41), 4 συγκρατητές συρματόσχοινου (40) και 2 παξιμάδια (101) (Εικ. Α).
- 3) Περάστε το συρματόσχοινο κάτω από την τρίτη τροχαλία (Εικ. Β), στην οποία στερεώστε διπλή βάση τροχαλιών (14), με 2 τριβείς (41), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (40), βίδα (88), 2 ροδέλες (97) και 1 παξιμάδι (101).

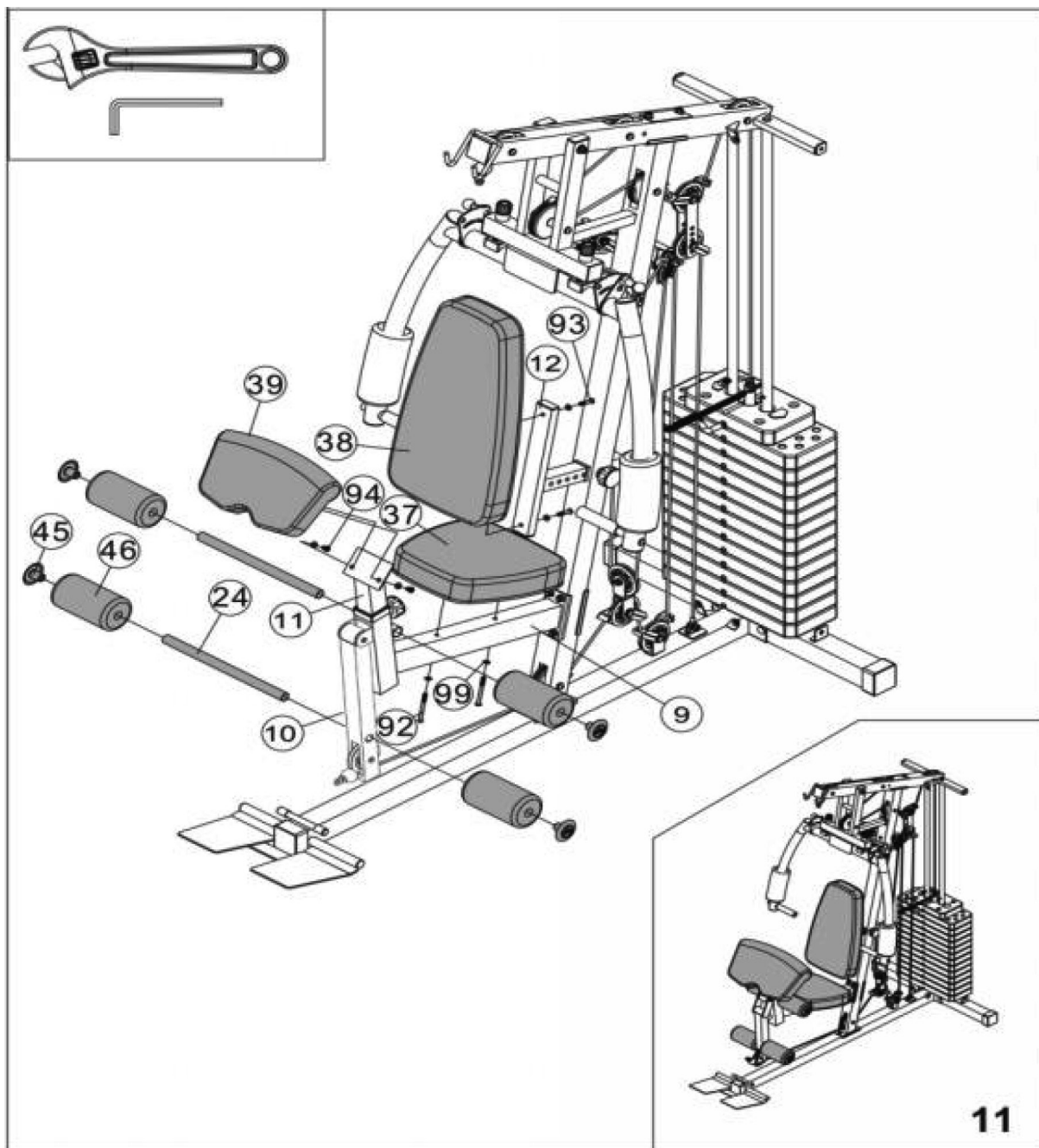
Βήμα 10

- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα (Εικ. 10 παραπλεύρως) πάρτε το κάτω συρματόσχοινο μήκους 4.050mm (35). Η άκρη με τη μπίλια πρέπει να παραμείνει στην άκρη του σωλήνα εκτάσεως ποδιών (10). Θα χρειαστείτε 5 τροχαλίες (59), 3 βίδες #88, 1 βίδα # 86 και μία βίδα #85, 10 ροδέλες (97) και 5 παξιμάδια ασφαλείας (101). Αναλυτικά το ποια βίδα πάει πού, μπορείτε να το δείτε στις Εικόνα 10-A μέχρι 10-D.
- 2) Η τρίτη τροχαλία (Εικ. D), θα ενωθεί στο κάτω μέρος της διπλής βάσης τροχαλιών που τοποθετήσατε στο Βήμα 9, εικόνα Β.



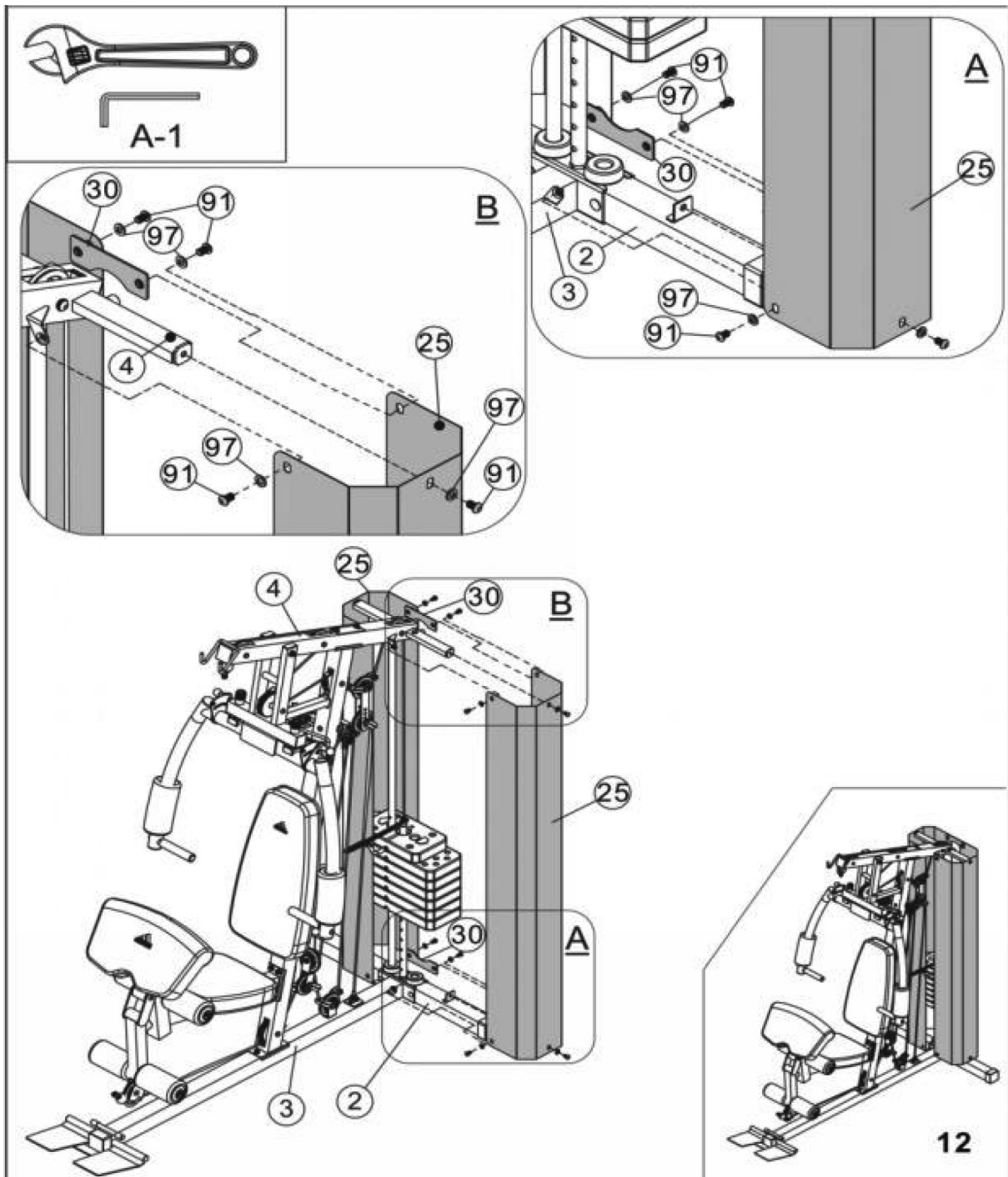
- 3) Η πέμπτη τροχαλία (Εικ. C), θα ενωθεί στο κάτω του διπλού στηρίγματος τροχαλίας, που τοποθετήσατε στο Βήμα 8, εικόνα Β. ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπάρχουν πολλές τρύπες για να βιδώσετε την πέμπτη τροχαλία. Επιλέξτε αυτήν που θα δώσει σωστό τέντωμα στα συρματόσχοινα. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίζετε το τέντωμα των συρματόσχοινων.

- 4) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω βιδώστε την άκρη του στην υποδοχή που υπάρχει στον κυρίως σκελετό (1) στερεώνοντάς την με βίδα (89), ροδέλες (97) και παξιμάδι (101).



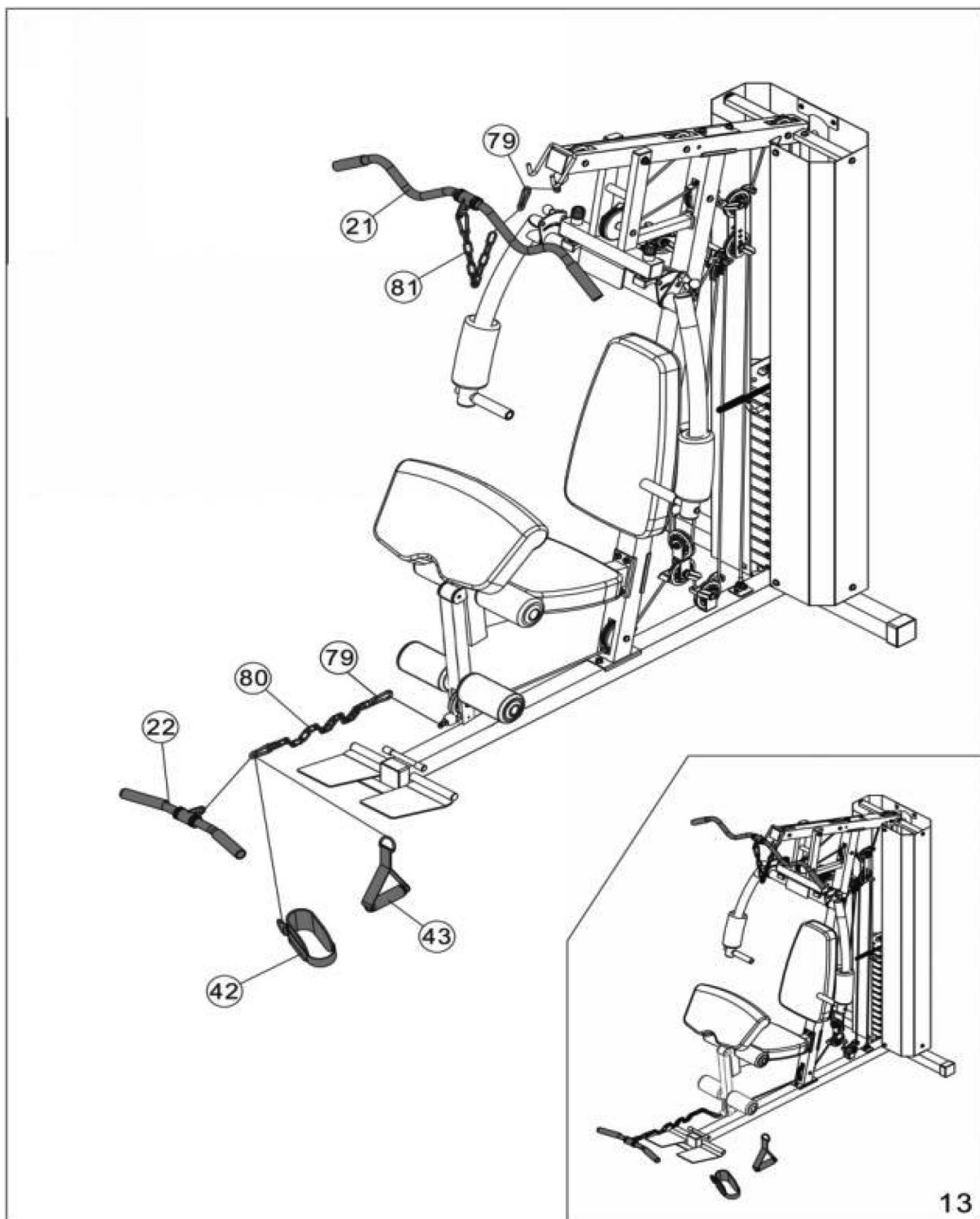
Βήμα 11

- 1) Στερεώστε το κάθισμα (37) στη βάση του (9) με 2 βίδες (92) και 23 ροδέλες (99).
- 2) Στερεώστε την πλάτη (38) στον βάση της (12) με 2 βίδες (93) και 2 ροδέλες (99).
- 3) Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (39) στη βάση του (11) με 2 βίδες (94) και 2 ροδέλες (99).
- 4) Εισάγετε 2 άξονες αφρωδών προστατευτικών (24) στη βάση του καθίσματος (9) και στον σωλήνα εκτάσεων ποδιών (10), τοποθετήστε 4 μικρά αφρώδη προστατευτικά (46) στα άκρα των αξόνων (24) και στο τέλος τοποθετήστε και καπάκια (45).



Βήμα 12

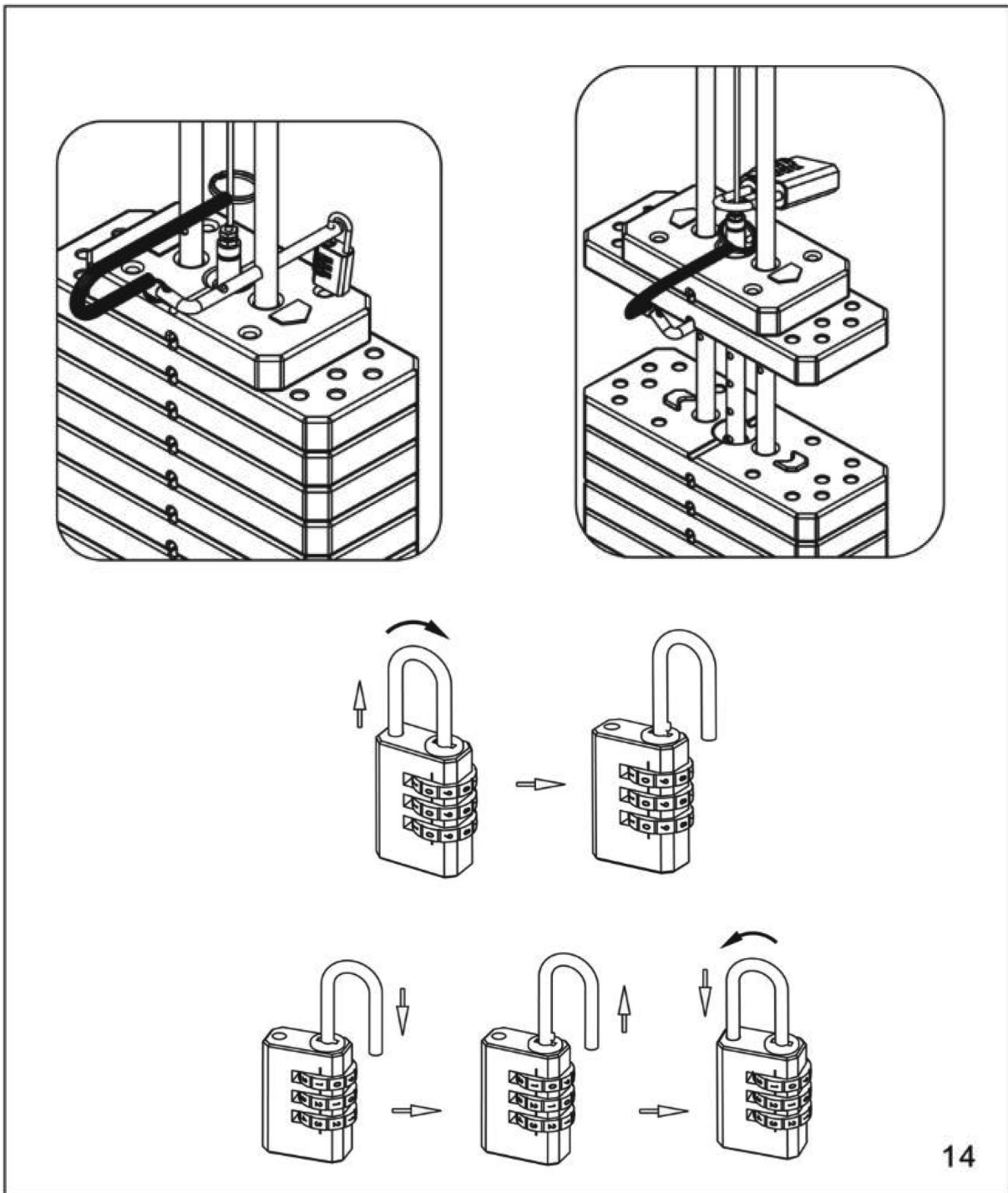
- 1) Στερεώστε το κάτω μέρος των καλυμμάτων βαρών (25) στον κυρίως σκελετό (3), πίσω σταθεροποιητή (2) και πλάκα ενίσχυσης (30) με 6 βίδες (91) και 6 ροδέλες (97).
- 2) Στερεώστε το άνω μέρος των καλυμμάτων βαρών (25) στον άνω σκελετό (4) και πλάκα ενίσχυσης (30) με 6 βίδες (91) και 6 ροδέλες (97).



13

Βήμα 13

- 1) Συνδέστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (21) στο επάνω συρματόσχοινο (34) χρησιμοποιώντας αλυσίδα 10 κρίκων (81) και 2 ορειβατικούς γάντζους (79) και τοποθετήστε την στα άγκιστρα.
- 2) Συνδέστε τη μπάρα ασκήσεων έλξεων (22) στο κάτω συρματόσχοινο (35) χρησιμοποιώντας αλυσίδα 15 κρίκων (80) και 2 ορειβατικούς γάντζους (79).
- 3) Για να κάνετε ασκήσεις ποδιών, αφαιρείτε τη μπάρα έλξεων (33) και την αντικαθιστάτε με τον ιμάντα αστραγάλου (42).
- 4) Επιπρόσθετα, για ασκήσεις ενός χεριού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μονή λαβή (43).



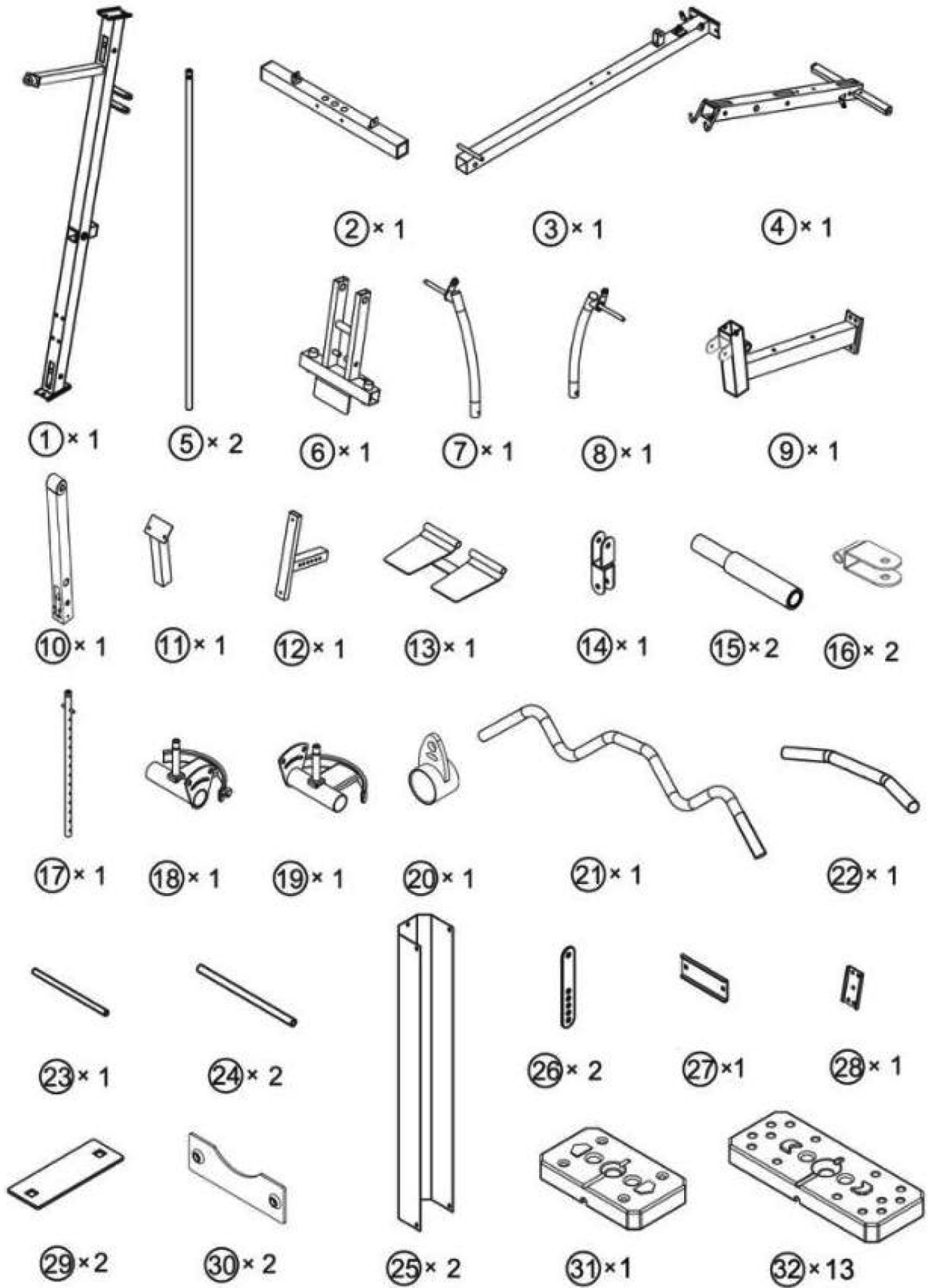
14

Βήμα 14

- 1) Όταν δε χρησιμοποιείτε το πολυόργανο, εισάγετε τον επιλογέα βάρους (33) στην τρύπα του οδηγού βαρών (5) και κλειδώστε το με το λουκέτο (58). Με τον τρόπο αυτό το πολυόργανο δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αποφεύγοντας για παράδειγμα δυνάμενους τραυματισμούς σε παιδιά που παίζουν χωρίς επίβλεψη.
- 2) Όταν το χρησιμοποιείτε, μπορείτε να τοποθετείτε το λουκέτο στο συρματοσχοίνο για να μην το χάσετε.

PARTS LIST

EN



PARTS LIST

EN



33 × 1



34 × 1



35 × 1



36 × 1



37 × 1



38 × 1



39 × 1



40 × 14



41 × 14



42 × 1



43 × 1



44 × 8



45 × 4



46 × 4



47 × 2



48 × 2



49 × 2



50 × 4



51 × 2



52 × 2



53 × 2



54 × 2



55 × 2



56 × 2



57 × 6



58 × 1



59 × 14



60 × 2



61 × 2



62 × 2



63 × 6



64 × 1



65 × 4



66 × 2



67 × 1



68 × 2



69 × 2



70 × 4



71 × 3



72 × 1



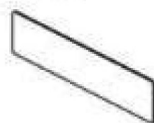
73 × 2



74 × 6



75 × 1



76 × 1

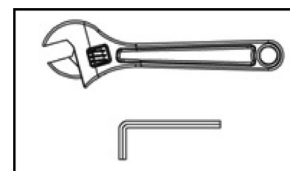
#	Τμχ.	Περιγραφή
1	1	Front Vertical Frame
2	1	Rear Base Frame
3	1	Base Frame
4	1	Upper Frame
5	2	Guide Rod
6	1	Front Press Base
7	1	Left Butterfly
8	1	Right Butterfly
9	1	Seat Support
10	1	Leg Developer
11	1	Arm Curl Stand
12	1	Backrest Adjustment Frame
13	1	Foot Plate
14	1	Angled Floating Pulley Bracket
15	2	Front Press Handle
16	2	Swivel Pulley Bracket
17	1	Selector Rod
18	1	Left Butterfly Adjustment Frame
19	1	Right Butterfly Adjustment Frame
20	2	Rotate Ring
21	1	Lat Bar
22	1	Shiver Bar
23	1	Foot Plate Tube
24	2	Foam Tube
25	2	Weight Stack Cover
26	2	Double Floating Pulley Bracket
27	1	Bracket 180mm×66mm
28	1	Bracket 140mm×65mm
29	2	Bracket 140mm×50mm
30	2	Bracket 155mm×50mm
31	1	Selector Stem
32	13	Weight Plate
33	1	Weight Selector Pin
34	1	Upper Cable 3140mm
35	1	Lower Cable 4050mm
36	1	Butterfly Cable 2950mm
37	1	Seat Pad
38	1	Backrest Board

#	Τμχ.	Περιγραφή
39	1	Arm Curl Pad
40	14	Cable Retainer
41	14	Cable Retainer Bushing
42	1	Ankle Strap
43	1	Single Handle
44	8	Plastic Ring Ø16mm×Ø11mm
45	4	Foam Roll End Cap
46	4	Foam Roll
47	2	Butterfly Large Foam Roll
48	2	Lock Knob M18
49	2	Quick Release Lock Pin
50	4	Bushing Ø32mm×19mm
51	2	Bushing Ø50mm×Ø16mm
52	2	Butterfly Axle Bushing 41×Ø21mm
53	2	Spacer Ø50mm×20mm
54	2	Spacer Ø50mm×35mm
55	2	Spacer Ø32mm×12mm
56	2	Lock Ring
57	6	Grip 150mm
58	1	Combination Lock
59	14	Pulley
60	2	Pulley With Cover
61	2	Rubber Bumper Ø38mm×15mm
62	2	Rubber Bumper Ø62mm×25mm
63	6	Bushing Ø25mm×10mm
64	1	Sleeve 60mm×50mm
65	4	Round End Cap Ø50mm
66	2	End Cap Ø25mm×2.0
67	1	Square End Cap 50mm×50mm
68	2	Square End Cap 50mm×50mm×2
69	2	Square End Cap 65mm×65mm
70	4	End Cap 25mm×50mm
71	3	Base Frame End Cap 65mm×65mm
72	1	Square End Cap 38mm×38mm
73	2	Rubber Bumper Ø20mm×29mm
74	6	End Cap Ø25mm×1.5
75	1	Cone-shaped End Cap Ø25
76	1	Rubber Sticker



This drawing instructs you to just screw the bolts by hand, without tightening.



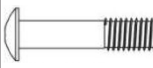
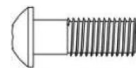
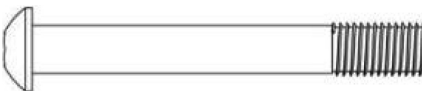
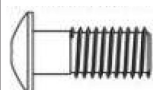
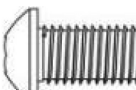

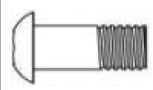
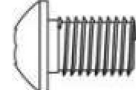
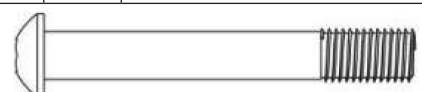


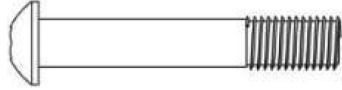
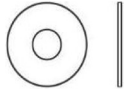



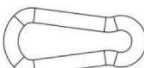



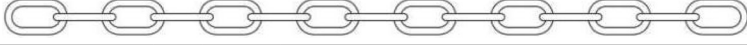


This means to tighten all screw and bolts firmly.



The ruler below can be used to count the dimensions of the bolts. Keep in mind that the previous drawings are neither in scale nor in actual size.



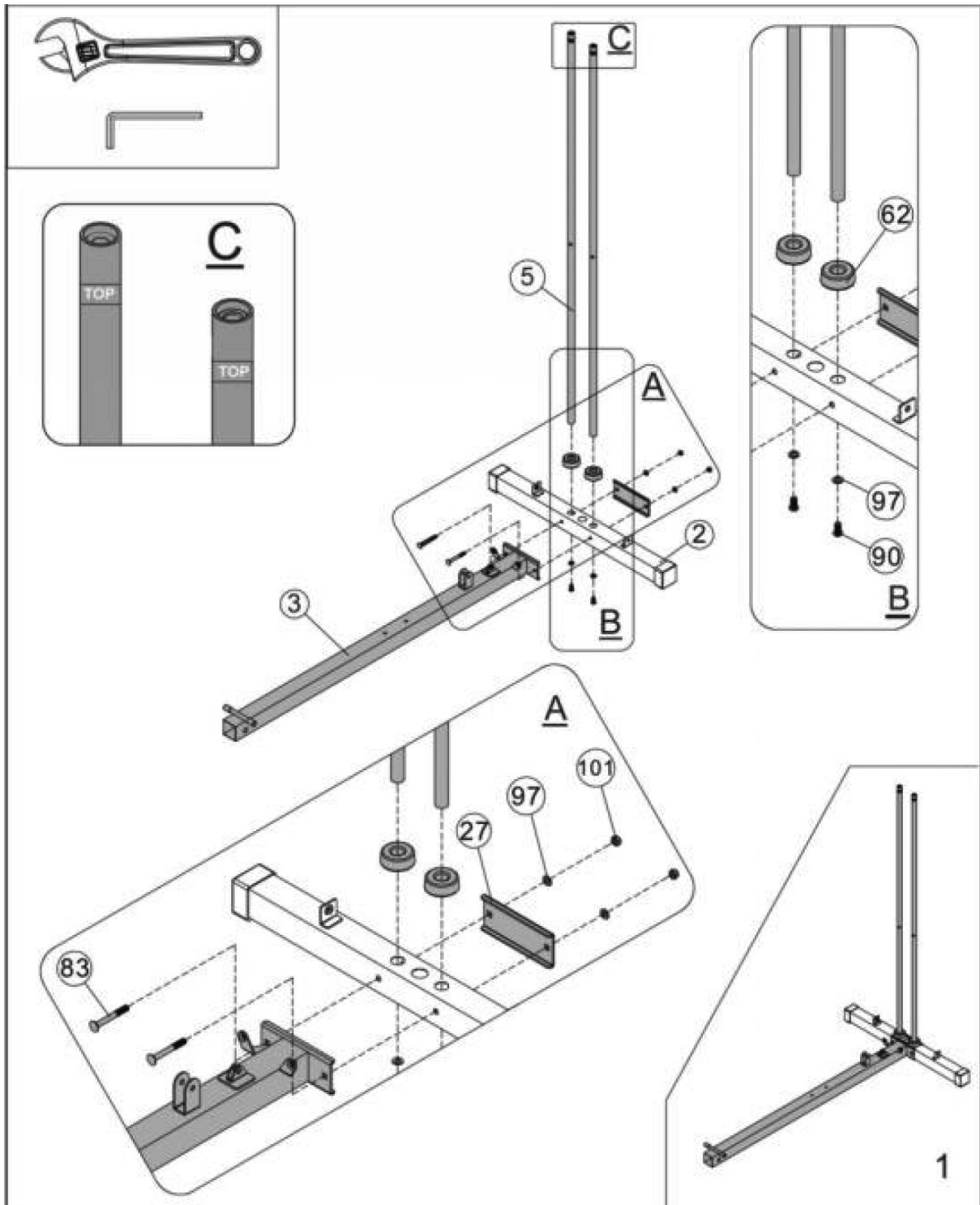
PARTS LIST

Drawing	#	Pcs	Description	Drawing	#	Pcs	Description
					84	1	M10x150mm Allen Bolt
					83	10	M10x85mm Carriage Bolt
	93	2	M8x40mm Allen Bolt		89	1	M10x30mm Allen Bolt
					85	5	M10x85mm Allen Bolt
	95	2	M8x22mm Allen Bolt		90	10	M10x20mm Allen Bolt
					92	2	M8x85mm Allen Bolt
	94	2	M8x18mm Allen Bolt		91	14	M10x16mm Allen Bolt
					86	1	M10x68mm Allen Bolt
	99	10	Ø8 Washer		97	70	Ø10 Washer
					87	2	M10x65mm Allen Bolt
	98	2	Ø30xØ10,5 Washer		100	2	M8 Aircraft Nut
					88	7	M10x50mm Allen Bolt
	101	29	M10 Aircraft Nut		79	4	Clip Hook
		1	#5 Allen Wrench			2	#6 Allen Wrench
					81	1	10 Joint Chain
					80	1	15 Joint Chain
					78	1	M10xØ16x57mm Axle
					77	1	M10xØ16x169mm Axle

EN

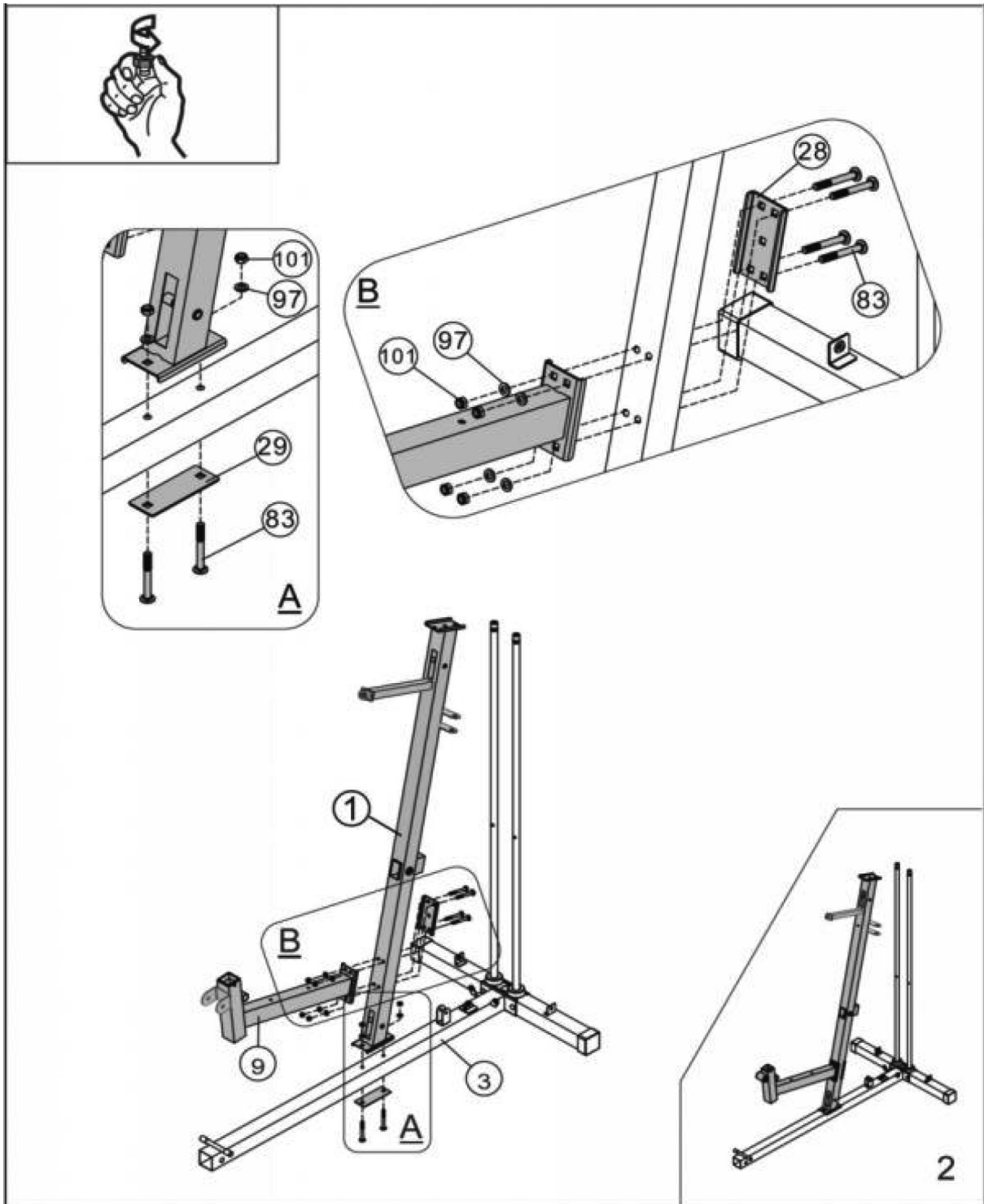
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN



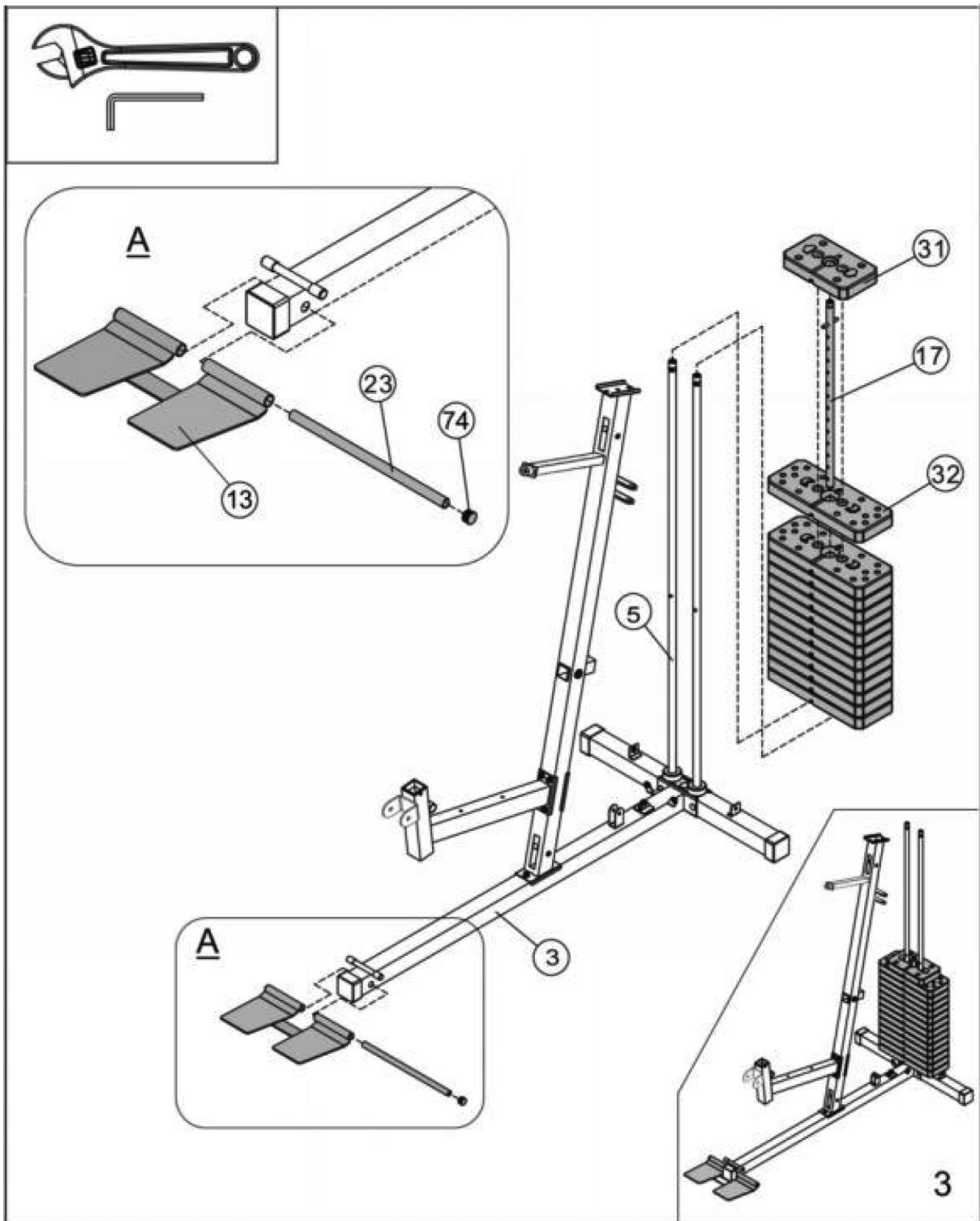
Step 1

- 1) Put the Guide Rod (5) through 2 x Rubber Bumpers (62) from bottom and then insert the Guide Rod (5) into the Rear Base Frame (2) and secure with 2 x M10×20mm Allen Bolts (90) and 2 x Ø10mm Washers (97). For details please refer to Diagrams B & C.
- 2) Connect the Base Frame (3), U-Shape Bracket (27) to the Rear Base Frame (3) using 2 x M10×85mm Carriage Bolts (83), 2 x Ø10mm Washers (97) and 2 x M10 Aircraft Nuts (101). Please refer to Diagram A.



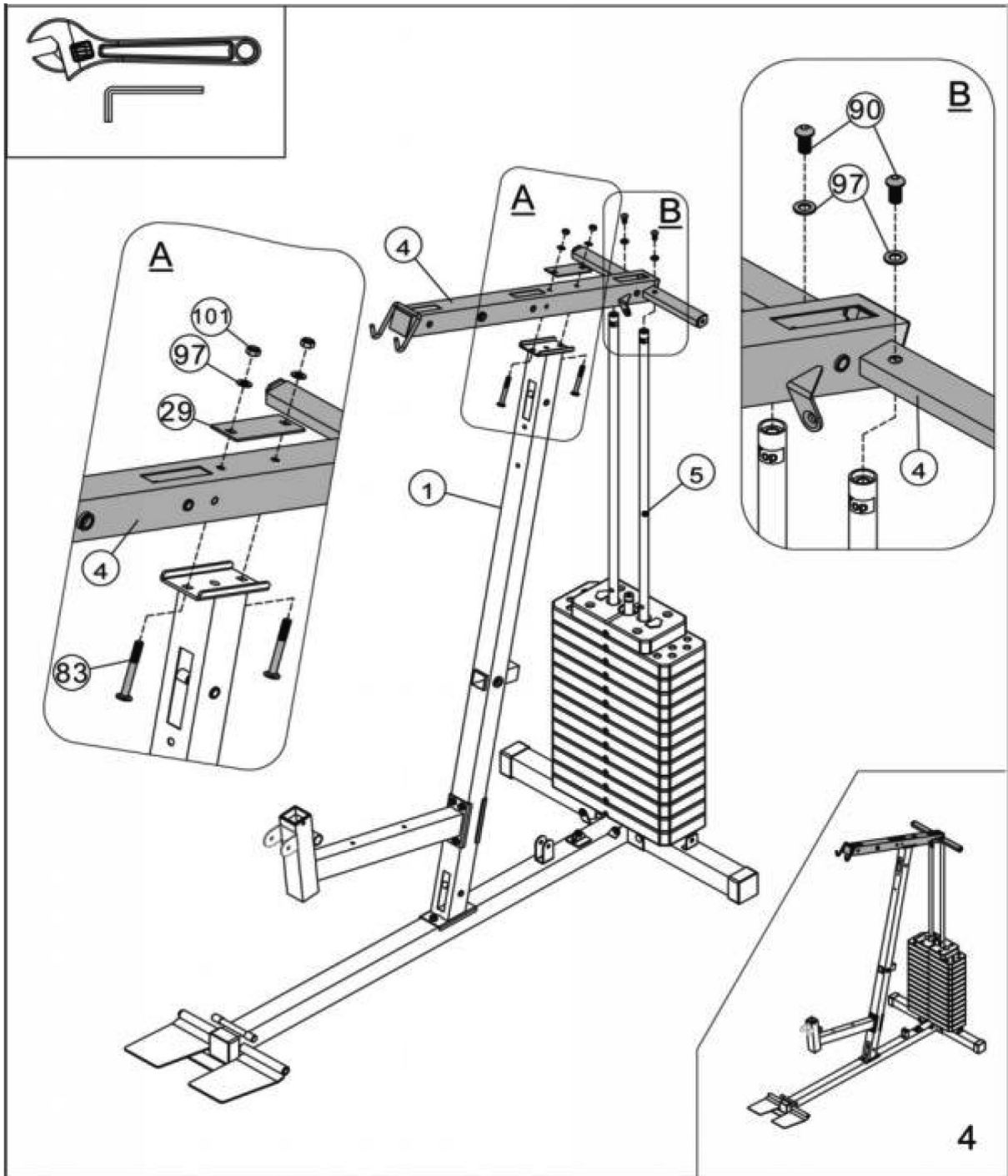
Step 2

- 1) Connect the Base Frame (3), Bracket (29) to the Front Vertical Frame (1) using 2 x M10×85mm Carriage Bolts (83), 2 x Ø10mm Washers (97) and 2 x M10 Aircraft Nuts (101). Please refer to Diagram A.
- 2) Attach the Seat Support (9), Bracket (28) to the Front Vertical Frame (1) using 4 x M10×85mm Carriage Bolts (83), 4 x Ø10mm Washers (97) and 4 x M10 Aircraft Nuts (101). Please refer to Diagram B.



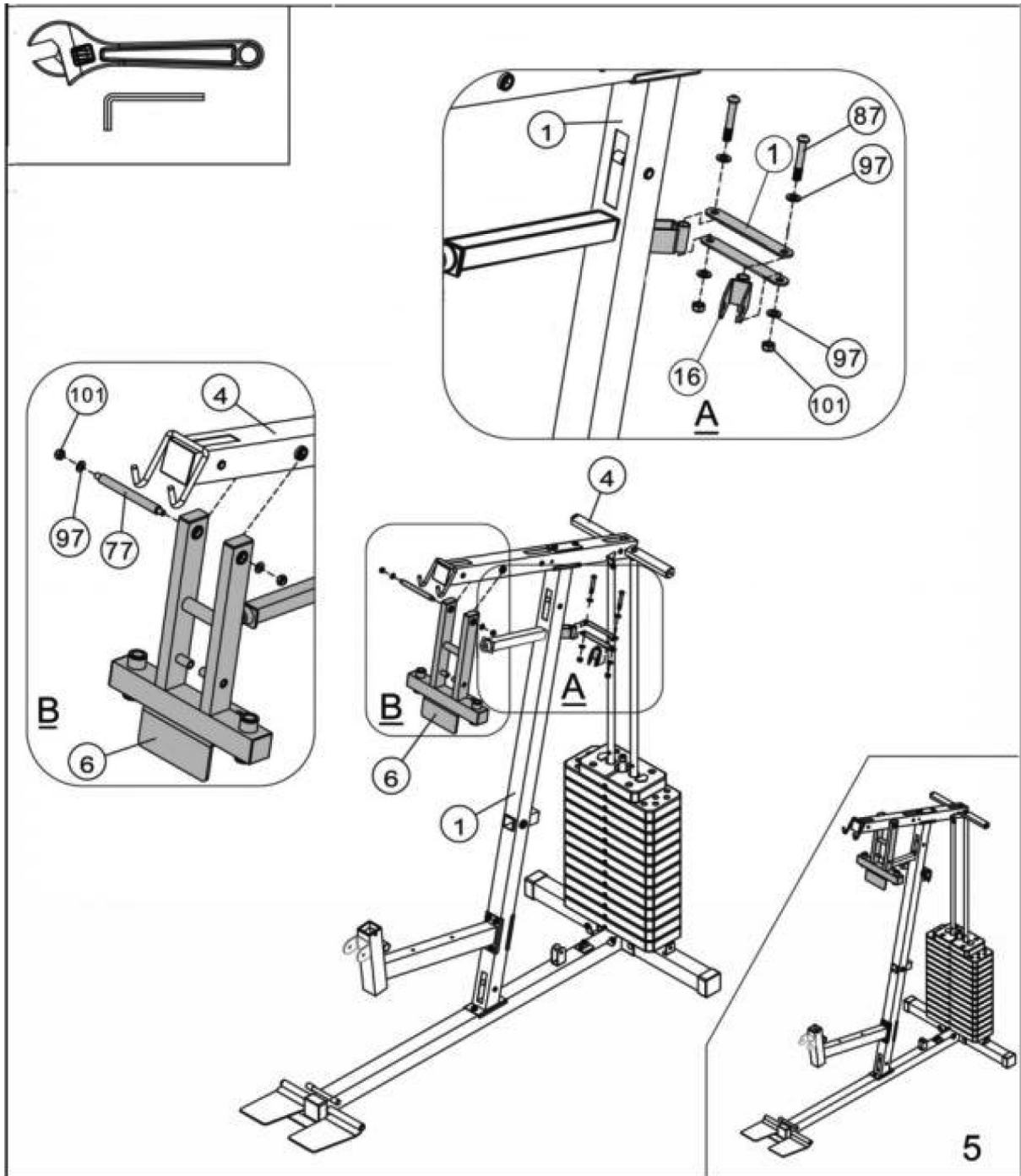
Step 3

- 1) Sequentially put the Guide Rod (5) through the 13 pieces Weight Plates (32) and the 1 piece Selector Stem (31), insert the Selector Rod (17) into the central hole, and then position the Foot Plate (13) on it.
- 2) Uplift the front part of the base frame and assemble the Foot Plate (13) hole to hole, then insert the Foot Plate Tube (23) to secure, enclose both ends with $\text{Ø}25 \times 1.5$ End Caps (74). Refer to Diagram A.



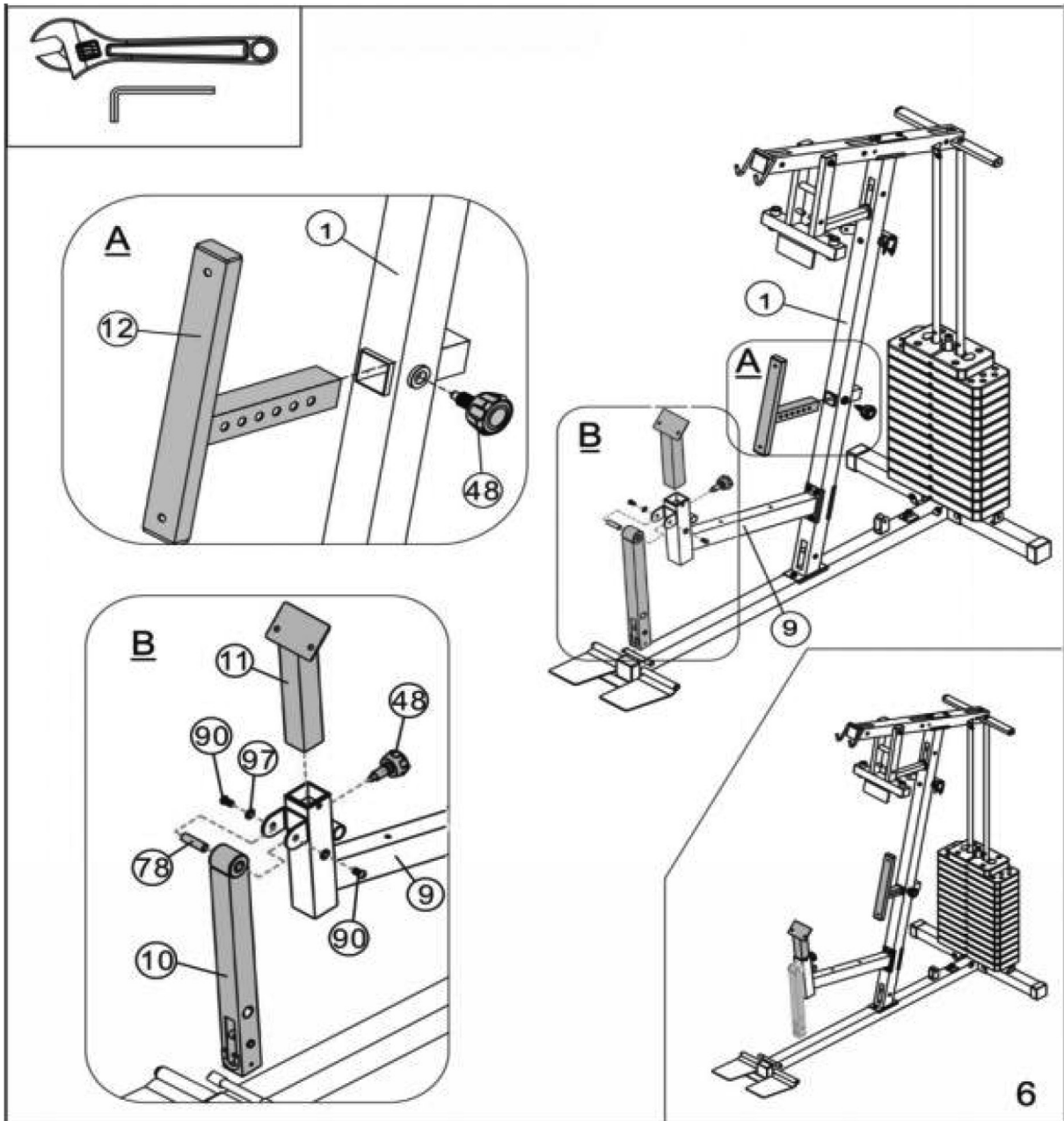
Step 4

- 1) Connect the Upper Frame (4), Bracket (29) to the Front Vertical Frame (1) using 2 x M10×85mm Carriage Bolts (83), 2 x Ø10mm Washers (97) and 2 x M10 Aircraft Nuts (101). Refer to Diagram A.
- 2) Connect the Upper Frame (4) to the Guide Rods (5) using 2 x M10×20mm Allen Bolts (90) and 2 x Ø10mm Washers (97). Refer to Diagram B.



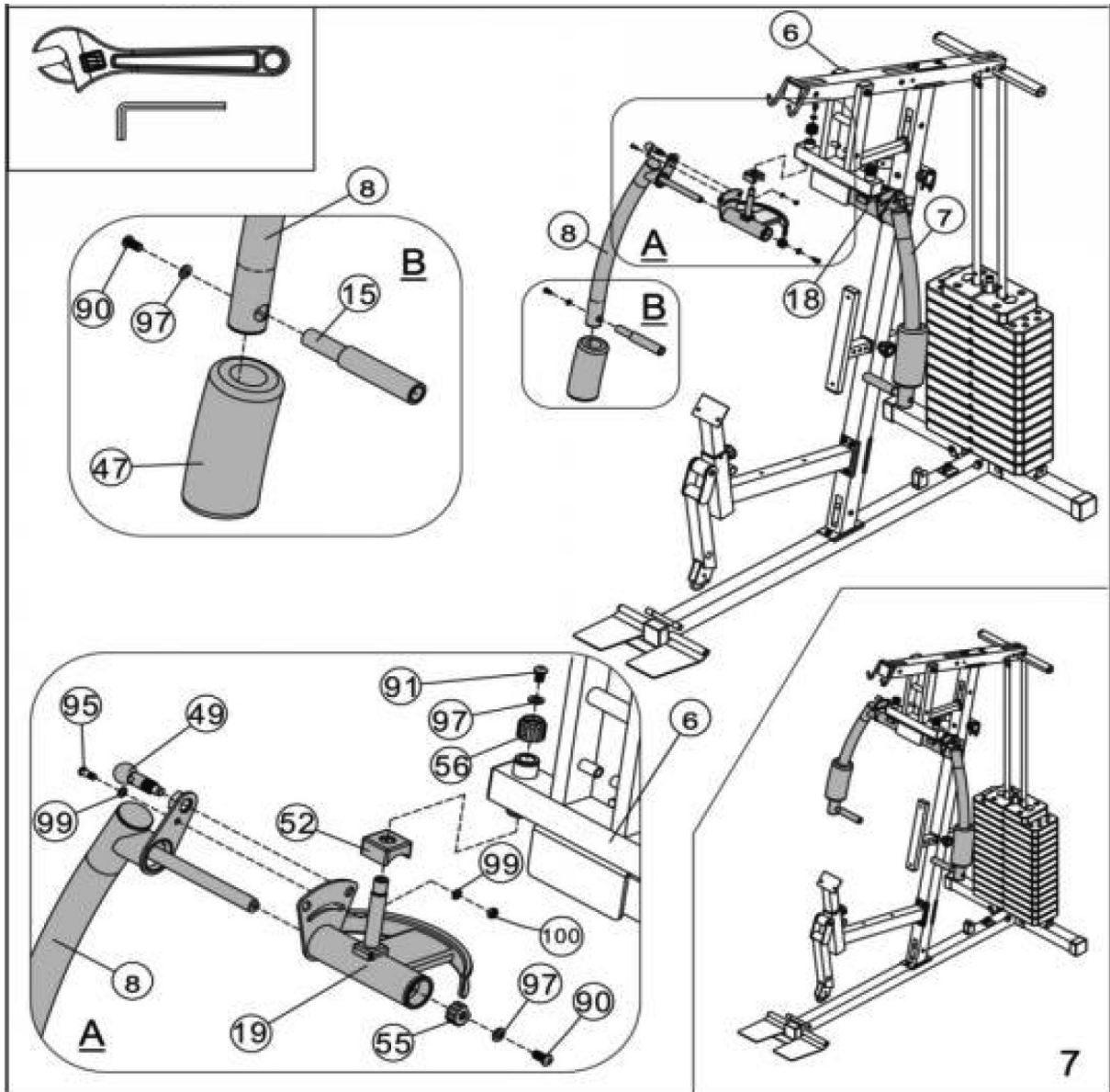
Step 5

- 1) Attach the Front Press Base (6) to the Upper Frame (4) using M10xØ16x169 Axle (77), 2 x Ø10mm Washers (97) and 2 x M10 Aircraft Nut (101). Refer to Diagram A.
- 2) Attach two Swivel Pulley Brackets (16) to both sides of the Front Vertical Frame (1) using 2 x M10x65mm Allen Bolts (87), 4 x Ø10 Washers (97) and 2 x M10 Aircraft Nuts (101). Refer to Diagram B.



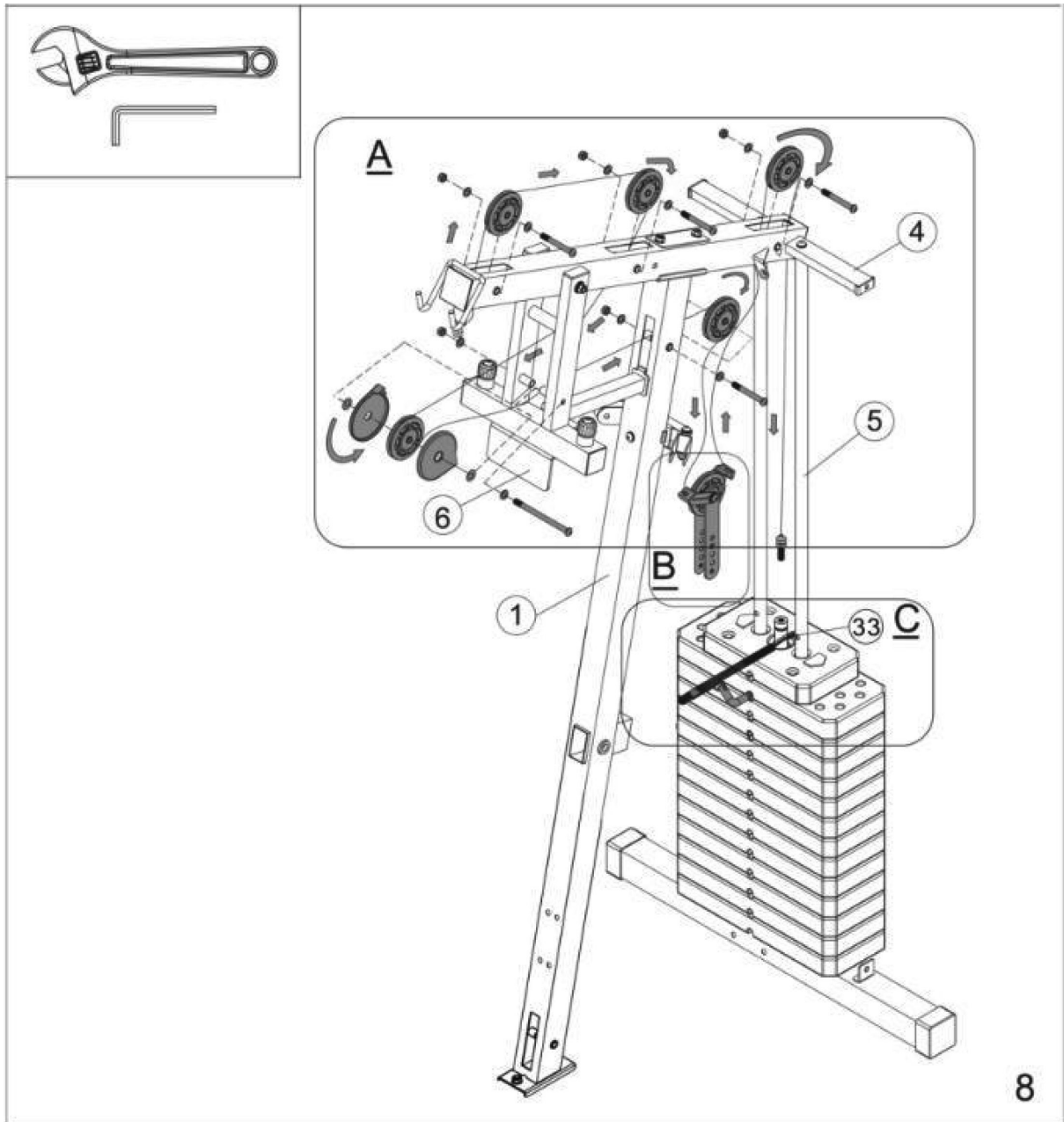
Step 6

- 1) Inset the Backrest Adjustment Frame (12) into the Front Vertical Frame (1), and secure with M18×1.5 Lock Knob (48). Refer to Diagram A.
- 2) Then insert the Arm Curl Stand (11) into the Seat Support (9), and secure with M18×1.5 Lock Knob (48). Refer to Diagram B.
- 3) Attach the Leg Developer (10) to the Seat Support (9) using 2 x M10×20mm Allen Bolts (90), 2 x Ø10mm Washers (97) and 1 x M10×Ø16×57 Axle (78). Refer to Diagram B.



Step 7

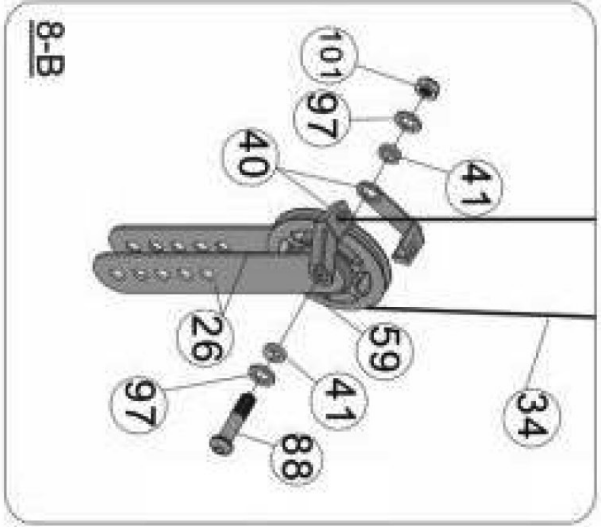
- 1) Attach the L & R Butterfly Adjustment Frame (18 & 19) and 2 x Butterfly Axle Bushings (52) to both sides of the Front Press Base (6), secure with 2 x M18 Lock Ring (56), 2 x M10×16mm Allen Bolts (91) and 2 x Ø10mm Washers (97), for details please refer to Diagram A.
- 2) Insert the L & R Butterfly (7 & 8) into the holes of the L & R Butterfly Adjustment Frame (18 & 19), and secure with 2 x Spacers (55), 2 x M10×20mm Allen Bolts (90) and 2 x Ø10mm Washers (97).
- 3) Turn two M18×1.5 Lock Knobs (49) to the L & R Butterfly (7 & 8), and secure with 2 x M8×22 Allen Bolts (95), 4 x Ø8mm Washers (99) and 2 x M8 Aircraft Nuts (100), refer to Diagram A.
- 4) Put the L & R Butterfly (7 & 8) through the foam rolls, then insert two Front Press Handle (15) into the holes on the L & R Butterfly (7 & 8), and secure with 2 x M10×20mm Allen Bolts (90) and 2 x Ø10mm Washers (97), refer to Diagram B.



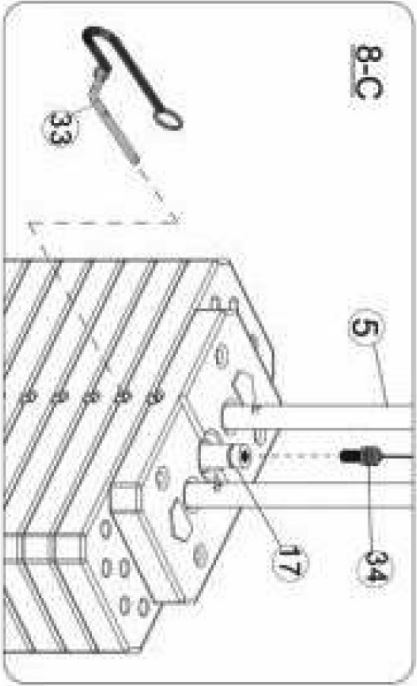
Step 8

Notes: The pulley on the Front Press Base (6) should be enclosed by two Pulley Covers (60).

- 1) According to the cable diagram, sequentially use 6 x Pulleys (59), 4 x M10×85mm Allen Bolts (85), 1 x M10×150mm Allen Bolt (84), 1 x M10×50mm Allen Bolt (88), 12 x Ø10mm Washers (97), 2 x Ø30×Ø 10.5mm Washers (98), 6 x M10 Aircraft Nuts (101) and 2 x Double Floating Pulley Bracket (26) to connect Upper Cable (34), refer to Diagram 8-A.
- 2) Secure the Pulley (59) using 2 x Double Floating Pulley Brackets (26), 1 x M10×50mm Allen Bolt (88), 2 x Ø10mm Washers (97), 1 x M10 Aircraft Nut (101), 2 x Cable Retainers (40) and 2 x Cable Retainer Bushings (41), refer to Diagram 8-B.
- 3) Insert the Weight Selector Pin (33) into the hole of the selected weight plate, put the key ring on the Selector Rod (17), and connect the end with thread head of the Upper Cable (34) to the Selector Rod (17), refer to Diagram 8-C.

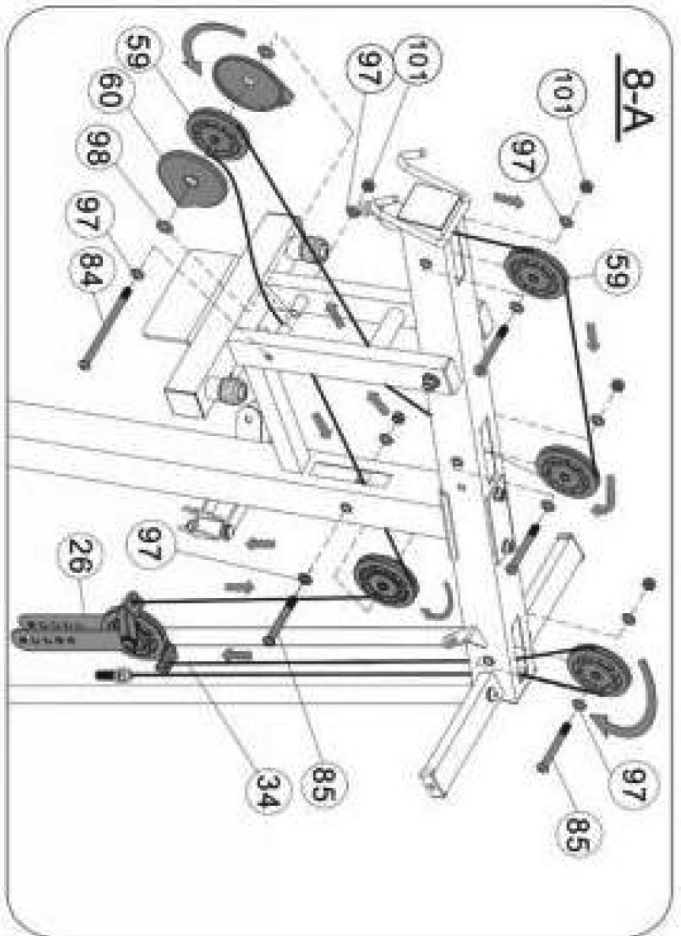


8-B

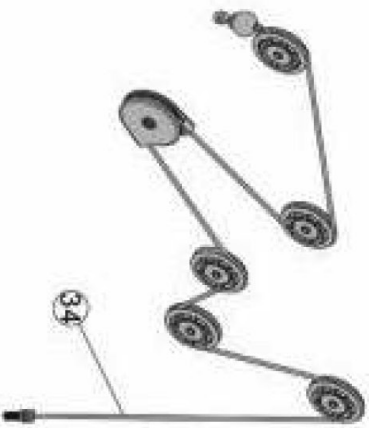


8-C

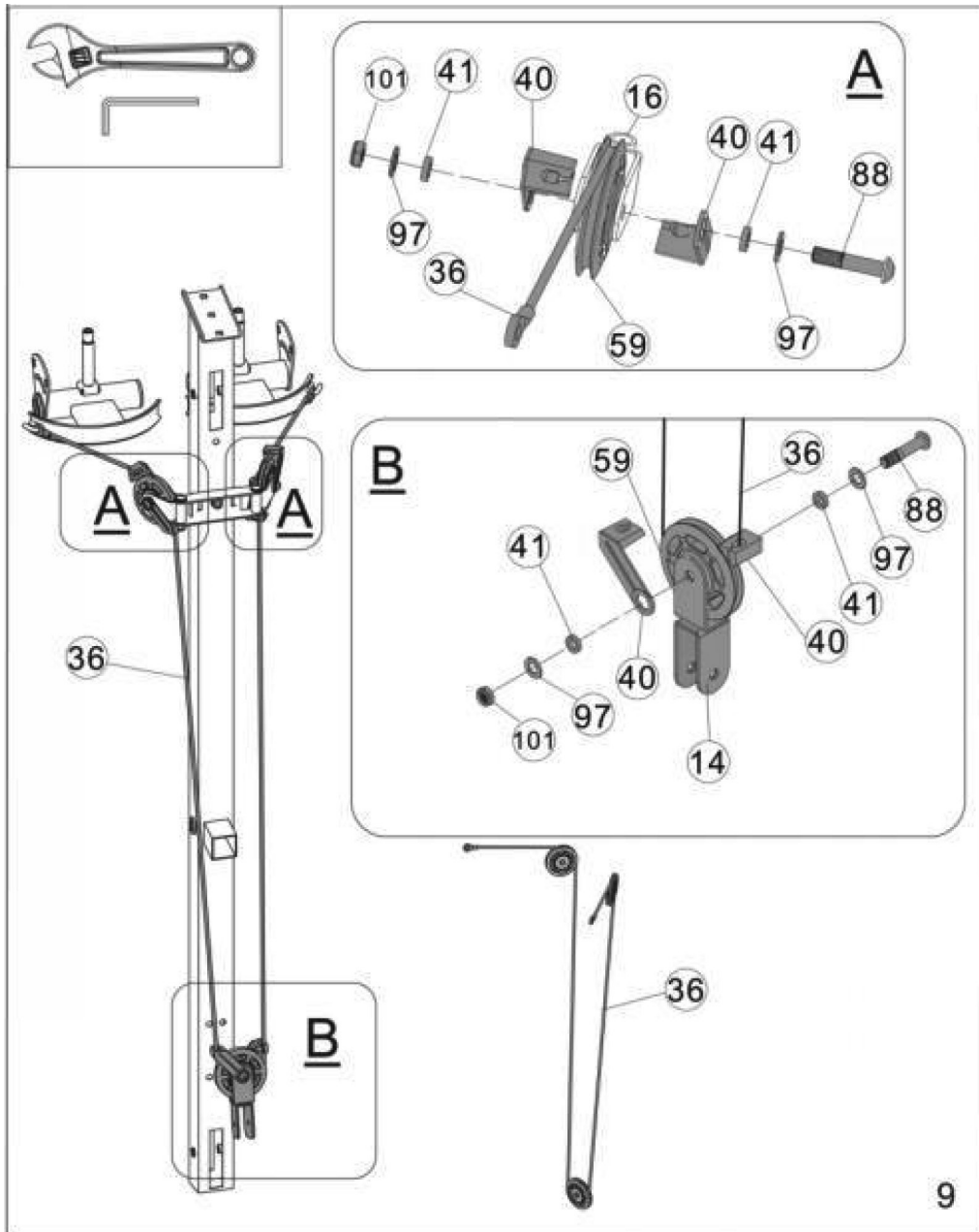
8-B
8-C



8-A



8-A

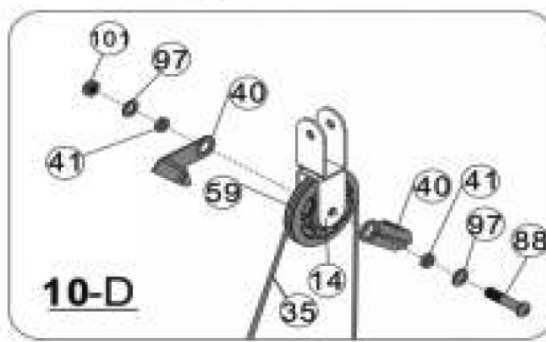
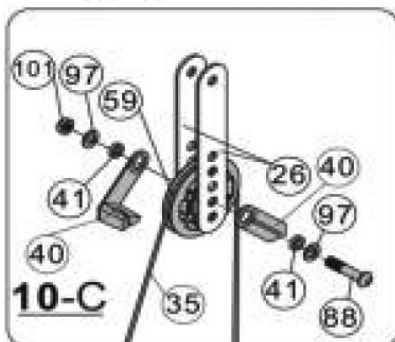
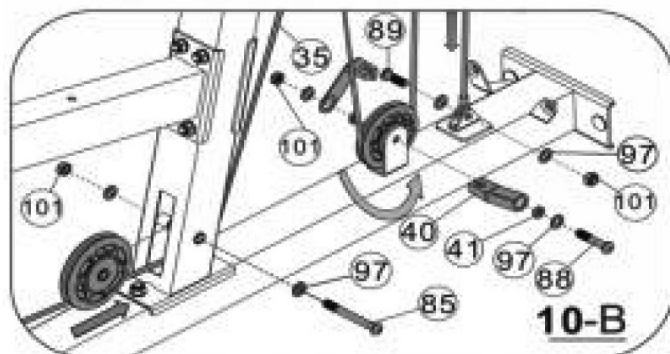
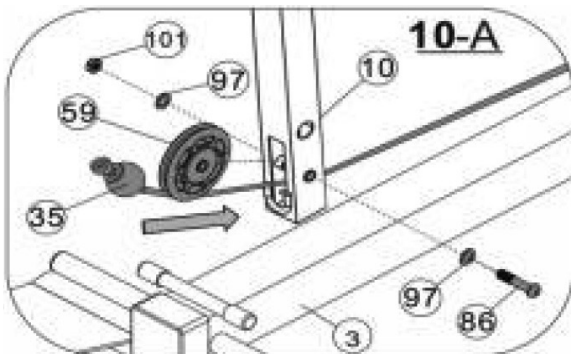
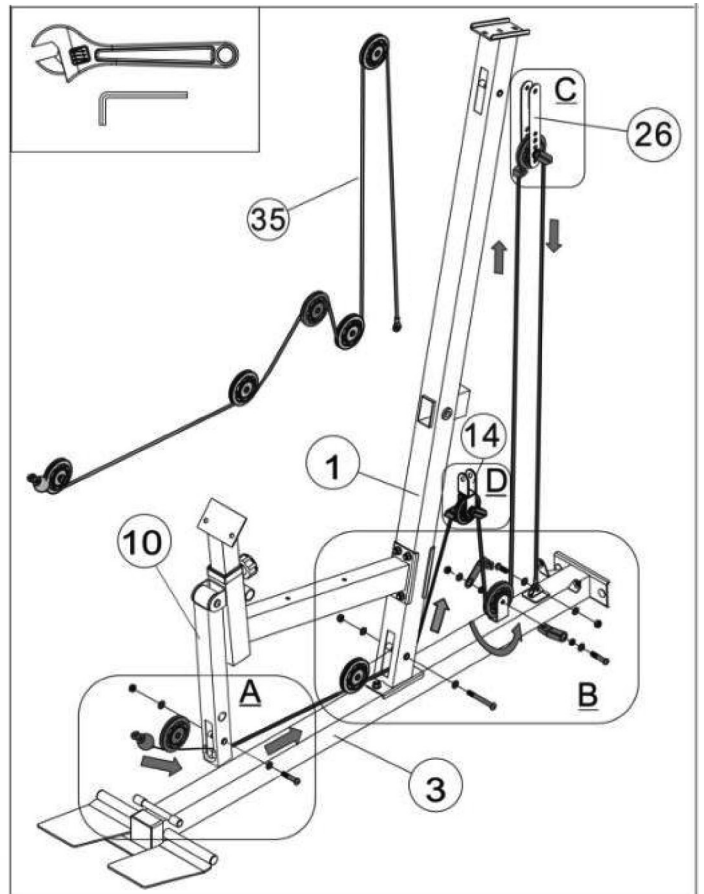


Step 9

- 1) Sequentially use 1 x Angled Floating Pulley Bracket (14), 3 x Pulleys (59), 3 x M10×50mm Allen Bolts (88), 6 x Ø10mm Washers (97) and 3 x M10 Aircraft Nuts (101) to connect the Butterfly Cable (36), and hang both ends of the cable on the hook of the L & R Butterfly Adjustment Frame (18 & 19).
- 2) Attach 2 x Pulleys (59) to the left and right Swivel Pulley Bracket (16) using 2 x M10×50mm Allen Bolts (88), 4 x Ø10mm Washers (97), 2 x M10 Aircraft Nuts (101), 4 x Cable Retainers (40) and 4 x Cable Retainer Bushings (41), refer to Diagram A.
- 3) Attach 1 x Pulley (59) to the top of the Angled Floating Pulley Bracket (14) using 1 x M10×50mm Allen Bolt (88), 2 x Ø10mm Washers (97), 1 x M10 Aircraft Nut (101), 2 x Cable Retainers (40) and 2 x Cable Retainer Bushings (41), refer to Diagram B.

Step 10

- 1) Sequentially use 1 x Angled Floating Pulley Bracket (14), 2 x Double Floating Pulley Brackets (26), 5 x Pulleys (59), 3 x M10×50mm Allen Bolts (88), 1 x M10×68mm Allen Bolt (86), 1 x M10×85mm Allen Bolt (85), 10 x Ø10mm Washers (97) and 5 x M10 Aircraft Nuts (101) to connect the Lower Cable (35).
- 2) Put 1 x Pulley (59) in the groove of the Leg Developer (10) as shown in the diagram, and then secure with 1 x M10×68mm Allen Bolt (86), 2 x Ø10mm Washers (97) and 1 x M10 Aircraft Nut (101), refer to Diagram 10-A.
- 3) Put 1 x Pulley (59) in the groove of the Leg Developer (10), and secure with 1 x M10×85mm Allen Bolt (85), 2 x Ø10mm Washers (97), 1 x M10 Aircraft Nut (101), refer to Diagram 10-B.
- 4) Attach 1 x Pulley (59) to the U-shape pulley support on the Base Frame (3) using 1 x M10×50mm (88), 2 x Ø10mm Washers (97), 1 x M10 Aircraft Nut (101), 2 x Cable Retainers

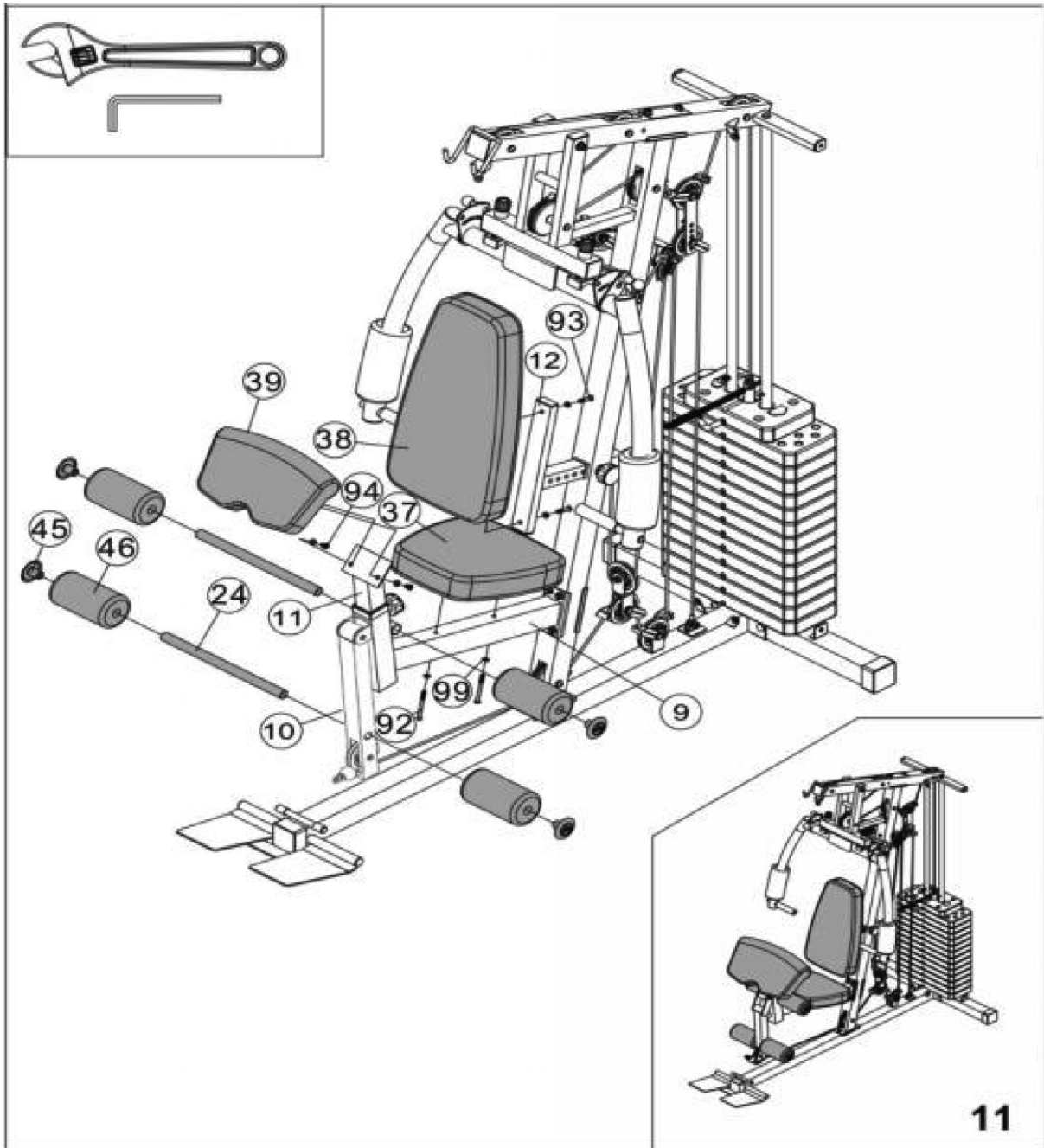


40) and 2 x Cable Retainer Bushings (41), refer to Diagram 10-B.

5) Connect the Lower Cable (35) to the U-shaped bracket of the Base Frame (3) using 1 x M10×30mm Allen Bolt (89), 2 x Ø10mm Washers (97) and 1 x M10 Aircraft Nut (101), refer to Diagram 10-B.

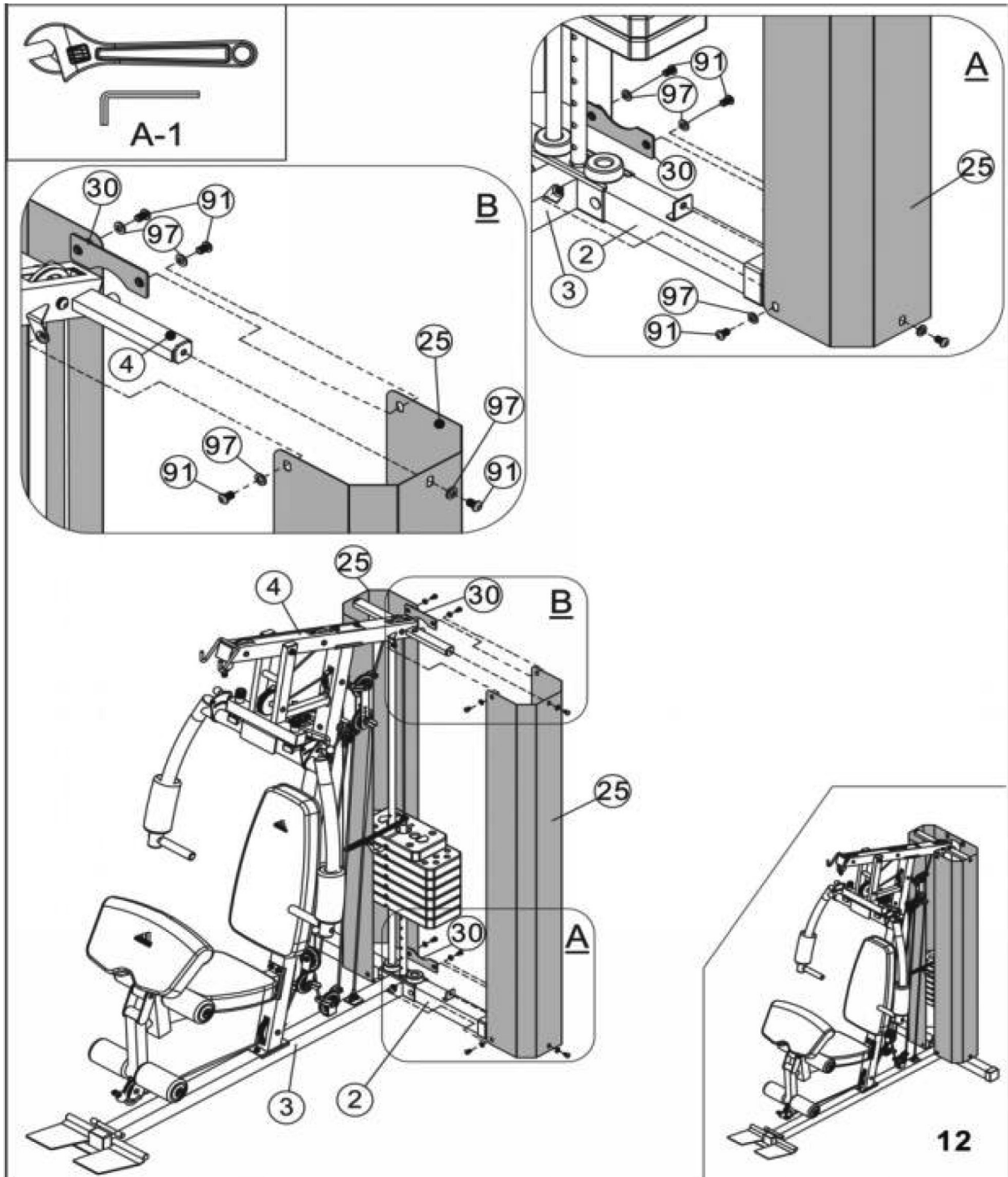
6) Fix and secure 1 x Pulley (59) using 2 x Double Floating Pulley Bracket (26), 1 x M10×50mm Allen Bolt (88), 2 x Ø10mm Washers (97), 1 x M10 Aircraft Nut (101), 2 x Cable Retainers (40) and 2 x Cable Retainer Bushings (41), refer to Diagram 10-C.

7) Fix 1 x pulley (59) to the bottom of the Angled Floating Pulley Bracket (14) using 1 x M10×50mm Allen Bolt (88), 2 x Ø10mm Washers (97), 1 x M10 Aircraft Nut (101), 2 x Cable Retainers (40) and 2 x Cable Retainer Bushings (41), refer to Diagram 10-D.



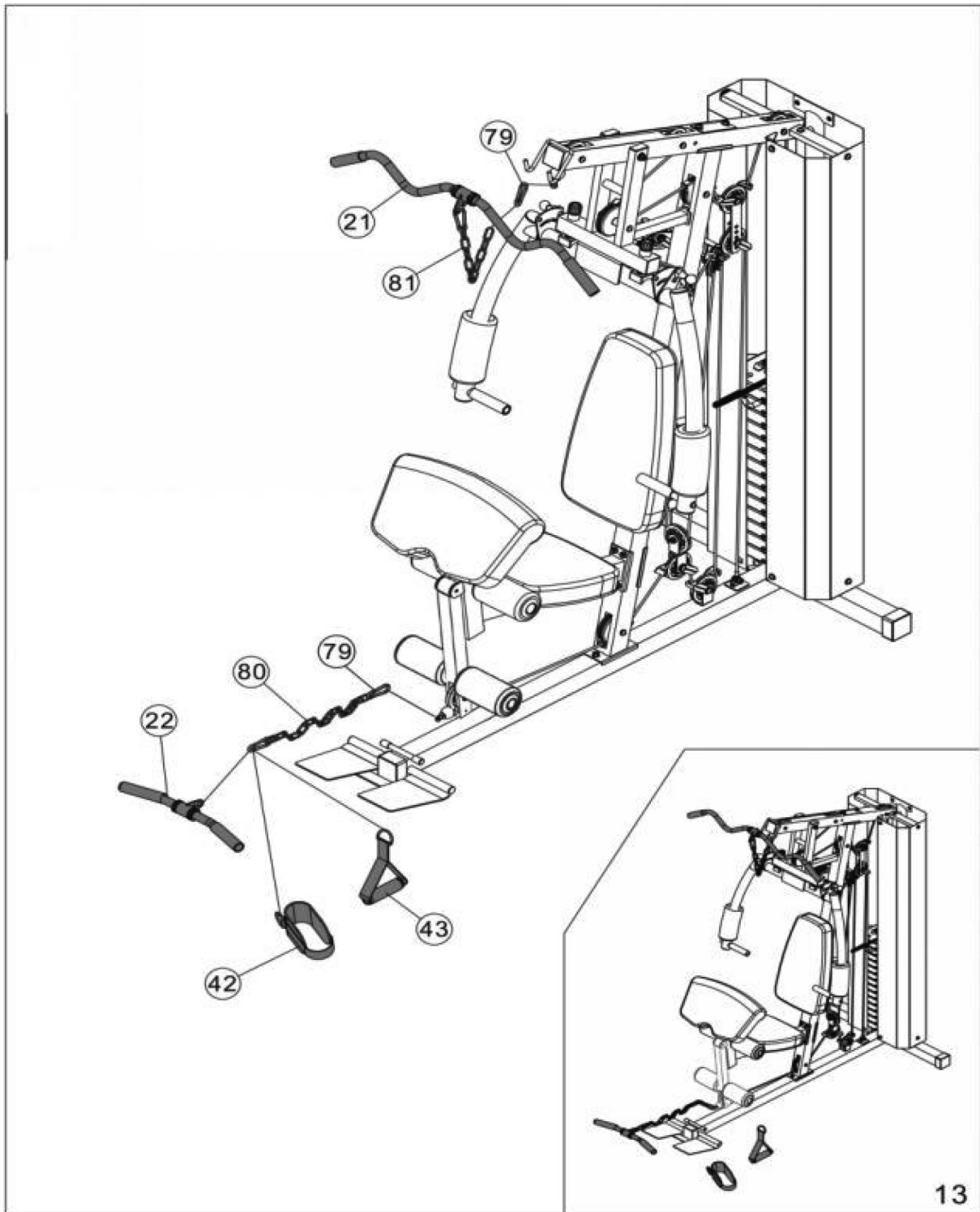
Step 11

- 1) Attach the Seat Pad (37) to the Seat Support (9) using 2 x M8×85mm Allen Bolts (92) and 2 x Ø8mm Washers (99).
- 2) Attach the Backrest Board (38) to the Front Vertical Frame (1) using 2 x M8×40mm Allen Bolts (93) and 2 x Ø8mm Washers (99).
- 3) Attach the Arm Curl Pad (39) to the Arm Curl Stand (11) using 2 x M8×18mm Allen Bolts (94) and 2 x Ø8mm Washers (99).
- 4) Insert two Foam Roll Tubes (24) into the Seat Support (9) and Leg Developer (10) respectively, then put 4 x Foam Rolls (46) through the two sides and enclose with 4 x Foam Roll End Caps (45).



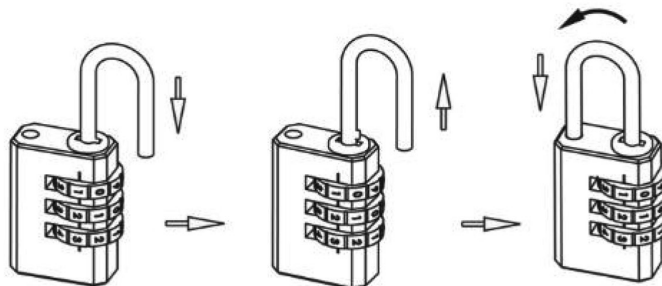
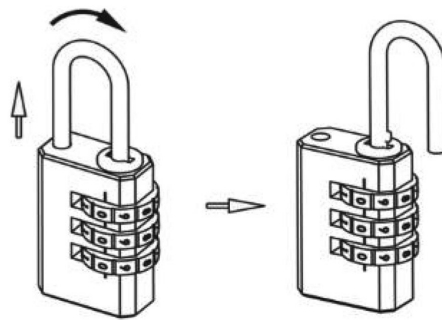
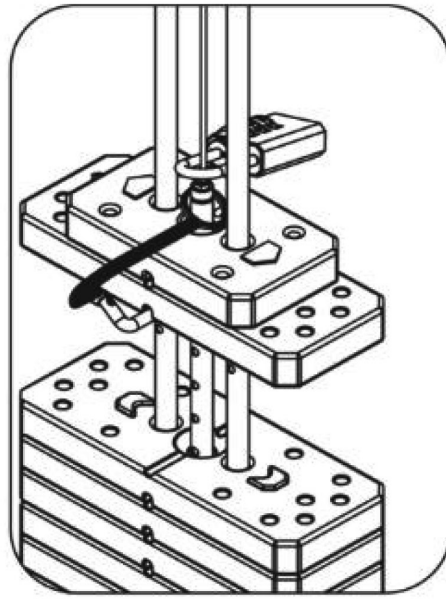
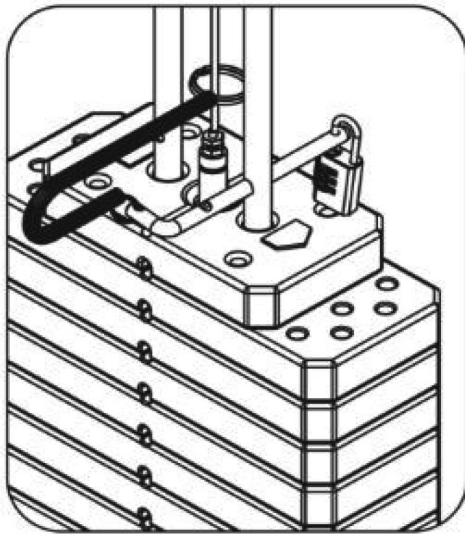
Step 12

- 1) Fix the bottom of two Weight Stack Covers (25) to the Base Frame (3), Rear Base Frame (2) and Bracket (30) using 6 x M10x16mm Allen Bolts (91) and 6 x Ø10mm Washers (97).
- 2) Then fix the top of the two Weight Stack Covers (25) to the Upper Frame (4) and another Bracket (30) using 6 x M10x16mm Allen Bolts (91) and 6 x Ø10mm Washers (97).
- 3) Secure all the bolts.



Step 13

- 1) Connect the Lat Bar (21) to the Upper Cable (34) using 1 x 10 Joint Chain (81) and 2 x Clip Hooks (79), hang the Lat Bar (21) on the hook of the Upper Frame (4) when not using it to avoid injury.
- 2) Connect the Shiver Bar (22) to the Lower Cable (35) using 1 x 15 Joint Chain (80) and 2 x Clip Hooks (79), the Shiver Bar (22) is used for low pull and biceps exercises, when doing leg developing exercise, it should be removed and replaced with the Ankle Strap (42).



14

Step 14

- 1) When the machine is out of operation, insert the selector pin into the hole of the Guide Rod and lock with coded lock.
- 2) When using it, unlock the coded lock and pull out the selector pin, then put the coded lock on the upper cable.

ELDICO
sport



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
Distributed by **ELDICO SPORT SA**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr