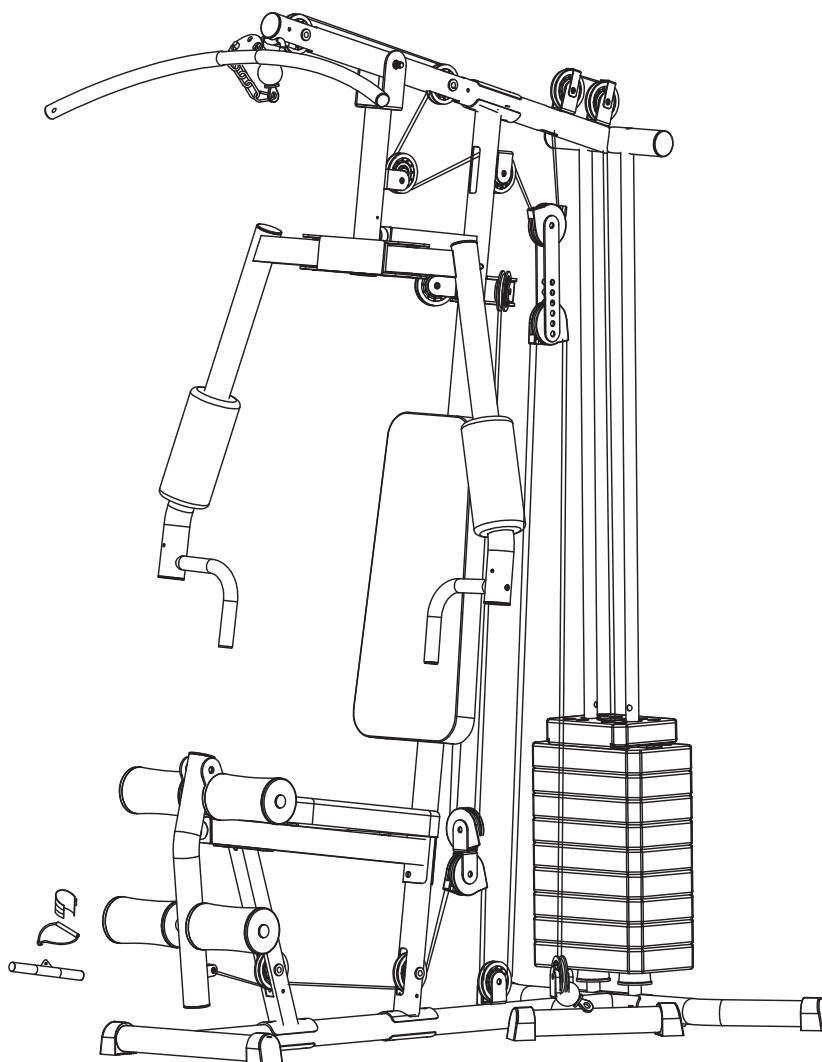




HOMEGYM HG187F

Πολυόργανο Γυμναστικής

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Δείτε έναν σύντομο
οδηγό συναρμολόγησης
εδώ:

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



Μάθε περισσότερα
για το πολυόργανο
σκάνοντας το QR

Learn more about
the homegym by
scanning the QR

ITEM NO.: 91203



@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

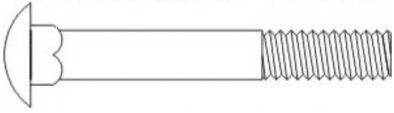
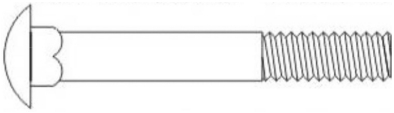
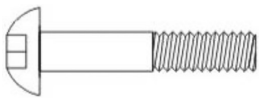
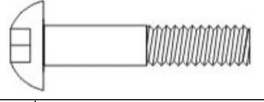
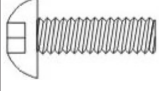
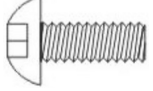
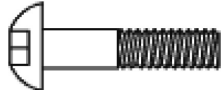
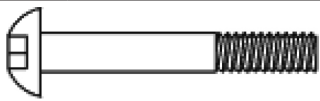
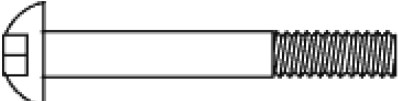
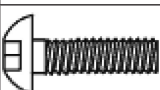
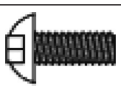
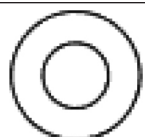
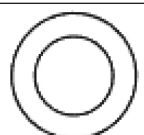
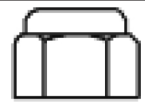
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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, συνίσταται 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 τεντώματος (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 / PARTS LIST

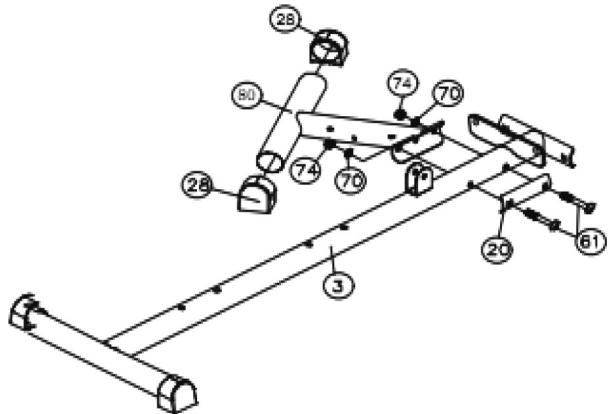
Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description	Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description
					60	1	Βίδα άλεν M12x80mm M12x80mm Allen bolt
					61	10	Βίδα M10x70mm M10x70mm Carriage bolt
					62	5	Βίδα άλεν M12x65mm M12x65mm Carriage bolt
					63	2	Βίδα άλεν M10x42mm M10x42mm Allen bolt
					64	10	Βίδα άλεν M10x40mm M10x40mm Allen bolt
	65	4	Βίδα άλεν M10x25mm M10x25mm Allen bolt		66	4	Βίδα άλεν M10x20mm M10x20mm Allen bolt
					68	2	Βίδα άλεν M10x35mm M10x35mm Allen bolt
					77	1	Βίδα άλεν M10x55mm M10x55mm Allen bolt
					82	2	Βίδα άλεν M10x70mm M10x70mm Allen bolt
	78	1	Βίδα άλεν M10x28mm M10x28mm Allen bolt		67	8	Βίδα άλεν M8x16mm M8x16mm Allen bolt
	44	12	Βίδα άλεν M6x16mm M6x16mm Allen bolt		70	56	Ροδέλα Ø10mm Ø10mm Washer
					73	6	Ροδέλα Ø25 x Ø11 x 1.5 Ø25 x Ø11 x 1.5 Washer
	71	8	Ροδέλα Ø8mm Ø8mm Washer		72	2	Ροδέλα Ø12mm Ø12mm Washer
	74	39	Παξιμάδι ασφαλείας M10 M10 Aircraft nut		75	1	Παξιμάδι ασφαλείας M12 M12 Aircraft nut

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ / ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Βήμα 1 / Step 1

Συνδέστε τον σωλήνα για τα πόδια (80) στην κύρια βάση (3) χρησιμοποιώντας καμπύλη πλάκα ενίσχυσης (20) με 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).

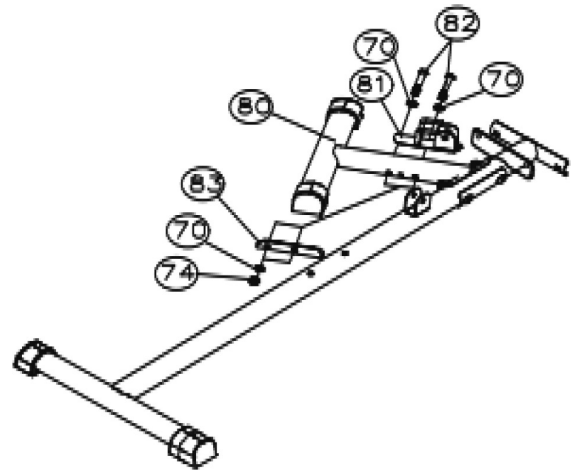
Attach the foot holder tube (80) to the main base frame (3) and carefully align the holes. Secure them with 2 pcs M10*70 carriage bolt (61), 1 pc curve bracket (20), 2 pcs Ø10 washer (70) and 2 pcs M10 Aircraft nuts (74).



Βήμα 2 / Step 2

Συνδέστε τη βάση τροχαλίας (81) στο σωλήνα για τα πόδια (80) χρησιμοποιώντας πλάκα ενίσχυσης (83) με 2 βίδες (82), 4 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).

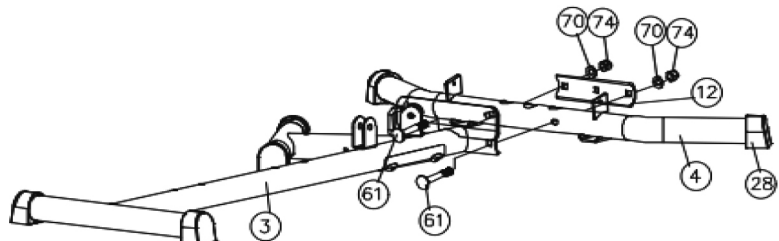
Attach the pulley bracket (81) to the foot holder tube (80). Carefully align the holes and secure them with 2 pcs M10*70 Allen bolts (82), 1 pc arch bracket (83), 4 pcs Ø10 washers and 2 pcs M10 Aircraft nuts (74).



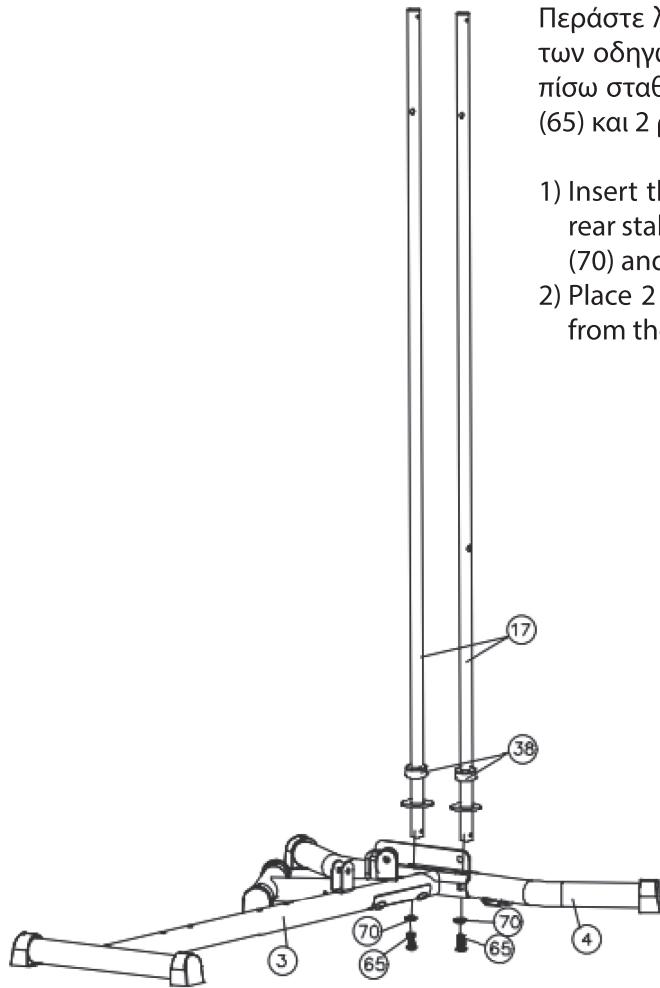
Βήμα 3 / Step 3

Συνδέστε την κύρια βάση (3) στον πίσω σταθεροποιητή (4) χρησιμοποιώντας καμπύλη πλάκα ενίσχυσης (12), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).

Attach the main base frame (3) to the rear stabilizer (4). Carefully align the holes and secure them with 2 pcs M10*70 Carriage bolt (61), 1 pc U-shaped bracket (12), 2 pcs Ø10 washer (70) and 2 pcs M10 aircraft nuts (74).



Βήμα 4 / Step 4



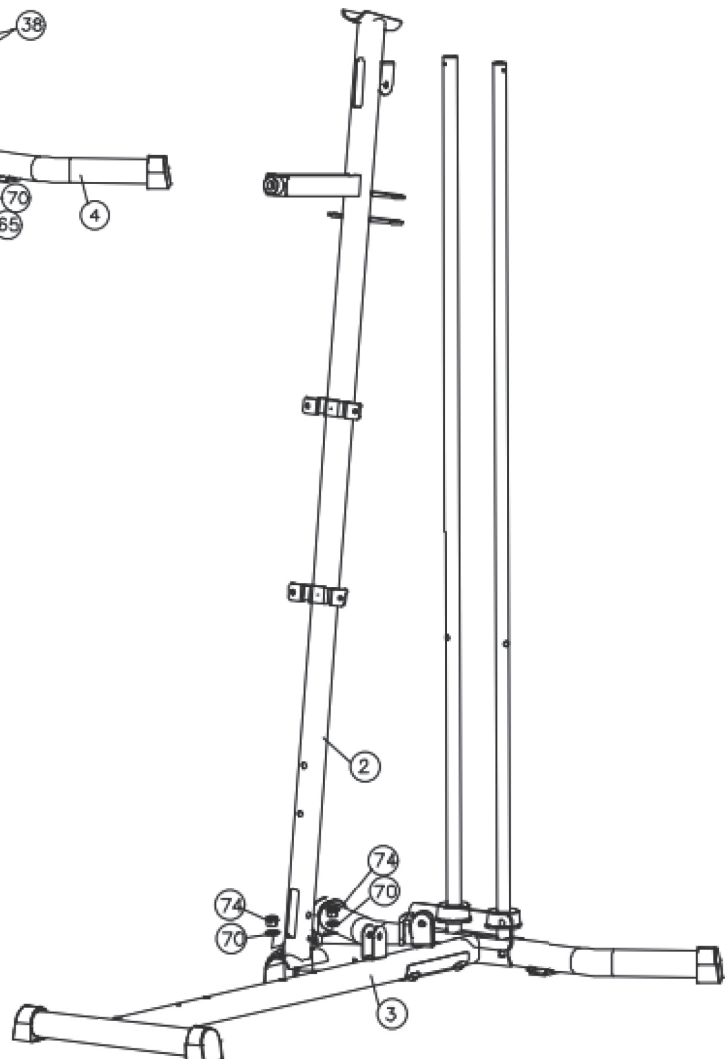
Περάστε λαστιχένιους δακτύλιους (38) στο κάτω μέρος των οδηγών βαρών (17), εισάγετέ τους στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (4) και στερεώστε τους με 2 βίδες (65) και 2 ροδέλες (70).

- 1) Insert the 2 pcs guide rods (17) into the holes of the rear stabilizer (4), secure them with 2 pcs Ø10 washers (70) and 2 pcs M10*25 Allen bolts (65).
- 2) Place 2 pcs rubber bumper (38) along the guide rod from the top to the bottom.

Βήμα 5 / Step 5

Συνδέστε την κύρια βάση (3) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) χρησιμοποιώντας κυρτή πλάκα ενίσχυσης (20), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).

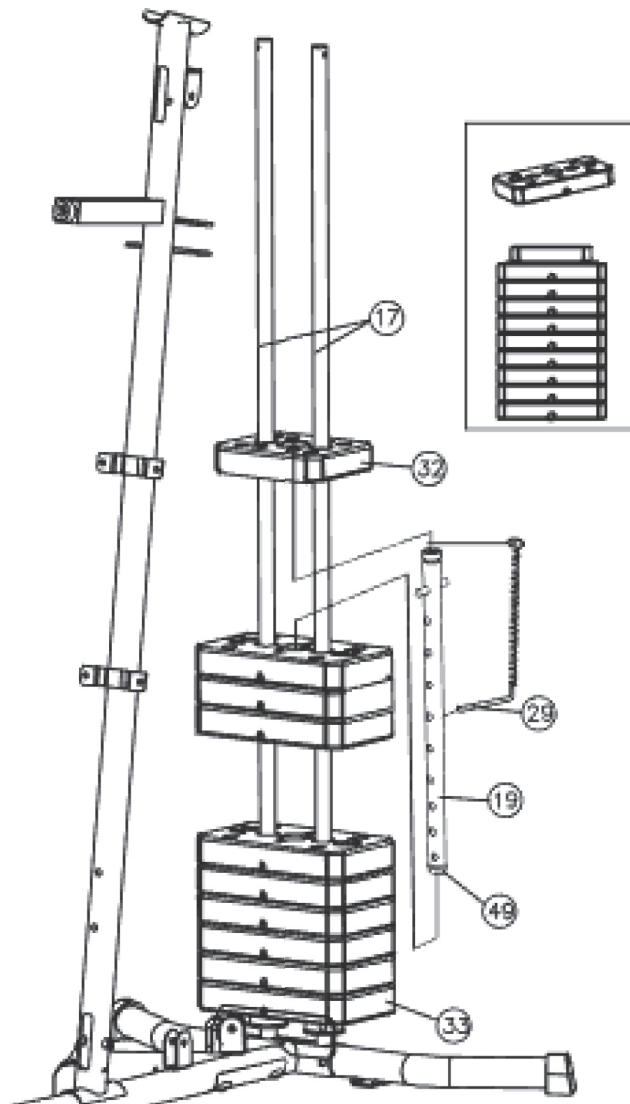
Attach the front vertical frame (2) onto the main base frame (3), carefully align the holes and secure them with 2 pcs M10x70 carriage bolts (61), 1 pc curve bracket (20), 2pcs Ø10 washers (70) and 2 pcs M10 Aircraft nuts (74).



Βήμα 6 / Step 6

- 1) Περάστε τις πλάκες βαρών (33) στους οδηγούς βαρών (17) από το επάνω μέρος. Μετά τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (19) στην κεντρική τρύπα των πλακών (33), τον επιλογέα βάρους (29) στη φλογέρα (19) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (32), βεβαιούμενοι ότι όλες οι τρύπες κοιτούν προς το εμπρός μέρος.
- 2) Εισάγετε τον επιλογέα βάρους (29) σε μια από τις τρύπες των πλακών (32).

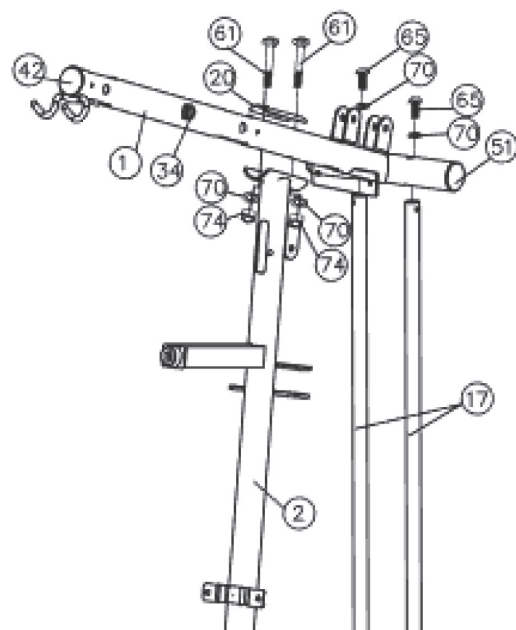
- 1) Slide the 10 pcs weight plate (33) along the guide rods (17) from the top to the bottom. Insert the selector rod (19) into the hole of weight plates and then place the selector stem (32) onto the selector rod (19). Make sure that all the grooves face front and forward as shown in the diagram.
- 2) Insert the selector pin (29) into the hole and select the desired weight when exercising.



Βήμα 7 / Step 7

- 1) Συνδέστε τον άνω σκελετό (1) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) χρησιμοποιώντας κυρτή πλάκα ενίσχυσης (20), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).
- 2) Συνδέστε τον άνω σκελετό (1) στους οδηγούς βαρών (17) με 2 βίδες (65) και 2 ροδέλες (70).

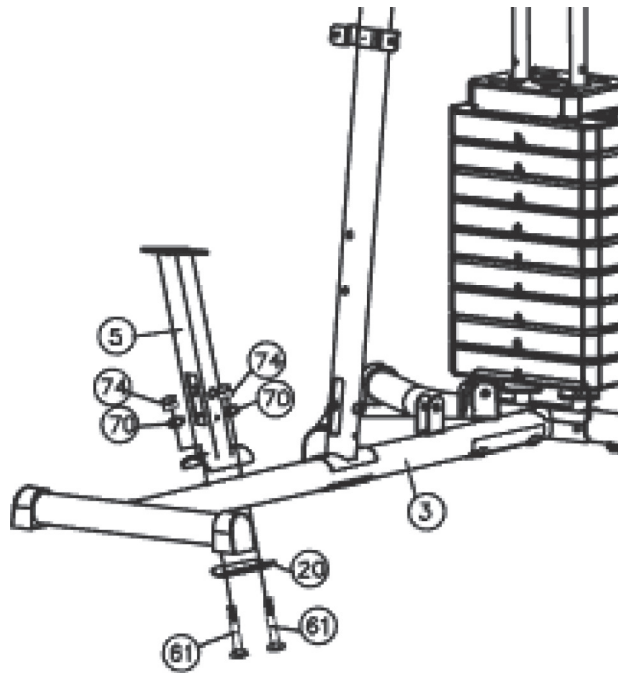
Place the upper frame (1) onto the front vertical frame (2) and 2 pcs guide rods (17). Carefully align the holes and secure them with 2 pcs M10*25 Allen bolt (65), 2 pcs Ø10 washers (70), 2 pcs M10*70 Carriage bolts (61), 1 pc curve bracket (20), 2 pcs Ø10 washers (70) and 2 pcs M10 aircraft nuts (74).



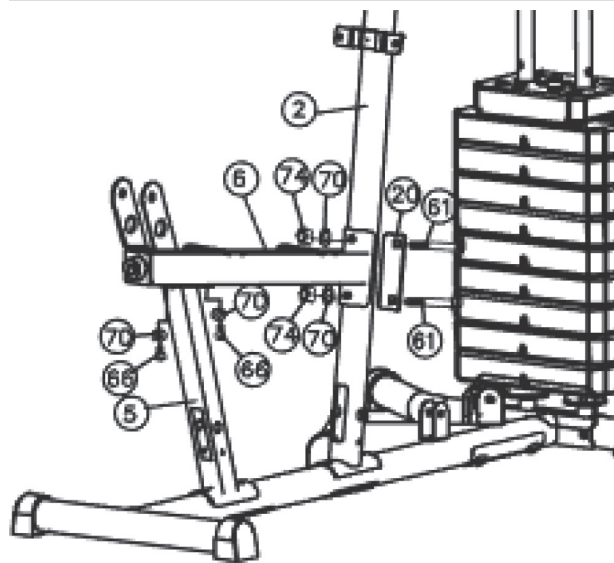
Βήμα 8 / Step 8

Συνδέστε το επικλινές στήριγμα (5) στην κύρια βάση (3) χρησιμοποιώντας κυρτή πλάκα ενίσχυσης (20), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).

Attach the slant support (5) onto the main base frame (3). Carefully align the holes and secure them with 2 pcs M10*70 Carriage bolt (61), 1 pc curved bracket (20), 2 pcs Ø10 washers (70) and 2 pcs M10 aircraft nuts (74).



Βήμα 9 / Step 9



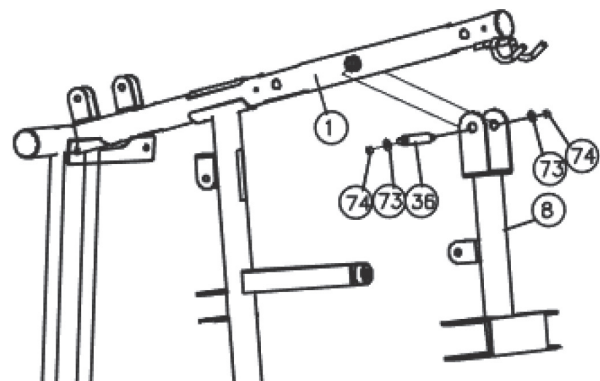
- 1) Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (6) στο επικλινές στήριγμα (5) με 2 βίδες (66) και 2 ροδέλες (70).
- 2) Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (6) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) χρησιμοποιώντας κυρτή πλάκα ενίσχυσης (20), 2 βίδες (61), 2 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).

- 1) Attach the seat pad support (6) onto the slant support (5). Carefully align the holes and secure them with 2 pcs M10*20 allen bolt (66) and 2 pcs Ø10 washers (70).
- 2) Attach the other end of the seat pad support (6) to the front vertical frame. Carefully align the holes and secure them with 2 pcs M10*70 Carriage bolt (61), 1 pc curve bracket (20), 2 pcs Ø10 washers (70) and 2 pcs M10 aircraft nuts (74).

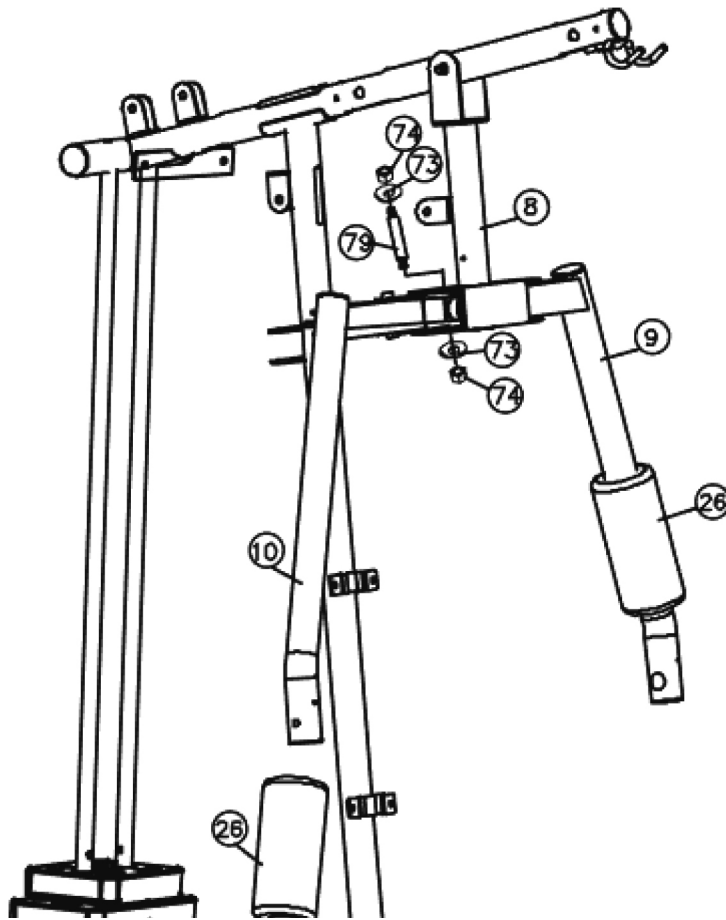
Βήμα 10 / Step 10

Συνδέστε τη βάση μπράτσων ασκήσεων στήθους (8) στον άνω σκελετό (1) χρησιμοποιώντας άξονα (36), 2 ροδέλες (73) και 2 παξιμάδια (74).

Attach the front press base (8) to the upper frame (1) as the diagram shows. Carefully align the holes and secure them with 2 pcs M10 aircraft nuts (74), 2 pcs Ø10 washers (73) and 1 pc front press axle (36).



Βήμα 11 / Step 11



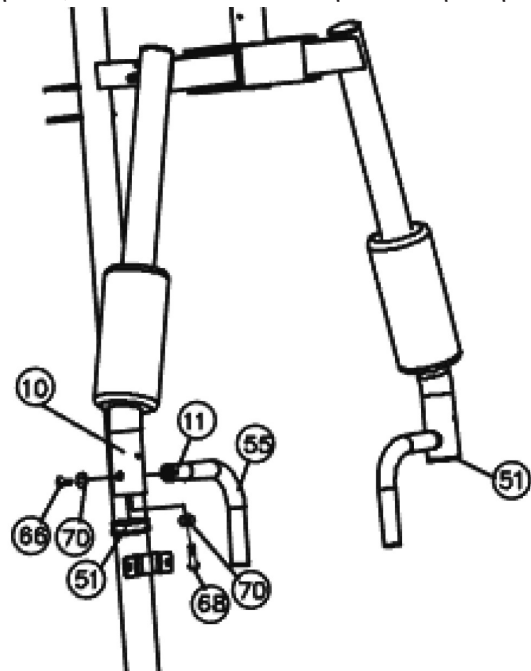
Συνδέστε τα μπράτσα ασκήσεων στήθους (9 & 10) στη βάση τους (8) με 2 άξονες (79), 4 παξιμάδια (74) και 4 ροδέλες (72). Έπειτα τοποθετήστε και αφρώδη προστατευτικά (26).

- 1) Attach the right butterfly frame (10) to the front press base and secure them with 1 pc axle (79), 2 pcs M10 aircraft nuts (74), 2 pcs Ø10 washers (73). Push 1 pc butterfly foam roll (26) from the bottom of the right butterfly frame to the middle.
- 2) Install the left butterfly frame with the same method.

Βήμα 12 / Step 12

Τοποθετήστε χερούλια (11) στα μπράτσα ασκήσεων στήθους (9 & 10), τα οποία στερεώνετε με 2 βίδες (66), άλλες 2 βίδες (68) και 4 ροδέλες (70).

- 1) Attach the handle (11) to the right butterfly frame. Secure them with 1 pc M10*20 allen bolt (66), 1 pc M10*60 allen bolt (68) and 2 pcs Ø10 washer (70).
- 2) Install the other handle with the same method.



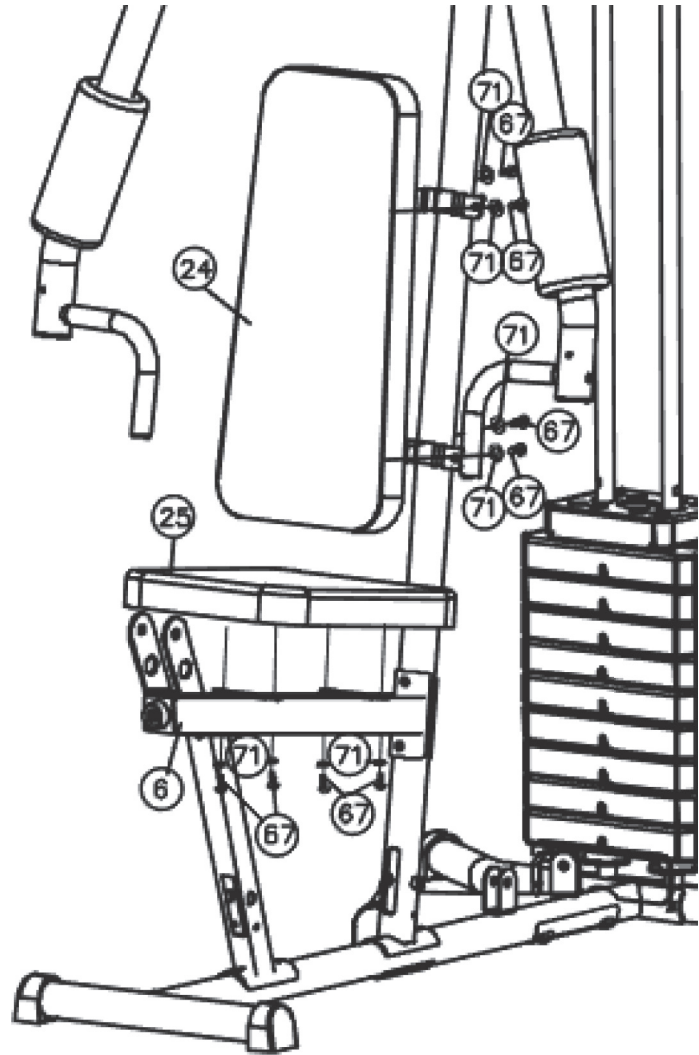
Βήμα 13 / Step 13

1) Στερεώστε την πλάτη (24) στον εμπρός κάθετο σκελετό (2) με 4 βίδες (67) και 4 ροδέλες (71).

2) Στερεώστε το κάθισμα (25) στη βάση του (6) με 4 βίδες (67) και 4 ροδέλες (71).

1) Attach the backrest pad (24) to front vertical frame. Carefully align the holes and secure them with 4 pcs M8*16 allen bolts (67) and 4 pcs Ø8 washers (71).

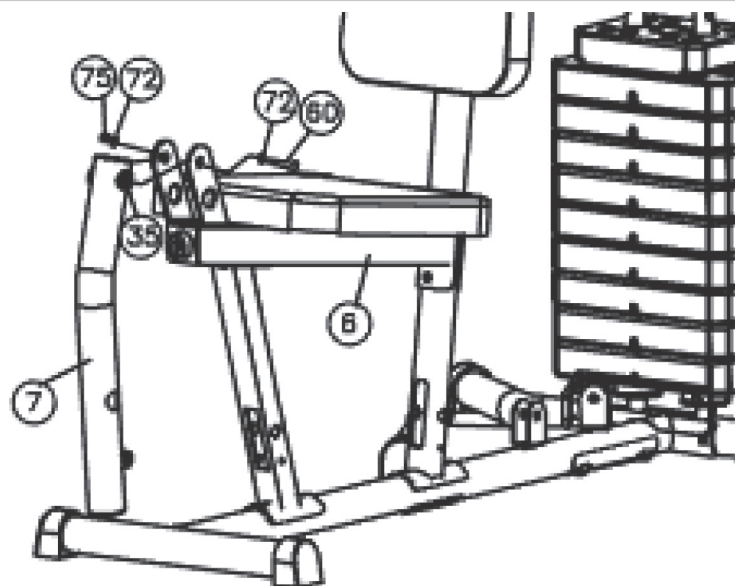
2) Place the seat pad (25) onto the seat pad support. Secure them with 4 pcs M8*16 allen bolts(67) and 4 pcs Ø8 washers (71).



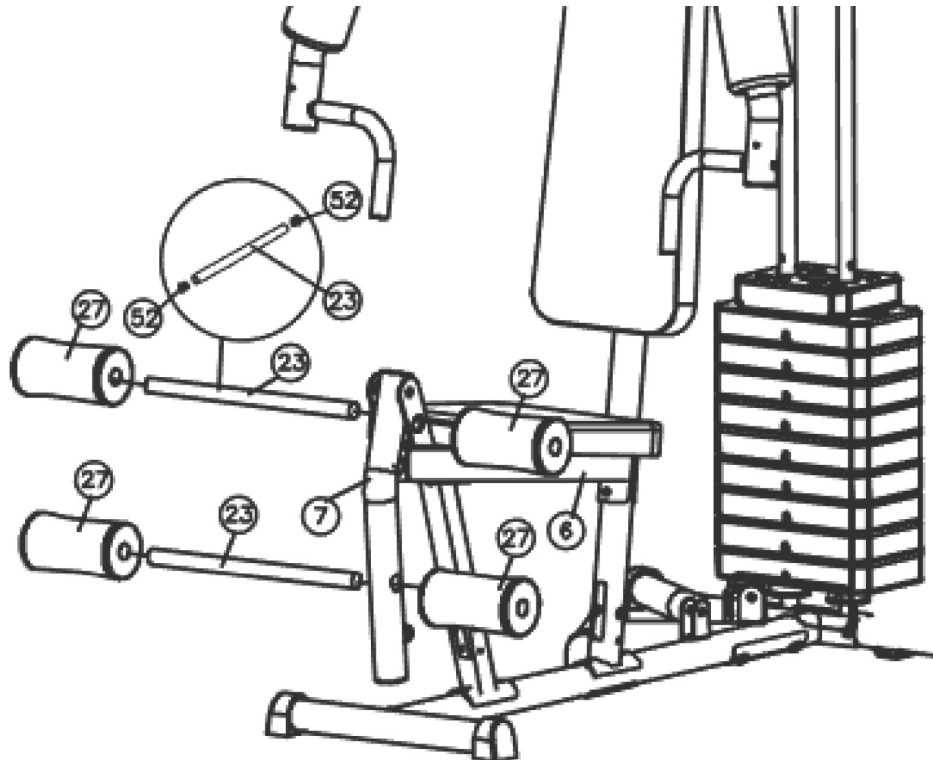
Βήμα 14 / Step 14

Στερεώστε το σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7) στη βάση του καθίσματος (6) με βίδα (60), 2 ροδέλες (72) και παξιμάδι (75).

Attach the leg developer (7) to the bracket of the seat pad support (6), secure them with 1 pc M12*80 allen bolt (60), 2 pcs Ø12 washers (72) and 1 pc M12 aircraft nut (75).



Βήμα 15 / Step 15



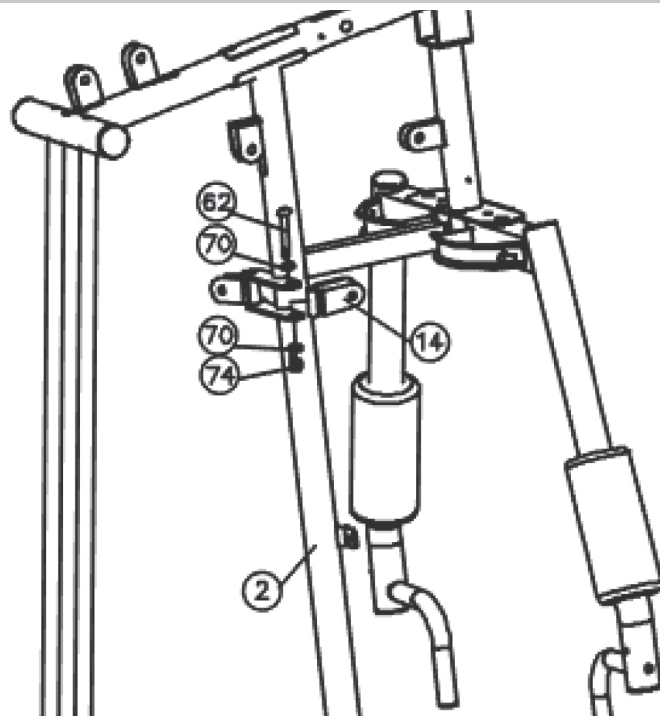
Εισάγετε τους άξονες αφρώδων προστατευτικών (23) στις τρύπες του σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7), έπειτα τοποθετήστε αφρώδη προστατευτικά (27) στις άκρες των αξόνων (23) και τέλος καπάκια (52).

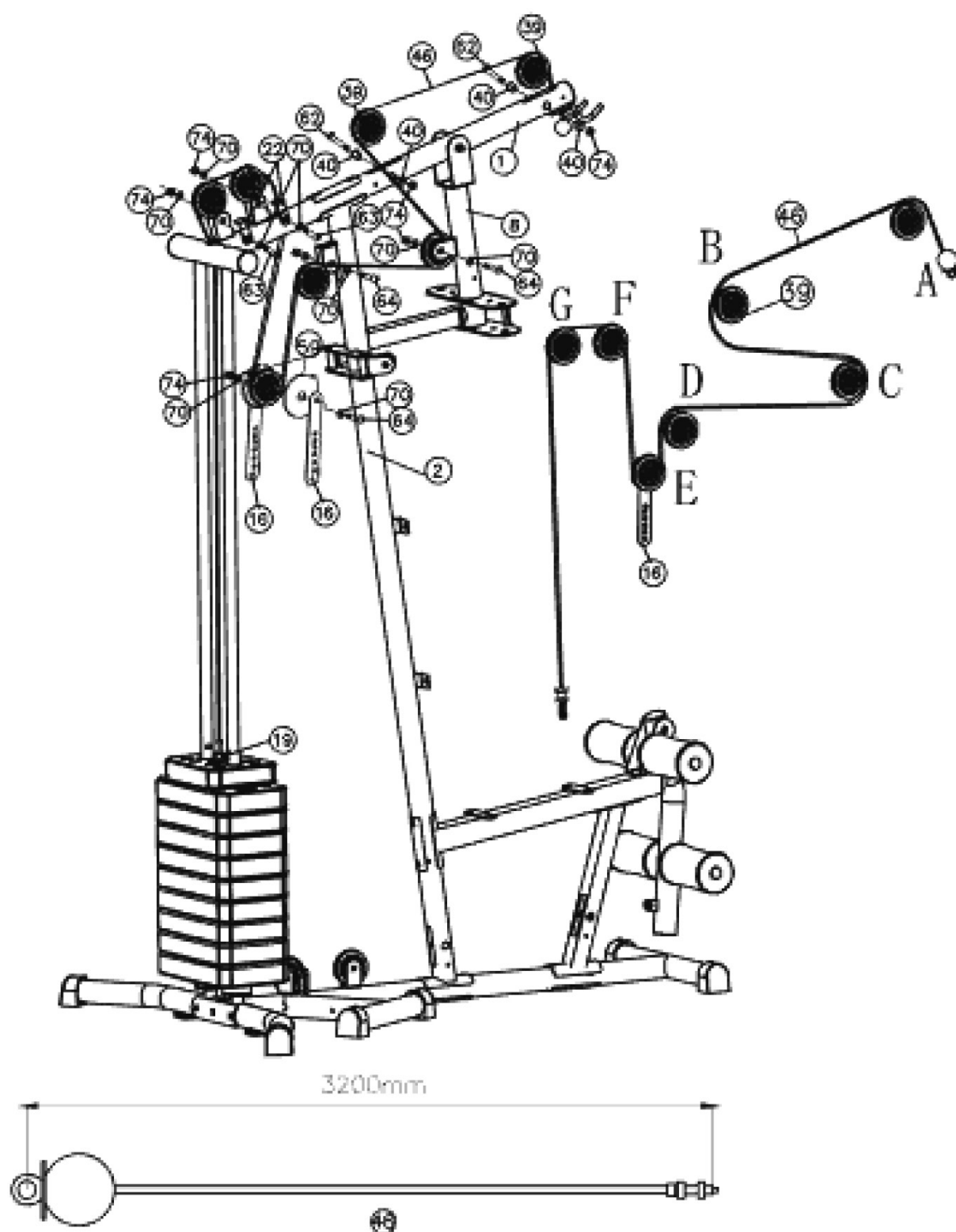
Attach the 2 pcs foam roll tube (23) into the holes halfway as the diagram shows. And then push the 4 pcs foam roll (27) from both ends separately.

Βήμα 16 / Step 16

Στις βάσεις που υπάρχουν στο άνω μέρος της πίσω πλευράς του εμπρός κάθετου σκελετού (2) στερεώστε περιστρεφόμενες βάσεις τροχαλιών (14) με 2 βίδες (62), 4 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).

Attach the swivel pulley bracket (14) as the diagram shows and secure them with 1 pc M10*65 allen bolt (62), 2 pcs Ø10 washers (70) and 1 pc M10 aircraft nut (74). Install another swivel pulley bracket the same way.



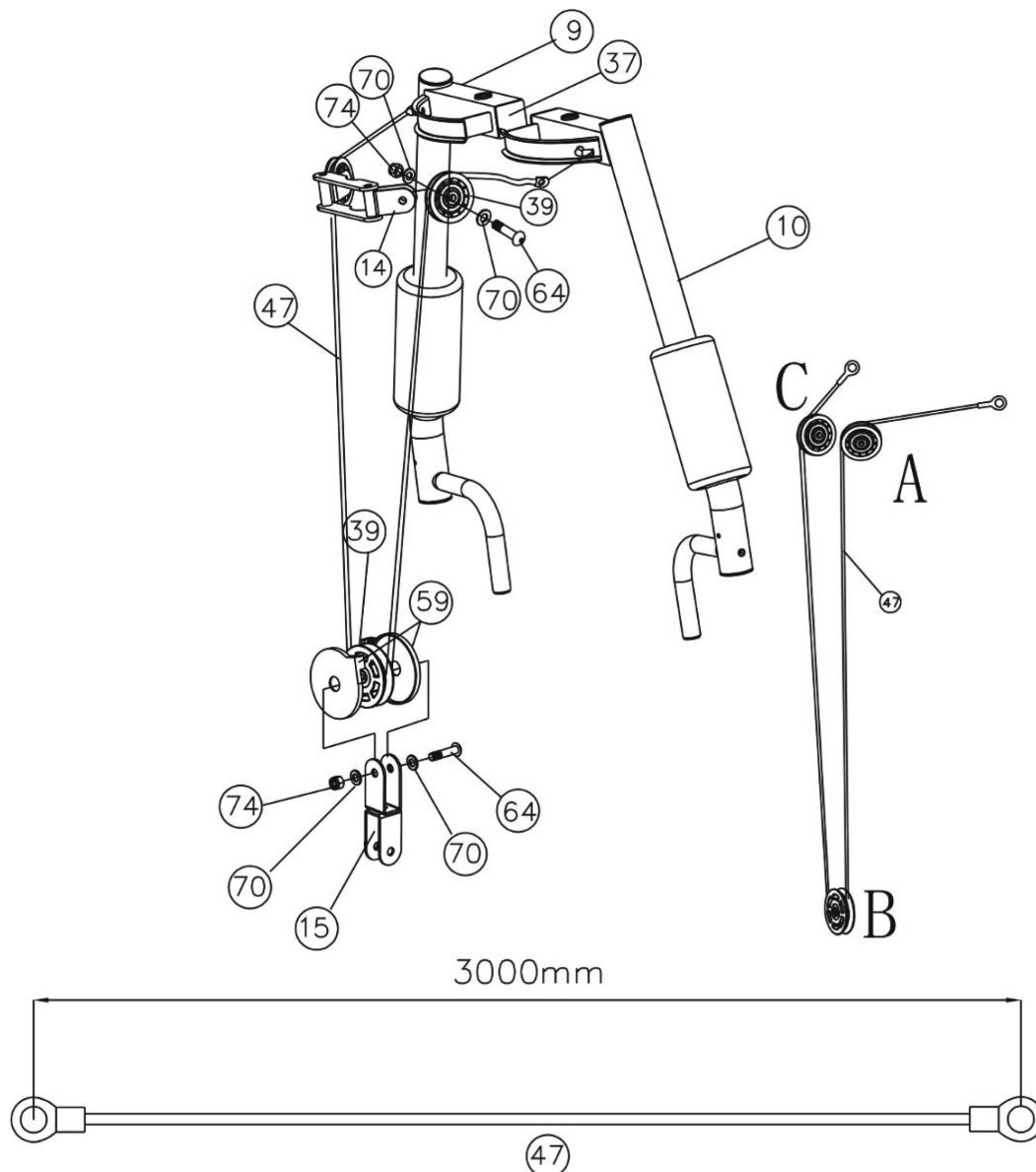


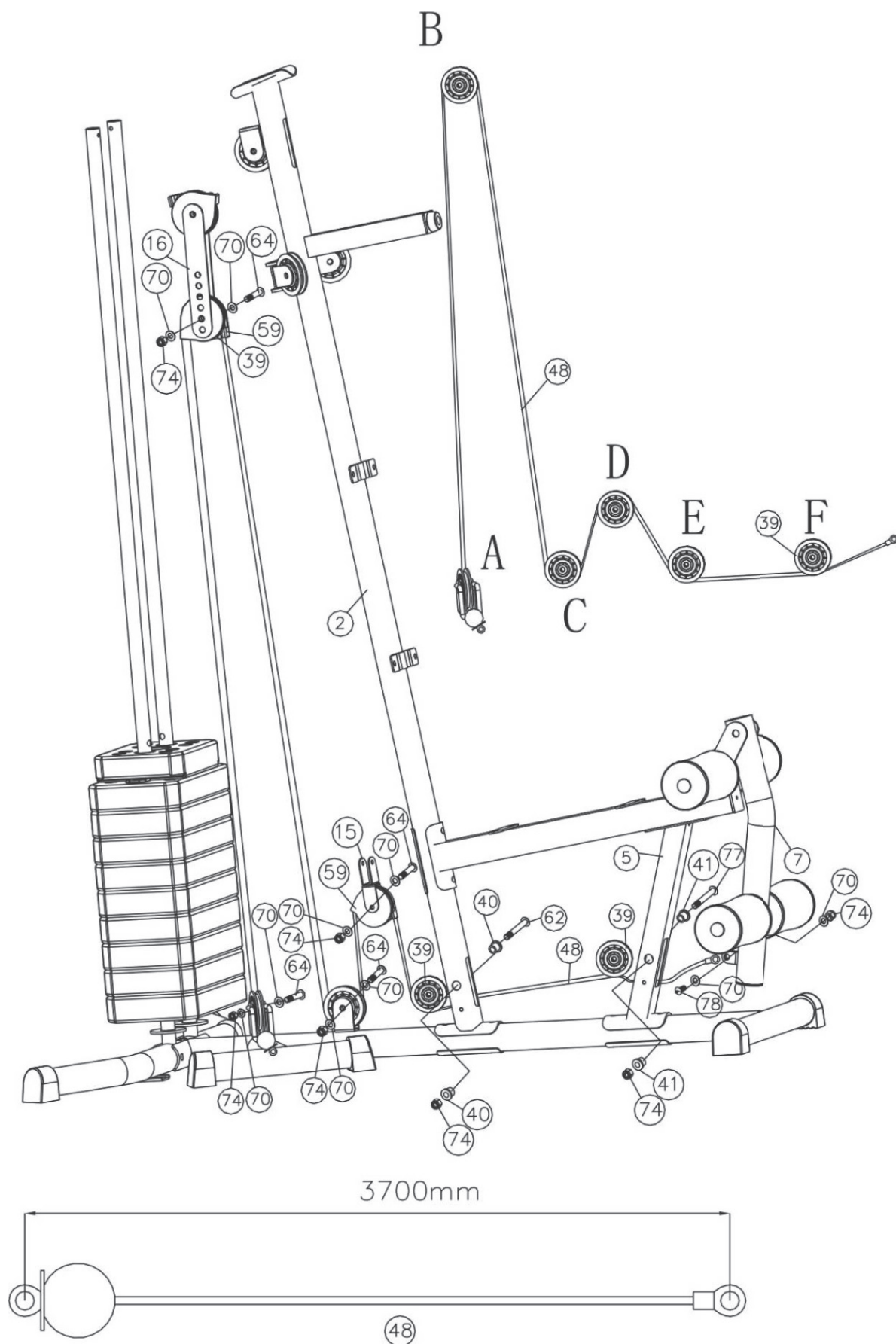
- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα, πάρτε το άνω συρματόσχοινο μήκους 3.200mm (46) και τοποθετήστε το στο άνοιγμα του εμπρός μέρους του άνω μέρους του πολυοργάνου. Η άκρη με τη μπίλια πρέπει να παραμείνει κάτω από την άκρη του άνω σκελετού. Τοποθετήστε μια τροχαλία (39) και στερεώστε την με βίδα (62) και παξιμάδι (74).
- 2) Πηγαίνετε προς τα πίσω μέχρι να φτάσετε στο δεύτερο άνοιγμα και τοποθετήστε τροχαλία (39) με βίδα (62) και παξιμάδι (74).
- 3) Πηγαίνετε κάτω και προς τα εμπρός μέχρι να φτάσετε στη βάση μπράτσων ασκήσεων στήθους (8), όπου τοποθετείτε τροχαλία (39) με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 4) Πηγαίνετε πίσω μέχρι τον εμπρός κάθετο σκελετό και τοποθετείτε τροχαλία (39) με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 5) Πηγαίνετε προς τα κάτω και τοποθετήστε μια τροχαλία (39) να κρέμεται, με 2 καλύμματα (59), διπλό στήριγμα τροχαλίας (16), βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 6) Πηγαίνετε πάνω και τοποθετήστε 2 τροχαλίες (39) με 2 βίδες (63), 4 ροδέλες (70), 2 συγκρατητές συρματόσχοινου (22) και 2 παξιμάδια (74).
- 7) Τέλος, πηγαίνετε κάτω και βιδώστε το συρματόσχοινο στη φλογέρα επιλογής βάρους (19).

- 1) Attach the upper cable (46) through the front opening of the upper frame, make sure that the ball stopper should be under the upper frame. Place 1 pc pulley below the cable and secure it with 1 pc M10*65 allen bolt (62) and 1 pc M10 aircraft nut (74).
- 2) Draw the cable backwards and reach the second opening. Install 1 pc pulley in the same way as in A.
- 3) Draw the cable around the pulley and reach the bracket of the front press base. Secure the pulley with 1 pc M10*40 allen bolt (64), 2 pcs Ø10 washers (70) and 1 pc M10 aircraft nut(74).
- 4) Draw the cable around the pulley and backwards until it reaches the opening of front vertical frame. Install 1 pc pulley in the same way as in C.
- 5) Draw the cable around the pulley and downwards. Place 1 pc pulley onto the cable. Secure the pulley with 2 pcs pulley cover (59), double floating pulley bracket (16) together in the same way as in C.
- 6) Draw the cable around the pulley and upwards. Install 2 pcs pulley as the diagram shows with 2 pcs M10*40 allen bolt (63), 4 pcs Ø10 washers (70), 2pcs cable retainer (22) and 2 pcs M10 aircraft nut(74).
- 7) Draw the cable around the pulley and go through the hole. Thread the end of upper cable to the top of the selector rod.

Βήμα 18 / Step 18

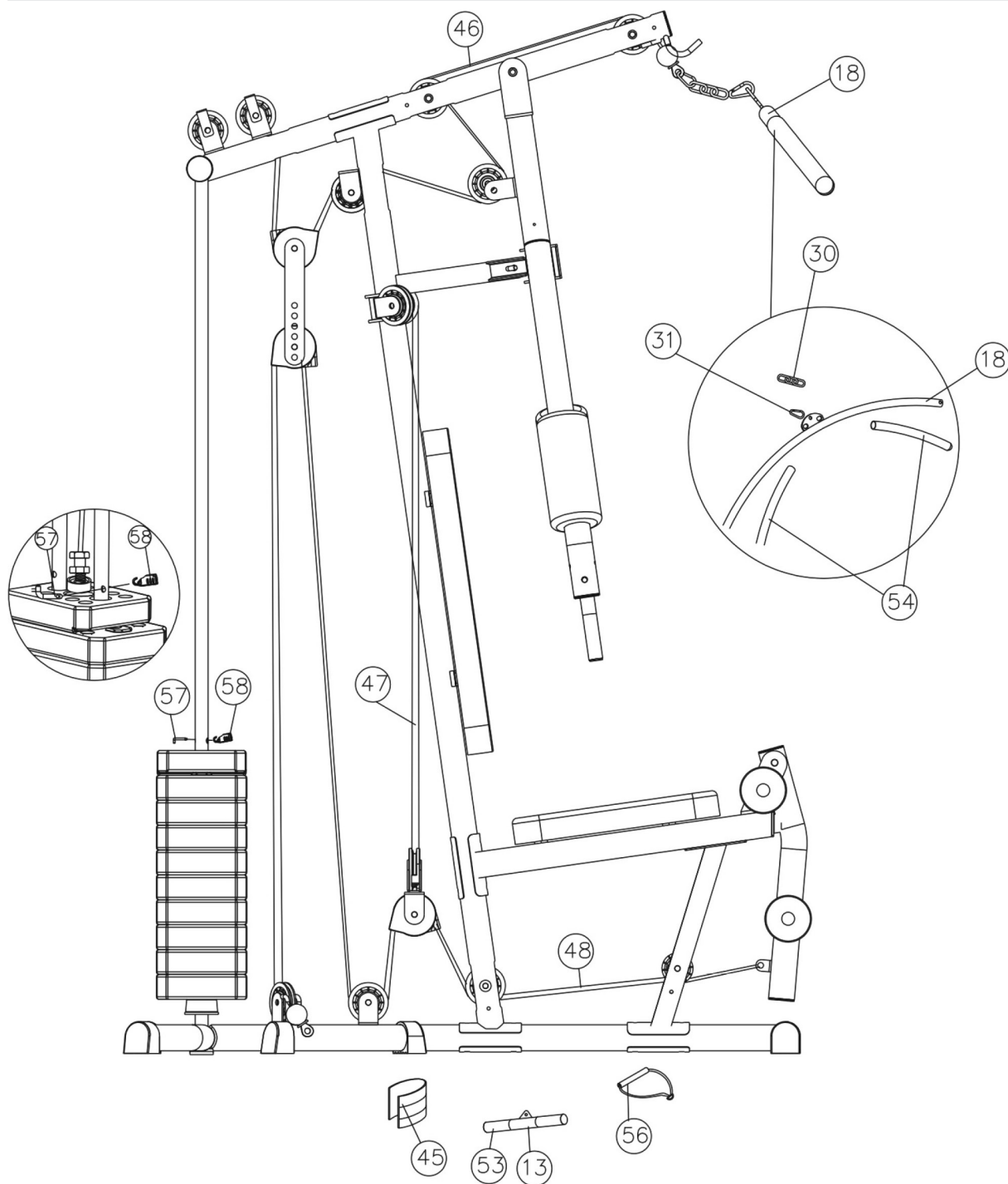
- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα πάρτε το συρματόσχοινο ασκήσεων στήθους μήκους 3.000mm (47). Για ξεκίνημα, συνδέστε τα άκρα του συρματόσχοινου στους γάντζους που βρίσκονται στο πίσω μέρος έκαστου μπράτσου ασκήσεων στήθους (9 & 10).
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε 2 τροχαλίες (39) στις 2 περιστρεφόμενες βάσεις τροχαλίας (14) που τοποθετήσατε στο 16ο βήμα. Στερεώστε τροχαλίες με 2 βίδες (64), 4 ροδέλες (70) και 2 παξιμάδια (74).
- 3) Περάστε το συρματόσχοινο κάτω από την τρίτη τροχαλία (39), στην οποία στερεώστε διπλή βάση τροχαλιών (15), με βίδα (64), 2 ροδέλες (70), 1 παξιμάδι (74) και 2 καλύμματα τροχαλιών (59).





- 1) Σύμφωνα με το διάγραμμα πάρτε το κάτω συρματόσχοινο μήκους 3.700mm (48). Αυτή τη φορά ξεκινάμε από το πίσω μέρος του πολυοργάνου. Η άκρη με τη μπίλια πρέπει να παραμείνει εκεί που έχετε συνδέσει τον σωλήνα για τα πόδια (80) στην κύρια βάση (3). Εκεί θα δείτε μια βάση για τροχαλία, όπου θα τοποθετήσετε μια τροχαλία (39) με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
 - 2) Μετά πάτε επάνω, μέχρι την τροχαλία που έχετε αφήσει να κρέμεται από το 17ο βήμα. Εκεί, στο κάτω μέρος του διπλού στηρίγματος θα βιδώσετε μια άλλη τροχαλία (39), με 2 καλύμματα (59), βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74). 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.
 - 3) Μετά πάτε κάτω και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (39) κοντά στην πρώτη με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
 - 4) Μετά πάτε επάνω και τοποθετείτε μια τροχαλία στο κάτω μέρος της περιστρεφόμενης βάσης (15) που έμεινε να κρέμεται στο 18ο βήμα. Θα χρησιμοποιήσετε 2 καλύμματα τροχαλιών (59) με βίδα (64), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
 - 5) Η επόμενη τροχαλία θα τοποθετηθεί στην τρύπα στο κάτω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (2) με βίδα (62), 2 τριβείς (40) και παξιμάδι (74).
 - 6) Συνεχίζετε προς τα εμπρός, στην τρύπα στο κάτω μέρος του επικλινούς στηρίγματος (5), όπου θα τοποθετήσετε τροχαλία με βίδα (77), 2 τριβείς (41) και παξιμάδι (74).
 - 7) Τέλος, στερεώστε την άκρη του συρματόσχοινου στην υποδοχή στο πίσω μέρος του σωλήνα εκτάσεων ποδιών (7) με βίδα (78), 2 ροδέλες (70) και παξιμάδι (74).
- 1) Attach the lower cable (48) through the opening, place 1 pc pulley onto the cable. Secure it with 1 pc M10*40 Allen bolt (64), 2 pcs Ø10 washers (70) and 1 pc M10 aircraft nut (74).
 - 2) Draw the cable around the pulley and upwards, place 1 pc pulley below the cable and secure the pulley, 2 pcs pulley cover (59), double floating pulley bracket together with 1 pc M10*40 allen bolt (64), 2 pcs Ø10 washers (70) and 1 pc M10 aircraft nut (74).
 - 3) Draw the cable around and downwards, place one pc pulley onto the cable. Secure it in the same way as in A.
 - 4) Draw the cable around the pulley and upwards. Place the pulley below the cable. Secure the pulley, 2 pcs pulley cover (59) and cross double floating pulley bracket (15) together in the same way as in A.
 - 5) Draw the cable around the pulley and go through the two openings as the diagram shows. With 1 pc M10*65 Allen bolt (62), 1 pc M10*55 allen bolt (77), 2 pcs Ø22*Ø16*15 bushing (40), 2 pcs Ø22*Ø16*11 bushing (41), 2 pcs M10 aircraft nut(74).
 - 6) Draw the cable around the pulley and go through the two openings as the diagram shows. With 1 pc M10*65 Allen bolt (62), 1 pc M10*55 allen bolt (77), 2 pcs Ø22*Ø16*15 bushing (40), 2 pcs Ø22*Ø16*11 bushing (41), 2 pcs M10 aircraft nut(74).
 - 7) Draw the end of the lower cable to the bracket of the leg developer, secure them with 1 pc M10*28 Allen bolt(78), 2 pcs Ø10 washers (70) and 1 pc M10 aircraft nut(74).

Βήμα 20 / Step 20

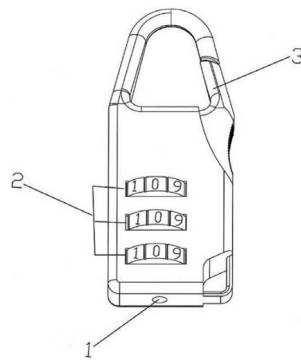


- 1) Συνδέστε τη μπάρα ασκήσεων πλάτης (18) στο επάνω συρματοσχοίνο (46) χρησιμοποιώντας αλυσίδα (30) και 2 ορειβατικούς γάντζους (31) και τοποθετήστε την στα άγκιστρα.
- 2) Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να συνδέσετε τη μπάρα ασκήσεων έλξεων (13), τον ιμάντα αστραγάλων (45) ή τη μονή λαβή (56) στο κάτω συρματοσχοίνο (48).
- 3) Όταν δε χρησιμοποιείτε το πολυόργανο, εισάγετε τον πείρο ασφαλείας (57) στην τρύπα του οδηγού βαρών (17) 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.
- 4) Όταν το χρησιμοποιείτε, μπορείτε να τοποθετείτε το λουκέτο στο συρματοσχοίνο για να μην το χάσετε.

- 1) Attach the lat bar (18) to the upper cable (46) with 1 pc chain (30) and 2 pcs gourd hook (31).
- 2) Do the same to connect the small bar (13), the ankle strap (45) and the single grip (56) to the lower cable (48).
- 3) After your workout, insert the weight selector (57) in the hole of a guide rod and secure it with the padlock (58), making the home gym unusable and eliminating the risk of unsupervised kids getting injured.
- 4) When you workout, you may hook the padlock on the cable for safekeeping.

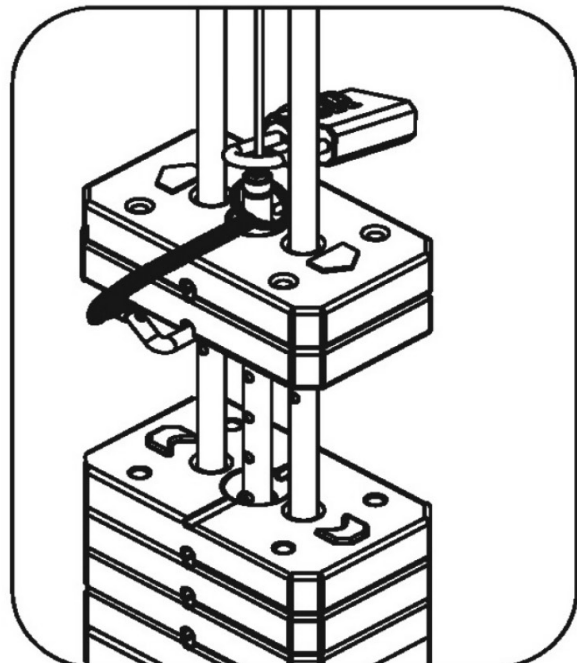
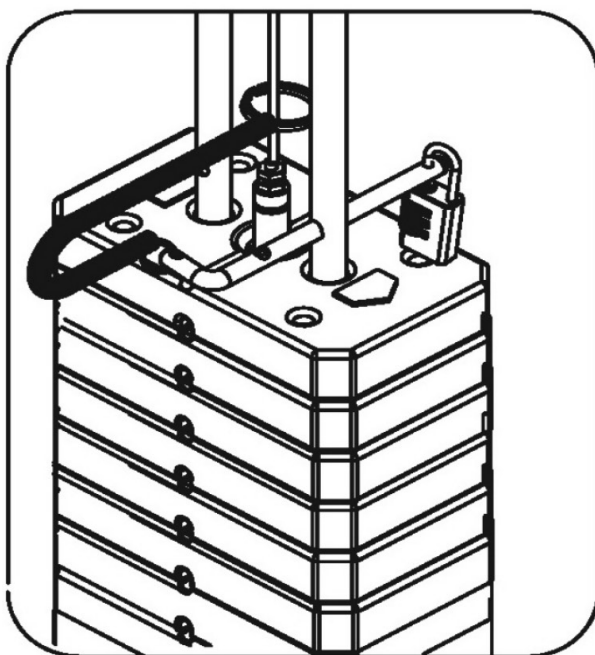
Ο κωδικός της κλειδαριάς είναι ο "000". Τον αλλάζετε με τον εξής τρόπο:

1. Κρατήστε το κουμπί στο κάτω μέρος (1) πατημένο.
2. Αλλάξτε το μεσαίο ψηφίο του συνδυασμού (2).
3. Αφήστε το κουμπί (1).
4. Επαναλάβετε για το 1ο και 3ο ψηφίο του συνδυασμού.



The default code of the padlock is "000". It is advised to change it as follows:

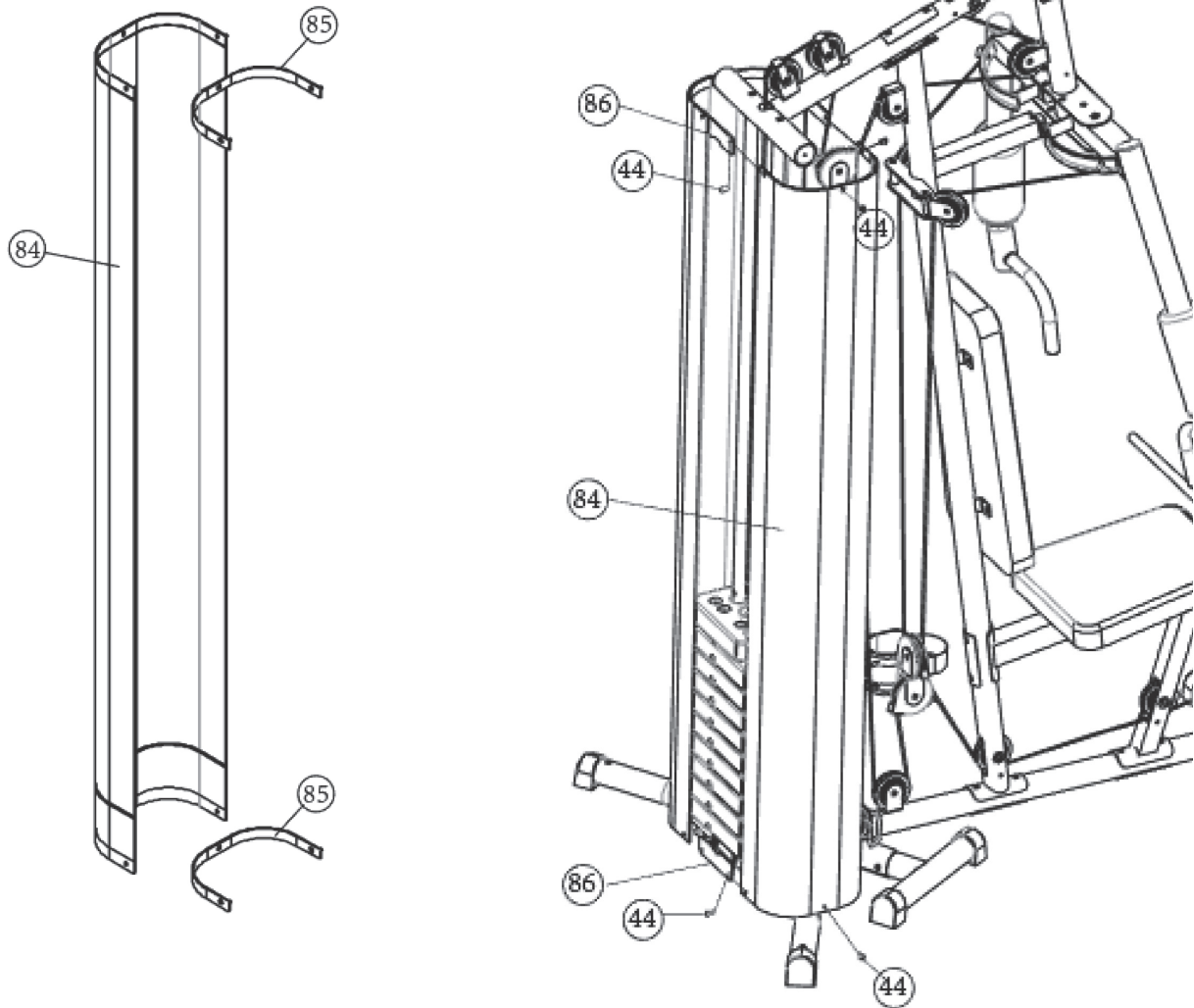
1. Keep the button on the bottom (1) pressed.
2. At the same time, change the middle digit of the combination (2) to the desired one.
3. Release the button (1).
4. Repeat the previous steps for the 1st and 3rd digits of the combination.



Βήμα 21 / Step 21

- 1) Εισάγετε τα στηρίγματα των καλυμμάτων (85) μέσα στα καλύμματα (84).
- 2) Στερεώστε τα καλύμματα όπως στο διάγραμμα κατωτέρω, χρησιμοποιώντας 12 βίδες (44) και 2 πλάκες ένωσης (86).

- 1) Insert the 2 pcs weight stack cover support bracket (85) into the left weight stack cover (84) as the diagram show and carefully align the holes. Repeat the same for the right one.
- 2) Install the weight stack cover beside the weight stack using 12 pcs M6*16 Hex Bolts (44), 2pcs weight stack cover connecting bracket (86) as the diagram shows and carefully align the holes.



ELDICO
sport



Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr