



HOMEGYM HG1187

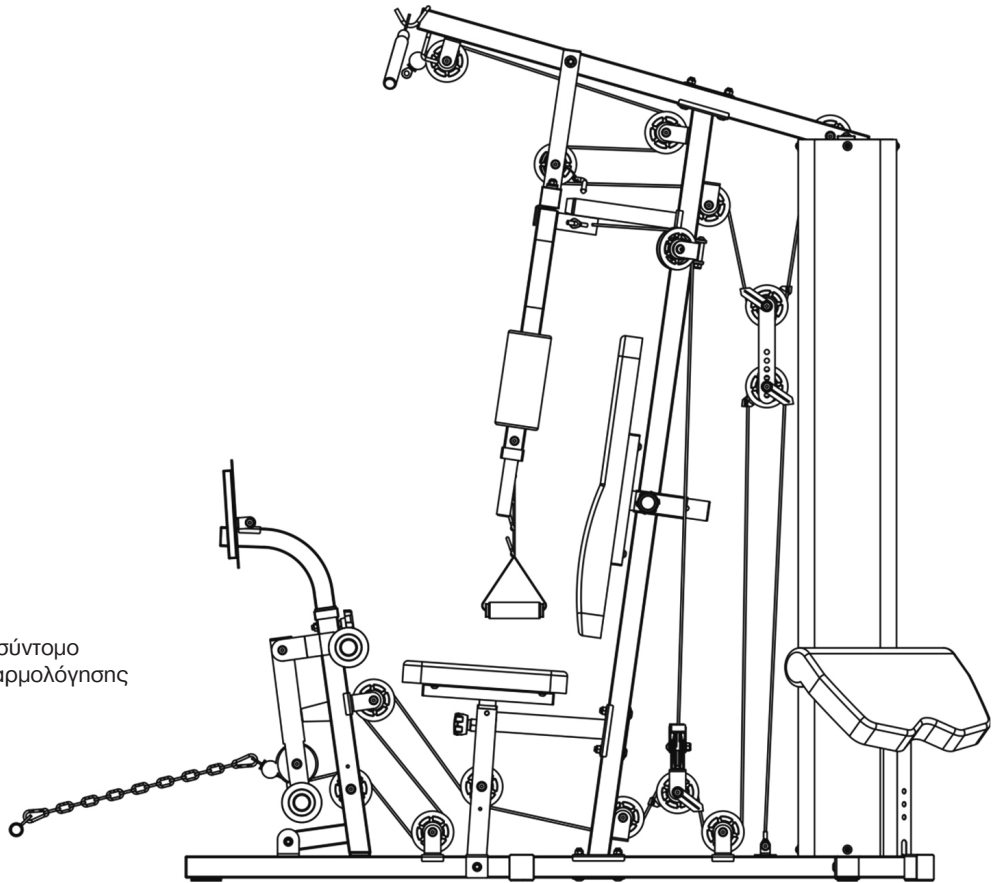
Πολυόργανο Γυμναστικής

(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
σκανάροντας το QR

Learn more about
the homegym by
scanning the QR

ITEM NO.: 91202



@amila.gr



AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

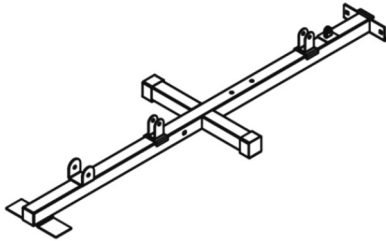
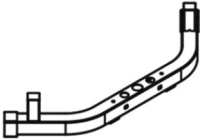
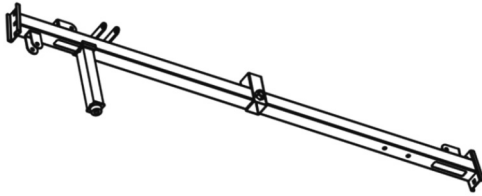
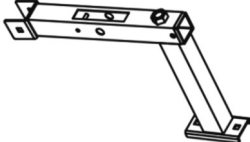
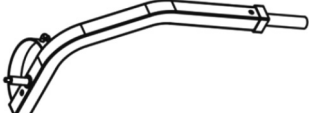
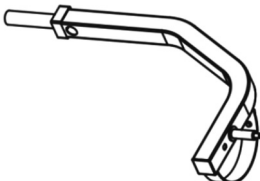
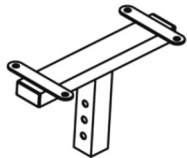
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

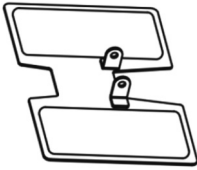
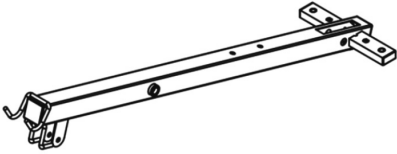
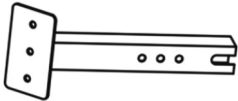
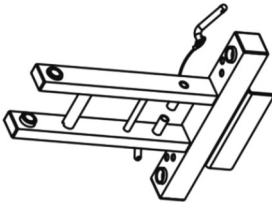
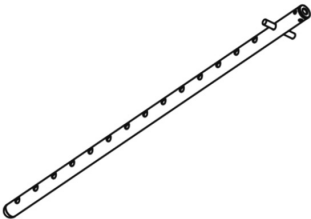
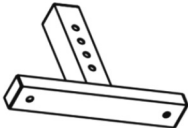
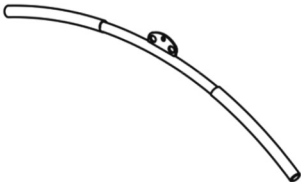
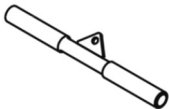
1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το πολυόργανο είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. 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.
5. 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.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. 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").
8. Κρατήστε μακριά από το πολυόργανο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το πολυόργανο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνου ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους
14. Μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
16. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
17. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

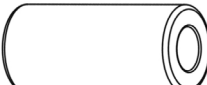
SAFETY INSTRUCTIONS

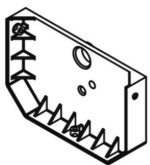
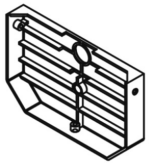
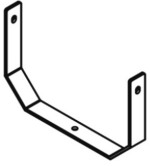
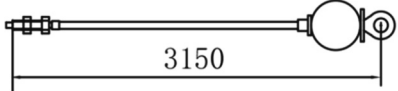
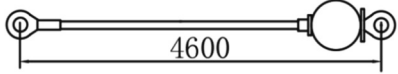
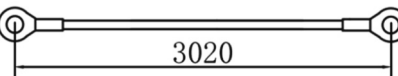
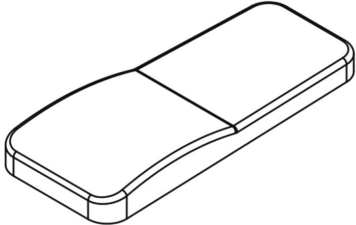
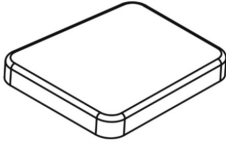
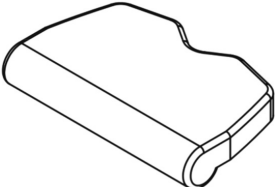
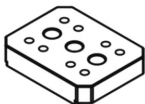
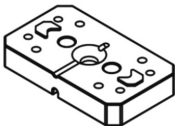
1. Read all instructions and warm-up before using this machine.
2. Check all parts before assembly/use and make sure they all are in perfect condition and ready for use..
3. This machine should be placed on an perfectly flat surface and, since such is not usually the case, the use of a mat or carpet 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.

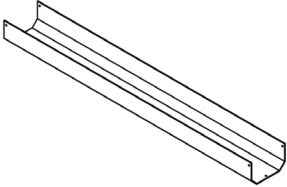
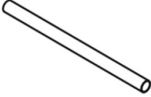
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ / PARTS LIST

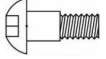
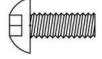
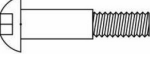
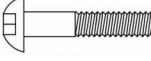
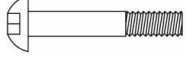
Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description
	1	1	Κυρίως βάση Base frame
	2	1	Πίσω σταθεροποιητής Rear stabilizer
	3	1	Εμπρός κάθετος σκελετός Front vertical frame
	4	2	Χερούλια Handles
	5	1	Μπροστινό τμήμα σκελετού Front support frame
	6	1	Στήριγμα καθίσματος Seat pad support
	7	1	Δεξιά ράβδος ασκήσεων στήθους Left butterfly
	8	1	Αριστερή ράβδος ασκήσεων στήθους Right butterfly
	9	1	Βάση καθίσματος Seat pad adjustment Support
	10	1	Βάση για πιέσεις ποδιών Leg press frame

Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description
	11	1	Πλάκα πίεσης ποδιών Leg press plate
	12	1	Άνω σκελετός Upper frame
	13	1	Σωλήνας εκτάσεων ποδιών Leg developer
	14	1	Βάση μαξιλαριού δικεφάλων Arm curl pad support
	15	1	Βάση ράβδων ασκήσεων στήθους Front press frame
	16	1	Διπλή βάση τροχαλιών Cross double floating pulley bracket
	17	1	Φλογέρα επιλογής βάρους Selector rod
	18	1	Βάση πλάτης Backrest pad support
	19	2	Περιστροφικό στήριγμα τροχαλίας Swivel pulley bracket
	20	1	Μπάρα ασκήσεων πλάτης Long bar
	21	1	Μπάρα ασκήσεων έλξεων Short bar
	22	2	Οδηγός βαρών Guide rods

Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description
	23	2	Παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας Double floating pulley bracket
	24	3	Έλασμα στερέωσης Bracket
	47	6	Τριβέας Bushing
	48	2	Τριβέας Bushing
	77	4	Αφρώδη προστατευτικά για ασκήσεις ποδιών Foam rolls for feet exercises
	78	2	Αφρώδη προστατευτικά για τις ράβδους ασκήσεων στήθους Foam rolls for chest exercises
	79	18	Τροχαλία Pulley
	80	8	Συγκρατητής συρματόσχοινου Retainer
	81	8	Τριβέας Bushing
	82	2	Λαστιχένιοι δακτύλιοι Rubber bumpers
	83	2	Πόμολο Lock knob
	84	1	Πόμολο Knob
	85	4	Καπάκια αφρωδών προστατευτικών End caps
	86	4	Γάντζος Gourd hook
	87	2	Λαβές Grips
	88	1	Αλυσίδα Chain
	89	1	Επιλογέας βάρους Weight selector
	90	1	Ιμάντας ασκήσεων ποδιών Leg exercising belt

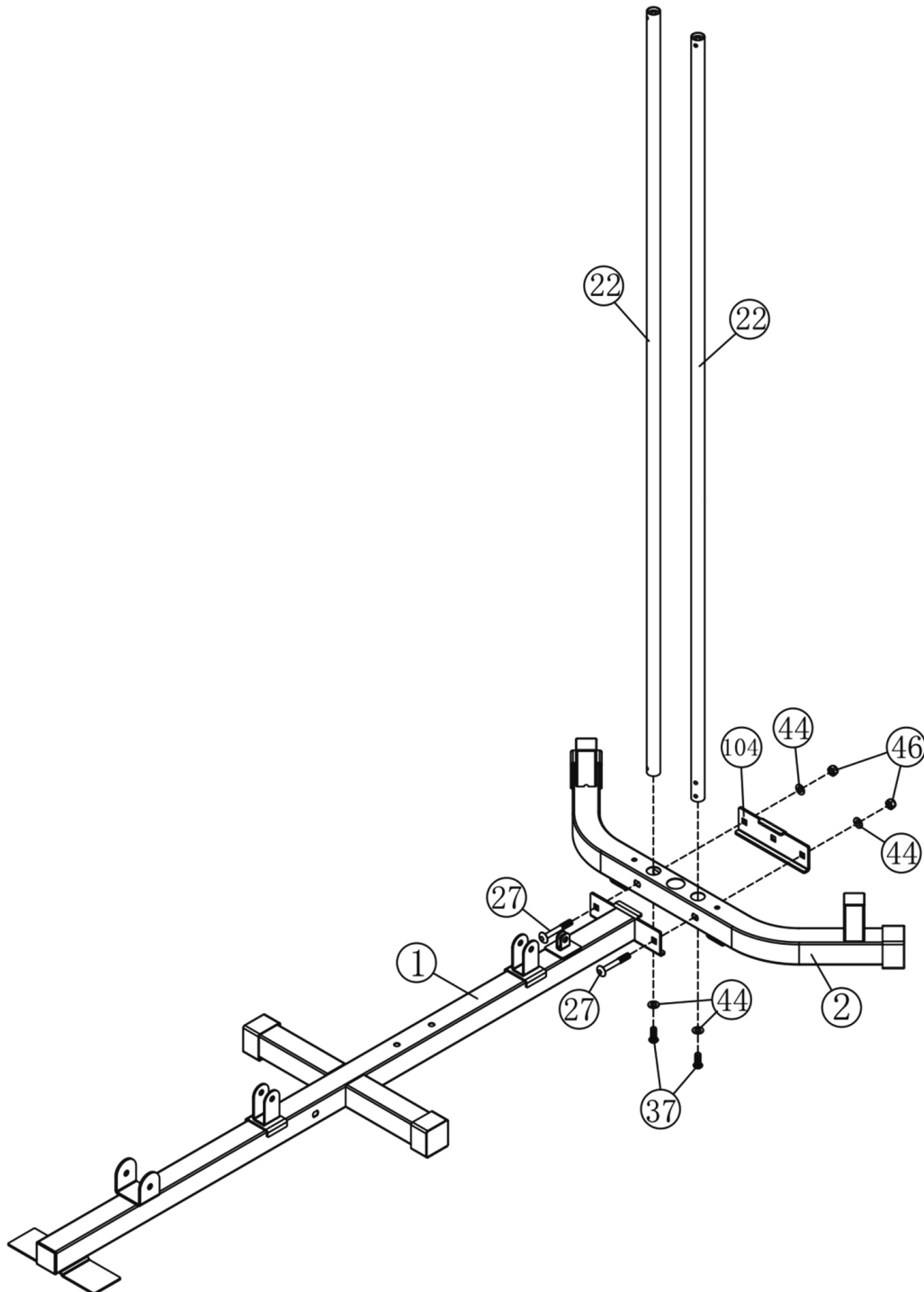
Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description
	91	2	Καπάκι πλακών βαρών Weight plate upper bracket
	92	2	Βάσεις πλακών βαρών Weight plate bottom bracket
	93	4	Βάσεις υφασμάτων καλυμμάτων Fabric plate covers' brackets
	94	1	Άνω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 3150mm 3150mm upper cable
	95	1	Κάτω συρματόσχοινο με μπίλια, μήκους 4600mm 4600mm lower cable
	96	1	Συρματόσχοινο μπράτσων ασκήσεων στήθους, μήκους 3020mm 3020mm butterfly cable
	97	1	Πλάτη Backrest pad
	98	1	Κάθισμα Seat pad
	99	1	Μαξιλάρι δικεφάλων Curl pad
	100	14	Άνω πλάκα βαρών Weight stem
	101	1	Πλάκες βαρών Weight plate

Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description
	102	2	Υφασμάτινα καλύμματα Fabric plate covers
	103	2	Άξονες αφρωδών προστατευτικών Foam roll tubes
	104	1	Πλάκα στερέωσης Bracket

Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description	Σχέδιο / Drawing	#	Τμχ. /Pcs	Περιγραφή / Description
	25	1	Άξονας Axle		40	2	Αλενόβιδα M8x40 Allen bolt M8x40
					26	1	Άξονάκι Axle
					27	9	Βίδες M10x70 Carriage bolt M10x70
	38	16	Αλενόβιδα M10x16 Allen bolt M10x16		39	6	Αλενόβιδα M8x18 Allen bolt M8x18
					28	1	Αλενόβιδα M10x140 Allen bolt M10x140
	36	3	Αλενόβιδα M10x28 Allen bolt M10x28		37	8	Αλενόβιδα M10x25 Allen bolt M10x25
					29	1	Αλενόβιδα M10x90 Allen bolt M10x90
	33	4	Αλενόβιδα M10x50 Allen bolt M10x50		34	2	Αλενόβιδα M10x50 Allen bolt M10x50
					30	1	Βίδα M10x80 Allen bolt M10x80
	35	9	Αλενόβιδα M10x45 Allen bolt M10x45		41	12	Βίδες ST6x21 Philips screw ST6x21
					31	5	Αλενόβιδα M10x65 Allen bolt M10x65
	42	12	Ροδέλες 06 Washer 06		43	8	Ροδέλες 08 Washer 08
					32	1	Αλενόβιδα M10x60 Allen bolt M10x60
	44	63	Ροδέλες 010 Washer 010		45	4	Ροδέλες 025x010,5x1,5 Washer 025x010,5x1,5
	46	36	Παξιμάδι ασφαλείας M10 Aircraft nut M10		49	2	Βίδα Screw
	50	4	Βίδα Screw		86	4	Ορειβατικά άγκιστρα Gourd hook
					88	1	Αλυσίδα Chain

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ / ASSEMBLY INSTRUCTIONS

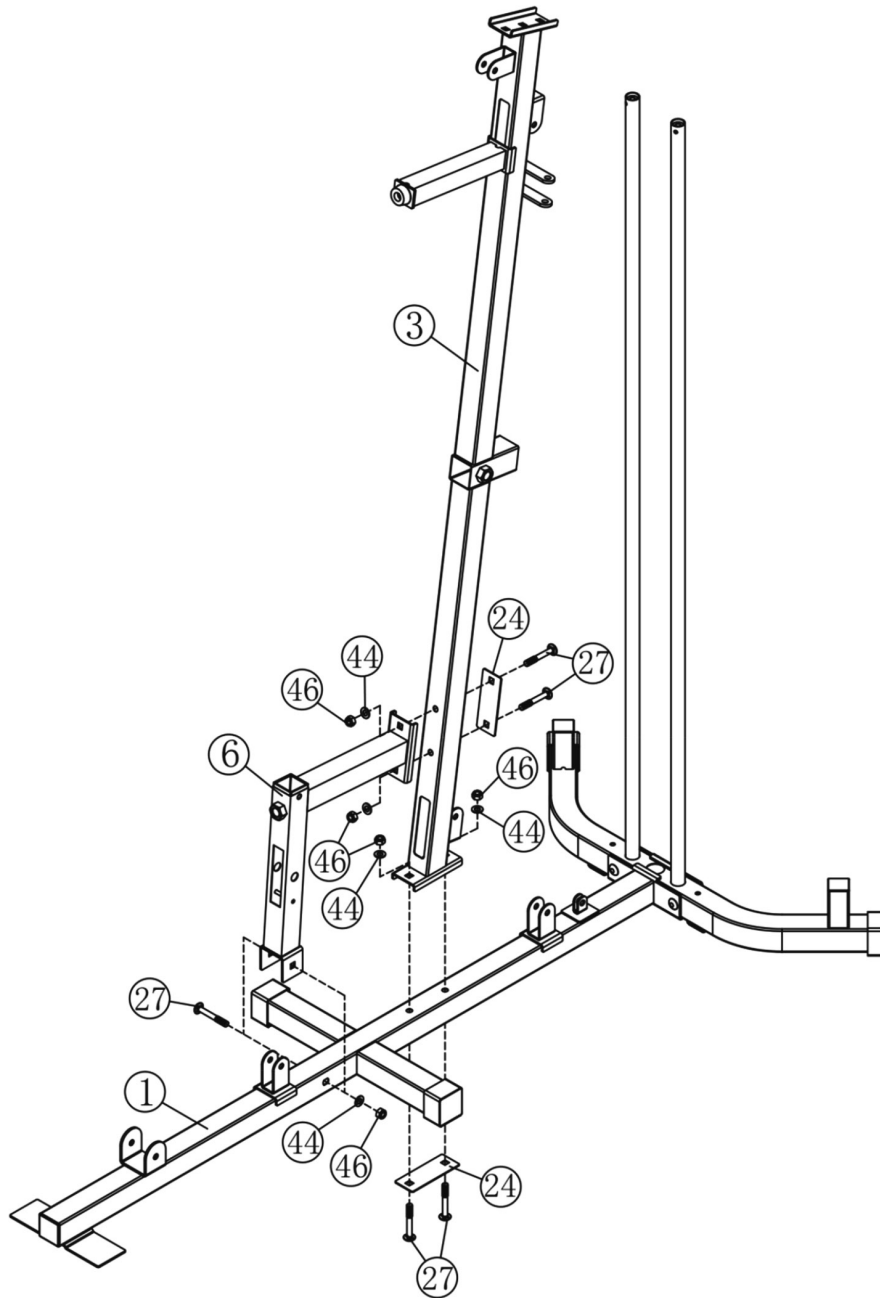
Βήμα 1 / Step 1



- 1) Τοποθετήστε τους οδηγούς βαρών (22) στις τρύπες του πίσω σταθεροποιητή (2) και στερεώστε τους με αλενόβιδες (37) και ροδέλες (44).
- 2) Συνδέστε την κυρίως βάση (1) στον πίσω σταθεροποιητή (2) χρησιμοποιώντας πλάκα στερέωσης (104), βίδες (27), ροδέλες (44) και παξιμάδια (46).

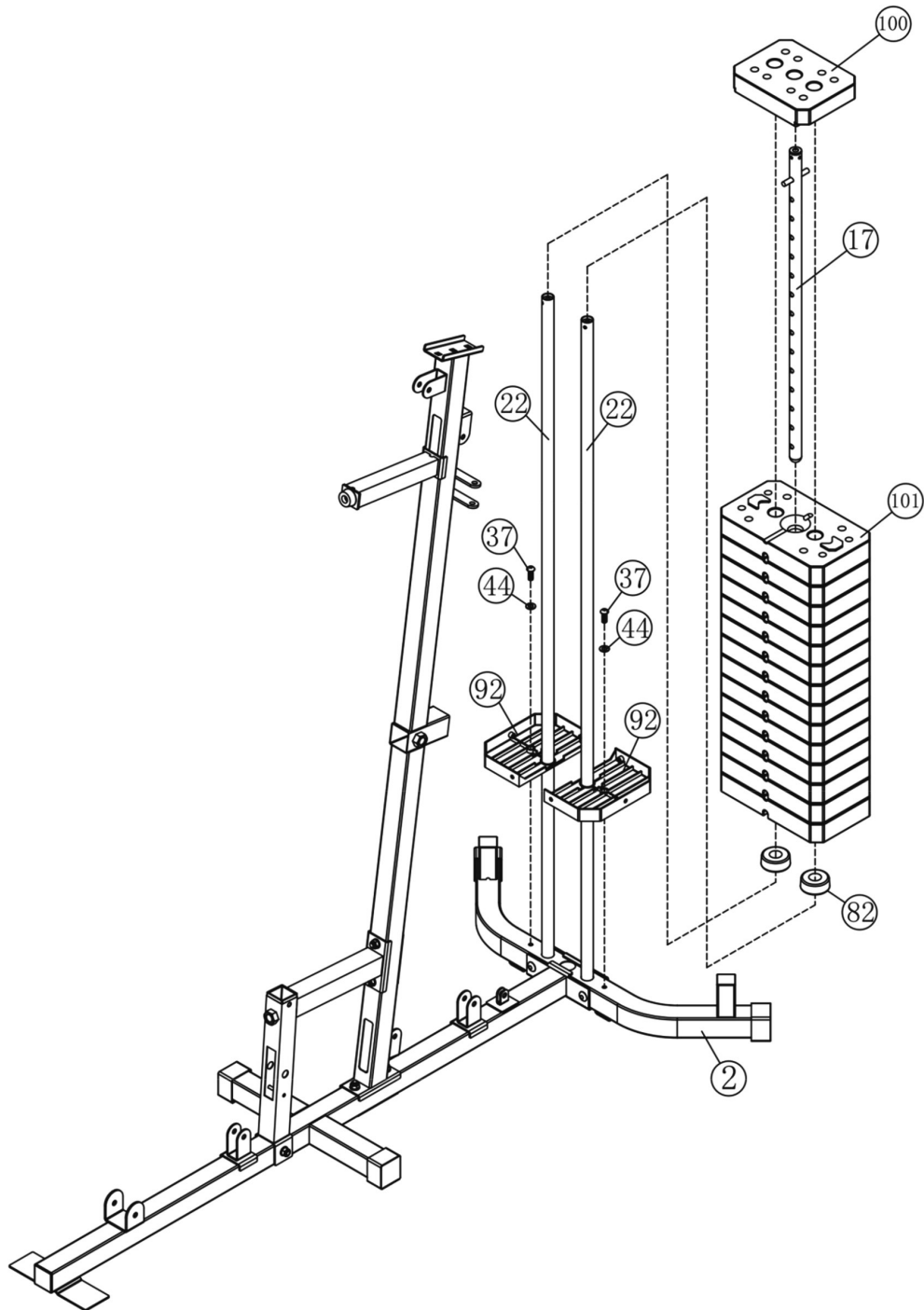
- 1) Insert 2 pcs guide rods (22) into the holes of the Rear Stabilizer(2) separately and tighten them with 2 pcs M10*25 Allen Bolt (37) and 2pcs Ø10 washers (44).
- 2) Attach the Base Frame (1) to the Rear Stabilizer (2) and tighten them with 2pcs M10*70 carriage bolt (27), 1pc bracket (104), 2pcs Ø10 washers (44) and 2pcs M10 Aircraft nuts (46).

Βήμα 2 / Step 2



- 1) Συνδέστε τον εμπρός κάθετο σκελετό (3) στην κυρίως βάση (1) με βίδες (27), έλασμα στερέωσης (24), ροδέλες (44) και παξιμάδια (46).
 - 2) Στερεώστε το στήριγμα καθίσματος (6) στον εμπρός κάθετο σκελετό (3) χρησιμοποιώντας έλασμα στερέωσης (24), βίδες (27), ροδέλες (44) και παξιμάδια (46).
 - 3) Στερεώστε το στήριγμα καθίσματος (6) στην κυρίως βάση (1) με βίδα (27), ροδέλα (44) και παξιμάδι (46).
- 1) Attach the front vertical frame (3) onto the base frame (1). Carefully align the holes and secure them with 2 pc M10*70 carriage bolt (27), 1 pc bracket (24), 2pcs Ø10 washers (44) and 2pcs M10 Aircraft nuts (46) .
 - 2) Attach the seat pad support (6) to the front vertical frame (3) and secure them with 2pcs M10*70 Carriage bolt (27), 1pc bracket (24), 2pcs Ø10 washers (44) and 2pcs M10 Aircraft nuts (46).
 - 3) Attach the seat pad support (6) to the base frame (1) and secure them with 1pc M10*70 Carriage bolt (27), 1pc Ø10 washer (44) and 1pc M10 Aircraft nut (46).

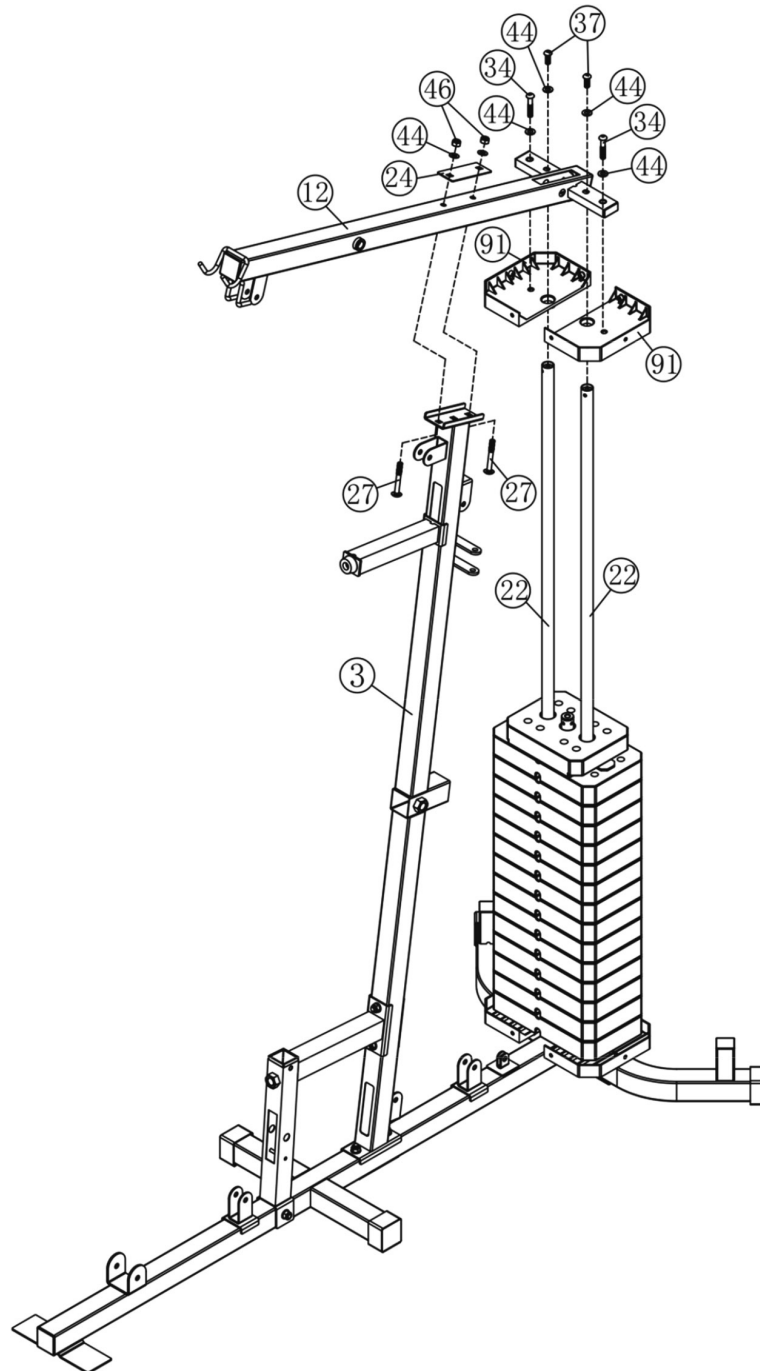
Βήμα 3 / Step 3



- 1) Περάστε τις βάσεις πλακών βαρών (92) στους οδηγούς βαρών (22) και στερεώστε τες με αλενόβιδες (37) και ροδέλες (44).
- 2) Μετά περάστε λαστιχένιους δακτυλίου (82) στους οδηγούς βαρών (22).
- 3) Έπειτα περάστε όλες τις πλάκες βαρών (101) στους οδηγούς βαρών (22), τοποθετήστε τη φλογέρα επιλογής βάρους (17) στην κεντρική τρύπα των πλακών (101) και τέλος τοποθετήστε από πάνω την άνω πλάκα βαρών (100).

- 1) Place the 2pcs weight plate bottom bracket (92) along the guide rods (22) and secure them with 2pcs M10*25 Allen Bolt (37) and 2pcs Ø10 washers (44).
- 2) Next, place rubber bumpers (82) along the guide rods (22) from the top to the bottom.
- 3) Place 14pcs weight plates (101) along the guide rods (22) from the top to the bottom, insert the Selector Rod (17) into the center hole of the weight plates and then place the weight stem (100).

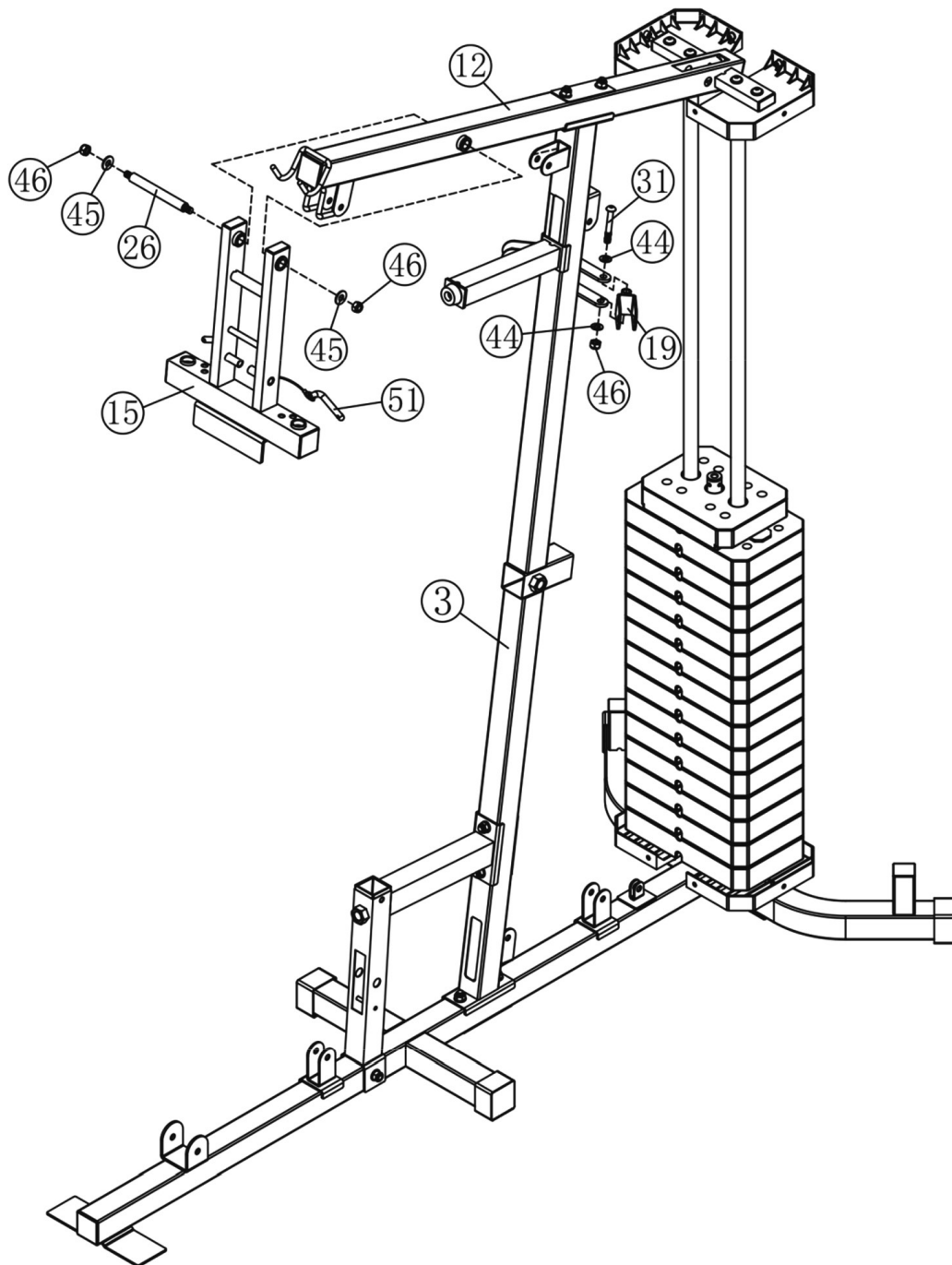
Βήμα 4 / Step 4



- 1) Τοποθετήστε τα καπάκια πλακών βαρών (91) στους οδηγούς βαρών (22).
- 2) Τοποθετήστε τον άνω σκελετό (12) στον εμπρός κάθετο σκελετό (3) και τους οδηγούς βαρών (22) και στερεώστε τον με αλενόβιδες (37) και ροδέλες (44) στο πίσω μέρος και έλασμα στερέωσης (24), βίδες (27), ροδέλες (44) και παξιμάδια (46) στο μέσον.
- 3) Στερεώστε τα καπάκια πλακών βαρών (91) στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (12) με αλενόβιδες (34) και ροδέλες (44).

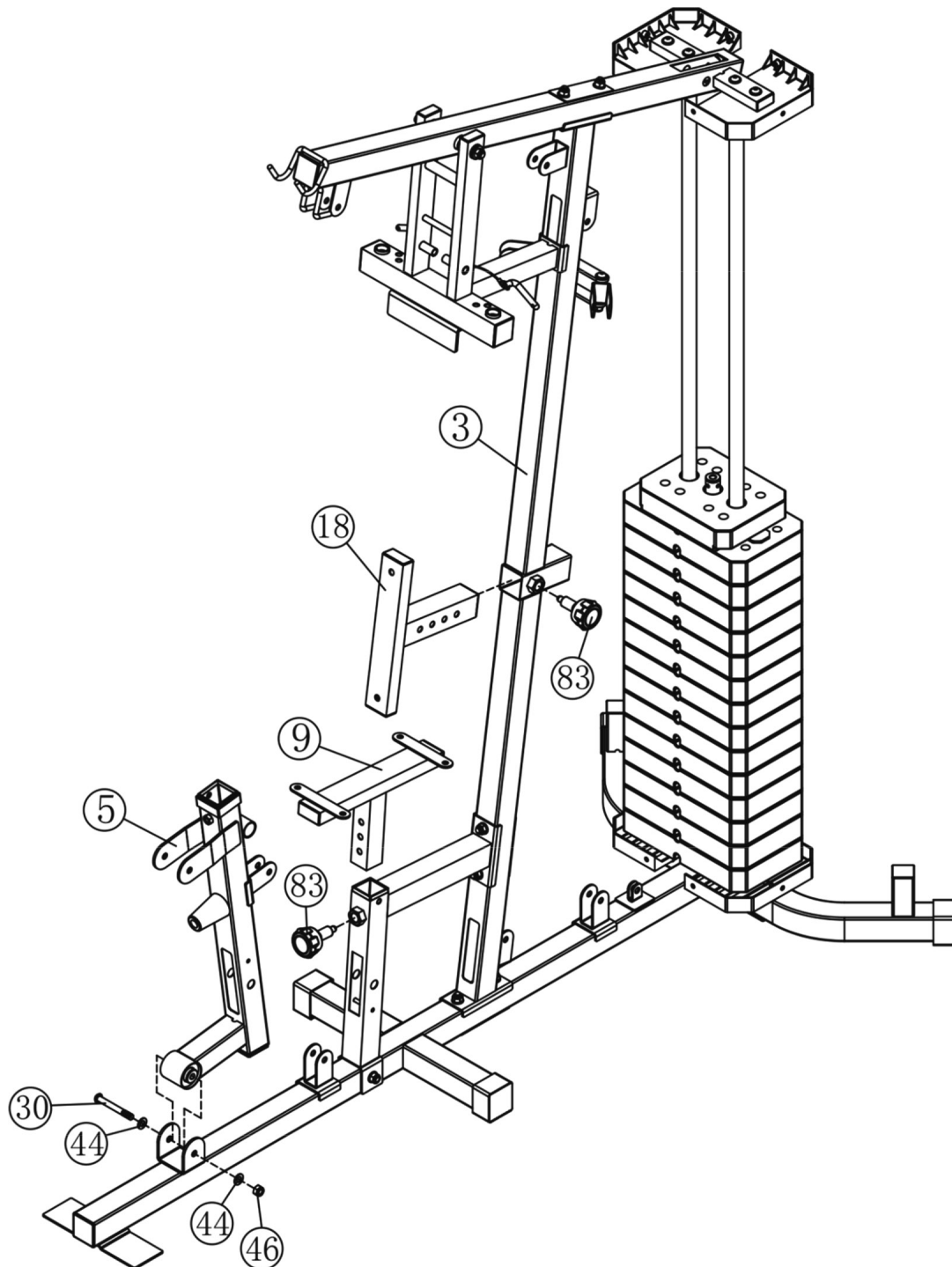
- 1) Place the 2pcs weight plate upper bracket (91) along the guide rod (22).
- 2) Place the Upper Frame (12) onto the Front Vertical Frame (3) and 2pcs Guide Rod (22), align the holes and secure them with 2pcs M10*25 Allen Bolt (37), 4pcs Ø10 washers (44), 2pcs M10*70 Carriage bolt (27), 1 pc bracket (24), 2pcs M10 Aircraft nuts (46).
- 3) Secure the 2pcs weight plate upper bracket (91) with the rear part of the upper frame with 2pcs M10*50 Allen Bolt (34), 2pcs Ø10 washers (44).

Βήμα 5 / Step 5



- 1) Συνδέστε τη βάση ράβδων ασκήσεων στήθους(15) στον άνω σκελετό (12) χρησιμοποιώντας αξονάκι (26), ροδέλες (45) και παξιμάδια (46).
- 2) Τοποθετήστε περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών (19) στο άνω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (3) χρησιμοποιώντας αλενόβιδα (31), 2 τεμάχια ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) σε κάθε πλευρά (δηλαδή, συνολικά, τοποθετήστε 2 περιστροφικά στηρίγματα τροχαλιών, ένα στήριγμα σε κάθε πλευρά του σκελετού).

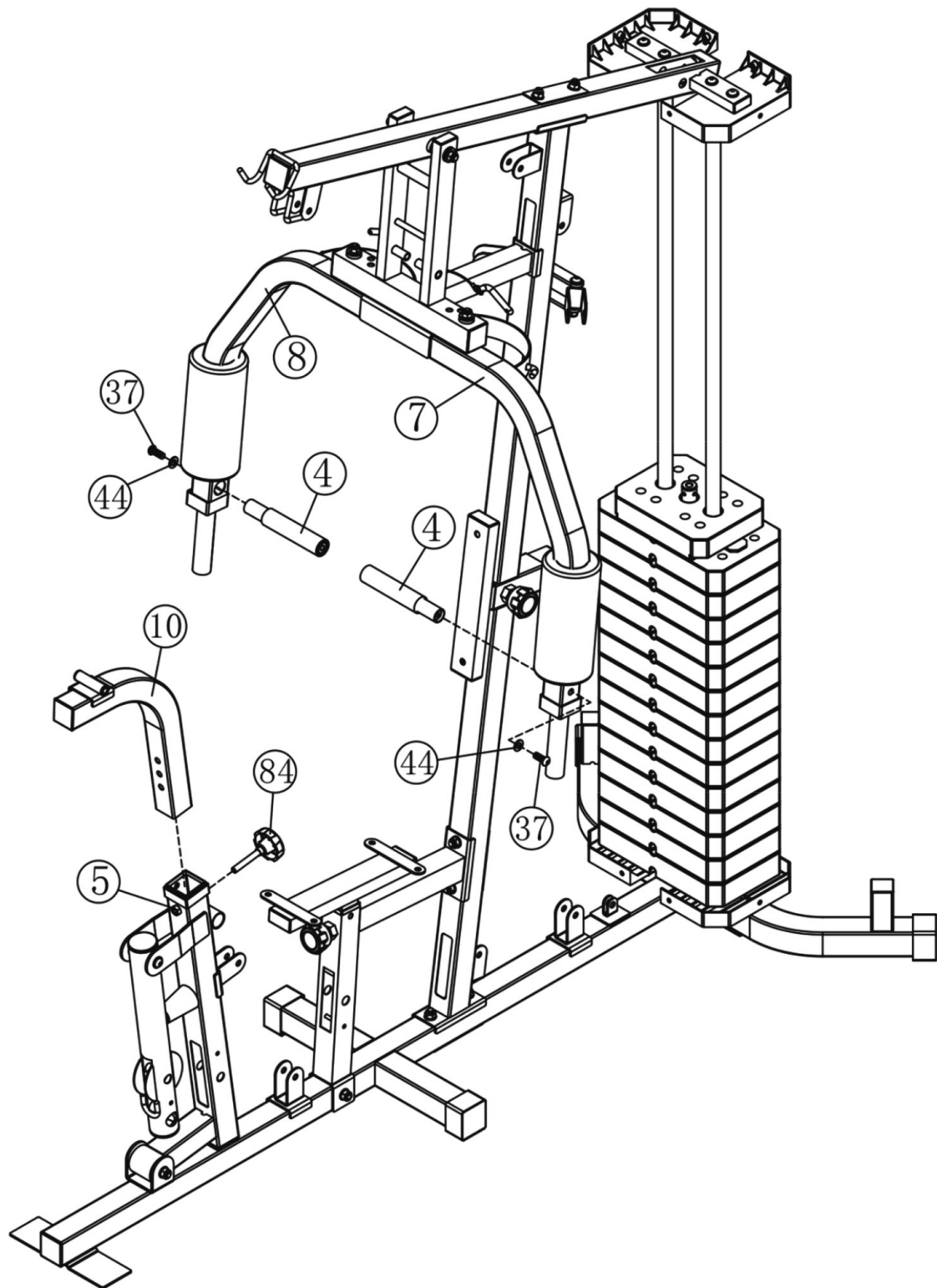
- 1) Attach the Front Press Frame (15) to the Upper Frame (12), secure them with 1pc axle (26), 2pcs $\varnothing 25 \times \varnothing 10.5 \times 61.5$ washer (45) and 2pcs M10 Aircraft nut (46).
- 2) Attach the swivel pulley bracket (19) to the support as the diagram shows, and secure it with 1pc M10*65 Allen Bolt (31), 2pcs $\varnothing 10$ washers (44) and 1pc M10 Aircraft nut (46). Repeat the same way to install another.



- 1) Συνδέστε το μπροστινό τμήμα σκελετού (5) με βίδα (30), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).
- 2) Εισάγετε τη βάση του καθίσματος (9) στην τρύπα στην υποδοχή του και ρυθμίστε το ύψος του με πόμολο (83).
- 3) Εισάγετε τη βάση της πλάτης (18) στην υποδοχή της και ρυθμίστε τη θέση της με πόμολο (83).

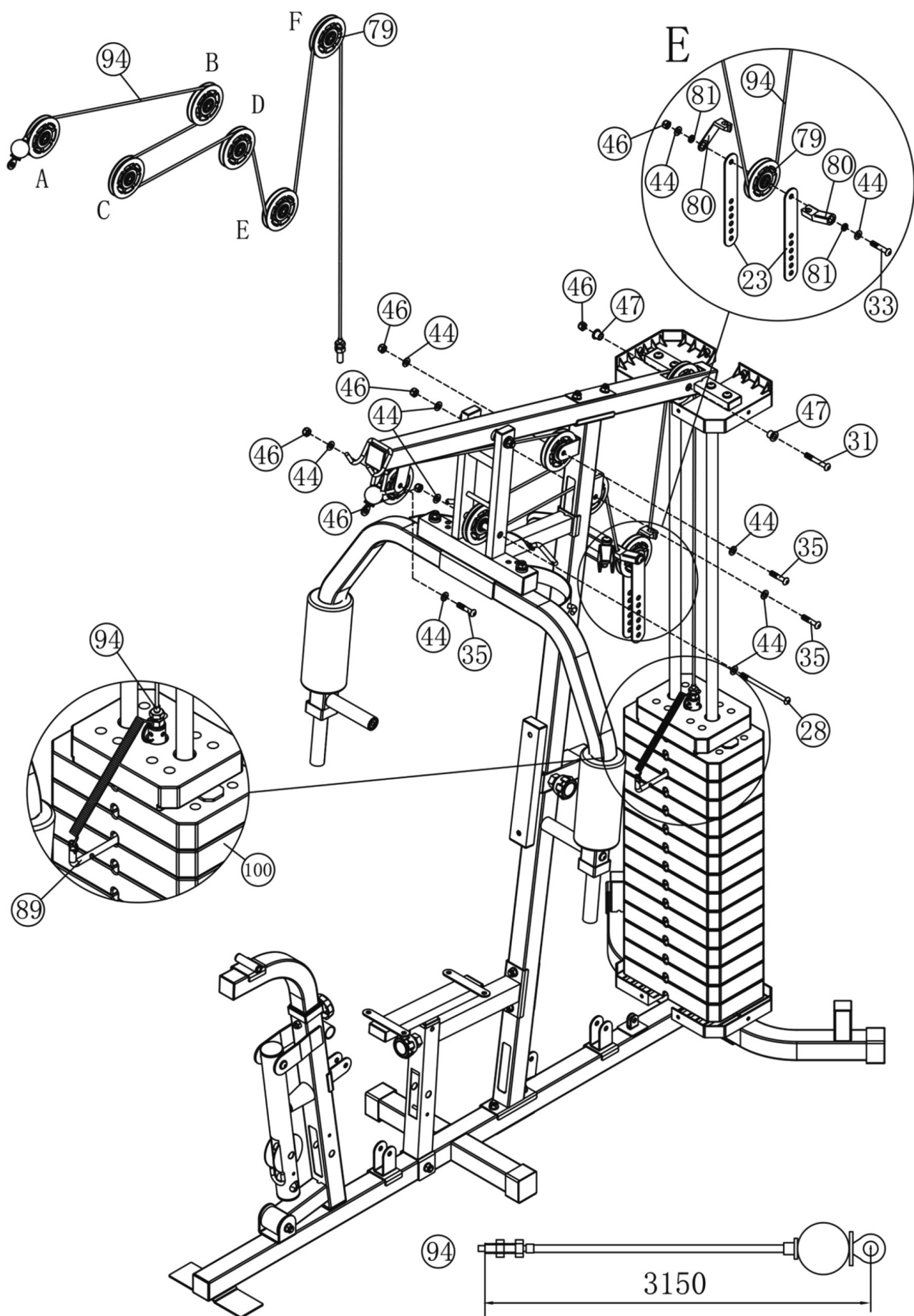
- 1) Attach the Front support frame (5) onto the base frame, secure them with 1pc M10*80 Carriage bolt (30), 2pcs Ø10 washers (44), 1 pc M10 Aircraft nut (46).
- 2) Insert the seat pad adjustment support(9) into the hole of the seat pad support, select the desired height with the lock knob (83).
- 4) Insert the backrest pad support (18) into the hole and select the desired location with the Lock knob (83).

Βήμα 8 / Step 8



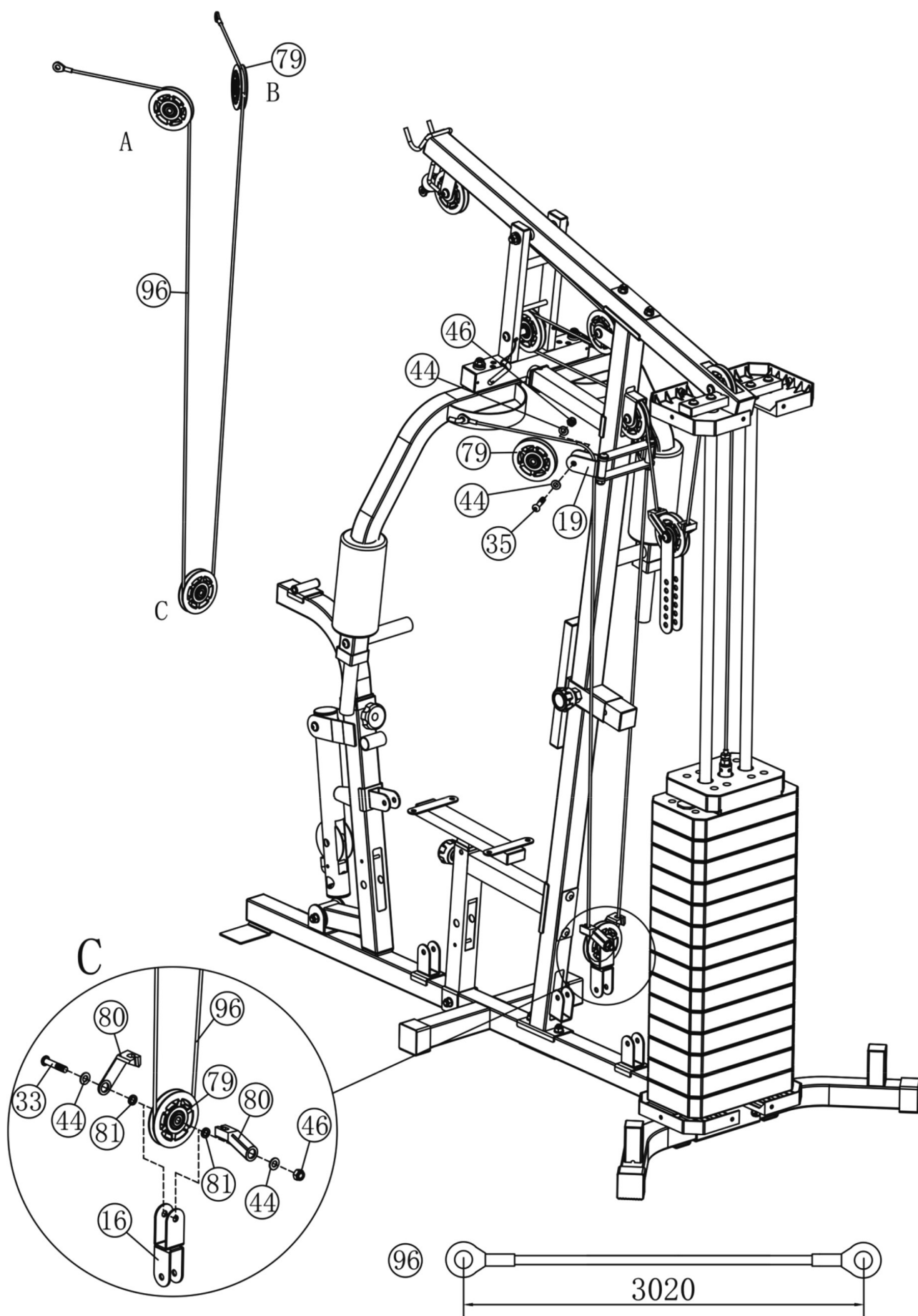
- 1) Συνδέστε τα χερούλια (4) στις ράβδους ασκήσεων στήθους (7 & 8) με αλενόβιδες (37) και ροδέλες (44).
- 2) Τοποθετήστε τη βάση για πιέσεις ποδιών (10) στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) και στερεώστε την με πόμολο (84).

- 1) Attach the 2pcs handle (4) into the butterfly frame as the diagram shows. Secure them with 2pcs M10*25 Allen bolt (37) and 2pcs Ø10 washer (44).
- 2) Insert the leg press frame (10) into the hole as the diagram shows and select the desired height with the lock knob (84).



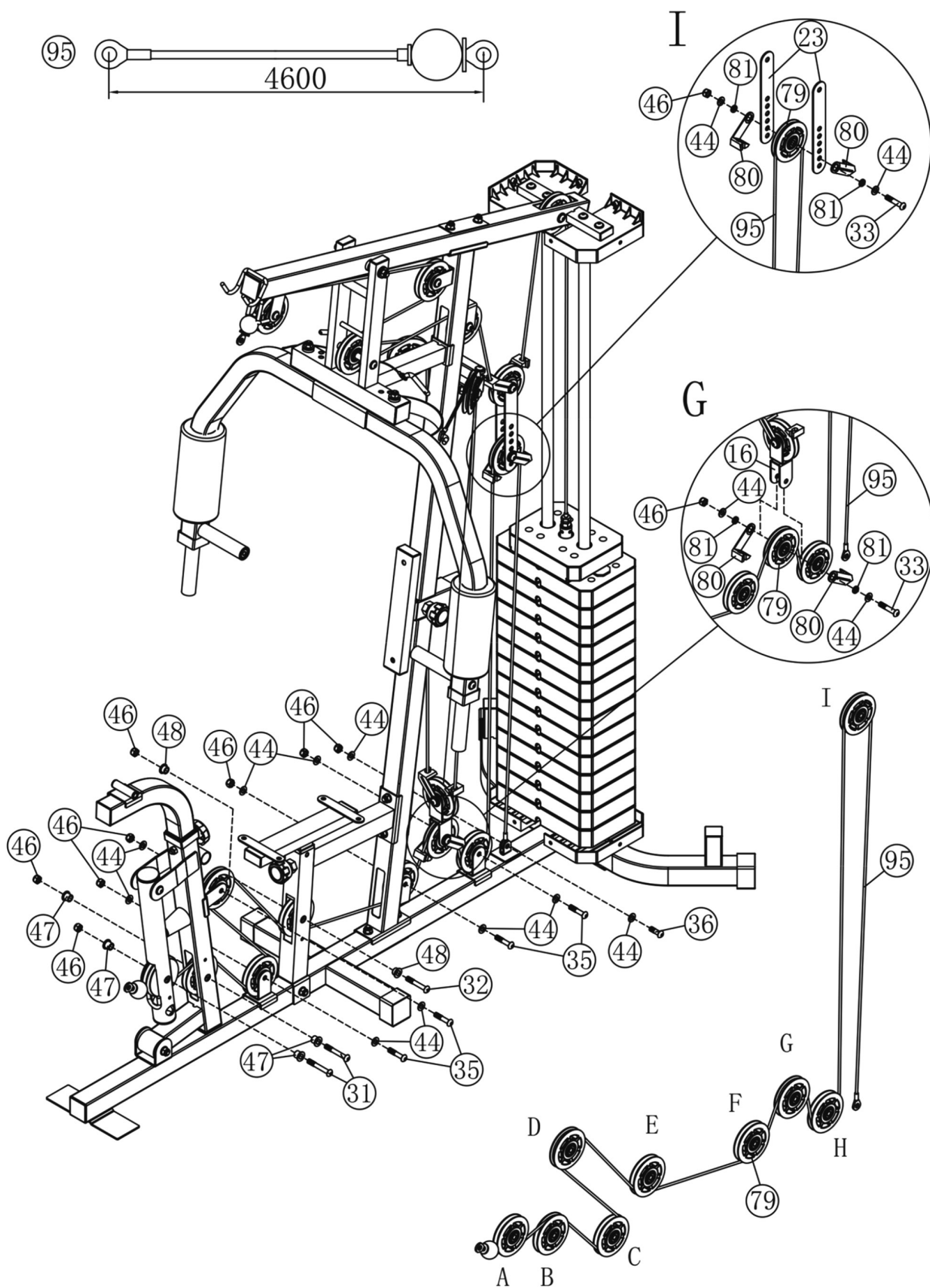
Βήμα 9 / Step 9

- 1) Πάρτε το άνω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 3150mm (94) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του άνω σκελετού (12). Τοποθετήστε μία τροχαλία (79) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (βλ. σχήμα κατωτέρω, ένθετη εικόνα πάνω-αριστερά με ονομασία "Α").
 - 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (79), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Β").
 - 3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (79), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (28), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "C").
 - 4) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (79), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "D").
 - 5) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (79), στερεώνοντάς την σε παράλληλο διπλό στήριγμα τροχαλίας (23) με αλενόβιδα (33), ροδέλες (44), τριβείς (81), συγκρατητές συρματόσχοινου (80) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Ε").
 - 6) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε έκτη τροχαλία (79) στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (12), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (31), τριβείς (47) και παξιμάδι (46) (Εικ. F").
 - 7) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο (94) προς τα κάτω και βιδώστε το στη φλογέρα επιλογής βάρους (17), έχοντας πρώτα τοποθετήσει και τον επιλογέα βάρους (89).
- 1) Feed the bolt end of the 3150mm Upper cable (94) through opening in Upper frame (12). Place 1pc Pulley (79) below the cable and secure the 1st pulley (79) using 1pc M10x45 Allen bolt (35) , 2pcs Ø10 washers (44)and 1pc M10 Aircraft nut (46) (See "A" on the previous page).
 - 2) Draw the cable backwards and place the 2nd pulley (79) below the cable (See "B" on the previous page). Secure the pulley in the same way in "A".
 - 3) Draw the cable around the pulley and front. Place the 3rd pulley below the cable and secure them with 1pc M10x140Allen bolt (28), 2pcs Ø10 washers (44#) and 1 pc M10 Aircraft nut (46) (See "C").
 - 4) Draw the cable around the pulley and backwards. Place the 4th pulley below the cable and secure it with the same way in "A" (See "D").
 - 5) Draw the cable around the pulley and downwards. Place the 5th pulley onto the cable. Secure the pulley with double floating pulley bracket (23) together with 1pc M10*50 Allen Bolt (33), 2pcs Ø10 washers (44), 2 pcs bushing (81), 2 pcs retainer (80) and 1 pc M10 Aircraft nut (46) (See "E").
 - 6) Draw the cable around the pulley and upwards. Place the 6th pulley below the cable and secure them with 1pc 10*65 Allen bolt (31), 2pcs bushing (47) and 1pc M10 Aircraft nut (46) ("F").
 - 7) Draw the cable around the pulley and downwards, thread the end of the cable to the top opening of the selector rod at least 5 laps to keep safe, while having already placed the the L shape Lock pin (89).



Βήμα 10 / Step 10

- 1) Περάστε τη μια άκρη του συρματόσχοινου μπράτσων ασκήσεων στήθους (96) στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της αριστερής ράβδου ασκήσεων στήθους (8).
 - 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και τοποθετήστε τροχαλία (79) στη βάση του εμπρός κάθετου σκελετού (3) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).
 - 3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω και τοποθετήστε τροχαλία (79) με διπλή βάση τροχαλιών (16), στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (33), ροδέλες (44), τριβείς (81), συγκρατητές συρματόσχοινου (80) και παξιμάδι (46) (Εικ. "C").
 - 4) Τώρα ακολουθήστε την αντίθετη κατεύθυνση, δηλαδή πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα επάνω και τοποθετήστε τροχαλία (79) στη βάση του εμπρός κάθετου σκελετού (3) με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).
 - 5) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και περάστε την άκρη του στο γάντζο που βρίσκεται στο πίσω μέρος της δεξιάς ράβδου ασκήσεων στήθους (7).
- 1) Attach the end of the 3020 MM butterfly cable (96) to the hook and place 1pc pulley (79) below the cable. Secure the pulley to the swivel pulley bracket (19) with 1pc M10x45 Allen bolt (35), 2pcs Ø10 washer (44) and 1pc M10 Aircraft nut (46).
 - 2) Draw the cable around the pulley and downwards. Place 1pc pulley (79) onto the cable, secure it with cross double floating pulley bracket (16) together with 1pc M10*50 Allen Bolt (33), 2pcs Ø10 washers (44), bushing (81), 2 pcs retainer (80) and 1 pc M10 Aircraft nut (46).
 - 3) Draw the cable around the pulley and upwards. Install another pulley with the same way in above "1" and "2".



Βήμα 11

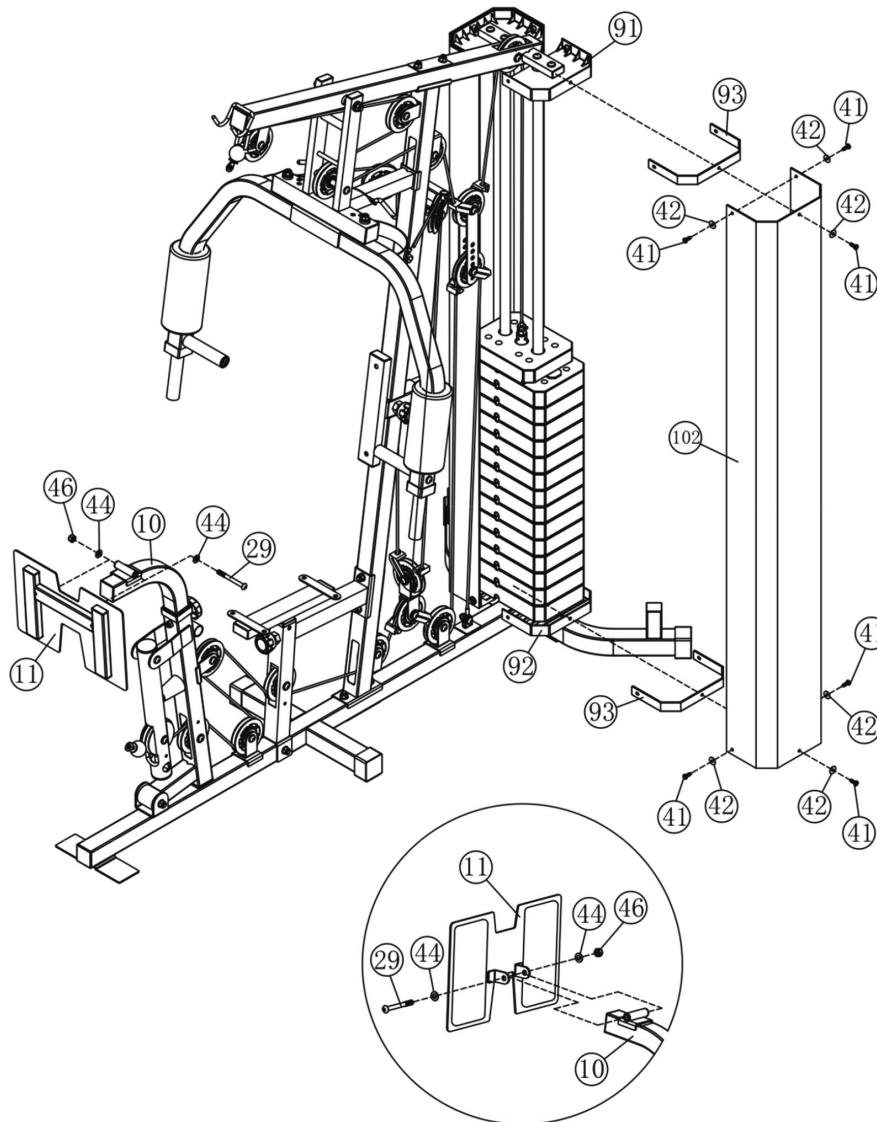
- 1) Πάρτε το κάτω συρματόσχοινο με μπίλια μήκους 4600mm (95) και εισάγετέ το από το εμπρός μέρος του σωλήνα εκτάσεων ποδιών (13). Τοποθετήστε μία τροχαλία (79) επάνω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (31), τριβείς (47) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Α").
- 2) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω στη βάση για πιέσεις ποδιών (10) και τοποθετήστε άλλη τροχαλία (79) κάτω από το συρματόσχοινο και στερεώστε την με αλενόβιδα (31), τριβείς (47) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Β").
- 3) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε τρίτη τροχαλία (79) στην υποδοχή που υπάρχει στην κυρίως βάση (1) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "C").
- 4) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα εμπρός και προς τα επάνω στη βάση για πιέσεις ποδιών (10) και τοποθετήστε τέταρτη τροχαλία (79) στην υποδοχή που υπάρχει και στερεώστε την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "D").
- 5) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε πέμπτη τροχαλία (79) στην υποδοχή που υπάρχει στο στήριγμα του καθίσματος (6) στερεώνοντάς την με βίδα (32), τριβείς (48) και παξιμάδι (46) (Εικ. "Ε").
- 6) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω, περάστε το μέσα από την τρύπα που υπάρχει στο κάτω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (3) και τοποθετήστε έκτη τροχαλία (79) στην υποδοχή στο πίσω μέρος του εμπρός κάθετου σκελετού (3) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "F").
- 7) Στο «Βήμα 10», 3ο στάδιο (Εικ. "C") είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή για να βιδώσετε άλλη τροχαλία. Εκεί λοιπόν βιδώστε την έβδομη τροχαλία, με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (33), ροδέλες (44), τριβείς (81), συγκρατητές συρματόσχοινου (80) και παξιμάδι (46) (Εικ. "G").
- 8) Πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα πίσω και προς τα κάτω και τοποθετήστε όγδοη τροχαλία (79) στην υποδοχή που υπάρχει στην κυρίως βάση (1) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46) (Εικ. "H").
- 9) Στο «Βήμα 9», 5ο στάδιο (Εικ. "Ε") είχατε τοποθετήσει μια τροχαλία η οποία κρέμεται ψηλά. Στο κάτω μέρος της τροχαλίας αυτής υπάρχει υποδοχή για να βιδώσετε άλλη τροχαλία. Εκεί λοιπόν βιδώστε την ένατη τροχαλία, με το συρματόσχοινο να περνά από πάνω της, στερεώνοντάς την με αλενόβιδα (33), ροδέλες (44), τριβείς (81), συγκρατητές συρματόσχοινου (80) και παξιμάδι (46) (Εικ. "I"). ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπάρχουν πολλές τρύπες για να βιδώσετε την ένατη τροχαλία. Επιλέξτε αυτήν που θα δώσει σωστό τέντωμα στα συρματόσχοινα. Με αυτό τον τρόπο μπορείτε να ρυθμίζετε το τέντωμα των συρματόσχοινων.
- 10) Τέλος, πηγαίνετε το συρματόσχοινο προς τα κάτω βιδώστε την άκρη του στην υποδοχή που υπάρχει

στην κυρίως βάση (1) στερεώνοντάς την με βίδα (35), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).

Step 11

- 1) Attach the 4600 mm lower cable (95) through the opening of the leg developer, place 1st pulley onto the cable and secure the pulley with 1pc M10*65 Allen bolt (31), 2pcs Bushing (47) and 1pc M10 Aircraft nut (46) (See "A" on the diagram on the left).
- 2) Draw the cable backwards and place the 2nd pulley below it. Secure the pulley with the same way in "A" (See "B").
- 3) Draw the cable around the pulley and backwards again, place 3rd pulley onto it. Secure the pulley with the same way in M10*45 Allen bolt (35) and 2pcs Ø10 washers (44) and 1pc M10 Aircraft nut (46) (See "C").
- 4) Draw the cable around the pulley and place the 4th pulley below the cable. Secure the pulley in the same way as "C" (See "D").
- 5) Draw the cable around the pulley and downwards. Place the 5th pulley onto the cable and secure the pulley with 1pc M10*60 Allen bolt (32), 2pcs Bushing (48) and 1pc M10 Aircraft nut (46) (See "E").
- 6) Draw the cable around the pulley. Place the 6th pulley onto the cable and secure the pulley with the same way C (See "F").
- 7) Have a look at "Step 10", part 3 (drawing "C"). You placed a pulley that is hanging. On the bottom part of this pulley, there is a socket to screw another pulley. So, draw the cable around the previous pulley and place the 7th pulley below the cable, and secure it in the same way as in "Step 10", part 3 (drawing "C") (See also "G" in the diagram on the previous page).
- 8) Draw the cable around the pulley. Place the 8th pulley onto the cable and secure the pulley with the same way C (See "H").
- 9) Have a look at "Step 9", part 5 (Drawing "E"). You placed a pulley which is hanging quite high. On the bottom part of this pulley, there is a socket to screw another pulley. That is where the 9th pulley must be placed, exactly the same way as the one at "Step 9", part 5 (Drawing "E") (See also "I" in the diagram on the previous page). Please note that there are many holes which can be used to secure the 9th pulley. Use the one which gives the proper tension to the cable. By changing holes (if needed, later on) you can adjust the tension of the cables.
10. Draw the cable around the pulley and reach the U shape Bracket. Secure it with 1pc M10*28 Allen bolt (36), 2pcs Ø10 washers (44) and 1pc M10 Aircraft nut (46).

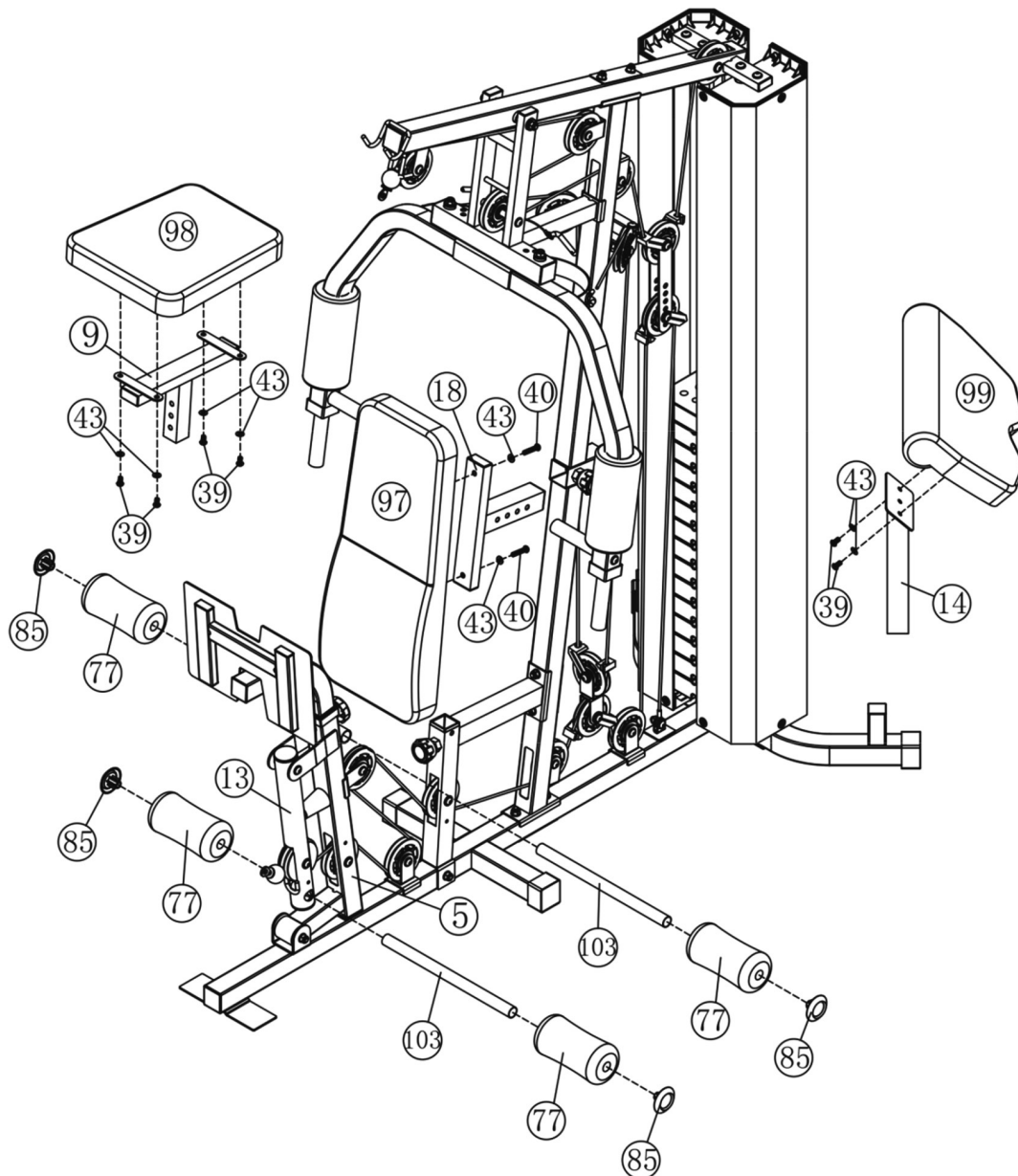
Βήμα 12 / Step 12



- 1) Συνδέστε την πλάκα πίεσης ποδιών (11) στη βάση για πιέσεις ποδιών (10) με αλενόβιδα (29), ροδέλες (44) και παξιμάδι (46).
- 2) Περάστε τα πλαστικά έλασματα (93) μέσα από τις υποδοχές που βρίσκονται στο επάνω και κάτω μέρος των υφασμάτων καλυμμάτων (102).
- 3) Συνδέστε τα υφασμάτινα καλύμματα (102) στα καπάκια και τις βάσεις των πλακών (91 & 92) χρησιμοποιώντας βίδες (41) και ροδέλες (42).
- 4) Στο "Βήμα 4", ενότητα 3, είχατε στερεώσει τα καπάκια πλακών βαρών (91) στο πίσω μέρος του άνω σκελετού (12) με αλενόβιδες (34) και ροδέλες (44). Περιστρέφοντας τις αλενόβιδες αυτές (34) μπορείτε να μετακινήσετε καθέτως τα καπάκια πλακών βαρών (91) και να τεντώσετε το ύφασμα των καλυμμάτων (102).

- 1) Attach the Leg press plate (11) to the bracket and secure it with 1pc M10*90 Allen bolt (29), 2pcs Ø10 washer (44), 1pc M10 Aircraft nut (46).
- 2) Drive the Fabric plate covers' brackets (93) trough the loops on the upper and lower part of the Fabric plate covers (102).
- 3) Attach the Fabric plate covers (102) to the weight cover upper bracket (91) and weight cover bottom bracket (92), using 6pcs ST6*21 Philips screws (41) and 6pcs Ø6 washers (42).
- 4) On «Step 4», part 3, you secured the 2pcs weight plate upper bracket (91) with the rear part of the upper frame with 2pcs M10*50 Allen Bolt (34), 2pcs Ø10 washers (44). By rotating these bolts you can vertically move the weight cover upper bracket (91) and thus stretch accordingly the fabric of the Fabric plate covers (102) to the desired tension.

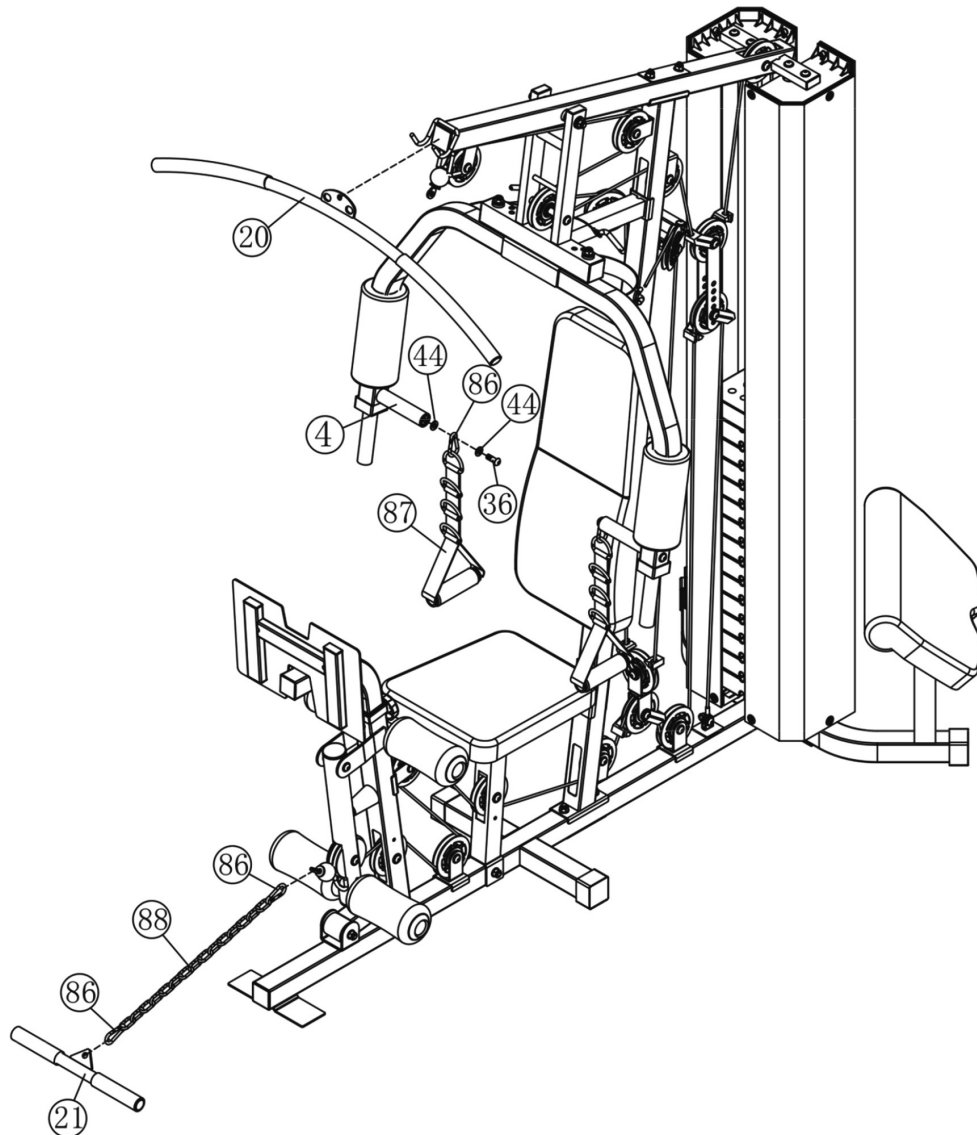
Βήμα 13 / Step 13



- 1) Στερεώστε το κάθισμα (98) στη βάση του (9) με αλενόβιδες (39) και ροδέλες (43).
- 2) Στερεώστε την πλάτη (97) στη βάση της (18) με αλενόβιδες (40) και ροδέλες (43).
- 3) Στερεώστε το μαξιλάρι δικεφάλων (99) στη βάση του (14) με αλενόβιδες (39) και ροδέλες (43). Για να χρησιμοποιήσετε το μαξιλάρι δικεφάλων (99) θα πρέπει να το τοποθετήσετε εκεί που βρίσκεται η πλάκα πίεσης ποδιών (11) μαζί με τη βάση της (10) αφαιρώντας το πόμολο (84).
- 4) Εισάγετε άξονες (103) στις υποδοχές στο μπροστινό τμήμα του σκελετού (5) και στον σωλήνα εκτάσεων ποδιών (13), έπειτα τοποθετήστε αφρώδη προστατευτικά (77) και καπάκια (85).

- 1) Attach the seat pad (98) onto the adjustment support and secure them with 4pcs M8*18 Allen bolts (39) and 4pcs Ø8 washer (43).
- 2) Attach the backrest pad (97) to the backrest pad support (18) and secure them with 2pcs M8*40 Allen bolt (40) and 2pcs Ø8 washer (43).
- 3) Attach the arm curl pad (99) to the arm curl pad support (14) and secure them with 2pcs M8*18 Allen bolt (39) and 2pcs Ø8 washer (43).
- 4) Insert the 2pcs foam roll tube (103) as the diagrams show. And then push 4pcs Foam roll (77) and 4pcs End Caps (85) from both ends.

Βήμα 14 / Step 14



- 1) Συνδέστε τη μπάρα έλξεων (21) στο κάτω συρματόσχοινο χρησιμοποιώντας αλυσίδα (88) και άγκιστρα (86).
- 2) Τοποθετήστε τη μπάρα πλάτης (20) στην υποδοχή εμπρός στο άνω μέρος του σκελετού. Για να τη χρησιμοποιήσετε τη συνδέτε στο επάνω συρματόσχοινο με τα άγκιστρα (86) και την αλυσίδα (88) με τα οποία είναι αυτή τη στιγμή συνδεδεμένη η μπάρα έλξεων (21).
- 3) Βιδώστε άγκιστρα (86) στα χερούλια (4) με αλενόβιδες (36) και ροδέλες (44), στα οποία άγκιστρα μπορείτε να κρεμάσετε λαβές (87).

- 1) Attach the short bar (21) to the end of the lower cable with the 1pc Chain (87) and 2pcs Gourd Hooks (86).
- 2) Place the longa bar (20) in the receptacle on the front of the upper frame. In order to use it, connect it to the upper cable with the gourd hookd (86) and chain (87) currently used for the short bar.
- 3) Screw hooks (86) to the handles (4) using 1pc M10*28 Allen bolt (36) and 2pcs Ø10 washers (44) for each handle. The hooks can be used to attach grips (87).

ELDICO
sport

ISO 9001
BUREAU VERITAS
certification



in conformity with the
alternative packaging
management system

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

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

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