

BODYCRAFT

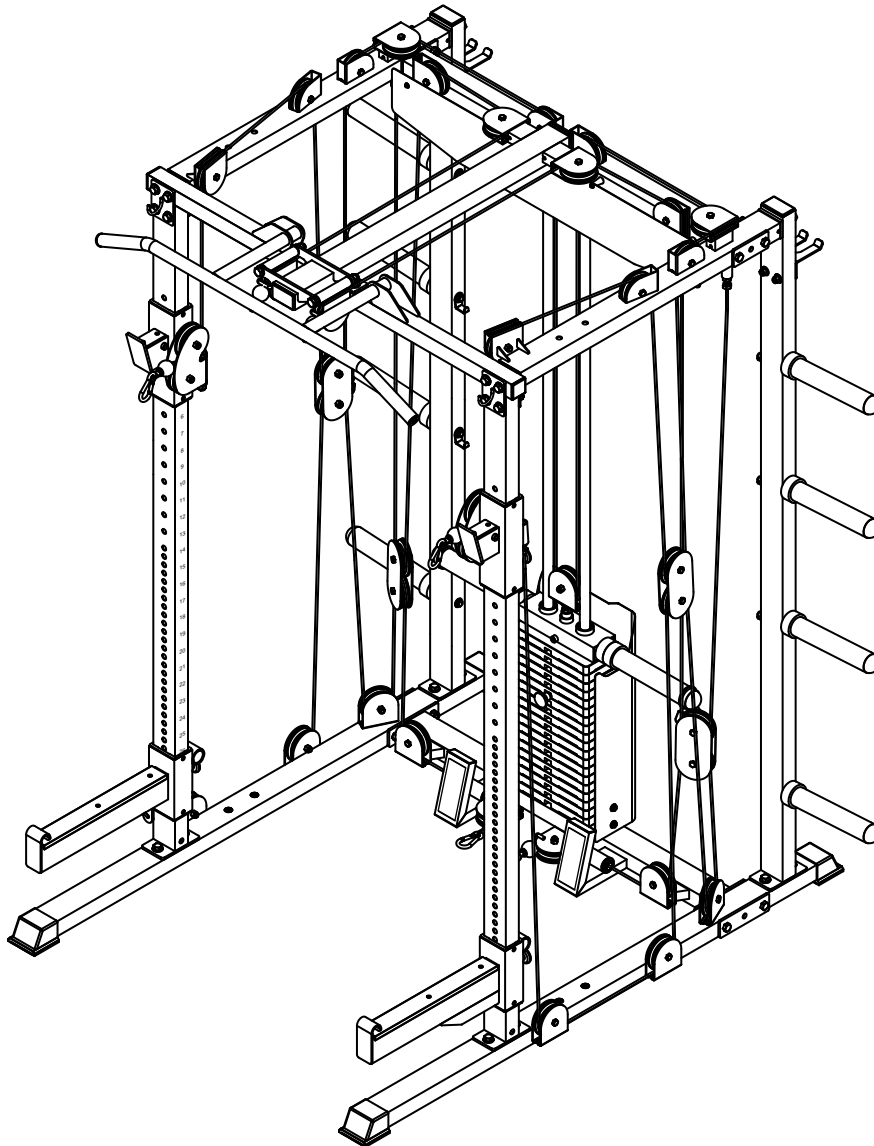
SUPERGYM 1

Πολυμηχάνημα | Rack with Pulleys

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες συναρμολόγησης
στη σελίδα 3

Assembly instructions
on page 20



ITEM NO.: 44727



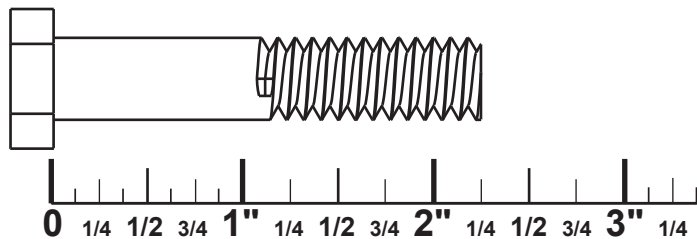
Μάθε περισσότερα για το
πολυμηχάνημα σκανάροντας το QR
Learn more about Super
Gym 1 by scanning the QR

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

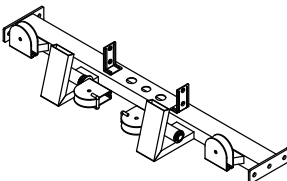
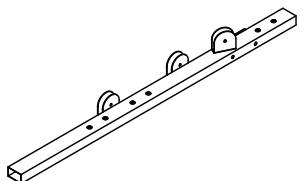
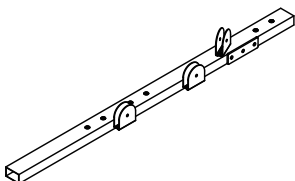
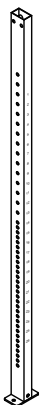


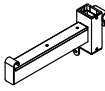
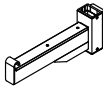


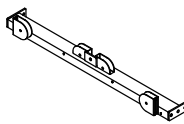
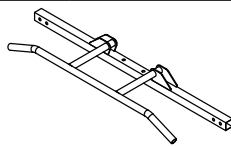
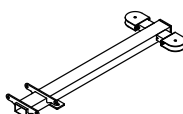
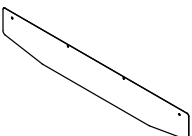
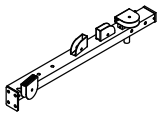
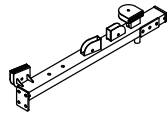
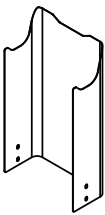







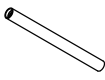
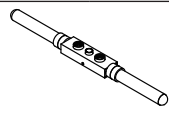



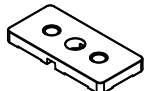
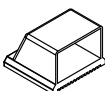








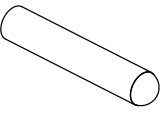



1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα. Είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
2. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση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

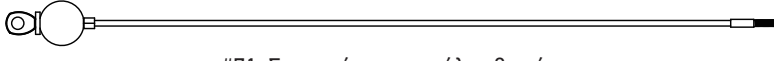

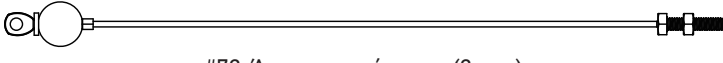
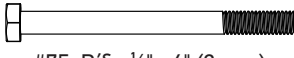
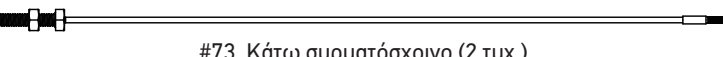
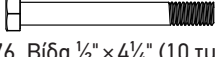
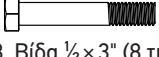
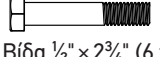
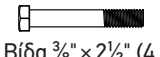
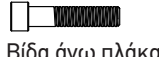
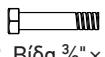

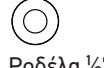
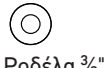


ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Όταν μετράτε βίδες, να μετράτε μόνο το σώμα, μην περιλαμβάνετε το κεφάλι. Για παράδειγμα, η βίδα παραπλευρώς είναι διαστάσεων 2 1/4".
2. Μην σφίξετε από την αρχή όλες τις βίδες για ευκολότερη συναρμολόγηση.
3. Λιπάνετε τους οδηγούς των πλακών βαρών με σιλικόνη.
4. Τοποθετήστε προσεκτικά τα καπάκια χρησιμοποιώντας λαστιχένια ματσόλα.
5. Η συνεργασία 2 ανθρώπων είναι απαραίτητη για τη συναρμολόγηση του οργάνου αυτού.



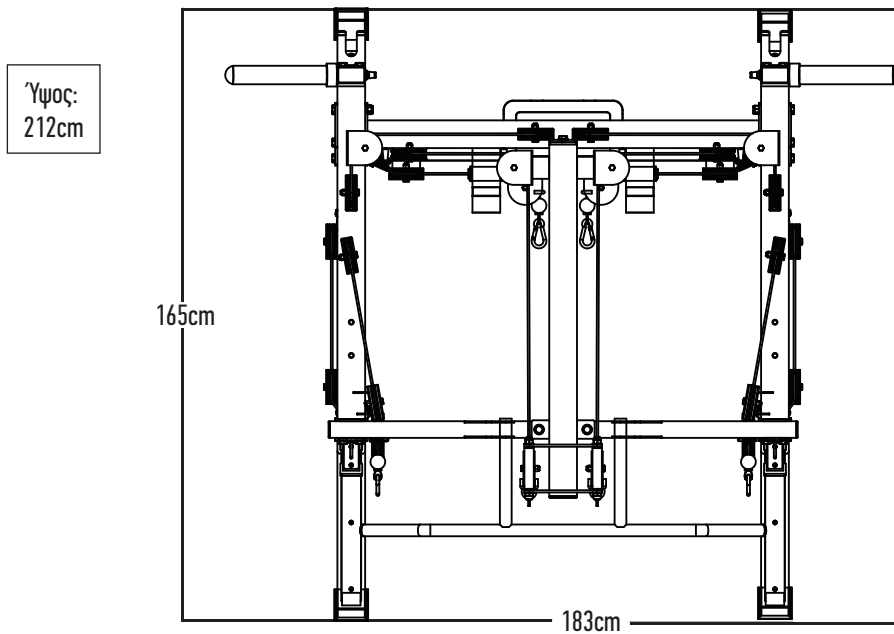
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

					
#1. Βάση		#2L. Αριστερός κάτω σκελετός		#3R. Δεξιός κάτω σκελετός	
					
#4. Εμπρός ορθοστάτες (2 τμχ.)	#5. Πίσω ορθοστάτες (2 τμχ.)	#6. Οδηγοί βαρών (2 τμχ.)		#7L. Αριστερή ασφάλεια μπάρας	#8R. Δεξιά ασφάλεια μπάρας
					
				#9L. Αριστερός ρυθμιστής ύψους τροχαλίας	#10R. Δεξιός ρυθμιστής ύψους τροχαλίας
					
				#11. Πίσω επάνω σκελετός	#12. Εμπρός επάνω σκελετός και μονόζυγο
					
#13. Άνω σκελετός ένωσης		#14. Άνω πλαίσιο		#15L. Άνω αριστερός σκελετός	#16R. Άνω δεξιός σκελετός
					
	#17. Καλύμματα πλακών βαρών	#18. Βάση τροχαλιών άνω σκελετού (2 τμχ.)	#20. Βάση περιστρεφόμενων τροχαλιών (2 τμχ.)	#21. Βάση τροχαλίας	#22. Πλάκα στήριξης δύο τροχαλιών (8 τμχ.)
					
	#24. Στήριγμα αποθήκευσης μπαρών (2 τμχ.)	#25. Άγκιστρα αποθήκευσης (6 τμχ.)	#28. Ράβδος στήριξης δίσκων (8 τμχ.)	#32. Άνω πλάκα με ράβδους προσθήκης δίσκων	#33. Άνω στήριγμα οδηγών βαρών
					
	#29. Επιλογέας βάρους	#34. Αποστάτης βαρών (2 τμχ.)	#35. Πλάκες βαρών (19 τμχ.)	#36. Καπάκια 75x45 (4 τμχ.)	#37. Καπάκια 45x75 (3 τμχ.)
					
	#39. Καπάκια 45x45 (2 τμχ.)	#44. Υποδοχέας οδηγών βαρών (2 τμχ.)	#45. Λαστιχένιο μαξιλάρι (10 τμχ.)	#48. Μανταλάκι 50mm (2 τμχ.)	#51. Πλαστικά στήριγματα
					
#59. Επιλογέας	#63. Προσαρμογέας δίσκων (8 τμχ.)		#62. Τροχαλίες (39 τμχ.)	#69. Άγκιστρα	#113. Αντιολισθητικά (2 τμχ.)

					
#71. Συρματόσχοινο στήλης βαρών		#74. Κεφαλή συρματόσχοινου (3 τμχ.)			
					
#72. Άνω συρματόσχοινο (2 τμχ.)		#75. Βίδα 1/2" x 6" (2 τμχ.)			
					
#73. Κάτω συρματόσχοινο (2 τμχ.)		#76. Βίδα 1/2" x 4 1/4" (10 τμχ.)			
					
#78. Βίδα 1/2" x 3" (8 τμχ.)	#79. Βίδα 1/2" x 2 3/4" (6 τμχ.)	#81. Βίδα 3/8" x 2 1/2" (4 τμχ.)	#85. Βίδα άνω πλάκας		
					
#82. Βίδα 3/8" x 1 3/4" (37 τμχ.)	#88. Βίδα M6 x 40L (4 τμχ.)	#94. Ροδέλα 1/2" (42 τμχ.)	#95. Ροδέλα 3/8" (8 τμχ.)	#97. Παξιμάδι 1/2" (16 τμχ.)	#99. Παξιμάδι 3/8" (41 τμχ.)

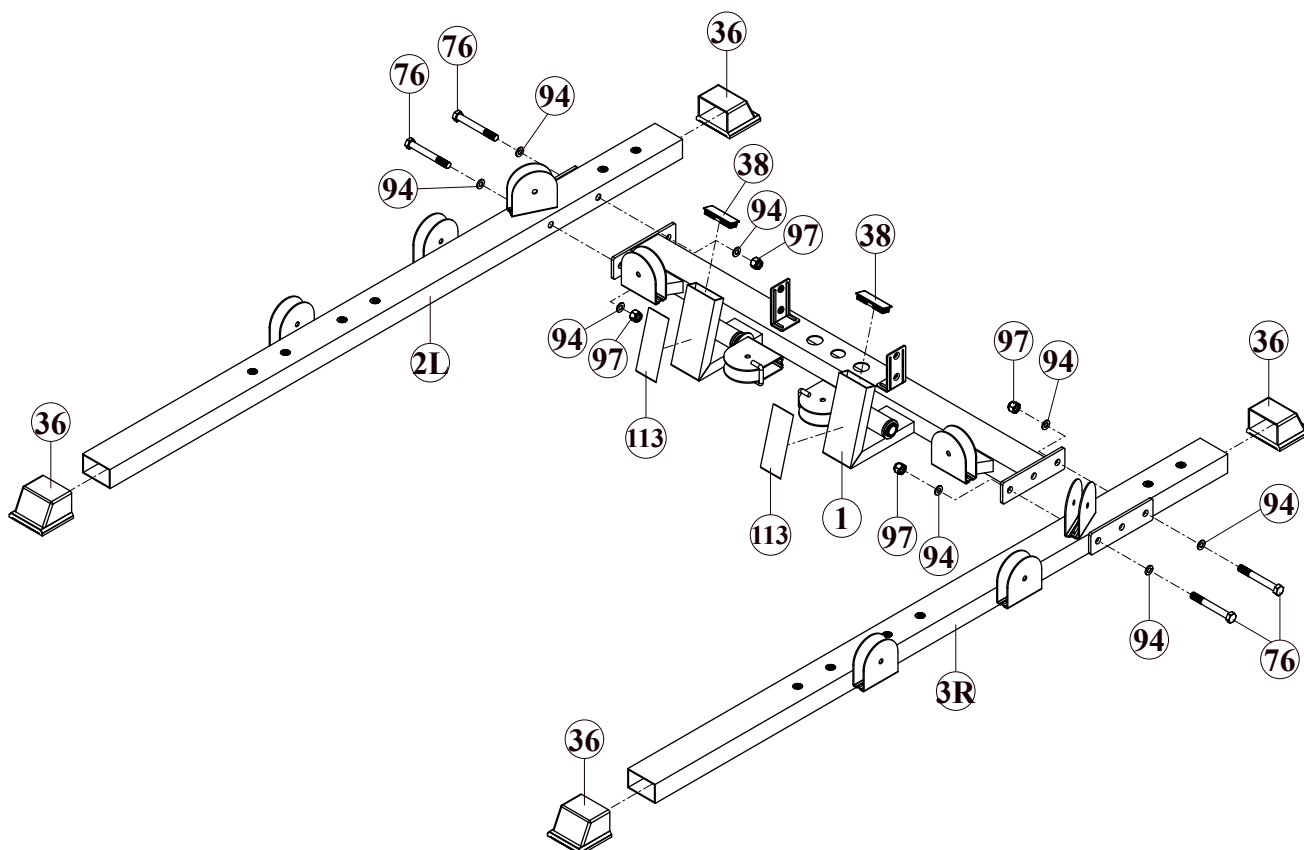
ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ

Το κατωτέρω σχεδιάγραμμα απεικονίζει τον χώρο που απαιτείται για τοποθέτηση του μηχανήματος. Επιπρόσθετα, οφείλτε να αφήσετε τουλάχιστον 50 εκ. πρόσθετο ελεύθερο χώρο γύρω από το μηχάνημα για λόγους ασφαλείας.



Βήμα 1: Κάτω μέρος σκελετού

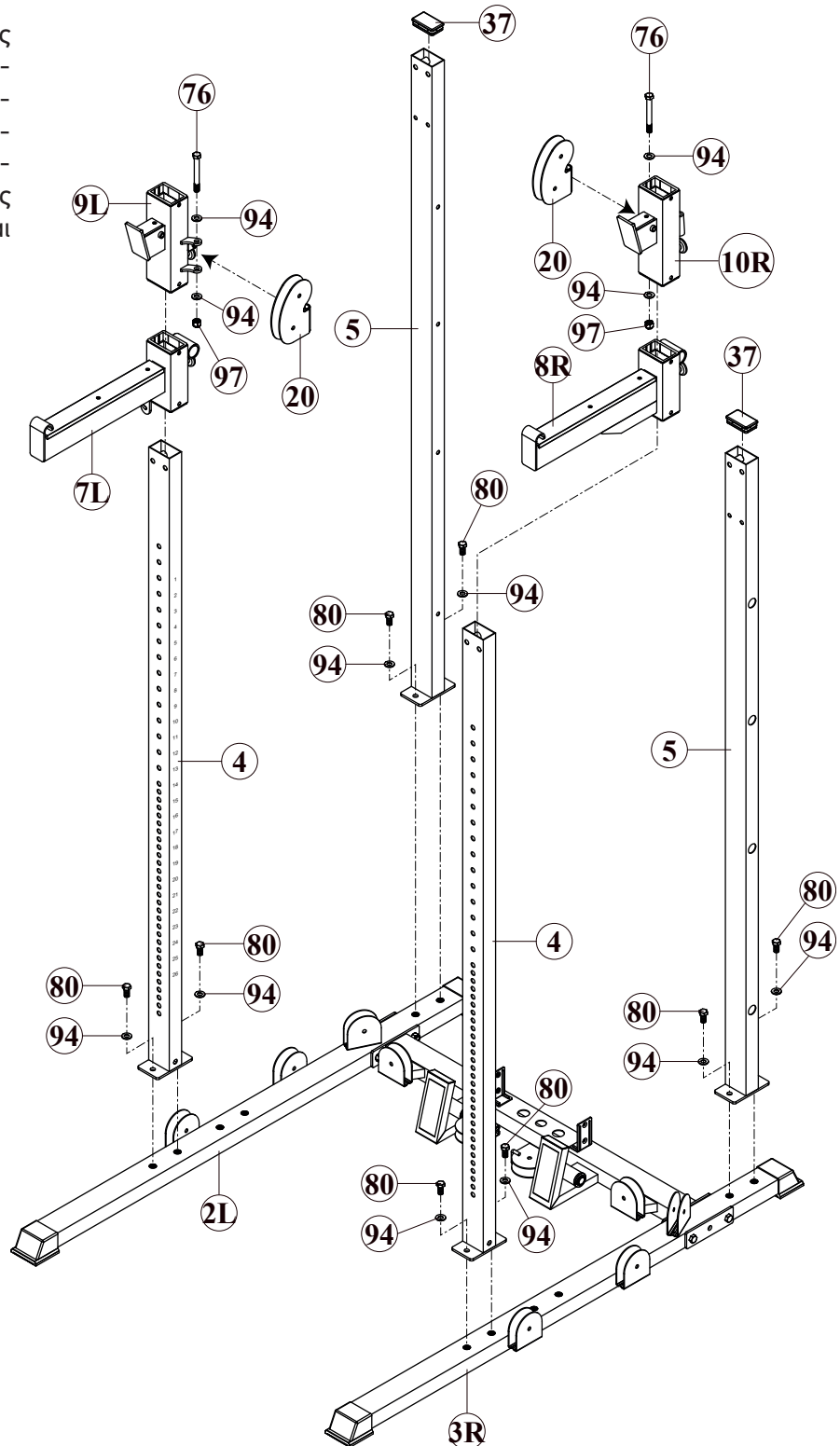
1. Τοποθετήστε καπάκια (36) στους κάτω σωλήνες του σκελετού (2L & 3R).
2. Τοποθετήστε καπάκια (38) στη βάση (1).
3. Στερεώστε τους κάτω σωλήνες του σκελετού (2L & 3E) στη βάση (1) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (76), 8 ροδέλες (94) και 4 παξιμάδια (97).
4. Κολήστε 2 αντιολισθητικά (113) στη βάση (1).



Βήμα 2: Ορθοστάτες

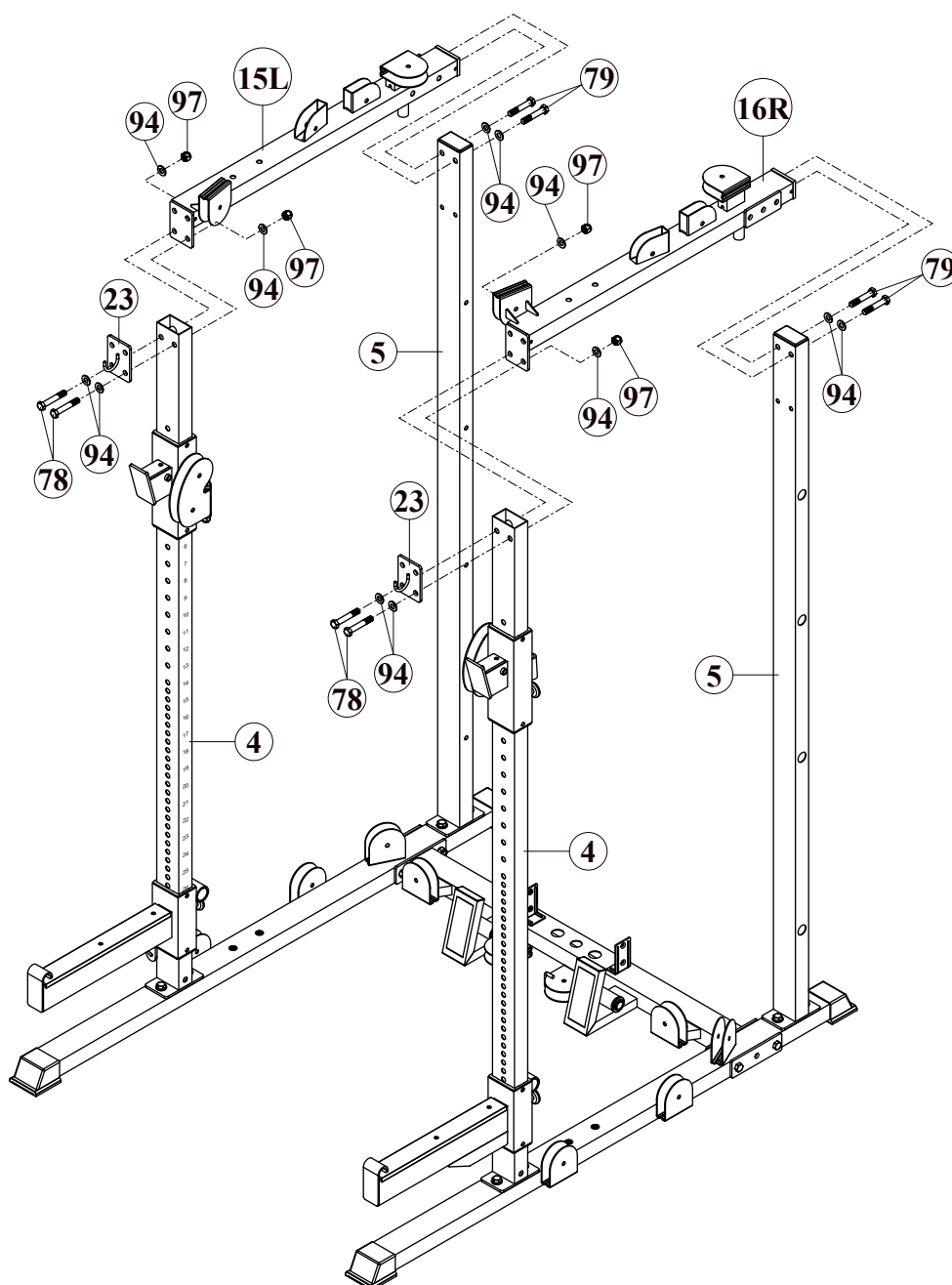
GR

1. Τοποθετήστε καπάκια (37) στο άνω μέρος των πίσω ορθοστατών (5) και στερεώστε τους ορθοστάτες (5) στους κάτω σωλήνες του σκελετού (2L & 3R) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (80) και 4 ροδέλες (94).
2. Στερεώστε τους εμπρός ορθοστάτες (4) στους κάτω σωλήνες του σκελετού (2L & 3R) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (80) και 4 ροδέλες (94).
3. Περάστε τις ασφάλειες μπάρας (7L & 8R) από το επάνω μέρος των εμπρός ορθοστατών (4).
4. Περάστε τους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (9L & 10R) από το επάνω μέρος των εμπρός ορθοστατών (4).
5. Στερεώστε τις βάσεις περιστρεφόμενων τροχαλιών (20) στους ρυθμιστές ύψους τροχαλιών (9L & 10R) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (76), 4 ροδέλες (94) και 2 παξιμάδια (97).



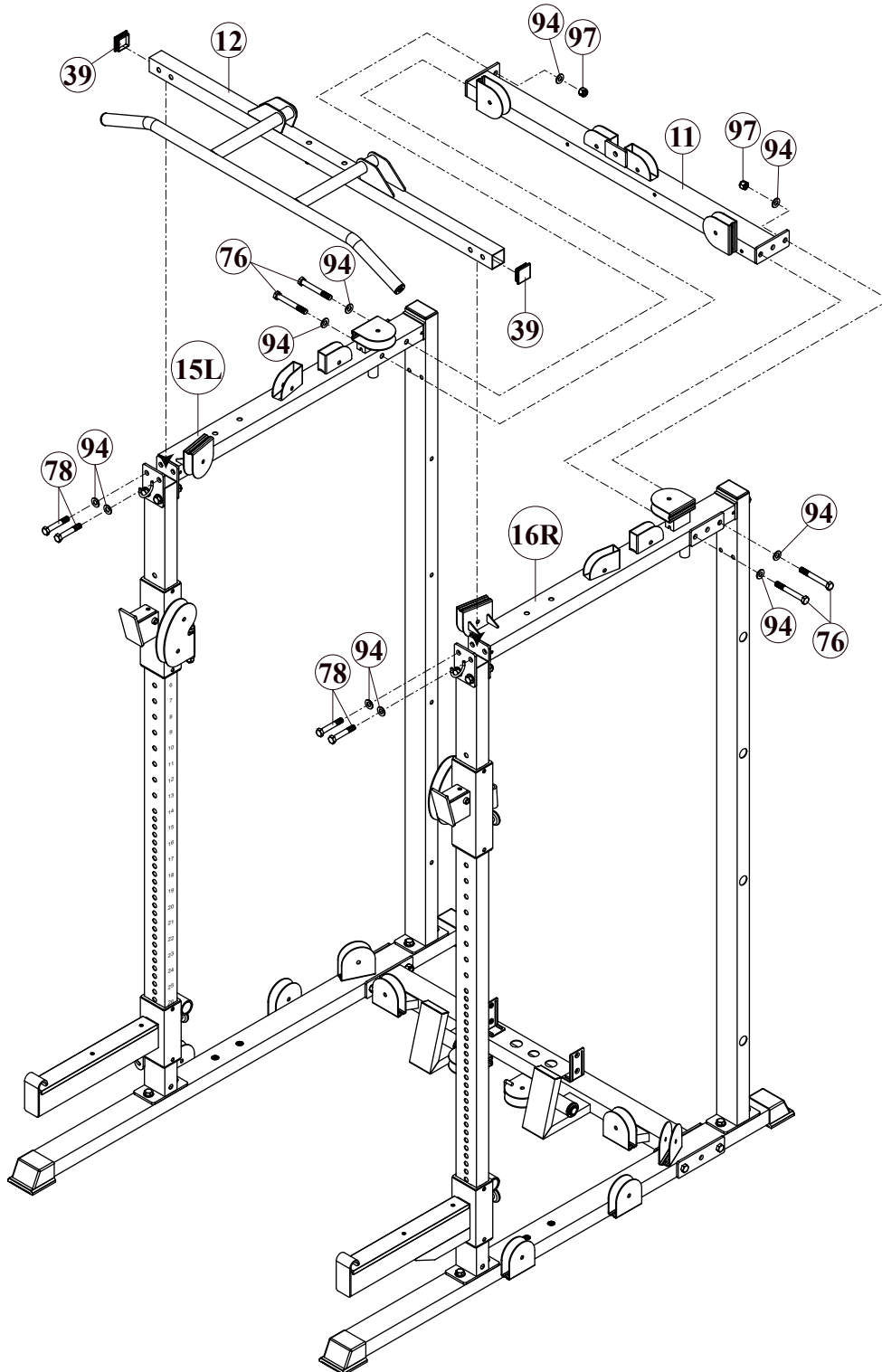
Βήμα 3: Άνω πλαϊνός σκελετός

1. Με έναν άνθρωπο να κρατά και έναν δεύτερο να βιδώνει, τοποθετήστε τους άνω σκελετούς (15L & 16R) ανάμεσα στους εμπρός (4) και πίσω (5) ορθοστάτες και στερεώστε τους στους ορθοστάτες, μαζί με τα στηρίγματα για τη μπάρα έλξεων πλάτης (23) στους εμπρός ορθοστάτες (4), χρησιμοποιώντας 2 βίδες (78), 4 ροδέλες (94) και 2 παξιμάδια (97) για κάθε εμπρός ορθοστάτη (4) και 2 βίδες (79) και 2 ροδέλες (94) για κάθε πίσω ορθοστάτη (5).
2. ΠΡΟΣΟΧΗ: Όσον αφορά τη σύνδεση στους εμπρός ορθοστάτες, χρησιμοποιήστε τις ΚΑΤΩ τρύπες των στηριγμάτων (23) και των άνω σωλήνων (15L & 16R), οι επάνω τρύπες θα παραμείνουν κενές.



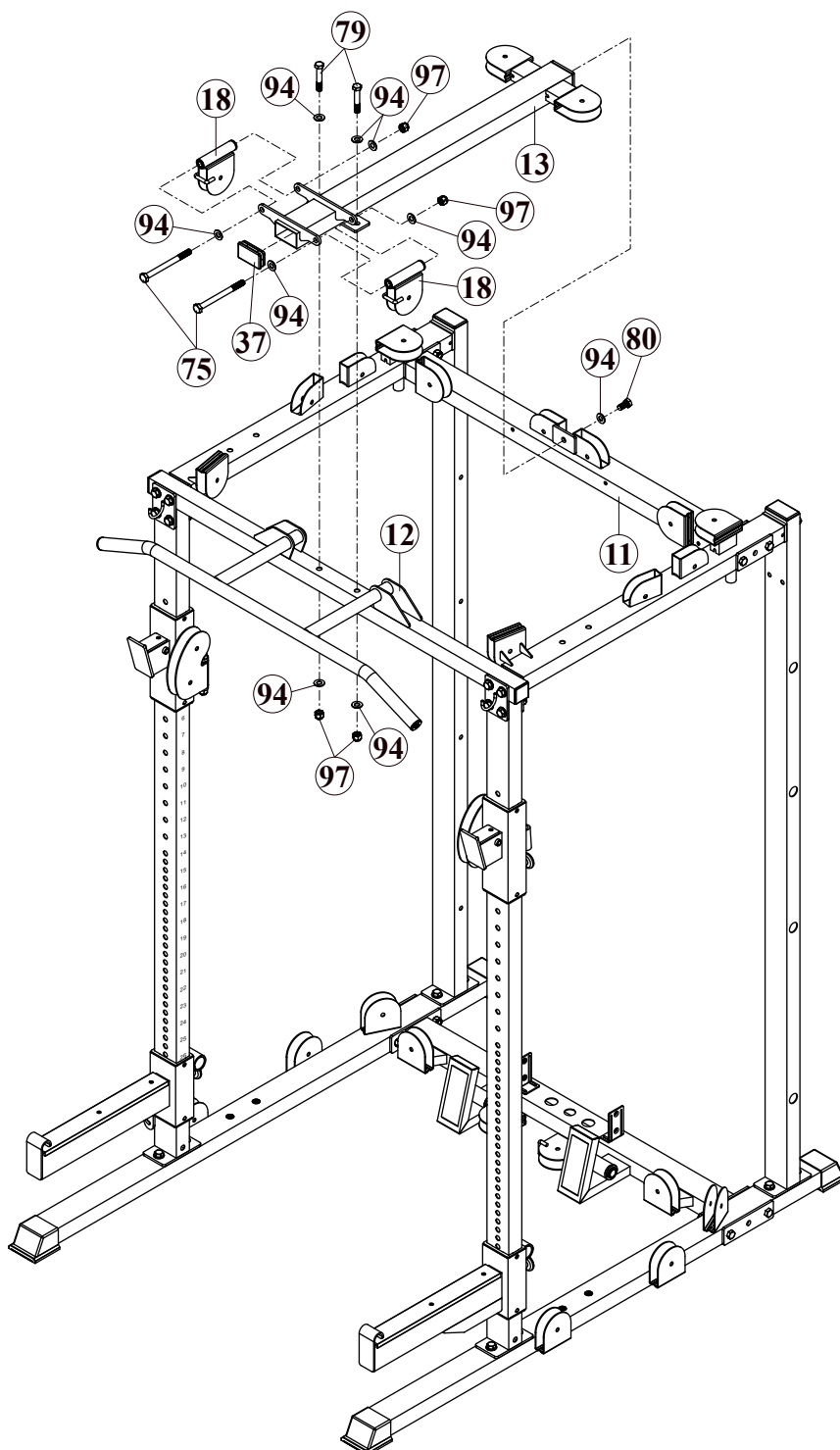
Βήμα 4: Άνω μπρος/πίσω σκελετός και μονόζυγο

1. Τοποθετήστε καπάκια (39) στα άκρα του εμπρός-επάνω σκελετού και μονόζυγου (12) και μετά στερεώστε το τμήμα αυτό του σκελετού (12) στα άνω πλαϊνά μέρη του σκελετού (15L & 16R) με 4 βίδες (78) και 4 ροδέλες (94).
2. Συνδέστε τον πίσω επάνω σκελετό (11) στα άνω πλαϊνά μέρη του σκελετού (15L & 16R) με 4 βίδες (76) 6 ροδέλες (94) και 2 παξιμάδια (97), χρησιμοποιώντας τις ακριανές τρύπες στο εξωτερικό μέρος των άνω πλαϊνών σωλήνων του σκελετού (15L & 16R), αφήνοντας την κεντρική τρύπα κενή.



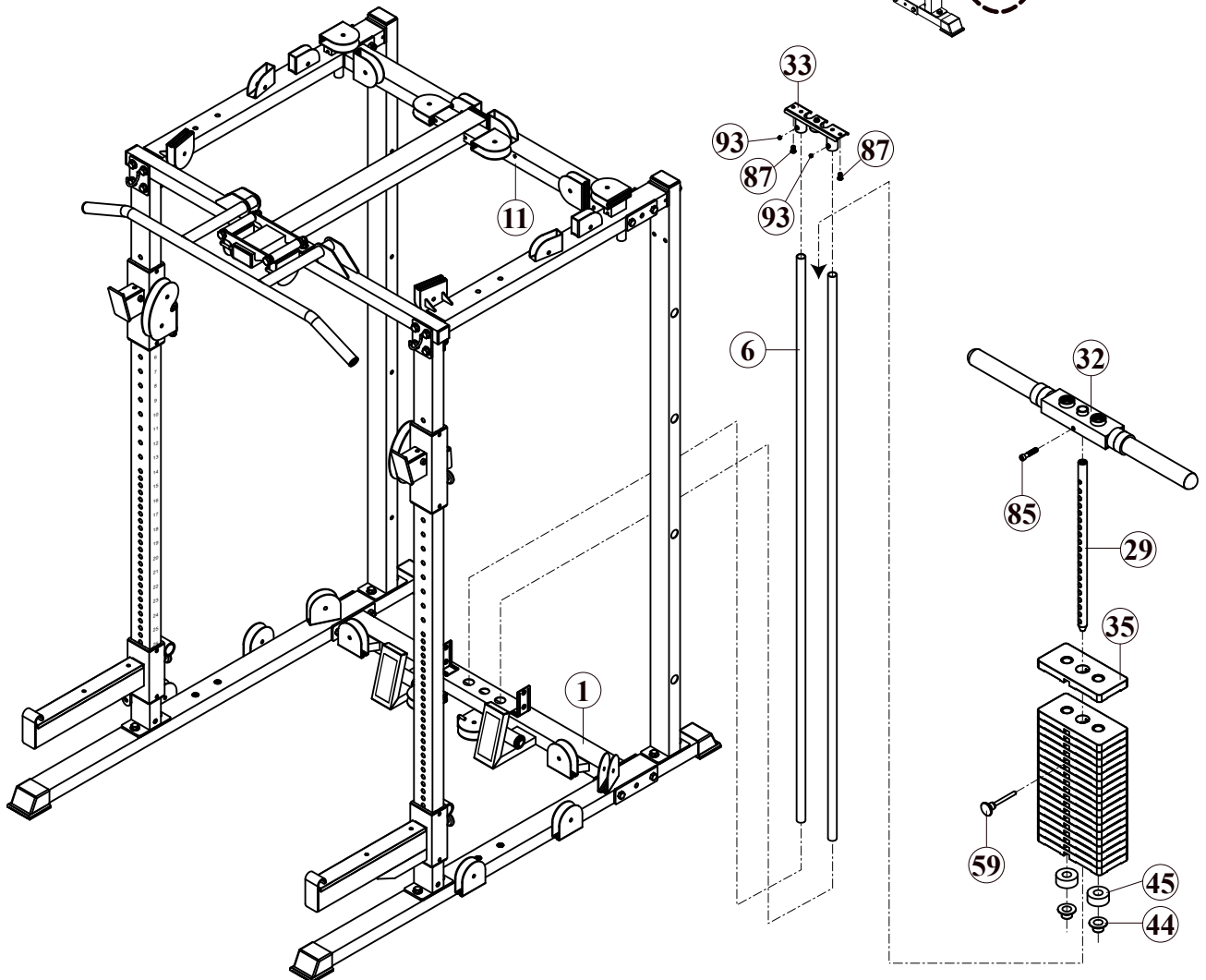
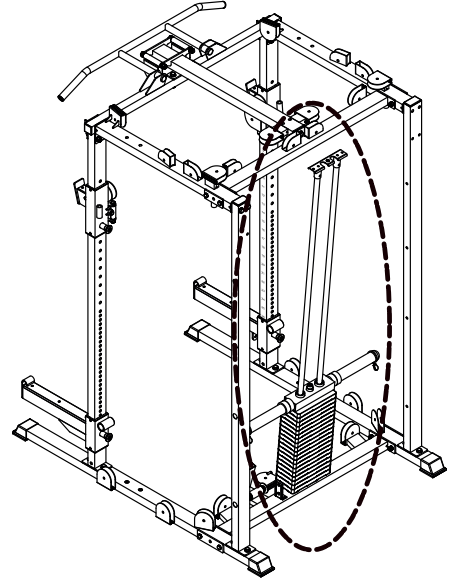
Βήμα 5: Άνω σκελετός ένωσης

1. Στερεώστε τις βάσεις τροχαλιών άνω σκελετού (18) στον άνω σκελετό ένωσης (13) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (75), 4 ροδέλες (94) και 2 παξιμάδια (97).
2. Συνδέστε τον άνω σκελετό ένωσης (13) στον εμπρός-επάνω σκελετό με μονόζυγο (12) και πίσω-επάνω σκελετό (11) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (79) μπροστά, άλλη βίδα (80) πίσω, 5 ροδέλες (94) και 2 παξιμάδια (97).
3. Τοποθετήστε καπάκι (37) στο εμπρός μέσος του άνω σκελετού ένωσης (13).



Βήμα 6: Οδηγοί και πλάκες βαρών

1. Παρακαλούμε πετάξτε τους αποστάτες (34), χρησιμεύουν μόνο σε όσους έχουν προμηθευθεί το συγκεκριμένο πολυμηχάνημα με 14 πλάκες βαρών, συνολικού βάρους 68 κιλών.
2. Στερεώστε την άνω πλάκα (32) στον επιλογέα βάρους (29) με βίδα (85). ΣΦΙΞΤΕ καλά τη βίδα αυτή.
3. Τοποθετήστε τους υποδοχείς των οδηγών (44) στις τρύπες της βάσης (1), βάλτε από πάνω λαστιχένια μαξιλαράκια (45) και έπειτα περάστε μέσα από τις τρύπες τους τους οδηγούς βαρών (6).
4. Γείρτε ελαφρά προς τα έξω τους οδηγούς βαρών (6, βλέπε σχήμα παραπλεύρως) για να μπορέσετε να περάσετε από την πάνω άκρη τους τις πλακες βαρών (35) και το σετ άνω πλάκας (32) και επιλογέα (29), βεβαιούμενοι ότι η τρύπα επιλογής σε κάθε πλάκα είναι από την κάτω πλευρά και κοιτάζει προς τα εμπρός.
5. Τοποθετήστε το άνω στήριγμα των οδηγών (33) στους οδηγούς βαρών (6) και σκώστε τους πλέον όρθιους. Στερεώστε το στήριγμα (33) στον πίσω-σκελετό (11) με 2 βίδες (87) και στους οδηγούς με άλλες δύο βίδες (93).
6. Τοποθετήστε και τον επιλογέα βάρους (59) σε μια από τις τρύπες των πλακών (35).



Βήμα 7: Συρματόσχοινο στήλης βαρών



Άκρη με μπίλια

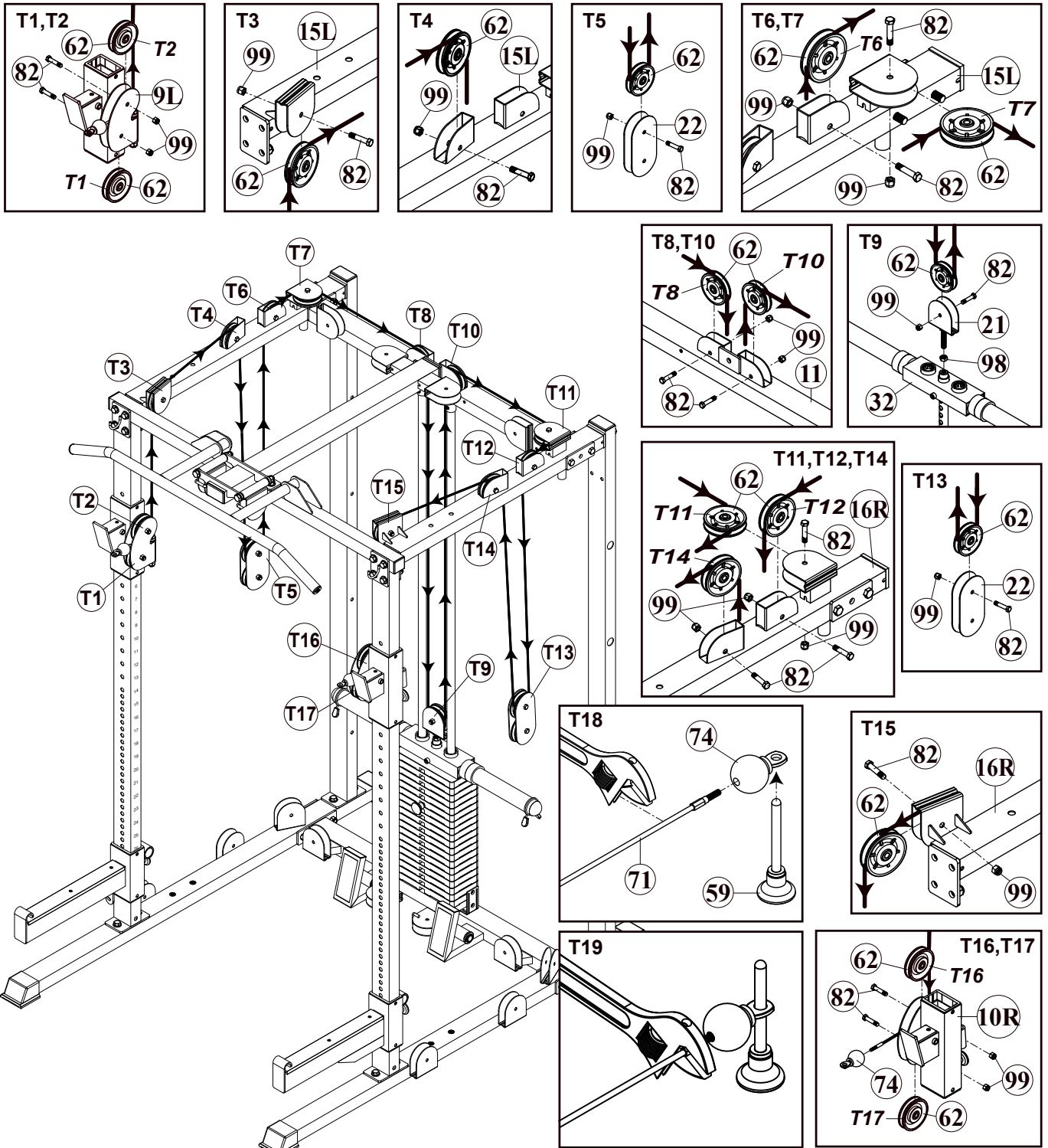
Συρματόσχοινο στήλης βαρών (71)

Άκρη με βίδα



Κεφαλή συρματόσχοινου (74)

1. Κοιτάξτε τα σχέδια T1 και T2 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε 2 τροχαλίες (62) στον αριστερό ρυθμιστή ύψους τροχαλίας (9L) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (82) και 2 παξιμάδια (99). Έπειτα εισάγετε το συρματόσχοινο της στήλης βαρών (71) με την άκρη με βίδα από την εμπρός μεριά των τροχαλιών. Το συρματόσχοινο θα πάει προς τα πάνω.
2. Κοιτάξτε τα σχέδια T3 και T4 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στον άνω αριστερό σκελετό (15L) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει πάνω από την τροχαλία και θα πάει προς τα πίσω, όπου θα τοποθετήσετε άλλη μια τροχαλία (62), επίσης στον άνω αριστερό σκελετό (15L) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99), με το συρματόσχοινο να περνάει πάνω από την τροχαλία και να πηγαίνει προς τα κάτω.
3. Κοιτάξτε το σχέδιο T5 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) ανάμεσα από 2 πλάκες στήριξης τροχαλιών (22) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει μπροστά από την τροχαλία, από κάτω από την τροχαλία και θα πάει προς τα επάνω.
4. Κοιτάξτε τα σχέδια T6 και T7 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε 2 τροχαλίες (62) στον άνω αριστερό σκελετό (15L) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (82) και 2 παξιμάδια (99). Το συρματόσχοινο περνάει εμπρός από την πρώτη τροχαλία, από πάνω της, πάει προς τα πίσω μέχρι τη δεύτερη τροχαλία, περνάει πίσω της από το αριστερό της μέρος και κατευθύνεται προς τα δεξιά.
5. Κοιτάξτε το σχέδιο T8 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στην αριστερή υποδοχή του πίσω-επάνω σκελετού (11) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνά πάνω από την τροχαλία και πηγαίνει προς τα κάτω.
6. Κοιτάξτε το σχέδιο T9 της διπλανής σελίδος. Βιδώστε τη βάση τροχαλίας (21) τουλάχιστον κατά το $\frac{1}{3}$ του μήκους του σπειρώματος και στερεώστε την σφίγγοντας το παξιμάδι (98). Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στη βάση τροχαλίας (21) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνά κάτω από την τροχαλία και πηγαίνει προς τα επάνω.
7. Κοιτάξτε το σχέδιο T10 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στην δεξιά υποδοχή του πίσω-επάνω σκελετού (11) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνά πάνω από την τροχαλία από το αριστερό της μέρος και πηγαίνει προς τα δεξιά.
8. Κοιτάξτε τα σχέδια T11 και T12 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε 2 τροχαλίες (62) στον άνω δεξιό σκελετό (16R) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (82) και 2 παξιμάδια (99). Το συρματόσχοινο περνάει πίσω και δεξιά από την πρώτη τροχαλία, πάει προς τα εμπρός μέχρι τη δεύτερη τροχαλία, περνάει από πάνω της και κατευθύνεται προς τα κάτω.
9. Κοιτάξτε το σχέδιο T13 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) ανάμεσα από 2 πλάκες στήριξης τροχαλιών (22) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει πίσω από την τροχαλία, από κάτω από την τροχαλία και θα πάει προς τα επάνω.
10. Κοιτάξτε το σχέδιο T14 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στον άνω δεξιό σκελετό (16R) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο ανεβαίνει από το πίσω μέρος της τροχαλίας, περνά από πάνω της και πάει προς τα εμπρός.
11. Κοιτάξτε το σχέδιο T15 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στον άνω δεξιό σκελετό (16R) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει πάνω από την τροχαλία και θα πάει προς τα κάτω.
12. Κοιτάξτε τα σχέδια T16 και T17 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε 2 τροχαλίες (62) στον δεξιό ρυθμιστή ύψους τροχαλίας (10R) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (82) και 2 παξιμάδια (99). Έπειτα περάστε το συρματόσχοινο από το πίσω μέρος των τροχαλιών, ανάμεσά τους, για να βγει από την εμπρός πλευρά.
13. Κοιτάξτε τα σχέδια T18 και T19 της διπλανής σελίδος. Κρατήστε την άκρη του συρματόσχοινου (71) με μια πένσα, βιδώστε με το χέρι στη βίδα στην άκρη του την κεφαλή (74) και χρησιμοποιήστε τον επιλογέα (59) (είναι τοποθετημένος στη στήλη με τις πλάκες βαρών) για να σφίξετε καλά την κεφαλή στην άκρη του συρματόσχοινου. Ξαναβάλτε τον επιλογέα (59) στη στήλη βαρών.

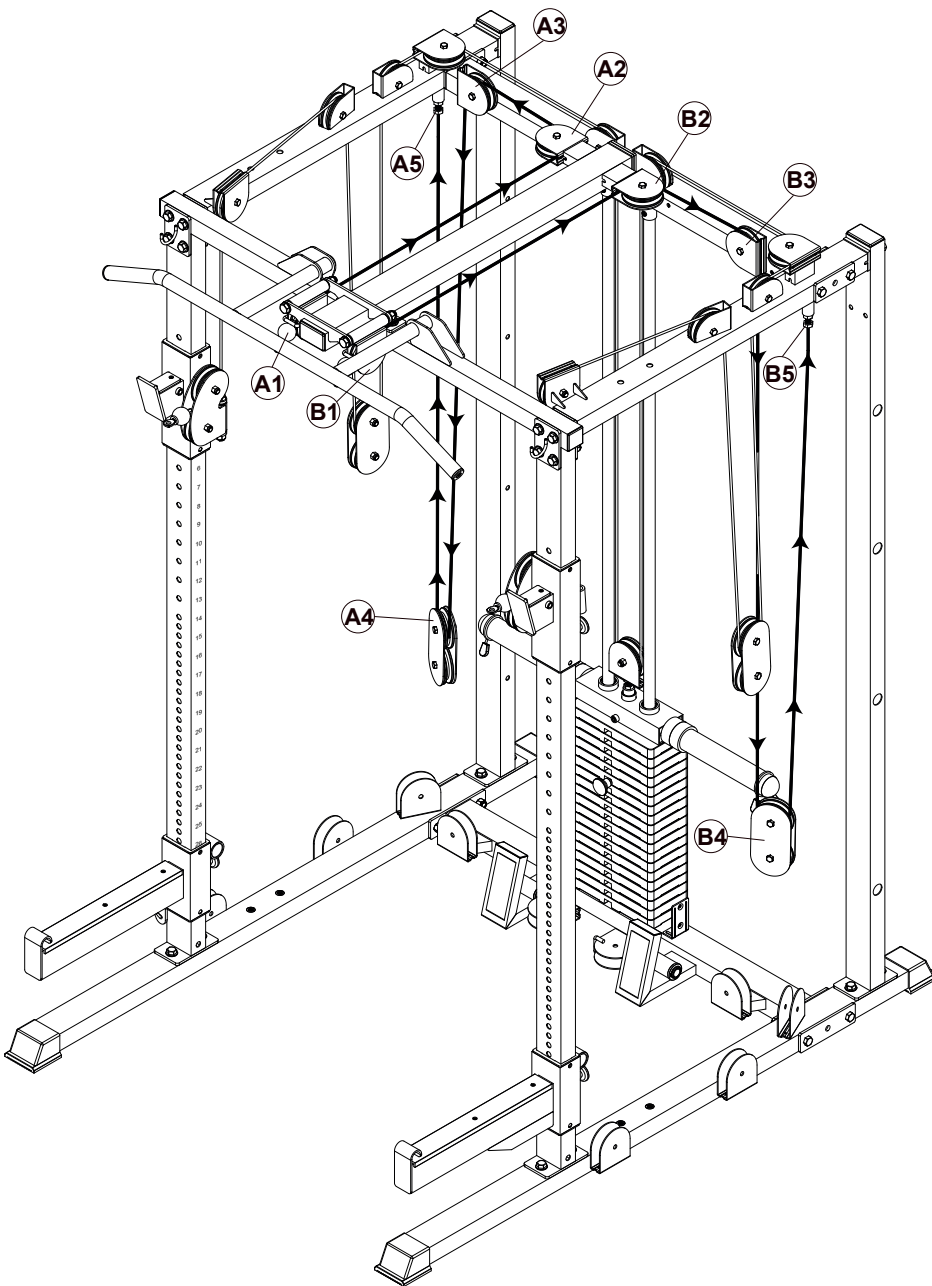
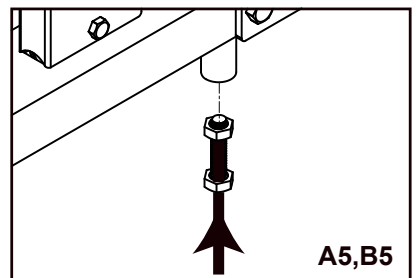
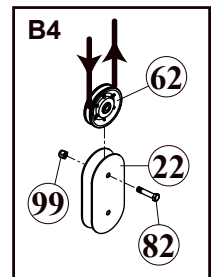
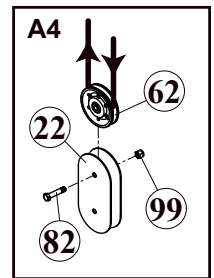
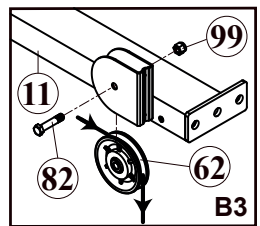
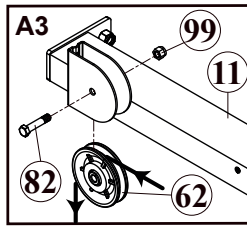
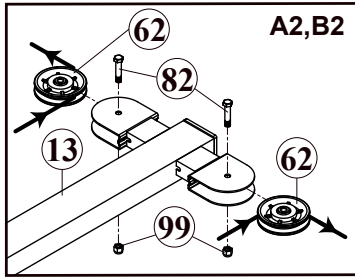
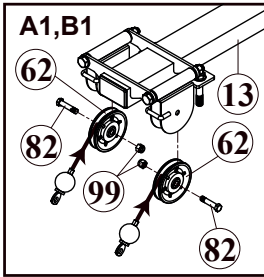


Βήμα 8: Άνω συρματόσχοινο

Καθότι τα δύο αυτά συρματόσχοινα τοποθετούνται συμμετρικά, ακολούθως θα δείτε την περιγραφή για το αριστερό συρματόσχοινο (Σχέδια "Α"). Εσείς μετά επαναλάβετε την ίδια διαδικασία, συμμετρικά, και για το δεξιό συρματόσχοινο (Σχέδια "Β").

1. Κοιτάξτε το σχέδιο A1 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στο εμπρός άκρο του άνω σκελετού ένωσης (13) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Έπειτα εισάγετε το άνω συρματόσχοινο (72) με την άκρη με βίδα από την εμπρός μεριά της τροχαλίας, από το επάνω μέρος της. Το συρματόσχοινο θα πάει προς τα πίσω.
2. Κοιτάξτε το σχέδιο A2 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στο πίσω άκρο του άνω σκελετού ένωσης (13) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει από το δεξιό μέρος της τροχαλίας, από το πίσω μέρος της και θα πάει προς τα αριστερά.
3. Κοιτάξτε το σχέδιο A3 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στο αριστερό άκρο του πίσω επάνω σκελετού (11) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει από το αριστερό μέρος της τροχαλίας, από πάνω της και θα πάει προς τα δεξιά.
4. Κοιτάξτε το σχέδιο A4 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε μια τροχαλία (62) ανάμεσα από 2 πλάκες στήριξης τροχαλιών (22) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει δεξιά από την τροχαλία, από κάτω της και θα πάει προς τα επάνω.
5. Κοιτάξτε το σχέδιο A5 της διπλανής σελίδος. Ανεβάστε το συρματόσχοινο πάνω μέχρι τον άνω αριστερό σκελετό (15L) και βιδώστε την άκρη του στην υποδοχή. Σφίξτε τα παξιμάδια ούτως ώστε το συρματόσχοινο να μη μπορεί να ξεβιδωθεί από μόνο του.

Επαναλάβετε τη διαδικασία και για το δεξιό συρματόσχοινο (Σχέδια "Β").





Άκρη με παξιμάδια

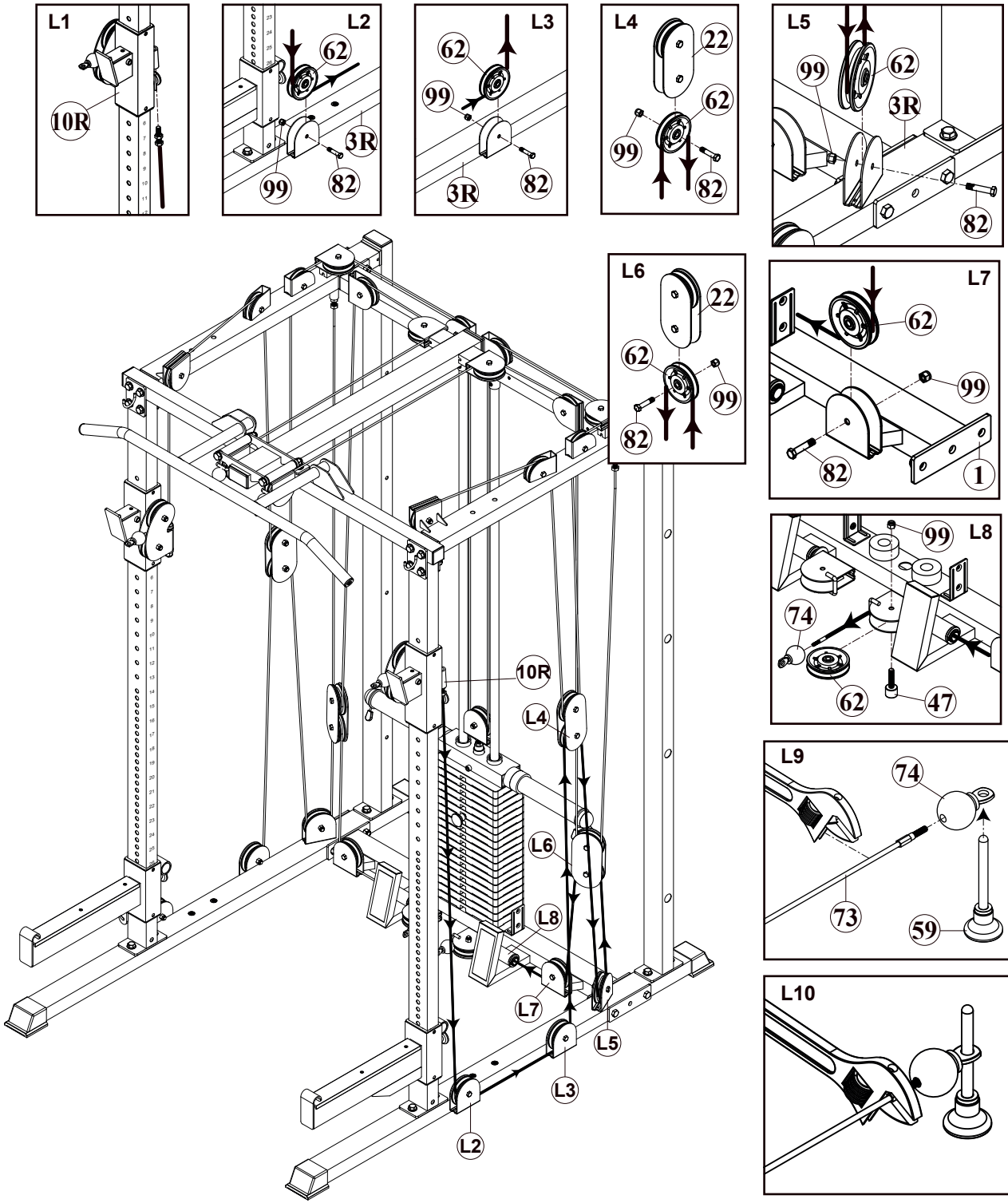
Άκρη με βίδα

**Συρματόσχοινο στήλης βαρών (73)****Κεφαλή συρματόσχοινου (74)**

Καθότι τα δύο αυτά συρματόσχοινα τοποθετούνται συμμετρικά, ακολούθως θα δείτε την περιγραφή για το δεξιό συρματόσχοινο (Σχέδια "L"). Εσείς μετά επαναλάβετε την ίδια διαδικασία, συμμετρικά, και για το αριστερό συρματόσχοινο.

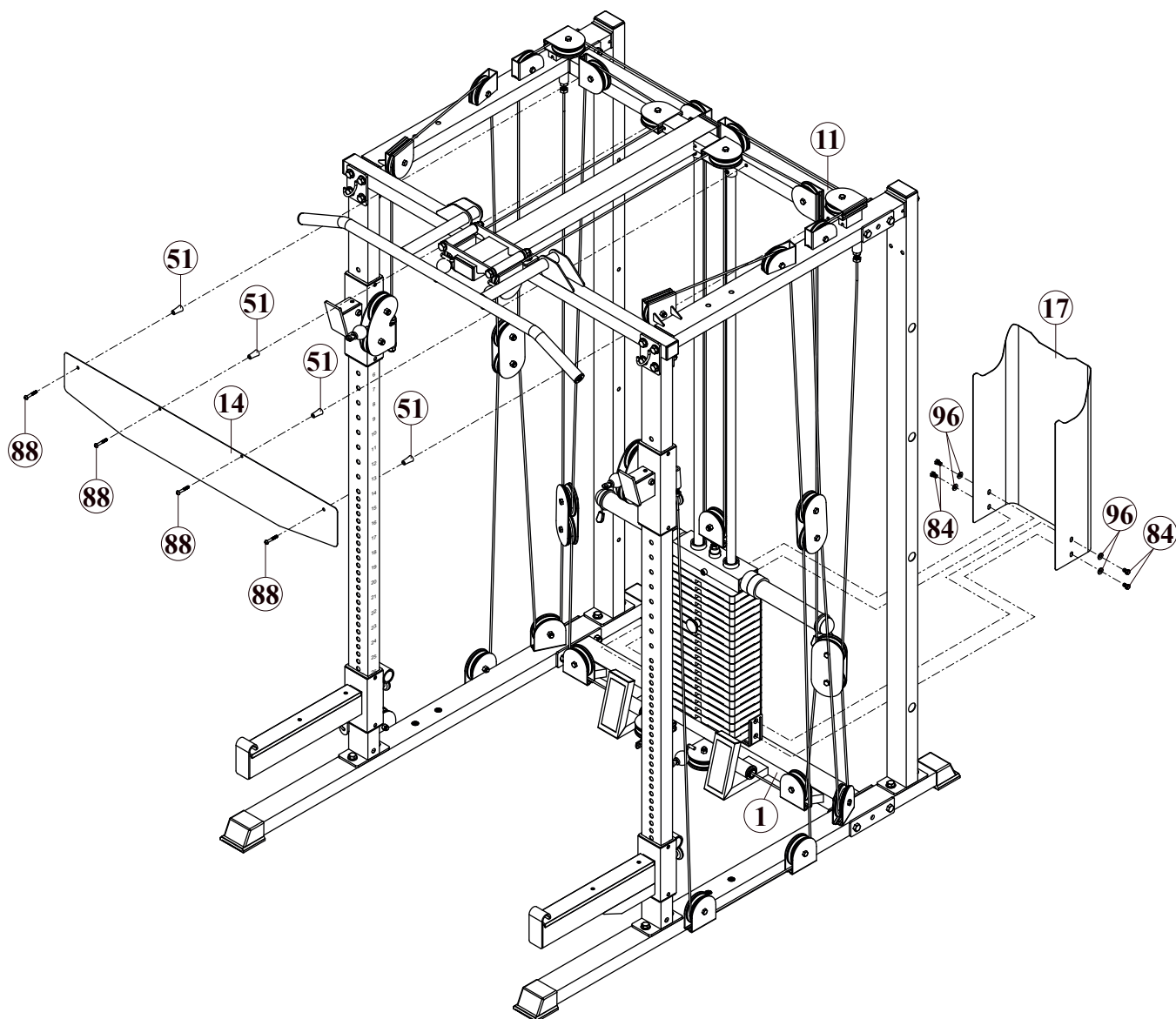
1. Κοιτάξτε το σχέδιο L1 της διπλανής σελίδος. Βιδώστε την άκρη με παξιμάδια στην υποδοχή που υπάρχει στο κάτω-πίσω μέρος του δεξιού ρυθμιστή ύψους τροχαλίας (10R). Σφίξτε τα παξιμάδια ούτως ώστε το συρματόσχοινο να μη μπορεί να ξεβιδωθεί από μόνο του. Το συρματόσχοινο θα πάει προς τα κάτω.
2. Κοιτάξτε τα σχέδια L2 και L3 της διπλανής σελίδος. Τοποθετήστε δύο τροχαλίες (62) στις υποδοχές τροχαλιών που υπάρχουν στον δεξιό κάτω σκελετό (3R) χρησιμοποιώντας 2 βίδες (82) και 2 παξιμάδια (99). Στην 1η τροχαλία, το συρματόσχοινο θα έλθει από το εμπρός μέρος της, θα περάσει από κάτω και θα πάει προς τα πίσω. Στην 2η τροχαλία, το συρματόσχοινο θα έρθει από το εμπρός μέρος της, θα περάσει από κάτω και θα πάει προς τα πάνω.
3. Κοιτάξτε το σχέδιο L4 της διπλανής σελίδος. Θα ανεβάσετε το συρματόσχοινο στο επάνω σεί των 2 πλακών στήριξης τροχαλιών (22) που κρέμεται (το τοποθετήσατε στο 7ο βήμα). Εκεί, στο κάτω μέρος του, θα τοποθετήσετε μια τροχαλία (62) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει εμπρός από την τροχαλία, από πάνω της και θα γυρίσει προς τα κάτω.
4. Κοιτάξτε το σχέδιο L5 της διπλανής σελίδος. Πηγαίνετε ξανά στον δεξιό κάτω σκελετό (3R) και τοποθετήστε μια τροχαλία (62) στο πίσω μέρος του χρησιμοποιώντας βίδες (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο έρχεται από το εμπρός μέρος, περνάει κάτω από την τροχαλία και θα ανέβει προς τα επάνω.
5. Κοιτάξτε το σχέδιο L6 της διπλανής σελίδος. Θα ανεβάσετε το συρματόσχοινο στο κάτω σεί των 2 πλακών στήριξης τροχαλιών (22) που κρέμεται (το τοποθετήσατε στο 8ο βήμα). Εκεί, στο κάτω μέρος του, θα τοποθετήσετε μια τροχαλία (62) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο περνάει δεξιά από την τροχαλία, από πάνω της και θα γυρίσει προς τα κάτω.
6. Κοιτάξτε το σχέδιο L7 της διπλανής σελίδος. Κατεβαίνετε στη βάση (1) όπου θα τοποθετήσετε μια τροχαλία (62) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο έρχεται δεξιά από την τροχαλία, περνάει από κάτω της και συνεχίζει προς τα αριστερά.
7. Κοιτάξτε τα σχέδια L8, L9 και L10 της διπλανής σελίδος. Θα τοποθετήσετε μια τροχαλία (62) στο κέντρο της βάσης (1) χρησιμοποιώντας βίδα (82) και παξιμάδι (99). Το συρματόσχοινο έρχεται από τα δεξιά, περνάει από πίσω της και βγαίνει προς τα εμπρός. Κρατήστε την άκρη του συρματόσχοινου (73) με μια πένσα, βιδώστε με το χέρι στη βίδα στην άκρη του την κεφαλή (74) και χρησιμοποιήστε τον επιλογέα (59) (είναι τοποθετημένος στη στήλη με τις πλάκες βαρών) για να σφίξετε καλά την κεφαλή στην άκρη του συρματόσχοινου. Ξαναβάλτε τον επιλογέα (59) στη στήλη βαρών.

Επαναλάβετε τη διαδικασία και για το αριστερό συρματόσχοινο.



Βήμα 10: Άνω πλαίσιο και καλύμματα βαρών

1. Στερεώστε το άνω πλαίσιο (14) στον πίσω επάνω σκελετό (11) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (88) και 4 πλαστικά στηρίγματα (51).
2. Στερεώστε τα καλύμματα πλακών βαρών (17) στη βάση (1) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (84) και 4 ροδέλες (96).

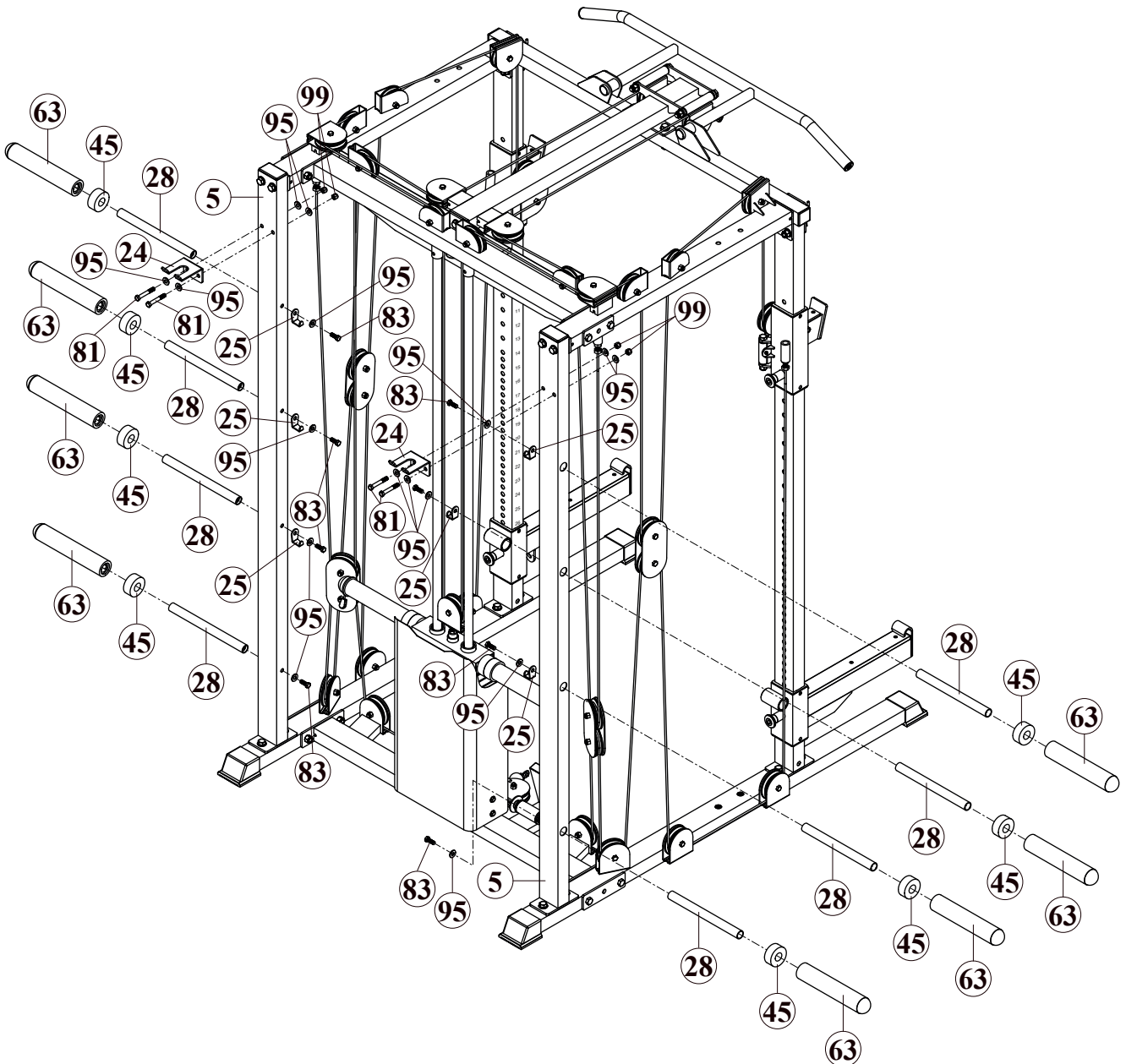


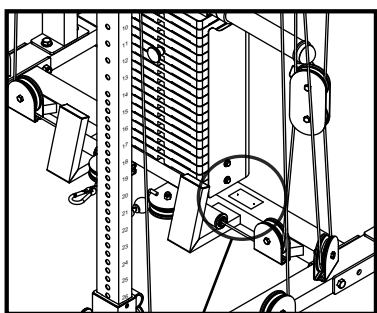
Βήμα 11: Υποδοχές αποθήκευσης δίσκων

1. Στερεώστε τις οκτώ ράβδους στήριξης δίσκων (28) εξωτερικό μέρος των πίσω ορθοστατών (5), τοποθετώντας ταυτόχρονα άγκιστρα αποθήκευσης (25) στην εσωτερική πλευρά, χρησιμοποιώντας 8 ροδέλες (95) και 8 βίδες (83).
2. Σε κάθε μία από τις οκτώ ράβδους στήριξης δίσκων (28), περάστε λαστικένια μαξιλαράκια (45) και προσαρμογείς ολυμπιακών δίσκων (63).
3. Στερεώστε στηρίγματα αποθήκευσης μπαρών (24) στο πίσω μέρος των πίσω ορθοστατών (5) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (81), 8 ροδέλες (95) και 4 παξιμάδια (99).

Η Συναρμολόγηση έχει ολοκληρωθεί. Παρακαλούμε για τα ακόλουθα:

1. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα.
2. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα συρματόσχοινα βρίσκονται καλά τοποθετημένα μέσα στις τροχαλίες.
3. Να θυμάστε ότι ενδέχεται τα συρματόσχοινα να χαλαρώσουν ελαφρώς μετά την αρχική χρήση.
4. Προτείνεται να λιπάνετε με σιλικόνη όλα τα τμήματα που κυλούν/περιστρέφονται, όπως και τους οδηγούς βαρών.



**SUPER GYM 1
OWNER'S MANUAL****Serial Number Location**

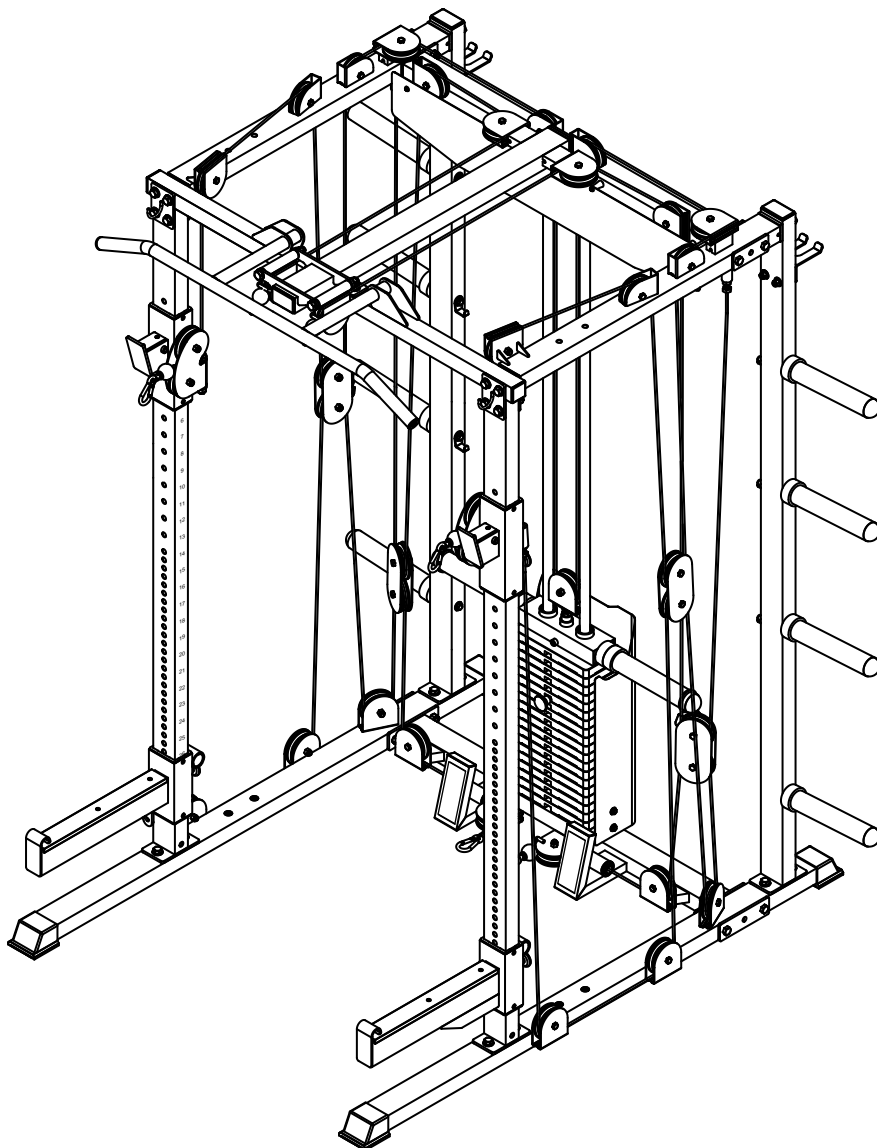
BODYCRAFT
○ SERIAL ○
1 2 3 4 5 6 7 8

Record your Serial number
and purchase date here:

S/N _____

DATE: _____

DEALER: _____



Model No. SUPER GYM 1
MK20761
BODYCRAFT

Fitness Authority Industrial Co., LTD.
No. 15, Xiangxue Rd., Dali Dist.,
Taichung City 41275, Taiwan.

Congratulations and Welcome to the BODYCRAFT Family

EN

Thank you for selecting a BODYCRAFT SUPER GYM 1. Your choice reflects a wise investment in you and your facility. We hope you use it for many healthy years!

BODYCRAFT offers a complete array of high-quality fitness equipment. Please refer to our website at **www.ibodycraft.com** to view more ways to enhance your lifestyle.

Your BODYCRAFT training equipment has all the quality and design elements to make your workout extremely efficient and comfortable. Your new BODYCRAFT training equipment is a series strength machine that will keep you motivated, challenged and within reach of your fitness goals. Strength & cardiovascular training is vital for all ages which will provide an effective workout, producing results that will encourage you to reach your fitness goals and maintain the body you have always wanted.

Spending 15 to 30 minutes a day, three times a week, is all you need to start seeing the benefits of a regular exercise program.

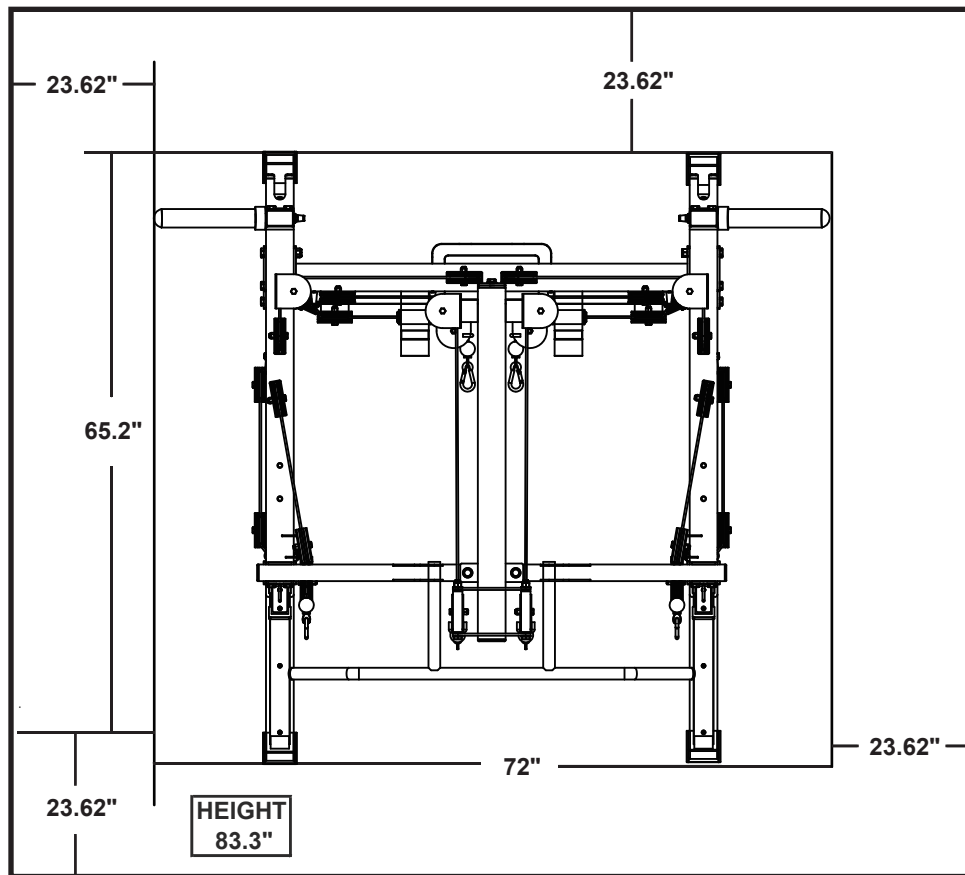
As a premium exercise equipment manufacturer, we are committed to your complete satisfaction. If you have questions, suggestions or find missing or damaged parts, we guarantee your complete satisfaction through our authorized dealer network or by contacting us directly. Please call your local dealer or BODYCRAFT.

BODYCRAFT (a division of Fitness Authority Industrial Co., LTD)

No, 15, Xiangxue Rd., Dali Dist.

Taichung City 41275, Tawian

Gym Placement Planner

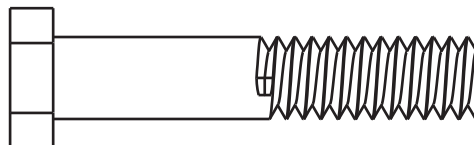


Recommended Tools for Assembly

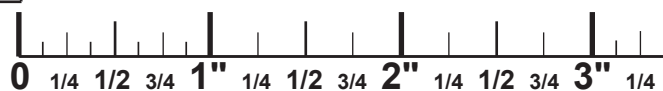
Ratchet wrench
Metric socket
Metric combination wrench set
(6, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 21)
Metric hex wrench set
Adjustable wrench
Rubber hammer
Phillips screwdriver
Slotted screwdriver
Locking pliers

Important Notes and Tips:

1. Do not tighten bolts until instructed.
2. Two people are required for the safe assembly of this product.
3. Use window cleaner or water to assist with sliding roller pads on to tubes.
4. Apply silicone lubricant onto guide rods prior to weight plate installation.
5. Please allow plastic parts to acclimate to room temperature before installation or they may be damaged.
6. Carefully install plastic caps using a rubber mallet.
7. When measuring bolt lengths, only measure the shank, as shown below.



i.e. 2-1/4" Hex Bolt

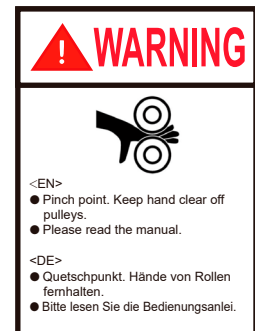




There is a risk assumed by individuals who use this type of equipment. A moment's lack of attention can result in an accident, as can failure to observe certain simple safety precautions.

Read, study and understand the Assembly Instructions and all the warning labels on this product. Furthermore, it is recommended to familiarize yourself and others with the proper operation and workout recommendations for this BODYCRAFT product prior to use.

- All parts pictures in this manual are not drawn to scale.
- This product is **household grade**.
- a) Parents and other supervisors should be aware of their responsibility, because due to the children's natural play instinct and their joy at experimenting they may get into situations and show behaviour for which the training equipment is not suitable;
- b) If you allow children to use the equipment, you should take their mental and physical development and above all their liveliness into consideration. You should supervise the children above all and show them how to use the equipment correctly. Training equipment by no means is suitable as toy.
- Always keep children away from any BODYCRAFT training equipment.
- Before beginning this or any other exercise program, consult your physician. Especially this is important for individuals over the age of 35 or persons with preexisting health problems. **Fitness Authority Industrial Co., LTD.** assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through use of this product.
- Exercise with care to avoid injury. Do not attempt to lift more weight than you can control safely.
- This product must be assembled on a flat, level surface to assure its proper function.
- Clean pads and frame on a regular basis. We recommend warm, soapy water. Do not use harsh or abrasive chemicals.
- Inspect and tighten all parts before every use. Replace any worn parts immediately. Failure to do so may result in serious injury.
- Please use place in door
- Keep your hands away from cables and pulleys during operation, other than the designated handles.
- Keep hands, limbs loose clothing and long hair out of the way of moving parts.
- When adjusting any mechanism that contains a spring pin, make sure the spring latch is fully engaged. Failure to do so may result in serious injury.
- Make certain all cables are seated within the pulleys before every use. Frayed or worn cables can be dangerous and may cause injury. Periodically check the cable for any indication of wear.
- Inspect the unit for any sign of wear on parts, hardware becoming loose or cracks on welds. If a problem is found, do not use or allow the machine to be used until the defective part is repaired or replaced.
- Unit maximum user weight limit is 150kg. ● Overall dimensions: 65.2" X 72" X 83.3".
- Product net weight: 155kg. ● Maximum weight limit for unit training including weight plates is 130kg.
- Place your equipment in an flat floor with enough operating area. The training area should be at least 23.62" on left and right side and at least 23.62" in front and rear side. The recommended free area in at least 23.62" on every side.
- It is imperative that you retain this Assembly Instructions and be sure all warning labels are legible and intact. Replacement Assembly Instructions and labels are available from BODYCRAFT. If you are unsure about the proper use of the BODYCRAFT training equipment call your local BODYCRAFT dealer or our Customer Service Department..

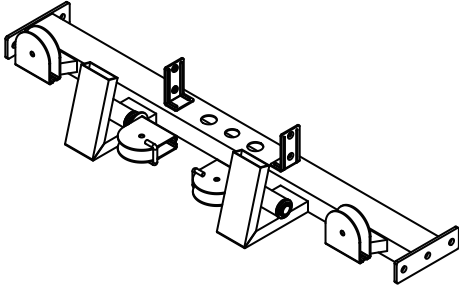


SG1 PARTS LIST 1

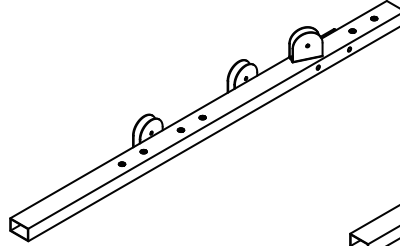
EN



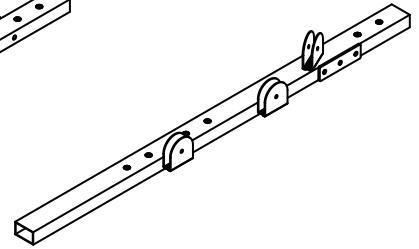
NOTE: If you are missing a listed part, it likely has been pre-installed in our factory for quality control purposes. Please continue with assembly.



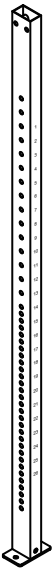
(1) BASE FRAME



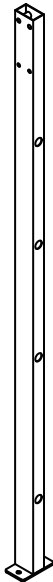
(2L) LEFT
BASE FRAME



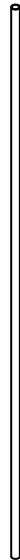
(3R) RIGHT
BASE FRAME



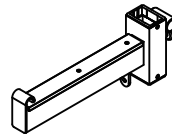
(4) FRONT
UPRIGHT
FRAME X 2pcs



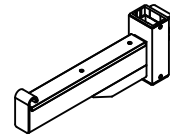
(5) REAR
UPRIGHT
FRAME X 2pcs



(6) GUIDE
ROD X 2pcs



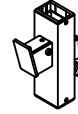
(7L) LEFT
SAFETY ARM



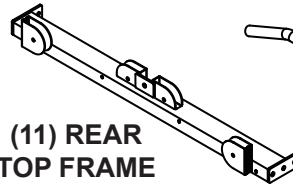
(8R) RIGHT
SAFETY ARM



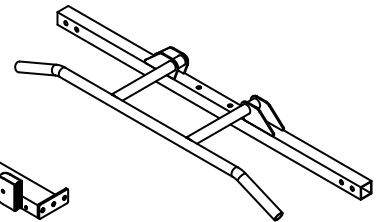
(9L) LEFT
PULLEY HEIGHT
ADJUSTER



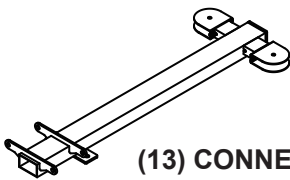
(10R) RIGHT
PULLEY HEIGHT
ADJUSTER



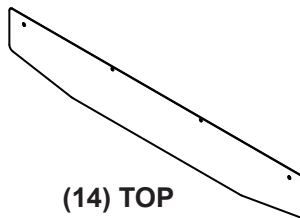
(11) REAR
TOP FRAME



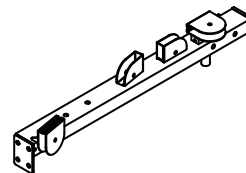
(12) CHIN UP
FRAME



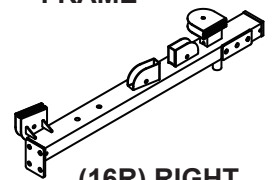
(13) CONNECTOR
TOP FRAME



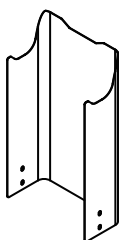
(14) TOP
PANEL



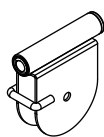
(15L) LEFT
TOP FRAME



(16R) RIGHT
TOP FRAME



(17) STACK
GUARDS



(18) TOP FRAME
PULLEY BRACKET
X 2pcs



(20) ROTATING PULLEY
HOLDER X 2pcs



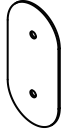
(21) PULLEY
BLOCK

SG1 PARTS LIST 2

EN



NOTE: If you are missing a listed part, it likely has been pre-installed in our factory for quality control purposes. Please continue with assembly.



(22) DOUBLE CABLE
RETAINER PLATE
X 8pcs



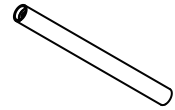
(23) LAT BAR
BRACKET
X 2pcs



(24) BRACKET
X 2pcs



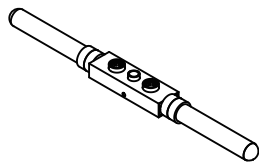
(25) WEIGHT
HOLDER
BRACKET
X 6pcs



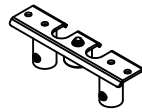
(28) LEVER
SUPPORT ROD
X 8pcs



(29) SELECTOR
ROD



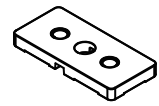
(32) TWO WAY
TOP PLATE



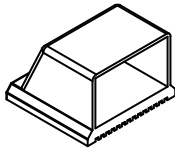
(33) TOP GUIDE
ROD HOLDER



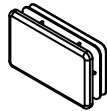
(34) STACK
SPACER X 2pcs



(35) WEIGHT
PLATE
(150lbs QTY:14
200lbs QTY:19)



(36) 75W X 45H
END CAP X 4pcs



(37) 45 X 75mm
PLUG X 3pcs



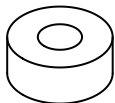
(38) 25 X 75mm
PLUG X 2pcs



(39) 45mm SQ.
PLUG X 2pcs



(44) PLASTIC GUIDE
ROD HOLDER
X 2pcs



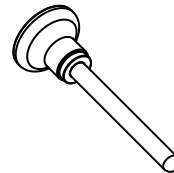
(45) RUBBER
CUSHION
X 10pcs



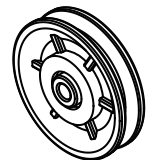
(48) 2" OLYMPIC
SPRING
X 2pcs



(51) PLASTIC
STUDS X 4pcs



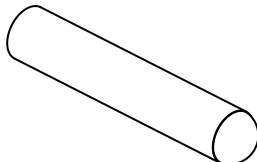
(59) SELECTOR
PIN



(62) PULLEY
X 39pcs



(69) SNAP HOOK
X 8pcs



(63) OLYMPIC
ADAPTER
SLEEVE
X 8pcs

SG1 PARTS LIST 3

EN



NOTE: If you are missing a listed part, it likely has been pre-installed in our factory for quality control purposes. Please continue with assembly.



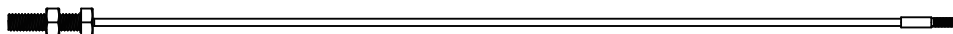
(71) PULLEY COLUMN CABLE



(74) HEAD OF CABLE
X 3pcs



(72) TOP CABLE X 2pcs

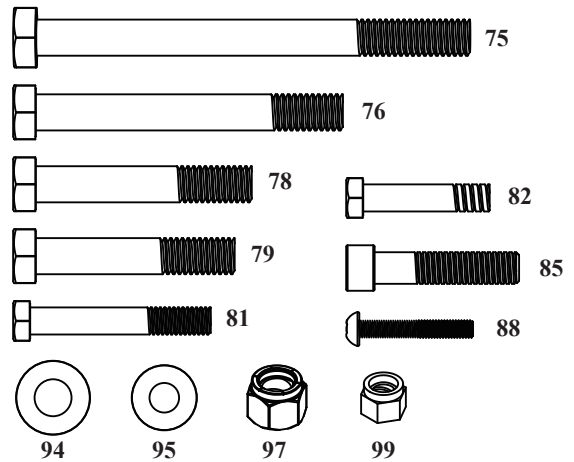


(73) LOW CABLE X 2pcs

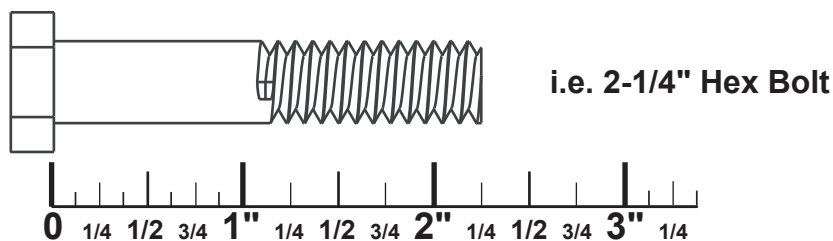


(113) NON SLIP
X 2pcs

NO.	DESCRIPTION	QTY.
75	1/2" X 6" HEX BOLT	2
76	1/2" X 4-1/4" HEX BOLT	10
78	1/2" X 3" HEX BOLT	8
79	1/2" X 2-3/4" HEX BOLT	6
81	3/8" X 2-1/2" HEX BOLT	4
82	3/8" X 1-3/4" HEX BOLT	37
85	TOP PLATE BOLT	1
88	M6 X 40L HEX SOCKEN DOME BOLT	4
94	1/2" WASHER	42
95	3/8" WASHER	8
97	1/2" NYLON NUT	16
99	3/8" THICKER NYLON NUT	41



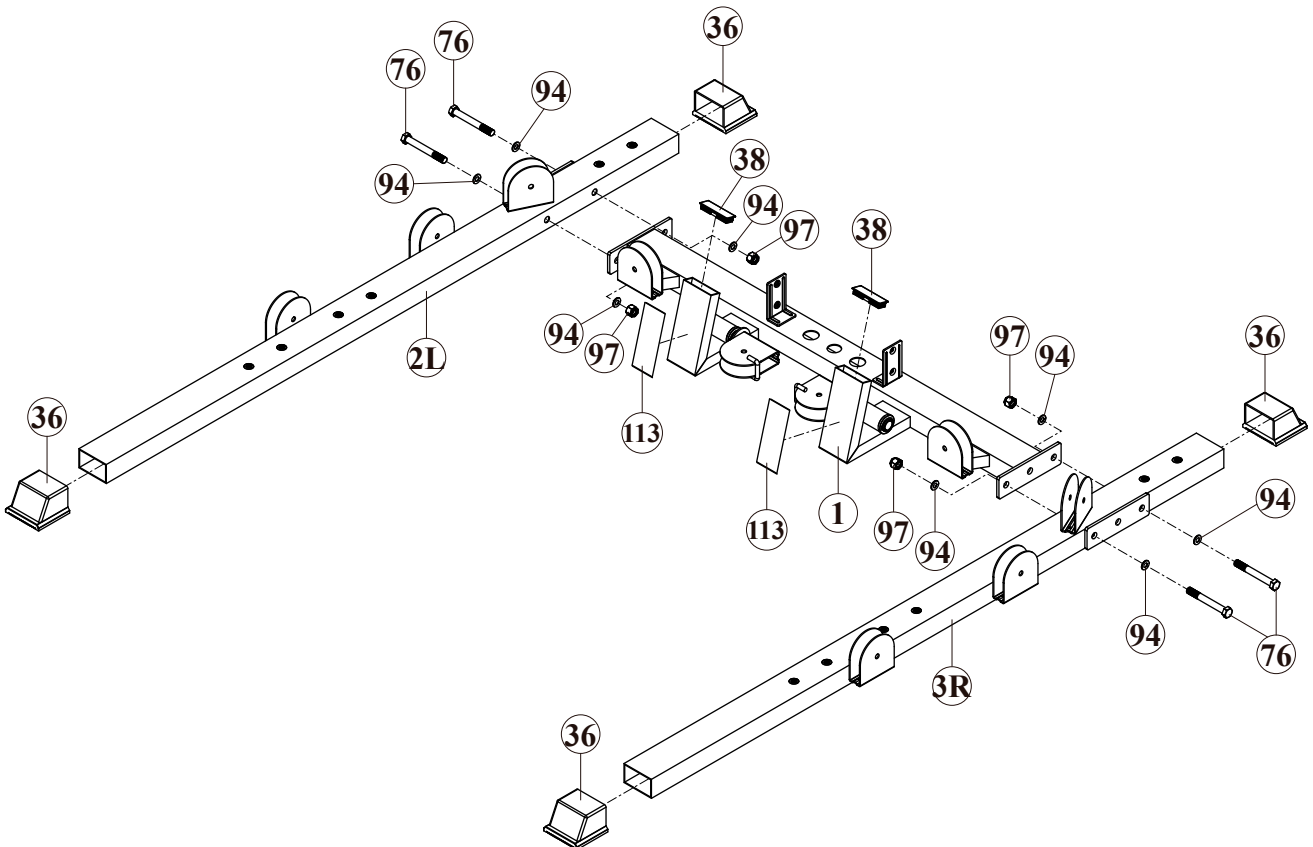
When measuring bolt lengths, only measure the shank.



STEP 1 Assemble Base Frame

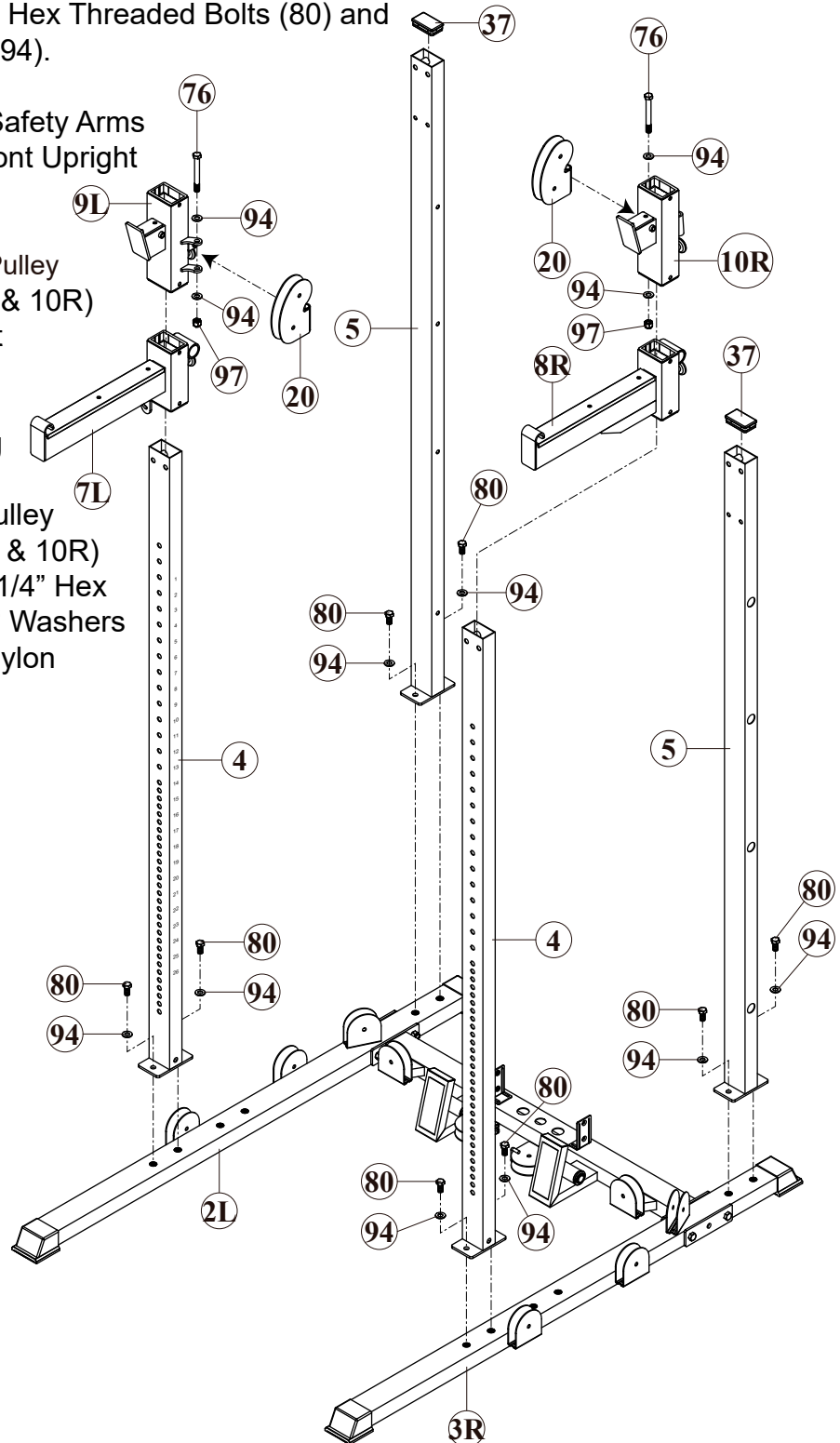
EN

1. Cap four 75W X 45H End Caps (36) to Left & Right Base Frame (2L & 3R).
2. Cap two 25 X 75mm Plugs (38) to Base Frame (1).
3. Please attach Left & Right Base Frame (2L & 3R) to the Base Frame (1) using four 1/2" X 4-1/4" Hex Bolts (76), eight 1/2" Washers (94) and four 1/2" Nylon Nuts (97).
4. Stick two Non Slips (113) to Base Frame (1).



STEP 2 Assemble Upright Frame

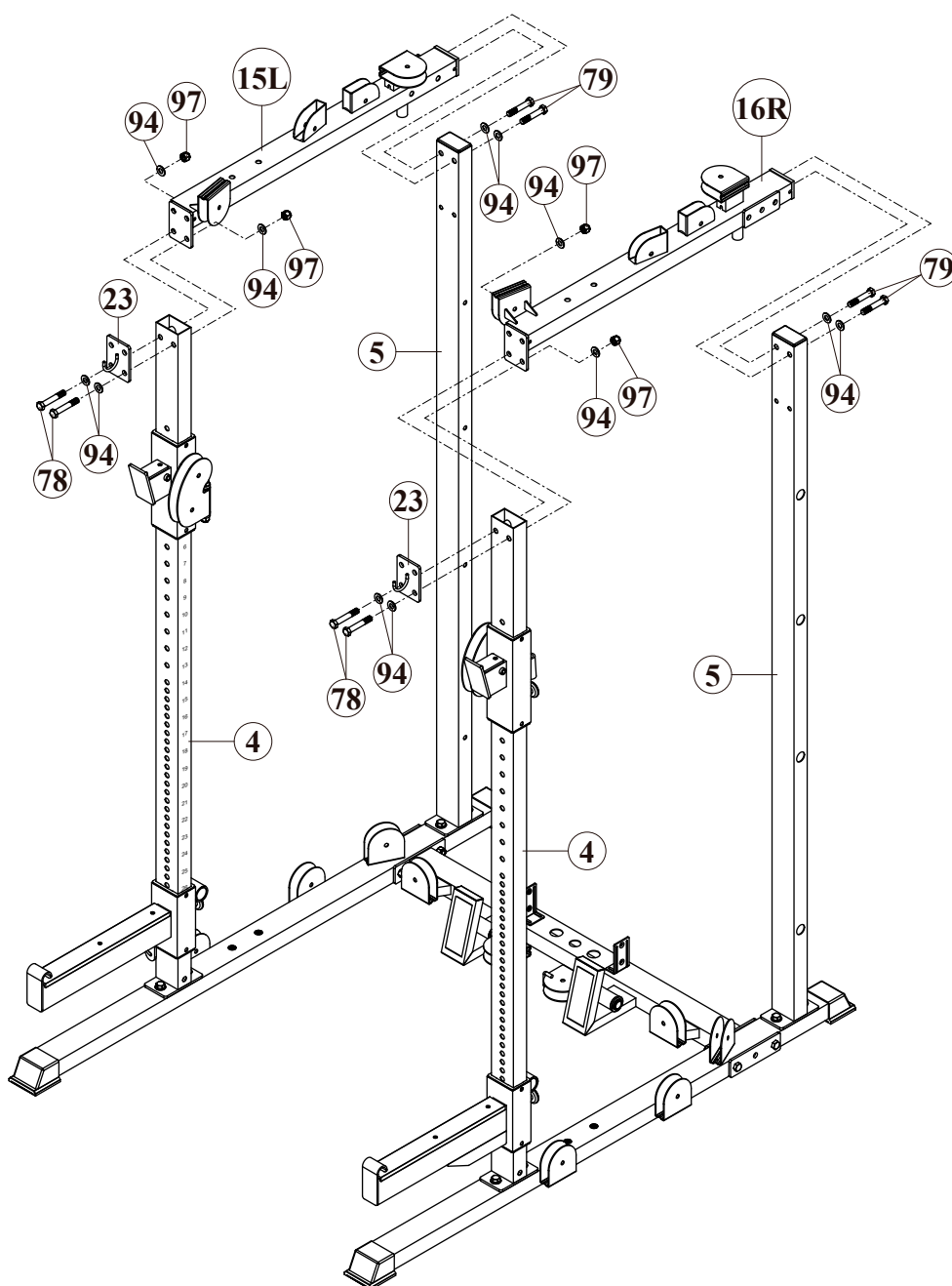
1. Cap two 45 X 75mm Plugs (37) to Rear Upright Frame (5). Please attach two Rear Upright Frames (5) to the Left & Right Base Frames (2L & 3R) using four 1/2" X 1" Hex Threaded Bolts (80) and four 1/2" Washers (94).
2. Attach two Front Upright Frames (4) to the Left & Right Base Frames (2L & 3R) using four 1/2" X 1" Hex Threaded Bolts (80) and four 1/2" Washers (94).
3. Slide Left & Right Safety Arms (7L & 8R) to the Front Upright Frame (4).
4. Slide Left & Right Pulley Height Adjusters (9L & 10R) to the Front Upright Frame (4).
5. Attach two Rotating Pulley Holders (20) to Left and Right Pulley Height Adjuster (9L & 10R) using two 1/2" X 4-1/4" Hex Bolts (76), four 1/2" Washers (94) and two 1/2" Nylon Nuts (97).



STEP 3 Assemble Top Frame

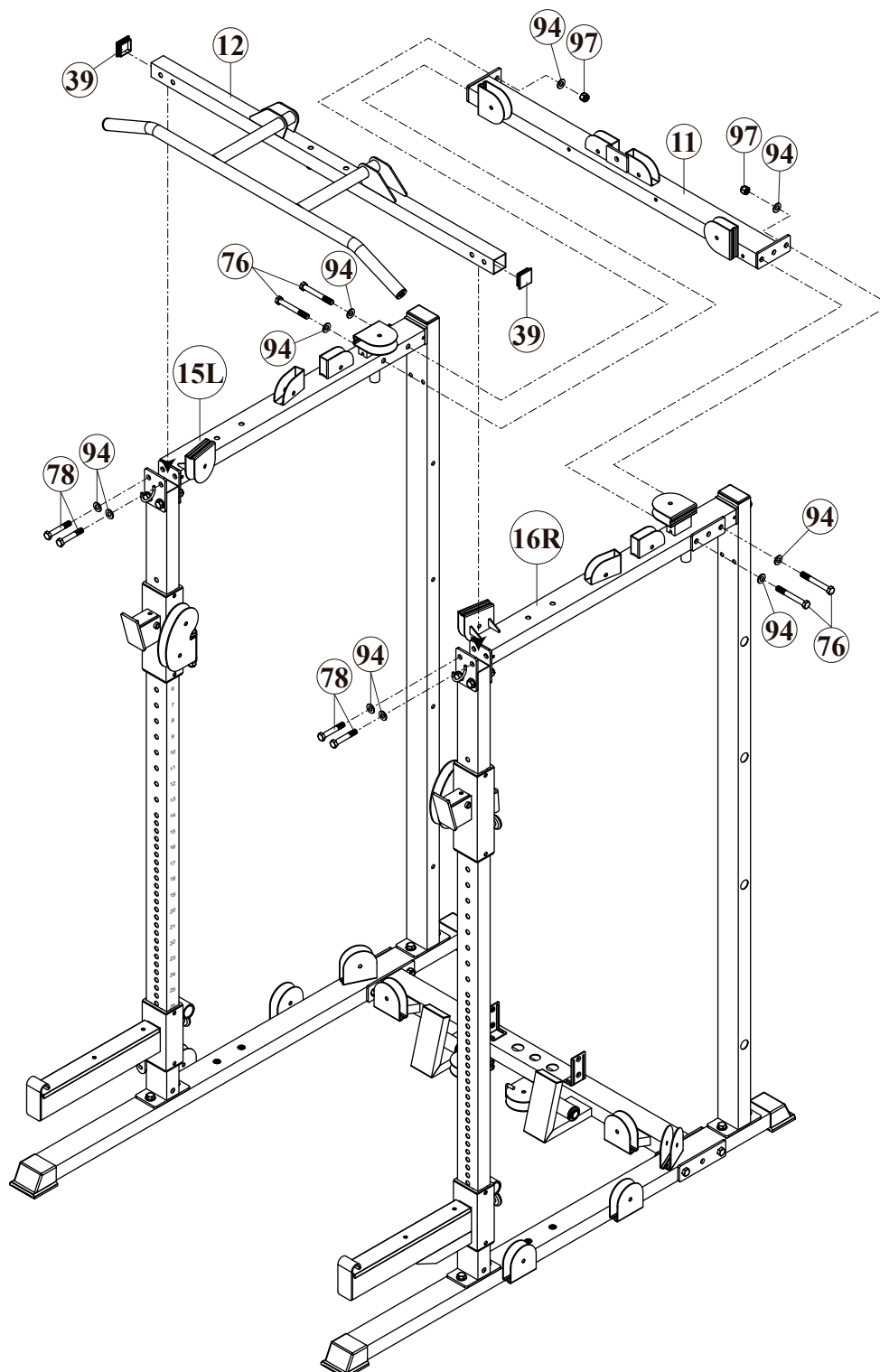
EN

1. Attach Lat Bar Bracket (23) to Front Upright Frame (4) and Left Top Frame (15L) using two 1/2" X 3" Hex Bolts (78), four 1/2" Washers (94) and two 1/2" Nylon Nuts (97). Attach Rear Upright Frame (5) to the Left Top Frame (15L) using two 1/2" X 2-3/4" Hex Bolts (79) and two 1/2" Washers (94).
2. Attach Lat Bar Bracket (23) to Front Upright Frame (4) and Right Top Frame (16R) using two 1/2" X 3" Hex Bolts (78), four 1/2" Washers (94) and two 1/2" Nylon Nuts (97). Attach Rear Upright Frame (5) to the Right Top Frame (16R) using two 1/2" X 2-3/4" Hex Bolts (79) and two 1/2" Washers (94).



STEP 4 Assemble Rear Top Frame & Chin Up Frame

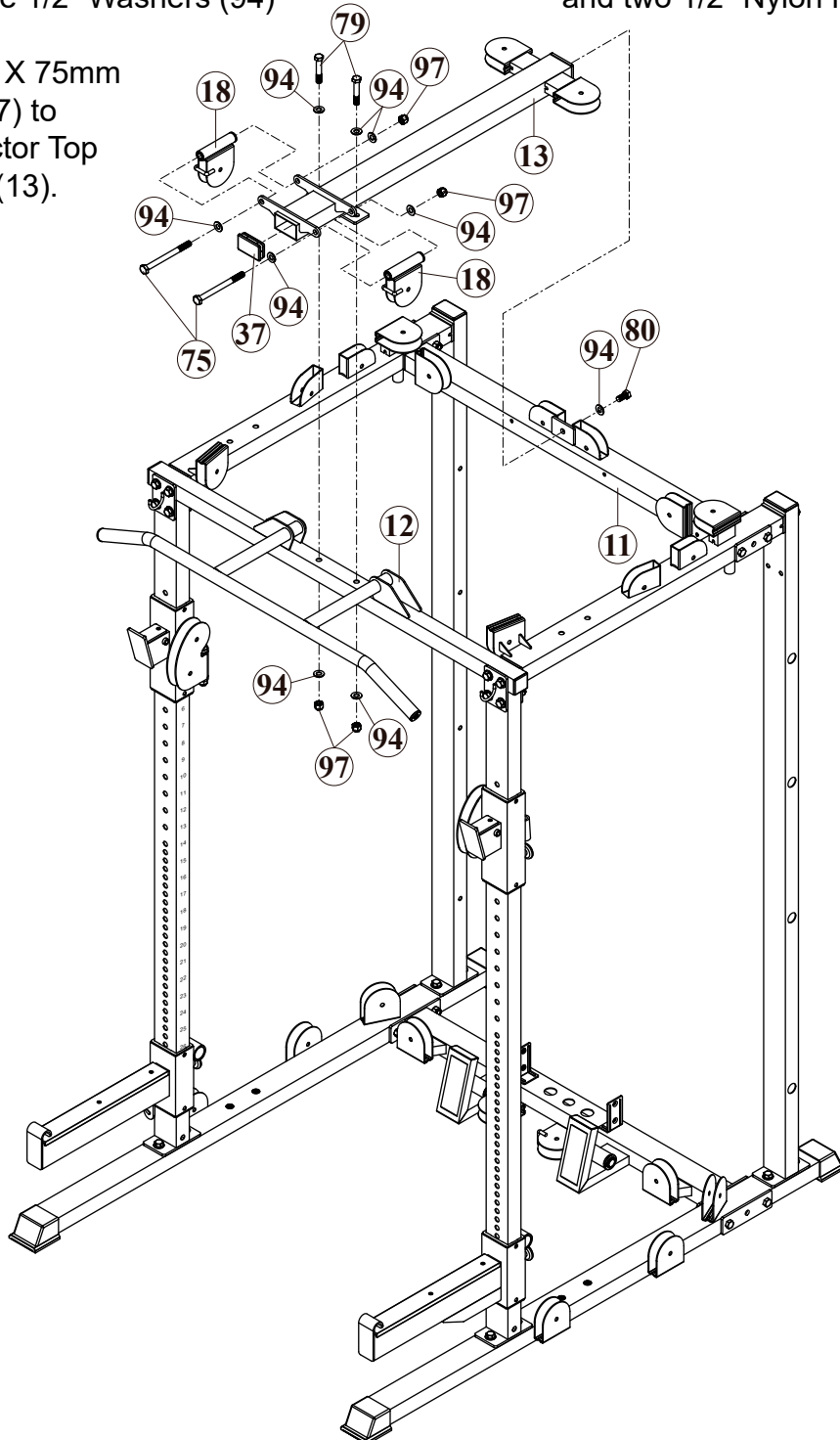
1. Cap two 45mm SQ. Plugs (39) to Chin Up Frame (12). Attach Chin Up Frame (12) to the Left & Right Top Frame (15L & 16R) using four 1/2" X 3" Hex Bolts (78) and four 1/2" Washers (94).
2. Attach Rear Top Frame (11) to the Left & Right Top Frame (15L & 16R) using four 1/2" X 4-1/4" Hex Bolts (76), six 1/2" Washers (94) and two 1/2" Nylon Nuts (97).



STEP 5 Assemble Connector Top Frame

EN

1. Attach two Top Frame Pulley Brackets (18) to the Connector Top Frame (13) using two 1/2" X 6" Hex Bolts (75), four 1/2" Washers (94) and two 1/2" Nylon Nuts (97).
2. Attach Connector Top Frame (13) to Chin Up Frame (12) and Rear Top Frame (11) using two 1/2" X 2-3/4" Hex Bolts (79), one 1/2" X 1" Hex Threaded Bolt (80), five 1/2" Washers (94) and two 1/2" Nylon Nuts (97).
3. Cap 45 X 75mm Plug (37) to Connector Top Frame (13).



STEP 6 Assemble Guide Rods & Weight Plate



IMPORTANT

If you have 19 Weight Plates, DO NOT install the two Stack Spacers (34), See figure 2 & 3 below.

Before beginning Step 6, please read the following and refer to Figures 2 and 3 on the next page.

150 lb Stacks

- If you have **14** Weight Plates (35) per stack, install the Stack Spacers (34) onto each of the Guide Rods (6). Fig. 2
14 piece weight plates & top plate = TOTAL 150 lbs stack.

200 lb Stacks

- If you have **19** Weight Plates (35) per stack, DISCARD the Stack Spacers (34), see Fig. 3
19 piece weight plates & top plate = TOTAL 200 lbs stack.

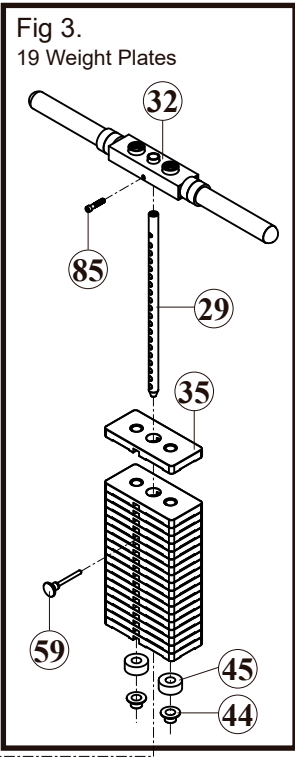
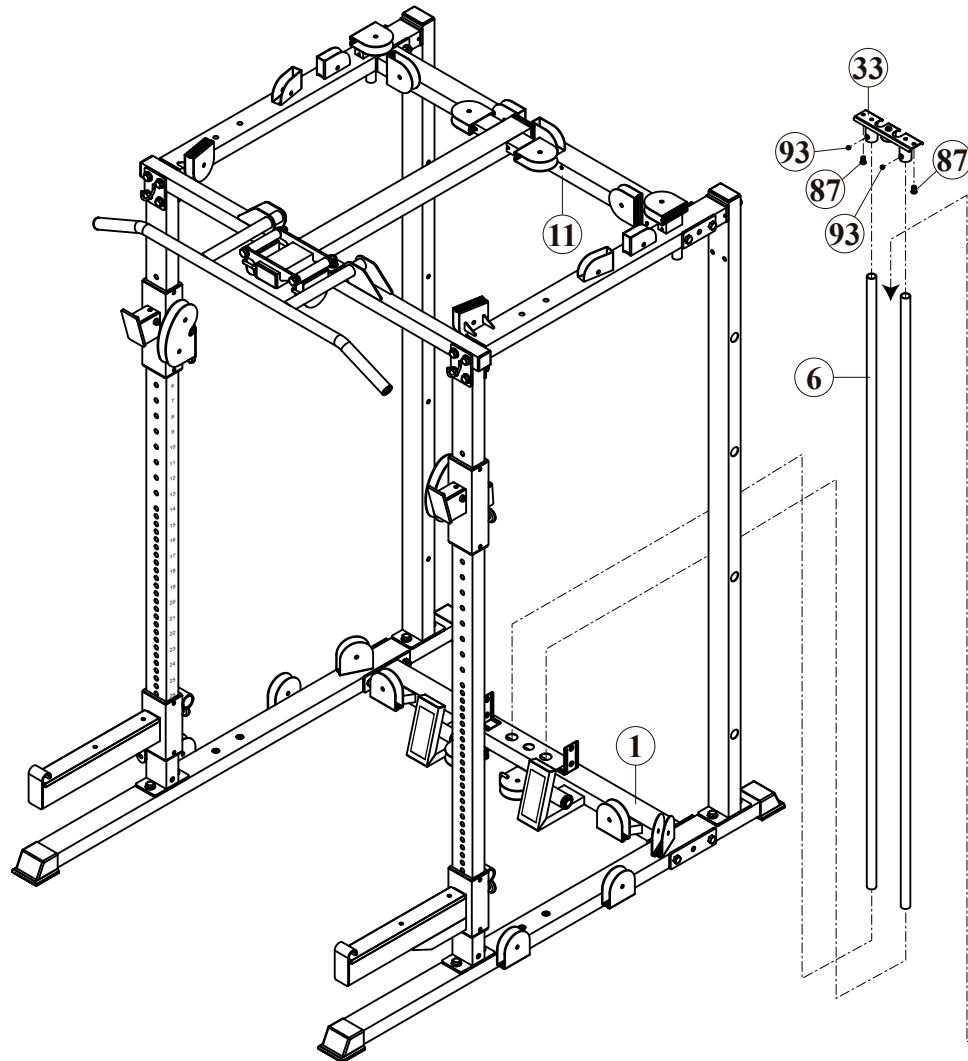
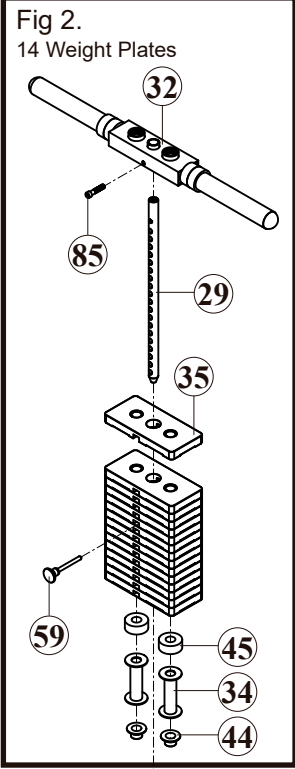
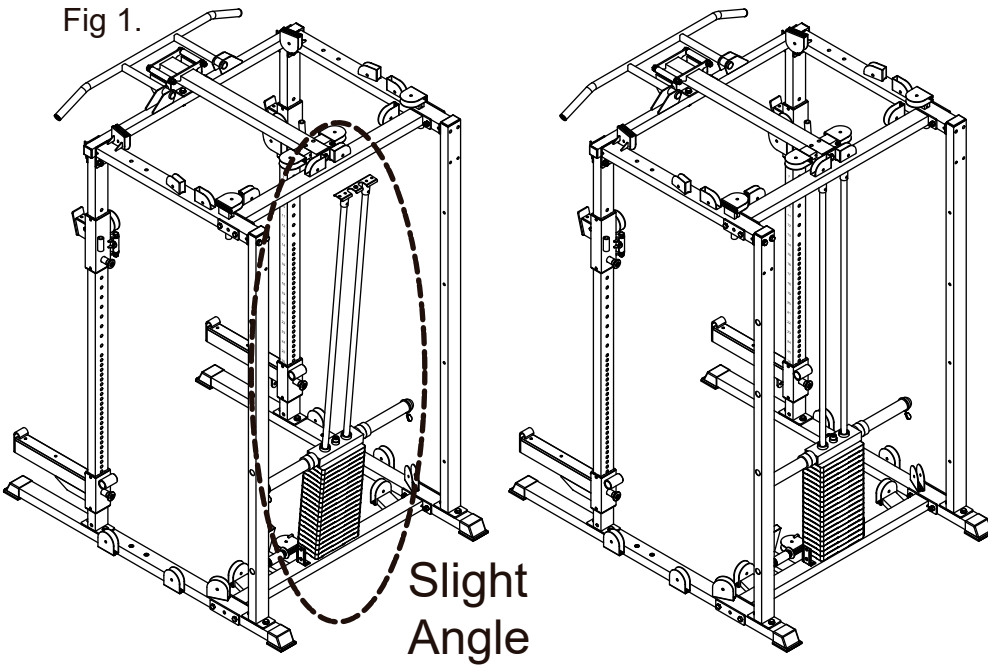
1. Assembly the Two Way Top Plate (32) to the the Selector Rod (29) using one Top Plate Bolt (85). **TIGHTEN** the Top Plate Bolt (85) at this time.
2. Install each of the Plastic Guide Rod Holders (44) into the Base Frame (1), and insert the Guide Rods (6).

NOTE: When installing the Weight Plates (35), make certain that each plate is oriented with selector hole opening on the bottom and facing forward.

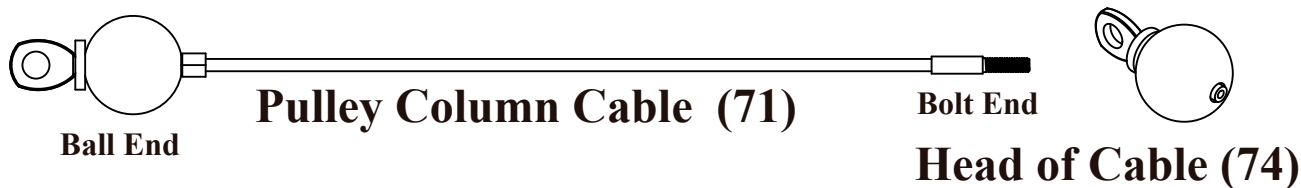
3. Make two Guide Rods (6) angled slightly forward. If you have 19 pieces of Weight Plates (35) discard the Stack Spacers (34), and refer to Figure 2. for the proper configuration; if you have 14 pieces of Weight Plates (35), then refer to Figure 1. for the correct configuration. Slide two Rubber Cushions (45) and the Weight Plates (35) one at a time onto the Guide Rods (6).
4. Attach Top Guide Rod Holder (33) onto the Guide Rods (6) and return the Guide Rods (6) to the upright position. Then attach Top Guide Rod Holder (33) to Rear Top Frame (11) using two 5/16" X 5/8" Hex Socken Dome Bolts (87). Tighten the two 5/16" X 1/4" Inner Hex Screws (93) to the Guide Rods (6).

STEP 6 Assemble Guide Rods & Weight Plate

Fig 1.



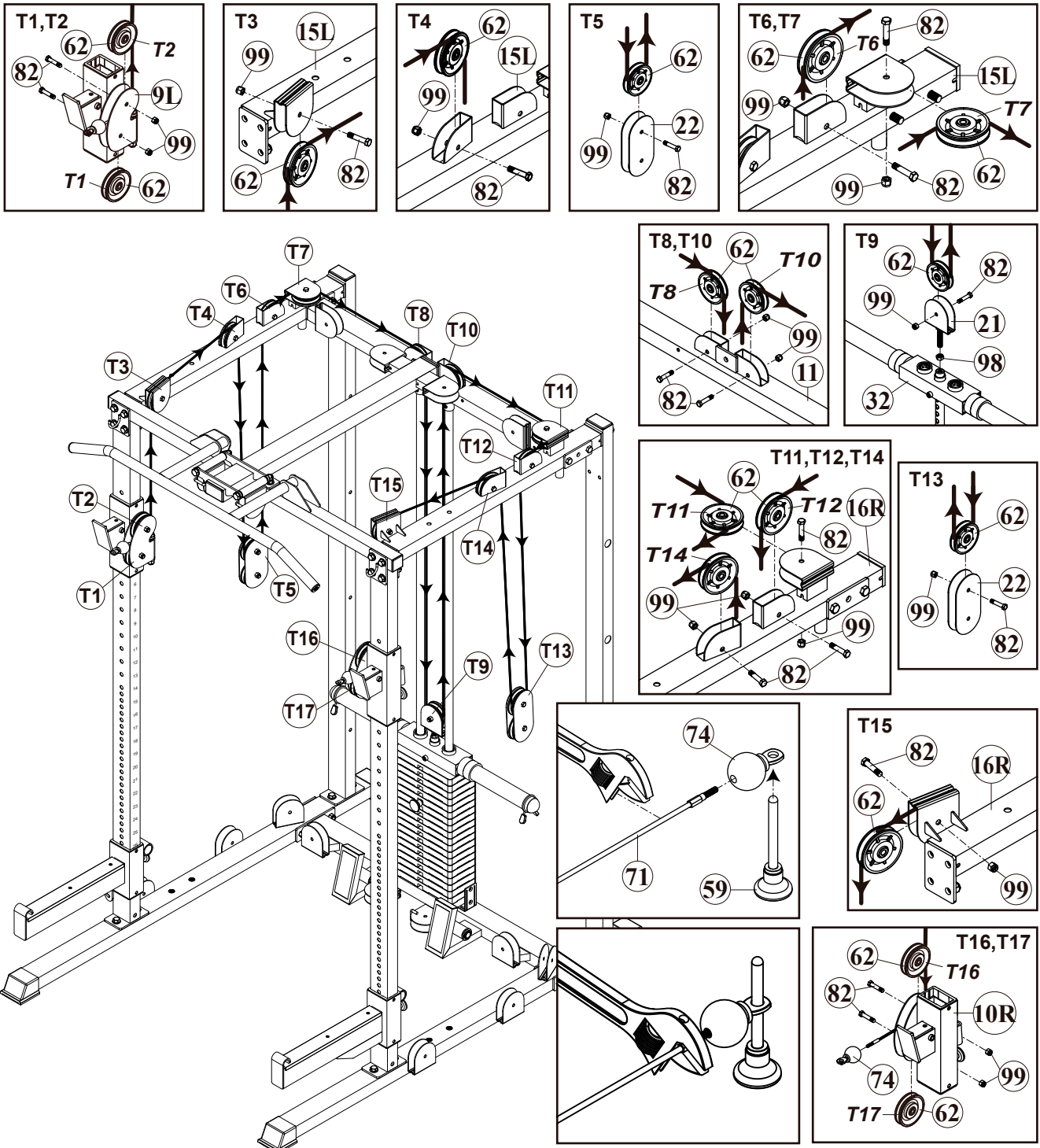
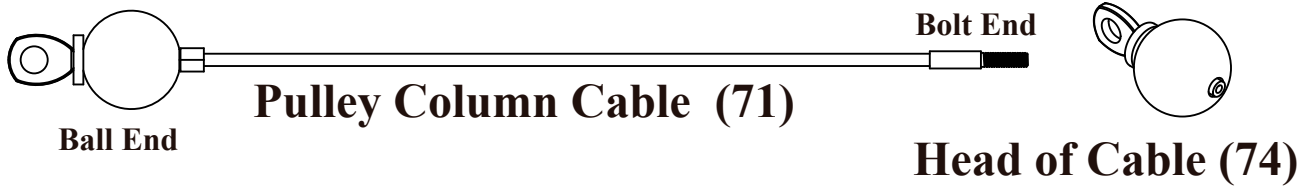
STEP 7 Assemble Pulley Column Cable



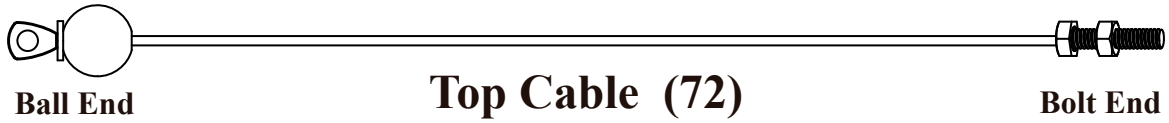
Simultaneously assemble cables and pulleys.

1. Refer to T1 & T2. Mount two Pulleys (62) using two 3/8" X 1-3/4" Hex Bolts (82) and two 3/8" Thicker Nylon Nuts (99) to the pulley holder of Left Pulley Height Adjuster (9L). Insert the Bolt End of Pulley Column Cable (71) into Left Pulley Height Adjuster (9L) and pull it out upwards.
2. Refer to T3 & T4. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Left Top Frame (15L).
3. Refer to T5. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to two Double Cable Retainer Plates (22), and route Pulley Column Cable (71) along underneath the pulley.
4. Refer to T6 & T7. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Left Top Frame (15L).
5. Refer to T8. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Rear Top Frame (11).
6. Refer to T9. Place 1/2" Nut (98) onto Two Way Top Plate (32), thread Pulley Block (21) into Selector Rod (29) a minimum of 1/3 of the way and screw 1/2" Nut (98) downwards. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Pulley Block (21).
7. Refer to T10. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Rear Top Frame (11).
8. Refer to T11 & T12. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Right Top Frame (16R).
9. Refer to T13. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to two Double Cable Retainer Plates (22), and route Pulley Column Cable (71) along underneath the pulley.
10. Refer to T14 & T15. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Right Top Frame (16R).
11. Refer to T16 & T17. Mount two Pulleys (62) using two 3/8" X 1-3/4" Hex Bolts (82) and two 3/8" Thicker Nylon Nuts (99) to the pulley holder of Right Pulley Height Adjuster (10R). Continue routing Pulley Column Cable (71) downwards and pull it out between two pulleys. Attach Head of Cable (74) to the Bolt End of Pulley Column Cable (71).

STEP 7 Assemble Pulley Column Cable EN



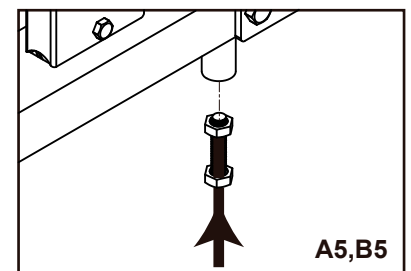
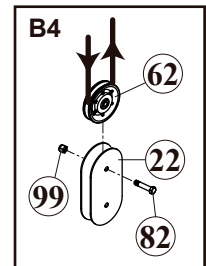
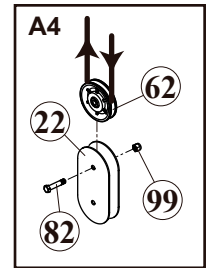
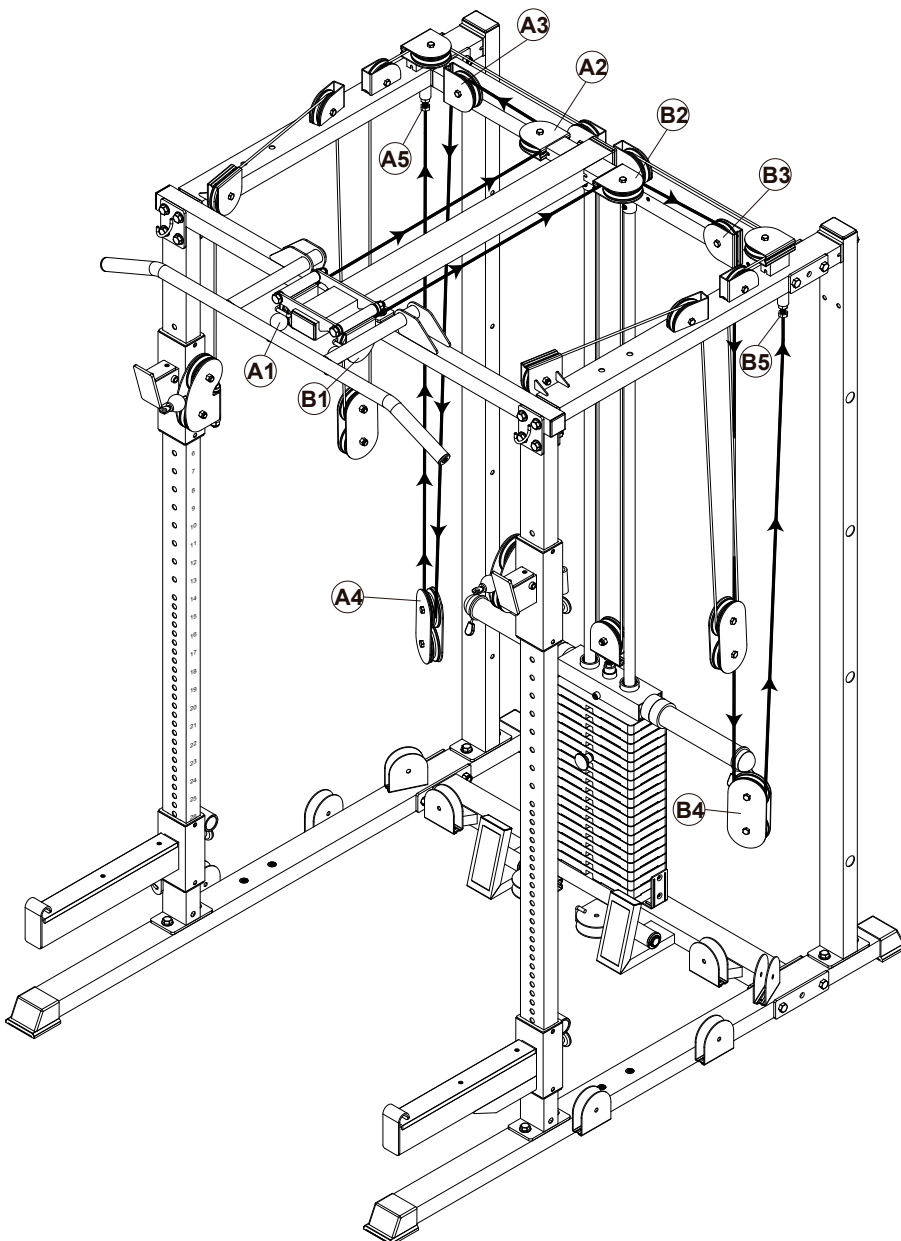
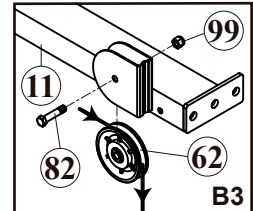
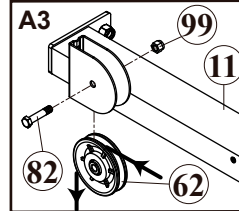
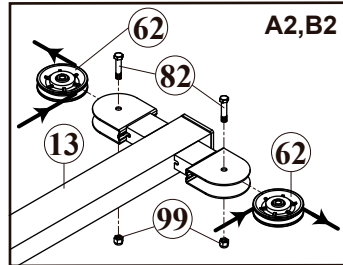
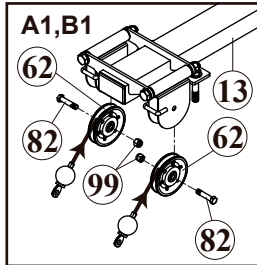
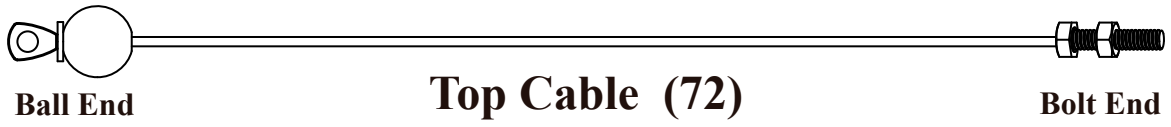
STEP 8 Assemble Top Cable



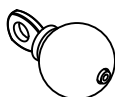
Simultaneously assemble cables and pulleys.

1. Refer to A1. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to the pulley bracket of Connector Top Frame (13). Insert the Bolt End of Top Cable (72) into Connector Top Frame (13) and pull it out towards.
2. Refer to A2. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Connector Top Frame (13).
3. Refer to A3. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Rear Top Frame (11).
4. Refer to A4. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to two Double Cable Retainer Plates (22), and route Top Cable (72) along underneath the pulley.
5. Refer to A5. Guide Top Cable (72) upwards and thread the Bolt End of Top Cable (72) into Left Top Frame (15L).
6. Perform the same procedure for the right side.

STEP 8 Assemble Top Cable



STEP 9 Assemble Low Cable



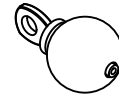
Head of Cable (74)

Simultaneously assemble cables and pulleys.

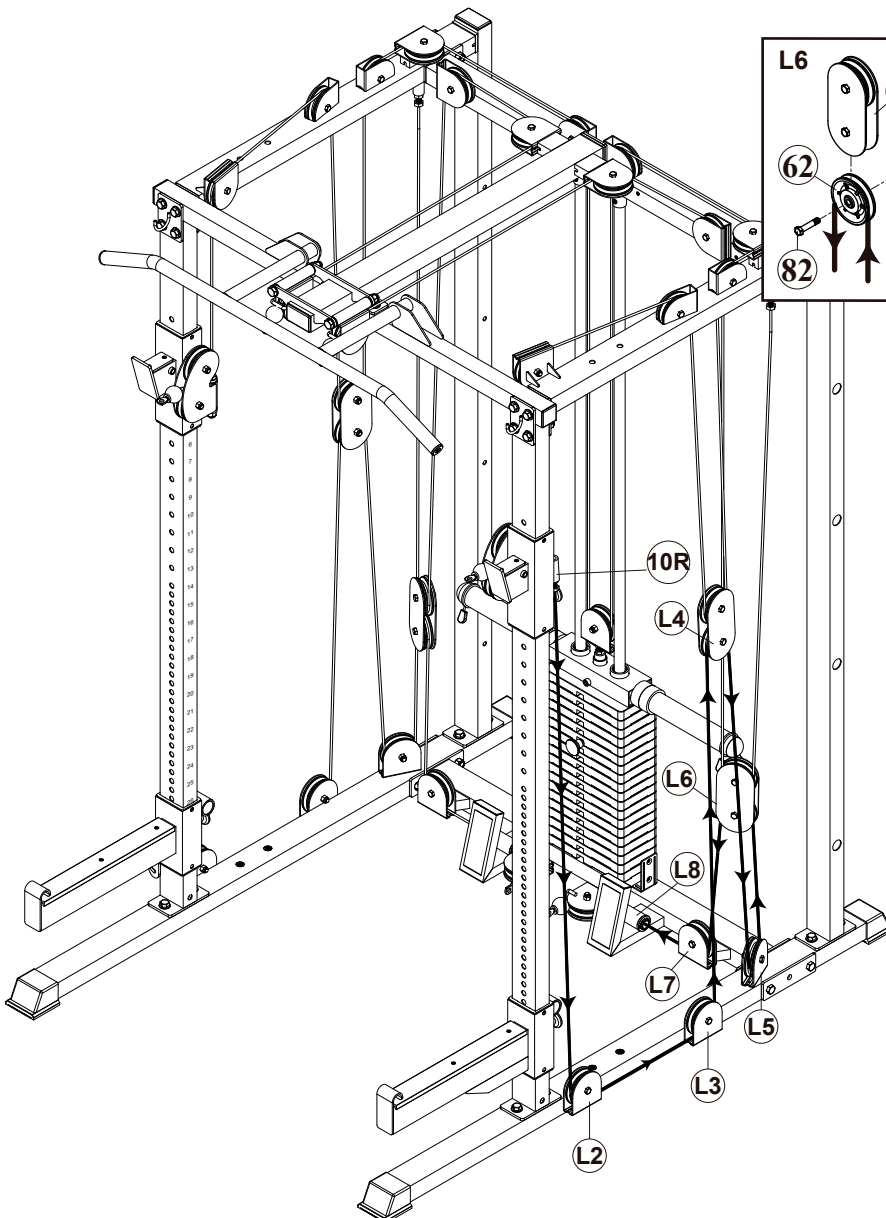
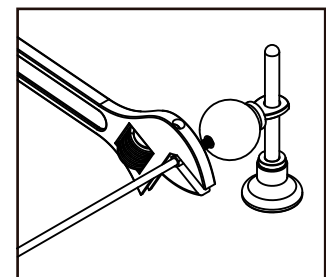
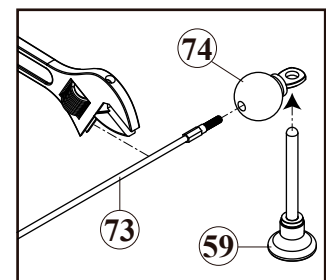
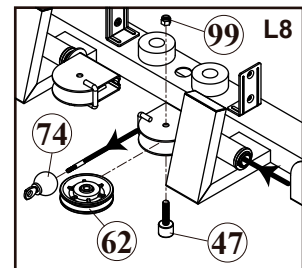
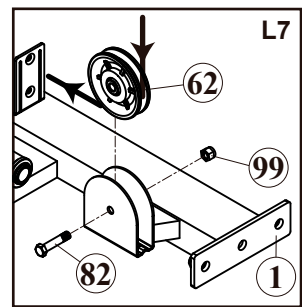
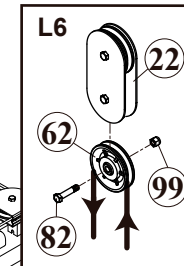
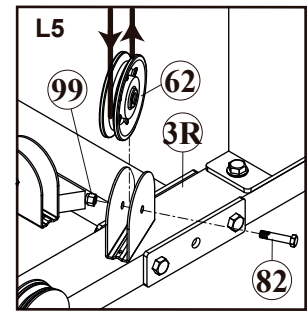
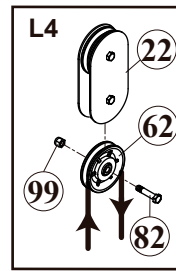
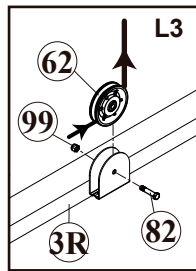
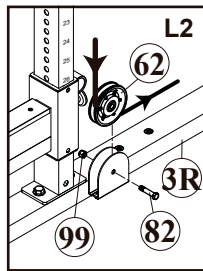
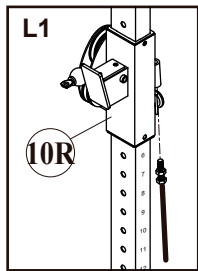
1. Refer to L1. Thread the threaded bolt end of Low Cable (73) into Right Pulley Height Adjuster (10R).
2. Refer to L2 & L3. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Right Base Frame (3R).
3. Refer to L4. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to two Double Cable Retainer Plates (22), and route Low Cable (73) along above the pulley.
4. Refer to L5. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Right Base Frame (3R).
5. Refer to L6. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to two Double Cable Retainer Plates (22), and route Low Cable (73) along above the pulley.
6. Refer to L7. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-3/4" Hex Bolt (82) and 3/8" Thicker Nylon Nut (99) to Base Frame (1).
7. Refer to L8. Mount a Pulley (62) using 3/8" X 1-1/2L Knob (47) and 3/8" Thiner Nylon Nut (116) to the pulley bracket of Base Frame (1). Continue routing Low Cable (73) over and pull it out towards. Attach Head of Cable (74) to the Bolt End of Low Cable (73).
8. Perform the same procedure for the left side.

STEP 9 Assemble Low Cable

EN

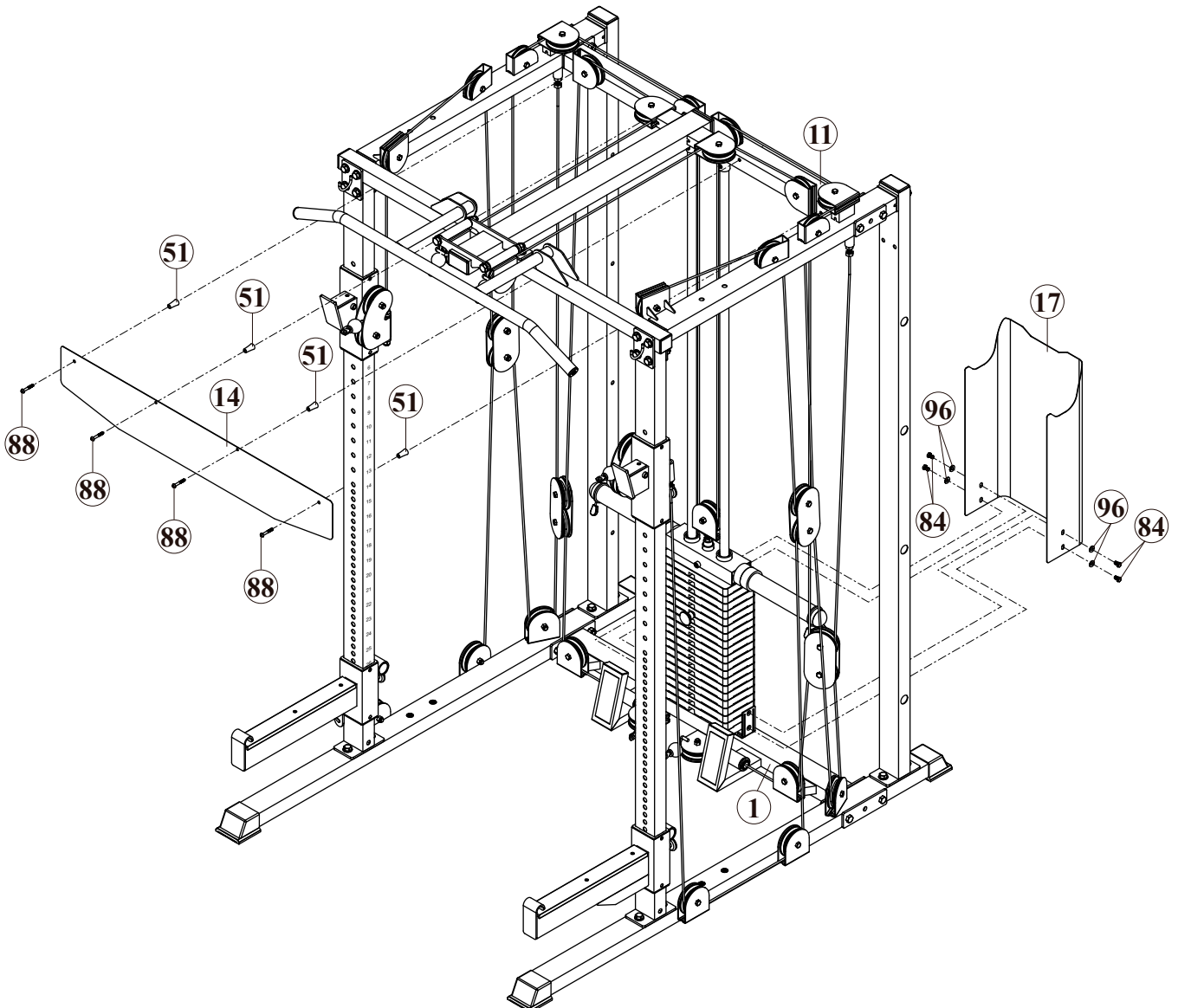


Head of Cable (74)



STEP 10 Assemble Top Panel & Stack Guard

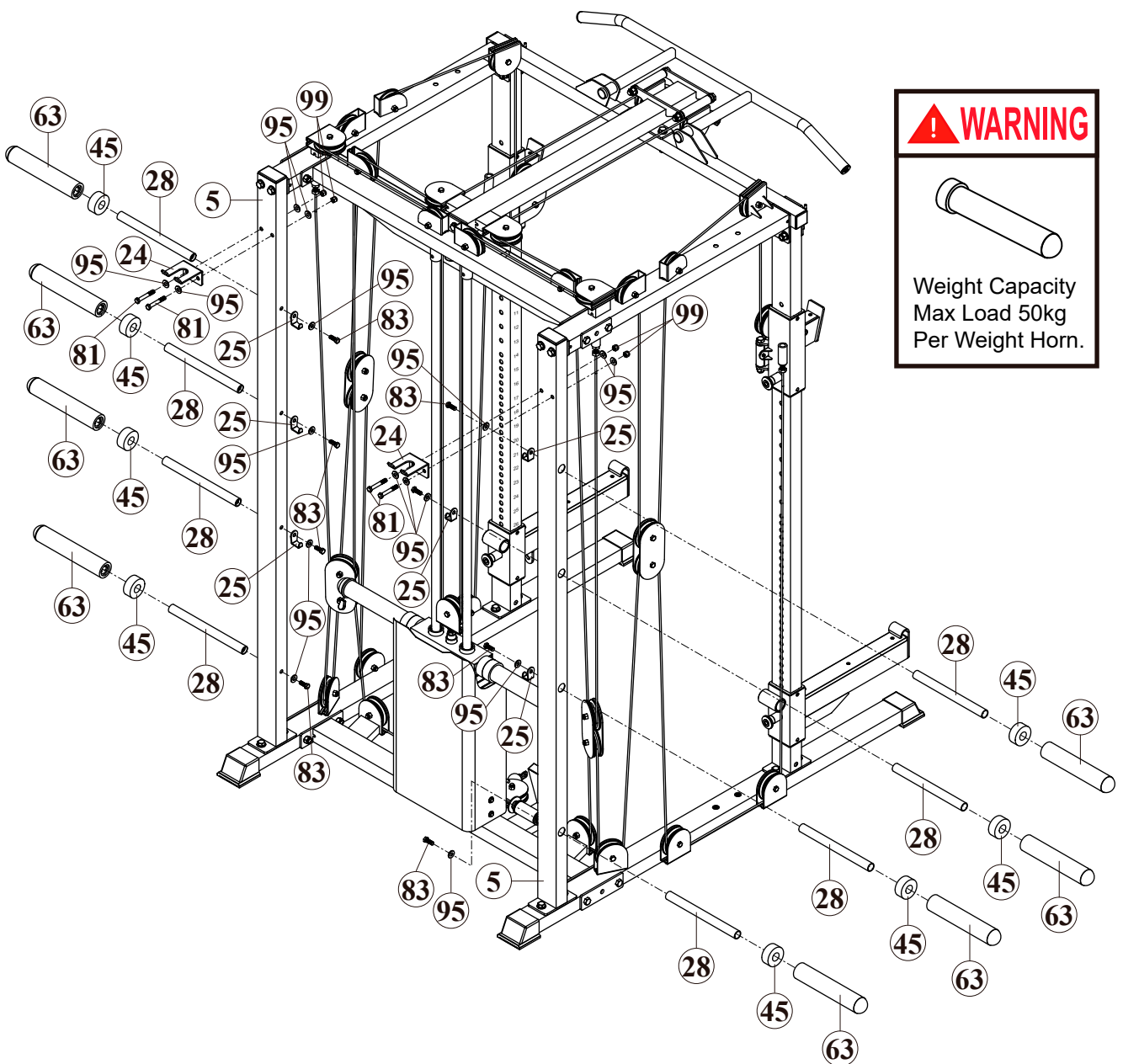
1. Attach Top Panel (14) to the Rear Top Frame (11) using four M6 X 40L Hex Socken Dome Bolts (88) and four Plastic Studs (51).
2. Attach Stack Guards (17) to the Base Frame (1) using four 5/16" X 1/2" Hex Threaded Bolts (84) and four 5/16" Washers (96).



STEP 11 Assemble Olympic Adapter Sleeve

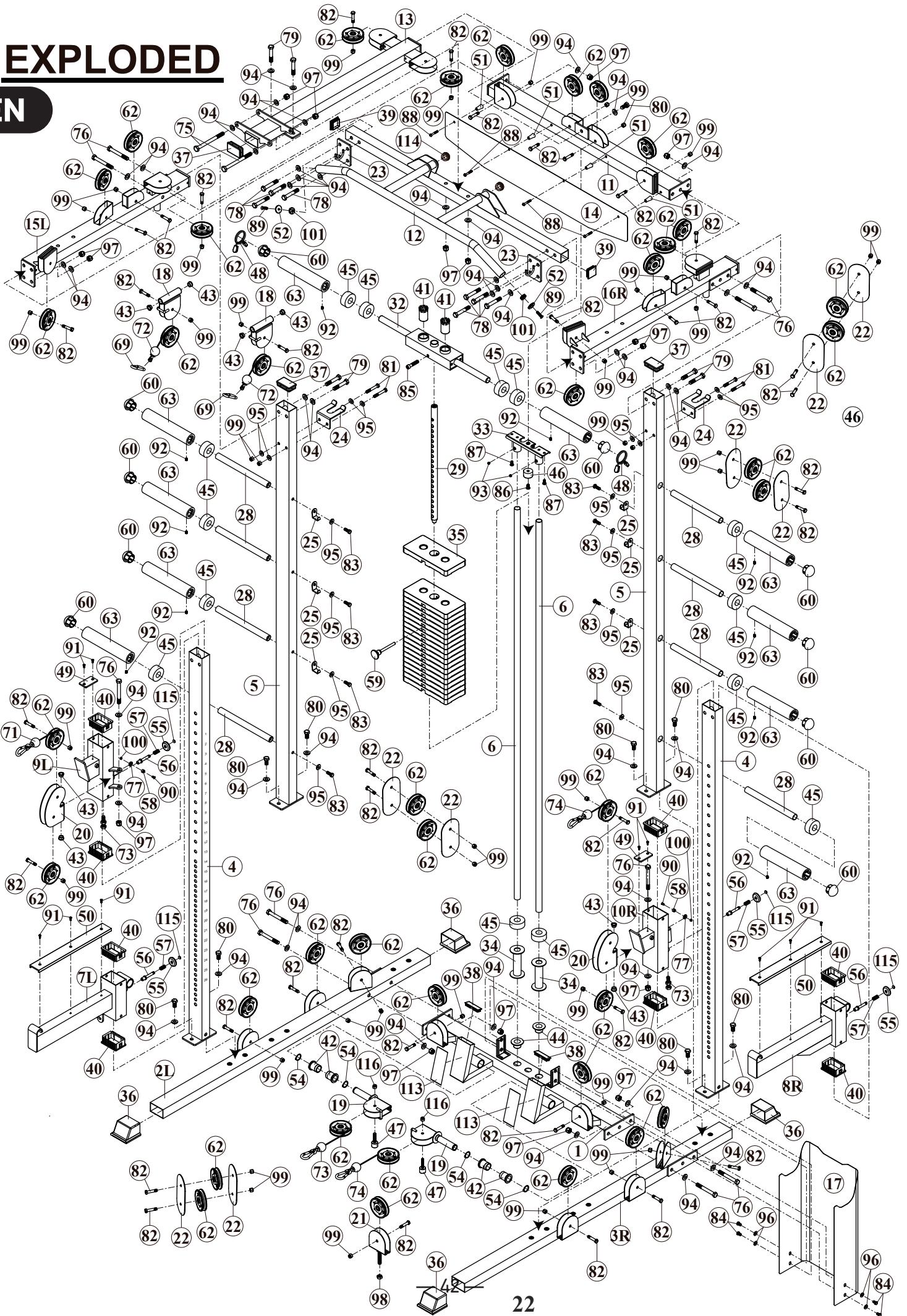
EN

1. Attach eight Lever Support Rods (28), eight Rubber Cushions (45) and eight Olympic Adapter Sleeves (63) to each side of Rear Upright Frame (5) using six Weight Holder Brackets (25), eight 3/8" Washers (95) and eight 3/8" X 1" Hex Threaded Bolts (83).
2. Attach Bracket (24) to each side of Rear Upright Frame (5) using four 3/8" X 2-1/2" Hex Bolts (81), eight 3/8" Washers (95) and four 3/8" Thicker Nylon Nuts (99).



EXPLODED

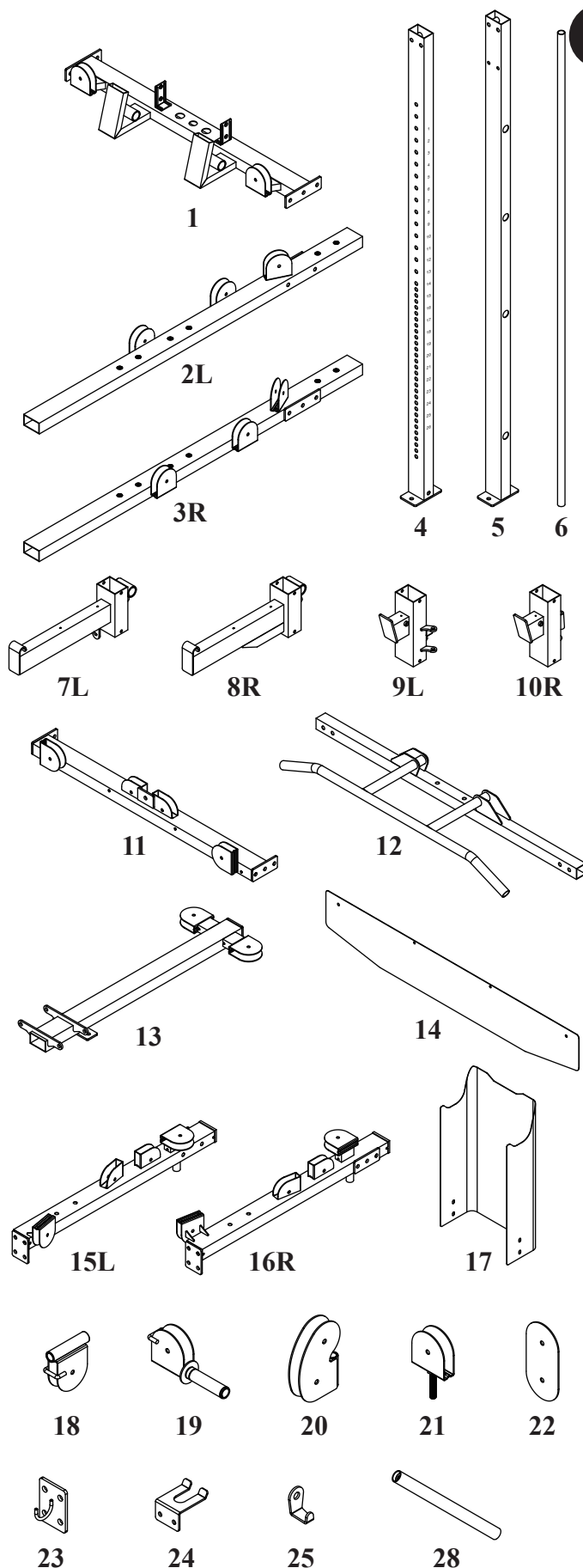
EN



COMPLETE PARTS CHART

EN

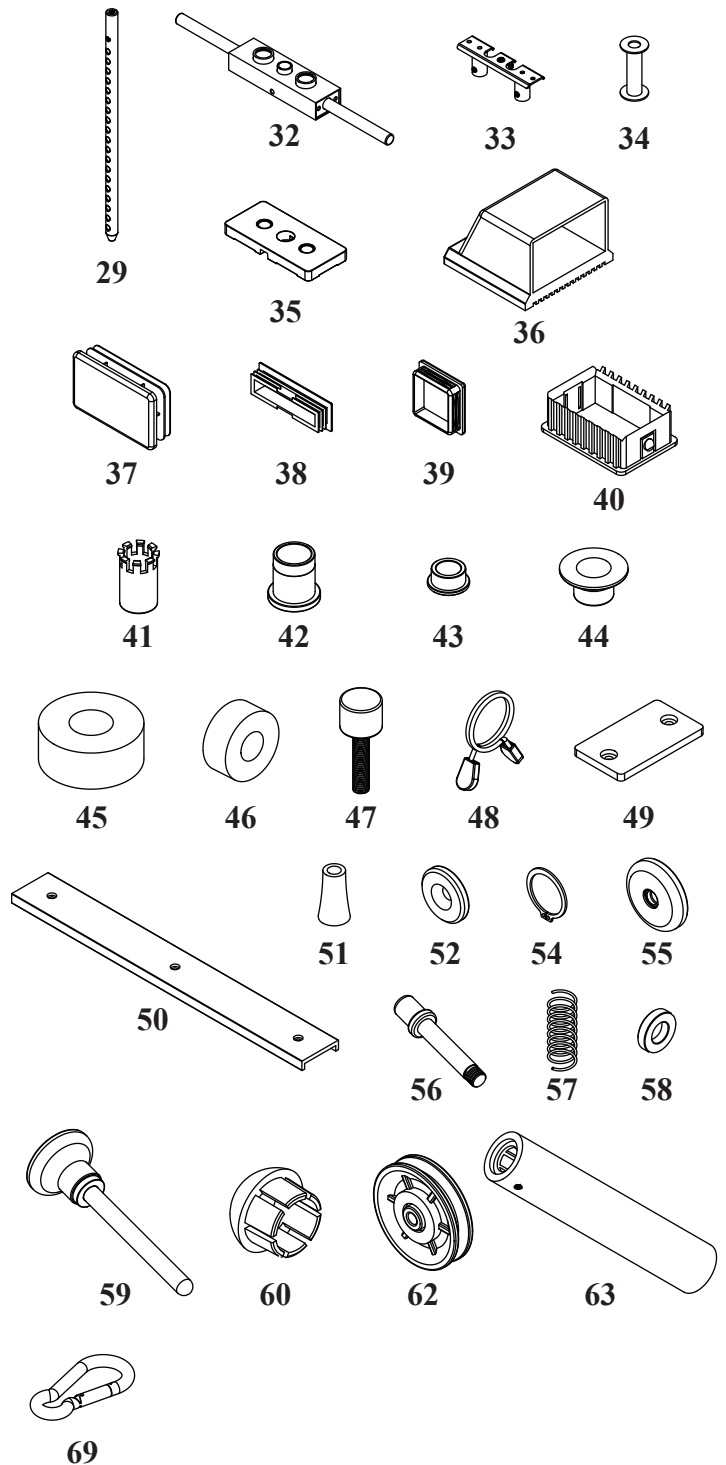
NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	BASE FRAME	1
2L	LEFT BASE FRAME	1
3R	RIGHT BASE FRAME	1
4	FRONT UPRIGHT FRAME	2
5	REAR UPRIGHT FRAME	2
6	GUIDE ROD	2
7L	LEFT SAFETY ARM	1
8R	RIGHT SAFETY ARM	1
9L	LEFT PULLEY HEIGHT ADJUSTER	1
10R	RIGHT PULLEY HEIGHT ADJUSTER	1
11	REAR TOP FRAME	1
12	CHIN UP FRAME	1
13	CONNECTOR TOP FRAME	1
14	TOP PANEL	1
15L	LEFT TOP FRAME	1
16R	RIGHT TOP FRAME	1
17	STACK GUARDS	1
18	TOP FRAME PULLEY BRACKET	2
19	LOW CABLE PULLEY BRACKET	2
20	ROTATING PULLEY HOLDER	2
21	PULLEY BLOCK	1
22	DOUBLE CABLE RETAINER PLATE	8
23	LAT BAR BRACKET	2
24	BRACKET	2
25	WEIGHT HOLDER BRACKET	6
28	LEVER SUPPORT ROD	8



COMPLETE PARTS CHART

EN

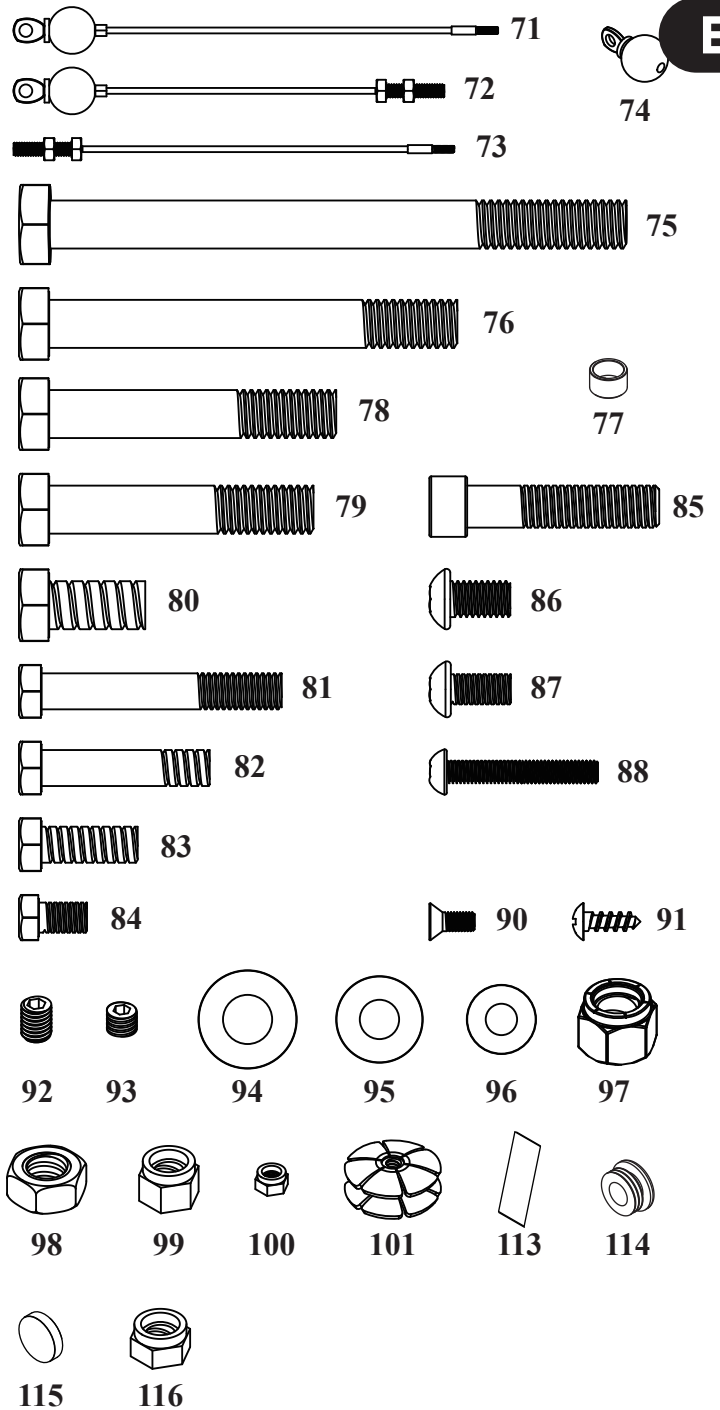
NO.	DESCRIPTION	QTY.
29	SELECTOR ROD	1
32	TWO WAY TOP PLATE	1
33	TOP GUIDE ROD HOLDER	1
34	STACK SPACER	2
35	10 LB. WEIGHT PLATE	19
36	75W X 45H END CAP	4
37	45 X 75mm PLUG	3
38	25 X 75mm PLUG	2
39	45mm SQ. PLUG	2
40	HOLLOW PLUG	8
41	1" BUSHING FOR TWO WAY TOP PLATE	2
42	1" BUSHING	4
43	1/2" ID BUSHING	8
44	PLASTIC GUIDE ROD HOLDER	2
45	RUBBER CUSHION	14
46	RUBBER DONUT	1
47	3/8" X 1-1/2L KNOB	2
48	2" OLYMPIC SPRING	2
49	STEEL PLATE	2
50	BUMPER	2
51	PLASTIC STUDS	4
52	ALUMINUM WASHER	2
54	SPRING CLIP	4
55	STOPPER	4
56	PIN BOLT	4
57	SPRING	4
58	MAGNET	2
59	SELECTOR PIN	1
60	ROUND PLUG	10
62	PULLEY	39
63	OLYMPIC ADAPTER SLEEVE	10
69	SNAP HOOK	8



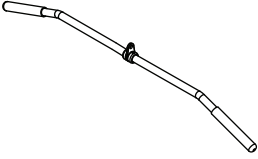

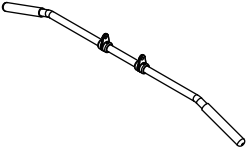
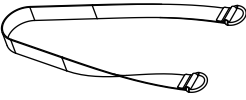
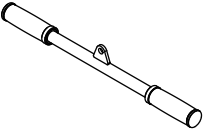
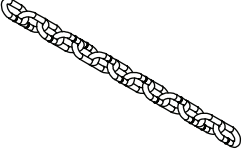
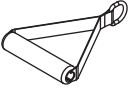
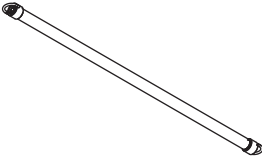
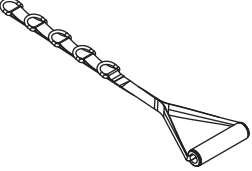
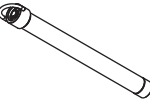
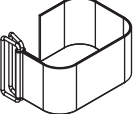
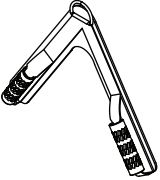
COMPLETE PARTS CHART

EN

NO.	DESCRIPTION	QTY.
71	PULLEY COLUMN CABLE	1
72	TOP CABLE	2
73	LOW CABLE	2
74	HEAD OF CABLE	3
75	1/2" X 6" HEX BOLT	2
76	1/2" X 4-1/4" HEX BOLT	10
77	PLASTIC COVER	2
78	1/2" X 3" HEX BOLT	8
79	1/2" X 2-3/4" HEX BOLT	6
80	1/2" X 1" HEX THREADED BOLT	9
81	3/8" X 2-1/2" HEX BOLT	4
82	3/8" X 1-3/4" HEX BOLT	37
83	3/8" X 1" HEX THREADED BOLT	8
84	5/16" X 1/2" HEX THREADED BOLT	4
85	TOP PLATE BOLT	1
86	3/8" X 1" HEX SOCKEN DOME BOLT	1
87	5/16" X 5/8" HEX SOCKEN DOME BOLT	2
88	M6 X 40L HEX SOCKEN DOME BOLT	4
90	M5 SCREW	2
91	M5 TAPPING SCREW	10
92	5/16" X 3/8" INNER HEX SCREW	10
93	5/16" X 1/4" INNER HEX SCREW	2
94	1/2" WASHER	51
95	3/8" WASHER	16
96	5/16" WASHER	4
97	1/2" NYLON NUT	16
98	1/2" NUT	1
99	3/8" THICKER NYLON NUT	41
100	M5 NYLON NUT	2
101	5/16" LARGER NUT	2
113	NON SLIP	2
114	1-1/4" ROUNG PLUG	2
115	BUTTON CAP	4
116	3/8" THINER NYLON NUT	2



ACCESSORIES

NO.	PARTS	DESCRIPTION	QTY.	NO.	PARTS	DESCRIPTION	QTY.
		LAT BAR		102		TRICEP ROPE	1
30		LAT BAR	1	103		CHIN ASSIST STRAP	1
31		CURL BAR	1	70		CHAIN	2
		SINGLE HANDLE		105		LONG BAR	1
67		MULTIPLE D-RING SINGLE HANDLE	2	104		SPORT BAR	1
68		ANKLE STRAP	1				
		AB CRUNCH STRAP					

Lubrication

Bearing and linear bearing systems have advanced over the years, but they must be maintained on a regular basis if you expect them to last and perform efficiently. BODY-CRAFT uses only the highest quality bearings and linear motion components that are virtually trouble-free but requires the regular preventive maintenance to ensure long-lasting performance.

- 1. Bronze bushings:** Recommend on a yearly basis to spray a Teflon-base lubricant (silicone-free) directly onto the shaft as it passes through these bushings. Spray a small amount onto the shaft and rotate it through its complete movement and wipe off any excess.
- 2. Weight stack guide rods:** Use Silicone Spray lubricant and this time spray onto a rag and wipe the guide rods down with this rag on a weekly basis. DO NOT use WD-40 or other lubricants as they attract dirt and will create a mess between the weight plates and bushings.
- 3. Sealed bearings pivot points:** As the name implies, they are protected from the outside environment and require no lubrication. During the machine wipe down, wipe the external bearing surfaces with the damp rag and dry to prevent the build up of dust and sweat.
- 4. Linear bearing systems (if equipped):** Precision, high load components that require regular maintenance. Dirt and corrosion are the major culprits in linear bearing failure. The hardened shafts must be wiped down monthly and lubricated with a light layer of Teflon grease. We recommend a Teflon-based (silicone-free) gel/grease for this purpose. Lack of care and maintenance will result in corrosion of the linear shaft causing the bearings to become clogged and jammed.

If you perform the maintenance procedures, you will increase the life of the machine and ultimately lower your maintenance costs with fewer replaced components and downtime.

PRODUCT WARRANTY

Please consult with your local distributor for warranty info specific to your region.

EN

BODYCRAFT warrants its products to be free of defects in materials and workmanship for the time stated below to the original purchaser.

This warranty is valid only in accordance with the following conditions:

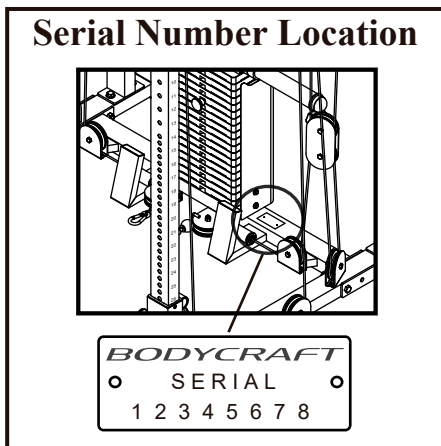
The warranty begins on the original purchase date at retail and ends when the original owner disposes of it, either through sale, gift, or otherwise. This warranty is not transferable and is only valid to the original purchaser.

This warranty is available only for purchases made within and the original purchaser currently residing in the USA and Canada. Please consult with your local distributor for warranty information specific to your region. The product must have been registered within 30 days of the original purchase date or supply proof of purchase to validate warranty (original sales invoice).

This warranty does not cover damage resulting from accident, misuse, water, tampering, unreasonable use, unauthorized repairs, improper repairs, alterations or normal wear and tear.

If the item exhibits such a defect, BODYCRAFT will, at its option, repair or replace it without cost for parts. Shipping and handling charges may apply. Parts repaired or replaced will be warranted for the remainder of the original warranty period only.

(BODYCRAFT may require return of the part(s) or photographic evidence of the damaged part(s) prior to replacement.) Serial number is required.



Residential Warranty for Strength Equipment:

Frame: 7 years, Parts: 1 year

Commercial Warranty for Strength Equipment:

Frame: 7 years, Parts: 1 year

This warranty excludes the following:

1. The warranty does not cover normal maintenance or labor charges unless labor terms are listed above.
2. Normal cosmetic wear on parts such as paint, seat coverings, foot rails, labels and logos.
3. Any accessories not included in the original packaging.

* This warranty is in lieu of all warranties, expressed or implied, and/or all other obligations or liabilities on our part, and we neither assume nor authorize any person to assume for us any other obligation or liability in connection with the sale of your BODYCRAFT product. Under no circumstances shall we be liable by virtue of this warranty or otherwise for damage to any person or property whatsoever for any special, indirect, incidental, secondary or consequential damage of any nature whatsoever arising out of the use or inability to use the BODYCRAFT product.

Assembly is complete!

Please take the following steps before using the gym:

1. Make certain all bolts are tightened securely.
2. Make certain all cables are seated into all pulley grooves. A cable rubbing against steel will peel the nylon coating, voiding warranty and resulting in a need for replacement.
3. Be aware the cables can loosen and slightly stretch upon initial use.
4. For better performance, apply a household lubricant (such as silicone) to any adjustable areas and to the **Guide Rods**.
5. Enjoy many years of a Fit Lifestyle.

**Thank you for purchasing the BODYCRAFT SUPER GYM 1!
If you have questions or comments, please contact your local
BODYCRAFT dealer.**

www.ibodycraft.com

ELDICO[™]
sport



in conformity with the
alternative packing
management system

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

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

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