

KAYOBA

003153



SV HEMGYM

Bruksanvisning i original
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!
Spara den för framtida behov.

NO HJEMMEGYM

Bruksanvisning
(Oversettelse av original bruksanvisning)
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.
Ta vare på den for fremtidig bruk.

PL DOMOWY ATLAS

Instrukcja obsługi
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!
Zachowaj ją na przyszłość.

EN HOME GYM

Operating instructions
(Translation of the original instructions)
Important! Read the user instructions carefully before use.
Save them for future reference.

DE KRAFTSTATION

Gebrauchsanweisung
(Übersetzung der Original-Gebrauchsanweisung)
Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung bitte sorgfältig durchlesen!
Für die zukünftige Verwendung aufbewahren.

FI KOTIKUNTOSALI

Käyttöohje
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)
Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.

FR PRESSE DE MUSCULATION (HOME GYM)

Mode d'emploi
(Traduction du mode d'emploi original)
Important! Lisez attentivement le mode d'emploi avant la mise en service. Conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

NL THUISGYM

Gebruiksaanwijzing (Nederlandse vertaling)
(Vertaling van originele gebruiksaanwijzing)
Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het apparaat gebruikt.
Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.

Rätten till ändringar förbehålles.
För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.se

Med forbehold om endringer.
Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på www.jula.no

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.
Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na www.jula.pl

Jula reserves the right to make changes.
For latest version of operating instructions, see www.jula.com

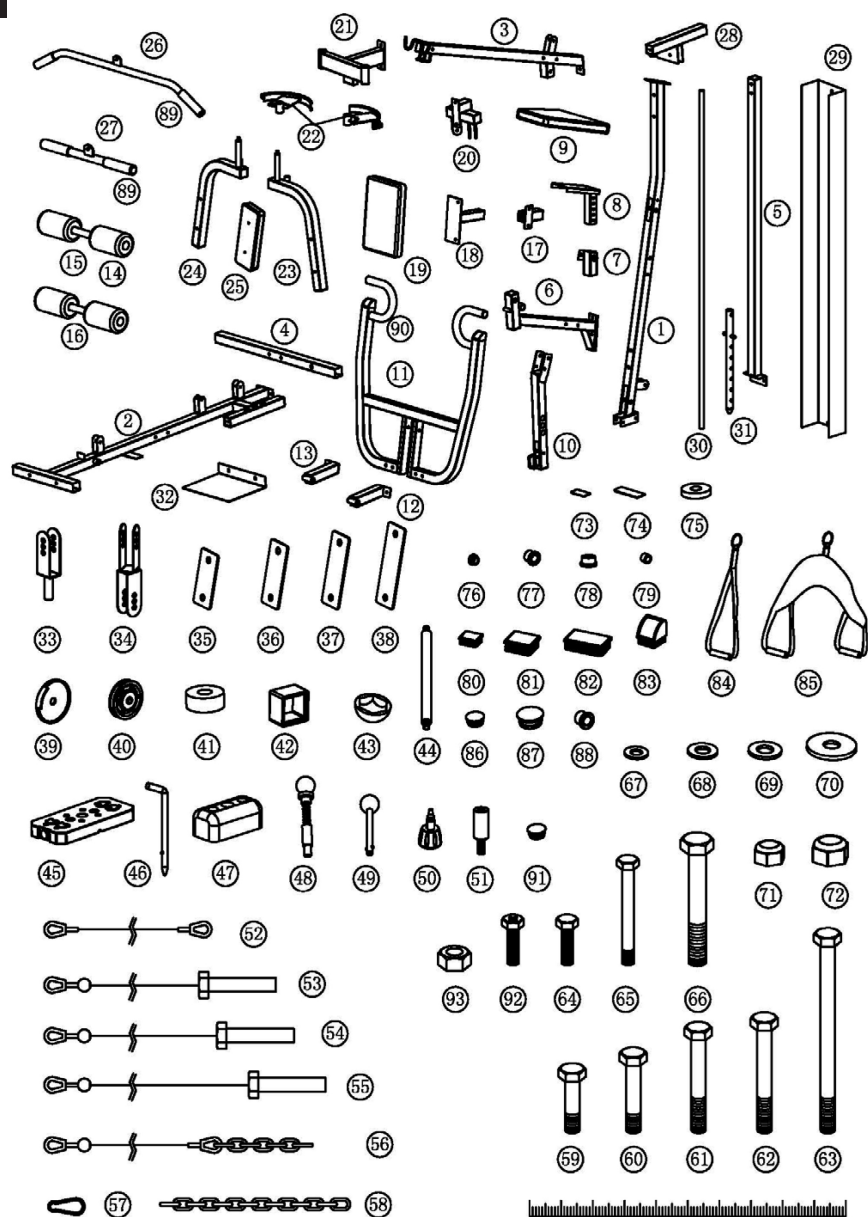
Änderungen vorbehalten.
Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.jula.com

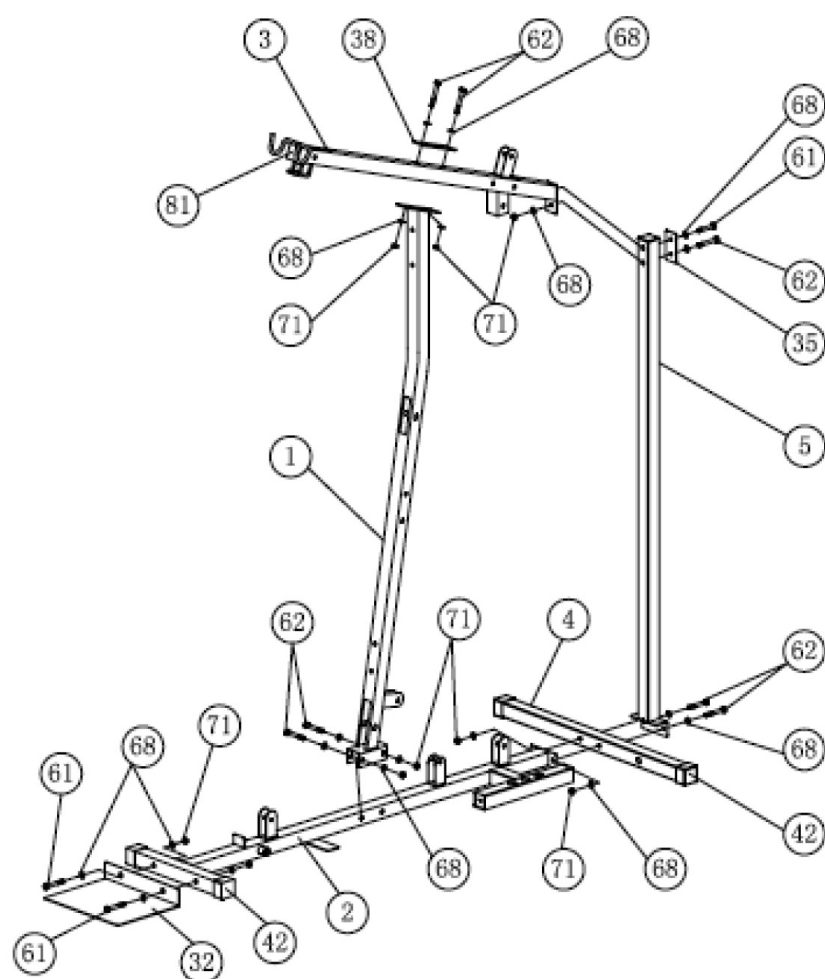
Pidätämme oikeuden muutoksiin.
Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: www.jula.com

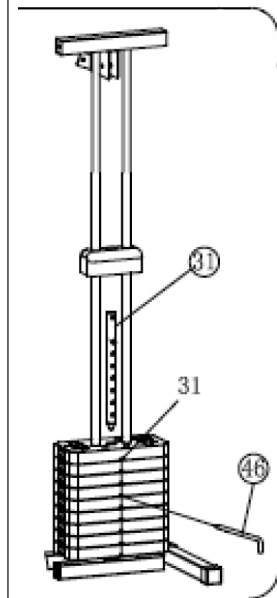
Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.
Pour la dernière version du manuel utilisateur, voir www.jula.com

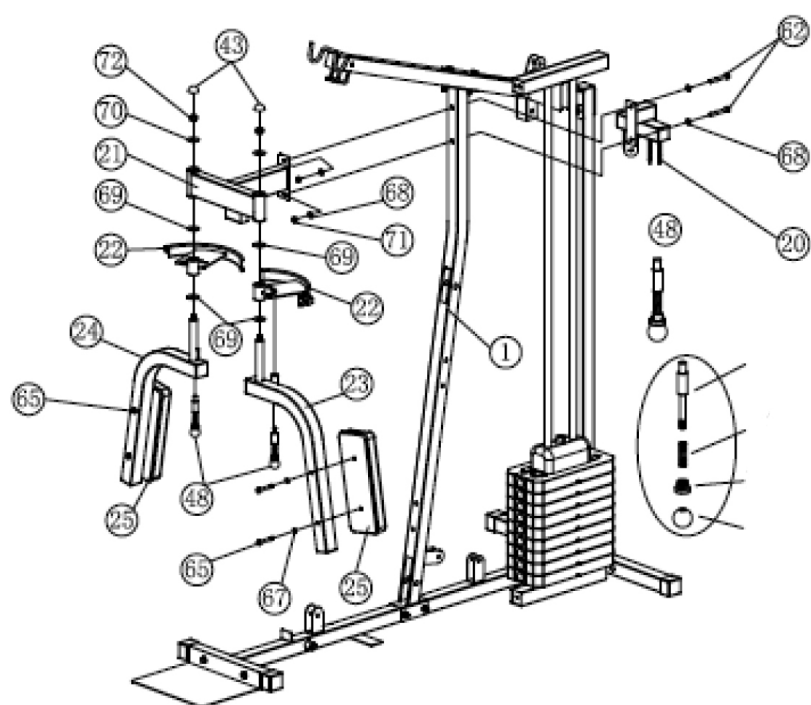
Wijzigingen voorbehouden.
Voor de nieuwste versie van de gebruiksaanwijzing, zie www.jula.com

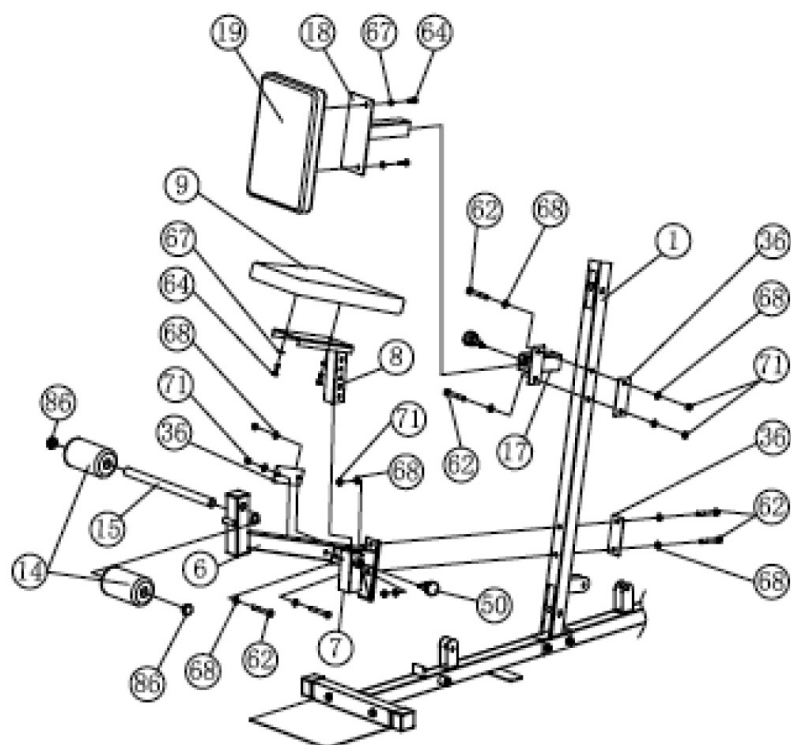
JULA AB, BOX 363, SE-532 24 SKARA
2021-10-07
© Jula AB

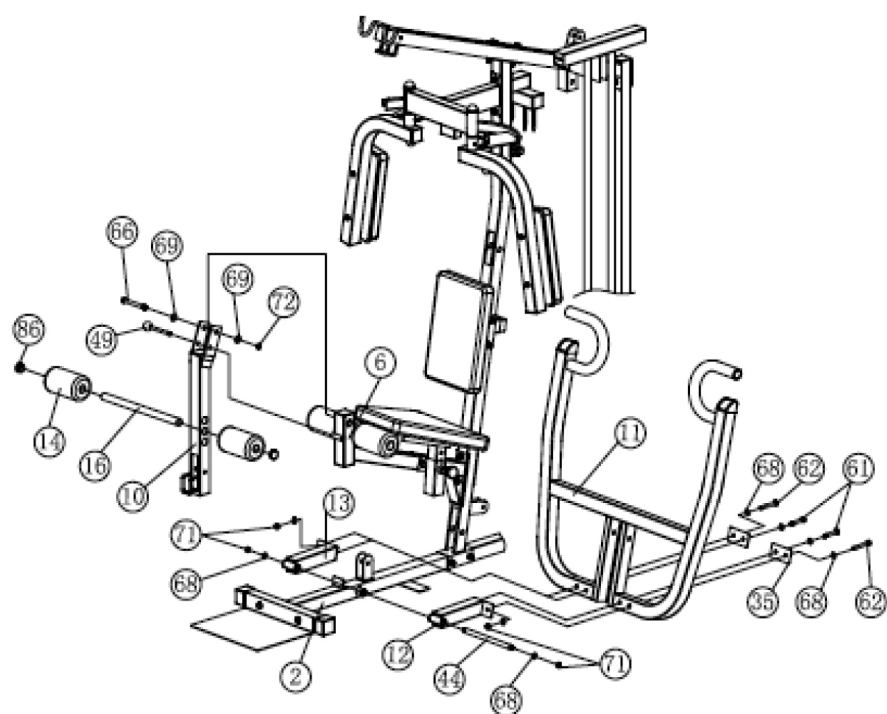










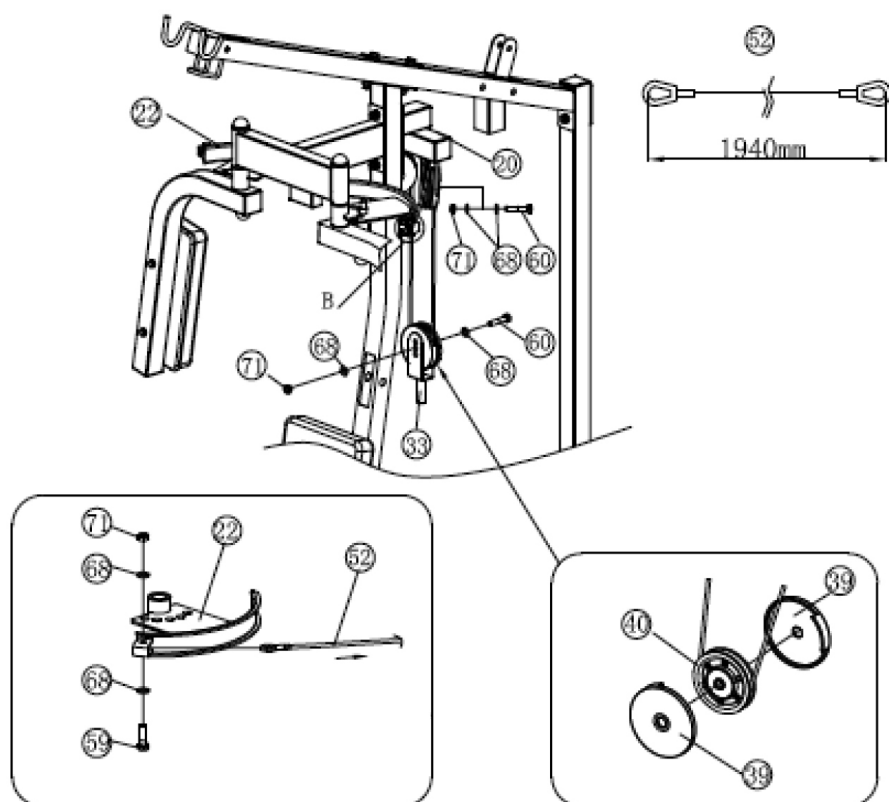


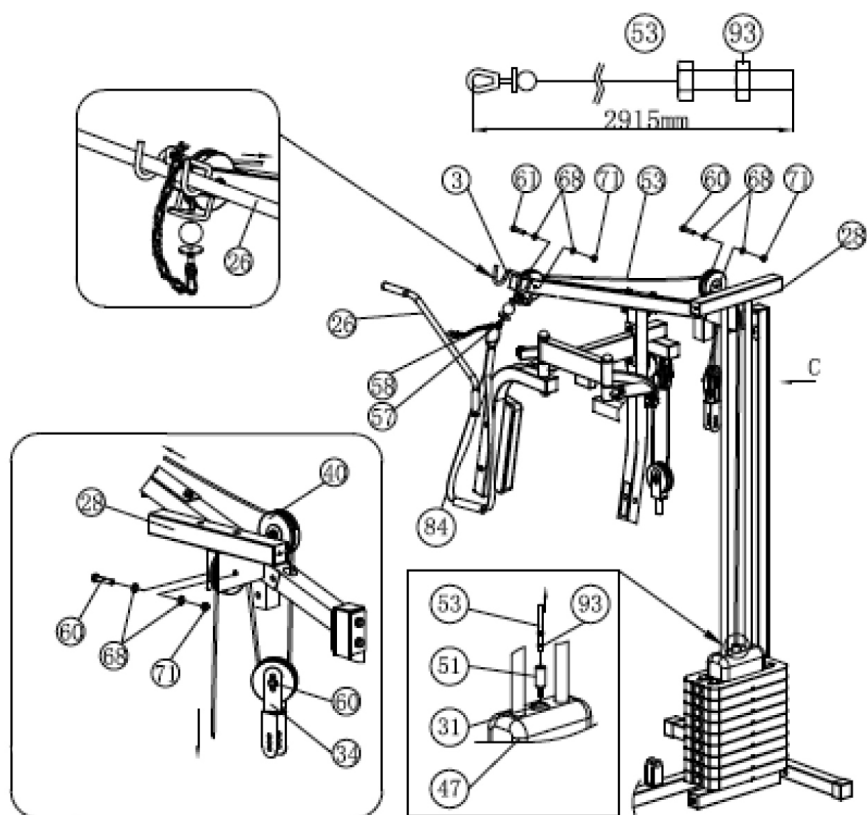
A detailed schematic diagram of a mechanical system, likely a crane or lifting device. The diagram features 19 numbered components and arrows indicating the direction of motion or force. Key elements include:

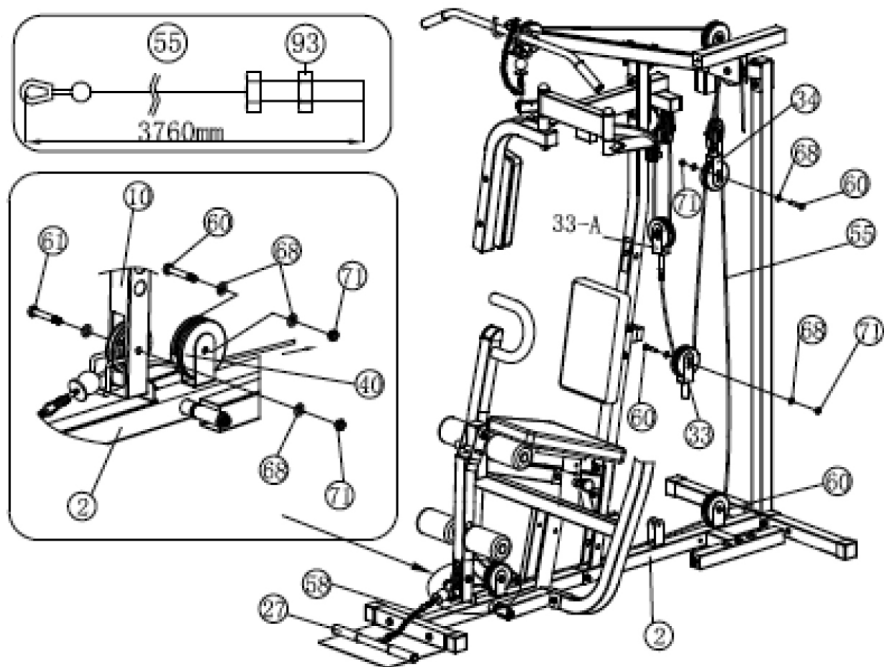
- Component 1:** A long, angled lever or arm at the top right, pivoted at its base.
- Component 2:** A horizontal bar or support structure below the lever.
- Component 3:** A vertical rod or shaft passing through the lever and bar.
- Component 4:** A small horizontal bar or pin at the pivot point of the lever.
- Component 5:** A horizontal bar or support structure below the lever.
- Component 6:** A vertical rod or shaft passing through the lever and bar.
- Component 7:** A small horizontal bar or pin at the pivot point of the lever.
- Component 8:** A horizontal bar or support structure below the lever.
- Component 9:** A vertical rod or shaft passing through the lever and bar.
- Component 10:** A horizontal bar or support structure below the lever.
- Component 11:** A vertical rod or shaft passing through the lever and bar.
- Component 12:** A horizontal bar or support structure below the lever.
- Component 13:** A vertical rod or shaft passing through the lever and bar.
- Component 14:** A horizontal bar or support structure below the lever.
- Component 15:** A vertical rod or shaft passing through the lever and bar.
- Component 16:** A horizontal bar or support structure below the lever.
- Component 17:** A vertical rod or shaft passing through the lever and bar.
- Component 18:** A horizontal bar or support structure below the lever.
- Component 19:** A vertical rod or shaft passing through the lever and bar.

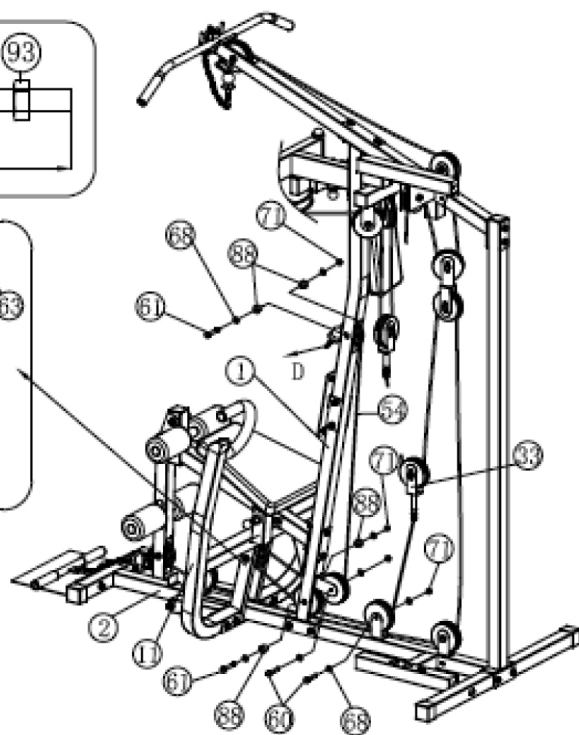
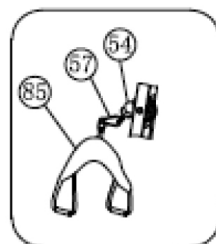
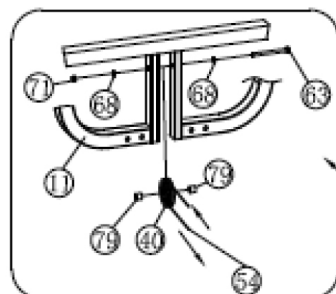
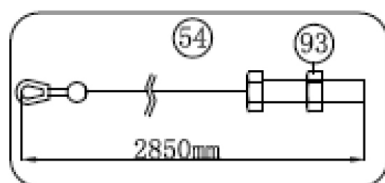
Arrows indicate various types of motion: linear movement (straight arrows), rotation (curved arrows), and complex movement (arrows with dots or crosses). The diagram is a technical drawing used for engineering analysis.

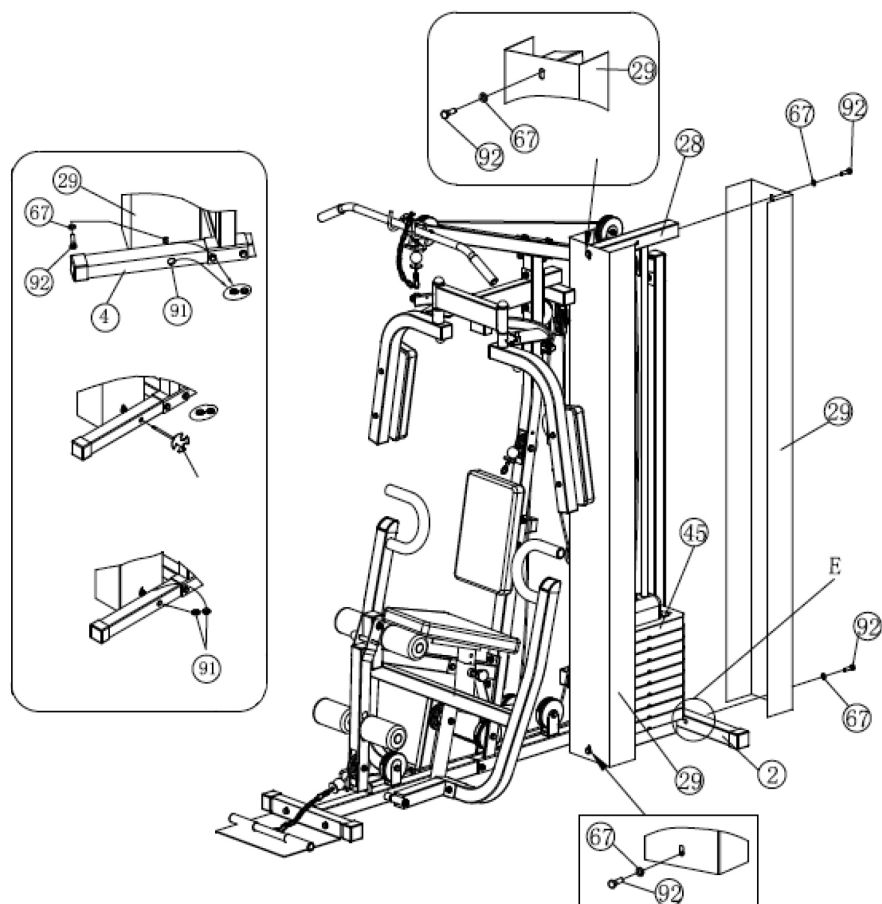
[illegible]











SÄKERHETSANVISNINGAR

- Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- Kontrollera alla skruvar, muttrar och andra anslutningar innan maskinen används första gången, och kontrollera att den är i säkert skick.
- Placera maskinen på en plan yta fri från vatten och fukt.
- Använd ett skyddande underlag (t.ex. gummimatta, träskiva) när du monterar maskinen.
- Avlägsna alla föremål inom 2 meters radie från maskinen innan träning påbörjas.
- Använd inte starka rengöringsmedel för att rengöra maskinen. Använd de medföljande verktygen eller egna lämpliga verktyg för att montera eller reparera maskinen. Torka av fukt och svett efter varje träningstillfälle.
- Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt. Kontakta läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Du kan få hjälp med lämpliga nivåer för puls, effekt, träningstid osv. Apparaten är inte lämplig för sjukgymnastik.
- Kontrollera att maskinen är i gott skick innan du använder den. Använd endast originalreservdelar.
- Använd lämpliga träningskläder och skor.
- Avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare om du drabbas av yrsel, illamående eller andra besvär.
- Barn och handikappade personer får endast använda maskinen under överinseende av en person som kan ge hjälp och råd.
- Högsta tillåtna användarvikt är 100 kg.

OBS!

Efter en tids användning, kontrollera att vajrarna är korrekt spända och att de löper i linskivornas spår.

BESKRIVNING

MONTERINGSDETALJER

Nr	Benämning	Antal
1	Övre vertikalstag	1
2	Bottenram	1
3	Övre ram	1
4	Nedre stag bak	1
5	Bakre stag	1
6	Sitsstag	1
7	Fästram sits	1
8	Ram för justering av sits	1
9	Sits	1
10	Benstag	1
11	Ram med tryckhandtag	1
12	Vänster tryckram	1
13	Höger tryckram	1
14	Skumrulle	4
15	Skumrulle	1
16	Skumrulle	1
17	Fästram	1
18	Ram för justering av ryggstöd	1
19	Ryggstöd	1
20	Ram för linskiva	1
21	Fästram för arm	1
22	Vajerledare	2
23	Höger handstag	1
24	Vänster handstag	1
25	Platta	2
26	Latshandtag	1
27	Rakt handtag	1
28	Fäststag	
29	Skydd	2
30	Viktstång	2
31	Justeringsstång	1

32	Fotplatta	1
33	Stag för linskiva	2
34	Fäste för linskiva	1
35	Monteringsplatta 63x100x50	3
36	Monteringsplatta 63x120x50	3
37	Monteringsplatta 63x130x50	1
38	Monteringsplatta 63x153x50	1
39	Kåpa för linskiva	28
40	Linskiva	17
41	Stopp	4
42	Ändstycke	6
43	Kåpa M12	2
44	Dubbelgångad stång M10	1
45	Vikter	9
46	Vinklad sprint	1
47	Vikt	1
48	Låsskruv	2
49	Sprint	1
50	Sprint	2
51	Fästskruv	1
52	Vajer (1) L=1940 mm	1
53	Vajer (2) L=3120 mm	1
54	Vajer (3) L=2850 mm	1
55	Vajer (4) L=3560 mm	1
56	Kedja	1
57	Karbinhake	5
58	Kedja	1
59	Sexkantskruv M10x35	2
60	Sexkantskruv M10x50	12
61	Sexkantskruv M10x65	10
62	Sexkantskruv M10x70	21
63	Sexkantskruv M10x130	1
64	Sexkantskruv M8x25	4
65	Sexkantskruv M8x64	6
66	Sexkantskruv M12x85	1

67	Planbricka Ø8	14
68	Planbricka Ø10	94
69	Planbricka Ø12	6
70	Planbricka Ø37	2
71	Nylocmutter M10	45
72	Nylocmutter M12	3
73	Stopp	1
74	Stopp	1
75	Stopp	1
76	Metallbussning	2
77	Metallbussning	6
78	Metallbussning	4
79	Plastbussning	2
80	Fyrkantigt ändstycke	2
81	Fyrkantigt ändstycke	15
82	Fyrkantigt ändstycke	2
83	Ändstycke	2
84	Grepphandtag	1
85	Grepphandtag	1
86	Runt ändstycke Ø25	8
87	Runt ändstycke Ø32	2
88	Plastbussning	4
89	Gummigrepp	4
90	Skumgrepp	2
91	Litet ändstycke	1
92	Sexkantskruv M8x25	1
93	Mutter M12	1

BILD 1

MONTERING

Se följande illustrationer för monteringsanvisning:

BILD 2-13

SIKKERHETSANVISNINGER

- Følg monteringsanvisningene nøye
- Kontroller alle skruer, muttere og andre tilkoblinger før maskinen brukes for første gang, og kontroller at den er i sikker stand.
- Sett maskinen på en jevn flate fri for vann og fukt.
- Bruk et beskyttende underlag (f.eks. gummimatte, treplate) når du monterer maskinen.
- Fjern alle gjenstander innen to meters radius fra maskinen før du begynner å trene.
- Ikke bruk sterke rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen. Bruk verktøyene som følger med eller egne egnede verktøy når du skal montere eller reparere maskinen. Tørk av fukt og svette etter hver treningsøkt.
- Feil eller overdrevet trening kan være skadelig. Rådfør deg med en lege før du starter på et treningsprogram. Du kan få hjelp med å finne riktige nivåer for puls, effekt, treningstid osv. Apparatet er ikke egnet for sykdomsrelatert trening.
- Kontroller at maskinen er i god stand før du bruker den. Bruk kun originale reservedeler.
- Bruk egnede treningsklær og sko.
- Avbryt treningsn umiddelbart og kontakt lege om du rammes av kvalme, uvelhet eller andre besvær.
- Barn og handicappede personer skal kun bruke maskinen under oppsyn fra en annen person som kan gi hjelp og råd.
- Høyeste tillatte brukervekt er 100 kg.

MERK!

Etter en tids bruk må du kontrollere at vaierne er riktig strammet og at de løper i lineskivenes spor.

BESKRIVELSE

MONTERINGSDELER

Nr.	Betegnelse	Antall
1	Øvre vertikalstag	1

2	Bunnramme	1
3	Øvre ramme	1
4	Nedre stag bak	1
5	Bakre stag	1
6	Setestag	1
7	Festeramme sete	1
8	Ramme for justering av sete	1
9	Sete	1
10	Benstag	1
11	Ramme med trykkehåndtak	1
12	Venstre trykkramme	1
13	Høyre trykkramme	1
14	Skumrulle	4
15	Skumrulle	1
16	Skumrulle	1
17	Festeramme	1
18	Ramme for justering av ryggstøtte	1
19	Ryggstøtte	1
20	Ramme for lineskive	1
21	Festeramme for arm	1
22	Vaierleder	2
23	Høyre håndstag	1
24	Venstre håndstag	1
25	Plate	2
26	Latshåndtak	1
27	Rett håndtak	1
28	Festestag	
29	Beskyttelse	2
30	Vektstang	2
31	Justeringsstang	1
32	Fotplate	1
33	Stag for lineskive	2
34	Feste for lineskive	1
35	Monteringsplate 63 x 111 x 50	3

36	Monteringsplate 63x120x50	3
37	Monteringsplate 63x130x50	1
38	Monteringsplate 63x153x50	1
39	Deksel for lineskive	28
40	Lineskive	17
41	Stopp	4
42	Endestykke	6
43	Deksel M12	2
44	Dobbeltgjenget stang M10	1
45	Vekter	9
46	Vinklet splint	1
47	Vekt	1
48	Låseskrue	2
49	Splint	1
50	Splint	2
51	Festeskrue	1
52	Vaier (1) L=1940 mm	1
53	Vaier (2) L=3120 mm	1
54	Vaier (3) L=2850 mm	1
55	Vaier (4) L=3560 mm	1
56	Kjede	1
57	Karabinkrok	5
58	Kjede	1
59	Sekskantskrue M10 x 35	2
60	Sekskantskrue M10 x 50	12
61	Sekskantskrue M10 x 65	10
62	Sekskantskrue M 10 x 70	21
63	Sekskantskrue M10 x 130	1
64	Sekskantskrue M8 x 25	4
65	Sekskantskrue M8 x 64	6
66	Sekskantskrue M12 x 85	1
67	Underlagsskive Ø8	14
68	Underlagsskive Ø10	94
69	Underlagsskive Ø12	6
70	Underlagsskive Ø37	2

71	Nylocmutter M 10	45
72	Nylocmutter M12	3
73	Stopp	1
74	Stopp	1
75	Stopp	1
76	Metallbøssing	2
77	Metallbøssing	6
78	Metallbøssing	4
79	Plastbøssing	2
80	Firkantet endestykke	2
81	Firkantet endestykke	15
82	Firkantet endestykke	2
83	Endestykke	2
84	Gripehåndtak	1
85	Gripehåndtak	1
86	Rundt endestykke Ø25	8
87	Rundt endestykke Ø32	2
88	Plastbøssing	4
89	Gummigrep	4
90	Skumgrep	2
91	Lite endestykke	1
92	Sekskantskrue M8 x 25	1
93	Mutter M12	1

BILDE 1**MONTERING**

Se følgende illustrasjoner for monteringsanvisning:

BILDE 2-13

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Stosuj się dokładnie do instrukcji montażu.
- Przed pierwszym użyciem sprawdź wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia oraz upewnij się, że urządzenie jest w bezpiecznym stanie technicznym.
- Ustaw urządzenie na płaskiej powierzchni w suchym miejscu.
- Podczas montażu odpowiednio zabezpiecz podłoże (np. gumową matą lub drewnianą płytą).
- Zanim rozpoczniesz trening, usuń wszystkie przedmioty znajdujące się w promieniu dwóch metrów od urządzenia.
- Do czyszczenia urządzenia nie używaj mocnych środków czyszczących. Do montażu i naprawy urządzenia używaj dołączonych narzędzi bądź własnych, które są przeznaczone do tego celu. Po każdym treningu dokładnie wytrzyj urządzenie, aby pozbyć się wilgoci i potu.
- Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia. Przed rozpoczęciem programu treningowego zasięgnij porady lekarza. Dzięki temu możesz uzyskać wskazówki dotyczące właściwego poziomu tętna, oczekiwanych rezultatów czy odpowiedniego dla Ciebie czasu treningu. Urządzenie nie jest przeznaczone do ćwiczeń rehabilitacyjnych.
- Zanim rozpoczniesz trening, sprawdź, czy urządzenie jest w dobrym stanie technicznym. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Pamiętaj o założeniu odpowiedniej odzieży treningowej i właściwego obuwia.
- Jeśli zaczniesz odczuwać zawroty głowy, nudności lub inne dolegliwości, natychmiast przerwij trening i bezzwłocznie skontaktuj się z lekarzem.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby, która zapewni im odpowiednią asekurację i udzieli im wskazówek dotyczących bezpiecznego użytkowania urządzenia.
- Maksymalny dopuszczalny ciężar ciała użytkownika to 100 kg.

UWAGA!

Po pewnym okresie użytkowania sprawdź, czy linki są wystarczająco napięte, oraz czy są poruszają się prawidłowo po krążku linki.

OPIS

ELEMENTY MONTAŻOWE

Lp.	Nazwa	Liczba
1	Górny pręt pionowy	1
2	Podstawa	1
3	Rama górna	1
4	Poprzeczka dolna tył	1
5	Poprzeczka tylna	1
6	Podstawa	1
7	Siedzisko na stałej ramie	1
8	Rama do regulacji siedziska	1
9	Siedzisko	1
10	Wspornik do nóg	1
11	Rama z uchwytem do wyciągu	1
12	Lewy wyciąg	1
13	Prawy wyciąg	1
14	Wałek piankowy	4
15	Wałek piankowy	1
16	Wałek piankowy	1
17	Rama	1
18	Rama do regulacji oparcia	1
19	Oparcie	1
20	Rama krążka linki	1
21	Rama do ćwiczeń ramion	1
22	Prowadnica linki	2
23	Prawe ramię	1
24	Lewe ramię	1
25	Płytki	2
26	Uchwyt wyciągu	1
27	Uchwyt prosty	1
28	Stały wspornik	

29	Ośłona	2
30	Prowadnica	2
31	Pręt regulowany	1
32	Podstawa	1
33	Wspornik krążka linki	2
34	Uchwyt krążka linki	1
35	Płytki montażowa 63x100x50	3
36	Płytki montażowa 63x120x50	3
37	Płytki montażowa 63x130x50	1
38	Płytki montażowa 63x153x50	1
39	Pokrywa krążka linki	28
40	Krążek linki	17
41	Nasadka	4
42	Zaślepka	6
43	Obudowa M12	2
44	Podwójnie gwintowany pręt M10	1
45	Obciążniki	9
46	Przetyczka	1
47	Obciążnik	1
48	Śruba zabezpieczająca	2
49	Zatyczka	1
50	Zatyczka	2
51	Śruba mocująca	1
52	Linka (1) dł. 1940 mm	1
53	Linka (2) dł. 3120 mm	1
54	Linka (3) dł. 2850 mm	1
55	Linka (4) dł. 3560 mm	1
56	Łańcuch	1
57	Karabińczyk	5
58	Łańcuch	1
59	Śruba z łbem sześciokątnym M10x35	2
60	Śruba z łbem sześciokątnym M10x50	12
61	Śruba z łbem sześciokątnym M10x65	10
62	Śruba z łbem sześciokątnym M10x70	21
63	Śruba z łbem sześciokątnym M10x130	1

64	Śruba z łbem sześciokątnym M8x25	4
65	Śruba z łbem sześciokątnym M8x64	6
66	Śruba z łbem sześciokątnym M12x85	1
67	Podkładka płaska Ø8	14
68	Podkładka płaska Ø10	94
69	Podkładka płaska Ø12	6
70	Podkładka płaska Ø37	2
71	Nakrętka Nyloc M10	45
72	Nakrętka Nyloc M12	3
73	Nasadka	1
74	Nasadka	1
75	Nasadka	1
76	Tuleja metalowa	2
77	Tuleja metalowa	6
78	Tuleja metalowa	4
79	Tuleja plastikowa	2
80	Czworokątna zaślepka	2
81	Czworokątna zaślepka	15
82	Czworokątna zaślepka	2
83	Zaślepka	2
84	Uchwyt	1
85	Uchwyt	1
86	Okrągła zaślepka Ø25	8
87	Okrągła zaślepka Ø32	2
88	Tuleja plastikowa	4
89	Gumowy uchwyt	4
90	Uchwyt piankowy	2
91	Mała końcówka	1
92	Śruba z łbem sześciokątnym M8x25	1
93	Nakrętka M12	1

RYS. 1**MONTAŻ**

Aby przeprowadzić poprawny montaż urządzenia, zapoznaj się z poniższymi rysunkami:

RYS. 2-13

SAFETY INSTRUCTIONS

- Follow the assembly instructions carefully.
- Check all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time, and check that it is in safe condition.
- Place the machine on a level surface, away from water and moisture.
- Use a protective covering (e.g. rubber mat, wooden board) when assembling the machine.
- Remove all objects within a radius of 2 metres from the machine before starting to exercise.
- Do not use strong detergents to clean the machine. Use the supplied tools, or your own suitable tools to assemble or repair the machine. Wipe off moisture and sweat after each session.
- Incorrect or excessive exercise can be harmful. Consult your doctor before starting a training programme. You can be advised about suitable levels for pulse, exertion, duration etc. The appliance is not suitable for physiotherapy.
- Check that the machine is in good condition before using it. Only use original spare parts.
- Wear suitable training clothing and shoes.
- Stop training immediately and consult a doctor if you are affected by dizziness, nausea, or other symptoms.
- Children and handicapped persons must only use the machine under the supervision of a person who can provide assistance and advice.
- The maximum permitted user weight is 100 kg.

NOTE:

After some time, check that the wires are correctly tensioned and that they run in the pulleys.

DESCRIPTION

ASSEMBLY PARTS

No.	Designation	Qty
1	Upper vertical bar	1
2	Base frame	1
3	Top frame	1
4	Lower back bar	1
5	Back bar	1
6	Seat support	1
7	Seat frame	1
8	Frame to adjust seat	1
9	Seat	1
10	Upright	1
11	Frame with press bar	1
12	Left press frame	1
13	Right press frame	1
14	Foam roller	4
15	Foam roller	1
16	Foam roller	1
17	Frame	1
18	Frame to adjust backrest	1
19	Backrest	1
20	Frame for pulley	1
21	Frame for arm	1
22	Wire guide	2
23	Right hand support	1
24	Left hand support	1
25	Plate	2
26	Lat bar	1
27	Straight bar	1
28	Fastener	
29	Guard	2
30	Weights bar	2
31	Adjuster	1

32	Foot plate	1
33	Support for pulley	2
34	Pulley block	1
35	Mounting plate 63x100x50	3
36	Mounting plate 63x120x50	3
37	Mounting plate 63x130x50	1
38	Mounting plate 63x153x50	1
39	Cover for pulley	28
40	Pulley	17
41	Stop	4
42	End piece	6
43	Cover M12	2
44	Double threaded rod M10	1
45	Weights	9
46	Key	1
47	Weight	1
48	Locking screw	2
49	Cotter	1
50	Cotter	2
51	Retaining screw	1
52	Wire (1) L=1940 mm	1
53	Wire (2) L=3120 mm	1
54	Wire (3) L=2850 mm	1
55	Wire (4) L=3560 mm	1
56	Chain	1
57	Snap hook	5
58	Chain	1
59	Hex screw M10x35	2
60	Hex screw M10x50	12
61	Hex screw M10x65	10
62	Hex screw M10x70	21
63	Hex screw M10x130	1
64	Hex screw M8x25	4
65	Hex screw M8x64	6
66	Hex screw M12x85	1

67	Flat washer Ø8	14
68	Flat washer Ø10	94
69	Flat washer Ø12	6
70	Flat washer Ø37	2
71	Nyloc nut M10	45
72	Nyloc nut M12	3
73	Stop	1
74	Stop	1
75	Stop	1
76	Metal bushing	2
77	Metal bushing	6
78	Metal bushing	4
79	Plastic bushing	2
80	Square end piece	2
81	Square end piece	15
82	Square end piece	2
83	End piece	2
84	Grip	1
85	Grip	1
86	Round end piece Ø25	8
87	Round end piece Ø32	2
88	Plastic bushing	4
89	Rubber grip	4
90	Foam grip	2
91	Small end piece	1
92	Hex screw M8x25	1
93	Nut M12	1

FIG. 1

ASSEMBLY

See following illustrations for assembly instructions:

FIG. 2-13

SICHERHEITSHINWEISE

- Befolgen Sie die Montageanweisungen genau.
- Überprüfen Sie vor der ersten Verwendung des Gerätes alle Schrauben, Muttern und sonstigen Anschlüsse und stellen Sie sicher, dass sich das Gerät in einem sicheren Zustand befindet.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, wasser- und feuchtigkeitsfreie Oberfläche.
- Verwenden Sie bei der Montage der Maschine eine schützende Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzplatte).
- Entfernen Sie alle Objekte im Umkreis von 2 Metern um das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Verwenden Sie keine starken Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie die mitgelieferten Werkzeuge oder Ihre eigenen geeigneten Werkzeuge, um das Gerät zu montieren oder zu reparieren. Wischen Sie nach jeder Trainingseinheit Feuchtigkeit und Schweiß ab.
- Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten. Dort bekommen Sie Informationen zu angemessenen Werten für Herzfrequenz, Anstrengung, Trainingszeit usw. Das Gerät ist nicht für die Physiotherapie geeignet.
- Stellen Sie vor dem Betrieb sicher, dass sich das Gerät in einem guten Zustand befindet. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder andere Beschwerden verspüren.
- Kinder und Personen mit Beeinträchtigungen dürfen das Gerät nur unter Aufsicht einer Person bedienen, die Hilfe und Beratung leisten kann.
- Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 100 kg.

ACHTUNG!

Nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs sollten Sie prüfen, ob die Seilzüge richtig gespannt sind und in den Nuten der Scheiben verlaufen.

BESCHREIBUNG

BAUTEILE

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Obere Querstange	1
2	Unterer Rahmen	1
3	Oberer Rahmen	1
4	Hintere untere Stange	1
5	Hintere Stange	1
6	Sitzstange	1
7	Sitzbefestigungsrahmen	1
8	Rahmen zur Sitzverstellung	1
9	Sitz	1
10	Pfosten	1
11	Rahmen mit Druckgriff	1
12	Linkes Pressengestell	1
13	Rechtes Pressengestell	1
14	Schaumstoffrolle	4
15	Schaumstoffrolle	1
16	Schaumstoffrolle	1
17	Montagerahmen	1
18	Rahmen zur Verstellung der Rückenlehne	1
19	Rückenlehne	1
20	Riemenscheibenrahmen	1
21	Befestigungsrahmen für Armpresse	1
22	Seilzugführungen	2
23	Rechte Handstütze	1
24	Linke Handstütze	1
25	Platte	2
26	Lat-Zugstange	1
27	Gerader Griff	1
28	Befestigungsstrebe	
29	Schutz	2
30	Hantelstange	2
31	Einstellstange	1

32	Fußplatte	1
33	Stange für Riemenscheibe	2
34	Befestigung der Riemenscheibe	1
35	Montageplatte 63x100x50	3
36	Montageplatte 63x120x50	3
37	Montageplatte 63x130x50	1
38	Montageplatte 63x153x50	1
39	Abdeckung der Riemenscheibe	28
40	Riemenscheibe	17
41	Stopp	4
42	Endstück	6
43	Abdeckung M12	2
44	Doppelgewindestange M10	1
45	Gewichte	9
46	Winkesplint	1
47	Gewicht	1
48	Sicherungsschraube	2
49	Splint	1
50	Splint	2
51	Befestigungsschraube	1
52	Seilzug (1) L=1.940 mm	1
53	Seilzug (2) L=3.120 mm	1
54	Seilzug (3) L=2.850 mm	1
55	Seilzug (4) L=3.560 mm	1
56	Kette	1
57	Karabinerclip	5
58	Kette	1
59	Sechskantschraube M10x35	2
60	Sechskantschraube M10x50	12
61	Sechskantschraube M10x65	10
62	Sechskantschraube M10x70	21
63	Sechskantschraube M10x130	1
64	Sechskantschraube M8x25	4
65	Sechskantschraube M8x64	6
66	Sechskantschraube M12x85	1

67	Unterlegscheibe Ø8	14
68	Unterlegscheibe Ø10	94
69	Unterlegscheibe Ø12	6
70	Unterlegscheibe Ø37	2
71	Nyloc-Mutter M10	45
72	Nyloc-Mutter M12	3
73	Stopp	1
74	Stopp	1
75	Stopp	1
76	Metallbuchse	2
77	Metallbuchse	6
78	Metallbuchse	4
79	Kunststoffbuchse	2
80	Viereckiges Endstück	2
81	Viereckiges Endstück	15
82	Viereckiges Endstück	2
83	Endstück	2
84	Haltegriff	1
85	Haltegriff	1
86	Rundes Endstück Ø25	8
87	Rundes Endstück Ø32	2
88	Kunststoffbuchse	4
89	Gummigriff	4
90	Schaumstoffgriff	2
91	Kleines Endstück	1
92	Sechskantschraube M8x25	1
93	Mutter M12	1

ABB. 1**MONTAGE**

Installationsanweisungen finden Sie in den folgenden Abbildungen:

ABB. 2-13

TURVALLISUUSOHJEET

- Noudata asennusohjeita huolellisesti.
- Tarkista kaikki ruuvit, mutterit ja muut liitännät ennen koneen ensimmäistä käyttökertaa ja varmista, että se on turvallisessa kunnossa.
- Aseta kone tasaiselle alustalle, jossa ei ole vettä eikä kosteutta.
- Käytä suojaavaa alustaa (esim. kumimatto, puulevy) koneen alla.
- Poista kaikki esineet 2 metrin säteellä koneesta ennen harjoittelun aloittamista.
- Älä käytä voimakkaita pesuaineita koneen puhdistamiseen. Käytä mukana toimitettuja työkaluja tai omia sopivia työkaluja koneen kokoamiseen tai korjaamiseen. Pyyhi kosteus ja hiki pois jokaisen harjoituksen jälkeen.
- Virheellinen tai liiallinen liikunta voi vaikuttaa kielteisesti terveyteen. Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista. Saat apua sopivien syketasojen, tehon, harjoitusajan jne. määrittämisessä. Laite ei sovellu fysioterapiaan.
- Tarkista, että kone on hyvässä kunnossa. Käytä vain alkuperäisiä varaosia.
- Käytä asianmukaisia vaatteita ja jalkineita.
- Jos koet huimausta, pahoinvointia tai muita oireita, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Lapset ja toimintarajoitteiset henkilöt saavat käyttää konetta vain sellaisen henkilön valvonnassa, joka voi antaa apua ja neuvoja.
- Suurin sallittu käyttäjän paino on 100 kg.

HUOM!

Tarkista lyhyen käyttöjakson jälkeen, että vaijerit on kiristetty oikein ja että ne kulkevat hihnapyörien urissa.

KUVAUS

ASENNUSTARVIKKEET

Nro	Nimike	Määrä
1	Ylempi pystytuki	1
2	Pohjarunko	1
3	Yläkehys	1
4	Alempi tukirautaa takana	1
5	Taempi tuki	1
6	Istuintolppa	1
7	Istuimen kiinnityskehys	1
8	Istuimen säätökehys	1
9	Istuin	1
10	Jalkatanko	1
11	Kehys työntökahvoin	1
12	Vasen työntötanko	1
13	Oikea työntötanko	1
14	Vaahtorulla	4
15	Vaahtorulla	1
16	Vaahtorulla	1
17	Kiinnityskehys	1
18	Selkänöjan säätökehys	1
19	Selkänöja	1
20	Hihnapyörän kehys	1
21	Varren kiinnityskehys	1
22	Vaijerinohjain	2
23	Oikea kahva	1
24	Vasen kahva	1
25	Levy	2
26	Taljatanko	1
27	Suora kahva	1
28	Kiinnitystuki	
29	Suojus	2
30	Painotanko	2
31	Säätötanko	1
32	Jalkalevy	1

33	Hihnapyörän tuki	2
34	Hihnapyörän kiinnike	1
35	Asennuslevy 63x100x50	3
36	Asennuslevy 63x120x50	3
37	Asennuslevy 63x130x50	1
38	Asennuslevy 63x153x50	1
39	Hihnapyörän kotelo	28
40	Hihnapyörä	17
41	Rajoitin	4
42	Päätykappale	6
43	Kotelo M12	2
44	Kaksoiskierretanko M10	1
45	Painot	9
46	Taivutettu sokka	1
47	Paino	1
48	Lukitusruuvi	2
49	Sokka	1
50	Sokka	2
51	Kiinnitysruuvi	1
52	Vaijeri (1) L=1940 mm	1
53	Vaijeri (2) L=3120 mm	1
54	Vaijeri (3) L=2850 mm	1
55	Vaijeri (4) L=3560 mm	1
56	Ketju	1
57	Karabiinikoukku	5
58	Ketju	1
59	Kuusiokantaruuvi M10x35	2
60	Kuusiokantaruuvi M10x50	12
61	Kuusiokantaruuvi M10x65	10
62	Kuusiokantaruuvi M10x70	21
63	Kuusiokantaruuvi M10x130	1
64	Kuusiokantaruuvi M8x25	4
65	Kuusiokantaruuvi M8x64	6
66	Kuusiokantaruuvi M12x85	1
67	Aluslevy Ø8	14

68	Aluslevy Ø10	94
69	Aluslevy Ø12	6
70	Aluslevy Ø37	2
71	Lukkomutteri M10	45
72	Nylock-mutteri M12	3
73	Rajoitin	1
74	Rajoitin	1
75	Rajoitin	1
76	Metalliholkki	2
77	Metalliholkki	6
78	Metalliholkki	4
79	Muoviolkki	2
80	Nelikulmainen päätykappale	2
81	Nelikulmainen päätykappale	15
82	Nelikulmainen päätykappale	2
83	Päätykappale	2
84	Kahva	1
85	Kahva	1
86	Pyöreä päätykappale Ø25	8
87	Pyöreä päätykappale Ø32	2
88	Muoviolkki	4
89	Kumikahva	4
90	Vaahtomuovikahva	2
91	Pieni päätykappale	1
92	Kuusiokantaruuvi M8x25	1
93	Mutteri M12	1

KUVA 1

ASENNUS

Katso asennusohjeet seuraavista kuvista:

KUVA 2-13

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Suivez scrupuleusement les instructions d'installation.
- Vérifiez tous les vis, écrous et autres raccords avant d'utiliser l'appareil pour la première fois et vérifiez qu'il est en bon état.
- Placez l'appareil sur une surface plane non exposée à l'eau ou à d'humidité.
- Utilisez un support de protection (p. ex. tapis en caoutchouc, planche de bois) lors de l'installation de l'appareil.
- Retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- N'utilisez pas de détergents forts pour nettoyer l'appareil. Utilisez les outils fournis ou des outils adéquats dont vous disposez pour assembler ou réparer l'appareil. Essuyez les traces d'humidité et de sueur après chaque séance d'entraînement.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut être nuisible. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement pour vous faire conseiller sur les niveaux appropriés de fréquence cardiaque, de puissance, de durée d'exercice, etc. L'appareil n'est pas adapté à la kinésithérapie.
- Assurez-vous que l'appareil est en bon état avant de l'utiliser. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement adaptés.
- Arrêtez immédiatement de vous entraîner et contactez votre médecin si vous ressentez des étourdissements, des nausées ou d'autres symptômes.
- Les enfants et les personnes handicapées ne sont autorisés à utiliser l'appareil que sous la supervision d'une personne pouvant fournir une assistance et des conseils.
- Le poids maximal autorisé chez l'utilisateur est de 100 kg.

REMARQUE !

Après un certain temps d'utilisation, vérifiez que les câbles sont correctement tendus et logés dans les poulies.

DESCRIPTION

PIÈCES DE MONTAGE

N°	Dénomination	Nombre
1	Barre verticale supérieure	1
2	Cadre inférieur	1
3	Cadre supérieur	1
4	Barre verticale inférieure	1
5	Barre arrière	1
6	Barre du siège	1
7	Cadre de montage du siège	1
8	Cadre de réglage du siège	1
9	Siège	1
10	Presse à jambes	1
11	Cadre avec poignée de pression	1
12	Cadre de pression gauche	1
13	Cadre de pression droit	1
14	Rouleau capitonné	4
15	Rouleau capitonné	1
16	Rouleau capitonné	1
17	Cadre de fixation	1
18	Cadre de réglage du dossier	1
19	Dossier	1
20	Cadre pour poulie	1
21	Cadre de fixation pour bras	1
22	Passe-câble	2
23	Support de main droit	1
24	Support de main gauche	1
25	Plaque	2
26	Barre de traction	1
27	Poignée droite	1
28	Support de fixation	
29	Protection	2
30	Colonne de poids	2
31	Barre de réglage	1
32	Semelle	1

33	Barre de poulie	2
34	Support de poulie	1
35	Plaque de montage 63x100x50	3
36	Plaque de montage 63x120x50	3
37	Plaque de montage 63x130x50	1
38	Plaque de montage 63x153x50	1
39	Protection de poulie	28
40	Poulie	17
41	Arrêt	4
42	Embout	6
43	Protection M12	2
44	Tige à double filetage M10	1
45	Poids	9
46	Goupille	1
47	Poids	1
48	Vis de blocage	2
49	Goupille	1
50	Goupille	2
51	Vis de fixation	1
52	Câble (1) L=1940 mm	1
53	Câble (2) L= 3120 mm	1
54	Câble (3) L=2850 mm	1
55	Câble (4) L=3560 mm	1
56	Chaîne	1
57	Mousqueton	5
58	Chaîne	1
59	Vis hexagonale M10x35	2
60	Vis hexagonale M10x50	12
61	Vis hexagonale M10x65	10
62	Vis hexagonale M10x70	21
63	Vis hexagonale M10x130	1
64	Vis hexagonale M8x25	4
65	Vis hexagonale M8x64	6
66	Vis hexagonale M12x85	1

67	Rondelle Ø8	14
68	Rondelle Ø10	94
69	Rondelle Ø12	6
70	Rondelle Ø37	2
71	Écrou à frein élastique M10	45
72	Écrou à frein élastique M12	3
73	Arrêt	1
74	Arrêt	1
75	Arrêt	1
76	Bague métallique	2
77	Bague métallique	6
78	Bague métallique	4
79	Bague plastique	2
80	Embout carré	2
81	Embout carré	15
82	Embout carré	2
83	Embout	2
84	Poignée	1
85	Poignée	1
86	Embout rond Ø25	8
87	Embout rond Ø32	2
88	Bague plastique	4
89	Poignée en caoutchouc	4
90	Poignée en mousse	2
91	Petit embout	1
92	Vis hexagonale M8x25	1
93	Écrou M12	1

FIG. 1

INSTALLATION

Consultez les illustrations suivantes pour savoir comment procéder au montage :

FIG. 2-13

VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

- Volg de installatie-instructies zorgvuldig op.
- Controleer alle schroeven, moeren en andere aansluitingen voordat u de machine voor het eerst gebruikt en controleer of ze in veilige staat verkeert.
- Plaats de machine op een vlakke ondergrond vrij van water en vocht.
- Gebruik een beschermoppervlak (bijv. rubberen mat, houten plank) bij het monteren van de machine.
- Verwijder alle objecten binnen een straal van 2 meter van de machine voordat u met de training begint.
- Gebruik geen sterke reinigingsmiddelen om de machine schoon te maken. Gebruik het meegeleverde gereedschap of uw eigen geschikte gereedschap om de machine te monteren of te repareren. Veeg vocht en zweet af na elke trainingssessie.
- Onjuiste of overmatige training kan schadelijk zijn. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. U kunt hulp krijgen met de juiste niveaus voor hartslag, kracht, trainingstijd, enz. Het apparaat is niet geschikt voor fysiotherapie.
- Zorg ervoor dat de machine in goede staat is voordat u ze gebruikt. Gebruik alleen originele reserveonderdelen.
- Draag geschikte trainingskleding en schoenen.
- Stop onmiddellijk met trainen en neem contact op met uw arts als u duizeligheid, misselijkheid of andere symptomen ervaart.
- Kinderen en gehandicapten mogen de machine alleen gebruiken onder toezicht van een persoon die hulp en advies kan bieden.
- Het maximaal toelaatbare gebruikersgewicht is 100 kg.

LET OP!

Controleer na enige tijd gebruik of de kabels goed zijn gespannen en in de groeven van de kabelschijven lopen.

BESCHRIJVING

MONTAGEDETAILS

Nr.	Benaming	Aantal
1	Bovenste verticale stang	1
2	Onderste frame	1
3	Bovenframe	1
4	Onderste stang aan de achterkant	1
5	Achterste stang	1
6	Zitondersteuning	1
7	Frame stoel	1
8	Frame stoelverstelling	1
9	Zitje	1
10	Beenstang	1
11	Frame met drukgreep	1
12	Linkerdrukframe	1
13	Rechterdrukframe	1
14	Schuimrol	4
15	Schuimrol	1
16	Schuimrol	1
17	Frame	1
18	Frame verstelling rugleuning	1
19	Rugleuning	1
20	Frame voor kabelschijf	1
21	Frame voor armbevestiging	1
22	Kabelgeleider	2
23	Rechterhandsteun	1
24	Linkerhandsteun	1
25	Plaat	2
26	Lathandvat	1
27	Rechterhandgreep	1
28	Bevestigingsbeugel	
29	Bescherming	2
30	Gewichtsstang	2
31	Aanpassingsstang	1

32	Voetplaat	1
33	Stang voor kabelschijf	2
34	Kabelschijfbeugel	1
35	Montageplaat 63x100x50	3
36	Montageplaat 63x120x50	3
37	Montageplaat 63x130x50	1
38	Montageplaat 63x153x50	1
39	Kabelschijfafdekking	28
40	Kabelschijf	17
41	Stop	4
42	Eindstuk	6
43	M12-afdekking	2
44	Dubbele draadstang M10	1
45	Gewichten	9
46	Schuine sprint	1
47	Gewicht	1
48	Borgschroef	2
49	Pen	1
50	Pen	2
51	Bevestigingsschroef	1
52	Staalkabel (1) L=1940 mm	1
53	Staalkabel (2) L=3120 mm	1
54	Staalkabel (3) L=2850 mm	1
55	Staalkabel (4) L=3560 mm	1
56	Ketting	1
57	Karabijnhaak	5
58	Ketting	1
59	Zeskantschroef M10x35	2
60	Zeskantschroef M10x50	12
61	Zeskantschroef M10x65	10
62	Zeskantschroef M10x70	21
63	Zeskantschroef M10x130	1
64	Zeskantschroef M8x25	4
65	Zeskantschroef M8x64	6
66	Zeskantschroef M12x85	1

67	Platte sluitring Ø8	14
68	Platte sluitring Ø10	94
69	Platte sluitring Ø12	6
70	Platte sluitring Ø37	2
71	Nylocschroef M10	45
72	Nyloc-moer M12	3
73	Stop	1
74	Stop	1
75	Stop	1
76	Metalen bus	2
77	Metalen bus	6
78	Metalen bus	4
79	Plastic bus	2
80	Vierkantig eindstuk	2
81	Vierkantig eindstuk	15
82	Vierkantig eindstuk	2
83	Eindstuk	2
84	Handgreep	1
85	Handgreep	1
86	Rond eindstuk Ø25	8
87	Rond eindstuk Ø32	2
88	Plastic bus	4
89	Rubberen handgreep	4
90	Schuimrubberen handgreep	2
91	Klein eindstuk	1
92	Zeskantschroef M8x25	1
93	M12-moer	1

AFB. 1

INSTALLATIE

Zie de volgende afbeeldingen voor installatie-instructies:

AFB. 2-13

