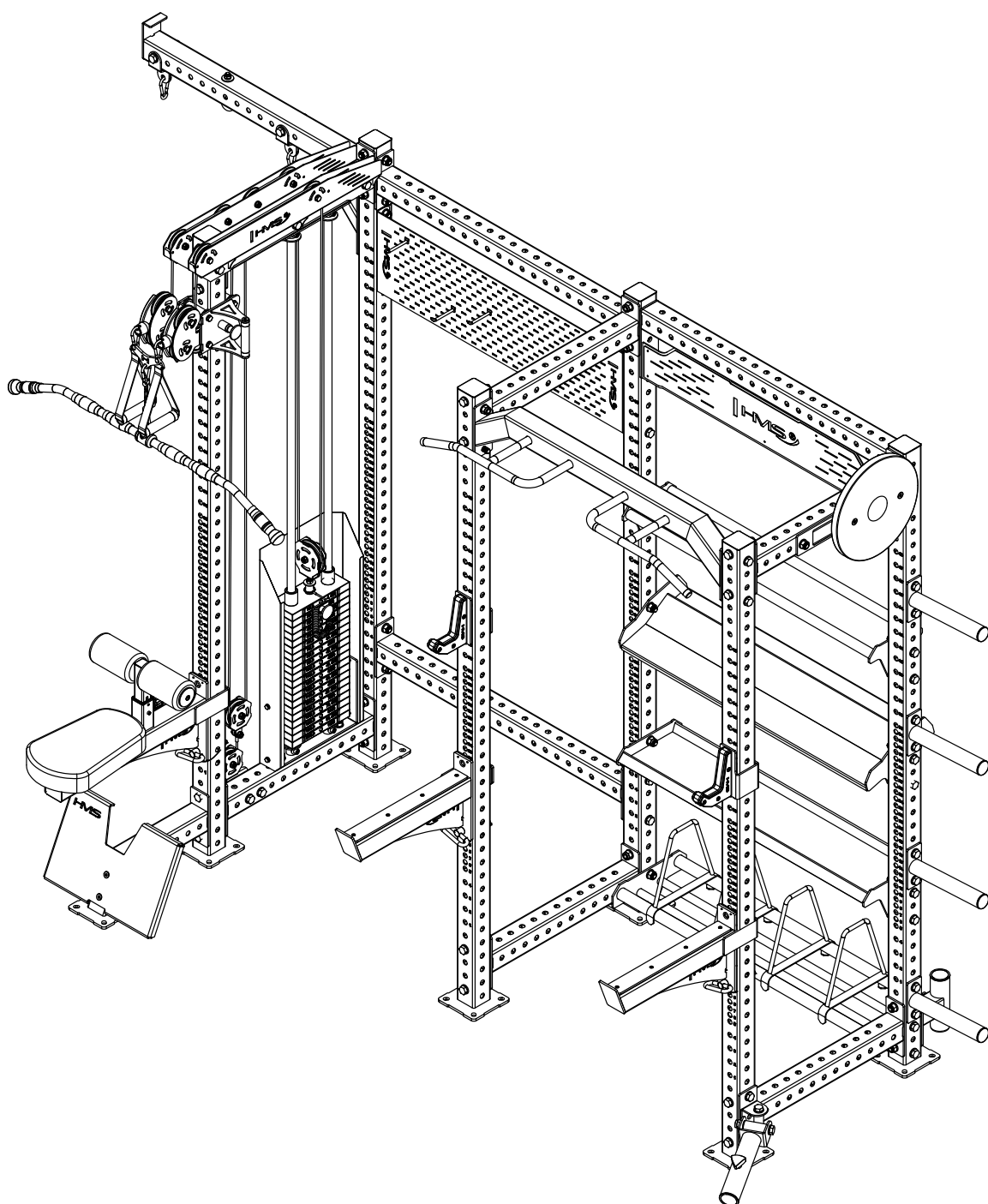




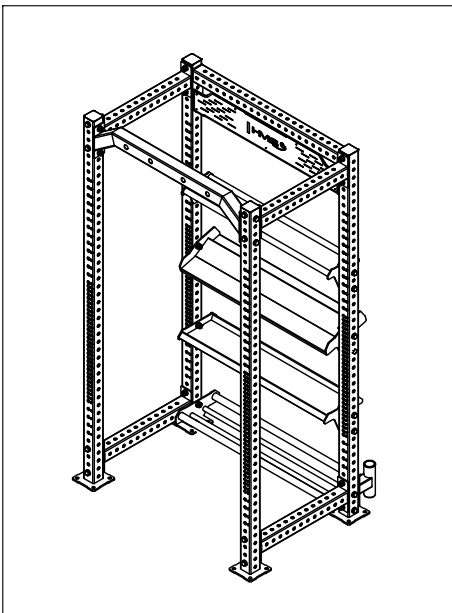
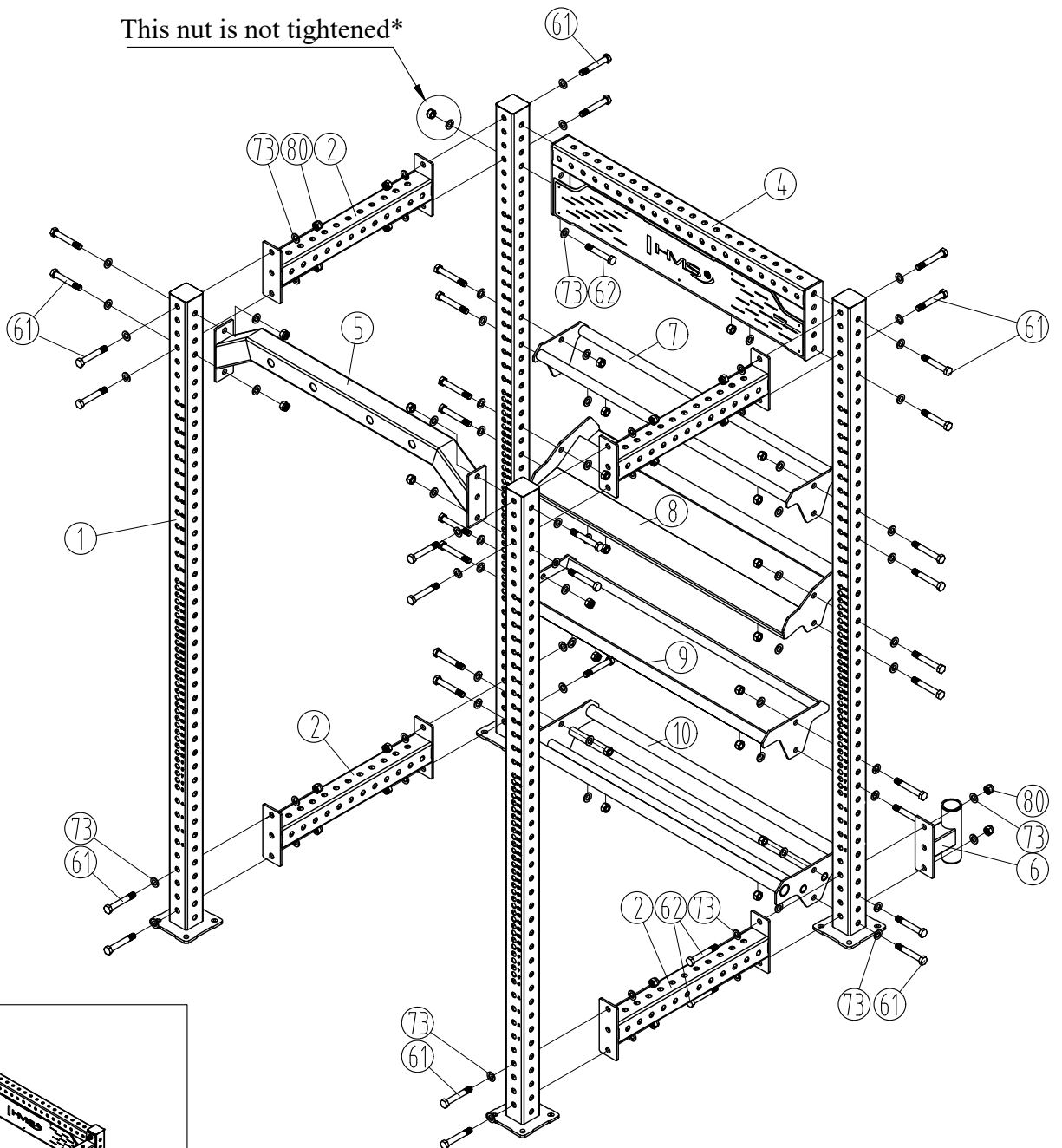
XENTRYON



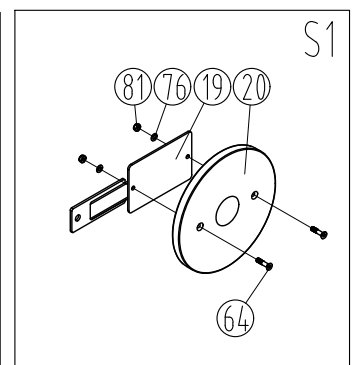
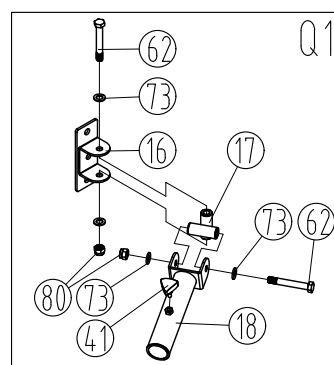
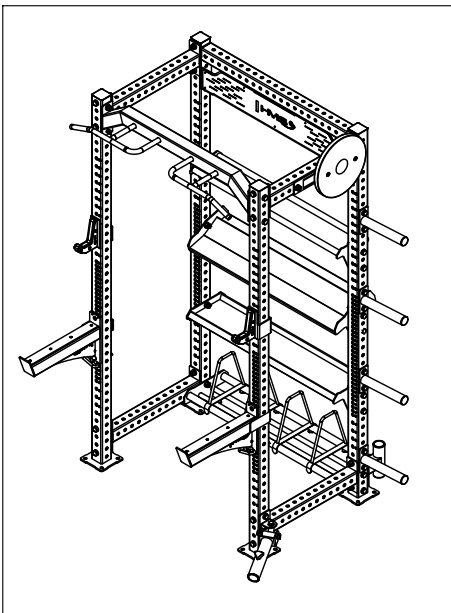
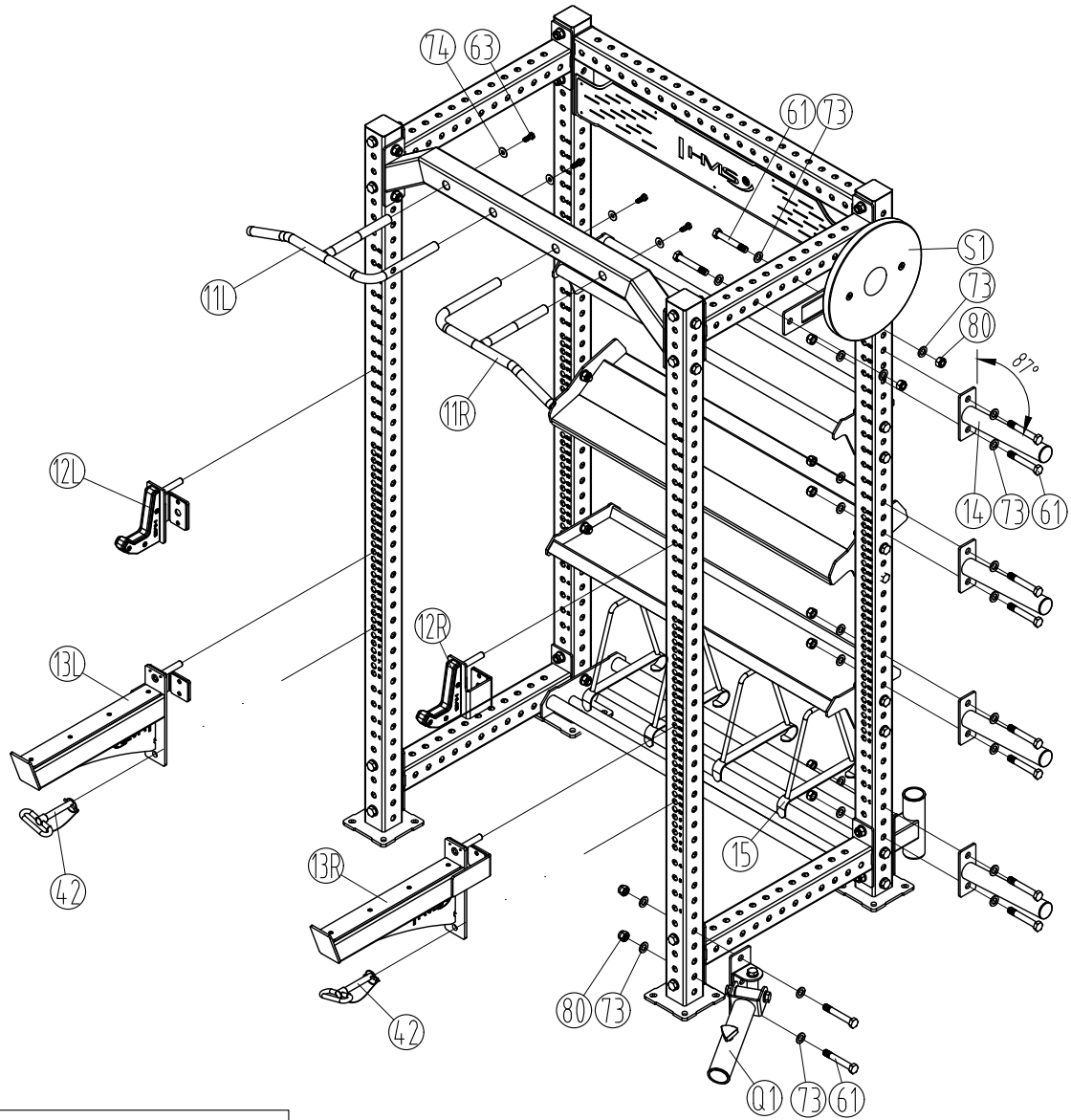
- 10. Manual instruction **EN**
- 11. Instrukcja obsługi **PL**
- 12. Návod k obsluze **CZ**
- 13. Manuel instruktion **DA**
- 14. Gebrauchsanweisung **DE**
- 15. Manual de instrucciones **ES**
- 16. Käsijuhend **ET**
- 17. Manuel d'instruction **FR**
- 18. Kézi utasítás **HU**
- 19. Manuale di istruzioni **IT**
- 20. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 21. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 22. Handmatige instructie **NL**
- 23. Manual de instruções **PT**
- 24. Instrucțiuni manuale **RO**
- 25. Návod na obsluhu **SK**
- 26. Navodila za uporabo **SL**
- 27. Instruktionsbok **SV**
- 28. Інструкція з експлуатації **UK**

1

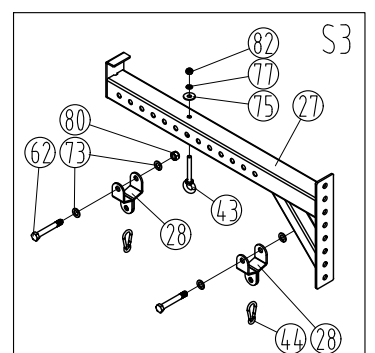
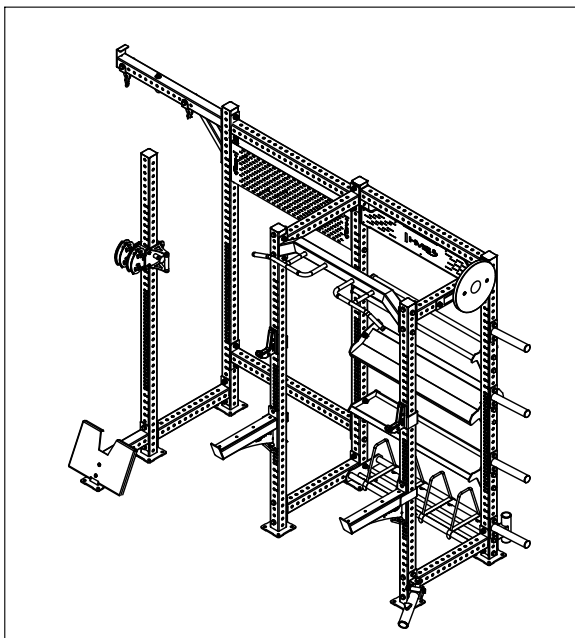
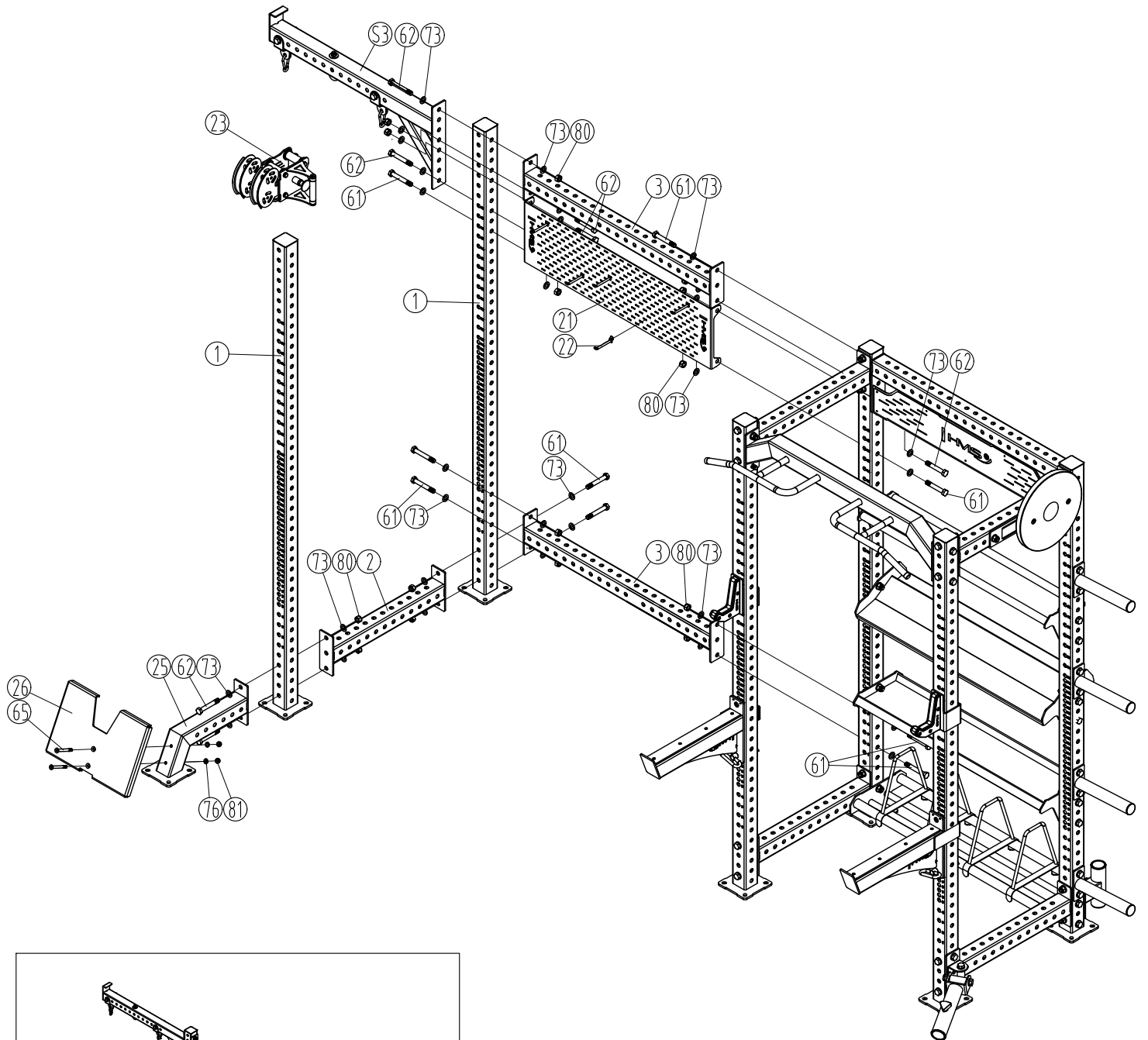
This nut is not tightened*



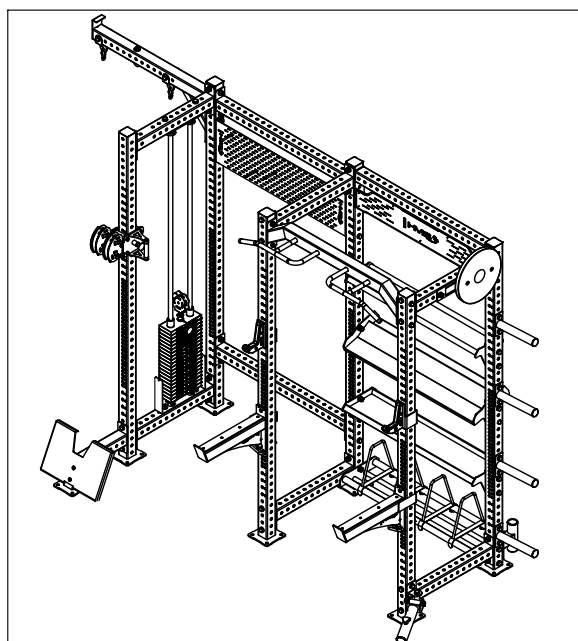
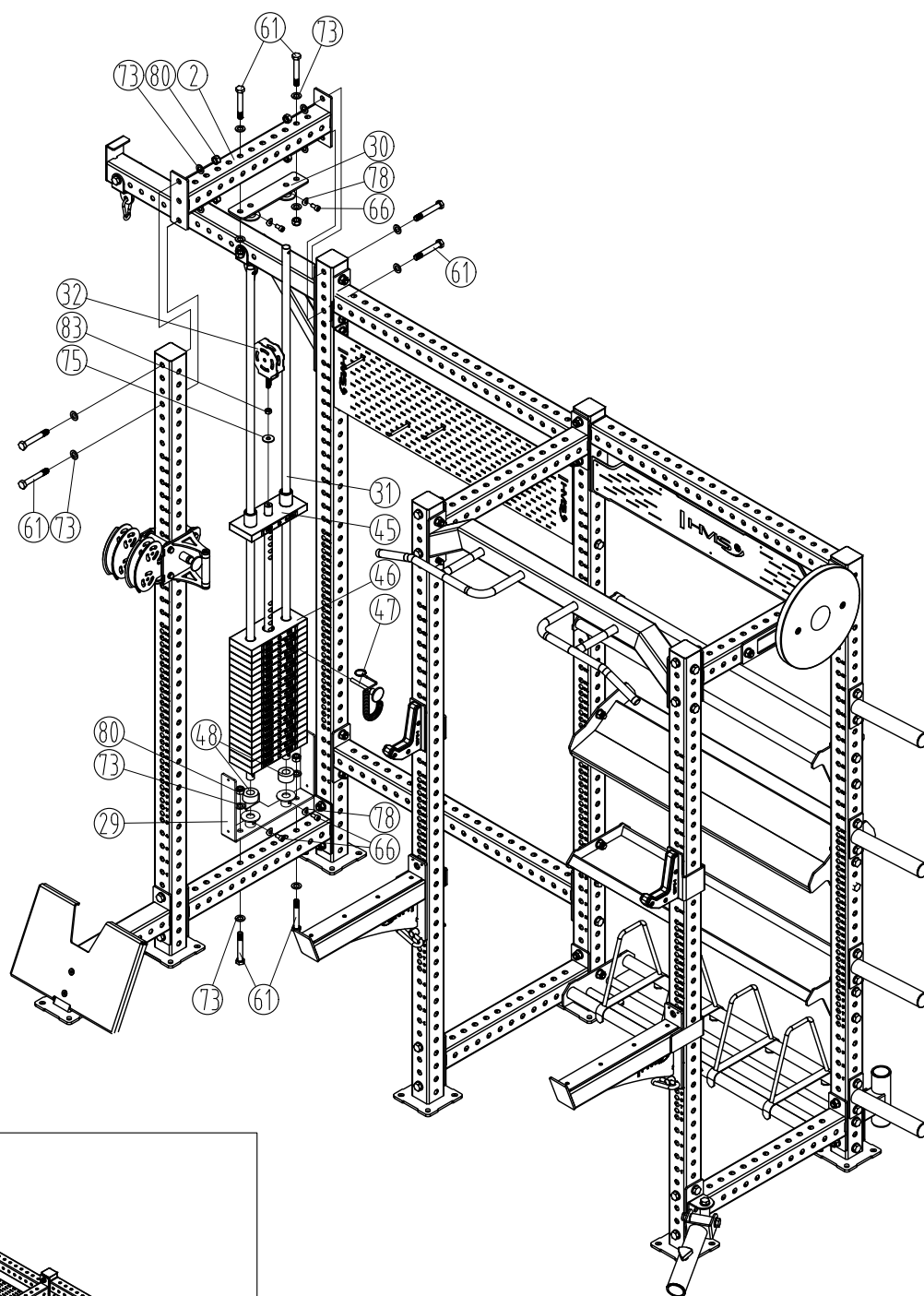
2



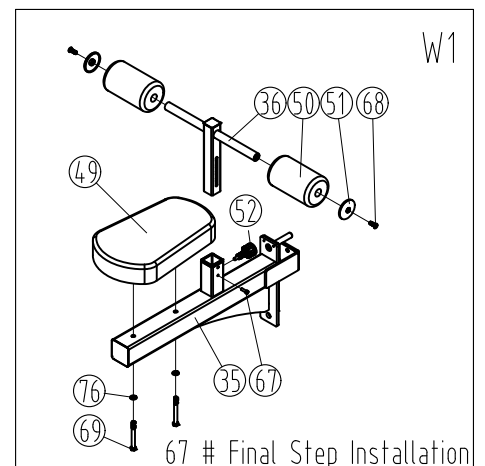
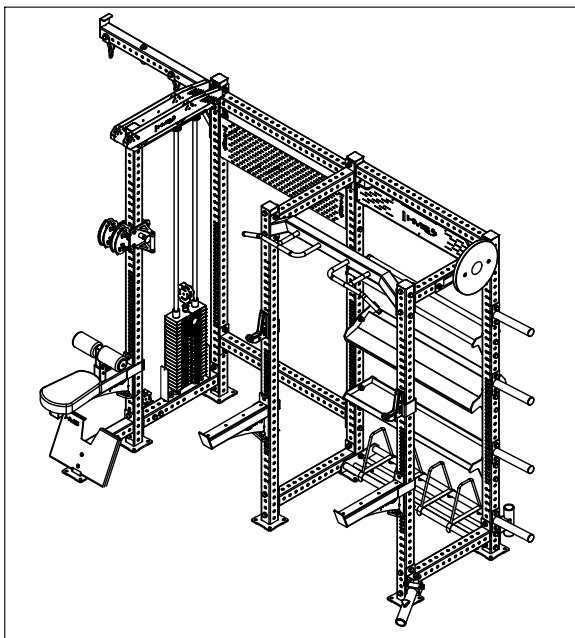
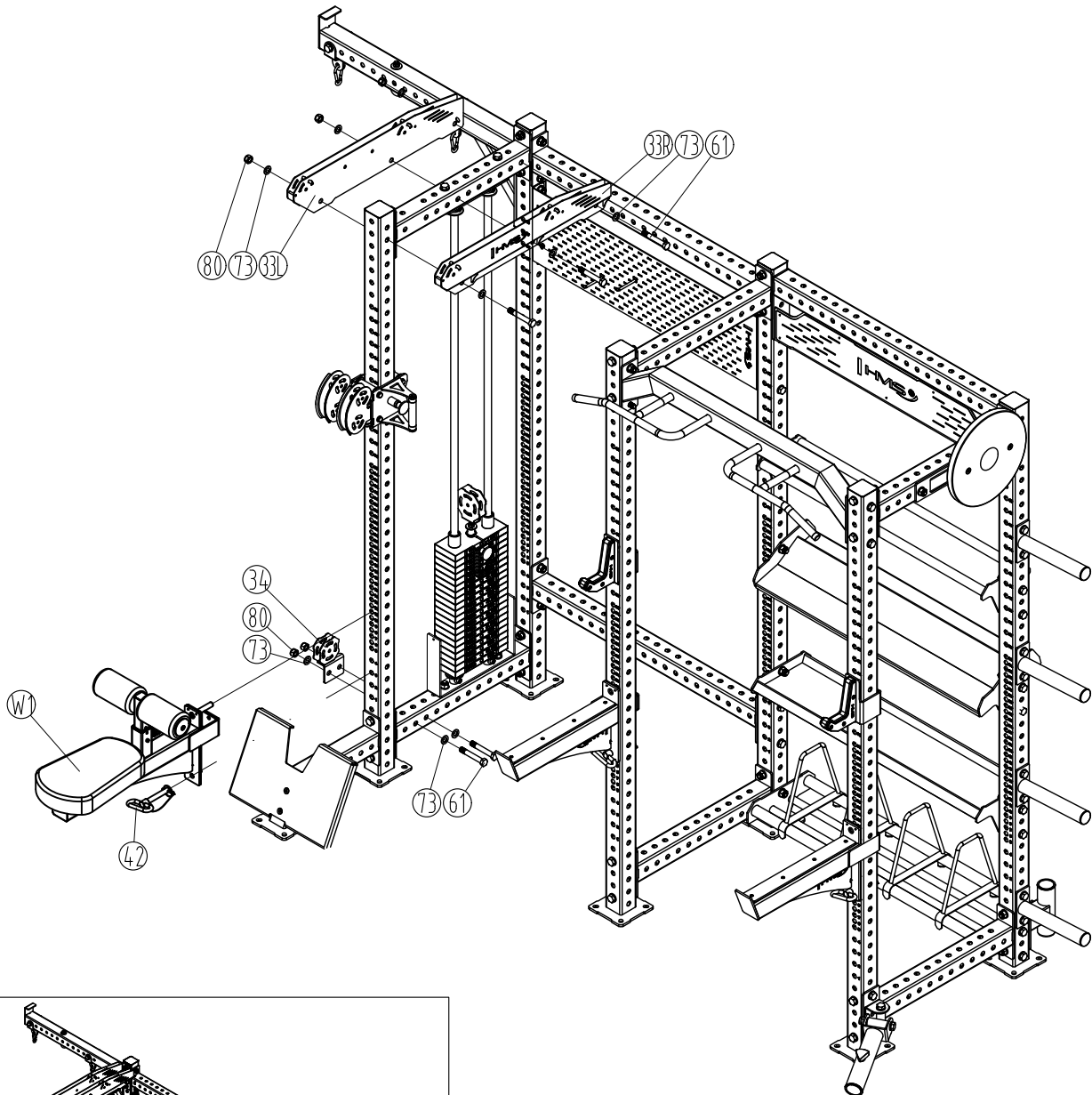
3



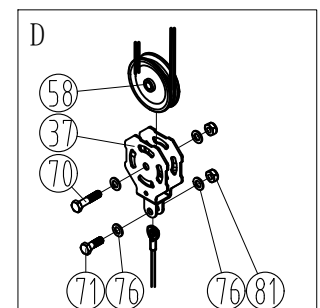
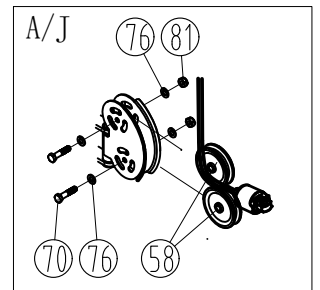
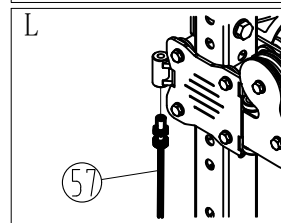
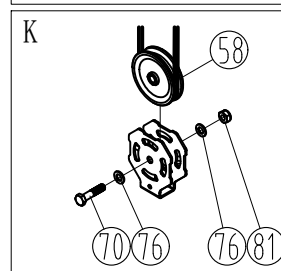
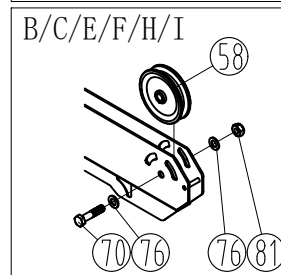
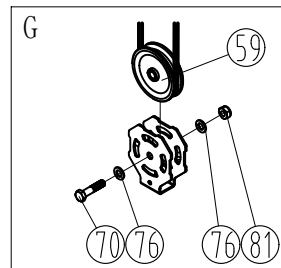
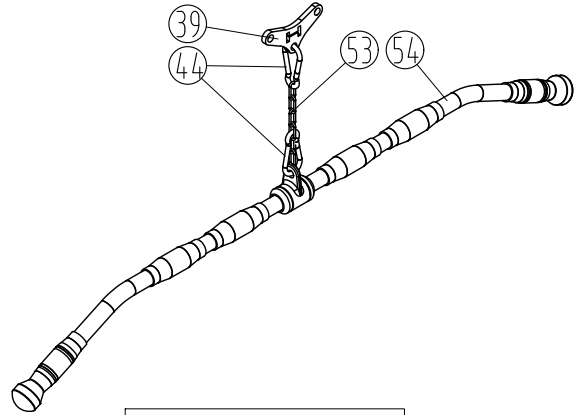
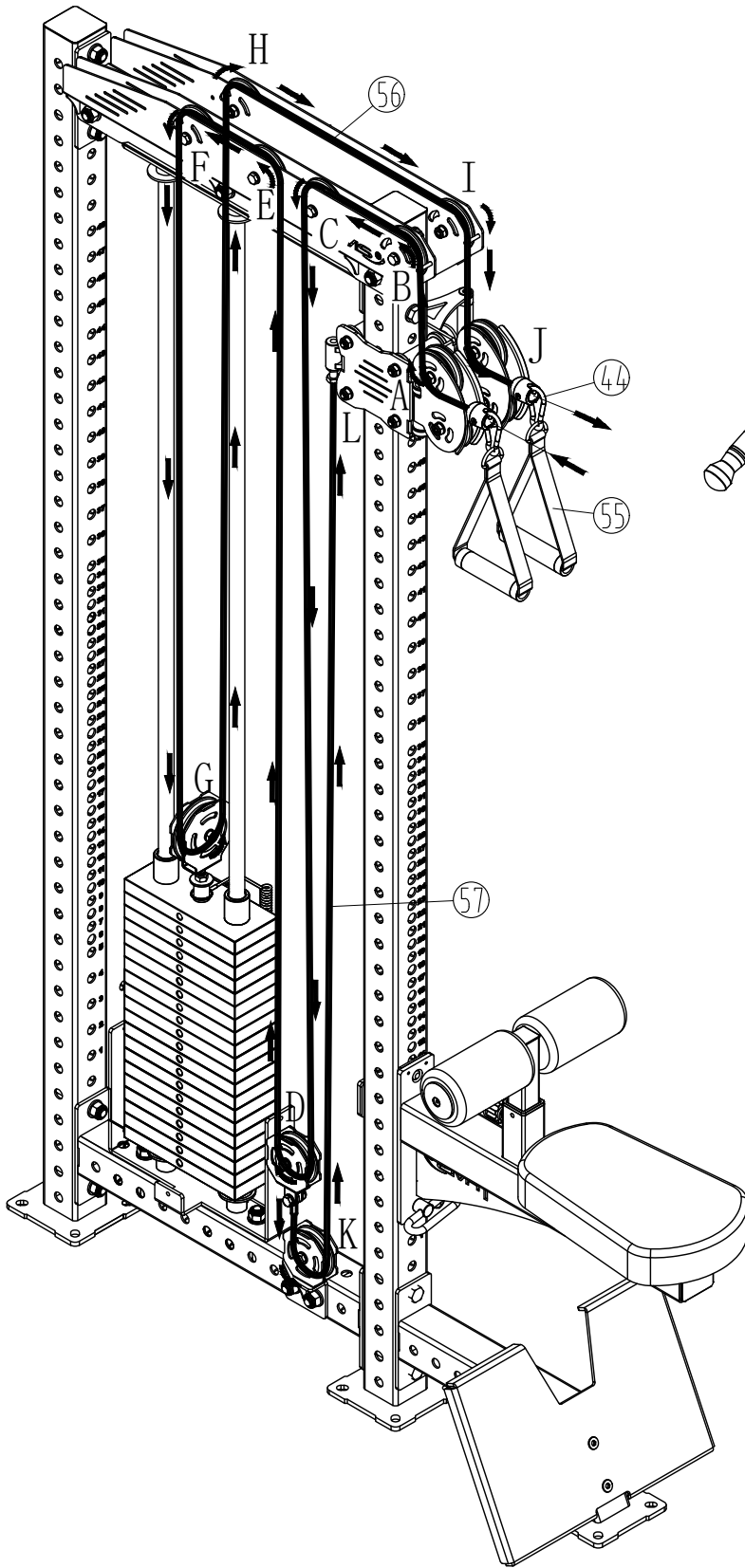
4



5

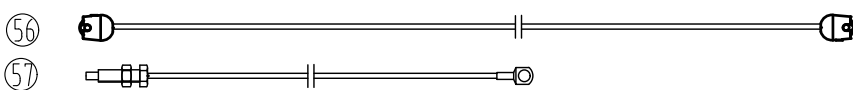


6

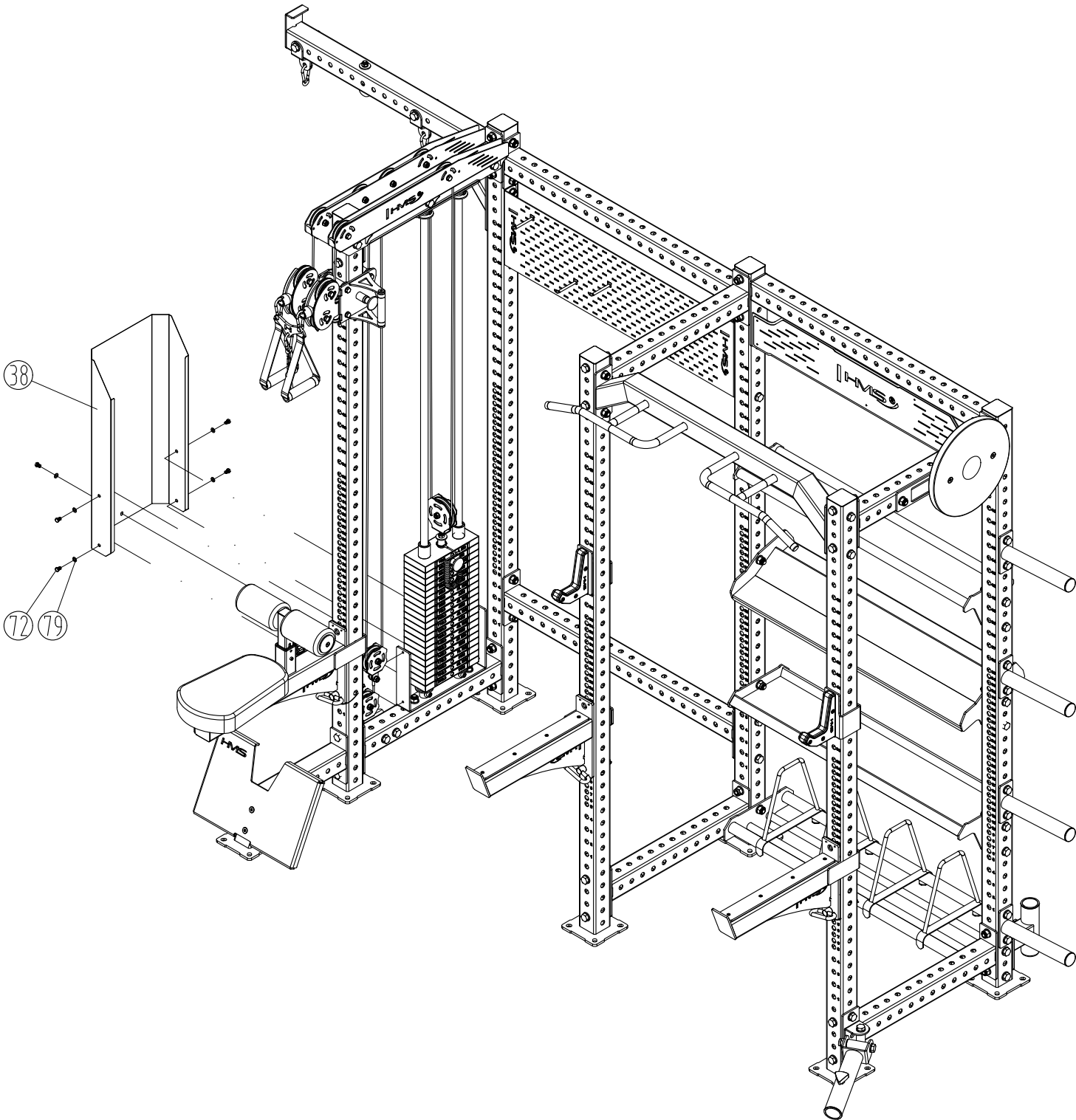


56# Cable threading sequence: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Cable threading sequence: D→K→L



7



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Read the manual carefully before assembly and first use. Take special care during assembly and training.

- Keep children and pets away from the equipment. Do not leave children unattended.
- Only one person may use the equipment at a time, except when spotting is required.
- If dizziness, pain, shortness of breath, weakness or other disturbing symptoms occur, stop exercising and consult a doctor.
- Place the equipment on a clean, level, stable and dry surface. Do not use in damp conditions, near water or outdoors unless intended for such use.
- Before each use, check the stability of the equipment and the condition of bolts, nuts, pins, hooks, supports, cables, pulleys, guide rods and adjustment elements.
- Do not use the equipment if it is damaged, unstable, incomplete, corroded or has loose, worn or cracked parts.
- Do not exceed the maximum load of 500 kg, including the user, barbell, weights and accessories.
- Before exercising, make sure that hooks, safety supports, handles and adjustment elements are correctly positioned and locked.
- Place the barbell evenly on both hooks or supports. Load weights symmetrically and always use collars.
- Spotting is recommended for heavy loads. Do not exercise with a weight that cannot be safely controlled.
- Before using the pulley system, check the cables, pulleys, carabiners, handles and attachment of the weight stack or weight plates.
- Do not use the pulley system if the cable is damaged, frayed, bent or does not move smoothly. Do not release the handles suddenly.
- Keep hands, fingers, hair, loose clothing and accessories away from cables, pulleys, guide rods, weight stack and moving parts.
- Use the storage rack only for compatible weights and accessories. Store weights evenly and securely; do not overload one side.
- Do not climb on the structure, hang from parts not intended for this purpose, or use the equipment as a ladder, platform or work rack.
- Perform exercises slowly and in a controlled manner. Avoid sudden movements, jerks and exercises that may affect stability.
- Wear suitable sports clothing and sports shoes with non-slip soles.
- Use the equipment only for its intended purpose and as described in the manual.
- Beginners, persons with reduced ability or health problems should exercise under supervision or after consulting a doctor.
- Warm up and stretch before training.
- Do not modify the structure. Use only parts and accessories recommended by the manufacturer.
- Assemble the equipment according to the manual, preferably by at least two people.
- After assembly and before first use, check correct assembly, levelling and tightening of all connections.
- Assembly illustrations are provided to help assemble the product correctly and reduce the risk of language-related errors.

NO.	NAME	QTY
1	Column	6
2	Connecting Rod 0.65 m	6
3	Connecting Rod 1.08 m	2
4	Logo Component	1
5	Top Beam Frame	1
6	Bar Holder	1
7	Ball Storage Rack	1
8	Dumbbell Storage Tray	1
9	Kettlebell Storage Tray	1
10	Plate Storage Rack	1
11R/11L	Pull-up Handle R/L	1+1
12R/12L	J-Hook R/L	1+1
13R/13L	Safety Holder R/L	1+1
14	Plate Storage Rod	4
15	Plate Limit Stop	4
16	Rotational Support Fixed Bracket	1
17	Rotational Support	1
18	Bar Support	1
19	Target Support	1
20	Target	1
21	Accessories Hanger	1
22	Attachment Hook	5
23	Slider	1
25	Front Support Frame	1
26	Leg Steel Plate	1
27	Extension Frame	1
28	Gripper	2
29	Lower Cover Fixing Bracket	1
30	Guide Rod Fixing Bracket	1
31	Guide Rod	2
32	Adjustable Pulley Bracket	1
33R/33L	Top Pulley Fixing Bracket R/L	1+1
34	Fixed Pulley Bracket	1
35	Seat Frame	1
36	Foam Adjustable Frame	4
37	Moving Pulley Frame	1
38	Protective Cover	1
39	Single Combined Handle	1
41	Knob	1
42	Pin ϕ 16	3

NO.	NAME	QTY
43	Sandbag Hook	1
44	Easy Hook	6
45	Top Weight Stack Group	1
46	Weight Stack	19
47	Aluminum Pin	1
48	Buffer	2
49	Cushion	1
50	Foam	2
51	Foam Cover	2
52	Pull Pin	1
53	Chain	1
54	Extended Handle	1
55	Aluminum Handle	2
56	Cable A – 8.61 m	1
57	Cable B – 1.93 m	1
58	Pulley ϕ 90	12
59	Pulley ϕ 115	1
61	Hex Bolt M16 $\times$ 105	70
62	Hex Bolt M16 $\times$ 110	14
63	Hex Bolt M10 $\times$ 25	4
64	Flat Head Socket Bolt M10 $\times$ 45	2
65	Flat Head Socket Bolt M10 $\times$ 95	2
66	Socket Head Cap Bolt M10 $\times$ 20	4
67	Socket Head Cap Bolt M6 $\times$ 20	1
68	Allen Bolt M8 $\times$ 25	2
69	Hex Bolt M10 $\times$ 95	2
70	Hex Bolt M10 $\times$ 45	13
71	Hex Bolt M10 $\times$ 30	1
72	Hex Bolt M8 $\times$ 12	5
73	Washer 16	166
74	Big Washer 10	4
75	Big Washer 12	2
76	Washer 10	34
77	Spring Washer 12	1
78	Arc Washer 10	4
79	Washer 8	5
80	Lock Nut M16	82
81	Lock Nut M10	18
82	Lock Nut M12	1
83	Nut M12	1

*This nut is not tightened.

67# Final step installation.

56# Cable threading sequence: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Cable threading sequence: D→K→L

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed montażem i pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie przeczytać instrukcję. Podczas montażu i treningu zachować szczególną ostrożność.

1. Dzieci i zwierzęta trzymać z dala od urządzenia. Nie pozostawiać dzieci bez nadzoru.
2. Z urządzenia może korzystać jedna osoba jednocześnie, z wyjątkiem asekuracji.
3. W razie zawrotów głowy, bólu, duszności, osłabienia lub innych niepokojących objawów przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
4. Ustawić urządzenie na czystej, równej, stabilnej i suchej powierzchni. Nie używać w wilgoci, przy wodzie ani na zewnątrz, jeśli produkt nie jest do tego przeznaczony.
5. Przed każdym użyciem sprawdzić stabilność urządzenia oraz stan śrub, nakrętek, sworzni, haków, podpór, linek, bloczków, prowadnic i regulacji.
6. Nie używać urządzenia uszkodzonego, niestabilnego, niekompletnego, skorodowanego ani z poluzowanymi, zużytymi lub pękniętymi elementami.
7. Nie przekraczać maksymalnego obciążenia 500 kg, obejmującego użytkownika, sztangę, obciążenia i akcesoria.
8. Przed ćwiczeniem upewnić się, że haki, podpory bezpieczeństwa, uchwyty i elementy regulacyjne są prawidłowo ustawione i zablokowane.
9. Sztangę odkładać równomiernie na oba haki lub podpory. Obciążenia zakładać symetrycznie i zawsze stosować zaciski.
10. Przy dużych obciążeniach zaleca się asekurację. Nie ćwiczyć z ciężarem, którego nie można bezpiecznie kontrolować.
11. Przed użyciem wyciągu sprawdzić linki, bloczki, karabińczyki, uchwyty oraz mocowanie stosu lub talerzy obciążeniowych.
12. Nie używać wyciągu, jeśli linka jest uszkodzona, postrzępiona, zagięta lub nie porusza się płynnie. Uchwytów nie puszczają gwałtownie.
13. Trzymać dłonie, palce, włosy, luźną odzież i akcesoria z dala od linek, bloczków, prowadnic, stosu obciążeń i ruchomych elementów.
14. Regału używać wyłącznie do przechowywania zgodnych obciążeń i akcesoriów. Obciążenia odkładać stabilnie i równomiernie, nie przeciążać jednej strony.
15. Nie wspinać się po konstrukcji, nie wieszać się na elementach do tego nieprzeznaczonych i nie używać urządzenia jako drabiny, podestu ani regału roboczego.
16. Ćwiczenia wykonywać powoli i kontrolowanie. Unikać gwałtownych ruchów, szarpnięć i ćwiczeń mogących zaburzyć stabilność.
17. Ćwiczyć w odpowiedniej odzieży sportowej i obuwiu z antypoślizgową podeszwą.
18. Używać urządzenia wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem i opisem w instrukcji.
19. Osoby początkujące, z ograniczeniami sprawności lub problemami zdrowotnymi powinny ćwiczyć pod nadzorem albo po konsultacji z lekarzem.
20. Przed treningiem wykonać rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające.
21. Nie modyfikować konstrukcji. Używać wyłącznie części i akcesoriów zalecanych przez producenta.
22. Montaż wykonać zgodnie z instrukcją, najlepiej przez co najmniej dwie osoby.
23. Po montażu i przed pierwszym użyciem sprawdzić poprawność złożenia, wy poziomowanie oraz dokręcenie wszystkich połączeń.
24. Ilustracje montażowe mają ułatwić prawidłowe złożenie produktu i ograniczyć ryzyko błędów językowych.

NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
1	Kolumna	6
2	Drażek łączący 0,65 m	6
3	Drażek łączący 1,08 m	2
4	Element z logo	1
5	Górna rama belki	1
6	Uchwyt na gryf	1
7	Regał do przechowywania piłek	1
8	Tacka do przechowywania hantli	1
9	Tacka do przechowywania kettlebelli	1
10	Regał do przechowywania talerzy obciążeniowych	1
11R/11L	Uchwyt do podciągania P/L	1+1
12R/12L	Hak typu J P/L	1+1
13R/13L	Podpora bezpieczeństwa P/L	1+1
14	Trzpień do przechowywania talerzy obciążeniowych	4
15	Ogranicznik talerzy obciążeniowych	4
16	Stały wspornik podpory obrotowej	1
17	Podpora obrotowa	1
18	Podpora gryfu	1
19	Podpora tarczy treningowej	1
20	Tarcza treningowa	1
21	Wieszak na akcesoria	1
22	Hak na akcesoria	5
23	Suwak	1
25	Przednia rama podporowa	1
26	Stalowa płyta pod nogi	1
27	Rama przedłużająca	1
28	Uchwyt	2
29	Dolny wspornik mocujący osłonę	1
30	Wspornik mocujący prowadnicę	1
31	Prowadnica	2
32	Regulowany wspornik bloczka	1
33R/33L	Górny wspornik mocujący bloczek P/L	1+1
34	Stały wspornik bloczka	1
35	Rama siedziska	1
36	Regulowana rama pianki	4
37	Ruchoma rama bloczka	1
38	Oslona ochronna	1
39	Pojedynczy uchwyt łączony	1
41	Pokrętko	1
42	Sworzeń $\phi 16$	3

NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
43	Hak na worek treningowy	1
44	Karabińczyk	6
45	Górny element stosu obciążeń	1
46	Stos obciążeń	19
47	Aluminiowy sworzeń	1
48	Odbojnik	2
49	Poduszka	1
50	Pianka	2
51	Oslona pianki	2
52	Sworzeń pociągowy	1
53	Łańcuch	1
54	Przedłużany uchwyt	1
55	Aluminiowy uchwyt	2
56	Linka A – 8,61 m	1
57	Linka B – 1,93 m	1
58	Bloczek $\phi 90$	12
59	Bloczek $\phi 115$	1
61	Śruba sześciokątna M16×105	70
62	Śruba sześciokątna M16×110	14
63	Śruba sześciokątna M10×25	4
64	Śruba imbusowa z łbem płaskim M10×45	2
65	Śruba imbusowa z łbem płaskim M10×95	2
66	Śruba imbusowa z łbem walcowym M10×20	4
67	Śruba imbusowa z łbem walcowym M6×20	1
68	Śruba imbusowa M8×25	2
69	Śruba sześciokątna M10×95	2
70	Śruba sześciokątna M10×45	13
71	Śruba sześciokątna M10×30	1
72	Śruba sześciokątna M8×12	5
73	Podkładka 16	166
74	Duża podkładka 10	4
75	Duża podkładka 12	2
76	Podkładka 10	34
77	Podkładka sprężysta 12	1
78	Podkładka łukowa 10	4
79	Podkładka 8	5
80	Nakrętka zabezpieczająca M16	82
81	Nakrętka zabezpieczająca M10	18
82	Nakrętka zabezpieczająca M12	1
83	Nakrętka M12	1

*Ta nakrętka nie jest dokręcona.

67# Montaż końcowego etapu.

56# Kolejność prowadzenia linki: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Kolejność prowadzenia linki: D→K→L

DŮLEŽITOSTI BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Před montáží a prvním použitím zařízení si pečlivě přečtěte návod. Při montáži a tréninku dbejte zvýšené opatrnosti.

1. Děti a domácí zvířata držte mimo dosah zařízení. Nenechávejte děti bez dozoru.
2. Zařízení smí používat pouze jedna osoba současně, s výjimkou jištění.
3. V případě závratí, bolesti, dušnosti, slabosti nebo jiných znepokojivých příznaků přerušte cvičení a poraďte se s lékařem.
4. Umístěte zařízení na čistý, rovný, stabilní a suchý povrch. Nepoužívejte ve vlhku, u vody ani venku, pokud k tomu výrobek není určen.
5. Před každým použitím zkontrolujte stabilitu zařízení a stav šroubů, matic, čepů, háků, podpěr, lanek, kladek, vodicích tyčí a nastavení.
6. Nepoužívejte zařízení poškozené, nestabilní, nekompletní, zkorodované ani s uvolněnými, opotřeбенými nebo prasklými díly.
7. Nepřekračujte maximální zatížení 500 kg, které zahrnuje uživatele, činku, závaží a příslušenství.
8. Před cvičením se ujistěte, že háky, bezpečnostní podpěry, rukojeti a nastavovací prvky jsou správně nastavené a zajištěné.
9. Činku odkládejte rovnoměrně na oba háky nebo podpěry. Závaží nasazujte symetricky a vždy používejte zajišťovací objímky.
10. Při velkém zatížení se doporučuje jištění. Necvičte se zátěží, kterou nelze bezpečně kontrolovat.
11. Před použitím kladkového systému zkontrolujte lanka, kladky, karabiny, rukojeti a upevnění zátěžového sloupce nebo kotoučů.
12. Nepoužívejte kladkový systém, pokud je lanko poškozené, rozřepené, ohnuté nebo se nepohybuje plynule. Rukojeti nepouštějte prudce.
13. Držte ruce, prsty, vlasy, volné oblečení a příslušenství mimo lanka, kladky, vodicí tyče, zátěžový sloupec a pohyblivé části.
14. Úložný regál používejte pouze pro kompatibilní závaží a příslušenství. Závaží ukládejte stabilně a rovnoměrně; nepřetěžujte jednu stranu.
15. Nelezte po konstrukci, nevěste se na části, které k tomu nejsou určeny, a nepoužívejte zařízení jako žebřík, plošinu ani pracovní regál.
16. Cvičení provádějte pomalu a kontrolovaně. Vyhněte se prudkým pohybům, trhnutím a cvikům, které mohou narušit stabilitu.
17. Cvičte ve vhodném sportovním oblečení a obuvi s protiskluzovou podrážkou.
18. Používejte zařízení pouze k určenému účelu a podle popisu v návodu.
19. Začátečníci, osoby se sníženou schopností pohybu nebo zdravotními problémy by měly cvičit pod dohledem nebo po konzultaci s lékařem.
20. Před tréninkem proveďte zahřátí a protahovací cvičení.
21. Neměňte konstrukci zařízení. Používejte pouze díly a příslušenství doporučené výrobcem.
22. Montáž proveďte podle návodu, nejlépe alespoň dvěma osobami.
23. Po montáži a před prvním použitím zkontrolujte správné sestavení, vyrovnaní a dotažení všech spojů.
24. Montážní ilustrace mají usnadnit správné sestavení výrobku a omezit riziko chyb způsobených jazykovými rozdíly.

Č.	NÁZEV	MNOŽSTVÍ
1	Sloupek	6
2	Spojovací tyč 0,65 m	6
3	Spojovací tyč 1,08 m	2
4	Prvek s logem	1
5	Horní rám nosníku	1
6	Držák činky	1
7	Regál na míče	1
8	Zásobník na činky	1
9	Zásobník na kettlebells	1
10	Regál na zátěžové kotouče	1
11R/11L	Rukojeť pro přitahy P/L	1+1
12R/12L	J-hák P/L	1+1
13R/13L	Bezpečnostní podpěra P/L	1+1
14	Tyč na zátěžové kotouče	4
15	Doraz zátěžových kotoučů	4
16	Pevný držák otočné podpěry	1
17	Otočná podpěra	1
18	Podpěra činky	1
19	Držák terče	1
20	Terč	1
21	Věšák na příslušenství	1
22	Hák na příslušenství	5
23	Posuvník	1
25	Přední podpěrný rám	1
26	Ocelová deska pod nohy	1
27	Prodlužovací rám	1
28	Úchop	2
29	Dolní držák upevnění krytu	1
30	Držák upevnění vodicí tyče	1
31	Vodicí tyč	2
32	Nastavitelný držák kladky	1
33R/33L	Horní držák upevnění kladky P/L	1+1
34	Pevný držák kladky	1
35	Rám sedadla	1
36	Nastavitelný rám pěny	4
37	Pohyblivý rám kladky	1
38	Ochranný kryt	1
39	Jednoduchá kombinovaná rukojeť	1
41	Knoflík	1
42	Čep φ16	3

Č.	NÁZEV	MNOŽSTVÍ
43	Hák na boxovací pytel	1
44	Karabina	6
45	Horní část zátěžového sloupce	1
46	Zátěžový sloupec	19
47	Hliníkový čep	1
48	Doraz	2
49	Polstrování	1
50	Pěna	2
51	Kryt pěny	2
52	Tažný čep	1
53	Řetěz	1
54	Prodloužená rukojeť	1
55	Hliníková rukojeť	2
56	Lanko A – 8,61 m	1
57	Lanko B – 1,93 m	1
58	Kladka φ90	12
59	Kladka φ115	1
61	Šestihranný šroub M16×105	70
62	Šestihranný šroub M16×110	14
63	Šestihranný šroub M10×25	4
64	Imbusový šroub s plochou hlavou M10×45	2
65	Imbusový šroub s plochou hlavou M10×95	2
66	Imbusový šroub s válcovou hlavou M10×20	4
67	Imbusový šroub s válcovou hlavou M6×20	1
68	Imbusový šroub M8×25	2
69	Šestihranný šroub M10×95	2
70	Šestihranný šroub M10×45	13
71	Šestihranný šroub M10×30	1
72	Šestihranný šroub M8×12	5
73	Podložka 16	166
74	Velká podložka 10	4
75	Velká podložka 12	2
76	Podložka 10	34
77	Pružná podložka 12	1
78	Oblouková podložka 10	4
79	Podložka 8	5
80	Pojistná matice M16	82
81	Pojistná matice M10	18
82	Pojistná matice M12	1
83	Matice M12	1

* Tato matice není utažená.

67# Montáž závěrečného kroku.

56# Pořadí vedení lanka: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Pořadí vedení lanka: D→K→L

IGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Læs vejledningen grundigt før montering og første brug. Udvis særlig forsigtighed under montering og træning.

- Hold børn og kæledyr væk fra udstyret. Efterlad ikke børn uden opsyn.
- Kun én person må bruge udstyret ad gangen, medmindre der er behov for en spotter.
- Ved svimmelhed, smerter, åndenød, svaghed eller andre bekymrende symptomer skal træningen afbrydes, og læge kontaktes.
- Placer udstyret på en ren, plan, stabil og tør overflade. Brug det ikke i fugtige omgivelser, nær vand eller udendørs, medmindre produktet er beregnet til dette.
- Kontrollér før hver brug udstyrets stabilitet samt tilstanden af bolte, møtrikker, tappe, kroge, støtter, kabler, remskiver, styrestænger og justeringer.
- Brug ikke udstyret, hvis det er beskadiget, ustabil, ufuldstændigt, korroderet eller har løse, slidte eller revnede dele.
- Overskrid ikke den maksimale belastning på 500 kg, inklusive bruger, vægtstang, vægte og tilbehør.
- Før træning skal du sikre, at kroge, sikkerhedsstøtter, håndtag og justeringselementer er korrekt indstillet og låst.
- Læg vægtstangen jævnt på begge kroge eller støtter. Belast vægtene symmetrisk, og brug altid låsekraver.
- Ved tunge belastninger anbefales en spotter. Træn ikke med en vægt, der ikke kan kontrolleres sikkert.
- Før brug af kabeltrækket skal kabler, remskiver, karabinhager, håndtag og fastgørelse af vægtstak eller vægtskiver kontrolleres.
- Brug ikke kabeltrækket, hvis kablet er beskadiget, flosset, bøjet eller ikke bevæger sig jævnt. Slip ikke håndtagene pludseligt.
- Hold hænder, fingre, hår, løstsiddende tøj og tilbehør væk fra kabler, remskiver, styrestænger, vægtstak og bevægelige dele.
- Brug opbevaringsstativet kun til compatible vægte og tilbehør. Opbevar vægte stabilt og jævnt; overbelast ikke den ene side.
- Klatr ikke på konstruktionen, hæng ikke i dele, der ikke er beregnet til dette, og brug ikke udstyret som stige, platform eller arbejdsstativ.
- Udfør øvelser langsomt og kontrolleret. Undgå pludselige bevægelser, ryk og øvelser, der kan påvirke stabiliteten.
- Brug egnet sportstøj og sportssko med skridsikre såler.
- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål og som beskrevet i vejledningen.
- Begyndere, personer med nedsat funktionsevne eller helbredsproblemer bør træne under opsyn eller efter lægekonsultation.
- Varm op og stræk ud før træning.
- Foretag ikke ændringer i konstruktionen. Brug kun dele og tilbehør anbefalet af producenten.
- Monter udstyret i henhold til vejledningen, helst af mindst to personer.
- Efter montering og før første brug skal korrekt samling, nivellering og tilspænding af alle forbindelser kontrolleres.
- Monteringsillustrationerne skal hjælpe med korrekt samling af produktet og reducere risikoen for sprogrelaterede fejl.

NR.	NAVN	ANTAL
1	Søjle	6
2	Forbindelsesstang 0,65 m	6
3	Forbindelsesstang 1,08 m	2
4	Logoelement	1
5	Øvre bjælkeramme	1
6	Holder til vægtstang	1
7	Opbevaringsstativ til bolde	1
8	Opbevaringsbakke til håndvægte	1
9	Opbevaringsbakke til kettlebells	1
10	Opbevaringsstativ til vægtskiver	1
11R/11L	Pull-up-håndtag H/V	1+1
12R/12L	J-krog H/V	1+1
13R/13L	Sikkerhedsstøtte H/V	1+1
14	Stang til vægtskiver	4
15	Stopper til vægtskiver	4
16	Fast beslag til roterende støtte	1
17	Roterende støtte	1
18	Vægtstangsstøtte	1
19	Støtte til målskive	1
20	Målskive	1
21	Tilbehørsbøjle	1
22	Tilbehørskrog	5
23	Skyder	1
25	Forreste støtteramme	1
26	Stålplade til ben	1
27	Forlængerramme	1
28	Greb	2
29	Nedre beslag til fastgørelse af dæksel	1
30	Beslag til fastgørelse af styrestang	1
31	Styrestang	2
32	Justerbart remskivebeslag	1
33R/33L	Øvre remskivebeslag H/V	1+1
34	Fast remskivebeslag	1
35	Sæderamme	1
36	Justerbar skumramme	4
37	Bevægelig remskiveramme	1
38	Beskyttelsesdæksel	1
39	Enkelt kombineret håndtag	1
41	Knop	1
42	Tap Ø16	3

NR.	NAVN	ANTAL
43	Sandsækkrog	1
44	Karabinhage	6
45	Øvre del af vægtstak	1
46	Vægtstak	19
47	Aluminiumstap	1
48	Buffer	2
49	Pude	1
50	Skum	2
51	Skumbetræk	2
52	Træktap	1
53	Kæde	1
54	Forlænget håndtag	1
55	Aluminiumhåndtag	2
56	Kabel A – 8,61 m	1
57	Kabel B – 1,93 m	1
58	Remskive Ø90	12
59	Remskive Ø115	1
61	Sekskantbolt M16×105	70
62	Sekskantbolt M16×110	14
63	Sekskantbolt M10×25	4
64	Fladhovedet unbrakobolt M10×45	2
65	Fladhovedet unbrakobolt M10×95	2
66	Unbrakobolt med cylinderhoved M10×20	4
67	Unbrakobolt med cylinderhoved M6×20	1
68	Unbrakobolt M8×25	2
69	Sekskantbolt M10×95	2
70	Sekskantbolt M10×45	13
71	Sekskantbolt M10×30	1
72	Sekskantbolt M8×12	5
73	Skive 16	166
74	Stor skive 10	4
75	Stor skive 12	2
76	Skive 10	34
77	Fjederskive 12	1
78	Buet skive 10	4
79	Skive 8	5
80	Låsemøtrik M16	82
81	Låsemøtrik M10	18
82	Låsemøtrik M12	1
83	Møtrik M12	1

*Denne møtrik er ikke spændt.

67# Montering af sidste trin.

56# Kabelføringsrækkefølge: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Kabelføringsrækkefølge: D→K→L

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie die Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung sorgfältig durch. Bei Montage und Training besondere Vorsicht walten lassen.

1. Kinder und Haustiere vom Gerät fernhalten. Kinder nicht unbeaufsichtigt lassen.
2. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden, ausgenommen bei Hilfestellung.
3. Bei Schwindel, Schmerzen, Atemnot, Schwäche oder anderen beunruhigenden Symptomen das Training abbrechen und einen Arzt konsultieren.
4. Das Gerät auf einer sauberen, ebenen, stabilen und trockenen Fläche aufstellen. Nicht in Feuchtigkeit, in Wassernähe oder im Freien verwenden, sofern das Produkt nicht dafür vorgesehen ist.
5. Vor jeder Benutzung Stabilität sowie Zustand von Schrauben, Muttern, Bolzen, Haken, Stützen, Seilen, Rollen, Führungen und Verstellelementen prüfen.
6. Kein beschädigtes, instabiles, unvollständiges, korrodiertes Gerät oder Gerät mit losen, verschlissenen oder gerissenen Teilen verwenden.
7. Die maximale Belastung von 500 kg nicht überschreiten; sie umfasst Benutzer, Langhantel, Gewichte und Zubehör.
8. Vor dem Training sicherstellen, dass Haken, Sicherheitsstützen, Griffe und Verstellelemente richtig eingestellt und verriegelt sind.
9. Die Langhantel gleichmäßig auf beide Haken oder Stützen ablegen. Gewichte symmetrisch auflegen und immer Verschlüsse verwenden.
10. Bei hohen Belastungen wird Hilfestellung empfohlen. Nicht mit einem Gewicht trainieren, das nicht sicher kontrolliert werden kann.
11. Vor Benutzung des Kabelzugs Seile, Rollen, Karabiner, Griffe sowie Befestigung des Gewichtsstapels oder der Gewichtsscheiben prüfen.
12. Den Kabelzug nicht verwenden, wenn das Seil beschädigt, ausgefranst, geknickt ist oder nicht leichtgängig läuft. Griffe nicht plötzlich loslassen.
13. Hände, Finger, Haare, lose Kleidung und Zubehör von Seilen, Rollen, Führungen, Gewichtsstapel und beweglichen Teilen fernhalten.
14. Die Ablage nur für passende Gewichte und Zubehör verwenden. Gewichte stabil und gleichmäßig ablegen; eine Seite nicht überlasten.
15. Nicht auf die Konstruktion klettern, nicht an dafür nicht vorgesehenen Teilen hängen und das Gerät nicht als Leiter, Podest oder Arbeitsregal verwenden.
16. Übungen langsam und kontrolliert ausführen. Plötzliche Bewegungen, Rucke und Übungen vermeiden, die die Stabilität beeinträchtigen können.
17. In geeigneter Sportkleidung und Sportschuhen mit rutschfester Sohle trainieren.
18. Das Gerät nur bestimmungsgemäß und gemäß der Anleitung verwenden.
19. Anfänger, Personen mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit oder gesundheitlichen Problemen sollten unter Aufsicht oder nach ärztlicher Rücksprache trainieren.
20. Vor dem Training aufwärmen und Dehnübungen durchführen.
21. Die Konstruktion nicht verändern. Nur vom Hersteller empfohlene Teile und Zubehör verwenden.
22. Die Montage gemäß Anleitung durchführen, vorzugsweise durch mindestens zwei Personen.
23. Nach der Montage und vor der ersten Benutzung korrekten Zusammenbau, Nivellierung und festen Sitz aller Verbindungen prüfen.
24. Montageabbildungen sollen den korrekten Zusammenbau erleichtern und das Risiko sprachbedingter Fehler verringern.

NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Säule	6
2	Verbindungsstange 0,65 m	6
3	Verbindungsstange 1,08 m	2
4	Logo-Element	1
5	Oberer Trägerrahmen	1
6	Langhantelhalter	1
7	Ballablage	1
8	Ablage für Kurzhanteln	1
9	Ablage für Kettlebells	1
10	Ablage für Gewichtsscheiben	1
11R/11L	Klimmzuggriff R/L	1+1
12R/12L	J-Haken R/L	1+1
13R/13L	Sicherheitsstütze R/L	1+1
14	Stange für Gewichtsscheiben	4
15	Anschlag für Gewichtsscheiben	4
16	Feste Halterung der Drehstütze	1
17	Drehstütze	1
18	Langhantelstütze	1
19	Zielscheibenstütze	1
20	Zielscheibe	1
21	Zubehörhänger	1
22	Zubehörhaken	5
23	Schieber	1
25	Vorderer Stützrahmen	1
26	Stahlplatte für Beine	1
27	Verlängerungsrahmen	1
28	Griff	2
29	Untere Befestigungshalterung der Abdeckung	1
30	Befestigungshalterung der Führungsstange	1
31	Führungsstange	2
32	Verstellbare Rollenhalterung	1
33R/33L	Obere Rollenbefestigung R/L	1+1
34	Feste Rollenhalterung	1
35	Sitzrahmen	1
36	Verstellbarer Schaumstoffrahmen	4
37	Beweglicher Rollenrahmen	1
38	Schutzabdeckung	1
39	Einzelner Kombinationsgriff	1
41	Knopf	1
42	Bolzen ϕ 16	3

NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
43	Sandsackhaken	1
44	Karabinerhaken	6
45	Oberer Teil des Gewichtsstapels	1
46	Gewichtsstapel	19
47	Aluminiumstift	1
48	Puffer	2
49	Polster	1
50	Schaumstoff	2
51	Schaumstoffabdeckung	2
52	Zugbolzen	1
53	Kette	1
54	Verlängerter Griff	1
55	Aluminiumgriff	2
56	Seil A – 8,61 m	1
57	Seil B – 1,93 m	1
58	Rolle ϕ 90	12
59	Rolle ϕ 115	1
61	Sechskantschraube M16 $\times$ 105	70
62	Sechskantschraube M16 $\times$ 110	14
63	Sechskantschraube M10 $\times$ 25	4
64	Senkkopf-Innensechskantschraube M10 $\times$ 45	2
65	Senkkopf-Innensechskantschraube M10 $\times$ 95	2
66	Zylinderkopf-Innensechskantschraube M10 $\times$ 20	4
67	Zylinderkopf-Innensechskantschraube M6 $\times$ 20	1
68	Innensechskantschraube M8 $\times$ 25	2
69	Sechskantschraube M10 $\times$ 95	2
70	Sechskantschraube M10 $\times$ 45	13
71	Sechskantschraube M10 $\times$ 30	1
72	Sechskantschraube M8 $\times$ 12	5
73	Unterlegscheibe 16	166
74	Große Unterlegscheibe 10	4
75	Große Unterlegscheibe 12	2
76	Unterlegscheibe 10	34
77	Federscheibe 12	1
78	Bogenscheibe 10	4
79	Unterlegscheibe 8	5
80	Sicherungsmutter M16	82
81	Sicherungsmutter M10	18
82	Sicherungsmutter M12	1
83	Mutter M12	1

*Diese Mutter ist nicht festgezogen.

67# Montage des letzten Schritts.

56# Reihenfolge der Seilführung: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Reihenfolge der Seilführung: D→K→L

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Lea atentamente el manual antes del montaje y del primer uso. Extreme las precauciones durante el montaje y el entrenamiento.

- Mantenga a los niños y animales domésticos alejados del equipo. No deje a los niños sin supervisión.
- El equipo puede ser utilizado por una sola persona a la vez, excepto cuando se requiera asistencia.
- En caso de mareos, dolor, dificultad para respirar, debilidad u otros síntomas preocupantes, interrumpa el ejercicio y consulte a un médico.
- Coloque el equipo sobre una superficie limpia, nivelada, estable y seca. No lo use en lugares húmedos, cerca del agua ni al aire libre, salvo que el producto esté destinado a ello.
- Antes de cada uso, compruebe la estabilidad del equipo y el estado de tornillos, tuercas, pasadores, ganchos, soportes, cables, poleas, guías y elementos de ajuste.
- No utilice el equipo si está dañado, inestable, incompleto, corroído o si tiene piezas sueltas, desgastadas o agrietadas.
- No supere la carga máxima de 500 kg, incluyendo usuario, barra, pesos y accesorios.
- Antes del ejercicio, asegúrese de que ganchos, soportes de seguridad, asas y elementos de ajuste estén correctamente colocados y bloqueados.
- Coloque la barra uniformemente sobre ambos ganchos o soportes. Coloque los pesos de forma simétrica y utilice siempre cierres de seguridad.
- Con cargas elevadas se recomienda asistencia. No entrene con un peso que no pueda controlar de forma segura.
- Antes de usar el sistema de poleas, compruebe cables, poleas, mosquetones, asas y fijación de la pila de pesos o discos.
- No use el sistema de poleas si el cable está dañado, deshilachado, doblado o no se mueve suavemente. No suelte las asas bruscamente.
- Mantenga manos, dedos, cabello, ropa suelta y accesorios alejados de cables, poleas, guías, pila de pesos y piezas móviles.
- Use el rack de almacenamiento solo para pesos y accesorios compatibles. Guarde los pesos de forma estable y uniforme; no sobrecargue un lado.
- No trepe por la estructura, no se cuelgue de elementos no destinados a ello y no use el equipo como escalera, plataforma o estantería de trabajo.
- Realice los ejercicios lentamente y de forma controlada. Evite movimientos bruscos, tirones y ejercicios que puedan afectar la estabilidad.
- Entrene con ropa deportiva adecuada y calzado deportivo con suela antideslizante.
- Use el equipo solo para el fin previsto y según lo descrito en el manual.
- Principiantes, personas con capacidades reducidas o problemas de salud deben entrenar bajo supervisión o tras consultar a un médico.
- Antes del entrenamiento, realice calentamiento y estiramientos.
- No modifique la estructura. Use solo piezas y accesorios recomendados por el fabricante.
- Monte el equipo según el manual, preferiblemente entre al menos dos personas.
- Después del montaje y antes del primer uso, compruebe el montaje correcto, la nivelación y el apriete de todas las conexiones.
- Las ilustraciones de montaje ayudan a montar correctamente el producto y reducen el riesgo de errores lingüísticos.

N.º	NOMBRE	CANTIDAD
1	Columna	6
2	Barra de conexión 0,65 m	6
3	Barra de conexión 1,08 m	2
4	Elemento con logotipo	1
5	Bastidor superior de la viga	1
6	Soporte para barra	1
7	Rack para almacenar balones	1
8	Bandeja para mancuernas	1
9	Bandeja para kettlebells	1
10	Rack para discos de peso	1
11R/11L	Asa de dominadas D/I	1+1
12R/12L	Gancho en J D/I	1+1
13R/13L	Soporte de seguridad D/I	1+1
14	Barra para discos de peso	4
15	Tope para discos de peso	4
16	Soporte fijo del apoyo giratorio	1
17	Apoyo giratorio	1
18	Soporte para barra	1
19	Soporte para diana	1
20	Diana	1
21	Colgador para accesorios	1
22	Gancho para accesorios	5
23	Deslizador	1
25	Bastidor de soporte delantero	1
26	Placa de acero para pies	1
27	Bastidor de extensión	1
28	Empuñadura	2
29	Soporte inferior de fijación de la cubierta	1
30	Soporte de fijación de la guía	1
31	Guía	2
32	Soporte ajustable de polea	1
33R/33L	Soporte superior de fijación de polea D/I	1+1
34	Soporte fijo de polea	1
35	Bastidor del asiento	1
36	Bastidor ajustable de espuma	4
37	Bastidor móvil de polea	1
38	Cubierta protectora	1
39	Asa combinada simple	1
41	Perilla	1
42	Pasador ϕ 16	3

N.º	NOMBRE	CANTIDAD
43	Gancho para saco de boxeo	1
44	Mosquetón	6
45	Elemento superior de la pila de pesos	1
46	Pila de pesos	19
47	Pasador de aluminio	1
48	Tope amortiguador	2
49	Cojín	1
50	Espuma	2
51	Cubierta de espuma	2
52	Pasador de tracción	1
53	Cadena	1
54	Asa extendida	1
55	Asa de aluminio	2
56	Cable A – 8,61 m	1
57	Cable B – 1,93 m	1
58	Polea ϕ 90	12
59	Polea ϕ 115	1
61	Tornillo hexagonal M16×105	70
62	Tornillo hexagonal M16×110	14
63	Tornillo hexagonal M10×25	4
64	Tornillo Allen de cabeza plana M10×45	2
65	Tornillo Allen de cabeza plana M10×95	2
66	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica M10×20	4
67	Tornillo Allen de cabeza cilíndrica M6×20	1
68	Tornillo Allen M8×25	2
69	Tornillo hexagonal M10×95	2
70	Tornillo hexagonal M10×45	13
71	Tornillo hexagonal M10×30	1
72	Tornillo hexagonal M8×12	5
73	Arandela 16	166
74	Arandela grande 10	4
75	Arandela grande 12	2
76	Arandela 10	34
77	Arandela elástica 12	1
78	Arandela curva 10	4
79	Arandela 8	5
80	Tuerca de seguridad M16	82
81	Tuerca de seguridad M10	18
82	Tuerca de seguridad M12	1
83	Tuerca M12	1

*Esta tuerca no está apretada.

67# Instalación del paso final.

56# Secuencia de enhebrado del cable: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Secuencia de enhebrado del cable: D→K→L

OLULINE OHUTUSTEAVE

Enne kokkupanekut ja esmakordset kasutamist lugege juhend hoolikalt läbi. Kokkupaneku ja treeningu ajal olge eriti ettevaatlik.

- Hoidke lapsed ja lemmikloomad seadmest eemal. Ärge jätke lapsi järelevalveta.
- Seadet võib korraga kasutada üks inimene, välja arvatud julgustamise korral.
- Pearingluse, valu, õhupuuduse, nõrkuse või muude murettekitavate sümptomite korral lõpetage treening ja pidage nõu arstiga.
- Asetage seade puhtale, tasasele, stabiilsele ja kuivale pinnale. Ärge kasutage niiskes kohas, vee lähedal ega õues, kui toode ei ole selleks ette nähtud.
- Enne iga kasutamist kontrollige seadme stabiilsust ning poltide, mutrite, tihvtide, konksude, tuge, trosside, plokkide, juhtvarraste ja reguleerimiste seisukorda.
- Ärge kasutage seadet, kui see on kahjustatud, ebastabiilne, mittetäielik, roostes või kui selle osad on lahti, kulunud või pragunenud.
- Ärge ületage maksimaalset koormust 500 kg, mis hõlmab kasutajat, kangit, raskusi ja tarvikuid.
- Enne treeningut veenduge, et konksud, turvatoed, käepidemed ja reguleerimiselemendid on õigesti paigaldatud ja lukustatud.
- Asetage kang ühtlaselt mõlemale konksule või toele. Paigaldage raskused sümmeetriliselt ja kasutage alati lukustuskraesid.
- Suurte koormuste korral on soovitatav julgustaja. Ärge treenige raskusega, mida ei saa ohutult kontrollida.
- Enne plokküsteemi kasutamist kontrollige trosse, plokkide, karabiine, käepidemeid ning raskusploki või raskusketaste kinnitust.
- Ärge kasutage plokküsteemi, kui tross on kahjustatud, narmendav, painutatud või ei liigu sujuvalt. Ärge laske käepidemeid järsult lahti.
- Hoidke käed, sõrmed, juuksed, avarad riided ja tarvikud eemal trossidest, plokkidest, juhtvarrastest, raskusplokist ja liikuvatest osadest.
- Kasutage hoiuriulit ainult sobivate raskuste ja tarvikute jaoks. Paigutage raskused stabiilselt ja ühtlaselt; ärge koormake üle ühte külge.
- Ärge ronige konstruktsioonil, ärge riputage osadel, mis ei ole selleks ette nähtud, ning ärge kasutage seadet redeli, platvormi ega tööriiulina.
- Tehke harjutusi aeglaselt ja kontrollitult. Vältige järske liigutusi, tõmbeid ja harjutusi, mis võivad mõjutada stabiilsust.
- Treenige sobivas spordiriietuses ja libisemiskindla tallaga spordijalatsites.
- Kasutage seadet ainult ettenähtud otstarbel ja vastavalt juhendis kirjeldatule.
- Algajad, piiratud võimekusega või terviseprobleemidega isikud peaksid treenima järelevalve all või pärast arstiga konsulteerimist.
- Enne treeningut tehke soojendus- ja venitusharjutusi.
- Ärge muutke konstruktsiooni. Kasutage ainult tootja soovitatud osi ja tarvikuid.
- Pange seade kokku vastavalt juhendile, eelistatavalt vähemalt kahekesi.
- Pärast kokkupanekut ja enne esmakordset kasutamist kontrollige õiget kokkupanekut, loodimist ja kõigi ühenduste pingutamist.
- Kokkupaneku illustatsioonid aitavad toodet õigesti kokku panna ja vähendada keelelistest erinevustest tingitud vigade riski.

NR	NIMETUS	KOGUS
1	Sammas	6
2	Ühendusvarras 0,65 m	6
3	Ühendusvarras 1,08 m	2
4	Logoelement	1
5	Ülemine talaraam	1
6	Kangihoidik	1
7	Pallide hoiuriul	1
8	Hantlite hoiualus	1
9	Sangpommide hoiualus	1
10	Raskusketaste hoiuriul	1
11R/11L	Lõuatõmbe käepide P/V	1+1
12R/12L	J-konks P/V	1+1
13R/13L	Turvutugi P/V	1+1
14	Raskusketaste hoiutihvt	4
15	Raskusketta piiraja	4
16	Pöördoe fikseeritud klamber	1
17	Pöördoe tugi	1
18	Kangitugi	1
19	Märklaua tugi	1
20	Märklaua	1
21	Tarvikute riputi	1
22	Tarvikukonks	5
23	Liugur	1
25	Eesmine tugiraam	1
26	Terasplaat jalgadele	1
27	Pikendusraam	1
28	Käepide	2
29	Alumine katte kinnitusklamber	1
30	Juhtvarda kinnitusklamber	1
31	Juhtvarras	2
32	Reguleeritav plokki klamber	1
33R/33L	Ülemine plokki kinnitusklamber P/V	1+1
34	Fikseeritud plokki klamber	1
35	Istmeraam	1
36	Reguleeritav vahuraam	4
37	Liikuv plokiraam	1
38	Kaitsekate	1
39	Ühekordne kombineeritud käepide	1
41	Nupp	1
42	Tihvt φ16	3

NR	NIMETUS	KOGUS
43	Liivakoti konks	1
44	Karabiin	6
45	Raskusploki ülemine osa	1
46	Raskusplokk	19
47	Alumiiniumtihvt	1
48	Puhver	2
49	Padi	1
50	Vaht	2
51	Vahukate	2
52	Tõmbetihvt	1
53	Kett	1
54	Pikendatud käepide	1
55	Alumiiniumkäepide	2
56	Tross A – 8,61 m	1
57	Tross B – 1,93 m	1
58	Plokk φ90	12
59	Plokk φ115	1
61	Kuuskantpolt M16×105	70
62	Kuuskantpolt M16×110	14
63	Kuuskantpolt M10×25	4
64	Lameda peaga sisekuuskantpolt M10×45	2
65	Lameda peaga sisekuuskantpolt M10×95	2
66	Silinderpeaga sisekuuskantpolt M10×20	4
67	Silinderpeaga sisekuuskantpolt M6×20	1
68	Sisekuuskantpolt M8×25	2
69	Kuuskantpolt M10×95	2
70	Kuuskantpolt M10×45	13
71	Kuuskantpolt M10×30	1
72	Kuuskantpolt M8×12	5
73	Seib 16	166
74	Suur seib 10	4
75	Suur seib 12	2
76	Seib 10	34
77	Vedruseib 12	1
78	Kaarkujuline seib 10	4
79	Seib 8	5
80	Lukustusmutter M16	82
81	Lukustusmutter M10	18
82	Lukustusmutter M12	1
83	Mutter M12	1

*See mutter ei ole pingutatud.

67# Viimase etapi paigaldus.

56# Trossi läbiviimise järjekord: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Trossi läbiviimise järjekord: D→K→L

INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

Lisez attentivement le manuel avant le montage et la première utilisation. Soyez particulièrement prudent lors du montage et de l'entraînement.

1. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Ne laissez pas les enfants sans surveillance.
2. L'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois, sauf en cas d'assistance.
3. En cas de vertiges, douleur, essoufflement, faiblesse ou autres symptômes inquiétants, arrêtez l'exercice et consultez un médecin.
4. Placez l'équipement sur une surface propre, plane, stable et sèche. Ne l'utilisez pas dans l'humidité, près de l'eau ni à l'extérieur, sauf si le produit est prévu à cet effet.
5. Avant chaque utilisation, vérifiez la stabilité de l'équipement ainsi que l'état des vis, écrous, goupilles, crochets, supports, câbles, poulies, guides et réglages.
6. N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé, instable, incomplet, corrodé ou comporte des pièces desserrées, usées ou fissurées.
7. Ne dépassez pas la charge maximale de 500 kg, comprenant l'utilisateur, la barre, les poids et les accessoires.
8. Avant l'exercice, assurez-vous que les crochets, supports de sécurité, poignées et éléments de réglage sont correctement positionnés et verrouillés.
9. Posez la barre uniformément sur les deux crochets ou supports. Chargez les poids symétriquement et utilisez toujours des colliers de serrage.
10. Pour les charges lourdes, une assistance est recommandée. Ne vous entraînez pas avec une charge que vous ne pouvez pas contrôler en sécurité.
11. Avant d'utiliser le système de tirage, vérifiez les câbles, poulies, mousquetons, poignées et la fixation de la pile de poids ou des disques.
12. N'utilisez pas le système de tirage si le câble est endommagé, effiloché, plié ou ne se déplace pas correctement. Ne relâchez pas les poignées brusquement.
13. Gardez les mains, doigts, cheveux, vêtements amples et accessoires à l'écart des câbles, poulies, guides, pile de poids et pièces mobiles.
14. Utilisez le rack de rangement uniquement pour les poids et accessoires compatibles. Rangez les charges de manière stable et uniforme ; ne surchargez pas un côté.
15. Ne grimpez pas sur la structure, ne vous suspendez pas aux éléments non prévus à cet effet et n'utilisez pas l'équipement comme échelle, plateforme ou étagère de travail.
16. Effectuez les exercices lentement et de manière contrôlée. Évitez les mouvements brusques, les à-coups et les exercices pouvant compromettre la stabilité.
17. Portez des vêtements de sport adaptés et des chaussures de sport à semelle antidérapante.
18. Utilisez l'équipement uniquement conformément à son usage prévu et à la description du manuel.
19. Les débutants, les personnes à capacités réduites ou ayant des problèmes de santé doivent s'entraîner sous surveillance ou après consultation médicale.
20. Échauffez-vous et effectuez des étirements avant l'entraînement.
21. Ne modifiez pas la structure. Utilisez uniquement les pièces et accessoires recommandés par le fabricant.
22. Assemblez l'équipement conformément au manuel, de préférence à au moins deux personnes.
23. Après le montage et avant la première utilisation, vérifiez l'assemblage, le niveau et le serrage de toutes les connexions.
24. Les illustrations de montage facilitent l'assemblage correct du produit et réduisent le risque d'erreurs liées à la langue.

N°	NOM	QTÉ
1	Colonne	6
2	Barre de liaison 0,65 m	6
3	Barre de liaison 1,08 m	2
4	Élément avec logo	1
5	Cadre de poutre supérieur	1
6	Support de barre	1
7	Rack de rangement pour ballons	1
8	Plateau de rangement pour haltères	1
9	Plateau de rangement pour kettlebells	1
10	Rack de rangement pour disques	1
11R/11L	Poignée de traction D/G	1+1
12R/12L	Crochet en J D/G	1+1
13R/13L	Support de sécurité D/G	1+1
14	Tige de rangement pour disques	4
15	Butée pour disques	4
16	Support fixe de l'appui rotatif	1
17	Appui rotatif	1
18	Support de barre	1
19	Support de cible	1
20	Cible	1
21	Porte-accessoires	1
22	Crochet pour accessoires	5
23	Coulisseau	1
25	Cadre de support avant	1
26	Plaque en acier pour les jambes	1
27	Cadre d'extension	1
28	Poignée	2
29	Support inférieur de fixation du capot	1
30	Support de fixation du guide	1
31	Guide	2
32	Support de poulie réglable	1
33R/33L	Support supérieur de fixation de poulie D/G	1+1
34	Support de poulie fixe	1
35	Cadre du siège	1
36	Cadre de mousse réglable	4
37	Cadre de poulie mobile	1
38	Capot de protection	1
39	Poignée combinée simple	1
41	Bouton	1
42	Goupille ϕ 16	3

N°	NOM	QTÉ
43	Crochet pour sac de frappe	1
44	Mousqueton	6
45	Partie supérieure de la pile de poids	1
46	Pile de poids	19
47	Goupille en aluminium	1
48	Butée	2
49	Coussin	1
50	Mousse	2
51	Housse de mousse	2
52	Goupille de traction	1
53	Chaîne	1
54	Poignée rallongée	1
55	Poignée en aluminium	2
56	Câble A – 8,61 m	1
57	Câble B – 1,93 m	1
58	Poulie ϕ 90	12
59	Poulie ϕ 115	1
61	Boulon hexagonal M16×105	70
62	Boulon hexagonal M16×110	14
63	Boulon hexagonal M10×25	4
64	Vis Allen à tête plate M10×45	2
65	Vis Allen à tête plate M10×95	2
66	Vis Allen à tête cylindrique M10×20	4
67	Vis Allen à tête cylindrique M6×20	1
68	Vis Allen M8×25	2
69	Boulon hexagonal M10×95	2
70	Boulon hexagonal M10×45	13
71	Boulon hexagonal M10×30	1
72	Boulon hexagonal M8×12	5
73	Rondelle 16	166
74	Grande rondelle 10	4
75	Grande rondelle 12	2
76	Rondelle 10	34
77	Rondelle élastique 12	1
78	Rondelle courbée 10	4
79	Rondelle 8	5
80	Écrou de sécurité M16	82
81	Écrou de sécurité M10	18
82	Écrou de sécurité M12	1
83	Écrou M12	1

*Cet écrou n'est pas serré.

67# Installation de l'étape finale.

56# Séquence de passage du câble : A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Séquence de passage du câble : D→K→L

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

Összeszerelés és első használat előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót. Az összeszerelés és edzés során fokozott óvatossággal járjon el.

1. A gyermekeket és háziállatokat tartsa távol a berendezéstől. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül.
2. A berendezést egyszerre egy személy használhatja, kivéve, ha segítő biztosítás szükséges.
3. Szédülés, fájdalom, légszomj, gyengeség vagy más aggasztó tünet esetén hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
4. A berendezést tiszta, vízszintes, stabil és száraz felületre állítsa. Ne használja nedves helyen, víz közelében vagy kültéren, ha a termék nem erre készült.
5. Minden használat előtt ellenőrizze a berendezés stabilitását, valamint a csavarok, anyák, csapok, kampók, támaszok, kábelek, csigák, vezetők és állítóelemek állapotát.
6. Ne használja a berendezést, ha sérült, instabil, hiányos, korrodált, vagy ha bármely eleme laza, kopott vagy repedt.
7. Ne lépje túl az 500 kg maximális terhelést, amely magában foglalja a felhasználót, a rudat, a súlyokat és a tartozékokat.
8. Edzés előtt győződjön meg arról, hogy a kampók, biztonsági támaszok, fogantyúk és állítóelemek megfelelően vannak beállítva és rögzítve.
9. A rudat egyenletesen helyezze mindkét kampóra vagy támaszra. A súlyokat szimmetrikusan helyezze fel, és mindig használjon rögzítőbilincseket.
10. Nagy terhelésnél segítő személy jelenléte ajánlott. Ne edzen olyan súllyal, amelyet nem tud biztonságosan kontrollálni.
11. A csigas rendszer használata előtt ellenőrizze a kábeleket, csigákat, karabinereket, fogantyúkat és a súlyoszlop vagy súlytárcsák rögzítését.
12. Ne használja a csigas rendszert, ha a kábel sérült, faszott, megtört vagy nem mozog simán. A fogantyúkat ne engedje el hirtelen.
13. Kezét, ujjait, haját, laza ruházatát és tartozékait tartsa távol a kábelektől, csigáktól, vezetőktől, súlyoszloptól és mozgó alkatrészekről.
14. A tárolóállványt csak kompatibilis súlyokhoz és tartozékokhoz használja. A terheket stabilan és egyenletesen helyezze el; ne terhelje túl az egyik oldalt.
15. Ne mászzon fel a szerkezetre, ne függeszkedjen nem erre szolgáló elemeken, és ne használja a berendezést létraként, emelvényként vagy munkaállványként.
16. A gyakorlatokat lassan és kontrolláltan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat, rángatásokat és a stabilitást veszélyeztető gyakorlatokat.
17. Edzéshez viseljen megfelelő sportruházatot és csúszásmentes talpú sportcipőt.
18. A berendezést kizárólag rendeltetésszerűen és az útmutatóban leírtak szerint használja.
19. Kezdők, csökkent képességű vagy egészségügyi problémákkal küzdő személyek felügyelet mellett vagy orvosi konzultáció után edzenek.
20. Edzés előtt végezzen bemelegítést és nyújtást.
21. Ne módosítsa a szerkezetet. Csak a gyártó által ajánlott alkatrészeket és tartozékokat használja.
22. Az összeszerelést az útmutató szerint, lehetőleg legalább két személy végezze.
23. Összeszerelés után és első használat előtt ellenőrizze a helyes összeszerelést, a vízszintet és minden kötés meghúzását.
24. Az összeszerelési ábrák a termék helyes összeszerelését segítik, és csökkentik a nyelvi hibák kockázatát.

SZ.	MEGNEVEZÉS	MENNYISÉG
1	Oszlop	6
2	Összekötő rúd 0,65 m	6
3	Összekötő rúd 1,08 m	2
4	Logóelem	1
5	Felső tartókeret	1
6	Rúdtartó	1
7	Labdatároló állvány	1
8	Kézisúlyzó-tároló tálca	1
9	Kettlebell-tároló tálca	1
10	Súlytárcsa-tároló állvány	1
11R/11L	Húzódkódó fogantyú J/B	1+1
12R/12L	J-kampó J/B	1+1
13R/13L	Biztonsági támasz J/B	1+1
14	Súlytárcsa-tároló rúd	4
15	Súlytárcsa ütköző	4
16	Forgótámasz fix konzolja	1
17	Forgótámasz	1
18	Rúdtámasz	1
19	Célponttartó	1
20	Célpont	1
21	Tartozéktartó	1
22	Tartozékkampó	5
23	Csúszka	1
25	Első támasztókeret	1
26	Acél láblemez	1
27	Hosszabbító keret	1
28	Markolat	2
29	Alsó burkolatrögzítő konzol	1
30	Vezetőrúd-rögzítő konzol	1
31	Vezetőrúd	2
32	Állítható csigakonzol	1
33R/33L	Felső csigarögzítő konzol J/B	1+1
34	Fix csigakonzol	1
35	Üléskeret	1
36	Állítható habkeret	4
37	Mozgó csigakeret	1
38	Védőburkolat	1
39	Egyszeres kombinált fogantyú	1
41	Gomb	1
42	Csap $\varnothing 16$	3

SZ.	MEGNEVEZÉS	MENNYISÉG
43	Homokzsák kampó	1
44	Karabiner	6
45	Súlyoszlop felső eleme	1
46	Súlyoszlop	19
47	Alumínium csap	1
48	Ütköző	2
49	Párna	1
50	Hab	2
51	Habvédő	2
52	Húzócsap	1
53	Lánc	1
54	Hosszabbított fogantyú	1
55	Alumínium fogantyú	2
56	Kábel A – 8,61 m	1
57	Kábel B – 1,93 m	1
58	Csiga $\varnothing 90$	12
59	Csiga $\varnothing 115$	1
61	Hatlapfejű csavar M16×105	70
62	Hatlapfejű csavar M16×110	14
63	Hatlapfejű csavar M10×25	4
64	Süllyesztett fejű imbuszcsavar M10×45	2
65	Süllyesztett fejű imbuszcsavar M10×95	2
66	Hengeres fejű imbuszcsavar M10×20	4
67	Hengeres fejű imbuszcsavar M6×20	1
68	Imbuszcsavar M8×25	2
69	Hatlapfejű csavar M10×95	2
70	Hatlapfejű csavar M10×45	13
71	Hatlapfejű csavar M10×30	1
72	Hatlapfejű csavar M8×12	5
73	Alátét 16	166
74	Nagy alátét 10	4
75	Nagy alátét 12	2
76	Alátét 10	34
77	Rugós alátét 12	1
78	Ívelt alátét 10	4
79	Alátét 8	5
80	Önzáró anya M16	82
81	Önzáró anya M10	18
82	Önzáró anya M12	1
83	Anyá M12	1

*Ez az anya nincs meghúzva.

67# Az utolsó lépés szerelése.

56# A kábel vezetési sorrendje: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# A kábel vezetési sorrendje: D→K→L

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Leggere attentamente il manuale prima del montaggio e del primo utilizzo. Prestare particolare attenzione durante il montaggio e l'allenamento.

1. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzo. Non lasciare bambini incustoditi.
2. L'attrezzo può essere utilizzato da una sola persona alla volta, salvo in caso di assistenza.
3. In caso di capogiri, dolore, difficoltà respiratorie, debolezza o altri sintomi preoccupanti, interrompere l'esercizio e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie pulita, piana, stabile e asciutta. Non usare in ambienti umidi, vicino all'acqua o all'aperto, salvo che il prodotto sia destinato a tale uso.
5. Prima di ogni utilizzo controllare stabilità dell'attrezzo e stato di viti, dadi, perni, ganci, supporti, cavi, pulegge, guide e regolazioni.
6. Non usare l'attrezzo se danneggiato, instabile, incompleto, corrosivo o con parti allentate, usurate o incrinare.
7. Non superare il carico massimo di 500 kg, comprensivo di utente, bilanciere, pesi e accessori.
8. Prima dell'esercizio assicurarsi che ganci, supporti di sicurezza, maniglie e regolazioni siano correttamente impostati e bloccati.
9. Appoggiare il bilanciere uniformemente su entrambi i ganci o supporti. Caricare i pesi simmetricamente e usare sempre i collari di sicurezza.
10. Con carichi elevati si raccomanda assistenza. Non allenarsi con un peso che non si possa controllare in sicurezza.
11. Prima di usare il sistema a cavi controllare cavi, pulegge, moschettoni, maniglie e fissaggio del pacco pesi o dei dischi.
12. Non usare il sistema a cavi se il cavo è danneggiato, sfilacciato, piegato o non scorre correttamente. Non rilasciare bruscamente le maniglie.
13. Tenere mani, dita, capelli, indumenti larghi e accessori lontani da cavi, pulegge, guide, pacco pesi e parti mobili.
14. Usare il rack di stoccaggio solo per pesi e accessori compatibili. Riporre i carichi in modo stabile e uniforme; non sovraccaricare un lato.
15. Non arrampicarsi sulla struttura, non appendersi a parti non destinate a tale uso e non usare l'attrezzo come scala, piattaforma o scaffale da lavoro.
16. Eseguire gli esercizi lentamente e in modo controllato. Evitare movimenti bruschi, strappi ed esercizi che possano compromettere la stabilità.
17. Allenarsi con abbigliamento sportivo adeguato e scarpe sportive con suola antiscivolo.
18. Usare l'attrezzo solo per lo scopo previsto e secondo quanto descritto nel manuale.
19. Principianti, persone con capacità ridotte o problemi di salute devono allenarsi sotto supervisione o dopo consulto medico.
20. Prima dell'allenamento eseguire riscaldamento e stretching.
21. Non modificare la struttura. Usare solo parti e accessori raccomandati dal produttore.
22. Montare l'attrezzo secondo il manuale, preferibilmente da almeno due persone.
23. Dopo il montaggio e prima del primo uso controllare corretto assemblaggio, livellamento e serraggio di tutti i collegamenti.
24. Le illustrazioni di montaggio aiutano ad assemblare correttamente il prodotto e riducono il rischio di errori linguistici.

N.	NOME	QUANTITÀ
1	Colonna	6
2	Barra di collegamento 0,65 m	6
3	Barra di collegamento 1,08 m	2
4	Elemento con logo	1
5	Telaio trave superiore	1
6	Supporto per bilanciere	1
7	Rack per palloni	1
8	Vassoio porta manubri	1
9	Vassoio porta kettlebell	1
10	Rack porta dischi	1
11R/11L	Maniglia per trazioni D/S	1+1
12R/12L	Gancio a J D/S	1+1
13R/13L	Supporto di sicurezza D/S	1+1
14	Perno porta dischi	4
15	Arresto per dischi	4
16	Staffa fissa del supporto rotante	1
17	Supporto rotante	1
18	Supporto per bilanciere	1
19	Supporto bersaglio	1
20	Bersaglio	1
21	Appendino per accessori	1
22	Gancio per accessori	5
23	Cursore	1
25	Telaio di supporto anteriore	1
26	Piastra in acciaio per gambe	1
27	Telaio di estensione	1
28	Impugnatura	2
29	Staffa inferiore di fissaggio copertura	1
30	Staffa di fissaggio guida	1
31	Guida	2
32	Staffa puleggia regolabile	1
33R/33L	Staffa superiore di fissaggio puleggia D/S	1+1
34	Staffa puleggia fissa	1
35	Telaio sedile	1
36	Telaio regolabile per schiuma	4
37	Telaio puleggia mobile	1
38	Copertura protettiva	1
39	Maniglia combinata singola	1
41	Manopola	1
42	Perno $\phi 16$	3

N.	NOME	QUANTITÀ
43	Gancio per sacco da boxe	1
44	Moschettone	6
45	Elemento superiore del pacco pesi	1
46	Pacco pesi	19
47	Perno in alluminio	1
48	Tampone	2
49	Cuscino	1
50	Schiuma	2
51	Rivestimento in schiuma	2
52	Perno di trazione	1
53	Catena	1
54	Maniglia estesa	1
55	Maniglia in alluminio	2
56	Cavo A – 8,61 m	1
57	Cavo B – 1,93 m	1
58	Puleggia $\phi 90$	12
59	Puleggia $\phi 115$	1
61	Bullone esagonale M16×105	70
62	Bullone esagonale M16×110	14
63	Bullone esagonale M10×25	4
64	Bullone a brugola a testa piatta M10×45	2
65	Bullone a brugola a testa piatta M10×95	2
66	Bullone a brugola a testa cilindrica M10×20	4
67	Bullone a brugola a testa cilindrica M6×20	1
68	Bullone a brugola M8×25	2
69	Bullone esagonale M10×95	2
70	Bullone esagonale M10×45	13
71	Bullone esagonale M10×30	1
72	Bullone esagonale M8×12	5
73	Rondella 16	166
74	Rondella grande 10	4
75	Rondella grande 12	2
76	Rondella 10	34
77	Rondella elastica 12	1
78	Rondella curva 10	4
79	Rondella 8	5
80	Dado autobloccante M16	82
81	Dado autobloccante M10	18
82	Dado autobloccante M12	1
83	Dado M12	1

*Questo dado non è serrato.

67# Installazione della fase finale.

56# Sequenza di passaggio del cavo: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Sequenza di passaggio del cavo: D→K→L

SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

Prieš montavimą ir pirmą naudojimą atidžiai perskaitykite instrukciją. Montavimo ir treniruotės metu laikykitės ypatingo atsargumo.

1. Vaikus ir naminius gyvūnus laikykite atokiau nuo įrenginio. Nepalikite vaikų be priežiūros.
2. Įrenginiu vienu metu gali naudotis vienas asmuo, išskyrus atvejus, kai reikalinga pagalba.
3. Atsiradus galvos svaigimui, skausmui, dusuliui, silpnumui ar kitiems nerimą keliantiems simptomams, nutraukite pratimus ir kreipkitės į gydytoją.
4. Įrenginį statykite ant švaraus, lygaus, stabilaus ir sauso paviršiaus. Nenaudokite drėgnoje vietoje, šalia vandens ar lauke, jei gaminyje tam nėra skirtas.
5. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite įrenginio stabilumą bei varžtų, veržlių, kaiščių, kablių, atramų, lynų, skriemulių, kreipiklių ir reguliavimo elementų būklę.
6. Nenaudokite įrenginio, jei jis pažeistas, nestabilus, nepilnas, surūdijęs arba turi atsilaisvinusių, susidėvėjusių ar įtrūkusių dalių.
7. Neviršykite didžiausios 500 kg apkrovos, įskaitant naudotoją, štangą, svorius ir priedus.
8. Prieš treniruotę įsitikinkite, kad kabliai, saugos atramos, rankenos ir reguliavimo elementai tinkamai nustatyti ir užfiksuoti.
9. Štangą dėkite tolygiai ant abiejų kablių arba atramų. Svorius dėkite simetriškai ir visada naudokite fiksatorius.
10. Naudojant dideles apkrovas rekomenduojama pagalba. Nesitreniruokite su svoriu, kurio negalite saugiai kontroliuoti.
11. Prieš naudodami lynų sistemą patikrinkite lynus, skriemulius, karabinius, rankenas ir svorių bloko arba svorių diskų tvirtinimą.
12. Nenaudokite lynų sistemos, jei lynas pažeistas, atspuręs, sulenktas arba nejuda sklandžiai. Nepaleiskite rankenų staigiai.
13. Rankas, pirštus, plaukus, laisvus drabužius ir priedus laikykite atokiau nuo lynų, skriemulių, kreipiklių, svorių bloko ir judančių dalių.
14. Laikymo stovą naudokite tik suderinamiems svoriams ir priedams. Svorius laikykite stabiliai ir tolygiai; neperkraukite vienos pusės.
15. Nelipkite ant konstrukcijos, nesikabinkite už tam neskirtų dalių ir nenaudokite įrenginio kaip kopėčių, platformos ar darbinio stovo.
16. Pratimus atlikite lėtai ir kontroliuojamai. Venkite staigių judesių, trūkčiojimų ir pratimų, galinčių paveikti stabilumą.
17. Treniruokitės vilkėdami tinkamą sportinę aprangą ir avėdami sportinę avalynę neslystančiu padu.
18. Įrenginį naudokite tik pagal paskirtį ir taip, kaip aprašyta instrukcijoje.
19. Pradedantieji, ribotų gebėjimų ar sveikatos problemų turintys asmenys turėtų treniruotis prižiūrimi arba pasikonsultavę su gydytoju.
20. Prieš treniruotę atlikite apšilimą ir tempimo pratimus.
21. Nekeiskite konstrukcijos. Naudokite tik gamintojo rekomenduojamas dalis ir priedus.
22. Įrenginį montuokite pagal instrukciją, pageidautina bent dviem asmenims.
23. Po montavimo ir prieš pirmą naudojimą patikrinkite, ar įrenginys teisingai surinktas, išlygintas ir ar visos jungtys priveržtos.
24. Montavimo iliustracijos padeda teisingai surinkti gaminį ir sumažina klaidų dėl kalbos skirtumų riziką.

NR.	PAVADINIMAS	KIEKIS
1	Kolona	6
2	Jungiamasis strypas 0,65 m	6
3	Jungiamasis strypas 1,08 m	2
4	Elementas su logotipu	1
5	Viršutinis sijos rėmas	1
6	Štangos laikiklis	1
7	Kamuolių laikymo stovas	1
8	Hantelių laikymo padėklas	1
9	Girų laikymo padėklas	1
10	Svorių diskų laikymo stovas	1
11R/11L	Prisitraukimų rankena D/K	1+1
12R/12L	J tipo kablys D/K	1+1
13R/13L	Saugos atrama D/K	1+1
14	Svorių diskų laikymo strypas	4
15	Svorių diskų ribotuvas	4
16	Fiksuotas sukamos atramos laikiklis	1
17	Sukama atrama	1
18	Štangos atrama	1
19	Taikinio atrama	1
20	Taikinys	1
21	Priedų kabykla	1
22	Priedų kablys	5
23	Slankiklis	1
25	Priekinis atraminis rėmas	1
26	Plieninė kojų plokštė	1
27	Prailginimo rėmas	1
28	Rankena	2
29	Apatinis dangčio tvirtinimo laikiklis	1
30	Kreipiklio tvirtinimo laikiklis	1
31	Kreipiklis	2
32	Reguliuojamas skriemulio laikiklis	1
33R/33L	Viršutinis skriemulio tvirtinimo laikiklis D/K	1+1
34	Fiksuotas skriemulio laikiklis	1
35	Sėdynės rėmas	1
36	Reguliuojamas putų rėmas	4
37	Judantis skriemulio rėmas	1
38	Apsauginis dangtis	1
39	Vienguba kombinuota rankena	1
41	Rankenėlė	1
42	Kaištis $\varnothing 16$	3

NR.	PAVADINIMAS	KIEKIS
43	Smėlio maišo kablys	1
44	Karabinas	6
45	Viršutinė svorių bloko dalis	1
46	Svorių blokas	19
47	Aliumininis kaištis	1
48	Buferis	2
49	Pagalvėlė	1
50	Putos	2
51	Putų užvalkalas	2
52	Traukiamasis kaištis	1
53	Grandinė	1
54	Prailginta rankena	1
55	Aliumininė rankena	2
56	Lynas A – 8,61 m	1
57	Lynas B – 1,93 m	1
58	Skriemulys $\varnothing 90$	12
59	Skriemulys $\varnothing 115$	1
61	Šešiakampis varžtas M16×105	70
62	Šešiakampis varžtas M16×110	14
63	Šešiakampis varžtas M10×25	4
64	Plokščios galvutės imbusinis varžtas M10×45	2
65	Plokščios galvutės imbusinis varžtas M10×95	2
66	Cilindrinės galvutės imbusinis varžtas M10×20	4
67	Cilindrinės galvutės imbusinis varžtas M6×20	1
68	Imbusinis varžtas M8×25	2
69	Šešiakampis varžtas M10×95	2
70	Šešiakampis varžtas M10×45	13
71	Šešiakampis varžtas M10×30	1
72	Šešiakampis varžtas M8×12	5
73	Poveržlė 16	166
74	Didelė poveržlė 10	4
75	Didelė poveržlė 12	2
76	Poveržlė 10	34
77	Spyruoklinė poveržlė 12	1
78	Lenkta poveržlė 10	4
79	Poveržlė 8	5
80	Fiksavimo veržlė M16	82
81	Fiksavimo veržlė M10	18
82	Fiksavimo veržlė M12	1
83	Veržlė M12	1

*Ši veržlė nėra priveržta.

67# Galutinio etapo montavimas.

56# Lyno vedimo seka: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Lyno vedimo seka: D→K→L

SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Pirms montāžas un pirmās lietošanas rūpīgi izlasiet instrukciju. Montāžas un treniņa laikā ievērojiet īpašu piesardzību.

1. Turiet bērnus un mājdzīvniekus prom no ierīces. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības.
2. Ierīci vienlaikus drīkst lietot viena persona, izņemot gadījumus, kad nepieciešama drošināšana.
3. Reiboņa, sāpju, elpas trūkuma, vājuma vai citu satraucošu simptomu gadījumā pārtrauciet vingrinājumus un konsultējieties ar ārstu.
4. Novietojiet ierīci uz tīras, līdzenas, stabilas un sausas virsmas. Nelietojiet mitrumā, ūdens tuvumā vai ārpus telpām, ja produkts tam nav paredzēts.
5. Pirms katras lietošanas pārbaudiet ierīces stabilitāti un skrūvju, uzgriežņu, tapu, āķu, balstu, troses, skriemeļu, vadotņu un regulēšanas elementu stāvokli.
6. Nelietojiet ierīci, ja tā ir bojāta, nestabila, nepilnīga, sarūsējusi vai tai ir vaļīgas, nodilušas vai saplaisājušas detaļas.
7. Nepārsniedziet maksimālo slodzi 500 kg, kas ietver lietotāju, stieni, svarus un piederumus.
8. Pirms treniņa pārliecinieties, ka āķi, drošības balsti, rokturi un regulēšanas elementi ir pareizi iestatīti un nofiksēti.
9. Stieni novietojiet vienmērīgi uz abiem āķiem vai balstiem. Svarus uzlieciet simetriski un vienmēr izmantojiet fiksatorus.
10. Pie lielām slodzēm ieteicama drošināšana. Netrenējieties ar svaru, kuru nevarat droši kontrolēt.
11. Pirms troses sistēmas lietošanas pārbaudiet troses, skriemeļus, karabīnes, rokturus un svaru bloka vai disku stiprinājumu.
12. Nelietojiet troses sistēmu, ja trose ir bojāta, nodilusi, saliekta vai nekustas vienmērīgi. Nepalaidiet rokturus vaļā strauji.
13. Turiet rokas, pirkstus, matas, vaļīgu apģērbu un piederumus tālāk no trosēm, skriemeļiem, vadotnēm, svaru bloka un kustīgām daļām.
14. Uzglabāšanas statīvu izmantojiet tikai saderīgiem svariem un piederumiem. Svarus novietojiet stabili un vienmērīgi; nepārslogojiet vienu pusi.
15. Nekāpiet uz konstrukcijas, nekarājieties pie tam neparedzētām daļām un nelietojiet ierīci kā kāpnes, platformu vai darba statīvu.
16. Vingrinājumus veiciet lēni un kontrolēti. Izvairieties no straujām kustībām, rāvieniem un vingrinājumiem, kas var ietekmēt stabilitāti.
17. Trenējieties piemērotā sporta apģērbā un sporta apavos ar neslīdošu zoli.
18. Lietojiet ierīci tikai paredzētajam mērķim un saskaņā ar instrukcijas aprakstu.
19. Iesācējiem, personām ar ierobežotām spējām vai veselības problēmām jātrenējas uzraudzībā vai pēc konsultācijas ar ārstu.
20. Pirms treniņa veiciet iesildīšanos un stiepšanās vingrinājumus.
21. Nemodificējiet konstrukciju. Izmantojiet tikai ražotāja ieteiktās detaļas un piederumus.
22. Montāžu veiciet saskaņā ar instrukciju, vēlams vismaz divām personām.
23. Pēc montāžas un pirms pirmās lietošanas pārbaudiet pareizu salikšanu, līmeņošanu un visu savienojumu pievilkšanu.
24. Montāžas ilustrācijas palīdz pareizi salikt produktu un samazina valodas kļūdu risku.

NR.	NOSAUKUMS	DAUDZUMS
1	Kolonna	6
2	Savienojošais stienis 0,65 m	6
3	Savienojošais stienis 1,08 m	2
4	Elements ar logo	1
5	Augšējais siļas rāmis	1
6	Stieņa turētājs	1
7	Bumbu uzglabāšanas statīvs	1
8	Hantelu uzglabāšanas paplāte	1
9	Kettlebell uzglabāšanas paplāte	1
10	Svaru disku uzglabāšanas statīvs	1
11R/11L	Pievilkšanās rokturis L/K	1+1
12R/12L	J veida āķis L/K	1+1
13R/13L	Drošības balsts L/K	1+1
14	Svaru disku uzglabāšanas stienis	4
15	Svaru disku ierobežotājs	4
16	Fiksēts rotējošā balsta kronšteins	1
17	Rotējošais balsts	1
18	Stieņa balsts	1
19	Mērķa balsts	1
20	Mērķis	1
21	Piederumu pakaramais	1
22	Piederumu āķis	5
23	Slīdnis	1
25	Priekšējais atbalsta rāmis	1
26	Tērauda kāju plāksne	1
27	Pagarinājuma rāmis	1
28	Rokturis	2
29	Apakšējais pārsega stiprinājuma kronšteins	1
30	Vadotnes stiprinājuma kronšteins	1
31	Vadotne	2
32	Regulējams skriemeļa kronšteins	1
33R/33L	Augšējais skriemeļa stiprinājuma kronšteins L/K	1+1
34	Fiksēts skriemeļa kronšteins	1
35	Sēdekļa rāmis	1
36	Regulējams putu rāmis	4
37	Kustīgs skriemeļa rāmis	1
38	Aizsargpārsegs	1
39	Vienkāršs kombinētais rokturis	1
41	Poga	1
42	Tapa φ16	3

NR.	NOSAUKUMS	DAUDZUMS
43	Boksa maisa āķis	1
44	Karabīne	6
45	Svaru bloka augšējā daļa	1
46	Svaru bloks	19
47	Alumīnija tapa	1
48	Atdures elements	2
49	Spilvens	1
50	Putas	2
51	Putu pārvalks	2
52	Vilkšanas tapa	1
53	Kēde	1
54	Pagarināts rokturis	1
55	Alumīnija rokturis	2
56	Trose A – 8,61 m	1
57	Trose B – 1,93 m	1
58	Skriemelis φ90	12
59	Skriemelis φ115	1
61	Sešstūra skrūve M16×105	70
62	Sešstūra skrūve M16×110	14
63	Sešstūra skrūve M10×25	4
64	Plakanas galvas imbus skrūve M10×45	2
65	Plakanas galvas imbus skrūve M10×95	2
66	Cilindriskas galvas imbus skrūve M10×20	4
67	Cilindriskas galvas imbus skrūve M6×20	1
68	Imbus skrūve M8×25	2
69	Sešstūra skrūve M10×95	2
70	Sešstūra skrūve M10×45	13
71	Sešstūra skrūve M10×30	1
72	Sešstūra skrūve M8×12	5
73	Paplāksne 16	166
74	Liela paplāksne 10	4
75	Liela paplāksne 12	2
76	Paplāksne 10	34
77	Atsperpaplāksne 12	1
78	Izliekta paplāksne 10	4
79	Paplāksne 8	5
80	Pašblokējošs uzgrieznis M16	82
81	Pašblokējošs uzgrieznis M10	18
82	Pašblokējošs uzgrieznis M12	1
83	Uzgrieznis M12	1

*Šis uzgrieznis nav pievilktis.

67# Pēdējā posma montāža.

56# Troses ievēršanas secība: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Troses ievēršanas secība: D→K→L

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

Lees de handleiding zorgvuldig vóór montage en eerste gebruik. Wees extra voorzichtig tijdens montage en training.

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel. Laat kinderen niet zonder toezicht.
- Het toestel mag door één persoon tegelijk worden gebruikt, behalve bij spotting.
- Stop met trainen en raadpleeg een arts bij duizeligheid, pijn, kortademigheid, zwakte of andere verontrustende symptomen.
- Plaats het toestel op een schoon, vlak, stabiel en droog oppervlak. Niet gebruiken in vochtige ruimtes, bij water of buiten, tenzij het product daarvoor bestemd is.
- Controleer vóór elk gebruik de stabiliteit van het toestel en de staat van schroeven, moeren, pennen, haken, steunen, kabels, katrollen, geleiders en verstelpunten.
- Gebruik het toestel niet als het beschadigd, instabiel, onvolledig of gecorrodeerd is, of losse, versleten of gebarsten onderdelen heeft.
- Overschrijd de maximale belasting van 500 kg niet, inclusief gebruiker, halterstang, gewichten en accessoires.
- Controleer vóór de training of haken, veiligheidssteunen, handgrepen en verstelonderdelen correct zijn ingesteld en vergrendeld.
- Plaats de halterstang gelijkmatig op beide haken of steunen. Breng gewichten symmetrisch aan en gebruik altijd sluitingen.
- Bij zware belasting wordt spotting aanbevolen. Train niet met een gewicht dat niet veilig gecontroleerd kan worden.
- Controleer vóór gebruik van het kabelsysteem de kabels, katrollen, karabijnen, handgrepen en bevestiging van de gewichtsstapel of halterschijven.
- Gebruik het kabelsysteem niet als de kabel beschadigd, gerafeld, geknipt is of niet soepel beweegt. Laat handgrepen niet plotseling los.
- Houd handen, vingers, haar, losse kleding en accessoires uit de buurt van kabels, katrollen, geleiders, gewichtsstapel en bewegende delen.
- Gebruik het opbergrek alleen voor geschikte gewichten en accessoires. Plaats gewichten stabiel en gelijkmatig; overbelast één zijde niet.
- Klim niet op de constructie, hang niet aan onderdelen die daarvoor niet bedoeld zijn en gebruik het toestel niet als ladder, platform of werkrek.
- Voer oefeningen langzaam en gecontroleerd uit. Vermijd plotselinge bewegingen, rukken en oefeningen die de stabiliteit kunnen beïnvloeden.
- Train in geschikte sportkleding en sportschoenen met antislipzool.
- Gebruik het toestel alleen volgens het beoogde doel en zoals beschreven in de handleiding.
- Beginners, personen met beperkte mogelijkheden of gezondheidsproblemen moeten onder toezicht trainen of na overleg met een arts.
- Doe vóór de training een warming-up en rekoefeningen.
- Wijzig de constructie niet. Gebruik alleen onderdelen en accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
- Monteer het toestel volgens de handleiding, bij voorkeur met minstens twee personen.
- Controleer na montage en vóór eerste gebruik de juiste montage, nivellering en het vastdraaien van alle verbindingen.
- Montageafbeeldingen helpen het product correct te monteren en verminderen het risico op taalfouten.

NR.	NAAM	AANTAL
1	Kolom	6
2	Verbindingsstang 0,65 m	6
3	Verbindingsstang 1,08 m	2
4	Logo-element	1
5	Bovenste balkframe	1
6	Halterstanghouder	1
7	Opbergrek voor ballen	1
8	Opbergbak voor dumbbells	1
9	Opbergbak voor kettlebells	1
10	Opbergrek voor halterschijven	1
11R/11L	Optrekhandgreep R/L	1+1
12R/12L	J-haak R/L	1+1
13R/13L	Veiligheidssteun R/L	1+1
14	Opbergpen voor halterschijven	4
15	Begrenzing voor halterschijven	4
16	Vaste beugel voor draa steun	1
17	Draa steun	1
18	Halterstangsteun	1
19	Steun voor doelplaat	1
20	Doelplaat	1
21	Accessoirehanger	1
22	Accessoirehaak	5
23	Schuifstuk	1
25	Voorste steunframe	1
26	Stalen beenplaat	1
27	Verlengframe	1
28	Handgreep	2
29	Onderste bevestigingsbeugel voor afdekking	1
30	Bevestigingsbeugel voor geleidestang	1
31	Geleidestang	2
32	Verstelbare katrolbeugel	1
33R/33L	Bovenste katrolbevestiging R/L	1+1
34	Vaste katrolbeugel	1
35	Zitframe	1
36	Verstelbaar schuimframe	4
37	Bewegend katrolframe	1
38	Beschermkap	1
39	Enkele gecombineerde handgreep	1
41	Knop	1
42	Pen ϕ 16	3

NR.	NAAM	AANTAL
43	Zandzakhook	1
44	Karabiner	6
45	Bovenste deel van gewichtsstapel	1
46	Gewichtsstapel	19
47	Aluminium pen	1
48	Buffer	2
49	Kussen	1
50	Schuim	2
51	Schuimhoes	2
52	Trekpen	1
53	Ketting	1
54	Verlengde handgreep	1
55	Aluminium handgreep	2
56	Kabel A – 8,61 m	1
57	Kabel B – 1,93 m	1
58	Katrol ϕ 90	12
59	Katrol ϕ 115	1
61	Zeskantbout M16×105	70
62	Zeskantbout M16×110	14
63	Zeskantbout M10×25	4
64	Inbusbout met platte kop M10×45	2
65	Inbusbout met platte kop M10×95	2
66	Inbusbout met cilindrische kop M10×20	4
67	Inbusbout met cilindrische kop M6×20	1
68	Inbusbout M8×25	2
69	Zeskantbout M10×95	2
70	Zeskantbout M10×45	13
71	Zeskantbout M10×30	1
72	Zeskantbout M8×12	5
73	Ring 16	166
74	Grote ring 10	4
75	Grote ring 12	2
76	Ring 10	34
77	Veerring 12	1
78	Gebogen ring 10	4
79	Ring 8	5
80	Borgmoer M16	82
81	Borgmoer M10	18
82	Borgmoer M12	1
83	Moer M12	1

*Deze moer is niet vastgedraaid.

67# Montage van de laatste stap.

56# Volgorde voor het doorvoeren van de kabel: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Volgorde voor het doorvoeren van de kabel: D→K→L

INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Leia atentamente o manual antes da montagem e da primeira utilização. Tenha especial cuidado durante a montagem e o treino.

1. Mantenha crianças e animais afastados do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão.
2. O equipamento pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez, exceto em caso de assistência.
3. Em caso de tonturas, dor, falta de ar, fraqueza ou outros sintomas preocupantes, interrompa o exercício e consulte um médico.
4. Coloque o equipamento sobre uma superfície limpa, nivelada, estável e seca. Não utilize em locais húmidos, perto de água ou no exterior, salvo se o produto se destinar a esse fim.
5. Antes de cada utilização, verifique a estabilidade do equipamento e o estado dos parafusos, porcas, pinos, ganchos, apoios, cabos, roldanas, guias e elementos de regulação.
6. Não utilize o equipamento se estiver danificado, instável, incompleto, corroído ou com peças soltas, gastas ou rachadas.
7. Não exceda a carga máxima de 500 kg, incluindo utilizador, barra, pesos e acessórios.
8. Antes do exercício, certifique-se de que ganchos, apoios de segurança, pegas e elementos de regulação estão corretamente posicionados e bloqueados.
9. Coloque a barra uniformemente sobre ambos os ganchos ou apoios. Coloque os pesos simetricamente e utilize sempre bloqueadores.
10. Com cargas elevadas, recomenda-se assistência. Não treine com peso que não possa controlar em segurança.
11. Antes de usar o sistema de cabos, verifique cabos, roldanas, mosquetões, pegas e fixação da pilha de pesos ou dos discos.
12. Não utilize o sistema de cabos se o cabo estiver danificado, desfiado, dobrado ou não se mover suavemente. Não solte as pegas bruscamente.
13. Mantenha mãos, dedos, cabelo, roupa larga e acessórios afastados de cabos, roldanas, guias, pilha de pesos e peças móveis.
14. Utilize o rack de armazenamento apenas para pesos e acessórios compatíveis. Guarde os pesos de forma estável e uniforme; não sobrecarregue um lado.
15. Não suba à estrutura, não se pendure em elementos não destinados a esse fim e não utilize o equipamento como escada, plataforma ou estante de trabalho.
16. Execute os exercícios lenta e controladamente. Evite movimentos bruscos, puxões e exercícios que possam afetar a estabilidade.
17. Treine com roupa desportiva adequada e calçado desportivo com sola antiderrapante.
18. Utilize o equipamento apenas para o fim previsto e conforme descrito no manual.
19. Iniciantes, pessoas com capacidades reduzidas ou problemas de saúde devem treinar sob supervisão ou após consulta médica.
20. Faça aquecimento e alongamentos antes do treino.
21. Não modifique a estrutura. Utilize apenas peças e acessórios recomendados pelo fabricante.
22. Monte o equipamento de acordo com o manual, de preferência por pelo menos duas pessoas.
23. Após a montagem e antes da primeira utilização, verifique a montagem correta, o nivelamento e o aperto de todas as ligações.
24. As ilustrações de montagem ajudam a montar corretamente o produto e reduzem o risco de erros linguísticos.

N.º	NOME	QUANTIDADE
1	Coluna	6
2	Barra de ligação 0,65 m	6
3	Barra de ligação 1,08 m	2
4	Elemento com logótipo	1
5	Estrutura superior da viga	1
6	Suporte da barra	1
7	Rack de armazenamento de bolas	1
8	Bandeja para halteres	1
9	Bandeja para kettlebells	1
10	Rack para discos de peso	1
11R/11L	Pega de elevação D/E	1+1
12R/12L	Gancho em J D/E	1+1
13R/13L	Apoio de segurança D/E	1+1
14	Pino para discos de peso	4
15	Limitador de discos de peso	4
16	Suporte fixo do apoio rotativo	1
17	Apoio rotativo	1
18	Apoio da barra	1
19	Suporte do alvo	1
20	Alvo	1
21	Cabide para acessórios	1
22	Gancho para acessórios	5
23	Cursor	1
25	Estrutura de apoio frontal	1
26	Placa de aço para pernas	1
27	Estrutura de extensão	1
28	Pega	2
29	Suporte inferior de fixação da cobertura	1
30	Suporte de fixação da guia	1
31	Guia	2
32	Suporte de roldana ajustável	1
33R/33L	Suporte superior de fixação da roldana D/E	1+1
34	Suporte fixo da roldana	1
35	Estrutura do assento	1
36	Estrutura ajustável da espuma	4
37	Estrutura móvel da roldana	1
38	Cobertura de proteção	1
39	Pega combinada simples	1
41	Manípulo	1
42	Pino $\phi 16$	3

N.º	NOME	QUANTIDADE
43	Gancho para saco de boxe	1
44	Mosquetão	6
45	Elemento superior da pilha de pesos	1
46	Pilha de pesos	19
47	Pino de alumínio	1
48	Amortecedor	2
49	Almofada	1
50	Espuma	2
51	Capa de espuma	2
52	Pino de tração	1
53	Corrente	1
54	Pega prolongada	1
55	Pega de alumínio	2
56	Cabo A – 8,61 m	1
57	Cabo B – 1,93 m	1
58	Roldana $\phi 90$	12
59	Roldana $\phi 115$	1
61	Parafuso sextavado M16x105	70
62	Parafuso sextavado M16x110	14
63	Parafuso sextavado M10x25	4
64	Parafuso Allen de cabeça plana M10x45	2
65	Parafuso Allen de cabeça plana M10x95	2
66	Parafuso Allen de cabeça cilíndrica M10x20	4
67	Parafuso Allen de cabeça cilíndrica M6x20	1
68	Parafuso Allen M8x25	2
69	Parafuso sextavado M10x95	2
70	Parafuso sextavado M10x45	13
71	Parafuso sextavado M10x30	1
72	Parafuso sextavado M8x12	5
73	Anilha 16	166
74	Anilha grande 10	4
75	Anilha grande 12	2
76	Anilha 10	34
77	Anilha de mola 12	1
78	Anilha curva 10	4
79	Anilha 8	5
80	Porca de segurança M16	82
81	Porca de segurança M10	18
82	Porca de segurança M12	1
83	Porca M12	1

*Esta porca não está apertada.

67# Instalação da etapa final.

56# Sequência de passagem do cabo: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Sequência de passagem do cabo: D→K→L

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Citiți cu atenție manualul înainte de montare și prima utilizare. Acordați atenție deosebită în timpul montării și antrenamentului.

1. Țineți copii și animalele de companie departe de echipament. Nu lăsați copii nesupravegheați.
2. Echipamentul poate fi utilizat de o singură persoană odată, cu excepția cazului în care este necesară asistența.
3. În caz de amețeală, durere, dificultăți de respirație, slăbiciune sau alte simptome îngrijorătoare, opriți exercițiul și consultați un medic.
4. Așezați echipamentul pe o suprafață curată, plană, stabilă și uscată. Nu utilizați în medii umede, lângă apă sau în exterior, dacă produsul nu este destinat acestui scop.
5. Înainte de fiecare utilizare, verificați stabilitatea echipamentului și starea șuruburilor, piulițelor, bolțurilor, cârligelor, suporturilor, cablurilor, scripetilor, ghidajelor și elementelor de reglare.
6. Nu utilizați echipamentul dacă este deteriorat, instabil, incomplet, corodat sau are piese slăbite, uzate ori crăpate.
7. Nu depășiți sarcina maximă de 500 kg, care include utilizatorul, haltera, greutatea și accesoriile.
8. Înainte de exercițiu, asigurați-vă că cârligele, suporturile de siguranță, mânerele și elementele de reglare sunt poziționate și blocate corect.
9. Așezați haltera uniform pe ambele cârlige sau suporturi. Montați greutatea simetric și folosiți întotdeauna coliere de siguranță.
10. Pentru sarcini mari se recomandă asistență. Nu vă antrenați cu o greutate pe care nu o puteți controla în siguranță.
11. Înainte de utilizarea sistemului cu cabluri, verificați cablurile, scripetii, carabinierile, mânerele și fixarea stivei de greutate sau a discurilor.
12. Nu utilizați sistemul cu cabluri dacă cablul este deteriorat, destrămat, îndoit sau nu se mișcă lin. Nu eliberați brusc mânerele.
13. Țineți mâinile, degetele, părul, hainele largi și accesoriile departe de cabluri, scripetii, ghidaje, stiva de greutate și piesele mobile.
14. Utilizați suportul de depozitare numai pentru greutate și accesorii compatibile. Depozitați greutatea stabil și uniform; nu supraîncărcați o parte.
15. Nu vă urcați pe structură, nu vă agățați de elemente care nu sunt destinate acestui scop și nu utilizați echipamentul ca scară, platformă sau raft de lucru.
16. Efectuați exercițiile lent și controlat. Evitați mișcările bruște, smuciturile și exercițiile care pot afecta stabilitatea.
17. Antrenați-vă în îmbrăcăminte sport adecvată și încălțăminte sport cu talpă antiderapantă.
18. Utilizați echipamentul numai conform destinației sale și conform descrierii din manual.
19. Începătorii, persoanele cu capacități reduse sau probleme de sănătate trebuie să se antreneze sub supraveghere sau după consultarea unui medic.
20. Înainte de antrenament, efectuați încălzire și exerciții de întindere.
21. Nu modificați construcția. Utilizați numai piese și accesorii recomandate de producător.
22. Montați echipamentul conform manualului, de preferință cu cel puțin două persoane.
23. După montare și înainte de prima utilizare, verificați asamblarea corectă, nivelarea și strângerea tuturor îmbinărilor.
24. Ilustrațiile de montaj ajută la asamblarea corectă a produsului și reduc riscul erorilor lingvistice.

NR.	DENUMIRE	CANTITATE
1	Coloană	6
2	Bară de legătură 0,65 m	6
3	Bară de legătură 1,08 m	2
4	Element cu logo	1
5	Cadru superior al grinzii	1
6	Suport pentru halteră	1
7	Suport de depozitare pentru mingi	1
8	Tavă de depozitare pentru gantere	1
9	Tavă de depozitare pentru kettlebell	1
10	Suport de depozitare pentru discuri	1
11R/11L	Mâner pentru tracțiuni D/S	1+1
12R/12L	Cârlig J D/S	1+1
13R/13L	Suport de siguranță D/S	1+1
14	Tijă de depozitare pentru discuri	4
15	Opritor pentru discuri	4
16	Suport fix al sprijinului rotativ	1
17	Sprijin rotativ	1
18	Suport pentru halteră	1
19	Suport pentru țință	1
20	Țință	1
21	Agățător pentru accesorii	1
22	Cârlig pentru accesorii	5
23	Glisor	1
25	Cadru de sprijin frontal	1
26	Placă de oțel pentru picioare	1
27	Cadru de extensie	1
28	Mâner	2
29	Suport inferior de fixare a capacului	1
30	Suport de fixare a ghidajului	1
31	Ghidaj	2
32	Suport reglabil pentru scripete	1
33R/33L	Suport superior de fixare a scripetelui D/S	1+1
34	Suport fix pentru scripete	1
35	Cadru scaun	1
36	Cadru reglabil pentru spumă	4
37	Cadru mobil pentru scripete	1
38	Capac de protecție	1
39	Mâner combinat simplu	1
41	Buton	1
42	Bolț $\phi 16$	3

NR.	DENUMIRE	CANTITATE
43	Cârlig pentru sac de box	1
44	Carabinieră	6
45	Element superior al stivei de greutate	1
46	Stivă de greutate	19
47	Bolț din aluminiu	1
48	Amortizor	2
49	Pernă	1
50	Spumă	2
51	Husă de spumă	2
52	Bolț de tragere	1
53	Lant	1
54	Mâner prelungit	1
55	Mâner din aluminiu	2
56	Cablu A – 8,61 m	1
57	Cablu B – 1,93 m	1
58	Scripete $\phi 90$	12
59	Scripete $\phi 115$	1
61	Șurub hexagonal M16×105	70
62	Șurub hexagonal M16×110	14
63	Șurub hexagonal M10×25	4
64	Șurub imbus cu cap plat M10×45	2
65	Șurub imbus cu cap plat M10×95	2
66	Șurub imbus cu cap cilindric M10×20	4
67	Șurub imbus cu cap cilindric M6×20	1
68	Șurub imbus M8×25	2
69	Șurub hexagonal M10×95	2
70	Șurub hexagonal M10×45	13
71	Șurub hexagonal M10×30	1
72	Șurub hexagonal M8×12	5
73	Șaibă 16	166
74	Șaibă mare 10	4
75	Șaibă mare 12	2
76	Șaibă 10	34
77	Șaibă elastică 12	1
78	Șaibă curbă 10	4
79	Șaibă 8	5
80	Piuliță autoblocantă M16	82
81	Piuliță autoblocantă M10	18
82	Piuliță autoblocantă M12	1
83	Piuliță M12	1

*Această piuliță nu este strânsă.

67# Montarea etapei finale.

56# Secvența de trecere a cablului: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Secvența de trecere a cablului: D→K→L

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Pred montážou a prvým použitím si dôkladne prečítajte návod. Pri montáži a tréningu dbajte na zvýšenú opatrnosť.

1. Deti a domáce zvieratá držte mimo dosahu zariadenia. Nenechávajte deti bez dozoru.
2. Zariadenie môže používať vždy iba jedna osoba, okrem prípadu istenia.
3. Pri závratoch, bolesti, dýchavičnosti, slabosti alebo iných nepokojujúcich príznakoch prerušte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
4. Zariadenie umiestnite na čistý, rovný, stabilný a suchý povrch. Nepoužívajte vo vlhku, pri vode ani vonku, ak na to výrobok nie je určený.
5. Pred každým použitím skontrolujte stabilitu zariadenia a stav skrutiek, matíc, čapov, hákov, podpier, laniek, kladiek, vedení a nastavovacích prvkov.
6. Nepoužívajte zariadenie poškodené, nestabilné, nekompletné, skorodované alebo s uvoľnenými, opotrebovanými či prasknutými dielmi.
7. Neprekračujte maximálne zaťaženie 500 kg vrátane používateľa, činky, závaží a príslušenstva.
8. Pred cvičením sa uistite, že háky, bezpečnostné podpery, rukoväte a nastavovacie prvky sú správne nastavené a zaistené.
9. Činku odkladajte rovnomerne na oba háky alebo podpery. Závažia nasadzujte symetricky a vždy používajte zaistovacie objímky.
10. Pri veľkom zaťažení sa odporúča istenie. Necvičte so záťažou, ktorú nemožno bezpečne kontrolovať.
11. Pred použitím kladkového systému skontrolujte lanká, kladky, karabíny, rukoväte a upevnenie záťažového stĺpca alebo kotúčov.
12. Kladkový systém nepoužívajte, ak je lanko poškodené, rozstrapkané, ohnuté alebo sa nepohybuje plynulo. Rukoväte nepúšťajte prudko.
13. Ruky, prsty, vlasy, voľné oblečenie a príslušenstvo držte mimo laniek, kladiek, vedení, záťažového stĺpca a pohyblivých častí.
14. Úložný stojan používajte iba na kompatibilné závažia a príslušenstvo. Závažia ukladajte stabilne a rovnomerne; nepreťažujte jednu stranu.
15. Nelezte po konštrukcii, nevesajte sa na časti, ktoré na to nie sú určené, a nepoužívajte zariadenie ako rebrík, plošinu ani pracovný regál.
16. Cvičenia vykonávajte pomaly a kontrolovane. Vyhybajte sa prudkým pohybom, trhnutiam a cvikom, ktoré môžu ovplyvniť stabilitu.
17. Cvičte vo vhodnom športovom oblečení a športovej obuvi s protišmykovou podrážkou.
18. Zariadenie používajte iba na určený účel a podľa popisu v návode.
19. Začiatočníci, osoby so zníženou schopnosťou alebo zdravotnými problémami by mali cvičiť pod dohľadom alebo po konzultácii s lekárom.
20. Pred tréningom vykonajte rozcvičku a strečing.
21. Konštrukciu neupravujte. Používajte iba diely a príslušenstvo odporúčané výrobcom.
22. Montáž vykonajte podľa návodu, najlepšie aspoň dvoma osobami.
23. Po montáži a pred prvým použitím skontrolujte správne zloženie, vyrovnanie a dotiahnutie všetkých spojov.
24. Montážne ilustrácie pomáhajú správne zložiť výrobok a znižujú riziko jazykových chýb.

Č.	NÁZOV	MNOŽSTVO
1	Stĺpik	6
2	Spojovacia tyč 0,65 m	6
3	Spojovacia tyč 1,08 m	2
4	Prvok s logom	1
5	Horný rám nosníka	1
6	Držiak činky	1
7	Stojan na lopty	1
8	Podnos na jednoručné činky	1
9	Podnos na kettlebells	1
10	Stojan na záťažové kotúče	1
11R/11L	Rukoväť na zhyby P/L	1+1
12R/12L	J-hák P/L	1+1
13R/13L	Bezpečnostná podpera P/L	1+1
14	Tyč na záťažové kotúče	4
15	Doraz záťažových kotúčov	4
16	Pevný držiak otočnej podpery	1
17	Otočná podpera	1
18	Podpera činky	1
19	Podpera terča	1
20	Terč	1
21	Vešiak na príslušenstvo	1
22	Hák na príslušenstvo	5
23	Posuvník	1
25	Predný podporný rám	1
26	Oceľová doska pod nohy	1
27	Predlžovací rám	1
28	Rukoväť	2
29	Dolný držiak upevnenia krytu	1
30	Držiak upevnenia vodiacej tyče	1
31	Vodiaca tyč	2
32	Nastaviteľný držiak kladky	1
33R/33L	Horný držiak upevnenia kladky P/L	1+1
34	Pevný držiak kladky	1
35	Rám sedadla	1
36	Nastaviteľný rám peny	4
37	Pohyblivý rám kladky	1
38	Ochranný kryt	1
39	Jednoduchá kombinovaná rukoväť	1
41	Gombík	1
42	Čap $\varnothing 16$	3

Č.	NÁZOV	MNOŽSTVO
43	Hák na boxovacie vrece	1
44	Karabína	6
45	Horný diel záťažového stĺpca	1
46	Záťažový stĺpec	19
47	Hliníkový čap	1
48	Doraz	2
49	Čalúnenie	1
50	Pena	2
51	Kryt peny	2
52	Tahací čap	1
53	Reťaz	1
54	Predlžená rukoväť	1
55	Hliníková rukoväť	2
56	Lanko A – 8,61 m	1
57	Lanko B – 1,93 m	1
58	Kladka $\varnothing 90$	12
59	Kladka $\varnothing 115$	1
61	Šesthranná skrutka M16×105	70
62	Šesthranná skrutka M16×110	14
63	Šesthranná skrutka M10×25	4
64	Imbusová skrutka s plochou hlavou M10×45	2
65	Imbusová skrutka s plochou hlavou M10×95	2
66	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M10×20	4
67	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M6×20	1
68	Imbusová skrutka M8×25	2
69	Šesthranná skrutka M10×95	2
70	Šesthranná skrutka M10×45	13
71	Šesthranná skrutka M10×30	1
72	Šesthranná skrutka M8×12	5
73	Podložka 16	166
74	Veľká podložka 10	4
75	Veľká podložka 12	2
76	Podložka 10	34
77	Pružná podložka 12	1
78	Oblúková podložka 10	4
79	Podložka 8	5
80	Poistná matica M16	82
81	Poistná matica M10	18
82	Poistná matica M12	1
83	Matica M12	1

*Táto matica nie je dotiahnutá.

67# Montáž záverečného kroku.

56# Poradie vedenia lanka: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Poradie vedenia lanka: D→K→L

POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

Pred montažo in prvo uporabo natančno preberite navodila. Med montažo in vadbo bodite posebej previdni.

- Otroci in hišni ljubljenci naj bodo stran od naprave. Otrok ne puščajte brez nadzora.
- Napravo lahko hkrati uporablja ena oseba, razen kadar je potrebna pomoč pri varovanju.
- Ob omotici, bolečini, zasoplosti, šibkosti ali drugih zaskrbljujočih simptomih prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Napravo postavite na čisto, ravno, stabilno in suho površino. Ne uporabljajte je v vlagi, ob vodi ali na prostem, če izdelek temu ni namenjen.
- Pred vsako uporabo preverite stabilnost naprave ter stanje vijakov, matic, zatičev, kavljev, opor, jeklenic, škripcev, vodil in nastavitvenih elementov.
- Ne uporabljajte poškodovane, nestabilne, nepopolne, korodirane naprave ali naprave z zrahljanimi, obrabljenimi ali počenimi deli.
- Ne prekoračite največje obremenitve 500 kg, ki vključuje uporabnika, palico, uteži in dodatke.
- Pred vadbo se prepričajte, da so kavlji, varnostne opore, ročaji in nastavitveni elementi pravilno nastavljeni in zaklenjeni.
- Palico odlagajte enakomerno na oba kavlja ali opori. Uteži nameščajte simetrično in vedno uporabljajte varovala.
- Pri velikih obremenitvah je priporočljiva pomoč pri varovanju. Ne vadite z utežjo, ki je ne morete varno nadzorovati.
- Pred uporabo kableskega sistema preverite jeklenice, škripce, karabine, ročaje ter pritrditev sklada uteži ali utežnih plošč.
- Kableskega sistema ne uporabljajte, če je jeklenica poškodovana, scefrena, upognjena ali se ne premika gladko. Ročajev ne izpuščajte sunkovito.
- Roke, prste, lase, ohlapna oblačila in dodatke držite stran od jeklenic, škripcev, vodil, sklada uteži in gibljivih delov.
- Stojalo za shranjevanje uporabljajte samo za združljive uteži in dodatke. Uteži odlagajte stabilno in enakomerno; ne preobremenjujte ene strani.
- Ne plezajte po konstrukciji, ne obešajte se na dele, ki temu niso namenjeni, in naprave ne uporabljajte kot lestve, podesta ali delovnega regala.
- Vaje izvajajte počasi in nadzorovano. Izogibajte se sunkovitim gibom, potegom in vjam, ki lahko vplivajo na stabilnost.
- Vadite v primernih športnih oblačilih in športni obutvi z nedrsečim podplatom.
- Napravo uporabljajte samo za predvideni namen in v skladu z opisom v navodilih.
- Začetniki, osebe z zmanjšanimi sposobnostmi ali zdravstvenimi težavami naj vadijo pod nadzorom ali po posvetu z zdravnikom.
- Pred vadbo izvedite ogrevanje in raztezne vaje.
- Konstrukcije ne spreminjajte. Uporabljajte samo dele in dodatke, ki jih priporoča proizvajalec.
- Montažo izvedite v skladu z navodili, po možnosti z najmanj dvema osebama.
- Po montaži in pred prvo uporabo preverite pravilno sestavo, izravnano in zategnjenost vseh spojev.
- Montažne ilustracije pomagajo pravilno sestaviti izdelek in zmanjšujejo tveganje napak zaradi jezikovnih razlik.

ŠT.	NAZIV	KOLIČINA
1	Steber	6
2	Povezovalna palica 0,65 m	6
3	Povezovalna palica 1,08 m	2
4	Element z logotipom	1
5	Zgornji okvir nosilca	1
6	Nosilec za palico	1
7	Stojalo za žoge	1
8	Pladenj za ročke	1
9	Pladenj za kettlebelle	1
10	Stojalo za utežne plošče	1
11R/11L	Ročaj za zgibe D/L	1+1
12R/12L	J-kavelj D/L	1+1
13R/13L	Varnostna opora D/L	1+1
14	Palica za shranjevanje utežnih plošč	4
15	Omejevalnik utežnih plošč	4
16	Fiksni nosilec vrtljive opore	1
17	Vrtljiva opora	1
18	Opора za palico	1
19	Nosilec tarče	1
20	Tarča	1
21	Obešalnik za dodatke	1
22	Kavelj za dodatke	5
23	Drsnik	1
25	Sprednji podporni okvir	1
26	Jeklena plošča za noge	1
27	Podaljševalni okvir	1
28	Ročaj	2
29	Spodnji nosilec za pritrditev pokrova	1
30	Nosilec za pritrditev vodilne palice	1
31	Vodilna palica	2
32	Nastavljiv nosilec škripca	1
33R/33L	Zgornji nosilec za pritrditev škripca D/L	1+1
34	Fiksni nosilec škripca	1
35	Okvir sedeža	1
36	Nastavljiv okvir pene	4
37	Premični okvir škripca	1
38	Zaščitni pokrov	1
39	Enotni kombinirani ročaj	1
41	Gumb	1
42	Zatič $\phi 16$	3

ŠT.	NAZIV	KOLIČINA
43	Kavelj za boksarsko vrečo	1
44	Karabin	6
45	Zgornji del sklada uteži	1
46	Sklad uteži	19
47	Aluminijasti zatič	1
48	Blažilnik	2
49	Blazina	1
50	Pena	2
51	Prevleka za peno	2
52	Izvlačni zatič	1
53	Veriga	1
54	Podaljšani ročaj	1
55	Aluminijasti ročaj	2
56	Jeklenica A – 8,61 m	1
57	Jeklenica B – 1,93 m	1
58	Škripec $\phi 90$	12
59	Škripec $\phi 115$	1
61	Šestkotni vijak M16 $\times$ 105	70
62	Šestkotni vijak M16 $\times$ 110	14
63	Šestkotni vijak M10 $\times$ 25	4
64	Imbus vijak s ploščato glavo M10 $\times$ 45	2
65	Imbus vijak s ploščato glavo M10 $\times$ 95	2
66	Imbus vijak z valjasto glavo M10 $\times$ 20	4
67	Imbus vijak z valjasto glavo M6 $\times$ 20	1
68	Imbus vijak M8 $\times$ 25	2
69	Šestkotni vijak M10 $\times$ 95	2
70	Šestkotni vijak M10 $\times$ 45	13
71	Šestkotni vijak M10 $\times$ 30	1
72	Šestkotni vijak M8 $\times$ 12	5
73	Podložka 16	166
74	Velika podložka 10	4
75	Velika podložka 12	2
76	Podložka 10	34
77	Vzmetna podložka 12	1
78	Ukrivljena podložka 10	4
79	Podložka 8	5
80	Varovalna matica M16	82
81	Varovalna matica M10	18
82	Varovalna matica M12	1
83	Matica M12	1

*Ta matica ni zategnjena.

67# Montaža zadnjega koraka.

56# Zaporedje napeljave jeklenice: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Zaporedje napeljave jeklenice: D→K→L

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Läs bruksanvisningen noggrant före montering och första användning. Var särskilt försiktig vid montering och träning.

- Håll barn och husdjur borta från utrustningen. Lämna inte barn utan tillsyn.
- Utrustningen får användas av en person åt gången, förutom när passning krävs.
- Vid yrsel, smärta, andnöd, svaghet eller andra oroande symtom, avbryt träningen och kontakta läkare.
- Placera utrustningen på en ren, jämn, stabil och torr yta. Använd inte i fukt, nära vatten eller utomhus om produkten inte är avsedd för detta.
- Kontrollera före varje användning utrustningens stabilitet samt skick på skruvar, muttrar, sprintar, krokar, stöd, kablar, remskivor, styrningar och justeringar.
- Använd inte utrustningen om den är skadad, instabil, ofullständig, korroderad eller har lösa, slitna eller spruckna delar.
- Överskrid inte maximal belastning på 500 kg, inklusive användare, skivstång, vikter och tillbehör.
- Kontrollera före träning att krokar, säkerhetsstöd, handtag och justeringselement är korrekt inställda och låsta.
- Lägg skivstången jämnt på båda krokarna eller stöden. Placera vikter symmetriskt och använd alltid lås.
- Vid tunga belastningar rekommenderas passning. Träna inte med en vikt som inte kan kontrolleras säkert.
- Kontrollera kablar, remskivor, karbinhakar, handtag samt infästning av viktmagasin eller viktskivor före användning av kabelsystemet.
- Använd inte kabelsystemet om kabeln är skadad, fransig, böjd eller inte löper jämnt. Släpp inte handtagen plötsligt.
- Håll händer, fingrar, hår, löst sittande kläder och tillbehör borta från kablar, remskivor, styrningar, viktmagasin och rörliga delar.
- Använd förvaringsstället endast för kompatibla vikter och tillbehör. Placera vikter stabilt och jämnt; överbelasta inte ena sidan.
- Klättra inte på konstruktionen, häng inte i delar som inte är avsedda för detta och använd inte utrustningen som steg, plattform eller arbetsställ.
- Utför övningar långsamt och kontrollerat. Undvik plötsliga rörelser, ryck och övningar som kan påverka stabiliteten.
- Träna i lämpliga träningskläder och träningsskor med halkfri sula.
- Använd utrustningen endast för avsett ändamål och enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
- Nyborjare, personer med nedsatt förmåga eller hälsoproblem bör träna under uppsikt eller efter samråd med läkare.
- Värm upp och stretcha före träning.
- Ändra inte konstruktionen. Använd endast delar och tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- Montera utrustningen enligt bruksanvisningen, helst av minst två personer.
- Efter montering och före första användning, kontrollera korrekt montering, nivellering och åtdragning av alla förbindelser.
- Monteringsillustrationerna hjälper till att montera produkten korrekt och minskar risken för språkrelaterade fel.

NR	NAMN	ANTAL
1	Stolpe	6
2	Förbindningsstång 0,65 m	6
3	Förbindningsstång 1,08 m	2
4	Logoelement	1
5	Övre balkram	1
6	Skivstångshållare	1
7	Förvaringsställ för bollar	1
8	Förvaringsbricka för hantlar	1
9	Förvaringsbricka för kettlebells	1
10	Förvaringsställ för viktskivor	1
11R/11L	Chins-handtag H/V	1+1
12R/12L	J-krok H/V	1+1
13R/13L	Säkerhetsstöd H/V	1+1
14	Förvaringsstång för viktskivor	4
15	Stopp för viktskivor	4
16	Fast fäste för roterande stöd	1
17	Roterande stöd	1
18	Skivstångsstöd	1
19	Stöd för målplatta	1
20	Målplatta	1
21	Tillbehörshängare	1
22	Tillbehörskrok	5
23	Skjutdel	1
25	Främre stödrum	1
26	Stålplatta för ben	1
27	Förlängningsram	1
28	Handtag	2
29	Nedre fäste för skyddskåpa	1
30	Fäste för styrsång	1
31	Styrsång	2
32	Justerbart remskivefäste	1
33R/33L	Övre remskivefäste H/V	1+1
34	Fast remskivefäste	1
35	Såtesram	1
36	Justerbar skumram	4
37	Rörlig remskiveram	1
38	Skyddskåpa	1
39	Enkelt kombinerat handtag	1
41	Knopp	1
42	Stift $\phi 16$	3

NR	NAMN	ANTAL
43	Krok för boxsäck	1
44	Karbinhake	6
45	Övre del av viktmagasin	1
46	Viktmagasin	19
47	Aluminiumstift	1
48	Buffert	2
49	Dyna	1
50	Skum	2
51	Skumskydd	2
52	Dragstift	1
53	Kedja	1
54	Förlängt handtag	1
55	Aluminiumhandtag	2
56	Kabel A – 8,61 m	1
57	Kabel B – 1,93 m	1
58	Remskiva $\phi 90$	12
59	Remskiva $\phi 115$	1
61	Sexkantsbult M16×105	70
62	Sexkantsbult M16×110	14
63	Sexkantsbult M10×25	4
64	Insexskruv med platt huvud M10×45	2
65	Insexskruv med platt huvud M10×95	2
66	Insexskruv med cylinderhuvud M10×20	4
67	Insexskruv med cylinderhuvud M6×20	1
68	Insexskruv M8×25	2
69	Sexkantsbult M10×95	2
70	Sexkantsbult M10×45	13
71	Sexkantsbult M10×30	1
72	Sexkantsbult M8×12	5
73	Bricka 16	166
74	Stor bricka 10	4
75	Stor bricka 12	2
76	Bricka 10	34
77	Fjäderbricka 12	1
78	Böjd bricka 10	4
79	Bricka 8	5
80	Låsmutter M16	82
81	Låsmutter M10	18
82	Låsmutter M12	1
83	Mutter M12	1

*Denna mutter är inte åtdragen.

67# Montering av sista steget.

56# Kabeldragningssekvens: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Kabeldragningssekvens: D→K→L

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

Перед складанням і першим використанням уважно прочитайте інструкцію. Під час складання та тренування дотримуйтеся особливої обережності.

- Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від обладнання. Не залишайте дітей без нагляду.
- Обладнанням може користуватися одна особа одночасно, за винятком випадків страхування.
- У разі запаморочення, болю, задишки, слабкості або інших тривожних симптомів припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Встановіть обладнання на чистій, рівній, стійкій і сухій поверхні. Не використовуйте у вологих умовах, біля води або на відкритому повітрі, якщо виріб не призначений для цього.
- Перед кожним використанням перевіряйте стійкість обладнання та стан гвинтів, гайок, штифтів, гаків, опор, тросів, блоків, напрямних і регулювальних елементів.
- Не використовуйте обладнання, якщо воно пошкоджене, нестійке, некомплектне, корозійне або має ослаблені, зношені чи тріснулі частини.
- Не перевищуйте максимальне навантаження 500 кг, що включає користувача, штангу, обтяження та аксесуари.
- Перед тренуванням переконайтеся, що гаки, страхувальні опори, ручки та регулювальні елементи правильно встановлені й зафіксовані.
- Кладіть штангу рівномірно на обидва гаки або опори. Обтяження встановлюйте симетрично та завжди використовуйте фіксатори.
- При великих навантаженнях рекомендується страхування. Не тренуйтеся з вагою, яку неможливо безпечно контролювати.
- Перед використанням тросової системи перевірте троси, блоки, карабіни, ручки та кріплення вагового стека або дисків.
- Не використовуйте тросову систему, якщо трос пошкоджений, потертий, зігнутий або рухається нерівномірно. Не відпускайте ручки різко.
- Тримайте руки, пальці, волосся, вільний одяг і аксесуари подалі від тросів, блоків, напрямних, вагового стека та рухомих частин.
- Стойку для зберігання використовуйте лише для сумісних обтяжень і аксесуарів. Розміщуйте вагу стабільно та рівномірно; не перевантажуйте одну сторону.
- Не піднімайтеся на конструкцію, не висіть на елементах, не призначених для цього, і не використовуйте обладнання як драбину, платформу або робочий стелаж.
- Виконуйте вправи повільно та контролювано. Уникайте різких рухів, ривків і вправ, що можуть вплинути на стійкість.
- Тренуйтеся у відповідному спортивному одязі та спортивному взутті з неслизькою підшвою.
- Використовуйте обладнання лише за призначенням і відповідно до опису в інструкції.
- Початківці, особи з обмеженими можливостями або проблемами зі здоров'ям повинні тренуватися під наглядом або після консультації з лікарем.
- Перед тренуванням виконайте розминку та вправи на розтягування.
- Не змінюйте конструкцію. Використовуйте лише деталі та аксесуари, рекомендовані виробником.
- Складання виконуйте згідно з інструкцією, бажано щонайменше двома особами.
- Після складання та перед першим використанням перевірте правильність складання, вирівнювання та затягнення всіх з'єднань.
- Монтажні ілюстрації допомагають правильно зібрати виріб і зменшують ризик помилок, пов'язаних із мовними відмінностями.

№	НАЗВА	КІЛЬКІСТЬ
1	Стойка	6
2	З'єднувальна штанга 0,65 м	6
3	З'єднувальна штанга 1,08 м	2
4	Елемент з логотипом	1
5	Верхня рама балки	1
6	Тримач штанги	1
7	Стойка для зберігання м'ячів	1
8	Лоток для зберігання гантелей	1
9	Лоток для зберігання гир	1
10	Стойка для зберігання дисків	1
11R/11L	Ручка для підтягувань П/Л	1+1
12R/12L	J-гак П/Л	1+1
13R/13L	Страхувальна опора П/Л	1+1
14	Штир для зберігання дисків	4
15	Обмежувач дисків	4
16	Фіксований кронштейн поворотної опори	1
17	Поворотна опора	1
18	Опора штанги	1
19	Опора мішені	1
20	Мішень	1
21	Вішак для аксесуарів	1
22	Гак для аксесуарів	5
23	Повзунок	1
25	Передня опорна рама	1
26	Сталева пластина для ніг	1
27	Подовжувальна рама	1
28	Ручка	2
29	Нижній кронштейн кріплення кожуха	1
30	Кронштейн кріплення напрямної	1
31	Напрямна	2
32	Регульований кронштейн блока	1
33R/33L	Верхній кронштейн кріплення блока П/Л	1+1
34	Фіксований кронштейн блока	1
35	Рама сидіння	1
36	Регульована рама піни	4
37	Рухома рама блока	1
38	Захисний кожух	1
39	Одинарна комбінована ручка	1
41	Ручка-регулятор	1
42	Штифт ф16	3

№	НАЗВА	КІЛЬКІСТЬ
43	Гак для боксерського мішка	1
44	Карабін	6
45	Верхній елемент вагового стека	1
46	Ваговий стек	19
47	Алюмінієвий штифт	1
48	Відбійник	2
49	Подушка	1
50	Піна	2
51	Чохол для піни	2
52	Витяжний штифт	1
53	Ланцюг	1
54	Подовжена ручка	1
55	Алюмінієва ручка	2
56	Трос А – 8,61 м	1
57	Трос В – 1,93 м	1
58	Блок ф90	12
59	Блок ф115	1
61	Шестигранний болт M16×105	70
62	Шестигранний болт M16×110	14
63	Шестигранний болт M10×25	4
64	Болт із внутрішнім шестигранником і плоскою головкою M10×45	2
65	Болт із внутрішнім шестигранником і плоскою головкою M10×95	2
66	Болт із внутрішнім шестигранником і циліндричною головкою M10×20	4
67	Болт із внутрішнім шестигранником і циліндричною головкою M6×20	1
68	Болт із внутрішнім шестигранником M8×25	2
69	Шестигранний болт M10×95	2
70	Шестигранний болт M10×45	13
71	Шестигранний болт M10×30	1
72	Шестигранний болт M8×12	5
73	Шайба 16	166
74	Велика шайба 10	4
75	Велика шайба 12	2
76	Шайба 10	34
77	Пружинна шайба 12	1
78	Дугова шайба 10	4
79	Шайба 8	5
80	Самоконтрильна гайка M16	82
81	Самоконтрильна гайка M10	18
82	Самоконтрильна гайка M12	1
83	Гайка M12	1

*Ця гайка не затягнута.

67# Монтаж фінального етапу.

56# Послідовність протягування троса: A→B→C→D→E→F→G→H→I→J

57# Послідовність протягування троса: D→K→L

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl