



**M5**

**Uživatelský návod**

Item No.: 3633  
ID: 105191

<b>Obsah</b>	<b>Index</b>	<b>Strana/Page</b>
<b>1. Bezpečnostní instrukce</b>	<b>1. Safety instructions</b>	02
<b>2. Obecně</b>	<b>2. General</b>	03
2.1 Balení	2.1 Packaging	03
<b>3. Montáž</b>	<b>3. Assembly</b>	03
3.1 Montážní kroky	3.1 Assembly Steps	04
<b>4. Péče a údržba</b>	<b>4. Care and Maintenance</b>	24
<b>5. Tréninkový manuál</b>	<b>5. Training manual</b>	24
5.1 Tréninkové obrázky	5.1 Trainings photos	25
5.2 Nastavení	5.2 Adjustments	37
<b>6. Kusovník</b>	<b>6. Parts list</b>	33
<b>7. Záruka</b>	<b>7. Warranty</b>	35

## 1. Bezpečnostní instrukce

### Důležité!

- Produkt je vyroben dle směrnice ISO EN 957-1/2.
- Maximální uživatelská hmotnost 120 kg.
- Stroj se smí používat jen ke stanovenému účelu!
- Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné.

Dovozce nemůže být činěn odpovědným za škody, které byly způsobeny použitím k jinému než stanovenému účelu.

- Trénujete s přístrojem, který byl z bezpečnostně technického hlediska zkonstruován podle nejnovějších bezpečnostních standardů.

### Abyste se vyvarovali zranění a/nebo nehod, přečtěte si prosím tato jednoduchá pravidla a dodržujte je:

1. Nedovolte dětem, aby si hrály s přístrojem nebo v jeho blízkosti.
2. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, držadla a pedály utažené.
3. Vadné díly ihned vyměňte a až do opravy přístroj nepoužívejte. Dávejte pozor na případné opotřebenosti materiálu.
4. Je nutno se vyvarovat vysokých teplot, vlhkosti a postříkání vodou.
5. Před uvedením přístroje do provozu si přesně přečtěte tento návod k obsluze.
6. Přístroj potřebuje ve všech směrech dostatek volného prostoru (minimálně 1,5m).
7. Trenažér umístěte na pevný a rovný povrch.
8. Netrénujte bezprostředně před nebo po jídle.
9. Před začátkem kondičního tréninku se vždy nechte nejprve vyšetřit lékařem.
10. Bezpečnostní úroveň přístroje je zajištěna jen, když v pravidelných intervalech kontrolujete opotřebitelné díly. Ty jsou v kusovníku označeny \*.
11. Tréninkové přístroje se v žádném případě nesmí používat na hraní.
12. Nestoupejte na rám přístroje, pouze na plochy určené k tomu účelu.
13. Nenoste volné oblečení, ale oblečení vhodné na trénink např. tréninkovou soupravu.
14. Používejte sportovní obuv, nikdy netrénujte bosí.
15. Dbejte na to, aby se v blízkosti přístroje nenacházely třetí osoby, protože další osoby mohou být zraněny pohyblivými částmi.
16. Není dovoleno umísťovat přístroj do prostředí s vysokou vlhkostí (koupelna) nebo balkon.
17. Pokud berete léky, konzultujte tréninku na trenažéru se svým lékařem.
18. Dávejte pozor, aby v blízkosti trenažéru nebyly žádné další předměty.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- The gym is produced according to ISO EN 957-1/2.
- Max. user weight is 120 kg.
- The Gym should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The gym has been produced according to the latest safety standards.

### To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
6. Set up the equipment on a solid and flat surface.
7. Do not exercise immediately before or after meals.
8. Before starting any fitness training, let yourself be examined by a physician.
9. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
10. Training equipment must never be used as toys.
11. Wear shoes and never exercise barefoot.
12. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
13. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

## 2. Obecně

Oblastí použití tohoto tréninkového stroje je domácnost. Příklad odpovídá požadavkům DIN EN 957-1/2 třídy. Při ne odborném použití tohoto přístroje (např. nadměrném tréninku, špatném nastavení atd.) nelze vyloučit poškození zdraví.

Před začátkem tréninku by Vám měl Váš lékař provést všeobecnou prohlídku, aby vyloučil případná existující zdravotní rizika.

### 2.1 Balení

Obal sestává z ekologických a recyklovatelných materiálů:

- Vnější obal z lepenky
- Tvarované díly z pěnového polystyrenu (PS) bez CFS
- Fólie a sáčky z polyethylenu (PE)
- Upevňovací pásy z polypropylenu (PP)

## 3. Montáž

Abychom Vám sestavení přístroje co nejvíce ulehčili, jsou důležité díly již předmontované. Před montáží přístroje byste si měli pečlivě přečíst tento montážní návod a poté postupovat krok za krokem tak, jak je popsáno.

### Obsah balení

- Vyjměte všechny jednotlivé díly z tvarovaného polystyrenu a položte je vedle sebe na zem.
- Hlavní rám postavte na ochrannou podložku, protože bez namontovaných nohou by mohl poškodit/poškrábat Vaši podlahu. Aby rám stál stabilně, měla by být podložka plochá a ne příliš silná.
- Dbejte na to, abyste měli během montáže dostatek volného místa pro pohyb ve všech směrech (min. 1,5m).

## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/2. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

## 3. Assembly

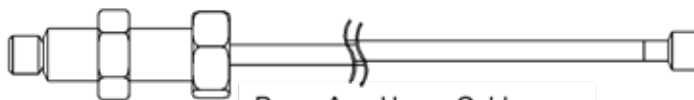
In order to make assembly of the gym as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

### Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Mtparts can damage / scratch your floor., so please use a pad. The pad should be flat and not too thick, so that the gym has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

## Seilzüge/ Cable chart

**POS: 43**



Horní kabel pro cviky paží

Press Arm Upper Cable  
Cable Number 870-500-004

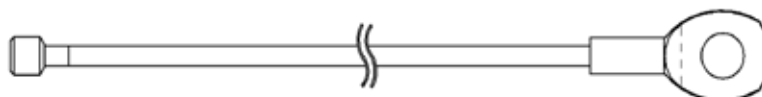
**POS: 41**



Kabel posilování nohou

Leg Extension Cable  
Cable Number 870-500-002

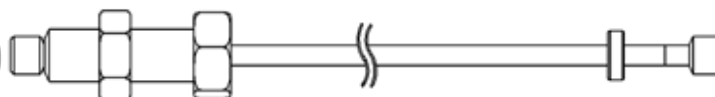
**POS: 42**



Středový kabel pro cviky paží

Press Arm Middle Cable  
Cable Number 870-500-003

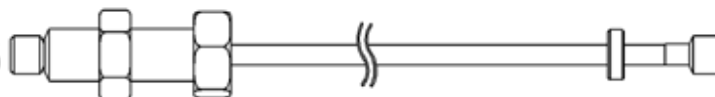
**POS: 40**



Spodní kabel pro cviky paží

Press Arm Lower Cable  
Cable Number 870-500-001

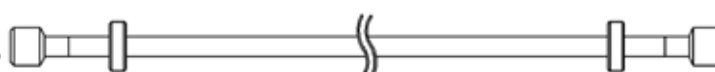
**POS: 45**



Horní kabel laťky

Lat Upper Cable  
Cable Number 870-500-006

**POS: 44**

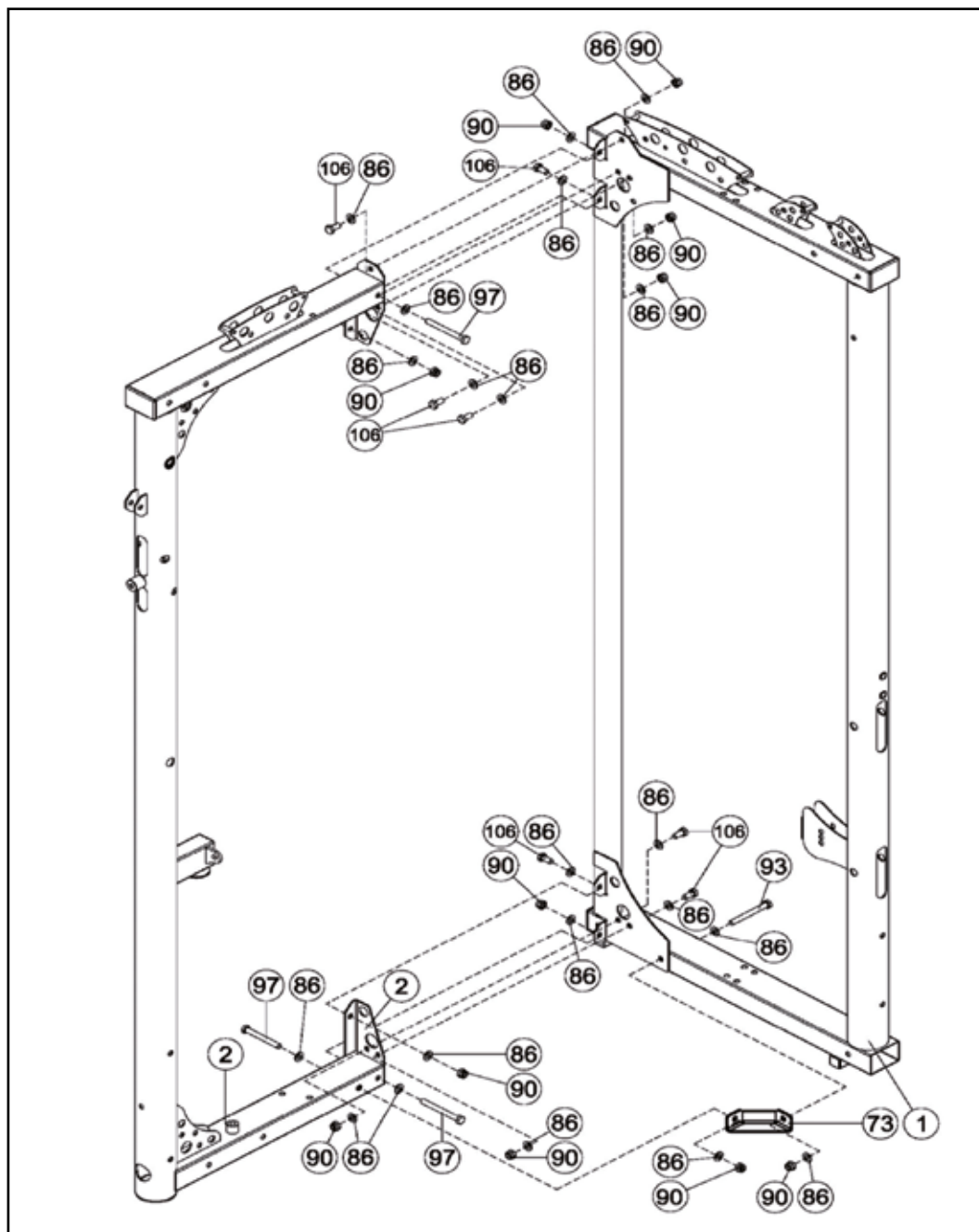


Spodní kabel laťky

Lat Lower Cable  
Cable Number 870-500-005

### 3.1 Montážní kroky/ Assembly steps

#### Krok / Step 1



Pro tento krok provádějte za pomoci druhé osoby.

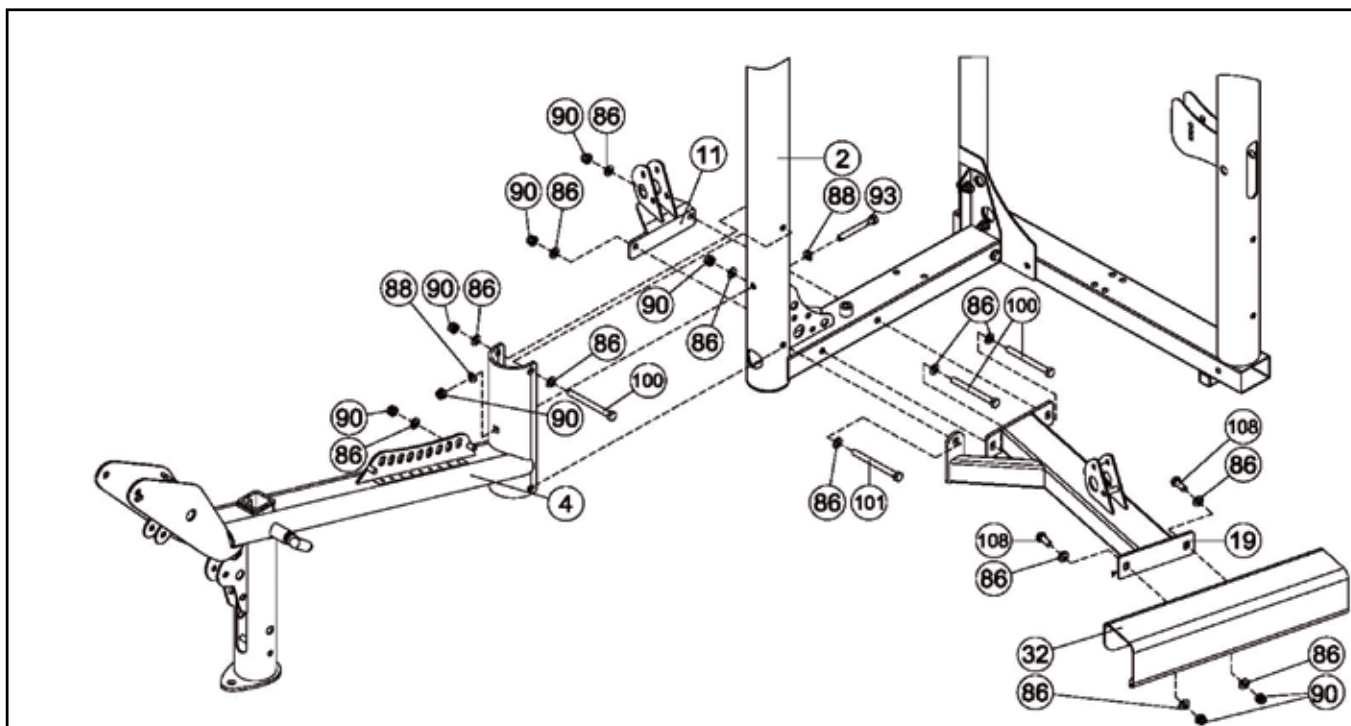
This step requires two people to be completed safely

1-1: Umístěte hlavní rám (1) k hlavnímu stojanu (2) a spojte je pomocí M10x95 šroubu (97), dvou podložek (86), maticí (90) a čtyřmi šrouby M10x20 (106), osmi podložkami (86) a čtyřmi samootahovacími maticemi (90).

1-1: Place the Main Frame (1) and the Main Upright (2) as shown and attach them using the M10\*95 bolts (97) and M10\*20 bolts (106).

1-2: Připevněte rohovou podpěru (73) k bočnímu svislému rámu pomocí šroubu M10x95 (97), dvou podložek (86), samootahovací maticí (90) a k hlavnímu rámu šroubem M10x100 (93), dvěma podložkami (86) a maticí (90).

1-2: Attach the Corner Bracket (73) to the two frames using a M10\*95 bolt (97) and M10\*100 bolt (93). Tighten all the hardware at this time.



Neutahujte žádné díly v tomto kroku, dokud k tomu není jasný pokyn.

Do not tighten any hardware in Step 2 until specifically instructed.

2-1: Připevněte rám sedla (4) jedním šroubem M10x100 (93), dvěma podložkami (86) a jednou maticí (90).

2-1. Using the M10\*100 bolt (93) attach the Seat Base Frame (4) to the Main Upright (2).

2-2: Vložte šroub M10x105 (100), dvě podložky (86) a maticí (90) upevněnou ze strany.

2-2: Insert the M10\*105 bolt (100) above the M10\*100 bolt (93) in Step 2A.

2-3: Připevněte díl pro posilování lýtek (32) k rameni (19) pomocí M10x25 šroubu (108), čtyř podložek (86) a dvou matic (90). Rameno musí být uvnitř dílu.

2-3: Attach the Calf Raise Block (32) to the Calf Block Attachment Arm (19) using the M10\*25 bolts (108). The flange on the Calf Block Attachment Arm should be positioned on the inside of the Calf Raise Block.

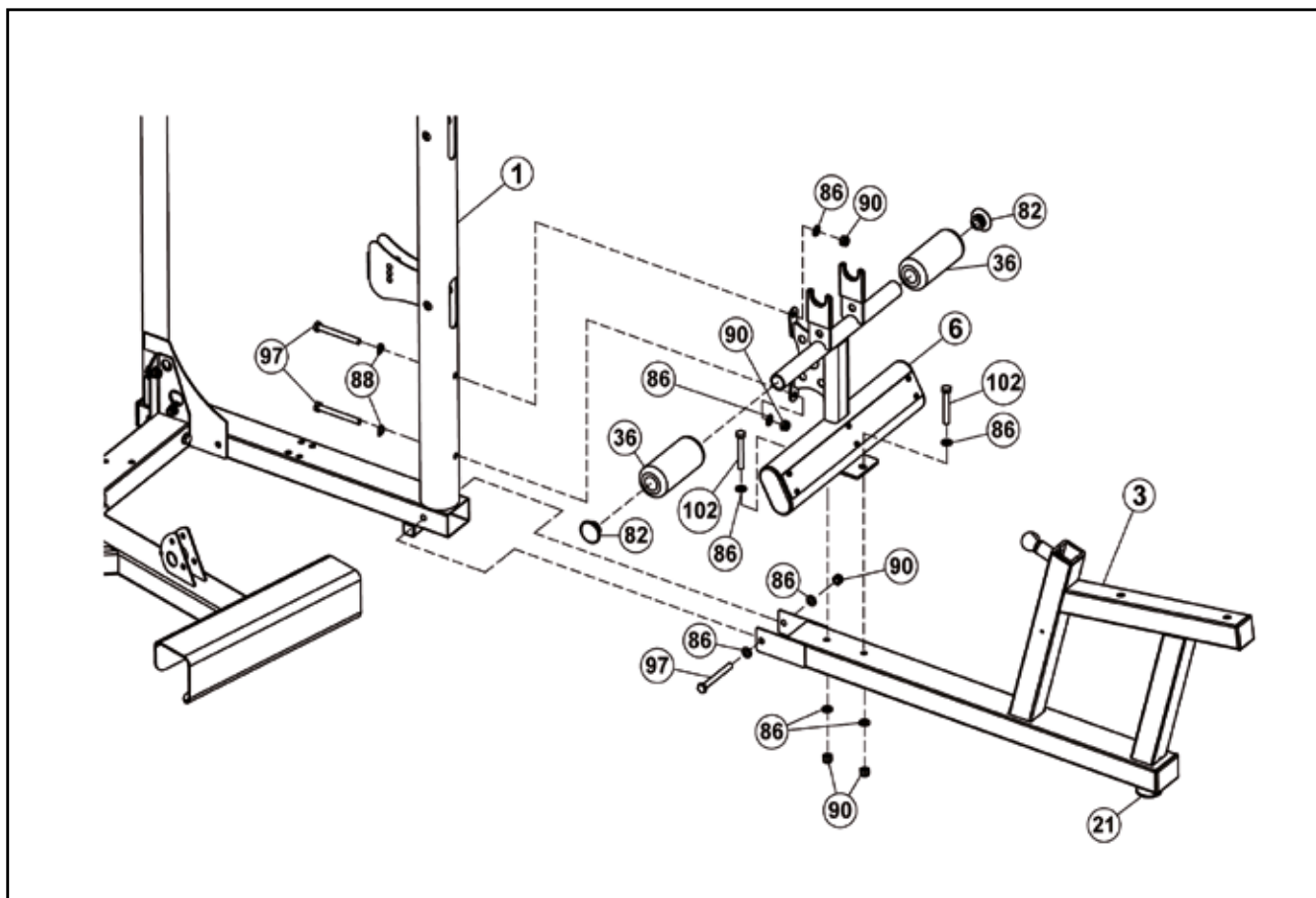
2-4: Připevněte rameno (19) ke spodnímu držáku kladky (11) na bočním svislém rámu (2) pomocí dvou M10x105 imbusových šroubů (100), jeden M10x110 imbusový šroub (101), šest podložek (86) a tři samoutahovací matice (90). Podlouhlé otvory na rameni pomáhají vyrovnat trenážer, pokud je podlaha nerovná.

2-4: Attach the Calf Block Attachment Arm (19) and the Lower Pulley Mount (11) to the Main Upright using the two M10\*105 bolts (100) and the M10\*110 bolt (101). The slotted holes in the Calf Raise Block Attachment Arm and Calf Raise Block are to allow up and down adjustment to ensure the gym is level.

2-5: Nyní utahujte šrouby v následujícím pořadí:

- a) Šestihranný šrouby (93 šipka A)
- b) Rameno (19) na hlavním rámu (2)
- c) Modul pro lýtka (32) na rameni (19)
- d) Zbytek šroubů použitých v krocích A-D.

2-5: Tighten the hardware now by starting with bolt 93 (arrow A). Then tighten the Calf Block Attachment Arm (19) to the Main Upright (2). Then tighten the Calf Raise Block (32) to the Calf Raise Block Attachment Arm (19). Tighten all the remaining hardware in steps A-D at this time.



3-1: Připevněte opěrku nohou (6) k podpěře sedadla (3) pomocí dvou M10x70 šestihranných šroubů (102), čtyř podložek (86) a dvou matic (90).

3-1: Attach the Foot Rest Assembly (6) to the Lat Seat Frame (3) using the two M10\*70 bolts (102).

3-2: Připevněte podpěru sedadla (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí M10x95 šestihranného šroubu (97), dvou podložek (86) a matic (90).

3-2: Attach the Lat Seat Frame (3) to the Main Frame (1) using one M10\*95 bolt (97).

3-3: Připevněte opěrku nohou (3) k hlavnímu rámu (1). Použijte dva šrouby M10x95 (97), dvě podložky (86), dvě zahnuté podložky (88), které jsou na vnitřní straně hlavního rámu (1) a dvě matice (90).

3-3: Attach the Foot Rest Assembly to the Main Frame using the two M10\*95 bolts (97) with the Curved Washers (88) placed against the round tube upright on the Main Frame.

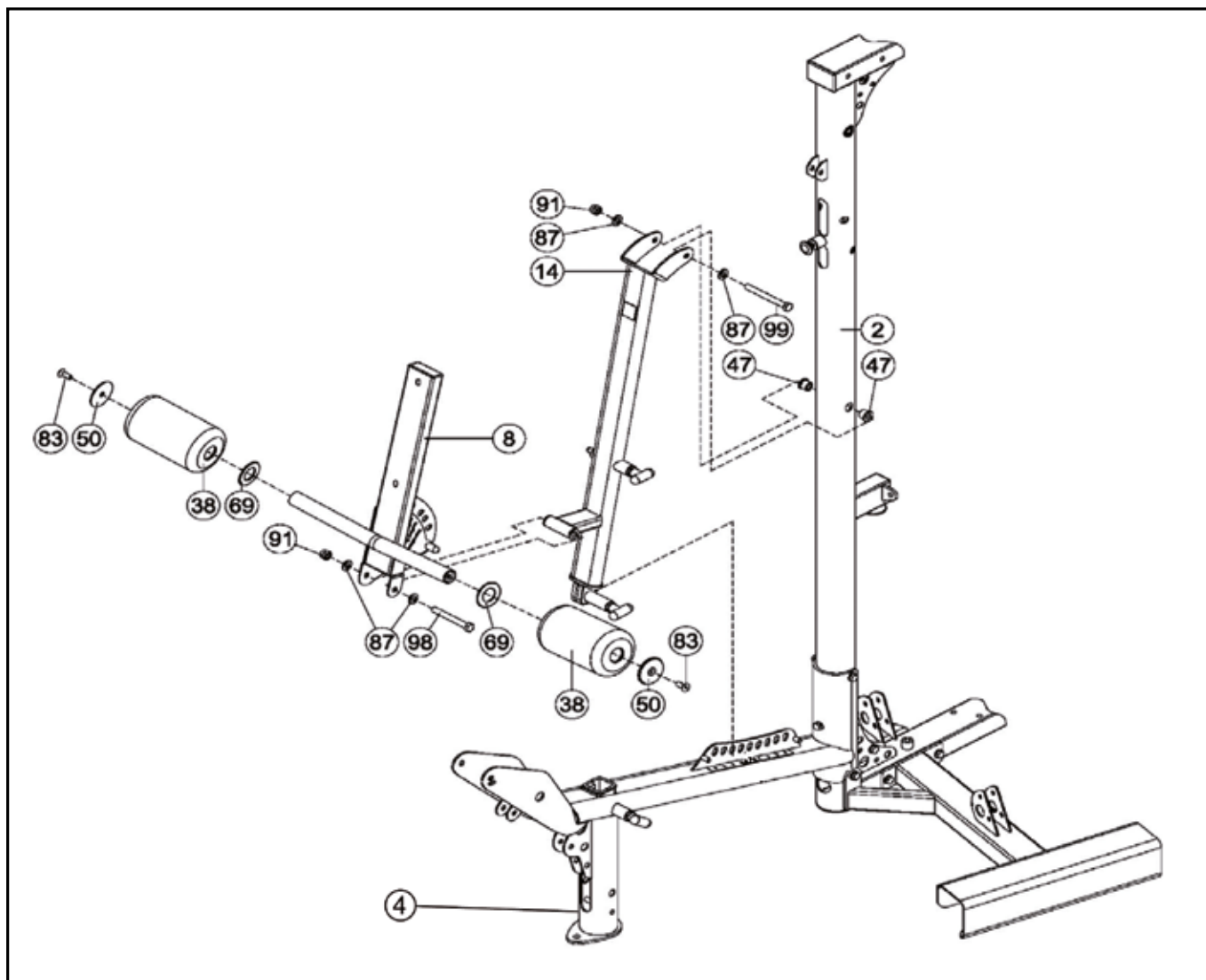
3-4: Nastavte podnožky (21) a ujistěte se, že je rám sedadla (3) stabilní na podlaze a a podnožky utáhněte (21).

3-4: Adjust the Adjustable Stop (21) until it contacts the floor and tighten the Jam Nut.

3-5: Nasuňte dva pěnové válce (36) na opěrky nohou (6) a zajistěte dvěma krytkami (82).

3-5: Slide the two Small Covered Foam Rollers (36) onto the Foot Rest and secure with the two black plastic End Caps (82).





4-1: Připevněte konec rámu zádové opěrky (14) k pojezdu rámu sedadla (4).

4-1: Attach the bottom of the Back Pad Support Frame (14) to the Selector Plate on the Seat Base Frame (4).

4-2: Připevněte rám zádové opěrky (14) k hlavnímu stojanu (2) pomocí M12\*110 šroubu (99). Šroub utáhněte a ujistěte se, že lze rámem opěrky snadno pohybovat.

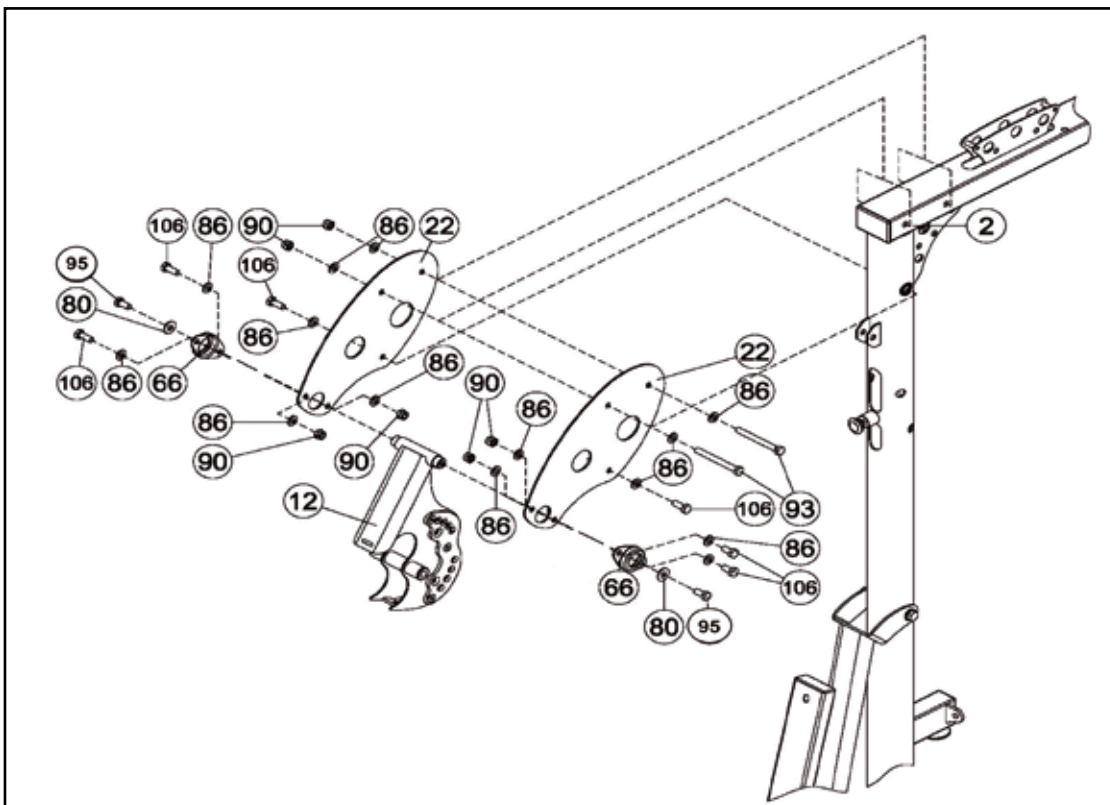
4-2: Attach the Back Pad Support Frame (14) to the Main Upright (2) using the M12\*110 bolt (99). Tighten this bolt now but ensure that the Back Pad Support Frame can move easily.

4-3: Připevněte podpěru (8) k rámu zádové opěrky (14) pomocí M12\*95 šroubu (98). Tento šroub utáhněte a ujistěte se, že se podpěra (8) může volně pohybovat.

4-3: Attach the Back Pad Mount (8) to the Back Pad Support Frame (14) using the M12\*95 bolt (98). Tighten this bolt now but ensure that the Back Pad Mount (8) moves easily.

4-4: Nasuňte velké pěnové válce (38) na podpěru. Ujistěte se, že jsou velké plastové podložky (69) umístěny na pěnovém válci a poté na podložce (38) hliníkového konce a zajistěte pomocí M10\*25 šroubu (83). Ten nyní utáhněte.

4-4: Install the Large Covered Foam Rollers (38) onto the Back Pad Mount. Ensure that the Large Plastic Washers (69) are placed on the Foam Roller tube first then the pad (38) Aluminum End and then secure this with the M10\*25 flat head screws (83). Tighten now.



5-1: Připevněte nosníky (22) k hlavnímu stojanu (2) pomocí dvou M10\*100 šroubů (93) a menších M10\*20 šroubů (106). Pouze menší šroub M10\*20 drží na pár závitůch tak, aby se nosníky mohly pohybovat při vložení ramen (12).

5-2: Opatrně zavěste ramena (12) na horní část nosníků.

5-3: Nasuňte a vtiskněte ložiska ramene (66) na páku a připevněte k nosníkům pomocí čtyř M10\*20 šroubů (106) a osmi malých M10 podložek (86).

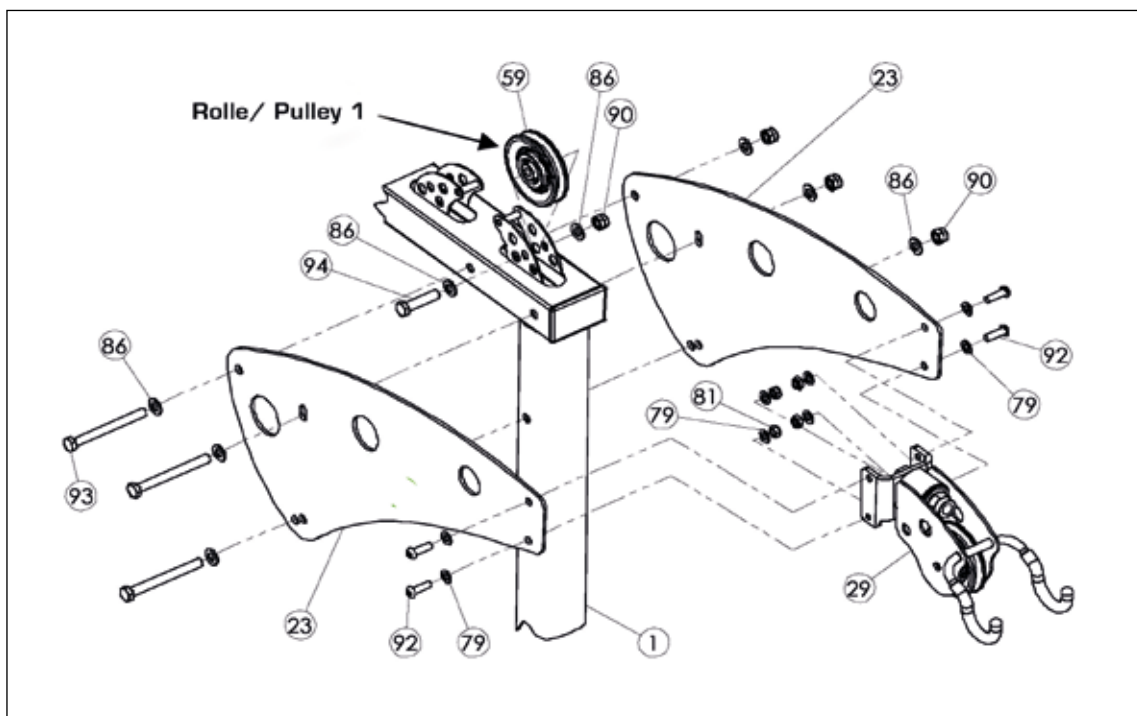
5-4: Instalujte dva šrouby M10\*20 (95) a velké M10 podložky (80) na středovou část ložiska.

5-1: Attach the Top Beam Plates (22) to the Main Upright (2) using the two M10\*100 bolts(93) and the smaller M10\*20 bolts (106). Only screw in the smaller M10\*20 bolts by a couple of threads to allow the Top Beam Plates to move when inserting the Press Arm Mount (12).

5-2: Carefully hang the Press Arm Mount (12) from the Top Beam Plates.

5-3: Slide the Press Arm Bearing Assemblies (66) onto the shaft of the Press Arm Mount and attach to the Top Beam Plates using the four M10\*20 bolts (106) with the eight smaller M10 washers (86).

5-4: Install the two M10\*20 button head bolts (95) with the large M10 washers (80) to the center of the Press Arm Bearing Assemblies.



6-1: Nainstalujte 3,5" řemenici 1 (59) v horní části hlavního rámu (1) pomocí šroubu M10\*45 (94).

6-1: Install the 3.5" Pulley 1 (59) at the top of the Main Frame (1) using the M10\*45 bolt (94).

6-2: Nainstalujte kryty horního nosníku (23) s logem na vnější straně, na hlavní rám pomocí tří šroubů M10\*100 (93). Spodní šroub by měl být vložen do horního otvoru na spodní straně krytů nosníku. (Spodní otvor se používá pro vyšší zákazníky, kteří potřebují větší výšku k laťky.)

6-2: Install the Top Beam Plates (23), with the logo to the outside, to the Main Frame using three of the M10\*100 bolts (93). The lower bolt should be inserted into the upper hole on the bottom of the Top Beam Plates. [The bottom hole is used for taller customers who need more height to the Lat Bar.]

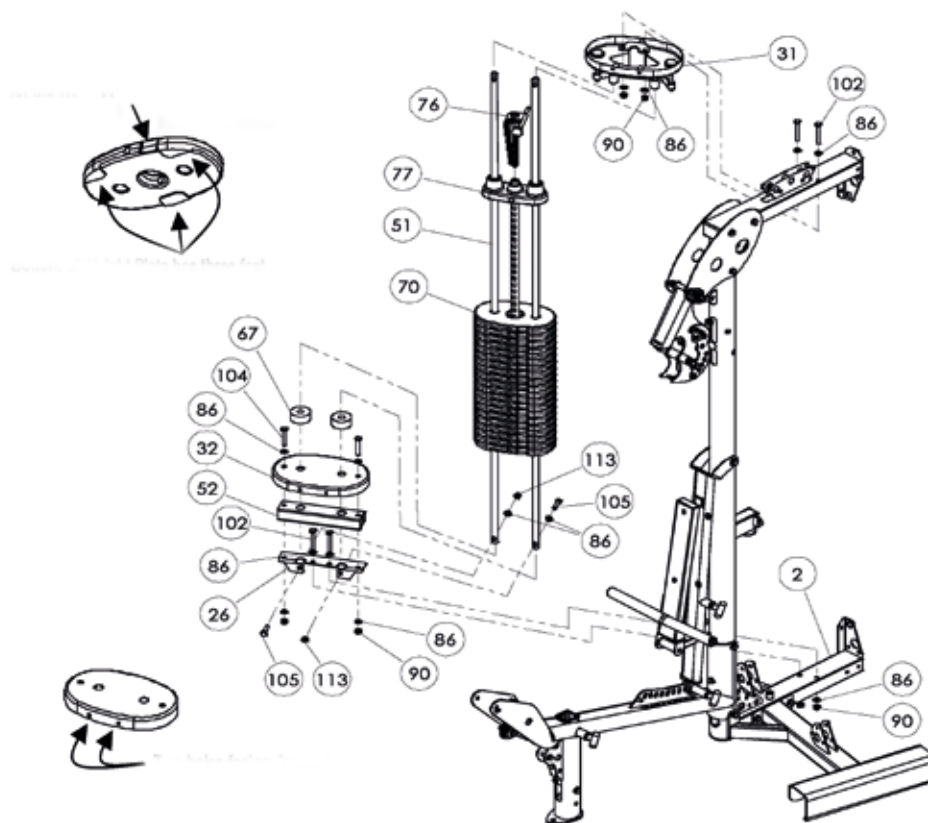
6-3: Připevněte otočnou kladku (29) ke krytu horního nosníku (23) pomocí čtyř šroubů M8\*25 (92), osmi plochých podložek M8 (79) a čtyřmi pojistnými maticemi M8 (81).

6-3: Attach Swivel Pulley (29) to Top Beam Plates (23) using four M8\*25 Button Head Bolts (92), eight M8 flat washers (79), and four M8 Locknuts (81).

Poznámka: Použijte šestihřanný klíč k přidržení šroubů při dotahování pojistných matic.

Note: Use the hex key to hold the Button Head Bolts tight while tightening the locknuts. Tighten all bolts now.

Nyní všechny šrouby utáhněte.



7-1: Začněte umístěním držáku spodní vodící tyče (26) na hlavní sloupek (2), jak je znázorněno, s přírubami pro šroub 105 směrem vpřed. Upevněte držák pomocí dvou šroubů M10\*70 (102). Nyní utáhněte šrouby.

7-1: Begin by placing the Lower Guide Rod Mount (26) on the Main Upright (2) as shown with the flanges for bolt 105 towards the front of the gym. Attach the mount using two M10\*70 bolts (102). Tighten the bolts now.

7-2: Připevněte vodící tyče (51) k držáku spodní vodící tyče (26) pomocí dvou šroubů M10\*35 (105).

7-2: Attach the Guide Rods (51) to the Lower Guide Rod Mount (26) using two M10\*35 bolts (105).

Nyní utáhněte šrouby. Při provádění dalších kroků nedovolte vodícím tyčím ohnout montážní držák.

Tighten the bolts now. Do not allow the Guide Rods to bend the mounting bracket while performing the next steps.

7-3: Umístěte rozpěrku krycí desky (52) na horní část držáku spodní vodící tyče (26). Dále položte krycí desku (32) na horní část vložky krycí desky (52) a připevněte ji dvěma šrouby M10\*60 (104). Ujistěte se, že dva otvory na přední straně krycí desky směřují dopředu. Teď ještě neutahujte

7-3: Place the Shroud Plate Spacer (52) on top of the Lower Guide Rod Mount (26). Next place the Shroud Plate (32) on top of the Shroud Plate Spacer (52) and attach with two M10\*60 bolts (104). Make sure the two holes in the face of the Shroud Plate face forward. Do not tighten now.

7-4: Nasuňte pryžové prstence (67) a 20 destiček závaží (70) na vodící tyče.

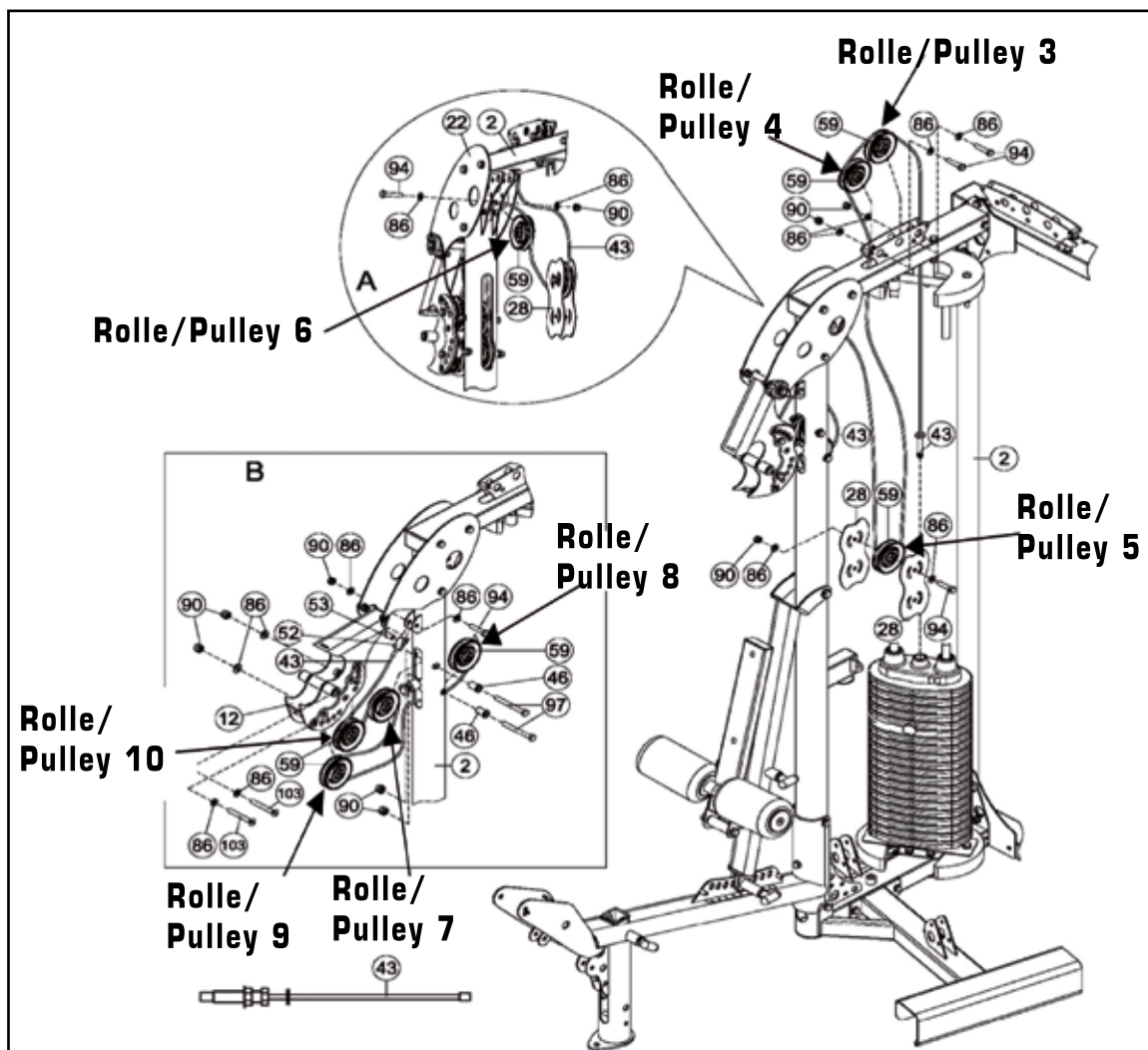
7-4: Slide the Rubber Donuts (67) and 20 Weight Plates (70) onto the Guide Rods.

7-5: Nasuňte horní závaží/volič zátěže (77) na vodící tyče.

7-5: Slide the Top Weight/Selector Stem (77) onto the Guide Rods.







Všechny kladky (59), pokud není uvedeno jinak, jsou upevněny šroubem, dvěma podložkami (86) a pojistnou maticí (90)!

All pulleys (59), if not mentioned in another way, are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)!

9-1: Připevněte řemenice 3 a 4 k hlavnímu sloupku (2) podle obrázku pomocí šroubů M10\*45 (94).

9-1: Attach pulleys 3 and 4 to the Main Upright (2) as shown with the M10\*45 bolts (94).

9-2: Kladka 5 je smontována s plovoucími deskami kladky (28) a šrouby M10\*45, jak je znázorněno.

9-2: Pulley 5 is assembled with the Floating Pulley Plates (28) and M10\*45 bolts as shown.

9-3: Kladka 6 je namontována v rohu hlavního sloupku mezi desky horního nosníku (22) pomocí šroubu M10\*45, jak je znázorněno.

9-3: Pulley 6 is assembled in the corner of the Main Upright between the Top Beam Plates (22) with the M10\*45 bolt as shown.

9-4: Kladky 7 a 8 jsou instalovány uvnitř 3" kulaté trubky hlavního sloupku. Kladka 7 je nad kladkou 8 a jsou instalovány s 1" stupňovými rozpěrkami (46), jak je znázorněno na obou stranách trubky.

9-4: Pulleys 7 and 8 are installed inside the 3" round tube of the Main Upright. Pulley 7 is above Pulley 8 and they are installed with the 1" Step Spacers (46) as shown on both sides of the tube.

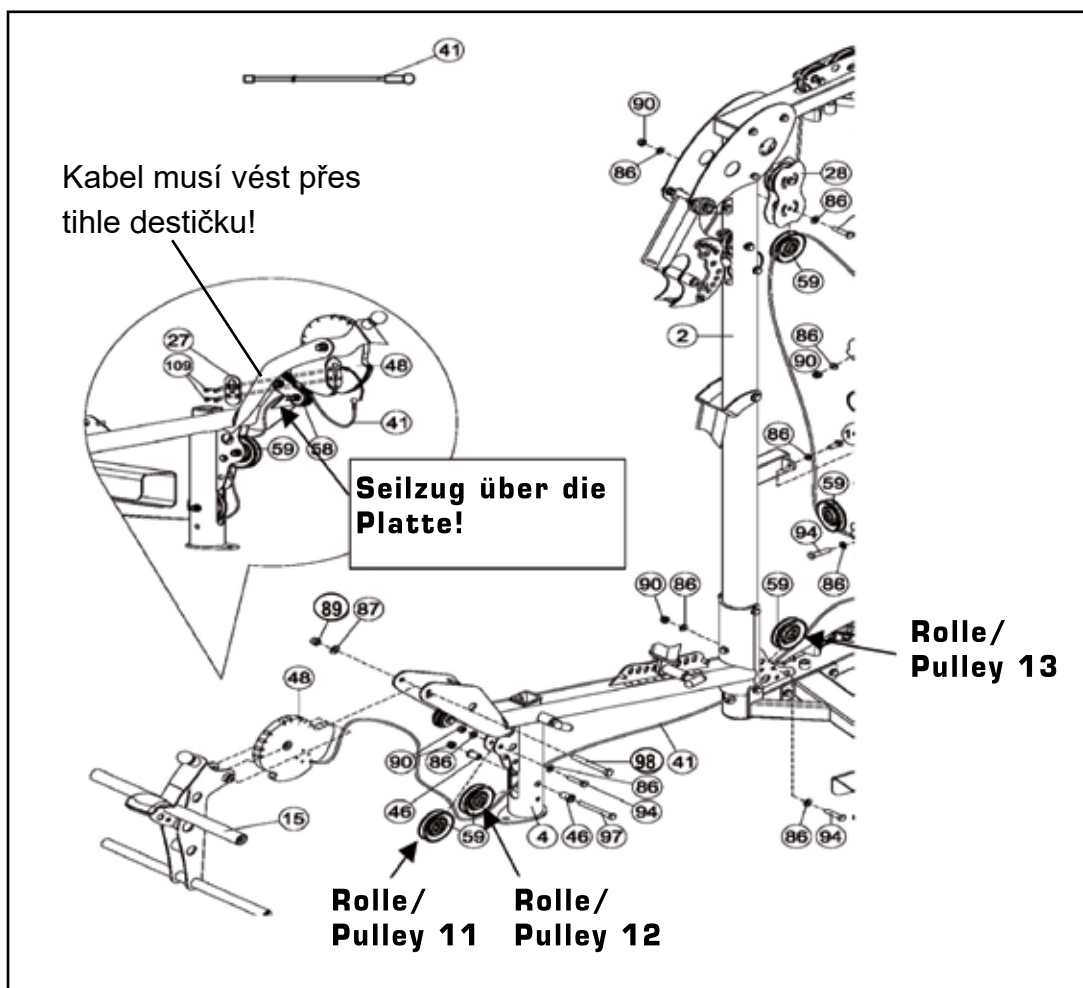
9-5: Kladky 9 a 10 jsou připevněny k rameni držáku (12), jak je znázorněno pomocí šroubů M10\*70 (103). Nyní utáhněte všechny součásti řemenice.

9-5: Pulleys 9 and 10 are attached to the Press Arm Mount (12) as shown with the M10\*70 bolts (103). Tighten all pulley hardware now.

9-6: **Pozor:** Chcete-li vést horní kabel (43), začněte jeho položením na podlahu, aby se zcela rozvinul. Poté zasuňte konec se závitěm několika otáčkami do horní destičky ze zásobníku závaží. Druhým koncem vedte kabel nahoru a přes kladky 3 a 4 a pak dolů a kolem kladky 5, než se vrátíte nahoru k kladce 6 v rohu stroje. Po navlečení přes kladku 6 protáhněte kabel dolů skrz 3" trubku a kolem spodu kladky 8 a poté na spodní část kladky 9 v držáku ramene. Pokračujte zpět přes 3" kulatou trubku, abyste protáhli kabel kolem spodní části kladky 7. Zamiřte zpět z 3" kulaté trubky na spodní část kladky 10 v držáku ramene. Obejděte kladku 10 a zajistěte konec lanka ke konzoli v místě horní části 3" kulaté trubky, jak je znázorněno, pomocí šroubu M10\*45 a konce kabelu (55) s průchodkou (56) a utáhněte nářadím.

9-6: **Attention:** To route the Upper Cable (43), start by laying it out on the floor to completely unwind it. Then insert the threaded end only with a few turns into the Top Plate of the Weight Stack. With the other end, run the cable up and over Pulleys 3 and 4 and then down and around Pulley 5 before going back up to Pulley 6 in the corner of the gym. After routing over Pulley 6 run the cable down through the 3" tube and around the bottom of Pulley 8 then to the bottom of Pulley 9 in the Press Arm Mount. Continue back through the 3" round tube to run the cable around the bottom of Pulley 7. Head back out of the 3" round tube to the bottom of Pulley 10 in the Press Arm Mount. Go around Pulley 10 and secure the cable end to the bracket at the top of the 3" round tube as shown using the M10\*45 bolt and the Cable End (55) with Bushing (56) and tighten the hardware.

Krok / Step 10



Všechny kladky (59), pokud není uvedeno jinak, jsou upevněny šroubem, dvěma podložkami (86) a pojistnou maticí (90)!

**Upozornění:** Chcete-li začít vést kabel, začněte jeho položením na podlahu, aby se zcela rozvinul

10-1: Namontujte kladku 11 a 13 pomocí šroubů M10\* 45 (94) a kladku 12 pomocí šroubu M10\*95 (97) a dvou 1" stupňovitých rozpěrek (46), jak je znázorněno na obrázku. V tuto chvíli díly utáhněte.

10-2: Na sestavě pro Leg extention (48) odšroubujte čtyři šrouby s plochou hlavou (109) a chromovanou desku (27). Dále vložte velký kulatý konec kabelu do zapuštěného dílu a pomocí čtyř šroubů znovu nainstalujte chromovanou desku. Utáhněte šrouby. Poté vložte druhý konec kabelu mezi dva malé kladky (58), přes kovovou desku a dolů ke kladce 11, jak je znázorněno na rozšířeném výkresu. Veděte kabel za kladkou 11 a poté dolů a pod kladkou 12 a pak do zadní části stroje. Ujistěte se, že kabel vede mezi kladkou 12 a pomocný dál lanka vede uvnitř trubky. Tažení dokončíte po kroku 10-3.

10-3: Nyní vložte sestavu Leg extention (48) do dílu (15) s voličem číslo 5 nahoře. Nyní je držte pohromadě a umístěte je mezi dvě desky základního rámu sedadla (4) a namontujte pomocí šroubu M12\*95 (98), plochou podložkou (87) a tenkou pojistnou maticí (89). Tento šroub utáhněte, ale neutahujte příliš, nástavec se musí volně otáčet.

All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)!

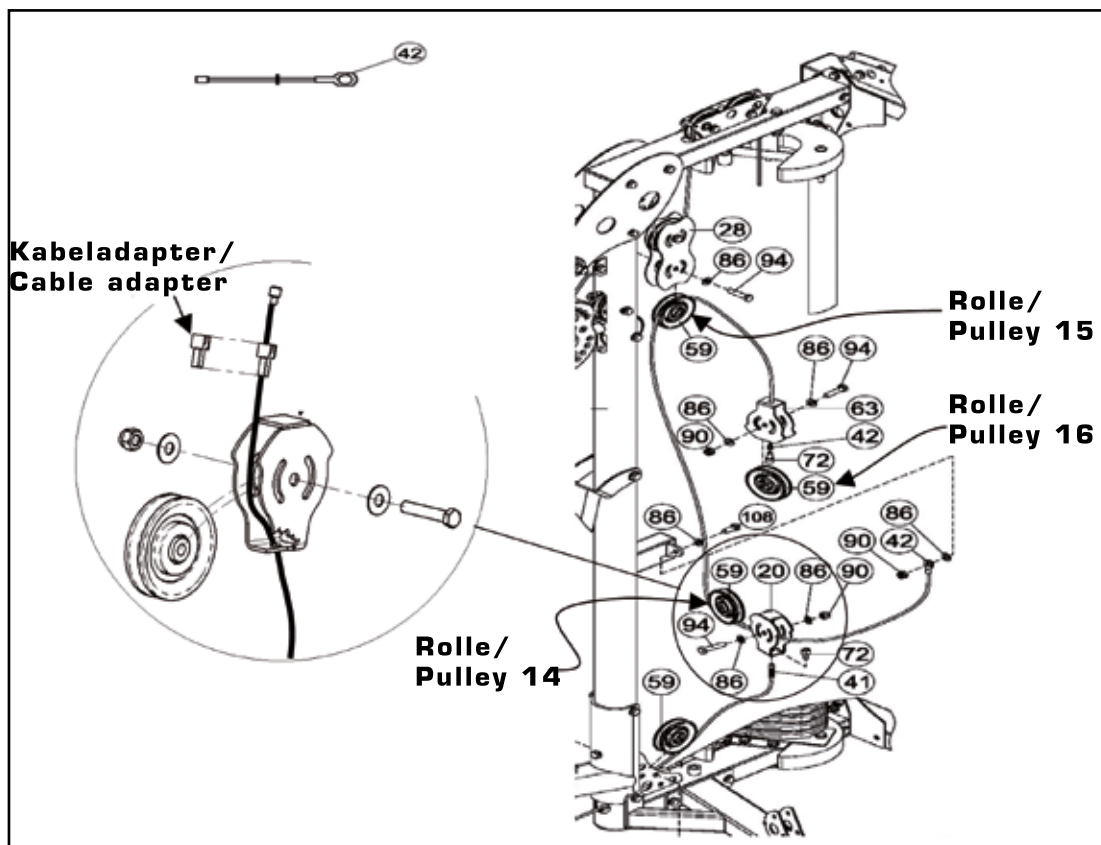
**Attention:** To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it

10-1: Install Pulley 11 and 13 with the M10\* 45 bolts (94) and Pulley 12 with the M10\*95 bolt (97) and two 1" Step Spacers (46) as shown in the drawing. Tighten the hardware at this time.

10-2: On the Leg Extension Cam Assembly (48), remove the four flat head screws (109) and the chrome Cam Plate (27). Next insert the large ball end of the cable into the recessed area and reinstall the chrome Cam Plate with the four screws. Tighten the screws. Then feed the other cable end between the two small pulleys (58), over the metal plate and down to Pulley 11 as shown in the expanded drawing. Run the cable behind Pulley 11 then down and under Pulley 12 and then to the back of the gym. Be sure the cable goes between Pulley 12 and the cable retainer rod welded inside the tube. You will finish routing it after Step 10-3.

10-3: Now insert the Leg Extension Cam Assembly (48) into the Leg Extension Assembly (15) with the selector number 5 at the top. Now while holding them together, place them between the two plates of the Seat Base Frame (4) and assemble using the M12\*95 bolt (98), flat washer (87), and thin locknut (89). Tighten this bolt but do not over tighten as the Leg Extension must be able to rotate freely.





Všechny kladky (59), pokud není uvedeno jinak, jsou upevněny šroubem, dvěma podložkami (86) a pojistnou maticí (90)!

**Upozornění:** Chcete-li začít vést kabel, začněte jeho položením na podlahu a rozvinutím.

11-1: Vložte konec prodlužovacího kabelu z kroku 10 do sestavy držáku plovoucí kladky (20), jak je znázorněno na kruhovém schématu. Nasuňte adaptér kabelu (72), usadte jej na držák kladky a nainstalujte kladku 14 pomocí šroubu M10\*45 (94).

11-2: Nyní vezměte kabel vedoucí k Press Arm (42), najděte konec s očkem a přišroubujte jej k hlavnímu rámu pomocí šroubu M10\*25 (108) a nyní jej utáhněte. Potom vedte kabel pod kladkou 14 přes držák plovoucí kladky a nahoru po druhé straně čtvercového sloupku. Držák plovoucí kladky a kladka 14 by nyní měly být umístěny přímo pod sloupek, kde je připevněn konec kabelu.

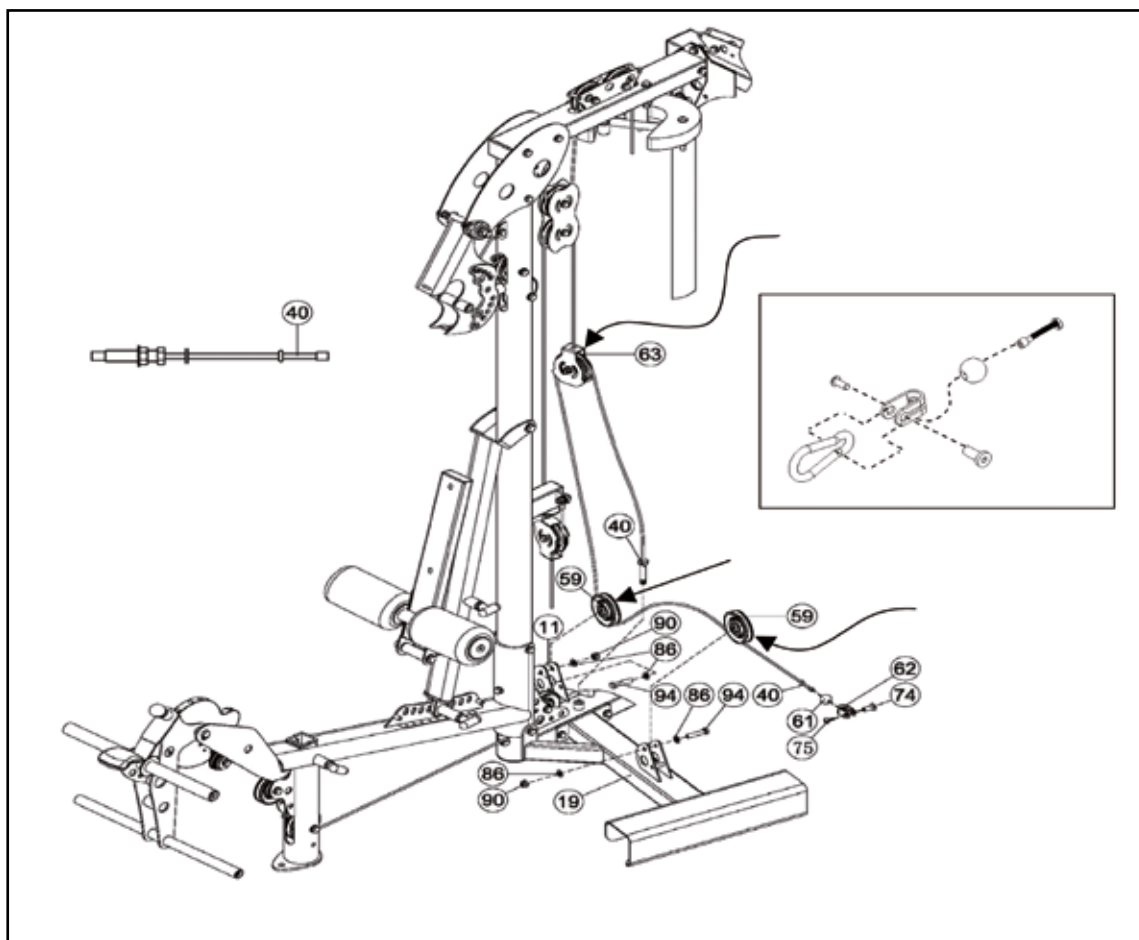
11-3: Připevněte kladku 15 k deskám plovoucí kladky (28) pomocí jednoho šroubu M10\*45 a protáhněte lanko přes horní část kladky a zpět dolů směrem ke kladce 16. U kladky 16 budete muset nejprve zakončit lanko stejně jako v kroku 11-1 výše a poté nainstalujte kladku pomocí jednoho šroubu M10\*45 (94).

All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)! **Attention:** To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it.

11-1: Insert the end of the Leg Extension Cable, from Step 10, into the Floating Pulley Bracket Assembly (20) as shown in the circle diagram, slide on the Cable Adapter (72), seat it in the pulley bracket and install Pulley 14 with M10\*45 bolt (94).

11-2: Now with Press Arm Middle Cable (42), take the end with the eyelet and bolt it to the MainFrame with M10\*25 bolt (108) and tighten the hardware now. Then route the cable under Pulley 14 through the Floating Pulley Bracket and up the other side of the square post. The Floating Pulley Bracket and Pulley 14 should now be positioned directly under the post where the cable end is attached.

11-3: Attach Pulley 15 to the Floating Pulley Plates (28) with one M10\*45 bolt and run the cable over the top of the pulley and back down towards Pulley 16. At Pulley 16, you will first need to finish the cable end as in Step 11-1 above and then install the pulley with one M10\*45 bolt (94).



Všechny kladky (59), pokud není uvedeno jinak, jsou upevněny šroubem, dvěma podložkami (86) a pojistnou maticí (90)! Upozornění: Chcete-li začít vést kabel, začněte jeho položením na podlahu a úplným rozvinutím.

All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)! **Attention:** To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it

12-1: Namontujte kladky 17 a 18 pomocí šroubů M10\*45 (94) a utáhněte.

12-1: Install Pulleys 17 and 18 with M10\*45 bolts (94) and tighten the hardware.

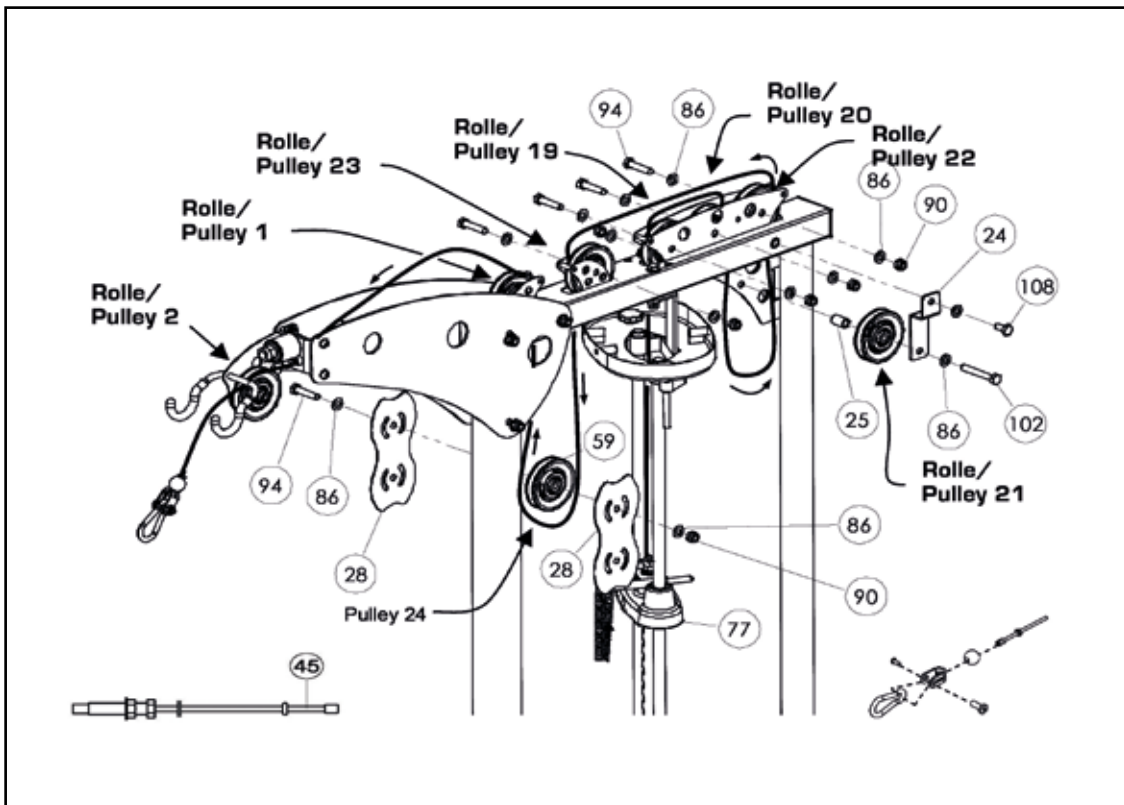
12-2: Začněte vést spodní lanko (40) zašroubováním závitového konce do poloviny rámu poblíž kladky 17, jak je znázorněno, a utáhněte matici.

12-2: Begin routing the Lower Cable (40) by screwing the threaded end half way into the frame, near Pulley 17, as shown and tighten the Jam Nut. Then route it up and around Pulley 16, down around the bottom of Pulley 17 and then under Pulley 18.

Potom jej nasměrujte nahoru a kolem kladky 16, dolů kolem spodní části kladky 17 a poté pod kladku 18.

12-3: Odstraňte hardware z „U“ držáku (62). Pokračujte nasunutím jedné černé kabelové kuličky (61) na konec kabelu a poté zasuňte konec kabelu ze strany do „U“ držáku. Přišroubujte pružinovou svorku k „U“ držáku pomocí nářadí. Nyní znovu utáhněte montážní díly držáku „U“. Posuňte kabelovou kouli natěsno směrem k „U“ držáku.

12-3: Remove the hardware from the “U” Bracket (62). Assemble the cable end by sliding one black Cable Ball (61) on the end of the cable, then slide the cable end into the side of the “U” Bracket. Bolt the Spring Clip to the “U” Bracket with the hardware. Retighten the “U” Bracket hardware now. Slide Cable Ball tightly against the “U” Bracket.



Všechny kladky (59), pokud není uvedeno jinak, jsou upevněny šroubem, dvěma podložkami (86) a pojistnou maticí (90)!

**Upozornění:** Chcete-li začít vést kabel, začněte jeho položením na podlahu a úplným rozvinutím.

All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)!

**Attention:** To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it

13-1: Nainstalujte držák kladky (24) na zadní stranu stroje pod kladku 22 pomocí šroubu M10\*25 (108). Tento šroub je instalován v závitové vložce umístěné pod kladkou 22 na zadní straně.

13-2: Namontujte kladky 19, 20, 22 a 23 na horní část hlavního rámu (1) pomocí šroubů M10\*45 (94). Kladka 21 je instalována přímo pod kladkou 22, ale na zadní straně stroje. Tam je také připevněný držák kladky (24) a pomocí šroubu M10\*70 (102) a 1" rozpěrky hlavně (25) mezi kladkou a hlavním rámem, tak jak je znázorněno v horní části obrázku.

13-1: Install the Pulley Bracket (24) to the back side of the gym under Pulley 22 with M10\*25 bolt (108). This bolt is installed in the threaded insert located below Pulley 22 on the back side.

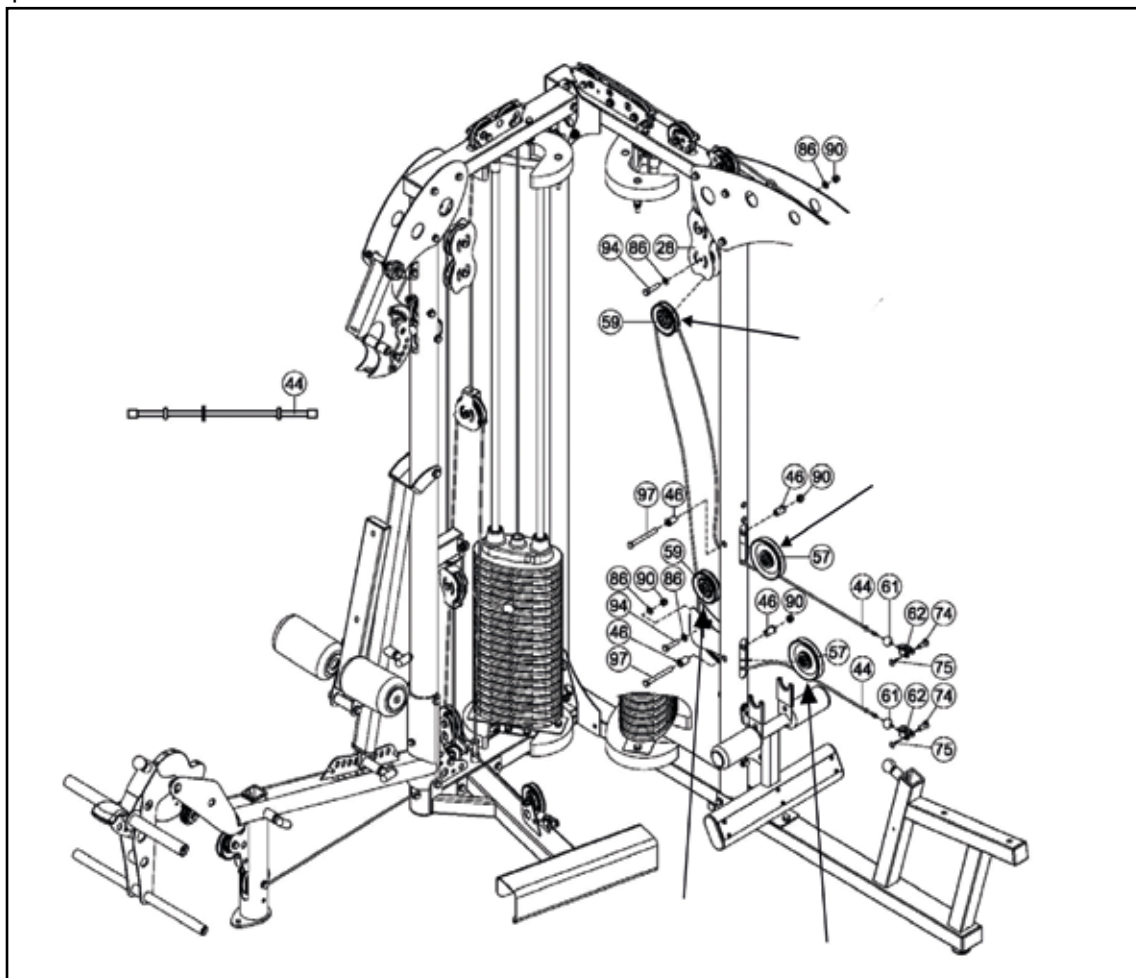
13-2: Install Pulley 19, 20, 22 and 23 at the top of the Main Frame (1) with the M10\*45 bolts (94). Pulley 21 is installed directly below Pulley 22 but on the back side of the gym. It is attached to Pulley Bracket (24) and the gym with the M10\*70 bolt (102) and the 1" Barrel Spacer (25) between the pulley and the Main Frame as shown at the top of the picture.

13-3: Chcete-li vést horní lano (45), nejprve jej rozvířte tak, že jej natáhnete na podlahu. Poté zcela zašroubujte konec se závitem do horní desky (77) stohu závaží a utáhněte matici. Vedte kabel nahoru a kolem obou kladek 19 a 20, jak je znázorněno. Ujistěte se, že lanko vedete mezi přídržnými tyčemi lanka a kladkami, jinak dojde k poškození lanka. Pokračujte vedením kabelu dolů a kolem kladky 21 a poté nahoru a kolem kladky 22. Odtud vedte kabel přes horní část stroje, přes kladky 20 a 19, pak dolů a kolem kladky 23 před spuštěním dolů na zadní stranu kladky 24. Kladka 24 je namontována mezi dvěma plovoucími destičkami (28) a šroubem M10\*45. Vedte lanko kolem kladky 24 a odtud vedte lanko nahoru a přes kladku 1 a 2. Ujistěte se, že je lanko vedené zahnutým otvorem v držáku mezi kladkou 2 a přídržným kolíkem lanka, jinak dojde k poškození lanka. Dokončete konec kabelu stejným způsobem jako v kroku 12. Utáhněte díly pro kladky 19, 20, 21, V tuto chvíli 22, 23 a 24. Zajistěte také, aby byl hardware pro držák kladky (24) pevně utažen v horní části stroje.

13-3: To route the Lat Upper Cable (45), first unwind it by stretching it out on the floor. Then fully screw the threaded end into the Top Plate (77) of the weight stack and tighten the Jam Nut. Route the cable up and around both Pulley 19 and 20 as shown. Be sure to route the cable between the cable retainer rods and the Pulleys or cable damage will occur. Continue by routing the cable down and around Pulley 21 then up and around Pulley 22. From there run the cable over the top of the gym, over Pulleys 20 and 19, then down and around Pulley 23 before running it down to the back side of Pulley 24. Pulley 24 is assembled with two Floating Pulley Plates (28) and the M10\*45 bolt. Run the cable around Pulley 24 and from there run the cable up and over Pulley 1 and 2. Make sure that the cable is routed through the curved opening in the pulley bracket and between Pulley 2 and the cable retainer pin or the cable will be damaged. Finish the cable end the same way it was finished in Step 12.

Tighten the hardware for Pulleys 19, 20, 21, 22, 23 and 24 at this time. Also ensure that the hardware for the Pulley Bracket (24) is tight at the top of the gym.

#### Krok / Step 14



Všechny kladky (59), pokud není uvedeno jinak, jsou upevněny šroubem, dvěma podložkami (86) a pojistnou maticí (90)!

**Upozornění:** Chcete-li začít vést kabel, začněte jeho položením na podlahu a úplným rozvinutím.

14-1: Nainstalujte 4,5" kladky 25 a 28 (57) do 3" kulaté trubky hlavního rámu, jak je znázorněno pomocí 1" stupňovitých rozpěrek (46) a šroubů M10\*95 (97). Namontujte kladku 26 do plovoucích destiček se šroubem M10\*45 (94). Namontujte kladku 27 v horním otvoru v držáku na zadní straně 3" kulaté trubky hlavního rámu pomocí šroubu M10\*45 (94).

14-2: Chcete-li začít vést kabel (44), začněte jeho položením na podlahu a úplným rozvinutím. Sestavte konec kabelu jako v kroku 12. To pomůže tomu, aby kabel procházel skrz stroj správně. Začněte vést druhý konec lanka tak, že jej protáhnete pod kladkou 25, nahoru a kolem přední části kladky 26 v konzolách kladky, dolů k zadní straně kladky 27, potom pod kladkou 28 a ven, jak je znázorněno na obrázku.

14-3: Zakončete konce kabelů podle výše uvedeného kroku. Ujistěte se, že jsou díly pro kladky 25, 26, 27 a 28 je řádně utaženy.

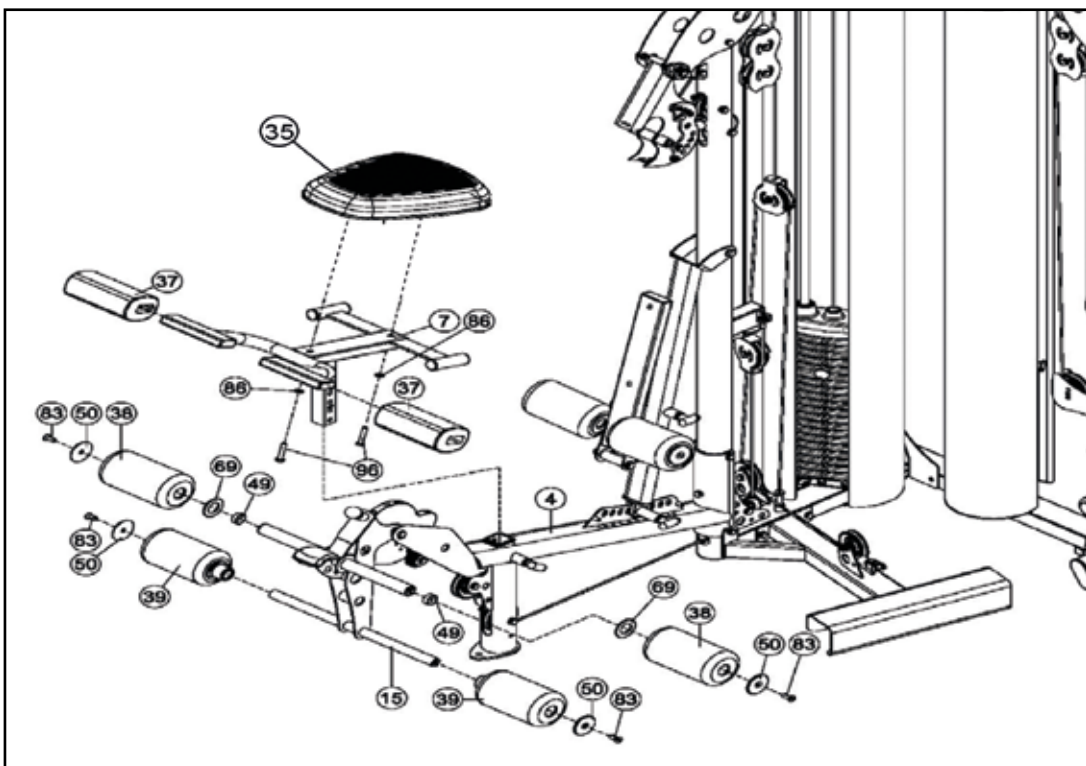
All pulleys (59), if not mentioned in another way are fixed with a screw, two washers (86) and a safety nut (90)! **Attention:** To route the cable, start by laying it out on the floor to completely unwind it

14-1: Install 4.5" Pulleys 25 and 28 (57) in the 3" round tube of the Main Frame as shown with the 1" Step Spacers (46) and M10\*95 bolts (97). Install Pulley 26 in the Floating Pulley Plates with M10\*45 bolt (94). Install Pulley 27 in the upper hole in the bracket on the back side of the 3" round tube of the Main Frame with M10\*45 bolt (94).

14-2: To route the Lat Lower Cable (44), first unwind it by stretching it out on the floor. Assemble the cable end as in Step 12. This will help to keep the cable from following through the gym as it is routed. Begin routing with the other end of the cable by running it under Pulley 25, up and around the front of Pulley 26 in the Pulley Brackets, down to the backside of Pulley 27 then under Pulley 28 and out like shown in the diagram.

14-3: Finish the last Cable Ends as Step as above. Make sure that the hardware for Pulleys 25, 26, 27 and 28 are properly tightened.



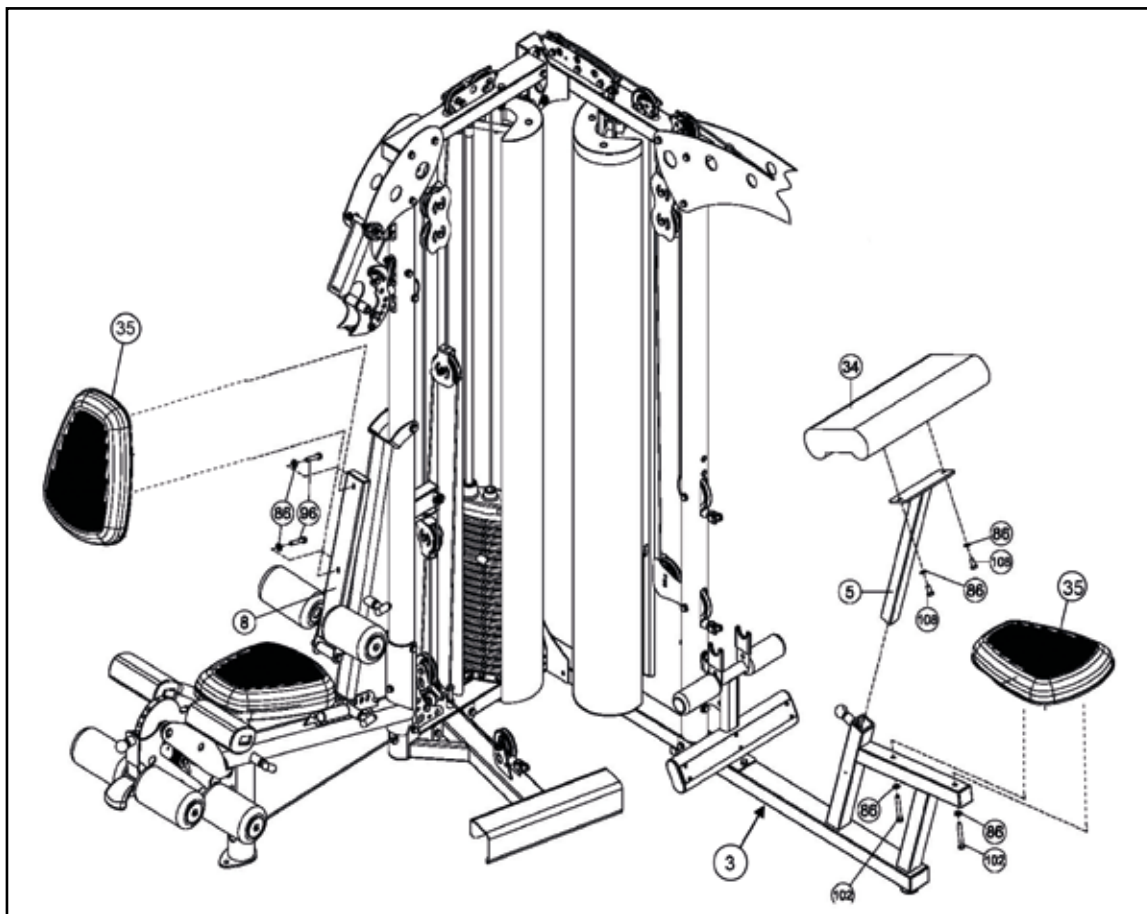


15-1: Vložte sestavu sedla (7) do základního rámu sedadla (4) podle obrázku. Vytáhněte vyskakovací kolík, aby se sedadlo mohlo snížit do normální výšky. Potom připevněte podložku sedadla (35) k sestavě pomocí dvou šroubů M10\*50 (96) a dvou podložek M10 (86). Nyní tyto šrouby utáhněte, ale neutahujte je příliš nebo může dojít k poškození. Při instalaci nepoužívejte ostré předměty. Nakonec nasuňte vycpávky steh (37) jak je znázorněno, a zajistěte je suchým zipem.

15-2: Nainstalujte velké pěnové válečky (39) s plastovými vložkami na spodní ramena sestavy (15), jak je znázorněno. Ujistěte se, že trubice jsou nasazeny směrem dovnitř. Zajistěte válečky pomocí hliníkových koncovek (50) a šroubů s plochou hlavou M10\*25 (83). V tuto chvíli utáhněte šrouby. Dále nainstalujte další pěnové válečky (38) na horní ramena sestavy prodloužování nohou, nejprve nasunutím plastových distančních trubek (49), velkých plastových podložek (69) a válečků (38) na ramena a zajištění pomocí hliníkových koncovek (50) a šrouby s plochou hlavou M10 (83). Utáhněte šrouby.

15-1: Insert the Seat Stem Assembly (7) into the Seat Base Frame (4) as shown. Pull the pop pin out to allow the seat to lower to a normal height. Then attach the Seat Pad (35) to the Seat Stem Assembly using the two M10\*50 bolts (96) and two M10 Washers (86). Tighten these bolts now but do not over tighten them or damage can occur. Do not use sharp objects during installation. Finally slide the Thigh Pads (37) onto the Seat Stem as shown and secure with Velcro.

15-2: Install the Large Covered Foam Rollers (39) with the plastic inserts in them onto the lower arms of the Leg Extension Assembly (15) as shown. Ensure that the Tube inserts are facing inwards. Secure the Rollers with the Aluminum Endcaps (50) and the M10\*25 Flat Head Screws (83). Tighten the screws at this time. Next install the other Large Covered Foam Rollers (38) on to the upper arms of the Leg Extension Assembly by first sliding on the plastic Spacer Tubes (49), large plastic Washers (69) and Rollers (38) on to the arms and secure with the Aluminum End Caps (50) and M10 Flat Head Screws (83). Tighten the screws.



16-1 Připevněte podložku sedadla (35) k držáku podložky zad (8) pomocí dvou šroubů M10\*50 (96) a dvou podložek M10 (86). Nyní tyto šrouby utáhněte, ale neutahujte je příliš, může dojít k poškození.

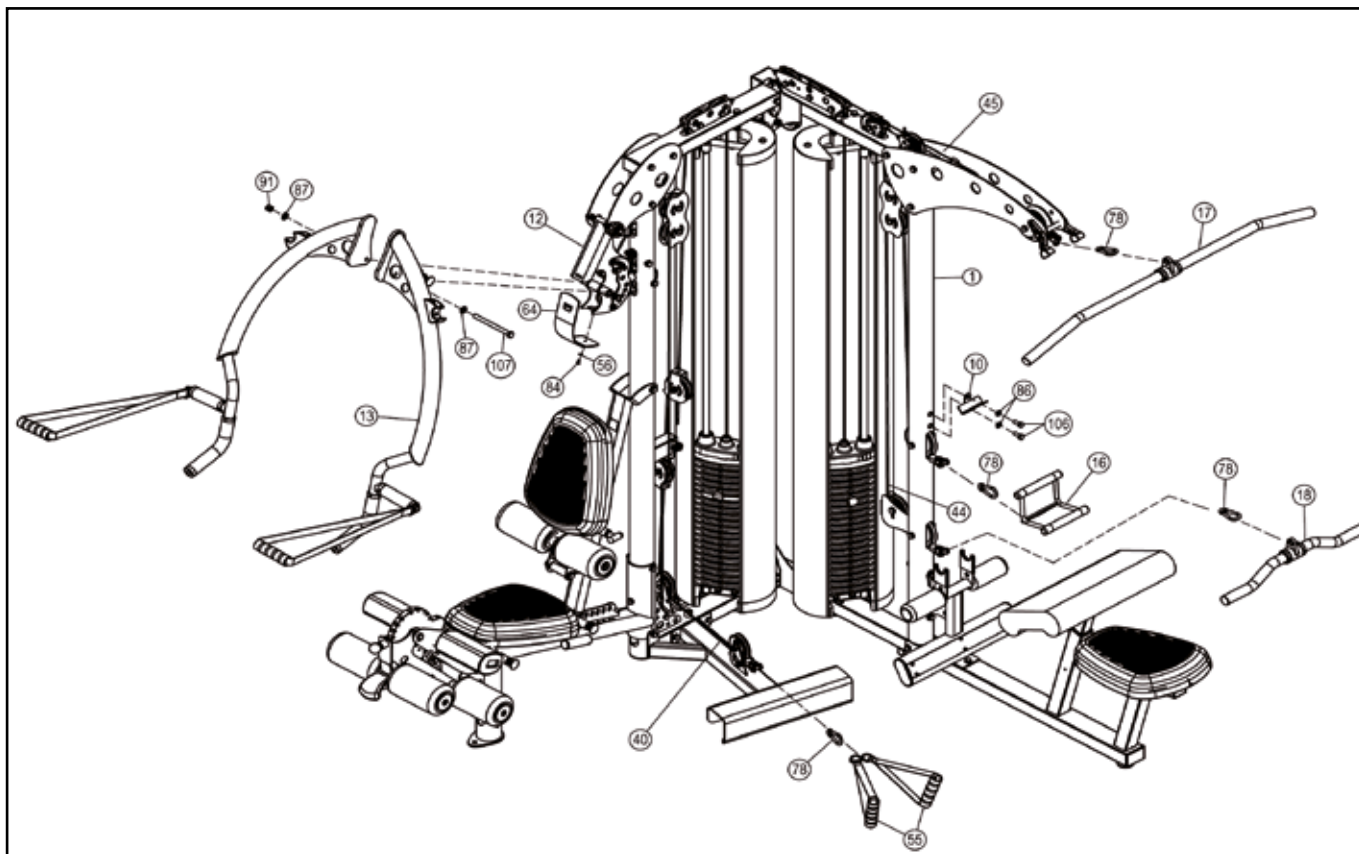
16-1 Attach the Seat pad (35) to the Back Pad Mount (8) using two M10\*50 bolts (96) and two M10 Washers (86). Tighten these bolts now but do not over tighten them or damage can occur.

16-2: Připevněte sestavu základny sedadla (35) k rámu sedadla (3) pomocí dvou M10\*70 šrouby (102) a dvě podložky M10 (86). Tyto šrouby utáhněte, ale neutahujte příliš, jinak by mohlo dojít k poškození. Nyní nainstalujte ortopedickou vložku jako v kroku 16-1.

16-2: Attach the Seat Base Assembly (35) to the Seat Frame (3) using the two M10\*70 bolts (102) and two M10 Washers (86). Tighten these bolts but do not over tighten or damage might occur. Now install the Orthopedic Pad as in step 16-1.

16-3: Připevněte podložku Preacher Curl Pad (34) na Preacher Curl (5) pomocí dvou šroubů M10\*25 (108) a dvou podložek M10 (86) zobrazeno. Utáhněte díly, ale nepřetahujte je.

16-3: Attach the Preacher Curl Pad (34) to the Preacher Curl Stem (5) using the two M10\*25 bolts (108) and two M10 Washers (86) as shown. Tighten the hardware but do not over tighten.



17-1: Připevněte sestavu ramene (13) k držák (12) pomocí šroubu M12\*150 (107) a klíče nyní utáhněte, ale ujistěte se, že se rameno může volně pohybovat. Připevněte krycí desku ramene (64) k držáku ramene a zajistěte šroubem M5\*12 (84) a podložkou M5 (56). Utáhněte šroub.

17-1: Attach the Press Arm Assembly(13) to the Press Arm Mount (12) using the M12\*150 bolt (107) and wrench tighten now but make sure the Press Arm can move freely. Attach the Press Arm Cover Plate (64) to the Press Arm Mount and secure with the M5\*12 screw (84) and the M5 washer (56). Tighten the screw now.

17-2: Pomocí šroubů M10\*20 (106) a podložek M10 (86) připevněte držák rukojeti s dvojitým „D“ (10) k liště hlavního rámu (1). Připojte dvojitou rukojeť spodní řady „D“ (16)

17-2: Attach the Double “D” Low Row Handle Mount (10) to the Main Frame Lat (1) using M10\*20 bolts (106) and M10 Washers (86). Attach the Double “D” Low Row Handle (16) to the upper end of the Lat Lower Cable (44) with the Spring Clip (78).

k hornímu konci spodního lana (44) pomocí pružinové svorky (78).

17-3: Připevněte ohnutou laťku (18) ke spodnímu konci spodního lana (44) pomocí jedné pružinové spony.

17-3: Attach the Curl Bar (18) to the bottom end of the Lat Lower Cable (44) using one Spring Clip.

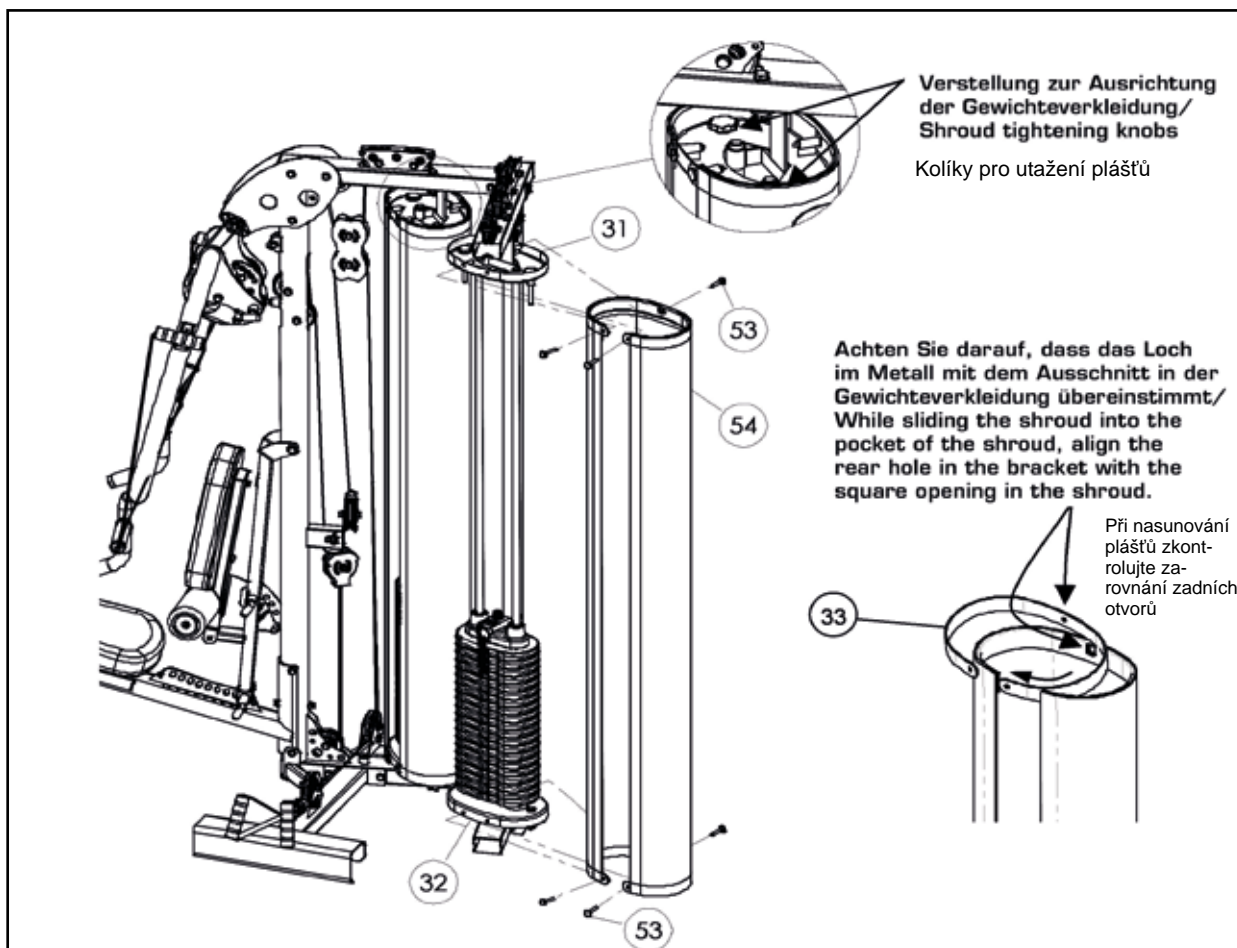
17-4: Pomocí pružinové spony připevněte dva „D“ popruhy rukojeti (55) ke kabelu (40).

17-4: Attach two “D” Handle Straps (55) to Press Arm Lower Cable (40) using one Spring Clip.

17-5: Připevněte laťku (17) k hornímu kabelu (45) pomocí jedné pružinové spony.

17-5: Attach the Lat Bar (17) to the Lat Upper Cable (45) using one Spring Clip.





18-1: Chcete-li nainstalovat látkové pláště (54), začněte vložením držáků pláště (33) do kapes v látce v horní a spodní části pláště.

Pro čistý vzhled by se měl šev nebo látka překrývat směrem dovnitř.

Nasuňte horní konec látkového krytu s vloženým držákem krytu (33) přes sestavu horní krycí desky (31). Zajistěte kryt k desce pomocí tří kolíků konektoru krycí desky (53).

Nasuňte spodní konec látkového krytu s vloženým držákem krytu (33) přes spodní desku krytu (32). Zajistěte kryt k desce pomocí tří kolíků konektoru krycí desky (53).

Otočte utahovacími knoflíky pláště, abyste utáhli tkaninový plášť a odstranili případné záhyby. Opakujte tento postup pro druhý plášť.

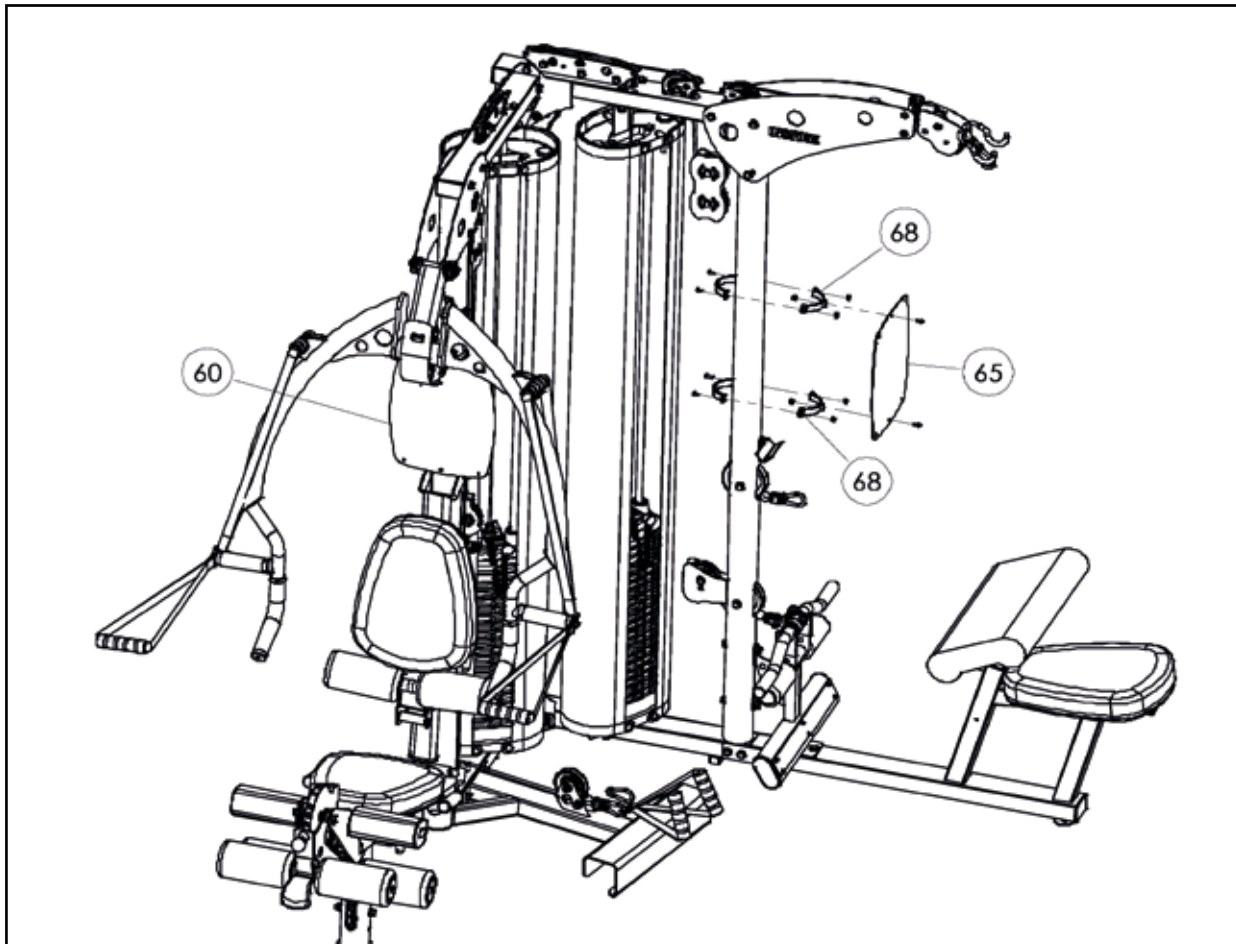
18-1: To install the Fabric Shrouds (54), start by inserting the Shroud Brackets (33) into the pockets in the Fabric at the top and bottom of the Shroud.

For a clean look, the seam or fabric overlap should be facing inward.

Slide the upper end of the Fabric Shroud, with Shroud Bracket (33) inserted, over the upper Shroud Plate Assembly (31). Secure the Shroud to the Plate with three Shroud Plate connector Pins (53).

Slide the lower end of the Fabric Shroud, with Shroud Bracket (33) inserted, over the bottom Shroud Plate (32). Secure the Shroud to the Plate with three Shroud Plate connector Pins (53).

Turn the Shroud Tightening Knobs to tighten the Fabric Shroud and remove any possible wrinkles. Repeat this process for the other Shroud.



19-1: Připevněte přední polovinu závěsných držáků (68) k štítku pro cvičení (65) pomocí dvou šroubů s knoflíkovou hlavou M6\*12 a dvou pojistných matic M6.

19-2: Připevněte cvičební štítek ke svislé trubce hlavního rámu pomocí zadní poloviny závěsných držáků štítků, čtyř šroubů s knoflíkovou hlavou M6\*15 a čtyř pojistných matic M6.

19-3: Opakujte kroky A a B pro štítek na cvičení s paží (60).  
**NEUTAHUJTE ŠROUBY PŘÍLIŠ.**

19-1: Attach the front half of the Placard Hanger Brackets (68) to the Lat Exercise Placard (65) using the two M6 \* 12 Button Head Bolts and two M6 Locknuts.

19-2: Attach Exercise Placard to Main Frame Upright Tube using the back half of the Placard Hanger Brackets, four M6 \* 15 Button Head Bolts and four M6 Locknuts.

19-3: Repeat Steps A and B for the Press Arm Exercise Placard (60).  
**DO NOT OVER TIGHTEN THE BOLTS.**

## 4. Péče a údržba

### Údržba

- Příklad v podstatě nepotřebuje žádnou údržbu.
- Pravidelně kontrolujte všechny části přístroje a pevnost všech šroubů a spojů.
- Vadné díly ihned vyměňte přes náš zákaznický servis.
- Příklad se pak až do opravy nesmí používat.

### Péče

- Pro čištění prosím používejte jen vlhký hadr bez silných čisticích prostředků. Nepoužívejte ředidla.
- Součásti, které přicházejí do styku s potem, vyžadují pouze vyčištění vlhkým hadrem.

## 4. Care and Maintenance

### Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

### Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

## 5. Tréninkový návod

Zahřátí : Důkladně své svalstvo zahřejte před začátkem posilování, předejdete tím zranění.

Jak cvičit : Je mnoho různých způsobů jak cvičit, zde je návod na posílení výdrže. Zvolte si váhu, se kterou budete schopni odcvičit sérii 3x po 20-ti opakováních. Zvyšujte zátěž až dokud již nebude schopni dosáhnout 20-ti opakování v poslední sérii. Přestávka mezi jednotlivými sériemi by měla být alespoň 60 sekund. Je postačující cvičit 2-3x týdně. Pokud bude chtít cvičit častěji, rozdělte si cvičení na posilování horní poloviny těla a dolní polovinu těla.

Nezapomeňte také na břišní svaly.

## 5. Training manual

Warm up:

To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

How to do the exercise:

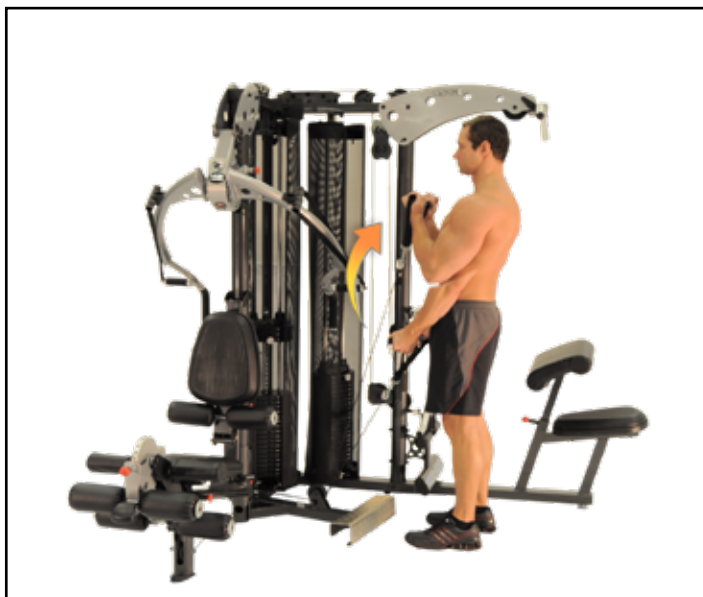
There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last interval.
- The break between each interval should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3 times a week. If you want to do the exercise more often, please divide your training into upper body and lower body.

Don't forget your Ab's.

## 5.1 Tréninkové fotografie

## 5.1 Training photos



### Biceps 1:

Startovní pozice: Postavte se před stroj. Mějte rovná záda a paže mějte téměř napnuté.

Koncová pozice: Držte lokty pevně u těla a pohybujte předloktím vzhůru. Držte horní polovina těla zpevněnou.

### Biceps 1:

Start position: stand between the two stations, straight back and arms are nearly complete straight.

Ending position: Fix the elbow at side of your body and move the forearms up.

Pay attention, that the upper body stays straight.



### Biceps 2:

Startovní pozice: Sedněte si na sedadlo, předloktí zcela opřete na podložku, paže mějte téměř napnuté.

Koncová pozice: Pohybujte předloktím vzhůru.

### Biceps 2:

Start position: Sit on the cushion, upper arms a laying completely on the preacher pad. Arms are nearly complete straight.

Ending position: Move the forearms up.



**Ramena:**

Startovní pozice: Postavte se na před stroj. Paže mějte téměř napnuté.

Koncová pozice: Zvedejte ramena jak nejdále je možné.

**POZOR:** Držte horní polovinu těla zpevněnou. Tenhle cvik může způsobit bolest za krkem.

**Shoulder:**

Start position: Stand on the side of the item. Arms are nearly complete straight

Ending position: Lift of your shoulder, as far as possible.

Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



**Triceps:**

Počáteční pozice: Postavte se před laťku. Lokty držte pevně u těla a předloktí ohnuté.

Koncová pozice: Pohybuje předloktím směrem dolů. Upozornění: Držte horní polovinu těla zpevněnou.

**Triceps, standing version:**

Start position: Stand on the latbar area.. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Ending position: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



### Shoulder press:

Startovní pozice: Posadte se na sedadlo. Držte ruce ve výši ramen. Nohy mějte roztažené do stran.

Koncová pozice: Pohybuje pažemi vzhůru. Paže nesmí být nikdy zcela propnuty.

### Shoulder press:

Start position: Hands are in the same line as the shoulders are. Widen your legs to the side.

Ending position: Move your arms forward up  
Attention: Arms should not lock-out completely



### Veslování 1

Startovní pozice: Posadte se, paže mějte téměř zcela nataženy. Kolena se opírají o podložku.

Koncová pozice: Přitahujte předloktí k tělu.

Upozornění: Tento cvik může způsobit bolest krčních svalů.

### Rowing 1:

Start position: Sit down, arms are nearly complete straight. Fix your knees with the preacher pad.

Ending position: Pull back your forearms.

Attention: Exercise can cause pain to your neck!





### Veslování 2

Startovní pozice: Posadte se, paže mějte téměř zcela nataženy. Kolena se opírají o podložku.

Koncová pozice: Přitahujte předloktí k tělu.

Upozornění: Tento cvik může způsobit bolest krčních svalů.

### Rowing 2:

Start position: Sit down, arms are nearly complete straight. Fix your knees with the round cushion.

Ending position: Pull back your forearms.

Attention: Exercise can cause pain to your neck!



### Veslování 3

Startovní pozice: Posadte se, paže mějte téměř zcela nataženy. Kolena se opírají o podložku.

Koncová pozice: Přitahujte předloktí k tělu..

Upozornění: Tento cvik může způsobit bolest krčních svalů.

### Rowing 3:

Start position: Sit down, arms are nearly complete straight. Fix your knees with the preacher pad.

Ending position: Pull back your forearms.

Attention: Exercise can cause pain to your neck!



### Břišní svaly

Startovní pozice: Posadte se, uchopte madla za hlavou. Obě paže jsou ohnuty.

Koncová pozice: Tahejte horní polovinu těla směrem dolů.

### Ab crunch:

Ausgangsposition: Sit on the seat cushion, install both handles and grasp them besides the head. Both arms are bended.

Ending position: Move the upper body downwards.



### Zádové svaly

Startovní pozice: Nastavte podložku pod stehna do pohodlné pozice. Stehna leží na podložce a nohy jsou na opěrce. Horní polovina těla je v předklonu.

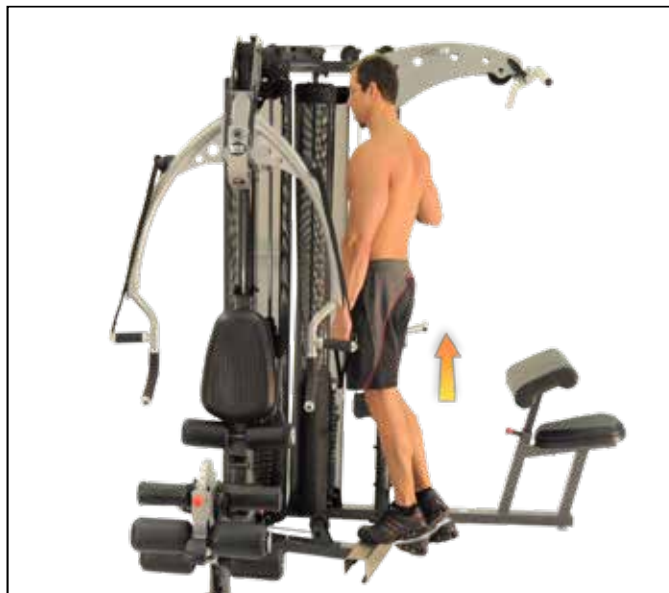
Koncová pozice: Zvedejte horní polovinu těla vzhůru.

### Back muscle:

Ausgangsposition: Arrange the preacher pad in a comfortable position, as lower the position as more sportiv it is. The thigh need to lay on the preacher pad and your feet on the footrest. the upper body is moved down.

Ending position: Move the upper body upwards.





### Zvedání lýtek

Startovní pozice: Stůjíte na pedálu a přidržujete se hlavního rámu. Paty tlačte dolů co nejvíce je možné.

Koncová pozice: Pohybuje kotníkem tak, aby se paty zvedaly nahoru. Pohybuje horní polovinou těla vzhůru.

### Calf raise:

Start position: Stand on the pedal and hold yourself at the mainframe. The heel will be moved downwards as far as possible.

Ending position: Stretch your ankle, so that the heel is moving up. Move the upper body upwards.



### Benchpress

Startovní pozice: Uchopte madla, Nohy mějte rozkročené kolem sedadla.

Koncová pozice: Pohybuje pažemi vzhůru.

### Benchpress:

Start position: Put your forearms on the outside of the butterflyarms. Leg are at the side of the seat cushion.

Ending position: Move both arms together.



### **Motýlek:**

Startovní pozice: Posadíte se a uchopíte obě madla. Ramena stroje nastavíte tak, aby už od začátku cviku bylo cítit napětí v pažích.

Koncová pozice: Přitahujte paže k sobě.

### **Butterfly:**

Start position: Sit on the item and hold both small handles. The butterflyarms should be positioned in such a way, that already at the beginning of the exercise a tension can be felt.

Ending position: Move both arms together.



### **Předkopávání**

Startovní pozice: Posadíte se, zpevníte horní polovinu těla. Nohy zapřete zespod o podnožky.

Koncová pozice: Zvedejte nohy vzhůru.

### **Leg extension:**

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Ending position: Extend your legs.



### Zakopávání

Startovní pozice: Posadte se, zpevněte horní polovinu těla. Nohy zapřete z vrchu o podnožky.

Koncová pozice: Zakopávejte nohy dolů.

### Leg extension:

Start position: Move the seat to the lowest position. Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Ending position: Flex your legs.



### Přítahy

Startovní pozice: Postavte se vedle sedadla. Vytočte horní polovinu těla je stroji a uchopte obě madla. Paže jsou ohnuty a směřují vzhůru.

Koncová pozice: Otáčejte horní polovinu směrem ven a paže zcela napnuté.

### Golf swing:

Ausgangsposition: Stand close to the seat, rotate the upper body to the inside and grasp the handle with both hands. The arms are bended and showing upwards.

Ending position: Upperbody will rotate to the outside and the arms will be outstretched completely.

## 6. Kusovník / Parts list

Pozice	Popis	Description:	Rozměry/ Dimension	Ks/ Quantity
3633 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Seitlicher senkrechter Rahmen	Main upright, press arm		1
-3	Rahmen für Latzugsitz	Frame for lattower seat		1
-4	Rahmen für Beincurlersitz	Frame for legcurler seat		1
-5	Rahmen für Armcurlpolster	Preacher curl stem		1
-6	Fußstütze für Latmodul	Foot rest assembly		1
-7	Sitzrahmen	Seat stem assembly		1
-8	Rückenpolsterverstellung	Back pad mount		1
-9	Fixierung für Platte der Gewichteverkleidung	Upper shroud mount bracket		2
-10	Griffablage	Holder for d-handle		1
-11	Rollenhalter, unten	Lower pulley mount		1
-12	Drückmodul	Press arm mount		1
-13	Bankdrückeinheit	Bench press unit		1
-14	Rahmen für Rückenpolster Bankdrücken	Back pad support frame for benchpress		1
-15	Beincurler	Leg curler		1
-16	Doppelgriff	D handle		1
-17	Latstange	Latbar		1
-18	Curlstange	Curlbar		1
-19	Wadenmodularm	Calf block attachment arm		1
-20	Beweglicher Einzelrollenhalter	Single floating pulley assembly		1
-21	Niveausausgleich	Height adjustment		2
-22	Metallabdeckung für Bankdrückeinheit	Top beam plate, press arm,		2
-23L	Metallabdeckung für Latrahmen, links	Top beam plate, lat frame, left side		1
-23R	Metallabdeckung für Latrahmen, rechts	Top beam plate, lat frame, right side		1
-24	Rollenhalter	Pulley bracket		1
-25	Spacer für Pos. 24	Spacer for pos. 24	1"	1
-26	Untere Führung für Gewichtestangen	Lower guide rod mount		2
-27	Platte für Beincurlerarretierung	Cam plate		1
-28	Beweglicher Doppelrollenhalter	Floating pulley bracket		4
-29	Bewegliche Rolle für Latzug	Swivel pulley assembly for Lat		1
-30	Wadendrückmodul	Calf raise block		1
-31	Halterung für Gewichteverkleidung, oben	Shroud plate assembly		2
-32	Halterung für Gewichteverkleidung, unten	Shroud plate		2
-33	Rahmen für Gewichteverkleidung	Shroud bracket		4
-34	Armcurlpolster	Preacher curl pad		1
-35*	Sitzpolster	Seat pad		3
-36*	Schaumstoffrolle, klein	Small foam roller		2
-37*	Beinauflage	Thigh pad		2
-38*	Schaumstoffrolle, groß	Large covered foam roller		4
-39*	Schaumstoffrolle mit Kunststoffeinsatz	Foamroller with plastic insert		2
-40	Unterer Seilzug für Bankdrückeinheit	Press arm lower cable		1
-41	Seilzug Beincurler	Cable legcurler		1
-42	Mittlerer Seilzug für Bankdrückeinheit	Press arm middle cable		1
-43	Oberer Seilzug für Bankdrückeinheit	Press arm upper cable		1
-44	Unterer Seilzug für Latzug	Lat lower cable		1
-45	Oberer Seilzug für Latzug	Lat upper cable		1
-46	Anschlagsspacer	Step spacer	1"	10
-47	Buchse	Bushing		2
-48	Beincurlerarretierung	Legcurler cam		1
-49	Kunststoffspacer	Plastic spacer		2
-50	Aluminium Endkappe	Alloy endcap		6
-51	Gewichteführungsstangen	Guid rod		4
-52	Aufnahme für untere Halterung Gew.Verklei.	Shroud plate spacer		2
-53	Pin für Gewichteverkleidung	Shroud plate pin		12
-54	Gewichteverkleidung	Shroud		2
-55	Griffschalufe	D-handle		2
-56	Unterlegscheibe	Washer	Ø5	1
-57	Rolle	Pulley	4 1/2"	2
-58	Rolle für Beincurler	Pulley for legcurler		2
-59	Rolle	Pulley	3 1/2"	25
-60	Rolle, breit	Pulley, wide version	4 1/2"	1
-61	Kunststoffkugel für Seilzugende	Ball for cable		4
-62	U-Halterung des Seilzugendes	U-bracket for cable end		4
-63	Einzelrollenhalter mit Platte	Floating pulley with bracket		1
-64	Abdeckung für Bankdrückeinheit	Cover for benchpress unit		1
-65	Latzug Trainingschart	Lat exercise placard		1
-66	Flanschlager	Press arm bearing		2
-67	Gummidämpfer	Rubber bumper		4
-68	Halterung für Trainingschart	Placard hanger brackets		4
-69	Kunststoffscheibe für Schaumstoffrollen	Plastic washer for foam roller		4

-70	Gewichteplatte	Weight plate		40
-71	Seillängenregulierungsdämpfer	Adjustment bumper		1
-72	Seilzugadapter	Cable adapter		2
-73	Eckverbindung	Corner bracket		1
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M6	4
-75	Linsenkopfinnensechskantschraube	Button head screw	M6 x 15	4
-76	Gewichteauswahlstift	Weight selection pin		2
-77	Oberste Gewichteplatte	Top weight plate		2
-78	Karabiner	Hook		4
-80	Unterlegscheibe	Washer	Ø25.4 x Ø10x 2	14
-81	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-82	Schaumstoffrollenabdeckung	End cap for foam roller		2
-83	Innensechskantschraube	Allen screw	M10 x 25	6
-84	Linsenkopfinnensechskantschraube	Button head bolt	M5x12	1
-85	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	2
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	157
-87	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	7
-88	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø10	4
-89	Flache Mutter, selbstsichernd	Thin safety nut	M12	1
-90	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	76
-91	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M12	3
-92	Innensechskantschraube	Hex head screw	M8x25	4
-93	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 100	7
-94	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 45	22
-95	Schaftschraube	Button head screw	M10 x 20	2
-96	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 50	4
-97	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 95	12
-98	Sechskantschraube	Hex head screw	M12 x 95	2
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M12 x 110	1
-100	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 105	3
-101	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 110	1
-102	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 70	13
-103	Sechskantschraube, flacher Kopf	Hex head screw, flat head	M10 x 70	2
-104	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 60	4
-105	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 35	4
-106	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 20	15
-107	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 150	1
-108	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 25	6
-109	Sechskantschraube	Hex head screw	M6 x 16	4
-110	Sechskantschlüssel	Wrench	6mm	1
-111	Sechskantschlüssel	Wrench	5mm	2
-112	Sechskantschlüssel	Wrench	4mm	1
-113	Flache Mutter, selbstsichernd	Thin safety nut	M10	4

\*části označené hvězdičkou se častým užitím opotřebovávají a je vhodné je kontrolovat, případně kontaktujte zákaznický servis.

The part numbers with an \* are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [FINNLO MAXIMUM Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

## **7. Záruka / Warranty**

**Dovozce:**

**FITNESS STORE s.r.o.**

**Marešova 643/6 198 00 Praha 9**

**Tel.: +420 581 601 521**

**E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)**

**Výrobce:**

**Hammer Sport AG,**

**Von Liebig Str. 21, 89231**

**Neu-Ulm**

**[www.hammerer.de](http://www.hammerer.de)**