

GYM-100

REF. > FIT000203

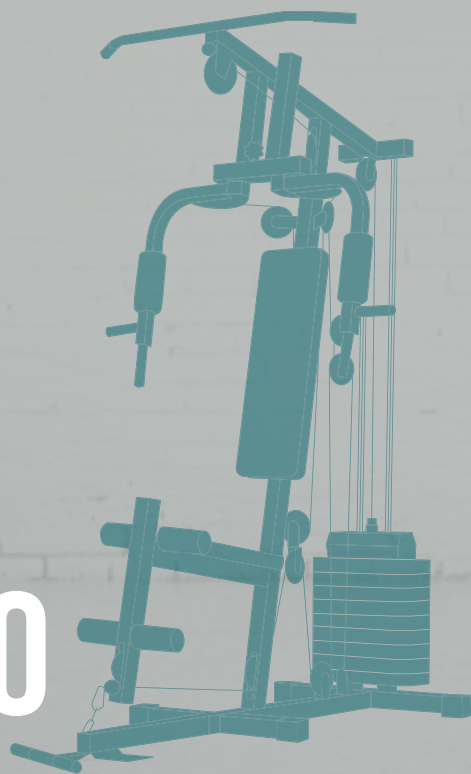
GYM-100

REF. < FIT000530



GYM-100

REF. > FIT000203



Manual usuario **ES**

Manuel d'instructions **FR**

Manuale dell'utente **IT**

Instruction manual **EN**

Betriebsanleitung **DE**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
PRECAUCIONES DE USO	4
MONTAJE	5
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	11
MANTENIMIENTO	6
RECICLAJE Y ELIMINACIÓN	12
GARANTÍA	12

INTRODUCCIÓN

Gracias por haber elegido este producto FITFIU.

El gimnasio multiestación de casa está construido por tubos en acero resistente con recubrimiento pulverizado para que se conserve con el tiempo y cuenta con unas grandes patas en goma antideslizantes que impiden movimientos no deseados. FITFIU mantiene su reputación de cualidad con el amortiguador de alta densidad y su elección de materiales ligeros e impermeables.

Los agarres gruesos acolchados de la pierna, del pie y del brazo ofrecen apoyo para que se sienta completamente cómodo durante el entrenamiento. El cable del dispositivo incluido tiene empuñaduras en goma para que pueda mantener un agarre firme y no importa el peso que decide de levantar.

Esperemos que pueda disfrutar y que este producto FITFIU pueda satisfacer completamente sus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

Antes de usar este producto, lea todas las precauciones de uso como las instrucciones del manual. Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para una referencia futura, y si decide de vender el producto, recuerde de entregar el manual a su nuevo propietario.

- Lea y siga las instrucciones antes de montar la unidad y antes de usarla. La utilización segura del dispositivo puede ser alcanzada sólo cuando el producto está montado y utilizado correctamente. Es su responsabilidad asegurar que todos los usuarios de este dispositivo estén informados con respecto a las advertencias y a las medidas precaucionales.
- Utilice este producto solo para el uso al que está destinado en este manual del usuario. No utilice accesorios no suministrados o recomendados por el fabricante.
- No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no estén descritos en este manual del usuario. Si surgiera algún problema, interrumpa la utilización y consulte un centro o personal de mantenimiento autorizado.
- No utilice la unidad al aire libre.
- Mantenga los niños y los animales alejados del equipo cuando se está utilizando.
- Usuarios mayores de edad o con discapacidad deberían utilizar el equipo solo en presencia de una persona adulta que pueda prestar asistencia si fuera necesario.
- No lo utilice en áreas con productos aerosol (spray) o donde no haya suficiente oxígeno.
- Mantener el producto seco - no lo utilice en condiciones mojadas o húmedas.
- Mantenga la unidad en una superficie firme y nivelada, con un área mínima de seguridad de dos metros alrededor del equipo. Asegúrese que el área alrededor del equipo se quede libre de cualquier obstáculo durante la utilización.

- El equipo está destinado sólo para el uso doméstico.
- Debería utilizar sólo una persona a la vez.
- Use ropa cómoda y apropiada cuando utilice el equipo. No utilice el equipo descalzo o en calcetines. Lleve siempre calzado deportivo cerrado y adecuado. No utilice nunca ropa ancha o suelta porque puede ser atrapada por el equipo y provocar una situación de peligro.
- No deje los niños cerca del equipo sin vigilancia.
- No se debería permitir nunca que los niños jueguen o utilicen el equipo.
- El equipo no está destinado al uso por personas (incluso niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y de conocimientos, a menos que vengan supervisados o instruidos sobre el uso del equipo por una persona responsable de su seguridad.
- Mantenga las manos lejos de todas las partes móviles.
- Antes de utilizar el equipo, compruebe que todas las sujeciones visibles estén apretadas y aseguradas adecuadamente y que los cables estén en las ranuras y en buenas condiciones.
- Maneje o mueva el equipo con la debida atención para evitar lesiones personales o daños al equipo.
- Antes de utilizar el equipo, realice estiramientos y calentamiento adecuadamente.
- Nunca utilice el equipo si no funciona correctamente.
- El equipo está solo destinado para interiores o para la familia. El peso máximo del usuario es de 120kg. Las personas que tengan un peso superior no deberían utilizar esta máquina.
- Por favor, asegúrese siempre que la cadena de seguridad protectora que protege las partes móviles de la máquina esté asegurada y en buenas condiciones. Por favor, asegúrese de dejar un espacio libre de 0.5m alrededor del equipo.
- Esta máquina está destinada sólo para un uso doméstico.



ATENCIÓN: Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte antes su médico. Esto es especialmente importante para los individuos de 35 años o de edad superior con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes del uso, no nos asumimos ninguna responsabilidad para lesiones personales o daños a las propiedades sufridas por o mediante el uso de este producto.



NOTA: FITFIU no se hace responsable de cualquier lesión a personas o daños a las propiedades derivadas de un uso incorrecto del equipo.

MONTAJE

INFORMACIONES GENERALES DE INSTALACIÓN

- El montaje debería ser realizado por dos adultos si fuera posible. Lea atentamente el manual y revise el dibujo explicativo en la página anterior antes de empezar la instalación del dispositivo.
- Quite todo el material de embalaje y coloque todas las piezas en una superficie plana para tener una visión general y facilitar el montaje. Proteja el suelo del área de instalación utilizando cualquier tipo de protección.
- Revise que todas las piezas del listado estén incluidas. No elimine el material de embalaje antes de que el montaje esté completo.
- Nota: Cuando utilice las herramientas existe un peligro de lesión. Tenga cautela y mantenga el ambiente de trabajo más libre de riesgo posible. Elimine las bolsas de aluminio o de plástico que puedan crear un riesgo de asfixia para los niños.

PASOS DEL MONTAJE



NOTA

No apriete totalmente todos los tornillos antes de que todo el equipo esté montado completamente.

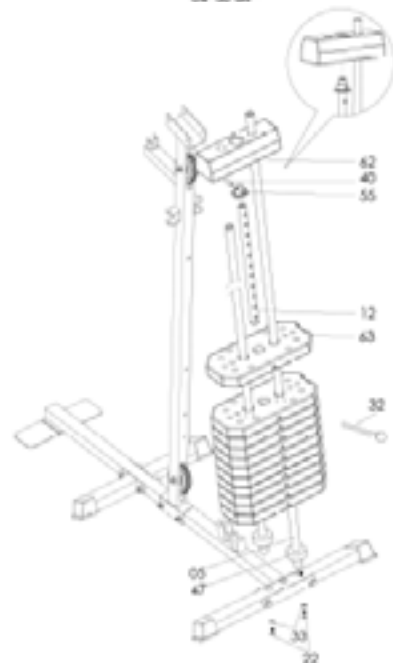
PASO 1

1. Acople el estabilizador posterior (03) a la base de la estructura (01) y fije con X2 tornillos con cabeza hexagonal (30), X4 arandelas curvadas (34) y X2 tuercas de nylon (38).
2. Acople el estabilizador anterior (04) a la base de la estructura (01) y fije con X2 tornillos con cabeza hexagonal (30), X4 arandelas curvadas (34) y X2 tuercas de nylon (38).
3. Acople el tubo de soporte vertical (02) a la base de la estructura (01) y fije con X2 tornillos con cabeza hexagonal (30), X4 arandelas planas (34) y X2 tuercas de nylon (38).



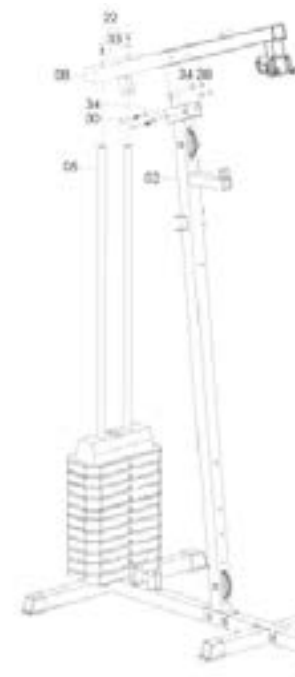
PASO 2

1. Deslice ambos los tubos guía (05) por el anillo de goma (47) en los dos agujeros del estabilizador posterior (3), apriete de la parte inferior con X2 arandelas curvadas (33) y X2 tornillos con cabeza hexagonal (22).
2. Coloque la pila de pesas (63) en el tubo guía (05). (Tenga cuidado para la seguridad personal).
3. Coloque el casquillo para la pila de pesas (55) en la barra de selección (12) y lo fije con el perno de fijación (40). Luego coloque la pila de pesas (62) en la barra de selección (12) y coloque la arandela plana (36) en la pila de pesas (62).
4. Inserte el perno de selección (32) por la pila de pesas (63) en el agujero de la barra de selección.



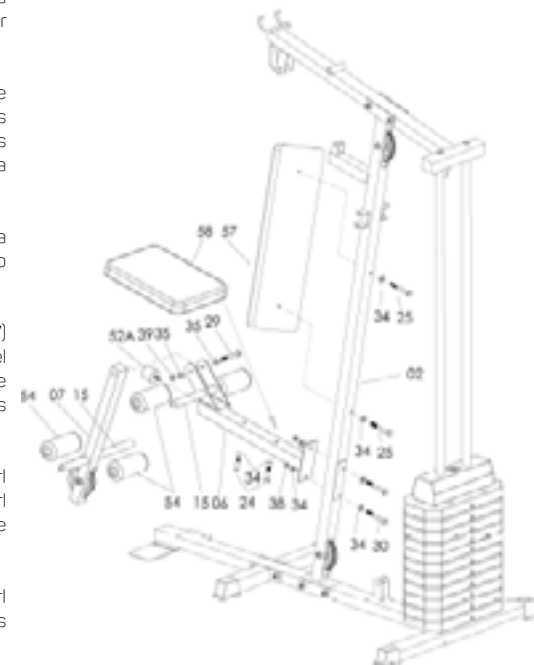
PASO 3

1. Coloque el tubo guía (05) en el tubo de conexión (08) y fije con X2 arandelas planas (33) y X2 tornillos con cabeza hexagonal (22).
2. Acople el tubo de conexión (08) al tubo de soporte vertical (02) y fije con X2 tornillos con cabeza hexagonal (30), X4 arandelas planas (34) y X2 tuercas de nylon (38).



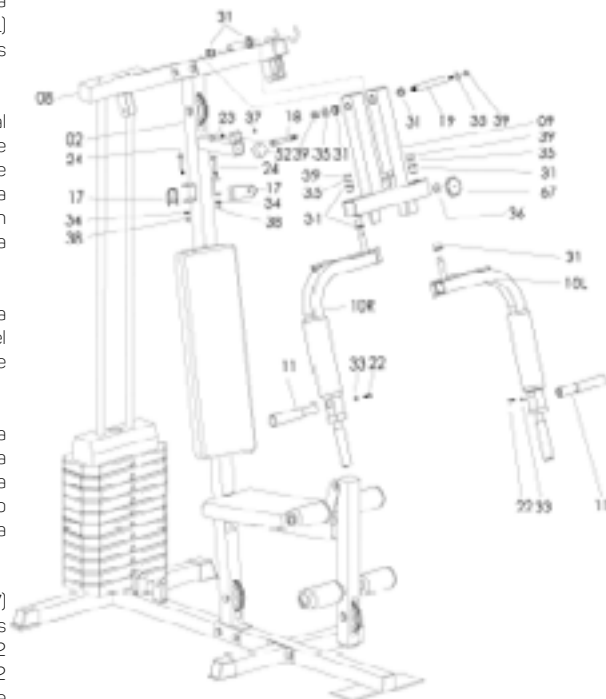
PASO 4

1. Acople el tubo de soporte del asiento (06) con el tubo de soporte vertical (02), y lo fije con X2 tornillos de cabeza hexagonal (30), X4 arandelas curvadas (34) y X2 tuercas de nylon (38).
2. Acople el cojín respaldo (57) con el tubo de soporte vertical (02), y lo fije con X2 tornillos a cabeza hexagonal (25) y X2 arandelas planas (34) por los agujeros a rosca en el cojín respaldo (57).
3. Acople el asiento (58) al tubo de soporte del asiento (06) fijándolo con X2 tornillos de cabeza hexagonal (24) y X2 arandelas planas (34) por los agujeros a rosca en la parte posterior del asiento (58).
4. Atornille el pequeño tapón en goma (52) en la parte anterior del tubo de soporte del asiento (06).
5. Acople la el tubo encorvado de la pata (07) a la parte anterior del tubo de soporte del asiento (06), fijándolo con X1 tornillo de cabeza hexagonal (29), X2 arandelas planas (35) y X1 tuerca de nylon (39).
6. Acople el tubo de espuma para el Leg Curl (15) a los agujeros del tubo para el Leg Curl (07) y al soporte frontal superior del tubo de soporte del asiento (06).
7. Acople el tubo de espuma para el Leg Curl (54) arriba de los dos lados de ambos tubos para el Leg Curl (15).



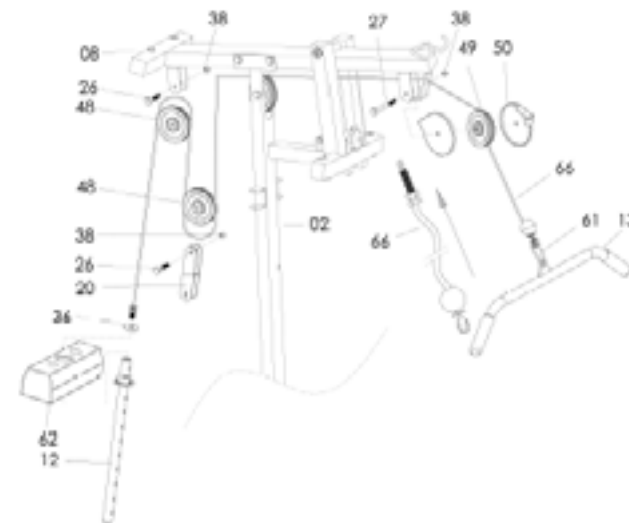
PASO 5

1. Acople la unidad de tracción (09) al puente de conexión (08), inserte el eje para la unidad de tracción (19) por X4 anillos de metal pulverizado (31), X2 arandelas planas (35) y fije con X2 tuerca en nylon (39).
2. Acople el brazo a mariposa R (10R) a la parte derecha de la unidad de tracción (09) por X2 anillos de metal pulverizado (31) y X1 arandela plana (35) y fije con X1 tuerca de nylon (39).
3. Realice el mismo procedimiento para acoplar el brazo a mariposa L (10L) a la unidad de tracción (09) con las mismas piezas.
4. Acople el perno de conexión (18) al la parte frontal derecha del tubo de soporte (02), lo fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (23), X2 arandela plana (32). Inserte la perilla (67) en el perno de conexión (18) con una arandela plana (36).
5. Ponga la espuma para el brazo a mariposa (54) en la parte R/L del brazo a mariposa (10R & 10L) y ajuste en la posición determinada.
6. Acople el manillar (11) al brazo a mariposa R (10R), fije con X1 arandela curvada (33) y X1 tornillo de cabeza hexagonal (22). Realice el mismo procedimiento para el brazo a mariposa L (10L) con el otro manillar (11).
7. Acople el soporte de la polea (17) a los dos lados frontales derechos del tubo de soporte (02), fije con X2 tornillos de cabeza hexagonal (24), X2 arandelas planas (35) y X2 tuercas de nylon (37) por las dos partes. 1).

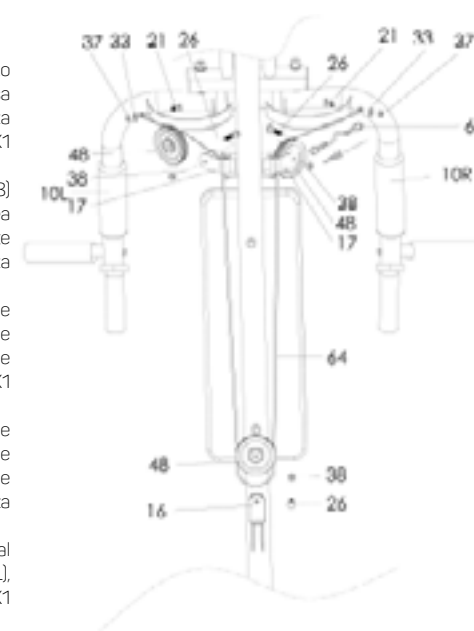

PASO 6

1. Acople el cable para la "Lat Bar" (66) para el soporte de apertura en la parte frontal del tubo de conexión (8). Nota: la bola de bloqueo del cable (66) debería estar por debajo del tubo de conexión (8). Acople el cable (66) a la polea pequeña (49) y coloque el tapón para la polea pequeña (50) en los dos lados de la polea pequeña (49). Nota: El cable (66) debe salir fuera del tapón (50) por los lados de aperturas. Fije al soporte con X1 tornillos hexagonal (27) y X1 tuerca de nylon (38).
2. Saque el cable (66) hacia el lado posterior de la máquina por la apertura de arriba de la parte superior derecha del tubo de soporte (2) y alrededor de la polea (48), luego acople la polea (48) al soporte como en el dibujo, fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).

3. Saque el cable (66) hacia abajo y alrededor de la polea (48). Acople la polea (48) al soporte de la polea (20) en los dos lados y luego fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
4. Saque el cable (66) hacia arriba y alrededor de la polea (48). Acople la polea (48) al soporte B (20) y fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
5. Saque el cable (66) hacia abajo entre los dos tubos guías (5) y atornille completamente el tornillo al final del cable (66) en la apertura de arriba de la barra de selección (12).
6. Acople la "Lat Bar" (13) a la extremidad frontal del cable (66), conecte con X1 gancho (61).

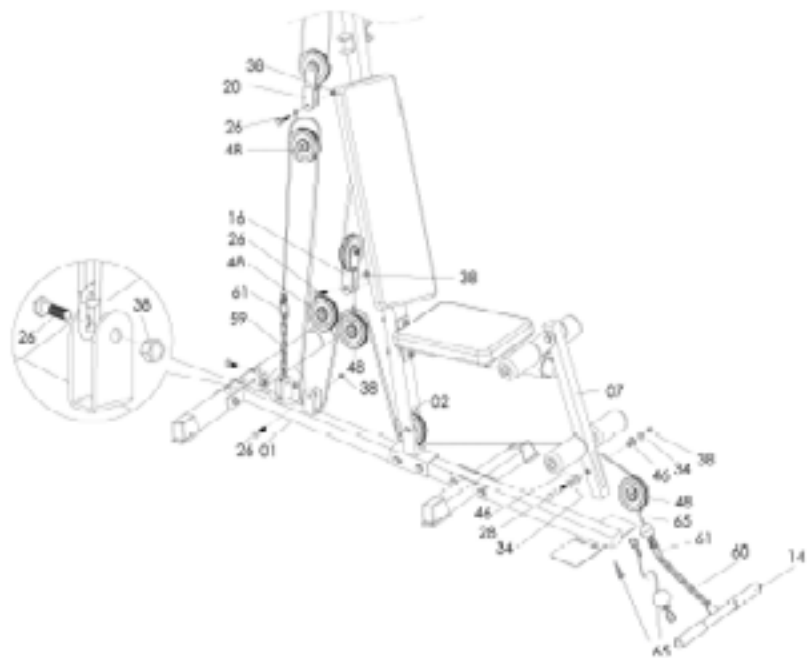

PASO 7

1. Acople una extremidad del cable para el brazo a mariposa (64) al gancho del brazo a mariposa derecho (10R), fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (22), X1 arandela plana (33) y X1 tuerca de nylon (37).
2. Saque el cable (64) alrededor de la polea (48) luego acople la polea (48) al soporte de la polea A (17) en el lado derecho del tubo de soporte vertical (2), fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
3. Saque el cable (64) hacia abajo y alrededor de la polea (48), acople la polea (48) a la parte de arriba del doble soporte para la polea (21) y fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
4. Saque el cable (64) hacia arriba y alrededor de la polea (48). Acople la polea (48) al soporte de la polea (17) en la parte izquierda del tubo de soporte vertical (2), fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
5. Acople la otra extremidad del cable (64) al gancho del brazo a mariposa izquierdo (10L), fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (22), X1 arandela plana (33) y X1 tuerca de nylon (37).



PASO 8

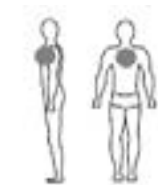
1. Acople la extremidad con la bola de bloqueo del cable para la "Lower Pull Bar" (65) al soporte abierto del "Leg Curl" (7), alrededor de la parte de abajo de la polea (48), fije la polea (48) al soporte con X1 tornillo de cabeza hexagonal (28) por X2 casquillos en plástico (46) (cada lado), X2 arandelas planas (24) (cada lado) y X1 tuerca de nylon (38).
2. Saque el cable (65) por el espacio abierto de la parte de abajo del tubo de soporte vertical (2), alrededor de la polea (48) por la parte de abajo, luego acople la polea (48) al soporte C en la base de la estructura (1), fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
3. Saque el cable (65) hacia arriba y alrededor de la parte de arriba de la polea (48). Acople la polea (48) a la parte de abajo del soporte para la polea (16), fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
4. Saque el cable (65) hacia abajo y alrededor de la parte de abajo de la polea (48). Acople la polea (48) al soporte D en la base de la estructura (1) y fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
5. Saque el cable (65) hacia arriba y alrededor de la parte de arriba de la polea (48). Acople la polea (48) a la parte de abajo del soporte para la polea B (20), y lo fije con X1 tornillo de cabeza hexagonal (26) y X1 tuerca de nylon (38).
6. Saque el cable (65) hacia abajo y lo conecte con el soporte E en la base de la estructura (1) con la cadena con 7 enlaces (59) y X1 gancho (61). Nota: Ajuste el cable (65) para que esté suficientemente firme y lo cierra en la posición determinada de la cadena (59) con el gancho (61).
7. Acople la "Lower pull bar" (14) a la extremidad frontal del cable (65), conectando con la cadena a 6 enlaces (60).

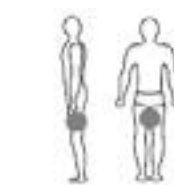

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

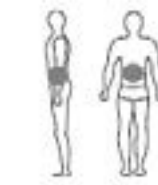
Los ejercicios físicos, incluso con intensidad moderada, ayudarán a mejorar su salud. Su presión sanguínea, sus valores de colesterol, la glucemia, la motivación e incluso su humor pueden mejorarse practicando deporte. Debería tonificar su cuerpo dentro de los límites. Combinar ejercicios con una alimentación sana puede tener un fuerte impacto sobre los niveles de su grasa corpórea, su silueta y su bienestar global. El entrenamiento con pesas favorece su fitness muscular y su movilidad y esto ayuda a reducir los riesgos de lesiones.

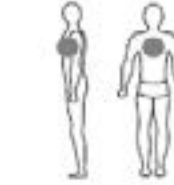


ATENCIÓN: Asegúrese que todos los tornillos y todas las tuercas estén suficientemente apretadas antes de utilizar la máquina.


LAT PULLDOWNS

CHEST PRESS

BICEP PULLDOWN

LEG EXTENSION

PRESS TRICEP

A.B. CRUNCH

LOW ROW

PECTORAL FLIES

MANTENIMIENTO

- Después del entrenamiento, debería limpiar el dispositivo y los manillares con un paño seco. De este modo evitará que los componentes estén contaminados por sudor seco.
- El uso de su Gimnasio multifunción en casa lleva a su natural desgaste y ruptura. Esto requiere una atención y un mantenimiento regular. Bajo las condiciones y los usos normales su Gimnasio multifunción en casa, el mantenimiento no es necesario. Sin embargo, el usuario es responsable de asegurarse de revisar todas las piezas para que estén fijadas correctamente y para que el desgaste no afecte el rendimiento.
- Para limpiar no utilice ningún producto de limpieza agresivo, sino que quite cualquier suciedad o polvo con un trapo suave o ligeramente mojado.
- Nota: El rendimiento de su Gimnasio multifunción en casa puede ser significativamente reducido por la influencia de las condiciones ambientales.
- Cualquier modifica a las partes originales, a los materiales o a la construcción del Gimnasio multifunción en casa puede reducir significativamente el rendimiento. Lo mismo puede ocurrir en el caso de grave contaminación o de uso indebido.
- Este producto se suministra con embalaje para protegerlo contra los golpes durante el transporte. El material de embalaje está hecho de materias primas que son reciclables. Por favor, elimine estos materiales como se requiere. Si quiere deshacerse de este producto, por favor lo elimine de acuerdo con las normas corrientes. Para más informaciones relativas a la eliminación correcta, por favor contacte con las oficinas municipales.

RECICLAJE Y ELIMINACIÓN

Cuando decida deshacerse de la máquina, hágalo de manera responsable siguiendo la normativa local.

Proteja el medio ambiente, deshágase de la máquina cuidando del medioambiente. No la tire en la basura. Por favor, separe el plástico y el acero para que pueda ser debidamente reciclado.

Los materiales de embalaje son reciclables. Por favor, tírelos en la basura de reciclaje más apropiada.

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 2 años. Esta garantía cubre daños y mal funcionamiento, sólo en aquellos casos en los que el producto no haya sido mal utilizado y siempre que se hayan seguido todas las instrucciones correctamente.

Para reclamar su garantía, debe presentar su recibo de compra. El producto tiene que estar completo y tener todas sus partes.

La garantía no cubre el desgaste, la falta de mantenimiento, la negligencia, el montaje incorrecto y el uso inadecuado (golpes, uso de la fuente de alimentación incorrecta, almacenamiento, condiciones de uso, etc.).

También se excluye cuando se han utilizado accesorios o piezas de montaje en el producto que no son los originales o adecuados.

La garantía no cubre el desgaste, la falta de mantenimiento, la negligencia, el montaje incorrecto y el uso inadecuado (golpes, uso de la fuente de alimentación incorrecta, almacenamiento, condiciones de uso, etc.).

También se excluye cuando se han utilizado accesorios o piezas de montaje no originales o no adecuados en el producto.

INDEX

INTRODUCTION	13
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	13
ASSEMBLAGE	13
UTILISATION DU PRODUIT	20
ENTRETIEN	14
RECYCLAGE ET ÉLIMINATION	21
GARANTIE	21

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un produit de la marque FITFIU.

La gym multistation à domicile est fait en tubes en acier résistants avec le revêtement de poudre pour le préserver au fil du temps et a de grands pieds en caoutchouc antidérapants qui empêchent des mouvements non désirés. FITFIU maintient sa réputation de qualité avec l'amortisseur haute densité et son choix de matériaux légers et imperméables. Les poignées épaisses rembourrées pour les jambes, les pieds et les bras offrent un soutien pour que vous vous sentiez complètement à l'aise pendant l'entraînement. Le câble de l'appareil inclus a des poignées en caoutchouc pour vous permettre de maintenir une prise ferme et quel que soit le poids que vous décidez de soulever.

Nous espérons que vous apprécierez ce produit FITFIU et qu'il répondra pleinement à vos attentes.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Avant d'utiliser ce produit, lisez toutes les précautions d'utilisation, ainsi que le manuel d'instructions. Gardez ce manuel dans un endroit sûr pour référence future, et si vous décidez de vendre ce produit, n'oubliez pas de le remettre au nouveau propriétaire.

- Lisez et suivez les instructions avant d'installer et d'utiliser l'appareil. L'utilisation sûre de l'appareil n'est possible que lorsqu'il a été assemblé et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de cet appareil sont informés des avertissements et des mesures de précaution.
- Utilisez ce produit uniquement pour l'usage auquel il est destiné dans ce mode d'emploi. Ne pas utiliser d'accessoires.
- non fourni ou recommandé par le fabricant.
- N'essayez pas de maintenance ou de réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel d'utilisation. En cas de problème, arrêtez de l'utiliser et consultez un centre ou un technicien de maintenance agréé.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Tenez les enfants et les animaux à l'écart de l'équipement lors de son utilisation.
- Les utilisateurs d'âge légal ou handicapés ne doivent utiliser l'équipement qu'en présence d'une personne adulte qui peut fournir une assistance si nécessaire.
- Ne l'utilisez pas dans des endroits où il y a des produits de pulvérisation ou dans des endroits où il n'y a pas assez d'oxygène.
- Gardez le produit au sec - ne l'utilisez pas dans des conditions humides ou mouillées.
- Conservez l'appareil sur une surface ferme et de niveau, avec une zone de sécurité minimale de deux mètres autour de l'équipement. Assurez-vous que la zone autour de l'équipement est libre de tout obstacle pendant l'utilisation.
- Vous devriez utiliser seulement une personne à la fois.

- Portez des vêtements confortables et appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. N'utilisez pas l'équipement pieds nus ou dans des chaussettes. Toujours porter des chaussures de sport fermées et appropriées. N'utilisez jamais de vêtements amples ou amples, car ils pourraient être happés par l'équipement et provoquer une situation dangereuse.
- Ne laissez pas les enfants près de l'équipement sans surveillance.
- Les enfants ne devraient jamais être autorisés à jouer ou à utiliser l'équipement.
- L'équipement n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) ayant une capacité physique, sensorielle ou mentale réduite, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisé ou instruit par un responsable de son utilisation.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que toutes les fixations visibles sont bien serrées et sécurisées correctement et que les câbles sont dans les fentes et en bon état.
- Manipulez ou déplacez l'équipement avec attention afin d'éviter des blessures ou des dommages matériels.
- Avant d'utiliser l'équipement, effectuez l'étirement et le chauffage correctement.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement.
- L'équipement est uniquement destiné à l'intérieur ou à la famille. Le poids maximum de l'utilisateur est de 120kg. Les personnes avec un poids plus élevé ne doivent pas utiliser cette machine.
- Assurez-vous toujours que la chaîne de sécurité protectrice qui protège les parties mobiles de la machine est bien fixée et en bon état. Veillez à laisser un espace libre de 0,5 m autour de l'équipement.
- Cette machine est destinée uniquement à un usage domestique.



ATTENTION: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez d'abord votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de 35 ans ou plus ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant utilisation, nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages matériels subis par ou à travers l'utilisation de ce produit.



NOTE: FITFIU n'est pas responsable des blessures corporelles ou des dommages matériels résultant d'une mauvaise utilisation de l'équipement.

ASSEMBLAGE

INFORMATIONS GÉNÉRALES D'INSTALLATION

- L'assemblage doit être fait par deux adultes si possible. Lisez attentivement le manuel et relisez le dessin explicatif de la page précédente avant de commencer l'installation de l'appareil.
- Enlever tous les matériaux d'emballage et placer toutes les pièces sur une surface plane pour obtenir une vue d'ensemble et faciliter le montage. Protéger le sol de la zone d'installation en utilisant n'importe quel type de protection.
- Vérifiez que toutes les parties de la liste sont incluses. Ne retirez pas le matériau d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Note: Il existe un risque de blessure lors de l'utilisation des outils. Soyez prudent et gardez l'environnement de travail aussi sûr que possible. Retirer les sacs en aluminium ou en plastique pouvant créer un risque d'étouffement pour les enfants.

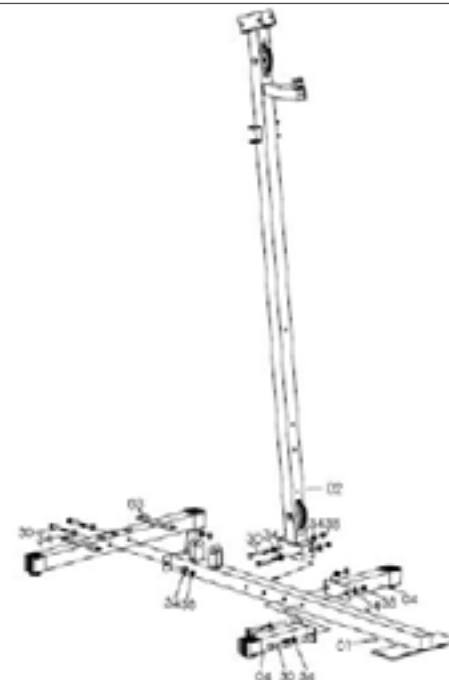
ÉTAPES D'ASSEMBLAGE



NOTE: Ne serrez pas complètement toutes les vis avant que tout l'équipement soit complètement assemblé.

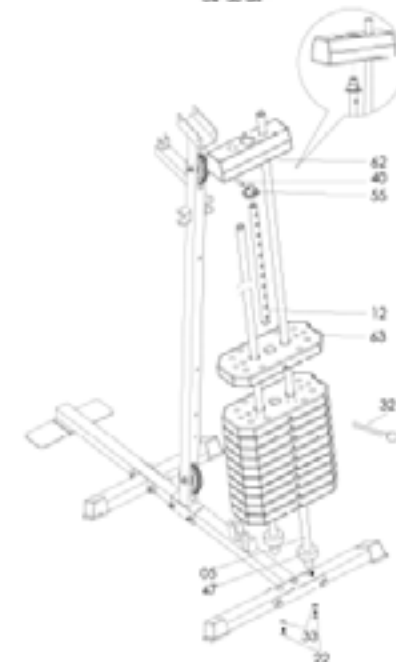
ÉTAPE I

1. Fixez le stabilisateur arrière (03) à la base de la structure (01) et fixez avec les vis à tête hexagonale X2 (30), les rondelles courbées X4 (34) et les écrous en nylon X2 (38).
2. Fixez le stabilisateur avant (04) à la base de la structure (01) et fixez avec les vis à tête hexagonale X2 (30), les rondelles courbées X4 (34) et les écrous en nylon X2 (38).
3. Fixez le tube de support vertical (02) à la base de la structure (01) et fixez avec les vis à tête hexagonale X2 (30), les rondelles plates X4 (34) et les écrous en nylon X2 (38).



ÉTAPE 2

1. Faire glisser les deux tubes de guidage (05) de la bague en caoutchouc (47) dans les deux trous du stabilisateur arrière (3), le serrage de la partie inférieure avec X2 rondelles courbées (33) et des vis à tête hexagonale X2 (22).
2. Placer la pile de poids (63) sur le tube de guidage (05). (Soyez prudent pour la sécurité personnelle).
3. Placer la douille de la pile de poids (55) sur la barre de sélection (12) et la fixer avec le boulon de fixation (40). Placer ensuite la pile de poids (62) sur la barre de sélection (12) et placer la rondelle plate (36) sur la pile de poids (62).
4. Insérez le boulon de sélection (32) à travers la pile de poids (63) dans le trou de la barre de sélection.

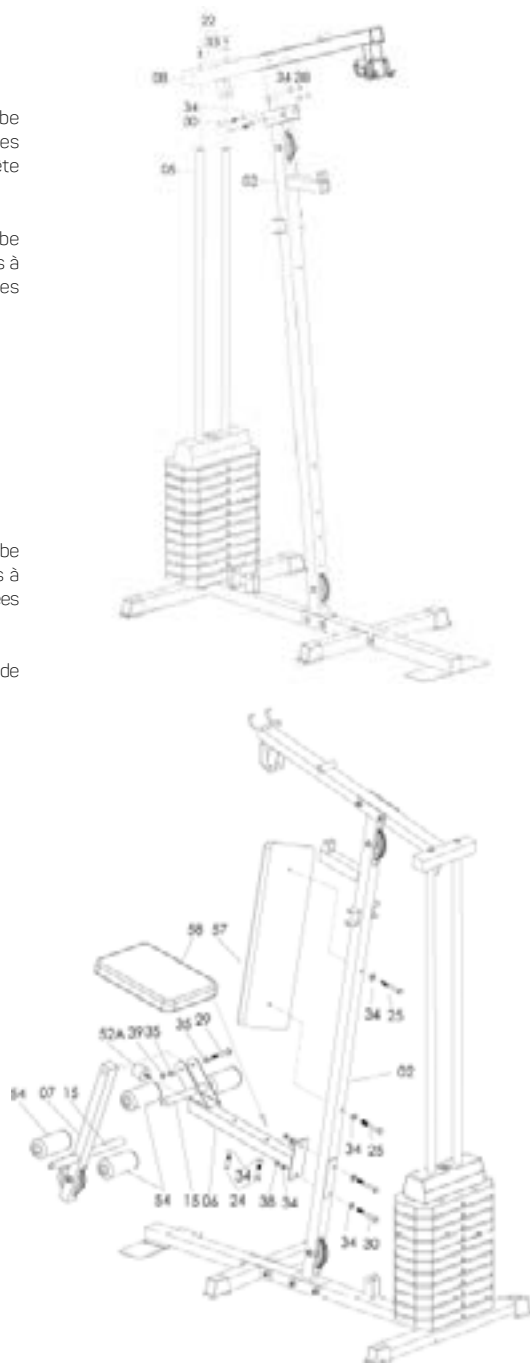


ÉTAPE 3

1. Placer le tube de guidage (05) dans le tube de raccordement (08) et le fixer avec les rondelles plates X2 (33) et les vis à tête hexagonale X2 (22).
2. Fixez le tube de raccordement (08) au tube de support vertical (02) et fixez avec les vis à tête hexagonale X2 (30), les rondelles plates X4 (34) et les écrous en nylon X2 (38).

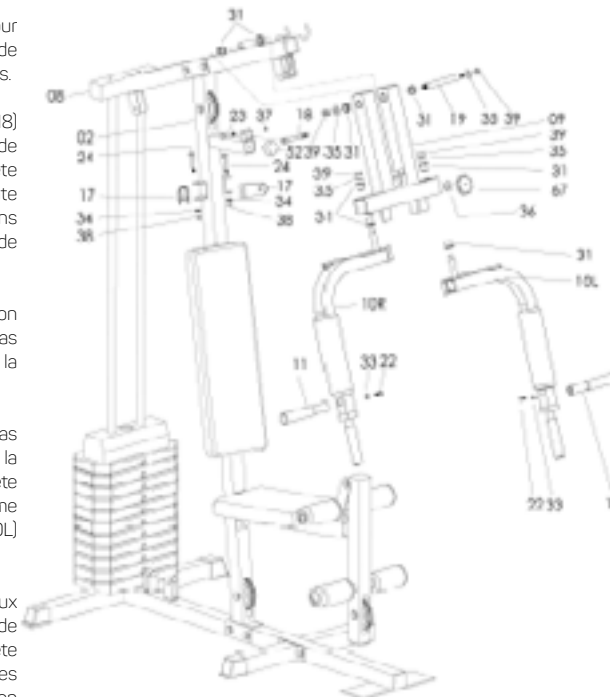
ÉTAPE 4

1. Fixez le tube de support de siège (06) avec le tube de support vertical (02) et fixez-le avec les vis à tête hexagonale X2 (30), les rondelles courbées X4 (34) et les écrous en nylon X2 (38).
2. Fixer le coussin de dossier (57) avec le tube de support vertical (02), et fixé par des vis à tête hexagonale X2 (25) et X2 rondelles plates (34) par des trous filetés dans le coussin de dossier (57).
3. Attachez le siège (58) au tube de support de siège (06) en le fixant avec les vis à tête hexagonale X2 (24) et les rondelles plates X2 (34) dans les trous taraudés à l'arrière du siège (58).
4. Visser le petit bouchon en caoutchouc (52) sur l'avant du tube de support du siège (06).
5. Fixez le tube incurvé de la jambe (07) à l'avant du tube de support de siège (06), en le fixant avec la vis hexagonale X1 (29), les rondelles plates X2 (35) et l'écrou en nylon X1 (39).
6. Attachez le tube de mousse pour la courbure de la jambe (15) aux trous du tube pour la courbure de la patte (07) et au support avant supérieur du tube de support du siège (06).
7. Attachez le tube de mousse pour la courbure de la jambe (54) sur le dessus des deux côtés des deux tubes pour la courbure de la jambe (15).



ÉTAPE 5

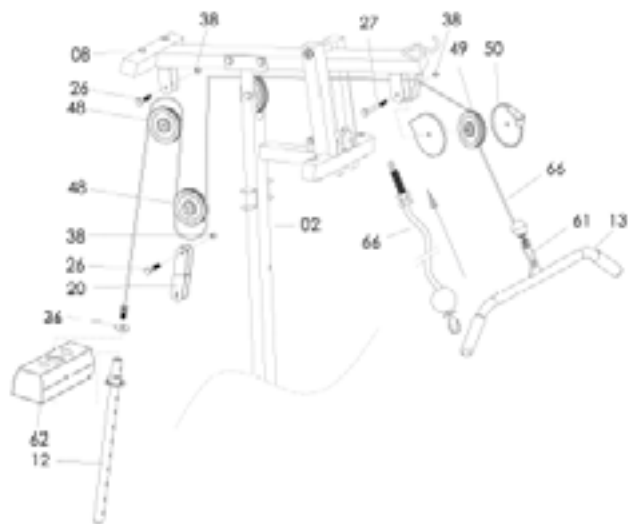
1. Fixez l'unité de traction (09) au pont de connexion (08), insérez l'essieu de l'unité de traction (19) X4 anneaux de métal en poudre (31), X2 rondelles plates (35) et fixer avec un écrou X2 en nylon (39).
2. Fixez le bras papillon R (10R) sur le côté droit de l'unité de traction (09) par des bagues métalliques X2 pulvériser (31) et la rondelle plate X1 (35) et fixer avec l'écrou en nylon X1 (39).
3. Effectuez la même procédure pour fixer le bras papillon L (10L) à l'unité de traction (09) avec les mêmes pièces.
4. Fixer le boulon de connexion (18) à la partie avant droite du tube de support (02), le fixer avec la vis à tête hexagonale X1 (23), la rondelle plate X2 (32). Insérez le bouton (67) dans le boulon de connexion (18) à l'aide d'une rondelle plate (36).
5. Placer la mousse pour le bras papillon (54) dans la partie R / L du bras papillon (10R & 10L) et ajuster dans la position déterminée.
6. Attachez le guidon (11) au bras d'accélérateur R (10R), fixez avec la rondelle courbée X1 (33) et la vis à tête hexagonale X1 (22). Effectuez la même procédure pour le bras papillon L (10L) avec l'autre guidon (11).
7. Fixer le support de poulie (17) aux deux côtés avant droits du tube de support (02), fixer avec les vis à tête hexagonale X2 (24), les rondelles plates X2 (35) et les écrous en nylon X2 (37) par les deux parties. 1).



ÉTAPE 6

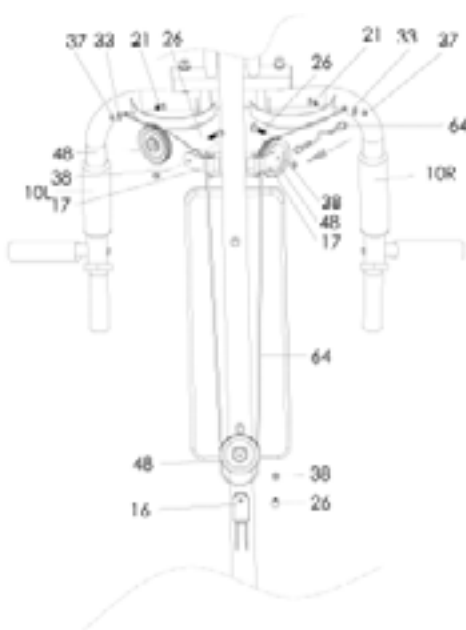
1. Fixez le câble de la "Barre Latérale" (66) du support d'ouverture à l'avant du tube de connexion (8). Remarque: la bille de verrouillage du câble (66) doit se trouver sous le tube de raccordement (8). Attacher le câble (66) à la petite poulie (49) et monter le chapeau de la petite poulie (50) de chaque côté de la petite poulie (49). Remarque: Le câble (66) doit sortir de la prise (50) sur les côtés de l'ouverture. Fixez au support avec les vis à tête hexagonale X1 (27) et l'écrou en nylon X1 (38).
2. Tirer le câble (66) vers l'arrière de la machine à travers l'ouverture supérieure de la partie supérieure droite du tube de support (2) et autour de la poulie (48), puis attacher la poulie (48) au support. Comme sur le dessin, fixer avec la vis à tête hexagonale X1 (26) et l'écrou en nylon X1 (38).
3. Tirer le câble (66) vers le bas et autour de la poulie (48). Attachez la poulie (48) sur le support de poulie (20) des deux côtés, puis fixez avec la vis à tête hexagonale X1 (26) et l'écrou en nylon X1 (38).

4. Tirer le câble (66) vers le haut et autour de la poulie (48). Attachez la poulie (48) au support B (20) et fixez avec le vis à tête hexagonale X1 (26) et écrou nylon X1 (38).
5. Tirer le câble (66) entre les deux tubes de guidage (5) et visser complètement la vis à la fin du câble (66) dans l'ouverture supérieure de la barre de sélection (12).
6. Attachez la "Barre Lattente" (13) à l'extrémité avant du câble (66), connectez avec le crochet X1 (61).



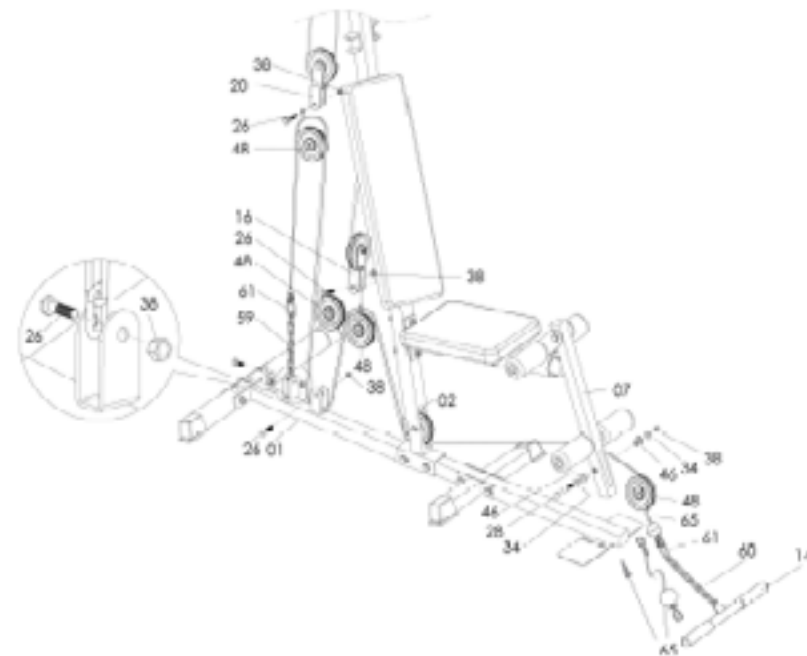
ÉTAPE 7

1. Fixez une extrémité du câble du bras papillon (64) au crochet du bras droit (10R), fixez avec la vis à tête hexagonale X1 (22), la rondelle plate X1 (33) et l'écrou en nylon X1 (37).
2. Tirer le câble (64) autour de la poulie (48) puis attacher la poulie (48) au support de poulie A (17) sur le côté droit du tube de support vertical (2), fixer avec la vis à tête X1 écrou hexagonal (26) et nylon X1 (38).
3. Tirer le câble (64) vers le bas et autour de la poulie (48), fixer la poulie (48) sur le haut du double support de la poulie (21) et la fixer avec la vis à tête hexagonale X1 (26) et un écrou en nylon X1 (38).
4. Tirer le câble (64) vers le haut et autour de la poulie (48). Attachez la poulie (48) au support de poulie (17) sur le côté gauche du tube de support vertical (2), fixez avec la vis à tête hexagonale X1 (26) et l'écrou en nylon X1 (38).
5. Fixez l'autre extrémité du câble (64) au crochet du bras de l'aile gauche (10L), fixez avec la vis à tête hexagonale X1 (22), la rondelle plate X1 (33) et l'écrou en nylon X1 (37).



ÉTAPE 8

1. Fixez le membre avec la boule de verrouillage du câble pour la «barre de traction inférieure» (65) sur le support ouvert de la «boucle de jambe» (7), autour du bas de la poulie (48), fixez la poulie (48) sur le support avec X1 vis d'assemblage (28) par des capuchons en matière plastique X2 (46) (de chaque côté), X2 rondelles plates (24) (de chaque côté) et l'écrou en nylon X1 (38).
2. Tirer le câble (65) hors de l'espace libre au bas du tube de support vertical (2), autour de la poulie (48) en bas, puis attacher la poulie (48) au support C à la base de la structure (1), fixer avec la vis à tête hexagonale X1 (26) et l'écrou en nylon X1 (38).
3. Tirez le câble (65) vers le haut et autour du haut de la poulie (48). Attachez la poulie (48) à la partie de sous le support de poulie (16), fixer avec la vis à tête hexagonale X1 (26) et l'écrou en nylon X1 (38).
4. Tirer le câble (65) vers le bas et autour du bas de la poulie (48). Attachez la poulie (48) sur le support D la base de la structure (1) et fixer avec la vis à tête hexagonale X1 (26) et l'écrou en nylon X1 (38).
5. Tirer le câble (65) vers le haut et autour du haut de la poulie (48). Attachez la poulie (48) à la partie de abaisser le support de la poulie B (20) et le fixer avec la vis à tête hexagonale X1 (26) et l'écrou en nylon X1 (38).
6. Tirer le câble (65) vers le bas et le connecter au support E à la base de la structure (1) avec la chaîne avec 7 maillons (59) et le crochet X1 (61). Remarque: Réglez le câble (65) de sorte qu'il soit suffisamment ferme et fermez-le dans la position déterminée de la chaîne (59) avec le crochet (61).
7. Fixez la «barre de traction inférieure» (14) à l'extrémité avant du câble (65), en reliant la chaîne à 6 maillons (60).

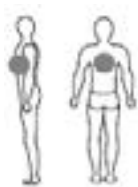


UTILISATION DU PRODUIT

Des exercices physiques, même avec une intensité modérée, aideront à améliorer votre santé. Votre tension artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie, votre motivation et même votre humeur peuvent être améliorés en pratiquant un sport. Vous devriez tonifier votre corps dans les limites. Combiner des exercices avec une alimentation saine peut avoir un fort impact sur les niveaux de graisse corporelle, la silhouette et le bien-être général. La musculation favorise la condition physique et la mobilité musculaire, ce qui réduit le risque de blessure.



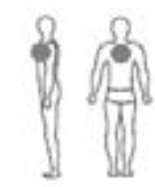
ATTENTION: Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont suffisamment serrés avant d'utiliser la machine.



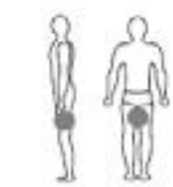
LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



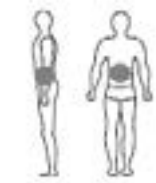
BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



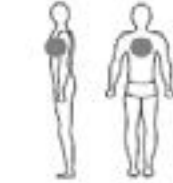
PRESS TRICEP



A.B. CRUNCH



LOW ROW



PECTORAL FLIES

ENTRETIEN

- Après l'entraînement, nettoyez l'appareil et le guidon avec un chiffon sec. Cela empêchera les composants d'être contaminés par la sueur sèche.
- L'utilisation de votre gymnase multifonctionnel à la maison conduit à son usure naturelle. Cela nécessite une attention et un entretien réguliers. Dans les conditions et utilisations normales de votre gymnase multifonctionnel à la maison, l'entretien n'est pas nécessaire. Cependant, l'utilisateur est responsable de s'assurer que toutes les pièces sont vérifiées afin qu'elles soient correctement fixées et que l'usure n'affecte pas les performances.
- Pour nettoyer, n'utilisez pas de produit nettoyant agressif, mais retirez toute saleté ou poussière avec un chiffon doux ou légèrement humide.
- Note: Les performances de votre gymnase multifonction à la maison peuvent être considérablement réduites par l'influence des conditions environnementales.
- Toute modification des pièces d'origine, des matériaux ou de la construction du Gym Multifonction à la maison peut réduire considérablement les performances. La même chose peut arriver en cas de contamination grave ou de mauvaise utilisation.
- Ce produit est fourni avec un emballage pour le protéger des chocs pendant le transport. Le matériau d'emballage est fait de matières premières recyclables. Veuillez supprimer ces documents si nécessaire. Si vous souhaitez vous débarrasser de ce produit, veuillez le jeter conformément aux normes en vigueur. Pour plus d'informations concernant la mise au rebut, veuillez contacter les bureaux municipaux.

RECYCLAGE ET ÉLIMINATION

Lorsque vous décidez de vous débarrasser de la machine, faites-le de manière responsable en respectant les réglementations locales.

Protéger l'environnement, disposer de la machine en prenant soin de l'environnement. Ne le jetez pas à la poubelle. S'il vous plaît séparer le plastique et l'acier afin qu'il puisse être correctement recyclé.

Les matériaux d'emballage sont recyclables. S'il vous plaît, les jeter dans les déchets de recyclage les plus appropriés.

GARANTIE

Ce produit a une garantie de 2 ans. Cette garantie couvre les dommages et les dysfonctionnements, uniquement dans les cas où le produit n'a pas été utilisé à mauvais escient et à condition que toutes les instructions aient été suivies correctement.

Pour réclamer votre garantie, vous devez présenter votre reçu d'achat. Le produit doit être complet et avoir toutes ses parties.

La garantie ne couvre pas l'usure, le manque d'entretien, la négligence, un montage incorrect et une utilisation non conforme (chocs, mauvaise utilisation de l'alimentation, stockage, conditions d'utilisation, etc.).

Il est également exclu lorsque des accessoires ou des pièces d'assemblage utilisés sur le produit ne sont pas d'origine ou adaptés. La garantie ne couvre pas l'usure, le manque d'entretien, la négligence, un montage incorrect et une mauvaise utilisation (choc, utilisation de la mauvaise alimentation, stockage, conditions d'utilisation, etc.). Il est également exclu lorsque des accessoires ou des pièces d'assemblage qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas au produit ont été utilisés.

INDICE

INTRODUZIONE	22
PRECAUZIONI IMPORTANTI SULL'USO	22
MONTAGGIO	22
USO DEL PRODOTTO	29
MANUTENZIONE	23
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	30
GARANZIA	30

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto questo prodotto FITFIU.

La palestra multifunzione per casa è costruita con tubi in acciaio resistente con rivestimento polverizzato in modo che si conservi con il tempo e conta con dei grandi piedi in gomma antiscivolo che impediscono i movimenti non desiderati. FITFIU mantiene la sua reputazione di qualità con l'ammortizzatore ad alta densità e la sua scelta di materiali leggeri e impermeabili. Le impugnature spesse imbottite per le gambe, per il piede e per il braccio offrono sostegno per far sì che si senta completamente comodo durante l'allenamento. Il cavo del dispositivo incluso è provvisto di impugnature in gomma in modo tale che possa mantenere una presa forte e non importa il peso che decide di sollevare.

Speriamo che possa trarre beneficio da questo prodotto FITFIU e che soddisfi pienamente le sue aspettative.

PRECAUZIONI IMPORTANTI SULL'USO

Prima di usare questo prodotto, legga tutte le precauzioni d'uso così come le istruzioni di questo manuale. Per favore, conservi questo manuale in un luogo sicuro per consultarlo in futuro e se decide di vendere questo prodotto, ricordi di consegnare questo manuale al nuovo proprietario.

- Legga e segua le istruzioni prima di montare l'unità e prima di utilizzarla. L'uso sicuro del dispositivo può essere conseguito quando è montato e viene utilizzato in modo corretto. È sua la responsabilità di assicurarsi che tutti gli utenti del dispositivo siano informati rispetto alle avvertenze e alle misure precauzionali.
- Utilizzi questo prodotto solo per l'uso per il quale è destinato in questo manuale dell'utente. Non utilizzi accessori non forniti o raccomandati dal fabbricante.
- Non provi a realizzare nessuna manutenzione o modifica che non sia descritta in questo manuale dell'utente. Se si verificasse qualche problema, interrompa l'utilizzo e consulti un centro o il personale di manutenzione autorizzato.
- Non utilizzi l'unità all'aria libera.
- Mantenga i bambini e gli animali lontani dall'impianto quando si sta utilizzando.
- Utenti minorenni o con disabilità dovrebbero utilizzare l'impianto solo in presenza di una persona adulta che possa prestare assistenza se fosse necessario.
- Non lo utilizzi in aree con prodotti aerosol (spray) o in cui non ci sia sufficiente ossigeno.
- Mantenere il prodotto asciutto - non lo utilizzi in condizioni bagnate o umide.
- Mantenga l'unità su di una superficie stabile e livellata, con un'area minima di sicurezza di due metri intorno all'impianto. Si assicuri che l'area attorno all'impianto rimanga libera da qualsiasi ostacolo durante l'utilizzo.
- L'impianto è destinato solo ad un uso domestico.
- Dovrebbe essere utilizzato solo da una persona alla volta.

- Utilizzi vestiti comodi e appropriati quando utilizzi l'impianto. Non utilizzi l'impianto a piedi nudi o in calzini. Indossi sempre calzature sportive chiuse e adeguate. Non utilizzi mai vestiti larghi perchè possono impigliarsi nell'impianto e provocare una situazione di pericolo.
- Non lasci i bambini vicino all'impianto senza sorveglianza.
- Non si dovrebbe permettere mai che i bambini giochino o utilizzino l'impianto.
- L'impianto non è destinato all'uso di persone (incluso bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o con mancanza di esperienza e di conoscenze, a meno che vengano controllati o istruiti sull'uso dell'impianto da una persona responsabile per la loro sicurezza.
- Mantenga le mani lontane da tutte le parti mobili.
- Prima di usare l'impianto, controlli che tutti gli attacchi visibili siano stretti e fissati adeguatamente e che i cavi si trovino nelle scanalature e in buone condizioni.
- Maneggi o muova l'impianto con la dovuta attenzione per evitare lesioni personali o danni all'impianto.
- Prima di utilizzare l'impianto, realizzi lo stretching e il riscaldamento in modo adeguato.
- Non utilizzi l'impianto se non funziona correttamente.
- L'impianto è solo destinato per ambienti interni o per la famiglia. Il peso massimo dell'utente è di 120kg. Le persone che abbiano un peso superiore non dovrebbero utilizzare questa macchina.
- Per favore, si assicuri sempre che la catena di sicurezza protettiva che protegge le parti mobili della macchina sia fissata e in buone condizioni. Per favore, si assicuri di lasciare uno spazio libero di 0.5m intorno all'impianto.
- Questa macchina è destinata solo ad un utilizzo domestico.



ATTENZIONE: Prima di cominciare questo o qualsiasi programma di esercizi, consulti prima il suo medico. Ciò è di estrema importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti. Legga tutte le istruzioni prima di usare la macchina, non assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà causati da o attraverso l'uso di questo prodotto.



NOTA FITFIU non si assume nessuna responsabilità per lesioni alla persona o danni alla proprietà che vengano provocati dall'utilizzo scorretto del prodotto.

MONTAGGIO

INFORMAZIONI GENERALI PER L'INSTALLAZIONE

- Il montaggio dovrebbe essere realizzato da due adulti se fosse possibile. Legga attentamente il manuale e controlli il disegno illustrativo nella pagina anteriore prima di iniziare l'installazione del dispositivo.
- Rimuova tutto il materiale di imballaggio e collochi tutte le parti su di una superficie piana per avere una visione generale e agevolare il montaggio. Protegga il suolo dell'area di installazione utilizzando qualsiasi tipo di protezione.
- Controlli che tutte le parti della lista siano incluse. Non getti il materiale di imballaggio prima che il montaggio sia completo.
- Nota: Quando utilizzi gli strumenti esiste un pericolo di lesione. Abbia cautela e mantenga l'ambiente di lavoro libero da possibili rischi. Elimini le buste di alluminio o di plastica che possano creare un pericolo di soffocamento per i bambini.

FASI DI MONTAGGIO



NOTA

Non stringa interamente le viti prima che tutto l'impianto sia montato completamente.

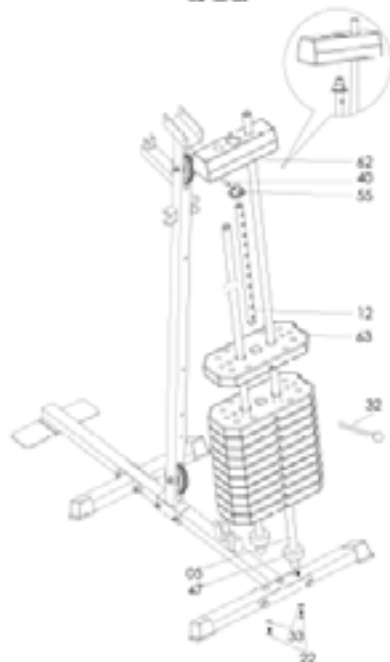
PASSO 1

1. Agganci lo stabilizzatore posteriore (03) alla base della struttura (01) e fissi con x2 viti esagonali (30), x4 guarnizioni ricurve (34) e x2 bulloni in nylon (38).
2. Agganci lo stabilizzatore anteriore (04) alla base della struttura (01) e fissi con x2 viti esagonali (30), x4 guarnizioni ricurve (34) e x2 bulloni in nylon (38).
3. Agganci il tubo di supporto verticale (02) alla base della struttura (01) e fissi con x2 viti esagonali (30), x4 guarnizioni piatte (34) e x2 bulloni in nylon (38).



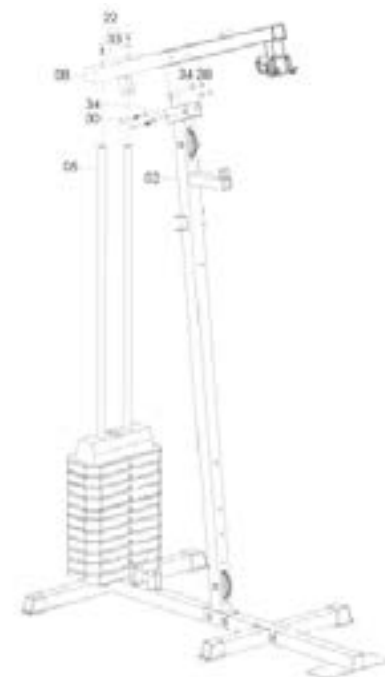
PASSO 2

1. Inserisca entrambi i tubi guida (05) nell'anello in gomma (47) nei due fori dello stabilizzatore posteriore (83), stringa dalla parte inferiore con x2 guarnizioni ricurve (33) e x2 viti esagonali (22).
2. Collochi la colonna dei pesi (63) sul tubo guida (05) (Faccia attenzione alla sicurezza personale).
3. Collochi l'attacco per la colonna dei pesi (55) sulla barra di selezione (12) e lo fissi con il perno di bloccaggio (40). Dopo collochi la colonna dei pesi (62) sulla barra di selezione (12) e collochi la guarnizione piatta (36) sulla colonna dei pesi (62).
4. Inserisca il perno di selezione (32) attraverso la colonna dei pesi (63) nel foro della barra di selezione.



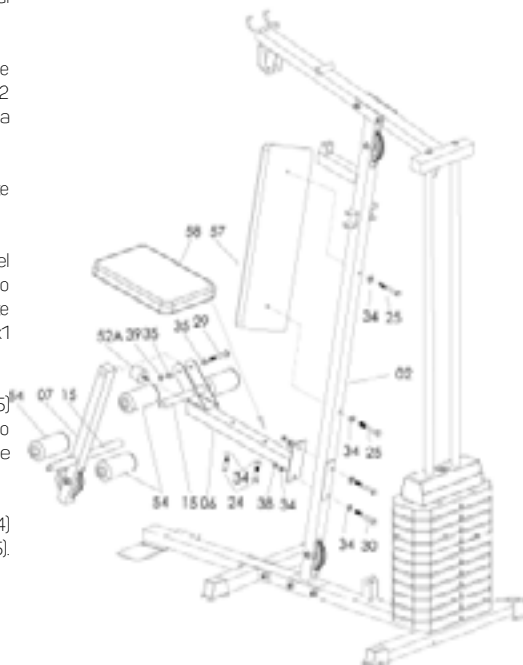
PASSO 3

1. Collochi il tubo guida (05) nel tubo di connessione (08) e fissi con x2 guarnizioni piatte (33) e x2 viti esagonali (22).
2. Agganci il tubo di connessione (08) al tubo di supporto verticale (02) e fissi con x2 viti esagonali (30), x4 guarnizioni piatte (34) e x2 bulloni in nylon (38).



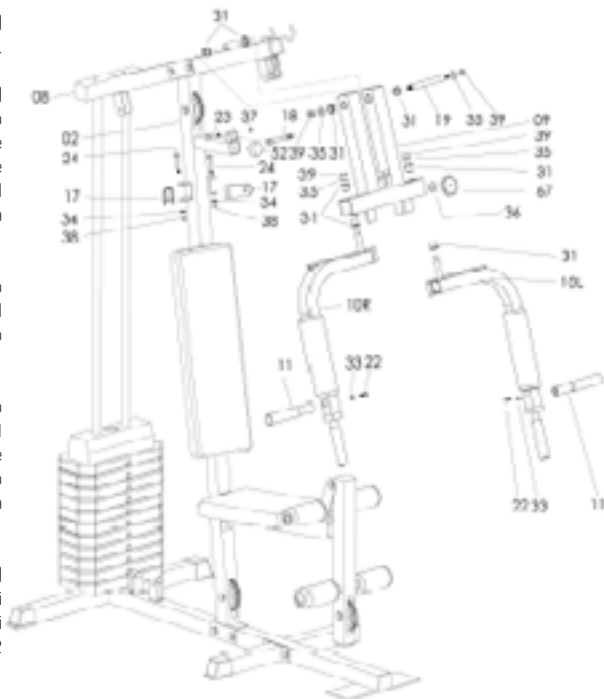
PASSO 4

1. Agganci il tubo di supporto del sedile (06) al tubo di supporto verticale (02) e lo fissi con x2 viti esagonali (25), x2 guarnizioni piatte (34) attraverso i fori filettati sul cuscino schienale (57).
2. Agganci il sedile (58) al tubo di supporto del sedile (06) fissandolo con x2 viti esagonali (24) e x2 guarnizioni piatte (34) attraverso i fori filettati sulla parte posteriore del sedile (58).
3. Avviti il piccolo tappo in gomma (52) sulla parte anteriore del tubo di supporto del sedile (06).
4. Agganci il tubo curvato del piede (07) (error en el manual en español) alla parte anteriore del tubo di supporto del sedile (06), lo stringa con x1 vite esagonale (29), x2 guarnizioni piatte (35) e x1 bullone in nylon (39).
5. Agganci il tubo in gommapiuma per il Leg Curl (15) ai fori del tubo per il Leg Curl (07) e al supporto frontale superiore del tubo di supporto del sedile (06).
6. Agganci il tubo in gommapiuma per il Leg Curl (54) sopra i due lati di entrambi i tubi per il Leg Curl (15).



PASSO 5

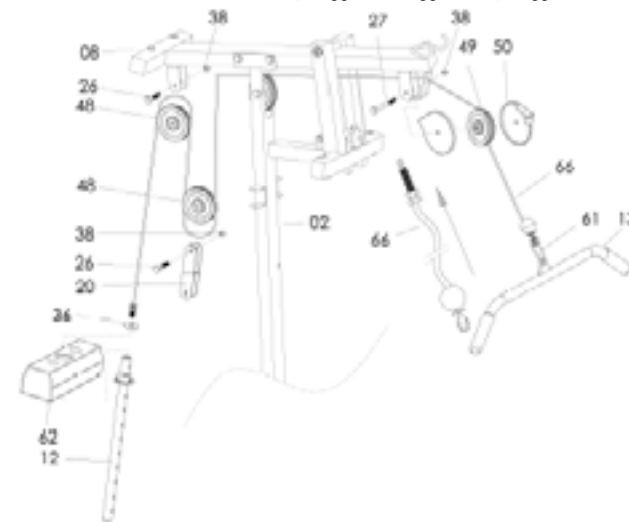
1. Agganci l'unità di trazione (09) al ponte di connessione (08), inserisca l'asse per l'unità di trazione (19) per i x4 anelli di metallo polverizzato (31), x2 guarnizioni piatte (35) e fissi con x2 bulloni in nylon (39).
2. Agganci il braccio a farfalla R (10R) alla parte destra dell'unità di trazione (09) attraverso i x2 anelli in metallo polverizzato (31) e x1 guarnizione piatta (35) e fissi con x1 bullone in nylon (39).
3. Realizzi lo stesso procedimento per agganciare il braccio a farfalla L (10L) all'unità di trazione (09) con gli stessi pezzi.
4. Agganci il perno di connessione (18) alla parte frontale destra del tubo di supporto (02), lo fissi con x1 vite esagonale (23), x2 guarnizioni piatte (32). Inserisca la manopola (67) nel perno di connessione (18) con una guarnizione piatta (36).
5. Collochi la gommapiuma per il braccio a farfalla 854) sulla parte R/L del braccio a farfalla (10R & 10L) e lo regoli nella posizione determinata.
6. Agganci il manubrio (11) al braccio a farfalla R (10R), fissi con x1 guarnizione incurvata (33) e x1 vite esagonale (22). Realizzi lo stesso procedimento per il braccio a farfalla L (10L) con l'altro manubrio (11).
7. Agganci il supporto della puleggia (17) ai due lati frontali destri del tubo di supporto (02), fissi con x2 viti esagonali (24), x2 guarnizioni piatte (35) e x2 bulloni in nylon (37) per le due parti.


PASSO 6

1. Agganci il cavo per il "Lat Bar" (66) per il supporto di apertura nella parte frontale del tubo di connessione (8). Nota: la sfera di bloccaggio del cavo (66) dovrebbe trovarsi al di sotto del tubo di connessione (88). Agganci il cavo (66) alla puleggia piccola (49) e collochi il tappo per la puleggia piccola (50) sui due lati della puleggia piccola (49). Nota: il cavo (66) deve uscire fuori dal tappo (50) per i due lati di apertura. Fissi il supporto con x1 vite esagonale (27) e x1 bullone in nylon (38).
2. Rimuova il cavo (66) verso il lato posteriore della macchina per l'apertura di sopra della parte superiore destra del tubo di supporto (2) e attorno alla puleggia (48), dopo agganci la puleggia (48) al supporto come nel disegno, fissi con x1 vite esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
3. Rimuova il cavo (66) verso il basso e attorno alla puleggia (48). Agganci la puleggia (48) al supporto della puleggia (20) sui due lati e dopo fissi con x1 vite esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
4. Tiri il cavo (66) verso l'alto e attorno alla puleggia (48). Agganci la puleggia (48) al supporto B (20) e fissi con x1 vite esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
5. Tiri il cavo (66) verso il basso tra i due tubi guida (5) e stringa completamente la vite alla fine del cavo (66) sull'apertura superiore della barra di selezione (12).
6. Agganci il "Lat Bar" (13) all'estremità frontale del cavo (66), collegli con x1 gancio (61).

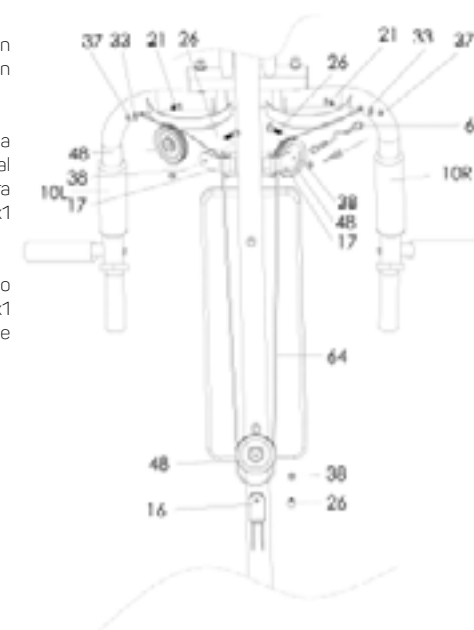
PASSO 7

1. Agganci un'estremità del cavo per il braccio a farfalla (64) al gancio del braccio a farfalla destro (10R), fissi con x1 vite esagonale (22), x1 guarnizione piatta (33) e x1 bullone in nylon (37).
2. Tiri il cavo (64) attorno alla puleggia (48), dopo agganci la puleggia (48) al supporto della puleggia A (17) sul lato destro del tubo di supporto verticale (2), fissi con x1 vite esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
3. Tiri il cavo (64) verso il basso e attorno alla puleggia (48), agganci la puleggia (48) alla parte superiore del



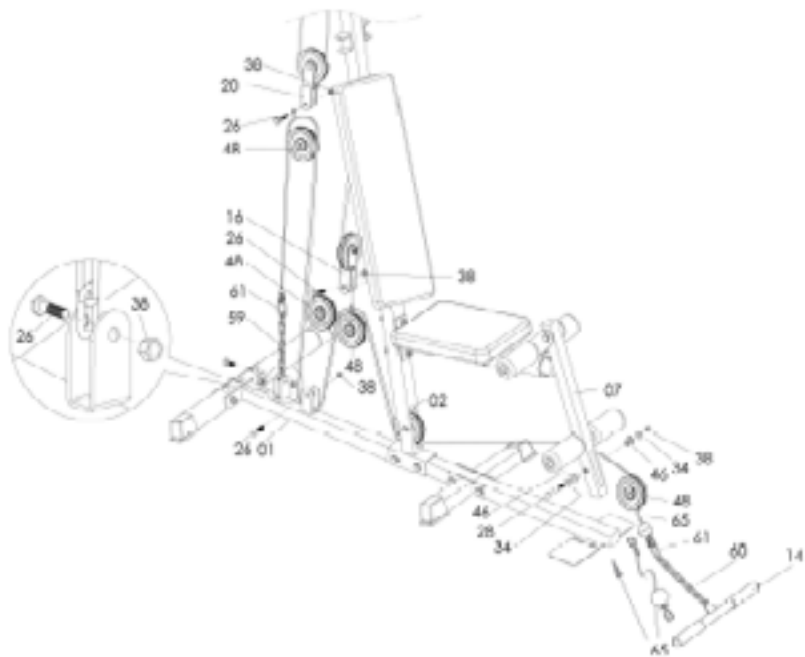
doppio supporto per la puleggia (21) e fissi con x1 vite a testa esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).

4. Tiri il cavo (64) verso l'alto e attorno alla puleggia (48). Agganci la puleggia (48) al supporto della puleggia (17) sulla parte sinistra del tubo di supporto verticale (2), fissi con x1 vite esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
5. Agganci l'altra estremità del cavo (64) al gancio del braccio a farfalla sinistro (10L), fissi con x1 vite esagonale (22), x1 guarnizione piatta (33) e x1 bullone in nylon (37).



PASSO 8

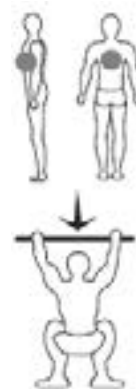
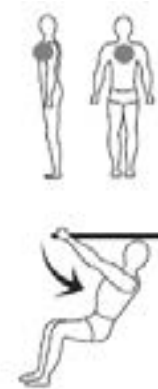
1. Agganci l'estremità con la sfera di bloccaggio del cavo per la "Lower Pull Bar" (65) al supporto aperto del "Leg Curl" (7), attorno alla parte inferiore della puleggia (48), fissi la puleggia (48) al supporto con x1 vite esagonale (28) per x2 attacchi in plastica (46) (ogni lato), x2 guarnizioni piatte (24) (ogni lato) e x1 bullone in nylon (38).
2. Tiri il cavo (65) per lo spazio aperto della parte inferiore del tubo di supporto verticale (2), attorno alla puleggia (48) per la parte inferiore, dopo agganci la puleggia (48) al supporto C sulla base della struttura (1), fissi con x1 vite esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
3. Rimuova il cavo (65) verso l'alto e attorno alla parte superiore della puleggia (48). Agganci la puleggia (48) alla parte inferiore del supporto per la puleggia (16), fissi con x1 tornillo esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
4. Tiri il cavo (65) verso il basso e attorno alla parte inferiore della puleggia (48). Agganci la puleggia (48) al supporto D sulla base della struttura (1) e fissi con x1 vite esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
5. Tiri il cavo (65) verso il basso e attorno alla parte superiore della puleggia (48). Agganci la puleggia (48) alla parte inferiore del supporto della puleggia B (20), e lo fissi con x1 vite esagonale (26) e x1 bullone in nylon (38).
6. Tiri il cavo (65) verso il basso e lo colleghi al supporto E alla base della struttura (1) con la catena con 7 collegamenti (59) e x1 gancio (61). Nota: regoli il cavo (65) per far sì che sia sufficientemente saldo e lo chiuda nella posizione determinata della catena (59) con il gancio (61).
7. Agganci la "Lower pull bar" (14) all'estremità frontale del cavo (65), collegando con la catena a 6 collegamenti (60).

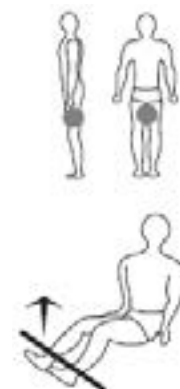
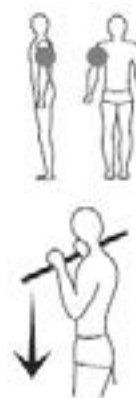

USO DEL PRODOTTO

L'esercizio fisico, persino ad un'intensità moderata, le aiuterà a migliorare la sua salute. La sua pressione arteriosa, i suoi livelli di colesterolo, zuccheri nel sangue, motivazione e anche il suo stato d'animo possono migliorare considerevolmente realizzando alcuni sport. Può tonificare il suo corpo dentro dei limiti. Combinare l'esercizio con una buona alimentazione può aver un grande impatto sui livelli di grasso corporeo, sul suo aspetto e benessere generale. L'allenamento con pesi migliora la sua condizione muscolare e i suoi movimenti e, di conseguenza, aiuta a ridurre il pericolo di lesioni.

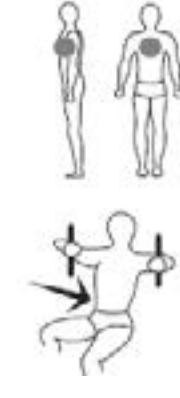


ATTENZIONE: Si assicuri che tutte le viti e tutti i bulloni siano stretti adeguatamente prima di utilizzare la macchina.


LAT PULLDOWNS

CHEST PRESS

BICEP PULLDOWN

LEG EXTENSION

PRESS TRICEP

A.B. CRUNCH

LOW ROW

PECTORAL FLIES

MANUTENZIONE

- Dopo l'allenamento, deve pulire il dispositivo e i manubri con un panno asciutto. In questo modo eviterà che i componenti si sporchino con il sudore.
- L'uso della palestra multifunzione comporta un'usura e rottura naturale. Per questo motivo richiede un'attenzione e una manutenzione regolare. In condizioni normali di utilizzo, la sua palestra multifunzione a casa non richiede la manutenzione. Tuttavia, l'utente è responsabile di assicurarsi di controllare tutte le parti per far sì che siano strette correttamente e per far sì che l'usura non influenzi il rendimento.
- Per la pulizia, non utilizzi detergenti aggressivi, ma elimini la sporcizia o la polvere con un panno morbido o leggermente inumidito.
- Nota: il rendimento della sua palestra multifunzione a casa può essere notevolmente limitato dall'influenza delle condizioni ambientali.
- Qualsiasi modifica delle parti originali, materiali o costruzione della palestra multifunzione per casa può ridurre il rendimento in modo significativo. Lo stesso avverrà nel caso di contaminazione severa o uso scorretto.
- Questo prodotto viene fornito con un imballaggio per proteggerlo contro i danni durante il trasporto. I materiali di imballaggio sono realizzati con materie prime riciclabili. Per favore, elimini questi materiali come necessario. Se desidera smaltire questo prodotto, lo ricicli in accordo con la normativa vigente. Per ottenere maggiori informazioni sullo smaltimento corretto, si metta in contatto con i servizi municipali.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

Quando desidera disfarsi della macchina, si assicuri di seguire le norme locali.

Protegga l'ambiente. Si disfaccia dell'apparato in modo ecologico. Non lo getti nella spazzatura domestica. I suoi componenti in plastica e in metallo possono essere separati e riciclati.

I materiali utilizzati per l'imballaggio della macchina sono riciclabili: per favore, li getti nel contenitore adeguato.

GARANZIA

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni a partire dalla data di acquisto. La garanzia copre le avarie e il mal funzionamento dell'apparecchio sempre e quando sia utilizzato in accordo agli utilizzi indicati e secondo le istruzioni del manuale.

Per far valere la garanzia, è necessario la ricevuta di acquisto (ticket o fattura) e il prodotto deve essere completo e con tutti i suoi accessori.

La clausola di garanzia non copre il deterioramento prodotto dall'usura, la mancanza di manutenzione, negligenza, montaggio scorretto o un uso inappropriato (colpi, non rispetto dei consigli per l'alimentazione elettrica, conservazione, condizioni d'utilizzo...).

Inoltre sono escluse dalla garanzia le conseguenze dovute all'impiego di accessori o di parti di ricambio non originali o non adeguate al montaggio o modifiche all'apparecchio.

INDEX

INTRODUCTION	31
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	31
ASSEMBLY	31
USING THE PRODUCT	38
MAINTENANCE	32
RECYCLING AND DISPOSING	39
GUARANTEE	39

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU product.

The Multy-station home gym is constructed from heavy-duty, powder-coated tubular steel that is sure to stand the test of time and features large, non-slip rubber feet that will prevent unwanted movement. FITFIU maintain their reputation for quality with high-density cushioning and their choice of soft, sweat-proof materials. The leg, foot, and arm holds thick padding offers support so you feel in complete comfort while you workout. The included cable attachments have rubber handles so you can maintain a firm grip no matter how heavy you chose to lift.

We hope you will enjoy and that this FITFIU product will fully meet your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before using this product, read all important safety information as well as the instructions manual. Please keep this manual in a safe place for future reference, and if you decide to sell this product, remember to give it to the new owner.

- Read and follow the instructions before setting up the unit, and using it. Safe use of the device can only be reached when it is properly assembled and used. it is your responsblility to ensure that all users of this device are informed regarding the warnings and precautionary measures.
- Use this product for its intended use only as described in this user manual. Do not use attachments not supplied or recommended by the manufacturer.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this user manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an authorized service centre or personnel.
- Do not use the unit outdoors.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use the equipment in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are in use or where adequate oxygen is not available.
- Keep dry – do not operate in wet or moist conditions.
- Keep the unit on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of two meters around it. Be sure the area around the equipment remains clear of any obstructions during use.
- The equipment is for domestic household use only.
- One person only should use the equipment at a time.

- Wear comfortable and suitable clothing when using the equipment. Do not use the equipment barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the equipment and create a hazard.
- Do not leave children unsupervised near or on the equipment.
- Children should not be allowed to play or operate the equipment at any time.
- This equipment is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Keep hands clear of all moving parts.
- Before using the equipment, check that all visible fasteners are sufficiently tightened and secure and that the cables are in the runners and in good condition.
- Handle or move the equipment with due care to avoid personal injury or damage to the equipment.
- Before using the equipment, stretch and warm up properly.
- Never operate the equipment if it is not functioning properly.
- This machine is only for indoor or family. Users' body maximum weight is 120kg. Person whose body weight exceeds this limit should not use this machine.
- Please always regularly that safety chain guard that protects the moving parts of the machine is secured and in good order. Please make sure to keep 0.5m free space around equipment.
- This machine is only for domestic use.



ATTENTION: Before beginning this or any exercise program, consult your physician first. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using we assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.



NOTE: FITFIU is not responsible or liable for any injury to the person or damage to property arising from the wrong use of the equipment.

ASSEMBLY

GENERAL SET-UP INFORMATION

- The assembly should be done by two adults if possible. Carefully read the manual and look at the explanatory drawing on previous page before starting setting the item up.
- Remove all packaging material and spread all parts onto an even surface to get an overview and facilitate the assembly. Protect the set-up area ground by using any kind of cover.
- Check all parts listed in the parts' list are included. Do not dispose of the packaging material until the assembly is completed.
- Note: When using tools a danger of injury exists. Use caution and keep the work environment as risk-free as possible. Dispose of foils or plastic bags that pose a choking hazard to children.

ASSEMBLY STEPS

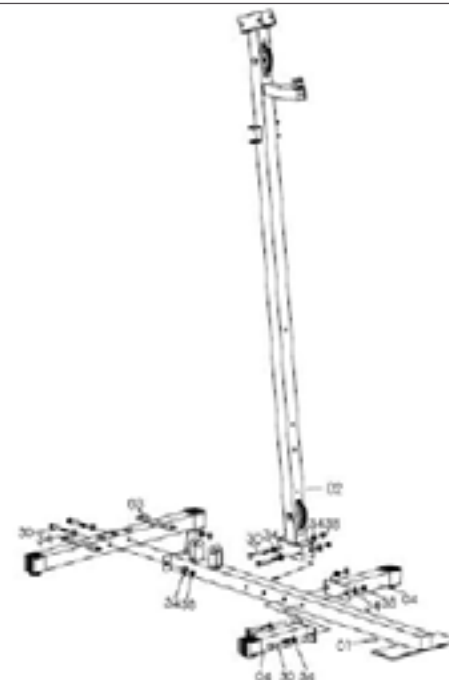


NOTE

Don't fully tighten all bolts before the entire unit has been completely assembled.

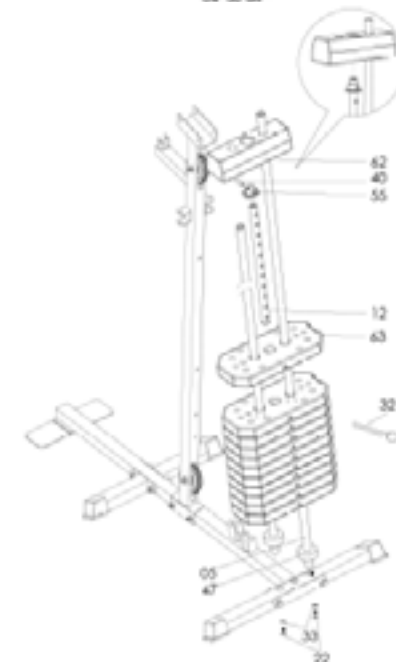
STEP 1

1. Attach the Rear Stabilizer (03) to the Base Frame (01) and tighten by X2 Hex Head Bolt (30), X4 Curve Washer (34) and X2 Nylon Nuts (38).
2. Attach the Front Stabilizer (04) to the Base Frame (01) and tighten by X2 Hex Head Bolt (30), X4 Curve Washer (34) and X2 Nylon Nuts (38).
3. Attach the Upright Support Tube (02) to the Base Frame (01) and tighten by X2 hex Head Bolt (30), X4 Flat Washer (34) and X2 Nylon Nuts (38).



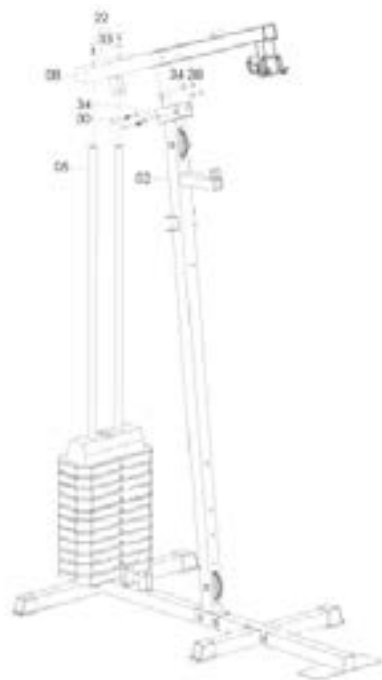
STEP 2

1. Slide both Guiding Tube (05) through Rubber Ring (47) into the 2 holes on the Rear Stabilizer (3), tighten from the bottom side by X2 Curve Washer (33) and X2 Hex Head Bolt (22).
2. Place the Weight Stack (63) into the Guiding tube (05). (Watch out personal safety)
3. Place the Bushing for Weight Stack (55) onto the Select Bar (12) and fixed by the Fixed Pin (40). Then place the Weight Stack (62) upper the Select Bar (12) and place the Flat Washer (36) upper the Weight Stack (62).
4. Insert the Select Pin (32) through the Weight Stack (63) into the hole of Select Bar (12).

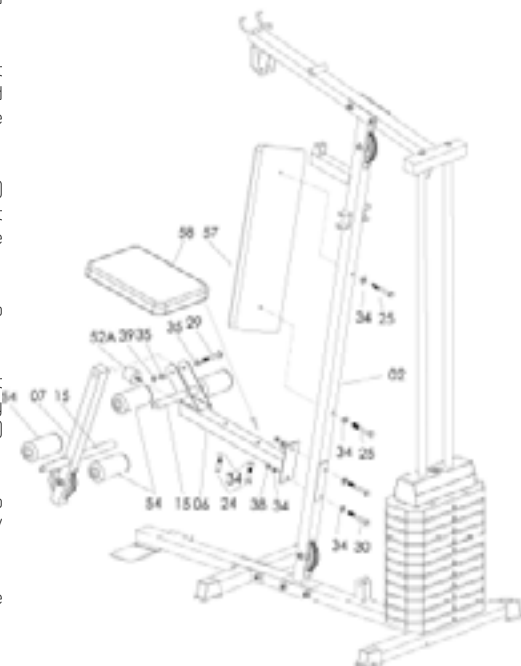


STEP 3

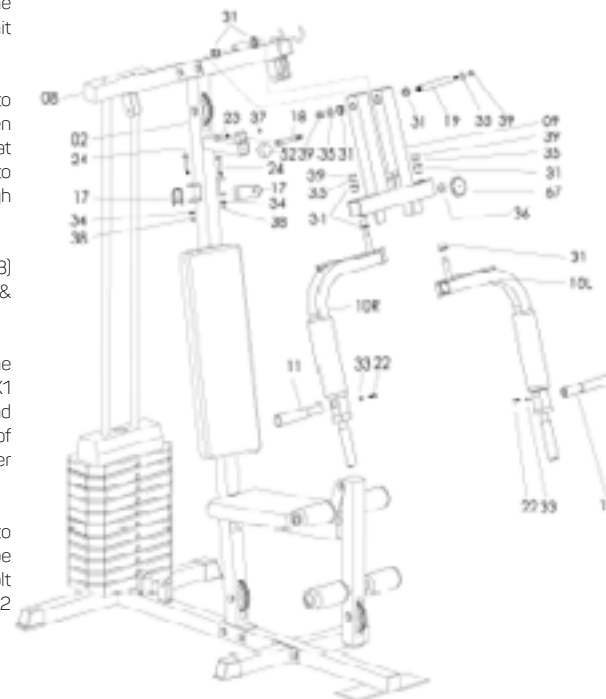
1. Place the Guiding Tube (05) into the Bridge Tube (08) and tighten by X2 Flat Washer (33) and X2 Hex Head Bolt (22).
2. Attach the Bridge Tube (08) to the Upright Support Tube (02) and tighten by X2 Hex Head Bolt (30), X4 Flat Washer (34) and X2 Nylon Nuts (38).


STEP 4

1. Attach the Seat Support Tube (06) to the Upright Support Tube (02), tighten by X2 hex Head Bolt (30), X4 Curve Washer (34) and X2 Nylon Nuts (38).
2. Attach Backrest Cushion (57) into Upright Support Tube (02), tighten by X2 Hex Head Bolt (25) and X2 Flat Washer (34) through the thread holes on the Backrest Cushion (57).
3. Attach the seat (58) to Seat Support Tube (06) tighten by X2 Hex Head Bolt (24) and X2 Flat Washer (34) through the thread holes on the back side of Seat (58).
4. Screw-in the Small Rubber Stopper (52) into the front side of Seat Support Tube (06).
5. Attach the Leg Curve Tube (07) to the front side of Seat Support Tube (06), tighten by X1 Hex Head Bolt (29), X2 Flat Washer (35) and X1 Nylon Nut (39).
6. Attach the Foam Tube for Leg Curl (15) into the holes on Leg Curl Tube (07) and front/upper bracket of Seat Support Tube (06).
7. Attach the Foam for Leg Curl Tube (54) onto the 2 sides of each Foam Tube for Leg Curl (15).

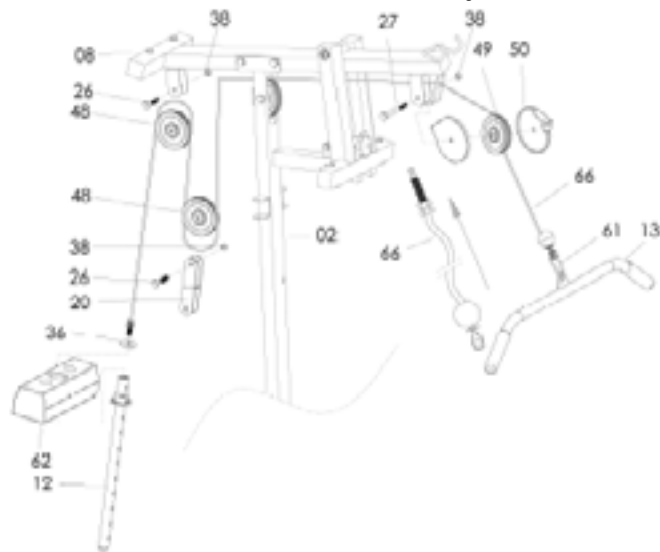

STEP 5

1. Attach the Pull Unit (09) to the Bridge Tube (08), insert the Axle for Pull Unit (19) through X4 Powder Metal Ring (31), X2 Flat Washer (35) and tighten by X2 Nylon Nuts (39).
2. Attach the Butterfly Arm R (10R) to the right side of Pull Unit (09) through X2 Powder Metal Ring (31) and X1 Flat Washer (35) and tighten by X1 Nylon Nut (39).
3. Do the same procedure for the Butterfly Arm L (10L) to the Pull Unit (09) by same parts.
4. Attach the Connecting Bolt (18) onto the Upright Support Tube (02), tighten by X1 Hex Head Bolt (23), X2 Flat Washer (37). Put the Knob (67) onto the Connecting Bolt (18) by through Flat Washer (36).
5. Put the Foam for Butterfly Arm (53) onto the R/L Butterfly Arm (10R & 10L) and adjust to certain position.
6. Attach the Handlebar (11) onto the Butterfly Arm R (10R), tighten by X1 Curve Washer (33) and X1 Hex Head Bolt (22). Do the same procedure of Butterfly Arm L (10L) with the other Handlebar (11).
7. Attach the Pulley Bracket (17) onto the 2 sides of Upright Support Tube (02), tighten by X2 Hex Head Bolt (24), X2 Flat Washer (35) and X2 Nylon nuts (37) for 2 sides. 1)


STEP 6

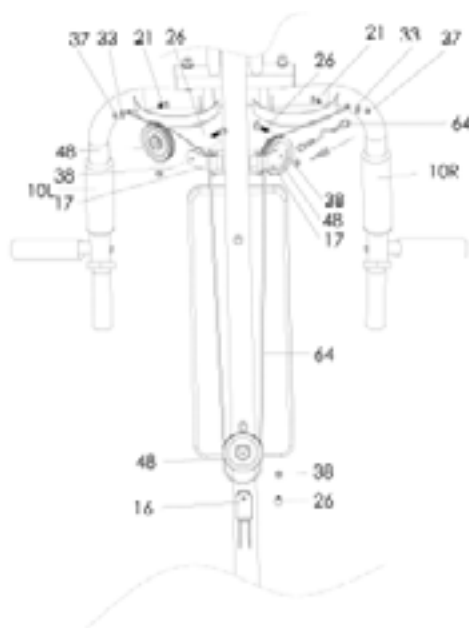
1. Attach the Cable for Lat Bar (66) to the opening bracket at the front of the Bridge Tube (8). Note: The ball stopper of the Cable (66) should be underneath the Bridge Tube (8). Attach the Cable (66) onto the Small Pulley (49) and put the Cap for Small Pulley (50) to the two side of Small Pulley (49). Note: The Cable (66) has to come out of the Cap (50) from the opening sides. Tighten to the bracket by X1 Hex Head Bolt (27) and X1 Nylon Nut (38).
2. Draw the Cable (66) towards the back side of the machine through the upper opening of Upright Support Tube (2) and around Pulley (48), then attach the Pulley (48) onto bracket A as drawing, tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
3. Draw the Cable (66) downwards and around Pulley (48). Attach the Pulley (48) with the Bracket for Pulley (20) on two sides then tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
4. Draw the Cable (66) upwards and around Pulley (48). Attach the Pulley (48) to bracket B (20) and tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).

5. Draw the Cable (66) downwards between the two Guiding Tube (5) and fully thread the bolt on the end of the Cable (66) into the top opening on the Select Bar (12).
6. Attach the Lat Bar (13) to the front end of the Cable (66), connect by X1 Hook (61).



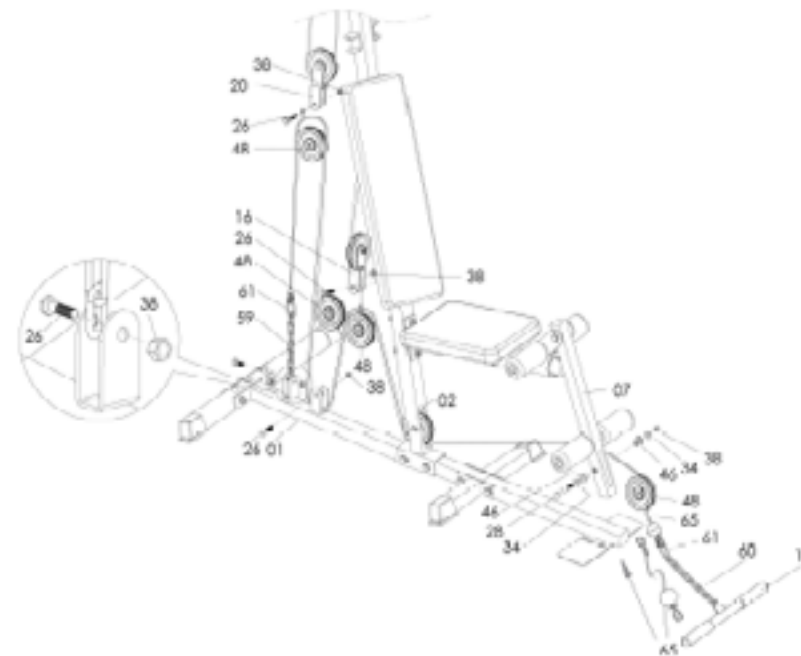
STEP 7

1. Attach one end of the Cable for Butterfly Arm (64) to the hook on the Right Butterfly Arm (10R), tighten by X1 Hex Head Bolt (22), X1 Flat Washer (33) and X1 Nylon Nut (37).
2. Draw the Cable (64) around the Pulley (48) then attach the Pulley (48) to the Pulley Bracket A (17) on right side of the Upright Support Tube (2), tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
3. Draw the Cable (64) downward and around the Pulley (48), attach the Pulley (48) to the upper part of Two Way Bracket for Pulley (21) and tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
4. Draw the Cable (64) upward and around Pulley (48). Attach Pulley (48) to the Pulley Bracket (17) on the left side of the upright Support Tube (2), tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
5. Attach the other end of Cable (64) to the hook on the Left Butterfly Arm (10L), tighten by X1 Hex Head Bolt (22), X1 Flat Washer (33) and X1 Nylon Nut (37).



STEP 8

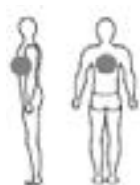
1. Attach the end with stopper ball of Cable for Lower Pull Bar (65) to the open bracket of Leg Curl (7), around the under side of Pulley (48), tighten the Pulley (48) with the bracket by X1 Hex Head Bolt (28) through X2 Plastic Bushing (46) (each side), X2 Flat washer (24) (each side) and X1 Nylon Nut (38).
2. Draw the Cable (65) through the opening space on the lower part of Upright Support Tube (2), around the Pulley (48) from under side then attach the Pulley (48) to Bracket C on the Base Frame (1), tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
3. Draw the Cable (65) upward and around the upper side of Pulley (48). Attach the Pulley (48) to the under side of the Bracket for Pulley (16), tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
4. Draw the Cable (65) downward and around the under side of Pulley (48). Attach the Pulley (48) to bracket D on the Base Frame (1) and tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
5. Draw the Cable (65) upward and around the upper side of Pulley (48). Attach the Pulley (48) to the under side of Bracket for Pulley B (20) set and tighten by X1 Hex Head Bolt (26) and X1 Nylon Nut (38).
6. Draw the Cable (65) downward and connect with bracket E on Base Frame (1) by Chain 7 Links (59) and X1 Hook (61). Note: Adjust the Cable (65) to be tighten enough and lock on certain position of Chain (59) by Hook (61).
7. Attach the Lower Pull Bar (14) to the front end of Cable (65), connecting by Chain 6 Links (60).



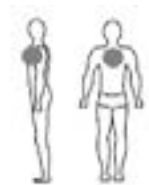
USING THE PRODUCT

Physical exercise, even in moderate intensity, will help to improve your health. Your blood pressure, your cholesterol values, blood sugar, motivation and even your mood may be greatly improved by doing some sports. You may tone your body within limits. Combining exercise with healthy nutrition may have great impact on your body fat levels, your shape and your overall well-being. Weight training improves your muscular fitness and your mobility and thus helps to reduce the risk of injuries.

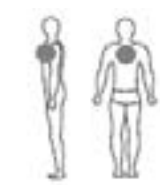
 **ATTENTION:** Make sure all bolt and nylon nut are tighten enough before using the machine.



LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



PRESS TRICEP



A.B. CRUNCH



LOW ROW



PECTORAL FLIES

MAINTENANCE

- After the training, you should wipe the device and handles with a dry cloth. Thus, you avoid that the components are contaminated by dried sweat.
- The use of your Multi-Function Home Gym leads to natural wear and tear. This requires regular care and maintenance. Under normal conditions and use your Multi-Function Home Gym is maintenance free. Nevertheless, the user is responsible for ensuring that all parts are regularly checked for tightness and performance relevant wear.
- For cleaning do not use any aggressive cleaning agents, but remove any dirt or dust with a soft or slightly damp cloth.
- Note: The performance of your Multi-Function Home Gym can be significantly reduced by the influence of environmental conditions.
- Any modification to the original parts, materials, or construction of the Multi-Function Home Gym can reduce performance significantly. The same applies in the case of severe contamination or misuse.
- This product is supplied with packaging to protect against damage during transport. The packaging materials are made from raw materials that are recyclable. Please dispose of these materials as required. If you wish to dispose of this product, please dispose of it according to current regulations. For more information regarding correct disposal, please contact the municipal office.

RECYCLING AND DISPOSING

When you decide to get rid of the machine, make sure to follow the local regulation.

Protect the environment. Get rid of the machine taking care of the environment. Do not simply throw it away in the trash. Please separate plastic and steel to recycle.

Package materials are recyclables. Please, throw them away on the appropriate trash can.

GUARANTEE

This product has a 2 years guarantee. This guarantee covers damages and bad function, only if the product has not been misused and all the instructions have been correctly followed.

In order to claim your guarantee, you must present your receipt of purchase. The product has to be complete and have all its parts.

The guarantee does not cover wear and tear, lack of maintenance, negligence, incorrect assembly and inappropriate usage (blows, using the wrong power supply, storage, using conditions, etc).

It is also excluded when non original or not-adequate assembly accessories or parts have been used on the product.

INHALT

EINLEITUNG	40
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	40
MONTIEREN	40
PRODUKTNUTZUNG	47
WARTUNG	41
ENTFERNUNG / RECYCLING	48
GARANTIE	48

EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses FITFIU-Produkt entschieden haben.

Das mehrstufige Heimstudio besteht aus robusten, pulverbeschichteten Stahlrohren für eine lange Lebensdauer und verfügt über große, rutschfeste Gummifüße, die unerwünschte Bewegungen verhindern. FITFIU behält seinen Ruf für Qualität mit dem hochdichten Stoßdämpfer und seiner Auswahl an leichten, wasserdichten Materialien.

Dick gepolsterte Bein-, Fuß- und Armgriffe bieten Unterstützung für absoluten Komfort beim Training. Das mitgelieferte Geräteband verfügt über Gummigriffe, so dass Sie unabhängig vom Gewicht, das Sie anheben möchten, einen sicheren Halt haben.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses FITFIU-Produkt gefällt und dass es Ihre Erwartungen vollständig erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts alle Vorsichtsmaßnahmen, wie beispielsweise die Anweisungen in der Bedienungsanleitung. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf, und wenn Sie sich entscheiden, das Produkt zu verkaufen, denken Sie daran, das Handbuch Ihrem neuen Besitzer zu übergeben.

- Lesen und befolgen Sie die Anweisungen, bevor Sie das Gerät montieren und verwenden. Ein sicherer Gebrauch des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn das Produkt korrekt montiert und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur für den Gebrauch, für den es in dieser Bedienungsanleitung vorgesehen ist. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller geliefert oder empfohlen wird.
- Versuchen Sie nicht, Wartungsarbeiten oder Einstellungen durchzuführen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind. Wenn ein Problem auftritt, stellen Sie die Verwendung ein und wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicezentrum oder Personal.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Halten Sie Kinder und Tiere während des Gebrauchs von Geräten fern.
- Benutzer, die volljährig oder behindert sind, sollten das Gerät nur in Anwesenheit eines Erwachsenen benutzen, der bei Bedarf Hilfe leisten kann.
- Nicht in Bereichen mit Aerosol-(Sprüh-)Produkten oder bei unzureichender Sauerstoffversorgung verwenden.
- Halten Sie das Produkt trocken - verwenden Sie es nicht unter nassen oder feuchten Bedingungen.
- Halten Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einem Sicherheitsabstand von mindestens zwei Metern um das Gerät herum. Stellen Sie sicher, dass der Bereich um das Gerät herum frei von Hindernissen ist.
- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Du solltest immer nur eine Person auf einmal benutzen.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte bequeme und geeignete Kleidung. Verwenden Sie das Gerät nicht

barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer geschlossene und richtige Sportschuhe. Tragen Sie niemals lose oder lose sitzende Kleidung, da diese von den Geräten eingeschlossen werden und eine gefährliche Situation verursachen kann.

- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts zurück.
- Kinder sollten auf keinen Fall das Spielen oder die Benutzung der Geräte erlauben.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher, sensorischer oder geistiger Leistungsfähigkeit oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Benutzung des Geräts eingewiesen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Geräts, dass alle sichtbaren Befestigungen fest angezogen und ordnungsgemäß gesichert sind und dass sich die Kabel in den Schlitzen und in gutem Zustand befinden.
- Behandeln oder bewegen Sie das Gerät vorsichtig, um Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Bevor Sie das Gerät benutzen, dehnen und erwärmen Sie es richtig.
- Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen oder für die Familie bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg. Personen mit Übergewicht sollten dieses Gerät nicht benutzen.
- Achten Sie immer darauf, dass die schützende Sicherheitskette zum Schutz der beweglichen Teile der Maschine gesichert und in gutem Zustand ist. Achten Sie darauf, dass um das Gerät herum ein Freiraum von 0,5 m bleibt.
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.



ACHTUNG: Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen ab 35 Jahren mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie alle Anweisungen vor der Verwendung, wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch oder durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.



NOTIZ: FITFIU ist nicht verantwortlich für Personen- oder Sachschäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Gerätes entstehen.

MONTIEREN

ALLGEMEINE INSTALLATIONSHINWEISE

- Die Montage sollte nach Möglichkeit von zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Lesen Sie das Handbuch sorgfältig durch und lesen Sie die erklärende Zeichnung auf der vorherigen Seite, bevor Sie mit der Installation des Gerätes beginnen.
- Entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial und legen Sie alle Teile auf eine ebene Fläche, um eine Übersicht und einfache Montage zu gewährleisten. Schützen Sie den Boden des Installationsbereichs durch jede Art von Schutz.
- Überprüfen Sie, ob alle aufgeführten Teile enthalten sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial nicht vor Abschluss der Montage.
- Hinweis: Bei der Verwendung der Werkzeuge besteht Verletzungsgefahr. Seien Sie vorsichtig und halten Sie die Arbeitsumgebung so risikofrei wie möglich. Vermeiden Sie Aluminium- oder Plastiktüten, die eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen können.

MONTAGE-SCHRITTE



NOTIZ

Ziehen Sie nicht alle Schrauben fest, bevor alle Geräte vollständig montiert sind.

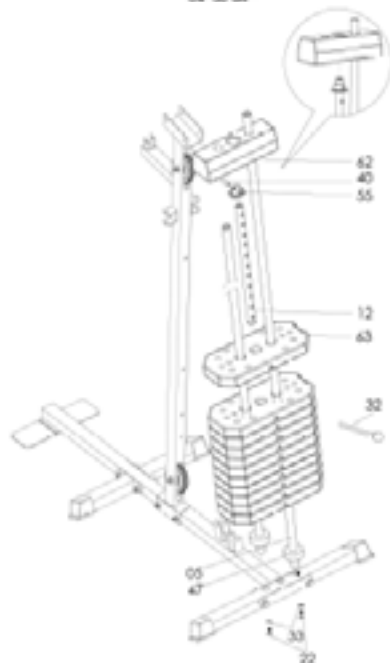
SCHRITT 1

1. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (03) an der Basis der Struktur (01) und befestigen Sie ihn mit X2 Sechskantschrauben (30), X4 Kurvenscheiben (34) und X2-Nylonmuttern (38).
2. Befestigen Sie den vorherigen Stabilisator (04) an der Basis der Struktur (01) und befestigen Sie ihn mit X2 Sechskantschrauben (30), X4 Kurvenscheiben (34) und X2-Nylonmuttern (38).
3. Das vertikale Stützrohr (02) an der Basis der Struktur (01) befestigen und mit X2 Sechskantschrauben (30), X4 Unterlegscheiben (34) und X2 Nylonmuttern (38) befestigen.



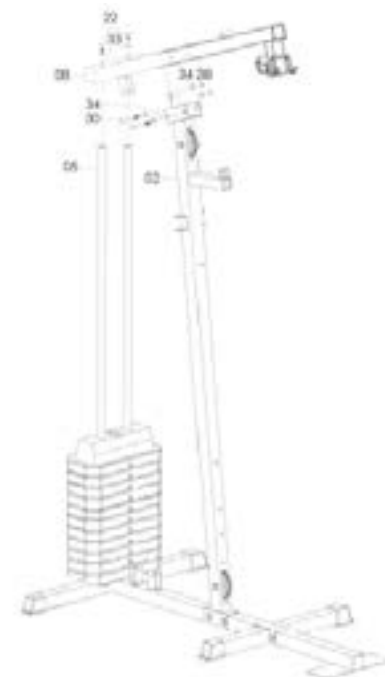
SCHRITT 2

1. Beide Führungsrohre (05) durch den Gummiring (47) in den beiden Bohrungen des Heckstabilisators (3) schieben, das Unterteil mit X2-Bogenscheiben (33) und X2-Sechskantschrauben (22) anziehen.
2. Legen Sie den Gewichtsblock (63) in das Führungsrohr (05). (Achten Sie auf die persönliche Sicherheit).
3. Legen Sie die Gewichtspakethülse (55) auf die Auswahlachse (12) und sichern Sie diese mit dem Befestigungsbolzen (40). Legen Sie dann den Gewichtsblock (62) auf die Auswahlleiste (12) und die Unterlegscheibe (36) auf den Gewichtsblock (62).
4. Den Auswahlbolzen (32) durch den Gewichtsblock (63) in die Bohrung des Auswahlbalkens einsetzen.



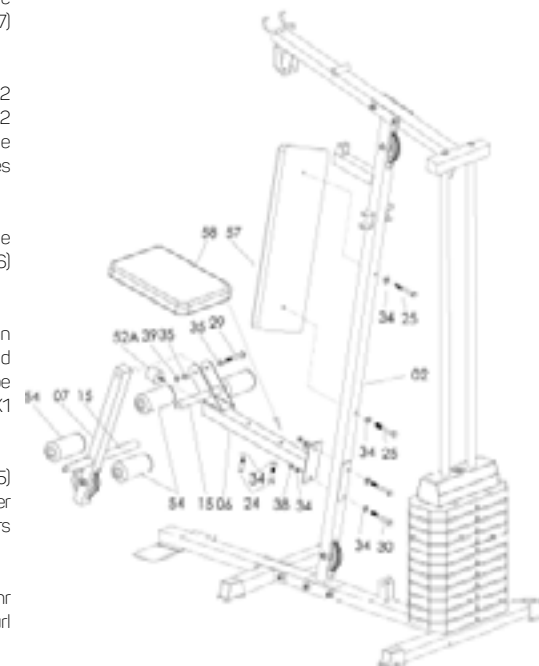
SCHRITT 3

1. Das Führungsrohr (05) in das Verbindungsrohr (08) einsetzen und mit X2 Unterlegscheiben (33) und X2 Sechskantschrauben (22) sichern.
2. Verbindungsrohr (08) mit dem vertikalen Stützrohr (02) verbinden und mit X2 Sechskantschrauben (30), X4 Unterlegscheiben (34) und X2 Nylonmuttern (38) befestigen.



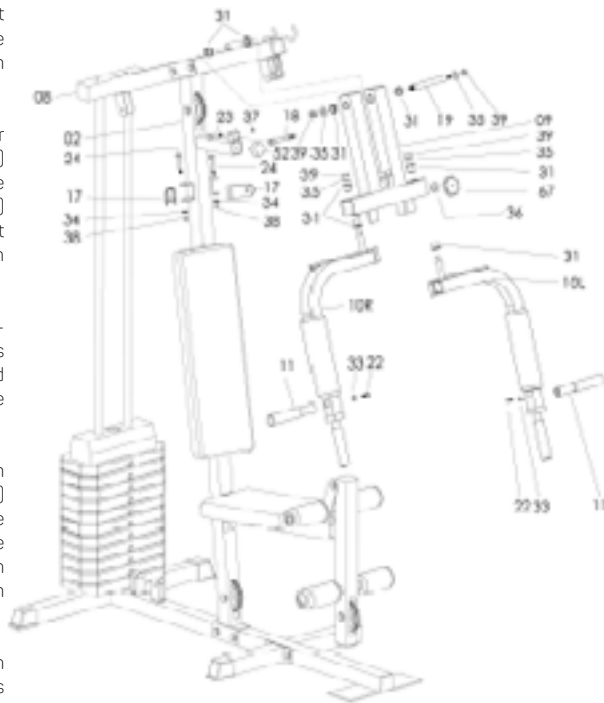
SCHRITT 4

1. Das Sitzstützrohr (06) mit dem vertikalen Stützrohr (02) verbinden und mit X2 Sechskantschrauben (30), X4 Kurvenscheiben (34) und X2-Nylonmuttern (38) befestigen.
2. Das Rückenpolster (57) mit dem vertikalen Stützrohr (02) verbinden und mit X2 Sechskantschrauben (25) und X2 Unterlegscheiben (34) durch die Gewindebohrungen im Rückenpolster (57) fixieren.
3. Befestigen Sie den Sitz (58) mit X2 Sechskantschrauben (24) und X2 Unterlegscheiben (34) durch die Gewindebohrungen in der Rückseite des Sitzes (58) am Sitzstützrohr (06).
4. Den kleinen Gummistopfen (52) auf die Vorderseite des Sitzträgerrohres (06) schrauben.
5. Befestigen Sie das gebogene Beinrohr (07) an der Vorderseite des Sitzstützrohrs (06) und befestigen Sie es mit X1 Sechskantschraube (29), X2 Unterlegscheiben (35) und X1 Nylonmutter (39).
6. Befestigen Sie das Beincurl-Schaumrohr (15) an den Löchern im Beincurlrohr (07) und an der oberen vorderen Halterung des Sitzstützrohrs (06).
7. Befestigen Sie das Leg Curl Schaumstoffrohr (54) über den beiden Seiten der beiden Leg Curl Rohre (15).



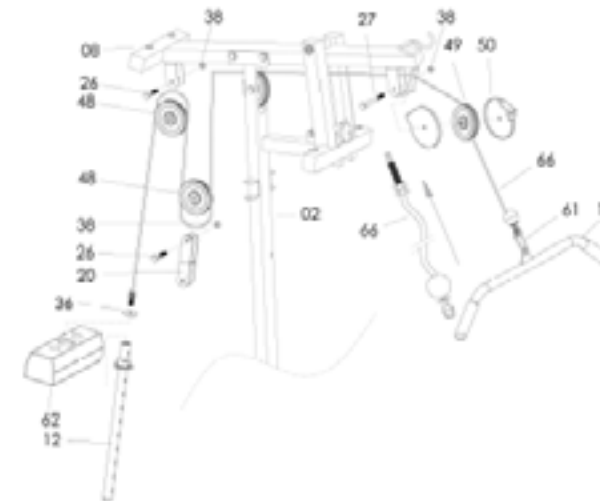
SCHRITT 5

1. Das Triebfahrzeug (09) mit der Verbindungsbrücke (08) verbinden, die Welle für das Triebfahrzeug (19) mit X4 Metallpulverringen (31), X2 Flachdichtungen (35) einsetzen und mit X2-Mutter aus Nylon (39) befestigen.
2. Befestigen Sie die Schmetterlingsarm R (10R) auf der rechten Seite des Triebfahrzeugs (09) mit X2 pulverisierten Metallringen (31) und X1 Unterlegscheibe (35) und befestigen Sie sie mit X1 Nylonmutter (39).
3. Die gleiche Vorgehensweise ist anzuwenden, um die Absperrklappe L (10L) mit den gleichen Teilen am Triebfahrzeug (09) zu befestigen.
4. Verbindungsbolzen (18) mit der rechten Stirnseite des Stützrohres (02) verbinden, mit X1-Sechskantschraube (23), X2-Flachscheibe (32) befestigen. Den Knopf (67) mit einer Unterlegscheibe (36) in den Verbindungsbolzen (18) einsetzen.
5. Legen Sie den Schmetterlingsarm-Schaum (54) in den R/L-Teil des Schmetterlingsarms (10R & 10L) und stellen Sie ihn auf die bestimmte Position ein.
6. Den Lenker (11) mit dem Schmetterlingsarm R (10R) verbinden, mit X1-Bogenscheibe (33) und X1-Sechskantschraube (22) befestigen. Gleiches gilt für den Schmetterlingsarm L (10L) mit dem anderen Lenker (11).
7. Die Rollenhalterung (17) an den beiden rechten Stirnseiten des Stützrohres (02) befestigen, beidseitig mit X2 Sechskantschrauben (24), X2 Unterlegscheiben (35) und X2 Nylonmutter (37) befestigen. 1).

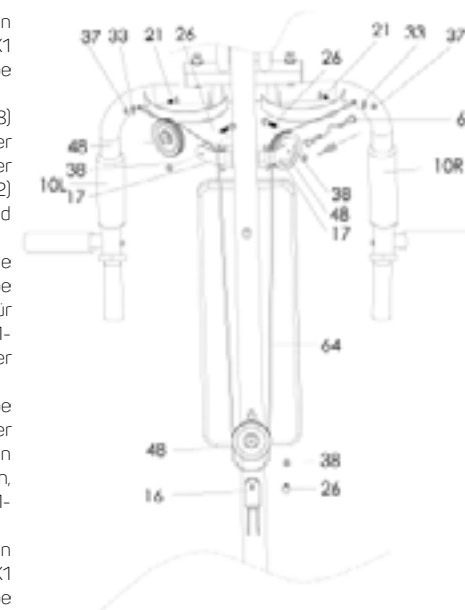

SCHRITT 6

1. Das Kabel für die "Lat Bar" (66) für den Öffnungswinkel an der Vorderseite des Verbindungsrohres (8) anschließen. Hinweis: Die Kabelverriegelungskugel (66) sollte sich unter dem Verbindungsrohr (8) befinden. Das Kabel (66) an der kleinen Riemenscheibe (49) befestigen und den Stecker für die kleine Riemenscheibe (50) auf beiden Seiten der kleinen Riemenscheibe (49) anbringen. Hinweis: Das Kabel (66) muss durch die Seiten der Öffnungen aus dem Stecker (50) herausgeführt werden. Mit X1 Sechskantschrauben (27) und X1-Nylonmutter (38) an der Halterung befestigen.
2. Das Kabel (66) zur Rückseite der Maschine durch die obere rechte Öffnung des oberen Stützrohres (2) und um die Riemenscheibe (48) ziehen, dann die Riemenscheibe (48) an der Halterung wie in der Zeichnung befestigen, mit X1-Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
3. Das Kabel (66) nach unten und um die Riemenscheibe (48) ziehen. Die Riemenscheibe (48) beidseitig an der Riemenscheibenhalterung (20) befestigen und dann mit X1 Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.

4. Seil (66) nach oben und um die Riemenscheibe (48) ziehen. Riemenscheibe (48) an der Halterung B (20) befestigen und mit X1 Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
5. Das Kabel (66) zwischen den beiden Führungsrohren (5) nach unten ziehen und die Schraube vollständig bis zum Ende des Kabels (66) in der oberen Öffnung der Auswahlleiste (12) einschrauben.
6. Die "Lat Bar" (13) mit dem vorderen Ende des Kabels (66) verbinden, mit dem X1-Haken (61) verbinden.

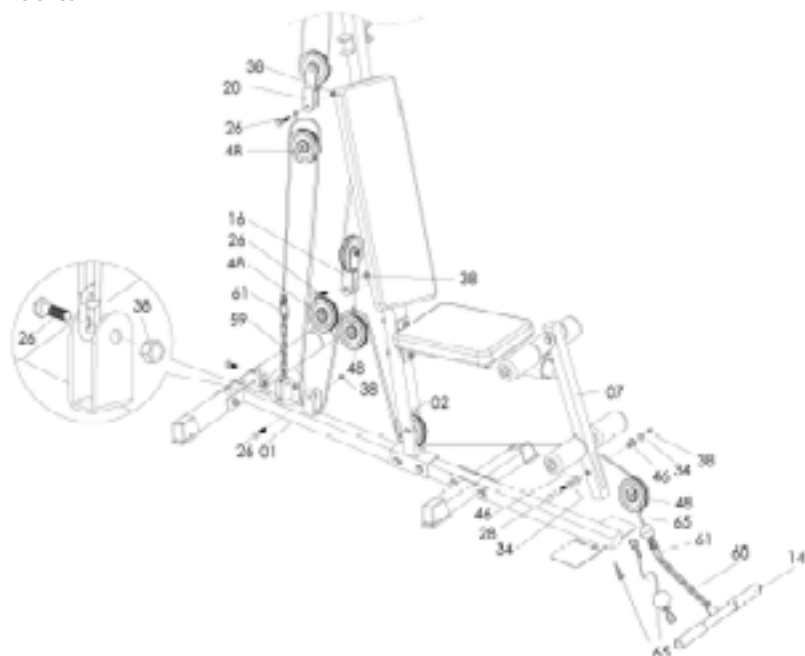

SCHRITT 7

1. Ein Ende des Gashebelzugs (64) am rechten Gashebelhaken (10R) befestigen, mit X1 Sechskantschraube (22), X1 Unterlegscheibe (33) und X1 Überwurfmutter (37) befestigen.
2. Das Kabel (64) um die Riemenscheibe (48) entfernen, dann die Riemenscheibe (48) an der Halterung der Riemenscheibe A (17) auf der rechten Seite des vertikalen Stützrohres (2) befestigen, mit X1-Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
3. Das Kabel (64) nach unten und um die Riemenscheibe (48) ziehen, die Riemenscheibe (48) an der Oberseite der Doppelhalterung für die Riemenscheibe (21) befestigen und mit X1-Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
4. Seil (64) nach oben und um die Riemenscheibe (48) ziehen. Die Riemenscheibe (48) an der Riemenscheibenhalterung (17) auf der linken Seite des vertikalen Stützrohres (2) befestigen, mit X1 Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
5. Das andere Ende des Kabels (64) mit dem Haken des linken Schwenkarms (10L) verbinden, mit X1 Sechskantschraube (22), X1 Unterlegscheibe (33) und X1 Nylonmutter (37) befestigen.



SCHRITT 8

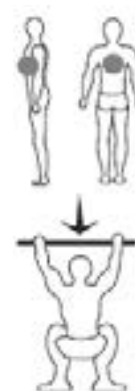
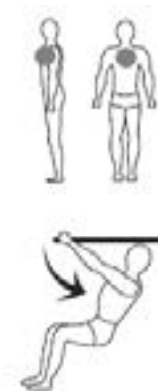
1. Das Ende mit der Kabelverriegelungskugel für die untere Zugstange (65) an der offenen Beincurlhalterung (7) um den Boden der Riemenscheibe (48) befestigen, die Riemenscheibe (48) mit X1-Sechskantschraube (28) an der Halterung mit X2 Kunststoffbuchsen (46) (jede Seite), X2-Flachscheiben (24) (jede Seite) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
2. Das Kabel (65) durch den offenen Raum an der Unterseite des vertikalen Stützrohres (2) um die Riemenscheibe (48) an der Unterseite entfernen, dann die Riemenscheibe (48) an der Halterung C an der Unterseite der Struktur (1) befestigen, mit X1 Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
3. Das Kabel (65) nach oben und um die Oberseite der Riemenscheibe (48) ziehen. Die Riemenscheibe (48) an der Unterseite der Halterung für die Riemenscheibe (16) befestigen, mit X1 Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
4. Das Kabel (65) nach unten und um die Unterseite der Riemenscheibe (48) herum ziehen. Die Riemenscheibe (48) an der Halterung D an der Basis der Struktur (1) befestigen und mit X1 Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
5. Das Kabel (65) nach oben und um die Oberseite der Riemenscheibe (48) ziehen. Die Riemenscheibe (48) an der Unterseite der Halterung für die Riemenscheibe B (20) befestigen und mit X1 Sechskantschraube (26) und X1-Nylonmutter (38) befestigen.
6. Das Kabel (65) nach unten herausziehen und mit der Kette mit 7 Gliedern (59) und X1-Haken (61) an der Halterung E am Fuß der Struktur (1) verbinden. Hinweis: Stellen Sie das Kabel (65) so ein, dass es ausreichend fest ist und schließen Sie es in der festgelegten Position der Kette (59) mit dem Haken (61).
7. Die "Untere Zugstange" (14) mit dem vorderen Ende des Kabels (65) verbinden und die Kette mit 6 Gliedern (60) verbinden.


PRODUKTNUTZUNG

Bewegung, auch mit mäßiger Intensität, hilft, Ihre Gesundheit zu verbessern. Blutdruck, Cholesterinwerte, Blutzucker, Motivation und sogar die Stimmung können durch Sport verbessert werden. Es sollte Ihren Körper innerhalb der Grenzen straffen. Die Kombination von Bewegung mit einer gesunden Ernährung kann einen starken Einfluss auf den Körperfettanteil, die Silhouette und das allgemeine Wohlbefinden haben. Krafttraining fördert Ihre Muskelfitness und Mobilität und hilft, das Verletzungsrisiko zu reduzieren.



ACHTUNG: Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern ausreichend angezogen sind, bevor Sie die Maschine in Betrieb nehmen.

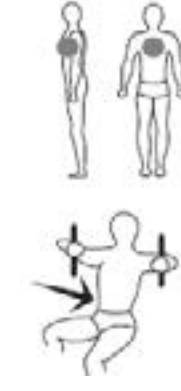

LAT PULLDOWNS

CHEST PRESS

BICEP PULLDOWN

LEG EXTENSION

PRESS TRICEP

A.B. CRUNCH

LOW ROW

PECTORAL FLIES

WARTUNG

- Nach dem Training sollten Sie das Gerät und den Lenker mit einem trockenen Tuch reinigen. Dadurch wird verhindert, dass die Komponenten durch trockenen Schweiß verunreinigt werden.
- Die Nutzung Ihrer Mehrzweckhalle zu Hause führt zu ihrer natürlichen Abnutzung. Dies erfordert regelmäßige Pflege und Wartung. Unter normalen Bedingungen und in Ihrem multifunktionalen Fitnessstudio zu Hause ist keine Wartung erforderlich. Es liegt jedoch in der Verantwortung des Benutzers, sicherzustellen, dass alle Teile auf korrekte Befestigung überprüft werden und dass Verschleiß die Leistung nicht beeinträchtigt.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern wischen Sie Schmutz und Staub mit einem weichen oder leicht feuchten Tuch ab.
- Hinweis: Die Leistung Ihres multifunktionalen Heimtrainings kann durch den Einfluss von Umgebungsbedingungen deutlich reduziert werden.
- Jede Änderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion der Mehrzweck-Home-Gym kann die Leistung erheblich beeinträchtigen. Dasselbe kann bei schwerer Kontamination oder Missbrauch geschehen.
- Dieses Produkt wird mit einer Verpackung geliefert, die es vor Erschütterungen während des Transports schützt. Das Verpackungsmaterial besteht aus recycelbaren Rohstoffen. Bitte entsorgen Sie diese Materialien nach Bedarf. Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, entsorgen Sie es bitte gemäß den geltenden Vorschriften. Für weitere Informationen zur fachgerechten Entsorgung wenden Sie sich bitte an die Gemeindeverwaltung.

ENTFERNUNG / RECYCLING

Wenn Sie sich für eine Entsorgung der Maschine entscheiden, tun Sie dies verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen Vorschriften.

Schützen Sie die Umwelt, entsorgen Sie die Maschine und schonen Sie die Umwelt. Wirf es nicht in den Müll. Bitte trennen Sie Kunststoff und Stahl, damit sie ordnungsgemäß recycelt werden können.

Verpackungsmaterialien sind recycelbar. Bitte entsorgen Sie sie über den am besten geeigneten Recycling-Müll.

GARANTIE

Auf dieses Produkt wird eine Garantie von 2 Jahren gewährt. Diese Garantie deckt Schäden und Fehlfunktionen nur dann ab, wenn das Produkt nicht missbraucht wurde und alle Anweisungen korrekt befolgt wurden.

Um Ihre Garantie in Anspruch zu nehmen, müssen Sie Ihre Kaufquittung vorlegen. Das Produkt muss vollständig sein und alle seine Teile enthalten.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Verschleiß, mangelnde Wartung, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage und Missbrauch (Stöße, Missbrauch der Stromversorgung, Lagerung, Nutzungsbedingungen usw.).

Sie ist auch dann ausgeschlossen, wenn im Produkt Zubehör oder Montageteile verwendet wurden, die nicht das Original oder geeignet sind.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Verschleiß, mangelnde Wartung, Fahrlässigkeit, falsche Montage und Missbrauch (Stöße, Verwendung einer falschen Stromversorgung, Lagerung, Nutzungsbedingungen usw.).

Sie ist auch dann ausgeschlossen, wenn im Produkt nicht originales oder ungeeignetes Zubehör oder Montageteile verwendet wurden.

fit your **STRENGTH** *needs*

GYM-100

REF. < FIT000530



Manual usuario **ES**

Manuel d'instructions **FR**

Manuale dell'utente **IT**

Instruction manual **EN**

Betriebsanleitung **DE**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	52
PRECAUCIONES DE USO	52
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	54
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	61
MANTENIMIENTO	62
RECICLAJE Y ELIMINACIÓN	62
GARANTÍA	62
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	63

INTRODUCCIÓN

Gracias por haber elegido este producto FITFIU.

El gimnasio multiestación de casa está construido por tubos en acero resistente con recubrimiento pulverizado para que se conserve con el tiempo y cuenta con unas grandes patas en goma antideslizantes que impiden movimientos no deseados. FITFIU mantiene su reputación de cualidad con el amortiguador de alta densidad y su elección de materiales ligeros e impermeables.

Los agarres gruesos acolchados de la pierna, del pie y del brazo ofrecen apoyo para que se sienta completamente cómodo durante el entrenamiento. El cable del dispositivo incluido tiene empuñaduras en goma para que pueda mantener un agarre firme y no importa el peso que decide de levantar.

Esperemos que pueda disfrutar y que este producto FITFIU pueda satisfacer completamente sus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

Antes de usar este producto, lea todas las precauciones de uso como las instrucciones del manual. Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para una referencia futura, y si decide de vender el producto, recuerde de entregar el manual a su nuevo propietario.

- Lea y siga las instrucciones antes de montar la unidad y antes de usarla. La utilización segura del dispositivo puede ser alcanzada sólo cuando el producto está montado y utilizado correctamente. Es su responsabilidad asegurar que todos los usuarios de este dispositivo estén informados con respecto a las advertencias y a las medidas precaucionales.
- Utilice este producto solo para el uso al que está destinado en este manual del usuario. No utilice accesorios no suministrados o recomendados por el fabricante.
- No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no estén descritos en este manual del usuario. Si surgiera algún problema, interrumpa la utilización y consulte un centro o personal de mantenimiento autorizado.
- No utilice la unidad al aire libre.
- Mantenga los niños y los animales alejados del equipo cuando se está utilizando.
- Usuarios mayores de edad o con discapacidad deberían utilizar el equipo solo en presencia de una persona adulta que pueda prestar asistencia si fuera necesario.
- No lo utilice en áreas con productos aerosol (spray) o donde no haya suficiente oxígeno.
- Mantener el producto seco - no lo utilice en condiciones mojadas o húmedas.
- Mantenga la unidad en una superficie firme y nivelada, con un área mínima de seguridad de dos metros alrededor del equipo. Asegúrese que el área alrededor del equipo se quede libre de cualquier obstáculo durante la utilización.

- El equipo está destinado sólo para el uso doméstico.
- Debería utilizar sólo una persona a la vez.
- Use ropa cómoda y apropiada cuando utilice el equipo. No utilice el equipo descalzo o en calcetines. Lleve siempre calzado deportivo cerrado y adecuado. No utilice nunca ropa ancha o suelta porque puede ser atrapada por el equipo y provocar una situación de peligro.
- No deje los niños cerca del equipo sin vigilancia.
- No se debería permitir nunca que los niños jueguen o utilicen el equipo.
- El equipo no está destinado al uso por personas (incluso niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y de conocimientos, a menos que vengan supervisados o instruidos sobre el uso del equipo por una persona responsable de su seguridad.
- Mantenga las manos lejos de todas las partes móviles.
- Antes de utilizar el equipo, compruebe que todas las sujeciones visibles estén apretadas y aseguradas adecuadamente y que los cables estén en las ranuras y en buenas condiciones.
- Maneje o mueva el equipo con la debida atención para evitar lesiones personales o daños al equipo.
- Antes de utilizar el equipo, realice estiramientos y calentamiento adecuadamente.
- Nunca utilice el equipo si no funciona correctamente.
- El equipo está solo destinado para interiores o para la familia. El peso máximo del usuario es de 120kg. Las personas que tengan un peso superior no deberían utilizar esta máquina.
- Por favor, asegúrese siempre que la cadena de seguridad protectora que protege las partes móviles de la máquina esté asegurada y en buenas condiciones. Por favor, asegúrese de dejar un espacio libre de 0.5m alrededor del equipo.
- Esta máquina está destinada sólo para un uso doméstico.



ATENCIÓN: Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte antes su médico. Esto es especialmente importante para los individuos de 35 años o de edad superior con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes del uso, no nos asumimos ninguna responsabilidad para lesiones personales o daños a las propiedades sufridas por o mediante el uso de este producto.



NOTA: FITFIU no se hace responsable de cualquier lesión a personas o daños a las propiedades derivadas de un uso incorrecto del equipo.

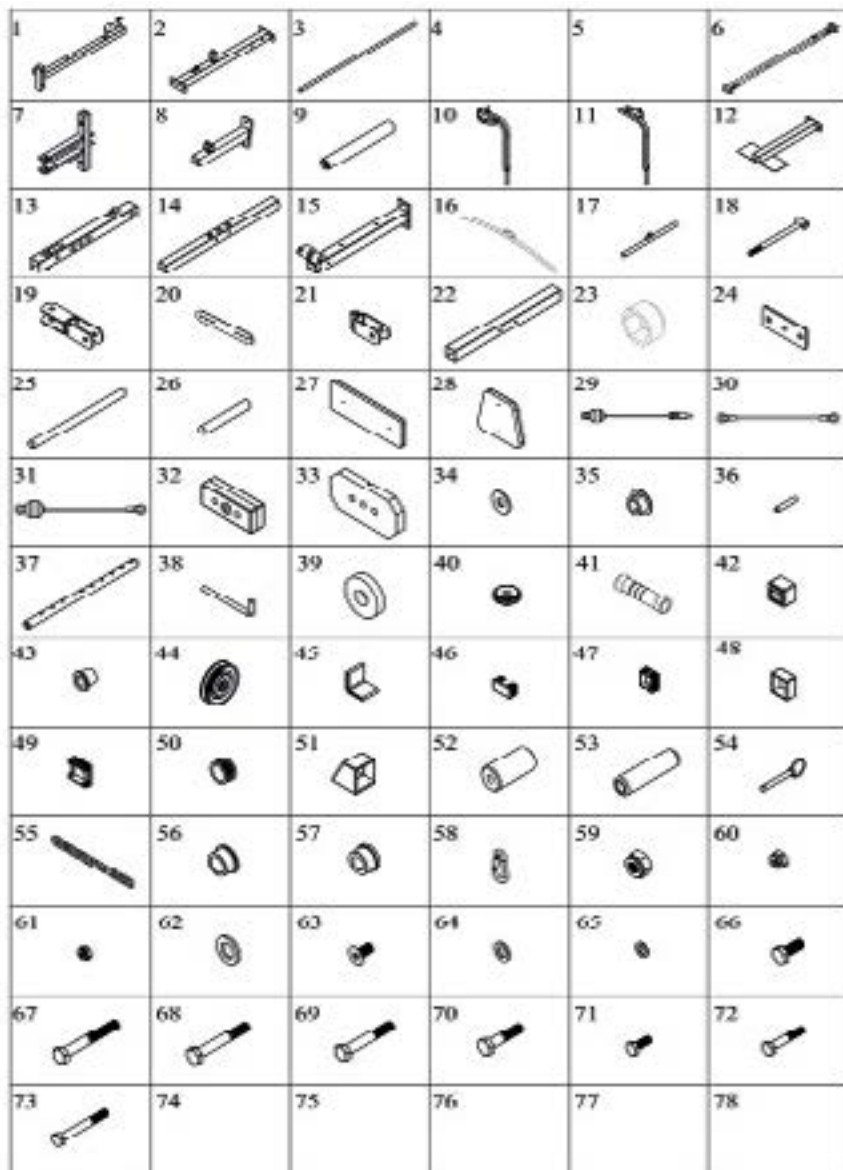
MONTAJE

INFORMACIONES GENERALES DE INSTALACIÓN

- El montaje debería ser realizado por dos adultos si fuera posible. Lea atentamente el manual y revise el dibujo explicativo en la página anterior antes de empezar la instalación del dispositivo.
- Quite todo el material de embalaje y coloque todas las piezas en una superficie plana para tener una visión general y facilitar el montaje. Proteja el suelo del área de instalación utilizando cualquier tipo de protección.
- Revise que todas las piezas del listado estén incluidas. No elimine el material de embalaje antes de que el montaje esté completo.
- Nota: Cuando utilice las herramientas existe un peligro de lesión. Tenga cautela y mantenga el ambiente de trabajo más libre de riesgo posible. Elimine las bolsas de aluminio o de plástico que puedan crear un riesgo de asfixia para los niños.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



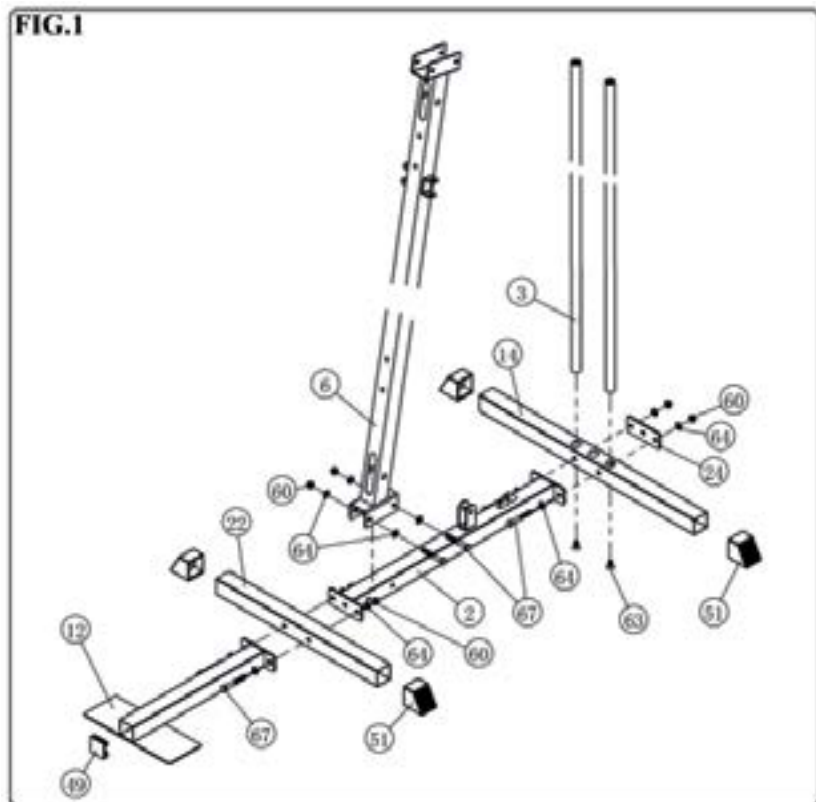
Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
1	Viga superior	1	41	Agarre cómodo	8
2	Marco inferior principal	1	42	Tapa con agujero	2
3	Barra guía	2	43	Bujes de la polea	6
4			44	Polea	12
5			45	Bujete en "L"	2
6	Montante	1	46	Tapón 50*25	2
7	Montaje Pec	1	47	Tapón 38*38	3
8	Barra de resistencia	1	48	Tapón 38*38	1
9	Mango	2	49	Taco 50*50	8
10	Brazo Pec derecho	1	50	Tapón redondo Ø25	4
11	Brazo Pec izquierdo	1	51	50*50 Tapa final del pie	4
12	Barra de pies	1	52	Rodillo de espuma	4
13	Brazo de extensión de piernas	1	53	Ø80*245 Espuma	2
14	Base trasera	1	54	Pin con anillo	1
15	Marco del asiento	1	55	Cadena en espiral	2
16	Barra de abdominales	1	56	Ø19 Rodamiento de acero	2
17	Barra de la fila baja	1	57	Ø16 Rodamiento de acero	4
18	Barra de bloqueo	1	58	Enlace a presión	5
19	Barra de poleas cruzadas	1	59	Tuerca de nylon M16	2
20	Placa de poleas	2	60	Tuerca de nylon M10	29
21	Cremallera de poleas	2	61	Tuerca de bloqueo de nailon M8	1
22	Base delantera	1	62	Ø16 Arandela	2
23	Tapa de tuerca	2	63	Caja hexagonal M10*25	2
24	Placa plana	2	64	Arandela Ø10	62
25	Tubo del rodillo de espuma	2	65	Arandela Ø8	6
26	Eje superior	1	66	Tornillo hexagonal M10*25	6
27	Almohadilla del respaldo	1	67	Perno hexagonal M10*75	10
28	Almohadilla del asiento	1	68	Perno hexagonal M10*70	6
29	Cable para los brazos	1	69	Perno hexagonal M10*65	2
30	Cable de pectorales	1	70	Perno hexagonal M10*45	9
31	Cable de la pierna	1	71	Perno hexagonal M8*20	2
32	Placa de peso superior	1	72	Perno hexagonal M8*45	1
33	Placa de peso	9	73	Perno hexagonal M8*65	4
34	Arandela de peso	1			
35	Casquillo de peso	1			
36	Pasador de peso	1			
37	Barra selectora de peso	1			
38	Pasador en "L"	1			
39	Amortiguador de peso Ø62*16	2			
40	Tuerca de plástico	1			


NOTA:

La arandela debe colocarse en ambos extremos de todos los pernos (contra la cabeza del perno y contra la tuerca) a menos que se especifique lo contrario en estas instrucciones. Apriete a mano todos los pernos en el montaje inicial y finalmente apriete con la llave una vez que toda la estructura esté erguida. Algunas piezas pueden venir premontadas de fábrica.

PASO 1

1. Coloque las tapas de los pies(#51) en los extremos de las piezas(#14,#22). Inserte el tapón 50*50(#49) en la pieza(#12).
2. Fije la pieza(#3) a la pieza(#14) utilizando el tornillo hexagonal M10*25(#63). Apriete el tornillo con una llave inglesa. Fije la pieza(#14,#24) a la pieza(#2) usando (2)pernos hexagonales M10*75(#67). Apriete el tornillo con una llave aquí.
3. Fije la pieza (#12, #22) a la pieza (#2) utilizando (2) tornillos hexagonales M10*75 (#67).
4. Fije la pieza(#6) a la pieza(#2) utilizando (2)pernos hexagonales M10*75(#67).

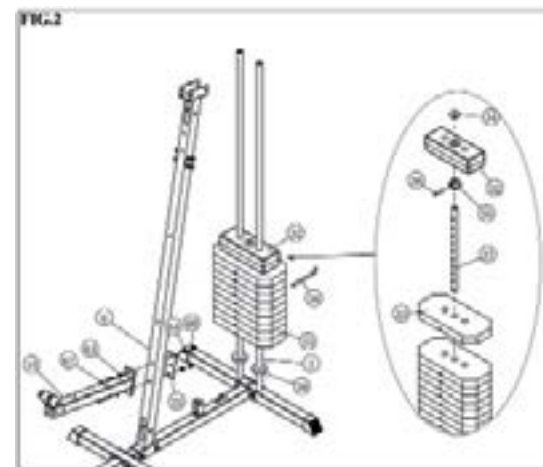

PASO 2

1. Deslice el amortiguador de pesos Ø62*16 (#39) y la pila de pesos a través de las barras de guía(#3) sucesivamente.

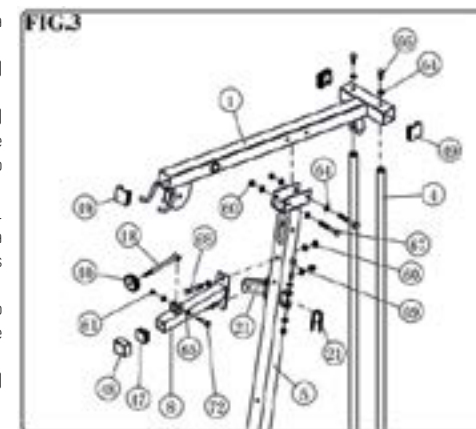


NOTA: Deslice cuidadosamente las Placas de Peso(#33) una por una en las barras guía, no levante más de lo que pueda controlar con seguridad.

2. Coloque el buje de peso(#35) en la barra selectora de peso(#37) y fíjelo en el primer agujero de la barra selectora de peso(#37) usando el pasador de peso(#36). Inserte la Barra(#37) en el agujero de las Placas de Peso(#33). Deslice la placa de peso superior(#32) en la pila de peso. Coloque la arandela de peso(#34) en el hueco de la placa de peso superior(#32). Inserte el pasador en "L"(#38) a través de la barra(#37) para obtener el peso adecuado.
3. Fije la parte(#15,#23) a la parte(#6) usando (2)pernos hexagonales M10*75(#67).

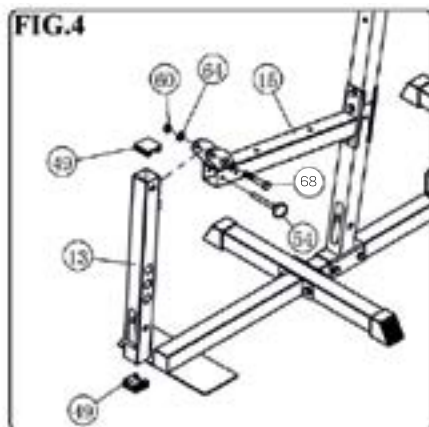

PASO 3

1. Inserte los tapones 50*50(#49) en la pieza(#1).
2. Fije la pieza(#1) a la pieza(#5) utilizando (2) pernos hexagonales M10*75(#67).
3. Introduzca cada una de las varillas guía (#4) en los agujeros de la pieza (#1), y luego fije la pieza (#1) a las varillas guía (#4) utilizando (2) pernos hexagonales M10*25 (#66).
4. Inserte el tapón 38*38(#47) en la pieza(#8). Coloque la tapa(#48) en la pieza(#8). Fije la pieza(#8) a la pieza(#5) utilizando (2)Pernos hexagonales M10*70(#68).
5. Fije la pieza(#18) a la pieza(#8) utilizando (1)perno hexagonal M8*45(#72). Atornille la tuerca de plástico (#40) a la pieza (#18).
6. Fije la pieza(#21) a la pieza(#5) usando (2) pernos hexagonales M10*65(#69).

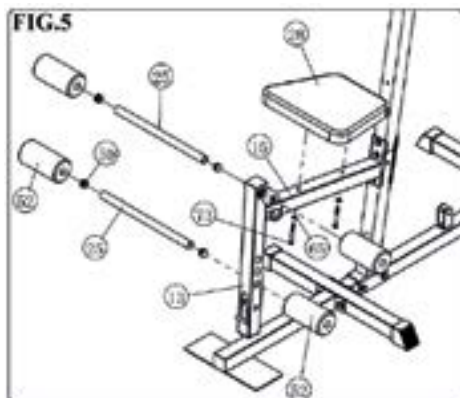


PASO 4

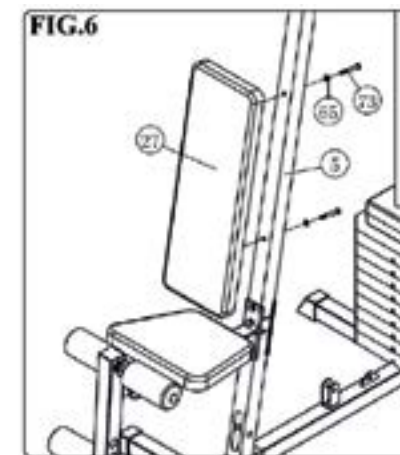
1. Inserte los tapones 50*50(#49) en la pieza(#13). Fije la pieza(#13) a la pieza(#15) usando (1) tornillo hexagonal M10*70(#68). Inserte el pasador (#54) a través del primer agujero de la pieza (#15) y a través de la pieza (#13) para bloquear la pieza (#13). El siguiente agujero para liberar la pieza (#13). Nota: Apriete el perno (#67) y afloje la tuerca lo suficiente para que la pieza (#13) gire libremente.


PASO 5

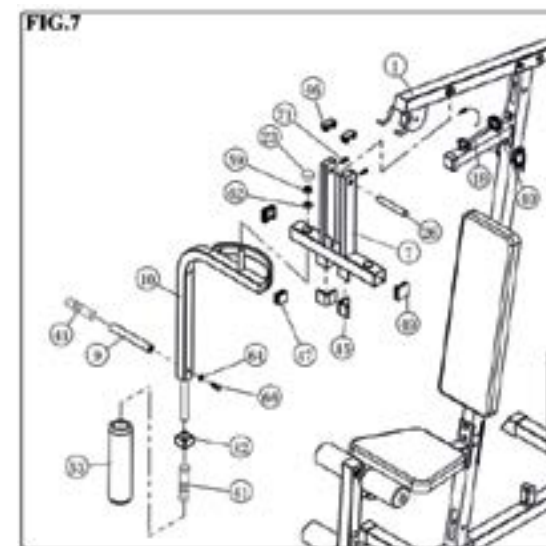
1. Fije la pieza(#28) a la pieza(#15) utilizando (2) pernos hexagonales M8*65(#73).
2. Inserte los tapones redondos de Ø25(#50) en la pieza(#25). Inserte la parte(#25) a través de la parte(#15,#13), y luego deslice los rodillos de espuma(#52) sobre ellos.


PASO 6

1. a. Fije la pieza(#27) a la pieza(#5) usando (2)Pernos Hexagonales M8*65(#73).


PASO 7

1. Inserte los tapones 50*25(#46) y los tapones 50*50(#49) en la pieza(#7). Utilice un mazo para insertar el eje (#26) a través de la pieza (#7) y a través de la pieza (#1) hasta que esté al ras con ambos extremos. Fije el eje(#26) a la pieza(#7) utilizando (2)tornillos hexagonales M8*20(#71). Puede girar la pieza(#18), y luego atornillar la tuerca de plástico(#40) para bloquear la pieza(#7).
2. Coloque los topes en "L"(#45) en la pieza(#7).
3. Inserte el tapón 38*38 (#47) en la pieza (#10). Coloque la tapa con agujero (#42) en la pieza (#10).
4. Fije la pieza(#10) a la pieza(#7) utilizando (1)Tuerca de bloqueo de nylon M16(#59) y (1) Arandela Ø16(#62). Cuando apriete la tuerca, asegúrese de que la pieza(#10) pueda girar. Coloque la tapa de la tuerca(#23) en la tuerca.
5. Deslice la espuma de Ø80*245(#53) en la pieza(#10). Sugerencia: el agua o el jabón lo hacen más fácil.
6. Coloque el Comfort Grip(#41) en la pieza(#9,#10).
7. Fije la pieza(#9) a la pieza(#10) utilizando (1)tornillo hexagonal M10*25(#66).
8. Ensamble el otro brazo Pec (#11) usando el mismo método.

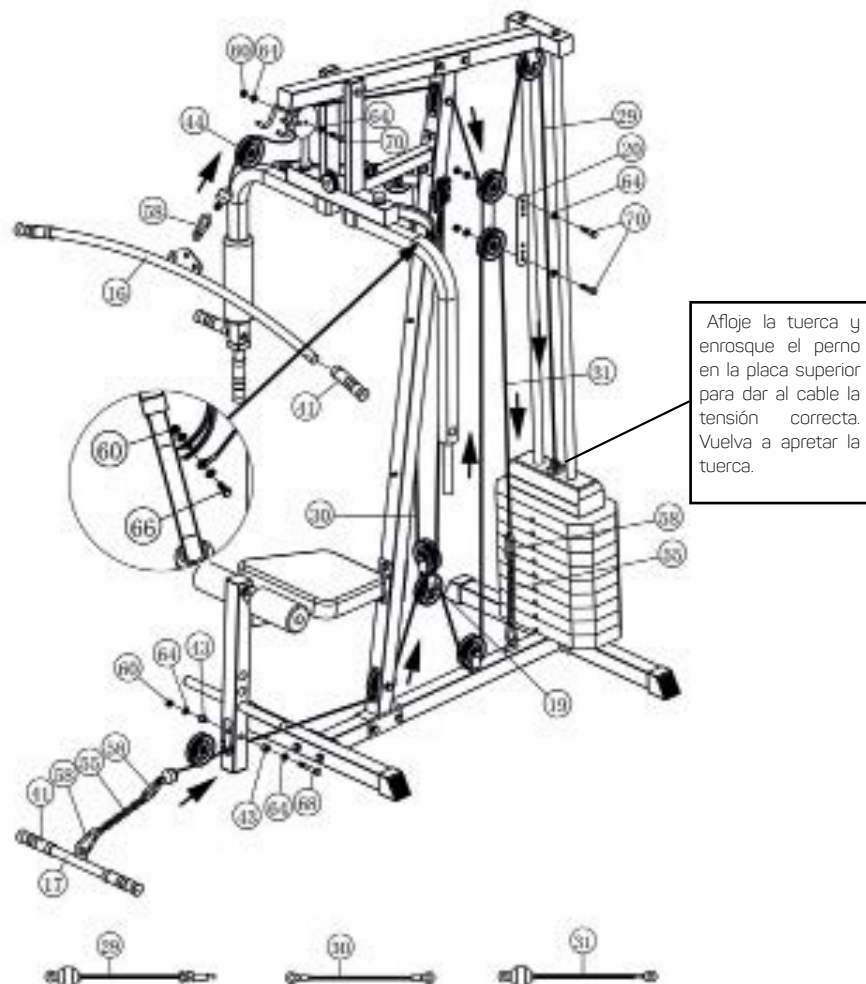


PASO 8

Una vez montada la máquina, compruebe si el cable está tensado. (Con la tensión correcta, debe haber un espacio de 3-5mm entre la placa superior y la pila de pesas).

Si el cable está ligeramente suelto, ajústelo apretando el perno de la parte superior de la pila de pesas.

Si el cable está muy flojo, ajuste la longitud de la cadena en espiral (#55), utilizando el eslabón de presión (#58).

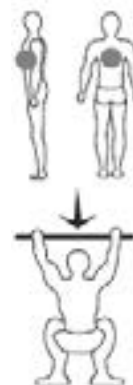


UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

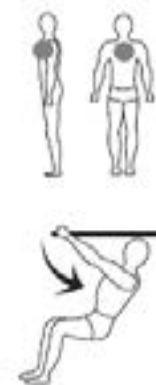
Los ejercicios físicos, incluso con intensidad moderada, ayudarán a mejorar su salud. Su presión sanguínea, sus valores de colesterol, la glucemia, la motivación e incluso su humor pueden mejorarse practicando deporte. Debería tonificar su cuerpo dentro de los límites. Combinar ejercicios con una alimentación sana puede tener un fuerte impacto sobre los niveles de su grasa corpórea, su silueta y su bienestar global. El entrenamiento con pesas favorece su fitness muscular y su movilidad y esto ayuda a reducir los riesgos de lesiones.



ATENCIÓN: Asegúrese que todos los tornillos y todas las tuercas estén suficientemente apretadas antes de utilizar la máquina.



LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



PRESS TRICEP



A.B. CRUNCH



LOW ROW



PECTORAL FLIES

MANTENIMIENTO

- Después del entrenamiento, debería limpiar el dispositivo y los manillares con un paño seco. De este modo evitará que los componentes estén contaminados por sudor seco.
- El uso de su Gimnasio multifunción en casa lleva a su natural desgaste y ruptura. Esto requiere una atención y un mantenimiento regular. Bajo las condiciones y los usos normales su Gimnasio multifunción en casa, el mantenimiento no es necesario. Sin embargo, el usuario es responsable de asegurarse de revisar todas las piezas para que estén fijadas correctamente y para que el desgaste no afecte el rendimiento.
- Para limpiar no utilice ningún producto de limpieza agresivo, sino que quite cualquier suciedad o polvo con un trapo suave o ligeramente mojado.
- Nota: El rendimiento de su Gimnasio multifunción en casa puede ser significativamente reducido por la influencia de las condiciones ambientales.
- Cualquier modifica a las partes originales, a los materiales o a la construcción del Gimnasio multifunción en casa puede reducir significativamente el rendimiento. Lo mismo puede ocurrir en el caso de grave contaminación o de uso indebido.
- Este producto se suministra con embalaje para protegerlo contra los golpes durante el transporte. El material de embalaje está hecho de materias primas que son reciclables. Por favor, elimine estos materiales como se requiere. Si quiere deshacerse de este producto, por favor lo elimine de acuerdo con las normas corrientes. Para más informaciones relativas a la eliminación correcta, por favor contacte con las oficinas municipales.

RECICLAJE Y ELIMINACIÓN

Cuando decida deshacerse de la máquina, hágalo de manera responsable siguiendo la normativa local.

Proteja el medio ambiente, deshágase de la máquina cuidando del medioambiente. No la tire en la basura. Por favor, separe el plástico y el acero para que pueda ser debidamente reciclado.

Los materiales de embalaje son reciclables. Por favor, tírelos en la basura de reciclaje más apropiada.

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de 2 años. Esta garantía cubre daños y mal funcionamiento, sólo en aquellos casos en los que el producto no haya sido mal utilizado y siempre que se hayan seguido todas las instrucciones correctamente.

Para reclamar su garantía, debe presentar su recibo de compra. El producto tiene que estar completo y tener todas sus partes.

La garantía no cubre el desgaste, la falta de mantenimiento, la negligencia, el montaje incorrecto y el uso inadecuado (golpes, uso incorrecto de la fuente de alimentación, almacenamiento, condiciones de uso, etc.).

También se excluye cuando se han utilizado accesorios o piezas de montaje en el producto que no son los originales o adecuados.

La garantía no cubre el desgaste, la falta de mantenimiento, la negligencia, el montaje incorrecto y el uso inadecuado (golpes, uso de la fuente de alimentación incorrecta, almacenamiento, condiciones de uso, etc.).

También se excluye cuando se han utilizado accesorios o piezas de montaje no originales o no adecuados en el producto.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)

Nosotros, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propietaria de la marca FITFIU Fitness, con sede en c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declaramos que la máquina de musculación GYM-100 a partir del número de serie del año 2021 en adelante, son conformes con los requerimientos de las Directivas del Parlamento Europeo y del Consejo aplicables:

- Directiva 2014/30/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 26 de febrero de 2014, sobre la armonización de las legislaciones de los Estados miembros en materia de compatibilidad electromagnética.

El producto entregado coincide con el ejemplar que fue sometido al examen CE de tipo.

Norma armonizada:

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 de enero del 2021,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Representante autorizado y responsable de la documentación técnica).

INDEX

INTRODUCTION	64
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	64
ASSEMBLAGE	66
UTILISATION DU PRODUIT	73
ENTRETIEN	74
RECYCLAGE ET ÉLIMINATION	74
GARANTIE	74

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un produit de la marque FITFIU.

La gym multistation à domicile est fait en tubes en acier résistants avec le revêtement de poudre pour le préserver au fil du temps et a de grands pieds en caoutchouc antidérapants qui empêchent des mouvements non désirés. FITFIU maintient sa réputation de qualité avec l'amortisseur haute densité et son choix de matériaux légers et imperméables. Les poignées épaisses rembourrées pour les jambes, les pieds et les bras offrent un soutien pour que vous vous sentiez complètement à l'aise pendant l'entraînement. Le câble de l'appareil inclus a des poignées en caoutchouc pour vous permettre de maintenir une prise ferme et quel que soit le poids que vous décidez de soulever.

Nous espérons que vous apprécierez ce produit FITFIU et qu'il répondra pleinement à vos attentes.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Avant d'utiliser ce produit, lisez toutes les précautions d'utilisation, ainsi que le manuel d'instructions. Gardez ce manuel dans un endroit sûr pour référence future, et si vous décidez de vendre ce produit, n'oubliez pas de le remettre au nouveau propriétaire.

- Lisez et suivez les instructions avant d'installer et d'utiliser l'appareil. L'utilisation sûre de l'appareil n'est possible que lorsqu'il a été assemblé et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de cet appareil sont informés des avertissements et des mesures de précaution.
- Utilisez ce produit uniquement pour l'usage auquel il est destiné dans ce mode d'emploi. Ne pas utiliser d'accessoires.
- non fourni ou recommandé par le fabricant.
- N'essayez pas de maintenance ou de réglages qui ne sont pas décrits dans ce manuel d'utilisation. En cas de problème, arrêtez de l'utiliser et consultez un centre ou un technicien de maintenance agréé.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Tenez les enfants et les animaux à l'écart de l'équipement lors de son utilisation.
- Les utilisateurs d'âge légal ou handicapés ne doivent utiliser l'équipement qu'en présence d'une personne adulte qui peut fournir une assistance si nécessaire.
- Ne l'utilisez pas dans des endroits où il y a des produits de pulvérisation ou dans des endroits où il n'y a pas assez d'oxygène.
- Gardez le produit au sec - ne l'utilisez pas dans des conditions humides ou mouillées.
- Conservez l'appareil sur une surface ferme et de niveau, avec une zone de sécurité minimale de deux mètres autour de l'équipement. Assurez-vous que la zone autour de l'équipement est libre de tout obstacle pendant l'utilisation.
- Vous devriez utiliser seulement une personne à la fois.

- Portez des vêtements confortables et appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. N'utilisez pas l'équipement pieds nus ou dans des chaussettes. Toujours porter des chaussures de sport fermées et appropriées. N'utilisez jamais de vêtements amples ou amples, car ils pourraient être happés par l'équipement et provoquer une situation dangereuse.
- Ne laissez pas les enfants près de l'équipement sans surveillance.
- Les enfants ne devraient jamais être autorisés à jouer ou à utiliser l'équipement.
- L'équipement n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) ayant une capacité physique, sensorielle ou mentale réduite, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisé ou instruit par un responsable de son utilisation: sécurité
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que toutes les fixations visibles sont bien serrées et sécurisées correctement et que les câbles sont dans les fentes et en bon état.
- Manipulez ou déplacez l'équipement avec attention afin d'éviter des blessures ou des dommages matériels.
- Avant d'utiliser l'équipement, effectuez l'étirement et le chauffage correctement.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement.
- L'équipement est uniquement destiné à l'intérieur ou à la famille. Le poids maximum de l'utilisateur est de 120kg. Les personnes avec un poids plus élevé ne doivent pas utiliser cette machine.
- Assurez-vous toujours que la chaîne de sécurité protectrice qui protège les parties mobiles de la machine est bien fixée et en bon état. Veillez à laisser un espace libre de 0,5 m autour de l'équipement.
- Cette machine est destinée uniquement à un usage domestique.



ATTENTION: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez d'abord votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de 35 ans ou plus ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant utilisation, nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages matériels subis par ou à travers l'utilisation de ce produit.



NOTE: FITFIU n'est pas responsable des blessures corporelles ou des dommages matériels résultant d'une mauvaise utilisation de l'équipement.

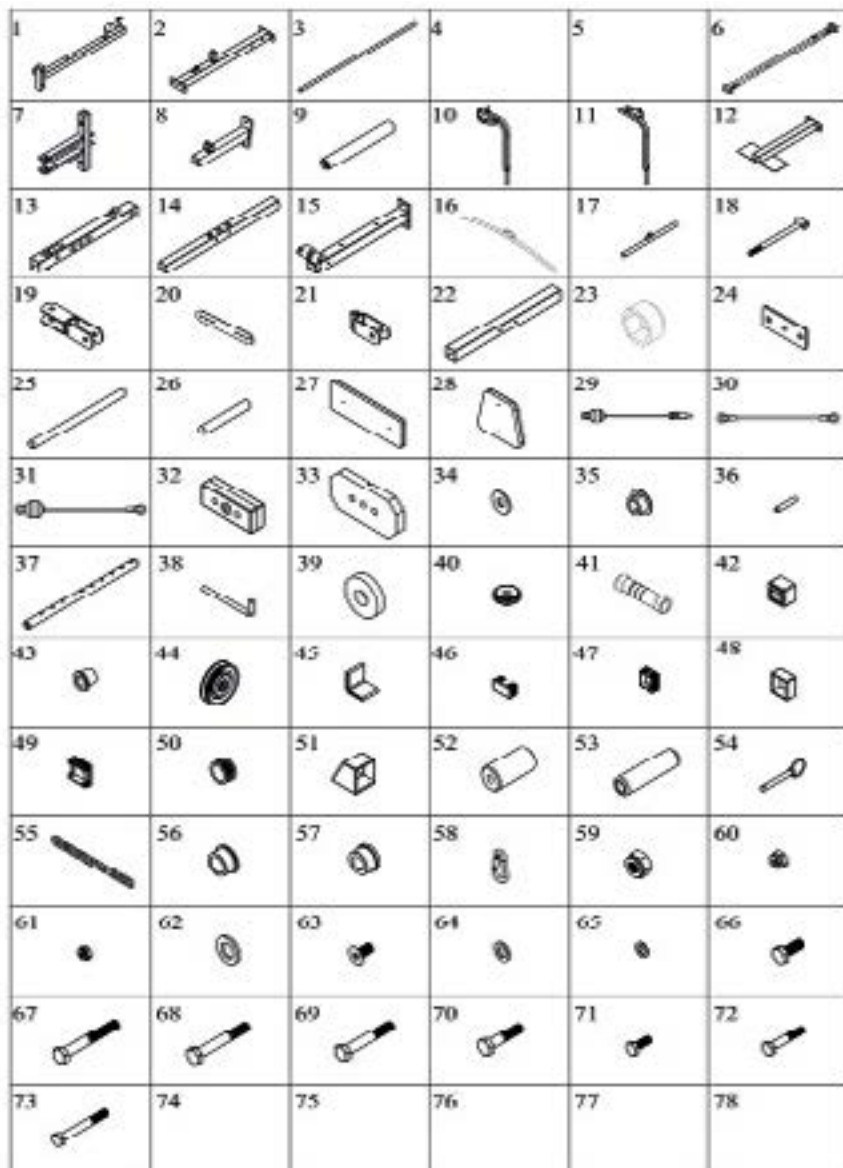
ASSEMBLAGE

INFORMATIONS GÉNÉRALES D'INSTALLATION

- L'assemblage doit être fait par deux adultes si possible. Lisez attentivement le manuel et relisez le dessin explicatif de la page précédente avant de commencer l'installation de l'appareil.
- Enlever tous les matériaux d'emballage et placer toutes les pièces sur une surface plane pour obtenir une vue d'ensemble et faciliter le montage. Protéger le sol de la zone d'installation en utilisant n'importe quel type de protection.
- Vérifiez que toutes les parties de la liste sont incluses. Ne retirez pas le matériau d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Note: Il existe un risque de blessure lors de l'utilisation des outils. Soyez prudent et gardez l'environnement de travail aussi sûr que possible. Retirer les sacs en aluminium ou en plastique pouvant créer un risque d'étouffement pour les enfants.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



N°	Description	Qua.	N°	Description	Qua.
1	Faisceau supérieur	1	41	Prise confortable	8
2	Cadre inférieur principal	1	42	Couvercle avec trou	2
3	Barre de guidage	2	43	Bagues de poulie	6
4			44	Poulie	12
5			45	Bague en "L"	2
6	Vertical	1	46	Fiche 50*25	2
7	Montage du Pec	1	47	Fiche 38*38	3
8	Barre de résistance	1	48	Fiche 38*38	1
9	Poignée	2	49	Taco 50*50	8
10	Bras Pec droit	1	50	Prise ronde Ø25	4
11	Bras Pec Gauche	1	51	50*50 Embout de pied	4
12	Barre de pied	1	52	Rouleau en mousse	4
13	Bras d'extension de jambe	1	53	Ø80*245 Mousse	2
14	Base arrière	1	54	Goupille avec anneau	1
15	Cadre du siège	1	55	Chaine en spirale	2
16	Ab Bar	1	56	Ø19 Palier en acier	2
17	Barre de rangée basse	1	57	Ø16 Palier en acier	4
18	Barre de Verrouillage	1	58	Lien presse	5
19	Barre de poteau transversal	1	59	Écrou en nylon M16	2
20	Plateau de poulie	2	60	Écrou en nylon M10	29
21	Crémaillère à poulie	2	61	Écrou de blocage en nylon M8	1
22	Base avant	1	62	Ø16 Rondelle	2
23	Couvercle de l'ercrou	2	63	Boite hexagonale M10*25	2
24	Plaque plate	2	64	Rondelle Ø10	62
25	Tube de rouleau en mousse	2	65	Rondelle Ø8	6
26	Axe supérieur	1	66	Vis hexagonale M10*25	6
27	Support de dossier	1	67	Boulon hexagonal M10*75	10
28	Coussin de siège	1	68	Boulon hexagonal M10*70	6
29	Câble de bras	1	69	Boulon hexagonal M10*65	2
30	Câble pectoral	1	70	Boulon hexagonal M10*45	9
31	Câble de jambe	1	71	Boulon hexagonal M8*20	2
32	Plaque de poids supérieure	1	72	Boulon hexagonal M8*45	1
33	Plaque de poids	9	73	Boulon hexagonal M8*65	4
34	Rondelle de poids	1			
35	Manchon de poids	1			
36	Goupille de poids	1			
37	Barre de sélection du poids	1			
38	Broche "L"	1			
39	Amortisseur de poids Ø62*16	2			
40	Écrou en plastique	1			

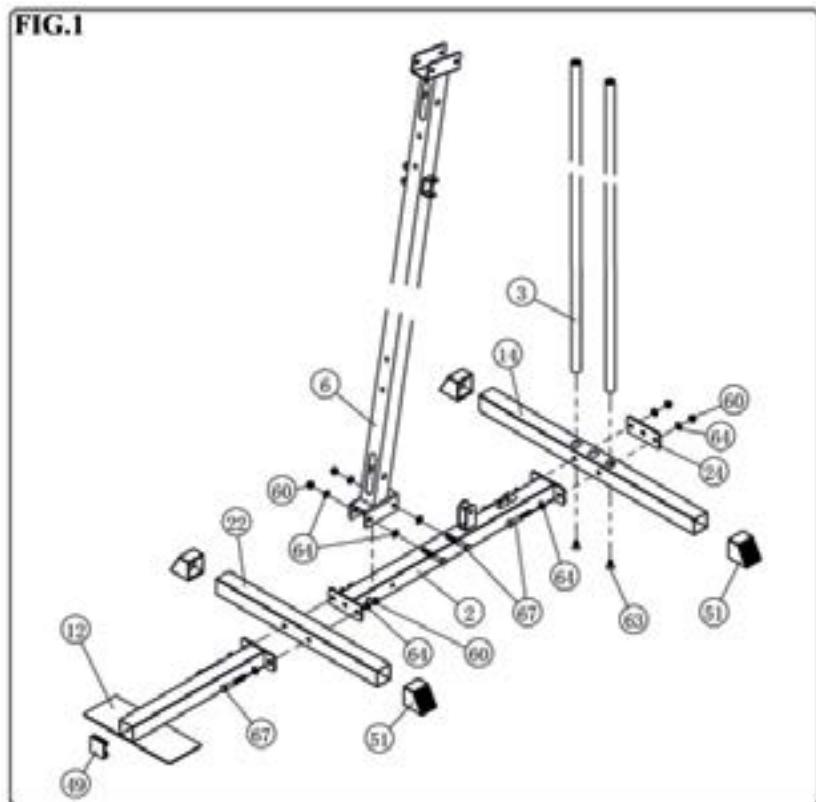

REMARQUE:

La rondelle doit être placée aux deux extrémités de tous les boulons (contre la tête du boulon et contre l'écrou), sauf indication contraire dans ces instructions. Serrez à la main tous les boulons lors du montage initial et serrez finalement à l'aide de la clé une fois la structure entière érigée.

Certaines pièces peuvent être livrées pré-assemblées par l'usine.

ÉTAPE 1

1. Placez les capuchons de pied (#51) sur les extrémités des pièces (#14, #22). Insérez la fiche 50*50(#49) dans la pièce(#12).
2. Fixez la pièce (n° 3) à la pièce (n° 14) à l'aide de la vis hexagonale M10*25 (n° 63). Serrez la vis à l'aide d'une clé. Fixez la pièce (#14, #24) à la pièce (#2) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*75 (#67). Serrez la vis avec une clé ici.
3. Fixez la partie (#12, #22) à la partie (#2) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*75(#67).
4. Fixez la pièce (#6) à la pièce (#2) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*75(#67).

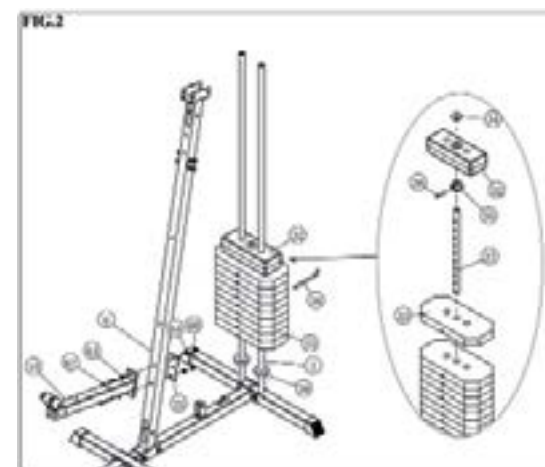

ÉTAPE 2

1. Faites glisser successivement le tampon de poids Ø62*16 (#39) et la pile de poids à travers les tiges de guidage (#3)..

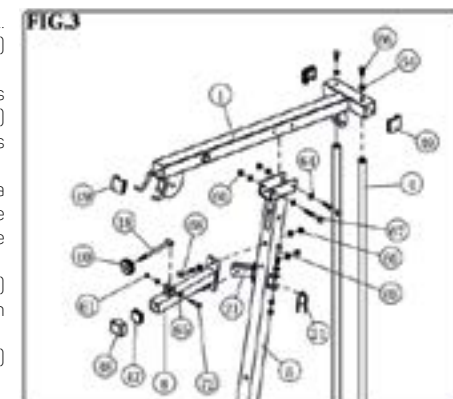


REMARQUE: Faites glisser avec précaution les plaques de poids (n° 33), une par une, sur les tiges de guidage. Ne soulevez pas plus que ce que vous pouvez contrôler en toute sécurité.

2. Placez la douille de poids (n° 35) sur la barre de sélection des poids (n° 37) et fixez-la dans le premier trou de la barre de sélection des poids (n° 37) à l'aide de la goupille de poids (n° 36). Insérez la barre (n° 37) dans le trou des plaques de poids (n° 33). Faites glisser la plaque de poids supérieure (n° 32) dans la pile de poids. Placez la rondelle de poids (n° 34) dans le trou de la plaque de poids supérieure (n° 32). Insérez la goupille en "L" (n° 38) dans la barre (n° 37) pour obtenir le poids adéquat.
3. Fixez la pièce (#15, #23) à la pièce (#6) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*75(#67).

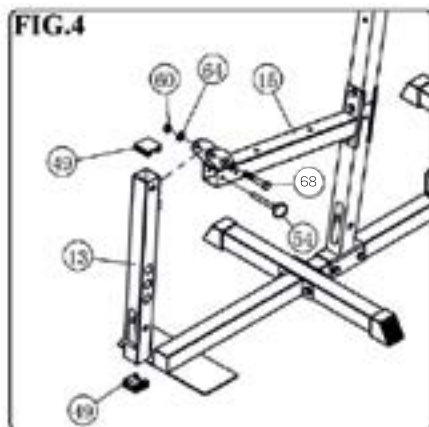

ÉTAPE 3

1. Insérez les fiches 50*50(#49) dans la pièce (#1).
2. Fixez la pièce (#1) à la pièce (#5) en utilisant (2) boulons hexagonaux M10*75 (#67).
3. Insérez chacune des tiges de guidage (#4) dans les trous de la pièce (#1), puis fixez la pièce (#1) aux tiges de guidage (#4) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*25 (#66).
4. Insérez le bouchon 38*38(#47) dans la pièce(#8). Placez le bouchon (n° 48) sur la pièce (n° 8). Fixez la pièce (n° 8) à la pièce (n° 5) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*70 (n° 68).
5. Fixez la pièce (#18) à la pièce (#8) à l'aide d'un (1) boulon hexagonal M8*45 (#72). Vissez l'écrou en plastique (n° 40) à la pièce (n° 18).
6. Fixez la pièce (n°21) à la pièce (n°5) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*65 (n°69).



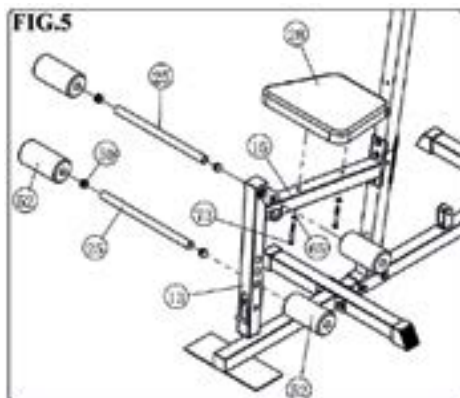
ÉTAPE 4

1. Insérez les fiches 50*50(#49) dans la pièce (#13). Fixez la pièce (n° 13) à la pièce (n° 15) à l'aide d'une vis hexagonale M10*70 (n° 68). Insérez la goupille (n° 54) dans le premier trou de la pièce (n° 15) et dans la pièce (n° 13) pour verrouiller la pièce (n° 13). Trou suivant pour libérer la pièce (#13). Remarque : serrez le boulon (n° 67) et desserrez l'écrou suffisamment pour que la pièce (n° 13) puisse tourner librement.



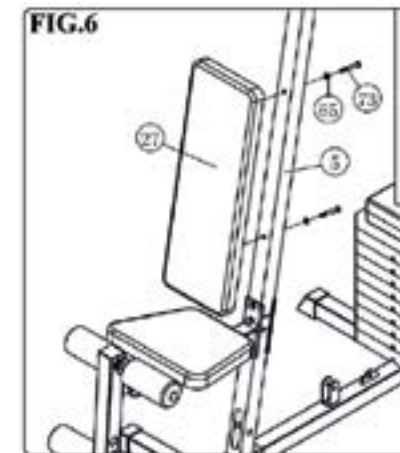
ÉTAPE 5

1. Fixez la pièce (n° 28) à la pièce (n° 15) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M8*65 (n° 73).
2. Insérez les bouchons ronds Ø25(#50) dans la pièce (#25). Insérez la partie (n° 25) dans les parties (n° 15, n° 13), puis faites glisser les rouleaux en mousse (n° 52) par-dessus.



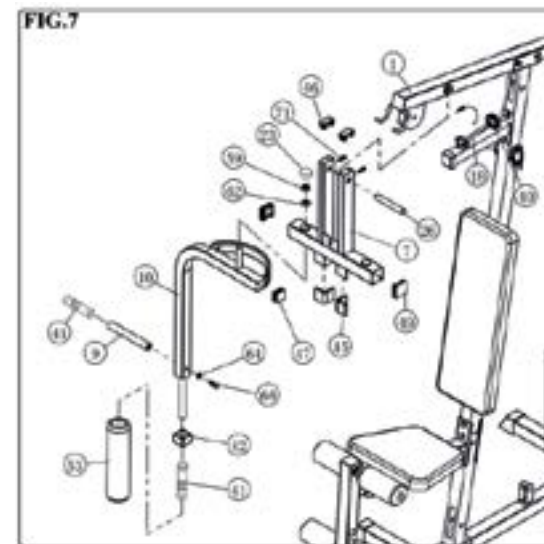
ÉTAPE 6

1. a. Fixez la pièce (n°27) à la pièce (n°5) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M8*65 (n°73).



ÉTAPE 7

1. Insérez les bouchons 50*25(#46) et 50*50(#49) dans la partie (#7). À l'aide d'un maillet, insérez l'arbre (n° 26) dans la pièce (n° 7) et dans la pièce (n° 1) jusqu'à ce qu'il affleure aux deux extrémités. Fixez l'arbre (n° 26) à la pièce (n° 7) à l'aide de (2) vis hexagonales M8*20 (n° 71). Vous pouvez faire tourner la pièce (#18), puis visser l'écrou en plastique (#40) pour verrouiller la pièce (#7).
2. Mettez les arrêts en "L" (#45) sur la pièce (#7).
3. Insérez le bouchon 38*38 (#47) dans la pièce (#10). Placez le bouchon avec le trou (#42) dans la pièce (#10).
4. Fixez la pièce (#10) à la pièce (#7) en utilisant (1) un contre-écrou en nylon M16(#59) et (1) une rondelle Ø16(#62). Lorsque vous serrez l'écrou, assurez-vous que la pièce (n° 10) peut tourner. Placez le capuchon de l'écrou (n° 23) sur l'écrou.
5. Faites glisser la mousse Ø80*245(#53) sur la pièce(#10). Conseil : l'eau ou le savon facilitent les choses.
6. Placez le Comfort Grip (n°41) sur la pièce (n°9, n°10).
7. Fixez la partie (#9) à la partie (#10) en utilisant (1) vis hexagonale M10*25 (#66).
8. Assemblez l'autre bras Pec (#11) en utilisant la même méthode.

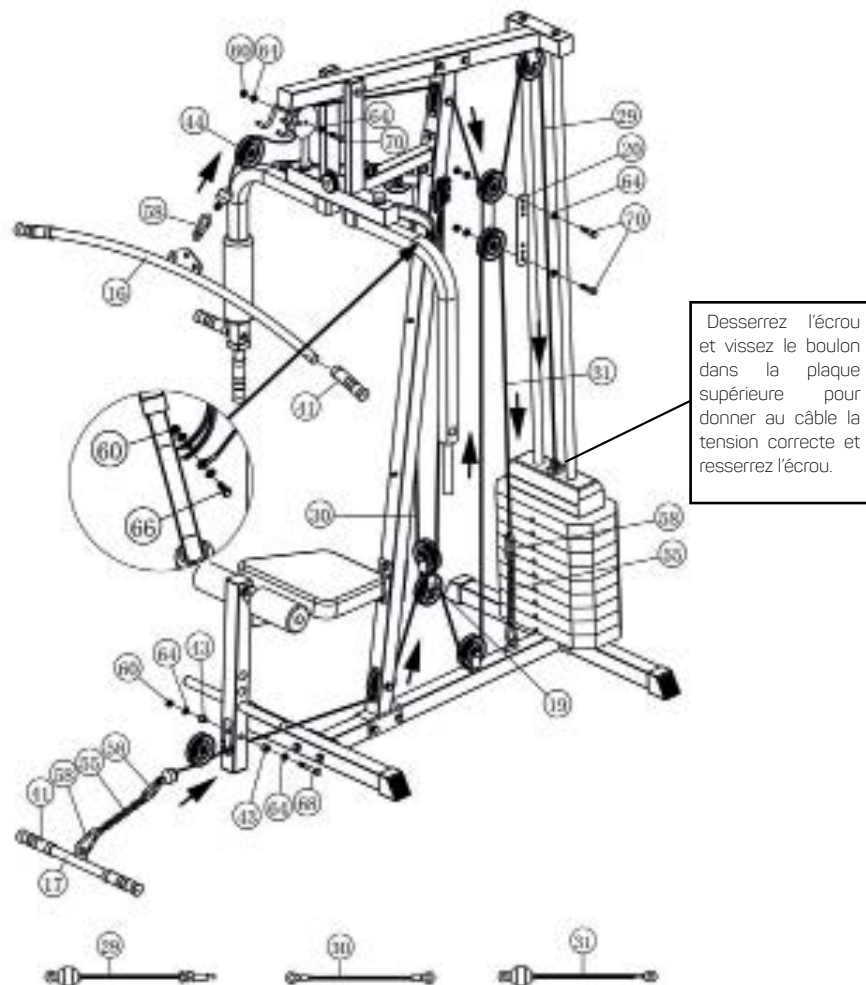


ÉTAPE 8

Une fois la machine assemblée, vérifiez si le câble est tendu (à la tension correcte, il doit y avoir un espace de 3 à 5 mm entre la plaque supérieure et la pile de poids).

Si le câble est légèrement lâche, serrez-le en resserrant le boulon situé en haut de la pile de poids.

Si le câble est trop lâche, ajustez la longueur de la chaîne en spirale (n° 55), à l'aide du mousqueton (n° 58).

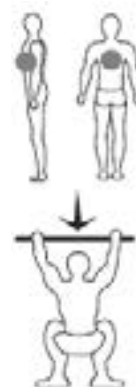


UTILISATION DU PRODUIT

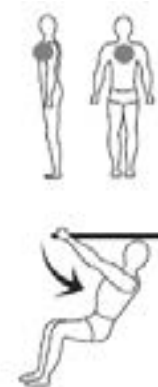
Des exercices physiques, même avec une intensité modérée, aideront à améliorer votre santé. Votre tension artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie, votre motivation et même votre humeur peuvent être améliorés en pratiquant un sport. Vous devriez tonifier votre corps dans les limites. Combiner des exercices avec une alimentation saine peut avoir un fort impact sur les niveaux de graisse corporelle, la silhouette et le bien-être général. La musculation favorise la condition physique et la mobilité musculaire, ce qui réduit le risque de blessure.



ATTENTION: Assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont suffisamment serrés avant d'utiliser la machine.



LAT PULLDOWNS



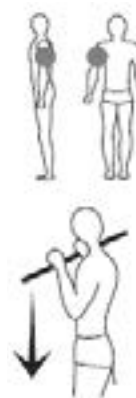
CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



PRESS TRICEP



A.B. CRUNCH



LOW ROW



PECTORAL FLIES

ENTRETIEN

- Après l'entraînement, nettoyez l'appareil et le guidon avec un chiffon sec. Cela empêchera les composants d'être contaminés par la sueur sèche.
- L'utilisation de votre gymnase multifonctionnel à la maison conduit à son usure naturelle. Cela nécessite une attention et un entretien réguliers. Dans les conditions et utilisations normales de votre gymnase multifonctionnel à la maison, l'entretien n'est pas nécessaire. Cependant, l'utilisateur est responsable de s'assurer que toutes les pièces sont vérifiées afin qu'elles soient correctement fixées et que l'usure n'affecte pas les performances.
- Pour nettoyer, n'utilisez pas de produit nettoyant agressif, mais retirez toute saleté ou poussière avec un chiffon doux ou légèrement humide.
- Note: Les performances de votre gymnase multifonction à la maison peuvent être considérablement réduites par l'influence des conditions environnementales.
- Toute modification des pièces d'origine, des matériaux ou de la construction du Gym Multifonction à la maison peut réduire considérablement les performances. La même chose peut arriver en cas de contamination grave ou de mauvaise utilisation.
- Ce produit est fourni avec un emballage pour le protéger des chocs pendant le transport. Le matériau d'emballage est fait de matières premières recyclables. Veuillez supprimer ces documents si nécessaire. Si vous souhaitez vous débarrasser de ce produit, veuillez le jeter conformément aux normes en vigueur. Pour plus d'informations concernant la mise au rebut, veuillez contacter les bureaux municipaux.

RECYCLAGE ET ÉLIMINATION

Lorsque vous décidez de vous débarrasser de la machine, faites-le de manière responsable en respectant les réglementations locales.

Protéger l'environnement, disposer de la machine en prenant soin de l'environnement. Ne le jetez pas à la poubelle. S'il vous plaît séparer le plastique et l'acier afin qu'il puisse être correctement recyclé.

Les matériaux d'emballage sont recyclables. S'il vous plaît, les jeter dans les déchets de recyclage les plus appropriés.

GARANTIE

Ce produit a une garantie de 2 ans. Cette garantie couvre les dommages et les dysfonctionnements, uniquement dans les cas où le produit n'a pas été utilisé à mauvais escient et à condition que toutes les instructions aient été suivies correctement.

Pour réclamer votre garantie, vous devez présenter votre reçu d'achat. Le produit doit être complet et avoir toutes ses parties.

La garantie ne couvre pas l'usure, le manque d'entretien, la négligence, un montage incorrect et une utilisation non conforme (chocs, mauvaise utilisation de l'alimentation, stockage, conditions d'utilisation, etc.).

Il est également exclu lorsque des accessoires ou des pièces d'assemblage utilisés sur le produit ne sont pas d'origine ou adaptés. La garantie ne couvre pas l'usure, le manque d'entretien, la négligence, un montage incorrect et une mauvaise utilisation (choc, utilisation de la mauvaise alimentation, stockage, conditions d'utilisation, etc.). Il est également exclu lorsque des accessoires ou des pièces d'assemblage qui ne sont pas d'origine ou qui ne conviennent pas au produit ont été utilisés.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ (CE)

Nous, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., propriétaire de la marque FITFIU Fitness, dont le siège social est situé à c/ Blanquers, 7-8 43800 - Valls, ESPAGNE, déclarons que la machine de musculation GYM-100, à partir du numéro de série 2021, est conforme aux exigences des directives applicables du Parlement européen et du Conseil :

- Directive 2014/30/UE du Parlement européen et du Conseil du 26 février 2014 relative à l'harmonisation des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique.

Le produit livré correspond au spécimen qui a été soumis à l'examen CE de type.

Norme harmonisée :

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 janvier 2021,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Représentant autorisé et responsable de la documentation technique).

INDICE

INTRODUZIONE	76
PRECAUZIONI IMPORTANTI SULL'USO	76
MONTAGGIO	78
USO DEL PRODOTTO	85
MANUTENZIONE	86
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	86
GARANZIA	86

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto questo prodotto FITFIU.

La palestra multifunzione per casa è costruita con tubi in acciaio resistente con rivestimento polverizzato in modo che si conservi con il tempo e conta con dei grandi piedi in gomma antiscivolo che impediscono i movimenti non desiderati. FITFIU mantiene la sua reputazione di qualità con l'ammortizzatore ad alta densità e la sua scelta di materiali leggeri e impermeabili. Le impugnature spesse imbottite per le gambe, per il piede e per il braccio offrono sostegno per far sì che si senta completamente comodo durante l'allenamento. Il cavo del dispositivo incluso è provvisto di impugnature in gomma in modo tale che possa mantenere una presa forte e non importa il peso che decide di sollevare.

Speriamo che possa trarre beneficio da questo prodotto FITFIU e che soddisfi pienamente le sue aspettative.

PRECAUZIONI IMPORTANTI SULL'USO

Prima di usare questo prodotto, legga tutte le precauzioni d'uso così come le istruzioni di questo manuale. Per favore, conservi questo manuale in un luogo sicuro per consultarlo in futuro e se decide di vendere questo prodotto, ricordi di consegnare questo manuale al nuovo proprietario.

- Legga e segua le istruzioni prima di montare l'unità e prima di utilizzarla. L'uso sicuro del dispositivo può essere conseguito quando è montato e viene utilizzato in modo corretto. È sua la responsabilità di assicurarsi che tutti gli utenti del dispositivo siano informati rispetto alle avvertenze e alle misure precauzionali.
- Utilizzi questo prodotto solo per l'uso per il quale è destinato in questo manuale dell'utente. Non utilizzi accessori non forniti o raccomandati dal fabbricante.
- Non provi a realizzare nessuna manutenzione o modifica che non sia descritta in questo manuale dell'utente. Se si verificasse qualche problema, interrompa l'utilizzo e consulti un centro o il personale di manutenzione autorizzato.
- Non utilizzi l'unità all'aria libera.
- Mantenga i bambini e gli animali lontani dall'impianto quando si sta utilizzando.
- Utenti minorenni o con disabilità dovrebbero utilizzare l'impianto solo in presenza di una persona adulta che possa prestare assistenza se fosse necessario.
- Non lo utilizzi in aree con prodotti aerosol (spray) o in cui non ci sia sufficiente ossigeno.
- Mantenere il prodotto asciutto - non lo utilizzi in condizioni bagnate o umide.
- Mantenga l'unità su di una superficie stabile e livellata, con un'area minima di sicurezza di due metri intorno all'impianto. Si assicuri che l'area attorno all'impianto rimanga libera da qualsiasi ostacolo durante l'utilizzo.
- L'impianto è destinato solo ad un uso domestico.
- Dovrebbe essere utilizzato solo da una persona alla volta.

- Utilizzi vestiti comodi e appropriati quando utilizzi l'impianto. Non utilizzi l'impianto a piedi nudi o in calzini. Indossi sempre calzature sportive chiuse e adeguate. Non utilizzi mai vestiti larghi perchè possono impigliarsi nell'impianto e provocare una situazione di pericolo.
- Non lasci i bambini vicino all'impianto senza sorveglianza.
- Non si dovrebbe permettere mai che i bambini giochino o utilizzino l'impianto.
- L'impianto non è destinato all'uso di persone (incluso bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o con mancanza di esperienza e di conoscenze, a meno che vengano controllati o istruiti sull'uso dell'impianto da una persona responsabile per la loro sicurezza.
- Mantenga le mani lontane da tutte le parti mobili.
- Prima di usare l'impianto, controlli che tutti gli attacchi visibili siano stretti e fissati adeguatamente e che i cavi si trovino nelle scanalature e in buone condizioni.
- Maneggi o muova l'impianto con la dovuta attenzione per evitare lesioni personali o danni all'impianto.
- Prima di utilizzare l'impianto, realizzi lo stretching e il riscaldamento in modo adeguato.
- Non utilizzi l'impianto se non funziona correttamente.
- L'impianto è solo destinato per ambienti interni o per la famiglia. Il peso massimo dell'utente è di 120kg. Le persone che abbiano un peso superiore non dovrebbero utilizzare questa macchina.
- Per favore, si assicuri sempre che la catena di sicurezza protettiva che protegge le parti mobili della macchina sia fissata e in buone condizioni. Per favore, si assicuri di lasciare uno spazio libero di 0.5m intorno all'impianto.
- Questa macchina è destinata solo ad un utilizzo domestico.



ATTENZIONE: Prima di cominciare questo o qualsiasi programma di esercizi, consulti prima il suo medico. Ciò è di estrema importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti. Legga tutte le istruzioni prima di usare la macchina, non assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà causati da o attraverso l'uso di questo prodotto.



NOTA FITFIU non si assume nessuna responsabilità per lesioni alla persona o danni alla proprietà che vengano provocati dall'utilizzo scorretto del prodotto.

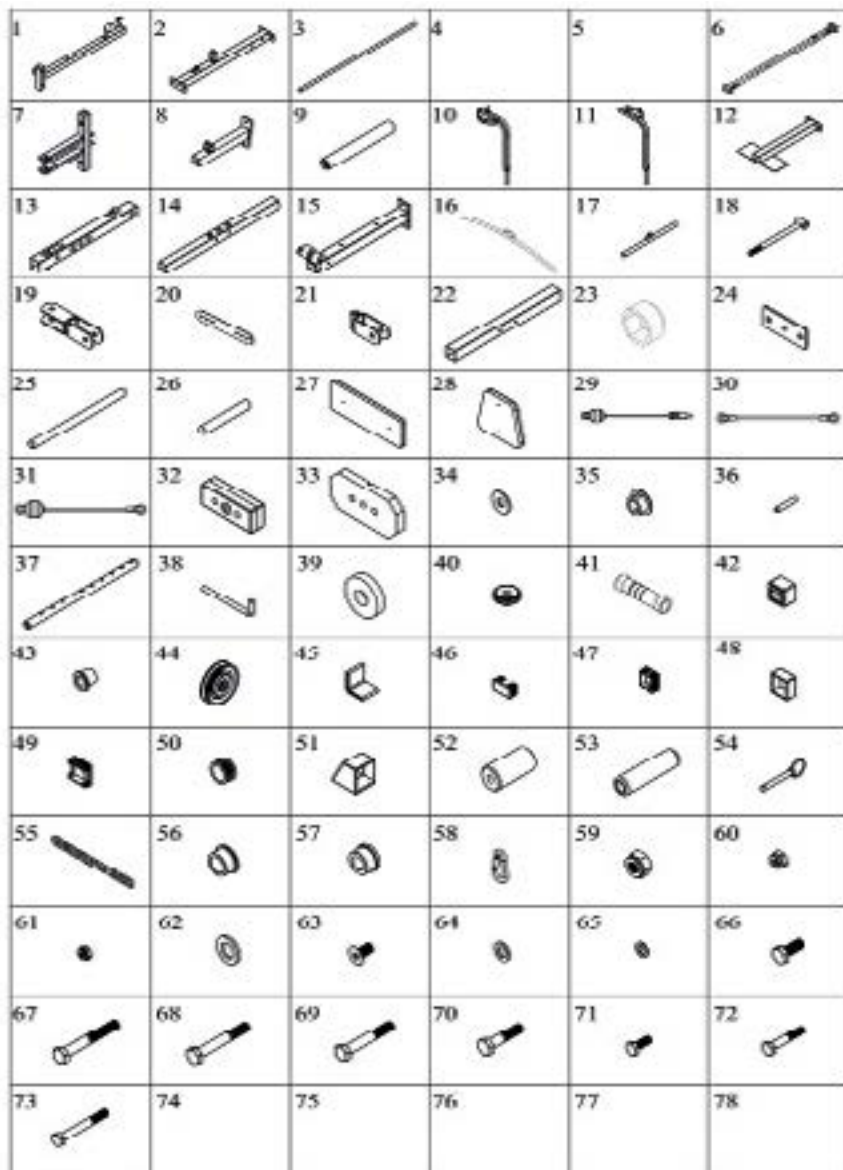
MONTAGGIO

INFORMAZIONI GENERALI PER L'INSTALLAZIONE

- Il montaggio dovrebbe essere realizzato da due adulti se fosse possibile. Legga attentamente il manuale e controlli il disegno illustrativo nella pagina anteriore prima di iniziare l'installazione del dispositivo.
- Rimuova tutto il materiale di imballaggio e collochi tutte le parti su di una superficie piana per avere una visione generale e agevolare il montaggio. Protegga il suolo dell'area di installazione utilizzando qualsiasi tipo di protezione.
- Controlli che tutte le parti della lista siano incluse. Non getti il materiale di imballaggio prima che il montaggio sia completo.
- Nota: Quando utilizzi gli strumenti esiste un pericolo di lesione. Abbia cautela e mantenga l'ambiente di lavoro libero da possibili rischi. Elimini le buste di alluminio o di plastica che possano creare un pericolo di soffocamento per i bambini.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO



N°	Descrizione	Qua.	N°	Descrizione	Qua.
1	Trave superiore	1	41	Pres a confortevole	8
2	Telaio principale inferiore	1	42	Coprire con foro	2
3	Barra guida	2	43	Boccole della puleggia	6
4			44	Puleggia	12
5			45	Boccola "L	2
6	Montante	1	46	Spina 50*25	2
7	Assemblea Pec	1	47	Spina 38*38	3
8	Barra di resistenza	1	48	Spina 38*38	1
9	Maniglia	2	49	Spina 50*50	8
10	Braccio destro del pettorale	1	50	Spina rotonda Ø25	4
11	Braccio sinistro del Pec	1	51	50*50 Tappo finale del piede	4
12	Barra dei piedi	1	52	Rullo di schiuma	4
13	Braccio di estensione della gamba	1	53	Ø80*245 Schiuma	2
14	Base posteriore	1	54	Pin con anello	1
15	Telaio del sedile	1	55	Catena a spirale	2
16	Ab Bar	1	56	Ø19 Cuscinetto in acciaio	2
17	Barra de fila bassa	1	57	Ø16 Cuscinetto in acciaio	4
18	Barra di bloccaggio	1	58	Collegamento a scatto	5
19	Barra della puleggia trasversale	1	59	Dado in nylon M16	2
20	Piastra della puleggia	2	60	Dado in nylon M10	29
21	Cremagliera	2	61	Dado di bloccaggio in nylon M8	1
22	Base anteriore	1	62	Rondella Ø16	2
23	Coperchio del dado	2	63	Scatola esagonale M10*25	2
24	Piastra piatta	2	64	Rondella Ø10	62
25	Rullo di schiuma a tubo	2	65	Rondella Ø8	6
26	Albero superiore	1	66	Bullone esagonale M10*25	6
27	Cuscinetto per lo schienale	1	67	Bullone esagonale M10*75	10
28	Cuscino del sedile	1	68	Bullone esagonale M10*70	6
29	Cavo del braccio	1	69	Bullone esagonale M10*65	2
30	Cavo del petto	1	70	Bullone esagonale M10*45	9
31	Cavo della gamba	1	71	Bullone esagonale M8*20	2
32	Piastra del peso superiore	1	72	Bullone esagonale M8*45	1
33	Piastra del peso	9	73	Bullone esagonale M8*65	4
34	Rondella di peso	1			
35	Manicotto del peso	1			
36	Peso Pin	1			
37	Barra di selezione del peso	1			
38	L-pin	1			
39	Ammortizzatore di peso Ø62*16	2			
40	Dado di plastica	1			



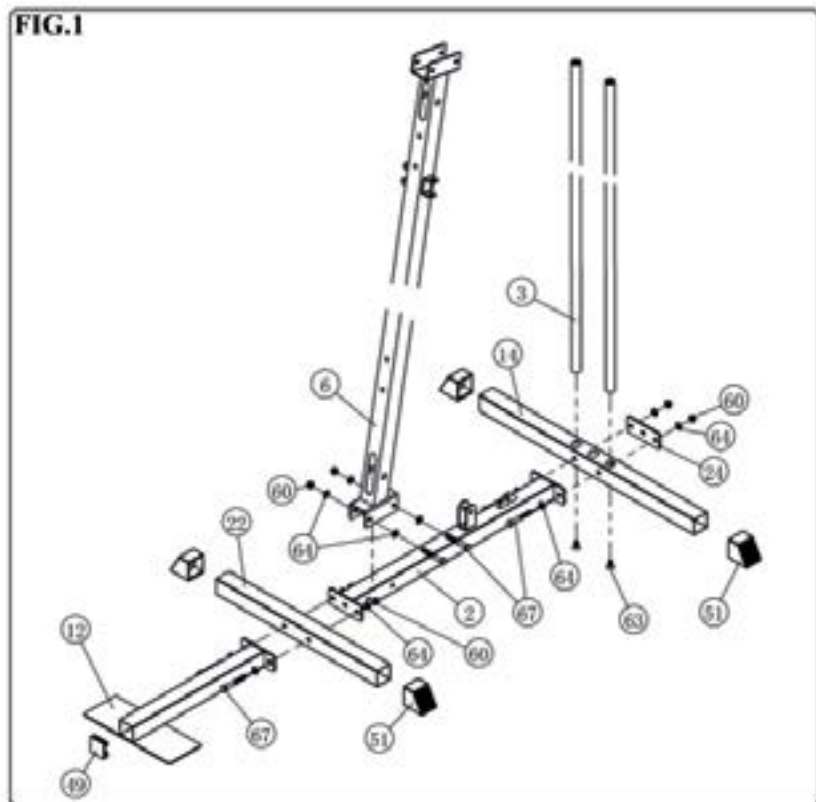
NOTA: La rondella deve essere posizionata su entrambe le estremità di tutti i bulloni (contro la testa del bullone e contro il dado) a meno che non sia specificato diversamente in queste istruzioni.

Stringere a mano tutti i bulloni nel montaggio iniziale e infine stringere con la chiave una volta che l'intera struttura è stata eretta.

Alcune parti possono arrivare preassemblate dalla fabbrica.

PASSO 1

1. Posizionare i tappi dei piedi (#51) sulle estremità dei pezzi (#14,#22). Inserire la spina 50*50 (#49) nella parte (#12).
2. Fissare la parte (#3) alla parte (#14) usando la vite esagonale M10*25 (#63). Stringere la vite con una chiave. Fissare la parte (#14,#24) alla parte (#2) usando (2) bulloni esagonali M10*75 (#67). Serrare la vite con una chiave qui.
3. Fissare la parte (#12, #22) alla parte (#2) usando (2) bulloni esagonali M10*75(#67).
4. Fissare la parte (#6) alla parte (#2) usando (2) bulloni esagonali M10*75(#67).



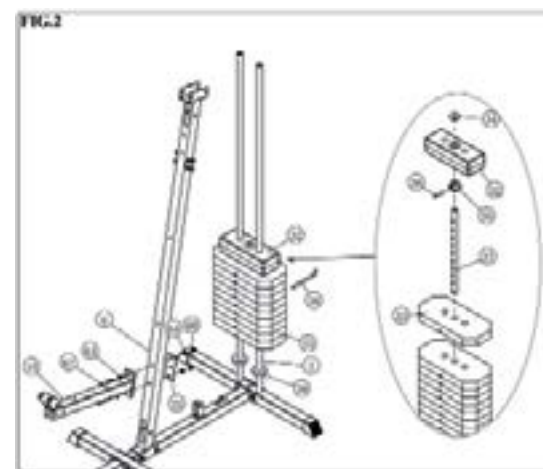
PASSO 2

1. Far scorrere il cuscinetto del peso Ø62*16 (#39) e la pila di pesi attraverso le aste di guida (#3) in successione.



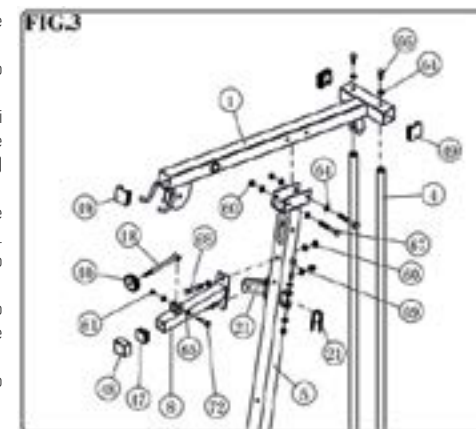
NOTA: Far scorrere con attenzione le piastre di peso (#33) una alla volta sulle aste di guida, non sollevare più di quanto si possa controllare con sicurezza.

2. Posizionare la boccola del peso (#35) sulla barra di selezione del peso (#37) e fissarla nel primo foro della barra di selezione del peso (#37) utilizzando il perno del peso (#36). Inserire la barra (#37) nel foro delle piastre di peso (#33). Far scorrere la piastra dei pesi superiore (#32) nella pila dei pesi. Mettere la rondella del peso (#34) nel foro della piastra del peso superiore (#32). Inserire il perno a "L" (#38) attraverso la barra (#37) per ottenere il peso adeguato.
3. Fissare la parte (#15,#23) alla parte (#6) usando (2) bulloni esagonali M10*75 (#67).



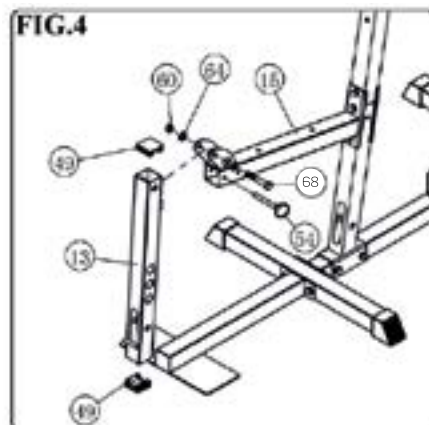
PASSO 3

1. Inserire le spine 50*50 (#49) nella parte (#1).
2. Fissare la parte (#1) alla parte (#5) usando (2) bulloni esagonali M10*75 (#67).
3. Inserire ciascuna delle aste di guida (#4) nei fori della parte (#1), quindi fissare la parte (#1) alle aste di guida (#4) utilizzando (2) bulloni esagonali M10*25 (#66).
4. Inserire la spina 38*38(#47) nella parte (#8). Mettere il tappo (#48) sulla parte (#8). Fissare la parte (#8) alla parte (#5) usando (2) bulloni esagonali M10*70 (#68).
5. Fissare la parte (#18) alla parte (#8) usando (1) bullone esagonale M8*45 (#72). Avvitare il dado di plastica (#40) alla parte (#18).
6. Fissare la parte (#21) alla parte (#5) usando (2) bulloni esagonali M10*65(#69).

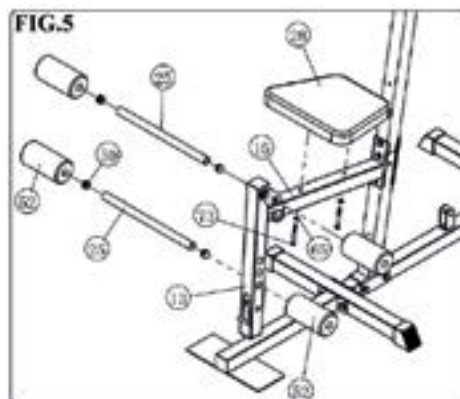


PASSO 4

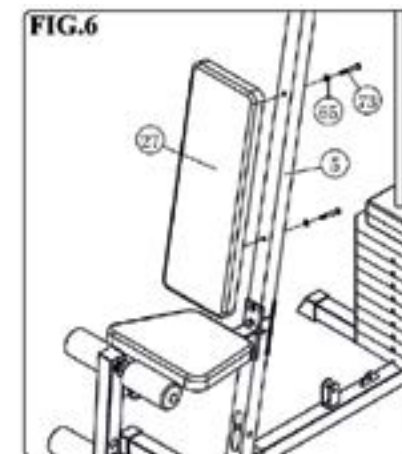
1. Inserire le spine 50*50 (#49) nella parte (#13). Fissare la parte (#13) alla parte (#15) usando (1) vite esagonale M10*70(#68). Inserire il perno (#54) attraverso il primo foro nella parte (#15) e attraverso la parte (#13) per bloccare la parte (#13). Foro successivo per rilasciare la parte (#13). Nota: Stringere il bullone (#67) e allentare il dado abbastanza da permettere alla parte (#13) di ruotare liberamente.


PASSO 5

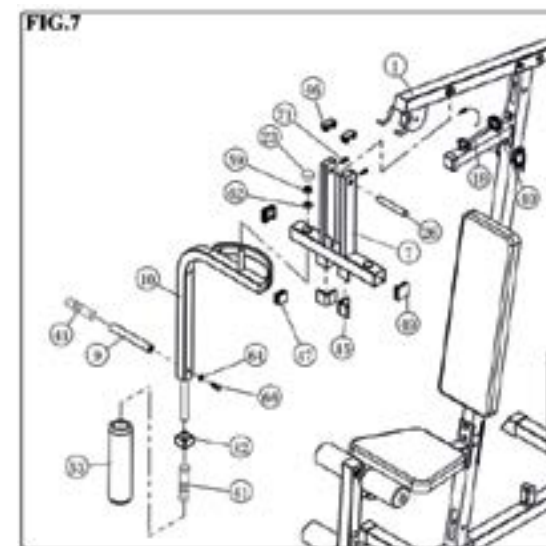
1. Fissare la parte (#28) alla parte (#15) usando (2) bulloni esagonali M8*65 (#73).
2. Inserire le spine rotonde Ø25(#50) nella parte (#25). Inserire la parte (#25) attraverso la parte (#15,#13), e poi far scorrere i rulli di schiuma (#52) su di essi.


PASSO 6

1. a. Fissare la parte (#27) alla parte (#5) usando (2) bulloni esagonali M8*65 (#73).


PASSO 7

1. Inserire le spine 50*25(#46) e 50*50(#49) nella parte (#7). Usare un martello per inserire l'albero (#26) attraverso la parte (#7) e attraverso la parte (#1) fino a che sia a filo con entrambe le estremità. Fissare l'albero (#26) alla parte (#7) usando (2) viti esagonali M8*20 (#71). Potete ruotare la parte (#18), e poi avvitare il dado di plastica (#40) per bloccare la parte (#7).
2. Mettere i fermi a "L" (#45) sulla parte (#7).
3. Inserire la spina 38*38 (#47) nella parte (#10). Mettere il tappo con il foro (#42) nella parte (#10).
4. Fissare la parte (#10) alla parte (#7) usando (1) dado di nylon M16(#59) e (1) rondella Ø16(#62). Quando si stringe il dado, assicurarsi che la parte (#10) possa ruotare. Posizionare il tappo del dado (#23) sul dado.
5. Far scivolare la schiuma Ø80*245(#53) sulla parte (#10). Suggerimento: l'acqua o il sapone rendono tutto più facile.
6. Posizionare il Comfort Grip (#41) sulla parte (#9,#10).
7. Fissare la parte (#9) alla parte (#10) usando (1) vite esagonale M10*25 (#66).
8. Assemblate l'altro braccio Pec (#11) usando lo stesso metodo.

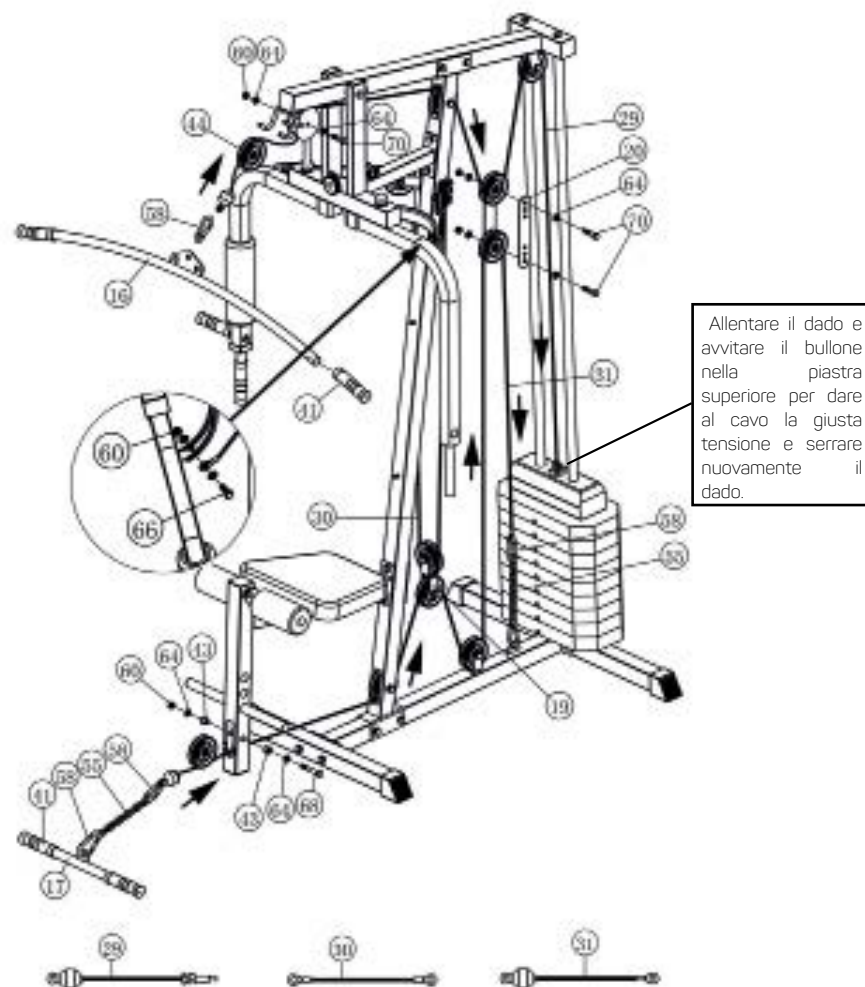


PASSO 8

Una volta che la macchina è montata, controlla che il cavo sia teso (alla tensione corretta, ci dovrebbe essere uno spazio di 3-5 mm tra la piastra superiore e la pila di pesi).

Se il cavo è leggermente allentato, stringilo stringendo il bullone in cima alla pila dei pesi.

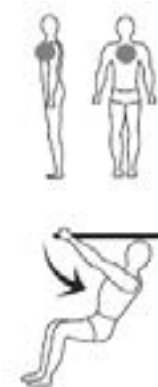
Se il cavo è troppo lento, regolare la lunghezza della catena a spirale (#55), utilizzando la maglia a scatto (#58).


USO DEL PRODOTTO

L'esercizio fisico, persino ad un'intensità moderata, le aiuterà a migliorare la sua salute. La sua pressione arteriosa, i suoi livelli di colesterolo, zuccheri nel sangue, motivazione e anche il suo stato d'animo possono migliorare considerevolmente realizzando alcuni sport. Può tonificare il suo corpo dentro dei limiti. Combinare l'esercizio con una buona alimentazione può aver un grande impatto sui livelli di grasso corporeo, sul suo aspetto e benessere generale. L'allenamento con pesi migliora la sua condizione muscolare e i suoi movimenti e, di conseguenza, aiuta a ridurre il pericolo di lesioni.



ATTENZIONE: Si assicuri che tutte le viti e tutti i bulloni siano stretti adeguatamente prima di utilizzare la macchina.


LAT PULLDOWNS

CHEST PRESS

BICEP PULLDOWN

LEG EXTENSION

PRESS TRICEP

A.B. CRUNCH

LOW ROW

PECTORAL FLIES

MANUTENZIONE

- Dopo l'allenamento, deve pulire il dispositivo e i manubri con un panno asciutto. In questo modo eviterà che i componenti si sporchino con il sudore.
- L'uso della palestra multifunzione comporta un'usura e rottura naturale. Per questo motivo richiede un'attenzione e una manutenzione regolare. In condizioni normali di utilizzo, la sua palestra multifunzione a casa non richiede la manutenzione. Tuttavia, l'utente è responsabile di assicurarsi di controllare tutte le parti per far sì che siano strette correttamente e per far sì che l'usura non influenzi il rendimento.
- Per la pulizia, non utilizzi detergenti aggressivi, ma elimini la sporcizia o la polvere con un panno morbido o leggermente inumidito.
- Nota: il rendimento della sua palestra multifunzione a casa può essere notevolmente limitato dall'influenza delle condizioni ambientali.
- Qualsiasi modifica delle parti originali, materiali o costruzione della palestra multifunzione per casa può ridurre il rendimento in modo significativo. Lo stesso avverrà nel caso di contaminazione severa o uso scorretto.
- Questo prodotto viene fornito con un imballaggio per proteggerlo contro i danni durante il trasporto. I materiali di imballaggio sono realizzati con materie prime riciclabili. Per favore, elimini questi materiali come necessario. Se desidera smaltire questo prodotto, lo ricicli in accordo con la normativa vigente. Per ottenere maggiori informazioni sullo smaltimento corretto, si metta in contatto con i servizi municipali.

SMALTIMENTO / RICICLAGGIO

Quando desidera disfarsi della macchina, si assicuri di seguire le norme locali.

Protegga l'ambiente. Si disfaccia dell'apparato in modo ecologico. Non lo getti nella spazzatura domestica. I suoi componenti in plastica e in metallo possono essere separati e riciclati.

I materiali utilizzati per l'imballaggio della macchina sono riciclabili: per favore, li getti nel contenitore adeguato.

GARANZIA

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni a partire dalla data di acquisto. La garanzia copre le avarie e il mal funzionamento dell'apparecchio sempre e quando sia utilizzato in accordo agli utilizzi indicati e secondo le istruzioni del manuale.

Per far valere la garanzia, è necessario la ricevuta di acquisto (ticket o fattura) e il prodotto deve essere completo e con tutti i suoi accessori.

La clausola di garanzia non copre il deterioramento prodotto dall'usura, la mancanza di manutenzione, negligenza, montaggio scorretto o un uso inappropriato (colpi, non rispetto dei consigli per l'alimentazione elettrica, conservazione, condizioni d'utilizzo...).

Inoltre sono escluse dalla garanzia le conseguenze dovute all'impiego di accessori o di parti di ricambio non originali o non adeguate al montaggio o modifiche all'apparecchio.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ (CE)

Noi, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., proprietaria della marca FITFIU Fitness, con sede legale in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAGNA, dichiariamo che la macchina per l'allenamento con i pesi GYM-100, a partire dal numero di serie 2021, è conforme ai requisiti delle direttive applicabili del Parlamento Europeo e del Consiglio:

- Direttiva 2014/30/UE del Parlamento europeo e del Consiglio del 26 febbraio 2014 sull'armonizzazione delle leggi degli Stati membri relative alla compatibilità elettromagnetica.

Il prodotto consegnato corrisponde al campione che è stato sottoposto all'esame CE del tipo.

Standard armonizzato:

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 Gennaio 2021,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (rappresentante autorizzato e responsabile della documentazione tecnica).

INDEX

INTRODUCTION	88
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	88
ASSEMBLY	89
USING THE PRODUCT	97
MAINTENANCE	98
RECYCLING AND DISPOSING	98
GUARANTEE	98

INTRODUCTION

Thank you for selecting the FITFIU product.

The Multy-station home gym is constructed from heavy-duty, powder-coated tubular steel that is sure to stand the test of time and features large, non-slip rubber feet that will prevent unwanted movement. FITFIU maintain their reputation for quality with high-density cushioning and their choice of soft, sweat-proof materials. The leg, foot, and arm holds thick padding offers support so you feel in complete comfort while you workout. The included cable attachments have rubber handles so you can maintain a firm grip no matter how heavy you chose to lift.

We hope you will enjoy and that this FITFIU product will fully meet your expectations.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before using this product, read all important safety information as well as the instructions manual. Please keep this manual in a safe place for future reference, and if you decide to sell this product, remember to give it to the new owner.

- Read and follow the instructions before setting up the unit, and using it. Safe use of the device can only be reached when it is properly assembled and used. it is your responsblility to ensure that all users of this device are informed regarding the warnings and precautionary measures.
- Use this product for its intended use only as described in this user manual. Do not use attachments not supplied or recommended by the manufacturer.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this user manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an authorized service centre or personnel.
- Do not use the unit outdoors.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use the equipment in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are in use or where adequate oxygen is not available.
- Keep dry – do not operate in wet or moist conditions.
- Keep the unit on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of two meters around it. Be sure the area around the equipment remains clear of any obstructions during use.
- The equipment is for domestic household use only.
- One person only should use the equipment at a time.

- Wear comfortable and suitable clothing when using the equipment. Do not use the equipment barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the equipment and create a hazard.
- Do not leave children unsupervised near or on the equipment.
- Children should not be allowed to play or operate the equipment at any time.
- This equipment is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Keep hands clear of all moving parts.
- Before using the equipment, check that all visible fasteners are sufficiently tightened and secure and that the cables are in the runners and in good condition.
- Handle or move the equipment with due care to avoid personal injury or damage to the equipment.
- Before using the equipment, stretch and warm up properly.
- Never operate the equipment if it is not functioning properly.
- This machine is only for indoor or family. Users' body maximum weight is 120kg. Person whose body weight exceeds this limit should not use this machine.
- Please always regularly that safety chain guard that protects the moving parts of the machine is secured and in good order. Please make sure to keep 0.5m free space around equipment.
- This machine is only for domestic use.



ATTENTION: Before beginning this or any exercise program, consult your physician first. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using we assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.



NOTE: FITFIU is not responsible or liable for any injury to the person or damage to property arising from the wrong use of the equipment.

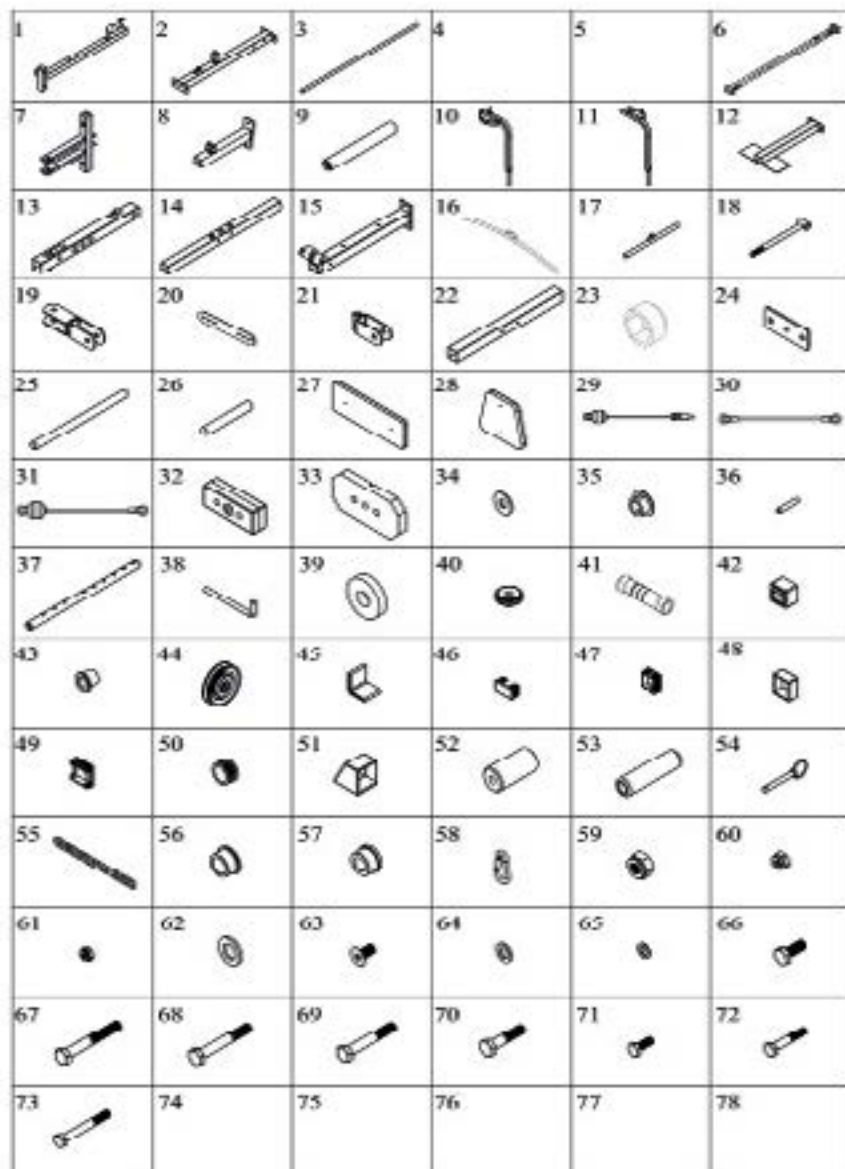
ASSEMBLY

GENERAL SET-UP INFORMATION

- The assembly should be done by two adults if possible. Carefully read the manual and look at the explanatory drawing on previous page before starting setting the item up.
- Remove all packaging material and spread all parts onto an even surface to get an overview and facilitate the assembly. Protect the set-up area ground by using any kind of cover.
- Check all parts listed in the parts' list are included. Do not dispose of the packaging material until the assembly is completed.
- Note: When using tools a danger of injury exists. Use caution and keep the work environment as risk-free as possible. Dispose of foils or plastic bags that pose a choking hazard to children.

DESCRIPTION OF THE PRODUCT

DETAILED DESCRIPTION OF THE PRODUCT



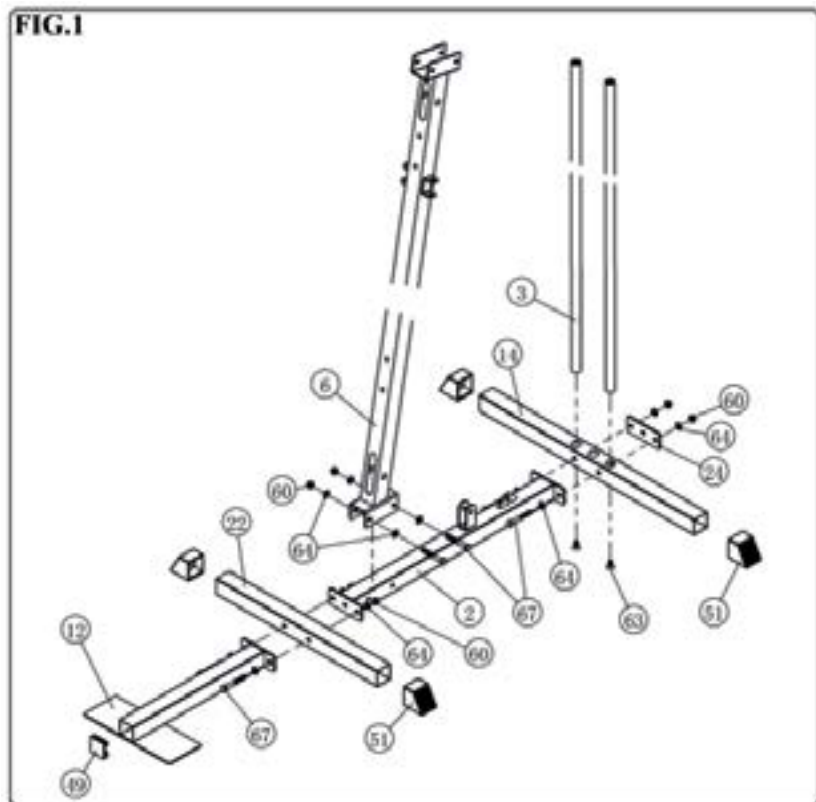
N°	Description	Qua.	N°	Description	Qua.
1	Upper beam	1	41	Comfortable grip	8
2	Main lower frame	1	42	Cover with hole	2
3	Guide bar	2	43	Pulley bushings	6
4			44	Pulley	12
5			45	L* Bushing	2
6	Upright	1	46	Plug 50°25	2
7	Pec mounting	1	47	Plug 38°38	3
8	Resistance bar	1	48	Plug 38°38	1
9	Handle	2	49	Plug 50°50	8
10	Pec arm right	1	50	Round plug Ø25	4
11	Pec arm left	1	51	50°50 Foot end cap	4
12	Foot bar	1	52	Foam roller	4
13	Leg extension arm	1	53	Ø80°245 Foam	2
14	Rear base	1	54	Pin with ring	1
15	Seat frame	1	55	Spiral chain	2
16	Abdominal bar	1	56	Ø19 Steel bearing	2
17	Low row bar	1	57	Ø16 Steel bearing	4
18	Locking bar	1	58	Snap link	5
19	Cross Pulley Bar	1	59	Nylon nut M16	2
20	Pulley Plate	2	60	Nylon nut M10	29
21	Pulley Rack	2	61	Nylon locking nut M8	1
22	Front base	1	62	Ø16 Washer	2
23	Nut cover	2	63	Hexagon socket M10°25	2
24	Flat plate	2	64	Washer Ø10	62
25	Foam roller tube	2	65	Washer Ø8	6
26	Upper shaft	1	66	Hexagonal bolt M10°25	6
27	Backrest pad	1	67	Hexagonal bolt M10°75	10
28	Seat pad	1	68	Hexagonal bolt M10°70	6
29	Arm cable	1	69	Hexagonal bolt M10°65	2
30	Chest cable	1	70	Hex bolt M10°45	9
31	Leg cable	1	71	Hex bolt M8°20	2
32	Upper weight plate	1	72	Hexagonal bolt M8°45	1
33	Weight plate	9	73	Hexagonal bolt M8°65	4
34	Weight washer	1			
35	Weight bushing	1			
36	Weight pin	1			
37	Weight selector bar	1			
38	L-pin	1			
39	Weight damper Ø62°16	2			
40	Plastic nut	1			



NOTE: The washer should be placed on both ends of all bolts (against the bolt head and against the nut) unless otherwise specified in these instructions. Hand tighten all bolts on initial assembly and finally tighten with the spanner once the entire structure is erected. Some parts may come pre-assembled from the factory.

STEP 1

1. Place the foot caps(#51) on the ends of the parts(#14,#22). Insert the plug 50*50(#49) into the part(#12).
2. Attach part(#3) to part(#14) using the hexagonal screw M10*25(#63). Tighten the screw with a spanner.
3. Attach part(#14,#24) to part(#2) using (2)hex bolts M10*75(#67). Tighten the bolt with a spanner here.
4. Attach part (#12, #22) to part (#2) using (2) M10*75(#67) hex bolts.



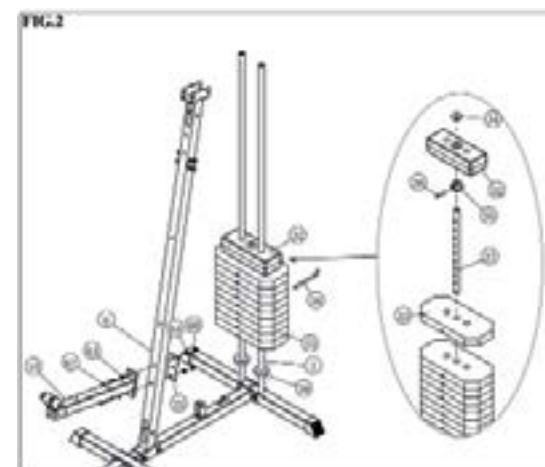
STEP 2

1. Slide the Ø62*16 weight buffer (#39) and the weight stack through the guide rods (#3) in succession.



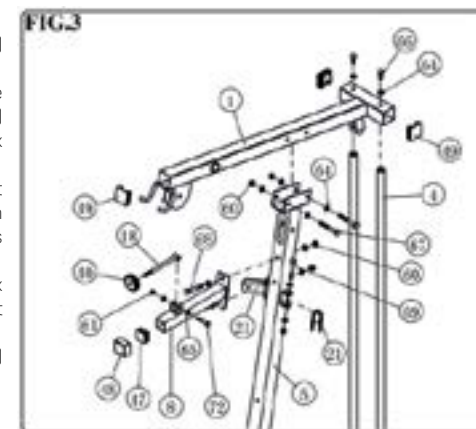
NOTE: Carefully slide the Weight Plates (#33) one by one onto the guide rods, do not lift more than you can safely control.

2. Place the weight bushing(#35) on the weight selector bar(#37) and fix it in the first hole of the weight selector bar(#37) using the weight pin(#36). Insert the Bar(#37) into the hole of the Weight Plates(#33). Slide the upper weight plate(#32) into the weight stack. Place the weight washer(#34) into the hole in the upper weight plate(#32). Insert the "L" pin(#38) through the bar(#37) to obtain the proper weight.
3. Attach part (#15,#23) to part (#6) using (2) M10*75(#67) hex bolts.



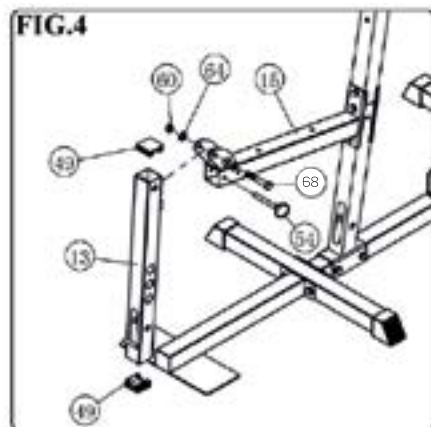
STEP 3

1. Insert the 50*50(#49) plugs into part(#1).
2. Attach part(#1) to part(#5) using (2) M10*75(#67) hex bolts.
3. Insert each of the guide rods (#4) into the holes in part (#1), and then attach part (#1) to the guide rods (#4) using (2) M10*25 hex bolts (#66).
4. Insert the plug 38*38(#47) into the part (#8). Place the cap(#48) on part(#8). Attach part(#8) to part(#5) using (2)Hex bolts M10*70(#68).
5. Attach part(#18) to part(#8) using (1)Hex bolt M8*45(#72). Screw the plastic nut (#40) to part (#18).
6. Attach part(#21) to part(#5) using (2) M10*65(#69) hex bolts.

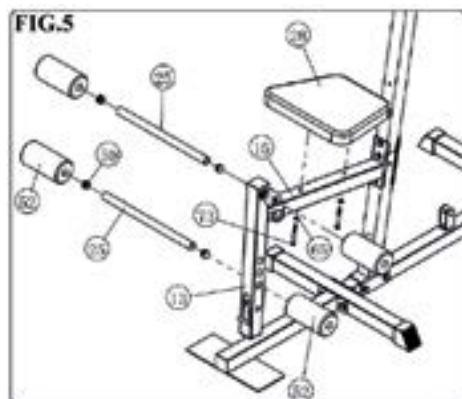


STEP 4

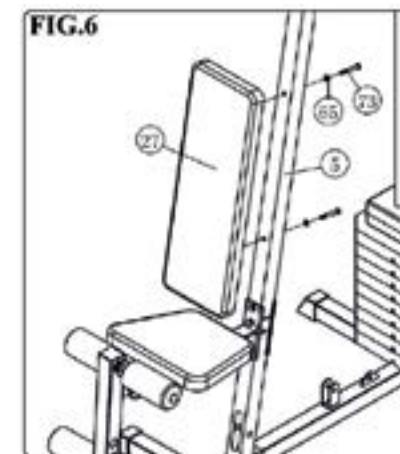
1. Insert the 50*50(#49) plugs into part(#13). Attach part (#13) to part (#15) using (1) M10*70(#68) hex screw. Insert the pin (#54) through the first hole of part (#15) and through part (#13) to lock part (#13). Next hole to release part (#13). Note: Tighten the bolt (#67) and loosen the nut enough for part (#13) to rotate freely.


STEP 5

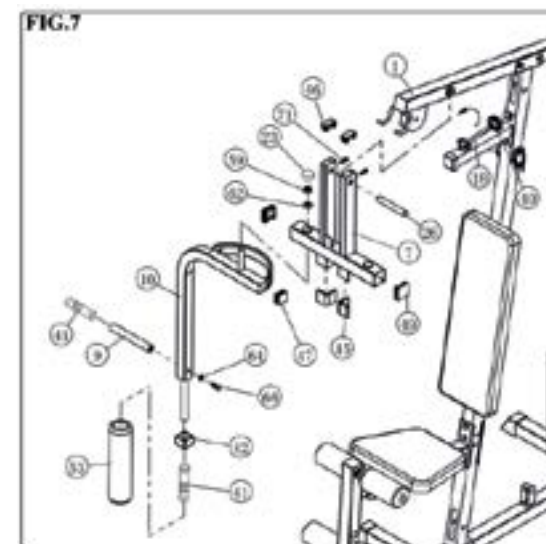
1. Attach part (#28) to part (#15) using (2) M8*65 hex bolts (#73).
2. Insert the Ø25(#50) round plugs into part(#25). Insert part(#25) through part(#15,#13), and then slide the foam rollers(#52) over them.


STEP 6

1. a. Attach part (#27) to part (#5) using (2) M8*65 hex bolts (#73).


STEP 7

1. Insert the 50*25(#46) plugs and 50*50(#49) plugs into part (#7). Use a mallet to insert the shaft (#26) through part (#7) and through part (#1) until it is flush with both ends. Attach the shaft (#26) to part (#7) using (2) M8*20 hex screws (#71). You can rotate the part(#18), and then screw the plastic nut(#40) to lock the part(#7).
2. Put the "L" stops(#45) on the part(#7).
3. Insert the 38*38 plug (#47) into part (#10). Place the cap with hole (#42) into part (#10).
4. Attach part (#10) to part (#7) using (1) Nylon lock nut M16(#59) and (1) Washer Ø16(#62). When tightening the nut, make sure that part(#10) can rotate. Place the nut cap(#23) on the nut.
5. Slide the Ø80*245(#53) foam onto the part(#10). Hint: water or soap makes it easier.
6. Place the Comfort Grip(#41) on the part(#9,#10).
7. Attach part(#9) to part(#10) using (1)hex screw M10*25(#66).
8. Assemble the other Pec arm (#11) using the same method.

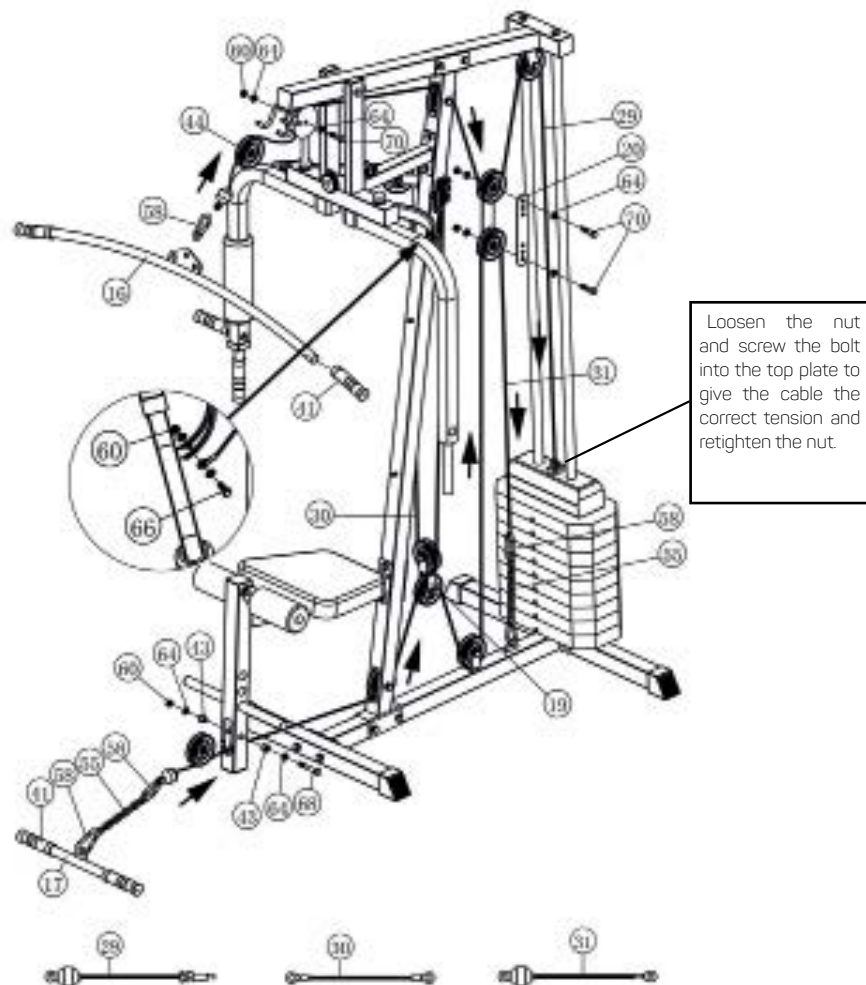


STEP 8

Once the machine is assembled, check if the cable is tensioned (At the correct tension, there should be a 3-5mm gap between the top plate and the weight stack).

If the cable is slightly loose, tighten it by tightening the bolt on the top of the weight stack.

If the cable is too loose, adjust the length of the spiral chain (#55), using the snap link (#58).

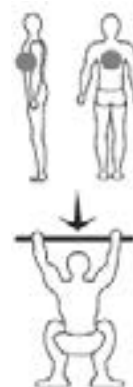


USING THE PRODUCT

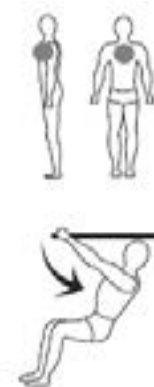
Physical exercise, even in moderate intensity, will help to improve your health. Your blood pressure, your cholesterol values, blood sugar, motivation and even your mood may be greatly improved by doing some sports. You may tone your body within limits. Combining exercise with healthy nutrition may have great impact on your body fat levels, your shape and your overall well-being. Weight training improves your muscular fitness and your mobility and thus helps to reduce the risk of injuries.



ATTENTION: Make sure all bolt and nylon nut are tighten enough before using the machine.



LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



PRESS TRICEP



A.B. CRUNCH



LOW ROW



PECTORAL FLIES

MAINTENANCE

- After the training, you should wipe the device and handles with a dry cloth. Thus, you avoid that the components are contaminated by dried sweat.
- The use of your Multi-Function Home Gym leads to natural wear and tear. This requires regular care and maintenance. Under normal conditions and use your Multi-Function Home Gym is maintenance free. Nevertheless, the user is responsible for ensuring that all parts are regularly checked for tightness and performance relevant wear.
- For cleaning do not use any aggressive cleaning agents, but remove any dirt or dust with a soft or slightly damp cloth.
- Note: The performance of your Multi-Function Home Gym can be significantly reduced by the influence of environmental conditions.
- Any modification to the original parts, materials, or construction of the Multi-Function Home Gym can reduce performance significantly. The same applies in the case of severe contamination or misuse.
- This product is supplied with packaging to protect against damage during transport. The packaging materials are made from raw materials that are recyclable. Please dispose of these materials as required. If you wish to dispose of this product, please dispose of it according to current regulations. For more information regarding correct disposal, please contact the municipal office.

RECYCLING AND DISPOSING

When you decide to get rid of the machine, make sure to follow the local regulation.

Protect the environment. Get rid of the machine taking care of the environment. Do not simply throw it away in the trash. Please separate plastic and steel to recycle.

Package materials are recyclables. Please, throw them away on the appropriate trash can.

GUARANTEE

This product has a 2 years guarantee. This guarantee covers damages and bad function, only if the product has not been misused and all the instructions have been correctly followed.

In order to claim your guarantee, you must present your receipt of purchase. The product has to be complete and have all its parts.

The guarantee does not cover wear and tear, lack of maintenance, negligence, incorrect assembly and inappropriate usage (blows, using the wrong power supply, storage, using conditions, etc).

It is also excluded when non original or not-adequate assembly accessories or parts have been used on the product.

DECLARATION OF CONFORMITY (CE)

We, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., owner of the FITFIU Fitness brand, with registered office at c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPAIN, declare that the GYM-100 weight training machine, from serial number 2021 onwards, complies with the requirements of the applicable directives of the European Parliament and of the Council:

- Directive 2014/30/EU of the European Parliament and of the Council of 26 February 2014 on the harmonisation of the laws of Member States relating to electromagnetic compatibility.

The delivered product corresponds to the specimen that has been submitted to the EC type examination.

Harmonised standard :

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22th of January 2021,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Authorised Representative and Technical Documentation Manager).

INHALT

EINLEITUNG	100
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	100
MONTIEREN	102
PRODUKTNUTZUNG	109
WARTUNG	110
ENTFERNUNG / RECYCLING	110
GARANTIE	110

EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses FITFIU-Produkt entschieden haben.

Das mehrstufige Heimstudio besteht aus robusten, pulverbeschichteten Stahlrohren für eine lange Lebensdauer und verfügt über große, rutschfeste Gummifüße, die unerwünschte Bewegungen verhindern. FITFIU behält seinen Ruf für Qualität mit dem hochdichten Stoßdämpfer und seiner Auswahl an leichten, wasserdichten Materialien.

Dick gepolsterte Bein-, Fuß- und Armgriffe bieten Unterstützung für absoluten Komfort beim Training. Das mitgelieferte Geräteband verfügt über Gummigriffe, so dass Sie unabhängig vom Gewicht, das Sie anheben möchten, einen sicheren Halt haben.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses FITFIU-Produkt gefällt und dass es Ihre Erwartungen vollständig erfüllt.

VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH

Lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts alle Vorsichtsmaßnahmen, wie beispielsweise die Anweisungen in der Bedienungsanleitung. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf, und wenn Sie sich entscheiden, das Produkt zu verkaufen, denken Sie daran, das Handbuch Ihrem neuen Besitzer zu übergeben.

- Lesen und befolgen Sie die Anweisungen, bevor Sie das Gerät montieren und verwenden. Ein sicherer Gebrauch des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn das Produkt korrekt montiert und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur für den Gebrauch, für den es in dieser Bedienungsanleitung vorgesehen ist. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller geliefert oder empfohlen wird.
- Versuchen Sie nicht, Wartungsarbeiten oder Einstellungen durchzuführen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind. Wenn ein Problem auftritt, stellen Sie die Verwendung ein und wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicezentrum oder Personal.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Halten Sie Kinder und Tiere während des Gebrauchs von Geräten fern.
- Benutzer, die volljährig oder behindert sind, sollten das Gerät nur in Anwesenheit eines Erwachsenen benutzen, der bei Bedarf Hilfe leisten kann.
- Nicht in Bereichen mit Aerosol-(Sprüh-)Produkten oder bei unzureichender Sauerstoffversorgung verwenden.
- Halten Sie das Produkt trocken - verwenden Sie es nicht unter nassen oder feuchten Bedingungen.
- Halten Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund mit einem Sicherheitsabstand von mindestens zwei Metern um das Gerät herum. Stellen Sie sicher, dass der Bereich um das Gerät herum frei von Hindernissen ist.
- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Du solltest immer nur eine Person auf einmal benutzen.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Geräte bequeme und geeignete Kleidung. Verwenden Sie das Gerät nicht

barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer geschlossene und richtige Sportschuhe. Tragen Sie niemals lose oder lose sitzende Kleidung, da diese von den Geräten eingeschlossen werden und eine gefährliche Situation verursachen kann.

- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts zurück.
- Kinder sollten auf keinen Fall das Spielen oder die Benutzung der Geräte erlauben.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher, sensorischer oder geistiger Leistungsfähigkeit oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Benutzung des Geräts eingewiesen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Geräts, dass alle sichtbaren Befestigungen fest angezogen und ordnungsgemäß gesichert sind und dass sich die Kabel in den Schlitzen und in gutem Zustand befinden.
- Behandeln oder bewegen Sie das Gerät vorsichtig, um Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Bevor Sie das Gerät benutzen, dehnen und erwärmen Sie es richtig.
- Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen oder für die Familie bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg. Personen mit Übergewicht sollten dieses Gerät nicht benutzen.
- Achten Sie immer darauf, dass die schützende Sicherheitskette zum Schutz der beweglichen Teile der Maschine gesichert und in gutem Zustand ist. Achten Sie darauf, dass um das Gerät herum ein Freiraum von 0,5 m bleibt.
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.



ACHTUNG: Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen ab 35 Jahren mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie alle Anweisungen vor der Verwendung, wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch oder durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.



NOTIZ: FITFIU ist nicht verantwortlich für Personen- oder Sachschäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Gerätes entstehen.

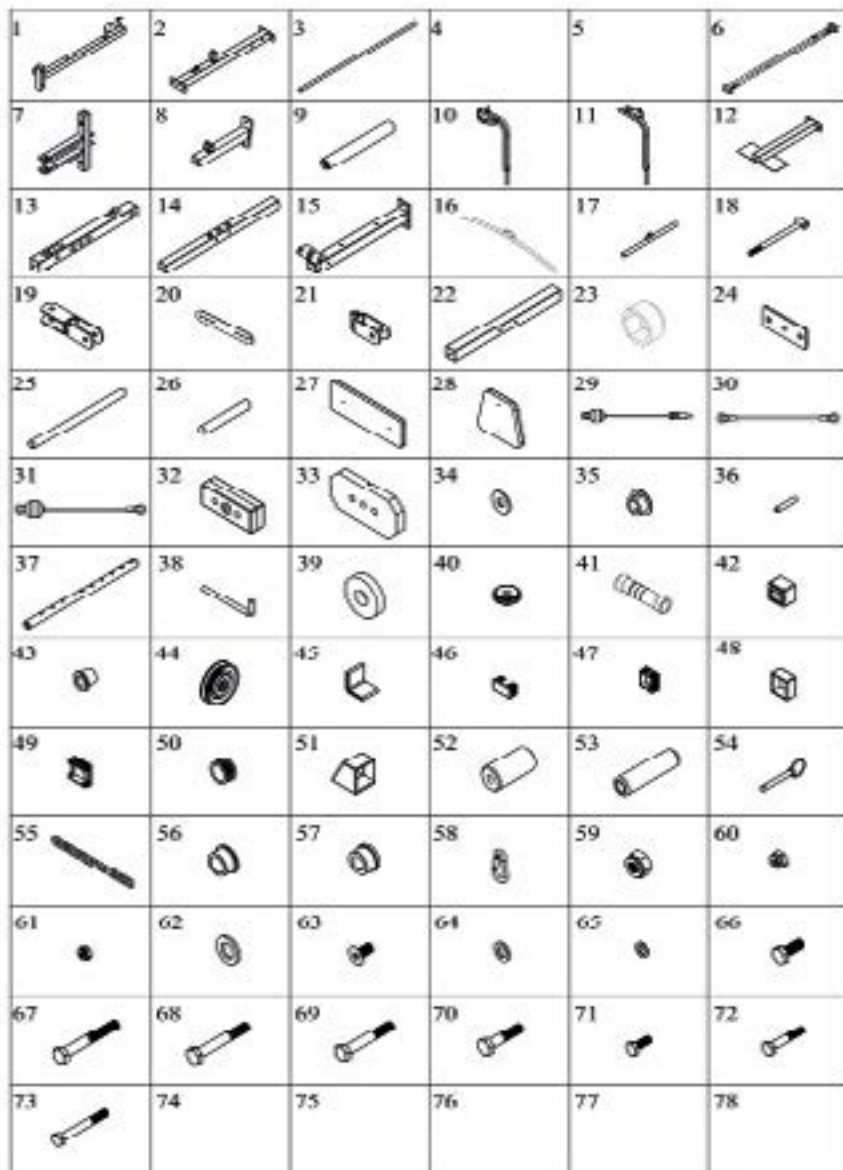
MONTIEREN

ALLGEMEINE INSTALLATIONSHINWEISE

- Die Montage sollte nach Möglichkeit von zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Lesen Sie das Handbuch sorgfältig durch und lesen Sie die erklärende Zeichnung auf der vorherigen Seite, bevor Sie mit der Installation des Gerätes beginnen.
- Entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial und legen Sie alle Teile auf eine ebene Fläche, um eine Übersicht und einfache Montage zu gewährleisten. Schützen Sie den Boden des Installationsbereichs durch jede Art von Schutz.
- Überprüfen Sie, ob alle aufgeführten Teile enthalten sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial nicht vor Abschluss der Montage.
- Hinweis: Bei der Verwendung der Werkzeuge besteht Verletzungsgefahr. Seien Sie vorsichtig und halten Sie die Arbeitsumgebung so risikofrei wie möglich. Vermeiden Sie Aluminium- oder Plastiktüten, die eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen können.

PRODUKTBEZEICHNUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



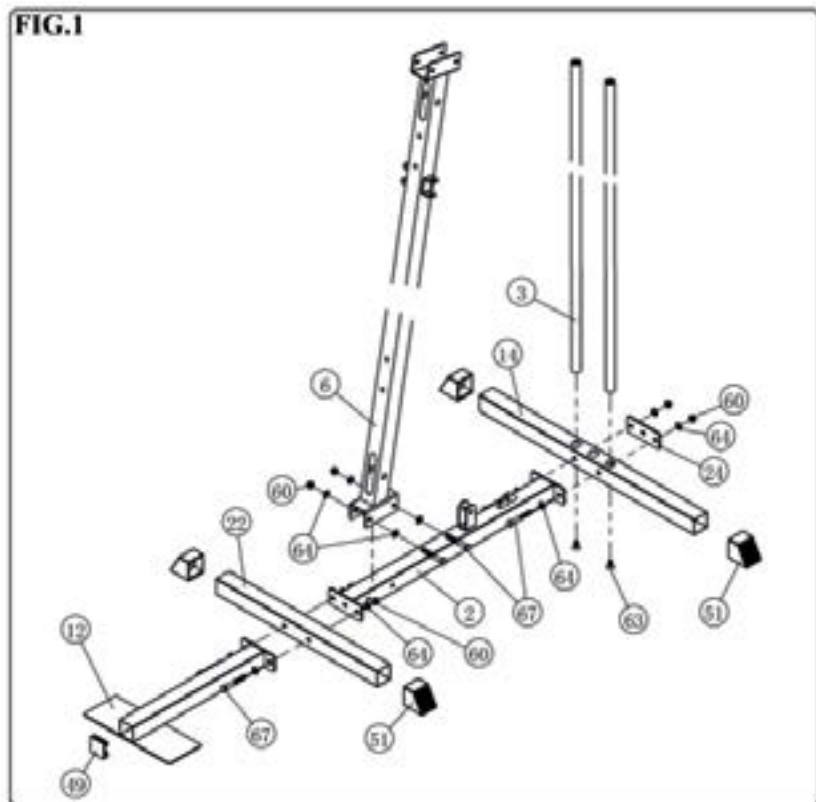
Nº	Beschreibung	Men.	Nº	Beschreibung	Men.
1	Oberer Balken	1	41	Komfortabler Griff	8
2	Unterer Hauptrahmen	1	42	Deckel mit Loch	2
3	Führungsschiene	2	43	Riemenscheibenbuchsen	6
4			44	Riemenscheibe	12
5			45	L"-Durchführung	2
6	Aufrecht	1	46	Stecker 50°25	2
7	Pec-Montage	1	47	Stecker 38°38	3
8	Widerstandsleiste	1	48	Stecker 38°38	1
9	Handgriff	2	49	Stecker 50°50	8
10	Rechter Arm der Pec	1	50	Rundstecker Ø25	4
11	Pec linker Arm	1	51	50°50 Fuß Endkappe	4
12	Fußleiste	1	52	Schaumstoffrolle	4
13	Beinausleger	1	53	Ø80°245 Schaumstoff	2
14	Hintere Basis	1	54	Stift mit Ring	1
15	Sitzrahmen	1	55	Spiralkette	2
16	Ab Bar	1	56	Ø19 Stahl-Lager	2
17	Niedrige Reihenleiste	1	57	Ø16 Stahl-Lager	4
18	Verriegelungsstange	1	58	Schnappverbindung	5
19	Kreuzrollenleiste	1	59	Nylonmutter M16	2
20	Riemenscheibe	2	60	Nylonmutter M10	29
21	Rack	2	61	Nylon-Sicherungsmutter M8	1
22	Vordere Basis	1	62	Unterlegscheibe Ø16	2
23	Abdeckung der Mutter	2	63	Sechskantdose M10°25	2
24	Flache Platte	2	64	Unterlegscheibe Ø10	62
25	Schaumstoffrohr-Rolle	2	65	Unterlegscheibe Ø8	6
26	Obere Welle	1	66	Sechskantschraube M10°25	6
27	Rückenkissen	1	67	Sechskantschraube M10°75	10
28	Sitzkissen	1	68	Sechskantschraube M10°70	6
29	Arm kabel	1	69	Sechskantschraube M10°65	2
30	Brustkabel	1	70	Sechskantschraube M10°45	9
31	Beinkabel	1	71	Sechskantschraube M8°20	2
32	Obere Hantelscheibe	1	72	Sechskantschraube M8°45	1
33	Hantelscheibe	9	73	Sechskantschraube M8°65	4
34	Gewicht Unterlegscheibe	1			
35	Gewicht Hülse	1			
36	Gewicht Stift	1			
37	Gewichtsauswahlleiste	1			
38	L-Pin	1			
39	Gewicht Dämpfer Ø62°16	2			
40	Kunststoffmutter	1			


HINWEIS:

Die Unterlegscheibe sollte auf beide Enden aller Schrauben gelegt werden (gegen den Schraubenkopf und gegen die Mutter), sofern in dieser Anleitung nicht anders angegeben. Ziehen Sie alle Schrauben bei der Erstmontage handfest an und ziehen Sie sie erst dann mit einem Schraubenschlüssel fest, wenn die gesamte Konstruktion aufgestellt ist. Einige Teile kommen möglicherweise vormontiert aus dem Werk.

SCHRITT 1

1. Setzen Sie die Fußstopfen (#51) auf die Enden der Teile (#14,#22). Stecken Sie den 50*50-Stecker (#49) in das Teil (#12).
2. Befestigen Sie Teil (#3) an Teil (#14) mit der M10*25 Sechskantschraube (#63). Ziehen Sie die Schraube mit einem Schraubenschlüssel fest. Befestigen Sie Teil (#14,#24) an Teil (#2) mit (2) M10*75 Sechskantschrauben (#67). Ziehen Sie hier die Schraube mit einem Schraubenschlüssel an.
3. Befestigen Sie Teil (#12, #22) an Teil (#2) mit (2) Sechskantschrauben M10*75(#67).
4. Befestigen Sie Teil (#6) an Teil (#2) mit (2) Sechskantschrauben M10*75(#67).

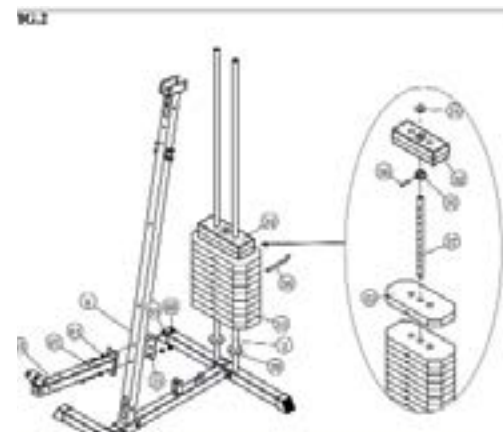
FIG.1

SCHRITT 2

1. Schieben Sie das Ø62*16-Gewichtslager (#39) und das Gewichtspaket nacheinander durch die Führungsstangen (#3).

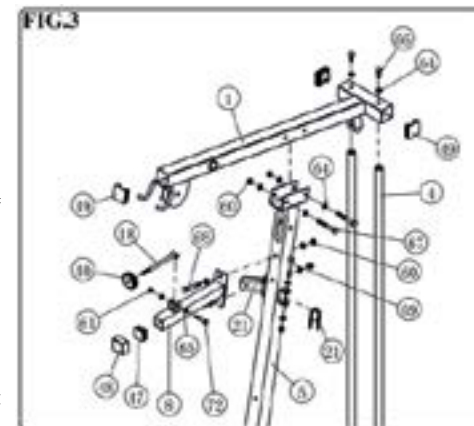


HINWEIS: Schieben Sie die Gewichtsplatten (#33) vorsichtig eine nach der anderen auf die Führungsstangen, heben Sie nicht mehr als Sie sicher kontrollieren können.

2. Setzen Sie die Gewichtsbuchse (#35) auf die Gewichtsschaltstange (#37) und sichern Sie sie mit dem Gewichtsstift (#36) im ersten Loch der Gewichtsschaltstange (#37). Stecken Sie die Stange (#37) in das Loch in den Gewichtsscheiben (#33). Schieben Sie die obere Gewichtsscheibe (#32) in den Gewichtsstapel. Setzen Sie die Gewichtsscheibe (#34) in das Loch in der oberen Gewichtsscheibe (#32). Stecken Sie den "L"-Stift (#38) durch die Stange (#37), um das richtige Gewicht zu erhalten.
3. Befestigen Sie Teil (#15,#23) an Teil (#6) mit (2) M10*75 Sechskantschrauben (#67).

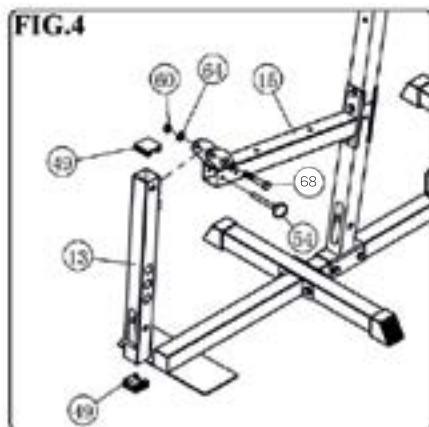

SCHRITT 3

1. Setzen Sie die 50*50 Stifte (#49) in Teil (#1) ein.
2. Befestigen Sie Teil (#1) an Teil (#5) mit (2) M10*75 Sechskantschrauben (#67).
3. befestigen Sie dann Teil (#1) an den Führungsstangen (#4) mit (2) M10*25 Sechskantschrauben (#66).
4. Stecken Sie den Stecker 38*38(#47) in das Teil (#8). Stecken Sie den Stecker (#48) auf das Teil (#8). Befestigen Sie Teil (#8) an Teil (#5) mit (2) M10*70 Sechskantschrauben (#68).
5. Befestigen Sie Teil (#18) an Teil (#8) mit (1) M8*45 Sechskantschraube (#72). Schrauben Sie die Kunststoffmutter (#40) auf Teil (#18).
6. Befestigen Sie Teil (#21) an Teil (#5) mit (2) Sechskantschrauben M10*65(#69).(2) bulloni esagonali M10*65(#69).

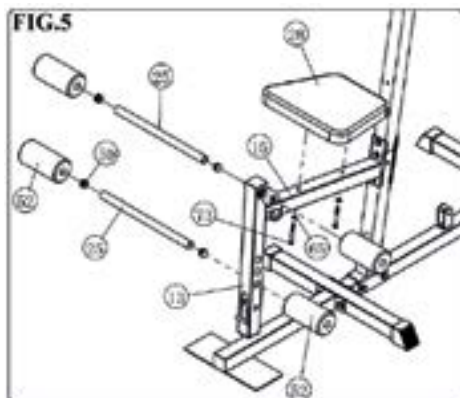
FIG.3


SCHRITT 4

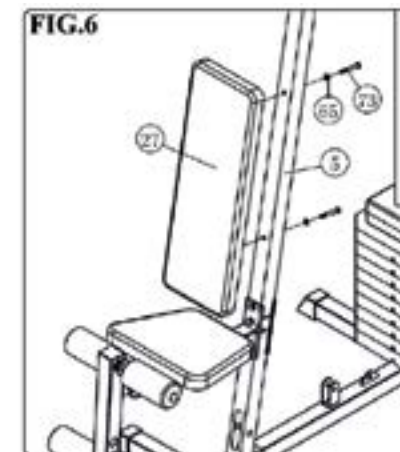
1. Setzen Sie die 50*50 Stifte (#49) in Teil (#13) ein. Befestigen Sie Teil (#13) an Teil (#15) mit (1) Sechskantschraube M10*70(#68). Stecken Sie den Stift (#54) durch das erste Loch in Teil (#15) und durch Teil (#13), um Teil (#13) zu verriegeln. Nächstes Loch zum Lösen des Teils (#13). Hinweis: Ziehen Sie die Schraube (#67) an und lösen Sie die Mutter soweit, dass sich das Teil (#13) frei drehen kann.


SCHRITT 5

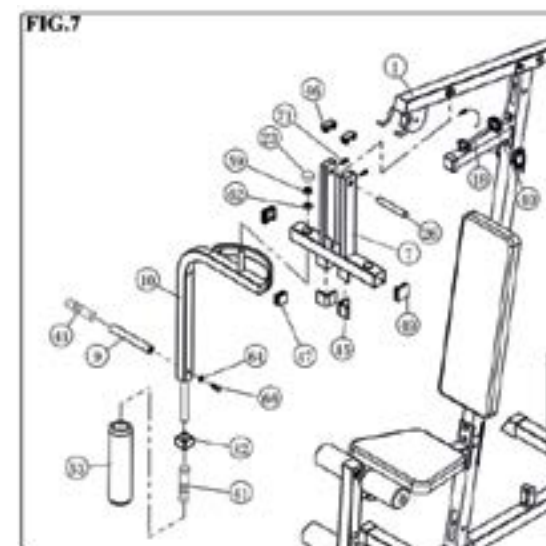
1. Befestigen Sie Teil (#28) an Teil (#15) mit (2) M8*65 Sechskantschrauben (#73).
2. Setzen Sie Runddübel Ø25(#50) in Teil (#25) ein. Führen Sie Teil (#25) durch Teil (#15,#13) und schieben Sie dann die Schaumstoffrollen (#52) darüber.


SCHRITT 6

1. a. Befestigen Sie Teil (#27) an Teil (#5) mit (2) M8*65 Sechskantschrauben (#73).


SCHRITT 7

1. Setzen Sie die Stifte 50*25(#46) und 50*50(#49) in Teil (#7) ein. Führen Sie die Welle (#26) mit einem Hammer durch Teil (#7) und durch Teil (#1), bis sie mit beiden Enden bündig ist. Befestigen Sie die Welle (#26) mit (2) M8*20 Sechskantschrauben (#71) an Teil (#7). Sie können das Teil (#18) drehen und dann die Kunststoffmutter (#40) einschrauben, um das Teil (#7) zu sichern.
2. Setzen Sie die "L"-Klammern (#45) auf das Teil (#7).
3. Stecken Sie den Stecker 38*38 (#47) in das Teil (#10). Setzen Sie den Stopfen mit dem Loch (#42) in das Teil (#10).
4. Sichern Sie Teil (#10) an Teil (#7) mit (1) M16(#59)-Nylonmutter und (1) Ø16(#62)-Unterlegscheibe. Achten Sie beim Festziehen der Mutter darauf, dass sich das Teil (#10) drehen kann. Setzen Sie die Mutterkappe (#23) auf die Mutter.
5. Schieben Sie den Ø80*245(#53) Schaumstoff auf Teil (#10). Tipp: Mit Seife oder Wasser geht dies leichter.
6. Setzen Sie den Komfortgriff (#41) auf Teil (#9,#10).
7. Befestigen Sie Teil (#9) an Teil (#10) mit (1) M10*25 Sechskantschraube (#66).
8. Montieren Sie den anderen Pec-Arm (#11) auf die gleiche Weise.

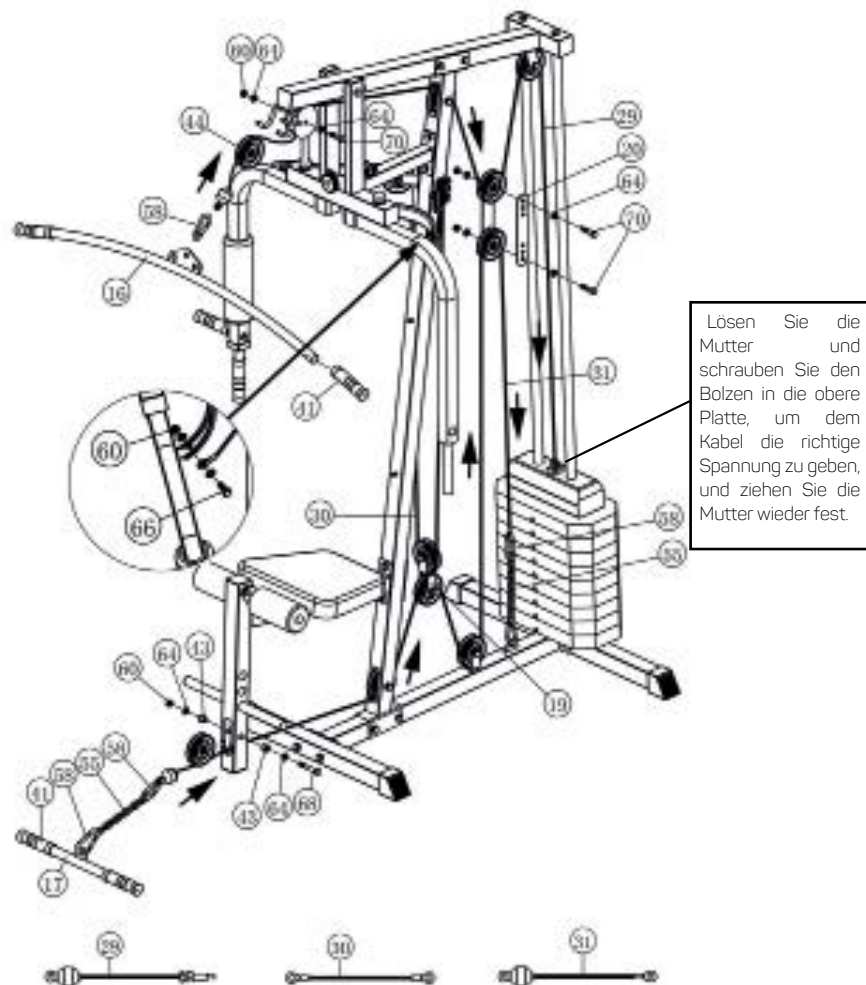


SCHRITT 8

Prüfen Sie nach dem Zusammenbau des Geräts, ob das Kabel straff gespannt ist (bei richtiger Spannung sollte ein Spalt von 3-5 mm zwischen der oberen Platte und dem Gewichtsstapel vorhanden sein).

Wenn das Kabel etwas locker ist, ziehen Sie es fest, indem Sie die Schraube am oberen Ende des Gewichtsstapels anziehen.

Wenn das Kabel zu locker ist, passen Sie die Länge der Spiralkette (#55) mithilfe des Schnappverschlusses (#58) an.

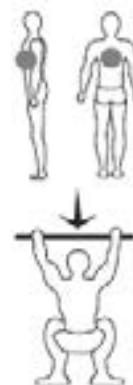


PRODUKTNUTZUNG

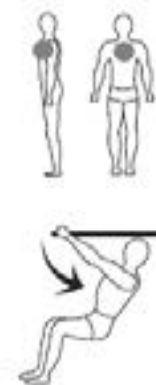
Bewegung, auch mit mäßiger Intensität, hilft, Ihre Gesundheit zu verbessern. Blutdruck, Cholesterinwerte, Blutzucker, Motivation und sogar die Stimmung können durch Sport verbessert werden. Es sollte Ihren Körper innerhalb der Grenzen straffen. Die Kombination von Bewegung mit einer gesunden Ernährung kann einen starken Einfluss auf den Körperfettanteil, die Silhouette und das allgemeine Wohlbefinden haben. Krafttraining fördert Ihre Muskelfitness und Mobilität und hilft, das Verletzungsrisiko zu reduzieren.



ACHTUNG: Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern ausreichend angezogen sind, bevor Sie die Maschine in Betrieb nehmen.



LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



LEG EXTENSION



PRESS TRICEP



A.B. CRUNCH



LOW ROW



PECTORAL FLIES

WARTUNG

- Nach dem Training sollten Sie das Gerät und den Lenker mit einem trockenen Tuch reinigen. Dadurch wird verhindert, dass die Komponenten durch trockenen Schweiß verunreinigt werden.
- Die Nutzung Ihrer Mehrzweckhalle zu Hause führt zu ihrer natürlichen Abnutzung. Dies erfordert regelmäßige Pflege und Wartung. Unter normalen Bedingungen und in Ihrem multifunktionalen Fitnessstudio zu Hause ist keine Wartung erforderlich. Es liegt jedoch in der Verantwortung des Benutzers, sicherzustellen, dass alle Teile auf korrekte Befestigung überprüft werden und dass Verschleiß die Leistung nicht beeinträchtigt.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern wischen Sie Schmutz und Staub mit einem weichen oder leicht feuchten Tuch ab.
- Hinweis: Die Leistung Ihres multifunktionalen Heimtrainings kann durch den Einfluss von Umgebungsbedingungen deutlich reduziert werden.
- Jede Änderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion der Mehrzweck-Home-Gym kann die Leistung erheblich beeinträchtigen. Dasselbe kann bei schwerer Kontamination oder Missbrauch geschehen.
- Dieses Produkt wird mit einer Verpackung geliefert, die es vor Erschütterungen während des Transports schützt. Das Verpackungsmaterial besteht aus recycelbaren Rohstoffen. Bitte entsorgen Sie diese Materialien nach Bedarf. Wenn Sie dieses Produkt entsorgen möchten, entsorgen Sie es bitte gemäß den geltenden Vorschriften. Für weitere Informationen zur fachgerechten Entsorgung wenden Sie sich bitte an die Gemeindeverwaltung.

ENTFERNUNG / RECYCLING

Wenn Sie sich für eine Entsorgung der Maschine entscheiden, tun Sie dies verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen Vorschriften.

Schützen Sie die Umwelt, entsorgen Sie die Maschine und schonen Sie die Umwelt. Werf es nicht in den Müll. Bitte trennen Sie Kunststoff und Stahl, damit sie ordnungsgemäß recycelt werden können.

Verpackungsmaterialien sind recycelbar. Bitte entsorgen Sie sie über den am besten geeigneten Recycling-Müll.

GARANTIE

Auf dieses Produkt wird eine Garantie von 2 Jahren gewährt. Diese Garantie deckt Schäden und Fehlfunktionen nur dann ab, wenn das Produkt nicht missbraucht wurde und alle Anweisungen korrekt befolgt wurden.

Um Ihre Garantie in Anspruch zu nehmen, müssen Sie Ihre Kaufquittung vorlegen. Das Produkt muss vollständig sein und alle seine Teile enthalten.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Verschleiß, mangelnde Wartung, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage und Missbrauch (Stöße, Missbrauch der Stromversorgung, Lagerung, Nutzungsbedingungen usw.).

Sie ist auch dann ausgeschlossen, wenn im Produkt Zubehör oder Montageteile verwendet wurden, die nicht das Original oder geeignet sind.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Verschleiß, mangelnde Wartung, Fahrlässigkeit, falsche Montage und Missbrauch (Stöße, Verwendung einer falschen Stromversorgung, Lagerung, Nutzungsbedingungen usw.).

Sie ist auch dann ausgeschlossen, wenn im Produkt nicht originales oder ungeeignetes Zubehör oder Montageteile verwendet wurden.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG (CE)

Wir, PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L., Eigentümer der Marke FITFIU Fitness, mit Sitz in c/Blanquers, 7-8 43800 - Valls, SPANIEN, erklären, dass das Krafttrainingsgerät GYM-100, ab Seriennummer 2021, den Anforderungen der geltenden Richtlinien des Europäischen Parlaments und des Rates entspricht:

- Richtlinie 2014/30/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 26. Februar 2014 zur Angleichung der Rechtsvorschriften der Mitgliedsstaaten über die elektromagnetische Verträglichkeit.

Das gelieferte Produkt entspricht dem Muster, das der EG-Baumusterprüfung unterzogen wurde.

Harmonisierte Norm :

EN957-1:2005

EN957-2:2003

Valls, 22 Januar 2021,



Albert Prat Asensio, FOUNDER (Prokurist und Leiter der technischen Dokumentation).

FITFIU[®]
 FITNESS



fit your **STRENGTH** *needs*

FITFIU®
FITNESS

Manual revisado en julio de 2021
www.fitfiu-fitness.com

