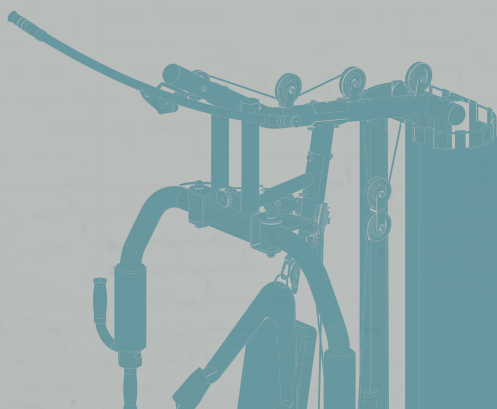


GYM-200

REF. > FIT000203



GYM-200

REF. < FIT000530





GYM-200

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	10
MANTENIMIENTO	11
RECICLAJE Y ELIMINACIÓN	11
GARANTÍA	11

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un producto de la marca 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. Gracias a un diseño ingenioso, este producto ofrece más de unos doce ejercicios únicos en menos de 1.5 m2. Los agarres acolchados para la pierna, el pie y el 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.

Esperamos que disfrute de este producto FITFIU y que satisfaga plenamente sus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

Antes de usar este producto, lea todas las precauciones de uso, así como el manual de instrucciones. Guarde este manual en un lugar seguro para consultarlo en el futuro, y si decide vender este producto, recuerde entregárselo al 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 respecto las advertencias y 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 150kg. 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.



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

INFORMACIÓN GENERAL DE MONTAJE

- 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.

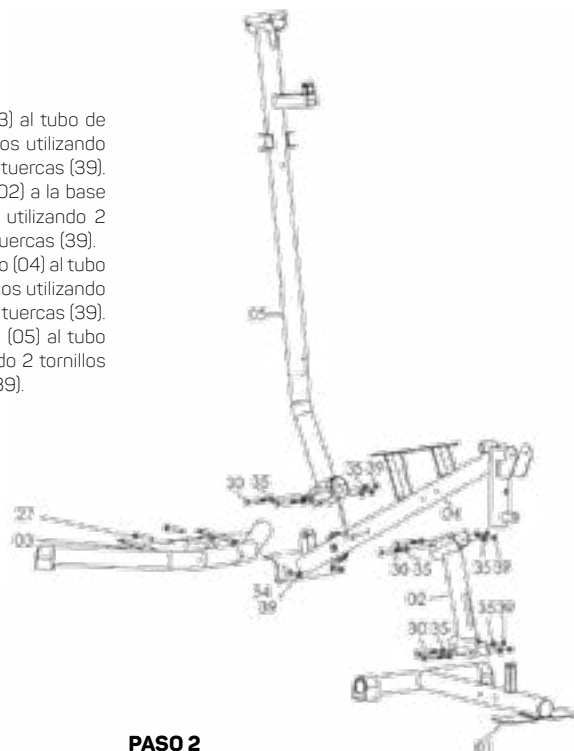
PASOS PARA EL MONTAJE



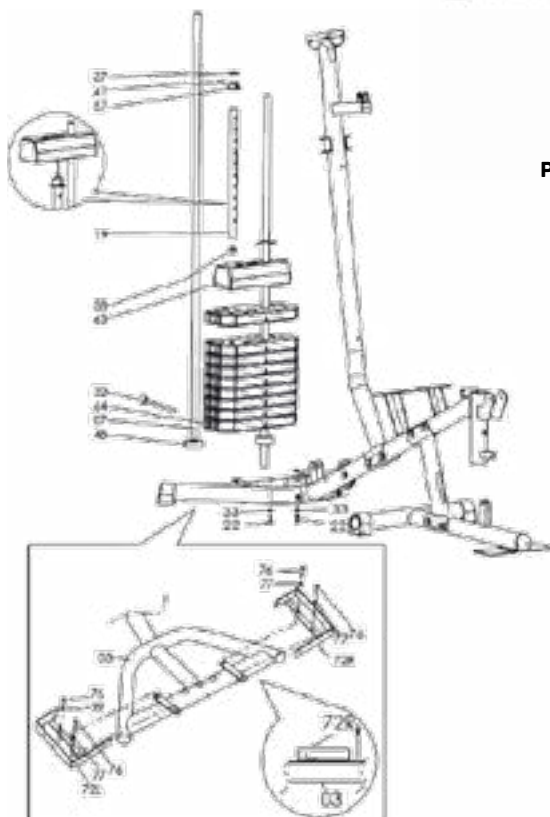
NOTA: Las instrucciones pueden incluir elementos de fijación que están apretados en precedencias en algunas piezas, puede ser necesario quitar estos elementos de fijación con el fin de realizar el montaje, utilice siempre los elementos de fijación originales.

PASO 1

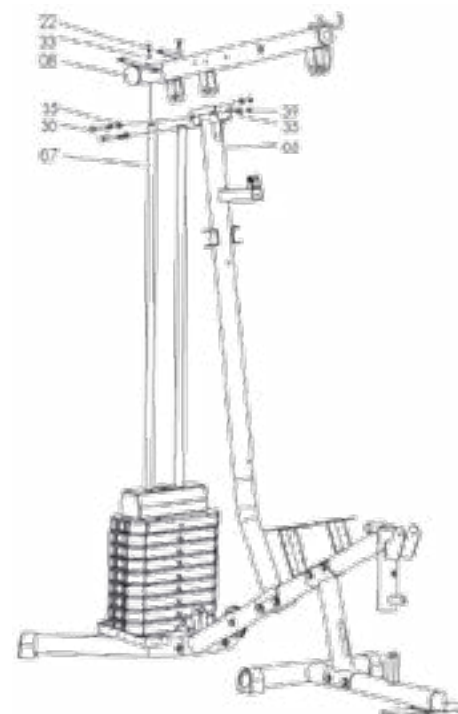
1. Acople el estabilizador posterior (03) al tubo de soporte del asiento (04) y asegúrelos utilizando 2 tornillos (27), 2 arandelas (34) y 2 tuercas (39).
2. Acople el tubo de soporte vertical (02) a la base de la estructura (01) y asegúrelos utilizando 2 tornillos (30), 4 arandelas (34), y 2 tuercas (39).
3. Acople el tubo de soporte del asiento (04) al tubo de soporte principal (02) y asegúrelos utilizando 2 tornillos (30), 4 arandelas (34), y 2 tuercas (39).
4. Acople el tubo de soporte principal (05) al tubo de soporte del asiento (04) utilizando 2 tornillos (30), 4 arandelas (34), y 2 tuercas (39).


PASO 2

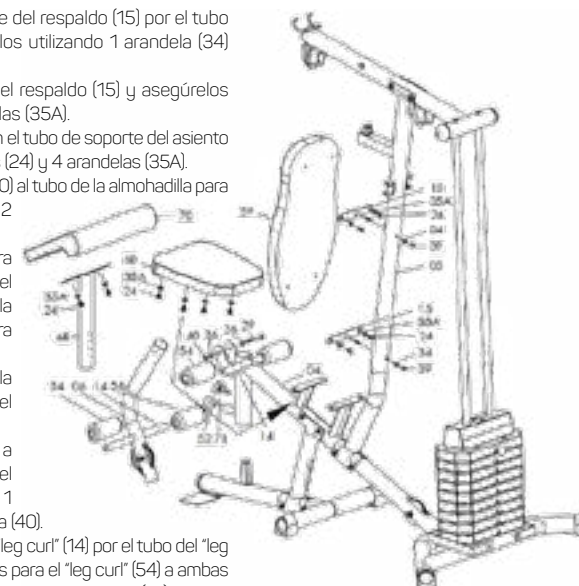
1. Deslice los dos tubos guías (07) por los anillos en goma (48) y por los dos agujeros del estabilizador posterior (03). Acople los tubos utilizando dos arandelas curvadas (33) y dos tornillos (22).
2. Introduzca con cautela la placa de pesas 10lb (64) arriba y abajo de los tubos guías (07), de modo que se colocarán por los tubos.
3. Coloque el casquillo (57) en la barra de pesas (19) y conéctelos con el perno de las pesas (41). Luego coloque las placas de pesas (63) encima de la barra de pesas (19).
4. Inserte el perno de pesas (32) por las placas de pesas 10lb (64) y por el agujero de la barra de pesas (19).
5. Acople la cubierta izquierda del soporte (72L) al estabilizador posterior (03) y asegúrelos utilizando 2 tornillos (76) y dos arandelas (77). Haga lo mismo para acoplar la cubierta derecha del soporte (72R) a la parte derecha del estabilizador posterior (03).

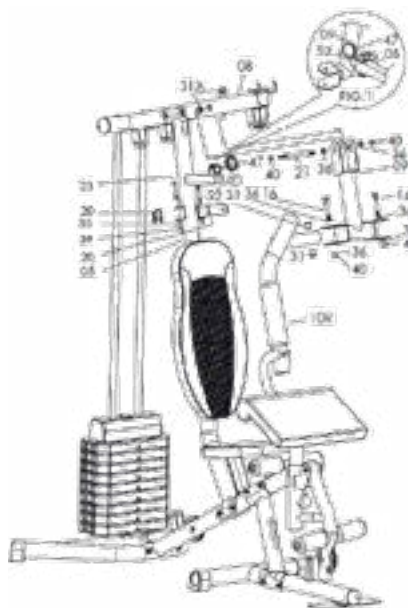

PASO 3

1. Inserte los tubos guías (07) por el tubo de conexión (08) y asegúrelos utilizando dos arandelas (33) y dos tornillos (22).
2. Acople el tubo de conexión (08) al soporte principal (05) y asegúrelos utilizando dos tornillos (30), 4 arandelas (35) y dos tuercas (39).

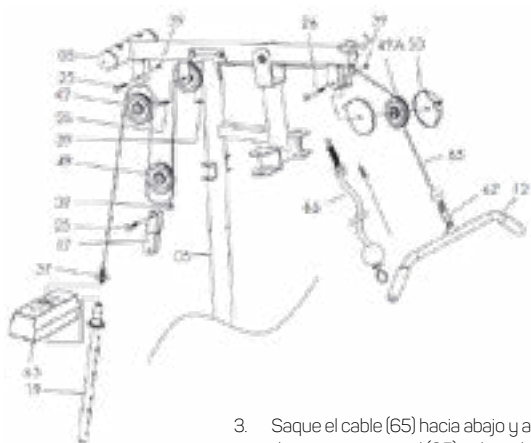

PASO 4

1. Introduzca el tornillo de cada soporte del respaldo (15) por el tubo de soporte principal (05) y asegúrelos utilizando 1 arandela (34) y 1 tuerca (39).
2. Acople el respaldo (59) al soporte del respaldo (15) y asegúrelos utilizando 4 tornillos (24) y 4 arandelas (35A).
3. Acople el asiento (60) a los anclajes en el tubo de soporte del asiento (04) y asegúrelos utilizando 4 tornillos (24) y 4 arandelas (35A).
4. Acople la almohadilla para los codos (70) al tubo de la almohadilla para los codos (68) y asegúrelos utilizando 2 tornillos (24) y 2 arandelas (35A).
5. Acople el tubo de la almohadilla para los codos (68) al tubo de soporte del asiento (04) y asegúrelos utilizando la perilla del tubo de la almohadilla para los codos.
6. Inserte el tapón de goma (52) en la parte frontal del tubo de soporte del asiento (04).
7. Acople el tubo para el "leg curl" (06) a la parte frontal del tubo de soporte del asiento (04) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (29), 2 arandelas (36) y 1 tuerca (40).
8. Inserte el tubo para la almohadilla del "leg curl" (14) por el tubo del "leg curl" (06), luego acople las almohadillas para el "leg curl" (54) a ambas extremidades del tubo para las almohadillas del "leg curl" (14).



PASO 5


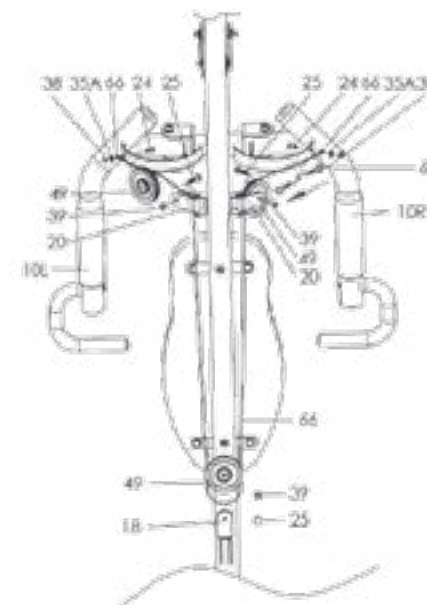
1. Acople la unidad de tracción (09) al tubo de conexión (08), inserte el eje de la unidad de tracción (21) por 2 casquillos de metal (31A) y asegúrelos con 2 arandelas (36) y 2 tuerca (40).
2. Acople el brazo derecho a mariposa (10R) a la parte derecha de la unidad de tracción (09) por 2 casquillos de metal (31) y asegúrelos utilizando 2 arandelas (36) y 1 tuerca (40). Realice el mismo procedimiento para acoplar el brazo izquierdo a mariposa (10L) a la unidad de tracción (09).
3. Inserte el tapón de doma (52) en la cubierta en el tubo de soporte vertical (05), luego ajuste la unidad de tracción (09) para que el agujero se alinee con la cubierta.
4. Coloque las almohadillas del brazo a mariposa (53) en los brazos a mariposa (10R y 10L), luego inserte un tapón llano de 50mm (46) en las extremidades de los brazos a mariposa.
5. Acople un manillar (11) al brazo derecho a mariposa (10R) y asegúrelos utilizando 3 tornillos (22) y 3 arandelas (33). Haga lo mismo para acoplar el manillar (11) al brazo izquierdo a mariposa (10L).
6. Acople el soporte de la polea (20) a cada lado del tubo principal de soporte (05) y asegúrelos utilizando 2 tornillos (23), 4 arandelas (35) y 2 tuerca (39).

PASO 6


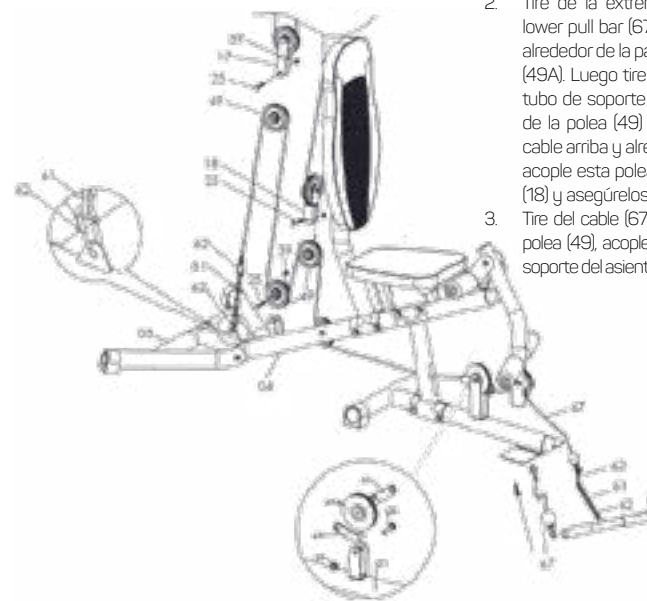
1. Acople el cable de lat bar (65) al soporte de abertura en frente al tubo de conexión (08). Nota: La bola de bloqueo del cable debe estar por debajo del tubo de conexión. Tire el cable (65) encima de la polea pequeña (49A) y coloque una cubierta de la polea pequeña (50) en cada lado de la polea. El cable (65) debe salir fuera de las cubiertas de la polea (50) por la abertura. Asegure la polea (49A) al soporte utilizando 1 tornillo (26) y 1 tuerca (39).
2. Saque el cable (65) hacia la parte posterior de la máquina por la abertura de arriba en el tubo de soporte principal (05) y alrededor de la primera polea (49), luego acople esta polea al soporte del tubo de conexión (08) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
3. Saque el cable (65) hacia abajo y alrededor de la segunda polea (49). Acople esta polea al tubo de soporte principal (05) utilizando el soporte de la polea (17), 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
4. Saque el cable (65) hacia arriba y alrededor de la tercera polea (49). Acople esta polea al soporte del tubo de conexión (08) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
5. Saque el cable (65) hacia abajo y lo fije totalmente en el cierre de la extremidad del cable encima de la barra de pesas (19).
6. Acople la lat bar (12) a la extremidad frontal del cable (65), y asegúrelos utilizando 1x1 gancho (62).

PASO 7

1. Acople una extremidad del cable del brazo a mariposa (66) al gancho del brazo a mariposa derecho (10R) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (24), 1 arandela (35A) y 1 tuerca (38).
2. Saque el cable (66) alrededor de la polea de arriba (49), luego acople esta polea al soporte de la polea (20) en la parte derecha del tubo de soporte principal (05) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
3. Haga girar al cable (66) alrededor de la polea de abajo (49), luego acople esta polea a la parte superior del doble soporte de la polea (18) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
4. Saque el cable (66) arriba y alrededor de la segunda polea de arriba (49), luego acople esta polea al soporte de la polea (20) en la parte de izquierda del tubo de soporte principal (05) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
5. Acople la otra extremidad del cable (66) al gancho del brazo a mariposa izquierdo (10L) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (24), 1 arandela (35A) y 1 tuerca (38).

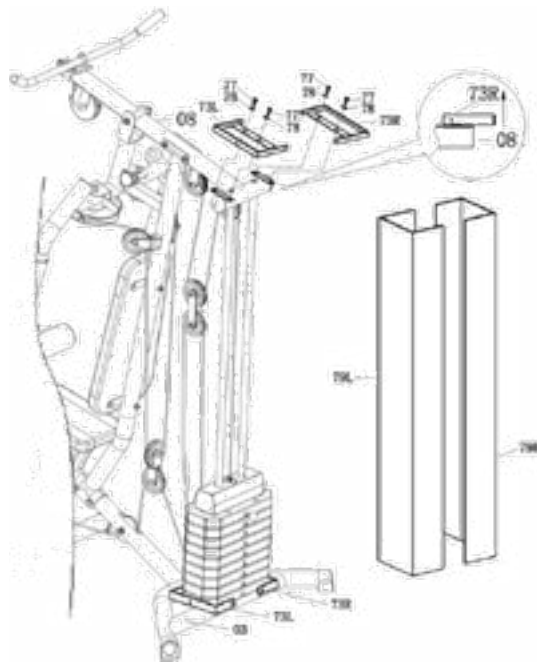

PASO 8

1. Coloque las guías del cable (69) en ambas partes de la polea pequeña (49A) como se muestra, y asegúrelos utilizando 1 tornillo (26) y 1 tuerca (39).
2. Tire de la extremidad de la bola de no bloqueo del cable de lower pull bar (67) por la abertura arriba del tubo de leg curl (06), alrededor de la parte inferior de la polea (49) y de la polea pequeña (49A). Luego tire del cable por la abertura en la parte inferior del tubo de soporte vertical (02), luego alrededor de la parte inferior de la polea (49) en el tubo de soporte del asiento (04). Tire del cable arriba y alrededor de la parte de arriba de la polea (49), luego acople esta polea a la parte inferior del doble soporte de la polea (18) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
3. Tire del cable (67) hacia abajo y alrededor de la parte inferior de la polea (49), acople la polea al soporte en la extremidad del tubo de soporte del asiento (04) y asegúrelos con 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
4. Tire del cable (67) hacia arriba y alrededor de la parte superior de la polea (49), luego acople esta polea a la sección inferior del soporte de la polea (17) y asegúrelos utilizando 1 tornillo (25) y 1 tuerca (39).
5. Tire del cable (67) hacia abajo y conéctelo al soporte en el estabilizador posterior (03) utilizando una cadena (61) y 1x1 gancho (62). Nota: Conectar el cable a los enlaces de la cadena puede causar que se bloquee.
6. Acople la lower pull bar (13) a la extremidad frontal del cable (67) utilizando una cadena (61) y 2x1 ganchos (62).



PASO 9

1. Acople la cubierta izquierda del soporte (73L) al tubo de conexión (08) y asegúrelos utilizando dos tornillos (76) y 2 arandelas (77). Haga lo mismo para la cubierta derecha del soporte (73R).
2. Acople la cubierta izquierda (75L) al soporte (73L) y asegúrelos utilizando 6 tornillos (74). Haga lo mismo para la cubierta derecha (79R).

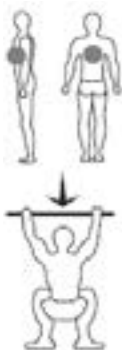


UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

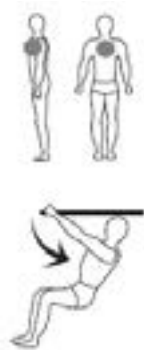
Los ejercicios físicos, incluso con intensidad moderada, ayudarán a mejorar su salud. Su presión sanguínea, sus valores de colesterol, la glucemia, la motivación e incluso su humor pueden mejorarse practicando deporte. Debería tonificar su cuerpo dentro de los límites. Combinar ejercicios con una alimentación 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 que todas las tuercas en nylon estén suficientemente apretadas antes de utilizar la máquina.



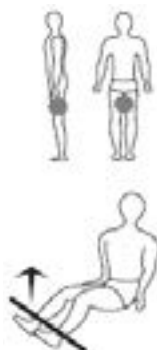
LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



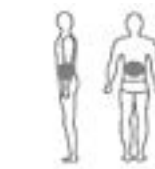
BICEP PULLDOWN



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, 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 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, tirelos 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.

INDEX

INTRODUCTION	12
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	12
ASSEMBLAGE	13
UTILISATION DU PRODUIT	18
ENTRETIEN	19
RECYCLAGE ET ÉLIMINATION	19
GARANTIE	19

INTRODUCTION

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

La gym multistation à domicile est faite en tube d'acier résistant pour la préserver du passage du temps et a de grands pieds en caoutchouc antidérapants qui empêchent des mouvements non désirés. FITFIU connaît sa réputation de qualité grâce à un amortisseur de haute densité et un 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 fournis ou non recommandés par le fabricant.
- N'essayez pas de faire de l'entretien ou des 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'appareil lors de son utilisation.
- Les utilisateurs mineurs ou handicapés ne doivent utiliser l'équipement qu'en présence d'une personne adulte qui puisse fournir une assistance si nécessaire.
- Ne l'utilisez pas dans des endroits où des produits sont pulvérisés 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 la machine. Assurez-vous que la zone autour de celle-ci soit libre de tout obstacle pendant l'utilisation.
- L'équipement est destiné uniquement à un usage domestique.
- Appareil à utiliser par une personne à la fois.
- Portez des vêtements confortables et appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. N'utilisez pas celui-ci pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures de sport fermées et appropriées. N'utilisez jamais de vêtements amples, car ils pourraient être happés par l'appareil et provoquer une situation dangereuse.
- Ne laissez pas les enfants près de l'appareil 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 supervisés ou instruits par un responsable.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que toutes les fixations visibles soient bien serrées et sécurisées correctement et que les câbles soient correctement encastrés 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 un échauffement adéquat et des exercices d'étirements.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
- L'appareil est uniquement destiné à l'intérieur ou à la famille. Le poids maximum de l'utilisateur est de 150kg. 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 soit bien fixée et en bon état. Veillez à laisser un espace libre de 0,5 m autour de l'appareil.



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 y mettant une protection.
- Vérifiez que toutes les parties de la liste soient 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 les alentours de la zone de montage aussi sûrs que possible. Retirer les sacs en aluminium ou en plastique pouvant créer un risque d'étouffement pour les enfants.

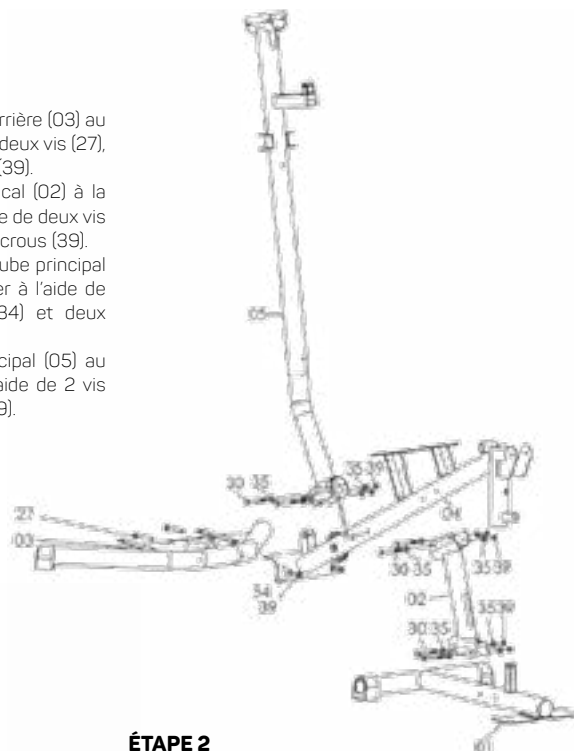
ÉTAPES D'ASSEMBLAGE



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

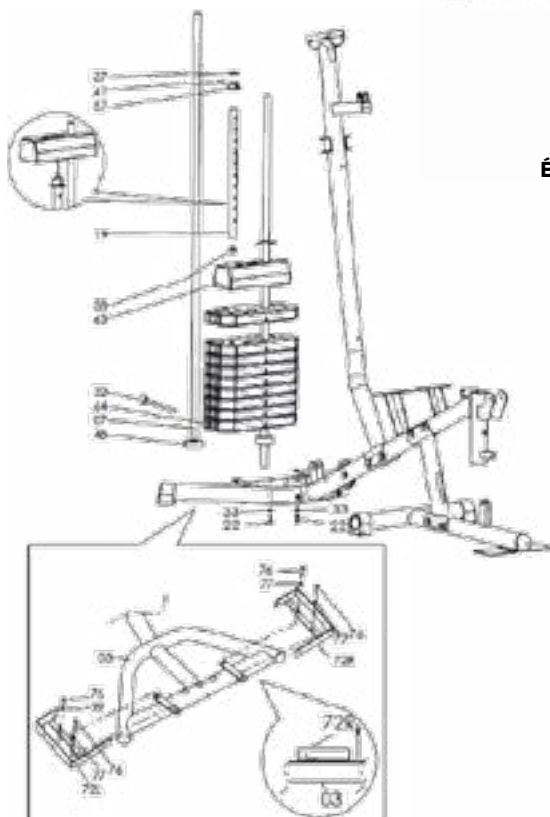
ÉTAPE 1

1. Accoupler le support stabilisateur arrière (03) au tube de selle (04) et fixer à l'aide de deux vis (27), deux rondelles (34) et deux écrous (39).
2. Accoupler le tube de support vertical (02) à la structure de base (01) et fixer à l'aide de deux vis (30), quatre rondelles (34) et deux écrous (39).
3. Accoupler le tube de selle (04) au tube principal de support (02) de soutien et fixer à l'aide de deux vis (30), quatre rondelles (34) et deux écrous (39).
4. Accoupler le tube de support principal (05) au tube de support de siège (04) à l'aide de 2 vis (30), 4 rondelles (34) et 2 écrous (39).



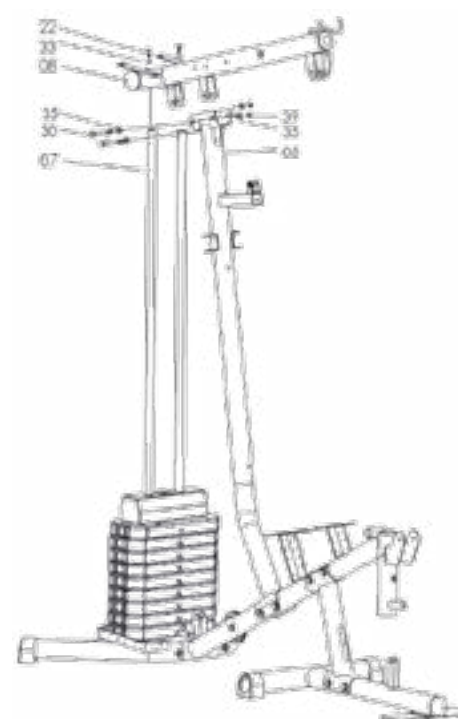
ÉTAPE 2

1. Faites glisser les deux tubes de guidage (07) à travers les anneaux en caoutchouc (48) et à travers les deux trous du stabilisateur arrière (03). Accouplez les tubes en utilisant deux rondelles incurvées (33) et deux vis (22).
2. Insérez délicatement la plaque de poids de 10 lb (64) dans les tubes de guidage (07), de sorte qu'ils soient placés sur les tubes.
3. Placer la douille (57) sur l'haltère (19) et les connecter avec le goujon de poids (41). Placez ensuite les plaques de poids (63) sur le dessus de la barre de poids (19).
4. Insérez la goupille de poids (32) à travers les plaques de poids 10lb (64) et à travers le trou dans la barre de poids (19).
5. Fixez le couvercle gauche du support (72L) au stabilisateur arrière (03) et fixez-les à l'aide de 2 vis (76) et de deux rondelles (77). Faites de même pour fixer le couvercle droit du support (72R) sur le côté droit du stabilisateur arrière (03).



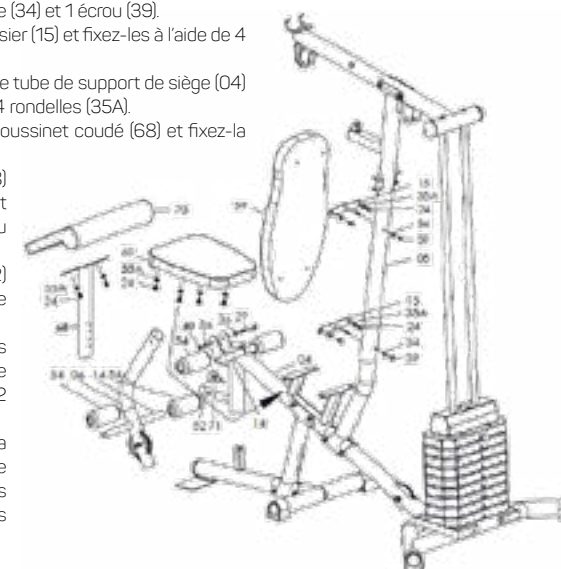
ÉTAPE 3

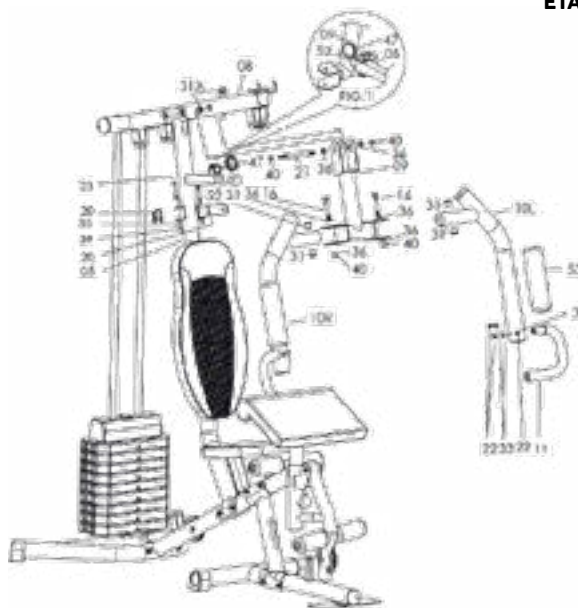
1. Insérer les tubes de guidage (07) dans le tube de raccordement (08) et les fixer avec deux rondelles (33) et deux vis (22).
2. Accouplez le tube de connexion (08) au support principal (05) et fixez-les à l'aide de deux vis (30), 4 rondelles (35) et deux écrous (39).



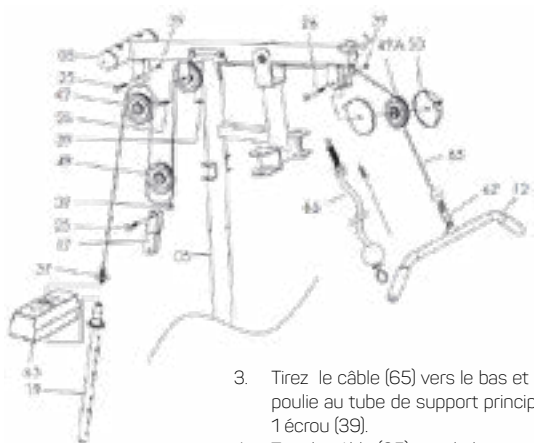
ÉTAPE 4

1. Insérez la vis de chaque support arrière (15) dans le tube de support principal (05) et fixez-les avec 1 rondelle (34) et 1 écrou (39).
2. Fixez le dossier (59) au support de dossier (15) et fixez-les à l'aide de 4 vis (24) et de 4 rondelles (35A).
3. Fixez le siège (60) aux ancrages dans le tube de support de siège (04) et fixez-les à l'aide de 4 vis (24) et de 4 rondelles (35A).
4. Fixez la coudière (70) sur le tube du coussinet coudé (68) et fixez-les avec 2 vis (24) et 2 rondelles (35A).
5. Fixez le tube du coussinet coudé (68) au tube de support du siège (04) et fixez-les à l'aide du bouton du tube du coussinet coudé.
6. Insérer le bouchon en caoutchouc (52) à l'avant du tube de support de siège (04).
7. Fixez le tube de flexion des jambes (06) à l'avant du tube de support de siège (04) et fixez-le avec 1 vis (29), 2 rondelles (36) et 1 écrou (40).
8. Insérez le tube du coussinet de la jambe (14) dans le tube de la boucle de la jambe (06), puis fixez les coussinets de la jambe (54) aux deux extrémités du tube. "Courbure de la jambe" (14).

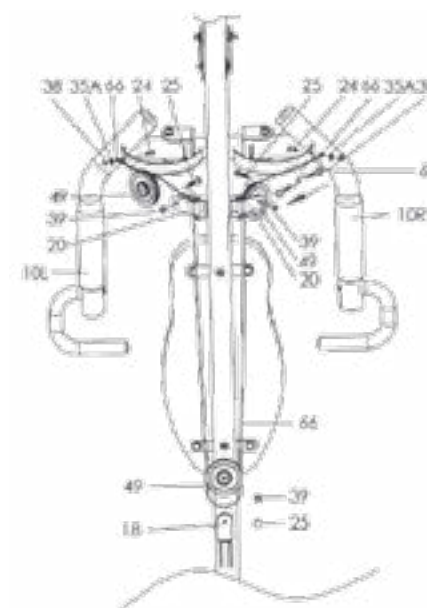


ÉTAPE 5


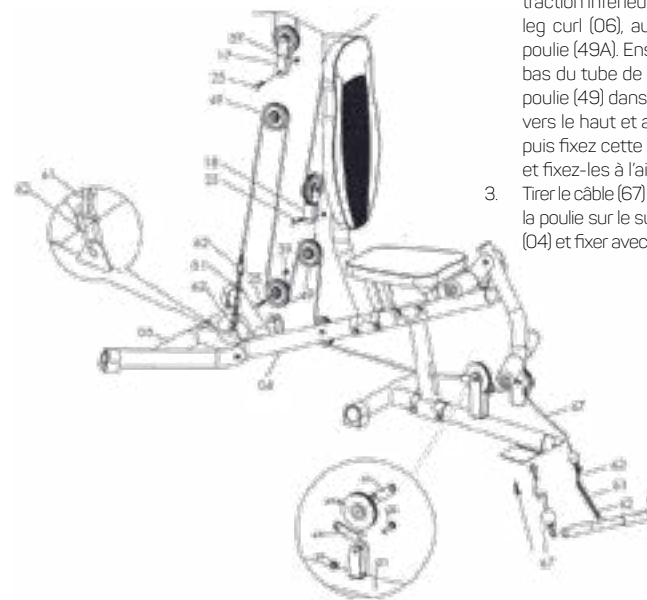
1. Fixer l'unité d'entraînement (09) au tube de liaison (08), insérer l'arbre de l'unité d'entraînement (21) à l'aide de deux douilles métalliques (31a) et fixez-les à l'aide de deux rondelles (36) et deux écrous (40).
2. Fixez la vis papillon (10R) au bras droit de l'unité d'entraînement (09) grâce à deux douilles métalliques (31) et fixez à l'aide de deux rondelles (36) et 1 écrou (40). Effectuez de même pour relier le bras gauche (10L) à l'unité de traction (09).
3. Insérez le bouchon en caoutchouc (52) dans la carcasse du tube de support vertical (05), puis réglez l'unité d'entraînement (09) de sorte que le trou soit aligné par-rapport à la carcasse.
4. Fixez les coussinets (3) à l'aide de vis papillon aux bras (10R et 10L), puis insérer un bouchon plat de 50 mm (46) aux extrémités.
5. Fixez un guidon (11) au bras droit grâce à une vis papillon (10R) et fixez-les à l'aide de 3 vis (22) et de 3 rondelles (33). Faites de même pour attacher le guidon (11) au bras gauche (10L).
6. Fixez le support de la poulie (20) de chaque côté du tube de support principal (05) et fixer à l'aide de deux vis (23), quatre rondelles (35) et deux écrous (39).

ÉTAPE 6


1. Fixez le câble de la barre latérale (65) au support d'ouverture devant le tube de connexion (08). Note: La bille de verrouillage du câble doit se trouver sous le tube de connexion. Tirez le câble (65) sur la petite poulie (49A) et placez un cache de poulie (50) de chaque côté. Le câble (65) doit sortir des caches de poulie (50) à travers l'ouverture. Fixez la poulie (49A) au support à l'aide d'une vis (26) et d'un écrou (39).
2. Tirez le câble (65) vers l'arrière de la machine par l'ouverture du tube de support principal (05), passez-le autour de la première poulie (49), puis fixer la poulie sur le support de tube de raccordement (08) et fixez-les avec 1 vis (25) et 1 écrou (39).
3. Tirez le câble (65) vers le bas et passez-le autour de la deuxième poulie (49). Fixez cette poulie au tube de support principal (05) en utilisant le support de poulie (17), 1 vis (25) et 1 écrou (39).
4. Tirez le câble (65) vers le haut et autour de la troisième poulie (49). Fixez cette poulie sur le support du tube de connexion (08) et fixez-les à l'aide d'une vis (25) et d'un écrou (39).
5. Tirez le câble (65) vers le bas et le fixer complètement sur la fermeture de l'extrémité du câble sur la barre de poids (19).
6. Fixez la barre latérale (12) à l'extrémité avant du câble (65) et fixez-les à l'aide du crochet 1x1 (62).

ÉTAPE 7


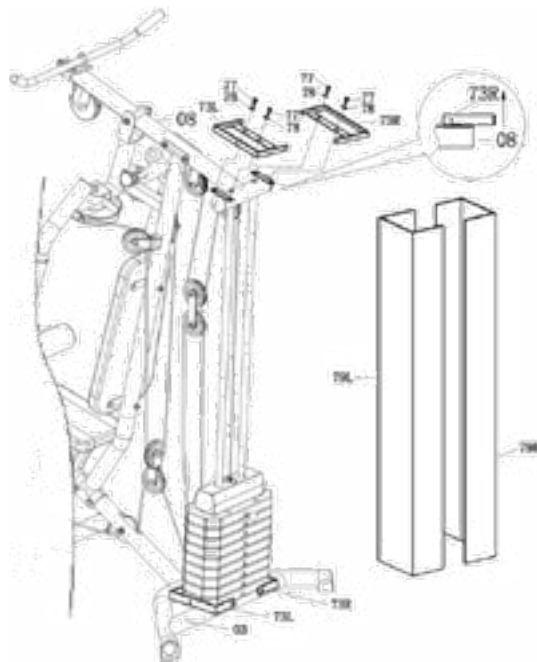
1. Attachez une extrémité du câble (66) au crochet du bras droit (10R) et fixez-le avec 1 vis (24), 1 rondelle (35A) et 1 écrou (38).
2. Tirez le câble (66) autour de la poulie supérieure (49), puis fixez-la sur le support (20), côté droit du tube de support principal (05); fixez avec 1 vis (25) et 1 écrou (39).
3. Faites pivoter le câble (66) autour de la poulie inférieure (49), puis fixez-la à la partie supérieure du support de poulie double (18); fixez à l'aide d'une vis (25) et d'un écrou (39).
4. Tirez le câble (66) vers le haut et autour de la deuxième poulie supérieure (49), puis fixez-la au support de poulie (20) sur le côté gauche du tube de support principal (05); fixez-les en utilisant 1 vis (25) et 1 écrou (39).
5. Fixez l'autre extrémité du câble (66) au crochet du bras gauche (10L); fixez à l'aide d'une vis (24), d'une rondelle (35A) et d'un écrou (38).

ÉTAPE 8


1. Placer les guides-câbles (69) des deux côtés de la petite poulie (49A) comme indiqué, et fixez-les avec 1 vis (26) et 1 écrou (39).
2. Tirez l'extrémité de la bille non verrouillable de la barre de traction inférieure (67) à travers l'ouverture au-dessus du tube leg curl (06), autour du bas de la poulie (49) et de la petite poulie (49A). Ensuite, tirez le câble à travers l'ouverture dans le bas du tube de support vertical (02), puis autour du bas de la poulie (49) dans le tube de support de siège (04). Tirez le câble vers le haut et autour de la partie supérieure de la poulie (49), puis fixez cette poulie au bas du support de poulie double (18) et fixez-les à l'aide d'une vis (25) et d'un écrou (39).
3. Tirez le câble (67) vers le bas et autour du bas de la poulie (49), fixer la poulie sur le support à l'extrémité du tube de support du siège (04) et fixer avec 1 vis (25) et 1 écrou (39).
4. Tirez le câble (67) vers le haut et autour du haut de la poulie (49), puis fixez cette poulie à la section inférieure du support de poulie (17) et fixez-les à l'aide d'une vis (25) et d'un écrou (39).
5. Tirez le câble (67) vers le bas et connectez-le au support du stabilisateur arrière (03) à l'aide d'une chaîne (61) et d'un crochet 1X1 (62). Remarque: Le fait de connecter le câble aux maillons de la chaîne peut provoquer un blocage.
6. Fixez la barre de traction inférieure (13) à l'extrémité avant du câble (67) à l'aide d'une chaîne (61) et de crochets 2X1 (62).

ÉTAPE 9

1. Fixez le cache gauche du support (73L) au tube de raccordement (08) et fixez-les à l'aide de deux vis (76) et de 2 rondelles (77). Faites de même pour le cache côté droit du support (73R).
2. Fixez le couvercle gauche (75L) au support (73L) et fixez-les à l'aide des 6 vis (74). Faites de même pour le cache côté droit (79R).

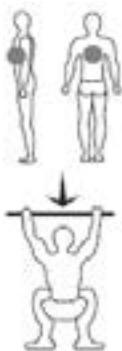


UTILISATION DU PRODUIT

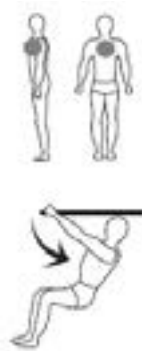
Des exercices physiques, même avec une intensité modérée, aideront à améliorer votre santé. Votre tension artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie, votre motivation et même votre humeur peuvent être améliorés en pratiquant un sport. Vous devriez tonifier votre corps en gardant vos propres 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 souplesse musculaire, ce qui réduit les risques de blessure.



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



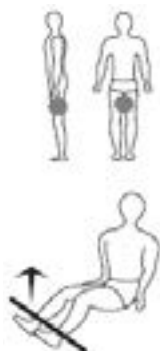
LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



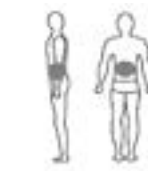
BICEP PULLDOWN



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 souillés.
- L'utilisation de votre gymnase multifonctionnel à domicile conduit à une usure naturelle. Cela nécessite une attention et un entretien réguliers. Dans les conditions et utilisations normales de votre gymnase multifonctionnel à domicile, l'entretien n'est pas nécessaire. Cependant, l'utilisateur est responsable de s'assurer que toutes les pièces soient 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 domicile 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 domicile peut réduire considérablement les performances. La même chose peut arriver en cas de détérioration 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. Si vous souhaitez vous débarrasser de ce produit, veuillez à le jeter conformément aux normes en vigueur. Pour plus d'informations concernant le recyclage conseillé, 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. Protégez l'environnement, débarrassez-vous de la machine en prenant soin de l'environnement. Ne la jetez pas à la poubelle. Veuillez séparer le plastique et l'acier afin qu'ils puissent être correctement recyclés. Les matériaux d'emballage sont recyclables. Veuillez les jeter dans le conteneur de recyclage le plus approprié.

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 devrez présenter votre justificatif 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.). Elle est également exclue 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 avec mauvais branchement, mauvais stockage, conditions d'utilisation, etc.). Elle est également exclue 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	20
PRECAUZIONI D'USO	20
MONTAGGIO	21
USO DEL PRODOTTO	26
MANUTENZIONE	27
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	27
GARANZIA	27

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. Grazie al suo design ingegnoso, questo prodotto offre più di dodici esercizi unici in meno di 1.5 m2. 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 D'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 perché 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 150kg. 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.



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 DI MONTAGGIO

- 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.

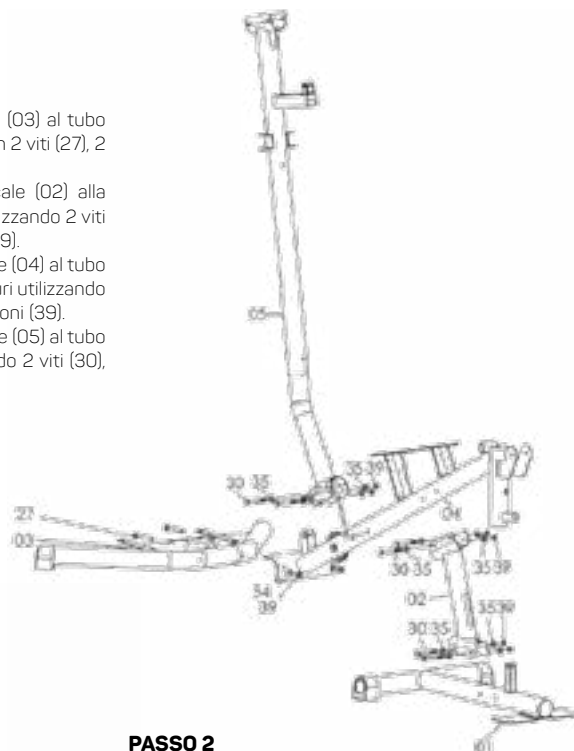
FASI DI MONTAGGIO



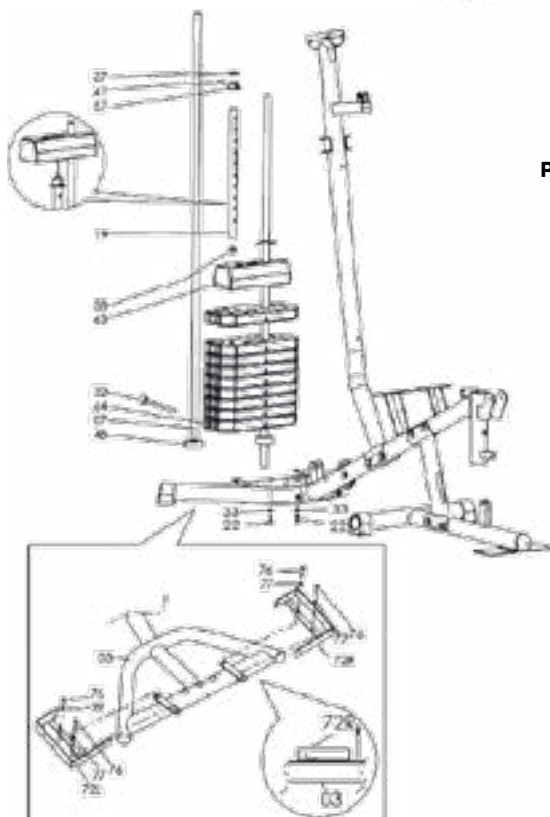
NOTA: Le istruzioni possono includere elementi di fissaggio che sono stati stretti in precedenza su qualche pezzo, può essere necessario rimuovere questi elementi di fissaggio per realizzare il montaggio, utilizzi sempre gli elementi di fissaggio originali.

PASSO 1

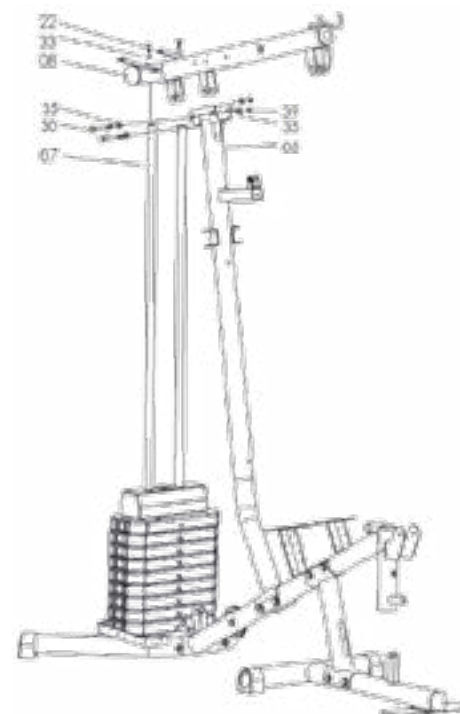
1. Agganci lo stabilizzatore posteriore (03) al tubo di supporto del sedile (04) e fissi con 2 viti (27), 2 guarnizioni (34) e 2 bulloni (39).
2. Agganci il tubo di supporto verticale (02) alla base della struttura (01) e li fissi utilizzando 2 viti (30), 4 guarnizioni (34) e 2 bulloni (39).
3. Agganci il tubo di supporto del sedile (04) al tubo di supporto principale (02) e li assicuri utilizzando 2 viti (30), 4 guarnizioni (34) e 2 bulloni (39).
4. Agganci il tubo di supporto principale (05) al tubo di supporto del sedile (04) utilizzando 2 viti (30), 4 guarnizioni (34) e 2 bulloni (39).


PASSO 2

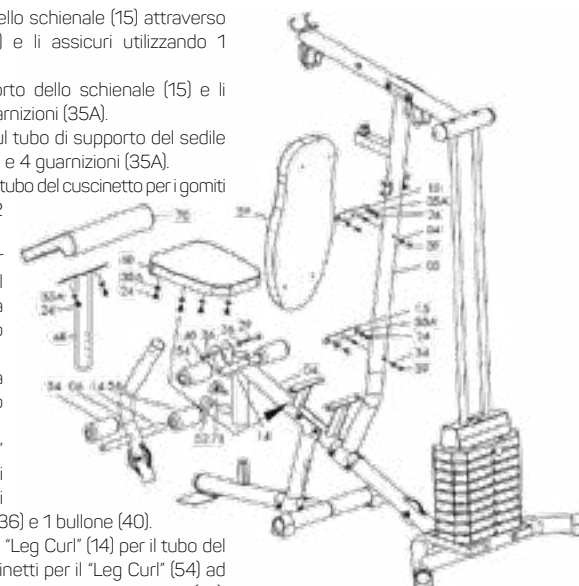
1. Faccia scivolare due tubi guida (07) attraverso gli anelli in gomma (48) e per i due fori dello stabilizzatore posteriore (03). Agganci i tubi utilizzando due guarnizioni ricurve (33) e due viti (22).
2. Introduca con cautela la placca dei pesi 10lb (64) sopra e sotto i tubi guida (07), in modo che verranno collocati attraverso i tubi.
3. Collochi l'attacco (57) sulla barre dei pesi (19) e li colleghi con il perno dei pesi (41). Dopo collochi le placche dei pesi (63) al di sopra della barra dei pesi (19).
4. Inserisca il perno dei pesi (32) per la placca dei pesi 10lb (64) e per il foro della barra dei pesi (19).
5. Agganci la copertura di sinistra del supporto (72L) allo stabilizzatore posteriore (03) e li assicuri utilizzando 2 viti (76) e due guarnizioni (77). Realizzi lo stesso procedimento per agganciare la copertura destra del supporto (72R) alla parte destra dello stabilizzatore posteriore (03).

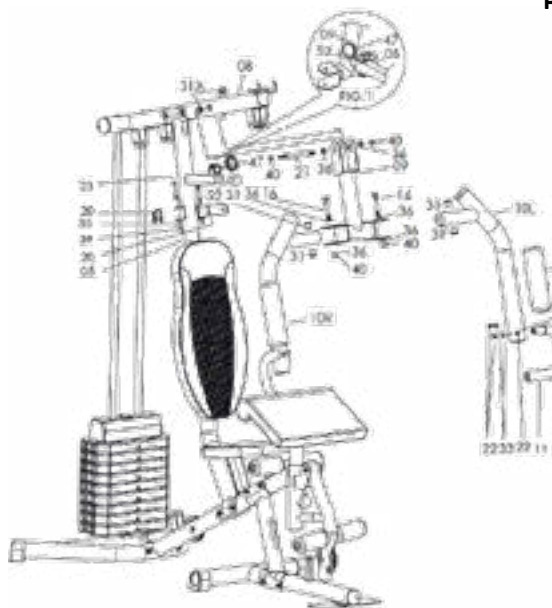

PASSO 3

1. Inserisca i tubi guida (07) per il tubo di connessione (08) e li assicuri utilizzando due guarnizioni (33) e due viti (22).
2. Agganci il tubo di connessione (08) al supporto principale (05) e li assicuri utilizzando due viti (30), 4 guarnizioni (35) e due bulloni (39).

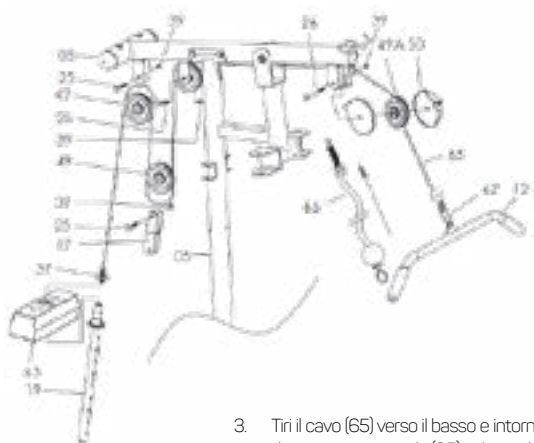

PASSO 4

1. Introduca la vite di ogni supporto dello schienale (15) attraverso il tubo di supporto principale (05) e li assicuri utilizzando 1 guarnizione (34) e 1 bullone (39).
2. Agganci lo schienale (59) al supporto dello schienale (15) e li assicuri utilizzando 4 viti (24) e 4 guarnizioni (35A).
3. Agganci il sedile (60) agli attacchi sul tubo di supporto del sedile (04) e li assicuri utilizzando 4 viti (24) e 4 guarnizioni (35A).
4. Agganci il cuscinetto per i gomiti (70) al tubo del cuscinetto per i gomiti (68) e li fissi utilizzando 2 viti (24) e 2 guarnizioni (35A).
5. Agganci il tubo del cuscinetto per i gomiti (68) al tubo di supporto del sedile (04) e li fissi utilizzando la manopola del tubo del cuscinetto per i gomiti.
6. Inserisca il tappo in gomma (52) sulla parte frontale del tubo di supporto del sedile (04).
7. Agganci il tubo per il "Leg Curl" (06) alla parte frontale del tubo di supporto del sedile (04) e li assicuri utilizzando 1 vite (29), 2 guarnizioni (36) e 1 bullone (40).
8. Inserisca il tubo per il cuscinetto del "Leg Curl" (14) per il tubo del "Leg Curl" (06), dopo agganci i cuscinetti per il "Leg Curl" (54) ad entrambe le estremità del tubo per i cuscinetti del "Leg Curl" (14).



PASSO 5


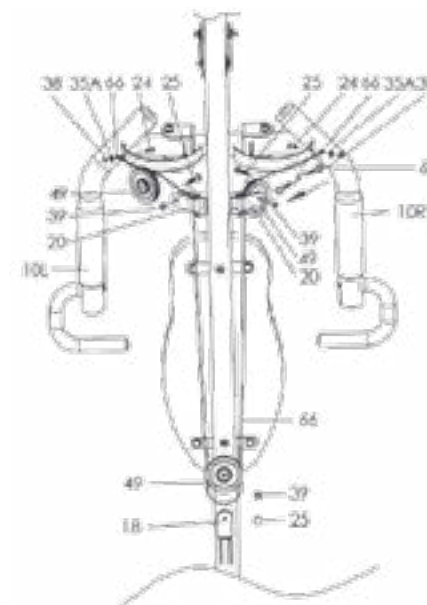
1. Agganci l'unità di trazione (09) al tubo di connessione (08), inserisca l'asse dell'unità di trazione (21) per 2 attacchi di metallo (31A) e li assicuri con 2 guarnizioni (36) e 2 bulloni (40).
2. Agganci il braccio destro a farfalla (10R) alla parte destra dell'unità di trazione (09) per 2 attacchi in metallo (31) e li assicuri utilizzando 2 guarnizioni (36) e 1 bullone (40). Realizzi lo stesso procedimento per agganciare il braccio sinistro a farfalla (10L) all'unità di trazione (09).
3. Inserisca il tappo (52) nella copertura del tubo di supporto verticale (05), dopo regoli l'unità di trazione (09) per far sì che il foro si allinei con la copertura.
4. Collochi i cuscinetti del braccio a farfalla (53) sui bracci a farfalla (10R & 10L), dopo inserisca il tappo piatto da 50mm (46) nelle estremità dei bracci a farfalla.
5. Agganci un manubrio (11) al braccio destro a farfalla (10R) e li assicuri utilizzando 3 viti (22) e 3 guarnizioni (33). Realizzi lo stesso procedimento per agganciare il manubrio (11) al braccio sinistro a farfalla (10L).
6. Agganci il manubrio al supporto della puleggia (20) ad ogni lato del tubo principale del supporto (05) e li assicuri utilizzando 2 viti (23), 4 guarnizioni (35) e 2 bulloni (39).

PASSO 6


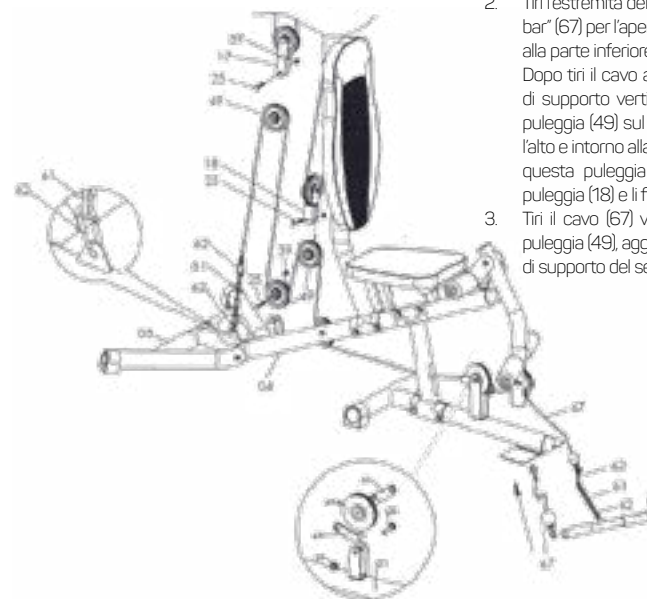
1. Agganci il cavo del "Lat Bar" (65) al supporto dell'apertura davanti al tubo di collegamento (08). Nota: la sfera di bloccaggio del cavo deve trovarsi al di sotto del tubo di collegamento. Tiri il cavo (65) al di sopra della puleggia piccola (50) su ogni lato della puleggia. Il cavo (65) deve fuoriuscire dalle coperture della puleggia (50) attraverso l'apertura. Si assicuri che la puleggia (49A) al supporto utilizzando 1 vite (26) e 1 bullone (39).
2. Tiri il cavo (65) verso la parte posteriore della macchina per l'apertura superiore del tubo di supporto principale (05) e intorno alla prima puleggia (49), dopo agganci questa puleggia al supporto del tubo di connessione (08) e lo assicuri utilizzando 1 vite (25) e 1 bullone (39).
3. Tiri il cavo (65) verso il basso e intorno alla seconda puleggia (49). Agganci questa puleggia al tubo di supporto principale (05) utilizzando il supporto della puleggia (17), 1 vite (25) e 1 bullone (39).
4. Tiri il cavo (65) verso l'alto e intorno alla terza puleggia (49). Agganci questa puleggia al supporto del tubo di connessione (08) e lo assicuri utilizzando 1 vite (25) e 1 bullone (39).
5. Tiri il cavo (65) verso il basso e lo fissi completamente alla chiusura dell'estremità del cavo al di sopra della barra dei pesi (19).
6. Agganci la "Lat Bar" (12) all'estremità frontale del cavo (65), e li fissi utilizzando 1x1 gancio (62).

PASSO 7

1. Agganci un'estremità del cavo del braccio a farfalla (66) al gancio del braccio a farfalla destro (10R) e li fissi utilizzando 1 vite (24), 1 guarnizione (35A) e 1 bullone (38).
2. Tiri il cavo (66) intorno alla puleggia superiore (49), dopo agganci questa puleggia al supporto della puleggia (20) alla parte destra del tubo del supporto principale (05) e li fissi utilizzando 1 vite (25) e 1 bullone (39).
3. Faccia girare il cavo (66) intorno alla puleggia inferiore (49), dopo agganci questa puleggia alla parte superiore del doppio supporto della puleggia (18) e li fissi utilizzando 1 vite (25) e 1 bullone (39).
4. Tiri il cavo (66) verso l'alto e intorno alla seconda puleggia superiore (49), dopo agganci questa puleggia al supporto della puleggia (20) sulla parte sinistra del tubo di supporto principale (05) e li fissi utilizzando 1 vite (25) e 1 bullone (39).
5. Agganci l'altra estremità del cavo (66) al gancio del braccio a farfalla sinistro (10L) e li fissi utilizzando 1 vite (24), 1 guarnizione (35A) e 1 bullone (38).

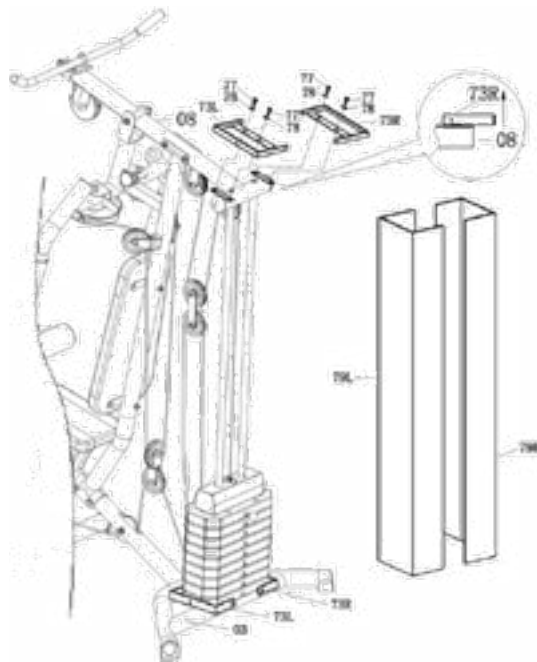

PASSO 8

1. Collochi le guide del cavo (69) su entrambe le parti della puleggia piccola (49A) come si mostra, e li assicuri utilizzando 1 vite (26) e 1 bullone (39).
2. Tiri l'estremità della sfera di non bloccaggio del cavo del "Lower pull bar" (67) per l'apertura superiore del tubo del "Leg Curl" (06), intorno alla parte inferiore della puleggia (49) e della puleggia piccola (49A). Dopo tiri il cavo attraverso l'apertura sulla parte inferiore del tubo di supporto verticale (02), dopo intorno alla parte inferiore della puleggia (49) sul tubo di supporto del sedile (04). Tiri il cavo verso l'alto e intorno alla parte superiore della puleggia (49), dopo agganci questa puleggia alla parte inferiore del doppio supporto della puleggia (18) e li fissi utilizzando 1 vite (25) e 1 bullone (39).
3. Tiri il cavo (67) verso il basso e attorno alla parte inferiore della puleggia (49), agganci la puleggia al supporto sull'estremità del tubo di supporto del sedile (04) e li fissi con 1 vite (25) e 1 bullone (39).
4. Tiri il cavo (67) verso l'alto e intorno alla parte superiore della puleggia (49), dopo agganci questa puleggia alla sezione inferiore del supporto della puleggia (17) e li fissi utilizzando 1 vite (25) e 1 bullone (39).
5. Tiri il cavo (67) verso il basso e li colleghi al supporto dello stabilizzatore posteriore (03) utilizzando una catena (61) e 1x1 gancio (62). Nota: Collegare il cavo ai collegamenti della catena può causare un bloccaggio.
6. Agganci il "Lower pull bar" (13) all'estremità frontale del cavo (67) utilizzando una catena (61) e 2x1 gancio (62).



PASO 9

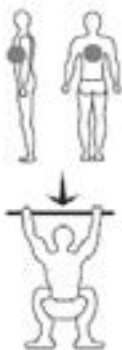
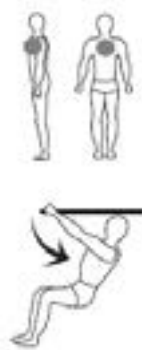
1. Agganci la copertura sinistra del supporto (73L) al tubo di connessione (08) e li fissi utilizzando due viti (76) e 2 guarnizioni (77). Realizzi lo stesso procedimento per la copertura destra del supporto (73R).
2. Agganci la copertura sinistra (75L) al supporto (73L) e li assicuri utilizzando 6 viti (74). Realizzi lo stesso procedimento per la copertura destra (79R).

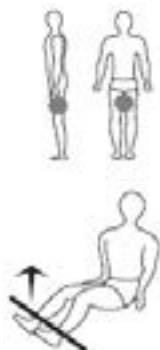

USO DEL PRODOTTO

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. Dovrebbe 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 in nylon 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 la normativa locale. Protegga il medio ambiente. Si disfaccia dell'apparecchio in modo ecologico. Non lo getti nella spazzatura comune. I suoi componenti di plastica e di metallo si possono separare e riciclare. 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...). Si escludono anche 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	28
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	28
ASSEMBLY	29
USING THE PRODUCT	34
MAINTENANCE	35
RECYCLING AND DISPOSING	35
GUARANTEE	35

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. HPF maintain their reputation for quality with high-density cushioning and their choice of soft, sweat-proof materials. Thanks to a clever design, this product offers more than a dozen unique exercises packed into less than 1.5 m². 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 responsibility 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 150kg. 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.



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.

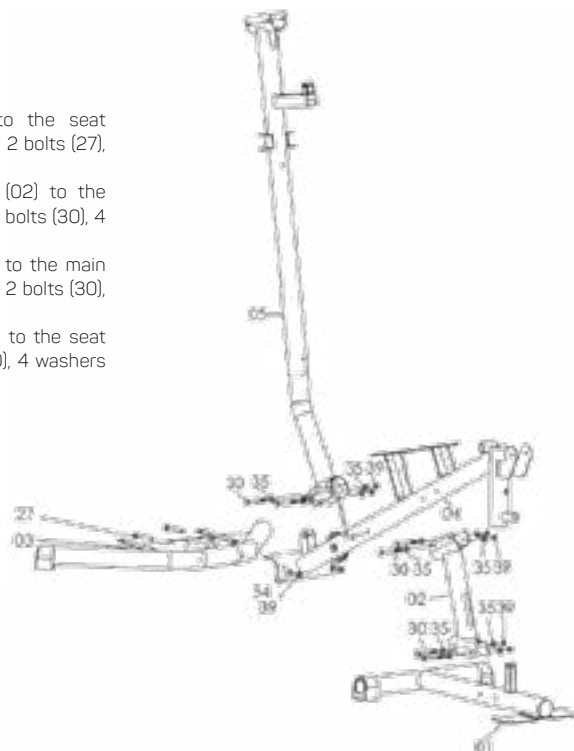
ASSEMBLY STEPS



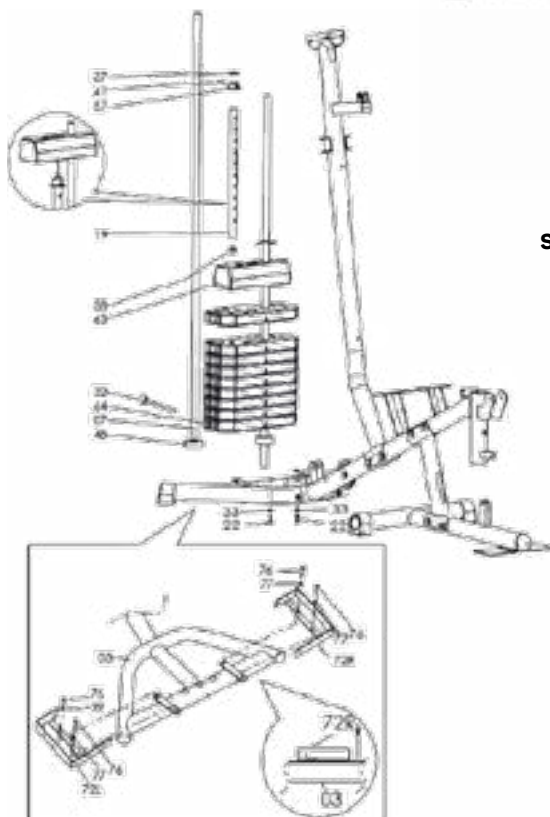
NOTE: The instructions may include fasteners that are pre-assembled to some parts, it may be necessary to remove the fasteners in order to perform the assembly, always use the original fasteners.

STEP 1

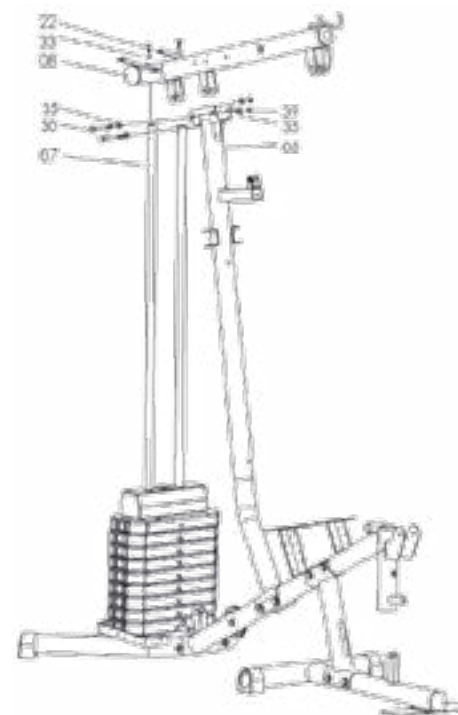
1. Attach the rear stabiliser (03) to the seat support tube (04) and secure using 2 bolts (27), 2 washers (34) and 2 nuts (39).
2. Attach the upright support tube (02) to the base frame (01) and secure using 2 bolts (30), 4 washers (35) and 2 nuts (39).
3. Attach the seat support tube (04) to the main support tube (02) and secure using 2 bolts (30), 4 washers (35) and 2 nuts (39).
4. Attach the main support tube (05) to the seat support tube (04) using 2 bolts (30), 4 washers (35) and 2 nuts (39).


STEP 2

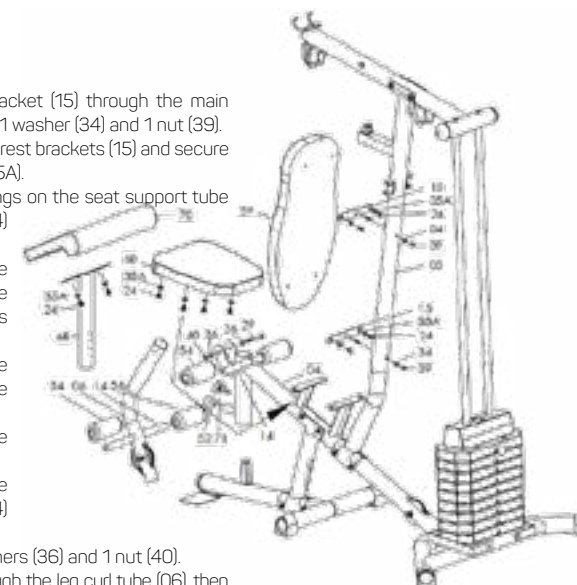
1. Slide the 2 guide tubes (07) through the rubber rings (48) and through the two holes in the rear stabiliser (03). Attach the tubes using 2 curved washers (33) and two bolts (22).
2. Carefully pass the 10lb weight plates (64) over and down the guide tubes (07), so they are located by the tubes.
3. Place the bushing (57) on the weight bar (19) and connect them with the weight pin (41). Then place the 8lb weight plates (63) at the top of the weight bar (19).
4. Insert the weight pin (32) through the 10lb weight plates (64) and the hole of the weight bar (19).
5. Attach the left cover bracket (72L) to the rear stabiliser (03) and secure using 2 bolts (76) and 2 washers (77). Perform the same to attach the right cover bracket (72R) to the right side of the rear stabiliser (03).

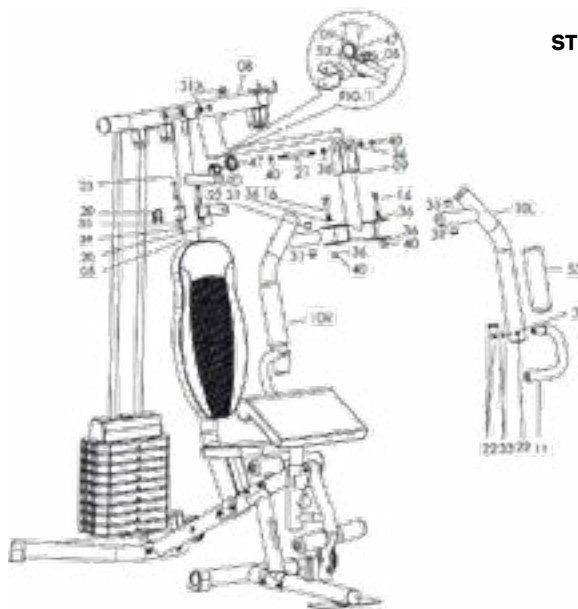

STEP 3

1. Insert the guide tubes (07) through the bridge tube (08) and secure using 2 washers (33) and 2 bolts (22).
2. Attach the bridge tube (08) to the main support tube (05) and secure using 2 bolts (30), 4 washers (35) and 2 nuts (39).

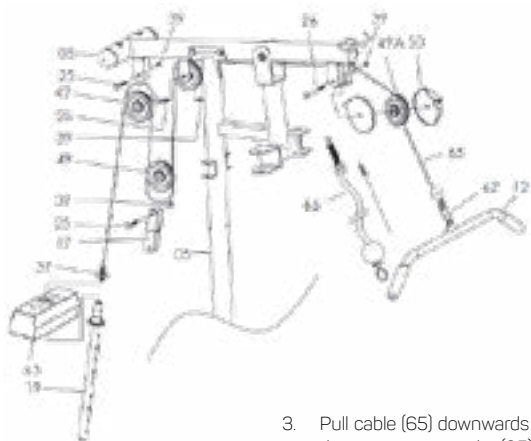

STEP 4

1. Pass the bolt of each backrest bracket (15) through the main support tube (05) and secure using 1 washer (34) and 1 nut (39).
2. Attach the backrest (59) to the backrest brackets (15) and secure using 4 bolts (24) and 4 washers (35A).
3. Attach the seat (60) to the mountings on the seat support tube (04) and secure using 4 bolts (24) and 4 washers (35A).
4. Attach the elbow pad (70) to the elbow pad tube (68) and secure using 2 bolts (24) and 2 washers (35A).
5. Attach the elbow pad tube (68) to the seat support tube (04) and secure using the elbow tube knob (71).
6. Insert the rubber stop (52) into the front side of seat support tube (04).
7. Attach the leg curl tube (06) to the front of the seat support tube (04) and secure using 1 bolt (29), 2 washers (36) and 1 nut (40).
8. Insert the leg curl pad tube (14) through the leg curl tube (06), then attach the leg curl pads (54) to either end of the leg curl pad tube (14).




STEP 5

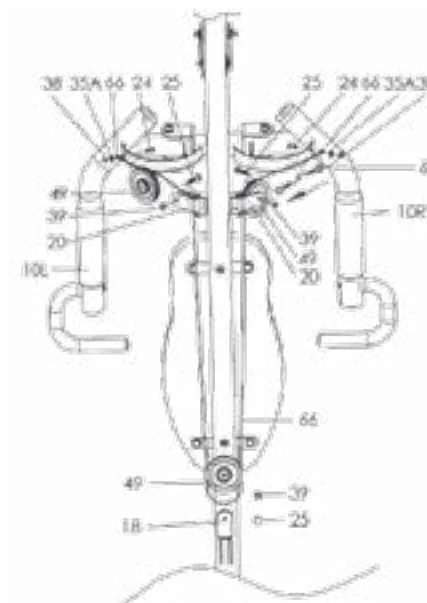
1. Attach the pull unit (09) to the bridge tube (08), insert the pull unit axle (21) through 2 metal bushings (31A) and secure using 2 washers (36) and 2 nuts (40).
2. Attach the right-hand butterfly arm (10R) to the right side of the pull unit (09) through 2 metal bushings (31) and secure using 2 washers (36) and 1 nut (40). Perform the same procedure to attach the left-hand butterfly arm (10L) to the pull unit (09).
3. Insert the rubber stop (52) to the bracket on the upright support tube (05), then adjust the pull unit (09) to match the hole in the bracket.
4. Place the butterfly arm pads (53) onto the butterfly arms (10R and 10L), then insert a 50mm flat cap (46) to the ends of the butterfly arms.
5. Attach a handlebar (11) to the right-hand butterfly arm (10R) and secure using 3 bolts (22) and 3 washers (33). Perform the same to attach the handlebar (11) to the left-hand butterfly arm (10L).
6. Attach the pulley bracket (20) to each side of the main support tube (05) and secure using 2 bolts (23), 4 washers (35) and 2 nuts (39).

STEP 6


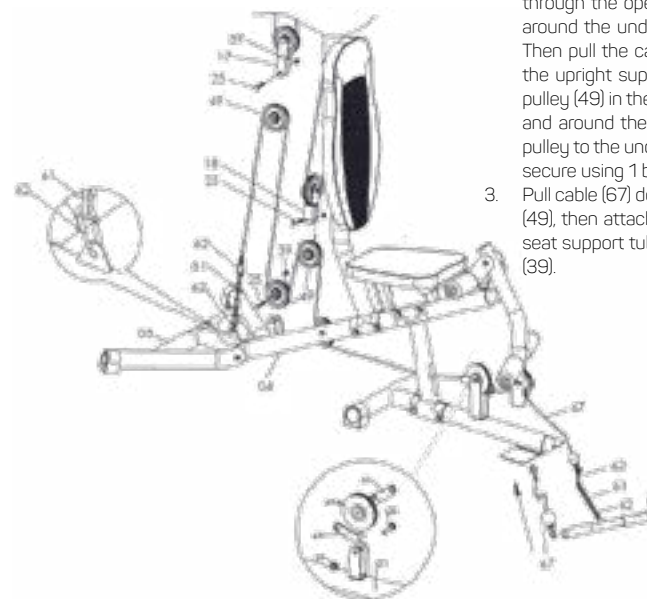
1. Attach the lat bar cable (65) to the opening bracket at the front of the bridge tube (08). Note: The ball stopper of the cable should be underneath the bridge tube. Run cable (65) over the small pulley (49A) and put a small pulley cover (50) on each side of the pulley. Note: Cable (65) has to come out of the pulley covers (50) through the opening. Secure pulley (49A) to the bracket using 1 bolt (26) and 1 nut (39).
2. Pull cable (65) towards the back of the machine through the upper opening in the main support tube (05) and around the first pulley (49), then attach this pulley to the bridge tube (08) bracket and secure using 1 bolt (25) and 1 nut (39).
3. Pull cable (65) downwards and around the second pulley (49). Attach this pulley to the main support tube (05) using the pulley bracket (17), 1 bolt (25) and 1 nut (39).
4. Pull cable (65) upwards and around the third pulley (49). Attach this pulley to the bridge tube (08) bracket and secure using 1 bolt (25) and 1 nut (39).
5. Pull cable (65) downwards and fully screw in the bolt on the end of the cable to the top of the weight bar (19).
6. Attach the lat bar (12) to the front end of cable (65), and secure using 1 X1 hook (62).

STEP 7

1. Attach one end of the butterfly arm cable (66) to the hook on the right-side butterfly arm (10R) and secure using 1 bolt (24), 1 washer (35A) and 1 nut (38).
2. Pull cable (66) around the upper pulley (49), then attach this pulley to the pulley bracket (20) on the righthand side of the main support tube (05) and secure using 1 bolt (25) and 1 nut (39).
3. Loop cable (66) around the lower pulley (49), then attach this pulley to the upper part of the two-way pulley bracket (18) and secure using 1 bolt (25) and 1 nut (39).
4. Pull cable (66) upward and around the second upper pulley (49), then attach this pulley to the pulley bracket (20) on the left-hand side of the main support tube (05) and secure using 1 bolt (25) and 1 nut (39).
5. Attach the other end of cable (66) to the hook on the left-side butterfly arm (10L) and secure using 1 bolt (24), 1 washer (35A) and 1 nut (38).

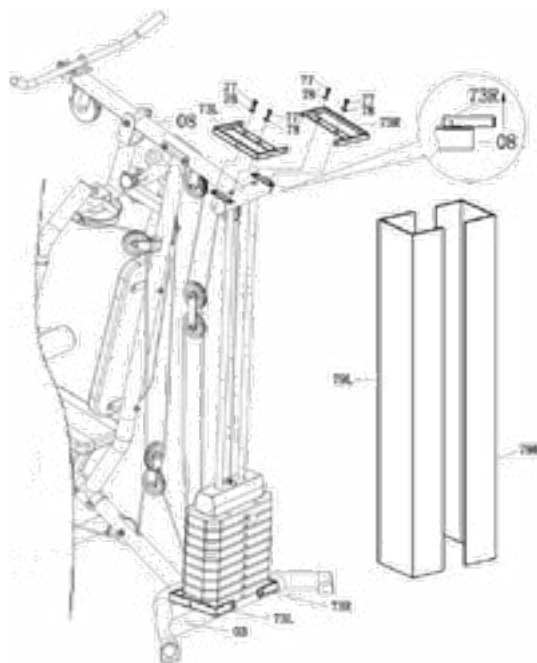

STEP 8

1. Place the cable guides (69) on either side of the small pulley (49A) as shown, and secure using 1 bolt (26) and 1 nut (39).
2. Pull the NON-stopper-ball end of the lower pull bar cable (67) through the opening at the bottom of the leg curl tube (06), around the undersides of pulley (49) and small pulley (49A). Then pull the cable through the opening in the lower part of the upright support tube (02), then around the underside of pulley (49) in the seat support tube (04). Pull the cable upward and around the upper side of a pulley (49), then attach this pulley to the underside of the two-way pulley bracket (18) and secure using 1 bolt (25) and 1 nut (39).
3. Pull cable (67) downward and around the underside of a pulley (49), then attach this pulley to the bracket on the end of the seat support tube (04) and secure using 1 bolt (25) and 1 nut (39).
4. Pull cable (67) upward and around the upper side of a pulley (49), then attach this pulley to the lower section of the pulley bracket (17) and secure using 1 bolt (25) and 1 nut (39).
5. Pull cable (67) downward and connect it to the bracket on the rear stabilizer (03) using chain (61) and 1 X1 hook (62). Note: Hook the cable to a chain link that causes it to be taught.
6. Attach the lower pull bar (13) to the front end of cable (67) using chain (61) and 2 X1 hooks (62).



STEP 9

1. Attach the left-hand cover bracket (73L) to the bridge tube (08) and secure using 2 bolts (76) and 2 washers (77). Perform the same for the right-hand cover bracket (73R).
2. Attach the left-hand cover (75L) to bracket (73L) and secure using 6 screws (74). Perform the same for the right-hand cover (79R).

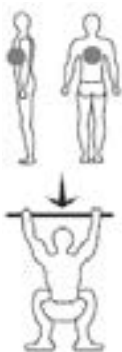


USING THE PRODUCT

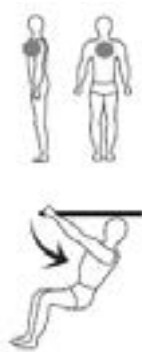
Physical exercise, even in moderate intensity, will help to improve your health. Your blood pressure, your cholesterol values, blood sugar, motivation and even your mood may be greatly improved by doing some sports. You may tone your body within limits. Combining exercise with healthy nutrition may have 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.



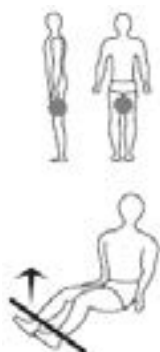
LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



BICEP PULLDOWN



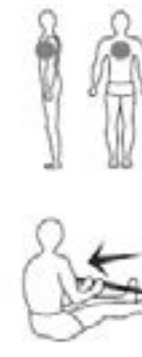
LEG EXTENSION



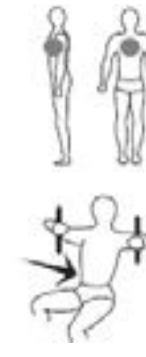
PRESS TRICEP



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	36
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	36
MONTIEREN	37
PRODUKTNUTZUNG	42
WARTUNG	43
ENTFERNUNG / RECYCLING	43
GARANTIE	43

EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Produkt der Marke FITFIU entschieden haben.

Das mehrstufige Heimstudio besteht aus robusten, pulverbeschichteten Stahlrohren für eine lange Lebensdauer und verfügt über große, rutschfeste Gummifüße, die unerwünschte Bewegungen verhindern. Dank eines ausgeklügelten Designs bietet dieses Produkt mehr als zwölf einzigartige Übungen auf weniger als 1,5 m². Gepolsterte Bein-, Fuß- und Armgriffe bieten Unterstützung für absoluten Komfort beim Training. Das mitgelieferte Gerätekabel 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 voll 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 100 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.

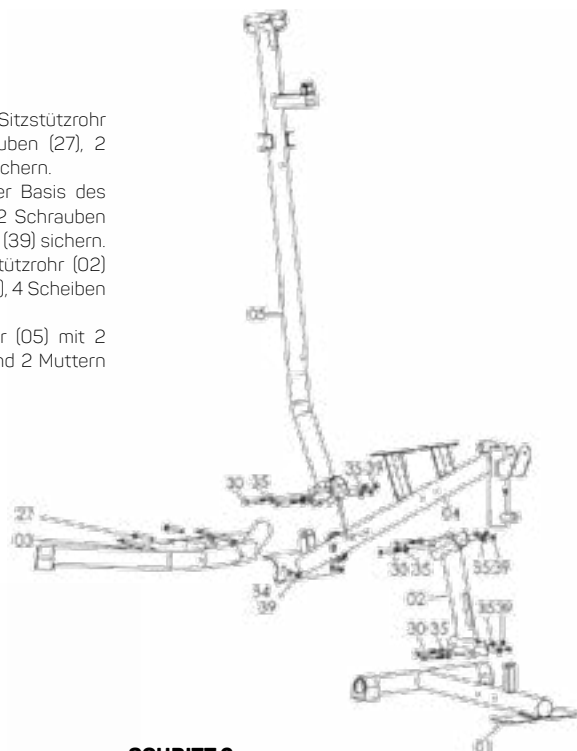
MONTAGE-SCHRITTE



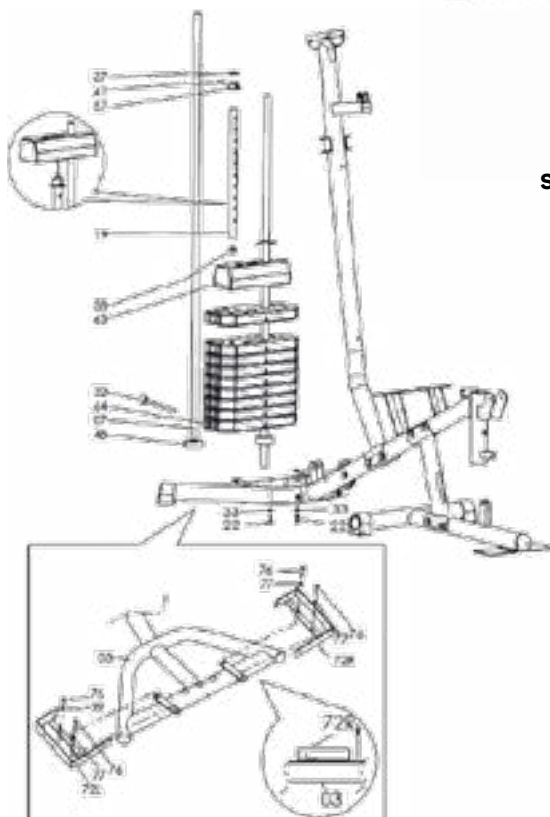
NOTIZ: Die Anleitung kann Verbindungselemente beinhalten, die zuvor an einigen Teilen angezogen wurden. Es kann notwendig sein, diese Verbindungselemente zu entfernen, um die Montage durchzuführen, verwenden Sie immer die originalen Verbindungselemente.

SCHRITT 1

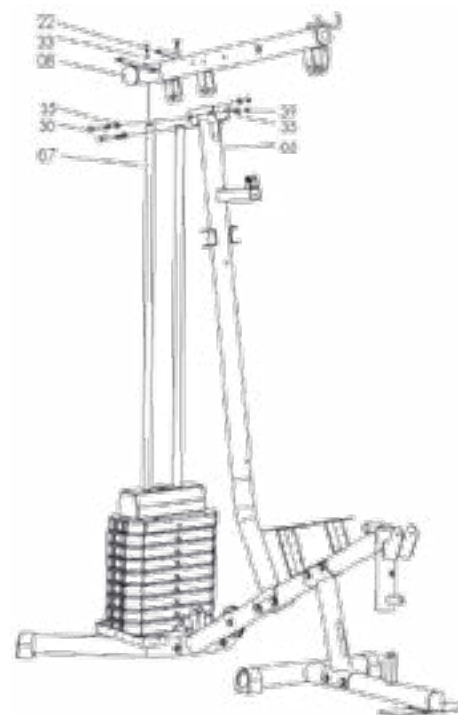
1. Den hinteren Stabilisator (03) am Sitzstützrohr (04) befestigen und mit 2 Schrauben (27), 2 Scheiben (34) und 2 Muttern (39) sichern.
2. Das vertikale Stützrohr (02) an der Basis des Rahmens (01) befestigen und mit 2 Schrauben (30), 4 Scheiben (34) und 2 Muttern (39) sichern.
3. Das Sitzstützrohr (04) am Hauptstützrohr (02) befestigen und mit 2 Schrauben (30), 4 Scheiben (34) und 2 Muttern (39) sichern.
4. Befestigen Sie das Hauptstützrohr (05) mit 2 Schrauben (30), 4 Scheiben (34) und 2 Muttern (39) am Sitzstützrohr (04).


SCHRITT 2

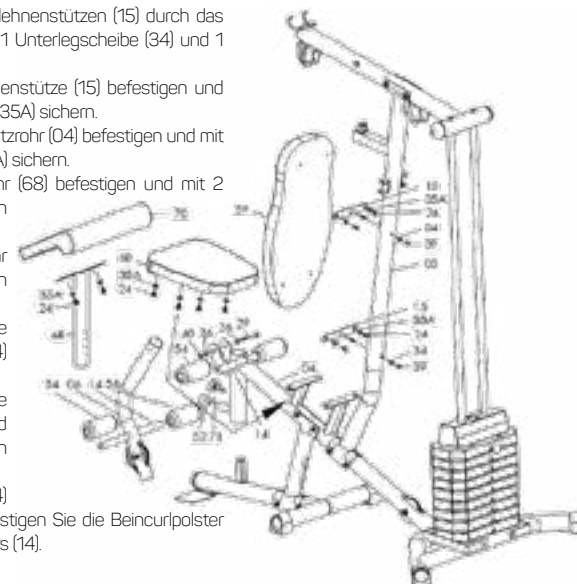
1. Die beiden Führungsrohre (07) durch die Gummiringe (48) und durch die beiden Löcher des Heckstabilisators (03) schieben. Die Rohre mit zwei gebogenen Unterlegscheiben (33) und zwei Schrauben (22) verbinden.
2. Setzen Sie die 10lb (64) Hantelscheibe vorsichtig über und unter die Führungsrohre (07) ein, damit sie durch die Rohre hindurchgeführt wird.
3. Setzen Sie die Buchse (57) auf die Hantelstange (19) und verbinden Sie sie mit der Gewichtsschraube (41). Legen Sie dann die Hantelscheiben (63) auf die Hantelstange (19).
4. Stecken Sie die Gewichtsschraube (32) durch die 10lb (64) Hantelscheiben und das Hantelschienenloch (19).
5. Die linke Halterungsabdeckung (72L) am Heckstabilisator (03) befestigen und mit 2 Schrauben (76) und 2 Unterlegscheiben (77) sichern. Gleiches gilt für die Befestigung der Abdeckung der rechten Halterung (72R) an der rechten Seite des Heckstabilisators (03).

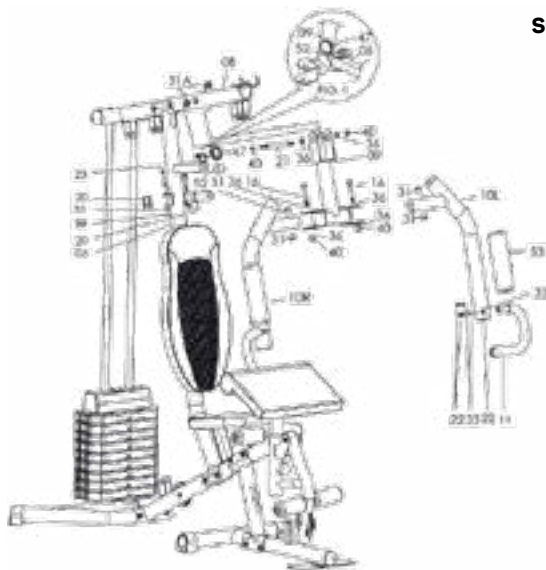

SCHRITT 3

1. Die Führungsrohre (07) durch das Verbindungsrohr (08) stecken und mit zwei Unterlegscheiben (33) und zwei Schrauben (22) sichern.
2. Verbindungsschlauch (08) mit der Haupthalterung (05) verbinden und mit zwei Schrauben (30), 4 Scheiben (35) und zwei Muttern (39) sichern.

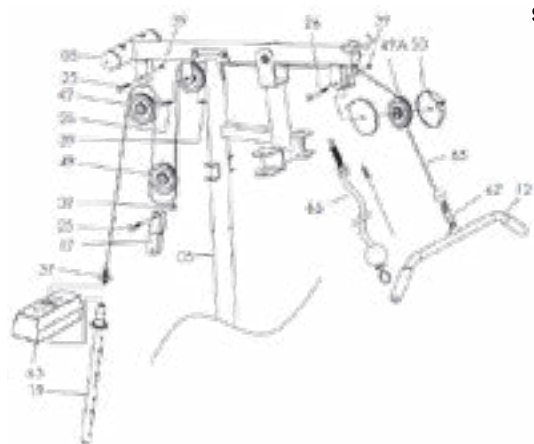

SCHRITT 4

1. Die Schrauben der einzelnen Rückenlehnenstützen (15) durch das Hauptstützrohr (05) stecken und mit 1 Unterlegscheibe (34) und 1 Mutter (39) sichern.
2. Rückenlehne (59) an der Rückenlehnenstütze (15) befestigen und mit 4 Schrauben (24) und 4 Scheiben (35A) sichern.
3. Den Sitz (60) an den Ankern im Sitzstützrohr (04) befestigen und mit 4 Schrauben (24) und 4 Scheiben (35A) sichern.
4. Knie Scheibe (70) am Knie Scheibenrohr (68) befestigen und mit 2 Schrauben (24) und 2 Unterlegscheiben (35A) sichern.
5. Befestigen Sie das Knie Schonerrohr (68) am Sitzträgerrohr (04) und sichern Sie es mit dem Knie Schonerrohrknopf.
6. Den Gummistopfen (52) in die Vorderseite des Sitzträgerrohres (04) einsetzen.
7. Das Beincurlrohr (06) an der Vorderseite des Sitzstützrohres (04) befestigen und mit 1 Schraube (29), 2 Unterlegscheiben (36) und 1 Mutter (40) sichern.
8. Führen Sie das Beincurlpolsterrohr (14) durch das Beincurlrohr (06) und befestigen Sie die Beincurlpolster (54) an beiden Enden des Beincurlrohres (14).




SCHRITT 5

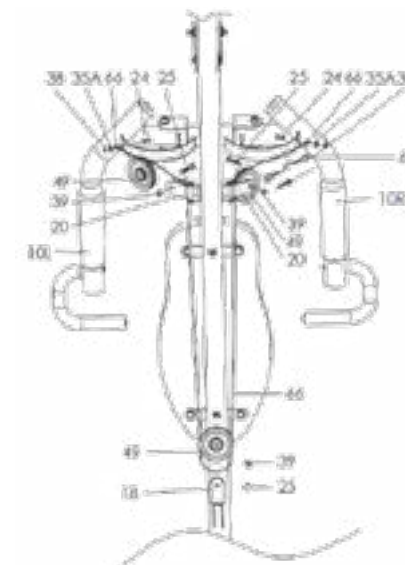
1. Das Triebfahrzeug (09) mit dem Verbindungsrohr (08) verbinden, die Triebfahrzeugwelle (21) durch 2 Metallbuchsen (31A) stecken und mit 2 Scheiben (36) und 2 Muttern (40) sichern.
2. Befestigen Sie den rechten Flügelarm (10R) an der rechten Seite des Triebfahrzeugs (09) mit 2 Metallbuchsen (31) und sichern Sie ihn mit 2 Unterlegscheiben (36) und 1 Mutter (40). Wie bei der Befestigung des linken Armes am Butterfly (10L) am Triebfahrzeug (09) vorgehen.
3. Den Dressurstopfen (52) in die Abdeckung am vertikalen Stützrohr (05) einsetzen und das Triebfahrzeug (09) so einstellen, dass das Loch mit der Abdeckung übereinstimmt.
4. Die Schmetterlingsarm-Pads (53) auf die Schmetterlingsarme (10R und 10L) legen und dann einen 50mm (46) Flachstecker in die Enden der Schmetterlingsarme stecken.
5. Befestigen Sie einen Lenker (11) am rechten Schmetterlingsarm (10R) und sichern Sie ihn mit 3 Schrauben (22) und 3 Unterlegscheiben (33). Gleiches gilt für die Befestigung des Lenkers (11) am linken Schmetterlingsarm (10L).
6. Die Riemenscheibenhalterung (20) an jeder Seite des Hauptstützrohres (05) befestigen und mit 2 Schrauben (23), 4 Unterlegscheiben (35) und 2 Muttern (39) sichern.

SCHRITT 6


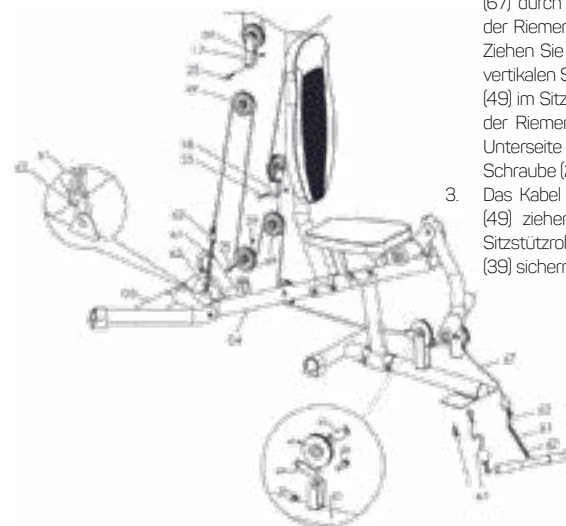
1. Das Latzugkabel (65) mit dem Öffnungswinkel vor dem Verbindungsrohr (08) verbinden. Hinweis: Die Kugel der Kabelsicherung muss sich unterhalb des Anschlussschlauches befinden. Das Kabel (65) über die kleine Riemenscheibe (49A) ziehen und eine kleine Riemenscheibenabdeckung (50) auf jeder Seite der Riemenscheibe anbringen. Das Kabel (65) muss durch die Öffnung aus den Riemenscheibenabdeckungen (50) herausgeführt werden. Befestigen Sie die Riemenscheibe (49A) mit 1 Schraube (26) und 1 Mutter (39) an der Halterung.
2. Das Kabel (65) nach hinten durch die obere Öffnung im Hauptstützrohr (05) und um die erste Riemenscheibe (49) ziehen, dann diese Riemenscheibe an der Halterung des Verbindungsrohres (08) befestigen und mit 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39) sichern.
3. Das Kabel (65) nach unten und um die zweite Riemenscheibe (49) ziehen. Befestigen Sie diese Riemenscheibe am Hauptstützrohr (05) mit der Riemenscheibenstütze (17), 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39).
4. Das Kabel (65) nach oben und um die dritte Riemenscheibe (49) ziehen. Diese Riemenscheibe an der Verbindungsrohrhalterung (08) befestigen und mit 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39) sichern.
5. Das Kabel (65) nach unten ziehen und vollständig im Schloss am Ende des Kabels über der Hantelstange (19) sichern.
6. Die Lattenstange (12) mit dem vorderen Ende des Kabels (65) verbinden und mit 1x1 Haken (62) sichern.

SCHRITT 7

1. Befestigen Sie ein Ende des Tragarmseils (66) am rechten Tragarmhaken (10R) und sichern Sie es mit 1 Schraube (24), 1 Scheibe (35A) und 1 Mutter (38).
2. Das Kabel (66) um die obere Riemenscheibe (49) entfernen, dann diese Riemenscheibe an der Riemenscheibenhalterung (20) auf der rechten Seite des Hauptstützrohres (05) befestigen und mit 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39) sichern.
3. Das Kabel (66) um die untere Riemenscheibe (49) drehen, dann diese Riemenscheibe an der Oberseite der Doppelscheibenhalterung (18) befestigen und mit 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39) sichern.
4. Das Kabel (66) über und um die zweite Riemenscheibe (49) entfernen, dann diese Riemenscheibe an der Riemenscheibenhalterung (20) auf der linken Seite des Hauptstützrohres (05) befestigen und mit 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39) sichern.
5. Das andere Ende des Kabels (66) am linken Armhaken (10L) befestigen und mit 1 Schraube (24), 1 Scheibe (35A) und 1 Mutter (38) sichern.

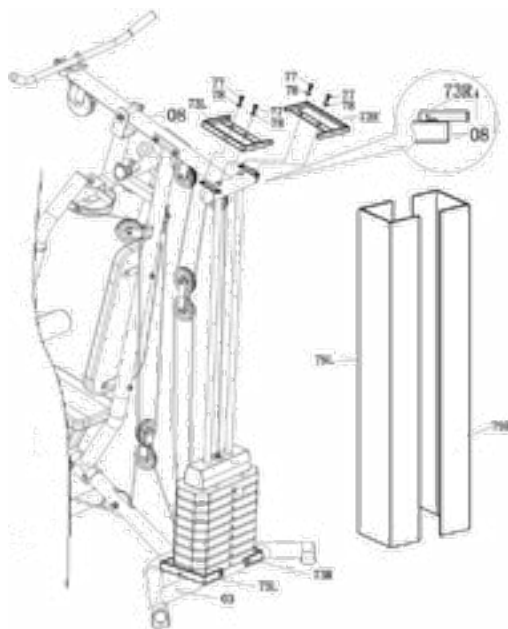

SCHRITT 8

1. Die Kabelführungen (69) wie abgebildet auf beide Teile der kleinen Riemenscheibe (49A) legen und mit 1 Schraube (26) und 1 Mutter (39) sichern.
2. Das nicht blockierende Kugellende des unteren Zugangenseils (67) durch die Öffnung über dem Beincurlrohr (06), um den Boden der Riemenscheibe (49) und die kleine Riemenscheibe (49A) ziehen. Ziehen Sie dann das Kabel durch die Öffnung an der Unterseite des vertikalen Stützrohres (02), dann um die Unterseite der Riemenscheibe (49) im Sitzstützrohr (04). Das Kabel nach oben und um die Oberseite der Riemenscheibe (49) ziehen, dann diese Riemenscheibe an der Unterseite der Doppelscheibenhalterung (18) befestigen und mit 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39) sichern.
3. Das Kabel (67) nach unten und um den Boden der Riemenscheibe (49) ziehen, die Riemenscheibe an der Halterung am Ende des Sitzstützrohres (04) befestigen und mit 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39) sichern.
4. Das Kabel (67) nach oben und um die Oberseite der Riemenscheibe (49) ziehen, dann diese Riemenscheibe am unteren Abschnitt der Riemenscheibenhalterung (17) befestigen und mit 1 Schraube (25) und 1 Mutter (39) sichern.
5. Das Kabel (67) nach unten ziehen und mit einer Kette (61) und einem 1X1-Haken (62) mit der Halterung am hinteren Stabilisator (03) verbinden. Hinweis: Wenn Sie das Kabel an die Kettenglieder anschließen, kann es verriegeln.
6. Befestigen Sie die untere Zugstange (13) am vorderen Ende des Kabels (67) mit einer Kette (61) und 2X1-Haken (62).



SCHRITT 9

1. Die linke Halterungsabdeckung (73L) am Verbindungsrohr (08) befestigen und mit zwei Schrauben (76) und zwei Unterlegscheiben (77) sichern. Gleiches gilt für die Abdeckung der rechten Halterung (73R).
2. Die linke Abdeckung (75L) an der Halterung (73L) befestigen und mit 6 Schrauben (74) sichern. Gleiches gilt für die rechte Abdeckung (79R).

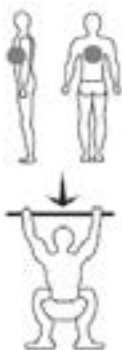


PRODUKTNUTZUNG

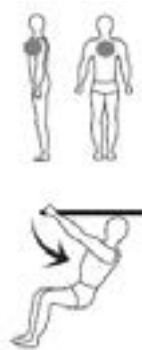
Bewegung, auch mit mäßiger Intensität, hilft, Ihre Gesundheit zu verbessern. Blutdruck, Cholesterinwerte, Blutzucker, Motivation und sogar die Stimmung können durch Sport verbessert werden. Es sollte Ihren Körper innerhalb der Grenzen straffen. Die Kombination von Bewegung mit einer gesunden Ernährung 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.



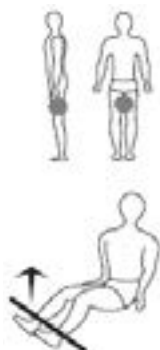
LAT PULLDOWNS



CHEST PRESS



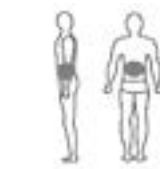
BICEP PULLDOWN



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. Werfen Sie 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-200

Manual usuario **ES**
Manuel d'instructions **FR**
Manuale dell'utente **IT**
Instruction manual **EN**
Betriebsanleitung **DE**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	48
PRECAUCIONES DE USO	48
DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	53
MONTAJE	59
UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO	60
MANTENIMIENTO	60
RECICLAJE Y ELIMINACIÓN	60
GARANTÍA	60
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD (CE)	61

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un producto de la marca 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. Gracias a un diseño ingenioso, este producto ofrece más de unos doce ejercicios únicos en menos de 1.5 m2. Los agarres acolchados para la pierna, el pie y el 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.

Esperamos que disfrute de este producto FITFIU y que satisfaga plenamente sus expectativas.

PRECAUCIONES DE USO

Antes de usar este producto, lea todas las precauciones de uso, así como el manual de instrucciones. Guarde este manual en un lugar seguro para consultarlo en el futuro, y si decide vender este producto, recuerde entregárselo al 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 respecto las advertencias y 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 capacidad 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 150kg. 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.



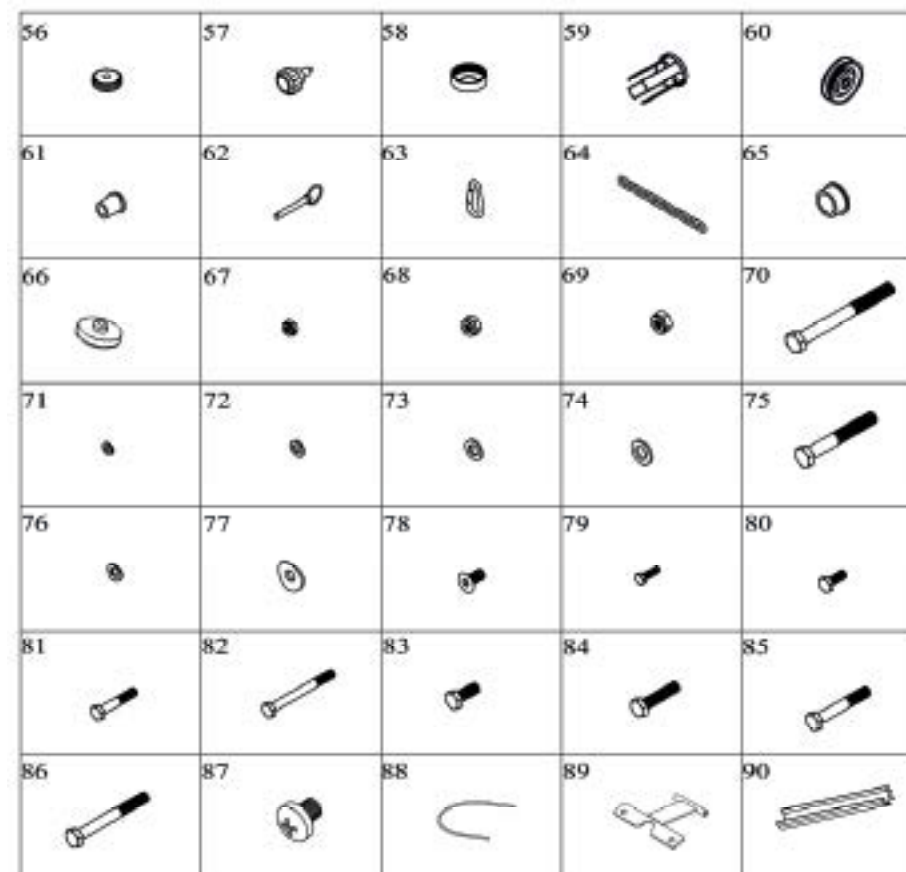
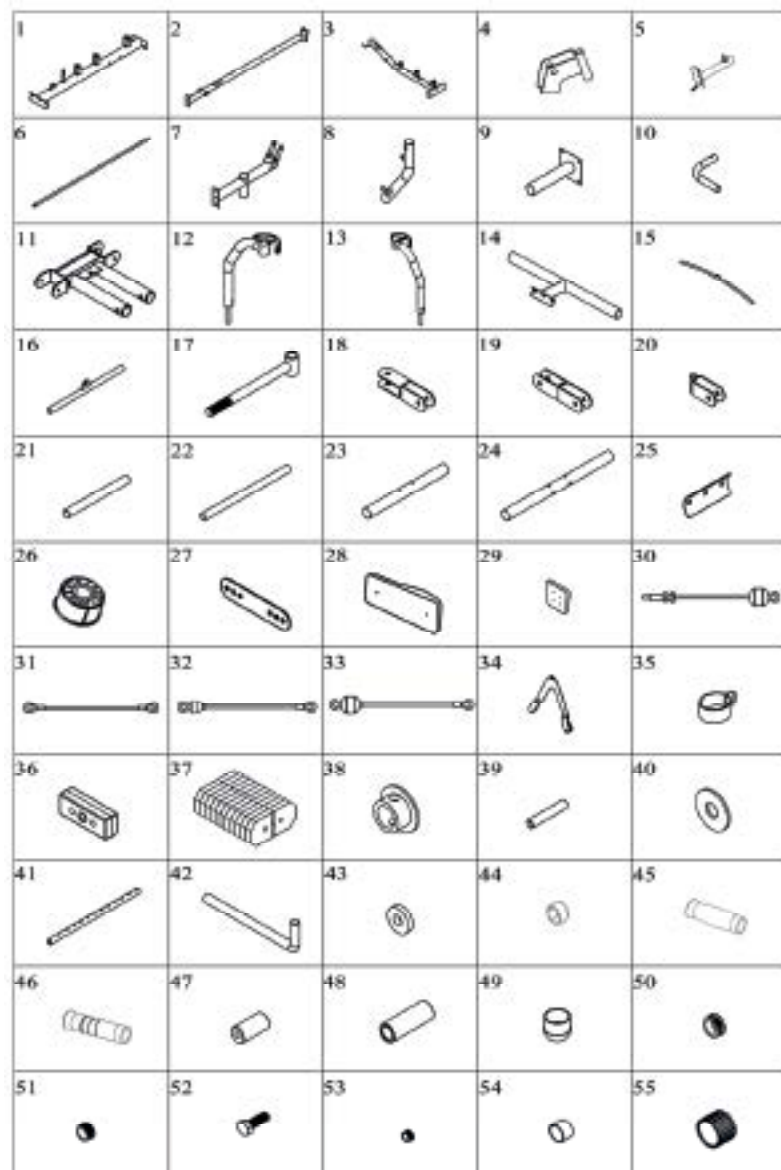
ATENCIÓN: Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte antes su médico. Esto es especialmente importante para los individuos de 35 años o de edad superior con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes del uso, no nos asumimos ninguna responsabilidad para lesiones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

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL PRODUCTO



Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
1	Marco inferior principal	1	46	Confort Grip Ø25	4
2	Pilar principal	1	47	Ø80*160 Rodillo de espuma	4
3	Viga superior	1	48	Ø90*245 Espuma	2
4	Remolque lateral de poleas	1	49	Ø60Enchufe	5
5	Barra de resistencia	1	50	Ø50 Tapón	2
6	Varilla de guía	2	51	Ø38 Tapón	1
7	Soporte del asiento	1	52	M10*30 Tornillo hexagonal	4
8	Brazo de extensión de la pierna	1	53	Ø25 Tapón	4
9	Marco del asiento	1	54	Ø38 Tapa final	1
10	Manillar	2	55	Ø60 Tapón de pie	6
11	Montaje Pec	1	56	Tuerca de plástico	1
12	Brazo Pec derecho	1	57	Perilla	1

Nº	Descripción	Cant.	Nº	Descripción	Cant.
13	Brazo izquierdo del pectoral	1	58	Tapa final con agujero	2
14	Estabilización	1	59	Manga	1
15	Barra baja	1	60	Polea	17
16	Barra baja	1	61	Bujes de la polea	4
17	Barra de bloqueo	1	62	Pin con anillo	1
18	Rack de poleas cruzadas	1	63	Eslabón de cierre	6
19	Doble polea	1	64	Cadena de la bobina	2
20	Rack de poleas para pectorales	2	65	Ø19 Rodamiento de acero	2
21	Eje	1	66	Ø30*7 Buffer	2
22	Tubo de rodillos de espuma	2	67	Tuerca de nylon M8	1
23	Base delantera	1	68	M10 Tuerca de nylon	34
24	Base trasera	1	69	M12 Tuerca de nylon	4
25	Placa de arco	3	70	M12*115 Perno hexagonal	2
26	Rodamiento de plástico	4	71	Ø6 Arandela plana	4
27	Placa de la polea	2	72	Ø8 Arandela plana	2
28	Almohadilla del respaldo	1	73	Ø10 Arandela plana	50
29	Almohadilla del asiento	1	74	Ø12 Arandela plana	6
30	Cable de la parte superior	1	75	M12*85 Perno hexagonal	1
31	Cable Pec	1	76	Ø8 Arandela de arco	2
32	Cable abdominal	1	77	Ø10 Arandela de Arco	23
33	Cable de pierna	1	78	M10*20 Perno hexagonal	2
34	Correa abdominal	1	79	M6*20 Perno hexagonal	4
35	Correa de tobillo	1	80	M8*20 Perno hexagonal	2
36	Placa de peso superior	1	81	M8*45 Perno hexagonal	1
37	Pila de pesas	1	82	M8*80 Perno hexagonal	2
38	Bujes de peso	1	83	M10*25 Tornillo hexagonal	5
39	Perno de peso	1	84	Perno hexagonal M10*45	15
40	Arandela de peso	1	85	M10*65 Tornillo hexagonal	2
41	Barra selectora de peso	1	86	M10*80 Tornillo hexagonal	13
42	Perno en "L"	1	87	Tornillo M5*6	8
43	Buffer de peso Ø62*16	2	88	Guía de cubierta	4
44	Tuerca hexagonal M12	6	89	Soporte de la cubierta superior	1
45	Agarre de confort Ø28	4	90	Cubierta de la pila de pesos	2

MONTAJE

INFORMACIÓN GENERAL DE MONTAJE

- 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.

PASOS PARA EL MONTAJE

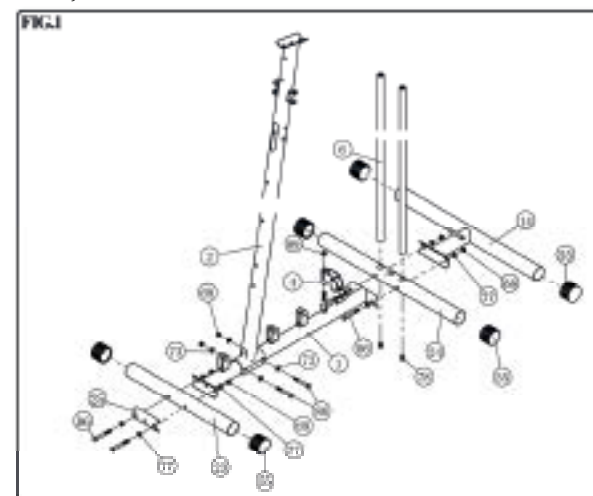


NOTA:

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

- Coloque la tapa del pie (#55) en el extremo de las piezas (#14,#23,#24).
- Inserte la varilla guía (#6) en el agujero de la parte (#24), y luego fíjela usando los pernos M10*20 Hex Socket (#78). Apriete con una llave los tornillos (#78). Fije la parte(#1,#14) a la parte(#24) usando (2) pernos hexagonales M10*80(#86), (4) Ø10 (#77) y (2) tuercas de nylon M10 (#68).
- Fije la parte(#25,#23) a la parte(#1) usando (2)Pernos Hexagonales M10*80(#86). Apriete con una llave todos los pernos aquí.
- Fije la pieza (#2) a la pieza (#1) usando (2) pernos hexagonales M10 * 80 (#86), (4) arandelas planas de Ø10 (#73) y (2) tuercas de seguridad de nailon M10 (#68) .
- Fije la pieza(#4) a la pieza(#1) usando (1)Tuerca de bloqueo de nylon M12(#69). Apriete la tuerca hasta que esté al ras con el eje del tornillo.



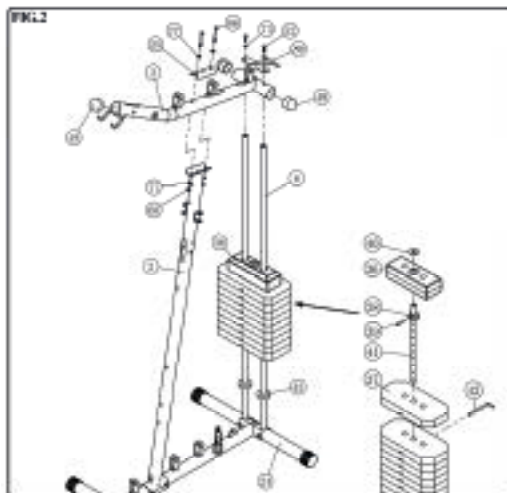
PASO 2

- Deslice el amortiguador de peso (#43) y la pila de peso (#37) a través de las barras de guía (#6) sucesivamente.

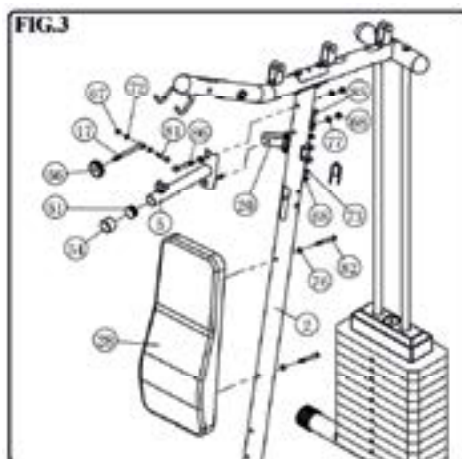


NOTA: Deslice cuidadosamente las placas de peso una por una en las barras guía, no levante más de lo que pueda controlar con seguridad.

- Coloque el buje de peso(#38) en la barra selectora de peso(#41) y fíjelo en el primer orificio de la barra selectora de peso(#39). Inserte la barra(#41) en el agujero de las placas de peso(#37). Deslice la Placa de peso superior(#36) en la pila de peso. Coloque la arandela de peso (#40) en el hueco de la placa de peso superior (#36).
- Deslice el soporte de la cubierta superior (#89) a través de las barras guía (#6).
- Inserte el tapón Ø60(#49) en la pieza(#3). Fije la pieza(#3, #25) a la pieza(#2) usando (2)M10*80 Hex (#86), (2)Tuercas de bloqueo de nylon M10(#68) y (4)Arandelas de arco Ø10(#77).
- Manipule cada una de las varillas guía (#6) en los orificios de la pieza (#3) y luego conecte la pieza (#3, #89) a las varillas guía (#6) usando (2) pernos hexagonales M10 * 30 (# 52) y (2) Ø10 Arandelas planas (#73).


PASO 3

- Inserte el Tapón Ø38(#51) y la Tapa Final Ø38(#54) a la pieza(#5) sucesivamente.
- Fije la parte(#5) a la parte(#2) usando (1) Perno hexagonales M10*80(#86), (2) Tuercas de bloqueo de nylon M10(#68) y (3)Arandelas de arco Ø10(#77).
- Fije la parte(#17) a la parte(#5) usando (1) Perno hexagonal M8*45(#81), (1)Tuerca de bloqueo de nylon M8(#67) y (2)Arandelas planas Ø8(#72). Atornille la tuerca de plástico(#56) a la pieza(#17).
- Fije la parte(#20) a la parte(#2) usando (2)Pernos Hexagonales M10*65(#85), (2) Tuercas de Bloqueo de Nylon M10(#68) y (4)Arandelas Planas Ø10(#73).
- Fije la parte(#28) a la parte(#2) usando (2)Pernos Hexagonales M8*80(#82) y (2) Arandelas de Arco Ø8(#76).

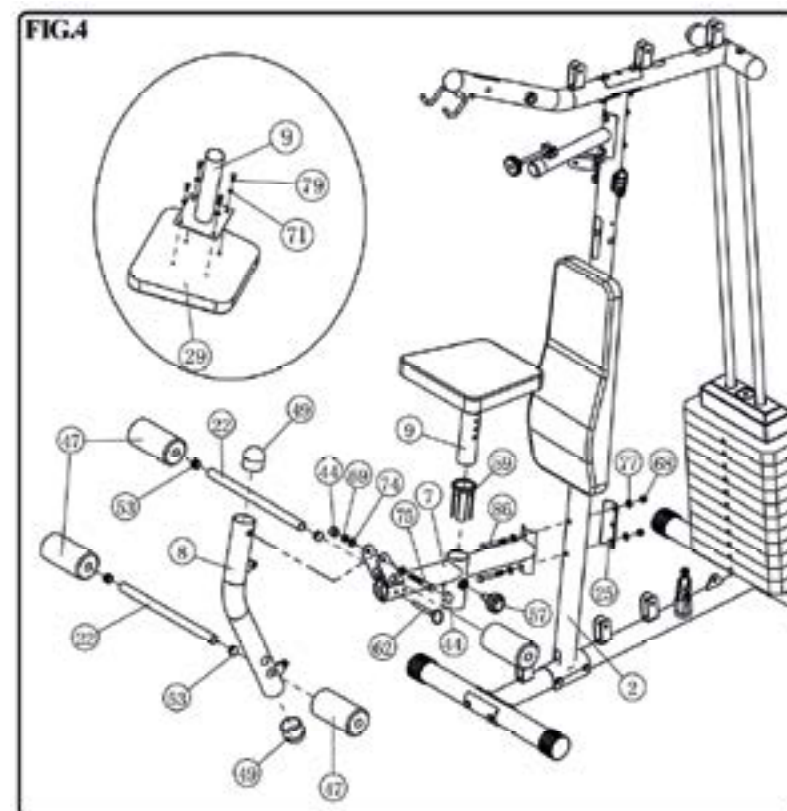

PASO 4

- Fije la pieza(#7, #25) a la pieza(#2) utilizando (2)Pernos hexagonales M10*80(#86), (2)Tuercas de bloqueo de nylon M10(#68) y (4)Arandelas de arco Ø10(#77). Inserte el manguito(#59) en la pieza(#7). Atornille la perilla(#57) a la pieza(#7).
- Fije la parte(#29) a la parte(#9) usando (4)Pernos Hexagonales M6*20(#79) y (4)Arandelas Planas Ø6(#71).
- Inserte la pieza(#9) a través del manguito(#59), ajuste a la altura deseada y suelte la perilla(#57) para bloquear la parte(#9) en su lugar.
- Inserte el tapón Ø60(#49) en la pieza(#8), y luego fije la pieza(#8) a la pieza(#7) usando (1)perno hexagonal M12*85(#75), (1)tuerca de seguridad de nylon M12(#69) y (2)arandelas planas Ø12(#74).



NOTA: Apriete el perno (#75) y afloje la tuerca lo suficiente para que la pieza (#8) gire libremente. Inserte el pasador con el anillo (#62) a través del primer agujero de la parte (#7) para bloquear la parte (#8).

- Inserte el tapón Ø25(#53) en el extremo de la pieza(#22), y luego inserte la pieza(#22) a través de la pieza(#7, #8), como se muestra en la figura. Deslice el rodillo de espuma Ø80*160(#47) en la pieza(#22).
- Coloque la tapa de la tuerca hexagonal (#44) en el perno (#75) y la tuerca (#69).



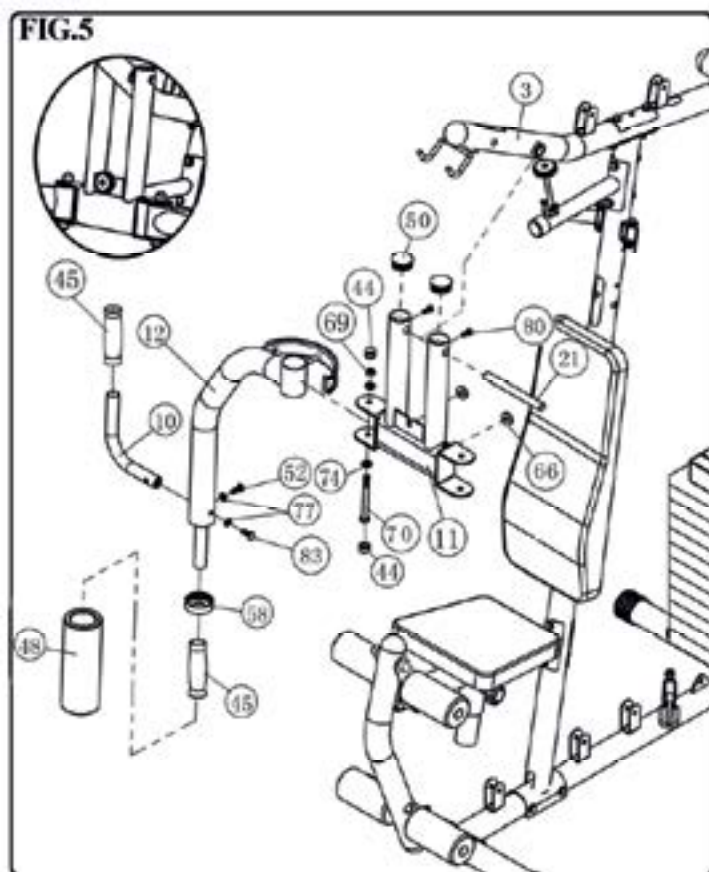
PASO 5

1. Inserte el tapón Ø50(#50) y el tapón Ø30(#66) en la pieza(#11). Use un mazo para insertar el eje(#21) a través de la pieza(#11) y a través de la pieza(#3) hasta que esté al ras con ambos extremos. Fije el eje (#21) a la pieza (#11) parte(#11) usando (2)Pernos Hexagonales M8*20(#80).
2. Fije la pieza(#12) a la pieza(#11) usando (1)Perno hexagonal M12*115(#70), (1)Tuerca de bloqueo de nylon M12(#69) y (2)Arandelas planas Ø12(#74).



NOTA: Apriete la tuerca y luego afloje lo suficiente para que la pieza (#12) gire libremente.

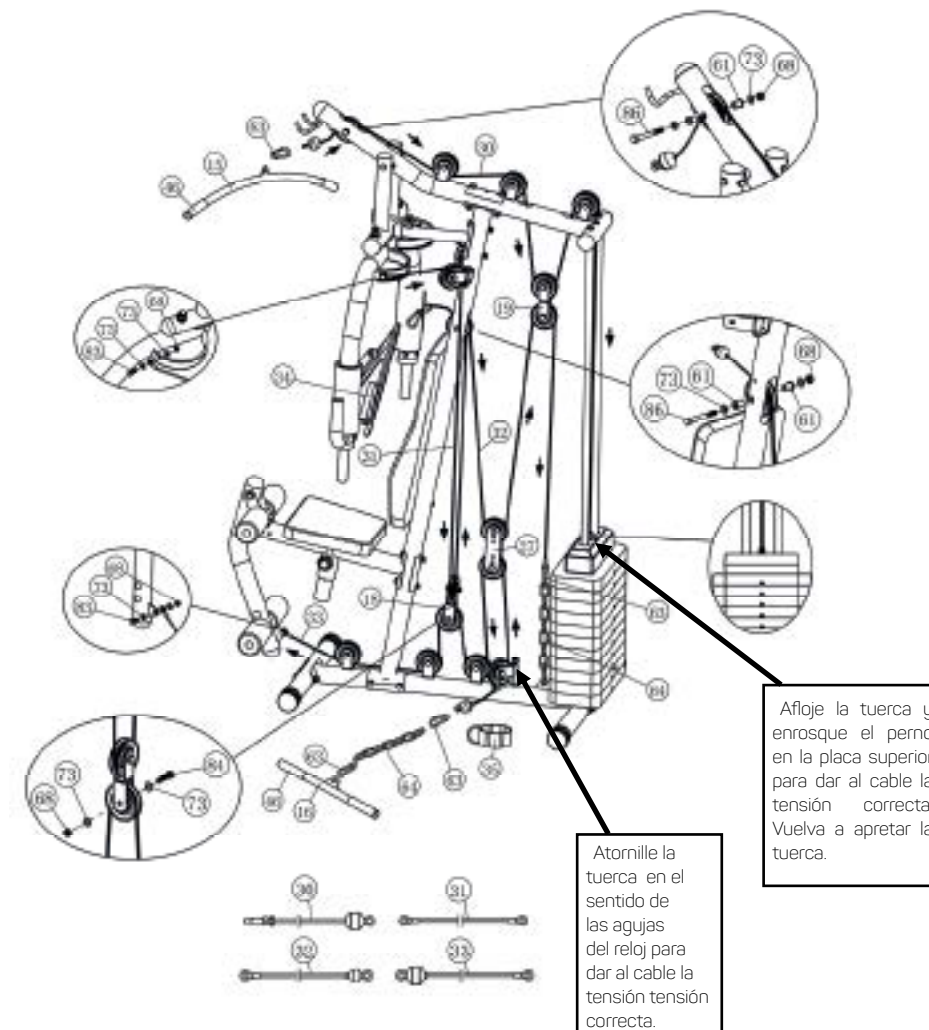
3. Coloque la tapa del extremo con el agujero (#58) en la parte (#12). Coloque el Comfort Grip Ø28(#45) en la pieza(#12). Deslice la Ø90*245 Foam(#48) en la pieza(#12). Sugerencia: El agua o el jabón lo hacen más fácil.
4. Coloque el Comfort Grip Ø28(#45) en la parte(#10). Fije la parte(#10) a la parte(#12) usando (1)M10*25 Hex (#83), (1)M10*30 Hex Bolt(#52) y (2)Ø10 Arc Washers(#77).
5. Ensamble el otro brazo Pec (#13) usando el mismo método.
6. Coloque la tapa de la tuerca hexagonal(#44) en la parte(#70,#69).


PASO 6

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

Si el cable está ligeramente flojo, ajústelo apretando el perno en la parte superior de la pila de pesos, o atornille la tuerca M12 en el sentido de las agujas del reloj, como se muestra en la figura.

Si el cable está muy flojo, ajuste la polea a la posición inferior en la placa de la polea (#27) o ajuste la longitud de la cadena (#64) usando el eslabón de presión (#63).



PASO 7

1. Introduzca la guía de la cubierta (#88).
2. Fije la Guía de la Cubierta(#88) a la rejilla principal usando (4) tornillos M5*6(#87).

Apriete con una llave todos los tornillos y tuercas.

Su Home Gym debería estar ahora completamente ensamblado.

Por favor, compruebe que todos los pernos están apretados y que los cables están asentados correctamente en todas las poleas antes de utilizarlo.

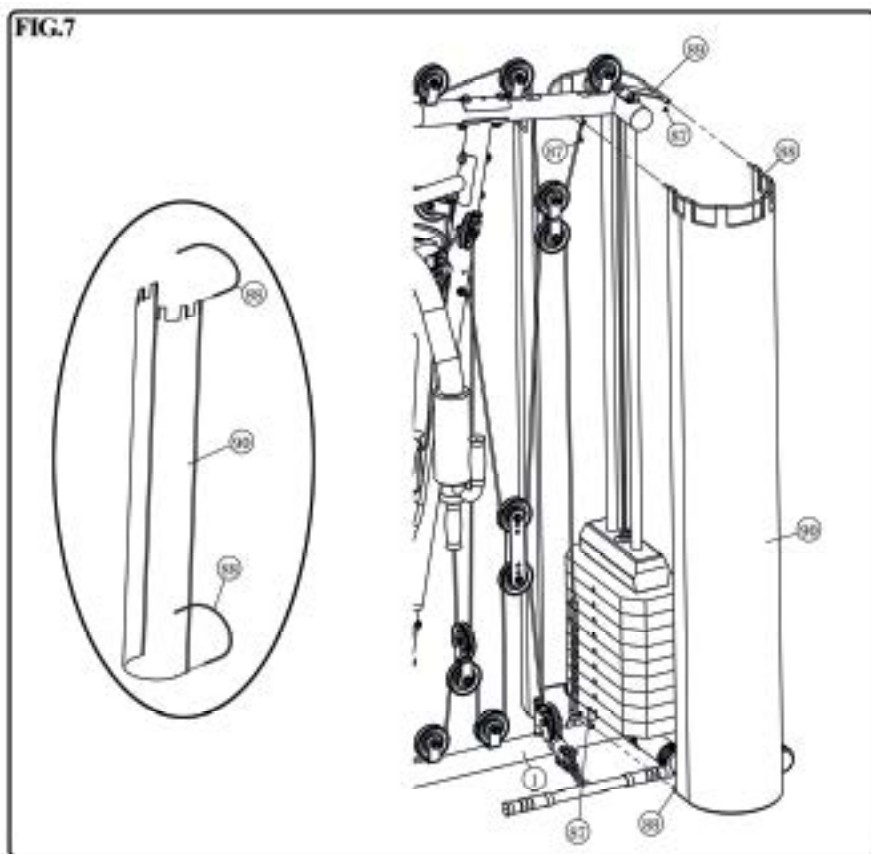
Es posible que sea necesario realizar ajustes en los cables durante la primera sesión de uso.

UTILIZACIÓN DEL PRODUCTO

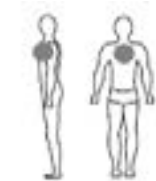
Los ejercicios físicos, incluso con intensidad moderada, ayudarán a mejorar su salud. Su presión sanguínea, sus valores de colesterol, la glucemia, la motivación e incluso su humor pueden mejorarse practicando deporte. Debería tonificar su cuerpo dentro de los límites. Combinar ejercicios con una alimentación 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.



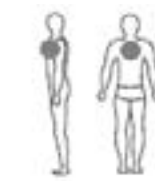
ATENCIÓN: Asegúrese que todos los tornillos y todas las tuercas estén suficientemente apretadas antes de utilizar la máquina.



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, 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 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-200 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	62
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	62
ASSEMBLAGE	67
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 faite en tube d'acier résistant pour la préserver du passage du temps et a de grands pieds en caoutchouc antidérapants qui empêchent des mouvements non désirés. FITFIU connaît sa réputation de qualité grâce à un amortisseur de haute densité et un 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 fournis ou non recommandés par le fabricant.
- N'essayez pas de faire de l'entretien ou des 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'appareil lors de son utilisation.
- Les utilisateurs mineurs ou handicapés ne doivent utiliser l'équipement qu'en présence d'une personne adulte qui puisse fournir une assistance si nécessaire.
- Ne l'utilisez pas dans des endroits où des produits sont pulvérisés 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 la machine. Assurez-vous que la zone autour de celle-ci soit libre de tout obstacle pendant l'utilisation.
- L'équipement est destiné uniquement à un usage domestique.
- Appareil à utiliser par une personne à la fois.
- Portez des vêtements confortables et appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. N'utilisez pas celui-ci pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures de sport fermées et appropriées. N'utilisez jamais de vêtements amples, car ils pourraient être happés par l'appareil et provoquer une situation dangereuse.
- Ne laissez pas les enfants près de l'appareil sans surveillance.

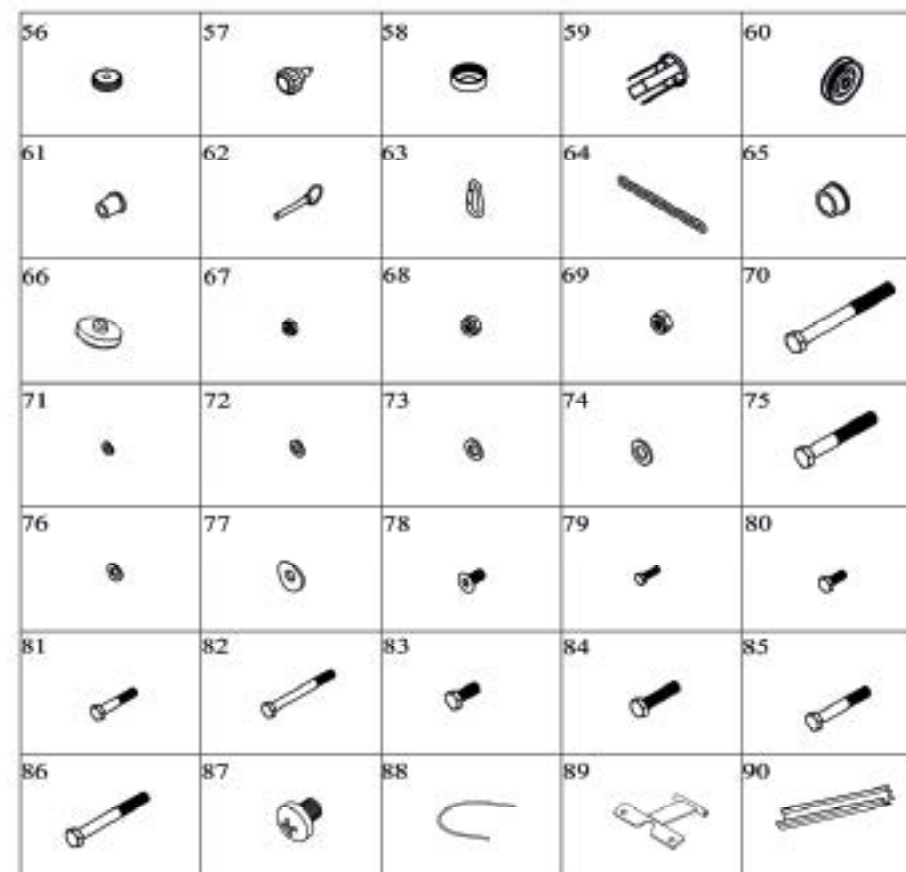
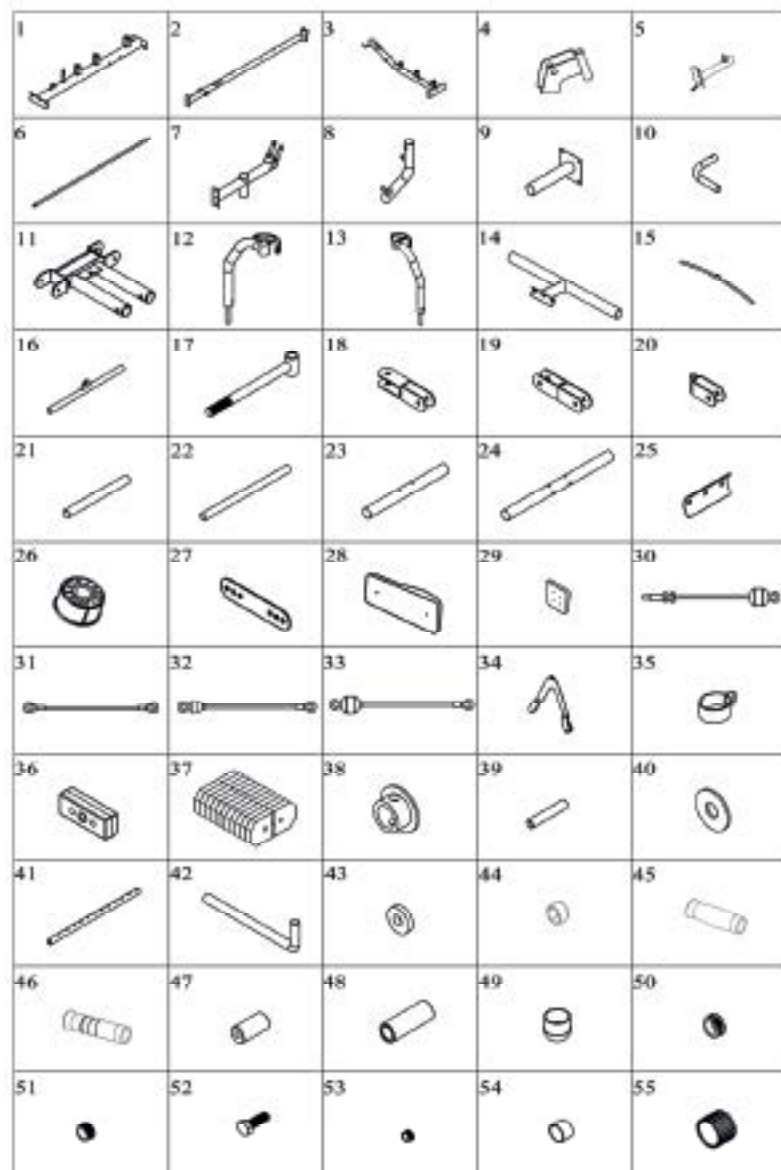
- Les enfants ne devraient jamais être autorisés à jouer ou à utiliser l'équipement.
- L'équipement n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) ayant une capacité physique, sensorielle ou mentale réduite, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisés ou instruits par un responsable.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que toutes les fixations visibles soient bien serrées et sécurisées correctement et que les câbles soient correctement encastrés 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 un échauffement adéquat et des exercices d'étirements.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
- L'appareil est uniquement destiné à l'intérieur ou à la famille. Le poids maximum de l'utilisateur est de 150kg. 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 soit bien fixée et en bon état. Veillez à laisser un espace libre de 0,5 m autour de l'appareil.

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.

DESCRIPTION DU PRODUIT

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DU PRODUIT



N°	Description	Qua.	N°	Description	Qua.
1	Cadre inférieur principal	1	46	Comfort Grip Ø25	4
2	Pilier principal	1	47	Ø80*160 Rouleau en mousse	4
3	Poutre supérieure	1	48	Ø90*245 Mousse	2
4	Remorquage côté poulie	1	49	Ø60Plug	5
5	Barre de résistance	1	50	Bouchon Ø50	2
6	Tige de guidage	2	51	Bouchon Ø38	1
7	Support de siège	1	52	Vis hexagonale M10*30	4
8	Bras d'extension de la jambe	1	53	Bouchon Ø25	4
9	Cadre du siège	1	54	Ø38 Embout	1
10	Guidon	2	55	Ø60 Bouchon de pied	6
11	Mont Pec	1	56	Ecrou en plastique	1
12	Bras du pec droit	1	57	Bouton	1

N°	Description	Qua.	N°	Description	Qua.
13	Pectoralis bras gauche	1	58	Capuchon d'extrémité avec trou	2
14	Stabilisation	1	59	Manchon	1
15	Barre basse	1	60	Poulie	17
16	Barre basse	1	61	Douille de poulie	4
17	Barre de verrouillage	1	62	Broche avec anneau	1
18	Crémaillère à poulie croisée	1	63	Lien de verrouillage	6
19	Poulie double	1	64	Chaîne à bobines	2
20	Rack de poulies pectorales	2	65	Ø19 Palier en acier	2
21	Essieu	1	66	Ø30*7 Tampon	2
22	Tube de rouleau de mousse	2	67	Ecrou en nylon M8	1
23	Base avant	1	68	Écrou en nylon M10	34
24	Base arrière	1	69	Écrou en nylon M12	4
25	Plaque d'arc	3	70	Boulon hexagonal M12*115	2
26	Palier en plastique	4	71	Rondelle plate Ø6	4
27	Plaque de poulie	2	72	Rondelle plate Ø8	2
28	Rembourrage du dossier	1	73	Rondelle plate Ø10	50
29	Coussin de siège	1	74	Ø12 Rondelle plate	6
30	Câble supérieur	1	75	Boulon hexagonal M12*85	1
31	Câble Pec	1	76	Rondelle arquée Ø8	2
32	Câble abdominal	1	77	Rondelle arquée Ø10	23
33	Câble pour les jambes	1	78	Boulon hexagonal M10*20	2
34	Sangle abdominale	1	79	Boulon hexagonal M6*20	4
35	Strap à la cheville	1	80	Boulon hexagonal M8*20	2
36	Plaque de poids supérieure	1	81	Boulon hexagonal M8*45	1
37	Pile de poids	1	82	Boulon hexagonal M8*80	2
38	Douille de poids	1	83	Boulon hexagonal M10*25	5
39	Poids Boulon	1	84	Boulon hexagonal M10*45	15
40	Rondelle de poids	1	85	Boulon hexagonal M10*65	2
41	Barre de sélection du poids	1	86	Boulon hexagonal M10*80	13
42	Boulon en L	1	87	Boulon hexagonal M5*6	8
43	Poids tampon Ø62*16	2	88	Guide de couverture	4
44	Ecrou hexagonal M12	6	89	Support du couvercle supérieur	1
45	Poignée confort Ø28	4	90	Couvercle de la pile de poids	2

MONTAGE

INFORMATIONS GÉNÉRALES POUR LE MONTAGE

- L'installation doit être effectuée par deux adultes si possible. Lisez attentivement le manuel et examinez le dessin explicatif de la page précédente avant de commencer l'installation de l'appareil.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez toutes les pièces sur une surface plane pour avoir une vue d'ensemble et faciliter l'assemblage. Protégez le sol de la zone d'installation à l'aide de tout type de protection.
- Vérifiez que toutes les pièces énumérées sont incluses. Ne retirez pas le matériel d'emballage avant que le montage ne soit terminé.

ÉTAPES DE L'ASSEMBLAGE

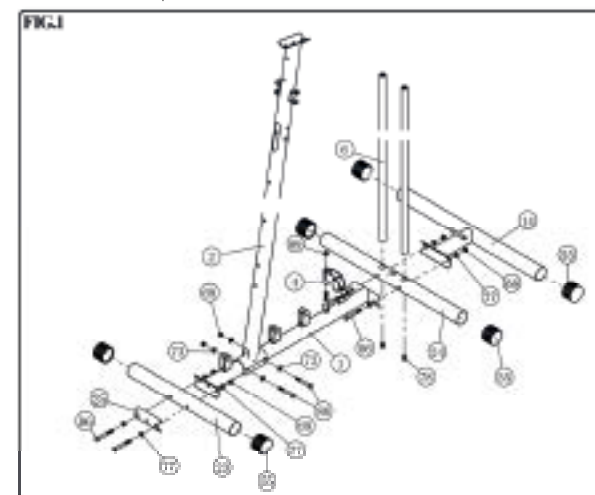


NOTE:

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

- Placez le capuchon du pied (#55) sur l'extrémité des pièces (#14,#23,#24).
- Insérez la tige de guidage (#6) dans le trou de la pièce (#24), puis fixez-la à l'aide des boulons hexagonaux M10*20 (#78). Serrez les boulons (#78) à l'aide d'une clé. Fixez la pièce (#1,#14) à la pièce (#24) en utilisant (2) boulons hexagonaux M10*80 (#86), (4) Ø10 (#77) et (2) écrous en nylon M10 (#68).
- Fixez la partie (#25, #23) à la partie (#1) en utilisant (2) boulons hexagonaux M10*80 (#86). Serrez tous les boulons à la clé ici.
- Fixez la partie (#2) à la partie (#1) en utilisant (2) boulons hexagonaux M10 * 80 (#86), (4) rondelles plates Ø10 (#73) et (2) écrous de blocage en nylon M10 (#68).
- Fixez la pièce (n° 4) à la pièce (n° 1) à l'aide d'un (1) contre-écrou en nylon M12 (n° 69). Serrez l'écrou jusqu'à ce qu'il soit au même niveau que l'axe du boulon.



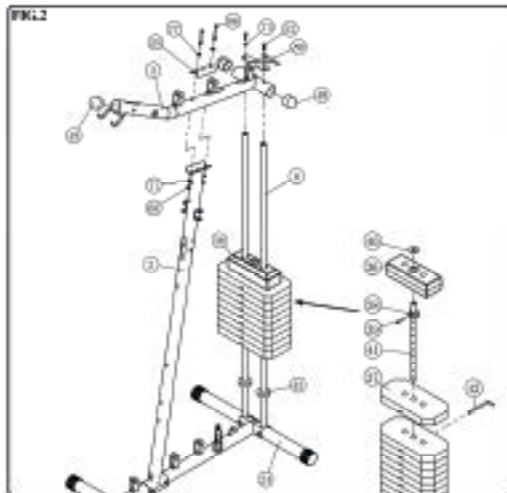
ÉTAPE 2

1. Faites glisser successivement le coussin de poids (#43) et la pile de poids (#37) dans les tiges de guidage (#6).



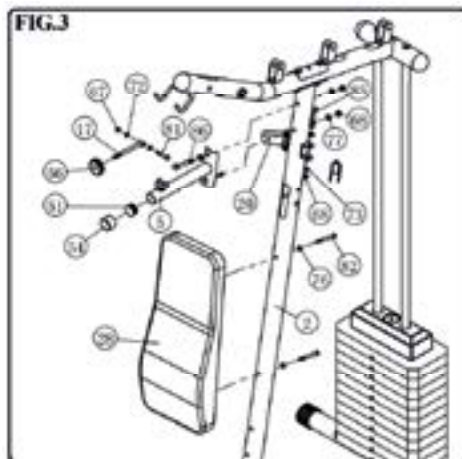
NOTE: Faites glisser avec précaution les plaques de poids, une par une, sur les tiges de guidage. Ne soulevez pas plus que ce que vous pouvez contrôler en toute sécurité.

2. Placez la douille de poids (#38) sur la barre de sélection des poids (#41) et fixez-la dans le premier trou de la barre de sélection des poids (#41) à l'aide de la goupille de poids (#39). Insérez la barre (n°41) dans le trou des plaques de poids (n°37). Faites glisser la plaque de poids supérieure (n° 36) dans la pile de poids. Placez la rondelle de poids (n° 40) dans le trou de la plaque de poids supérieure (n° 36).
3. Faites glisser le support du couvercle supérieur (n° 89) à travers les tiges de guidage (n° 6).
4. Insérez le bouchon Ø60 (#49) dans la partie (#3). Fixez la pièce (#3, #25) à la pièce (#2) en utilisant (2) M10*80 Hex (#86), (2) écrous de blocage en nylon M10 (#68) et (4) rondelles en arc Ø10 (#77).
5. Manipulez chacune des tiges de guidage (#6) dans les trous de la pièce (#3), puis reliez la pièce (#3, #89) aux tiges de guidage (#6) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*30 (#52) et de (2) rondelles plates Ø10 (#73).



ÉTAPE 3

1. Insérer successivement le bouchon Ø38(#51) et l'embout Ø38(#54) dans la pièce (#5).
2. Fixez la pièce (#5) à la pièce (#2) en utilisant (1) des boulons hexagonaux M10*80 (#86), (2) des contre-écrous en nylon M10 (#68) et (3) des rondelles en arc Ø10 (#77).
3. Fixez la pièce (#17) à la pièce (#5) en utilisant (1) un boulon hexagonal M8*45 (#81), (1) un contre-écrou en nylon M8 (#67) et (2) des rondelles plates Ø8 (#72). Vissez l'écrou en plastique (#56) à la pièce (#17).
4. Fixez la pièce (n°20) à la pièce (n°2) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M10*65 (n°85), (2) contre-écrous en nylon M10 (n°68) et (4) rondelles plates Ø10 (n°73).
5. Fixez la pièce (#28) à la pièce (#2) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M8*80 (#82) et (2) rondelles en arc Ø8 (#76).



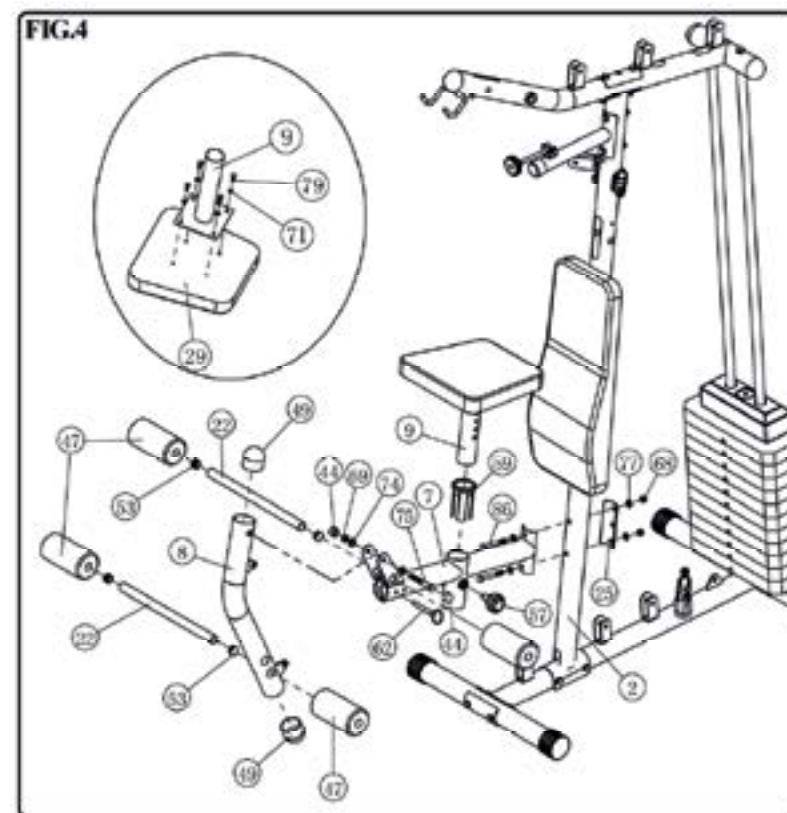
ÉTAPE 4

1. Fixez la pièce (#7, #25) à la pièce (#2) en utilisant (2) boulons hexagonaux M10*80 (#86), (2) écrous de blocage en nylon M10 (#68) et (4) rondelles en arc Ø10 (#77). Insérez le manchon (n°59) dans la pièce (n°7). Vissez le bouton (#57) à la pièce (#7).
2. Fixez la pièce (#29) à la pièce (#9) à l'aide de (4) boulons hexagonaux M6*20 (#79) et (4) rondelles plates Ø6 (#71).
3. Insérez la pièce (n° 9) dans le manchon (n° 59), ajustez-la à la hauteur souhaitée et desserrez le bouton (n° 57) pour verrouiller la pièce (n° 9) en place.
4. Insérez le bouchon Ø60(#49) dans la pièce (#8), puis fixez la pièce (#8) à la pièce (#7) en utilisant (1)un boulon hexagonal M12*85(#75), (1)un contre-écrou en nylon M12(#69) et (2)des rondelles plates Ø12(#74).



NOTE: Apriete el perno (#75) y afloje la tuerca lo suficiente para que la pieza (#8) gire libremente. Inserte el pasador con el anillo (#62) a través del primer agujero de la parte (#7) para bloquear la parte (#8).

5. Serrez le boulon (#75) et desserrez l'écrou suffisamment pour que la pièce (#8) puisse tourner librement. Insérez la goupille avec l'anneau (n° 62) dans le premier trou de la pièce (n° 7) pour verrouiller la pièce (n° 8).
6. Placez le capuchon de l'écrou hexagonal (n° 44) sur le boulon (n° 75) et l'écrou (n° 69).



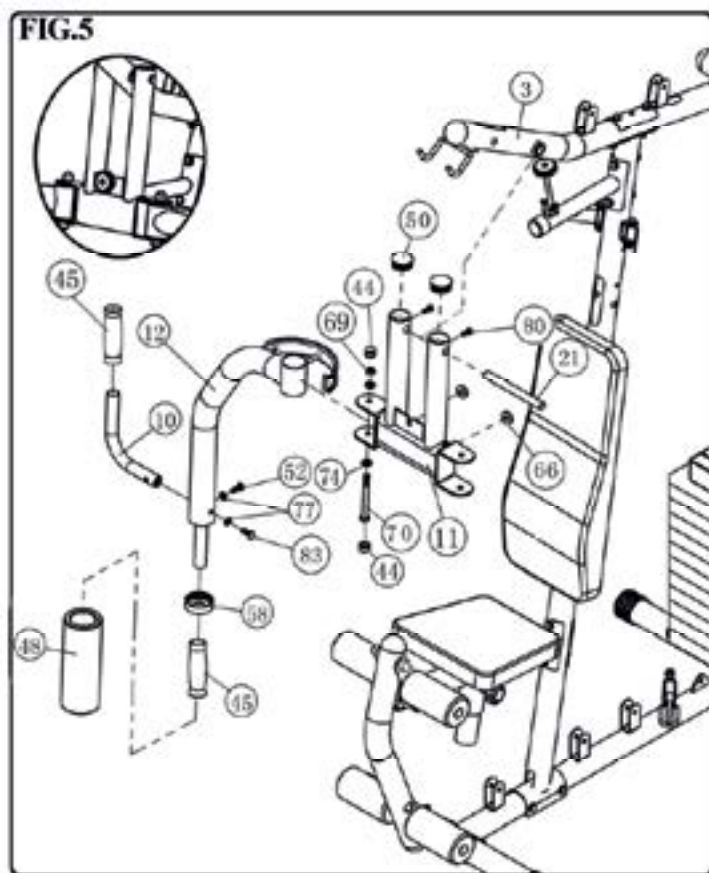
ÉTAPE 5

1. Insérez le bouchon Ø50(#50) et le tampon Ø30(#66) dans la pièce(#11). À l'aide d'un maillet, insérez l'arbre (n° 21) dans la pièce (n° 11) et dans la pièce (n° 3) jusqu'à ce qu'il affleure aux deux extrémités. Fixez l'arbre (n° 21) à la pièce (n° 11) à l'aide de (2) boulons hexagonaux M8*20 (n° 80).
2. Fixez la pièce (#12) à la pièce (#11) à l'aide d'un boulon hexagonal M12*115 (#70), d'un contre-écrou en nylon M12 (#69) et de deux rondelles plates Ø12 (#74).



NOTE: Serrez l'écrou, puis desserrez-le suffisamment pour permettre à la pièce (n° 12) de tourner librement.

3. Placez l'embout avec le trou (#58) dans la pièce (#12). Placez le Comfort Grip Ø28(#45) sur la pièce(#12). faites glisser la mousse Ø90*245(#48) sur la pièce(#12). Conseil : l'eau ou le savon facilitent les choses.
4. Placez le Comfort Grip Ø28(#45) sur la pièce (#10).fixez la pièce (#10) à la pièce (#12) en utilisant (1)M10*25 Hex (#83), (1)M10*30 Hex Bolt (#52) et (2)Ø10 Arc Washers (#77).
5. Assemblez l'autre bras Pec (#13) en utilisant la même méthode.
6. Placez le capuchon de l'écrou hexagonal (#44) sur la pièce (#70, #69).

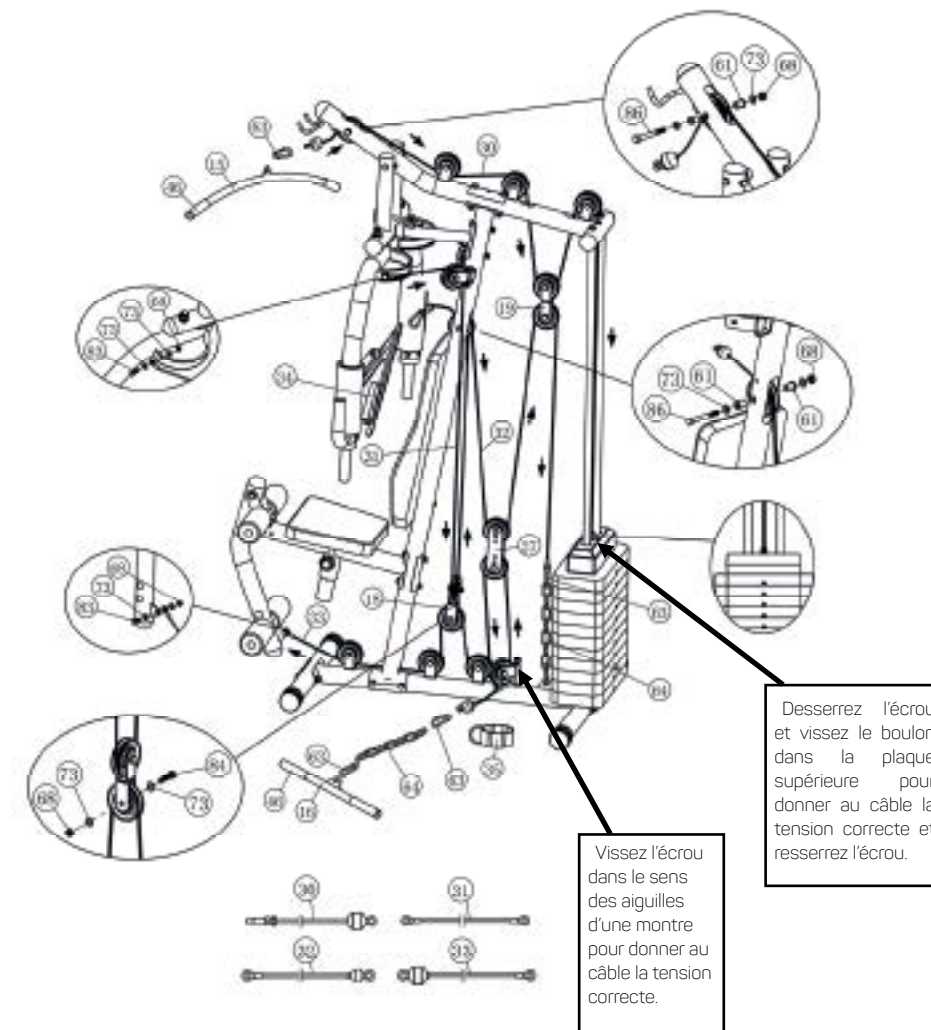


ÉTAPE 6

Une fois la machine assemblée, vérifiez si le câble est bien tendu (à la bonne tension, 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 détendu, tendez-le en serrant le boulon situé en haut de la pile de poids, ou en vissant l'écrou M12 dans le sens des aiguilles d'une montre comme indiqué sur la figure.

Si le câble est trop lâche, réglez la poulie sur la position inférieure de la plaque de poulie (n° 27) ou réglez la longueur de la chaîne (n° 64) à l'aide du mousqueton (n° 63).



Desserrez l'écrou et vissez le boulon dans la plaque supérieure pour donner au câble la tension correcte et resserrez l'écrou.

Vissez l'écrou dans le sens des aiguilles d'une montre pour donner au câble la tension correcte.

ÉTAPE 7

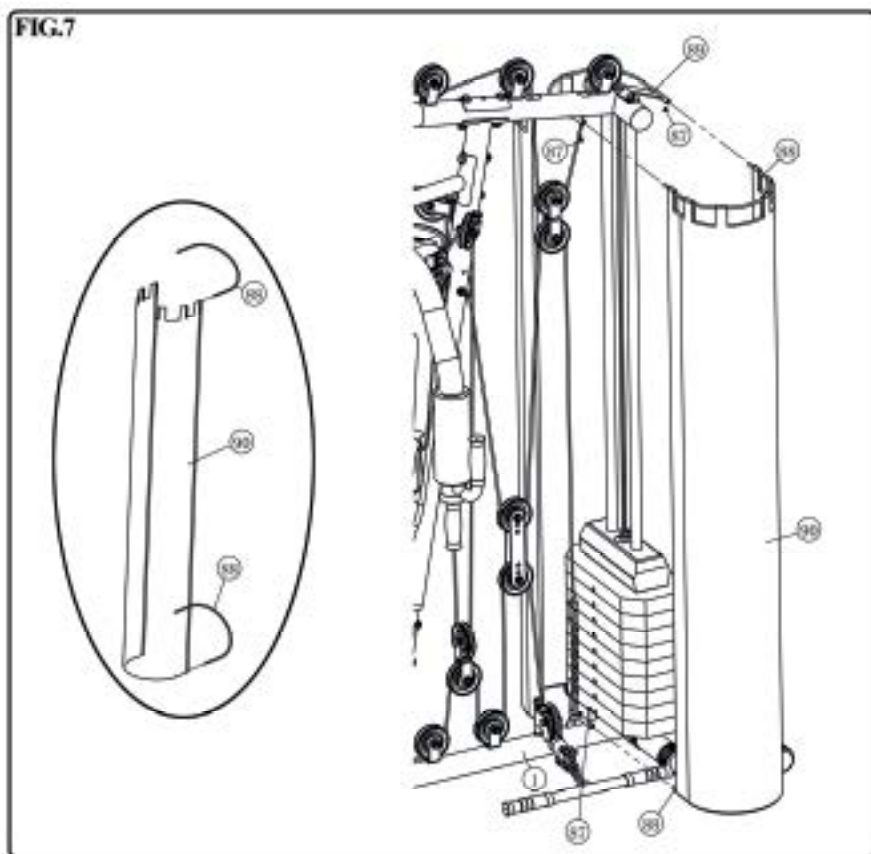
1. Insérez le guide de couverture (#88).
2. Fixez le guide du couvercle (#88) à la grille principale à l'aide de (4) vis M5*6 (#87).

Serrez tous les écrous et boulons à l'aide d'une clé.

Votre Home Gym doit maintenant être entièrement assemblé.

Veuillez vérifier que tous les boulons sont bien serrés et que les câbles sont correctement placés sur toutes les poulies avant de les utiliser.

Des ajustements des câbles peuvent être nécessaires lors de la première session d'utilisation.

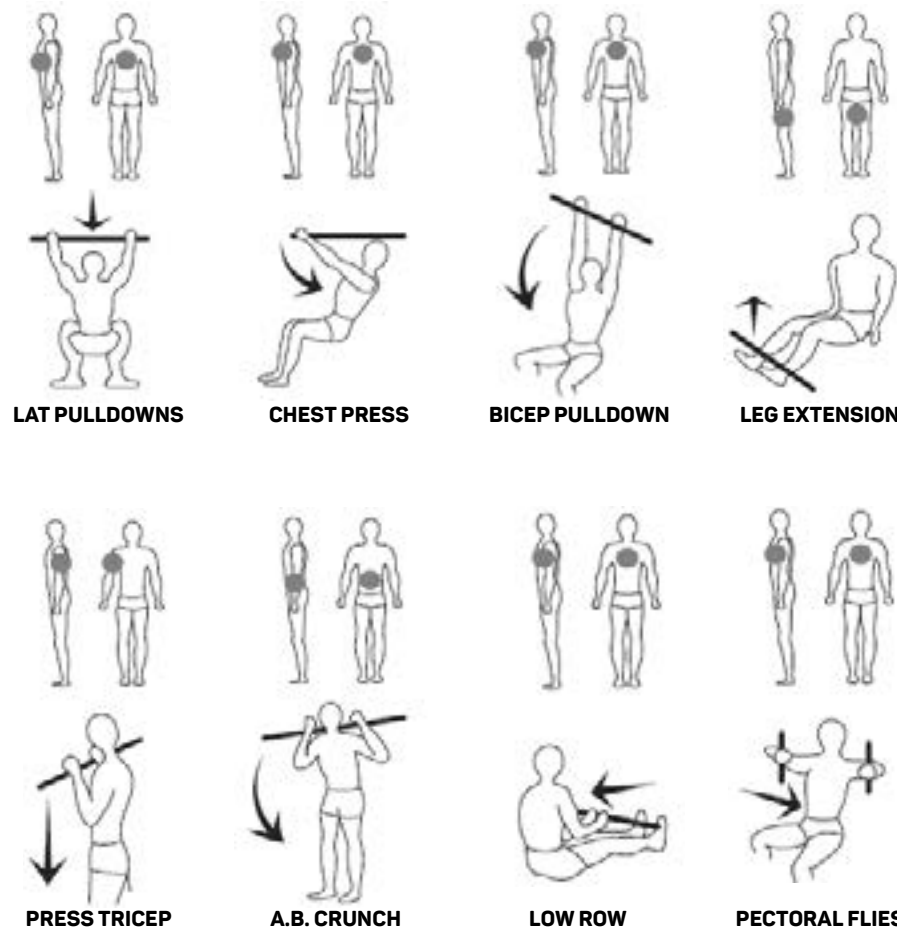


UTILISATION DU PRODUIT

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 en gardant vos propres 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 souplesse musculaire, ce qui réduit les risques de blessure.



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



ENTRETIEN

- Après l'entraînement, nettoyez l'appareil et le guidon avec un chiffon sec. Cela empêchera les composants d'être souillés.
- L'utilisation de votre gymnase multifonctionnel à domicile conduit à une usure naturelle. Cela nécessite une attention et un entretien réguliers. Dans les conditions et utilisations normales de votre gymnase multifonctionnel à domicile, l'entretien n'est pas nécessaire. Cependant, l'utilisateur est responsable de s'assurer que toutes les pièces soient 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 domicile 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 domicile peut réduire considérablement les performances. La même chose peut arriver en cas de détérioration 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. Si vous souhaitez vous débarrasser de ce produit, veillez à le jeter conformément aux normes en vigueur. Pour plus d'informations concernant le recyclage conseillé, 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. Protégez l'environnement, débarrassez-vous de la machine en prenant soin de l'environnement. Ne la jetez pas à la poubelle. Veuillez séparer le plastique et l'acier afin qu'ils puissent être correctement recyclés. Les matériaux d'emballage sont recyclables. Veuillez les jeter dans le conteneur de recyclage le plus approprié.

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 devrez présenter votre justificatif 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.). La garantie est également exclue 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 avec mauvais branchement, mauvais stockage, conditions d'utilisation, etc.). Elle est également exclue 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 D'USO	76
MONTAGGIO	81
USO DEL PRODOTTO	87
MANUTENZIONE	88
SMALTIMENTO / RICICLAGGIO	88
GARANZIA	88

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. Grazie al suo design ingegnoso, questo prodotto offre più di dodici esercizi unici in meno di 1.5 m2. 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 D'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 perché 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 150kg. 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.



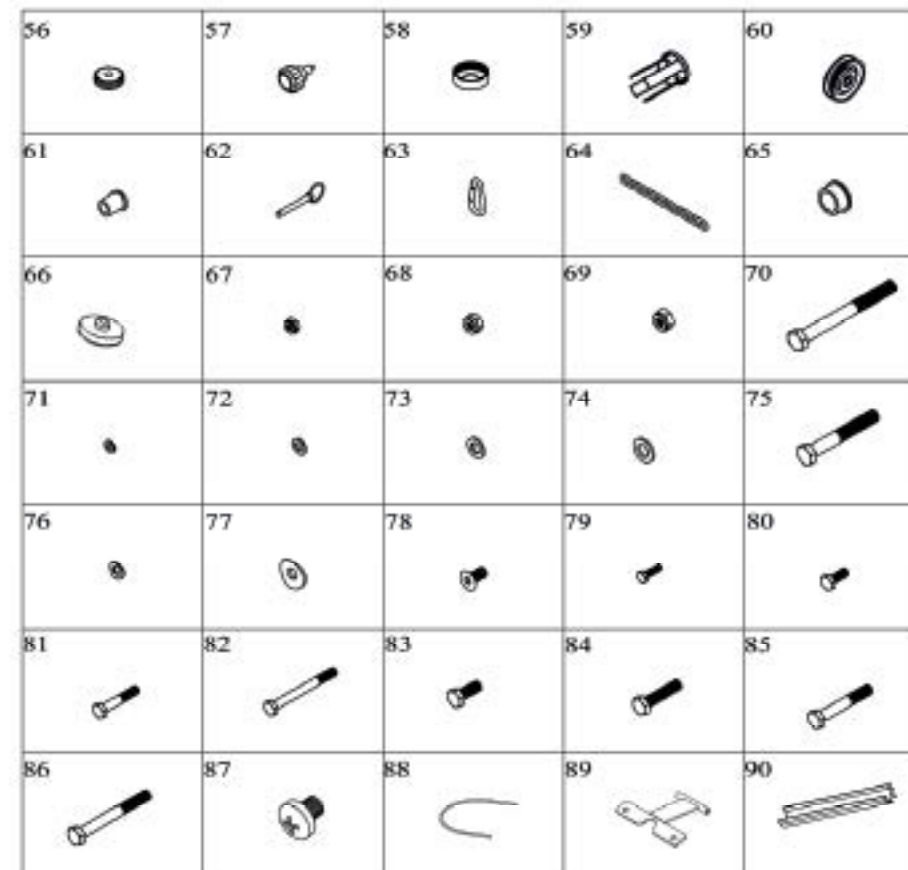
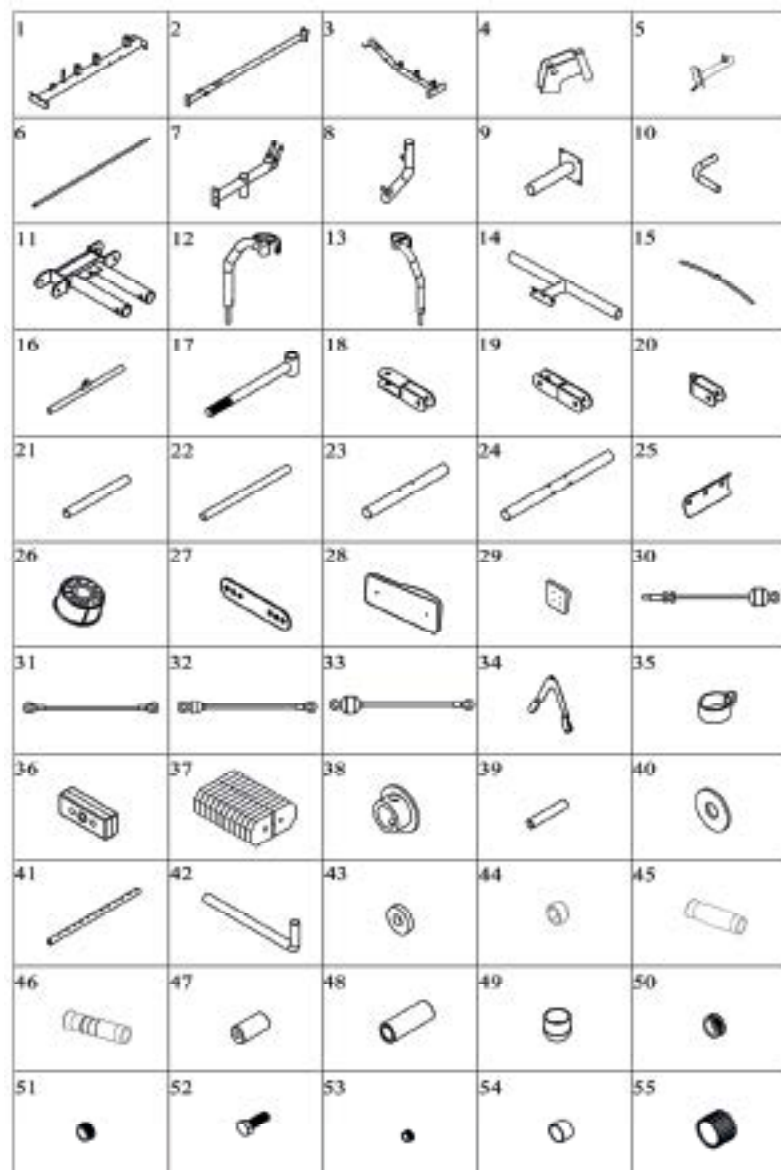
ATTENZIONE: Prima di cominciare questo o qualsiasi programma di esercizi, consulti prima il suo medico. Ciò è di estrema importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti. Legga tutte le istruzioni prima di usare la macchina, non assumiamo nessuna responsabilità 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.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PRODOTTO



N°	Descrizione	Qua.	N°	Descrizione	Qua.
1	Telaio principale inferiore	1	46	Impugnatura comfort Ø25	4
2	Pilastro principale	1	47	Ø80*160 Rullo di schiuma	4
3	Trave superiore	1	48	Ø90*245 Schiuma	2
4	Traino lato puleggia	1	49	Ø60Plug	5
5	Barra di resistenza	1	50	Spina Ø50	2
6	Asta di guida	2	51	Spina Ø38	1
7	Supporto del sedile	1	52	M10*30 Vite esagonale	4
8	Braccio di estensione della gamba	1	53	Spina Ø25	4
9	Telaio del sedile	1	54	Ø38 Tappo finale	1
10	Manubrio	2	55	Ø60 Spina del piede	6
11	Monte Pec	1	56	Dado di plastica	1
12	Braccio destro del pettorale	1	57	Manopola	1

N°	Descrizione	Qua.	N°	Descrizione	Qua.
13	Pettorale del braccio sinistro	1	58	Tappo con foro	2
14	Stabilizzazione	1	59	Manica	1
15	Barra bassa	1	60	Puleggia	17
16	Barra bassa	1	61	Boccola della puleggia	4
17	Barra di bloccaggio	1	62	Pin con anello	1
18	Cremagliera a croce	1	63	Collegamento di bloccaggio	6
19	Doppia puleggia	1	64	Catena a spirale	2
20	Rastrelliera a puleggia pettorale	2	65	Ø19 Cuscinetto in acciaio	2
21	Asse	1	66	Ø30*7 Tampone	2
22	Rullo di schiuma a tubo	2	67	Dado in nylon M8	1
23	Base anteriore	1	68	Dado in nylon M10	34
24	Base posteriore	1	69	Dado in nylon M12	4
25	Piastra ad arco	3	70	M12*115 Bullone esagonale	2
26	Cuscinetto di plastica	4	71	Ø6 Rondella piatta	4
27	Piastra della puleggia	2	72	Rondella piatta Ø8	2
28	Cuscinetto per lo schienale	1	73	Ø10 Rondella piatta	50
29	Cuscino del sedile	1	74	Ø12 Rondella piatta	6
30	Cavo superiore	1	75	M12*85 Bullone esagonale	1
31	Cavo Pec	1	76	Rondella ad arco Ø8	2
32	Cavo addominale	1	77	Rondella ad arco Ø10	23
33	Cavo della gamba	1	78	M10*20 Bullone esagonale	2
34	Cinghia addominale	1	79	M6*20 Bullone esagonale	4
35	Cinturino alla caviglia	1	80	M8*20 Bullone esagonale	2
36	Piastra del peso superiore	1	81	M8*45 Bullone esagonale	1
37	Pila di peso	1	82	M8*80 Bullone esagonale	2
38	Boccola del peso	1	83	M10*25 Bullone esagonale	5
39	Peso Bolt	1	84	Bullone esagonale M10*45	15
40	Rondella di peso	1	85	M10*65 Bullone esagonale	2
41	Barra di selezione del peso	1	86	M10*80 Bullone esagonale	13
42	L-Bolt	1	87	Bullone esagonale M5*6	8
43	Tampone di peso Ø62*16	2	88	Guida alle copertine	4
44	Dado esagonale M12	6	89	Staffa del coperchio superiore	1
45	Impugnatura comfort Ø28	4	90	Copertura della pila di pesi	2

MONTAGGIO

INFORMAZIONI GENERALI DI MONTAGGIO

- 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 piatta 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.

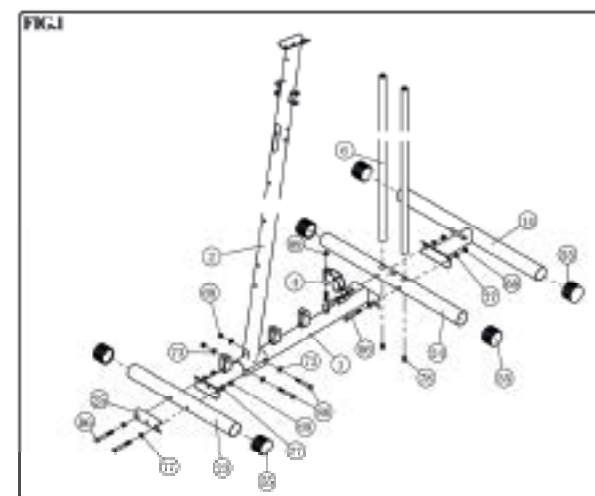
FASI DI MONTAGGIO



NOTA: Le istruzioni possono includere elementi di fissaggio che sono stati stretti in precedenza su qualche pezzo, può essere necessario rimuovere questi elementi di fissaggio per realizzare il montaggio, utilizzi sempre gli elementi di fissaggio originali.

PASSO 1

- Posizionare il tappo del piede (#55) sull'estremità delle parti (#14,#23,#24).
- Inserire l'asta di guida (#6) nel foro della parte (#24), e poi fissarla con i bulloni M10*20 Hex Socket (#78). Stringere i bulloni (#78) con una chiave. Fissare la parte (#1,#14) alla parte (#24) usando (2) bulloni ad esagono cavo M10*80 (#86), (4) Ø10 (#77) e (2) dadi di nylon M10 (#68).
- Fissare la parte (#25,#23) alla parte (#1) usando (2) bulloni esagonali M10*80 (#86). Stringere con la chiave tutti i bulloni qui.
- Fissare la parte (#2) alla parte (#1) usando (2) bulloni esagonali M10 * 80 (#86), (4) rondelle piane Ø10 (#73) e (2) dadi in nylon M10 (#68).
- Fissare la parte (#4) alla parte (#1) usando (1) dado di nylon M12 (#69). Stringere il dado fino a quando non è a filo con l'albero del bullone.



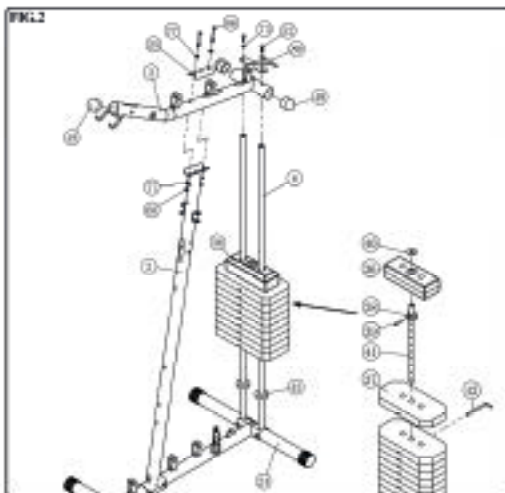
PASSO 2

1. Far scorrere il cuscino di peso (#43) e la pila di pesi (#37) attraverso le aste di guida (#6) in successione.

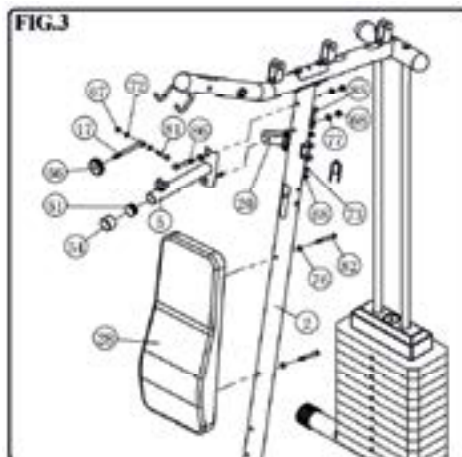


NOTA: Far scorrere con attenzione le piastre di peso una alla volta sulle aste di guida, non sollevare più di quanto si possa controllare con sicurezza.

2. Posizionare la boccola del peso (#38) sulla barra di selezione del peso (#41) e fissarla nel primo foro della barra di selezione del peso (#39) utilizzando il perno del peso (#39). Inserire la barra (#41) nel foro delle piastre di peso (#37). Far scorrere la piastra dei pesi superiore (#36) nella pila dei pesi. Mettere la rondella del peso (#40) nel foro della piastra del peso superiore (#36).
3. Far scorrere la staffa del coperchio superiore (#89) attraverso le aste di guida (#6).
4. Inserire la spina Ø60 (#49) nella parte (#3). Fissare la parte (#3,#25) alla parte (#2) usando (2)M10*80 Hex (#86), (2) M10 Nylon lock nuts (#68) e (4)Bow washers Ø10 (#77).
5. Maneggiare ciascuna delle aste di guida (#6) nei fori del pezzo (#3) e poi collegare il pezzo (#3, #89) alle aste di guida (#6) usando (2) bulloni esagonali M10*30 (#52) e (2) rondelle piatte Ø10 (#73).


PASSO 3

1. Inserire in successione la spina Ø38(#51) e il tappo Ø38(#54) nella parte (#5).
2. Fissare la parte (#5) alla parte (#2) usando (1) bulloni esagonali M10*80 (#86), (2) dadi in nylon M10 (#68) e (3) rondelle ad arco Ø10 (#77).
3. Fissare la parte (#17) alla parte (#5) usando (1) bullone esagonale M8*45 (#81), (1) dado in nylon M8 (#67) e (2) rondelle piatte Ø8 (#72). Avvitare il dado di plastica (#56) alla parte (#17).
4. Fissare la parte (#20) alla parte (#2) usando (2) bulloni esagonali M10*65 (#85), (2) dadi in nylon M10 (#68) e (4) rondelle piatte Ø10 (#73).
5. Fissare la parte (#28) alla parte (#2) usando (2) bulloni esagonali M8*80 (#82) e (2) rondelle ad arco Ø8 (#76).

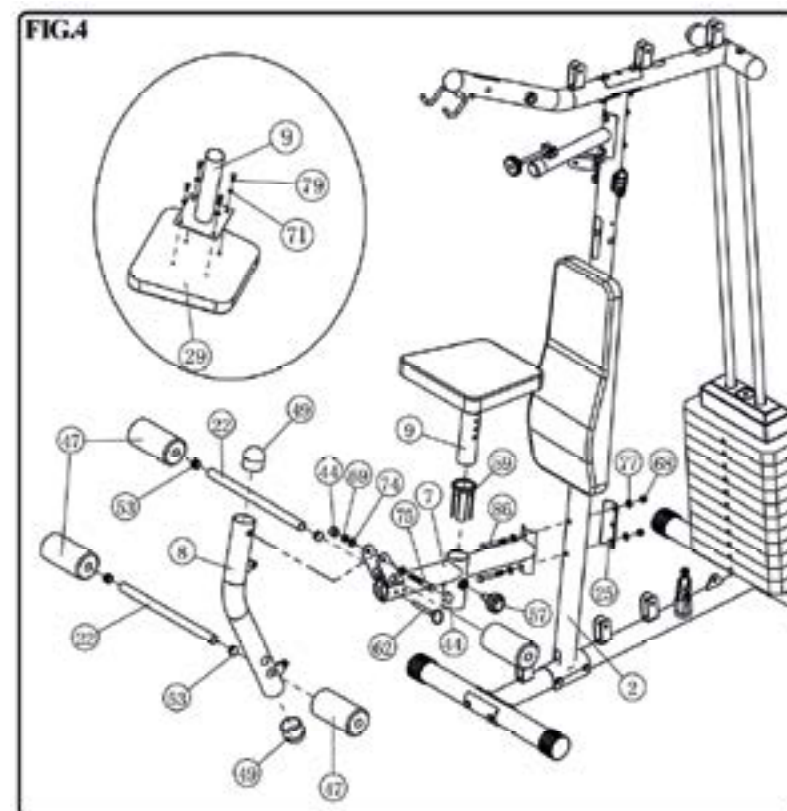

PASSO 4

1. Fissare la parte (#7,#25) alla parte (#2) usando (2) bulloni esagonali M10*80 (#86), (2) dadi in nylon M10 (#68) e (4) rondelle ad arco Ø10 (#77). Inserire il manicotto (#59) nella parte (#7). Avvitare la manopola (#57) alla parte (#7).
2. Fissare la parte (#29) alla parte (#9) usando (4) bulloni esagonali M6*20 (#79) e (4) rondelle piatte Ø6 (#71).
3. Inserire la parte (#9) attraverso il manicotto (#59), regolare all'altezza desiderata e allentare la manopola (#57) per bloccare la parte (#9) in posizione.
4. Inserire la spina Ø60(#49) nella parte (#8), e poi fissare la parte (#8) alla parte (#7) usando (1)bullone esagonale M12*85(#75), (1)dado di bloccaggio in nylon M12(#69) e (2)rondelle piatte Ø12(#74).



NOTA: Stringere il bullone (#75) e allentare il dado abbastanza da permettere alla parte (#8) di ruotare liberamente. Inserire il perno con l'anello (#62) attraverso il primo foro della parte (#7) per bloccare la parte (#8).

5. Inserire la spina Ø25(#53) nell'estremità della parte (#22), e poi inserire la parte (#22) attraverso la parte (#7,#8), come mostrato nella figura. Far scorrere il rullo di schiuma Ø80*160(#47) nella parte (#22).
6. Mettere il cappuccio del dado esagonale (#44) sul bullone (#75) e il dado (#69).



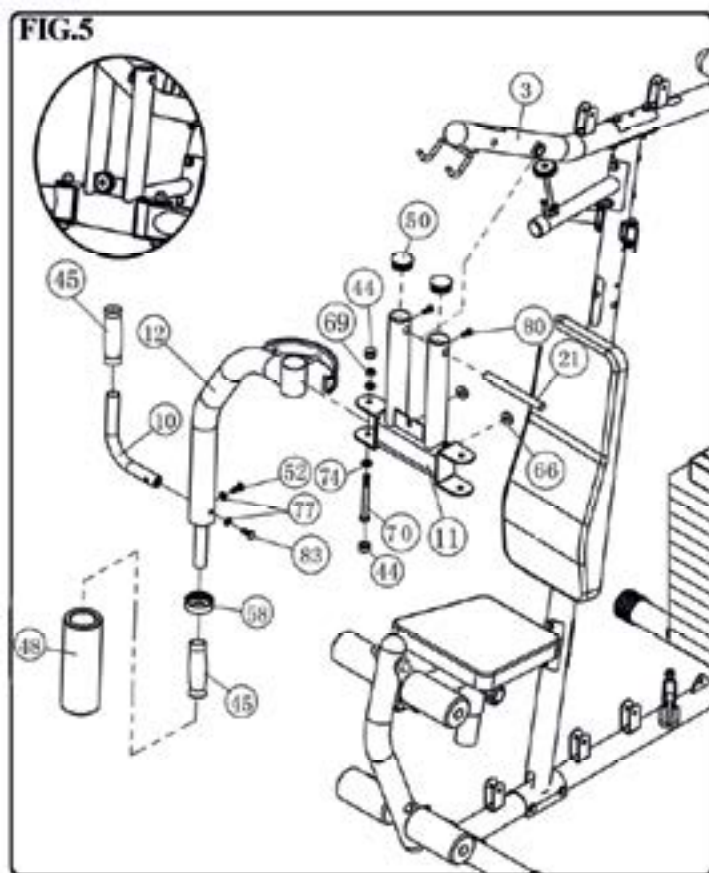
PASSO 5

1. Inserire la spina Ø50(#50) e il tampone Ø30(#66) nella parte (#11). Usare un martello per inserire l'albero (#21) attraverso la parte (#11) e attraverso la parte (#3) fino a che sia a filo delle due estremità. Fissare l'albero (#21) alla parte (#11) usando (2) bulloni esagonali M8*20 (#80).
2. Fissare la parte (#12) alla parte (#11) usando (1) bullone esagonale M12*115 (#70), (1) controdado in nylon M12 (#69) e (2) rondelle piatte Ø12 (#74).



NOTA: Stringere il dado e poi allentare abbastanza per permettere alla parte (#12) di ruotare liberamente.

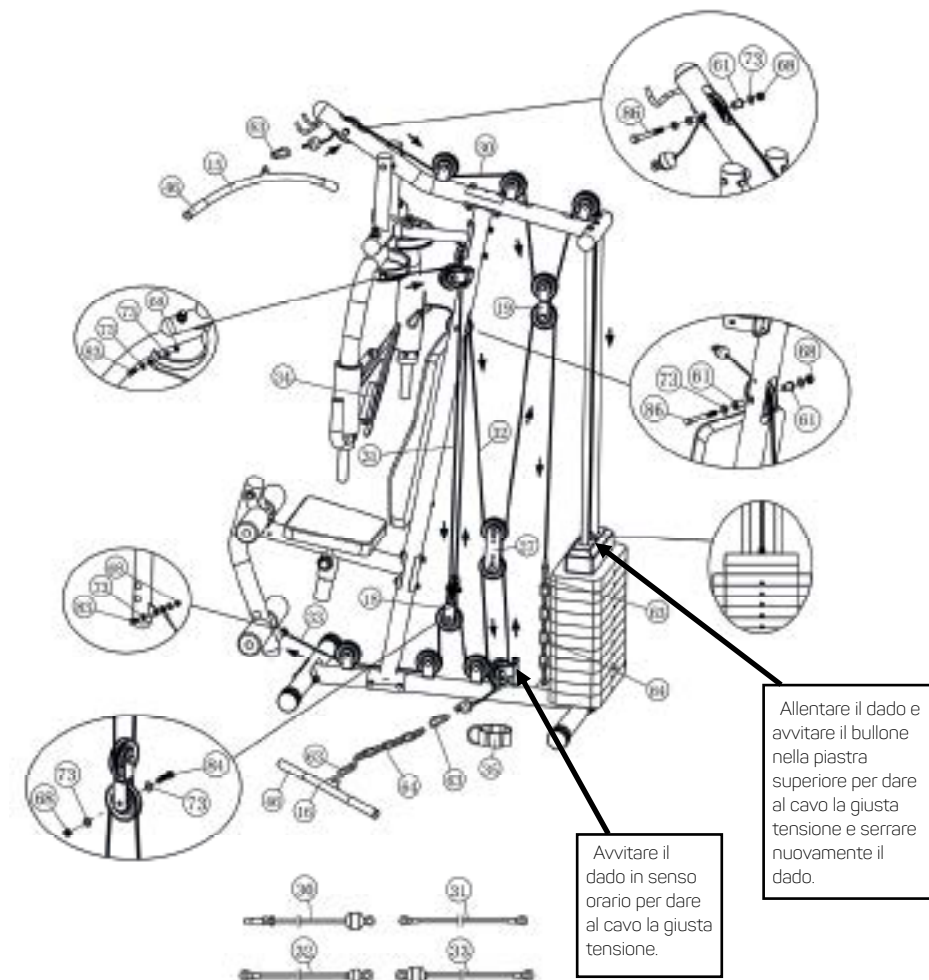
3. Posizionare il tappo con il foro (#58) nella parte (#12). Posizionare il Comfort Grip Ø28 (#45) sulla parte (#12) e far scorrere la schiuma Ø90*245 (#48) sulla parte (#12). Suggerimento: l'acqua o il sapone rendono tutto più facile.
4. Posizionare il Comfort Grip Ø28 (#45) sulla parte (#10). Fissare la parte (#10) alla parte (#12) usando (1) M10*25 Hex (#83), (1) M10*30 Hex Bolt (#52) e (2) Ø10 Arc Washers (#77).
5. Assemblare l'altro braccio Pec (#13) usando lo stesso metodo.
6. Mettere il cappuccio del dado esagonale (#44) sulla parte (#70, #69).


PASSO 6

Una volta che la macchina è montata, controlla se il cavo è 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, stringerlo stringendo il bullone sulla parte superiore della pila di pesi, o avvitare il dado M12 in senso orario come mostrato in figura.

Se il cavo è troppo lento, regolare la puleggia nella posizione più bassa sulla piastra della puleggia (#27) o regolare la lunghezza della catena (#64) usando la maglia a scatto (#63).



PASSO 7

1. Inserire la guida del coperchio (#88).
2. Fissare la guida del coperchio (#88) alla griglia principale usando (4) viti M5*6 (#87).

Serrare tutti i dadi e i bulloni con una chiave.

La tua Home Gym dovrebbe ora essere completamente assemblata.

Si prega di controllare che tutti i bulloni siano stretti e che i cavi siano posizionati correttamente su tutte le pulegge prima dell'uso.

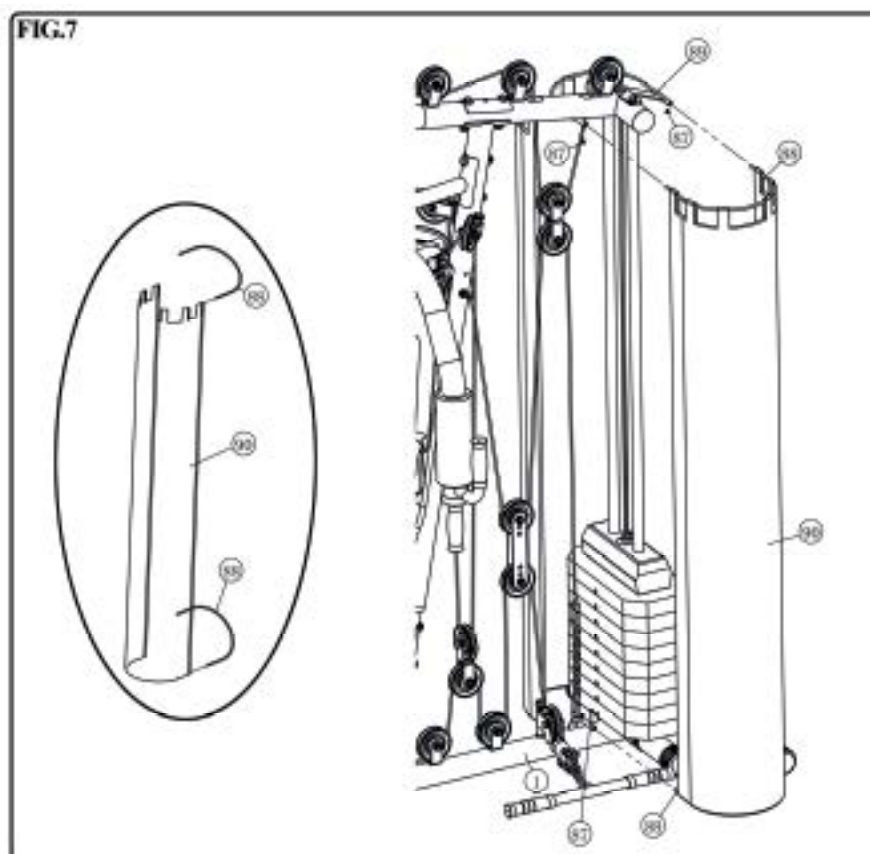
Potrebbe essere necessario regolare i cavi durante la prima sessione di utilizzo.

USO DEL PRODOTTO

L'esercizio fisico, anche a un'intensità moderata, aiuterà a migliorare la vostra salute. La pressione sanguigna, il colesterolo, la glicemia, la motivazione e persino l'umore possono essere migliorati con l'esercizio. Dovresti tonificare il tuo corpo entro i tuoi limiti. Combinare l'esercizio fisico con una dieta sana può avere un forte impatto sui livelli di grasso corporeo, sulla forma del corpo e sul benessere generale. L'allenamento della forza promuove la forma fisica e la flessibilità muscolare, il che riduce il rischio di lesioni.



ATTENZIONE: Assicuratevi che tutte le viti e i dadi siano stretti prima di far funzionare la macchina.



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 la normativa locale. Protegga il medio ambiente. Si disfaccia dell'apparecchio in modo ecologico. Non lo getti nella spazzatura comune. I suoi componenti di plastica e di metallo si possono separare e riciclare. 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...). Si escludono anche 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	90
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	90
ASSEMBLY	95
USING THE PRODUCT	101
MAINTENANCE	102
RECYCLING AND DISPOSING	102
GUARANTEE	102

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. HPF maintain their reputation for quality with high-density cushioning and their choice of soft, sweat-proof materials. Thanks to a clever design, this product offers more than a dozen unique exercises packed into less than 1.5 m². 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 responsibility 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 150kg. 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.



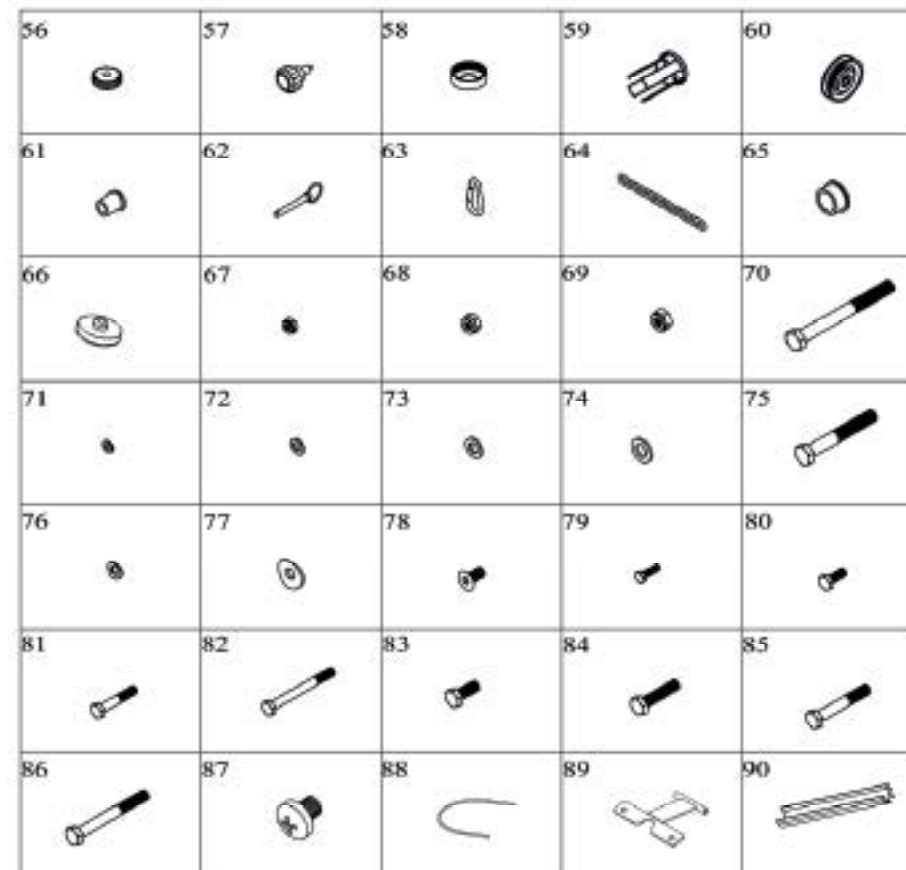
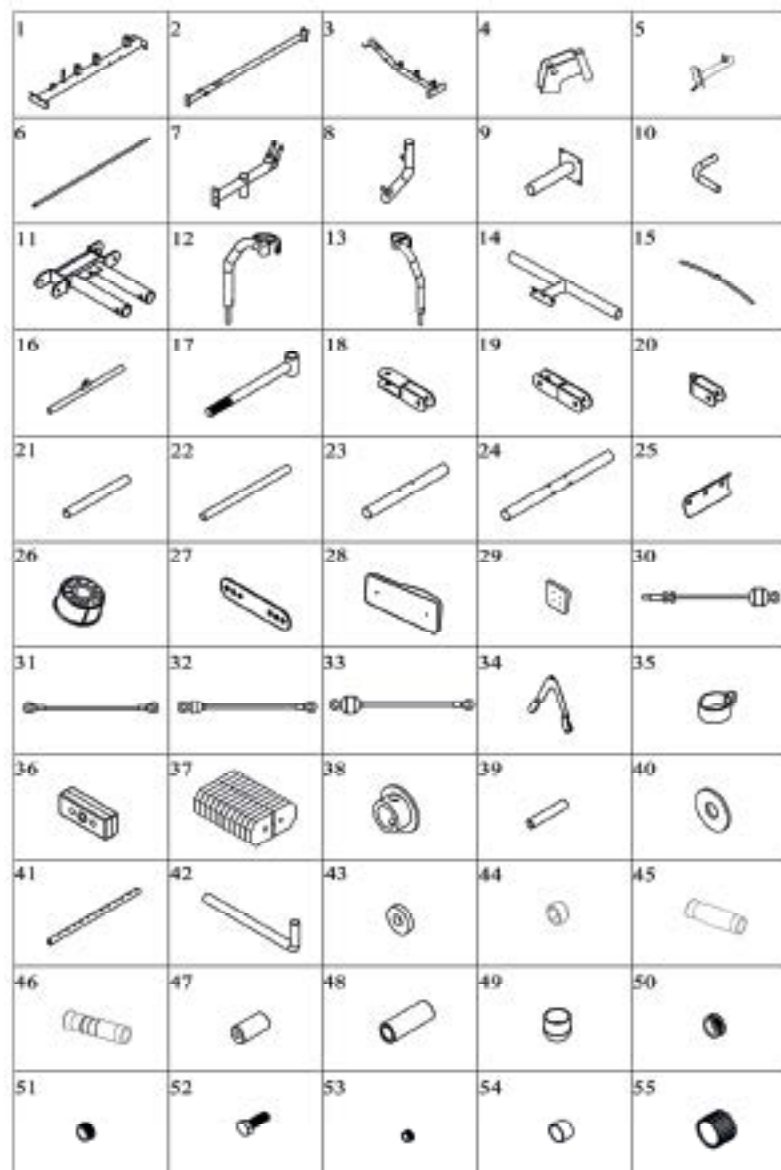
ATTENTION: Before beginning this or any exercise program, consult your physician first. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using we assume no responsibility for personal injury or property damage sustained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

PRODUCT DESCRIPTION

DETAILED PRODUCT DESCRIPTION



N°	Description	Qua.	N°	Description	Qua.
1	Main subframe	1	46	Comfort handle Ø25	4
2	Main pillar	1	47	Ø80*160 foam roller	4
3	Upper beam	1	48	Ø90*245 foam	2
4	Pulley side drag	1	49	Ø60 Plug	5
5	Resistance bar	1	50	Ø50 plug	2
6	Guide bar	2	51	Ø38 Plug	1
7	Seat support	1	52	M10*30 Hexagon bolt	4
8	Leg extension arm	1	53	Ø25 plug	4
9	Seat frame	1	54	Ø38 End cap	1
10	Handlebar	2	55	Ø60 Foot plug	6
11	Pec mount	1	56	Plastic nut	1
12	Right Pec Arm	1	57	Knob	1

N°	Description	Qua.	N°	Description	Qua.
13	Pectoralis left arm	1	58	End cap with hole	2
14	Stabilisation	1	59	Sleeve	1
15	Low bar	1	60	Pulley	17
16	Low bar	1	61	Pulley bush	4
17	Locking bar	1	62	Pin with ring	1
18	Cross roller frame	1	63	Locking link	6
19	Double pulley	1	64	Coil chain	2
20	Chest pulley frame	2	65	Ø19 Steel bearing	2
21	Axle	1	66	Ø30*7 Buffer	2
22	Foam roller Tube	2	67	M8 nylon nut	1
23	Front base	1	68	M10 Nylon nut	34
24	Rear base	1	69	M12 Nylon nut	4
25	Arch plate	3	70	M12*115 Hexagon bolt	2
26	Plastic bearing	4	71	Ø6 Washer	4
27	Pulley	2	72	Ø8 Washer	2
28	Backrest cushion	1	73	Ø10 Washer	50
29	Seat cushion	1	74	Ø12 Washer	6
30	Top cable	1	75	M12*85 Hexagon bolt	1
31	Pec cable	1	76	Ø8 Curved washer	2
32	Abdominal cable	1	77	Ø10 Bow washer	23
33	Leg Cable	1	78	M10*20 hex bolt	2
34	Abdominal Belt	1	79	M6*20 hex bolt	4
35	Ankle strap	1	80	M8*20 Hexagon head bolt	2
36	Upper weight plate	1	81	M8*45 Hexagon head bolt	1
37	Weight stack	1	82	M8*80 Hexagon head screw	2
38	Weight bush	1	83	M10*25 Hexagon bolt	5
39	Weight screw	1	84	Hexagon head screw M10*45	15
40	Weight washer	1	85	M10*65 hexagon head screw	2
41	Weight selection bar	1	86	M10*80 hexagon head screw	13
42	L-bolt	1	87	Hexagon head screw M5*6	8
43	Weight buffer Ø62*16	2	88	Cover guide	4
44	Hexagon nut M12	6	89	Top cover bracket	1
45	Comfort handle Ø28	4	90	Weight stack cover	2

ASSEMBLY

GENERAL ASSEMBLY INFORMATION

- Assembly should be carried out by two people if possible. Read the manual carefully and look at the explanatory drawing on the previous page before you start assembling.
- Remove all packing material and spread out all parts on a flat surface to get an overview and to facilitate assembly. Protect the floor of the installation area with any covering.
- Check that all parts listed in the parts list are included. Do not dispose of the packaging material until assembly is complete.
- Note: There is a risk of injury when using tools. Be careful and keep the working environment as risk-free as possible. Dispose of foils or plastic bags that pose a choking hazard to children.

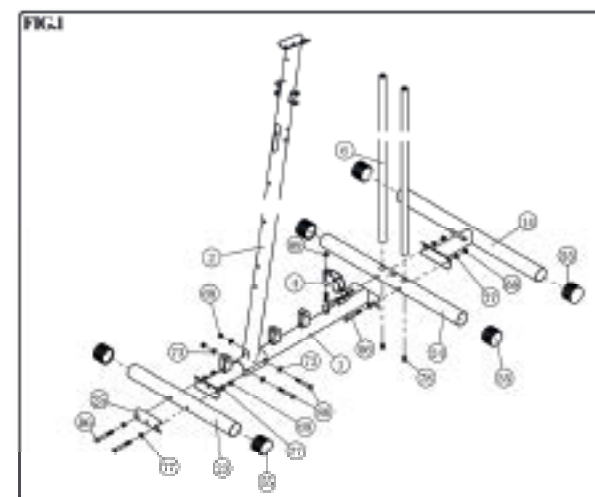
ASSEMBLY STEPS

NOTE: The instructions may contain fasteners that are pre-assembled on some parts. It may be necessary to remove the fasteners to carry out the assembly, always use the original fasteners.

STEP 1



1. Attach the rear stabiliser (03) to the seat support tube (04) and secure it with 2 bolts (27), 2 washers (34) and 2 nuts (39).
2. Attach the standpipe (02) to the base frame (01) and secure it with 2 bolts (30), 4 washers (35) and 2 nuts (39).
3. Attach the seat support tube (04) to the main support tube (02) and secure it with 2 bolts (30), 4 washers (35) and 2 nuts (39).
4. Secure the main support tube (05) to the seat support tube (04) with 2 bolts (30), 4 washers (35) and 2 nuts (39).
5. Attach part (#4) to part (#1) using (1) M12 nylon lock nut (#69). Tighten the nut until it is flush with the bolt shaft.



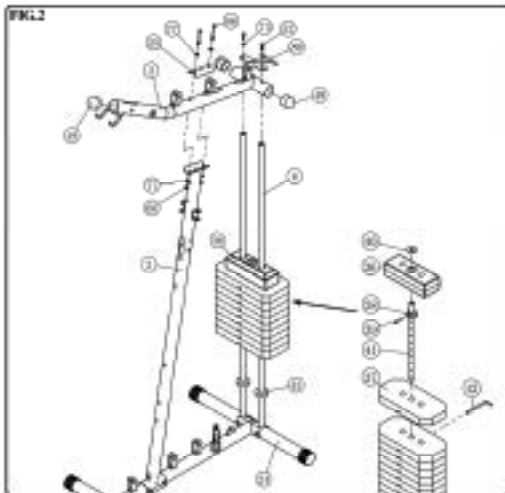
STEP 2

1. Push the weight cushion (#43) and the weight stack (#37) one after the other through the guide rods (#6).

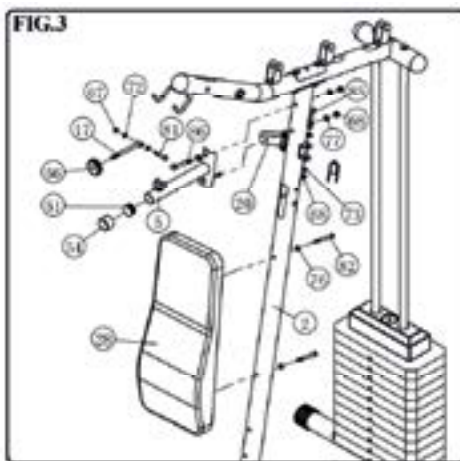


NOTE: Carefully slide the weight plates onto the guide rods one at a time, do not lift more than you can safely control.

2. Place the weight bush (#38) on the weight selection rod (#41) and secure it with the weight pin (#39) in the first hole of the weight selection rod (#41). Insert the rod (#41) into the hole of the weight discs (#37). Slide the upper weight plate (#36) into the weight stack. Place the weight disc (#40) in the hole in the upper weight plate (#36).
3. Slide the upper cover bracket (#89) through the guide rods (#6).
4. Insert the Ø60 connector (#49) into part (#3). Attach part(#3,#25) to part(#2) with (2)M10*80 hexagon (#86), (2)M10 nylon lock nuts(#68) and (4)Ø10 arc washers(#77).
5. Grasp each of the guide rods (#6) in the holes of the part (#3) and then connect the part (#3, #89) to the guide rods (#6) with (2)M10*30 hex bolts (#52) and (2) Ø10 washers (#73).


STEP 3

1. Insert the plug Ø38(#51) and the end cap Ø38(#54) into part(#5) one after the other.
2. Fix part(#5) to part(#2) with (1)hexagon bolts M10*80(#86), (2)nylon lock nuts M10(#68) and (3)shackle washers Ø10(#77).
3. Attach part(#17) to part(#5) with (1)hex bolt M8*45(#81), (1)nylon lock nut M8(#67) and (2)washers Ø8(#72). Screw the plastic nut (#56) onto part(#17).
4. Attach part(#20) to part(#2) with (2) hexagon bolts M10*65(#85), (2)nylon lock nuts M10(#68) and (4)washers Ø10(#73).
5. Attach part(#28) to part(#2) with (2) hexagon bolts M8*80(#82) and (2)washers Ø8(#76).

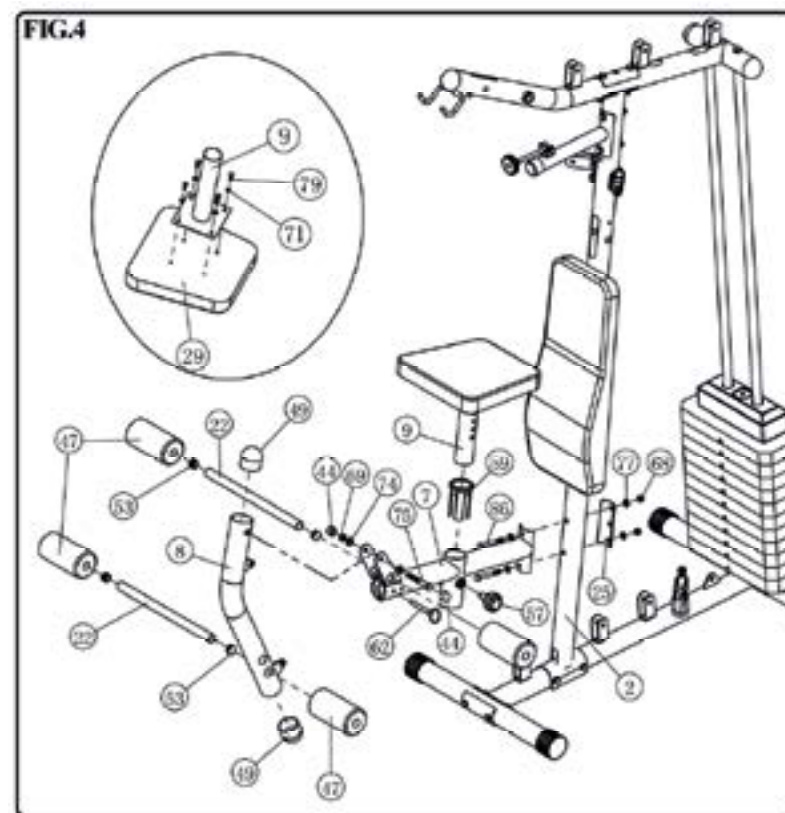

STEP 4

1. Attach part(#7,#25) to part(#2) with (2)hexagon bolts M10*80(#86), (2)nylon lock nuts M10(#68) and (4) shackle washers Ø10(#77). Insert the sleeve (#59) into the part (#7). Screw the knob (#57) to the part (#7).
2. Fix part (#29) to part (#9) with (4)hexagon screws M6*20(#79) and (4)washers Ø6(#71).
3. Pass part(#9) through sleeve(#59), adjust to the desired height and loosen knob(#57) to fix part(#9).
4. Insert the plug Ø60(#49) into part(#8), then fix part(#8) to part(#7) with (1)hexagon bolt M12*85(#75), (1) nylon lock nut M12(#69) and (2)washers Ø12(#74).



NOTE: Tighten the screw (#75) and loosen the nut enough so that the part (#8) can turn freely. Put the pin with the ring (#62) through the first hole of part (#7) to lock part (#8).

5. Insert the plug Ø25(#53) into the end of part(#22), then pass part(#22) through part(#7,#8) as shown in the picture. Push the foam roller Ø80*160(#47) into the part(#22).
6. Put the hexagon nut cap (#44) on the bolt (#75) and the nut (#69). Put the hexagon nut cap (#44) on the bolt (#75) and the nut (#69).



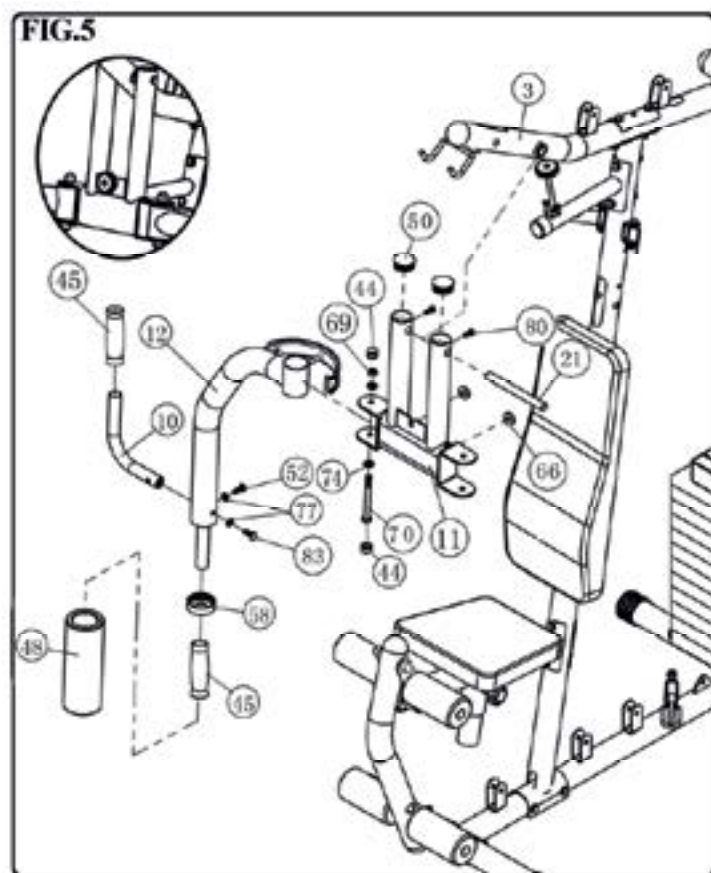
STEP 5

7. Insert the Ø50(#50) plug and the Ø30(#66) buffer into part(#11). Using a hammer, pass the shaft (#21) through part (#11) and through part (#3) until it is flush with both ends. Secure the shaft (#21) to part (#11) with (2) M8*20 hexagon bolts (#80).
8. Attach part (#12) to part (#11) with (1)M12*115 hex bolt(#70), (1)M12 nylon lock nut(#69) and (2)Ø12 washers(#74).



NOTE: Tighten the nut and then loosen it enough to allow the part (#12) to rotate freely.

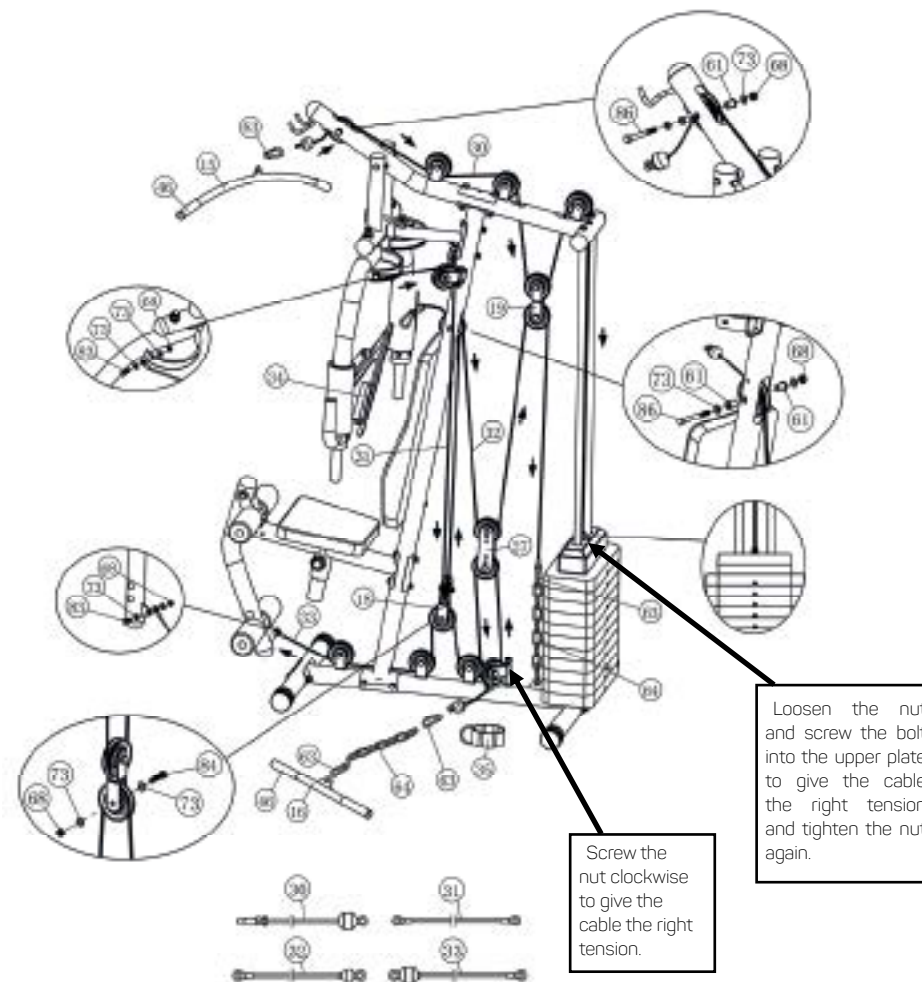
9. Put the end cap with the hole (#58) into the part (#12). Place the comfort grip Ø28 (#45) on the part (#12). Slide the foam Ø90*245 (#48) onto the part (#12). Tip: It is easier with water or soap.
10. Put the comfort grip Ø28 (#45) on part (#10) and fix part (#10) to part (#12) with (1) M10*25 hexagon (#83), (1) M10*30 hexagon bolt (#52) and (2) Ø10 arc washers (#77).
11. Assemble the other pec arm (#13) in the same way.
12. Put the hexagon nut cap (#44) on the part (#70,#69).


STEP 6

After assembling the machine, check that the cable is taut (there should be a 3-5 mm gap between the top plate and the weight stack if the tension is correct).

If the cable is a little slack, tighten it by tightening the screw on the top of the weight stack or screw the M12 nut clockwise as shown in the illustration.

If the cable is too loose, adjust the pulley to the lower position on the pulley plate (#27) or adjust the chain length (#64) using the snap link (#63).



STEP 7

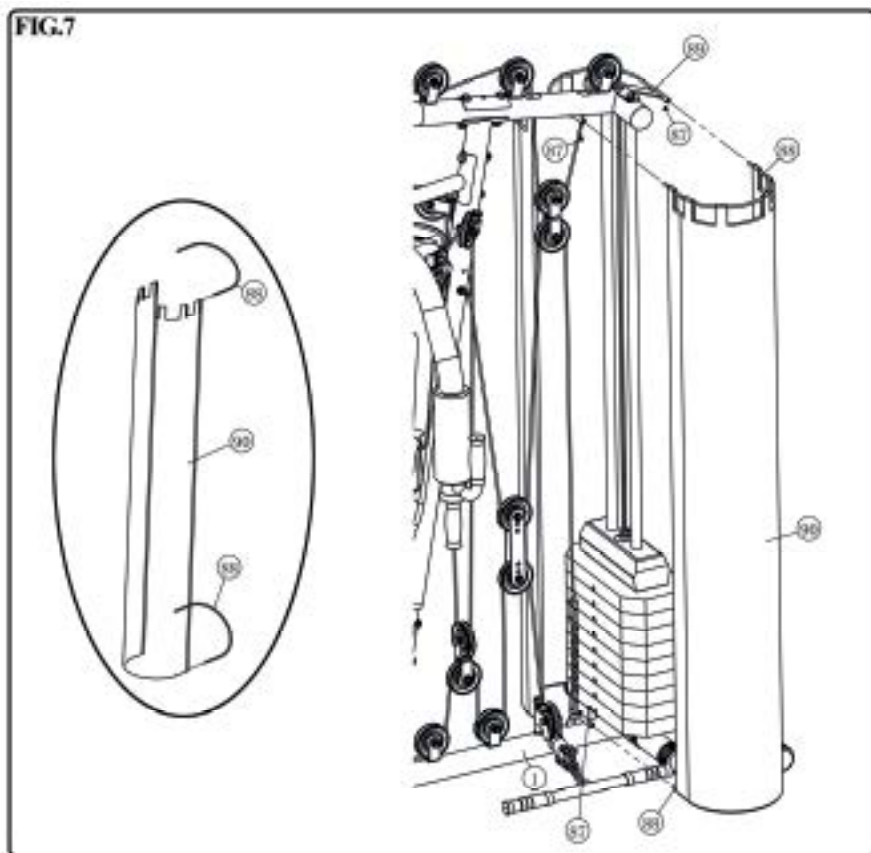
1. Insert the cover guide (#88).
2. Secure the cover guide (#88) to the main grille with (4) M5*6 screws (#87).

Tighten all the bolts and nuts with a spanner.

Your Home Gym should now be fully assembled.

Before use, please check that all screws are tight and that the cables are correctly seated on all pulleys.

Adjustments may need to be made to the cables when using for the first time.



USE OF THE PRODUCTS

Physical activity, even at moderate intensity, helps improve your health. Your blood pressure, cholesterol levels, blood sugar, motivation and even mood can be improved by exercise. You should tone your body within limits. Combining exercise with a healthy diet can have a powerful impact on your body fat percentage, your figure and your overall well-being. Strength training enhances your muscle fitness and flexibility, helping to reduce the risk of injury.



CAUTION: Make sure that all bolts and nuts are sufficiently tightened before using the machine.



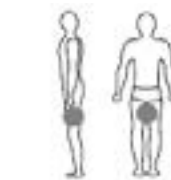
LAT PULLDOWNS



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).

FITFIU[®]
 FITNESS



INHALT

EINLEITUNG	104
VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR DEN GEBRAUCH	104
MONTIEREN	109
PRODUKTNUTZUNG	115
WARTUNG	116
ENTFERNUNG / RECYCLING	116
GARANTIE	116

EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Produkt der Marke FITFIU entschieden haben.

Das mehrstufige Heimstudio besteht aus robusten, pulverbeschichteten Stahlrohren für eine lange Lebensdauer und verfügt über große, rutschfeste Gummifüße, die unerwünschte Bewegungen verhindern. Dank eines ausgeklügelten Designs bietet dieses Produkt mehr als zwölf einzigartige Übungen auf weniger als 1,5 m². Gepolsterte Bein-, Fuß- und Armgriffe bieten Unterstützung für absoluten Komfort beim Training. Das mitgelieferte Gerätekabel 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 voll 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 100 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.



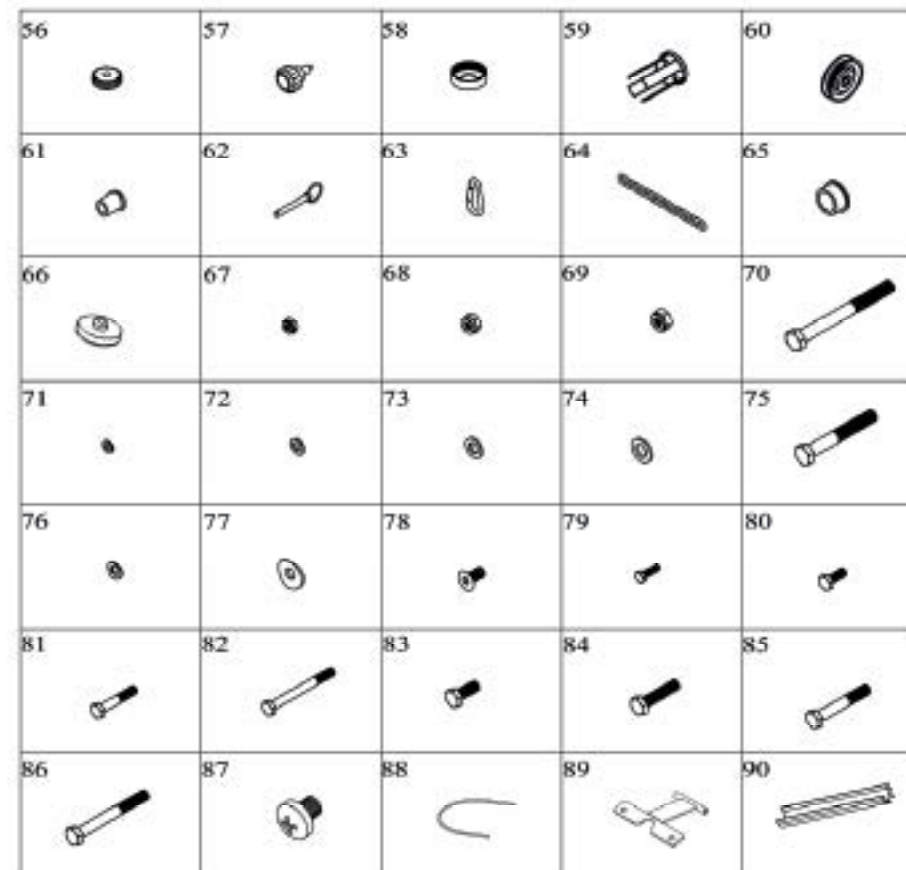
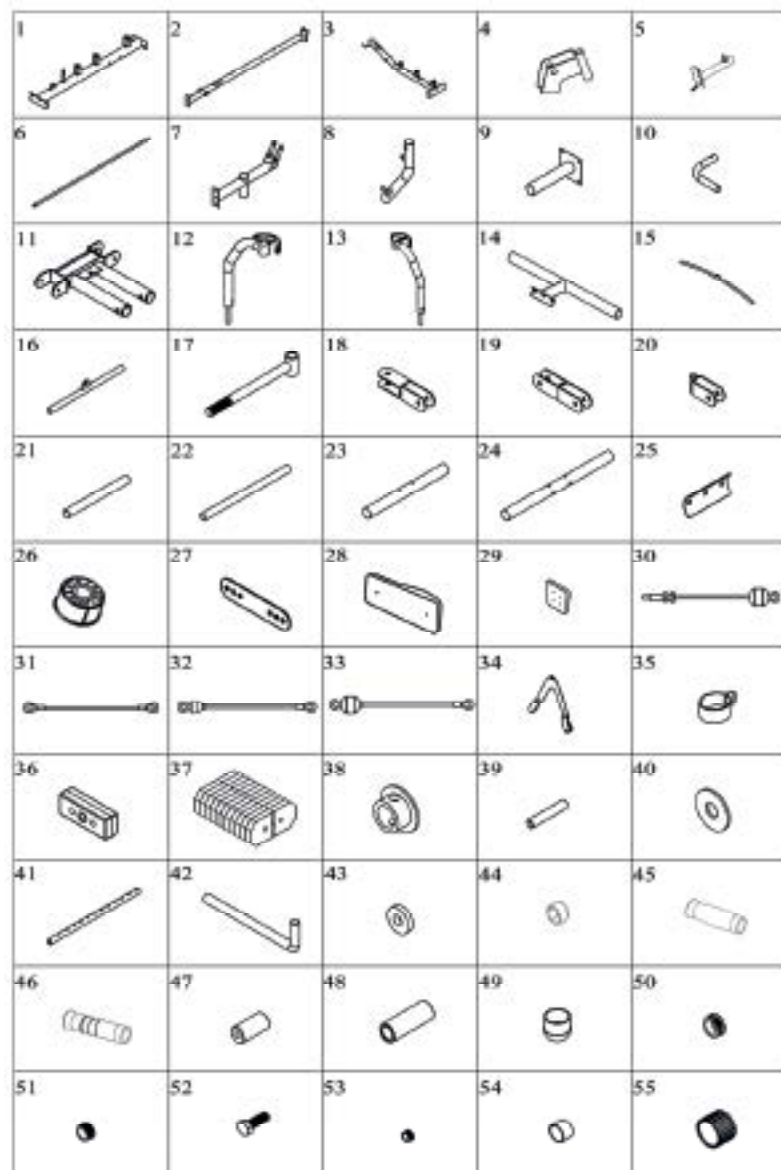
ACHTUNG: Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen ab 35 Jahren mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie alle Anweisungen vor der Verwendung, wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden,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

PRODUKTBEZEICHNUNG

DETAILLIERTE PRODUKTBESCHREIBUNG



N°	Beschreibung	Men.	N°	Beschreibung	.
1	Hauptunterrahmen	1	46	Komfort-Griff Ø25	4
2	Hauptpfeiler	1	47	Ø80*160 Schaumstoffrolle	4
3	Oberer Balken	1	48	Ø90*245 Schaumstoff	2
4	Riemenscheibe Seite schleppen	1	49	Ø60Stecker	5
5	Widerstandsleiste	1	50	Ø50 Stecker	2
6	Führungsstange	2	51	Ø38 Stecker	1
7	Sitzauflage	1	52	M10*30 Sechskantschraube	4
8	Beinverlängerung Arm	1	53	Ø25 Stecker	4
9	Sitzrahmen	1	54	Ø38 Endkappe	1
10	Lenker	2	55	Ø60 Fußstecker	6
11	Pec-Mount	1	56	Kunststoffmutter	1
12	Rechter Pec-Arm	1	57	Knopf	1

N°	Beschreibung	Men.	N°	Beschreibung	.
13	Pectoralis linker Arm	1	58	Endkappe mit Bohrung	2
14	Stabilisierung	1	59	Ärmel	1
15	Niedriger Balken	1	60	Riemenscheibe	17
16	Niedriger Balken	1	61	Riemenscheibenbuchse	4
17	Verriegelungsstange	1	62	Stift mit Ring	1
18	Kreuzrollengestell	1	63	Verriegelungsglied	6
19	Doppelte Riemenscheibe	1	64	Spulenkette	2
20	Brustkorb-Riemenscheiben-Gestell	2	65	Ø19 Stahl-Lager	2
21	Achse	1	66	Ø30*7 Puffer	2
22	Schaumstoffrolle Rohr	2	67	Nylonmutter M8	1
23	Vorderseite Basis	1	68	M10 Nylonmutter	34
24	Hintere Basis	1	69	M12 Nylonmutter	4
25	Bogenplatte	3	70	M12*115 Sechskantschraube	2
26	Kunststofflager	4	71	Ø6 Unterlegscheibe	4
27	Riemenscheibe	2	72	Ø8 Unterlegscheibe	2
28	Rückenlehnenpolster	1	73	Ø10 Unterlegscheibe	50
29	Sitzpolster	1	74	Ø12 Unterlegscheibe	6
30	Oben Kabel	1	75	M12*85 Sechskantschraube	1
31	Pec-Kabel	1	76	Ø8 Bogenunterlegscheibe	2
32	Abdominales Kabel	1	77	Ø10 Bogenscheibe	23
33	Bein Kabel	1	78	M10*20 Sechskantschraube	2
34	Bauchgurt	1	79	M6*20 Sechskantschraube	4
35	Knöchelriemen	1	80	M8*20 Sechskantschraube	2
36	Obere Gewichtsplatte	1	81	M8*45 Sechskantschraube	1
37	Gewicht Stapel	1	82	M8*80 Sechskantschraube	2
38	Gewicht Buchse	1	83	M10*25 Sechskantschraube	5
39	Gewicht Schraube	1	84	Sechskantschraube M10*45	15
40	Gewicht Unterlegscheibe	1	85	M10*65 Sechskantschraube	2
41	Gewichtsauswahlleiste	1	86	M10*80 Sechskantschraube	13
42	L-Schraube	1	87	Sechskantschraube M5*6	8
43	Gewichtspuffer Ø62*16	2	88	Umschlagführung	4
44	Sechskantmutter M12	6	89	Halterung der oberen Abdeckung	1
45	Komfort-Griff Ø28	4	90	Abdeckung des Gewichtsstapels	2

MONTAGE

ALLGEMEINE EINRICHTUNGSMITTELSINFORMATIONEN

- Die Montage sollte nach Möglichkeit von zwei Personen durchgeführt werden. Lesen Sie das Handbuch sorgfältig durch und sehen Sie sich die erklärende Zeichnung auf der vorherigen Seite an, bevor Sie mit dem Aufbau beginnen.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und breiten Sie alle Teile auf einer ebenen Fläche aus, um sich einen Überblick zu verschaffen und die Montage zu erleichtern. Schützen Sie den Boden der Aufstellfläche durch eine beliebige Abdeckung.
- Prüfen Sie, ob alle in der Stückliste aufgeführten Teile enthalten sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Hinweis: Bei der Verwendung von Werkzeugen besteht Verletzungsgefahr. Seien Sie vorsichtig und halten Sie die Arbeitsumgebung so risikofrei wie möglich. Entsorgen Sie Folien oder Plastiktüten, die eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.

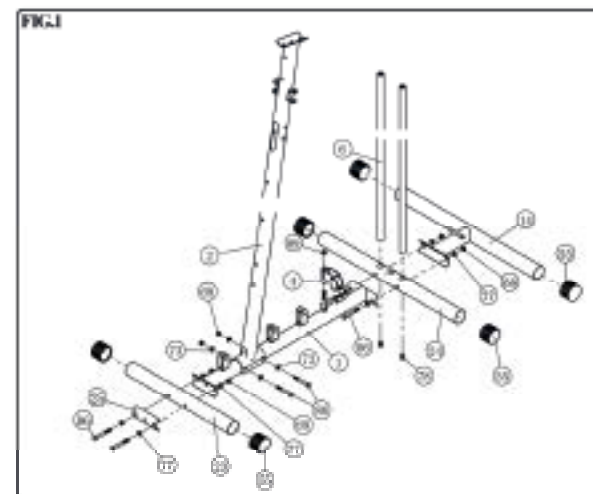
MONTAGESCHRITTE



HINWEIS: Die Anleitung kann Befestigungselemente enthalten, die an einigen Teilen vormontiert sind. Es kann notwendig sein, die Befestigungselemente zu entfernen, um die Montage durchzuführen, verwenden Sie immer die Original-Befestigungselemente.

SCHRITT 1

- Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (03) am Sitzstützrohr (04) und sichern Sie ihn mit 2 Schrauben (27), 2 Unterlegscheiben (34) und 2 Muttern (39).
- Befestigen Sie das Standrohr (02) am Grundrahmen (01) und sichern Sie es mit 2 Schrauben (30), 4 Unterlegscheiben (35) und 2 Muttern (39).
- Befestigen Sie das Sitzstützrohr (04) am Hauptstützrohr (02) und sichern Sie es mit 2 Schrauben (30), 4 Unterlegscheiben (35) und 2 Muttern (39).
- Befestigen Sie das Hauptstützrohr (05) am Sitzstützrohr (04) mit 2 Schrauben (30), 4 Unterlegscheiben (35) und 2 Muttern (39).
- Befestigen Sie Teil (Nr. 4) an Teil (Nr. 1) mit (1) M12-Nylonsicherungsmutter (Nr. 69). Ziehen Sie die Mutter an, bis sie mit dem Schraubenschaft bündig ist.



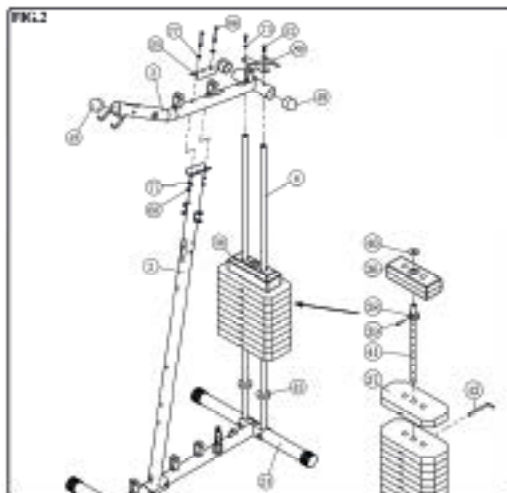
SCHRITT 2

1. Schieben Sie das Gewichtskissen (#43) und den Gewichtsstapel (#37) nacheinander durch die Führungsstangen (#6).



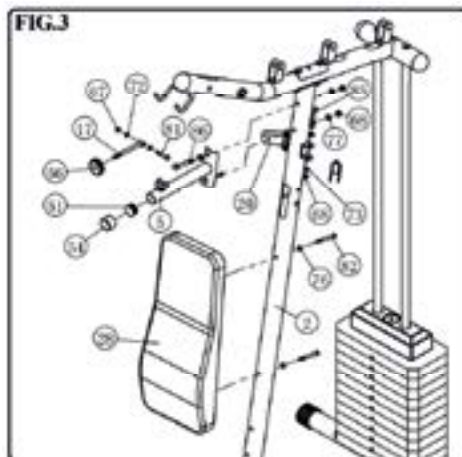
HINWEIS: Schieben Sie die Gewichtsplatten vorsichtig nacheinander auf die Führungsstangen, heben Sie nicht mehr als Sie sicher kontrollieren können.

2. Setzen Sie die Gewichtsbuchse (#38) auf die Gewichtsauswahlstange (#41) und sichern Sie sie mit dem Gewichtsstift (#39) im ersten Loch der Gewichtsauswahlstange (#41). Stecken Sie die Stange (#41) in die Bohrung der Gewichtsscheiben (#37). Schieben Sie die obere Gewichtsscheibe (#36) in den Gewichtsstapel. Setzen Sie die Gewichtsscheibe (#40) in das Loch in der oberen Gewichtsscheibe (#36).
3. Schieben Sie die obere Abdeckungshalterung (#89) durch die Führungsstangen (#6).
4. Stecken Sie den Ø60-Stecker (#49) in Teil (#3). Befestigen Sie Teil (#3, #25) an Teil (#2) mit (2) M10*80 Sechskant (#86), (2) M10 Nylon-Sicherungsmuttern (#68) und (4) Bogenscheiben Ø10 (#77).
5. Fassen Sie jede der Führungsstangen (#6) in den Löchern des Teils (#3, #89) mit den Führungsstangen (#6) mit (2) M10*30 Sechskantschrauben (#52) und (2) Ø10 Unterlegscheiben (#73).



SCHRITT 3

1. Setzen Sie nacheinander den Stopfen Ø38 (#51) und die Endkappe Ø38 (#54) in das Teil (#5) ein.
2. Befestigen Sie Teil (#5) an Teil (#2) mit (1) Sechskantschrauben M10*80 (#86), (2) Nylon-Sicherungsmuttern M10 (#68) und (3) Bügelscheiben Ø10 (#77).
3. Befestigen Sie Teil (#17) an Teil (#5) mit (1) Sechskantschraube M8*45 (#81), (1) Nylon-Sicherungsmutter M8 (#67) und (2) Unterlegscheiben Ø8 (#72). Schrauben Sie die Kunststoffmutter (#56) auf das Teil (#17).
4. Befestigen Sie Teil (#20) an Teil (#2) mit (2) Sechskantschrauben M10*65 (#85), (2) Nylon-Sicherungsmuttern M10 (#68) und (4) Unterlegscheiben Ø10 (#73).
5. Befestigen Sie Teil (#28) an Teil (#2) mit (2) Sechskantschrauben M8*80 (#82) und (2) Unterlegscheiben Ø8 (#76).



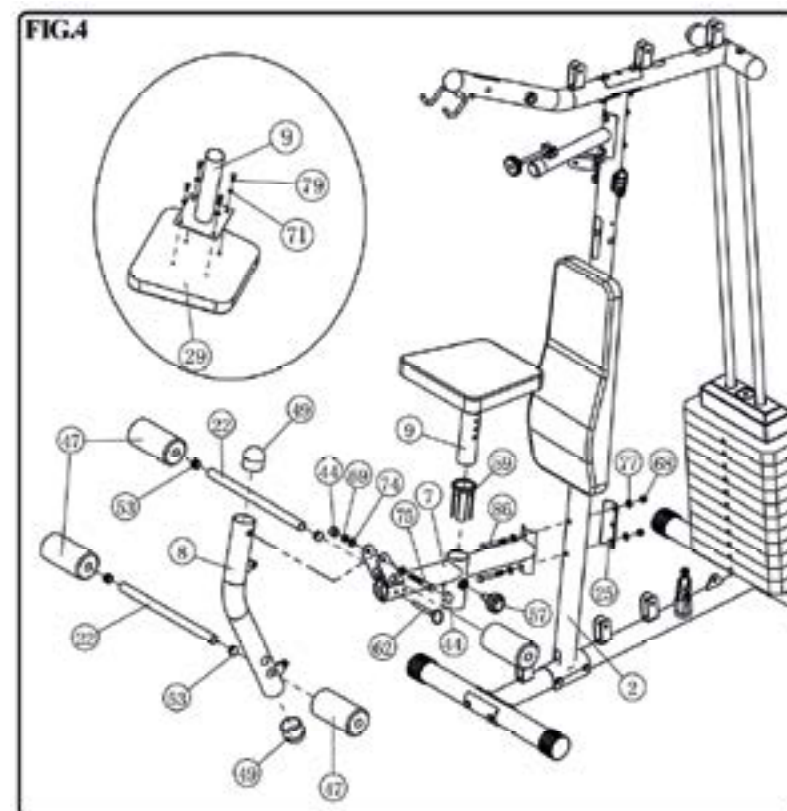
SCHRITT 4

1. Befestigen Sie Teil (#7, #25) an Teil (#2) mit (2) Sechskantschrauben M10*80 (#86), (2) Nylon-Sicherungsmuttern M10 (#68) und (4) Bügelscheiben Ø10 (#77). Setzen Sie die Hülse (#59) in das Teil (#7) ein. Schrauben Sie den Drehknopf (#57) an das Teil (#7).
2. Befestigen Sie Teil (#29) an Teil (#9) mit (4) Sechskantschrauben M6*20 (#79) und (4) Unterlegscheiben Ø6 (#71).
3. Führen Sie das Teil (#9) durch die Hülse (#59), stellen Sie die gewünschte Höhe ein und lösen Sie den Knopf (#57), um das Teil (#9) zu fixieren.
4. Setzen Sie den Stecker Ø60 (#49) in Teil (#8) ein, und befestigen Sie dann Teil (#8) an Teil (#7) mit (1) Sechskantschraube M12*85 (#75), (1) Nyloinsicherungsmutter M12 (#69) und (2) Unterlegscheiben Ø12 (#74).



NOTA: Ziehen Sie die Schraube (#75) an und lockern Sie die Mutter soweit, dass sich das Teil (#8) frei drehen kann. Stecken Sie den Stift mit dem Ring (#62) durch das erste Loch von Teil (#7), um Teil (#8) zu verriegeln.

5. Stecken Sie den Stecker Ø25 (#53) in das Ende des Teils (#22), und führen Sie dann das Teil (#22) durch das Teil (#7, #8), wie in der Abbildung gezeigt. Schieben Sie die Schaumstoffrolle Ø80*160 (#47) in das Teil (#22).
6. Setzen Sie die Sechskantmutterkappe (#44) auf den Bolzen (#75) und die Mutter (#69). Setzen Sie die Sechskantmutterkappe (#44) auf den Bolzen (#75) und die Mutter (#69).



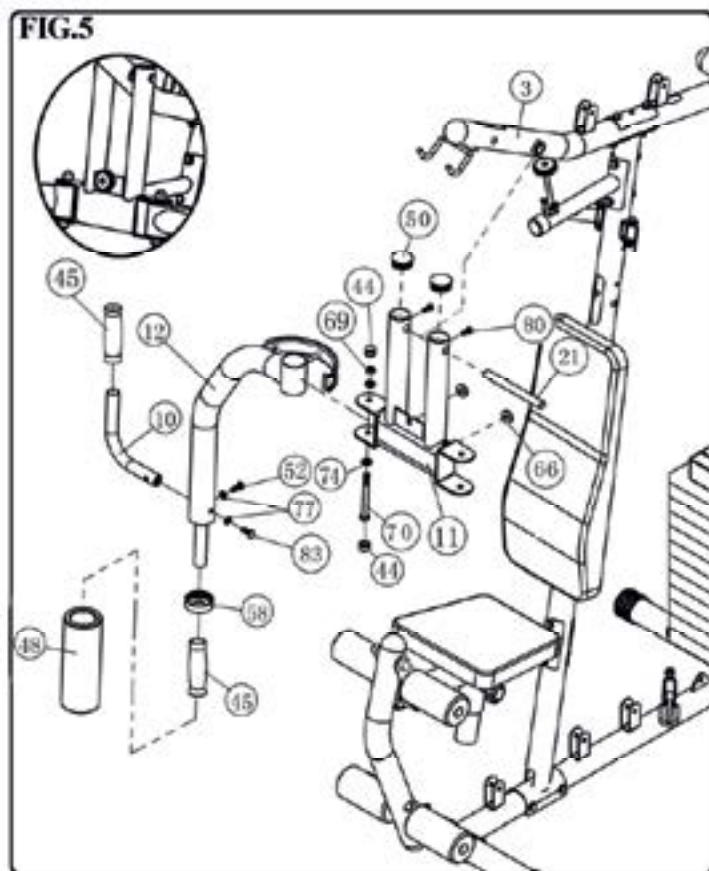
SCHRITT 5

7. Setzen Sie den Ø50(#50)-Stecker und den Ø30(#66)-Puffer in Teil(#11) ein. Führen Sie die Welle (#21) mit einem Hammer durch Teil (#11) und durch Teil (#3), bis sie mit beiden Enden bündig ist. Befestigen Sie die Welle (#21) mit (2) M8*20 Sechskantschrauben (#80) an Teil (#11).
8. Befestigen Sie Teil (#12) an Teil (#11) mit (1)Sechskantschraube M12*115(#70), (1)Nylon-Sicherungsmutter M12(#69) und (2)Unterlegscheiben Ø12(#74).

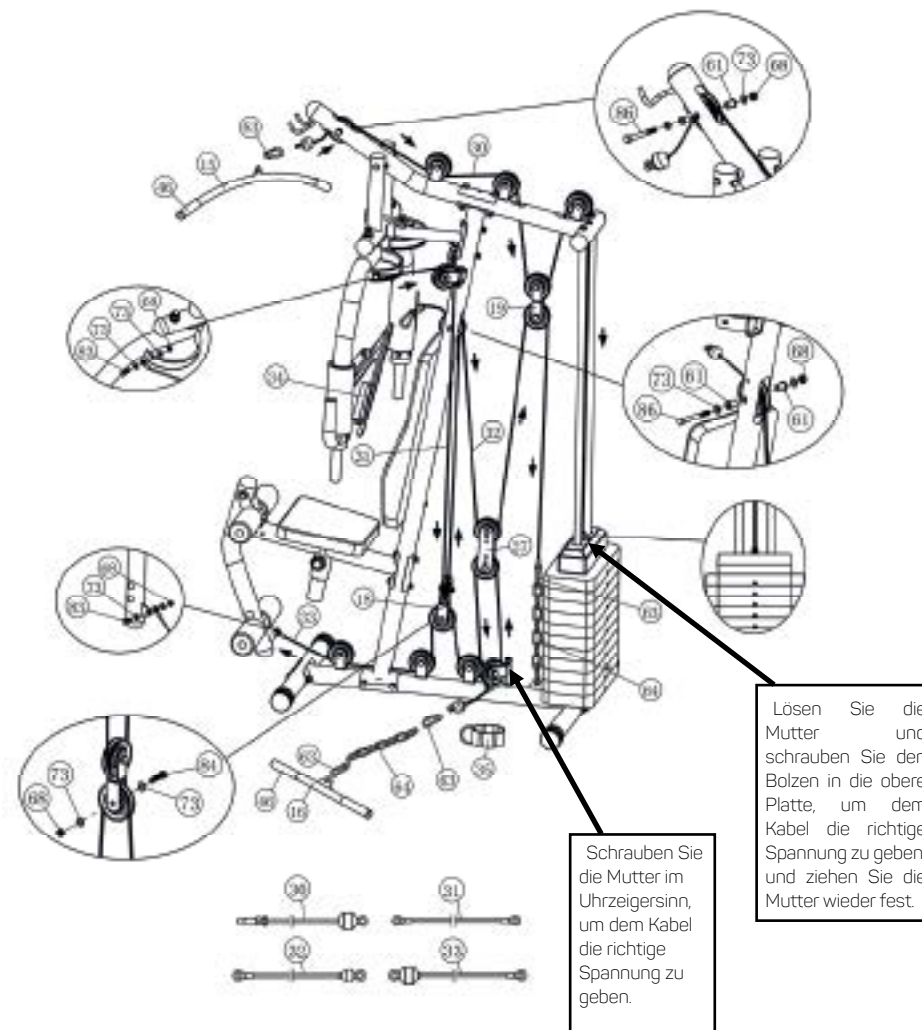


HINWEIS: Ziehen Sie die Mutter an und lösen Sie sie dann so weit, dass sich das Teil (Nr. 12) frei drehen kann.

9. Setzen Sie die Endkappe mit dem Loch (#58) in das Teil (#12). Legen Sie den Komfortgriff Ø28 (#45) auf das Teil (#12).Schieben Sie den Schaumstoff Ø90*245 (#48) auf das Teil (#12). Tipp: Mit Wasser oder Seife geht es leichter.
10. Setzen Sie den Komfortgriff Ø28 (#45) auf Teil (#10) und befestigen Sie Teil (#10) an Teil (#12) mit (1) M10*25 Sechskant (#83), (1) M10*30 Sechskantschraube (#52) und (2) Ø10 Bogenscheiben (#77).
11. Montieren Sie den anderen Pec-Arm (#13) auf die gleiche Weise.
12. Setzen Sie die Sechskantmutterkappe (#44) auf das Teil (#70,#69).


SCHRITT 6

Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau der Maschine, ob das Kabel gespannt ist (bei korrekter Spannung sollte zwischen der oberen Platte und dem Gewichtsstapel ein Spalt von 3-5 mm vorhanden sein). Wenn das Kabel etwas schlaff ist, ziehen Sie es an, indem Sie die Schraube an der Oberseite des Gewichtsstapels festziehen, oder schrauben Sie die M12-Mutter im Uhrzeigersinn wie in der Abbildung gezeigt. Wenn das Kabel zu locker ist, stellen Sie die Riemenscheibe in die untere Position auf der Riemenscheibenplatte (#27) oder stellen Sie die Kettenlänge (#64) mithilfe des Schnappglieds (#63) ein.



SCHRITT 7

1. Setzen Sie die Abdeckungsführung (#88) ein.
2. Befestigen Sie die Abdeckungsführung (#88) mit (4) M5*6-Schrauben (#87) am Hauptgitter.

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern mit einem Schraubenschlüssel an.

Ihr Home Gym sollte nun vollständig montiert sein.

Bitte prüfen Sie vor dem Einsatz, ob alle Schrauben fest angezogen sind und die Kabel korrekt auf allen Rollen sitzen.

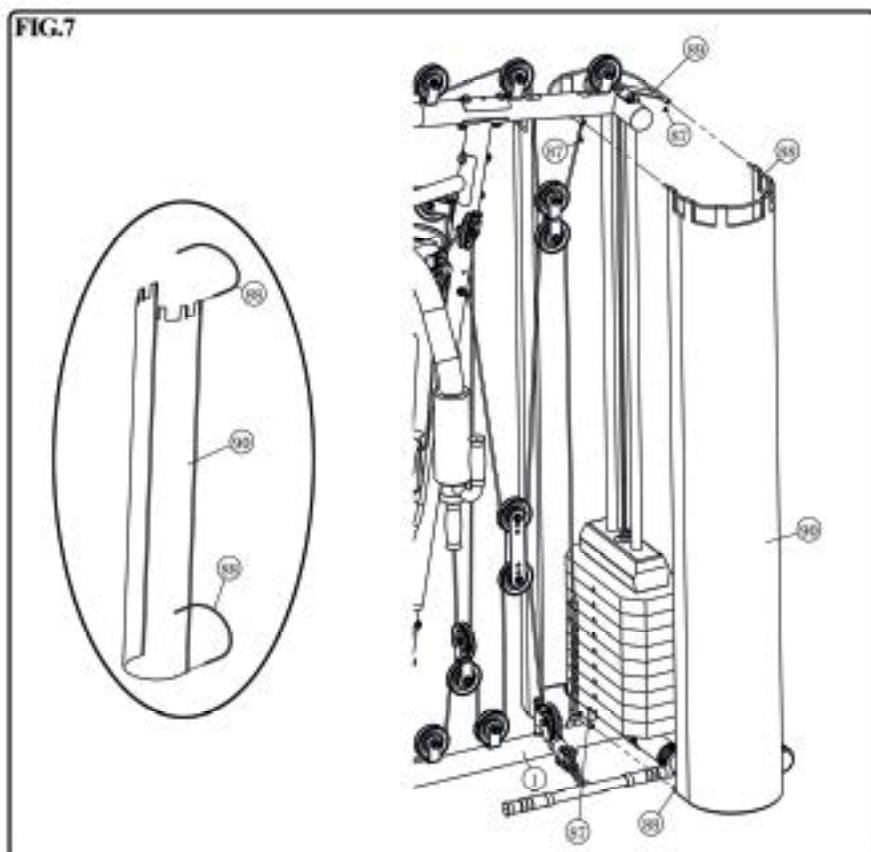
Bei der ersten Benutzung müssen eventuell Anpassungen an den Kabeln vorgenommen werden.

VERWENDUNG DES PRODUKTS

Körperliche Bewegung, selbst bei mäßiger Intensität, trägt zur Verbesserung Ihrer Gesundheit bei. Ihr Blutdruck, Ihr Cholesterinspiegel, Ihr Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Stimmung können durch Sport verbessert werden. Sie sollten Ihren Körper in Grenzen straffen. Die Kombination von Bewegung mit einer gesunden Ernährung kann einen starken Einfluss auf Ihren Körperfettanteil, Ihre Figur und Ihr allgemeines Wohlbefinden haben. Krafttraining fördert Ihre Muskelfitness und Beweglichkeit und hilft so, das Verletzungsrisiko zu reduzieren.



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



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 **STRENGHT** *needs*

FITFIU®
FITNESS

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

