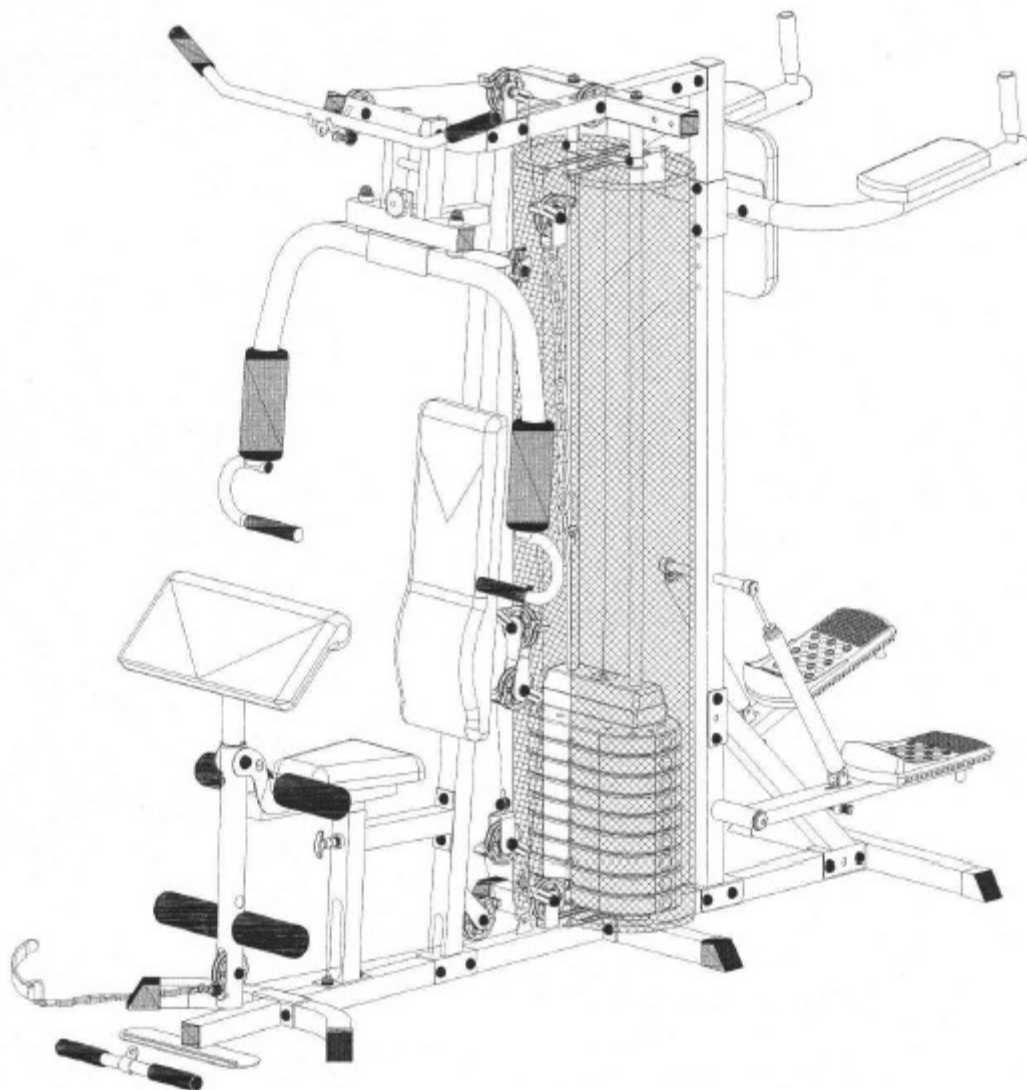


Multifunction Trainer  
**Multifunkcionális edzőtorony**  
Cikk szám: 1239



  
**SPARTAN**  
SPORT

## Alkatrészek listája

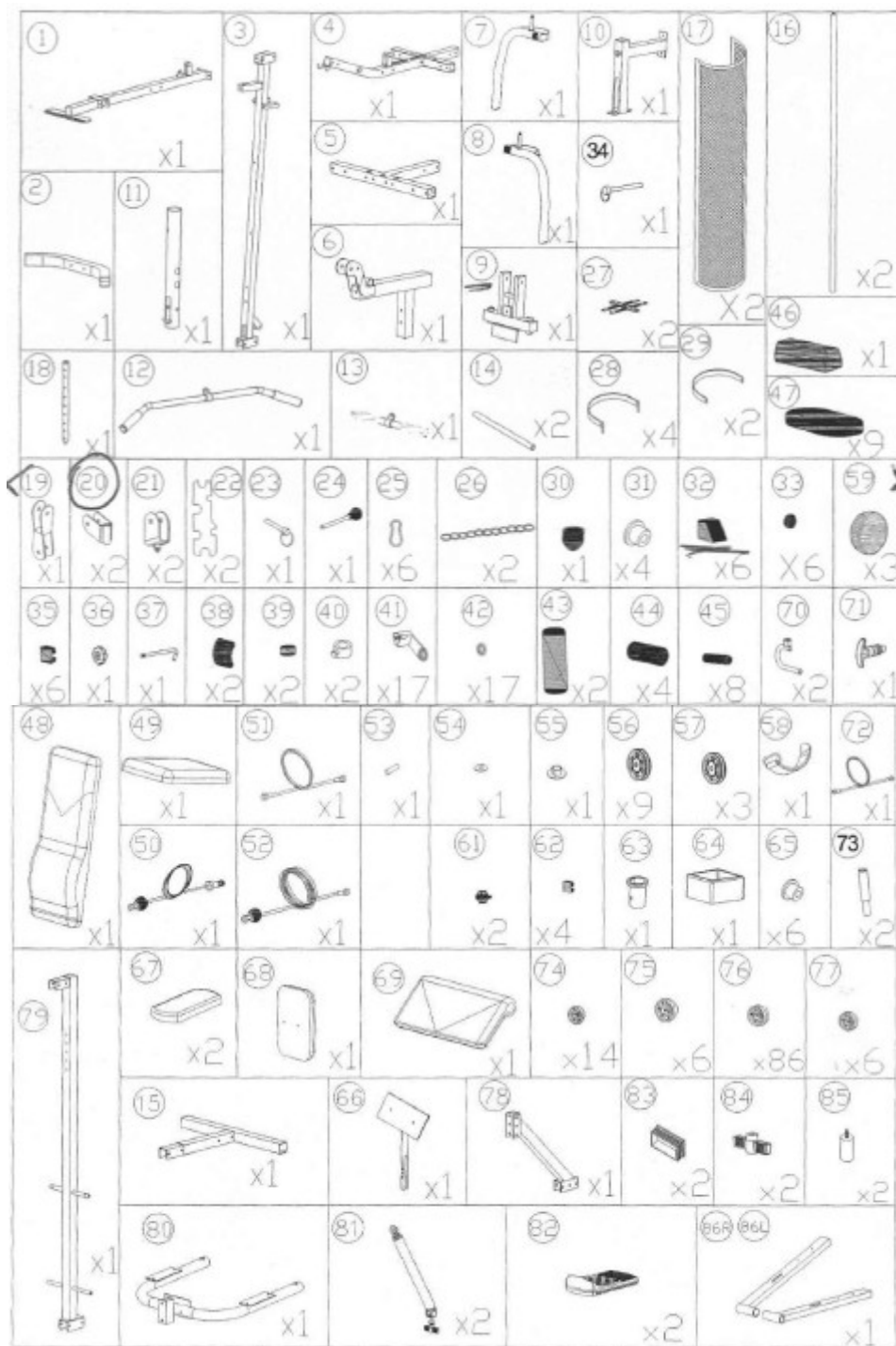
<b>SZ</b>	<b>MEGNEVEZÉS</b>	<b>DB</b>	<b>SZ</b>	<b>MEGNEVEZÉS</b>	<b>DB</b>
1	Főkeret	1	44	Szivacs	4
2	Elülső stabilizáló	1	45	Szivacs	6
3	Elülső függőleges támasz	1	46	Felső súly-lemez	1
4	Felső gerenda	1	47	Alsó súly-lemez	9
5	Keresztező stabilizáló	1	48	Háttámla	1
6	Ülés tartó	1	49	Ülés	1
7	Jobb pillangókar	1	50	Kábel (súly-felső gerenda)	1
8	Bal pillangókar	1	51	Kábel (pillangókarok)	1
9	Pillangókar tartó	1	52	Kábel (láb curler)	1
10	Üléscső tartó	1	53	Súly pin	1
11	Láb curler	1	54	Súly alátét	1
12	Felső húzó-kar	1	55	Súly hüvely	1
13	Alsó húzó-kar	1	56	Emelt csiga	9
14	Szivacs roller	2	57	Egyenes csiga	3
15	Hátsó stabilizáló	1	58	Bokaszíj	1
16	Súlyterhelő rúd	2	59	Kerek spaka Ø50.8	3
17	Súly protektor	2	60	xxx	x
18	Súly választó kar	1	61	Gumi puffer	2
19	Dupla csigatartó	1	62	□ dugó 25*25	4
20	Egyes csigatartó	2	63	Illesztő-dugó	1
21	Egyes csiga-hegesztő készlet	2	64	Szögletes üres sapka	1
22	Csavarkulcs	2	65	Szükítő	6
23	Pin	1	66	Curl pad - tartó	1
24	Választó tü	1	67	Curl pad	1
25	Horog	6	68	Kis fekete pad	1
26	Lánc	2	69	Kéz curl pad	1
27	Keresztlemez	2	70	Pillangó fogantyú	2
28	Fedőerősítő rúddal	4	71	Rugós gomb	1
29	Fedőerősítő lemez	2	72	Kábel	1
30	Sapka a súlyválasztó karhoz	1	73	Kormány	2
31	Szükítő D29xD12.1x9T	4	74	Csavar sapka M6	14
32	Láb sapka	4	75	Csavar sapka M12	6

33	Kerek műanyag sapka D1x17.5L	6	76	Csavar sapka M10	86
34	Pin D9.4*70L	1	77	Csavar sapka M8	6
35	□ műanyag sapka 50x50	6	78	Erősítő nyomó cső	1
36	Multi-angle gomb	1	79	Hátsó függőleges támasz	1
37	Fixáló horog	1	80	Kar a csöhegesztéshez	1
38	Puffer R23x35x35	2	81	Hidraulik zilinder	2
39	Kerek puffer D60xD26x2T	2	82	Pedál	2
40	Fixáló hüvely	2	83	Szögletes sapka 30*60	2
41	Vezeték elvezető lemez	17	84	T-gomb	2
42	Műanyag gyűrű a kábelvezetőhő	17	85	Lábsapka D32*60*M8	2
43	Szivacs	2	86	Pedál (L+R)	1 pár

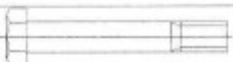
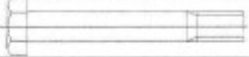
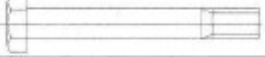
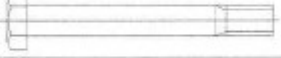
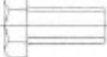
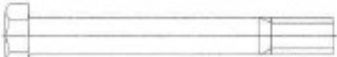
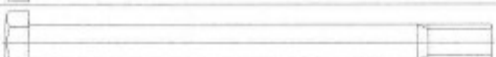
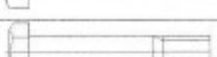
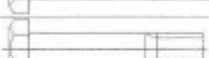




### **Kiegészítők listája**











<b>SZ</b>	<b>JELÖLÉS</b>	<b>DB</b>	<b>SZ</b>	<b>JELÖLÉS</b>	<b>DB</b>
100	Csavar M10*75L	14	112	Csavar M10*60L	8
101	Egyenes alátét D20*D11*2T	82	113	Csavar M12*150L	1
102	Nylon anya M10	39	114	Csavar 1/2" - 13UNF*25L	4
103	Csavar M10*65L	9	115	Csavar M10*25L	1
104	Csavar M10*70L	14	116	Csavar M6*15L	14
105	Hex csavar M8*20L	6	117	Egyenes alátét D14*D6.5*0.8T	30
106	Egyenes alátét D24*D13.5*2.5T	4	118	Nylon anya M6	16
107	Nylon anya M12	2	119	Csavar M10*55L	1
108	Csavar M10*95L	2	120	Egyenes alátét D28*D14*2T	4
109	Csavar M12*80L	1	121	Rugós alátét D15.4*D8.2*2T	4
110	Egyenes alátét D19*D8.5*1.6T	2	122	Kerek fejű csavar M6*1*55L	4
111	Egyenes alátét D28*D8.5*3T	6			

### Alkatrészek képes listája



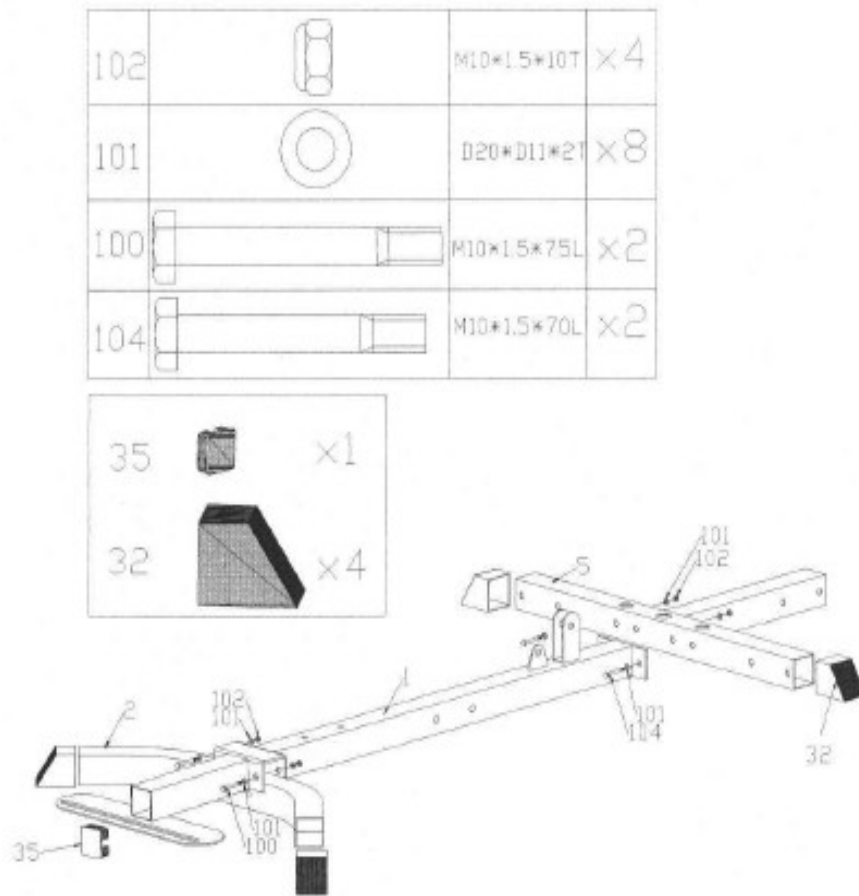
## *Csavarok és anyák listája*

103	M10×1.5×65L		X9
104	M10×1.5×70L		X14
100	M10×1.5×75L		X14
108	M10×1.5×95L		X2
114	1/2"-13UNC×25L		X4
109	M12×1.75×85L		X1
113	M12×1.75×150L		X1
112	M10×1.5×60L		X8
119	M10×1.5×55L		X1
105	M8×1.25×20L		X6
122	M6×1×55L		X4
115	M10×1.5×25L		X1
116	M6×1×15L		X14

117	D14×D6.5×0.6T		X30	111	D28×D8.5×3.0T		X6
120	D28×D14×2.0T		X4	121	D15.4×D18.2×2T		X4
101	D20×D11×2T		X82	118	M6×1×6T		X16
106	D24×D13.5×2.5T		X4	102	M10×1.5×10T		X39
110	D19×D8.5×1.6T		X2	107	M12×1.75×12T		X2

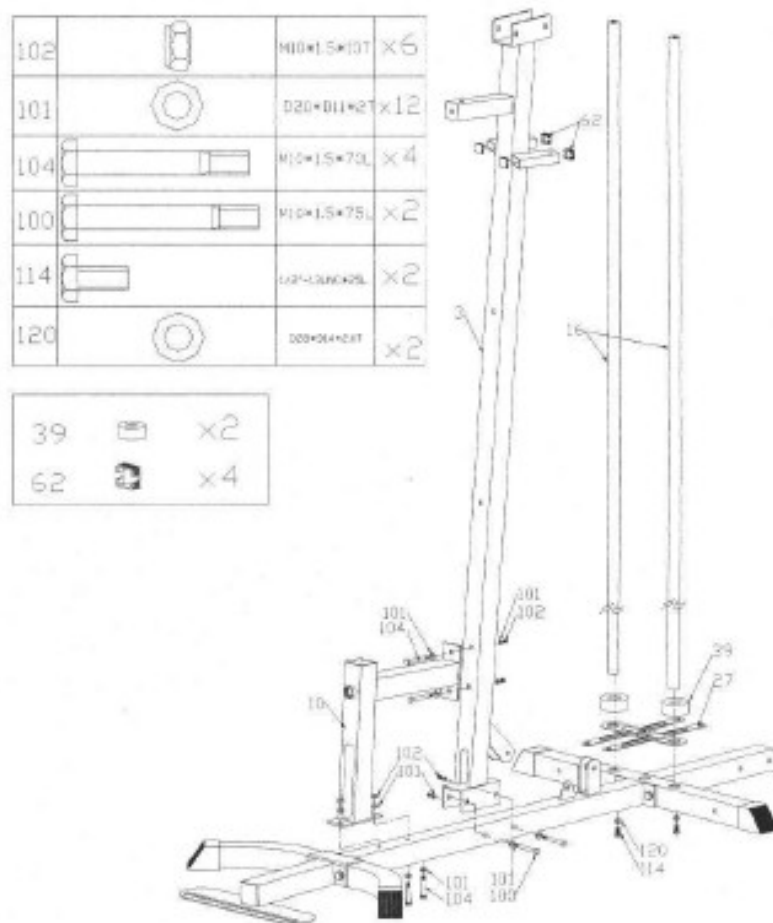
## Szerelési utasítások

### Lépés 1



Rögzítse az elülső stabilizátort (2) és a kereszt-stabilizálót (5) a bázisvázra (1), használja a 4db láb- és sarkvédőt (32), a négyszögletes műanyag-sarkvédőt (35), a 2db csavart (104), a 2db csavart (100), a 8db egyenes alátétet (101) és a 4db nylon anyát (102).

## Lépés 2

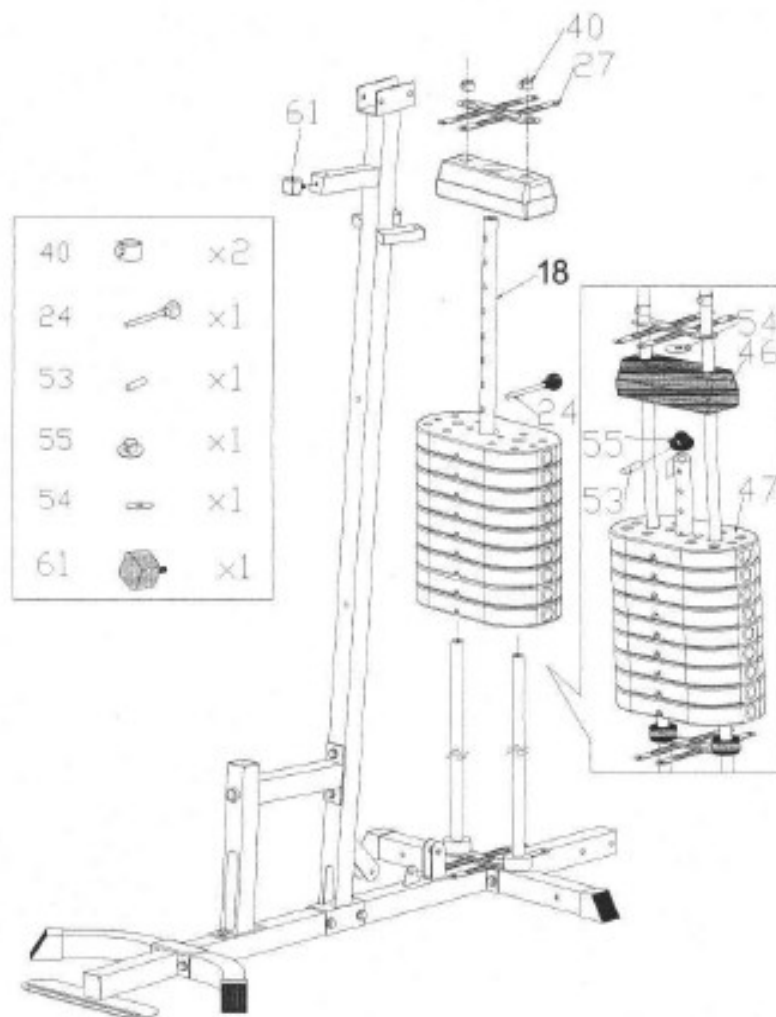


Szerelje az üléstartó csövet (10) a bázisvázra (1) a 2db csavar (104), a 4db egyenes alátét (101) és 2db csavar (104), a 4db egyenes alátét (101) és 2db nylon anya (102) segítségével. Utána fixálja a függőleges elülső támogató-rudat (3) a bázisvázra (1) a 2db csavar (100), 4db alátét (101) és 2db nylon anya (102) felhasználásával. Majd rögzítse az üléstartót (10) a támogató rúddal és használja hozzá a 2db csavart (104), 4db egyenes alátétet (101) és 2db nylon anyát (102).

Húzza át a súlytartó rudakat (16) a két pufferen (39) és a két keresztezett lemezen (27), utána pedig szerelje a hátsó stabilizátort a két csavar (114) és 2db egyenes alátét (120) segítségével.

Fixálja a 4-szögletű dugót (62) az elülső függőleges tartó-rúdra (3).

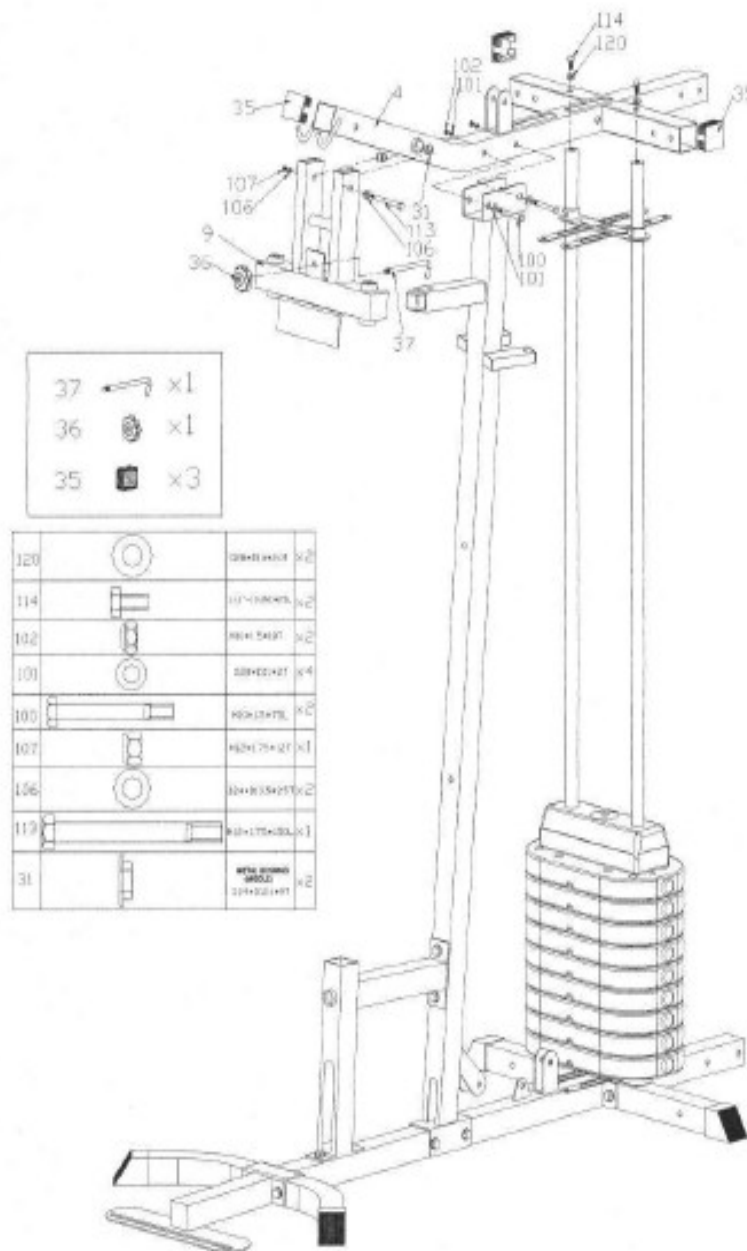
### Lépés 3



A 9db súly-lemezeket (47) és 1db felső súlytömböt (46) vezessük keresztül a súlytartó rudakon (16), majd középre illesszük be a súlyválasztót (18) és fixáljuk a súlykarokat (55) lefelé a felső súlytól (46) a súlyrögzítő-tüvel (53) és a súlyalátéttel (54). Végezetül rakja a keresztelő lemezt (27) és két fixáló-gyűrűt (40) a felső részen a súlytartó rudakon (16).



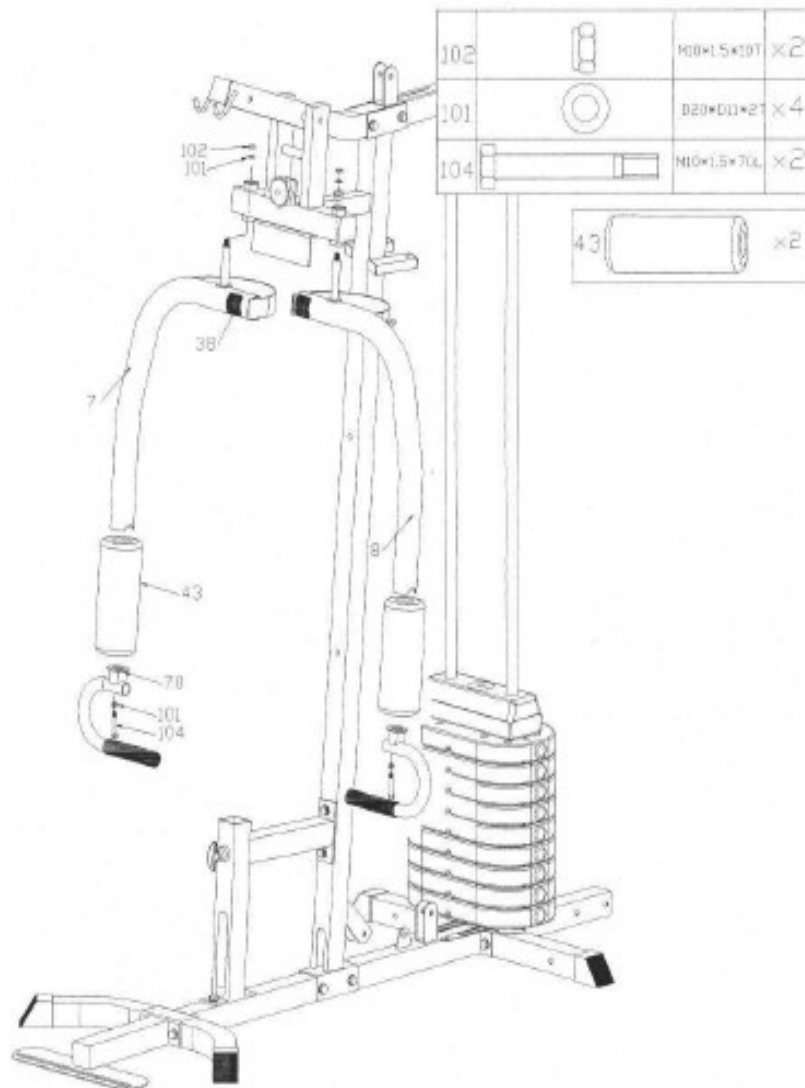
## Lépés 4



Illessze a felső gerendát (4) az elülső függőleges tartóra (3) és a súlytartó rudakra (16), használja hozzá a három darab nyégyszögletű műanyag-sapkát (35), rögzítse azt 2db csavar (100), 4db alátét (101), 2 db nylon anya (102), 2db csavar (114) és 2db alátét (120) segítségével.

Fixálja a pillangókar-tartót (9) a felső gerendára (4) a két metál bélés (31), a csavar (113), 2db alátét (106) és nylon anya (107) felhasználásával. A rögzítés után szerelje a multi angle gombokat (36) és a kampót (37) a pillangókar-tartóra (9).

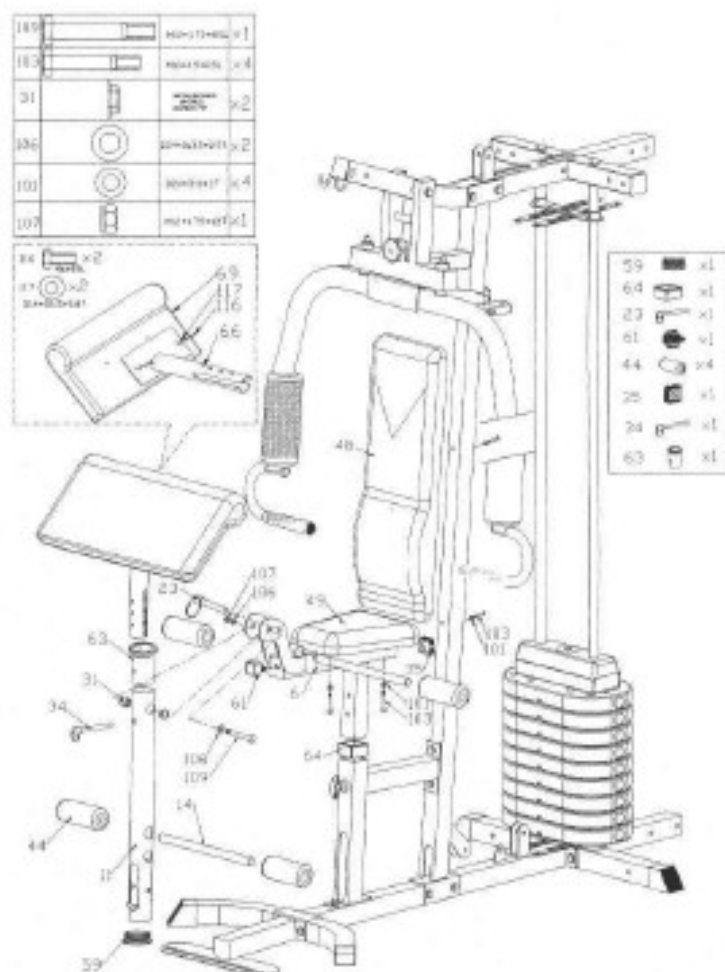
## Lépés 5



Illessze a két puffert (38) a jobb/bal pillangókarra (7,8), utána rögzítse a jobb és bal oldali pillangókart (7,8) a pillangókar-tartóhoz (9). Használja hozzá a két darab alátétet (101) és a két nylon anyát (102).

Helyezze a szivacshengert (43) a pillangókarra, utána szerelje a pillangókarok fogantyúit (70) a pillangókarra és használja hozzá a csavart (104) és az egyenes alátétet (101).

## Lépés 6



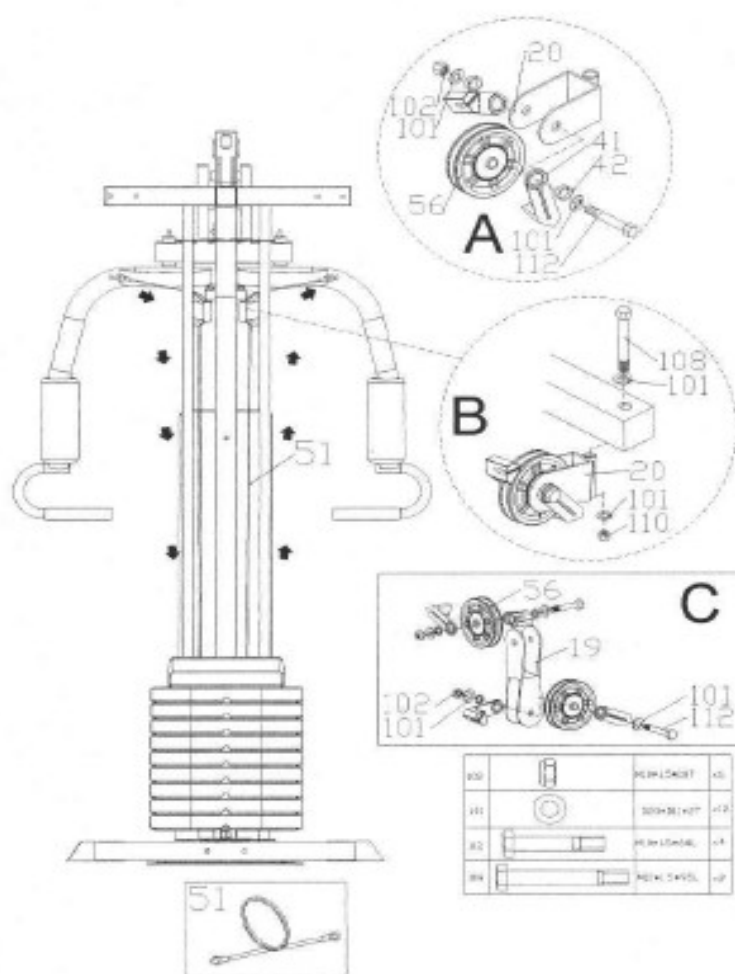
Illessze a négyszögletes mélysapkát (64) és az ülés tartót (6) az üléstartócsőbe (10). Ezután fixálja a puffert (61) és a négyszögletes alakú műanyag sapkát (35) a kijelölt helyre az üléstartón.

Majd rögzítse a háttámlát (48) és az ülést (49) a kijelölt helyre az egyenes alátéttel (101) és a csavarokkal (103).

Helyezze a kéztámasztót (69) a támasztartóra (66) és rögzítse azt két darab csavarral (116) és a 2db egyenes alátéttel (117). Fixálja a dugót (63) és a kéztámasz tartót (66) a lábtámaszba (11). Utána rögzítse a lábtámasz-csővét (11) az üléstartóhoz (6) a két darab szűkítő (31), 2db egyenes alátét (106), egy nylon anya (107), egy csavar (109) és egy kerek műanyag sapka (59) meg egy pin (34) segítségével. Helyezze a pint (23) az üléstartóba (6).

Húzza a szivacs-rollert (14) a lábtámasz-csővére (11) és az üléstartóra (6), utána vonja be a habhengert habbal.

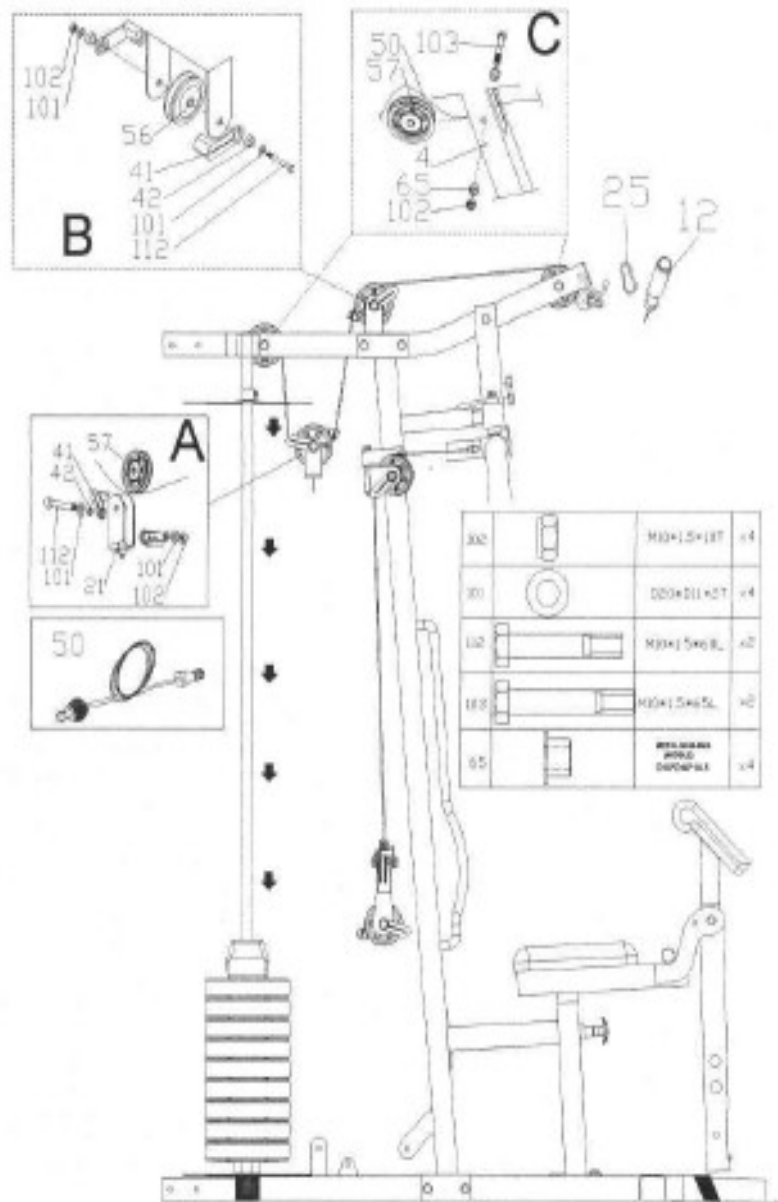
## Lépés 7



Vezesse a kábelt (51) (pillangókar): ahogy a képen is ábrázoltuk. Egy horgot helyezünk a vezetékre a jobb pillangókarra (7). Egyidőben, fixáljuk az emelősigát (56) az egyes csigatartóba (20) (**ábra-A**) és használjuk hozzá a csavart (112), 2db egyenes alátétet (101), 2db műanyag gyűrűt a kábelvezetéshez (42), 2db kábel vezető lemezt (41), egy anyát (102) és utána szereljük az egyes csigatartót (20) a csigával (56) a jobb pillangókarra (**ábra-B**) a csavar (108), 2db egyenes alátét (101) és egy anya (110) segítségével.

A kábel másik végét vezessük keresztül a csigán (56), utána lefelé és felfelé fixáljuk a két emelősigával (56), két darab csavarral (112), 4db egyenes alátéttel (101), 4db műanyag gyűrűvel a kábel elvezetéséhez (42), két darab kábelvezető lemezzel (41), 2db anyával (102). Utána a másik vége a kábelnek a bal pillangókarba végződik (8).

## Lépés 8

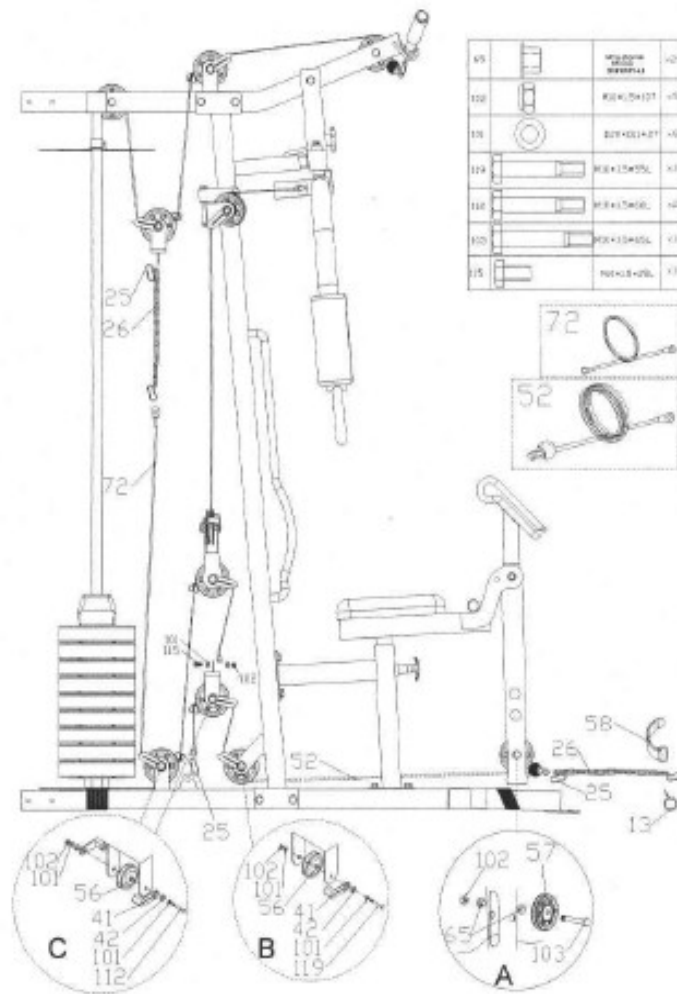


Kábel összekötés (50): horgozza a vezeték végét a felső gerenda tetejére és utána azt vezesse keresztül, mint ahogy a képen is ábrázoltuk. Egyidőben fixálja a két darab egyenes csigát (57) az egy csavart (103), 2db szűkítőt (65), egy nylon anyát(102) és egy emelőcsigát (56) a felső gerendára (**ábra-C**). Majd megint egy emelő csigát (56) szereljük a felső gerendára egy csavar (112), két alátét (101), két darab műanyag gyűrű (42), és két darab kábelevelvezető lemez (41) segítségével (**ábra-B**).

Az egyenes csigát (57) helyezük az egyenes csigatartó (21) mellé és ugyanazt a csavart használjuk, mint a B-ábrán.

A vezeték másik végét fűzzük keresztül a súlyválasztó karon. Fixálja a felső pulling-kart (12) a felső gerendára a horoggal (25).

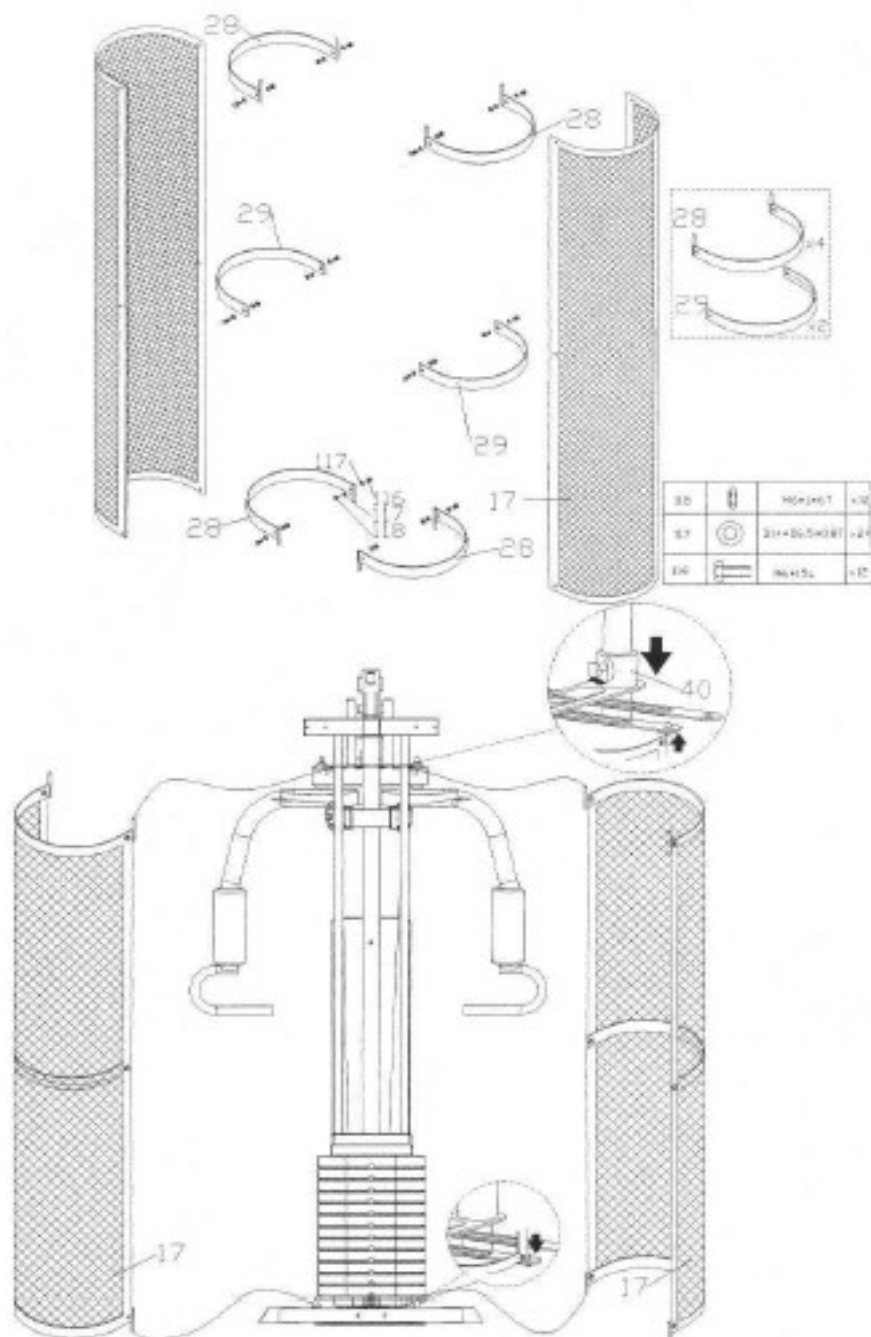
## Lépés 9



Kábelevelvezetés (52): az útvonalat a képen ábrázoltuk. Az első csigatartótól a leg curler-en (11) az egy darab egyenes csigán (57) keresztül. Fixálja a leg curlert, ahogy az **ábra-A** is jelöli, használja hozzá a csavart (103), két szükítőt (65) és egy nylon anyát (102). Utána lefelé és felfelé vezessük keresztül a két emelő csigán (56), majd rögzítse azt a csavarral (119), két egyenes alátéttel (101), műanyag-gyűrűvel (42), egy kábelevelveztővel (41) és egy anyával (**ábra-C**). A másik végét a kábelnek kösse össze a bázisvázzal és a horoggal (25).

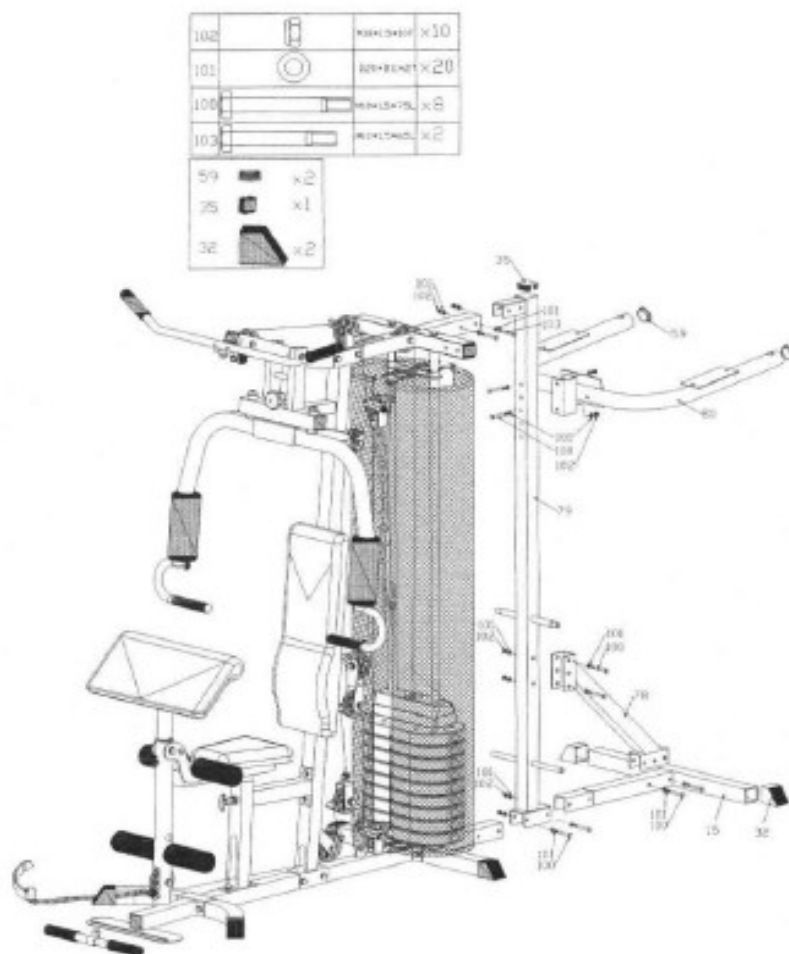
Kábelevelvezetés (72): ezt is felrajzoltuk az ábrára. Vezesse egyik végét a kábelnek (72) a csigába (56) egy csavarral (115), két alátéttel (101) és egy nylon anyával (102). Utána felfelé és lefelé irányítsuk a vezetéket a relatív csigákon (56) keresztül, a másik végét a kábelnek kössük össze a vezetékkel (50) és használjuk hozzá a láncot (26) és két horgot (25).

## Lépés 10



Szereljük a két súly protektort/védőburkolatot (17) a súlyok köré, használjuk hozzá a 4db fixáló lemezt rúddal (28), 2db fixáló lemezt (29), 12db nylon anyát (118), 12db csavart (116) és 24 egyenes alátétet (117).







## Lépés 11

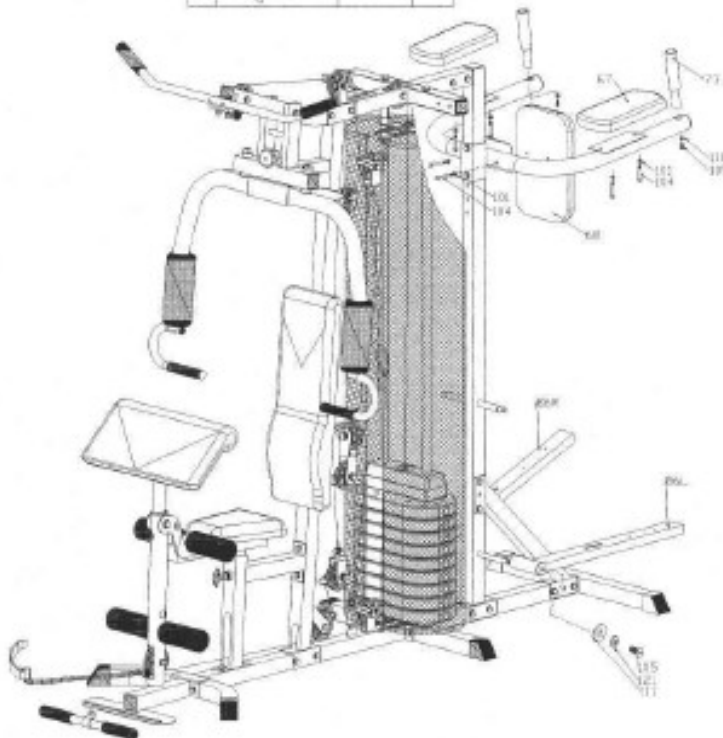


Illessze össze a hátsó függőleges oszlopot (79) a bázisvázzal (1) és a hátsó stabilizálóval (15); használja hozzá a 2db csavart (100), 4db egyenes alátétet, (101) és 2db anyát (102). Utána illessze össze a hátsó függőleges oszlopot a felső gerendával és rögzítse azt két csavarral (103), 4db alátéttel (101) és 2db anyával (102). Rögzítse a támasztócsövet (78) a hátsó stabilizáló (15) közé, és rögzítse azt 4db csavarral (100), 6db egyenes alátéttel (101) és 2db anyával (102). Szerelje a kapaszkodót (80) a hátsó függőleges oszlopra (79) a két csavar (100), 4db alátét (101) és két anya (102) segítségével. Illesszen egy négyszög műanyag sapkát (35), két kerek sapkát (59) és két lábsapkát a csövek végein.



## Lépés 12

111		32x48x0,5T	x2
101		32x48x2T	x6
121		32x48x20N1T	x2
110		37x48x3,4T	x2
104		10x4 5x70L	x6
105		10x4 25x75	x4



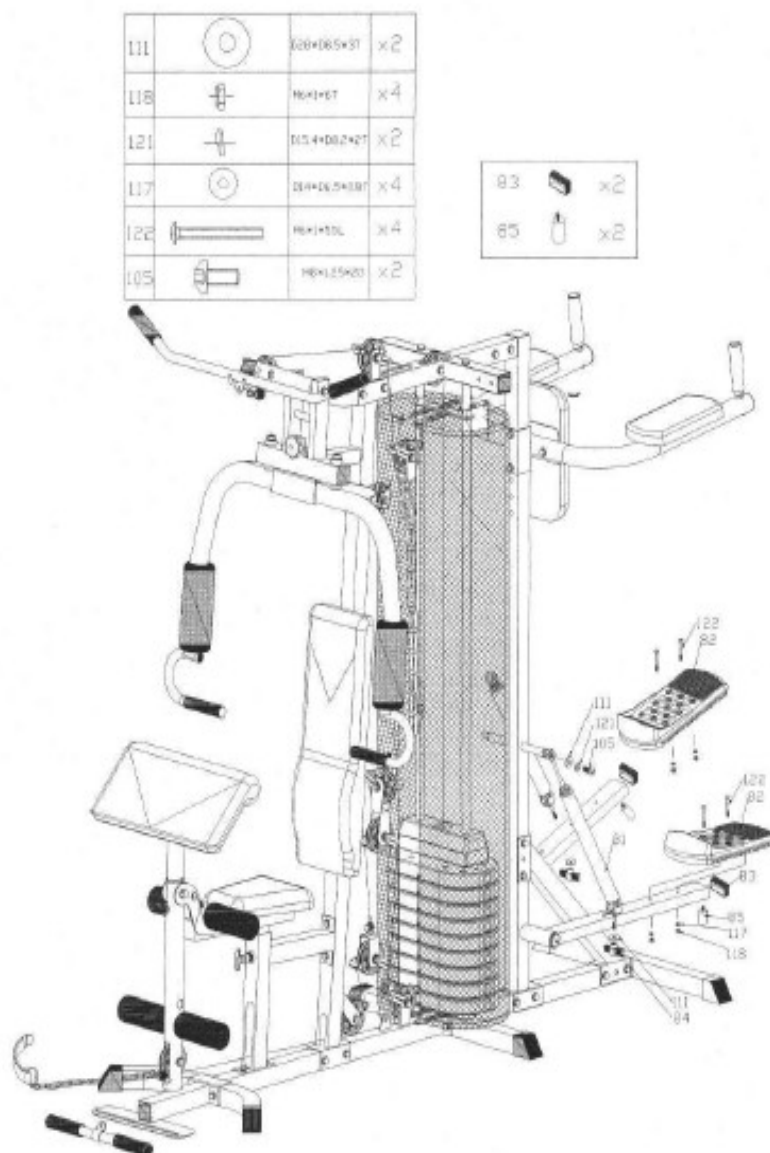
Rögzítse a kis támlát (68) a kéztámasztó csőre (80) két csavarral (104), két alátéttel (101).

Szerelje a két kéztartó párnát (67) a kéztámasz-csővére és használja hozzá a 4db csavart (104), 4db alátétet (101).

Fixálja a fogantyúkat (73) a kéztámasztó-csővön a két csavar (105), 2db alátét (2) segítségével.

Illessze a pedáltartót (86) egy csavarral (105), egy rugós alátéttel (121) és egy egyenes alátéttel (111).

### Lépés 13

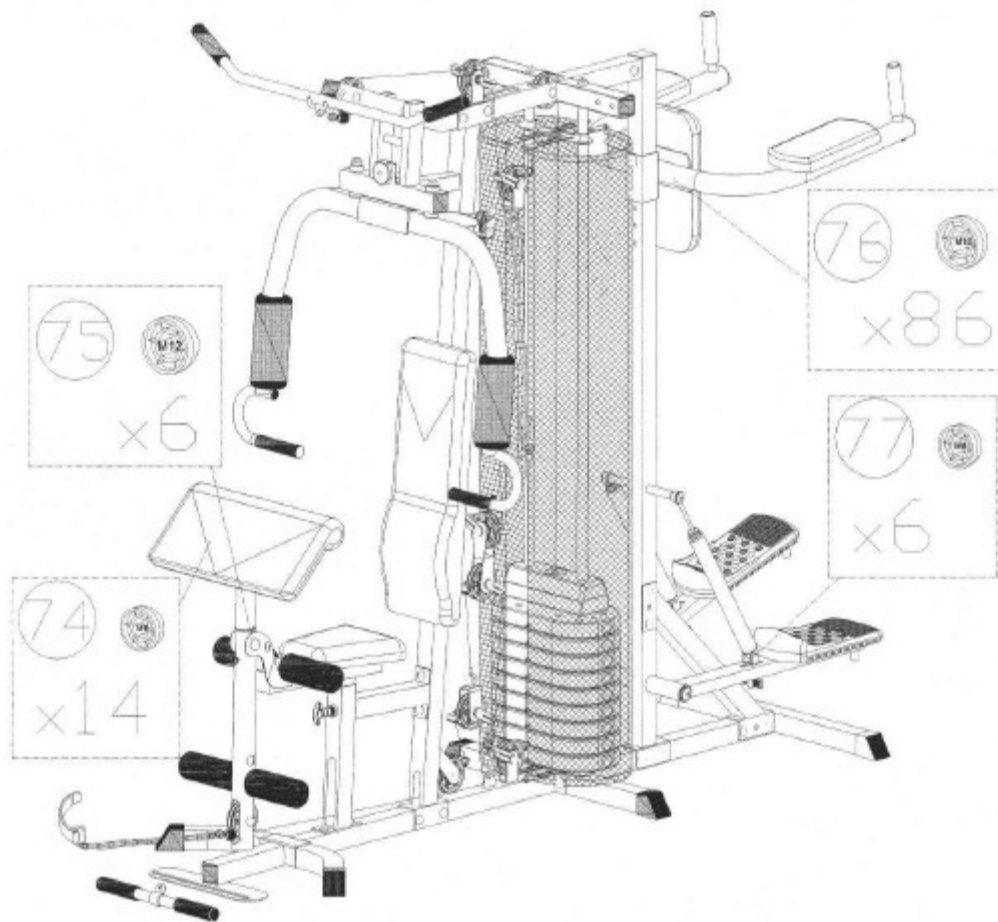


Rögzítse a két pedált (82) a pedáltartóra és használja hozzá a 4db csavart (122), 4db alátétet (117) és 4db anyát (118).

Szerelje a hidraulik zilindert (81) a pedáltartó és a hátsó függőleges oszlop közé egy csavarral (105), egy rugós alátéttel (121), egy egyenes alátéttel (111) és egy T-gombbal (84).

A pedáltartó végeire illesszük rá a négyszög sapkát (83).

### Lépés 14



*Kérjük ne felejtse el fixálni az anyasapkákat a csavarok tetejére!!!!*

## **FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

1. A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy biztos legyen benne, melyik szívfrekvenciával kell edzenie.
2. Lassen kezdjen edzeni.
3. Ne terhelje túl magát.
4. Minden tréning előtt melegítsen be 5-10 percet.
5. Óvatosak legyünk fel- és leszállásnál.
6. A készüléket az itt leírt körülmények mellett használja.
7. A berendezés előtt- és mögött (körülfelé is) hagyjon ki elegendő helyet.
8. Viseljen sportruházatot!
9. Ellenőrizze a készüléket minden használat előtt.
10. Ez a készülék nem gyerekeknek tervezett, nem játékszer!
11. Lélegezzen természetesen, tréningezés közben, SOHA ne tartsa vissza a lélegzetét.
12. Végezzen lazítógyakorlatokat minden edzés után.
13. Egyidejűleg csak egy ember használhatja a berendezést!