

Global Gym kézikönyv



Összeszerelési instrukciók:

Távolítsa el a doboz tartalmát és győződjön meg arról, hogy minden elem kifogástalan állapotban a rendelkezésre áll!

Az összeszereléshez két személy munkája szükséges!

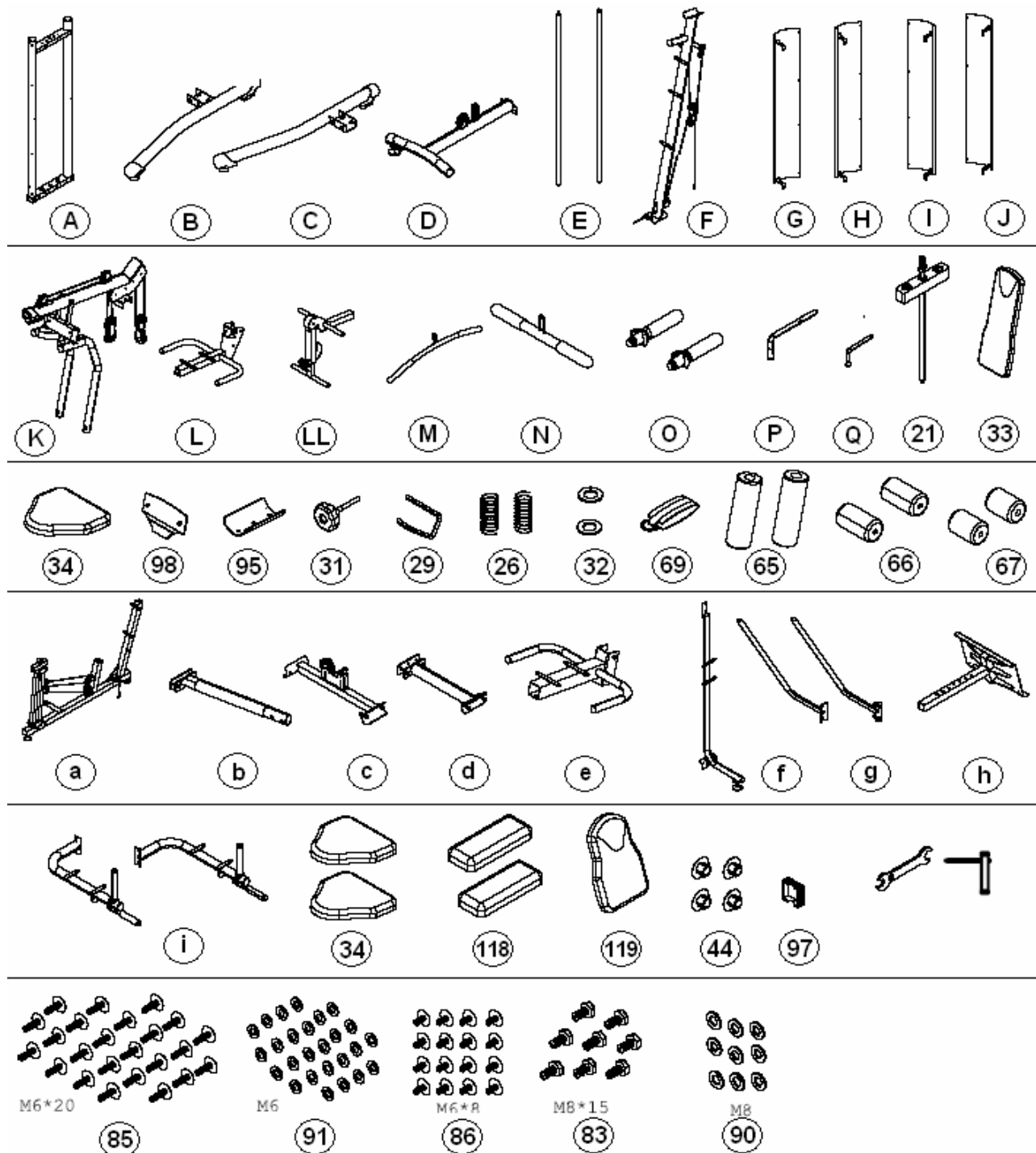


Fig.2

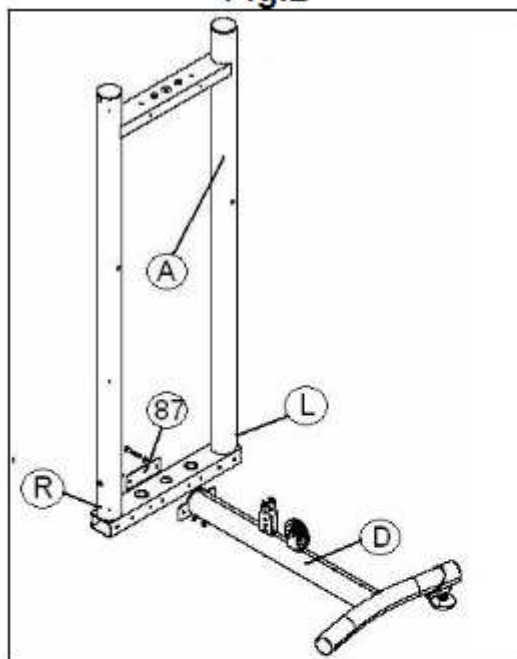


Fig.3

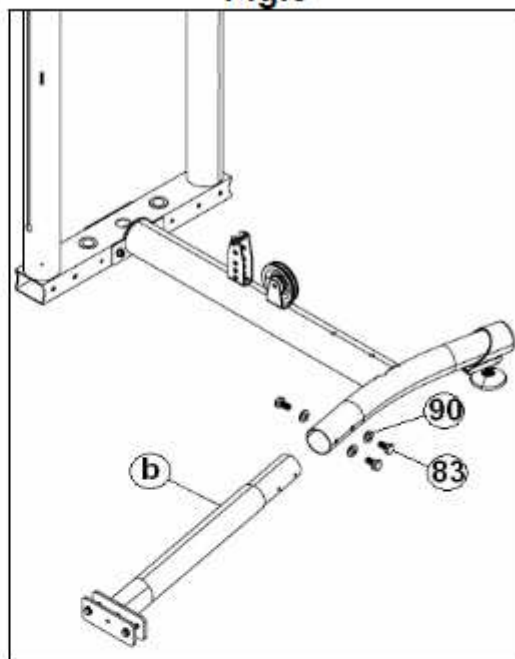


Fig.4

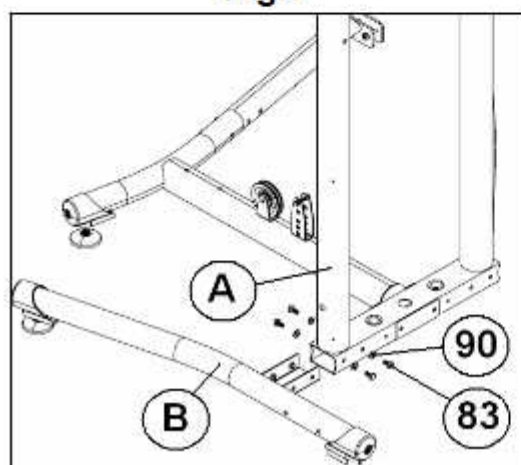


Fig.5

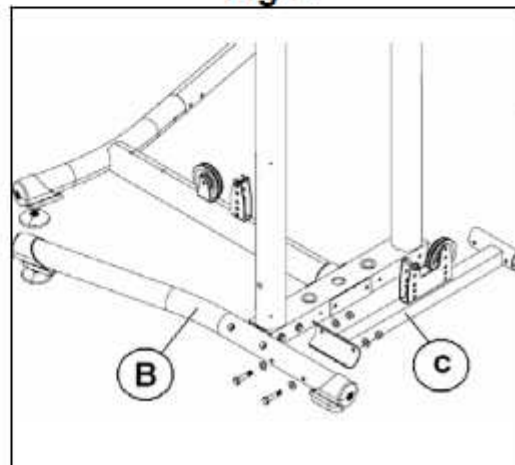


Fig. 6

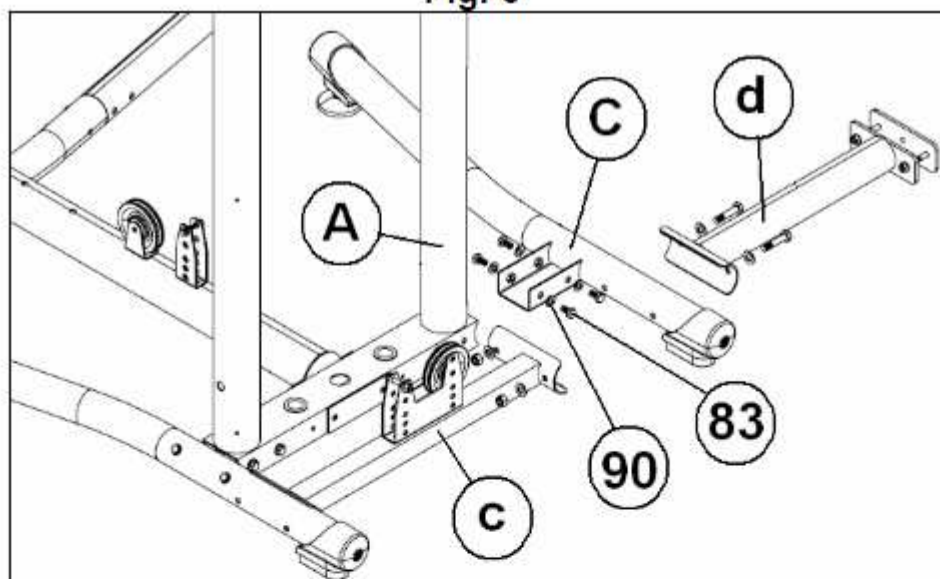


Fig.7

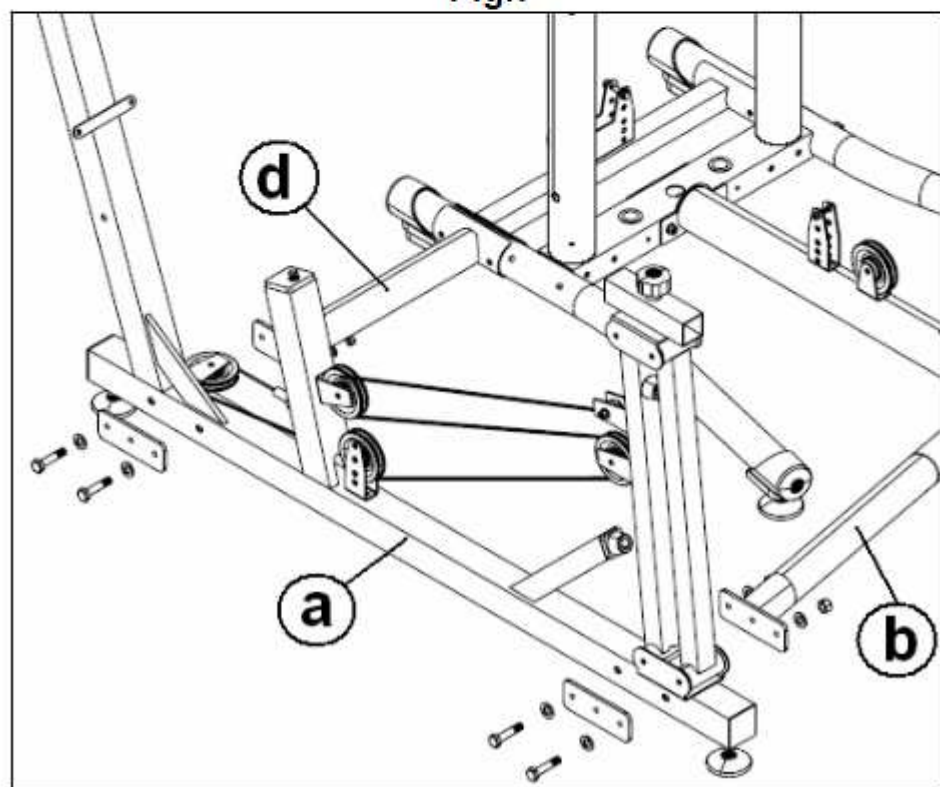


Fig.8

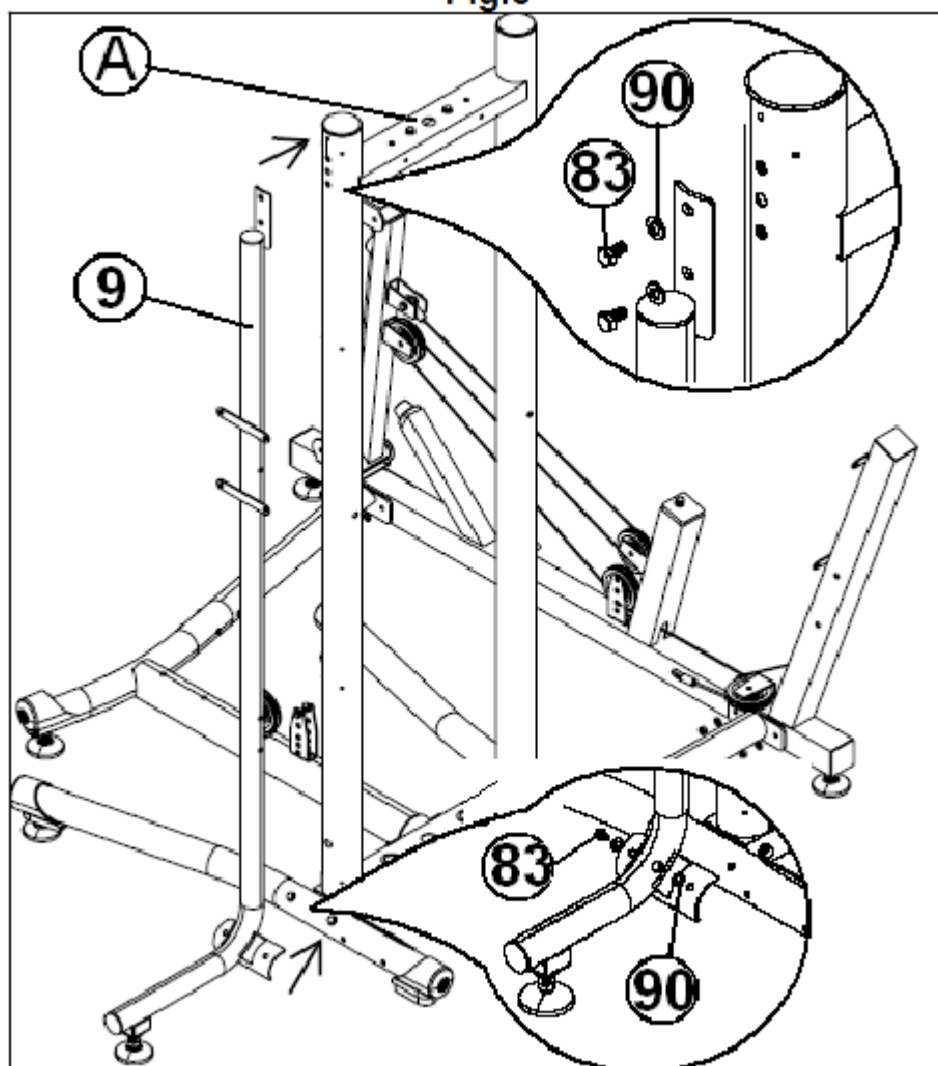


Fig.9

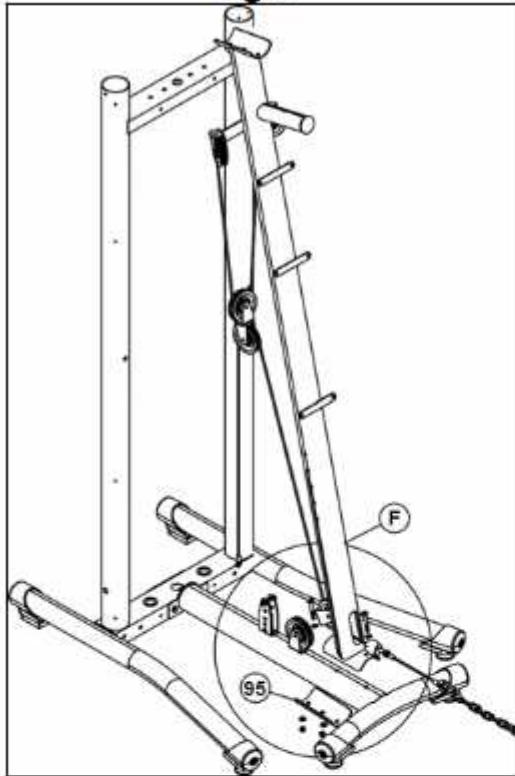


Fig.10

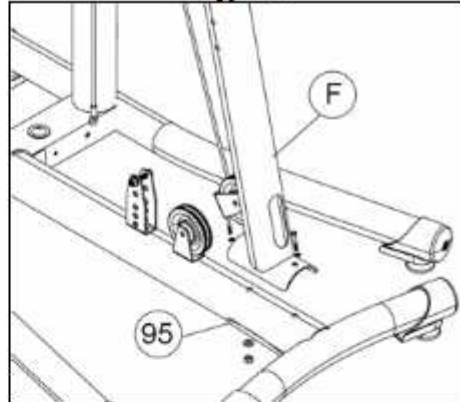


Fig.11

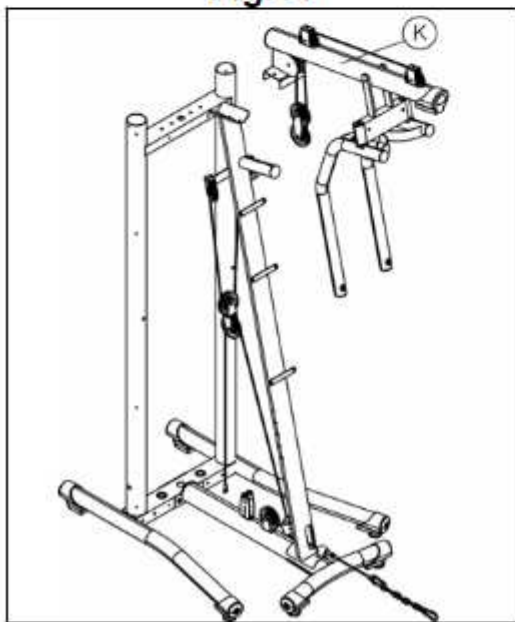


Fig.12

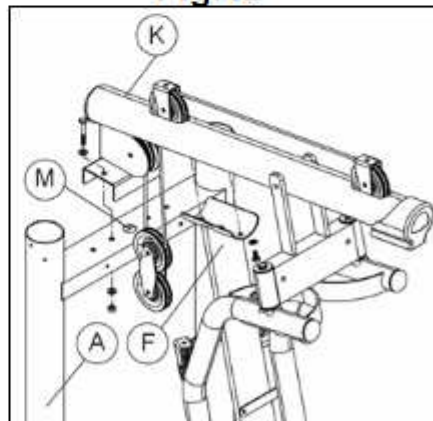


Fig.13

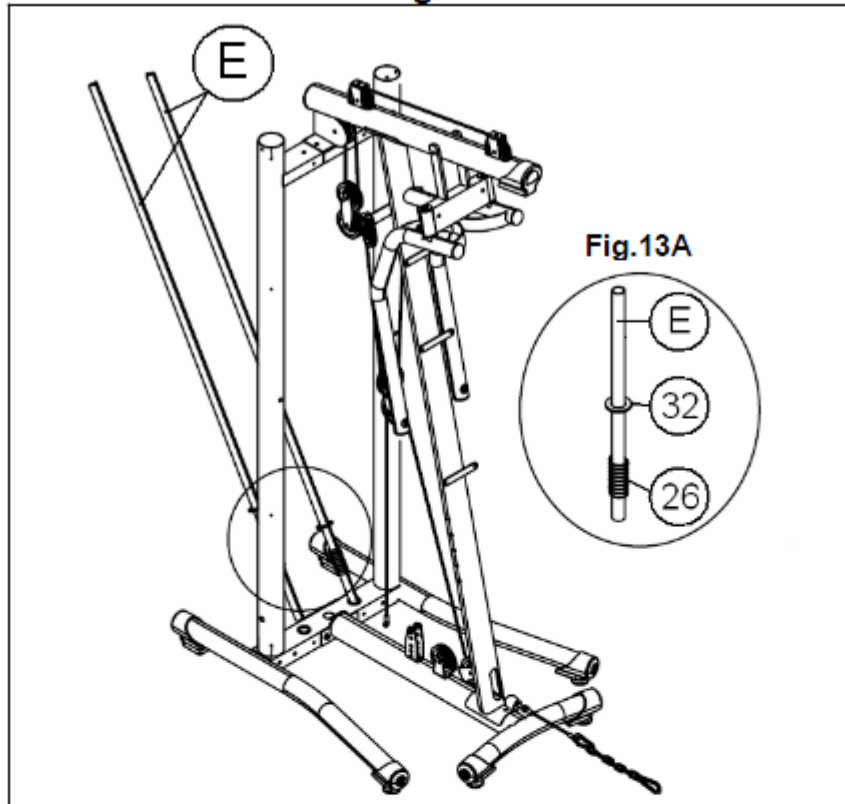


Fig.14

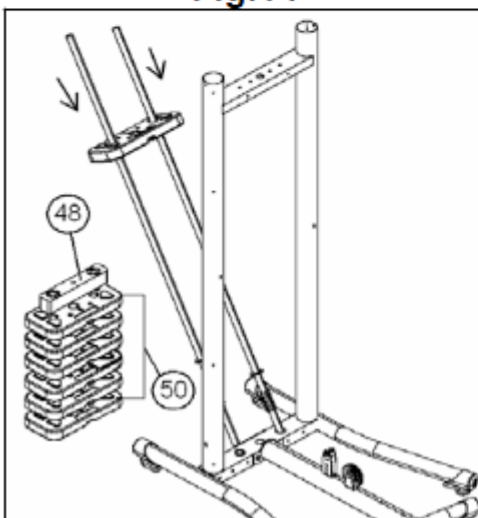


Fig.15

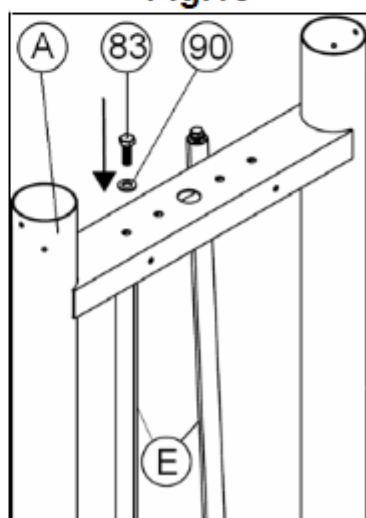


Fig.16

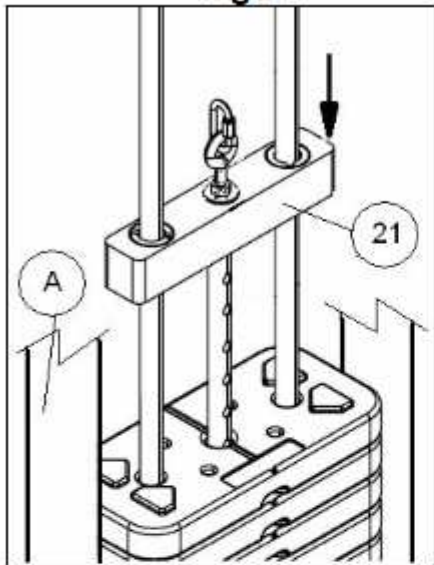


Fig.17

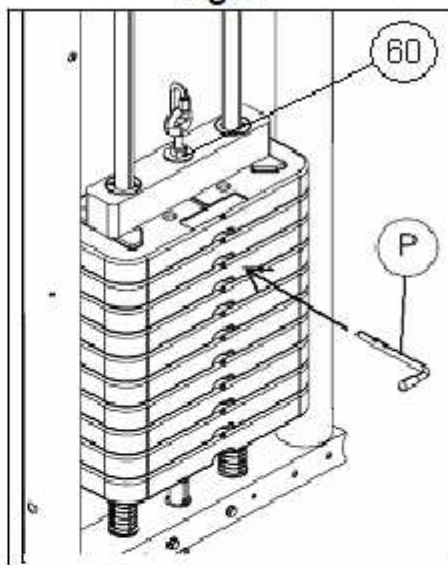


Fig.18

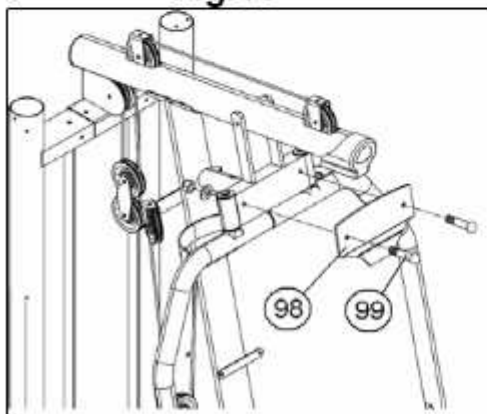


Fig.19

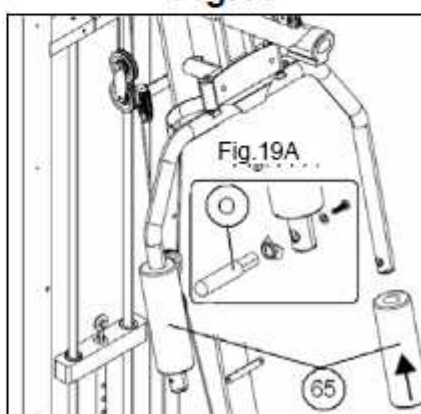


Fig.20

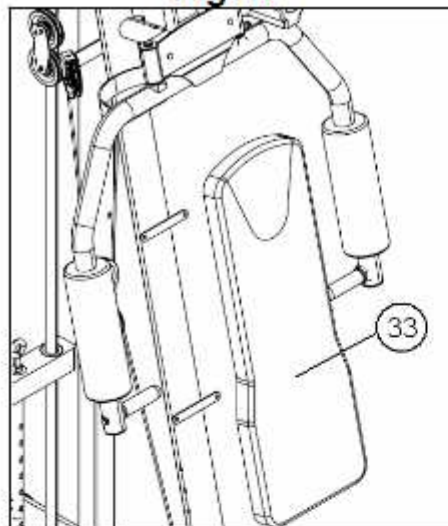


Fig.20A

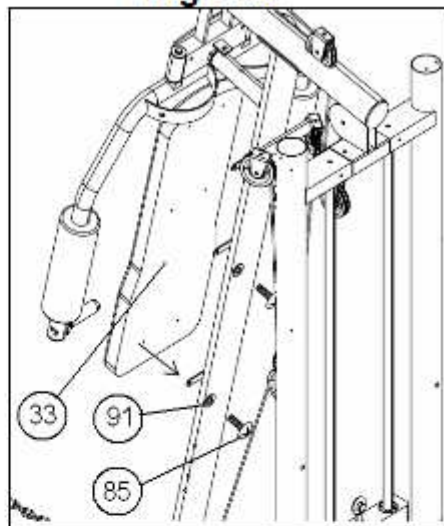


Fig.21

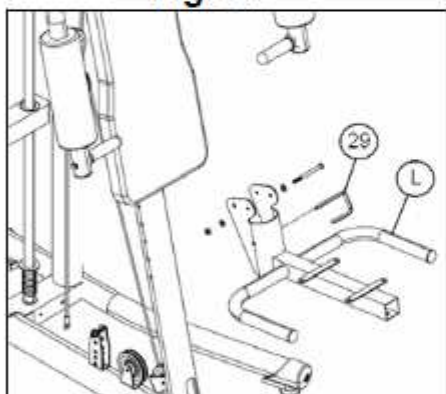


Fig.22

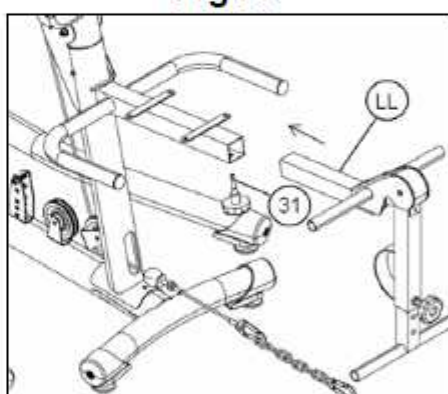


Fig.23

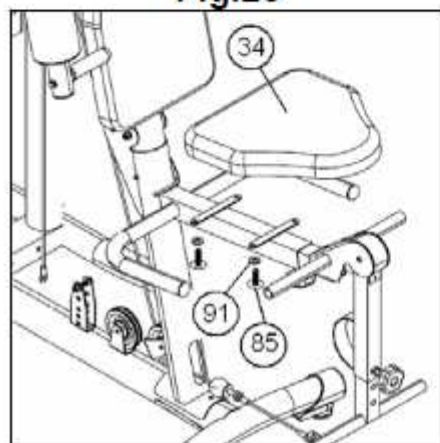


Fig.24

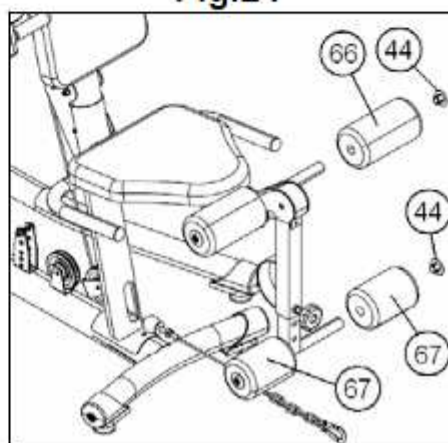


Fig.25

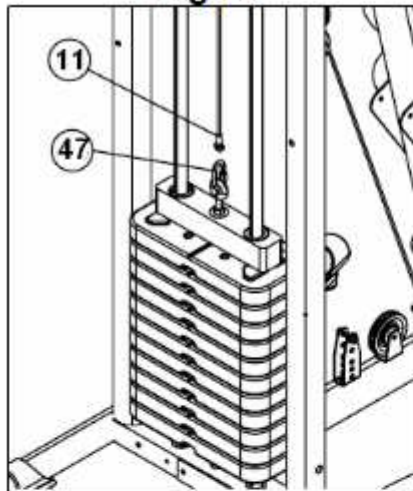


Fig.26

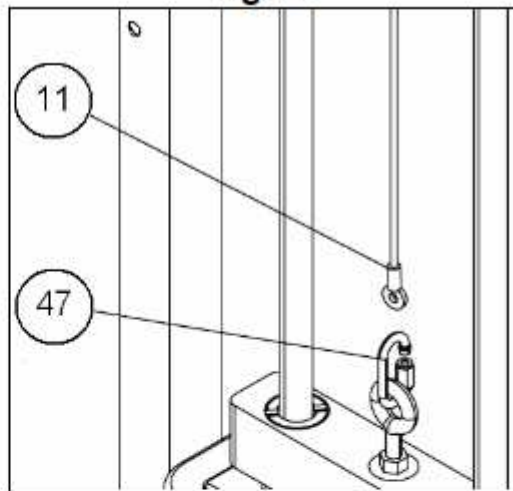


Fig.27

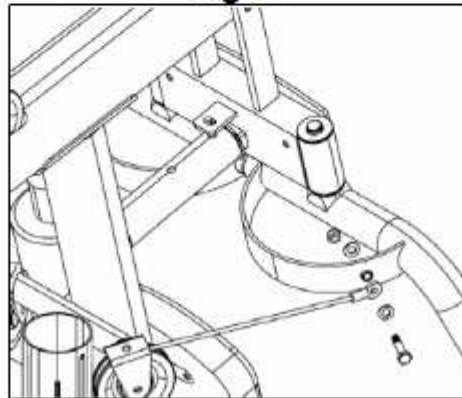


Fig.28

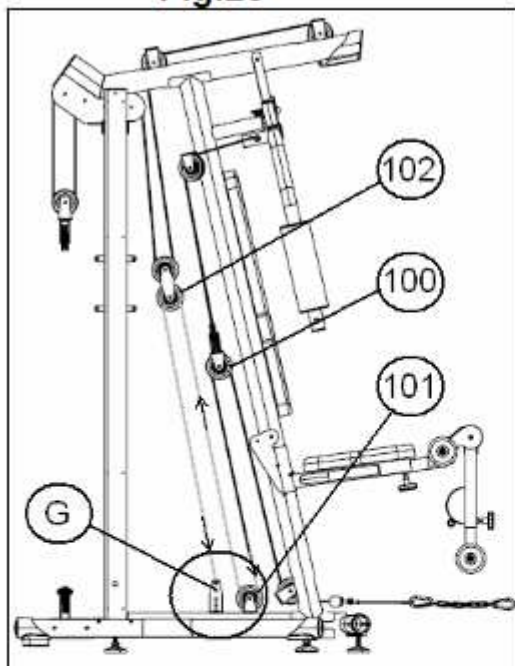


Fig.28A

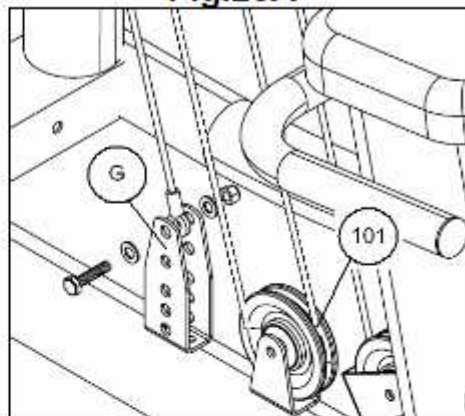


Fig.29

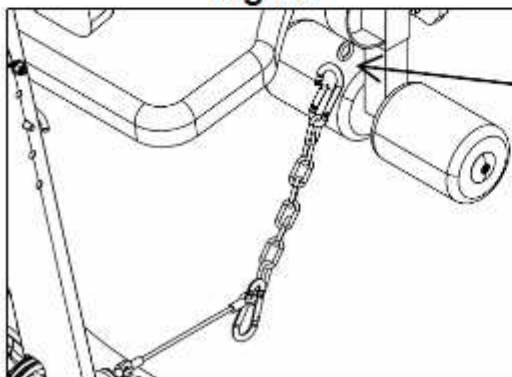


Fig.30

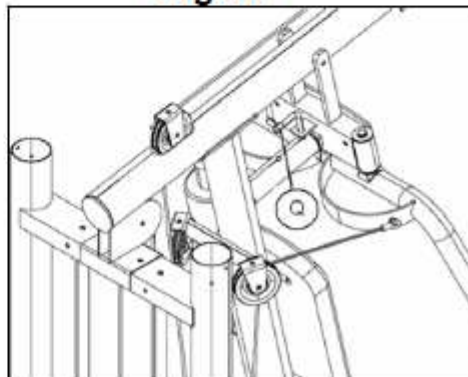


Fig.31

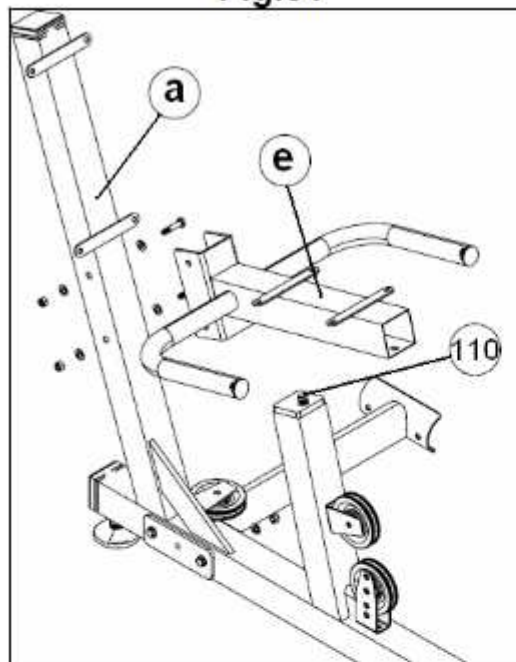


Fig.32

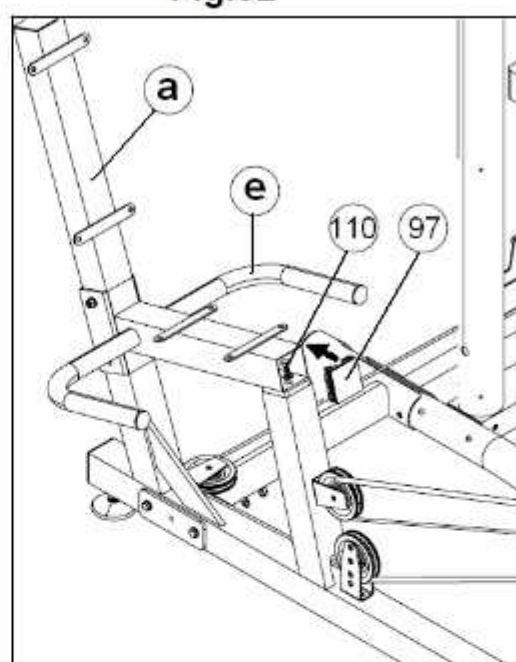


Fig.33

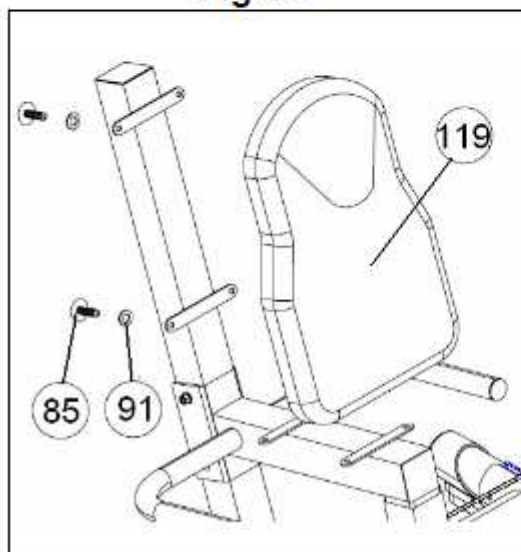


Fig.34

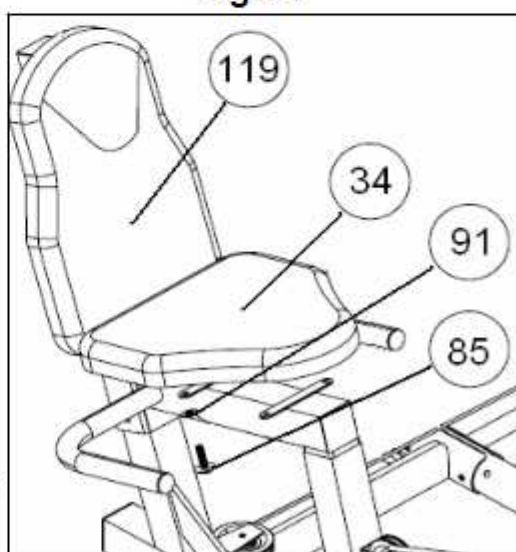


Fig.35

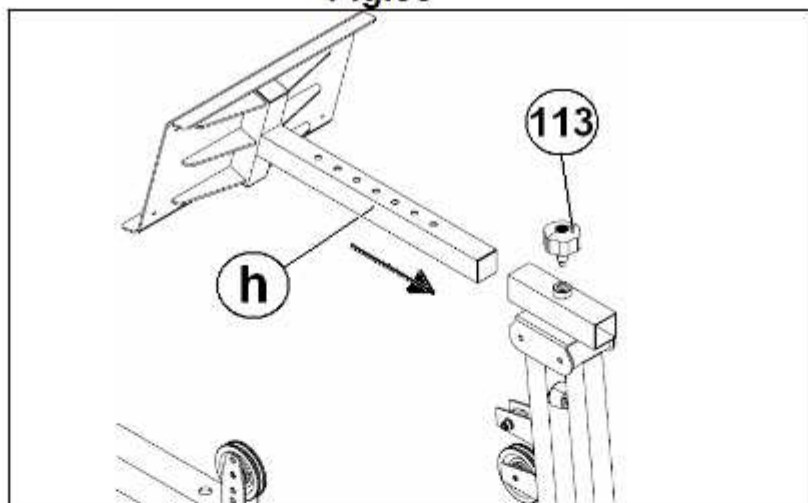


Fig.36

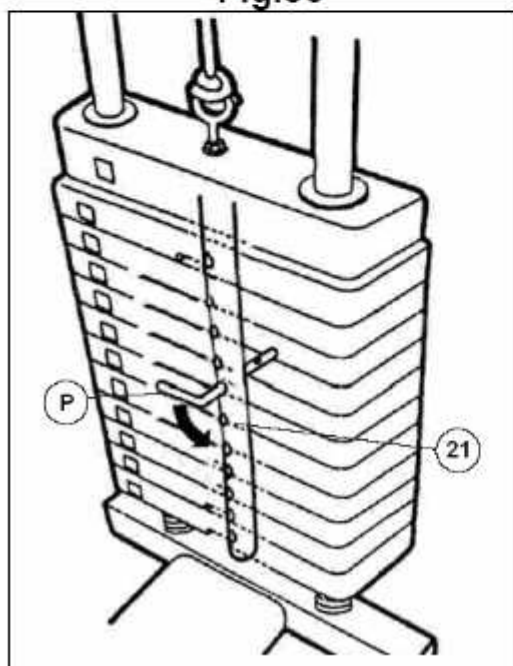


Fig.37

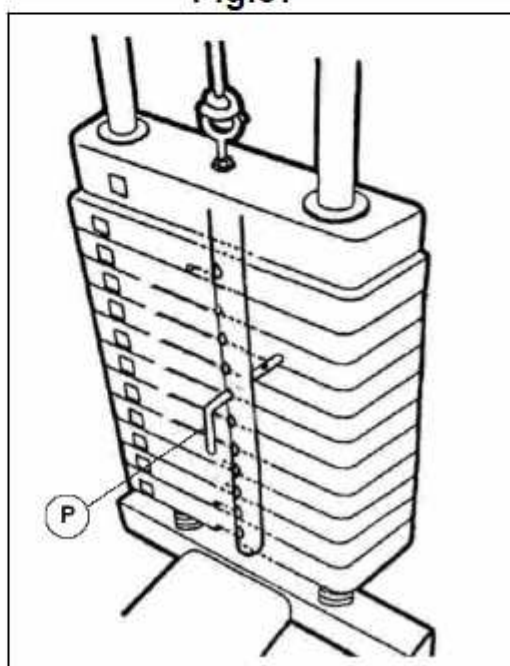


Fig.38

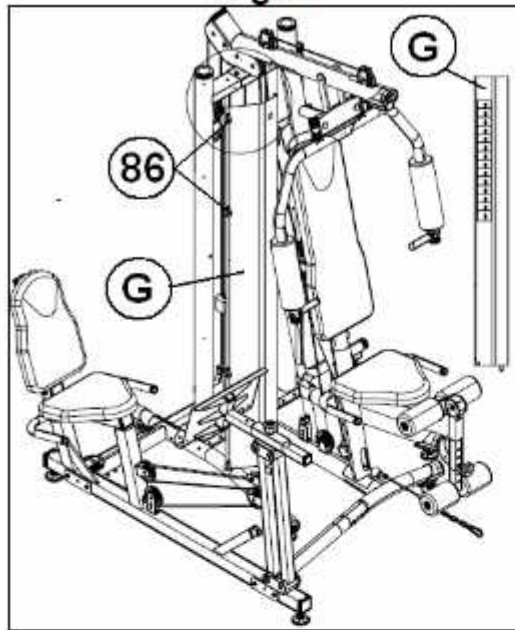


Fig.39

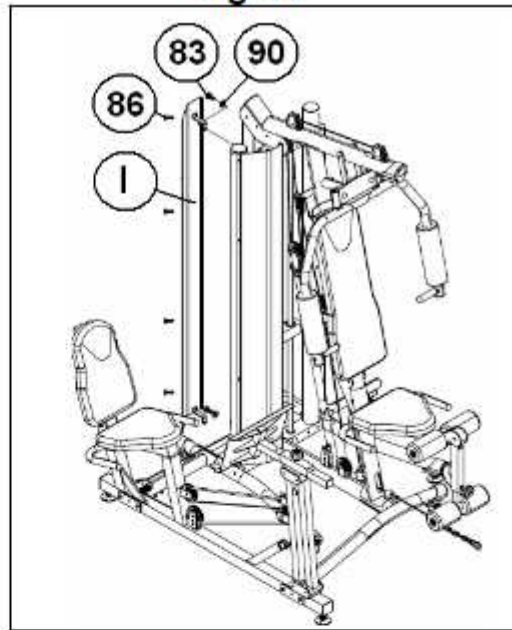


Fig.40

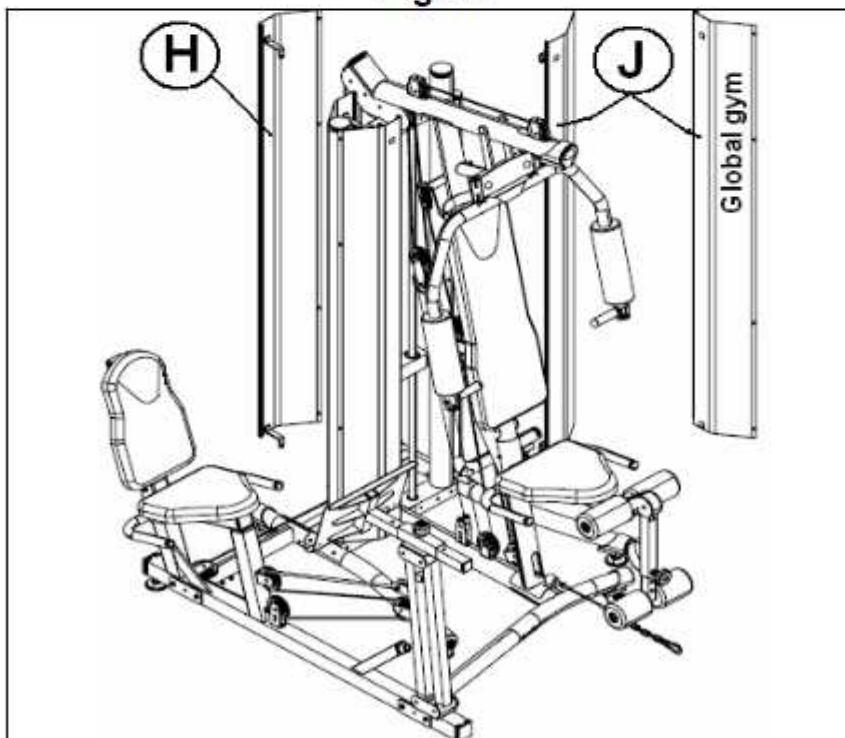


Fig.41

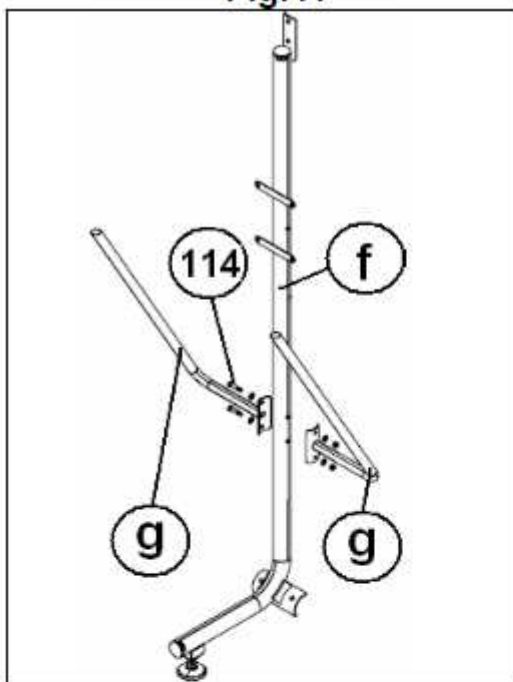


Fig.42

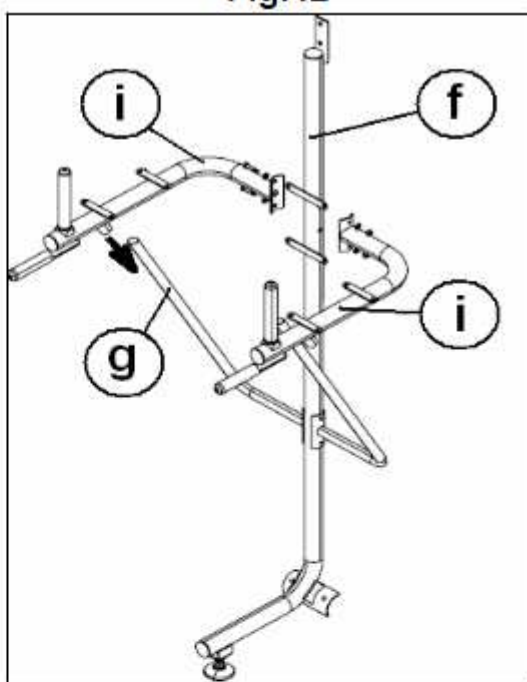


Fig.43

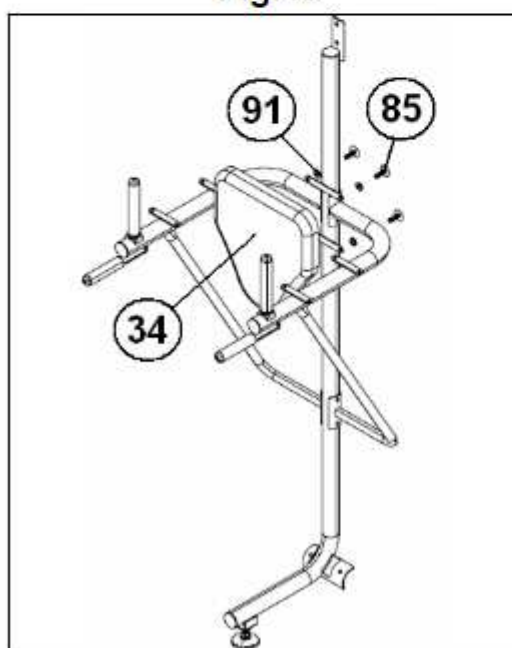


Fig.44

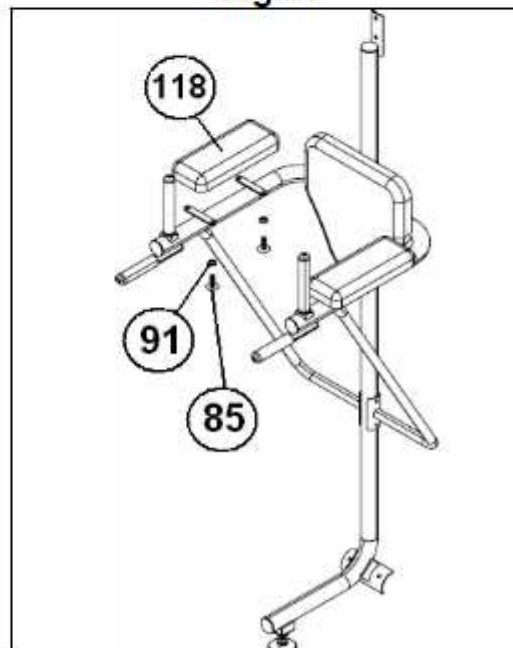


Fig.45

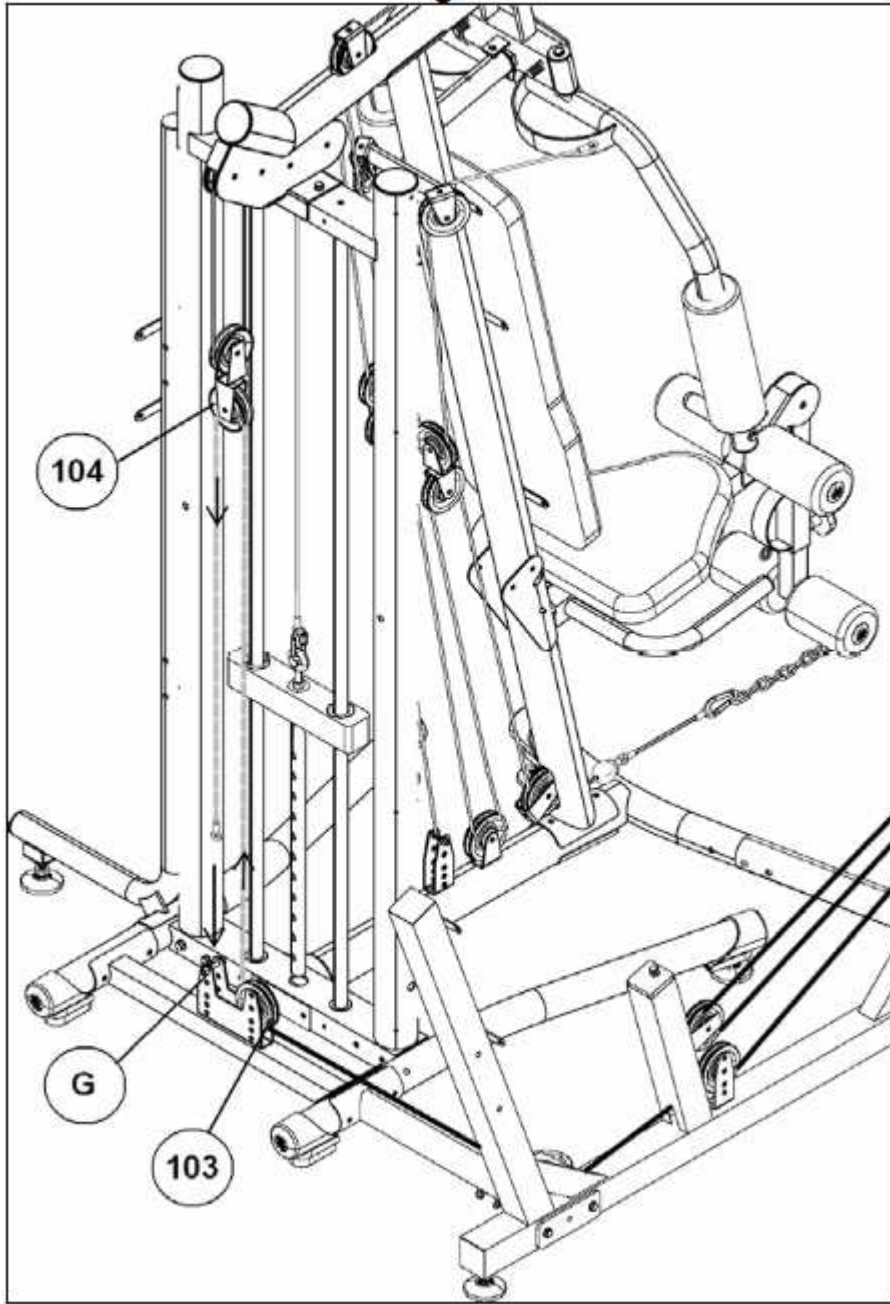
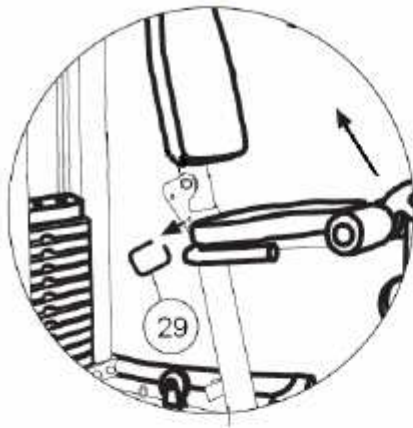
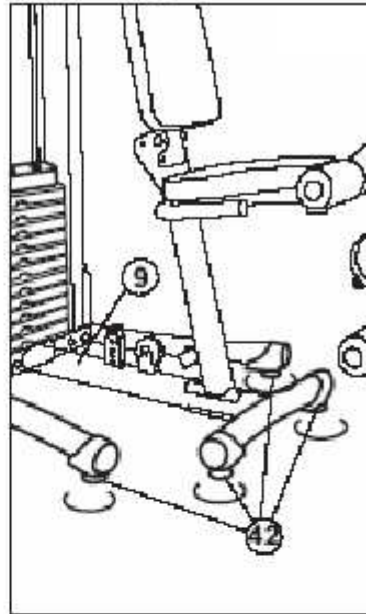


Fig.46**Fig.47****Fig.48****Mod. G-152K**

Kgs.		Lbs.
6	A	13
12	B	27
19	C	42
25	D	55
31	E	69
37	F	82
43	G	95
49	H	108
55	I	121
61	J	135
68	K	150
75	L	165
83	M	183
92	N	202
100	O	220

A	Géptest	B	Külső bal láb
C	Külső jobb láb	D	Alsó géptest
E	Súlyvezető rúd	F	Függőleges váz
G	Elülső jobb burkolat	H	Hátsó bal burkolat
I	Hátsó jobb burkolat	J	Elülső bal burkolat
K	Felső géptest	L	Ülőváz
LL	Lábváz	34	Ülőpárna
33	Háttámla	21	Lapsúlyvezető rúd
98	Határoló lemez	95	Alsó alátétlemez
M	Lehúzóráúd	51	Felső burkolat
N	Evezőráúd	O	Tárogatóráúd
31	Lábgép állítógomb	29	Ülésállító tűske
P	Lapsúlytűske	Q	Mozgástartomány választó tűske
26	Súly ütközőrúgó	32	Súly ütközőalátét
69	Szalag	65	Tárogató párna
66	Felső lábpárna	67	Alsó lábpárna
44	Szivacs végzár		
a	Farizomgép váz	b	Elülső váz
c	Keresztváz	d	Hátsó váz
e	Farizomgép ülőváz	f	Hasizomgép gép
g	Alsó kargép váz	h	Farizomgép tolóváz
i	Hasizomgép kar	118	Alkatpárna
119	Farizomgép háttámla	97	Zárvég
85	M6 x 20 mm csavar	91	M6 lapos alátét
86	M6 x 8 mm csavar	83	M8 x 15 mm csavar
90	M8 lapos alátét	-	Kétfélgű villáskulcs
-	Csőkulcs		
48	Zárvég súly	50	Lapsúly

Összeszerelés

Helyezze a géptestet (A) függőleges pozícióba a 2. ábra szerint!

Távolítsa el a csavarokat, illessze az alsó géptestet (D) a géptesthez (A) és az eltávolított csavarok segítségével rögzítse azt a hátsó lemezhez (87)! (2. ábra)

Távolítsa el a csavarokat az elülső vázból (b) (3. ábra)! Rögzítse az elülső vázat (b) az alsó géptesthez (D) csavarok (83) és alátétek (90) segítségével, a csavarokat csak kézzel húzza meg! (3. ábra)

Rögzítse a külső bal lábat (B) a géptesthez (A) csavarok (83) és alátétek (90) segítségével, a csavarokat csak kézzel húzza meg! (4. ábra)

Távolítsa el a csavarokat a keresztvázból (c) és rögzítse a keresztvázat a külső bal lábhoz (B)! (5. ábra)

Ezután távolítsa el a csavarokat a külső jobb lábból (C) és illessze a lábat a géptesthez (A)! Rögzítse a külső lábat a géptesthez a korábban eltávolított csavarokkal (83) és alátétekkel (90)! (6. ábra) Ezután a 6. ábrán látható módon rögzítse a hátsó vázat (d) a külső lábhoz az eltávolított csavarok és alátétek segítségével!

Ezután fogja meg a farizomgép vázat (a) és rögzítse azt az elülső (b) és a hátsó vázakhoz (d) a 7. ábrán látható módon! Megjegyzés: Miután a vázak összeépítésével végezett, a korábban csak kézzel meghúzott csavarokat húzza meg jól!

A hasizomgép rögzítése

A 8. ábra szerint rögzítse csavarokkal (83) és alátétekkel (90) a hasizomgép vázat (f) a géptesthez (A)!

Helyezze a csavarokat (95) a furatokba anélkül hogy meghúzná azokat, (9. ábra) a függőleges váznak (F) függőleges helyzetben kell maradni (10. ábra)!

Helyezze a felső géptestet (K) a géptestre (A) a 11. ábra szerint, majd csúsztassa be a kábel végét a 12. ábrán található lyukba (M)!

Távolítsa el a csavarokat (83) a súlyvezető rudakról (E) (13. ábra) és helyezze el azokat a 13a ábra szerint!

Helyezze a lapsúlyokat (50) a súlyvezető rudakra a 14. ábra szerint!

Ezután csavarozza fel a súlyvezető rudakat (E) a géptestre (A) a 15. ábrán látható csavarok (83) segítségével!

Miután a lapsúlyok közébe beillesztette a lapsúlyvezető rudat (21) (16. ábra) ellenőrizze, hogy a rúdon lévő furatokba könnyen be lehet illeszteni a lapsúlytűskét (P)! (17. ábra) Ha jól helyezte be a lapsúlyvezető rudat, húzza meg a tetején lévő anyát (60)!

A határoló lemez rögzítése

A 18. ábrán látható módon távolítsa el a tárogtató részből a csavarokat, az anyákat és az alátéteket, majd a határoló lemezt helyezze úgy fel hogy a logót ábrázoló rész kifelé nézzen! Az eltávolított csavarok, anyák és alátétek segítségével rögzítse fel a határoló lemezt (98) és húzza jól meg a csavarokat!

A felső haszivacs burkolatok rögzítése

Fogja meg a haszivacs burkolatokat (65) és helyezze fel őket a tárogtató karokra a 19. ábra szerint! Fogja meg a tárogtató rudat (O), távolítsa el a csavart és az alátétet és a 19A ábrán látható módon rögzítse a rudakat (bal és jobb) a tárogtató karokhoz!

A háttámla felhelyezése

Fogja meg a háttámlát (33) és a 20. ábra szerint helyezze azt fel a függőleges vázra! Rögzítse a háttámlát csavarok (85) és alátétek (91) segítségével!

Az ülésváz rögzítése

Távolítsa el a csavart az ülővázból (L) és a 21. ábra szerint helyezze azt a függőleges váz ülésmagasság állító furatok egyikébe! Ezután helyezze fel az ülésállító tüskét (29)!

A lábváz rögzítése

Fogja meg a lábvázat (LL) és csúsztassa be azt az ülésváz (L) csövébe, majd rögzítse azt a lábgép állítógomb (31) segítségével a 22. ábra szerint! Győződjön meg arról, hogy az állítócsavar képes rögzíteni a lábgép vázat, ezután fordítsa el az állítócsavart (31) az óra járásával megegyező irányban!

Az ülés párná rögzítése

Fogja meg az ülőpárnát (34) és helyezze azt az ülővázra (L) a 23. ábra szerint! A csavarok (85) és az alátétek (91) segítségével rögzítse azt oda!

Az alsó szivacspárnák (lábpárnák) felhelyezése

Fogja meg a lábpárnákat (66) és helyezze fel azokat a lábváz (LL) felső henger alakú csöveire a 24. ábra szerint! Ezután helyezze fel a lábváz zárvégeket (44) és helyezze azokat a henger alakú csövek végeibe! Végezze el ugyanezt a lépést a lábváz alsó henger alakú csövein a lábpárnákkal (67) és a zárvégekkel (44)!

A kábelek felhelyezése

Ellenőrizze azt, hogy az acél kábelek helyesen vannak elhelyezve a csigák árkaiban!

Fogja meg az acél kábel végét és helyezze azt be a lapsúlyvezető rúd (21) végén található karabinerbe (47) a 25. és a 26. ábrák szerint!

Távolítsa el a csavart a tárogató gép lemezéből a 27. ábra szerint és helyezze oda a kábel végét, majd rögzítse a kábelt az eltávolított csavar, a távtartó és az alátét segítségével!

Fogja meg a kábel végét és húzza azt át az első csigán (100) a 28. ábra szerint! Ugyanezt a kábelvéget húzza át a második csigán (101) is! Ezután húzza tovább a kábelt és a harmadik csigán (102) is vezesse át! A 28A ábrán lévő házról (G) távolítsa el a csavart, helyezze a házba az említett kábel végét és az eltávolított csavar segítségével rögzítse a kábelt!

Megjegyzés: a művelet után az acél kábel talán laza lehet, hogy ezt orvosolja, csak húzza meg a kábelt a házban (G)!

Ha a lábát szeretné edzeni a géppel, helyezzen láncot karabinerek segítségével a lábváz és az acélkábel közé a 29. ábra szerint!

Ha a tárogató gépet szeretné használni, a mozgástartomány választó tüskét (Q) kell áthelyezni, ahogy az a 30. ábrán is látható!

A farizomgép ülőváz rögzítése

Miután a farizomgép vázat (a) már rögzítette, és az összes csavart meghúzta lehetőség lesz a farizomgép többi részének rögzítésére:

Először is távolítsa el a csavart (110) a függőleges vázból (a) a 31. ábra szerint, majd fogja meg a farizomgép ülővázat (e), távolítsa el a csavarokat a váz „U” foglalatából és rögzítse a farizomgép ülővázat a farizomgép vázhoz az ábra szerint! Ezután a korábban eltávolított csavart (110) csavarozza vissza! Helyezze fel a szögletes védősapkát (97) is!

A farizomgép háttámla rögzítése

Fogja meg a háttámlát (119) és helyezze azt a vázhoz a 33. ábra szerint! Ezután csavarok (85) és alátétek (91) segítségével rögzítse a háttámlát a vázhoz!

A farizomgép ülőpárna rögzítése

Fogja meg az ülőpárnát (34) és helyezze azt az ülővázra a 34. ábra szerint! Ezután csavarok (85) és alátétek (91) segítségével rögzítse az ülőpárnát a vázhoz!

A farizomgép tolórúd rögzítése

Lazítsa meg az állítócsavart (113) úgy, hogy az óra járásával ellentétes irányba tekeri a 35. ábra szerint! Fogja meg a tolórudat (h) és helyezze be azt a farizomgép vázba a nyíl szerint! Állítsa be a tolórudat, majd rögzítse azt az állítócsavar segítségével úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányába tekeri!

A lapsúlytüske behelyezése

A 36. ábra szerint helyezze be a lapsúlytüskét (P) a gyakorlat elvégzéséhez szükséges lapsúly mennyiség alá!

Illessze be a lapsúlytüskét úgy, hogy az a lapsúlyvezető rúd (21) megfelelő furatába tolódjon a 37. ábra szerint! Ezután fordítsa a lapsúlytüskét az óra járásával ellentétes irányba! A lapsúlytüske kivételéhez fordítsa a tüskét az óra járásával egyező irányba, majd húzza azt ki a lapsúlyok közül! A lapsúlyok betűvel vannak ellátva, melyek súlyokra (kg és font) utalnak, az erre vonatkozó táblázatot a 48. ábra mutatja.

A burkolatok rögzítése

Rögzítse fel a jobb és bal biztonsági burkolatokat (G és H) a burkolatokban található csavarok segítségével úgy a géptestre (A), hogy a logók az edzőgép elülső része felé nézzenek a 38. ábra szerint! A csavarokat most még csak kézzel húzza meg! Ezeket a burkolatokat szintén fel kell helyezni az edzőgép oldalsó csöveire és csavarral (86) kell azokat rögzíteni a 38. és a 39. ábrákon látható módon!

Ezután végezze el ugyanezt a lépést a hátsó burkolatokkal (I és H) a 39. és a 40. ábrákon látható módon! Miután minden burkolatot felhelyezett, húzza meg az összes csavart jól!

A hasizomgép karok rögzítése

Miután a hasizomgép vázat (f) rögzítette, fogja meg az alsó hasizomgép vázakat (g) és csavarok (114) segítségével rögzítse az alsó vázakat a hasizomgép vázhoz, a csavarokat csak kézzel húzza meg a 41. ábra szerint!

Ezután a hasizomgép karokat (i) a 42. ábra szerint illessze a hasizomgép alsó vázakba, helyezze be a csavarokat és húzza meg azokat jól, ugyanúgy mint az előbb csak kézzel meghúzott csavarokat (114)!

A hasizomgép háttámla rögzítése

Fogja meg a háttámlát (34) és helyezze azt a vázhoz a 43. ábra szerint! Majd csavarok (85) és alátétek (91) segítségével rögzítse a háttámlát a vázhoz!

Az alkarpárnák rögzítése

Fogja meg az alkar párnázatokat (118) és helyezze azokat a hasizomgép karokra a 44. ábra szerint! Majd csavarok (85) és alátétek (91) segítségével rögzítse az alkar párnákat a karokhoz!

A farizomgép kábel felhelyezése

Fogja meg a farizomgép kábel végét és húzza azt át a csigán (103) a 45. ábra szerint! Ezután a kábel végét vezesse át a másik csigán (104) is, majd rögzítse azt az U csavarhoz!

Az ülőpárna felhajtása

Az ülőpárna felhajtásához először távolítsa el a biztonsági rudat (29) és emelje fel azt a nyíl irányába a 46. ábra szerint! Ugyanez a rúd segíti az ülés visszahelyezését is.

Megjegyzés: az ülés két különböző pozícióba helyezhető.

Szintezés

Miután az edzőgépet teljesen összeszerelte, ellenőrizze azt, hogy az stabilan helyezkedik el a padlón. A szintezés a szintezőlábak (42) segítségével valósítható meg a 47. ábra szerint!

A BH fenntartja azt a jogát, hogy a termék specifikációját minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztassa!

