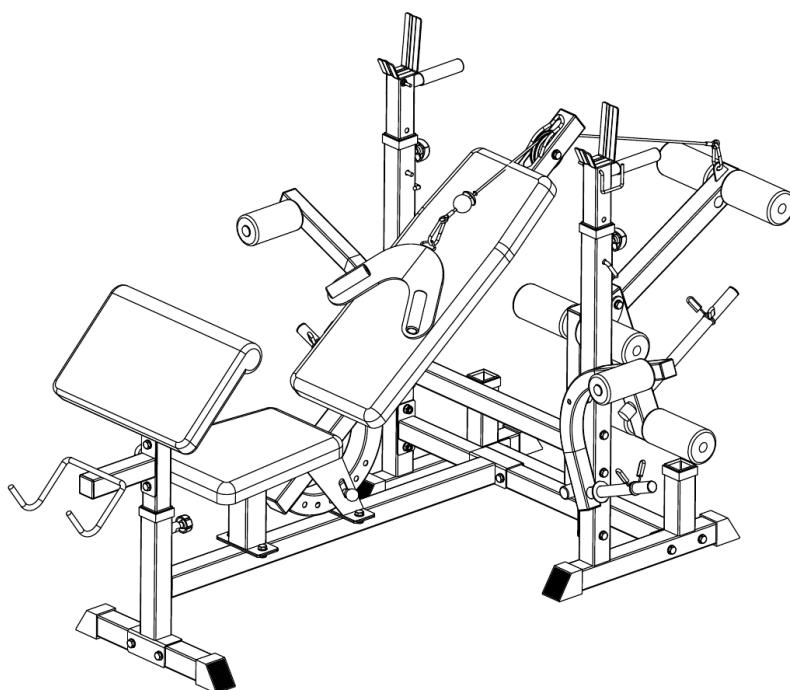


GORILLA SPORTS

PRESS BENCH (10000115)



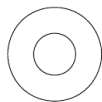
GORILLA SPORTS - FEKVENYOMÓPAD (10000115)

- Magyar használati és összeszerelési útmutató.
- Az eredeti dokumentum ábrái megmaradtak; az angol feliratok magyar megfelelői az egyes oldalak alatt találhatók.



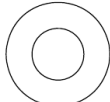
GORILLA SPORTS

Washer: (Ø8)



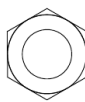
10x

Washer: (Ø10)



52x

Hex Nut: (M10)



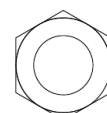
24x

Washer: (Ø12)



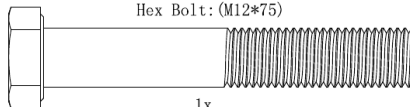
2x

Hex Nut: (M12)



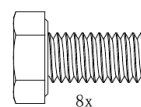
1x

Hex Bolt: (M12*75)



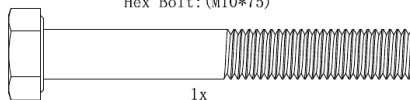
1x

Hex Bolt: (M10*20)



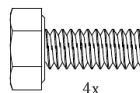
8x

Hex Bolt: (M10*75)



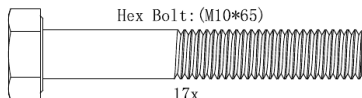
1x

Hex Bolt: (M8*20)



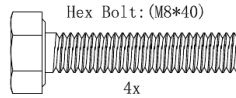
4x

Hex Bolt: (M10*65)



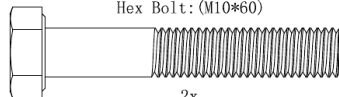
17x

Hex Bolt: (M8*40)



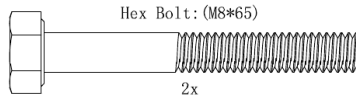
4x

Hex Bolt: (M10*60)



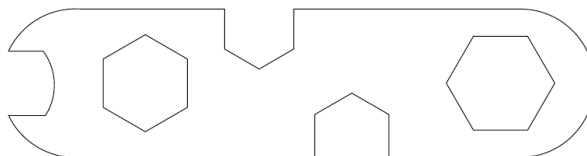
2x

Hex Bolt: (M8*65)



2x

Spanner



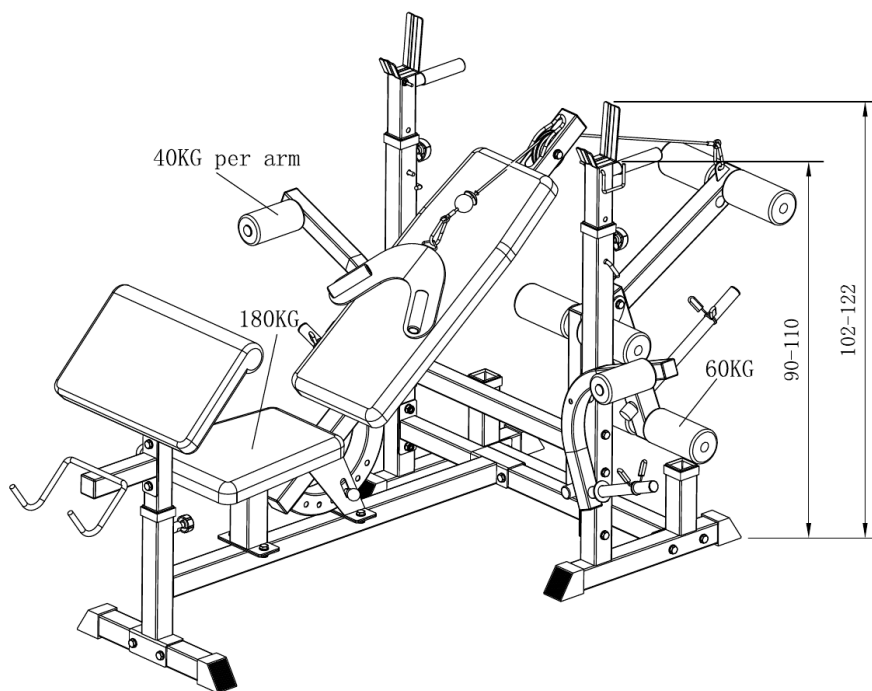
2x

Alkatrészek és kötőelemek

- Washer = alátét
- Hex Nut = hatlapú anya
- Hex Bolt = hatlapfejű csavar
- Spanner = villáskulcs / szerelőkulcs
- Méretek és darabszámok: az ábrán feltüntetett jelölések szerint.



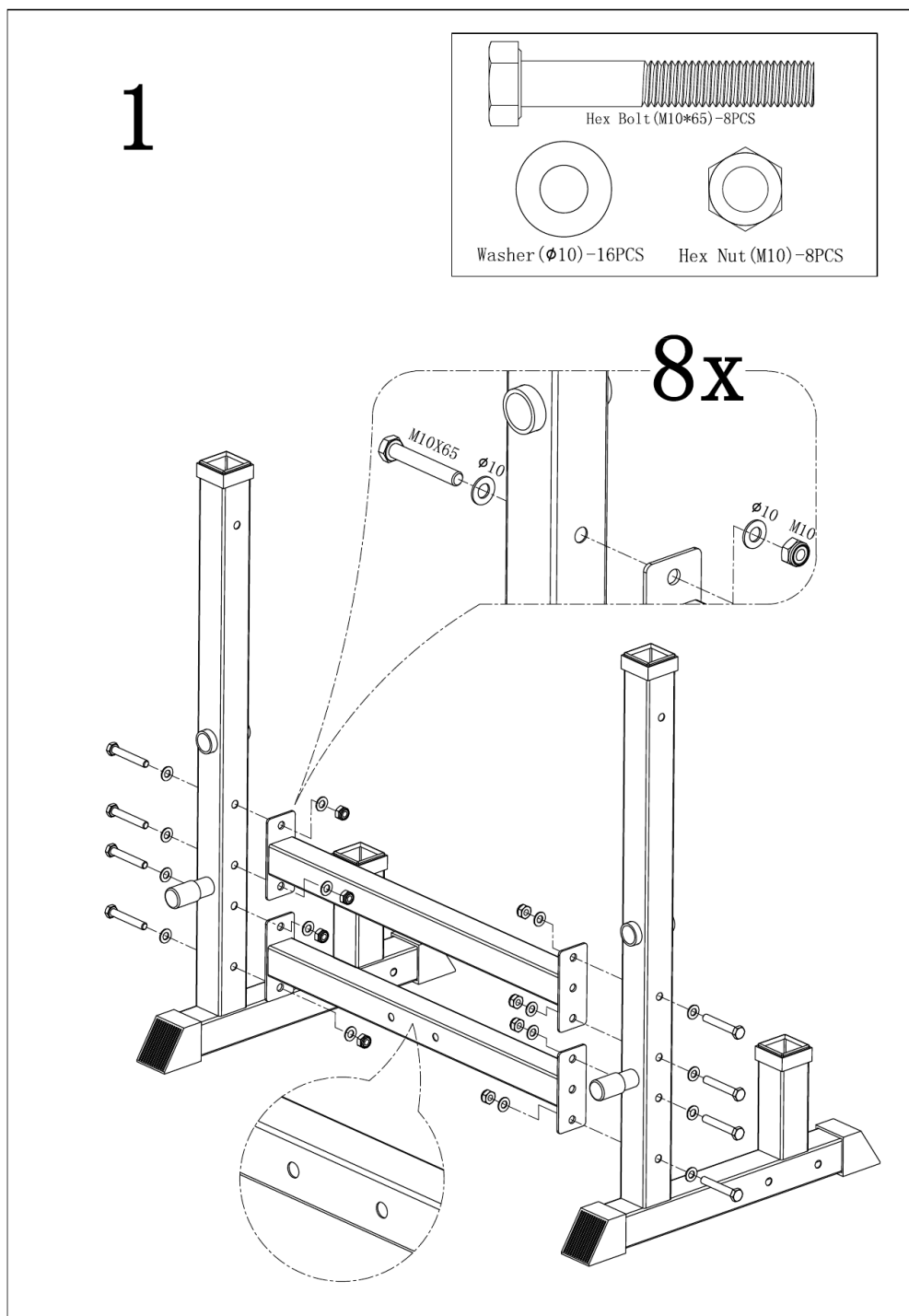
GORILLA SPORTS



Bench Dimensions: 180 cm x 106 cm x 90-110 cm
Maximum loading: 280KG

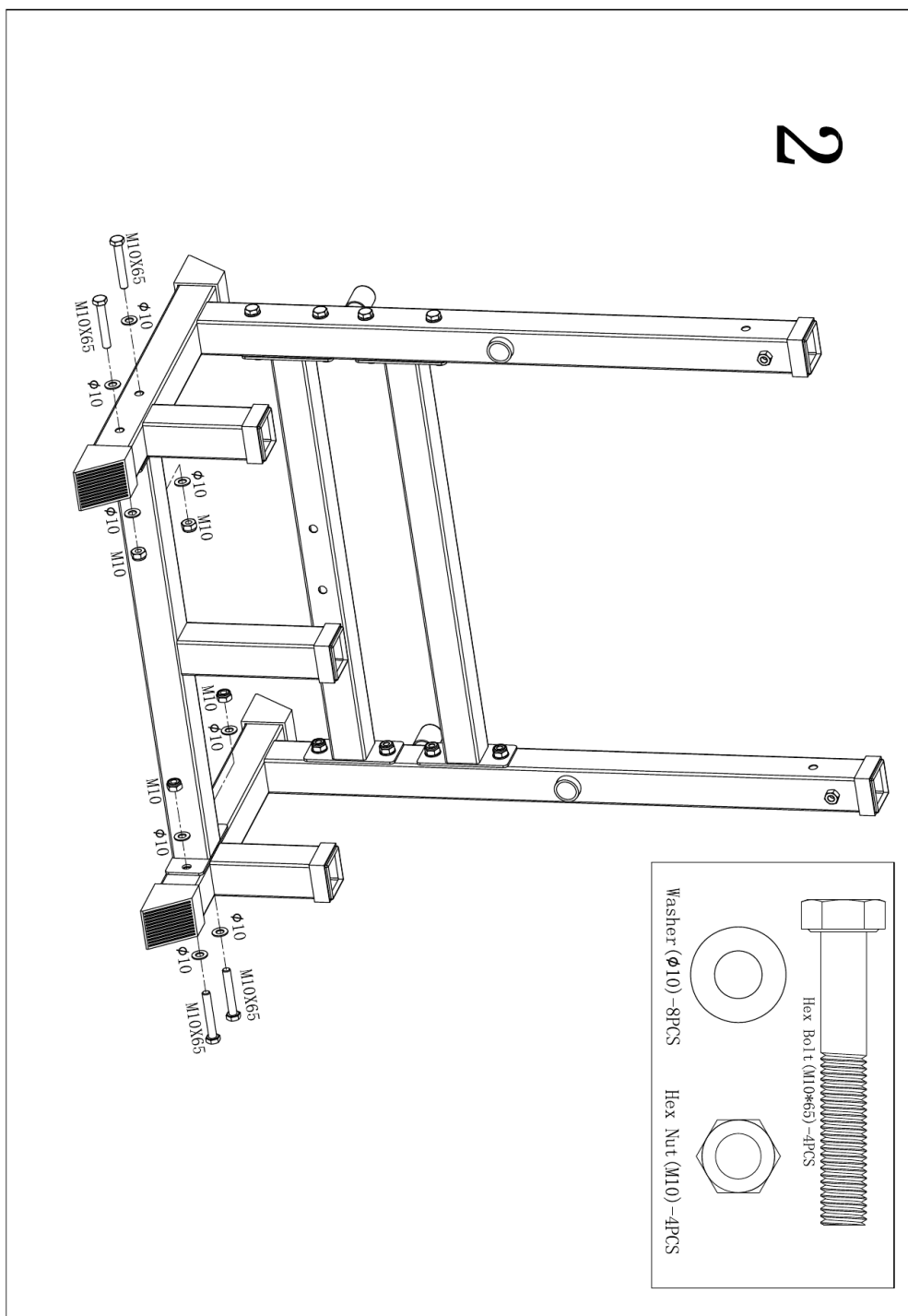
Méretek és maximális terhelés

- Bench Dimensions = pad méretei: 180 cm x 106 cm x 90-110 cm
- Maximum loading = maximális összterhelés: 280 kg
- 40KG per arm = 40 kg karonként
- 180KG = 180 kg
- 60KG = 60 kg



1. összeszerelési lépés

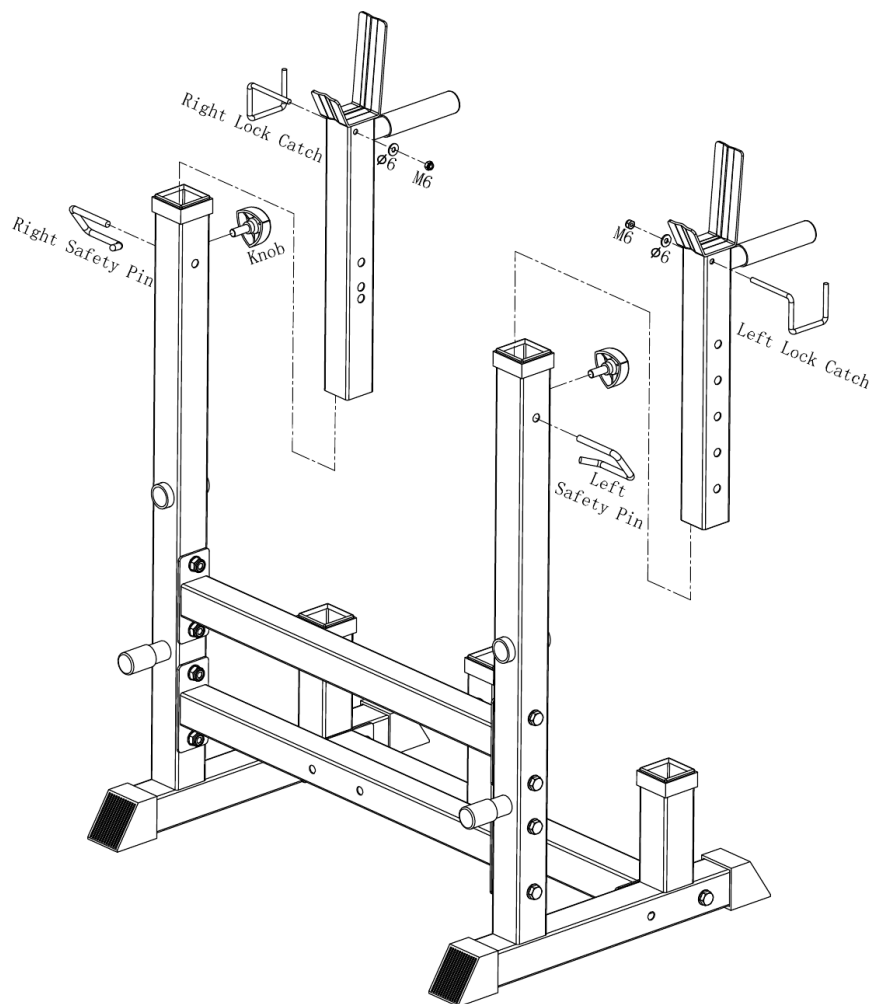
- A fő váz és a függőleges tartóoszlopok összecsavarozása.
- Felhasznált kötőelemek: M10-es hatlapfejű csavarok, Ø10 alátétek és M10-es hatlapú anyák.
- A csavarokat először csak kézzel húzza meg; a végleges meghúzást a teljes szerkezet összeállítása után végezze el.



2. összeszerelési lépés

- A hátsó talp- és keresztmerevítő elemek rögzítése.
- Washer = alátét; Hex Nut = hatlapú anya; Hex Bolt = hatlapfejű csavar.
- A kötések az ábra szerinti furatokon keresztül szerelje össze.

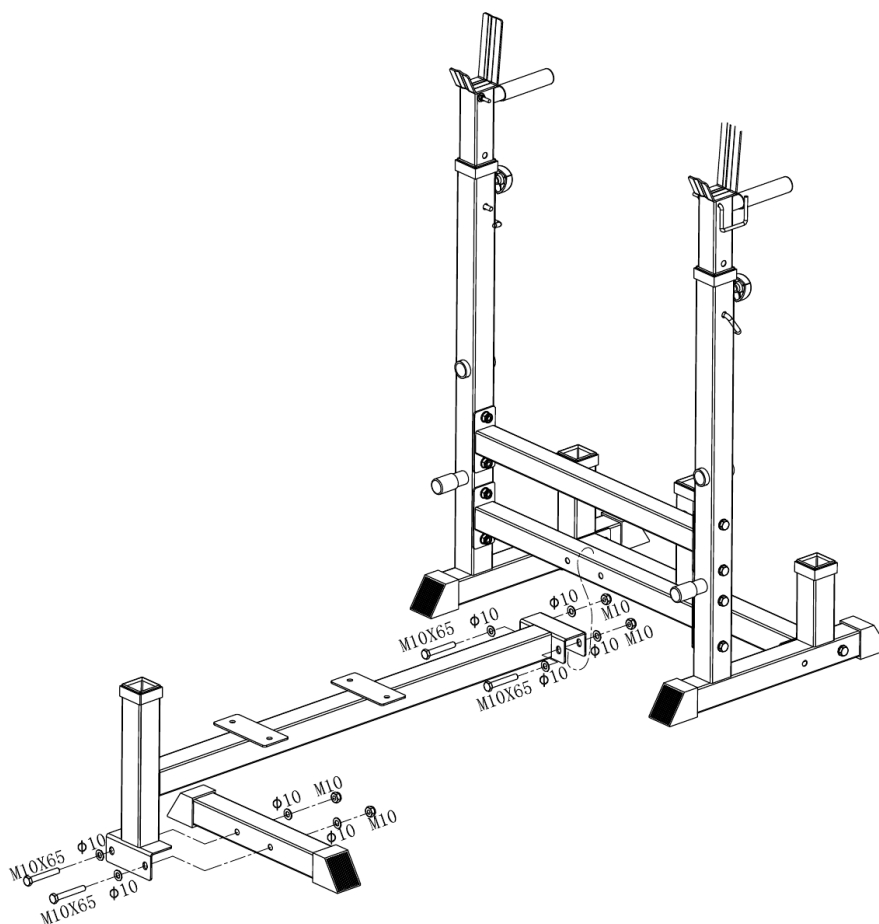
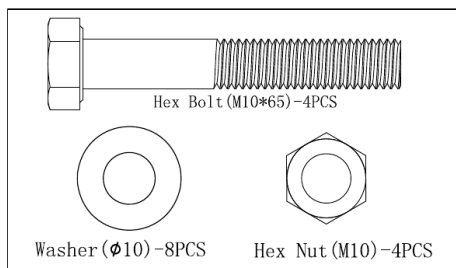
3



3. összeszerelési lépés

- Right Lock Catch = jobb oldali rögzítőkampó
- Left Lock Catch = bal oldali rögzítőkampó
- Right Safety Pin = jobb oldali biztonsági csap
- Left Safety Pin = bal oldali biztonsági csap
- A két oldali elemeket szimmetrikusan, az ábra szerint szerelje fel.

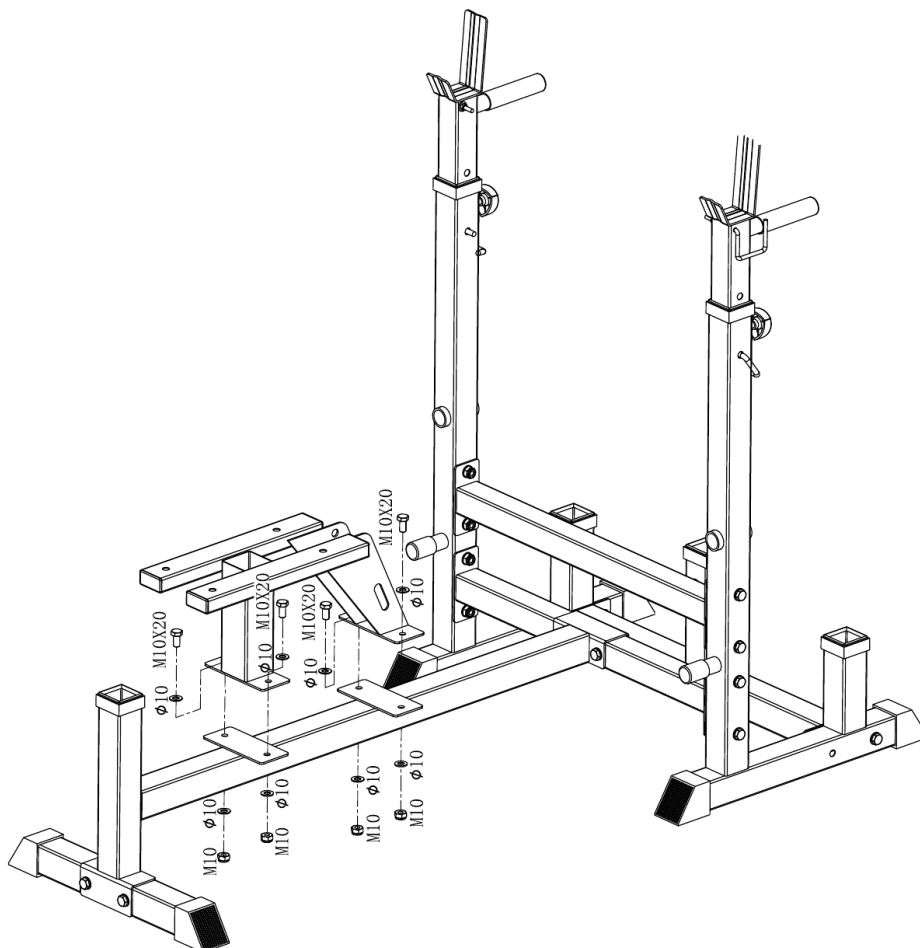
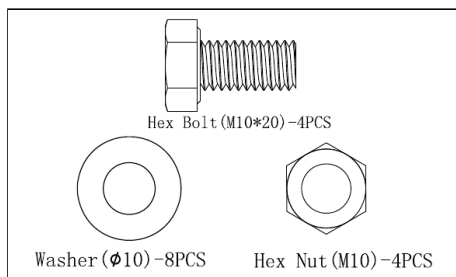
4



4. összeszerelési lépés

- Az első hosszanti vázrész csatlakoztatása a fő kerethez.
- Felhasznált kötéselemek: M10-es hatlapfejű csavarok, Ø10 alátétek és M10-es hatlapú anyák.
- Ügyeljen arra, hogy a keret egyenesen álljon, mielőtt a csavarokat meghúzza.

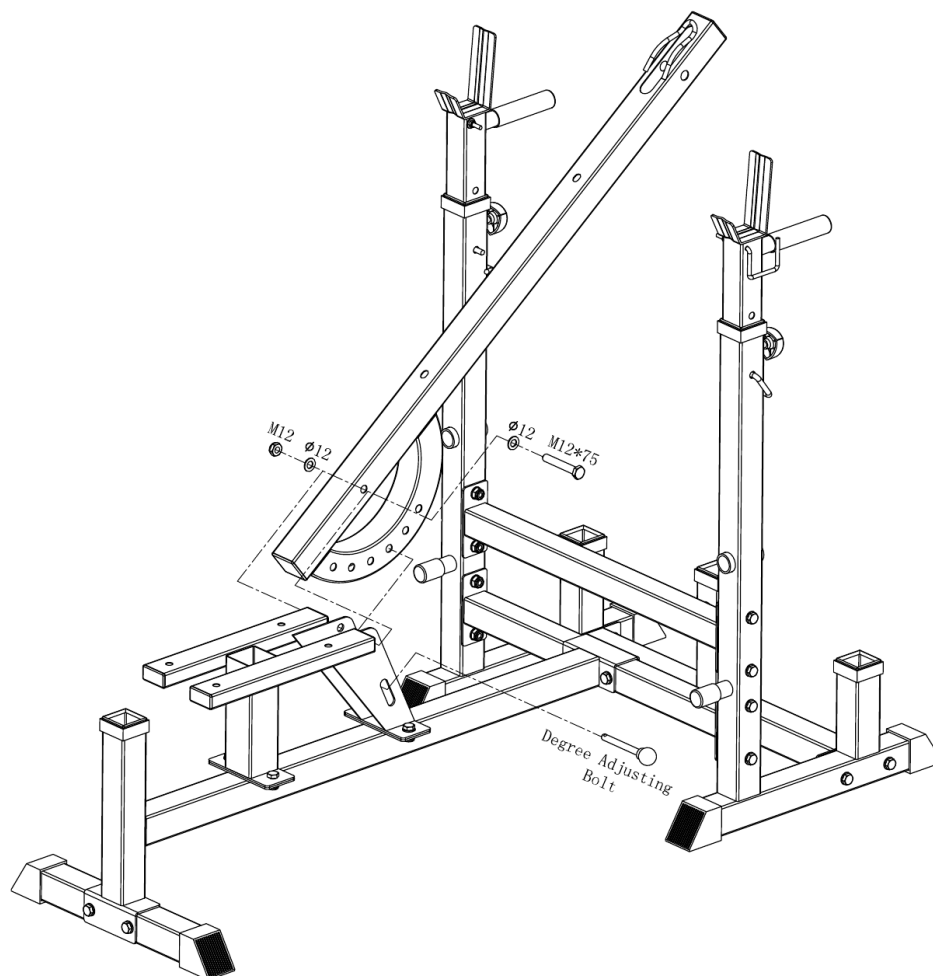
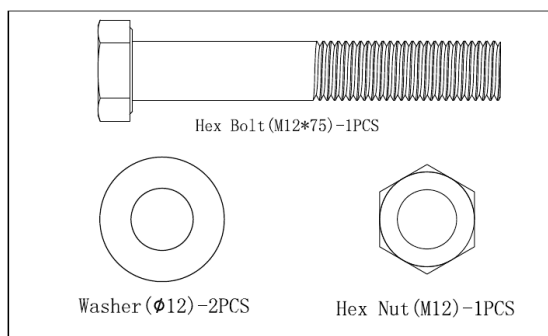
5



5. összeszerelési lépés

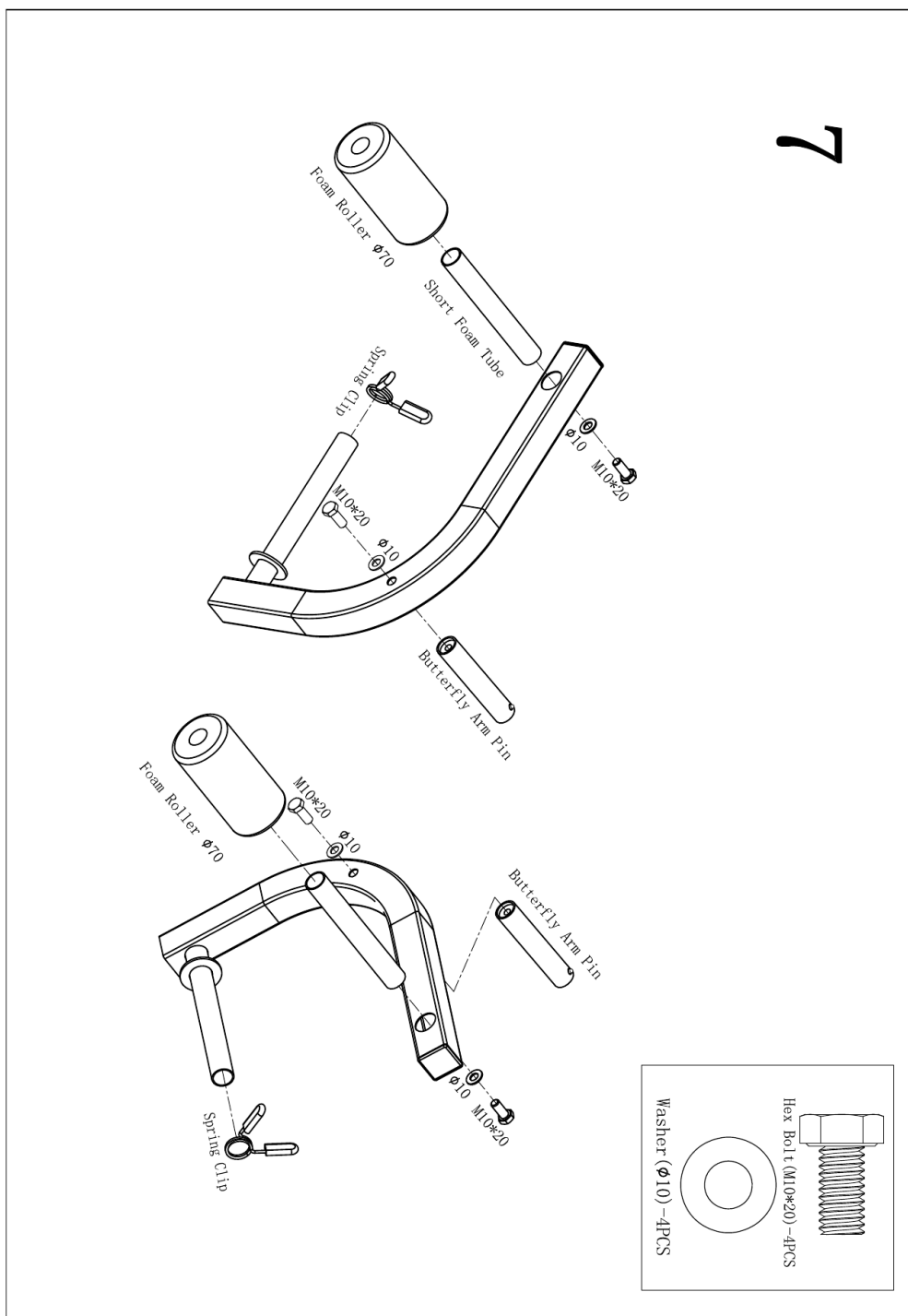
- A középső tartó és az ülés alatti szerkezeti elemek rögzítése.
- Hex Bolt = hatlapfejű csavar; Washer = alátét; Hex Nut = hatlapú anya.
- Minden kötőelemet az ábrán jelzett helyre és darabszámban szereljen be.

6



6. összeszerelési lépés

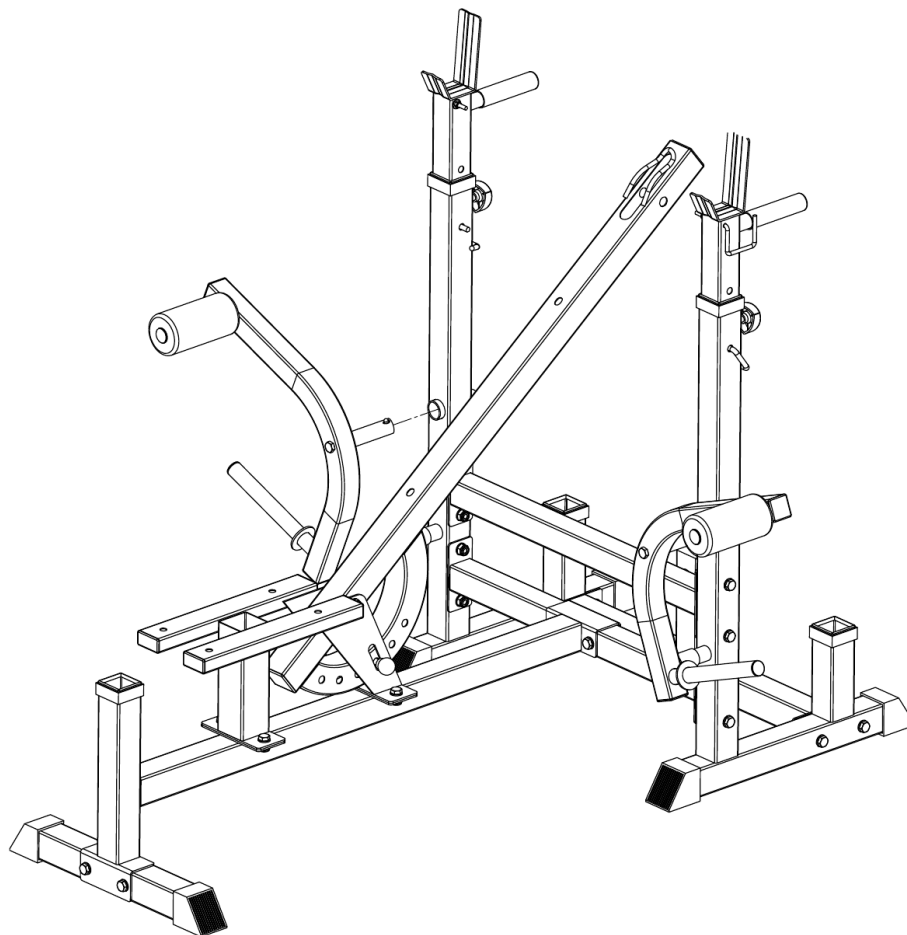
- A háttámla állítókarjának és forgáspontjának felszerelése.
- M12-es hatlapfejű csavar, Ø12 alátét és M12-es hatlapú anya használata szükséges.
- Backrest Adjustment Bolt = háttámla-állító csavar / rögzítőcsap.



7. összeszerelési lépés

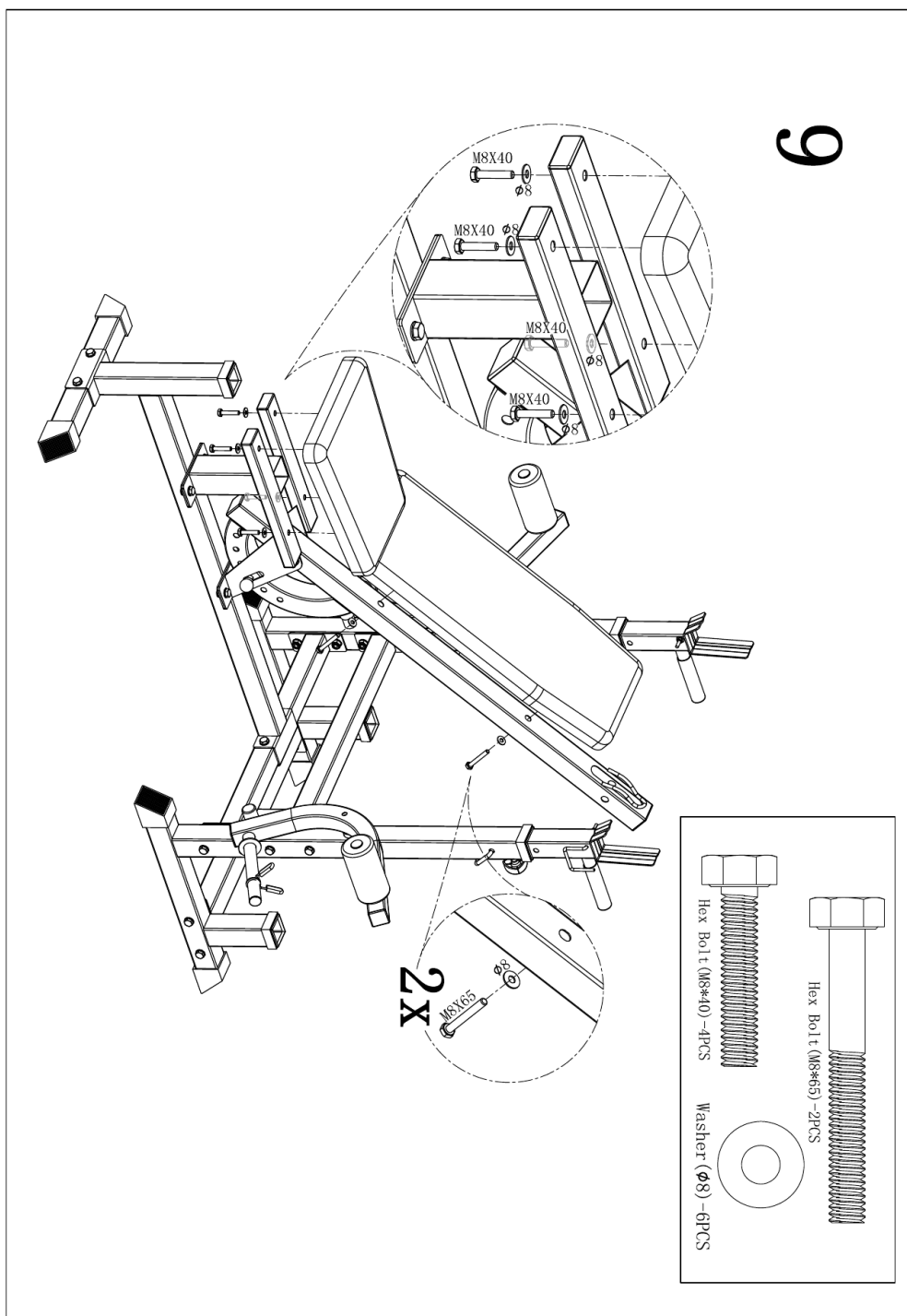
- Foam Roller Ø70 = Ø70 mm-es habhenger
- Short Foam Tube = rövid habhenger-tengely / cső
- Long Foam Tube = hosszú habhenger-tengely / cső
- Safety Pin = biztonsági csap
- A láb- és karerősítő egység elemeit az ábra szerinti sorrendben szerelje össze.

8



8. összeszerelési lépés

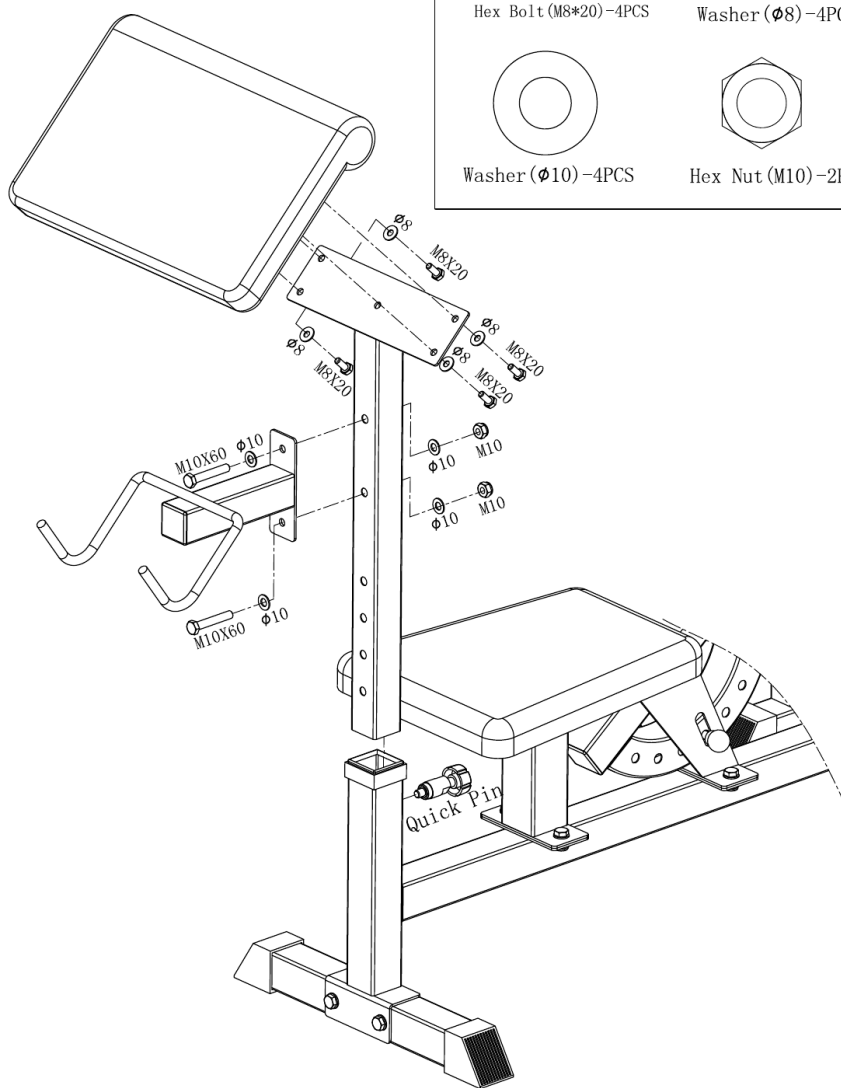
- A 7. lépésben összeállított kar-/láberősítő egységeket rögzítse a vázhoz.
- A két oldalon azonos pozícióban szerelje fel az elemeket.
- Ellenőrizze, hogy a mozgó részek szabadon mozognak-e.



9. összeszerelési lépés

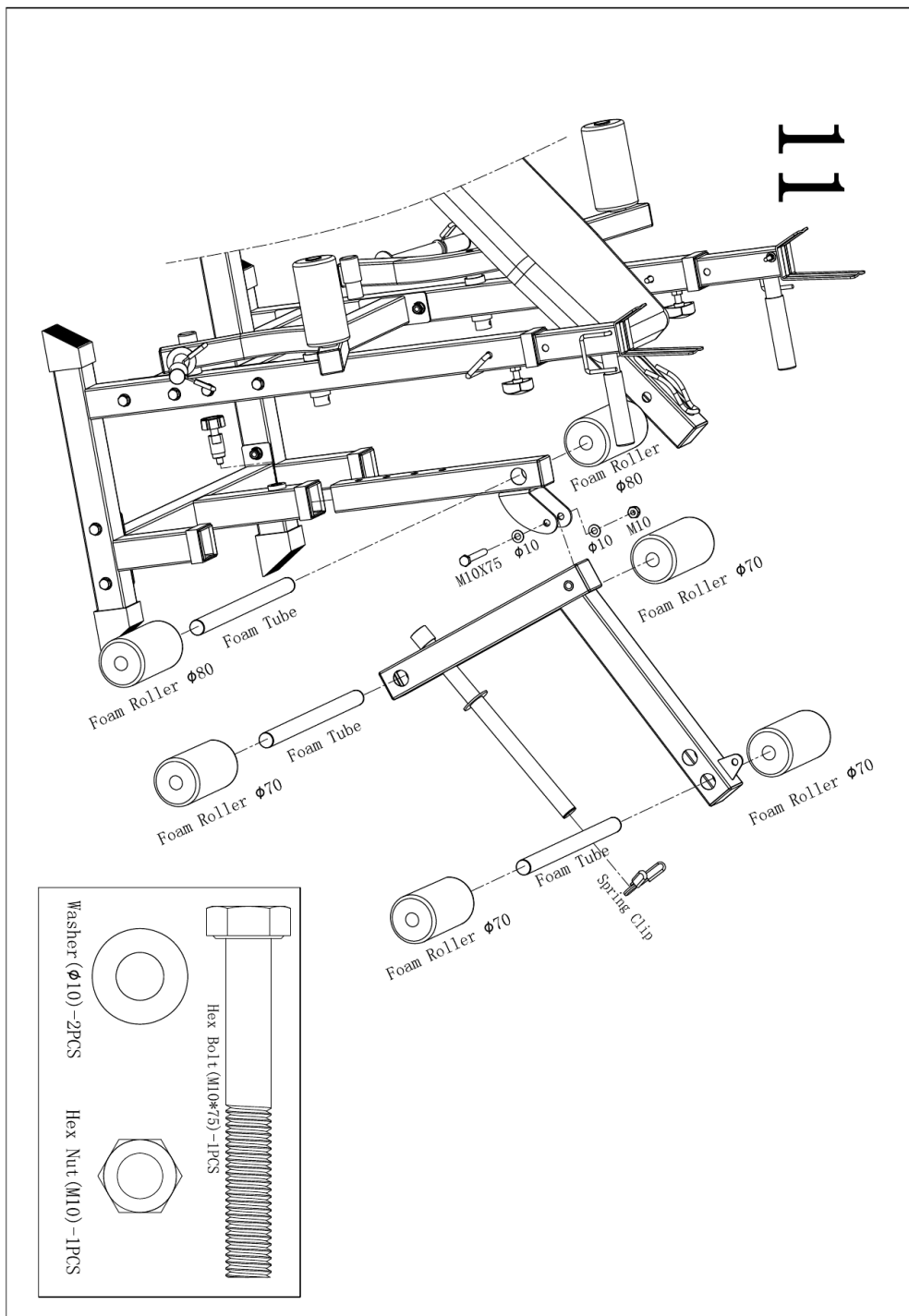
- Az ülő- és háttámla párnák felszerelése a tartókeretekre.
- Az ábrán M8x40-es és M8x30-as csavarok, valamint Ø8 alátétek láthatók.
- A csavarokat keresztirányban, fokozatosan húzza meg, hogy a párnák egyenesen feküdjenek fel.

10



10. összeszerelési lépés

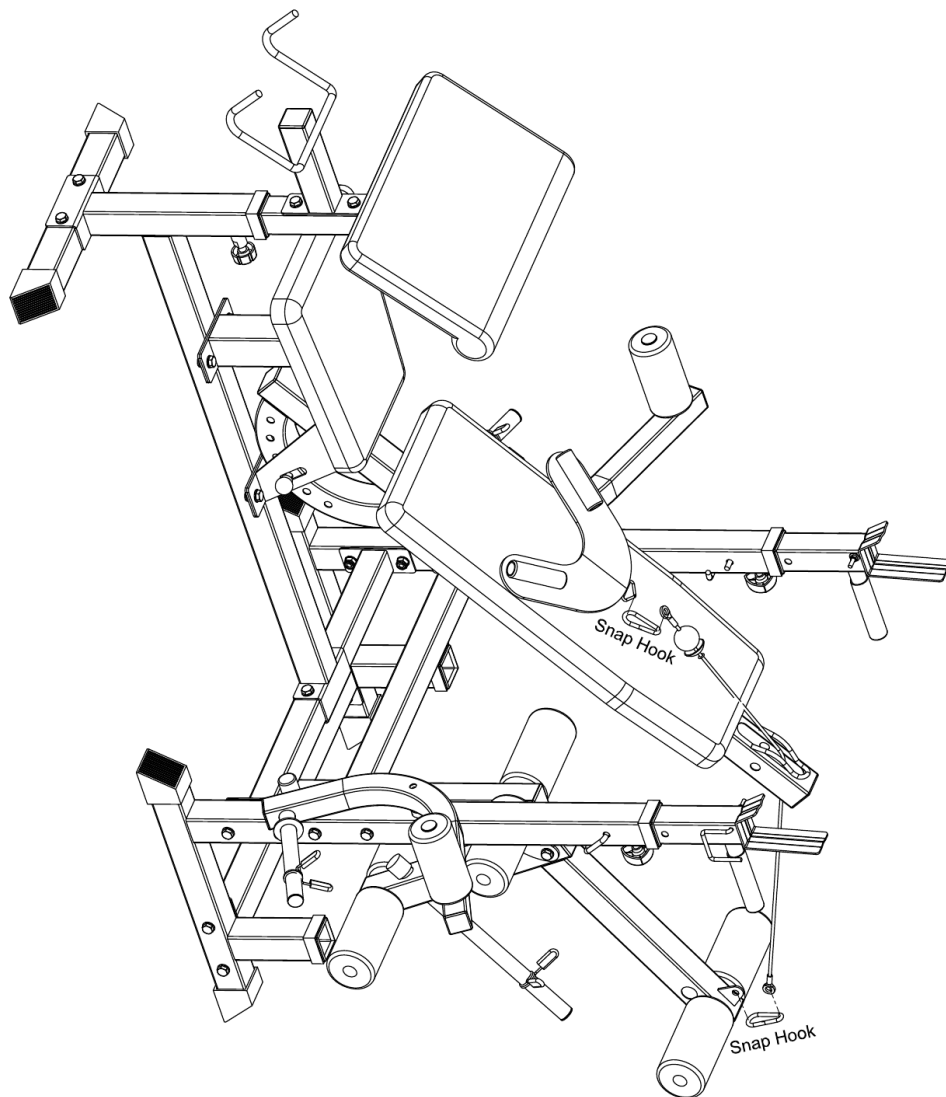
- A bicepsztámasz (Scott-pad) és annak állítható tartójának összeszerelése.
- Hex Bolt = hatlapfejű csavar; Washer = alátét; Hex Nut = hatlapú anya.
- A magasságállító elemet a megfelelő furatban biztonságosan rögzítse.



11. összeszerelési lépés

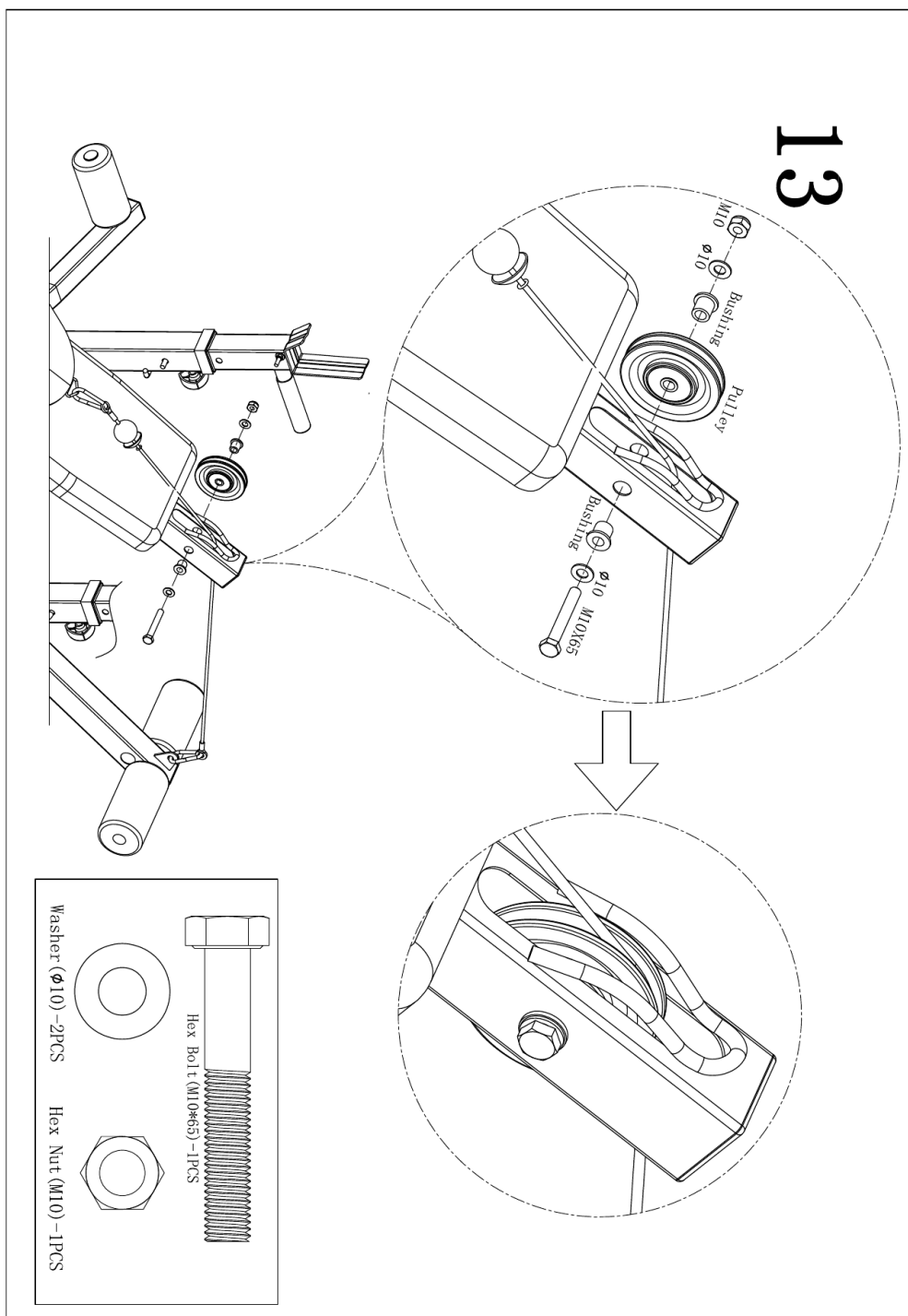
- Foam Roller Ø70 = Ø70 mm-es habhenger
- Foam Tube = habhenger-tengely / cső
- A habhengereket és tengelyeket az ábra szerint csúsztassa a tartókba.
- A rögzítőcsavarokat, alátéteket és anyákat megfelelően húzza meg.

12



12. összeszerelési lépés

- Snap Hook = karabiner / gyorskapocs
- A kábeleket és gyorskapcsokat az ábra szerinti pontokra csatlakoztassa.
- Használat előtt ellenőrizze, hogy minden kapocs teljesen záródott-e.



13. összeszerelési lépés

- A csiga és a kábel végső rögzítése.
- A kötőelemek sorrendjét (csavar, alátét, anya) pontosan az ábra szerint tartsa be.
- A csiga a meghúzás után is szabadon forogjon; a kábel ne szoruljon és ne fusson le a csigáról.