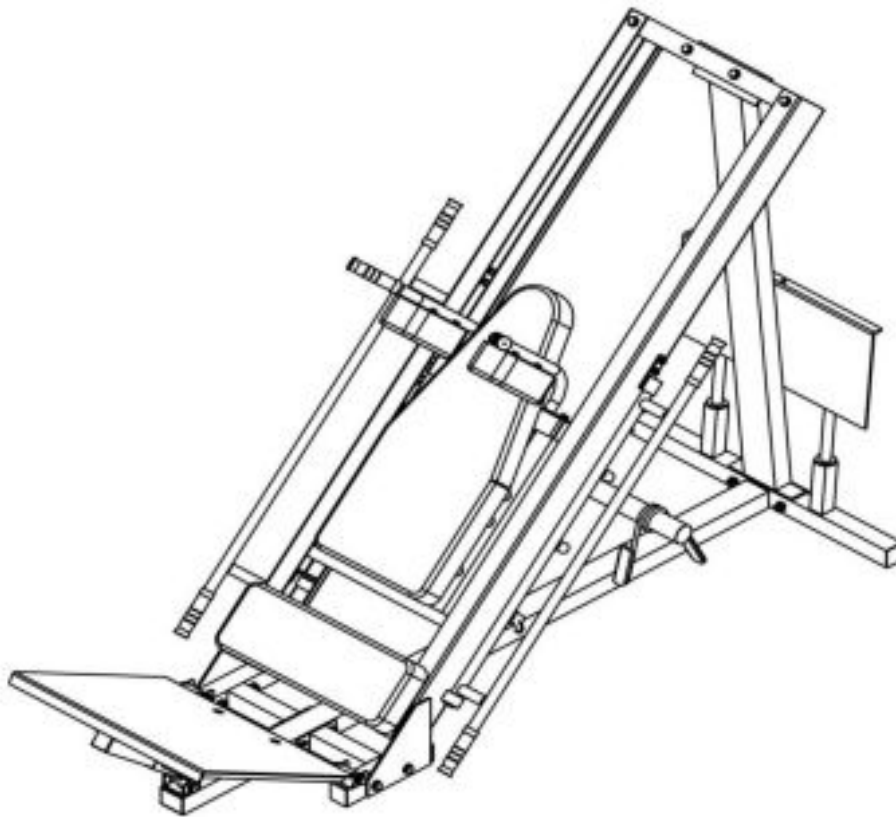




CM20



Asennusohjeet

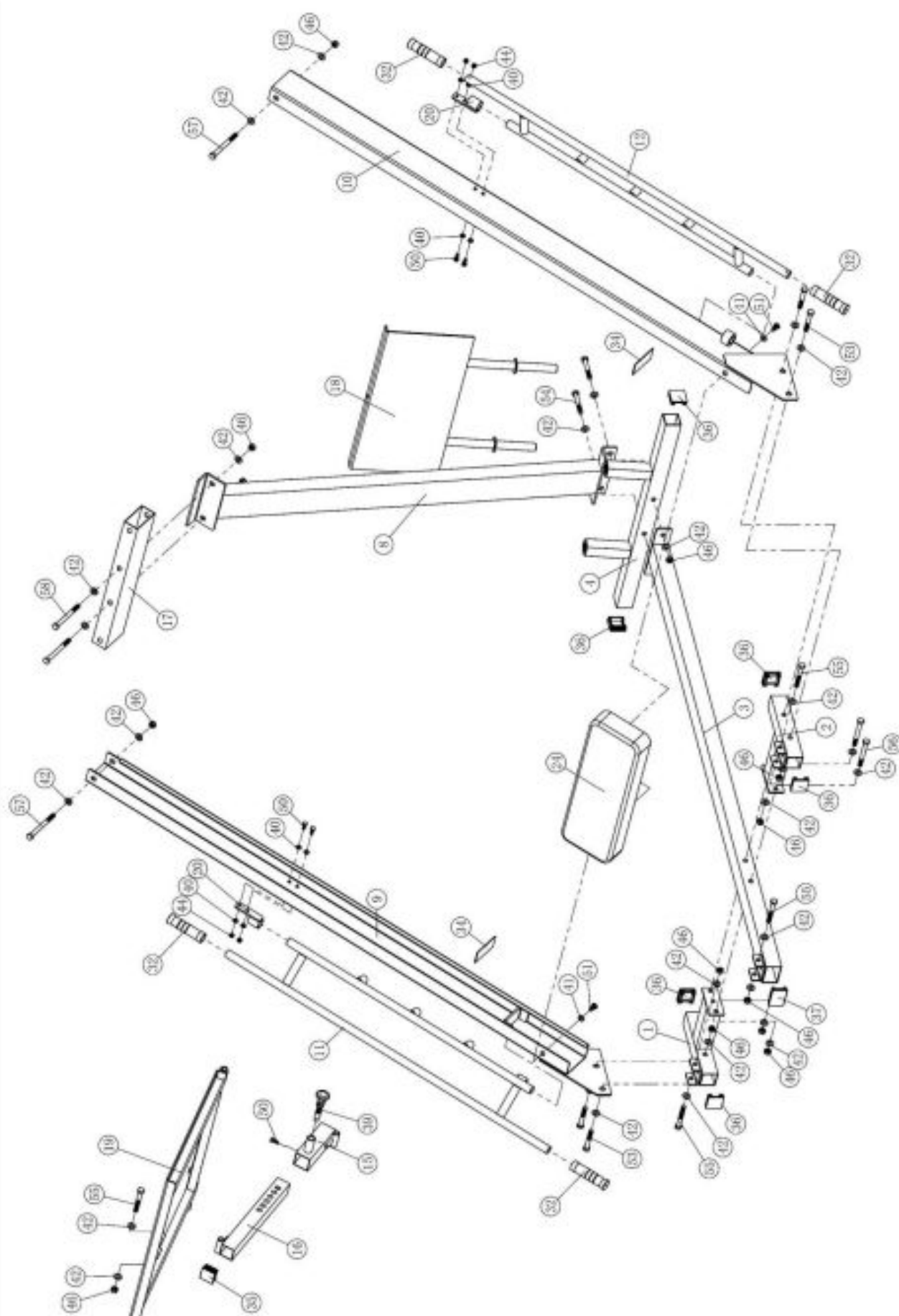
Turvallisuusohjeet

Tämä kuntoilulaite on suunniteltu mahdollisimman turvalliseksi. Kuitenkin kaikkien kuntoilulaitteiden käytössä on noudatettava tiettyjä varotoimia. Lue koko käyttöohje huolellisesti ennen laitteen kokoamista tai käyttöä. Kiinnitä erityistä huomiota seuraaviin turvallisuusohjeisiin:

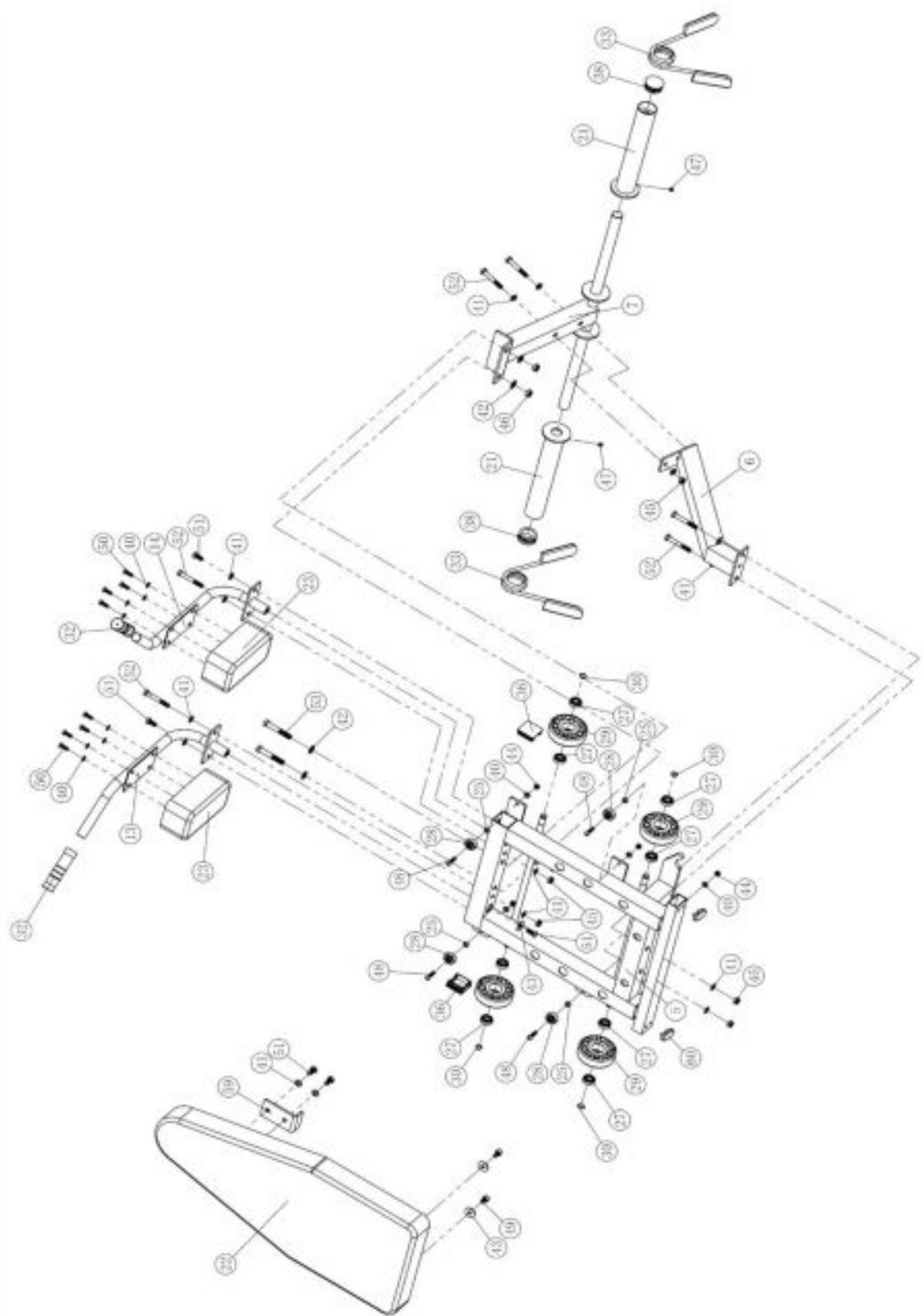
- a. Pidä lapset ja lemmikit aina poissa laitteen läheisyydestä. ÄLÄ jätä lapsia valvomatta samaan tilaan laitteen kanssa.
- b. Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- c. Jos käyttäjällä ilmenee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita epänormaaleja oireita, LOPETA harjoittelu välittömästi ja OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN HETI.
- d. Aseta laite puhtaalle ja tasaiselle alustalle. ÄLÄ käytä laitteen lähellä vettä tai ulkotiloissa.
- e. Pidä kädet poissa kaikista liikkuvista osista.
- f. Käytä aina asianmukaista harjoitteluvaatetusta. Älä käytä aamutakkeja tai muita vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen. Myös juoksu- tai sisätossut ovat pakolliset.
- g. Käytä laitetta vain tässä käyttöohjeessa kuvattuun tarkoitukseen. ÄLÄ käytä lisävarusteita, joita valmistaja ei ole suositellut.
- h. ÄLÄ sijoita teräviä esineitä laitteen läheisyyteen.
- i. Liikuntarajoitteiset tai vammaiset henkilöt eivät saa käyttää laitetta ilman pätevän terveydenhuollon ammattilaisen tai lääkärin läsnäoloa.
- j. Tee aina venyttely ennen harjoittelun aloittamista.
- k. Älä koskaan käytä laitetta, jos se ei toimi oikein.
- l. Voit käyttää kokoamiseen mukana toimitettua AVAINTA ja KUUSIOKOLOAVAINTA.

VAROITUS: ENNEN TÄMÄN TAI MINKÄ TAHANSA HARJOITTELUOHJELMAN ALOITTAMISTA OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN. TÄMÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ YLI 35-VUOTIAILLE TAI HENKILÖILLE, JOILLA ON ENNESTÄÄN TERVEYSONGELMIA. LUE KAIKKI OHJEET ENNEN KÄYTTÖÄ. VALMISTAJA EI OTA VASTUUTA HENKILÖVAHINGOISTA TAI OMAISUUSVAHINGOISTA, JOTKA JOHTUVAT TÄMÄN TUOTTEEN KÄYTÖSTÄ.

Exploded View Diagram



Exploded View Diagram



Part List

Key No.	Description	Qty.	Key No.	Description	Qty.
1	Right Frame	1	31		
2	Left Frame	1	32	Comfort Grip	6
3	Main Frame	1	33	Spring Clip	2
4	Rear Frame	1	34	Buffer Plate	2
5	Main Slide Frame	1	35	Plug (45*45)	1
6	Stiffening Frame	1	36	Plug (50*50)	8
7	Weight Plate Frame	1	37	Plug (50*70)	1
8	Rear Upright	1	38	Plug ϕ 50	2
9	Right Slide Support	1	39	Pin	1
10	Left Slide Support	1	40	Washer ϕ 8	20
11	Right Armrest Support	1	41	Washer ϕ 10	17
12	Left Armrest Support	1	42	Washer ϕ 12	36
13	Right Handle Frame	1	43	Big Washer ϕ 10	4
14	Left Handle Frame	1	44	Nylon Lock Nut M8	8
15	Adjustment Frame	1	45	Nylon Lock Nut M10	5
16	Adjustment Tube	1	46	Nylon Lock Nut M12	18
17	Top Tube	1	47	Hex Socket Flat Point Screws M8*10	2
18	Movable Leg Press Frame	1	48	Hex Socket Button Head Screws M8*30	4
19	Leg Press Frame	1	49	Hex Socket Head Cup Screws M10*16	2
20	Handle Fixing Rack	2	50	Hex Bolt M8*20	13
21	OP Tube	2	51	Hex Bolt M10*20	8
22	Backrest Pad	1	52	Hex Bolt M10*70	6
23	Shoulder Pad	2	53	Hex Bolt M12*75	6
24	Seat Pad	1	54	Hex Bolt M12*80	2
25	Bushing	4	55	Hex Bolt M12*85	4
26			56	Hex Bolt M12*100	2
27	Bearing 608	8	57	Hex Bolt M12*125	2
28	Small Roller Wheel	4	58	Hex Bolt M12*130	2
29	Big Roller Wheel	4	59	L-Plate	1
30	Circlips for shaft	4	60	U-Buffer	2

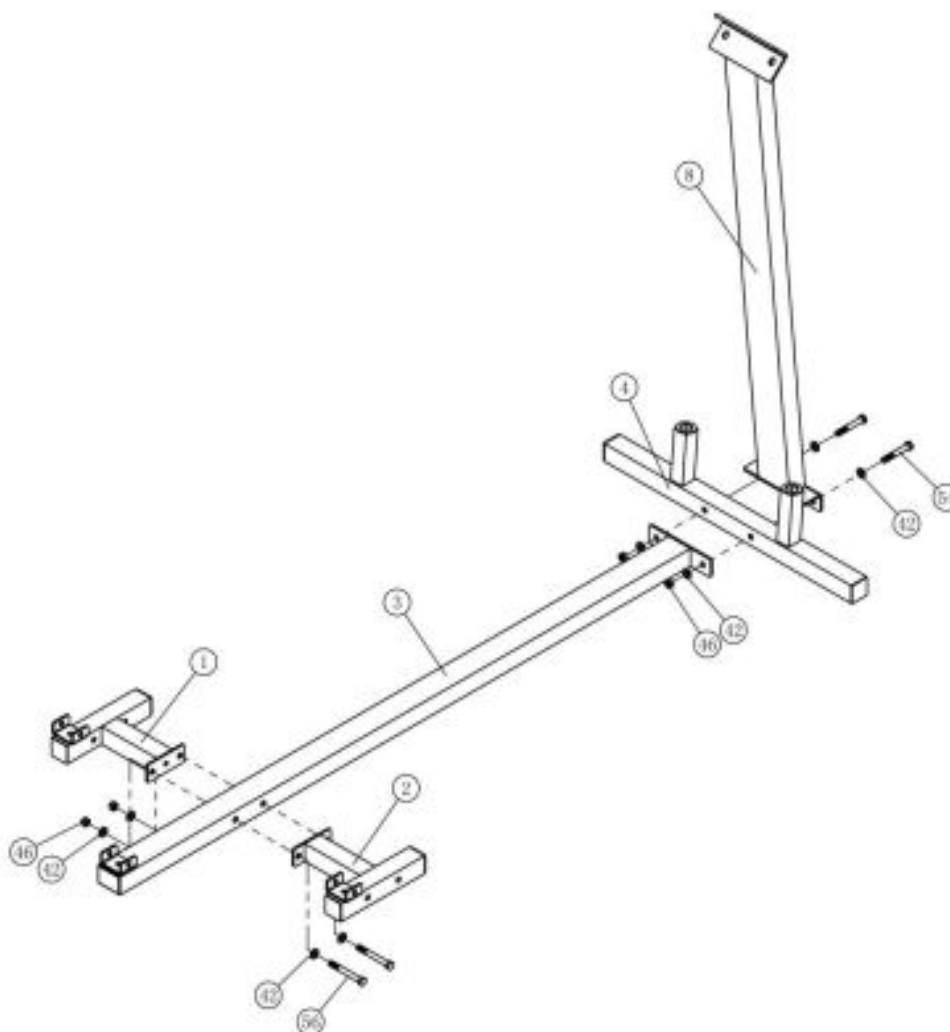
Assembly

Huomautus:

1. Aluslevy (washer) tulee asettaa kaikkien pulttien molempiin päihin (pultin kannan alle ja mutterin alle), ellei näissä ohjeissa toisin mainita.
2. Kiristä kaikki pultit aluksi käsin ja kiristä ne lopullisesti avaimella vasta, kun koko rakenne on koottu.
3. Osa osista saattaa olla valmiiksi koottuja tehtaalla.
4. Kokoaminen on helpompaa suorittaa useamman henkilön avulla.

Step 1

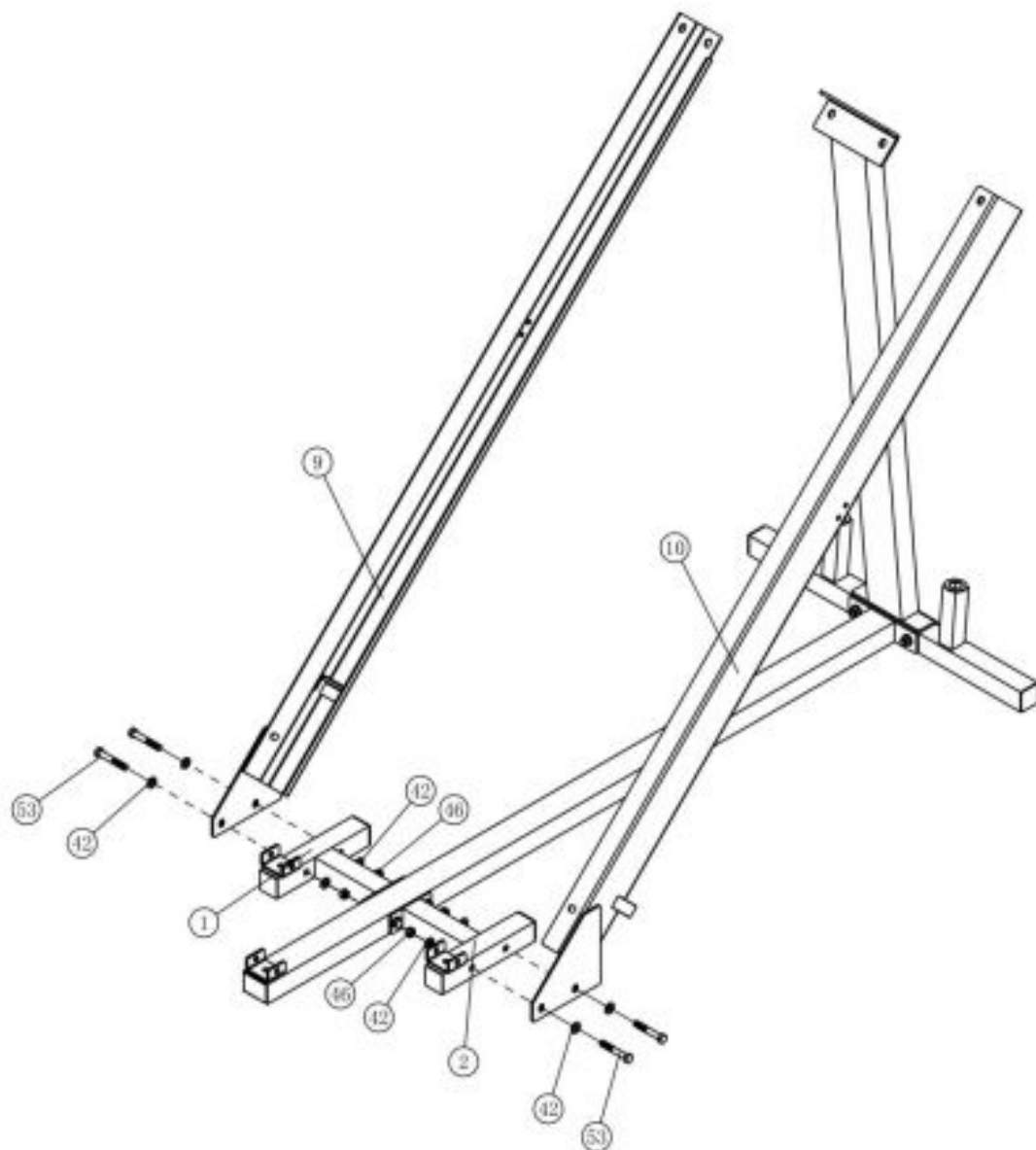
Key No.	Descirption	Qty.
1	Right Frame	1
2	Left Frame	1
3	Main Frame	1
4	Rear Frame	1
8	Rear Upright	1
42	Washer $\phi 12$	8
46	Nylon Lock Nut M12	4
54	Hex Bolt M12*80	2
56	Hex Bolt M12*100	2



Assembly

Step 2

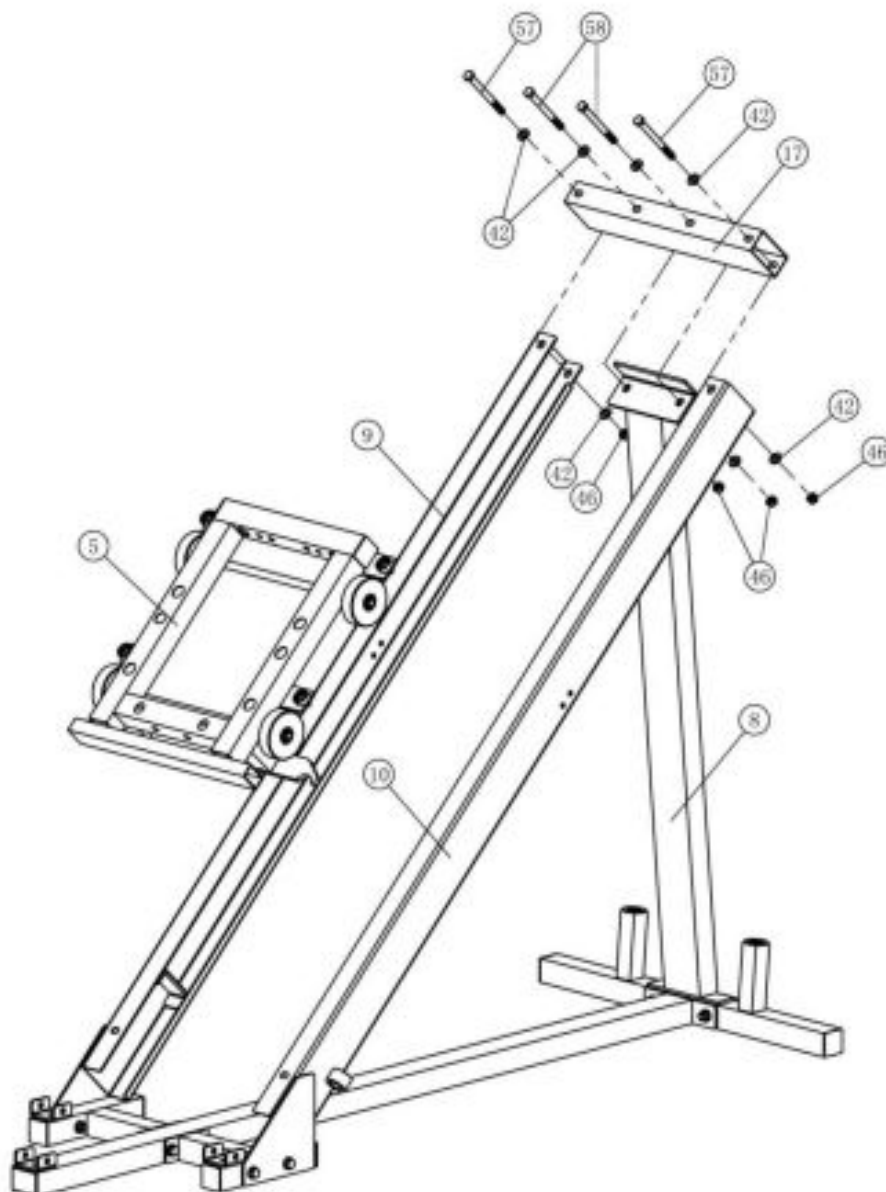
Key No.	Description	Qty.
1	Right Frame	1
2	Left Frame	1
9	Right Slide Support	1
10	Left Slide Support	1
42	Washer $\phi 12$	8
46	Nylon Lock Nut M12	4
53	Hex Bolt M12*75	4



Assembly

Step 3

Key No.	Description	Qty.
1	Right Frame	1
2	Left Frame	1
9	Right Slide Support	1
10	Left Slide Support	1
42	Washer $\phi 12$	8
46	Nylon Lock Nut M12	4
53	Hex Bolt M12*75	4

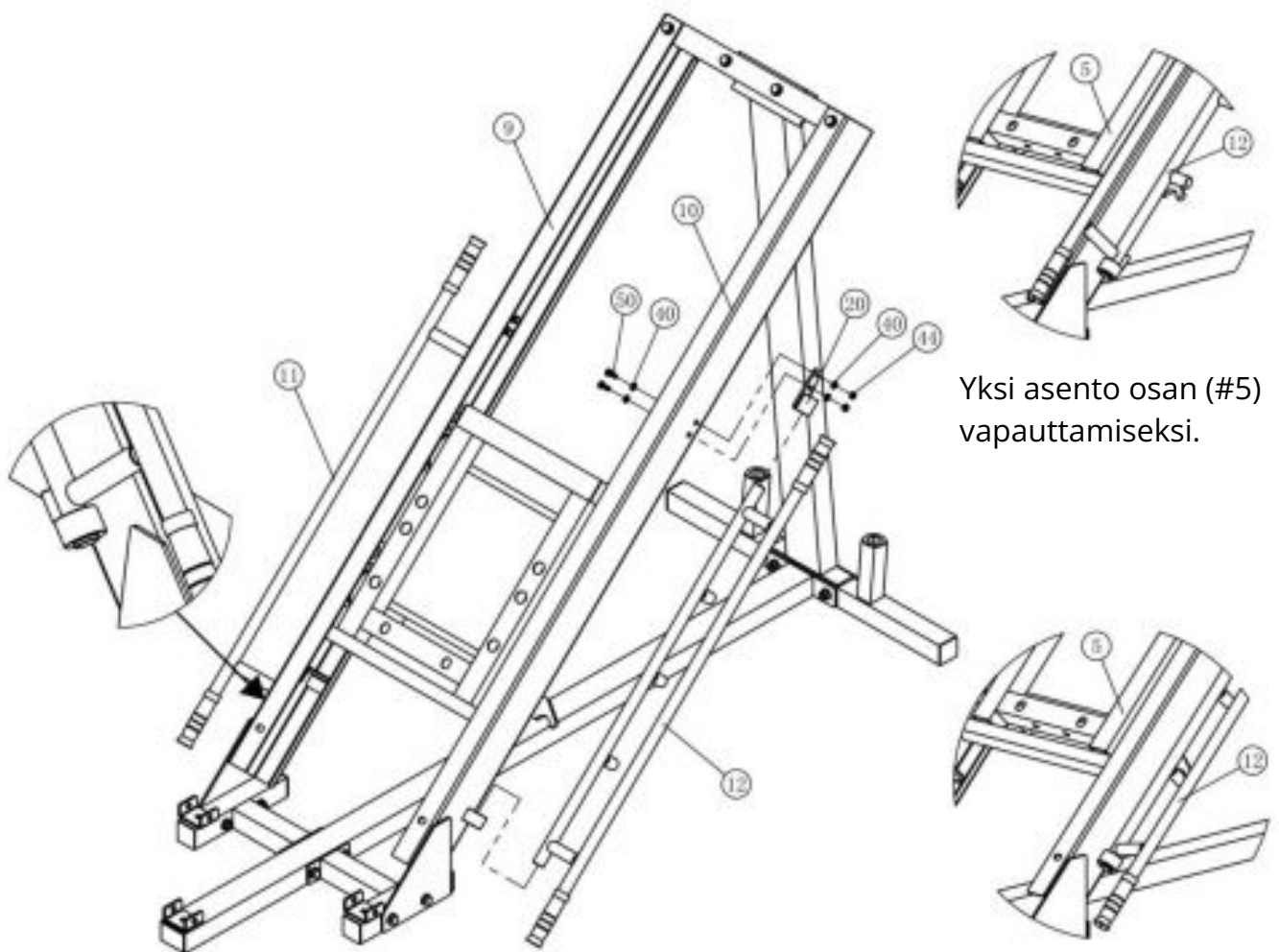


Huomautus: Kiristä kaikki mutterit ja pultit avaimella. Tarkista pääliukukehys (Main Slide Frame, osa nro 5) ja varmista, että se liikkuu esteettömästi.

Assembly

Step 4

Key No.	Description	Qty.
5	Main Slide Frame	1
9	Right Slide Support	1
10	Left Slide Support	1
11	Right Armrest Support	1
12	Left Armrest Support	1
20	Handle Fixing Rack	2
40	Washer $\phi 12$	8
44	Nylon Lock Nut M8	4
50	Hex Bolt M8*20	4



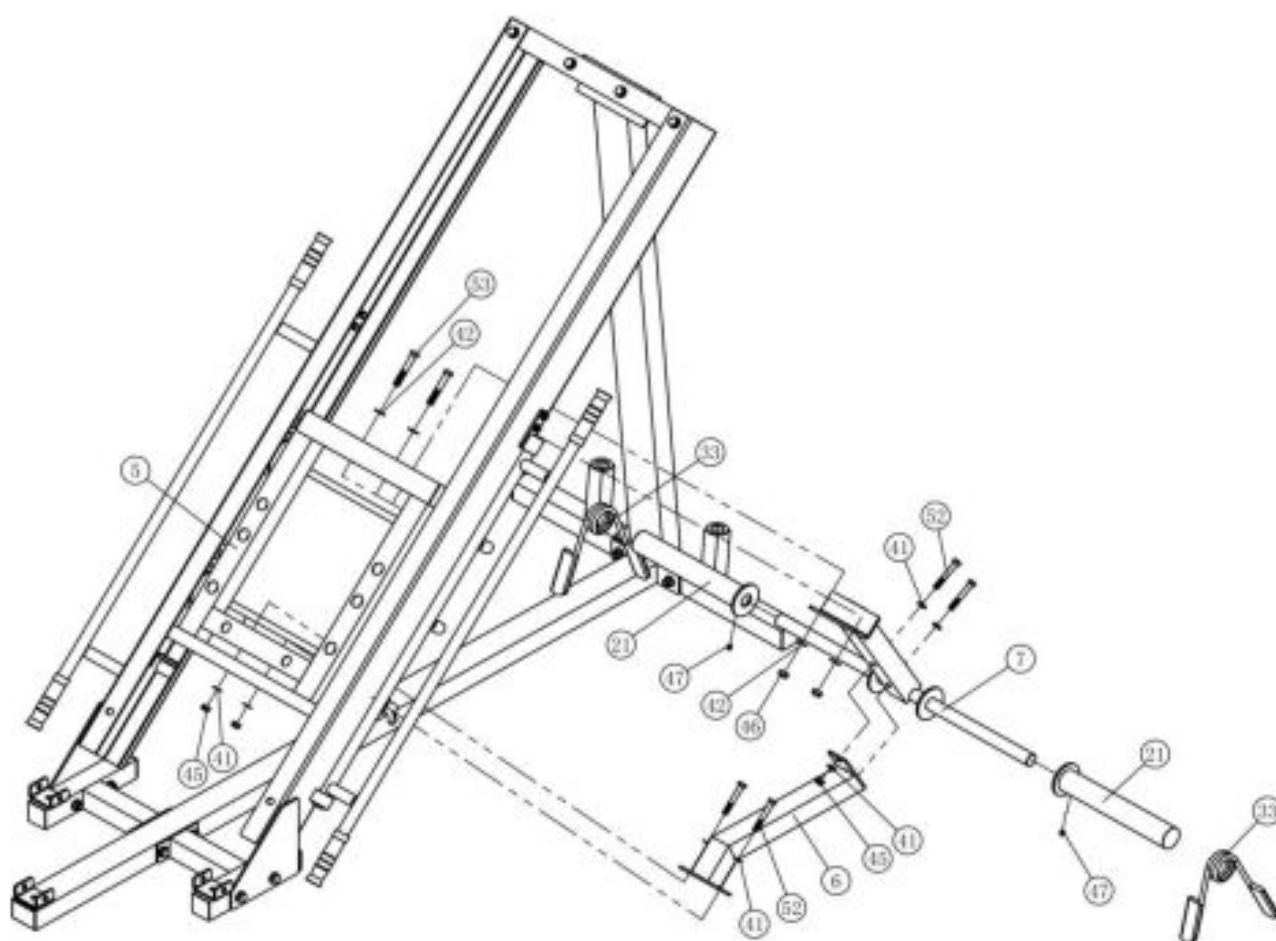
Yksi asento osan (#5)
vapauttamiseksi.

Toinen asento osan (#5)
lukitsemiseksi.

Assembly

Step 5

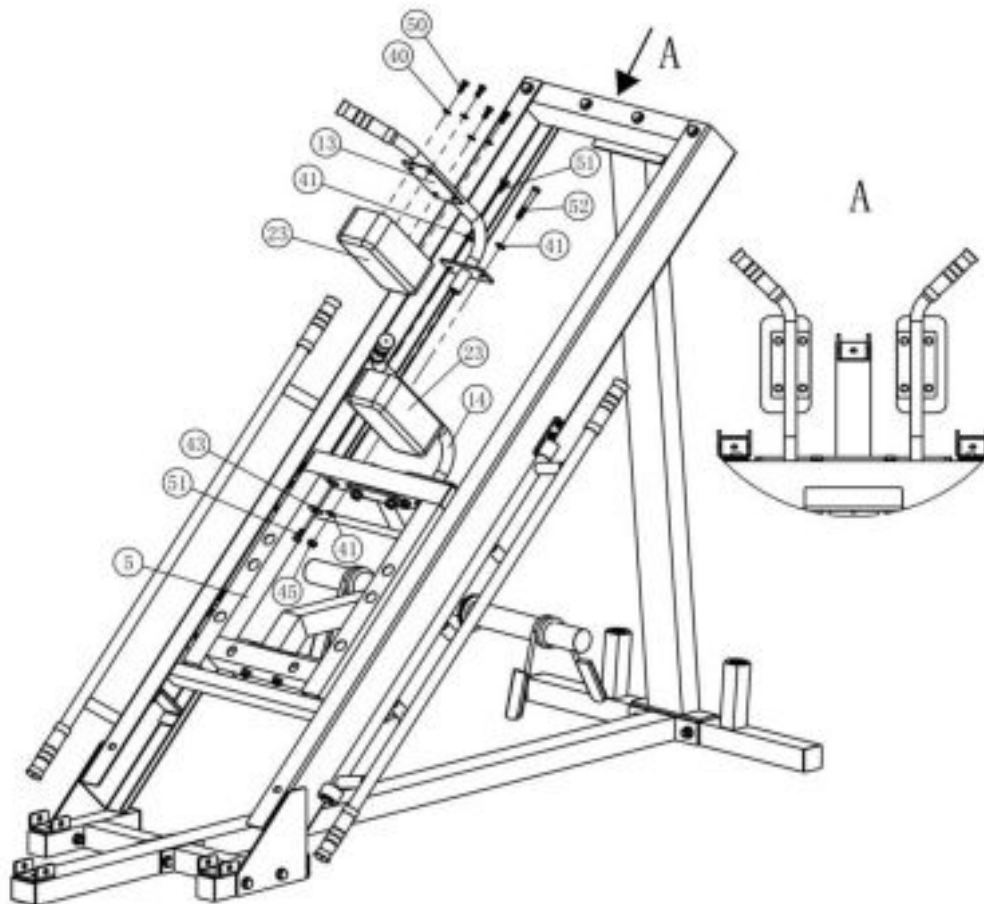
Key No.	Description	Qty.
5	Main Slide Frame	1
6	Stiffening Frame	1
7	Weight Plate Frame	1
21	OP Tube	2
33	Spring Clip	2
41	Washer $\phi 10$	7
42	Washer $\phi 12$	4
45	Nylon Lock Nut M10	3
46	Nylon Lock Nut M12	2
47	Hex Socket Flat Point Screws M8*10	2
52	Hex Bolt M10*70	4
53	Hex Bolt M12*75	2



Assembly

Step 6

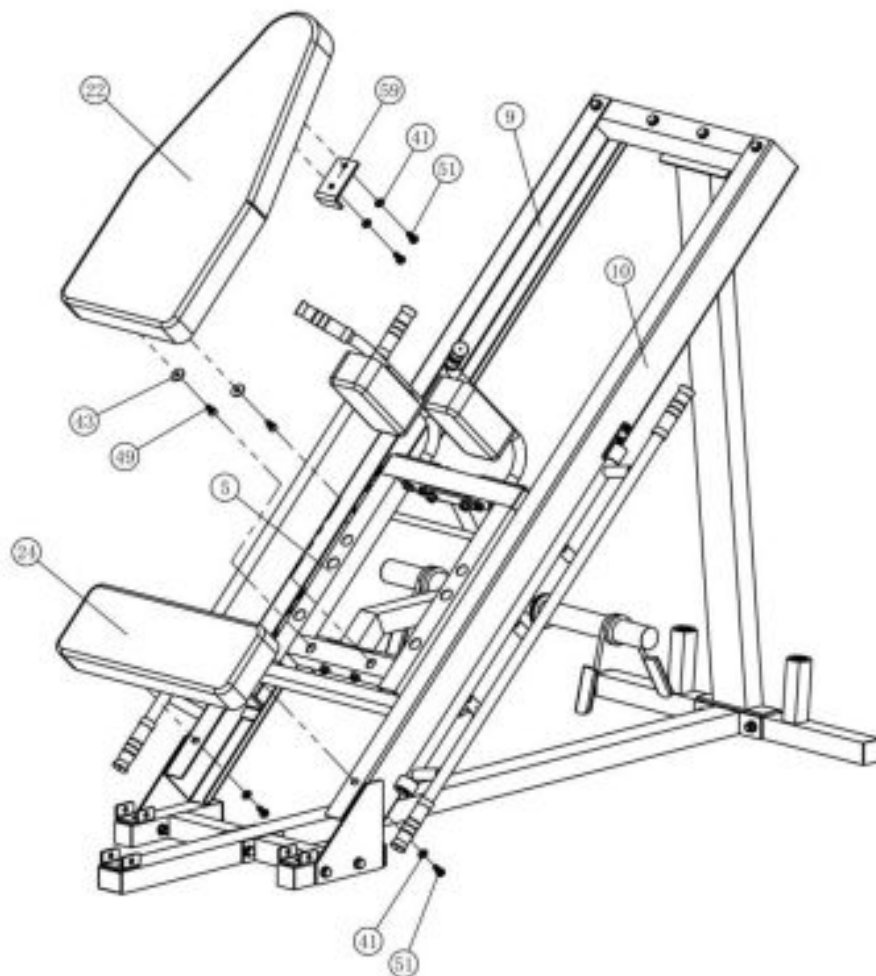
Key No.	Description	Qty.
5	Main Slide Frame	1
13	Right Handle Frame	1
14	Left Handle Frame	1
23	Shoulder Pad	2
40	Washer $\phi 8$	8
41	Washer $\phi 10$	6
43	Big Washer $\phi 10$	2
45	Nylon Lock Nut M10	2
50	Hex Bolt M8*20	8
51	Hex Bolt M10*20	4
52	Hex Bolt M10*70	2



Assembly

Step 7

Key No.	Description	Qty.
5	Main Slide Frame	1
9	Right Slide Support	1
10	Left Slide Support	1
22	Backrest Pad	1
24	Seat Pad	1
41	Washer $\phi 10$	4
43	Big Washer $\phi 10$	2
49	Hex Socket Head Cup Screws M10*16	2
51	Hex Bolt M10*20	4
59	L-Plate	1



Assembly

Step 8

Key No.	Description	Qty.
1	Right Frame	1
2	Left Frame	1
3	Main Frame	1
4	Rear Frame	1
15	Adjustment Frame	1
16	Adjustment Tube	1
18	Movable Leg Press Frame	1
19	Leg Press Frame	1
39	Pin	1
42	Washer $\phi 8$	8
46	Nylon Lock Nut M12	4
50	Hex Bolt M8*20	1
55	Hex Bolt M12*85	4

