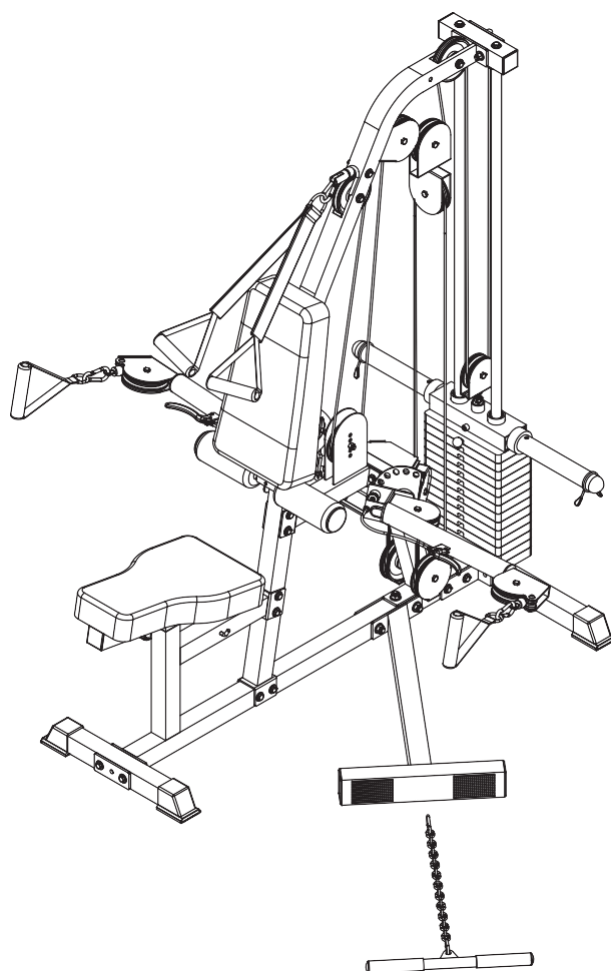


BODYCRAFT

MINI-Xpress Többfunkciós kondigép

Body Craft MiniX

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



KÉRDÉS?

Minőségi otthoni edzőgépek szállítójaként elköteleztük magunkat, hogy Ön teljes mértékben elégedett legyen. Ha kérdése van, hiányzó vagy sérült alkatrészeket talál, teljes megelégedését garantáljuk hivatalos viszonteladói szervizközpontjainkon vagy otthoni irodai ügyfélszolgálatunkon keresztül. Segítségért hívja a helyi kereskedőt, vagy hívja a BodyCraftot a 800-990-5556 (9:00-17:00) telefonszámon. Képzett technikusaink azonnali segítséget nyújtanak Önnek, ingyenesen.

A Bodycraft Recreation Supply Inc. részlege.
P.O. BOX 181
Sunbury, OH 43074

MIELŐTT ELKEZDENÉ AZ EDZÉST

Gratulálunk és köszönjük, hogy a MINI-Xpress többfunkciós kondigépet választotta.

A MINI-XPress az erősítő edzések lenyűgöző választékát kínálja Önnek, hogy a gyakorlatokkal a teste minden nagyobb izomcsoportját fejleszteni tudja. A cél lehet akár a szív- és érrendszer fittsége/karbantartás, esetleg a formás, tónusos test vagy drámai izomméret és erő, akkor a MINI-XPress segít elérni a kívánt eredményeket.

A MINI-XPress használata előtt az Ön biztonsága érdekében olvassa el ezt a kézikönyvet és a hozzá kapcsolódó irodalmat. Őrizze meg ezt a kézikönyvet, ha később szüksége lenne rá.

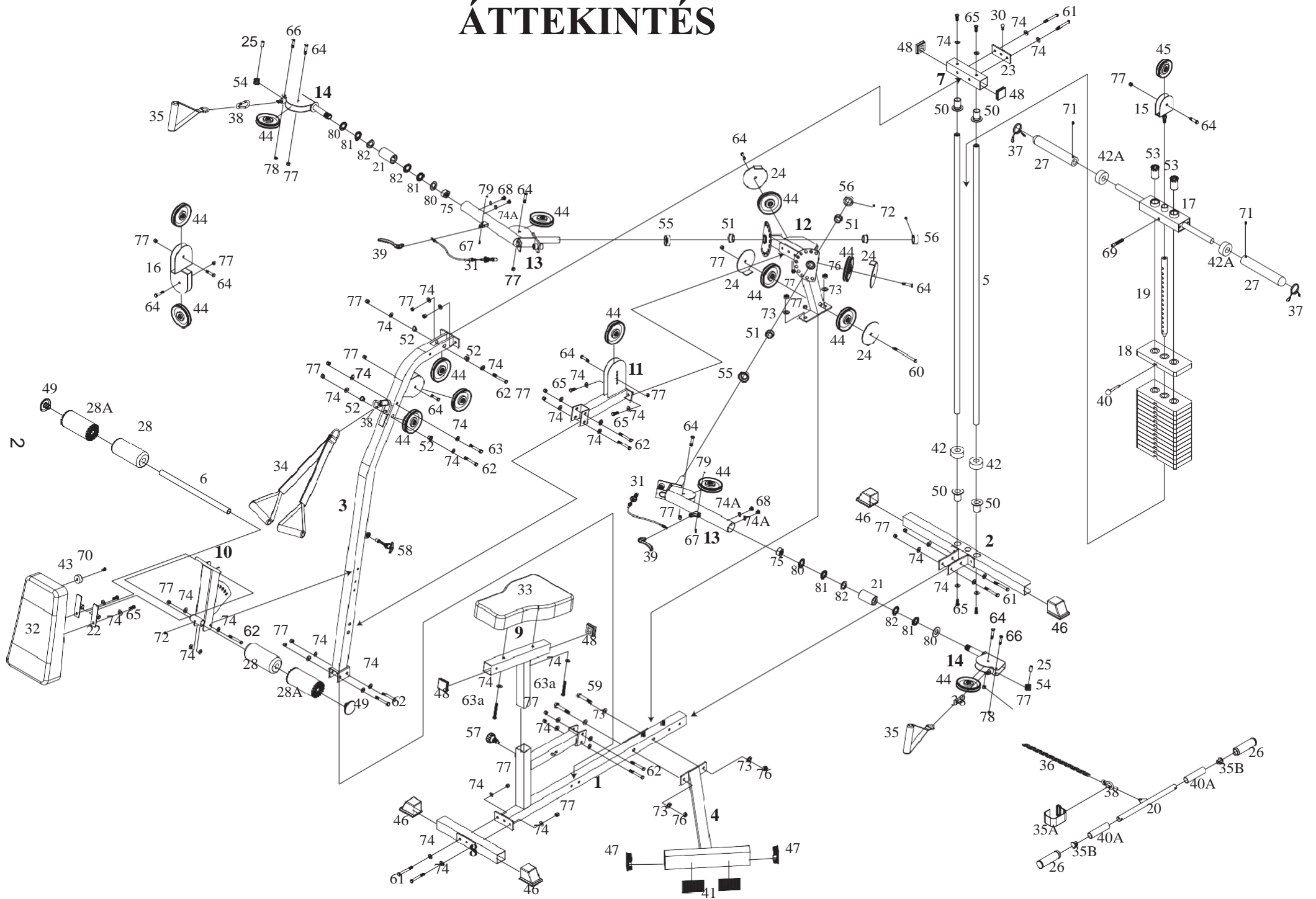
Ha további kérdései vannak, hívja a helyi forgalmazót vagy az ügyfélszolgálatot a 800-990-5556-os telefonszámon, hétfőtől péntekig 9-17 óráig. Keleti idő szerint.

FONTOS BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉSEK

Az ilyen típusú berendezéseket használó személyek kockázatot vállalnak. Mielőtt elkezdené ezt vagy bármely más edzésprogram használatát, konzultáljon kezelőorvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti vagy a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára. A Recreation Supply, Inc. nem vállal felelősséget a termék használata során elszenvedett személyi vagy anyagi károkért.

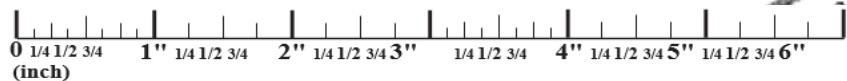
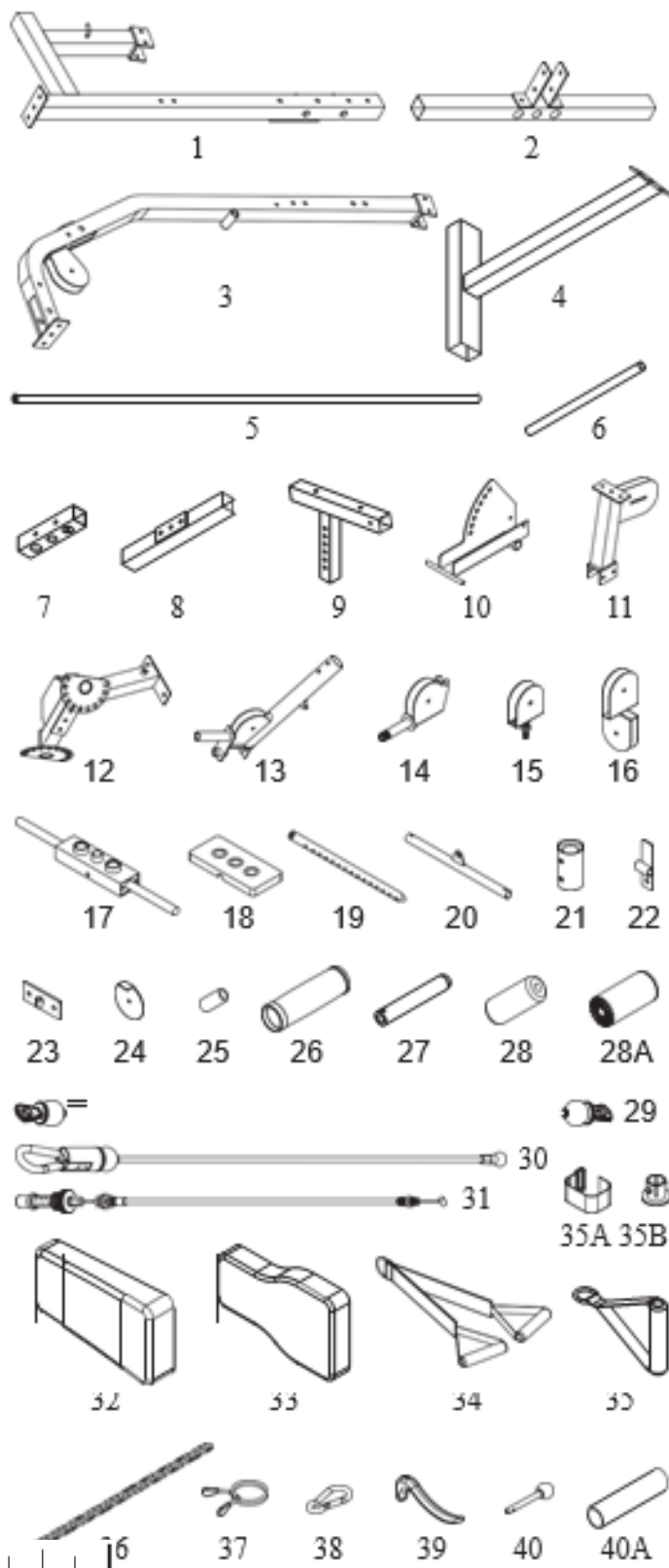
1. Ezt a terméket sík, vízszintes felületre kell összeszerelni, a megfelelő működés biztosításának érdekében.
2. Rendszeresen tisztítsa meg a betéteket és a keretet. Meleg, szappanos vizet ajánlunk. Ne használjon erős vagy súroló hatású vegyszereket.
3. Minden használat előtt ellenőrizze és nézze át az összes alkatrészt. Cserélje ki az elhasználódott alkatrészeket azonnal. Ennek elmulasztása súlyos sérülést okozhat.
4. Mindig tartsa távol a gyermekeket a MINI-XPresstől.
5. Működés közben tartsa távol kezét a kábelektől és csigáktól. Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről, kivéve a kijelölt fogantyúkat.
6. Az ülés beállításakor győződjön meg arról, hogy a rugós csap teljesen be van állítva. Ellenkező esetben az ülés megcsúszhat, és súlyos sérüléseket okozhat.

ÁTTEKINTÉS

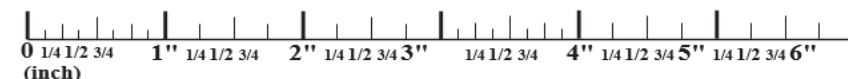
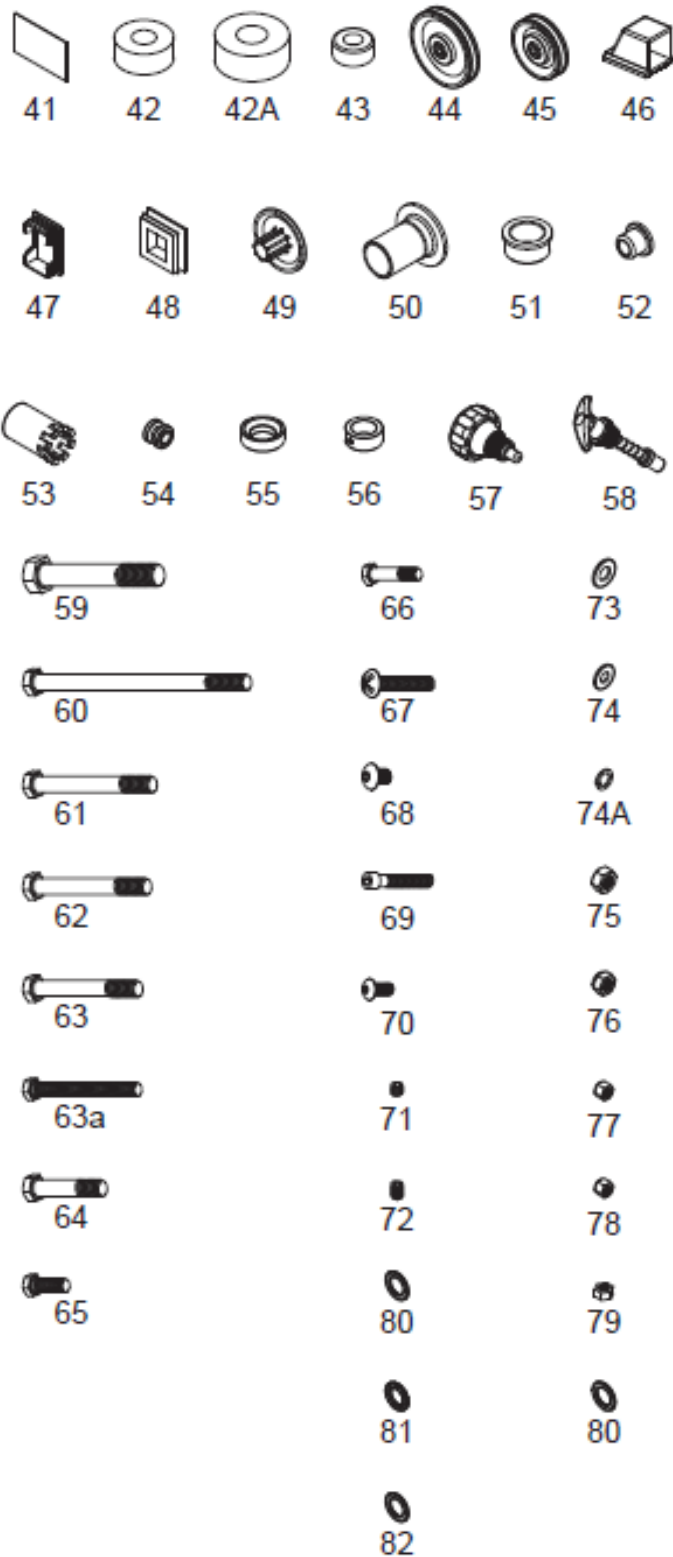


ALKATRÉSZLISTA

SZÁM	MEGNEVEZÉS	MENNYISÉG
1	ALAPVÁZ	1
2	HÁTSÓ STABILIZÁTOR	1
3	TÁMASZTÓOSZLOP	1
4	ALSÓ SOROS TALPLEMEZ	1
5	FŐRÚD	2
6	HAB GÖRGŐ TARTÓ	1
7	FELSŐ FŐRÚD RÖGZÍTÉSE	1
8	ELSŐ STABILIZÁTOR	1
9	ÜLÉS BEÁLLÍTÓ	1
10	ÜLÉS HÁTÁNAK BEÁLLÍTÁSA	1
11	HUZAL CSATLAKOZÁSA	1
12	HUZAL SZERELVÉNY	1
13	HUZAL	2
14	FELSŐ FORGÓ KÁBEL	2
15	SZIMPLA CSIGA BLOKK	1
16	KERESZTEZETT CSIGA BLOKK	1
17	KÉT IRÁNYÚ FELSO LEMEZ	1
18	SÚLYOK	14
19	1" ÁTMÉRŐ VÁLASZTÓ	1
20	ALSÓ FOGANTYÚ	1
21	HUZAL GYŰRŰ	2
22	FÉM ZSANÉR	2
23	CSATLAKOZÓ LEMEZ	1
24	CSIGA VÉDŐ	4
25	MARKOLAT	2
26	1/1-4" FOGANTYÚ	2
27	OLYMPIC MARKOLAT	2
28	HAB TÖMÍTÉS	2
28A	HAB TÖMÍTÉS BURKOLAT	2
29	HUZAL VEZETÉK	1
30	AB HUZAL	1
31	TENGELY HUZAL	2
32	HÁTSÓ PÁRNÁZAT	1
33	ÜLÉS PÁRNÁZAT	1
34	HASIZOM GYAKORLAT MARKOLAT	1
35	SZIMPLA MARKOLAT	2
35A	BOKAPÁNT	1
35B	T-ALAKÚ VÉGDUGÓ	2
36	LÁNC	1
37	RUGÓS KENGYEL	2
38	KARABINER	4
39	TENGELY KAR	2
40	SÚLYVÁLASZTÓ PÖCÖK	1
40A	MARKOLAT	2



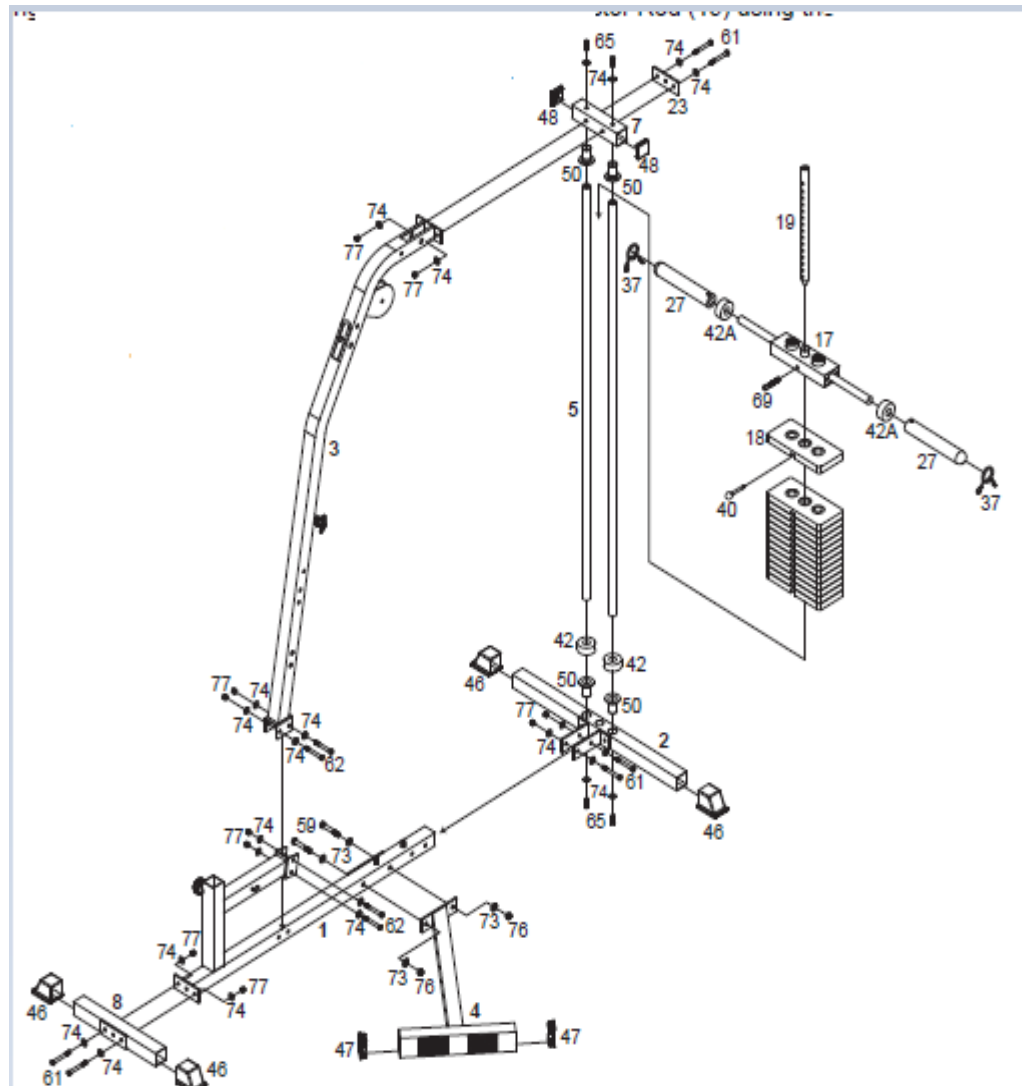
SZÁM	MEGNEVEZÉS	MENNYISÉG
41	CSÚSZÁSGÁTLO	2
42	2" GUMI GYÜRŰ	2
42A	3" GUMI GYÜRŰ	2
43	ALÁTÉLMEZ	1
44	114 mm CSIGA	14
45	90 mm CSIGA	1
46	50mm SQ VÉGSAPKA	4
47	50mm X 75mm VÉGSAPKA	2
48	50 mm DUGÓ	4
49	1" ID HAB GÖRGŐ TÖMÍTŐ	2
50	MŰANYAG FÓRÚD TARTÓ	4
51	1" ACÉL CSAPÁGY	4
52	3/8" CSAPÁGY	4
53	CSAPÁGY	2
54	CSIGA FORGÓKAR	2
55	ACÉL ALÁTÉLMEZ	2
56	TENGELY GYÜRŰ	2
57	RUGÓS FOGANTYÚ	1
58	POP KIOLDÓ PÖCÖK	1
59	1/2" X 3-1/8" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR	2
60	3/8" X 5-3/4" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR	1
61	3/8" X 3-1/8" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR	6
62	3/8" X 3" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR	9
63	3/8" X 2-3/4" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR	1
63A	3/8" X 2-3/4" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR (MINDEN)	2
64	3/8" X 1-3/4" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR	11
65	3/8" X 1" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR (MINDEN)	8
66	5/16" X 1-1/2" HÁTLAGFEJŰ CSAVAR	2
67	M5 KEREKFEJŰ CSAVAR	2
68	3/8" X 1/2" BEÁLLÍTÓ CSAVAR	4
69	FELSŐ LEMEZ CSAVAR	1
70	3/8" X 5/8" BELSŐ HÁTLAGFEJŰ CSAVAR	1
71	5/16" X 3/8" BEÁLLÍTÓ CSAVAR	2
72	5/16" X 1/4" BEÁLLÍTÓ CSAVAR	3
73	1/2" ALÁTÉT	6
74	3/8" ALÁTÉT	44
74A	3/8" FORGÓ ALÁTÉT	4
75	24 mm-es ANYACSAVAR	2
76	1/2" NYLON ANYACSAVAR	4
77	3/8" NYLON ANYACSVAR	28
78	5/16" ANYACSAVAR	2
79	M5 NYLON ANYACSAVAR	2
80	CSAPÁGY ALAP	4
81	CSAPÁGY	4
82	CSAPÁGYFEDÉL	4



1.LÉPÉS A FŐKERET ÖSSZESZERELÉSE

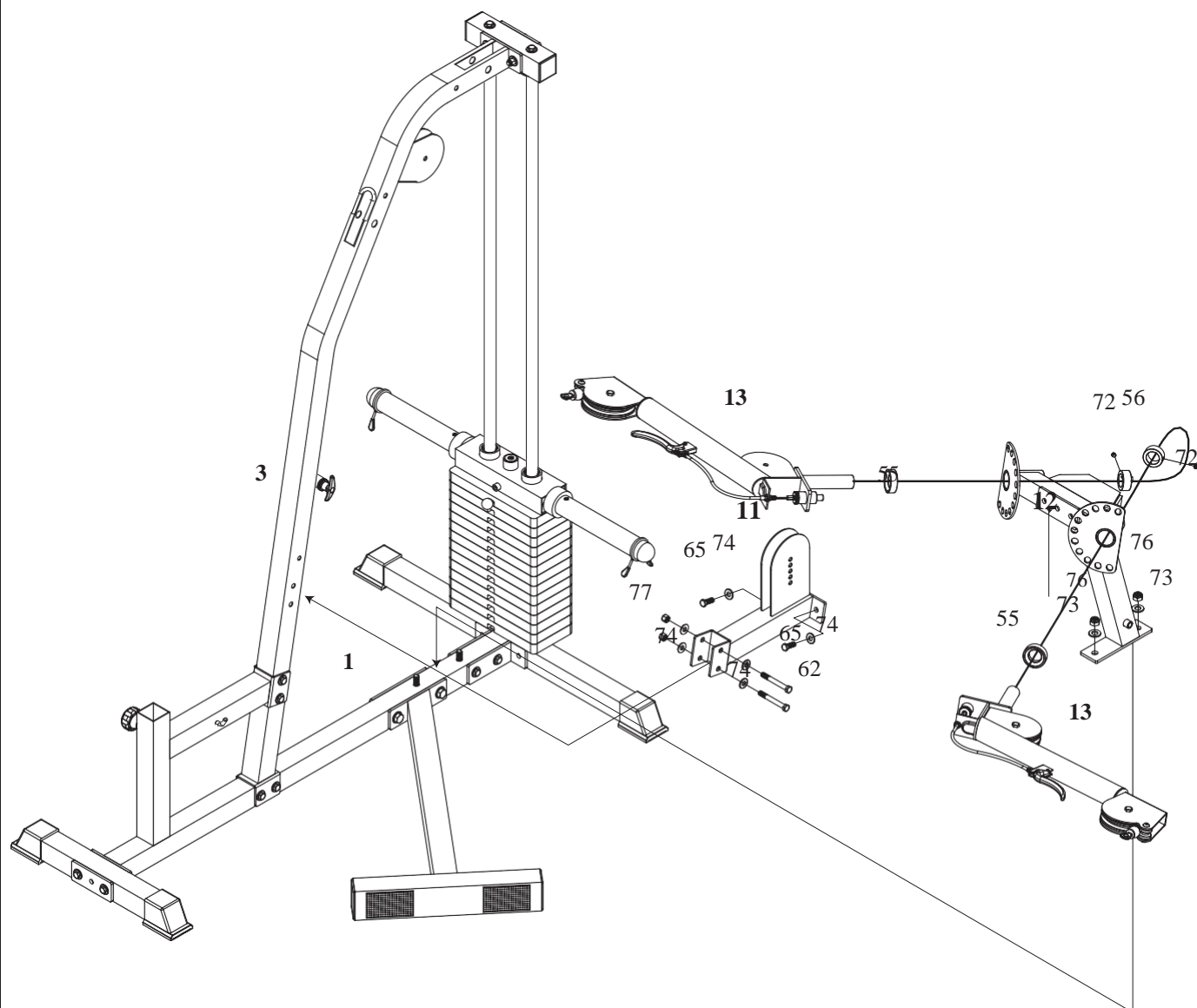
Az összeszerelési folyamat megkönnyítése érdekében ne húzza meg a csavarokat, amíg utasítást nem kap.

1. Rögzítse a hátsó stabilizátort (2) az alapkerethez (1) két 3/8" X 3-1/8" hátlapfejű csavarral (61), négy 3/8" alátéttel (74) és két 3/8"-es anyacsavarral (77).
 2. Rögzítse az első stabilizátort (8) az alapkerethez (1) két 3/8" X 3-1/8" hátlapfejű csavarral (61), négy 3/8" alátéttel (74) és két 3/8"-es anyacsavarral (77). Tegyen négy 50 mm-es SQ-t. végsapkát (46) a hátsó stabilizátorra (2) és az első stabilizátorra (8).
 3. Rögzítse az alsó soros talplemezt (4) az alapkerethez (1) két 1/2" X 3-1/8" hátlapfejű csavarral (59), négy 1/2" alátéttel (73) és két 1/2"-os anyacsavarokkal (76). Helyezzen be két 50 mm x 75 mm-es végsapkát (47) az alsó soros talplemez (4) mindkét végébe.
 4. Rögzítse a tartóoszlopot (3) az alapkerethez (1) négy 3/8" x 3" hátlapfejű csavar (62), nyolc 3/8" alátét (74) és négy 3/8" anyacsavar (77) segítségével.
 5. Helyezzen be két főrud-tartót (50) a hátsó stabilizátorba (2). Csúsztasson egy 2"-es gumigyűrűt (42) mindkét vezetőrúd (5) végére. Helyezze be a vezetőrudakat (5) gumi gyűrűvel (42) a vezetőrúd-tartókba (50), majd a hátsó stabilizátorban (2).
 6. Ha nem vásárolt opcionális súlyt, kérjük, hagyja ki ezt a lépést. Csúsztassa mindegyik 10 lb-s súlyt (18) a vezetőrudakra (5). Győződjön meg arról, hogy minden lemez úgy van elrendezve, hogy lefele és előre nézzen. Rögzítse a kétirányú felső lemezt (17) az átmérőválasztó rúdhoz (19) a felső lemez csavarjával (69).
 7. Rögzítse a kétirányú felső lemezt (17) a vezetőrudakhoz (5).
 8. Helyezzen be két vezetőrúd-tartót (50) a felső vezetőrúd rögzítőhöz. (7) Csúsztassa a felső vezetőrúd-rögzítőt (7) a vezetőrudak (5) tetejére. Rögzítse a tetejét Vezetőrúd-rögzítő (7) és a csatlakozólemez (23) segítségével.
- Csatlakoztassa a lemezt (23), (ne rögzítse az összekötő lemezt (23), ha megvásárolta az opcionális támasztékok) a tartóoszlophoz (3) két 3/8" X 3-1/8" hátlapfejű csavarral (61), négy 3/8" alátéttel (74) és két 3/8" anyával (77).
- Helyezzen be két 50 mm-es dugót (48).
- A felső vezetőrúd mindkét végét rögzítse. (7).



MÁSODIK LÉPÉS

1. Rögzítse a huzal csatlakozóját (11) a támasztóoszlophoz (3) két 3/8" x 3" hátlapfejű csavar (62), a négy 3/8" alátét (74) és két 3/8" anyacsavar (77) segítségével.
2. Rögzítse a huzal szerelvényt (12) a kábelkar csatlakozójához két 3/8" X 1" hátlapfejű csavar (65) és két 3/8" alátét (74) segítségével. Ne felejtse el minden csavart lazán tartani a lyukak könnyű átjárhatóságához. Rögzítse a huzal szerelvényt (12) az alapváz (1) előre hegesztett csavarjaihoz két 1/2"-es alátét (73) és két 1/2"-es anyacsavar (76) segítségével.
3. Csúsztassa át mindegyik huzal (13) tengelyét a huzal-szerelvény (12) választólapján lévő lyukon, és rögzítse a tengelyűrével (56) az előre telepített 5/16" X 1/4" meghúzásával. (72).



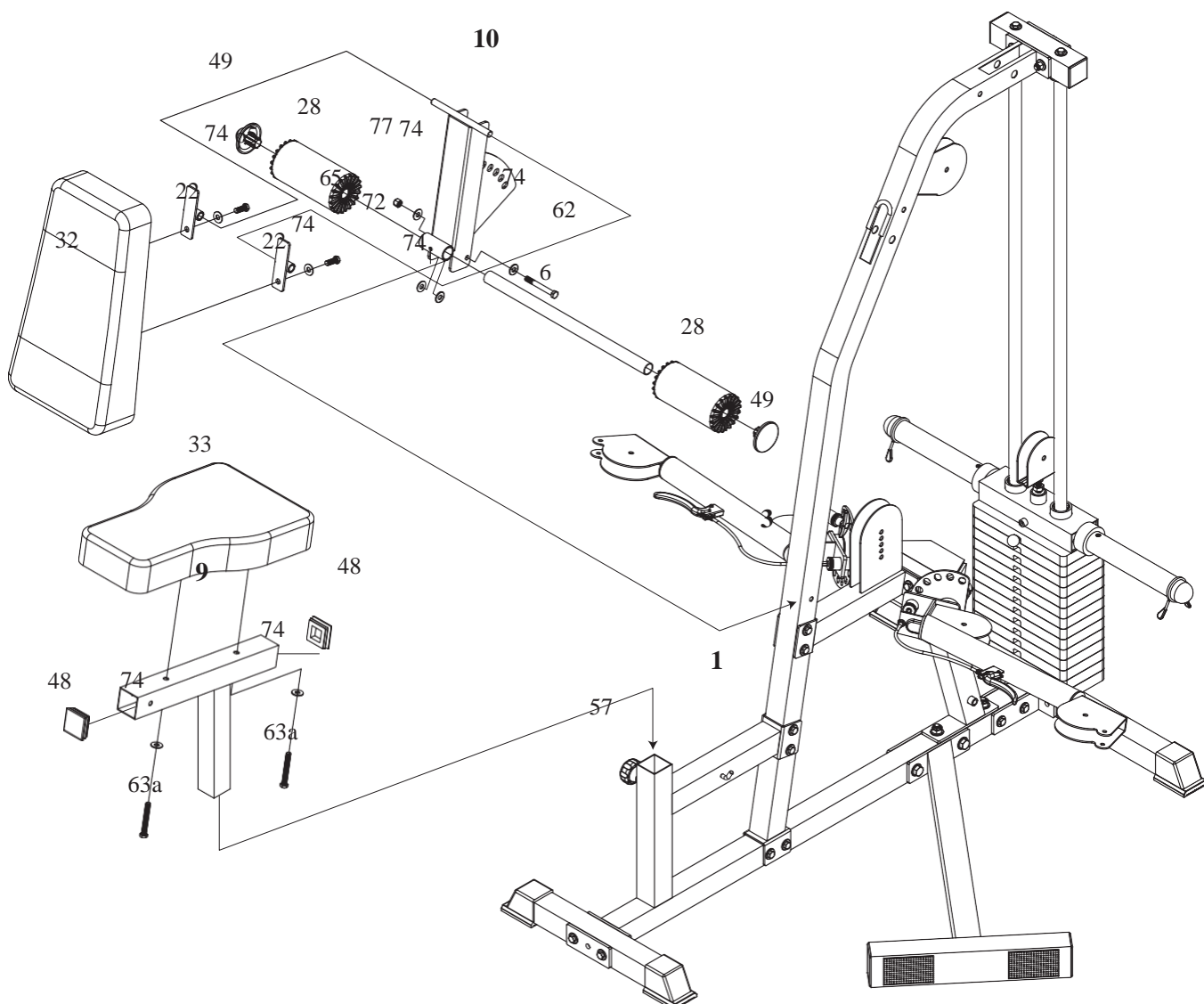
HARMADIK LÉPÉS

1. Rögzítse az ülés háttámla beállítót (10) a támasztóoszlophoz (3) egy $3/8" \times 3"$ hatlapfejű csavar (62), két $3/8"$ alátét (74) és egy $3/8"$ anyacsavar (77) segítségével. Ne húzza meg teljesen, hagyja lazán a csavart, csak annyira, hogy az üléstámla-állító (10) szabadon forogjon.

2. Rögzítse az üléstámla-állító (10) pop kioldó pöcköt (58) a támasztóoszlophoz (3). Csúsztasson két fém zsanért (22) az üléstámla-állító kerek tetejének mindkét végére (10), majd rögzítse a háttámlát (32) a fém zsanérokhoz (22) két $3/8" \times 1"$ hatlapfejű csavarral (65)) és két $3/8"$ -es alátéttel (74). Helyezze be a habgörgőtartót (6) az üléstámla-állító nyílásába. Nedvesítse meg két habpárna (28) belső részeit vízzel, és csúsztassa rá a habhenger mindkét végére a habgörgő-tartót (6). Fedje le a habgörgő-tartót (6) két 1"-es azonosítójú, kerek habdugóval (49). Rögzítse a helyére a habhenger tartót (6) az üléstámla-állítón (10) lévő előre telepített rögzítőcsavarral (72).

3. Rögzítse az üléspárnát (33) az ülésállítóhoz (9) két $3/8" \times 2-3/4"$ hatlapfejű csavarral (63a) és két $3/8"$ alátéttel (74). Fedje le az ülésállító (9) elejét és hátulját két 50 mm-es SQ dugóval (48). Húzza meg az előszerelt rugós fogantyút (57), hogy az ülésállító bekerüljön az alap üléskeretébe.

Húzza meg az összes csavart és anyacsavart.



NEGYEDIK LÉPÉS

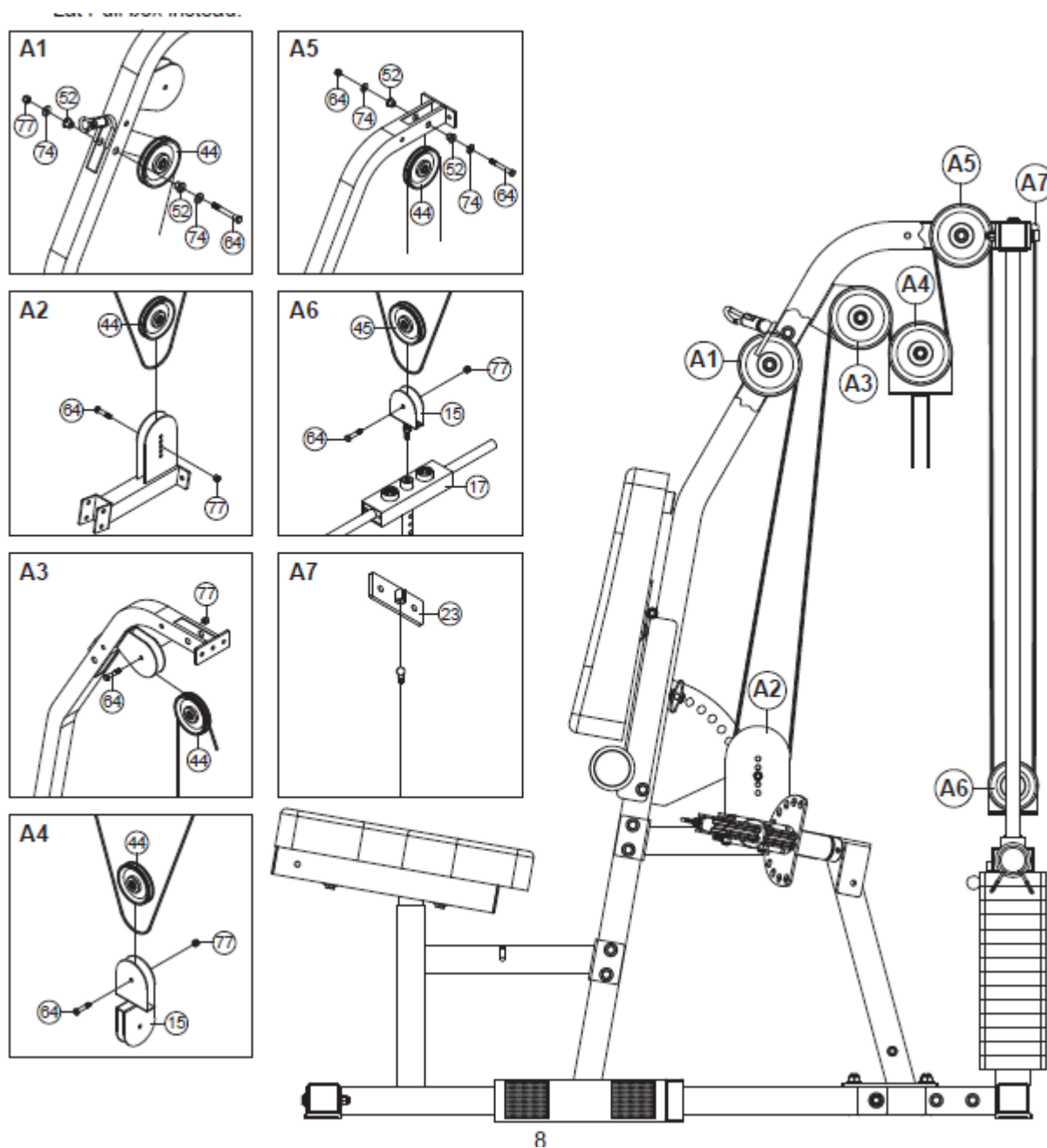


AB HUZAL(30)

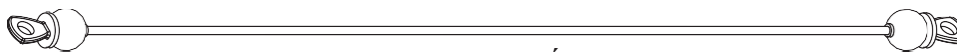
Egyszerre szerelje össze a kábeleket és a szíjtárcsákat.

Vezesse át az AB-huzal (30) acélgolyós végét a nyíláson és a szíjtárcsán keresztül a támasztóoszlopban (3), majd le a huzal-csatlakozó (11) (A2) tetején lévő szíjtárcsáig. Ezután fel és tovább a szíjtárcsán a függőlegesen (A3) lefelé. Majd a felső csiga alatt a keresztcsiga blokkban (A4), majd felfelé és a szíjtárcsán át a támasztóoszlopon (A5). Ezt követően lefelé a csiga alatt (kisebb, 90 mm átmérőjű) a Kétirányú lemez tetején (A6), majd fel a felső csatlakozó lemezhez. (ahogy az A7 ábrán látható).

Ne használja az AB-huzalt (30), ha rendelkezik a Lat Pull opcióval, hanem használja a felső kábelt (105), amely a Lat Pull dobozban található.

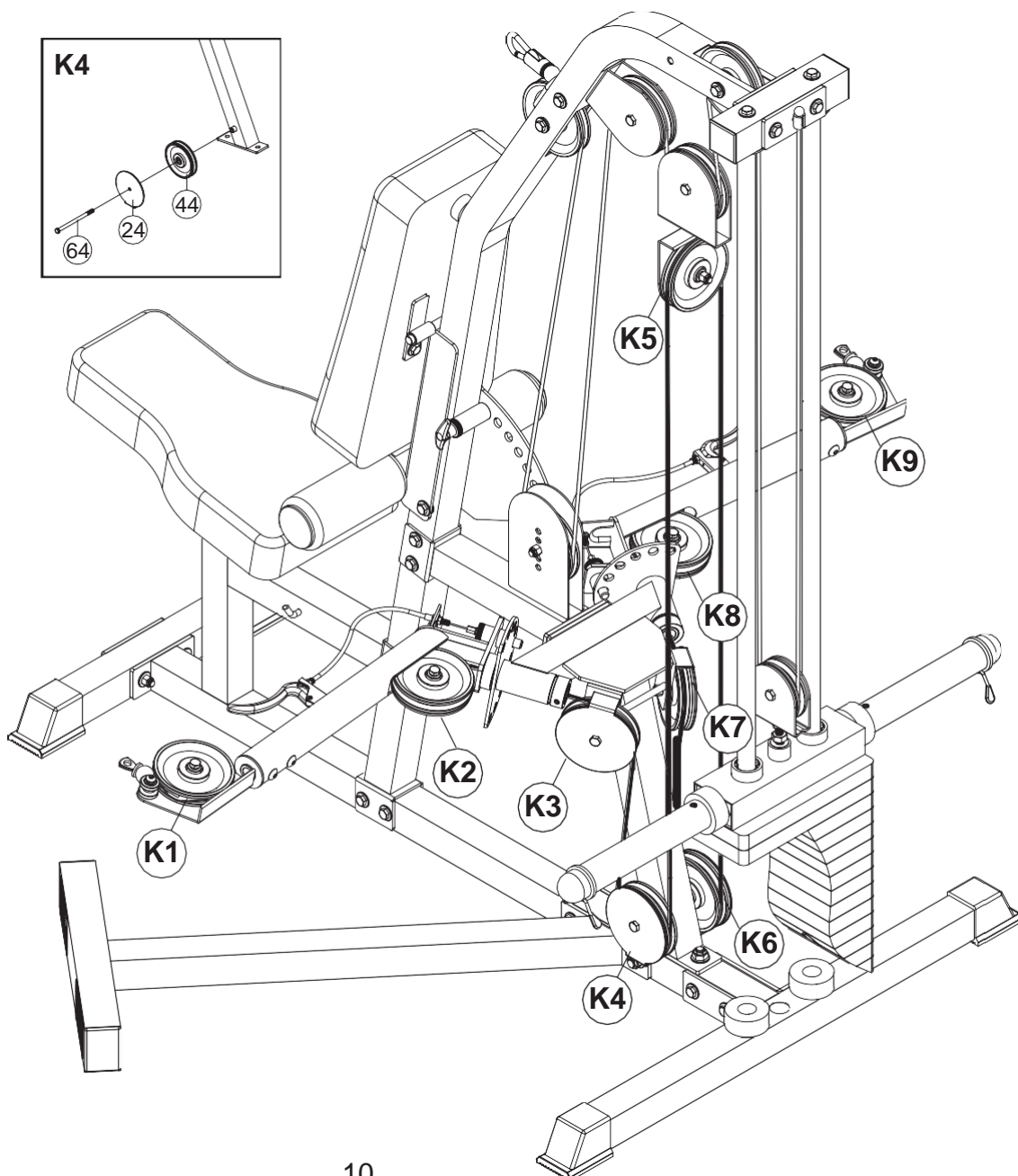
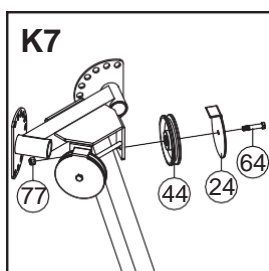
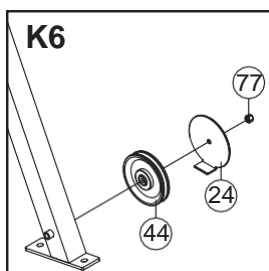
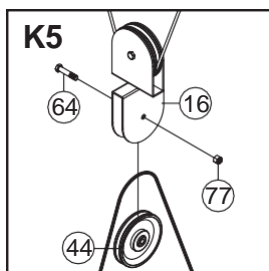
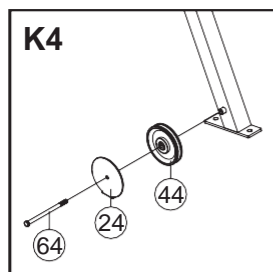
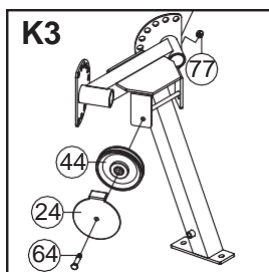
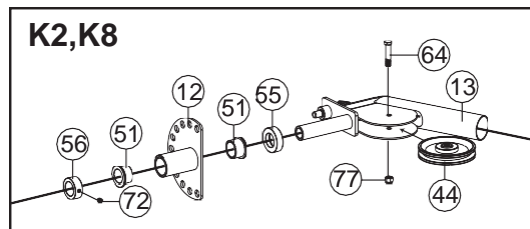
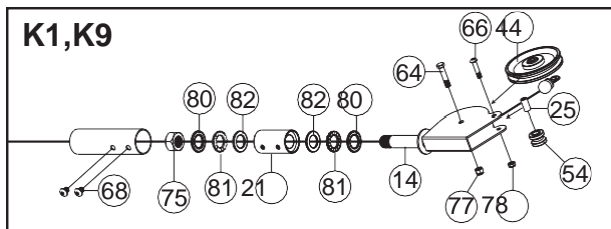


ÖTÖDIK LÉPÉS



HUZAL VEZETÉK (29)

Rögzítse a csigákat (44) és a csigavezetőket (24) a huzal-szerelvényhez (12) a K3-ban látható módon. Rögzítse a csigákat (44) és a csigavezetőket (24) a huzal-szerelvény (12) aljához, a K4-ben látható módon. Vezesse az előre összeszerelt huzal vezetékét (29) a csigákon át (44) a huzal-szerelvény tetejére. (K3). Majd lefelé és mindkét alsó tárcsa körül (K3), majd felfelé és az alsó tárcsa körül keresztbe a csiga blokkon (K5). Győződjön meg arról, hogy meghúzáskor a csiga-vezetők nem zavarják a kábel mozgását, és minden kábel a csigákon fut.



Az összeszerelés kész! Kérjük, az edzőgép használata előtt tegye meg a következő lépéseket:

1. Győződjön meg arról, hogy minden csavar jól meg van húzva.
2. Győződjön meg arról, hogy az összes kábel illeszkedik a csigákhoz. Az acélhoz dörzsölődő kábel lekoptatja a nejlon bevonatot, érvényteleníti a garanciát, és cserét igényel.
3. Előfeszítse meg a kábeleket. Helyezze a súlyválasztó csapot (42) a súlyköteg alsó nyílásába. Nagy erővel húzza meg a kábeleket, segít megszüntetni a csavarodásokat és biztosítja a kábel kezdeti megnyúlását.
4. Ügyeljen arra, hogy a kábelek meglazulhatnak és kissé megnyúlhatnak az első használat során.
5. A kábeleket a lehető legszorosabbra kell állítani, de nem annyira, hogy a felső lemezt (17) a súlyköteg fölé emelje. A beállítások elvégzése után feltétlenül rögzítse az ellenanya csavarokat.
6. A jobb teljesítmény érdekében vigyen fel háztartási kenőanyagot (például szilikont) az állítható területekre és a vezetőrudakra (5).
7. Élvezze sok éven át a fitt életmódot.

Köszönjük, hogy megvásárolta a MINI X Press Gym készüléket. Ha bármilyen kérdése van, hívja a helyi BodyCraft márkakereskedőt, vagy ügyfélszolgálatunkat a 800-990-5556 telefonszámon.