

TORUS

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ HOME GYM

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ και ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ που αποκτήσατε μια Home Gym της Horizon! Αν ο σκοπός σας είναι μια μυϊκή τόνωση, αύξηση της δύναμής σας ή απλά μια απόλαυση ενός τρόπου ζωής πιο ολοκληρωμένου και υγιούς, μια Home Gym της Horizon θα μπορεί να σε βοηθήσει να πετύχεις τον στόχο σου – προσθέτοντας μια επίδοση επαγγελματικού επιπέδου στις οικιακές προπονήσεις σου, με εργονομικά και νεωτεριστικά χαρακτηριστικά θα μπορέσεις να δυναμώσεις γρηγορότερα. Η δέσμευσή μας είναι να δημιουργήσουμε συσκευές fitness υψηλής αξιοπιστίας και γι' αυτό χρησιμοποιούμε μόνο εξαρτήματα υψηλής ποιότητας. Υπηρετούμε αυτή την δέσμευση παραχωρώντας μια εκ των ισχυροτέρων εγγύηση προϊόντος στην βιομηχανία του fitness.

Εάν θέλεις μια συσκευή fitness να σου προσφέρει την μέγιστη άνεση, την καλύτερη αξιοπιστία και την καλύτερη ποιότητα, η Horizon gym μπορεί να σου προσφέρει όλα αυτά.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗ ΧΡΗΣΗ

ΦΥΛΑΞΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Διάβασε τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσεις αυτή την home gym. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να βεβαιωθεί ότι όλοι οι χρήστες είναι κατάλληλα πληροφορημένοι για τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις. Εάν έχεις άλλες ερωτήσεις αφού διαβάσεις αυτό το εγχειρίδιο, κάλεσε την υπηρεσία πελατών της Horizon Fitness..

### ΠΡΟΣΟΧΗ

#### ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΘΕΙ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

- Πρέπει να εποπτεύεις προσεκτικά παιδιά μικρής ηλικίας ή άτομα με ειδικές ανάγκες όταν χρησιμοποιούν αυτή την home gym.
- Αυτή η home gym χρησιμοποιείται μόνο για τις χρήσεις που περιγράφονται στο εγχειρίδιο. Μην χρησιμοποιείς εξαρτήματα που δεν συστήνονται από τον κατασκευαστή.
- Μην εισάγεις ή μην αφήνεις αντικείμενα στα ανοίγματα της συσκευής.
- Εάν αισθανθείς πόνο στο στήθος, ναυτία, ζάλη ή δυσκολία στην αναπνοή, διάκοψε αμέσως την άσκηση και συμβουλεύσου τον γιατρό σου πριν συνεχίσεις.
- Μην φοράς ρούχα που μπορεί να μπλεχτούν σε τμήματα της home gym
- Να φοράς πάντα παπούτσια γυμναστικής ενώ χρησιμοποιείς την συσκευή.
- Μην χοροπηδάς στην home gym.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά θα μπορεί να χρησιμοποιεί το μηχάνημα.
- Η home gym δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που ζυγίζουν πάνω από 135 κιλά γιατί τότε η εγγύηση δεν θα έχει ισχύ.
- Η home gym έχει σχεδιαστεί και επινοηθεί μόνο για οικιακή χρήση.
- Μην χρησιμοποιείς αυτή την home gym σε επαγγελματικές δομές, σχολεία ή ινστιτούτα. Η εγγύηση δεν έχει ισχύ για επαγγελματική χρήση. Μην χρησιμοποιείς την συσκευή σε ανοιχτό χώρο.



Παιδιά κάτω των 14 ετών ή κατοικίδια ζώα δεν θα πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση μικρότερη των 3 μέτρων από την συσκευή.

Παιδιά κάτω των 14 ετών δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν την home gym

Παιδιά άνω των 14 ετών δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν την συσκευή χωρίς την επιτήρηση ενός ενήλικα.





# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ!



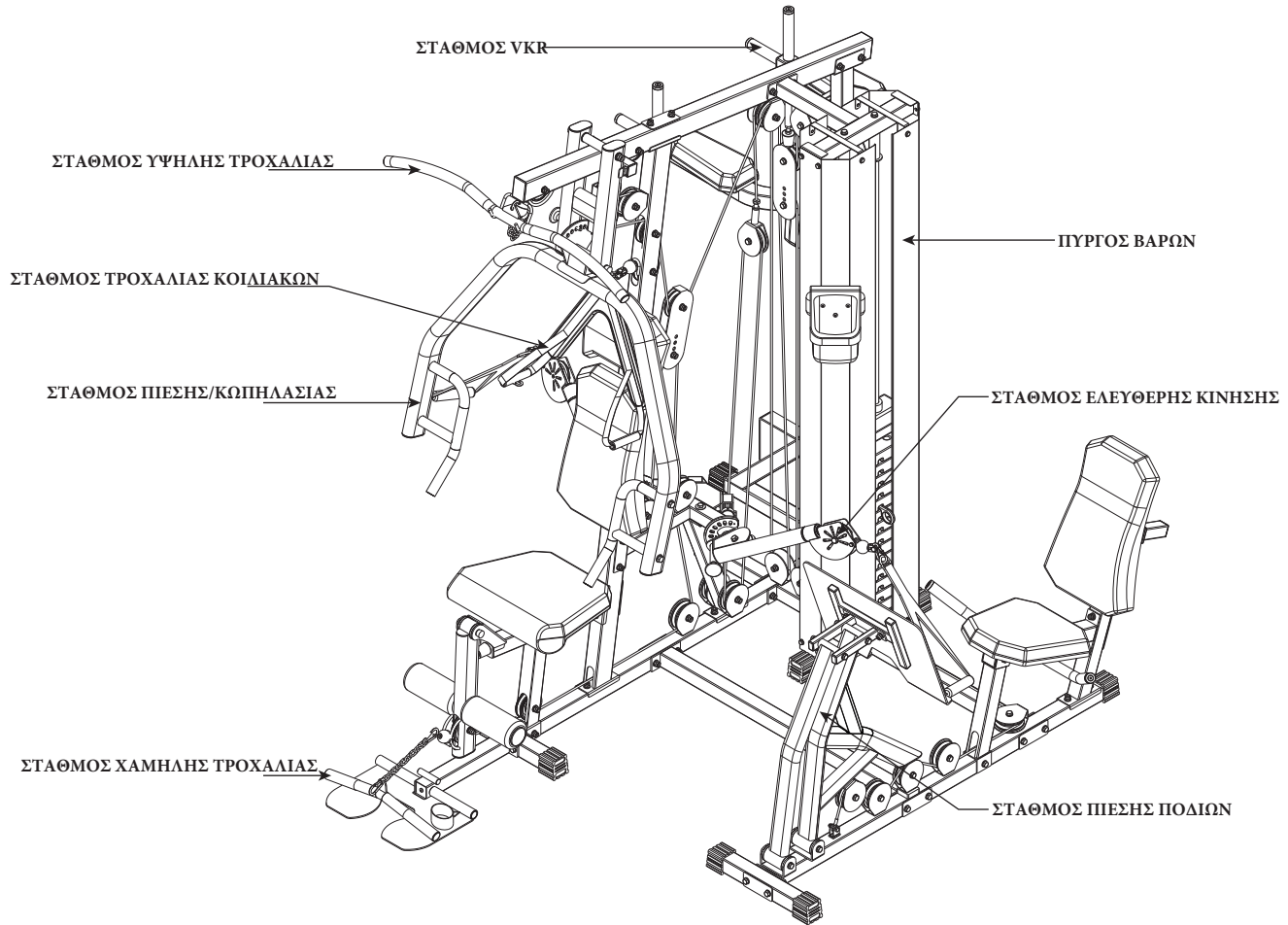
## ΠΡΟΣΟΧΗ

Κατά την διάρκεια της διαδικασίας συναρμολόγησης υπάρχουν πολλές φάσεις που θα πρέπει να ακολουθήσεις προσεκτικά. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσεις ορθά τις διαδικασίες συναρμολόγησης και να είσαι σίγουρος ότι όλα τα μέρη να έχουν σφιχτεί καλά. Εάν δεν ακολουθήσεις σωστά τις οδηγίες συναρμολόγησης, η home gym μπορεί να έχει κάποια μέρη μη καλά σφιγμένα και αυτό μπορεί να προκαλέσει ενοχλητικούς θορύβους. Δεν θα έχουν ζυγιαστεί καλά οι σύνδεσμοι, και σε αυτή την περίπτωση η home gym δεν θα έχει συναρμολογηθεί σωστά. Για να προλάβεις ζημιές στην home gym, οι οδηγίες συναρμολόγησης θα πρέπει να επανεξεταστούν και θα πρέπει να διορθωθούν σε περίπτωση λάθους συναρμολόγησης.

## ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Τοποθέτησε το χαρτόνι της home gym σε μια επίπεδη επιφάνεια. Συστήνεται να καλύψεις το πάτωμα με ένα προστατευτικό πλαστικό. Πρόσεξε όταν μετακινείς την συσκευή, μην ανοίγεις το χαρτόνι όταν βρίσκεται πλάγια στηριγμένο σε μια πλευρά, αποσυσκεύασε το προϊόν στο σημείο που θα χρησιμοποιηθεί.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ



## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΡΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

Κατσαβίδι

Γαλλικό κλειδί 19 mm

Γαλλικό κλειδί 13 mm/17 mm

Κλειδί allen 3 mm

Κλειδί allen 5 mm

Κλειδί allen 6 mm

### ΣΤΗΝ TORUS3:

Σταθμός υψηλής τροχαλίας

Σταθμός τροχαλίας κοιλιακών

Σταθμός πίεσης/κωπηλασίας

Σταθμός χαμηλής τροχαλίας

Σταθμός ελεύθερης κίνησης

Πύργος βαρών

### ΣΤΗΝ TORUS5:

Torus3

Σταθμός VKR

Σταθμός πίεσης ποδιών

## ΠΡΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

### ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Αποσύνδεσε το προϊόν εκεί όπου θα χρησιμοποιηθεί. Τοποθέτησε την home gym σε μια επίπεδη επιφάνεια. Συστήνεται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμα κατά την διάρκεια της συναρμολόγησης. Μην ανοίγετε το κουτί όταν βρίσκεται τοποθετημένο πλάγια.

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Κατά την διάρκεια κάθε φάσης συναρμολόγησης, βεβαιώσου ότι τα παξιμάδια και τα μπουλόνια βρίσκονται στη θέση τους και έχουν μερικά εισαχθεί πριν σφίξεις τα μπουλόνια.

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Μια ελαφριά επάλειψη γράσου μπορεί να διευκολύνει την εγκατάσταση των μπουλονιών. Συστήνεται η χρήση οποιουδήποτε τύπου γράσου όπως το γράσο λιθίου για ποδήλατα.

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Έλεγξε τις συσκευασίες πριν αρχίσεις την συναρμολόγηση και επικοινωνήσε με την υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών της Horizon εάν λείπει κάποια μέρος.



**ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ;**

Εάν έχεις ερωτήσεις ή λείπουν μέρη, επικοινωνήσε με την υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών της Horizon.







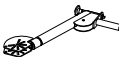






## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ
















ΑΡ. ΚΟΥΤΙΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΡ. ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ	ΕΙΚΟΝΑ	ΤΕΜΑΧΙΑ	ΕΛΕΓΧΟΣ
ΚΟΥΤΙ 1	ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ)	25		1	
	ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ (ΔΕΞΙ)	26		1	
	ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΟΡΘΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	8		1	
	ΡΑΒΔΟΣ ΟΔΗΓΟΣ	28		2	
	ΠΙΣΩ ΟΡΘΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	5		1	
ΚΟΥΤΙ 2	ΠΛΑΙΣΙΟ ΒΑΣΗΣ	1		1	
	ΣΥΝΔΕΤΗΡΑΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΒΑΣΗΣ	2		1	
	ΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΤΗΡΑΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ	3		1	
	ΠΛΕΥΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΤΗΡΑΣ	7		1	
	ΠΑΝΩ ΠΛΑΙΣΙΟ	9		1	
	ΡΑΒΔΟΣ ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗΣ ΒΑΡΩΝ	29		1	
	ΜΠΑΡΑ ΠΛΑΤΗΣ	30		1	
	ΛΟΥΡΙ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ	46		2	
	ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ	37		1	

ΑΡ. ΚΟΥΤΙΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΡ. ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ	ΕΙΚΟΝΑ	ΤΕΜΑΧΙΑ	ΕΛΕΓΧΟΣ
ΒΟΧ 2	ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ 1	119		1	
	ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ 2	120		1	
	ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ 3	121		1	
	ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ 4	122		1	
	ΑΦΡΩΔΕΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ	88		2	
	ΤΡΟΧΑΛΙΑ - Ø100	92	ΜΕ 1 ΤΡΟΧΑΛΙΑ	1	
	ΤΡΟΧΑΛΙΑ - Ø90	91	ΜΕ 29 ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ	1	
	ΚΟΛΑΡΟ ΑΞΟΝΑ	15		2	
	ΓΥΡΟΣΚΟΠΙΚΟΣ ΤΡΟΧΟΣ	33		2	
	ΔΑΧΤΥΛΙΔΙ	34		2	
	ΚΟΥΜΠΙ	86		1	
	ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΑΚΡΑΙΟ ΚΑΠΑΚΙ	79		7	
	ΠΕΙΡΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΒΑΡΩΝ	81		1	
	ΕΛΑΣΤΙΚΟΣ ΔΑΧΤΥΛΙΟΣ (B)	82		4	
	ΒΕΛΑΣΤΙΚΟΣ ΔΑΧΤΥΛΙΟΣ (C)	84		2	
	ΑΦΡΩΔΕΣ ΚΑΠΑΚΙ	89		2	
	ΠΩΜΑ	94		27	
	ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ Β1-Β6			6	



ΑΡ. ΚΟΥΤΙΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΡ. ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ	ΕΙΚΟΝΑ	ΤΕΜΑΧΙΑ	ΕΛΕΓΧΟΣ
ΚΟΥΤΙ 3	ΠΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ	10		1	
	ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΤΗΡΑΣ	11		1	
	ΜΟΝΟ ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ	12		1	
	ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ	13		1	
	ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ	14		2	
	ΣΥΝΔΕΤΗΡΑΣ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ	20		1	
	ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ	21		1	
	ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ	22		1	
	ΠΛΑΚΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ	42		3	
	ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ ΠΛΑΤΗΣ	24		1	
ΣΥΝΔΕΤΗΡΑΣ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΙΕΣΗΣ	17		1		

ΑΡ. ΚΟΥΤΙΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΡ. ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ	ΕΙΚΟΝΑ	ΤΕΜΑΧΙΑ	ΕΛΕΓΧΟΣ
ΚΟΥΤΙ 3	ΣΤΑΥΡΩΤΟΣ ΣΥΝΔΕΤΗΡΑΣ	6		1	
	ΠΛΑΚΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΔΙΩΝ	4		1	
	ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟ ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΩΝ	27		2	
	ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ	41		4	
	ΜΠΟΥΖΟΝΙ	36		2	
	ΑΞΟΝΑΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ	31		2	
ΚΟΥΤΙ 4	ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ ΠΙΕΣΗΣ	16		1	
	ΧΕΡΟΥΛΙ (ΑΡΙΣΤΕΡΗ)	18		1	
	ΧΕΡΟΥΛΙ (ΔΕΞΙΑ)	19		1	
	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΠΛΑΤΗΣ	47		1	
	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ	48		1	
	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΚΕΦΑΛΙΟΥ	49		1	
	ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ				1





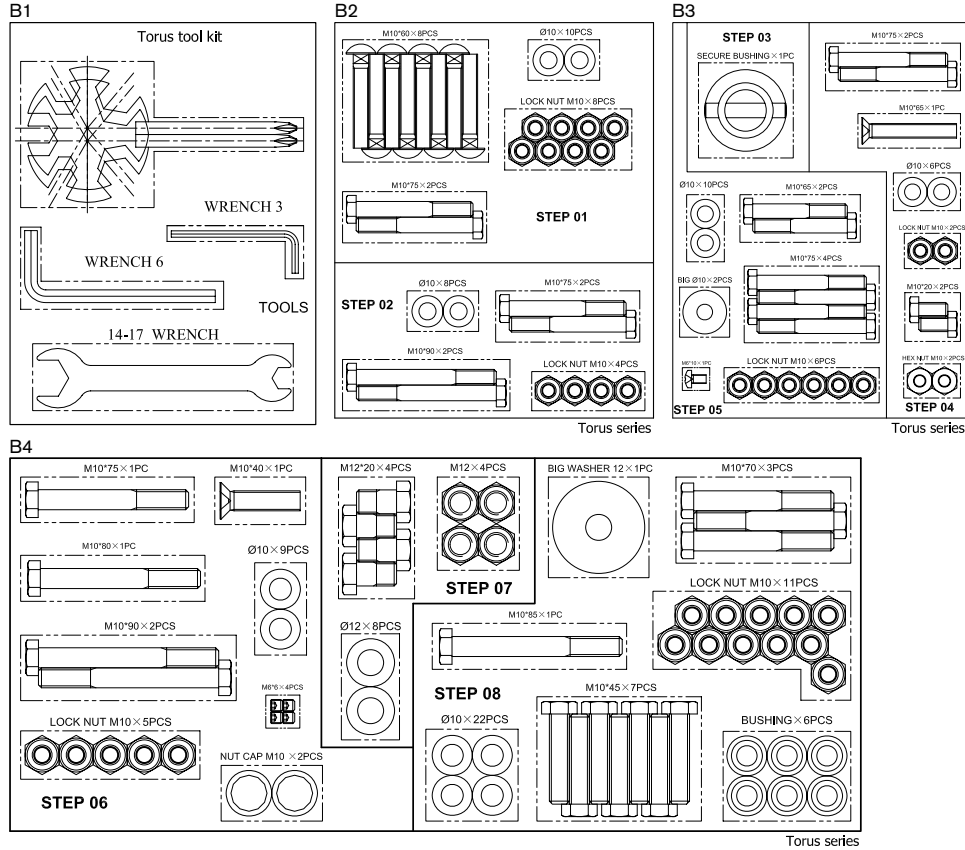
ΑΡ. ΚΟΥΤΙΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΡ. ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ	ΕΙΚΟΝΑ	ΤΕΜΑΧΙΑ	ΕΛΕΓΧΟΣ
ΚΟΥΤΙ 5	ΠΛΑΚΑ ΒΑΡΟΥΣ	50		5	
ΚΟΥΤΙ 6	ΠΛΑΚΑ ΒΑΡΟΥΣ	50		5	
ΚΟΥΤΙ 7	ΠΛΑΚΑ ΒΑΡΟΥΣ	50		5	
	ΠΑΝΩ ΠΛΑΚΑ	51		1	
ΚΟΥΤΙ 8	ΣΩΛΗΝΑΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (ΜΑΚΡΥΣ)	52		1	
	ΣΩΛΗΝΑΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (ΚΟΝΤΟΣ)	53		1	
	ΣΥΝΔΕΤΗΡΑΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΒΑΣΗΣ	2		1	
	ΔΕΞΙ ΥΠΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟ	54		1	
	ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΥΠΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟ	55		1	
	ΠΛΑΙΣΙΟ ΒΑΣΗΣ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ	56		1	
	ΠΙΣΩ ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ	57		1	
	ΟΡΘΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ	58		1	
	ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ	59		1	

ΑΡ. ΚΟΥΤΙΟΥ	DESCRIPTION	ΑΡ. ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ	ΕΙΚΟΝΑ	ΤΕΜΑΧΙΑ	ΕΛΕΓΧΟΣ	
ΚΟΥΤΙ 8	ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ	64		1		
	ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ ΠΛΑΤΗΣ	60		1		
	ΔΑΧΤΥΛΙΔΙ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ	61		2		
	ΠΛΑΚΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ	42		5		
	ΣΥΡΜΑΤΟΣΧΟΙΝΟ 5	109		1		
	ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΑΚΡΑΙΟ ΚΑΠΑΚΙ	79		3		
	ΚΟΥΜΠΙ	86		1		
	ΤΕΤΡΑΓΩΝΟΣ ΤΑΚΟΣ	134		1		
	ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ B7-B8			1		
ΚΟΥΤΙ 9	ΠΛΑΚΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΜΕΓΑΛΗ)	65		1		
	ΔΟΚΑΡΙ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΠΙΣΩ)	62		1		
	ΔΟΚΑΡΙ ΠΡΟΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ)	63		1		
	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΠΛΑΤΗΣ	47		1		
	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΙΕΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ	67		1		
	ΤΡΟΧΑΛΙΑ - Ø90	91		ΜΕ 6 ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ	6	



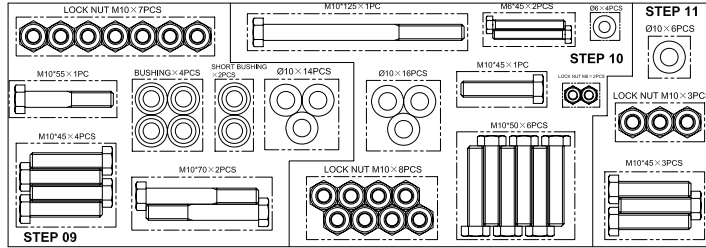
ΑΡ. ΚΟΥΤΙΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΡ. ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ	ΕΙΚΟΝΑ	ΤΕΜΑΧΙΑ	ΕΛΕΓΧΟΣ
ΚΟΥΤΙ 10	ΟΡΘΙΑ ΛΑΒΗ	C68		2	
	ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΛΑΒΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	C69		1	
	ΔΕΞΙΑ ΛΑΒΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	C70		1	
	ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ ΠΟΔΙΩΝ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ VKR	71		1	
	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΥΠΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟΥ	72		2	
	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΠΛΑΤΗΣ	47		1	
	ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΑΚΡΑΙΟ ΚΑΠΑΚΙ	79		1	
	ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ B9			1	
ΚΟΥΤΙ 11	ΚΑΤΩ ΜΠΑΡΑ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΚΟΠΗΛΑΣΙΑΣ	D73		1	
	ΛΟΥΡΙ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	74		1	
	ΓΑΝΤΖΟΣ ΠΑΡΕΛΚΟΜΕΝΩΝ	75		3	
	ΠΕΡΙΣΦΥΡΙΟ	76		1	
	ΒΑΣΗ ΜΠΟΥΚΑΛΙΟΥ	D78		1	
		ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ B10			1

# ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΠΟΥΛΟΝΙΩΝ



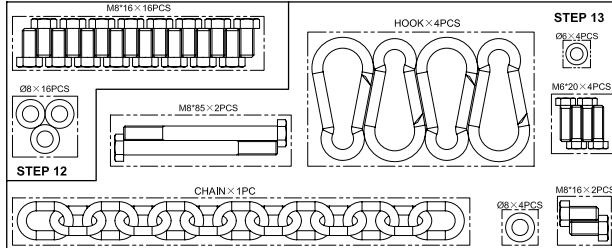


B5



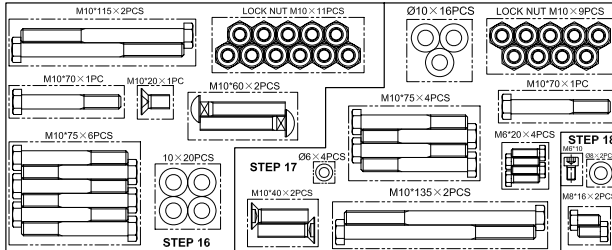
Torus series

B6



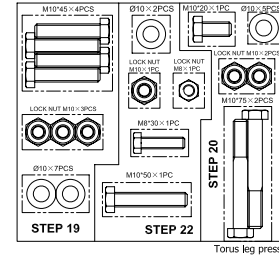
Torus series

B7



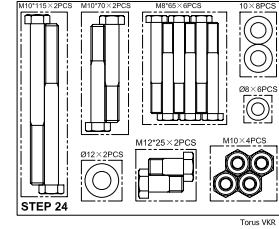
Torus leg press

B8

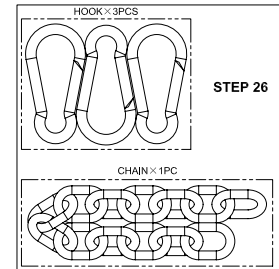


Torus leg press

B9

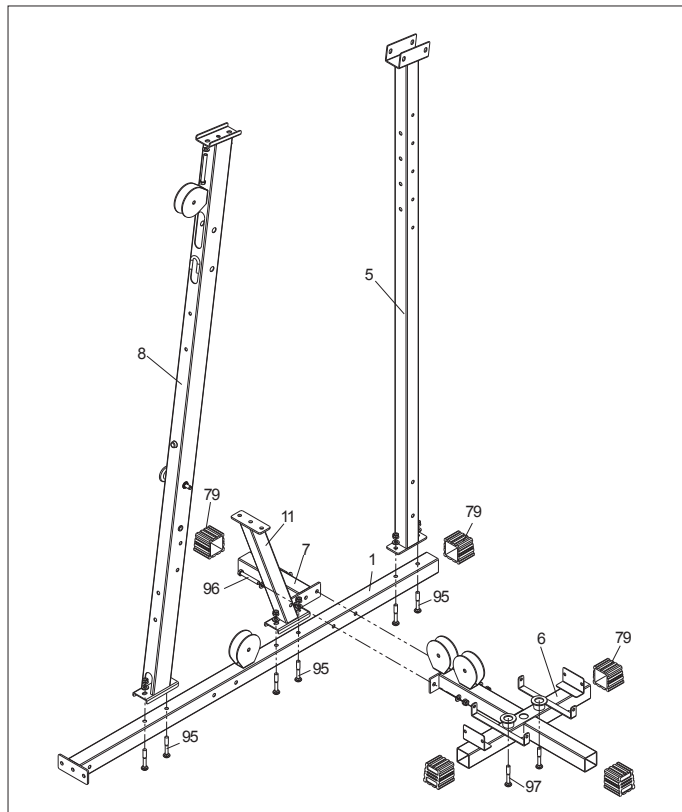


B10



Torus accessory

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 1



TOOLS	✂ 2 PCS				
95		#1		M10X60	Qty:6
		#2		10	Qty:6
		#3		M10	Qty:6
97		#1		M10X60	Qty:2
96		#4		M10X75	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2

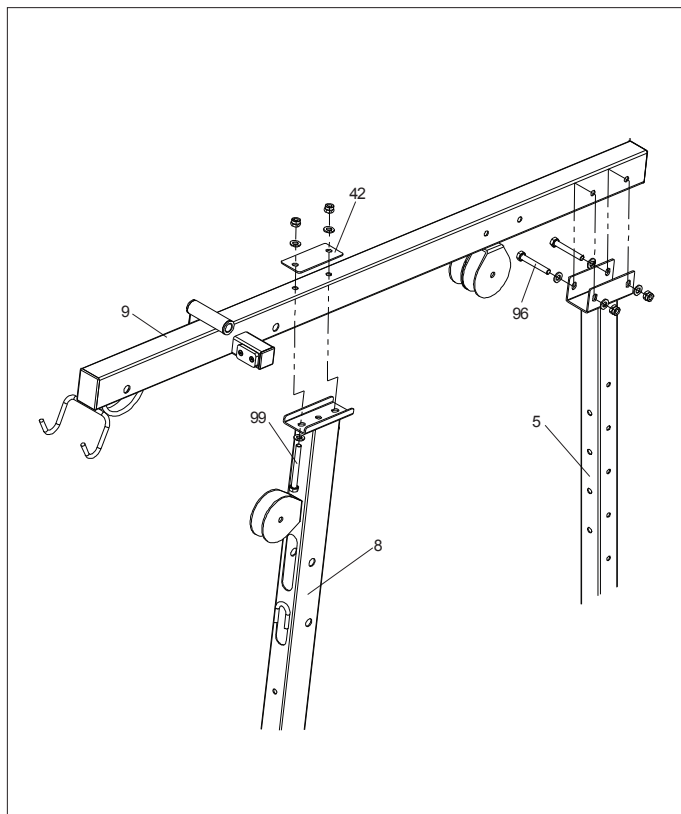
## COMPONENTS

1	BOX 2	Qty:1	5	BOX 1	Qty:1	6	BOX 3	Qty:1
7	BOX 2	Qty:1	8	BOX 1	Qty:1	11	BOX 3	Qty:1
79	BOX 2	Qty:5						



- 
- A Σύνδεσε την ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1) με ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (95) x 2.
- B Σύνδεσε την ΟΠΙΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (5) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1) με ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (95) x 2.
- C Σύνδεσε τον ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (11) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1) με ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (95) x 2.
- D Σύνδεσε το ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ (79) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1), στον ΠΛΕΥΡΙΚΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (7) και στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6).  
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Μην συνδέσεις το ΤΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ (79) στην δεξιά πλευρά του ΣΤΑΥΡΩΤΟΥ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) εάν έχεις αγοράσει μια TORUS5.
- E Σύνδεσε τον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) και τον ΠΛΕΥΡΙΚΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (7) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x 2.  
Παρατήρηση: Πριν συνδέσεις τον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1), θυμήσου να συνδέσεις το ΜΠΟΥΛΟΝΙ (97) x2 στη βάση του ΣΤΑΥΡΩΤΟΥ ΣΥΝΔΕΤΗ (6).

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 2



TOOLS	🔧 2 PCS				
96	#4		M10X75	Qty:2	
	#2		10	Qty:4	
	#3		M10	Qty:2	
99	#6		M10X90	Qty:2	
	#2		10	Qty:4	
	#3		M10	Qty:2	

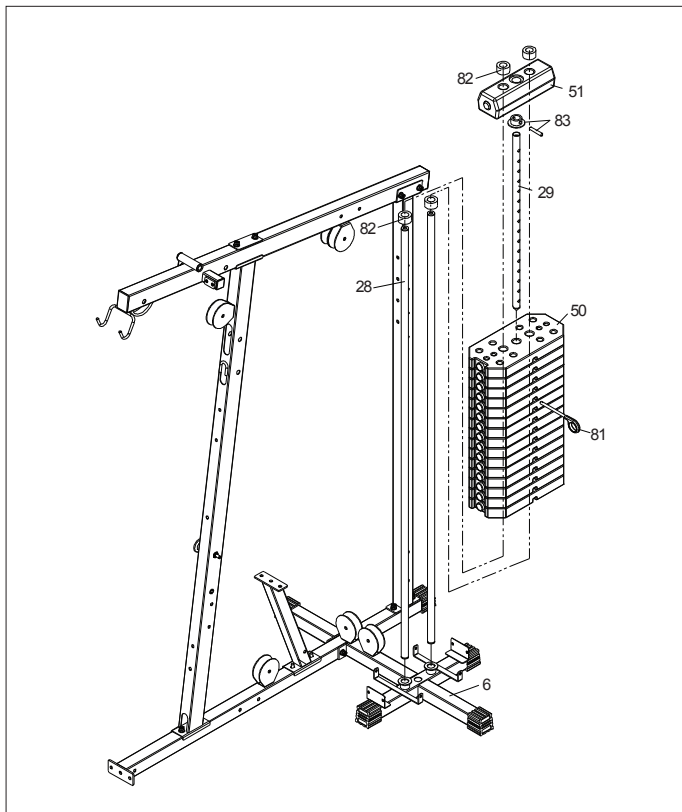
### COMPONENTS

9	BOX 2		Qty:1
42	BOX 3		
			Qty:1

- A Σύνδεσε την ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9) στην ΟΠΙΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (5) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x 2. Σύνδεσε Το ΠΛΑΚΙΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (42) και την ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (99) x 2.



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 3



TOOLS			
⊕83			Qty:1
			Qty:1

### COMPONENTS

⊕28	BOX 1	Qty:2	⊕29	BOX 2	Qty:1	⊕60	BOX 5,6,7	Qty:15
⊕61	BOX 7	Qty:1	⊕61	BOX 2	Qty:1	⊕62	BOX 2	Qty:4

A Βίδωσε τον ΟΔΗΓΟ (28) x 2 στα μπουλόνια στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6).

B Εισήγαγε τον ΑΠΟΣΒΕΣΤΗΡΑ (82) x1 μέσω κάθε ΟΔΗΓΟΥ (28).

Γ Εισήγαγε την ΠΛΑΚΑ ΒΑΡΟΥΣ (50) μέσω του ΟΔΗΓΟΥ (28).

Δ Σύνδεσε τον ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΗ (83) στον ΟΔΗΓΟ ΒΑΡΩΝ (29) στη συνέχεια εισήγαγε τον ΟΔΗΓΟ ΒΑΡΩΝ (29) nel centro deστο κέντρο της ΠΛΑΚΑΣ ΒΑΡΟΥΣ (50).

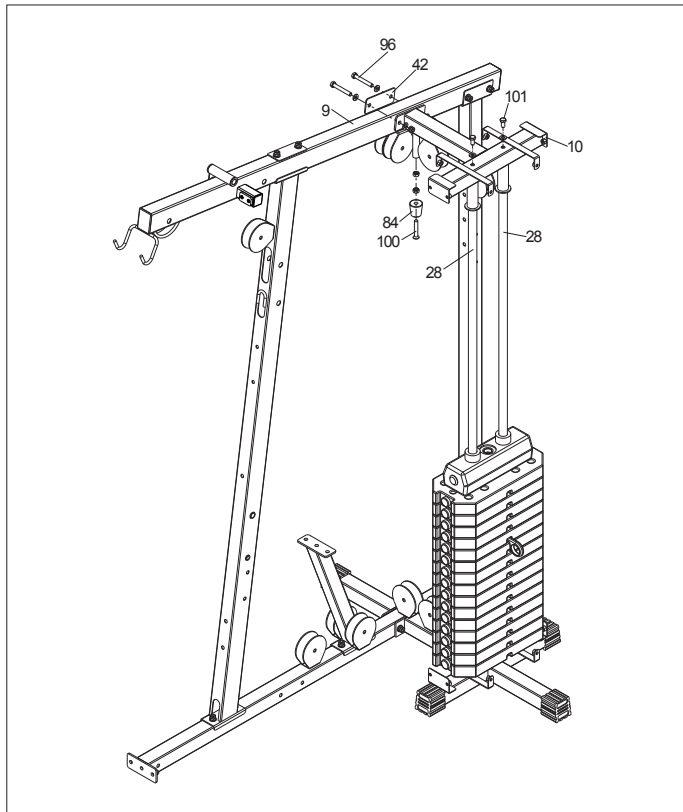
E Εισήγαγε την ΑΝΩ ΠΛΑΚΑ (51) μέσω του ΟΔΗΓΟΥ (28).

ΣΤ Εισήγαγε τον ΑΠΟΣΒΕΣΤΗΡΑ (82) x1 μέσω κάθε ΟΔΗΓΟΥ (28).  
Παρατήρηση: Θα πρέπει να υπάρχει ένας ΑΠΟΣΒΕΣΤΗΡΑΣ (82) x 2 κάτω από την ΠΛΑΚΑ ΒΑΡΟΥΣ (50) και ο ΑΠΟΣΒΕΣΤΗΡΑΣ (82) x 2 πάνω από την ΑΝΩ ΠΛΑΚΑ (51).

Z Σύνδεσε τον ΑΞΟΝΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΒΑΡΩΝ (81) στην ΠΛΑΚΑ ΒΑΡΟΥΣ (50).



# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 4



TOOLS		✂ 2 PCS			
96		#4		M10X75	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2
100		#7		M10X65	Qty:1
		#8		M10	Qty:2
101		#9		M10x20	Qty:2
		#2		10	Qty:2

## COMPONENTS

10	BOX 3		Qty:1	42	BOX 3		Qty:1	64	BOX 2		Qty:1
----	-------	--	-------	----	-------	--	-------	----	-------	--	-------



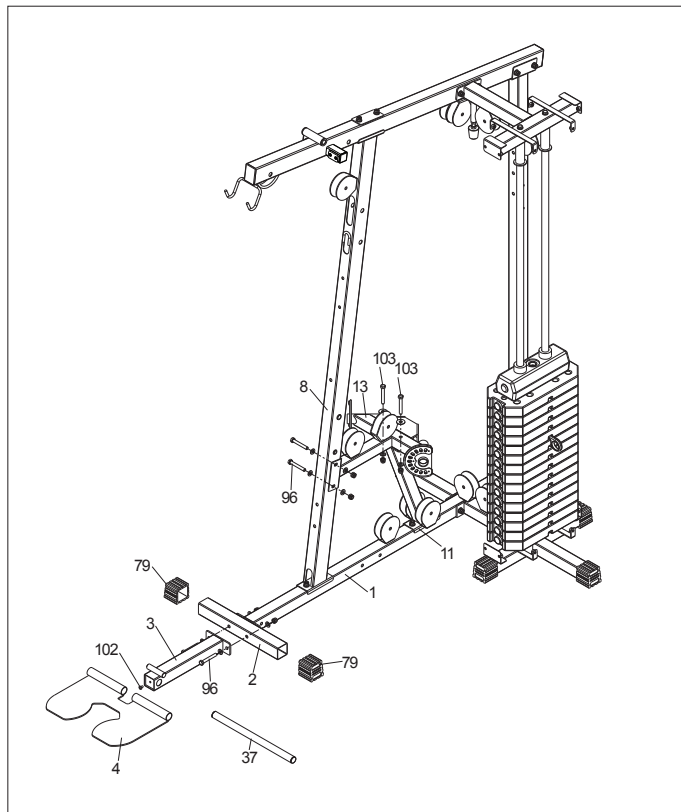
---

Α Σύνδεσε το ΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (10) στον ΟΔΗΓΟ (28) με ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (101) x 2.

Β Σύνδεσε το ΠΛΑΚΙΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (42) και το ΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (10) στην ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x 2.

Γ Σύνδεσε τον ΑΠΟΣΒΕΣΤΗΡΑ (84) στο ΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (10) μέσω ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (100).

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 5



TOOLS		🔧 2 PCS			
96		#4		M10X75	Qty:4
		#2		10	Qty:8
		#3		M10	Qty:4
102		#10		M6X10	Qty:1
103		#39		M10x65	Qty:2
		#11		10	Qty:2
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:2

## COMPONENTS

	2 BOX 2	Qty:1		3 BOX 2	Qty:1		4 BOX 3	Qty:1
	13 BOX 3	Qty:1		37 BOX 2	Qty:1		79 BOX 2	Qty:2



---

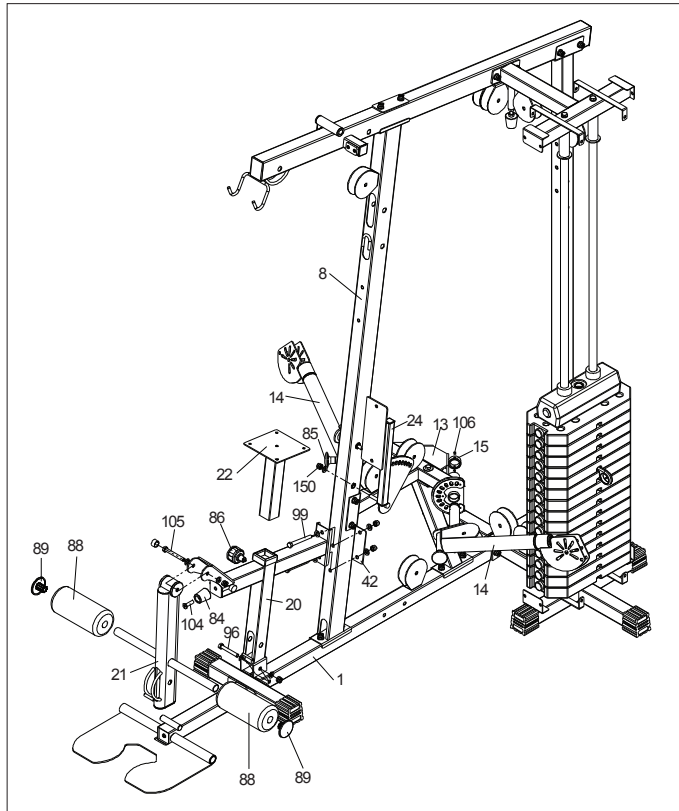
Α Σύνδεσε τον ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (13) στον ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (11) με ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (103) x2, σύνδεσε τον ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (13) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x2.

Β Σύνδεσε το ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ (79) στον ΣΥΝΔΕΤΗ της ΒΑΣΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ (2).

Γ Σύνδεσε τον ΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΤΗ ΚΩΠΟΥ (3) και τον ΣΥΝΔΕΤΗ ΒΑΣΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ (2) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x 2.

Δ Σύνδεσε το ΥΠΟΠΟΔΙΟ (4) στον ΚΑΤΩ ΣΥΝΔΕΤΗ ΚΩΠΟΥ (3) και εισήγαγε την ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΣΩΛΗΝΑ (37), στη συνέχεια σταθεροποίησε με μια ΒΙΔΑ ΕΠΙΠΕΔΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ (102).












# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 6



TOOLS	2 PCS	3 washers			
96		#4		M10X75	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1
99		#6		M10X90	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2
104		#12		M10x40	Qty:1
105		#13		M10X80	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1
		#14		M10	Qty:2
106		#15		M6X6	Qty:4
150		#2		10	Qty:1
		#3		M10	Qty:1

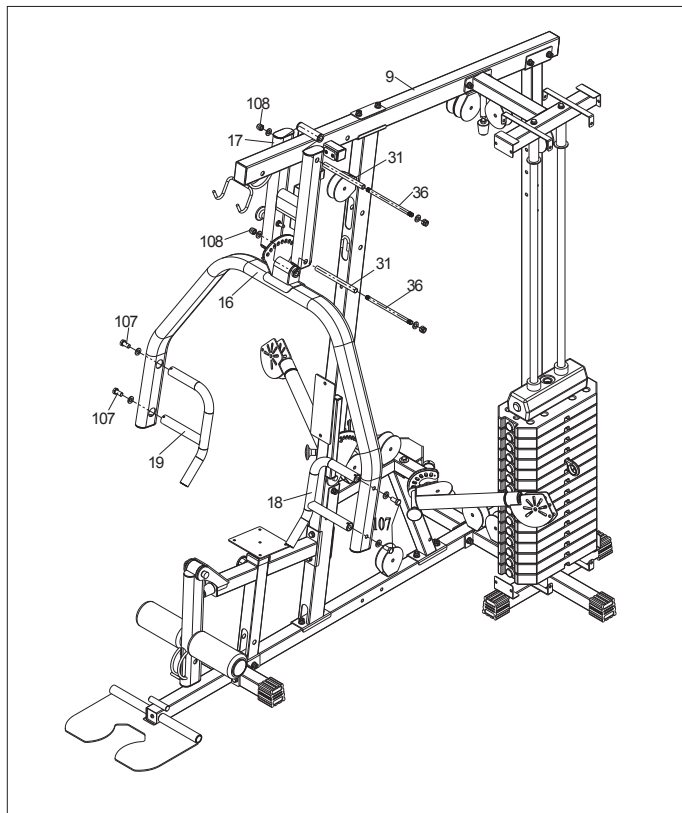


## COMPONENTS

14	BOX 3		Qty:2
42	BOX 3		Qty:1
15	BOX 2		Qty:2
84	BOX 2		Qty:1
20	BOX 3		Qty:1
86	BOX 2		Qty:1
21	BOX 3		Qty:1
88	BOX 2		Qty:2
22	BOX 3		Qty:1
89	BOX 2		Qty:2
24	BOX 3		Qty:1

- A Σύνδεσε τον ΣΥΝΔΕΤΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ του ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (20) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96).
- B Σύνδεσε το ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (22) στον ΣΥΝΔΕΤΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ του ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (20) και σταθεροποίησε με την ΠΕΡΟΝΗ (86).
- Γ Σύνδεσε τον ΣΥΝΔΕΤΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ του ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (20) και το ΠΛΑΚΙΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (42) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (99) x 2.
- Δ Σύνδεσε τον ΑΠΟΣΒΕΣΤΗΡΑ (84) στον ΣΥΝΔΕΤΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ του ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (20) με ΒΙΔΕΣ PHILLIPS (104).
- Ε Σύνδεσε την ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ (21) στον ΣΥΝΔΕΤΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ του ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (20) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (105).
- ΣΤ Σύνδεσε τον ΚΥΛΙΝΔΡΟ (88) στην ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ (21), μετά σύνδεσε το ΣΠΟΓΓΙΝΟ ΚΑΠΑΚΙ (89) σε κάθε ΚΥΛΙΝΔΡΟ (88).
- Ζ Σύνδεσε το ΣΤΗΡΙΓΜΑ της ΕΠΙΓΕΜΙΣΜΕΝΗΣ ΠΛΑΤΗΣ (24) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (150).
- Η Σύνδεσε τον ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (14) x 2 στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ του ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (13), στη συνέχεια σύνδεσε τον ΔΑΚΤΥΛΙΟ του ΑΞΟΝΑ (15) σε κάθε ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (14) και σταθεροποίησε με μια ΒΙΔΑ ΕΞΑΓΩΝΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ (106) x 2.

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 7



TOOLS	2 PCS				
107		#16		M12X20	X4
		#17		12	X4
108		#17		12	X4
		#18		M12	X4

## COMPONENTS

16	BOX 4		Qty:1	17	BOX 3		Qty:1	18	BOX 4		Qty:1
19	BOX 4		Qty:1	31	BOX 3		Qty:2	36	BOX 3		Qty:2





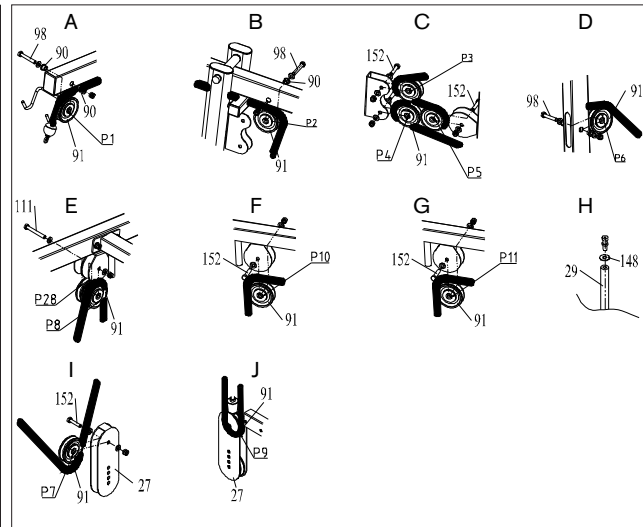
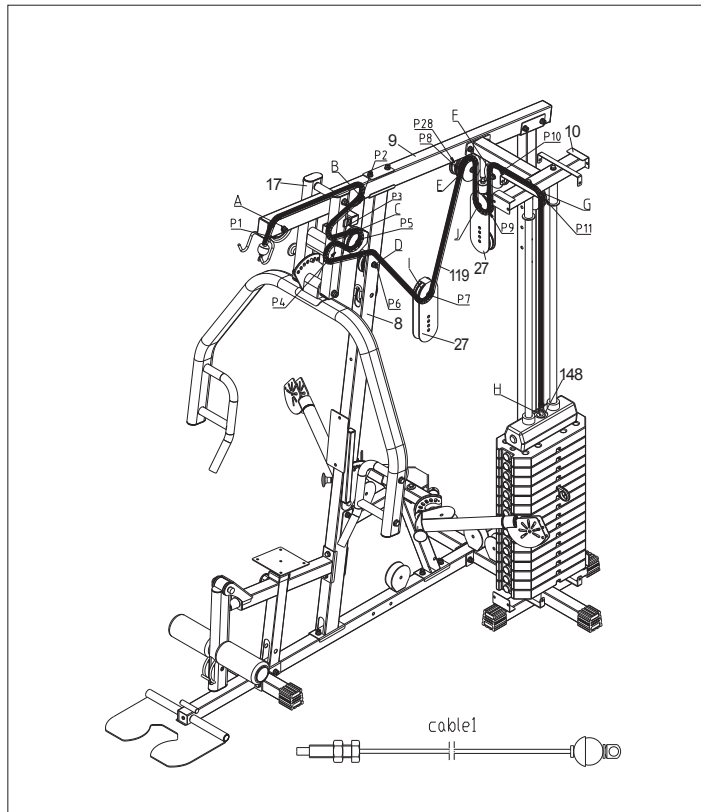
---

Α Σύνδεσε τον ΣΥΝΔΕΤΗ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΡΕΣΑΣ (17) στην ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9) και εισήγαγε τον ΑΞΟΝΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ (31), στη συνέχεια εισήγαγε την ΒΙΔΑ ΔΙΠΛΟΥ ΣΠΕΙΡΩΜΑΤΟΣ (36) στον ΑΞΟΝΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ (31) και σταθεροποίησε με ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΞΙΜΑΔΙΟΥ (108).

Β Σύνδεσε τον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΡΕΣΑΣ (16) στον ΣΥΝΔΕΤΗ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΡΕΣΑΣ (17) και εισήγαγε τον ΑΞΟΝΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ (31), στη συνέχεια εισήγαγε την ΒΙΔΑ ΔΙΠΛΟΥ ΣΠΕΙΡΩΜΑΤΟΣ (36) στον ΑΞΟΝΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ (31) και σταθεροποίησε με ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΞΙΜΑΔΙΟΥ (108).

Γ Σύνδεσε την ΛΑΒΗ (ΑΡΙΣΤΕΡΑ) (18) στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΡΕΣΑΣ (16) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (107) x 2, σύνδεσε την ΛΑΒΗ (ΔΕΞΙΑ) (19) στον ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΡΕΣΑΣ (16) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (107) X 2.  
collega

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 8





TOOLS		2 PCS			
98		#5		M10X70	Qty:3
		#2		10	Qty:6
		#3		M10	Qty:3
152		#40		M10X45	Qty:7
		#2		10	Qty:14
		#3		M10	Qty:7
111		#20		M10X85	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1
90					Qty:6
148					Qty:1

### COMPONENTS

27	BOX 4	Qty:2	91	BOX 3	Qty:12	119	BOX 4	Qty:1



**A** ΕΙΚΟΝΑ Α: Σύνδεσε την ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΘΗΚΗ (90) στην ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9), σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ1 (91) στη συνέχεια σταθεροποίησέ τα στην ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (98).

**B** ΕΙΚΟΝΑ Β: Σύνδεσε την ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΘΗΚΗ (90) στην ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9), σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ2 (91) στη συνέχεια σταθεροποίησέ τα στην ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (98).

**Γ** ΕΙΚΟΝΑ Γ: Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) στο πάνω μέρος της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ3 (91) από το αριστερό μέρος της βάσης στη συνέχεια σταθεροποίησε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ3 (91) στο πίσω μέρος του ΣΥΝΔΕΤΗ ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΠΡΕΣΑΣ (17) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152). Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ5 (91) από τη βάση της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ3 (91) και από το δεξιό μέρος μέχρι την βάση στη συνέχεια σταθεροποίησε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ5 (91) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152). Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ5 (91) από την βάση της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ5 (91) στο αριστερό μέρος μέχρι την βάση στη συνέχεια σταθεροποίησε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ3 (91) στο πίσω μέρος του ΣΥΝΔΕΤΗ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (17) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152).

**Δ** ΕΙΚΟΝΑ Δ: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ6 (91) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (98), στη συνέχεια τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) στο πάνω μέρος της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ6 (91) από την βάση της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ5 (91) και μέσω του κέντρου της ΕΜΠΡΟΣΘΙΑΣ ΚΑΘΕΤΗΣ ΔΟΜΗΣ (8).

**Ε** ΕΙΚΟΝΑ Ε: Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ8 (91). Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ28 (91) και την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ8 (91) στην ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (111).

**ΣΤ** ΕΙΚΟΝΑ F: Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ 10 (91) στη συνέχεια σταθεροποίησε στο ΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (10) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152).

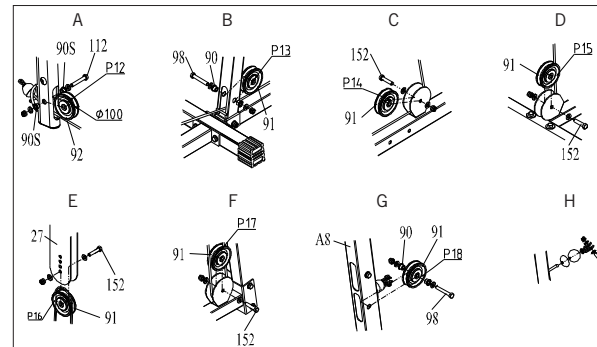
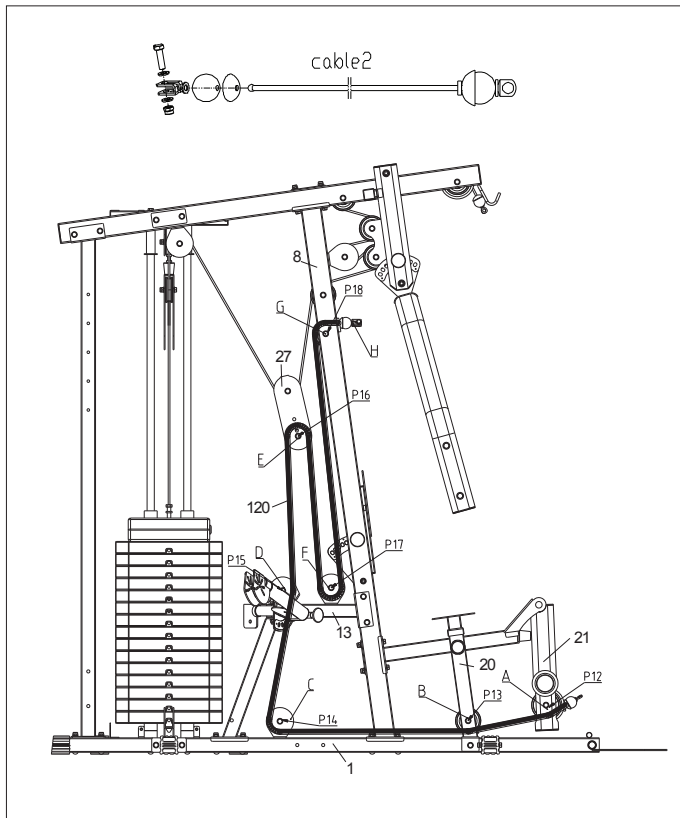
**Ζ** ΕΙΚΟΝΑ G: Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ 11 (91) στη συνέχεια σταθεροποίησε στο ΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (10) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152).

**Η** ΕΙΚΟΝΑ Η: Σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) και την ΜΕΓΑΛΗ ΡΟΔΕΛΑ (148) στον ΟΔΗΓΟ ΒΑΡΩΝ (29).

**Θ** ΕΙΚΟΝΑ Ι: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ7 (91) στο ΤΜΗΜΑ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (27) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152), στη συνέχεια τοποθέτησε το ΤΜΗΜΑ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (27) στο ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119).

**Ι** ΕΙΚΟΝΑ J: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ9 (91) στο ΤΜΗΜΑ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (27) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152), στη συνέχεια τοποθέτησε το ΤΜΗΜΑ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (27) στο ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119).

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 9





TOOLS		2 PCS			
98		#5		M10X70	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2
152		#40		M10X45	Qty:4
		#2		10	Qty:8
		#3		M10	Qty:4
112		#21		M10X55	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1
90					Qty:4
90S					Qty:2

COMPONENTS

61	BOX 9		Qty:6
62	BOX 2		Qty:1
124	BOX 2	 	Qty:1



Α ΕΙΚΟΝΑ Α: Σύνδεσε την ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΘΗΚΗ (90S) x 2 στην ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ (21), στη συνέχεια τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) (χρησιμοποίησε την άκρη χωρίς το σφαιρίδιο) μέσω της βάσης της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ12 (92) και σταθεροποίησε την ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ (21 μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (112).

Β ΕΙΚΟΝΑ Β: Σύνδεσε την ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΘΗΚΗ (90) x 2 στο ΣΥΝΔΕΤΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (20), σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ13 (91) στο ΣΥΝΔΕΤΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (20) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (98) e μετκαι τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) μέσω της βάσης της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ13 (92).

Γ ΕΙΚΟΝΑ Γ: Σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) και την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ14 (91) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152).

Δ ΕΙΚΟΝΑ Δ: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ15 (91) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (13) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152) στη συνέχεια σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) στο δεξιό μέρος της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ15 (91) από την βάση της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ Ρ14 (91).

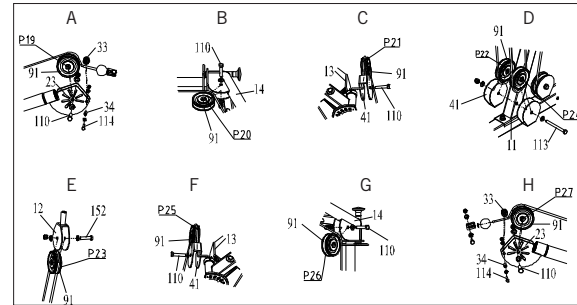
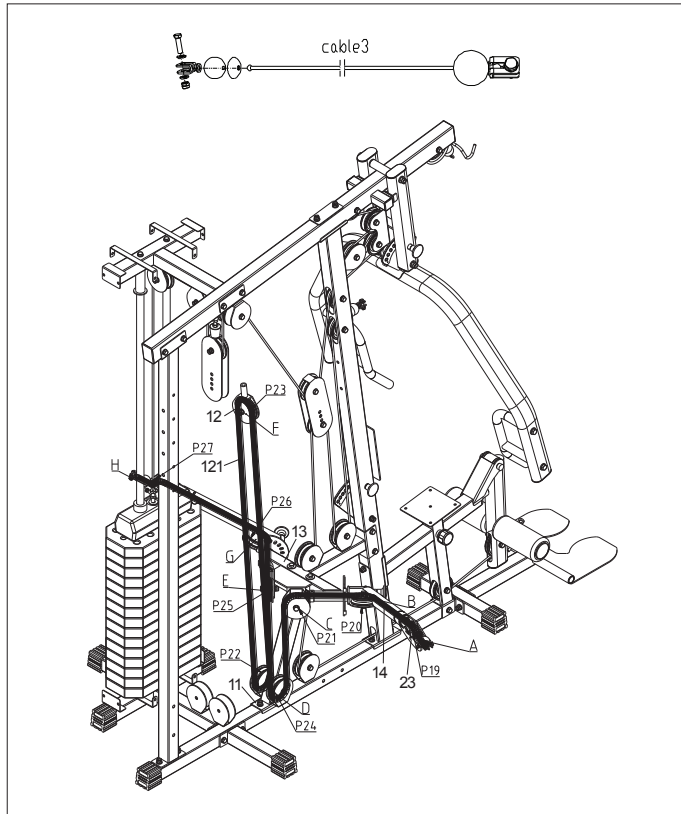
Ε ΕΙΚΟΝΑ Ε: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ16 (91) στο ΤΜΗΜΑ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (27) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152) και τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ16 (91).

ΣΤ ΕΙΚΟΝΑ ΣΤ: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ17 (91) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (13) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕ ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152) και τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ17 (91) από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ16 (91).

Ζ ΕΙΚΟΝΑ Ζ: Σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) και την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ18 (92) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8).

Η ΕΙΚΟΝΑ Η: Συναρμολόγησε το αριστερό τερματικό του ΚΑΛΩΔΙΟΥ 2 (120).

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 10







TOOLS		🔧 2 PCS			
110		#19		M10X50	Qty:7
		#2		10	Qty:14
		#3		M10	Qty:7
113		#22		M10X125	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1
114		#23		M6X45	Qty:2
		#24		6	Qty:4
		#25		M6	Qty:2
152		#40		M10X45	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1

### COMPONENTS

12	BOX 3		Qty:1	33	BOX 2		Qty:2	34	BOX 2		Qty:2
41	BOX 3		Qty:4	91	BOX 9		Qty:9	121	BOX 2		Qty:1



Α ΕΙΚΟΝΑ Α: Σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) και την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ19 (91) στο ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (23) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (110). Σύνδεσε την ΡΟΔΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ (33) στο ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (23) μέσω μιας ΘΗΚΗΣ (34), και σταθεροποίησέ τα με ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΜΠΟΥΛΟΝΙΟΥ (114).

Β ΕΙΚΟΝΑ Β: Σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ20 (91) μετά σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ20 (91) στον ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (14) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (110).

Γ ΕΙΚΟΝΑ Γ: Σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ21 (91), στη συνέχεια σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ21 (91) και το ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (41) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (13) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (110).

Δ ΕΙΚΟΝΑ Δ: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ24 (91) και την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ22 (91) στον ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (11) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (113), στη συνέχεια τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ24 (91) από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ21.

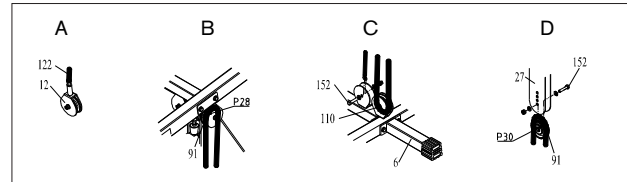
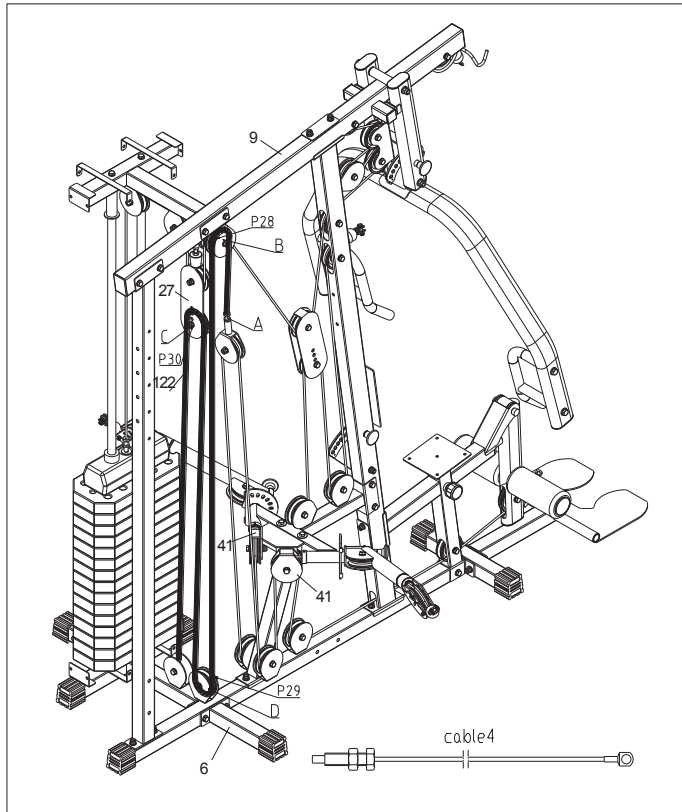
Ε ΕΙΚΟΝΑ Ε: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ23 (91) στο ΑΠΛΟ ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (12) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152) στη συνέχεια τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ23 (91) από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ24 (91).

ΣΤ ΕΙΚΟΝΑ ΣΤ: Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ22 (91) από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ23.

Ζ ΕΙΚΟΝΑ Ζ: Σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ25 (91) από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ22 (91) στη συνέχεια σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ25 (91) και το ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (41) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (13) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (110).

Η ΕΙΚΟΝΑ Η: Σύνδεσε το ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ26 (91) στη συνέχεια σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ26 (91) στον ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (14) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (110).

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 11



TOOLS					
		2 PCS			
①52		#40		M10X45	Qty:3
		#2		10	Qty:6
		#3		M10	Qty:3

## COMPONENTS

①91	BOX 2	Qty:2	①22	BOX 2	Qty:1



Παρατήρηση: Εάν αποκτήσεις την TORUS5, χρησιμοποίησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 5 αντί το ΚΑΛΩΔΙΟ 4 και ΜΗΝ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ το καλώδιο στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) σε αυτή την φάση, υπάρχουν περισσότερες λεπτομερείς οδηγίες για να συνδέσεις τον ΣΤΑΘΜΟ ΠΙΕΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ στην φάση 21.

Α ΕΙΚΟΝΑ Α: Σύνδεσε το ΑΠΛΟ ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (12) στο ΚΑΛΩΔΙΟ 4 (122).

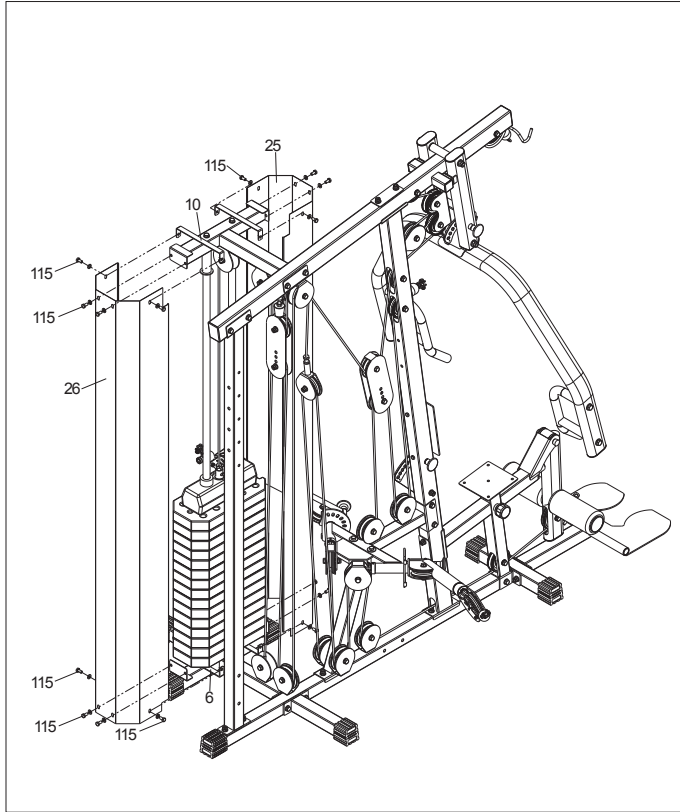
Β ΕΙΚΟΝΑ Β: Η ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ28 (91) συναρμολογήθηκε στην ΑΝΩ ΔΟΜΗ (9) στην ΦΑΣΗ 8, τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 4 (122) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ28 (91).

Γ ΕΙΚΟΝΑ Γ: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ29 (91) στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) tramite l'ASSEMBLAGGIO con BULLONE (110), poi metti il CAVO 4 (122) intorno alla PULEGGIA Ρ29 (91) dalla PULEGGIA Ρ28 (91).

Δ ΕΙΚΟΝΑ Δ: Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ30 (91) στο ΤΜΗΜΑ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (27) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152), στη συνέχεια τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 4 (122) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ30 (91) από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ Ρ29 (91).

Ε ΕΙΚΟΝΑ Ε: Σταθεροποίησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 4 (122) στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152).

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 12



TOOLS		2 PCS			
115		#26		M8X16	Qty:16
		#27		8	Qty:16

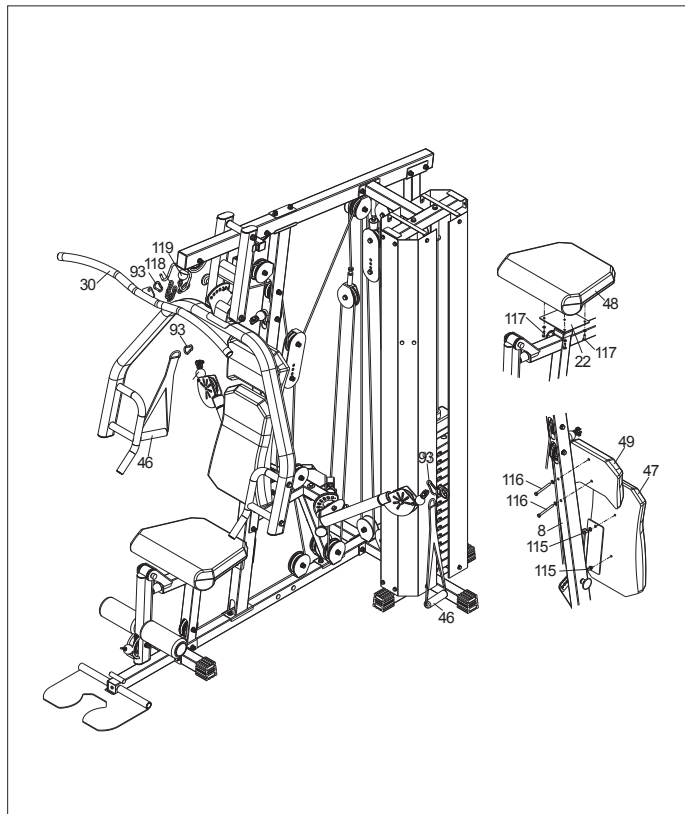
## COMPONENTS

	BOX 1	Qty:1		BOX 1	Qty:1
25			26		

Α Σύνδεσε το ΣΙΔΕΡΕΝΙΟ ΚΑΛΥΜΜΑ (ΑΡΙΣΤΕΡΟ) (25) στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) και το ΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (10) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (115).

Β Σύνδεσε το ΣΙΔΕΡΕΝΙΟ ΚΑΛΥΜΜΑ (ΔΕΞΙΟ) (26) στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) και το ΑΝΩ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (10) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (115).

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 13



TOOLS  2 PCS					
115		#26		M8X16	Qty:2
		#27		8	Qty:2
116		#28		M8X85	Qty:2
		#27		8	Qty:2
117		#29		M6X20	Qty:4
		#24		6	Qty:4
93					Qty:4
118					Qty:1

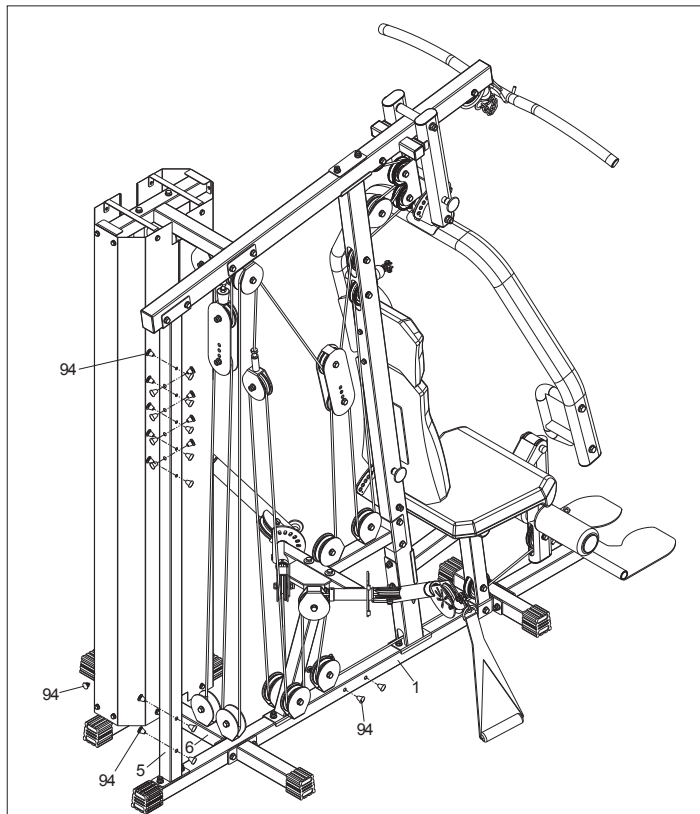
## COMPONENTS

30	BOX 2		Qty:1	46	BOX 2		Qty:2	47	BOX 4		Qty:1
48	BOX 4		Qty:1	49	BOX 4		Qty:1				

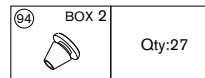


- 
- A Σύνδεσε το ΚΑΘΙΣΜΑ (48) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (22) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (117) x 4.
- B Σύνδεσε την ΚΕΦΑΛΗ ΠΛΑΤΗΣ (49) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (116) x 2.
- Γ Σύνδεσε την ΠΛΑΤΗ (47) στην ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ (8) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (115) x 2.
- Δ Σύνδεσε την ΖΩΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (46) x2 στο ΚΑΛΩΔΙΟ 3 (121) με το ΓΑΝΤΖΟ (93) x 2.
- Ε Σύνδεσε τον ΤΑΛΑΝΤΕΥΤΗΡΑ (30) στο ΚΑΛΩΔΙΟ 1 (119) μέσω του ΓΑΝΤΖΟΥ (93) και την ΑΛΥΣΙΔΑ (118).

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 14



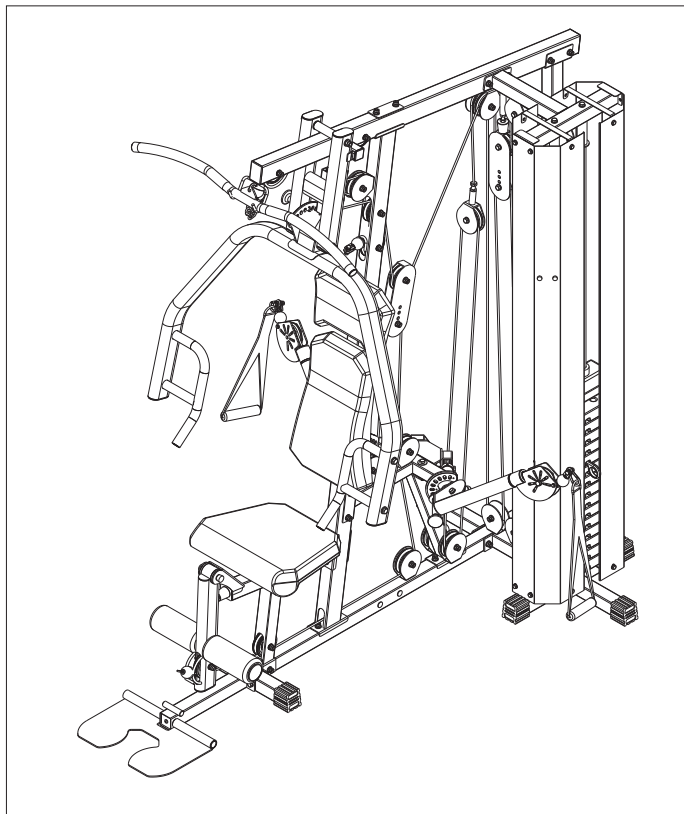
### COMPONENTS



Α Σύνδεσε τα ΚΑΠΑΚΙΑ των ΟΠΩΝ (94) στις οπές της ΒΑΣΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ (1), ΟΠΙΣΘΙΑΣ ΚΑΘΕΤΗΣ ΔΟΜΗΣ (5) και ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) όπως φαίνεται στο σχέδιο.



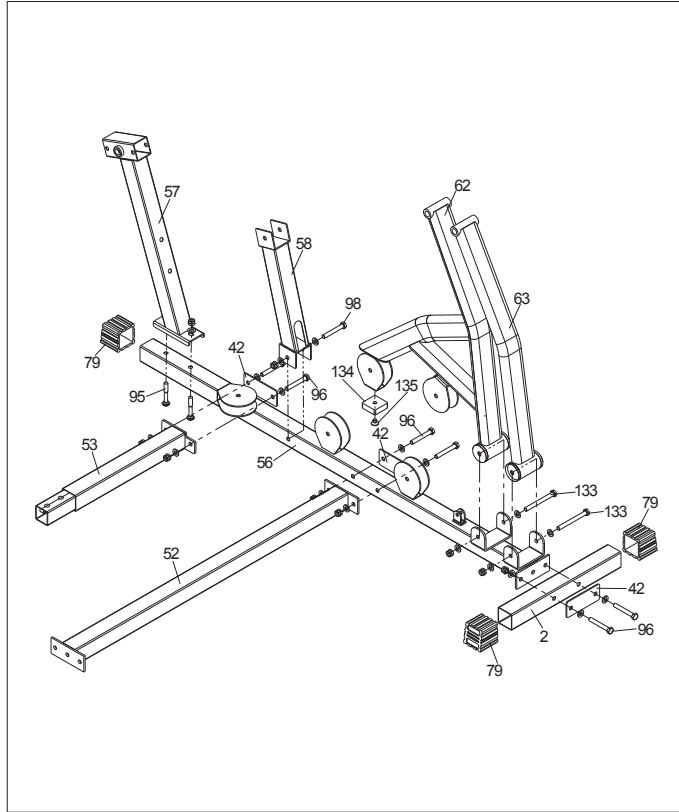
## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 15



**TORUS 3 Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ  
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!**



# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 16 (ΓΙΑ LEG PRESS)



TOOLS	2 PCS	WASHER 6			
95		#1		M10X60	Qty:2
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:2
96		#4		M10X75	Qty:6
		#2		10	Qty:12
		#3		M10	Qty:6
98		#5		M10X70	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1
133		#30		M10X115	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2
135		#31		M10X20	Qty:1

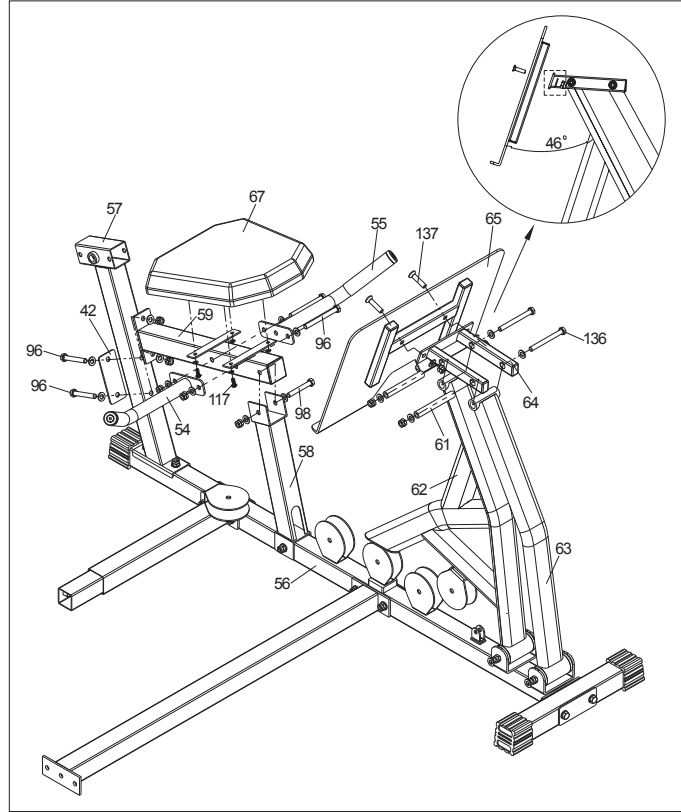
## COMPONENTS

2	BOX 2	Qty:1	67	BOX 8	Qty:1	42	BOX 3	Qty:3
58	BOX 3	Qty:1	52	BOX 8	Qty:1	62	BOX 9	Qty:1
53	BOX 8	Qty:1	63	BOX 9	Qty:1	56	BOX 8	Qty:1
79	BOX 10	Qty:3	134	BOX 8	Qty:1			



- Α Σύνδεσε το ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ (79) στον ΣΥΝΔΕΤΗ ΒΑΣΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ (2) και την ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56).
- Β Σύνδεσε την ΣΩΛΗΝΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (ΜΑΚΡΥ) (52) και το ΠΛΑΚΙΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (42) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x2.
- Γ Σύνδεσε την ΣΩΛΗΝΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (ΚΟΝΤΟ) (53) και το ΠΛΑΚΙΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (42) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x2.
- Δ Σύνδεσε την ΟΠΙΣΘΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ (57) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (95) x2.
- Ε Σύνδεσε την ΚΑΘΕΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ (58) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (98).
- ΣΤ Σύνδεσε τον ΣΥΝΔΕΤΗ ΒΑΣΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ (2) και το ΠΛΑΚΙΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (42) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x2.
- Ζ Σύνδεσε το ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΜΗΜΑ (134) στη ΣΩΛΗΝΑ για ΤΗΝ ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ (ΟΠΙΣΘΙΟ) (62) με ΒΙΔΑ PHILLIPS (135).
- Η Σύνδεσε την ΣΩΛΗΝΑ για την ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ (ΟΠΙΣΘΙΟ) (62) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (133).
- Θ Σύνδεσε την ΣΩΛΗΝΑ για την ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ (ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ) (62) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (133).

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 17 (ΓΙΑ LEG PRESS)



TOOLS	2 PCS	WASHER 6			
96		#4		M10X75	Qty:4
		#2		10	Qty:8
		#3		M10	Qty:4
98		#5		M10X70	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1
117		#29		M6X20	Qty:4
		#24		6	Qty:4
136		#32		M10X135	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2
137		#33		M10X40	Qty:2
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:2

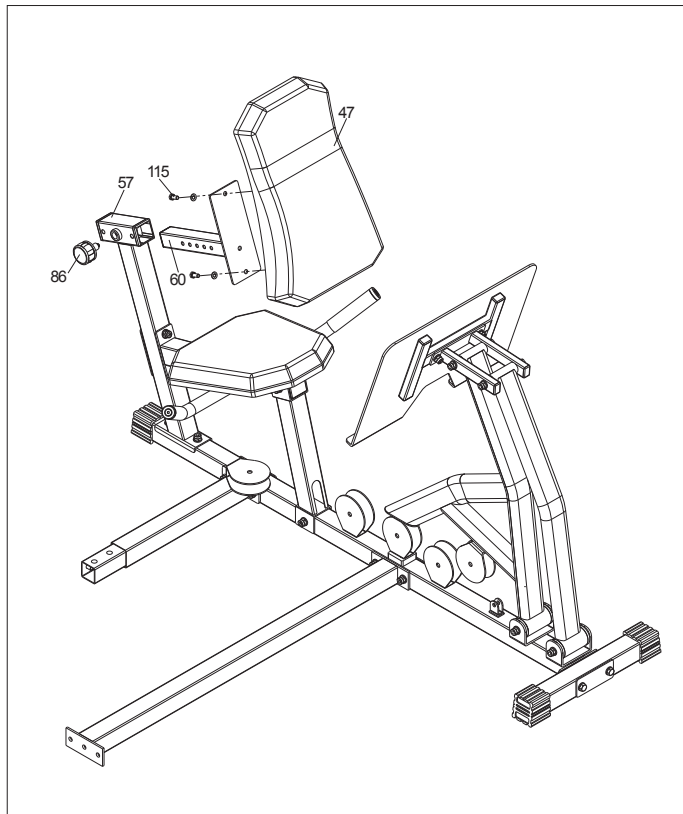
## COMPONENTS

42	BOX 8	Qty:1	55	BOX 8	Qty:1	54	BOX 3	Qty:1
59	BOX 8	Qty:1	61	BOX 8	Qty:2	64	BOX 8	Qty:1
65	BOX 9	Qty:1	67	BOX 9	Qty:1			



- 
- A Σύνδεσε το ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (59) στο ΚΑΘΕΤΟ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (58) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (98).
- B Σύνδεσε το ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (59) και το ΠΛΑΚΙΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (42) στο ΟΠΙΣΘΙΟ ΣΤΗΡΙΓΜΑ (57) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x2.
- Γ Σύνδεσε το ΔΕΞΙΟ ΥΠΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟ (54) και το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΥΠΟΒΡΑΧΙΟΝΙΟ (55) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (59) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96) x2.
- Δ Σύνδεσε το ΚΑΘΙΣΜΑ LE G PRESS (67) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ (59) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (117) x4.
- Ε Σύνδεσε την ΣΤΗΡΙΞΗ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (64) στην ΣΩΛΗΝΑ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΟΠΙΣΘΙΑ) (62) και την ΣΩΛΗΝΑ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ) (63) με την ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΗ ΘΗΚΗ (61) x2 και σταθεροποίησέ τα μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (136) x2.
- ΣΤ Σύνδεσε την ΠΛΑΚΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΕΥΡΕΙΑ) (65) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (64) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (137) x2.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 18 (ΓΙΑ LEG PRESS)



TOOLS	2 PCS				
(115)		#26		M8X16	Qty:2
		#27		8	Qty:2

### COMPONENTS

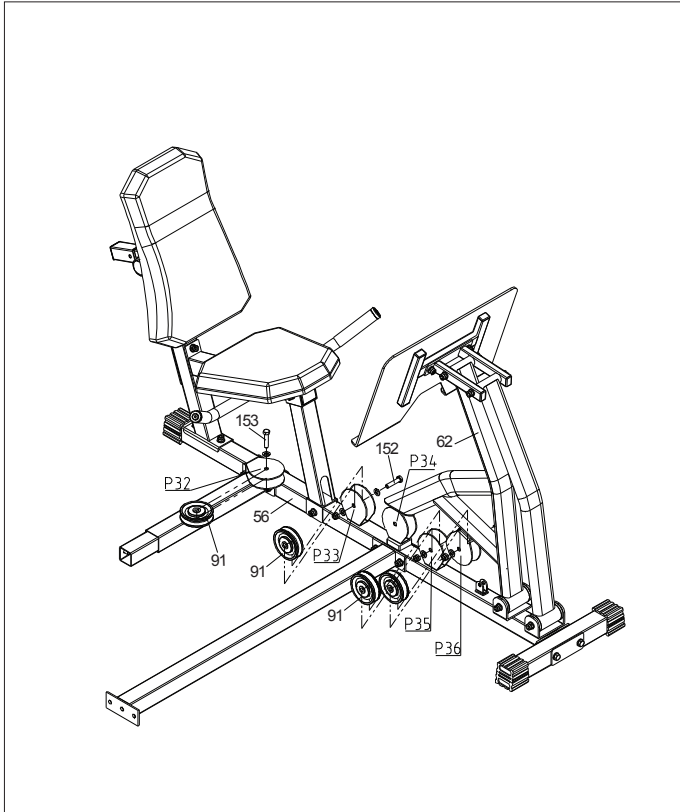
(47)	BOX 4	Qty:1	(60)	BOX 8	Qty:1	(66)	BOX 8	Qty:1

Α Σύνδεσε την ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΛΑΤΗΣ (60) στην ΟΠΙΣΘΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ (57) μέσω της ΛΑΒΗΣ (86).

Β Σύνδεσε την ΠΛΑΤΗ (47) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΠΛΑΤΗΣ (60) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (115).

Γ Σύνδεσε το STOPER (156).

# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 19 (ΓΙΑ LEG PRESS)



TOOLS		2 PCS			
152		#40		M10X45	Qty:3
		#2		10	Qty:6
		#3		M10	Qty:3
153		#40		M10X45	Qty:1
		#2		10	Qty:1

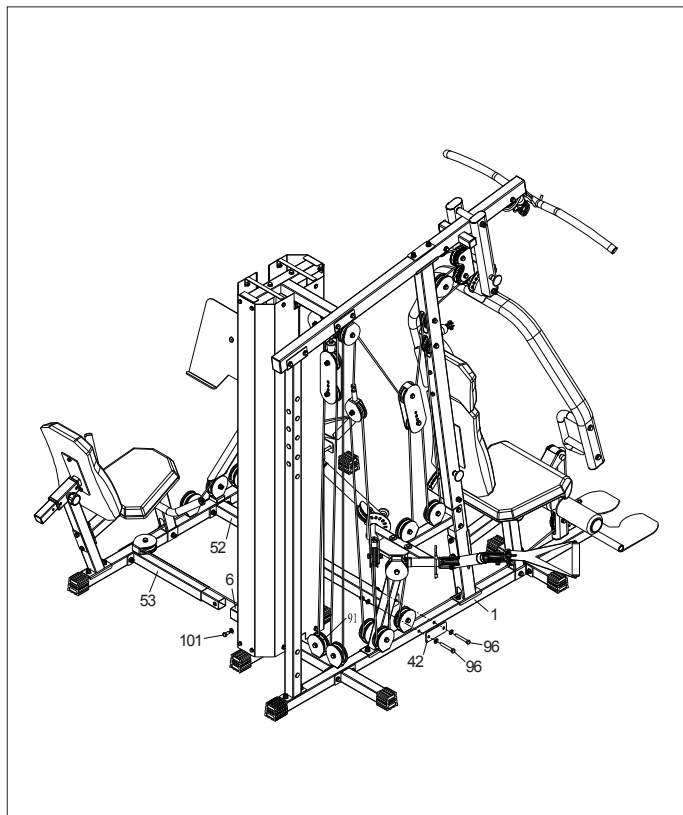
## COMPONENTS

91	BOX 2	Qty:4
----	-------	-------

**A** Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P32 (91) στην ΣΩΛΗΝΑ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΟΠΙΣΘΙΑ) (62) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (153).

**B** Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P33 (91), ΤΡΟΧΑΛΙΑ P35 (91) και την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P36 στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152).

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 20 (ΓΙΑ LEG PRESS)



TOOLS	2 PCS				
96		#4		M10x75	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2
101		#9		M10x20	Qty:1
		#2		10	Qty:1

### COMPONENTS

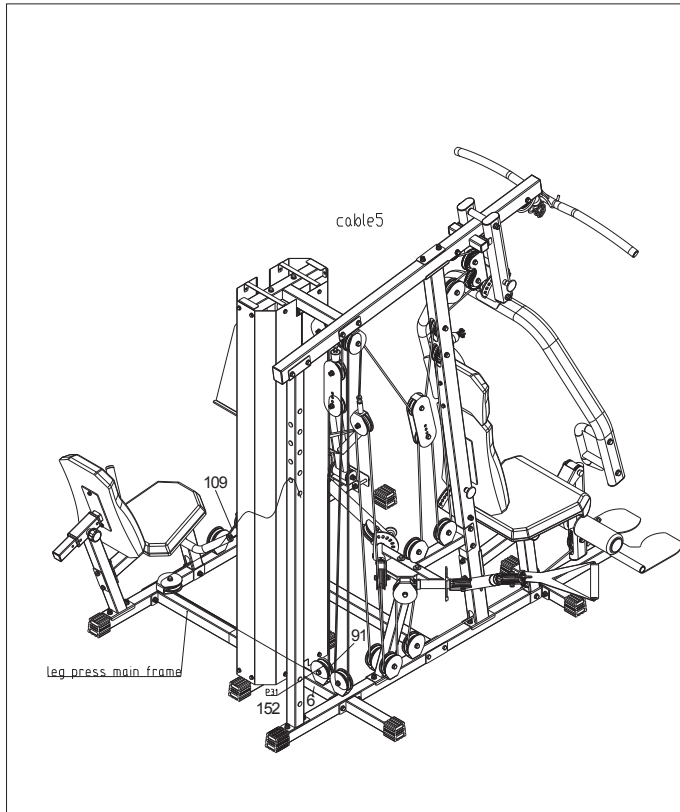
42	BOX 3	Qty:1	91	BOX 2	Qty:1

Α Σύνδεσε την ΣΩΛΗΝΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (ΚΟΝΤΗ) (53) στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (101).

Β Σύνδεσε την ΣΩΛΗΝΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (ΜΑΚΡΙΑ) (52) και το ΠΛΑΚΙΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ (42) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ (1) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (96)x2.



## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 21 (ΓΙΑ LEG PRESS)



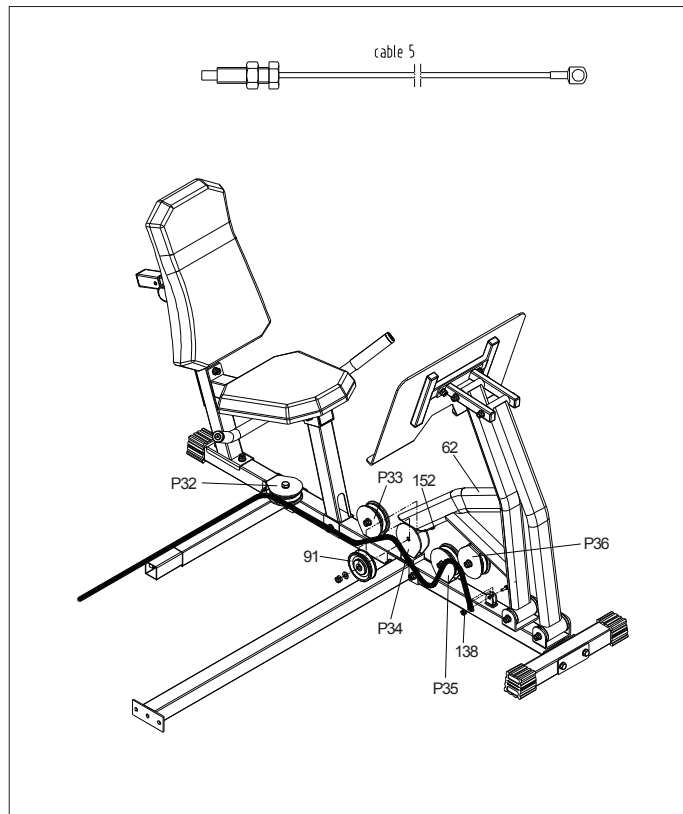
Εάν κατέχεις ήδη μια TORUS3, μπορείς να αποκτήσεις το σετ για το LEG PRESS; θα χρησιμοποιήσεις τα ΚΑΛΩΔΙΑ αντί το ΚΑΛΩΔΙΟ 4 και θα ακολουθήσεις τις παρακάτω οδηγίες συναρμολόγησης.

**A** Σύνδεσε την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P31(91) στον ΣΤΑΥΡΩΤΟ ΣΥΝΔΕΤΗ (6) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (152).

**B** Σύνδεσε τα ΚΑΛΩΔΙΑ 5(109) στο ΑΠΛΟ ΤΜΗΜΑ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (12).

Στη συνέχεια τοποθέτησε τα ΚΑΛΩΔΙΑ 5(109) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P28, ήδη μέχρι την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P29, από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P29 μέχρι την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P30, στη συνέχεια γύρω από τα ΚΑΛΩΔΙΑ 5 στην ΤΡΟΧΑΛΙΑ P31 από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P30.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 22 (PER LEG PRESS)



TOOLS	2 PCS				
110		#19		M10X50	Qty:1
		#2		10	Qty:2
		#3		M10	Qty:1
138		#34		M10X30	Qty:1
		#3		M10	Qty:1

### COMPONENTS

91	BOX 2	Qty:1	109	BOX 8	Qty:1
			L=7040		

**Α** Σύνδεσε τα ΚΑΛΩΔΙΑ 5 (109) γύρω από την ΤΡΟΧΑΛΙΑ P32, στη συνέχεια προχώρησε προς τα κάτω προς τη βάση της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ P33.

**Β** Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 5 (109) στο πάνω μέρος της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ P34 (91) στη συνέχεια σύνδεσε την ΣΩΛΗΝΑ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΟΠΙΣΘΙΑ) (62) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (110).

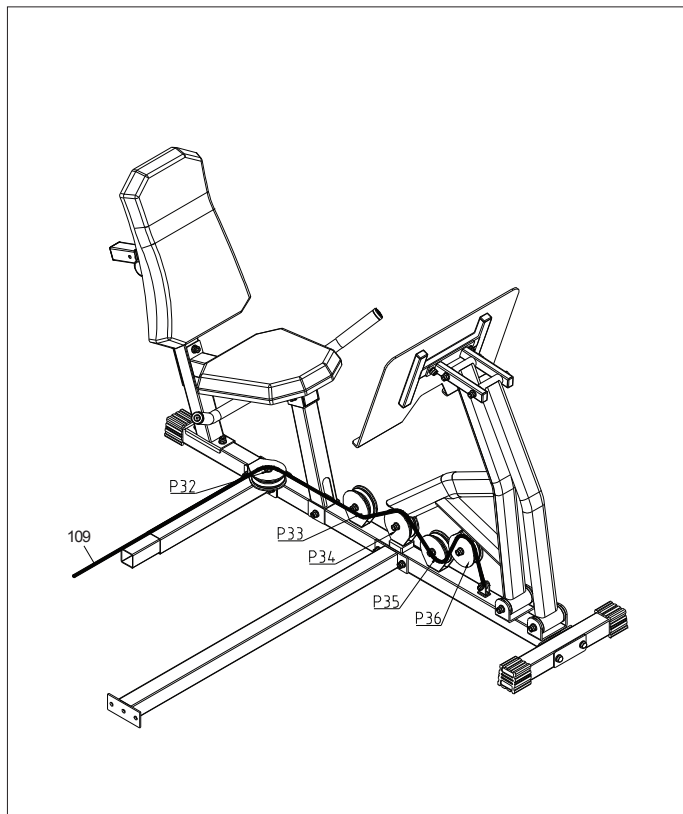
**Γ** Τοποθέτησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 5 (109) μέσω της βάσης της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ P35 στη συνέχεια στο πάνω μέρος της ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ P36.

**Δ** Σταθεροποίησε το ΚΑΛΩΔΙΟ 5 (109) στην ΒΑΣΙΚΗ ΔΟΜΗ LEG EXTENSION (56) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (138).

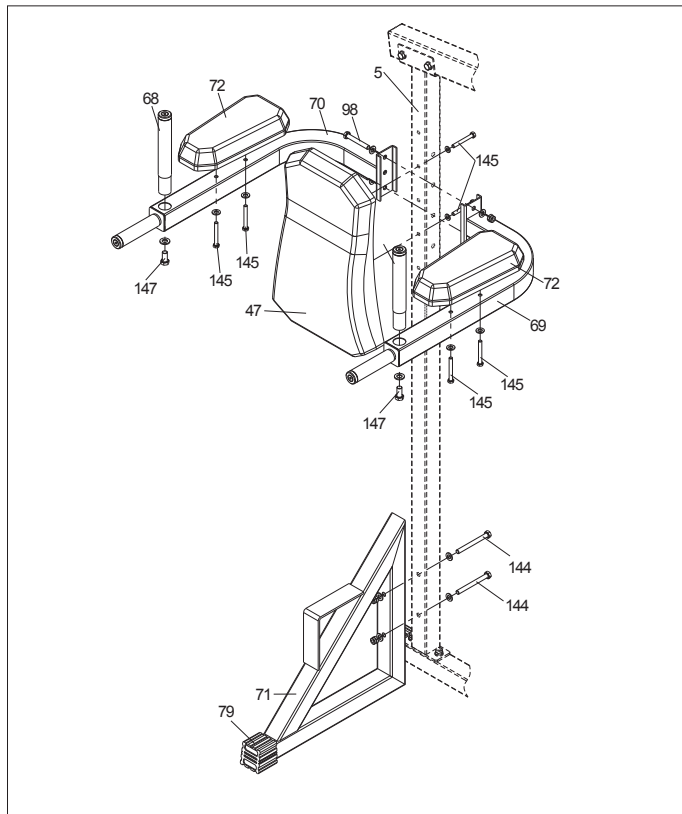
## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 23 (ΓΙΑ LEG PRESS)



Ο ΣΤΑΘΜΟΣ LEG PRESS ΓΙΑ ΤΟ  
TORUS 3 ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!



# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 24 (ΓΙΑ VKR)



TOOLS	2 PCS				
98		#5		M10X70	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2
144		#30		M10x115	Qty:2
		#2		10	Qty:4
		#3		M10	Qty:2
145		#37		M8x65	Qty:6
		#27		8	Qty:6
147		#38		M12x25	Qty:2
		#17		12	Qty:2

## COMPONENTS

68	BOX 10	Qty:2	47	BOX 10	Qty:1	69	BOX 10	Qty:1
71	BOX 10	Qty:1	70	BOX 10	Qty:1	72	BOX 10	Qty:2
79	BOX 10	Qty:1						



Α Σύνδεσε το ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ (79) στο ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΠΟΔΙΩΝ VKR (71), στη συνέχεια σύνδεσε το ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΠΟΔΙΩΝ VKR (71) στον ΟΠΙΣΘΙΟ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗ (5) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (144).

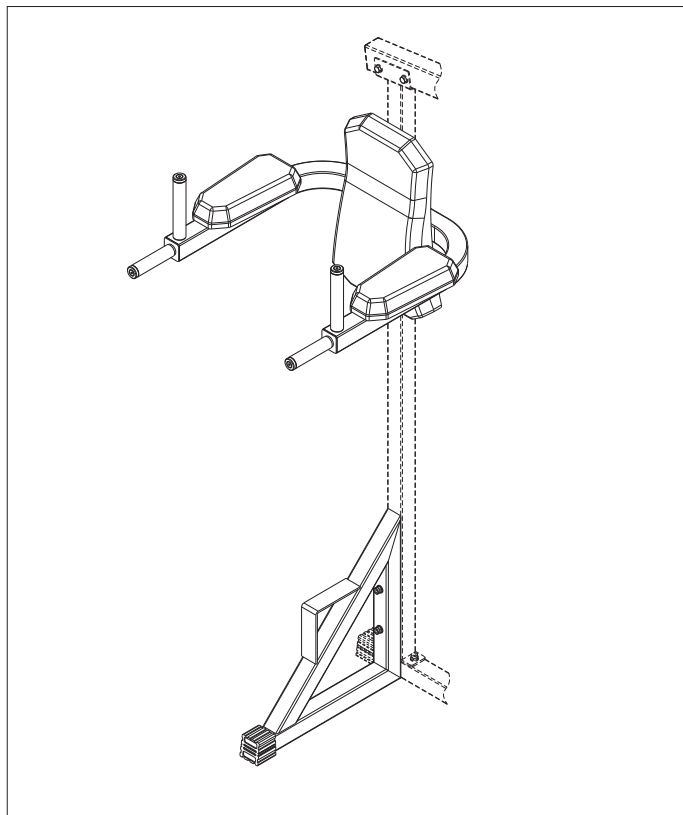
Β Σύνδεσε το ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΕΤ ΣΩΛΗΝΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (69) και το ΔΕΞΙΟ ΣΕΤ ΣΩΛΗΝΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (70) στον ΟΠΙΣΘΙΟ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗ (5) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (98) x 2.

Γ Σύνδεσε το ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΒΡΑΧΙΟΝΑ (72) x2 στο ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΕΤ ΣΩΛΗΝΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (69) και το ΔΕΞΙΟ ΣΕΤ ΣΩΛΗΝΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (70) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (145).

Δ Σύνδεσε την ΚΑΘΕΤΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ (68) x2 στο ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΕΤ ΣΩΛΗΝΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (69) και στο ΔΕΞΙΟ ΣΕΤ ΣΩΛΗΝΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ (70) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (147).

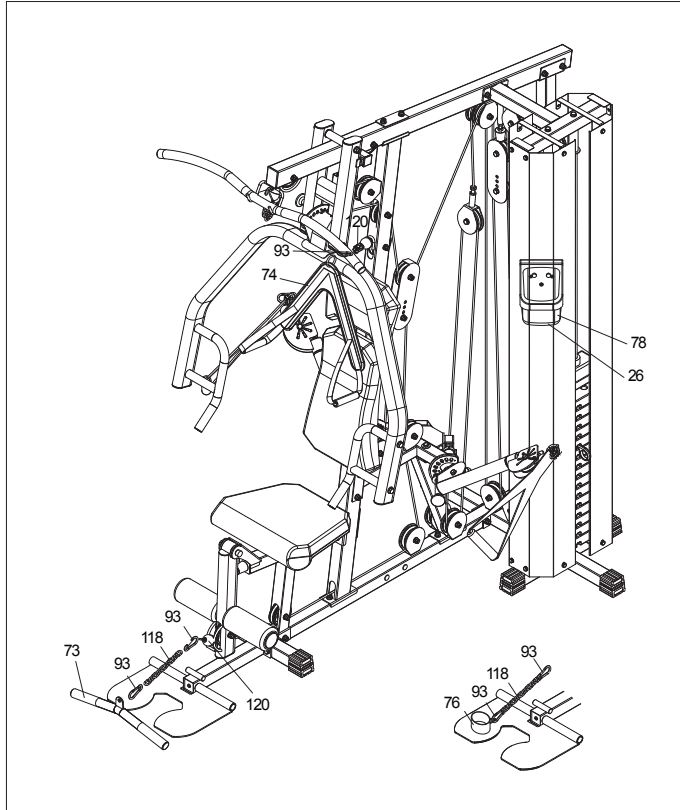
Ε Σύνδεσε την ΠΛΑΤΗ (47) στον ΟΠΙΣΘΙΟ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗ (5) μέσω ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ με ΜΠΟΥΛΟΝΙ (145).

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 25 (ΓΙΑ VKR)



**VKR Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ  
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!**

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 26



TOOLS					
93					Qty:3
118					Qty:1

### COMPONENTS

73	BOX 11		Qty:1	74	BOX 11		Qty:1	76	BOX 11		Qty:1
78	BOX 11		Qty:1								

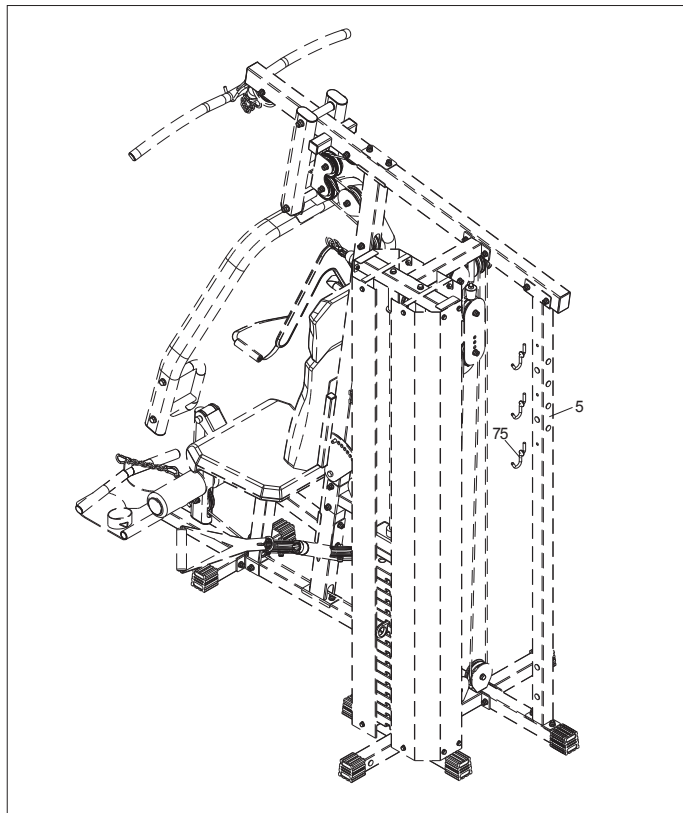
**A** Σύνδεσε την ΡΑΒΔΟ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (73) ή την ΖΩΝΗ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ (76) στο ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) με την ΑΛΥΣΙΔΑ (118) και τον ΓΑΝΤΖΟ (93).

**B** Σύνδεσε την ΡΑΒΔΟ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ (73) στο ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) με την ΑΛΥΣΙΔΑ (118) και τον ΓΑΝΤΖΟ (93).

**Γ** Σύνδεσε την ΖΩΝΗ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ (74) στο ΚΑΛΩΔΙΟ 2 (120) με τον ΓΑΝΤΖΟ (93).

**Δ** Σύνδεσε την ΘΕΣΗ ΜΠΟΥΚΑΛΙΩΝ (78) στην ΣΙΔΕΡΕΝΙΑ ΘΕΣΗ (26).

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 27



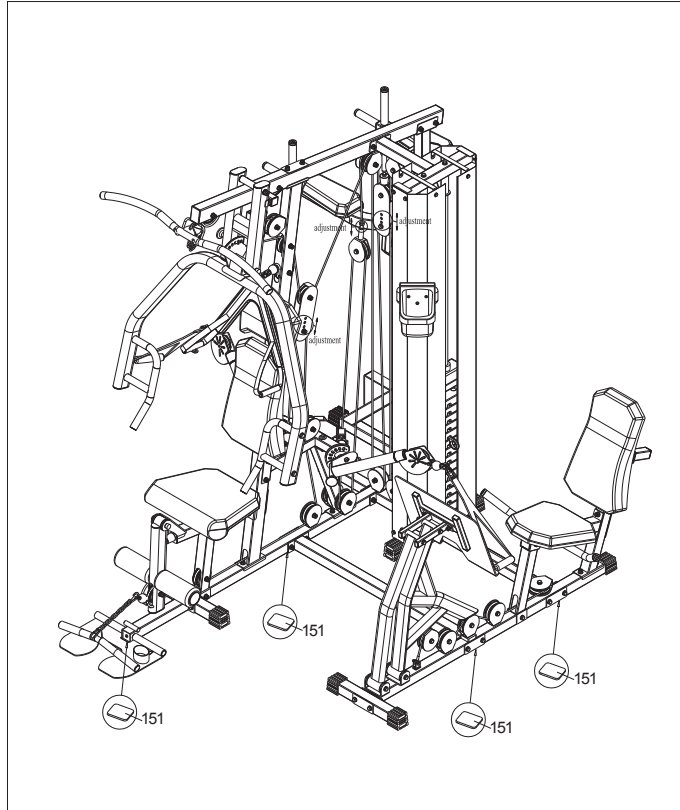
### COMPONENTS

75	BOX 10	Qty:3
----	--------	-------

Α Σύνδεσε τους ΓΑΝΤΖΟΥΣ για τα ΑΞΕΣΟΥΑΡ (75) x3 στην ΟΠΙΣΘΙΑ ΚΑΘΕΤΗ ΔΟΜΗ STRUCTURA (5).

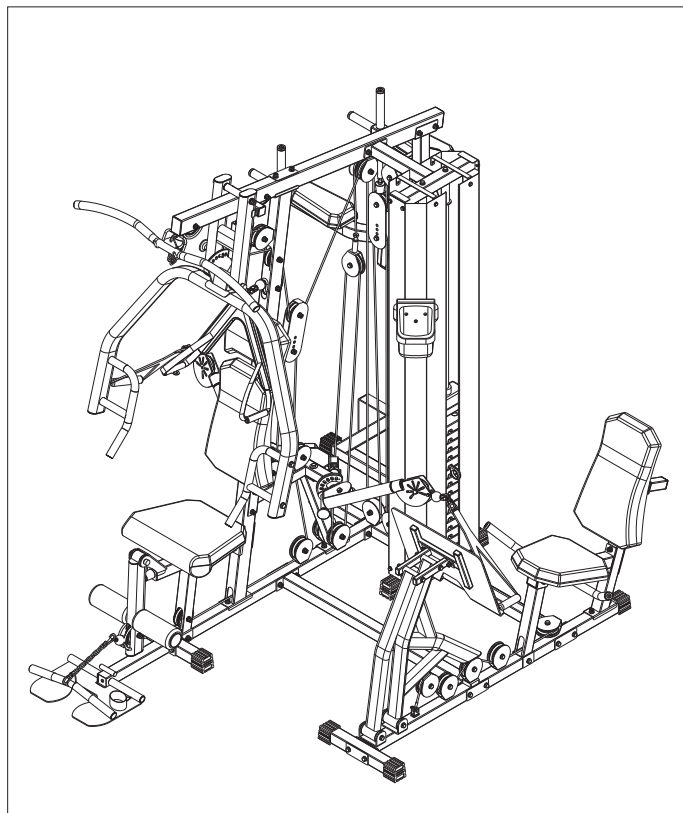


## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 28



Α Παρέχουμε κάποιες σφήνες επιπεδοποίησης για το TORUSS5, στην περίπτωση κατά την οποία το πάτωμα δεν είναι απόλυτα επίπεδο. Θα μπορείς να εισάγεις αυτές τις σφήνες επιπεδοποίησης κάτω Από το μηχάνημα για την εξομάλυνση επιπέδου.

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΦΑΣΗ 29



**TORUS5 Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ  
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!**

## ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΕΙΣ

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ που επέλεξε την δική σου home gym. Πήρες μια σημαντική απόφαση για να αναπτύξεις και να υποστηρίξεις το πρόγραμμα προπόνησής σου. Η δική σου home gym είναι ένα αποτελεσματικό όργανο για να πετύχεις τους στόχους σου. Η κανονική χρήση της δικής σου home gym θα μπορεί να βελτιώσει την ζωή σου με πολλούς τρόπους.

ΟΡΙΣΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

- Βελτίωση του τόνου και της μυικής δύναμης
- Αύξηση του επιπέδου καθημερινής ενέργειας
- Πιο υγιής καρδιά
- Απώλεια βάρους

Το κλειδί για να αποκτήσεις αυτά τα οφέλη είναι να αναπτύξεις την συνήθεια της σωματικής άσκησης. Η δική σου καινούργια home gym θα σε βοηθήσει να διαγράψεις κάθε εμπόδιο προς αυτή την κατεύθυνση. Χιόνι και βροχή δεν θα μπορέσουν να εμποδίσουν την προπόνησή σου εάν κατέχεις μια home gym.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕ ΤΗΝ HOME GYM

Τοποθέτησε την home gym σε μια επίπεδη επιφάνεια. Πρέπει να υπάρχει 1 πόδι περιθώριο πίσω από την home gym, 3 πόδια σε κάθε πλευρά και 3 πόδια μπροστά. Μην τοποθετείς την home gym σε σημεία που μπορεί να εμποδίζονται τα ανοίγματα αέρα. Η home gym δεν πρέπει να τοποθετείται σε εξωτερικούς χώρους.

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

ΑΞΟΝΑΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ

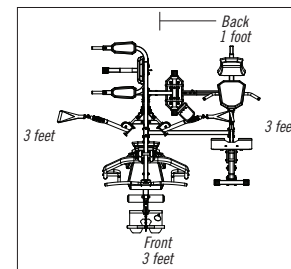
Βεβαιώσου ότι έχει εισαχθεί ολοκληρωτικά πριν χρησιμοποιήσεις το μηχάνημα.

ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

Βεβαιώσου ότι ακολουθείς τις διαδικασίες συντήρησης που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Σταμάτησε αν αισθανθείς κόπωση, πόνο ή δυσκολία αναπνοής.

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Μην το χρησιμοποιείς εάν οποιοδήποτε μέρος παρουσιάζει ζημιά. Κάλεσε τον πωλητή.



## ΟΔΗΓΙΕΣ

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΟΥ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΕΙΣ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.

#### ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ; (ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ)

Ο Αμερικανικός Καρδιολογικός Σύλλογος συστήνει να ασκείσαι 3 ή 4 ημέρες την εβδομάδα για να διατηρήσεις την καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση. Εάν έχεις άλλους στόχους όπως απώλεια βάρους ή λίπους, θα μπορείς να τα πετύχεις πιο γρήγορα με μια πιο συχνή άσκηση. Εάν είναι 3 ή 6 ημέρες, θυμήσου ότι ο τελικός στόχος σου θα πρέπει να είναι εκείνος που κάνεις την άσκηση συνήθεια ζωής. Πολλά άτομα καταφέρνουν να έχουν επιτυχία με ένα πρόγραμμα προπόνησης εάν το κάνουν την ίδια ώρα. Δεν πειράζει εάν είναι το πρωί πριν το πρωινό, κατά την διάρκεια του διαλείμματος για το γεύμα ή όταν παρακολουθείς τηλεόραση το βράδυ, αυτό που ενδιαφέρει είναι να διαλέγεις την ώρα που σου επιτρέπει να τηρήσεις το πρόγραμμα προπόνησης και να είναι ώρα που κανένας δεν θα σε διακόψει. Το πρόγραμμα σου φυσικής κατάστασης θα πρέπει να είναι προτεραιότητα στην ζωή σου, συνεπώς αποφάσισε και κάνε ένα καθημερινό πρόγραμμα!

#### ΠΟΣΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ; (ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ)

Για να πετύχεις οφέλη από την αεροβική άσκηση συστήνεται να ασκείσαι από 24 έως 60 λεπτά ανά περίοδο αλλά βαθμιαία να αυξάνεις τους χρόνους άσκησης. Εάν είχες καθιστική ζωή κατά την τελευταία χρονιά, θα μπορούσε να είναι καλή ιδέα να αρχίσεις να ασκείσαι για πέντε λεπτά αρχικά. Το σώμα σου χρειάζεται χρόνο για να συνηθίσει την νέα δραστηριότητα. Εάν ο στόχος σου είναι η απώλεια βάρους, μια περίοδος προπόνησης πιο μεγάλη με χαμηλή ένταση αποδεικνύεται πιο αποτελεσματική. Μια προπόνηση 48 λεπτών συστήνεται περισσότερο για καλύτερα αποτελέσματα απώλειας βάρους.

#### ΠΟΣΗ ΕΝΤΑΣΗ; (ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ)

Η ένταση της προπόνησής σου καθορίζεται από τους στόχους σου. Εάν χρησιμοποιείς την συσκευή σου για να προετοιμάσεις μια προπόνηση 5k, πιθανόν θα δουλεύεις με μια ένταση πιο υψηλή από ότι σε έναν στόχο γενικής φυσικής κατάστασης. Εκτός από τους στόχους μακράς διάρκειας, άρχισε πάντα την προπόνηση με χαμηλή ένταση. Η αεροβική άσκηση δεν πρέπει να προκαλεί πόνο για να δώσει οφέλη. Υπάρχουν δύο τρόποι για να μετρήσεις την ένταση της άσκησής σου. Ο πρώτος είναι να ελέγχεις τον καρδιακό σου παλμό (χρησιμοποιώντας τους αισθητήρες στις χειρολαβές) και ο δεύτερος είναι αξιολογώντας το επίπεδο κούρασης που νιώθεις (είναι πιο απλό από εκείνο που φαίνεται!)

#### ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΟΥΡΑΣΗΣ ΠΟΥ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ

Ένας απλός τρόπος για να εκτιμήσεις την ένταση της άσκησής σου, είναι να αξιολογήσεις το επίπεδο κούρασής σου. Εάν δεν καταφέρνεις να κάνεις μια συζήτηση χωρίς να λαχανιάσεις τότε προπονείσαι πολύ δυνατά. Ένας καλός κανόνας είναι να εργαστείς στο σημείο ευφορίας, μη λιποθυμίας. Εάν δεν καταφέρεις να ανακτήσεις την ανάσα, πρέπει να επιβραδύνεις. Να προσέχεις πάντα αυτά τα σημάδια.



## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΙΣΟΤΟΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

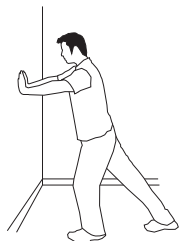
- Συστήνεται να ακολουθείς τουλάχιστον 5-10 λεπτά καρδιαγγειακή άσκηση πριν αρχίσεις την ισοτονική προπόνησή σου για να ζεστάνεις τους μύες, να αυξήσεις τους καρδιακούς παλμούς σου και να προετοιμάσεις το σώμα σου για την ισοτονική άσκηση.
- Σήκωσε και κατέβασε το βάρος αργά με ελεγχόμενες κινήσεις.
- Προσπάθησε να μην κρατάς την αναπνοή σου κατά την διάρκεια ισοτονικών ασκήσεων. Συστήνεται να εκπνέεις ενώ σηκώνει το βάρος και εισπνέεις ενώ το κατεβάζεις.
- Συστήνεται οι μύες να παραμένουν σε ανάπαυση για 48 ώρες μεταξύ των προπονήσεων.
- Ολοκλήρωσε την ισοτονική προπόνηση με εκτάσεις για να διατηρήσεις την ελαστικότητα για να επιτρέψεις στο σώμα την αποθεραπεία.



**TIPS****ΕΚΤΑΣΕΙΣ**

### ΠΡΙΝ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ

Πριν χρησιμοποιήσεις το προϊόν σου, θα ήταν καλύτερο να κάνεις κάποιες ασκήσεις εκτάσεις. Το stretching, πριν αρχίσεις την άσκηση, θα βελτιώσει την ευλυγισία και θα μειώσει την πιθανότητα ατυχημάτων. Άρχισε αργά να κάνεις κινήσεις stretching και να μην φτάσεις στο σημείο να αισθανθείς πόνο. Μην χοροπηδάς όταν κάνεις αυτές τις ασκήσεις εκτάσεων.



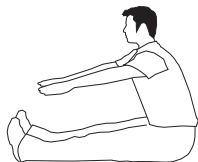
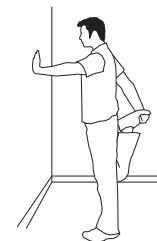
#### 1. STANDING CALF MUSCLE STRETCH

Στάσου όρθιος κοντά σε έναν τοίχο με τα δάκτυλα του αριστερού ποδιού 45 cm περίπου από τον τοίχο και το δεξιό πόδι πίσω από το άλλο περίπου 30 cm. Πρόβαλε προς τα μπροστά, σπρώχνοντας προς τον τοίχο με τις παλάμες. Κράτησε τις φτέρνες στο πάτωμα και κράτησε αυτή την θέση για 15 δευτερόλεπτα. Μην χοροπηδάς κατά την κίνηση ενώ κάνεις stretching. Επανάλαβε από την άλλη μεριά.

#### 2. STANDING QUADRICEP STRETCH

Χρησιμοποιώντας τον τοίχο για να ισορροπήσεις, πιάσε τον αριστερό αστράγαλό σου και κράτησε το πόδι προς τον μηρό για 15 δευτερόλεπτα.

Επανάλαβε με τον αστράγαλο και το δεξί χέρι.



#### 3. SITTING HAMSTRING & LOWER BACK MUSCLE STRETCH

Κάθισε στο πάτωμα με τα πόδια ευθυγραμμισμένα και ίσια μπροστά σου. Μην μπλοκάρεις τα γόνατα. Επέκτεινε τα δάκτυλά σου προς τα δάκτυλα των ποδιών και κράτησε την θέση για 15 δευτερόλεπτα. Μην αναπηδάς κατά την κίνηση ενώ κάνεις stretching. Κάθισε ίσια πάλι και επανάλαβε την άσκηση ακόμη μια φορά.

**TIPS****Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ****ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

Τα πρώτα 5 λεπτά της προπόνησης πρέπει να αφιερώνονται στην προθέρμανση. Η προθέρμανση θα προετοιμάσει τους μύες σου για μια πιο έντονη άσκηση. Βεβαιώσου ότι η προθέρμανση στην συσκευή σου γίνεται με αργό βήμα. Η προθέρμανση πρέπει να φέρει τους καρδιακούς παλμούς σου βαθμιαία μέχρι την Περιοχή Στόχου του Καρδιακού Παλμού.

**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Μην διακόπτεις ποτέ ξαφνικά την άσκησή σου! Μια αποθεραπεία 3-5 λεπτών θα επιτρέψει στην καρδιά σου να ρυθμίσει για τον παλμό ένα νέο βήμα. Βεβαιώσου ότι η περίοδος αποθεραπείας γίνεται πολύ αργά για να μειώσεις τους παλμούς σου. Μετά την αποθεραπεία, επανέλαβε τις ασκήσεις stretching που αναφέρθηκαν προηγουμένως για να ξεκουράσεις τους μύες σου.

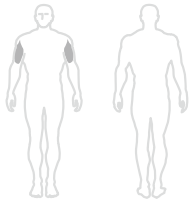
**TIPS****ΠΕΤΥΧΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

Μια σημαντική φάση στην ανάπτυξη ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης μακράς διάρκειας είναι να καθορίσεις τους στόχους σου. Ο πρωταρχικός στόχος σου είναι να χάσεις βάρος; Να βελτιώσεις τους μύες σου; Να μειώσεις το stress? Να προετοιμάσεις αγώνα δρόμου; Αν ξέρεις ποιοι είναι οι στόχοι σου θα σε βοηθήσουν να αναπτύξεις ένα πρόγραμμα άσκησης που θα έχει επιτυχία. Στη συνέχεια ορισμένοι κοινοί στόχοι άσκησης.

- Απώλεια βάρους – μείωσε την ένταση, προπονήσεις πιο μεγάλης διάρκειας
- Βελτίωσε την φόρμα και τον τόνο του σώματός σου – προπονήσεις με διάλειμμα, εναλλασσόμενες σε υψηλή και χαμηλή ένταση
- Αύξησε το Επίπεδο Ενέργειας – πιο συχνές καθημερινές προπονήσεις
- Βελτίωσε τις αθλητικές επιδόσεις - προπονήσεις υψηλής έντασης
- Βελτίωσε την καρδιαγγειακή αντίσταση – μετρίασε την ένταση, προπονήσεις μεγαλύτερης διάρκειας

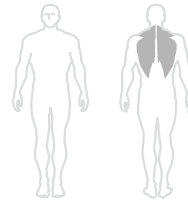
Μπορείς να προσπαθήσεις να καθορίσεις τους προσωπικούς σου στόχους με συγκεκριμένο τρόπο και στη συνέχεια να τα κρατήσεις γραπτά. Το ειδικότερο θα είναι πιο εύκολο να ακολουθήσεις την πρόοδό σου. Εάν οι στόχοι σου είναι μακράς διάρκειας, χώρισέ τους σε μηνιαία και εβδομαδιαία τμήματα. Στόχοι μακράς διάρκειας μπορεί να χάσουν τα οφέλη άμεσα των κινήτρων. Στόχοι μεσοπρόθεσμης διάρκειας είναι πιο εύκολα να επιτευχθούν.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



### CABLE FLY

1. Ρύθμισε τον βραχίονα για ελεύθερες κινήσεις στην θέση προς τα πάνω
2. Κράτησε τους ιμάντες στο ύψος του στήθους με την παλάμη την μια απέναντι από την άλλη και έκτεινε το δυνατόν περισσότερο τα χέρια σου
3. Τράβηξε τους ιμάντες μέχρις ότου και τα δύο τα χέρια να ακουμπήσουν μεταξύ τους
4. Επέστρεψε αργά στην θέση εκκίνησης



### LAT PULL DOWN

1. Κάθισε στην συσκευή, πιάσε την LAT BAR με δυνατή λαβή.
2. Κατέβασε την μπάρα προς το σώμα σου μπροστά στο στήθος
3. Επέστρεψε αργά στην θέση εκκίνησης





#### SEATED ABDOMINAL CRUNCH

1. Σύνδεσε τον ιμάντα για τους κοιλιακούς ή τον ιμάντα για τις ελεύθερες κινήσεις στη συσκευή
2. Κάθισε σε όρθια θέση με την πλάτη σου στην πλάτη της συσκευής
3. Πιάσε τους ιμάντες και πίεσε το στήθος προς τα γόνατα
4. Επέστρεψε αργά στην θέση εκκίνησης



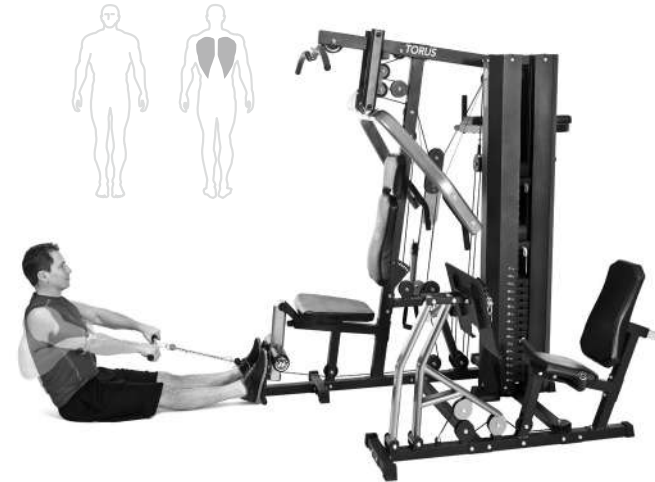
#### SEATED LEG EXTENSION

1. Ρύθμισε το ύψος του καθίσματος και τοποθέτησε τα γόνατα όσο το δυνατόν πιο κοντά στα πόδια
2. Τοποθέτησε τις κνήμες πίσω από τον κύλινδρο ποδιών, στο κάτω μέρος της συσκευής
3. Τοποθετώντας καλά το σώμα στην πλάτη της συσκευής, άπλωσε τα πόδια προς τα μπροστά, προσέχοντας να μην μπλοκάρεις τα γόνατα
4. Επέστρεψε αργά στην θέση εκκίνησης



### STANDARD CHEST PRESS

1. Ρύθμισε το ύψος του καθίσματος με τέτοιο τρόπο ώστε η λαβή, υψηλή ή χαμηλή, να είναι ευθυγραμμισμένη κάθετα με το κέντρο του στήθους σου.
2. Ρύθμισε την λαβή για τους βραχίονες, μέχρις ότου αυτοί να είναι προς τα μπροστά για να εκτελέσεις την θέση chest press, στον θώρακα.
3. Κρατώντας τα χέρια όσο το δυνατόν πιο κοντά και παράλληλα στο πάτωμα, σπρώξε προς τα μπροστά και επέστρεφε αργά στην θέση εκκίνησης



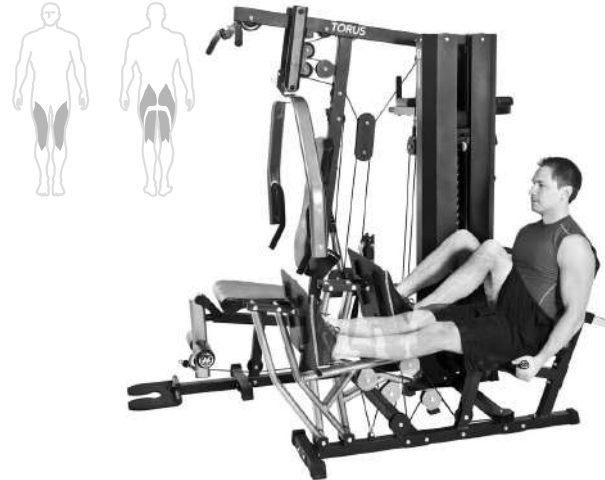
### SEATED CABLE ROW

1. Σύνδεσε την κοντή χειρολαβή (low row bar) στην χαμηλή τροχαλία
2. Κάθισε μπροστά από την συσκευή με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα και κράτησε τα λυγισμένα κατά την διάρκεια της άσκησης.
3. Κάθισε σε όρθια θέση και τράβηξε τις χειρολαβές προς την άνω περιοχή κοιλιακών
4. Επέστρεφε αργά στην θέση εκκίνησης



### TRICEPS DIPS

1. Κάθισε μπροστά στο σταθμό VKR και πιάσε γερά τις χειρολαβές, όπως φαίνεται στη φωτογραφία
2. Χρησιμοποίησε το step για να σηκωθείτε ψηλότερα, στηριζόμενοι με τους βραχίονες και τα χέρια για να υποστηρίξετε το βάρος σας
3. Λύγισε αργά τους αγκώνες μέχρις ότου φτιάξεις μια γωνία 90 μοιρών, σπρώξε το σώμα σου πίσω μέχρι την θέση της εκκίνησης



### LEG PRESS

1. Κάθισε στο σταθμό "leg press" και ρύθμισε την πλάτη της συσκευής για μια θέση πιο άνετη
2. Τοποθέτησε τα πόδια στον βατήρα, λύγισε τα γόνατα μέχρι 90 μοίρες
3. Σπρώξε στα γόνατα ενώ τα χέρια στηρίζονται στις χειρολαβές
4. Επέστρεψε αργά στην θέση εκκίνησης



## ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η συσκευή έχει σχεδιαστεί για να είναι αξιόπιστη και εύκολη στη χρήση. Παρ' όλα αυτά, σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα, συμβουλευθείτε τον παρακάτω κατάλογο.

**ΠΡΟΒΛΗΜΑ:** τα καλώδια δεν κυλούν και κάνουν θόρυβο.

**ΛΥΣΗ:** Έλεγξε τα παρακάτω:

Τα καλώδια έχουν ζημιά?

**ΕΑΝ ΝΑΙ:**

• επικοινωνήσε με τον πωλητή και αντικατέστησε τα καλώδια.

**ΕΑΝ ΟΧΙ:**

• Έλεγξε ότι τα καλώδια έχουν σταθεροποιηθεί καλά στην τροχαλία.

• Έλεγξε ότι οι μπάρες οδηγού έχουν γρασαριστεί.

• Έλεγξε ότι τα καλώδια δεν έχουν χαλαρώσει.

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Εάν τα καλώδια είναι πάρα πολύ χαλαρά, ρύθμισε την τάση του καλωδίου (συμβουλευόσου την επόμενη σελίδα)

**ΠΡΟΒΛΗΜΑ:** η λαβή για την επιλογή των βαρών δεν έχει εισαχθεί καλά.

**ΕΠΙΛΥΣΗ:** Έλεγξε τα παρακάτω:

**ΟΙ ΟΠΕΣ ΤΩΝ ΠΛΑΚΩΝ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ Ο ΑΞΟΝΑΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΜΕΝΑ;**

**ΕΑΝ ΝΑΙ:**

• Έλεγξε ότι η λαβή επιλογής δεν έχει λυγίσει ή έχει ζημιά.

**ΕΑΝ ΟΧΙ:**

• Ρύθμισε το σπειρωτό μπουλόνι της πρώτης πλάκας με τέτοιο τρόπο ώστε οι οπές του άξονα να είναι ευθυγραμμισμένες με την πλάκα.

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Διατήρησε τουλάχιστον 1 cm του σπειρωτού μπουλονιού στον άξονα με οπές.

Εάν όσα υποδείχθηκαν δεν λύνουν τα προβλήματά σου, δέικοψε την χρήση της συσκευής και **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ** με την υπηρεσία πελατών της Horizon.

Κατά την διάρκεια της κλήσης υποστήριξης μπορεί να σου ζητηθούν οι παρακάτω πληροφορίες:

- Όνομα του μοντέλου
- Αριθμός μητρώου
- Ημερομηνία αγοράς (απόδειξη αγοράς)

Κάποιες ερωτήσεις που η υπηρεσία πελατών μπορεί να σου ζητήσει:

- Πότε αντιλήφθηκες αυτό το πρόβλημα;
- Αυτό το πρόβλημα παρουσιάζεται κάθε φορά που χρησιμοποιείς την συσκευή; Με κάθε χρήστη;
- Εάν ακούς κάποιο θόρυβο, προέρχεται από μπροστά ή πίσω; Τί τύπος θορύβου είναι; (ένας υπόκωφος θόρυβος, στρίγκλισμα, τριγμός, κλπ.);
- Η συσκευή λιπάνθηκε σύμφωνα με τις οδηγίες συντήρησης;

Το να έχεις πρόχειρες τις απαντήσεις σε αυτές και σε άλλες ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσει τους τεχνικούς να στείλουν τα σωστά ανταλλακτικά και να παρέχουν την αναγκαία υπηρεσία για να λειτουργήσει πάλι σωστά Home gym Horizon!

## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Κράτησε καθαρή την home gym και τον γύρω χώρο. Θα σε βοηθήσει να αποφύγεις τεχνικά προβλήματα. Γι' αυτό τον λόγο συστήνουμε πάντα να ακολουθήσεις τις υποδείξεις συντήρησης της συσκευής.

### ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ (ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ)

- Καθάρισε τις επενδύσεις, τις χειρολαβές, τους άξονες και την δομή (εάν είναι αναγκαίο) με ένα ήπιο καθαριστικό διάλυμα.

### ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- Λίπανε τους άξονες οδηγούς με ένα σπρέι ή ένα λιπαντικό gel σιλικόνης.
- Επιθεώρησε τα τερματικά των καλωδίων και τα καλώδια για ενδεχόμενες ζημιές.

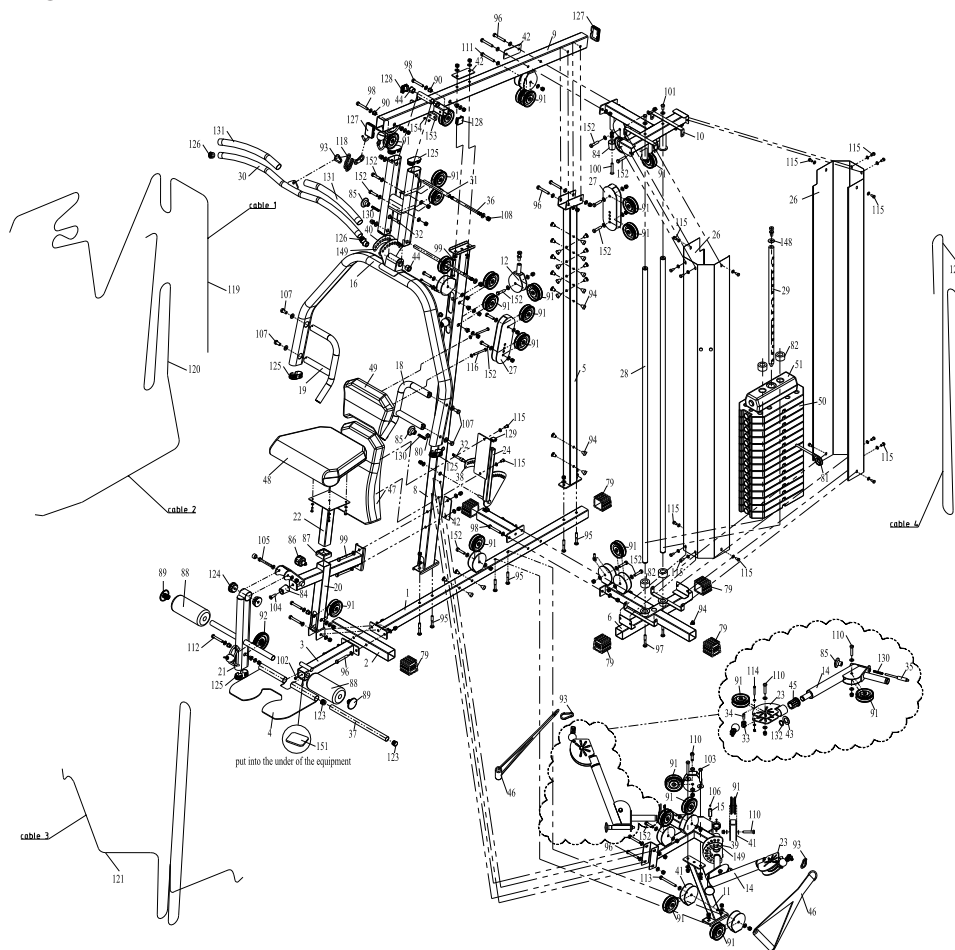
### ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ - ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

- Επιθεώρησε όλα τα μπουλόνια της δομής και εάν είναι αναγκαίο σφίξτα.

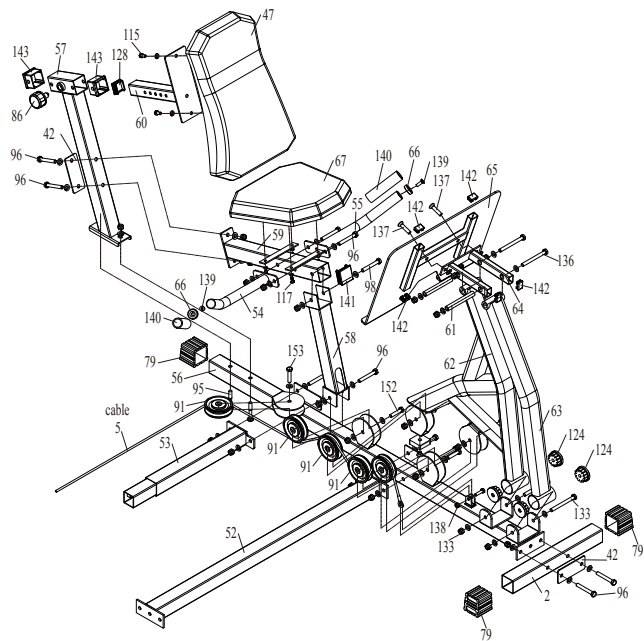
Επικοινωνήσε με την υπηρεσία πελατών της Horizon Fitness για οποιαδήποτε ερώτηση σχετικά με τη λίπανση της home gym.



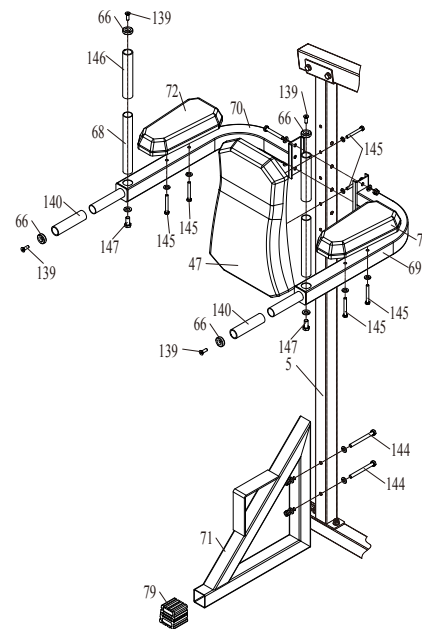
# TORUS3 ANOIXTO



# LEG PRESS ANOIXTO



# VKR ANOIXTO



## TORUS ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΕΡΩΝ

NO.	DESCRIZIONE	QTA'	NO.	DESCRIZIONE	QTA'
1	BASE FRAME	1	26	IRON SHELL (RIGHT)	1
2	FRONT BASE TUBE	1	27	ADJUSTABLE PULLEY BLOCK	2
3	LOW ROW CONNECTOR	1	28	GUIDE ROD	2
4	FOOT PLATE	1	29	WEIGHT ROD	1
5	REAR UPRIGHT	1	30	LAT BAR	1
6	BOTTOM CROSS CONNECTOR	1	31	PIVOT AXLE	2
7	SIDE ROW CONNECTOR	1	32	PULL PIN	2
8	FRONT UPRIGHT	1	33	GYRO WHEEL	2
9	TOP FRAME	1	34	BUSHING	2
10	FIXING BRACKET	1	35	INSERT PIN	2
11	REAR CONNECT	1	36	DOUBLE THREAD SCREW	2
12	SINGLE PULLEY BLOCK	1	37	ROUND TUBE	1
13	CABLE ARM ASSEMBLE	1	38	INTENSIFY PLATE (1)	1
14	CABLE ARM	2	39	INTENSIFY PLATE (2)	2
15	AXLE COLLAR	2	40	INTENSIFY PLATE (3)	1
16	PRESS ARM	1	41	PULLEY BLOCK	4
17	PRESS ARM SELECTOR	1	42	JOINT PLATE	3
18	HAND GRIP (LEFT)	1	43	BIG WASHER	2
19	HAND GRIP (RIGHT)	1	44	IRON BUSHING	4
20	SEAT CUSHION SUPPORT	1	45	PLASTIC BUSHING	2
21	LEG EXTENSION	1	46	FREE MOTION ARM STRAP	2
22	CUSHION SUPPORT	1	47	BACK PAD	1
23	ROTATIONAL PULLEY BLOCK	2	48	SEAT PAD	1
24	BACK CUSHION SUPPORT	1	49	HEAD PAD	1
25	IRON SHELL (LEFT)	1	50	WEIGHT PLATE	15



NO.	DESCRIZIONE	QTA'	NO.	DESCRIZIONE	QTA'
51	TOP PLATE	1	98	BOLT M10×70	5
79	SQUARE END CAP	7		WASHERS	10
80	BUFFER (A)	1		LOCK NUT	5
81	WEIGHT PIN	1	99	BOLT M10×90	4
82	BUFFER (B)	4		WASHERS	8
83	STABILIZER	1		LOCK NUT	4
84	BUFFER (C)	2	100	PHILLIPS SCREW M10×65	1
85	YELLOW HANDLE	4		NUT	2
86	KNOB	1	101	BOLT M10×20 + WASHER	2
87	SQUARE BUSHING-45	1	102	FLAT HEAD SCREW M6×10	1
88	FOAM ROLLER	2	103	BOLT M10×65	2
89	FOAM CAP	2		BIG WASHER	2
90	PLASTIC BUSHING	10		WASHER	2
90S	SHORT PLASTIC BUSHING	2		LOCK NUT	2
91	PULLEY - Ø90	29	104	PHILLIPS SCREW M10×40	1
92	PULLEY - Ø100	1	105	BOLT M10×80	1
93	HOIST HOOK	4		WASHERS	2
94	HOLE PLUG	27		LOCK NUT	1
95	SQUARE NECK BOLT M10×60	6		NELON CAP	2
	WASHER	6	106	HEXAGON SOCKET HEAD SCREW M6×6	4
	LOCK NUT	6	107	BOLT M12×20	4
96	HEX BOLT M10×75	11		WASHER	4
	WASHERS	22	108	WASHER 12	4
	LOCK NUT	11		LOCK NUT M12	4
97	SQUARE NECK BOLT M10×60	2	110	BOLT M10×50	6

NO.	DESCRIZIONE	QTA'	NO.	DESCRIZIONE	QTA'
110	WASHERS	12	123	ROUND PLUG-Φ25	2
	LOCK NUT	6	124	ROUND BUSHING-Φ50	2
111	BOLT M10×85	1	125	OVAL PLUG - 8040	5
	WASHERS	2	126	ROUND PLUG-Φ30	2
	LOCK NUT	1	127	RECTANGLE PLUG - 7050	2
112	BOLT M10×55	1	128	SQUARE PLUG - 38	2
	WASHER	2	129	SQUARE PLUG - 25	2
	LOCK NUT	1	130	SPRING	4
113	BOLT M10×125	1	131	FOAM TUBE LAT BAR	2
	WASHERS	2	132	CIRCLIPS FOR SHAFT	2
	LOCK NUT	1	148	BIG WASHER 12	1
114	BOLT M6×45	2	149	CORE PULLING RIVET	12
	WASHERS	4	150	WASHER 10 + LOCK NUT M10	1
	LOCK NUT	2	151	PROTECT PAD	8
115	BOLT M8×16	18	152	BOLT M10×45	15
	WASHER	18		WASHER	30
116	BOLT M8×85	2		LOCK NUT	15
	WASHER	2	154	UBBER PLATE	2
117	BOLT M6×20	4	155	CROSS SOCKET HEAD SCREWS M5×10	4
	WASHER	4	#1	SQUARE NECK BOLT M10×60	8
118	CHAIN	1	#2	WASHER 10	101
119	CABLE 1	1	#3	LOCK NUT M10	54
120	CABLE 2	1	#4	BOLT M10×75	11
121	CABLE 3	1	#5	BOLT M10×70	5
122	CABLE 4	1	#6	BOLT M10×90	4

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
#7	CROSS RECESSED COUNTERSUNK HEAD SCREW M10×65	1
#8	HEXAGON NUT M10	2
#9	BOLT M10×20	2
#10	CROSS PAD HEAD SCREW M6×10	1
#11	BIG WASHER 10	2
#12	CROSS RECESSED COUNTERSUNK HEAD SCREWS M10×40	1
#13	BOLT M10×80	1
#14	NELON CAP 10	2
#15	SET SCREW M6×6	4
#16	BOLT M12×20	4
#17	WASHER 12	8
#18	LOCK NUT M12	4
#19	BOLT M10×50	6
#20	BOLT M10×85	1
#21	BOLT M10×55	1
#22	BOLT M10×125	1
#23	BOLT M6×45	2
#24	WASHER 6	8
#25	LOCK NUT M6	2
#26	BOLT M8×16	18
#27	WASHER 8	20
#28	BOLT M8×85	2
#29	BOLT M6×20	4
#39	BOLT M10×65	2
#40	BOLT M10×45	15

## LEG EXTENSION ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΕΡΩΝ

NO.	DESCRIZIONE	QTA'	NO.	DESCRIZIONE	QTA'
52	CONNECTING TUBE (LONG)	1	96	WASHERS	24
53	CONNECTING TUBE (SHORT)	1		LOCK NUT	12
2	BASE FRAME CONNECTOR	1	98	BOLT M10×70	2
54	RIGHT ARMREST	1		WASHERS	4
55	LEFT ARMREST	1		LOCK NUT	2
56	LEG EXTENSION BASE FRAME	1	133	BOLT M10×115	2
57	REAR SUPPORT	1		WASHER	4
58	UPRIGHT SUPPORT	1		LOCK NUT	2
59	SEAT SUPPORT	1	134	SQUARE BLOCK	1
60	BACK SUPPORT	1	135	PHILLIPS SCREW M10×20	1
61	ROTATE BUSHING	2	136	BOLT M10×135	2
62	FOOT EXTENSION POLE (REAR)	1		TWO WASHERS	4
63	FOOT EXTENSION POLE (FRONT)	1		LOCK NUT	2
64	FOOT EXTENSION SUPPORT	1	137	HEX SOCKET HEAD SCREWS M10×40	2
65	FOOT PLATE (LARGE)	1		WASHER	2
42	JOINT PLATE	5		LOCK NUT	2
66	FOAM CHECK RING	2	117	BOLT M6×20	4
67	LEG PRESS SEAT PAD	1		WASHER	4
47	BACK PAD	1	86	KNOB	1
79	SQUARE END CAP	3	115	BOLT M8×16	2
91	PULLEY - Ø90	6		WASHER	2
95	SQUARE NECK BOLT M10×60	2	110	BOLT M10×50	1
	WASHER	2		WASHER	2
	LOCK NUT	2		LOCK NUT	1
96	BOLT M10×75	12	138	BOLT M8×30	1

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
138	LOCK NUT	1
101	BOLT M10×20	1
	WASHER	1
139	HEX SOCKET HEAD SCREWS M8×20	2
140	FOAM TUBE - Ø32*125	2
141	SQUARE PLUG - 50	1
124	ROUND BUSHING - Ø50	4
142	RECTANGLE PLUG - 3020	6
143	SQUARE BUSHING - 50	2
128	SQUARE PLUG - 38	1
109	CABLE 5	1
152	BOLT M10×45	3
	WASHER	6
	LOCK NUT	3
153	BOLT M10×45 + WASHER	1
#1	SQUARE NECK BOLT M10×60	2
#2	WASHER 10	50
#3	LOCK NUT M10	26
#4	BOLT M10×75	12
#5	BOLT M10×70	2
#9	BOLT M10×20	1
#19	BOLT M10×50	1
#24	WASHER 6	4
#26	BOLT M8×16	2
#27	WASHER 8	2

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
#29	BOLT M6×20	4
#30	BOLT M10×115	2
#31	CROSS SOCKET HEAD SCREWS M10×20	1
#32	BOLT M10×135	2
#33	HEX SOCKET HEAD SCREWS M10×40	2
#34	BOLT M8×30	1
#36	HEX SOCKET HEAD SCREWS M8×20	2
#40	BOLT M10×45	4
#41	LOCK NUT M8	1

## VKR ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΕΡΩΝ

NO.	DESCRIZIONE	QTA'	NO.	DESCRIZIONE	QTA'
68	UPRIGHT HANDLE	2	#27	WASHER 8	6
69	LEFT SUPPORT HANDLE	1	#30	BOLT M10×115	2
70	RIGHT SUPPORT HANDLE	1	#37	BOLT M8×65	6
71	VKR FOOT SUPPORT	1	#38	BOLT M12×25	2
66	FOAM CHECK RING	4			
72	ARMREST PAD	2			
47	BACK PAD	1			
98	BOLT M10×70	2			
	WASHER	4			
	LOCK NUT	2			
139	HEX SOCKET HEAD SCREWS M8×20	4			
144	BOLT M10×115	2			
	WASHER	4			
	LOCK NUT	2			
145	BOLT M8×65	6			
	WASHER	6			
140	FOAM TUBE-Φ32*125	2			
146	FOAM TUBE-Φ32*170	2			
147	BOLT M12×25	2			
	WASHER	2			
79	SQUARE END CAP	1			
#2	WASHER 10	8			
#3	LOCK NUT M10	4			
#5	BOLT M10×70	2			
#17	WASHER 12	2			

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΞΕΣΟΥΑΡ

NO.	DESCRIZIONE	QTA'
73	LOW ROW BAR	1
74	ABDOMINAL STRAP	1
75	ACCESSORIES HOOK	3
76	ANKLE STRAP	1
78	WATER BOTTLE HOLDER	1
93	HOIST HOOK	3
102	PHILLIP SCREW M6×16	3
118	CHAIN	1
125	OVAL PLUG - 8040	2
126	ROUND PLUG-Φ30	2
140	FOAM TUBE-Φ32*125	2
#35	CROSS PAD HEAD SCREW M6×16	3

## ΚΑΡΤΕΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΜΥΙΚΗ ΟΜΑΔΑ = ΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΚΟΡΜΟΣ,  
ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΗΜΕΡΑ	ΑΣΚΗΣΗ	ΜΥΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΕΠΙΛΟΓΗ ΒΑΡΟΥΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΧΡΟΝΟΣ











## HOME GYM ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Torus 5 Owner's Manual 080913 Rev.2.2 © 2013 Horizon Fitness