



**G152K**



**PRODUCENT:**



**EXERCYCLE S.A**  
**P.O. BOX 195**  
**01080 Vitoria**  
**Spain**

**DYSTRYBUTOR:**



**DEL SPORT SP. Z O. O.**

**ul. Syrokomli 16**  
**03-335 WARSZAWA**  
**tel: +48 (22) 811-01-02,811-07-39**  
**fax: (22) 674-41-42**  
**e-mail: [delsport@delsport.com.pl](mailto:delsport@delsport.com.pl)**  
**[www.delsport.com.pl](http://www.delsport.com.pl)**

Fig. 1

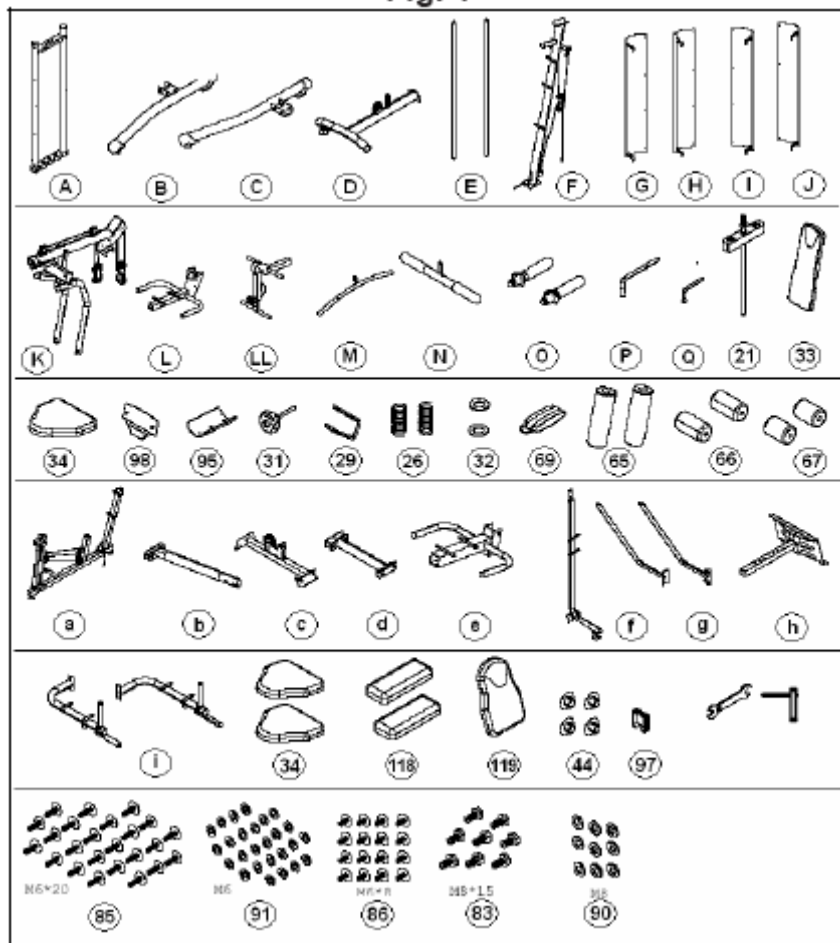
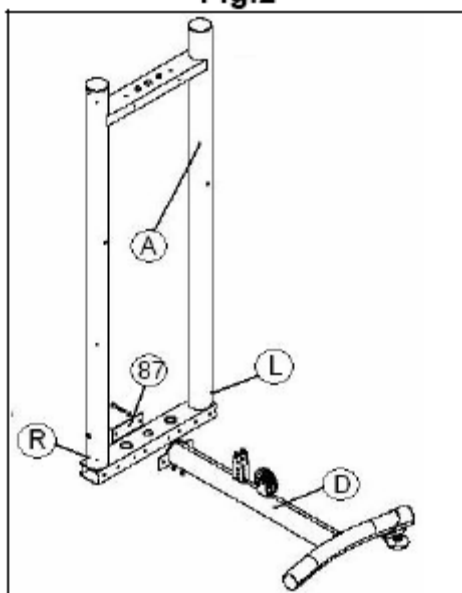


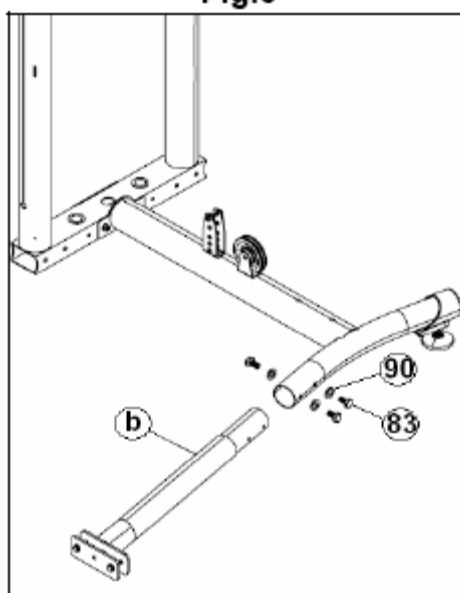
Fig. 1A



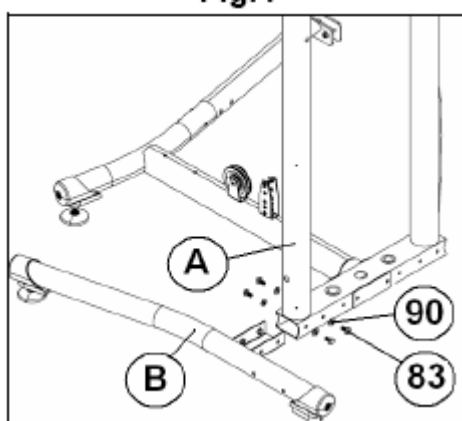
**Fig.2**



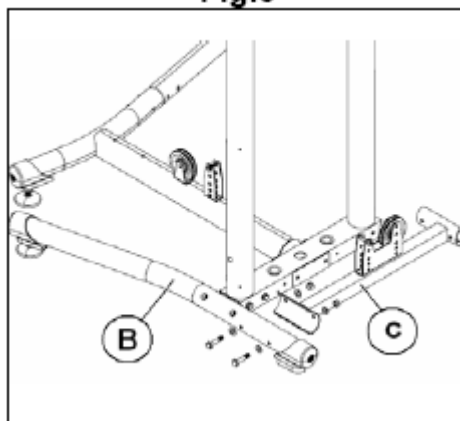
**Fig.3**



**Fig.4**



**Fig.5**



**Fig. 6**

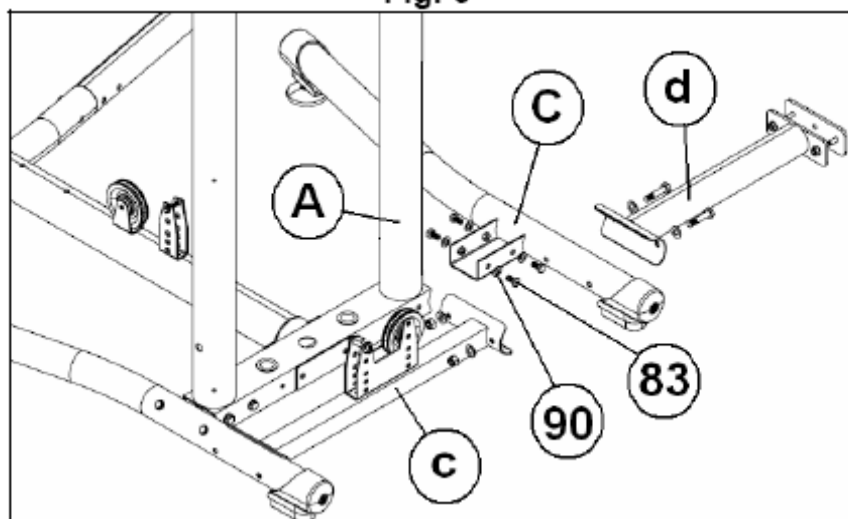


Fig.7

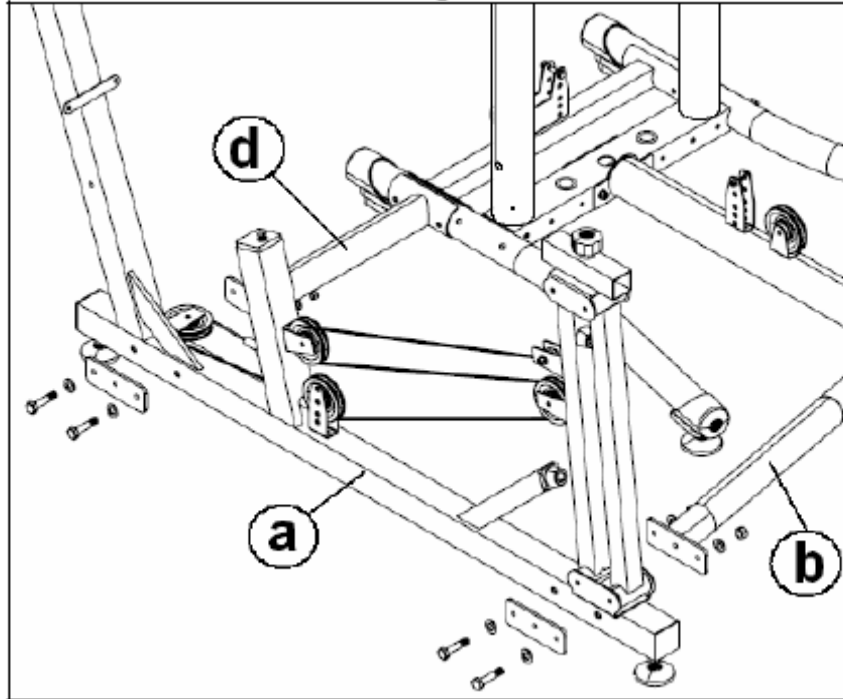
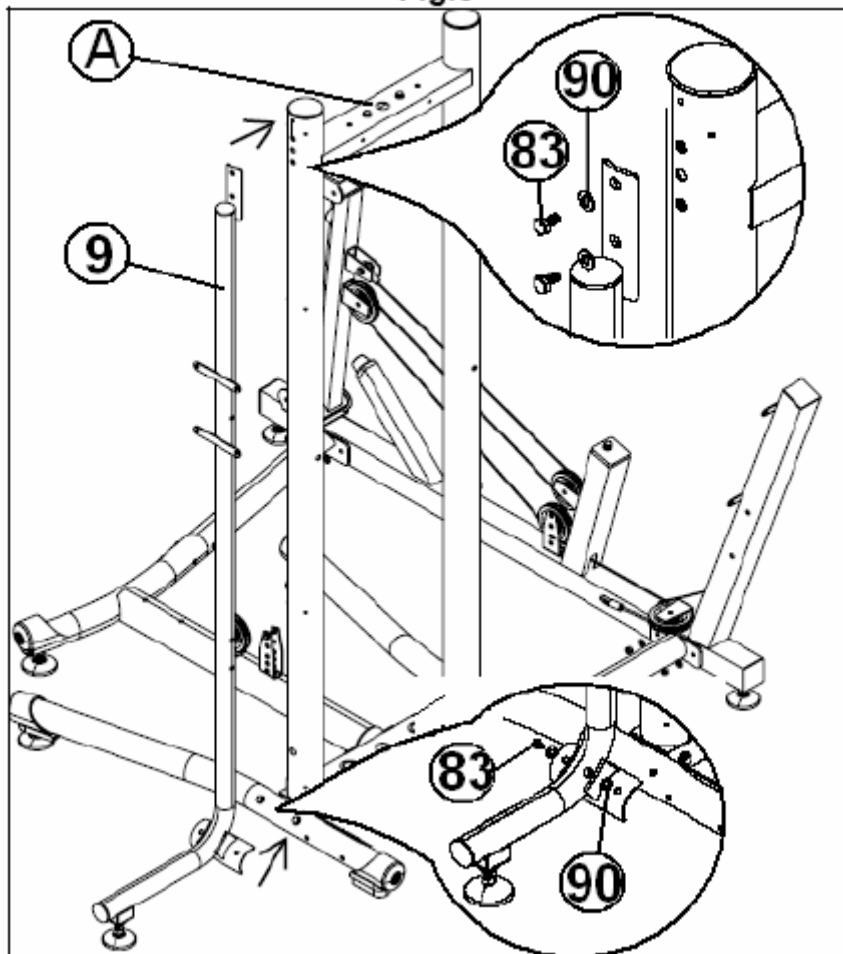
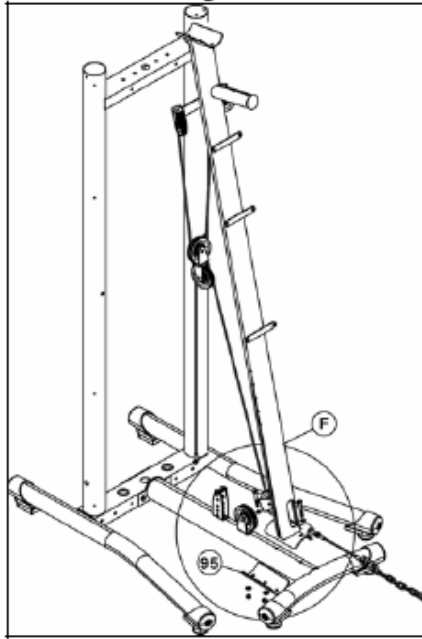


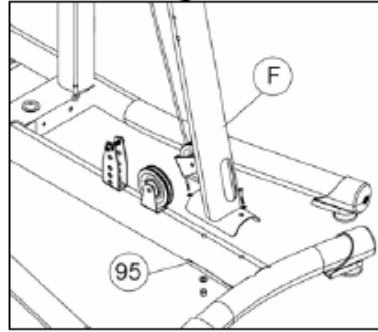
Fig.8



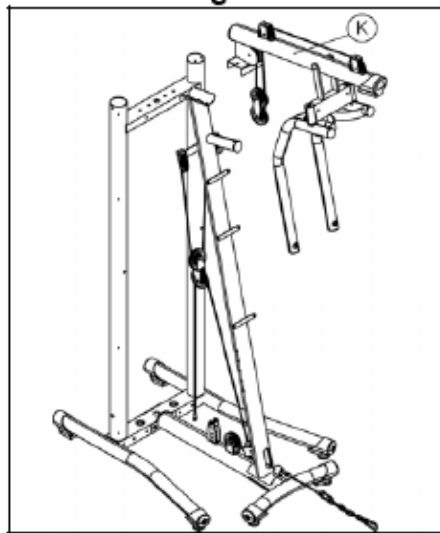
**Fig.9**



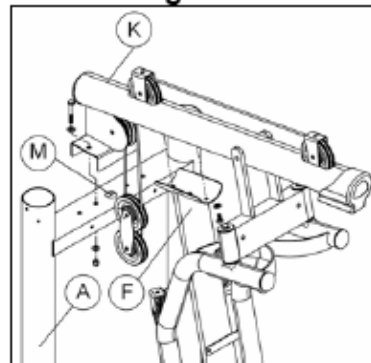
**Fig.10**



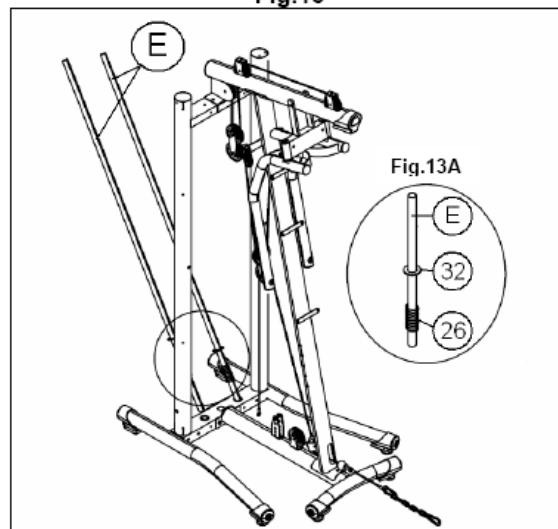
**Fig.11**



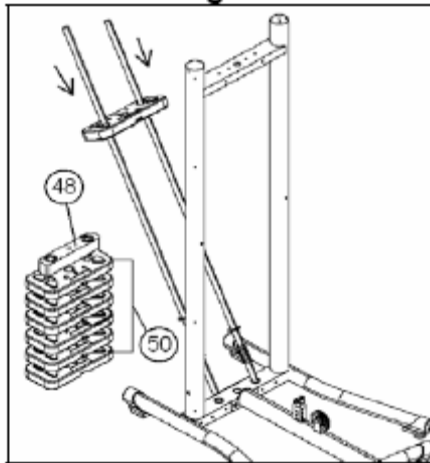
**Fig.12**



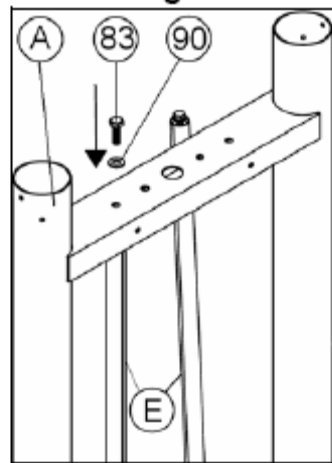
**Fig.13**



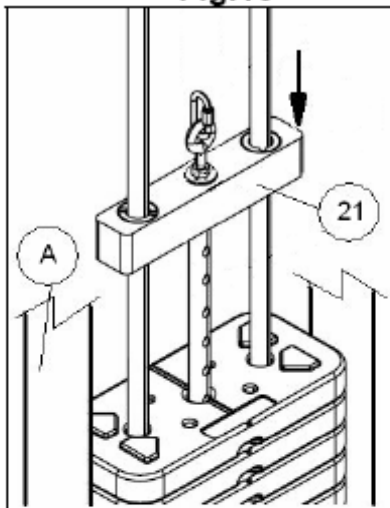
**Fig.14**



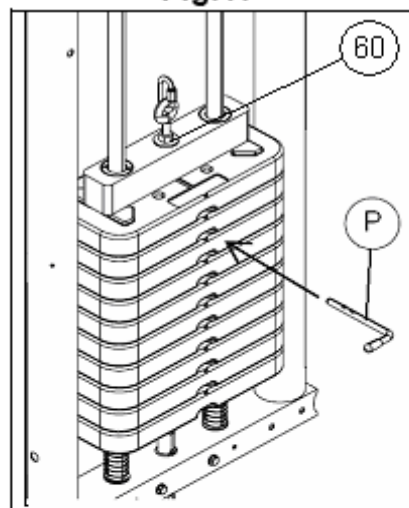
**Fig.15**



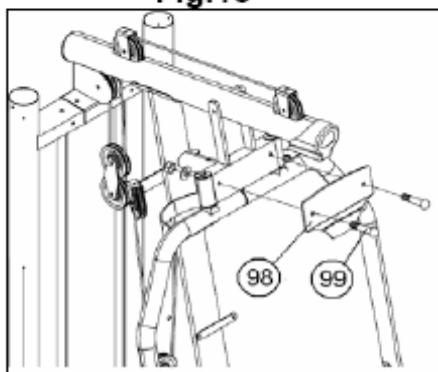
**Fig.16**



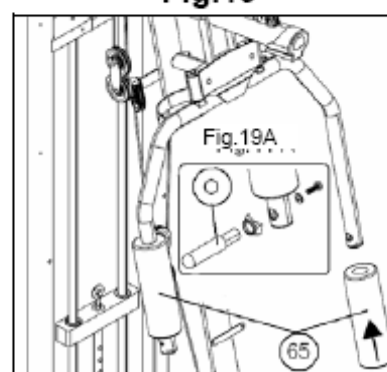
**Fig.17**



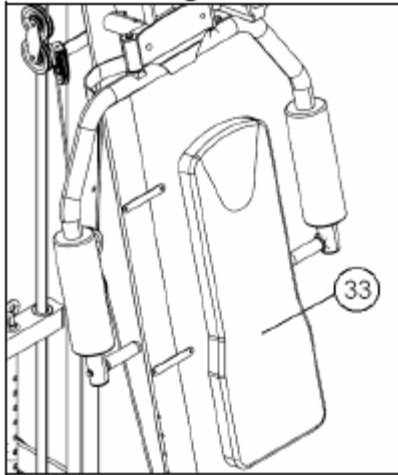
**Fig.18**



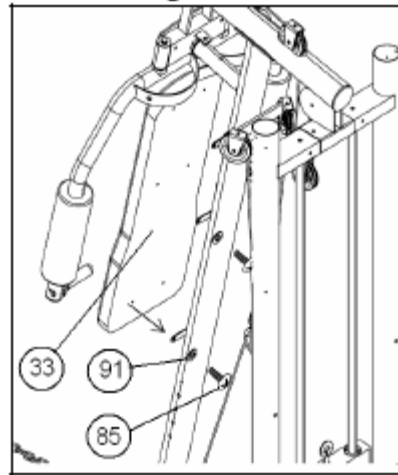
**Fig.19**



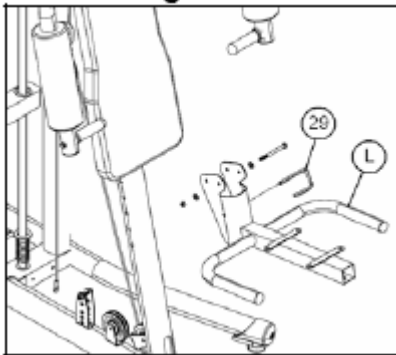
**Fig.20**



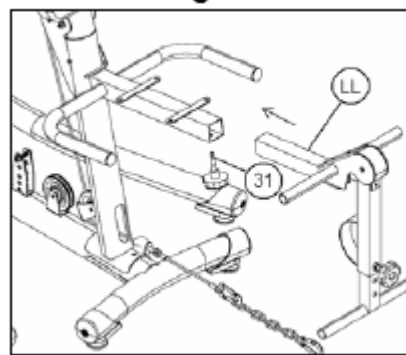
**Fig.20A**



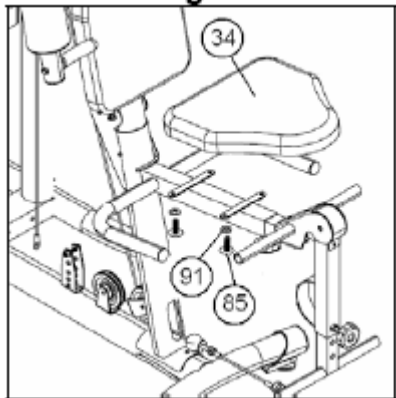
**Fig.21**



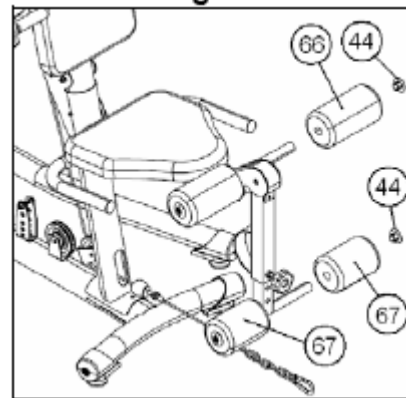
**Fig.22**



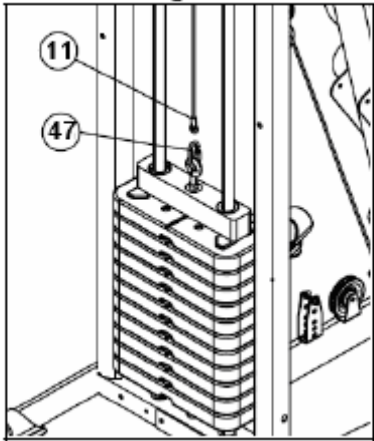
**Fig.23**



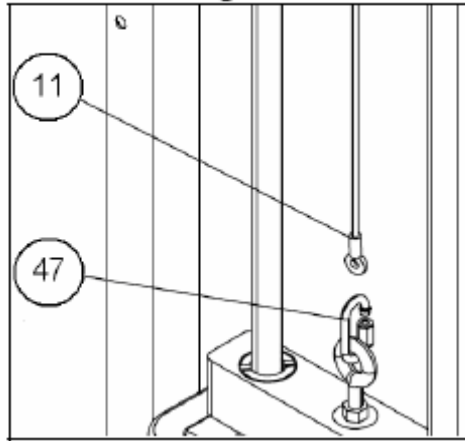
**Fig.24**



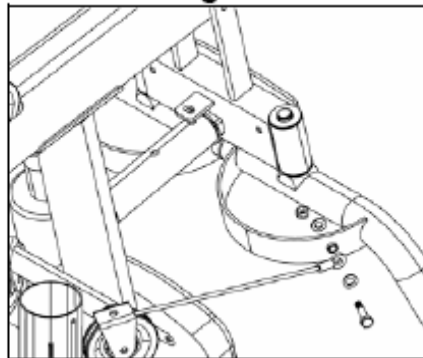
**Fig.25**



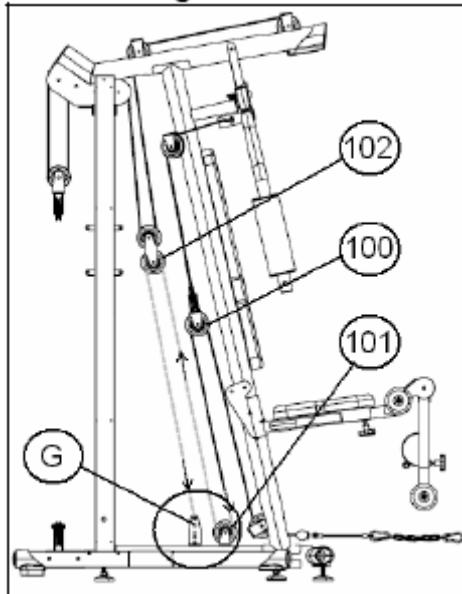
**Fig.26**



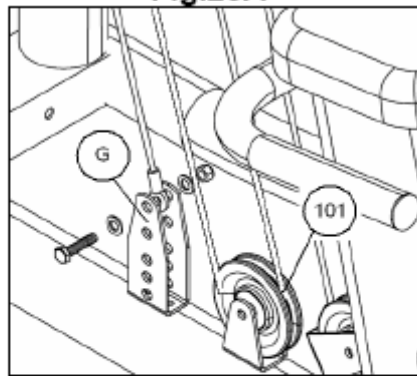
**Fig.27**



**Fig.28**

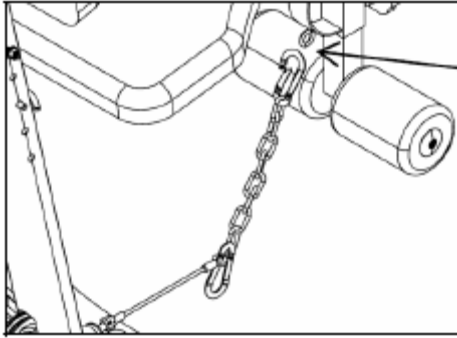


**Fig.28A**

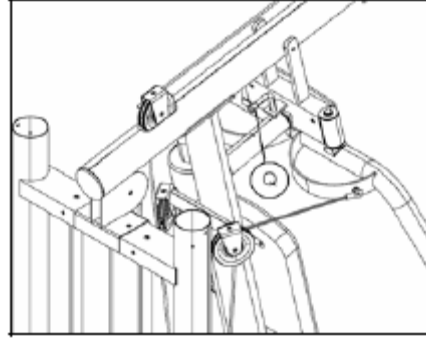




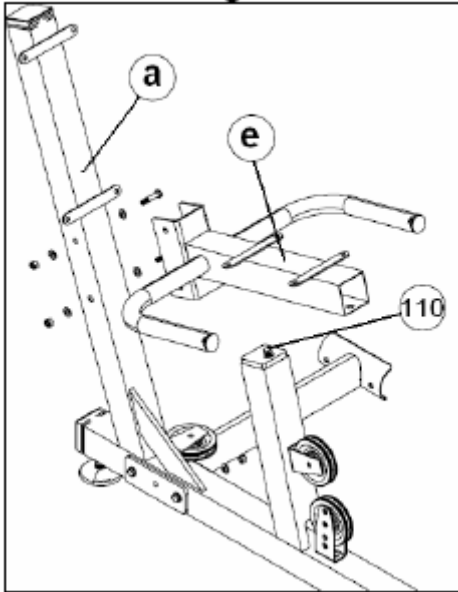
**Fig.29**



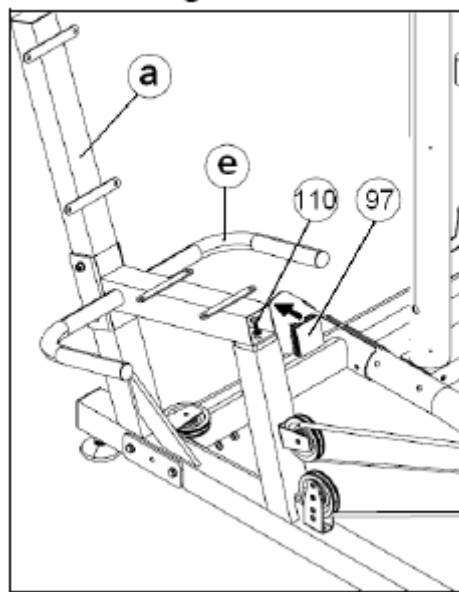
**Fig.30**



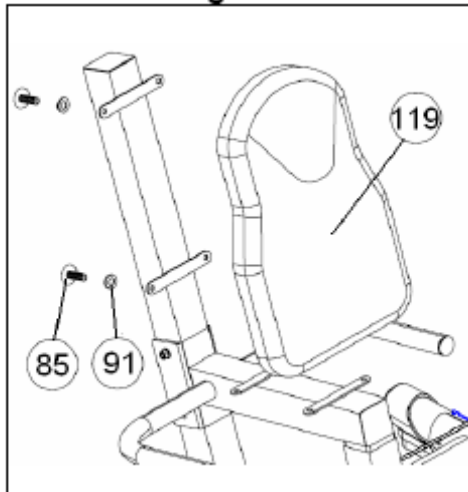
**Fig.31**



**Fig.32**



**Fig.33**



**Fig.34**

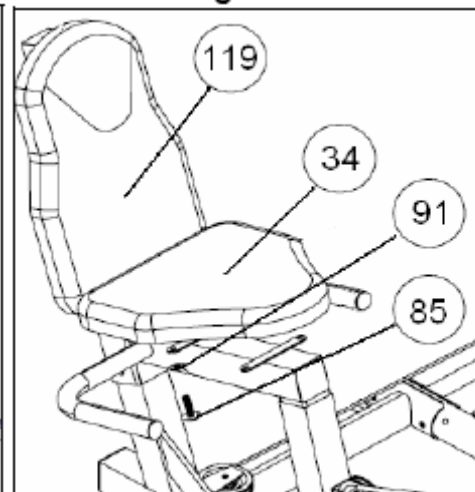


Fig.35

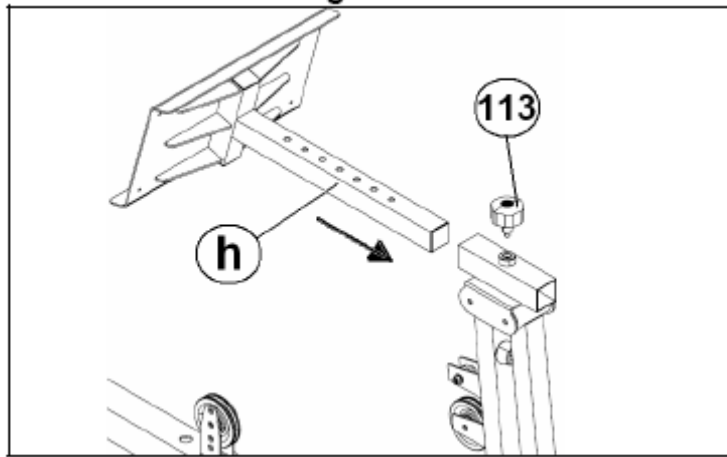


Fig.36

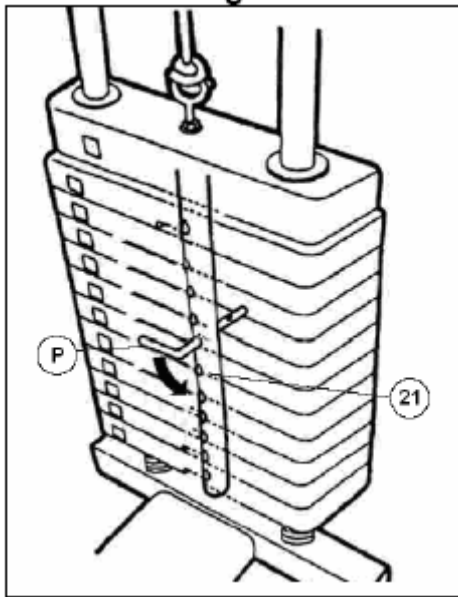


Fig.37

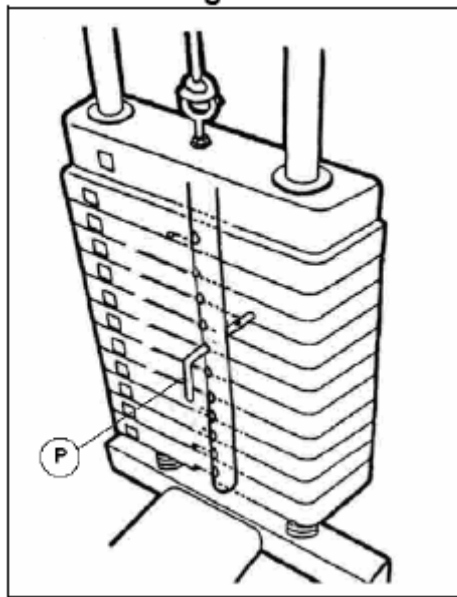


Fig.38

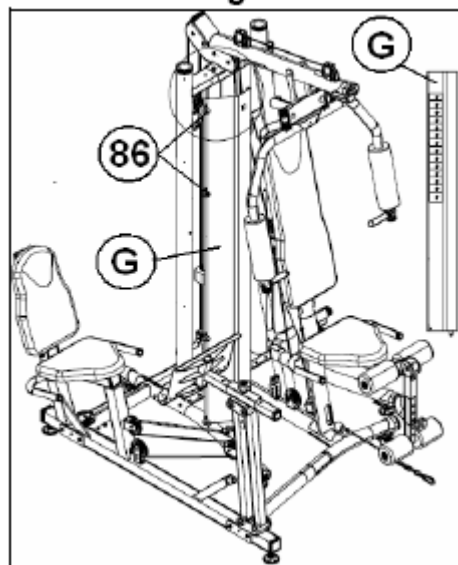


Fig.39

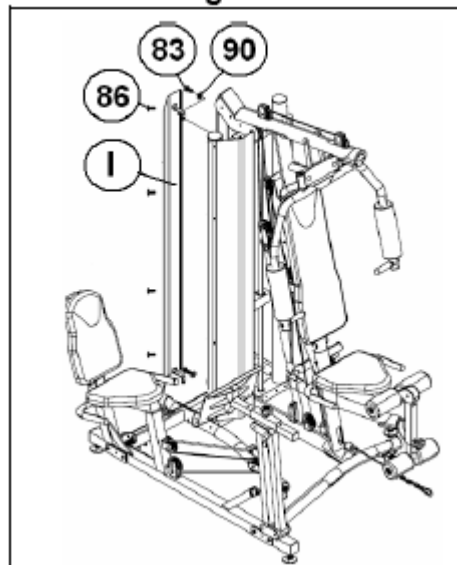


Fig.40

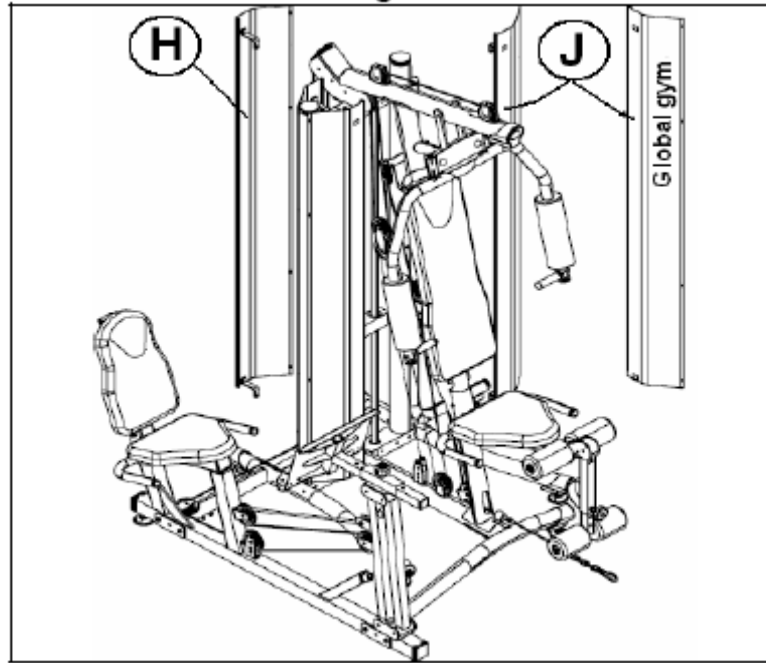


Fig.41

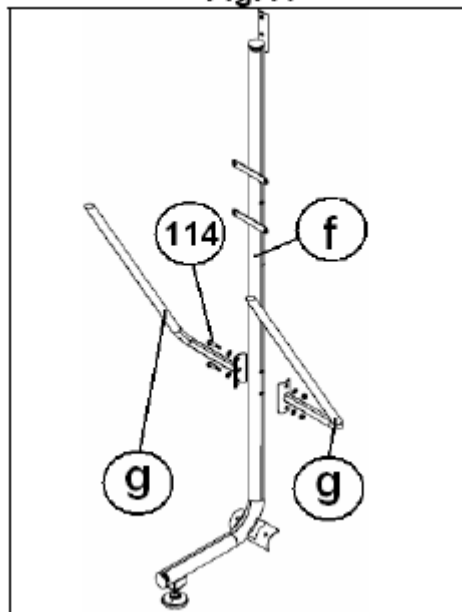


Fig.42

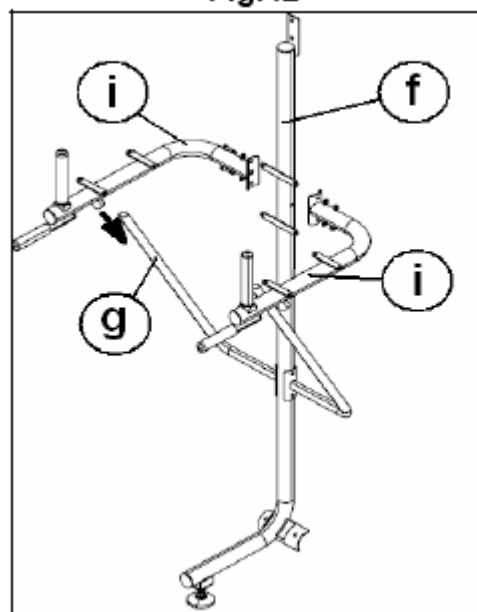


Fig.43

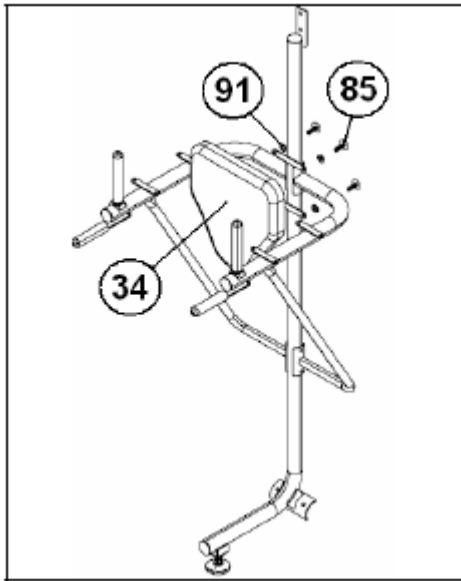


Fig.44

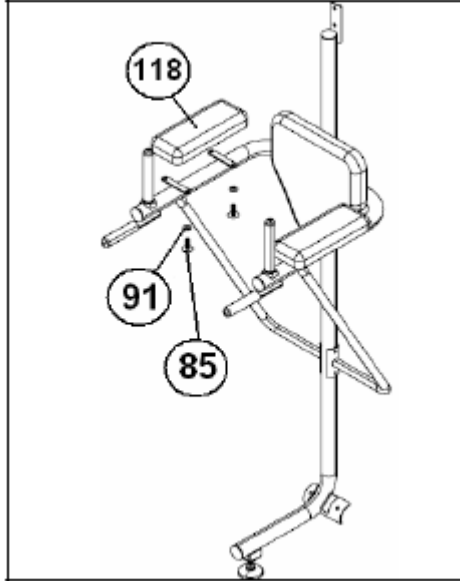
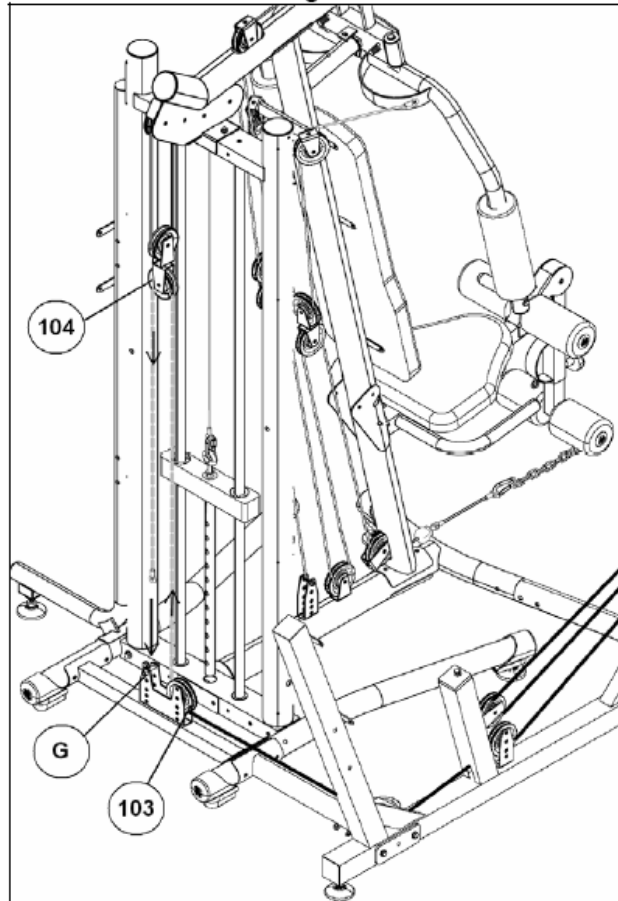
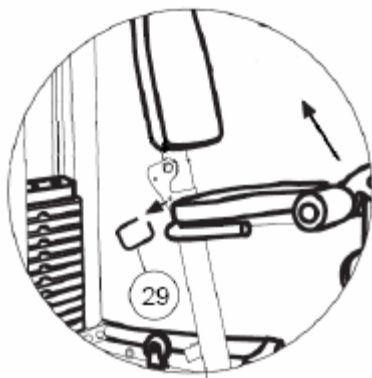
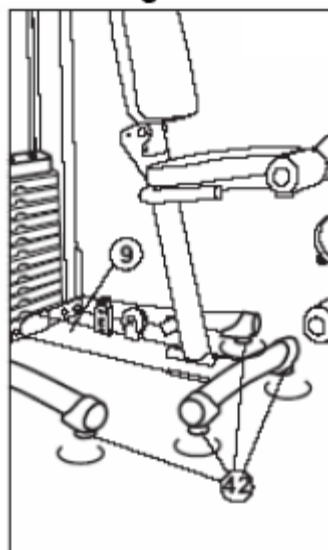


Fig.45



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

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

**Montaż:**

Montażu powinny dokonywać dwie osoby.

Wyjmij wszystkie części z kartonu nr 1 i upewnij się czy nie brakuje żadnego elementu:

**Karton 1**

(A) korpus urządzenia z oparciem; (B) lewa zewnętrzna rura podstawy; (C) prawa zewnętrzna rura podstawy; (D) podstawa; (E) Prowadnice stosu; (F) Maszt pionowy; (G) Osłona pionowa prawy przód; (H) Osłona pionowa lewy tył; (I) Osłona pionowa prawy tył; (J) Osłona pionowa przód lewa; (K) Stelaż górny; (L) wspornik oparcia; (LL) wspornik pod stopy; (34) siedzenie; (33)oparcie; (21) Prowadnica obciążenia; (98) Ogranicznik; (95) Obręcz masztu; (M) Uchwyt wyciągu; (51) Osłona górna; (31) Regulator podpory pod nogi; (29) Blokada siedzenia; (P)

Selektor obciążenia; (Q) Selektor obciążenia do „Butterfly”; (26) Sprężyny; (32) Podkładki; (69) Paski; (65) Gąbki długie; (66) Gąbki górne na podporę na nogi; (67) Gąbki dolne na podporę na nogi; (44) Gąbki;  
Karton 2

(a) Podpora na pośladki; (b) Podpora przednia; (c) Podpora krzyżowa; (d) Podpora tylna; (e) Podpora siedzenie pośladki; (f) Podpora pod brzuch; (g) Podpora dolna ramiona; (h) Podpora wypychanie pośladki; (118) Pokrycie podpór na ręce; (119) Pokrycie oparcia; (97) Osłonka siedzenia

Śruby i klucze

(85) Śruba M6x20; (91) Podkładka M6; (86) Śruba M6x8; (85) Śruba M6x20; (83) Śruba M8x15; (90) Podkładka M8; 2x klucze

Karton 3

(48) Obciążenie górne; (50) Obciążenie

### Montaż:

1. Ustaw korpus urządzenia (A) w pionowej pozycji, tak jak zostało to pokazane na fig.2.
2. Odkręć śruby. Ustaw podstawę (D) i dokręć śruby do tylnej płytki (87) fig.2.
3. Odkręć śruby w przedniej podporze (b) fig.3. Ustaw podporę (b), zaczeń śruby (83) z podkładkami (90) fig.3, ale ich nie dokręcaj na razie.
4. Lewą zewnętrzną rurę podstawy (B) ustaw na korpusie urządzenia (A), tak jak zostało to pokazane na fig.4. Zaczeń śruby (83) z podkładkami (90) fig.4, ale ich nie dokręcaj na razie.
5. Odkręć śruby z podpory krzyżowej (c) i dokręć lewą zewnętrzną rurę (B) fig.5.
6. Następnie odkręć śruby z rury podstawy (C) fig.6. Umieść ją na korpusie (A) i dokręć śruby (83) z podkładkami (90), które wcześniej były poluzowane. Umieść podporę tylną (d) i dokręć wcześniej odkręconymi śrubami.
7. Chwyć podporę pośladków (a) fig.7. Odkręć śruby i osłony podpór tylnej (d) i przedniej (b).

**Uwaga!** Dokręć wszystkie śruby!

8. Montaż podpór – brzuch: Dokręć podporę brzuch (f) do korpusu urządzenia (A) śrubami (83) z podkładkami (90) w dolnej i górnej części, tak jak zostało to pokazane na fig.8.
9. Umieść maszt (F) na podstawie, tak jak jest to pokazane na fig.9. Włóż śruby (95), ale ich nie dokręcaj fig.10. Upewnij się, że maszt znajduje się w pionowej pozycji fig.9.
10. Umieść stelaż górny na (K) na korpusie urządzenia (A) fig.11, przekładając końcówkę przewodu przez otwór (M). Delikatnie dokręć nakrętki, tak jak zostało to pokazane na fig.12.
11. Odkręć śruby (83) z szyny stosu (E) fig.13 i ustaw szyny (E) w sposób pokazany na fig.13A.
12. Następnie załóż obciążenia (50) na szyny, tak jak jest to pokazane na fig.14.
13. Dokręć śruby (83) łączące szyny (E) z korpusem urządzenia (A) fig.15.
14. Nałóż obciążenie (21) w sposób wskazany na fig.16. Sprawdź czy otwory w stosie pasują do otworów w szynie poprzez włożenie selektora (P), tak jak jest to wskazane na fig.17. Następnie sprawdź mocowanie stosu (60).
15. Montaż ogranicznika: Odkręć podkładki z nakrętkami oraz śruby pokazane na fig.18. Następnie zamocuj ogranicznik (98), tak by logo było skierowane do przodu i dokręć śruby wcześniej poluzowane.
16. Montaż górnych gąbek: Gąbki (65) nałóż na ramiona urządzenia „Butterfly” tak jak zostało to pokazane na fig.19. Następnie odkręć śruby z podkładkami od uchwytów (O) fig.19A i następnie nałóż je i dokręć po obu stronach urządzenia.
17. Montaż oparcia: Oparcie (33) zbliż do masztu, tak jak zostało to pokazane na fig.20. Śrubami (85) z podkładkami (91) dokręć oparcie fig.20A.
18. Montaż siedzenia: Odkręć śrubę mocującą podporę siedzenia (L). Ustaw siedzenie na wysokości jednego z dwóch otworów fig.21 i dokręć śruby wcześniej odkręcone. Włóż zawleczkę bezpieczeństwa (29).
19. Montaż podpory nóg: Wprowadź podporę pod stopy (LL) w otwory rur siedzenia, tak jak zostało to pokazane na fig.22 (zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę). Dokręć regulator (31) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
20. Montaż siedzenia: Siedzenie (34) ustaw na podporze siedzenia fig.23. Dokręć śruby (85) z podkładkami (91).

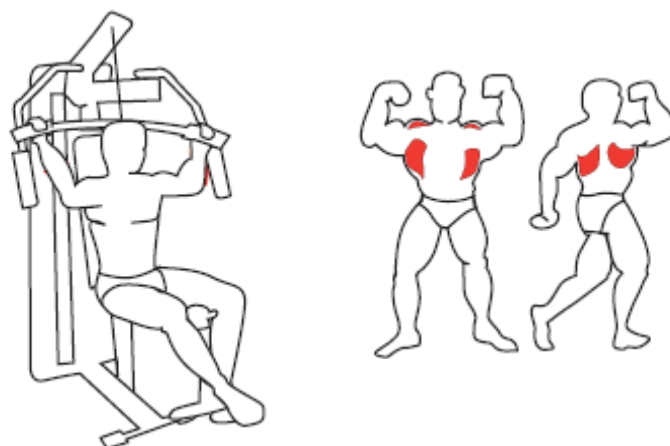
21. Montaż dolnych gąbek: Nałóż gąbki (66) na górne podpory pod nogi fig.24. Następnie nałóż osłony (44) na końcach rur. Następnie przeprowadź te same czynności z gąbkami dolnymi (67).
22. Montaż linek: Upewnij się czy stalowe linki są prawidłowo ułożone na bloczkach.
  - A) Końcówkę przewodu (11) fig.25 i otwórz karabinek znajdujący się na szynie stosu (47). Połącz oba elementy fig.26.
  - B) Odkręć śrubę z płytki „Butterfly” fig.27 i przyczep końcówkę linki. Dokręć śrubę z podkładką i nakrętkę.
  - C) Przelóż linkę przez pierwszy bloczek (100), tak jak zostało to pokazane na fig.28. Następnie przelóż linkę przez 2 (101) i kolejno 3 (102) bloczek fig.28. Poluzuj śrubę napinacza (G) i następnie zaczeplinkę tak jak jest to pokazane na fig.28A.
- Uwaga!** Z upływem czasu linki mogą się nieco poluzować. Należy je wtedy napiąć (G).
23. Zainstaluj łańcuch linki stalowej (50) na haku (51) do przyrządu do ćwiczeń mięśni nóg (LL) fig.29.
24. Włóż selektor (Q) tak jak jest to wskazane na fig.30.
25. Montaż siedzenia do urządzenia do ćwiczeń mięśni pośladków: Po zamocowaniu podpory (a) pośladki i dokręceniu wszystkich śrub. W pierwszej kolejności odkręć śruby (110) znajdujące się na podporze (a) fig.31. Z podpory (e) odkręć śruby z „U”, następnie dokręć śruby (110). Nałóż osłonę rury (97).
26. Montaż oparcia urządzenia do ćwiczeń mięśni pośladków: Oparcie (119) zbliż do masztu, tak jak zostało to pokazane na fig.33. Następnie dokręć śruby (85) z podkładkami (91).
27. Montaż siedzenia urządzenia do ćwiczeń mięśni pośladków: Oparcie (34) ustaw na podporze, tak jak zostało to pokazane na fig.34. Następnie dokręć śruby (85) z podkładkami (91).
28. Montaż urządzenia do ćwiczeń mięśni pośladków: Poluzuj pokrętło (113) (w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) fig.35. Płytę (h) nałóż w kierunku zgodnym ze strzałką na podporę. Wyreguluj i dokręć pokrętło (113) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
29. Montaż selektora obciążenia: Selektor obciążenia (P) włóż w otwór znajdujący się w prowadnicy stosu wybierając przy tym odpowiednie obciążenie, tak jak zostało to pokazane na fig.36.
30. Po włożeniu selektora przekręć go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara fig.37. Upewnij się czy selektor jest dobrze włożony. Aby zmienić obciążenie przekręć selektor zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Dla lepszej kontroli nad treningiem obciążenia zostały opisane, a tabele z wyjaśnieniami znajdują się na etykiecie na maszynie fig.48.
31. Montaż osłon: załóż osłony przednie prawą i lewą (G-J) na korpus urządzenia (A). Dokręć delikatnie śruby w górnej części fig.38. Przymocuj również osłony do pionowych rur śrubami (86) fig.38-39. Następnie dokonaj analogicznych czynności z tylnymi osłonami (I-H) fig.39-40. Dokręć wszystkie śruby.
32. Montaż podpór urządzenia do ćwiczeń mięśni brzucha: po zamocowaniu podpory (f). Chwyć rury (g) i dokręć śruby (114) ale nie dokręcaj ich do podpory (f) fig.41. Następnie zamocuj ramiona (i), tak jak zostało to pokazane na fig.42 na rurach (g). Skręć oba elementy i dokręć śruby (114).
33. Montaż oparcia urządzenia do ćwiczeń mięśni pośladków: Oparcie (34) zbliż do masztu, tak jak zostało to pokazane na fig.43. Następnie dokręć śruby (85) z podkładkami (91) fig.43.
34. Montaż pokrycia (118): Pokrycie (118) oprzyj na ramionach urządzenia do ćwiczeń mięśni brzucha, tak jak jest pokazane na fig.44. Dokręć śrubami (85) z podkładkami (91).
35. Montaż linki urządzenia do ćwiczeń mięśni pośladków: Końcówkę linki przelóż przez bloczek (103) następnie (104) fig.45, na końcu zaczeplinkę o napinacz (G).
36. Składanie siedzenia: Aby złożyć siedzenie pociągnij za zabezpieczenie (29) i unieś je w kierunku wskazanym przez strzałkę na fig.46. To samo zabezpieczenie służy do rozkładania siedzenia. Zwróć uwagę, że siedzenie może znajdować się w dwóch różnych pozycjach.
37. Poziomowanie: Po ustawieniu maszyny na odpowiednim miejscu wypoziomuj ją regulując podstawki (42) fig.47.

## ĆWICZENIA

Przy wykonywaniu ćwiczeń przedstawionych na rysunkach, pracują poszczególne partie mięśniowe:

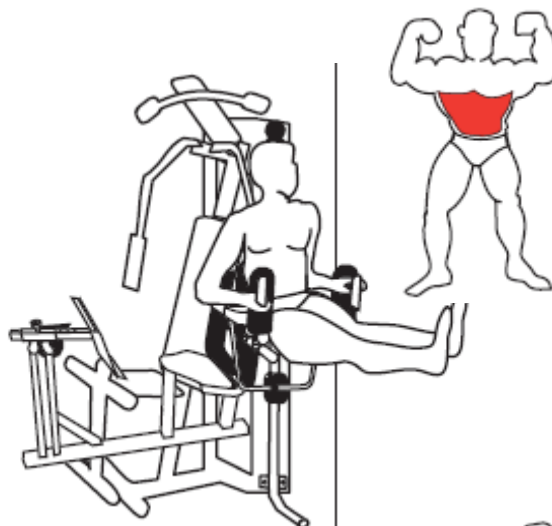
### Mięśnie dolne grzbietu:

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy większy (część mostkowa), obły większy, dwugłowy ramienny (biceps).



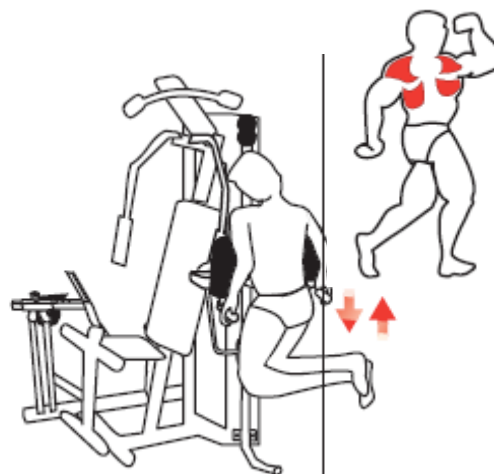
### Brzuch:

Mięśnie: prosty brzucha



### Mięsień trójgłowy (triceps):

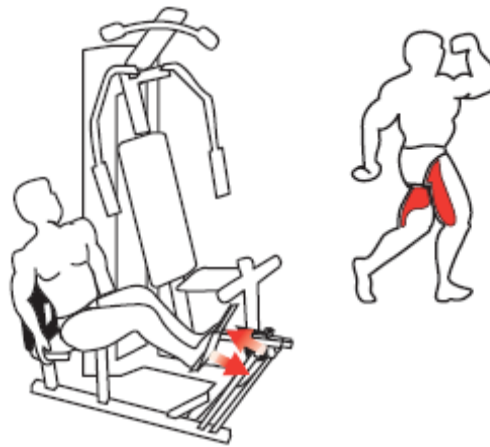
Mięśnie: trójgłowy (triceps), naramienny, najszerszy grzbietu, równoległoboczny





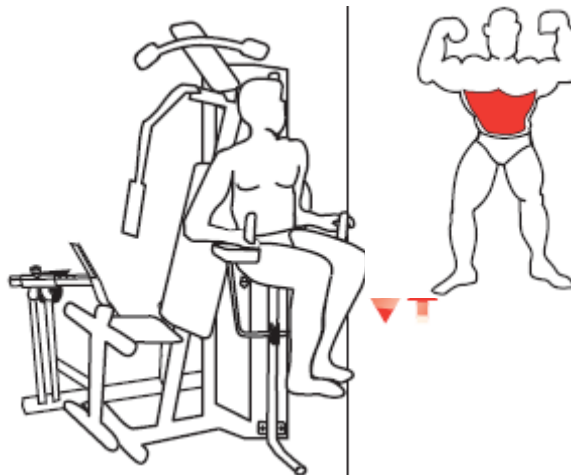
**Mięśnie pośladków i dwugłowy uda**

Mięśnie: pośladkowy wielki i dwugłowy



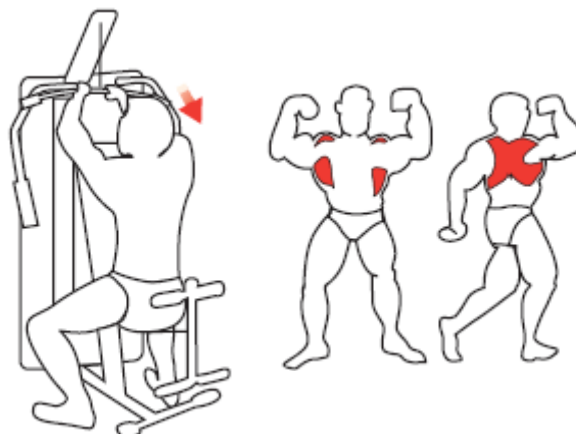
**Brzuch:**

Mięśnie: prosty brzucha



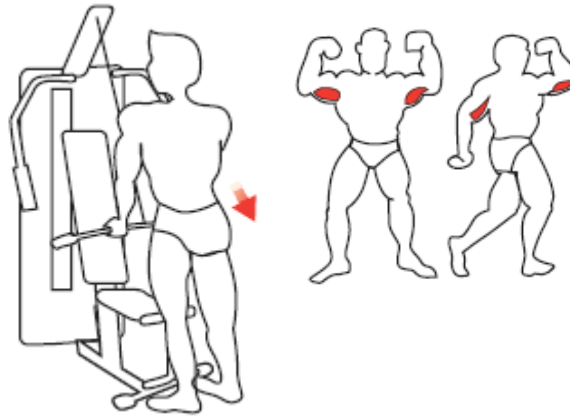
**Grzbiet:**

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy (zewnętrzna część), dwugłowy ramienny (biceps)



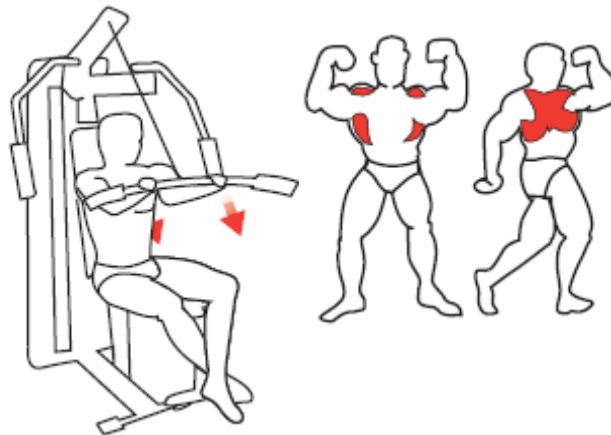
**Mięsień trójgłowy (triceps):**

Mięśnie: trójgłowy (triceps), najszerzy grzbietu, równoległoboczny



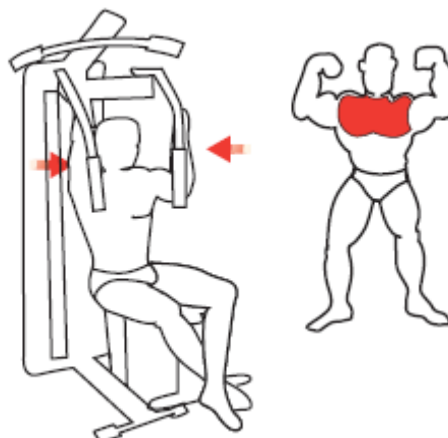
**Naciąganie:**

Mięśnie: wszystkie mięśnie klatki piersiowej, piersiowy większy, grzbietowy większy, prosty brzucha



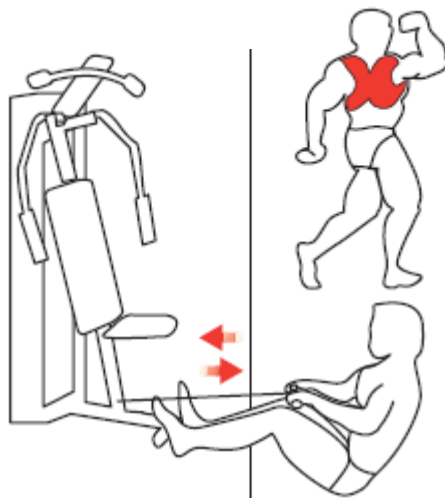
**Butterfly:**

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy (część zewnętrzna), dwugłowy ramienny (biceps)

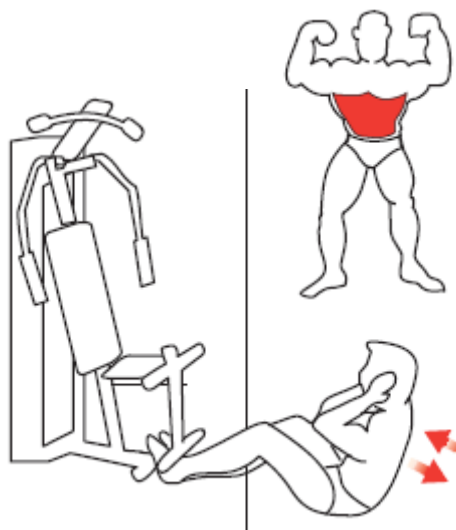


**Grzbiet:**

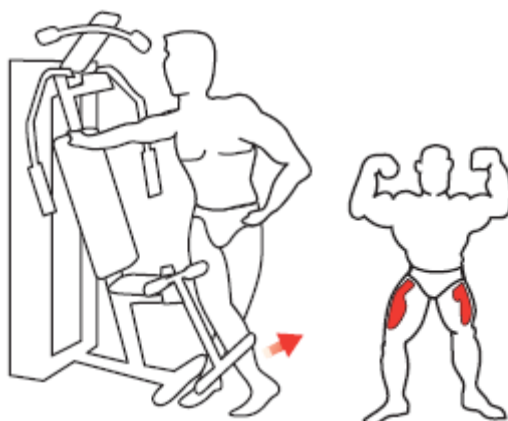
Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy (część zewnętrzna), dwugłowy ramienny (biceps)

**Brzuch:**

Mięśnie: prosty brzucha

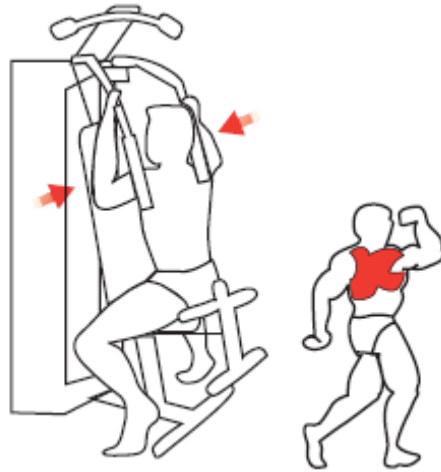
**Odwodziciel:**

Mięśnie: pośladkowy średni, mniejszy, górne włókna mięśnia pośladkowego wielkiego



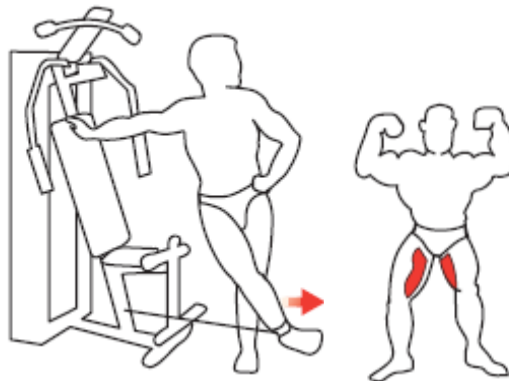
**Grzbiet:**

Mięśnie: szeroki grzbietu, piersiowy (część zewnętrzna), dwugłowy ramienny (biceps)



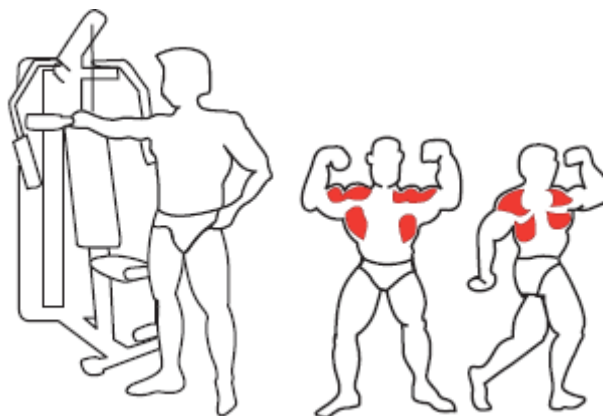
**Przywodziciel:**

Mięśnie: grzebieniowy, przywodziciel wielki, średni, mniejszy, mięsień smukły, pośladkowy wielki



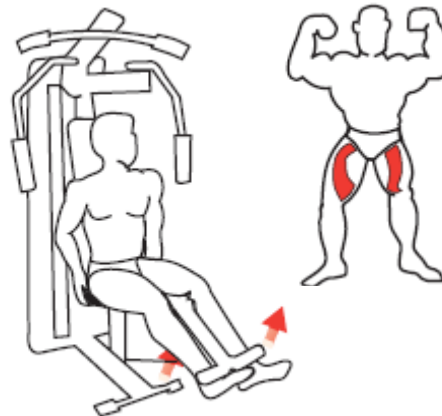
**Mięśnie naramienne:**

Mięśnie: naramienne



**Mięsień trójgłowy uda (triceps):**

Mięśnie: półścięgnisty, półbłoniasty, dwugłowy uda



**Mięśnie pośladków:**

Mięśnie: pośladkowy wielki

