



- Las pautas en este manual no son una guía completa de referencia para el estiramiento. Consulte a un entrenador personal u otro profesional certificado para aprender las técnicas correctas de estiramiento.
- El VersaFlex no proporciona un estiramiento completo del cuerpo. Tiene el propósito de usarse para ayudar dentro de un entrenamiento completo de estiramiento.

Pautas generales del estiramiento

Todo el mundo puede, y debe, estirarse sin importar su edad, flexibilidad o nivel de acondicionamiento. El estiramiento se puede hacer en cualquier momento del día.

Beneficios del estiramiento

- Tensión muscular reducida
- Flexibilidad y alcance de movimiento aumentados
- Prevención de lesiones
- Circulación aumentada

Para estirarse

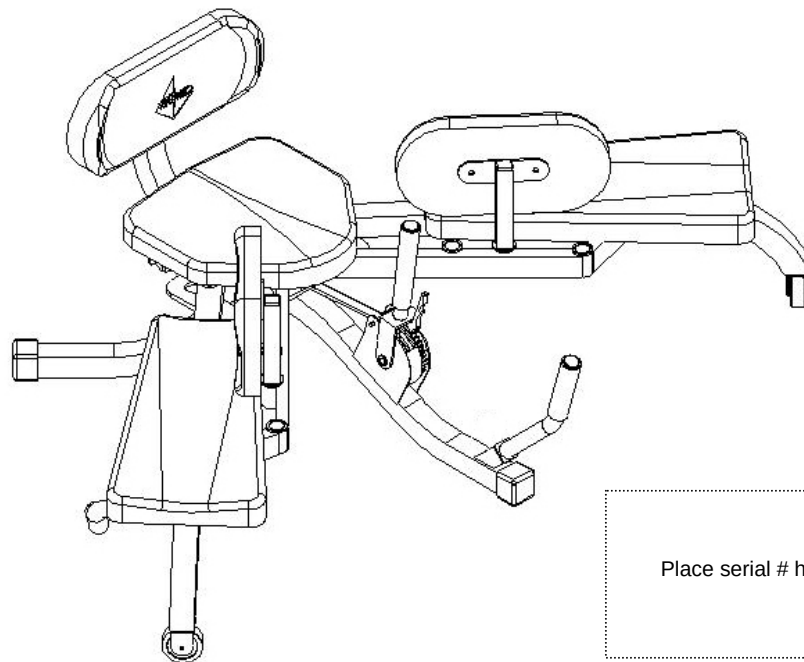
Respire honda y lentamente para relajar su cuerpo.
Estire hasta el punto que sienta una tensión ligera.
Mantenga la posición de 10 a 30 segundos – No se zarandeeé.
La tensión debe disminuir mientras se mantiene estirado.
Estírese un poco más hasta que sienta de nuevo una tensión ligera.
Mantenga la posición de 10 a 30 segundos.
Deje de estirarse.

NOTA: Si la tensión no disminuye durante el estiramiento, lo más probable es que se está estirando demasiado. Desista con cuidado e inténtalo de nuevo. Respire lentamente en la duración del estiramiento.



1557 VersaFlex

Owner's Manual



Place serial # here

IMPORTANT!

Read this manual before assembling or using this product.
Retain this manual for future reference.

IMPORTANT!

Lire ce manuel avant le montage ou l'utilisation de ce produit. Conserver-le pour tout recours future.

¡IMPORTANTE!

Lea este manual antes de armar o usar este producto. Conserve el manual para referencia futura.

WICHTIG!

Lesen Sie dieses Handbuch, bevor Sie dieses Produkt zusammenbauen oder benutzen. Bewahren Sie dieses Handbuch zu weiterem Gebrauch auf.

Register @ www.centuryfitness.com



Century® Incorporated 1000 Century Blvd.
Midwest City, OK 73110
800.654.4701
www.CenturyFitness.com



THANK YOU for buying a Century® Fitness Product!!!

Century Fitness products are designed and manufactured to the highest standards in order to provide you with years of great workouts. We proudly stand behind all our products with the best customer service in the fitness industry. If you have any questions or need assistance, please contact us at:

www.centuryfitness.com

Toll Free: 1-877-427-8348 or 1-877- 42 R U FIT
Monday – Friday, 7:00AM – 8:00PM Central Standard Time
Saturday, 9:00AM – 4:00PM Central Standard Time

Warranty

Century Fitness warrants this product to be free from defects in materials and workmanship for a period of 1 year (excludes upholstery), provided the product is used for its intended purpose, and provided the product has not been subjected to obvious abuse, misuse or neglect. The upholstery is warranted for a period of 90 days. The extent of **Century's** liability under this warranty is to defects or replacement of any equipment or part defective at the time of purchase. **Century** shall not have any liability to repair and/or replace said equipment or part if the purchaser uses the equipment or part in contravention of the instructions provided by **Century**, or if damage is caused by the purchaser in any way.

In no event shall **Century's** liability for any reason and upon any cause of action whatsoever exceed the value of the product purchased. Misuse, abuse, improper use or failure to follow instructions including any disclaimer shall void any liability, responsibility or warranty by **Century**.

Please refer to the next page for more on terms and conditions.

Important

- ◆ Read all assembly and operating instructions carefully and completely before using this product.
- ◆ Remove all parts and identify according to the Parts List to ensure all parts are present.
- ◆ Register your product with **Century Fitness**.
- ◆ Keep all product literature for future reference.
- ◆ All warnings and instructions should be strictly followed to prevent personal injury and property damage.
- ◆ Follow all of the directions when assembling, adjusting and using this product.
- ◆ Ensure all bolts are tight and secure before each use.
- ◆ Inspect product for worn or broken parts before each use. If a part is worn or broken, discontinue use of product immediately and contact **Century Fitness** for replacement parts.
- ◆ Place the product on a level surface.
- ◆ Do not use this product in any commercial or institutional environment. This **Century Fitness** product is intended for home **INDOOR** use only.

Disclaimer

This product is intended for use by persons trained in the use of such equipment by a professional. At no time should a participant use old, modified or damaged equipment and accessories as injury may result. The user assumes all risk of injury! **Century** cannot and will not be responsible for the misuse, unauthorized, or improper use of this product.

Consult your physician prior to starting any fitness program. The product should be used by persons in good physical condition, and trained by qualified personnel.

En el español



ADVERTENCIA:

- Los niños sólo deben usar el equipo bajo la supervisión estricta de un adulto.
- No use el VersaFlex para estirar músculos lesionados.
- Manténgalo lejos de piezas en movimiento. El no hacerlo puede ocasionar una lesión personal seria.
- El equipo de Century Fitness es para el condicionamiento físico. Las lesiones, incluyendo la parálisis y la muerte, pueden ocurrir cuando usa este equipo.

¡EL USUARIO ASUME TODO EL RIESGO DE LESIONARSE!

1. Jale el mango de cremallera y desenganche la palanca hacia la almohadilla del asiento para desenganchar el trinquete. Esto permite que las piernas se muevan libremente.
2. Mueve las piernas hasta la posición de cerrar.
3. Siéntese en la almohadilla del asiento con su espalda firmemente puesta contra el soporte lumbar. Descanse sus piernas en las almohadillas de piernas con las almohadillas del muslo descansando firmemente contra la parte interior de sus muslos.
4. Ajuste las almohadillas del muslo a una de las tres ubicaciones proporcionadas para que las rodillas también se apoyan.
5. Para aumentar el estiramiento, empuje el mango de cremallera hacia adelante tanto como se pueda cómodamente, luego jale hacia atrás levemente. Repita este proceso hasta que alcance el estiramiento deseado.
6. Coloque el manillar en su posición en el armazón principal (#1) para ayudar con el estiramiento hacia adelante.
7. Use los manillares de cualquiera de las piernas para ayudar con el estiramiento por encima de las piernas.
8. El mango de cremallera se puede bajar hacia adelante al apretar juntos la palanca de desenganche y el mango de cremallera y bajando el ensamblaje alejándolo de usted.
9. Para relajar la tensión de estiramiento, jale el mango de cremallera y suelte la palanca hacia usted hasta que se desenganche el trinquete.
10. Cierre juntos los armazones de las piernas al aplicar una ligera presión con sus piernas.



Apriete todos los tornillos después de cada paso.

1. Sujete la placa de ubicación (#10) al armazón principal (#1) usando (2) tornillos de cabeza allen (#27). Apriete los tornillos fijamente. Véase la figura 1.
 2. Sujete los rieles de base (#9 y #33) al lado inferior de la placa de ubicación (10) usando (4) arandelas planas, (#31) y (4) tornillos de cabeza allen (#25) en los 4 agujeros que se encuentran más cerca del armazón principal (#1). Apriete los tornillos a mano. Véase la figura 1.
- NOTA: Si no está pre-ensamblado, coloque un pie cuadrado de goma (#42) en cada uno de los rieles traseros de base (#9 y #33) y en el armazón principal (#1) como se ve en la figura 1.
3. Si no está pre-ensamblada, sujete una rueda (#39) a cada pierna (#13 y #14) con (1) tornillo de cabeza allen (#65), (2) arandelas plana (#29) y (1) tuerca hexagonal (#35) por cada pierna. Véase la figura 5.
 4. Coloque las piernas (#13 y 14) en su lugar en la placa de ubicación (#10) asegurándose que los rodamientos (#12) estén ensamblados a las piernas (piezas 13 y 14) como se ve en la figura 2.
 5. Coloque la placa de soporte del asiento (#11) en su lugar. Sujete el casquillo enroscado inferior de acero (#16) desde abajo de la placa de ubicación (#10) y sujete el casquillo superior de acero (#17) desde arriba de la placa de soporte del asiento (#11). Sujete usando (2) tornillos de cabeza allen (#26). Apriete todos los tornillos fijamente. Cuide de no apretar en exceso. Esto permite que las piernas se muevan libremente. Véase la figura 2.
 6. El bloque directriz (#43) está pre-ensamblado a la placa de soporte del asiento (#11), usando un tornillo de cabeza de cruz (#28).

NOTA: Si no está pre-ensamblado, inserte las fundas de nylon (#54) en las piernas izquierda y derecha (piezas 13 y 14) como se ve en la figura 2.

7. Suelte el trinquete según la necesidad (instrucción de usanza #1) e inserte los cables (#36) a través de los agujeros en el bloque directriz (#43), luego inserte el extremo del cable en el gancho de cable sujetado a las piernas. Véase la figura 3.
8. Sujete (1) poste de barra (#19) a cada pierna (#13 y #14) usando (2) tornillos de cabeza de allen (#65), (4) arandelas planas (#29) y (2) tuercas de nylon (#35) por pierna. Véase la figura 4.
9. Sujete la almohadilla de asiento (#48) al armazón principal (#1) y la placa de apoyo de asiento (#11) usando (1) tornillo de cabeza de allen (#20), (2) tornillos de cabeza allen (#21) y (3) arandelas planas (#29). Véase la figura 4.
10. Sujete las almohadillas de pierna (#45) a cada pierna (#13 y #14) usando (2) tornillos de cabeza allen (#22) y (2) arandelas planas (#29). Véase la figura 4.
11. Sujete la almohadilla de soporte lumbar (#47) al armazón principal (#1) con (2) tornillos de cabeza allen (#24) y (2) arandelas planas (#29). Véase la figura 4.
12. Sujete las almohadillas del muslo (#46) a los soportes de almohadillas del muslo (#15) usando (2) tornillos de cabeza de allen (#24) y (2) arandelas planas (#29) por cada almohadilla del muslo. Véase la figura 4.
13. Sujete los soportes de almohadillas del muslo (#15) a las piernas (#13 y #14) según sea necesario. Véase la figura 4.
14. Coloque el manillar (#18) en el armazón principal (#1). Véase la figura 1.

Century's Terms and Conditions

THE FOLLOWING TERMS AND CONDITIONS APPLY TO ALL SALES. PLEASE REVIEW CAREFULLY. THESE TERMS AND CONDITIONS INCLUDE LIMITED WARRANTIES, AND DISCLAIMERS OF LIABILITY AND ARBITRATION PROVISIONS. KEEPING AND USING YOUR PRODUCT INDICATES YOUR AGREEMENT TO THESE TERMS. IF YOU DO NOT WISH TO AGREE TO THESE TERMS, YOU HAVE 14 DAYS FROM DATE OF PURCHASE TO RETURN THE UNUSED PRODUCT.

High Risk Activity

Products sold through this website, Century's catalog sales or otherwise, include equipment and gear for martial arts, weight training, boxing, yoga, fitness, fencing and demonstration. Participation in any of these activities should be considered a high-risk sports activity. Your participation in any of these activities is at your own risk. You agree to consult with your personal physician before participating in any of these high-risk activities. Read and follow specific warnings and instructions on products and in product literature or inserts. Save these documents for reference.

Assumption of the Risk

By buying Century's products, you understand and agree that martial arts, boxing, yoga, fitness, weight lifting and demonstrations are high risk activities and, to the extent permitted by law, YOU EXPRESSLY AND VOLUNTARILY ASSUME THE RISK OF DEATH OR OTHER PERSONAL INJURY SUSTAINED WHILE PARTICIPATING IN SUCH ACTIVITIES WHETHER OR NOT CAUSED BY THE NEGLIGENCE OR OTHER FAULT OF Century including but not limited to equipment malfunction from whatever cause, or any other fault of Century. Additionally, you agree to indemnify, defend and hold Century harmless from any third party claims arising from such High Risk Activities or Martial Arts Weapons or any other Century product.

Limited Replacement Warranty

Century warrants its products to be free from defects in materials and workmanship for a period of 90 days from date of purchase, provided they have not been subjected to obvious abuse, neglect or misuse. Century's sole liability is limited to repairing or replacing products that are returned prepaid to Century within this 90-day period, unless specific product literature specifies otherwise. Due to vendor requirements, books and videos cannot be refunded once the seal is broken. Century's warranty as to books and videos is limited to exchange for the same title if the tape or book proves defective. See our Return and Exchange Policy for more information.

WARRANTY DISCLAIMER

THE ABOVE STATED WARRANTIES ARE IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES EXPRESSED OR IMPLIED INCLUDING THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND OF ALL OTHER OBLIGATIONS AND LIABILITIES OF CENTURY. CENTURY NEITHER ASSUMES, NOR AUTHORIZES ANY OTHER PERSON TO ASSUME FOR IT, ANY OTHER LIABILITY IN CONNECTION WITH THE SALE OF PRODUCTS FROM ITS WEBSITE, CATALOG OR OTHERWISE. THE ABOVE LIMITED WARRANTIES SHALL NOT APPLY TO ANY PRODUCT WHICH HAS BEEN SUBJECT TO ACCIDENT, NEGLIGENCE, ALTERATION, ABUSE, OR MISUSE. THE TERM "ORIGINAL PURCHASER" AS USED IN THIS WARRANTY MEANS THE PERSON TO WHOM THE PRODUCT IS ORIGINALLY SOLD AS SHOWN ON THE SALES INVOICE. THESE WARRANTIES SHALL APPLY ONLY WITHIN THE BOUNDARIES OF THE UNITED STATES AND CANADA.

Limitation of Liability

As set forth above under the limited warranty provisions, Century's liability is limited to repair or replacement of its products which are returned to it prepaid in the specified period of time. In no event shall Century's liability exceed the value of the products sold. Century shall not be liable for any special or consequential damages that result from the use of any product sold through this website or through its catalog. Applicable law may not allow the limitation or exclusion of liability of special or consequential damages so the above limitation or exclusion may not apply to your purchase, but it is intended to be the maximum limitation as permitted by law.

Warning

Use and misuse of products sold through this website, Century's catalog or otherwise, involves serious risks including injury, disability and death. Purchasers, users and participants assume all risk of injury. Century cannot and will not be responsible for the misuse or unauthorized and improper use of products sold through this website, Century's catalog or otherwise.

General Disclaimer

Product descriptions, typographic, pricing and photographic errors are unintentional and subject to correction. We regret, but are not liable for such errors. Century reserves the right to reject any orders placed for a product listed at an incorrect price. If you discover an error in our website or catalog, please let us know.

Applicable Law and Arbitration of Disputes

Your order from this website or from Century's catalog shall be governed in all respects by the laws of the State of Oklahoma, U.S.A. without its choice of law provisions, and not by the 1980 U.N. Convention on contracts for the international sale of goods. The State of Oklahoma's law governing "Sales," as found in Title 12A of the Oklahoma Statutes has specific application to goods sold by Century to you, subject to disclaimers and limitations of liability set forth herein. You agree that jurisdiction and venue in any proceeding directly or indirectly arising out of or relating to the purchase of goods from Century not exceeding \$4500.00 will be in the small claims division of District Court of Oklahoma County, Oklahoma. You agree that any dispute or controversy arising out of or relating to the purchase of goods from Century exceeding \$4500.00 shall be resolved exclusively and finally by arbitration subject to the provisions of the Uniform Arbitration Act as enacted in Oklahoma, as found in the Oklahoma statutes at Title 15. Such arbitration shall occur in Oklahoma County, Oklahoma before a sole arbitrator. Any award rendered in any such arbitration proceeding shall be final and binding on each of the parties, and judgment may be entered thereon in a court of competent jurisdiction. Any cause of action or claim you may have with respect to the purchase of Century products or any other claim related to the use of the website or catalog must be commenced within one (1) year after the claim or cause of action arises. Century's failure to enforce strict performance of any provision of these terms and conditions shall not be construed as a waiver of any provision or right. Neither the course of conduct nor trade practice shall act to modify any of these terms and conditions.

NOTICE OF DISPUTE RESOLUTION AND ARBITRATION AGREEMENT

The terms and conditions of all sales by Century provide that all disputes between you and Century will be resolved by BINDING ARBITRATION.

You GIVE UP YOUR RIGHT TO GO TO COURT to assert or defend your rights under this contract except for matters that may be taken to THE SMALL CLAIMS COURT OF OKLAHOMA COUNTY, OKLAHOMA. Your rights will be determined by a NEUTRAL ARBITRATOR and NOT a judge or jury.

You are entitled to a FAIR HEARING, BUT the arbitration procedures are SIMPLER AND MORE LIMITED THAN RULES APPLICABLE IN COURT.

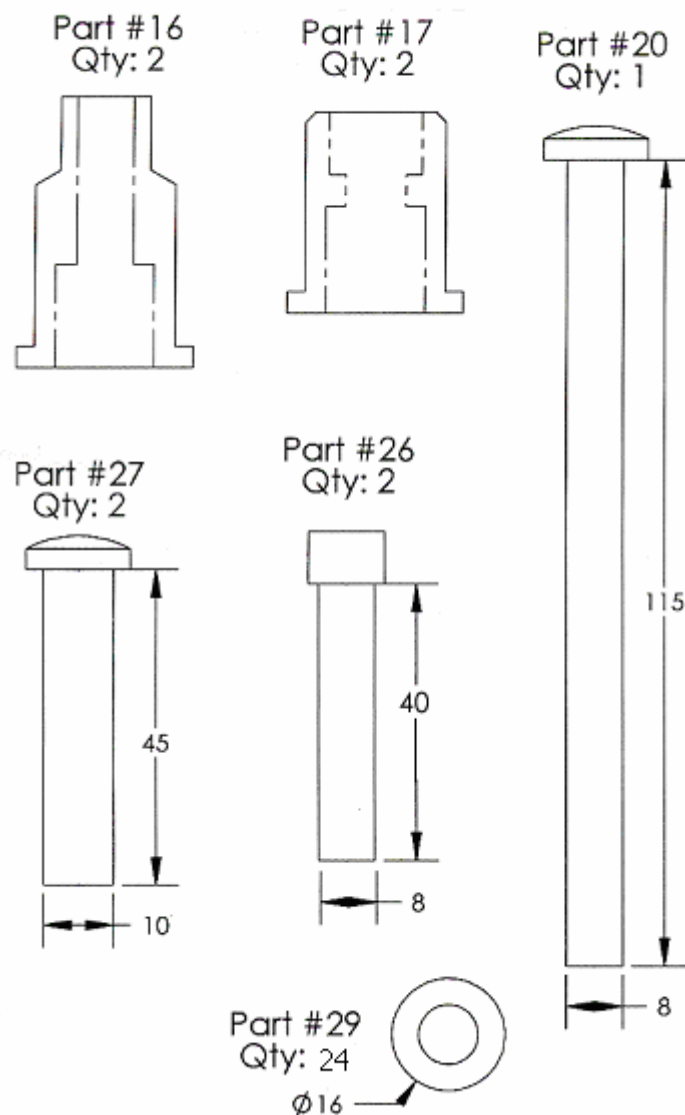
Arbitrator decisions are as enforceable as any court order and are subject to VERY LIMITED REVIEW BY A COURT.

FOR MORE DETAILS, SEE "APPLICABLE LAW AND ARBITRATION" ABOVE.

Part #	Description	Pre-Assembled	Qty	Item #	SKU #	Pieza #	Descripción	Pre-ensamblado	Cant.	Artículo #	Unidad de almacenaje #
1	1557 Main Frame		1	7000	281	35	Tuerca hexagonal, M8		6	7002	104
2	Check Pawl	Y	1	7003	199	36	Cable	Sí	2	7003	205
3	Ratchet Handle	Y	1	7003	200	37	Anillo-C	Sí	1	7002	198
4	Release Lever Spring	Y	1	7003	201	38	Tornillo de cabeza de cruz, 4.2x16	Sí	2	7002	237
5	Check Pawl Spring Sleeve	Y	1	7002	177	39	Rueda		2	7001	136
6	Gear	Y	1	7003	202	40	Asa de espuma, 20 x 28 x 155 mm	Sí	3	7001	141
7	Release Lever	Y	1	7003	203	41	Asa de espuma, 24 x 32 x 105 mm	Sí	1	7001	142
8	Check Pawl Bushing	Y	1	7002	178	42	Pie cuadrado de goma, 38mm	Sí	3	7001	137
9	1557 Right Rear Base Rail		1	7000	282	43	Bloque directriz	Sí	1	7003	206
10	1557 Locating Plate		1	7000	283	44	38mm Tapa Cuadrada	Sí	1	7001	007
11	1557 Seat Support Plate		1	7000	284	45	1557 Cojín para la pierna		2	7004	044
12	Bearing	Y	4	7002	179	46	1557 Almohadilla del muslo		2	7004	045
13	Left Leg		1	7000	285	47	1557 Almohadilla de soporte lumbar		1	7004	046
14	Right Leg		1	7000	286	48	1557 Almohadilla de asiento		1	7004	047
15	Thigh Pad Support		2	7003	204	49	Arandela plana, 17/25/2.0	Sí	2	7002	197
16	Bottom Threaded Steel Bushing		2	7002	180	50	Rodamiento de Nylon	Sí	2	7001	138
17	Top Steel Bushing		2	7002	181	51	Rueda de cremallera	Sí	1	7003	207
18	Handlebar		1	7000	287	52	Etiqueta adhesiva de escala	Sí	1	7003	208
19	Handlebar Post		2	7000	288	53	Resorte de trinquete	Sí	1	7003	209
20	Allen Head Bolt, M8 x 115 mm		1	7002	182	54	Funda de nylon	Sí	6	7001	139
21	Allen Head Bolt, M8 x 80 mm		2	7002	183	55	Tapa redonda, 25mm Dia	Sí	1	7001	024
22	Allen Head Bolt, M8 x 55 mm		4	7002	184	56	25mm Tapa cuadrada	Sí	2	7001	099
						57	Tapa redonda de plástico, 22.2mm	Sí	3	7001	140
24	Allen Head Bolt, M8 x 15 mm		6	7002	186	58	Tornillo de cabeza Allen, M10 x 75 mm	Sí	1	7002	191
25	Allen Head Bolt, M10 x 15 mm		4	7002	187	59	Tuerca hexagonal, M10	Sí	1	7002	099
26	Allen Head Bolt, M8 x 40 mm		2	7002	235	60	Etiqueta C-01: Etiqueta de advertencia general	Sí	1	7003	144
27	Allen Head Bolt, M10 x 45 mm		2	7002	189	61	Etiqueta C-03: Etiqueta de mantener las manos lejos	Sí	1	7003	146
28	Philips Head Screw, M4	Y	1	7002	192	62	1557 Etiqueta de identificación de producto	Sí	1	7003	210
29	Flat Washer, 8.5/16/1.5	Y(1)	24	7002	193	63	Llaves Allen – 5mm & 6mm	N/A	2	7003	211
30	Flat Washer, 8/10/1		2	7002	194	64	Tornillo de cabeza Allen, M6 x 20 mm	Sí	3	7002	239
31	Flat Washer, 10.5/20/2		4	7002	195	65	Tornillo de cabeza Allen, M8 x 40 mm		6	7002	238
32	Allen Head Bolt, M6 x 60 mm	Y	1	7002	236	66	Arandela plana, 15/6.5/1.0	Sí	1	7002	240
33	1557 Left Rear Base Rail		1	7000	302						
34	Hex Nut, M6	Y	1	7002	106						

Pieza #	Descripción	Pre-ensamblado	Cant.	Artículo #	Unidad de almacenaje #
1	1557 Armazón principal		1	7000	281
2	Trinquete	Sí	1	7003	199
3	Mango de cremallera	Sí	1	7003	200
4	Resorte de desenganche de palanca	Sí	1	7003	201
5	Funda del resorte de trinquete	Sí	1	7002	177
6	Engranaje	Sí	1	7003	202
7	Desenganche de palanca	Sí	1	7003	203
8	Casquillo de trinquete	Sí	1	7002	178
9	1557 Riel de base posterior - derecho		1	7000	282
10	1557 Placa de ubicación		1	7000	283
11	1557 Placa de apoyo de asiento		1	7000	284
12	Rodamientos	Sí	4	7002	179
13	Pierna izquierda		1	7000	285
14	Pierna derecha		1	7000	286
15	Apoyo de almohadilla del muslo		2	7003	204
16	Casquillo enroscado inferior de acero		2	7002	180
17	Casquillo superior de acero		2	7002	181
18	Manillar		1	7000	287
19	Poste del manillar		2	7000	288
20	Tornillo de cabeza Allen, M8 x 115 mm		1	7002	182
21	Tornillo de cabeza Allen, M8 x 80 mm		2	7002	183
22	Tornillo de cabeza Allen, M8 x 55 mm		4	7002	184
24	Tornillo de cabeza Allen, M8 x 15 mm		6	7002	186
25	Tornillo de cabeza Allen, M10 x 15 mm		4	7002	187
26	Tornillo de cabeza Allen, M8 x 40 mm		2	7002	235
27	Tornillo de cabeza Allen, M10 x 45 mm		2	7002	189
28	Tornillo de cabeza de cruz, M4	Sí	1	7002	192
29	Arandela plana, 8.5/16/1.5	Sí(1)	24	7002	193
30	Arandela plana, 8/10/1		2	7002	194
31	Arandela plana, 10.5/20/2		4	7002	195
32	Tornillo de cabeza Allen, M6 x 60 mm	Sí	1	7002	236
33	1557 Riel de base posterior - izquierdo		1	7000	302
34	Tuerca hexagonal, M6	Sí	1	7002	106

Part #	Description	Pre-Assembled	Qty	Item #	SKU #
35	Hex Nut, M8		6	7002	104
36	Cable	Y	2	7003	205
37	C-ring	Y	1	7002	198
38	Philips Head Screw, 4.2 x 16	Y	2	7002	237
39	Wheel		2	7001	136
40	Foam Handgrip, 20 x 28 x 155 mm	Y	3	7001	141
41	Foam Handgrip, 24 x 32 x 105 mm	Y	1	7001	142
42	Square Rubber Foot, 38mm	Y	3	7001	137
43	Guiding Block	Y	1	7003	206
44	38mm Square End Cap	Y	1	7001	007
45	1557 Leg Cushion		2	7004	044
46	1557 Thigh Pad		2	7004	045
47	1557 Backrest Cushion		1	7004	046
48	1557 Seat Cushion		1	7004	047
49	Flat Washer, 17/25/2.0	Y	2	7002	197
50	Nylon Bearing	Y	2	7001	138
51	Ratchet Wheel	Y	1	7003	207
52	Scale Sticker	Y	1	7003	208
53	Check Pawl Spring	Y	1	7003	209
54	Nylon Sleeve	Y	6	7001	139
55	Round End Cap, 25mm Dia	Y	1	7001	024
56	25mm Square End Cap	Y	2	7001	099
57	Round Plastic End Cap, 22.2mm	Y	3	7001	140
58	Allen Head Bolt, M10 x 75 mm	Y	1	7002	191
59	Hex Nut, M10	Y	1	7002	099
60	Label C-01: General Warning Label	Y	1	7003	144
61	Label C-03: Keep Hands Away Label	Y	1	7003	146
62	1557 Product ID label	Y	1	7003	210
63	Allen Wrenches – 5mm & 6mm	N/A	2	7003	211
64	Allen Head Bolt, M6 x 20mm	Y	3	7002	239
65	Allen Head Bolt, M8 x 40mm		6	7002	238
66	Flat Washer, 15/6.5/1.0	Y	1	7002	240



- Die Hinweise in dieser Anleitung sind kein vollständiger Leitfaden für Dehnungsübungen. Konsultieren Sie einen persönlichen Trainer oder andere Experten, um sich über die richtigen Dehnungstechniken zu informieren.
- VersaFlex ermöglicht keine komplette Dehnung des Körpers, Es ist zur Unterstützung eines umfassenden Dehnungstrainings vorgesehen.

Allgemeine Hinweise zur Dehnung

Jeder kann Dehnungsübungen ausführen, unabhängig von Alter, Beweglichkeit oder körperlicher Kondition. Dehnungsübungen können zu jeder Tageszeit ausgeführt werden.

Positive Auswirkungen von Dehnungsübungen

- Verringerte Muskelspannung
- Bessere Beweglichkeit und größerer Bewegungsumfang
- Vorbeugung von Verletzungen
- Verbesserte Durchblutung

Durchführung von Dehnungsübungen

Holen Sie mehrmals tief Luft, um Ihren Körper zu entspannen. Dehnen Sie sich bis Sie eine leichte Spannung spüren. Halten Sie diese Position 10 bis 30 Sekunden lang und federn Sie dabei nicht. Die Spannung sollte nachlassen, während Sie die Dehnung halten. Dehnen Sie sich etwas weiter, bis Sie wieder eine leichte Spannung spüren. Halten Sie diese Position wieder 10 bis 30 Sekunden lang. Entspannen Sie sich.

HINWEIS: Wenn die Spannung während der Dehnung nicht nachlässt, überdehnen Sie sich wahrscheinlich. Entspannen Sie sich und versuchen Sie es noch einmal. Atmen Sie während des Dehnens langsam.

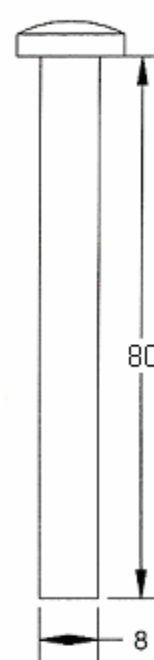


WARNUNG:

- Kinder sollten das Gerät nur unter genauer Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
- Verwenden Sie VersaFlex nicht zur Dehnung verletzter Muskeln.
- Greifen Sie nicht in bewegliche Teile. Dies kann zu schweren Verletzungen führen.
- Century Fitness Geräte sind zur Verbesserung der körperlichen Kondition vorgesehen. Bei der Verwendung des Gerätes kann es zu Verletzungen, einschließlich Lähmung und Tod kommen.
- **VERWENDUNG DES GERÄTES AUF EIGENE GEFAHR!**

1. Ziehen Sie den Handgriff der Ratsche und den Entriegelungshebel in Richtung des Sitzpolsters, um die Arretierung zu lösen. Die ermöglicht die freie Bewegung der Beinstützen.
2. Bringen Sie die Beinstützen in die geschlossene Position.
3. Setzen Sie sich auf das Sitzpolster und lehnen Sie sich fest gegen das Rückenpolster. Legen Sie Ihre Beine auf die Beinstützen, sodass die Innenseiten der Oberschenkel fest an den Oberschenkelpolstern anliegen.
4. Stellen Sie die Oberschenkelpolster auf eine von drei möglichen Positionen ein, sodass auch die Knie gestützt werden.
5. Zur Erhöhung der Dehnung drücken Sie den Handgriff der Ratsche so weit Sie können nach vorn und ziehen diesen dann wieder etwas zurück. Wiederholen Sie dies, bis die gewünschte Dehnung erreicht ist.
6. Stecken Sie den Handgriff in den Hauptrahmen (1) und verwenden Sie diesen zur Dehnung nach vorn.
7. Verwenden Sie die Handgriffe an den Seiten der Beinstützen zur Dehnung über die Beine.
8. Um den Handgriff der Ratsche nach vorn zu schieben, drücken Sie Handgriff und Entriegelungshebel zusammen und schieben diese von Ihnen weg.
9. Um die Dehnungsspannung zu verringern ziehen Sie den Handgriff der Ratsche und den Entriegelungshebel zu sich heran bis die Arretierung freigegeben wird.
10. Schließen Sie die Beinstützen, indem Sie mit Ihren Beinen leichten Druck ausüben.

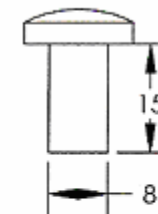
Part #21
Qty: 2



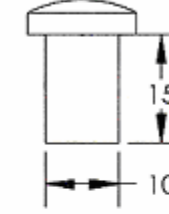
Part #22
Qty: 4



Part #24
Qty: 6



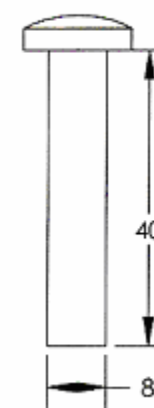
Part #25
Qty: 4



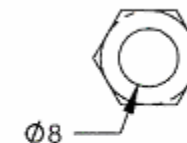
Part #30
Qty: 2
Ø10



Part #65
Qty: 6



Part #35
Qty: 6



Part #31
Qty: 4
Ø20



6

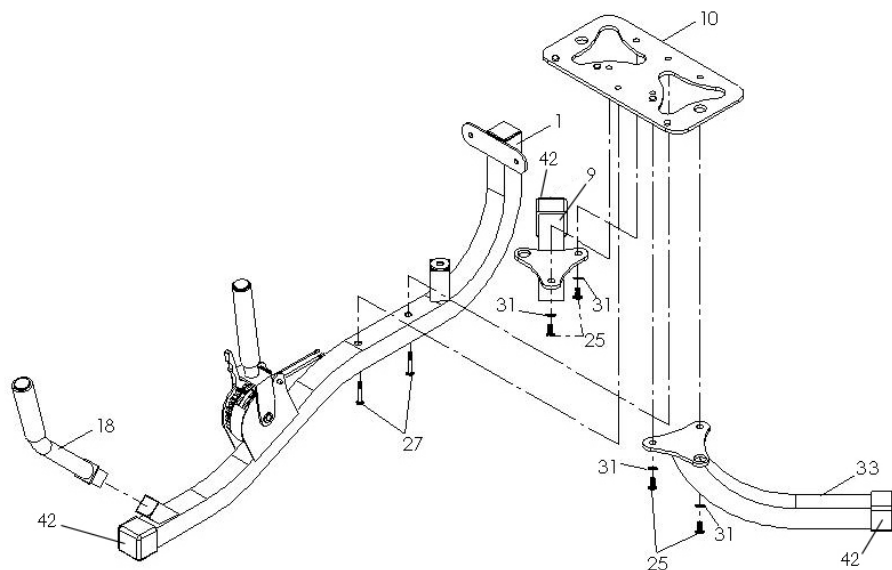


Figure 1; Schema 1; Figura 1; Abbildung 1

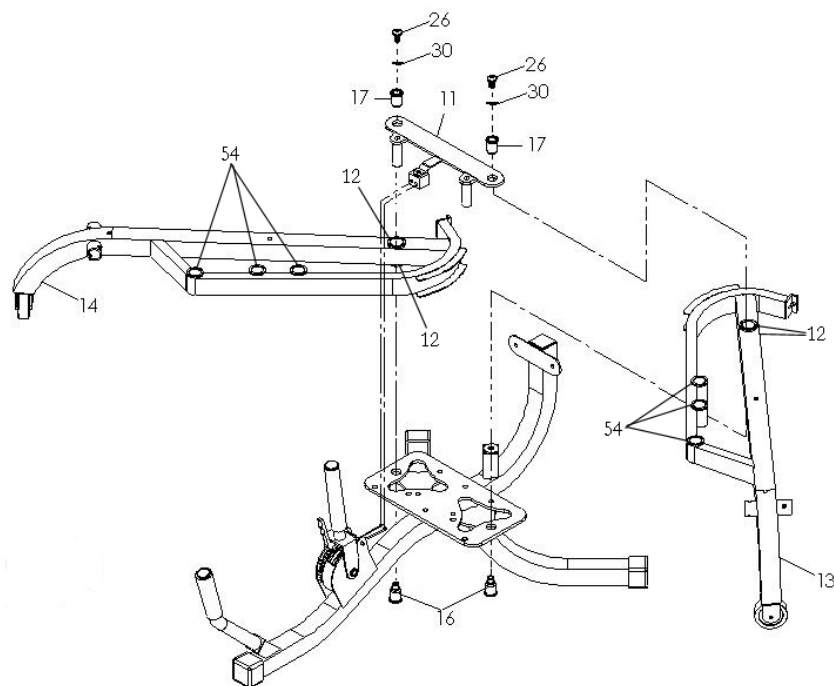


Figure 2; Schema 2; Figura 2; Abbildung 2

! Ziehen Sie nach jedem Schritt alle Schrauben fest an.

1. Befestigen Sie die Verbindungsplatte (10) mit 2 Inbusschrauben (27) am Hauptrahmen an. Ziehen Sie die Schrauben fest. Siehe Abb. 1.
2. Befestigen Sie die zwei Bodenschienen (9 und 33) mit 4 flachen Unterlegscheiben (31) und 4 Inbusschrauben (25) an der Unterseite der Verbindungsplatte (10) an den 4 Löchern zum Hauptrahmen (1) hin. Ziehen Sie die Schrauben mit der Hand an. Siehe Abb. 1.

HINWEIS: Falls nicht bereits montiert, stecken Sie einen quadratischen Gummifuß auf jede der hinteren Bodenschienen (9 und 33) und den Hauptrahmen (1). Siehe Abb. 1.

3. Falls nicht bereits montiert, bringen Sie an jeder Beinstütze (13 und 14) ein Rad (39) an. Verwenden Sie dazu pro Beinstütze 1 Inbusschraube (65), 2 flache Unterlegscheiben (29) und 1 Sechskantmutter (35). Siehe Abb. 5
4. Bringen Sie die Beinstützen (13 und 14) an der Verbindungsplatte (10) an und stellen Sie sicher, dass die Lager (12) an den Beinstützen (13 und 14) wie in Abb. 2 dargestellt montiert sind.
5. Bringen Sie die Sitzauflegeplatte (11) in Position. Montieren Sie die untere Stahl-Gewindebuchse (16) unter der Verbindungsplatte (10) und die obere Stahlbuchse (17) auf der Sitzauflegeplatte (11). Befestigen Sie diese mit 2 Inbusschrauben (26). Ziehen Sie alle Schrauben fest. Keinesfalls überdrehen. Die ermöglicht die freie Bewegung der Beinstützen. Siehe Abb. 2.
6. Der Führungsblock (43) ist bereits mit einer Kreuzschlitzschraube (28) an der Sitzauflegeplatte (11) montiert.

HINWEIS: Falls nicht bereits montiert, stecken Sie die Plastikhülsen (54) in die linke und rechte Beinstütze (13 und 14) wie in Abb. 2 dargestellt.

7. Lösen Sie die Arretierung je nach Bedarf (siehe Bedienung Punkt 1) und stecken Sie die Seilzüge (36) durch die Löcher im Führungsblock (43). Hängen Sie dann die Enden der Seilzüge in die an den Beinstützen befindlichen Halterungen ein. Siehe Abb. 3.
8. Bringen Sie an jeder Beinstütze (13 und 14) einen Handgriff (19) an. Verwenden Sie pro Beinstütze 2 Inbusschrauben (65), 4 flache Unterlegscheiben (29) und 2 Plastikmutter (35). Siehe Abb. 4.
9. Montieren Sie das Sitzpolster (48) an Hauptrahmen (1) und Sitzauflegeplatte (11). Verwenden Sie dazu 1 Inbusschraube (20), 2 Inbusschrauben (21) und 3 flache Unterlegscheiben (29). Siehe Abb. 4.
10. Montieren Sie die Beinpolster (45) an den Beinstützen (13 und 14). Verwenden Sie 2 Inbusschrauben (22) und 2 flache Unterlegscheiben (29). Siehe Abb. 4.
11. Montieren Sie das Rückenpolster (47) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie dazu 2 Inbusschrauben (24) und 2 flache Unterlegscheiben (29). Siehe Abb. 4.
12. Montieren Sie die Oberschenkelpolster an den Halterungen (15). Verwenden Sie pro Polster 2 Inbusschrauben (24) und 2 flache Unterlegscheiben (29). Siehe Abb. 4.
13. Montieren Sie die Halterungen der Beinpolster (15) in der gewünschten Position an den Beinstützen (13 und 14). Siehe Abb. 4.
14. Stecken Sie den Handgriff (18) in den Hauptrahmen (1). Siehe Abb. 1.

Teil Nr.	Beschreibung	Vormontiert	Anzahl	Art. Nr.	SKU Nr.
35	Sechskantmutter, M8		6	7002	104
36	Seilzug	JA	2	7003	205
37	C-Ring	JA	1	7002	198
38	Kreuzschlitzschraube, 4.2x16	JA	2	7002	237
39	Rad		2	7001	136
40	Schaumstoffhandgriff, 20x28x155 mm	JA	3	7001	141
41	Schaumstoffhandgriff, 24x32x105 mm	JA	1	7001	142
42	Quadratischer Gummifuß, 38 mm	JA	3	7001	137
43	Führungsblock	JA	1	7003	206
44	Quadratische Endkappe 38 mm	JA	1	7001	007
45	1557 Beinpolster		2	7004	044
46	1557 Oberschenkelpolster		2	7004	045
47	1557 Rückenpolster		1	7004	046
48	1557 Sitzpolster		1	7004	047
49	Flache Unterlegscheibe, 17/25/2,0	JA	2	7002	197
50	Plastiklager	JA	2	7001	138
51	Klinkenrad	JA	1	7003	207
52	Skalenaufkleber	JA	1	7003	208
53	Feder der Sperrklinke	JA	1	7003	209
54	Plastikhülse	JA	6	7001	139
55	Runde Endkappe, 25 mm Ø	JA	1	7001	024
56	Quadratische Endkappe 25 mm	JA	2	7001	099
57	Runde Plastik-Endkappe, 22,2 mm	JA	3	7001	140
58	Inbusschraube, M10 x 75 mm	JA	1	7002	191
59	Sechskantmutter, M10	JA	1	7002	099
60	Aufkleber C-01: Allgemeine Warnung	JA	1	7003	144
61	Aufkleber C-03: Nicht hineinfassen	JA	1	7003	146
62	1557 Typschild	JA	1	7003	210
63	Inbusschlüssel – 5mm & 6mm	nicht zutreffend	2	7003	211
64	Inbusschraube, M6 x 20 mm	JA	3	7002	239
65	Inbusschraube, M8 x 40 mm		6	7002	238
66	Flache Unterlegscheibe, 15/6.5/1.0	JA	1	7002	240

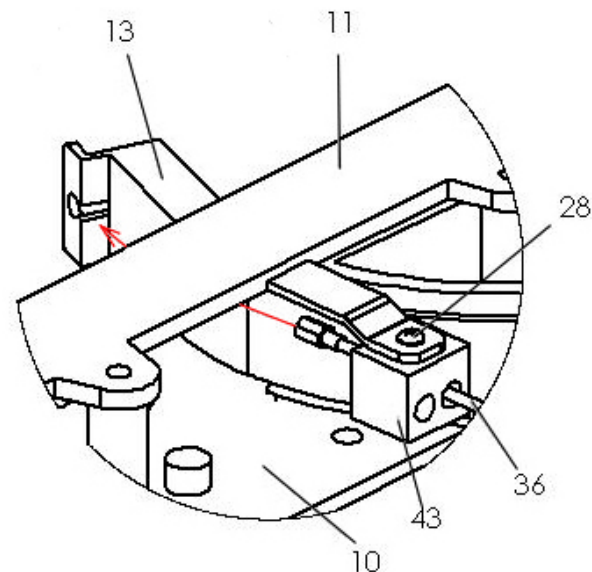


Figure 3; Schema 3; Figura 3; Abbildung 3

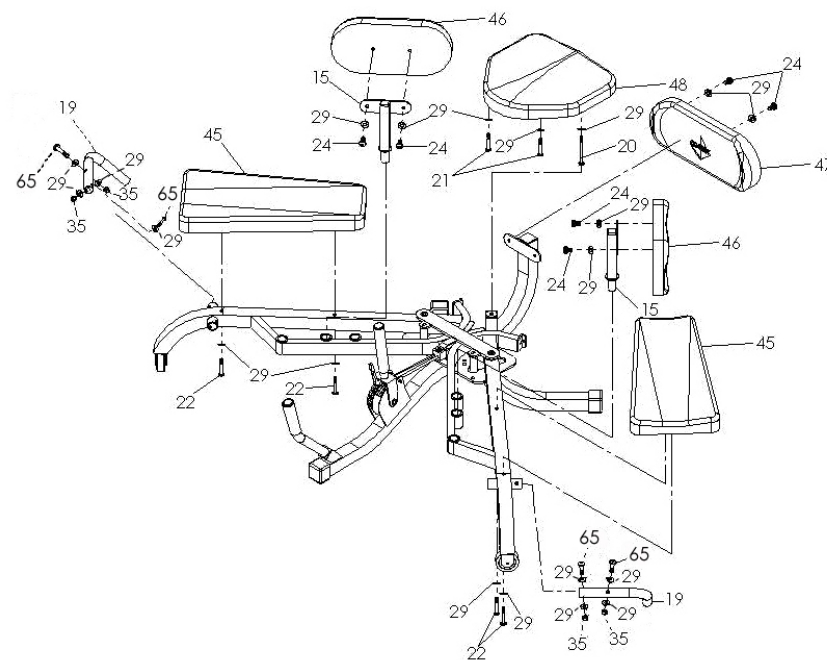


Figure 4; Schema 4; Figura 4; Abbildung 4

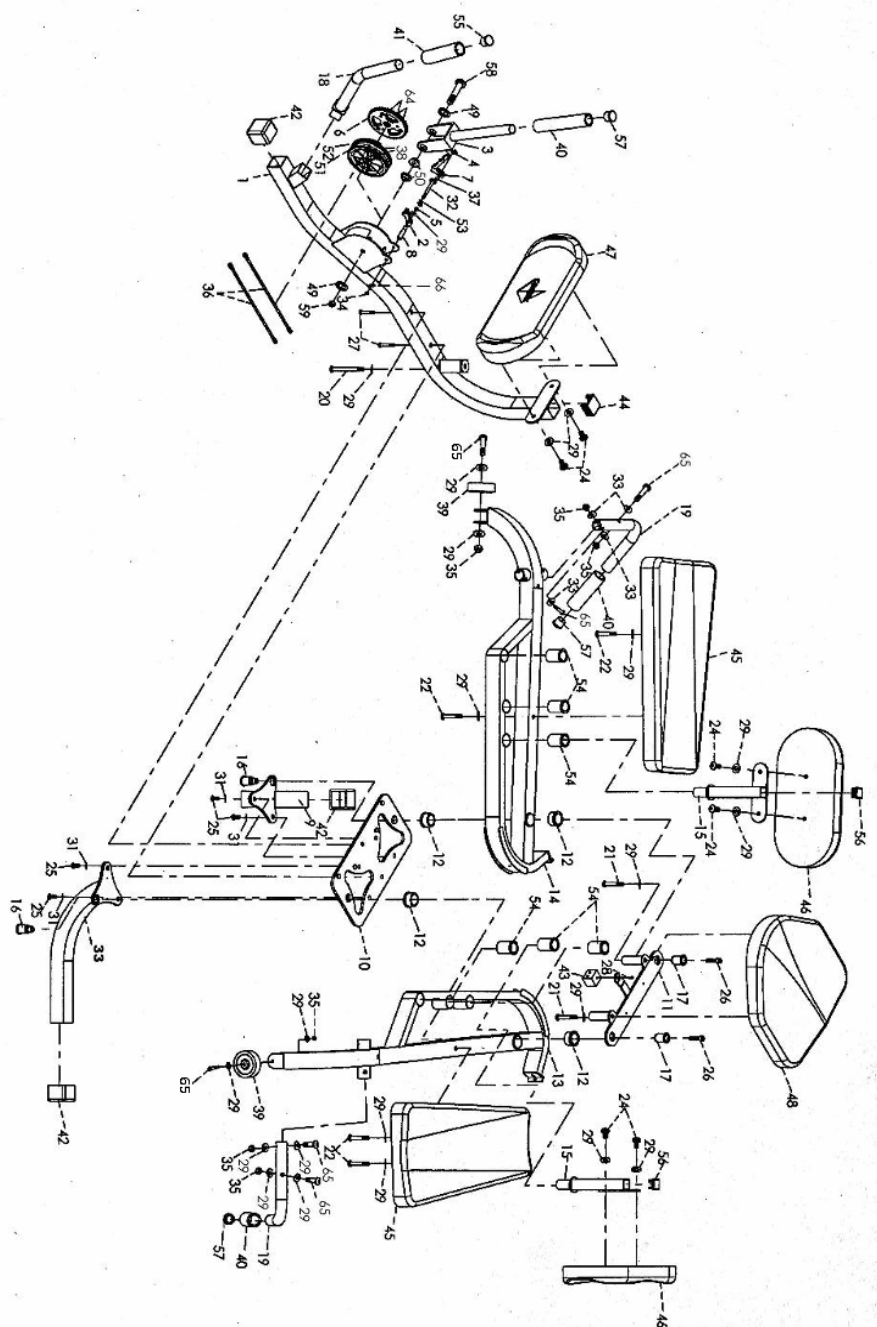


Figure 5; Schema 5; Figura 5; Abbildung 5

Teil Nr.	Beschreibung	Vormontiert	Anzahl	Art. Nr.	SKU Nr.
1	1557 Hauptrahmen		1	7000	281
2	Sperrklinke	JA	1	7003	199
3	Handgriff Ratsche	JA	1	7003	200
4	Feder für Entriegelungshebel	JA	1	7003	201
5	Federmanschette der Arretierung	JA	1	7002	177
6	Ritzel	JA	1	7003	202
7	Entriegelungshebel	JA	1	7003	203
8	Buchse der Arretierung	JA	1	7002	178
9	1557 Hintere Bodenschiene - rechts		1	7000	282
10	1557 Verbindungsplatte		1	7000	283
11	1557 Sitzauflageplatte		1	7000	284
12	Lager	JA	4	7002	179
13	Linke Beinstütze		1	7000	285
14	Rechte Beinstütze		1	7000	286
15	Halterung Oberschenkelpolster		2	7003	204
16	Untere Gewindebuchse, Stahl		2	7002	180
17	Obere Buchse, Stahl		2	7002	181
18	Handgriff		1	7000	287
19	Handgriff		2	7000	288
20	Inbusschraube, M8 x 115 mm		1	7002	182
21	Inbusschraube, M8 x 80 mm		2	7002	183
22	Inbusschraube, M8 x 55 mm		4	7002	184
24	Inbusschraube, M8 x 15 mm		6	7002	186
25	Inbusschraube, M10 x 15 mm		4	7002	187
26	Inbusschraube, M8 x 40 mm		2	7002	235
27	Inbusschraube, M10 x 45 mm		2	7002	189
28	Kreuzschlitzschraube, M4	JA	1	7002	192
29	Flache Unterlegscheibe, 8,5/16/1,5	JA (1)	24	7002	193
30	Flache Unterlegscheibe, 8/10/1		2	7002	194
31	Flache Unterlegscheibe, 10,5/20/2		4	7002	195
32	Inbusschraube, M6 x 60 mm	JA	1	7002	236
33	1557 Hintere Bodenschiene - linke		1	7000	302
34	Sechskantmutter, M6	JA	1	7002	106



- Les directives dans ce manuel ne constituent pas un guide de références pour les étirements. Consultez un entraîneur personnel ou autre professionnel agréé pour connaître les bonnes méthodes d'étirement.
- Le VersaFlex n'offre pas une extension de toutes les parties du corps. Il se veut un élément d'assistance dans l'ensemble de vos séances d'exercices d'étirement.

Directives générales d'étirement

Tout le monde devrait et peut faire des étirements indépendamment de l'âge, de la flexibilité ou du niveau de condition physique. Les étirements peuvent être faits à n'importe quel moment de la journée.

Les bienfaits des exercices d'étirement

- Réduction de la tension musculaire
- Augmentation de la flexibilité et de l'ampleur des mouvements
- Prévention des blessures
- Accroissement de la circulation

Pour les étirements

Prenez quelques profondes respirations lentes pour détendre votre corps. Étirez-vous jusqu'au point où vous sentez une légère tension. Gardez la position pendant 10 à 30 secondes – Évitez les rebonds. La sensation de tension devrait diminuer entre le début et la fin du mouvement. Allez un peu plus loin jusqu'à ce que vous sentiez à nouveau une légère tension. Maintenez la position 10 à 30 secondes. Relâchez l'extension.

REMARQUE : Si la sensation de tension ne diminue pas durant l'étirement, vous exagerez probablement le mouvement. Relâchez et essayez de nouveau. Respirez lentement tout au long de l'exercice d'étirement



Tighten all bolts securely, after each step.

1. Attach the locating plate (#10) to the main frame (#1) using (2) allen head bolts (#27). Tighten the bolts securely. See figure 1.
2. Attach the base rails (#9 and #33) to the underside of the locating plate (#10) using (4) flat washers, (#31) and (4) allen head bolts (#25) in the 4 holes nearest to the main frame (#1). Hand-tighten bolts. See figure 1.

NOTE: If not pre-assembled, place a square rubber foot (#42) on each of the rear base rails (#9 and #33) and on the main frame (#1) as shown in figure 1.

3. If not pre-assembled, attach one wheel (#39) to each leg (#13 and #14) with (1) allen head bolt (#65), (2) flat washers (#29) and (1) hex nut (#35) per leg. See figure 5.
4. Place the legs (#13 and #14) in place on the locating plate (#10) making sure the bearings (#12) are assembled to the legs (parts #13 and #14) as shown in figure 2.
5. Set the seat support plate (#11) in place. Attach the bottom threaded steel bushing (#16) from beneath the locating plate (#10) and the top steel bushing (#17) from above the seat support plate (#11). Secure using (2) allen head bolts (#26). Tighten bolts securely. Be careful not to overtighten. This allows the legs to move freely. See figure 2.
6. The guiding block (#43) is pre-assembled to the seat support plate (#11), using a Philips head screw (#28).

NOTE: If not pre-assembled, insert the nylon sleeves (#54) into the left and right legs (parts 13 and 14) as shown in figure 2.

7. Release the check pawl as needed (usage instruction #1) and insert the cables (#36) through the holes on the guiding block (#43), then insert the cable end into the cable hook attached to the legs. See figure 3.
8. Attach (1) bar post (#19) to each leg (#13 and #14) using (2) allen head bolts (#65), (4) washers (#29) and (2) nylon nuts (#35) per leg. See figure 4.
9. Attach the seat cushion (#48) to the main frame (#1) and seat support plate (#11) using (1) allen head bolt (#20), (2) allen head bolts (#21) and (3) flat washers (#29). See figure 4.
10. Attach the leg cushions (#45) to each leg (#13 and #14) using (2) allen head bolts (#22) and (2) flat washers (#29). See figure 4.
11. Attach the backrest cushion (#47) to the main frame (#1) with (2) allen head bolts (#24) and (2) flat washers (#29). See figure 4.
12. Attach the thigh pads (#46) to the thigh pad supports (#15) using (2) allen head bolts (#24) and (2) flat washers (#29) per thigh pad. See figure 4.
13. Attach the thigh pad supports (#15) to the legs (#13 and #14) as needed. See figure 4.
14. Place the handle bar (#18) in the main frame (#1). See figure 1.



WARNING:

- Children should use equipment only under the strict supervision of an adult.
- Do not use the VersaFlex to stretch injured muscles.
- Keep clear of moving parts. Failure to do so can result in serious personal injury.
- Century Fitness equipment is intended for physical conditioning. Injuries, including paralysis and death, can occur when using this equipment.
- **USER ASSUMES ALL RISK OF INJURY!**

1. Pull the ratchet handle and release lever back towards the seat cushion to release the check pawl. This allows the legs to move freely.
2. Move the legs into the close position.
3. Sit on the seat cushion with your back firmly against the backrest. Lay your legs on the leg cushions with the thigh pads resting firmly against your inner thighs.
4. Adjust the thigh pads to one of the three locations provided so that the knees are also supported.
5. To increase the stretch, push the ratchet handle forward as far as you comfortably can, then pull back slightly. Repeat this process until the desired stretch is reached.
6. Place the handle bar in position on the main frame (#1) to assist with forward stretching.
7. Use the handlebars on either of the legs to assist with stretching over the legs.
8. The ratchet handle can be lowered forward by squeezing the release lever and the ratchet handle together and lowering the assembly away from you.
9. To relax the stretching tension, pull the ratchet handle and release lever back toward you until the check pawl is released.
10. Close the leg frames back together by applying light pressure with your legs.



AVERTISSEMENT :

- Les enfants doivent utiliser cet appareil sous l'étroite surveillance d'un adulte.
- N'utilisez pas le VersaFlex pour tendre des muscles blessés
- Tenez-vous loin des pièces en mouvement. Agir autrement pourrait causer une blessure grave.
- L'équipement Century Fitness est conçu pour l'entraînement physique. Des blessures, n'excluant pas la paralysie et la mort, peuvent survenir lors de l'utilisation de cet appareil.
- **L'UTILISATEUR ASSUME TOUS RISQUES DE BLESSURE !**

1. Tirez la poignée d'encliquetage et poussez le levier vers l'arrière (vers le coussin de siège) pour dégager le cliquet d'arrêt. Ceci permet aux pieds de bouger librement.
2. Amenez les pieds en position « fermé ».
3. Asseyez-vous sur le coussin du siège, le dos fermement appuyé au dossier. Étendez vos jambes sur les coussins de pied avec les protège-cuisses bien en place le long de l'intérieur de vos cuisses.
4. Réglez les protège-cuisses sur l'une des trois positions disponibles de manière à ce que les genoux soient également supportés.
5. Pour accroître l'extension, poussez la poignée d'encliquetage vers l'avant aussi loin que vous pouvez confortablement le faire, puis ramenez-la légèrement. Répétez ce procédé jusqu'à ce que vous ayez atteint le point d'étirement désiré.
6. Placez le guidon en position sur le cadre principal (#1) pour vous aider dans les étirements vers l'avant.
7. Utilisez le guidon sur un ou l'autre des pieds pour vous aider dans les extensions au-dessus des jambes.
8. La poignée d'encliquetage peut être abaissée vers l'avant en pressant ensemble le levier de dégagement et la poignée et en les poussant en direction opposée à vous.
9. Pour réduire le point d'étirement, ramenez la poignée d'encliquetage et le levier de dégagement vers vous jusqu'à ce que le cliquet d'arrêt soit dégagé.
10. Ramenez (fermez) les cadres de pied ensemble en appliquant une légère pression avec vos jambes.



Resserrez à fond tous les boulons après chaque étape.

1. Fixez la plaque d'immobilisation (#10) au cadre principal (#1) à l'aide des (2) boulons à tête Allen (#27). Vissez les boulons à fond. Voir figure 1.
 2. Fixez les deux rails de piètement (#9 et 33) au dos de la plaque d'immobilisation (#10) à l'aide des (4) rondelles plates (#31) et des (4) boulons à tête Allen (#25) dans les 4 trous les plus près du cadre principal (#1). Vissez les boulons à la main. Voir figure 1.
- REMARQUE : Si non installés, placez un patin de caoutchouc carré (#42) sur chacun des rails de piètement arrière (#9 et 33 ;18) et sur le cadre principal (#1) tel qu'illustré en figure 1.
3. Si non assemblées, fixez une roue (#39) sur chaque pied (# 13 et 14) en utilisant (1) boulon à tête Allen (#65), (2) rondelles plates (#29) et (1) écrou hexagonal (#35) par pied. Voir figure 5.
 4. Mettez les pieds (#13 et 14) en place sur la plaque d'immobilisation (#10) en vous assurant que les roulements (#12) sont installés sur les pieds (pièces 13 et 14) tel qu'en figure 2.
 5. Installez la plaque de support de siège (#11). Reliez le raccord inférieur fileté (#16) à partir du dos de la plaque d'immobilisation (#10) et le raccord supérieur en acier à partir du dessus de la plaque de support de siège (#11). Vissez à l'aide des (2) boulons à tête Allen (#26). Serrez tous les boulons à fond. Faire attention de ne pas trop serrer. Ceci permet aux pieds de bouger librement. Voir figure 2.
 6. Le bloc de guidage (#43) est pré assemblé sur la plaque de support de siège (#11) à l'aide d'une vis à tête Philips (#26)
- REMARQUE : Si non assemblé, insérez les bagues de nylon (#54) dans les pieds gauche et droit (pièces 13 et 14) tel qu'illustré en figure 2.
7. Dégagez le cliquet d'arrêt tel que requis (mode d'emploi #1) et insérez les câbles (#36) dans les trous du bloc de guidage (#43). Insérez ensuite l'extrémité de chaque câble dans le support de câble fixé aux pieds. Voir figure 3.
 8. Fixez un montant de guidon (#19) à chaque pied (# 13 et 14) en utilisant (2) boulons à tête Allen (#65), (4) rondelles plates (#29) et (2) écrous de nylon (#35) pour chaque pied. Voir figure 4.
 9. Fixez le coussin de siège (#48) au cadre principal (#1) et à la plaque de support de siège (#11) à l'aide de (1) boulon à tête Allen (#20), (2) boulons à tête Allen (#21) et (3) rondelles plates (#29). Voir figure 4.
 10. Fixez les coussins de pied (#45) à chaque pied (#13 et 14) à l'aide des (2) boulons à tête Allen (#22) et (2) rondelles plates (#29). Voir figure 4.
 11. Fixez le coussin de dossier (#47) au cadre principal (#1) à l'aide des (2) boulons à tête Allen (#24) et (2) rondelles plates (#29). Voir figure 4.
 12. Fixez les protège-cuisses (#46) aux supports de protège-cuisses (#15) en utilisant (2) boulons à tête Allen (#24) et (2) rondelles plates (#29) par support. Voir figure 4.
 13. Fixez les supports de protège-cuisses (#15) aux pieds (#13 et 14) tel que requis. Voir fig. 4.
 14. Placez le guidon (#18) sur le cadre principal (#1). Voir figure 1.



- The guidelines in this manual are not a complete reference guide for stretching. Consult a personal trainer or other certified professional to learn correct stretching techniques.
- The VersaFlex does not provide a complete body stretch. It is intended to be used to assist in a complete stretching workout.

General Stretching Guidelines

Everyone should and can stretch regardless of age, flexibility or fitness level. Stretching can be done at any time of day.

Benefits of Stretching

- Reduced muscle tension
- Increased flexibility and range of motion
- Injury prevention
- Increased circulation

To Stretch

Take some deep slow breaths to relax your body.
Stretch to the point where you feel mild tension.
Hold the position for 10 to 30 seconds – Do not bounce.
The tension should decrease as you hold the stretch.
Move a small distance further until you again feel a mild tension.
Hold for 10 to 30 seconds.
Release the stretch.

NOTE: If the tension does not diminish during the stretch, you are probably overstretching. Ease off and try again. Breathe slowly through the duration of the stretch

# pièce	Description	Pré assemblé	Qté	# article	# UGS
1	Cadre principal 1557		1	7000	281
2	Cliquet d'arrêt	O	1	7003	199
3	Poignée d'encliquetage	O	1	7003	200
4	Ressort de rappel du levier	O	1	7003	201
5	Douille à ressort du cliquet d'arrêt	O	1	7002	177
6	Engrenage	O	1	7003	202
7	Levier de dégagement	O	1	7003	203
8	Bague de palier (cliquet d'arrêt)	O	1	7002	178
9	Rail de piètement arrière 1557 - droite		1	7000	282
10	Plaque d'immobilisation 1557		1	7000	283
11	Plaque de support de siège 1557		1	7000	284
12	Roulement	O (2)	4	7002	179
13	Pied gauche		1	7000	285
14	Pied droit		1	7000	286
15	Support de protège-cuisses		2	7003	204
16	Raccord inférieur en acier fileté		2	7002	180
17	Raccord supérieur en acier		2	7002	181
18	Guidon		1	7000	287
19	Montant de guidon		2	7000	288
20	Boulon à tête Allen, M8 x 115 mm		1	7002	182
21	Boulon à tête Allen, M8 x 80 mm		2	7002	183
22	Boulon à tête Allen, M8 x 55 mm		4	7002	184
24	Boulon à tête Allen, M8 x 15 mm		6	7002	186
25	Boulon à tête Allen, M10 x 15 mm		4	7002	187
26	Boulon à tête Allen, M8 x 40 mm		2	7002	235
27	Boulon à tête Allen, M10 x 45 mm		2	7002	189
28	Vis à tête Philips, M4	O	1	7002	192
29	Rondelle plate, 8.5/16/1.5	O(1)	24	7002	193
30	Rondelle plate, 8/10/1		2	7002	194
31	Rondelle plate, 10.5/20/2		4	7002	195
32	Boulon à tête Allen, M6 x 60 mm	O	1	7002	236
33	Rail de piètement arrière 1557 - gauche		1	7000	302
34	Écrou hexagonal, M6	O	1	7002	106

# pièce	Description	Pré assemblé	Qté	# article	# UGS
35	Écrou hexagonal, M8		6	7002	104
36	Câble	O	2	7003	205
37	Bague en C	O	1	7002	198
38	Vis à tête Philips, 4.2x16	O	2	7002	237
39	Roue		2	7001	136
40	Poignée en mousse, 20 x 28 x 155 mm	O	3	7001	141
41	Poignée en mousse, 24 x 32 x 105 mm	O	1	7001	142
42	Patin de caoutchouc carré, 38 mm	O	3	7001	137
43	Bloc de guidage	O	1	7003	206
44	Embout carré 38 mm	O	1	7001	007
45	Coussin de pied 1557		2	7004	044
46	Protège-cuisses 1557		2	7004	045
47	Coussin de dossier 1557		1	7004	046
48	Coussin de siège 1557		1	7004	047
49	Rondelle plate, 17/25/2.0	O	2	7002	197
50	Coussinyl	O	2	7001	138
51	Roue à rochet	O	1	7003	207
52	Autocollant gradué	O	1	7003	208
53	Ressort du cliquet d'arrêt	O	1	7003	209
54	Bague de nylon	O	6	7001	139
55	Embout rond, 25 mm	O	1	7001	024
56	Embout carré, 25 mm	O	2	7001	099
57	Embout rond de plastique, 22.2 mm	O	3	7001	140
58	Boulon à tête Allen, M10 x 75 mm	O	1	7002	191
59	Écrou hexagonal, M10	O	1	7002	099
60	Étiquette C-01 : Avertissement général	O	1	7003	144
61	Étiquette C-03 : « Gardez les mains à l'écart »	O	1	7003	146
62	Étiquette d'ID du produit 1557	O	1	7003	210
63	Clé Allen – 5mm & 6mm	S/O	2	7003	211
64	Boulon à tête Allen, M6 x 20 mm	O	3	7002	239
65	Boulon à tête Allen, M8 x 40 mm		6	7002	238
66	Rondelle plate, 15/6.5/1.0	O	1	7002	240