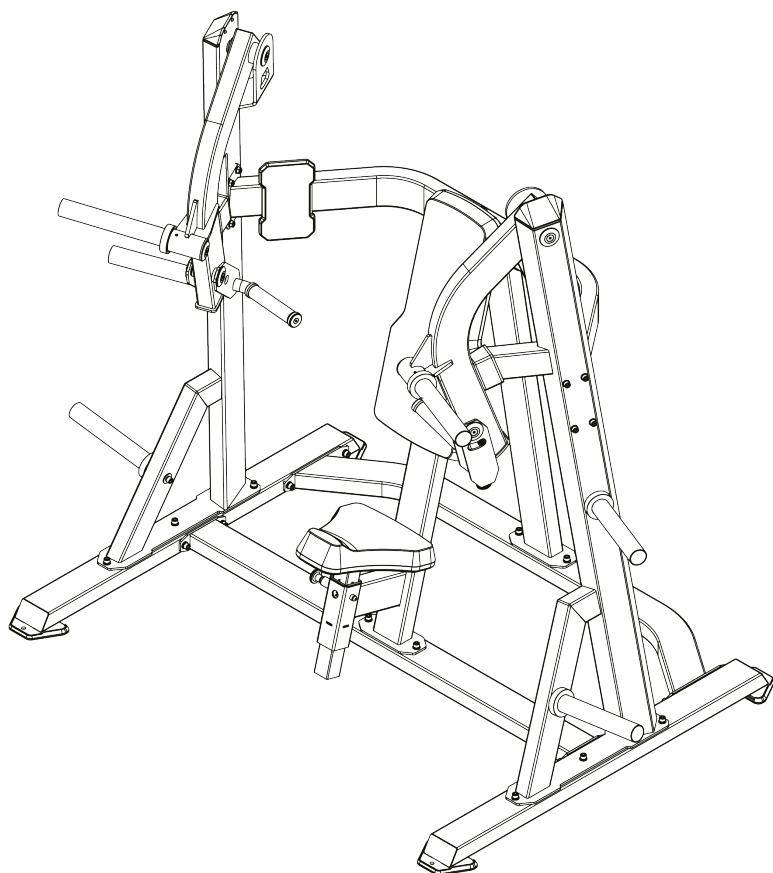




Maszyna na mięśnie klatki piersiowej na wolny ciężar Elite URQ-201
Chest Press Plate Loaded Elite URQ-201

Instrukcja montażu / instrukcja bezpieczeństwa
Assembly instructions / safety instructions



PL

UWAGA Przed użyciem urządzenia przeczytaj wszystkie zasady bezpieczeństwa i zalecenia zawarte w tej instrukcji.

Spis treści

Ważne zasady bezpieczeństwa

Informacje ogólne i wymagane narzędzia

Widok rozstrzelony

Lista części

Przygotowanie do montażu

Montaż kroki od 1 do 5

Harmonogram konserwacji

Ogólne zasady konserwacji

Wskazówki dotyczące treningu siłowego

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

MADE IN CHINA

Ważne zasady bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem programu treningowego poddaj się pełnemu badaniu lekarskiemu. Podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń zawsze przestrzegaj poniższych zasad bezpieczeństwa.

- Przed użyciem urządzenia przeczytaj wszystkie instrukcje. Służą one zapewnieniu bezpieczeństwa użytkownika i ochronie urządzenia.
- Nie pozwalaj dzieciom korzystać z urządzenia ani przebywać w jego pobliżu.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w instrukcji. Nie używaj akcesoriów niezalecanych przez producenta, ponieważ mogą spowodować obrażenia.
- Noś odpowiednią odzież i obuwie sportowe. Nie ćwicz w luźnej odzieży.
- Zachowaj ostrożność podczas zajmowania pozycji na urządzeniu i schodzenia z niego.
- Nie przeciążaj organizmu ani nie ćwicz do całkowitego wyczerpania.
- Jeśli wystąpi ból lub nietypowe objawy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
- Nie używaj urządzenia, jeśli zostało upuszczone lub uszkodzone.
- Nie wrzucaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.
- Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie. Upewnij się, że wszystkie elementy mocujące, trzpienie regulacyjne i trzpienie na talerze obciążeniowe są prawidłowo zamocowane i sprawne.
- Trzymaj dłonie, kończyny, luźną odzież i długie włosy z dala od ruchomych części.
- Nie ćwicz z obciążeniem większym niż to, nad którym możesz bezpiecznie panować.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz.



PL

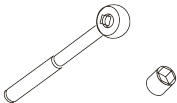
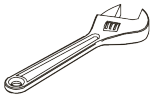
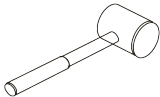
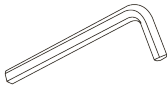
Bezpieczeństwo podczas montażu

Przeczytaj i wykonuj kolejne kroki montażu w podanej kolejności. Nie pomijaj kroków, ponieważ może to wymagać późniejszego demontażu części i doprowadzić do uszkodzenia urządzenia. Montuj i używaj urządzenie na stabilnym, równym podłożu. Ustaw je w odległości kilku stóp od ścian lub mebli, aby zapewnić swobodny dostęp. Przestrzeganie tych zasad i zachowanie rozsądku sprzyja bezpiecznemu treningowi korzystnemu dla zdrowia.

Informacje ogólne

Przed rozpoczęciem montażu dokładnie przeczytaj instrukcję. Sprawdź wykazy w instrukcji i upewnij się, że dostarczono wszystkie części. Zamawiając części zamienne, podaj numer i nazwę z listy części. Używaj wyłącznie części zamiennych dostarczanych przez producenta. Zastosowanie innych części powoduje utratę gwarancji i może prowadzić do obrażeń. Urządzenie zaprojektowano tak, aby zapewniało płynny i efektywny ruch podczas ćwiczeń. Po montażu sprawdź wszystkie funkcje i upewnij się, że urządzenie działa prawidłowo. W razie problemu najpierw sprawdź instrukcję pod kątem ewentualnych błędów montażowych. Jeśli nie możesz rozwiązać problemu, skontaktuj się z autoryzowanym sprzedawcą. Przygotuj numer seryjny urządzenia oraz tę instrukcję. Po sprawdzeniu kompletności części przystąp do montażu.

Wymagane narzędzia

	Klucz grzechotkowy z nasadkami
	Klucz nastawny
	Młotek gumowy
	Zestaw kluczy imbusowych

Lista części

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Poprzeczna rama podstawy		1
2	Lewa rama podstawy		1
3	Stopa gumowa	173*112.4*16*6.5	4
4	Prawa rama podstawy		1
5	Lewy słup ramy		1
6	Oś obrotu ramienia	Φ25*160*M10	2
7	Zaślepka słupa ramy	139*58.5*61	2
8	Zaślepka osi Ø56	Φ56*Φ10.5*7	10
9	Tuleja	Φ31*Φ25.1*9	2
10	Podkładka ogranicznika ruchu	(60-50)*50*100	2
11	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M5*10	8
12	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8*35	4
13	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10*25	8
14	Podkładka płaska	Φ9*Φ16*1.6	4
15	Prawy słup ramy		1
16	Lewe ramię maszyny		1
17	Lewa rama uchwyty		1
18	Zespół sprężynowego trzpienia regulacyjnego		3
19	Oś uchwyty	Φ25*85*M10	2
20	Tuleja	Φ31*Φ25.1*7	4
21	Zaślepka uchwyty Ø32	Φ41.5*Φ33.2*Φ8.5*15	2
22	Pierścień uchwyty Ø32	Φ41.5*Φ33*15	2
23	Tuleja 38–25	Φ38*Φ32*Φ25*18	4
24	Tuleja dystansowa	Φ21*Φ13.5*18	2
25	Ośłona uchwyty	Φ31*3*165	2
26	Łożysko	Φ47*Φ25*15	4
27	Wkręt dociskowy z gniazdem sześciokątnym i końcem stożkowym	M6*4	4
28	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8*15	2
29	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M8*25	2
30	Wkręt dociskowy z gniazdem sześciokątnym i końcem płaskim	M8*6	2
31	Prawe ramię maszyny		1
32	Prawa rama uchwyty		1
33	Tylna poprzeczna rama podstawy		1
34	Tylna rama wsporcza		1
35	Rama wsporcza oparcia		1
36	Rama wsporcza siedziska		1
37	Prowadnica z tworzywa sztucznego	127*59.3*9.9	4
38	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M8*25	1
39	Podkładka sprężysta	Φ8	1
40	Górna rama wsporcza		1
41	Trzpień do przechowywania talerzy obciążeniowych		4
42	Zaślepka aluminiowa	Φ43.9*6	6
43	Odbojnik	Φ77*Φ47.8*19	6
44	Trzpień do zakładania talerzy obciążeniowych		2
45	Tabliczka instruktażowa	250*150*15	1
46	Poduszka oparcia	720*320*60	1
47	Poduszka siedziska	350*320*75	1
48	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*25	31
49	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*30	2

50	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*80	8
51	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*120	2
52	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10*35	2
53	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	47
54	Podkładka powiększona	Φ10.5*Φ30*2.5	6
55	Podkładka sprężysta	Φ10	26
56	Nakrętka	M10	10
57	Podkładka płaska	M5(Φ5.5*Φ10*1)	4

Przygotowanie do montażu

Montaż urządzenia zajmuje profesjonalnym monterom około 2 godzin. Jeśli montujesz taki sprzęt po raz pierwszy, zaplanuj więcej czasu. Zdecydowanie zaleca się powierzenie montażu profesjonalnym monterom. Pomoc drugiej osoby ułatwia i przyspiesza montaż oraz zwiększa bezpieczeństwo, ponieważ niektóre części są duże, ciężkie lub trudne do przenoszenia w pojedynkę. Montuj urządzenie w czystym, uporządkowanym miejscu, zapewniającym swobodne poruszanie się wokół niego i ograniczającym ryzyko obrażeń.

UWAGA Prawidłowe ustawienie i wyregulowanie wszystkich montowanych elementów ma kluczowe znaczenie. Pozostaw połączenia na tyle luźne, aby możliwa była regulacja. Nie dokręcaj ich ostatecznie, dopóki instrukcja tego nie zaleci. Montuj części w kolejności podanej w instrukcji.

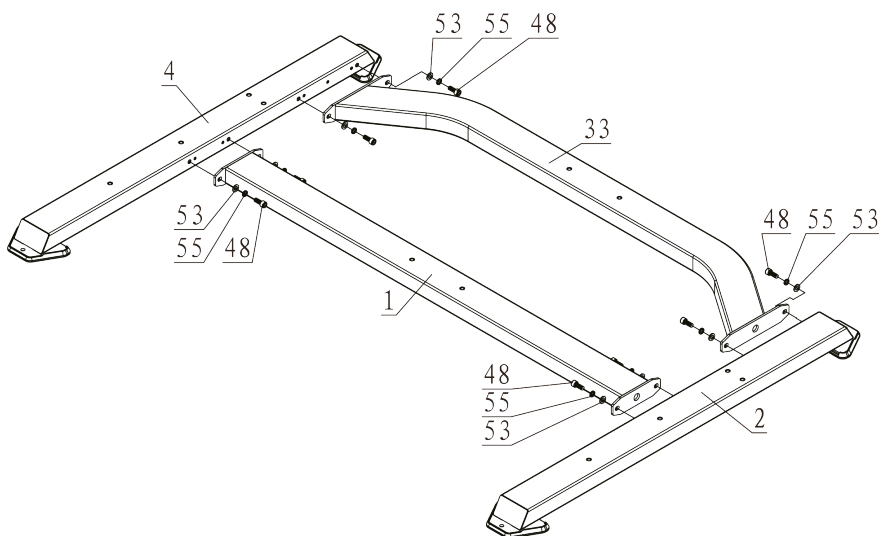
Instrukcja montażu

Krok 1

1. Przymocuj poprzeczną ramę podstawy (#1) do lewej i prawej ramy podstawy (#2 i #4), używając 4 × (#48), 4 × (#53) i 4 × (#55).

2. Przymocuj tylną poprzeczną ramę podstawy (#33) do (#2) i (#4), używając 4 × (#48), 4 × (#53) i 4 × (#55).

UWAGA Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.



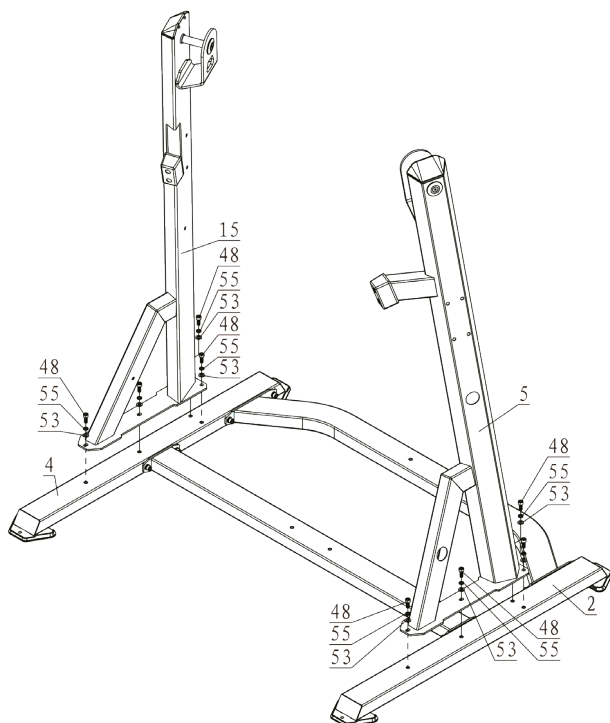
Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Poprzeczna rama podstawy		1
2	Lewa rama podstawy		1
4	Prawa rama podstawy		1
33	Tylna poprzeczna rama podstawy		1
48	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*25	8
53	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	8
55	Podkładka sprężysta	Φ10	8

Krok 2

1. Przymocuj lewy słup ramy (#5) do lewej ramy podstawy (#2), używając 4 × (#48), 4 × (#53) i 4 × (#55).

2. Przymocuj prawy słup ramy (#15) do prawej ramy podstawy (#4), używając 4 × (#48), 4 × (#53) i 4 × (#55).

UWAGA Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
2	Lewa rama podstawy		1
4	Prawa rama podstawy		1
5	Lewy słup ramy		1
15	Prawy słup ramy		1
48	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*25	8
53	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	8
55	Podkładka sprężysta	Φ10	8

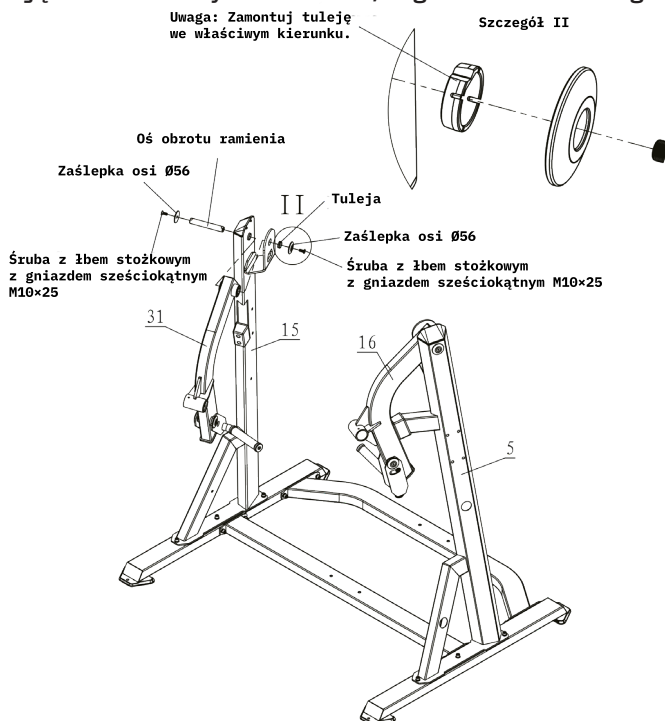
Krok 3

1. Zdemontuj z prawego słupa ramy (#15) fabrycznie zamontowane elementy: 2 śruby z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym, 2 zaślepki osi Ø56, oś obrotu ramienia i tuleję.

2. Za pomocą zdemontowanych elementów zamontuj prawe ramię maszyny (#31) na (#15).

3. W ten sam sposób zamontuj lewe ramię maszyny (#16) na lewym słupie ramy (#5).

UWAGA Po zamontowaniu elementów dokręć śruby użyte w tym kroku. Zamontuj tuleję we właściwym kierunku, zgodnie ze szczegółem II.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
5	Lewy słup ramy		1
15	Prawy słup ramy		1
16	Lewe ramię maszyny		1
31	Prawe ramię maszyny		1

Krok 4

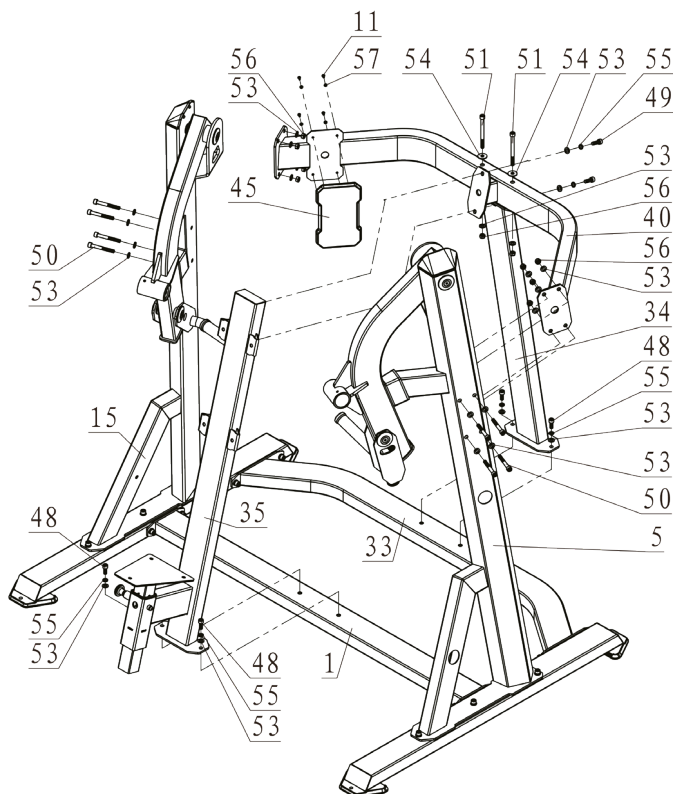
1. Przymocuj tylną ramę wsporczą (#34) do (#33), używając 2 × (#48), 2 × (#53) i 2 × (#55).

2. Przymocuj górną ramę wsporczą (#40) do (#34), (#5) i (#15), używając 2 × (#51), 18 × (#53), 2 × (#54), 8 × (#50) i 10 × (#56).

3. Przymocuj ramę wsporczą oparcia (#35) do (#1) i (#40), używając 2 × (#48), 2 × (#49), 4 × (#53) i 4 × (#55).

4. Przymocuj tabliczkę instruktażową (#45) do (#40), używając 4 × (#11) i 4 × (#57).

UWAGA Po zakończeniu montażu dokręć wszystkie śruby, również te zamontowane w poprzednich krokach.

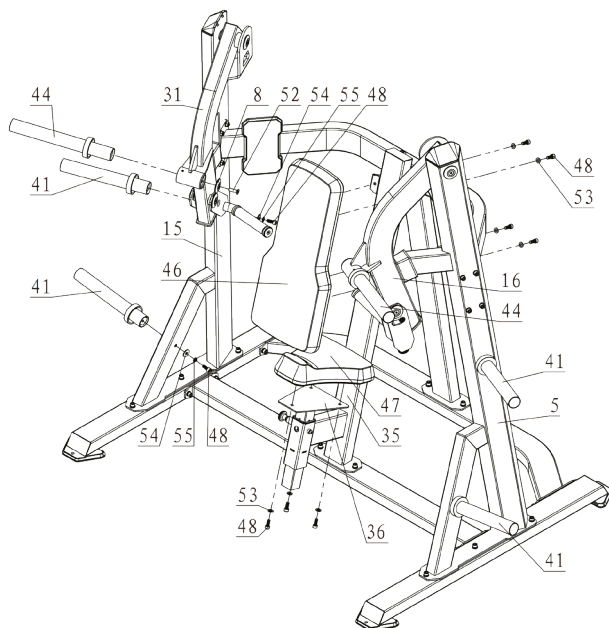


Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Poprzeczna rama podstawy		1
5	Lewy słup ramy		1
11	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M5*10	4
15	Prawy słup ramy		1
33	Tylna poprzeczna rama podstawy		1
34	Tylna rama wsporcza		1
35	Rama wsporcza oparcia		1
40	Górna rama wsporcza		1
45	Tabliczka instruktażowa	250*150*15	1
48	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*25	4
49	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*30	2
50	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*80	8
51	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*120	2
53	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	24
54	Podkładka powiększona	Φ10.5*Φ30*2.5	2
55	Podkładka sprężysta	Φ10	6
56	Nakrętka	M10	10
57	Podkładka płaska	M5(Φ5.5*Φ10*1)	4

Krok 5

1. Zamontuj dwa trzpienie do przechowywania talerzy obciążeniowych (#41) na prawym słupie ramy (#15). Do zamocowania każdego trzpienia użyj 1 śruby (#48), 1 podkładki powiększonej (#54) i 1 podkładki sprężystej (#55).
2. Przymocuj trzpień do zakładania talerzy obciążeniowych (#44) do (#31), używając (#8) i (#52).
3. W ten sam sposób zamontuj dwa trzpienie do przechowywania talerzy (#41) na lewym słupie ramy (#5). Przymocuj trzpień do zakładania talerzy (#44) do lewego ramienia maszyny (#16), używając 1 zaślepki osi (#8) i 1 śruby (#52), tak jak po prawej stronie.
4. Przymocuj poduszkę oparcia (#46) do (#35), używając 4 × (#48) i 4 × (#53).
5. Przymocuj poduszkę siedziska (#47) do ramy wsporczej siedziska (#36), używając 3 śrub (#48) i 3 podkładek płaskich (#53).

UWAGA Dokręć wszystkie śruby.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
5	Lewy słup ramy		1
8	Zaślepka osi Ø56	Ø56*Ø10.5*7	2
15	Prawy słup ramy		1
16	Lewe ramię maszyny		1
31	Prawe ramię maszyny		1
35	Rama wsporcza oparcia		1
36	Rama wsporcza siedziska		1
41	Trzpień do przechowywania talerzy obciążeniowych		4
44	Trzpień do zakładania talerzy obciążeniowych		2
46	Poduszka oparcia	720*320*60	1
47	Poduszka siedziska	350*320*75	1
48	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10*25	11
52	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10*35	2
53	Podkładka płaska	Ø11*Ø20*2	7
54	Podkładka powiększona	Ø10.5*Ø30*2.5	4
55	Podkładka sprężysta	Ø10	4

Harmonogram konserwacji

Czynność konserwacyjna	Użytkowanie komercyjne	Użytkowanie domowe	Data ostatniego wykonania
Sprawdź trzpienie regulacyjne i mechanizmy blokujące	Codziennie	Co tydzień	
Wyczyść tapicerkę	Codziennie	Co tydzień	
Sprawdź płynność ruchu ramion i uchwytów oraz połączenia obrotowe i łożyska pod kątem hałasu, zacinania i nadmiernych luzów	Codziennie	Co tydzień	
Sprawdź ramę, ramiona, uchwyty i trzpienie na talerze	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź wszystkie naklejki informacyjne	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź wszystkie nakrętki i śruby oraz dokręć je w razie potrzeby	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź powierzchnie antypoślizgowe	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Wyczyść i sprawdź mechanizm regulacji siedziska	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Wyczyść i nawoskuj wszystkie powierzchnie z połyskiem	Co 6 miesięcy	Co rok	

Stosuj harmonogram odpowiedni dla użytkowania komercyjnego lub domowego. Przecieraj tapicerkę po każdym treningu.

Ogólne zasady konserwacji

Trzpień regulacyjny i mechanizmy blokujące

Sprawdź trzpień regulacyjny i mechanizmy blokujące pod kątem widocznego zużycia i uszkodzeń. Upewnij się, że każdy trzpień sprężynowy porusza się swobodnie, prawidłowo wraca do pozycji wyjściowej i całkowicie wchodzi w otwór regulacyjny. Nie używaj urządzenia, jeśli trzpień zacina się, nie blokuje ustawienia lub utracił sprężystość. Przed ponownym użyciem wymień niesprawne elementy.

Tapicerka

Aby przedłużyć trwałość tapicerki i zachować higienę, po każdym treningu przetrzyj wszystkie tapicerowane poduszki wilgotną ściereczką. Okresowo stosuj łagodne mydło lub dopuszczony środek do czyszczenia tapicerki winylowej, aby ograniczyć jej wysychanie i pękanie. Nie używaj środków ściernych ani produktów nieprzeznaczonych do winylu. Natychmiast wymień podartą lub zużytą tapicerkę. Trzymaj ostre i spiczaste przedmioty z dala od powierzchni tapicerowanych.

Naklejki informacyjne

Sprawdź wszystkie naklejki i zapoznaj się z zamieszczonymi na nich ostrzeżeniami oraz pozostałymi informacjami dla użytkownika.

Nakrętki i śruby

Sprawdź, czy nakrętki i śruby nie poluzowały się, i dokręć je w razie potrzeby. Okresowo sprawdzaj i kolejno dokręcaj wszystkie elementy mocujące, aby zapewnić prawidłowe dokręcenie połączeń. Powierzchnie antypoślizgowe

Powierzchnie te zapewniają stabilne oparcie dla stóp. Wymień je, jeśli są zużyte lub stają się śliskie.

Rama ramiona uchwytu i trzpień na talerze

Sprawdź ramę, ramiona maszyny, uchwyty, trzpień do zakładania talerzy i trzpień do ich przechowywania pod kątem widocznych uszkodzeń, luzów i odkształceń. Sprawdź elementy mocujące i upewnij się, że trzpień jest stabilnie zamocowany. Nie używaj urządzenia, jeśli którykolwiek z tych elementów jest uszkodzony lub poluzowany.

Mechanizm regulacji siedziska

Przetrzyj dostępne powierzchnie mechanizmu regulacji siedziska i prowadnice z tworzywa sztucznego czystą ściereczką niepozostawiającą włókien. Usuń kurz i zabrudzenia oraz sprawdź,

czy siedzisko porusza się swobodnie i pewnie blokuje na wybranej wysokości.

Połączenia obrotowe i łożyska

Bez talerzy na trzpieniach obciążeniowych sprawdź płynność ruchu ramion i uchwytów. Zwróć uwagę na nietypowe odgłosy, zacinanie oraz nadmierne luzy w połączeniach obrotowych i łożyskach. W razie nieprawidłowości przerwij użytkowanie i zleć sprawdzenie lub naprawę danego elementu wykwalifikowanemu serwisowi.

Wskazówki dotyczące treningu siłowego

Korzystaj z tej instrukcji jako przewodnika po podstawowych ćwiczeniach wykonywanych na urządzeniu. Aby osiągnąć najlepsze rezultaty i ograniczyć ryzyko urazu, opracuj pełny plan treningowy z wykwalifikowanym trenerem.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zawsze skonsultuj się z lekarzem.

Zrozumienie podstaw treningu siłowego jest ważne dla skuteczności programu ćwiczeń. Nawet jeśli chcesz zacząć od razu, najpierw wyznacz realistyczne cele. Dobranie odpowiedniego planu przed rozpoczęciem ćwiczeń znacznie zwiększy szanse na ich osiągnięcie.

Przed treningiem oporowym wykonaj odpowiednią rozgrzewkę.

Rozciąganie, joga, trucht, ćwiczenia z masą własnego ciała lub inne ćwiczenia aerobowe mogą pomóc przygotować organizm do większego wysiłku podczas treningu z obciążeniem.

Zanim zaczniesz ćwiczyć z dużym obciążeniem, opanuj prawidłową technikę. Poprawne wykonywanie ćwiczeń ogranicza ryzyko urazów i pozwala angażować właściwe grupy mięśniowe.

Uwzględniaj swoje możliwości. Jeśli dopiero zaczynasz trening siłowy lub wracasz po długiej przerwie, rozpocznij spokojnie i stopniowo buduj podstawową siłę.

Zwracaj uwagę na oddech. Ogólna zasada to wydech w fazie wysiłku. Nie wstrzymuj oddechu.



EN

CAUTION Read all precautions and instructions in this manual before using the equipment.

Contents

Important safety instructions

General instructions and tools required

Exploded view

Parts list

Assembly instructions

Assembly steps 1 to 5

Maintenance schedule

General maintenance information

Weight training tips

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

MADE IN CHINA



EN

Important safety instructions

Before beginning any fitness programme, obtain a full medical examination from your physician. Always observe the following basic precautions when using exercise equipment.

- Read all instructions before using the equipment. They are provided for your safety and to protect the equipment.
- Keep children away from the equipment.
- Use the equipment only for its intended purpose, as described in this manual. Do not use attachments that are not recommended by the manufacturer, as they may cause injury.
- Wear appropriate workout clothing and footwear. Do not wear loose clothing.
- Take care when getting on or off the equipment.
- Do not overexert yourself or exercise to exhaustion.
- If you experience pain or unusual symptoms, stop exercising immediately and consult your physician.
- Do not use the equipment if it has been dropped or damaged.
- Never drop or insert objects into any opening in the equipment.
- Before each use, inspect the equipment. Ensure that all fasteners, adjustment pins and weight plate pegs are secure and in good working order.
- Keep hands, limbs, loose clothing and long hair clear of moving parts.
- Do not attempt to lift more weight than you can safely control.
- Do not use the equipment outdoors.



EN

Personal safety during assembly

Read and follow each assembly step in sequence. Do not skip steps: doing so may require you to disassemble components later and may damage the equipment.

Assemble and use the equipment on a firm, level surface. Position it a few feet away from walls or furniture to allow easy access. Following these precautions and using common sense will help you enjoy safe, beneficial exercise.

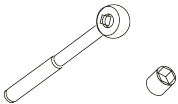
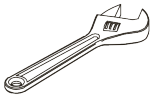
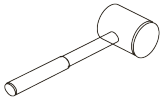
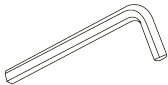
General instructions

Read the instructions thoroughly before starting assembly. Check the lists in this manual to ensure that all parts have been supplied. When ordering replacement parts, quote the part number and description shown in the parts list. Use only replacement parts supplied by the manufacturer. Using other parts will void the warranty and may cause injury.

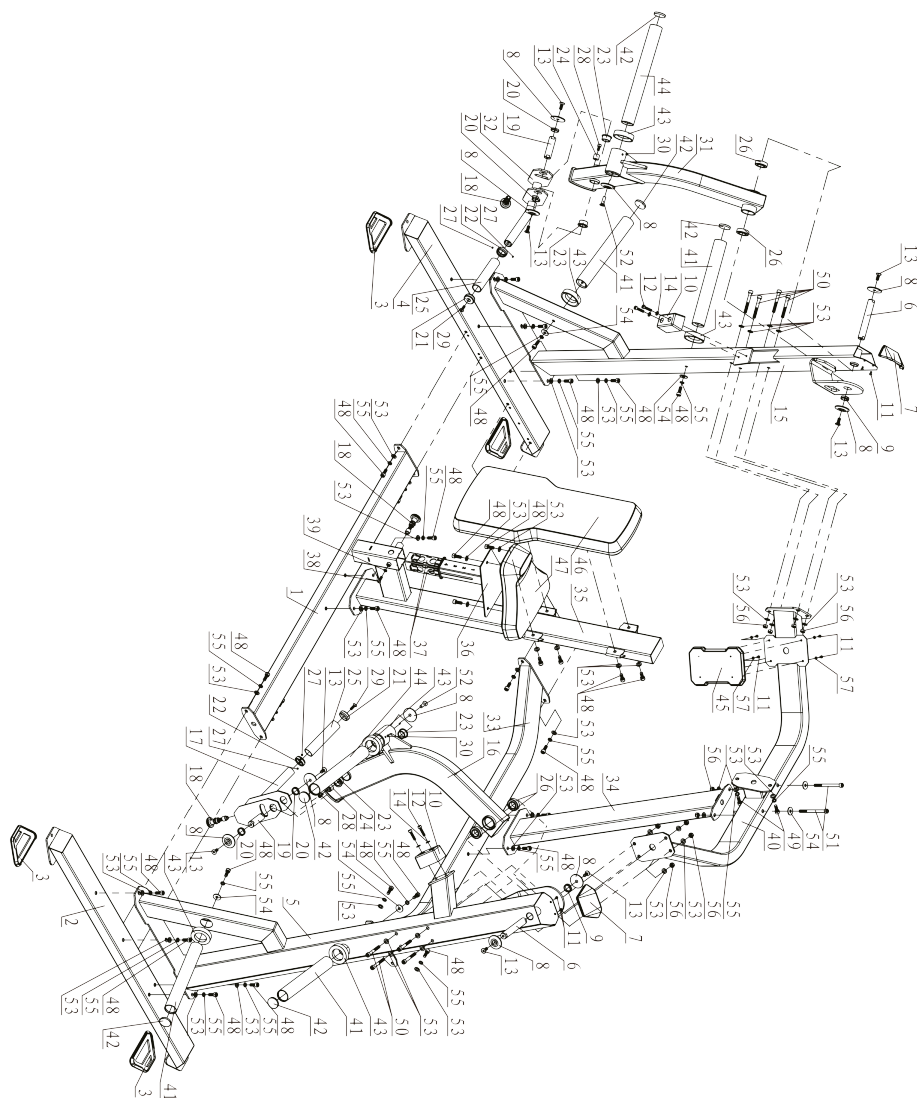
The equipment is designed to provide smooth, effective exercise movement. After assembly, check all functions to ensure that the equipment operates correctly. If a problem occurs, first review the assembly instructions for possible assembly errors. If you cannot resolve the problem, contact your authorised dealer.

Have the equipment serial number and this manual available when you call. Once all parts have been accounted for, proceed with assembly.

Tools required

	Ratchet Wrench and Socket
	Adjustable Wrench
	Rubber Mallet
	Hex Key Wrench Set

Exploded view



Parts list

No.	Description	Specification	Qty
1	Cross base frame		1
2	Left base frame		1
3	Rubber foot	173*112.4*16*6.5	4
4	Right base frame		1
5	Left upright frame		1
6	Arm pivot shaft	Φ25*160*M10	2
7	Upright end cap	139*58.5*61	2
8	Ø56 shaft end cap	Φ56*Φ10.5*7	10
9	Bushing	Φ31*Φ25.1*9	2
10	Travel stop pad	(60-50)*50*100	2
11	Hex socket pan head screw	M5*10	8
12	Hex socket head screw	M8*35	4
13	Hex socket countersunk head screw	M10*25	8
14	Flat washer	Φ9*Φ16*1.6	4
15	Right upright frame		1
16	Left arm frame		1
17	Left handle frame		1
18	Spring loaded adjustment pin assembly		3
19	Handle shaft	Φ25*85*M10	2
20	Bushing	Φ31*Φ25.1*7	4
21	Ø32 handle end cap	Φ41.5*Φ33.2*Φ8.5*15	2
22	Ø32 handle ring	Φ41.5*Φ33*15	2
23	38-25 bushing	Φ38*Φ32*Φ25*18	4
24	Spacer	Φ21*Φ13.5*18	2
25	Handle sleeve	Φ31*3*165	2
26	Bearing	Φ47*Φ25*15	4
27	Hex socket set screw with cone point	M6*4	4
28	Hex socket head screw	M8*15	2
29	Hex socket countersunk head screw	M8*25	2
30	Hex socket set screw with flat point	M8*6	2
31	Right arm frame		1
32	Right handle frame		1
33	Rear cross base frame		1
34	Rear support frame		1
35	Backrest support frame		1
36	Seat support frame		1
37	Plastic tube guide	127*59.3*9.9	4
38	Hex socket pan head screw	M8*25	1
39	Spring washer	Φ8	1
40	Upper support frame		1
41	Weight plate storage peg		4
42	Aluminium end cap	Φ43.9*6	6
43	Bumper	Φ77*Φ47.8*19	6
44	Weight loading horn		2
45	Instruction placard board	250*150*15	1
46	Backrest pad	720*320*60	1
47	Seat pad	350*320*75	1
48	Hex socket head screw	M10*25	31
49	Hex socket head screw	M10*30	2



EN

50	Hex socket head screw	M10*80	8
51	Hex socket head screw	M10*120	2
52	Hex socket countersunk head screw	M10*35	2
53	Flat washer	Φ11*Φ20*2	47
54	Large washer	Φ10.5*Φ30*2.5	6
55	Spring washer	Φ10	26
56	Nut	M10	10
57	Flat washer	M5(Φ5.5*Φ10*1)	4

Assembly instructions

Professional installers typically require approximately 2 hours to assemble this equipment. Allow more time if you have not assembled this type of equipment before. Assembly by professional installers is strongly recommended. Assistance from another person can make assembly faster, safer and easier, as some components are large, heavy or difficult to handle alone. Assemble the equipment in a clean, clear and uncluttered area so that you can move freely around it and reduce the risk of injury.

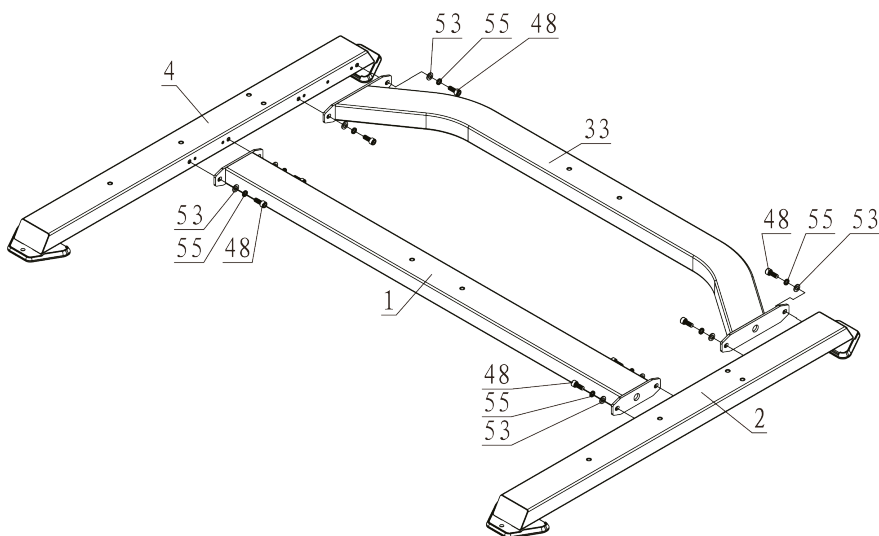
NOTE Proper alignment and adjustment of all assembled components are essential. Leave the fasteners loose enough to allow adjustment. Do not fully tighten them until instructed to do so. Assemble the components in the sequence given in this manual.

Assembly instructions

Step 1

1. Attach the cross base frame (#1) to the left and right base frames (#2 and #4) using 4 × (#48), 4 × (#53) and 4 × (#55).
2. Attach the rear cross base frame (#33) to (#2) and (#4) using 4 × (#48), 4 × (#53) and 4 × (#55).

NOTE Do not fully tighten the screws at this stage.

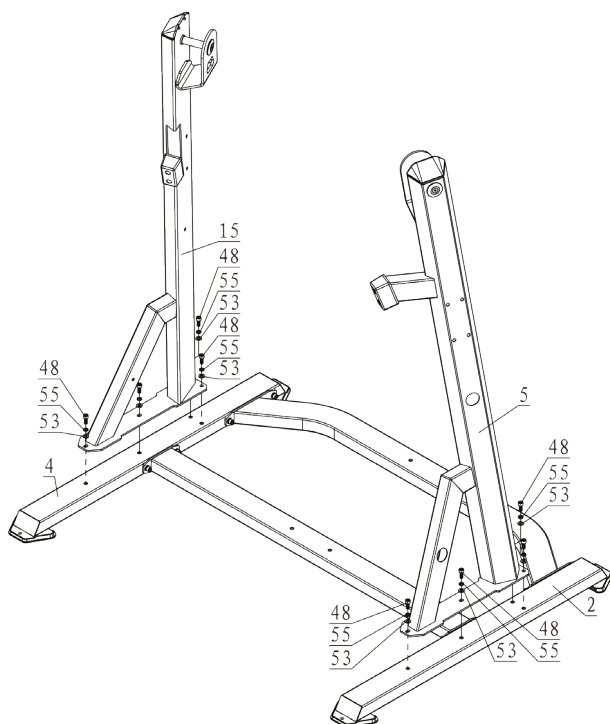


No.	Description	Specification	Qty
1	Cross base frame		1
2	Left base frame		1
4	Right base frame		1
33	Rear cross base frame		1
48	Hex socket head screw	M10*25	8
53	Flat washer	Φ11*Φ20*2	8
55	Spring washer	Φ10	8

Step 2

1. Attach the left upright frame (#5) to the left base frame (#2) using 4 × (#48), 4 × (#53) and 4 × (#55).
2. Attach the right upright frame (#15) to the right base frame (#4) using 4 × (#48), 4 × (#53) and 4 × (#55).

NOTE Do not fully tighten the screws at this stage.

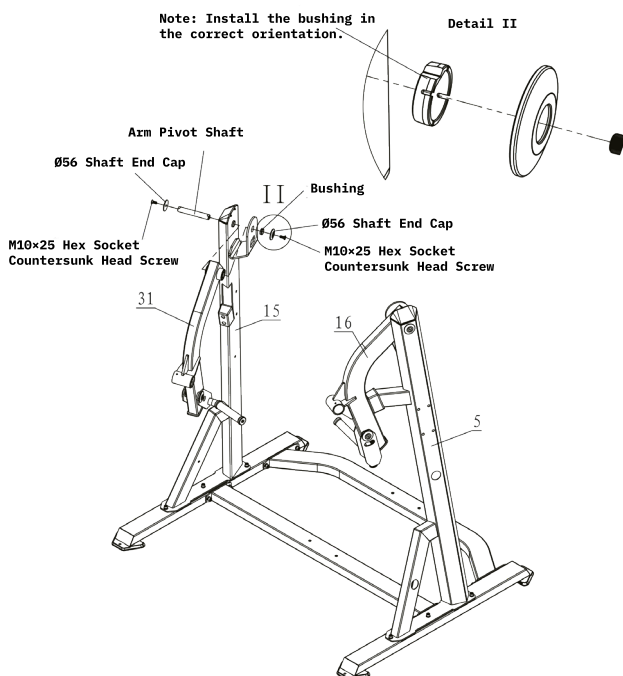


No.	Description	Specification	Qty
2	Left base frame		1
4	Right base frame		1
5	Left upright frame		1
15	Right upright frame		1
48	Hex socket head screw	M10*25	8
53	Flat washer	Φ11*Φ20*2	8
55	Spring washer	Φ10	8

Step 3

1. Remove the preassembled components from the right upright frame (#15): 2 hex socket countersunk head screws, 2 Ø56 shaft end caps, the arm pivot shaft and the bushing.
2. Use the components removed above to install the right arm frame (#31) on (#15).
3. Install the left arm frame (#16) on the left upright frame (#5) in the same way.

NOTE Tighten the screws used in this step after installation.
Install the bushing in the correct orientation, as shown in detail II.

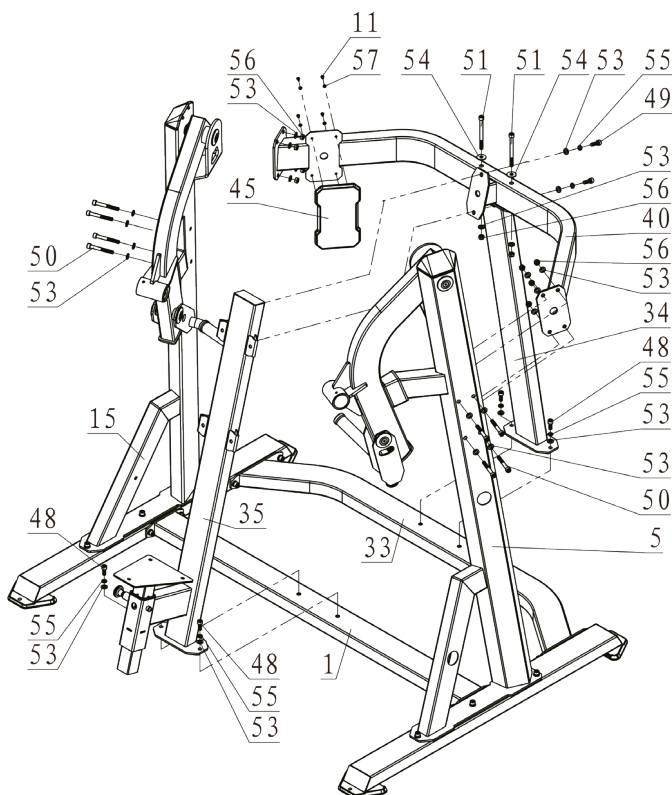


No.	Description	Specification	Qty
5	Left upright frame		1
15	Right upright frame		1
16	Left arm frame		1
31	Right arm frame		1

Step 4

1. Attach the rear support frame (#34) to (#33) using 2 × (#48), 2 × (#53) and 2 × (#55).
2. Attach the upper support frame (#40) to (#34), (#5) and (#15) using 2 × (#51), 18 × (#53), 2 × (#54), 8 × (#50) and 10 × (#56).
3. Attach the backrest support frame (#35) to (#1) and (#40) using 2 × (#48), 2 × (#49), 4 × (#53) and 4 × (#55).
4. Attach the instruction placard board (#45) to (#40) using 4 × (#11) and 4 × (#57).

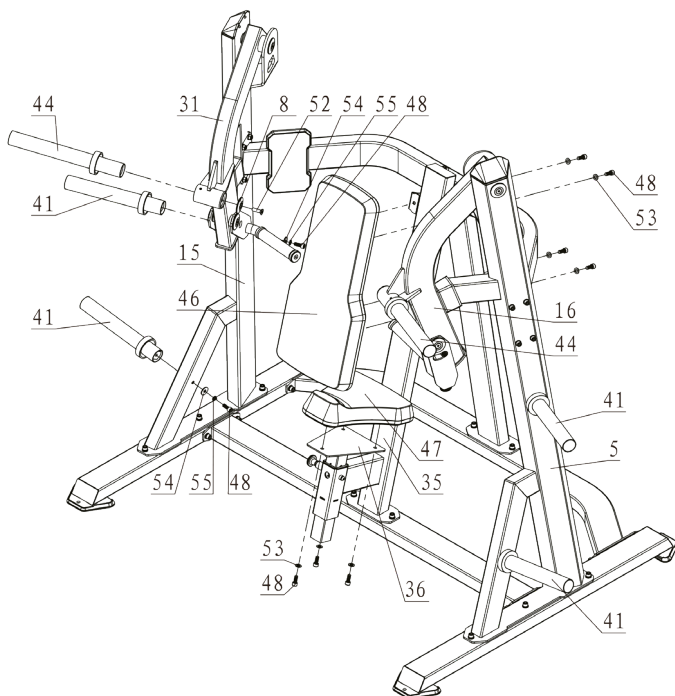
NOTE After installation, tighten all screws, including those fitted in the previous steps.



No.	Description	Specification	Qty
1	Cross base frame		1
5	Left upright frame		1
11	Hex socket pan head screw	M5*10	4
15	Right upright frame		1
33	Rear cross base frame		1
34	Rear support frame		1
35	Backrest support frame		1
40	Upper support frame		1
45	Instruction placard board	250*150*15	1
48	Hex socket head screw	M10*25	4
49	Hex socket head screw	M10*30	2
50	Hex socket head screw	M10*80	8
51	Hex socket head screw	M10*120	2
53	Flat washer	Φ11*Φ20*2	24
54	Large washer	Φ10.5*Φ30*2.5	2
55	Spring washer	Φ10	6
56	Nut	M10	10
57	Flat washer	M5(Φ5.5*Φ10*1)	4

Step 5

1. Install two weight plate storage pegs (#41) on the right upright frame (#15). Secure each peg with 1 screw (#48), 1 large washer (#54) and 1 spring washer (#55).
 2. Attach the weight loading horn (#44) to (#31) using (#8) and (#52).
 3. Install two storage pegs (#41) on the left upright frame (#5) in the same way. Attach the weight loading horn (#44) to the left arm frame (#16), using 1 shaft end cap (#8) and 1 screw (#52), as on the right side.
 4. Attach the backrest pad (#46) to (#35) using 4 × (#48) and 4 × (#53).
 5. Attach the seat pad (#47) to the seat support frame (#36) using 3 screws (#48) and 3 flat washers (#53).
- NOTE** Tighten all screws.



No.	Description	Specification	Qty
5	Left upright frame		1
8	Ø56 shaft end cap	Φ56*Φ10.5*7	2
15	Right upright frame		1
16	Left arm frame		1
31	Right arm frame		1
35	Backrest support frame		1
36	Seat support frame		1
41	Weight plate storage peg		4
44	Weight loading horn		2
46	Backrest pad	720*320*60	1
47	Seat pad	350*320*75	1
48	Hex socket head screw	M10*25	11
52	Hex socket countersunk head screw	M10*35	2
53	Flat washer	Φ11*Φ20*2	7
54	Large washer	Φ10.5*Φ30*2.5	4
55	Spring washer	Φ10	4



EN

Maintenance schedule

Maintenance task	Commercial use	Home use	Last completed
Inspect adjustment pins and locking mechanisms	Daily	Weekly	
Clean upholstery	Daily	Weekly	
Check smooth movement of arms and handles and inspect pivots and bearings for noise, binding or excessive play	Daily	Weekly	
Inspect the frame, arms, handles and weight plate pegs	Weekly	Every 3 months	
Inspect all decals	Weekly	Every 3 months	
Inspect all nuts and screws and tighten as required	Weekly	Every 3 months	
Inspect anti slip surfaces	Weekly	Every 3 months	
Clean and check the seat adjustment mechanism	Monthly	Every 3 months	
Clean and wax all glossy finishes	Every 6 months	Annually	

Follow the schedule for commercial or home use, as applicable.
Wipe the upholstery after every workout.



EN

General maintenance information

Adjustment pins and locking mechanisms

Inspect the adjustment pins and locking mechanisms for visible wear or damage. Check that each spring loaded pin moves freely, returns correctly and fully engages its adjustment hole. Do not use the equipment if a pin binds, fails to lock or has lost its spring force. Replace defective components before further use.

Upholstery

To prolong upholstery life and maintain hygiene, wipe all upholstered pads with a damp cloth after every workout. Periodically clean them with mild soap or an approved cleaner for vinyl upholstery to help prevent cracking and drying. Do not use abrasive cleaners or products unsuitable for vinyl. Replace torn or worn upholstery immediately. Keep sharp or pointed objects away from upholstered surfaces.

Decals

Inspect all decals and familiarise yourself with the safety warnings and other user information they provide.

Nuts and screws

Check all nuts and screws for loosening and tighten them as required. Periodically check and retighten all fasteners in sequence to ensure that they remain properly tightened.

Anti slip surfaces

These surfaces provide secure footing. Replace them if they become worn or slippery.

Frame arms handles and weight plate pegs

Inspect the frame, arm assemblies, handles, weight loading horns and storage pegs for visible damage, looseness or deformation. Check their fasteners and ensure that the pegs are securely attached. Do not use the equipment if any of these components is damaged or loose.

Seat adjustment mechanism

Wipe the accessible seat adjustment surfaces and plastic guides with a clean, lint free cloth. Remove dust and dirt and check that the seat moves freely and locks securely at the selected height.

Pivots and bearings

With no weight plates on the loading horns, check that the arms and handles move smoothly. Check for unusual noise, binding and excessive play at the pivots and bearings. Stop using the

equipment if you find an abnormality and have the affected component inspected or repaired by qualified service personnel.

Weight training tips

Use this manual as a guide to the basic exercises that can be performed on this equipment. For the best results and to reduce the risk of injury, consult a fitness professional to develop a complete training programme.

Always consult your physician before starting an exercise programme.

Understanding the basic principles of strength training is important for a successful training programme. Although you may want to start immediately, first set realistic goals. Choosing a suitable training plan before you begin will substantially improve your chances of success.

Warm up properly before resistance training. Stretching, yoga, jogging, callisthenics or other cardiovascular activities can help prepare your body for the greater demands of lifting weights.

Learn the correct exercise technique before using heavy weights. Correct technique reduces the risk of injury and helps you engage the intended muscle groups.

Respect your limits. If you are new to strength training or returning after a long break, start gradually and build a foundation of strength over time.

Pay attention to your breathing. As a general rule, exhale during the exertion phase. Never hold your breath.