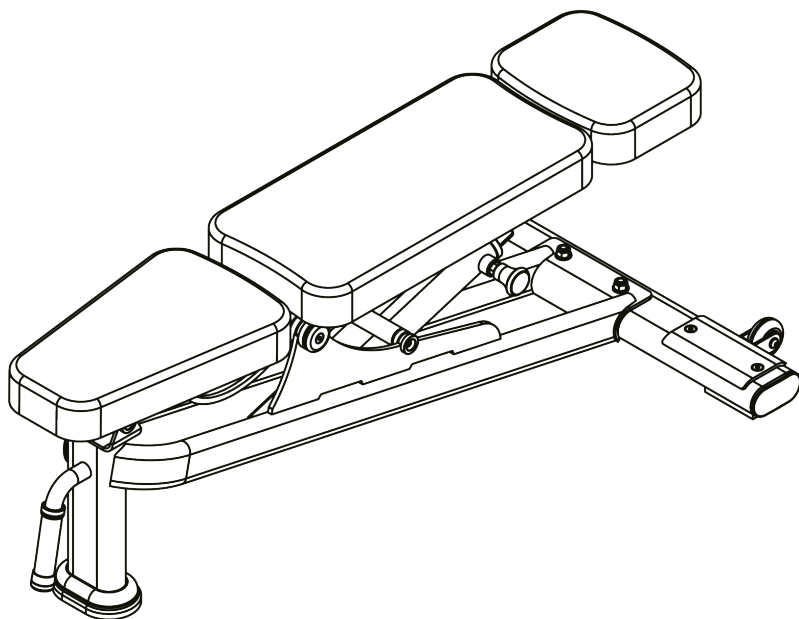




Profesjonalna ławka treningowa Elite URQ-304
Professional Bench Flat/Incline Elite URQ-304

Instrukcja montażu / instrukcja bezpieczeństwa
Assembly instructions / safety instructions



PL

UWAGA

Przed rozpoczęciem użytkowania tego urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi środkami ostrożności i instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji.

SPIS TREŚCI

Ważne instrukcje bezpieczeństwa
Instrukcje
Wymagane narzędzia
Rysunek rozstrzelony
Lista części
Instrukcja montażu
Etapy montażu
Harmonogram konserwacji
Ogólne informacje o konserwacji
Wskazówki dotyczące treningu siłowego

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA
UL. BOCZNA 41
27-200 STARACHOWICE
POLAND
SKLEP@MARBO.PL
MADE IN CHINA

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Bezpieczeństwo osobiste podczas montażu

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy przejść pełne badanie lekarskie u swojego lekarza. Podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń należy zawsze zachować podstawowe środki ostrożności, w tym:

- Przeczytaj wszystkie instrukcje przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia. Niniejsze instrukcje zostały napisane, aby zapewnić Twoje bezpieczeństwo oraz chronić urządzenie.
- Nie pozwalaj dzieciom przebywać na urządzeniu ani w jego pobliżu.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie stosuj akcesoriów niezalecanych przez producenta: takie akcesoria mogą powodować obrażenia.
- Zakładaj odpowiedni strój i obuwie sportowe do treningu – unikaj luźnej odzieży.
- Zachowaj ostrożność podczas wsiadania na urządzenie i schodzenia z niego.
- Nie przemęczaj się i nie trenuj do granic wyczerpania.
- Jeśli odczuwasz ból lub inne nietypowe objawy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli zostało upuszczone lub uszkodzone.
- Nigdy nie wrzucaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do jakichkolwiek otworów w urządzeniu.
- Przed każdym użyciem sprawdzaj urządzenie i jego linki. Upewnij się, że wszystkie elementy mocujące i linki są prawidłowo zamocowane i w dobrym stanie technicznym.
- Postrzępione lub zużyte linki mogą być niebezpieczne i powodować obrażenia. Regularnie sprawdzaj linki pod kątem oznak zużycia.
- Trzymaj dłonie, kończyny, luźną odzież i długie włosy z dala od ruchomych części urządzenia.
- Nie próbuj podnosić większego ciężaru, niż jesteś w stanie bezpiecznie kontrolować.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz pomieszczeń.



PL

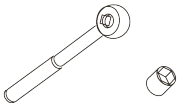
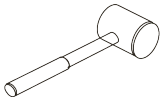
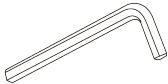
- Przeczytaj każdy krok instrukcji montażu i wykonuj kroki w podanej kolejności. Nie pomijaj żadnych kroków. Pominięcie kroku może skutkować koniecznością demontażu już zmontowanych elementów oraz ryzykiem uszkodzenia urządzenia.
- Montuj i używaj urządzenie na twardej, równej powierzchni. Ustaw urządzenie w pewnej odległości od ścian i mebli, aby zapewnić swobodny dostęp. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o Twoim komforcie. Przestrzegając powyższych zasad i kierując się zdrowym rozsądkiem, zapewnisz sobie wiele bezpiecznych i przyjemnych godzin zdrowego treningu.

INSTRUKCJE

Przed rozpoczęciem montażu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją. Skorzystaj z zamieszczonych w niej list, aby upewnić się, że przesyłka zawiera wszystkie części. Podczas składania zamówienia na części zamienne podawaj numer i opis części z listy. Do serwisowania używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Niezastosowanie się do tego zalecenia spowoduje utratę gwarancji i może skutkować obrażeniami ciała.

Urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby zapewnić najbardziej płynny i efektywny ruch podczas ćwiczeń. Po zakończeniu montażu sprawdź wszystkie funkcje urządzenia, aby upewnić się, że działa prawidłowo. W przypadku problemów najpierw sprawdź ponownie instrukcję montażu pod kątem ewentualnych błędów popełnionych podczas składania. Jeśli nie uda się rozwiązać problemu, skontaktuj się z autoryzowanym sprzedawcą. Podczas rozmowy miej pod ręką numer seryjny urządzenia oraz niniejszą instrukcję. Gdy upewnisz się, że wszystkie części się zgadzają, możesz kontynuować.

WYMAGANE NARZĘDZIA

	Klucz grzechotkowy z nasadkami
	Klucz nastawny
	Młotek gumowy
	Zestaw kluczy imbusowych

This exploded perspective view illustrates the assembly of a mechanical device. The main body consists of a base (1) with a central longitudinal slot (16) and a rear support structure (2). A long, thin component (3) is shown being inserted into the slot. Various fasteners, including screws (e.g., 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49) and bolts (e.g., 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30), are shown in their respective assembly positions. A detailed inset at the bottom right shows a close-up of a threaded rod (43) passing through a series of washers (44, 45, 46) and a nut (47) to secure a component (48) to a base (49).

LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Rama ruchoma siedziska		1
3	Rama podstawy		1
4	Rama regulacyjna wewnętrzna		1
5	Rama regulacyjna		1
6	Podstawa ruchoma oparcia		1
7	Trzpień osi centralnej	∅12*115*M8	1
8	Oparcie (tapicerka)	571.4*280*65	1
9	Siedzisko (tapicerka)	430*280/165*65	1
10	Podglówek (tapicerka)	280*230*65	1
11	Uchwyt	∅24*3*110 (PVC)	1
12	Tuleja pusta 315	94.4*44.8*315	1
13	Mała tuleja	∅20*∅10.2*14.5	2
14	Mały wałek łączący	∅10*40.5*M6	1
15	Podstawa nóżki	170*114*5	2
16	Trzpień wałka długi	∅12*174	1
17	Trzpień wałka krótki	∅12*88*M8	1
18	Trzpień wałka duży	∅25*210*M8	1
19	Kołek wyskakujący		1
20	Zaślepka wałka stopniowanego ∅48	∅48*∅25.2*11	2
21	Kółko PU	∅63*24	2
22	Podkładka gumowa	45*35*8	2
23	Zaślepka wypukłej tulei rurowej	50*100	2
24	Zaślepka PT50*100	PT50*100*3	5
25	Podkładka gumowa	100*65*12	2
26	Zaślepka ∅25	∅34.5*∅6.5*25	1
27	Pierścień uchwytu ∅25	∅34.5*14*M6	1
28	Duża osłona nóżki	146*96*35	1
29	Śruba sześciokątna z łbem walcowym	M10*25	10
30	Śruba sześciokątna z łbem walcowym	M8*45	2
31	Śruba sześciokątna z łbem walcowym	M8*20	8
32	Śruba sześciokątna z łbem stożkowym	M8*20	6
33	Wkręt krzyżowy z łbem walcowym	M5*15	4
34	Śruba karetkowa	M12*70	2
35	Podkładka płaska	∅13.5*∅24*2.5	2
36	Podkładka płaska	∅11*∅20*2	10
37	Podkładka płaska	∅9*∅16*1.6	12
38	Nakrętka	M12	2
39	Nakrętka	M8	2
40	Łożysko	61905ZZ	2
41	Wkręt samogwintujący krzyżowy z łbem walcowym	ST4.2*25	4
42	Łożysko	61901ZZ	6
43	Łożysko	61900ZZ	2
44	Duża podkładka	∅6.6*∅18*1.6	2
45	Podkładka sprężysta	∅6	2
46	Śruba sześciokątna z łbem walcowym	M6*15	2
47	Śruba sześciokątna	M6*20	1
48	Wkręt imbusowy z płaskim końcem	M6*5	1
49	Śruba sześciokątna z łbem walcowym	M8*15	4



PL

INSTRUKCJA MONTAŻU

Montaż urządzenia przez profesjonalnych monterów zajmuje około 2 godzin. Jeśli montujesz tego typu sprzęt po raz pierwszy, zaplanuj więcej czasu. Zdecydowanie zaleca się, aby montaż urządzenia wykonali profesjonalni monterzy. Montaż może okazać się szybszy, bezpieczniejszy i łatwiejszy przy pomocy drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy mogą być duże, ciężkie lub niewygodne do samodzielnego przenoszenia. Ważne jest, aby montować urządzenie w czystym, przestronnym i nieporządkowanym pomieszczeniu. Umożliwi to swobodne poruszanie się wokół urządzenia podczas montażu elementów i zmniejszy ryzyko obrażeń.

UWAGA

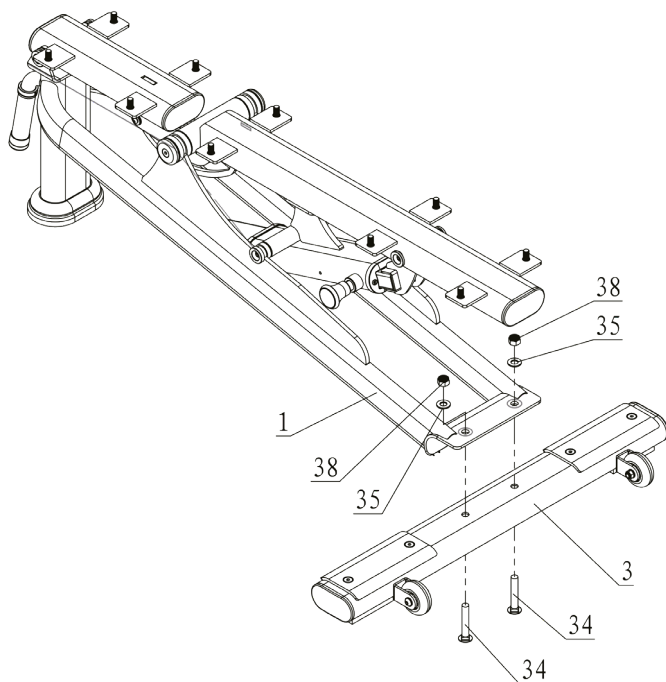
Podobnie jak w przypadku każdego montowanego elementu, prawidłowe wyrównanie i regulacja mają kluczowe znaczenie. Podczas dokręcania elementów mocujących pozostaw miejsce na regulację. Nie dokręcaj elementów mocujących do końca, dopóki nie zostaniesz o to poproszony. Zachowaj ostrożność i montuj elementy w kolejności przedstawionej w niniejszej instrukcji.

ETAPY MONTAŻU

ETAP 1

Przymocuj element #3 do #1 za pomocą:

- 2 × #34
- 2 × #35
- 2 × #38



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
3	Rama podstawy		1
34	Śruba karetkowa	M12*70	2
35	Podkładka płaska	Φ13.5*Φ24*2.5	2
38	Nakrętka	M12	2

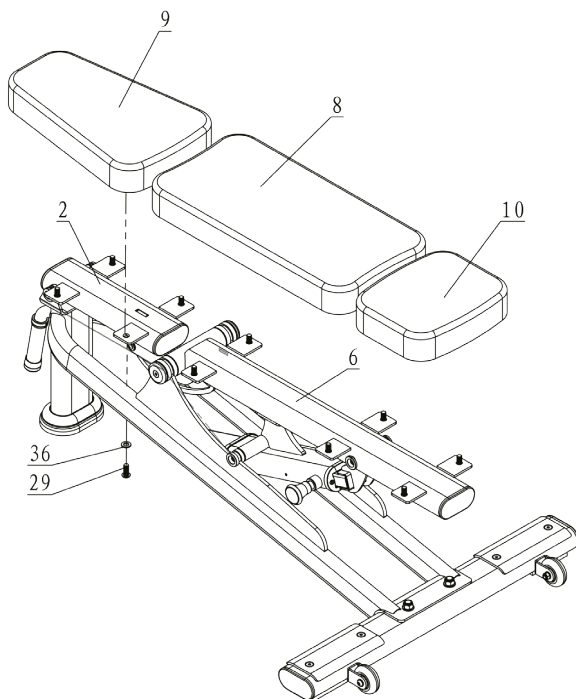
ETAP 2

1. Przymocuj elementy #8 i #10 do #6 za pomocą:

- 6 x #29
- 6 x #36

2. Przymocuj element #9 do #2 za pomocą:

- 4 x #29
- 4 x #36



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
2	Rama ruchoma siedziska		1
6	Podstawa ruchoma oparcia		1
8	Oparcie (tapicerka)	571.4*280*65	1
9	Siedzisko (tapicerka)	430*280/165*65	1
10	Podglówek (tapicerka)	280*230*65	1
29	Śruba sześciokątna z łbem walcowym	M10*25	10
36	Podkładka płaska	ϕ11*ϕ20*2	10

HARMONOGRAM KONSERWACJI

Urządzenie jest dostarczane z naklejką konserwacji komercyjnej. W przypadku użytku prywatnego, domowego, należy stosować się do harmonogramu konserwacji domowej podanego powyżej.

Czynność	Konserwacja komercyjna	Konserwacja domowa	Data ostatniego wpisu
Sprawdź; Łączniki, kołki wyciągane, zatrzaski, obrotnice, kołki stosu obciążników	Codziennie	Co tydzień	
Wyczyść; Tapicerkę	Codziennie	Co tydzień	
Sprawdź; Linki lub pasy oraz ich napiąg	Codziennie	Co tydzień	
Sprawdź; Drążki akcesoryjne i uchwyty	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź; Wszystkie naklejki	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź; Wszystkie nakrętki i śruby, dokręć w razie potrzeby	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź; Powierzchnię antypoślizgową	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Wyczyść i nasmaruj; Prowadnice smarem na bazie teflonu (PTFE) (np. Superlube)	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Nasmaruj; Tuleje siedziska, tuleje Turcite, łożysko liniowe	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Wyczyść i zabezpiecz woskiem; Wszystkie błyszczące powierzchnie	Co 6 miesięcy	Co rok	
Uzupełnij smar; Łożyska liniowe	Co 6 miesięcy	Co rok	
Wymień; Linki, pasy i elementy łączące	Co rok	Co 3 lata	

OGÓLNE INFORMACJE O KONSERWACJI

Łączniki, kołki wyciągane, zatrzaski, obrotnice, kołki stosu obciążników:

- Sprawdzaj wszystkie elementy pod kątem widocznych oznak zużycia lub uszkodzenia.
- Sprawdzaj sprężyny w zatrzaskach i kołkach wyciąganych pod kątem prawidłowego naciągu i ustawienia.
- Jeśli sprężyna zacina się lub utraciła sprężystość, natychmiast ją wymień.

Nakrętki i śruby:

- Zapoznaj się z ostrzeżeniami dotyczącymi bezpieczeństwa oraz innymi informacjami umieszczonymi na naklejkach.
- Sprawdzaj wszystkie nakrętki i śruby pod kątem poluzowania i dokręcaj je w razie potrzeby.
- Regularnie wykonuj procedurę dokręcania, aby upewnić się, że wszystkie elementy mocujące są prawidłowo napięte.

Powierzchnie antypoślizgowe:

- Powierzchnie te zapewniają stabilne oparcie i należy je wymienić, jeśli są zużyte lub śliskie.

Pasy i linki:

- Stosujemy wyłącznie wysokiej jakości pasy oraz linki spełniające normy wojskowe (mil-spec).
- Sprawdzaj wzrokowo pasy i linki pod kątem strzępienia, pęknięcia, łuszczenia się lub przebarwień.
- Gdy urządzenie nie jest używane, delikatnie przesuwaj palcami wzdłuż pasa lub linki, aby wyczuć ewentualne przewężenia lub wyrzuszenia.
- Natychmiast wymień pasy i linki przy pierwszych oznakach uszkodzenia lub zużycia. Nie korzystaj z urządzenia, dopóki pasy lub linki nie zostaną wymienione.

Naciąg pasów i linek:

- Zgodnie z instrukcją obsługi, w przypadku stosowania pasów lub linek sprawdź wszystkie mocowania śrubowe, aby upewnić się, że są prawidłowo zamocowane.
- Sprawdzaj luz w linkach i w razie potrzeby wyreguluj ich naciąg.

Tuleje siedziska, prowadnice:

- Przed nałożeniem smaru przetrzyj rury regulacyjne suchą, niestrzępiącą się ściereczką.

- Smaruj tuleje siedziska i prowadnice smarem w sprayu na bazie silikonu lub teflonu.

Łożyska liniowe:

- Zgodnie z instrukcją obsługi ostrożnie zdemonstuj łożysko z obudowy i nałóż palcem niewielką ilość lekkiego smaru (litowego, Super Lube itp.) do wnętrza łożyska. Palcem wciśnij smar w kulki łożyska i ich bieżnie. Powtarzaj czynność, aż bieżnie kulek będą pokryte smarem. Włóż wałek z powrotem do łożyska i zetrzyj nadmiar smaru.

Tapicerka:

- Aby zapewnić długą żywotność tapicerki i odpowiednią higienę, wszystkie tapicerowane elementy należy przecierać wilgotną ściereczką po każdym treningu.
- Od czasu do czasu użyj łagodnego mydła lub przeznaczonego do tapicerki winylowej środka czyszczącego, aby zapobiec pękaniu lub wysychaniu materiału. Unikaj środków ściernych oraz środków nieprzeznaczonych do winylu.
- Natychmiast wymień rozdartą lub zużytą tapicerkę.
- Trzymaj ostre lub spiczaste przedmioty z dala od tapicerki.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁOWEGO

Skorzystaj z niniejszej instrukcji, aby poznać podstawowe ćwiczenia, które można wykonywać na tym urządzeniu. Aby osiągnąć maksymalne rezultaty i uniknąć ewentualnych kontuzji, skonsultuj się z trenerem personalnym w celu opracowania pełnego programu treningowego.

Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.

Aby odnieść sukces w swoim programie treningowym, ważne jest zrozumienie podstawowych zasad treningu siłowego. Teraz, gdy masz już swoje urządzenie, naturalne jest, że chcesz jak najszybciej zacząć ćwiczyć. Najpierw jednak ustal realistyczny zestaw celów i założeń dla siebie. Ustalenie odpowiedniego dla siebie planu ćwiczeń przed rozpoczęciem treningu znacząco przyczyni się do Twojego sukcesu.

Przed rozpoczęciem treningu siłowego odpowiednio się rozgrzej. Rozciąganie, joga, bieganie, ćwiczenia kalisteniczne lub inny trening cardio pomogą przygotować organizm do większego wysiłku związanego z podnoszeniem ciężarów.

Naucz się poprawnie wykonywać ćwiczenie, zanim zaczniesz używać dużych ciężarów. Prawidłowa technika jest ważna, aby uniknąć kontuzji i zapewnić pracę właściwych grup mięśniowych.

Poznaj swoje ograniczenia. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z treningiem siłowym lub wracasz do niego po dłuższej przerwie, zaczynaj powoli i buduj bazową siłę stopniowo, w dłuższym okresie czasu.

Zwracaj uwagę na oddech. Ogólna zasada mówi, aby wydychać powietrze podczas wysiłku. Nigdy nie wstrzymuj oddechu.



EN

CAUTION

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

TABLE OF CONTENTS

Important Safety Instructions
Instructions
Tools Required
Exploded View
Parts List
Assembly Instructions
Assembly Steps
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

Personal Safety During Assembly

Before beginning any fitness program, you should obtain a complete physical examination from your physician. When using exercise equipment, basic precautions should always be taken, including the following:

- Read all instructions before using the equipment. These instructions are written to ensure your safety and to protect the unit.
- Do not allow children on or near the equipment.
- Use the equipment only for its intended purpose as described in this guide. Do not use accessory attachments that are not recommended by the manufacturer: such attachments might cause injuries.
- Wear proper exercise clothing and shoes for your workout – no loose clothing.
- Be careful when getting on or off the equipment.
- Do not overexert yourself or work to exhaustion.
- If you feel any pain or abnormal symptoms, stop your workout immediately and consult your physician.
- Never operate the unit when it has been dropped or damaged.
- Never drop or insert anything into any opening in the equipment.
- Always check the unit and its cables before each use. Make sure that all fasteners and cables are secure and in good working condition.
- Frayed or worn cables can be dangerous and may cause injury. Periodically check these cables for any indication of wear.
- Keep hands, limbs, loose clothing and long hair well out of the way of moving parts.
- Do not attempt to lift more weight than you can control safely.
- Do not use the equipment outdoors.
- Read each step in the assembly instructions and follow the steps in sequence. Do not skip ahead. If you skip ahead, you may learn later that you have to disassemble components and that you may have damaged the equipment.



EN

- Assemble and operate the equipment on a solid, level surface. Locate the unit a few feet from walls or furniture to provide easy access.

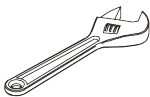
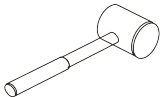
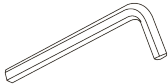
The equipment is designed for your enjoyment. By following these precautions and using common sense, you will have many safe and pleasurable hours of healthful exercise with the equipment.

INSTRUCTIONS

Before beginning assembly, please take the time to read the instructions thoroughly. Please use the various lists in this manual to make sure that all parts have been included in your shipment. When ordering, use the part number and description from the lists. Use only our replacement parts when servicing. Failure to do so will void your warranty and could result in personal injury.

The equipment is designed to provide the smoothest, most effective exercise motion possible. After assembly, you should check all functions to ensure correct operation. If you experience problems, first recheck the assembly instructions to locate any possible errors made during assembly. If you are unable to correct the problem, call your authorized dealer. Be sure to have your serial number and this manual when calling. When all parts have been accounted for, continue on.

TOOLS REQUIRED

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

This exploded perspective view shows the assembly of a mechanical device. The main body consists of a base (1) with a central shaft (12) and a handle (4). A lever arm (16) is pivoted to the base and carries a series of rollers (15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49). A spring (5) is connected to the lever arm. A detailed inset at the bottom right shows a close-up of the roller assembly, including a roller (13), a spring (14), and a housing (15).

PARTS LIST

No.	Description	Specification	Qty
1	Main Frame		1
2	Seat Cushion Movable Frame		1
3	Base Frame		1
4	Adjust The Inner Frame		1
5	Adjusting Frame		1
6	Back Cushion Movable Stand		1
7	Central Axis Core	φ12*115*M8	1
8	Back Cushion	571.4*280*65	1
9	Seat Cushion	430*280/165*65	1
10	Head Cushion	280*230*65	1
11	Handle Grip	φ24*3*110(PVC)	1
12	Hollow Sleeve 315	94.4*44.8*315	1
13	Small Sleeve	φ20*φ10.2*14.5	2
14	Small Linkage Shaft	φ10*40.5*M6	1
15	Foot Plate	170*114*5	2
16	Long Shaft Core	φ12*174	1
17	Short Shaft Core	φ12*88*M8	1
18	Big Shaft Core	φ25*210*M8	1
19	Pop Pin		1
20	φ48 Stepped Shaft End Cover	φ48*φ25.2*11	2
21	PU Wheel	φ63*24	2
22	Rubber Pad	45*35*8	2
23	Evex Hollow Tube Sleeve End	50*100	2
24	PT50*100 End Cap	PT50*100*3	5
25	Rubber Pad	100*65*12	2
26	φ25 End Cap	φ34.5*φ6.5*25	1
27	φ25 Handle Ring	φ34.5*14*M6	1
28	Big Foot Cover	146*96*35	1
29	Hex Pan-Head Bolt	M10*25	10
30	Hex Pan-Head Bolt	M8*45	2
31	Hex Pan-Head Bolt	M8*20	8
32	Hex Countersunk Head Screw	M8*20	6
33	Cross Recessed Pan Head Screw	M5*15	4
34	Carriage Bolt	M12*70	2
35	Flat Washer	φ13.5*φ24*2.5	2
36	Flat Washer	φ11*φ20*2	10
37	Flat Washer	φ9*φ16*1.6	12
38	Nut	M12	2
39	Nut	M8	2
40	Bearing	61905ZZ	2
41	Cross Recessed Pan Head Self-Tapping Screw	ST4.2*25	4
42	Bearing	61901ZZ	6
43	Bearing	61900ZZ	2
44	Big Washer	φ6.6*φ18*1.6	2
45	Spring Washer	φ6	2
46	Hex Pan-Head Bolt	M6*15	2
47	Hex Bolt	M6*20	1
48	Socket Set Screw With Flat Head	M6*5	1
49	Hex Pan-Head Bolt	M8*15	4



EN

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Assembly of the equipment takes professional installers about 2 hours. If this is the first time you have assembled this type of equipment, plan to spend more time. It is strongly recommended to assemble the equipment by professional installers. You may find it quicker, safer, easier to assemble this equipment with the help of a friend, as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone. It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and reduce the possibility of injury during assembly.

NOTE

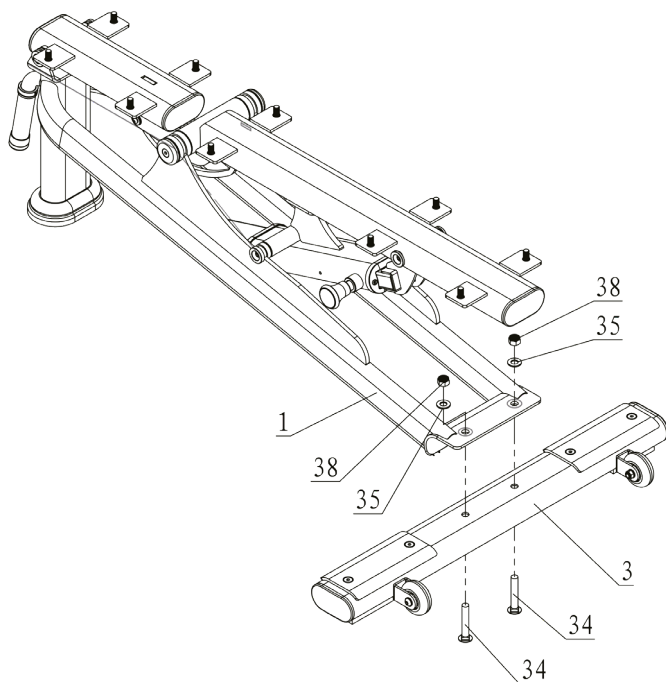
As with any assembled part, proper alignment and adjustment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten the fasteners until instructed to do so. Be careful to assemble the components in the sequence presented in this guide.

ASSEMBLY STEPS

STEP 1

Attach #3 to #1 using:

- 2 × #34
- 2 × #35
- 2 × #38



No.	Description	Specification	Qty
1	Main Frame		1
3	Base Frame		1
34	Carriage Bolt	M12*70	2
35	Flat Washer	Φ13.5*Φ24*2.5	2
38	Nut	M12	2

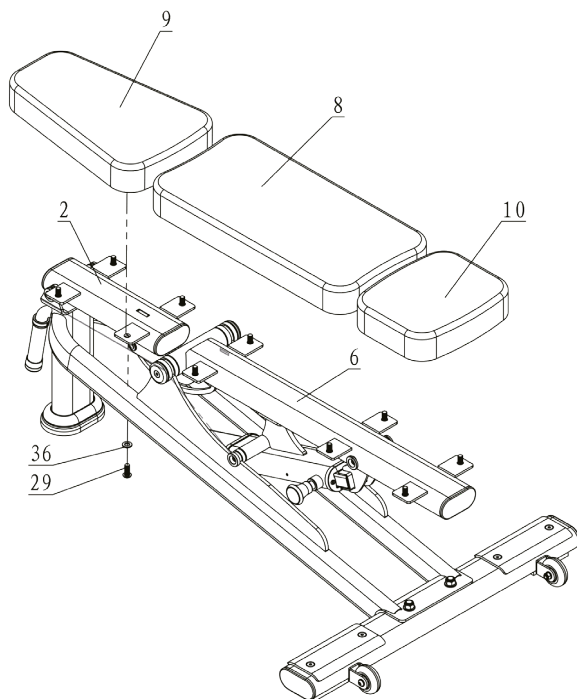
STEP 2

1. Attach #8 and #10 to #6 using:

- 6 × #29
- 6 × #36

2. Attach #9 to #2 using:

- 4 × #29
- 4 × #36



No.	Description	Specification	Qty
2	Seat Cushion Movable Frame		1
6	Back Cushion Movable Stand		1
8	Back Cushion	571.4*280*65	1
9	Seat Cushion	430*280/165*65	1
10	Head Cushion	280*230*65	1
29	Hex Pan-Head Bolt	M10*25	10



EN

MAINTENANCE SCHEDULE

Your equipment comes with a commercial maintenance decal. For personal, in-home use, please follow the home maintenance schedule listed above.

Routine	Commercial Maintenance	Home Maintenance	Latest Date Entry
Inspect; Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins	Daily	Weekly	
Clean; Upholstery	Daily	Weekly	
Inspect; Cables or Belts and their tension	Daily	Weekly	
Inspect; Accessory Bars, and Handles	Weekly	3 Months	
Inspect; All Decals	Weekly	3 Months	
Inspect; All Nuts and Bolts, Tighten if needed	Weekly	3 Months	
Inspect; Anti-Skid Surface	Weekly	3 Months	
Clean & Lubricate; Guide Rods with a Teflon (PTFE) based lubricant (Superlube)	Monthly	3 Months	
Lubricate; Seat Sleeves, Turcite Bushings, Linear Bearing	Monthly	3 Months	
Clean and Wax; All Glossy Finishes	6 Months	Yearly	
Repack with Grease; Linear Bearings	6 Months	Yearly	
Replace; Cables, Belts and Connecting Parts	Yearly	3 Years	



EN

GENERAL MAINTENANCE INFORMATION

Links, Pull-Pins, Snap Hooks, Swivels, Weight Stack Pins:

- Check all pieces for signs of visible wear or damage.
- Check springs in snap hooks and pull-pins for proper tension and alignment.
- If the spring sticks or has lost its rigidity, replace it immediately.

Nuts and Bolts:

- Inspect and familiarize yourself with any safety warnings or other user information posted on each decal.
- Inspect all nuts and bolts for any loosening and tighten if needed.
- Go through a re-tightening sequence periodically to ensure that all hardware is properly tensioned.

Anti-Skid Surfaces:

- These surfaces are designed to supply secure footing and need to be replaced if they appear worn or become slippery.

Belts and Cables:

- We use only high quality belts and mil-spec cables.
- Visually inspect the belts and cables for fraying, cracking, peeling or discoloration.
- While the machine is not in use, carefully run your fingers along the belt or cable to feel for thinning or bulging areas.
- Replace belts and cables immediately at the first signs of damage or wear. Do not use the equipment until belts or cables have been replaced.

Belt and Cable Tension:

- Referring to the Owner's Manual, when belts or cables are used check all bolt attachments to be sure they are properly attached.
- Check slack in cables and re-adjust cable tension if needed.

Seat Sleeves, Guide Rods:

- Wipe down adjusting tubes with a dust-free rag before applying lubricant.
- Lubricate seat sleeves and guide rods with a silicone- or Teflon-based lubricant spray.

Linear Bearings:



EN

- Referring to the Owner's Manual, carefully disassemble the bearing from its housing and place a finger-full of light grease (lithium, Super Lube, etc.) into the inside of the bearing. Using your finger, press the grease into the ball bearings and their tracks. Repeat until the ball bearing tracks are full of grease. Insert the shaft back into the bearing and wipe off excess grease.

Upholstery:

- To ensure prolonged upholstery life and proper hygiene, all upholstered pads should be wiped down with a damp cloth after every workout.
- Periodically take the time to use a mild soap or an approved vinyl upholstery cleaner to prevent cracking or drying. Avoid using any abrasive cleaners or cleaners not intended for use on vinyl.
- Replace ripped or worn upholstery immediately.
- Keep sharp or pointed objects clear of all upholstery.



EN

WEIGHT TRAINING TIPS

Use this manual to guide you through the basic exercises you can perform on your equipment. To gain maximum results and avoid possible injury, consult a fitness professional to develop your complete exercise program.

Always consult your physician before starting any exercise program.

To be successful in your exercise program, it is important to develop an understanding of the basic principles of strength training. Now that you have your equipment, it is only natural that you want to get started immediately. First, determine a set of realistic goals and objectives for yourself. By deciding on an exercise plan that is right for you prior to starting, you will contribute significantly to your success.

Warm up properly before engaging in weight resistance training. Stretching, yoga, jogging, calisthenics or other cardiovascular exercise can help prepare your body for the heavier work load of lifting weights.

Learn how to perform the exercise correctly before using heavy weight. Correct form is important to avoid injury and to ensure that you work the proper muscle groups.

Know your limitations. If you are new to weight training or are embarking on an exercise regimen after a long layoff, start slowly and build foundational strength over a longer period of time.

Pay attention to your breathing. Exhale when you exert is a general rule of thumb. Never hold your breath.