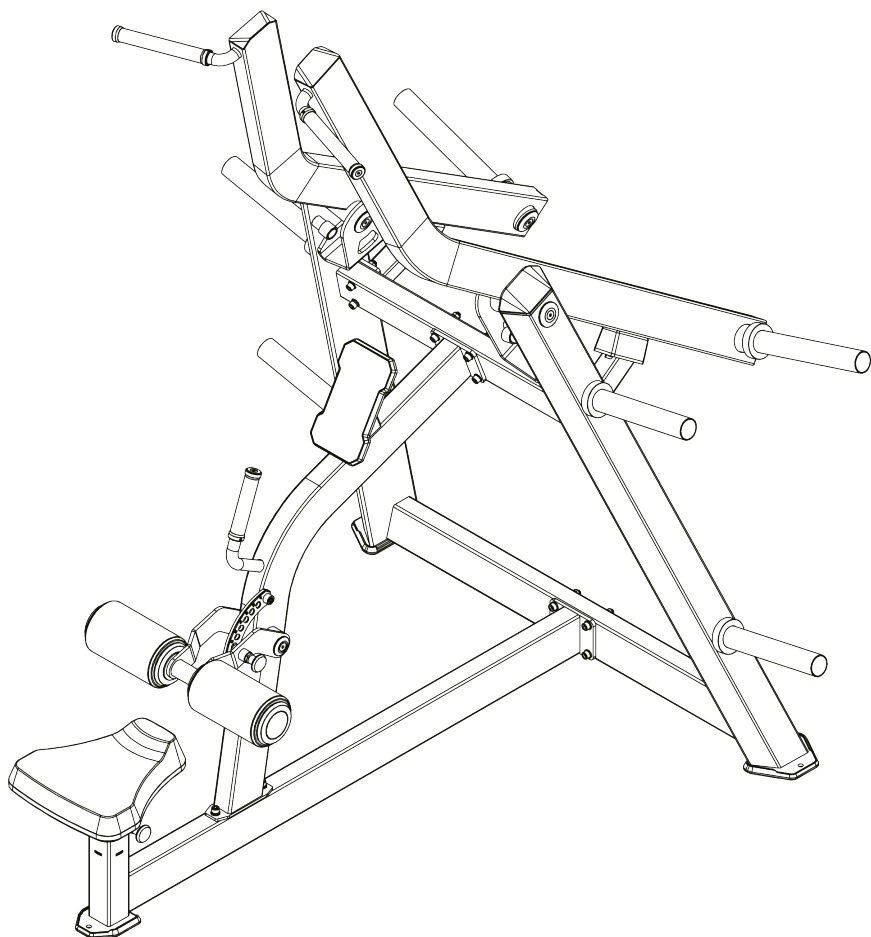




Maszyna do ściągnięcia z góry w pozycji siedzącej na wolny ciężar
Elite URQ-202
Lat Pulldown Plate Loaded Elite URQ-202

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
- 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.

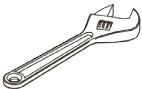
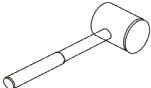
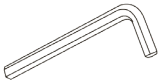
Bezpieczeństwo podczas montażu

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 użytkuj urządzenie na stabilnym, równym podłożu. Ustaw je z odpowiednim odstępem od ścian i mebli, aby zapewnić swobodny dostęp. Przestrzeganie tych zasad i zachowanie rozsądku sprzyja bezpiecznemu treningowi korzystnemu dla zdrowia.

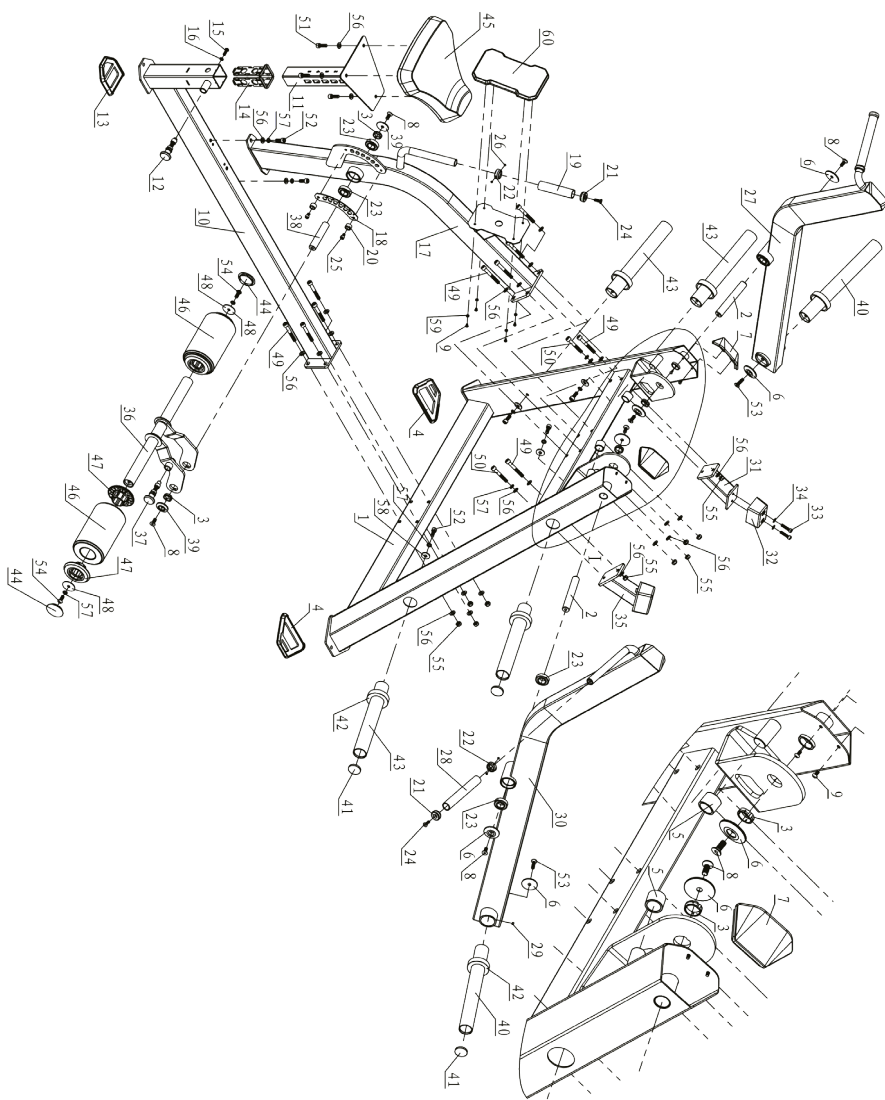
Informacje ogólne

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

Widok rozstrzelony



Lista części

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Oś obrotu ramienia	Ø25×160×M10	2
3	Tuleja	Ø31×Ø25.1×9	4
4	Stopa gumowa	173×112.4×16×6.5	2
5	Tuleja ogranicznika Ø25	Ø32×Ø25×25	2
6	Zaślepka osi Ø56	Ø56×Ø10.5×7	6
7	Zaślepka słupa ramy	139×58.5×61	2
8	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	6
9	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M5×10	8
10	Rama podstawy		1
11	Rama regulacyjna siedziska		1
12	Zespół trzpienia regulacyjnego ze sprężyną		1
13	Stopa gumowa	123.8×113.8×17	1
14	Tuleja prowadząca	127×59.3×9.9	4
15	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M8×25	1
16	Podkładka sprężysta	Ø8	1
17	Rama łącząca		1
18	Płyta regulacyjna walców podpierających uda	172.8×57.4×R120×2.5	1
19	Ostona uchwyty 130	Ø24×3×130	1
20	Tuleja dystansowa	Ø21×Ø13×13	2
21	Zaślepka uchwyty Ø25	Ø34.5×Ø26.2×Ø8.5×15	3
22	Pierścień uchwyty Ø25	Ø34.5×Ø26×15	3
23	Łożysko	Ø47×Ø25×15	6
24	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M8×25	3
25	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8×12	2
26	Wkręt dociskowy z gniazdem sześciokątnym i końcem stożkowym	M6×4	6
27	Lewe ramię maszyny		1
28	Ostona uchwyty 200	Ø24×3×200	2
29	Wkręt dociskowy z gniazdem sześciokątnym i końcem płaskim	M8×6	2
30	Prawe ramię maszyny		1
31	Lewa rama ogranicznika ruchu		1
32	Podkładka ogranicznika ruchu	(60-50)×50×100	2
33	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8×35	4
34	Podkładka płaska	Ø9×Ø16×1.6	4
35	Prawa rama ogranicznika ruchu		1
36	Rama walców podpierających uda		1
37	Zespół trzpienia regulacyjnego ze sprężyną		1
38	Oś	Ø25×120.5×M10	1
39	Zaślepka osi Ø45	Ø45×Ø10.5×7	2
40	Trzpień do zakładania talerzy obciążeniowych		2
41	Zaślepka aluminiowa	Ø43.9×6	6
42	Odbojnik	Ø77×Ø47.8×19	6
43	Trzpień do przechowywania talerzy obciążeniowych		4
44	Zaślepka wałka podpierającego uda	Ø64×11.5	2
45	Poduszka siedziska	350×320×75	1
46	Walek piankowy	Ø120×Ø57×200	2
47	Zaślepka wałka piankowego	Ø125×Ø73×Ø51.9×53.6	4
48	Podkładka wałka	Ø47×Ø10×2	2
49	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×75	10

50	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×65	2
51	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×30	3
52	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	6
53	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×35	2
54	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
55	Nakrętka	M10	10
56	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	27
57	Podkładka sprężysta	Ø10	10
58	Podkładka powiększona	Ø10,5×Ø30×2,5	4
59	Podkładka płaska	M5(Ø5,5×Ø10×1)	4
60	Tabliczka instruktażowa	250×150×15	1

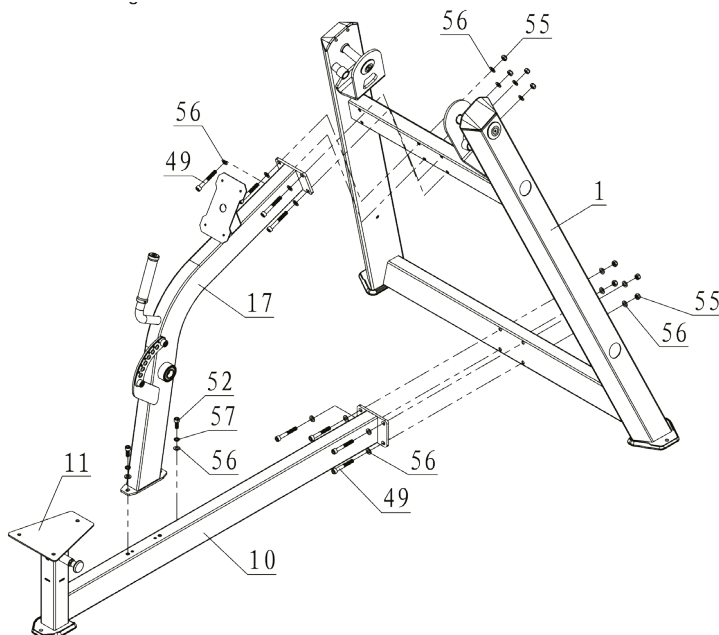
Przygotowanie do montażu

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.

Krok 1

1. Przymocuj ramę podstawy (#10) do ramy regulacyjnej siedziska (#11), używając 4 śrub (#49), 4 nakrętek (#55) i 8 podkładek płaskich (#56).
 2. Przymocuj jeden koniec ramy łączącej (#17) do ramy głównej (#1), używając 4 śrub (#49), 4 nakrętek (#55) i 8 podkładek płaskich (#56).
 3. Przymocuj drugi koniec (#17) do (#10), używając 2 śrub (#52), 2 podkładek płaskich (#56) i 2 podkładek sprężystych (#57).
- UWAGA** Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
10	Rama podstawy		1
11	Rama regulacyjna siedziska		1
17	Rama łącząca		1
49	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×75	8
52	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
55	Nakrętka	M10	8
56	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	18
57	Podkładka sprężysta	Ø10	2

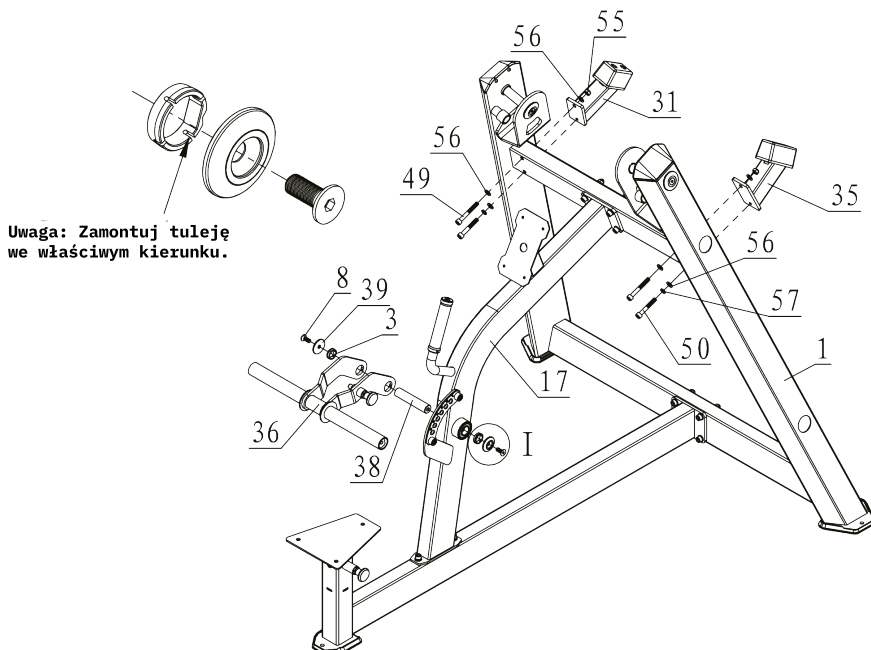
Krok 2

1. Przymocuj lewą ramę ogranicznika ruchu (#31) do (#1), używając 1 śruby (#49), 1 śruby (#50), 1 nakrętki (#55), 3 podkładek płaskich (#56) i 1 podkładki sprężystej (#57).
2. Przymocuj prawą ramę ogranicznika ruchu (#35) do (#1), używając 1 śruby (#49), 1 śruby (#50), 1 nakrętki (#55), 3 podkładek płaskich (#56) i 1 podkładki sprężystej (#57).
3. Przymocuj ramę wałków podpierających uda (#36) do (#17), używając 2 tulei (#3), 2 śrub (#8), 2 zaślepek osi (#39) i 1 osi (#38).

UWAGA Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.

Zamontuj tuleje we właściwym kierunku, zgodnie ze szczegółem I.

Szczegół I





PL

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
3	Tuleja	Ø31×Ø25.1×9	2
8	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
17	Rama łącząca		1
31	Lewa rama ogranicznika ruchu		1
35	Prawa rama ogranicznika ruchu		1
36	Rama wałków podpierających uda		1
38	Oś	Ø25×120.5×M10	1
39	Zaślepka osi Ø45	Ø45×Ø10.5×7	2
49	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×75	2
50	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×65	2
55	Nakrętka	M10	2
56	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	6
57	Podkładka sprężysta	Ø10	2

Krok 3

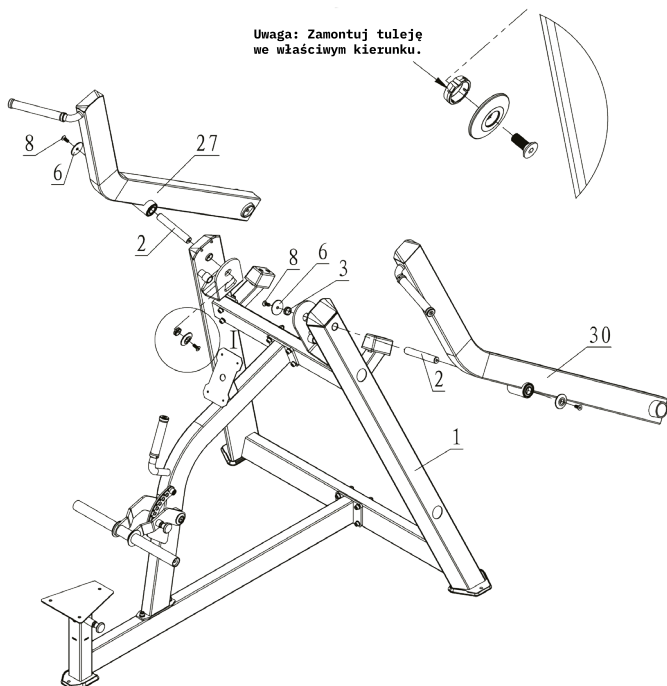
1. Przymocuj lewe ramię maszyny (#27) do (#1), używając 1 osi obrotu ramienia (#2), 1 tulei (#3), 2 zaślepek osi (#6) i 2 śrub (#8).

2. Przymocuj prawe ramię maszyny (#30) do (#1), używając 1 osi obrotu ramienia (#2), 1 tulei (#3), 2 zaślepek osi (#6) i 2 śrub (#8).

UWAGA Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.

Zamontuj tuleje we właściwym kierunku, zgodnie ze szczegółem I.

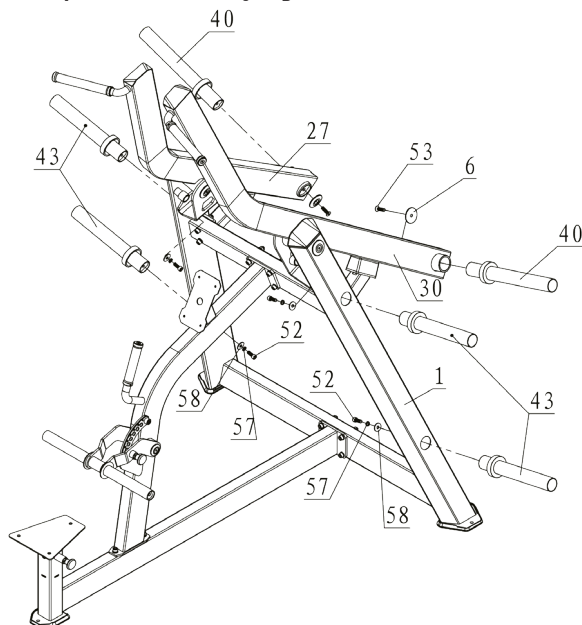
Szczegóły I



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Oś obrotu ramienia	Ø25×160×M10	2
3	Tuleja	Ø31×Ø25,1×9	2
6	Zaślepka osi Ø56	Ø56×Ø10,5×7	4
8	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	4
27	Lewe ramię maszyny		1
30	Prawe ramię maszyny		1

Krok 4

1. Przymocuj trzpień do zakładania talerzy obciążeniowych (#40) do (#27), używając 1 zaślepki osi (#6) i 1 śruby (#53).
 2. Przymocuj drugi trzpień do zakładania talerzy (#40) do (#30), używając 1 zaślepki osi (#6) i 1 śruby (#53).
 3. Zamontuj cztery trzpień do przechowywania talerzy obciążeniowych (#43) na (#1). Do zamocowania każdego trzpienia użyj 1 śruby (#52), 1 podkładki sprężystej (#57) i 1 podkładki powiększonej (#58).
- UWAGA** Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
6	Zaślepka osi Ø56	Ø56×Ø10,5×7	2
27	Lewe ramię maszyny		1
30	Prawe ramię maszyny		1
40	Trzpień do zakładania talerzy obciążeniowych		2
43	Trzpień do przechowywania talerzy obciążeniowych		4
52	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	4
53	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×35	2
57	Podkładka sprężysta	Ø10	4
58	Podkładka powiększona	Ø10,5×Ø30×2,5	4

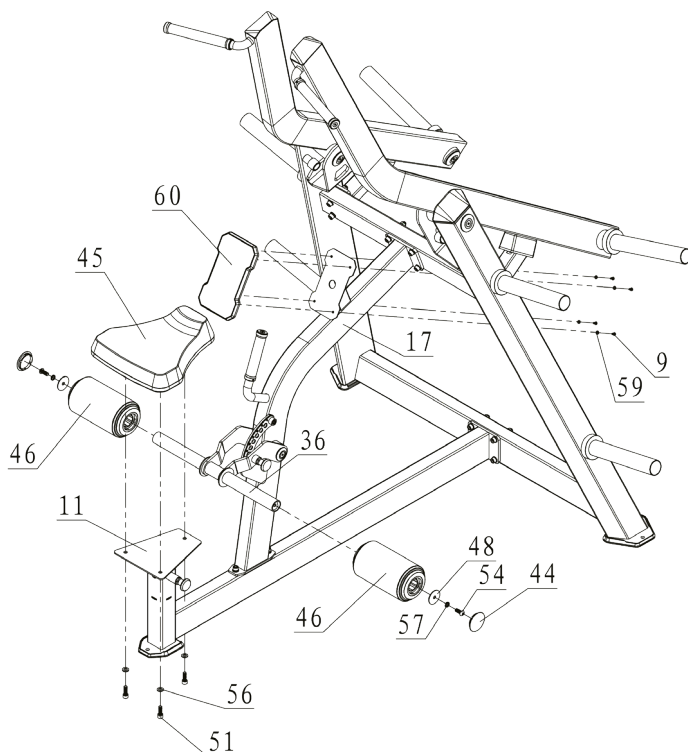
Krok 5

1. Przymocuj tabliczkę instruktażową (#60) do (#17), używając 4 śrub (#9) i 4 podkładek płaskich (#59).

2. Przymocuj poduszkę siedziska (#45) do (#11), używając 3 śrub (#51) i 3 podkładek płaskich (#56).

3. Zamontuj dwa wałki piankowe (#46) na (#36). Do zamocowania każdego wałka użyj 1 zaślepki (#44), 1 podkładki wałka (#48), 1 śruby (#54) i 1 podkładki sprężystej (#57).

UWAGA Po zakończeniu montażu dokręć wszystkie elementy mocujące, również te zamontowane w poprzednich krokach. Przed użyciem sprawdź prawidłowe działanie urządzenia.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
9	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M5×10	4
11	Rama regulacyjna siedziska		1
17	Rama łącząca		1
36	Rama wałków podpierających uda		1
44	Zaślepka wałka podpierającego uda	Ø64×11.5	2
45	Poduszka siedziska	350×320×75	1
46	Walek piankowy	Ø120×Ø57×200	2
48	Podkładka wałka	Ø47×Ø10×2	2
51	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×30	3
54	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
56	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	3
57	Podkładka sprężysta	Ø10	2
59	Podkładka płaska	M5(Ø5.5×Ø10×1)	4
60	Tabliczka instruktażowa	250×150×15	1

Harmonogram konserwacji

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

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 mechanizmy regulacji siedziska i wałków podpierających uda	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Wyczyść i nawoskuj wszystkie powierzchnie z polyskiem	Co 6 miesięcy	Co rok	

Ogólne zasady konserwacji

Trzpienie regulacyjne i mechanizmy blokujące

Sprawdź trzpienie regulacyjne 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 trzpienie na talerze

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

Mechanizmy regulacji siedziska i wałków podpierających uda

Przetrzyj dostępne powierzchnie mechanizmów regulacji siedziska i wałków podpierających uda oraz tuleje prowadzące czystą ściereczką niepozostawiającą włókien. Usuń kurz i zabrudzenia.

Sprawdź, czy siedzisko i wałki podpierające uda można swobodnie regulować oraz czy pewnie blokują się w wybranym położeniu.

Połączenia obrotowe i łożyska

Bez talerzy na trzpieniach obciążeniowych sprawdź płynność ruchu ramion i uchwytów. Zwróć uwagę na nietypowe odgłosy, zacinać 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

Poniższe wskazówki przedstawiają podstawowe zasady treningu siłowego. 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
- 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.

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.

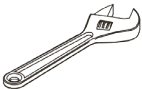
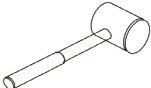
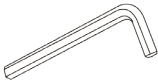
Assemble and use the equipment on a firm, level surface. Position it with adequate clearance from walls and furniture to allow easy access. Following these precautions and using common sense will help you enjoy safe, beneficial exercise.

General instructions

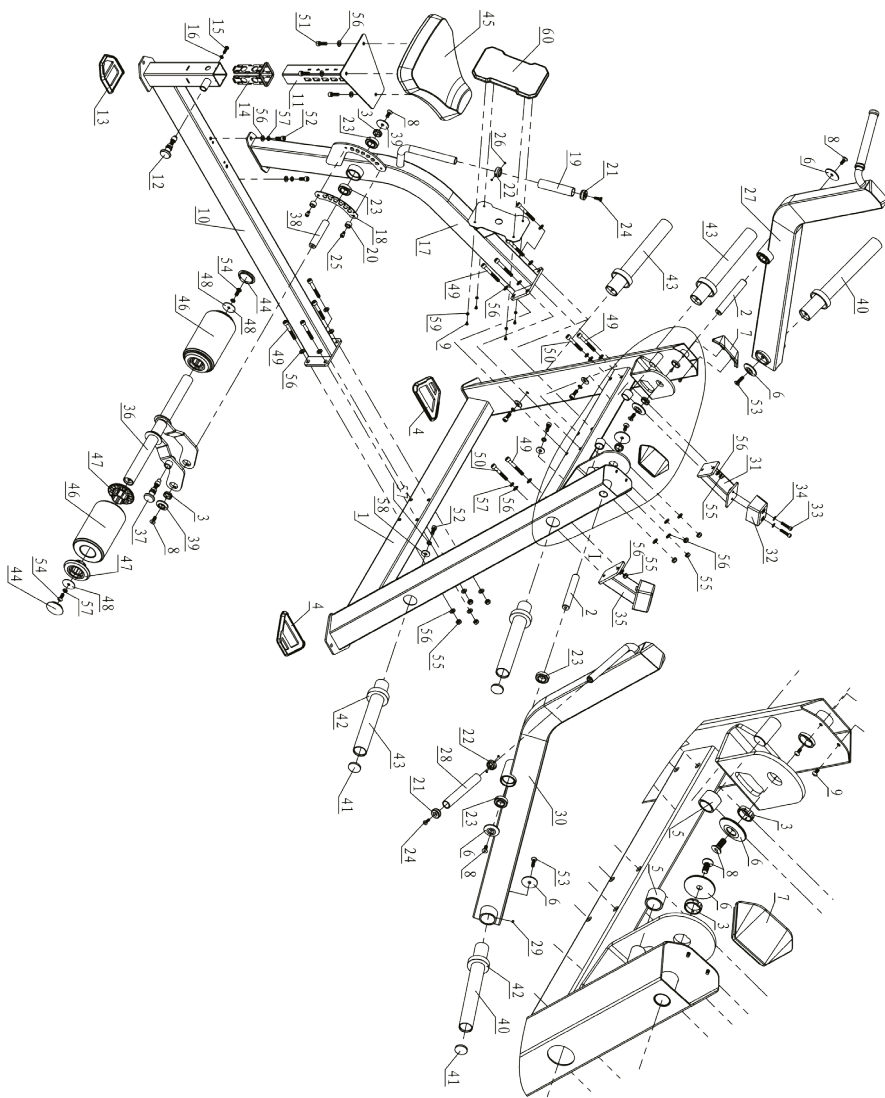
Read the instructions thoroughly before starting assembly. Check the lists in this manual to ensure that all parts have been supplied. When ordering replacement parts, quote the part number and description shown in the parts list. Use only replacement parts supplied by the manufacturer. Using other parts 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	Main frame		1
2	Arm pivot shaft	Ø25×160×M10	2
3	Bushing	Ø31×Ø25.1×9	4
4	Rubber foot	173×112.4×16×6.5	2
5	Ø25 stop sleeve	Ø32×Ø25×25	2
6	Ø56 shaft end cap	Ø56×Ø10.5×7	6
7	Upright end cap	139×58.5×61	2
8	Hex socket countersunk head screw	M10×25	6
9	Hex socket pan head screw	M5×10	8
10	Base frame		1
11	Seat adjustment frame		1
12	Spring loaded adjustment pin assembly		1
13	Rubber foot	123.8×113.8×17	1
14	Guide sleeve	127×59.3×9.9	4
15	Hex socket pan head screw	M8×25	1
16	Spring washer	Ø8	1
17	Connecting frame		1
18	Thigh pad adjustment plate	172.8×57.4×R120×2.5	1
19	Grip cover 130	Ø24×3×130	1
20	Spacer	Ø21×Ø13×13	2
21	Ø25 grip cap	Ø34.5×Ø26.2×Ø8.5×15	3
22	Ø25 grip ring	Ø34.5×Ø26×15	3
23	Bearing	Ø47×Ø25×15	6
24	Hex socket countersunk screw	M8×25	3
25	Hex socket head screw	M8×12	2
26	Hex socket cone point set screw	M6×4	6
27	Left arm frame		1
28	Grip cover 200	Ø24×3×200	2
29	Hex socket flat point set screw	M8×6	2
30	Right arm frame		1
31	Left stop frame		1
32	Stop pad	(60-50)×50×100	2
33	Hex socket head screw	M8×35	4
34	Flat washer	Ø9×Ø16×1.6	4
35	Right stop frame		1
36	Thigh pad support frame		1
37	Spring loaded adjustment pin assembly		1
38	Shaft	Ø25×120.5×M10	1
39	Ø45 shaft end cap	Ø45×Ø10.5×7	2
40	Weight loading horn		2
41	Aluminium end cap	Ø43.9×6	6
42	Bumper	Ø77×Ø47.8×19	6
43	Weight plate storage peg		4
44	Thigh pad end cap	Ø64×11.5	2
45	Seat pad	350×320×75	1
46	Foam roller	Ø120×Ø57×200	2
47	Foam roller end cap	Ø125×Ø73×Ø51.9×53.6	4
48	Roller washer	Ø47×Ø10×2	2
49	Hex socket head screw	M10×75	10



EN

50	Hex socket head screw	M10×65	2
51	Hex socket head screw	M10×30	3
52	Hex socket head screw	M10×25	6
53	Hex socket countersunk head screw	M10×35	2
54	Hex socket pan head screw	M10×25	2
55	Nut	M10	10
56	Flat washer	Ø11×Ø20×2	27
57	Spring washer	Ø10	10
58	Large washer	Ø10.5×Ø30×2.5	4
59	Flat washer	M5(Ø5.5×Ø10×1)	4
60	Instruction placard board	250×150×15	1

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.

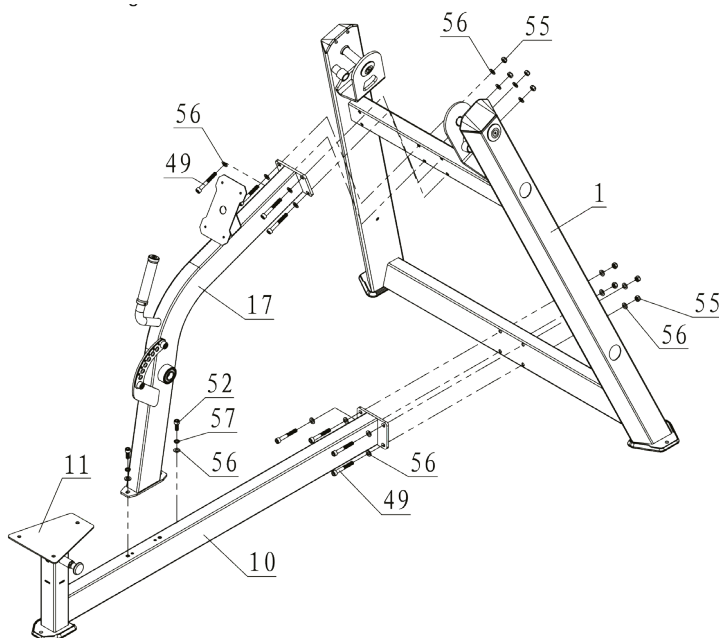
Step 1

1. Attach the base frame (#10) to the seat adjustment frame (#11) using 4 screws (#49), 4 nuts (#55) and 8 flat washers (#56).

2. Attach one end of the connecting frame (#17) to the main frame (#1) using 4 screws (#49), 4 nuts (#55) and 8 flat washers (#56).

3. Attach the other end of (#17) to (#10) using 2 screws (#52), 2 flat washers (#56) and 2 spring washers (#57).

NOTE Do not fully tighten the screws at this stage.



No.	Description	Specification	Qty
1	Main frame		1
10	Base frame		1
11	Seat adjustment frame		1
17	Connecting frame		1
49	Hex socket head screw	M10×75	8
52	Hex socket head screw	M10×25	2
55	Nut	M10	8
56	Flat washer	Ø11×Ø20×2	18
57	Spring washer	Ø10	2

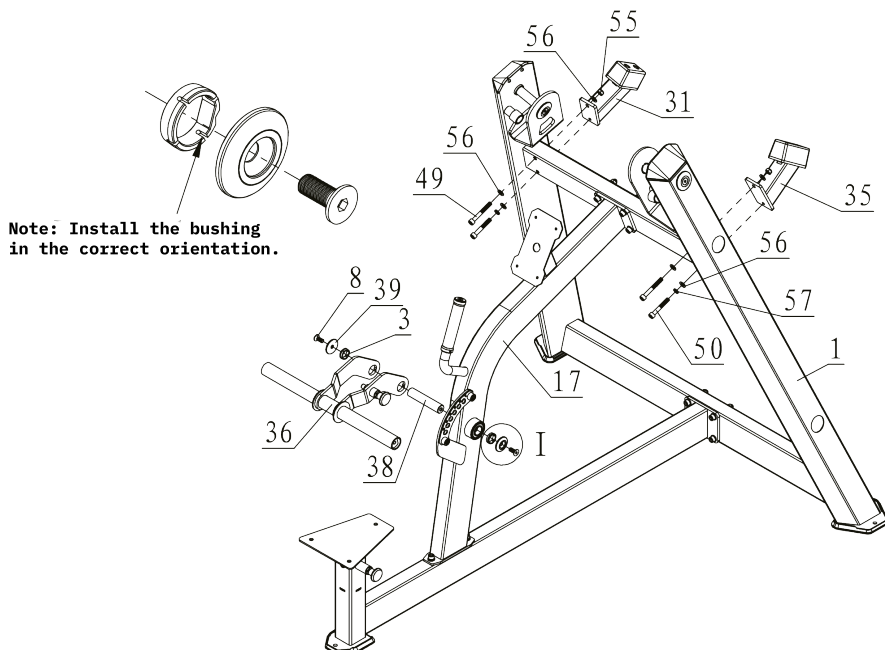
Step 2

1. Attach the left stop frame (#31) to (#1) using 1 screw (#49), 1 screw (#50), 1 nut (#55), 3 flat washers (#56) and 1 spring washer (#57).
2. Attach the right stop frame (#35) to (#1) using 1 screw (#49), 1 screw (#50), 1 nut (#55), 3 flat washers (#56) and 1 spring washer (#57).
3. Attach the thigh pad support frame (#36) to (#17) using 2 bushings (#3), 2 screws (#8), 2 shaft end caps (#39) and 1 shaft (#38).

NOTE Do not fully tighten the screws at this stage.

Install the bushings in the correct orientation, as shown in detail I.

Detail I



No.	Description	Specification	Qty
1	Main frame		1
3	Bushing	Ø31×Ø25.1×9	2
8	Hex socket countersunk head screw	M10×25	2
17	Connecting frame		1
31	Left stop frame		1
35	Right stop frame		1
36	Thigh pad support frame		1
38	Shaft	Ø25×120.5×M10	1
39	Ø45 shaft end cap	Ø45×Ø10.5×7	2
49	Hex socket head screw	M10×75	2
50	Hex socket head screw	M10×65	2
55	Nut	M10	2
56	Flat washer	Ø11×Ø20×2	6
57	Spring washer	Ø10	2

Step 3

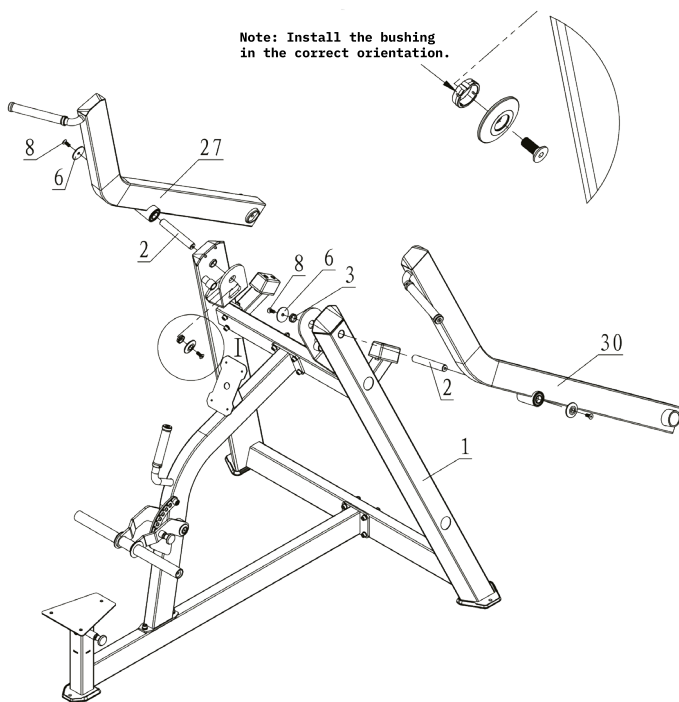
1. Attach the left arm frame (#27) to (#1) using 1 arm pivot shaft (#2), 1 bushing (#3), 2 shaft end caps (#6) and 2 screws (#8).

2. Attach the right arm frame (#30) to (#1) using 1 arm pivot shaft (#2), 1 bushing (#3), 2 shaft end caps (#6) and 2 screws (#8).

NOTE Do not fully tighten the screws at this stage.

Install the bushings in the correct orientation, as shown in detail I.

Detail I

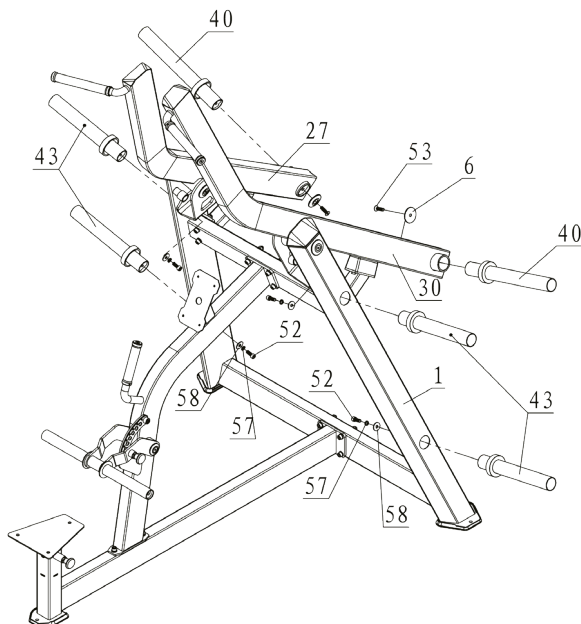


No.	Description	Specification	Qty
1	Main frame		1
2	Arm pivot shaft	Ø25×160×M10	2
3	Bushing	Ø31×Ø25.1×9	2
6	Ø56 shaft end cap	Ø56×Ø10.5×7	4
8	Hex socket countersunk head screw	M10×25	4
27	Left arm frame		1
30	Right arm frame		1

Step 4

1. Attach a weight loading horn (#40) to (#27) using 1 shaft end cap (#6) and 1 screw (#53).
2. Attach the other weight loading horn (#40) to (#30) using 1 shaft end cap (#6) and 1 screw (#53).
3. Install four weight plate storage pegs (#43) on (#1). Secure each peg with 1 screw (#52), 1 spring washer (#57) and 1 large washer (#58).

NOTE Do not fully tighten the screws at this stage.

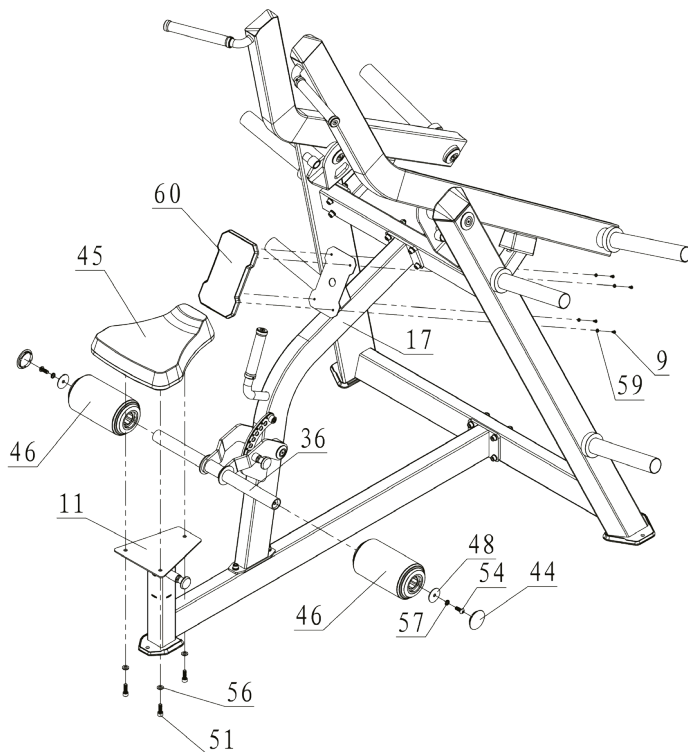


No.	Description	Specification	Qty
1	Main frame		1
6	Ø56 shaft end cap	Ø56×Ø10.5×7	2
27	Left arm frame		1
30	Right arm frame		1
40	Weight loading horn		2
43	Weight plate storage peg		4
52	Hex socket head screw	M10×25	4
53	Hex socket countersunk head screw	M10×35	2
57	Spring washer	Ø10	4
58	Large washer	Ø10.5×Ø30×2.5	4

Step 5

1. Attach the instruction placard board (#60) to (#17) using 4 screws (#9) and 4 flat washers (#59).
2. Attach the seat pad (#45) to (#11) using 3 screws (#51) and 3 flat washers (#56).
3. Install the two foam rollers (#46) on (#36). Secure each roller with 1 end cap (#44), 1 roller washer (#48), 1 screw (#54) and 1 spring washer (#57).

NOTE After assembly, tighten all fasteners, including those fitted in the previous steps. Check that the equipment operates correctly before use.



No.	Description	Specification	Qty
9	Hex socket pan head screw	M5×10	4
11	Seat adjustment frame		1
17	Connecting frame		1
36	Thigh pad support frame		1
44	Thigh pad end cap	Ø64×11.5	2
45	Seat pad	350×320×75	1
46	Foam roller	Ø120×Ø57×200	2
48	Roller washer	Ø47×Ø10×2	2
51	Hex socket head screw	M10×30	3
54	Hex socket pan head screw	M10×25	2
56	Flat washer	Ø11×Ø20×2	3
57	Spring washer	Ø10	2
59	Flat washer	M5(Ø5.5×Ø10×1)	4
60	Instruction placard board	250×150×15	1

Maintenance schedule

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

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 and thigh pad adjustment mechanisms	Monthly	Every 3 months	
Clean and wax all glossy finishes	Every 6 months	Annually	



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 and thigh pad adjustment mechanisms

Wipe the accessible seat and thigh pad adjustment surfaces and guide sleeves with a clean, lint free cloth. Remove dust and dirt. Check that the seat and thigh pad adjust freely and lock securely in the selected position.

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

The following tips outline basic strength training principles. 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.