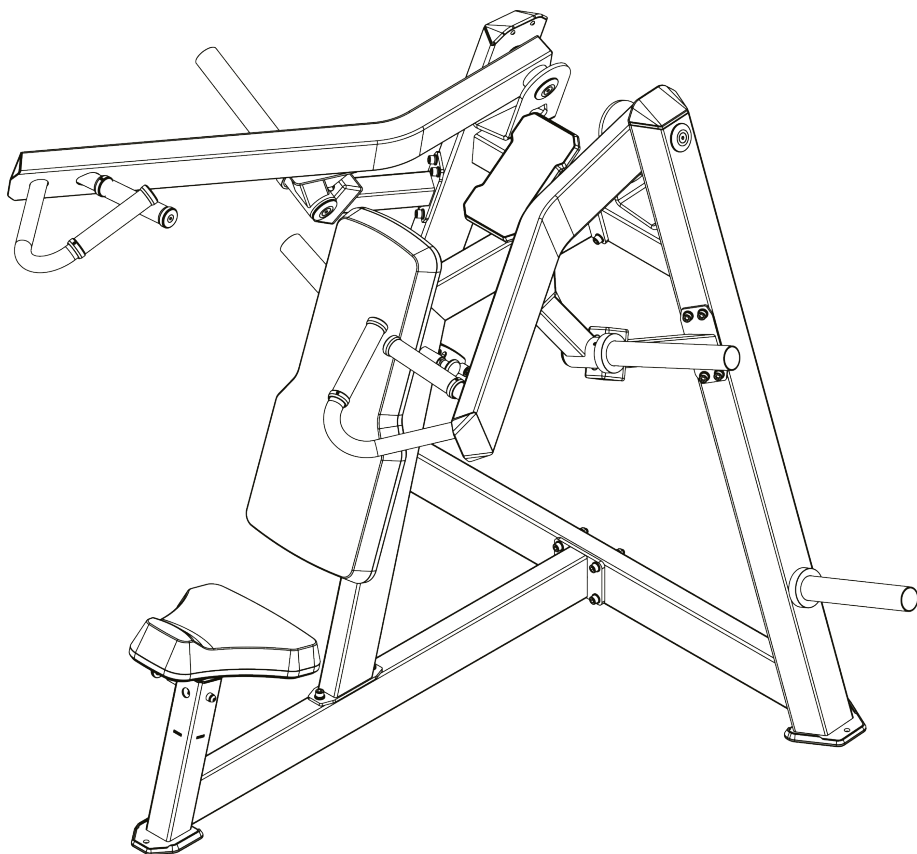




Maszyna na mięśnie barków na wolny ciężar Elite URQ-204
Shoulder Press Plate Loaded Elite URQ-204

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 4
- 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.

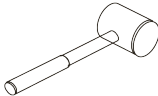
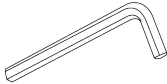
Bezpieczeństwo podczas montażu

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.

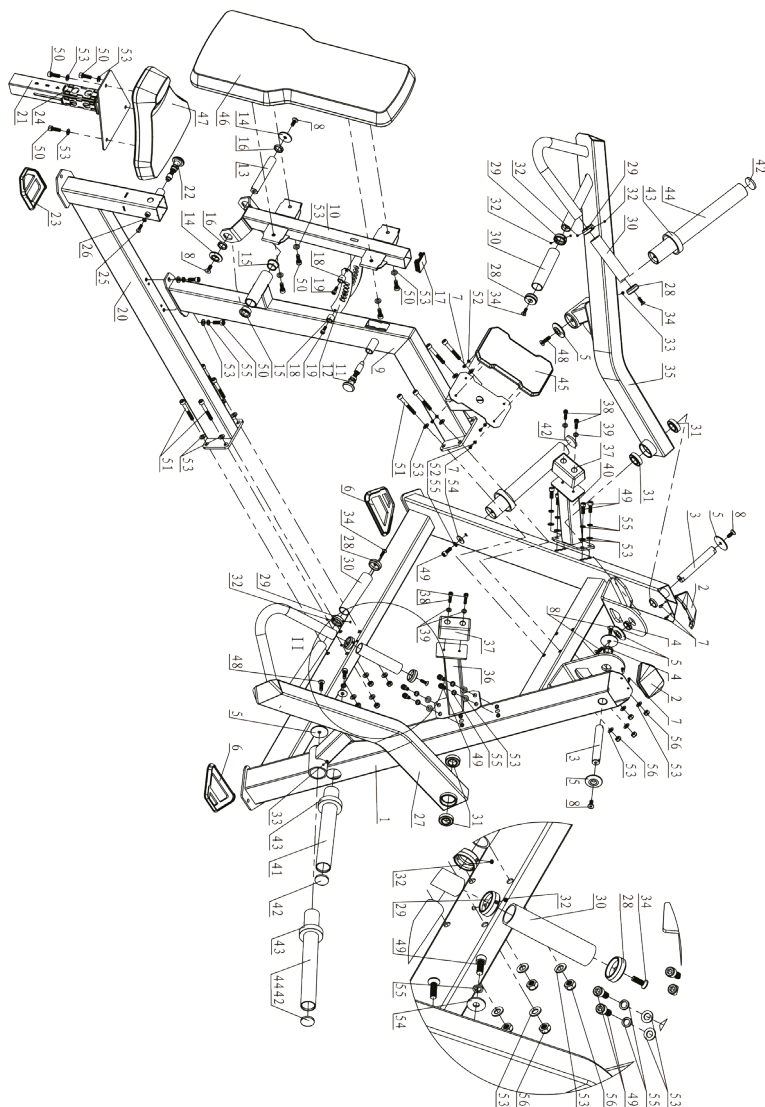
Informacje ogólne

Przed rozpoczęciem montażu dokładnie przeczytaj instrukcję. Sprawdź wykazy w instrukcji i upewnij się, że dostarczono wszystkie części. Zamawiając części zamiennie, 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	Zaślepka słupa ramy	139×58.5×61	2
3	Oś obrotu ramienia	Ø25×160×M10	2
4	Tuleja	Ø31×Ø25.1×9	2
5	Zaślepka osi Ø56	Ø56×Ø10.5×7	6
6	Stopa gumowa	173×112.4×16×6.5	2
7	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M5×10	8
8	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	6
9	Tylna rama wsporcza		1
10	Rama wsporcza oparcia		1
11	Zespół długiego trzpienia regulacyjnego ze sprężyną		1
12	Płyta regulacyjna oparcia	204×36×2.5	1
13	Oś obrotu oparcia	Ø25×150×M10	1
14	Zaślepka osi Ø45	Ø45×Ø10.5×7	2
15	Tuleja 38-25	Ø38×Ø32×Ø25×18	2
16	Tuleja	Ø31×Ø25.1×7	2
17	Zaślepka rury F50×2	F50×2	1
18	Tuleja dystansowa	Ø21×Ø13.5×18	2
19	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8×20	2
20	Rama podstawy		1
21	Rama wsporcza siedziska		1
22	Zespół krótkiego trzpienia regulacyjnego ze sprężyną		1
23	Stopa gumowa	123.8×113.8×17	1
24	Prowadnica z tworzywa sztucznego	127×59.3×9.9	4
25	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M8×25	1
26	Podkładka sprężysta	Ø8	1
27	Lewe ramię maszyny		1
28	Zaślepka uchwytu Ø32	Ø41.5×Ø33.2×Ø8.5×15	4
29	Pierścień uchwytu Ø32	Ø41.5×Ø33×15	4
30	Ośłona uchwytu	Ø31×3×160 (TPV)	4
31	Łożysko	Ø47×Ø25×15	4
32	Wkręt dociskowy z gniazdem sześciokątnym i końcem stożkowym	M6×4	8
33	Wkręt dociskowy z gniazdem sześciokątnym i końcem płaskim	M8×6	2
34	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M8×25	4
35	Prawe ramię maszyny		1
36	Lewa rama wsporcza		1
37	Podkładka ogranicznika ruchu	(60-50)×50×100	2
38	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M8×35	4
39	Podkładka płaska	Ø9×Ø16×1.6	4
40	Prawa rama wsporcza		1
41	Trzpień do przechowywania talerzy obciążeniowych		2
42	Zaślepka aluminiowa	Ø43.9×6	4
43	Odbojnik	Ø77×Ø47.8×19	4
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 stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×35	2

49	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	10
50	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×30	9
51	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×75	8
52	Podkładka płaska	M5 (Ø5.5×Ø10×1)	4
53	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	33
54	Podkładka powiększona	Ø10.5×Ø30×2.5	2
55	Podkładka sprężysta	Ø10	12
56	Nakrętka	M10	8

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.

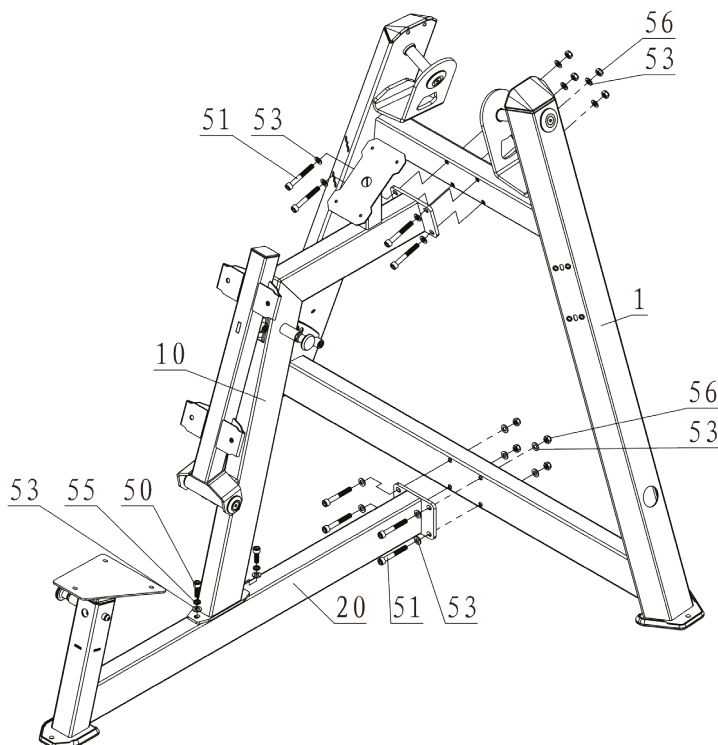
UWAGA Prawidłowe ustawienie i wyregulowanie wszystkich montowanych elementów ma kluczowe znaczenie. Pozostaw połączenia na tyle luźne, aby możliwa była regulacja. Nie dokręcaj ich ostatecznie, dopóki instrukcja tego nie zaleci. Montuj części w kolejności podanej w instrukcji.

Krok 1

1. Przymocuj ramę podstawy (#20) do ramy głównej (#1), używając 4 śrub (#51), 8 podkładek płaskich (#53) i 4 nakrętek (#56).

2. Przymocuj ramę wsporczą oparcia (#10) do (#1) i (#20), używając 4 śrub (#51), 10 podkładek płaskich (#53), 4 nakrętek (#56), 2 śrub (#50) i 2 podkładek sprężystych (#55).

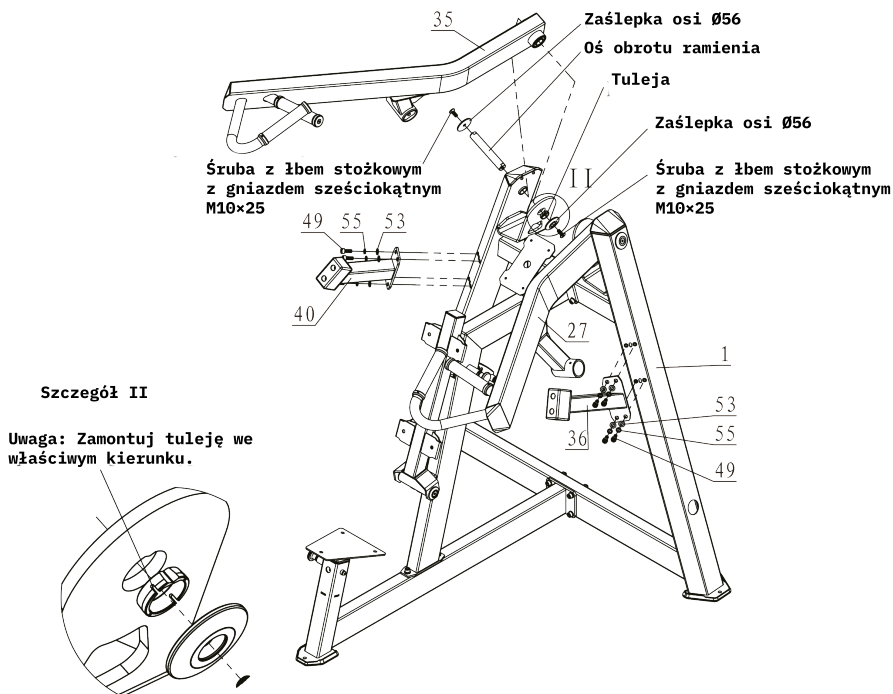
UWAGA Dokręć wszystkie śruby.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
10	Rama wsporczą oparcia		1
20	Rama podstawy		1
50	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×30	2
51	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×75	8
53	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	18
55	Podkładka sprężysta	Ø10	2
56	Nakrętka	M10	8

Krok 2

1. Przymocuj lewą ramę wsporczą (#36) do (#1), używając 4 śrub (#49), 4 podkładek płaskich (#53) i 4 podkładek sprężystych (#55).
 2. Przymocuj prawą ramę wsporczą (#40) do (#1), używając 4 śrub (#49), 4 podkładek płaskich (#53) i 4 podkładek sprężystych (#55).
 3. Zdemontuj fabrycznie zamontowane elementy z miejsca mocowania prawego ramienia na (#1): 2 śruby z łbem stożkowym (#8), 2 zaślepki osi Ø56 (#5), oś obrotu ramienia (#3) i tuleję (#4).
 4. Za pomocą zdemontowanych elementów zamontuj prawe ramię maszyny (#35) na (#1).
 5. W ten sam sposób zamontuj lewe ramię maszyny (#27) na (#1).
- UWAGA** Po zamontowaniu elementów dokręć wszystkie śruby. Zamontuj tuleję we właściwym kierunku, zgodnie ze szczegółem II.



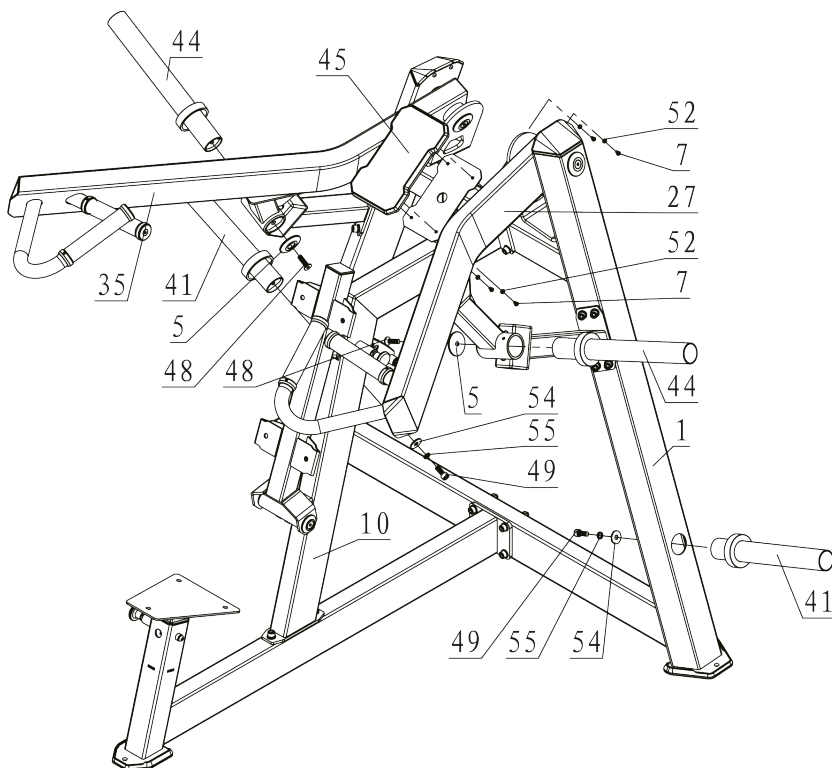


PL

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
27	Lewe ramię maszyny		1
35	Prawe ramię maszyny		1
36	Lewa rama wsporcza		1
40	Prawa rama wsporcza		1
49	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	8
53	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	8
55	Podkładka sprężysta	Ø10	8

Krok 3

1. Zamontuj dwa trzpienie do przechowywania talerzy obciążeniowych (#41) na (#1). Do zamocowania każdego trzpienia użyj 1 śruby (#49), 1 podkładki powiększonej (#54) i 1 podkładki sprężystej (#55).
2. Przymocuj trzpień do zakładania talerzy obciążeniowych (#44) do lewego ramienia maszyny (#27), używając 1 zaślepki osi (#5) i 1 śruby (#48).
3. Przymocuj drugi trzpień do zakładania talerzy (#44) do prawego ramienia maszyny (#35), używając 1 zaślepki osi (#5) i 1 śruby (#48).
4. Przymocuj tabliczkę instruktażową (#45) do (#10), używając 4 śrub (#7) i 4 podkładek płaskich (#52).



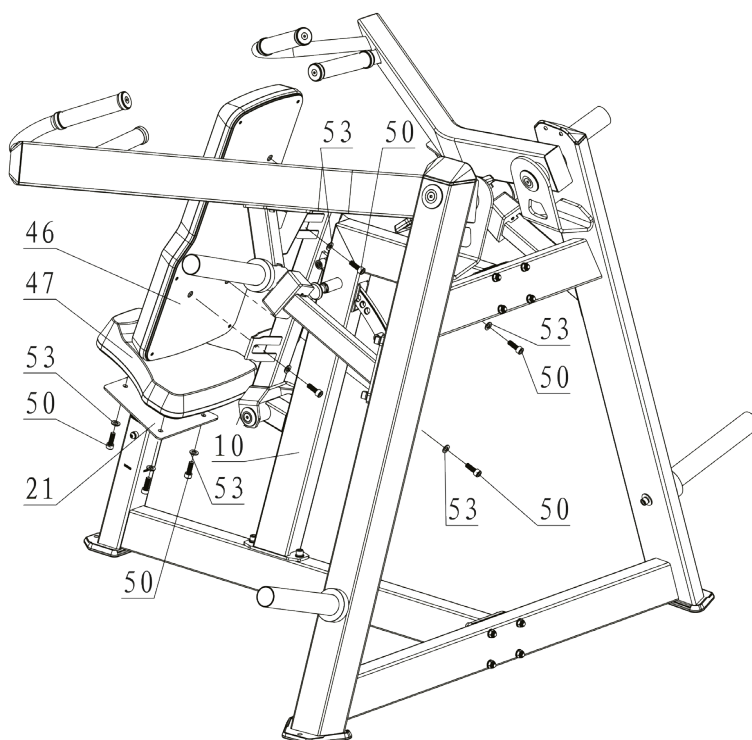
Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
5	Zaślepka osi Ø56	Ø56×Ø10.5×7	2
7	Śruba z łbem soczewkowym z gniazdem sześciokątnym	M5×10	4
10	Rama wsporcza oparcia		1
27	Lewe ramię maszyny		1
35	Prawe ramię maszyny		1
41	Trzpień do przechowywania talerzy obciążeniowych		2
44	Trzpień do zakładania talerzy obciążeniowych		2
45	Tabliczka instruktażowa	250×150×15	1
48	Śruba z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×35	2
49	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
52	Podkładka płaska	M5 (Ø5.5×Ø10×1)	4
54	Podkładka powiększona	Ø10.5×Ø30×2.5	2
55	Podkładka sprężysta	Ø10	2

Krok 4

1. Przymocuj poduszkę oparcia (#46) do (#10), używając 4 śrub (#50) i 4 podkładek płaskich (#53).

2. Przymocuj poduszkę siedziska (#47) do ramy wsporczej siedziska (#21), używając 3 śrub (#50) i 3 podkładek płaskich (#53).

UWAGA Po montażu dokręć wszystkie elementy mocujące i przed użyciem sprawdź prawidłowe działanie urządzenia.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
10	Rama wsporcza oparcia		1
21	Rama wsporcza siedziska		1
46	Poduszka oparcia	720×320×60	1
47	Poduszka siedziska	350×320×75	1
50	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym	M10×30	7
53	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	7

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 oparcia	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Wyczyść i nawoskuj wszystkie powierzchnie z połyskiem	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 oparcia

Przetrzyj dostępne powierzchnie mechanizmów regulacji siedziska i oparcia oraz prowadnice z tworzywa sztucznego czystą ściereczką niepozostawiającą włókien. Usuń kurz i zabrudzenia.

Sprawdź, czy siedzisko i oparcie 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, 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

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 and tools required
- Exploded view
- Parts list
- Assembly instructions
- Assembly steps 1 to 4
- 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.

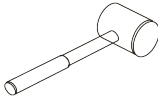
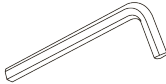
Assemble and use the equipment on a firm, level surface. Position it with adequate clearance from walls and furniture to allow easy access. Following these precautions and using common sense will help you enjoy safe, beneficial exercise.

General instructions

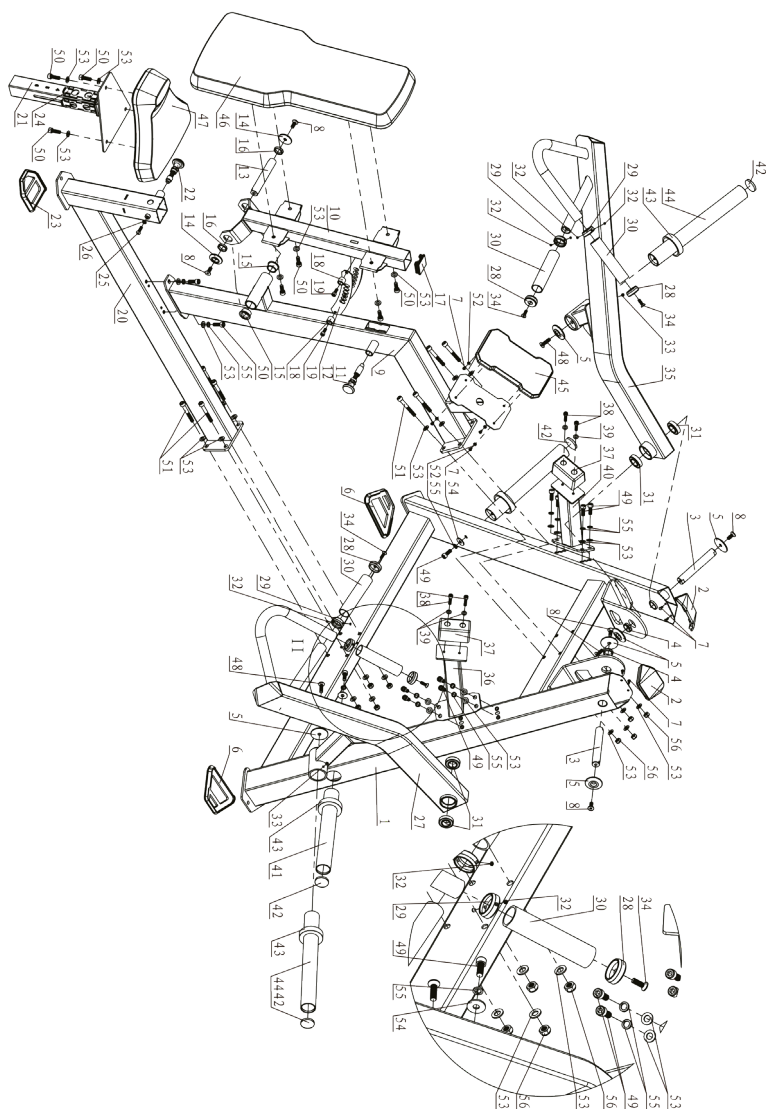
Read the instructions thoroughly before starting assembly. Check the lists in this manual to ensure that all parts have been supplied. When ordering replacement parts, quote the part number and description shown in the parts list. Use only replacement parts supplied by the manufacturer. Using other parts 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	Upright end cap	139×58.5×61	2
3	Arm pivot shaft	Ø25×160×M10	2
4	Bushing	Ø31×Ø25.1×9	2
5	Ø56 shaft end cap	Ø56×Ø10.5×7	6
6	Rubber foot	173×112.4×16×6.5	2
7	Hex socket pan head screw	M5×10	8
8	Hex socket countersunk head screw	M10×25	6
9	Rear support frame		1
10	Backrest support frame		1
11	Long spring loaded adjustment pin assembly		1
12	Backrest adjustment plate	204×36×2.5	1
13	Backrest pivot shaft	Ø25×150×M10	1
14	Ø45 shaft end cap	Ø45×Ø10.5×7	2
15	38-25 bushing	Ø38×Ø32×Ø25×18	2
16	Bushing	Ø31×Ø25.1×7	2
17	F50×2 tube end cap	F50×2	1
18	Spacer	Ø21×Ø13.5×18	2
19	Hex socket head screw	M8×20	2
20	Base frame		1
21	Seat support frame		1
22	Short spring loaded adjustment pin assembly		1
23	Rubber foot	123.8×113.8×17	1
24	Plastic tube guide	127×59.3×9.9	4
25	Hex socket pan head screw	M8×25	1
26	Spring washer	Ø8	1
27	Left arm frame		1
28	Ø32 grip cap	Ø41.5×Ø33.2×Ø8.5×15	4
29	Ø32 grip ring	Ø41.5×Ø33×15	4
30	Grip cover	Ø31×3×160 (TPV)	4
31	Bearing	Ø47×Ø25×15	4
32	Hex socket cone point set screw	M6×4	8
33	Hex socket flat point set screw	M8×6	2
34	Hex socket countersunk head screw	M8×25	4
35	Right arm frame		1
36	Left support frame		1
37	Stop pad	(60-50)×50×100	2
38	Hex socket head screw	M8×35	4
39	Flat washer	Ø9×Ø16×1.6	4
40	Right support frame		1
41	Weight plate storage peg		2
42	Aluminium end cap	Ø43.9×6	4
43	Bumper	Ø77×Ø47.8×19	4
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 countersunk head screw	M10×35	2
49	Hex socket head screw	M10×25	10



EN

50	Hex socket head screw	M10×30	9
51	Hex socket head screw	M10×75	8
52	Flat washer	M5 (Ø5.5×Ø10×1)	4
53	Flat washer	Ø11×Ø20×2	33
54	Large washer	Ø10.5×Ø30×2.5	2
55	Spring washer	Ø10	12
56	Nut	M10	8

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.

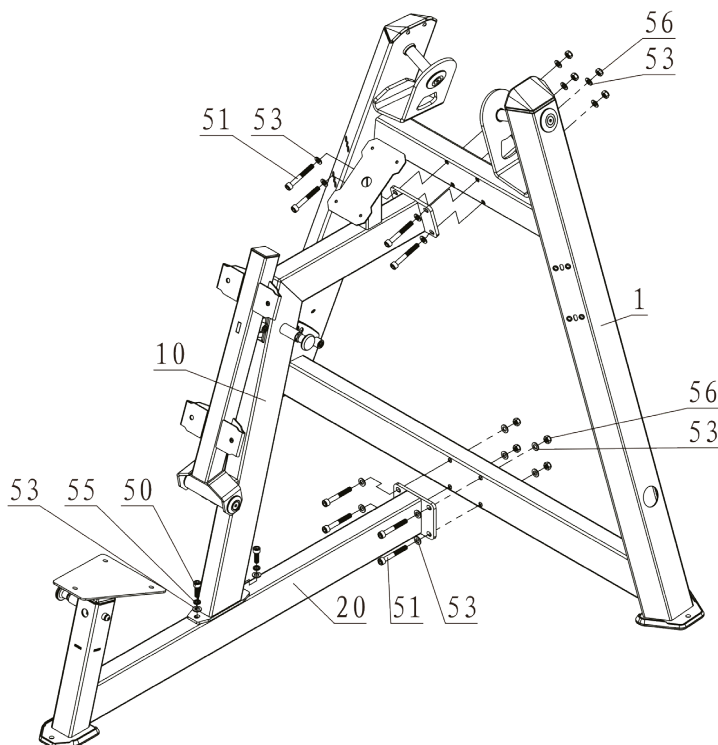
NOTE Proper alignment and adjustment of all assembled components are essential. Leave the fasteners loose enough to allow adjustment. Do not fully tighten them until instructed to do so. Assemble the components in the sequence given in this manual.

Step 1

1. Attach the base frame (#20) to the main frame (#1) using 4 screws (#51), 8 flat washers (#53) and 4 nuts (#56).

2. Attach the backrest support frame (#10) to (#1) and (#20) using 4 screws (#51), 10 flat washers (#53), 4 nuts (#56), 2 screws (#50) and 2 spring washers (#55).

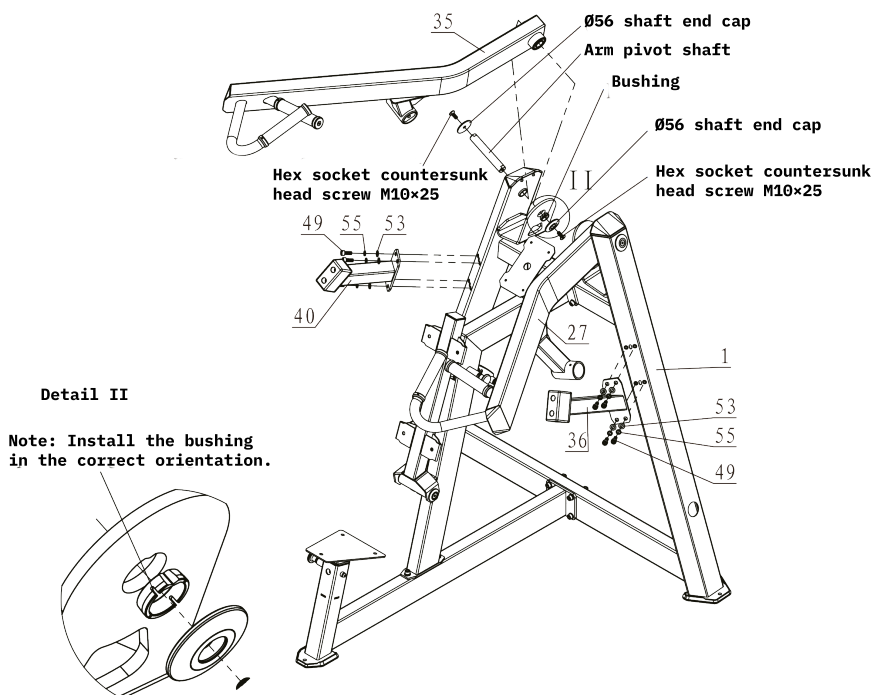
NOTE Tighten all screws.



No.	Description	Specification	Qty
1	Main frame		1
10	Backrest support frame		1
20	Base frame		1
50	Hex socket head screw	M10×30	2
51	Hex socket head screw	M10×75	8
53	Flat washer	Ø11×Ø20×2	18
55	Spring washer	Ø10	2
56	Nut	M10	8

Step 2

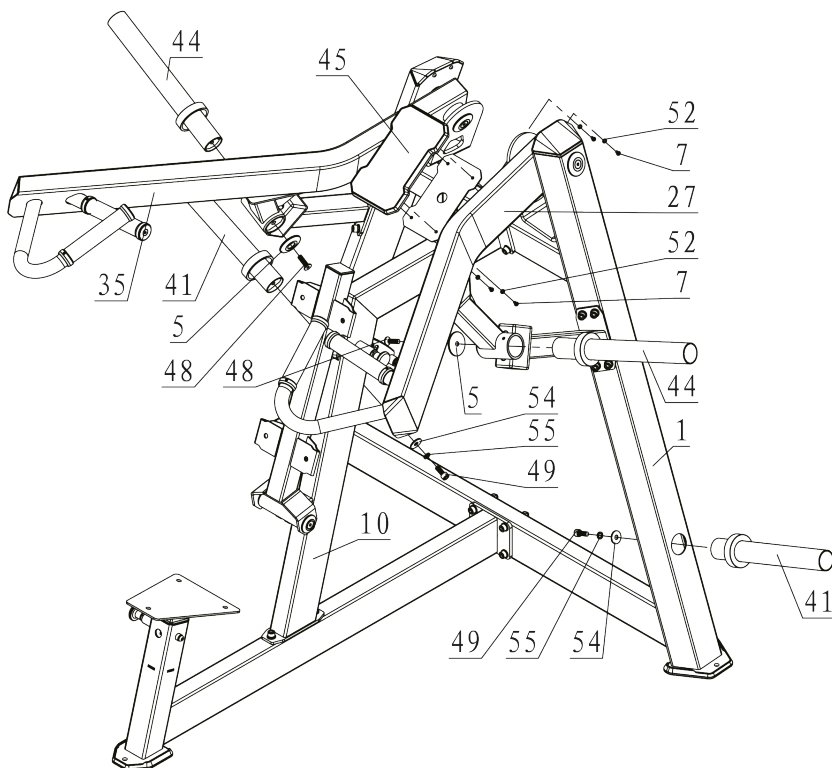
1. Attach the left support frame (#36) to (#1) using 4 screws (#49), 4 flat washers (#53) and 4 spring washers (#55).
 2. Attach the right support frame (#40) to (#1) using 4 screws (#49), 4 flat washers (#53) and 4 spring washers (#55).
 3. Remove the preassembled components from the right arm mounting point on (#1): 2 countersunk head screws (#8), 2 Ø56 shaft end caps (#5), the arm pivot shaft (#3) and the bushing (#4).
 4. Use the components removed above to install the right arm frame (#35) on (#1).
 5. Install the left arm frame (#27) on (#1) in the same way.
- NOTE** Tighten all screws after installation. Install the bushing in the correct orientation, as shown in detail II.



No.	Description	Specification	Qty
1	Main frame		1
27	Left arm frame		1
35	Right arm frame		1
36	Left support frame		1
40	Right support frame		1
49	Hex socket head screw	M10×25	8
53	Flat washer	Ø11×Ø20×2	8
55	Spring washer	Ø10	8

Step 3

1. Install two weight plate storage pegs (#41) on (#1). Secure each peg with 1 screw (#49), 1 large washer (#54) and 1 spring washer (#55).
2. Attach a weight loading horn (#44) to the left arm frame (#27) using 1 shaft end cap (#5) and 1 screw (#48).
3. Attach the other weight loading horn (#44) to the right arm frame (#35) using 1 shaft end cap (#5) and 1 screw (#48).
4. Attach the instruction placard board (#45) to (#10) using 4 screws (#7) and 4 flat washers (#52).



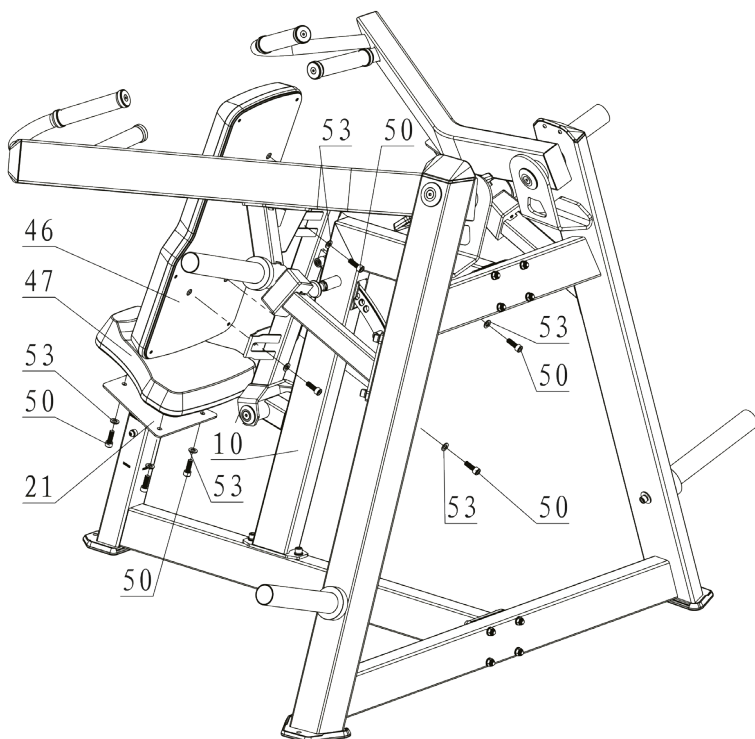
No.	Description	Specification	Qty
1	Main frame		1
5	Ø56 shaft end cap	Ø56×Ø10.5×7	2
7	Hex socket pan head screw	M5×10	4
10	Backrest support frame		1
27	Left arm frame		1
35	Right arm frame		1
41	Weight plate storage peg		2
44	Weight loading horn		2
45	Instruction placard board	250×150×15	1
48	Hex socket countersunk head screw	M10×35	2
49	Hex socket head screw	M10×25	2
52	Flat washer	M5 (Ø5.5×Ø10×1)	4
54	Large washer	Ø10.5×Ø30×2.5	2
55	Spring washer	Ø10	2

Step 4

1. Attach the backrest pad (#46) to (#10) using 4 screws (#50) and 4 flat washers (#53).

2. Attach the seat pad (#47) to the seat support frame (#21) using 3 screws (#50) and 3 flat washers (#53).

NOTE After assembly, tighten all fasteners and check that the equipment operates correctly before use.



No.	Description	Specification	Qty
10	Backrest support frame		1
21	Seat support frame		1
46	Backrest pad	720×320×60	1
47	Seat pad	350×320×75	1
50	Hex socket head screw	M10×30	7
53	Flat washer	Ø11×Ø20×2	7



EN

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 backrest 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 backrest adjustment mechanisms

Wipe the accessible seat and backrest adjustment surfaces and plastic guides with a clean, lint free cloth. Remove dust and dirt. Check that the seat and backrest 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.