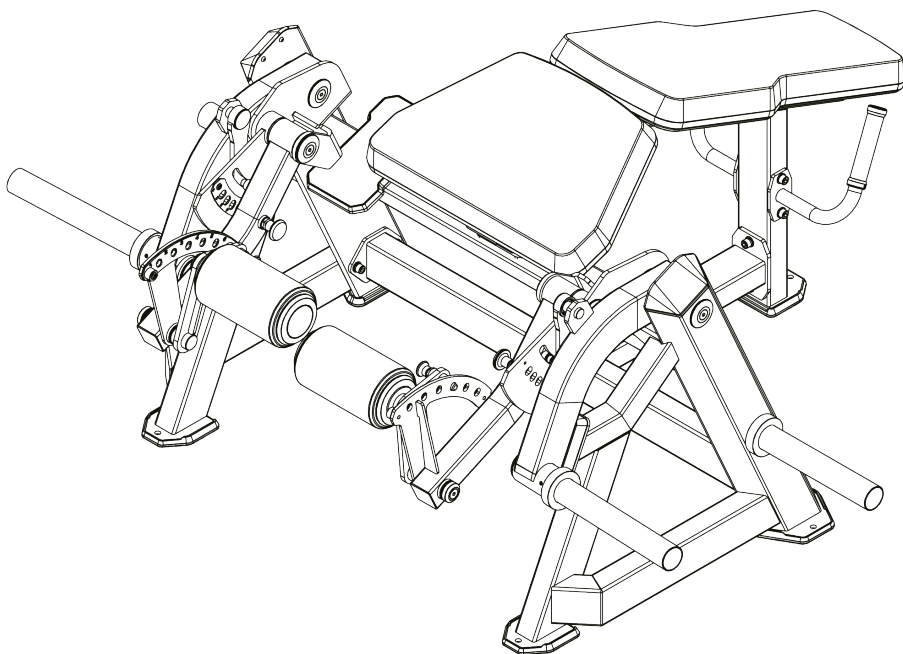




Maszyna na mięśnie dwugłowe uda na wolny ciężar Elite URQ-205
Prone Leg Curl Plate Loaded Elite URQ-205

Instrukcja montażu / instrukcja bezpieczeństwa
Assembly instructions / safety instructions



PL

UWAGA Przed użyciem urządzenia przeczytaj wszystkie zasady bezpieczeństwa i instrukcje zawarte w tym dokumencie.

Spis treści

- Ważne instrukcje bezpieczeństwa
- Ogólne instrukcje
- Wymagane narzędzia
- Rysunek złożeniowy
- Lista części
- Instrukcje montażu
- Kroki montażu 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 instrukcje bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem i wykonaj odpowiednie badania. Podczas korzystania ze sprzętu treningowego zawsze przestrzegaj poniższych podstawowych zasad bezpieczeństwa.

- Przed użyciem urządzenia przeczytaj wszystkie instrukcje. Służą one zapewnieniu bezpieczeństwa użytkownika i ochronie urządzenia.
- Nie pozwalaj dzieciom wchodzić na urządzenie ani przebywać w jego bezpośrednim sąsiedztwie.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w tej instrukcji. Nie stosuj akcesoriów niezalecanych przez producenta, ponieważ mogą spowodować uraz.
- Zakładaj odpowiednią odzież i obuwie treningowe. Nie noś luźnej odzieży.
- Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Nie przeciążaj organizmu ani nie ćwicz do całkowitego wyczerpania.
- Jeśli poczujesz ból lub wystąpią nietypowe objawy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
- Nie używaj urządzenia, jeśli zostało upuszczone lub uszkodzone.
- Nie wrzucaj ani nie wkładaj przedmiotów do otworów urządzenia.
- Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie. Upewnij się, że elementy mocujące, trzpienie regulacyjne, ramiona, wałki piankowe oraz trzpienie do zakładania i przechowywania talerzy są prawidłowo zamocowane i sprawne. Sprawdź mechanizmy regulacji i połączenia obrotowe pod kątem widocznych uszkodzeń i zużycia.
- Trzymaj dłonie, kończyny, luźną odzież i długie włosy z dala od ruchomych części.
- Nie próbuj podnosić ciężaru większego, niż możesz bezpiecznie kontrolować.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz.

Bezpieczeństwo podczas montażu

- Przeczytaj każdy krok montażu i wykonuj kroki w podanej kolejności. Nie pomijaj kroków, ponieważ może to wymagać późniejszego demontażu części i doprowadzić do uszkodzenia urządzenia.
- Montuj i użytkuj urządzenie na stabilnej, równej powierzchni.

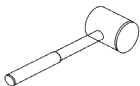
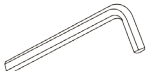
Pozostaw odpowiedni odstęp od ścian i mebli, aby zapewnić swobodny dostęp. Przestrzeganie tych zasad i zachowanie rozsądku ułatwia bezpieczny trening.

Ogólne instrukcje

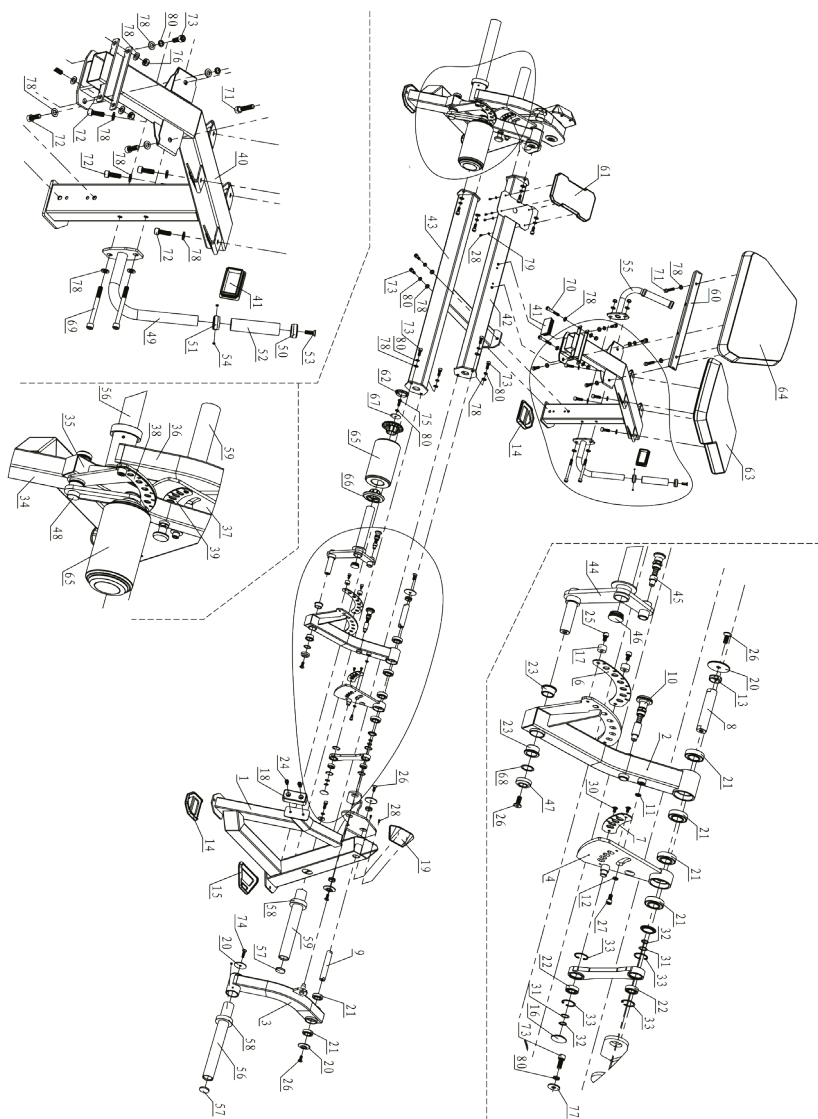
Przed rozpoczęciem montażu dokładnie przeczytaj instrukcję. Na podstawie wykazów części sprawdź, czy dostarczono wszystkie elementy. Zamawiając części zamienne, podaj numer i nazwę części z wykazu. Stosuj wyłącznie części zamienne dostarczone przez producenta. Użycie innych części powoduje utratę gwarancji i może doprowadzić do urazu.

Urządzenie zaprojektowano tak, aby zapewniało płynny i skuteczny ruch podczas ćwiczeń. Po montażu sprawdź wszystkie funkcje i upewnij się, że urządzenie działa prawidłowo. W razie problemów ponownie sprawdź instrukcję pod kątem możliwych błędów montażu. Jeśli nie możesz rozwiązać problemu, skontaktuj się z autoryzowanym sprzedawcą. Przygotuj numer seryjny urządzenia i tę instrukcję. Po sprawdzeniu kompletności części przystąp do montażu.

Wymagane narzędzia

	Klucz grzechotkowy z nasadkami
	Klucz nastawny
	Młotek gumowy
	Zestaw kluczy imbusowych

Rysunek złożeniowy



Lista części

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Prawa rama główna		1
2	Prawe ramię do uginania nóg		1
3	Prawa rama obrotowa		1
4	Prawa rama regulacyjna		1
5	Rama łącząca		2
6	Prawa płytką regulacyjną wałka piankowego	255×73×R180×2.5	1
7	Prawa płytką regulacyjną ramy	140×46×R155×2.5	1
8	Wałek trzpienia do zakładania talerzy	∅25×112.5×M10	2
9	Wałek obrotowy ramienia	∅25×146×M10	2
10	Zespół długiego trzpienia sprężynowego		2
11	Podkładka płaska	∅9×∅14×2	2
12	Podkładka sprężysta	∅8	2
13	Tuleja	∅31×∅25.1×9	6
14	Podkładka gumowa	123.8×113.8×17	3
15	Podkładka gumowa	173×112.4×16×6.5	2
16	Zaślepka	∅39×∅32×4.5	4
17	Tuleja z tworzywa sztucznego	∅21×∅13×13	4
18	Odbojnik	110×50×30	2
19	Zaślepka ramy głównej	139×58.5×61	2
20	Zaślepka wałka ∅56	∅56×∅10.5×7	10
21	łożysko	∅47×∅25×15	12
22	łożysko	6002ZZ/P5	4
23	Tuleja 38-25	∅38×∅32×∅25×18	4
24	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10×20	4
25	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M8×12	4
26	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M10×25	10
27	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M8×15	2
28	Śruba z łbem soczewkowym i gniazdem sześciokątnym	M5×10	8
29	Wkręt dociskowy z płaskim końcem i gniazdem sześciokątnym	M8×6	2
30	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M6×10	4
31	Podkładka	∅21×∅15×0.3	4
32	Pierścień osadczy	∅15	4
33	Pierścień osadczy	∅32	8
34	Lewa rama główna		1
35	Lewe ramię do uginania nóg		1
36	Lewa rama obrotowa		1
37	Lewa rama regulacyjna		1
38	Lewa płytką regulacyjną wałka piankowego	255×73×R180×2.5	1
39	Lewa płytką regulacyjną ramy	140×46×R155×2.5	1
40	Rama centralna		1
41	Zaślepka profilu J50×80	J50×80×2.5	2
42	Górna rama łącząca		1
43	Dolna rama łącząca		1
44	Prawy wspornik wałka piankowego		1
45	Zespół krótkiego trzpienia sprężynowego		2
46	Zaślepka rury	∅38×3	2
47	Długa zaślepka aluminiowa ∅38	∅38×10.5×12.5	2
48	Lewy wspornik wałka piankowego		1
49	Prawa tylna rama uchwytu		1
50	Zaślepka uchwytu ∅25	∅34.5×∅26.2×∅8.5×15	2
51	Pierścień uchwytu ∅25	∅34.5×∅26×15	2
52	Nakładka uchwytu	∅24×3×120(TPV)	2
53	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M8×25	2
54	Wkręt dociskowy ze stożkowym końcem i gniazdem sześciokątnym	M6×4	4
55	Lewa tylna rama uchwytu		1

56	Trzpień do zakładania talerzy		2
57	Zaślepka aluminiowa	ø43.9x6	4
58	Odbojnik talerzy	ø77xø47.8x19	4
59	Trzpień do przechowywania talerzy		2
60	Profil wsporczy poduszki	320x40x2.5x525	1
61	Tabliczka z instrukcją	250x150x15	1
62	Zaślepka wałka piankowego	ø64x11.5	2
63	Poduszka pod klatkę piersiową	720x320x60	1
64	Poduszka pod nogi	540x360x60	1
65	Wałek piankowy	ø120xø57x200	2
66	Zaślepka wałka	ø125xø73xø51.9x53.6	4
67	Podkładka wałka piankowego	ø47xø10x2	2
68	Podkładka łóżyska	ø32xø25.5x1	2
69	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x105	2
70	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x65	2
71	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x50	2
72	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x30	6
73	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x25	14
74	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M10x35	2
75	Śruba z łbem soczewkowym i gniazdem sześciokątnym	M10x25	2
76	Nakrętka	M10	4
77	Podkładka powiększona	ø10.5xø30x2.5	2
78	Podkładka płaska	ø11xø20x2	28
79	Podkładka płaska	M5(ø5.5xø10x1)	4
80	Podkładka sprężysta	ø10	16

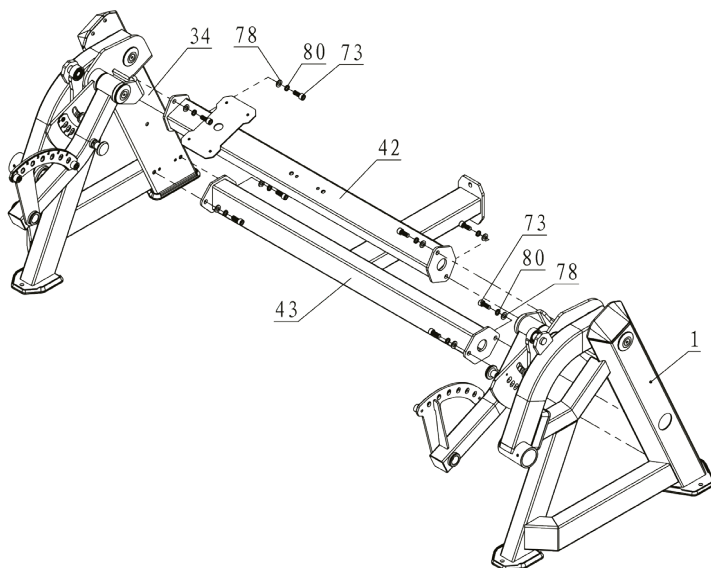
Instrukcje montażu

Montaż urządzenia zajmuje profesjonalnym montażystom około 2 godzin. Jeśli montujesz tego typu urządzenie po raz pierwszy, przeznacz więcej czasu. Zaleca się powierzenie montażu profesjonalnym montażystom. Pomoc drugiej osoby może przyspieszyć i ułatwić montaż oraz zwiększyć bezpieczeństwo, ponieważ niektóre elementy są duże, ciężkie lub trudne do przenoszenia w pojedynkę. Montuj urządzenie w czystym, uporządkowanym miejscu, z przestrzenią umożliwiającą swobodne poruszanie się i ograniczającą ryzyko urazu.

UWAGA Prawidłowe ustawienie i dopasowanie części ma kluczowe znaczenie. Pozostaw elementy mocujące na tyle luźne, aby umożliwić regulację. Nie dokręcaj ich ostatecznie, dopóki instrukcja tego nie zaleci. Montuj części w kolejności podanej w instrukcji.

Krok 1

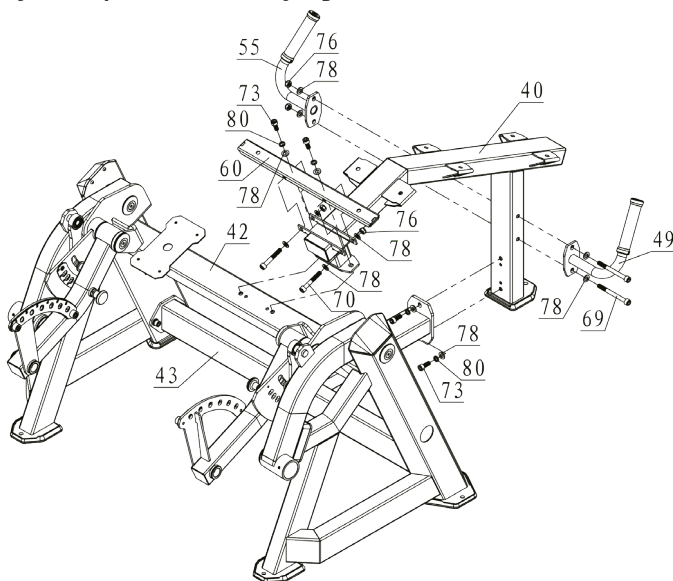
1. Przymocuj jeden koniec dolnej ramy łączącej (#43) do prawej ramy głównej (#1), używając 2 śrub (#73), 2 podkładek płaskich (#78) i 2 podkładek sprężystych (#80).
 2. Przymocuj drugi koniec (#43) do lewej ramy głównej (#34), używając 2 śrub (#73), 2 podkładek płaskich (#78) i 2 podkładek sprężystych (#80).
 3. Przymocuj jeden koniec górnej ramy łączącej (#42) do (#1), używając 2 śrub (#73), 2 podkładek płaskich (#78) i 2 podkładek sprężystych (#80).
 4. Przymocuj drugi koniec (#42) do (#34), używając 2 śrub (#73), 2 podkładek płaskich (#78) i 2 podkładek sprężystych (#80).
- UWAGA** Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Prawa rama główna		1
34	Lewa rama główna		1
42	Górna rama łącząca		1
43	Dolna rama łącząca		1
73	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10×25	8
78	Podkładka płaska	ϕ11×ϕ20×2	8
80	Podkładka sprężysta	ϕ10	8

Krok 2

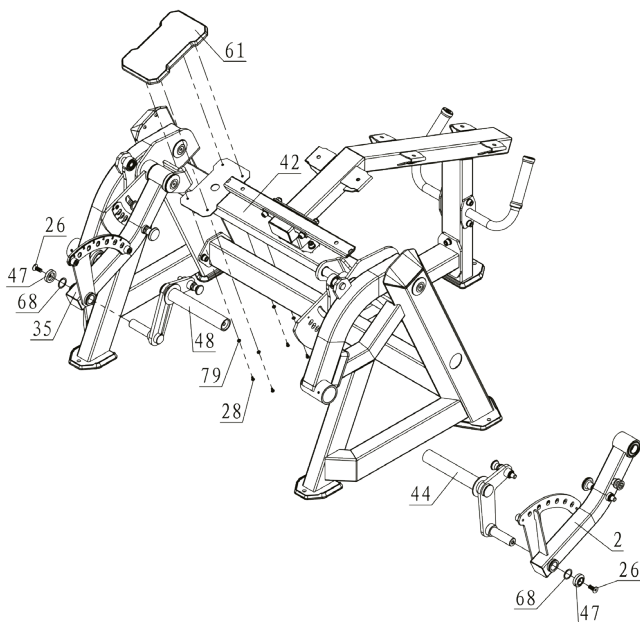
1. Przymocuj jeden koniec dolnej ramy łączącej (#43) do ramy centralnej (#40), używając 2 śrub (#73), 2 podkładek płaskich (#78) i 2 podkładek sprężystych (#80).
 2. Przymocuj drugi koniec (#40) do górnej ramy łączącej (#42), używając 2 śrub (#73), 2 podkładek płaskich (#78) i 2 podkładek sprężystych (#80).
 3. Przymocuj prawą tylną ramę uchwytu (#49) i lewą tylną ramę uchwytu (#55) do (#40), używając łącznie 2 śrub (#69), 4 podkładek płaskich (#78) i 2 nakrętek (#76).
 4. Przymocuj profil wsporczy poduszki (#60) do (#40), używając 2 śrub (#70), 4 podkładek płaskich (#78) i 2 nakrętek (#76).
- UWAGA** Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
40	Rama centralna		1
42	Górna rama łącząca		1
43	Dolna rama łącząca		1
49	Prawa tylna rama uchwytu		1
55	Lewa tylna rama uchwytu		1
60	Profil wsporczy poduszki	320x40x2,5x525	1
69	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x105	2
70	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x65	2
73	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x25	4
76	Nakrętka	M10	4
78	Podkładka płaska	ø11x20x2	12
80	Podkładka sprężysta	ø10	4

Krok 3

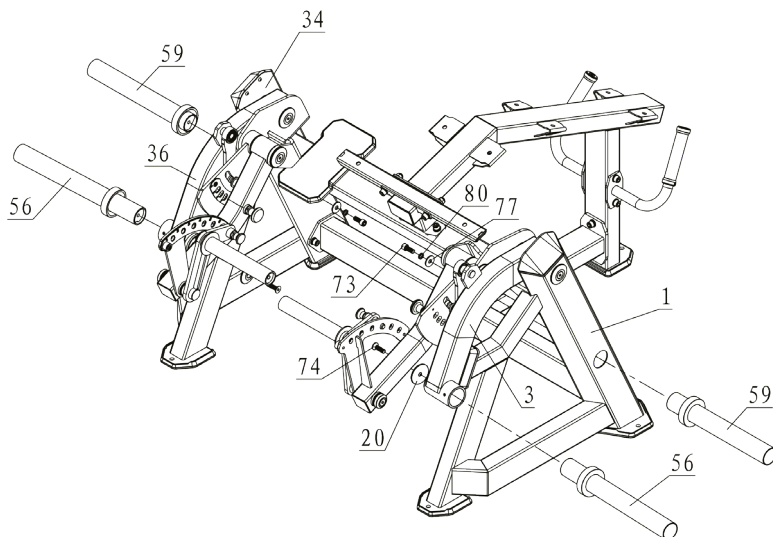
1. Przymocuj tabliczkę z instrukcją (#61) do górnej ramy łączącej (#42), używając 4 śrub (#28) i 4 podkładek płaskich (#79).
 2. Przymocuj prawy wspornik wałka piankowego (#44) do prawego ramienia do uginania nóg (#2), używając 1 długiej zaślepki aluminiowej (#47), 1 podkładki łożyska (#68) i 1 śruby (#26).
 3. Przymocuj lewy wspornik wałka piankowego (#48) do lewego ramienia do uginania nóg (#35), używając 1 długiej zaślepki aluminiowej (#47), 1 podkładki łożyska (#68) i 1 śruby (#26).
- UWAGA** Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
2	Prawe ramię do uginania nóg		1
26	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
28	Śruba z łbem soczewkowym i gniazdem sześciokątnym	M5×10	4
35	Lewe ramię do uginania nóg		1
42	Górna rama łącząca		1
44	Prawy wspornik wałka piankowego		1
47	Długa zaślepka aluminiowa ø38	ø38×10,5×12,5	2
48	Lewy wspornik wałka piankowego		1
61	Tabliczka z instrukcją	250×150×15	1
68	Podkładka łożyska	ø32×ø25,5×1	2
79	Podkładka płaska	M5 (ø5,5×ø10×1)	4

Krok 4

1. Przymocuj jeden trzpień do przechowywania talerzy (#59) do prawej ramy głównej (#1), używając 1 śruby (#73), 1 podkładki powiększonej (#77) i 1 podkładki sprężystej (#80).
 2. Przymocuj drugi trzpień (#59) do lewej ramy głównej (#34), używając 1 śruby (#73), 1 podkładki powiększonej (#77) i 1 podkładki sprężystej (#80).
 3. Przymocuj jeden trzpień do zakładania talerzy (#56) do prawej ramy obrotowej (#3), używając 1 zaślepki wałka (#20) i 1 śruby (#74).
 4. Przymocuj drugi trzpień (#56) do lewej ramy obrotowej (#36), używając 1 zaślepki wałka (#20) i 1 śruby (#74).
- UWAGA** Na tym etapie nie dokręcaj śrub ostatecznie.

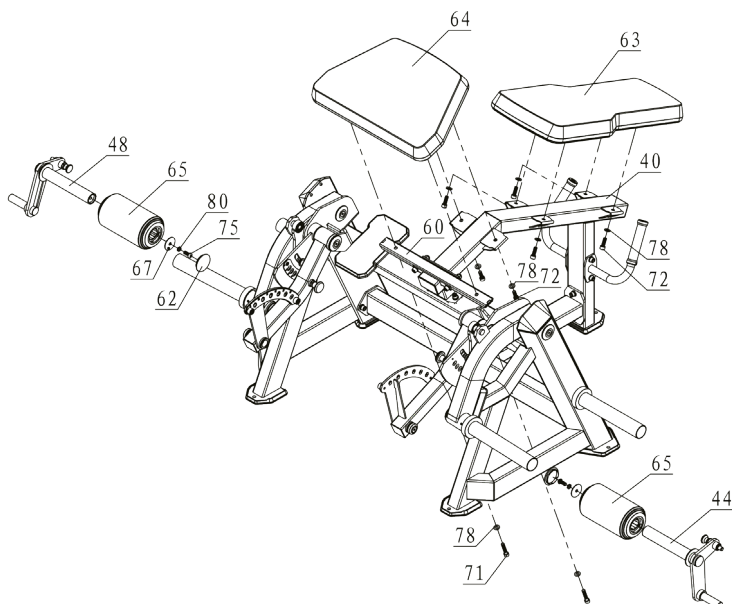


Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Prawa rama główna		1
3	Prawa rama obrotowa		1
20	Zaślepka wałka $\varnothing 56$	$\varnothing 56 \times \varnothing 10,5 \times 7$	2
34	Lewa rama główna		1
36	Lewa rama obrotowa		1
56	Trzpień do zakładania talerzy		2
59	Trzpień do przechowywania talerzy		2
73	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10x25	2
74	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M10x35	2
77	Podkładka powiększona	$\varnothing 10,5 \times \varnothing 30 \times 2,5$	2
80	Podkładka sprężysta	$\varnothing 10$	2

Krok 5

1. Przymocuj poduszkę pod klatkę piersiową (#63) do ramy centralnej (#40), używając 4 śrub (#72) i 4 podkładek płaskich (#78).
2. Przymocuj poduszkę pod nogi (#64) do ramy centralnej (#40) i profilu wsporczego poduszki (#60), używając łącznie 2 śrub (#71), 2 śrub (#72) i 4 podkładek płaskich (#78).
3. Zamontuj jeden wałek piankowy (#65) na prawym wsporniku (#44), używając 1 zaślepki wałka piankowego (#62), 1 podkładki wałka piankowego (#67), 1 śruby (#75) i 1 podkładki sprężystej (#80).
4. Zamontuj drugi wałek piankowy (#65) na lewym wsporniku (#48), używając 1 zaślepki wałka piankowego (#62), 1 podkładki wałka piankowego (#67), 1 śruby (#75) i 1 podkładki sprężystej (#80).

UWAGA Dokręć wszystkie śruby, także połączenia z poprzednich kroków.
Przed użyciem sprawdź prawidłowe działanie urządzenia i wszystkich mechanizmów regulacyjnych.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
40	Rama centralna		1
44	Prawy wspornik wałka piankowego		1
48	Lewy wspornik wałka piankowego		1
60	Profil wsporczy poduszki	J20×40×2.5×525	1
62	Zaślepka wałka piankowego	ø64×11.5	2
63	Poduszka pod klatkę piersiową	720×320×60	1
64	Poduszka pod nogi	540×360×60	1
65	Wałek piankowy	ø120×ø57×200	2
67	Podkładka wałka piankowego	ø47×ø10×2	2
71	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10×50	2
72	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M10×30	6
75	Śruba z łbem soczewkowym i gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
78	Podkładka płaska	ø11×ø20×2	8
80	Podkładka sprężysta	ø10	2

Harmonogram konserwacji

Stosuj harmonogram odpowiedni dla użytkowania komercyjnego lub domowego. Przecieraj tapicerkę po każdym treningu. Czynności związane ze smarowaniem powierz wykwalifikowanemu serwisowi.

Czynność	Użytkowanie komercyjne	Użytkowanie domowe	Data
Kontrola trzpieni regulacyjnych i mechanizmów blokujących	Codziennie	Co tydzień	
Czyszczenie tapicerki i wałków piankowych	Codziennie	Co tydzień	
Kontrola uchwytów i trzpieni na talerze	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Kontrola naklejek informacyjnych	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Kontrola i dokręcanie nakrętek oraz śrub	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Kontrola powierzchni antypoślizgowych	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Czyszczenie dostępnych powierzchni rur regulacyjnych	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Kontrola tulei, łożysk i połączeń obrotowych	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Czyszczenie i woskowanie powierzchni z połyskiem	Co 6 miesięcy	Co rok	

Ogólne zasady konserwacji

Trzpień regulacyjny i mechanizmy bezpieczeństwa
Sprawdź trzpień regulacyjny, ograniczniki i mechanizmy blokujące pod kątem widocznego zużycia i uszkodzeń. Sprawdź, czy trzpień sprężynowe przesuwają się swobodnie i pewnie blokują wybrane ustawienie. Jeśli sprężyna zacina się lub utraciła sprężystość, wymień niesprawny element przed dalszym użyciem urządzenia.

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. Nie używaj środków ściernych ani produktów nieprzeznaczonych do winylu. Natychmiast wymień podartą lub zużytą tapicerkę. Trzymaj ostre i szpiczaste 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

Sprawdzaj, czy nakrętki i śruby nie poluzowały się, i dokręcaj 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 stały się śliskie.

Rama ramiona i wałki piankowe

Sprawdź ramę, ramiona, wsporniki wałków piankowych, uchwyty oraz trzpień do zakładania i przechowywania talerzy pod kątem widocznych uszkodzeń, luzów i odkształceń. Sprawdź stan i mocowanie wałków piankowych. Nie używaj urządzenia, jeśli którykolwiek z tych elementów jest uszkodzony lub poluzowany.

Rury regulacyjne tuleje i łożyska

Przetrzyj dostępne powierzchnie rur regulacyjnych czystą ściereczką niepozostawiającą włókien. Usuń kurz i zabrudzenia. Sprawdź płynność ruchu oraz prawidłowe działanie regulacji i połączeń obrotowych. W razie zacinania, nietypowych odgłosów lub nadmiernych luzów przerwij użytkowanie i zleć kontrolę

wykwalfikowanemu serwisowi. Stosuj wyłącznie środek smarny odpowiedni do zamontowanych tulei i łożysk; dobór środka i czynności serwisowe powierz wykwalifikowanemu serwisowi. Przed pracami serwisowymi zdejmij wszystkie talerze i zabezpiecz ruchome elementy przed niekontrolowanym ruchem. Naprawę lub wymianę niesprawnych elementów powierz 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 ułatwia osiąganie celów. Choć możesz chcieć od razu rozpocząć ćwiczenia, najpierw wyznacz realistyczne cele. Dobranie odpowiedniego planu przed rozpoczęciem ćwiczeń zwiększa szanse na sukces.

Przed treningiem oporowym wykonaj odpowiednią rozgrzewkę.

Rozciąganie, joga, trucht, ćwiczenia z masą własnego ciała lub inne ćwiczenia aerobowe mogą przygotować organizm do większego wysiłku związanego z podnoszeniem obciążenia.

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

Uwzględniaj swoje możliwości. Jeśli dopiero zaczynasz trening siłowy lub wracasz po długiej przerwie, rozpoczynaj 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
- 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 fasteners, adjustment pins, arms, foam rollers, weight loading horns and weight plate storage pegs are secure and in good working order. Check adjustment mechanisms and pivots for visible damage or wear.
- 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.

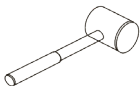
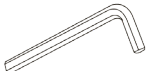
Position it with adequate clearance from walls and furniture to allow easy access. Following these precautions and using common sense will help you enjoy safe, beneficial exercise.

General instructions

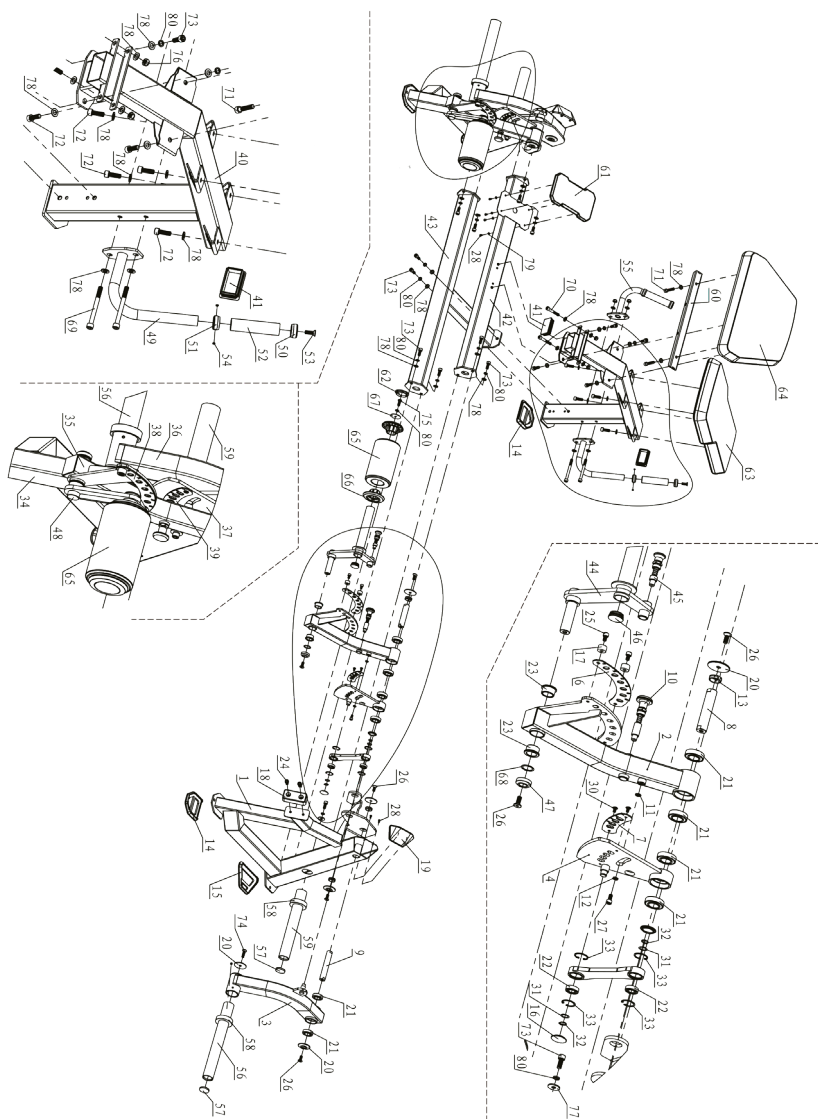
Read the instructions thoroughly before starting assembly. Check the lists in this manual to ensure that all parts have been supplied. When ordering replacement parts, quote the part number and description shown in the parts list. Use only replacement parts supplied by the manufacturer. Using other parts 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	Right upright frame		1
2	Right leg curl arm		1
3	Right pivot frame		1
4	Right adjustment frame		1
5	Connection frame		2
6	Right foam roller adjustment plate	255×73×R180×2.5	1
7	Right frame adjustment plate	140×46×R155×2.5	1
8	Weight loading horn shaft	φ25×112.5×M10	2
9	Arm pivot shaft	φ25×146×M10	2
10	Long spring loaded pin assembly		2
11	Flat washer	φ9×φ14×2	2
12	Spring washer	φ8	2
13	Bushing	φ31×φ25.1×9	6
14	Rubber pad	123.8×113.8×17	3
15	Rubber pad	173×112.4×16×6.5	2
16	End cap	φ39×φ32×4.5	4
17	Plastic sleeve	φ21×φ13×13	4
18	Bumper	110×50×30	2
19	Upright end cap	139×58.5×61	2
20	φ56 shaft end cap	φ56×φ10.5×7	10
21	Bearing	φ47×φ25×15	12
22	Bearing	6002ZZ/P5	4
23	38-25 bushing	φ38×φ32×φ25×18	4
24	Hex socket head screw	M10×20	4
25	Hex socket head screw	M8×12	4
26	Hex socket countersunk head screw	M10×25	10
27	Hex socket head screw	M8×15	2
28	Hex socket pan head screw	M5×10	8
29	Hex socket flat point set screw	M8×6	2
30	Hex socket countersunk head screw	M6×10	4
31	Washer	φ21×φ15×0.3	4
32	Retaining ring	φ15	4
33	Retaining ring	φ32	8
34	Left upright frame		1
35	Left leg curl arm		1
36	Left pivot frame		1
37	Left adjustment frame		1
38	Left foam roller adjustment plate	255×73×R180×2.5	1
39	Left frame adjustment plate	140×46×R155×2.5	1
40	Main frame		1
41	J50×80 tube plug	J50×80×2.5	2
42	Upper connection frame		1
43	Lower connection frame		1
44	Right foam roller support		1
45	Short spring loaded pin assembly		2
46	Tube plug	φ38×3	2
47	φ38 long aluminium end cap	φ38×10.5×12.5	2
48	Left foam roller support		1
49	Rear right handle frame		1
50	φ25 grip cap	φ34.5×φ26.2×φ8.5×15	2
51	φ25 grip ring	φ34.5×φ26×15	2
52	Grip cover	φ24×3×120(TPV)	2
53	Hex socket countersunk head screw	M8×25	2
54	Hex socket cone point set screw	M6×4	4
55	Rear left handle frame		1

56	Weight loading horn		2
57	Aluminium end cap	φ43.9×6	4
58	Weight plate bumper	φ77×φ47.8×19	4
59	Weight plate storage peg		2
60	Pad support tube	320×40×2.5×525	1
61	Instruction placard	250×150×15	1
62	Foam roller end cap	φ64×11.5	2
63	Chest pad	720×320×60	1
64	Leg pad	540×360×60	1
65	Foam roller	φ120×φ57×200	2
66	Roller end cap	φ125×φ73×φ51.9×53.6	4
67	Foam roller washer	φ47×φ10×2	2
68	Bearing washer	φ32×φ25.5×1	2
69	Hex socket head screw	M10×105	2
70	Hex socket head screw	M10×65	2
71	Hex socket head screw	M10×50	2
72	Hex socket head screw	M10×30	6
73	Hex socket head screw	M10×25	14
74	Hex socket countersunk head screw	M10×35	2
75	Hex socket pan head screw	M10×25	2
76	Nut	M10	4
77	Large washer	φ10.5×φ30×2.5	2
78	Flat washer	φ11×φ20×2	28
79	Flat washer	M5(φ5.5×φ10×1)	4
80	Spring washer	φ10	16

Assembly instructions

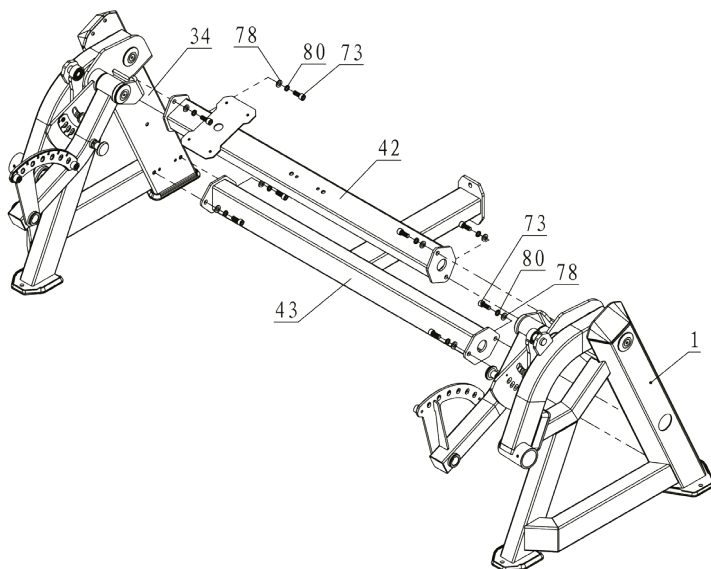
Professional installers typically require approximately 2 hours to assemble this equipment. Allow more time if you have not assembled this type of equipment before. Assembly by professional installers is strongly recommended. Assistance from another person can make assembly faster, safer and easier, 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 one end of the lower connection frame (#43) to the right upright frame (#1) using 2 screws (#73), 2 flat washers (#78) and 2 spring washers (#80).
2. Attach the other end of (#43) to the left upright frame (#34) using 2 screws (#73), 2 flat washers (#78) and 2 spring washers (#80).
3. Attach one end of the upper connection frame (#42) to (#1) using 2 screws (#73), 2 flat washers (#78) and 2 spring washers (#80).
4. Attach the other end of (#42) to (#34) using 2 screws (#73), 2 flat washers (#78) and 2 spring washers (#80).

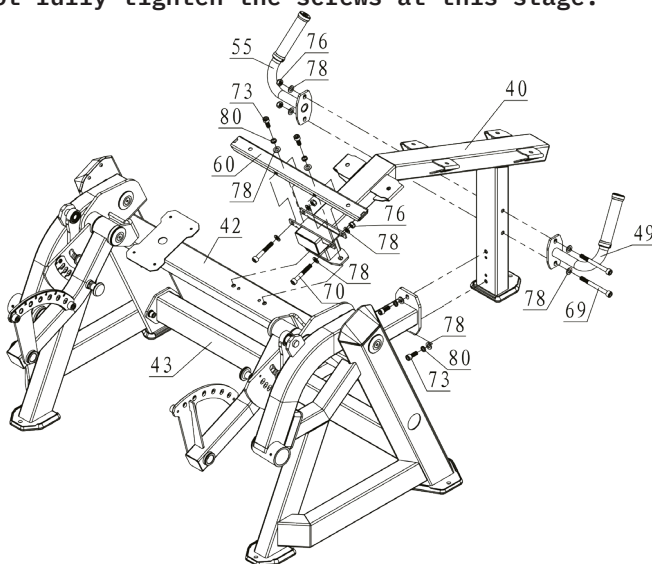
NOTE Do not fully tighten the screws at this stage.



No.	Description	Specification	Qty
1	Right upright frame		1
34	Left upright frame		1
42	Upper connection frame		1
43	Lower connection frame		1
73	Hex socket head screw	M10×25	8
78	Flat washer	φ11×φ20×2	8
80	Spring washer	φ10	8

Step 2

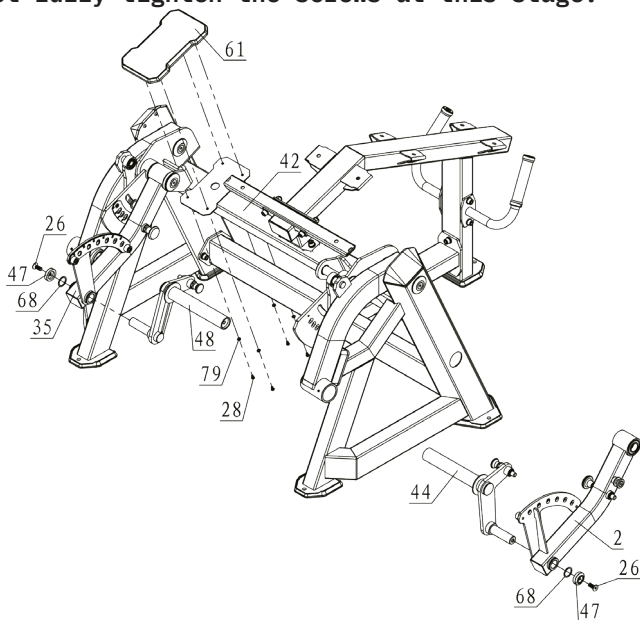
1. Attach one end of the lower connection frame (#43) to the main frame (#40) using 2 screws (#73), 2 flat washers (#78) and 2 spring washers (#80).
 2. Attach the other end of (#40) to the upper connection frame (#42) using 2 screws (#73), 2 flat washers (#78) and 2 spring washers (#80).
 3. Attach the rear right handle frame (#49) and rear left handle frame (#55) to (#40) using a total of 2 screws (#69), 4 flat washers (#78) and 2 nuts (#76).
 4. Attach the pad support tube (#60) to (#40) using 2 screws (#70), 4 flat washers (#78) and 2 nuts (#76).
- NOTE** Do not fully tighten the screws at this stage.



No.	Description	Specification	Qty
40	Main frame		1
42	Upper connection frame		1
43	Lower connection frame		1
49	Rear right handle frame		1
55	Rear left handle frame		1
60	Pad support tube	J20×40×2.5×525	1
69	Hex socket head screw	M10×105	2
70	Hex socket head screw	M10×65	2
73	Hex socket head screw	M10×25	4
76	Nut	M10	4
78	Flat washer	±11×20×2	12
80	Spring washer	±10	4

Step 3

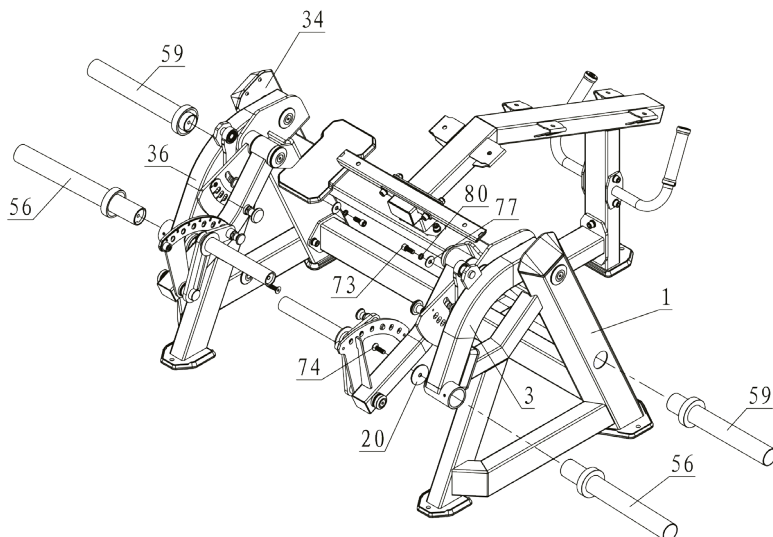
1. Attach the instruction placard (#61) to the upper connection frame (#42) using 4 screws (#28) and 4 flat washers (#79).
 2. Attach the right foam roller support (#44) to the right leg curl arm (#2) using 1 long aluminium end cap (#47), 1 bearing washer (#68) and 1 screw (#26).
 3. Attach the left foam roller support (#48) to the left leg curl arm (#35) using 1 long aluminium end cap (#47), 1 bearing washer (#68) and 1 screw (#26).
- NOTE** Do not fully tighten the screws at this stage.



No.	Description	Specification	Qty
2	Right leg curl arm		1
26	Hex socket countersunk head screw	M10×25	2
28	Hex socket pan head screw	M5×10	4
35	Left leg curl arm		1
42	Upper connection frame		1
44	Right foam roller support		1
47	φ38 long aluminium end cap	φ38×10.5×12.5	2
48	Left foam roller support		1
61	Instruction placard	250×150×15	1
68	Bearing washer	φ32×φ25.5×1	2
79	Flat washer	M5(φ5.5×φ10×1)	4

Step 4

1. Attach one weight plate storage peg (#59) to the right upright frame (#1) using 1 screw (#73), 1 large washer (#77) and 1 spring washer (#80).
 2. Attach the other storage peg (#59) to the left upright frame (#34) using 1 screw (#73), 1 large washer (#77) and 1 spring washer (#80).
 3. Attach one weight loading horn (#56) to the right pivot frame (#3) using 1 shaft end cap (#20) and 1 screw (#74).
 4. Attach the other weight loading horn (#56) to the left pivot frame (#36) using 1 shaft end cap (#20) and 1 screw (#74).
- NOTE** Do not fully tighten the screws at this stage.



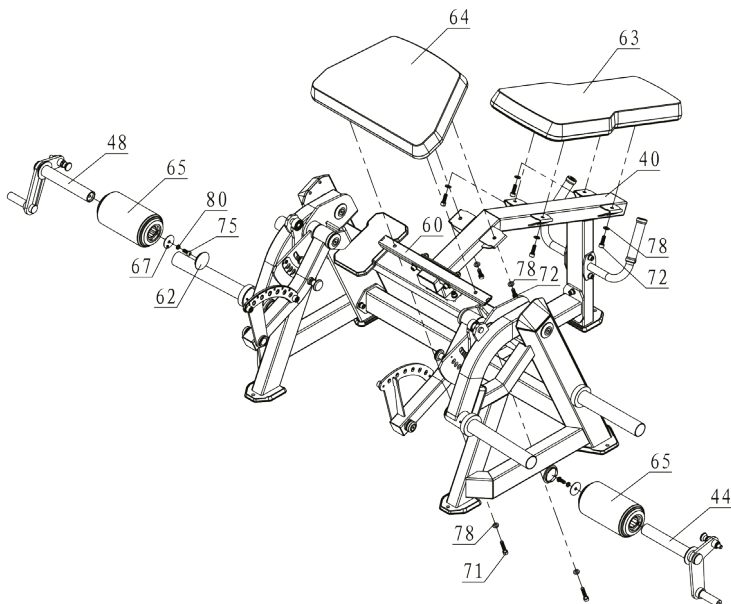
No.	Description	Specification	Qty
1	Right upright frame		1
3	Right pivot frame		1
20	φ56 shaft end cap	φ56×φ10.5×7	2
34	Left upright frame		1
36	Left pivot frame		1
56	Weight loading horn		2
59	Weight plate storage peg		2
73	Hex socket head screw	M10×25	2
74	Hex socket countersunk head screw	M10×35	2
77	Large washer	φ10.5×φ30×2.5	2
80	Spring washer	φ10	2

Step 5

1. Attach the chest pad (#63) to the main frame (#40) using 4 screws (#72) and 4 flat washers (#78).
2. Attach the leg pad (#64) to the main frame (#40) and pad support tube (#60) using a total of 2 screws (#71), 2 screws (#72) and 4 flat washers (#78).
3. Install one foam roller (#65) on the right support (#44) using 1 foam roller end cap (#62), 1 foam roller washer (#67), 1 screw (#75) and 1 spring washer (#80).
4. Install the other foam roller (#65) on the left support (#48) using 1 foam roller end cap (#62), 1 foam roller washer (#67), 1 screw (#75) and 1 spring washer (#80).

NOTE Tighten all screws, including the connections assembled in previous steps.

Before use, check that the equipment and all adjustment mechanisms operate correctly.





EN

No.	Description	Specification	Qty
40	Main frame		1
44	Right foam roller support		1
48	Left foam roller support		1
60	Pad support tube	J20×40×2.5×525	1
62	Foam roller end cap	φ64×11.5	2
63	Chest pad	720×320×60	1
64	Leg pad	540×360×60	1
65	Foam roller	φ120×φ57×200	2
67	Foam roller washer	φ47×φ10×2	2
71	Hex socket head screw	M10×50	2
72	Hex socket head screw	M10×30	6
75	Hex socket pan head screw	M10×25	2
78	Flat washer	φ11×φ20×2	8
80	Spring washer	φ10	2

Maintenance schedule

Follow the schedule for commercial or home use, as applicable. Wipe the upholstery after every workout. Have qualified service personnel perform lubrication tasks.

Routine	Commercial use	Home use	Date
Inspect adjustment pins and locking mechanisms	Daily	Weekly	
Clean upholstery and foam rollers	Daily	Weekly	
Inspect handles and weight plate pegs	Weekly	Every 3 months	
Inspect decals	Weekly	Every 3 months	
Inspect nuts and screws and tighten as needed	Weekly	Every 3 months	
Inspect anti slip surfaces	Weekly	Every 3 months	
Clean accessible adjustment tube surfaces	Monthly	Every 3 months	
Inspect bushings bearings and pivots	Monthly	Every 3 months	
Clean and wax glossy finishes	Every 6 months	Yearly	



EN

General maintenance information

Adjustment pins and safety mechanisms

Inspect adjustment pins, safety stops and locking mechanisms for visible wear or damage. Check that spring loaded pins move freely and securely lock the selected setting. If a spring binds or has lost its spring force, replace the defective component 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. 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 and foam rollers

Inspect the frame, arms, foam roller supports, handles, weight loading horns and weight plate storage pegs for visible damage, looseness or deformation. Check the condition and attachment of the foam rollers. Do not use the equipment if any of these components is damaged or loose.

Adjustment tubes bushings and bearings

Wipe accessible adjustment tube surfaces with a clean, lint-free cloth. Remove dust and dirt. Check for smooth movement and correct operation of the adjustments and pivots. If binding, unusual noise or excessive play occurs, stop using the equipment and have it inspected by qualified service personnel. Use only a lubricant suitable for the fitted bushings and bearings; have qualified service personnel select the lubricant and perform servicing.

Before servicing, remove all weight plates and secure moving components against uncontrolled movement. Have qualified service personnel repair or replace defective components.

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.