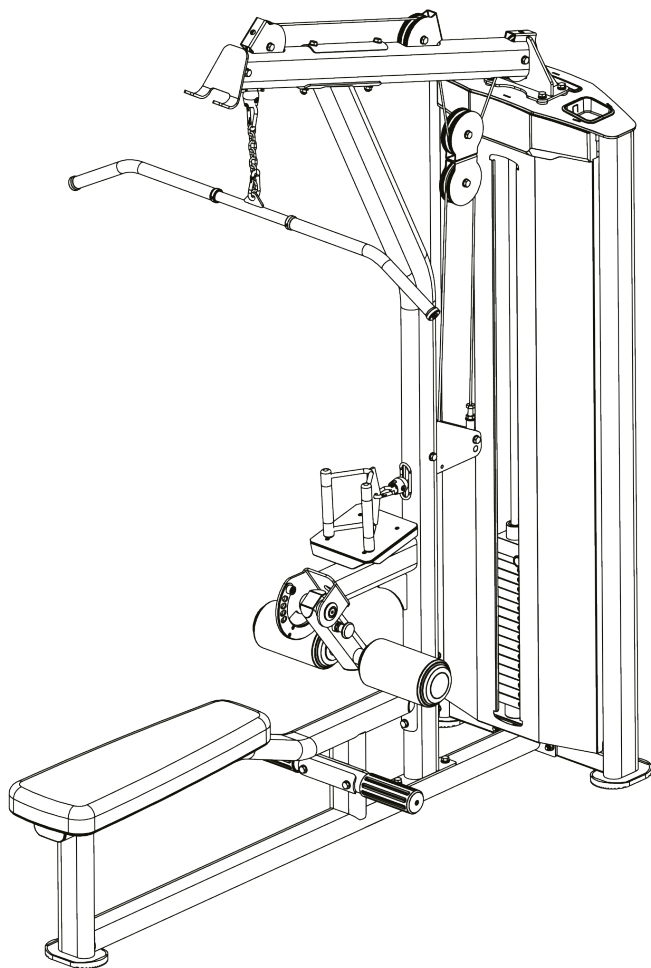




Wyciąg górny i dolny 2 w 1 Elite URQ-102 - UpForm
Lat Pulldown/Seated Row Elite URQ-102 - UpForm

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 4
- Warianty stosu obciążeń
- 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, linki i ich mocowania. Upewnij się, że wszystkie elementy mocujące i linki są prawidłowo zamocowane oraz sprawne.
- Postrzępiona lub zużyta linka może być niebezpieczna i spowodować uraz. Regularnie sprawdzaj linkę pod kątem oznak 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

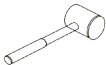
- Przeczytaj każdy krok montażu i wykonuj kroki w podanej kolejności. Nie pomijaj kroków, ponieważ może to wymagać późniejszego demontażu części i doprowadzić do uszkodzenia urządzenia.
- Montuj i używaj urządzenie na stabilnej, równej powierzchni. Pozostaw odpowiedni odstęp od ścian i mebli, aby zapewnić swobodny dostęp. Przestrzeganie tych zasad i zachowanie rozsądku ułatwia bezpieczny trening.

Ogólne instrukcje

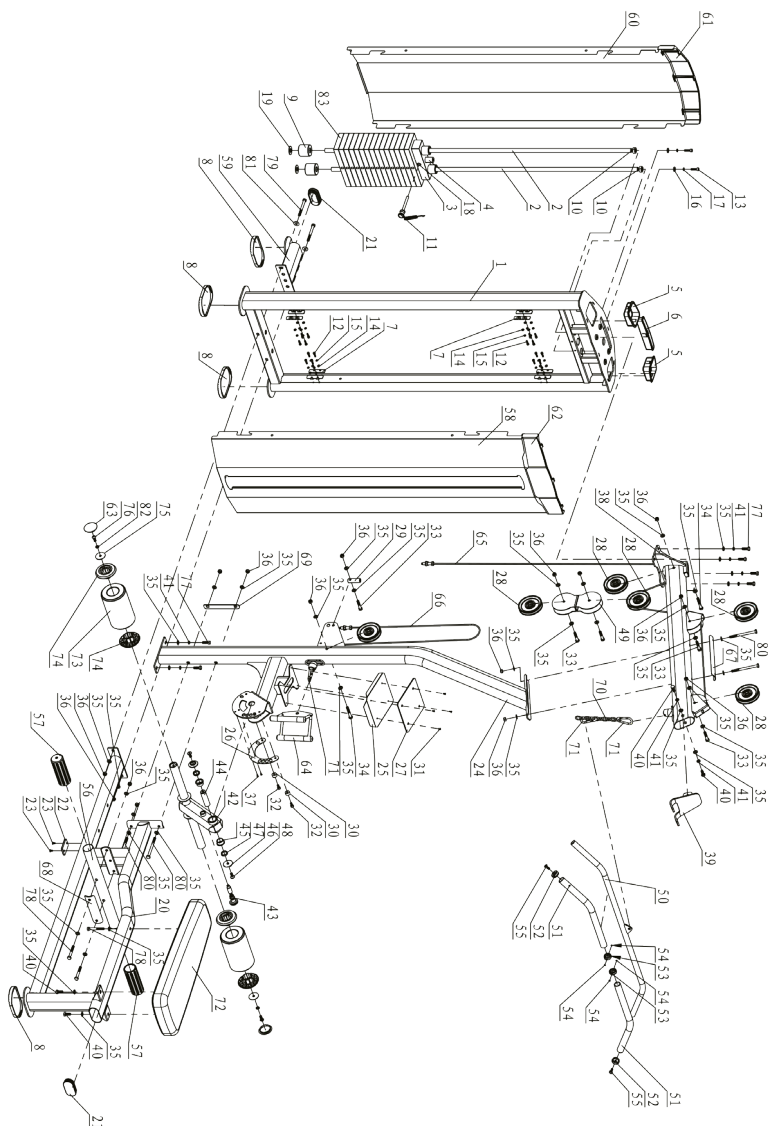
Przed rozpoczęciem montażu dokładnie przeczytaj instrukcję. Na podstawie wykazów części sprawdź, czy dostarczono wszystkie elementy. Zamawiając części zamienne, podaj numer i nazwę części z wykazu. Stosuj wyłącznie części zamienne dostarczone przez producenta. Użycie innych części powoduje utratę gwarancji 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	Rama stosu obciążeń		1
2	Prowadnica stosu		2
3	Górna płyta stosu	210×60×40	1
4	Trzpień stosu 15+1	∅25.4×468	1
5	Uchwyt na kubek	102×102×40	2
6	Uchwyt na telefon	212×33×39.5	1
7	Uchwyt osłony	80×20×7	8
8	Osłona stopy podstawy	166×108×16	4
9	Odbojnik stosu obciążeń	∅55×∅20.5×50	2
10	Tuleja przewodnicy	∅28.5×∅19.2×12.5	2
11	Trzpień wybozu obciążenia	∅10×100	1
12	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M6×20	16
13	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M8×30	2
14	Podkładka płaska	∅6.6×∅12×1.6	16
15	Podkładka sprężysta	∅6	16
16	Podkładka powiększona	∅8.6×∅22×2	2
17	Podkładka sprężysta	∅8	2
18	Zaślepka metalowa	∅16×60	1
19	Plastikowa płyta ustalająca	∅40×∅19×2	2
20	Rama podstawy		1
21	Zaślepka profilu prostokątnego PT50×100	PT50×100×2.5	2
22	Płytki odbojnika	75×42×6	1
23	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M6×12	2
24	Śłup pionowy		1
25	Płyta uchwytu	221×212×12.5×2	1
26	Płyta regulacyjna ze stali nierdzewnej	186×114×2.5	1
27	Płytki ABS	197.5×189.5×3	1
28	Koło pasowe ∅114	∅114×25.4	6
29	Tuleja regulacji linki	∅20×60×M12	1
30	Tuleja plastikowa	∅21×∅13×13	2
31	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M4×10	4
32	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M8×15	2
33	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×50	5
34	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×65	2
35	Podkładka płaska	∅11×∅20×2	39
36	Nakrętka M10	M10	15
37	Śruba	∅4×8	2
38	Rama wyciągu górnego		1
39	Wieszak drążka wyciągu górnego		1
40	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×25	4
41	Podkładka sprężysta	∅10	8
42	Rama wałków blokady ud		1
43	Zespół długiego trzpienia regulacyjnego		1
44	Wałek	∅25×90×M10	1
45	Tuleja	∅38×∅32×∅25×18	2
46	Zaślepka wałka ∅45	∅45×∅10.5×7	2
47	Tuleja	∅31×∅25.1×7	2
48	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
49	Rama koła pasowego		1
50	Drążek wyciągu górnego		1
51	Okładzina uchwytu	∅24×3×470 (TPV)	2
52	Zaślepka uchwytu ∅25	∅34.5×∅26.2×∅8.5×15	2
53	Pierścień uchwytu ∅25	∅34.5×∅26×15	2
54	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M6×4	4
55	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M8×25	2

56	Rura podparcia stóp	φ50×2×520	1
57	Ośłona podparcia stóp	φ60×φ49×160	2
58	Ośłona przednia		1
59	Tylna rama wsporcza		1
60	Ośłona tylna	1576×498×93.5×1.2	1
61	Tylna osłona plastikowa	108×506×28×3	1
62	Przednia osłona plastikowa	122×506×28×3	1
63	Zaślepka wałka piankowego	φ64×11.5	2
64	Uchwyt do wiosłowania	180×155×129	1
65	Zespół linki wyciągu górnego	φ5×2915	1
66	Zespół linki do wiosłowania	φ5×1680	1
67	Wygięta płytką	280×R25.5×3	1
68	Wygięta płytką łącząca	178×R25.5×5	1
69	Wygięta płytką	178×28×6.3×3	1
70	Łańcuch	φ5×230	1
71	Karabińczyk	φ8×80	3
72	Poduszka siedziska	760×260×65	1
73	Wałek piankowy blokady ud	φ120×φ57×200	2
74	Zaślepka wałka piankowego	φ125×φ73×φ51.9×53.6	4
75	Płytką zewnętrzną wałka piankowego	φ47×φ10×2	2
76	Śruba z łbem zaokrąglonym i gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
77	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×30	6
78	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×75	3
79	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×100	2
80	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×125	4
81	Podkładka powiększona	φ10.6×φ26×2	2
82	Podkładka sprężysta	φ10	2
83	Płytką stosu	250×111×25.4	15

Instrukcje montażu

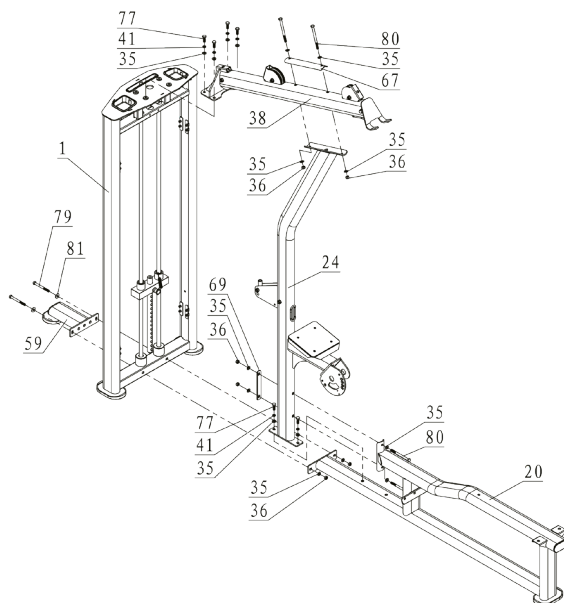
Montaż urządzenia zajmuje profesjonalnym monterom około 2 godzin. Jeśli po raz pierwszy montujesz taki sprzęt, przewidź więcej czasu. Zdecydowanie zaleca się powierzenie montażu profesjonalnym monterom. Pomoc drugiej osoby może przyspieszyć i ułatwić pracę oraz zwiększyć bezpieczeństwo, ponieważ niektóre części są duże, ciężkie lub trudne do przenoszenia samodzielnie. Montuj urządzenie w czystym, wolnym od przeszkód miejscu, aby zapewnić swobodę ruchu i ograniczyć ryzyko urazu.

UWAGA Prawidłowe ustawienie i regulacja części mają zasadnicze znaczenie. Pozostaw elementy mocujące na tyle luźne, aby umożliwić regulację. Nie dokręcaj ich całkowicie, dopóki instrukcja tego nie nakaże. Montuj części w podanej kolejności.

Krok 1

1. Przymocuj tylną ramę wsporczą (#59) i ramę podstawy (#20) do ramy stosu obciążeń (#1), używając 2 śrub (#79), 2 podkładek powiększonych (#81), 2 podkładek płaskich (#35) i 2 nakrętek (#36). Nie dokręcaj jeszcze śrub całkowicie.
2. Przymocuj słup pionowy (#24) do ramy podstawy (#20) z wygiętą płytką (#69), używając 2 śrub (#80), 4 podkładek płaskich (#35) i 2 nakrętek (#36). Wykonaj dodatkowe połączenie ramy podstawy (#20) ze słupem (#24), używając 2 śrub (#77), 2 podkładek sprężystych (#41) i 2 podkładek płaskich (#35). Nie dokręcaj jeszcze śrub całkowicie.
3. Połącz słup pionowy (#24) z ramą wyciągu górnego (#38), używając wygiętej płytki (#67), 2 śrub (#80), 4 podkładek płaskich (#35) i 2 nakrętek (#36). Przymocuj ramę wyciągu górnego (#38) do ramy stosu obciążeń (#1), używając 4 śrub (#77), 4 podkładek sprężystych (#41) i 4 podkładek płaskich (#35).

UWAGA Po ustawieniu urządzenia i sprawdzeniu jego stabilności dokręć wszystkie połączenia wykonane w tym kroku.

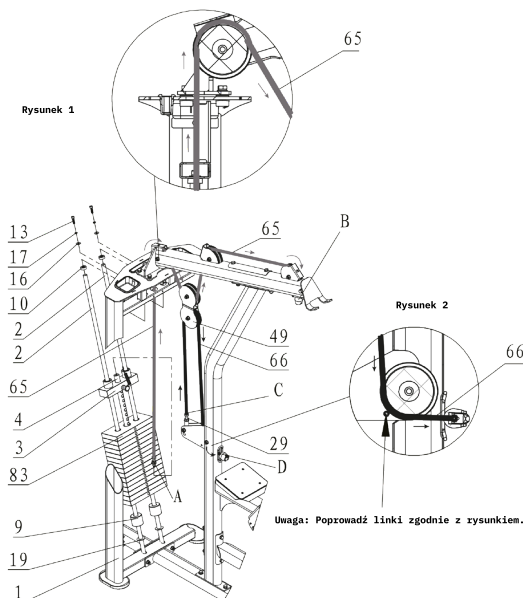


Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama stosu obciążeń		1
20	Rama podstawy		1
24	Słup pionowy		1
35	Podkładka płaska	$\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	16
36	Nakrętka M10	M10	6
38	Rama wyciągu górnego		1
41	Podkładka sprężysta	$\Phi 10$	6
59	Tylna rama wsporcza		1
67	Wygięta płytki	$280 \times R25.5 \times 3$	1
69	Wygięta płytki	$178 \times 28 \times 6.3 \times 3$	1
77	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×30	6
79	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×100	2
80	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×125	4
81	Podkładka powiększona	$\Phi 10.6 \times \Phi 26 \times 2$	2

Krok 2

1. Zdemontuj wstępnie zamontowane mocowania prowadnic (#2): 2 śruby (#13), 2 podkładki sprężyste (#17), 2 podkładki powiększone (#16) i 2 tuleje prowadnic (#10). Wyjmij górną płytę stosu (#3), zgodnie z rysunkiem.
2. Odchyl prowadnice (#2) i kolejno nasuń na nie 15 płyt stosu (#83), a następnie górną płytę stosu (#3), zgodnie z rysunkiem. Odbojniki (#9) i płytki ustalające (#19) pozostaw w pokazanym położeniu.
3. Nasuń 2 tuleje prowadnic (#10) na prowadnice (#2). Zamocuj prowadnice w ramie stosu obciążeń (#1), używając 2 śrub (#13), 2 podkładek sprężystych (#17) i 2 podkładek powiększonych (#16).
4. Zamocuj koniec A linki wyciągu górnego (#65) do trzpienia stosu (#4). Poprowadź linkę od A do B zgodnie z rysunkiem 1.
5. Zamocuj koniec C linki do wiosłowania (#66) do tulei regulacji linki (#29). Poprowadź linkę od C do D zgodnie z rysunkiem 2.

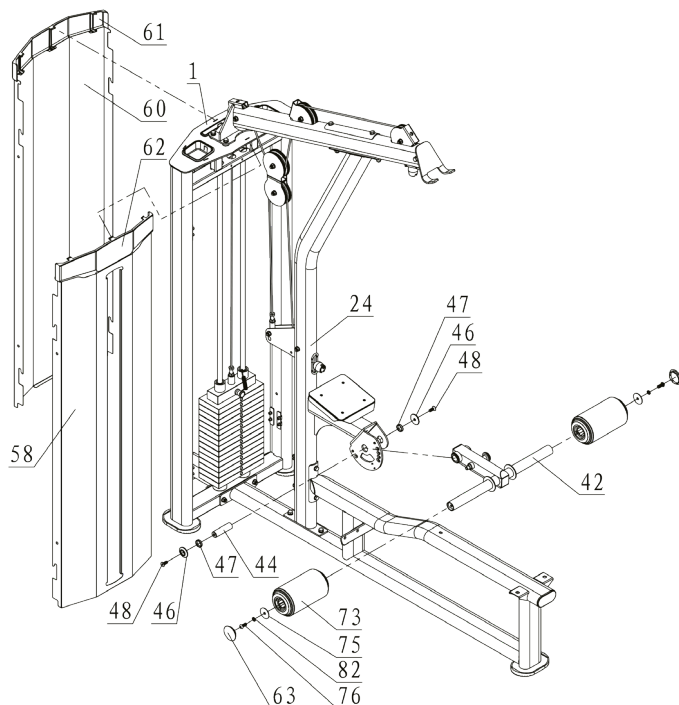
UWAGA Dostępne warianty stosu to 80 kg, 100 kg, 105 kg i 120 kg. Zestawienie płyt przedstawiono w rozdziale Warianty stosu obciążeń.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama stosu obciążeń		1
2	Prowadnica stosu		2
3	Górna płyta stosu	210×60×40	1
4	Trzpień stosu 15+1	φ25.4×468	1
9	Odbojnik stosu obciążeń	φ55×φ20.5×50	2
10	Tuleja prowadnicy	φ28.5×φ19.2×12.5	2
13	Śruba z łbem walcowym i gniazdem sześciokątnym	M8×30	2
16	Podkładka powiększona	φ8.6×φ22×2	2
17	Podkładka sprężysta	φ8	2
19	Plastikowa płytka ustalająca	φ40×φ19×2	2
29	Tuleja regulacji linki	φ20×60×M12	1
49	Rama koła pasowego		1
65	Zespół linki wyciągu górnego	φ5×2915	1
66	Zespół linki do wiosłowania	φ5×1680	1
83	Płyta stosu	250×111×25.4	15

Krok 3

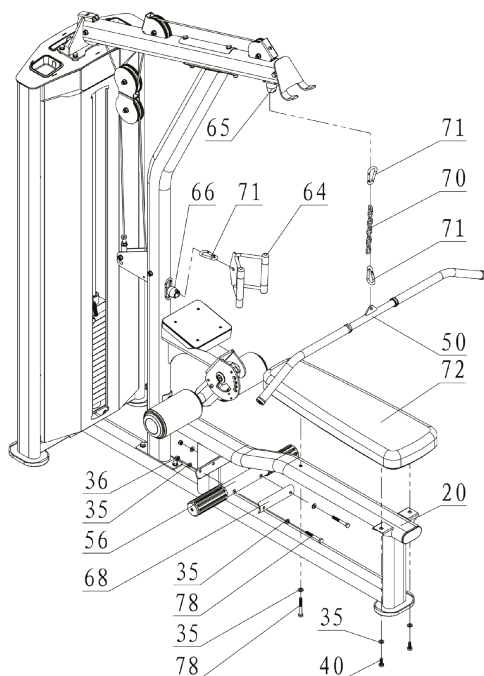
1. Zamocuj osłonę przednią (#58) i osłonę tylną (#60) do ramy stosu obciążeń (#1), zgodnie z rysunkiem.
2. Zamocuj tylną osłonę plastikową (#61) i przednią osłonę plastikową (#62) do ramy stosu obciążeń (#1), zgodnie z rysunkiem.
3. Zamocuj 2 wałki piankowe blokady ud (#73) do ramy wałków (#42), używając 2 płytek zewnętrznych (#75), 2 podkładek sprężystych (#82) i 2 śrub (#76).
4. Zamocuj 2 zaślepki (#63) do wałków piankowych (#73).
5. Zamontuj ramę wałków blokady ud (#42) z wałkiem (#44) w słupie pionowym (#24), używając 2 śrub (#48), 2 zaślepek wałka (#46) i 2 tulei (#47), zgodnie z rysunkiem.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama stosu obciążeń		1
24	Słup pionowy		1
42	Rama wałków blokady ud		1
44	Wałek	φ25×90×M10	1
46	Zaślepka wałka φ45	φ45×φ10.5×7	2
47	Tuleja	φ31×φ25.1×7	2
48	Śruba z łbem stożkowym i gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
58	Ośłona przednia		1
60	Ośłona tylna	1576×498×93.5×1.2	1
61	Tylna osłona plastikowa	108×506×28×3	1
62	Przednia osłona plastikowa	122×506×28×3	1
63	Zaślepka wałka piankowego	φ64×11.5	2
73	Wałek piankowy blokady ud	φ120×φ57×200	2
75	Płytki zewnętrzna wałka piankowego	φ47×φ10×2	2
76	Śruba z łbem zaokrąglonym i gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
82	Podkładka sprężysta	φ10	2

Krok 4

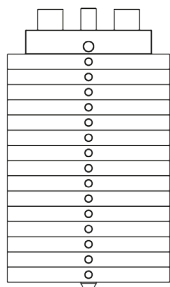
1. Połącz uchwyt do wiosłowania (#64) z linką do wiosłowania (#66), używając 1 karabińczyka (#71).
 2. Połącz drążek wyciągu górnego (#50) z linką wyciągu górnego (#65), używając 1 łańcucha (#70) i 2 karabińczyków (#71), zgodnie z rysunkiem.
 3. Zamocuj rurę podparcia stóp (#56) do ramy podstawy (#20) z wygiętą płytką łączącą (#68), używając 2 śrub (#78), 4 podkładek płaskich (#35) i 2 nakrętek (#36).
 4. Przymocuj poduszkę siedziska (#72) do ramy podstawy (#20), używając 2 śrub (#40), 2 podkładek płaskich (#35), 1 śruby (#78) i 1 podkładki płaskiej (#35).
- UWAGA** Dokręć wszystkie śruby, również połączenia wykonane we wcześniejszych krokach. Przed użyciem sprawdź prawidłowe prowadzenie linki, działanie stosu obciążeń i wszystkich mechanizmów regulacji.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
20	Rama podstawy		1
35	Podkładka płaska	Φ11×Φ20×2	7
36	Nakrętka M10	M10	2
40	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×25	2
50	Drażek wyciągu górnego		1
56	Rura podparcia stóp	Φ50×2×520	1
64	Uchwyt do wiosłowania	180×155×129	1
65	Zespół linki wyciągu górnego	Φ5×2915	1
66	Zespół linki do wiosłowania	Φ5×1680	1
68	Wygięta płytką łącząca	178×R25.5×5	1
70	Łańcuch	Φ5×230	1
71	Karabińczyk	Φ8×80	3
72	Poduszka siedziska	760×260×65	1
78	Śruba z gniazdem sześciokątnym	M10×75	3

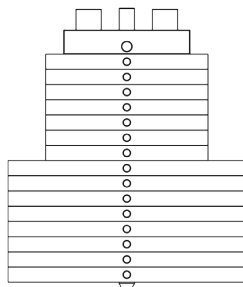
Warianty stosu obciążeń

80 kg



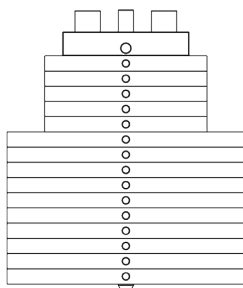
Nazwa części	Ilość
Płyta stosu 5 kg	15

100 kg



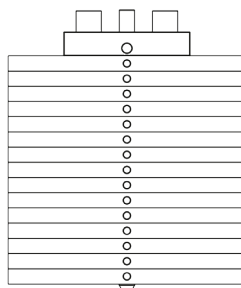
Nazwa części	Ilość
Płyta stosu 5 kg	7
Płyta stosu 7,5 kg	8

105 kg



Nazwa części	Ilość
Płyta stosu 5 kg	5
Płyta stosu 7,5 kg	10

120 kg



Nazwa części	Ilość
Płyta stosu 7,5 kg	15

Harmonogram konserwacji

Stosuj harmonogram odpowiedni dla użytkowania komercyjnego lub domowego. Po każdym treningu przetrzyj tapicerkę. Smarowanie i wymianę elementów powierz wykwalifikowanemu serwisowi. Uszkodzoną lub zużytą linkę wymień natychmiast, niezależnie od planowego terminu wymiany.

Czynność	Użytkowanie komercyjne	Użytkowanie domowe	Data
Kontrola łańcucha, karabińczyków i mechanizmów blokujących	Codziennie	Co tydzień	
Czyszczenie tapicerki	Codziennie	Co tydzień	
Kontrola linek i ich napięcia	Codziennie	Co tydzień	
Kontrola uchwytów	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Kontrola naklejek	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Kontrola nakrętek i śrub oraz dokręcanie w razie potrzeby	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Kontrola powierzchni antypoślizgowych	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Czyszczenie i smarowanie prowadnic odpowiednim środkiem na bazie PTFE	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Kontrola i serwis tulei regulacyjnych oraz łożysk	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Czyszczenie i woskowanie powierzchni z połyskiem	Co 6 miesięcy	Co rok	
Wymiana linek i elementów połączeń	Co rok	Co 3 lata	

Ogólne zasady konserwacji

Trzpień i mechanizmy blokujące

Sprawdź łańcuch, karabińczyki, trzpień regulacyjny i trzpień wyboru obciążenia pod kątem widocznego zużycia i uszkodzeń. Upewnij się, że karabińczyki pewnie się zamykają. Upewnij się, że trzpień sprężynowe przesuwają się swobodnie i pewnie blokują wybrane ustawienie. Przed dalszym użyciem wymień elementy, których sprężyny zacinają się lub utraciły sprężystość.

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.

Linka i koła pasowe

Sprawdź linkę pod kątem postrzępienia, pęknięć, łuszczenia, przebarwień, przewężeń i zgrubień. Sprawdź dostępne mocowania linki i koła pasowe pod kątem widocznego zużycia, uszkodzeń i poluzowania. Nie przesuwaj gołych palców po uszkodzonej linie. Przy pierwszych oznakach zużycia lub uszkodzenia przerwij użytkowanie i zleć wykwalifikowanemu serwisowi wymianę linki lub niesprawnych części.

Napięcie linki

Sprawdź mocowanie linki i jej prawidłowe prowadzenie w rowkach kół pasowych. Jeśli linka jest luźna lub ruch urządzenia jest

nieprawidłowy, przerwij użytkowanie i zleć wykwalifikowanemu serwisowi sprawdzenie jej prowadzenia oraz regulację napięcia. Prowadnice i tuleje regulacyjne

Przed smarowaniem przetrzyj dostępne prowadnice i rury regulacyjne czystą ściereczką niepozostawiającą włókien. Zaleca się środek na bazie silikonu lub PTFE. Dobór środka odpowiedniego do zamontowanych tulei i jego aplikację powierz wykwalifikowanemu serwisowi. Nie zabrudź środkiem smarnym tapicerki ani powierzchni antypoślizgowych.

Tuleje, łożyska i połączenia obrotowe

Sprawdź regulację wałków blokady ud, tuleje, łożyska oraz połączenia obrotowe pod kątem płynności ruchu, nietypowych odgłosów i nadmiernych luzów. Smarowanie, naprawy i wymianę elementów powierz wykwalifikowanemu serwisowi. Nie demontuj łożysk w ramach bieżącej konserwacji wykonywanej przez użytkownika. Przed pracami serwisowymi zabezpiecz stos obciążeń i ruchome elementy przed niekontrolowanym ruchem.

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 4
- Weight stack configurations
- 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

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, cables and cable attachments. Ensure that all fasteners and the cables are secure and in good working order.
- A frayed or worn cable can be dangerous and may cause injury. Inspect the cable regularly for signs of 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.



EN

Personal safety during assembly

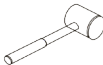
- Read and follow each assembly step in sequence. Do not skip steps: doing so may require you to disassemble components later and may damage the equipment.
- Assemble and use the equipment on a firm, level surface. Position it with adequate clearance from walls and furniture to allow easy access. Following these precautions and using common sense will help you enjoy safe, beneficial exercise.

General instructions

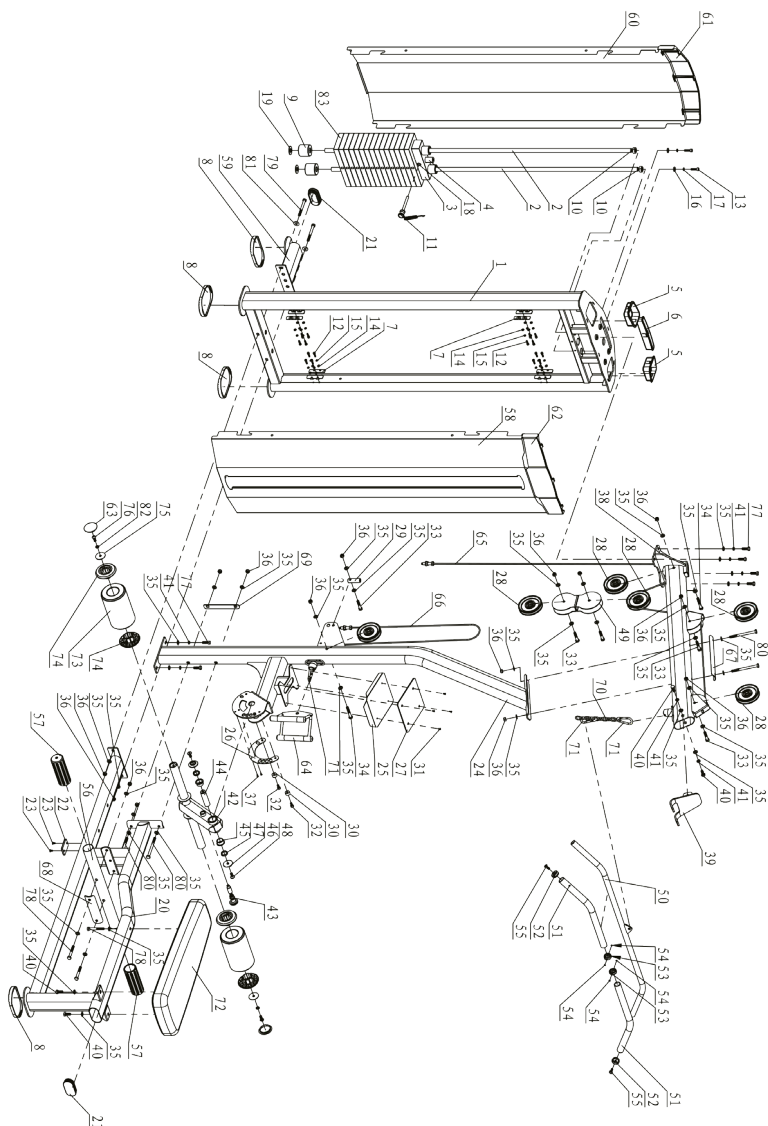
Read the instructions thoroughly before starting assembly. Check the lists in this manual to ensure that all parts have been supplied. When ordering replacement parts, quote the part number and description shown in the parts list. Use only replacement parts supplied by the manufacturer. Using other parts 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	Weight Stack Frame		1
2	Guide Rod		2
3	Top Plate	210×60×40	1
4	15+1 Selector Rod	φ25.4×468	1
5	Cup Holder	102×102×40	2
6	Phone Holder	212×33×39.5	1
7	Shroud Clip	80×20×7	8
8	Base Foot Cover	166×108×16	4
9	Weight Stack Cushion	φ55×φ20.5×50	2
10	Guide Rod Bushing	φ28.5×φ19.2×12.5	2
11	Selector Pin	φ10×100	1
12	Hex Socket Head Cap Screw	M6×20	16
13	Hex Socket Head Cap Screw	M8×30	2
14	Flat Washer	φ6.6×φ12×1.6	16
15	Spring Washer	φ6	16
16	Large Washer	φ8.6×φ22×2	2
17	Spring Washer	φ8	2
18	Metal Plug	φ16×60	1
19	Plastic Positioning Plate	φ40×φ19×2	2
20	Base Frame		1
21	PT50×100 Rectangular Tube Plug	PT50×100×2.5	2
22	Bumper Plate	75×42×6	1
23	Hex Socket Countersunk Head Screw	M6×12	2
24	Upright		1
25	Grip Plate	221×212×12.5×2	1
26	Stainless Steel Adjustment Plate	186×114×2.5	1
27	ABS Plate	197.5×189.5×3	1
28	φ114 Pulley	φ114×25.4	6
29	Cable Adjustment Sleeve	φ20×60×M12	1
30	Plastic Bushing	φ21×φ13×13	2
31	Hex Socket Countersunk Head Screw	M4×10	4
32	Hex Socket Head Cap Screw	M8×15	2
33	Hex Socket Screw	M10×50	5
34	Hex Socket Screw	M10×65	2
35	Flat Washer	φ11×φ20×2	39
36	M10 Nut	M10	15
37	Screw	φ4×8	2
38	Lat Pulldown Frame		1
39	Lat Pulldown Bar Hanger		1
40	Hex Socket Screw	M10×25	4
41	Spring Washer	φ10	8
42	Thigh Roller Frame		1
43	Long Adjustment Pin Assembly		1
44	Shaft	φ25×90×M10	1
45	Bushing	φ38×φ32×φ25×18	2
46	φ45 Shaft End Cap	φ45×φ10.5×7	2
47	Bushing	φ31×φ25.1×7	2
48	Hex Socket Countersunk Head Screw	M10×25	2
49	Pulley Frame		1
50	Lat Pulldown Bar		1
51	Handle Grip	φ24×3×470(TPV)	2
52	φ25 Handle End Cap	φ34.5×φ26.2×φ8.5×15	2
53	φ25 Handle Ring	φ34.5×φ26×15	2
54	Hex Socket Screw	M6×4	4
55	Hex Socket Countersunk Head Screw	M8×25	2

56	Footrest Tube	φ50×2×520	1
57	Footrest Sleeve	φ60×φ49×160	2
58	Front Shroud		1
59	Rear Support Frame		1
60	Rear Shroud	1576×498×93.5×1.2	1
61	Rear Plastic Shroud	108×506×28×3	1
62	Front Plastic Shroud	122×506×28×3	1
63	Roller End Cap	φ64×11.5	2
64	Row Handle	180×155×129	1
65	Lat Pulldown Cable Assembly	φ5×2915	1
66	Row Cable Assembly	φ5×1680	1
67	Curved Plate	280×R25.5×3	1
68	Curved Connection Plate	178×R25.5×5	1
69	Curved Plate	178×28×6.3×3	1
70	Chain	φ5×230	1
71	Snap Hook	φ8×80	3
72	Seat Pad	760×260×65	1
73	Thigh Roller	φ120×φ57×200	2
74	Roller End Cap	φ125×φ73×φ51.9×53.6	4
75	Roller Outer Plate	φ47×φ10×2	2
76	Hex Socket Pan Head Screw	M10×25	2
77	Hex Socket Screw	M10×30	6
78	Hex Socket Screw	M10×75	3
79	Hex Socket Screw	M10×100	2
80	Hex Socket Screw	M10×125	4
81	Large Washer	φ10.6×φ26×2	2
82	Spring Washer	φ10	2
83	Weight Plate	250×111×25.4	15

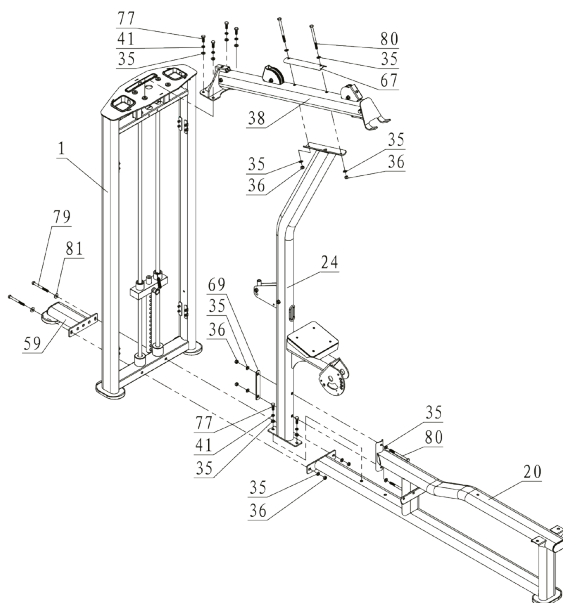
Assembly instructions

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

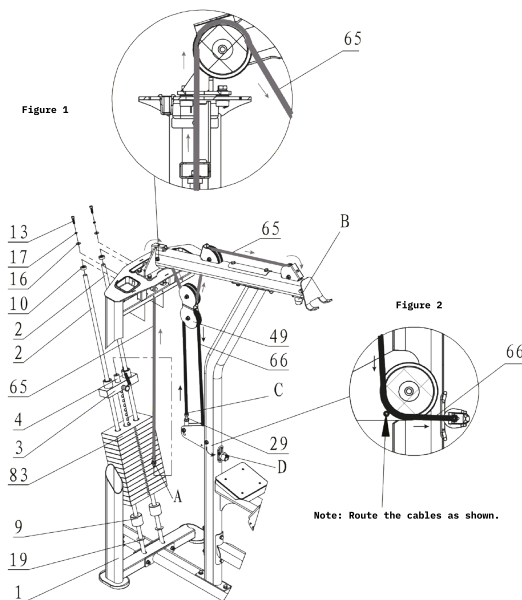
1. Attach the rear support frame (#59) and base frame (#20) to the weight stack frame (#1) using 2 screws (#79), 2 large washers (#81), 2 flat washers (#35) and 2 nuts (#36). Do not fully tighten the screws yet.
 2. Attach the upright (#24) to the base frame (#20) with the curved plate (#69), using 2 screws (#80), 4 flat washers (#35) and 2 nuts (#36). Make the additional connection between the base frame (#20) and upright (#24) using 2 screws (#77), 2 spring washers (#41) and 2 flat washers (#35). Do not fully tighten the screws yet.
 3. Connect the upright (#24) to the lat pulldown frame (#38) using the curved plate (#67), 2 screws (#80), 4 flat washers (#35) and 2 nuts (#36). Attach the lat pulldown frame (#38) to the weight stack frame (#1) using 4 screws (#77), 4 spring washers (#41) and 4 flat washers (#35).
- NOTE** After aligning the equipment and checking its stability, securely tighten all connections assembled in this step.



No.	Description	Specification	Qty
1	Weight Stack Frame		1
20	Base Frame		1
24	Upright		1
35	Flat Washer	$\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	16
36	M10 Nut	M10	6
38	Lat Pulldown Frame		1
41	Spring Washer	$\Phi 10$	6
59	Rear Support Frame		1
67	Curved Plate	280×R25.5×3	1
69	Curved Plate	178×28×6.3×3	1
77	Hex Socket Screw	M10×30	6
79	Hex Socket Screw	M10×100	2
80	Hex Socket Screw	M10×125	4
81	Large Washer	$\Phi 10.6 \times \Phi 26 \times 2$	2

Step 2

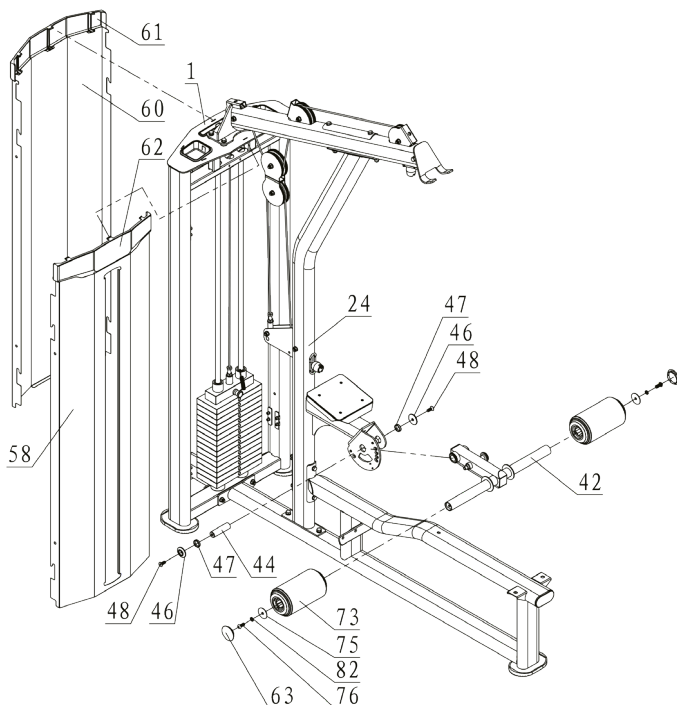
1. Remove the preassembled guide rod fasteners: 2 screws (#13), 2 spring washers (#17), 2 large washers (#16) and 2 guide rod bushings (#10). Remove the top plate (#3) from the guide rods (#2), as shown in the diagram.
 2. Tilt the guide rods (#2) and slide 15 weight plates (#83) onto them, followed by the top plate (#3), as shown in the diagram. Keep the cushions (#9) and positioning plates (#19) in the positions shown.
 3. Fit the 2 guide rod bushings (#10) onto the guide rods (#2). Secure the rods in the weight stack frame (#1) using 2 screws (#13), 2 spring washers (#17) and 2 large washers (#16).
 4. Attach end A of the lat pulldown cable (#65) to the selector rod (#4). Route the cable from A to B as shown in Figure 1.
 5. Attach end C of the row cable (#66) to the cable adjustment sleeve (#29). Route the cable from C to D as shown in Figure 2.
- NOTE** Available weight stack configurations are 80 kg, 100 kg, 105 kg and 120 kg. Refer to Weight stack configurations for the plate combinations.



No.	Description	Specification	Qty
1	Weight Stack Frame		1
2	Guide Rod		2
3	Top Plate	210×60×40	1
4	15+1 Selector Rod	Φ25.4×468	1
9	Weight Stack Cushion	Φ55×Φ20.5×50	2
10	Guide Rod Bushing	Φ28.5×Φ19.2×12.5	2
13	Hex Socket Head Cap Screw	M8×30	2
16	Large Washer	Φ8.6×Φ22×2	2
17	Spring Washer	Φ8	2
19	Plastic Positioning Plate	Φ40×Φ19×2	2
29	Cable Adjustment Sleeve	Φ20×60×M12	1
49	Pulley Frame		1
65	Lat Pulldown Cable Assembly	Φ5×2915	1
66	Row Cable Assembly	Φ5×1680	1
83	Weight Plate	250×111×25.4	15

Step 3

1. Fit the front shroud (#58) and rear shroud (#60) to the weight stack frame (#1), as shown in the diagram.
2. Fit the rear plastic shroud (#61) and front plastic shroud (#62) to the weight stack frame (#1), as shown in the diagram.
3. Fit the 2 thigh rollers (#73) to the thigh roller frame (#42) using 2 outer plates (#75), 2 spring washers (#82) and 2 screws (#76).
4. Fit the 2 end caps (#63) to the thigh rollers (#73).
5. Fit the thigh roller frame (#42) with the shaft (#44) into the upright (#24), using 2 screws (#48), 2 shaft end caps (#46) and 2 bushings (#47), as shown in the diagram.

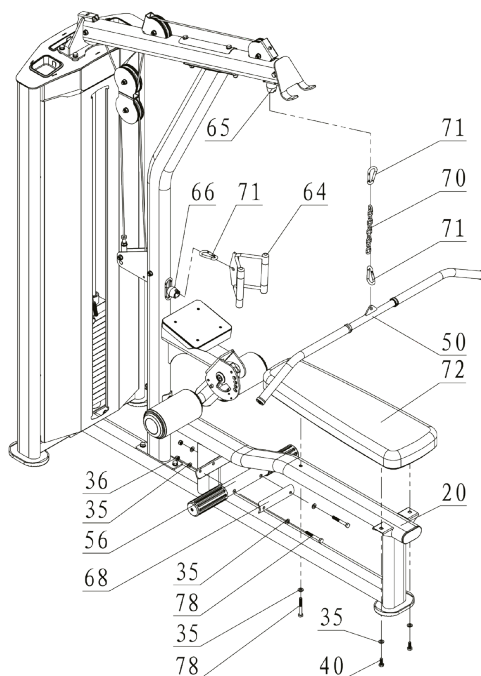


No.	Description	Specification	Qty
1	Weight Stack Frame		1
24	Upright		1
42	Thigh Roller Frame		1
44	Shaft	φ25×90×M10	1
46	φ45 Shaft End Cap	φ45×φ10.5×7	2
47	Bushing	φ31×φ25.1×7	2
48	Hex Socket Countersunk Head Screw	M10×25	2
58	Front Shroud		1
60	Rear Shroud	1576×498×93.5×1.2	1
61	Rear Plastic Shroud	108×506×28×3	1
62	Front Plastic Shroud	122×506×28×3	1
63	Roller End Cap	φ64×11.5	2
73	Thigh Roller	φ120×φ57×200	2
75	Roller Outer Plate	φ47×φ10×2	2
76	Hex Socket Pan Head Screw	M10×25	2
82	Spring Washer	φ10	2

Step 4

1. Connect the row handle (#64) to the row cable (#66) using 1 snap hook (#71).
2. Connect the lat pulldown bar (#50) to the lat pulldown cable (#65) using 1 chain (#70) and 2 snap hooks (#71), as shown in the diagram.
3. Attach the footrest tube (#56) to the base frame (#20) with the curved connection plate (#68), using 2 screws (#78), 4 flat washers (#35) and 2 nuts (#36).
4. Attach the seat pad (#72) to the base frame (#20) using 2 screws (#40), 2 flat washers (#35), 1 screw (#78) and 1 flat washer (#35).

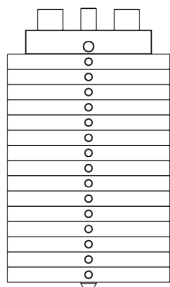
NOTE Tighten all screws, including connections assembled in previous steps. Before use, check cable routing, weight stack operation and all adjustment mechanisms.



No.	Description	Specification	Qty
20	Base Frame		1
35	Flat Washer	$\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	7
36	M10 Nut	M10	2
40	Hex Socket Screw	M10 $\times$ 25	2
50	Lat Pulldown Bar		1
56	Footrest Tube	$\phi 50 \times 2 \times 520$	1
64	Row Handle	180 $\times$ 155 $\times$ 129	1
65	Lat Pulldown Cable Assembly	$\phi 5 \times 2915$	1
66	Row Cable Assembly	$\phi 5 \times 1680$	1
68	Curved Connection Plate	178 $\times$ R25.5 $\times$ 5	1
70	Chain	$\phi 5 \times 230$	1
71	Snap Hook	$\phi 8 \times 80$	3
72	Seat Pad	760 $\times$ 260 $\times$ 65	1
78	Hex Socket Screw	M10 $\times$ 75	3

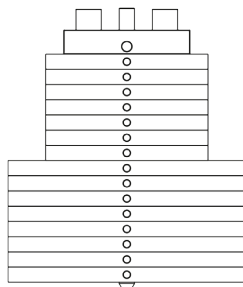
Weight stack configurations

80 kg



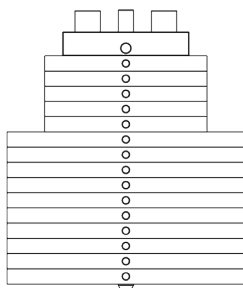
Description	Qty
5 kg weight plate	15

100 kg



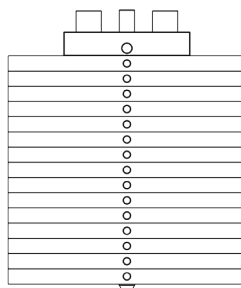
Description	Qty
5 kg weight plate	7
7.5 kg weight plate	8

105 kg



Description	Qty
5 kg weight plate	5
7.5 kg weight plate	10

120 kg



Description	Qty
7.5 kg weight plate	15



EN

Maintenance schedule

Follow the schedule for commercial or home use, as applicable. Wipe the upholstery after every workout. Have qualified service personnel perform lubrication and component replacement. Replace a damaged or worn cable immediately, regardless of the scheduled replacement interval.

Task	Commercial use	Home use	Date
Inspect chains, snap hooks and locking mechanisms	Daily	Weekly	
Clean upholstery	Daily	Weekly	
Inspect cables and cable tension	Daily	Weekly	
Inspect handles	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 and lubricate guide rods with a suitable PTFE based lubricant	Monthly	Every 3 months	
Inspect and service adjustment sleeves, bushings and bearings	Monthly	Every 3 months	
Clean and wax glossy finishes	Every 6 months	Yearly	
Replace cables and connecting parts	Yearly	Every 3 years	



EN

General maintenance information

Pins and locking mechanisms

Inspect the chain, snap hooks, adjustment pins and weight selector pin for visible wear or damage. Check that snap hook gates close securely. Check that spring loaded pins move freely and lock securely. Replace components with sticking or weakened springs before using the equipment again.

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.

Cable and pulleys

Inspect the cables for fraying, cracks, peeling, discolouration, thinning or bulging. Check accessible cable connections and pulleys for visible wear, damage or loosening. Do not run bare fingers along a damaged cable. Stop using the equipment at the first sign of wear or damage and have the cable or defective parts replaced by qualified service personnel.

Cable tension

Check that cable attachments are secure and that the cable runs correctly in the pulley grooves. If the cable is slack or movement is abnormal, stop using the equipment and have qualified service personnel check its routing and adjust the tension.

Guide rods and adjustment sleeves

Wipe accessible guide rods and adjustment tubes with a clean, lint-free cloth before lubrication. A silicone or PTFE based

lubricant is recommended. Have qualified service personnel select a lubricant compatible with the fitted bushings and apply it without contaminating upholstery or anti slip surfaces.

Bushings, bearings and pivots

Check the thigh roller adjustment, bushings, bearings and pivot joints for smooth movement, unusual noise or excessive play.

Have qualified service personnel carry out lubrication, repairs and replacements. Do not dismantle bearings as part of routine user maintenance. Before servicing, secure the weight stack and moving components against uncontrolled movement.

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.