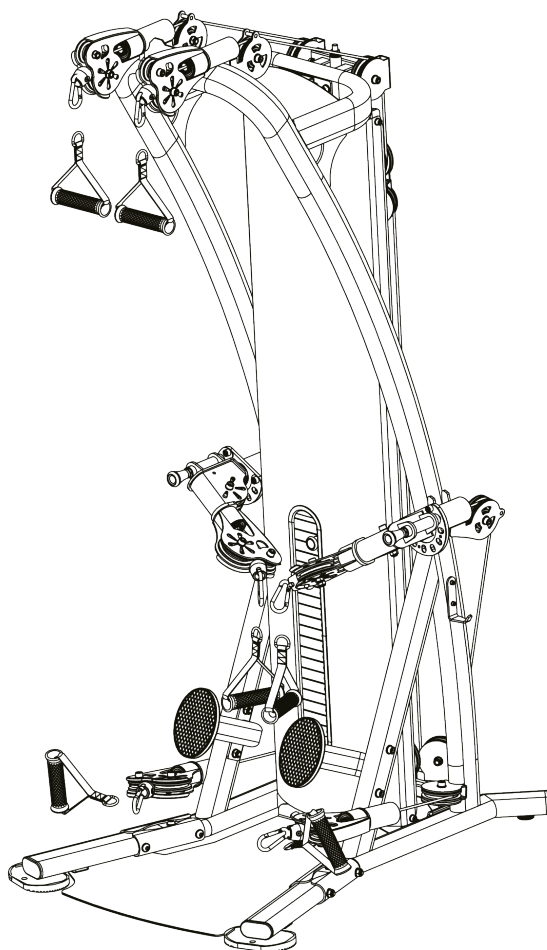




Profesjonalny atlas wielofunkcyjny 105 kg obciążenia Elite URQ-301

Multi Functional Trainer 105 kg weight stack Elite URQ-301

Instrukcja montażu / instrukcja bezpieczeństwa
Assembly instructions / safety instructions



PL

UWAGA

Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy przeczytać wszystkie środki ostrożności i instrukcje zawarte w niniejszej instrukcji.

SPIS TREŚCI

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

INFORMACJE PRZED MONTAŻEM

WYMAGANE NARZĘDZIA

WIDOK ROZSTRZELONY

LISTA CZĘŚCI

INSTRUKCJA MONTAŻU

ETAPY MONTAŻU

HARMONOGRAM KONSERWACJI

OGÓLNE INFORMACJE DOTYCZĄCE 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 należy skonsultować się z lekarzem i wykonać odpowiednie badania. Podczas korzystania ze sprzętu treningowego należy zawsze przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa, w tym poniższych:

- Przed użyciem urządzenia przeczytaj wszystkie instrukcje. Zostały one opracowane w celu zapewnienia bezpieczeństwa użytkownika oraz ochrony urządzenia.
- Nie pozwalaj dzieciom wchodzić na urządzenie ani przebywać w jego bezpośrednim sąsiedztwie.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie stosuj akcesoriów niezalecanych przez producenta, ponieważ mogą spowodować obrażenia.
- Podczas treningu używaj odpowiedniej odzieży i obuwia sportowego. Nie zakładaj luźnej odzieży.
- Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Nie przeciążaj organizmu i nie ćwicz do całkowitego wyczerpania.
- Jeżeli odczuwasz ból lub inne niepokojące 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 i linki. Upewnij się, że wszystkie elementy mocujące i linki są prawidłowo zamocowane i w dobrym stanie technicznym.
- Postrzępione lub zużyte linki stanowią zagrożenie i mogą spowodować obrażenia. Regularnie sprawdzaj linki pod kątem oznak zużycia.
- Trzymaj dłonie, kończyny, luźną odzież i długie włosy z dala od ruchomych części.
- Nie próbuj podnosić obciążenia, którego nie jesteś w stanie bezpiecznie kontrolować.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz.

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS MONTAŻU

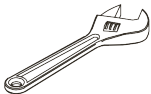
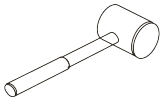
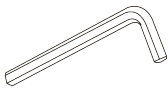
- Przeczytaj każdy etap instrukcji montażu i wykonuj czynności w podanej kolejności. Nie pomijaj etapów. Może to później wymagać demontażu elementów i doprowadzić do uszkodzenia urządzenia.
- Montuj i używaj urządzenie na twardym, równym podłożu. Ustaw je w odległości umożliwiającej swobodny dostęp od ścian i mebli. Przestrzeganie tych zasad oraz zachowanie zdrowego rozsądku pozwoli bezpiecznie korzystać ze sprzętu.

INFORMACJE PRZED MONTAŻEM

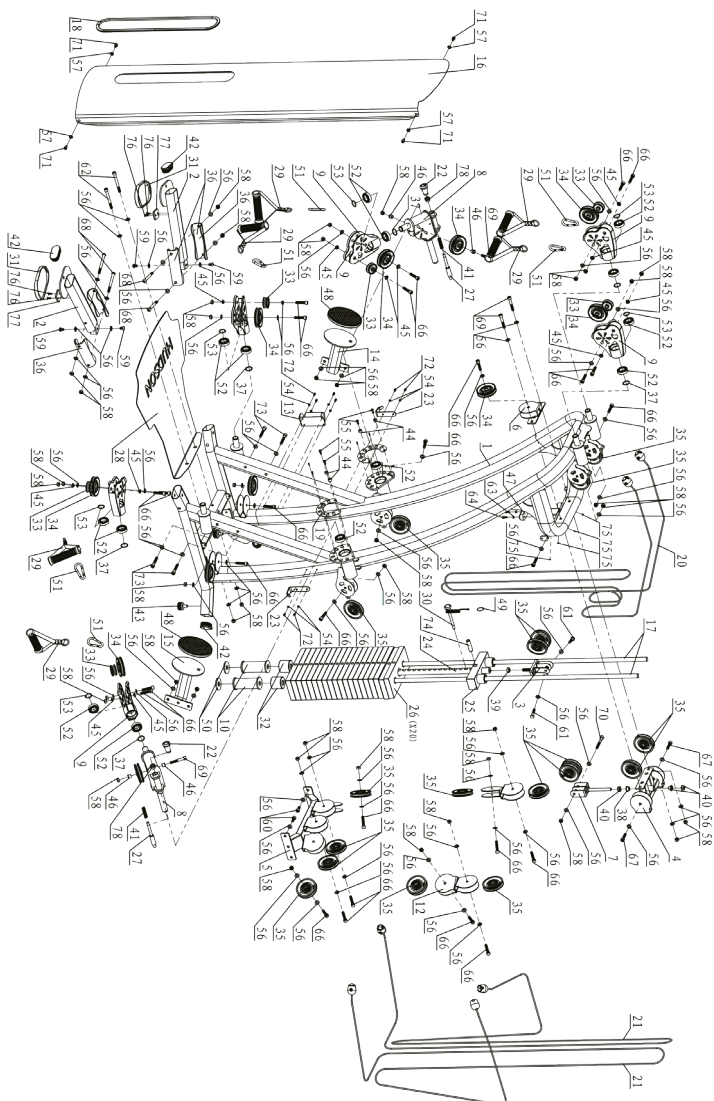
Przed rozpoczęciem montażu dokładnie przeczytaj instrukcję. Korzystając z list części, sprawdź, czy przesyłka zawiera wszystkie elementy. Przy zamawianiu części zamiennych podawaj numer i opis części z listy. Podczas serwisowania stosuj wyłącznie części zamienne zatwierdzone przez producenta. Zastosowanie innych części może spowodować utratę gwarancji i stwarzać ryzyko obrażeń.

Urządzenie zaprojektowano tak, aby zapewniało płynny i efektywny ruch podczas ćwiczeń. Po zakończeniu montażu sprawdź wszystkie funkcje urządzenia. W przypadku problemów ponownie przejrzyj instrukcję montażu i sprawdź, czy nie popełniono błędu. Jeżeli problemu nie można usunąć, skontaktuj się z autoryzowanym sprzedawcą. Przygotuj numer seryjny urządzenia oraz niniejszą instrukcję. Po sprawdzeniu kompletności części przejdź do montażu.

WYMAGANE NARZĘDZIA

	Klucz grzechotkowy z nasadkami
	Klucz nastawny
	Młotek gumowy
	Zestaw kluczy imbusowych

WIDOK ROZSTRZELONY



LISTA CZĘŚCI

NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
1	Rama pionowa		1
2	Rama podstawy		2
3	Koło pasowe		1
4	Rama koła pasowego		1
5	Rama koła pasowego		1
6	Rama koła pasowego		1
7	Rama podwójnego koła pasowego		1
8	Rama obrotowa		2
9	Obrotowa rama koła pasowego		6
10	Rama wsporcza		2
11	Lewe koło pasowe		1
12	Prawe koło pasowe		1
13	Uchwyt drążka		1
14	Lewy zespół podpory pod stopy		1
15	Prawy zespół podpory pod stopy		1
16	Ostona		1
17	Prowadnica stosu	Φ19*1700	2
18	Listwa	13*6*25*1256	1
19	Płyta regulacyjna	140*30*2	2
20	Zespół linki 1	Φ5*6380	1
21	Zespół linki 2	Φ5*4880	2
22	Drążek aluminiowy	Φ35*50*M10	2
23	Rama haka	25*99*59*4	2
24	Trzpień stosu obciążeń	Φ25.4*595	1
25	Płyta górna stosu	210*60*40	1
26	Płyta obciążeniowa 5 kg	250*111*25.4	20
27	Trzpień	Φ18*Φ12.6*140*M10	2
28	Platforma pod stopy	643*673*50*3	1
29	Zespół uchwytu	Φ40*Φ33*187	6
30	Magnetyczny trzpień wyboru obciążenia	Φ10*100	1
31	Stopka gumowa	166*108*16	2
32	Odbojnik	Φ55*Φ20.5*50	2
33	Koło pasowe Φ50	Φ50*24	6
34	Koło pasowe Φ89	Φ89*26.20	11
35	Koło pasowe Φ95	Φ95*24	18
36	Zakrzywiona płytka zaciskowa	170*49*42*4	4
37	Podkładka łożyskowa	Φ32*Φ25.5*1	8
38	Tuleja	Φ25*Φ18*Φ12.2*13	2
39	Podkładka płaska		1
40	Nakrętka kołnierzysta sześciokątna	M12	2
41	Sprężyna	Φ14*Φ1.5*55	2
42	Zaślepka PT40*80	PT40*80*2.5	4
43	Stopka regulowana	Φ36*M10*20	2
44	Ostona nylonowa	Φ15*Φ6*10	4
45	Tuleja	Φ18*Φ14*Φ10*6	12
46	Tuleja koła pasowego	Φ18*Φ10.2*13.5	4
47	Odbojnik	30*70*20	1
48	Stopka gumowa	159*119*12	2
49	Pierścień	Φ1.5*31	1

50	Odbojnik	Φ56*Φ20.5*5	2
51	Karabińczyk	Φ8*80	6
52	Łożysko	6005ZZ	16
53	Pierścień osadczy	Φ25	8
54	Podkładka płaska	M5(Φ5.5*Φ10*1)	8
55	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M6*15	4
56	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	79
57	Podkładka płaska	Φ9*Φ16*1.6	4
58	Nakrętka	M10	41
59	Śruba imbusowa z łbem soczewkowym	M10*15	4
60	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*20	4
61	Śruba sześciokątna	M10*40	2
62	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*100	2
63	Podkładka płaska	Φ6.6*Φ12*1.6	2
64	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M6*15	2
65	Nit zrywalny otwarty z łbem płaskim	Φ3*10	4
66	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*45	27
67	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*40	2
68	Śruba imbusowa z łbem soczewkowym	M10*105	4
69	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*65	4
70	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*75	1
71	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8*10	4
72	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M5*10	8
73	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*60	4
74	Trzpień sprężynowy	Φ16*60	1
75	Śruba sześciokątna M6*4	M6*4	4
76	Śruba sześciokątna M6*15	M6*15	4
77	Podkładka	45*40*8	2
78	Nakrętka trzpienia	S21*Φ10.2*16*M20*1.5	2



PL

INSTRUKCJA MONTAŻU

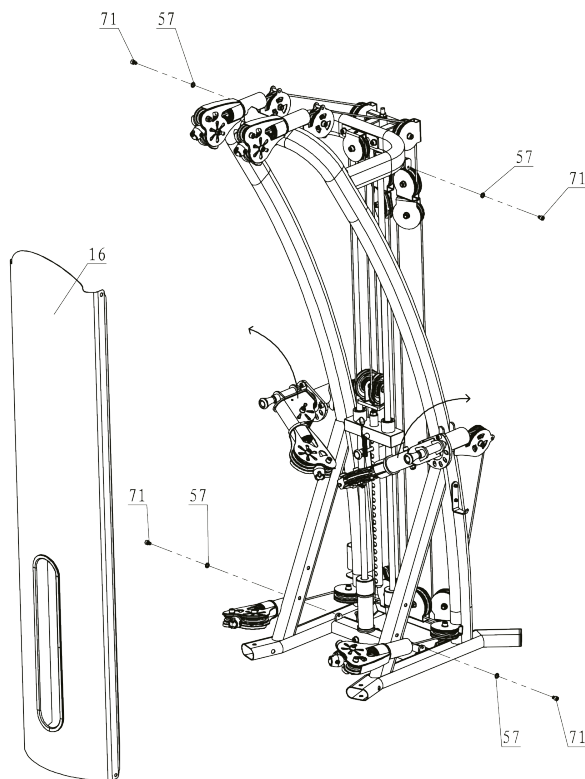
Profesjonalnym instalatorom montaż urządzenia zajmuje około 2 godzin. Jeżeli po raz pierwszy montujesz urządzenie tego typu, przeznacz na montaż więcej czasu. Zdecydowanie zaleca się montaż przez wykwalifikowanych instalatorów. Pomoc drugiej osoby może przyspieszyć i ułatwić montaż oraz zwiększyć bezpieczeństwo, ponieważ niektóre elementy są duże, ciężkie lub niewygodne do samodzielnego przenoszenia. Montaż wykonuj w czystym, uporządkowanym i wolnym od przeszkód miejscu, aby móc swobodnie poruszać się wokół urządzenia.

UWAGA

Prawidłowe ustawienie i wyregulowanie elementów ma kluczowe znaczenie. Podczas wstępnego dokręcania połączeń pozostaw niewielki luz umożliwiający regulację. Nie dokręcaj elementów mocujących do końca, dopóki instrukcja tego nie wymaga. Montuj elementy w kolejności przedstawionej w instrukcji.

KROK 1

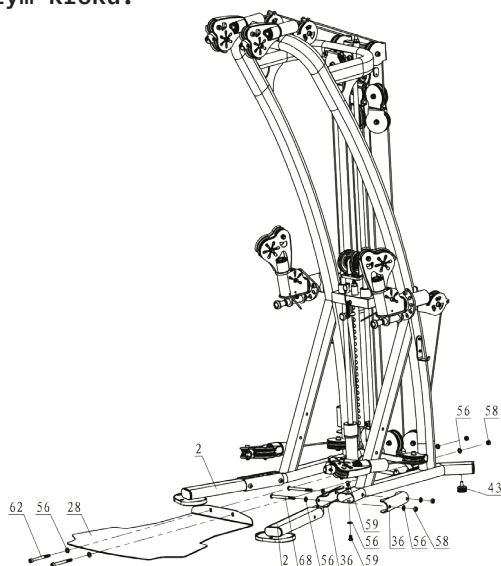
- Obróć środkową lewą i prawą ramę obrotową w kierunku wskazanym strzałkami i zabezpiecz je w tym położeniu.
- Wykręć cztery śruby (#71), zdejmij cztery podkładki płaskie (#57), a następnie zdejmij osłonę (#16). Zachowaj śruby i podkładki do ponownego montażu w kroku 4.



NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
16	Ostona		1
57	Podkładka płaska	Φ9*Φ16*1.6	4
71	Śruba imbusowa z tłem walcowym	M8*10	4

KROK 2

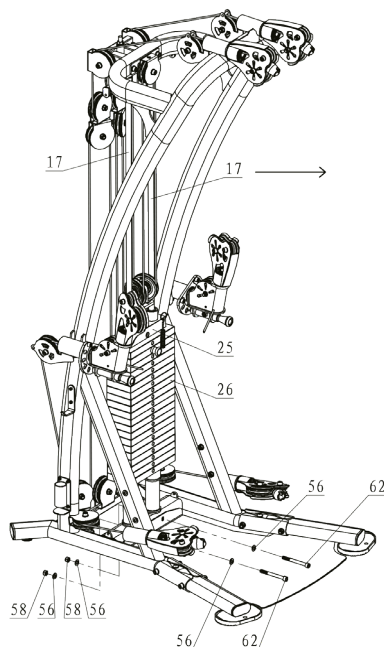
- Wkręć dwie stopki regulowane (#43) w ramę podstawy i dokręć je.
- Wykręć dwie śruby (#62), zdejmij cztery podkładki płaskie (#56) i dwie nakrętki (#58). Zachowaj te elementy mocujące do kroku 3. Ustaw platformę pod stopy (#28) w położeniu pokazanym na rysunku.
- Przymocuj dwie ramy podstawy (#2) do głównej podstawy, używając czterech zakrzywionych płytek zaciskowych (#36), czterech śrub (#68), ośmiu podkładek płaskich (#56) i czterech nakrętek (#58), zgodnie z rysunkiem.
- Zabezpiecz pozostałe punkty mocowania czterema śrubami (#59) i czterema podkładkami płaskimi (#56). Dokręć elementy mocujące zamontowane w tym kroku.



NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
2	Rama podstawy		2
28	Platforma pod stopy	643*673*50*3	1
36	Zakrzywiona płytka zaciskowa	170*49*42*4	4
43	Stopka regulowana	Φ36*M10*20	2
56	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	16
58	Nakrętka	M10	6
59	Śruba imbusowa z łbem soczewkowym	M10*15	4
62	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*100	2
68	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*105	4

KROK 3

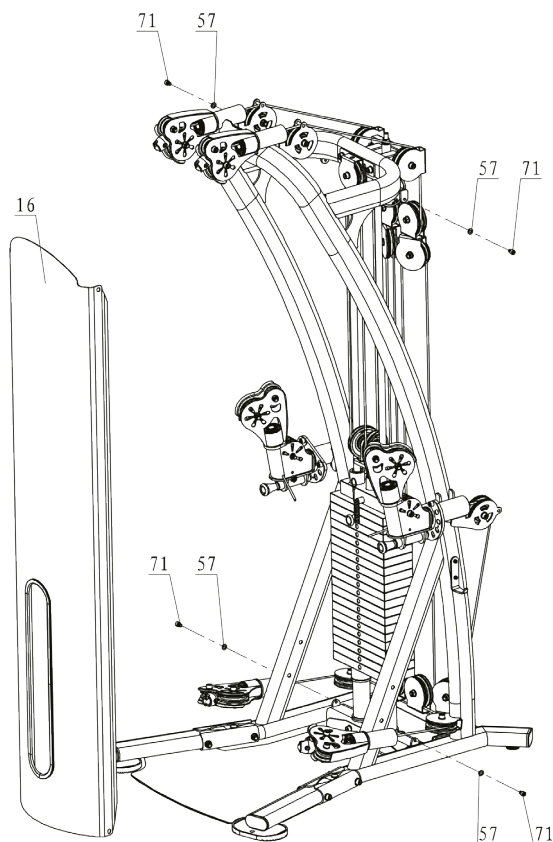
- Odchyl dwie prowadnice stosu (#17) w kierunku wskazanym strzałką i zdejmij górną płytę stosu (#25).
- Załóż kolejno 20 płyt obciążeniowych (#26) na prowadnice stosu, zachowując jednakowe ustawienie otworów na trzpień wyboru obciążenia.
- Ponownie załóż górną płytę stosu (#25) nad płytami obciążeniowymi. Ustaw prowadnice (#17) w pierwotnym położeniu i unieś je do górnych punktów mocowania, zgodnie z rysunkiem. Upewnij się, że obie prowadnice są prawidłowo osadzone.
- Przymocuj platformę pod stopy (#28) do podstawy, używając dwóch śrub (#62), czterech podkładek płaskich (#56) i dwóch nakrętek (#58) zdemontowanych w kroku 2.



NR	OPIS	SPECYFIKACJA	IŁOŚĆ
17	Prowadnica stosu	Φ19*1700	2
25	Płyta górna stosu	210*60*40	1
26	Płyta obciążeniowa 5 kg	250*111*25,4	20
56	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	4
58	Nakrętka	M10	2
62	Śruba imbusowa z tłem walcowym	M10*100	2

KROK 4

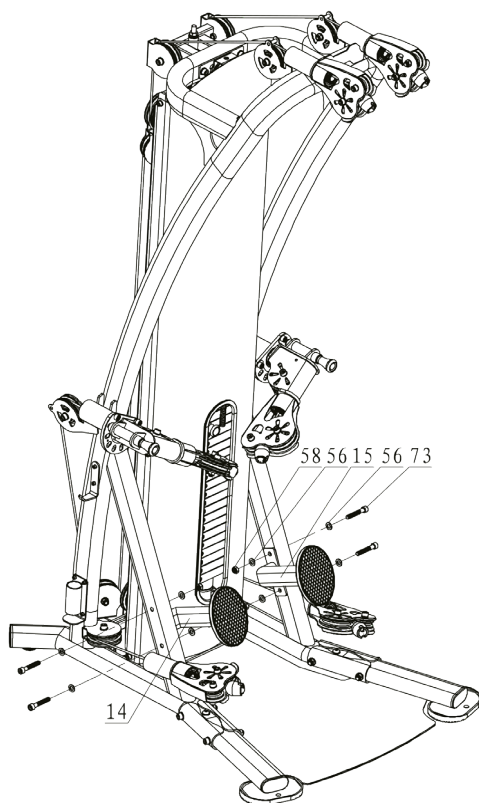
- Ponownie zamontuj osłonę (#16) na ramie głównej, używając czterech podkładek płaskich (#57) i czterech śrub (#71) zdemontowanych w kroku 1. Dokręć śruby.



NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
16	Osłona		1
57	Podkładka płaska	Φ9*Φ16*1.6	4
71	Śruba imbusowa z tłem walcowym	M8*10	4

KROK 5

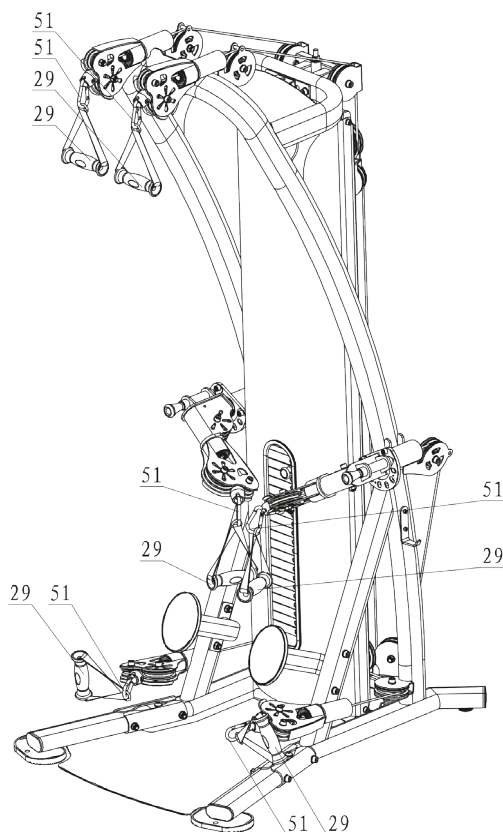
- Przymocuj lewy i prawy zespół podpory pod stopy (#14 i #15) do ramy głównej, używając łącznie czterech śrub (#73), ośmiu podkładek płaskich (#56) i czterech nakrętek (#58). Dokręć elementy mocujące.



NR	OPIS	SPECYFIKACJA	IŁOŚĆ
14	Lewy zespół podpory pod stopy		1
15	Prawy zespół podpory pod stopy		1
56	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	8
58	Nakrętka	M10	4
73	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10*60	4

KROK 6

- Zamontuj po jednym karabińczyku (#51) na każdym z sześciu zakończeń linek. Do każdego karabińczyka podłącz jeden zespół uchwytu (#29). Upewnij się, że wszystkie sześć karabińczyków jest całkowicie zamkniętych.



NR	OPIS	SPECYFIKACJA	ILOŚĆ
29	Zespół uchwytu		6
51	Karabińczyk	Φ8*80	6

HARMONOGRAM KONSERWACJI

CZYNNOŚĆ	UŻYTKOWANIE KOMERCYJNE	UŻYTKOWANIE DOMOWE	DATA OSTATNIEGO WYKONANIA
Sprawdź łątniki, trzpienie blokujące, karabińczyki, elementy obrotowe i trzpienie stosu obciążeń	CODZIENNIE	CO TYDZIEŃ	
Sprawdź linki i ich napięcie	CODZIENNIE	CO TYDZIEŃ	
Sprawdź drążki i uchwyty akcesoryjne	CO TYDZIEŃ	CO 3 MIESIĄCE	
Sprawdź wszystkie naklejki	CO TYDZIEŃ	CO 3 MIESIĄCE	
Sprawdź wszystkie nakrętki i śruby; w razie potrzeby dokręć	CO TYDZIEŃ	CO 3 MIESIĄCE	
Sprawdź powierzchnie antypoślizgowe	CO TYDZIEŃ	CO 3 MIESIĄCE	
Wyczyść i nasmaruj prowadnice środkiem na bazie PTFE (np. Super Lube)	CO MIESIĄC	CO 3 MIESIĄCE	
Sprawdź płynność ruchu kół pasowych, zespołów obrotowych i łożysk oraz nietypowe odgłosy i nadmierne luzy	CO MIESIĄC	CO 3 MIESIĄCE	
Wyczyść i nawoskuj wszystkie powierzchnie z potyskiem	CO 6 MIESIĘCY	CO ROK	
Wymień linki i elementy łączące	CO ROK	CO 3 LATA	

Stosuj harmonogram konserwacji odpowiedni dla użytkowania komercyjnego lub domowego.

OGÓLNE INFORMACJE DOTYCZĄCE KONSERWACJI

TRZPIENIE KARABIŃCZYKI I ELEMENTY OBROTOWE

- Sprawdź łączniki, trzpienie blokujące, karabińczyki, elementy obrotowe i trzpień wyboru obciążenia pod kątem widocznego zużycia lub uszkodzeń.
- Sprawdź sprężyny w karabińczykach i trzpieniach blokujących pod kątem prawidłowego napięcia i ustawienia.
- Jeśli sprężyna zacina się lub utraciła sprężystość, natychmiast wymień niesprawny element.

NAKLEJKI

- Sprawdź wszystkie naklejki i zapoznaj się z umieszczonymi na nich ostrzeżeniami bezpieczeństwa oraz informacjami dla użytkownika.

NAKRĘTKI I ŚRUBY

- Sprawdź wszystkie nakrętki i śruby pod kątem poluzowania; w razie potrzeby dokręć je.
- Okresowo sprawdzaj i ponownie dokręcaj elementy mocujące, aby zapewnić ich prawidłowe zamocowanie.

POWIERZCHNIE ANTYPOŚLIZGOWE

- Powierzchnie te zapewniają stabilne podparcie. Wymień je, jeżeli są zużyte lub stały się śliskie.

LINKI

- Sprawdź wzrokowo linki pod kątem strzępienia, pękniętych drutów, pęknięć powłoki ochronnej, łuszczenia i odbarwień.
- Gdy urządzenie jest nieruchome, a stos obciążeń całkowicie opuszczony, sprawdź dostępne odcinki linek pod kątem przewężeń, zgrubień i innych odkształceń. Nie przesuwaj nieosłoniętych palców po uszkodzonych lub postrzępionych linkach.
- Przy pierwszych oznakach uszkodzenia lub zużycia natychmiast wymień linki. Nie używaj urządzenia do czasu wymiany uszkodzonych elementów.

NAPIĘCIE LINEK

- Sprawdź końcówki linek i ich elementy mocujące oraz upewnij się, że są prawidłowo zamocowane.
- Sprawdź, czy linki nie mają nadmiernego luzu i czy prawidłowo układają się w rowkach kół pasowych. Jeśli konieczna jest regulacja napięcia linek, zleć ją wykwalifikowanemu serwisowi.

PROWADNICE STOSU OBCIĄŻEŃ

- Przed nałożeniem środka smarnego przetrzyj prowadnice stosu czystą ściereczką niepozostawiającą włókien.

- Nasmaruj prowadnice stosu środkiem na bazie PTFE, zgodnie z harmonogramem konserwacji. Usuń nadmiar środka smarnego.

KOŁA PASOWE ELEMENTY OBROTOWE I ŁOŻYSKA

- Sprawdź płynność ruchu kół pasowych i zespołów obrotowych oraz zwróć uwagę na nietypowe odgłosy, zacinalanie i nadmierne luzy. W razie usterki przerwij użytkowanie i zleć sprawdzenie lub wymianę danego elementu wykwalifikowanemu serwisowi.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁOWEGO

Niniejsza instrukcja przedstawia podstawowe zasady ćwiczeń możliwych do wykonania na urządzeniu. Aby osiągnąć najlepsze rezultaty i ograniczyć ryzyko urazu, skonsultuj się z trenerem lub innym specjalistą fitness w celu opracowania kompletnego programu treningowego.

Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

Skuteczny trening wymaga zrozumienia podstawowych zasad treningu siłowego. Przed rozpoczęciem określ realistyczne cele i wybierz odpowiedni dla siebie plan ćwiczeń. Wcześniejsze zaplanowanie programu może znacząco zwiększyć szanse na osiągnięcie założonych rezultatów.

Przed treningiem oporowym wykonaj odpowiednią rozgrzewkę. Rozciąganie, joga, trucht, ćwiczenia ogólnorozwojowe lub inne ćwiczenia aerobowe mogą przygotować organizm do większego obciążenia związanego z treningiem siłowym.

Przed zastosowaniem dużego obciążenia naucz się prawidłowej techniki wykonywania ćwiczenia. Właściwa technika zmniejsza ryzyko urazu i pomaga angażować odpowiednie grupy mięśniowe. Znajdź swoje możliwości. Jeżeli dopiero zaczynasz trening siłowy lub wracasz do ćwiczeń po dłuższej przerwie, rozpocznij stopniowo i buduj podstawową siłę przez dłuższy czas.

Zwracaj uwagę na oddech. Ogólną zasadą jest wykonywanie wydechu w fazie wysiłku. Nigdy nie wstrzymuj oddechu.



EN

CAUTION

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

TABLE OF CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS

TOOLS REQUIRED

EXPLODED VIEW

PARTS LIST

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

ASSEMBLY STEPS

MAINTENANCE SCHEDULE

GENERAL MAINTENANCE INFORMATION

WEIGHT TRAINING TIPS

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

MADE IN CHINA



EN

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read all instructions before using the equipment. These instructions are intended to ensure your safety and protect the equipment.
- Do not allow children on or near the equipment.
- Use the equipment only for its intended purpose as described in this manual. Do not use attachments or accessories not recommended by the manufacturer, as they may cause injury.
- Wear appropriate exercise clothing and footwear. Do not wear loose clothing.
- Use caution when getting on or off the equipment.
- Do not overexert yourself or exercise to exhaustion.
- If you experience pain or any 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.
- Inspect the equipment and cables before each use. Ensure that all fasteners and cables are secure and in good working condition.
- Frayed or worn cables can be dangerous and may cause injury. Inspect cables periodically for signs of wear.
- Keep hands, limbs, loose clothing, and long hair away from 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

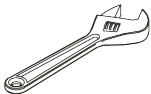
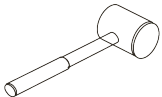
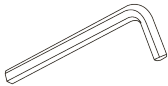
- Read each assembly step and follow the steps in sequence. Do not skip ahead. Doing so may require components to be disassembled later and may damage the equipment.
- Assemble and operate the equipment on a solid, level surface. Position the unit a few feet away from walls or furniture to allow easy access. Follow these precautions and use common sense to ensure safe and effective use of the equipment.

INSTRUCTIONS

Before beginning assembly, read the instructions thoroughly. Use the parts lists in this manual to verify that all components are included in the shipment. When ordering replacement parts, use the part number and description shown in the lists. Use only manufacturer-approved replacement parts when servicing the equipment. Failure to do so may void the warranty and could result in personal injury.

The equipment is designed to provide smooth and effective exercise motion. After assembly, check all functions to ensure proper operation. If you experience a problem, first review the assembly instructions for possible assembly errors. If you are unable to correct the problem, contact your authorized dealer. Have the serial number and this manual available when calling. Once all parts have been accounted for, proceed with assembly.

TOOLS REQUIRED

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

This diagram is a detailed exploded view of a mechanical assembly, likely a pump or engine component. It shows the spatial relationship between various parts, which are numbered for identification. The parts include:

- Top Housing/Head (1):** The uppermost component, shown in cross-section, with internal features like a central shaft and various ports.
- Internal Components:** A complex arrangement of smaller parts including valves, pistons, and connecting rods, all meticulously numbered.
- Bottom Housing/Block (2):** The lower component, also in cross-section, which houses the internal mechanism.
- Accessories and Fasteners:** Includes various bolts, nuts, washers, and seals (e.g., 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100).

The diagram uses dashed lines to indicate the assembly path and alignment of the components. The numbering system is comprehensive, covering every individual part and fastener shown.

PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	Q'TY
1	Upright Frame		1
2	Base Frame		2
3	Pulley		1
4	Pulley Frame		1
5	Pulley Frame		1
6	Pulley Frame		1
7	Dual Pulley Frame		1
8	Swivel Frame		2
9	Swivel Pulley Frame		6
10	Support Frame		2
11	Left Pulley		1
12	Right Pulley		1
13	Bar Holder		1
14	Left Foot Support Assembly		1
15	Right Foot Support Assembly		1
16	Shroud		1
17	Guide Rod	Φ19*1700	2
18	Strip	13*6*25*1256	1
19	Adjustment Plate	140*30*2	2
20	Cable Assembly 1	Φ5*6380	1
21	Cable Assembly 2	Φ5*4880	2
22	Aluminum Bar	Φ35*50*M10	2
23	Hook Frame	25*99*59*4	2
24	Weight Stack Shaft	Φ25.4*595	1
25	Top Plate	210*60*40	1
26	5 kg Weight Plate	250*111*25,4	20
27	Pin Shaft	Φ18*Φ12.6*140*M10	2
28	Foot Platform	643*673*50*3	1
29	Handle Assembly	Φ40*Φ33*187	6
30	Magnetic Selector Pin Assembly	Φ10*100	1
31	Rubber Foot	166*108*16	2
32	Bumper	Φ55*Φ20,5*50	2
33	Φ50 Pulley	Φ50*24	6
34	Φ89 Pulley	Φ89*26,20	11
35	Φ95 Pulley	Φ95*24	18
36	Curved Clamp Plate	170*49*42*4	4
37	Bearing Washer	Φ32*Φ25,5*1	8
38	Bushing	Φ25*Φ18*Φ12,2*13	2
39	Flat Washer		1
40	Hex Flange Nut	M12	2
41	Spring	Φ14*Φ1,5*55	2
42	PT40*80 Plug	PT40*80*2,5	4
43	Adjustable Foot	Φ36*M10*20	2
44	Nylon Cover	Φ15*Φ6*10	4
45	Bushing	Φ18*Φ14*Φ10*6	12
46	Pulley Bushing	Φ18*Φ10,2*13,5	4

47	Bumper	30*70*20	1
48	Rubber Foot	159*119*12	2
49	Ring	Φ1.5*31	1
50	Bumper	Φ56*Φ20.5*5	2
51	Snap Hook	Φ8*80	6
52	Bearing	6005ZZ	16
53	Snap Ring	Φ25	8
54	Flat Washer	M5(Φ5.5*Φ10*1)	8
55	Hex Socket Head Bolt	M6*15	4
56	Flat Washer	Φ11*Φ20*2	79
57	Flat Washer	Φ9*Φ16*1.6	4
58	Nut	M10	41
59	Hex Pan Head Bolt	M10*15	4
60	Hex Socket Head Bolt	M10*20	4
61	Hex Bolt	M10*40	2
62	Hex Socket Head Bolt	M10*100	2
63	Flat Washer	Φ6.6*Φ12*1.6	2
64	Hex Socket Head Bolt	M6*15	2
65	Open-End Flat Round Head Blind Rivet	Φ3*10	4
66	Hex Socket Head Bolt	M10*45	27
67	Hex Socket Head Bolt	M10*40	2
68	Hex Pan Head Bolt	M10*105	4
69	Hex Socket Head Bolt	M10*65	4
70	Hex Socket Head Bolt	M10*75	1
71	Hex Socket Head Bolt	M8*10	4
72	Hex Socket Head Bolt	M5*10	8
73	Hex Socket Head Bolt	M10*60	4
74	Spring Shaft	Φ16*60	1
75	Hex Bolt M6*4	M6*4	4
76	Hex Bolt M6*15	M6*15	4
77	Washer	45*40*8	2
78	Pin Nut	S21*Φ10.2*16*M20*1.5	2



EN

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

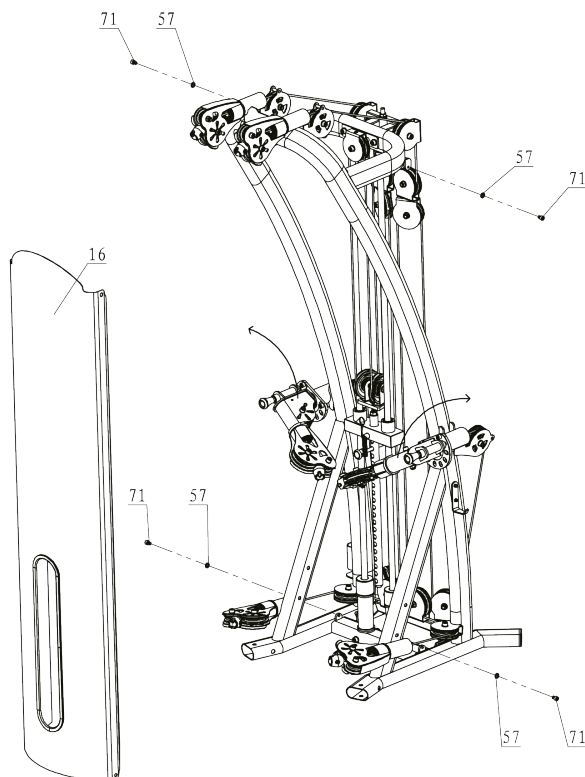
Professional installers typically require approximately 2 hours to assemble the equipment. If this is your first time assembling this type of equipment, allow additional time. Professional installation is strongly recommended. Assembly may be quicker, safer, and easier with the help of another person because some components may be large, heavy, or awkward to handle alone. Assemble the product in a clean, clear, and uncluttered area so that you can move safely around it while fitting components.

NOTE

Proper alignment and adjustment are critical during assembly. When tightening fasteners, leave sufficient play for adjustment. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so. Assemble all components in the sequence shown in this manual.

STEP 1

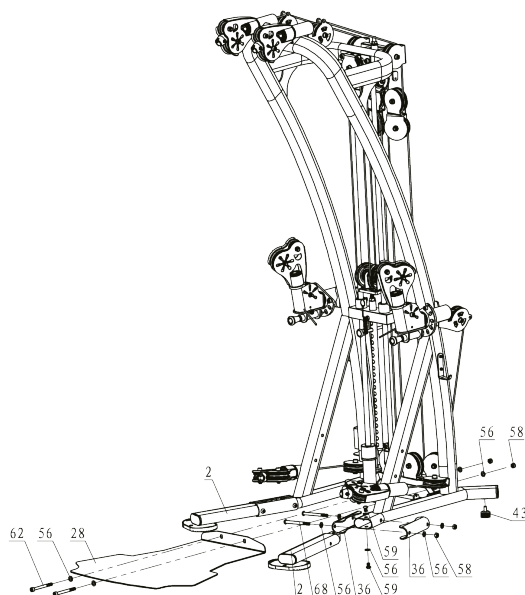
- Rotate the centre left and right swivel frames in the direction of the arrows and secure them in position.
- Remove the four screws (#71) and four flat washers (#57), then remove the shroud (#16). Retain the screws and washers for step 4.



NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	Q'TY
16	Shroud		1
57	Flat Washer	Φ9*Φ16*1.6	4
71	Hex Socket Head Bolt	M8*10	4

STEP 2

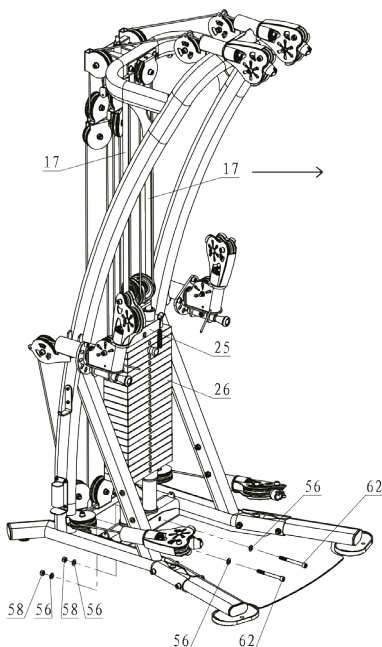
- Install the two adjustable feet (#43) on the base frame and tighten them.
- Remove the two screws (#62), four flat washers (#56) and two nuts (#58). Retain these fasteners for step 3. Move the foot platform (#28) to the position shown in the illustration.
- Attach the two base frames (#2) to the main base using four curved clamp plates (#36), four screws (#68), eight flat washers (#56) and four nuts (#58), as shown.
- Secure the remaining fixing points using four screws (#59) and four flat washers (#56). Tighten the fasteners fitted in this step.



NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	Q'TY
2	Base Frame		2
28	Foot Platform	643*673*50*3	1
36	Curved Clamp Plate	170*49*42*4	4
43	Adjustable Foot	Φ36*M10*20	2
56	Flat Washer	Φ11*Φ20*2	16
58	Nut	M10	6
59	Hex Pan Head Bolt	M10*15	4
62	Hex Socket Head Bolt	M10*100	2
68	Hex Socket Head Bolt	M10*105	4

STEP 3

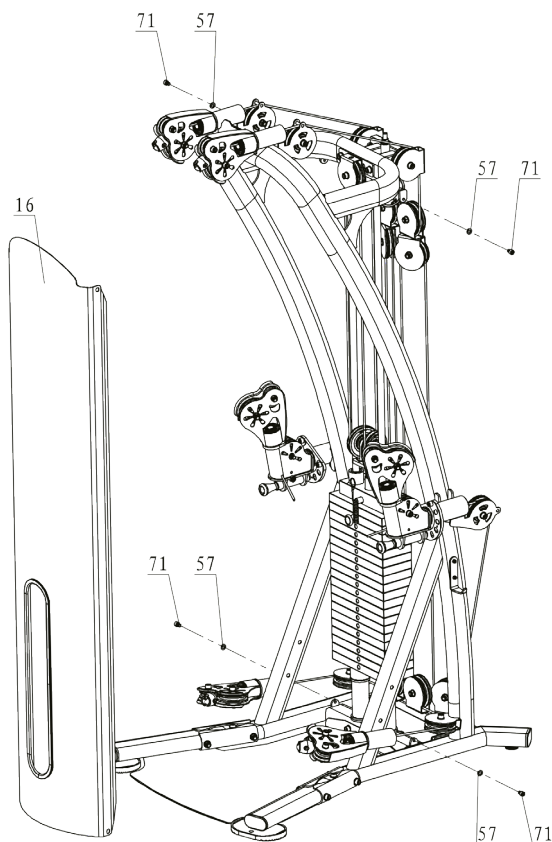
- Tilt the two guide rods (#17) in the direction of the arrow and remove the top plate (#25).
- Slide the 20 weight plates (#26) onto the guide rods one at a time, keeping their selector pin holes aligned.
- Refit the top plate (#25) above the weight plates. Return the guide rods (#17) to their original position and raise them into their upper mounting points, as shown. Ensure that both rods are properly seated.
- Secure the foot platform (#28) to the base using the two screws (#62), four flat washers (#56) and two nuts (#58) removed in step 2.



NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	Q'TY
17	Guide Rod	Φ19*1700	2
25	Top Plate	210*60*40	1
26	5 kg Weight Plate	250*111*25.4	20
56	Flat Washer	Φ11*Φ20*2	4
58	Nut	M10	2
62	Hex Socket Head Bolt	M10*100	2

STEP 4

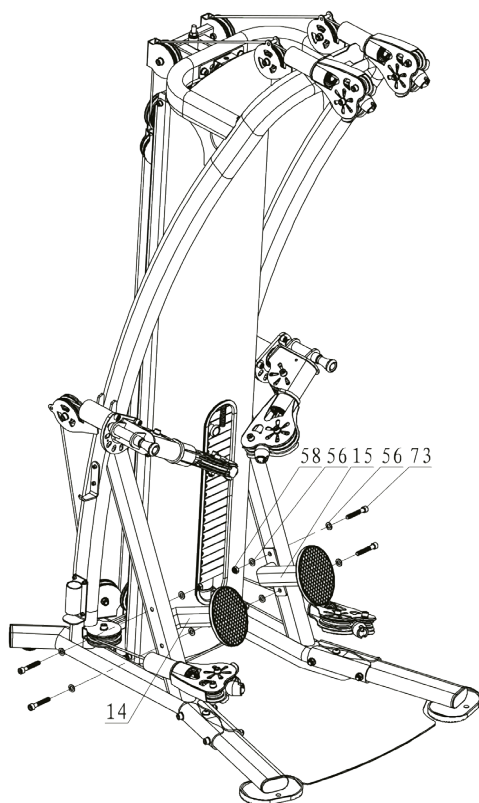
- Refit the shroud (#16) to the main frame using the four flat washers (#57) and four screws (#71) removed in step 1. Tighten the screws.



NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	Q'TY
16	Shroud		1
57	Flat Washer	Φ9*Φ16*1.6	4
71	Hex Socket Head Bolt	M8*10	4

STEP 5

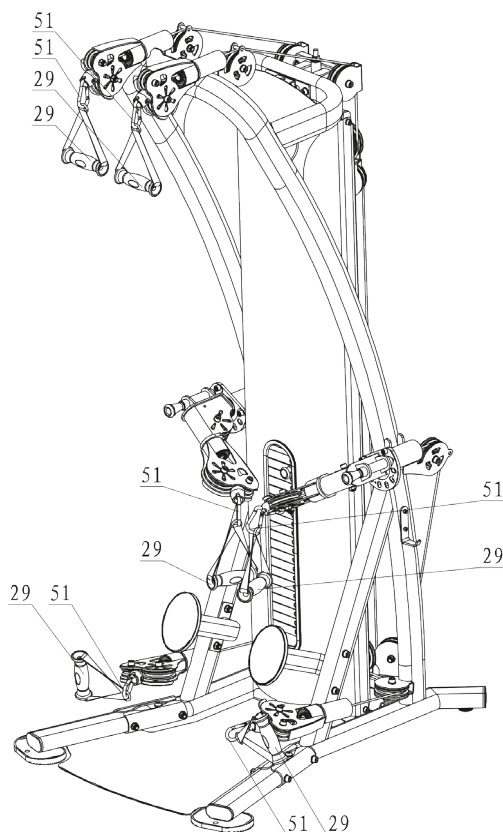
- Attach the left and right foot support assemblies (#14 and #15) to the main frame using four screws (#73), eight flat washers (#56) and four nuts (#58) in total. Tighten the fasteners.



NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	Q'TY
14	Left Foot Support Assembly		1
15	Right Foot Support Assembly		1
56	Flat Washer	Φ11*Φ20*2	8
58	Nut	M10	4
73	Hex Socket Head Bolt	M10*60	4

STEP 6

- Fit one snap hook (#51) to each of the six cable terminals. Attach one handle assembly (#29) to each snap hook. Ensure that all six snap hooks are fully closed.



NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	Q'TY
29	Handle Assembly		6
51	Snap Hook	Φ8*80	6

**EN**

MAINTENANCE SCHEDULE

ROUTINE	COMMERCIAL MAINTENANCE	HOME MAINTENANCE	LATEST DATE ENTRY
Inspect links, pull pins, snap hooks, swivels, and weight-stack pins	DAILY	WEEKLY	
Inspect cables and their tension	DAILY	WEEKLY	
Inspect accessory bars and handles	WEEKLY	3 MONTHS	
Inspect all decals	WEEKLY	3 MONTHS	
Inspect all nuts and bolts; tighten if necessary	WEEKLY	3 MONTHS	
Inspect anti-skid surfaces	WEEKLY	3 MONTHS	
Clean and lubricate guide rods with a Teflon (PTFE)-based lubricant (e.g., Super Lube)	MONTHLY	3 MONTHS	
Inspect pulleys, swivel assemblies and bearings for smooth movement, unusual noise or excessive play	MONTHLY	3 MONTHS	
Clean and wax all glossy finishes	6 MONTHS	YEARLY	
Replace cables and connecting parts	YEARLY	3 YEARS	

Follow the commercial or home maintenance schedule as appropriate for the way the equipment is used.



EN

GENERAL MAINTENANCE INFORMATION

PINS SNAP HOOKS AND SWIVELS

- Inspect links, adjustment pins, snap hooks, swivels and the weight stack selector pin for visible wear or damage.
- Check the springs in snap hooks and pull pins for proper tension and alignment.
- If a spring binds or has lost its spring force, replace the defective component immediately.

DECALS

- Inspect all decals and familiarize yourself with the safety warnings and other user information shown on them.

NUTS AND BOLTS

- Inspect all nuts and bolts for looseness and tighten as necessary.
- Periodically re-tighten all hardware to ensure that it remains properly secured.

ANTI-SKID SURFACES

- These surfaces are designed to provide secure footing. Replace them if they become worn or slippery.

CABLES

- Visually inspect the cables for fraying, broken wires, cracks in the protective coating, peeling or discolouration.
- With the equipment stationary and the weight stack fully lowered, inspect the accessible cable lengths for thinning, bulging or other deformation. Do not run bare fingers along damaged or frayed cables.
- Replace cables immediately at the first sign of damage or wear. Do not use the equipment until the damaged components have been replaced.

CABLE TENSION

- Check the cable end fittings and their fasteners to ensure that they are securely attached.
- Check for excessive cable slack and ensure that the cables remain correctly seated in the pulley grooves. If the cable tension requires adjustment, have it adjusted by qualified service personnel.

WEIGHT STACK GUIDE RODS

- Wipe the guide rods with a clean, lint free cloth before applying lubricant.

- Lubricate the guide rods with a PTFE based lubricant, as specified in the maintenance schedule. Wipe off excess lubricant.

PULLEYS SWIVELS AND BEARINGS

- Check that the pulleys and swivel assemblies move smoothly and inspect them for unusual noise, binding or excessive play. If a defect is found, stop using the equipment and have the affected component inspected or replaced by qualified service personnel.

WEIGHT TRAINING TIPS

Use this manual as a guide to the basic exercises that can be performed on your equipment. To maximize results and reduce the risk of injury, consult a fitness professional to develop a complete exercise program.

Always consult your physician before starting any exercise program.

Successful training requires an understanding of the basic principles of strength training. Before you begin, establish realistic goals and choose an exercise plan appropriate for you. Planning your program in advance can contribute significantly to your success.

Warm up properly before resistance training. Stretching, yoga, jogging, calisthenics, or other cardiovascular exercise can help prepare your body for the greater workload involved in lifting weights.

Learn correct exercise technique before using heavy resistance. Proper form helps reduce the risk of injury and ensures that the intended muscle groups are trained.

Know your limits. If you are new to weight 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 of the movement. Never hold your breath.