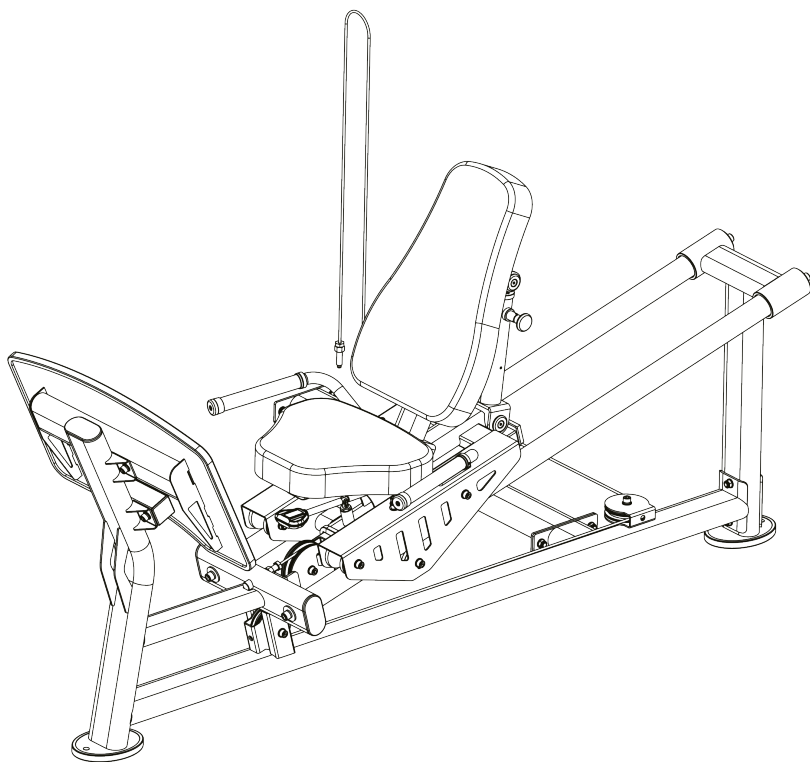




Suwnica na nogi do atlasu URQ-303 Elite URQ-303A
Leg Press module for URQ-303 Elite URQ-303A

Instrukcja montażu / instrukcja bezpieczeństwa
Assembly instructions / safety instructions



PL

UWAGA: Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia zapoznaj się z wszystkimi środkami ostrożności i instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji.

SPIS TREŚCI

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

INSTRUKCJE

WYMAGANE NARZĘDZIA

WIDOK ROZSTRZELONY

LISTA CZĘŚCI

INSTRUKCJE MONTAŻU

ETAPY MONTAŻU

HARMONOGRAM KONSERWACJI

OGÓLNE INFORMACJE O KONSERWACJI

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁOWEGO

IMPORTER:

MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA

UL. BOCZNA 41

27-200 STARACHOWICE

POLAND

SKLEP@MARBO.PL

MADE IN CHINA

BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE PODCZAS MONTAŻU

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy przejść pełne badanie lekarskie. Podczas korzystania ze sprzętu treningowego należy zawsze zachować podstawowe środki ostrożności, w tym:

- Przed użyciem urządzenia zapoznaj się z całą instrukcją. Instrukcje te zostały napisane, aby zapewnić Twoje bezpieczeństwo i chronić urządzenie.
- Nie pozwalaj dzieciom przebywać na urządzeniu ani w jego pobliżu.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie stosuj akcesoriów niezalecanych przez producenta – mogą one spowodować obrażenia.
- Podczas ćwiczeń noś odpowiedni strój i obuwie sportowe – unikaj luźnej odzieży.
- Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Nie przemęczaj się i nie ćwicz do granic wyczerpania.
- Jeśli odczuwasz ból lub inne nietypowe objawy, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli zostało upuszczone lub uszkodzone.
- Nigdy nie wrzucaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
- Przed każdym użyciem sprawdzaj urządzenie i jego linki. Upewnij się, że wszystkie elementy mocujące i linki są prawidłowo zamocowane i sprawne technicznie.
- Postrzępione lub zużyte linki mogą być niebezpieczne i powodować obrażenia. Regularnie sprawdzaj linki pod kątem oznak zużycia.
- Trzymaj dłonie, kończyny, luźną odzież i długie włosy z dala od ruchomych elementów.
- Nie próbuj podnosić większego ciężaru niż jesteś w stanie bezpiecznie kontrolować.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz.
- Czytaj każdy krok instrukcji montażu i wykonuj kroki w podanej kolejności. Nie pomijaj kroków. Pominięcie kroku może skutkować koniecznością demontażu wcześniej zamontowanych elementów, a nawet uszkodzeniem urządzenia.



PL

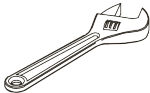
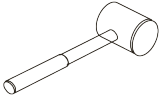
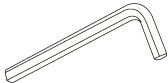
- Montuj i użytkuj urządzenie na twardej, równej powierzchni. Ustaw urządzenie w odległości kilku stóp od ścian lub mebli, aby zapewnić łatwy dostęp. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o Twojej przyjemności. Przestrzegając tych zasad i kierując się zdrowym rozsądkiem, zapewnisz sobie wiele bezpiecznych i satysfakcjonujących godzin zdrowych ćwiczeń.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

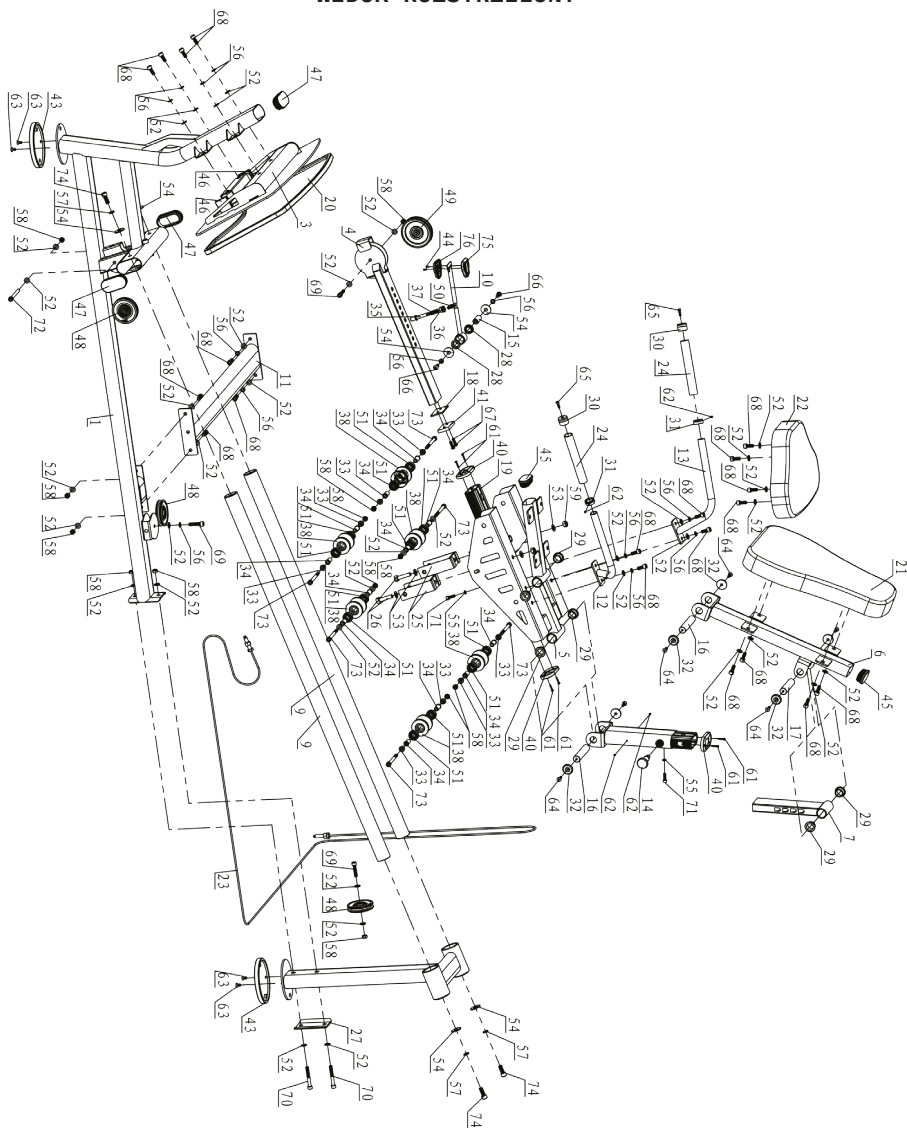
Przed rozpoczęciem montażu poświęć czas na dokładne zapoznanie się z instrukcją. Skorzystaj z list zamieszczonych w niniejszej instrukcji, aby upewnić się, że przesyłka zawiera wszystkie części. Przy składaniu zamówień na części zamiennie podawaj numer i nazwę części z listy. Do serwisowania używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Niezastosowanie się do tego zalecenia spowoduje utratę gwarancji i może skutkować obrażeniami ciała.

Urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby zapewnić najbardziej płynny i efektywny ruch podczas ćwiczeń. Po zakończeniu montażu sprawdź wszystkie funkcje urządzenia, aby upewnić się, że działa prawidłowo. W przypadku problemów najpierw ponownie sprawdź instrukcję montażu pod kątem ewentualnych błędów popełnionych podczas montażu. Jeśli nie uda się rozwiązać problemu, skontaktuj się z autoryzowanym sprzedawcą. Podczas kontaktu miej przygotowany numer seryjny urządzenia oraz niniejszą instrukcję. Gdy wszystkie części zostaną potwierdzone, przejdź dalej.

INSTRUKCJE
WYMAGANE NARZĘDZIA

	Klucz grzechotkowy z nasadkami
	Klucz nastawny
	Młotek gumowy
	Zestaw kluczy imbusowych

WIDOK ROZSTRZELONY



LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1	Główna rama urządzenia		1
2	Tylna pionowa rama		1
3	Płyta pedału		1
4	Rama przesuwana regulowana		1
5	Rura przesuwana poduszki siedziska		1
6	Rura poduszki oparcia	ø25*129*M8	1
7	Rura wewnętrzna regulowana		1
8	Rura zewnętrzna regulowana		1
9	Rura przesuwana		2
10	Rama trzpienia regulacyjnego		1
11	Rama łącząca		1
12	Lewa rama uchwytu		1
13	Prawa rama uchwytu		1
14	Trzpień poduszki oparcia		1
15	Wałek		1
16	Wałek obrotowy		2
17	Wałek mocujący		1
18	Płytki ograniczająca		1
19	Tuleja pusta 250		1
20	Pedał gumowy		1
21	Poduszka oparcia	550*320*65	1
22	Poduszka siedziska	480*260*65	1
23	Linka nożna	ø5*4170	1
24	Tuleja uchwytu		2
25	Stojak podpierający		2
26	Śruba dociskowa		2
27	Płyta łącząca		1
28	Tuleja proszkowa na bazie żelaza		2
29	Tuleja na bazie żelaza		6
30	Zaślepka ø25		2
31	Pierścień uchwytu ø25		2
32	Zaślepka ø38		6
33	Tuleja kółka		8
34	Tuleja lewa		12
35	Trzpień regulacyjny		1
36	Nakrętka trzpienia		1
37	Sprężyna trzpienia		16
38	Kółko	ø63*ø35*58	6
39	Tuleja pusta 200	94.4*44.8*200	1
40	Zaślepka tulei pustej	50*100	3
41	Guma podstawy	70*45*10	1
42	Podkładka ograniczająca	30*70*20	1
43	Stopka gumowa PVC	169*129*16	2
44	Wkręt sześciokątny stożkowy	M4*10	2
45	Ogranicznik	PT40*80*2.5	1
46	Ogranicznik	F50*3	2
47	Ogranicznik	PT50*100*2.5	3
48	Krążek ø95	ø95*24	3
49	Krążek ø115	ø114*25.4	1
50	Łańcuch/ogniwo	08A (podziałka 12,7)	1
51	Łożysko	6202ZZ	12
52	Podkładka płaska	ø11*ø20*2	37
53	Podkładka płaska	ø13.5*ø24*2.5	4
54	Podkładka duża	ø13*ø37*3	6
55	Podkładka sprężysta	ø8	2
56	Podkładka sprężysta	ø10	13
57	Podkładka sprężysta	ø12	4
58	Nakrętka	M10	13
59	Nakrętka	M12	2
60	Śruba krzyżakowa	M6*15	2
61	Wkręt samogwintujący z łbem krzyżowym	ST4.2*25	6

62	Śruba z łbem płaskim sześciokątnym	M6×6	4
63	Wkręt sześciokątny stożkowy	M8×15	4
64	Wkręt sześciokątny stożkowy	M8×25	6
65	Śruba imbusowa	M6×20	2
66	Śruba sześciokątna	M10×25	2
67	Śruba sześciokątna	M8×25	2
68	Śruba imbusowa	M10×25	20
69	Śruba imbusowa	M10×45	3
70	Śruba imbusowa	M10×75	2
71	Śruba imbusowa	M8×25	2
72	Śruba imbusowa	M10×95	1
73	Śruba imbusowa	M10×100	6
74	Śruba imbusowa	M12×30	4
75	Górna osłona uchwyty	70×65×14	1
76	Dolna osłona uchwyty	70×65×13.8	17

INSTRUKCJE MONTAŻU

Montaż urządzenia przez profesjonalnych instalatorów zajmuje około 2 godziny.

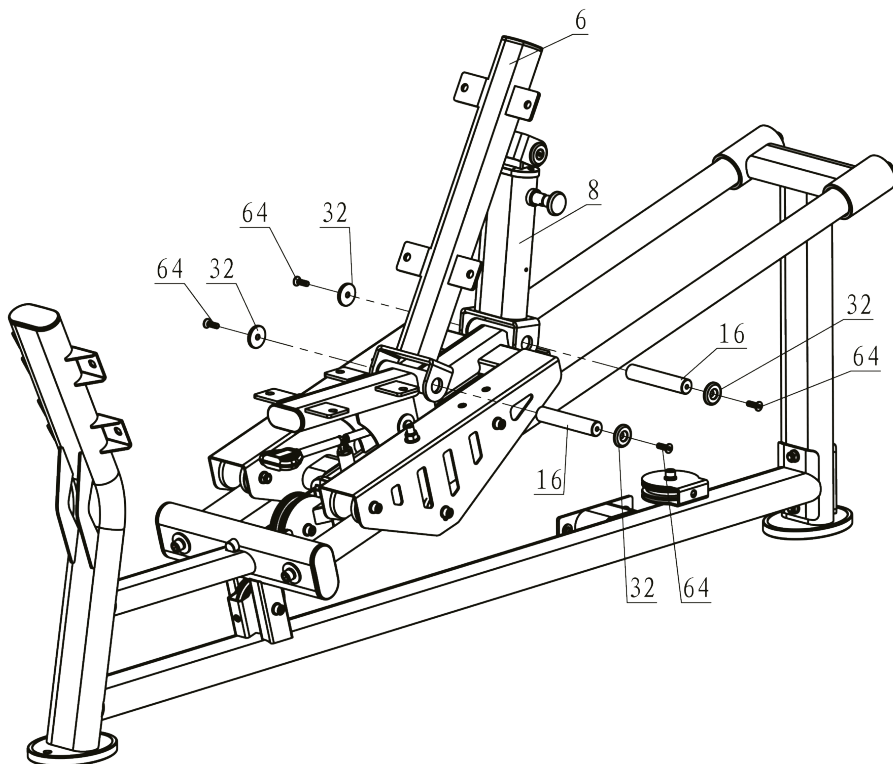
Jeśli montujesz tego typu urządzenie po raz pierwszy, zaplanuj więcej czasu. Zdecydowanie zaleca się, aby montaż wykonywali profesjonalni instalatorzy. Montaż może być szybszy, bezpieczniejszy i łatwiejszy z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy mogą być duże, ciężkie lub trudne do samodzielnego przenoszenia. Ważne jest, aby montować produkt w czystym, przestronnym i uporządkowanym miejscu. Ułatwi to swobodne poruszanie się wokół urządzenia podczas montowania elementów i zmniejszy ryzyko obrażeń.

Podobnie jak w przypadku każdego montowanego produktu, kluczowe znaczenie ma prawidłowe wyrównanie i regulacja elementów. Dokręcając elementy mocujące, pozostaw miejsce na późniejszą regulację. Nie dokręcaj elementów mocujących do końca, dopóki nie zostaniesz o to poproszony. Zachowaj kolejność montażu elementów zgodnie z niniejszą instrukcją.

ETAPY MONTAŻU

ETAP 1.

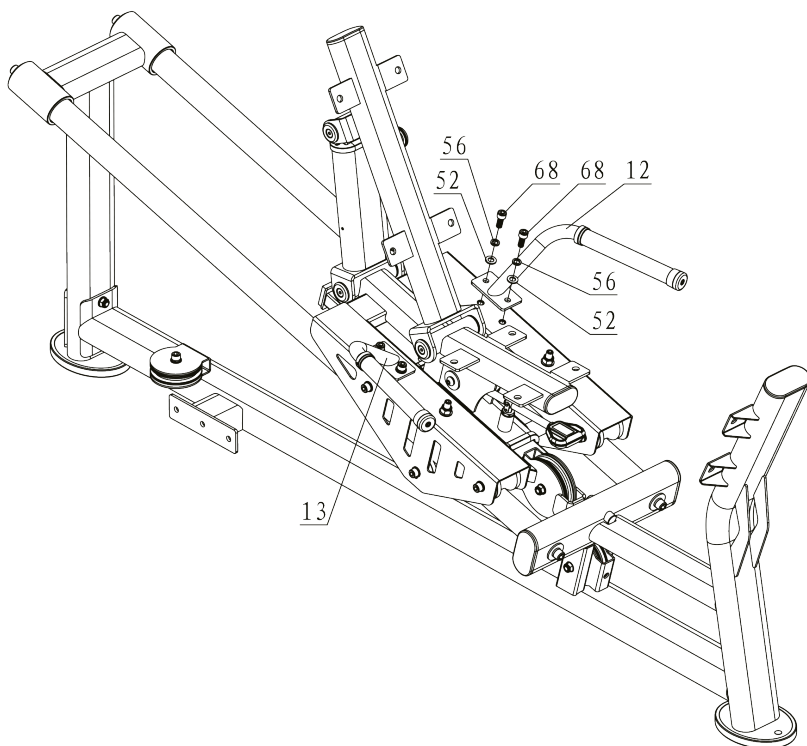
Po rozpakowaniu urządzenia zamontuj części nr 6 i nr 8 we wskazanym miejscu zgodnie z rysunkiem. Załóż część nr 16 na każdym z końców, a następnie zabezpiecz oba końce za pomocą części nr 32 i nr 64.



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
6	Rura poduszki oparcia	φ25*129*M8	1
8	Rura zewnętrzna regulowana	φ38*φ9*6	1
16	Walek obrotowy		2
32	Zaślepka φ38		4
64	Wkręt sześciokątny stożkowy	M8*25	4

ETAP 2.

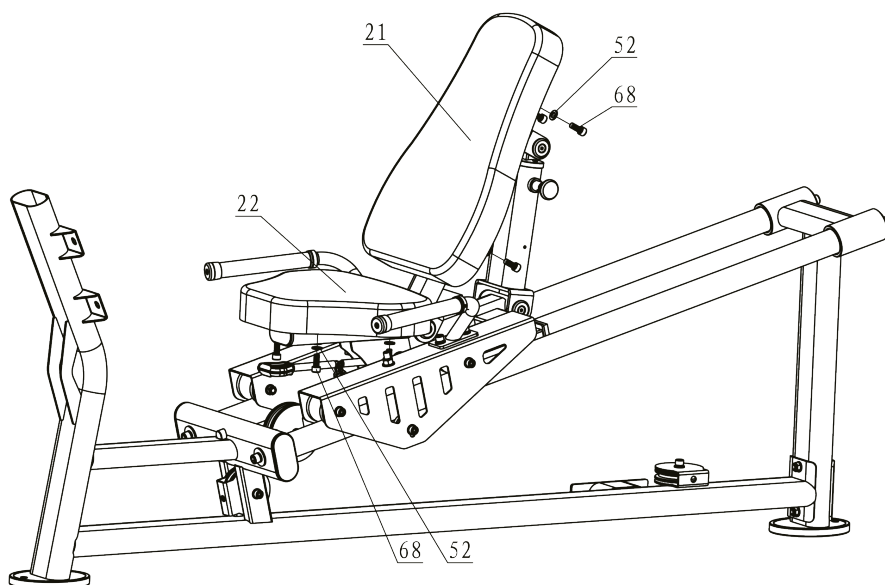
- Zamontuj część nr 12 we wskazanym miejscu zgodnie z rysunkiem, używając 2x nr 52, 2x nr 56 i 2x nr 68.
- Zamontuj część nr 13 we wskazanym miejscu zgodnie z rysunkiem, używając 2x nr 52, 2x nr 56 i 2x nr 68.



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
12	Lewa rama uchwytu		1
13	Prawa rama uchwytu		1
52	Podkładka płaska	$\phi 11 * \phi 20 * 2$	4
56	Podkładka sprężysta	$\phi 10$	4
68	Śruba imbusowa	M10*25	4

ETAP 3.

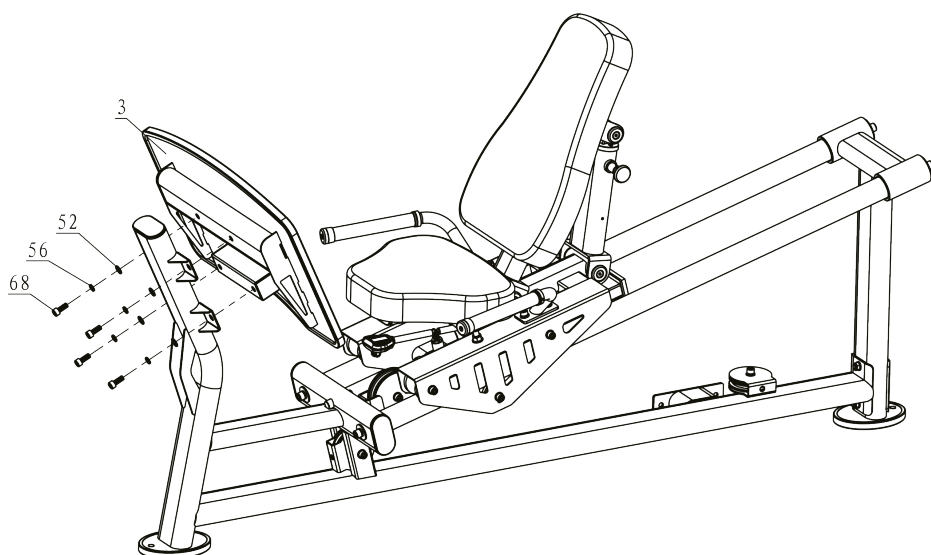
Zamontuj części nr 21 i nr 22 we wskazanym miejscu zgodnie z rysunkiem, używając 8x nr 52 i 8x nr 68.



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
21	Poduszka oparcia	550*320*65	1
22	Poduszka siedziska	400*260*65	1
52	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	8
68	Śruba imbusowa	M10*25	8

ETAP 4.

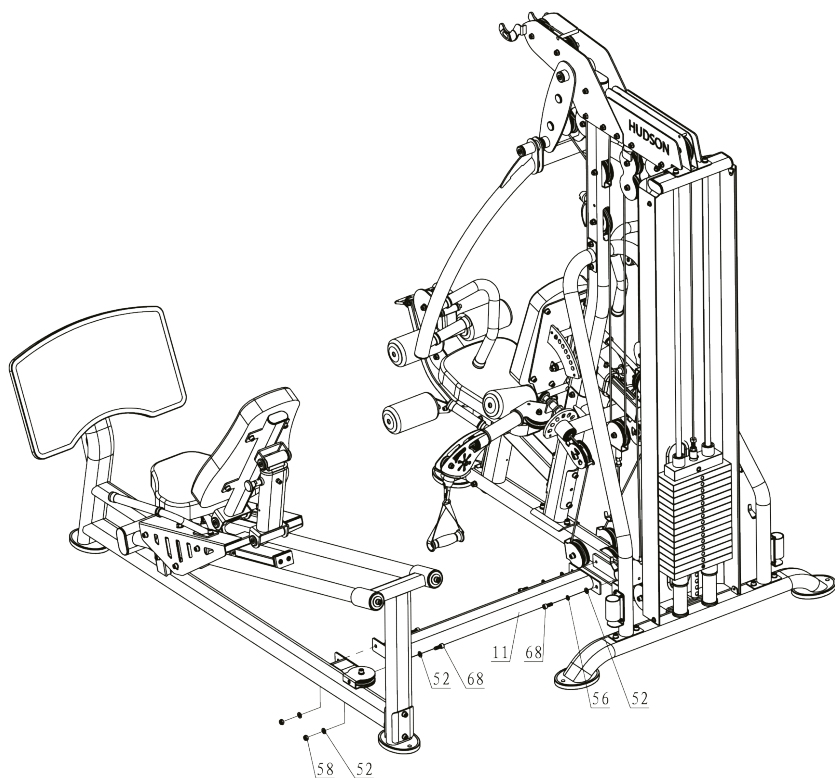
Zamontuj część nr 3 we wskazanym miejscu zgodnie z rysunkiem, używając 4x nr 52, 4x nr 56 i 4x nr 68.



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
3	Płyta pedału		1
52	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	4
56	Podkładka sprężysta	Φ10	4
68	Śruba imbusowa	M10*25	4

ETAP 5.

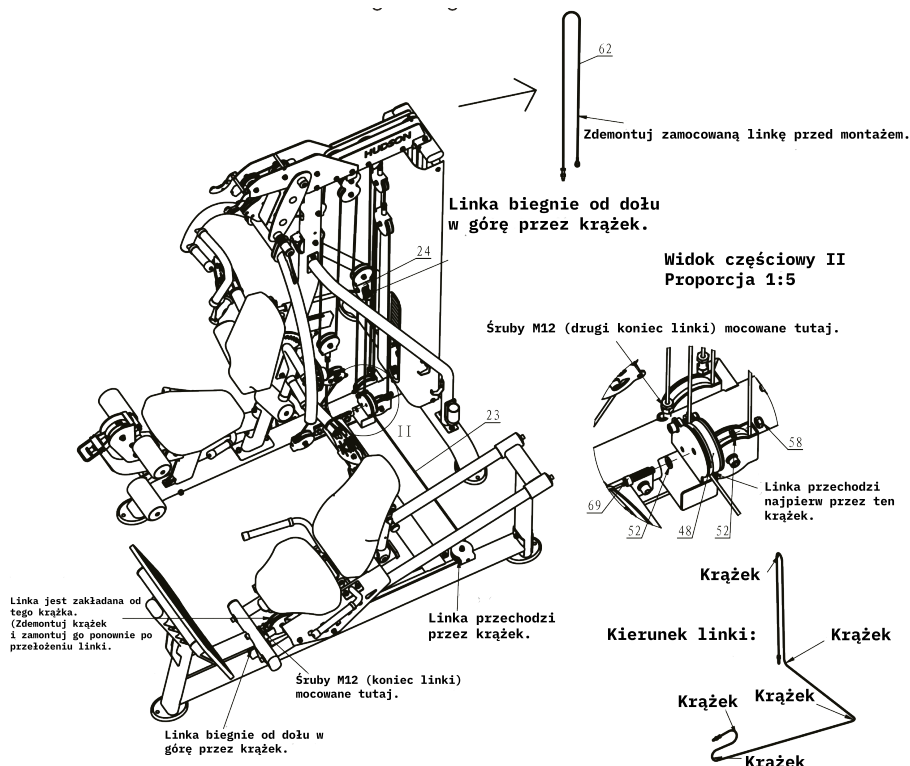
- Zamontuj jeden koniec części nr 11 do głównej ramy urządzenia siłowego, używając 2x nr 52, 2x nr 56 i 2x nr 68.
- Zamontuj drugi koniec części nr 11 do głównej ramy suwnicy na nogi, używając 4x nr 52, 2x nr 58 i 2x nr 68.



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
11	Rama łącząca	$\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	1
52	Podkładka płaska	$\Phi 10$	6
56	Podkładka sprężysta	M10	2
58	Nakrętka	M10×25	2
68	Śruba imbusowa		4

ETAP 6.

- Najpierw zdemontuj część nr 62 z urządzenia siłowego.
- Zamontuj linkę, zaczynając od przedniego końca suwnicy na nogi, zgodnie z rysunkiem. Zamocuj część nr 48 za pomocą części nr 52, nr 58 i nr 69, zgodnie z kierunkiem linki wskazanym na widoku „II”. Następnie poprowadź linkę w górę przez krążek nr 24 oraz obrotową ramę krążka 95 w urządzeniu siłowym, zgodnie z rysunkiem.
- Na koniec zamocuj drugi koniec linki śrubą M12 we wskazanym miejscu. W razie potrzeby najpierw zdemontuj wszystkie krążki, przez które przechodzi linka, a następnie zamontuj je ponownie i zablokuj po przełożeniu linki.



Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
23	Linka nożna	Φ5*4080	1
48	Krażek Φ95	Φ95*24	1
52	Podkładka płaska	Φ11*Φ20*2	2
58	Nakrętka	M10	1
69	Śruba imbusowa	M10*45	1

HARMONOGRAM KONSERWACJI

Urządzenie jest dostarczane z naklejką dotyczącą konserwacji komercyjnej. W przypadku użytku domowego (prywatnego) należy stosować się do poniższego harmonogramu konserwacji domowej.

Czynność	Użytek domowy	Użytek komercyjny
Sprawdź: cięgna, sworznie zabezpieczające, zatrzaski, obrotnice, trzpienie stosu obciążników	Codziennie	Co tydzień
Wyczyść: tapicerkę	Codziennie	Co tydzień
Sprawdź: linki lub pasy oraz ich naprężenie	Codziennie	Co tydzień
Sprawdź: drążki i uchwyty dodatkowe	Co tydzień	Co 3 miesiące
Sprawdź: wszystkie naklejki	Co tydzień	Co 3 miesiące
Sprawdź: wszystkie nakrętki i śruby; dokręć w razie	Co tydzień	Co 3 miesiące
Sprawdź: powierzchnię antypoślizgową	Co tydzień	Co 3 miesiące
Wyczyść i nasmaruj: prowadnice smarem na bazie teflonu (PTFE) (Superlube)	Co miesiąc	Co 3 miesiące
Nasmaruj: tuleje siedziska, tuleje Turcite, łożysko liniowe	Co miesiąc	Co 3 miesiące
Wyczyść i zabezpiecz woskiem: wszystkie błyszczące	Co 6 miesięcy	Co rok
Uzupełnij smarem: łożyska liniowe	Co 6 miesięcy	Co rok
Wymień: linki, pasy i elementy łączące	Co rok	Co 3 lata

OGÓLNE INFORMACJE O KONSERWACJI

CIEGNA, SWORZNIE ZABEZPIECZAJĄCE, ZATRZASKI, OBROTNICE,
TRZPIENIE STOSU OBCIĄŻNIKÓW:

- Sprawdzaj wszystkie elementy pod kątem widocznych śladów zużycia lub uszkodzenia.
- Sprawdzaj sprężyny w zatrzaskach i sworzniach zabezpieczających pod kątem prawidłowego naprężenia i ustawienia.
- Jeśli sprężyna zacina się lub straciła sprężystość, natychmiast ją wymień.

NAKLEJKI:

- Zapoznaj się ze wszystkimi ostrzeżeniami dotyczącymi bezpieczeństwa i innymi informacjami dla użytkownika umieszczonymi na każdej naklejce.

NAKRĘTKI I ŚRUBY:

- Sprawdzaj wszystkie nakrętki i śruby pod kątem poluzowania i dokręcaj w razie potrzeby.
- Okresowo wykonuj pełne dokręcenie wszystkich elementów mocujących, aby upewnić się, że są prawidłowo naprężone.

POWIERZCHNIE ANTYPOŚLIZGOWE:

- Powierzchnie te zostały zaprojektowane tak, aby zapewnić stabilne oparcie i należy je wymienić, gdy wykazują oznaki zużycia lub stają się śliskie.

PASY I LINKI:

- Stosujemy wyłącznie pasy wysokiej jakości oraz linki spełniające normy wojskowe (mil-spec).
- Wzrokowo sprawdzaj pasy i linki pod kątem postrzępienia, pęknięć, łuszczenia się lub przebarwień.
- Gdy urządzenie nie jest używane, ostrożnie przesun palcami wzdłuż pasa lub linki, aby wyczuć ewentualne przecięczenia lub wybrzuszenia.
- Natychmiast wymień pasy i linki przy pierwszych oznakach uszkodzenia lub zużycia. Nie korzystaj z urządzenia, dopóki pasy lub linki nie zostaną wymienione.

NAPRĘŻENIE PASÓW I LINEK:

- Zgodnie z instrukcją obsługi, w przypadku stosowania pasów lub linek sprawdzaj wszystkie mocowania śrubowe, aby upewnić się, że są prawidłowo zamocowane.
- Sprawdzaj luz na linkach i w razie potrzeby wyreguluj ich naprężenie.

TULEJE SIEDZISKA, PROWADNICE:

- Przed nałożeniem smaru przetrzyj rury regulacyjne niestrzępiącą się, bezpyłową szmatką.
- Nasmaruj tuleje siedziska i prowadnice sprayem smarującym na bazie silikonu lub teflonu.

ŁOŻYSKA LINIOWE:

- Zgodnie z instrukcją obsługi ostrożnie wymontuj łożysko z obudowy i nałóż palcem porcję lekkiego smaru (litowego, Super Lube itp.) do wnętrza łożyska. Palcem wciśnij smar w kulki łożyska i ich bieżnie. Powtarzaj czynność, aż bieżnie kulek będą całkowicie pokryte smarem. Włóż wałek z powrotem do łożyska i zetrzyj nadmiar smaru.

TAPICERKA:

- Aby zapewnić długą żywotność tapicerki i odpowiednią higienę, po każdym treningu przecieraj wszystkie tapicerowane elementy wilgotną szmatką.
- Okresowo czyść tapicerkę łagodnym mydłem lub przeznaczonym do tego środkiem do czyszczenia winylu, aby zapobiec pękaniu lub wysychaniu materiału. Unikaj środków ściernych lub nieprzeznaczonych do winylu.
- Natychmiast wymieniaj rozdartą lub zużytą tapicerkę.
- Trzymaj ostre lub spiczaste przedmioty z dala od tapicerki.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁOWEGO

Skorzystaj z niniejszej instrukcji, aby zapoznać się z podstawowymi ćwiczeniami możliwymi do wykonania na urządzeniu. Aby uzyskać maksymalne efekty i uniknąć ewentualnych obrażeń, skonsultuj się z trenerem personalnym w celu opracowania pełnego programu ćwiczeń.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń zawsze skonsultuj się z lekarzem.

Aby odnieść sukces w swoim programie treningowym, ważne jest zrozumienie podstawowych zasad treningu siłowego. Skoro masz już swoje urządzenie, naturalne jest, że chcesz jak najszybciej rozpocząć ćwiczenia. Najpierw określ realistyczny zestaw celów i założeń. Ustalenie odpowiedniego dla siebie planu treningowego przed rozpoczęciem znacząco przyczyni się do Twojego sukcesu. Przed treningiem oporowym odpowiednio się rozgrzej. Rozciąganie, joga, jogging, ćwiczenia kalisteniczne lub inny trening cardio mogą pomóc przygotować ciało do większego obciążenia związanego z podnoszeniem ciężarów.

Naucz się prawidłowej techniki wykonywania ćwiczenia, zanim zaczniesz używać dużych obciążeń. Prawidłowa technika jest ważna, aby uniknąć kontuzji i zapewnić pracę właściwych grup mięśniowych.

Znaj swoje ograniczenia. Jeśli dopiero zaczynasz trening siłowy lub wracasz do ćwiczeń po dłuższej przerwie, zacznij powoli i buduj bazową siłę stopniowo, w dłuższym okresie.

Zwracaj uwagę na oddech. Ogólna zasada mówi, aby wydychać powietrze podczas 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

PERSONAL SAFETY DURING ASSEMBLY

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

- Read all instructions before using the equipment. These instructions are written to ensure your safety and to protect the unit.
- Do not allow children on or near the equipment.
- Use the equipment only for its intended purpose as described in this guide. Do not use accessory attachments that are not recommended by the manufacturer; such attachments might cause injuries.
- Wear proper exercise clothing and shoes for your workout – no loose clothing.
- Be careful when getting on or off the equipment.
- Do not overexert yourself or work to exhaustion.
- If you feel any pain or abnormal symptoms, stop your workout immediately and consult your physician.
- Never operate the unit if it has been dropped or damaged.
- Never drop or insert anything into any opening in the equipment.
- Always check the unit and its cables before each use. Make sure that all fasteners and cables are secure and in good working condition.
- Frayed or worn cables can be dangerous and may cause injury. Periodically check these cables for any indication of wear.
- Keep hands, limbs, loose clothing, and long hair well out of the way of moving parts.
- Do not attempt to lift more weight than you can control safely.
- Do not use the equipment outdoors.
- Read each step in the assembly instructions and follow the steps in sequence. Do not skip ahead. If you skip ahead, you may later find that you have to disassemble components, and you may have damaged the equipment.
- Assemble and operate the equipment on a solid, level surface. Locate the unit a few feet from walls or furniture to provide easy access. The equipment is designed for your enjoyment. By



EN

following these precautions and using common sense, you will have many safe and pleasurable hours of healthful exercise with the equipment.

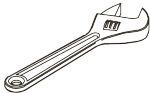
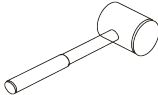
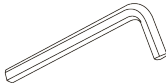
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Before beginning assembly, please take the time to read the instructions thoroughly. Please use the various lists in this manual to make sure that all parts have been included in your shipment. When ordering, use the part number and description from the lists. Use only our replacement parts when servicing. Failure to do so will void your warranty and could result in personal injury.

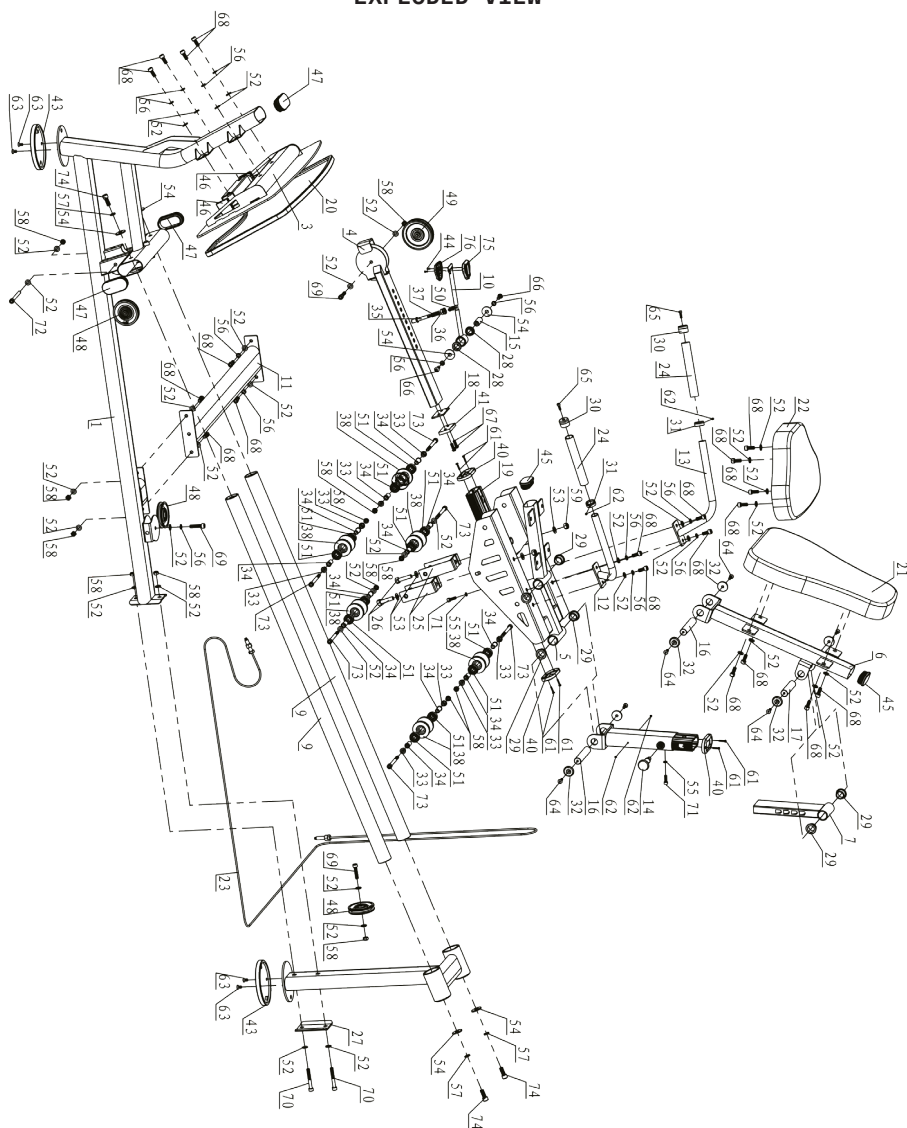
The equipment is designed to provide the smoothest, most effective exercise motion possible. After assembly, you should check all functions to ensure correct operation. If you experience problems, first recheck the assembly instructions to locate any possible errors made during assembly. If you are unable to correct the problem, call your authorized dealer. Be sure to have your serial number and this manual when calling. When all parts have been accounted for, continue on.

INSTRUCTIONS

TOOLS REQUIRED

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

EXPLODED VIEW



PARTS LIST

No.	Description	Specification	Qty
1	Kick Main Frame		1
2	Kick Back Upright Frame		1
3	Pedal Plate		1
4	Sliding Adjustable Frame		1
5	Seat Cushion Sliding Tube		1
6	Back Cushion Tube	φ25*129*M8	1
7	Adjustable Inner Tube		1
8	Adjustable Outer Tube		1
9	Sliding Tube		2
10	Adjustable Pin Frame		1
11	Kick Connection Frame		1
12	Left Handle Frame		1
13	Right Handle Frame		1
14	Back Pad Pin		1
15	Shaft		1
16	Rotating Shaft		2
17	Fixing Shaft		1
18	Limit Plate		1
19	Hollow Sleeve 250		1
20	Rubber Pedal		1
21	Back Cushion	550*320*65	1
22	Seat Cushion	400*260*65	1
23	Kick Leg Cable	φ5*4170	1
24	Handle Sleeve		2
25	Support Stand		2
26	Tightening Bolt		2
27	Connection Plate		1
28	Iron-base Powder Sleeve		2
29	Iron-base Sleeve		6
30	φ25 End Cap		2
31	φ25 Handle Ring		2
32	φ38 End Cap		6
33	Wheel Sleeve		8
34	Left Sleeve		12
35	Adjustable Pin		1
36	Pin Nut		1
37	Pin Spring		16
38	Wheel	φ63*φ35*58	6
39	Hollow Sleeve 200	94.4*44.8*200	1
40	Hollow Sleeve Cap	50*100	3
41	Base Rubber	70*45*10	1
42	Limit Washer	30*70*20	1
43	PVC Rubber Foot	169*129*16	2
44	Hex Counter-sunk Screw	M4*10	2
45	Stopper	PT40*80*2.5	1
46	Stopper	F50*3	2
47	Stopper	PT50*100*2.5	3
48	φ95 Pulley	φ95*24	3
49	φ115 Pulley	φ114*25.4	1
50	Link	08A (pitch 12.7)	1
51	Bearing	6202ZZ	12
52	Flat Washer	φ11*φ20*2	37
53	Flat Washer	φ13.5*φ24*2.5	4
54	Big Washer	φ13*φ37*3	6
55	Spring Washer	φ8	2
56	Spring Washer	φ10	13
57	Spring Washer	φ12	4
58	Nut	M10	13
59	Nut	M12	2
60	Phillips Screw	M6*15	2
61	Cross-slot Pan Head Self-tapping Screw	ST4.2*25	6

62	Hex Flat-head Screw	M6*6	4
63	Hex Counter-sunk Screw	M8*15	4
64	Hex Counter-sunk Screw	M8*25	6
65	Hex Socket-head Bolt	M6*20	2
66	Hex Bolt	M10*25	2
67	Hex Bolt	M8*25	2
68	Hex Socket-head Bolt	M10*25	20
69	Hex Socket-head Bolt	M10*45	3
70	Hex Socket-head Bolt	M10*75	2
71	Hex Socket-head Bolt	M8*25	2
72	Hex Socket-head Bolt	M10*95	1
73	Hex Socket-head Bolt	M10*100	6
74	Hex Socket-head Bolt	M12*30	4
75	Handle Top Cover	70*65*14	1
76	Handle Lower Cover	70*65*13.8	17

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

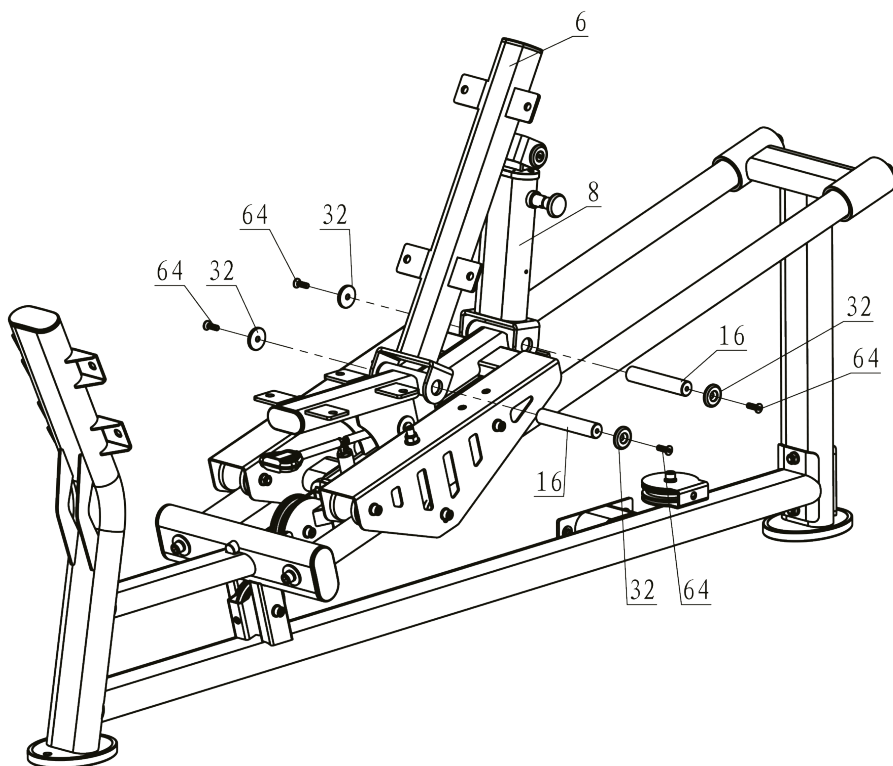
Assembly of the equipment takes professional installers about 2 hours. If this is the first time you have assembled this type of equipment, plan to spend more time. It is strongly recommended that the equipment be assembled by professional installers. You may find it quicker, safer, and easier to assemble this equipment with the help of a friend, as some of the components may be large, heavy, or awkward to handle alone. It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while fitting the components and reduce the possibility of injury during assembly.

As with any assembled product, proper alignment and adjustment are critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten the fasteners until instructed to do so. Be careful to assemble the components in the sequence presented in this guide.

ASSEMBLY STEPS

STEP 1.

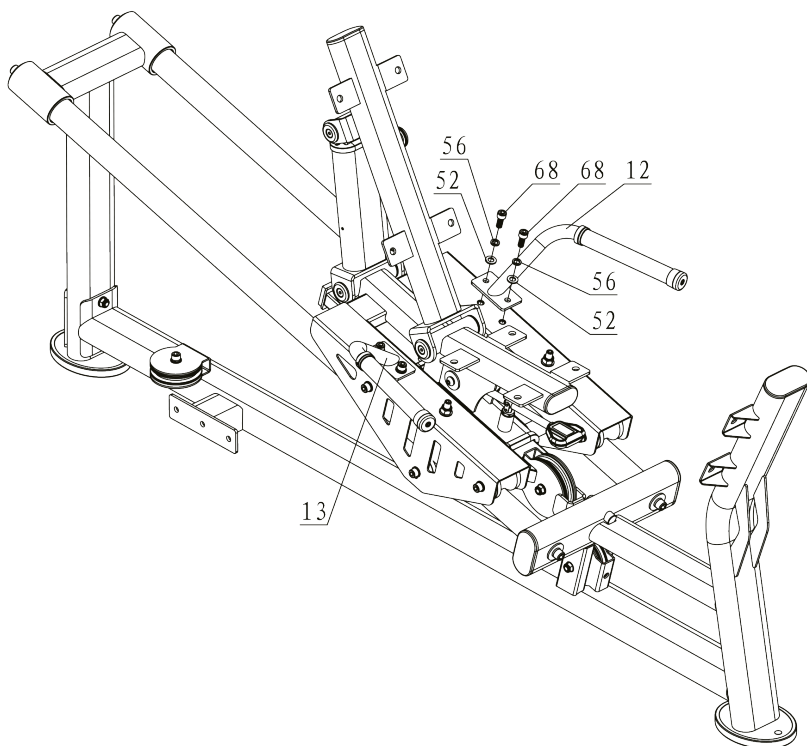
After unpacking the box, install parts #6 and #8 in the designated location as shown in the diagram. Fit #16 to each end respectively, then secure both ends using #32 and #64.



No.	Description	Specification	Qty
6	Back Cushion Tube	φ25*129*M8	1
8	Adjustable Outer Tube	φ38*φ9*6	1
16	Rotating Shaft		2
32	φ38 End Cap		4
64	Hex Counter-sunk Screw	M8*25	4

STEP 2.

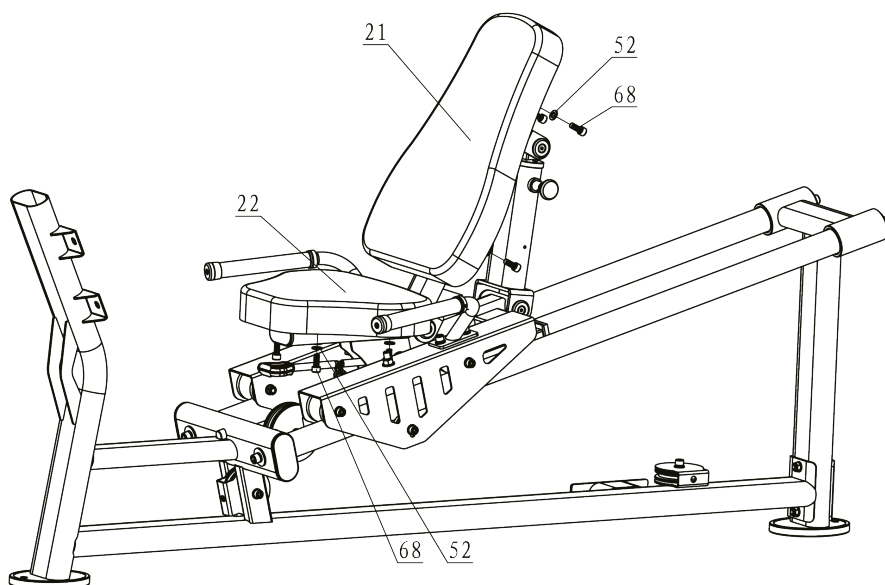
- Install #12 in the designated location as shown in the diagram, using 2x #52, 2x #56, and 2x #68.
- Install #13 in the designated location as shown in the diagram, using 2x #52, 2x #56, and 2x #68.



No.	Description	Specification	Qty
12	Left Handle Frame		1
13	Right Handle Frame		1
52	Flat Washer	$\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	4
56	Spring Washer	$\phi 10$	4
68	Hex Socket-head Bolt	M10*25	4

STEP 3.

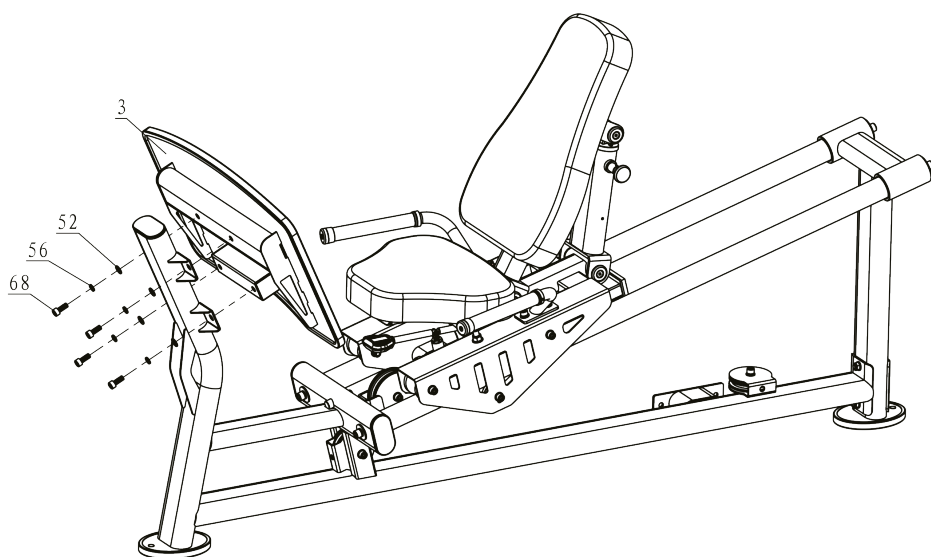
Install #21 and #22 in the designated location as shown in the diagram, using 8x #52 and 8x #68.



No.	Description	Specification	Qty
21	Back Cushion	550*320*65	1
22	Seat Cushion	400*260*65	1
52	Flat Washer	Φ11*Φ20*2	8
68	Hex Socket-head Bolt	M10*25	8

STEP 4.

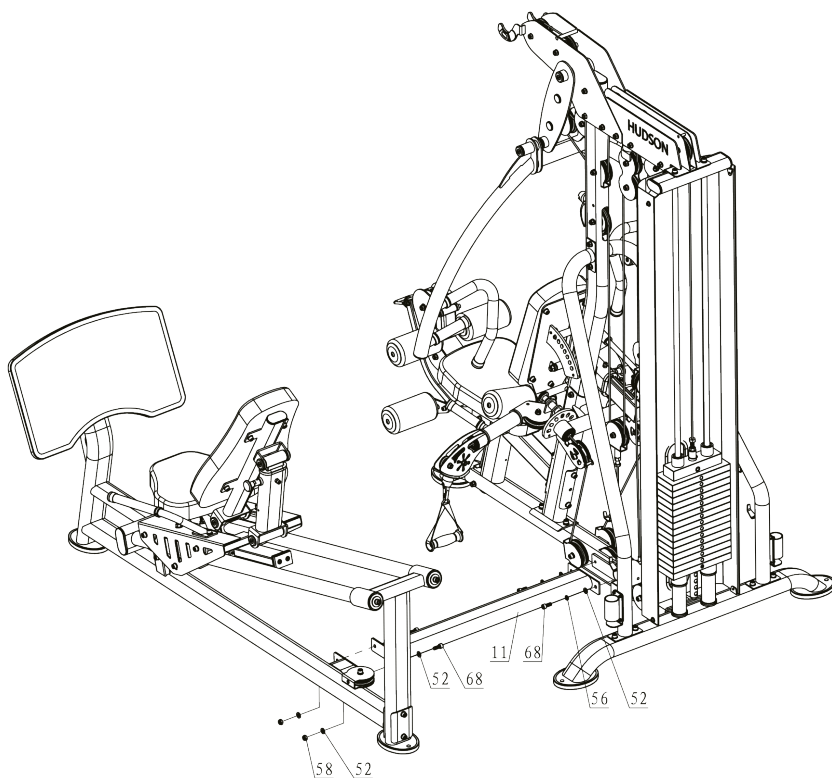
Install #3 in the designated location as shown in the diagram, using 4x #52, 4x #56, and 4x #68.



No.	Description	Specification	Qty
3	Pedal Plate		1
52	Flat Washer	$\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	4
56	Spring Washer	$\phi 10$	4
68	Hex Socket-head Bolt	M10*25	4

STEP 5.

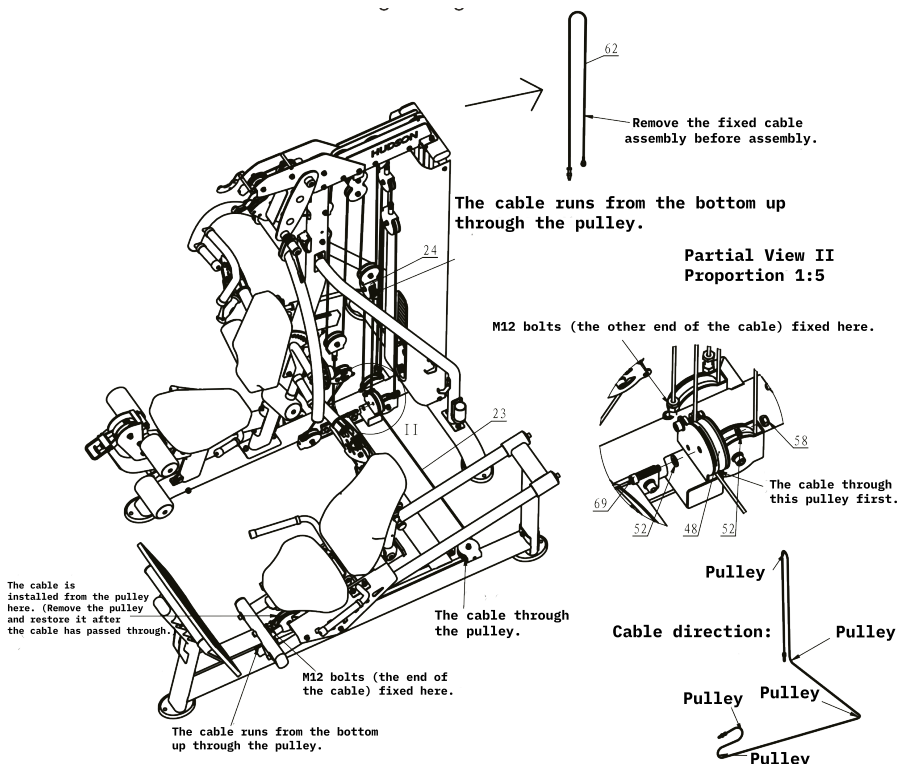
- Install one end of #11 to the main frame of the gym unit, using 2x #52, 2x #56, and 2x #68.
- Install the other end of #11 to the main frame of the leg press unit, using 4x #52, 2x #58, and 2x #68.



No.	Description	Specification	Qty
11	Kick Connection Frame	$\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	1
52	Flat Washer	$\phi 10$	6
56	Spring Washer	M10	2
58	Nut	M10 $\times$ 25	2
68	Hex Socket-head Bolt		4

STEP 6.

- First remove #62 from the gym unit.
- Install the cable starting from the front end of the leg press machine, as shown in the diagram. Fix #48 with #52, #58, and #69 according to the cable direction indicated in view „II“. Then thread the cable upwards through pulley #24 and the 95 turning pulley frame on the gym unit, as shown in the diagram.
- Finally, secure the other end of the cable with an M12 bolt at the indicated location. If necessary, first remove any pulleys the cable passes through, then reposition and lock them after threading the cable through.





EN

No.	Description	Specification	Qty
23	Kick Leg Cable	φ5*4080	1
48	φ95 Pulley	φ95*24	1
52	Flat Washer	φ11*φ20*2	2
58	Nut	M10	1
69	Hex Socket-head Bolt	M10*45	1

MAINTENANCE SCHEDULE

Your equipment comes with commercial maintenance decal. For personal, in-home use, please follow the home maintenance schedule listed below.

Routine	Home Maintenance	Commercial Maintenance
Inspect: Links, Pull Pins, Snap Locks, Swivels, Weight Stack Pins	Daily	Weekly
Clean: Upholstery	Daily	Weekly
Inspect: Cables or Belts 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 needed	Weekly	3 Months
Inspect: Anti-Skid Surface	Weekly	3 Months
Clean & Lubricate: Guide Rods with a Teflon (PTFE)-based lubricant (Superlube)	Monthly	3 Months
Lubricate: Seat Sleeves, Turcite Bushings, Linear Bearing	Monthly	3 Months
Clean and Wax: All Glossy Finishes	6 Months	Yearly
Repack with Grease: Linear Bearings	6 Months	Yearly
Replace: Cables, Belts, and Connecting Parts	Yearly	3 Years



EN

GENERAL MAINTENANCE INFORMATION

LINKS, PULL-PINS, SNAP HOOKS, SWIVELS, WEIGHT STACK PINS:

- Check all pieces for signs of visible wear or damage.
- Check springs in snap hooks and pull-pins for proper tension and alignment.
- If a spring sticks or has lost its rigidity, replace it immediately.

DECALS:

- Inspect and familiarize yourself with any safety warnings or other user information posted on each decal.

NUTS AND BOLTS:

- Inspect all nuts and bolts for any loosening and tighten if needed.
- Go through a re-tightening sequence periodically to ensure that all hardware is properly tensioned.

ANTI-SKID SURFACES:

- These surfaces are designed to provide secure footing and need to be replaced if they appear worn or become slippery.

BELTS AND CABLES:

- We use only high-quality belts and mil-spec cables.
- Visually inspect the belts and cables for fraying, cracking, peeling, or discoloration.
- While the machine is not in use, carefully run your fingers along the belt or cable to feel for thinning or bulging areas.
- Replace belts and cables immediately at the first signs of damage or wear. Do not use the equipment until belts or cables have been replaced.

BELT AND CABLE TENSION:

- Referring to the Owner's Manual, when belts or cables are used, check all bolt attachments to make sure they are properly secured.
- Check slack in cables and re-adjust cable tension if needed.

SEAT SLEEVES, GUIDE RODS:

- Wipe down adjusting tubes with a dust-free rag before applying lubricant.
- Lubricate seat sleeves and guide rods with a silicone- or Teflon-based lubricant spray.

LINEAR BEARINGS:

- Referring to the Owner's Manual, carefully disassemble the bearing from its housing and place a finger-full of light grease



EN

(lithium, Super Lube, etc.) into the inside of the bearing. Using your finger, press the grease into the ball bearings and their tracks. Repeat until the ball bearing tracks are full of grease. Insert the shaft back into the bearing and wipe off excess grease.

UPHOLSTERY:

- To ensure prolonged upholstery life and proper hygiene, all upholstered pads should be wiped down with a damp cloth after every workout.
- Periodically use a mild soap or an approved vinyl upholstery cleaner to prevent cracking or drying. Avoid using abrasive cleaners or cleaners not intended for use on vinyl.
- Replace torn or worn upholstery immediately.
- Keep sharp or pointed objects clear of all upholstery.



EN

WEIGHT TRAINING TIPS

Use this manual to guide you through the basic exercises you can perform on your equipment. To achieve maximum results and avoid possible injury, consult a fitness professional to develop your complete exercise program.

Always consult your physician before starting any exercise program.

To be successful in your exercise program, it is important to develop an understanding of the basic principles of strength training. Now that you have your equipment, it is only natural that you want to get started immediately. First, determine a set of realistic goals and objectives for yourself. By deciding on an exercise plan that is right for you prior to starting, you will contribute significantly to your success.

Warm up properly before engaging in weight resistance training. Stretching, yoga, jogging, calisthenics, or other cardiovascular exercise can help prepare your body for the heavier work load of lifting weights.

Learn how to perform the exercise correctly before using heavy weight. Correct form is important to avoid injury and to ensure that you work the proper muscle groups.

Know your limitations. If you are new to weight training or are embarking on an exercise regimen after a long lay-off, start slowly and build foundational strength over a longer period of time.

Pay attention to your breathing. Exhale when you exert is a general rule of thumb. Never hold your breath.