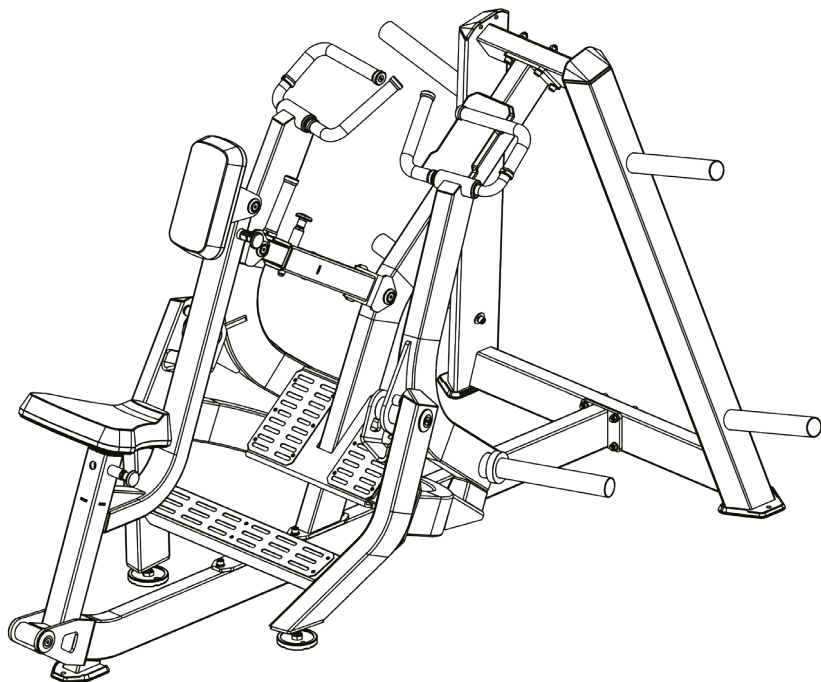




**Maszyna do wiosłowania w pozycji siedzącej na wolny ciężar Elite
URQ-203
Seated Row Plate Loaded Elite URQ-203**

**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
- Rysunek złożeniowy
- Lista części
- Instrukcje montażu
- Kroki montażu od 1 do 7
- Harmonogram konserwacji
- Ogólne zasady konserwacji
- Wskazówki dotyczące treningu siłowego

IMPORTER:
MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA
UL. BOCZNA 41
27-200 STARACHOWICE
POLAND
SKLEP@MARBO.PL
MADE IN CHINA

Ważne instrukcje bezpieczeństwa

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

- Przed użyciem urządzenia przeczytaj wszystkie instrukcje. Służą one zapewnieniu bezpieczeństwa użytkownika i ochronie urządzenia.
- Nie pozwalaj dzieciom wchodzić na urządzenie ani przebywać w jego bezpośrednim sąsiedztwie.
- Używaj urządzenia wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w tej instrukcji. Nie stosuj akcesoriów niezalecanych przez producenta, ponieważ mogą spowodować uraz.
- Zakładaj odpowiednią odzież i obuwie treningowe. Nie noś luźnej odzieży.
- Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego.
- Nie przeciążaj organizmu ani nie ćwicz do całkowitego wyczerpania.
- Jeśli poczujesz ból lub wystąpią nietypowe objawy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
- Nie używaj urządzenia, jeśli zostało upuszczone lub uszkodzone.
- Nie wrzucaj ani nie wkładaj przedmiotów do otworów urządzenia.
- Przed każdym użyciem sprawdź urządzenie. Upewnij się, że wszystkie elementy mocujące, trzpienie regulacyjne i trzpienie na talerze są prawidłowo zamocowane i sprawne.
- 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

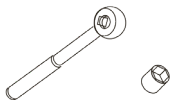
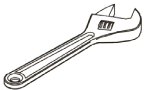
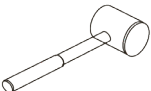
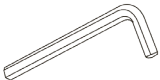
- Przeczytaj każdy krok montażu i wykonuj kroki w podanej kolejności. Nie pomijaj kroków, ponieważ może to wymagać późniejszego demontażu części i doprowadzić do uszkodzenia urządzenia.
- Montuj i używaj urządzenia na stabilnej, równej powierzchni. Pozostaw odpowiedni odstęp od ścian i mebli, aby zapewnić 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

[illegible]

Lista części

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama tylna		1
2	Stopka gumowa	173×112,4×16×6,5	2
3	Zaślepka	139×58,5×61	2
4	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M5×10	8
5	Rama podstawy		1
6	Stopka gumowa	123,8×113,8×17	1
7	Rama łącząca		1
8	Wałek podpory klatki piersiowej	Ø25×90×M10	2
9	Tuleja z brązu 38-25	Ø38×Ø32×Ø25×18	8
10	Krótką tuleja stożkowa	Ø31×Ø25,1×7	6
11	Zaślepka aluminiowa Ø38	Ø38×10,5×7	6
12	Krótką płytę podestu antypoślizgowego	149×235×2	2
13	Śruba imbusowa z łbem stożkowym	M4×8	18
14	Śruba imbusowa z łbem stożkowym	M10×25	12
15	Boczna rama podporowa		1
16	Regulowana podpora podłoża		2
17	Długa płyta podestu antypoślizgowego	575×91×2	1
18	Nakrętka cienka M16	M16	2
19	Mała stopka gumowa	Ø96×Ø90×14	2
20	Tuleja ogranicznika	Ø25×Ø19×20	2
21	Boczna rama łącząca		1
22	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8×35	4
23	Podkładka płaska	Ø9×Ø16×1,6	4
24	Gumowa poduszka ogranicznika	(60-50)×50×100	2
25	Rama prawego ramienia		1
26	Długi wałek ramienia	Ø25×134×M10	2
27	łożysko	Ø47×Ø25×15	4
28	Tuleja stożkowa	Ø31×Ø25,1×9	4
29	Zaślepka wałka Ø56	Ø56×Ø10,5×7	8
30	Zaślepka uchwyty Ø25	Ø34,5×Ø26,2×Ø8,5×15	5
31	Pierścień uchwyty Ø25	Ø34,5×Ø26×15	5
32	Śruba imbusowa z łbem stożkowym	M8×25	5
33	Wkręt dociskowy imbusowy	M6×4	10
34	Wkręt dociskowy imbusowy	M8×6	2
35	Ośłona uchwyty 260	Ø24×3×260	2
36	Ośłona uchwyty 300	Ø24×3×300	2
37	Rama lewego ramienia		1
38	Rama mechanizmu przegubowego		1
39	Rama siedziska		1
40	Płyta podpory klatki piersiowej	190×107×6	1
41	Wałek obrotu podpory klatki piersiowej	Ø25×106×M10	1
42	Wałek ramy siedziska	Ø25×94×M10	1
43	Krótki trzpień regulacyjny ze sprężyną		2
44	Długi trzpień regulacyjny ze sprężyną		1
45	Śruba imbusowa z łbem zaokrąglonym	M8×25	2
46	Podkładka sprężysta	Ø8	2
47	Tuleja prowadząca	127×59,3×9,9	8
48	Tuleja plastikowa	Ø21×Ø13,5×18	1
49	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8×25	1
50	Rama regulacyjna podpory klatki piersiowej		1
51	Wewnętrzna rama regulacyjna podpory klatki piersiowej		1
52	Ośłona uchwyty 120	Ø24×3×120 (TPV)	1
53	Trzpień do przechowywania talerzy		4
54	Zaślepka aluminiowa	Ø43,9×6	6
55	Odbojnik talerzy	Ø77×Ø47,8×19	6

56	Trzpień do zakładania talerzy		2
57	Tabliczka z instrukcją	250×150×15	1
58	Śruba z łbem sześciokątnym	M10×25	1
59	Śruba imbusowa z łbem stożkowym	M10×35	2
60	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×25	7
61	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×30	9
62	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×75	12
63	Podkładka sprężysta	Ø10	12
64	Podkładka płaska	M5 (Ø5,5×Ø10×1)	4
65	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	37
66	Podkładka powiększona	Ø10,5×Ø30×2,5	4
67	Nakrętka	M10	12
68	Poduszka podpory klatki piersiowej	290×150×60	1
69	Poduszka siedziska	350×320×75	1

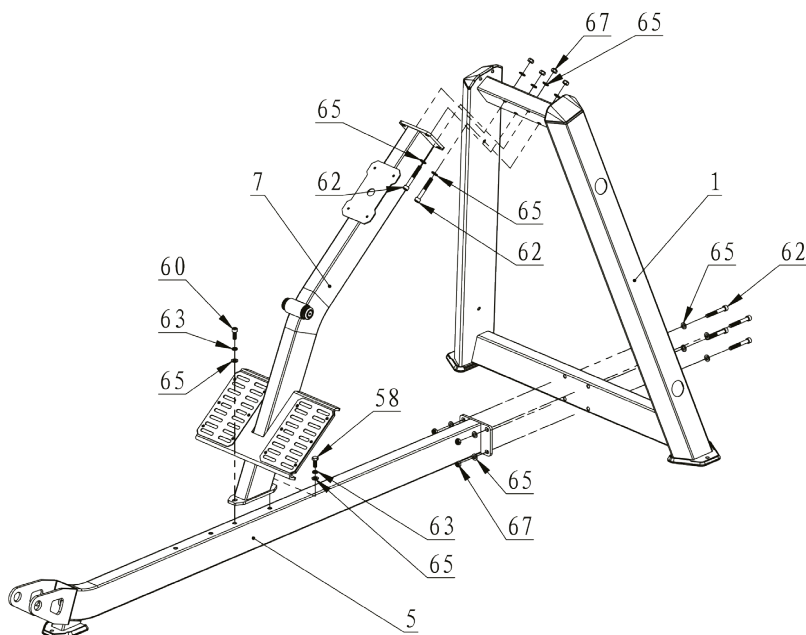
Instrukcje montażu

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

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

Krok 1

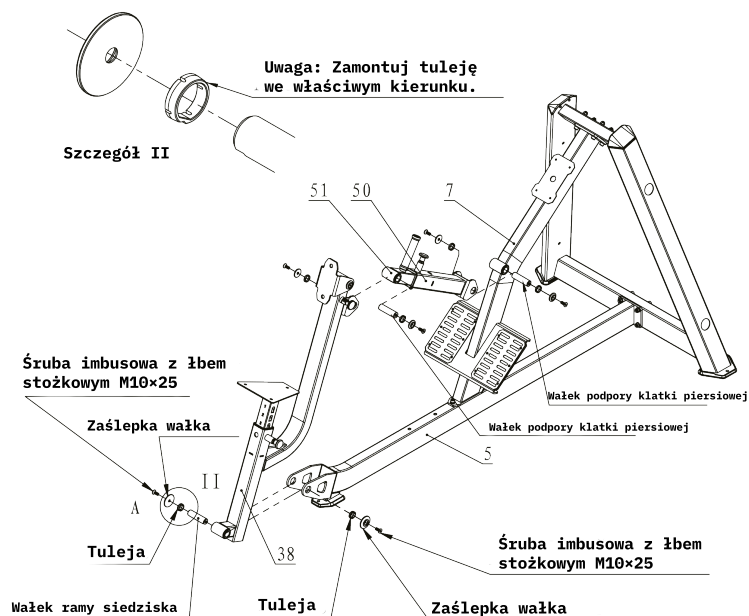
1. Przymocuj ramę podstawy (#5) do ramy tylnej (#1), używając 4 śrub (#62), 8 podkładek płaskich (#65) i 4 nakrętek (#67).
2. Przymocuj ramę łączącą (#7) do (#5), używając 1 śruby (#58), 1 śruby (#60), 2 podkładek sprężystych (#63) i 2 podkładek płaskich (#65).
3. Przymocuj (#7) do (#1), używając 4 śrub (#62), 8 podkładek płaskich (#65) i 4 nakrętek (#67).



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama tylna		1
5	Rama podstawy		1
7	Rama łącząca		1
58	Śruba z łbem sześciokątnym	M10×25	1
60	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×25	1
62	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×75	8
63	Podkładka sprężysta	Ø10	2
65	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	18
67	Nakrętka	M10	8

Krok 2

1. Zdemontuj wstępnie zamontowany komplet mocujący z ramy mechanizmu przegubowego (#38): 2 śruby, 2 zaślepki wałka, wałek ramy siedziska oraz tuleje. Zachowaj cały komplet.
2. Użyj zdjętego kompletu do zamontowania (#38) na ramie podstawy (#5).
3. Zdemontuj wstępnie zamontowany komplet mocujący z ramy łączącej (#7): 2 śruby, 2 zaślepki wałka, wałek podpory klatki piersiowej oraz tuleje. Zachowaj cały komplet.
4. Użyj tego kompletu do połączenia ramy regulacyjnej podpory klatki piersiowej (#50) z (#7).
5. Zdemontuj wstępnie zamontowany komplet mocujący z wewnętrznej ramy regulacyjnej podpory klatki piersiowej (#51): 2 śruby, 2 zaślepki wałka, wałek podpory klatki piersiowej oraz tuleje. Zachowaj cały komplet.
6. Zamontuj (#51) na (#38), używając kompletu zdjętego z (#51). Zamontuj tuleje we właściwym kierunku, jak pokazano na szczególe II.



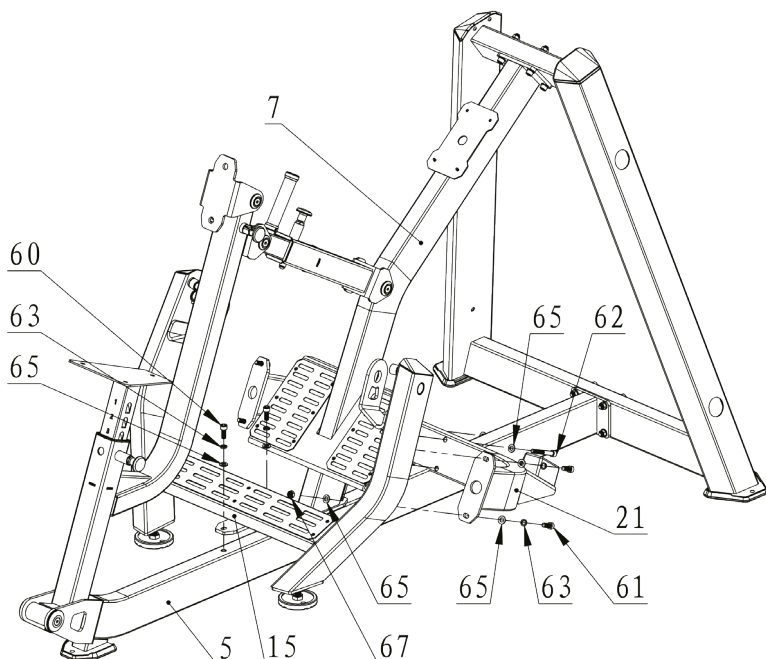


PL

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
5	Rama podstawy		1
7	Rama łącząca		1
38	Rama mechanizmu przegubowego		1
50	Rama regulacyjna podpory klatki piersiowej		1
51	Wewnętrzna rama regulacyjna podpory klatki piersiowej		1

Krok 3

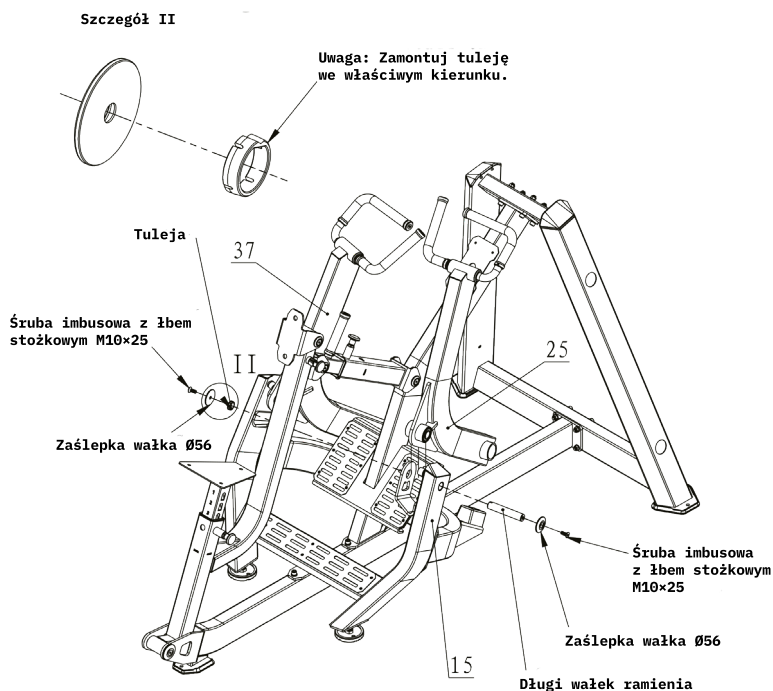
1. Przymocuj boczną ramę łączącą (#21) do (#7), używając 4 śrub (#62), 8 podkładek płaskich (#65) i 4 nakrętek (#67).
2. Przymocuj boczną ramę podporową (#15) do (#21), używając 4 śrub (#61), 4 podkładek sprężystych (#63) i 4 podkładek płaskich (#65).
3. Przymocuj (#15) do (#5), używając 2 śrub (#60), 2 podkładek sprężystych (#63) i 2 podkładek płaskich (#65).



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
5	Rama podstawy		1
7	Rama łącząca		1
15	Boczna rama podporowa		1
21	Boczna rama łącząca		1
60	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×25	2
61	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×30	4
62	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×75	4
63	Podkładka sprężysta	Ø10	6
65	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	14
67	Nakrętka	M10	4

Krok 4

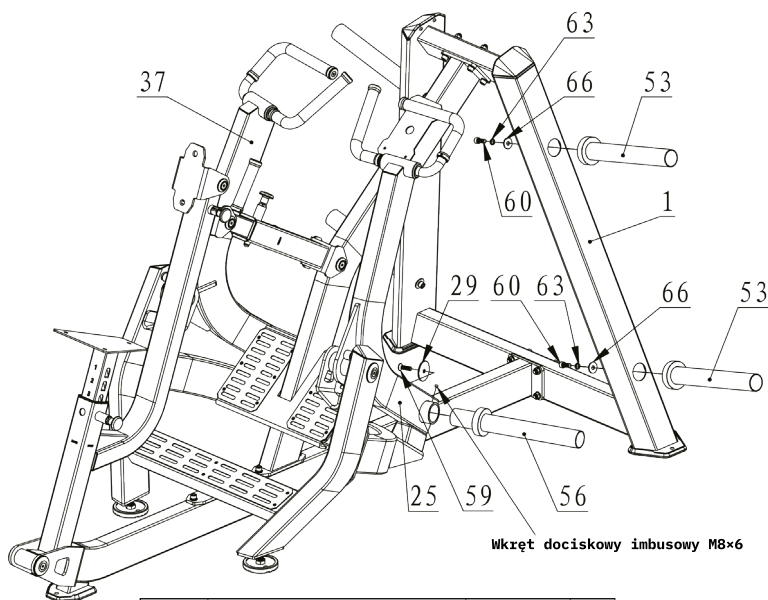
1. Zdemontuj wstępnie zamontowany komplet mocujący z ramy prawego ramienia (#25): 2 śruby, 2 zaślepki wałka Ø56, długi wałek ramienia oraz tuleje. Zachowaj cały komplet.
 2. Użyj zdjętego kompletu do zamontowania (#25) na bocznej ramie podporowej (#15).
 3. W ten sam sposób zamontuj ramę lewego ramienia (#37) na (#15), używając jej własnego wstępnie zamontowanego kompletu mocującego.
- Zamontuj tuleje we właściwym kierunku, jak pokazano na szczególe II.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
15	Boczna rama podporowa		1
25	Rama prawego ramienia		1
37	Rama lewego ramienia		1

Krok 5

1. Zamontuj cztery trzpień do przechowywania talerzy (#53) na (#1). Każdy trzpień zamocuj za pomocą 1 śruby (#60), 1 podkładki sprężystej (#63) i 1 podkładki powiększonej (#66).
2. Poluzuj wkręt dociskowy M8×6 (#34) przy prawym ramieniu (#25).
3. Przymocuj trzpień do zakładania talerzy (#56) do (#25), używając 1 zaślepki wałka (#29) i 1 śruby (#59).
4. Dokręć wkręt dociskowy M8×6 (#34).
5. W ten sam sposób przymocuj drugi trzpień (#56) do lewego ramienia (#37), używając drugiej zaślepki (#29) i drugiej śruby (#59). Poluzuj i ponownie dokręć wkręt dociskowy tego ramienia.

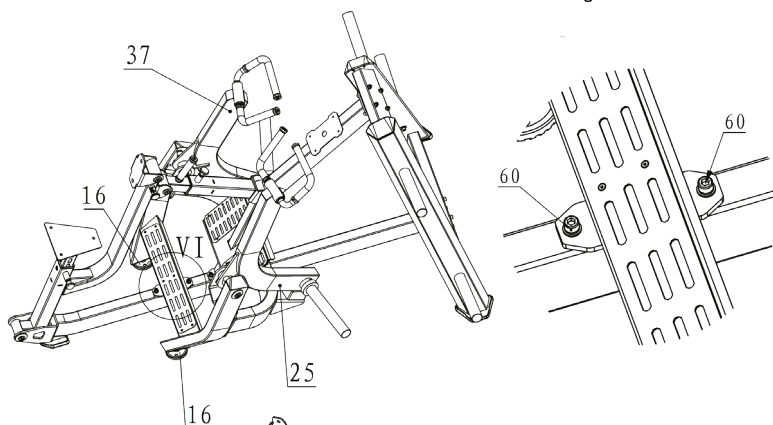


Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama tylna		1
25	Rama prawego ramienia		1
29	Zaślepka wałka Ø56	Ø56×Ø10.5×7	2
37	Rama lewego ramienia		1
53	Trzpień do przechowywania talerzy		4
56	Trzpień do zakładania talerzy		2
59	Śruba imbusowa z łbem stożkowym	M10×35	2
60	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×25	4
63	Podkładka sprężysta	Ø10	4
66	Podkładka powiększona	Ø10.5×Ø30×2.5	4

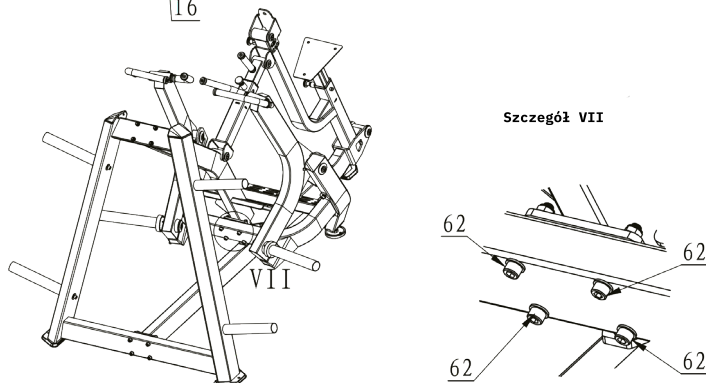
Krok 6

1. Poluzuj śruby (#60) i (#62) wskazane na rysunku.
2. Ustaw prawe i lewe ramię (#25 i #37) we właściwym położeniu, regulując podpory podłoża (#16).
3. Po regulacji dokręć najpierw śruby (#60), a następnie śruby (#62), jak pokazano na szczegółach VI i VII.

Szczegół VI



Szczegół VII



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
16	Regulowana podpora podłoża		2
25	Rama prawego ramienia		1
37	Rama lewego ramienia		1
60	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×25	2
62	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×75	4

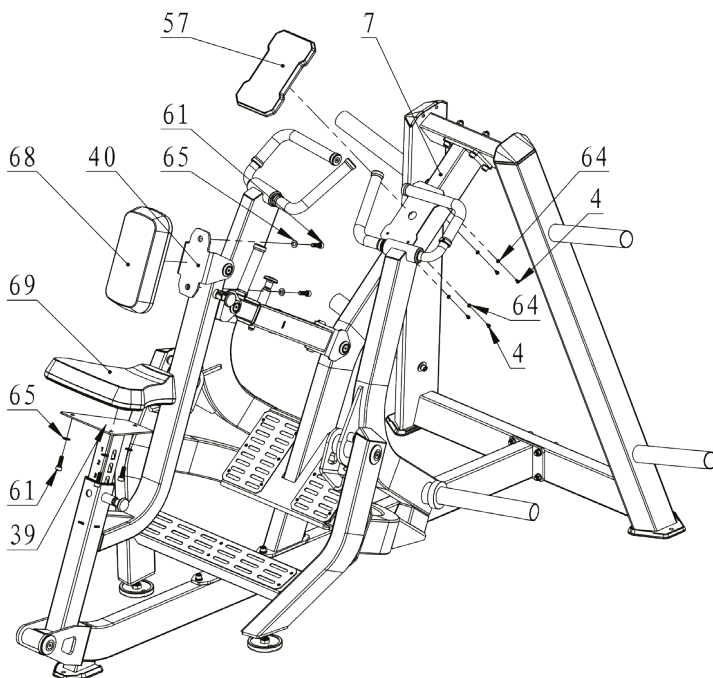
Krok 7

1. Przymocuj poduszkę siedziska (#69) do ramy siedziska (#39), używając 3 śrub (#61) i 3 podkładek płaskich (#65).

2. Przymocuj poduszkę podpory klatki piersiowej (#68) do płyty podpory (#40), używając 2 śrub (#61) i 2 podkładek płaskich (#65).

3. Przymocuj tabliczkę z instrukcją (#57) do (#7), używając 4 śrub (#4) i 4 podkładek płaskich (#64).

UWAGA Po zakończeniu montażu dokręć wszystkie elementy mocujące, w tym te zamontowane we wcześniejszych krokach. Przed użyciem sprawdź prawidłowe działanie urządzenia.



Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
4	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M5×10	4
7	Rama łącząca		1
39	Rama siedziska		1
40	Płyta podpory klatki piersiowej	190×107×6	1
57	Tabliczka z instrukcją	250×150×15	1
61	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×30	5
64	Podkładka płaska	M5 (Ø5,5×Ø10×1)	4
65	Podkładka płaska	Ø11×Ø20×2	5
68	Poduszka podpory klatki piersiowej	290×150×60	1
69	Poduszka siedziska	350×320×75	1

Harmonogram konserwacji

Stosuj harmonogram odpowiedni dla użytkowania komercyjnego lub domowego. Przecieraj tapicerkę po każdym treningu.

Czynność konserwacyjna	Użytkowanie komercyjne	Użytkowanie domowe	Data ostatniej konserwacji
Sprawdź trzpienie regulacyjne i mechanizmy blokujące	Codziennie	Co tydzień	
Wyczyść tapicerkę	Codziennie	Co tydzień	
Sprawdź płynność ruchu ramion i uchwytów oraz połączenia obrotowe i łożyska pod kątem hałasu, zacinań i nadmiernych luzów	Codziennie	Co tydzień	
Sprawdź ramę, ramiona, uchwyty i trzpienie na talerze	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź wszystkie naklejki informacyjne	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź wszystkie nakrętki i śruby oraz dokręć je w razie potrzeby	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdź powierzchnie antypoślizgowe	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Sprawdzaj podpory podłoża i stabilność urządzenia	Co tydzień	Co 3 miesiące	
Czyść i sprawdzaj mechanizmy regulacji siedziska i podpory klatki piersiowej	Co miesiąc	Co 3 miesiące	
Wyczyść i nawoskuj wszystkie powierzchnie z połyskiem	Co 6 miesięcy	Co rok	

Ogólne zasady konserwacji

Trzpienie regulacyjne i mechanizmy blokujące

Sprawdź trzpienie regulacyjne i mechanizmy blokujące pod kątem widocznego zużycia i uszkodzeń. Upewnij się, że każdy trzpień sprężynowy przesuwają się swobodnie, prawidłowo wraca do pozycji wyjściowej i całkowicie wchodzi w otwór regulacyjny. Nie używaj urządzenia, jeśli trzpień zacina się, nie blokuje ustawienia lub utracił sprężystość. Przed dalszym użyciem wymień niesprawne elementy.

Tapicerka

Aby przedłużyć trwałość tapicerki i zachować higienę, po każdym treningu przetrzyj wszystkie tapicerowane poduszki wilgotną ściereczką. Okresowo stosuj łagodne mydło lub dopuszczony środek do czyszczenia tapicerki winylowej, aby ograniczyć jej wysychanie i pękanie. Nie używaj środków ściernych ani produktów nieprzeznaczonych do winylu. Natychmiast wymień podartą lub zużytą tapicerkę. Trzymaj ostre i 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

Sprawdź, czy nakrętki i śruby nie poluzowały się, i dokręcaj je w razie potrzeby. Okresowo sprawdzaj i kolejno dokręcaj wszystkie elementy mocujące, aby zapewnić prawidłowe dokręcenie połączeń.

Powierzchnie antypoślizgowe

Powierzchnie te zapewniają stabilne oparcie dla stóp. Wymień je, jeśli są zużyte lub stały się śliskie.

Rama ramiona uchwyty i trzpienie na talerze

Sprawdź ramę, ramiona maszyny, uchwyty, trzpienie do zakładania talerzy i trzpienie do ich przechowywania pod kątem widocznych uszkodzeń, luzów i odkształceń. Sprawdź elementy mocujące i upewnij się, że trzpienie są stabilnie zamocowane. Nie używaj urządzenia, jeśli którykolwiek z tych elementów jest uszkodzony lub poluzowany.

Mechanizmy regulacji siedziska i podpory klatki piersiowej

Przetrzyj dostępne powierzchnie mechanizmów regulacji siedziska i podpory klatki piersiowej oraz tuleje prowadzące czystą

ściereczką niepozostawiającą włókien. Usuń kurz i zabrudzenia. Sprawdź, czy elementy regulowane przesuwają się swobodnie i pewnie blokują w wybranym położeniu.

Połączenia obrotowe i łożyska

Bez talerzy na trzpieniach obciążających sprawdź płynność ruchu ramion i uchwytów. Zwróć uwagę na nietypowe odgłosy, zacinanie oraz nadmierne luzy w połączeniach obrotowych i łożyskach. W razie nieprawidłowości przerwij użytkowanie i zleć sprawdzenie lub naprawę danego elementu wykwalifikowanemu serwisowi.

Podpory podłoża

Sprawdź, czy regulowane podpory podłoża są stabilne, a urządzenie nie kołysze się. W razie potrzeby wykonaj regulację zgodnie z krokiem 6. Sprawdź stopki gumowe i wymień uszkodzone lub zużyte elementy.

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 osiągnięcie 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 dłuższej przerwie, rozpocznaj 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
- Exploded view
- Parts list
- Assembly instructions
- Assembly steps 1 to 7
- Maintenance schedule
- General maintenance information
- Weight training tips

IMPORTER:
MARBO ULIKOWSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWA
UL. BOCZNA 41
27-200 STARACHOWICE
POLAND
SKLEP@MARBO.PL
MADE IN CHINA



EN

Important safety instructions

Before beginning any fitness programme, obtain a full medical examination from your physician. Always observe the following basic precautions when using exercise equipment.

- Read all instructions before using the equipment. They are provided for your safety and to protect the equipment.
- Keep children away from the equipment.
- Use the equipment only for its intended purpose, as described in this manual. Do not use attachments that are not recommended by the manufacturer, as they may cause injury.
- Wear appropriate workout clothing and footwear. Do not wear loose clothing.
- Take care when getting on or off the equipment.
- Do not overexert yourself or exercise to exhaustion.
- If you experience pain or unusual symptoms, stop exercising immediately and consult your physician.
- Do not use the equipment if it has been dropped or damaged.
- Never drop or insert objects into any opening in the equipment.
- Before each use, inspect the equipment. Ensure that all fasteners, adjustment pins and weight plate pegs are secure and in good working order.
- Keep hands, limbs, loose clothing and long hair clear of moving parts.
- Do not attempt to lift more weight than you can safely control.
- Do not use the equipment outdoors.

Personal safety during assembly

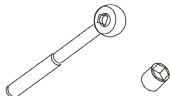
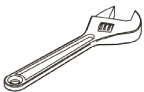
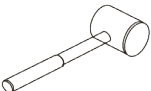
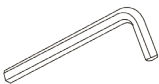
- Read and follow each assembly step in sequence. Do not skip steps: doing so may require you to disassemble components later and may damage the equipment.
- Assemble and use the equipment on a firm, level surface. Position it with adequate clearance from walls and furniture to allow easy access. Following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

General instructions

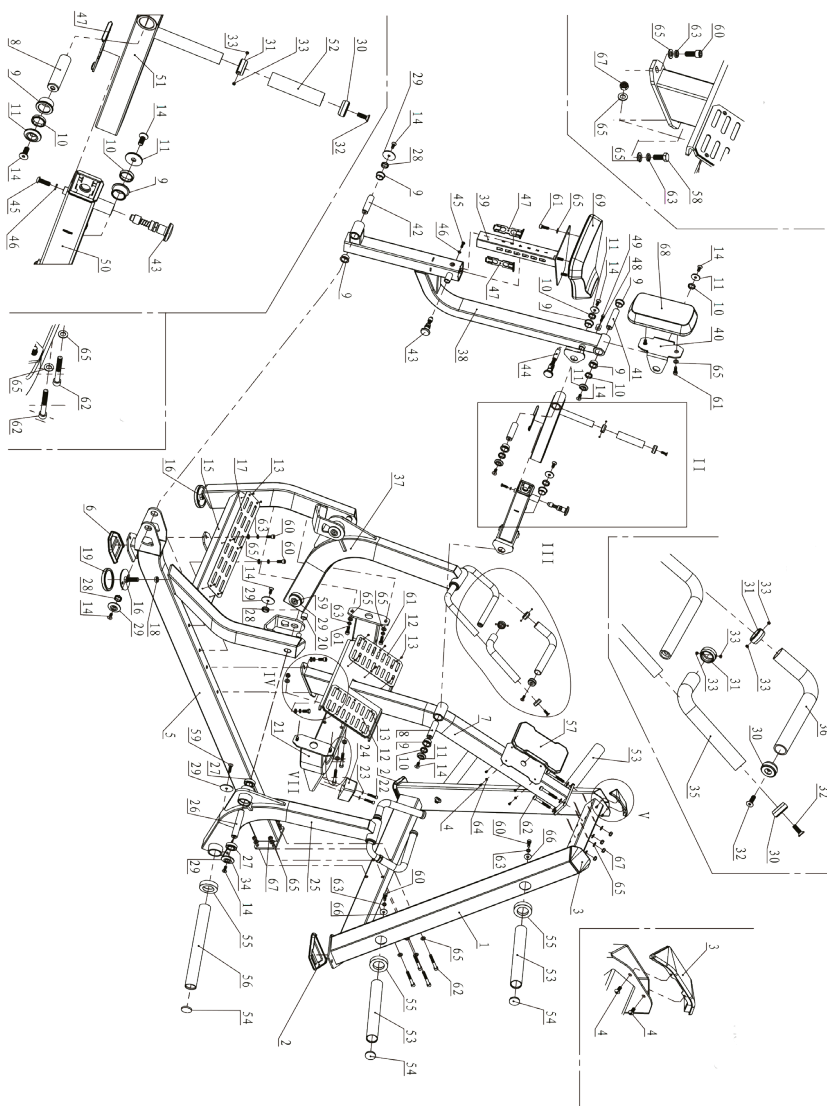
Read the instructions thoroughly before starting assembly. Check the lists in this manual to ensure that all parts have been supplied. When ordering replacement parts, quote the part number and description shown in the parts list. Use only replacement parts supplied by the manufacturer. Using other parts will void the warranty and may cause injury.

The equipment is designed to provide smooth, effective exercise movement. After assembly, check all functions to ensure that the equipment operates correctly. If a problem occurs, first review the assembly instructions for possible assembly errors. If you cannot resolve the problem, contact your authorised dealer. Have the equipment serial number and this manual available when you call. Once all parts have been accounted for, proceed with assembly.

Tools required

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

Exploded view



Parts list

No.	Description	Specification	Qty
1	Rear upright frame		1
2	Rubber foot	173×112.4×16×6.5	2
3	End cap	139×58.5×61	2
4	Hex socket head screw	M5×10	8
5	Base frame		1
6	Rubber foot	123.8×113.8×17	1
7	Connecting frame		1
8	Chest pad shaft	Ø25×90×M10	2
9	38-25 bronze bushing	Ø38×Ø32×Ø25×18	8
10	Short taper bushing	Ø31×Ø25.1×7	6
11	Ø38 aluminium end cap	Ø38×10.5×7	6
12	Short anti slip footplate	149×235×2	2
13	Hex socket countersunk head screw	M4×8	18
14	Hex socket countersunk head screw	M10×25	12
15	Side support frame		1
16	Adjustable floor support		2
17	Long anti slip footplate	575×91×2	1
18	M16 thin nut	M16	2
19	Small rubber foot	Ø96×Ø90×14	2
20	Stop post sleeve	Ø25×Ø19×20	2
21	Side connecting frame		1
22	Hex socket head screw	M8×35	4
23	Flat washer	Ø9×Ø16×1.6	4
24	Rubber stop pad	(60-50)×50×100	2
25	Right arm frame		1
26	Long arm shaft	Ø25×134×M10	2
27	Bearing	Ø47×Ø25×15	4
28	Taper sleeve	Ø31×Ø25.1×9	4
29	Ø56 shaft end cap	Ø56×Ø10.5×7	8
30	Ø25 grip end cap	Ø34.5×Ø26.2×Ø8.5×15	5
31	Ø25 grip ring	Ø34.5×Ø26×15	5
32	Hex socket countersunk head screw	M8×25	5
33	Hex socket set screw	M6×4	10
34	Hex socket set screw	M8×6	2
35	Grip cover 260	Ø24×3×260	2
36	Grip cover 300	Ø24×3×300	2
37	Left arm frame		1
38	Linkage frame		1
39	Seat pad frame		1
40	Chest pad support plate	190×107×6	1
41	Chest pad pivot shaft	Ø25×106×M10	1
42	Seat pad frame shaft	Ø25×94×M10	1
43	Short spring loaded adjustment pin assembly		2
44	Long spring loaded adjustment pin assembly		1
45	Hex socket button head screw	M8×25	2
46	Spring washer	Ø8	2
47	Guide sleeve	127×59.3×9.9	8
48	Plastic sleeve	Ø21×Ø13.5×18	1
49	Hex socket head screw	M8×25	1
50	Chest pad adjustment frame		1
51	Chest pad inner adjustment frame		1
52	Grip cover 120	Ø24×3×120(TPV)	1
53	Weight plate storage peg		4
54	Aluminium end cap	Ø43.9×6	6
55	Weight plate bumper	Ø77×Ø47.8×19	6

56	Weight loading horn		2
57	Instruction placard	250×150×15	1
58	Hex head screw	M10×25	1
59	Hex socket countersunk head screw	M10×35	2
60	Hex socket head screw	M10×25	7
61	Hex socket head screw	M10×30	9
62	Hex socket head screw	M10×75	12
63	Spring washer	Ø10	12
64	Flat washer	M5 (Ø5.5×Ø10×1)	4
65	Flat washer	Ø11×Ø20×2	37
66	Large washer	Ø10.5×Ø30×2.5	4
67	Nut	M10	12
68	Chest pad	290×150×60	1
69	Seat pad	350×320×75	1

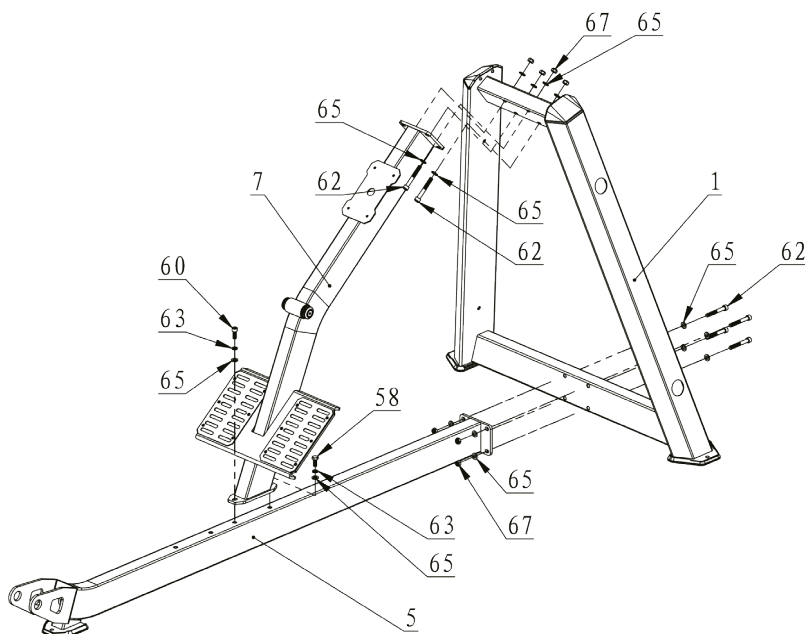
Assembly instructions

Professional installers typically require approximately 2 hours to assemble this equipment. Allow more time if you have not assembled this type of equipment before. Assembly by professional installers is strongly recommended. Assistance from another person can make assembly faster, safer and easier, as some components are large, heavy or difficult to handle alone. Assemble the equipment in a clean, clear and uncluttered area so that you can move freely around it and reduce the risk of injury.

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

Step 1

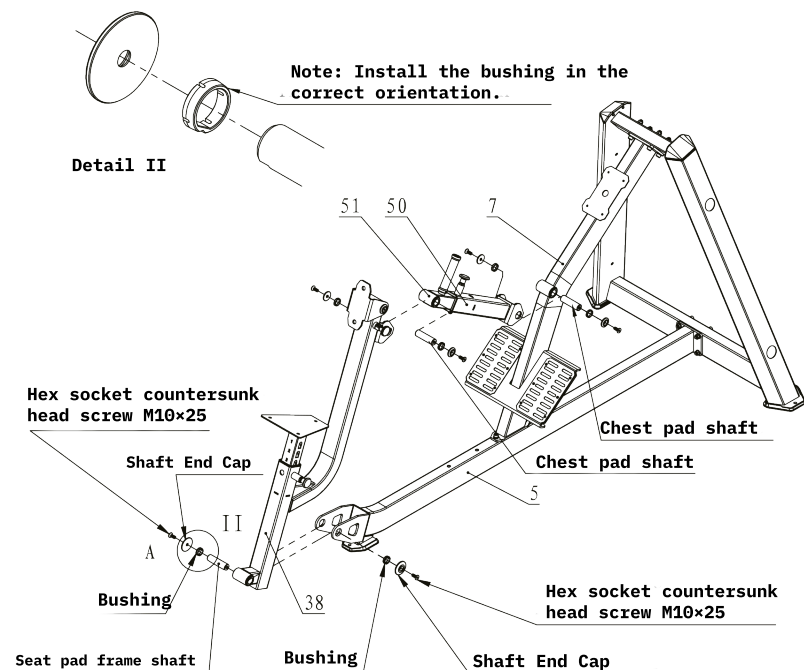
1. Attach the base frame (#5) to the rear upright frame (#1) using 4 screws (#62), 8 flat washers (#65) and 4 nuts (#67).
2. Attach the connecting frame (#7) to (#5) using 1 screw (#58), 1 screw (#60), 2 spring washers (#63) and 2 flat washers (#65).
3. Attach (#7) to (#1) using 4 screws (#62), 8 flat washers (#65) and 4 nuts (#67).



No.	Description	Specification	Qty
1	Rear upright frame		1
5	Base frame		1
7	Connecting frame		1
58	Hex head screw	M10×25	1
60	Hex socket head screw	M10×25	1
62	Hex socket head screw	M10×75	8
63	Spring washer	Ø10	2
65	Flat washer	Ø11×Ø20×2	18
67	Nut	M10	8

Step 2

1. Remove the preassembled mounting set from the linkage frame (#38): 2 screws, 2 shaft end caps, the seat pad frame shaft and the bushings. Retain the complete set.
2. Use the removed set to install (#38) on the base frame (#5).
3. Remove the preassembled mounting set from the connecting frame (#7): 2 screws, 2 shaft end caps, the chest pad shaft and the bushings. Retain the complete set.
4. Use this set to connect the chest pad adjustment frame (#50) to (#7).
5. Remove the preassembled mounting set from the chest pad inner adjustment frame (#51): 2 screws, 2 shaft end caps, the chest pad shaft and the bushings. Retain the complete set.
6. Install (#51) on (#38) using the set removed from (#51). Install the bushings in the correct orientation, as shown in detail II.



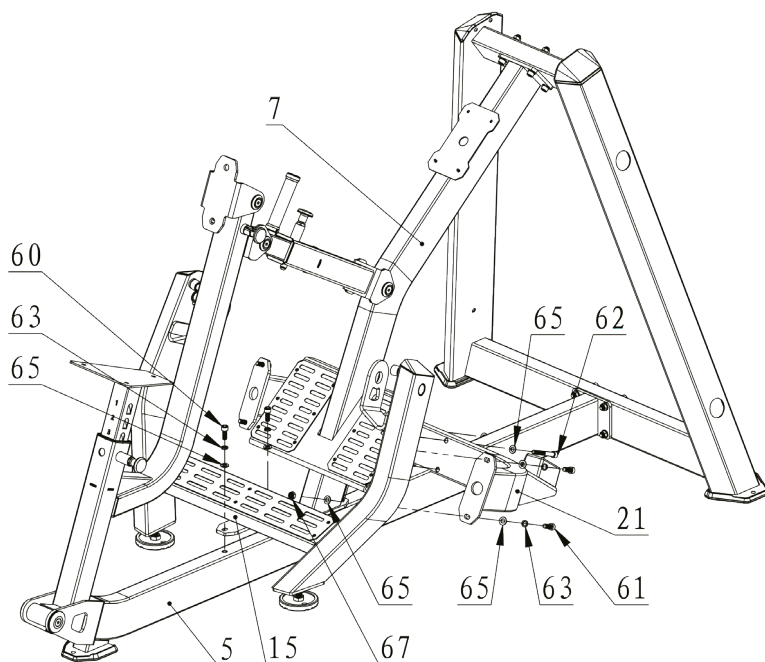


EN

No.	Description	Specification	Qty
5	Base frame		1
7	Connecting frame		1
38	Linkage frame		1
50	Chest pad adjustment frame		1
51	Chest pad inner adjustment frame		1

Step 3

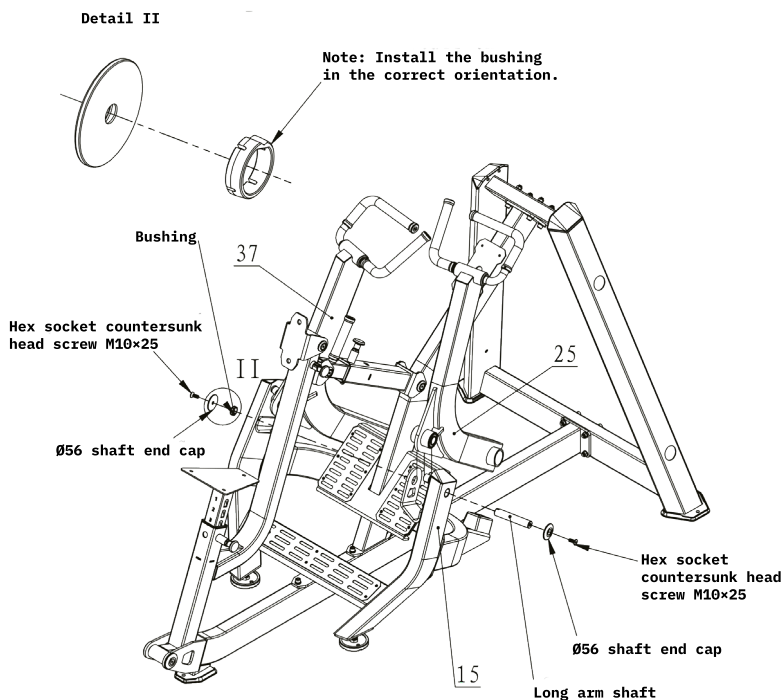
1. Attach the side connecting frame (#21) to (#7) using 4 screws (#62), 8 flat washers (#65) and 4 nuts (#67).
2. Attach the side support frame (#15) to (#21) using 4 screws (#61), 4 spring washers (#63) and 4 flat washers (#65).
3. Attach (#15) to (#5) using 2 screws (#60), 2 spring washers (#63) and 2 flat washers (#65).



No.	Description	Specification	Qty
5	Base frame		1
7	Connecting frame		1
15	Side support frame		1
21	Side connecting frame		1
60	Hex socket head screw	M10×25	2
61	Hex socket head screw	M10×30	4
62	Hex socket head screw	M10×75	4
63	Spring washer	Ø10	6
65	Flat washer	Ø11×Ø20×2	14
67	Nut	M10	4

Step 4

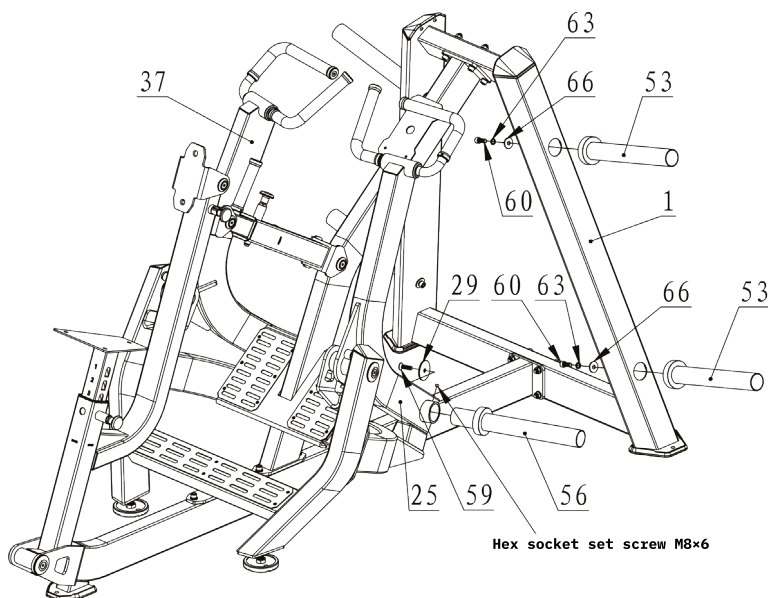
1. Remove the preassembled mounting set from the right arm frame (#25): 2 screws, 2 Ø56 shaft end caps, the long arm shaft and the bushings. Retain the complete set.
 2. Use the removed set to install (#25) on the side support frame (#15).
 3. Install the left arm frame (#37) on (#15) in the same way, using its own preassembled mounting set.
- Install the bushings in the correct orientation, as shown in detail II.



No.	Description	Specification	Qty
15	Side support frame		1
25	Right arm frame		1
37	Left arm frame		1

Step 5

1. Install four weight plate storage pegs (#53) on (#1). Secure each peg with 1 screw (#60), 1 spring washer (#63) and 1 large washer (#66).
2. Loosen the M8×6 set screw (#34) on the right arm (#25).
3. Attach a weight loading horn (#56) to (#25) using 1 shaft end cap (#29) and 1 screw (#59).
4. Tighten the M8×6 set screw (#34).
5. Attach the other loading horn (#56) to the left arm (#37) in the same way, using the second end cap (#29) and the second screw (#59). Loosen and retighten the set screw on this arm.



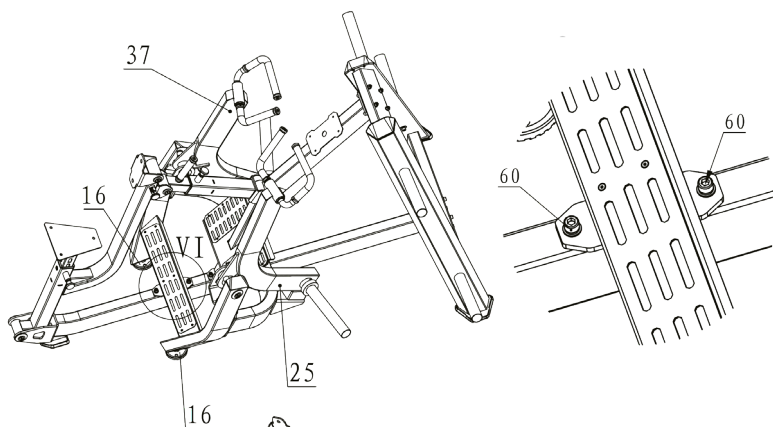
Hex socket set screw M8×6

No.	Description	Specification	Qty
1	Rear upright frame		1
25	Right arm frame		1
29	Ø56 shaft end cap	Ø56×Ø10.5×7	2
37	Left arm frame		1
53	Weight plate storage peg		4
56	Weight loading horn		2
59	Hex socket countersunk head screw	M10×35	2
60	Hex socket head screw	M10×25	4
63	Spring washer	Ø10	4
66	Large washer	Ø10.5×Ø30×2.5	4

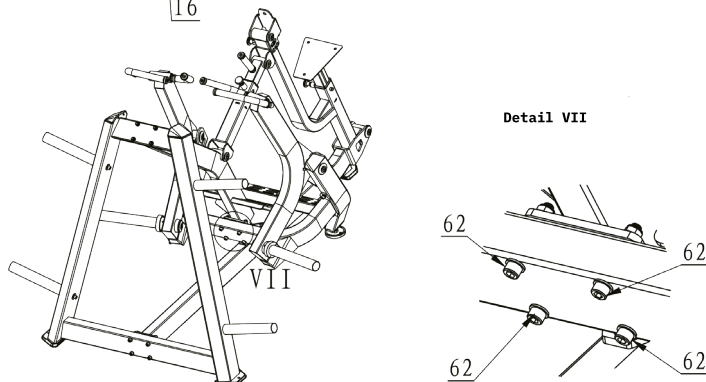
Step 6

1. Loosen the screws (#60) and (#62) indicated in the diagram.
2. Adjust the floor supports (#16) to position the right and left arms (#25 and #37) correctly.
3. After adjustment, tighten the screws (#60) first, then the screws (#62), as shown in details VI and VII.

Detail VI



Detail VII

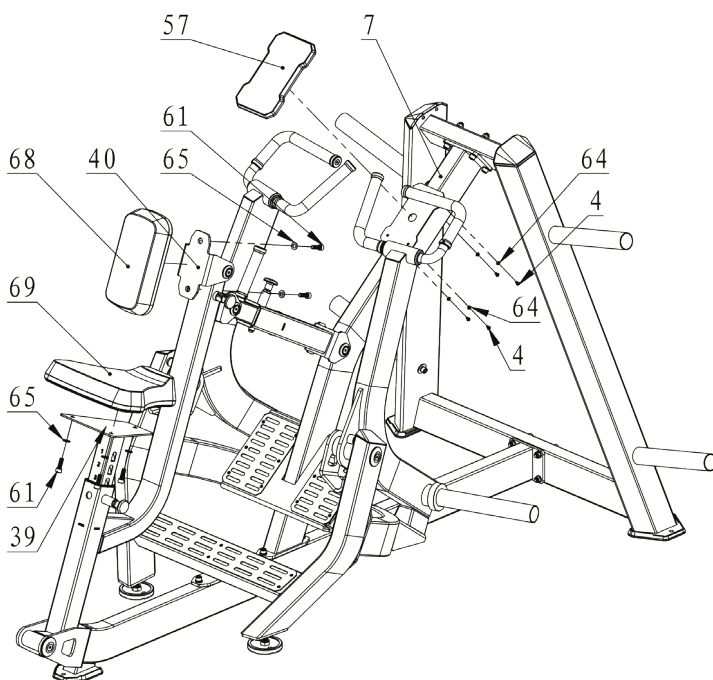


No.	Description	Specification	Qty
16	Adjustable floor support		2
25	Right arm frame		1
37	Left arm frame		1
60	Hex socket head screw	M10×25	2
62	Hex socket head screw	M10×75	4

Step 7

1. Attach the seat pad (#69) to the seat pad frame (#39) using 3 screws (#61) and 3 flat washers (#65).
2. Attach the chest pad (#68) to the chest pad support plate (#40) using 2 screws (#61) and 2 flat washers (#65).
3. Attach the instruction placard (#57) to (#7) using 4 screws (#4) and 4 flat washers (#64).

NOTE After assembly, tighten all fasteners, including those fitted in the previous steps. Check that the equipment operates correctly before use.



No.	Description	Specification	Qty
4	Hex socket head screw	M5×10	4
7	Connecting frame		1
39	Seat pad frame		1
40	Chest pad support plate	190×107×6	1
57	Instruction placard	250×150×15	1
61	Hex socket head screw	M10×30	5
64	Flat washer	M5(Ø5.5×Ø10×1)	4
65	Flat washer	Ø11×Ø20×2	5
68	Chest pad	290×150×60	1
69	Seat pad	350×320×75	1

Maintenance schedule

Follow the schedule for commercial or home use, as applicable.
Wipe the upholstery after every workout.

Maintenance task	Commercial use	Home use	Last completed
Inspect adjustment pins and locking mechanisms	Daily	Weekly	
Clean upholstery	Daily	Weekly	
Check smooth movement of arms and handles and inspect pivots and bearings for noise, binding or excessive play	Daily	Weekly	
Inspect the frame, arms, handles and weight plate pegs	Weekly	Every 3 months	
Inspect all decals	Weekly	Every 3 months	
Inspect all nuts and screws and tighten as required	Weekly	Every 3 months	
Inspect anti slip surfaces	Weekly	Every 3 months	
Inspect floor supports and equipment stability	Weekly	Every 3 months	
Clean and check the seat and chest pad adjustment mechanisms	Monthly	Every 3 months	
Clean and wax all glossy finishes	Every 6 months	Annually	



EN

General maintenance information

Adjustment pins and locking mechanisms

Inspect the adjustment pins and locking mechanisms for visible wear or damage. Check that each spring loaded pin moves freely, returns correctly and fully engages its adjustment hole. Do not use the equipment if a pin binds, fails to lock or has lost its spring force. Replace defective components before further use.

Upholstery

To prolong upholstery life and maintain hygiene, wipe all upholstered pads with a damp cloth after every workout. Periodically clean them with mild soap or an approved cleaner for vinyl upholstery to help prevent cracking and drying. Do not use abrasive cleaners or products unsuitable for vinyl. Replace torn or worn upholstery immediately. Keep sharp or pointed objects away from upholstered surfaces.

Decals

Inspect all decals and familiarise yourself with the safety warnings and other user information they provide.

Nuts and screws

Check all nuts and screws for loosening and tighten them as required. Periodically check and retighten all fasteners in sequence to ensure that they remain properly tightened.

Anti slip surfaces

These surfaces provide secure footing. Replace them if they become worn or slippery.

Frame arms handles and weight plate pegs

Inspect the frame, arm assemblies, handles, weight loading horns and storage pegs for visible damage, looseness or deformation. Check their fasteners and ensure that the pegs are securely attached. Do not use the equipment if any of these components is damaged or loose.

Seat and chest pad adjustment mechanisms

Wipe the accessible seat and chest pad adjustment surfaces and guide sleeves with a clean, lint free cloth. Remove dust and dirt. Check that the adjustable components move freely and lock securely in the selected position.

Pivots and bearings

With no weight plates on the loading horns, check that the arms and handles move smoothly. Check for unusual noise, binding and excessive play at the pivots and bearings. Stop using the

equipment if you find an abnormality and have the affected component inspected or repaired by qualified service personnel.

Floor supports

Check that the adjustable floor supports are secure and that the equipment does not rock. If needed, adjust them as described in step 6. Inspect the rubber feet and replace damaged or worn components.

Weight training tips

The following tips outline basic strength training principles. For the best results and to reduce the risk of injury, consult a fitness professional to develop a complete training programme. Always consult your physician before starting an exercise programme.

Understanding the basic principles of strength training is important for a successful training programme. Although you may want to start immediately, first set realistic goals. Choosing a suitable training plan before you begin will substantially improve your chances of success.

Warm up properly before resistance training. Stretching, yoga, jogging, callisthenics or other cardiovascular activities can help prepare your body for the greater demands of lifting weights.

Learn the correct exercise technique before using heavy weights. Correct technique reduces the risk of injury and helps you engage the intended muscle groups.

Respect your limits. If you are new to strength training or returning after a long break, start gradually and build a foundation of strength over time.

Pay attention to your breathing. As a general rule, exhale during the exertion phase. Never hold your breath.