



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN  
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

# MANUAL DE INSTRUCCIONES

## Queridos clientes,

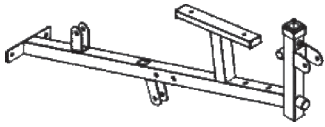
Gracias por comprar este producto. Para que su electrodoméstico le sirva mejor, lea todas las instrucciones de este manual del usuario. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

### Nuestros datos de contacto son los siguientes:

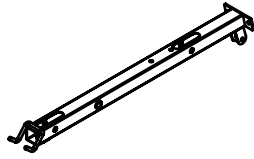
País	 Teléfono	 Correo electrónico
ES	0034-931294512	atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:  
SPANISH AOSOM, S.L.  
C/ ROC GROS, Nº 15. 08550, ELS HOSTALETS DE BALENYÀ, SPAIN.  
B66295775  
WWW.AOSOM.ES  
ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES  
TEL: 931294512  
HECHO EN CHINA

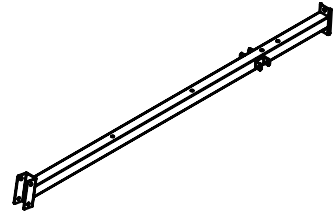
① x 1



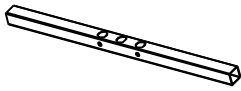
② x 1



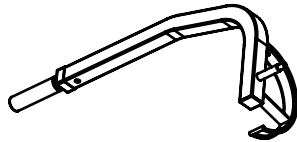
③ x 1



④ x 1



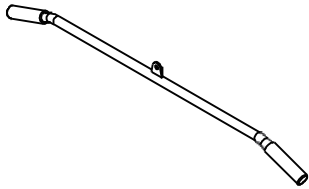
⑦ x 1



⑧ x 1



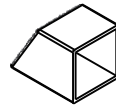
⑭ x 1



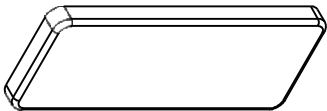
⑱ x 2



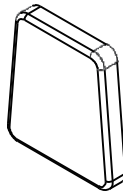
⑳ x 2



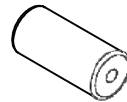
㉒ x 1



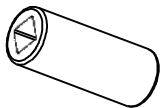
㉕ x 1



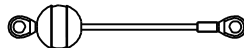
㉙ x 4



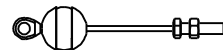
㉚ x 2



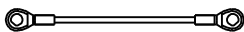
㉜ x 1

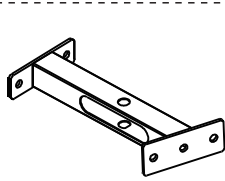


㉞ x 1

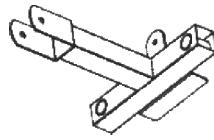


㉟ x 1

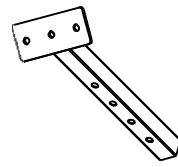




5 x 1



6 x 1



9 x 1



10 x 2



11 x 1



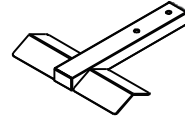
12 x 2



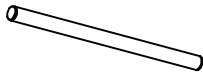
13 x 1



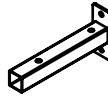
15 x 1



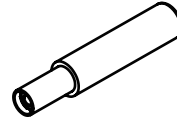
16 x 1



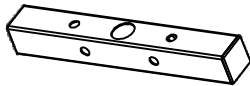
17 x 2



19 x 1



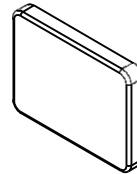
20 x 2



22 x 1



23 x 1



26 x 1



27 x 2



28 x 4



29 x 2



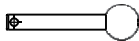
30 x 1



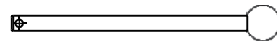
33 x 12



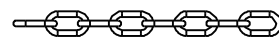
37 x 8



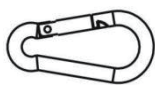
38 x 1



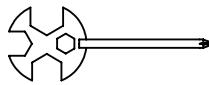
39 x 1



65 x 2



67 x 5



68 x 1

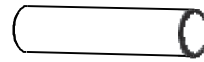


Hardware Kit

34 x 1



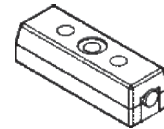
35 x 2



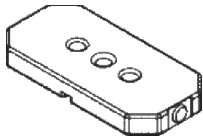
36 x 1



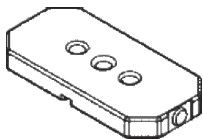
41 x 1



42 x 4

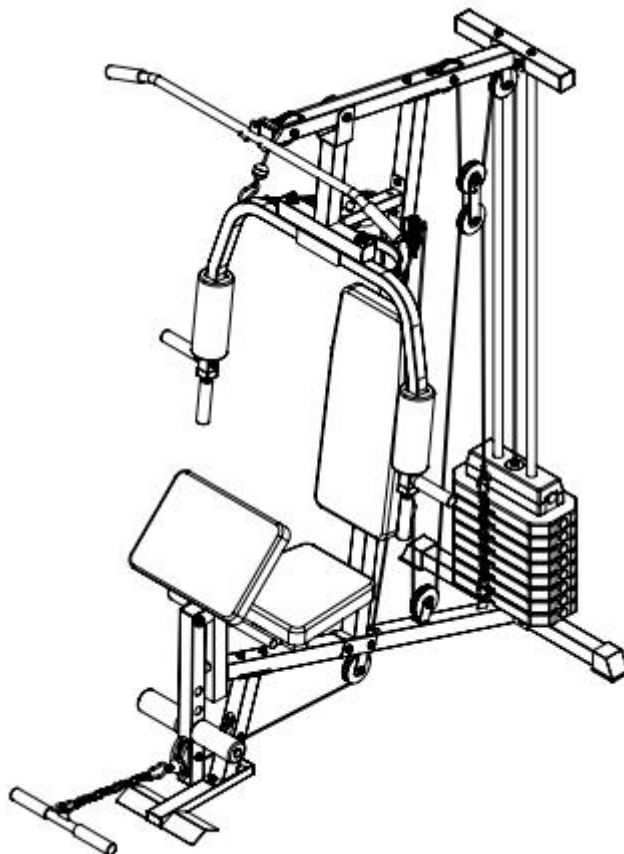


42 x 5



## Contenido

Información de seguridad	2
Componentes - Piezas	4-6
Componentes - Fijaciones	7
Instrucciones de montaje	8-22
Área de entrenamiento	23
Información de ejercicio	24-32
Antes de comenzar	24
Diagrama de músculos	26
Ejercicio de calentamiento y relajación	27-28
Uso del gimnasio en casa	29-31
Ajuste del gimnasio en casa	32
Cuidado y mantenimiento	33
Lista de piezas	34-35



## Información de seguridad

Importante: Lea todo el manual antes de instalar o utilizar este equipo.

Este equipo de ejercicio está construido para una seguridad óptima. Pero debe aplicar las ciertas precauciones siempre al utilizar cualquier equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de instalar, operar o utilizar el equipo.

### Montaje

- El equipo debe ser instalado sobre una superficie estable y nivelada. Por motivo de proteger el piso o la alfombra de daños posibles, coloque un tapete debajo del equipo o en el gimnasio de su casa.
- Instale y monte el equipo lo más cerca posible de su posición final (En la misma habitación).
- Asegúrese de haber suficiente espacio para colocar las piezas antes de realizar el montaje.
- Mantenga a los niños y animales fuera de alcance del área de hacer ejercicio, porque las piezas pequeñas pueden provocar un peligro de asfixia si se ingieren.
- Deseche todo el embalaje cuidadosamente y responsablemente.
- Compruebe que usted ya tiene todos los componentes y herramientas enumerados en la Lista de Piezas, sin embargo, tenga en cuenta que, con el fin de facilitar el montaje, algunos componentes están pre-montados.
- Es mejor que 2 personas trabajen juntas para instalar y montar este equipo.

### Uso

- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este equipo estén apropiadamente informados sobre cómo utilizarlo de manera correcta y segura.
- Este equipo sólo está diseñado para uso doméstico. No lo utilice en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.
- Sólo utilice este equipo para el uso previsto, como lo que se describe en este manual. No utilice los accesorios no recomendados por el fabricante.

- Mantenga este equipo en interiores, alejado de la humedad y el polvo. No lo coloque en un garaje, cobertizo, patio cubierto o lugar cerca del agua.
- Este equipo está diseñado para ser utilizado en condiciones limpias y secas. Debe evitar almacenarlo en lugares excesivamente fríos o húmedos, de lo contrario, puede resultar en corrosión y otros problemas vinculados que están fuera de nuestro control.
- Mantenga a los niños sin supervisión fuera de alcance del equipo.
- Los padres y otras personas encargada de cuidar a los niños deben ser conscientes de su responsabilidad porque el instinto de naturaleza juguetona y la afición de los niños pueden llevar a situaciones y comportamientos que no son adecuados para utilizar el equipo.
- Si se permite que los niños utilicen este equipo bajo supervisión, el adulto debe tener en cuenta el desarrollo físico y mental de ellos. Los niños deben ser controlados e instruidos sobre el uso correcto y adecuado del equipo. El equipo no se puede utilizar como un juguete en ningún caso.
- Las personas discapacitadas no deben utilizar este equipo sin la asistencia de una persona calificada o un médico.
- Siempre use ropa deportiva apropiada al hacer ejercicio. No use ropa holgada puede quedar atrapada en el equipo. Use los zapatos para proteger sus pies al hacer ejercicio.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor del equipo.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.

- Si alguno de los dispositivos de ajuste está proyectado, lo que podría interferir con el movimiento del usuario.
- Antes de utilizar este equipo de ejercicio, siempre haga ejercicios de estiramiento para calentarse apropiadamente.
- Sólo una persona puede utilizar este equipo a la vez.
- Se recomienda que un observador esté presente cuando haga ejercicio.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, detenga hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
- Una entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar los daños a la salud.
- Este equipo es apto para los usuarios con peso menos de: 120 kg.
- La masa máxima de entrenamiento es de 45 kg (99LB) (Lo significa que el peso adicional total se utiliza para su entrenamiento).
- Este equipo cumple con: BS EN ISO 20957-1 y BS EN957-2 Clase (H) - Uso doméstico.



Advertencia: Antes de empezar cualquier programa de entrenamiento, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas con edad más de 35 años o las personas con problemas de salud pre-existentes. DEBE leer las instrucciones completamente antes de utilizar cualquier equipo de ejercicio. Argos y sus asociados no asumen ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este equipo.

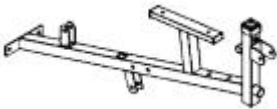

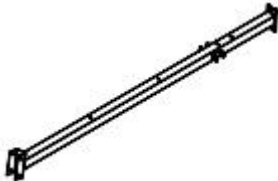


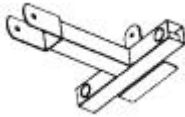








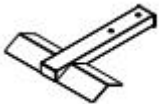


## Componentes - Piezas

Compruebe si usted tiene todas las piezas que se enumeran en la siguiente tabla.






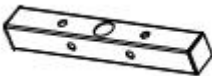



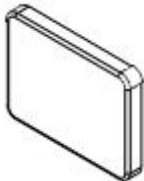








**Nota:** Algunos de los componentes más pequeños pueden estar pre-montados en los componentes más grandes. Verifique todos los componentes cuidadosamente antes de poner en contacto con Argos con respecto a cualquier componente faltante.

La masa total del producto es de 74 kg.

			
1. Marco base × 1	2. Marco superior × 1	3. Marco vertical × 1	
			
4. Estabilizador trasero × 1	5. Soporte frontal × 1	6. Base de prensa frontal × 1	
			
7. Mariposa derecha × 1	8. Mariposa izquierda × 1	9. Soporte de almohadilla de predicador × 1	
			
10. Ménsula de polea flotante × 2	11. Ménsula de polea doble en ángulo × 1	12. Ménsula de polea giratoria × 2	
			
13. Varilla de selección × 1	14. Barra lateral × 1	15. Desarrollador de patas × 1	16. Estabilizador frontal × 1






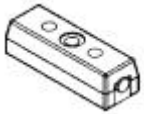




## Componentes - Piezas

Compruebe si usted tiene todas las piezas que se enumeran en la siguiente tabla.

		
17. Tubo de rodillo de espuma × 2	18. 18. Varilla de guía × 2	19. Tubo de refuerzo X1
		
20. Pasamanos X2	21. Tapa del extremo del estabilizador trasero × 2	22. Viga trasera-1
		
23. Barra de tracción × 1	24. Almohadilla de respaldo × 1	25. Almohadilla de asiento × 1
		
26. Almohadilla del predicador × 1	27. Manguito de metal φ18x2	28. Manguito de metal φ25x4
		
29. Tope de goma de Ø61mm × 2	30. Perilla de bloqueo × 1	31. Rodillo de espuma de Ø60mm × 4
		
32. Rodillo de espuma de Ø10mm × 2	33. Polea de Ø90mm × 12	34. Placa soporte de Ø55 × 1

## Componentes - Piezas



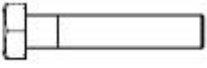

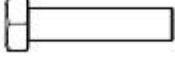



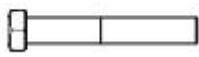
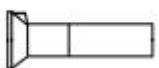







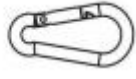

Compruebe si usted tiene todas las piezas que se enumeran en la siguiente tabla

		
35. Pasador X2 $\phi$ 10X55	36. Anillo de cubierta X1 $\phi$ 40X3	37. Casquillo de polea de $\phi$ 16x8
		
38. Pasador de bloqueo de prensa sentado $\times$ 1 $\phi$ 10X60	39. Pasador de selección de peso $\times$ 1 $\phi$ 10X140	
		
41. Placa de selección de 4,5 KG $\times$ 1	42. Placa de peso de 4,5 KG $\times$ 9	43. Cable inferior de 4030mm $\times$ 1
		
44. Cable superior de 3020 mm $\times$ 1	45. Cable de mariposa de 2250 mm $\times$ 1	

## Componentes - Fijaciones

Compruebe si usted tiene todas las fijaciones que se enumeran en la siguiente tabla.

**Nota:** Las siguientes cantidades son la cantidad correcta para cumplir el montaje. En algunos casos, se puede suministrar más hardware que el necesario. Algunas de las fijaciones están pre-montadas en los componentes más grandes. Compruebe todos los componentes y las fijaciones cuidadosamente antes de ponerse en contacto con Argos con respecto a cualquier fijación faltante.

49 	50 	51 
Perno M10 × 65 × 10	Perno M10 × 70 × 6	Perno M10 × 60 × 2
52 	53 	
Perno M10 × 75 × 1	Perno M10 × 40 × 9	
55 	56 	57 
Perno M10 × 25 × 6	Perno M8 × 60 × 2	Perno M8 × 20 × 2
58 	59 	60 
Perno largo M12 × 85 × 1	Perno M10 × 40 × 2	Arandela Φ8 × 6
61 	62 	63 
Arandela Φ 10 × 64	Arandela Φ 12 × 4	Tuerca M10 × 30
64 	65 	66 
Tuerca M12 × 3	Cadena conjunta × 2	Perno M8×45 × 2
67 	68 	
Gancho de clip 6# × 5	Llave x1	

Herramientas deben ser preparadas por el usuario



Llave inglesa x 2

## Instrucciones de montaje

### Paso 1

Inserte las varillas de guía (18) en los orificios correspondientes del estabilizador trasero (4).

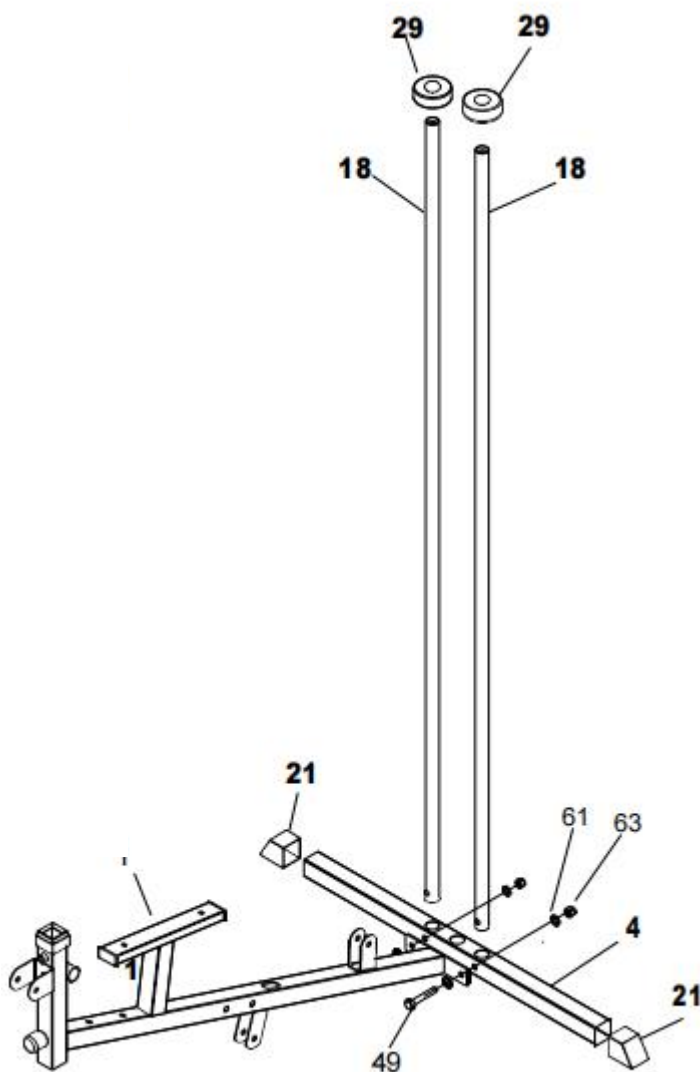
Alinee los orificios.

Conecte la parte trasera del marco de base (1) al estabilizador trasero (4). Fíjelo con los pernos M10 × 65 (49) × 2, las arandelas Φ10 (61) × 4 y las tuercas M10 (63) × 2.

Nota: Debe pasar los dos pernos M10X60 (50) a través de las varillas de guía (18) también.

Apriete los pernos firmemente.

Deslice los topes de goma de 61 mm (29) hacia abajo sobre las varillas de guía (18).

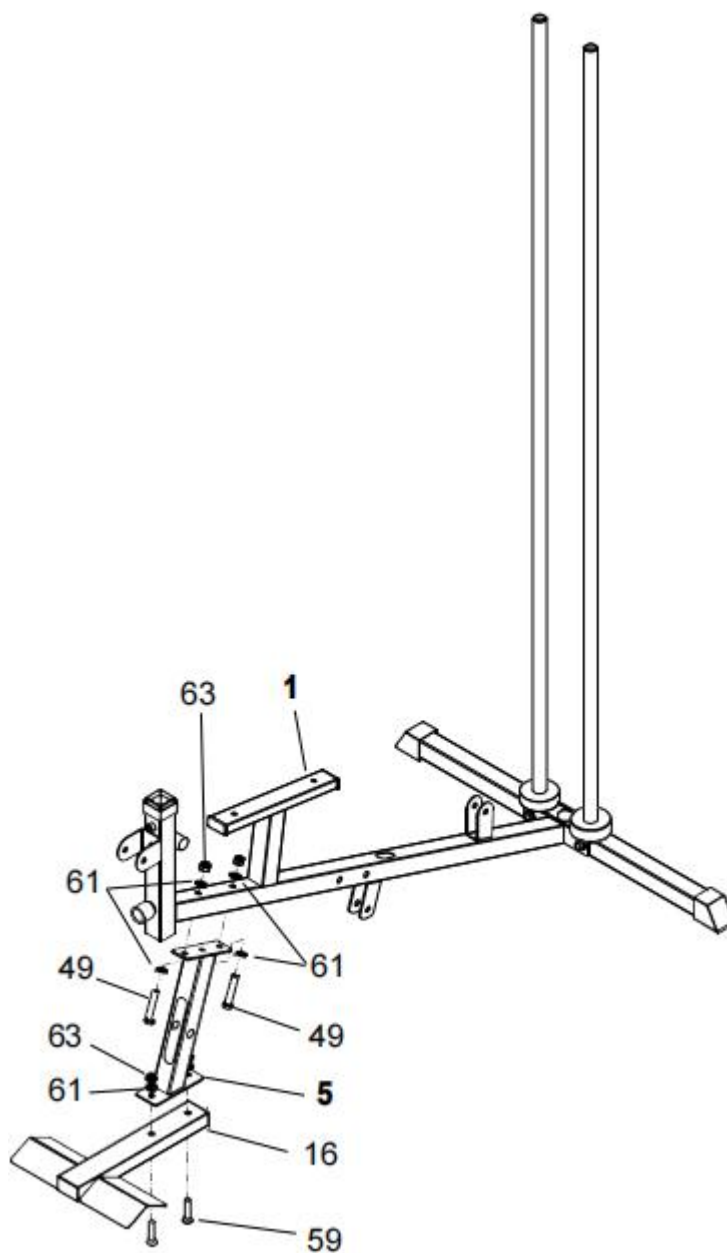


## Instrucciones de montaje

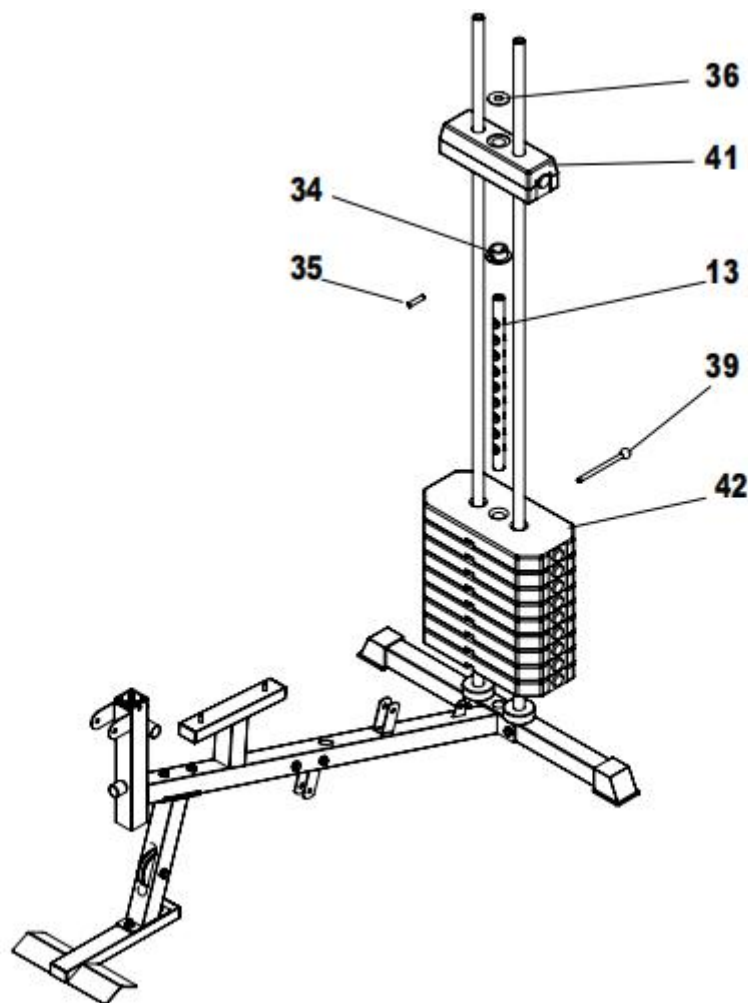
### Paso 2

Fije el soporte frontal (5) al marco de base (1) con el perno M10x65 (49) x2, la arandela  $\varphi 10$  (61) x4 y la tuerca M10 (63) x2.

Conecte el estabilizador frontal (16) al soporte frontal (5) con el perno M10X40 (59) X2, la tuerca M10 (63) X2 y la arandela (61) X2.



## Instrucciones de montaje



### Passo 3

Deslice cuidadosamente las placas de peso (42) hacia abajo sobre las varillas de guía (18).

*Importante:*

Las ranuras profundas de las placas de peso (42) DEBEN estar en la parte inferior.

Inserte la varilla de selección hacia abajo a través de los orificios centrales de la pila de pesas.

Deslice el soporte de la placa (34) hacia abajo, luego fíjelo al primer orificio desde la parte superior con el pasador (35). Fije el soporte de placa (34) con el pasador (35) de la placa de peso superior (42).

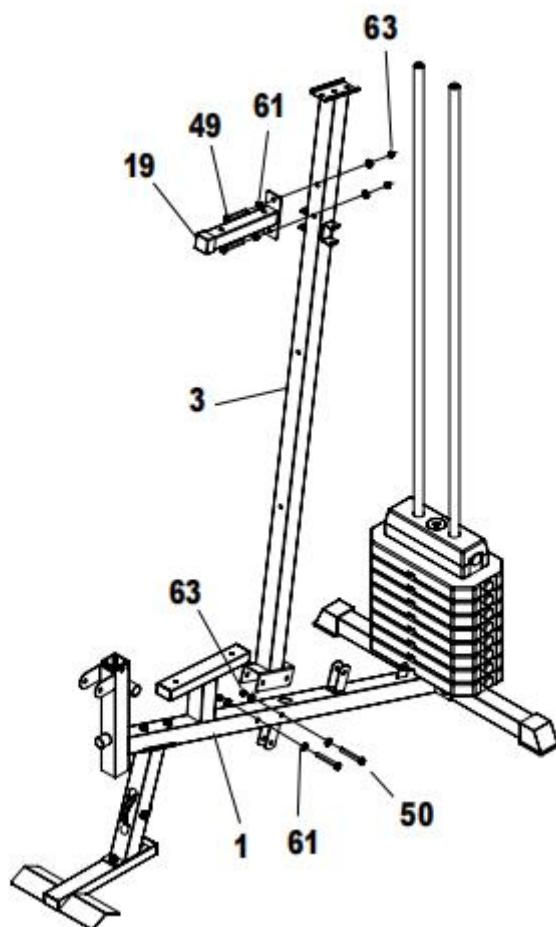
Coloque el anillo de cubierta (36) en la parte superior de la placa de selección (41).

Deslice la placa de selección (35) hacia abajo sobre las varillas de guía (18).

Al utilizar el equipo: Seleccione el peso de entrenamiento como desea, e inserte el pasador de selección de peso (39) en las ranuras profundas debajo de las placas de peso y en la varilla de selección.

Cuando el equipo no esté en uso: Inserte el pasador de selección de peso (39) en el orificio de la ménsula trasero (19) unida al estabilizador trasero (4).

## Instrucciones de montaje



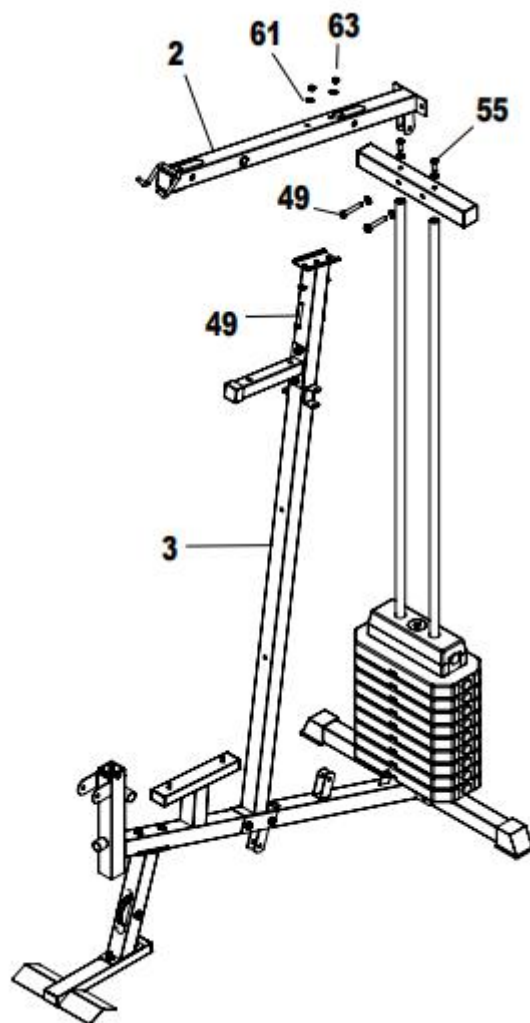
### Paso 4

Fije el marco vertical (3) al marco de base (1). Fíjelo con los pernos M10 × 70 (50) x2, las arandelas M10 (61) x4 y las tuercas M10 (63) x2. los pernos M10 × 65 (49) x2, las arandelas M10 (61) x4 y las tuercas M10 (63) x2.

**Apriete los pernos firmemente.**



## Instrucciones de montaje



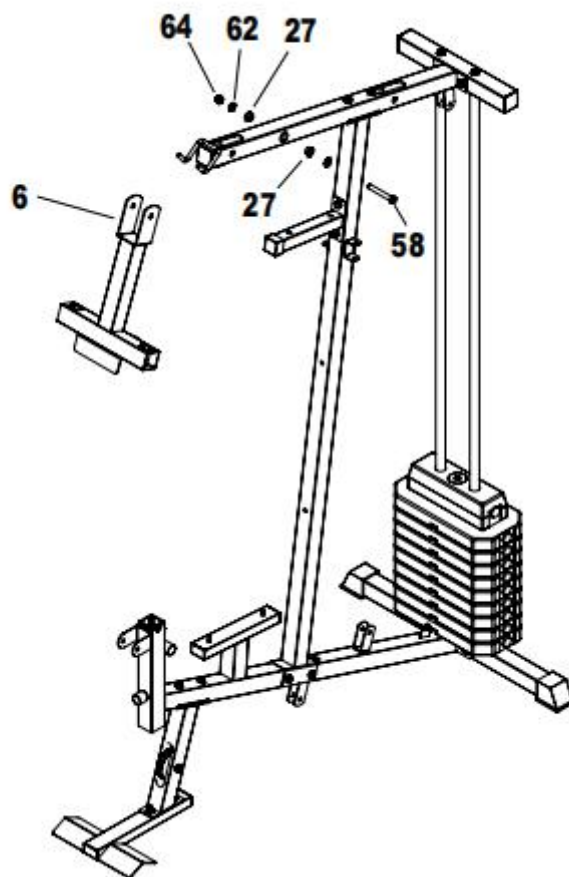
### Paso 5

Conecte la viga trasera (22) a las varillas de guía (18) con el perno M10 × 25 (55) x2, y la arandela (61) x2.

Fije el marco superior (2) a la viga trasera (22) con el perno M10 × 65 (49) x2, la arandela (61) x4, y la tuerca M10 (63) x2.

Fije el marco superior (2) al marco vertical (3) con el perno M10 x65 (49) x2, la arandela φ10 (61) x4, y la tuerca M10 (63) x2.

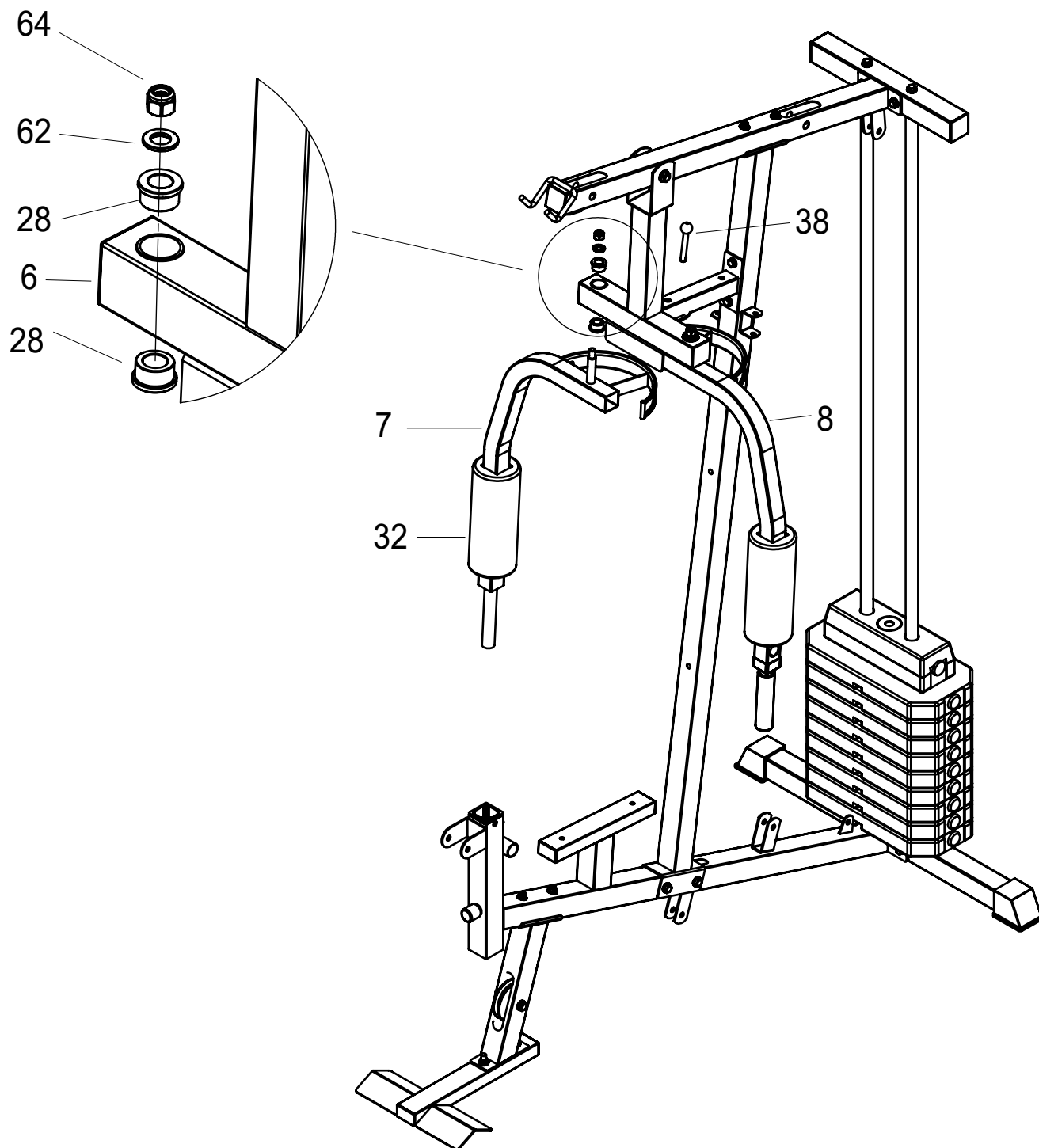
## Instrucciones de montaje



### Paso 6

Coloque los 2 manguitos de metal (27) en el orificio a los ambos lados del marco superior (2). Conecte la base de prensa frontal (6) al marco superior (1) con el perno largo (58) x1, las arandelas M12 (62) x2, y las tuercas M12 (64) x1.

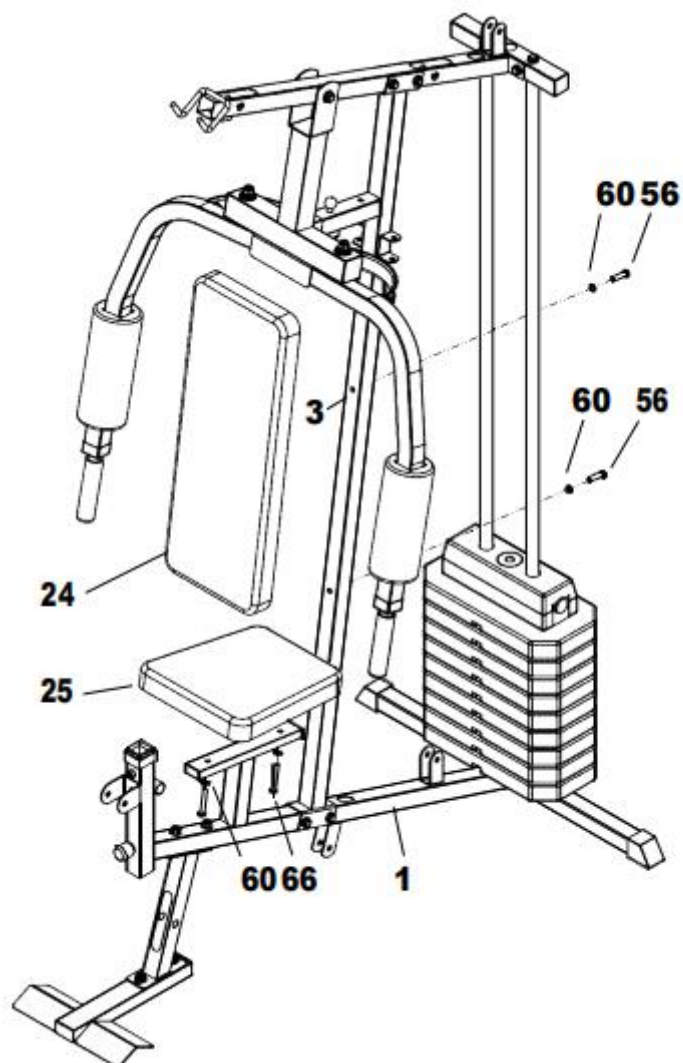
## Instrucciones de montaje



### Paso 7

Coloque el manguito de metal (28) en los orificios de la base de prensa frontal (6). Conecte las mariposas derecha e izquierda (7 y 8) a la base de prensa frontal (6) fijando con las 12 arandelas (62) x2 y las tuercas M12 (64) x2. Deslice los rodillos de espuma de 100 mm (32) desde el extremo de las mariposas (7 y 8).

## Instrucciones de montaje

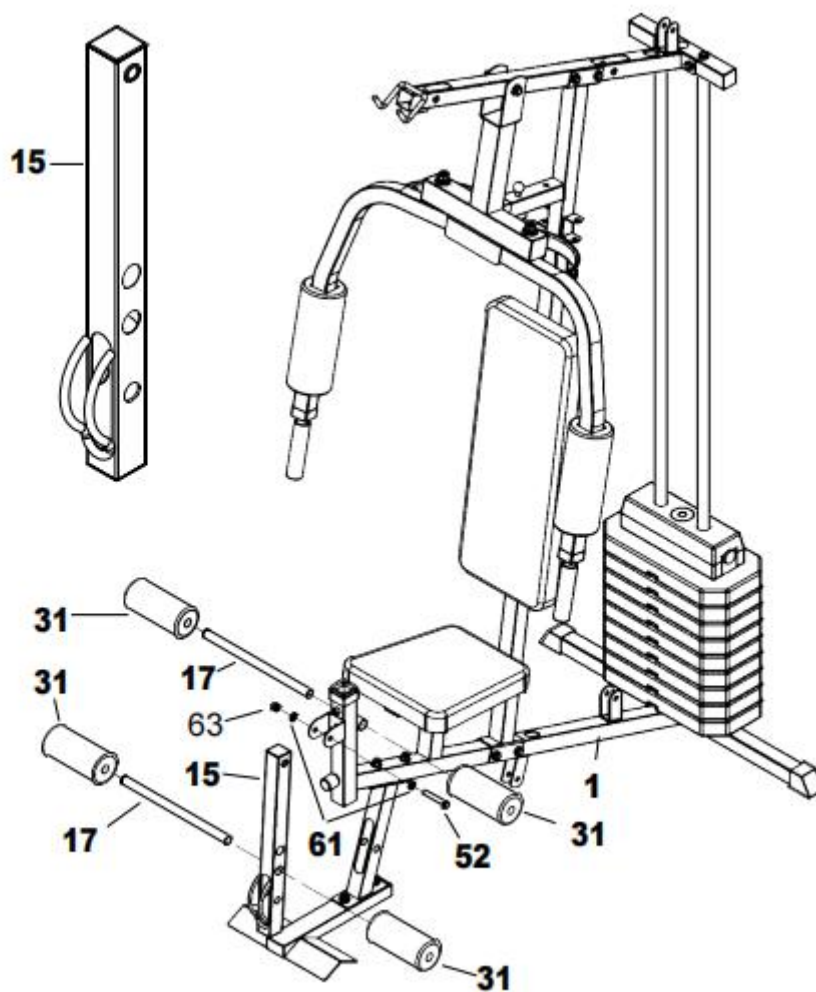


### Paso 8

Fije la almohadilla del respaldo (24) al marco vertical (3) con los pernos M8 × 50 mm (56) x2 y las arandelas M8 (60) x2.

Fije la almohadilla del asiento (25) al marco de base (1) con los pernos M8 (66) x2 y las arandelas M8 (60) x2.

## Instrucciones de montaje



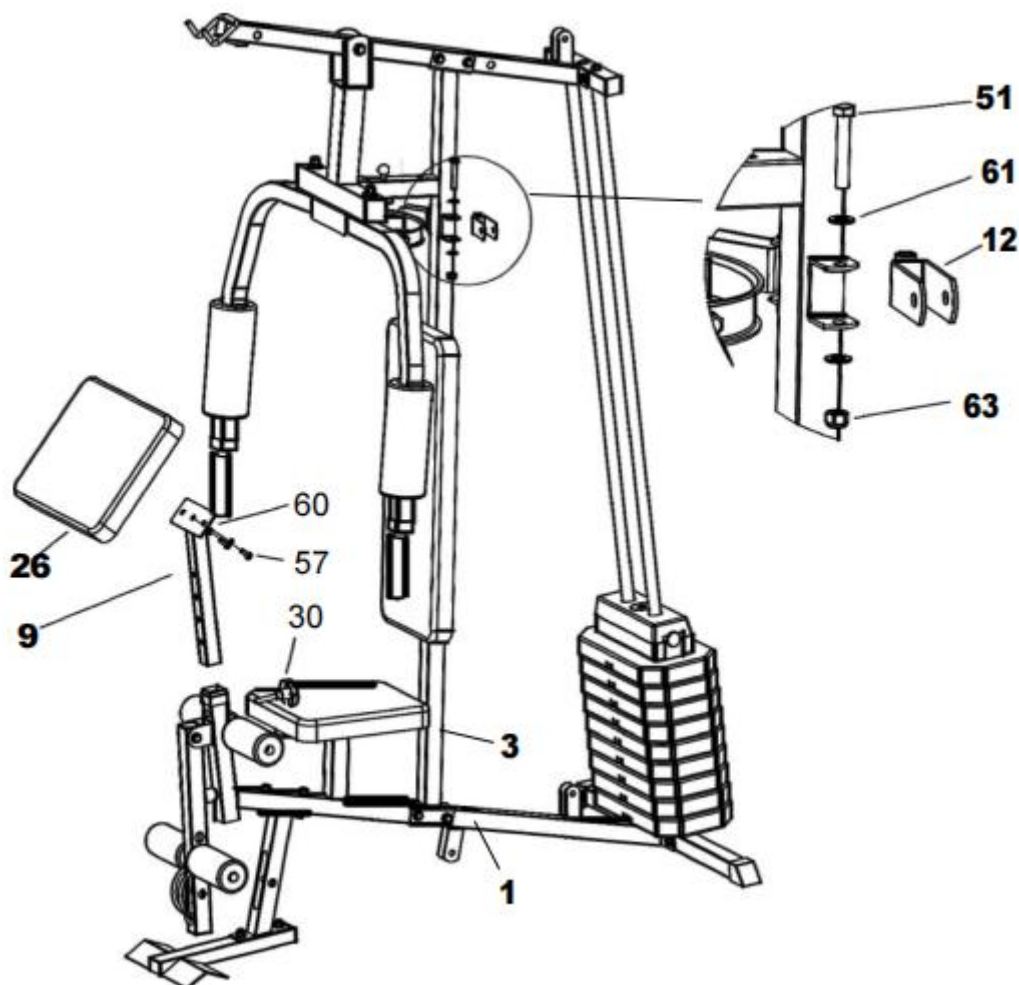
### Paso 9

Deslice los tubos de rodillo de espuma (17) hasta la mitad en los orificios del marco de base (1) y el desarrollador de patas (15).

Empuje los 4 rodillos de espuma de 60 mm (31) a cada lado de los tubos de rodillo de espuma (17).

Conecte el desarrollador de patas (15) al marco de base (1) fijando con los pernos M10 (52) x1, las arandelas (61) x2 y las tuercas M10 (63) x1.

## Instrucciones de montaje



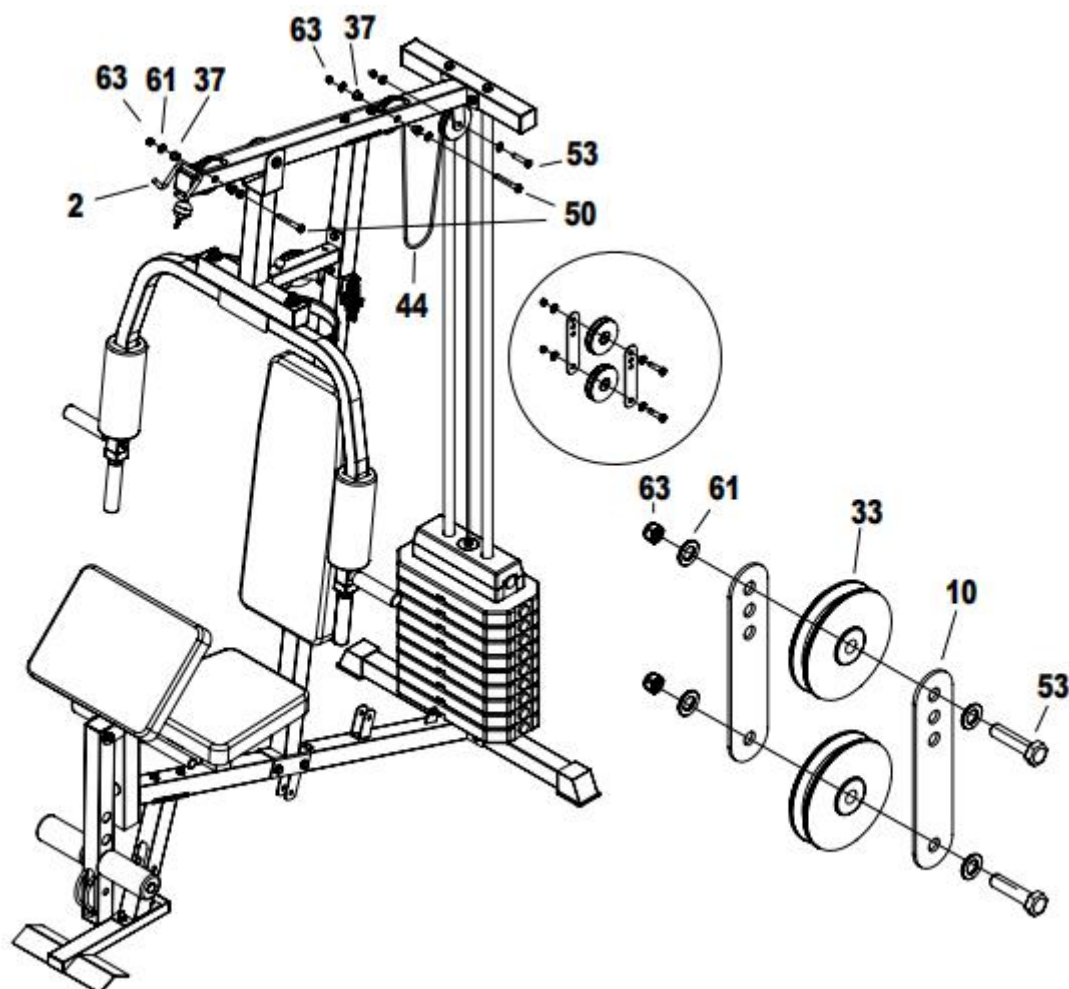
### Paso 10

Fije las 2 × ménsulas de polea giratoria (12) a la ménsula abierta en el marco vertical (3). Fíjelas con los 2 pernos M10 (51), las 4 arandelas M10 (61) y las 2 tuercas M10 (63).

Inserte el soporte de almohadilla del predicador (9) en el marco de base (1), ajústelo a la altura ideal y fíjelo con la perilla de bloqueo (30).

Conecte la almohadilla del predicador (26) al soporte de almohadilla del predicador (9) fijando con el perno M8 (57) x2 y las arandelas (60) x2.

## Instrucciones de montaje



### Paso 11

Importante: Estudie y siga el diagrama cuidadosamente.

Pase el extremo del perno del cable superior de 3100 mm (44) hacia arriba a través de la abertura en el marco superior (2). Inserte los casquillos de polea (37) en los orificios y fije la primera polea (33) con un perno M10 x 70 mm (50) x 1, una arandela de M10 (61) x 2 y una tuerca de M10 (63) x 1.

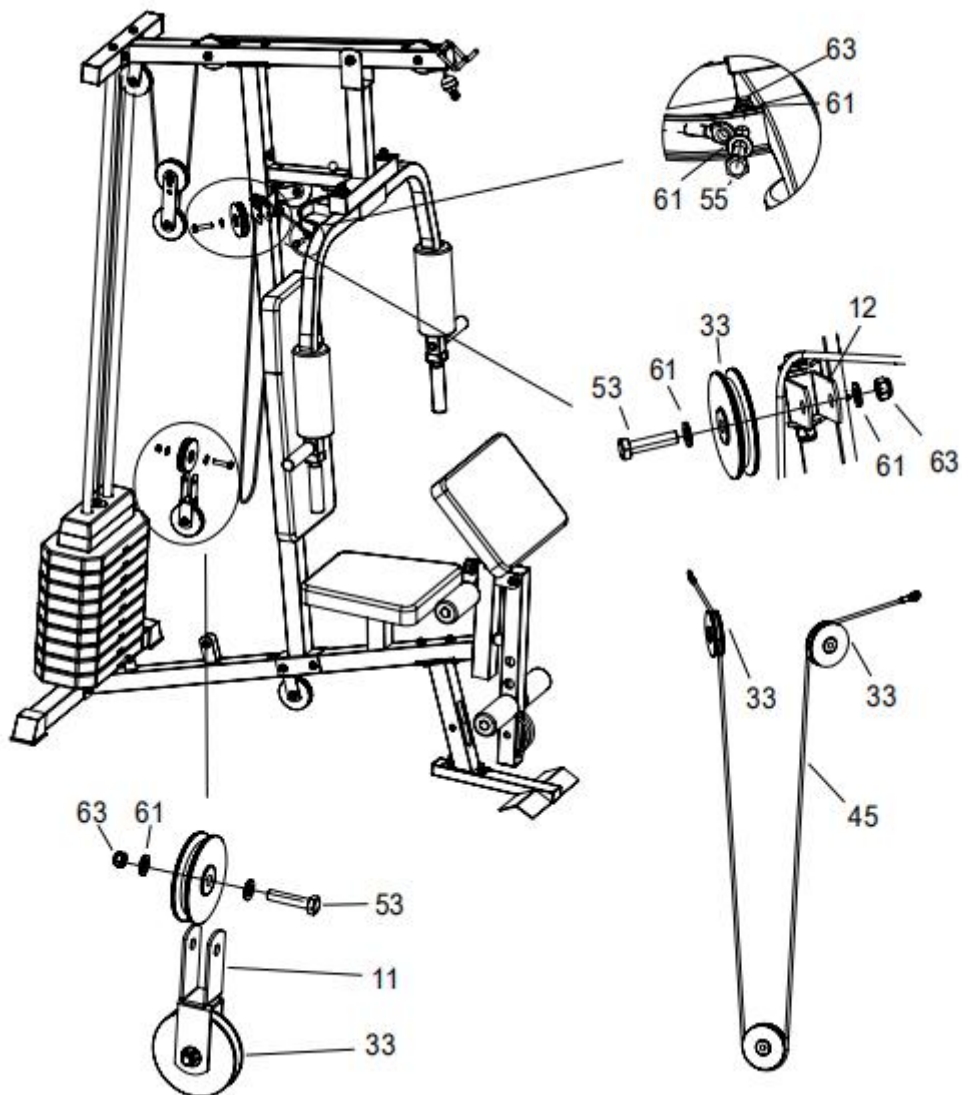
Repita este paso para instalar la segunda polea, pasando el cable hacia abajo a través de la abertura en el marco superior (2).

Coloque la tercera polea (33) en el cable y instale las ménsulas de la polea flotante (10).

Conecte la cuarta polea (33) al marco superior (2). Inserte los casquillos de la polea (37) en los orificios, fije la polea (33) con el perno M10 (53) x 1, las arandelas M10 (61) x 2 y la tuerca M10 (63) x 1.

Atornille firmemente el perno en el extremo del cable (44) en la parte superior de la varilla de selección (13).

## Instrucciones de montaje



### Paso 12

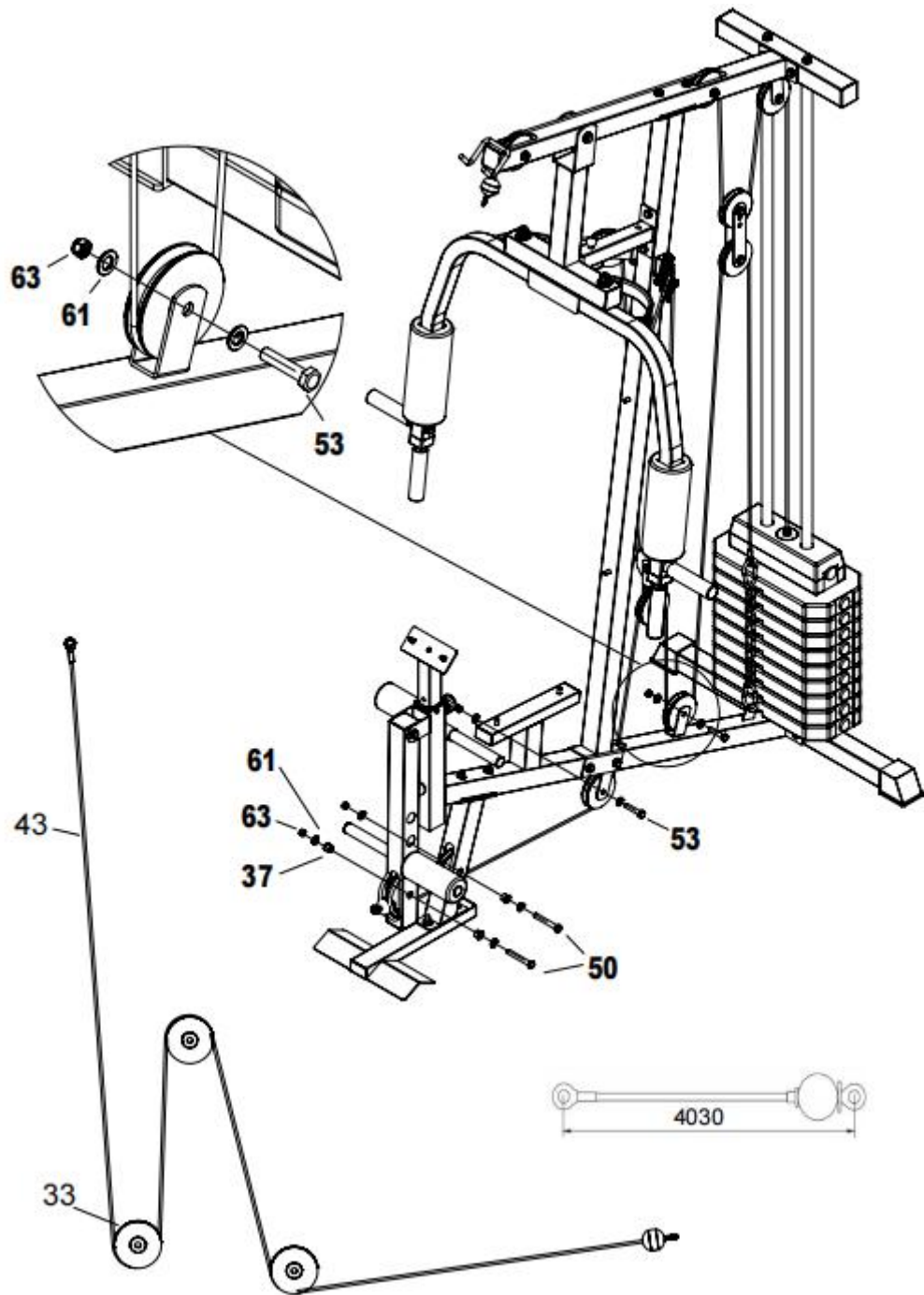
Conecte un extremo del cable de mariposa de 2250 mm (45) a la mariposa (7 y 8) con el perno M10 (55) X1, la arandela M10 (61) X2 y la tuerca M10 (63) X1.

Coloque una polea (33) debajo del cable, coloque la polea en la ménsula de polea giratoria (12). Fíjelos con el perno M10 (53) X1, la arandela M10 (61) y la tuerca M10 (63). Repita este paso para instalar el otro lado.

Coloque una polea (33) en el cable y coloque los protectores de polea sobre la polea y el cable. Conecte el conjunto de la polea a la ménsula de polea doble en ángulo (11) fijando con el perno M10 (53), la arandela M10 (61) X 1 y la tuerca M10 (63) X1.



# Instrucciones de montaje



## **Instrucciones de montaje**

### **Paso 13**

Importante: Estudie y siga el diagrama cuidadosamente.

Pase el extremo del bucle del cable inferior de 2930 mm (43) a través de la abertura del desarrollador de patas (15). Inserte el casquillo de polea (37) en los orificios y fije la primera polea (33) con el perno M10 (50) X1, la arandela M10 (61) y la tuerca M10 (63) X1.

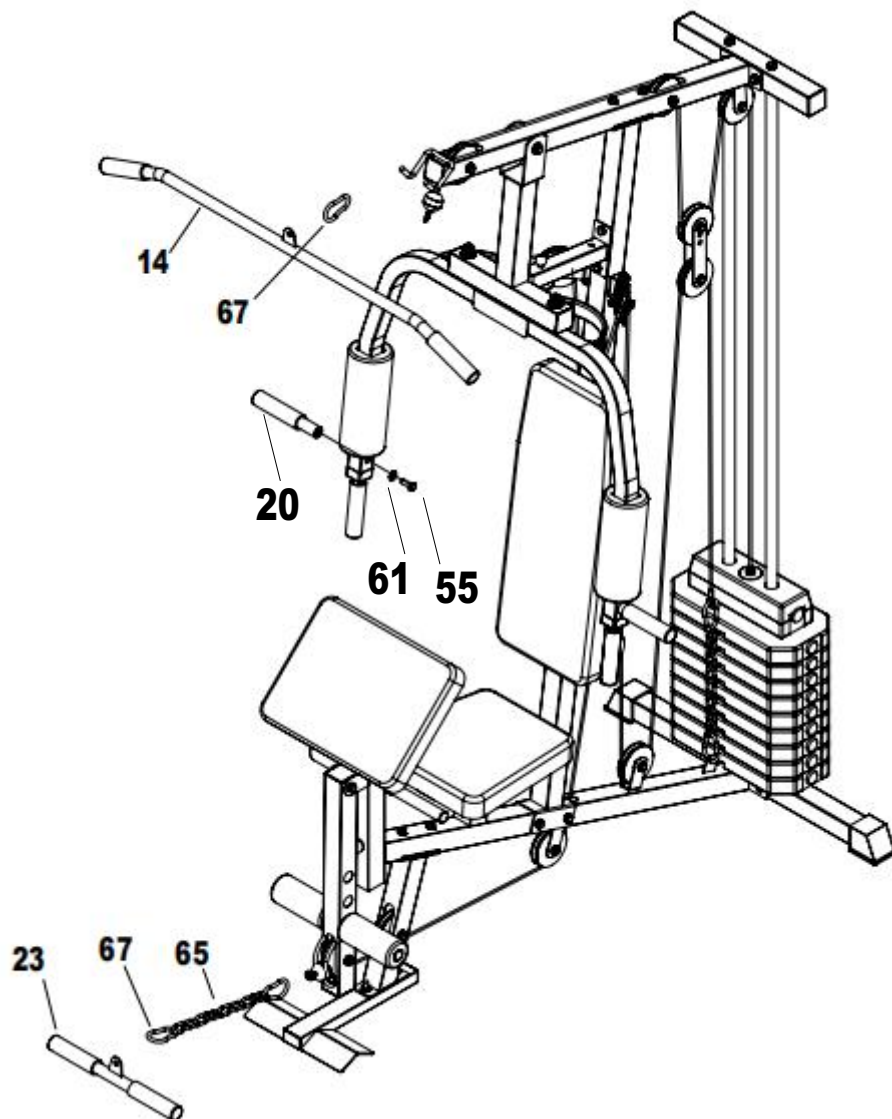
Repita este paso para instalar la segunda y la tercera polea, pasando el cable a través de las aberturas en el soporte del desarrollador de patas (15) y el soporte frontal (5).

Coloque la cuarta polea (33) debajo del conjunto del cable hasta el otro extremo de la ménsula de polea doble en ángulo (11) fijando con el perno M10 (50) X1, la arandela M10 (61) X2 y la tuerca M10 (63) X1.

Coloque la quinta polea en el cable, luego fíjela al marco de base (1) con el perno M10 (53) X1, la arandela M10 (61) X2 y la tuerca M10 (63) X1.

Fije el extremo del bucle del cable inferior (43) al perno M10 (53) con la arandela M10 (61) X2 y la tuerca M10 (63) X1.

## Instrucciones de montaje



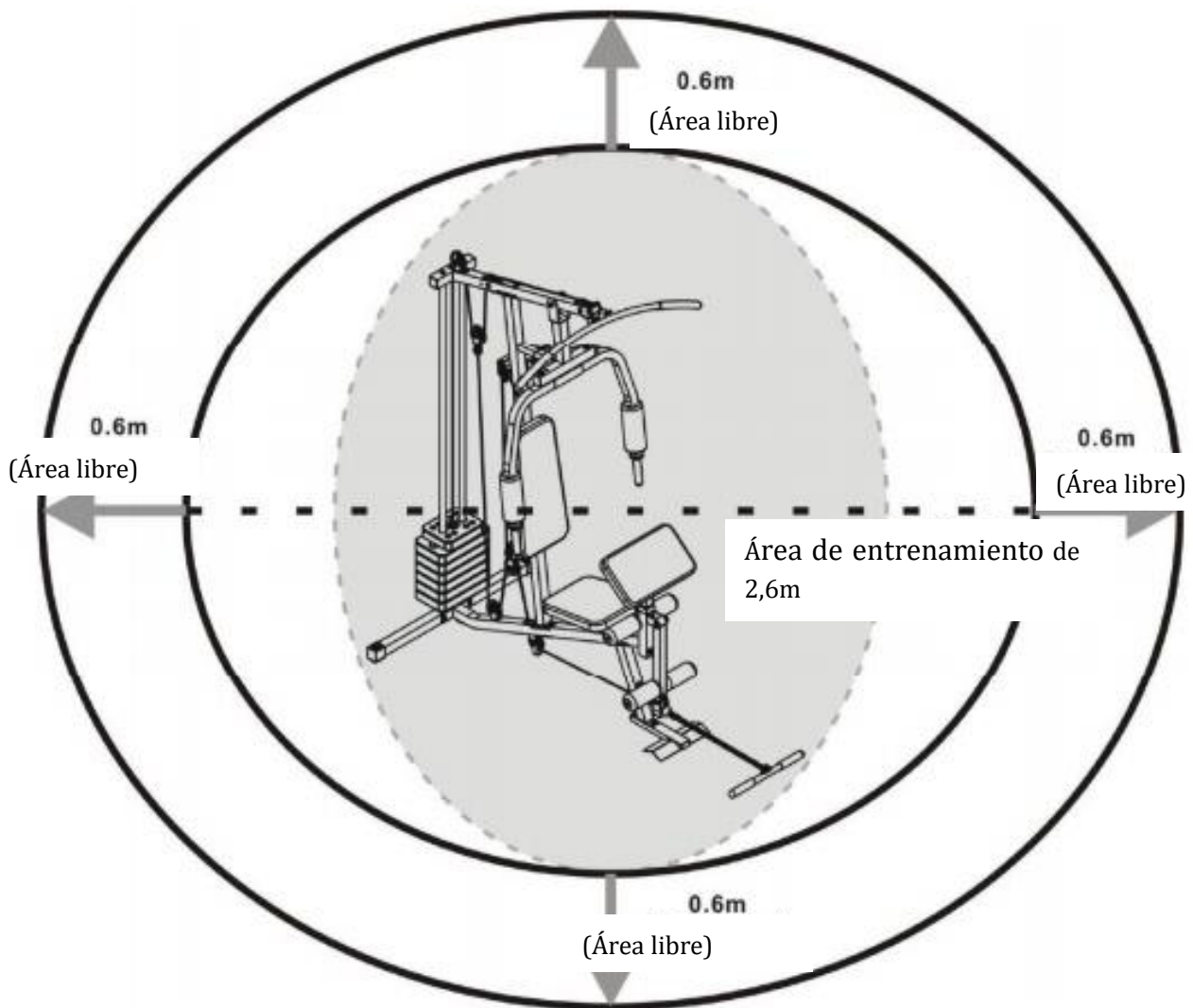
### Paso 14

**Importante:** Ahora apriete firmemente todas las fijaciones y asegúrese de que todas las poleas y ménsulas se puedan mover libremente.

Conecte la barra de tracción (23), los ganchos de clip (67), la cadena conjunta (65) y la barra lateral (14) a los extremos del cable superior (44) o el cable inferior (43) según sea necesario.

## Área de entrenamiento

El área libre debe ser al menos 0,6 m alrededor del área de entrenamiento. Es un espacio seguro, sin obstrucciones, en caso de una emergencia. Cuando hay 2 equipos que se colocan uno al lado del otro, el área libre se puede compartir entre ellos.



Sólo un usuario puede estar dentro del área de entrenamiento cuando el equipo de ejercicio esté en uso.

## Información de ejercicio

Antes de comenzar

Adapte su programa de entrenamiento según su condición física. Si lleva varios años inactivo, o tiene problema de sobrepeso, debe empezar poco a poco y aumentar el tiempo de hacer ejercicio con el equipo gradualmente, se recomienda aumentar unos minutos por el entrenamiento de cada vez.

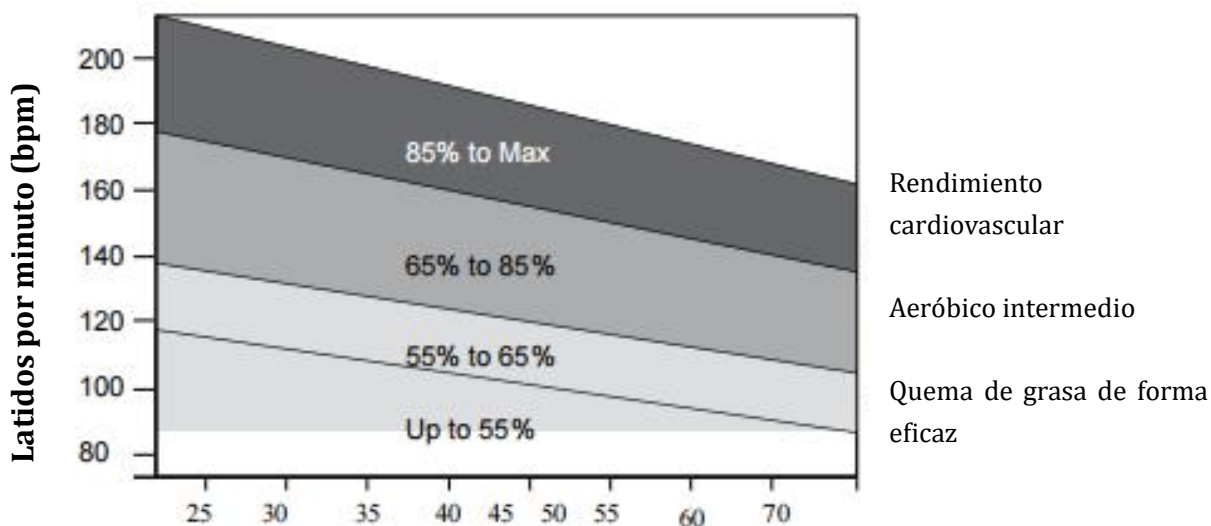
En el inicio, es posible que sólo pueda hacer ejercicio durante unos minutos en su zona objetivo; sin embargo, su capacidad de hacer ejercicio aeróbico mejorará durante las próximas 6~8 semanas. No se desanime si lleva más tiempo. Es importante hacer ejercicio a su propio ritmo.

### Recuerde estos elementos esenciales:

- Consulte a su médico para revisar su programa de entrenamiento y dieta por motivo de obtener una rutina de ejercicios que debe adoptar.
- Empiece su programa de entrenamiento poco a poco con metas realistas.
- Controle su pulso frecuentemente. Establezca su frecuencia cardíaca objetivo en función de acuerdo con su edad y condición física.
- Instale su equipo sobre una superficie nivelada, plana y uniforme con un área de entrenamiento apropiada, como lo que se muestra en este manual.

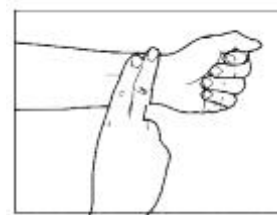
### Intensidad del ejercicio

Con el fin de maximizar los beneficios del ejercicio, es muy importante hacer ejercicio a una intensidad apropiada. Puede encontrar el nivel de intensidad adecuado de acuerdo con su frecuencia cardíaca, como una guía. Por motivo de lograr un ejercicio aeróbico eficaz, su frecuencia cardíaca debe mantenerse a un nivel entre el 65%~ 85% de su frecuencia cardíaca máxima al hacer ejercicio, lo que se considera como su zona objetivo. Puede encontrar su zona objetivo en la siguiente tabla.



Durante los primeros meses de su programa de entrenamiento, mantenga su frecuencia cardíaca cerca del nivel más bajo de su zona objetivo al hacer ejercicio. Después de unos meses, su frecuencia cardíaca se puede aumentar poco a poco hasta que esté cerca de la mitad de su zona objetivo al hacer ejercicio

Por motivo de medir su frecuencia cardíaca, deje de hacer ejercicio pero siga moviendo las piernas o caminando y coloque sus 2 dedos en su muñeca. Cuento los latidos del corazón durante 6 segundos y multiplique el resultado por 10 para saber su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si sus latidos cardíacos durante 6 segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por cada



minuto. (Se adopta una cuenta de 6 segundos porque su frecuencia cardíaca disminuirá de manera muy rápida cuando deje de hacer ejercicio). Ajuste la intensidad de su entrenamiento hasta que su frecuencia cardíaca esté en el nivel requerido.

## Información de ejercicio

Diagrama de músculos

### Ejercicio aeróbico

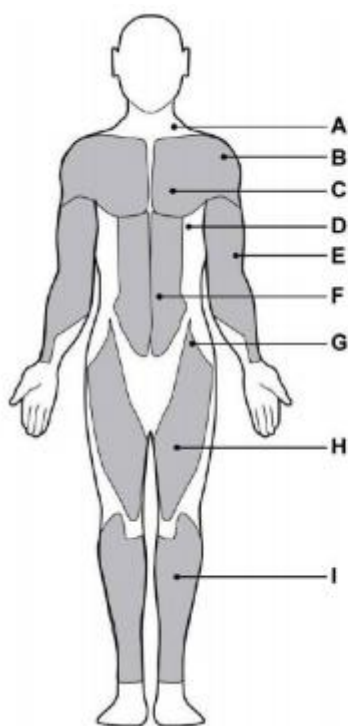
Hacer ejercicio aeróbico mejora la condición física de sus pulmones y corazón, que son más importantes de su cuerpo. Hacer ejercicio aeróbico se promueve mediante cualquier actividad que utilice los músculos grandes (por ejemplo, brazos, piernas o glúteos).

### Entrenamiento con pesas

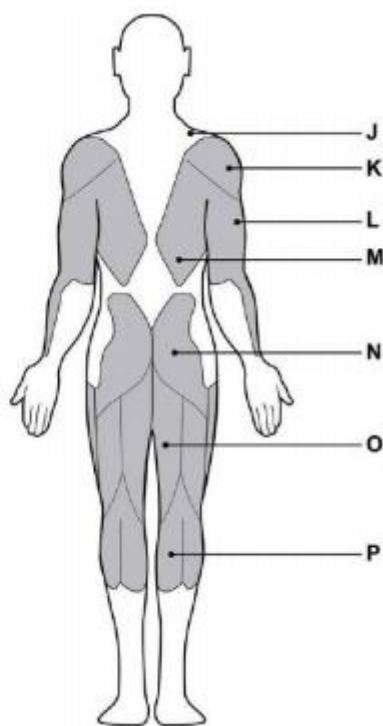
Junto con el ejercicio aeróbico, que ayuda a eliminar el exceso de grasa que nuestro cuerpo puede almacenar, y el entrenamiento con pesas es una parte esencial del entrenamiento de rutina. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, desarrollar y fortalecer sus músculos. Si está haciendo ejercicio por encima de su zona objetivo, es posible que quiere hacer una menor cantidad de repeticiones.

### Grupos de músculos objetivos

La rutina de hacer ejercicios que se realiza en el Home Gym (Gimnasio de casa) desarrollará los grupos de músculos de la parte superior e inferior de su cuerpo.



Frente



Detrás

A: Trapecio	F: Abdominis	J: Trapecio	N: Glúteos
B: Deltoides anterior	G: Sartorio	K: Deltoides posterior	O: Isquiotibiales
C: Pectoral mayor	H: Cuádriceps	L: Tríceps	P: Gastrocnemio
D: Serrato anterior	I: Tibial anterior	M: Latissimus dorsi	
E: Bíceps			

## Información de ejercicio

Ejercicios de calentamiento y relajación

**Cada entrenamiento debe incluir las 3 fases a continuación:**

1. Hacer ejercicio de calentamiento y estiramiento dura 5 a 10 minutos. Hacer ejercicio de calentamiento apropiado aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como una preparación para hacer ejercicio.
2. Hacer ejercicio de zona de entrenamiento dura 20 a 30 minutos con su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Nota: durante las semanas iniciales de su programa de entrenamiento, no mantenga su frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos).
3. Hacer ejercicio de relajación dura 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y ayudará a prevenir problemas posteriores a hacer ejercicio.

### Frecuencia de ejercicio

Con el fin de mantener o mejorar su condición física, planifique realizar entrenamiento 3 veces a la semana, con al menos 1 día libre entre cada entrenamiento. Después de unos meses de hacer ejercicio regularmente, puede aumentar el número de entrenamientos hasta cinco por cada semana, si lo quiere. No olvide, la clave del éxito es tratar el entrenamiento regular como una parte agradable de su vida diaria.

#### Estiramiento de tocar dedos de pie

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y dóblese lentamente hacia adelante desde las caderas. Mantenga que su espalda y hombros se relajen al agacharse hacia los dedos de pies tanto como sea posible.

Mantenga la postura durante 15 segundos, entonces relájese. Repita este estiramiento 3 veces.

Estiramiento: Isquiotibiales, parte posterior de las rodillas y espalda.



#### Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con una pierna extendida. Lleve la planta del pie opuesto hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de la pierna extendida. Estírese hacia los dedos de pies tanto como sea posible.

Mantenga la postura durante 15 segundos, entonces relájese. Repita este estiramiento 3 veces para cada pierna.

Estiramiento: Isquiotibiales, la parte inferior de la espalda, e ingle.





## Información de ejercicio

### Estiramiento de pantorrilla / Aquiles

Coloque una pierna delante de la otra, estírese hacia adelante y coloque sus manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás recta y apoyada en el suelo. Doble la pierna que está en frente, inclínese hacia adelante y mueva las caderas hacia la pared.

Mantenga la postura durante 15 segundos, entonces relájese.

Repita este estiramiento 3 veces para cada pierna. Con el fin de estirar mejor los tendones de Aquiles, doble también la pierna trasera.

Estiramiento: Pantorrillas, tendones de Aquiles y tobillos.



### Estiramiento de cuádriceps

Coloque una mano contra la pared con el fin de mantener el equilibrio, estírese hacia atrás y agarre un pie con la otra mano. Mantenga la rodilla doblada apuntando directamente hacia abajo, tire suavemente del talón hacia la nalga hasta que usted sienta que el área objetivo se estira suavemente.

Mantenga la postura durante 15 segundos, entonces relájese.

Repita este estiramiento 3 veces para cada pierna.

Estiramiento: Cuadricéps y músculos de la cadera.

### Estiramiento del muslo interno

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Lleve los pies hacia la ingle tanto como sea posible.

Mantenga la postura durante 15 segundos, entonces relájese.

Repita este estiramiento 3 veces.

Estiramiento: Cuadricéps y músculos de la cadera.

## Información de ejercicio

Uso del gimnasio en casa

### **Importante:**

Al realizar entrenamiento, haga lo siguiente para cada ejercicio: Exhale al hacer ejercicio / levante e inhale al regresar a la postura inicial lentamente y controladamente.

- **Lea todas las pegatinas mostradas las precauciones y advertencias antes del uso de este equipo.**
- **Antes de utilizar el equipo, inspecciónelo en busca de las piezas sueltas, deshilachadas o gastadas, en caso de duda, no utilice el equipo hasta que se reemplacen las piezas con problemas.**
- **Antes de empezar cualquier programa de entrenamiento, se recomienda que haga un examen médico completo y que obtenga la aprobación de su médico para su programa de entrenamiento / acondicionamiento.**
- **Un orificio de bloqueo está debajo de las placas de peso, utilice el pasador de selección para bloquear las placas de peso después del entrenamiento.**
- **Le recomendamos que siempre haga ejercicio con un/a compañero/a o alguien que pueda ayudarlo en caso de que las pesas son demasiado pesadas, puede ayudarlo a levantarlas.**

**Siempre haga ejercicio de calentamiento antes de hacer ejercicio. Prepare su cuerpo con ejercicios de estiramiento fáciles (sin rebotes) y calistenia ligera durante varios minutos.**

Presión de banca sentado

Desarrollar el pectoralis

Seleccione la pesa como desea. Siéntese con la espalda apoyada contra la almohadilla de espalda. Agarre las manijas de presión frontales. Empújelas lejos de su cuerpo hasta una extensión completa. Vuelve a la posición inicial lentamente y controladamente, entonces repita este ejercicio.

Principiantes: 10 repeticiones, con pesas ligeras

Intermedio/a: 10 repeticiones / 3 series

Avanzado/a: 10 repeticiones / 4 series, con pesas que se aumentan de forma gradual



Empuje pectoral

Desarrollar el pectoralis

Seleccione la pesa como desea. Siéntese con la espalda apoyada en la almohadilla de espalda. Coloque los antebrazos sobre las almohadillas de mariposas. Gire los brazos hacia adelante tanto como sea posible, contrayéndolos desde el pecho. Vuelve a la posición inicial lentamente y controladamente, entonces repita este ejercicio.

Principiantes: 10 repeticiones, con pesas ligeras

Intermedio/a: 10 repeticiones / 3 series

Avanzado/a: 10 repeticiones / 4 series, con pesas que se aumentan de forma gradual



### Curl de predicador sentado

Desarrollar los bíceps

Seleccione la pesa como desea. Ajuste la almohadilla del predicador a la altura ideal. Conecte la "barra de tracción" y la cadena a la polea inferior con ganchos de clip. Coloque la parte superior de brazos sobre la almohadilla del predicador. Agarre la barra de tracción con las palmas hacia arriba. Rice la barra hacia arriba pivotando desde los codos. Vuelva a la posición inicial lentamente y controladamente, repita este ejercicio.

Principiantes: 10 repeticiones, con pesas ligeras

Intermedio/a: 10 repeticiones / 3 series

Avanzado/a: 10 repeticiones / 4 series, con pesas que se aumentan de forma gradual.



### Curl de bíceps de pie

Desarrollar los bíceps

Seleccione la pesa como desea. Conecte la "barra de tracción" y la cadena a la polea inferior con ganchos de clip. Párese de pie colocando los pies en la placa de pies frontal. Agarre la "barra de tracción" con las palmas hacia arriba. Mantenga los codos a los lados y los brazos completamente extendidos, rice la barra de tracción hacia arriba pivotando desde los codos. Vuelva a la posición inicial lentamente y controladamente.

Principiantes: 10 repeticiones, con pesas ligeras

Intermedio/a: 20 repeticiones, con pesas ligeras

Avanzado/a: 20 repeticiones / 2-4 series, con pesas que se aumentan de forma gradual



### Patada de pierna exterior

Desarrollar la parte externa del muslo

Seleccione la pesa como desea. Ate la "correa del tobillo" alrededor de la pierna para hacer ejercicio. Sujete la correa del tobillo a la polea inferior utilizando los ganchos de clip. Párese al lado de la polea inferior, colocando la pierna que va a hacer ejercicio (la pierna exterior) por delante de la otra pierna. Patee la pierna hacia el costado, pivotando desde la cadera. Vuelva a la posición inicial lentamente y controladamente, luego repita este ejercicio.

Principiantes: 10 repeticiones, con pesas ligeras

Intermedio/a: 20 repeticiones, con pesas ligeras

Avanzado/a: 20 repeticiones / 2-4 series, con pesas que se aumentan de forma gradual



## Información de ejercicio

### Abs crujidos on polea alta

Desarrollar los Abs / núcleo

Seleccione la pesa como desea. Conecte la "barra lateral" a la polea superior. Siéntese de espaldas al equipo, bloqueando las piernas en los rollos de espuma para obtener apoyo. Sujete la "barra lateral" con un agarre estrecho y colóquela detrás de la cabeza. Mantenga la postura, incline el torso hacia adelante y contraiga los abdominales. Evite estirar demasiado la espalda y mantenga la tensión en los abdominales. Vuelva a la posición inicial lentamente y controladamente, luego repita este ejercicio.

Principiantes: 10 repeticiones, con pesas ligeras

Intermedio/a: 10 repeticiones / 3 series

Avanzado/a: 10 repeticiones / 4 series, con pesas que se aumentan de forma gradual



### Extensión de piernas sentado

Desarrollar los cuádriceps

Seleccione la pesa como desea. Coloque la parte posterior de las rodillas sobre los rollos de espuma. Coloque la parte superior de los tobillos contra los rodillos de espuma inferiores. Extienda las piernas hacia adelante, pivotando desde las rodillas hasta la extensión completa. Vuelva a la posición inicial lentamente y controladamente, luego repita este ejercicio.

Principiantes: 10 repeticiones, con pesas ligeras

Intermedio/a: 10 repeticiones / 3 series

Avanzado/a: 10 repeticiones / 4 series, con pesas que se aumentan de forma gradual



### Patada de pierna interior

Desarrollar la parte interna del muslo

Seleccione la pesa como desea. Ate la "correa del tobillo" alrededor de la pierna para hacer ejercicio. Sujete la correa del tobillo a la polea inferior utilizando ganchos de clip. Párese al lado de la polea inferior, con los pies separados a la altura de los hombros y la pierna que va a hacer ejercicio debe estar cerca de la polea. Patee hacia la parte frontal de la pierna que no se está ejercitando, pivotando desde la cadera. Vuelva a la posición inicial lentamente y controladamente, luego repita este ejercicio.

Principiantes: 10 repeticiones, con pesas ligeras

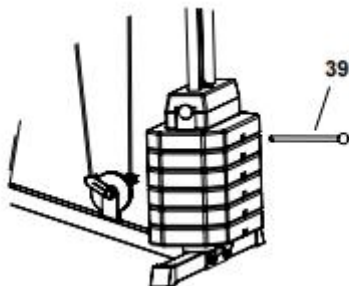
Intermedio/a: 20 repeticiones, con pesas ligeras

Avanzado/a: 20 repeticiones / 2-4 series, con pesas que se aumentan de forma gradual



## Información de ejercicio

### Ajuste del gimnasio en casa



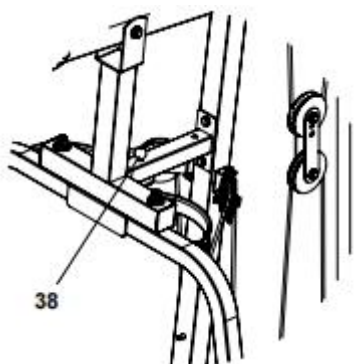
Al utilizarlo: Seleccione la pesa de entrenamiento ideal, inserte el pasador de selección de peso (39) en las ranuras profundas debajo de las placas de peso y en la barra de selección.

Cuando el equipo no esté en uso: Inserte el pasador de selección de peso (39) en el soporte trasero en forma de "U" que está en el estabilizador trasero con el fin de bloquear las placas de peso cuando el equipo no esté en uso.

Tabla de resistencia de peso				
Placa de peso (pieza)	Prensa frontal (kg)	Mariposa (kg)	Tracción lateral (kg)	Polea inferior (kg)
1	18	10	9	22
2	25	15	13	32
3	32	20	17	42
4	39	25	22	53
5	47	31	27	64
6	55	37	32	75

**Nota:** Cada placa de peso pesa 4,4 KGS. Los números son aproximados, el peso real se puede variar un poco.

Los valores de Mariposa son para cada brazo.



1. Inserte el pasador de bloqueo de prensa sentado (38) en el orificio de la prensa de pecho.
2. Extraiga el pasador de bloqueo de prensa sentado (38) para hacer empuje pectoral.

## Cuidado y mantenimiento

1. El nivel de seguridad de este equipo sólo se puede obtener si se examina y inspeccionar con regularidad por motivo de detectar daños y desgaste, por ejemplo, las cuerdas, las poleas y los puntos de conexión.

2. Lubrique las piezas móviles con aceite ligero con regularidad con el fin de evitar un desgaste prematuro.

3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar este equipo. Reemplace los componentes defectuosos de manera inmediata y / o no lo utilice hasta que se repare. Preste mucha atención a los componentes más susceptibles al desgaste.

4. Puede limpiar el equipo con un paño húmedo y detergente suave no abrasivo. Nunca utilice disolventes.

5. Nunca intente reparar el equipo usted mismo. Si tiene alguna problema para instalar, operar o utilizar su equipo de ejercicio o si cree que le faltan algunas piezas, póngase en contacto con la Línea de ayuda al cliente:

For guarantee purposes, please retain your purchase receipt.

## Lista de piezas

Pieza	Descripción	Cantidad	Código de pieza
1	Marco de base	1	ES405-02
2	Marco superior	1	ES405-09
3	Marco vertical	1	ES405-03
4	Estabilizador trasero	1	ES405-01
5	SopORTE frontal	1	ES405-04
6	Base de prensa frontal	1	ES405-10
7	Mariposa derecha	1	ES405-12right
8	Mariposa izquierda	1	ES405-12left
9	SopORTE de la almohadilla del predicador	1	ES405-16
10	Ménsula de polea flotante	2	ES405-T1
11	Ménsula de polea doble en ángulo	1	ES409-30
12	Ménsula de polea giratoria	2	ES407-12
13	Varilla de selección	1	ES405-19
14	Barra lateral	1	ES407-15
15	Desarrollador de patas	1	ES405-05
16	Estabilizador frontal	1	ES405-07
17	Tubo de rollo de espuma	2	ES405-06
18	Varilla de guía	2	ES405-09
19	Tubo de refuerzo	1	ES405-20
20	Pasamanos	2	ES405-T2
21	Tapa del extremo del estabilizador trasero	2	ES405-T3

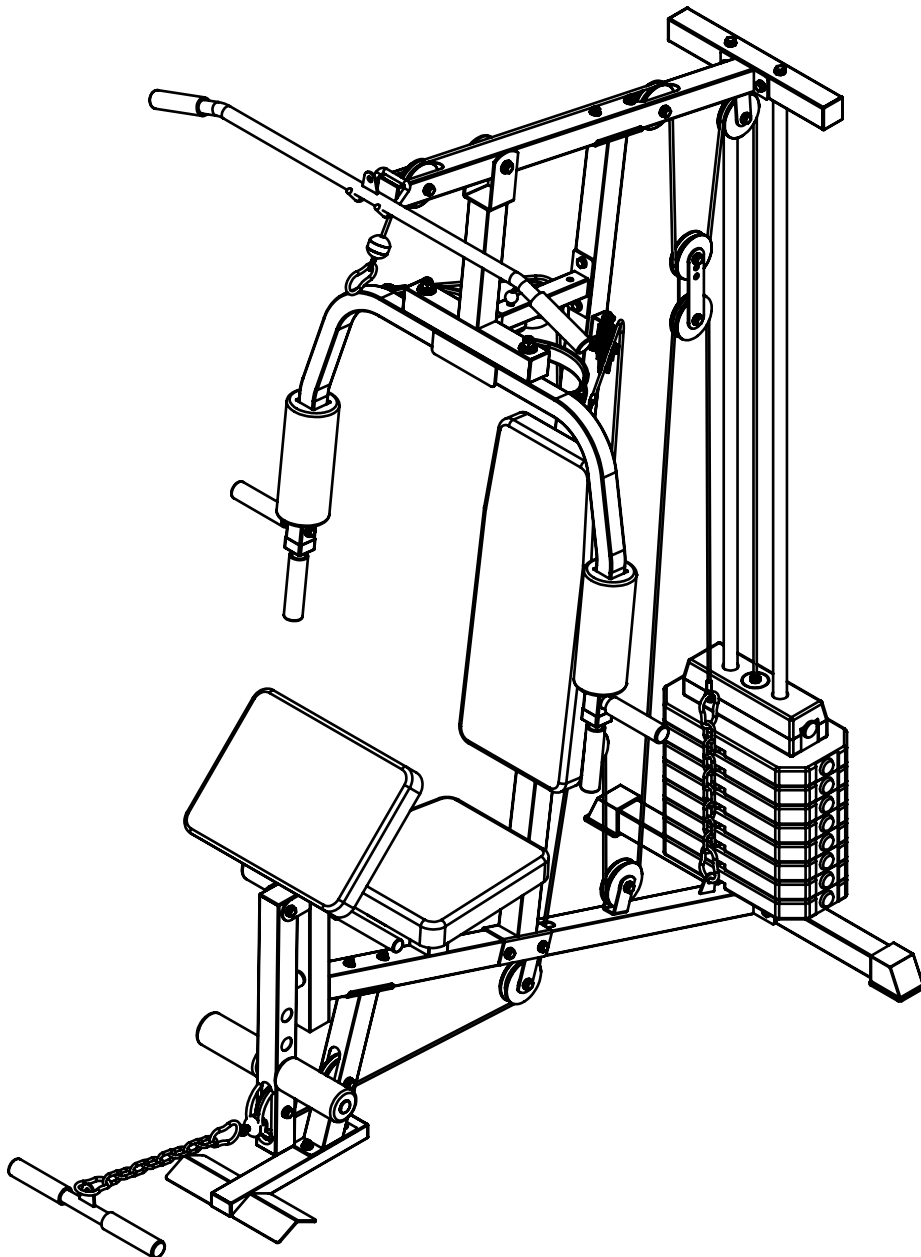
Pieza	Descripción	Cantidad	Código de pieza
22	Viga trasera	1	ES405-11
23	Barra de tracción	1	ES409-26
24	Almohadilla de respaldo	1	ES405-15
25	Almohadilla de asiento	1	ES405-14
26	Almohadilla de predicador	1	ES405-17
27	Manguito de metal de Ø18	2	ES405-T4
28	Manguito de metal de Ø25	4	ES405-T5
29	Tope de goma de Ø61 mm	2	ES405-T6
30	Perilla de bloqueo	1	ES405-T7
31	Rodillo de espuma de Ø60 mm	4	ES405-T8
32	Rodillo de espuma de Ø100 mm	2	ES405-T9
33	Polea de Ø90mm	12	ES405-T10
34	SopORTE placa de Ø55	1	ES405-T11
35	Pasador 10X55	2	ES405-T12
36	Anillo de cubierta de φ 40X3	1	ES405-T13
37	Casquillo de polea de φ 16	8	ES405-T14
38	Pasador de prensa sentado 10x60	1	ES405-T15
39	Pasador de selección de peso 10x140	1	ES405-T16
40	Cubierta de plástico	2	ES405-T17
41	Placa de selección 4,5KG	1	ES405-T18
42	Placa de peso 4,5KG	9	ES405-T19

## Lista de piezas

Pieza	Descripción	Cantidad	Código de pieza
43	Cable inferior de 4030 mm	1	ES405-T20
44	Cable superior de 3020 mm	1	ES405-T21
45	Cable de mariposa de 2250 mm	1	ES405-T22
46	Manija de $\phi$ 25	8	ES405-T23
49	Perno M10 $\times$ 65	10	As49
50	Perno M10 $\times$ 70	6	As50
51	Perno M10 $\times$ 60	2	As51
52	Perno M10 $\times$ 75	1	As52
53	Perno M10 $\times$ 40	9	As53
55	Perno M10 $\times$ 25	6	As54
56	Perno M8 $\times$ 60	2	As55

Pieza	Descripción	Cantidad	Código de pieza
57	Perno M8 $\times$ 20	2	As57
58	Perno largo M12 $\times$ 85	1	As58
59	Perno M10 $\times$ 45	2	As59
60	Arandela de $\phi$ 8	6	As60
61	Arandela de $\phi$ 10	66	As61
62	Arandela de $\phi$ 12	4	As62
63	Tuerca M10	32	As63
64	Tuerca M12	3	As64
65	Cadena conjunta	2	ES405-T24
66	Perno M8 $\times$ 45	2	As66
67	Gancho de clip 6	5	ES405-T25
68	Llave	1	ES405-T26

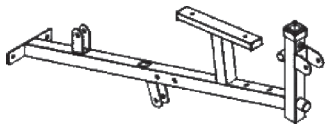




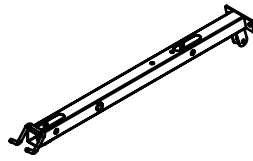
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

# INSTRUCTION MANUAL

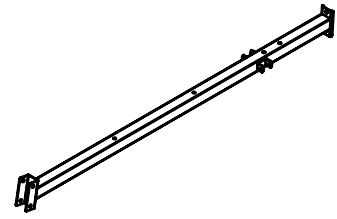
① x 1



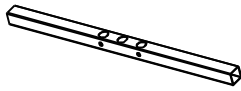
② x 1



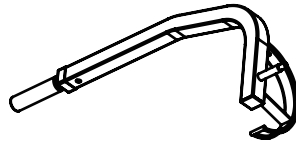
③ x 1



④ x 1



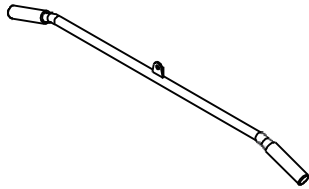
⑦ x 1



⑧ x 1



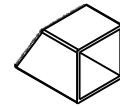
⑭ x 1



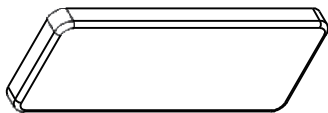
⑱ x 2



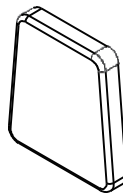
⑳ x 2



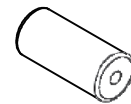
㉒ x 1



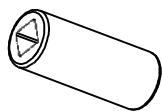
㉕ x 1



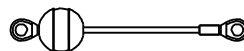
㉙ x 4



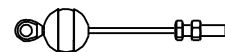
㉚ x 2



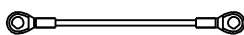
㉛ x 1

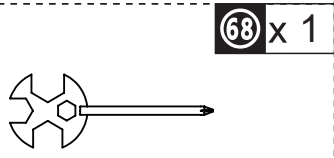
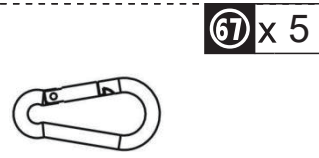
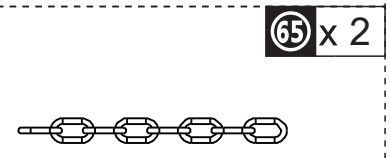
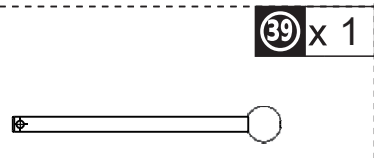
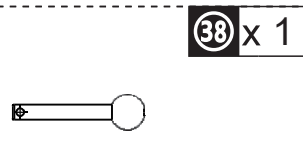
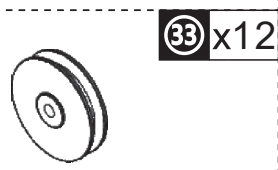
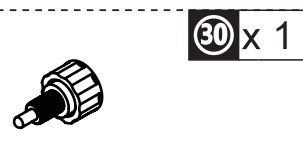
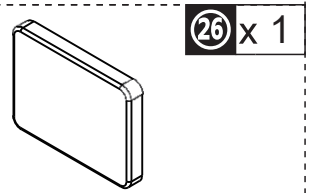
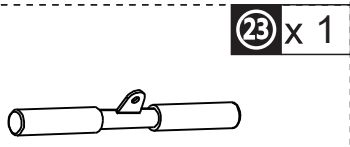
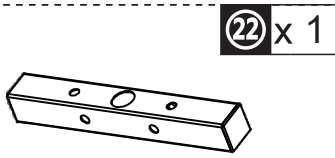
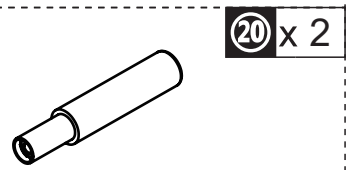
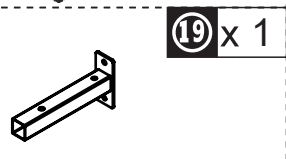
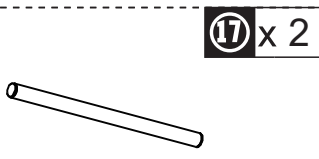
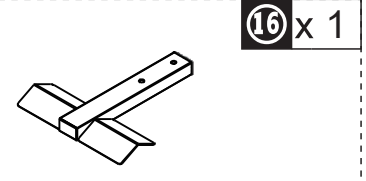
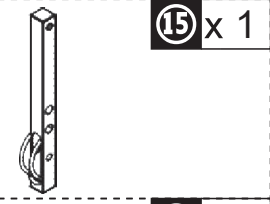
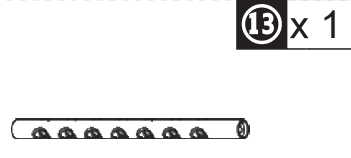
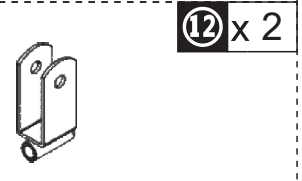
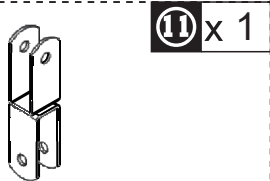
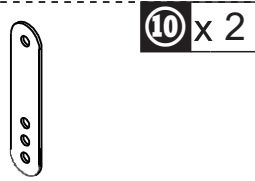
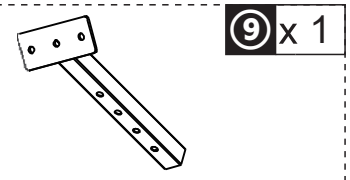
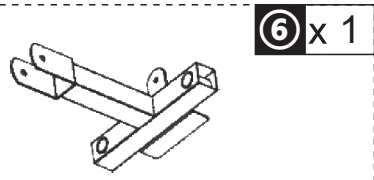
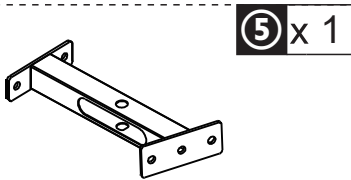


㉜ x 1



㉝ x 1

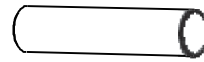




34 x 1



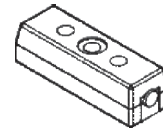
35 x 2



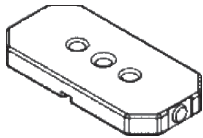
36 x 1



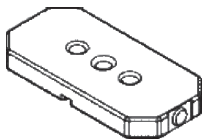
41 x 1



42 x 4

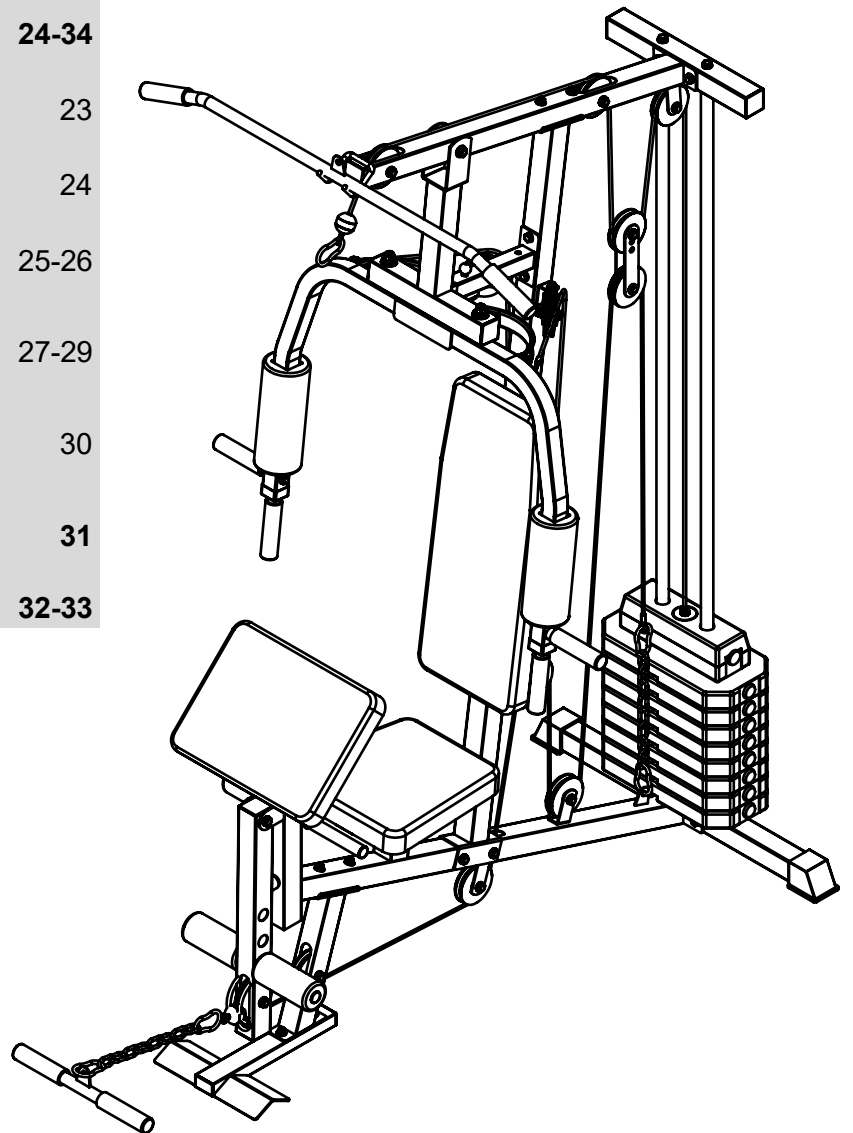


42 x 5



# Contents

<b>Safety Information</b>	<b>2</b>
<b>Components - Parts</b>	<b>3-5</b>
<b>Components – Fixings</b>	<b>6</b>
<b>Assembly Instructions</b>	<b>7-21</b>
<b>Workout area</b>	<b>22</b>
<b>Exercise Information</b>	<b>24-34</b>
Before starting	23
Muscle chart	24
Warming up and cooling down	25-26
Use the home gym	27-29
Home gym adjustment	30
<b>Care and Maintenance</b>	<b>31</b>
<b>Parts List</b>	<b>32-33</b>



# Safety Information

## Important – Please read fully before assembly or use

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate or use this equipment.

### Assembly

- The product must be installed on a stable and level surface. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the home gym.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Keep children and animals away from the exercise area, small parts could pose a choking hazard if swallowed.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.
- Check you have all the components and tools listed in the parts list, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.
- The assembly of this equipment is best carried out by 2 people.

### Use

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only.  
**Do not** use in any commercial, rental, or institutional setting.
- Use the equipment only for intended use, as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Keep this equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage, outbuilding, covered patio, or near water.
- Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.
- Keep unsupervised children away from the equipment.

- Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.
- If children are allowed to use the equipment under supervision, their mental and physical development should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a toy.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. **Do not** wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the equipment. Wear trainers to protect your feet while exercising.
- **Do not** place any sharp objects around the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- Before using the equipment to exercise, always perform stretching exercises to properly warm up.
- Only one person at a time should use the equipment.
- A spotter is recommended during exercise.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms **stop the workout and seek immediate medical attention.**
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- This product is suitable for a maximum user weight of: **120kg.**
- The maximum training mass is **45 kg (99LB)** (i.e. the total additional weight used for your workout).
- This product conforms to: BS EN ISO 20957-1 and BS EN957-2 Class (H) - Home Use

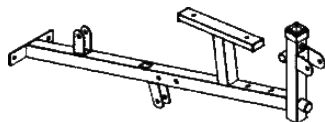


Warning: Before beginning any exercise program, consult your Doctor. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You **MUST** read all instructions before using any fitness equipment. Argos and its associates assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

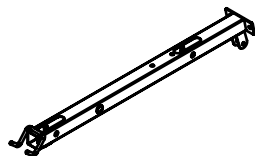
# Components - Parts

Please check you have all parts listed below

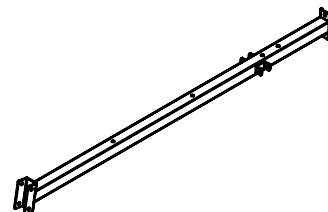
**Note:** Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting Argos regarding any missing components.  
The total mass of the product is 74 kg.



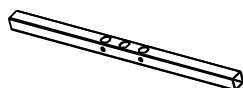
1. Base frame × 1



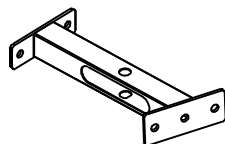
2. Upper frame × 1



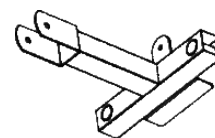
3. Vertical frame × 1



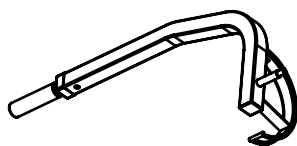
4. Rear stabilizer × 1



5. Front support × 1



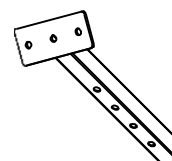
6. Front press base × 1



7. Right butterfly × 1



8. Left butterfly × 1



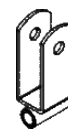
9. Preacher pad support × 1



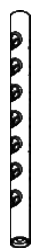
10. Floating pulley bracket × 2



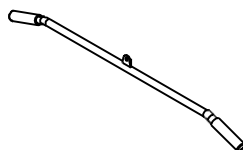
11. Angle double pulley bracket × 1



12. Swivel pulley bracket × 2



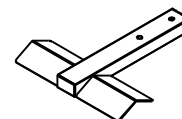
13. Select rod × 1



14. Lat bar × 1



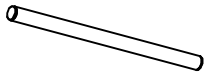
15. Leg developer × 1



16. Front stabilizer × 1

# Components - Parts

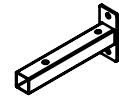
Please check you have all parts listed below



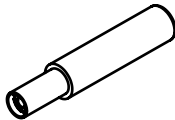
17. Foam roller tube × 2



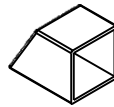
18. Guide rod × 2



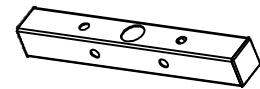
19. Bracing tube X1



20. handrail-X2



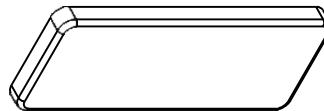
21. Rear stabilizer end cap × 2



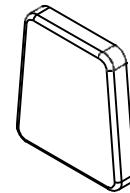
22. Rear beam-1



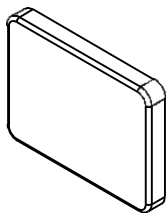
23. Pull bar × 1



24. Backrest pad × 1



25. Seat pad × 1



26. Preacher pad × 1



27. Metal sleeve  $\phi$  18x2



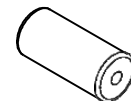
28. Metal sleeve  $\phi$  25x4



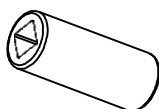
29.  $\phi$ 61mm Rubber bumper × 2



30. Lock knob × 1



31.  $\phi$ 60mm Foam roller × 4



32.  $\phi$ 100mm Foam roller × 2



33.  $\phi$ 90mm Pulley × 12

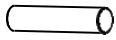


34. Plate support  $\phi$ 55 × 1



# Components - Parts

Please check you have all parts listed below



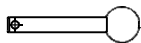
35. Pin X2  
φ 10X55



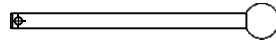
36. Cover ring X1  
φ 40X3



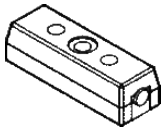
37. Pulley bushing φ16x8



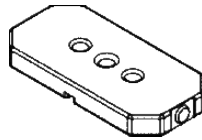
38. Seated press lock  
pin × 1 φ 10X60



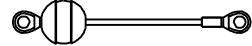
39. Weight select pin  
× 1 φ 10X140



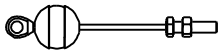
41. 4.5KG Select  
plate × 1



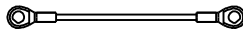
42. 4.5KG Weight  
plate × 9



43. 4030 mm Lower  
cable × 1



44. 3020mm Upper  
cable × 1

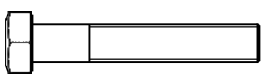
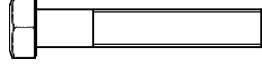
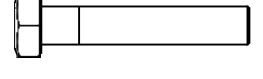
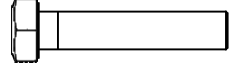
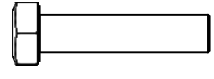
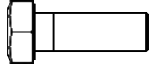
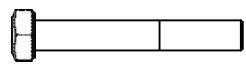
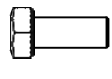
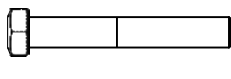
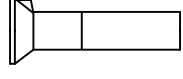

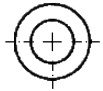
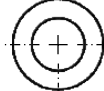


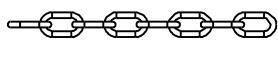
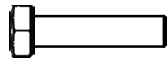
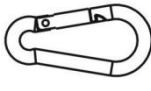
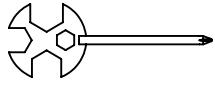


45. 2250mm Butterfly  
cable × 1

# Components - Fixings

Please check you have all fixings listed below

**Note:** The quantities below are the correct amount to complete the assembly. In some cases more hardware may be supplied than are required. Some of the fixings are pre-fitted to the larger components. Please check carefully before contacting Argos regarding any missing fixings.

49		50		51	
	M10×65 Bolt×10		M10×70 Bolt× 6		M10×60 Bolt×2
52		53			
	M10×75 Bolt×1		M10×40 Bolt×9		
55		56		57	
	M10×25 Bolt×6		M8×60 Bolt×2		M8×20 Bolt×2
58		59		60	
	M12×85 Long bolt×1		M10×40 Bolt×2		Φ 8 Washer×6
61		62		63	
	Φ 10 Washer×64		Φ 12 Washer×4		M10 Nut×30
64		65		66	
	M12 Nut×3		Joint chain × 2		M8×45 Bolt ×2
67		68			
	6# Clip hook × 5		spanner×1		

## Tools prepared by user



Adjustable  
spanner x 2

# Assembly instructions

## Step 1

Insert the Guide rods (18) into the holes on the Rear stabilizer (4).

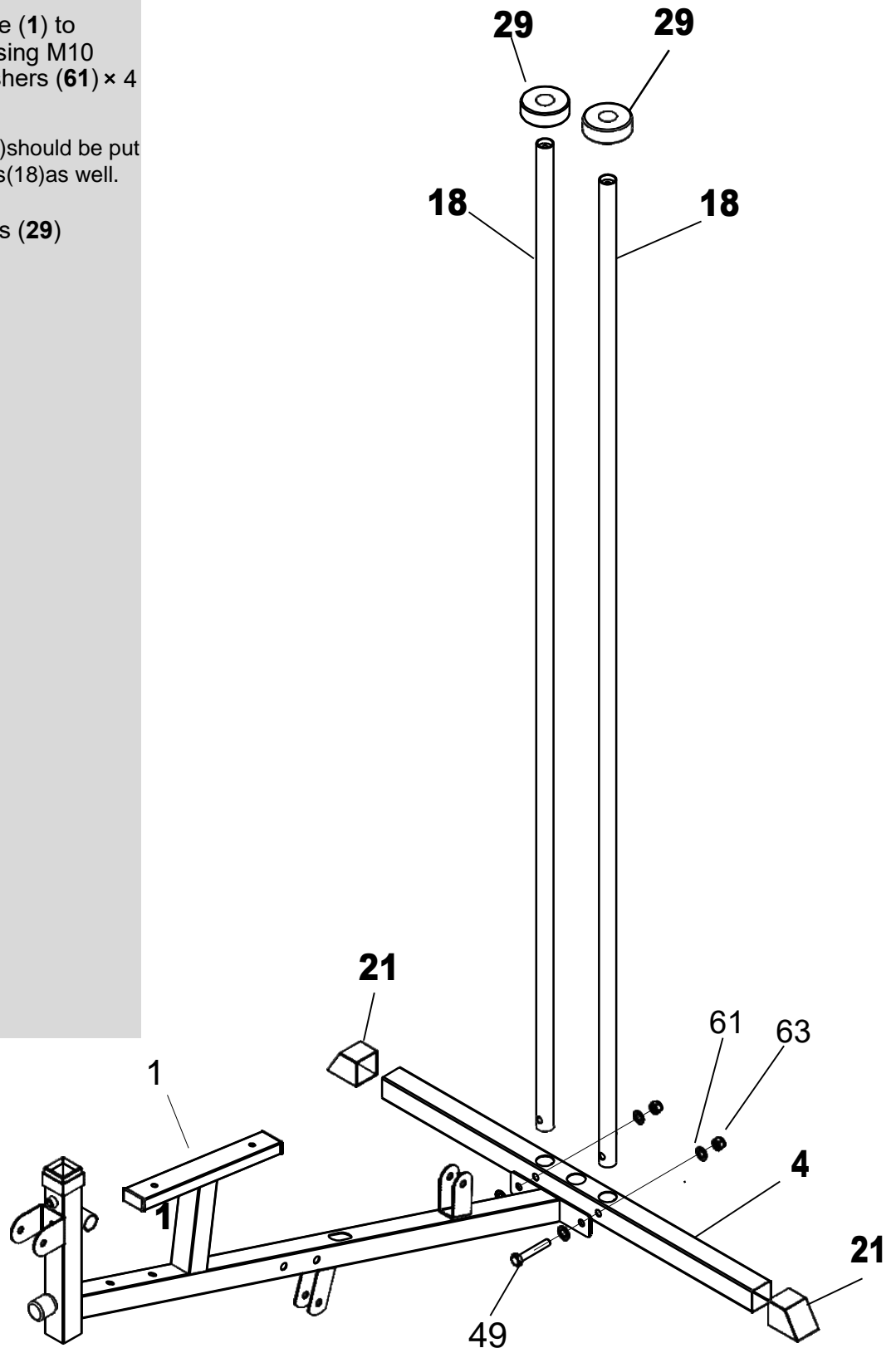
Align the holes.

Attach rear of the base frame (1) to the Rear stabilizer (4). Fix using M10 x65bolts (49) x 2,  $\Phi$ 10 Washers (61) x 4 and M10 nuts (63) x 2

Note-The two M10X60 bolts(50)should be put through the holison Guide Rods(18)as well.

Fully tighten bolts.

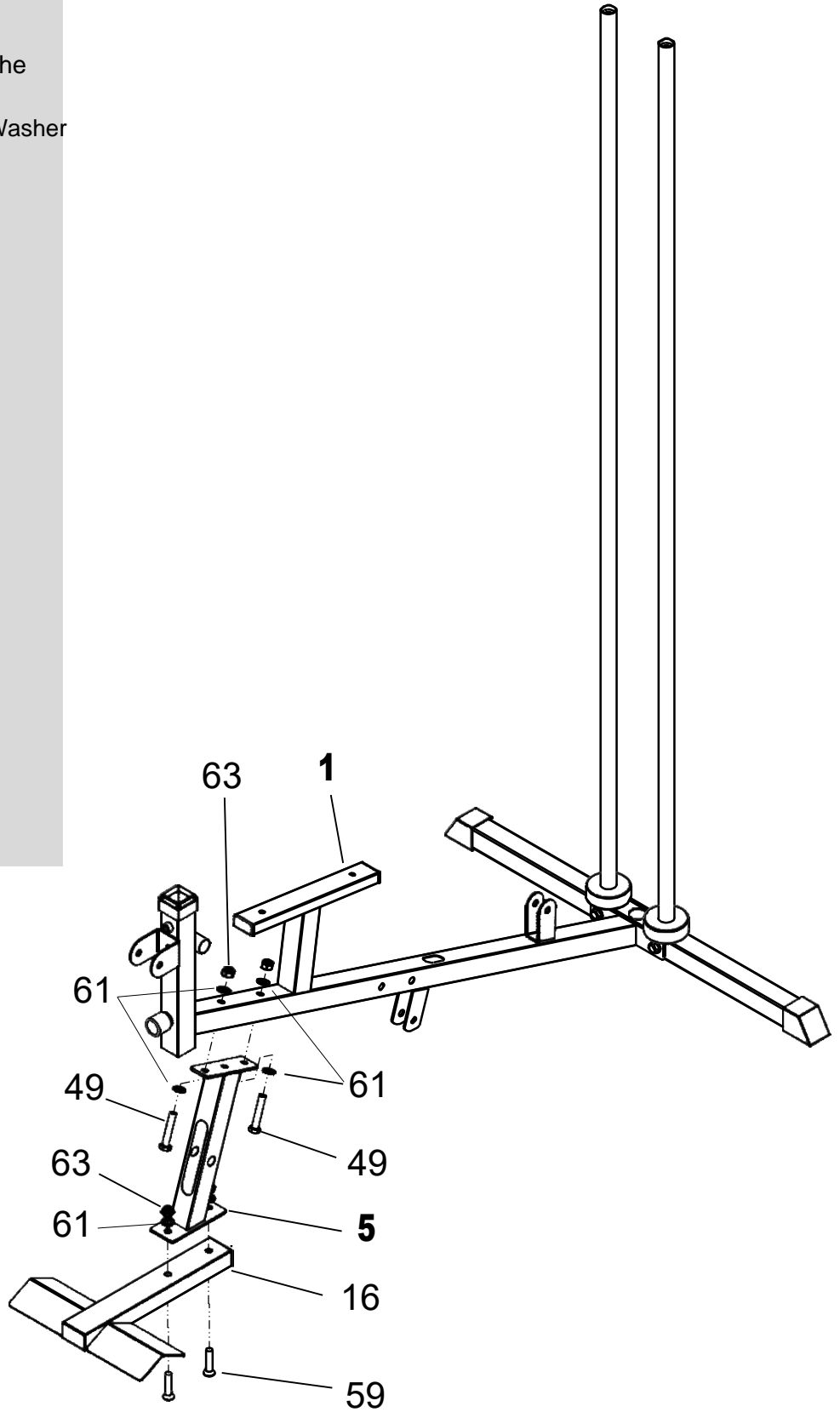
Slide 61mm Rubber bumpers (29) down onto Guide rods (18).



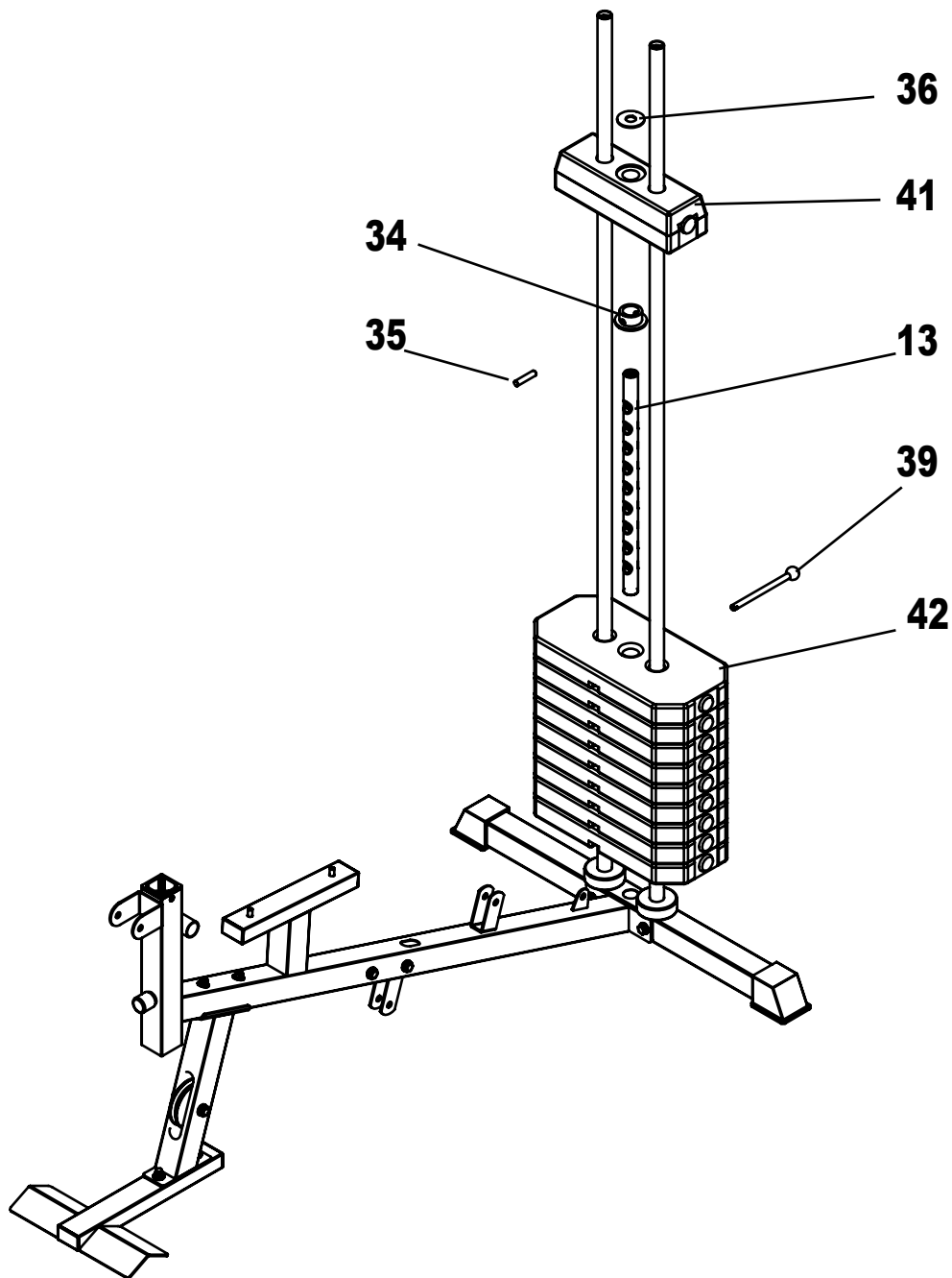
# Assembly instructions

## Step 2

Attach the Front support(5)  
to the Base frame(1) with  
M10x65 Bolt(49)x2 and  $\phi 10$   
Washer(61)x4 and M10 Nut(63)x2  
Attach the Front stabilizer(16) to the  
Front support(5) with M10X40  
Bolt(59)x2 and M10 Nut(63)x2 and Washer  
(61)x2



# Assembly instructions



## Step 3

Carefully slide Weight plates (42) down Guide rods (18).

**Important:**

The deep grooves on the Weight plates (42) **MUST** be on the underside.

Insert the Select rod(13)down through the centre holes of the weight stack. Slide the Plate support (34) down the Select rod(13) and attach it to the first hole from the top with the Pin (35). Ensure the Plate support (34)and Pin (35) sit on the top Weight plate(42) .

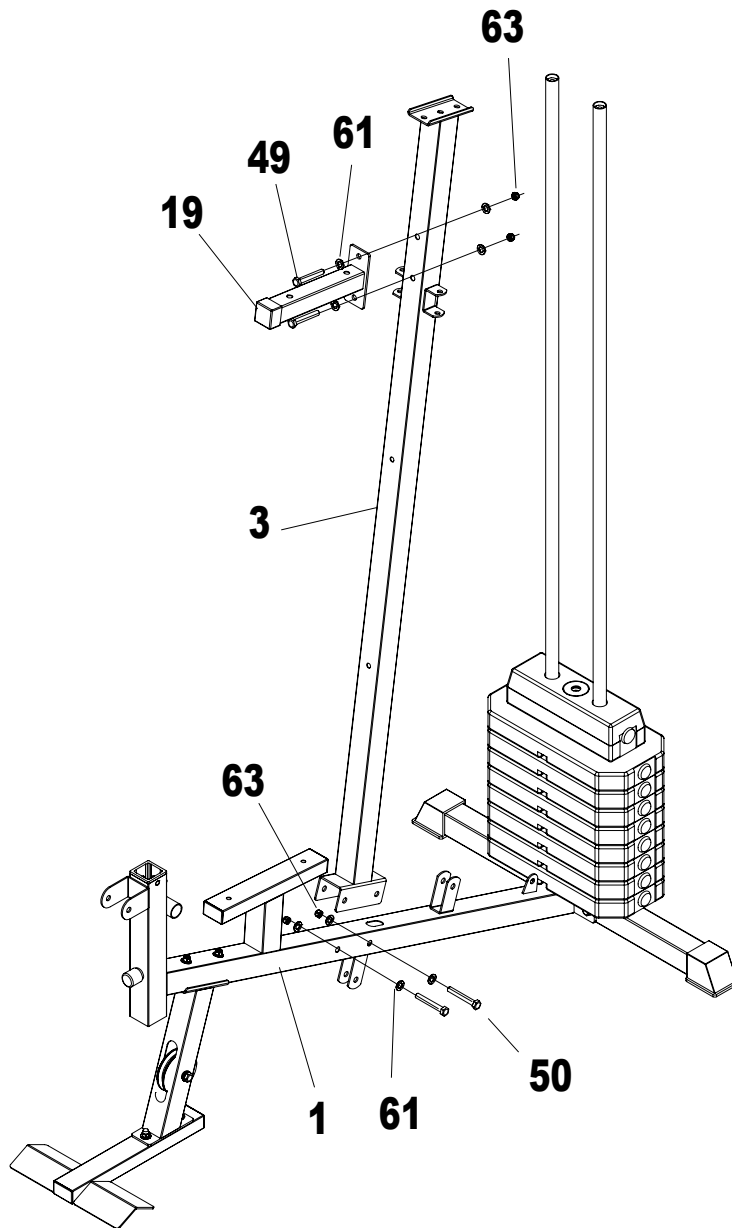
Put the Cover ring(36) on the top of the Select plate(41).

Slide Select plate (35) down Guide rods (18).

**When using:** Select the desired training weight by inserting the Weight select pin (39) into the deep grooves under the Weight plates and into the Select rod.

**When not in use:** Insert the Weight selection pin (39) into the hole on the Rear bracket(19)attached to the Rear stabilizer (4).

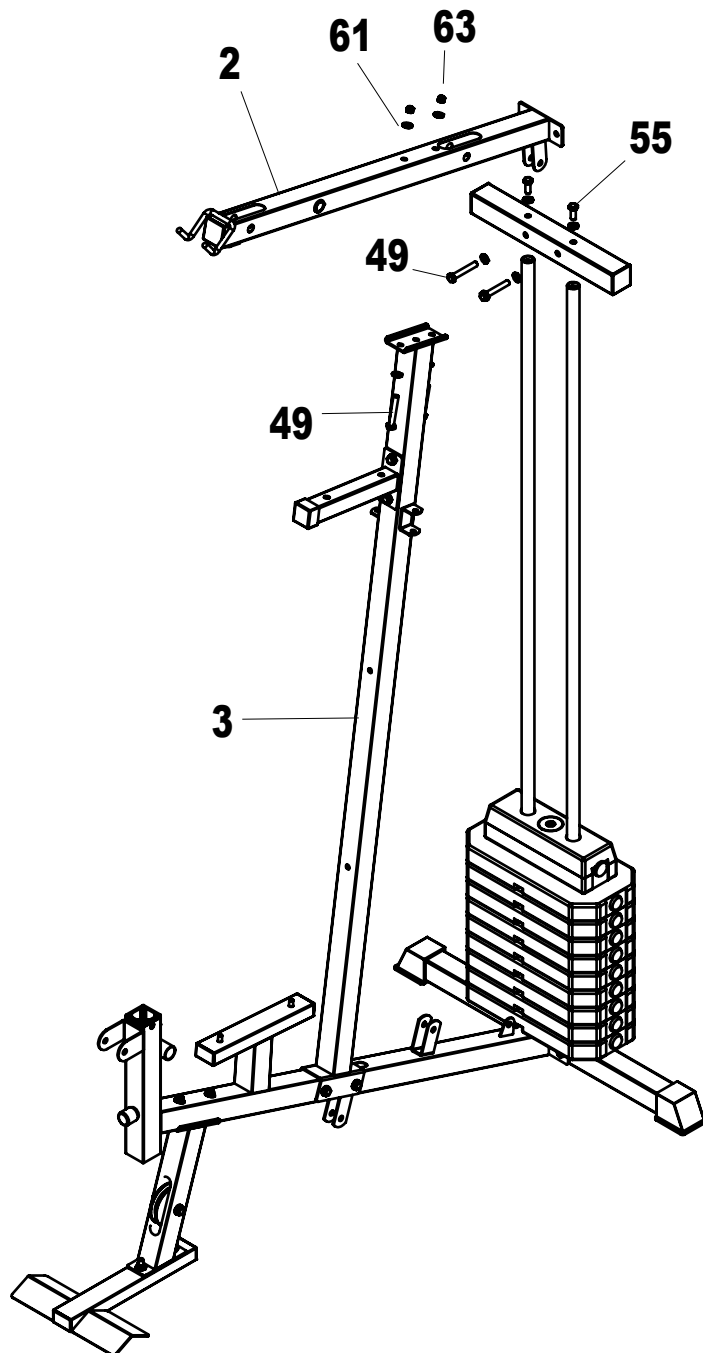
# Assembly instructions



## Step 4

Attach the Vertical frame (3) to the Base frame (1). Fix using M10×70 bolts (50)×2, M10 Washers (61) ×4, and M10 Nuts (63)×2, M10×65 bolts (49)×2, M10 Washers (61) ×4, and M10 Nuts (63) ×2, **Fully tighten bolts.**

# Assembly instructions



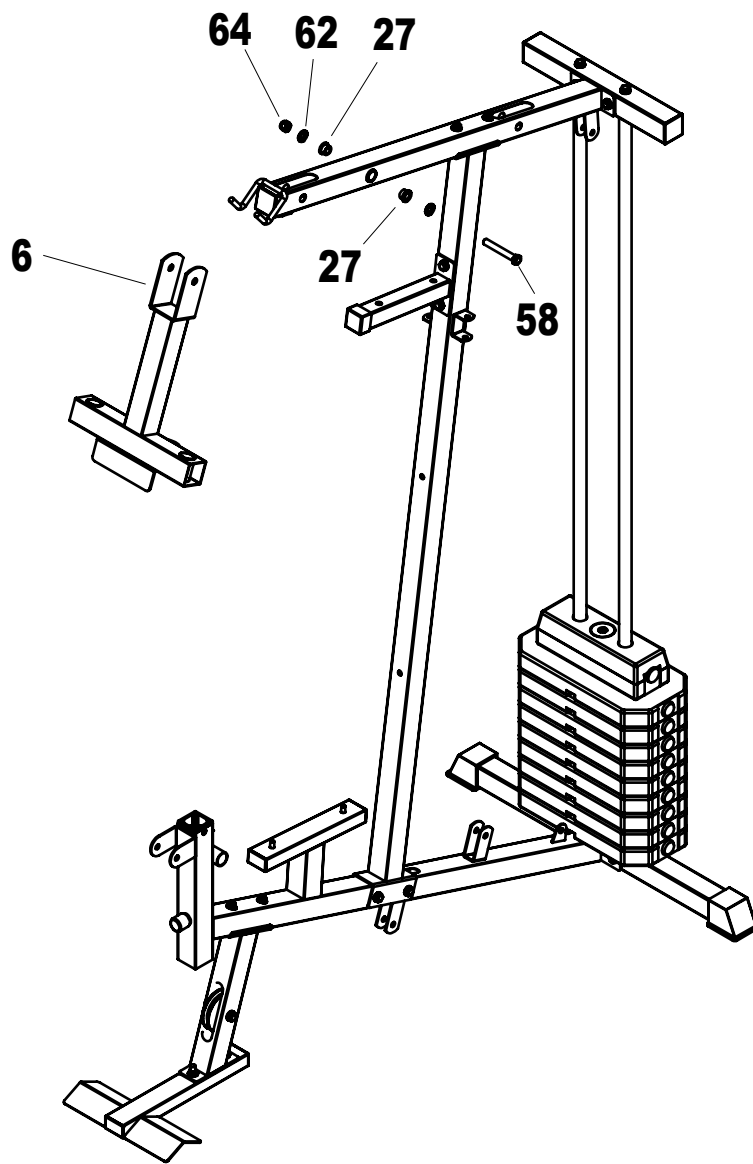
## Step 5

Attach the Rear beam (22) to the Guide rods (18) with M10×25 Bolt (55) x2 . Washer (61) x2

Attach the Upper frame(2) to the Rear beam(22) with M10×65 Bolt (49) x2 . Washer (61) x4 . and M10 Nut(63) x2

Attach Upper frame (2) to Vertical frame (3) with M10×65 Bolt (49) x2,  $\phi 10$  Washer (61) x4 . and M10 Nut (63) x2 .

# Assembly instructions



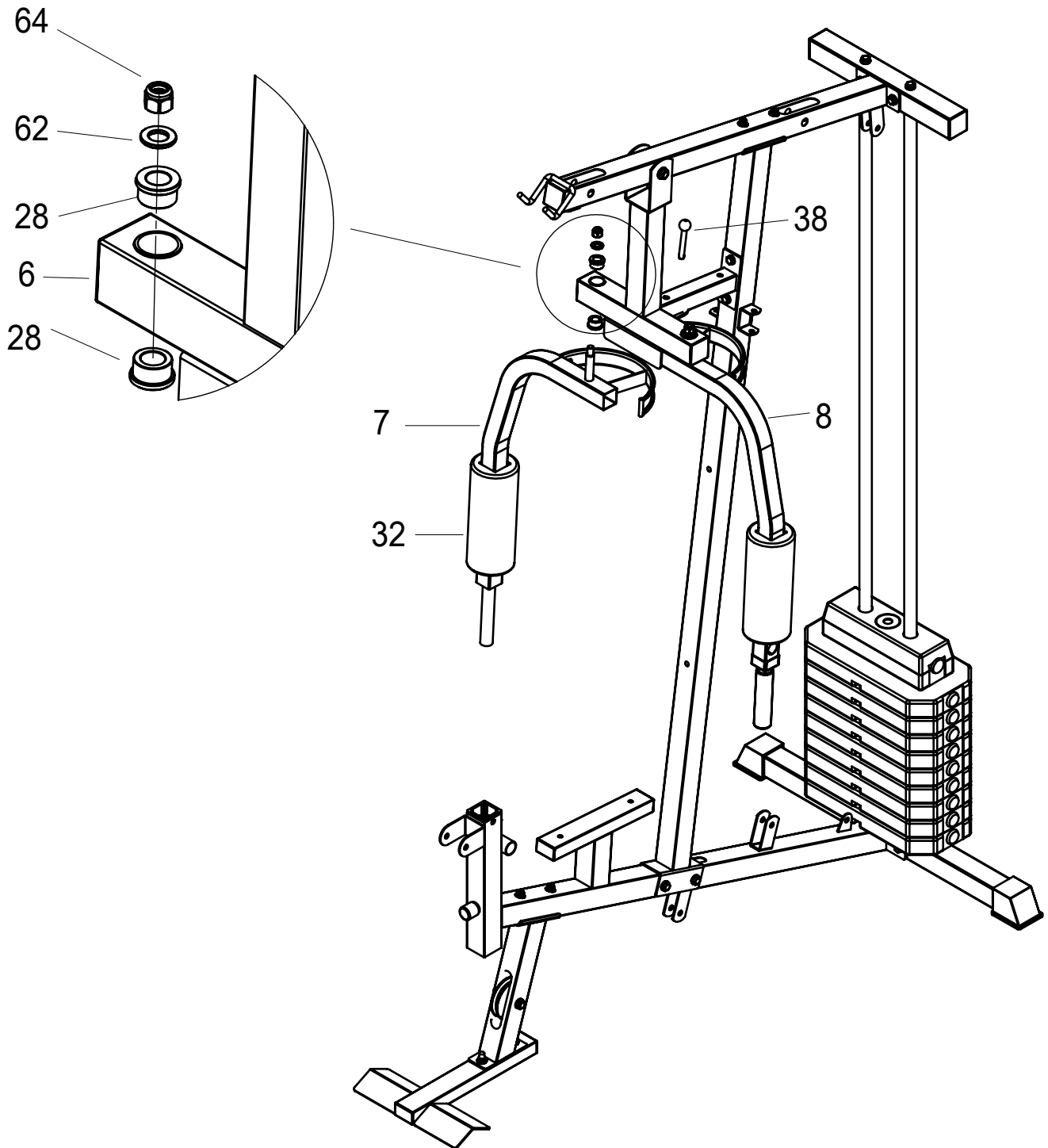
## Step 6

Put 2 Metal sleeve (27). into the hole on the both sides of the Upper frame(2).

Attach the Front press base (6) to the Upper frame (1) using the Long bolt (58)x1. M12 Washers (62) x2. and M12 Nuts (64) x1.



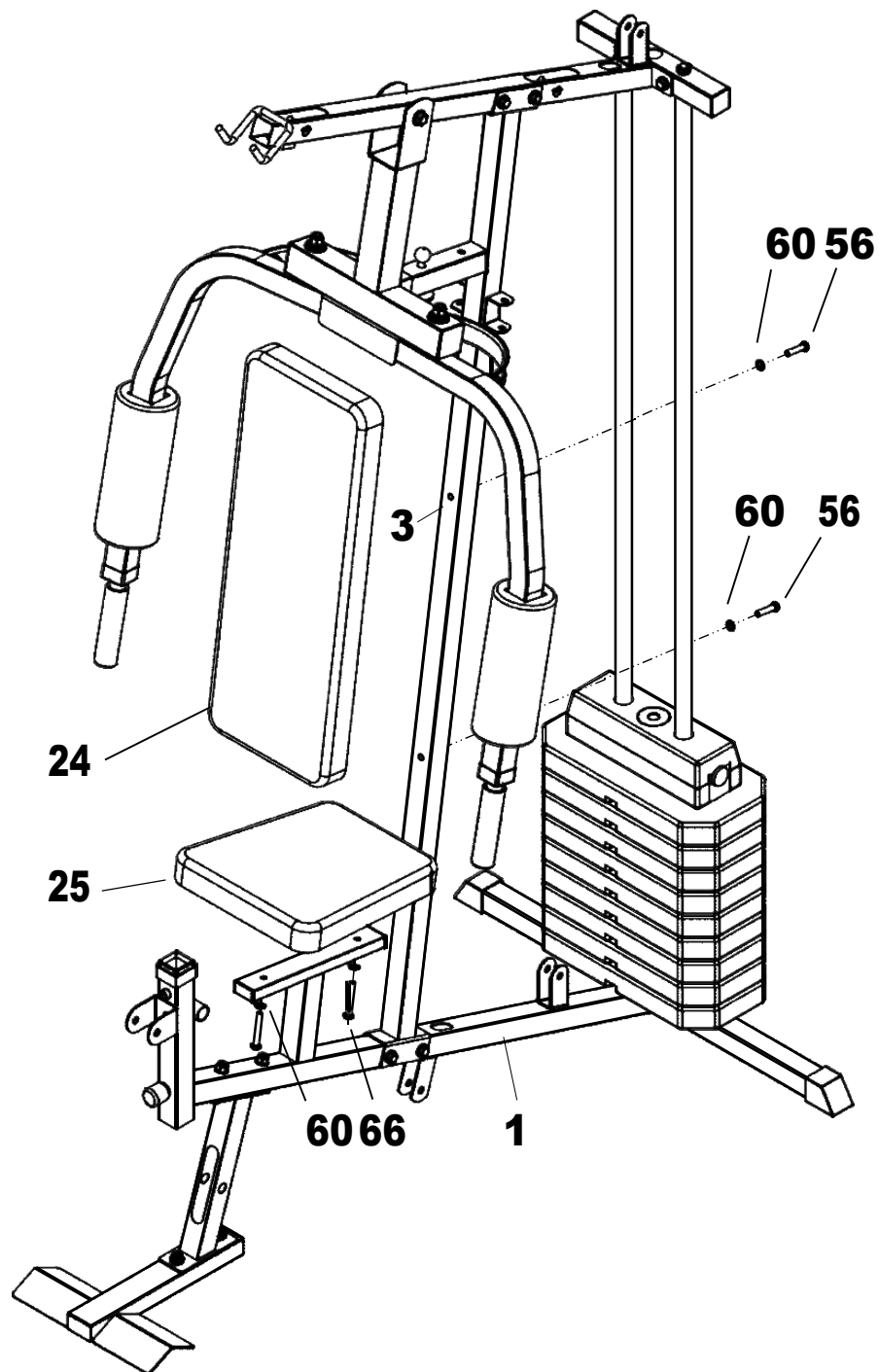
# Assembly instructions



## Step 7

Place Metal sleeve (28)x4 in the holes on the Front press base (6). Attach the Right and Left Butterfly's (7 & 8) to the Front press base (6) using 12 Washers (62)x2 and M12 Nuts (64)x2. Slide 100mm Foam rollers (32) from the end of the Butterfly's (7 & 8).

# Assembly instructions



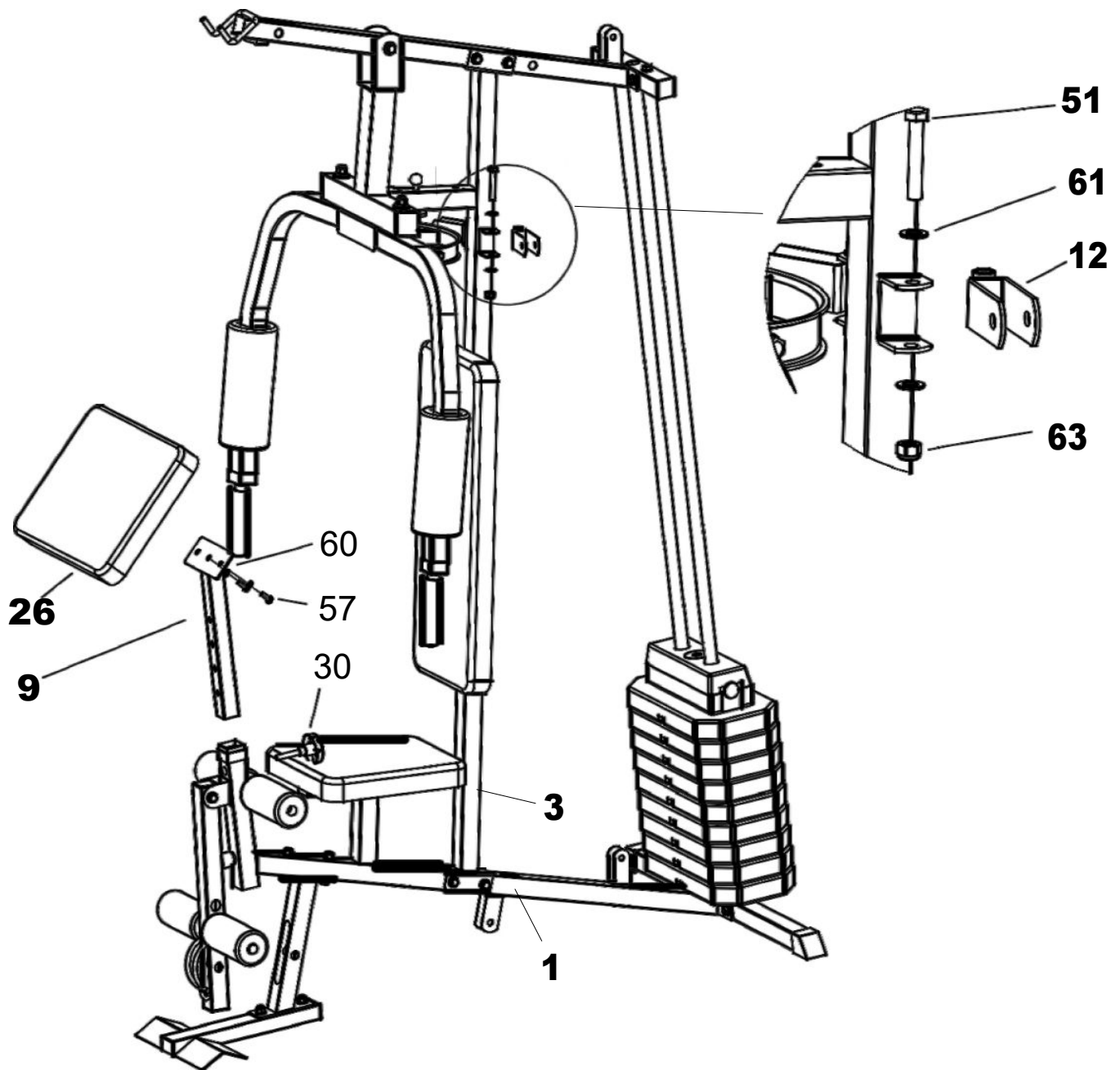
## Step 8

Attach the Backrest pad (24) to the Vertical frame (3) using M8 × 50mm bolts (56) x2 and M8 Washers (60) x2 .

Attach the Seat pad (25) to the Base frame (1) using M8 bolts (66) x2 and M8 Washers (60) x2 .



# Assembly instructions



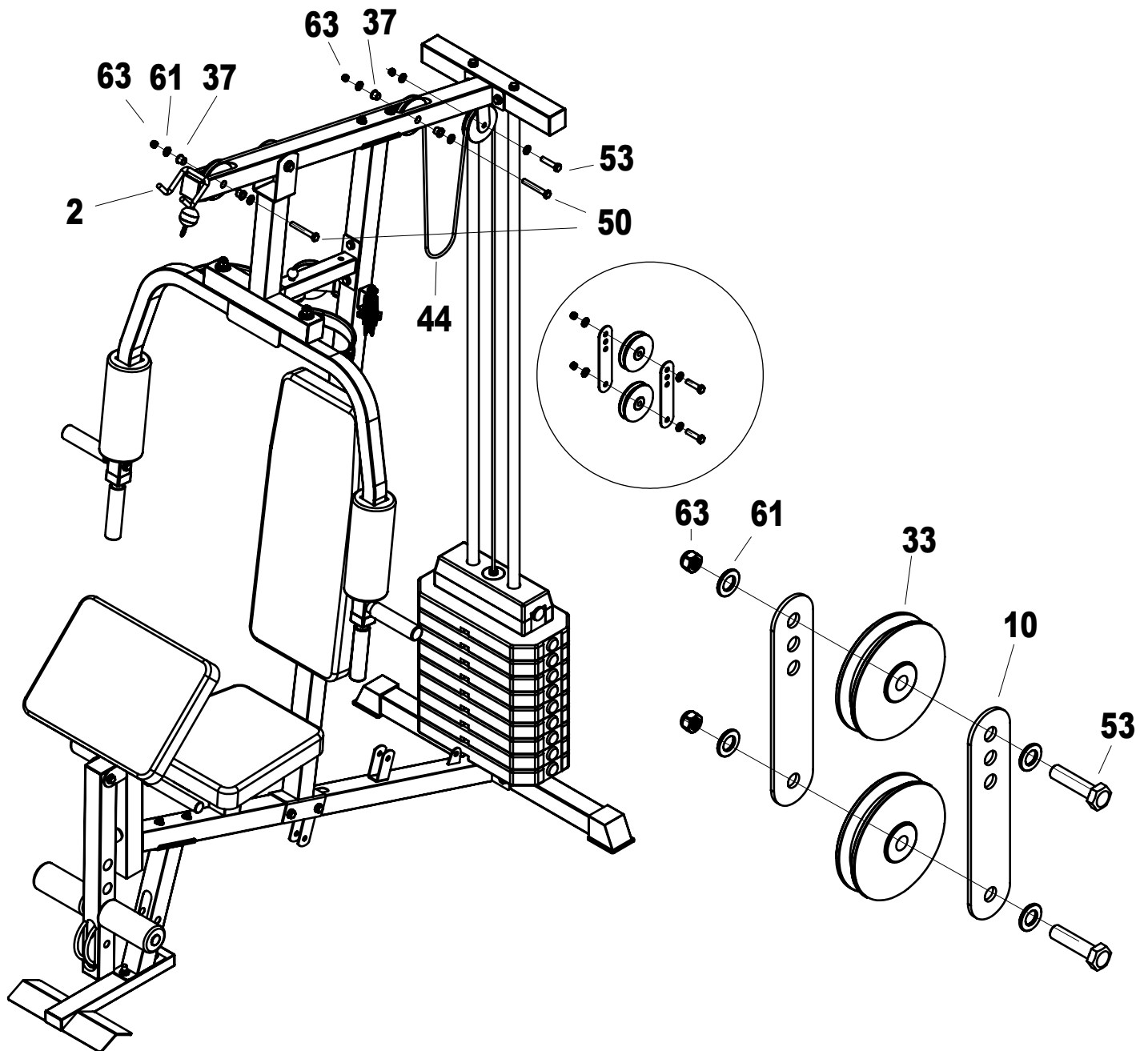
## Step 10

Attach 2 × Swivel pulley brackets (12) to the open bracket on the Vertical frame (3). Fix using 2 × M10 bolts (51), 4 × M10 Washers (61) and 2 × M10 Nuts (63).

Insert the Preacher pad support(9) into the Base frame (1), adjusting to your desired height and fix with Lock knob(30).

Attach the Preacher pad (26) to the Preacher pad support(9) with M8 Bolt (57)x2, Washers (60)x2 .

# Assembly instructions



## Step 11

**Important: Study and follow the diagram carefully.**

Feed the bolt end of the 3100mm Upper cable (44) up through opening in Upper frame (2). Insert Pulley bushings (37) into holes and attach 1<sup>st</sup> pulley (33) using M10 × 70mm Bolt (50)×1. M10 Washer(61)×2. and M10 Nut (63)×1.

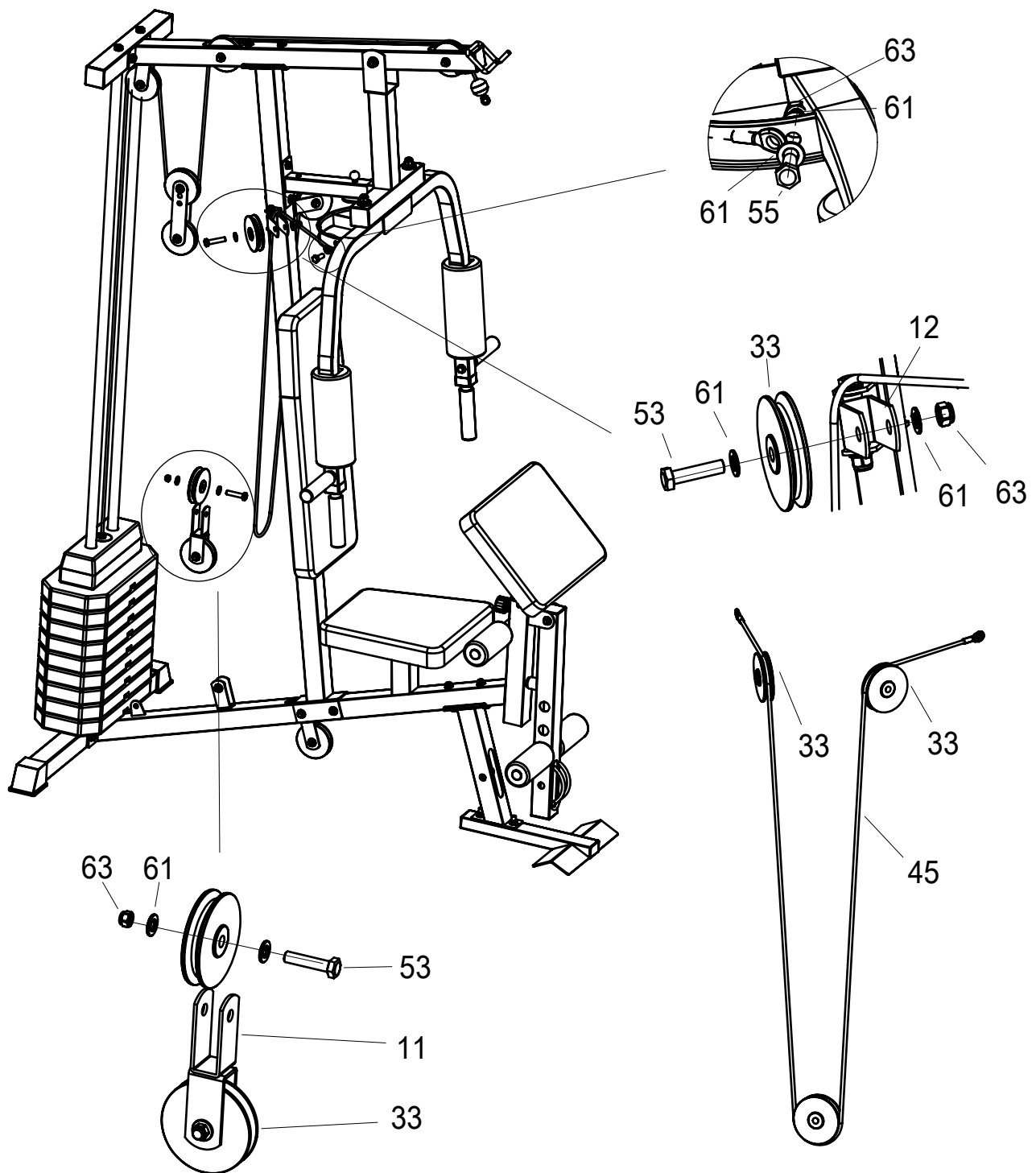
Repeat procedure for 2<sup>nd</sup> Pulley, feeding cable down though opening in Upper frame (2).

Place 3<sup>rd</sup> Pulley (33) onto the cable and fit Floating pulley brackets (10)

Attach 4<sup>th</sup> Pulleys (33 to Upper frame (2). Insert Pulley bushings (37) into the holes, attach Pulley's (33) using with M10 Bolt(53)×1. M10 Washers (61)×2.and M10 Nut (63)×1.

Screw bolt on the end of Cable (44) securely into top of Select rod (13).

# Assembly instructions



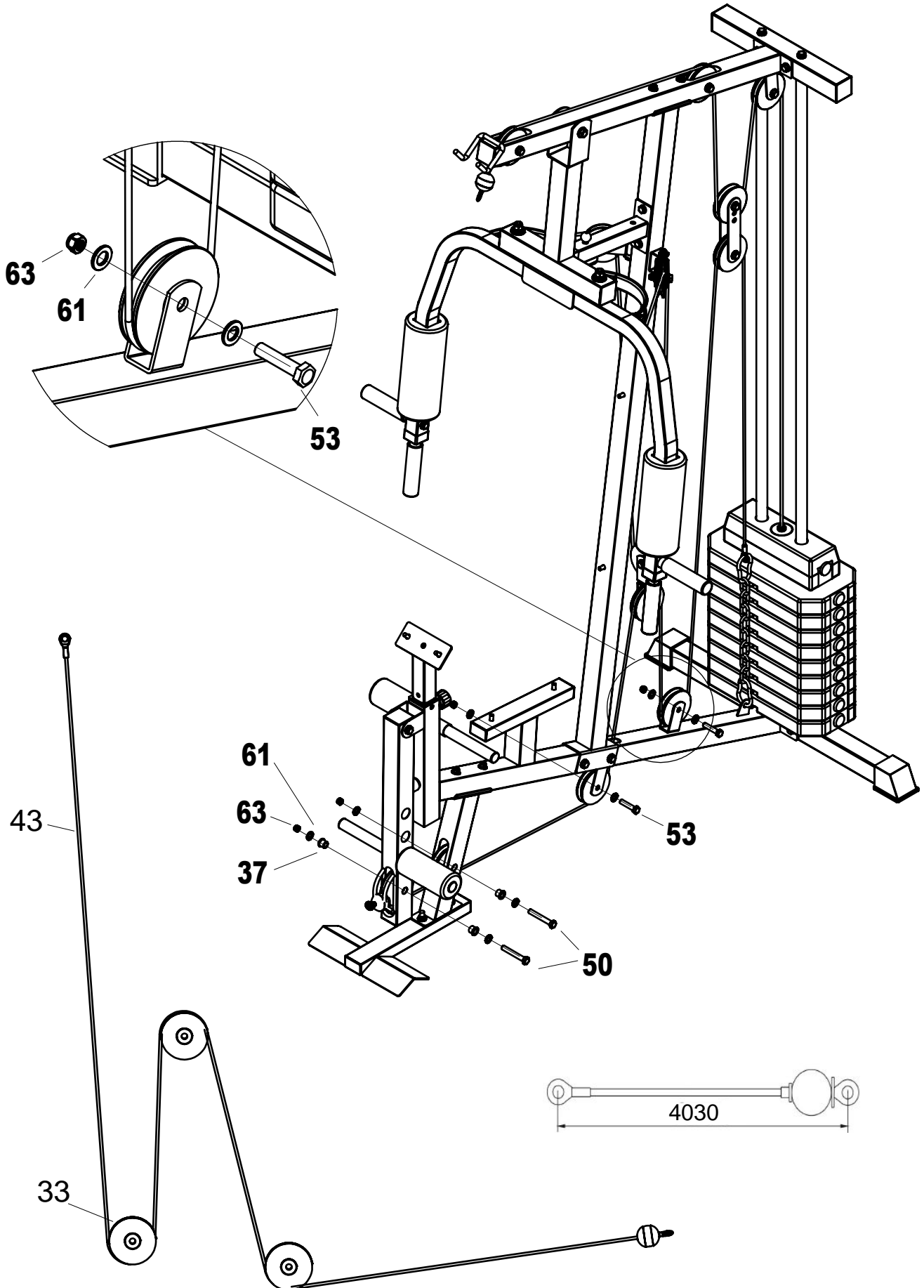
## Step 12

Attach one end of the 2250mm Butterfly cable (45) to the Butterfly (7 & 8) using M10 bolt (55)X1. M10 Washer (61)X2. and M10 Nut (63)X1.

Place a Pulley (33) under the cable, position the pulley into the Swivel pulley bracket (12). Attach using M10 bolt (53)X1, M10 Washer (61) and M10 Nut (63). repeat for the other side.

Place a Pulley (33) onto the cable and fit Pulley guards over the Pulley and cable. Attach Pulley assembly to Angled double pulley bracket (11) using M10 bolt (53)M10Washer(61) X1. and M10Nut (63)X1.

# Assembly instructions



# Assembly instructions

## Step 13

**Important: Study and follow the diagram carefully.**

Feed the loop end of 2930mm Lower cable (**43**) through opening in the Leg developer (**15**). Insert Pulley bushing (**37**) into holes and attach 1<sup>st</sup> Pulley (**33**) using M10 bolt (**50**)X1. **M10 Washer(61)** and M10 Nut (**63**)X1.

Repeat procedure for 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> Pulley's, feeding cable through opening's in the Leg developer holder (**15**) and Front support (**5**).

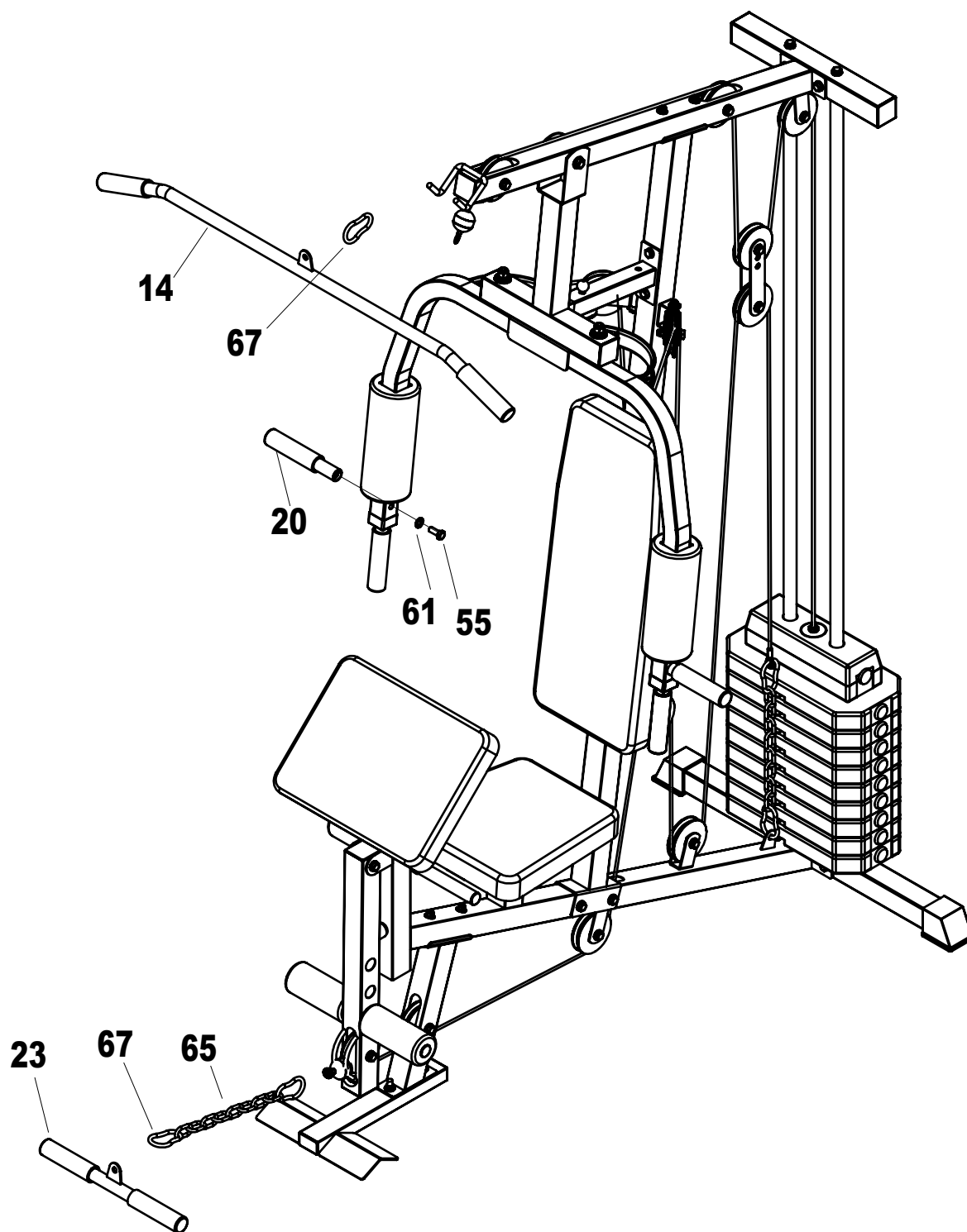
Place 4<sup>th</sup> Pulley (**33**) under the cable assembly to the other end of the Angled double pulley bracket (**11**) using M10 bolt (**50**) X1. **M10 Washer (61)**X2. and M10 Nut (**63**)X1.

Place 5<sup>th</sup> Pulley on the cable and attach to Base frame (**1**) using M10 bolt (**53**) X1. **M10 Washer (61)** X2. and M10Nut (**63**)X1.

Attach the loop end of the Lower cable (43) to the M10 Bolt (53) with **M10 Washer (61)**X2. and M10 Nut (**63**)X1.



# Assembly instructions



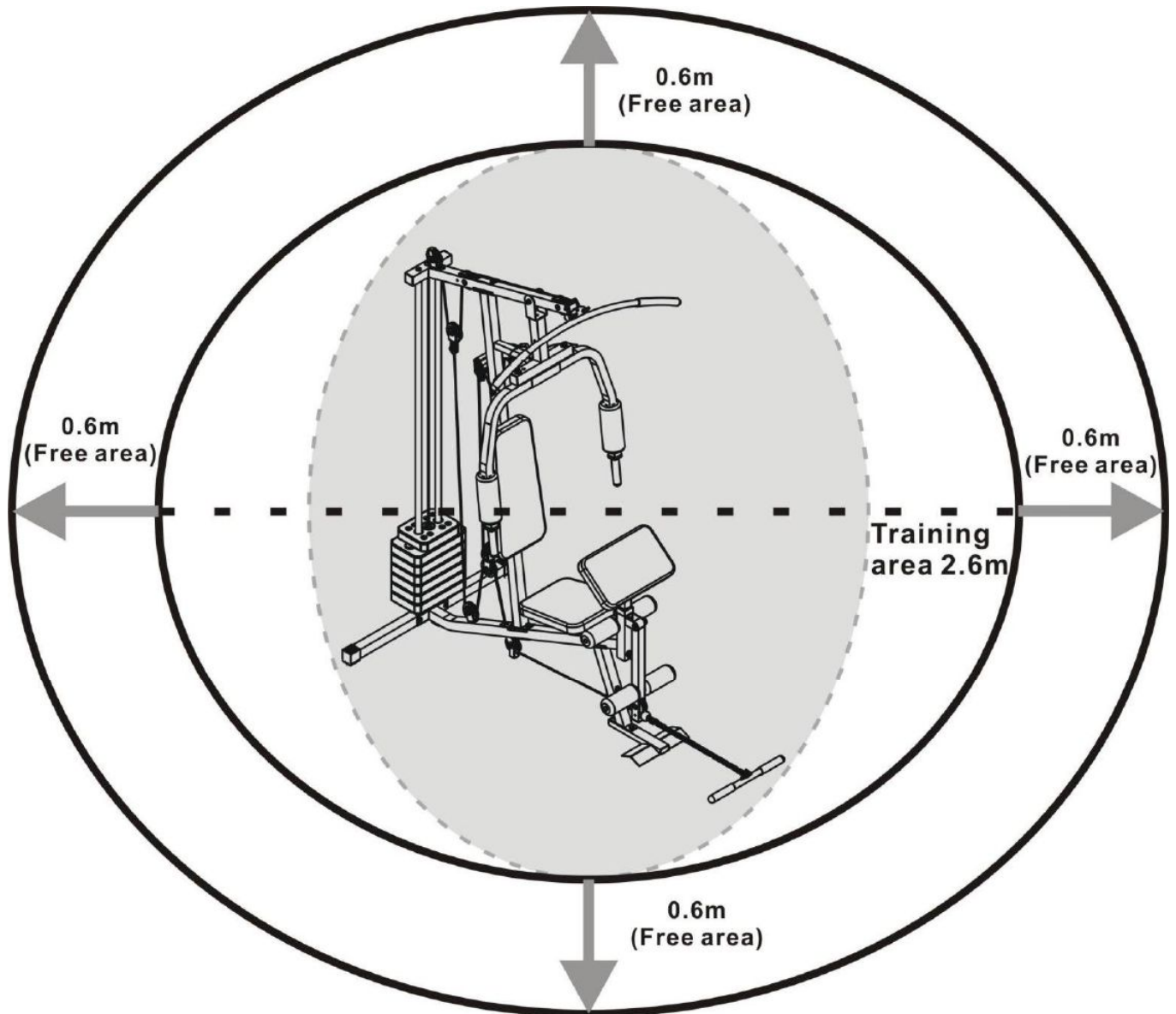
## Step 14

**Important:** Now fully tighten the fixings ensuring that all of the pulleys and brackets can move freely.

Attach the pull Bar(23),Clip Hooks(67),Joint Chain (65)and Lat Bar(14) to the ends of the Upper Cable (44) or Lower Cable (43) as your required

# Workout Area

The free area must be at least 0.6m greater than the training area. This is a space where you can safely dismount, without obstruction, in case of an emergency. Where two pieces of equipment are positioned adjacent to each other the free area may be shared.



Only one person should be within the training area when the equipment is in use

# Exercise Information

## Before starting

Tailor your exercise program according to your physical condition. If you have been inactive for several years, or are overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment, a few minutes per workout increase is advisable.

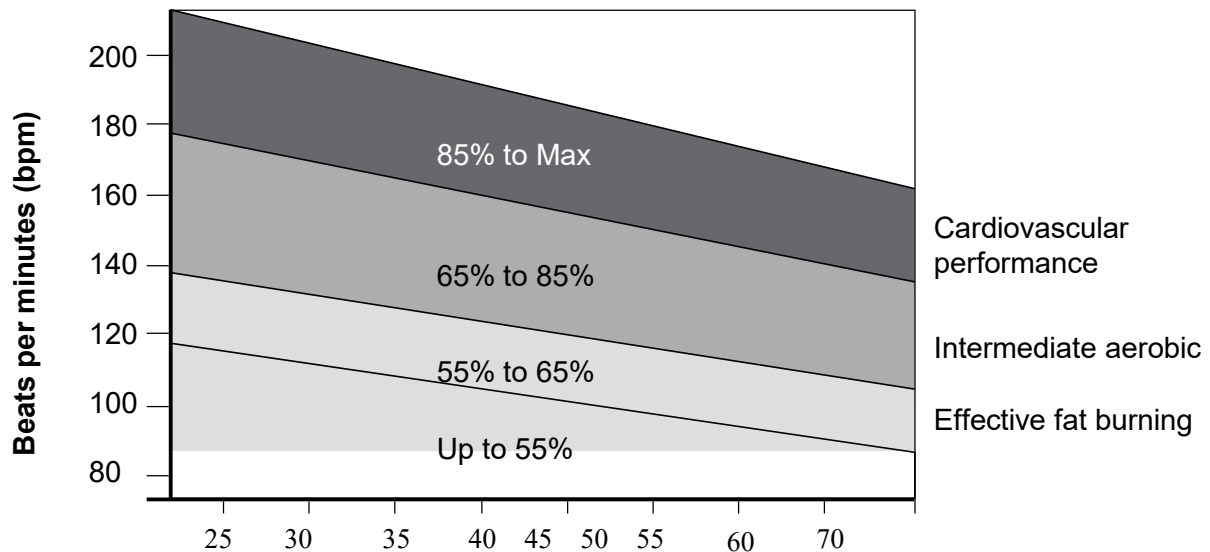
Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone; however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace.

### **Please remember these essentials:**

- Have your doctor review your training and diet programme to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training programme slowly with realistic goals
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat even surface with adequate training area, as prescribed in this manual.

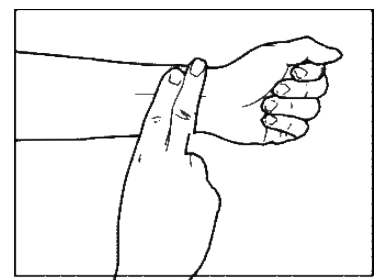
### **Exercise intensity**

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise at an appropriate intensity. The intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 65% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below.



During the first few months of your exercise programme, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercises.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six - second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the required level.



# Exercise Information

## Muscle chart

### Aerobic Exercise

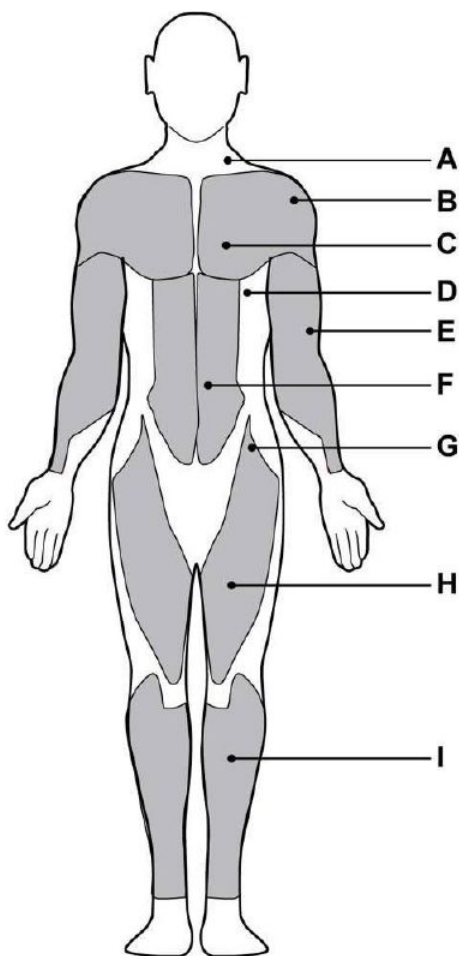
Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs or buttocks, for example).

### Weight Training

Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies can store, weight training is an essential part of the routine process. Weight training helps tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a lesser amount of reps.

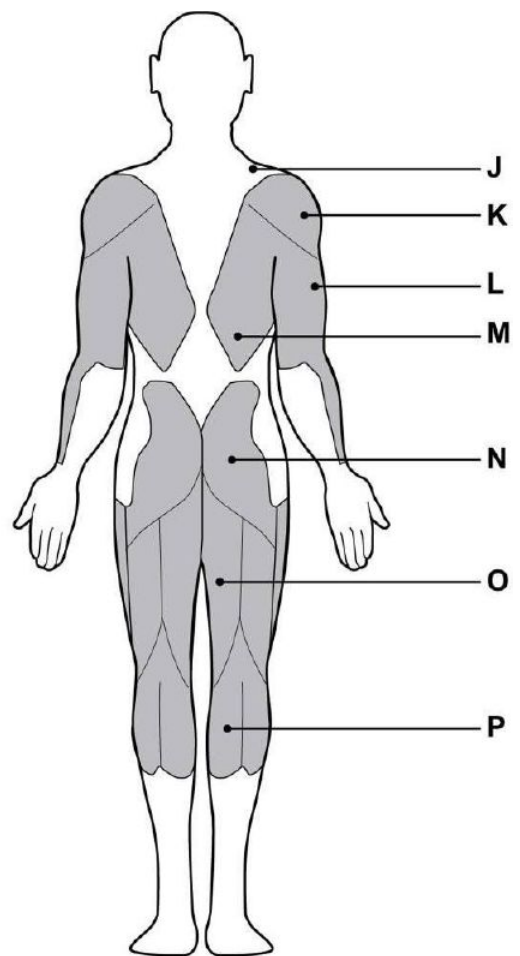
### Targeted Muscle Groups

The exercise routine that is performed on the Home Gym will develop the upper and lower body muscle groups.



Front

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>A:</b> Trapezius         | <b>F:</b> Abdominal         |
| <b>B:</b> Anterior Deltoid  | <b>G:</b> Sartorius         |
| <b>C:</b> Pectoralis Major  | <b>H:</b> Quadriceps        |
| <b>D:</b> Serratus Anterior | <b>I:</b> Tibialis Anterior |
| <b>E:</b> Biceps            |                             |



Back

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| <b>J:</b> Trapezius         | <b>N:</b> Gluteals      |
| <b>K:</b> Posterior Deltoid | <b>O:</b> Hamstrings    |
| <b>L:</b> Triceps           | <b>P:</b> Gastrocnemius |
| <b>M:</b> Latissimus Dorsi  |                         |

# Exercise Information

## Warming up and Cooling down exercises

### **Each workout should include the following three parts:**

1. A warm up, consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm up increases your body temperature, heart rate and circulation in preparation for exercise.
2. Training zone exercise consisting of 20 to 30 minutes of exercising with your heart rate in your training zone. (**Note:** During the first few weeks of your exercise programme, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.)
3. A cool down, with 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

### **Exercise Frequency**

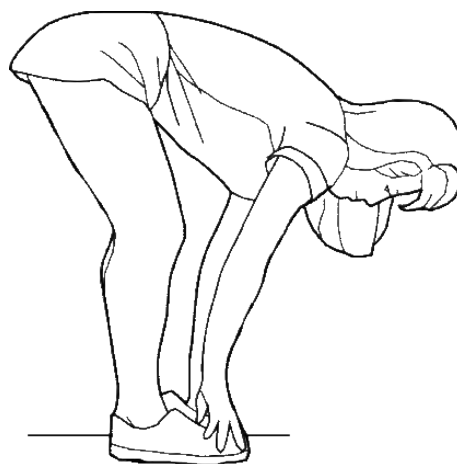
To maintain or improve your condition, plan three workouts each week with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

#### **Toe touch stretch**

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible.

Hold for 15 counts, and then relax.  
Repeat 3 times.

**Stretches:** Hamstrings, back of knees and back.



#### **Hamstring stretch**

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible.

Hold for 15 counts, and then relax.  
Repeat 3 times for each leg.

**Stretches:** Hamstrings, lower back and groin.



# Exercise Information

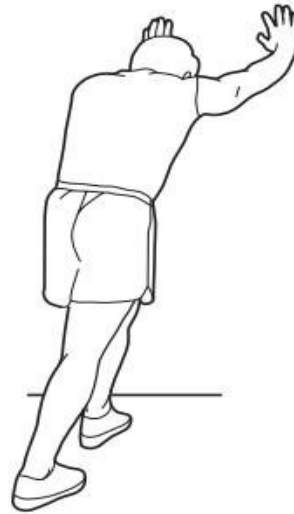
## Calf / Achilles stretch

With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall.

Hold for 15 counts, and then relax.

Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the Achilles tendons, bend your back leg as well.

**Stretches:** Calves, Achilles Tendons and Ankles.



## Quadriceps stretch

With one hand against the wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Keeping your bent knee pointing directly downward towards the floor, gently pull your heel towards your buttock until you feel a gentle stretch in the target area.

Hold for 15 counts, and then relax.

Repeat 3 times for each leg.

**Stretches:** Quadriceps and Hip muscles.



## Inner thigh stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible.

Hold for 15 counts, and then relax.

Repeat 3 times.

**Stretches:** Quadriceps and Hip muscles.



# Exercise Information

## Using the home gym

### **Important:**

When working out, do the following for each exercise: exhale while exerting/lifting and inhale while returning to starting position in a slow and controlled manner.

- Read all caution and warning stickers before using this equipment.
- Before using, inspect the equipment for loose, frayed, or worn parts, if in doubt, do not use the equipment until the parts have been replaced.
- Before beginning any exercise programme it is suggested to have a complete medical examination and to obtain your doctor's approval of your exercise/conditioning programme.
- A lock hole under the weight plates, using the select pin to lock the weight plates after finish exercising.
- We recommend that you always exercise with a partner or someone who can assist you in case the weights become too heavy for you to lift on your own.

Always warm up your muscles before exercising. Prepare your body with easy stretching (without bouncing) and light callisthenic, for several minutes.

### Seated Bench Press

#### Developing the Pectoralis

Select the desired weight. Sit facing away from the equipment with your back against back pad. Grasp Front press handles. Push Front press handles away from your body to full extension. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

**Beginners:** 10 Reps with light weights

**Intermediate:** 10 Reps / 3 sets

**Advanced:** 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



### Pectoral Fly

#### Developing the Pectoralis

Select the desired weight. Sit facing away from the equipment with your back against back pad. Place forearms on fly pads. Rotate your arms forward as far as possible, by contracting from your chest. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

**Beginners:** 10 Reps with light weights

**Intermediate:** 10 Reps / 3 sets

**Advanced:** 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



# Exercise Information

## Seated Preacher Curl

### Developing the Biceps

Select the desired weight. Adjust Preacher pad to desired height. Attach 'Pull bar' and chain to Lower pulley using Clip hooks. Position upper arms on Preacher pad. Grasp Pull bar with palms facing up. Curl bar upwards by pivoting from the elbow. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the Exercise.

**Beginners:** 10 Reps with light weights

**Intermediate:** 10 Reps / 3 sets

**Advanced:** 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



## Standing Biceps Curl

### Developing the Biceps

Select the desired weight. Attach 'Pull bar' and chain to Lower pulley using Clip hooks. Stand over the lower pulley positioning feet on front foot plate. Grasp 'Pull bar' with palms facing up. With elbows at your side and arms fully extended, curl Pull bar upwards by pivoting from the elbows. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

**Beginners:** 10 Reps with light weights

**Intermediate:** 20 Reps with light weights

**Advanced:** 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights



## Outer Leg Kick

### Developing the Outer Thigh

Select the desired weight. Wrap 'Ankle strap' around leg to be exercised. Attach Ankle strap to Lower pulley using Clip hooks. Stand beside Lower pulley, placing leg to be exercised (the outer leg), slightly in front of the other. Kick leg out to your side, pivoting only from the hip. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

**Beginners:** 10 Reps with light weights

**Intermediate:** 20 Reps with light weights

**Advanced:** 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights





# Exercise Information

## High Pulley Ab Crunch

### Developing the Abs / Core

Select the desired weight. Attach 'Lat bar' to Upper pulley. Sit facing away from the equipment, locking your legs into Foam rolls for support. Grasp 'Lat bar' using a narrow grip with Lat bar behind your head. Holding position steady, lean your torso forward and pull-in with your abs. Avoid over-stretching your back and keep the tension in your abs. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

**Beginners:** 10 Reps with light weights

**Intermediate:** 10 Reps / 3 sets

**Advanced:** 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



## Seated Leg Extension

### Developing the Quadriceps

Select the desired weight. Position back of your knees on top of Foam rolls. Position top of your ankles against lower Foam rolls. Extend your legs forward, pivoting from the knees, to full extension. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

**Beginners:** 10 Reps with light weights

**Intermediate:** 10 Reps / 3 sets

**Advanced:** 10 Reps / 4 sets with gradually increasing weights



## Inner Leg Kick

### Developing the Inner Thigh

Select the desired weight. Wrap 'Ankle strap' around leg to be exercised. Attach Ankle strap to Lower pulley using Clip hooks. Stand beside Lower pulley, feet shoulder width apart and leg to be exercised, next to pulley. Kick towards front of leg not being exercised, pivoting only from the hip. Return to the start position in a slow and controlled manner and repeat the exercise.

**Beginners:** 10 Reps with light weights

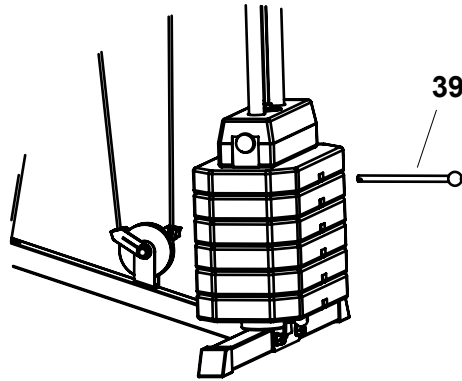
**Intermediate:** 20 Reps with light weights

**Advanced:** 20 Reps / 2-4 sets with gradually increasing weights



# Exercise Information

## Home gym adjustment



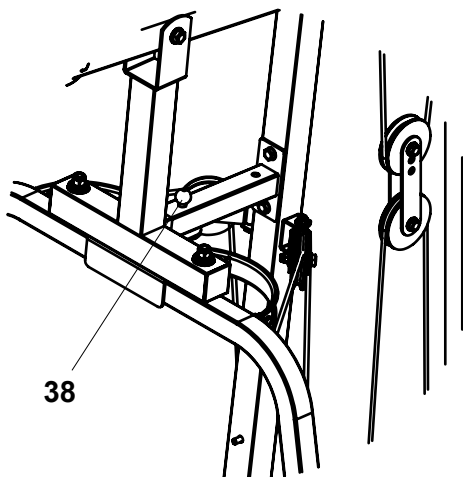
**When using:** Select the desired training weight by inserting the Weight select pin (39) into the deep grooves under the Weight plates and into the Select rod.

**When not in use:** Insert the Weight selection pin (39) into the Rear U-shaped bracket on the Rear stabilizer to lock the weight plates when not in use .

**Weight Resistance Chart**

Weight Plate (pc)	Front Press (kg)	Butterfly (kg)	Lat Pull (kg)	low Pulley (kg)
1	18	10	9	22
2	25	15	13	32
3	32	20	17	42
4	39	25	22	53
5	47	31	27	64
6	55	37	32	75

**Note:** Each Weight plate weighs 4.4 KGS. The numbers are approximate, actual weight may vary. Values for Butterfly are for each arm.



1. Insert the Seated Press Lock pin (38) into the hole for Chest Press
2. Pull out the Seated Press Lock pin (38) for Pectoral Fly.

# Care and Maintenance

**1.** The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear e.g. ropes, pulleys and connection points.

**2.** Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

**3.** Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective

components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay special attention to components most susceptible to wear.

**4.** The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. **Do not** use solvents.

**5. Do not** attempt to repair this equipment yourself.

Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact **Customer Helpline:**

For guarantee purposes, please retain your purchase receipt.

# Parts List

Part	Description	Qty.	Part code	Part	Description	Qty.	Part code
1.	Base frame.....	1	ES405-02	22.	Rear beam.....	1	ES405-11
2.	Upper frame.....	1	ES405-09	23.	Pull bar.....	1	ES409-26
3.	Vertical frame.....	1	ES405-03	24.	Backrest pad.....	1	ES405-15
4.	Rear stabilizer.....	1	ES405-01	25.	Seat pad.....	1	ES405-14
5.	Front support .....	1	ES405-04	26.	Preacher pad.....	1	ES405-17
6.	Front press base.....	1	ES405-10	27.	Metal sleeveØ18 .....	2	ES405-T4
7.	Right butterfly.....	1	ES405-12right	28.	Metal sleeve Ø25.....	4	ES405-T5
8.	Left butterfly.....	1	ES405-12left	29.	Ø61mm Rubber bumper.....	2	ES405-T6
9.	Preacher pad support.....	1	ES405-16	30.	Lock knob.....	1	ES405-T7
10.	Floating pulley bracket.....	2	ES405-T1	31.	Ø60mm Foam roller .....	4	ES405-T8
11.	Angle double pulley bracket..	1	ES409-30	32.	Ø100 mm Foamroller .....	2	ES405-T9
12.	Swivel pulley bracket.....	2	ES407-12	33.	Ø90mm Pulley.....	12	ES405-T10
13.	Select rod.....	1	ES405-19	34.	Plate support Ø55 .....	1	ES405-T11
14.	Lat bar.....	1	ES407-15	35.	Pin 10X55.....	2	ES405-T12
15.	Leg developer.....	1	ES405-05	36.	Cover ringφ 40X3 .....	1	ES405-T13
16.	Front stabilizer.....	1	ES405-07	37.	Pulley bushing φ16 .....	8	ES405-T14
17.	Foam roll tube.....	2	ES405-06	38.	Seated press lockpin10x60.	1	ES405-T15
18.	Guide rod.....	2	ES405-09	39.	Weight select pin 10x140 ....	1	ES405-T16
19.	Bracing tube .....	1	ES405-20	40.	Plastic cover .....	2	ES405-T17
20.	handrail .....	2	ES405-T2	41.	4.5KG Select plate .....	1	ES405-T18
21.	Rear stabilizer endcap. ....	2	ES405-T3	42.	4.5KG Weight plate.....	9	ES405-T19

# Parts List

Part	Description	Qty.	Part code	Part	Description	Qty.	Part code
43.	4030 mm Lower cable...	1	ES405-T20	57.	M8×20 Bolt .....	2	As57
44.	3020mm Upper cable ...	1	ES405-T21	58.	M12×85 Long bolt...	1	As58
45.	2250mm Butterfly cabl...	1	ES405-T22	59.	M10×45 Bol.....	2	As59
46.	hand $\phi$ 25 .....	8	ES405-T23	60.	$\phi$ 8 Washer .....	6	As60
49.	M10×65 Bolt.....	10	As49	61.	$\phi$ 10 Washe .....	66	As61
50.	M10×70 Bolt .....	6	As50	62.	$\phi$ 12 Washer .....	4	As62
51.	M10×60 Bolt .....	2	As51	63.	M10 Nut .....	32	As63
52.	M10×75 Bolt .....	1	As52	64.	M12 Nut .....	3	As64
53.	M10×40 Bolt.....	9	As53	65.	Joint chain .....	2	ES405-T24
55.	M10×25 Bolt.....	6	As54	66.	M8×45 Bolt .....	2	As66
56.	M8×60 Bolt .....	2	As55	67.	6# Clip hook .....	5	ES405-T25
				68.	spanner .....	1	ES405-T26