

IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

MANUALE D'USO

Caro Cliente,

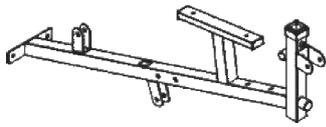
Grazie per aver acquistato questo prodotto. Per servirti meglio con questo apparecchio ti prego di leggere tutte le istruzioni in presente manuale utente. In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:

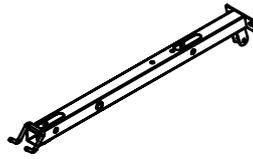
Country	 Telefono	 Email
IT	0039-0249471447	clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

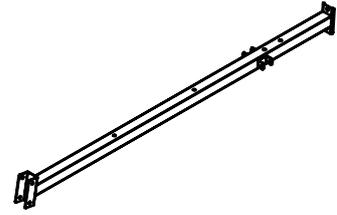
① x 1



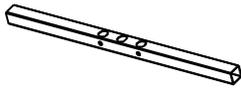
② x 1



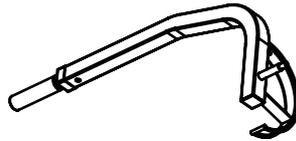
③ x 1



④ x 1



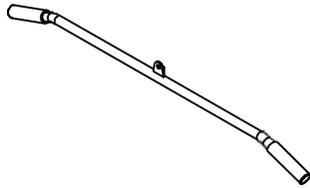
⑦ x 1



⑧ x 1



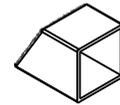
⑭ x 1



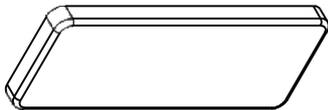
⑱ x 2



⑳ x 2



㉒ x 1



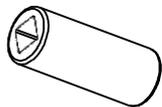
㉕ x 1



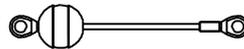
㉙ x 4



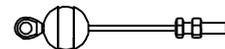
㉚ x 2



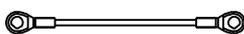
㉜ x 1

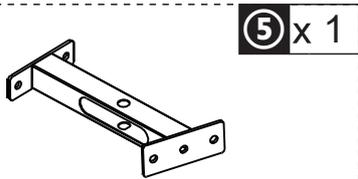


㉞ x 1

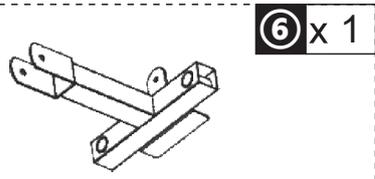


㉟ x 1

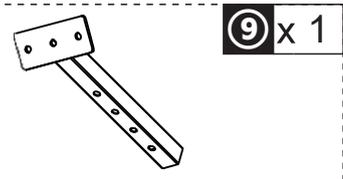




5 x 1



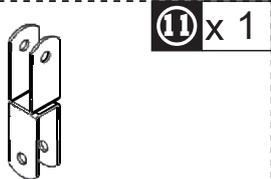
6 x 1



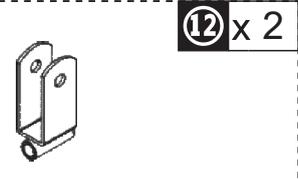
9 x 1



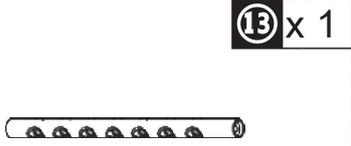
10 x 2



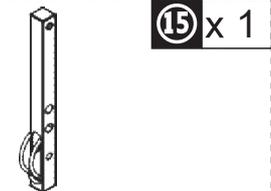
11 x 1



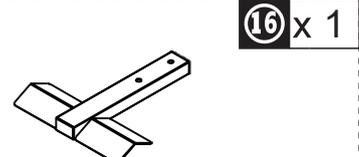
12 x 2



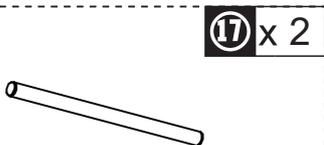
13 x 1



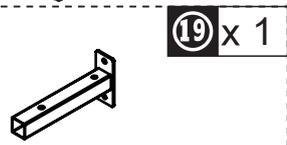
15 x 1



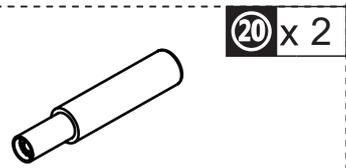
16 x 1



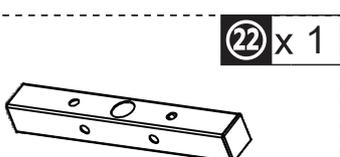
17 x 2



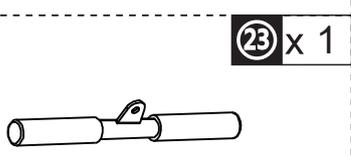
19 x 1



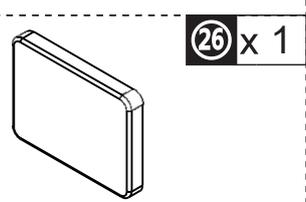
20 x 2



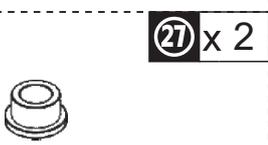
22 x 1



23 x 1



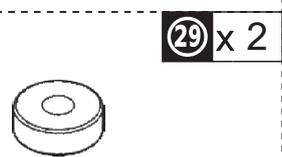
26 x 1



27 x 2



28 x 4



29 x 2



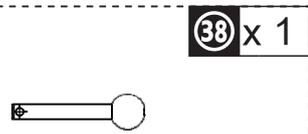
30 x 1



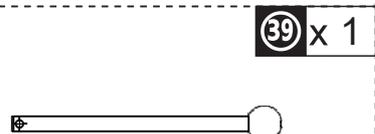
33 x 12



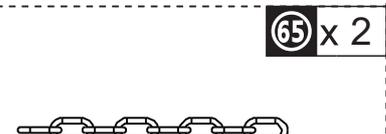
37 x 8



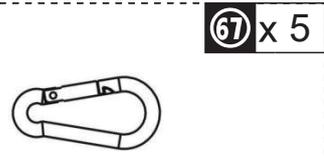
38 x 1



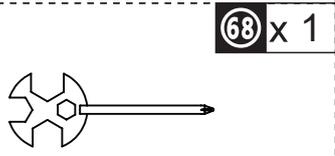
39 x 1



65 x 2



67 x 5



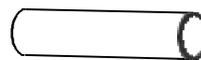
68 x 1

Hardware Kit

34 x 1



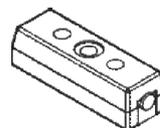
35 x 2



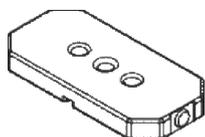
36 x 1



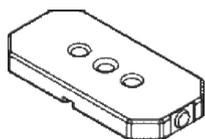
41 x 1



42 x 4

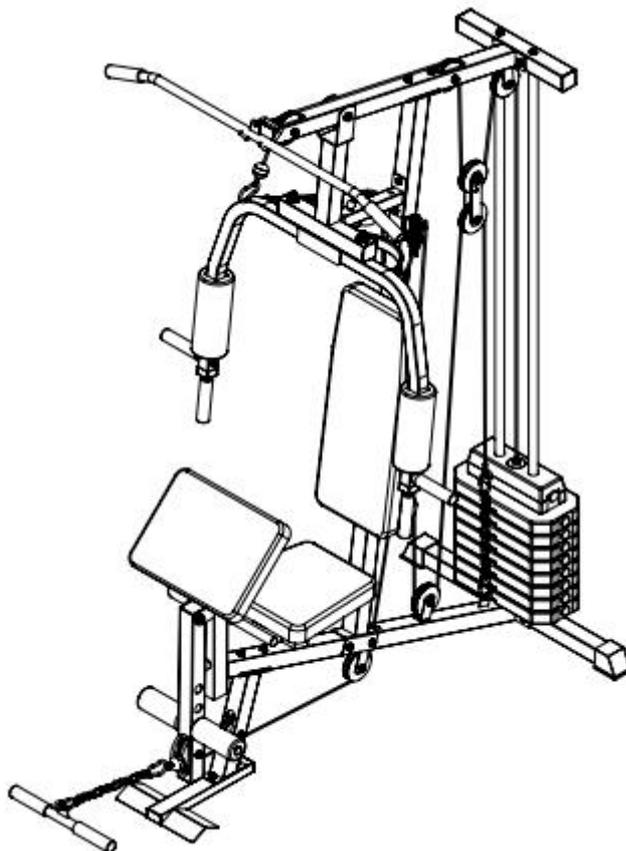


42 x 5



Indice

Informazioni di sicurezza	2
Componenti - Parti	4-6
Componenti - Viteria	7
Istruzioni di assemblaggio	8-22
Area di allenamento	23
Informazioni sull'allenamento	24-32
Prima di iniziare	24
Grafico della muscolatura	26
Riscaldamento e defaticamento	27-28
Uso della palestra domestica	29-31
Regolazione della palestra domestica	32
Cura e Manutenzione	33
Lista Parti	34-35



Informazioni di sicurezza

Importante: leggere per intero prima del montaggio o dell'uso.

Questa attrezzatura ginnica è costruita per raggiungere una sicurezza ottimale. Tuttavia, alcune precauzioni devono essere applicate ogni volta che si utilizza un attrezzo ginnico. Assicurarsi di leggere il manuale per intero prima di montare, azionare o utilizzare questo attrezzo.

Assemblaggio

- Il prodotto deve essere installato su una superficie stabile e in piano. Per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni, posizionare un tappetino sotto la palestra di casa.
- Assemblare l'attrezzo il più vicino possibile alla sua posizione finale (nella stessa stanza).
- Assicurarsi di avere spazio a sufficienza per disporre le parti prima di iniziare.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'area di allenamento, le parti più piccole potrebbero rappresentare un pericolo di soffocamento se ingerite.
- Smaltire tutti gli imballaggi con attenzione e responsabilmente.
- Verificare di disporre tutti i componenti e gli strumenti elencati nella lista delle parti, tenendo presente che, per facilità di montaggio, alcuni componenti sono pre-assemblati.
- Il montaggio di questo attrezzo è eseguito al meglio da 2 persone.

Uso

- È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utenti di questo prodotto siano adeguatamente informati su come utilizzarlo in maniera sicura.
- Questo prodotto è progettato solo per uso domestico. Non utilizzare in alcun contesto commerciale, locativo o istituzionale.
- Utilizzare l'apparecchiatura solo per l'uso previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non consigliati dal produttore.
- Conservare questa apparecchiatura al chiuso, lontano da umidità e polvere. Non posizionare l'attrezzatura in garage,

dependance, patio coperto o vicino a fonti d'acqua.

- Il prodotto è destinato all'uso in condizioni di pulito e asciutto. È necessario evitare di conservarlo in luoghi eccessivamente freddi o umidi poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati che sono al di fuori del nostro controllo.

- Tenere i bambini lontani dall'attrezzo se non sorvegliati.

- I genitori e gli altri responsabili dei bambini dovrebbero essere consapevoli della loro responsabilità perché il naturale istinto di gioco e la passione per la sperimentazione dei bambini possono portarli a situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzo ginnico non è destinato.

- Se ai bambini è consentito utilizzare l'attrezzatura sotto supervisione, è necessario tenere conto del loro sviluppo mentale e fisico. Devono essere controllati e istruiti sull'uso corretto dell'attrezzo. L'attrezzo non è in nessun caso adatto ad essere utilizzato come giocattolo.

- Le persone disabili non devono utilizzare l'attrezzo senza la presenza di una persona qualificata o di un medico.

- Indossare sempre indumenti adeguati durante l'allenamento. Non indossare indumenti larghi, poiché potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzatura. Indossare scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'allenamento.

- Non posizionare oggetti appuntiti intorno all'attrezzatura.

- Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.

- Se uno qualsiasi dei dispositivi di

regolazione venisse lasciato sporgere, esso potrebbe interferire con il movimento dell'utente.

- Prima di utilizzare l'attrezzatura per allenarsi, eseguire sempre esercizi di stretching per riscaldarsi adeguatamente.
- Utilizzare l'attrezzatura solo una persona alla volta.
- E' consigliato di avere una persone che fornisca assistenza durante l'esercizio.
- Se l'utente avverte capogiri, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali,



Avvertenza: prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per le persone con problemi di salute preesistenti. È NECESSARIO leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura ginnica. Argos e i suoi associati non si assumono alcuna responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà subiti da o attraverso l'uso di questo prodotto.

interrompere l'allenamento e consultare immediatamente un medico.

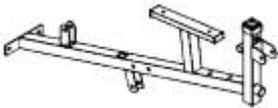
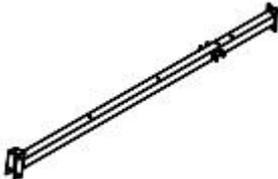
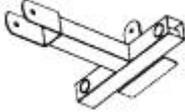
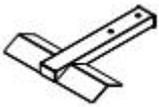
- Un allenamento errato o eccessivo potrebbe comportare danni alla salute.
- Questo prodotto è adatto per un peso massimo dell'utente di: 120 kg.
- La capacità massima di allenamento è 45 kg (99LB) (ovvero il peso aggiuntivo totale utilizzato per l'allenamento).
- Questo prodotto è conforme a: BS EN ISO 20957-1 e BS EN957-2 Classe (H) - Uso domestico

Componenti - Parti

Si prega di verificare di disporre tutte le parti elencate di seguito

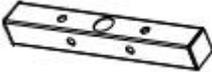
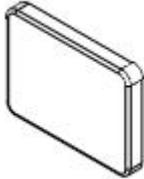
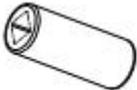
Nota: alcuni dei componenti più piccoli possono essere pre-installati su componenti più grandi. Si prega di controllare attentamente prima di contattare Argos in merito a eventuali componenti mancanti.

La massa totale del prodotto è di 74 kg.

			
1. Telaio della base × 1	2. Telaio superiore × 1	3. Telaio verticale × 1	
			
4. Stabilizzatore posteriore × 1	5. Supporto anteriore × 1	6. Base pressa anteriore × 1	
			
7. Barra ricurva destra × 1	8. Barra ricurva sinistra × 1	9. Supporto cuscinetto barra preacher × 1	
			
10. Staffa per puleggia mobile × 2	11. Staffa doppia per puleggia ad angolo × 1	12. Staffa per puleggia girevole × 2	
			
13. Staffa selezione peso × 1	14. Barra per trazioni × 1	15. Gamba × 1	16. Stabilizzatore anteriore × 1

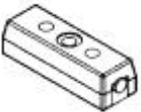
Componenti - Parti

Si prega di verificare di disporre tutte le parti elencate di seguito

		
17. Tubo rullo di spugna × 2	18. Asta guida × 2	19. Tubo di supporto X1
		
20. Manicotto-X2	21. Tappo stabilizzatore posteriore × 2	22. Trave posteriore-1
		
23. Barra per trazioni × 1	24. Cuscino schienale × 1	25. Cuscino sedile × 1
		
26. Cuscinetto barra preacher × 1	27. Manicotto in metallo φ18x2	28. Manicotto in metallo φ25x4
		
29. Ø61mm Para urti di gomma × 2	30. Manopola di bloccaggio × 1	31. Ø60mm Rullo di spugna × 4
		
32. Ø10mm Rullo di spugna × 2	33. Ø90mm Puleggia × 12	34. Supporto placca Ø55 × 1

Componenti - Parti

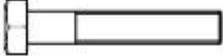
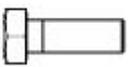
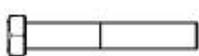
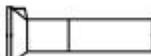
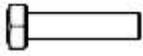
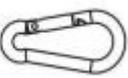
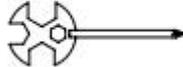
Si prega di controllare di avere tutte le parti di cui sotto:

		
35. Perno X2 $\varnothing 10 \times 55$	36. Rondella X1 $\varnothing 40 \times 3$	37. Boccola puleggia $\varnothing 16 \times 8$
		
38. Perno a rilascio rapido $\times 1$ $\varnothing 10 \times 60$	39. Perno di selezione peso $\times 1$ $\varnothing 10 \times 140$	
		
41. 4,5 KG Placca di selezione $\times 1$	42. 4,5 KG Placca di peso $\times 9$	43. 4030mm Cavo inferiore $\times 1$
		
44. 3020mm Cavo superiore $\times 1$	45. 2250mm Cavo barra trazioni $\times 1$	

Componenti - Viteria

Si prega di verificare di disporre di tutta la viteria elencata di seguito

Nota: le quantità seguenti sono quelle corrette per completare l'assemblaggio. In alcuni casi può essere fornito più viteria di quanto richiesto. Alcuni componenti sono preinstallati su quelli più grandi. Si prega di controllare attentamente prima di contattare Argos per eventuali componenti mancanti.

49 	50 	51 
M10×65 Bullone×10	M10×70 Bullone × 6	M10×60 Bullone ×2
52 	53 	
M10×75 Bullone ×1	M10×40 Bullone ×9	
55 	56 	57 
M10×25 Bullone ×6	M8×60 Bullone ×2	M8×20 Bullone ×2
58 	59 	60 
M12×85 Bullone lungo×1	M10×40 Bullone ×2	Φ8 Rondella×6
61 	62 	63 
φ10 Rondella ×64	Φ12 Rondella ×4	M10 Dado×30
64 	65 	66 
M12 Dado ×3	Catena × 2	M8×45 Bullone ×2
67 	68 	
6# Gancio a clip × 5	Boccola x1	

Attrezzi che l'utente deve preparare



Chiave a pappagallo x 2

Istruzioni di assemblaggio

Passo 1

Inserire le aste di guida (18) nei fori sullo stabilizzatore posteriore (4).

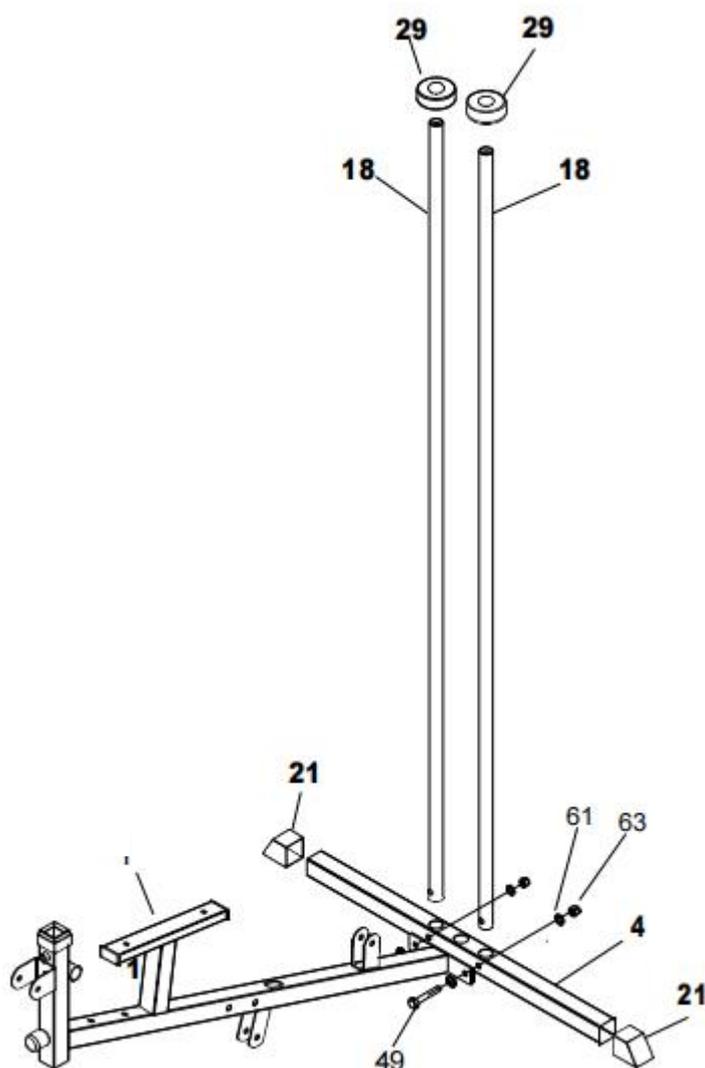
Allineare i fori.

Fissare la parte posteriore del telaio della base (1) allo stabilizzatore posteriore (4). Fissare con bulloni M10 × 65 (49) × 2, rondelle Φ10 (61) × 4 e dadi M10 (63) × 2

Nota: anche i due bulloni M10X60 (50) devono essere inseriti attraverso le aste di guida (18).

Stringere completamente i bulloni.

Far scorrere i paraurti in gomma da 61mm (29) verso il basso sulle aste guida (18).

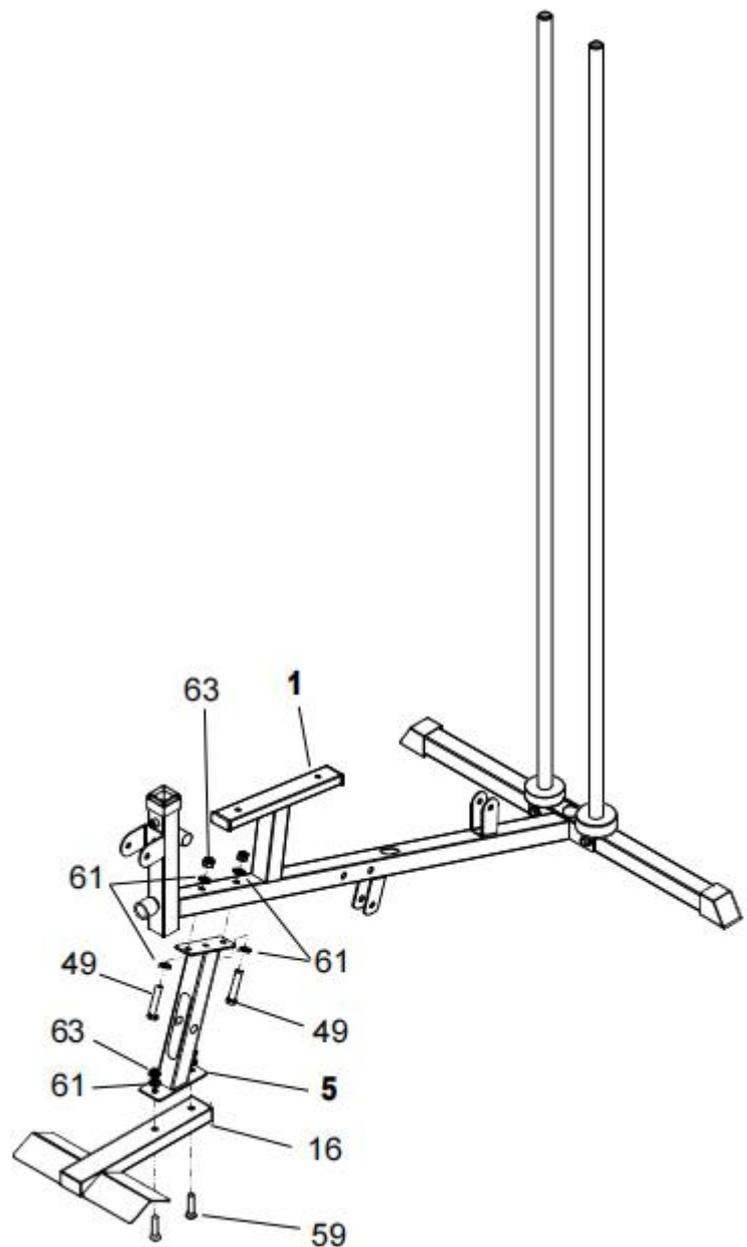


Istruzioni di assemblaggio

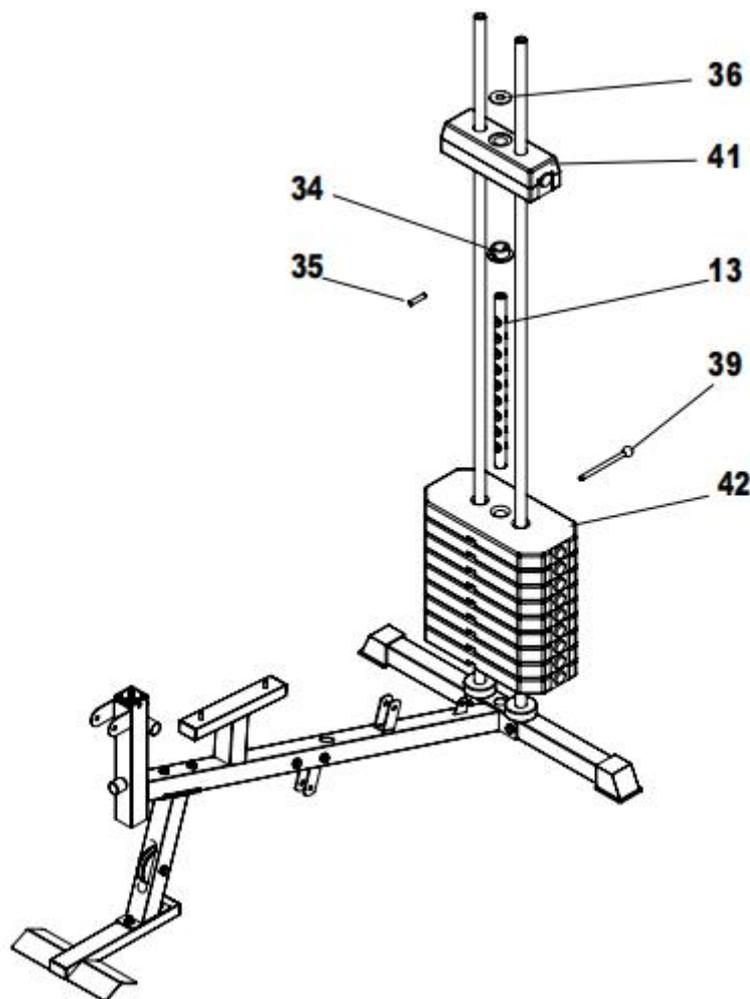
Passo 2

Fissare il supporto anteriore (5) al telaio della base (1) con bullone M10x65 (49) x2, rondella ϕ 10 (61) x4 e dado M10 (63) x2.

Fissare lo stabilizzatore anteriore (16) al supporto anteriore (5) con bullone M10X40 (59) X2, dado M10 (63) X2 e rondella (61) X2.



Istruzioni di assemblaggio



Passo 3

Far scorrere con cautela le placche dei pesi (42) verso il basso sulle aste guida (18).

Importante:

Le scanalature profonde sui dischi dei pesi (42) DEVONO essere rivolte verso il basso.

Inserire l'asta di selezione del peso verso il basso attraverso i fori centrali del gruppo dei pesi.

Far scorrere il Supporto Placca (34) verso il basso e fissarlo al primo foro dall'alto con il Perno (35). Assicurare il Supporto Placca (34) e il Perno (35) sulla Placca Pesi superiore (42).

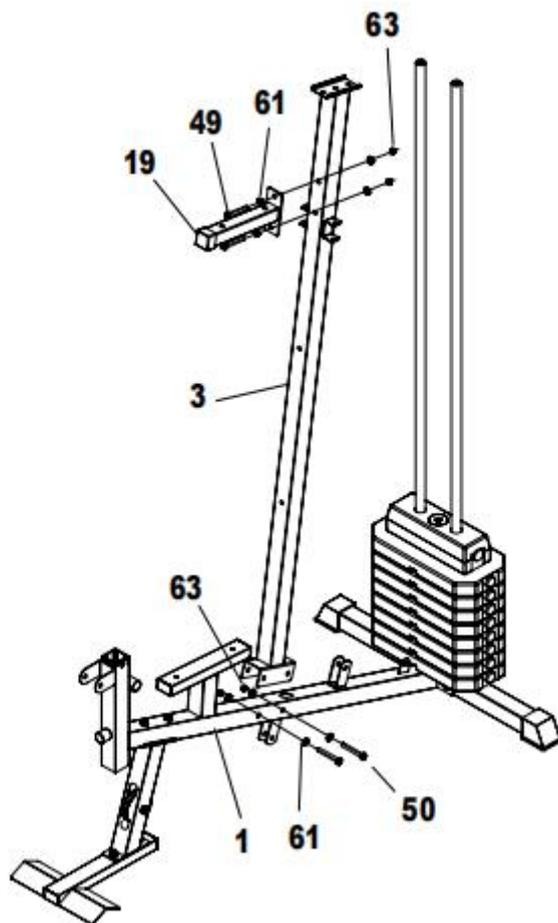
Posizionare la rondella (36) sulla parte superiore della piastra di selezione (41).

Far scorrere la piastra di selezione (35) verso il basso sulle aste di guida (18).

Quando in uso: selezionare il peso desiderato per l'esercizio inserendo il perno di selezione del peso (39) nelle scanalature sotto le placche pesi e nell'asta di selezione.

Quando non in uso: inserire il perno di selezione del peso (39) nel foro sulla staffa posteriore (19) collegata allo stabilizzatore posteriore (4).

Istruzioni di assemblaggio

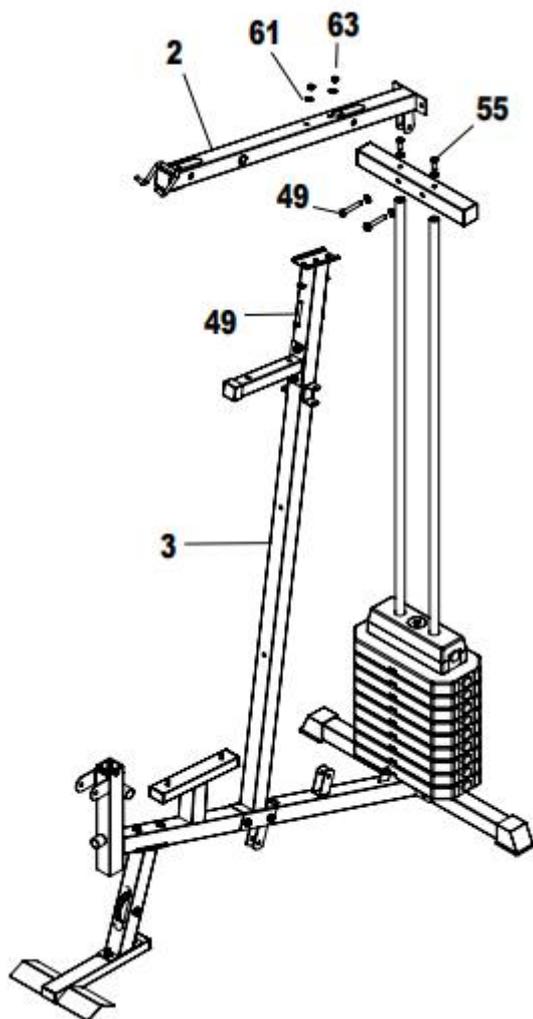


Passo 4

Fissare il telaio verticale (3) al telaio della base (1). Utilizzare bulloni M10 × 70 (50) x2, rondelle M10 (61) x4, dadi M10 (63) x2, bulloni M10 × 65 (49) x2, rondelle M10 (61) x4 e dadi M10 (63) x2.

Stringere completamente i bulloni.

Istruzioni di assemblaggio



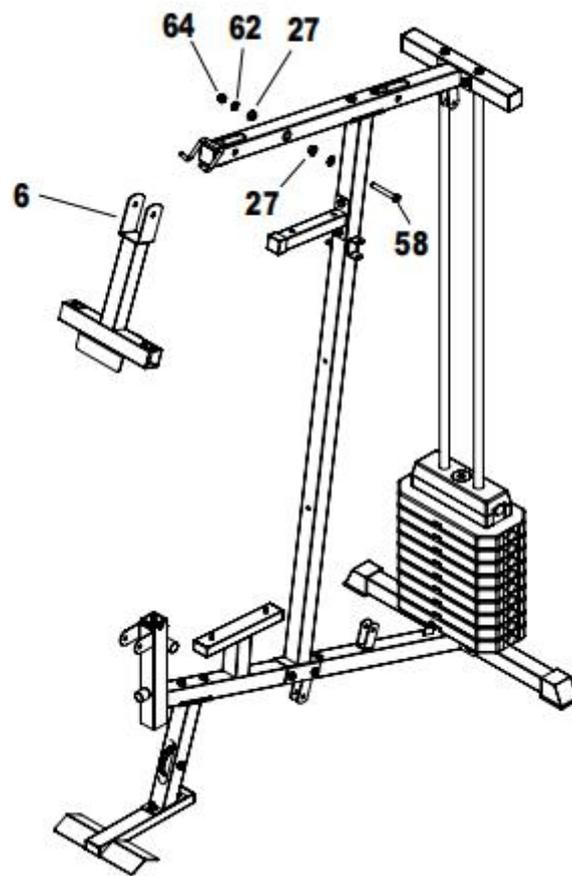
Passo 5

Fissare la traversa posteriore (22) sulle aste di guida (18) con Bullone M10 × 25 (55) x2 e Rondella (61) x2

Fissare il telaio superiore (2) alla trave posteriore (22) con Bullone M10 × 65 (49) x2, Rondella (61) x4 e Dado M10 (63) x2

Fissare il telaio superiore (2) al telaio verticale (3) con Bullone M10 x65 (49) x2, Rondella φ10 (61) x4 e Dado M10 (63) x2.

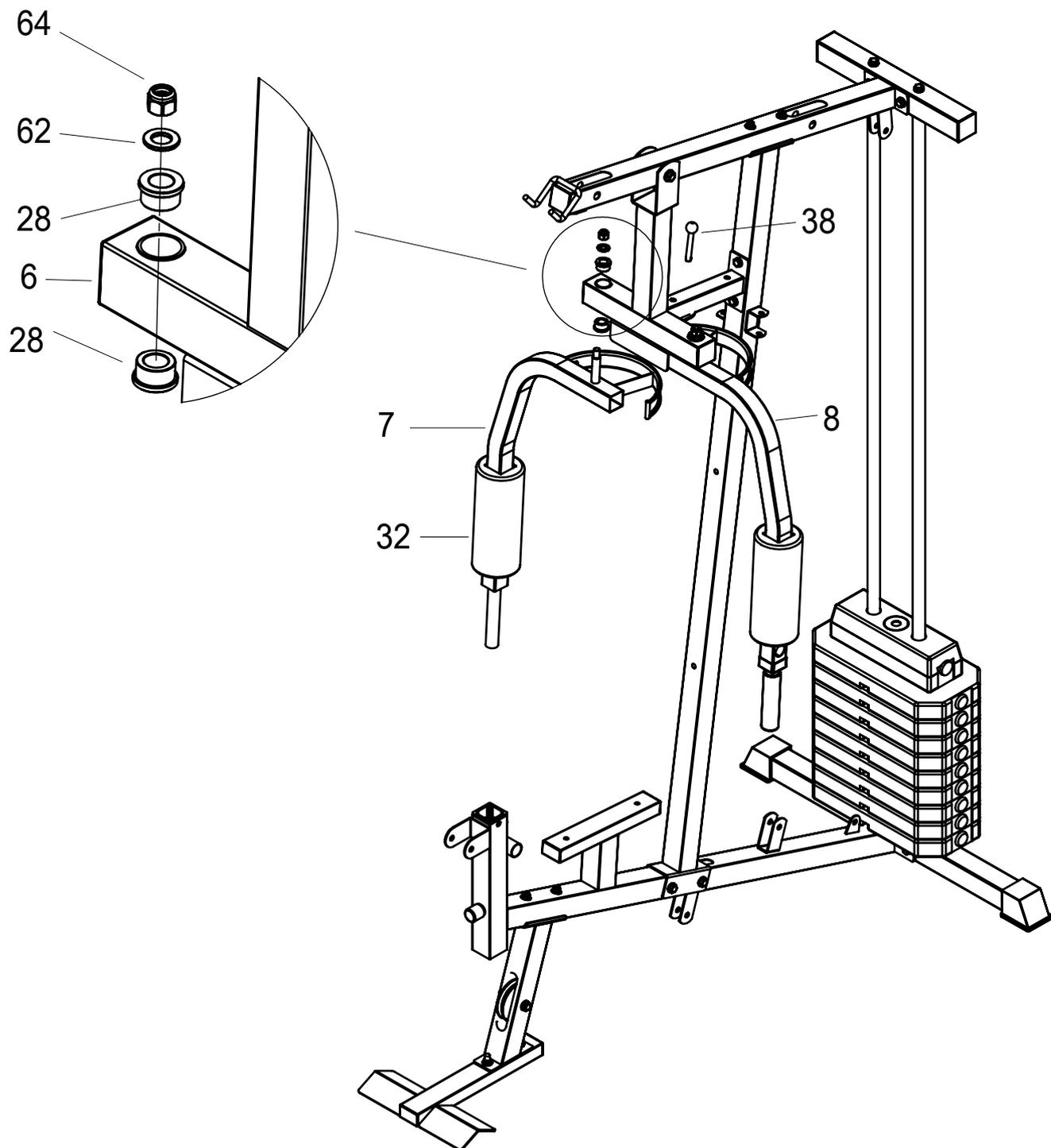
Istruzioni di assemblaggio



Passo 6

Infilare 2 manicotti di metallo (27) negli appositi fori su entrambi i lati del telaio superiore (2). Fissare la base della pressa anteriore (6) al telaio superiore (1) con il bullone lungo (58) x1, le rondelle M12 (62) x2 e i dadi M12 (64) x1.

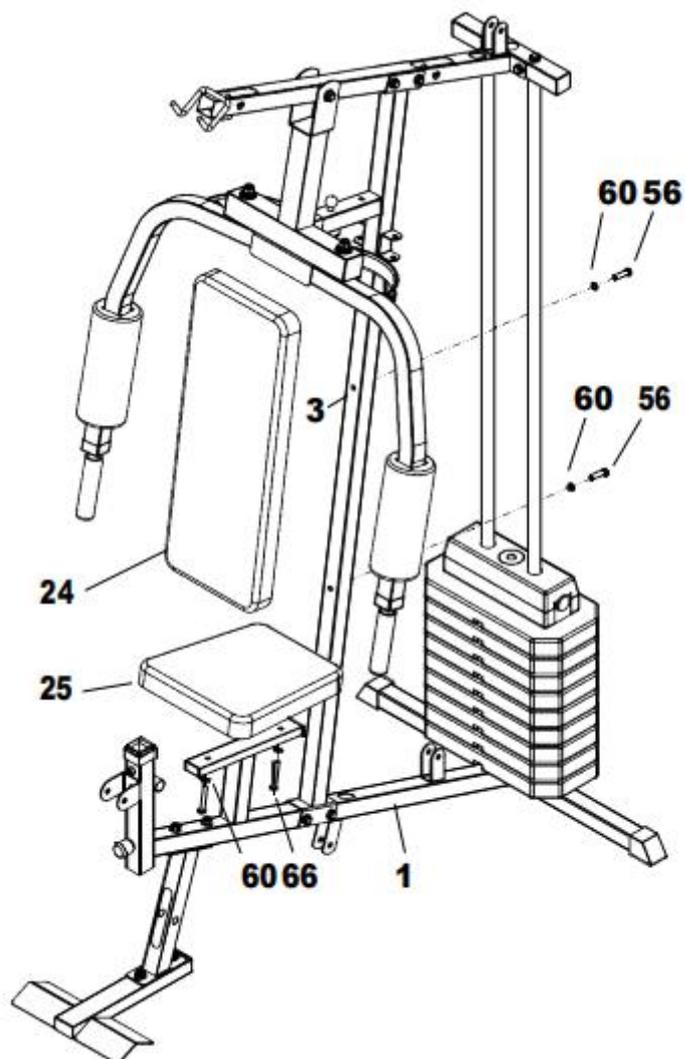
Istruzioni di assemblaggio



Passo 7

Posizionare il manicotto di metallo (28) nei fori sulla base della pressa anteriore (6). Fissare le barre ricurve destra e sinistra (7 e 8) alla base della pressa anteriore (6) utilizzando 12 rondelle (62) x2 e dadi M12 (64) x2. Far scorrere i rulli di spugna da 100 mm (32) partendo dall'estremità delle barre ricurve (7 e 8).

Istruzioni di assemblaggio

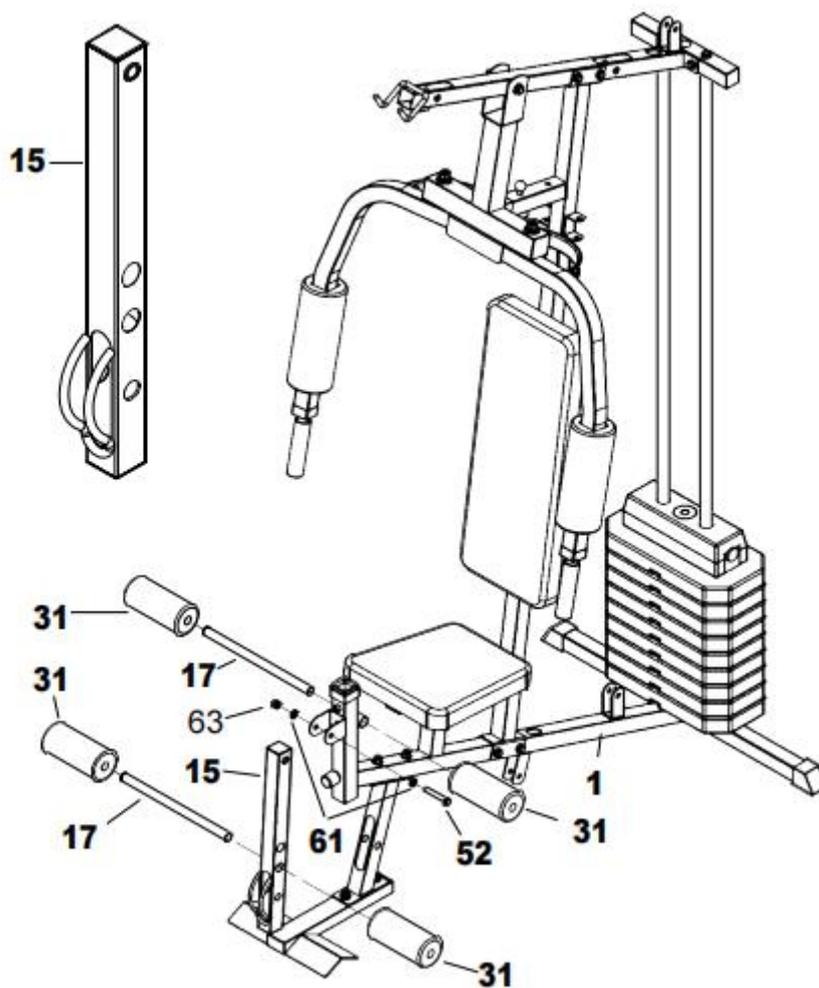


Passo 8

Fissare l'imbottitura dello schienale (24) al telaio verticale (3) utilizzando bulloni M8 × 50 mm (56) x2 e Rondelle M8 (60) x2.

Fissare il cuscino del sedile (25) al telaio della base (1) utilizzando bulloni M8 (66) x2 e rondelle M8 (60) x2.

Istruzioni di assemblaggio



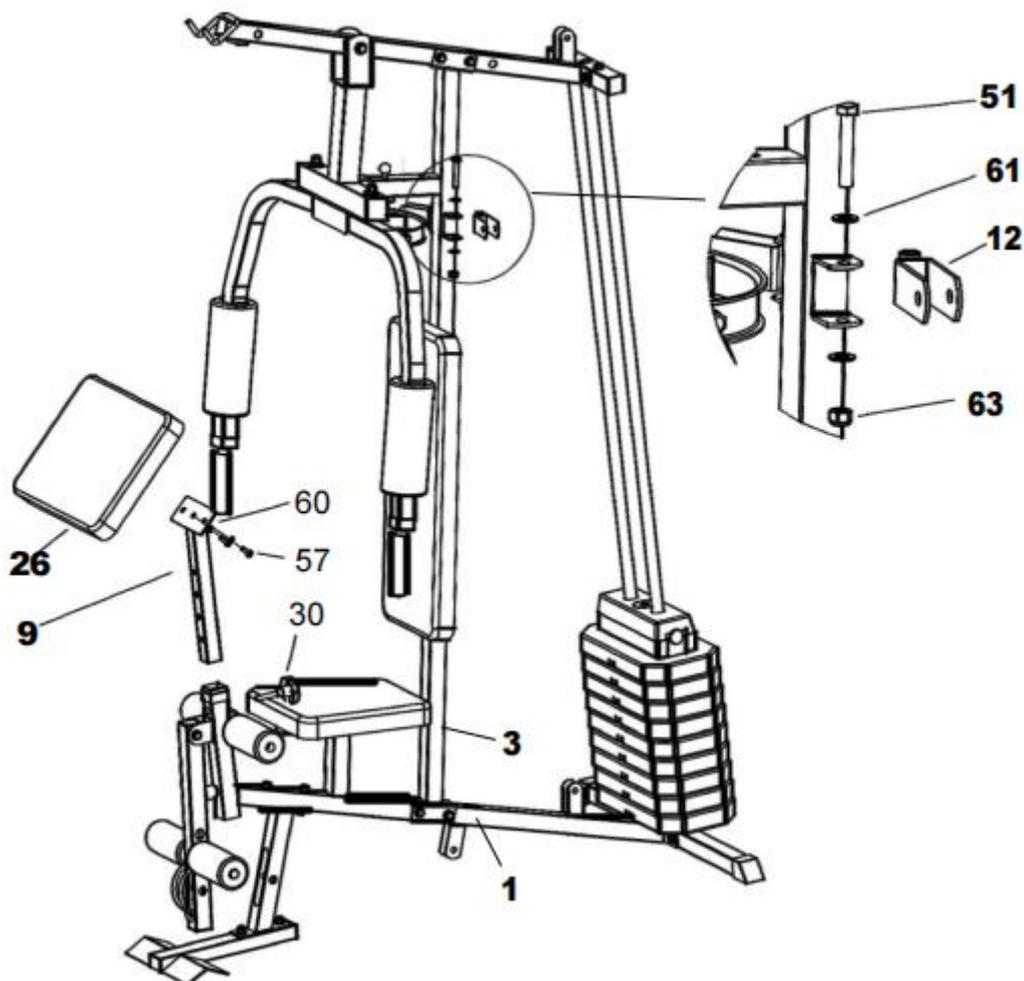
Passo 9

Far scorrere i tubi dei rulli di spugna (17) per metà nei fori sul telaio di base (1) e sulle gambe (15).

Infilare 4 rulli di spugna da 60 mm (31) su ciascun lato dei tubi dei rulli di spugna (17).

Fissare le gambe (15) al telaio della base (1) utilizzando bulloni M10 (52) x1, rondelle (61) x2 e dadi M10 (63) x1.

Istruzioni di assemblaggio



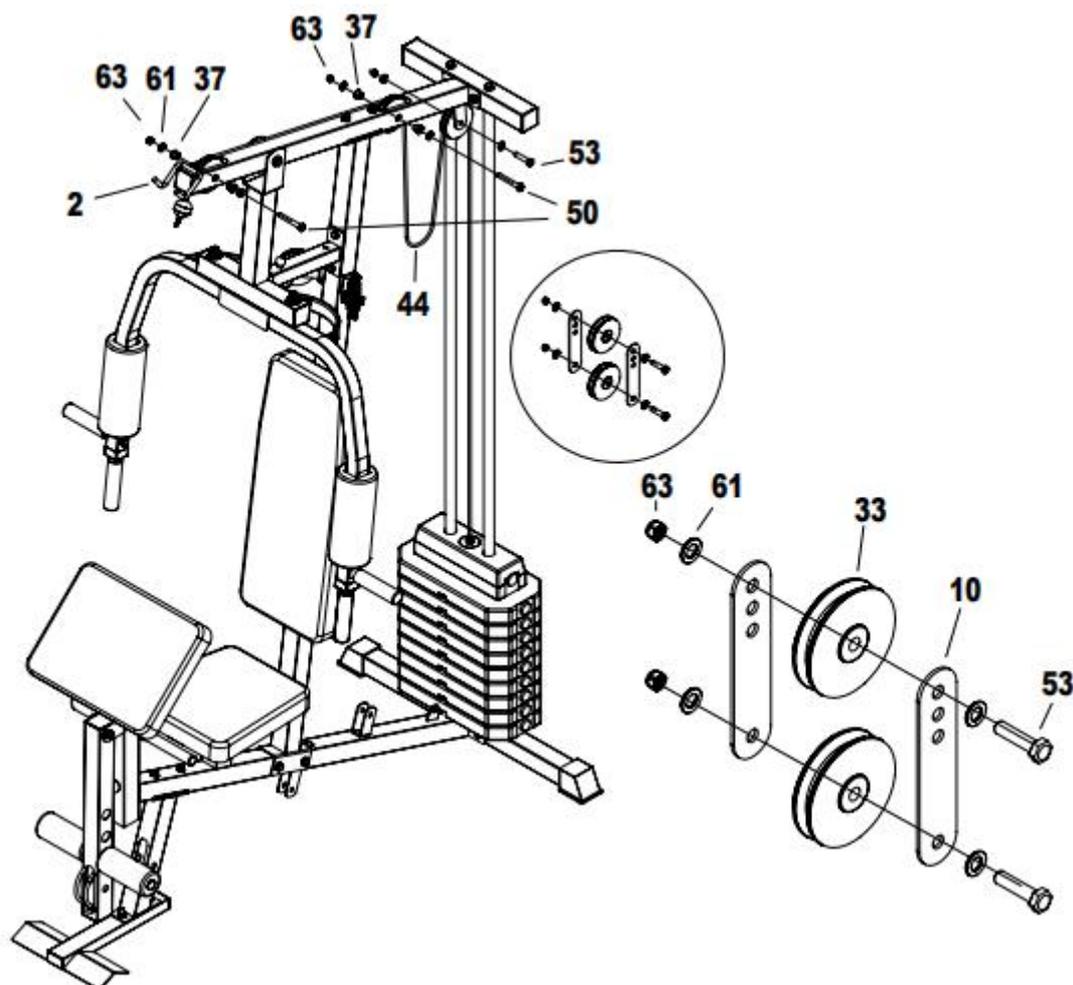
Passo 10

Fissare 2 × staffe della puleggia (12) alla staffa aperta sul telaio verticale (3). Stringere usando 2 × bulloni M10 (51), 4 × rondelle M10 (61) e 2 × dadi M10 (63).

Far scorrere il supporto del cuscinetto (9) nel telaio della base (1), regolandolo all'altezza desiderata e bloccarlo in posizione con la manopola di bloccaggio (30).

Fissare il cuscinetto (26) al supporto del cuscinetto (9) con bullone da M8 (57) x2 e rondelle (60) x2

Istruzioni di assemblaggio



Passo 11

Importante: studiare e seguire attentamente il diagramma.

Far scorrere un bullone attraverso l'estremità del cavo superiore da 3100 mm (44) e attraverso il foro nel telaio superiore (2). Inserire le bocche della puleggia (37) negli appositi fori e fissare la prima puleggia (33) usando un bullone da M10 × 70 mm (50) × 1, una rondella da M10 (61) × 2 e un dado da M10 (63) × 1.

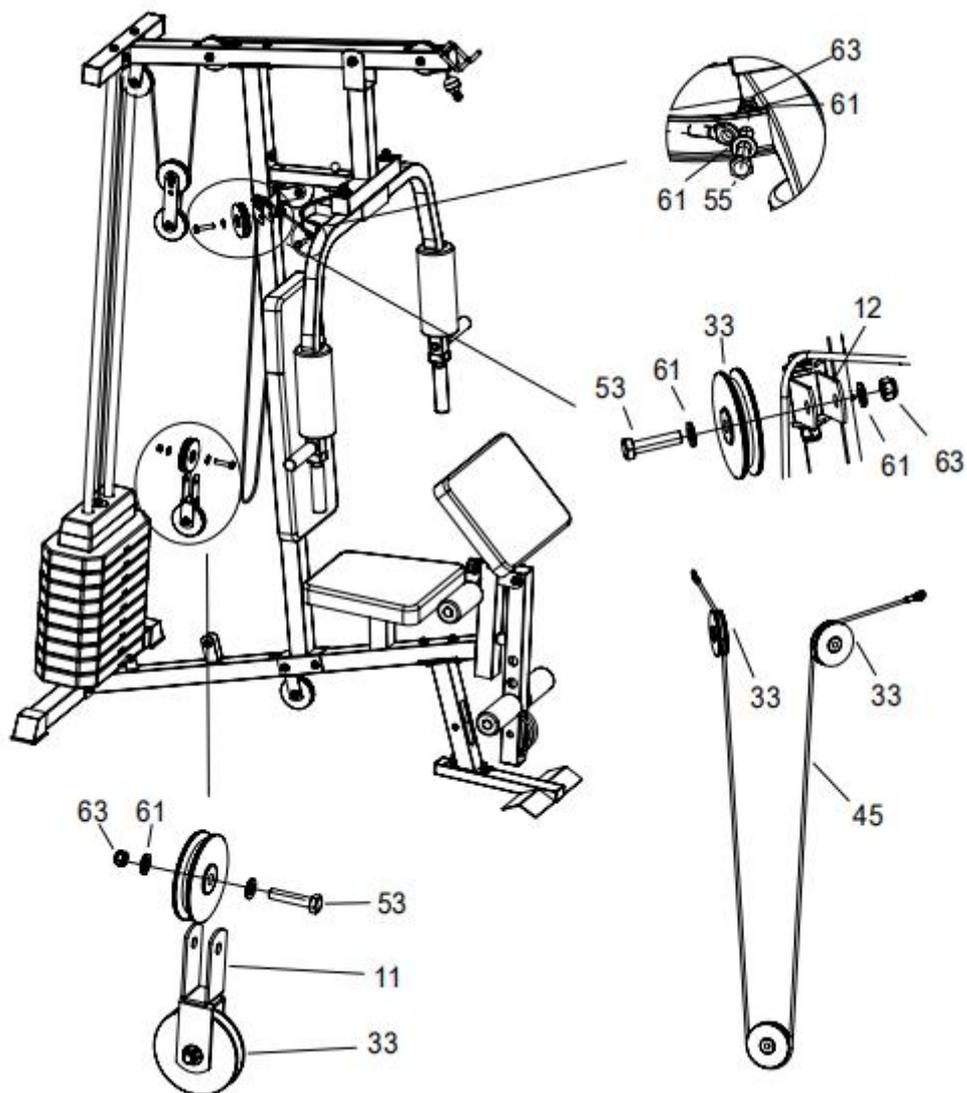
Ripetere la procedura per la 2a Puleggia, facendo passare il cavo verso il basso attraverso il foro nel telaio superiore (2).

Posizionare la 3a Puleggia (33) sul cavo e montare le staffe della puleggia (10)

Posizionare la 4a Puleggia (33) sul telaio superiore (2). Inserire le bocche della puleggia (37) negli appositi fori, fissare la puleggia (33) usando bullone M10 (53) × 1, rondelle M10 (61) × 2 e dado M10 (63) × 1.

Stringere saldamente il bullone sull'estremità del cavo (44) nella parte superiore dell'asta di selezione peso (13).

Istruzioni di assemblaggio



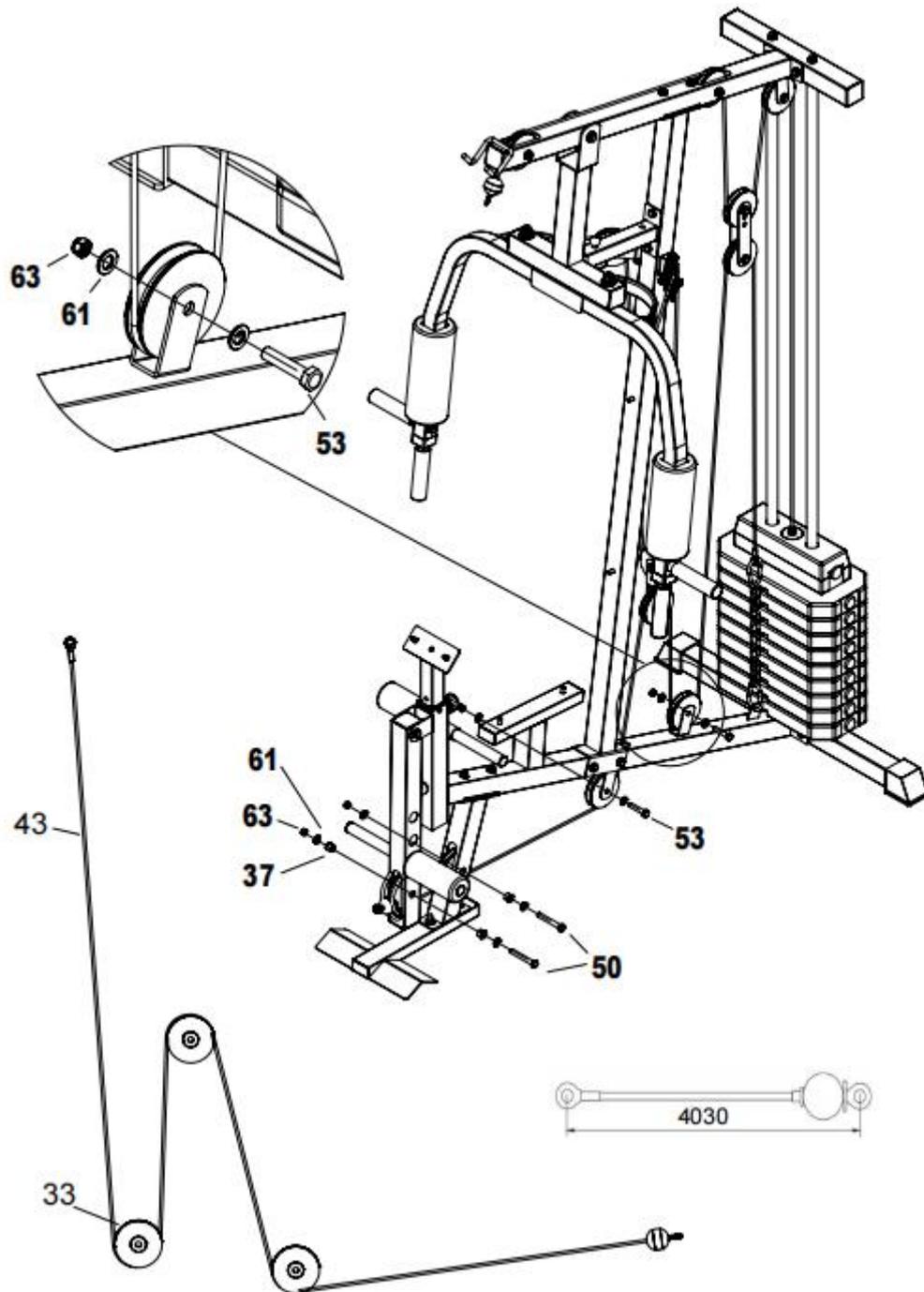
Passo 12

Fissare un'estremità del cavo della barra a trazioni da 2250 mm (45) alla barra ricurva (7 e 8) utilizzando bullone M10 (55) X1, rondella M10 (61) X2 e dado M10 (63) X1.

Posizionare una puleggia (33) sotto al cavo, infilarla nella staffa della puleggia (12). Stringere con bullone M10 (53) X1, rondella M10 (61) e dado M10 (63). Ripetere la procedura per l'altro lato.

Posizionare una puleggia (33) sul cavo e montare le protezioni della puleggia su essa e sul cavo. Bloccare il gruppo montato della puleggia alla staffa doppia (11) utilizzando bullone M10 (53) rondella M10 (61) X1 e dado M10 (63) X1.

Istruzioni di assemblaggio



Istruzioni di assemblaggio

Passo 13

Importante: studiare e seguire attentamente il diagramma.

Inserire l'estremità del gancio del cavo inferiore da 2930 mm (43) attraverso il foro nella gamba (15). Inserire la boccola della puleggia (37) nei fori e fissare la prima puleggia (33) usando bullone M10 (50) X1, rondella M10 (61) e dado M10 (63) X1.

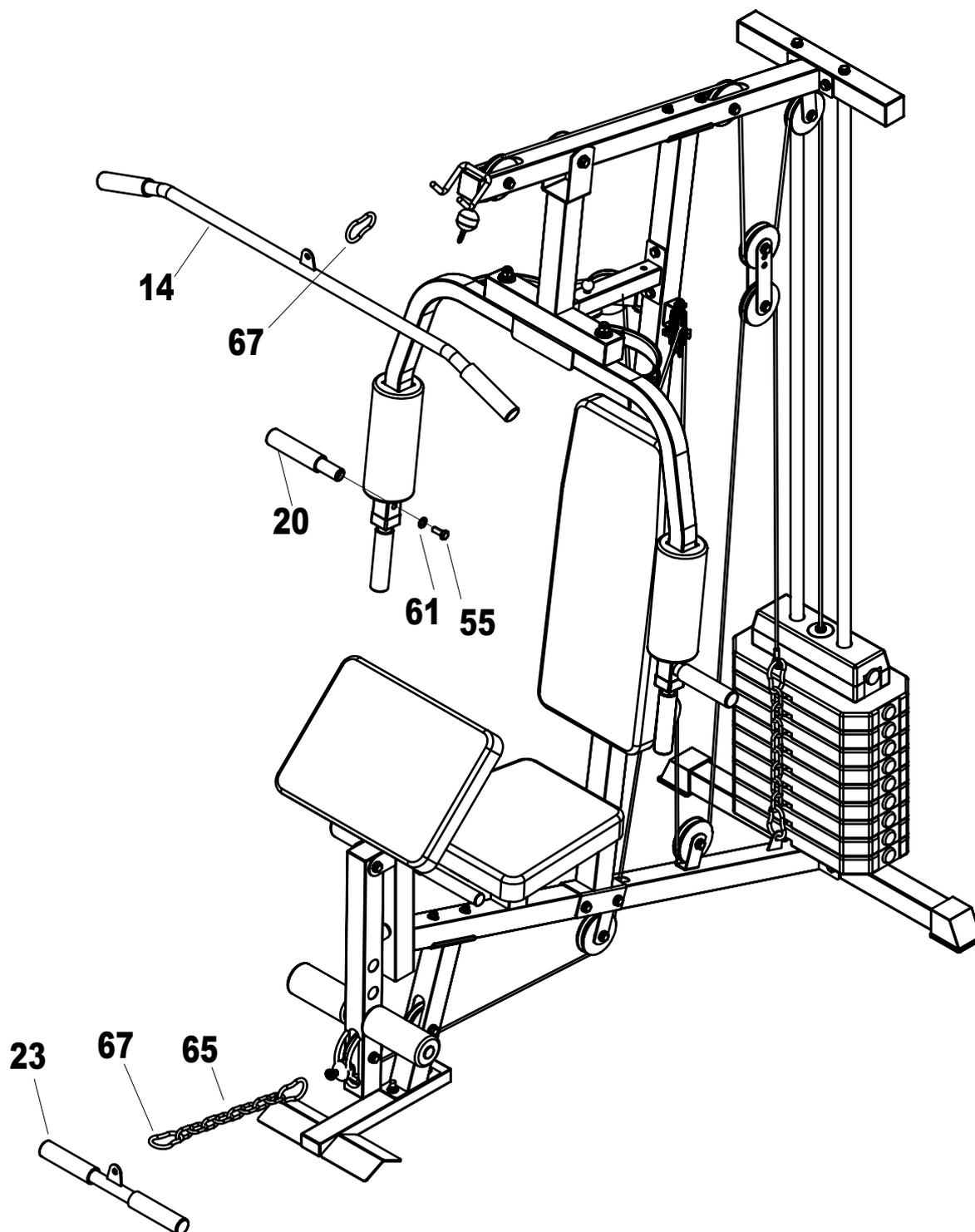
Ripetere la procedura per la 2a e 3a puleggia, facendo passare il cavo attraverso i fori nel delle gambe (15) e il supporto anteriore (5).

Posizionare la 4a puleggia (33) sotto il gruppo montato del cavo all'altra estremità della staffa della puleggia doppia (11) usando bullone M10 (50) X1, rondella M10 (61) X2 e dado M10 (63) X1.

Posizionare la 5a puleggia sul cavo e fissarla al telaio di base (1) utilizzando bullone M10 (53) X1, rondella M10 (61) X2 e dado M10 (63) X1.

Fissare l'estremità del gancio del cavo inferiore (43) con Bullone da M10 (53), Rondella da M10 (61) X2 e Dado da M10 (63) X1.

Istruzioni di assemblaggio



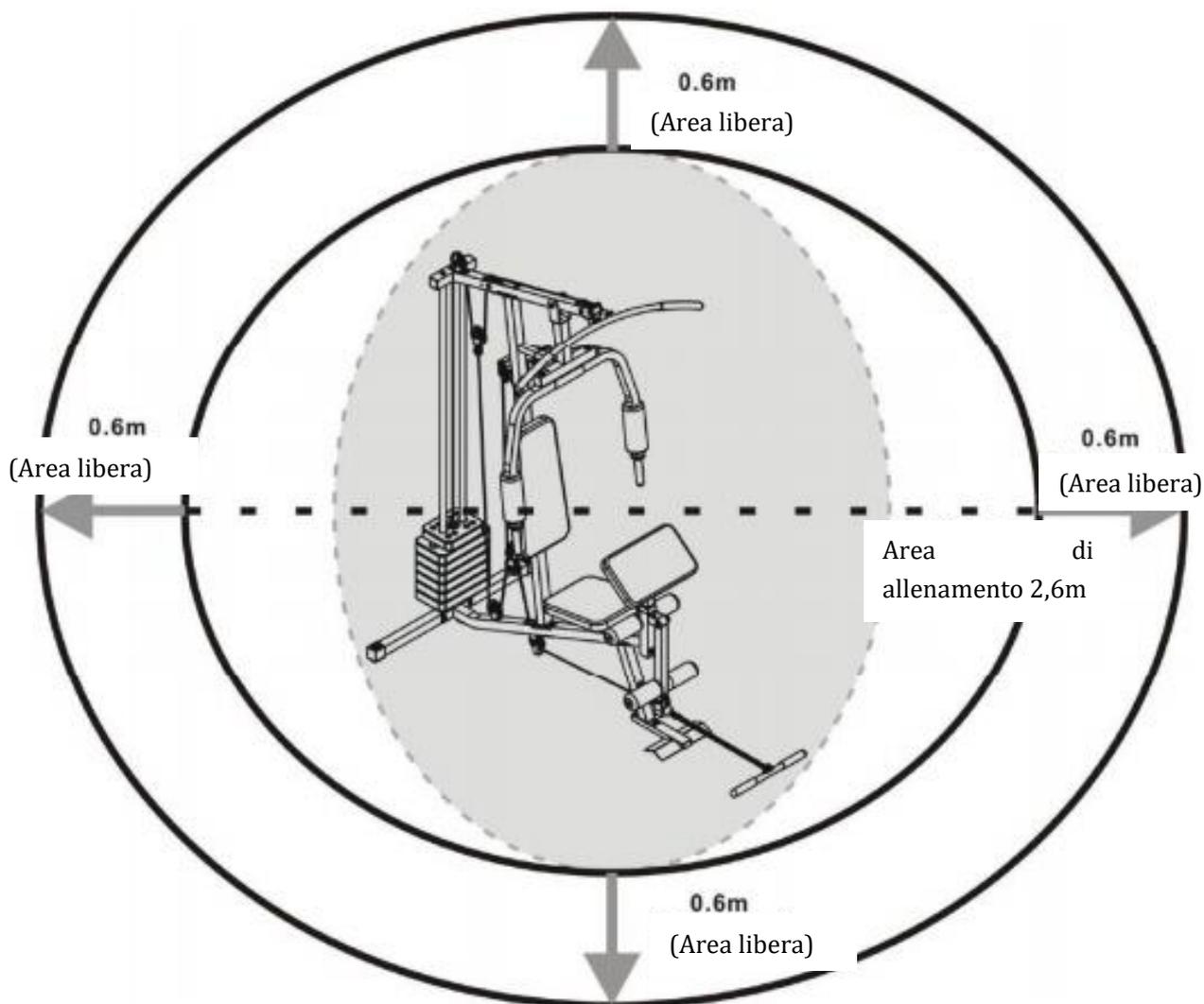
Passo 14

Importante: stringere completamente i giunti assicurandosi che tutte le pulegge e le staffe possano muoversi liberamente.

Fissare la barra di trazione (23), i ganci a clip (67), la catena (65) e la barra per trazioni (14) alle estremità del cavo superiore (44) o del cavo inferiore (43) come necessario.

Area di allenamento

L'area libera deve essere almeno 0,6 m maggiore dell'area di allenamento. Questo è uno spazio dove è possibile scendere in sicurezza dall'attrezzo, sgombro da ostacoli, in caso di emergenza. Se due attrezzi sono posizionati adiacenti uno all'altro, l'area libera può essere condivisa.



Solo una persona alla volta deve trovarsi nell'area di allenamento quando l'attrezzo è in uso.

Informazioni sull'esercizio

Prima di iniziare

Adattare il vostro programma di esercizi in base alle vostre condizioni fisiche. Se siete rimasti inattivi per diversi anni, o siete in sovrappeso, è necessario iniziare lentamente e aumentare il tempo trascorso sull'attrezzo, è consigliabile aumentare di pochi minuti per sessione.

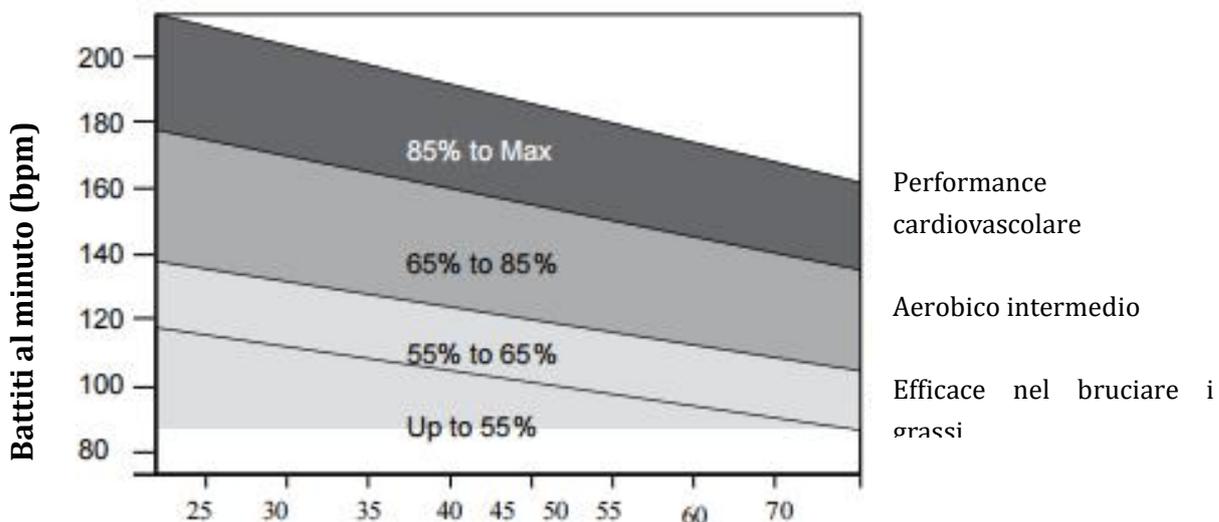
Inizialmente, potreste essere in grado di allenarvi solo per pochi minuti nella vostra zona target; tuttavia, la vostra capacità aerobica migliorerà nelle sei-otto settimane seguenti. Non scoraggiarvi se ci vuole più tempo. È importante lavorare al proprio ritmo.

Ricordare questi punti essenziali:

- Chiedere al vostro medico di rivedere il programma di allenamento e dieta per consigliarvi una routine di allenamento da adottare.
- Iniziare il programma di allenamento lentamente e con obiettivi realistici.
- Monitorare frequentemente il polso. Stabilire la tua frequenza cardiaca target in base alla tua età e condizione.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie in piano e uniforme con un'area di allenamento adeguata, come definito in questo manuale.

Intensità di esercizio

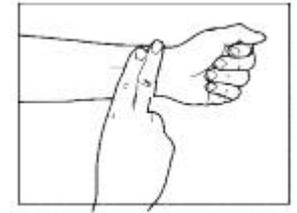
Per massimizzare i benefici dell'allenamento, è importante allenarsi ad un'intensità appropriata. Il livello di intensità può essere trovato utilizzando la frequenza cardiaca come guida. Per un esercizio aerobico efficace, la frequenza cardiaca deve essere mantenuta a un livello compreso tra il 65% e l'85% della frequenza cardiaca massima durante l'allenamento. Questa è conosciuta come la tua zona target. Potete trovare la vostra zona target nella tabella sottostante.



Durante i primi mesi del programma di allenamento, mantenete il vostro battito cardiaco vicino al limite inferiore della vostra zona target mentre vi allenate. Dopo alcuni mesi, la frequenza cardiaca può essere aumentata gradualmente fino a raggiungere la metà della zona target durante l'esercizio.

Per misurare la frequenza cardiaca, interrompere l'allenamento ma continuare a muovere le gambe o a camminare e posizionare due dita sul polso. Contare il battito cardiaco di sei secondi

e moltiplicare i risultati per 10 per trovare la tua frequenza cardiaca. Ad esempio, se il conteggio dei battiti cardiaci di sei secondi è 14, la frequenza cardiaca è di 140 battiti al minuto. (Viene utilizzato un conteggio di sei secondi perché la frequenza cardiaca scenderà rapidamente quando si interrompe l'allenamento.) Regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando la frequenza cardiaca non raggiunge il livello richiesto.



Informazioni sull'esercizio

Grafico della muscolatura

Esercizio aerobico

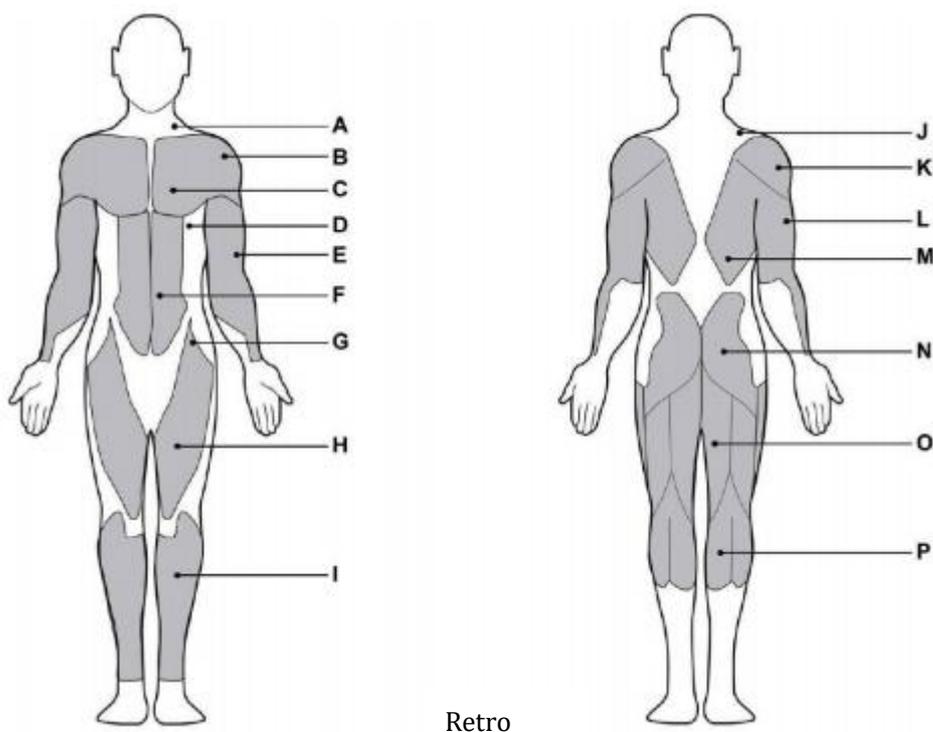
L'esercizio aerobico migliora la forma fisica dei polmoni e del cuore, il muscolo più importante del corpo. La forma fisica aerobica è promossa da qualsiasi attività che utilizzi i muscoli più grandi (braccia, gambe o glutei, ad esempio).

Sollevamento pesi

Insieme all'esercizio aerobico che aiuta a sbarazzarsi del grasso in eccesso che il nostro corpo può immagazzinare, l'allenamento con i pesi è una parte essenziale della routine di allenamento. L'allenamento con i pesi aiuta a tonificare, costruire e rafforzare i muscoli. Se state lavorando al di sopra della vostra zona target, potreste voler fare un numero minore di ripetizioni.

Gruppi di muscoli interessati

La routine di allenamento che viene eseguita nella palestra domestica svilupperà i gruppi muscolari della parte superiore e inferiore del corpo.



A: Trapezio	F: Addominali	J: Trapezio	N: Glutei
B: Deltoide anteriore	G: Sartorio	K: Deltoide posteriore	O: Interno coscia
C: Pettoriale maggiore	H: Quadricipiti	L: Tricipiti	P: Gastrocnemio
D: Dentato anteriore	I: Tibiale anteriore	M: Dorsale	
E: Bicipiti			

Informazioni sull'esercizio

Esercizi di riscaldamento e defaticamento.

Ogni sessione di allenamento dovrebbe includere le seguenti tre parti:

1. Un riscaldamento, composto da 5 a 10 minuti di stretching e esercizi leggeri. Un corretto riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.
2. Allenamento nella zona di allenamento che consiste in 20-30 minuti di esercizio con la frequenza cardiaca nella zona di allenamento. (Nota: durante le prime settimane del programma di allenamento, non mantenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti.)
3. Un defaticamento, con 5-10 minuti di stretching. Ciò aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire i problemi post-esercizio.

Frequenza di esercizio

Per mantenere o migliorare la vostra condizione fisica, pianificare tre allenamenti ogni settimana con almeno un giorno di riposo tra gli allenamenti. Dopo alcuni mesi di esercizio fisico regolare, è possibile completare fino a cinque allenamenti ogni settimana, se lo si desidera. Ricordate, la chiave del successo è fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della propria vita quotidiana.

Allungamento toccando la punta dei piedi
Stare in piedi con le ginocchia leggermente piegate e piegarsi lentamente in avanti dai fianchi. Lasciare che la schiena e le spalle si rilassino mentre vi avvicinate il più possibile alle dita dei piedi.

Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere 3 volte.

Stretching: muscoli posteriori della coscia, parte posteriore delle ginocchia e schiena.



Stretching dei muscoli posteriori della coscia
Sedersi con una gamba distesa. Portare la pianta del piede opposto verso di voi e appoggiarla contro l'interno coscia della gamba distesa. Raggiungere le dita dei piedi il più spingendosi lontano possibile.

Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassati. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

Stretching: muscoli posteriori della coscia, parte bassa della schiena e inguine.



Informazioni sull'esercizio

Allungamento del polpaccio / tallone d'Achille
Portare una gamba davanti all'altra, allungarsi in avanti e appoggiare le mani contro un muro. Tenere la gamba posteriore dritta e il piede posteriore piatto sul pavimento. Piegare la gamba anteriore, piegarsi in avanti e portare i fianchi verso il muro.

Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi.

Ripetere 3 volte per ogni gamba. Per consentire un ulteriore allungamento dei tendini di Achille, piega anche la gamba posteriore.

Stretching: polpacci, tendini d'Achille e caviglie.



Allungamento dei quadricipiti

Tenere una mano contro il muro per mantenere l'equilibrio, allungarsi indietro e afferrare un piede con l'altra mano. Tenere il ginocchio piegato rivolto direttamente verso il basso, verso il pavimento, tirare delicatamente il tallone verso il gluteo finché non si sente un leggero allungamento nell'area di destinazione.

Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



Stretching interno coscia

Sedersi con le piante dei piedi unite e le ginocchia in fuori. Tirare i piedi il più possibile verso la zona inguinale.

Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassarsi. Ripetere 3 volte.

Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

Informazioni sull'esercizio

Uso della palestra domestica

Importante:

Quando vi allenate, seguite i punti sottostanti per ogni esercizio: espirate mentre fate esercizio / sollevamento e inspirate tornando alla posizione di partenza in modo lento e controllato.

- **Leggere tutte le etichette di avvertenza e cautela prima di utilizzare questo attrezzo.**
- **Prima dell'uso, ispezionare l'attrezzo per verificare la presenza di parti allentate, sfilacciate o usurate, in caso di dubbio, non utilizzare l'attrezzo fino a quando le parti non sono state sostituite.**
- **Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, si consiglia di sottoporsi a una visita medica completa e di ottenere l'approvazione del proprio medico rispetto al proprio programma di esercizi / allenamento.**
- **E' presente un foro di selezione peso sotto le placche dei pesi, utilizzare il perno di selezione per bloccare le piastre dei pesi dopo aver terminato l'esercizio.**
- **Consigliamo di allenarsi sempre con un partner o qualcuno che possa aiutarvi nel caso in cui i pesi diventino troppo pesanti per essere sollevati da soli.**

Riscaldare sempre i muscoli prima allenarsi. Preparare il proprio corpo con un leggero stretching (senza rimbalzare) e una leggera callistenia, per diversi minuti.

Bench Press da seduti

Sviluppo dei pettorali

Selezionare il peso desiderato. Sedersi di fronte all'attrezzo con la schiena poggiata contro lo schienale. Afferrare le maniglie della pressa anteriore. Spingere le maniglie della pressa anteriore in direzione opposta rispetto al corpo fino alla massima estensione possibile. Ritornare alla posizione di partenza in modo lento e controllato e ripetere l'esercizio.

Principiante: 10 ripetizioni con pesi leggeri

Intermedio: 10 ripetizioni / 3 serie

Avanzato: 10 ripetizioni / 4 serie con pesi gradualmente crescenti



Pettorali stile fly

Sviluppo dei pettorali

Selezionare il peso desiderato. Sedersi di fronte all'attrezzatura con la schiena poggiata contro lo schienale. Posizionare gli avambracci sui cuscinetti posteriori. Ruotare le braccia in avanti il più possibile, contraendole al centro del petto. Ritornare alla posizione di partenza in modo lento e controllato e ripetere l'esercizio.

Principiante: 10 ripetizioni con pesi leggeri

Intermedio: 10 ripetizioni / 3 serie

Avanzato: 10 ripetizioni / 4 serie con pesi gradualmente crescenti



Informazioni sull'esercizio

Curl da seduti

Sviluppo dei bicipiti

Selezionare il peso desiderato. Regolare il cuscinetto del manico all'altezza desiderata. Fissare la "barra di trazione" e la catena alla puleggia inferiore utilizzando i ganci a clip. Posizionare le braccia sul cuscinetto del manico. Afferrare la barra di trazione con i palmi rivolti verso l'alto. Piegare verso l'alto ruotando il gomito. Ritornare alla posizione di partenza in modo lento e controllato e ripetere l'esercizio.

Principiante: 10 ripetizioni con pesi leggeri

Intermedio: 10 ripetizioni / 3 serie

Avanzato: 10 ripetizioni / 4 serie con pesi gradualmente



Piegamenti bicipiti in piedi

Sviluppo dei bicipiti

Selezionare il peso desiderato. Fissare la "barra di trazione" e la catena alla puleggia inferiore utilizzando i ganci a clip. Portarsi sopra la puleggia inferiore posizionando i piedi sulla pedana anteriore. Afferrare la "barra di trazione" con i palmi rivolti verso l'alto. Con i gomiti lungo i fianchi e le braccia completamente estese, piegare la barra di trazione verso l'alto ruotando i gomiti. Ritornare alla posizione di partenza in modo lento e controllato e ripetere l'esercizio.

Principiante: 10 ripetizioni con pesi leggeri

Intermedio: 20 ripetizioni con pesi leggeri

Avanzato: 20 ripetizioni / 2-4 serie con pesi gradualmente crescenti



Estensioni esterne della gamba

Sviluppo degli estensori della coscia

Selezionare il peso desiderato. Legare il "cinturino" attorno alla gamba da allenare. Fissare la cinghia alla puleggia inferiore utilizzando i ganci a clip. Portarsi accanto alla puleggia inferiore, posizionando la gamba da allenare (la gamba esterna), leggermente di fronte all'altra. Estendere la gamba di lato, ruotando solo il fianco. Ritornare alla posizione di partenza in modo lento e controllato e ripetere l'esercizio.

Principiante: 10 ripetizioni con pesi leggeri

Intermedio: 20 ripetizioni con pesi leggeri

Avanzato: 20 ripetizioni / 2-4 serie con pesi gradualmente crescenti



Informazioni sull'esercizio

Addominali con puleggia alta

Sviluppo degli addominali / addome

Selezionare il peso desiderato. Fissare la "barra dorsale" alla puleggia superiore. Sedersi rivolti lontano dall'attrezzatura, assicurare le gambe nei rotoli di spugna per il supporto. Afferrare la "barra dorsale" utilizzando una presa stretta con la barra dorsale dietro la nuca. Mantenendo una posizione stabile, inclinare il busto in avanti e tirare all'interno con gli addominali. Evitare di allungare eccessivamente la schiena e mantenere la tensione negli addominali. Ritornare alla posizione di partenza in modo lento e controllato e ripetere l'esercizio.

Principiante: 10 ripetizioni con pesi leggeri

Intermedio: 10 ripetizioni / 3 serie

Avanzato: 10 ripetizioni / 4 serie con pesi gradualmente crescenti



Estensione della gamba da seduti

Sviluppo dei quadricipiti

Selezionare il peso desiderato. Posizionare la parte posteriore delle ginocchia sopra i rotoli di spugna. Posizionare la parte superiore delle caviglie contro i rotoli di spugna inferiori. Estendere le gambe in avanti, facendo perno sulle ginocchia, fino alla massima estensione possibile. Ritornare alla posizione di partenza in modo lento e controllato e ripetere l'esercizio.

Principiante: 10 ripetizioni con pesi leggeri

Intermedio: 10 ripetizioni / 3 serie

Avanzato: 10 ripetizioni / 4 serie con pesi gradualmente



Estensioni interne della gamba

Sviluppo dell'interno coscia

Selezionare il peso desiderato. Legare il "cinturino" attorno alla gamba da allenare. Fissare la cinghia alla puleggia inferiore utilizzando i ganci a clip. Fare attenzione alla puleggia inferiore, tenere i piedi alla larghezza delle spalle e la gamba da allenare, accanto alla puleggia. Estendere verso la parte anteriore della gamba non allenata, ruotando solo l'anca. Ritornare alla posizione di partenza in modo lento e controllato e ripetere l'esercizio.

Principiante: 10 ripetizioni con pesi leggeri

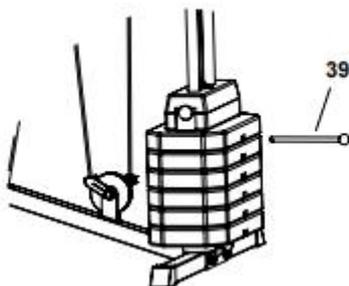
Intermedio: 20 ripetizioni con pesi leggeri

Avanzato: 20 ripetizioni / 2-4 serie con pesi gradualmente crescenti



Informazioni sull'esercizio

Regolazione della palestra domestica



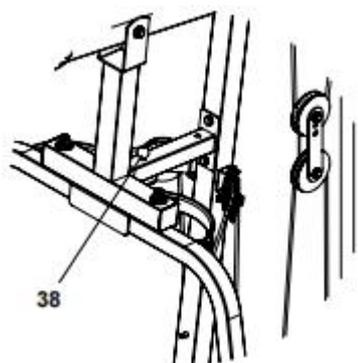
Quando in uso: Selezionare il peso di allenamento desiderato inserendo il perno di selezione del peso (39) nelle fessure profonde sotto le placche pesi e nell'asta di selezione.

Quando non in uso: inserire il perno di selezione del peso (39) nella staffa posteriore a forma di U sullo stabilizzatore posteriore per bloccare le placche dei pesi quando non sono in uso.

Tabella resistenza Pesì				
Placca Pesì (pz)	Pressa Anteriore (kg)	Butterfly (kg)	Trazione (kg)	Puleggia inferiore (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: Ogni placca di peso pesa 4.4 KG. I numeri sono approssimativi, il peso effettivo può variare.

I valori per l'esercizio Butterfly sono per ogni braccio.



1. Inserire il perno di blocco della pressa da seduto (38) nel foro per la pressa per i pettorali.
2. Estrarre il perno di bloccaggio della pressa da seduto (38) per la pressa pettorale.

Cura e Manutenzione

1. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se viene controllato regolarmente per danni e usura, ad es. a funi, carrucole e punti di connessione.

2. Lubrificare periodicamente le parti movibili con olio delicato per prevenire l'usura prematura.

3. Ispezionare e stringere tutte le parti prima di utilizzare l'attrezzo. Sostituire immediatamente i componenti difettosi e / o tenere l'attrezzo fuori uso fino alla riparazione. Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura.

1. L'attrezzo può essere pulito utilizzando un panno umido e un detergente delicato non abrasivo. Non utilizzare solventi.

2. Non tentare di riparare da soli questa attrezzatura. In caso di difficoltà con l'assemblaggio, il funzionamento o l'uso del prodotto o se si pensa che potrebbero mancare delle parti, contattare il servizio assistenza clienti:

Per convalidare la garanzia, conservare la ricevuta di acquisto.

Lista Parti

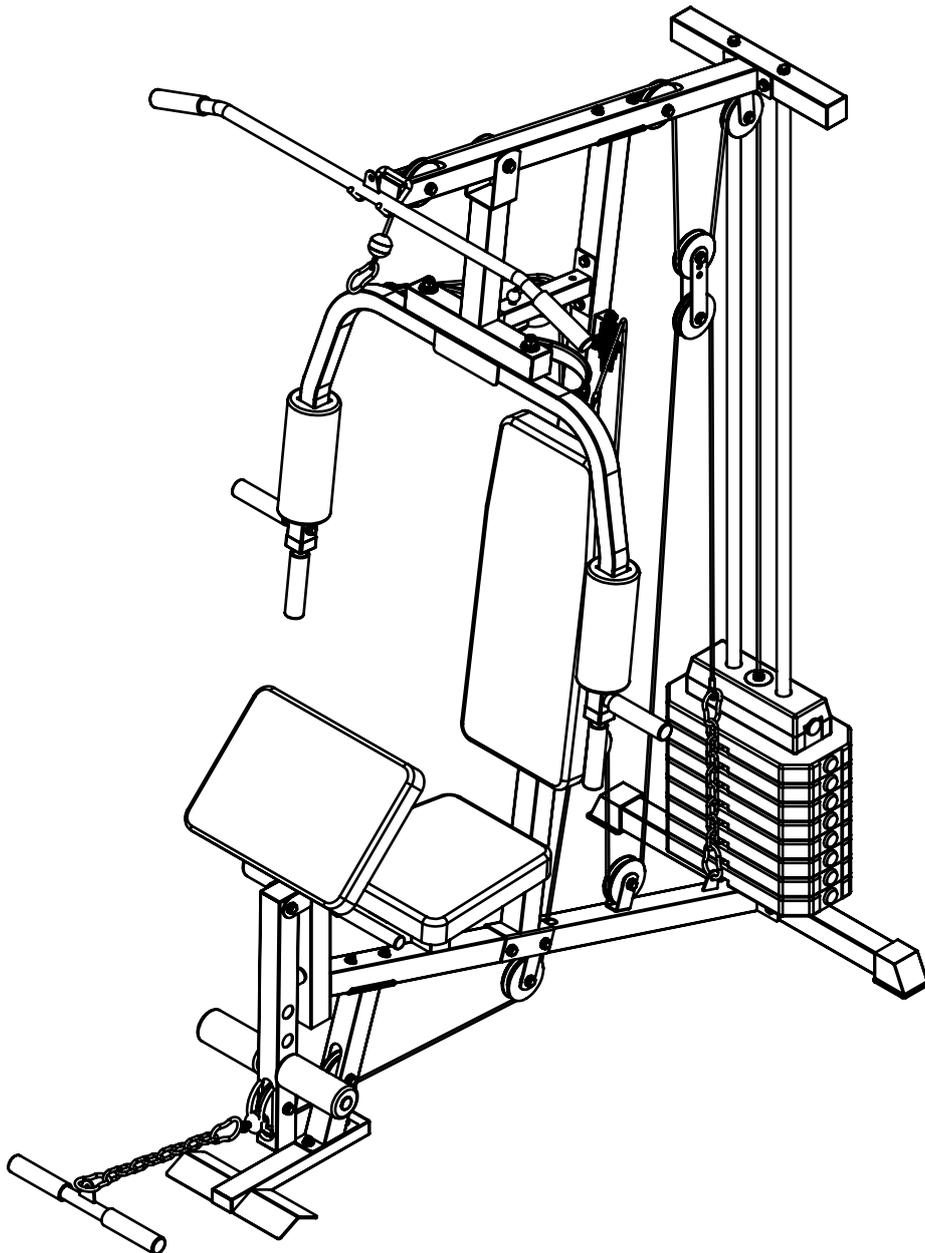
Part e	Descrizione	Qta'.	Codice parte
1	Telaio della base	1	ES405-02
2	Telaio superiore.	1	ES405-09
3	Telaio vertical	1	ES405-03
4	Stabilizzatore posterior	1	ES405-01
5	Supporto anteriore	1	ES405-04
6	Pressa base anteriore	1	ES405-10
7	Barra trazioni destra	1	ES405-12right
8	Barra trazioni sinistra	1	ES405-12left
9	Cuscinetto supporto barra preacher	1	ES405-16
10	Supporto puleggia	2	ES405-T1
11	Supporto puleggia doppia angolata	1	ES409-30
12	Supporto puleggia	2	ES407-12
13	Asta di selezione peso	1	ES405-19
14	Barra per trazioni	1	ES407-15
15	Gamba	1	ES405-05
16	Stabilizzatore anteriore	1	ES405-07
17	Tubo rullo in spugna	2	ES405-06
18	Rullo guida	2	ES405-09
19	Tubo di supporto	1	ES405-20
20	Manico	2	ES405-T2
21	Tappo stabilizzatore posteriore	2	ES405-T3

Part e	Descrizione	Qta'.	Codice parte
22	Trave posteriore	1	ES405-11
23	Barra per trazioni	1	ES409-26
24	Cuscinetto schienale	1	ES405-15
25	Cuscinetto sedile	1	ES405-14
26	Cuscinetto barra preacher	1	ES405-17
27	Manicotto in metallo Ø18	2	ES405-T4
28	Manicotto in metallo Ø25	4	ES405-T5
29	Ø61 mm Paraurti in gomma	2	ES405-T6
30	Manopola di bloccaggio	1	ES405-T7
31	Ø60 mm Rullo di spugna	4	ES405-T8
32	Ø100 mm Rullo di spugna	2	ES405-T9
33	Ø90mm Puleggia	12	ES405-T10
34	Placca di supporto Ø55	1	ES405-T11
35	Perno 10X55	2	ES405-T12
36	Conver anello ϕ 40X3	1	ES405-T13
37	Boccola puleggia ϕ 16	8	ES405-T14
38	Perno di bloccaggio del sedile 10x60	1	ES405-T15
39	Perno di selezione peso 10x140	1	ES405-T16
40	Involucro di plastica	2	ES405-T17
41	4.5KG Placca di selezione	1	ES405-T18
42	4.5KG PLacca peso	9	ES405-T19

Lista Parti

Part e	Descrizione	Qta'.	Codice parte
43	4030mm Cavo inferiore	1	ES405-T20
44	3020mm Cavo superiore	1	ES405-T21
45	2250mm Cavo x barra Butterfly	1	ES405-T22
46	hand ϕ 25	8	ES405-T23
49	M10×65 Bullone	10	As49
50	M10×70 Bullone	6	As50
51	M10×60 Bullone	2	As51
52	M10×75 Bullone	1	As52
53	M10×40 Bullone	9	As53
55	M10×25 Bullone	6	As54
56	M8×60 Bullone	2	As55

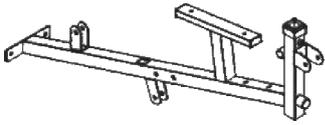
Part e	Descrizione	Qta'.	Codice parte
57	M8×20 Bullone	2	As57
58	M12×85 Bullone lungo	1	As58
59	M10×45 Bullone	2	As59
60	ϕ 8 Rondella	6	As60
61	Φ 10 Rondella	66	As61
62	Φ 12 Rondella	4	As62
63	M10 Dado	32	As63
64	M12 Dado	3	As64
65	Catena	2	ES405-T24
66	M8×45 Bullone	2	As66
67	6# Gancio a clip	5	ES405-T25
68	Chiave	1	ES405-T26



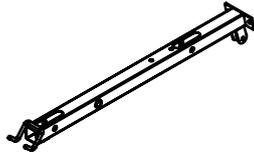
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

INSTRUCTION MANUAL

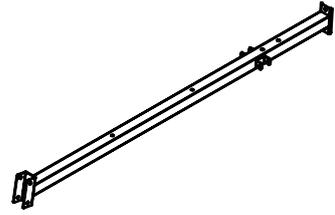
① x 1



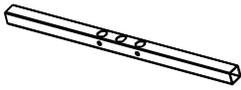
② x 1



③ x 1



④ x 1



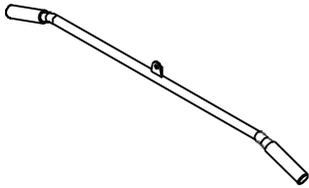
⑦ x 1



⑧ x 1



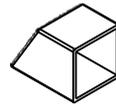
⑭ x 1



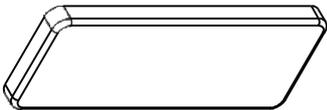
⑱ x 2



⑳ x 2



㉒ x 1



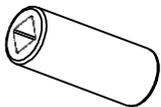
㉕ x 1



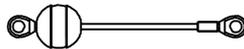
㉙ x 4



㉚ x 2



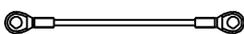
㉜ x 1

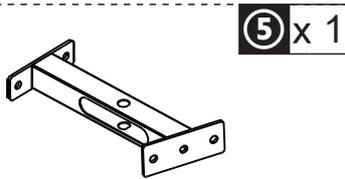


㉞ x 1

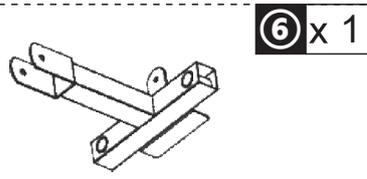


㉟ x 1

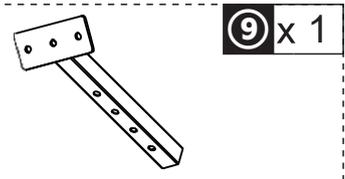




5 x 1



6 x 1



9 x 1



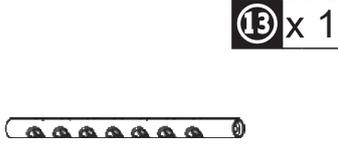
10 x 2



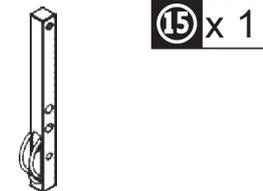
11 x 1



12 x 2



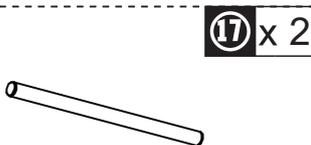
13 x 1



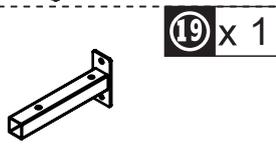
15 x 1



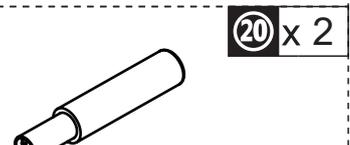
16 x 1



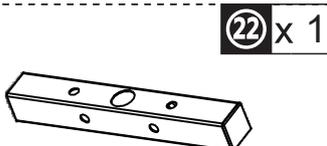
17 x 2



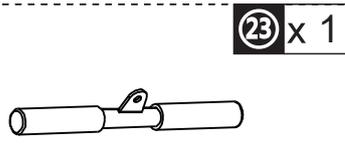
19 x 1



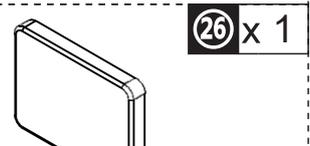
20 x 2



22 x 1



23 x 1



26 x 1



27 x 2



28 x 4



29 x 2



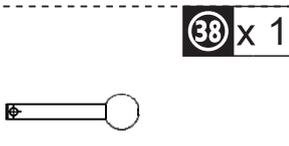
30 x 1



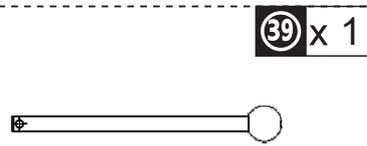
33 x 12



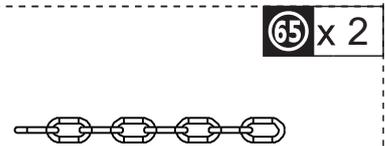
37 x 8



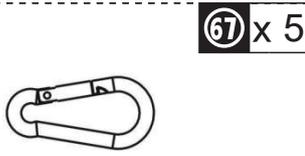
38 x 1



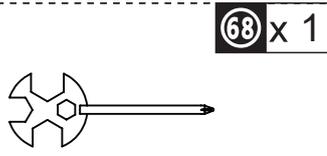
39 x 1



65 x 2



67 x 5



68 x 1

Hardware Kit

34 x 1



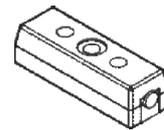
35 x 2



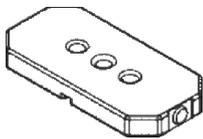
36 x 1



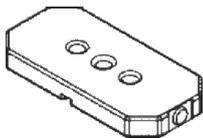
41 x 1



42 x 4

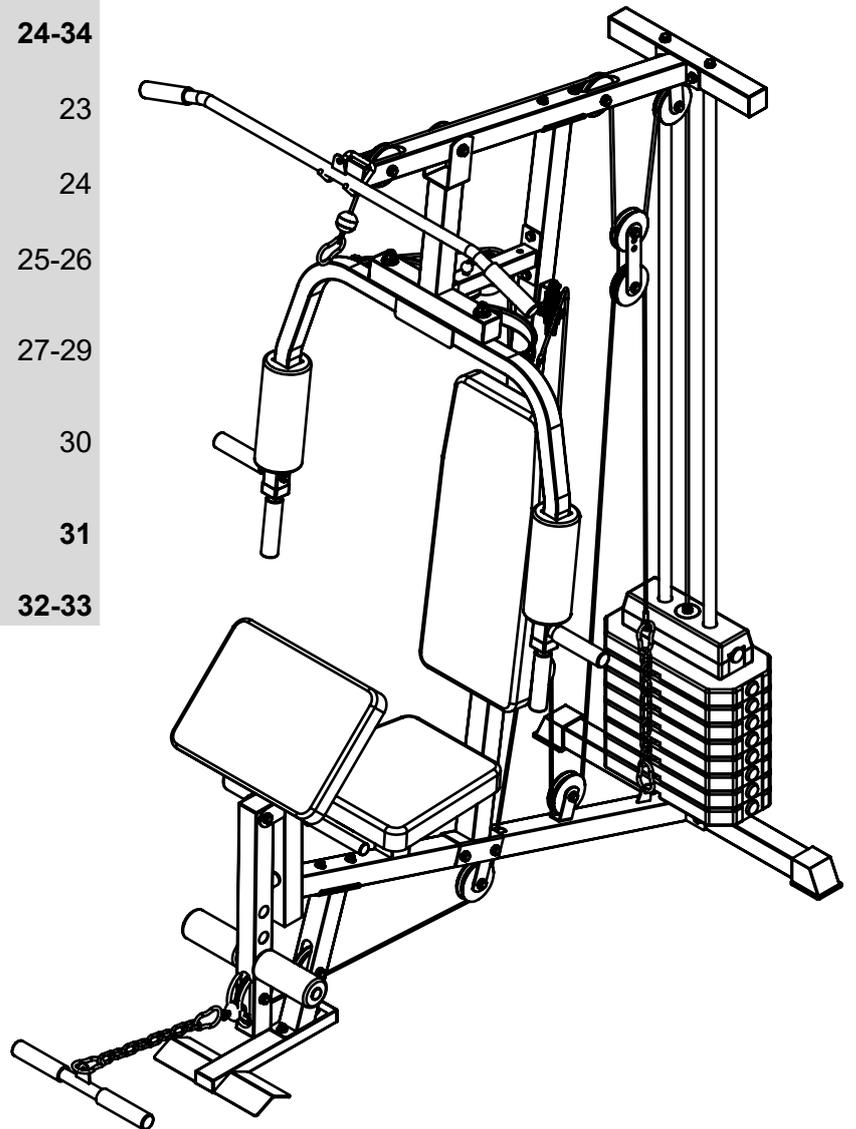


42 x 5



Contents

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



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

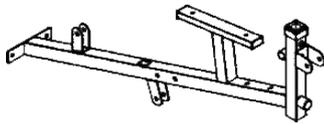


Warning: Before beginning any exercise program, consult your Doctor. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You **MUST** read all instructions before using any fitness equipment. Argos and its associates assumes no responsibility for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

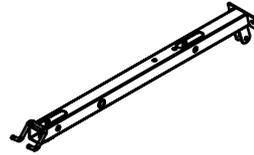
Components - Parts

Please check you have all parts listed below

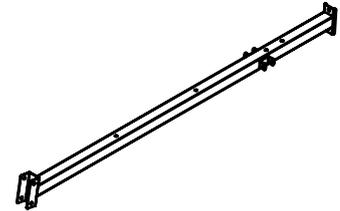
Note: Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting Argos regarding any missing components.
The total mass of the product is 74 kg.



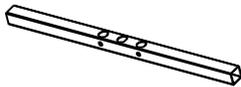
1. Base frame × 1



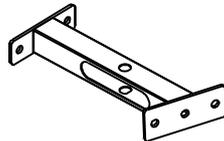
2. Upper frame × 1



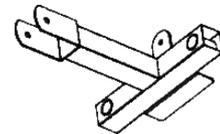
3. Vertical frame × 1



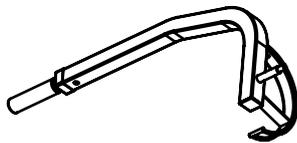
4. Rear stabilizer × 1



5. Front support × 1



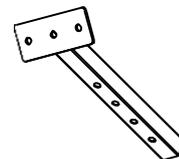
6. Front press base × 1



7. Right butterfly × 1



8. Left butterfly × 1



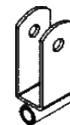
9. Preacher pad support × 1



10. Floating pulley bracket × 2



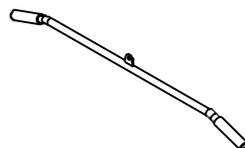
11. Angle double pulley bracket × 1



12. Swivel pulley bracket × 2



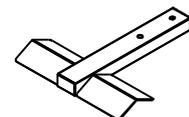
13. Select rod × 1



14. Lat bar × 1



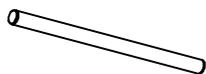
15. Leg developer × 1



16. Front stabilizer × 1

Components - Parts

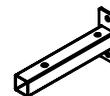
Please check you have all parts listed below



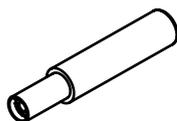
17. Foam roller tube × 2



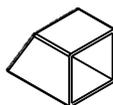
18. Guide rod × 2



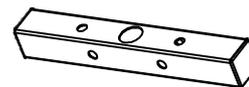
19. Bracing tube X1



20. handrail-X2



21. Rear stabilizer end cap × 2



22. Rear beam-1



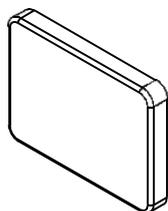
23. Pull bar × 1



24. Backrest pad × 1



25. Seat pad × 1



26. Preacher pad × 1



27. Metal sleeve ϕ 18x2



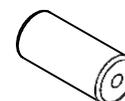
28. Metal sleeve ϕ 25x4



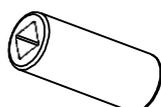
29. ϕ 61mm Rubber bumper × 2



30. Lock knob × 1



31. ϕ 60mm Foam roller × 4



32. ϕ 100mm Foam roller × 2



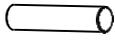
33. ϕ 90mm Pulley × 12



34. Plate support ϕ 55 × 1

Components - Parts

Please check you have all parts listed below



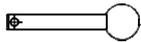
35. Pin X2
φ 10X55



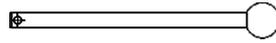
36. Cover ring X1
φ 40X3



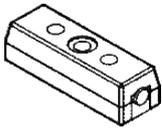
37. Pulley bushing φ16x8



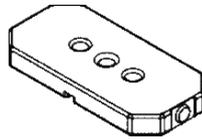
38. Seated press lock
pin × 1 φ 10X60



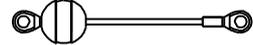
39. Weight select pin
× 1 φ 10X140



41. 4.5KG Select
plate × 1



42. 4.5KG Weight
plate × 9



43. 4030 mm Lower
cable × 1



44. 3020mm Upper
cable × 1

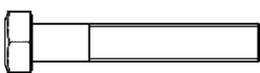
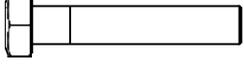
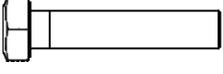
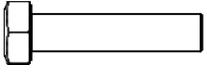
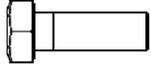
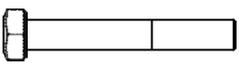
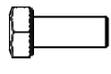
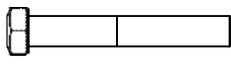
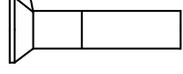
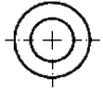
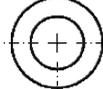
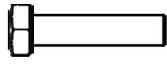
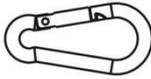
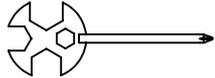


45. 2250mm Butterfly
cable × 1

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	
	M10x65 Boltx10		M10x70 Boltx 6		M10x60 Boltx2
52		53			
	M10x75 Boltx1		M10x40 Boltx9		
55		56		57	
	M10x25 Boltx6		M8x60 Boltx2		M8x20 Boltx2
58		59		60	
	M12x85 Long boltx1		M10x40 Boltx2		Phi 8 Washerx6
61		62		63	
	Phi 10 Washerx64		Phi 12 Washerx4		M10 Nutx30
64		65		66	
	M12 Nutx3		Joint chain x 2		M8x45 Bolt x2
67		68			
	6# Clip hook x 5		spannerx1		

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).

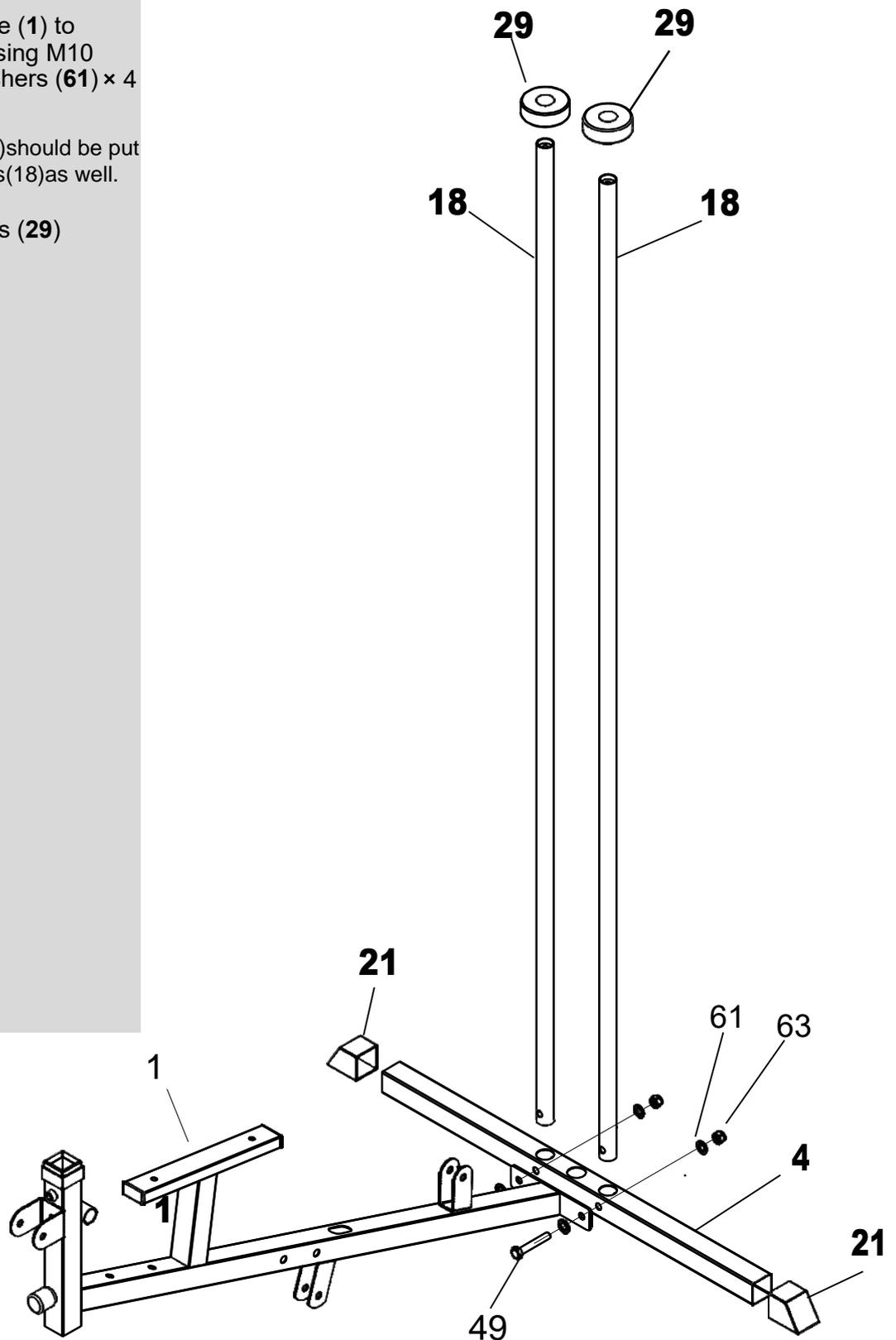
Align the holes.

Attach rear of the base frame (1) to the Rear stabilizer (4). Fix using M10 x65bolts (49) x 2, Φ 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.

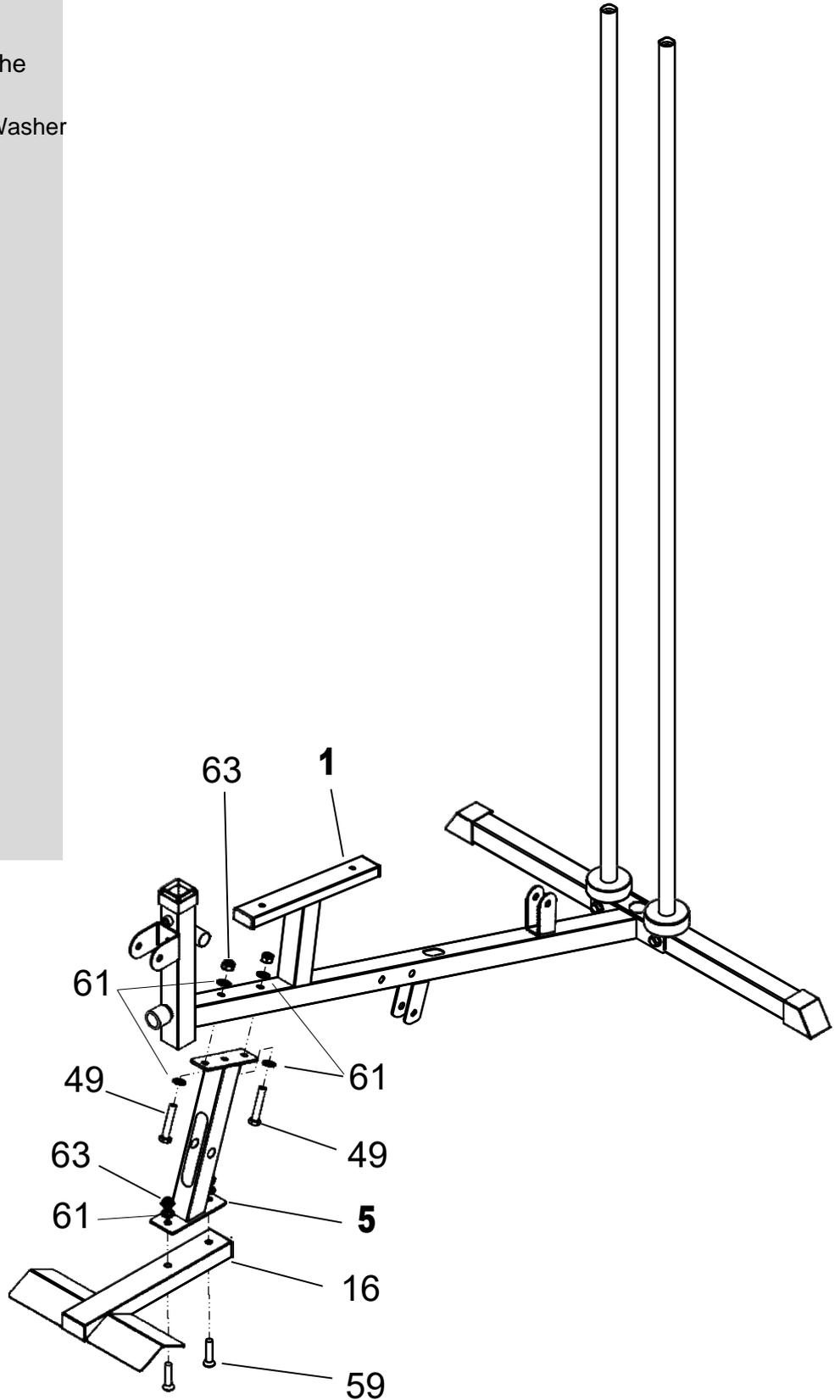
Slide 61mm Rubber bumpers (29) down onto Guide rods (18).



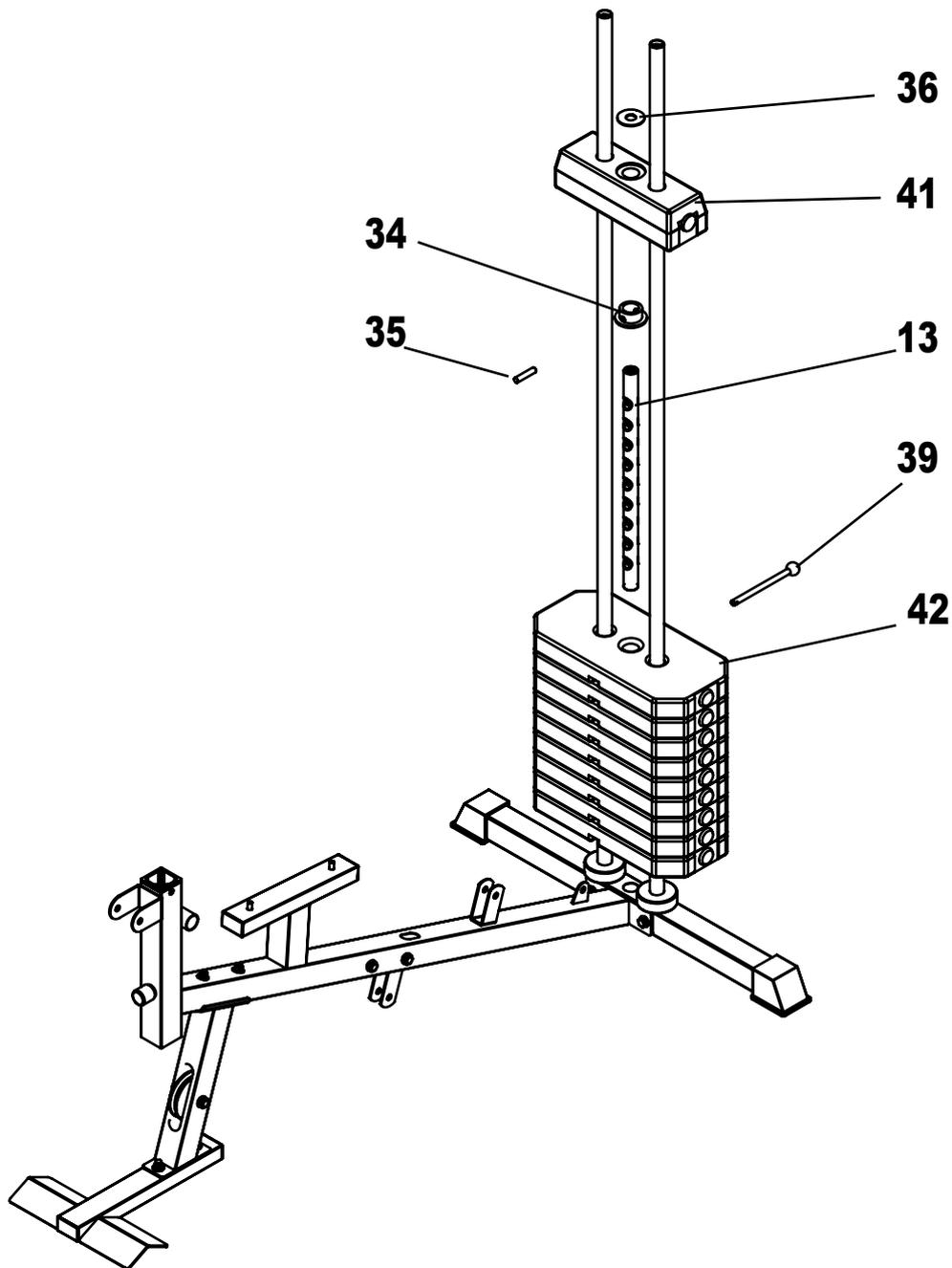
Assembly instructions

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) .

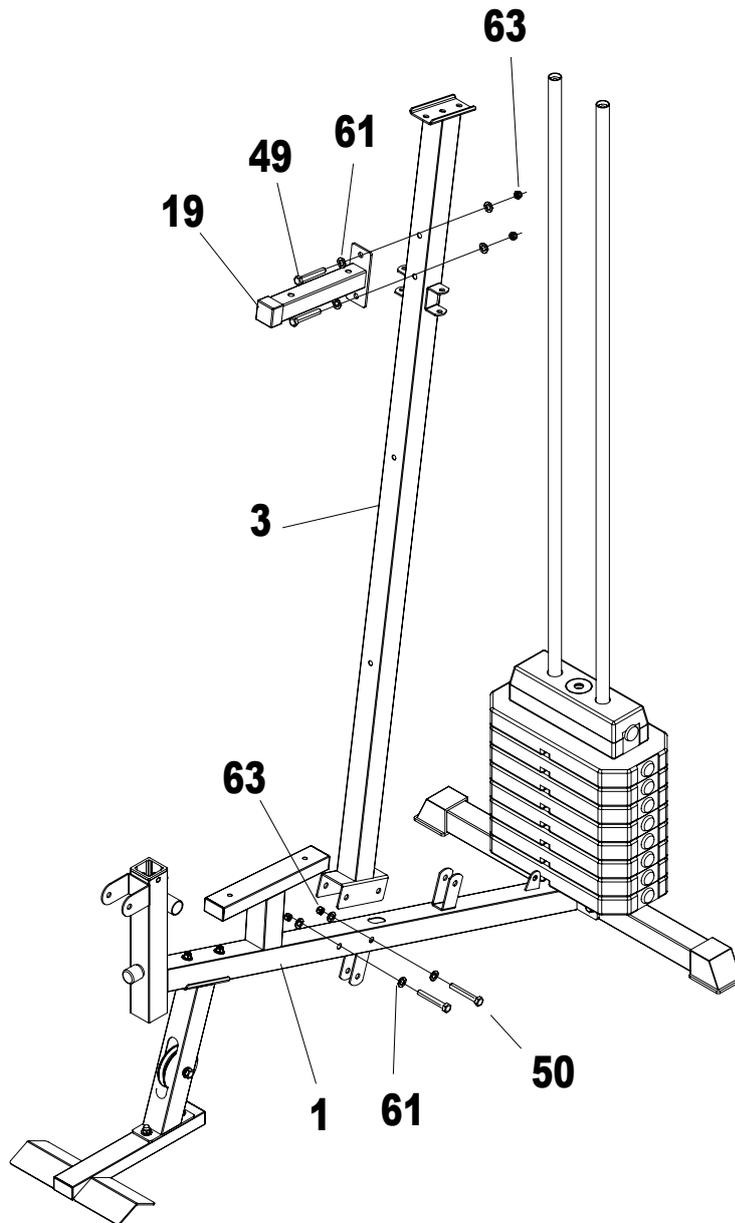
Put the Cover ring(36) on the top of the Select plate(41).

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).

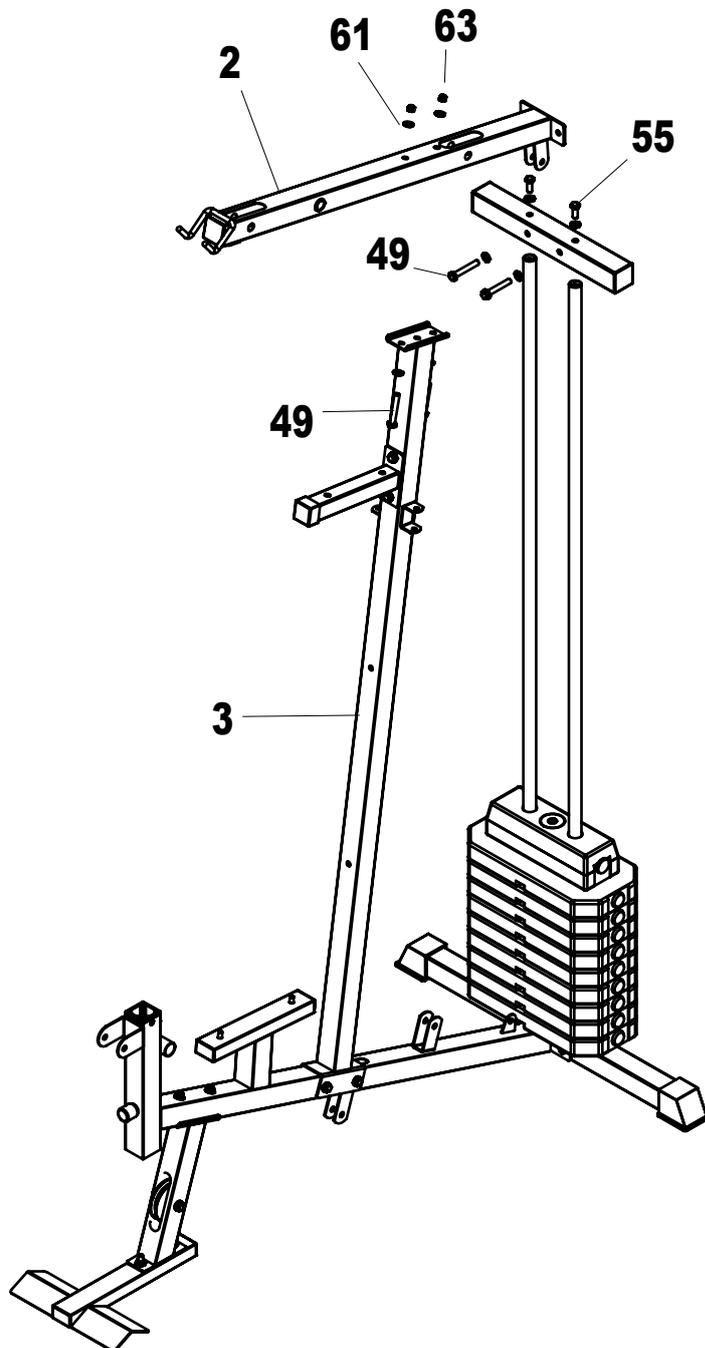
Assembly instructions



Step 4

Attach the Vertical frame (3) to the Base frame (1). Fix using M10×70 bolts (50)x2, M10 Washers (61) x4, and M10 Nuts (63)x2, M10×65 bolts (49)x2, M10 Washers (61) x4, and M10 Nuts (63) x2, Fully tighten bolts.

Assembly instructions



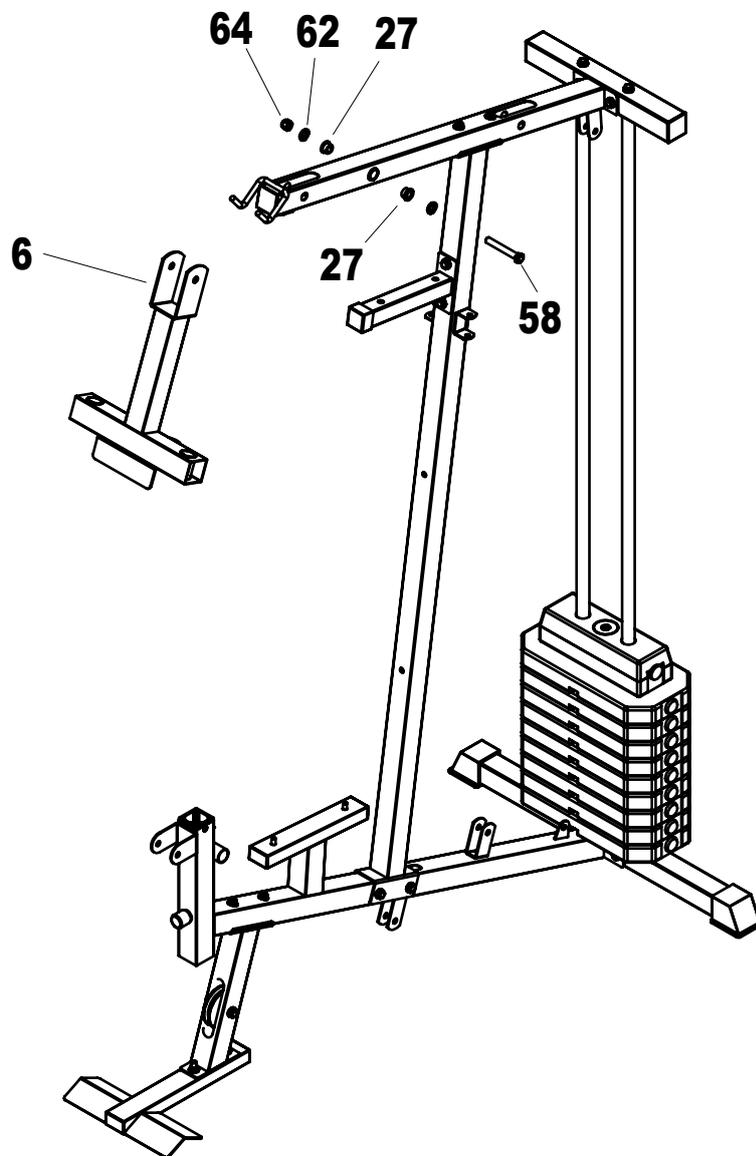
Step 5

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

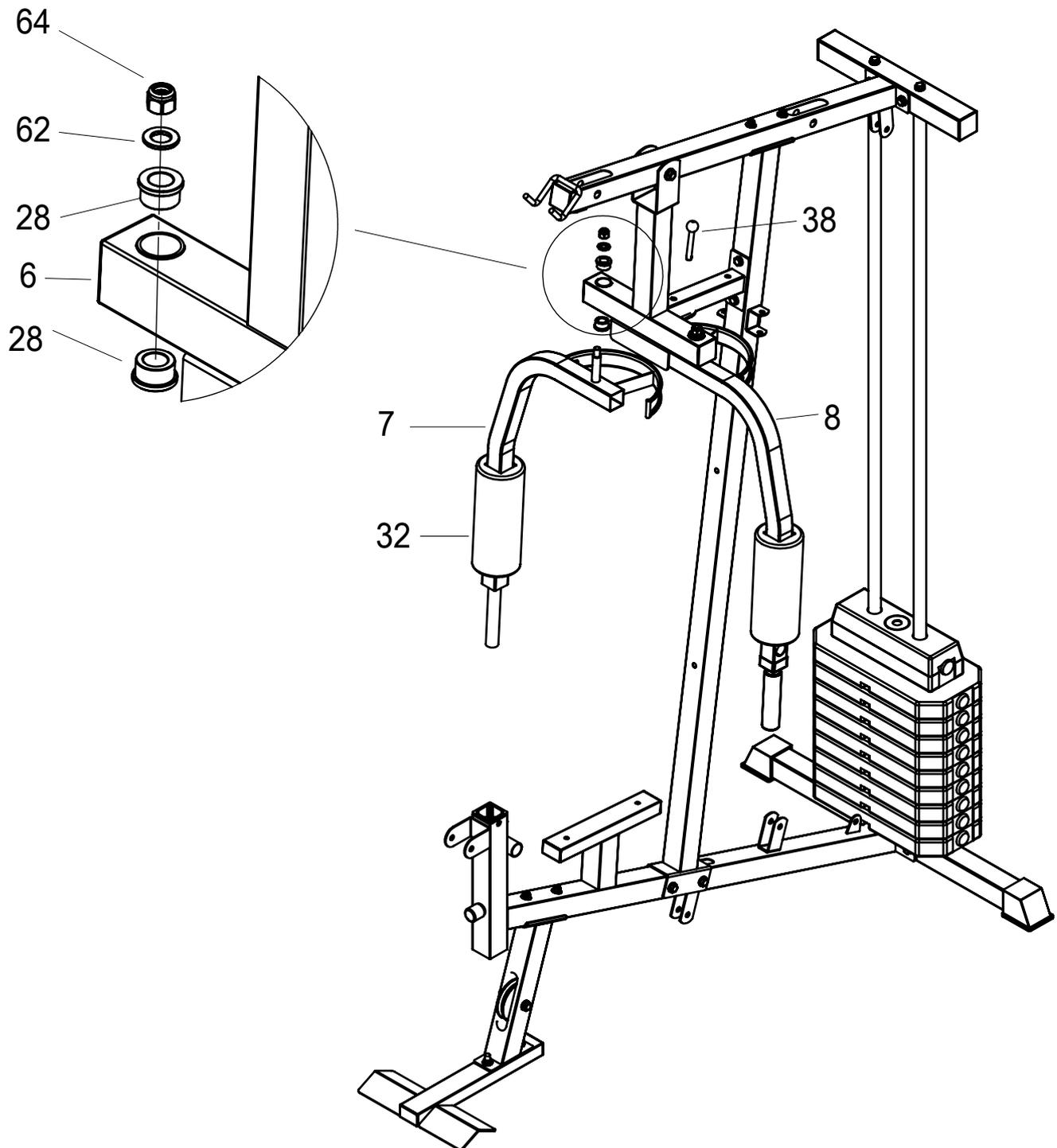


Step 6

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.

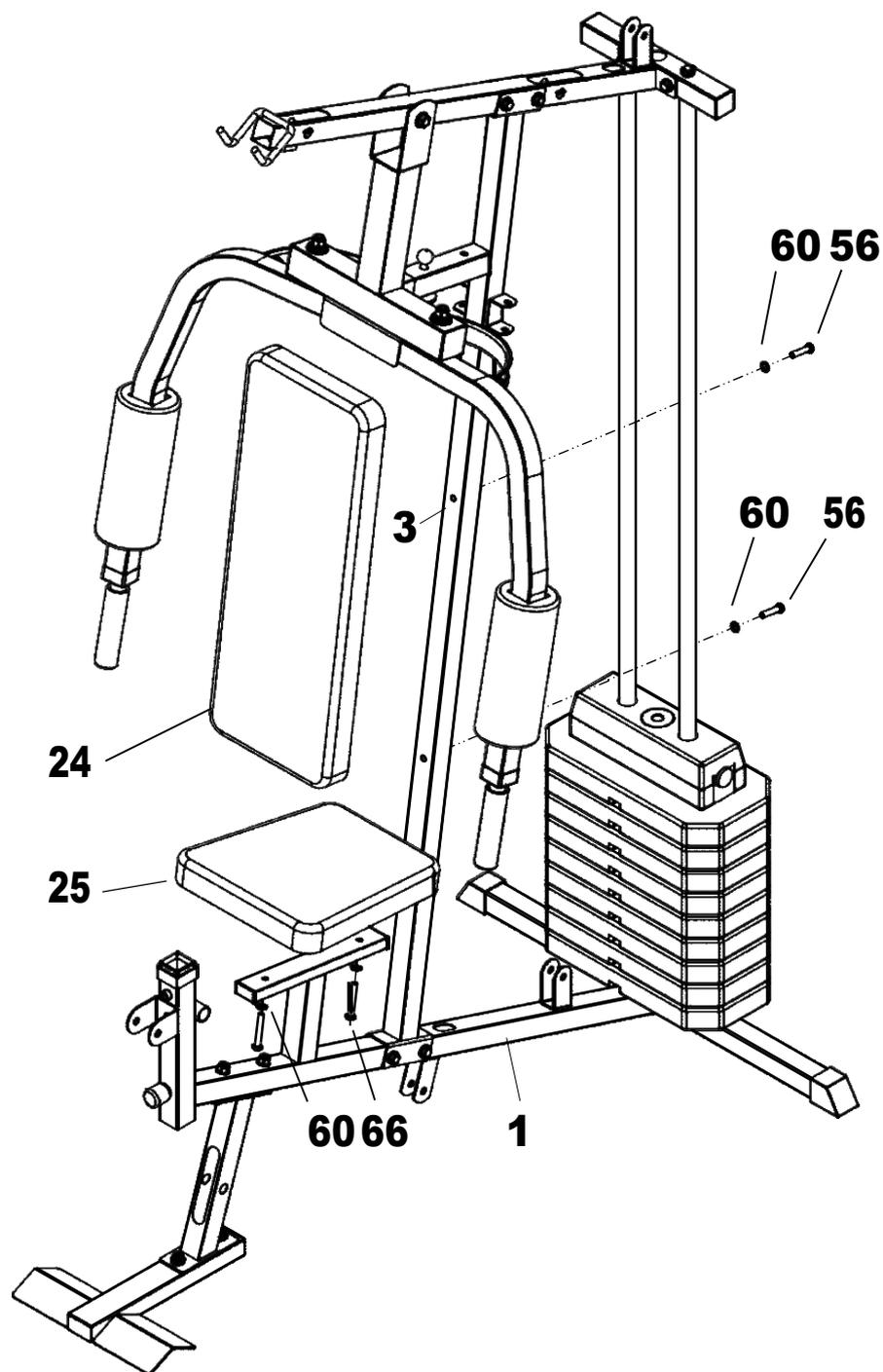
Assembly instructions



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

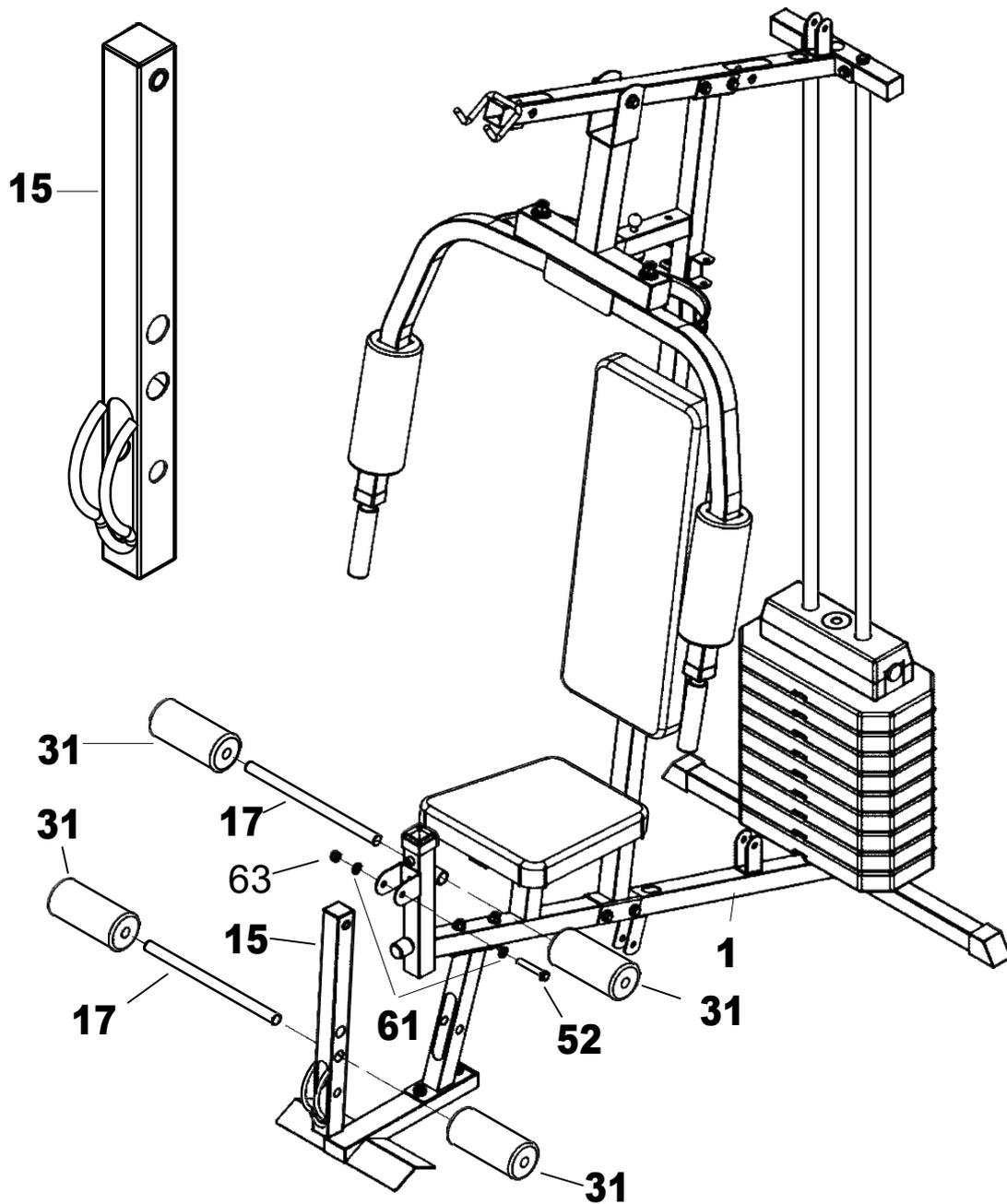


Step 8

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



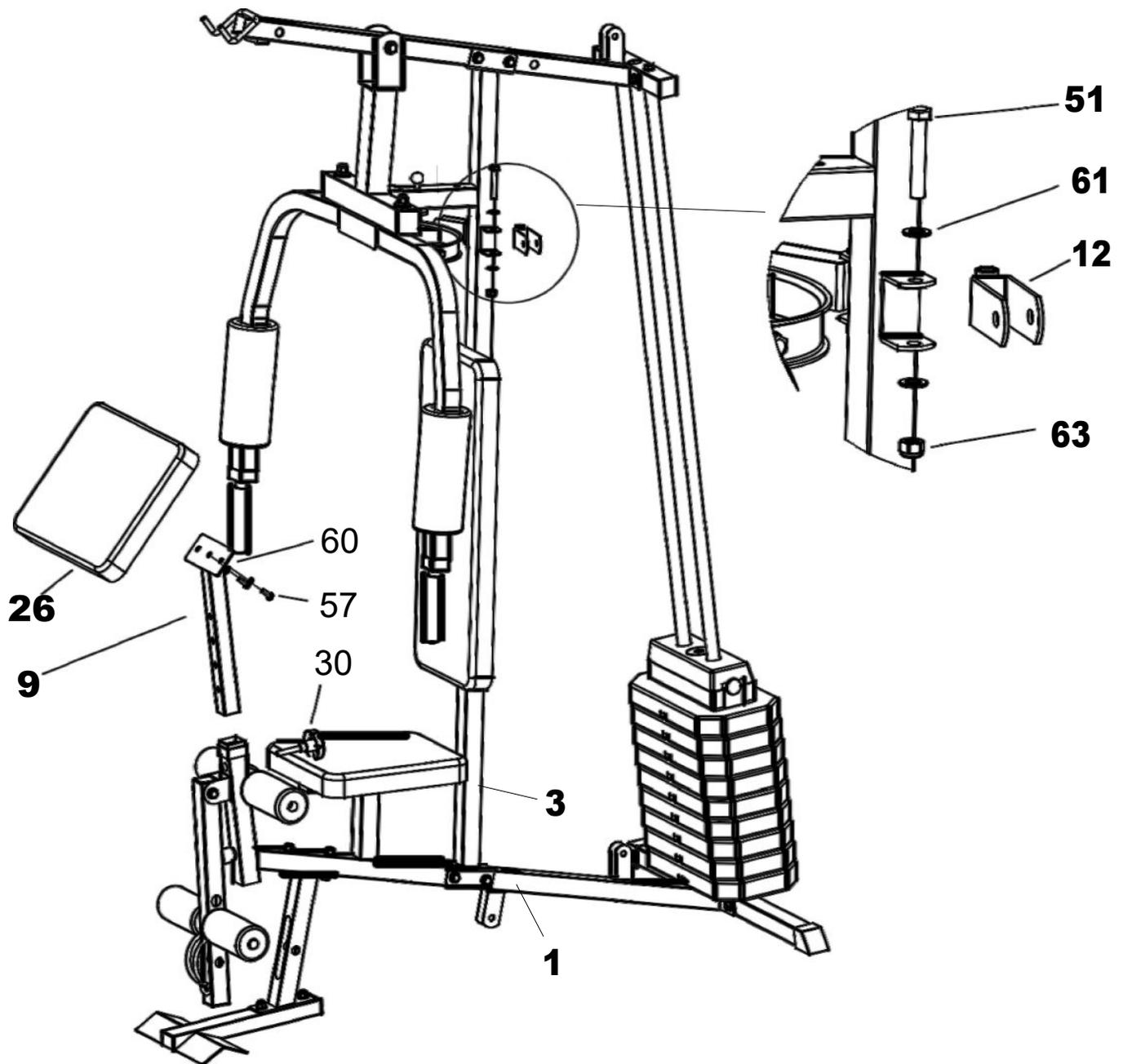
Step 9

Slide the Foam roller tubes (**17**) half way into the holes on the Base frame (**1**) and Leg developer (**15**).

Push 4 × 60mm Foam rollers (**31**) onto each side of the Foam roller tubes (**17**).

Attach the Leg developer (**15**) to the Base frame(**1**) using M10 bolts (**52**)x1. Washers (**61**)x2 . and M10 Nuts (**63**)x1 .

Assembly instructions



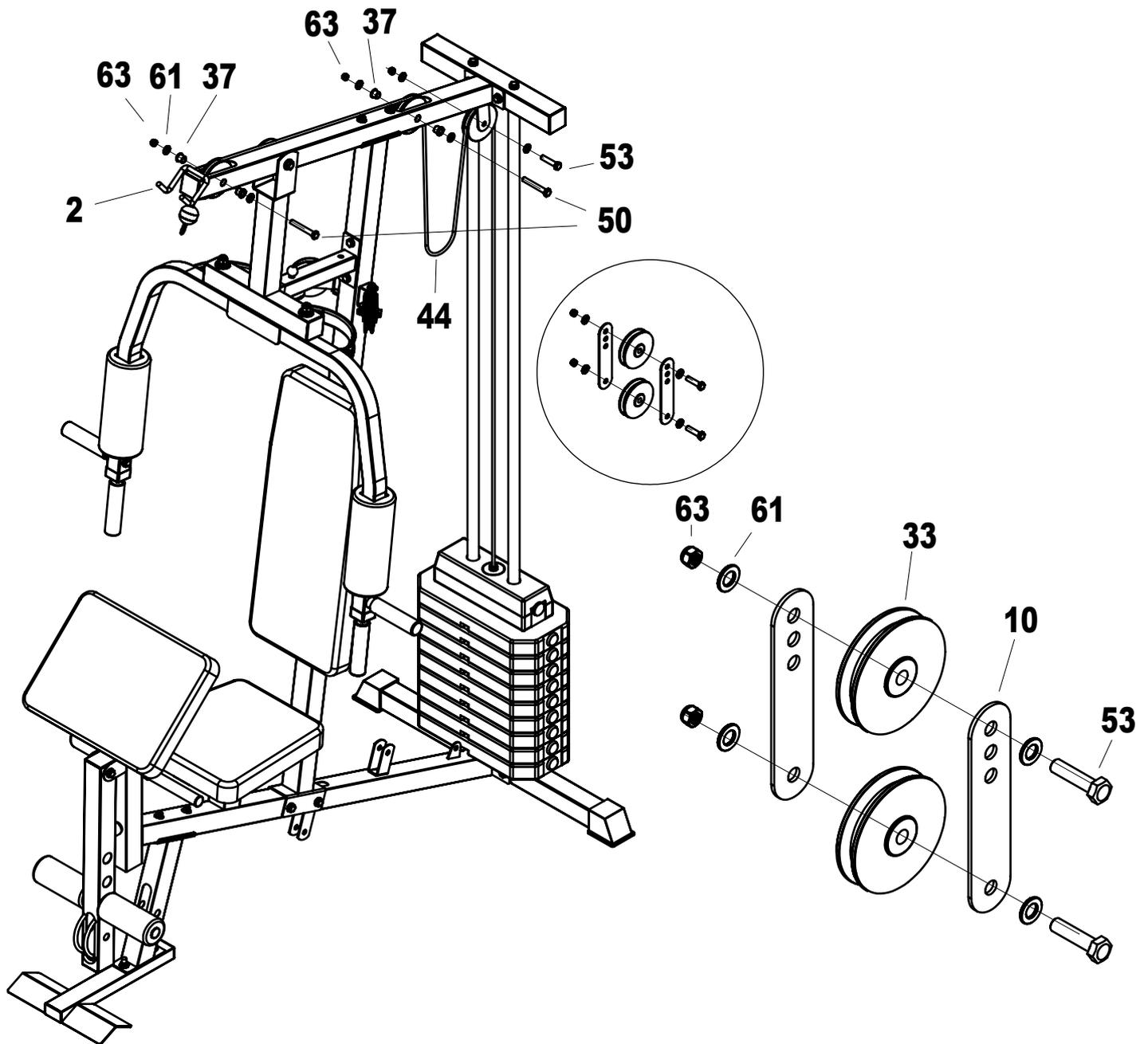
Step 10

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 1st pulley (33) using M10 × 70mm Bolt (50)×1. M10 Washer(61)×2. and M10 Nut (63)×1.

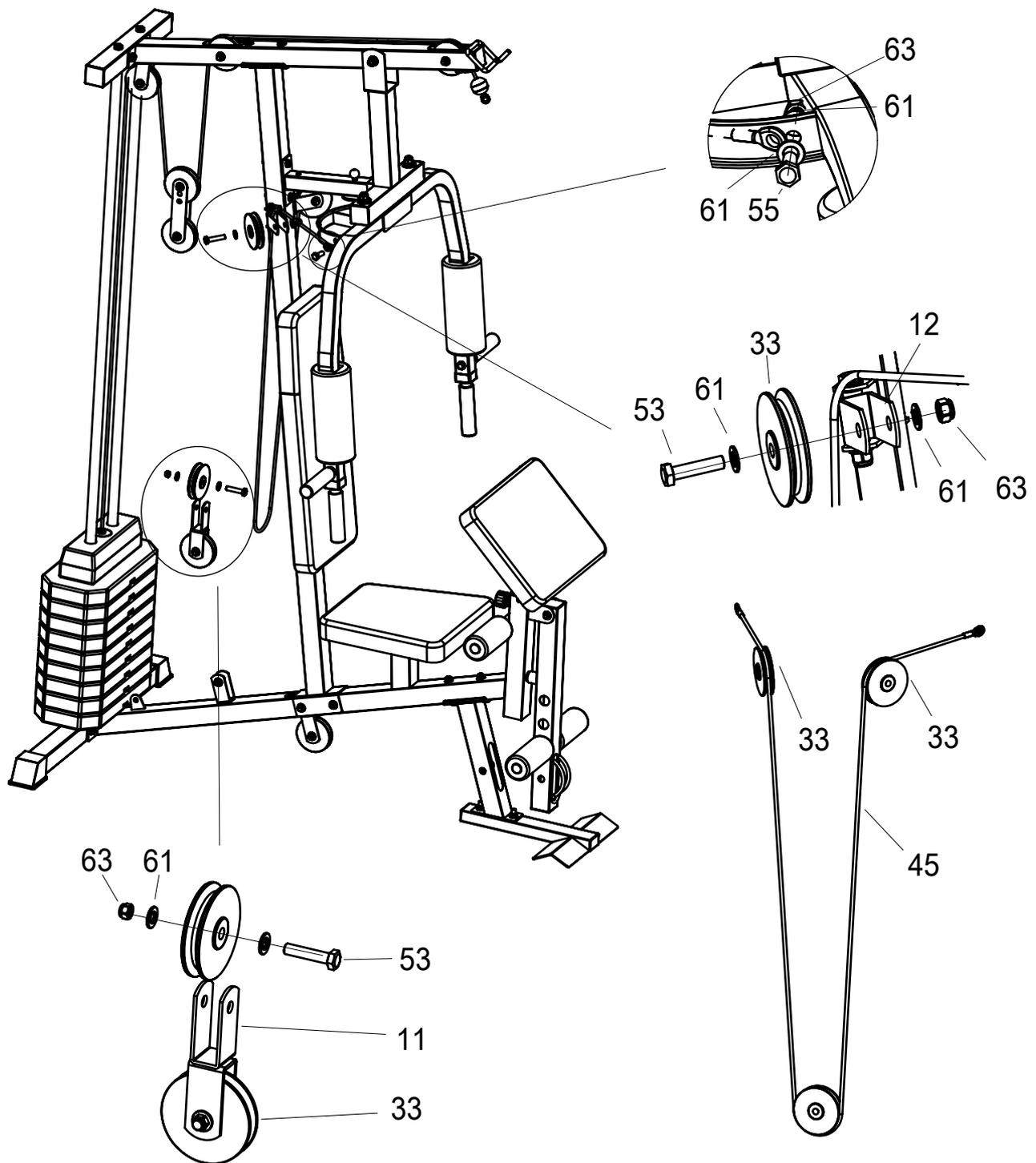
Repeat procedure for 2nd Pulley, feeding cable down though opening in Upper frame (2).

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

Attach 4th 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



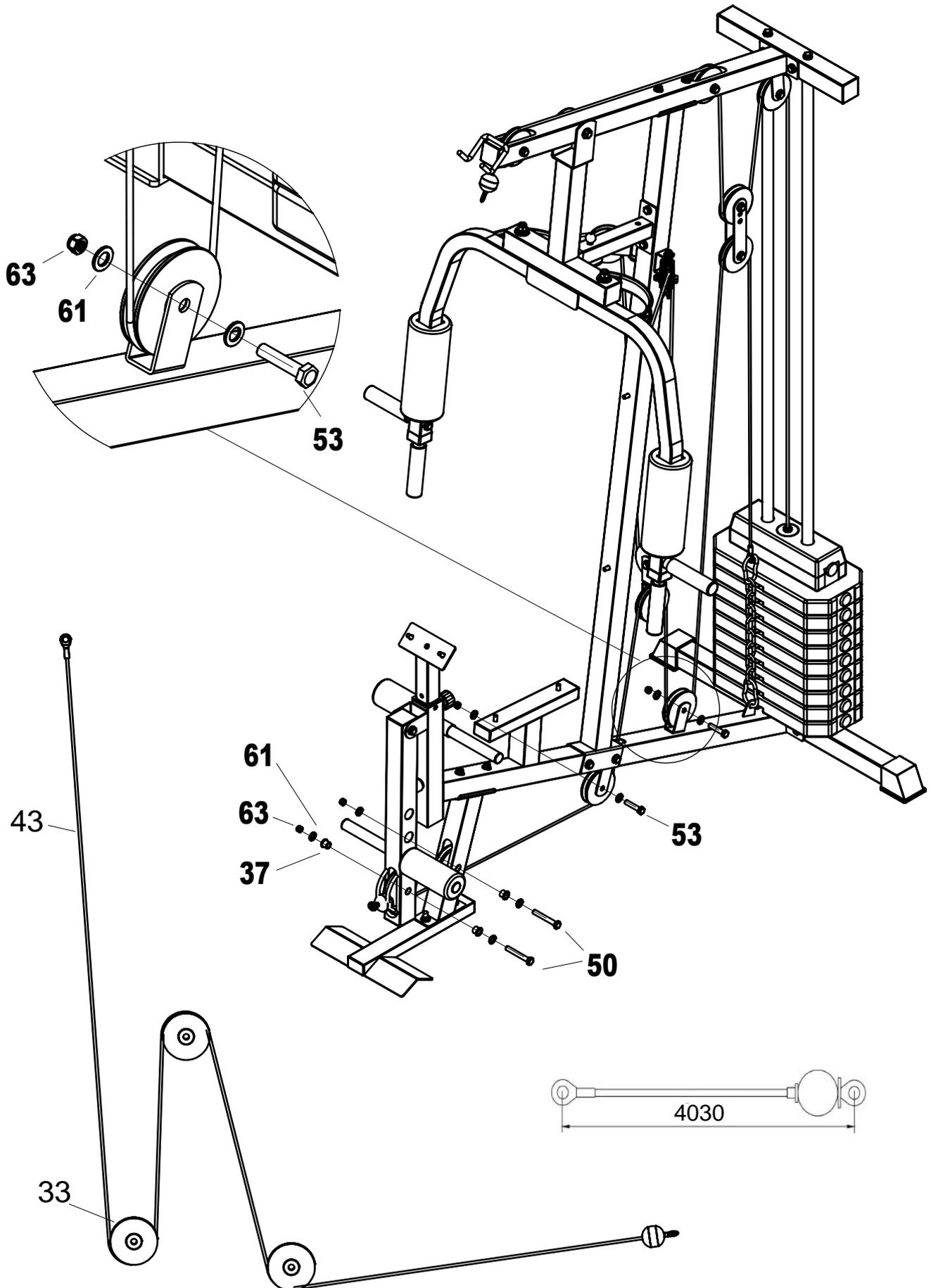
Step 12

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 1st Pulley (33) using M10 bolt (50)X1. **M10 Washer(61)** and M10 Nut (63)X1.

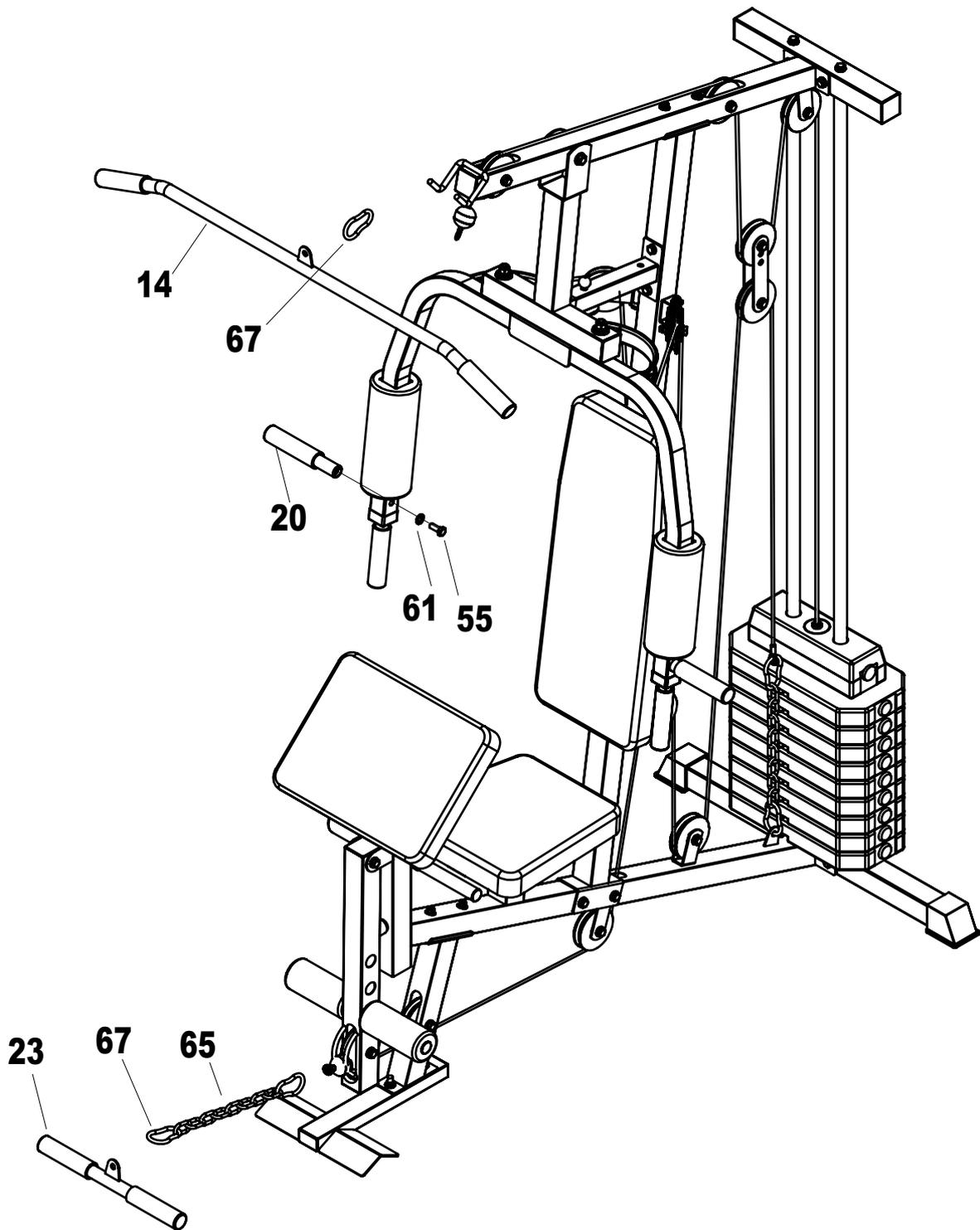
Repeat procedure for 2nd and 3rd Pulley's, feeding cable through opening's in the Leg developer holder (15) and Front support (5).

Place 4th 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 5th 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



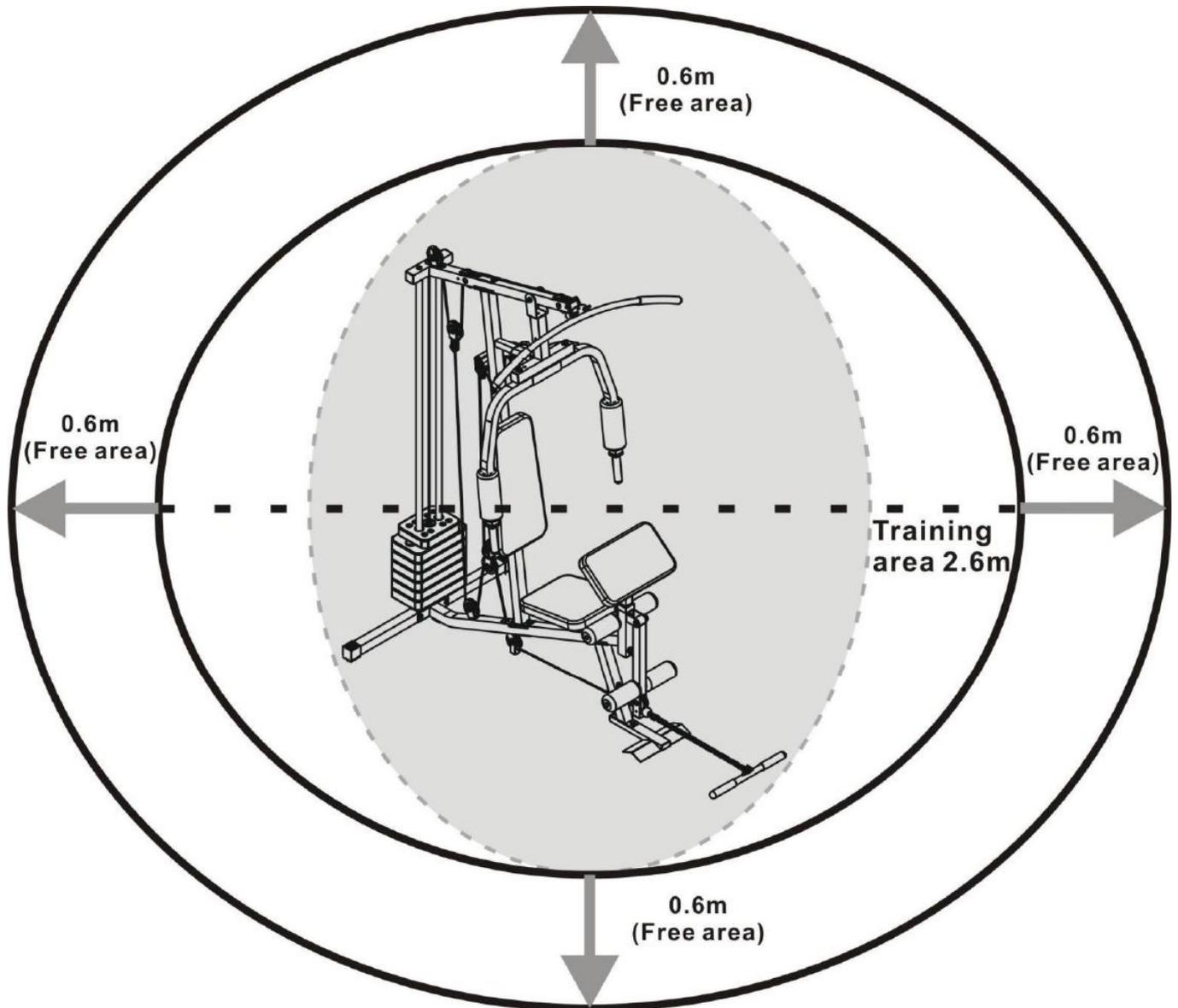
Step 14

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.

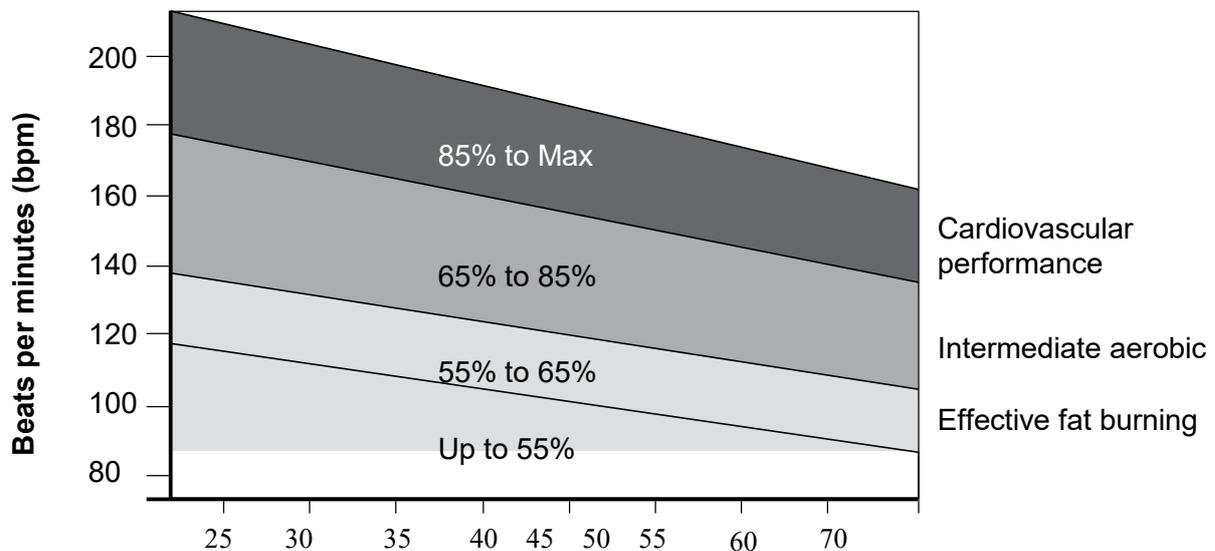
Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone; however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace.

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.

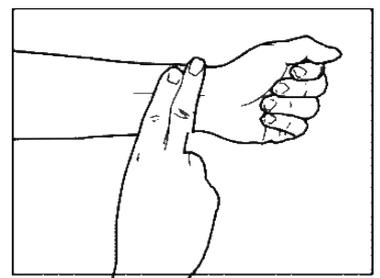
Exercise intensity

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

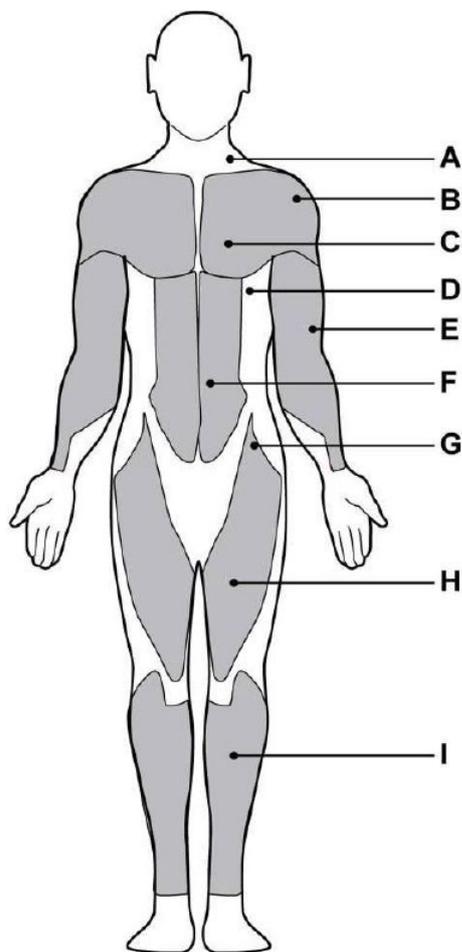
Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs or buttocks, for example).

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.

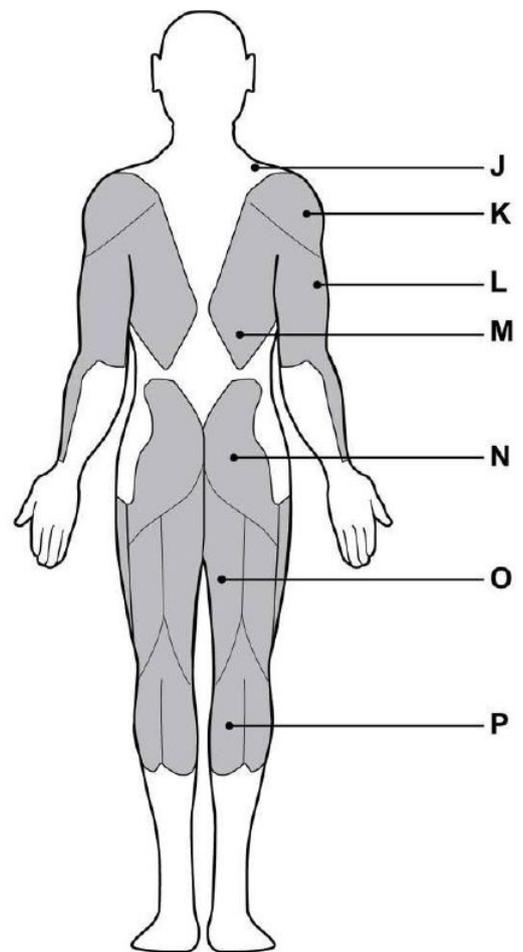
Targeted Muscle Groups

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



Front

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



Back

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| J: Trapezius | N: Gluteals |
| K: Posterior Deltoid | O: Hamstrings |
| L: Triceps | P: Gastrocnemius |
| M: 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

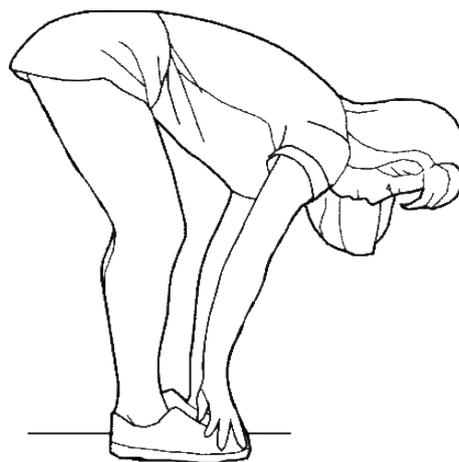
To maintain or improve your condition, plan three workouts each week with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your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

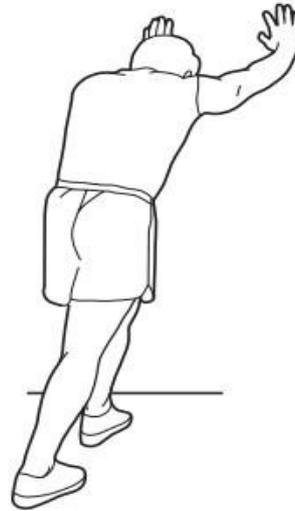
Calf / Achilles stretch

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.



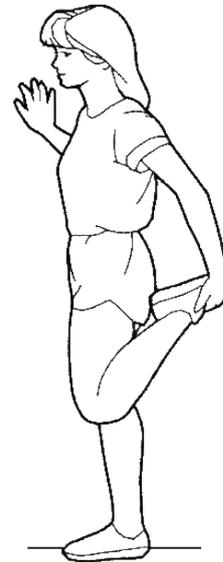
Quadriceps stretch

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

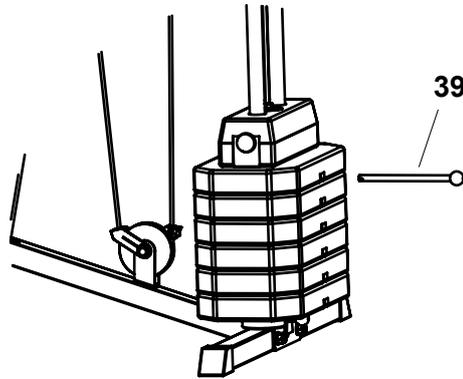
Intermediate: 20 Reps with light weights

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



Exercise Information

Home gym adjustment



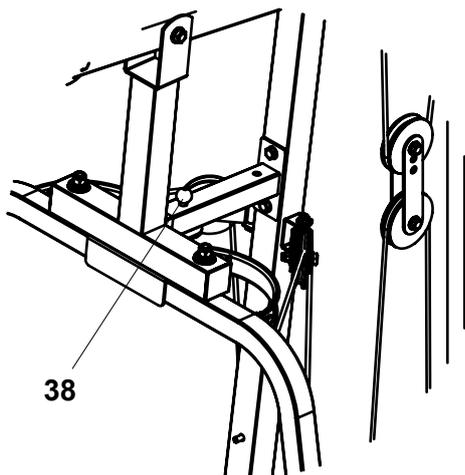
When using: Select the desired training weight by inserting the Weight select pin (39) into the deep grooves under the Weight plates and into the Select rod.

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 ϕ 25	8	ES405-T23	60.	ϕ 8 Washer	6	As60
49.	M10×65 Bolt.....	10	As49	61.	ϕ 10 Washe	66	As61
50.	M10×70 Bolt	6	As50	62.	ϕ 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