**IT: MANUALE D'USO****EN: ASSEMBLY INSTRUCTION**

*Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 Kg (264lbs).

*Il peso massimo dell'utente è di 120 Kg (264lbs).

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

EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.



MESSAGGIO IMPORTANTE
ATTENZIONE - SI PREGA DI LEGGERE

RICHIESTO L'ASSEMBLAGGIO DA ADULTI
RISCHIO DI SOFFOCAMENTO Parti di piccole dimensioni.
NON per bambini sotto i 3 anni di età.

AVVERTIMENTO:

Sebbene venga fatto ogni tentativo per garantire il massimo livello di protezione a tutte le attrezzature, non possiamo garantire di non incorrere in lesioni. L'utente si assume tutti i rischi di incorrere in lesioni dovuti all'uso. Tutta la nostra merce viene venduta a queste condizioni, a cui nessun rappresentante dell'azienda può rinunciare o modificare.

INFORMAZIONI DI SICUREZZA

IMPORTANTE: leggere interamente prima del montaggio o dell'uso.

Questa attrezzatura sportiva è costruita per ottenere una sicurezza ottimale. Tuttavia, alcune precauzioni devono essere applicate ogni volta che si utilizza un'attrezzatura sportiva. Assicurarsi di leggere interamente il manuale prima di montare, mettere in funzione o utilizzare questa attrezzatura, e osservare le seguenti precauzioni di sicurezza.

Avvertenze per l'assemblaggio

- Assicurarsi di disporre di tutte le parti e gli utensili elencati.
- Rimuovere tutti i raccordi dai sacchetti di plastica e separarli nei rispettivi gruppi.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dalle aree di lavoro, le parti di piccole dimensioni possono causare il soffocamento se ingerite.
- Assicurarsi di avere spazio sufficiente per disporre le parti prima di iniziare il montaggio.
- Il montaggio di questa attrezzatura viene eseguito al meglio da 2 persone insieme.
- Assemblare l'attrezzatura il più vicino possibile alla sua posizione finale (nella stessa stanza).
- L'attrezzatura indipendente deve essere installata su una base stabile e in piano.
- Smaltire tutti gli imballaggi con attenzione e responsabilità.

Avvertenze per l'uso

- Questa attrezzatura sportiva è realizzata per allenarsi in un ambiente privato. Utilizzare l'attrezzatura solo per l'uso previsto.
- **NON** apportare modifiche all'attrezzatura che possano comprometterne la sicurezza.
- **Avvertenza! Le persone incinte o con lesioni fisiche preesistenti non dovrebbero mai utilizzare l'attrezzatura sportiva senza previa consultazione con un medico di fiducia.**
- Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la vostra salute.
INTERROMPERE l'esercizio se si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE IL MEDICO** prima di continuare con il programma di allenamento.
- Adattare sempre il vostro stile di allenamento al vostro livello di forma fisica e al vostro stato di salute.
- Prima di ogni sessione di allenamento, controllare il corretto funzionamento e la sicurezza dell'attrezzatura.
- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia installata correttamente e che tutti i dispositivi di sicurezza siano funzionanti! Danni o alterazioni al

prodotto risultanti da modifiche ne invalideranno la garanzia. Per problemi derivanti dalla modifica o da altre limitazioni, il venditore non è ritenuto responsabile.

- Eventuali danni devono essere segnalati al venditore immediatamente dopo la consegna e prima dell'uso o dell'installazione. I reclami pervenuti successivamente non verranno presi in considerazione.
- Utilizzare solo utensili adatti per il montaggio.
- L'installazione deve essere eseguita SOLO da adulti. I bambini non dovrebbero essere presenti nelle immediate vicinanze dell'area di lavoro in cui si svolgono le operazioni di assemblaggio.
- Assicurarsi che tutti i raccordi siano montati saldamente prima di lasciare che il prodotto venga utilizzato.
- Controllare tutti i raccordi a intervalli regolari per danni, componenti allentati e altri fattori che possono portare a un allentamento della sicurezza.
- Non lasciare i bambini incustoditi sulla panca pesi! Non è un giocattolo! Chiedere loro di non giocare o arrampicarsi sull'attrezzatura.
- In caso di guasto durante l'uso o durante la manutenzione, interrompere l'uso dell'attrezzatura per evitare qualsiasi rischio di lesioni.
- I bambini o le persone con capacità fisiche o mentali ridotte, o coloro che non hanno familiarità con questa attrezzatura, non dovrebbero essere autorizzati a usare questa panca pesi!
- Tenere presente che questo manuale e le precauzioni di sicurezza possono solo focalizzare la vostra attenzione su eventuali pericoli. Quando si maneggia questo dispositivo è sempre necessario prestare attenzione e usare il buon senso.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per allenarsi, riscaldarsi sempre con esercizi di stretching.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controllare che dadi e bulloni siano stretti saldamente.
- Utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e in piano, con una cover protettiva per il pavimento o la moquette.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminata per rilevare danni e / o usura. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo, o se si sentono rumori insoliti dall'attrezzatura durante l'uso, FERMARSI! Non utilizzare l'attrezzatura fino a quando il problema non è stato risolto.
- Indossare indumenti adatti durante l'uso. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi esercizio o programma di allenamento dovrete consultare il vostro medico personale per verificare se necessitate di un esame fisico completo. Ciò è particolarmente importante se avete più di 35 anni, non vi siete mai allenati prima, siete incinta o soffrite di qualsiasi malattia.

PULIZIA E MANUTENZIONE

1. Esaminare regolarmente l'attrezzatura per rilevare eventuali danni da usura che potrebbero essersi verificati nel tempo.

Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene controllata regolarmente per rilevare danni e usura su cavi, pulegge e raccordi.

2. Lubrificare periodicamente le parti mobili con olio leggero per prevenire l'usura prematura.

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

4. L'attrezzatura può essere pulita utilizzando un panno morbido e umido. Non utilizzare solventi o detergenti abrasivi.

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

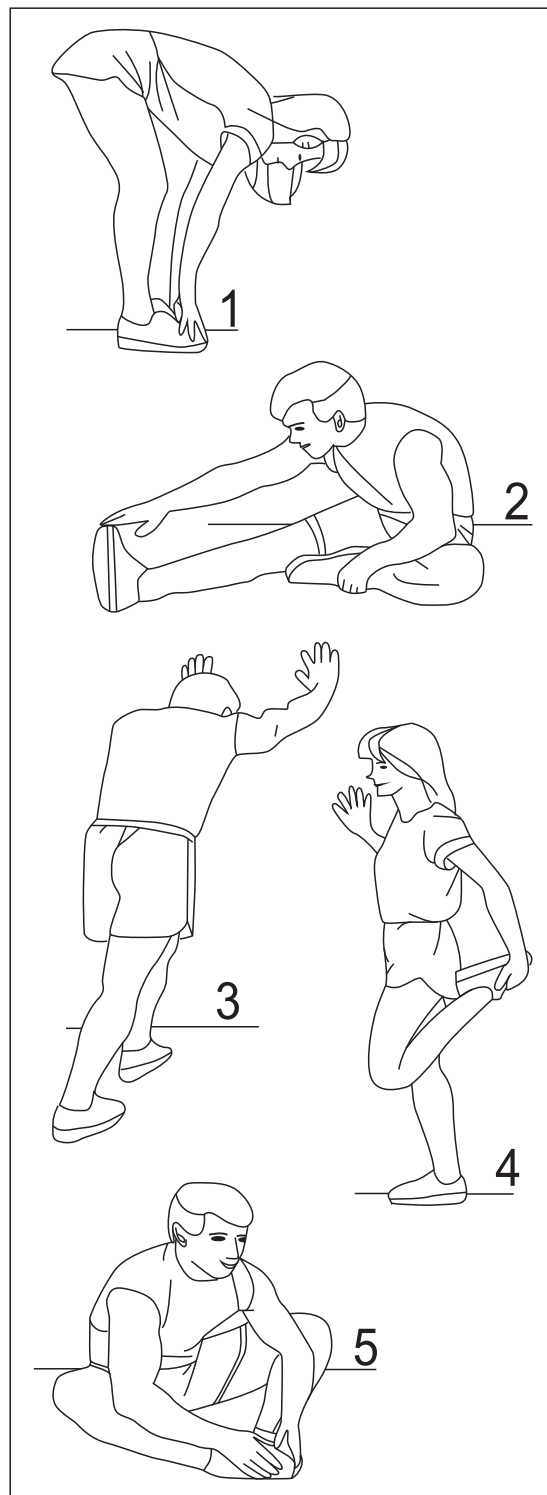
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.





IMPORTANT MESSAGE
WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED
CHOKING HAZARD Small Parts.
NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

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, note the following safety precautions.

Warning for assembly

- Ensure you have all the parts and tools listed.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting.

The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons.

- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Warning for using

- This exercise equipment is made for training in private environment. Only use the equipment for its intended use.
- **DO NOT** make any changes to the equipment which can affect the security of the product.
- **Warning! Pregnant or physically injured persons should never use the weight station without prior consultation with a doctor you trust.**
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- STOP exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Always adapt your training style to your personal fitness level and health.
- Before every training session, ensure you check the equipment for operation and safety.
- Before using, ensure the item is installed correctly and that all safety devices are functional! Damages or alterations to the product resulting from modification, will invalidate your warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible.

- Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and before use or installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must ONLY be carried out by adults. Children should not be present in the immediate environment where the assembly is taking place.
- Make sure all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Do not leave children unattended on the weight bench! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.
- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.
- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this weight bench!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard. Logical conclusions and care should always be practiced when handling this device.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, STOP! Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on 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 particular attention to components most susceptible to wear.

4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaners.

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

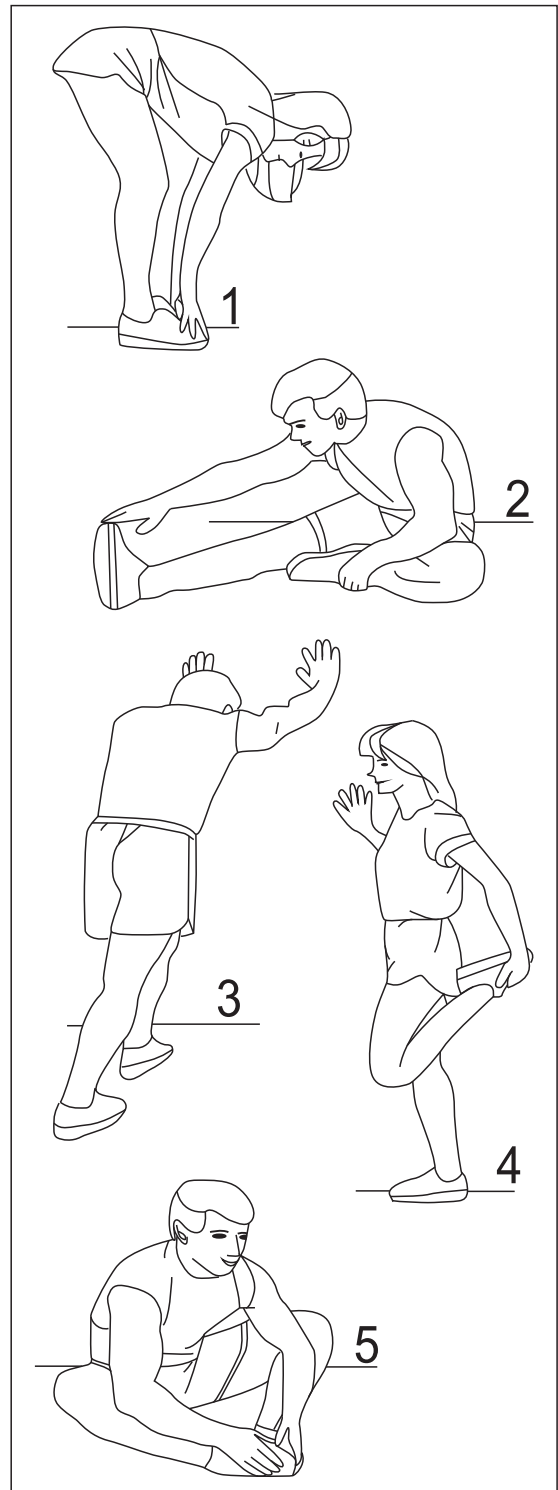
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch





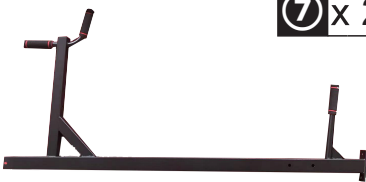












Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



PARTS

	① x 8		③ x 1		④ x 2
	⑥ x 1		⑦ x 2		⑧ x 1
	⑨ x 2		⑩ x 4		⑫ x 1
	⑬ x 2		⑭ x 2		⑯ x 2
	⑰ x 1		⑱ x 1		⑲ x 1
	⑳ x 1		㉓ x 2		

HARDWARE












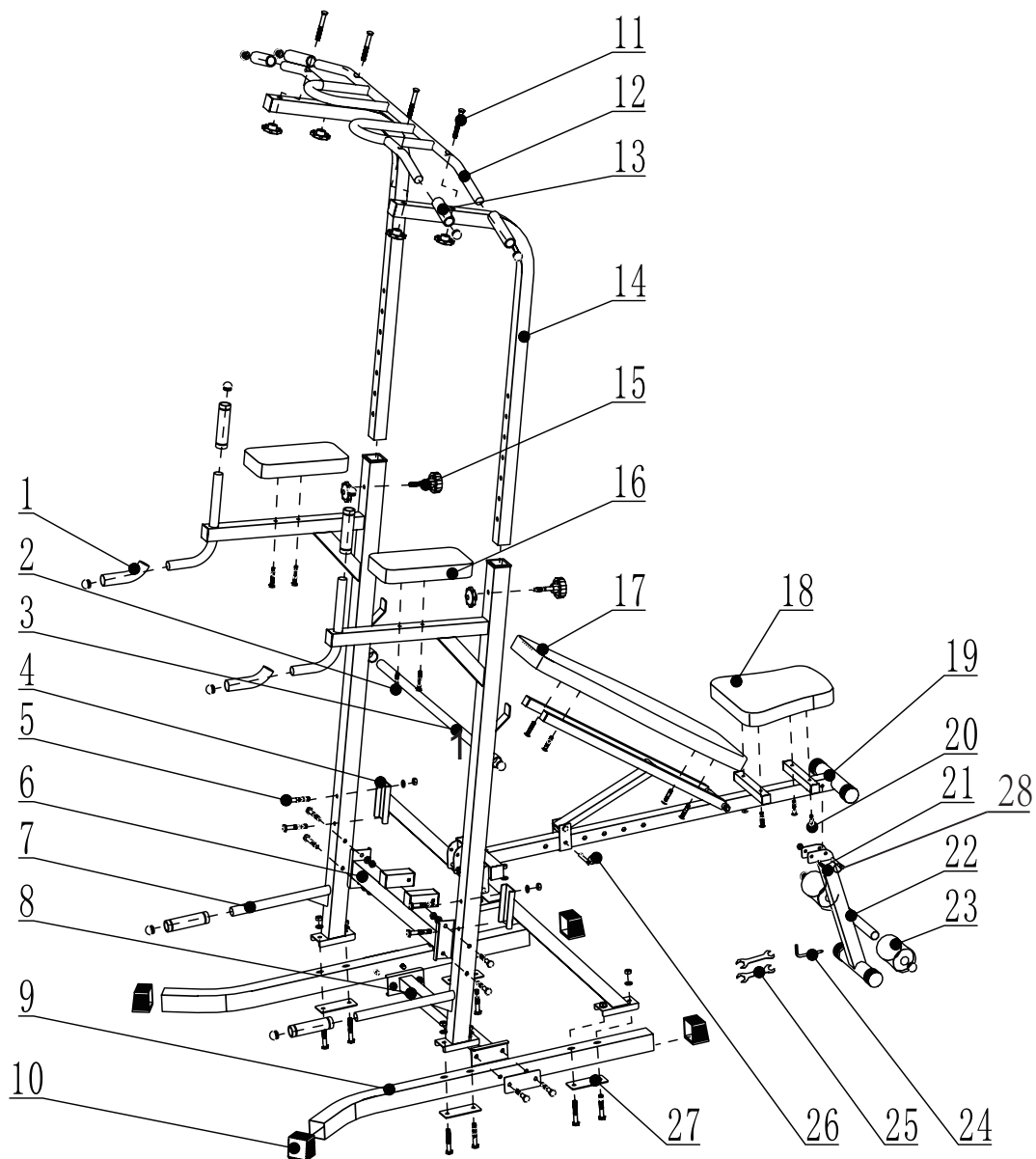
	② x 4 M8*50		⑤ x 20 M10*65		⑪ x 4 M8*70
	⑮ x 2 M10*55		⑳ x 8 M6*40		㉑ x 3 M8*55
	㉔ x 1		㉕ x 2		㉖ x 1 M10*65
	㉗ x 6		㉘ x 1 M8*60		

Diagramma di installazione



1, tubo in spugna, perno a testa circolare(8)
 2, bullone esagonale M8*50 (4)
 3, tubo di supporto (1)
 4, telaio di supporto (2)
 5, bullone esagonale M10*65 Dadi M10, cuscinetto piatto Ø10 (20)
 6, morsetti cuscinetto (1)
 7, telaio principale (2)
 8, connettore classico (1)
 9, tubo classico (2)

10, protezione piedini (4)
 11, bullone di supporto M10*80, manopola di fissaggio M10 (4)
 12, telaio maniglia superiore (1)
 13, tubo in spugna corto, perno a testa circolare (2)
 14, tubo colonna superiore (2)
 15, bullone con testa a iniezione M10*55, M10 Manopola di fissaggio (2)
 16, cuscinetto per gomiti (2)
 17, Plate pad (1)
 18, cushion (1)
 19, sushion frame(1)

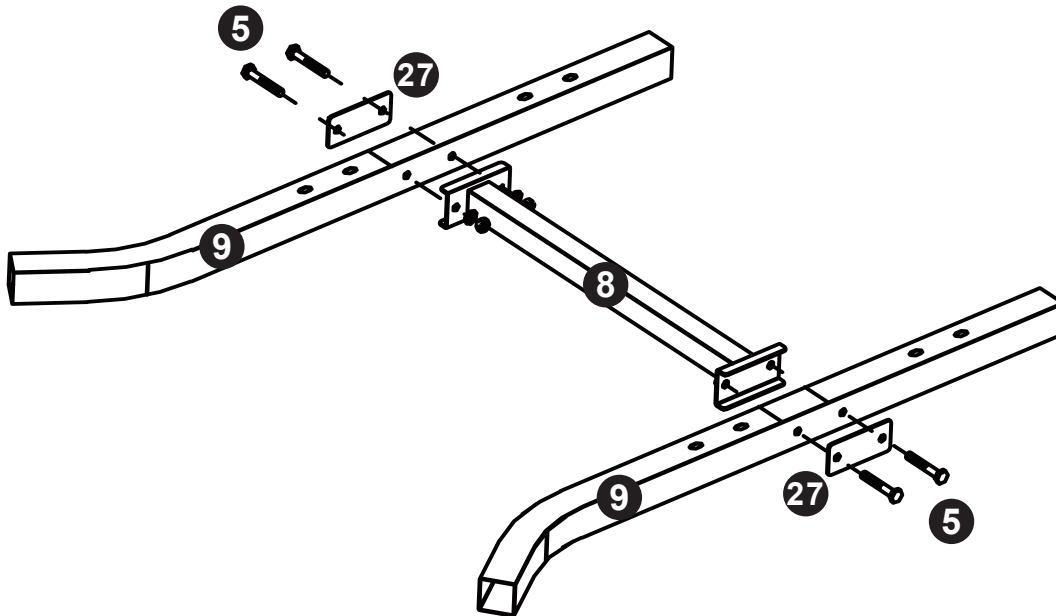
20, bulloni a testa circolare grande a croce M6*40(8)
 21, bulloni esagonali M8*55, dadi (3)
 22, telaio di supporto del cuscinetto (1)
 23, spugna poggiapiedi, perno a testa circolare (2)
 24, 5# chiave a brugola
 25, chiave inglese 14#-17# (2)
 26, leva M10*65 (1)
 27, connettore extra resistente (6)
 28, leva M8*60 (1)

step 1

Collegare il tubo (9) al connettore del telaio (8)
con il connettore (27).

Utilizzare viti a testa esagonale M10 * 65, dadi
M10, 10 rondelle piatte (5).

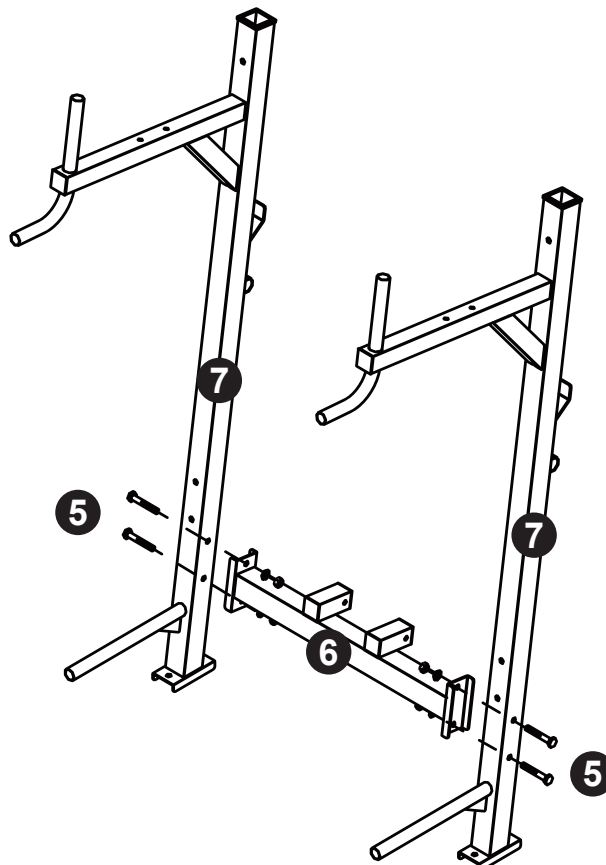
Fissare in sicurezza.



Step 2

Fissare il telaio principale (7) con i morsetti del
cuscinetto (6) utilizzando viti a testa esagonale
M10 * 65, dadi M10,
M10 cuscinetti piatti (5).

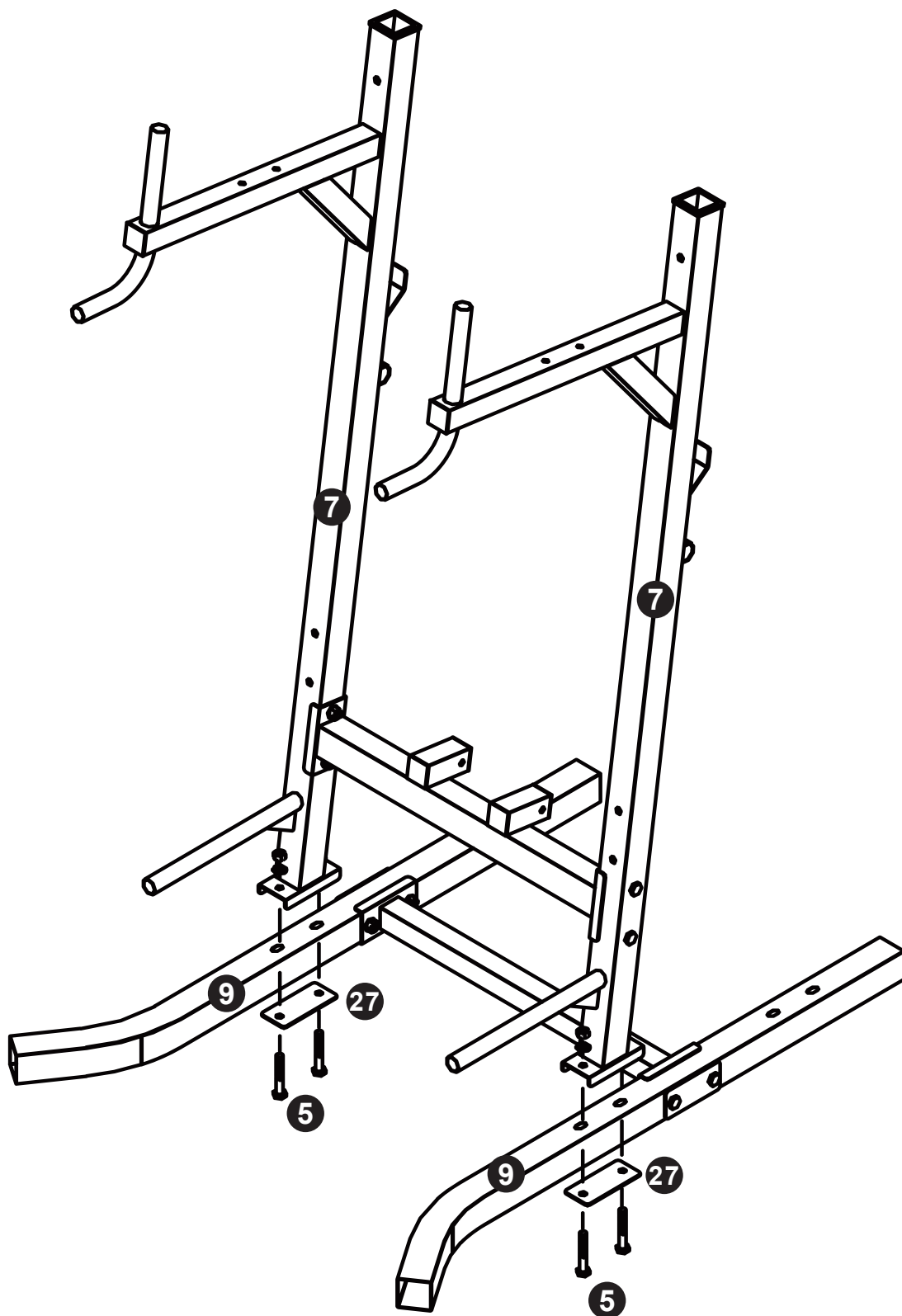
Fissare in sicurezza.



Step 3

Connettere il tubo (9) e il telaio principale (7) con gli appositi connettori (27) utilizzando viti a testa esagonale M10 * 65, dadi M10 e rondelle piatte Ø10 (5).

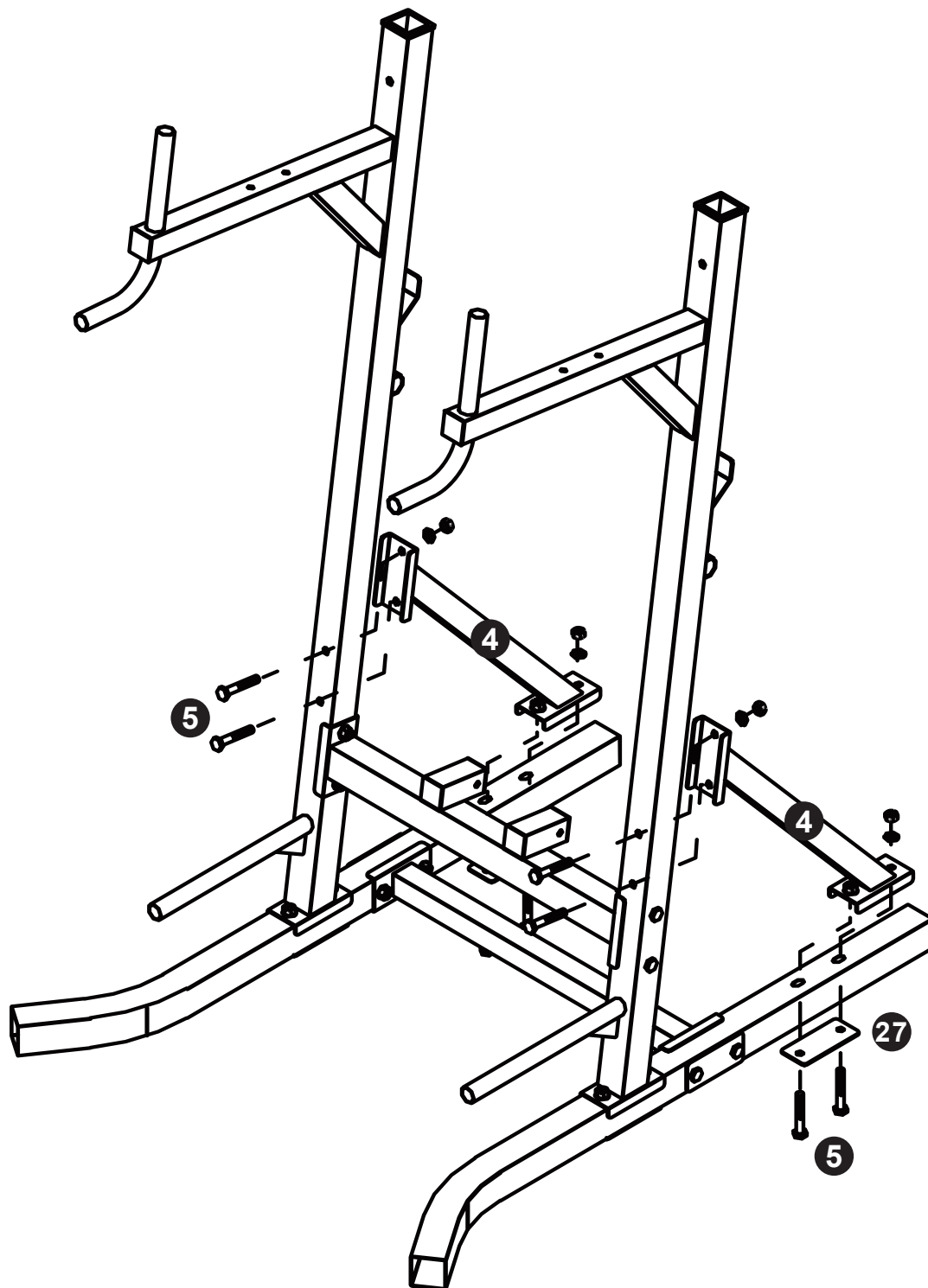
Fissare in sicurezza.



Step 4

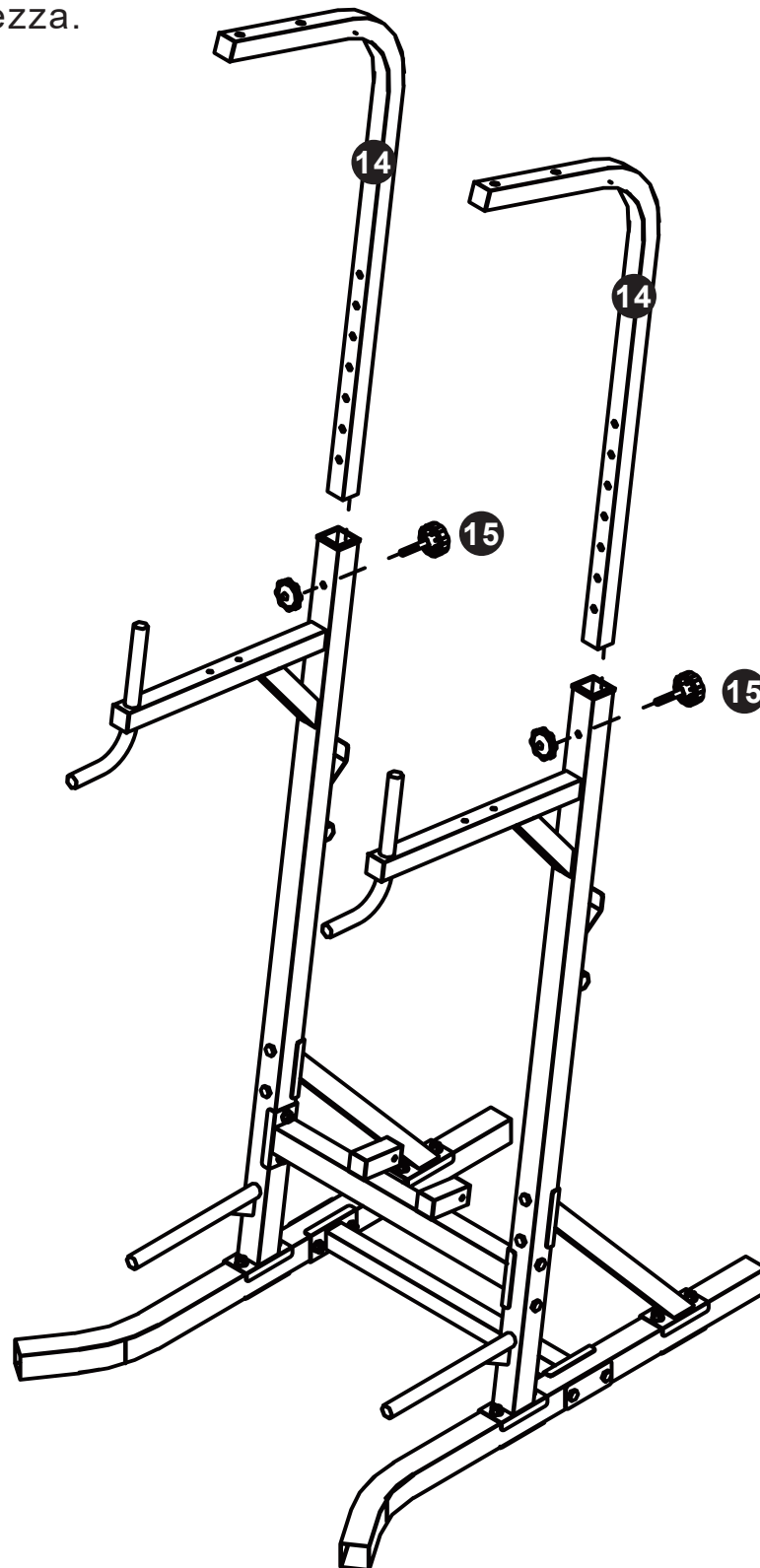
Fissare il telaio di supporto (4) e il tubo del telaio principale (7) & (9) con i connettori (27), utilizzando viti a testa esagonale M10 * 65, dadi M10 e rondelle piatte Ø10 (5).

Fissare in sicurezza.



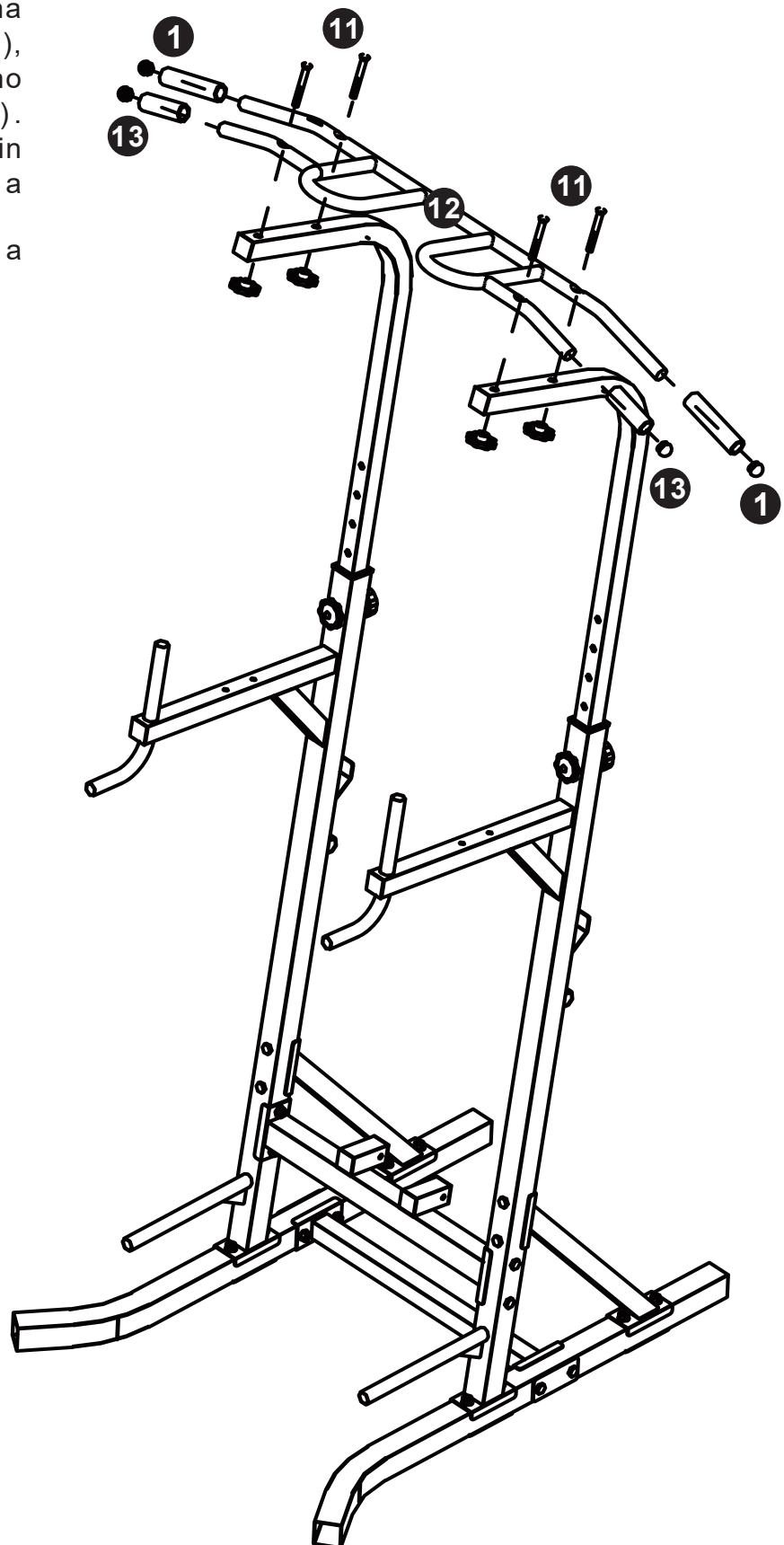
Step 5

Inserire il tubo della
colonnina superiore (14)
nel telaio principale (7)
con un bullone a iniezione
M10 * 55 e una manopola
di fissaggio M10 (15).
Fissare in sicurezza.



Step 6

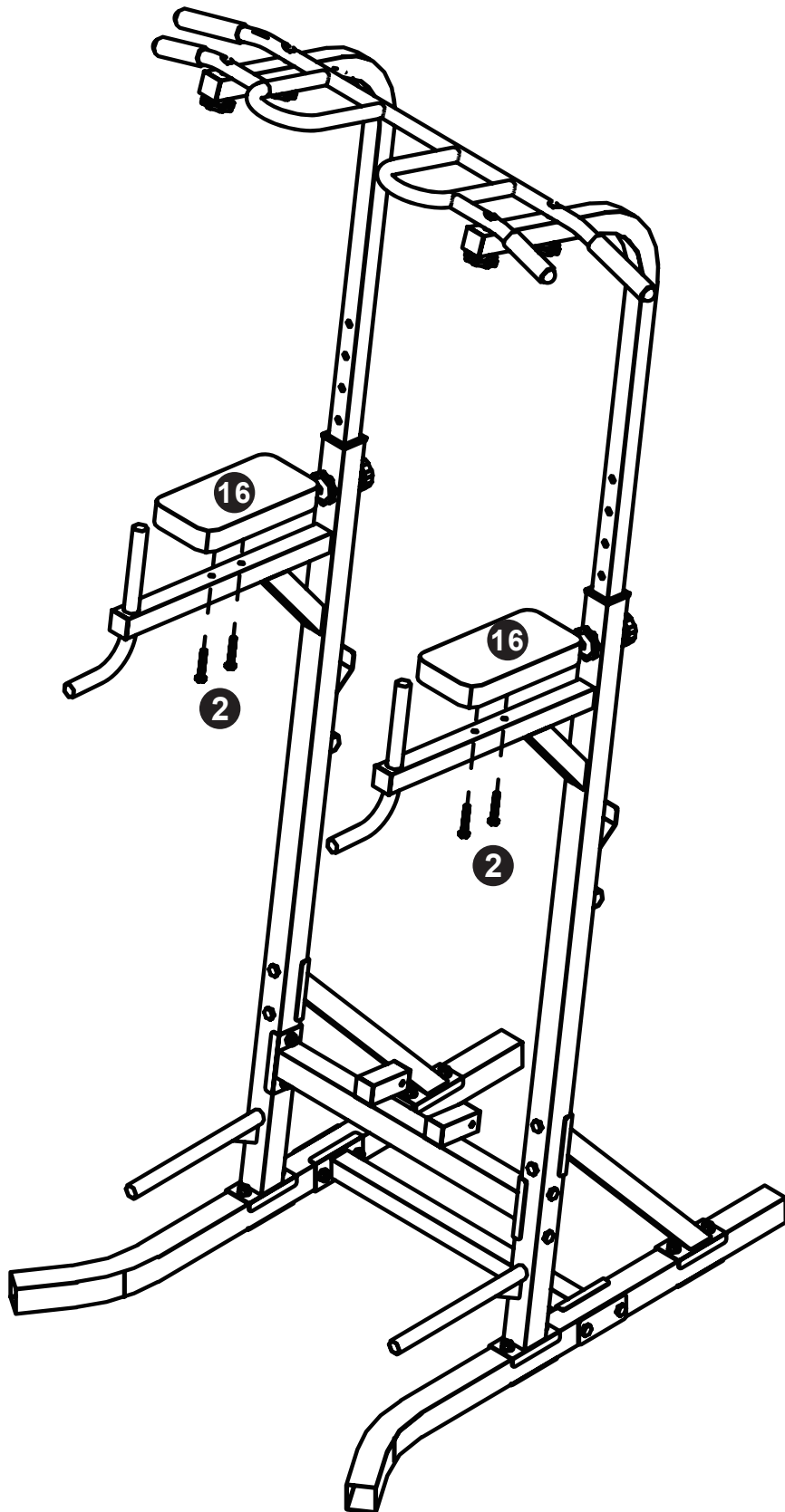
Connettere il telaio della maniglia superiore (12) e il tubo della colonnina superiore (14) con dei bulloni M10 * 80 M10, una manopola di fissaggio (11), il tubo di spugna e il perno a testa circolare (1). Utilizzare il tubo corto in spugna e un altro perno a testa circolare (13).
nificazione nella maniglia superiore



Step 7

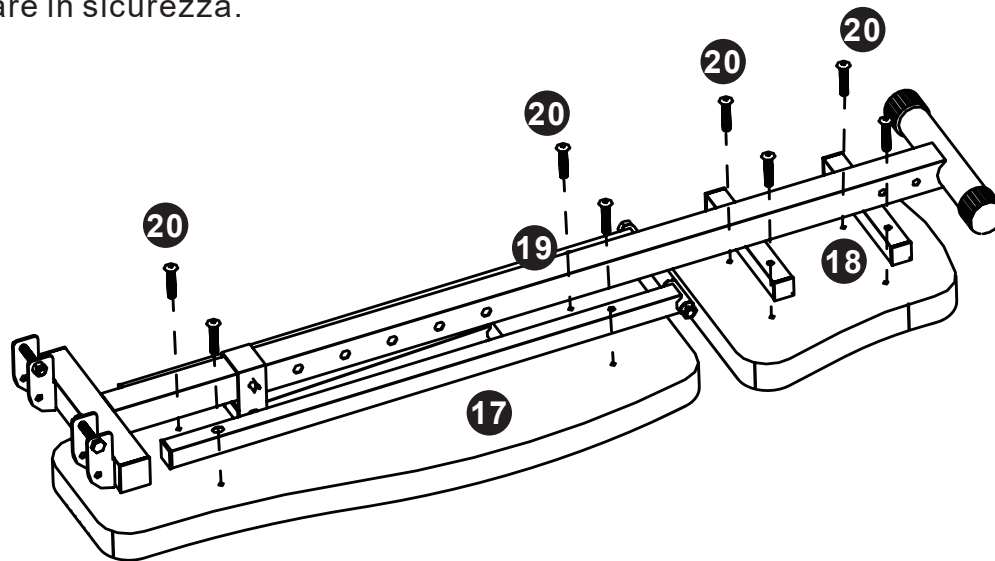
Cuscinetto del gomito
(16) con il telaio
principale (7) utilizzando
bulloni a testa esagonale
M8*50 (2).

Fissare in sicurezza.



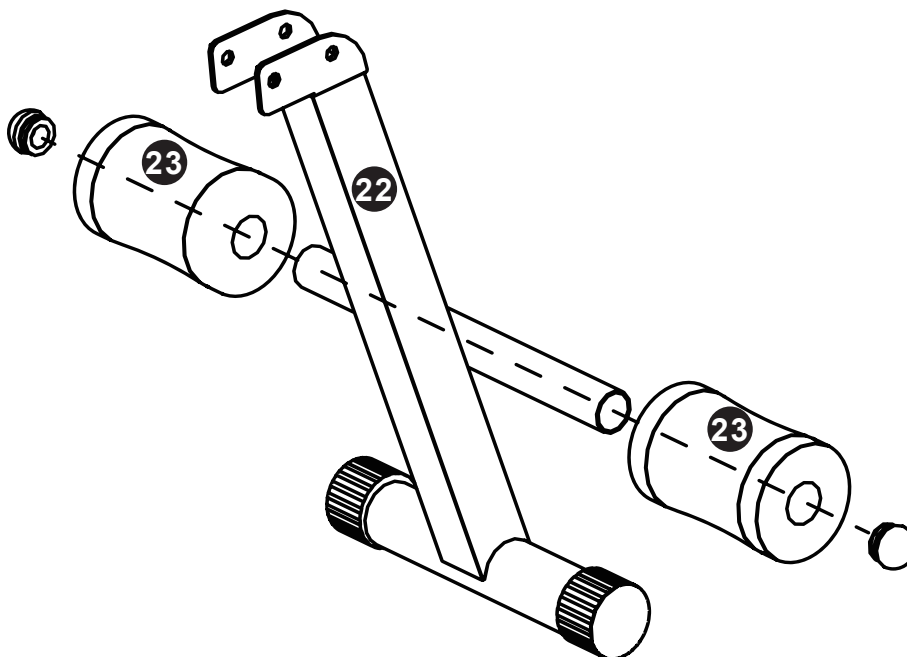
Step 8

Fissare il cuscinetto (17), il cuscinetto (18) e il sedile (19) utilizzando un bullone a testa circolare grande M6 * 40 (20).
Fissare in sicurezza.



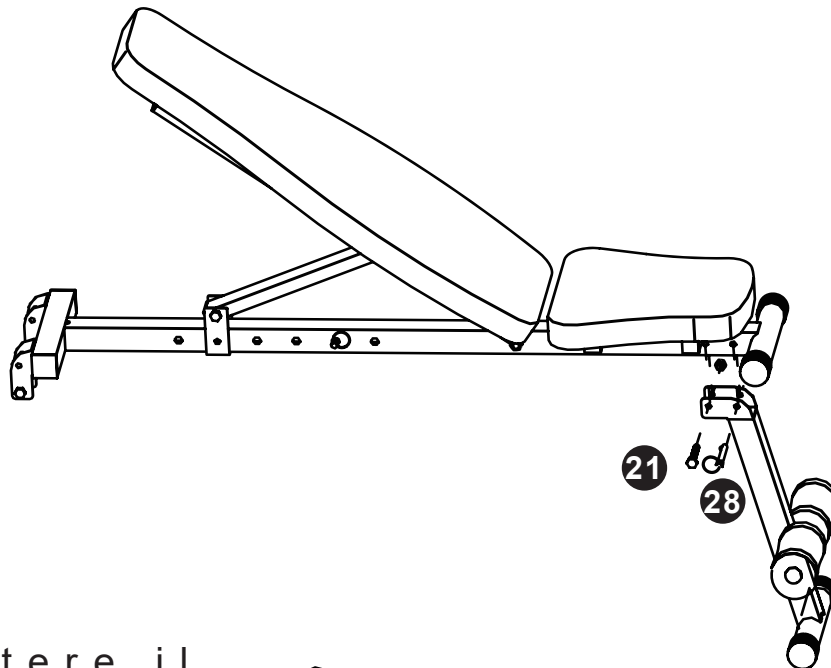
Step 9

Infilare la spugna del poggiatesta e perno a testa circolare (23) nel telaio di supporto del cuscinetto (22).



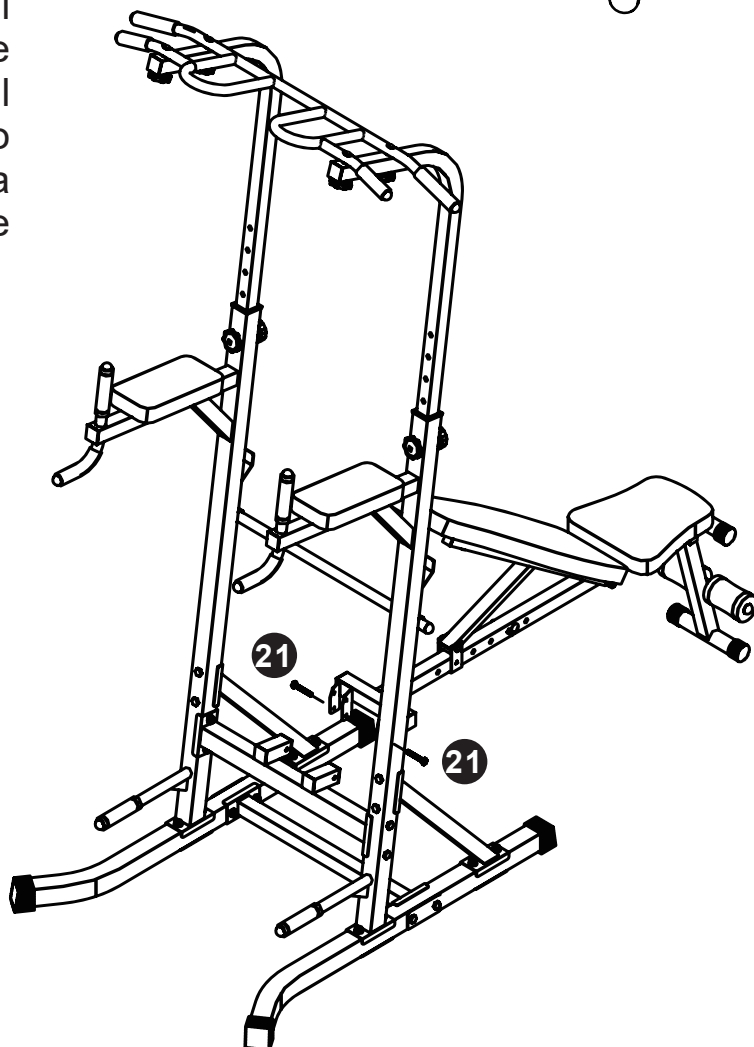
Step 10

Fissare il telaio di supporto del cuscinetto (22) e il cuscinetto del sedile (19) utilizzando viti a testa esagonale M8 * 55, dadi M8 (21). Fissare in sicurezza inserendo il perno 8 * 60 (28)



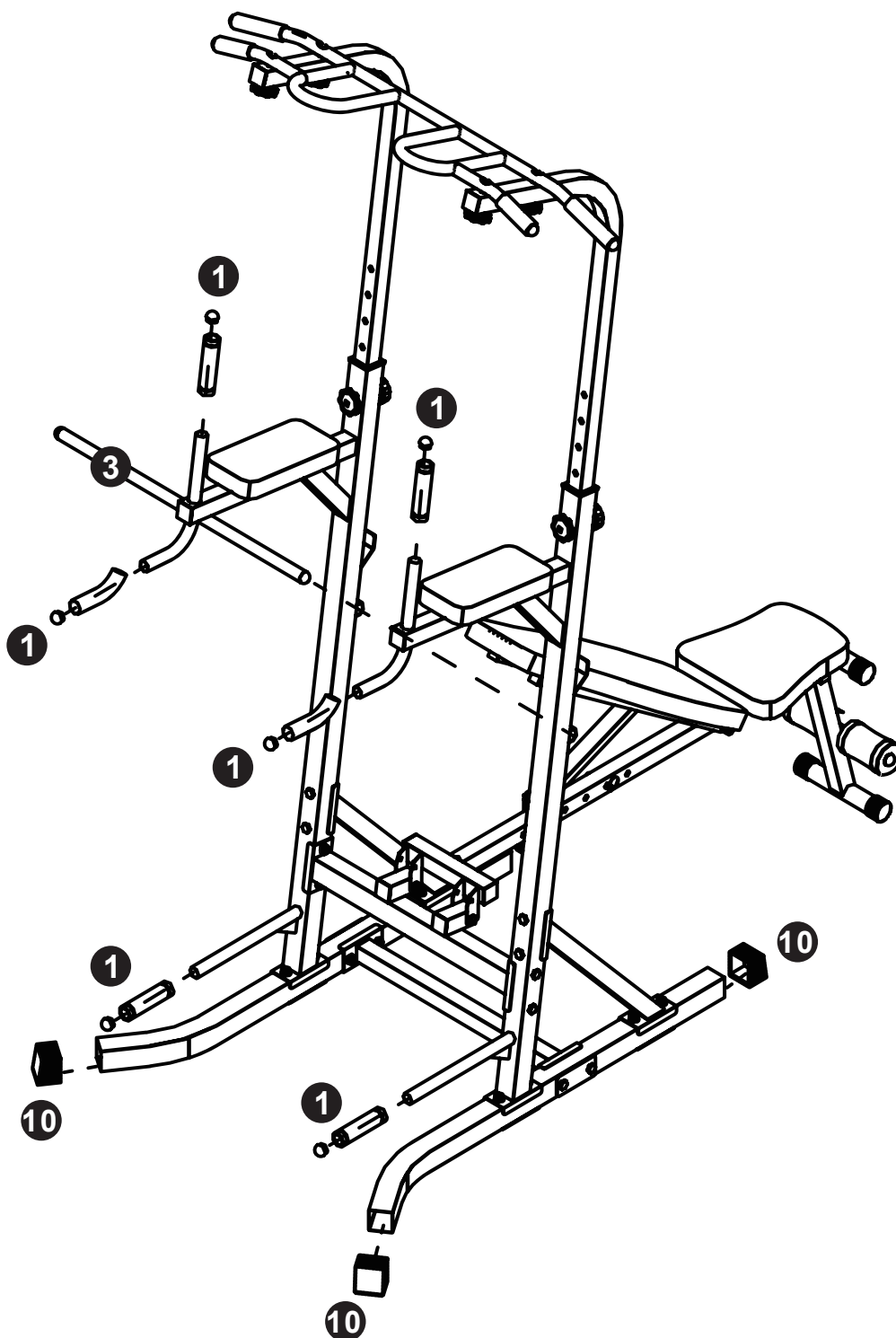
Step 11

Connettere il supporto del sedile (19) al cuscinetto del sedile (6) usando bulloni a testa esagonale M8*55 e dadi M8 (21). Fissare in sicurezza.



Step 12

Inserire il tubo di supporto (3) nel telaio principale (7).
Inserire il tubo di spugna con il perno a testa circolare (1) e la protezione dei piedini (10) nelle posizioni corrispondenti.



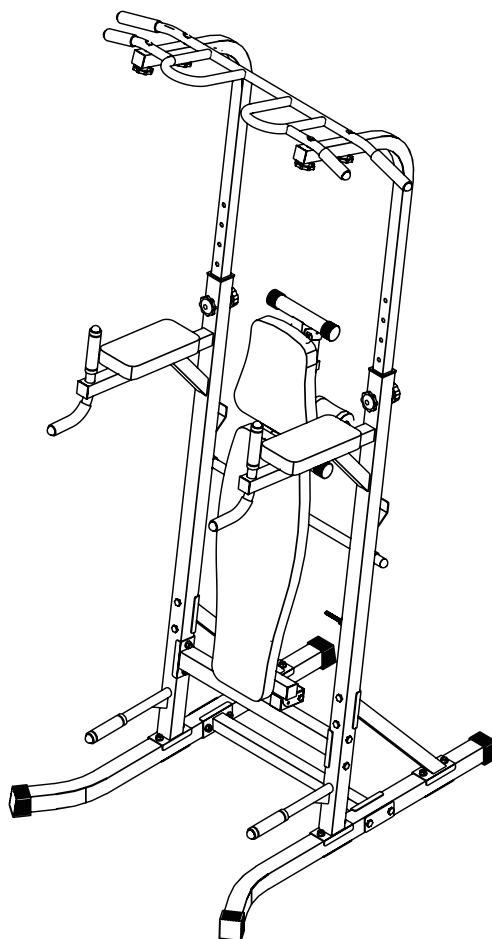
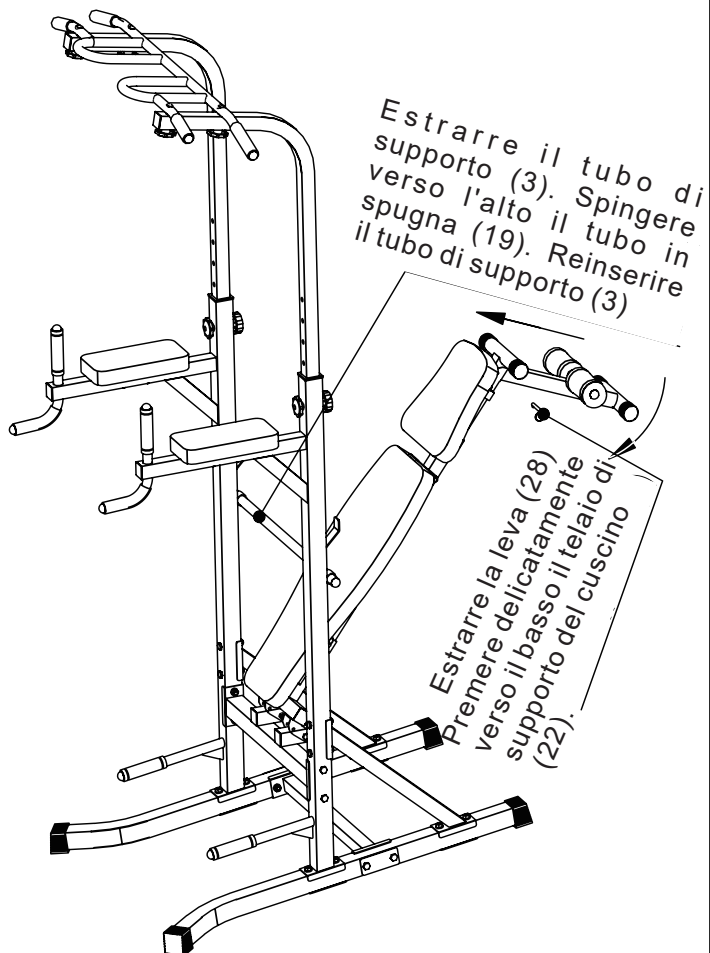
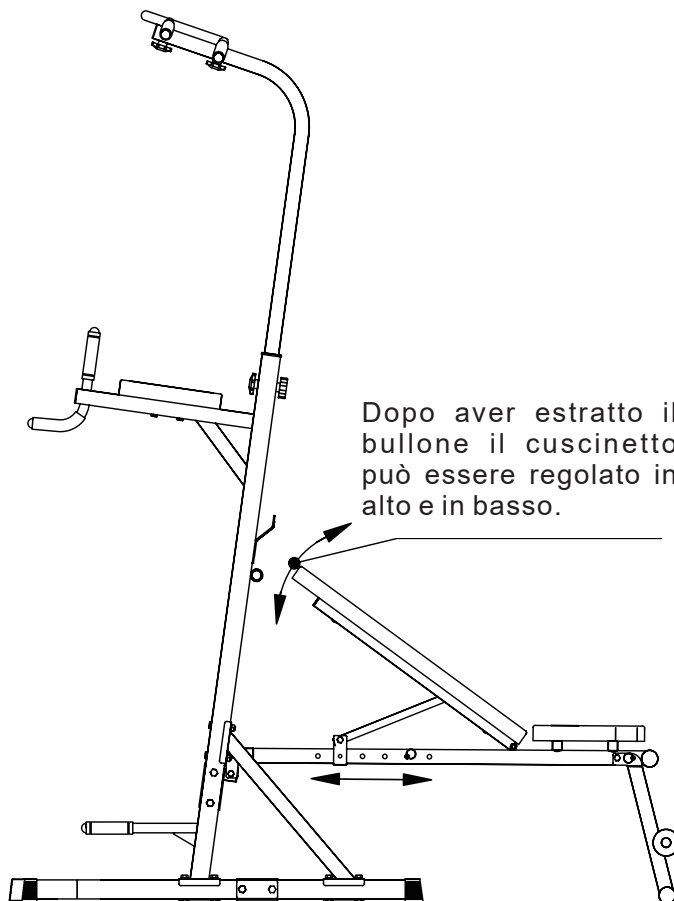
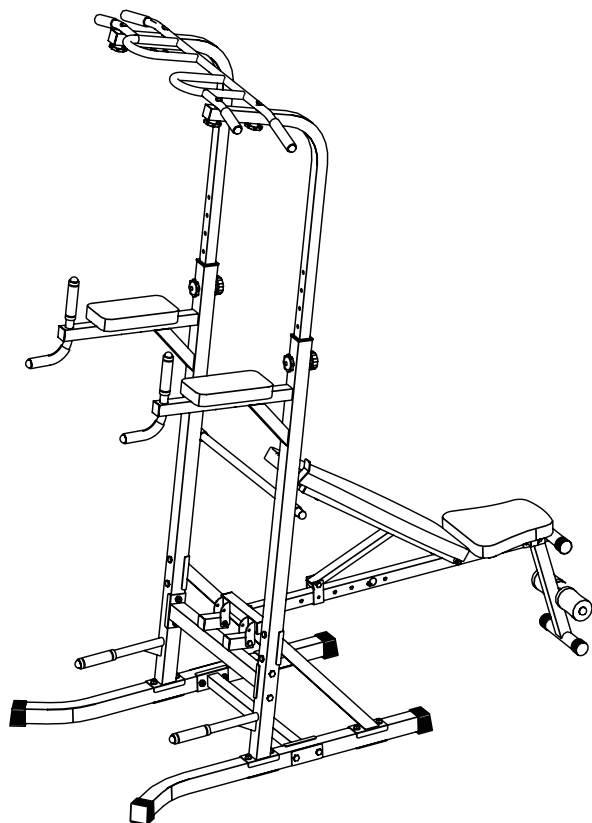
Step 13:

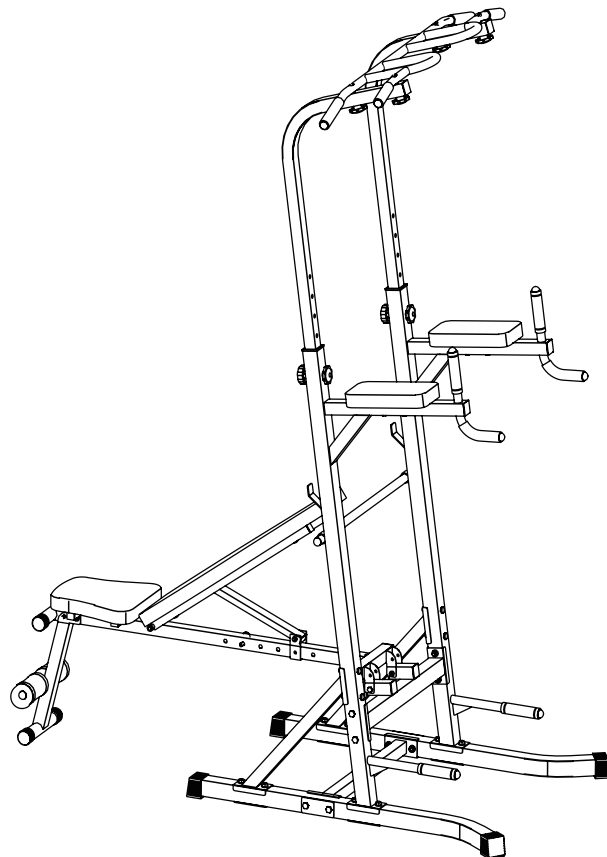
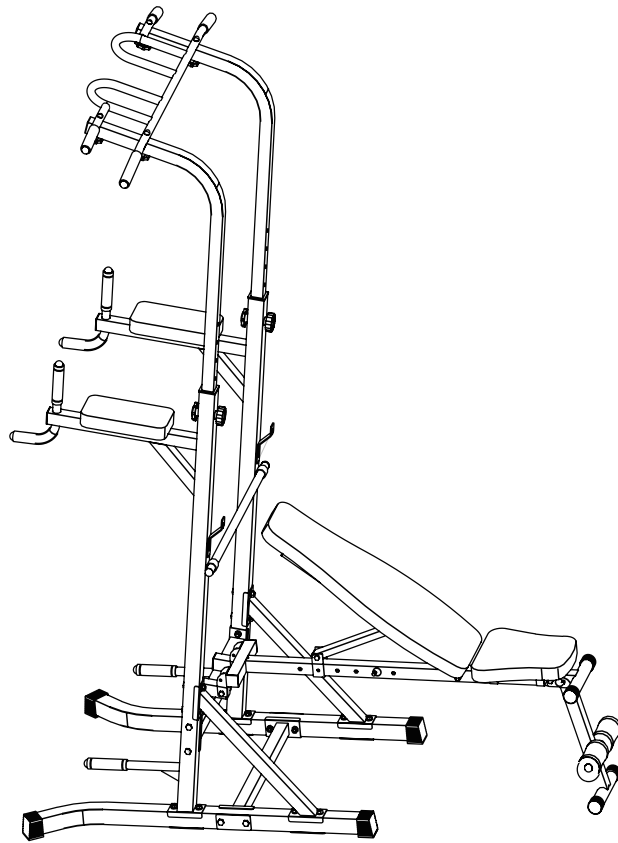
Garantire la sicurezza:

Si prega di controllare nuovamente i bulloni.

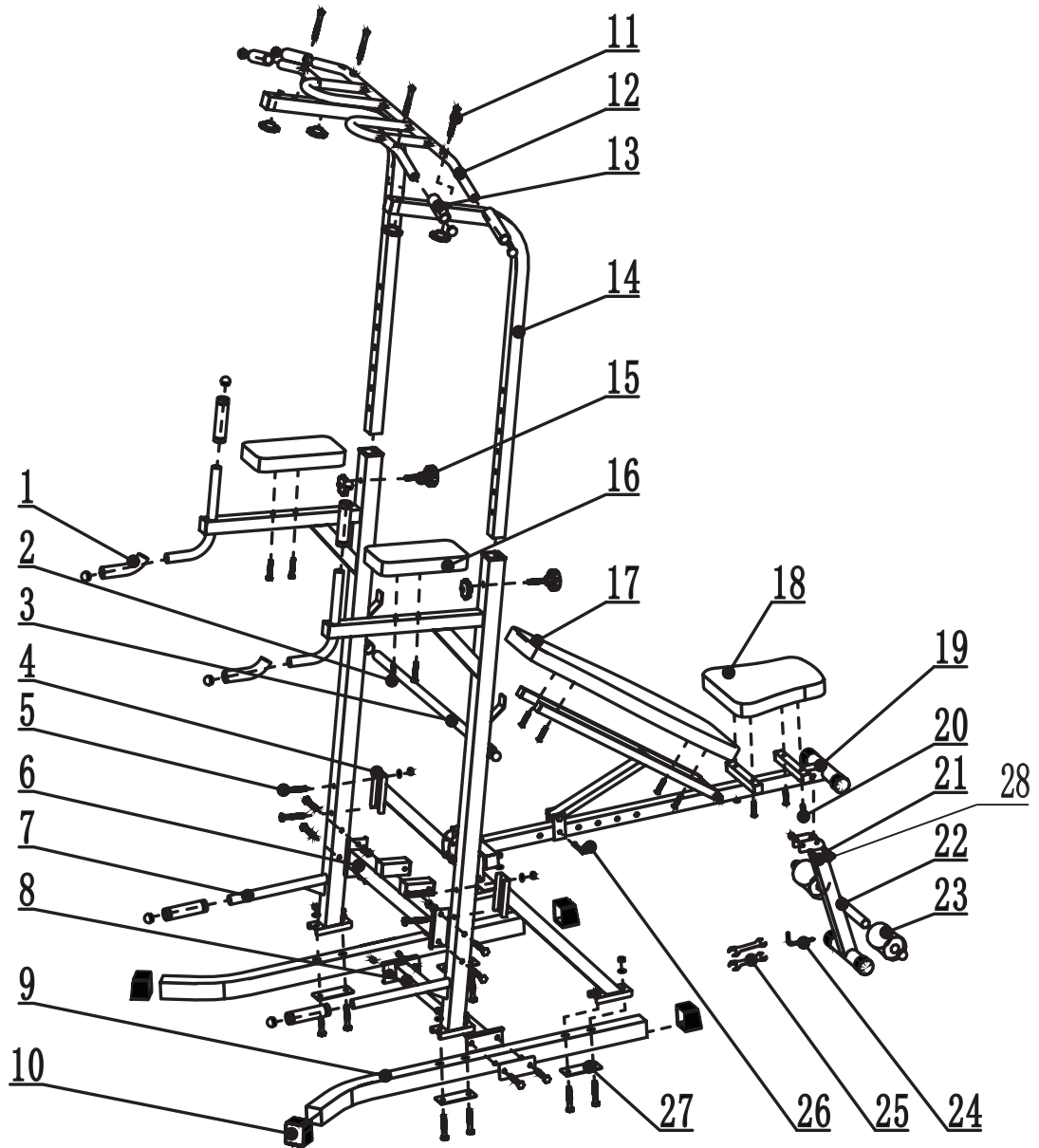
I dadi sono stretti e ruotati in posizione?

I bulloni sono in posizione?





Installation diagram



- | | | |
|-----------------------------------|--|---|
| 1, foam tube, round head plug (8) | 10, foot cover (4) | 20, cross large round head bolt M6*40 (8) |
| 2, hexagonal bolt M8*50 (4) | 11, carriage bolt M10*80, M10 plum twist (4) | 21, hexagonal bolt M8*55, nut (3) |
| 3, the retaining pipe (1) | 12, top handle frame (1) | 22, cushion support frame (1) |
| 4, support frame (2) | 13, short foam tube, round head plug (2) | 23, bone foam, round head plug (2) |
| 5, hexagonal bolt M10*65 | 14, the upper column tube (2) | 24, 5# hex cross wrench |
| M10 nut, Ø10 flat pad (20) | 15, injection head bolt M10*55, M10 plum twist (2) | 25, wrench 14#-17#(2) |
| 6, cushion fixings (1) | 16, elbow pads (2) | 26, latch M10*65 (1) |
| 7, the main frame (2) | 17, plate pad (1) | 27, strengthen the connecting piece (6) |
| 8, chassis connector (1) | 18, cushion (1) | 28, latch M8*60 (1) |
| 9, the chassis tube (2) | 19, cushion frame (1) | |

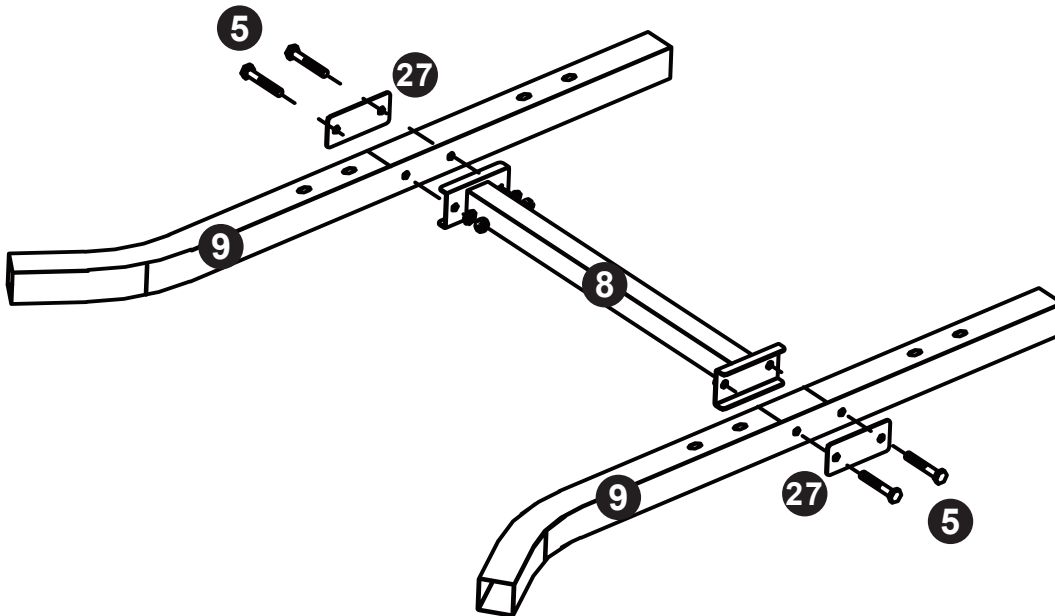
step 1

Attach the chassis tube (9) to the chassis connector (8)

Reinforcement tab (27)

Use hexagon bolts M10*65, M10 nuts, Ø10 flat washers (5)

Connection fixed



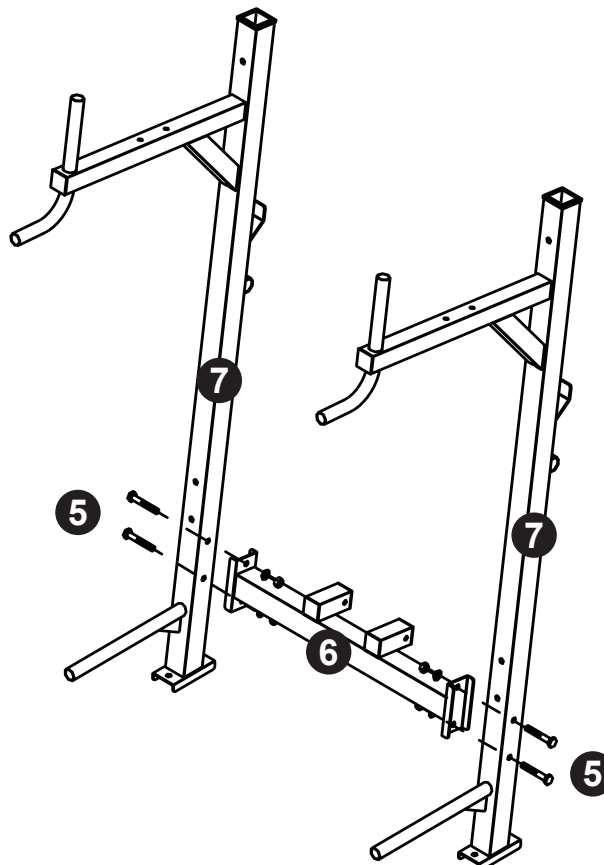
Step 2

Main frame (7) and seat cushion fixing (6)

Use hexagon bolts M10*65, M10 nuts,

Ø10 flat pad (5)

Connection fixed



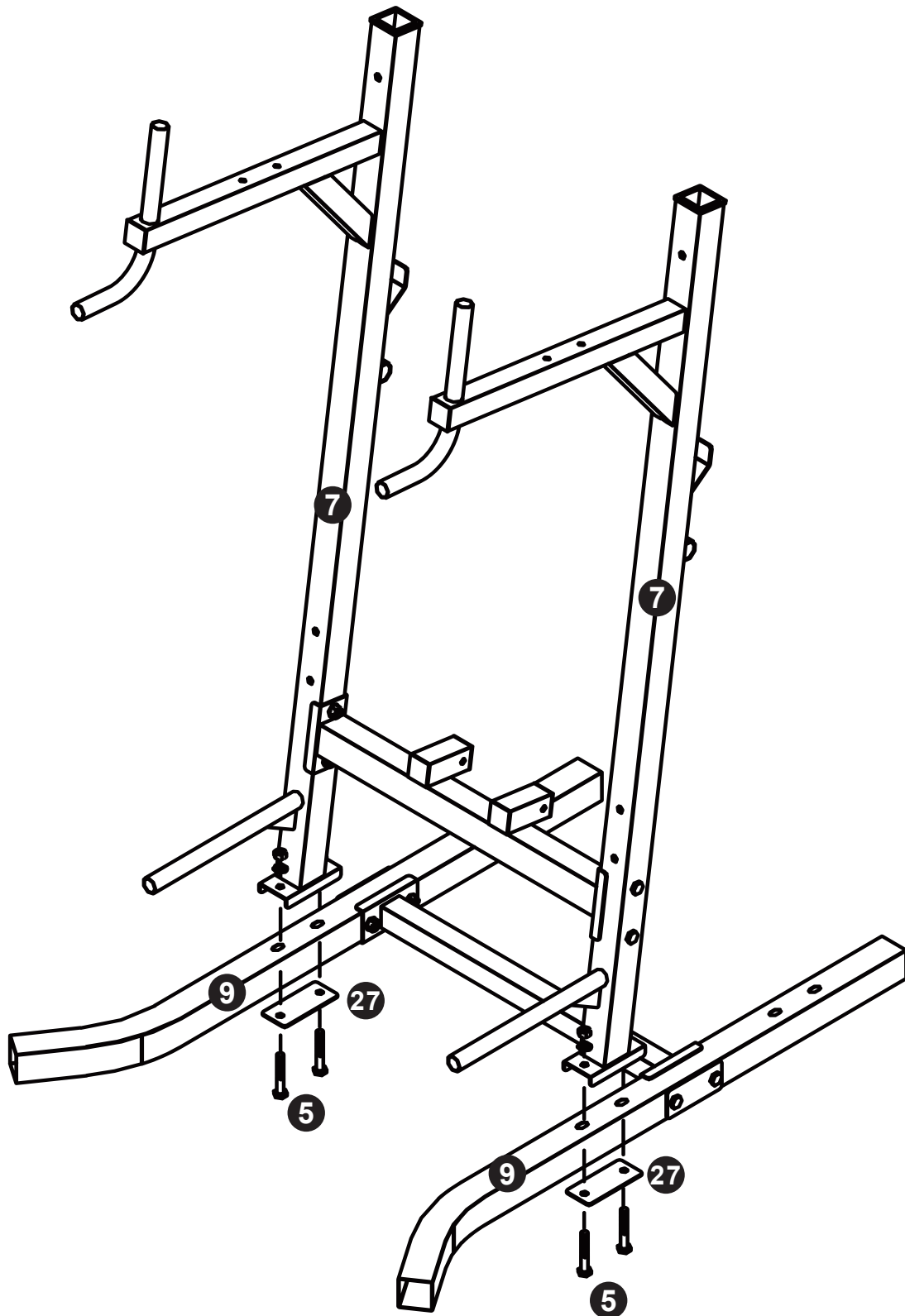
Step 3

The chassis tube (9) and the main frame (7)

Reinforcement tab (27)

Use hexagon bolts M10*65, M10 nuts, Ø10 flat washers (5)

Connection fixed



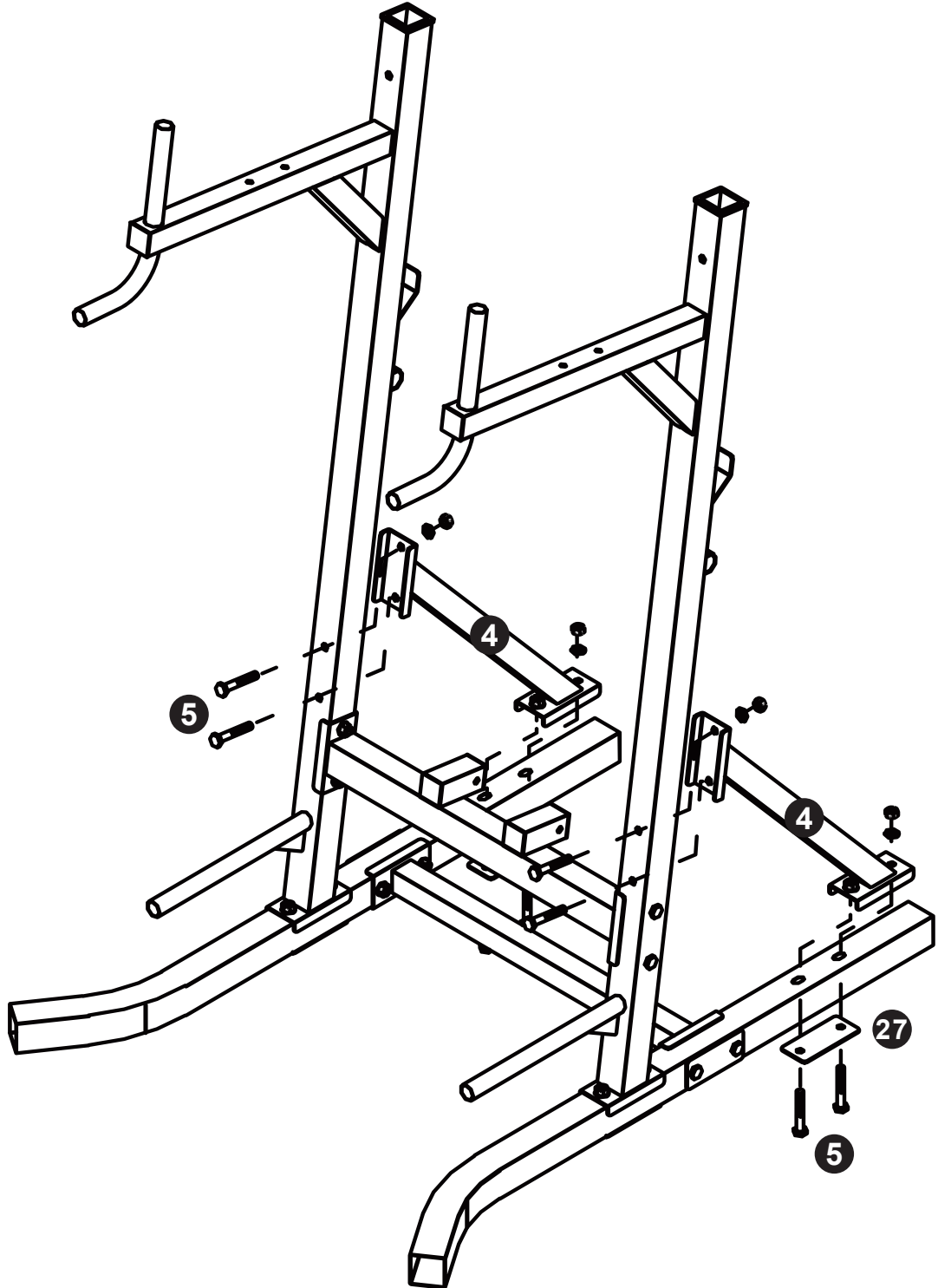
Step 4

Support frame member (4) and main frame (7) chassis tube (9)

Reinforcement tab (27)

Use hexagon bolts M10*65, M10 nuts, Ø10 flat washers (5)

Connection fixed



Step 5

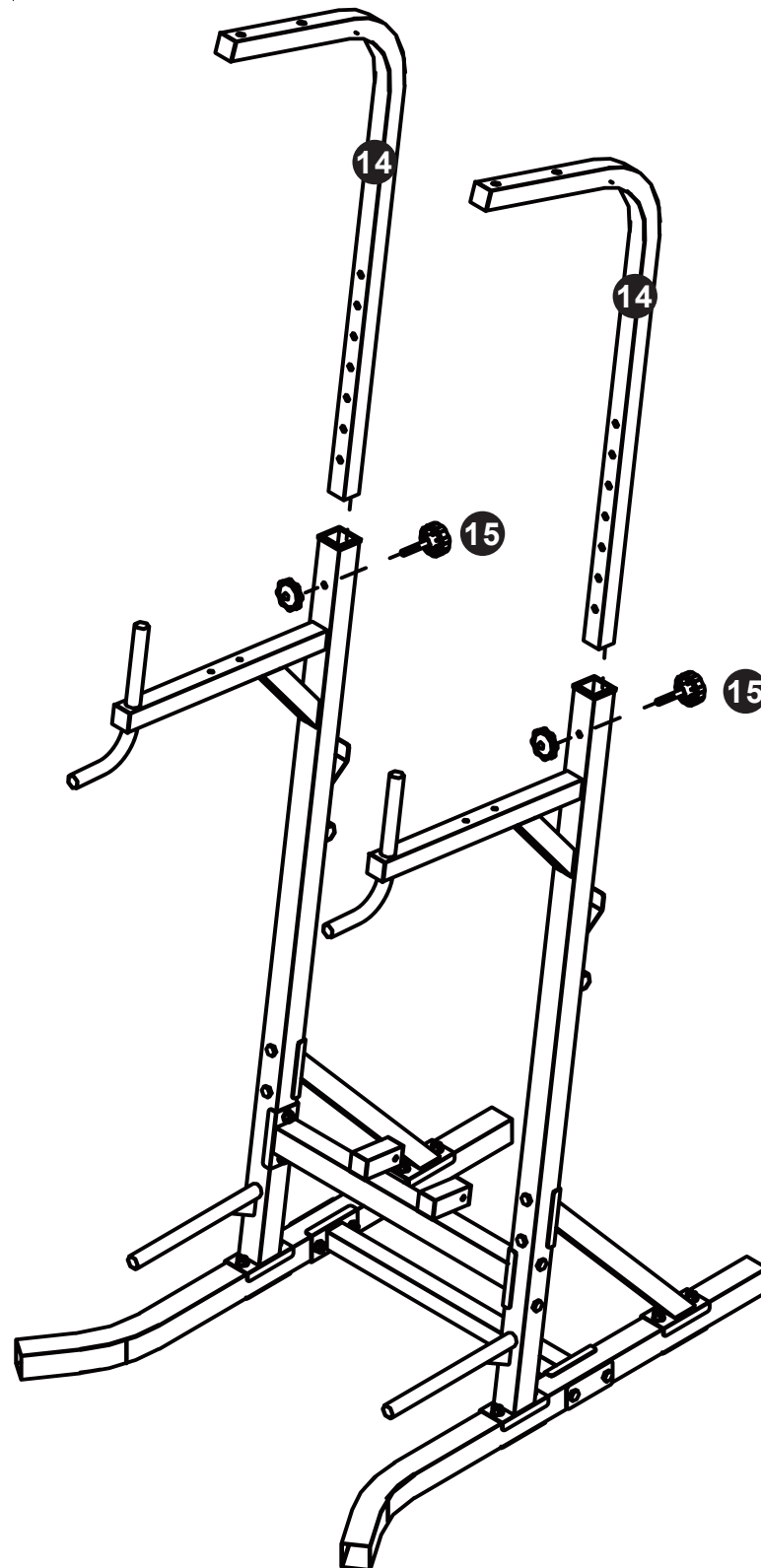
Upper column tube (14)

Insert the main frame (7)

Injection head bolt M10*55,

M10 plum twist (15)

Connection fixed



Step 6

Top handle frame (12) and upper column tube (14)

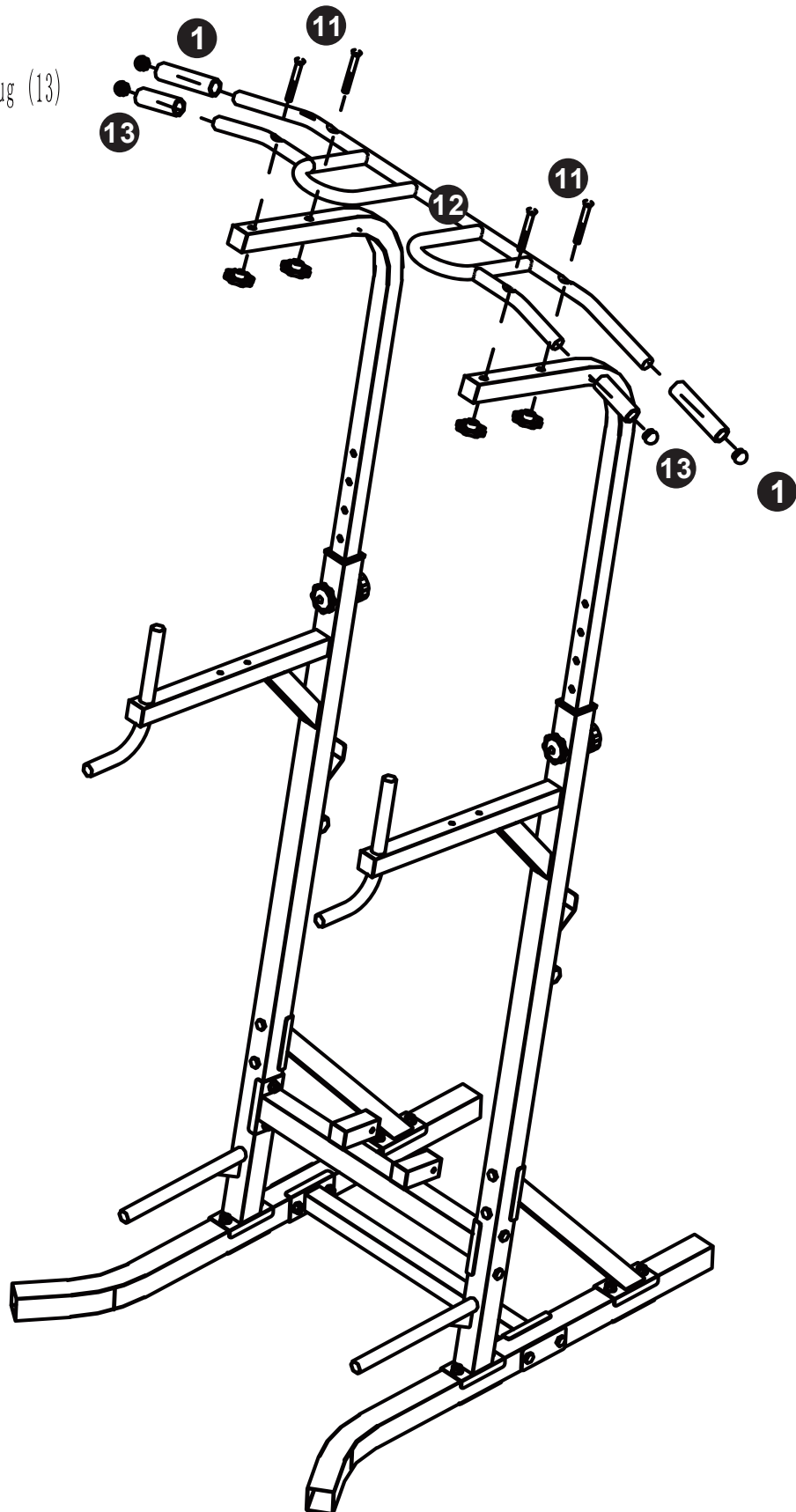
With carriage bolts M10*80, M10 plum twist (11)

Connection fixed

Foam tube, round head plug (1)

Short foam tube, round head plug (13)

Nesting into the top handle

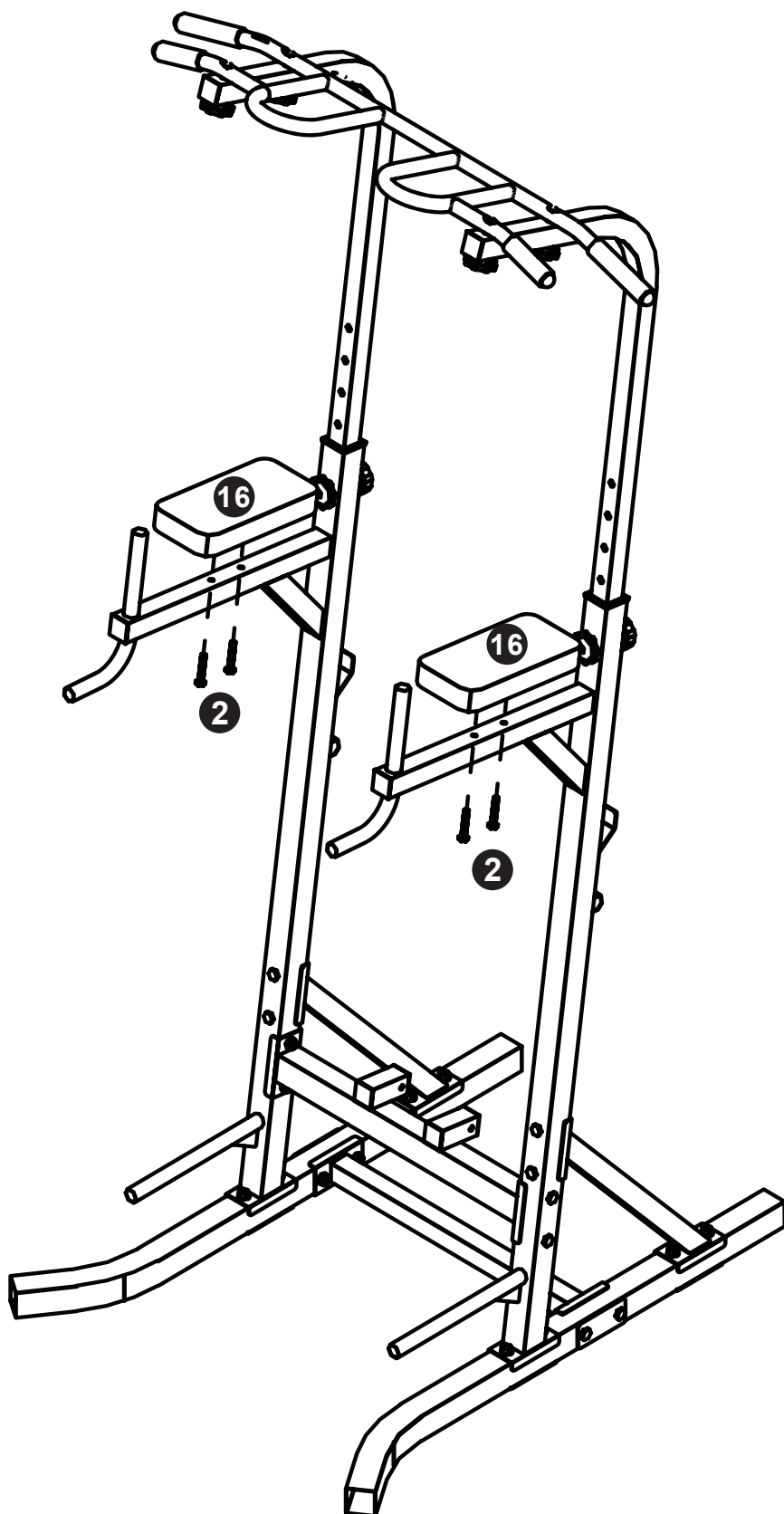


Step 7

Elbow pad (16) and main frame (7)

With hexagon bolts M8*50(2)

Connection fixed

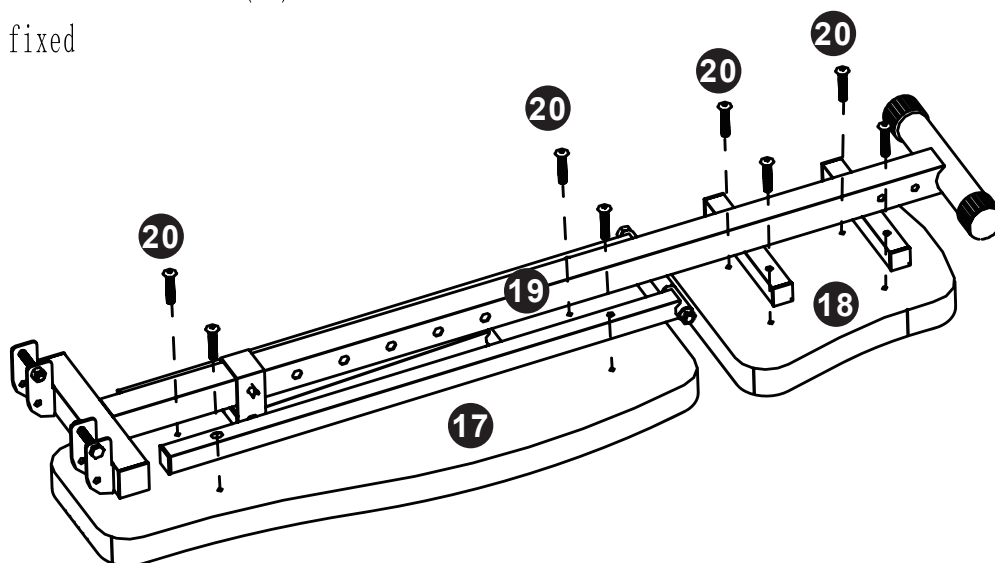


Step 8

Place the pad (17), the cushion (18) and the seat cushion (19)

Large round head bolt M6*40 (20)

Connection fixed

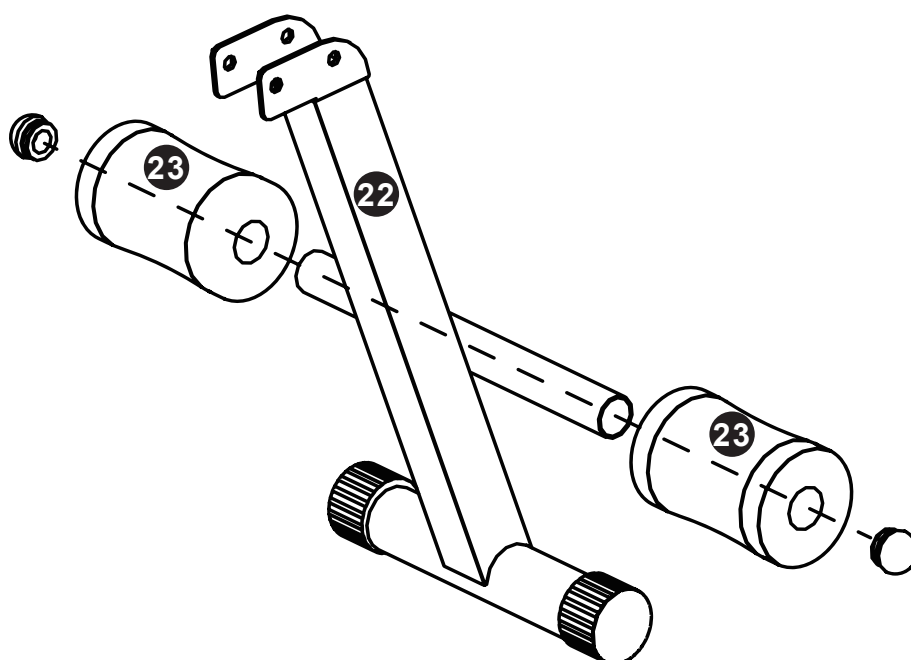


Step 9

Bone foam, round head plug (23)

Nested cushion support (22)

You can



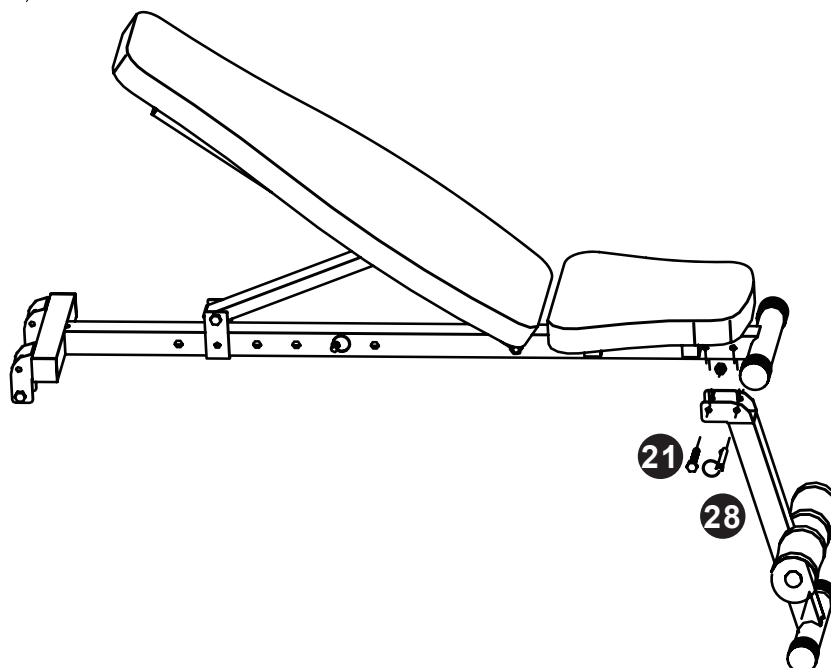
Step 10

Seat support frame (22) and seat cushion (19)

Use hexagon bolts M8*55, M8 nuts (21)

Connection fixed

Insert pin $\varnothing 8 \times 60$ (28)

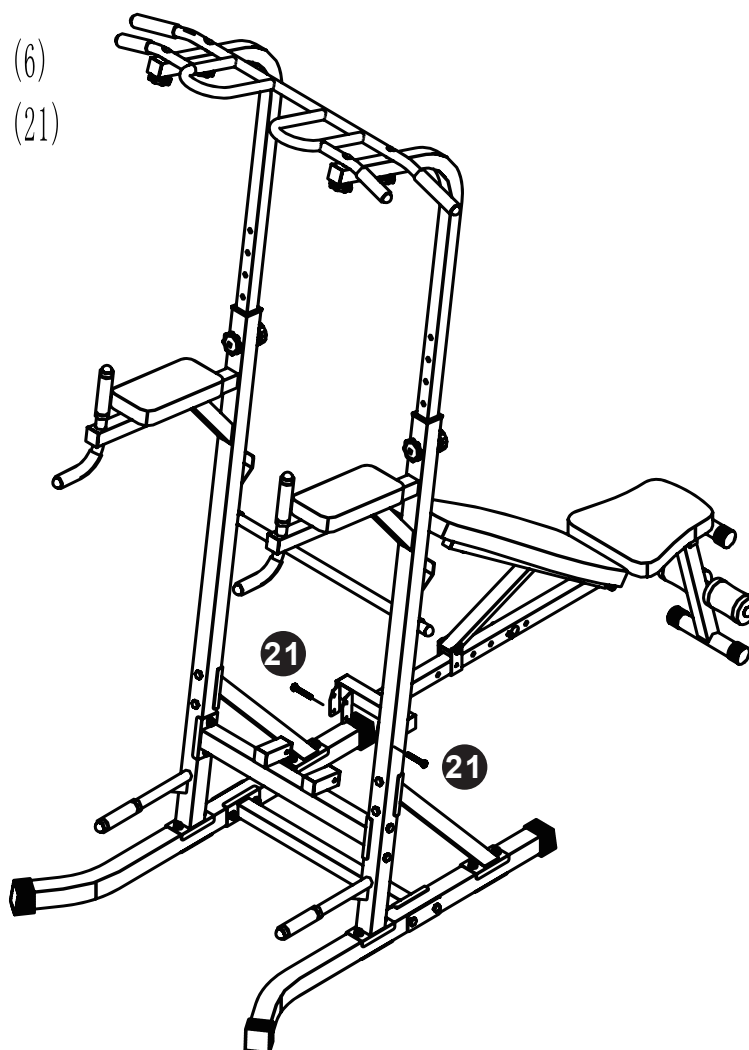


Step 11

Seat mount (19) and seat cushion (6)

Use hexagon bolts M8*55, M8 nuts (21)

Connection fixed



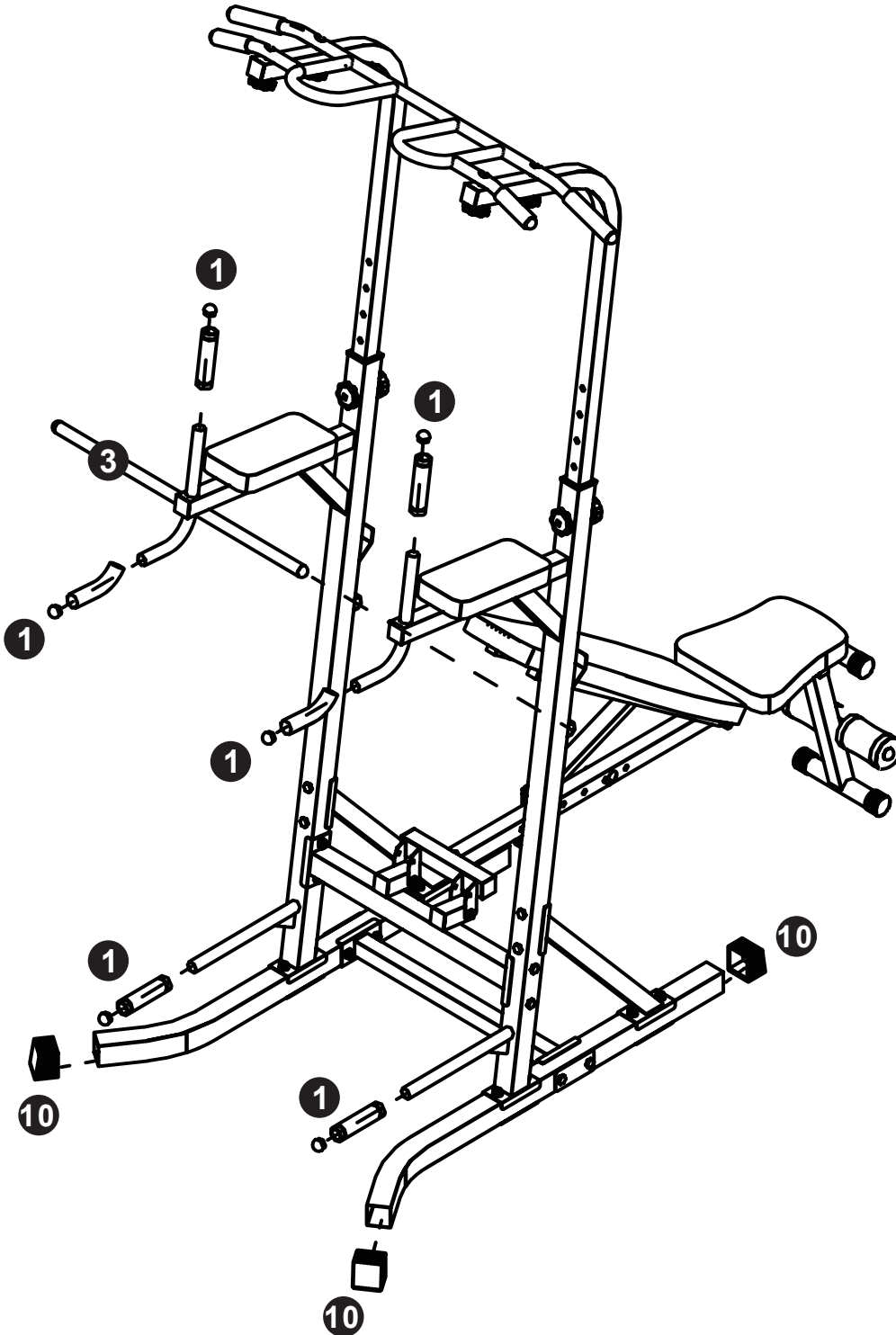
Step 12

Insert the retaining tube (3) into the main frame (7)

Foam tube, round head plug (1)

Foot cover (10)

Nested into the corresponding position



Step 13

Ensure safety:

Please check the bolts again,

Are the nuts all twisted and twisted into place?

Is the bolt in place?

