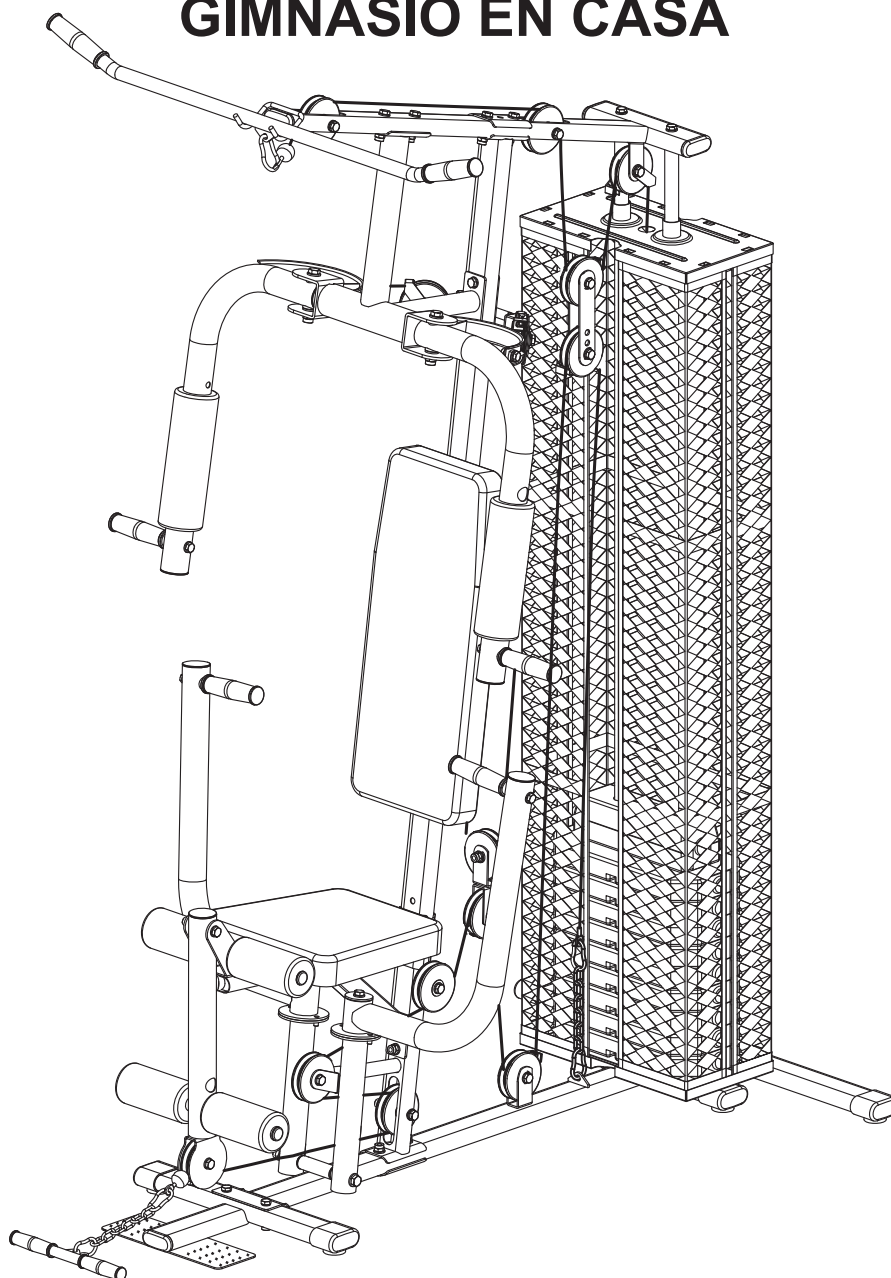


GIMNASIO EN CASA

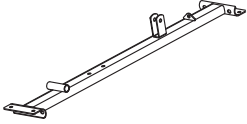
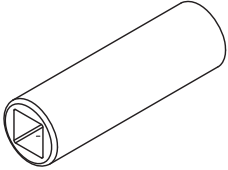
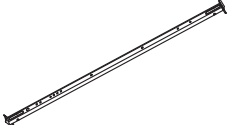
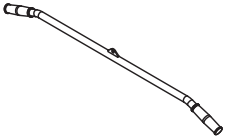
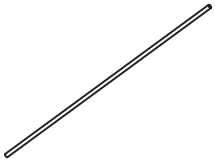
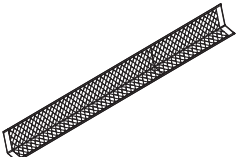


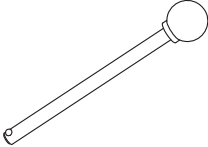
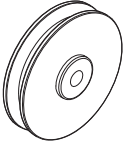
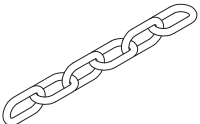
IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

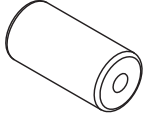
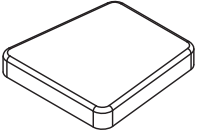
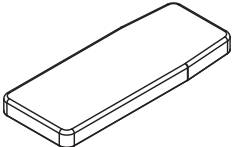
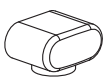
ASSEMBLY INSTRUCTION

DETALLES DEL EMBALAJE:4 CAJAS EN TOTAL

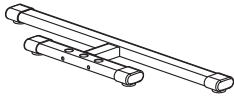
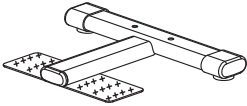
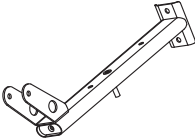
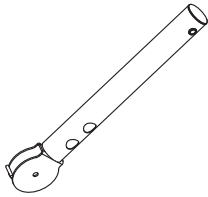
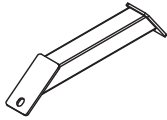
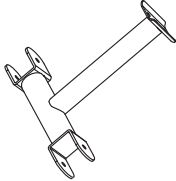
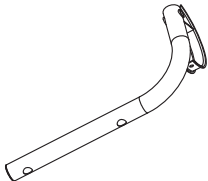
BOX-1/4

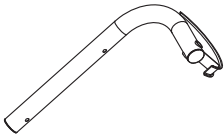
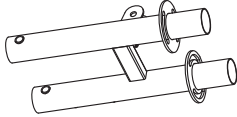
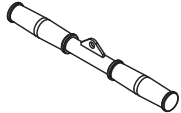
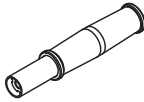
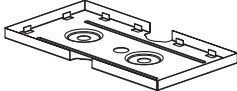
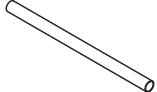
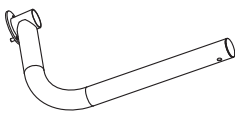
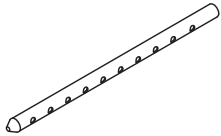
NO.	PARTS	QTY
1		1
43		2
4		1
5		1
14		1
20		2
22		2
23		4

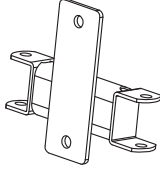
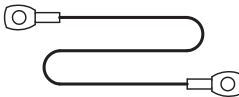
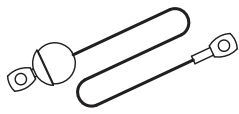
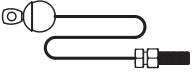
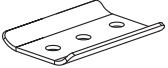
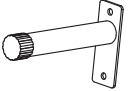
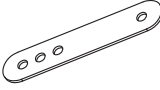
NO.	PARTS	QTY
27		1
28		2
31		1
36		14
37		6
38		5
40		2
41		2

NO.	PARTS	QTY
42		6
45		4
46		1
47		3
50		1
52		2
54		6
	HARDWARE	1

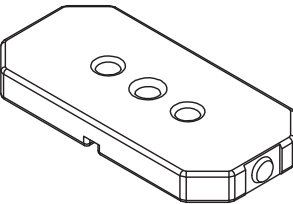
BOX-2/4

NO.	PARTS	QTY
②		1
③		1
⑥		1
⑦		1
⑧		1
⑨		1
⑩		1
⑪		1

NO.	PARTS	QTY
⑫		1
⑬		1
⑮		1
⑯		4
⑰		2
⑱		2
⑲		2
⑳		1

NO.	PARTS	QTY
⑳		1
㉑		2
㉒		1
㉓		1
㉔		1
㉕		1
㉖		3
㉗		1
㉘		2

BOX-3/4

NO.	PARTS	QTY
29		5

BOX-4/4

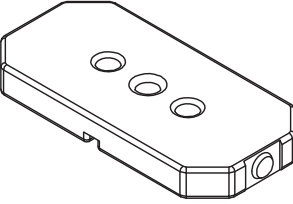
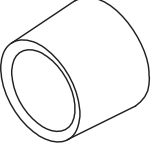
NO.	PARTS	QTY
29		4
49		1

TABLA DE CONTENIDO

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD	1
DETALLES DE LOS COMPONENTES DEL PRODUCTO	3
LISTA DE PIEZAS.....	4
LISTA DE PIEZAS 1.....	5
LISTA DE PIEZAS 2.....	6
INSTALACIÓN.....	7
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	18
DISPOSICIÓN	18

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

IMPORTANTE- Lea todo el manual antes de montar o utilizar el equipo.

Este equipo de ejercicio está diseñado y construido para una seguridad óptima. Sin embargo, siempre debe tomar ciertas precauciones, cada vez que opere un equipo de ejercicio. Antes de montar, operar o utilizar el equipo, asegúrese de leer todo el manual, y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad.

Montaje

- Asegúrese de tener todas las piezas y herramientas enumeradas en las páginas 6 a 8.
- Saque todos los accesorios y las piezas de las bolsas de plástico y sepárelos en sus grupos.
- Mantenga a los niños y mascotas fuera de alcance de las áreas de trabajo, porque las piezas pequeñas pueden causar un peligro de asfixia si se tragan.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para disponer las piezas antes de empezar el montaje.
- Es mejor que el montaje del se realice por 2 personas.
- Ensamble y monte las piezas lo más cerca posible de su ubicación final (en la misma habitación).
- Debe instalar el equipo independiente sobre una base estable y nivelada.
- Deseche todos materiales del embalaje cuidadosamente y con responsabilidad.

Uso

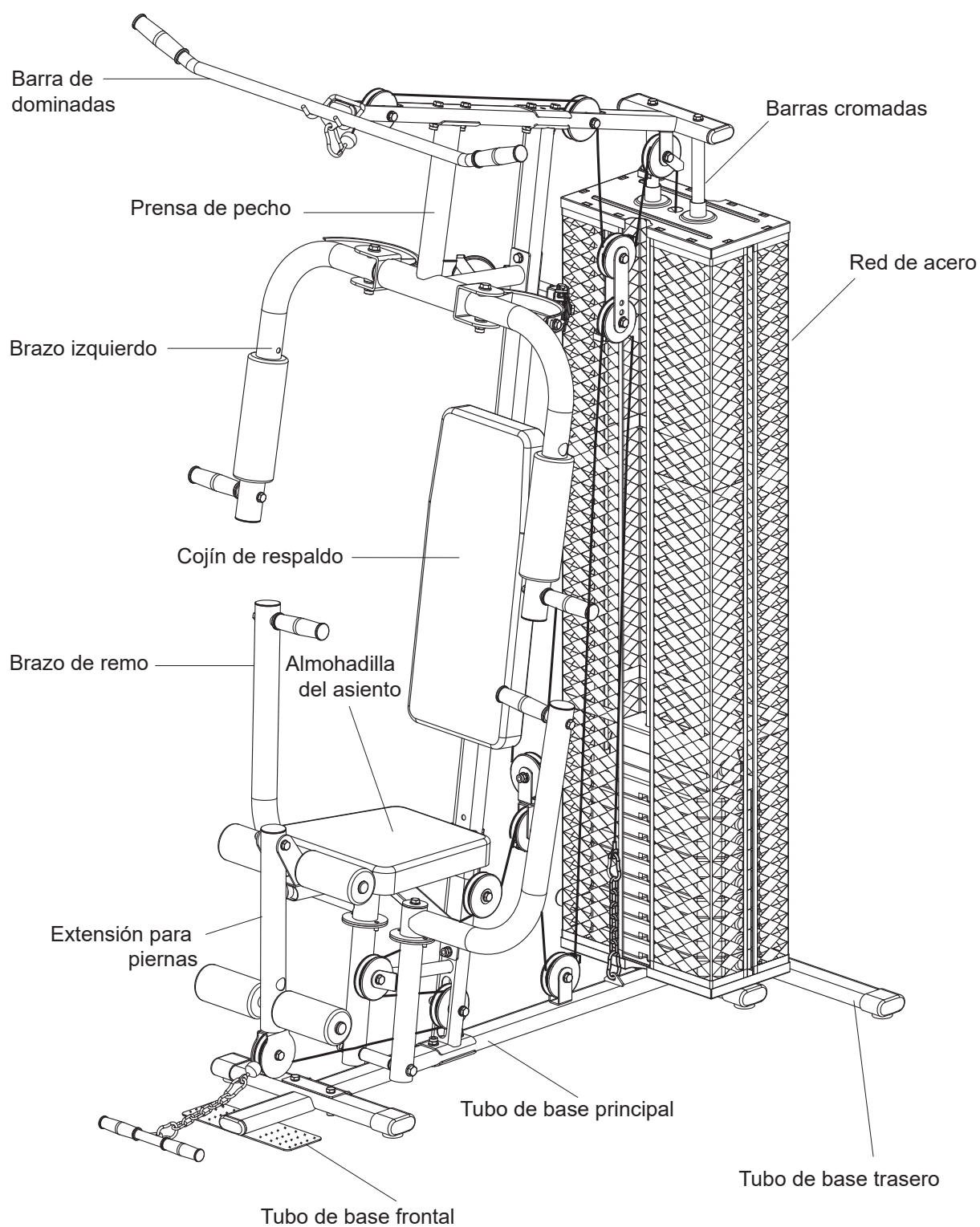
- Esta estación de pesas está diseñada para entrenar en un ambiente privado. Solo utilícela para el propósito previsto.
- NO realice ningún cambio en el equipo que pueda afectar su seguridad.
- ¡Advertencia! Esta estación de pesas no debe ser utilizada por las mujeres embarazadas o las personas con lesiones físicas sin consultar previamente a un médico de su confianza.
- Presta atención a las señales de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede causar daños a su salud. DEJE de hacer ejercicio si experimenta algún dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe CONSULTAR A SU MÉDICO DE INMEDIATO antes de continuar con su programa de entrenamiento.

Ajuste siempre su estilo de entrenamiento a su nivel de condición física y salud personal.

- Asegúrese de comprobar el funcionamiento y la seguridad del equipo, antes de cada sesión de entrenamiento.
 - ¡Antes de utilizar el equipo, asegúrese de que esté instalado de manera correcta y que todos los dispositivos de seguridad funcionen adecuadamente!
- Los daños o alteraciones del equipo debido a la modificación anularán su garantía. El vendedor no es responsable de los problemas causados por modificaciones u otras restricciones.
- Si encuentre cualquier daño en el equipo, debe informar al vendedor de inmediato después de la entrega, y antes de su uso o instalación. Las quejas posteriores no serán consideradas.
 - Solo utilice las herramientas adecuadas para realizar el montaje.
 - La instalación debe ser realizada por adultos únicamente. Los niños no deben estar presentes en el entorno donde se realiza la instalación del equipo.
 - Asegúrese de que todas las conexiones estén conectadas y montadas bien antes de poner el equipo en servicio.
 - Inspeccione periódicamente todas las conexiones en busca de daños, componentes sueltos y otros factores que puedan provocar la pérdida de seguridad.
 - ¡No deje que los niños desatendidos se sienten en el banco de pesas! ¡El equipo no es un juguete! Indíqueles que no jueguen ni se suban al equipo.

- En caso de que descubre alguna avería durante el uso diario, o durante el mantenimiento del equipo, bloquéelo enseguida por motivo de evitar cualquier riesgo de lesiones
- ¡Los niños o las personas con capacidades físicas o mentales limitadas, o aquellos que no estén familiarizados con el equipo, no deben utilizarlo!
- Tenga en cuenta que este manual y la seguridad solo pueden llamar su atención sobre los peligros posibles. Siempre siga las conclusiones lógicas y tenga cuidado al manipular este equipo.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siempre haga algunos estiramientos para calentar antes de hacer ejercicio con el equipo.
- Antes de utilizar el equipo, verifique si las tuercas y los pernos están apretados y fijados bien.
- La seguridad del equipo solo se puede mantener si usted inspecciona periódicamente el equipo para detectar daños y/o desgaste. Si encuentra alguna pieza defectuosa mientras instala o inspecciona el equipo, o si escucha algún sonido inusual del equipo al utilizarlo, ¡DEJE DE HACER EJERCICIO! No lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa apropiada al utilizar el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo, o que pueda restringir o impedir hacer ejercicio.
- Antes de empezar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar a un médico personal para ver si necesita un examen físico completo. Esto es muy importante si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada o tiene alguna condición médica.
- Use el equipo sobre una superficie firme y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra.

Detalles de los componentes del producto



LISTA DE PIEZAS

Pieza	Descripción	Cantidad
1	Tubo de base principal	1 pieza
2	Tubo de base trasero	1 pieza
3	Tubo de base frontal	1 pieza
4	Soporte superior	1 pieza
5	Soporte vertical	1 pieza
6	Soporte de asiento	1 pieza
7	Extensión para piernas	1 pieza
8	Tubo reforzado	1 pieza
9	Soporte de remo	1 pieza
10	Prensa de pecho	1 pieza
11	Brazo izquierdo	1 pieza
12	Brazo derecho	1 pieza
13	Soporte en forma de "H"	1 pieza
14	Barra de dominadas	1 pieza
15	Barra de curling	1 piezas
16	Barra de manillar	4 piezas
17	Placa de acero	2 piezas
18	Tubo de espuma (370 mm)	2 piezas
19	Brazo de remo	2 piezas
20	Soporte redondo	2 piezas
21	Selector de pesas	1 pieza
22	Barras cromadas (1820mm)	2 piezas
23	Red de acero	4 piezas
24	Pesas superiores	1 pieza
25	Buje de bloque de pesas	1 pieza
26	Pasador $\Phi 10$	1 pieza
27	Arandela grande ($\Phi 45$)	1 pieza

Pieza	Descripción	Cantidad
28	Cojín de goma	2 piezas
29	Pesas	9 piezas
30	Eje de polea	1 pieza
31	Pasador de bloqueo 10*150	1 pieza
32	Asiento de polea	2 piezas
33	Ménsula de polea	1 pieza
34	Cable 1	1 pieza
35	Placa de ajuste	2 piezas
36	Polea ($\Phi 90$)	14 piezas
37	Buje de polea	6 piezas
38	Gancho de seguridad	5 piezas
39	Cable 2	1 pieza
40	Cadena	2 piezas
41	Arandela grande ($\Phi 50$)	2 piezas
42	Buje de acero	6 piezas
43	Espuma (250mm)	2 piezas
44	Cable 3	1 pieza
45	Espuma (160mm)	4 piezas
46	Almohadilla del asiento	1 pieza
47	Parachoques de PVC $\Phi 30*7$	4 piezas
48	Placa reforzada (100mm)	3 piezas
49	Parachoques de goma	1 pieza
50	Cojín de respaldo	1 pieza
51	Soporte de utilería	1 pieza
52	Buje de polea ($\Phi 16$)	1 pieza
54	Cubierta de patas	6 piezas

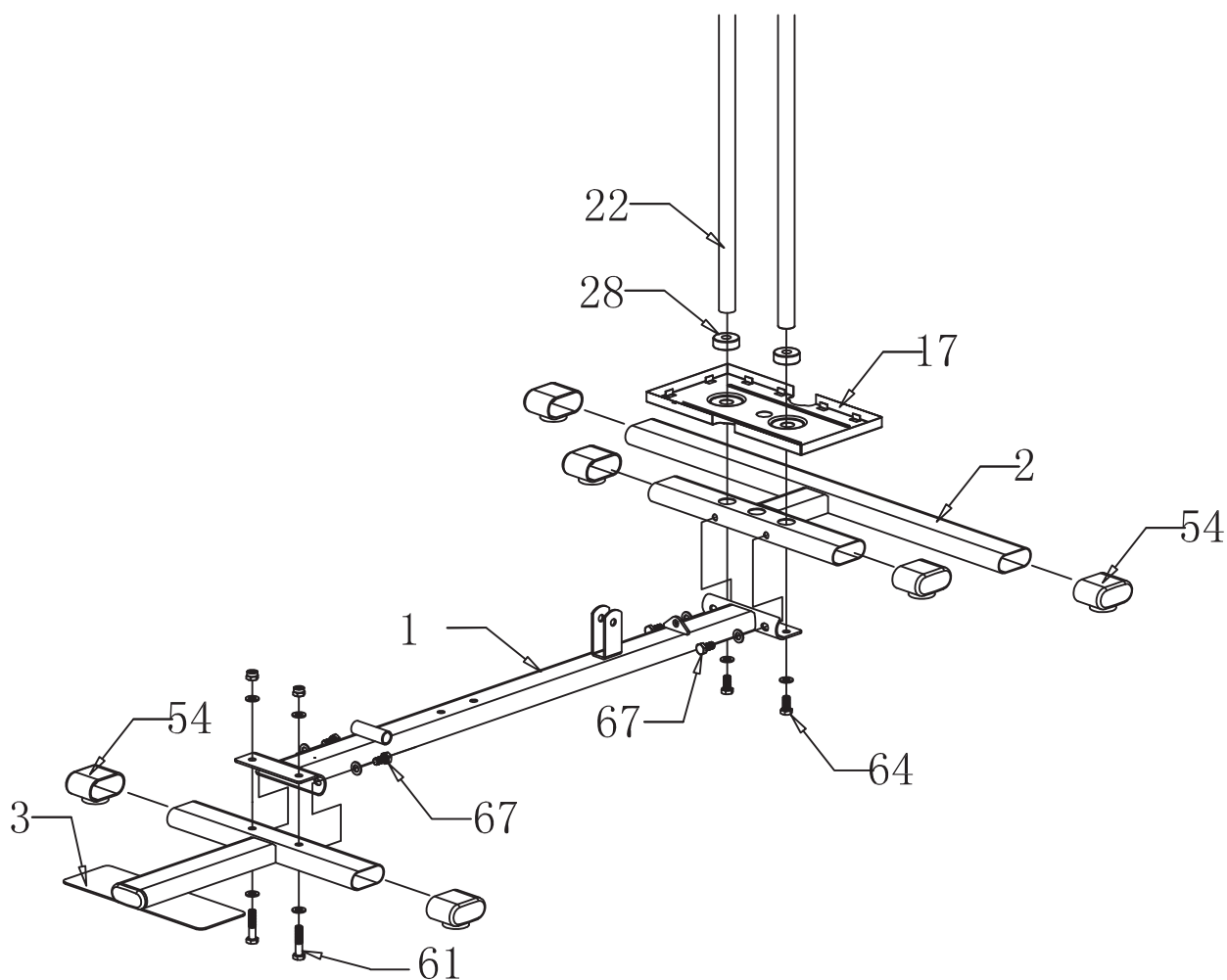
LISTA DE PIEZAS 1

1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC
6. 1PC 	7. 1PC 	8. 1PC 	9. 1PC 	22. 2PCS
10. 1PC 	11. 1PC 	12. 1PC 	13. 1PC 	23. 4PCS
14. 1PC 	15. 1PC 	16. 4PCS 	17. 2PCS 	
18. 2PCS 	19. 2PCS 	20. 2PCS 	21. 1PC 	24. 1PC
25. 1PC 	26. 1PC 	27. 1PC 	28. 2PCS 	29. 9PCS
30. 1PC 	31. 1PC 	32. 2PCS 	33. 1PC 	34. 1PC
35. 2PCS 	36. 14PCS 	37. 6PCS 	38. 5PCS 	39. 1PC
40. 2PCS 	41. 2PCS 	42. 6PCS 	43. 2PCS (MOUSSE) 	44. 1PC
45. 4PCS (MOUSSE) 	46. 1PC 	47. 3PCS 	48. 3PCS 	49. 1PC
50. 1PC 	51. 1PC 	52. 2PC 	54. 6PCS 	

LISTA DE PIEZAS 2

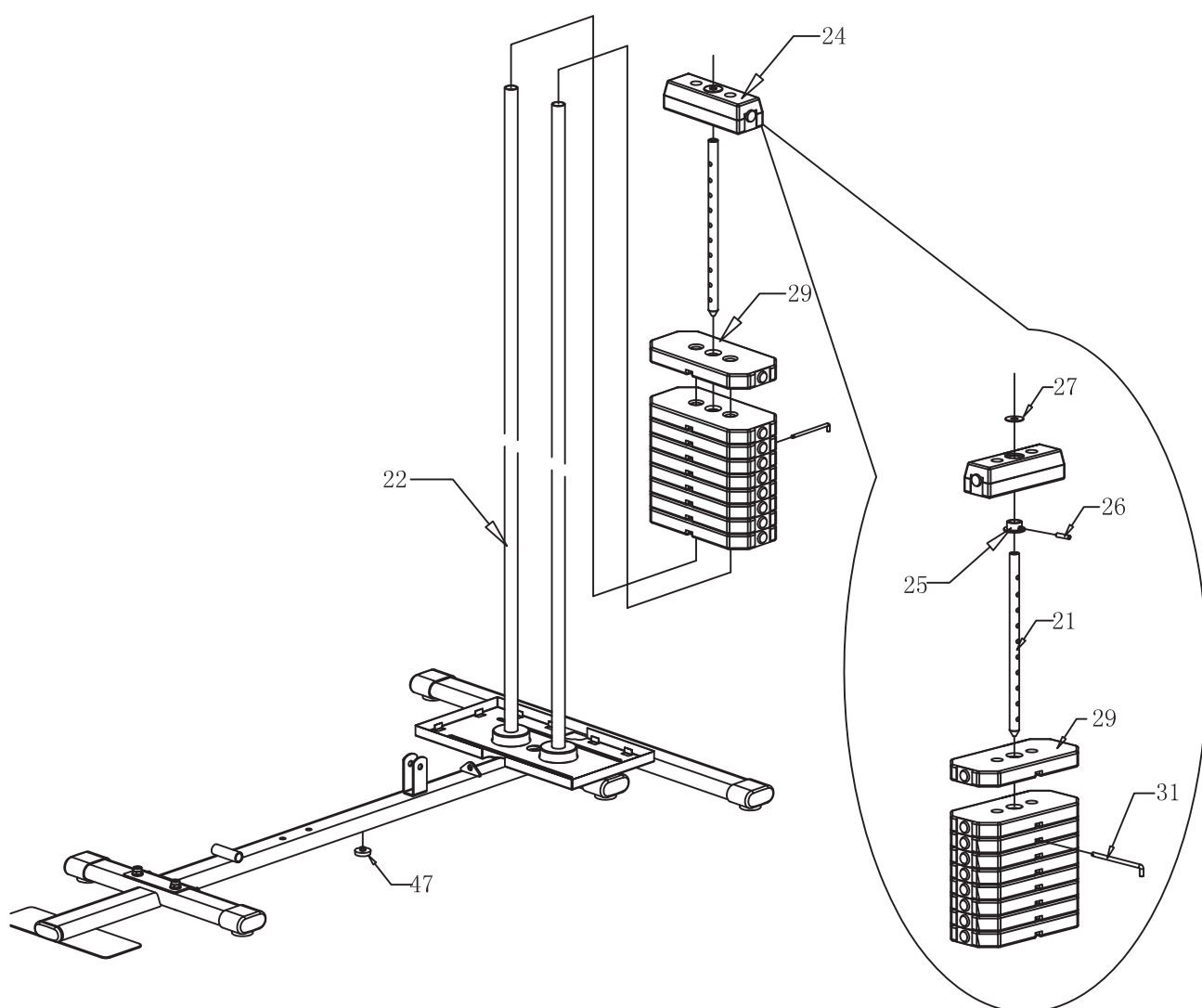
55. 1PC (M12*190) 	69. 1PC (M10*110) 
56. 2PCS (M12*85) 	
57. 3PCS (M10*90) 	
58. 1PC (M10*75) 	
59. 2PCS (M10*60) 	
60. 8PCS (M10*50) 	
61. 13PCS (M10*45) 	
62. 2PCS (M10*40) 	
63. 2PCS (M10*25) 	
64. 11PCS (M10*25) 	
65. 4PCS (M8*45) 	
66. 1PC (M10) 	
67. 4PCS (M8*20) 	
68. 2PCS (M6*16) 	

INSTALACIÓN



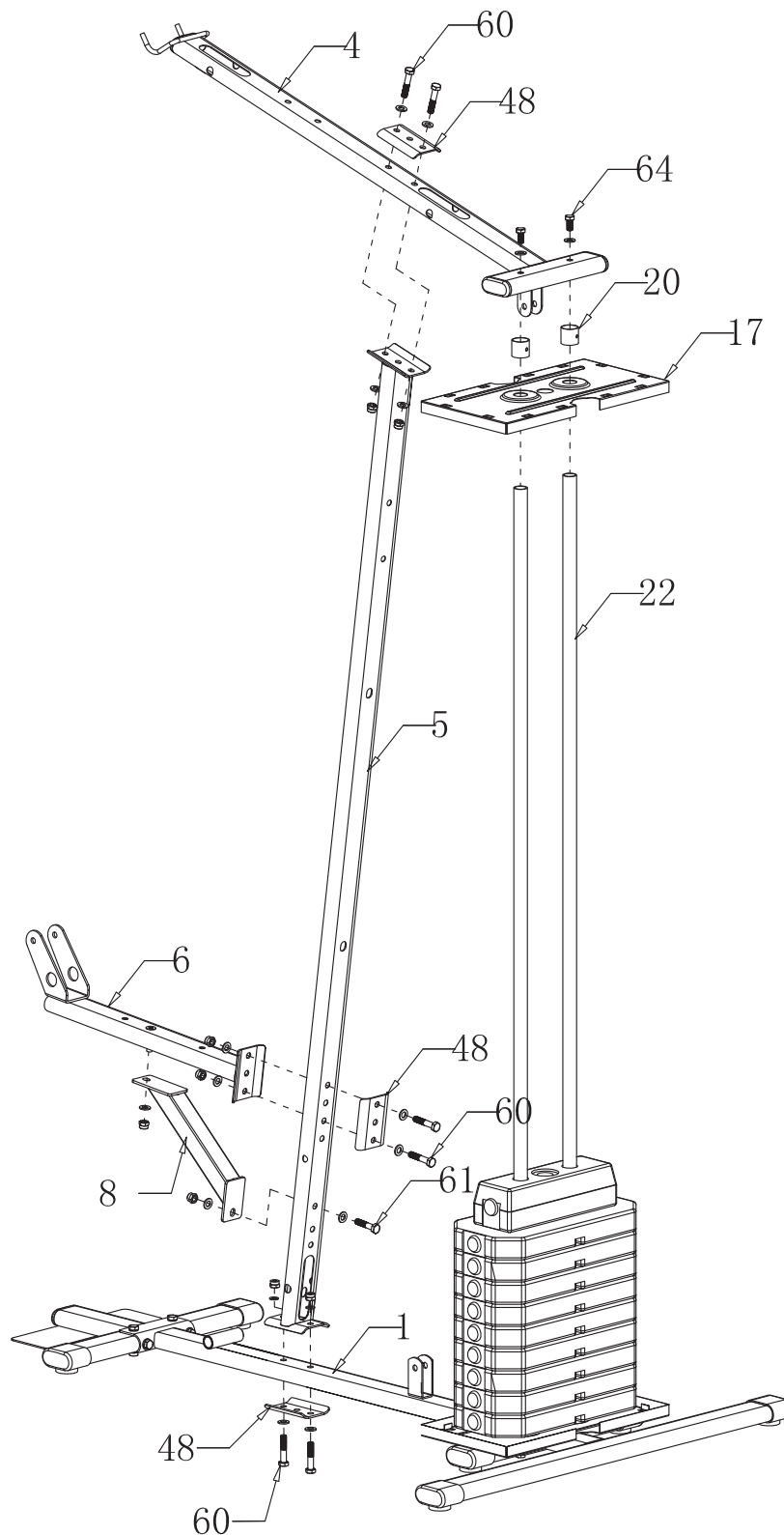
Paso 1

1. Fije el tubo de base principal (1) al tubo de base trasero (2) y la barra cromada (22) con los tornillos hexagonales M10x25 (64- 2 juegos), las arandelas, los tornillos hexagonales M8x20 (67- 2 juegos), y las arandelas.
2. Fije el tubo de base principal (1) al tubo de base frontal (3) con los tornillos hexagonales M10x45 (61-2 juegos), las arandelas, las tuercas, los tornillos hexagonales M8x20 (67-2 juegos), y las arandelas.



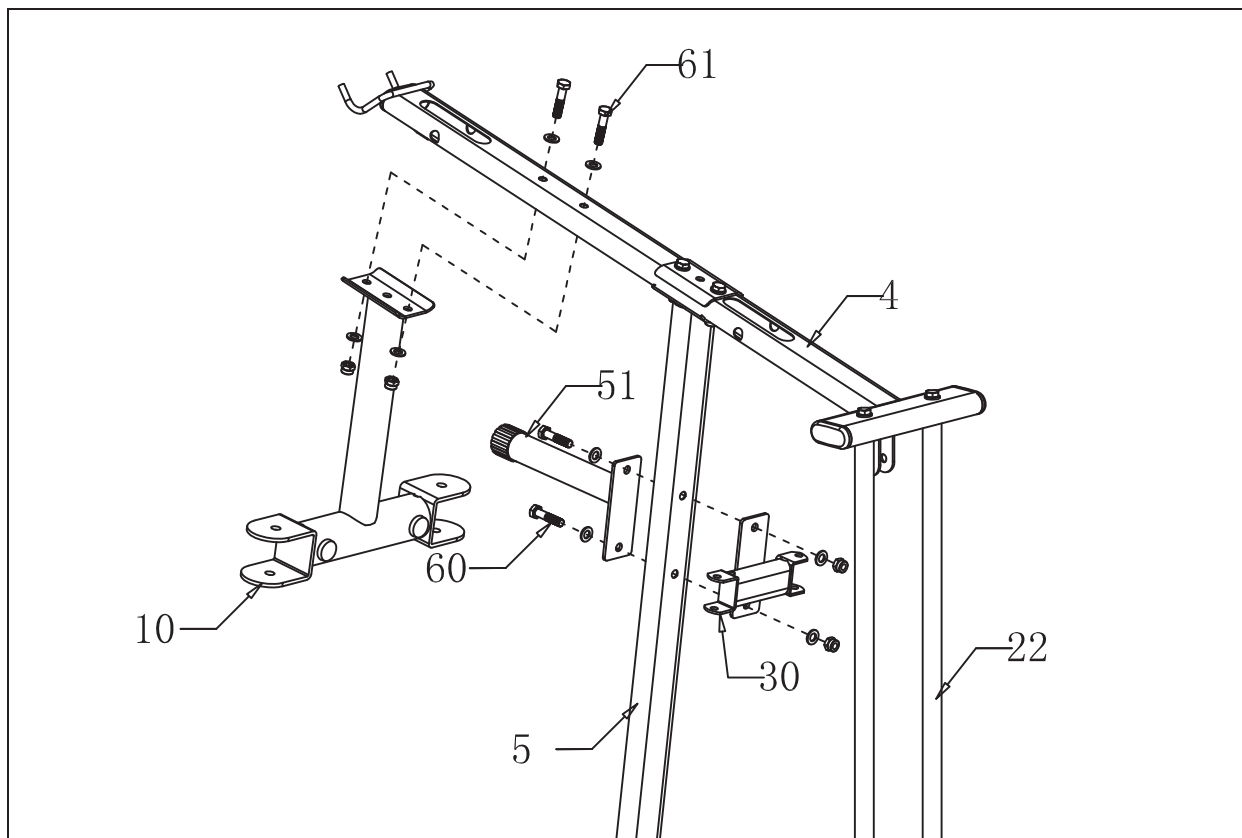
Paso 2

1. Fije las pesas (24, 29) a las barras cromadas (22) como lo que se muestra en la imagen.



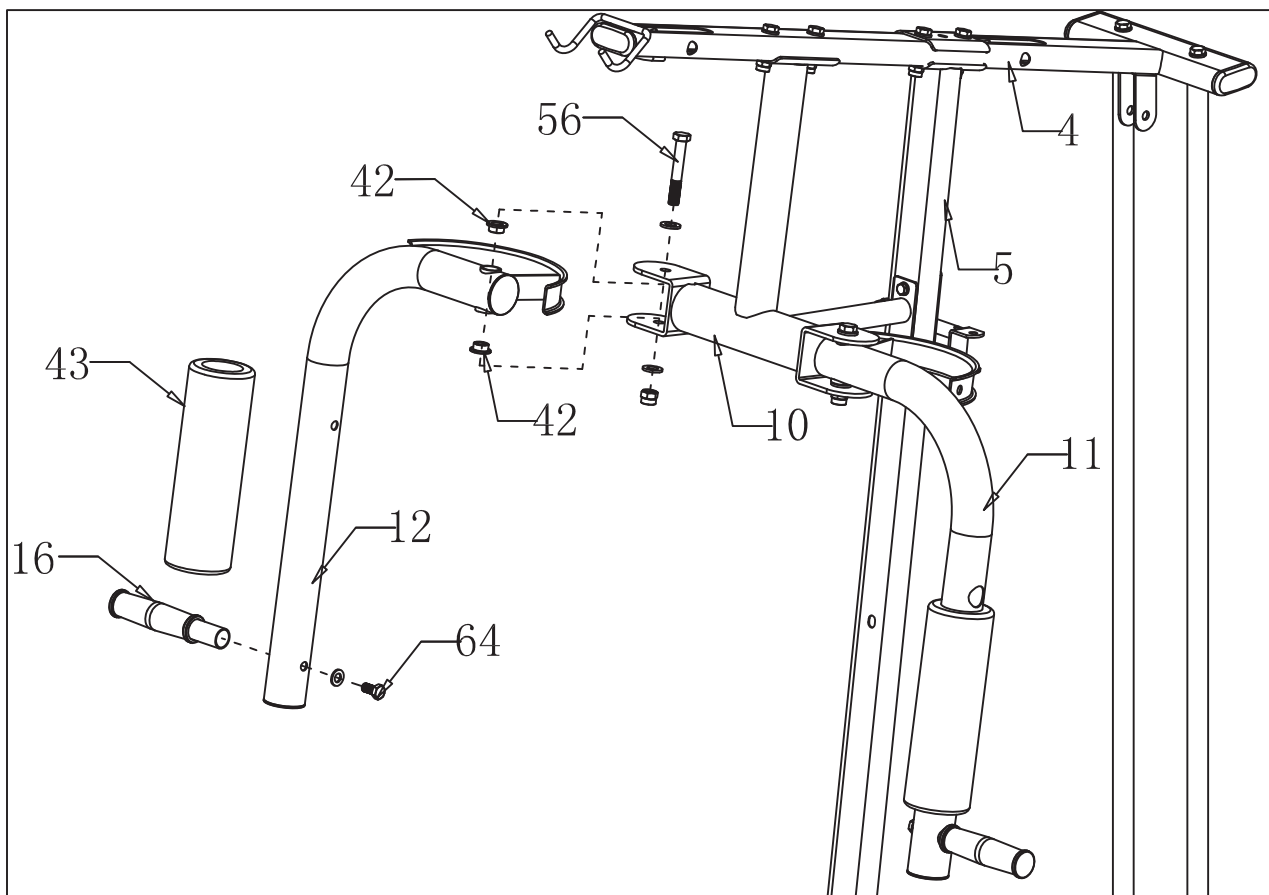
Paso 3

1. Fije el soporte vertical (5) al tubo de base principal (1) con la placa reforzada (48) y los tornillos hexagonales M10x50 (60-2 juegos), las arandelas y las tuercas.
2. Fije el soporte superior (4) al soporte vertical (5) con la placa reforzada (48) y los tornillos hexagonales M10x50 (60-2 juegos) e inserte y fije las barras cromadas (22) en los orificios del soporte superior (4) con los tornillos hexagonales M10x25 (64-2 juegos).
3. Fije el soporte del asiento (6) y el tubo reforzado (8) al soporte vertical (5) con la placa reforzada (48), los tornillos hexagonales M10x50 (60-2 juegos), los tornillos M10x45 (61-1 juego), las arandelas y las tuercas.



Paso 4

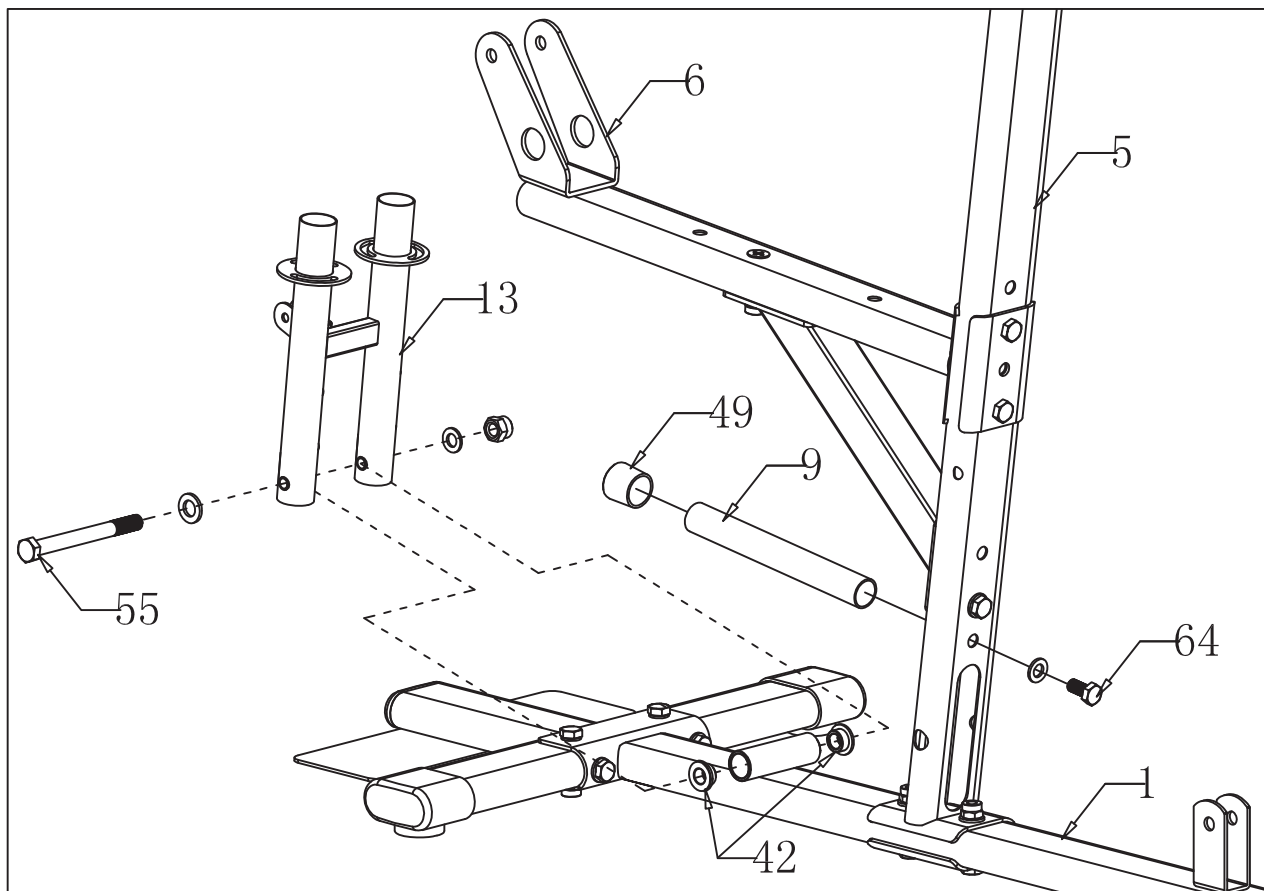
1. Fije la prensa de pecho (10) al soporte superior (94) con los tornillos hexagonales M10 x 45 (61- 2 juegos), las arandelas y las tuercas.
2. Fije el eje de la polea (30) y el soporte de utilería (51) al soporte vertical (5) con los tornillos hexagonales M10 x 50 (51-2 juegos), las arandelas y las tuercas.



Paso 5

1. Fije el brazo derecho (12) a la prensa de pecho (10) con un buje de acero (42), los tornillos hexagonales M12x85 (56), las arandelas y las tuercas.

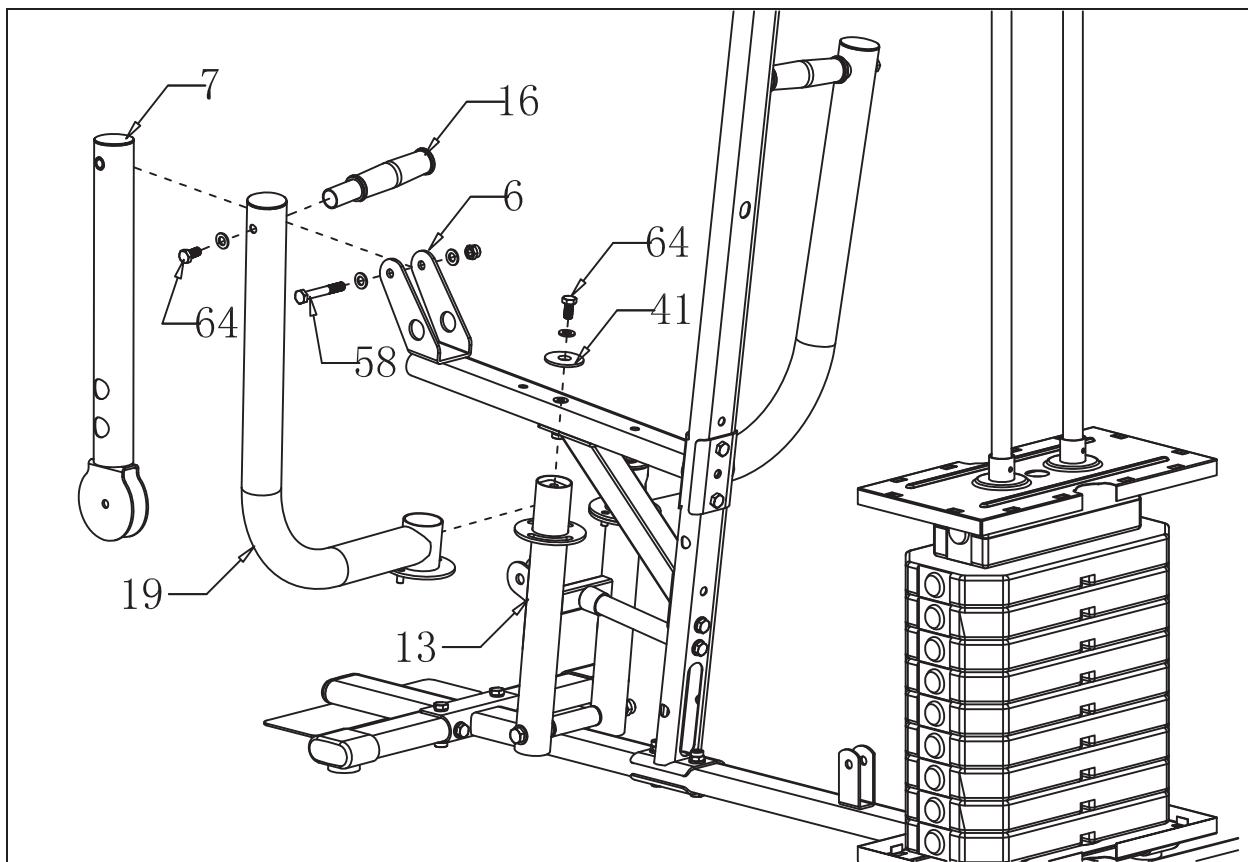
2. Inserte y fije la barra de manillar (16) en el brazo derecho (12) con los tornillos hexagonales M10x25 (64) y las arandelas.



Paso 6

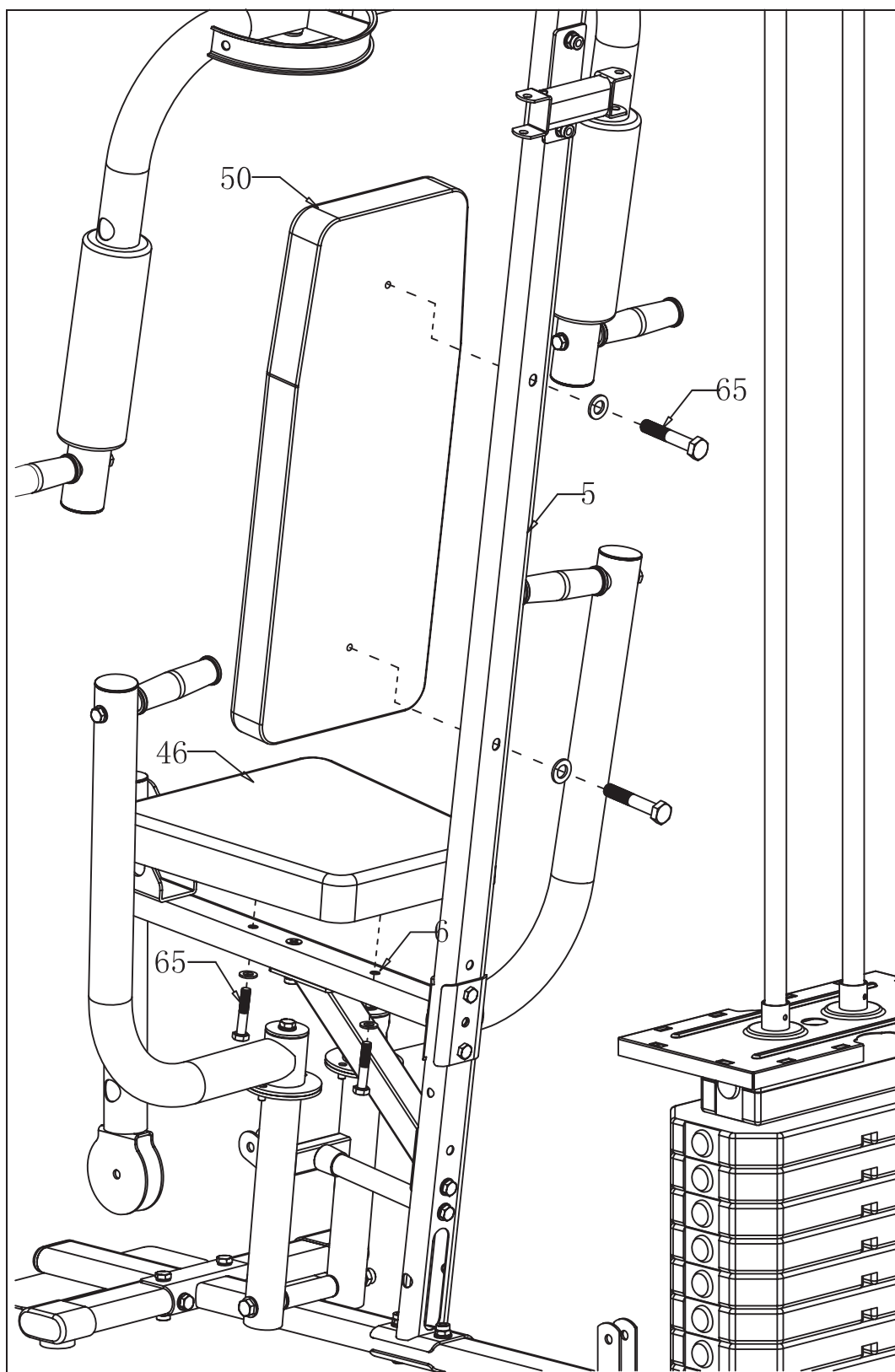
1. Fije el soporte en forma de "H" (13) al tubo de base principal (1) con el buje de acero (42), los tornillos hexagonales M12 x 190 (55), las arandelas y las tuercas.

2. Inserte y fije el soporte de remo (9) en los orificios del soporte vertical (5) con los tornillos hexagonales M10 x 25 (64) y las arandelas.



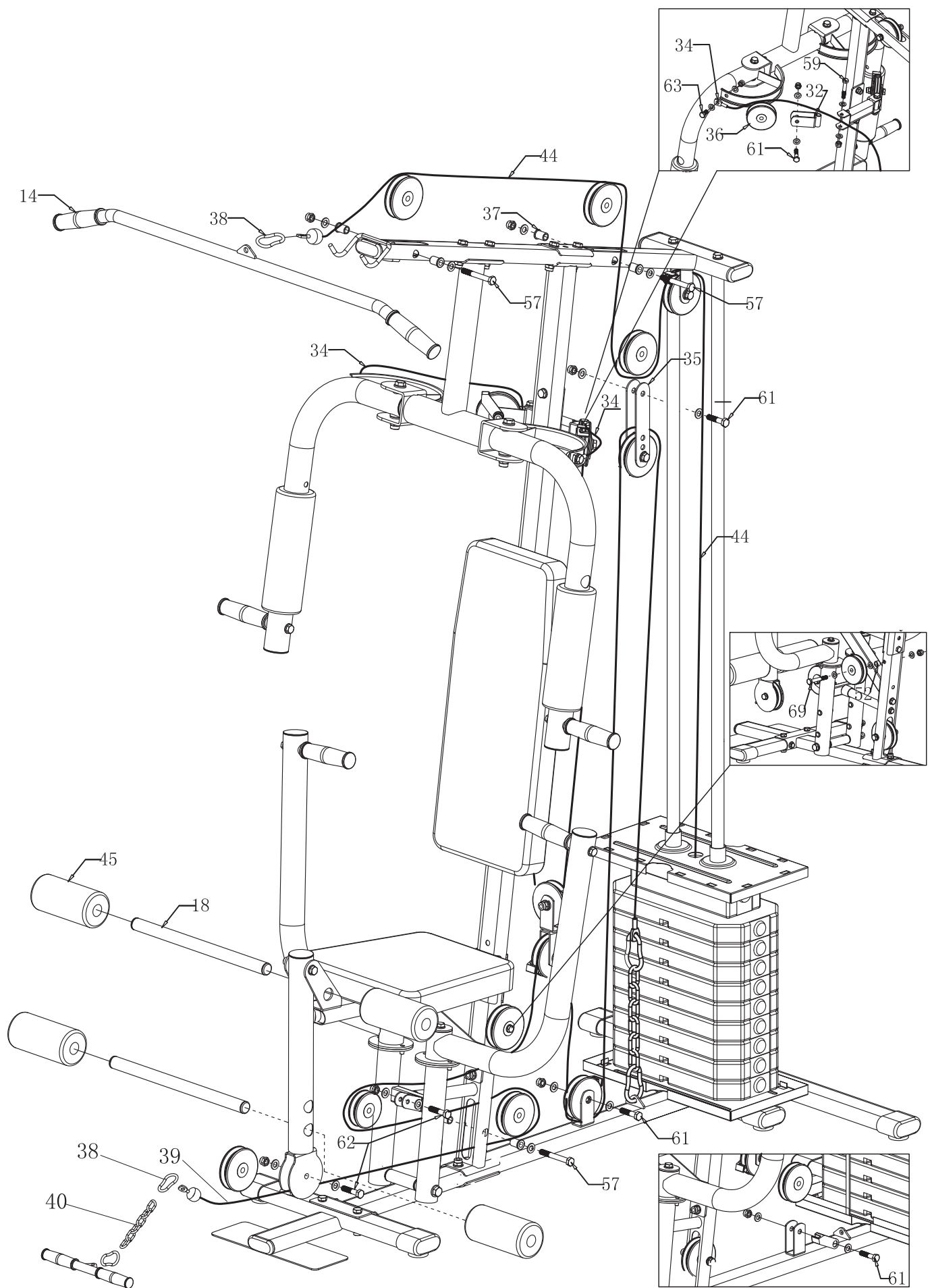
Paso 7:

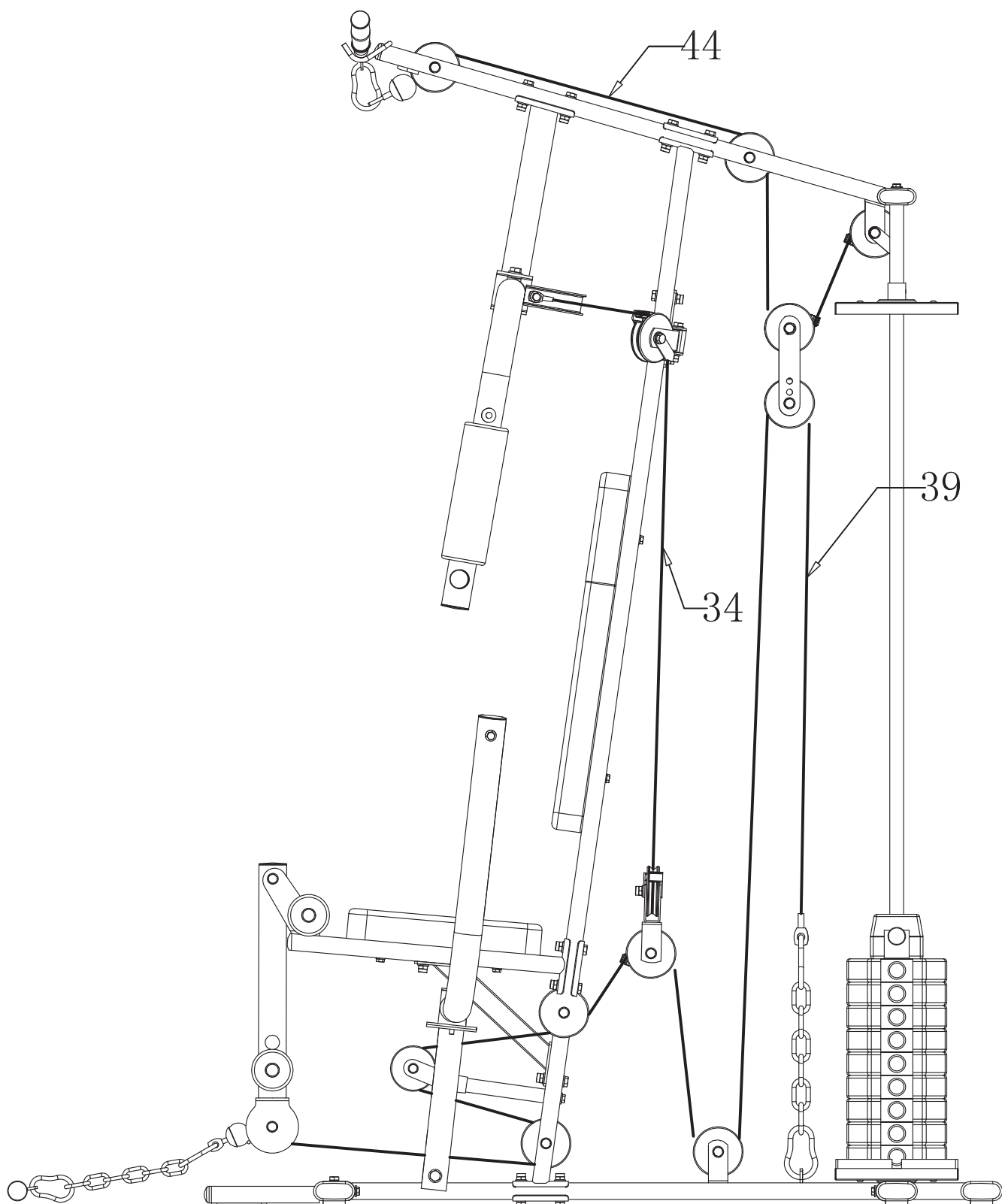
1. Fije la extensión para piernas (7) al soporte del asiento (6) con los tornillos hexagonales M10 x75 (58-1 juegos), las arandelas y las tuercas.
2. Inserte y fije el brazo de remo (19) en el soporte en forma de "H" (7) con la arandela grande (41), los tornillos hexagonales M10 x25 (64-2 juegos) y las arandelas.

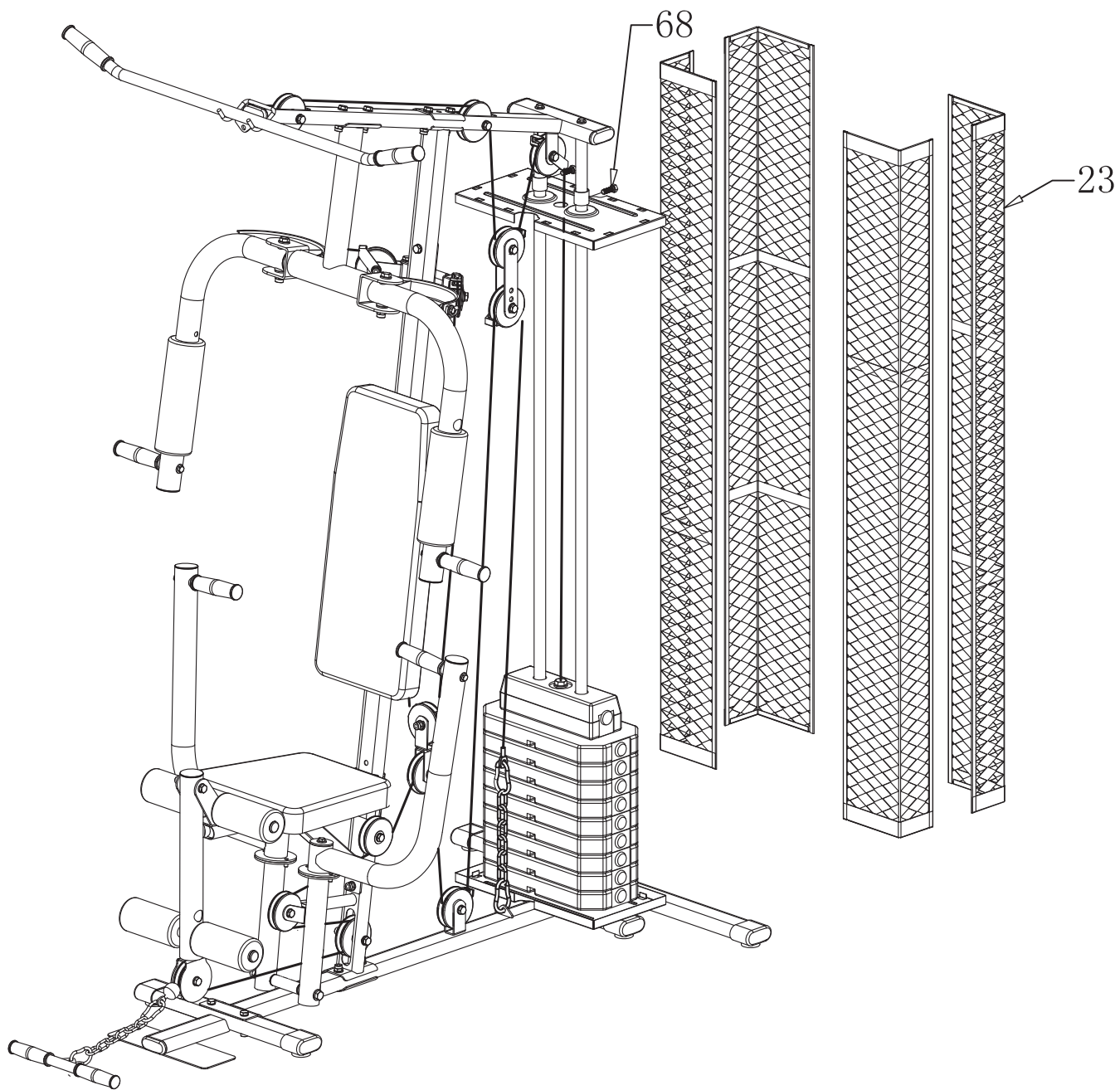


Paso 8:

1. Fije el cojín del respaldo (50) al soporte vertical (5) con los tornillos hexagonales M8x45 (65-2 juegos) y las arandelas.
2. Fije la almohadilla del asiento (46) al soporte del asiento (6) con los tornillos hexagonales M8x45 (65-2 juegos) y las arandelas.







LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Inspeccione con regularidad el equipo en busca de cualquier daño por desgaste que pueda haber ocurrido. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si las cuerdas, las poleas y los puntos de conexión se inspeccionan regularmente para detectar daños y desgaste.
2. Lubrique regularmente las piezas móviles con aceite ligero por motivo de evitar el desgaste prematuro.
3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar el equipo. Reemplace los componentes defectuosos de inmediato y/o deje el equipo fuera de servicio hasta que sea reparado. Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste.
4. Puede limpiar el equipo con un paño suave y humedecido. No utilice disolventes ni limpiadores abrasivos para limpiarlo.

DISPOSICIÓN



Según el reglamento europeo sobre residuos 2012/19/UE, este símbolo marcado en el producto o en su embalaje indica que no se puede tratar como un residuo doméstico. En su lugar, debe llevarlo a un punto de recogida apropiado para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Asegurarse la eliminación adecuada de este producto ayudará a evitar los efectos posibles negativos en el medio ambiente y la salud humana, de lo contrario, dichos efectos negativos podrían ser causados por el manejo incorrecto de este producto. Por motivo de obtener información más detallada sobre el reciclaje de este producto, comuníquese con su ayuntamiento o con el servicio de eliminación de residuos domésticos.

HOME GYM ASSEMBLY INSTRUCTION

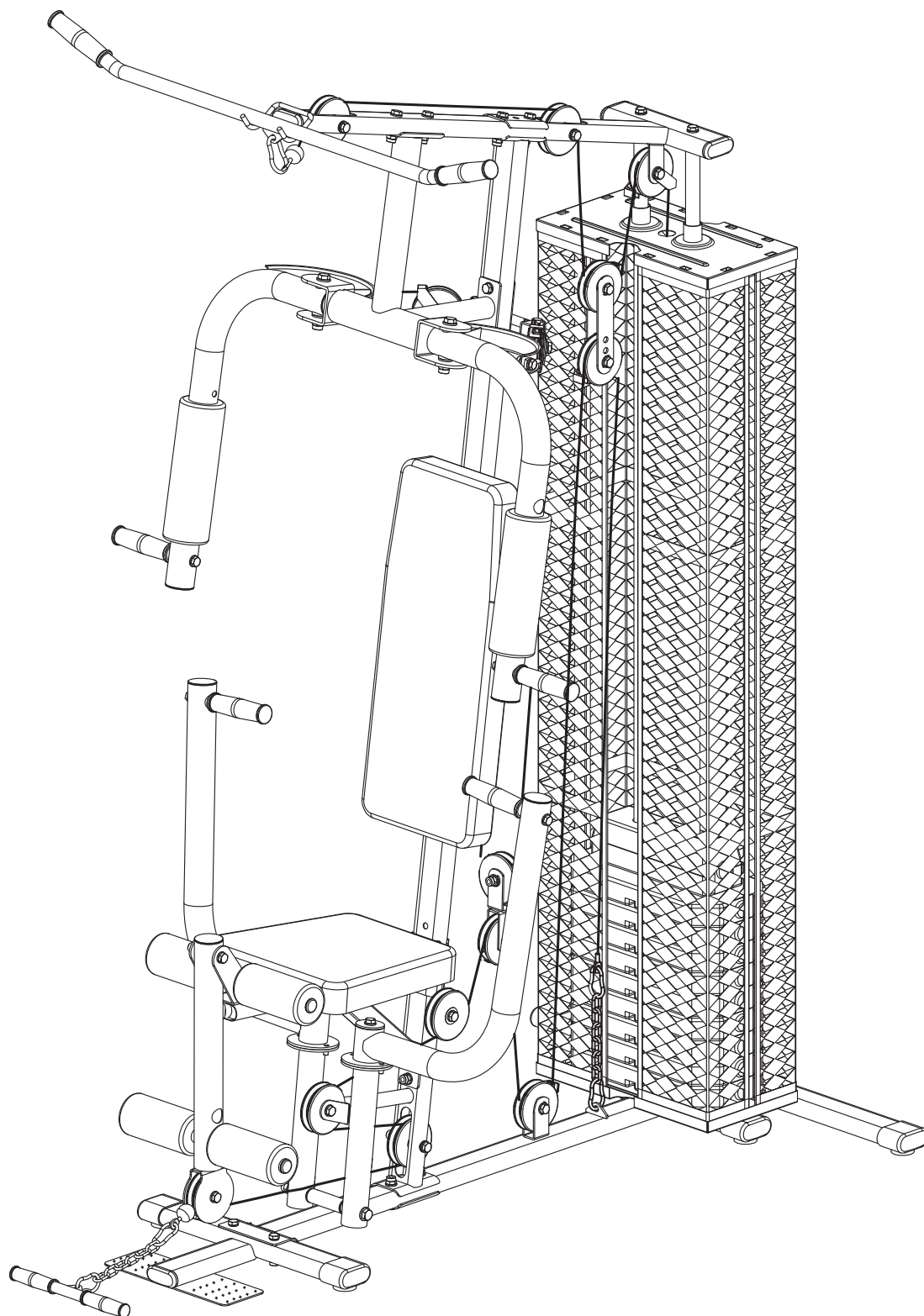


TABLE OF CONTENTS

SAFETY INFORMATION	1
PRODUCT COMPONENT DETAILS	3
PARTS LIST	4
PARTS LIST 1	5
PARTS LIST 2	6
INSTALLATION	7
CLEANING AND MAINTENANCE	18
DISPOSAL	18

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.

Assembly

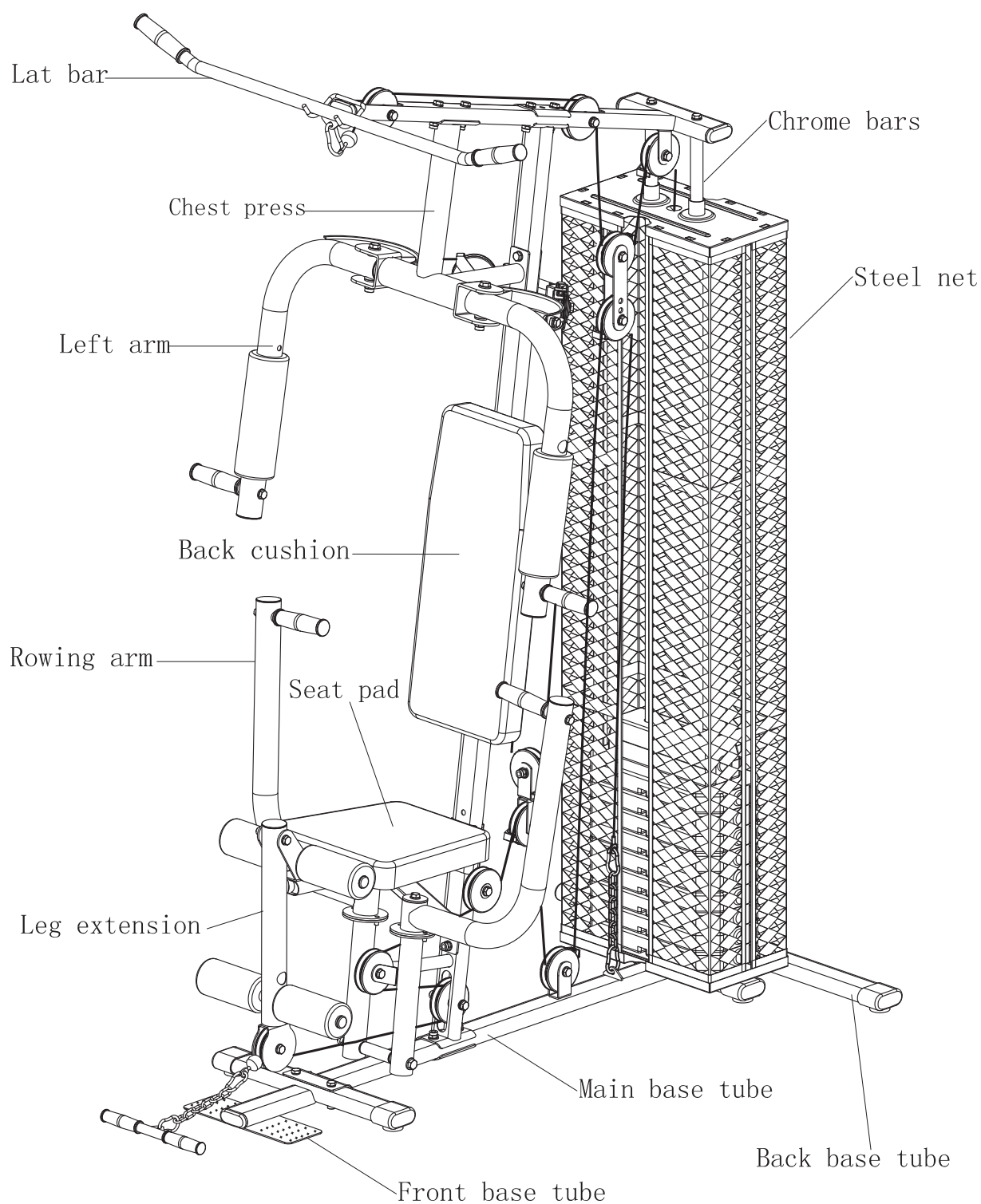
- Ensure you have all the parts and tools listed on pages 6-8.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts 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.

Using

- This weight station 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, light headedness, 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 bike 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.
- 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.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.

PRODUCT COMPONENT DETAILS

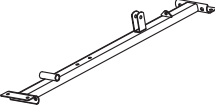
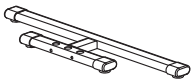
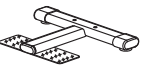
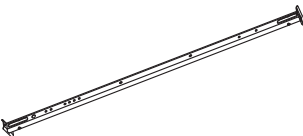
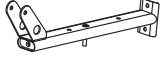
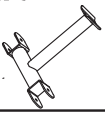
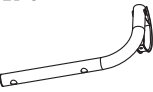
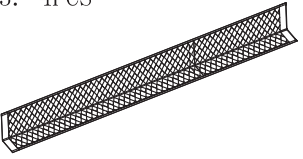
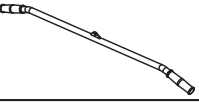
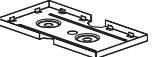
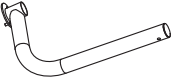
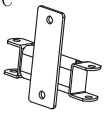
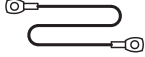
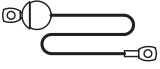
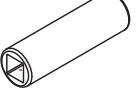
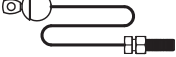
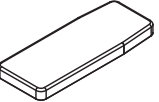


PARTS LIST

Parts	Description	Qty
1	Main base tube	1 pc
2	Back base tube	1 pc
3	Front base tube	1 pc
4	Upper Support	1 pc
5	Vertical Support	1 pc
6	Seat Support	1 pc
7	Leg Extension	1 pc
8	Reinforced tube	1 pc
9	Rowing support	1 pc
10	Chest press	1 pc
11	Left arm	1 pc
12	Right arm	1 pc
13	"H"-shaped support	1 pc
14	Lat bar	1 pc
15	Curling bar	1 pcs
16	Handle bar	4 pcs
17	Steel plate	2 pcs
18	Foam Tube (370mm)	2 pcs
19	Rowing arm	2 pcs
20	Round holder	2 pc
21	Weight selector	1 pcs
22	Chrome bars (1820mm)	2 pcs
23	Steel net	4 pc
24	Upper Weights	1 pc
25	Weight Block Bushing	1 pc
26	Pin Φ10	1 pc
27	Big Washer (Φ45)	1 pc

Parts	Description	Qty
28	Rubber Cushion	2 pcs
29	Weight	9 pcs
30	Pulley shaft	1 pc
31	Locking pin 10*150	1 pc
32	Pulley Seat	2 pcs
33	Pulley bracket	1 pc
34	Cable 1	1 pc
35	Adjusting plate	2 pcs
36	Pulley (Φ90)	14 pcs
37	Pulley bushing	6 pcs
38	Safe hook	5 pcs
39	Cable 2	1 pc
40	Chain	2 pcs
41	Big washer (Φ50)	2 pcs
42	Steel bushing	6 pcs
43	Foam (250mm)	2 pcs
44	Cable 3	1 pc
45	Foam (160mm)	4 pcs
46	Seat pad	1 pc
47	PVC bumper Φ30*7	4 pcs
48	Reinforced place (100mm)	3 pcs
49	Rubber bumper	1 pc
50	Back cushion	1 pc
51	Prop support	1 pc
52	Pulley busing (Φ16)	1 pc
54	Foot cover	6 pcs

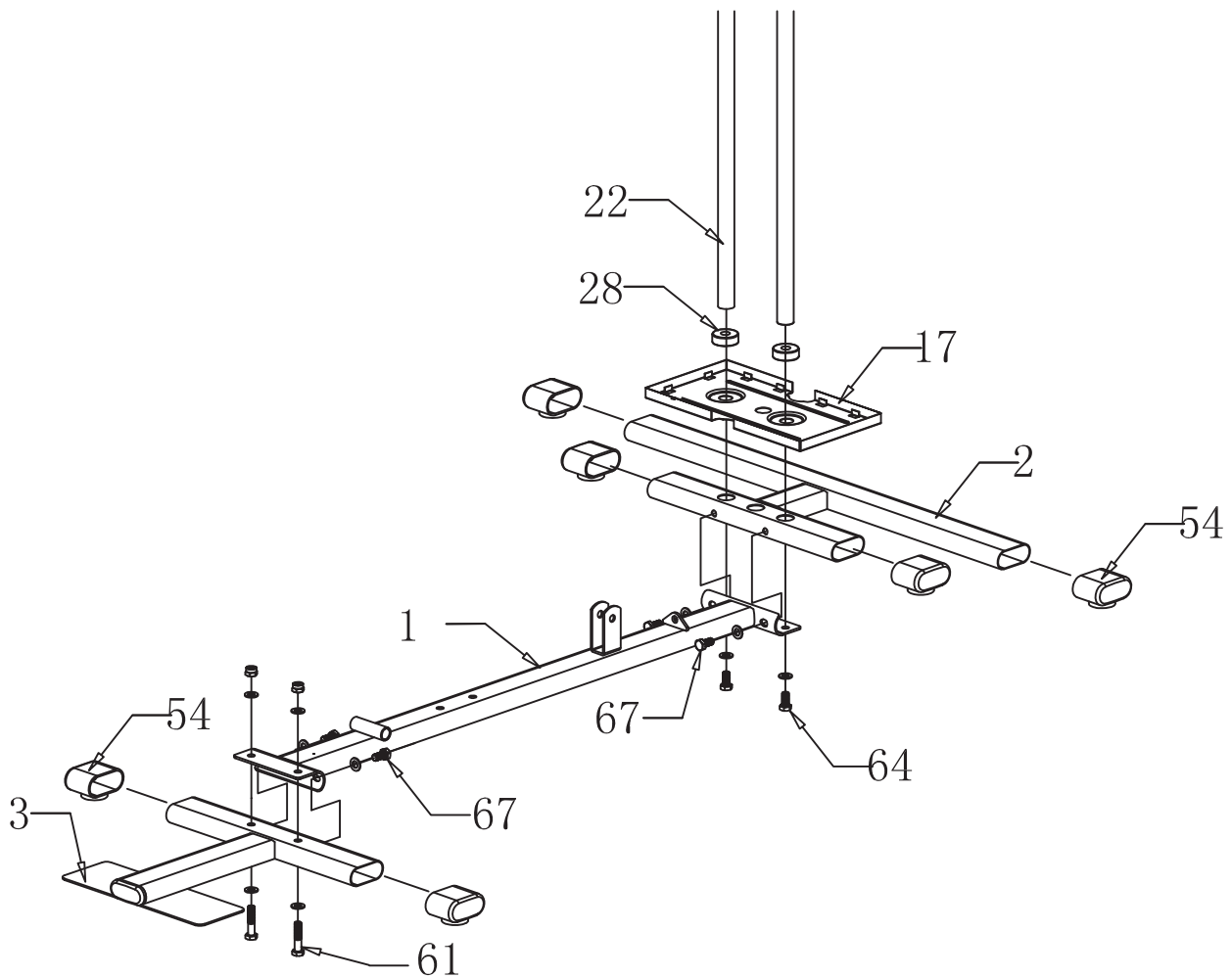
PARTS LIST 1

1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC 
6. 1PC 	7. 1PC 	8. 1PC 	9. 1PC 	22. 2PCS 
10. 1PC 	11. 1PC 	12. 1PC 	13. 1PC 	23. 4PCS 
14. 1PC 	15. 1PC 	16. 4PCS 	17. 2PCS 	
18. 2PCS 	19. 2PCS 	20. 2PCS 	21. 1PC 	24. 1PC 
25. 1PC 	26. 1PC 	27. 1PC 	28. 2PCS 	29. 9PCS 
30. 1PC 	31. 1PC 	32. 2PCS 	33. 1PC 	34. 1PC 
35. 2PCS 	36. 14PCS 	37. 6PCS 	38. 5PCS 	39. 1PC 
40. 2PCS 	41. 2PCS 	42. 6PCS 	43. 2PCS (FOAM) 	44. 1PC 
45. 4PCS (FOAM) 	46. 1PC 	47. 3PCS 	48. 3PCS 	49. 1PC 
50. 1PC 	51. 1PC 	52. 2PC 	54. 6PCS 	

PARTS LIST 2

55. 1PC (M12*190) 	69. 1PC (M10*110) 
56. 2PCS (M12*85) 	
57. 3PCS (M10*90) 	
58. 1PC (M10*75) 	
59. 2PCS (M10*60) 	
60. 8PCS (M10*50) 	
61. 13PCS (M10*45) 	
62. 2PCS (M10*40) 	
63. 2PCS (M10*25) 	
64. 11PCS (M10*25) 	
65. 4PCS (M8*45) 	
66. 1PC (M10) 	
67. 4PCS (M8*20) 	
68. 2PCS (M6*16) 	

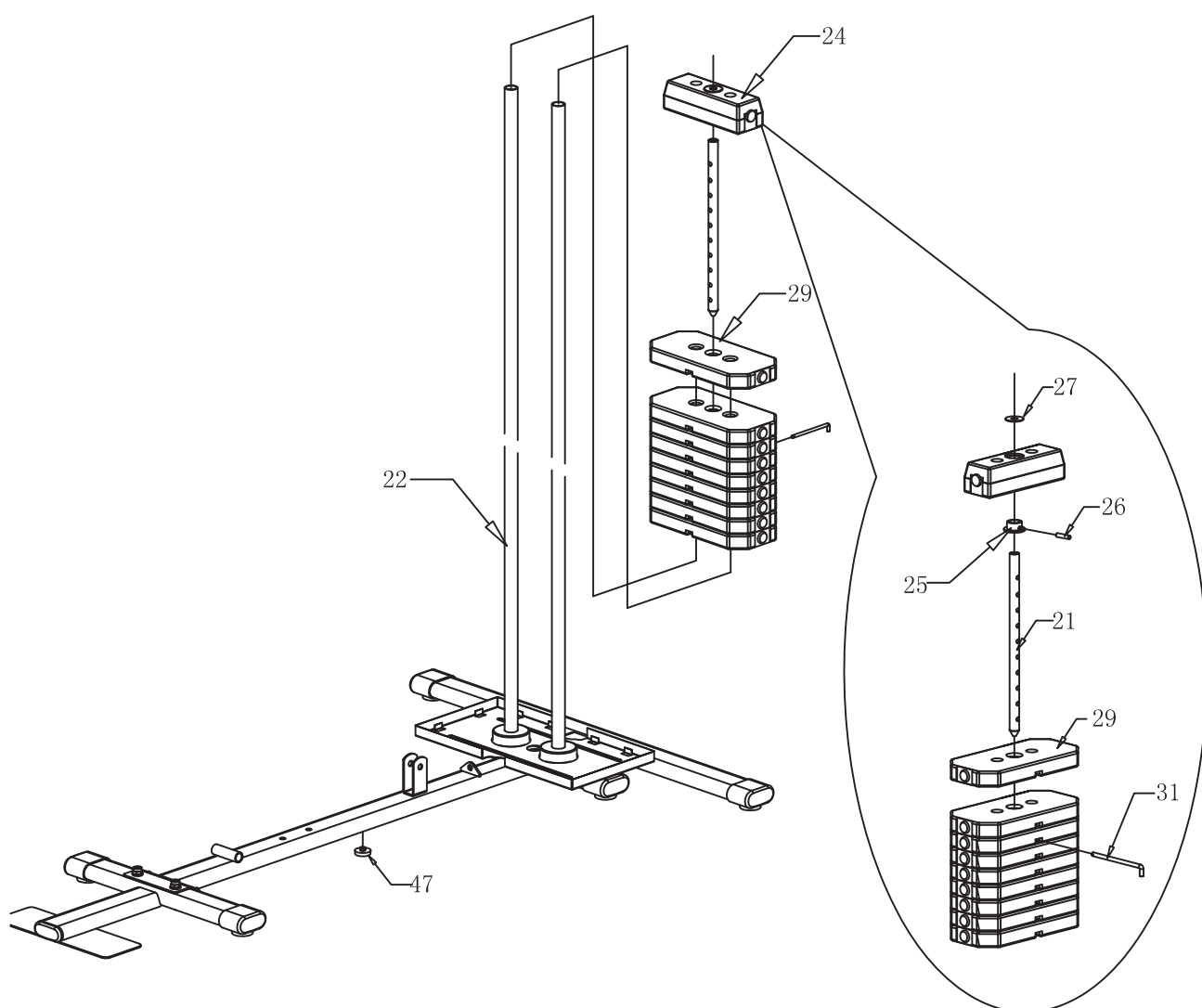
INSTALLATION



Step 1

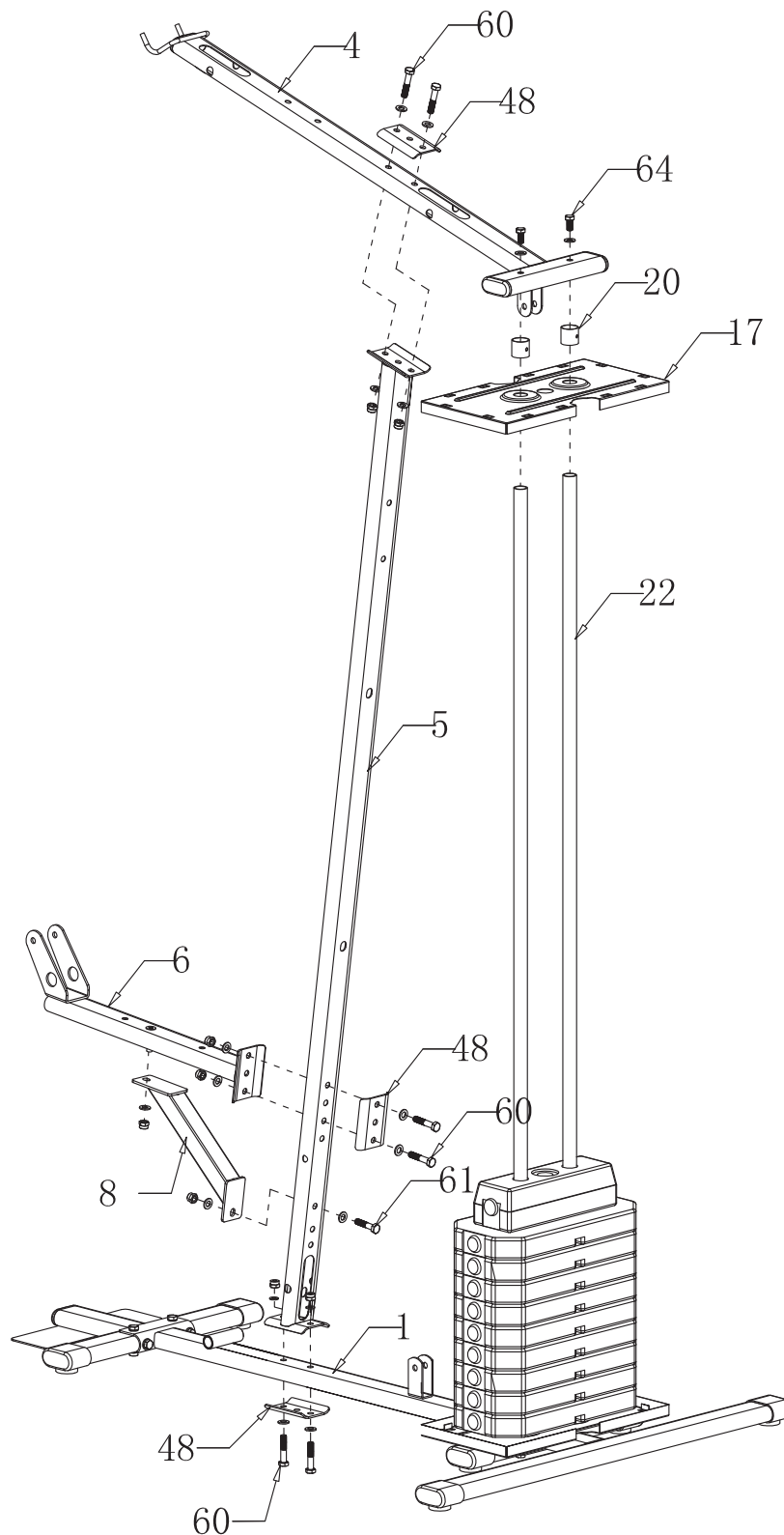
1. Attach main base tube(1) to back base tube(2),chrome bar(22)using Hex bolts M10x25(64- 2sets), washers and Hex bolts M8x20 (67- 2sets),washers.

2. Attach main base tube(1) to front base tube(3)using Hex bolts M10x45(61-2sets), washers, nuts, and Hex bolts M8x20(67-2sets), washers.



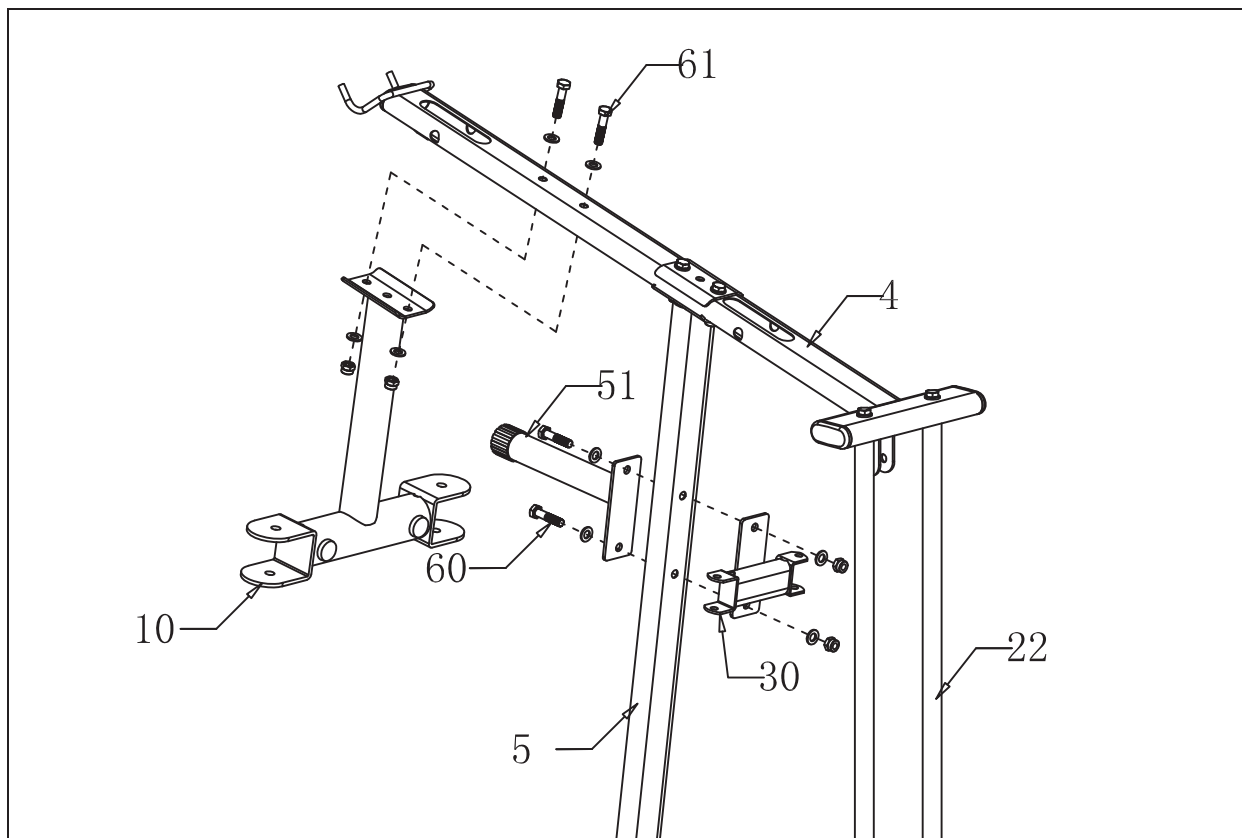
Step 2

1. Attach weights(24, 29) to chrome bars(22) as shown.



Step 3

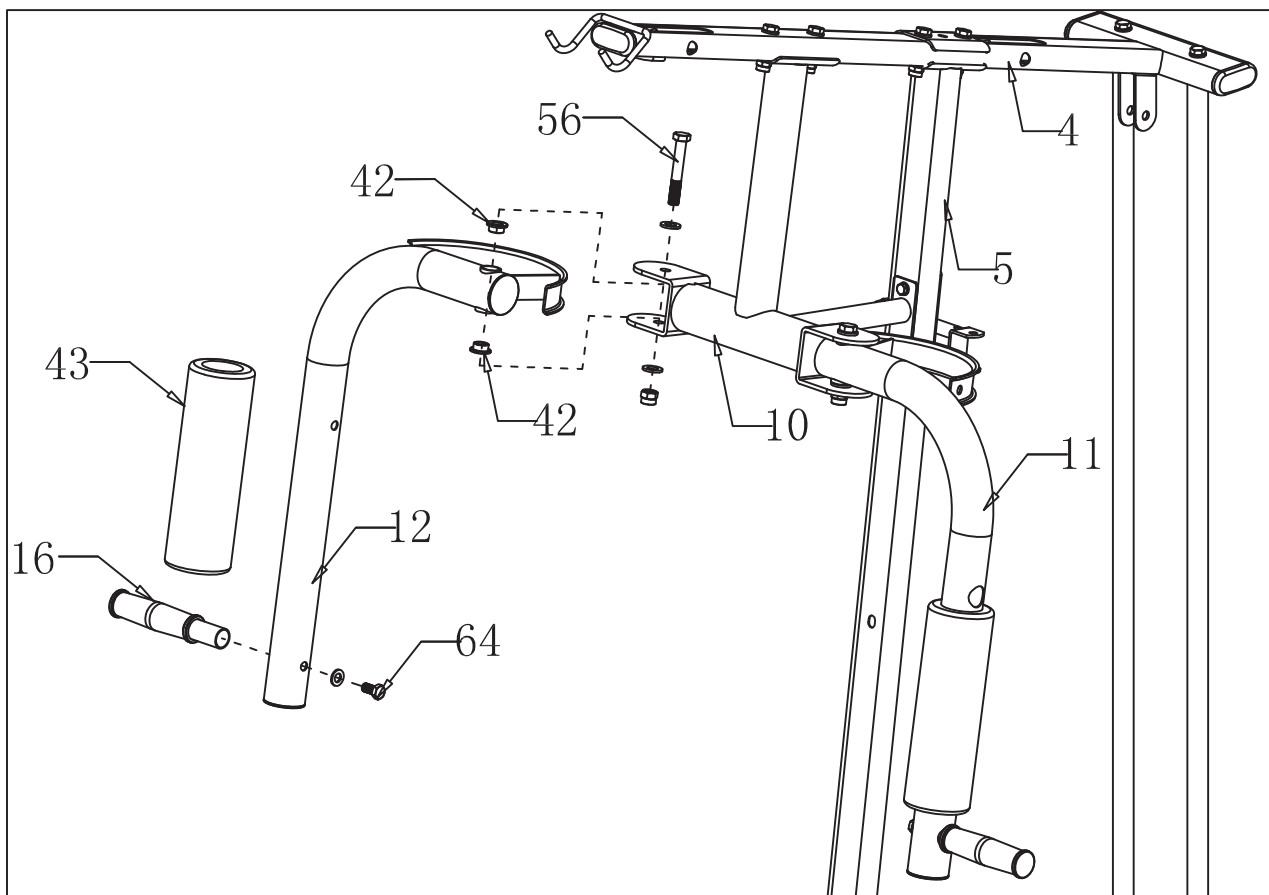
1. Attach Vertical support(5)to Main base tube(1) using reinforced plate (48) and Hex bolts M10 x50 (60-2sets) washers and nuts.
2. Attach Upper support(4)to Vertical support(5) using reinforced plate (48) and Hex bolts M10 x50(60-2sets) and insert chrome bars(22) into holes of upper support(4) using Hex bolts M10 x25(64-2sts).
3. Attach seat support(6), reinforced tube(8) to Vertical support(5) using reinforced plate(48) and Hex bolts M10x50 (60-2sets),bolts M10x45 (61-1 set) washers and nuts.



Step 4

1. Attach the chest press (10) to upper support 94) using Hex bolts M10 x 45 (61 – 2 sets), washers and nuts

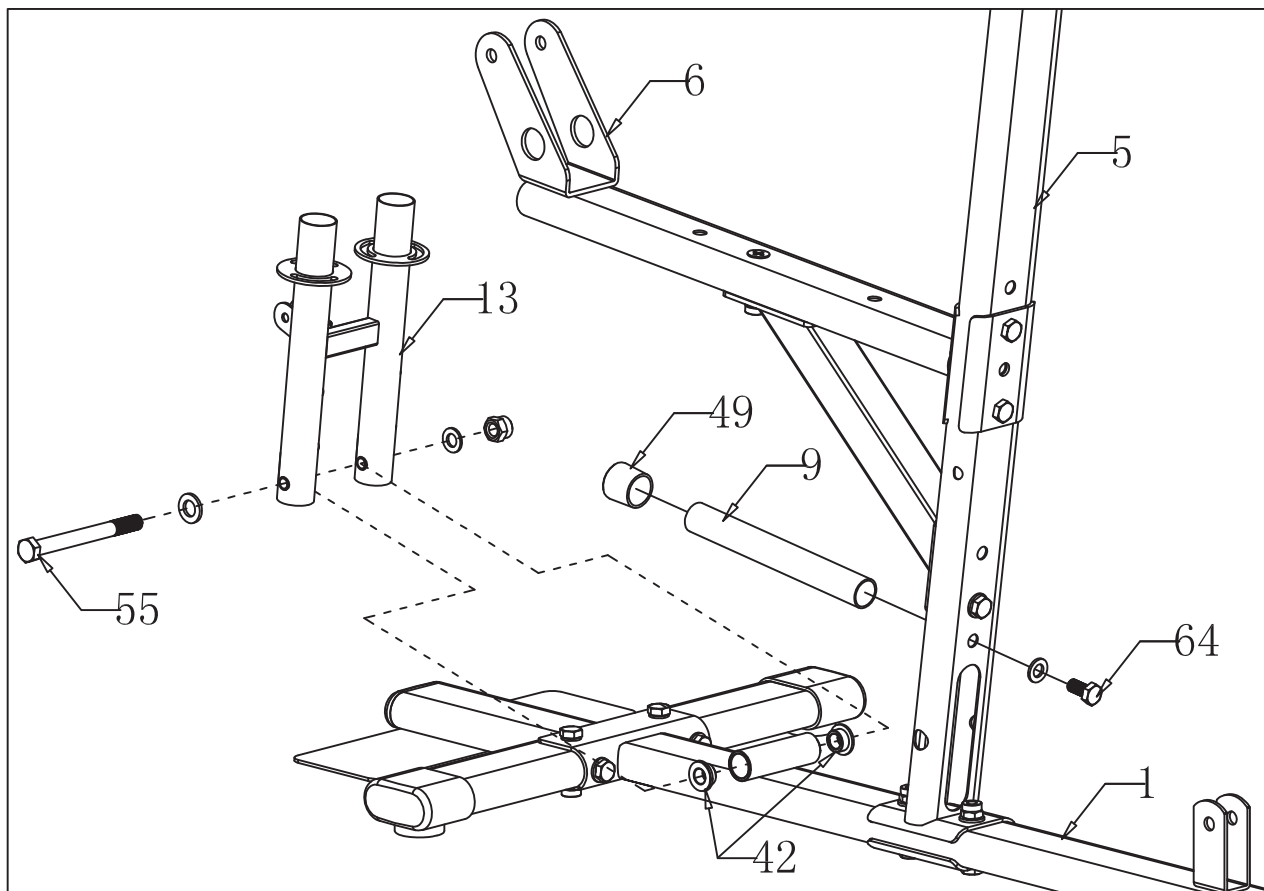
2. Attach the pulley shaft (30), pro support (51) to vertical support (5) using Hex bolts M10 x 50 (51-2sets), washers and nuts



Step 5

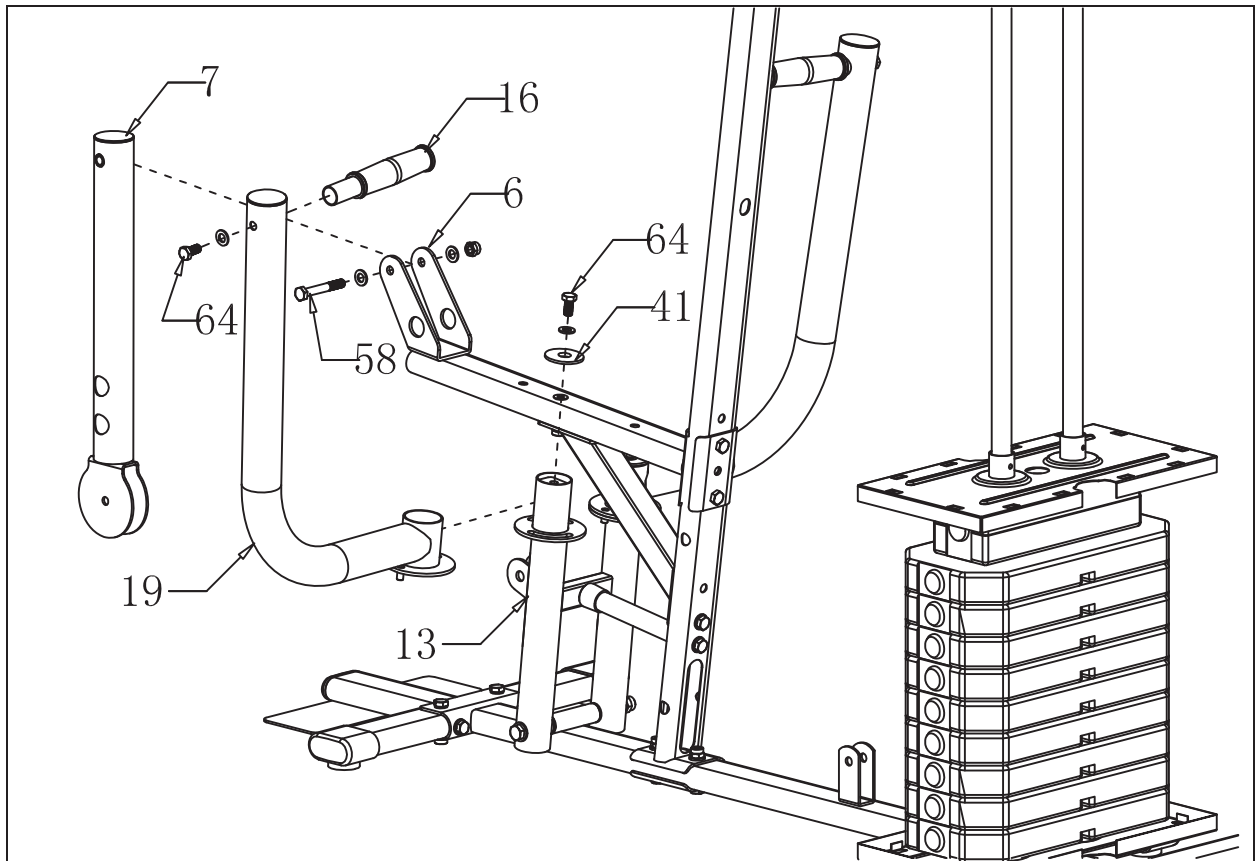
1. Attach the right arm(12) to chest press(10) using steel bushing (42) and Hex bolts M12x85 (56), washer and nut.

2. Insert the handle bar(16) into right arm(12) using Hex bolts M10x25(64),washer.



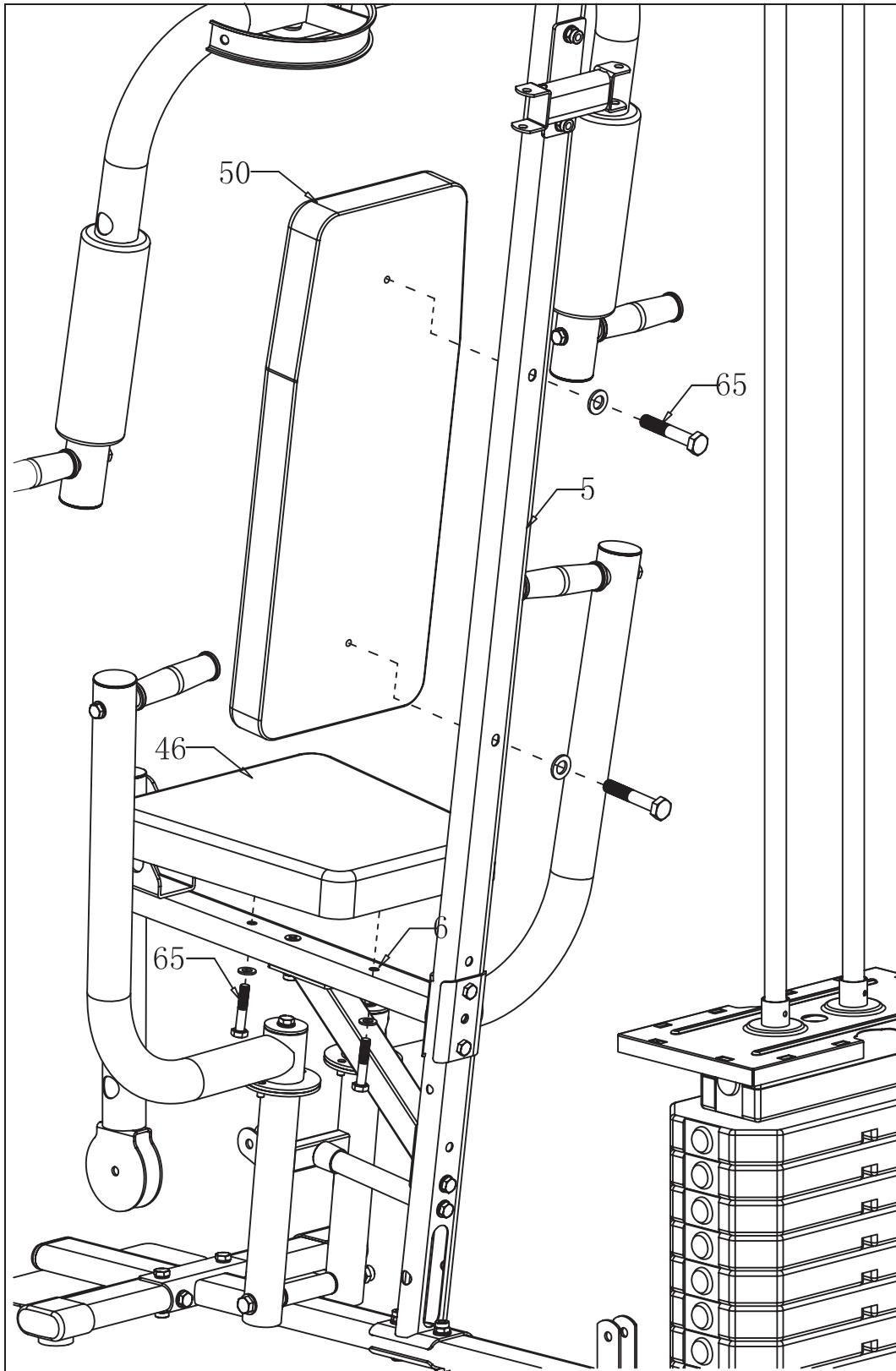
Step 6

1. Attach the H- shaped support (13) to the main base tube (1) using the steel busing (42) and Hex bolts M12 x 190 (55), washer and nut
2. Insert the rowing support (9) into the holes of the vertical support (5) using Hex bolts M10 x 25 (64), washer



Step 7:

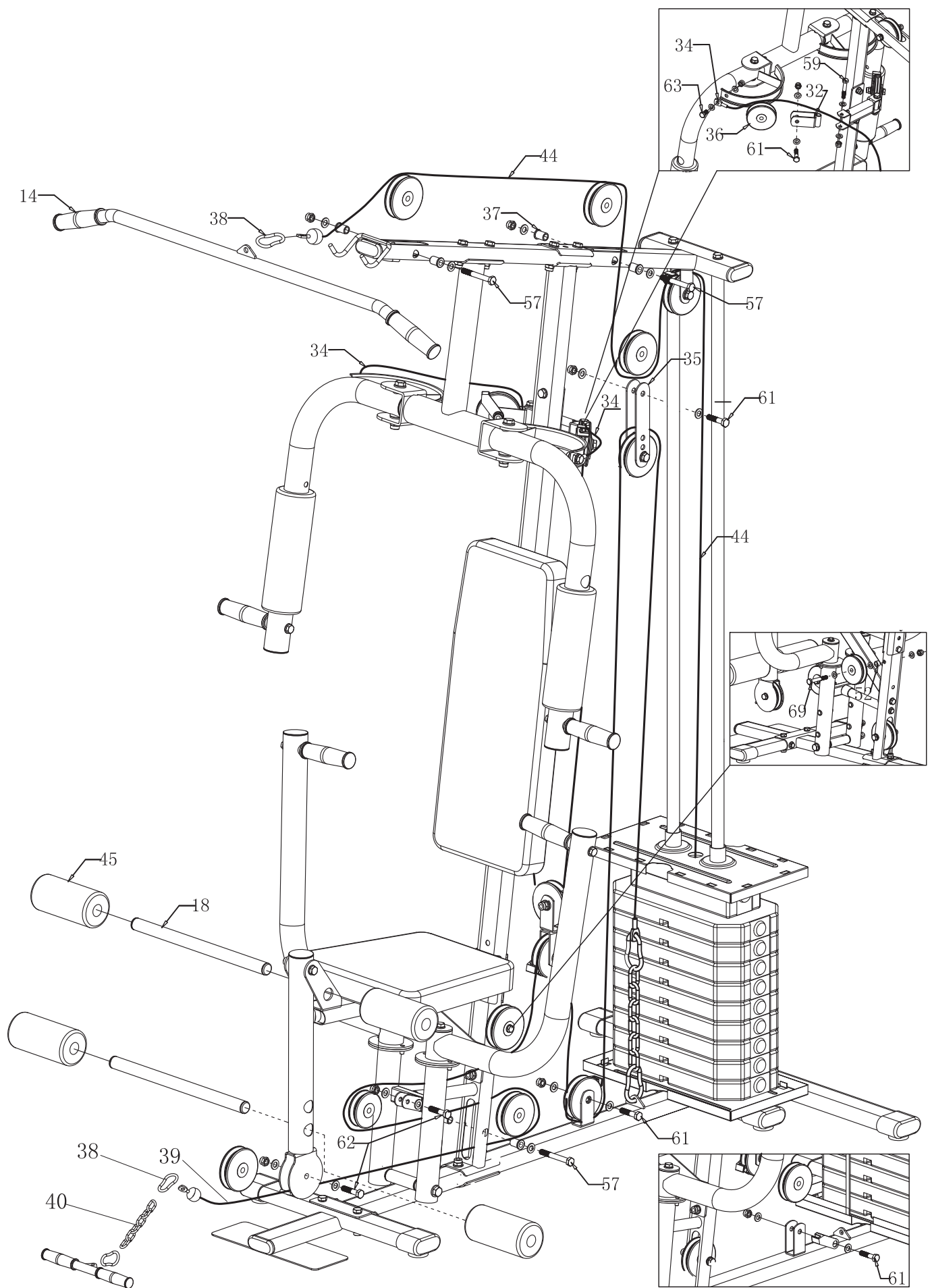
1. Attach leg extension(7) to seat support(6) using Hex bolts M10 x75 (58-1sets) washers and nuts.
2. Insert the rowing arm (19) into the H-shaped support (7) using the big washer (41) and Hex bolts M10 x25 (64-2 sets) washers.

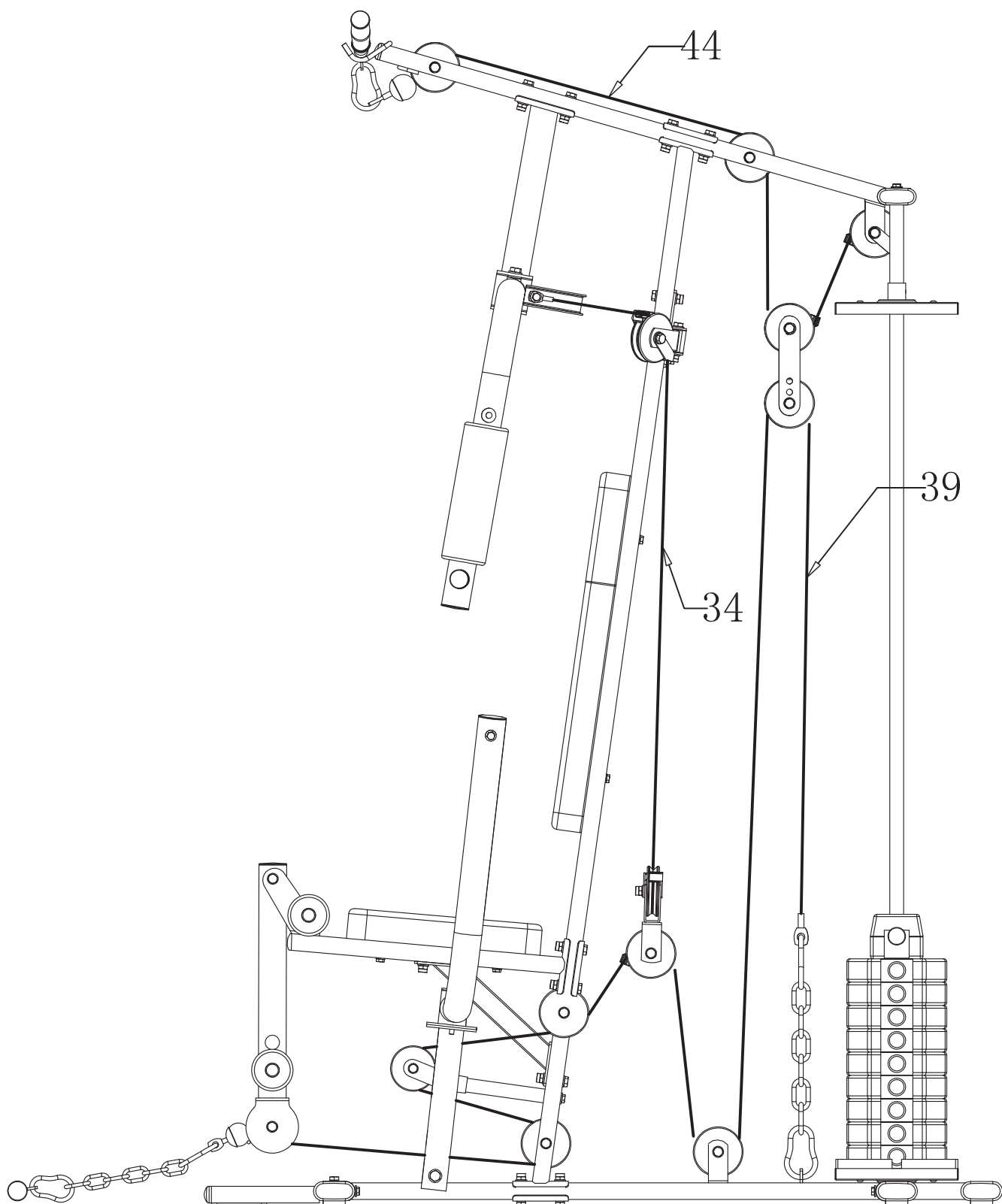


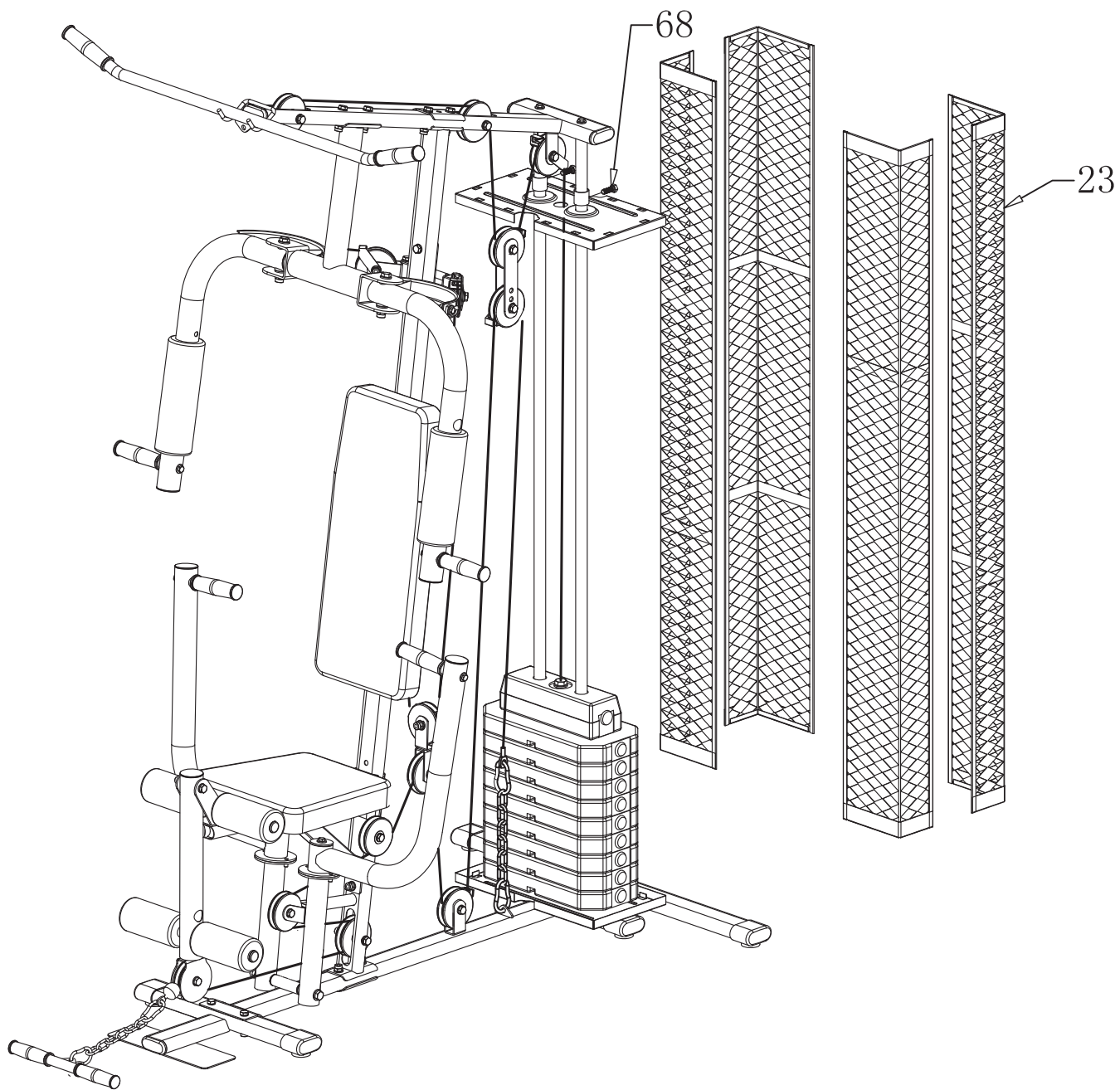
Step 8:

1. Attach back cushion(50) to vertical support(5) using Hex bolts M8x45(65-2sets) washers .

2. Attach seat pad (46) to seat support (6) using Hex bolts M8x45 (65-2sets) washers







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.

DISPOSAL



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead, it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.