

Soozier


IN250700008V01_US_CA

A91-446V00



EN_The maximum user weight is **120 Kg**.
FR_Le poids maximum de l'utilisateur est de **120 Kg**.

14
STEPS


3 HR



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.



EN:Assembly video please scan the QR code.

FR:Vidéo d'assemblage, veuillez scanner le code QR.

PACKING DETAILS: TOTAL 4 BOXES

BOX 1/4	
Part number	Quantity
01	1
02	1
03	1
04	2
05	1
06	1
07	1
09	1
10	1
11	2
12	1
13	1
18	2
19	1
20	2
21	1
22	1
23	1
26	4
27	1
28	1
29	1
30	2
57	2
77	1
84	1
86	1
88	1
89	2
101	4
104	2

BOX 2/4	
Part number	Quantity
08	1
14	1
15	1
16	1
17L	1
17R	1
24	1
25L	1
25R	1
49	2
54	1
55	2
56	1
72	8
73	2
75	2
79	1
83	1
85	1
87	1
90	1
91	10
92	1
93	2
97	1
98	1
99	1
100	1
105	2
107	1
108	2
31-48,76,80	1

BOX 3/4	
Part number	Quantity
81	8

BOX 4/4	
Part number	Quantity
81	6
82	1

EN



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.

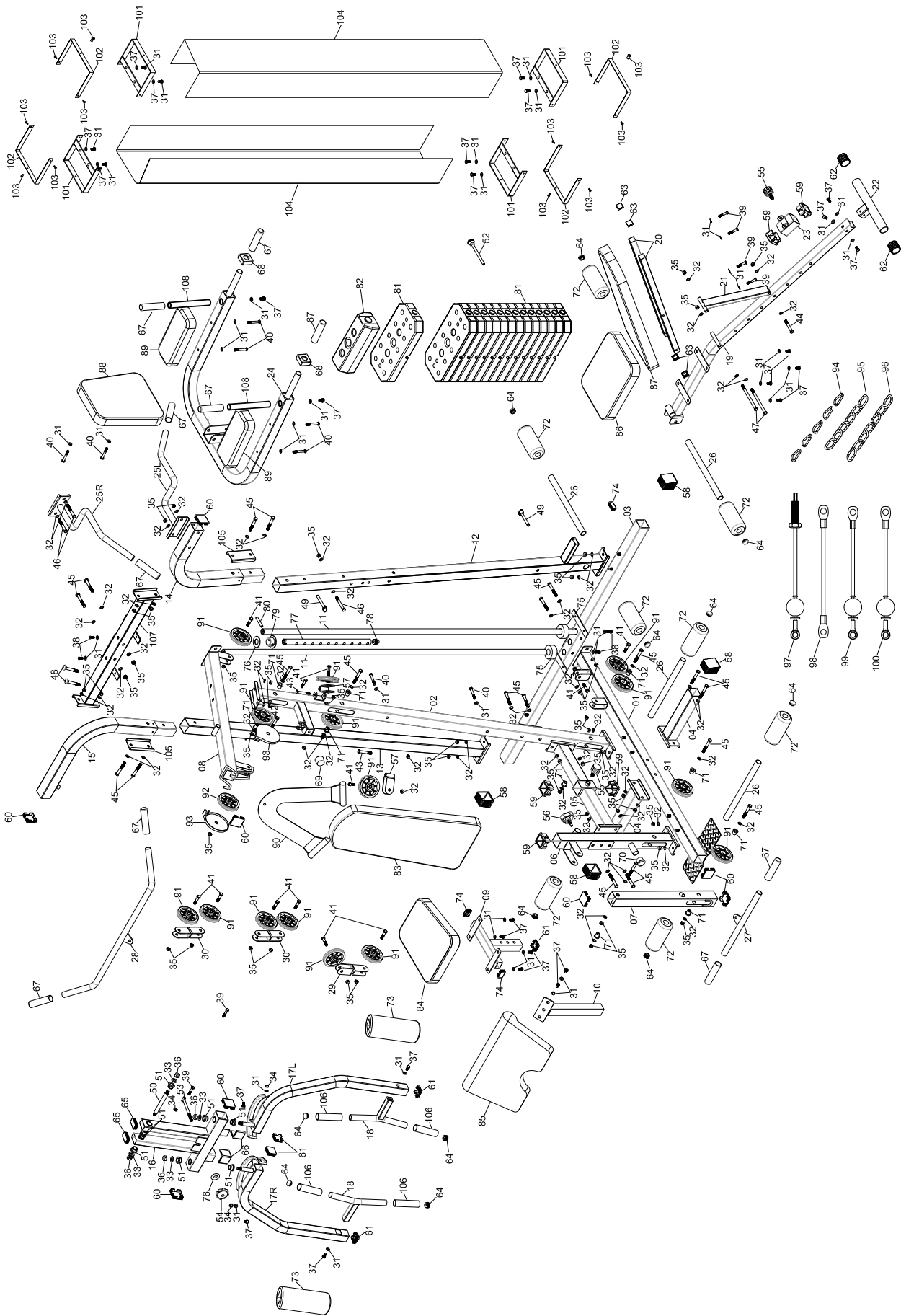
CLEANING AND MAINTENANCE

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.

Exploded Diagram



PART LIST





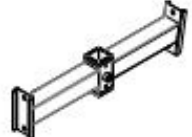


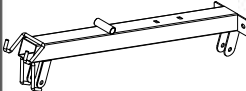
















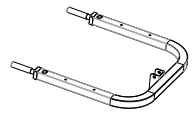


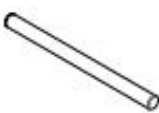
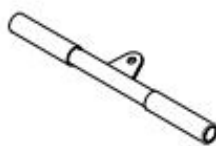






Part No.	Description	Q'ty
1	Base Frame	1
2	Support Tube	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Front Stabilizer	2
5	Seat Support Tube	1
6	Cushion Post Tube	1
7	Leg Curl Tube	1
8	Bridge Tube	1
9	Seat Adjustment Tube	1
10	Elbow Cushion Support tube	1
11	Guiding Tube	2
12	Left Lower Support Tube	1
13	Right Lower Support	1
14	Left Upright Support	1
15	Right Upright Support	1
16	Pull unit	1
17L	Butterfly Arm - Left	1
17R	Butterfly Arm - Right	1
18	Handlebar	2
19	Sit-up Bench Main Frame	1
20	Sit-up Bench Back rest support tube	2
21	Sit-up Bench Adjustment Tube	1
22	Sit-up Bench Rear Stabilizer	1
23	Sit-up Bench Adjusting slider	1
24	Power Tower Handlebar	1
25L	Left Lat Bar	1
25R	Right Lat Bar	1
26	Foam Tube for Leg curl	4
27	Lower Pull Bar	1
28	Lat Bar	1
29	Two Way Bracket for Pulley	1
30	Bracket for Pulley	2
31	Flat Washer OD20XID8	43

Part No.	Description	Q'ty
32	Flat Washer OD20XID10	64
33	Flat Washer OD24XID12.5	4
34	M8 Nylon Nut	3
35	M10 Nylon Nut	50
36	M12 Nylon Nut	4
37	Hex Head Bolt M8x15mmL	27
38	Hex Head Bolt M8x20mmL	4
39	Hex Head Bolt M8x40mmL	5
40	Hex Head Bolt M8x65mmL	8
41	Hex Head Bolt M10 x 40 mmL	11
42	Hex Head Bolt M10 x 50 mmL	1
43	Hex Head Bolt M10 x 60 mmL	2
44	Hex Head Bolt M10 x 65 mmL	1
45	Hex Head Bolt M10 x 70 mmL	20
46	Hex Head Bolt M10 x 75 mmL	3
47	Hex Head Bolt M10 x 145 mmL	2
48	Carriage bolt M10 x 65mmL	2
49	Pin	2
50	Axle for Pull Unit	1
51	Bushing	8
52	Select Pin	1
53	Pin	1
54	Knob	1
55	Pin M14	2
56	Knob	1
57	Pulley Bracket	2
58	Square End Cap	4
59	Square cap	5
60	Square End Cap	8
61	Square End Cap	5
62	Round End Cap	2
63	Square End Cap	4
64	Round End Cap	12





















Part No.	Description	Q'ty
65	Square End Cap	12
66	Cushion Bush	2
67	Foam for Handlebar	10
68	Square Bushing	2
69	Rubber Stopper M10	1
70	Rubber Stopper ϕ 25	1
71	Plastic Bushing	10
72	Foam for Leg Curl	8
73	Foam for Butterfly Arm	2
74	Square End Cap	3
75	Rubber Ring	2
76	Big Flat Washer	2
77	Select Bar	1
78	Round Cap for Select Bar	1
79	Bushing for Weight Stack	1
80	Fixed Pin	1
81	Weight Stack 10 Lbs	14
82	Weight Stack 8 Lbs	1
83	Back cushion	1
84	Seat	1
85	Elbow Cushion	1
86	Seat Of Sit-up Bench	1
87	Back cushion Of Sit-up Bench	1

Part No.	Description	Q'ty
88	Back cushion Of Power Tower	1
89	Elbow Cushion Of Power Tower	2
90	Shoulder Strap	1
91	Pulley	15
92	Pulley A	1
93	Cap for Small Pulley	2
107	Rear fixed pipe group	1
94	Hook	5
95	Chain 6 Links	1
96	Chain 15 Links	1
97	Cable for Lat Bar	1
98	Cable for Butterfly Arm	1
99	Cable for Lower Pull Bar	1
100	Cable for Shoulder Belt	1
101	Bracket for Cloth Cover	4
102	Velcro	4
103	Screw	12
104	Cloth Cover	2
105	Sheet Iron	2
106	Foam for Handlebar	4
108	Parallel bar small handle group	2

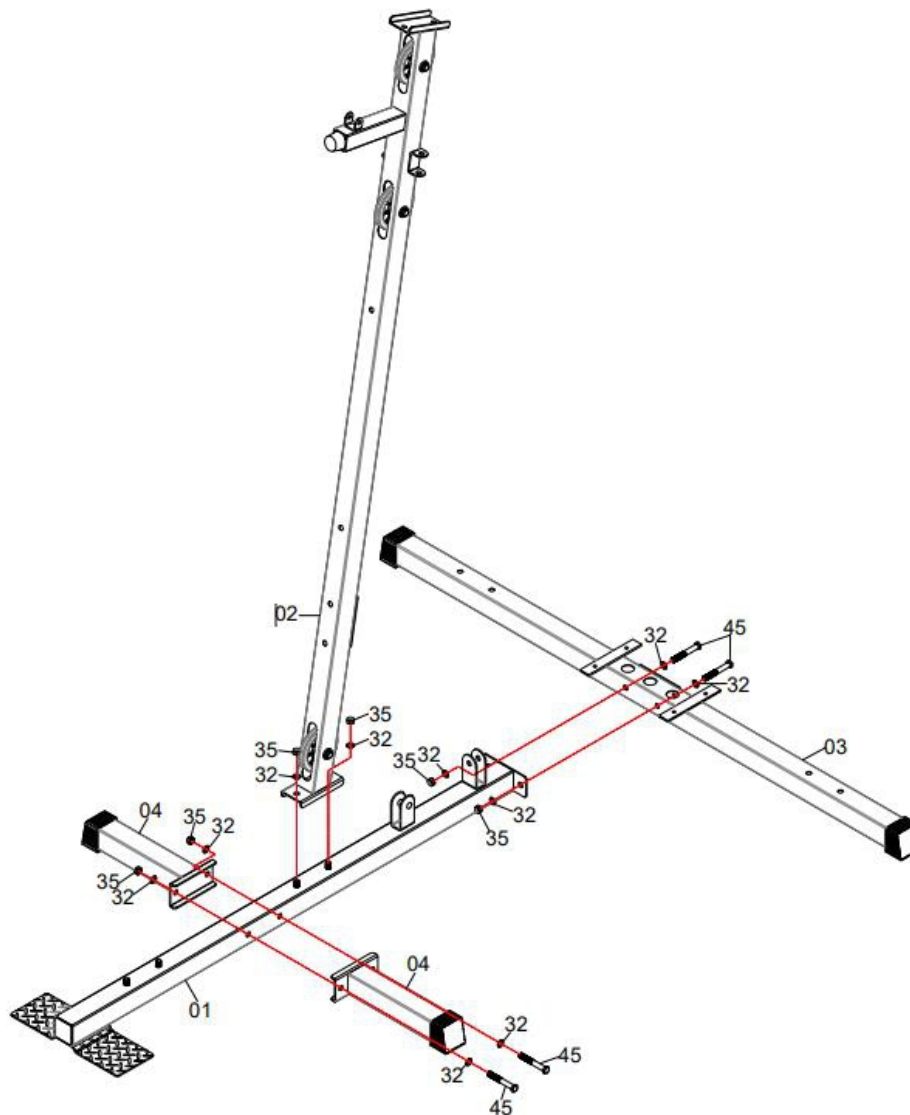
Components Part List

 01x1PC	 02x1PC	 03x1PC	 04x2PCS	 05x1PC
 06x1PC	 07x1PC	 08x1PC	 09x1PC	 10x1PC
 11x20PCS	 12x1PC	 13x1PC	 14x1PC	 15x1PC
 16x1PC	 17Lx1PC	 17Rx1PC	 18x2PCS	 19x1PC
 20x2PCS	 21x1PC	 22x1PC	 23x1PC	 24x1PC
 25Lx1PC	 25Rx1PC	 26x4PC	 27x1PC	 28x1PC
 29x1PC	 30x2PCS	 49x2PCS	 50x1PC	 52x1PC

				
53x1PC	54x1PC	55x2PCS	56x1PC	57x2PCS
				
72x8PCS	73x2PCS	75x2PCS	77x1PC	79x1PC
				
81x14PCS	82x1PC	83x1PC	84x1PC	85x1PC
				
86x1PC	87x1PC	88x1PC	89x2PCS	90x1PC
				
91x15PCS	92x1PC	93x1PC	94x5PCS	95x1PC
				
96x1PC	97x1PC	98x1PC	99x1PC	100x1PC
				
101x4PCS	104x2PCS	105x2PCS	107x1PCS	108x2PCS

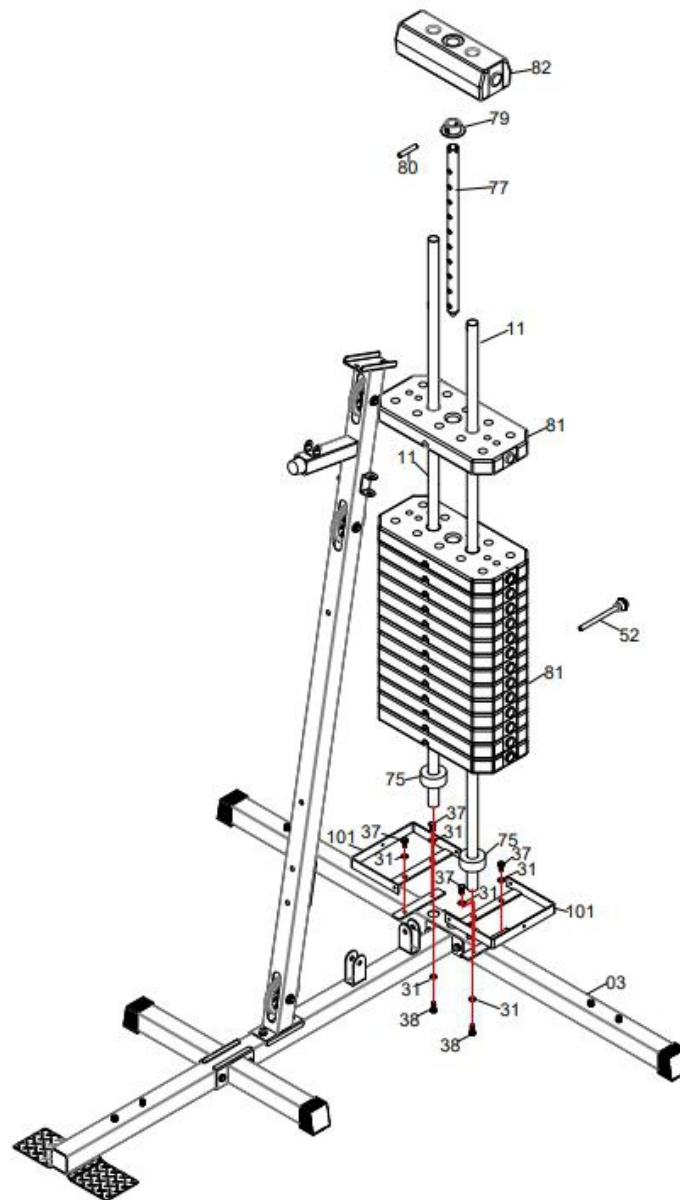
 31x43PCS	 32x64PCS	 33x4PCS	 34x3PCS	 35X50PCS
 36X4PCS	 37X27PCS	 38x4PCS	 39x5PCS	 40x8PCS
 41x11PCS	 42x1PC	 43x2PCS	 44x1PC	 45x20PCS
 46x3PCS	 47x2PCS	 48x2PCS	 76x2PCS	 80x1PC

Step 1



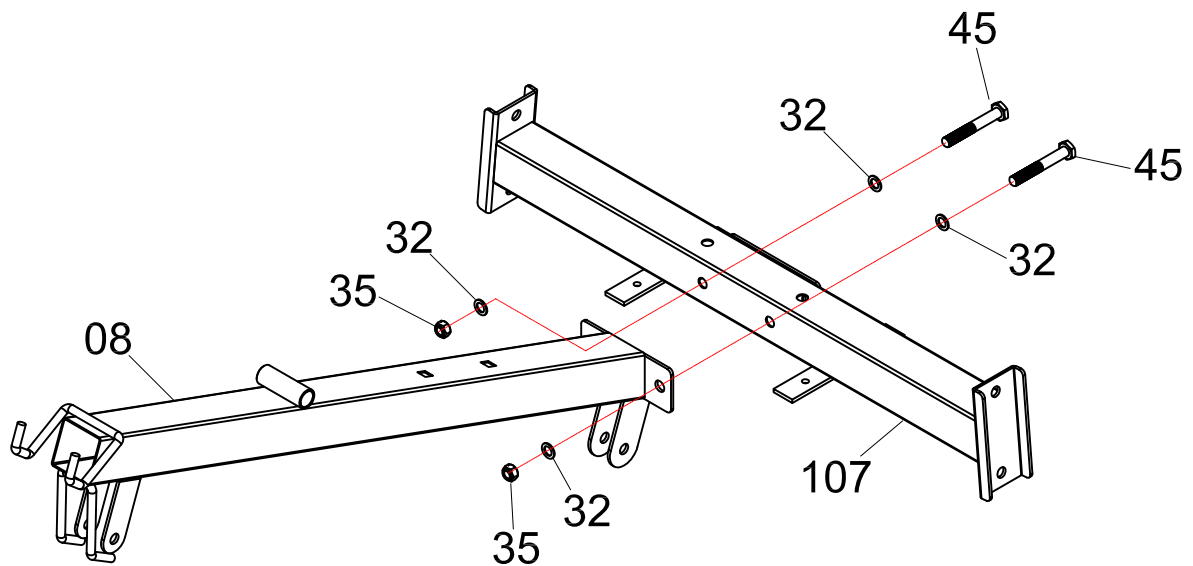
1. Attach the Rear Stabilizer (03) to the Base Frame (01) and tighten by X2 Hex Head Bolt (45), X4 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).
2. Attach the Base Frame (01) to the Support Tube (02) and tighten by X2 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).
3. Attach two Front Stabilizers(04) to the Base Frame(01) and tighten by X2 Hex Head Bolt (45), X4 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).

Step 2



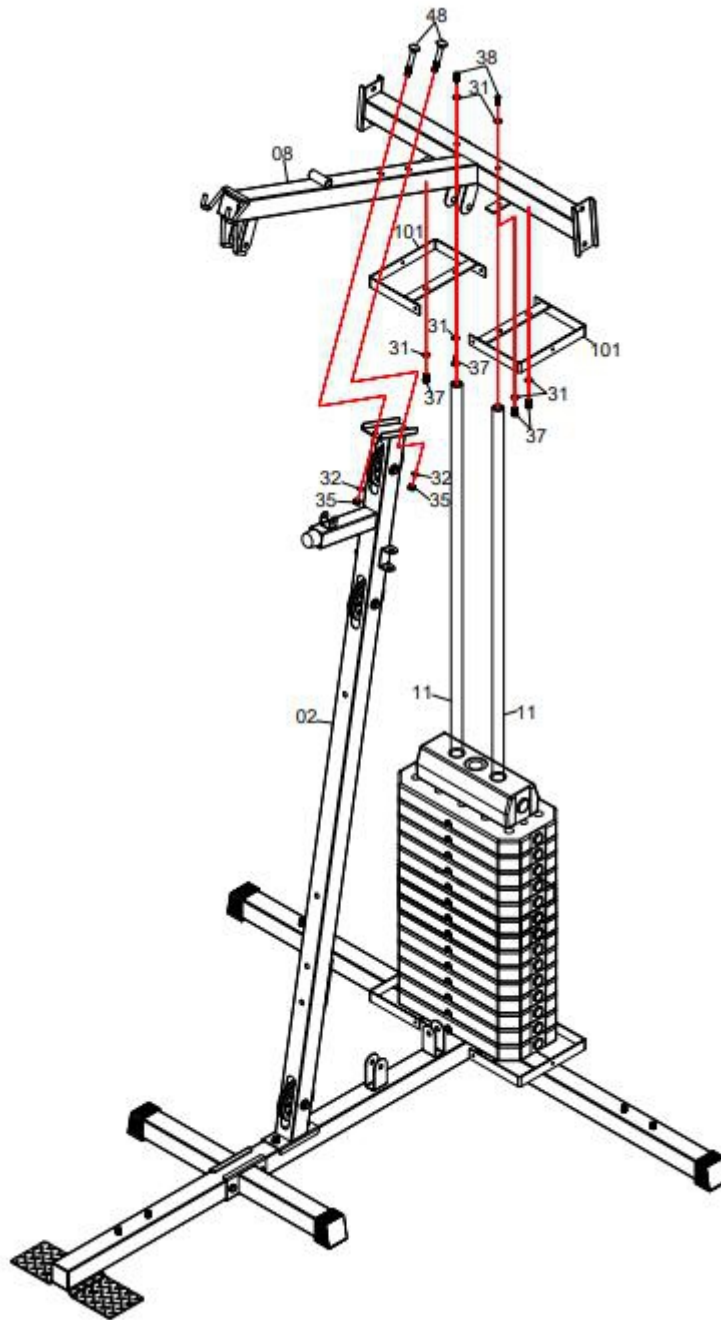
1. Attach two Bracket for Cloth Covers(101) to the Rear stabilizer (03) and tighten by X4 Hex Head Bolt (37) and X4 Flat Washer (31)
2. Slide both Guiding Tube (11) through Rubber Ring (75) into the 2 holes on the Rear Stabilizer (3), tighten from the bottom side by X2 Flat Washer (31) and X2 Hex Head Bolt (38).
3. Place the Weight Stack (81) into the Guiding tube (11). (Note that the concave notch of the Weight Stack is facing down and watch out personal safety)
4. Place the Bushing for Weight Stack (79) onto the Select Bar (77) and fixed by the Fixed Pin (80). Then place the Weight Stack (82) upper the Select Bar (77).
5. Insert the Select Pin (52) through the Weight Stack (81) into the hole of Select Bar (77).

Step 3.



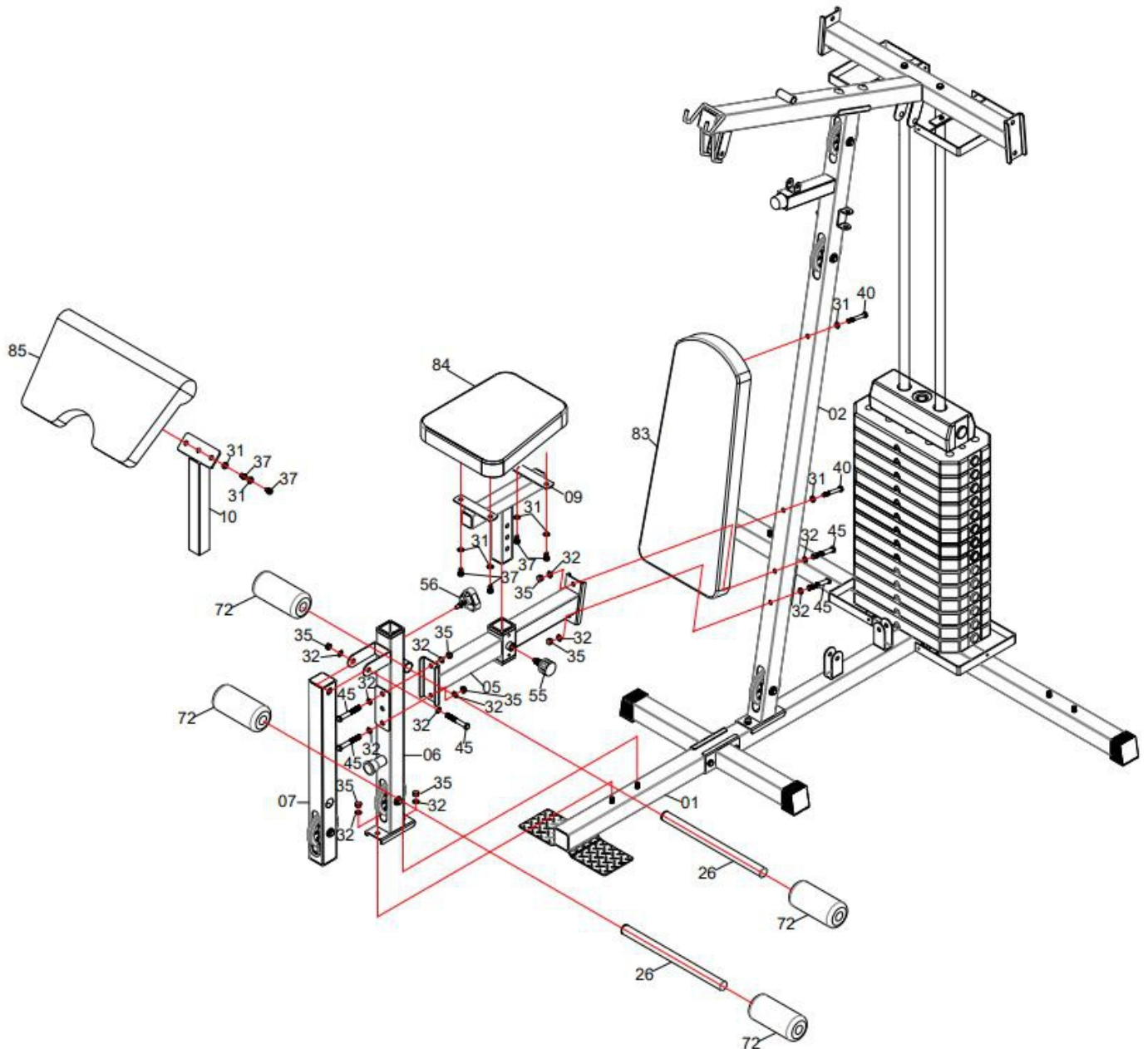
Fix Bridge Tube(08) and Rear fixed pipe group(107) together with 2 Hex Head Bolt M10x70mm(45) , 4 Flat Washer OD20XID10(32), and 2 M10 Nylon Nut(35), and tighten them

Step 4.



1. Place the Guiding Tube (11) into the Bridge Tube (08) and tighten by X2 Flat Washer (31) and X2 Hex Head Bolt (38).
2. Attach the Bridge Tube (08) to the Support Tube (02) and tighten by X2 Hex Head Bolt (48), X4 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).
3. Attached two Bracket for Cloth Covers(101) to the Bridge Tube (08) and tighten by X4 Hex Head Bolt (37) and X4 Flat Washer (31) .

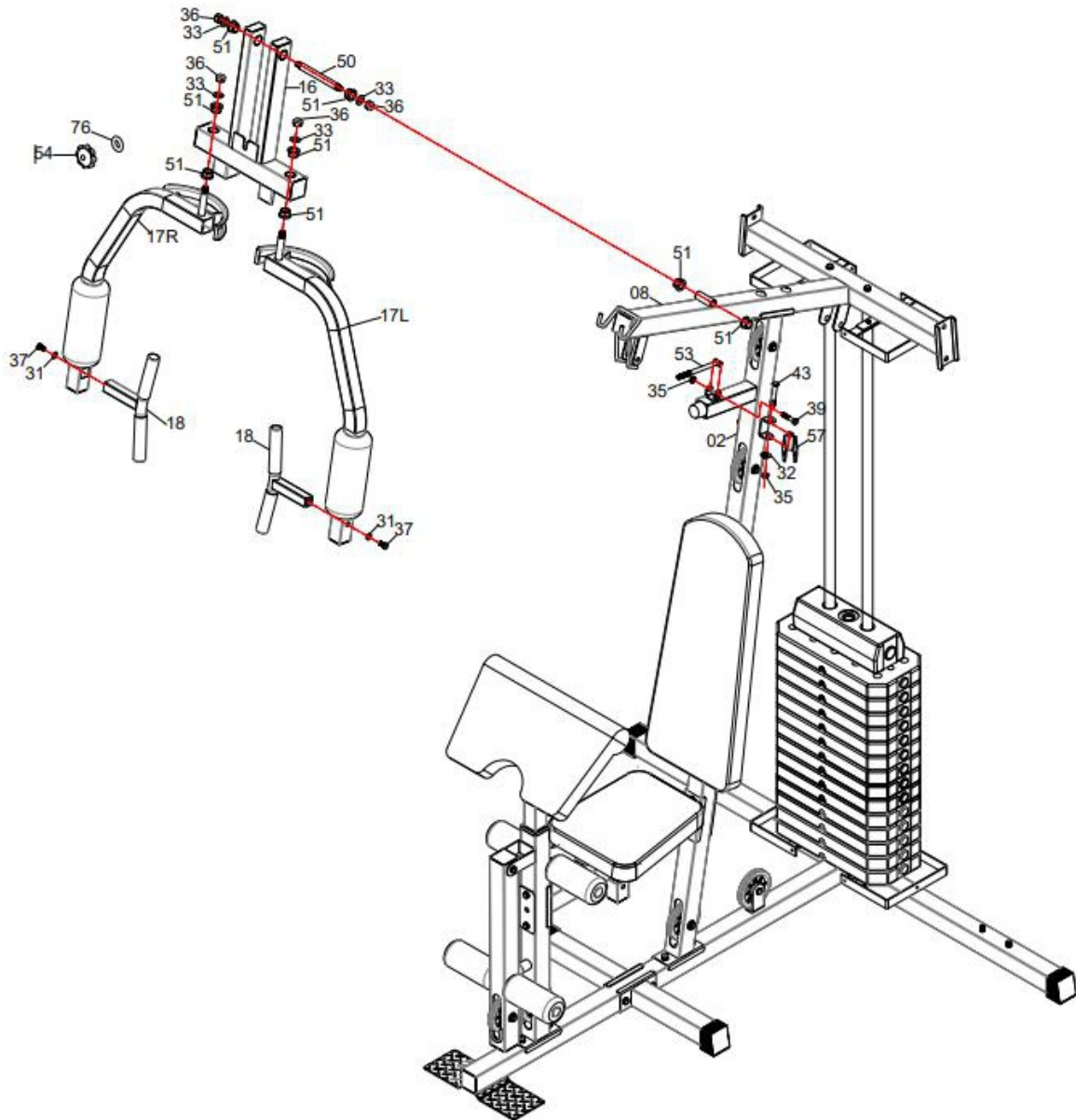
Step 5.



1. Attach the Back Cushion (83) onto the Support Tube (02) and tighten by X2 Hex Head Bolt (40), X2 Flat Washer (31).
2. Attach the angled end of the Seat Support Tube (05) onto the Support Tube (02) and tighten by X2 Hex Head Bolt (45), X4 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).
3. Attach the Cushion Post Tube (06) onto the Base Frame (01) and tighten by X2 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).
4. Attach the Seat Support Tube (05) to the Cushion Post Tube (06) and tighten by X2 Hex Head Bolt (45), X4 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).
5. Attach the Leg Curl Tube (07) to the Cushion Post Tube (06) and tighten by X1 Hex Head Bolt (45), X2 Flat Washer (32) and X1 Nylon Nuts (35).

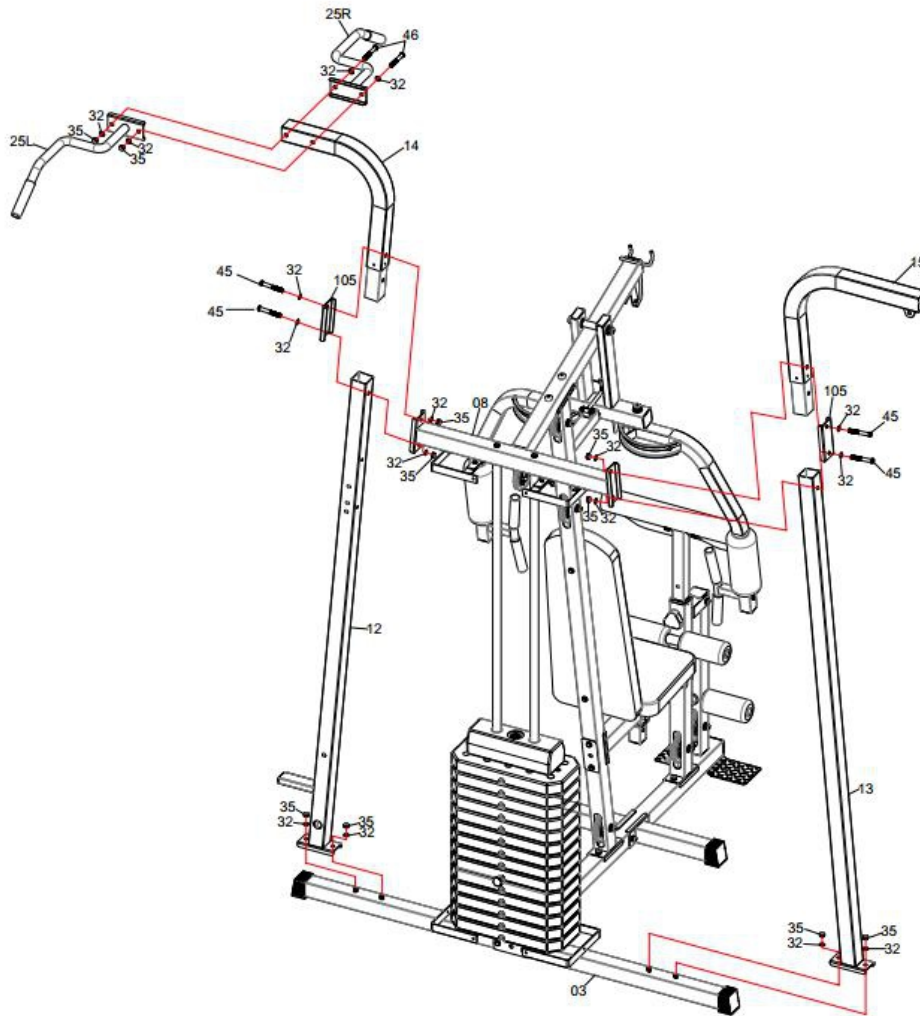
6. Attach the Seat (84) onto the Seat Adjustment Tube (09) by X4 hex Flat washer (31) and X4 Hex head bolt (37). Then insert the assembled Seat Adjustment Tube Group into the Seat Support Tube (05) and tighten by the Pin (55). Note that the hole position is aligned with the latch side, and the seat cushion head faces forward.
7. Attach the Elbow Cushion(85) to the Elbow Cushion Support Tube (10) tighten by X2 Flat washer (31) and X2 Hex head bolt (37) .
8. Insert the Elbow Cushion Support Tube(10) into the Cushion Post Tube(06), then roll with the Knob(56) .
9. Insert the Foam Tube for Leg Curl (26) into the casing of Cushion Post Tube(06). Then insert the Foam for Leg Curl Tube (72) onto the 2 sides of each Foam Tube for Leg Curl (26).
10. Insert the Foam Tube for Leg Curl (26) into the holes on Leg Curl Tube(07). Then insert the Foam for Leg Curl Tube (72) onto the 2 sides of each Foam Tube for Leg Curl (26).

Step 6.



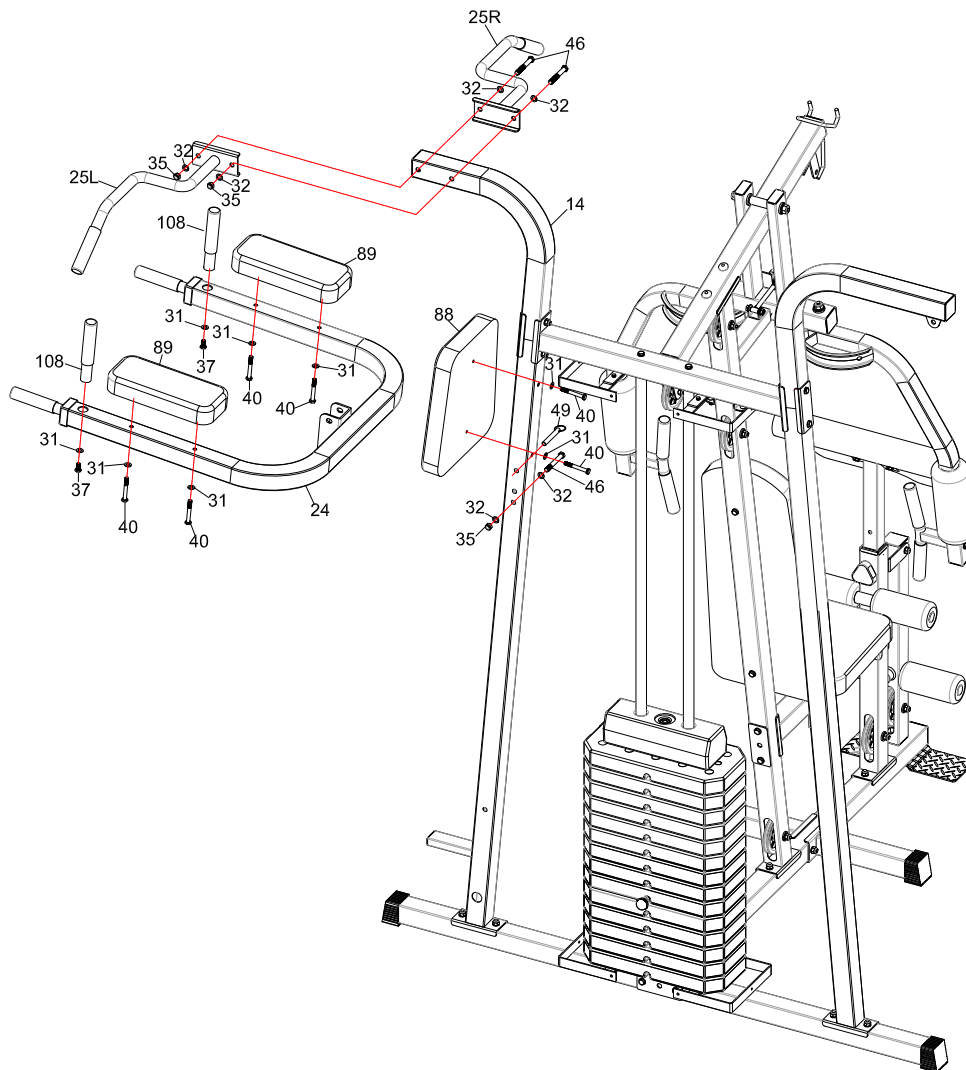
1. Attach the Pin(53) onto the Support Tube (02) and tighten by X1 Hex Head Bolt (39) and X1 Nylon Nuts (34).
2. Attach the Pull Unit (16) to the Bridge Tube (8), insert the Axle for Pull Unit (50) through the casing of the Pull Unit(16) and Bridge Tube(08) and tighten by X2 Flat washer (33), X2 Nylon Nuts (36).
3. Attach the Butterfly Arm Left (17L) to the left side of Pull Unit(16) and tighten by X1 Flat Washer (33) and X1 Nylon Nut (36). Do the same procedure for the Butterfly Arm Right (17R) to the Pull Unit (16) by same parts.
4. Attach the Handlebar (18) onto the Butterfly Arm Left (17L), tighten by X1 Flat Washer (31) and X1 Hex Head Bolt (37). Do the same procedure of Butterfly Arm Right (17R) with the rest Handlebar (18).
5. Attach the Pulley Bracket (57) onto the 2 sides of Support Tube(02), tighten by X2 Hex Head Bolt (43), X2 Flat Washer (32) and X2 Nylon nuts (35) for 2 sides.
6. Attach the Pin(53) to Pull Unit (16) and tighten by X1 Big Flat Washer (76) and Knob(54).

Step 7.



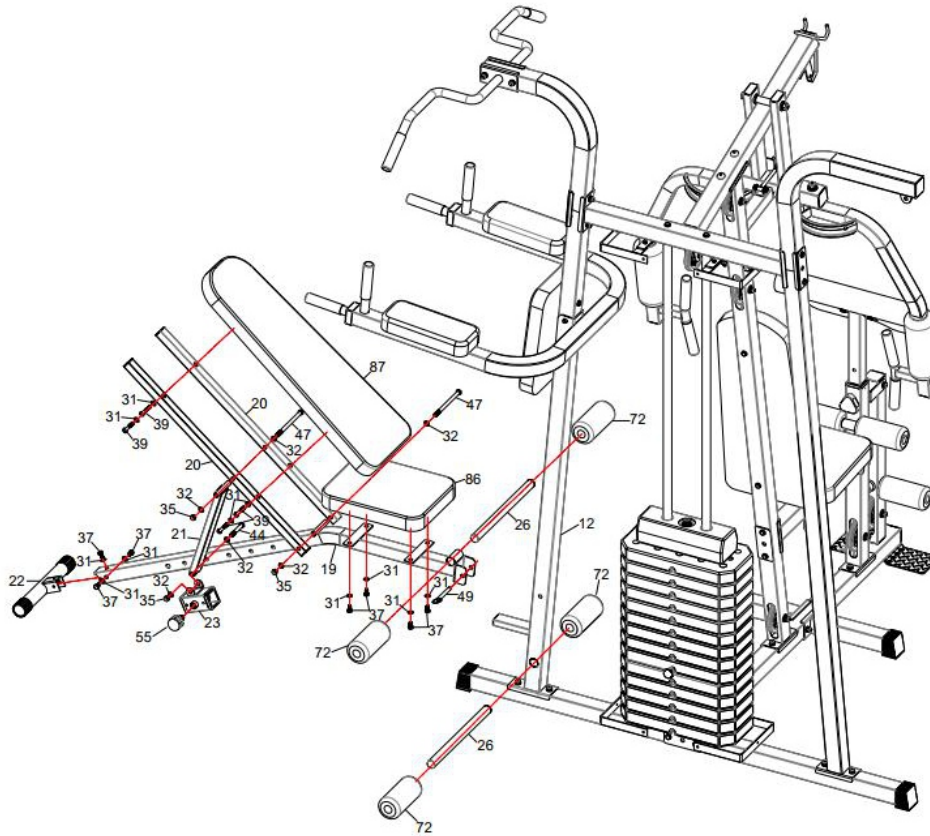
1. Attach the Left Lat Bar(25L) and Right Lat Bar(25R) to the Left Upright Support(14), tighten by X2 Hex Head Bolt (46), X4 Flat Washer(32) and X2 Nylon Nuts (35).
2. Attach the Left Lower Support Tube(12) onto the Rear Stabilizer(03) and tighten by X2 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).
3. Insert the Left Upright Support(14) into the Left Lower Support Tube(12), and attach Left Upright Support(14) to Bridge Tube(8) and tighten by Sheet Iron(105), X2 Hex Head Bolt (45), X4 Flat Washer(32) and X2 Nylon Nuts (35).
4. Attach the Right Lower Support(13) onto the Rear Stabilizer(03) and tighten by X2 Flat Washer (32) and X2 Nylon Nuts (35).
5. Insert the Right Upright Support(15) into the Right Lower Support(13), and attach Right Upright Support(15) to Bridge Tube(8) and tighten by Sheet Iron(105), X2 Hex Head Bolt (45), X4 Flat Washer(32) and X2 Nylon Nuts (35).

Step 8.



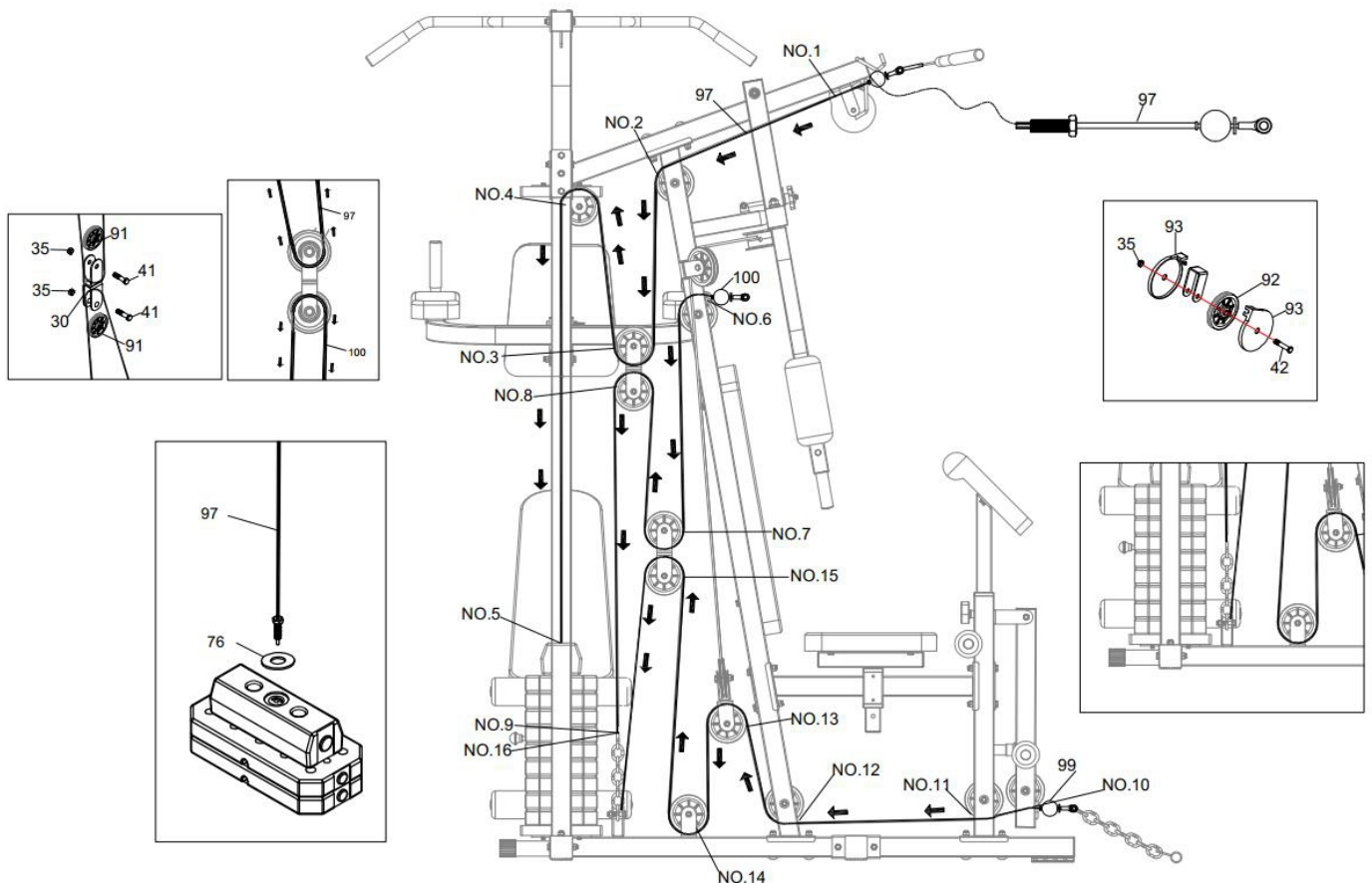
1. Attach the Power Tower Handlebar(24) and Left Upright Support(14) and tighten by X1 Hex Head Bolt (46), X2 Flat Washer(32) and X1 Nylon Nuts (35) in the lower hole position, and the upper hole is inserted with Pin(49).
2. Attached the Back cushion Of Power Tower(88) onto the Left Upright Support(14), then tighten by X2 Hex Head Bolt(40) and X2 Flat Washer(31).
3. Attach two Elbow Cushion Of Power Towers(89) onto the Power Tower Handlebar(24) and tighten by X4 Hex Head Bolt (40) and X4 Flat Washer (31)
4. Fix 2 Parallel bar small handle group(108) with 1 Hex Head Bolt M8x15mml (37) and 1 Flat Washer OD20XID8(31) respectively on the left and right sides of Power Tower Handlebar(24)

Step 9.



1. Insert the Sit-up Bench Adjusting slider(23) to the Sit-up Bench Main Frame(19) and tighten by the Pin (55).
2. Attach the Rear Stabilizer(22) to the Main Frame(19) and tighten by X3 Hex Head Bolt (37) and X3 Flat Washer(31). Note that the perforated side of the Rear Stabilizer(22) faces upward.
3. Attach the Adjustment Tube(21) to the Adjusting slider(23) and tighten by X1 Hex Head Bolt (44), X2 Flat Washer(32) and X1 Nylon Nuts(35) .
4. Attach the Back cushion Of Sit-up Bench(87) to the Back rest support tube(20) and tighten by X4 Hex Head Bolt (39) and X4 Flat Washer(31).
5. Attach the Back rest support tube(20) to the Main Frame(19) and tighten by X1 Hex Head Bolt (47), X2 Flat Washer(32) and X1 Nylon Nuts(35).
6. Attach the Adjustment Tube(21) to the the Back rest support tube(20) and tighten by X1 Hex Head Bolt (47), X2 Flat Washer(32) and X1 Nylon Nuts(35).
7. Attach the Seat Of Sit-up Bench(86) onto the Main Frame(19) by X4 hex Flat washer(31) and X4 Hex head bolt (37) .
8. Attach the Main Frame(19) to the Left Lower Support Tube(12) and tighten by the Pin (49).
9. Insert the Foam Tube for Leg Curl (26) into the casing of Main Frame(19). Then insert the Foam for Leg Curl Tube (72) onto the 2 sides of each Foam Tube for Leg Curl (26).
10. Insert the Foam Tube for Leg Curl (26) into the holes on Left Lower Support Tube(12) . Then insert the Foam for Leg Curl Tube (72) onto the 2 sides of each Foam Tube for Leg Curl (26).

Picture of Step 10 & 11 & 13



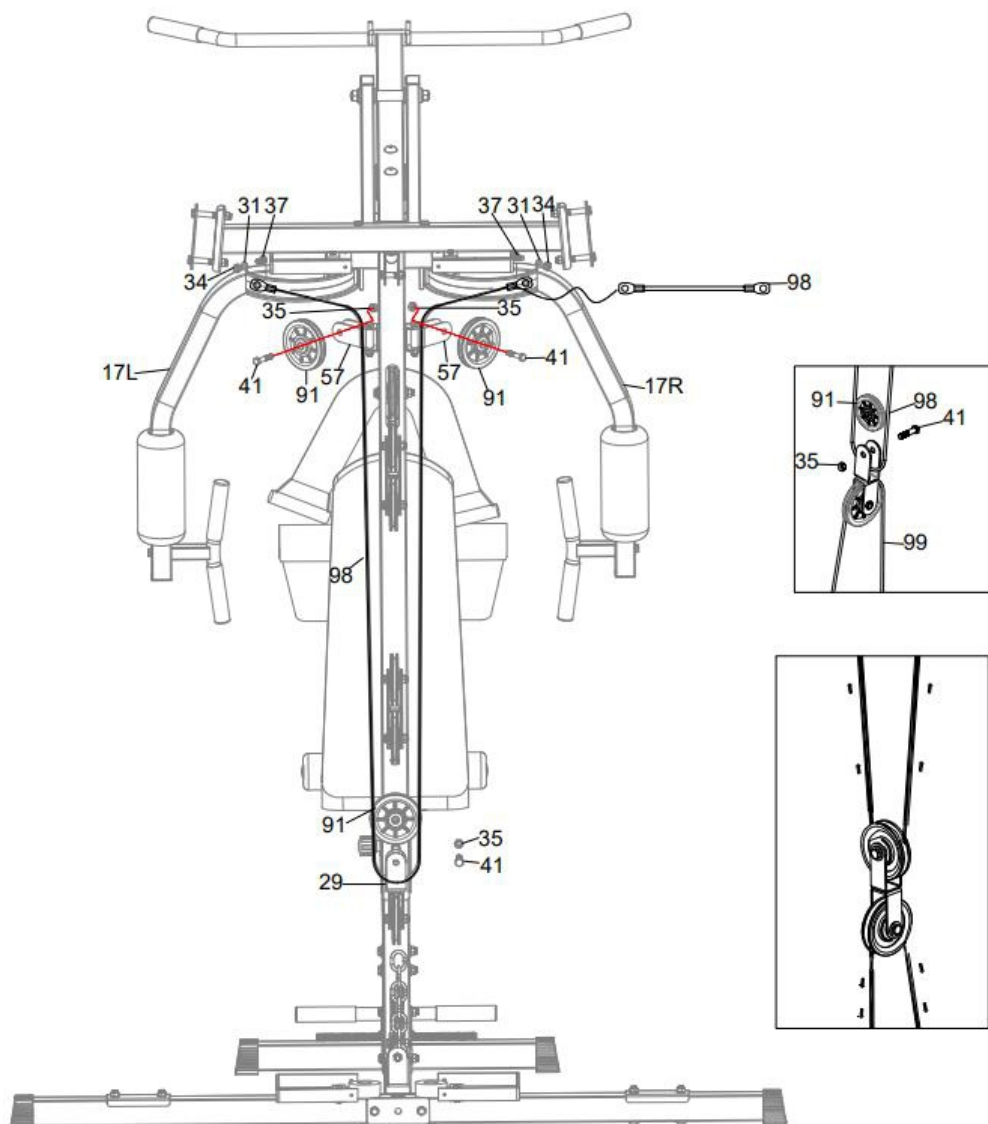
Step 10

1. Attach the Cable for Lat Bar(97) to the opening bracket at the front of the Bridge Tube (8). Note that the ball stopper of the Cable(97) should be underneath the Bridge Tube (8). Attach the Cable(97) onto the Pulley A(92) and put the Cap for Small Pulley(93) to the two side of Pulley A(92). Note that the Cable(97) has to come out of the Cap for Small Pulley(93) from the opening sides. Tighten to the bracket by X1 Hex Head Bolt (42) and X1 Nylon Nut (35).
2. Draw the Cable(97) towards the back side of the machine through the upper opening of Support Tube(02) and around Pulley(91), then draw the Cable(97) downwards and around Pulley (91). Attach the Pulley(91) with the Bracket for Pulley(30) and tighten by X1 Hex Head Bolt (41) and X1 Nylon Nut (35).
3. Draw the Cable(97) upwards and around Pulley(91). Attach the Pulley(91) to bracket and tighten by X1 Hex Head Bolt (41) and X1 Nylon Nut (35).
4. Put the Big Flat Washer(76) on the top of the Weight Stack (81). Then draw the end of Cable(97) through the Big Flat Washer(76) to connect the top of the Select Bar(77) and adjust the tightness;
5. Attach the Lat Bar(28) to the ball stopper of the Cable(97), connect by X1 Hook(94).

Step 11

1. Attach the end of the Cable for Shoulder Belt(100) through the top of the middle Pulley(91) of the Support Tube(02), then draw the Cable(100) downwards and around Pulley (91). Attach the Pulley(91) with the Bracket for Pulley(30) and tighten by X1 Hex Head Bolt (41) and X1 Nylon Nut (35).
2. Draw the Cable(100) upward and around the Pulley(91). Attach the Pulley(91) to the under side of Two Way Bracket for Pulley(30) and tighten by X1 Hex Head Bolt (41) and X1 Nylon Nut (35) .
3. Draw the Cable(100) downward and connect with bracket on Base Frame(01) by Chain 6Links(95) and X1 Hook (94). The lower end of the Chain 6Links(95) is fixed to the Base frame(01) with an X1 Hex Head Bolt (41) and X1 Nylon Nut (35) . Note that adjust the Cable(100) to be tighten enough and lock on certain position of Chain 6Links(95) by Hook (94).
4. Attach the Shoulder Strap(90) to the front end of Cable(100), connecting by X1 Hook(94).

Picture of Step 11



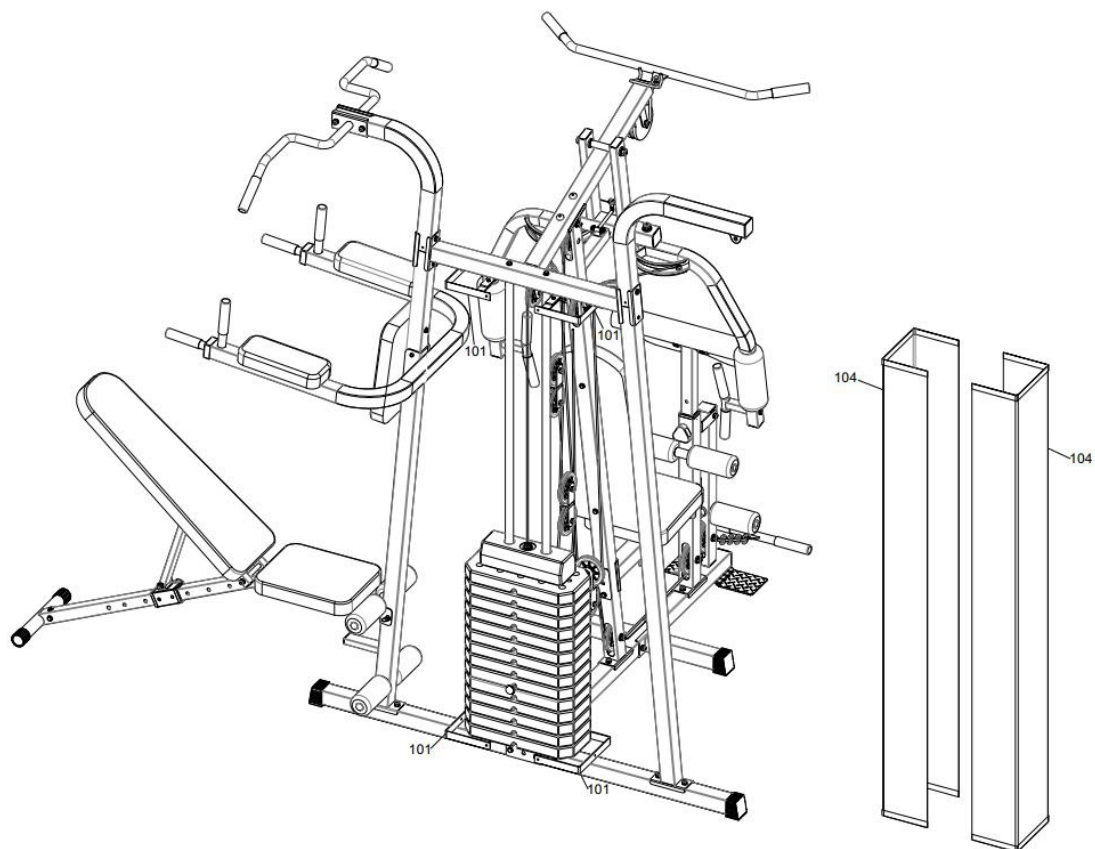
Step12:

1. Attach the end of the Cable for Butterfly Arm(98) on the Butterfly Arm-Left(17L), tighten by X1 Hex Head Bolt (37), X1 Flat Washer (31) and X1 Nylon Nut (34).
2. Draw the Cable(98) around the Pulley(91), then attach the Pulley(91) to the Pulley Bracket(57) on left side of the Support Tube(02) and tighten by X1 Hex Head Bolt(41) and X1 Nylon Nut(35).
3. Draw the Cable(98) downward and around the Pulley(91), attach the Pulley(91) to the upper part of Two Way Bracket for Pulley(29) and tighten by X1 Hex Head Bolt(41) and X1 Nylon Nut(35).
4. Draw the Cable(98) upward and around Pulley(91). Attach Pulley(91) to the Pulley Bracket(57) on the right side of the Support Tube(02), tighten by X1 Hex Head Bolt(41) and X1 Nylon Nut(35).
5. Attach the other end of Cable(98) on the Butterfly Arm-Right(10R), tighten by X1 Hex Head Bolt (37), X1 Flat Washer (31) and X1 Nylon Nut (34).

Step13:

1. Attach the Cable for Lower Pull Bar(99) to the open bracket of Leg Curl(07), around the under side of Pulley(91). Then draw the Cable(99) through the bottom of the lower pulley(91) of the Cushion Post Tube(06) and Support Tube(02), around the Pulley(91) from under side. Then draw the Cable(99) upward and around the upper side of Pulley(91). Attach the Pulley(91) to the under side of Two Way Bracket for Pulley(29), tighten by X1 Hex Head Bolt(41) and X1 Nylon Nut(35).
2. Draw the Cable(99) downward and around the under side of Pulley(91). Attach the Pulley(91) to bracket on the Base Frame(01) and tighten by X1 Hex Head Bolt(41) and X1 Nylon Nut(35).
3. Draw the Cable(99) upward and around the upper side of Pulley(91). Attach the Pulley(91) to the under side of Bracket for Pulley(30) set and tighten by X1 Hex Head Bolt(41) and X1 Nylon Nut(35). Draw the Cable(99) downward, and fix it on the bracket on Base Frame(01) with the X1 Hex Head Bolt(41) and X1 Nylon Nut(35) together with the Chain 6Links(95).
4. Attach the Chain 15 Links(96) to the end with stopper ball of Cable for Lower Pull Bar(99) tighten by X1 Hook(94). And attach the Lower Pull Bar(27) to the Chain 15 Links(96), tighten by X1 Hook(94). (See the diagram in Picture of Step 9 & 10&12 for details)

Step14:



1. Adjust the direction of the logo on the Cloth Cover(104). Then attach the left Cloth Cover (104) to the Bracket for Cloth Cover(101), tighten by X2 Velcro(102).
2. Doing the same for Cloth Cover (104) to the right side.

Warning:

Make sure all bolt and nylon nut are tighten enough before using the machine.

FR



MESSAGE IMPORTANT
AVERTISSEMENT - VEUILLEZ LIRE

ASSEMBLAGE PAR UN ADULTE REQUIS
RISQUE D'ÉTOUFFEMENT Petites pièces.
NON pour les enfants de moins de 3 ans.

AVERTISSEMENT :

Bien que nous fassions tout notre possible pour garantir le plus haut degré de protection de tout l'équipement, nous ne pouvons pas garantir l'absence de blessure. L'utilisateur assume tous les risques de blessure dus à l'utilisation. Tous les articles sont vendus sous cette condition, qu'aucun représentant de la société ne peut annuler ou modifier.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

IMPORTANT – Veuillez lire attentivement avant l'assemblage ou l'utilisation.

Cet équipement d'exercice est conçu pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil de fitness. Assurez-vous de lire le manuel complet avant d'assembler, d'utiliser ou de manipuler cet équipement. Notez les précautions de sécurité suivantes.

Avertissement pour l'assemblage

- Assurez-vous d'avoir toutes les pièces et outils listés.
- Sortez toutes les fixations des sacs en plastique et triez-les par groupe.
- Gardez les enfants et les animaux éloignés des zones de travail, les petites pièces peuvent présenter un risque d'étouffement si elles sont avalées.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.
- L'assemblage de cet équipement est préférable à deux personnes.
- Assemblez l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la même pièce).
- L'équipement autoportant doit être installé sur une base stable et plane.
- Éliminez tous les emballages avec soin et de manière responsable.

Avertissement pour l'utilisation

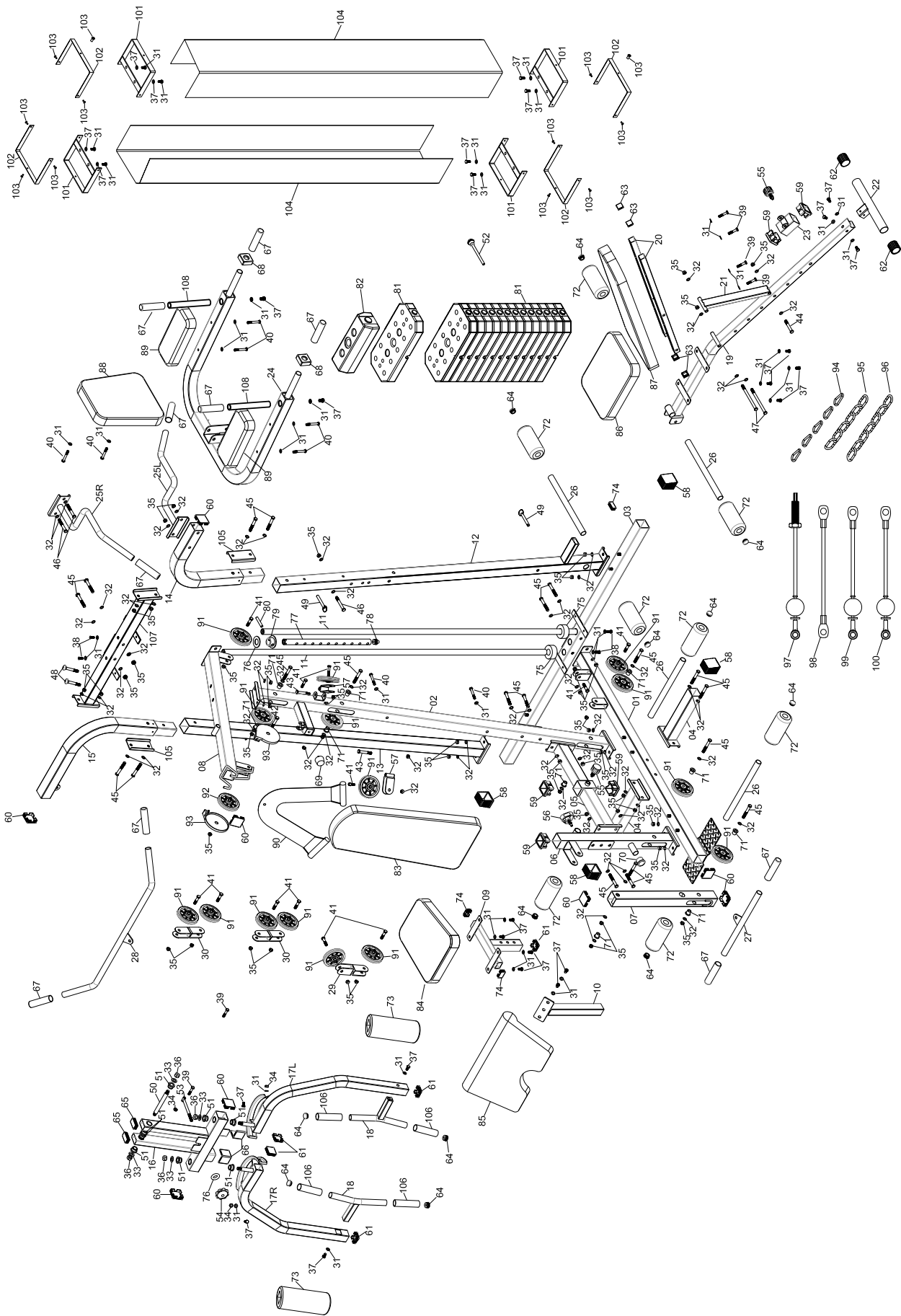
- Cet équipement d'exercice est conçu pour l'entraînement en environnement privé. Utilisez l'équipement uniquement pour l'usage prévu.
- **NE PAS** apporter de modifications à l'équipement qui pourraient affecter la sécurité du produit.
- **Avertissement ! Les personnes enceintes ou physiquement blessées ne doivent jamais utiliser la station de poids sans consultation préalable avec un médecin de confiance.**
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- **ARRÊTEZ** l'exercice si vous ressentez une douleur, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des étourdissements, des vertiges ou des nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN** avant de continuer votre programme d'exercice.
- Adaptez toujours votre style d'entraînement à votre niveau de forme physique et à votre santé.
- Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le bon fonctionnement et la sécurité de l'équipement.
- Avant utilisation, assurez-vous que l'article est correctement installé et que tous les dispositifs de sécurité sont fonctionnels ! Les dommages ou modifications apportés au produit annuleront votre garantie. Le vendeur n'est pas responsable des problèmes résultant de la modification ou d'autres restrictions.
- Tout dommage doit être signalé au vendeur immédiatement après la livraison, et avant utilisation ou installation. Les réclamations ultérieures ne seront pas prises en compte.
- Utilisez uniquement des outils adaptés pour l'assemblage.
- L'installation doit être réalisée **UNIQUEMENT** par des adultes. Les enfants doivent être absents de l'environnement immédiat où se déroule l'assemblage.
- Assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées avant de libérer le produit pour utilisation.

- Vérifiez régulièrement toutes les connexions pour détecter des dommages, des éléments desserrés et d'autres facteurs pouvant entraîner une perte de sécurité suffisante.
- Ne laissez pas les enfants seuls sur le banc de musculation ! Ce n'est pas un jouet ! Instruisez-les de ne pas jouer ou grimper sur l'appareil.
- En cas de défaut pendant l'utilisation quotidienne ou l'entretien, verrouillez l'équipement pour prévenir tout risque de blessure.
- Les enfants ou les personnes ayant des capacités physiques ou mentales limitées, ou celles ne connaissant pas cet appareil, ne doivent pas être autorisées à utiliser ce banc de musculation !
- Gardez à l'esprit que ce manuel et les consignes de sécurité ne peuvent que rappeler les dangers éventuels. Vous devez toujours faire preuve de logique et de prudence en manipulant cet appareil.
- Avant d'utiliser l'équipement pour vous exercer, échauffez-vous toujours avec des exercices d'étirement.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une protection pour votre sol ou moquette.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter des dommages et/ou de l'usure. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des sons inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, **ARRÊTEZ !** N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
- Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez les vêtements amples qui peuvent se coincer dans l'équipement ou restreindre ou empêcher les mouvements.
- Avant de commencer tout programme d'exercice ou de conditionnement physique, consultez votre médecin personnel pour savoir si un examen physique complet est nécessaire. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez de toute maladie.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Examinez régulièrement l'équipement pour détecter tout dommage dû à l'usure.
Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure des cordes, des poulies et des points de connexion.
2. Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles avec de l'huile légère pour prévenir l'usure prématurée.
3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors d'usage jusqu'à la réparation. Portez une attention particulière aux composants les plus susceptibles de s'user.
4. L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de solvants ou de nettoyeurs abrasifs.

Schéma éclaté



LISTE DES PIÈCES








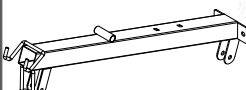
















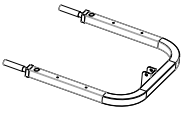



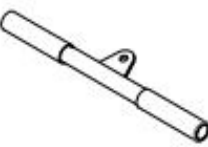






N° de pièce	Description	Qté
1	Châssis de base	1
2	Tube de support	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Barre stabilisatrice avant	2
5	Tube de support de siège	1
6	Tube de coussin de poteau	1
7	Tube de flexion des jambes	1
8	Tube de pont	1
9	Tube de réglage de siège	1
10	Coussin de coude Support de tube	1
11	Tube de guidage	2
12	Tube de support inférieur gauche	1
13	Support inférieur droit	1
14	Support vertical gauche	1
15	Support vertical droit	1
16	Unité de traction	1
17L	Bras papillon - Gauche	1
17R	Bras papillon - Droit	1
18	Guidon	2
19	Cadre Principal du Banc de Sit-up	1
20	Tube de support du dossier du banc de redressement	2
21	Tube de réglage du banc de redressement	1
22	Stabilisateur arrière du banc de redressement	1
23	Glissière de réglage du banc de redressement	1
24	Guidon de la tour de puissance	1
25L	Barre latérale gauche	1
25R	Barre latérale droite	1
26	Tube en mousse pour flexion des jambes	4
27	Barre inférieure de traction	1
28	Barre latérale	1
29	Support à deux voies pour poulie	1
30	Support pour poulie	2
31	Rondelle plate OD20XID8	43

N° de pièce	Description	Qté
32	Rondelle plate OD20XID10	64
33	Rondelle plate OD24XID12.5	4
34	Écrou nylon M8	3
35	Écrou nylon M10	50
36	Écrou nylon M12	4
37	Boulon à tête hexagonale M8x15mmL	27
38	Boulon à tête hexagonale M8 x20mmL	4
39	Boulon à tête hexagonale M8 x40mmL	5
40	Boulon à tête hexagonale M8 x65mmL	8
41	Boulon à tête hexagonale M10 M10 x 40 mmL	11
42	Boulon à tête hexagonale M10 x 50 mmL	1
43	Boulon à tête hexagonale M10 x 60 mmL	2
44	Boulon à tête hexagonale M10 x 65 mmL	1
45	Boulon à tête hexagonale M10 x 70 mmL	20
46	Boulon à tête hexagonale M10 x 75 mmL	3
47	Boulon à tête hexagonale M10 x 145 mmL	2
48	Boulon à tête carrée M10 x 65mmL	2
49	Goupille	2
50	Axe pour unité de traction	1
51	Douille	8
52	Goupille de sélection	1
53	Broche	1
54	Bouton	1
55	Broche M14	2
56	Bouton	1
57	Support de Poulie	2
58	Capuchon Carré	4
59	Capuchon carré	5
60	Capuchon carré d'extrémité	8
61	Cache d'extrémité carré	5
62	Cache d'extrémité rond	2
63	Capuchon carré	4
64	Capuchon rond	12




















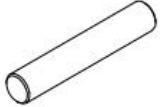
N° de pièce	Description	Qté
65	Embout carré	12
66	Douille de coussin	2
67	Mousse pour guidon	10
68	Entretoise carrée	2
69	Bouchon en caoutchouc M10	1
70	Bouchon en caoutchouc \varnothing 25	1
71	Bagues en plastique	10
72	Mousse pour flexion des jambes	8
73	Mousse pour bras papillon	2
74	Capuchon carré	3
75	Anneau en caoutchouc	2
76	Grande rondelle plate	2
77	Barre de sélection	1
78	Capuchon rond pour barre de sélection	1
79	Douille pour empilement de poids	1
80	Goupille fixe	1
81	Pile de poids 10 Lbs	14
82	Pile de poids 8 Lbs	1
83	Coussin dorsal	1
84	Siège	1
85	Coussin de coude	1
86	Siège du banc de redressements assis	1
87	Coussin dorsal du banc de redressements assis	1

N° de pièce	Description	Qté
88	Coussin arrière de la Power Tower	1
89	Coussin de coude de la Power Tower	2
90	Sangle d'épaule	1
91	Poulie	15
92	Poulie A	1
93	Capuchon pour petite poulie	2
107	Groupe de tuyau fixe arrière	1
94	Crochet	5
95	Chaîne 6 maillons	1
96	Chaîne 15 maillons	1
97	Câble pour barre latérale	1
98	Câble pour bras papillon	1
99	Câble pour barre de traction inférieure	1
100	Câble pour ceinture d'épaule	1
101	Support pour housse en tissu	4
102	Velcro	4
103	Vis	12
104	Housse en tissu	2
105	Tôle	2
106	Mousse pour guidon	4
108	Groupe de petite poignée à barre parallèle	2

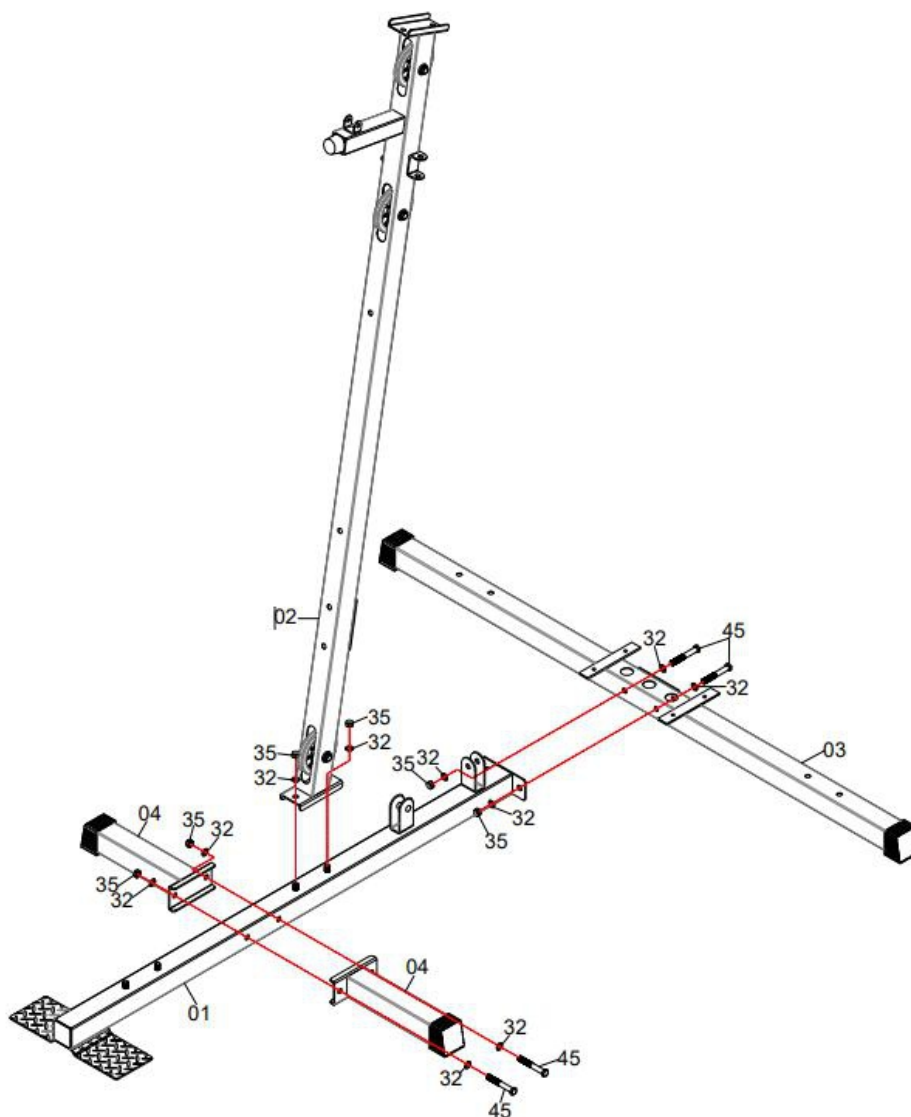
Liste des pièces des composants

				
01x1PIÈCES	02x1PIÈCES	03x1PIÈCES	04x2PIÈCES	05x1PIÈCES
				
06x1PIÈCES	07x1PIÈCES	08x1PIÈCES	09x1PIÈCES	10x1PIÈCES
				
11x20PIÈCES	12x1PIÈCES	13x1PIÈCES	14x1PIÈCES	15x1PIÈCES
				
16x1PIÈCES	17Lx1PIÈCES	17Rx1PIÈCES	18x2PIÈCES	19x1PIÈCES
				
20x2PIÈCES	21x1PIÈCES	22x1PIÈCES	23x1PIÈCES	24x1PIÈCES
				
25Lx1PIÈCES	25Rx1PIÈCES	26x4PIÈCES	27x1PIÈCES	28x1PIÈCES
				
29x1PIÈCES	30x2PIÈCES	49x2PIÈCES	50x1PIÈCES	52x1PIÈCES

				
53x1PIÈCES	54x1PIÈCES	55x2PIÈCES	56x1PIÈCES	57x2PIÈCES
				
72x8PIÈCES	73x2PIÈCES	75x2PIÈCES	77x1PIÈCES	79x1PIÈCES
				
81x14PIÈCES	82x1PIÈCES	83x1PIÈCES	84x1PIÈCES	85x1PIÈCES
				
86x1PIÈCES	87x1PIÈCES	88x1PIÈCES	89x2PIÈCES	90x1PIÈCES
				
91x15PIÈCES	92x1PIÈCES	93x1PIÈCES	94x5PIÈCES	95x1PIÈCES
				
96x1PIÈCES	97x1PIÈCES	98x1PIÈCES	99x1PIÈCES	100x1PIÈCES
				
101x4PIÈCES	104x2PIÈCES	105x2PIÈCES	107x1PIÈCES	108x2PIÈCES

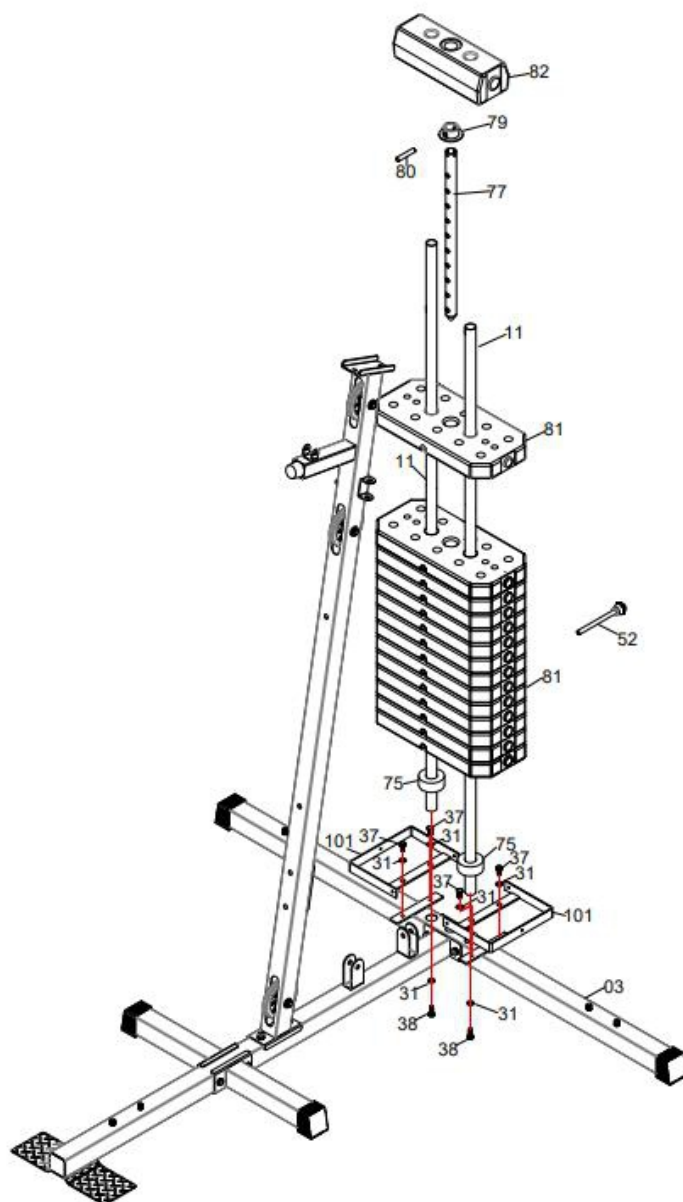
				
31x43PIÈCES	32x64PIÈCES	33x4PIÈCES	34x3PIÈCES	35X50PIÈCES
				
36X4PIÈCES	37X27PIÈCES	38x4PIÈCES	39x5PIÈCES	40x8PIÈCES
				
41x11PIÈCES	42x1PIÈCES	43x2PIÈCES	44x1PIÈCES	45x20PIÈCES
				
46x3PIÈCES	47x2PIÈCES	48x2PIÈCES	76x2PIÈCES	80x1PIÈCES

Étape 1.



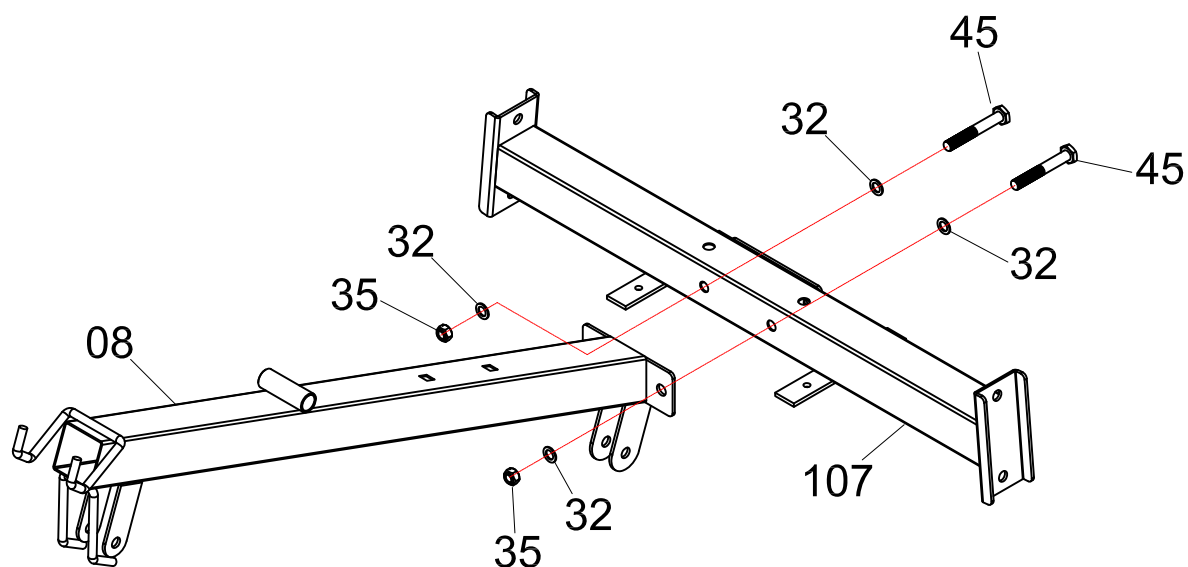
1. Fixez le Stabilisateur Arrière (03) au Cadre de Base (01) et serrez avec X2 Boulons à Tête Hexagonale (45), X4 Rondelles Plates (32) et X2 Écrous en Nylon (35).
2. Fixez le Cadre de Base (01) au Tube de Support (02) et serrez avec X2 Rondelles Plates (32) et X2 Écrous en Nylon (35).
3. Fixez deux Stabilisateurs Avant (04) au Cadre de Base (01) et serrez avec X2 Boulons à Tête Hexagonale (45), X4 Rondelles Plates (32) et X2 Écrous en Nylon (35).

Étape 2



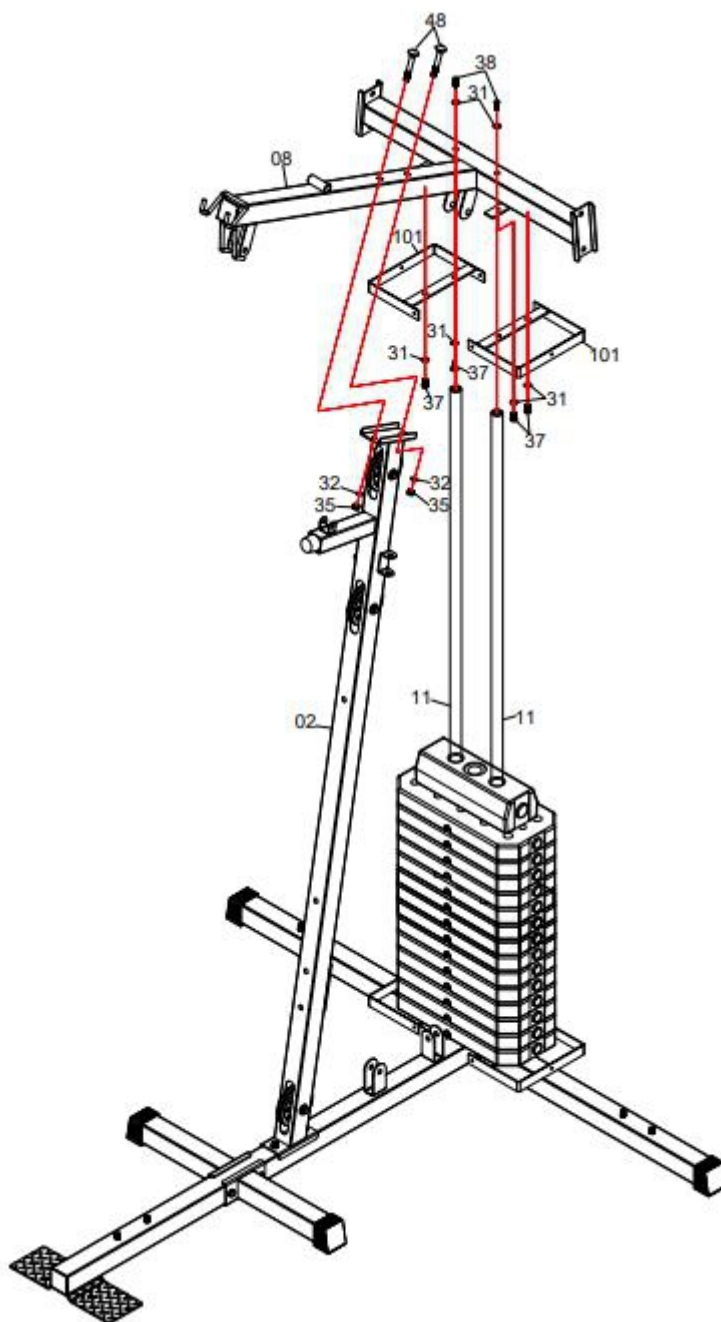
1. Fixez deux supports pour housses en tissu (101) au stabilisateur arrière (03) et serrez avec X4 boulons à tête hexagonale (37) et X4 rondelles plates (31)
2. Faites glisser les deux tubes guides (11) à travers les bagues en caoutchouc (75) dans les 2 trous du stabilisateur arrière (3), serrez par le dessous avec X2 rondelles plates (31) et X2 boulons à tête hexagonale (38).
3. Placez la pile de poids (81) dans le tube guide (11). (Notez que l'encoche concave de la pile de poids est orientée vers le bas et faites attention à votre sécurité personnelle)
4. Placez la bague pour pile de poids (79) sur la barre de sélection (77) et fixez-la avec la goupille fixe (80). Ensuite, placez la pile de poids (82) au-dessus de la barre de sélection (77).
5. Insérez la broche de sélection (52) à travers la pile de poids (81) dans le trou de la barre de sélection (77).

Étape 3.



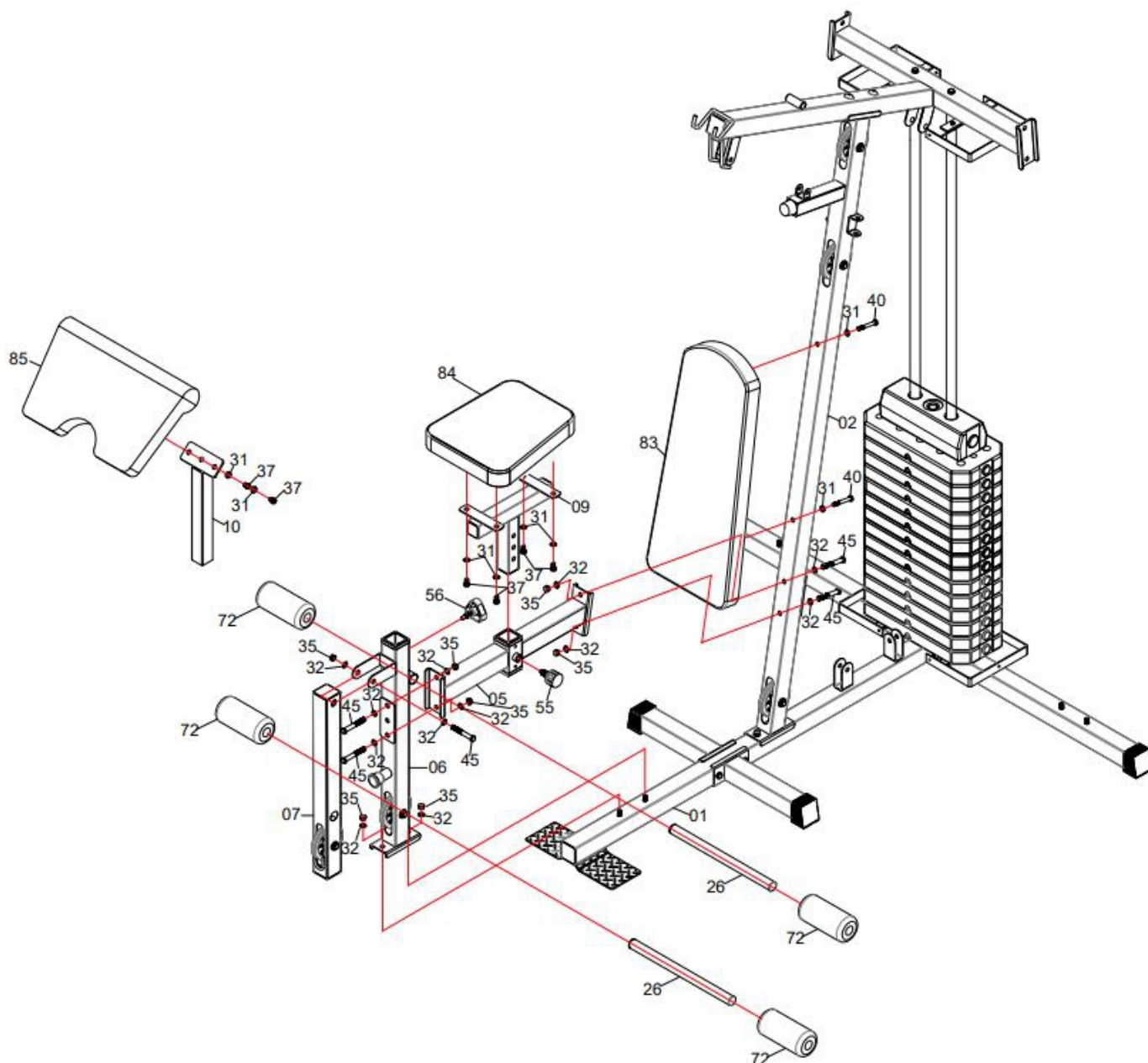
Fixez le tube de pont (08) et le groupe de tuyaux arrière fixes (107) ensemble avec 2 boulons à tête hexagonale M10x70mm(45) , 4 rondelles plates OD20XID10 (32) et 2 écrous en nylon M10 (35), puis serrez-les.

Étape 4.



1. Placez le tube de guidage (11) dans le tube de pont (08) et serrez avec 2 rondelles plates (31) et 2 boulons à tête hexagonale (38).
2. Fixez le tube de pont (08) au tube de support (02) et serrez avec 2 boulons à tête hexagonale (48), 4 rondelles plates (32) et 2 écrous en nylon (35).
3. Fixez deux supports pour housses de tissu (101) au tube pont (08) et serrez avec X4 boulons à tête hexagonale (37) et X4 rondelles plates (31).

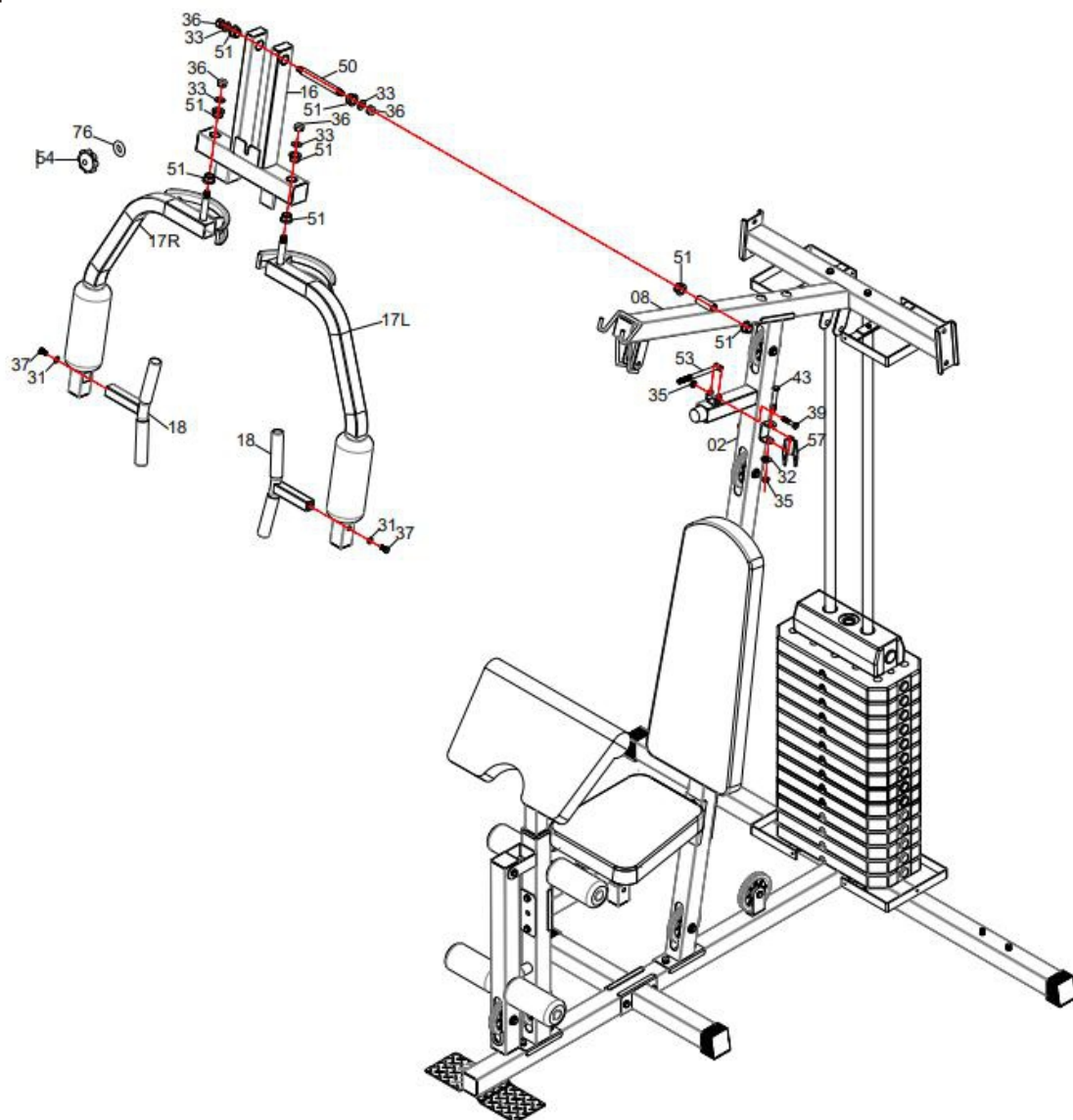
Étape 5.



1. Fixez le coussin arrière (83) sur le tube de support (02) et serrez avec X2 boulons à tête hexagonale (40), X2 rondelles plates (31).
2. Fixez l'extrémité inclinée du tube de support de siège (05) sur le tube de support (02) et serrez avec X2 boulons à tête hexagonale (45), X4 rondelles plates (32) et X2 écrous en nylon (35).
3. Fixez le tube de poteau de coussin (06) sur le cadre de base (01) et serrez avec X2 rondelles plates (32) et X2 écrous en nylon (35).
4. Fixez le Tube de Support de Siège (05) au Tube de Montant de Coussin (06) et serrez avec X2 Boulons à Tête Hexagonale (45), X4 Rondelles Plates (32) et X2 Écrous en Nylon (35).
5. Fixez le Tube de Curl de Jambe (07) au Tube de Montant de Coussin (06) et serrez avec X1 Boulon à Tête Hexagonale (45), X2 Rondelles Plates (32) et X1 Écrou en Nylon (35).

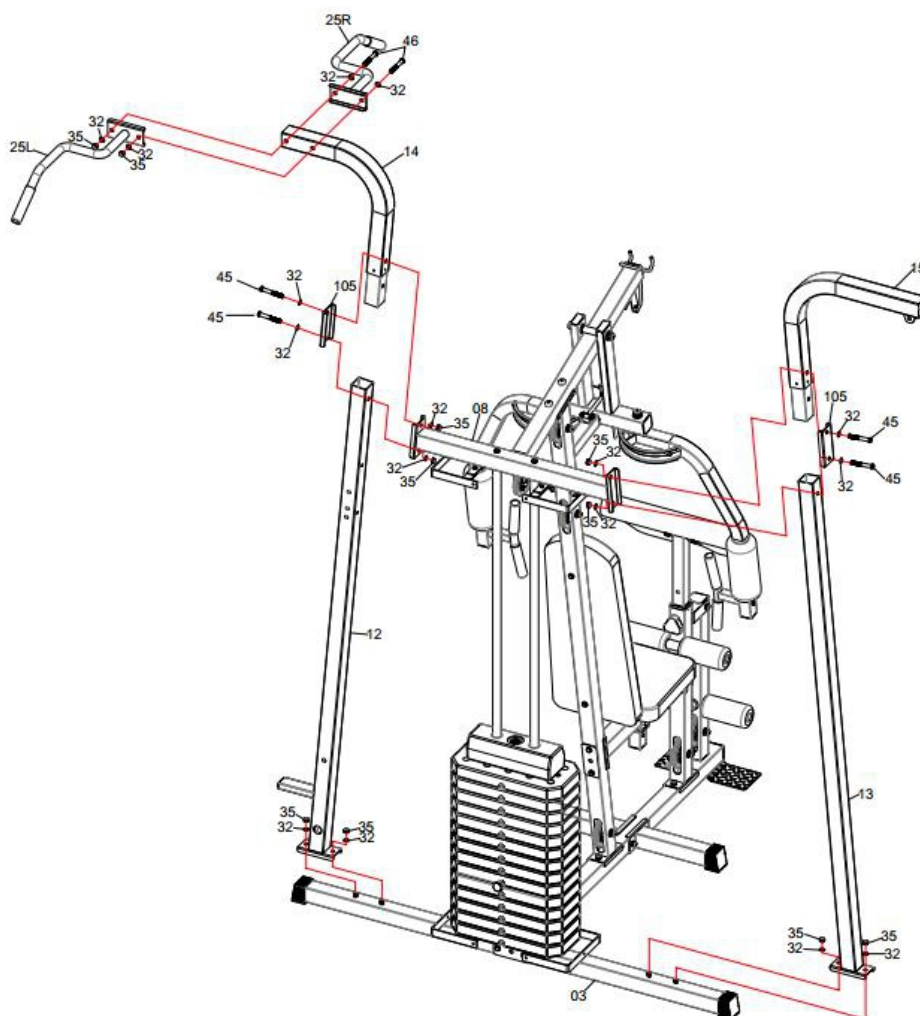
6. Fixez le Siège (84) sur le Tube de Réglage de Siège (09) avec X4 Rondelles Plates hexagonales (31) et X4 Boulons à Tête Hexagonale (37). Ensuite, insérez le groupe assemblé du Tube de Réglage de Siège dans le Tube de Support de Siège (05) et serrez avec la Goupille (55). Notez que la position du trou est alignée avec le côté du loquet, et la tête du coussin de siège est orientée vers l'avant.
7. Fixez le Coussin de Coude (85) au Tube de Support de Coussin de Coude (10) et serrez avec X2 Rondelles Plates (31) et X2 Boulons à Tête Hexagonale (37).
8. Insérez le tube de support du coussin de coude (10) dans le tube de poteau du coussin (06), puis serrez avec le bouton (56).
9. Insérez le tube en mousse pour flexion des jambes (26) dans le boîtier du tube de poteau du coussin (06). Ensuite, insérez le tube en mousse pour flexion des jambes (72) sur les 2 côtés de chaque tube en mousse pour flexion des jambes (26).
10. Insérez le tube en mousse pour flexion des jambes (26) dans les trous du tube de flexion des jambes (07). Ensuite, insérez le tube en mousse pour flexion des jambes (72) sur les 2 côtés de chaque tube en mousse pour flexion des jambes (26).

Étape 6.



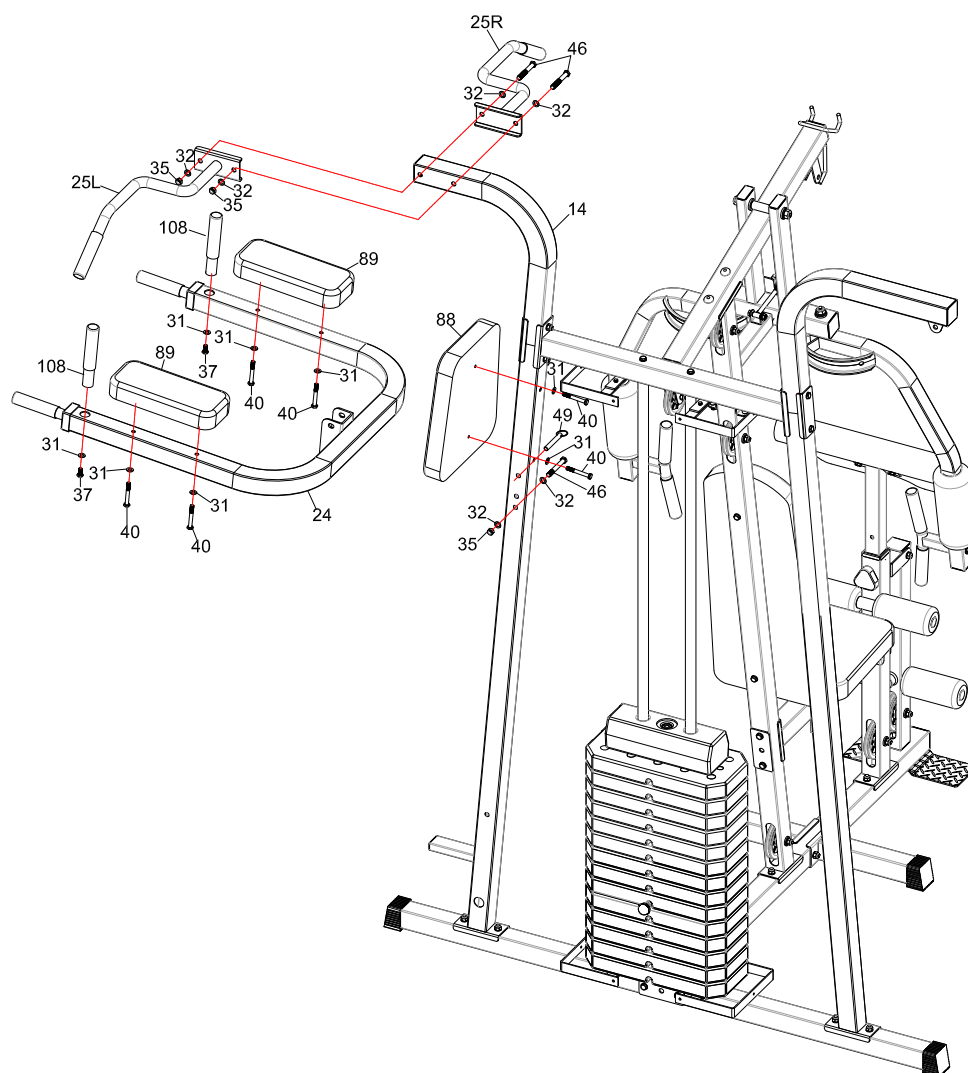
1. Fixez la goupille (53) sur le tube de support (02) et serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (39) et 1 écrou en nylon (34).
2. Fixez l'unité de traction (16) au tube de pont (8), insérez l'essieu pour unité de traction (50) à travers le boîtier de l'unité de traction (16) et le tube de pont (08) et serrez avec 2 rondelles plates (33) et 2 écrous en nylon (36).
3. Fixez le bras papillon gauche (17L) sur le côté gauche de l'unité de traction (16) et serrez avec 1 rondelle plate (33) et 1 écrou en nylon (36).
Procédez de la même manière pour le bras papillon droit (17R) sur l'unité de traction (16) avec les mêmes pièces.
4. Fixez le guidon (18) sur le bras papillon gauche (17L), serrez avec 1 rondelle plate (31) et 1 boulon à tête hexagonale (37). Procédez de la même manière pour le bras papillon droit (17R) avec l'autre guidon (18).
5. Fixez le support de poulie (57) sur les 2 côtés du tube de support (02), serrez avec X2 boulons à tête hexagonale (43), X2 rondelles plates (32) et X2 écrous en nylon (35) pour les 2 côtés.
6. Fixez la goupille (53) à l'unité de traction (16) et serrez avec X1 grande rondelle plate (76) et le bouton (54).

Étape 7.



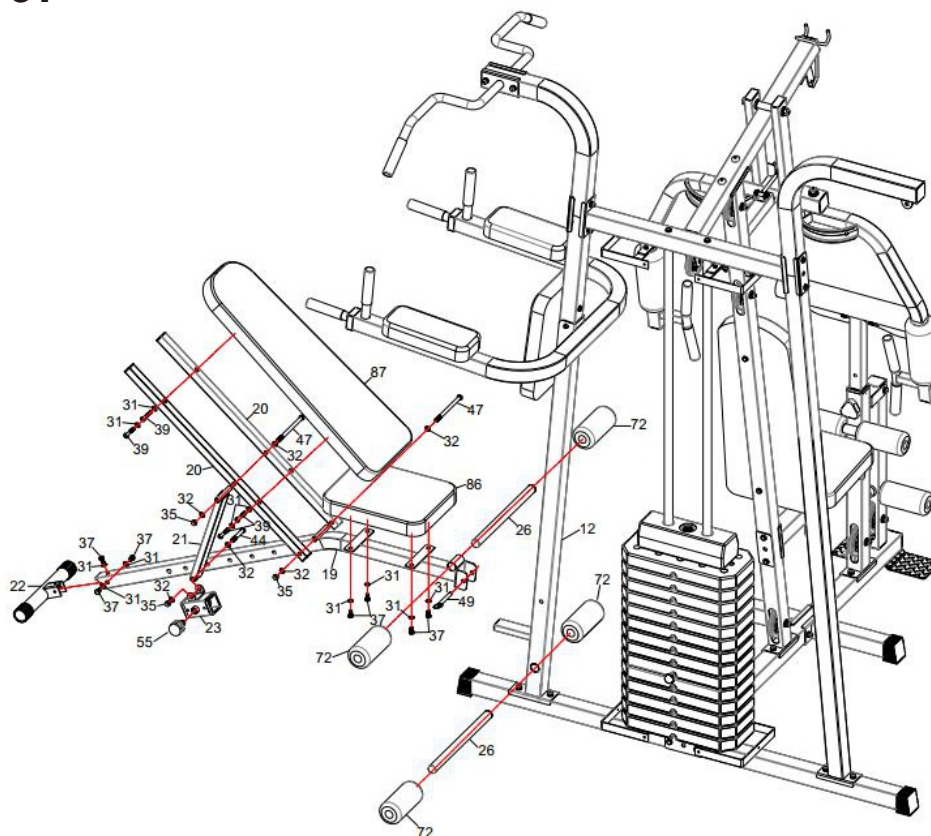
1. Fixez la goupille (53) à l'unité de traction (16) et serrez avec X1 grande rondelle plate (76) et le bouton (54).
2. Fixez le Tube de Support Inférieur Gauche (12) sur le Stabilisateur Arrière (03) et serrez avec X2 Rondelles Plates (32) et X2 Écrous en Nylon (35).
3. Insérez le Support Vertical Gauche (14) dans le Tube de Support Inférieur Gauche (12), puis fixez le Support Vertical Gauche (14) au Tube de Pont (8) et serrez avec la Plaque Métallique (105), X2 Boulons à Tête Hexagonale (45), X4 Rondelles Plates (32) et X2 Écrous en Nylon (35).
4. Fixez le Support Inférieur Droit (13) sur le Stabilisateur Arrière (03) et serrez avec X2 Rondelles Plates (32) et X2 Écrous en Nylon (35).
5. Insérez le Support Vertical Droit (15) dans le Support Inférieur Droit (13), puis fixez le Support Vertical Droit (15) au Tube de Pont (8) et serrez avec la Plaque Métallique (105), X2 Boulons à Tête Hexagonale (45), X4 Rondelles Plates (32) et X2 Écrous en Nylon (35).

Étape 8.



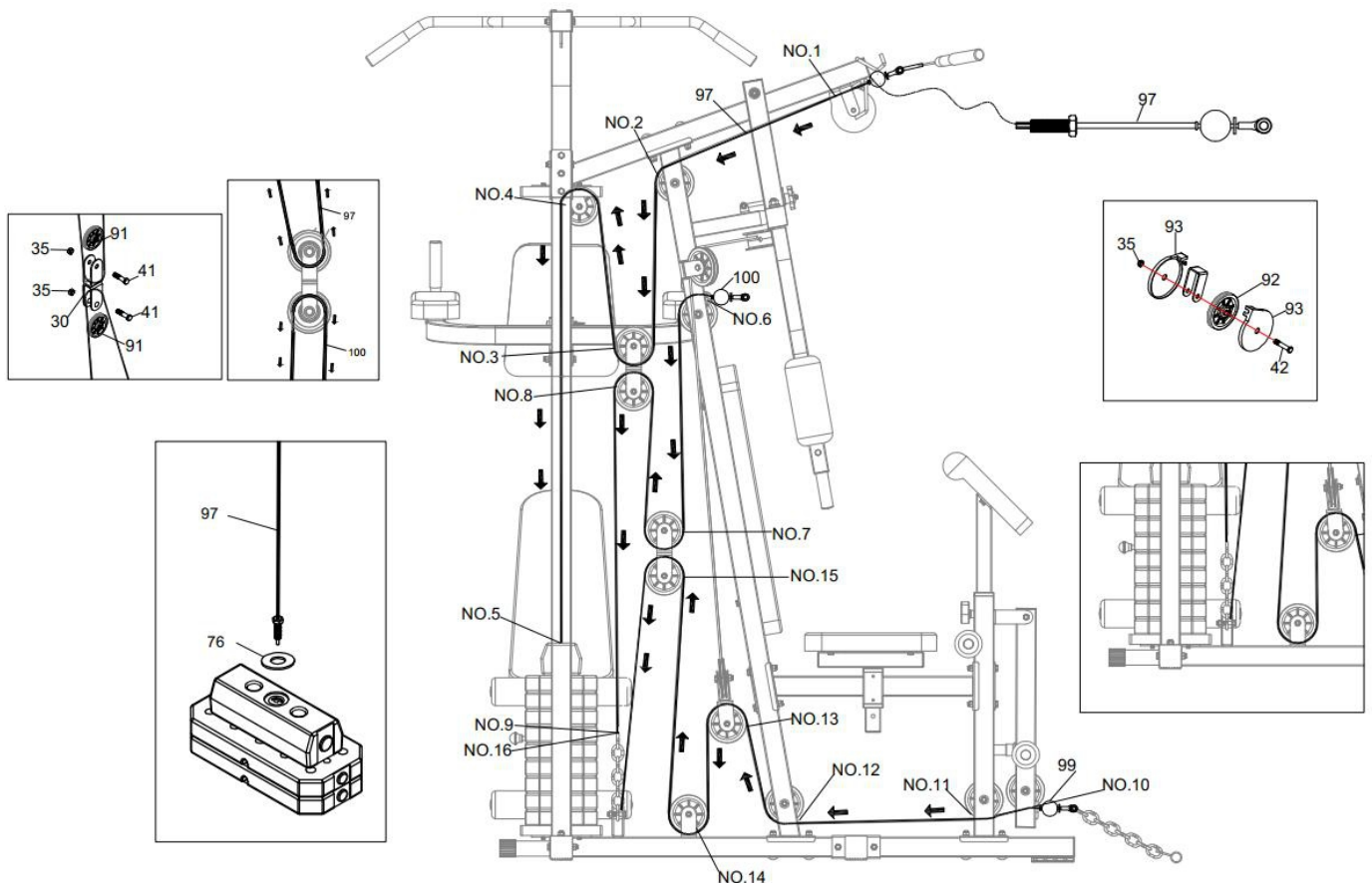
1. Fixez le Guidon de la Power Tower (24) et le Support Vertical Gauche (14) et serrez avec X1 Boulon à tête hexagonale (46), X2 Rondelles plates (32) et X1 Écrou en nylon (35) dans la position du trou inférieur, et insérez la goupille (49) dans le trou supérieur.
2. Fixez le Coussin dorsal de la Power Tower (88) sur le Support Vertical Gauche (14), puis serrez avec X2 Boulons à tête hexagonale (40) et X2 Rondelles plates (31).
3. Fixez deux Coussins de coude de la Power Tower (89) sur le Guidon de la Power Tower (24) et serrez avec X4 Boulons à tête hexagonale (40) et X4 Rondelles plates (31).
4. Fixez 2 petits groupes de poignées parallèles (108) avec 1 boulon à tête hexagonale M8x15mmL (37) et 1 rondelle plate OD20XID8 (31) respectivement sur les côtés gauche et droit du guidon de la Power Tower (24)

Étape 9.



1. Insérez le curseur de réglage du banc de sit-up (23) dans le cadre principal du banc de sit-up (19) et serrez avec la goupille (55).
2. Fixez le stabilisateur arrière (22) au cadre principal (19) et serrez avec 3 boulons à tête hexagonale (37) et 3 rondelles plates (31). Notez que le côté perforé du stabilisateur arrière (22) doit être orienté vers le haut.
3. Fixez le tube de réglage (21) au curseur de réglage (23) et serrez avec X1 boulon à tête hexagonale (44), X2 rondelles plates (32) et X1 écrou en nylon (35).
4. Fixez le coussin arrière du banc de redressement (87) au tube de support du dossier (20) et serrez avec X4 boulons à tête hexagonale (39) et X4 rondelles plates (31).
5. Fixez le tube de support du dossier (20) au cadre principal (19) et serrez avec X1 boulon à tête hexagonale (47), X2 rondelles plates (32) et X1 écrou en nylon (35).
6. Fixez le tube de réglage (21) au tube de support du dossier (20) et serrez avec X1 boulon à tête hexagonale (47), X2 rondelles plates (32) et X1 écrou en nylon (35).
7. Fixez le siège du banc de redressement (86) sur le cadre principal (19) à l'aide de 4 rondelles plates hexagonales (31) et de 4 boulons à tête hexagonale (37).
8. Fixez le cadre principal (19) au tube de support inférieur gauche (12) et serrez avec la goupille (49).
9. Insérez le tube en mousse pour leg curl (26) dans le boîtier du cadre principal (19). Puis insérez la mousse pour tube leg curl (72) sur les 2 côtés de chaque tube en mousse pour leg curl (26).
10. Insérez le tube en mousse pour leg curl (26) dans les trous du tube de support inférieur gauche (12). Puis insérez la mousse pour tube leg curl (72) sur les 2 côtés de chaque tube en mousse pour leg curl (26).

Image des étapes 10, 11 et 13



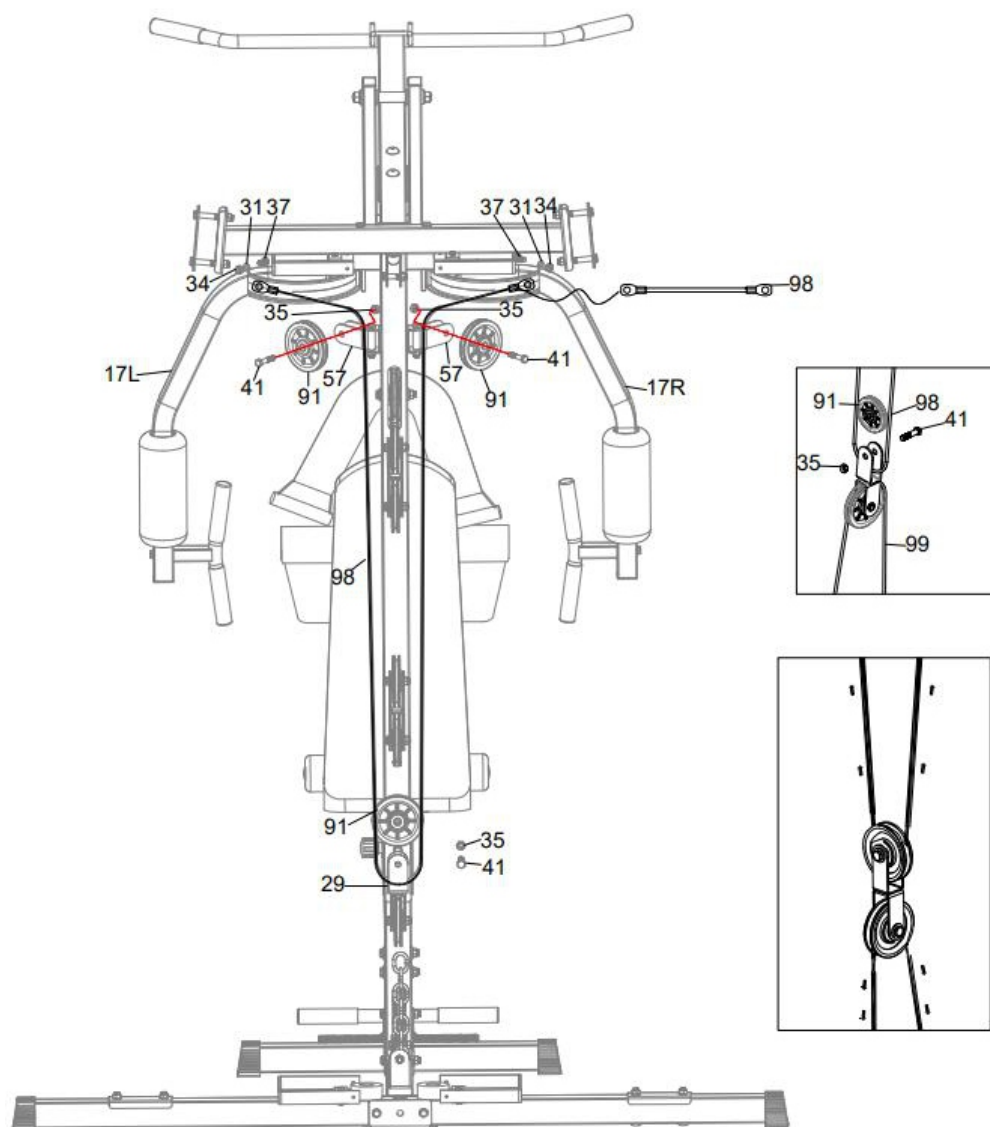
Étape 10

1. Fixez le câble pour barre latérale (97) à la bride d'ouverture à l'avant du tube de liaison (8). Notez que l'arrêt à bille du câble (97) doit se trouver sous le tube de liaison (8). Fixez le câble (97) sur la poulie A (92) et placez le capuchon pour petite poulie (93) de chaque côté de la poulie A (92). Notez que le câble (97) doit sortir du capuchon pour petite poulie (93) par les côtés ouverts. Serrez la bride avec 1 boulon à tête hexagonale (42) et 1 écrou en nylon (35).
2. Tirez le câble (97) vers l'arrière de la machine à travers l'ouverture supérieure du tube de support (02) et autour de la poulie (91), puis tirez le câble (97) vers le bas et autour de la poulie (91). Fixez la poulie (91) avec Le support pour poulie (30) et serrez avec X1 boulon à tête hexagonale (41) et X1 écrou en nylon (35).
3. Tirez le câble (97) vers le haut et autour de la poulie (91). Fixez la poulie (91) au support et serrez avec X1 boulon à tête hexagonale (41) et X1 écrou en nylon (35).
4. Placez la grande rondelle plate (76) sur le dessus de la pile de poids (81). Ensuite, faites passer l'extrémité du câble (97) à travers la grande rondelle plate (76) pour connecter le haut de la barre de sélection (77) et ajustez la tension ;
5. Fixez la barre Lat (28) à l'arrêt à bille du câble (97), connectez avec X1 crochet (94).

Étape 11

1. Fixez l'extrémité du câble pour ceinture d'épaule (100) en passant par le haut de la poulie centrale (91) du tube de support (02), puis tirez le câble (100) vers le bas et autour de la poulie (91). Fixez la poulie (91) avec le support pour poulie (30) et serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35).
2. Tirez le câble (100) vers le haut et autour de la poulie (91). Fixez la poulie (91) sous le support double pour poulie (30) et serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35).
3. Tirez le câble (100) vers le bas et connectez-le avec le support sur le cadre de base (01) à l'aide de la chaîne à 6 maillons (95) et du crochet X1 (94). L'extrémité inférieure de la chaîne à 6 maillons (95) est fixée au cadre de base (01) avec un boulon à tête hexagonale X1 (41) et un écrou en nylon X1 (35). Veuillez noter d'ajuster le câble (100) pour qu'il soit suffisamment tendu et de le verrouiller à une position donnée de la chaîne à 6 maillons (95) à l'aide du crochet (94).
4. Fixez la sangle d'épaule (90) à l'extrémité avant du câble (100), en la reliant par un crochet X1 (94).

Immagine del Passo 11



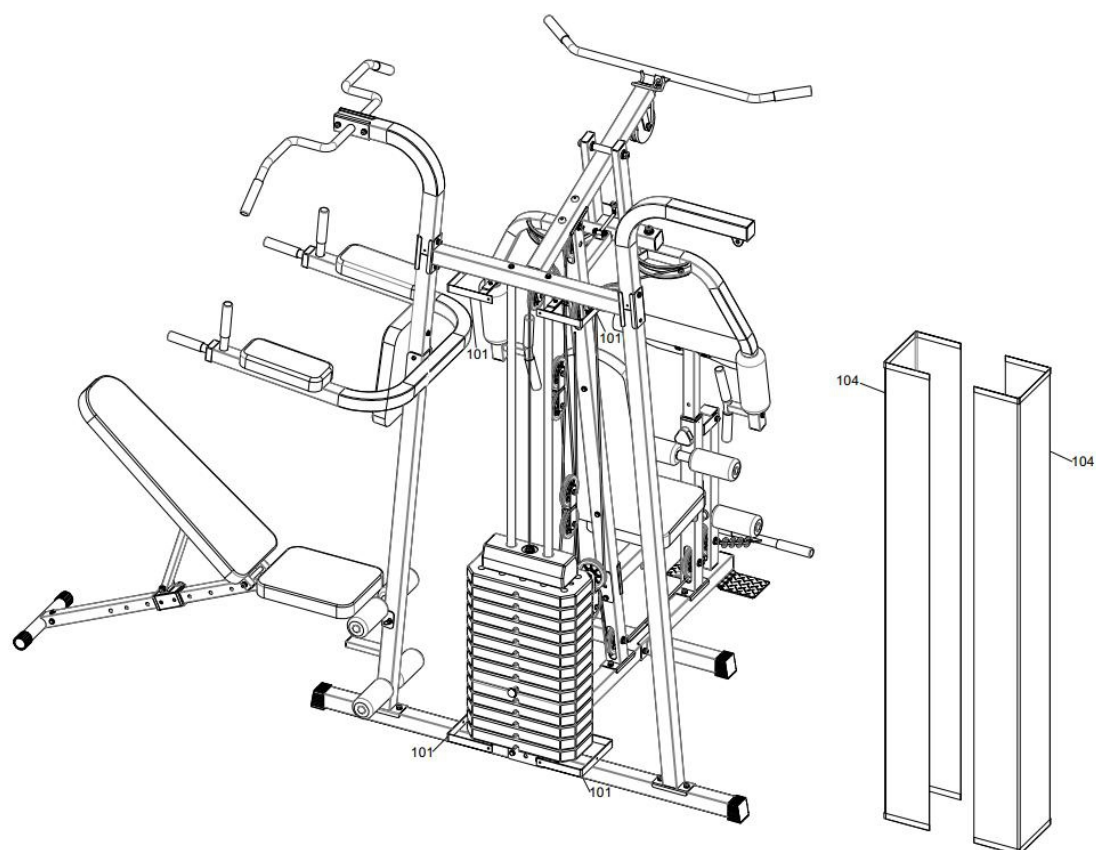
Étape12:

1. Fixez l'extrémité du câble pour le bras papillon (98) sur le bras papillon gauche (17L), serrez avec un boulon à tête hexagonale X1 (37), une rondelle plate X1 (31) et un écrou en nylon X1 (34).
2. Passez le câble (98) autour de la poulie (91), puis fixez la poulie (91) au support de poulie (57) sur le côté gauche du tube de support (02) et serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35).
3. Faites passer le câble (98) vers le bas et autour de la poulie (91), fixez la poulie (91) à la partie supérieure du support double pour poulie (29) et serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35).
4. Faites passer le câble (98) vers le haut et autour de la poulie (91). Fixez la poulie (91) au support de poulie (57) sur le côté droit du tube de support (02), serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35).
5. Fixez l'autre extrémité du câble (98) sur le bras papillon droit (10R), serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (37), 1 rondelle plate (31) et 1 écrou en nylon (34).

Étape13:

1. Fixez le câble pour la barre de traction inférieure (99) au support ouvert du Leg Curl (07), autour du dessous de la poulie (91). Ensuite, faites passer le câble (99) par le bas de la poulie inférieure (91) du tube du coussin (06) et du tube de support (02), autour de la poulie (91) par le dessous. Puis tirez le câble (99) vers le haut et autour du dessus de la poulie (91). Fixez la poulie (91) sous le support à double fonction pour poulie (29), serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35).
2. Tirez le câble (99) vers le bas et autour du dessous de la poulie (91). Fixez la poulie (91) au support sur le cadre de base (01) et serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35).
3. Tirez le câble (99) vers le haut et autour du côté supérieur de la poulie (91). Fixez la poulie (91) sous le support pour poulie (30) et serrez avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35). Tirez le câble (99) vers le bas, et fixez-le sur le support du cadre de base (01) avec 1 boulon à tête hexagonale (41) et 1 écrou en nylon (35) ainsi que la chaîne de 6 maillons (95).
4. Attachez la chaîne de 15 maillons (96) à l'extrémité avec la boule d'arrêt du câble pour barre de traction inférieure (99) et serrez avec 1 crochet (94). Puis fixez la barre de traction inférieure (27) à la chaîne de 15 maillons (96), serrez avec 1 crochet (94). (Consultez le schéma dans l'image des étapes 9, 10 et 12 pour plus de détails)

Étape14:



1. Ajustez la direction du logo sur la housse en tissu (104). Ensuite, fixez la housse en tissu gauche (104) au support pour housse en tissu (101), serrez avec 2 Velcro (102).
2. Faites de même pour la housse en tissu (104) du côté droit.

Avertissement :

Assurez-vous que toutes les vis et écrous en nylon sont suffisamment serrés avant d'utiliser la machine.

US

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
7777 Center Ave. Suite 430
Huntington Beach, CA 92647-9998 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
FABRIQUÉ EN CHINE

