

INSTRUKCJA OBSŁUGI

SPIS TREŚCI

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI.	3
ZANIM ZACZNIESZ.	4
TABELA IDENTYFIKACYJNA CZĘŚCI.	5
MONTAŻ.	11
MODYFIKACJA.	13
LISTA CZĘŚCI.	14
ROZŁOŻONY RYSUNEK.	15

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ważne środki ostrożności i instrukcje zawarte w niniejszej instrukcji i wszystkie ostrzeżenia na ławce do ćwiczeń przed ławką do ćwiczeń. Nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za obrażenia ciała lub szkody majątkowe powstałe w wyniku użytkowania tego produktu.

1. Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy ławki do ćwiczeń są odpowiednio poinformowani o wszystkich środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi.
3. Ławeczka do ćwiczeń nie jest przeznaczona do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że będą one nadzorowane lub zostaną poinstruowane w zakresie użytkowania ławki przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
4. Ławka do ćwiczeń jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj ławki do ćwiczeń w miejscach komercyjnych, wynajmowanych lub instytucjonalnych.
5. Przechowuj ławkę do ćwiczeń w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie umieszczaj ławeczki do ćwiczeń w garażu lub na zadaszonym tarasie, ani w pobliżu wody.
6. Ustaw ławkę treningową na równej powierzchni, a pod nią połóż matę chroniącą podłogę lub dywan. Upewnij się, że wokół ławki do ćwiczeń jest wystarczająco dużo miejsca, aby móc wsiadać, zsiadać i korzystać z ławki.
7. Trzymaj dzieci poniżej 16 roku życia i zwierzęta domowe z dala od ławki do ćwiczeń przez cały czas.
8. Sprawdź i odpowiednio dokręć wszystkie części za każdym razem, gdy używasz ławeczki do ćwiczeń. Natychmiast wymień wszelkie zużyte części.
9. Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części.
10. Zawsze noś obuwie sportowe na stopę ochrona podczas korzystania z ławki treningowej.
11. Nie używaj sztangi dłuższej niż 6 stóp (1,8 m) z ławką do ćwiczeń. Uwaga: Ławka do ćwiczeń nie zawiera sztangi ani ciężarków.
12. Ławka do ćwiczeń została zaprojektowana tak, aby utrzymać maksymalną wagę użytkownika 300 funtów. (136 kg) i maksymalnej wadze całkowitej 410 funtów. (186 kg). Nie umieszczaj więcej niż 110 funtów. (50 kg), łącznie ze sztangą i ciężarkami, na podporach. Nie umieszczaj więcej niż 50 funtów. (23 kg) na dźwigni nogi.
13. Zawsze zakładaj ten sam ciężar oba końce sztangi podczas jej używania. Podczas dodawania lub zdejmowania ciężarków zawsze trzymaj ciężar na obu końcach sztangi, aby zapobiec przewróceniu się sztangi.
14. Gdy używasz dźwigni nogi, umieść a sztangę z takim samym obciążeniem na podporach, aby zrównoważyć ławkę.
15. Zawsze ćwicz z partnerem. Kiedy ty wykonujesz ćwiczenia wyciskania leżąc, twój partner powinien stać za tobą, aby złapać sztangę, jeśli nie możesz wykonać powtórzenia.
16. Podczas korzystania z oparcia w pozycji poziomej lub w pozycji pochylonej, upewnij się, że oparcie oparcia jest całkowicie wsunięte przez oba słupki i że oparcie jest obrócone do pozycji zablokowanej.
17. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz się słabo, jeśli zaczniesz odczuwać duszność lub ból podczas ćwiczeń, natychmiast przerwij i ochłoń.

Długość: 5 stóp 1 cal (154 cm)
Szerokość: 2 stopy 6 cali (76 cm)

Wsparcie oparcia

Siedzisko

Dźwignia nogi

Rura wagi

Odoczynek na wadze

Pionowe rury

Oparcie

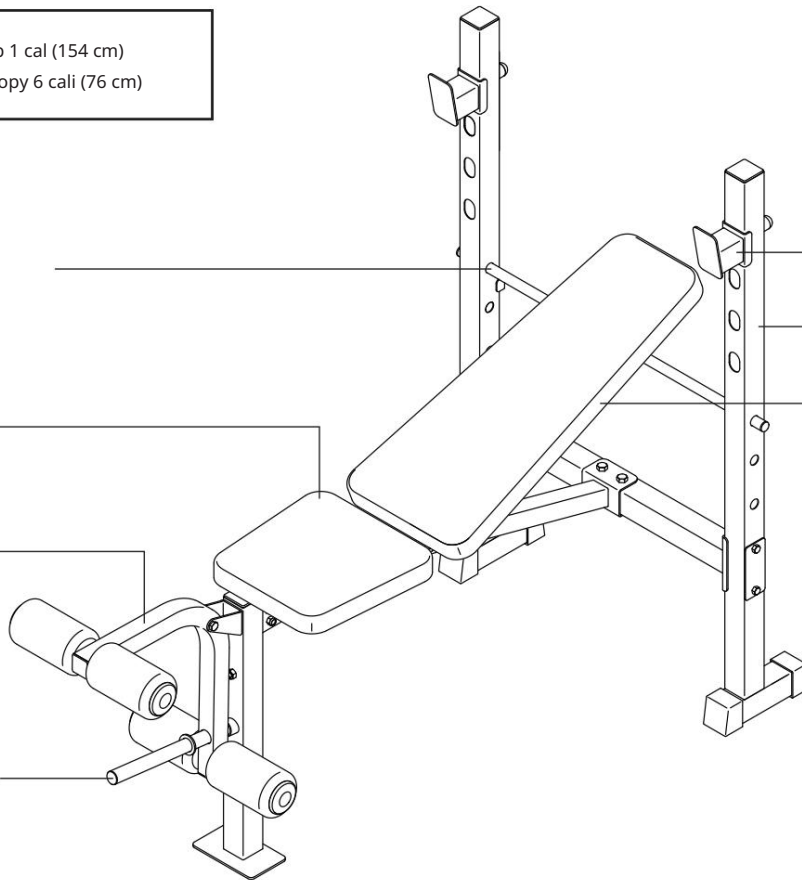
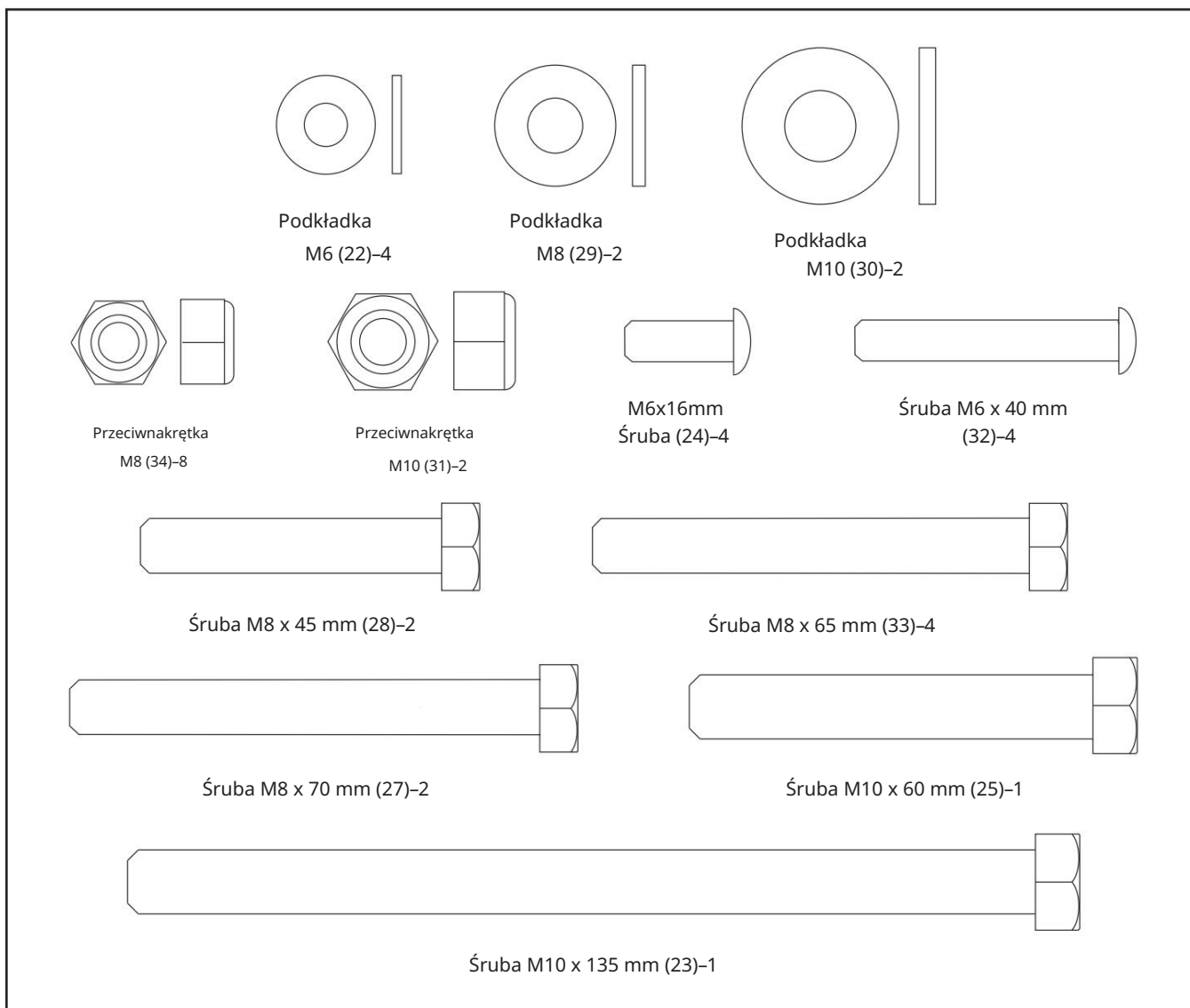


TABELA IDENTYFIKACYJNA CZĘŚCI

Skorzystaj z poniższych rysunków, aby zidentyfikować małe części użyte w montażu. Liczba w nawiasach przy każdym rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się na końcu niniejszej instrukcji. WAŻNE: Jeśli nie możesz znaleźć części w zestawie sprzętu, sprawdź, czy nie została ona wstępnie zmontowana. Dodatkowe wyposażenie może być dołączone.



MONTAŻ

- Montaż wymaga dwóch osób.

- Ze względu na wagę i rozmiar zmontuj ławkę do ćwiczeń w miejscu, w którym będzie używana. Upewnij się, że jest wystarczająco dużo miejsca, aby chodzić wokół ławki do ćwiczeń podczas jej montażu.

- Umieść wszystkie części na wolnym miejscu i usuń materiały opakowaniowe. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych, dopóki nie wykonasz wszystkich czynności montażowych.

- Aby zidentyfikować małe części, patrz strona 5.

- Oprócz dołączonych narzędzi do montażu wymagane są następujące narzędzia:

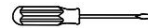
dwa klucze nastawne



jeden gumowy młotek



jeden standardowy śrubokręt



jeden śrubokręt krzyżakowy



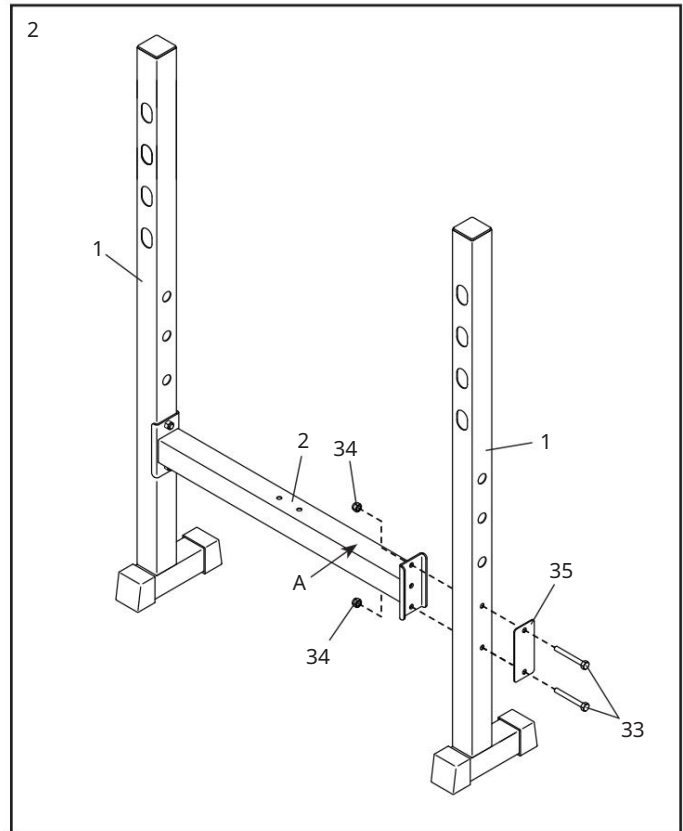
Montaż może być łatwiejszy, jeśli masz zestaw kluczy. Aby uniknąć uszkodzenia części, nie używaj elektronarzędzi.

2. Ustaw dwa wsporniki (1) tak, jak pokazano.

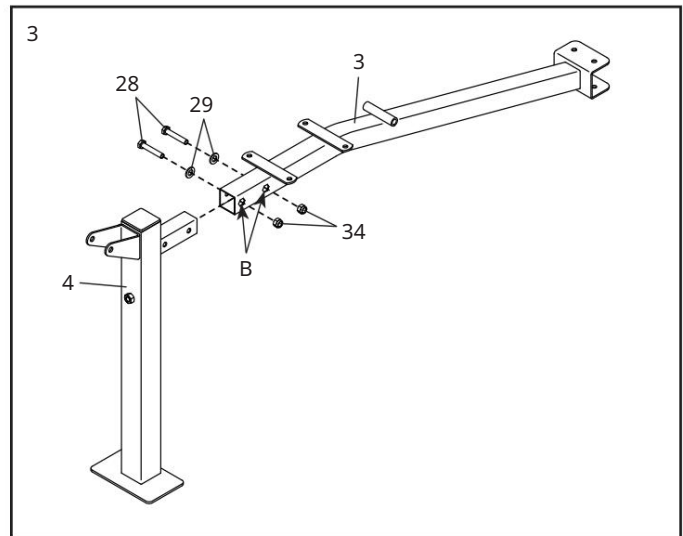
Następnie ustaw poprzeczkę (2) tak, aby naklejki ostrzegawcze (A) znajdowały się w pokazanej pozycji.

Przymocuj poprzeczkę (2) do jednego ze wsporników (1) za pomocą dwóch śrub M8 x 65 mm (33), płytki wspornika (35) i dwóch przeciwnakrętek M8 (34); nie dokręcaj jeszcze nakrętek zabezpieczających.

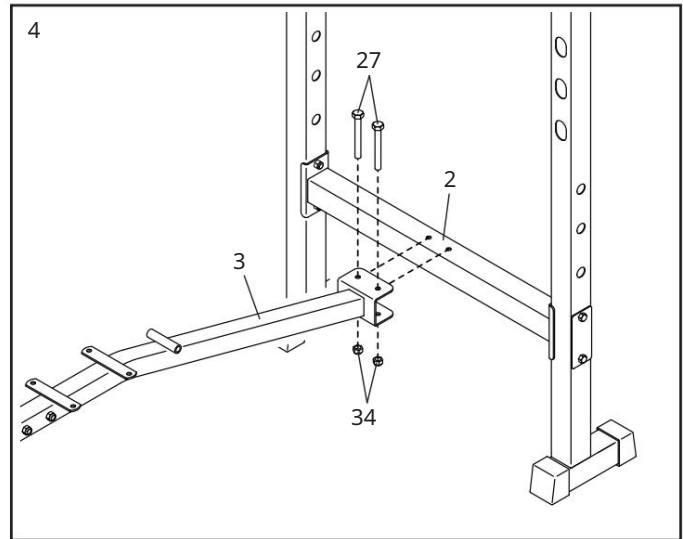
Przymocuj poprzeczkę (2) do drugiego wspornika (1) w ten sam sposób.



3. Przymocuj przednią nogę (4) do ramy (3) za pomocą dwóch śrub M8 x 45 mm (28), dwóch podkładek M8 (29) i dwóch przeciwnakrętek M8 (34). Upewnij się, że przeciwnakrętki znajdują się we wskazanych otworach sześciokątnych (B); nie dokręcaj jeszcze śrub.



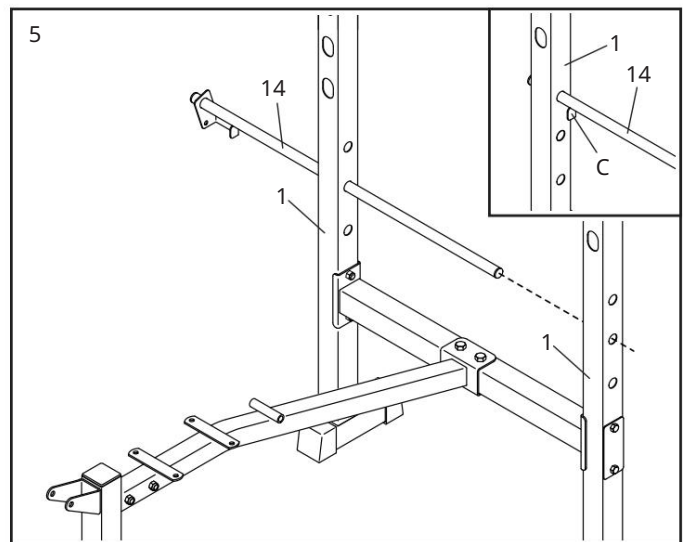
4. Przymocuj ramę (3) do poprzeczki (2) za pomocą dwie śruby M8 x 70 mm (27) i dwie przeciwnakrętki M8 (34); nie dokręcaj jeszcze nakrętek zabezpieczających.



5. Włóż wspornik oparcia (14) do jednego z trzech zestawów otworów w słupkach (1).

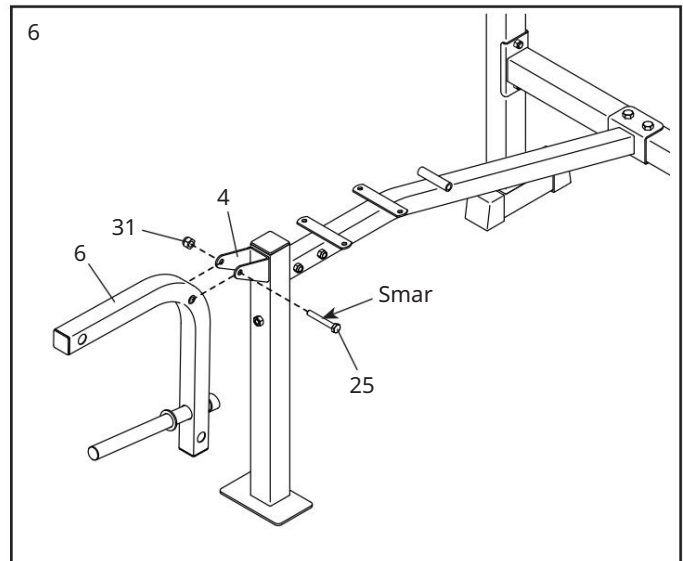
Zobacz rysunek we wstawce. Obróć wspornik oparcia (14) tak, aby zacisk (C) owinął się wokół wspornika (1), jak pokazano.

Zobacz kroki 2–4. Dokręć przeciwnakrętki M8 (34) i śruby M8 x 45 mm (28) użyte w tych krokach.



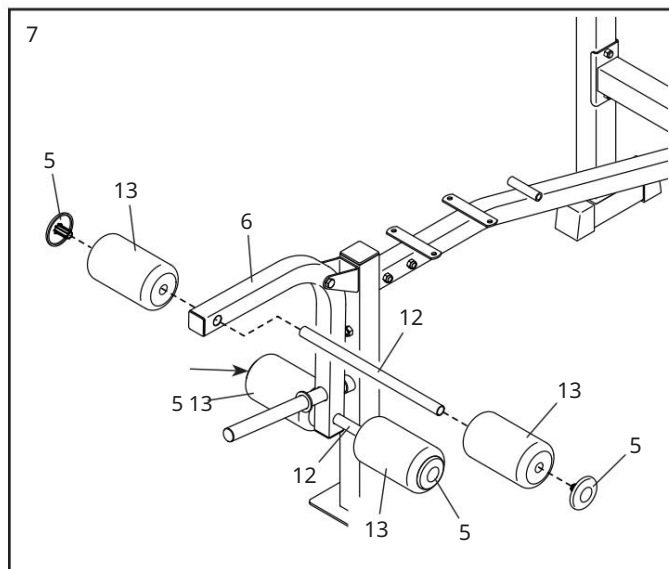
6. Za pomocą małej plastikowej torebki, aby utrzymać palce w czystości, nałóż trochę dołączonego smaru na śrubę M10 x 60 mm (25).

Przymocuj dźwignię nogi (6) do przedniej nogi (4) za pomocą śruby M10 x 60mm (25) i nakrętki zabezpieczającej M10 (31). Nie dokręcaj zbyt mocno nakrętki zabezpieczającej; dźwignia nożna musi się łatwo obracać.



7. Włóż rurkę podkładki (12) przez dźwignię nogi (6). Następnie wsuń podkładkę piankową (13) z każdej strony rurki podkładki i wciśnij nasadkę podkładki (5) na każdy koniec rurki podkładki.

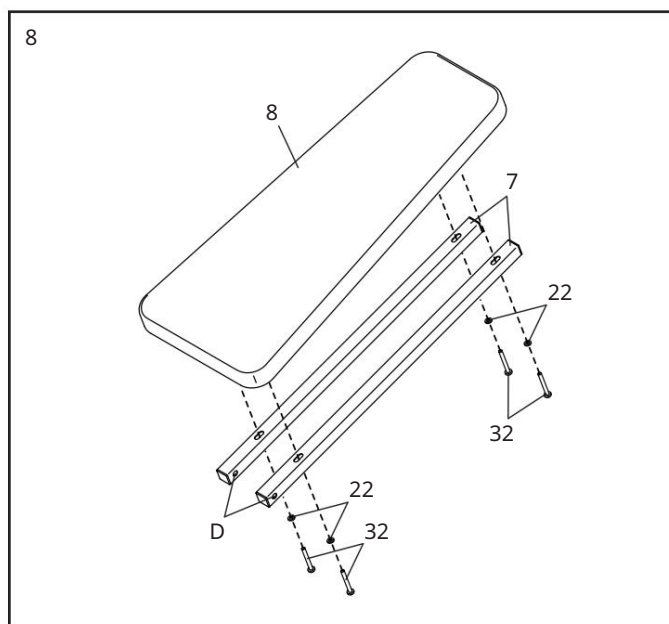
Powtórz ten krok z drugą rurką podkładki (12), podkładkami piankowymi (13) i nakładkami podkładki (5).



8. Ustaw oparcie (8) tak, jak pokazano.

Następnie ustaw rurki oparcia (7) tak, aby wskazane otwory (D) znajdowały się w pokazanej pozycji.

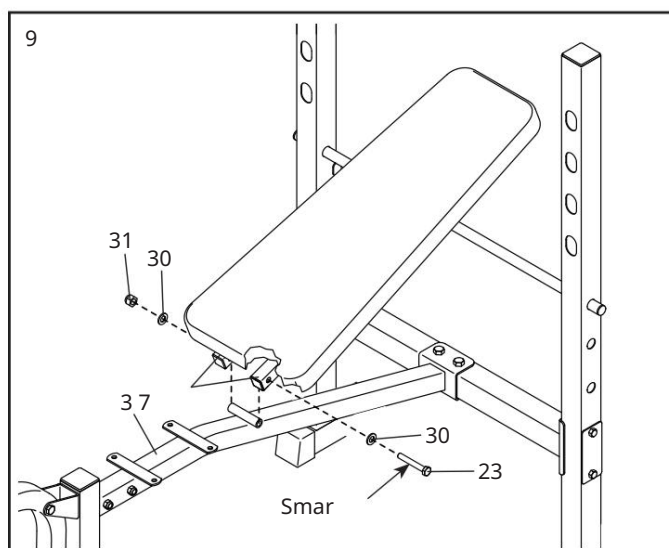
Przymocuj rurki oparcia (7) do oparcia (8) czterema wkrętami M6 x 40mm (32) i czterema podkładkami M6 (22); nie dokręcaj jeszcze śrub.



9. Nasmaruj śrubę M10 x 135 mm (23).

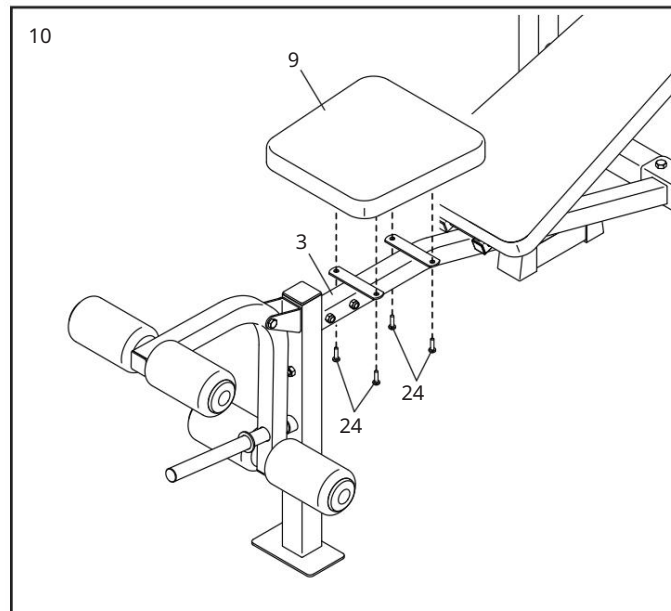
Przymocuj rury oparcia (7) do ramy (3) za pomocą śruby M10 x 135 mm (23), dwóch podkładek M10 (30) i nakrętki zabezpieczającej M10 (31). Nie dokręcaj zbyt mocno nakrętki zabezpieczającej; Rury oparcia muszą się swobodnie obracać.

Patrz krok 8. Dokręć wkręty M6 x 40 mm (32). Aby uniknąć uszkodzenia oparcia (8), dokręcaj wkręty tylko do momentu, aż oparcie nie będzie się ruszać lub wydawać się luźne.



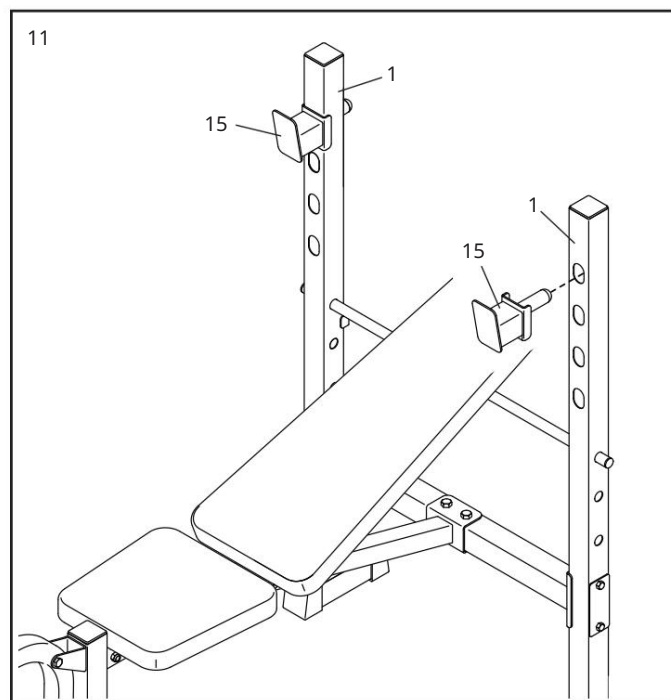
10. Ustaw siedzisko (9) tak, jak pokazano.

Przymocuj siedzisko (9) do ramy (3) czterema wkrętami M6 x 16mm (24); wkręć wszystkie śruby, a następnie dokręć je. Aby uniknąć uszkodzenia siedziska, dokręcaj wkręty tylko do momentu, gdy siedzisko przestanie się poruszać lub będzie wydawać się luźne.



11. Całkowicie włóż podpórkę ciężarka (15) do wspornika (1).

Powtórz ten krok z drugą podpórką pod obciążenie (15). Upewnij się, że podpórki pod obciążenie znajdują się na tej samej wysokości.



12. Przed użyciem ławki do ćwiczeń upewnij się, że wszystkie części są odpowiednio dokręcone. Użycie wszystkich pozostałych części zostanie wyjaśnione w rozdziale REGULACJA, zaczynając od strony 12.

MODYFIKACJA

Ławka do ćwiczeń jest przeznaczona do użytku z własnym zestawem ciężarków (brak w zestawie). W tej sekcji wyjaśniono, jak wyregulować ławkę do ćwiczeń. Zobacz WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ na stronie 14, aby uzyskać ważne informacje o ćwiczeniach i zajrzyj do załączonego przewodnika po ćwiczeniach, aby zobaczyć poprawną formę kilku ćwiczeń. Zapoznaj się również z informacjami o ćwiczeniach dołączonymi do zestawu ciężarków, aby uzyskać informacje o dodatkowych ćwiczeniach.

Upewnij się, że wszystkie części są odpowiednio dokręcone za każdym razem, gdy używasz ławeczki do ćwiczeń. Natychmiast wymień wszelkie zużyte części. Ławeczkę do ćwiczeń można czyścić wilgotną ściereczką i łagodnym, nieściernym detergentem; nie używać rozpuszczalników.

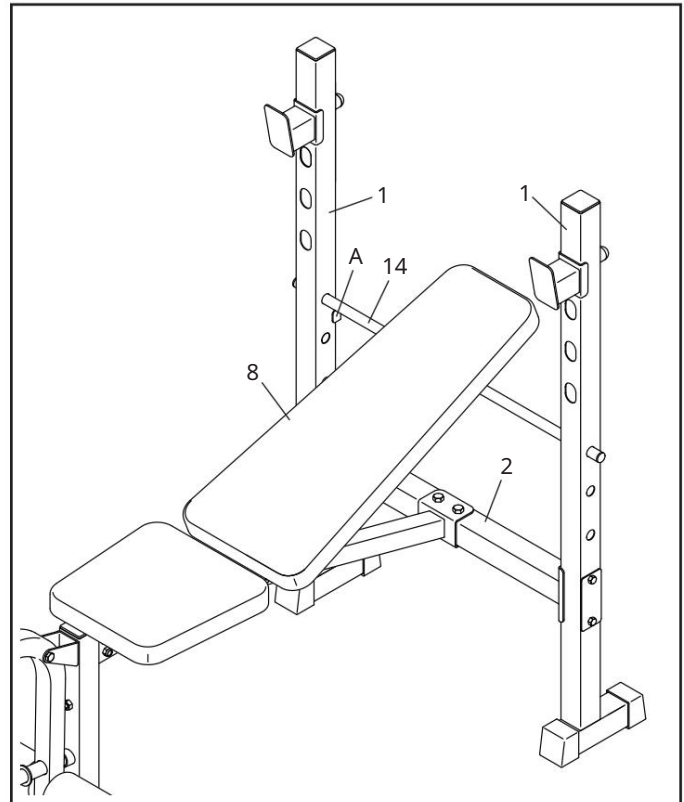
REGULACJA OPARCIA

Oparcie (8) może być używane w pozycji opuszczonej, poziomej lub w jednej z dwóch pozycji pochylonych. Aby korzystać z oparcia w pozycji opuszczonej, zdejmij wspornik oparcia (14) i połóż oparcie na poprzeczce (2).

Aby używać oparcia (8) w pozycji poziomej lub pochylonej, podnieś oparcie i włóż wspornik oparcia (14) przez jeden z zestawów otworów w słupkach (1). Obróć wspornik oparcia tak, aby zacisk (A) był owinięty wokół wspornika, jak pokazano.



OSTRZEŻENIE: Podczas używania oparcie (8) w pozycji poziomej lub pochylonej, włóż całkowicie wspornik oparcia (14) do obu wsporników (1) i obróć go tak, aby zacisk (A) owinięty wokół wspornika.

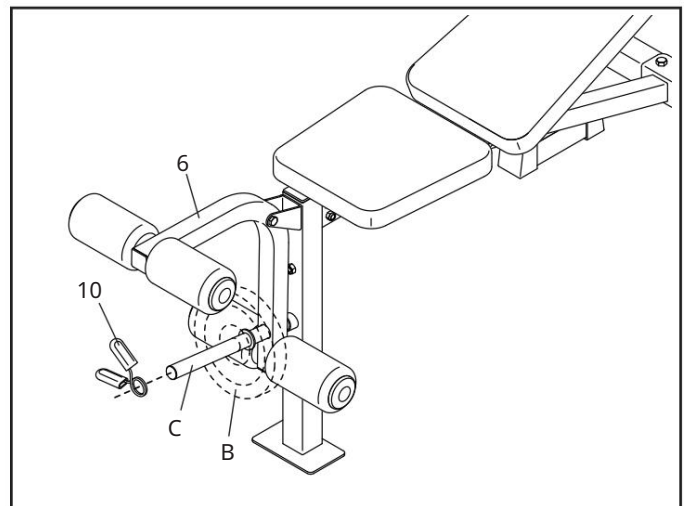


MOCOWANIE OBCIĄŻNIKÓW DO DŹWIGNI NOGI

Aby użyć dźwigni nóg (6), wsuń żądane obciążniki (B) (brak w zestawie) na rurkę obciążników (C). Bezpieczne obciążniki za pomocą zacisku sprężynowego (10).



OSTRZEŻENIE: Nie umieszczaj więcej niż 50 funtów. (23 kg) na dźwigni nogi (6). Podczas korzystania z dźwigni nóg umieść sztangę o takim samym ciężarze na podporach ciężarków (nie pokazano), aby zrównoważyć ławkę.

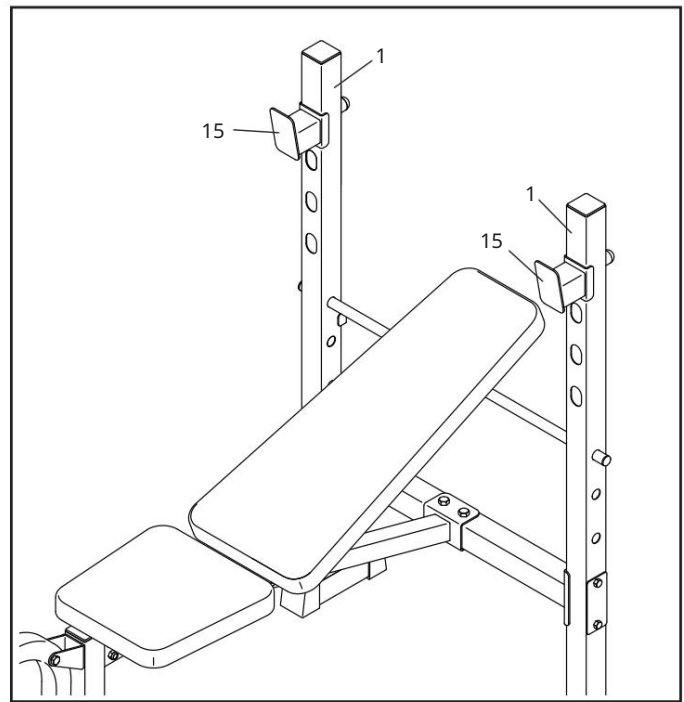


REGULACJA PODSTAWY OBCIĄŻNIKA

Aby zmienić wysokość podpórek pod ciężarki (15), zdejmij je ze wsporników (1) i włóż je całkowicie do innego zestawu otworów w wspornikach.



OSTRZEŻENIE: Zawsze ustawiaj oba Podpórki pod ciężarki (15) na tej samej wysokości.

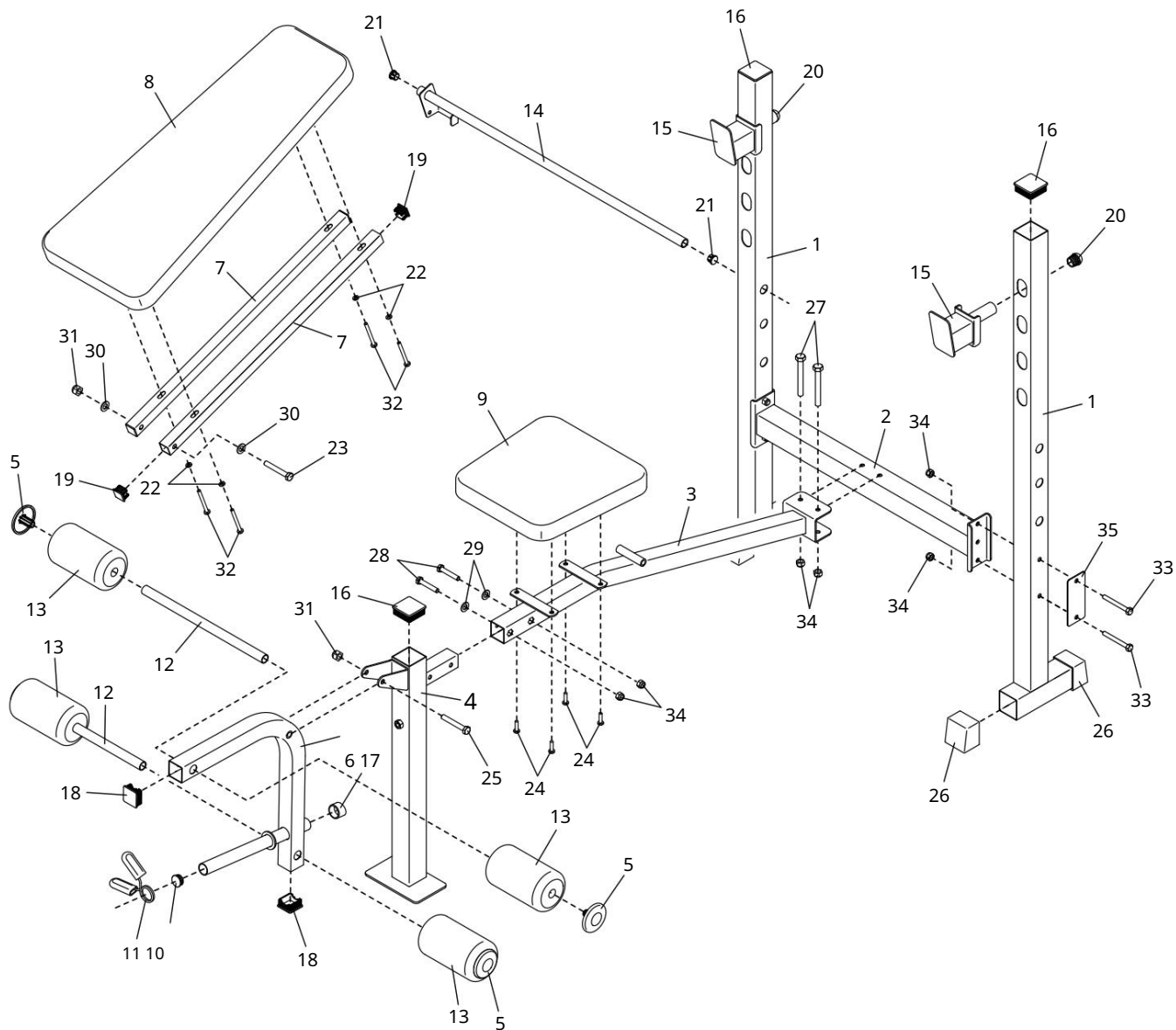


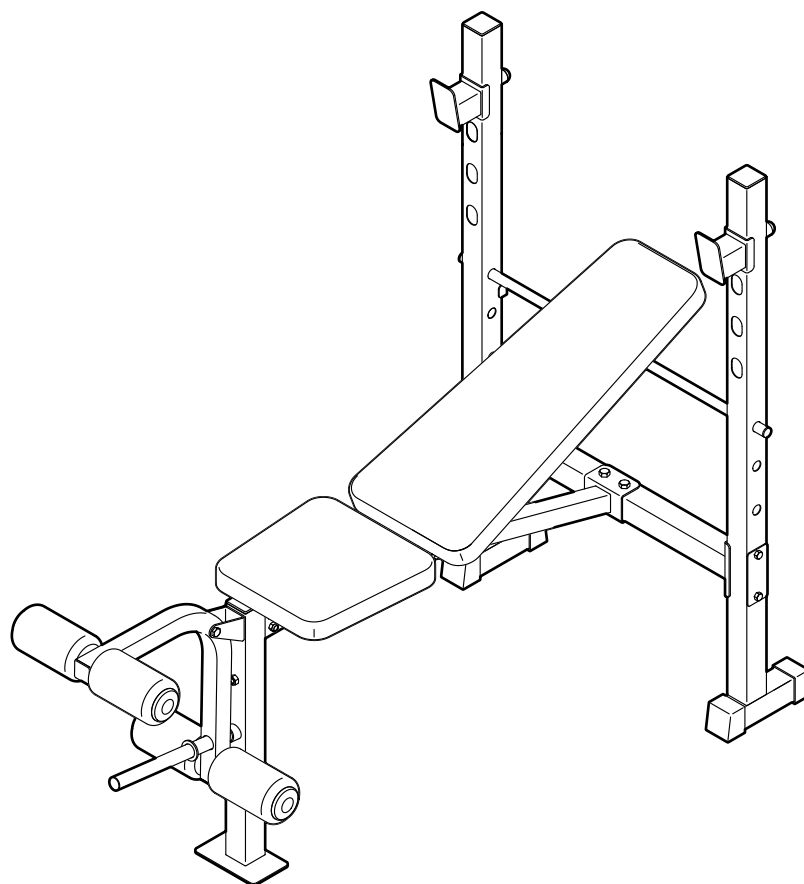
LISTA CZĘŚCI

Nr klucza	Ilość	Opis	Nr klucza	Ilość	Opis
1	2	Pionowa rura	20	2	Nakładka
2	1	Poprzeczka	21	2	Okrągły kapturek wewnętrzny o średnicy 19 mm
3	1	Rama	22	4	Podkładka M6
4	1	Przednia noga	23	1	Śruba M10 x 135 mm
5	4	Nakładka	24	4	Śruba M6 x 16 mm
6	1	Dźwignia nogi	25	1	Śruba M10 x 60 mm
7	2	Rurka oparcia	26	4	Kwadratowa nasadka zewnętrzna 50 mm
8	1	Oparcie	27	2	Śruba M8 x 70 mm
9	1	Siedzisko	28	2	Śruba M8 x 45 mm
10	1	Zacisk sprężynowy	29	2	Podkładka M8
11	1	Okrągła nasadka wewnętrzna 25 mm Rurka	30	2	Podkładka M10
12	2	podkładki	31	2	Nakrętka zabezpieczająca M10
13	4	Podkładka piankowa	32	4	Śruba M6 x 40 mm
14	1	Wsparcie oparcia	33	4	Śruba M8 x 65 mm
15	2	Odpozynek na wadze	34	8	Nakrętka zabezpieczająca M8
16	3	Nasadka wewnętrzna kwadratowa 50 mm	35	2	Płyta pionowa
17	1	Okrągła zaślepka o średnicy 25 mm	*	-	Instrukcja obsługi
18	2	Kwadratowa nasadka wewnętrzna 38 mm	*	-	Pakiet smaru
19	4	Kwadratowa nasadka wewnętrzna 25 mm			

Uwaga: Dane techniczne mogą ulec zmianie bez powiadomienia.

ROZŁOŻONY RYSUNEK





USER'S MANUAL

TABLE OF CONTENTS

IMPORTANT PRECAUTIONS.....	3
BEFORE YOU BEGIN.....	4
PART IDENTIFICATION CHART.....	5
ASSEMBLY.....	6
ADJUSTMENT	11
PART LIST.....	14
EXPLODED DRAWING.....	15

IMPORTANT PRECAUTIONS



WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on the weight bench before the your weight bench. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

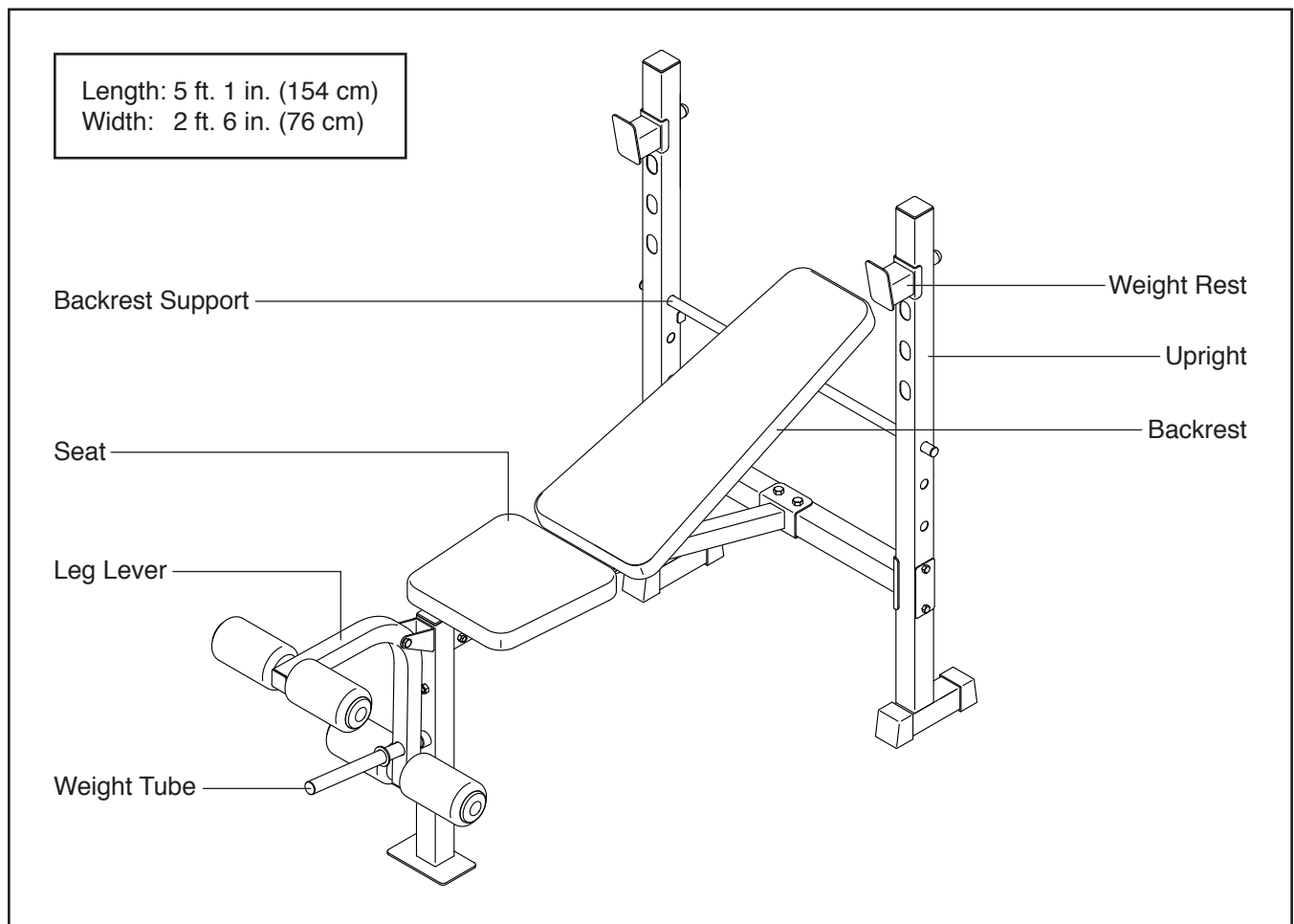
1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the weight bench are adequately informed of all precautions.
2. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.
3. The weight bench is not intended for use by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge, unless they are given supervision or instruction about use of the weight bench by someone responsible for their safety.
4. The weight bench is intended for home use only. Do not use the weight bench in any commercial, rental, or institutional setting.
5. Keep the weight bench indoors, away from moisture and dust. Do not put the weight bench in a garage or covered patio, or near water.
6. Place the weight bench on a level surface, with a mat beneath it to protect the floor or carpet. Make sure that there is enough clearance around the weight bench to mount, dismount, and use the weight bench.
7. Keep children under age 16 and pets away from the weight bench at all times.
8. Inspect and properly tighten all parts each time the weight bench is used. Replace any worn parts immediately.
9. Keep hands and feet away from moving parts.
10. Always wear athletic shoes for foot protection while using the weight bench.
11. Do not use a barbell that is longer than 6 ft. (1.8 m) with the weight bench. Note: The weight bench does not include a barbell or weights.
12. The weight bench is designed to support a maximum user weight of 300 lbs. (136 kg) and a maximum total weight of 410 lbs. (186 kg). Do not place more than 110 lbs. (50 kg), including a barbell and weights, on the weight rests. Do not place more than 50 lbs. (23 kg) on the leg lever.
13. Always place the same amount of weight on both ends of your barbell while you are using it. Always keep some weight on both ends of the barbell while adding or removing weights to prevent the barbell from tipping.
14. When you are using the leg lever, place a barbell with the same amount of weight on the weight rests to balance the weight bench.
15. Always exercise with a partner. When you are performing bench press exercises, your partner should stand behind you to catch the barbell if you cannot complete a repetition.
16. When using the backrest in the level position or an inclined position, make sure that the backrest support is inserted completely through both uprights, and that the backrest support is turned to the locked position.
17. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, if you become short of breath, or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.

BEFORE YOU BEGIN

Thank you for selecting this weight bench. The weight bench offers a selection of exercises designed to develop the major muscle groups of the body. Whether your goal is to tone your body, build dramatic muscle size and strength, or improve your cardiovascular system, the weight bench will help you to achieve the specific results you want.

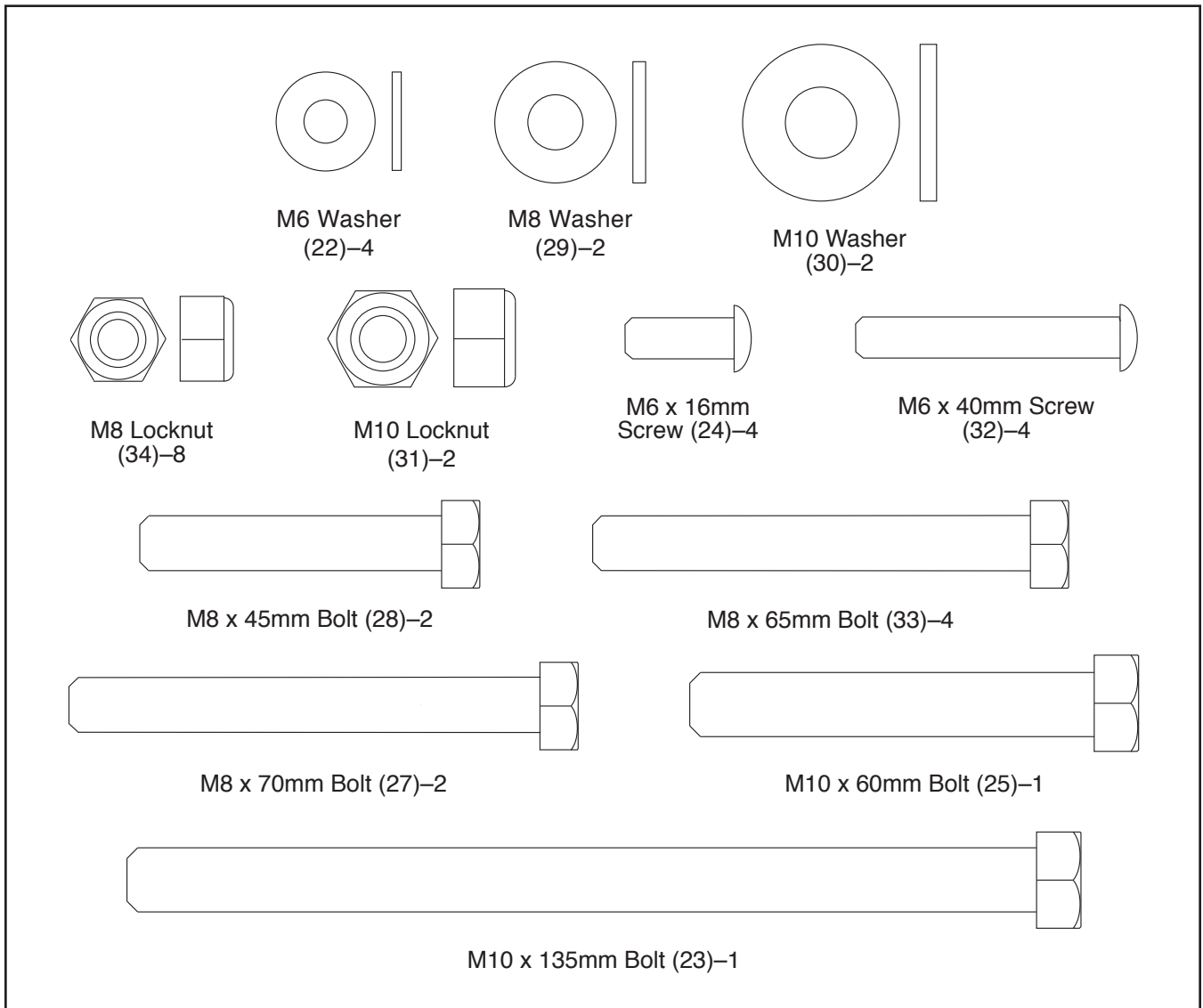
Before reading further, please look at the drawing below and familiarize yourself with the parts that are labeled.

For your benefit, read this manual carefully before using the weight bench. Keep this manual for future reference.



PART IDENTIFICATION CHART

Use the drawings below to identify small parts used in assembly. The number in parentheses by each drawing is the key number of the part, from the PART LIST near the end of this manual. **IMPORTANT: If you cannot find a part in the hardware kit, check to see whether it has been preassembled. Extra hardware may be included.**



ASSEMBLY

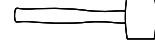
- Assembly requires two persons.
- Because of its weight and size, assemble the weight bench in the location where it will be used. Make sure that there is enough clearance to walk around the weight bench as you assemble it.
- Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until you complete all assembly steps.
- To identify small parts, see page 5.

- In addition to the included tool(s), assembly requires the following tools:

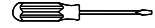
two adjustable wrenches



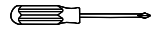
one rubber mallet



one standard screwdriver



one Phillips screwdriver



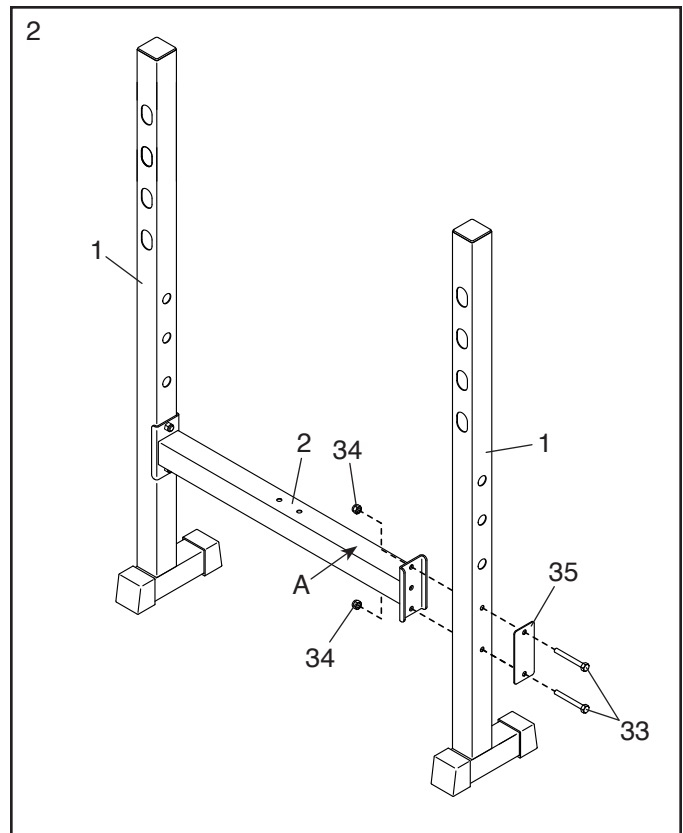
Assembly may be easier if you have a set of wrenches. To avoid damaging parts, do not use power tools.

2. Orient the two Uprights (1) as shown.

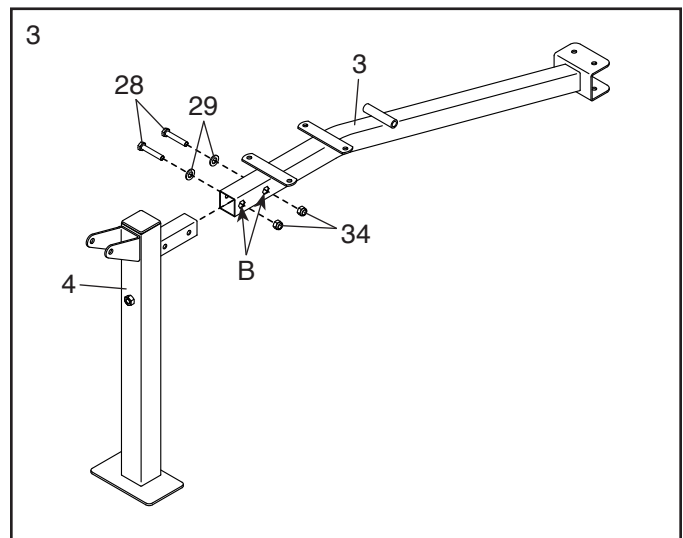
Next, orient the Crossbar (2) so that the warning decals (A) are in the position shown.

Attach the Crossbar (2) to one of the Uprights (1) with two M8 x 65mm Bolts (33), an Upright Plate (35), and two M8 Locknuts (34); **do not tighten the Locknuts yet.**

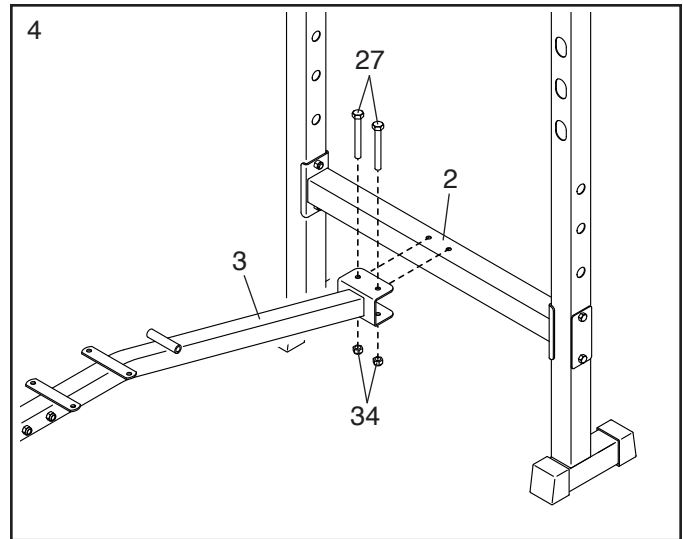
Attach the Crossbar (2) to the other Upright (1) in the same way.



3. Attach the Front Leg (4) to the Frame (3) with two M8 x 45mm Bolts (28), two M8 Washers (29), and two M8 Locknuts (34). **Make sure that the Locknuts are in the indicated hexagonal holes (B); do not tighten the Bolts yet.**



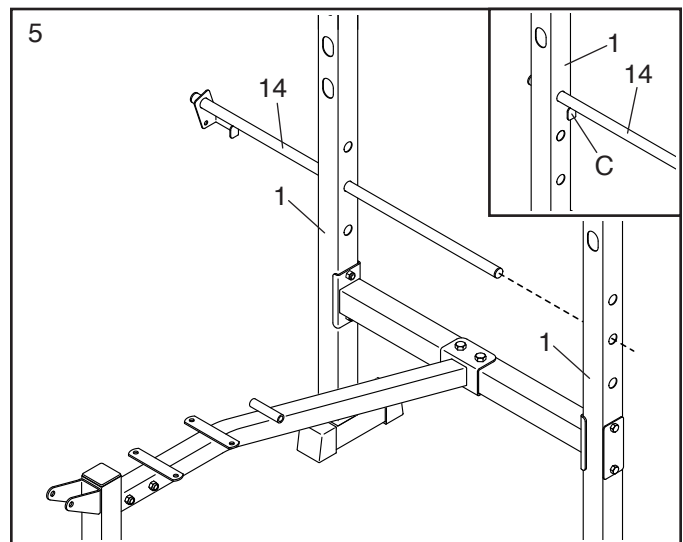
4. Attach the Frame (3) to the Crossbar (2) with two M8 x 70mm Bolts (27) and two M8 Locknuts (34); **do not tighten the Locknuts yet.**



5. Insert the Backrest Support (14) into one of the three sets of holes in the Uprights (1).

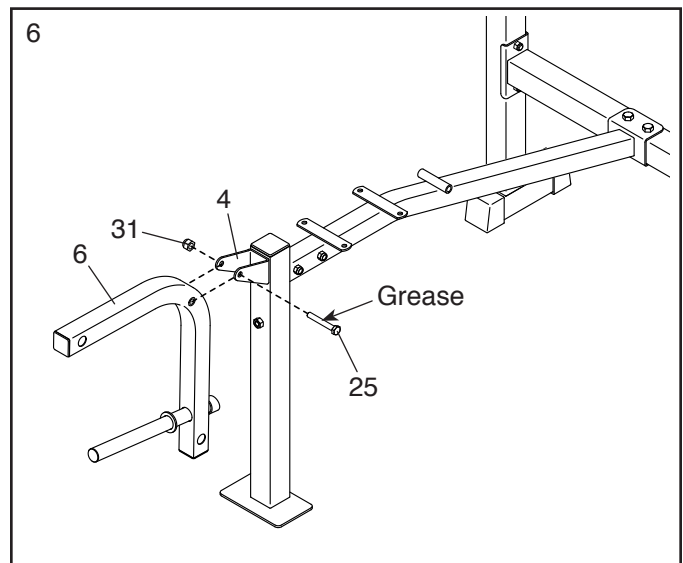
See the inset drawing. Rotate the Backrest Support (14) so that the clip (C) is wrapped around an Upright (1) as shown.

See steps 2–4. Tighten the M8 Locknuts (34) and the M8 x 45mm Bolts (28) used in these steps.



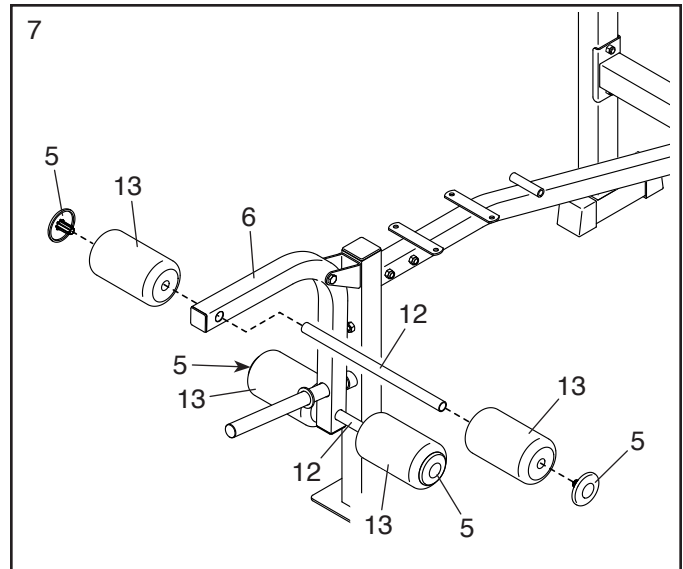
6. Using a small plastic bag to keep your fingers clean, apply some of the included grease to an M10 x 60mm Bolt (25).

Attach the Leg Lever (6) to the Front Leg (4) with the M10 x 60mm Bolt (25) and an M10 Locknut (31). **Do not overtighten the Locknut; the Leg Lever must pivot easily.**



- Insert a Pad Tube (12) through the Leg Lever (6). Then, slide a Foam Pad (13) onto each side of the Pad Tube, and press a Pad Cap (5) into each end of the Pad Tube.

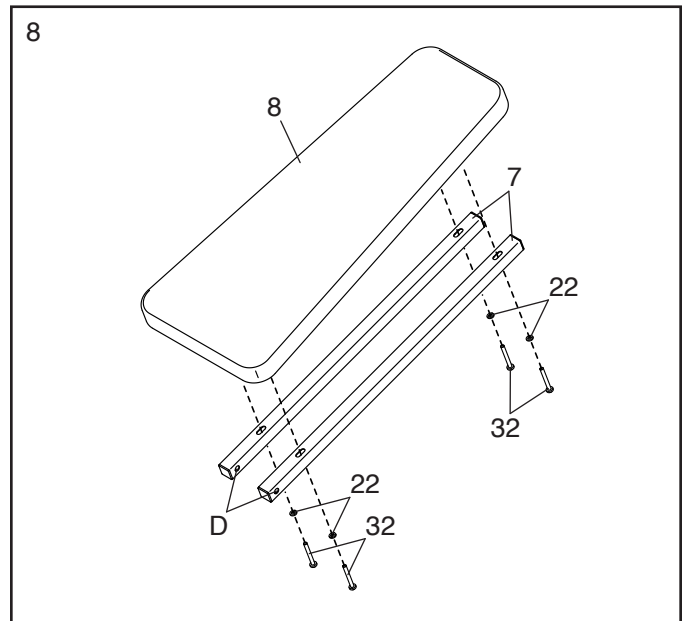
Repeat this step with the other Pad Tube (12), Foam Pads (13), and Pad Caps (5).



- Orient the Backrest (8) as shown.

Next, orient the Backrest Tubes (7) so that the indicated holes (D) are in the position shown.

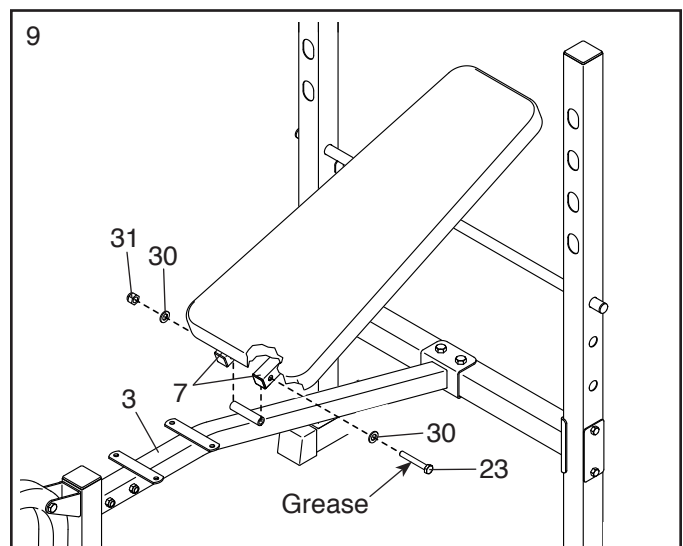
Attach the Backrest Tubes (7) to the Backrest (8) with four M6 x 40mm Screws (32) and four M6 Washers (22); **do not tighten the Screws yet.**



- Apply grease to an M10 x 135mm Bolt (23).

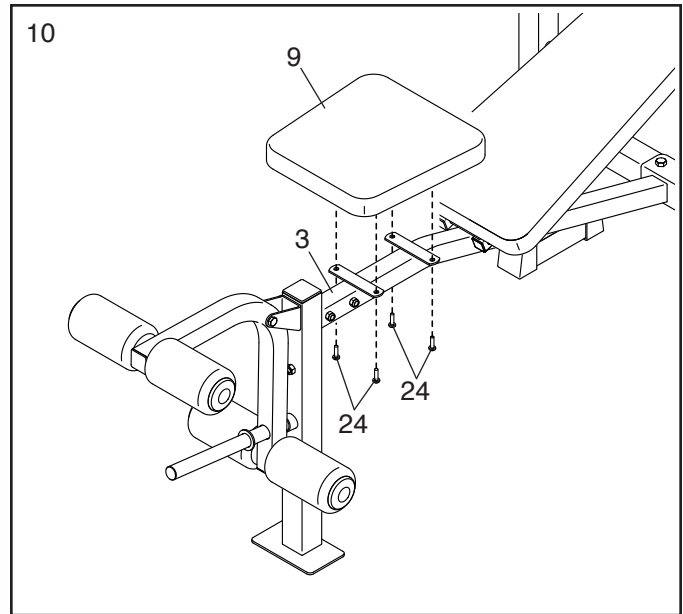
Attach the Backrest Tubes (7) to the Frame (3) with the M10 x 135mm Bolt (23), two M10 Washers (30), and an M10 Locknut (31). **Do not overtighten the Locknut; the Backrest Tubes must pivot easily.**

See step 8. Tighten the M6 x 40mm Screws (32). **To avoid damaging the Backrest (8), tighten the Screws only until the Backrest does not move or feel loose.**



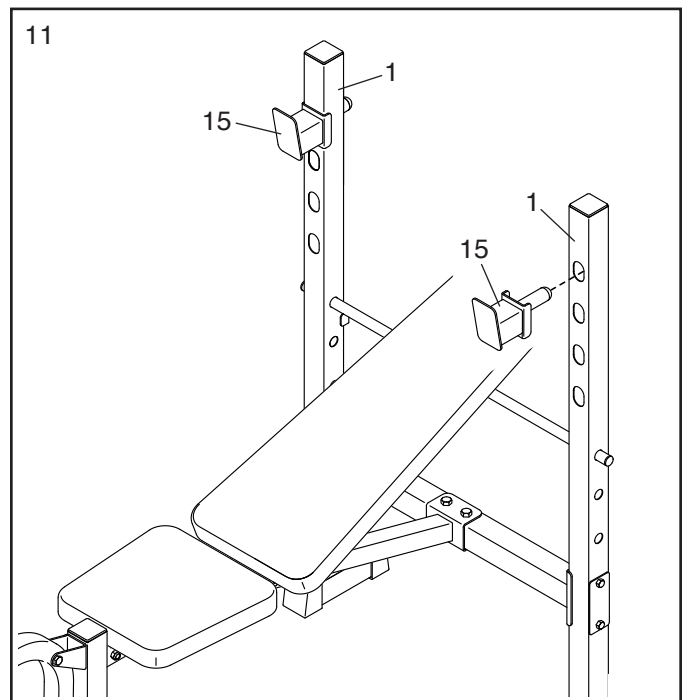
10. Orient the Seat (9) as shown.

Attach the Seat (9) to the Frame (3) with four M6 x 16mm Screws (24); **start all the Screws, and then tighten them. To avoid damaging the Seat, tighten the Screws only until the Seat does not move or feel loose.**



11. Fully insert a Weight Rest (15) into an Upright (1).

Repeat this step with the other Weight Rest (15). Make sure that the Weight Rests are at the same height.



12. **Make sure that all parts are properly tightened before you use the weight bench.** The use of all remaining parts will be explained in ADJUSTMENT, beginning on page 12.

ADJUSTMENT

The weight bench is designed to be used with your own weight set (not included). This section explains how to adjust the weight bench. See EXERCISE GUIDELINES on page 14 for important exercise information, and refer to the accompanying exercise guide to see the correct form for several exercises. Refer also to the exercise information accompanying your weight set for additional exercises.

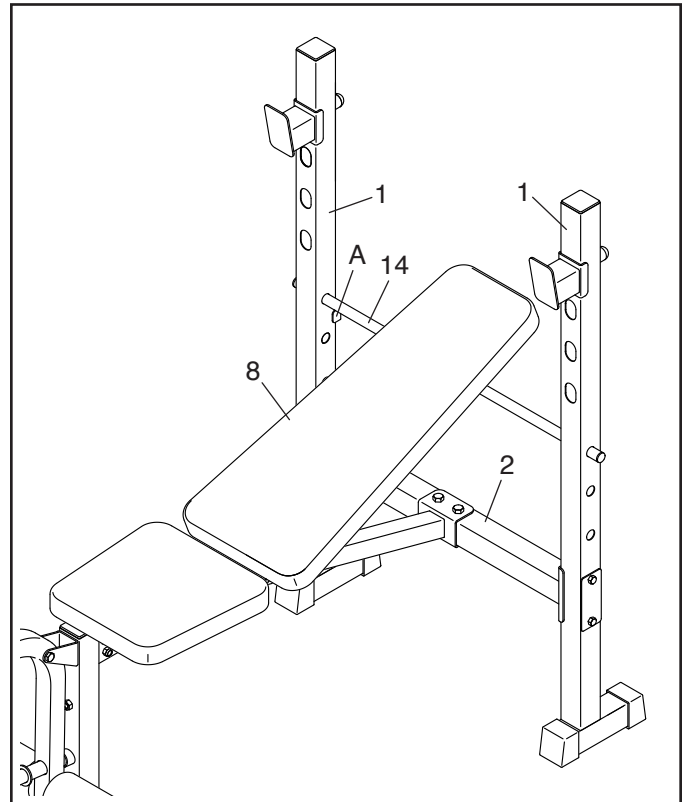
Make sure that all parts are properly tightened each time the weight bench is used. Replace any worn parts immediately. The weight bench can be cleaned with a damp cloth and a mild, non-abrasive detergent; **do not use solvents.**

ADJUSTING THE BACKREST

The Backrest (8) can be used in a declined position, a level position, or either of two inclined positions. To use the Backrest in the declined position, remove the Backrest Support (14) and lay the Backrest on the Crossbar (2).

To use the Backrest (8) in the level position or an inclined position, lift the Backrest and insert the Backrest Support (14) through one of the sets of holes in the Uprights (1). **Rotate the Backrest Support** so that the clip (A) is wrapped around an Upright as shown.

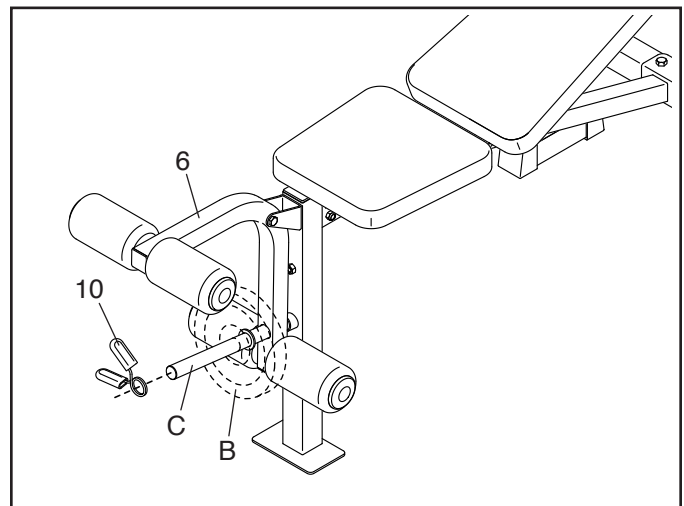
⚠ WARNING: When using the Backrest (8) in a level position or an inclined position, insert the Backrest Support (14) completely into both Uprights (1) and rotate it so that the clip (A) is wrapped around an Upright.



ATTACHING WEIGHTS TO THE LEG LEVER

To use the Leg Lever (6), slide the desired weights (B) (not included) onto the weight tube (C). Secure the weights with the Spring Clip (10).

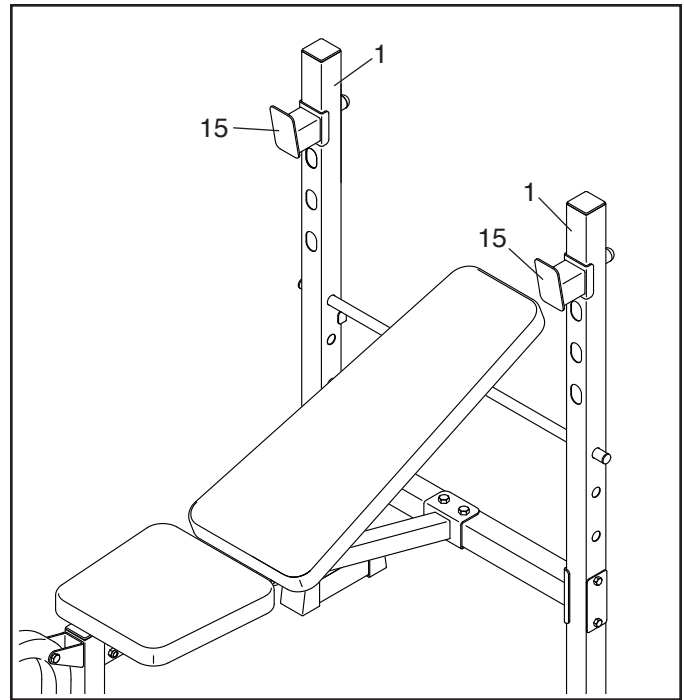
⚠ WARNING: Do not place more than 50 lbs. (23 kg) on the Leg Lever (6). When using the Leg Lever, place a barbell with the same amount of weight on the Weight Rests (not shown) to balance the weight bench.



ADJUSTING THE WEIGHT RESTS

To change the height of the Weight Rests (15), remove them from the Uprights (1) and fully insert them into a different set of holes in the Uprights.

⚠ WARNING: Always set both Weight Rests (15) at the same height.



PART LIST

Key No.	Qty.	Description	Key No.	Qty.	Description
1	2	Upright	20	2	Weight Rest Cap
2	1	Crossbar	21	2	19mm Round Inner Cap
3	1	Frame	22	4	M6 Washer
4	1	Front Leg	23	1	M10 x 135mm Bolt
5	4	Pad Cap	24	4	M6 x 16mm Screw
6	1	Leg Lever	25	1	M10 x 60mm Bolt
7	2	Backrest Tube	26	4	50mm Square Outer Cap
8	1	Backrest	27	2	M8 x 70mm Bolt
9	1	Seat	28	2	M8 x 45mm Bolt
10	1	Spring Clip	29	2	M8 Washer
11	1	25mm Round Inner Cap	30	2	M10 Washer
12	2	Pad Tube	31	2	M10 Locknut
13	4	Foam Pad	32	4	M6 x 40mm Screw
14	1	Backrest Support	33	4	M8 x 65mm Bolt
15	2	Weight Rest	34	8	M8 Locknut
16	3	50mm Square Inner Cap	35	2	Upright Plate
17	1	25mm Round Angled Cap	*	–	User's Manual
18	2	38mm Square Inner Cap	*	–	Grease Packet
19	4	25mm Square Inner Cap			

Note: Specifications are subject to change without notice.

EXPLODED DRAWING

