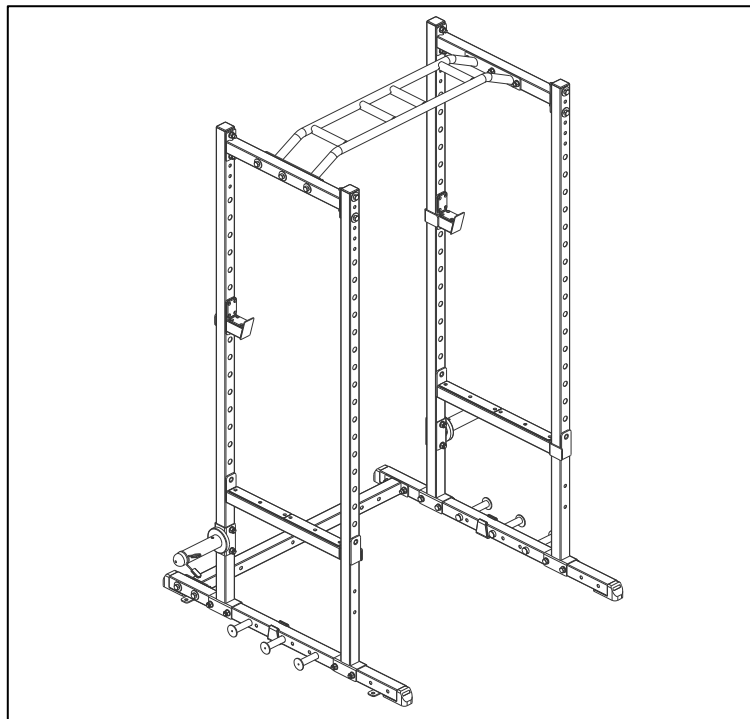




POWER ZONE STRENGTH RACK

SF-XF9925

USER MANUAL



English, Page 1~9

IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Página 10~18

¡IMPORTANTE! Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS ONTACTADO:** support@sunnyhealthfitness.com ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 19~27

IMPORTANT! Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 28~36

WICHTIG! Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Italiano, Pagina 37~45

IMPORTANTE! Conservare il manuale utente per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGHIAMO DI NON EFFETTUARE RESI SENZA AVERCI PRIMA CONTATTATO:** support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

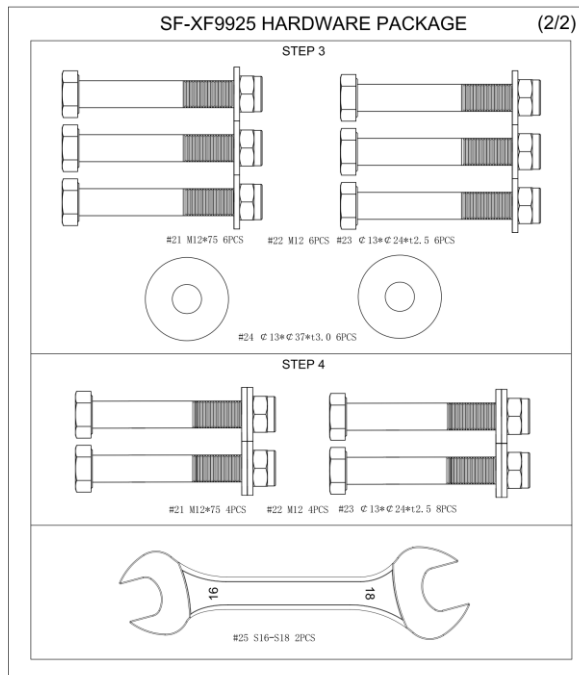
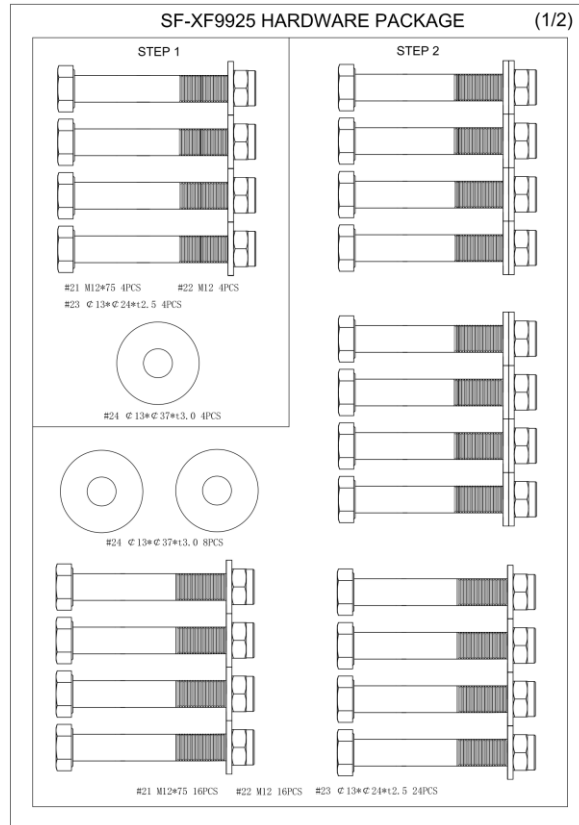


IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (120 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 1000 lbs (455 kg).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

HARDWARE PACKAGE



Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

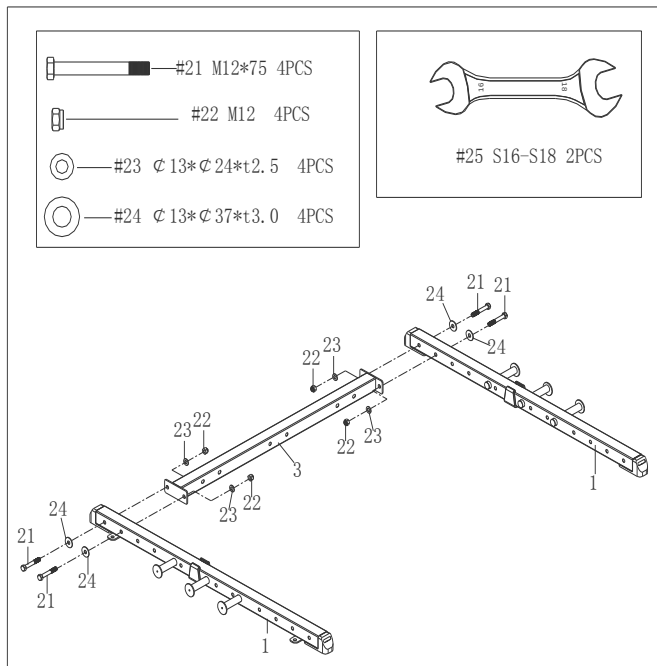
Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the “EXPLODED DIAGRAM” (Page 46) and “PARTS LIST” (Page 9)

Please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

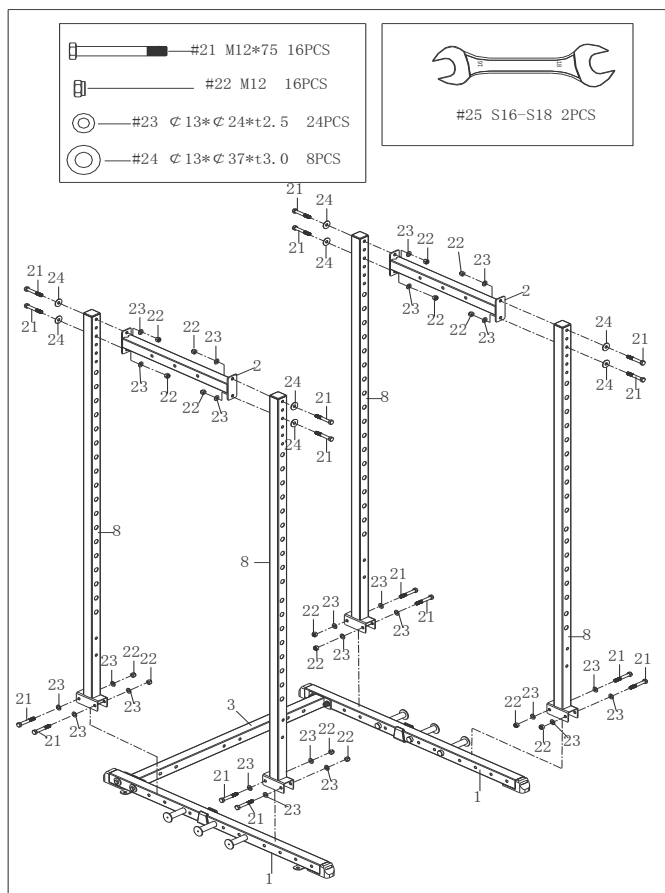
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

Attach 2 **Stabilizers (No. 1)** onto **Bottom Connecting Frame (No. 3)** using 4 **Hexagon Bolts (No. 21)**, 4 **Hex Lock Nuts (No. 22)**, 4 **Flat Washers (No. 23)** and 4 **Flat Big Washers (No. 24)**. Secure with 2 **Open End Wrenches (No. 25)**. Do not tighten the 4 **Hexagon Bolts (No. 21)** during this step.

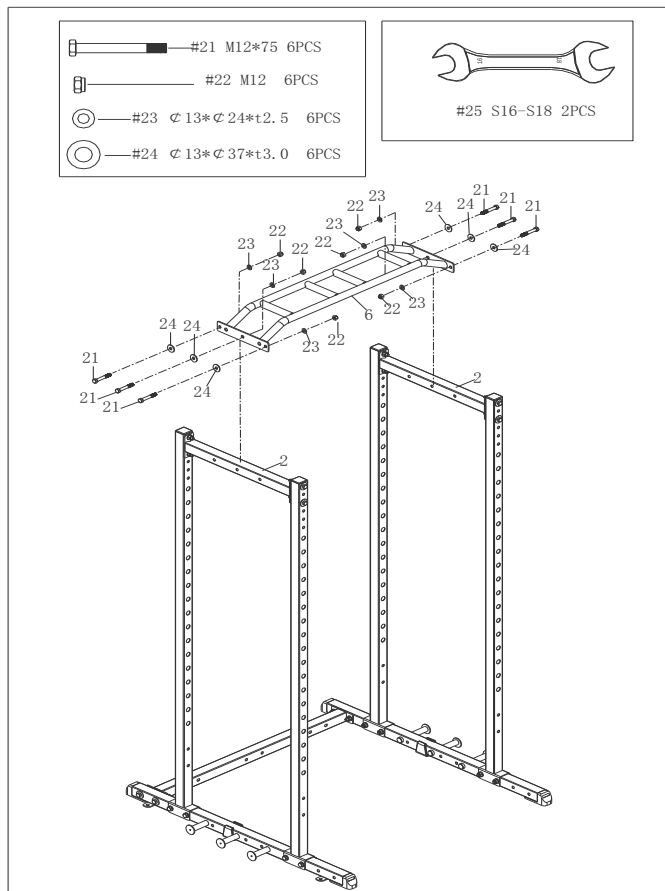


STEP 2:

Attach 2 **Stabilizers (No. 1)** onto 4 **Upright Posts (No. 8)** using 8 **Hexagon Bolts (No. 21)**, 8 **Hex Lock Nuts (No. 22)** and 16 **Flat Washers (No. 23)**. Secure with 2 **Open End Wrenches (No. 25)**. Do not tighten the 8 **Hexagon Bolts (No. 21)** during this step.

Attach 4 **Upright Posts (No. 8)** onto 2 **Top Connecting Frames (No. 2)** using 8 **Hexagon Bolts (No. 21)**, 8 **Hex Lock Nuts (No. 22)**, 8 **Flat Washers (No. 23)** and 8 **Flat Big Washers (No. 24)**. Secure with 2 **Open End Wrenches (No. 25)**. Do not tighten the 8 **Hexagon Bolts (No. 21)** during this step.

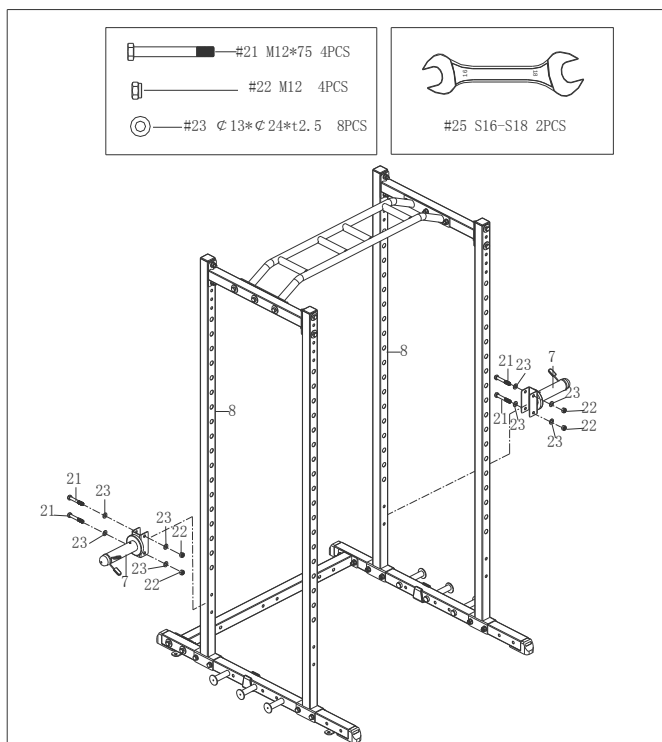
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 3:

Attach **Pull Up Bar (No. 6)** onto 2 **Top Connecting Frames (No. 2)** using 6 **Hexagon Bolts (No. 21)**, 6 **Hex Lock Nuts (No. 22)**, 6 **Flat Washers (No. 23)** and 6 **Flat Big Washers (No. 24)**. Secure with 2 **Open End Wrenches (No. 25)**.

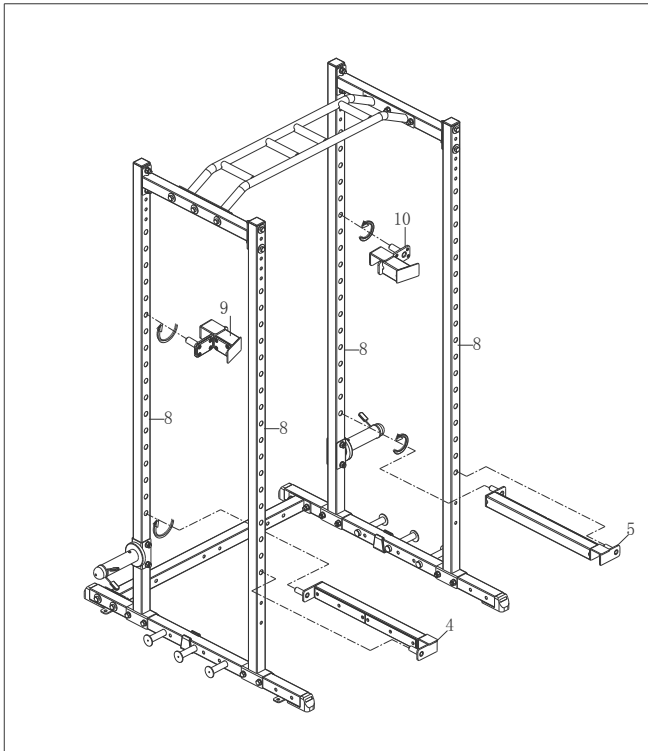
Now you can tighten all the **Hexagon Bolts (No. 21)** from **STEP 1 & STEP 2**.



STEP 4:

Insert 2 **Counterweight Rods (No. 7)** onto 2 **Upright Posts (No. 8)** using 4 **Hexagon Bolts (No. 21)**, 4 **Hex Lock Nuts (No. 22)** and 8 **Flat Washers (No. 23)**. Tighten and secure with 2 **Open End Wrenches (No. 25)**.

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 5:

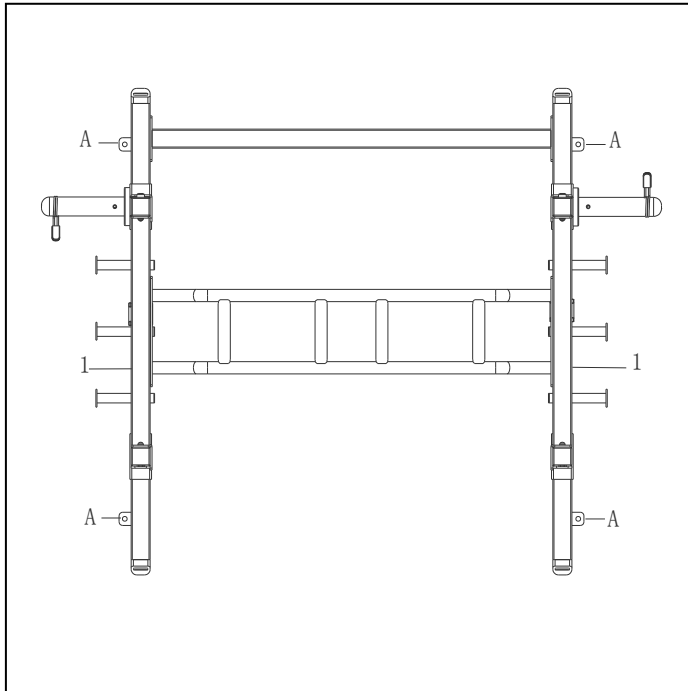
Insert **Right Safety Bar (No. 4)** into **Upright Post (No. 8)** on the left. Turn the **Right Safety Bar (No. 4)** as the arrow showed on the left picture to tighten.

Insert **Left Safety Bar (No. 5)** into **Upright Post (No. 8)** on the right. Turn the **Left Safety Bar (No. 5)** as the arrow showed on the left picture to tighten.

Insert **Right Hook (No. 9)** into **Upright Post (No. 8)** on the left. Turn the **Right Hook (No. 9)** as the arrow showed on the picture to tighten.

Insert **Left Hook (No. 10)** into **Upright Post (No. 8)** on the right. Turn the **Left Hook (No. 10)** as the arrow showed on the left picture to tighten.

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 6:

WARNING: Please ensure sufficient weights are on the power zone strength rack and the power zone strength rack is bolted to the ground before using the resistance bands.

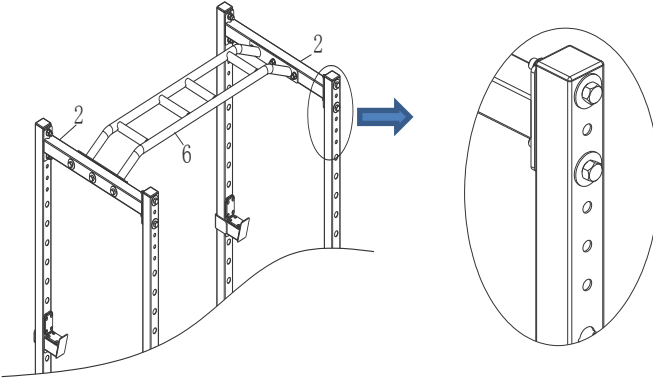
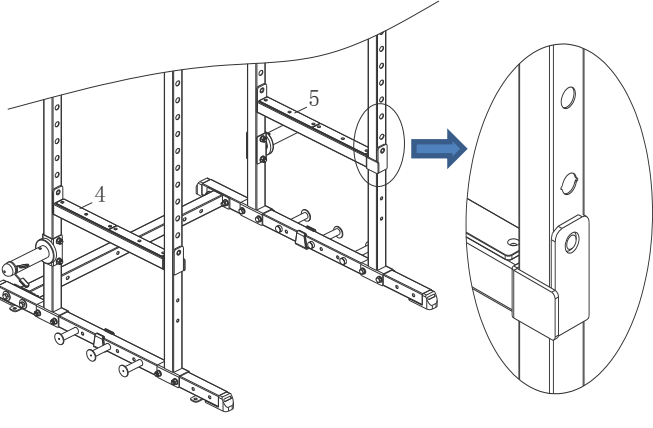
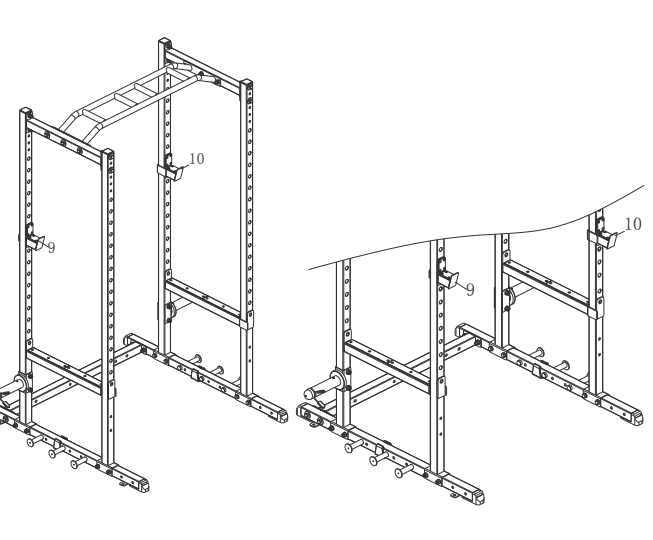
*NOTE: **Φ13 Wood Screws** and **Expansion Bolts** are not included.

If the ground is made of wood material, secure the 4 **Connecting Pieces (No. A)** on **Stabilizers (No. 1)** to the ground using 4 **Φ13 Wood Screws** to bolt the power zone strength rack.

If the ground is cement ground, please mark the holes on the 4 **Connecting Pieces (No. A)**, then remove the power zone strength rack, drill the holes and install 4 **Expansion Bolts** into the ground. Move the power zone strength rack back, align the holes with 4 **Connecting Pieces (No. A)** to the 4 **Expansion Bolts** and tighten them to bolt the power zone strength rack.

The assembly is complete!

ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE

	ADJUSTING THE PULL UP BAR The height of Pull Up Bar (No. 6) can be adjusted by changing the position of Top Connecting Frame (No. 2). Adjustment step: repeat the installation steps of Top Connecting Frame (No. 2) in STEP 2 & STEP 3.
	ADJUSTING THE SAFETY BAR The height of the Left & Right Safety Bars (No. 5 & No. 4) can be adjusted. Please ensure the Left & Right Safety Bars (No. 5 & No. 4) are the same height. Adjustment steps: repeat the installation of Left & Right Safety Bars (No. 5 & No. 4) in STEP 5.
	ADJUSTING THE HOOK Left & Right Hooks (No. 10 & No. 9) can be installed on the rear Upright Post (No. 8) or on the front Upright Post (No. 8). Please ensure the Left & Right Hooks (No. 10 & No. 9) are the same height. Adjustment steps: repeat the installation of Left & Right Hooks (No. 10 & No. 9) in STEP 5.

MAINTENANCE INSTRUCTIONS

DAILY MAINTENANCE

Inspect and tighten all parts (Nuts, Bolts, Rubber Pads, Steel Brackets, etc.) regularly.

Replace any worn or torn parts immediately.

Check and ensure the equipment is levelled at all time.

Check and tighten all adjustment pins/knobs regularly.

WEEKLY MAINTENANCE

Use damp cloth on plastic parts only, use dry cloth on metal frames.

Inspect the metal frame structure of the equipment.

WARNING: Please ensure sufficient weights are on the equipment and the equipment is bolted to the ground before using the resistance bands.

DOWNLOAD SUNNYFIT - FOR HOME FITNESS



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

PARTS LIST

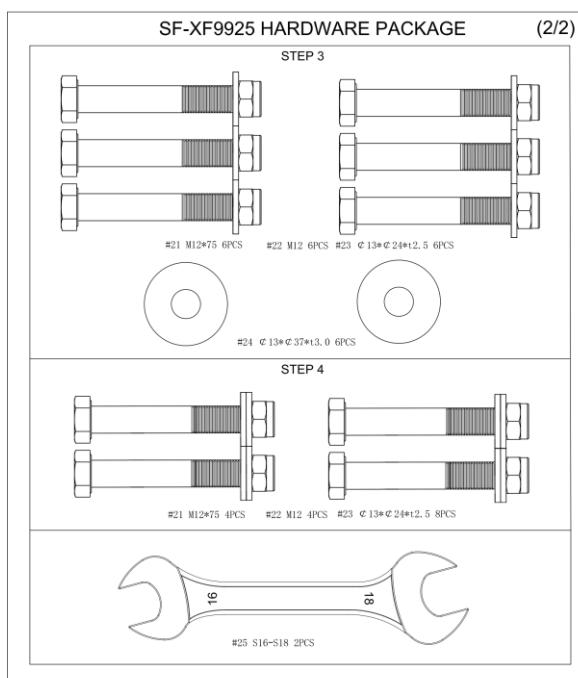
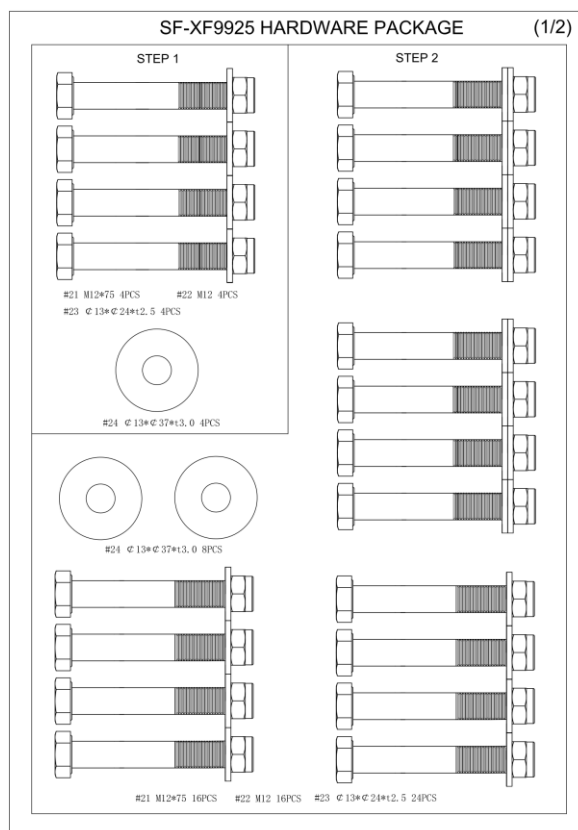
No.	Description	Spec.	Qty.	No.	Description	Spec.	Qty.
1	Stabilizer		2	14	Square End Cap	50*50*t2.0	4
2	Top Connecting Frame		2	15	End Cap	115*50	4
3	Bottom Connecting Frame		1	16	Crash Pad	∅ 80* ∅ 50*16	2
4	Right Safety Bar		1	17	Spring Clip	∅ 48	2
5	Left Safety Bar		1	18	U Shape Foot Strap	50*50*t5.0	2
6	Pull Up Bar		1	19	Round End Cap	∅ 25	6
7	Counterweight Rod		2	20	Cross Recessed Countersunk Head Screw	M6*10	28
8	Upright Post		4	21	Hexagon Bolt	M12*75	30
9	Right Hook		1	22	Hex Lock Nut	M12	30
10	Left Hook		1	23	Flat Washer	∅ 13* ∅ 24*t2.5	42
11	Barbell Support Rod	∅ 100* ∅ 48*200	2	24	Flat Big Washer	∅ 13* ∅ 37*t3.0	18
12	Rubber Padding	290*45*t5.0	4	25	Open End Wrench	S16-S18	2
13	Rubber Padding	75*50*t5.0	4				

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se ensambla, mantiene y se utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios conozcan todas las advertencias y precauciones en los equipos.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando un medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de forma incorrecta o excesiva puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, extrema falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo alejado del alcance de los niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 120 cm (4 pies) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo puede ser mantenida si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya rectificado.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 455 kg (1000 libras).
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Para evitar lesiones corporales y/o daños en el producto o en la propiedad, es necesario levantar y mover el producto apropiadamente.
12. Su producto está diseñado para su uso en condiciones frescas y secas. Evite el almacenamiento del producto en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que pueden provocar corrosión y otros problemas relacionados.
13. Este equipo está diseñado únicamente para uso interior y doméstico; no está diseñado para uso comercial.

PAQUETE DE HARDWARE



Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)

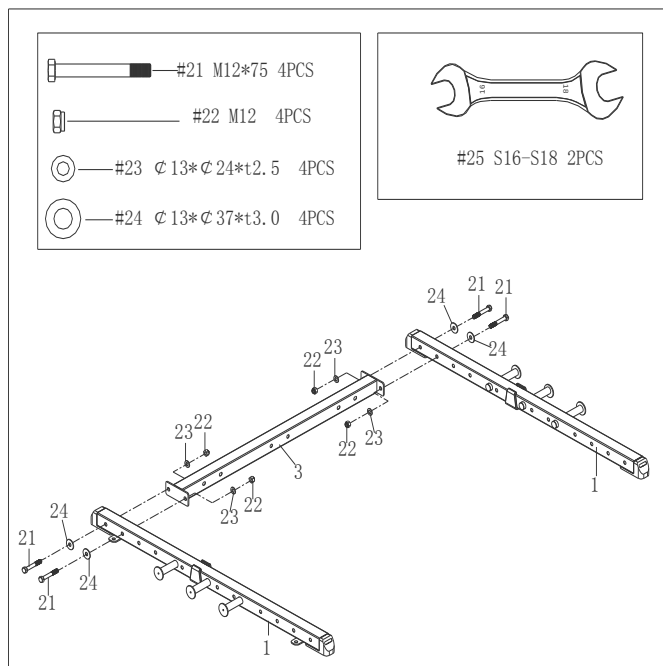
Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el “ESQUEMA DE LAS PIEZAS” (Página 46) y en la “LISTA DE PIEZAS” (Página 18).

Contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

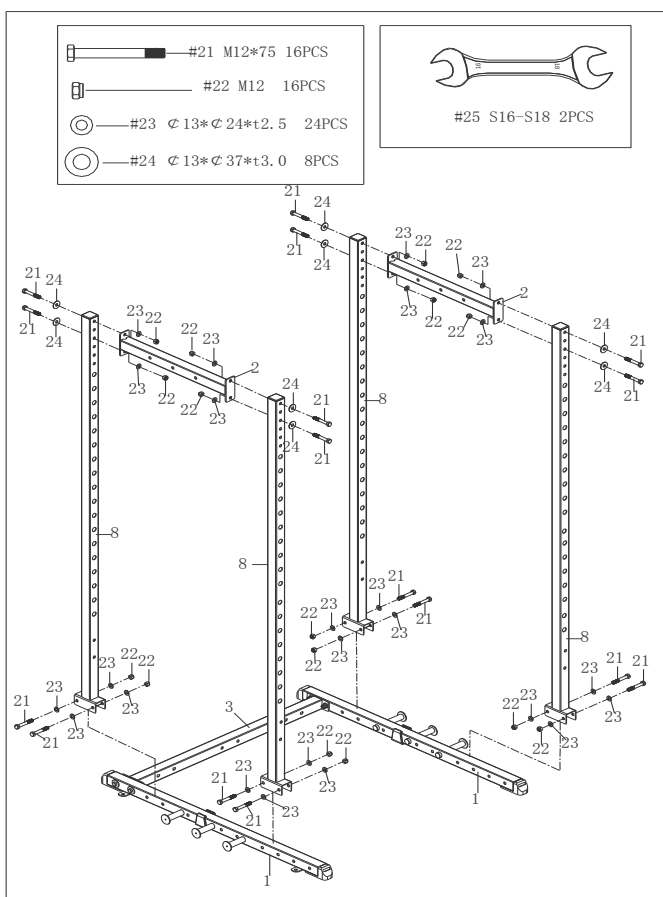
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health & Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algún problema, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

Fije 2 Estabilizadores (n.º 1) en el Marco de Conexión Inferior (n.º 3) con 4 Pernos Hexagonales (n.º 21), 4 Tuercas Hexagonales (n.º 22), 4 Arandelas Planas (n.º 23) y 4 Arandelas Planas Grandes (n.º 24). Asegúrelos con las 2 Llaves de Boca (n.º 25). No apriete los 4 Pernos Hexagonales (n.º 21) durante este paso.

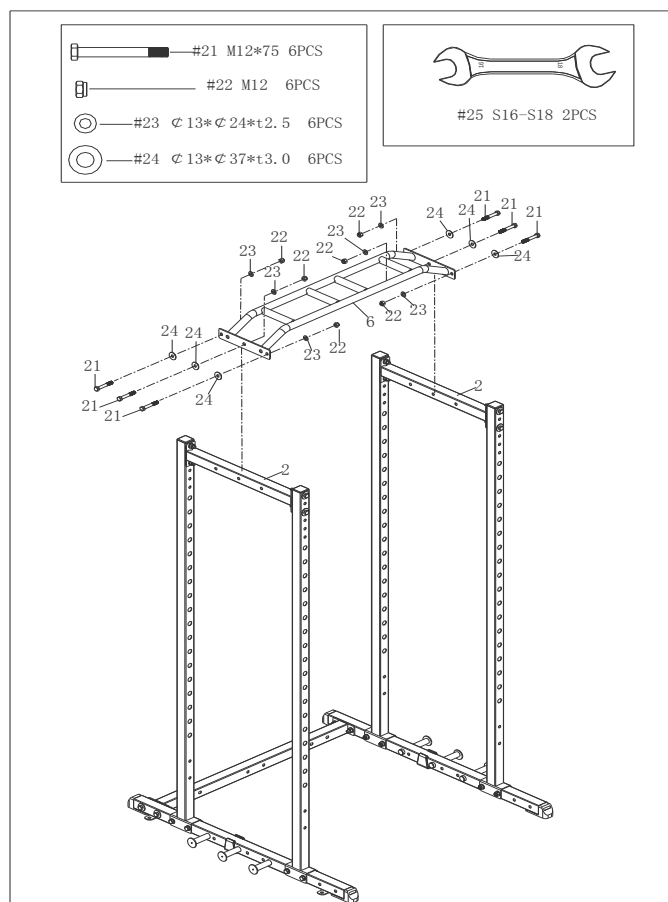


PASO 2:

Fije 2 Estabilizadores (n.º 1) a 4 Postes Verticales (n.º 8) utilizando 8 Pernos Hexagonales (n.º 21), 8 Tuercas Hexagonales (n.º 22) y 16 Arandelas Planas (n.º 23). Asegúrelos con la 2 Llaves de Boca (n.º 25). No apriete los 8 Pernos Hexagonales (n.º 21) durante este paso.

Fije 4 Postes Verticales (n.º 8) a 2 Marcos de Conexión Superiores (n.º 2) utilizando 8 Pernos Hexagonales (n.º 21), 8 Tuercas Hexagonales (n.º 22), 8 Arandelas Planas (n.º 23) y 8 Arandelas Planas Grandes (n.º 24). Asegúrelos con la 2 Llaves de Boca (n.º 25). No apriete los 8 Pernos Hexagonales (n.º 21) durante este paso.

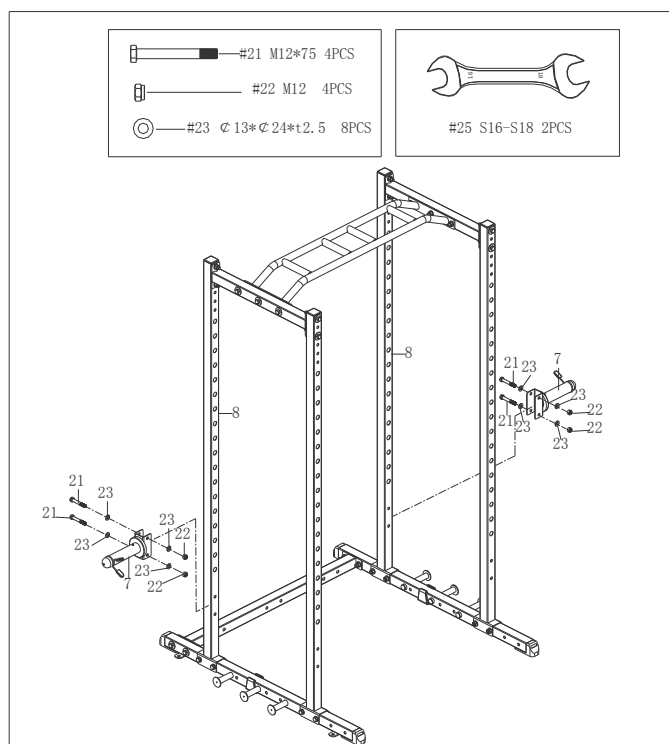
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health & Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algún problema, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 3:

Fije la **Barra de Dominadas (n.º 6)** a los 2 **Marcos de Conexión Superiores (n.º 2)** con 6 **Pernos Hexagonales (n.º 21)**, 6 **Tuercas Hexagonales (n.º 22)**, 6 **Arandelas Planas (n.º 23)** y 6 **Arandelas Planas Grandes ((n.º 24)**. Asegúrelos con la 2 **Llaves de Boca (n.º 25)**.

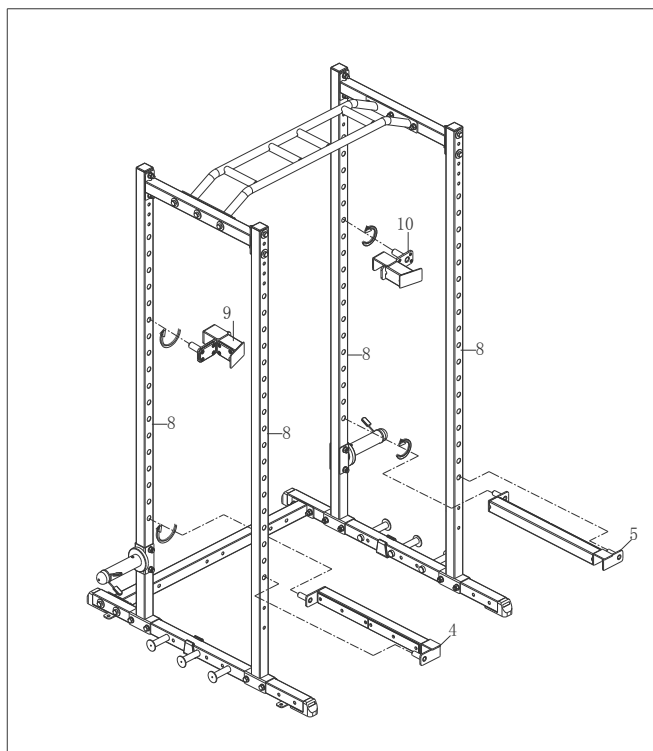
Ahora puede apretar todos los **Pernos Hexagonales (n.º 21)** del **PASO 1** y del **PASO 2**.



PASO 4:

Inserte 2 **Barras de Contrapeso (n.º 7)** en 2 **Postes Verticales (n.º 8)** utilizando 4 **Pernos Hexagonales (n.º 21)**, 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 22)** y 8 **Arandelas Planas (n.º 23)**. Apriete y asegure con la 2 **Llaves de Boca (n.º 25)**.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health & Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algun problema, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 5:

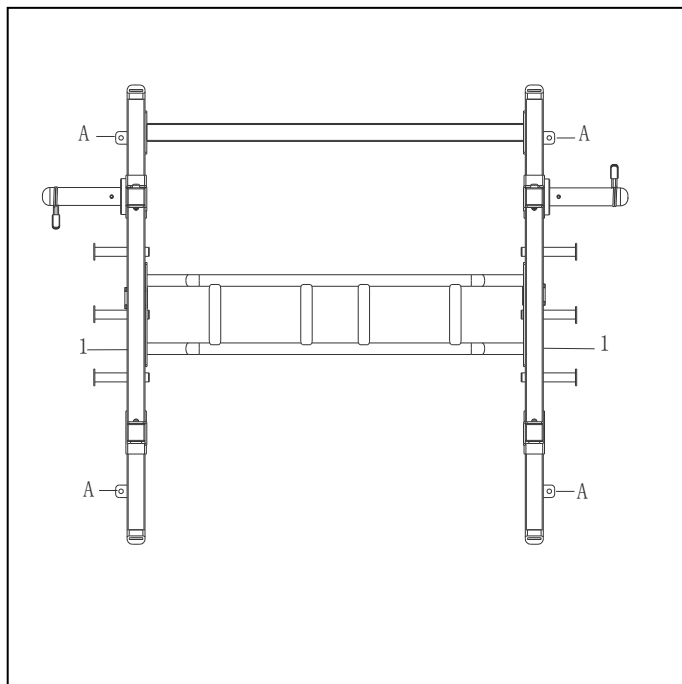
Inserte la **Barra de Seguridad Derecha (n.º 4)** en el **Poste Vertical (n.º 8)** de la izquierda. Gire la **Barra de Seguridad Derecha (n.º 4)** como muestra la flecha en la imagen de la izquierda para apretarla.

Inserte la **Barra de Seguridad Izquierda (n.º 5)** en el **Poste Vertical (n.º 8)** de la derecha. Gire la **Barra de Seguridad Izquierda (n.º 5)** como indica la flecha de la imagen de la izquierda para apretarla.

Inserte el **Gancho Derecho (n.º 9)** en el **Poste Vertical (n.º 8)** de la izquierda. Gire el **Gancho Derecho (n.º 9)** como indica la flecha en la imagen para apretarlo.

Inserte el **Gancho Izquierdo (n.º 10)** en el **Poste Vertical (n.º 8)** de la derecha. Gire el **Gancho Izquierdo (n.º 10)** como indica la flecha en la imagen de la izquierda para apretarlo.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health & Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algún problema, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 6:

ADVERTENCIA: Por favor, asegúrese de que haya pesas suficientes en la jaula para cuclillas (sentadillas) y que la jaula esté atornillada al suelo antes de usar las bandas de resistencia.

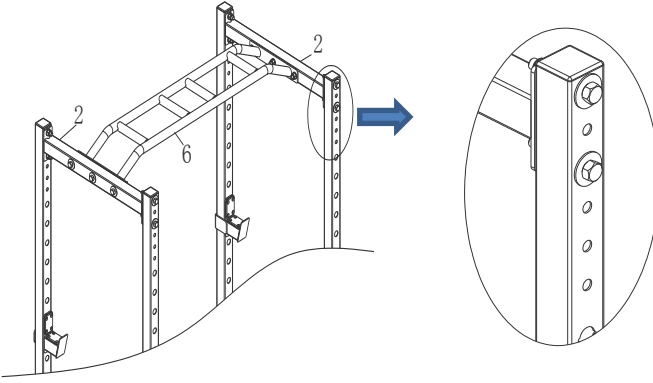
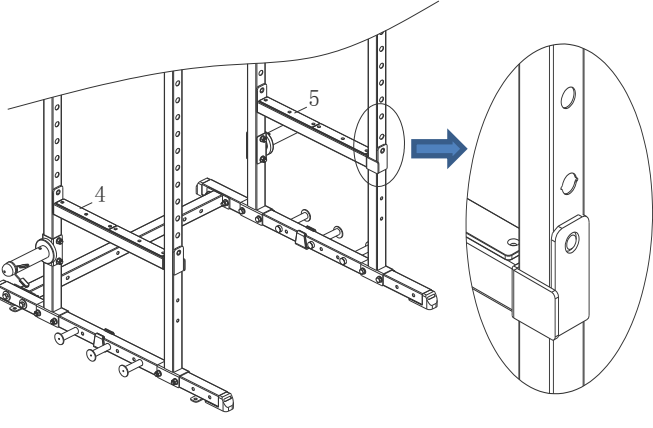
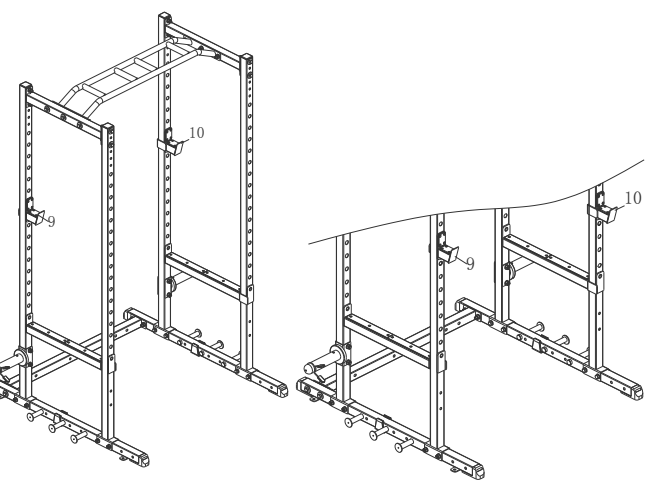
***NOTA:** Los Tornillos para Madera de $\Phi 13$ y los Pernos de Expansión no están incluidos.

Si el suelo es de material de madera, fije las 4 **Piezas de Conexión (n.º A)** de los **Estabilizadores (n.º 1)** al suelo utilizando 4 **Tornillos para Madera de $\Phi 13$** para atornillar el bastidor de resistencia de la zona de potencia.

Si el suelo es de cemento, marque los agujeros en las 4 **Piezas de Conexión (n.º A)** luego retire el soporte para sentadillas, taladre los agujeros e instale 4 **Pernos de Expansión** en el suelo. Mueva la jaula de cuclillas (sentadillas) hacia atrás, alinee los orificios con 4 **Piezas de Conexión (n.º A)** con los 4 **Pernos de Expansión** y apriete para atornillar el estante de fuerza de la zona de potencia.

¡Ha completado el montaje del equipo!

AJUSTES Y GUÍA DE USO

	AJUSTE DE LA BARRA DE DOMINADAS La altura de la Barra de Dominadas (n.º 6) puede ajustarse cambiando la posición del Marco de Conexión Superior (n.º 2). Paso de ajuste: repita los pasos de instalación del Marco de Conexión Superior (n.º 2) en el PASO 2 y el PASO 3.
	AJUSTE DE LA BARRA DE SEGURIDAD La altura de las Barras de Seguridad Izquierda y Derecha (n.º 5 y n.º 4) puede ajustarse. Asegúrese de que las Barras de Seguridad Izquierda y Derecha (n.º 5 y n.º 4) tengan la misma altura. Pasos de ajuste: repita la instalación de las Barras de Seguridad Izquierda y Derecha (n.º 5 y n.º 4) en el PASO 5.
	AJUSTE DEL GANCHO Los Ganchos Izquierdo y Derecho (n.º 10 y n.º 9) pueden instalarse en el Poste Vertical (n.º 8) trasero o en el Poste Vertical (n.º 8) frontal. Asegúrese de que los Ganchos Izquierdo y Derecho (n.º 10 y n.º 9) estén a la misma altura. Pasos de ajuste: repita la instalación de los Ganchos Izquierdo y Derecho (n.º 10 y n.º 9) en el PASO 5.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

MANTENIMIENTO DIARIO

Inspeccione y apriete todas las piezas regularmente. (Tuercas, pernos, almohadillas de goma, soportes de acero, etc.)

Sustituya inmediatamente cualquier pieza desgastada o rota.

Compruebe y asegúrese de que la jaula esté nivelado en todo momento.

Compruebe y apriete regularmente todos los pernos/perillas de ajuste.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Use un paño húmedo solo en las partes de plástico, utilice un paño seco en los marcos metálicos. Inspeccione la estructura metálica del equipo.

ADVERTENCIA: Asegúrese de que haya suficientes pesos en la jaula de cuclillas (sentadillas) y que la jaula esté atornillado al suelo antes de usar las bandas de resistencia.

DESCARGAR SUNNYFIT - FOR HOME FITNESS



SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Estabilizador		2
2	Marco de Conexión Superior		2
3	Marco de Conexión Inferior		1
4	Barra de Seguridad Derecha		1
5	Barra de Seguridad Izquierda		1
6	Barra de Dominadas		1
7	Barra de Contrapeso		2
8	Poste Vertical		4
9	Gancho Derecho		1
10	Gancho Izquierdo		1
11	Barra de Soporte de la Barbell	∅ 100* ∅ 48*200	2
12	Acolchado de Goma	290*45*t5.0	4
13	Acolchado de Goma	75*50*t5.0	4

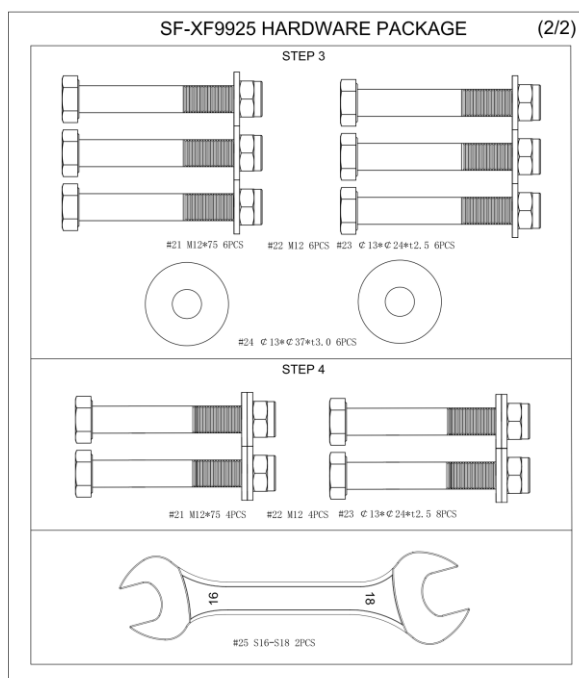
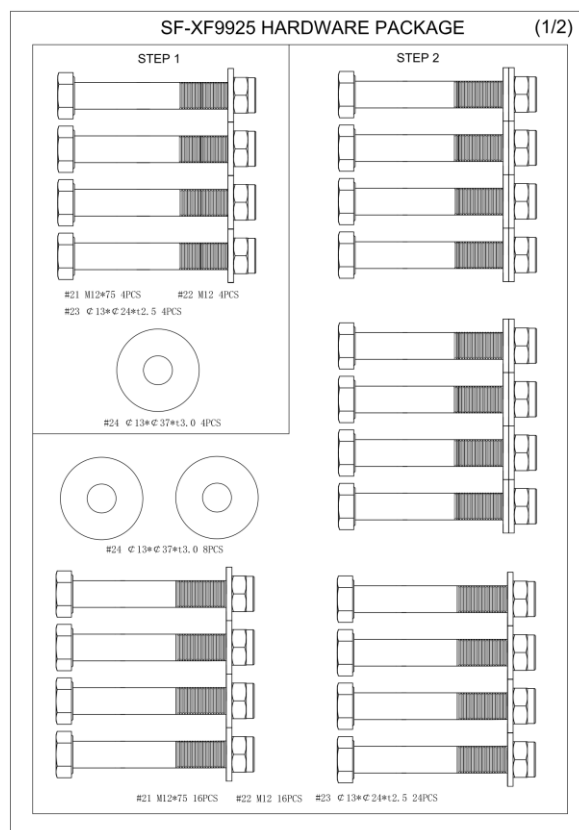
n.º	Descripción	Espec.	Cant.
14	Tapa Cuadrada	50*50*t2.0	4
15	Tapa	115*50	4
16	Almohadilla	∅ 80* ∅ 50*16	2
17	Pinza de Seguridad	∅ 48	2
18	Tira en Forma de U	50*50*t5.0	2
19	Tapa Redonda	∅ 25	6
20	Tornillo de Cabeza en Forma de Cruz	M6*10	28
21	Perno Hexagonal	M12*75	30
22	Tuerca Hexagonal	M12	30
23	Arandela Plana	∅ 13* ∅ 24*t2.5	42
24	Arandela Plana Grande	∅ 13* ∅ 37*t3.0	18
25	Llave de Boca	S16-S18	2

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 120 cm (4 pieds) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 455 kg (1000 livres).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

PAQUET DE MATÉRIEL



Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

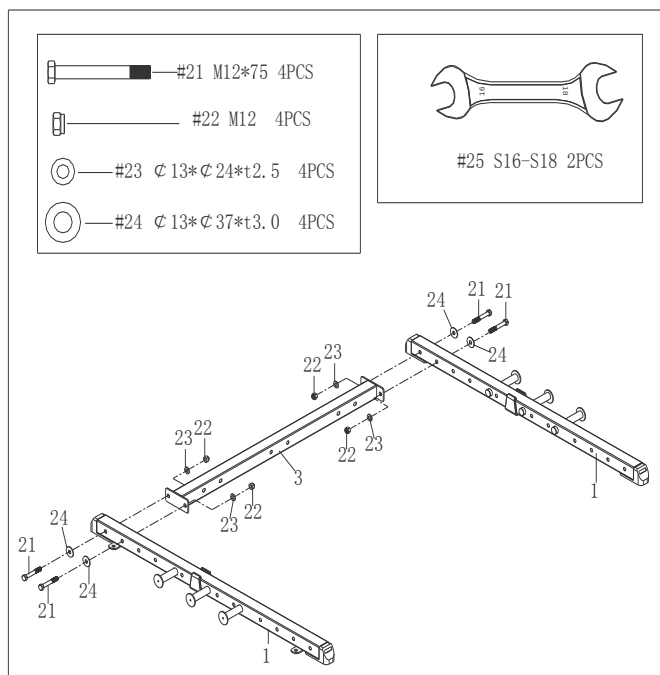
Veuillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le «SCHÉMA ÉCLATÉ» (page 46) et la «LISTE DES ÉLÉMENTS» (page 27)

Veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

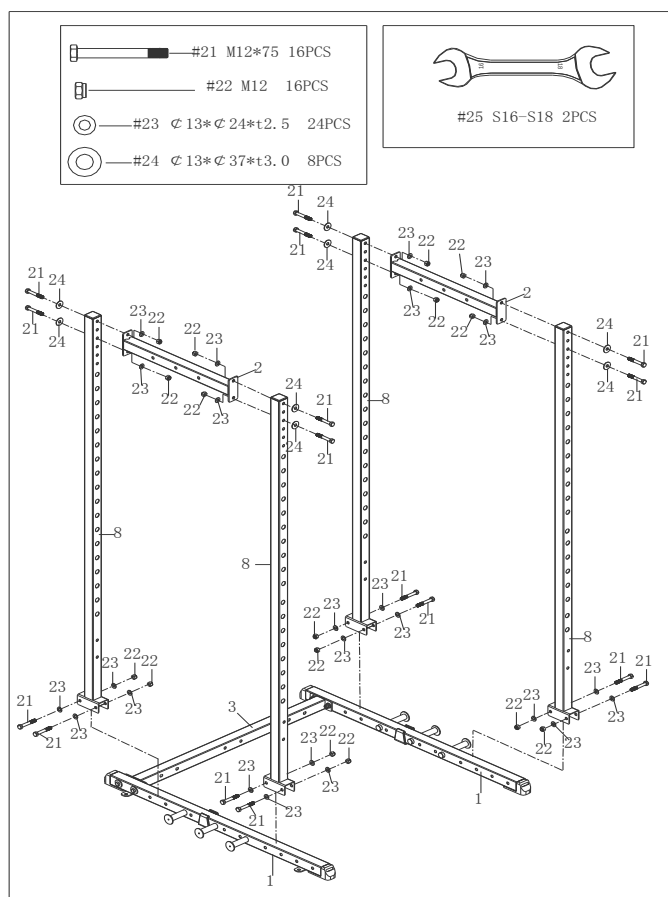
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 1:

Fixer les 2 **Stabilisateurs (N° 1)** sur le **Cadre de Raccordement Inférieur (N° 3)** à l'aide de 4 **Boulons Hexagonal (N° 21)**, 4 **Contre-écrous Hexagonal (N° 22)**, 4 **Rondelles Plates (N° 23)** et 4 **Grandes Rondelles Plates (N° 24)**. Fixer avec 2 **Clés Plates (N° 25)**. Ne pas serrer les 4 **Boulons Hexagonal (N° 21)** au cours de cette étape.

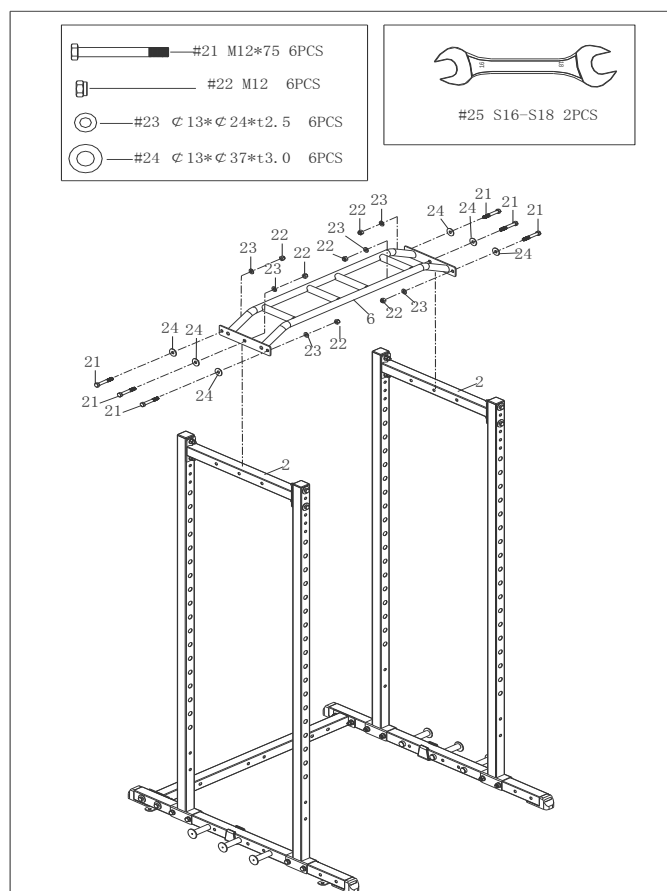


ÉTAPE 2:

Fixer les 2 **Stabilisateurs (N° 1)** aux 4 **Tiges Verticales (N° 8)** à l'aide de 8 **Boulons Hexagonal (N° 21)**, 8 **Contre-écrous Hexagonal (N° 22)** et 16 **Rondelles Plates (N° 23)**. Fixer avec 2 **Clés Plates (N° 25)**. Ne pas serrer les 8 **Boulons Hexagonal (N° 21)** au cours de cette étape.

Fixer 4 **Tiges Verticales (N° 8)** sur 2 **Cadres de Raccordement Supérieurs (N° 2)** à l'aide de 8 **Boulons Hexagonal (N° 21)**, 8 **Contre-écrous Hexagonal (N° 22)**, 8 **Rondelles Plates (N° 23)** et 8 **Grandes Rondelles Plates (N° 24)**. Fixer avec 2 **Clés Plates (N° 25)**. Ne pas serrer les 8 **Boulons Hexagonal (N° 21)** au cours de cette étape.

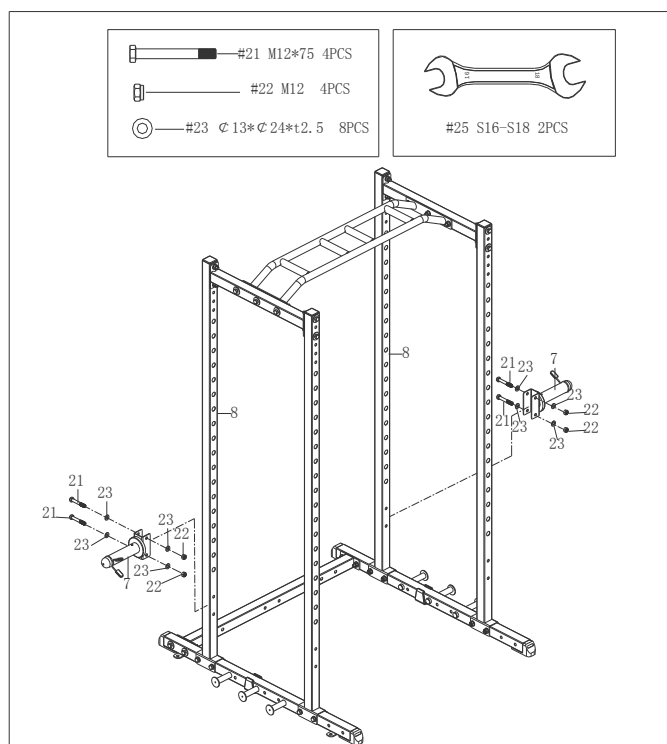
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 3:

Fixer la **Barre de Traction (N° 6)** sur les 2 **Cadres de Raccordement Supérieurs (N° 2)** à l'aide de 6 **Boulons Hexagonal (N° 21)**, 6 **Contre-écrous Hexagonal (N° 22)**, 6 **Rondelles Plates (N° 23)** et 6 **Grandes Rondelles Plates (N° 24)**. Fixer avec 2 **Clés Plates (N° 25)**.

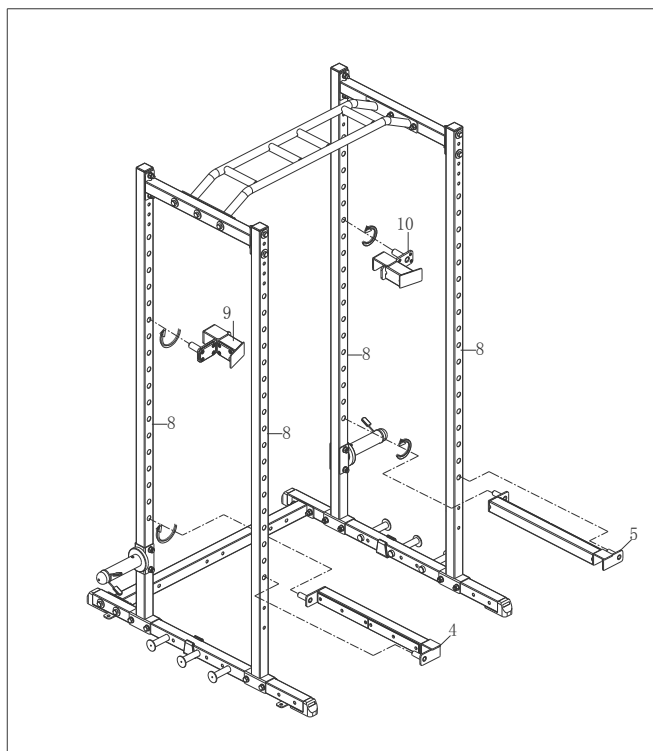
Vous pouvez maintenant serrer tous les **Boulons Hexagonal (N° 21)** des **ÉTAPES 1** et **2**.



ÉTAPE 4:

Insérer 2 **Tiges de Contrepoids (N° 7)** sur 2 **Tiges Verticales (N° 8)** à l'aide de 4 **Boulons Hexagonal (N° 21)**, 4 **Contre-écrous Hexagonal (N° 22)** et 8 **Rondelles Plates (N° 23)**. Bien serrer avec les 2 **Clés Plates (N° 25)**.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 5:

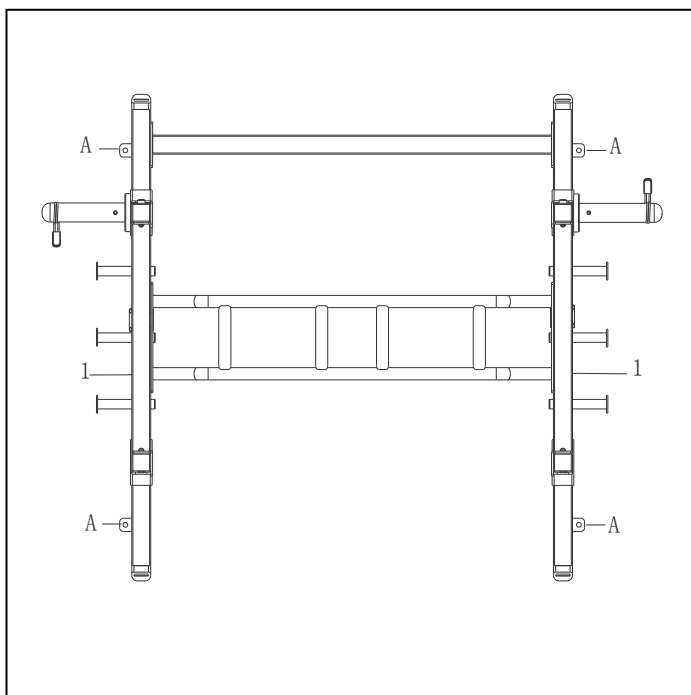
Insérer la **Barre de Sécurité Droite (N° 4)** dans la **Tige Verticale (N° 8)** de gauche. Tourner la **Barre de Sécurité Droite (N° 4)** dans le sens de la flèche figurant sur l'image de gauche pour la serrer.

Insérer la **Barre de Sécurité Gauche (N° 5)** dans la **Tige Verticale (N° 8)** de droite. Tourner la **Barre de Sécurité Gauche (N° 5)** dans le sens de la flèche figurant sur l'image de gauche pour la serrer.

Insérer le **Crochet Droit (N° 9)** dans la **Tige Verticale (N° 8)** de gauche. Tourner le **Crochet Droit (N° 9)** dans le sens de la flèche figurant sur l'image pour le serrer.

Insérer le **Crochet Gauche (N° 10)** dans la **Tige Verticale (N° 8)** de droite. Tourner le **Crochet Gauche (N° 10)** dans le sens de la flèche figurant sur l'image de gauche pour le serrer.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 6:

AVERTISSEMENT: Veuillez vous assurer qu'il y a suffisamment de poids sur le rack de musculation Power Zone et que ce dernier est boulonné au sol avant d'utiliser les bandes de résistance.

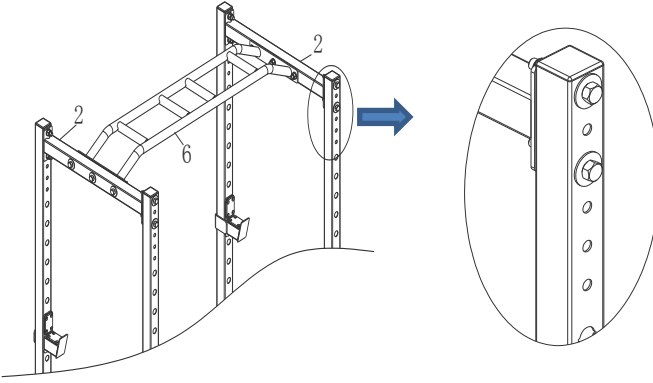
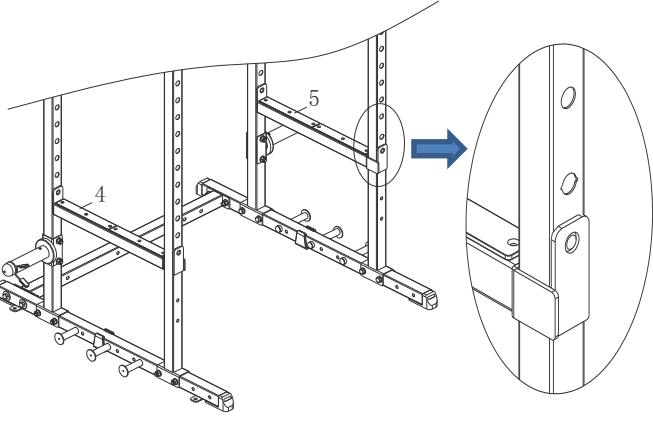
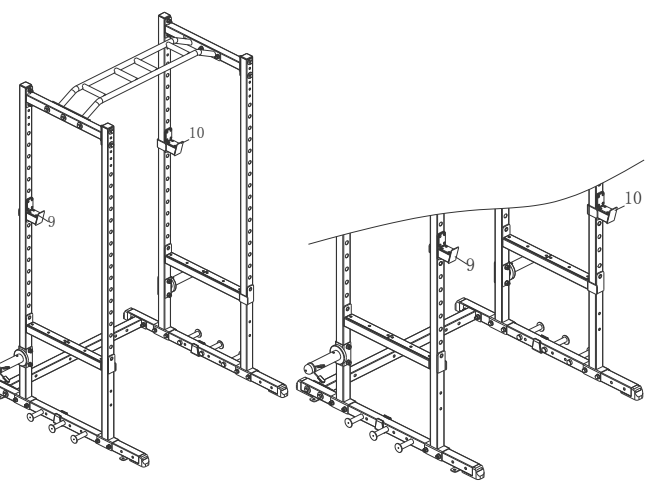
***REMARQUE:** Les **Vis à Bois Ø13** et les **Boulons Expansibles** ne sont pas inclus.

Si le sol est en bois, fixer les 4 **Pièces de Connexion (N° A)** sur les **Stabilisateurs (N° 1)** au sol à l'aide de 4 **Vis à Bois Ø13** pour boulonner le rack de musculation Power Zone.

Si le sol est en ciment, marquer les trous sur les 4 **Pièces de Connexion (N° A)**, puis retirer le rack de musculation Power Zone, percer les trous et installer 4 **Boulons Expansibles** dans le sol. Replacer le rack de musculation Power Zone, aligner les trous des 4 **Pièces de Connexion (N° A)** sur les 4 **Boulons Expansibles** et les serrer pour boulonner le rack de musculation Power Zone.

Le montage est terminé !

RÉGLAGES ET GUIDE D'UTILISATION

	RÉGLAGE DE LA BARRE DE TRACTION Il est possible de régler la hauteur de la Barre de Traction (N° 6) en modifiant la position du Cadre de Raccordement Supérieur (N° 2). Étape de réglage: répéter les étapes d'installation du Cadre de Raccordement Supérieur (N° 2) des ÉTAPES 2 et 3.
	RÉGLAGE DE LA BARRE DE SÉCURITÉ Il est possible de régler la hauteur des Barres de Sécurité Gauche et Droite (N° 5 et N° 4). Veiller à ce que les Barres de Sécurité Gauche et Droite (N° 5 et N° 4) soient à la même hauteur. Étapes de réglage: répéter l'installation des Barres de Sécurité Gauche et Droite (N° 5 et N° 4) de l'ÉTAPE 5.
	RÉGLAGE DU CROCHET Les Crochets Gauche et Droit (N° 10 et N° 9) peuvent être installés sur la Tige Verticale (N° 8) arrière ou sur la Tige Verticale (N° 8) avant. Veiller à ce que les Crochets Gauche et Droit (N° 10 et N° 9) soient à la même hauteur. Étapes de réglage: répéter l'installation des Crochets Gauche et Droit (N° 10 et N° 9) de l'ÉTAPE 5.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Inspecter et serrer régulièrement toutes les pièces (écrous, boulons, coussinets en caoutchouc, supports en acier, etc.).

Remplacer immédiatement toute pièce usée ou déchirée.

Vérifier régulièrement que l'appareil est de niveau.

Vérifier et serrer régulièrement l'ensemble des goupilles/boutons de réglage.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Utiliser un chiffon humide sur les pièces en plastique uniquement, utiliser un chiffon sec sur les cadres métalliques.

Inspecter la structure du cadre métallique de l'appareil.

AVERTISSEMENT : Assurez-vous qu'il y a suffisamment de poids sur l'appareil et que l'appareil est fixé au sol avant d'utiliser les bandes de résistance.

TÉLÉCHARGER SUNNYFIT - POUR LE FITNESS À DOMICILE



SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à différents équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté
1	Stabilisateur		2
2	Cadre de Raccordement Supérieur		2
3	Cadre de Raccordement Inférieur		1
4	Barre de Sécurité Droite		1
5	Barre de Sécurité Gauche		1
6	Barre de Traction		1
7	Tige de Contrepoids		2
8	Tige Verticale		4
9	Crochet Droit		1
10	Crochet Gauche		1
11	Tige de Support de Barre à Disques	∅ 100* ∅ 48*200	2
12	Rembourrage en Caoutchouc	290*45*t5.0	4
13	Rembourrage en Caoutchouc	75*50*t5.0	4

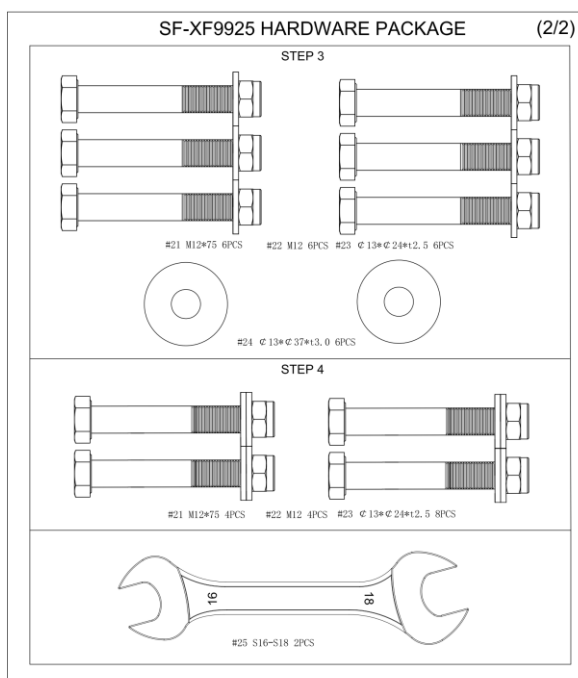
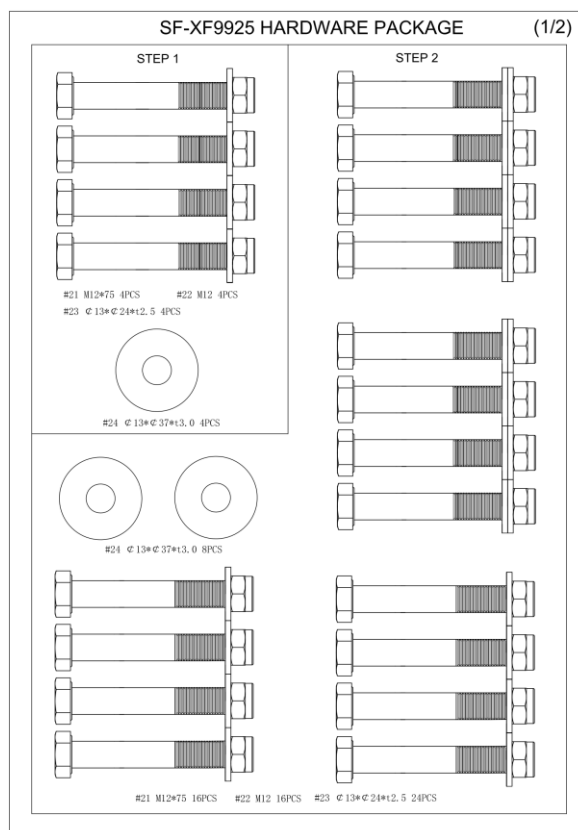
N°	Description	Spécification	Qté
14	Embout d'Extrémité Carré	50*50*t2.0	4
15	Embout d'Extrémité	115*50	4
16	Coussinet Amortisseur	∅ 80* ∅ 50*16	2
17	Collier à Ressort	∅ 48	2
18	Courroie de Pied en Forme de U	50*50*t5.0	2
19	Embout d'Extrémité Rond	∅ 25	6
20	Vis à Tête Fraisée à Empreinte Cruciforme	M6*10	28
21	Boulon Hexagonal	M12*75	30
22	Contre-écrou Hexagonal	M12	30
23	Rondelle Plate	∅ 13* ∅ 24*t2.5	42
24	Grande Rondelle Plate	∅ 13* ∅ 37*t3.0	18
25	Clé Plate	S16-S18	2

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 120 cm (4 Fuß) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 455 kg (1000 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

HARDWARE-PAKET



Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)

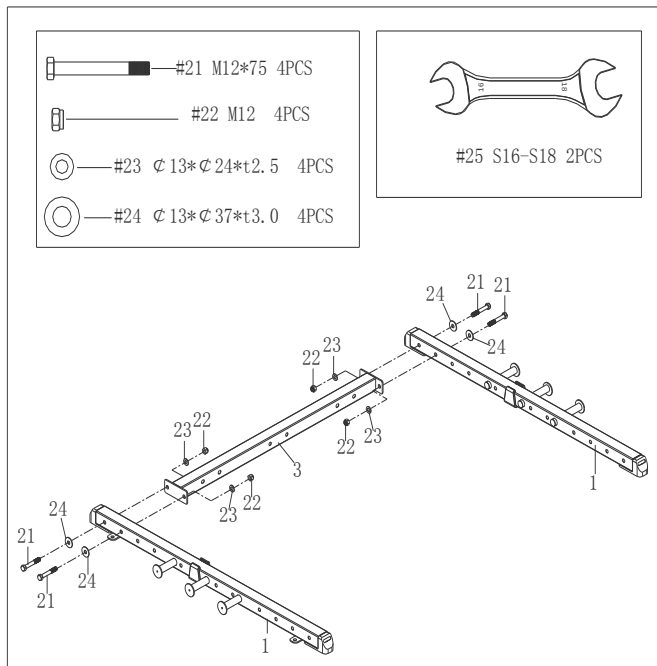
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ (Seite 46) und der „TEILELISTE“ (Seite 36)

Bitte kontaktieren Sie uns unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

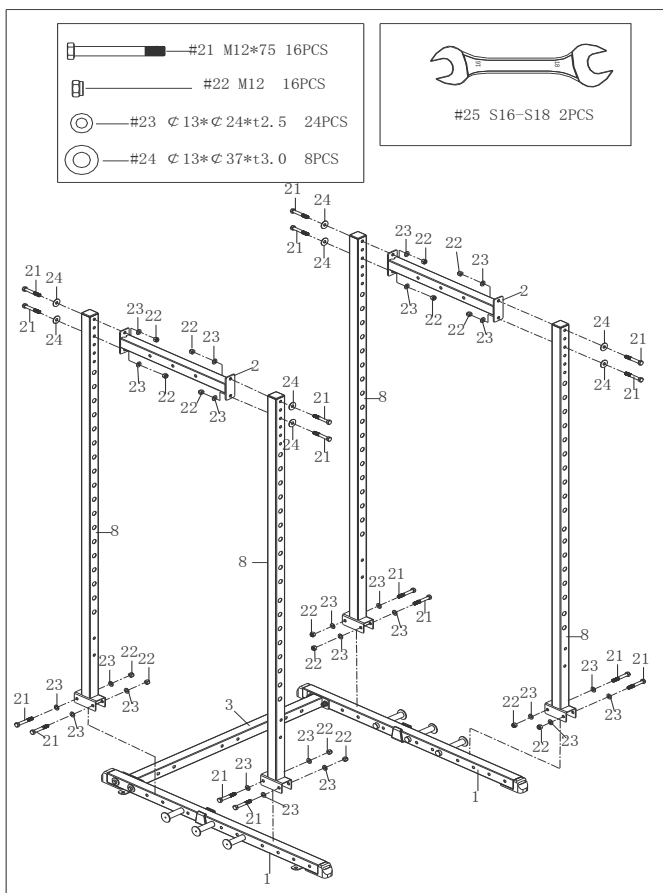
MONTAGEANLEITUNG

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 1:

Die 2 Stabilisatoren (Nr. 1) mit 4 Sechskantschrauben (Nr. 21), 4 Sechskantmuttern (Nr. 22), 4 Unterlegscheiben (Nr. 23) und 4 Großen Unterlegscheiben (Nr. 24) am Unterer Verbindungsrahmen (Nr. 3) anbringen. Mit 2 Maulschlüsseln (Nr. 25) befestigen. Die 4 Sechskantschrauben (Nr. 21) bei diesem Schritt nicht festziehen.

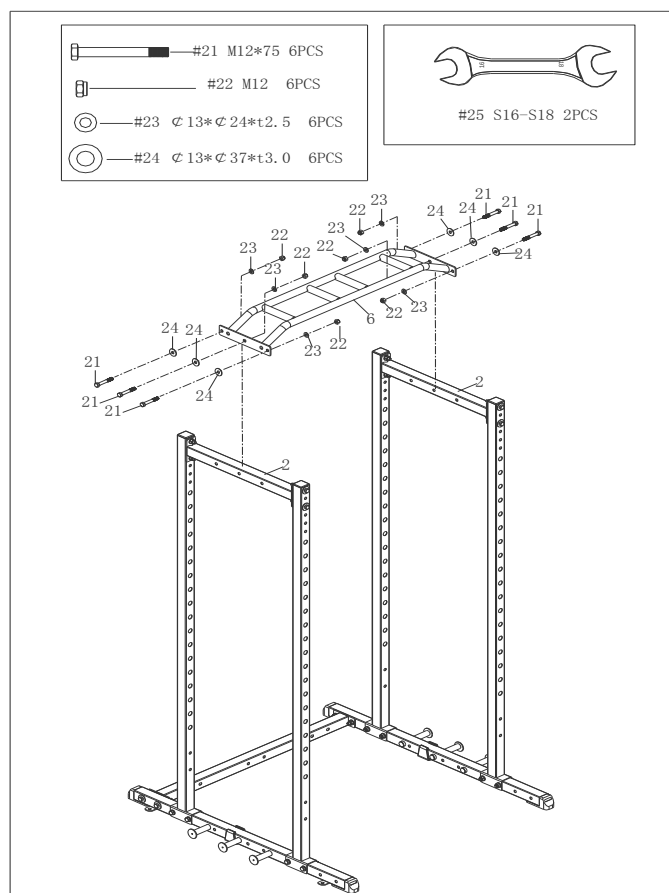


SCHRITT 2:

Die 2 Stabilisatoren (Nr. 1) mit 8 Sechskantschrauben (Nr. 21), 8 Sechskantmuttern (Nr. 22) und 16 Unterlegscheiben (Nr. 23) an den 4 Stützpfeilen (Nr. 8) anbringen. Mit 2 Maulschlüsseln (Nr. 25) befestigen. Die 8 Sechskantschrauben (Nr. 21) bei diesem Schritt nicht festziehen.

Die 4 Stützpfeile (Nr. 8) mit 8 Sechskantschrauben (Nr. 21), 8 Sechskantmuttern (Nr. 22), 8 Unterlegscheiben (Nr. 23) und 8 Großen Unterlegscheiben (Nr. 24) an den 2 Oberen Verbindungsrahmen (Nr. 2) anbringen. Mit 2 Maulschlüsseln (Nr. 25) befestigen. Die 8 Sechskantschrauben (Nr. 21) bei diesem Schritt nicht festziehen.

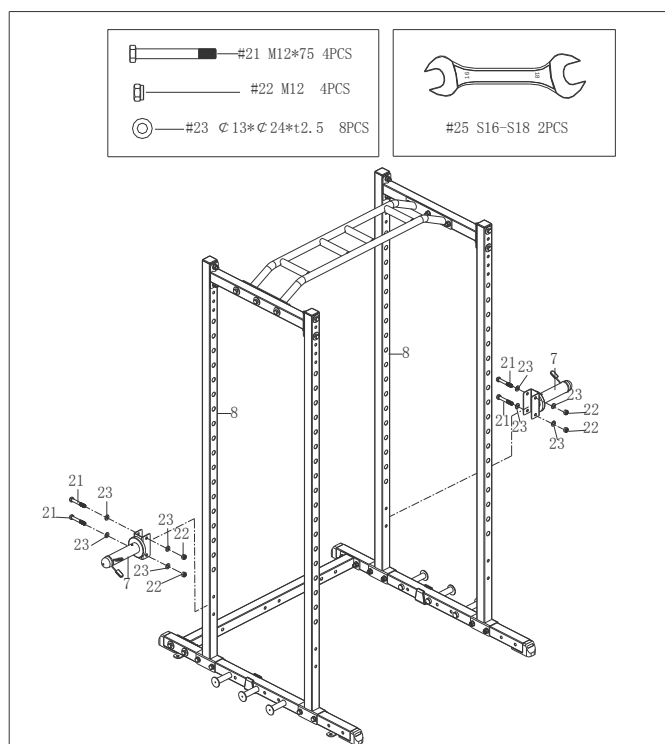
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 3:

Die **Klimmzugstange (Nr. 6)** mit **6 Sechskantschrauben (Nr. 21)**, **6 Sechskantmuttern (Nr. 22)**, **6 Unterlegscheiben (Nr. 23)** und **6 Großen Unterlegscheiben (Nr. 24)** an den **2 Oberen Verbindungsrahmen (Nr. 2)** anbringen. Mit **2 Maulschlüsseln (Nr. 25)** befestigen.

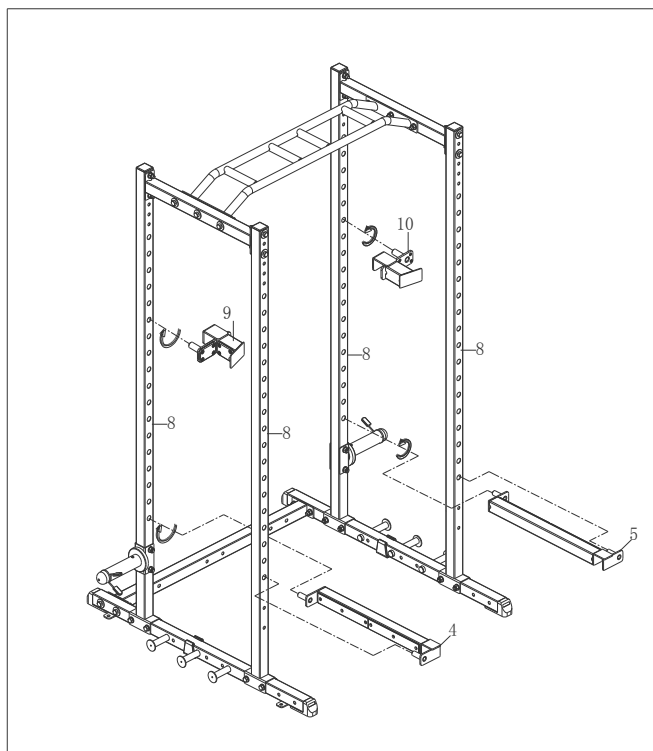
Jetzt alle **Sechskantschrauben (Nr. 21)** aus **SCHRITT 1 + 2** festziehen.



SCHRITT 4:

Die **2 Gegengewichtsstangen (Nr. 7)** mit **4 Sechskantschrauben (Nr. 21)**, **4 Sechskantmuttern (Nr. 22)** und **8 Unterlegscheiben (Nr. 23)** in die **2 Stützpfeiler (Nr. 8)** einsetzen. Mit **2 Maulschlüsseln (Nr. 25)** hinein drehen und festziehen.

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 5:

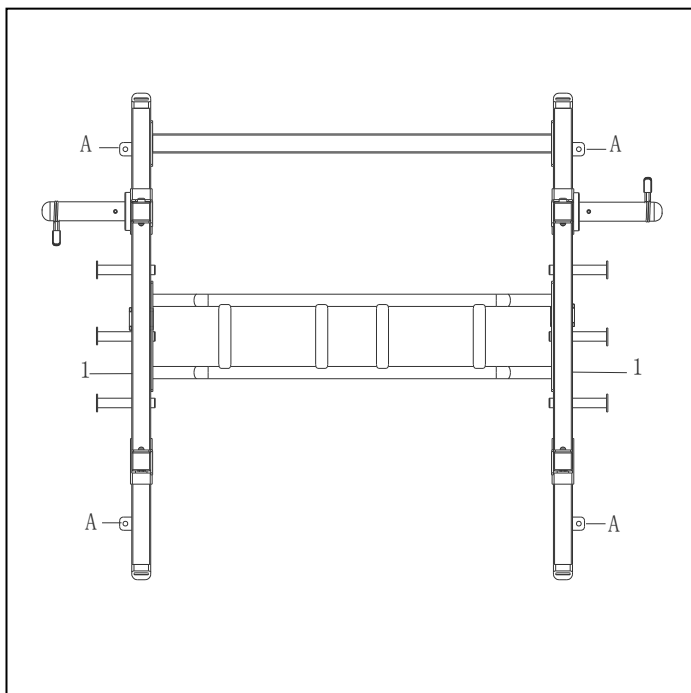
Die **Rechte Sicherheitsstange (Nr. 4)** links in den **Stützpfeosten (Nr. 8)** stecken. **Rechte Sicherheitsstange (Nr. 4)** in Richtung des links abgebildeten Pfeils festschrauben.

Die **Linke Sicherheitsstange (Nr. 5)** in den **Stützpfeosten (Nr. 8)** auf der rechten Seite stecken. Die **Linke Sicherheitsstange (Nr. 5)** in Richtung des links abgebildeten Pfeils festschrauben.

Den **Rechten Haken (Nr. 9)** in den **Stützpfeosten (Nr. 8)** auf der linken Seite stecken. Den **Rechten Haken (Nr. 9)** in Richtung des links abgebildeten Pfeils festschrauben.

Den **Linken Haken (Nr. 10)** in den **Stützpfeosten (Nr. 8)** auf der rechten Seite stecken. Den **Linken Haken (Nr. 10)** in Richtung des links abgebildeten Pfeils festschrauben.

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



SCHRITT 6:

WARNUNG: Vor Gebrauch der Fitnessbänder ist sicherzustellen, dass sich genügend Gewichte auf der Kraftstation befinden und diese in den Boden geschraubt ist.

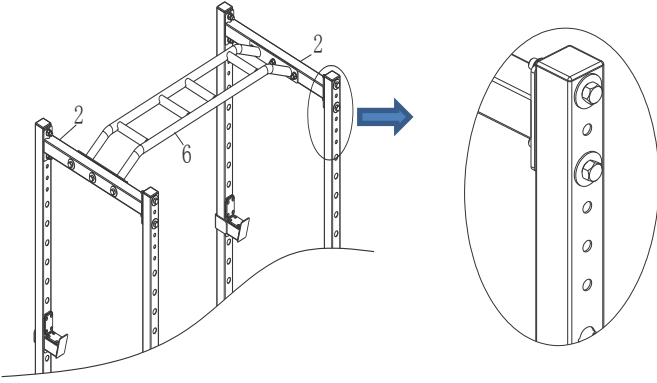
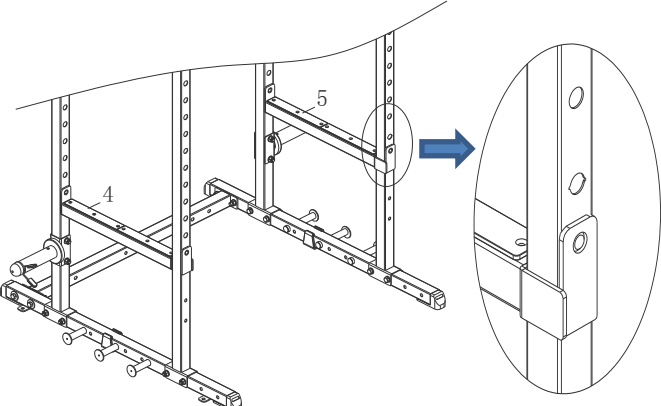
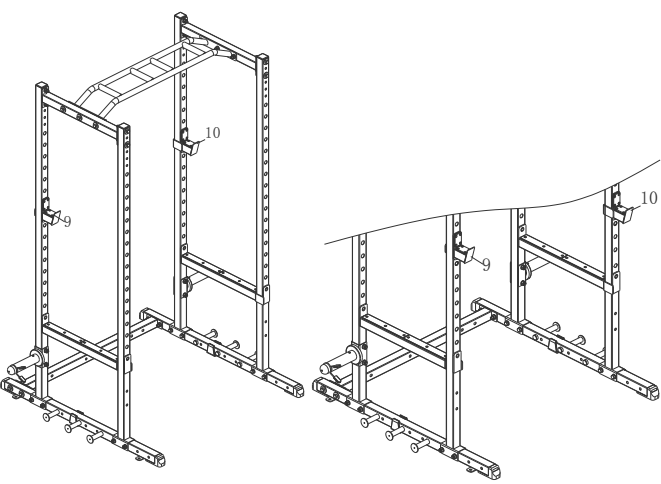
***HINWEIS:** $\Phi 13$ Holzschrauben und Spreizbolzen sind nicht enthalten.

Zum Verankern der Kraftstation in Holzböden die 4 **Verbindungsstücken (Nr. A)** an den **Stabilisatoren (Nr. 1)** mit 4 $\Phi 13$ **Holzschrauben** am Boden befestigen.

Bei Zementböden die Löcher der 4 **Verbindungsstücken (Nr. A)** einzeichnen, Kraftstation entfernen, Löcher bohren und die 4 **Spreizbolzen** in die Bohrlöcher stecken. Zum Verankern der Kraftstation diese wieder in Position bringen, die 4 **Verbindungsstücken (Nr. A)** an den Bohrlöchern mit den 4 **Spreizbolzen** ausrichten und festziehen.

Die Montage ist abgeschlossen!

EINSTELLUNGEN & ANLEITUNG ZUR VERWENDUNG

	EINSTELLEN DER KLIMMZUGSTANGE Die Höhe der Klimmzugstange (Nr. 6) kann angepasst werden, indem die Position des Oberen Verbindungsrahmen (Nr. 2) geändert wird. Einstellschritt: SCHRITT 2 und 3 der Montage des Oberen Verbindungsrahmen (Nr. 2) wiederholen.
	EINSTELLEN DER SICHERHEITSTANGE Die Höhe der Linken und Rechten Sicherheitsstangen (Nr. 5 + 4) kann angepasst werden. Dabei ist sicherzustellen, dass die Linken und Rechten Sicherheitsstangen (Nr. 5 & 4) gleich hoch sind. Einstellschritte: SCHRITT 5 der Montage von Linken und Rechten Sicherheitsstangen (Nr. 5 & 4) wiederholen.
	EINSTELLEN DES HAKENS Linken und Rechten Haken (Nr. 10 & Nr. 9) können am hinteren oder vorderen Stützpfeilen (Nr. 8) montiert werden. Es ist sicherzustellen, dass der Linken und Rechten Haken (Nr. 10 & Nr. 9) gleich hoch sind. Einstellschritte: SCHRITT 5 der Montage des Linken und Rechten Haken (Nr. 10 & Nr. 9) wiederholen.

WARTUNGSANLEITUNG

TÄGLICHE WARTUNG

Alle Teile (Muttern, Schrauben, Gummipolster, Stahlklammern usw.) regelmäßig überprüfen und festziehen.

Abgenutzte oder gerissene Teile sofort ersetzen.

Nivellierung des Trainingsgeräts kontrollieren und jederzeit sicherstellen.

Regelmäßig alle Stellstifte/Drehknöpfe überprüfen und festziehen.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Für Kunststoffteile ein feuchtes und für Metallrahmen ein trockenes Tuch verwenden.

Rahmenkonstruktion aus Metall kontrollieren.

WARNUNG: Vor Gebrauch der Fitnessbänder ist sicherzustellen, dass sich genügend Gewichte auf dem Trainingsgerät befinden und dieses in den Boden geschraubt ist.

SUNNYFIT HERUNTERLADEN - FÜR FITNESS ZU HAUSE



SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, mit der Nutzer aller Leistungsstufen ihre Fitnessziele erreichen können. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Körpergewicht und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Spez.	Anz.
1	Stabilisator		2
2	Oberer Verbindungsrahmen		2
3	Unterer Verbindungsrahmen		1
4	Rechte Sicherheitsstange		1
5	Linke Sicherheitsstange		1
6	Klimmzugstange		1
7	Gegengewichtsstange		2
8	Stützpfeiler		4
9	Rechten Haken		1
10	Linken Haken		1
11	Langhantelstange	∅ 100* ∅ 48*200	2
12	Gummipolsterung	290*45*t5.0	4
13	Gummipolsterung	75*50*t5.0	4

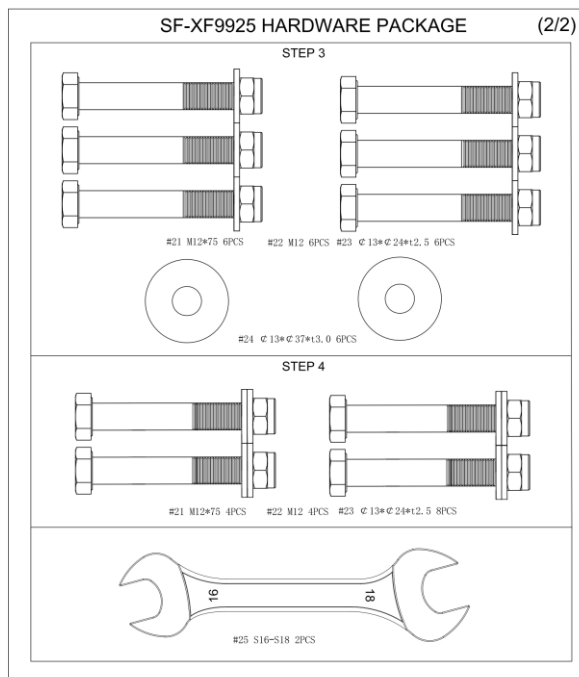
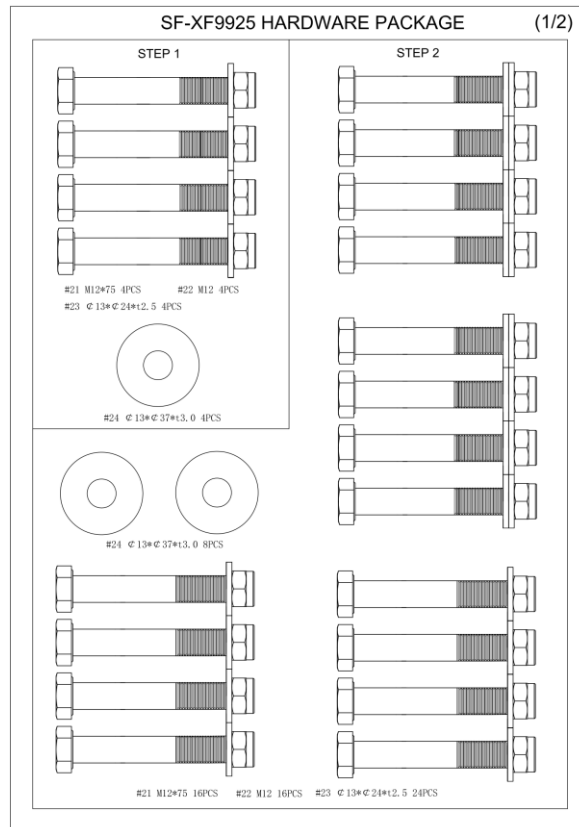
Nr.	Beschreibung	Spez.	Anz.
14	Vierkant-endkappe	50*50*t2.0	4
15	Endkappe	115*50	4
16	Auflagepolster	∅ 80* ∅ 50*16	2
17	Federklammer	∅ 48	2
18	Fußriemen in U-form	50*50*t5.0	2
19	Runde Endkappe	∅ 25	6
20	Kreuzschlitz-senkschraube	M6*10	28
21	Sechskantschraube	M12*75	30
22	Sechskantmutter	M12	30
23	Unterlegscheibe	∅ 13* ∅ 24*t2.5	42
24	Große Unterlegscheibe	∅ 13* ∅ 37*t3.0	18
25	Maulschlüssel	S16-S18	2

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la sicurezza e la salute dell'utente, si prega di utilizzare questa attrezzatura in modo corretto. È importante leggere questo manuale per intero prima di montare e utilizzare l'attrezzatura. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzatura viene montata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano a conoscenza di tutte le avvertenze e le precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è fondamentale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. È importante essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. Un'attività fisica scorretta o eccessiva può danneggiare la salute. Interrompere l'attività fisica se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura deve avere almeno 120 cm (4 piedi) di spazio libero intorno ad essa.
5. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se durante il montaggio o il controllo dell'attrezzatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenire dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
7. Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'attrezzatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è di 455 kg (1000 libbre).
10. L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni fisiche e/o danni al prodotto o alle cose, è necessario sollevare e spostare il prodotto in modo corretto.
12. Il prodotto è destinato all'uso in ambienti freschi e asciutti. Si consiglia di evitare lo stoccaggio in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa attrezzatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.

PACCHETTO HARDWARE



Come ordinare le parti di ricambio (solo per clienti statunitensi e canadesi)

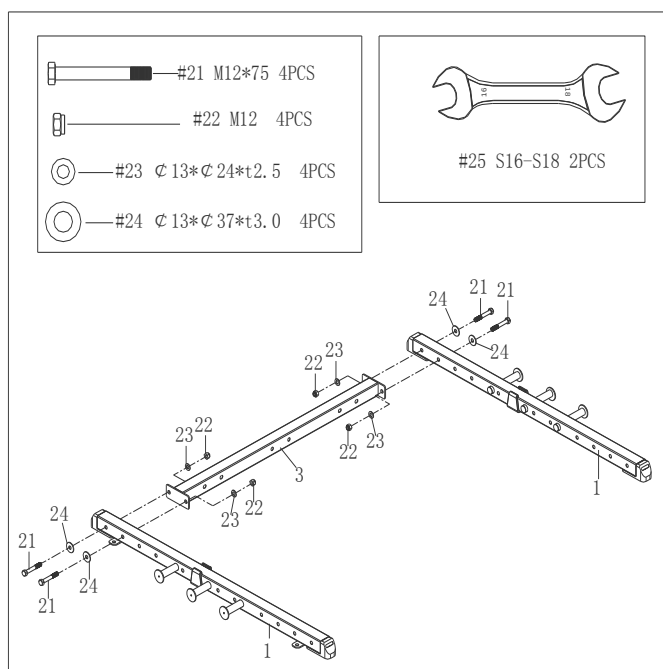
Fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione le parti necessarie:

- ✓ Il numero del modello (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il nome del prodotto (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il codice componente che si trova nello "SCHEMA ESPLOSO" (Pagina 46) e nell "ELENCO PARTI" (Pagina 45).

Contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

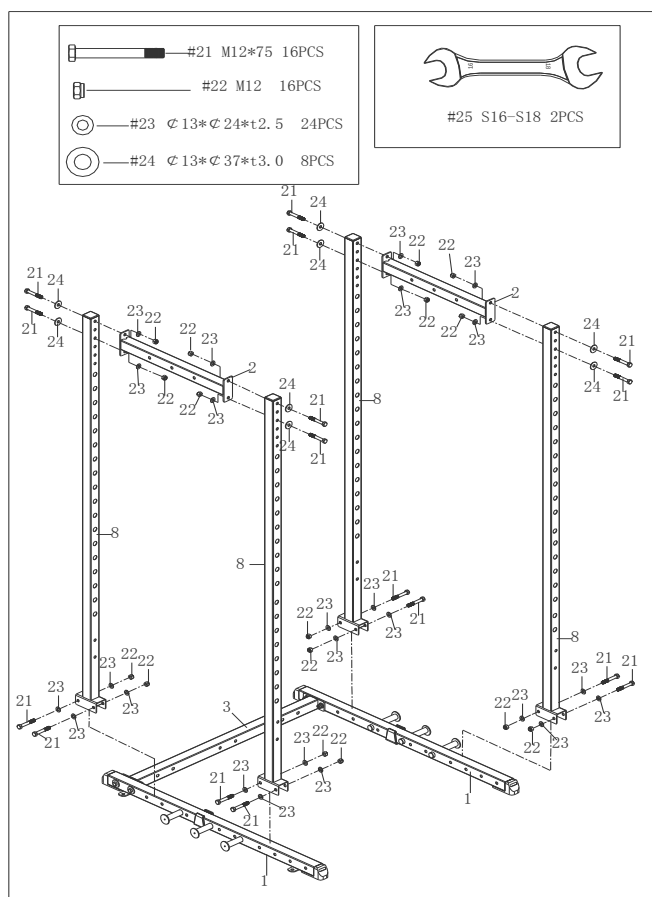
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 1:

Fissare i 2 **Stabilizzatori (n. 1)** sul **Telaio di Collegamento Inferiore (n. 3)** utilizzando 4 **Bulloni Esagonali (n. 21)**, 4 **Dadi di Bloccaggio Esagonali (n. 22)**, 4 **Rondelle Piatte (n. 23)** e 4 **Rondelle Piatte Grandi (n. 24)**. Fissare con 2 **Chiavi Aperte (n. 25)**. Non serrare i 4 **Bulloni Esagonali (n. 21)** durante questa fase.

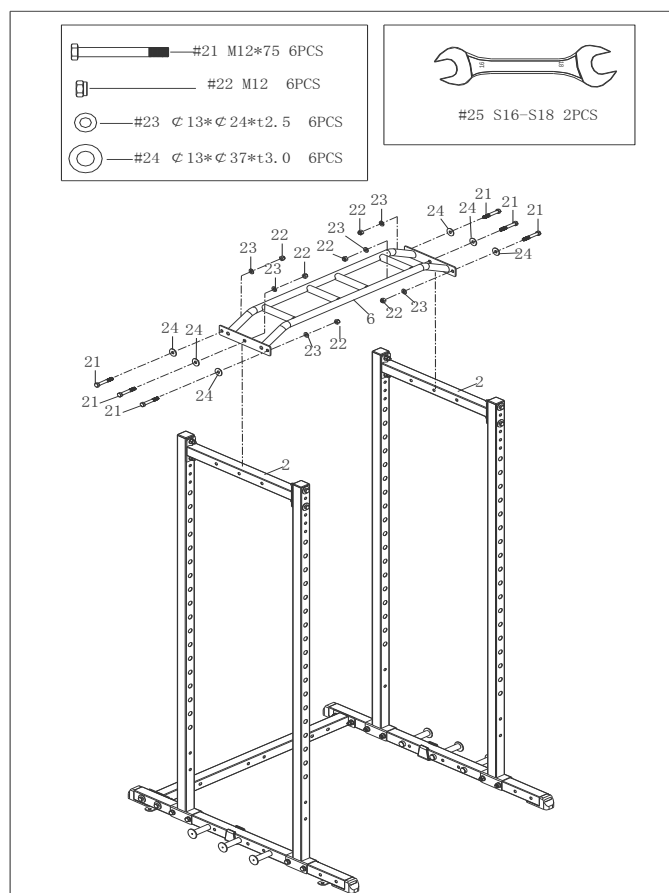


FASE 2:

Fissare i 2 **Stabilizzatori (n. 1)** ai 4 **Montanti Verticali (n. 8)** utilizzando 8 **Bulloni Esagonali (n. 21)**, 8 **Dadi di Bloccaggio Esagonali (n. 22)** e 16 **Rondelle Piatte (n. 23)**. Fissare con 2 **Chiavi Aperte (n. 25)**. Non serrare i 8 **Bulloni Esagonali (n. 21)** durante questa fase.

Fissare i 4 **Montanti Verticali (n. 8)** ai 2 **Telai di Collegamento Superiori (n. 2)** utilizzando 8 **Bulloni Esagonali (n. 21)**, 8 **Dadi di Bloccaggio Esagonali (n. 22)**, 8 **Rondelle Piatte (n. 23)** e 8 **Rondelle Piatte Grandi (n. 24)**. Fissare con 2 **Chiavi Aperte (n. 25)**. Non serrare i 8 **Bulloni Esagonali (n. 21)** durante questa fase.

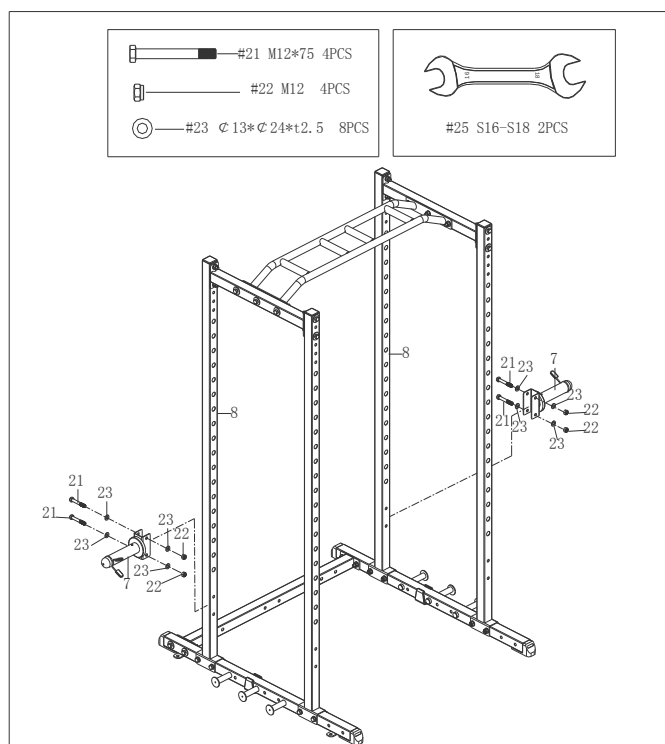
Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 3:

Fissare la **Barra per Trazioni (n. 6)** ai 2 **Telai di Collegamento Superiori (n. 2)** utilizzando 6 **Bulloni Esagonali (n. 21)**, 6 **Dadi di Bloccaggio Esagonali (n. 22)**, 6 **Rondelle Piatte (n. 23)** e 6 **Rondelle Piatte Grandi (n. 24)**. Fissare con 2 **Chiavi Aperte (n. 25)**.

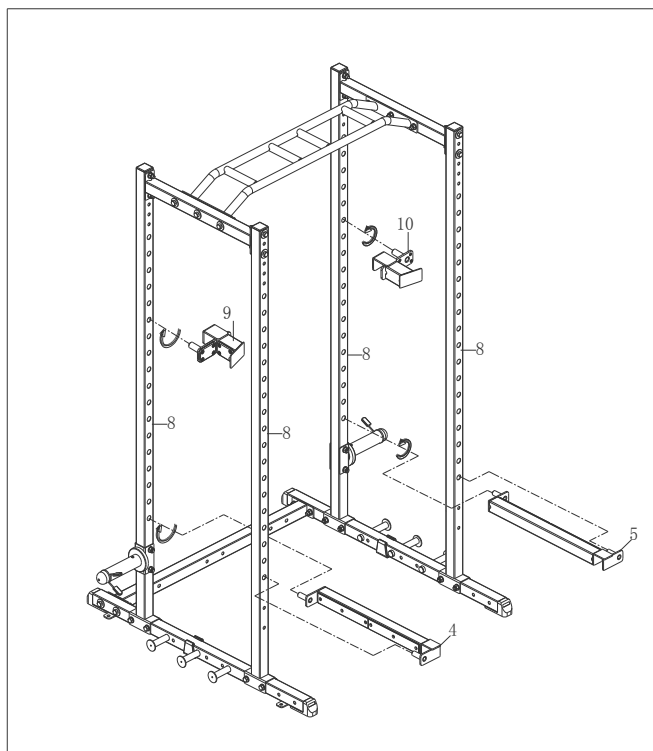
Ora è possibile serrare tutti i **Bulloni Esagonali (n. 21)** della **FASE 1** e della **FASE 2**.



FASE 4:

Inserire le 2 **Aste di Contrappeso (n. 7)** su 2 **Montanti Verticali (n. 8)** utilizzando 4 **Bulloni Esagonali (n. 21)**, 4 **Dadi di Bloccaggio Esagonali (n. 22)** e 8 **Rondelle Piatte (n. 23)**. Serrare e fissare con 2 **Chiavi Aperte (n. 25)**.

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 5:

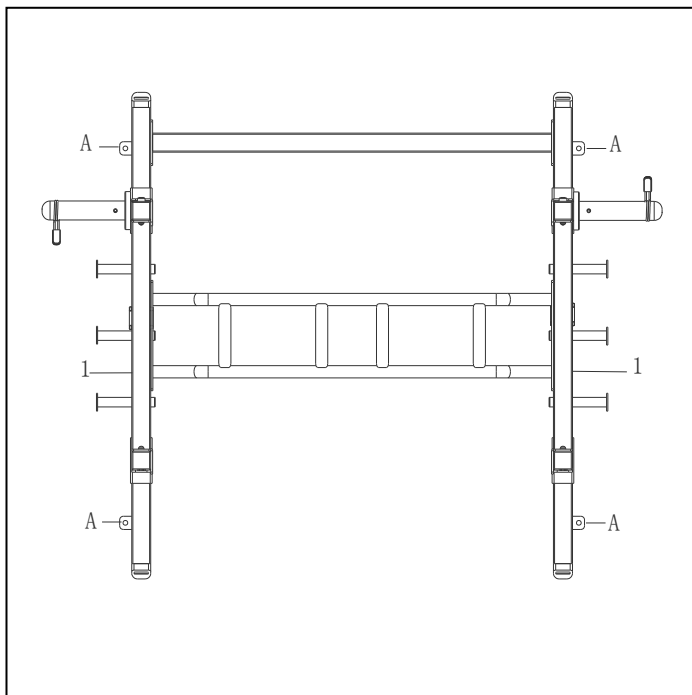
Inserire la **Barra di Sicurezza Destra (n. 4)** nel **Montante Verticale (n. 8)** a sinistra. Ruotare la **Barra di Sicurezza Destra (n. 4)** come indicato dalla freccia nella figura a sinistra per serrarla.

Inserire la **Barra di Sicurezza Sinistra (n. 5)** nel **Montante Verticale (n. 8)** a destra. Ruotare la **Barra di Sicurezza Sinistra (n. 5)** come indicato dalla freccia nella figura a sinistra per serrarla.

Inserire il **Gancio Destro (n. 9)** nel **Montante Verticale (n. 8)** a sinistra. Ruotare il **Gancio Destro (n. 9)** come indicato dalla freccia nella figura per serrarlo.

Inserire il **Gancio Sinistro (n. 10)** nel **Montante Verticale (n. 8)** a destra. Ruotare il **Gancio Sinistro (n. 10)** come indicato dalla freccia nella figura a sinistra per serrarlo.

Teniamo in grande considerazione la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sulle parti di ricambio o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 6:

ATTENZIONE: Prima di utilizzare le fasce di resistenza, assicurarsi che sul rack della power zone siano presenti pesi sufficienti e che il power zone strength rack sia avvitato al suolo.

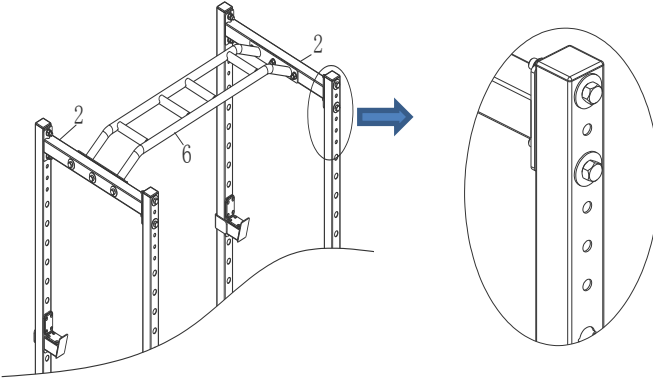
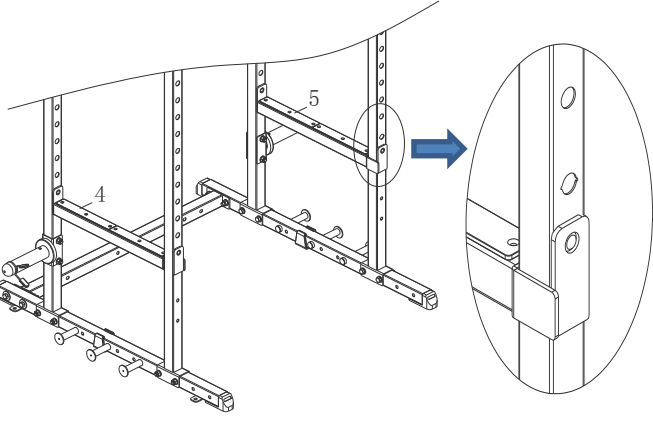
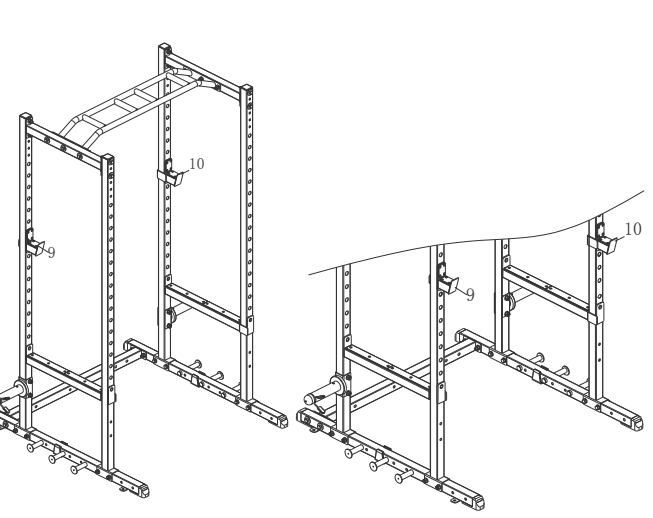
***NOTA:** Le **Viti di Legno da $\Phi 13$** e i **Bulloni a Espansione** non sono inclusi.

Se il pavimento è in legno, fissare i 4 **Pezzi di Collegamento (n. A)** sugli **Stabilizzatori (n. 1)** al pavimento utilizzando le 4 **Viti di Legno da $\Phi 13$** per imbullonare il power zone strength rack.

Se il pavimento è in cemento, contrassegnare i fori sui 4 **Pezzi di Collegamento (n. A)**, quindi rimuovere il power zone strength rack, praticare i fori e installare 4 **Bulloni a Espansione** nel pavimento. Spostare indietro il power zone strength rack, allineare i fori con i 4 **Pezzi di Collegamento (n. A)** ai 4 **Bulloni a Espansione** e serrarli per fissare il power zone strength rack.

L'assemblaggio è completo!

GUIDA ALLE REGOLAZIONI E ALL'USO

	REGOLAZIONE DELLA BARRA PER TRAZIONI L'altezza della Barra per Trazioni (n. 6) può essere regolata modificando la posizione del Telaio di Collegamento Superiore (n. 2). Fase di regolazione: ripetere le fasi di installazione del Telaio di Collegamento Superiore (n. 2) nella FASE 2 e FASE 3.
	REGOLAZIONE DELLA BARRA DI SICUREZZA È possibile regolare l'altezza delle Barre di Sicurezza Destra e Sinistra (n. 5 e n. 4). Assicurarsi che le Barre di Sicurezza Destra e Sinistra (n. 5 e n. 4) abbiano la stessa altezza. Fasi di regolazione: ripetere l'installazione delle Barre di Sicurezza Destra e Sinistra (n. 5 e n. 4) nella FASE 5.
	REGOLAZIONE DEL GANCIO I Ganci Destro e Sinistro (n. 10 e n. 9) possono essere installati sul Montante Verticale (n. 8) posteriore o sul Montante Verticale (n. 8) anteriore. Assicurarsi che i Ganci Destro e Sinistro (n. 10 e n. 9) abbiano la stessa altezza. Fasi di regolazione: ripetere l'installazione dei Ganci Destro e Sinistro (n. 10 e n. 9) nella FASE 5.

ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

MANUTENZIONE GIORNALIERA

Ispezionare e serrare regolarmente tutte le parti (dadi, bulloni, imbottiture in gomma, staffe in acciaio, ecc.).

Sostituire immediatamente le parti usurate o lacerate.

Controllare e assicurarsi che l'attrezzatura sia sempre livellata.

Controllare e serrare regolarmente tutti i perni/manopole di regolazione.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Utilizzare un panno umido solo sulle parti in plastica, un panno asciutto su quelle metalliche. Ispezionare la struttura metallica dell'attrezzatura.

ATTENZIONE: Prima di utilizzare le fasce di resistenza, assicurarsi che l'attrezzatura sia dotata di pesi sufficienti e che sia fissata al pavimento.

SCARICA SUNNYFIT - PER L'HOME FITNESS



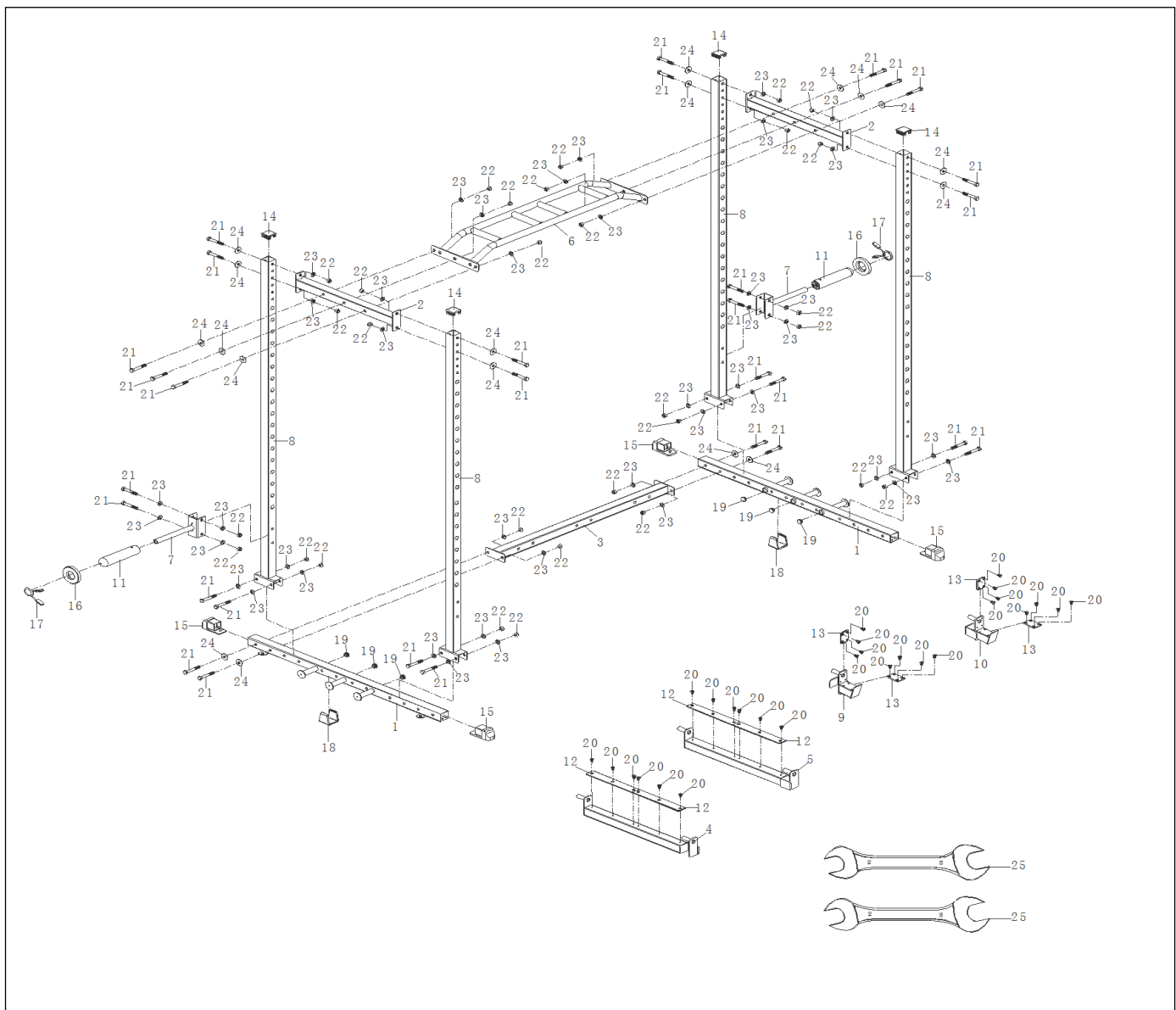
SunnyFit è un'applicazione per l'home fitness all-in-one progettata per consentire agli utenti di tutti i livelli di raggiungere i propri obiettivi di fitness. Scoprite oltre 1.000 video corsi di allenamento gratuiti e on-demand realizzati da allenatori certificati, adatti a diversi attrezzi da palestra come indoor bike, tapis roulant, vogatori, ellittiche, manubri, pesi corporei e persino esercizi con bande di resistenza. Che abbiate o meno un'attrezzatura, SunnyFit offre l'allenamento perfetto per ogni livello di fitness e preferenza. È possibile usufruire di una raccolta di oltre 300 corsi di allenamento gratuiti che non richiedono altro che il proprio corpo e l'app SunnyFit.

ELENCO PARTI

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
1	Stabilizzatore		2
2	Telaio di Collegamento Superiore		2
3	Telaio di Collegamento Inferiore		1
4	Barra di Sicurezza Destra		1
5	Barra di Sicurezza Sinistra		1
6	Barra per Trazioni		1
7	Asta di Contrappeso		2
8	Montante Verticale		4
9	Gancio Destro		1
10	Gancio Sinistro		1
11	Asta di Supporto Bilanciere	∅ 100* ∅ 48*200	2
12	Imbottitura in Gomma	290*45*t5.0	4
13	Imbottitura in Gomma	75*50*t5.0	4

n.	Descrizione	Spec.	Qtà.
14	Tappo Terminale Quadrato	50*50*t2.0	4
15	Tappo Terminale	115*50	4
16	Tampone di Protezione	∅ 80* ∅ 50*16	2
17	Clip a Molla	∅ 48	2
18	Piedino a U	50*50*t5.0	2
19	Tappo Terminale Rotondo	∅ 25	6
20	Vite a Testa Svasata con Intaglio a Croce	M6*10	28
21	Bullone Esagonale	M12*75	30
22	Dado di Bloccaggio Esagonale	M12	30
23	Rondella Piatta	∅ 13* ∅ 24*t2.5	42
24	Rondella Piatta Grande	∅ 13* ∅ 37*t3.0	18
25	Chiave Aperta	S16-S18	2

EXPLODED DIAGRAM



Version 2.8

CONNECT
with us

DOWNLOAD

Track your fitness progress & join
FREE workout courses!

Download  **SUNNYFIT** today!



FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthandfitness

 @sunnyhealthfit

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthandfitness

www.sunnyhealthfitness.com