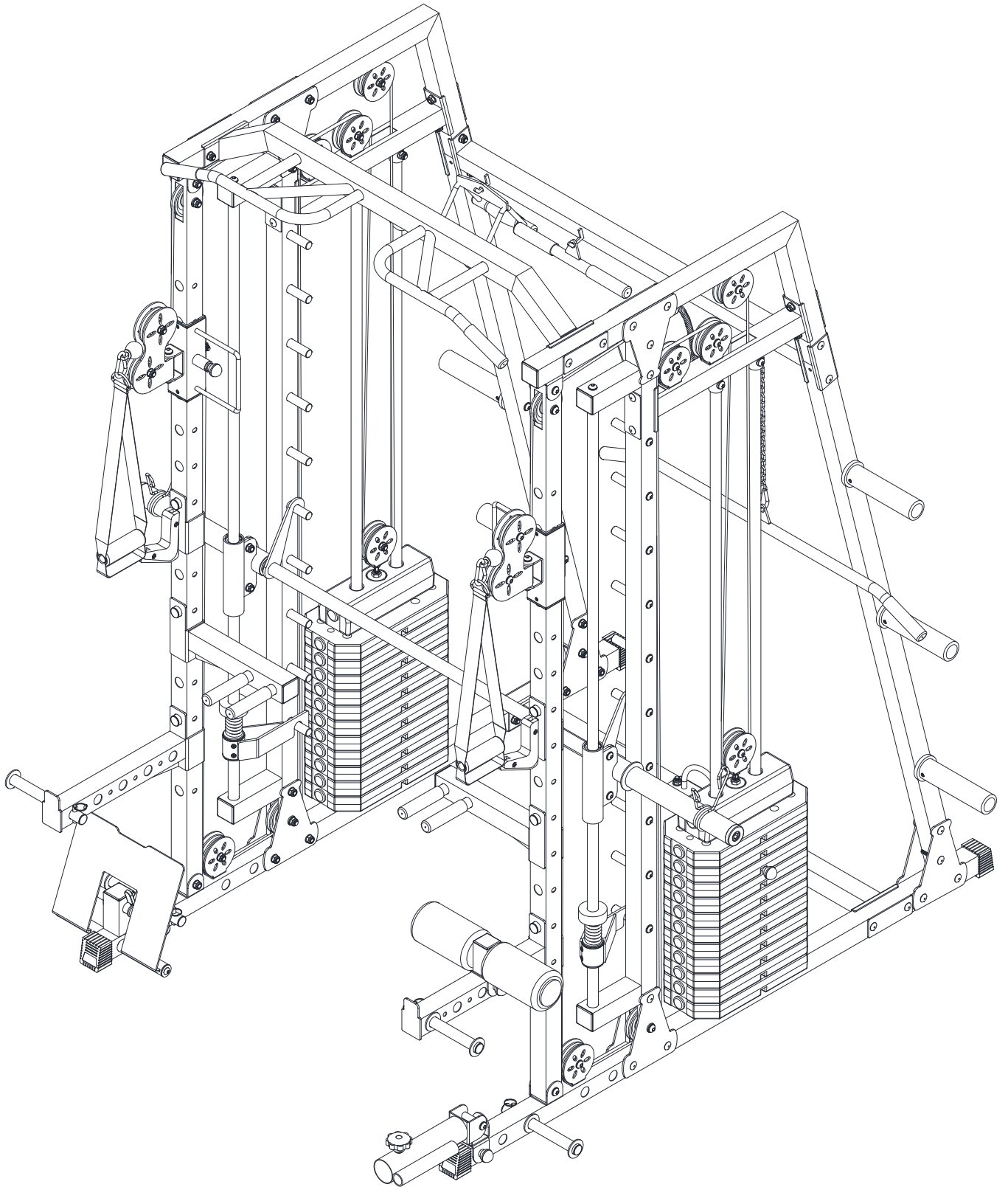
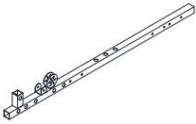
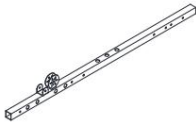
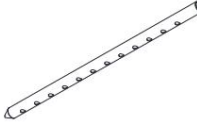
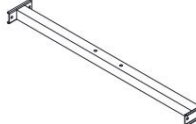

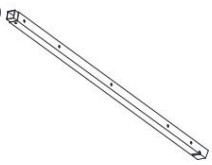
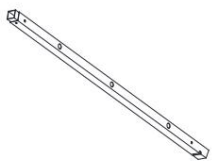
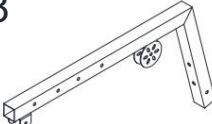


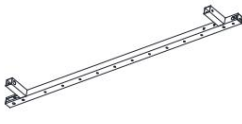
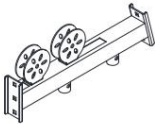
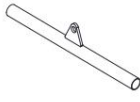
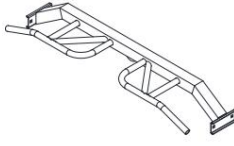




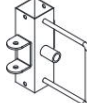



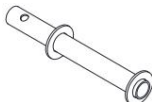
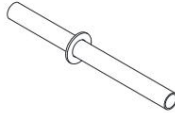
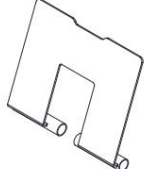
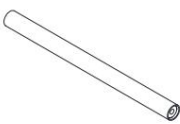


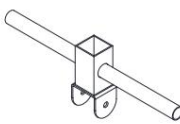
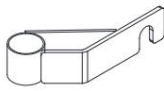

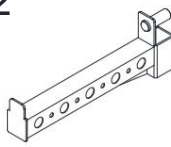
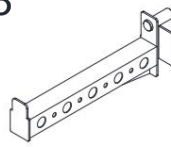
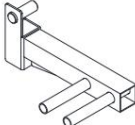
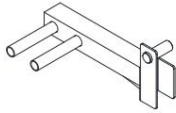
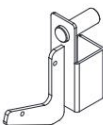

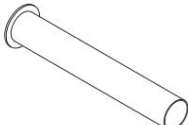
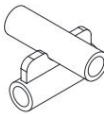
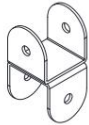


# POWER RACK



USER MANUAL

LISTA DE PIEZAS

<p><b>1</b></p>  <p>Tubo inferior derecho 1 pieza</p>	<p><b>2</b></p>  <p>Tubo inferior izquierdo 1 pieza</p>	<p><b>3</b></p>  <p>Eje selector 2 piezas</p>	<p><b>4</b></p>  <p>Tubo de conexión inferior 1 pieza</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Tubo de conexión superior 1 pieza</p>
<p><b>6</b></p>  <p>Bastidor vertical trasero derecho 1 pieza</p>	<p><b>7</b></p>  <p>Bastidor vertical trasero izquierdo 1 pieza</p>	<p><b>8</b></p>  <p>Viga transversal superior 2 piezas</p>	<p><b>9</b></p>  <p>Marco de soporte 2 piezas</p>	<p><b>10</b></p>  <p>Tubo de soporte de peso derecho 1 pieza</p>
<p><b>11</b></p>  <p>Tubo de soporte de peso izquierdo 1 pieza</p>	<p><b>12</b></p>  <p>Soporte de fijación 2 piezas</p>	<p><b>13</b></p>  <p>Barra inferior 1 pieza</p>	<p><b>14</b></p>  <p>Tubo de conexión frontal superior 1 pieza</p>	<p><b>15</b></p>  <p>Tubo guía de peso delantero 2 piezas</p>
<p><b>16</b></p>  <p>Tubo guía de peso trasero 4 piezas</p>	<p><b>17</b></p>  <p>Palanca 1 pieza</p>	<p><b>18</b></p>  <p>Barra lateral 1 pieza</p>	<p><b>19</b></p>  <p>Conjunto deslizante 2 piezas</p>	<p><b>20</b></p>  <p>Lavadora grande 4 piezas</p>
<p><b>21</b></p>  <p>Marco de placa de peso (pequeño) 6 piezas</p>	<p><b>22</b></p>  <p>Bloque de polea 2 piezas</p>	<p><b>23</b></p>  <p>Tubo fijo 4 piezas</p>	<p><b>24</b></p>  <p>Tubo de soporte de la plataforma 1 pieza</p>	<p><b>25</b></p>  <p>Reposapiés 1 pieza</p>
<p><b>26</b></p>  <p>Tubo fijo de la plataforma del pie 1 pieza</p>	<p><b>27</b></p>  <p>Tubo deslizante 2 piezas</p>	<p><b>28</b></p>  <p>Tubo fijo de palanca 2 piezas</p>	<p><b>29</b></p>  <p>Tubo de espuma 1 pieza</p>	<p><b>30</b></p>  <p>Gancho fijo a la derecha 1 pieza</p>
<p><b>31</b></p>  <p>Gancho fijo izquierdo 1 pieza</p>	<p><b>32</b></p>  <p>Brazo de seguridad derecho 1 pieza</p>	<p><b>33</b></p>  <p>Brazo de seguridad izquierdo 1 pieza</p>	<p><b>34</b></p>  <p>Manija derecha 1 pieza</p>	<p><b>35</b></p>  <p>Manija izquierda 1 pieza</p>
<p><b>36</b></p>  <p>Gancho derecho 1 pieza</p>	<p><b>37</b></p>  <p>Gancho izquierdo 1 pieza</p>	<p><b>38</b></p>  <p>Tubo OB largo 2 piezas</p>	<p><b>39</b></p>  <p>Buje inverso 1 pieza</p>	<p><b>40</b></p>  <p>U inversa 1 pieza</p>

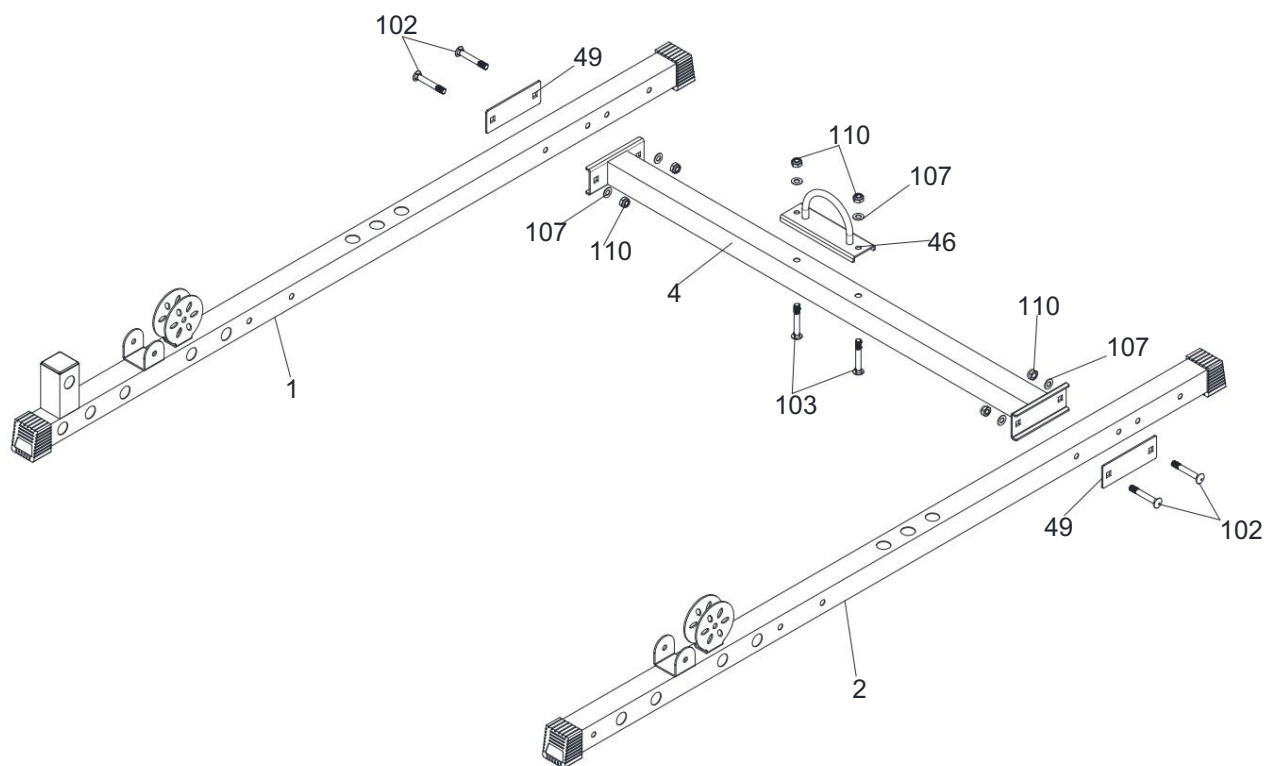
## LISTA DE PIEZAS

<p><b>41</b></p>  <p>Tubo de reserva 1 pieza</p>	<p><b>42</b></p>  <p>Mango de fila doble D 1 pieza</p>	<p><b>43</b></p>  <p>Eje fijo 20 piezas</p>	<p><b>44</b></p>  <p>Placa de forma especial (Agujero circular) 4 piezas</p>	<p><b>45</b></p>  <p>Placa de forma especial (Agujero cuadrado) 8 piezas</p>
<p><b>46</b></p>  <p>Manejar 1 pieza</p>	<p><b>47</b></p>  <p>Placa de borde doblado 2 piezas</p>	<p><b>48</b></p>  <p>Conéctate U 2 piezas</p>	<p><b>49</b></p>  <p>Placa de conexión (140 mm) 4 piezas</p>	<p><b>50</b></p>  <p>Placa de conexión (120 mm) 4 piezas</p>
<p><b>51</b> Preinstalado</p>  <p>Perilla rápida 2 piezas</p>	<p><b>52</b></p>  <p>Insertar Pin-corto 4 piezas</p>	<p><b>53</b> Preinstalado</p>  <p>Cojinete grande 4 piezas</p>	<p><b>54</b> Preinstalado</p>  <p>Rodamiento pequeño 4 piezas</p>	<p><b>55</b> Preinstalado</p>  <p>Anillo de seguridad grande 4 piezas</p>
<p><b>57</b></p>  <p>Primavera 2 piezas</p>	<p><b>58</b></p>  <p>Clip de resorte para barra de 50 libras 2 piezas</p>	<p><b>59</b></p>  <p>Clip de resorte para barra de 25 libras 1 pieza</p>	<p><b>60</b></p>  <p>Garabato 3 piezas</p>	<p><b>61</b></p>  <p>Cadena 1 pieza</p>
<p><b>62</b></p>  <p>Insertar pasador largo 2 piezas</p>	<p><b>63</b></p>  <p>Pasador selector de peso 2 piezas</p>	<p><b>64</b></p>  <p>Rodillo de espuma para piemas 2 piezas</p>	<p><b>65</b></p>  <p>Disco de peso superior 2 piezas</p>	<p><b>66</b></p>  <p>Placa de peso 22 piezas</p>
<p><b>67</b></p>  <p>Pasador del eje selector 2 piezas</p>	<p><b>68</b></p>  <p>Buje del eje selector 2 piezas</p>	<p><b>69</b></p>  <p>Arandela de plástico 2 piezas</p>	<p><b>70</b></p>  <p>Cable 2 piezas</p>	<p><b>71</b></p>  <p>Polea 18 piezas</p>
<p><b>72</b> Preinstalado</p>  <p>Perilla de bloqueo 1 pieza</p>	<p><b>73</b> Preinstalado</p>  <p>Placa de amortiguación 2 piezas</p>	<p><b>74</b></p>  <p>Asa de correa 2 piezas</p>	<p><b>75</b></p>  <p>Tubo OB corto 6 piezas</p>	<p><b>76</b></p>  <p>Cuerda Pro Prissdown 1 pieza</p>
<p><b>77</b></p>  <p>Cojin de goma 6 piezas</p>	<p><b>78</b> Preinstalado</p>  <p>Buje de plástico (£50*£26) 4 piezas</p>	<p><b>79</b> Preinstalado</p>  <p>Buje de plástico (£50*£26) 2 piezas</p>	<p><b>80</b> Preinstalado</p>  <p>Tapa de extremo de pie cuadrado 4 piezas</p>	<p><b>81</b> Preinstalado</p>  <p>Tapón medio vacío 4 piezas</p>
<p><b>82</b> Preinstalado</p>  <p>Empuñadura 10 piezas</p>	<p><b>83</b> Preinstalado</p>  <p>Tapón de extremo cuadrado de 50 mm 9 piezas</p>	<p><b>84</b> Preinstalado</p>  <p>Tapón de extremo cuadrado de 45 mm 1 pieza</p>	<p><b>85</b> Preinstalado</p>  <p>Tapón de extremo redondo de 25 mm 36 piezas</p>	<p><b>86</b> Preinstalado</p>  <p>Tapón de extremo redondo de 25 mm 2 piezas</p>

LISTA DE PIEZAS

<p><b>87</b></p>  <p>Buje de polea corto 4 piezas</p>	<p><b>88</b></p>  <p>Buje de polea largo 4 piezas</p>	<p><b>89</b> Preinstalado</p>  <p>Seleccionar tapa del extremo del eje 2 piezas</p>	<p><b>90</b> Preinstalado</p>  <p>Perno M12X100mm 2 piezas</p>	<p><b>91</b></p>  <p>Perno M12X30mm 2 piezas</p>
<p><b>92</b></p>  <p>Perno M10X85mm 2 piezas</p>	<p><b>93</b></p>  <p>Perno M10X80mm 3 piezas</p>	<p><b>94</b></p>  <p>Perno M10X70mm 7 piezas</p>	<p><b>95</b></p>  <p>Perno M10X65mm 2 piezas</p>	<p><b>96</b></p>  <p>Perno M10X50mm 4 piezas</p>
<p><b>97</b></p>  <p>Perno M10X45mm 14 piezas</p>	<p><b>98</b></p>  <p>Perno M10X25mm 4 piezas</p>	<p><b>99</b></p>  <p>Perno M10X20mm 2 piezas</p>	<p><b>100</b></p>  <p>Perno M10X15mm 26 piezas</p>	<p><b>101</b></p>  <p>Perno M8X20mm 2 piezas</p>
<p><b>102</b></p>  <p>Perno de carruaje M10X70mm 42 piezas</p>	<p><b>103</b></p>  <p>Perno de carruaje M10X65mm 2 piezas</p>	<p><b>104</b> Preinstalado</p>  <p>Tornillo M8X10mm 6 piezas</p>	<p><b>105</b> Preinstalado</p>  <p>Perno M6X20mm 4 piezas</p>	<p><b>106</b> Preinstalado</p>  <p>Perno M5X8mm 4 piezas</p>
<p><b>107</b></p>  <p>Arandela M10 136 piezas</p>	<p><b>108</b></p>  <p>Arandela de arco M10 8 piezas</p>	<p><b>109</b></p>  <p>Lavadora de 30 libras esterilinas*9,5 libras esterilinas 2 piezas</p>	<p><b>110</b></p>  <p>Tuerca de nailon M10 80 piezas</p>	<p><b>111</b> Preinstalado</p>  <p>Tuerca M12 4 piezas</p>
<p><b>112</b> Preinstalado</p>  <p>Tuerca M6 4 piezas</p>				

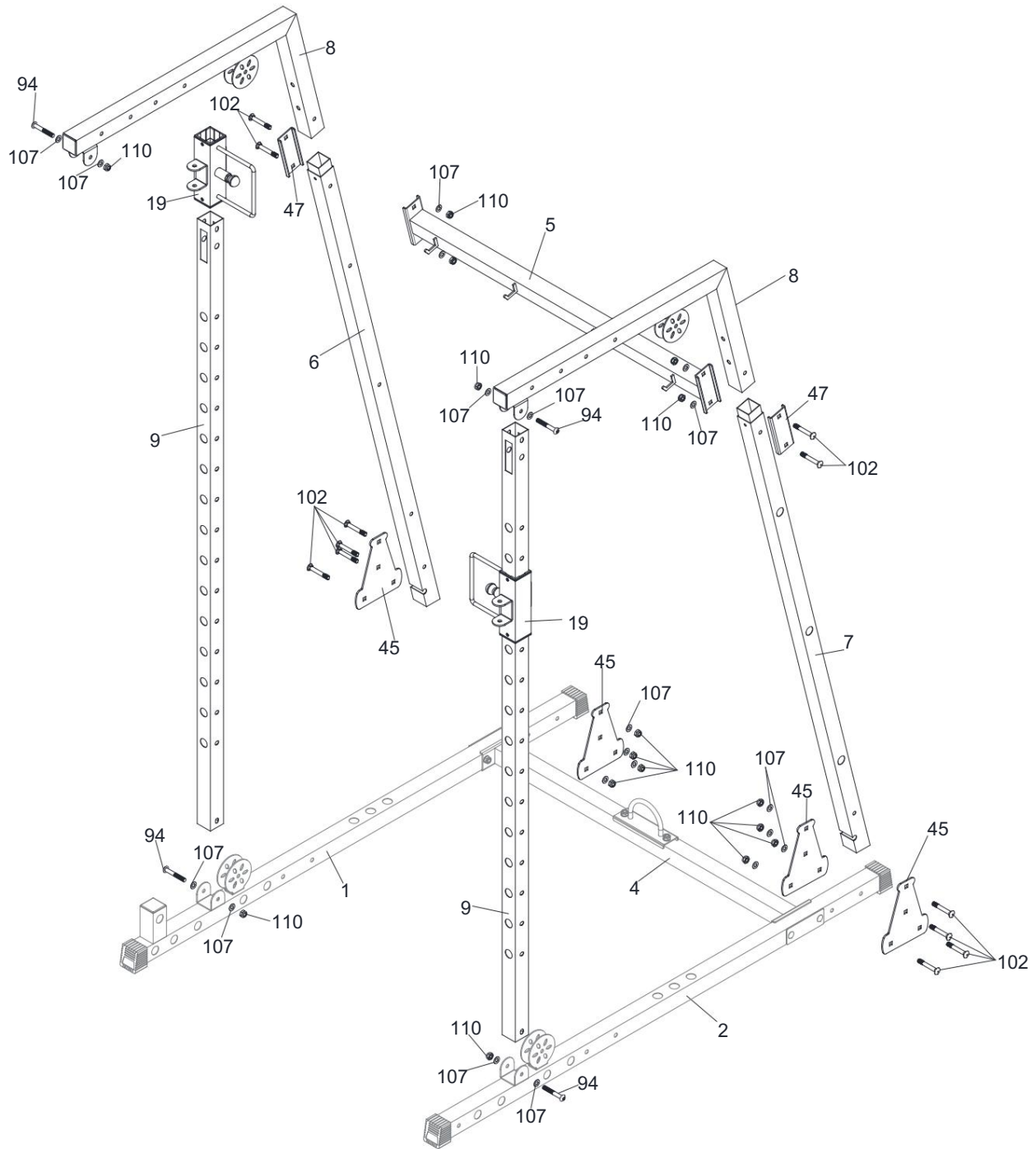
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 1:

1. Conecte el mango (46) al tubo de conexión inferior (4), utilizando dos pernos de carruaje M10X65 mm (103), dos arandelas M10 (107) y dos tuercas de nailon M10 (110).
2. Conecte el tubo de conexión inferior (4) y dos placas de conexión (140 mm) (49) al tubo inferior (derecho e izquierdo) (1 y 2), utilizando cuatro pernos de carruaje M10X70 mm (102), cuatro arandelas M10 (107) y cuatro tuercas de nailon M10 (110).

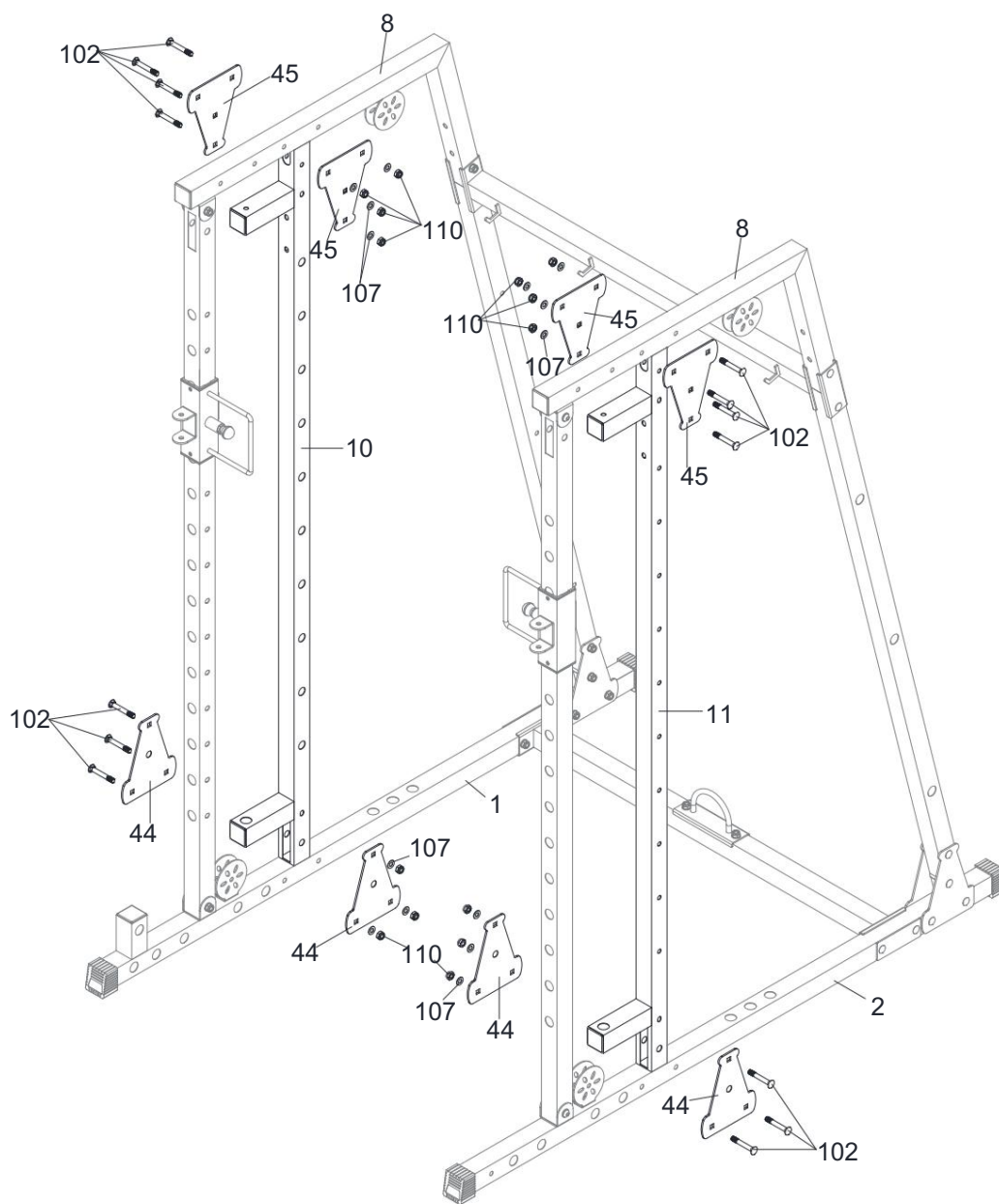
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 2:

1. Fije los dos marcos de soporte (9) al tubo inferior (derecho e izquierdo) (1 y 2), utilizando dos pernos M10X70 (94), cuatro arandelas M10 (107) y dos tuercas de nylon M10 (110).
2. Deslice el conjunto deslizante (19) sobre dos marcos de soporte (9).
3. Fije el marco vertical trasero (derecho e izquierdo) (6 y 7) y cuatro placas de forma especial (orificio cuadrado) (45) al tubo inferior (derecho e izquierdo) (1 y 2), utilizando ocho pernos de carruaje M10X70 mm (102), ocho arandelas M10 (107) y ocho tuercas de nylon M10 (110).
4. Fije las dos vigas transversales superiores (8) a los dos marcos de soporte (9), utilizando dos pernos M10X70mm (94), cuatro arandelas M10 (107) y dos tuercas de nylon M10 (110).
5. Conecte el tubo de conexión superior (5) y dos placas de borde dobladas (47) a las vigas transversales superiores (8) y al marco vertical trasero (derecho e izquierdo) (6 y 7), utilizando cuatro pernos de carruaje M10X70 mm (102), cuatro arandelas M10 (107) y cuatro tuercas de nylon M10 (110).

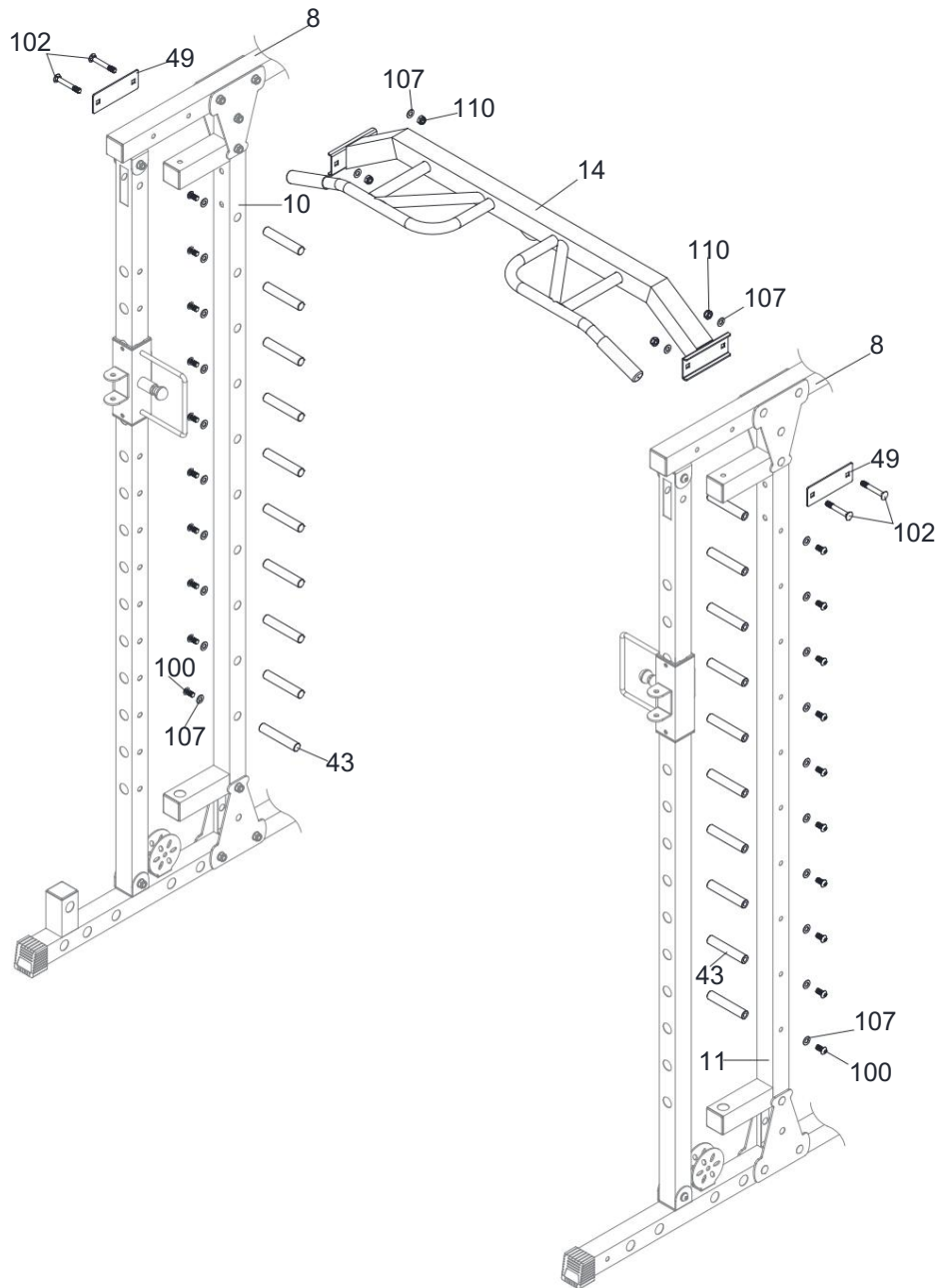
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 3:

1. Fije el tubo de soporte de peso (derecho e izquierdo) (10 y 11) y cuatro placas de forma especial (orificio circular) (44) al tubo inferior (derecho e izquierdo) (1 y 2), utilizando seis pernos de carruaje M10X70 mm (102), seis arandelas M10 (107) y seis tuercas de nailon M10 (110).
2. Fije el tubo de soporte de peso (derecho e izquierdo) (10 y 11) y cuatro placas de forma especial (orificio cuadrado) (45) a las dos vigas transversales superiores (8), utilizando ocho pernos de carruaje M10X70 mm (102), ocho arandelas M10 (107) y ocho tuercas de nailon M10 (110).

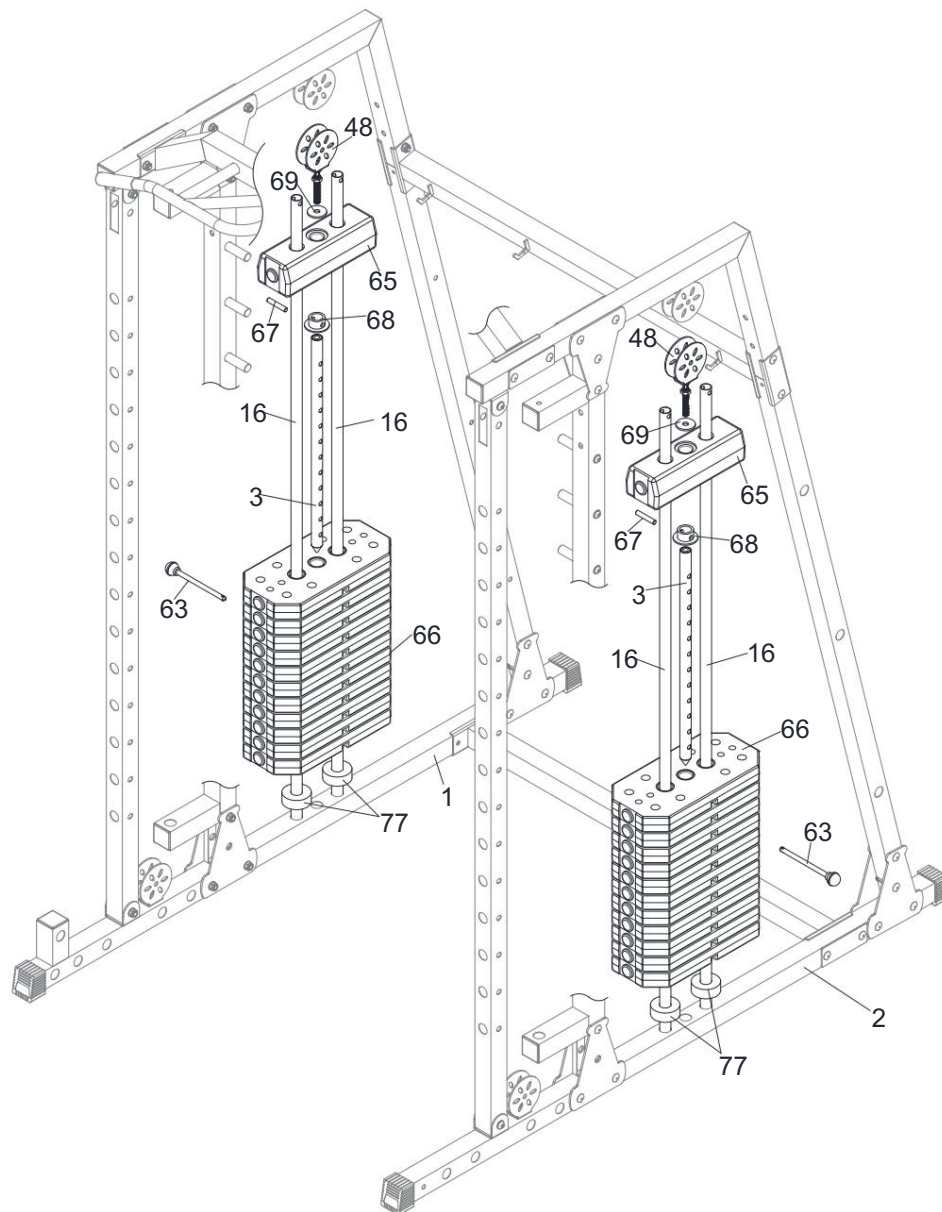
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 4:

1. Conecte el tubo de conexión frontal superior (14) y dos placas de conexión (140 mm) (49) a las dos vigas transversales superiores (8), utilizando cuatro pernos de carruaje M10X70 mm (102), cuatro arandelas M10 (107) y cuatro tuercas de nailon M10 (110).
2. Inserte los veinte ejes fijos (43) en el tubo de soporte de peso (derecho e izquierdo) (10 y 11), utilizando veinte pernos M10X15mm (100) y veinte arandelas M10 (107).

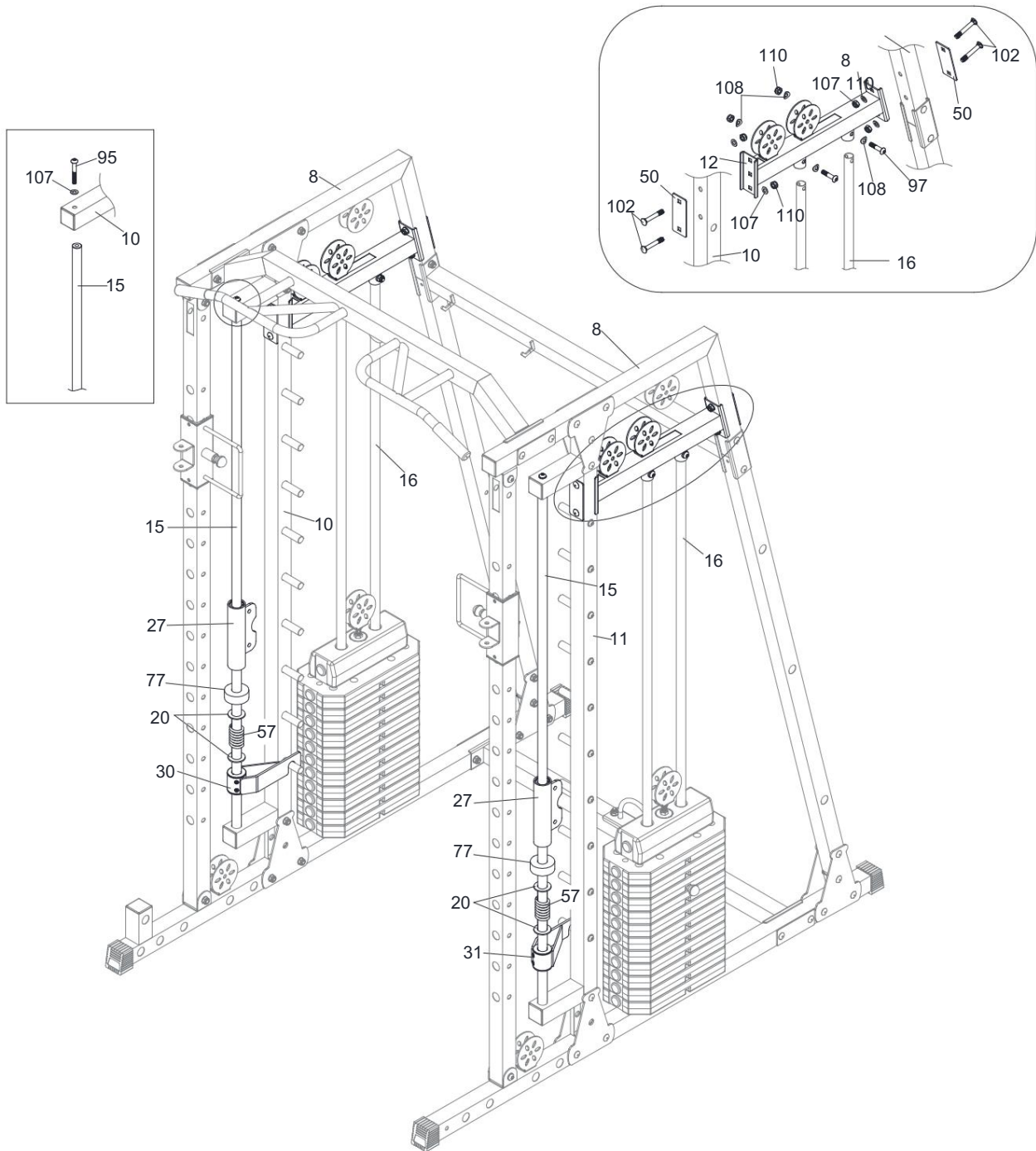
## INSTRUCCIONES DE MONTAJE



### PASO 5:

1. Inserte los cuatro tubos guía de peso traseros (16) en el tubo inferior (derecho e izquierdo) (1 y 2).
2. Deslice dos cojines de goma (77) y once placas de peso (66) hacia abajo por el soporte de peso trasero. Tubo guía (16).
3. Deslice el buje del eje selector (68) hacia abajo por el eje selector (3) en el primer orificio y fíjelo con el pasador del eje selector (67).
4. Inserte el eje selector (3) en el orificio de la placa de peso (66).
5. Deslice la placa de peso superior (65) hacia abajo por el tubo guía de peso trasero (16), inserte el pasador selector de peso (63) en el orificio del peso deseado.
6. Conecte la U de conexión (48) al eje selector (3) con la arandela de plástico (69).
7. Instale el otro lado de la misma manera.

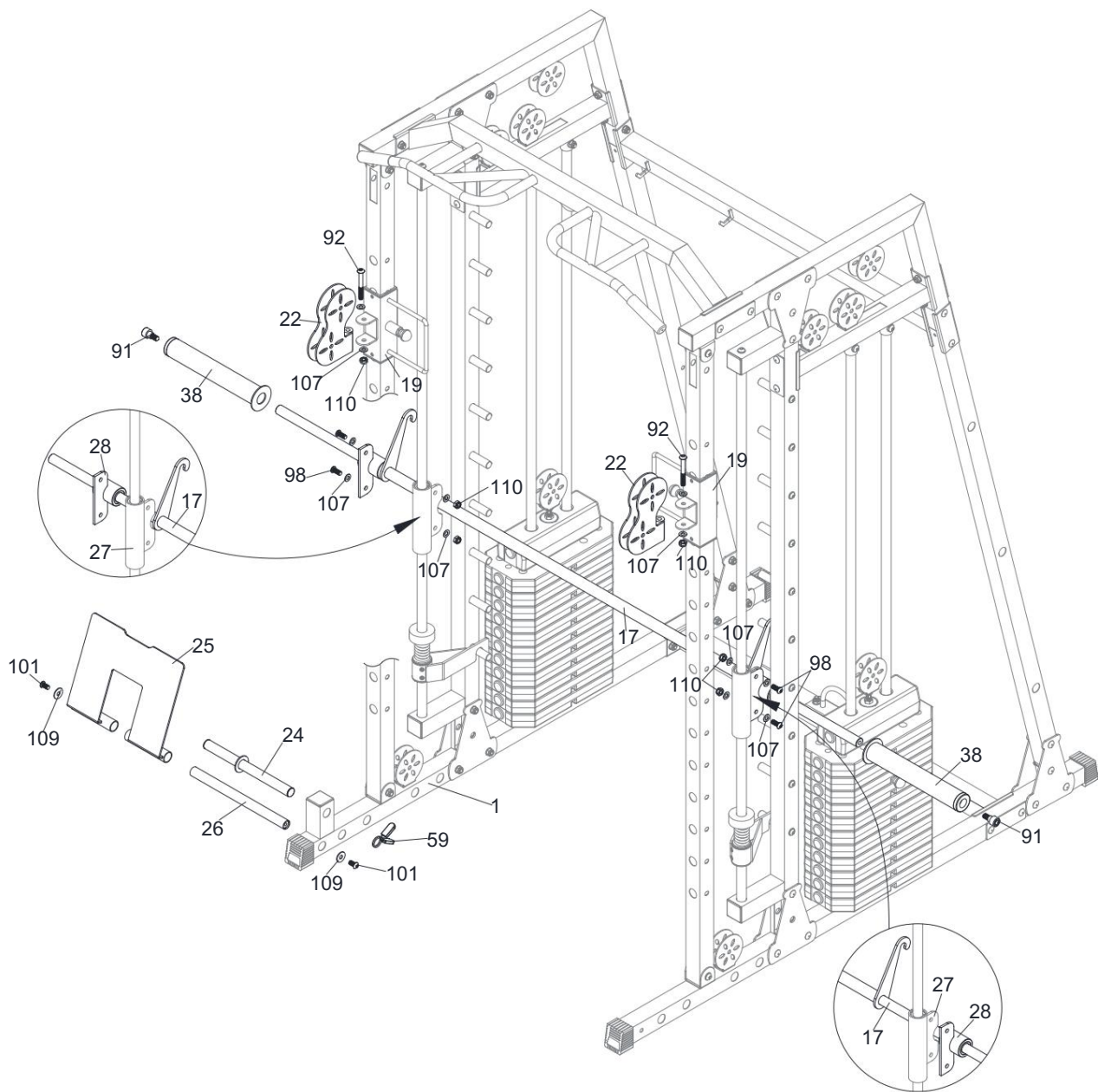
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 6:

1. Inserte el soporte de fijación (12) en dos tubos guía de peso traseros (16), utilizando dos M10X45mm (97), cuatro arandelas de arco (108) y dos tuercas de nailon M10 (110).
2. Fije el soporte de fijación (12) y dos placas de conexión (120 mm) (50) al tubo de soporte de peso derecho (10) y a la viga transversal superior (8), utilizando cuatro pernos de carruaje M10X70 mm (102), cuatro arandelas M10 (107) y cuatro tuercas de nailon M10 (110).
3. Instale el otro lado de la misma manera.
4. Inserte el tubo guía de peso frontal (15) en el tubo de soporte de peso (10).
5. Para insertar el gancho fijo derecho (30), una arandela grande (20), un resorte (57), una arandela grande (20), un amortiguador de goma (77) y un tubo deslizante (27) en el tubo guía de pesas delantero (15). Use un perno M10 x 65 mm (95) y una arandela M10 (107).
6. Instale el otro lado de la misma manera.

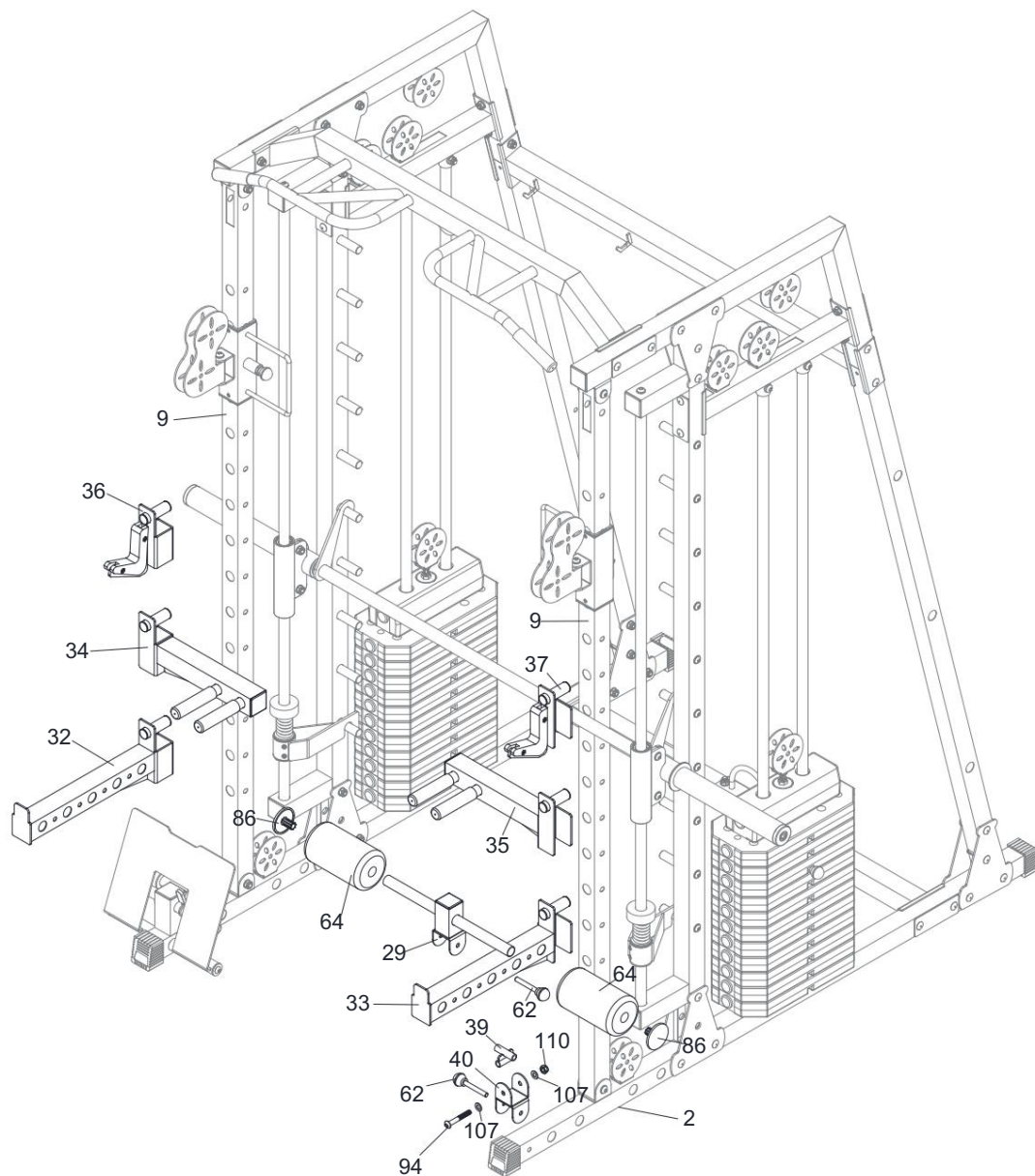
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 7:

1. Inserte los dos tubos fijos de la palanca (28) en la palanca (17).
2. Conecte los dos tubos fijos de palanca (28) a los dos tubos deslizantes (27), utilizando cuatro pernos M10X25mm (98), ocho arandelas M10 (107) y cuatro tuercas de nailon M10 (110).
3. Deslice los dos tubos OB largos (38) en la palanca (17), usando dos pernos M12X30mm (91).
4. Conecte los dos bloques de polea (22) al conjunto deslizante (19), utilizando dos pernos M10X85mm (92), cuatro arandelas M10 (107) y dos tuercas de nailon M10 (110).
5. Inserte el tubo de soporte de la placa de pie (24) en el tubo inferior derecho (1), usando una barra de 25 libras. Clip de resorte (59).
6. Conecte la placa base (25) al tubo inferior derecho (1), utilizando el tubo fijo de la placa base (26), dos pernos M8X20mm (101) y dos arandelas 30X 8.5 (109).

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 8: 1.

Coloque el gancho (derecho e izquierdo) (36 y 37), el mango (derecho e izquierdo) (34 y 35) y el brazo de seguridad (Derecha e izquierda) (32 y 33) a los dos marcos de soporte (9).

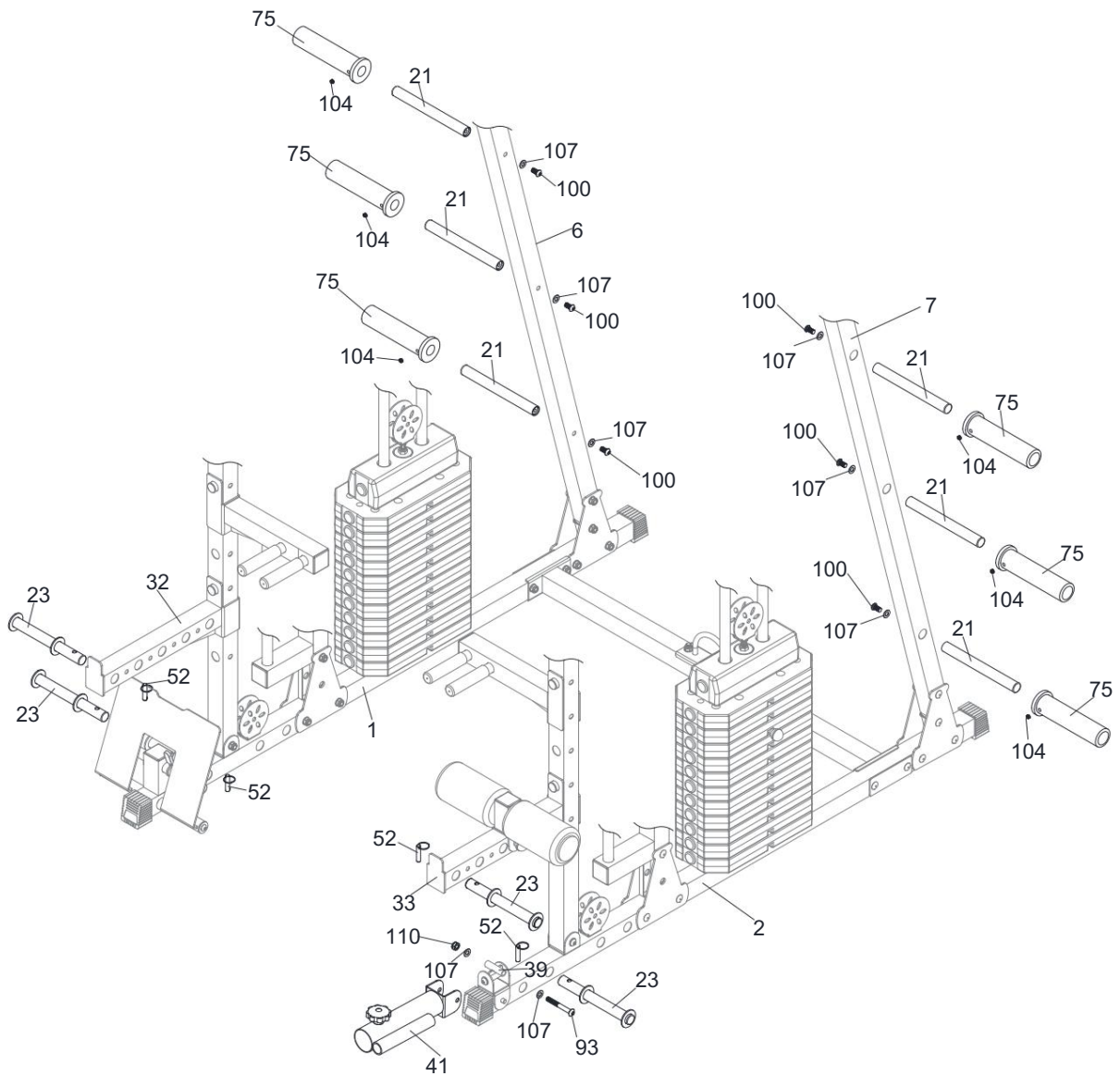
2. Conecte el tubo de espuma (29) al brazo de seguridad izquierdo (33), utilizando un pasador de inserción largo (62).

3. Deslice los dos rodillos de espuma para piernas (64) y los dos tapones de extremo redondo de 25 mm (86) en el tubo de espuma (29).

4. Conecte la U inversa (40) al tubo inferior izquierdo (2), utilizando un pasador de inserción largo (62).

5. Conecte el buje de reversa (39) a la U de reversa (40), usando un perno M10X70mm (94), dos arandelas M10 (107) y una tuerca de nailon M10 (110).

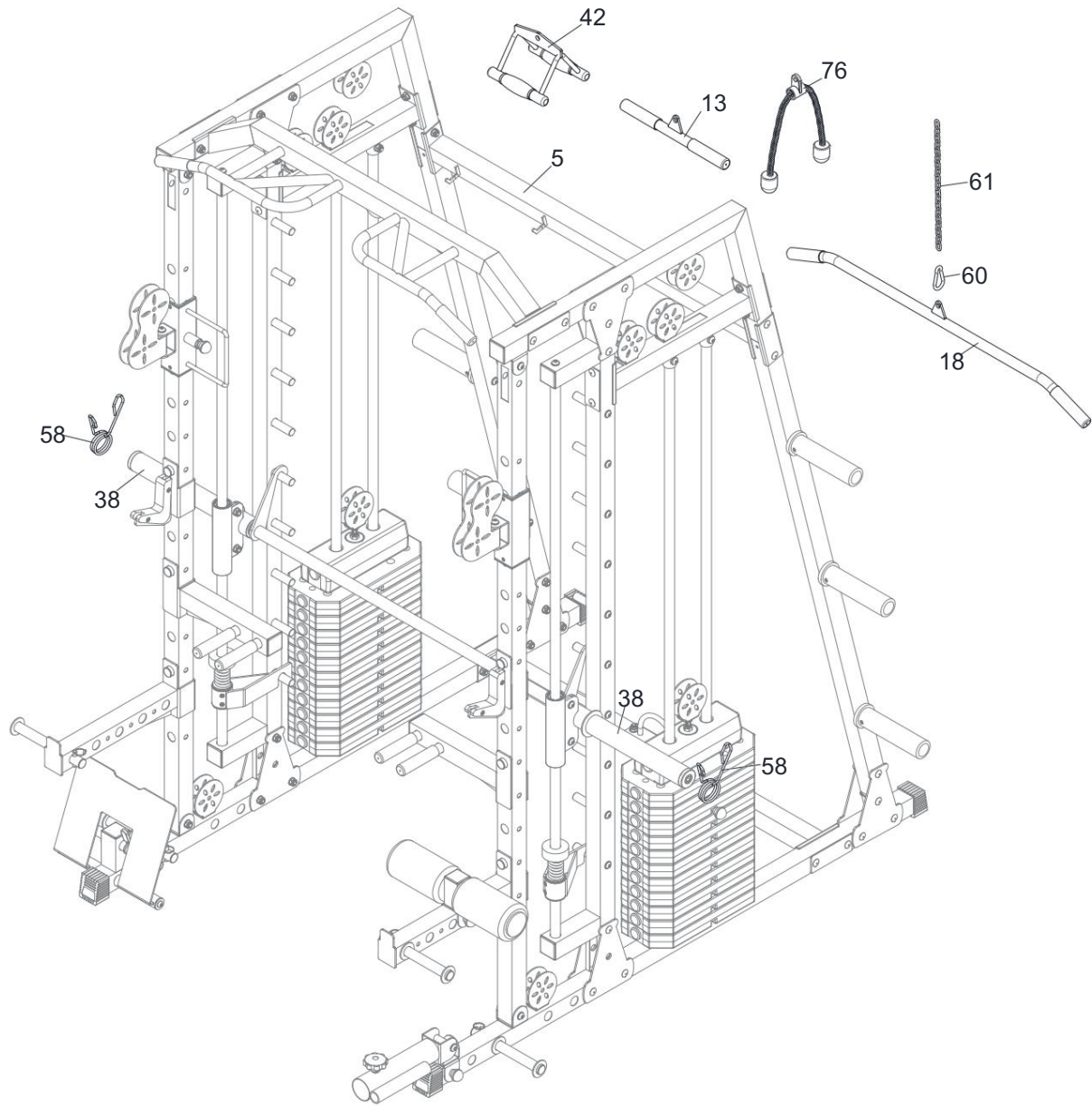
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## PASO 9:

1. Inserte los cuatro tubos fijos (23) en el tubo inferior (derecho e izquierdo) (1 y 2) y el cierre de seguridad. Brazo (derecho e izquierdo) (32 y 33), utilizando cuatro pasadores de inserción cortos (52).
2. Conecte el tubo de reserva (41) al buje de marcha atrás (39), utilizando un perno M10X80mm (93), dos arandelas M10 (107) y una tuerca de nailon M10 (110).
3. Inserte los seis marcos de placas de peso (pequeños) (21) en el marco vertical trasero (derecho e izquierdo) (6 y 7), utilizando seis pernos M10X15 mm (100) y seis arandelas M10 (107).
4. Deslice los seis tubos OB (cortos) (75) en los seis marcos de placas de peso (pequeños) (21), utilizando seis tornillos M8X10mm (104).

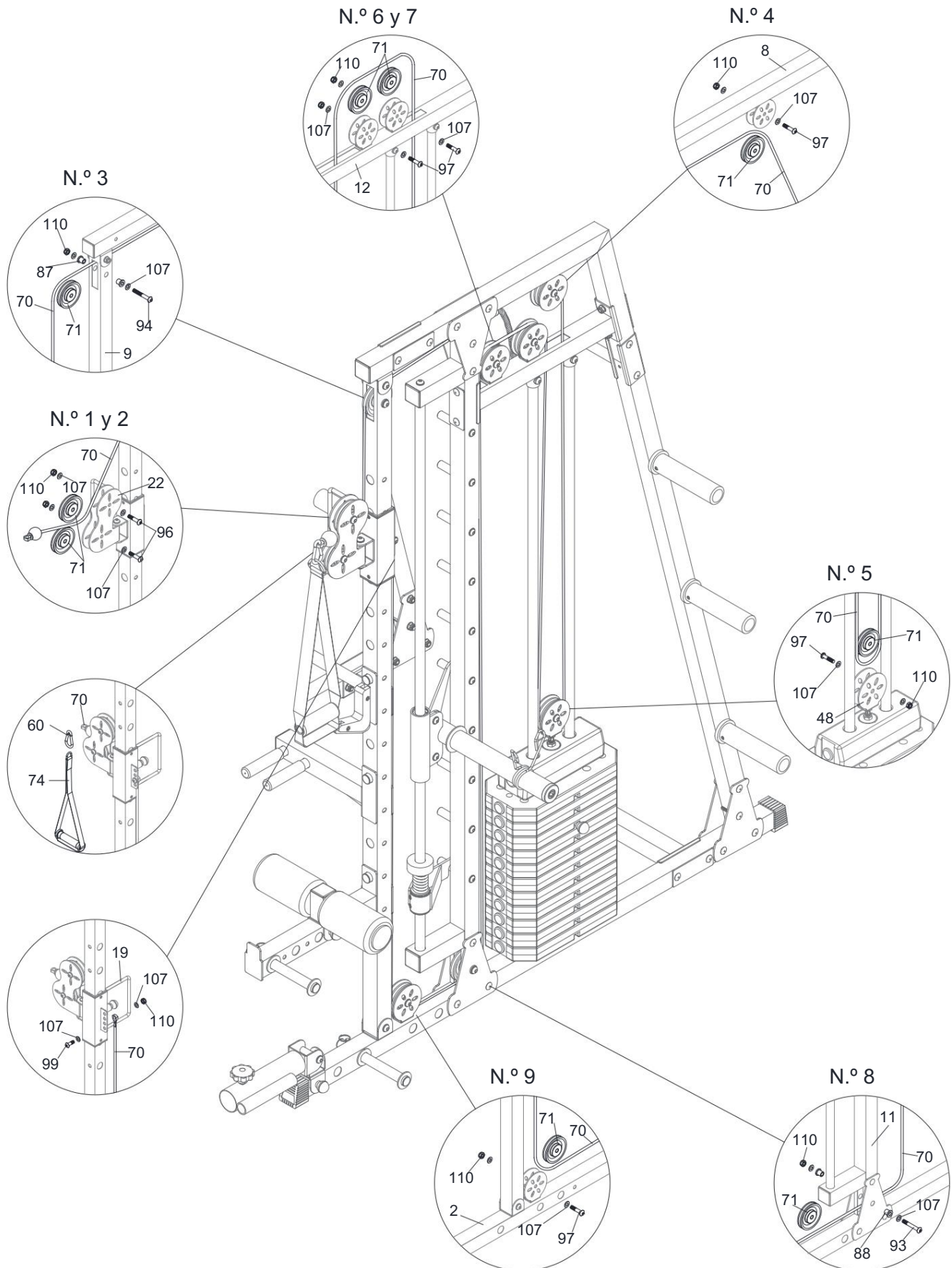
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



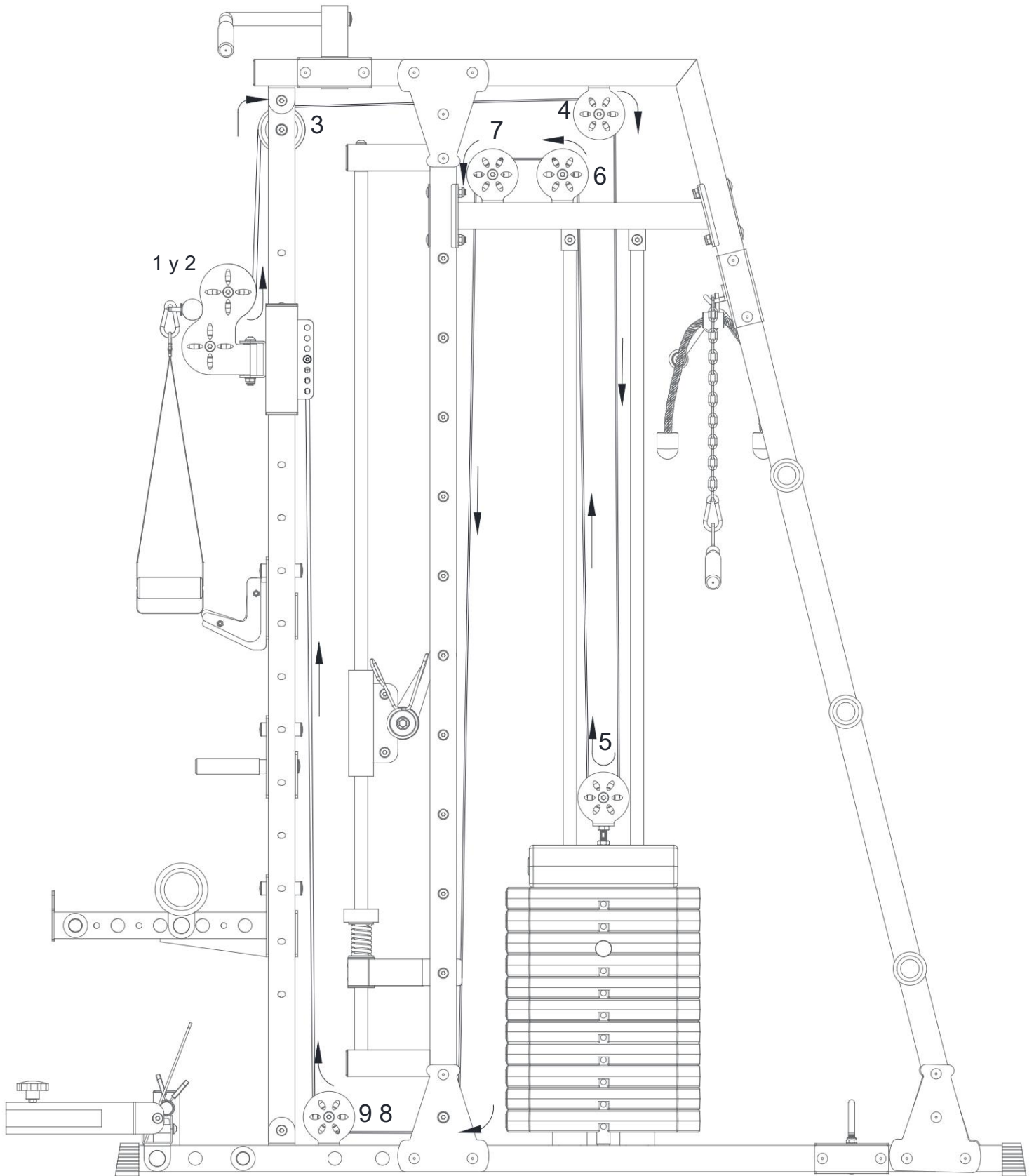
## PASO 10:

1. Deslice los dos clips de resorte de barra de 50 libras (58) en dos tubos OB largos (38).
2. Conecte la cadena (61) a la barra lateral (18), usando un gancho (60).
3. Coloque la barra inferior (13), la barra lateral (18), el mango de remo doble D (42) y el Pro Prissdown Cuerda (76) al tubo de conexión superior (5).

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE



## INSTRUCCIONES DE MONTAJE

### PASO 11:

1. Comience con el cable (70). a).

Instale las poleas n.º 1 y 2 (71) en el bloque de poleas (22), utilizando dos pernos M10 x 50 mm (96), cuatro pernos M10 Arandelas (107) y dos tuercas de nailon M10 (110).

b) Instale la polea n.º 3 (71) y dos bujes de polea (cortos) (87) en el marco de soporte (9), utilizando un perno M10X70 mm (94), dos arandelas M10 (107) y una tuerca de nailon M10 (110). c) Instale la polea n.º 4

(71) en la viga transversal superior (8), utilizando un perno M10X45 mm (97), dos

Arandelas M10 (107) y una tuerca de nailon M10 (110). d) Instale

la polea n.º 5 (71) en la conexión U (48), utilizando un perno M10 x 45 mm (97), dos arandelas M10 (107) y una tuerca de nailon M10 (110).

e) Instale las poleas n.º 6 y 7 (71) en el soporte de fijación (12), utilizando dos pernos M10X45 mm (97), cuatro Arandelas M10 (107) y dos tuercas de nailon M10 (110).

f) Instale la polea n.º 8 (71) y dos bujes de polea (largos) (88) en el tubo de soporte de peso izquierdo (11), utilizando un perno M10X80 mm (93), dos arandelas M10 (107) y una tuerca de nailon M10 (110).

g) Instale la polea n.º 9 (71) en el tubo inferior izquierdo (2), utilizando un perno M10X45 mm (97), dos Arandelas M10 (107) y una tuerca de nailon M10 (110).

h) Conecte el cable (70) al conjunto deslizante (19), utilizando un perno M10X20mm (99), dos Arandelas M10 (107) y una tuerca de nailon M10 (110).

i). Conecte el mango de la correa (74) al otro extremo del cable (70), utilizando un gancho para gancho (60).

2. Instale el otro cable (70) con los mismos procedimientos.

# EXPLODED DRAWING

