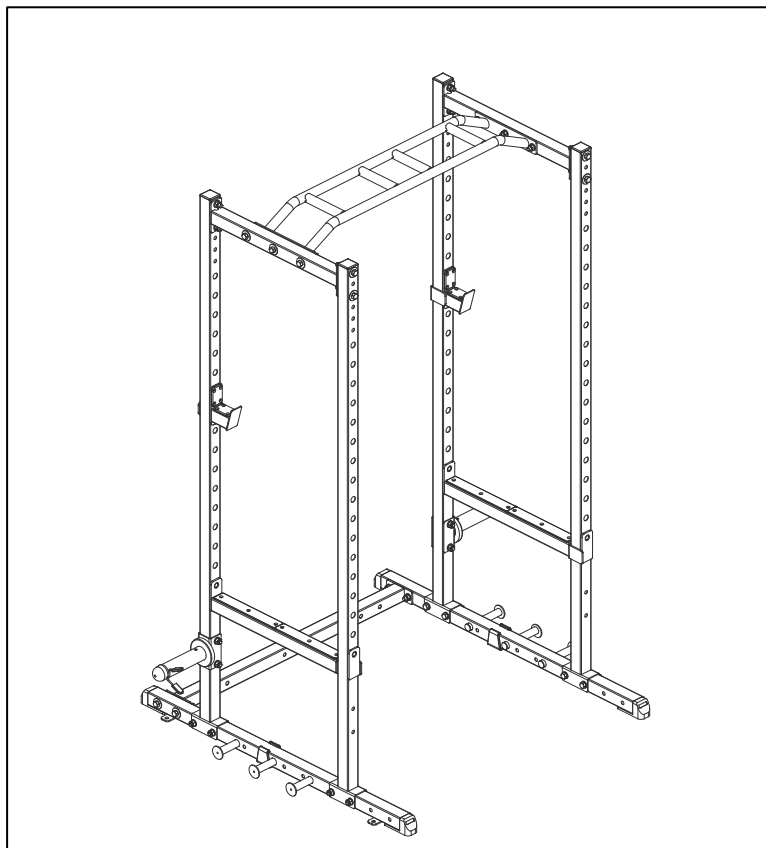




POWER ZONE STRENGTH RACK

SF-XF9925

USER MANUAL



English, Page 5~10

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, Page 11~16

¡IMPORTANTE! Por favor Conserve el manual del usuario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **SI AL PRODUCTO LE HACE FALTA PARTES, POR FAVOR NO LO DEVUELVA HASTA TENER CONTACTO CON NOSOTROS:** support@sunnyhealthfitness.com ó 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

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.

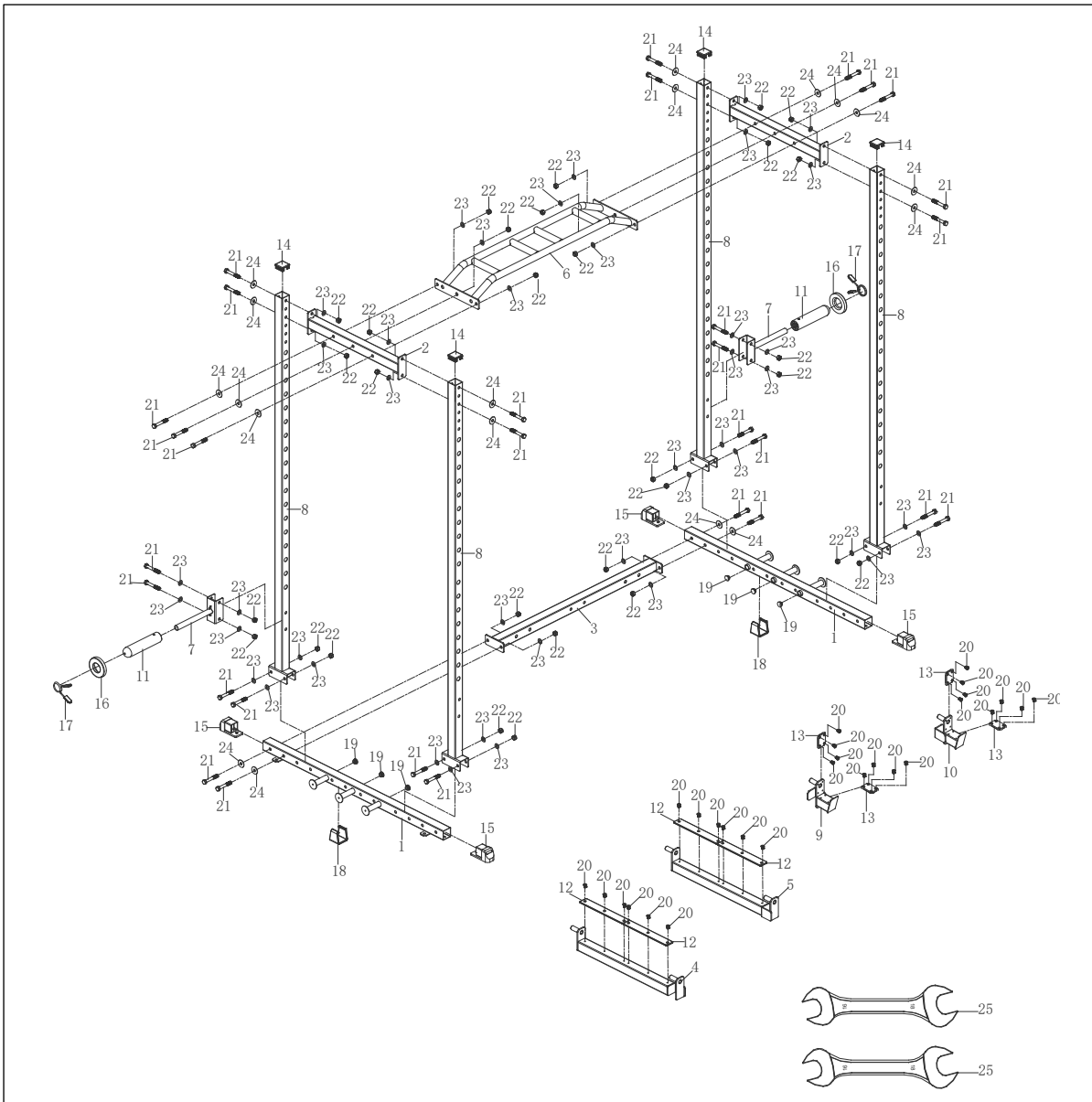
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that 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 (455KG).
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.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

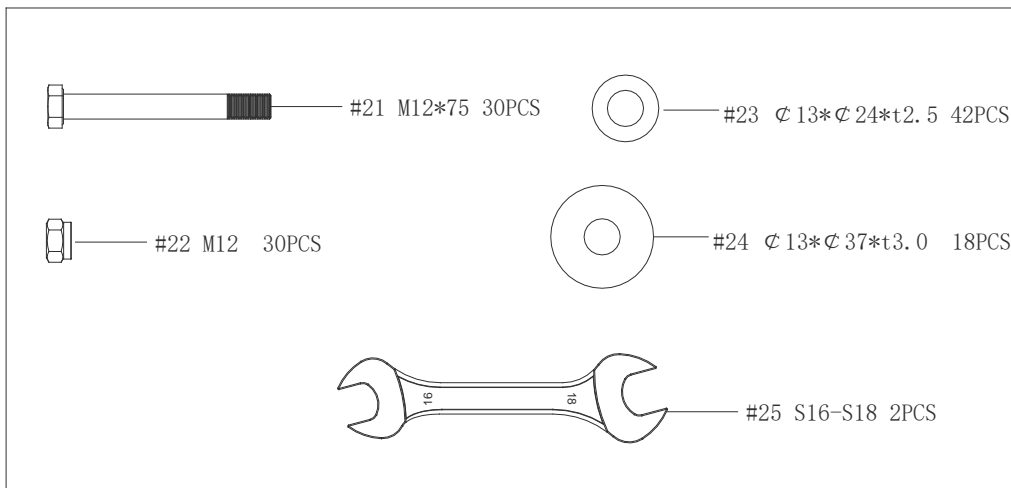
Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se ensambla, mantiene y se utiliza correctamente. Es su 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 4 pies (120CM) 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 1000 libras (455KG).
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.

EXPLODED DIAGRAM



HARDWARE PACKAGE



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				

LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.	n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Estabilizador		2	14	Tapa Cuadrada	50*50*t2.0	4
2	Marco de Conexión Superior		2	15	Tapa	115*50	4
3	Marco de Conexión Inferior		1	16	Almohadilla	∅ 80* ∅ 50*16	2
4	Barra de Seguridad Derecha		1	17	Pinza de Seguridad	∅ 48	2
5	Barra de Seguridad Izquierda		1	18	Tira en Forma de U	50*50*t5.0	2
6	Barra de Dominadas		1	19	Tapa Redonda	∅ 25	6
7	Barra de Contrapeso		2	20	Tornillo de Cabeza en Forma de Cruz	M6*10	28
8	Poste Vertical		4	21	Perno Hexagonal	M12*75	30
9	Gancho Derecho		1	22	Tuerca Hexagonal	M12	30
10	Gancho Izquierdo		1	23	Arandela Plana	∅ 13* ∅ 24*t2.5	42
11	Barra de Soporte de la Barbell	∅ 100* ∅ 48*200	2	24	Arandela Plana Grande	∅ 13* ∅ 37*t3.0	18
12	Acolchado de Goma	290*45*t5.0	4	25	Llave de Boca	S16-S18	2
13	Acolchado de Goma	75*50*t5.0	4				

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” and “PARTS LIST” (found near the front of the manual)

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

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

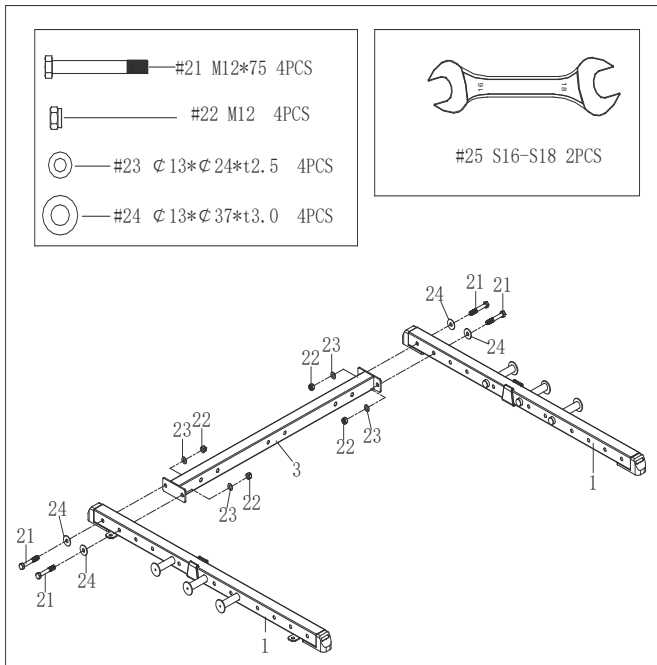
Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ 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” y en la “LISTA DE PIEZAS” (se encuentra al principio del manual).

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

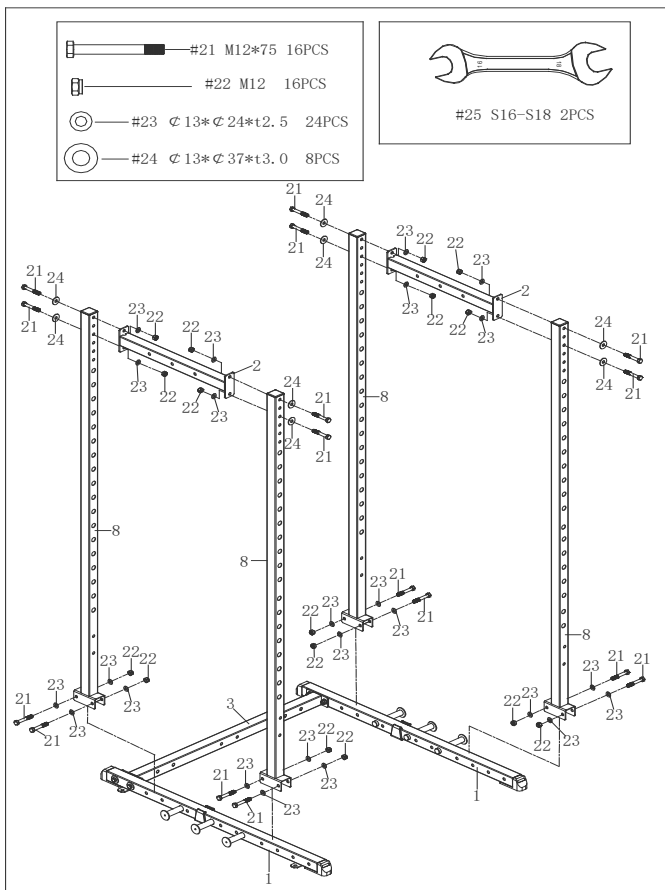
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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.

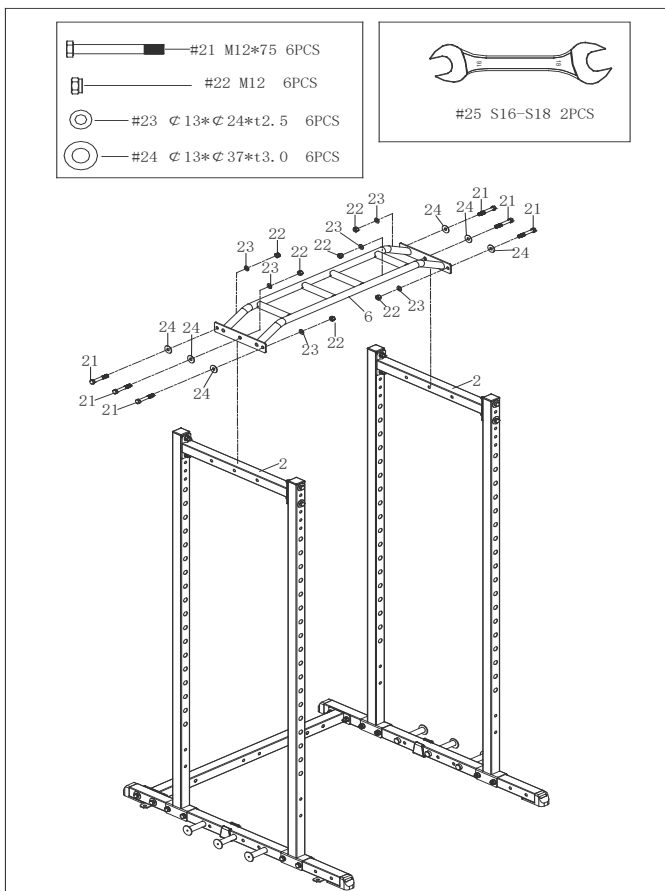


STEP 2:

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.

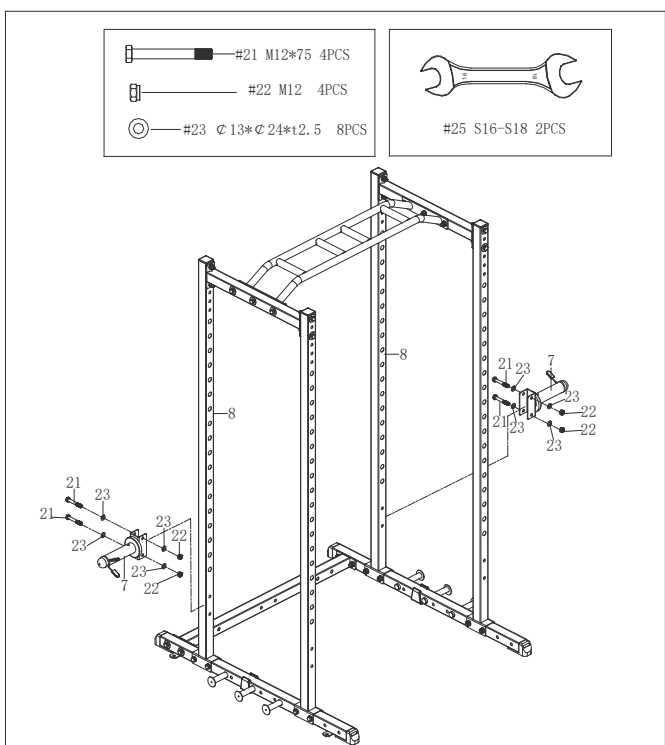
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



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)**.

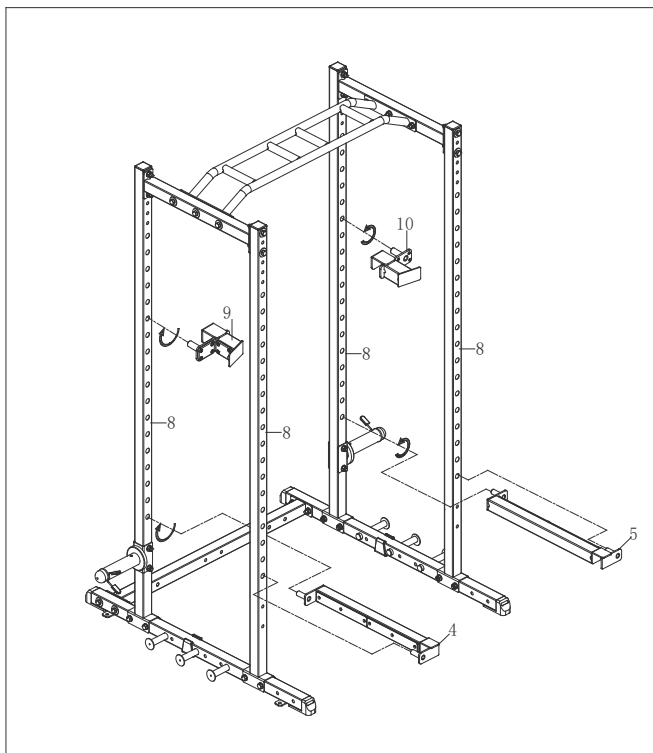
Now you can tighten all the **Hexagon Bolts (No. 21)** from **STEP 1 & STEP 2**.



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:

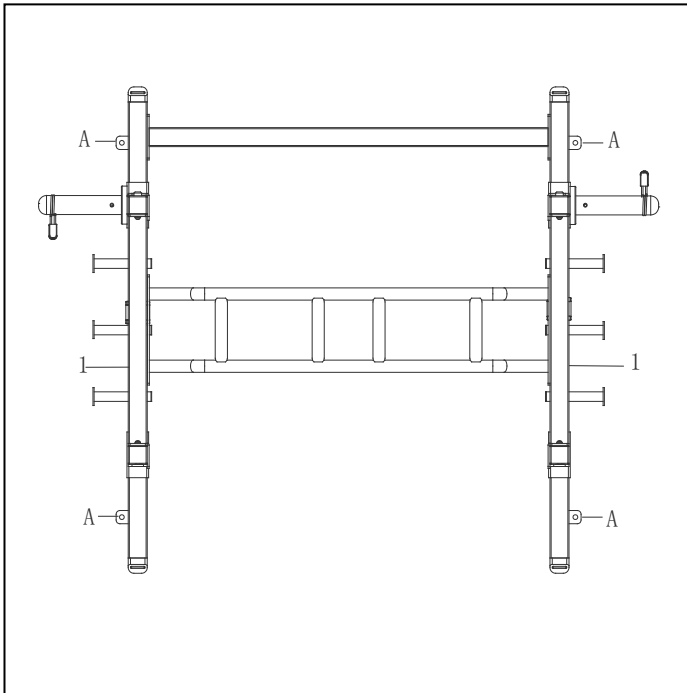
Insert **Right Safety Bar (No. 4)** into **Upright Post (No. 8)** on the left. Turn the **Right Safety Bar (No. 4)** as the arrow showed on the left picture to tighten.

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.

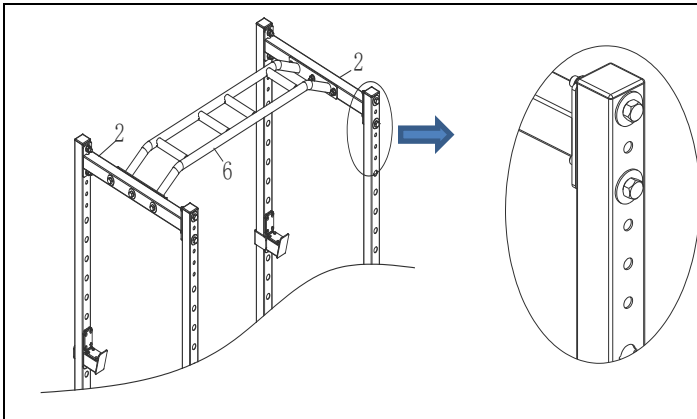
*NOTE: **Φ13 Wood Screws** and **Expansion Bolts** are not included.

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!

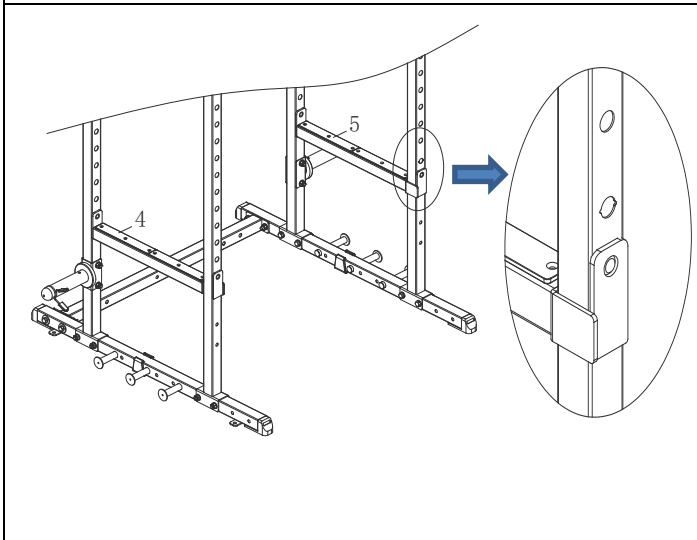
ADJUSTMENTS & USAGE GUIDE



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**.

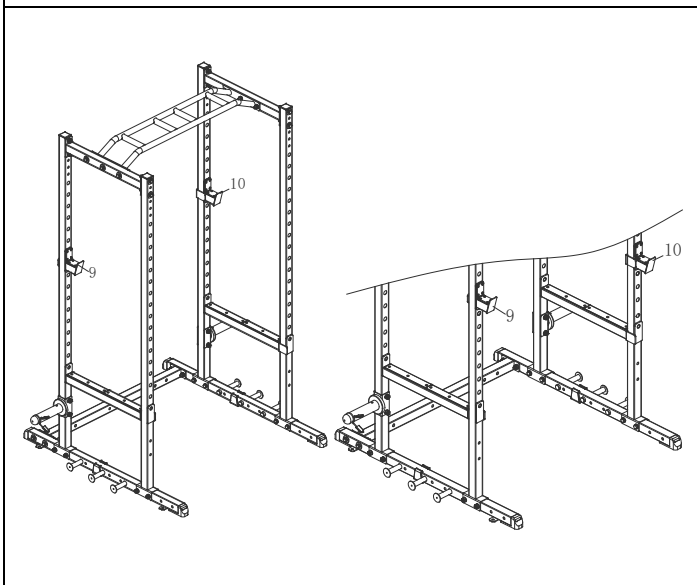


ADJUSTING THE SAFETY BAR

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.

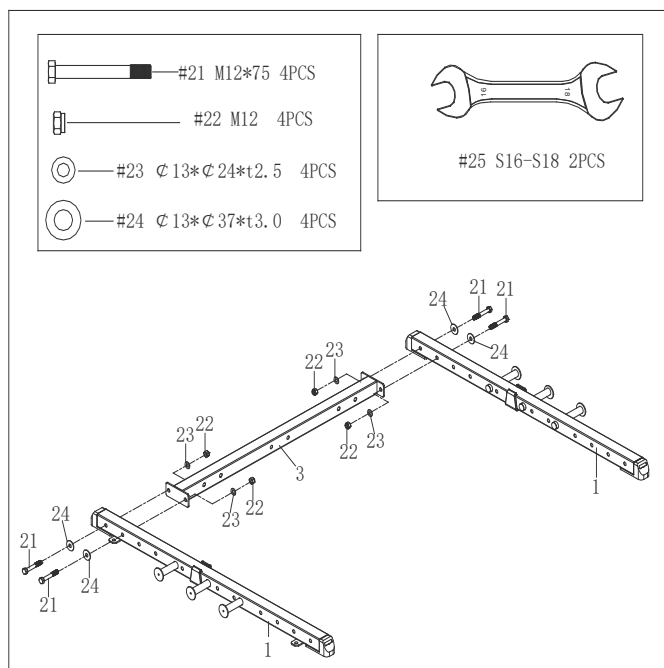
Version: 2.5

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:

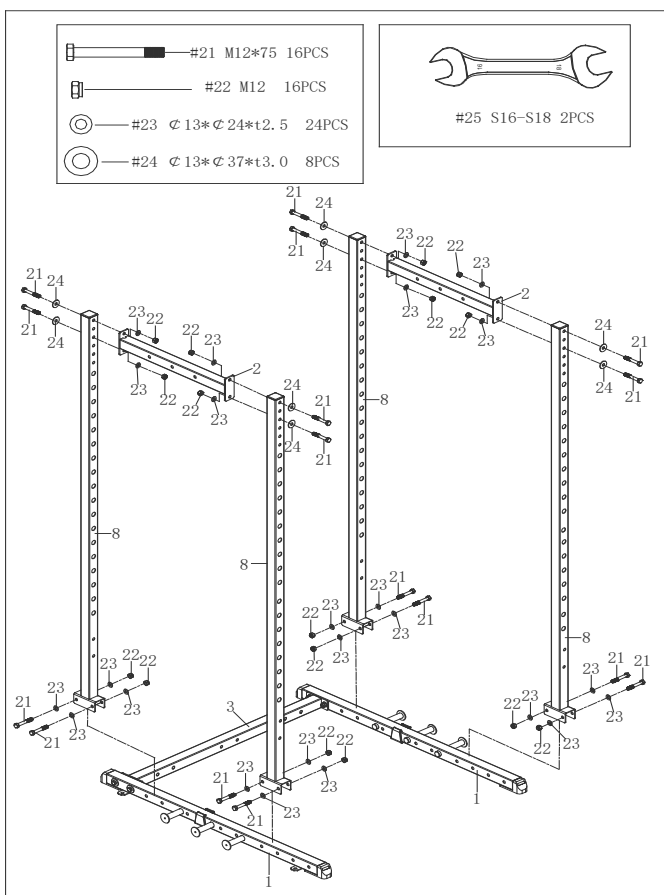
Fije 2 Estabilizadores (n.º 1) en el Marco de Conexión Inferior (n.º 3) con 4 Pernos Hexagonales (n.º 21), 4 Tuercas Hexagonales (n.º 22), 4 Arandelas Planas (n.º 23) y 4 Arandelas Planas Grandes (n.º 24). Asegúrelos con las 2 Llaves de Boca (n.º 25). No apriete los 4 Pernos Hexagonales (n.º 21) durante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



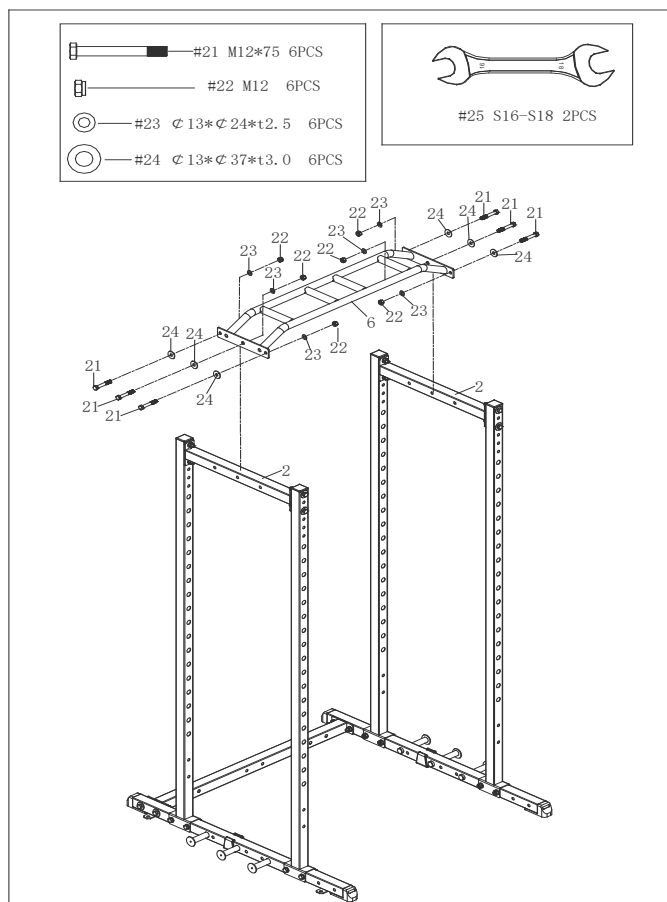
PASO 2:

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.



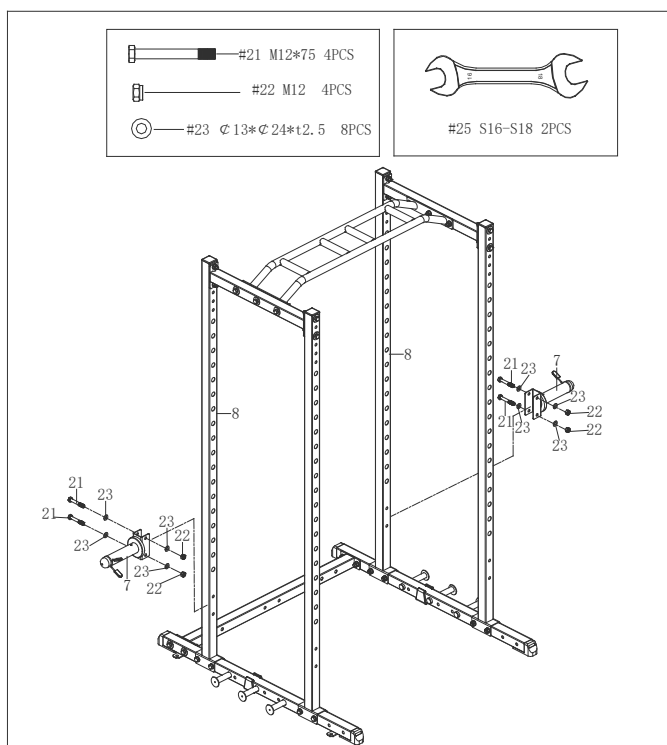
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health & Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algún problema, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



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)**.

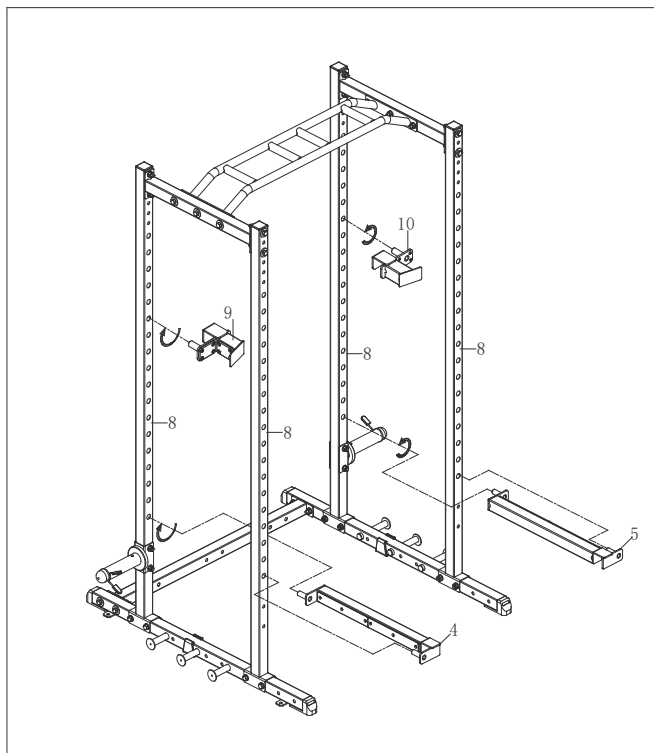
Ahora puede apretar todos los **Pernos Hexagonales (n.º 21)** del **PASO 1** y del **PASO 2**.



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 algún problema, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 5:

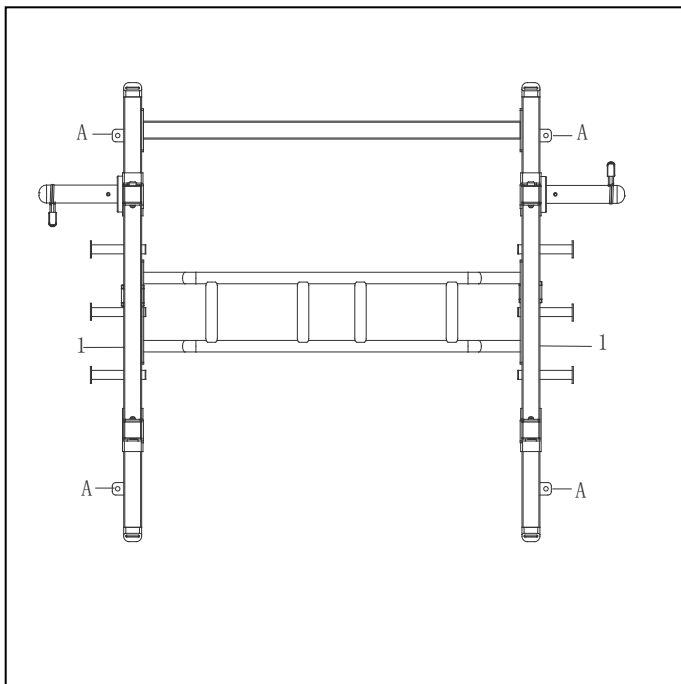
Inserte la **Barra de Seguridad Derecha (n.º 4)** en el **Poste Vertical (n.º 8)** de la izquierda. Gire la **Barra de Seguridad Derecha (n.º 4)** como muestra la flecha en la imagen de la izquierda para apretarla.

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.

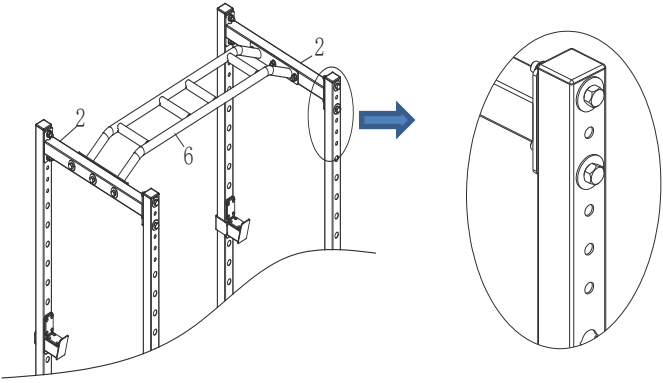
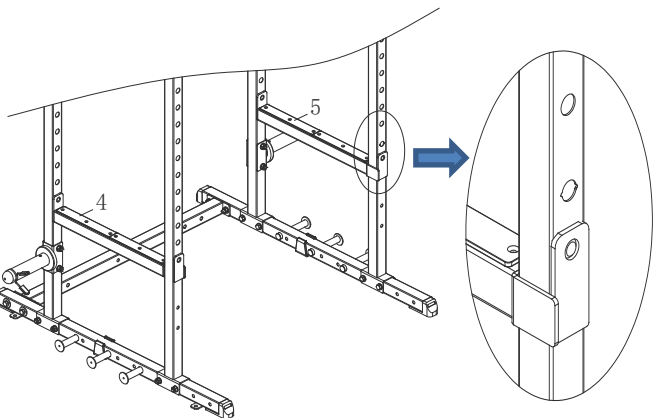
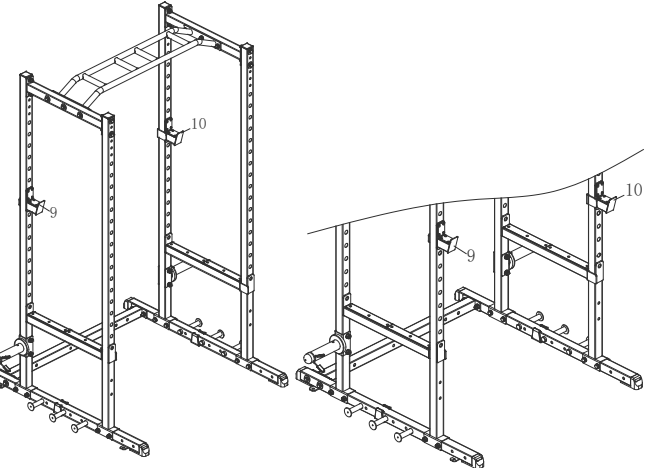
*NOTA: Los **Tornillos para Madera de $\Phi 13$** y los **Pernos de Expansión** no están incluidos.

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

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

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.

Version: 2.5

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM