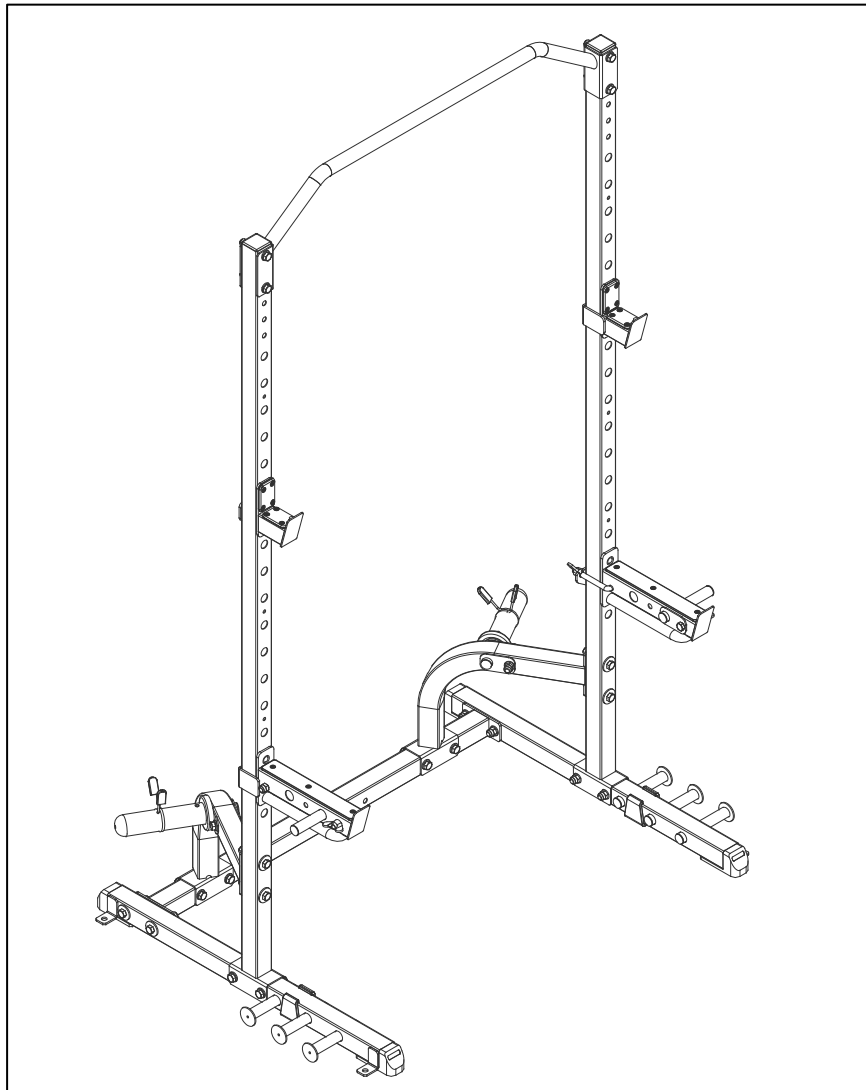




# SQUAT STAND

## SF-XF9931

### USER MANUAL



English, Page 5~10

Español, Page 11~16

**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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).

**¡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](mailto: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.

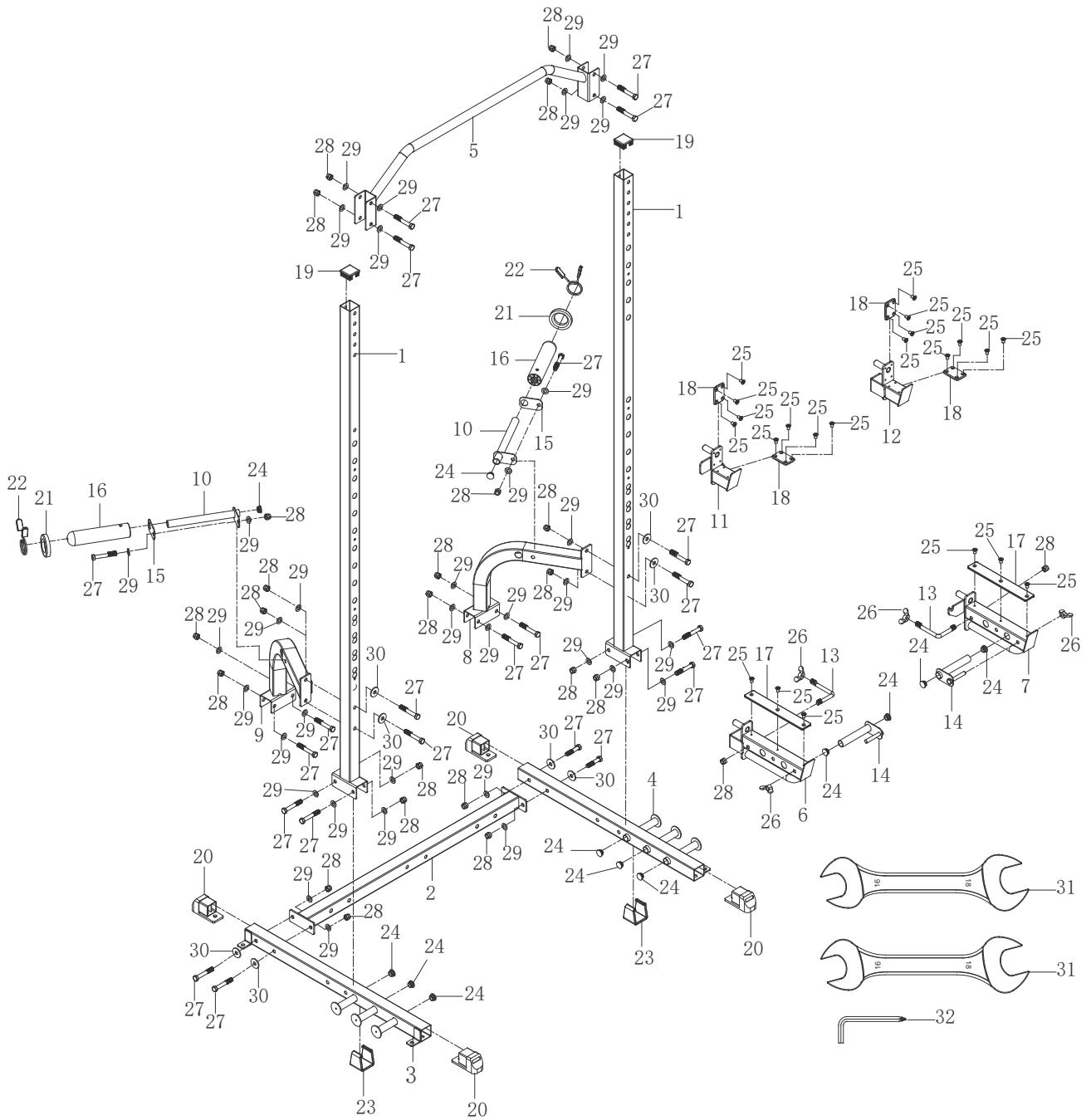
1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that 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 805 LBS (365 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.

## **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 805 libras (365KG).
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



# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.
1	Upright Post		2
2	Bottom Connecting Frame		1
3	Right Stabilizer		1
4	Left Stabilizer		1
5	Pull Up Bar		1
6	Right Safety Bar		1
7	Left Safety Bar		1
8	Left Support Tube		1
9	Right Support Tube		1
10	Counterweight Rod		2
11	Right Hook		1
12	Left Hook		1
13	Limit Pin		2
14	Hook Rail		2
15	Bracket		2
16	Barbell Support Rod	φ100*φ48*200	2

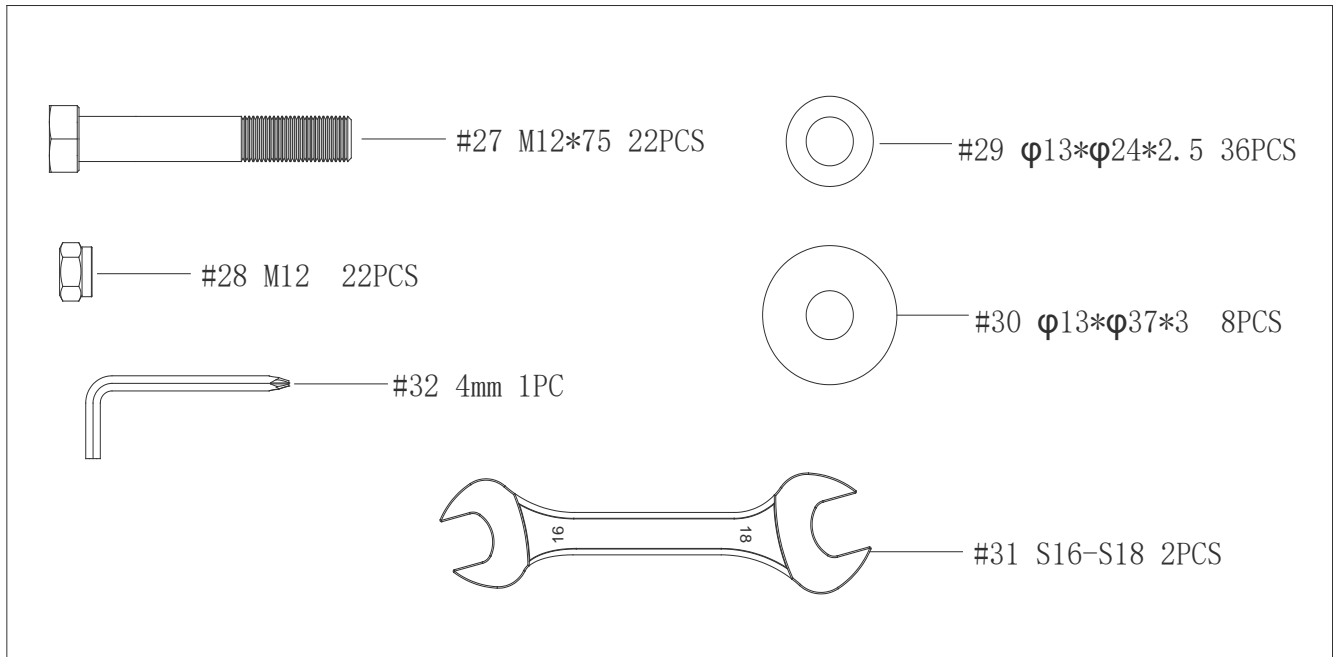
No.	Description	Spec.	Qty.
17	Rubber Padding	290*45*t5.0	2
18	Rubber Padding	75*50*t5.0	4
19	Square End Cap	50*50*t2.0	2
20	End Cap	115*50	4
21	Crash Pad	φ80*φ50*16	2
22	Spring Clip	φ48	2
23	U Shape Foot Strap	50*50*t5.0	2
24	Round End Cap	φ25*t2.0	12
25	Cross Recessed Countersunk Head Screw	M6*10 Full Tooth	22
26	Butterfly Nut	M12	4
27	Hexagon Bolt	M12*75	22
28	Hex Lock Nut	M12	24
29	Flat Washer	φ13*φ24*2.5	36
30	Flat Big Washer	φ13*φ37*3	8
31	Open End Wrench	S16-S18	2
32	Allen Wrench	4mm	1

# LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
1	Poste Vertical		2
2	Estabilizador Central		1
3	Estabilizador Derecho		1
4	Estabilizador Izquierdo		1
5	Barra de Dominadas		1
6	Barra de Seguridad Derecha		1
7	Barra de Seguridad Izquierda		1
8	Tubo de Soporte Izquierdo		1
9	Tubo de Soporte Derecho		1
10	Barra de Contrapeso		2
11	Gancho Derecho		1
12	Gancho Izquierdo		1
13	Clavija de Límite		2
14	Riel de Enganche		2
15	Soporte		2
16	Barras de Soporte	φ100*φ48*200	2

n.º	Descripción	Especificaciones	Cant.
17	Acolchado de Goma	290*45*t5.0	2
18	Acolchado de Goma	75*50*t5.0	4
19	Tapa Cuadrada	50*50*t2.0	2
20	Tapa	115*50	4
21	Almohadilla	φ80*φ50*16	2
22	Pinza de Seguridad	φ48	2
23	Tira en Forma de U	50*50*t5.0	2
24	Tapa Redonda	φ25*t2.0	12
25	Tornillo de Cabeza en Forma	M6*10	22
26	Tuerca de Mariposa	M12	4
27	Perno Hexagonal	M12*75	22
28	Tuerca Hexagonal	M12	24
29	Arandela Plana	φ13*φ24*2.5	36
30	Arandela Plana Grande	φ13*φ37*3	8
31	Llave de Boca	S16-S18	2
32	Llave Allen	4mm	1

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

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

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

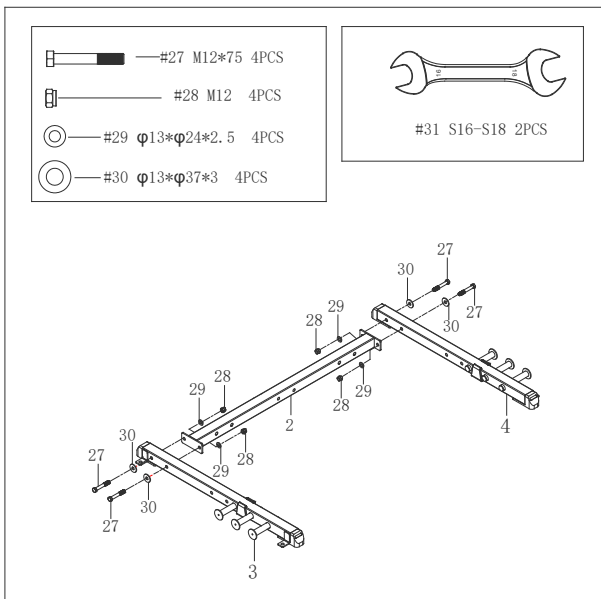
Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

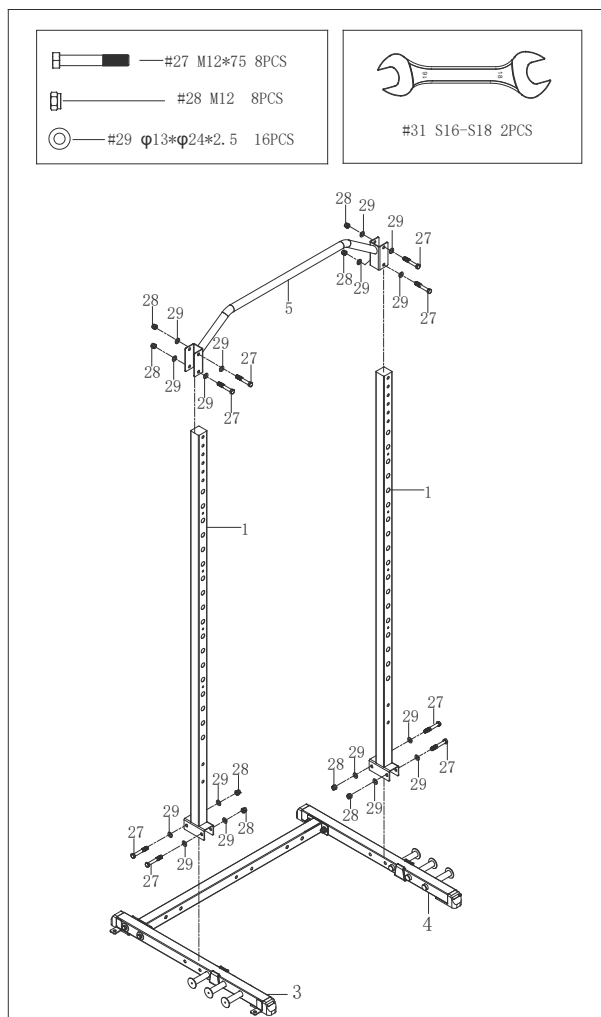
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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



## STEP 1:

Attach **Right & Left Stabilizers (No. 3 & No. 4)** onto the two sides of **Bottom Connecting Frame (No. 2)** using **4 Hexagon Bolts (No. 27)**, **4 Flat Big Washers (No. 30)**, **4 Flat Washers (No. 29)** and **4 Hex Lock Nuts (No. 28)**. Secure with **2 Open End Wrenches (No. 31)**. Do not tighten the **4 Hexagon Bolts (No. 27)** during this step.

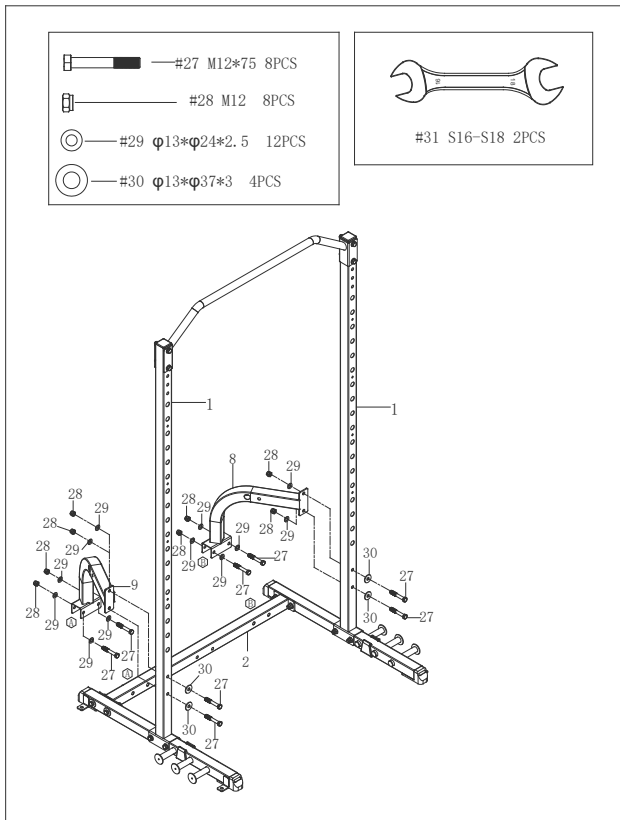


## STEP 2:

Attach **2 Upright Posts (No. 1)** onto **Right & Left Stabilizers (No. 3 & No. 4)** using **4 Hexagon Bolts (No. 27)**, **8 Flat Washers (No. 29)** and **4 Hex Lock Nuts (No. 28)**. Secure with **2 Open End Wrenches (No. 31)**. Do not tighten the **4 Hexagon Bolts (No. 27)** during this step.

Attach **Pull Up Bar (No. 5)** onto **2 Upright Posts (No. 1)** using **4 Hexagon Bolts (No. 27)**, **8 Flat Washers (No. 29)** and **4 Hex Lock Nuts (No. 28)**. Secure with **2 Open End Wrenches (No. 31)**. Do not tighten the **4 Hexagon Bolts (No. 27)** 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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



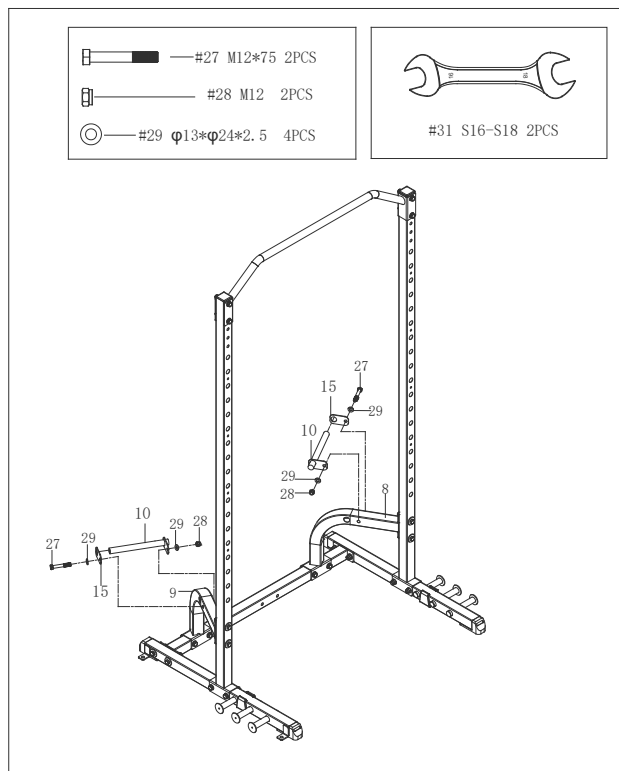
### STEP 3:

Attach **Left & Right Support Tubes (No. 8 & No. 9)** onto **Bottom Connecting Frame (No. 2)** using **4 Hexagon Bolts (No. 27)**, **8 Flat Washers (No. 29)** and **4 Hex Lock Nuts (No. 28)**. Tighten and secure with **2 Open End Wrenches (No. 31)**.

Attach **Left & Right Support Tubes (No. 8 & No. 9)** to **2 Upright Posts (No. 1)** using **4 Hexagon Bolts (No. 27)**, **4 Flat Big Washers (No. 30)**, **4 Flat Washers (No. 29)** and **4 Hex Lock Nuts (No. 28)**. Tighten and secure with **2 Open End Wrenches (No. 31)**.

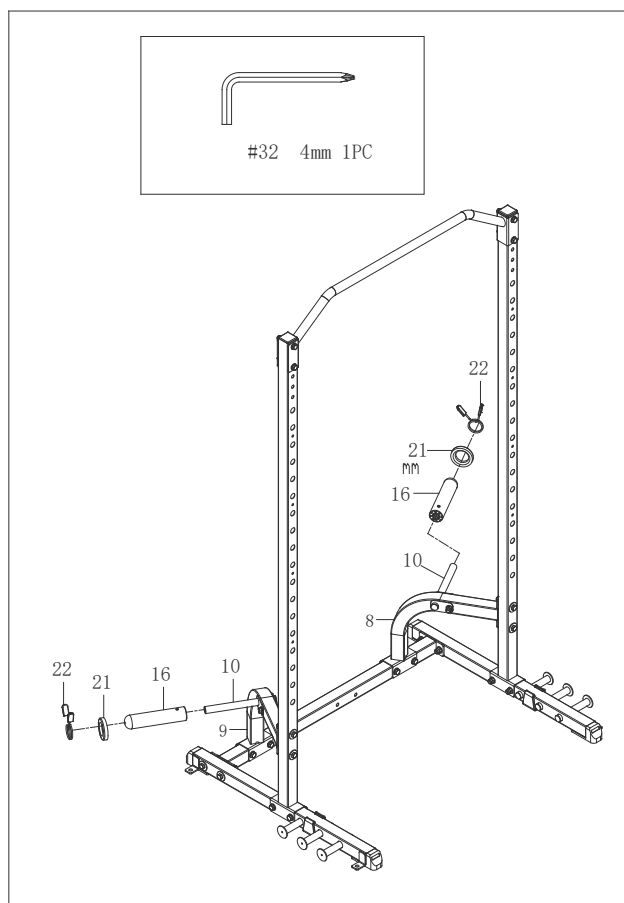
Now you can tighten all the **Hexagon Bolts (No. 27)** from **STEP 1 & STEP 2**.

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



#### STEP 4:

Insert 2 **Counterweight Rods (No. 10)** onto **Left & Right Support Tubes (No. 8 & No. 9)**, then attach 2 **Brackets (No. 15)**. Secure them using 2 **Hexagon Bolts (No. 27)**, 4 **Flat Washers (No. 29)** and 2 **Hex Lock Nuts (No. 28)**. Tighten and secure with 2 **Open End Wrenches (No. 31)**.



#### STEP 5:

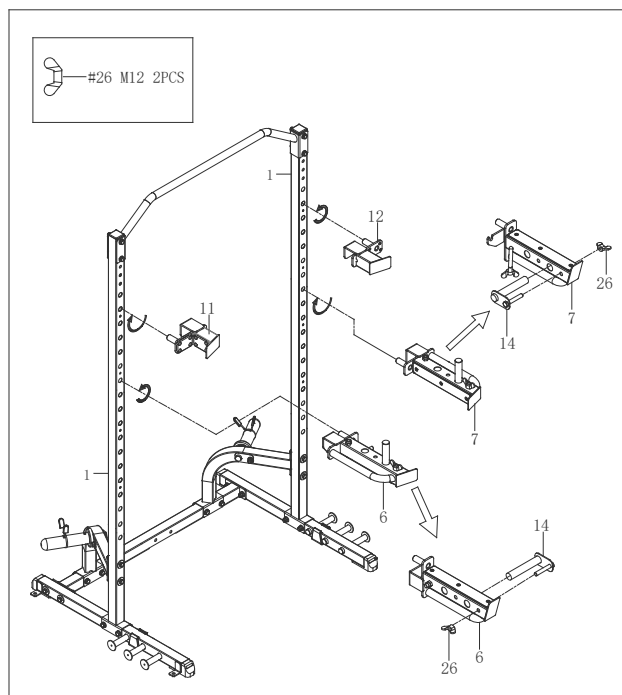
Insert 2 **Barbell Support Rods (No. 16)** into 2 **Counterweight Rods (No. 10)**. Tighten the 2 **Barbell Support Rods (No. 16)** until they could not be taken out with **Allen Wrench (No. 32)**.

**NOTE:** Do not secure the 2 **Barbell Support Rods (No. 16)** too tightly.

Insert 2 **Crash Pads (No. 21)** into 2 **Barbell Support Rods (No. 16)**. Then attach 2 **Spring Clips (No. 22)** onto 2 **Barbell Support Rods (No. 16)**.



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



### STEP 6:

Insert **Left Safety Bar (No. 7)** into **Upright Post (No. 1)** on the left. Turn **Left Safety Bar (No. 7)** as the arrow showed on the left picture to tighten.

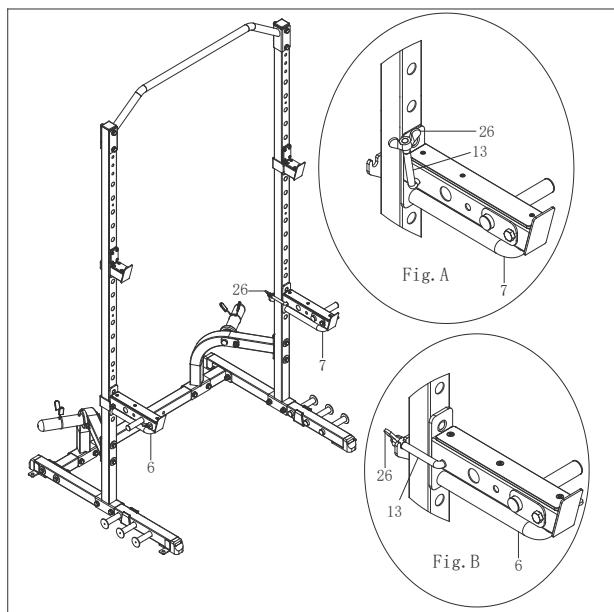
Insert **Right Safety Bar (No. 6)** into **Upright Post (No. 1)** on the right. Turn the **Right Safety Bar (No. 6)** as the arrow showed on the left picture to tighten.

Insert **Left Hook (No. 12)** into **Upright Post (No. 1)** on the left. Turn **Left Hook (No. 12)** as the arrow showed on the left picture to tighten.

Insert **Right Hook (No. 11)** into **Upright Post (No. 1)** on the right. Turn **Right Hook (No. 11)** as the arrow showed on the left picture to tighten.

Note: When using the resistance band, remove 2 **Butterfly Nuts (No. 26)** from 2 **Hook Rails (No. 14)** then insert 2 **Hook Rails (No. 14)** into **Left & Right Safety Bars (No. 7 & No. 6)** and tighten with 2 **Butterfly Nuts (No. 26)** that were removed. When not using the resistance band, please remove the 2 **Hook Rails (No. 14)**.

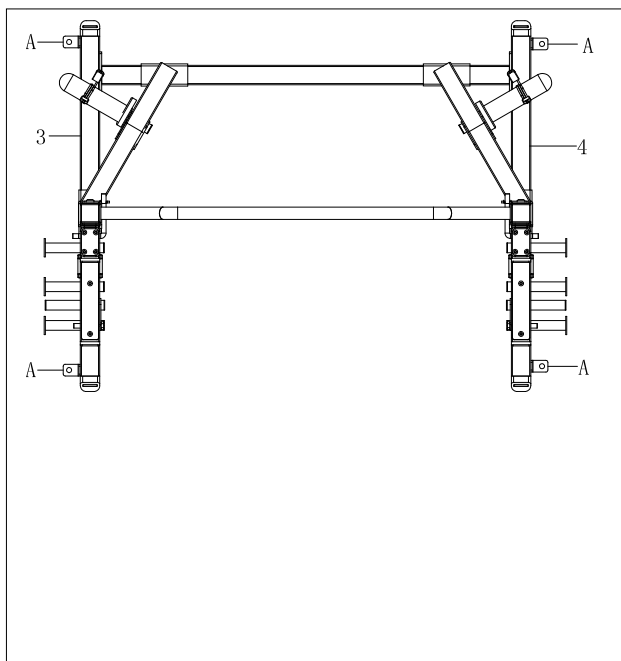
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### STEP 7:

Turn the **Limit Pin (No. 13)** on the **Left & Right Safety Bars (No. 7 & No. 6)** horizontally as Fig. B, then tighten the 2 **Butterfly Nuts (No. 26)** to avoid the safety tubes disconnecting from the posts while in use.

When adjusting the height of **Left & Right Safety Bars (No. 7 & No. 6)**, loosen the 2 **Butterfly Nuts (No. 26)**, then turn the **Limit Pin (No. 13)** vertically as Fig. A.



### STEP 8:

**WARNING:** Please ensure sufficient weights are on the squat stand and the squat stand 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 **Right & Left Stabilizers (No. 3 & No. 4)** to the ground using 4 **Φ13 Wood Screws** to bolt the squat stand.

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

*The assembly is complete!*

# **MAINTENANCE INSTRUCTIONS**

## **DAILY MAINTENANCE**

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

Replace any worn or torn parts immediately.

Check and ensure the squat stand 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.

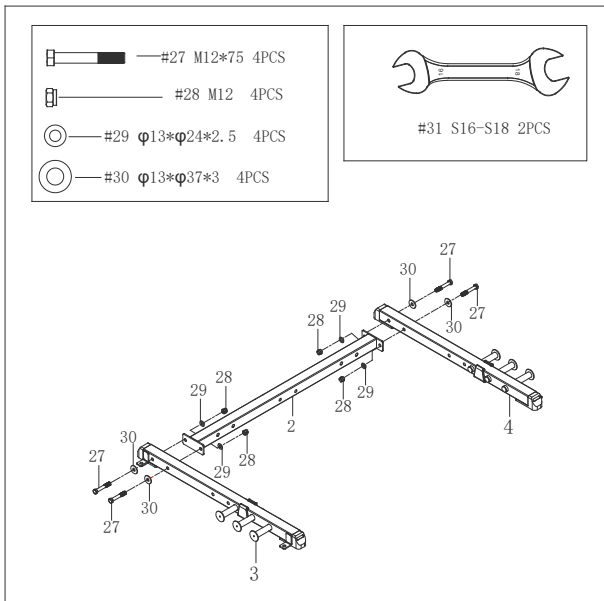
Inspect the metal frame structure of the equipment.

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

Version: 3.1

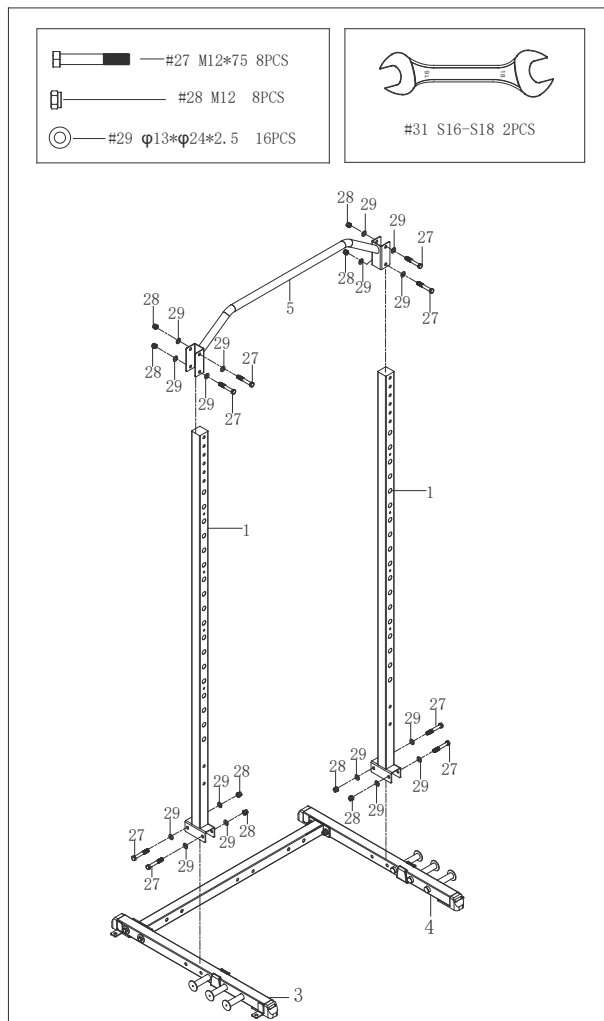
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Conecte los **Estabilizadores Derecho y Izquierdo (n.º 3 y n.º 4)** a los dos lados del **Estabilizador Central (n.º 2)** usando los 4 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**, 4 **Arandelas Planas Grandes (n.º 30)**, 4 **Arandelas Planas (n.º 29)** y 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 28)**. Asegure el proceso con las 2 **Llaves de Boca (n.º 31)**. Durante este paso, no apriete los 4 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**.

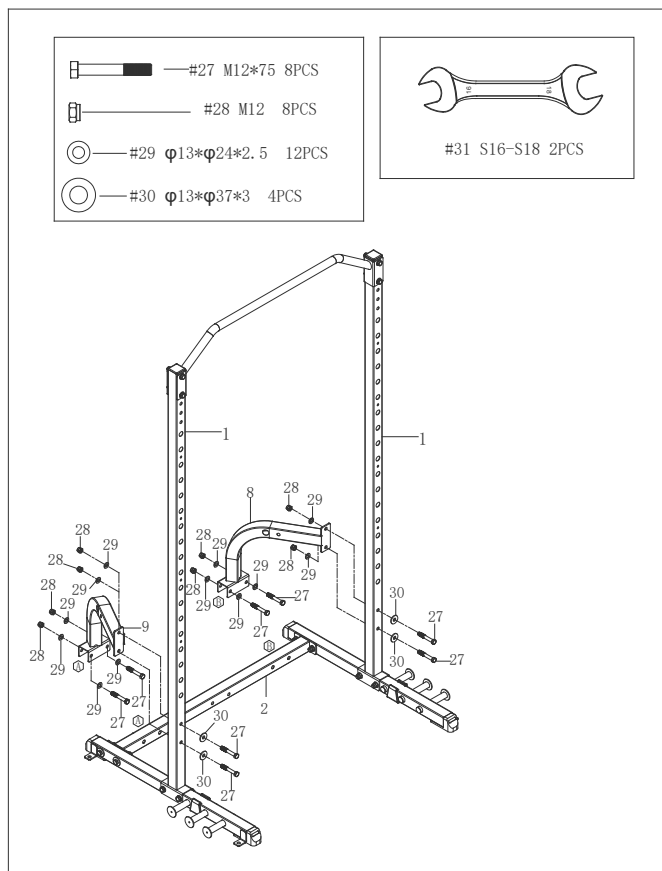


## PASO 2:

Conecte los 2 **Postes Verticales (n.º 1)** a los **Estabilizadores Derecho y Izquierdo (n.º 3 y n.º 4)** usando los 4 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**, 8 **Arandelas Planas (n.º 29)** y 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 28)**. Asegure el proceso con las 2 **Llaves de Boca (n.º 31)**. Durante este paso, no apriete los 4 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**.

Fije la **Barra de Dominadas (n.º 5)** en los 2 **Postes Verticales (n.º 1)** con los 4 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**, 8 **Arandelas Planas (n.º 29)** y 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 28)**. Asegure el proceso con las 2 **Llaves de Boca (n.º 31)**. Durante este paso, no apriete los 4 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**.

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



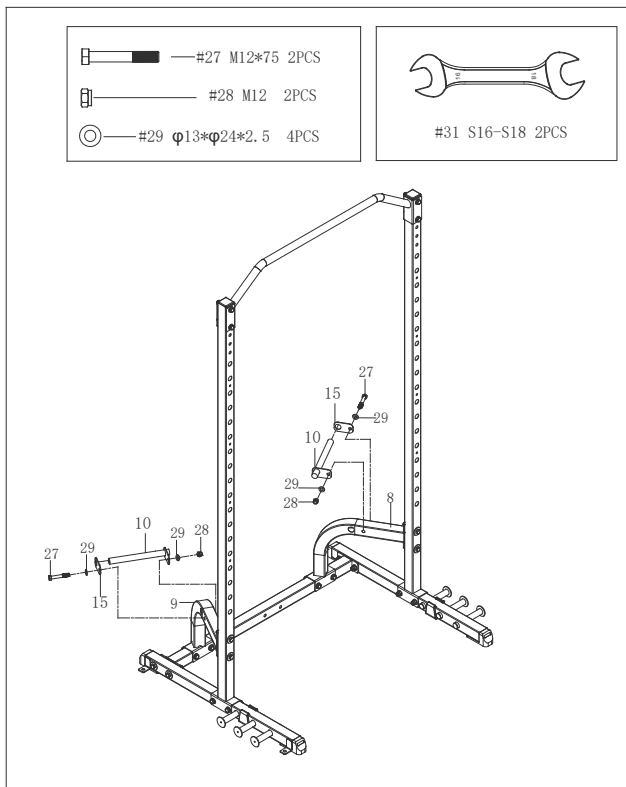
### PASO 3:

Conecte los **Tubos de Soporte Izquierdo y Derecho (n.º 8 y n.º 9)** al **Estabilizador Central (n.º 2)** usando 4 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**, 8 **Arandelas Planas (n.º 29)** y 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 28)**. Asegure y ajuste el proceso con las 2 **Llaves de Boca (n.º 31)**.

Conecte los **Tubos de Soporte Izquierdo y Derecho (n.º 8 y n.º 9)** a los 2 **Postes Verticales (n.º 1)** usando 4 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**, 4 **Arandelas Planas Grandes (n.º 30)**, 4 **Arandelas Planas (n.º 29)** y 4 **Tuercas Hexagonales (n.º 28)**. Asegure y ajuste el proceso con las 2 **Llaves de Boca (n.º 31)**.

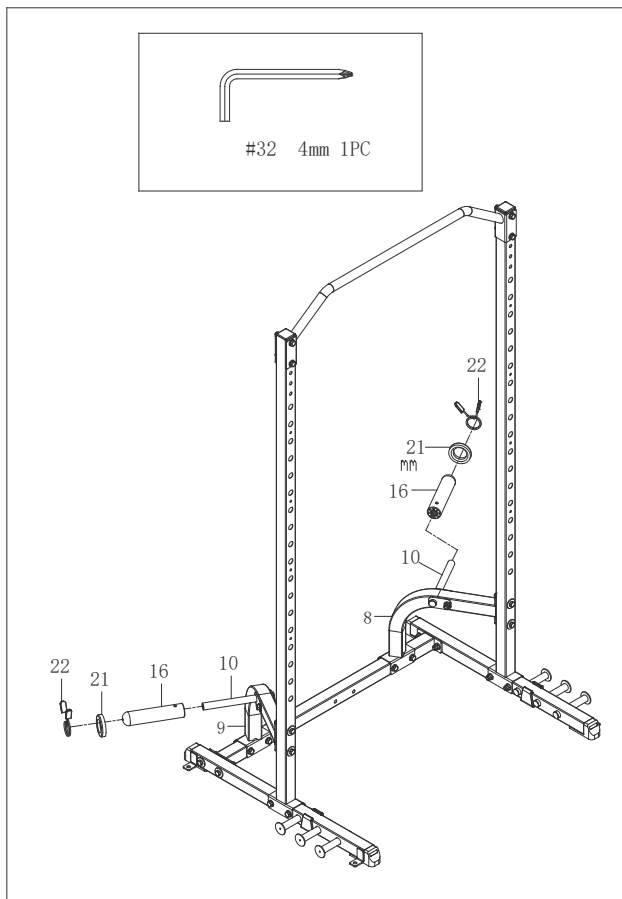
Ahora puede apretar todos los **Pernos Hexagonales (n.º 27)** mencionados en los **PASO 1 & 2**.

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



#### PASO 4:

Inserte las 2 **Barras de Contrapeso (n.º 10)** en los **Tubos de Soporte Izquierdo y Derecho (n.º 8 y n.º 9)**, y luego coloque los 2 **Soportes (n.º 15)**. Asegúrelos con 2 **Pernos Hexagonales (n.º 27)**, 4 **Arandelas Planas (n.º 29)** y 2 **Tuercas Hexagonales (n.º 28)**. Asegure el proceso con las 2 **Llaves de Boca (n.º 31)**.



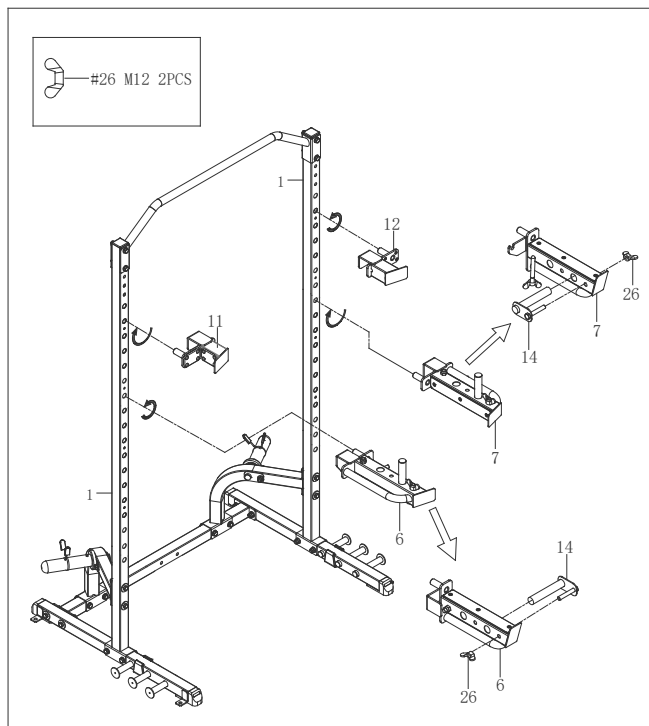
#### PASO 5:

Inserte las 2 **Barras de Soporte (n.º 16)** en 2 las **Barras de Contrapeso (n.º 10)**. Apriete las 2 **Barras de Soporte (n.º 16)** hasta que no se puedan sacar con la **Llave Allen (n.º 32)**.

NOTA: No apriete con demasiada fuerza las dos 2 **Barras de Soporte (n.º 16)**.

Inserte las 2 **Almohadillas (n.º 21)** en las 2 **Barras de Soporte (n.º 16)**. Luego, coloque las 2 **Pinzas de Seguridad (n.º 22)** en las 2 **Barras de Soporte (n.º 16)**.

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](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO 6:

Inserte la **Barra de Seguridad Izquierda (n.º 7)** hacia el **Poste Vertical (n.º 1)** a mano izquierda. Para apretar la **Barra de Seguridad Izquierda (n.º 7)**, gírela como se muestra en la flecha de la imagen izquierda.

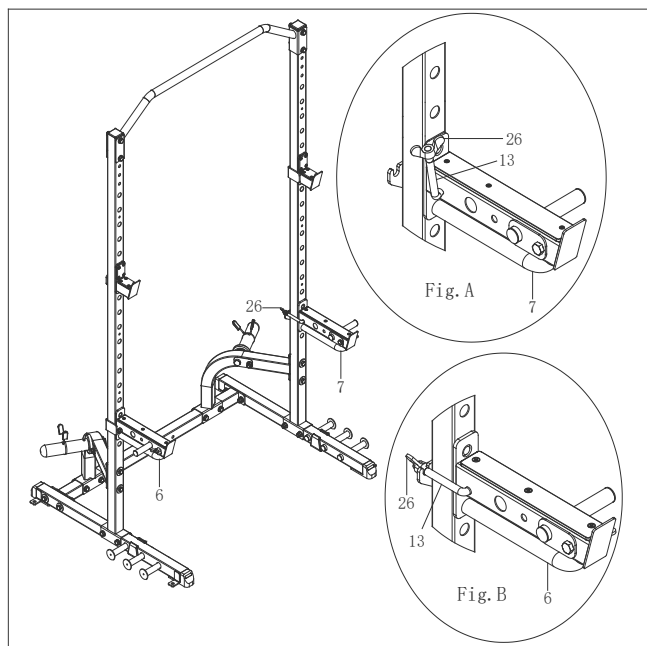
Inserte la **Barra de Seguridad Derecha (n.º 6)** hacia el **Poste Vertical (n.º 1)** a mano derecha. Para apretar la **Barra de Seguridad Derecha (n.º 6)**, gírela como se muestra en la flecha de la imagen izquierda.

Inserte el **Gancho Izquierdo (n.º 12)** dentro del **Poste Vertical (n.º 1)** a mano izquierda. Para apretar el **Gancho Izquierdo (n.º 12)**, gírela como se muestra en la flecha de la imagen izquierda.

Inserte el **Gancho Derecho (n.º 11)** dentro del **Poste Vertical (n.º 1)** a mano derecha. Para apretar el **Gancho Derecho (n.º 11)**, gírela como se muestra en la flecha de la imagen izquierda.

Nota: Cuando utilice la banda de resistencia, desatornille las 2 **Tuercas de Mariposa (n.º 26)** de los 2 **Rieles de Eganche (n.º 14)**, luego inserte los 2 **Rieles de Eganche (n.º 14)** en las **Barras de Seguridad Izquierda y Derecha (n.º 7 & n.º 6)** y ajústelas con las 2 **Tuercas de Mariposa (n.º 26)** que fueron removidas. Cuando no utilice la banda de resistencia, por favor remueva los 2 **Rieles de Eganche (n.º 14)**.

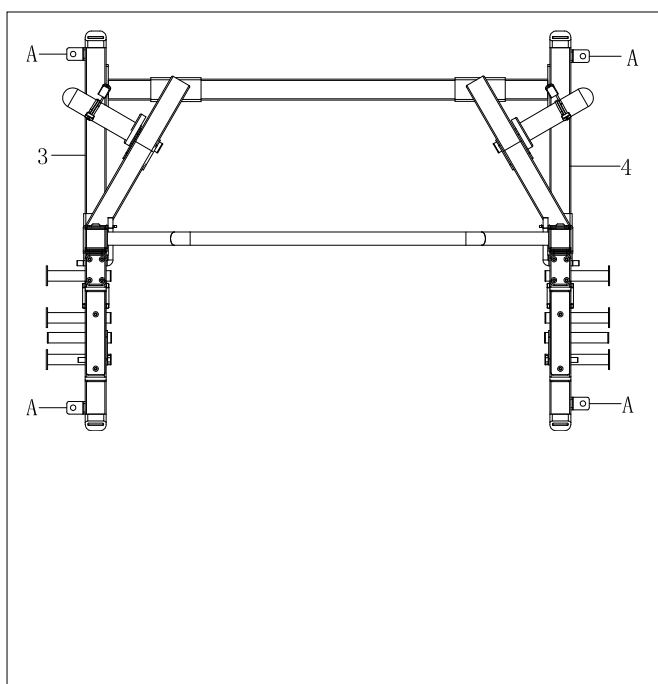
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health & Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o resolver algún problema, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



### PASO 7:

Para evitar que las **Barras de Seguridad Izquierda y Derecha (n.º 7 y n.º 6)** se desconecten con los postes durante su uso, gire el **Clavija de Límite (n.º 13)** horizontalmente como se muestra en la Fig. B y apriete su postura con las 2 **Tuercas de Mariposa (n.º 26)**.

Cuando necesite ajustar la altura en las **Barras de Seguridad Izquierda y Derecha (n.º 7 y n.º 6)**, afloje las 2 **Tuercas de Mariposa (n.º 26)**, y luego gire el **Clavija de Límite (n.º 13)** verticalmente como se muestra en la Fig. A.



### PASO 8:

**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 está hecho de madera, atornille el suelo a través de las 4 **Piezas de Conexión (n.º A)** ubicadas en los **Estabilizadores Derecho y Izquierdo (n.º 3 y n.º 4)** con 4 **Tornillos para Madera de  $\Phi 13$**  para ajustar la jaula de cuclillas (sentadillas).

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 apriételos para atornillar la jaula.

*! Ha completado el montaje del equipo!*



# **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: 3.1

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS ARTICLES, VIDEOS & WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM