

**everfit**

**MANUAL DE INSTRUCCIONES**



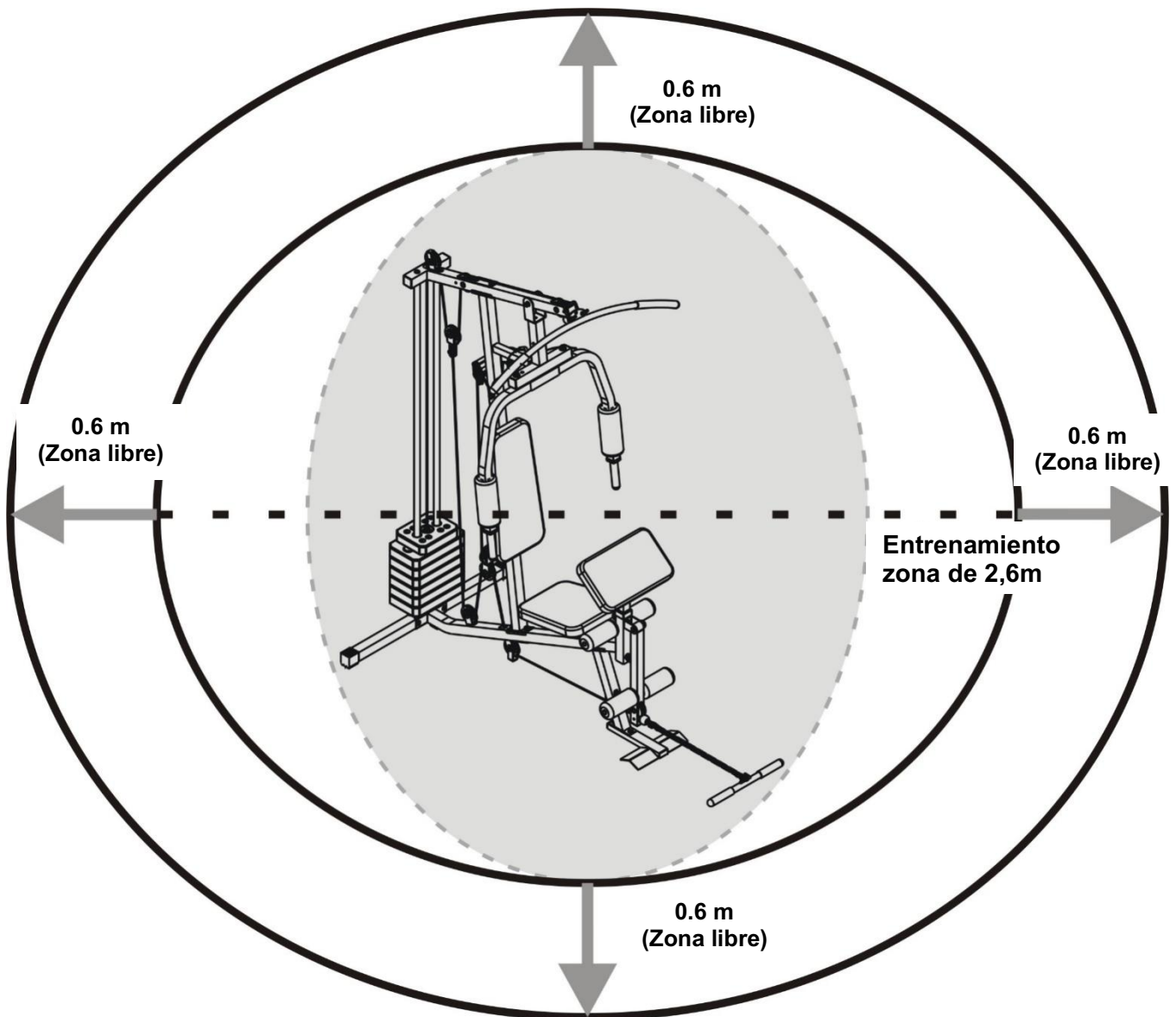
**MSK | 500**





## Información de seguridad

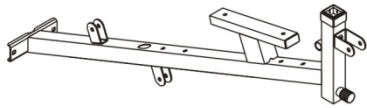
- La zona libre no debe ser menos de 0,6 m mayor que la zona de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. La zona libre también debe incluir el área para el desmontaje de emergencia. Cuando el equipo se coloca adyacente a otro, el valor de la zona libre puede compartirse. Mantenga alejados a los niños sin supervisión del equipo.



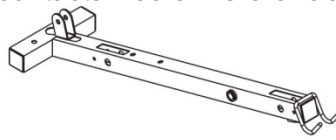
# Componentes - Piezas

Se ruega comprobar que posee todas las piezas enumeradas a continuación

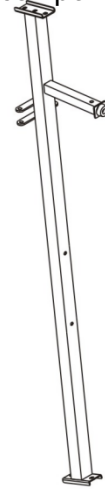
**Nota:** Algunos de los componentes más pequeños podrían preinstalarse en componentes más grandes. Se ruega comprobar meticulosamente antes de contactarnos en referencia a cualquier componente faltante.



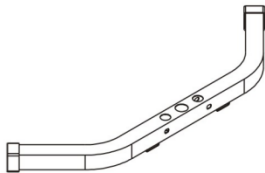
1. Base frame x 1



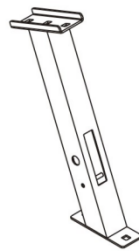
2. Upper frame x 1



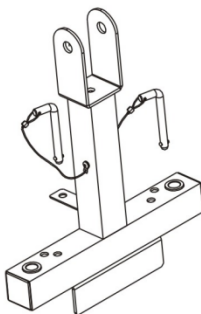
3. Vertical frame x 1



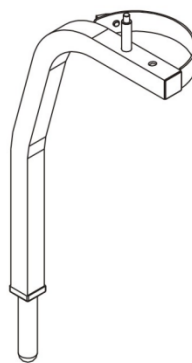
4. Rear stabilizer x 1



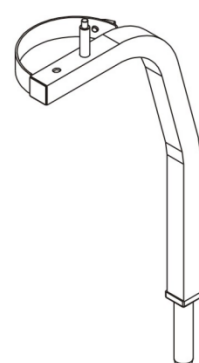
5. Leg developer holder x 1



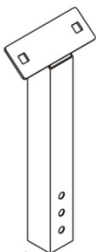
6. Front press base x 1



7. Right butterfly x 1



8. Left butterfly x 1



9. Preacher pad support x 1



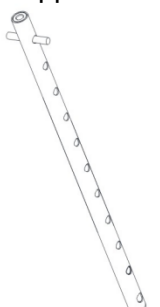
10. Floating pulley bracket x 1



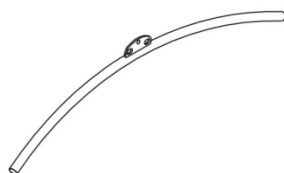
11. Angle double pulley bracket x 1



12. Swivel pulley bracket x 2



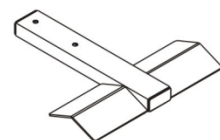
13. Select rod x 1



14. Lat bar x 1



15. Leg developer x 1

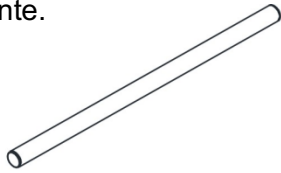


16. Front stabilizer x 1

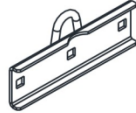
# Componentes - Piezas

Se ruega comprobar que posee todas las piezas enumeradas a continuación

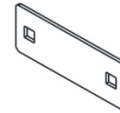
**Nota:** Algunos de los componentes más pequeños podrían preinstalarse en componentes más grandes. Se ruega comprobar meticulosamente antes de contactarnos en referencia a cualquier componente faltante.



17. Foam roll tube×2



19. Rear U-shaped bracket× 1

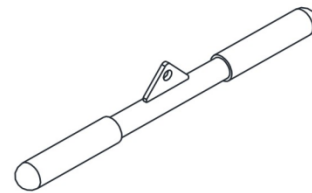


20. 120mm Bracket×3

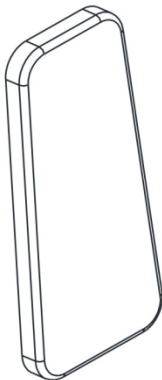


22. L-shaped separation

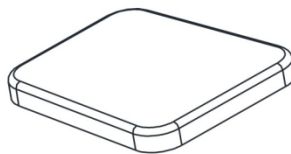
18. Guide rod×2 →



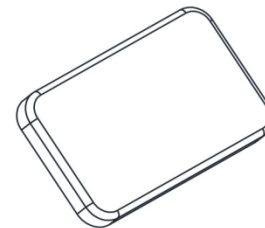
23. Pull bar×1



24. Backrest pad×1



25. Seat pad×1



26. Preacher pad×1



43. Seated press lock pin×2



46. Pulley cover×6



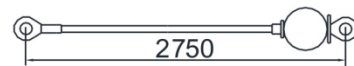
48. Ø25mm × 31mm Bushing×2



49. 2700mm Upper cable×1



50. 2750mm Butterfly cable×1

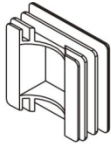


51. 2750mm Lower cable×1

# Componentes - Piezas

Se ruega comprobar que posee todas las piezas enumeradas a continuación

**Nota:** Algunos de los componentes más pequeños podrían preinstalarse en componentes más grandes. Se ruega comprobar meticulosamente antes de contactarnos en referencia a cualquier componente faltante.



52.45mm End cap ×5



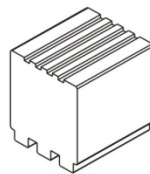
53.38mm End cap ×4



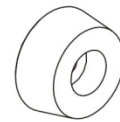
54.25×50mm  
End cap×4



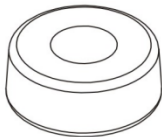
55.Ø19mm End  
cap×4



56.Rear stabilizer end  
cap ×2



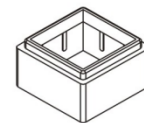
57. Ø37mm  
Rubber bumper ×1



58.Ø61mm Rubber  
bumper×2



59.30mm Rubber  
bumper ×1



60.45mm ×38mm  
Sleeve ×1



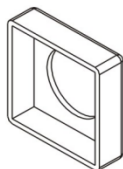
62.Ø22×11mm  
Pulley bushing×2



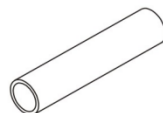
63.Ø22×15mm  
Pulley bushing×6



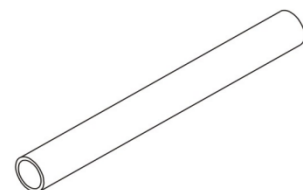
64.M10 Nut cap ×1



65.Ø26mm×38mm  
Hollow sleeve×2



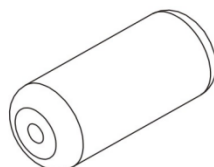
66.Front press handle  
Grip Ø25×130 ×4



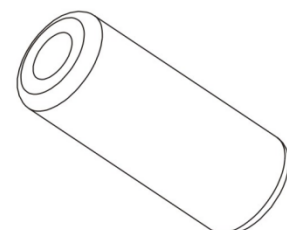
67.Lat pull handle grip ×2



68.Lock knob ×1



69.Ø17mm Foam  
roll ×4



70.Ø45mm Foam roll×2

# Componentes - Piezas

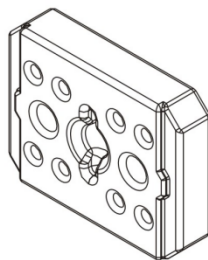
Se ruega comprobar que posee todas las piezas enumeradas a continuación

**Nota:** Algunos de los componentes más pequeños podrían preinstalarse en componentes más grandes. Se ruega comprobar meticulosamente antes de contactarnos en referencia a cualquier componente faltante.



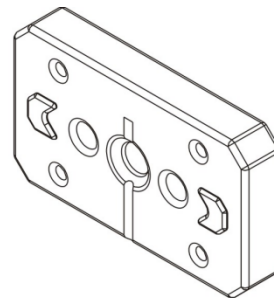
**71.**Ø78mm Pulley

×12



**72.**8LBS Select

plate ×1

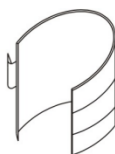


**73.**10LBS Weight

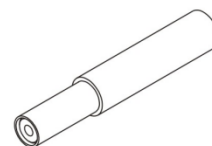
plate ×9



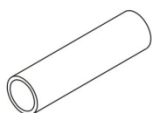
**74.**Ø25mm End cap×1



**76.**Ankle strap ×1

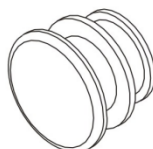


**77.**Front press handle ×2



**78.**Front press handle

Grip Ø25×110 ×2

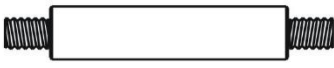

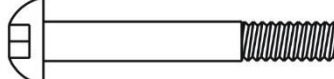
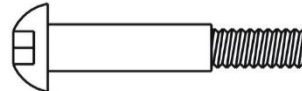

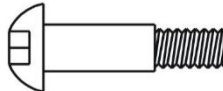

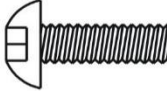
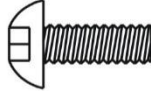
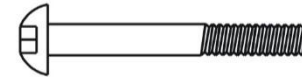
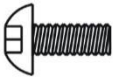


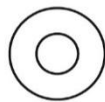



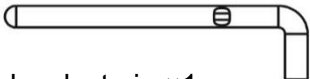



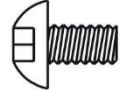
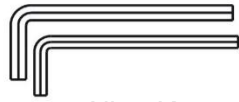


**79.**Ø25mm End cap×8

# Componentes - Accesorios

Se ruega comprobar que posee todos los accesorios enumerados a continuación

**Nota:** Las cantidades a continuación son la cantidad correcta para completar el montaje. En algunos casos, se puede suministrar más piezas de las que realmente se requieren. Algunos de los componentes más pequeños podrían preinstalarse en componentes más grandes.

<p><b>21</b> </p> <p>M10×103mm Axle×1</p>	<p><b>27</b> </p> <p>M10×65mm Carriage bolt×8</p>	<p><b>28</b> </p> <p>M10×65mm Allen bolt×2</p>
<p><b>29</b> </p> <p>M10×60mm Allen bolt×4</p>	<p><b>30</b> </p> <p>M10×55mm Allen bolt×1</p>	<p><b>31</b> </p> <p>M10×42mm Allen bolt×2</p>
<p><b>32</b> </p> <p>M10×40mm Allen bolt×6</p>	<p><b>33</b> </p> <p>M10×30mm Allen bolt×1</p>	<p><b>34</b> </p> <p>M10×25mm Allen bolt× 6</p>
<p><b>35</b> </p> <p>M8×60mm Allen bolt×2</p>	<p><b>36</b> </p> <p>M8×18mm Allen bolt×2</p>	<p><b>37</b> </p> <p>M6×16mm Phillips screw×1</p>
<p><b>38</b> </p> <p>ST4.8 Phillips screw×2</p>	<p><b>39</b> </p> <p>Ø25 x Ø 11 ×1.5 Washer ×4</p>	<p><b>40</b> </p> <p>Ø 8mm Washer ×6</p>
<p><b>41</b> </p> <p>Ø10 Washer ×40</p>	<p><b>42</b> </p> <p>M10 Aircraft nut ×28</p>	<p><b>44</b> </p> <p>Stack select pin ×1</p>
<p><b>45</b> </p> <p>6# Clip hook ×2</p>	<p><b>47</b> </p> <p>15 Joint chain ×1</p>	<p><b>61</b> </p> <p>M8×40mm Allen bolt×2</p>
<p><b>75</b> </p> <p>M10×16mm Allen bolt×2</p>	<p></p> <p>Allen Key 5、6mm</p>	

Ruler - Use this ruler to help correctly identify the hardware

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140 145 150 155 160 165 170

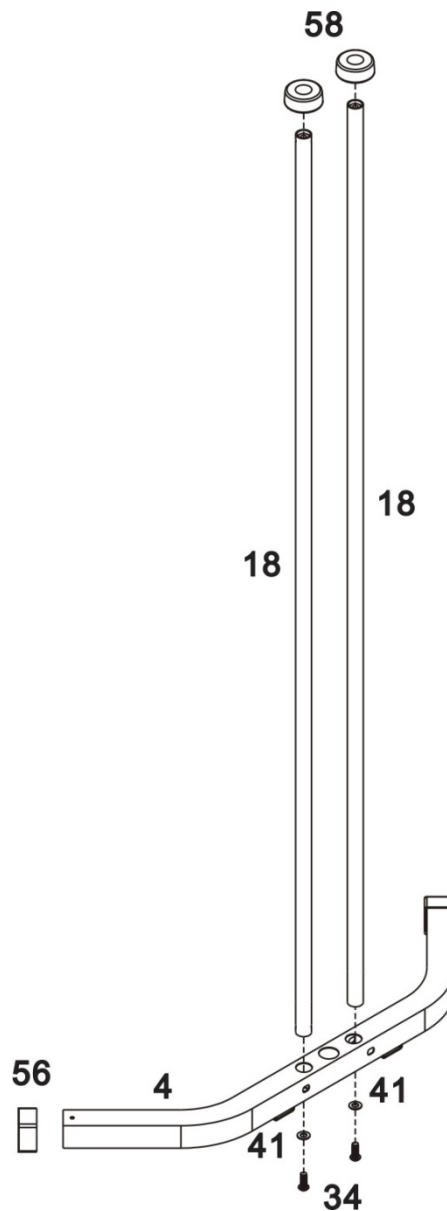
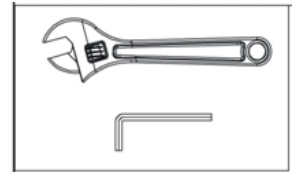
## Instrucciones de montaje

### Paso 1

a. Introduzca las barras de guía (18) en los orificios del Estabilizador trasero (4). Fije usando 2 Tornillos Allen M10 x 25mm (34) y 2 Arandelas Ø10mm (41).

b. Deslice 2 Amortiguadores de goma Ø61mm (58) hacia abajo de las barras de guía (18).

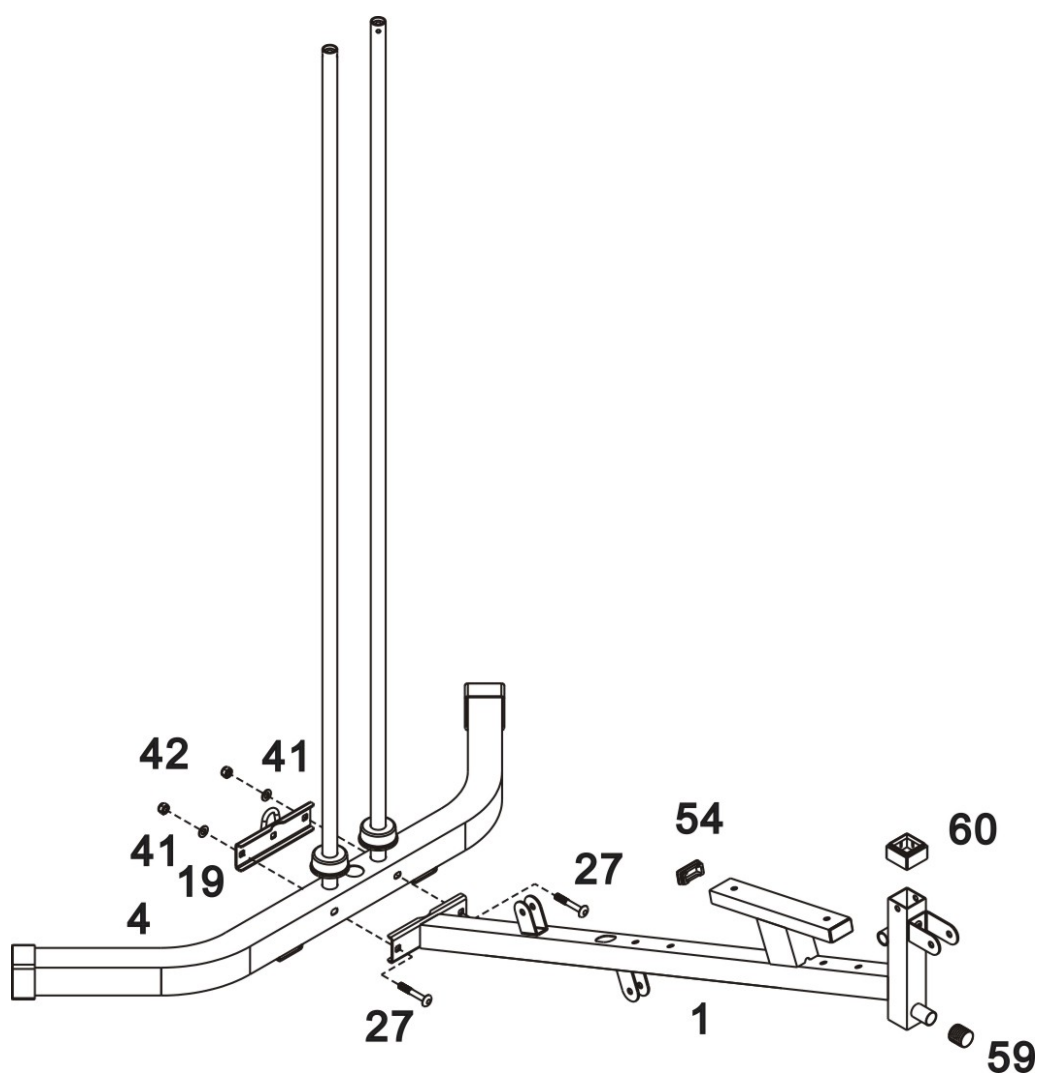
**Nota:** (56) viene fijado de fábrica.



# Instrucciones de montaje

## Paso 2

Fije la estructura de la Base (1) al estabilizador trasero (4). Fije el soporte en forma de U de la parte trasera (19) usando 2 Tornillos de cabeza redonda M10x 65mm (27), 2 Arandelas Ø10mm (41) y 2 Tuercas almenadas M10 (42).



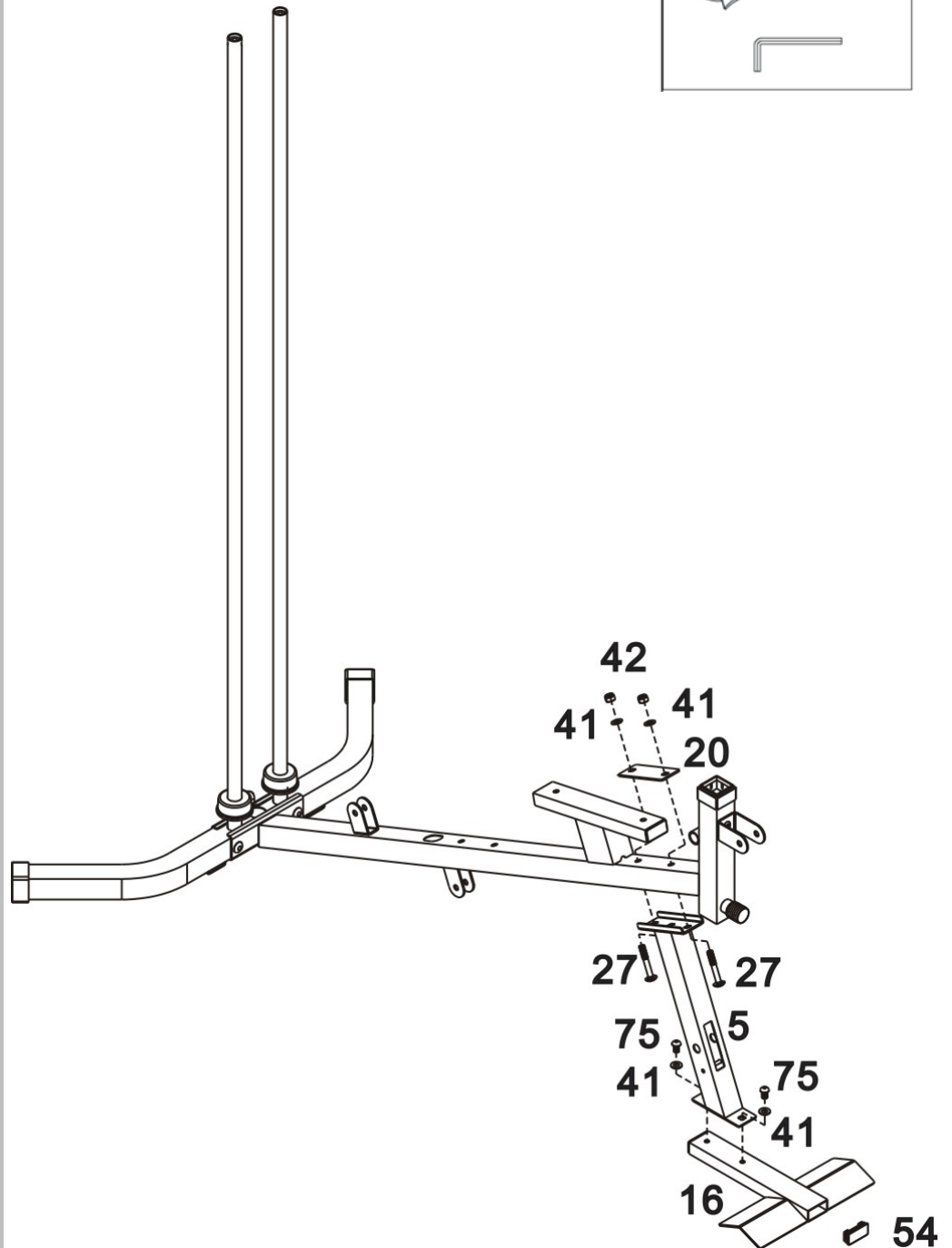
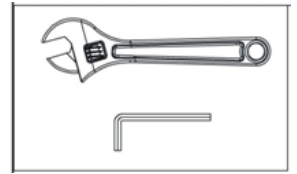
# Instrucciones de montaje

## Paso 3

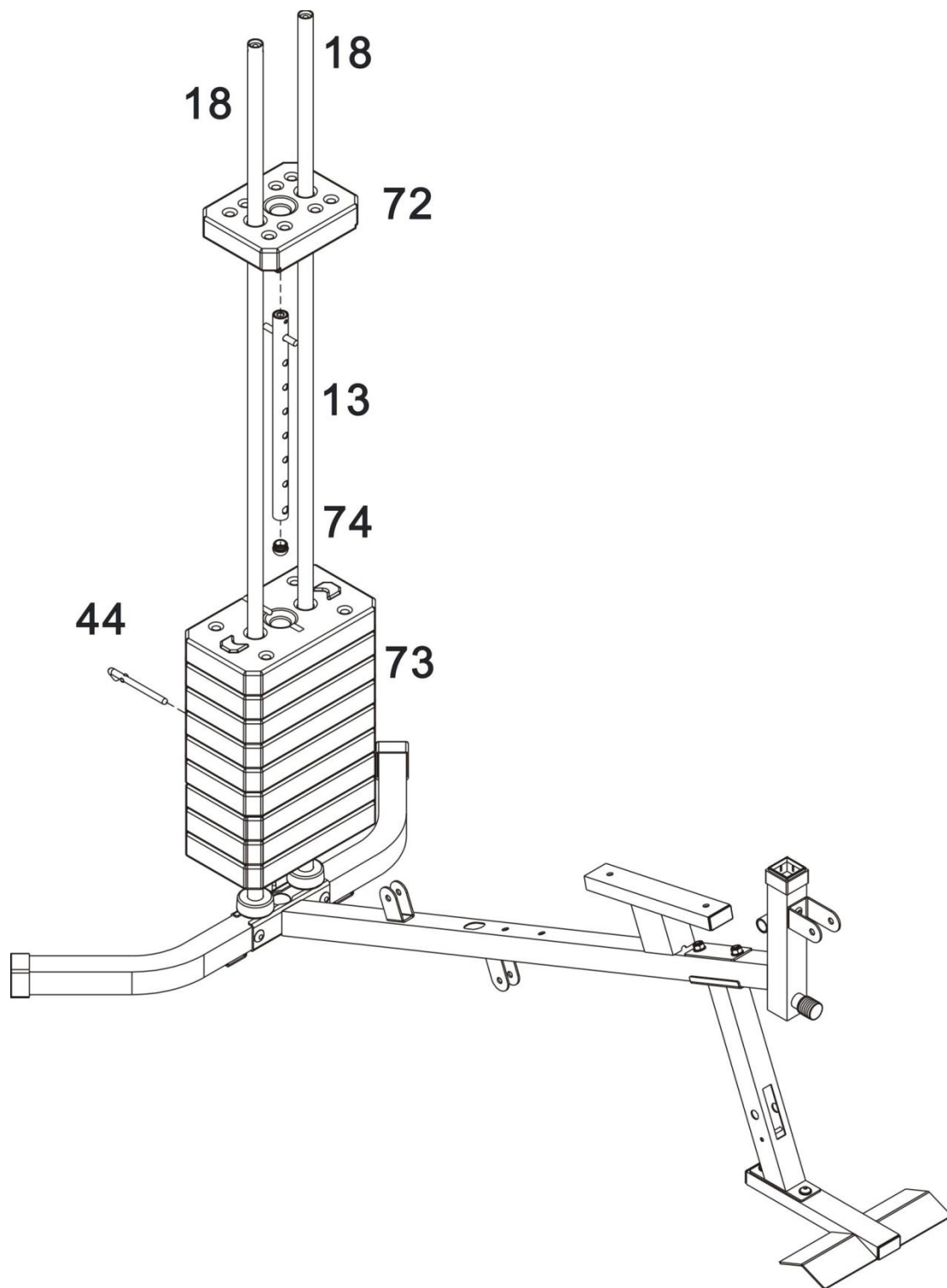
a. Fije el estabilizador frontal (16) al soporte del ejercitador de piernas (5), usando 2 Tornillos Allen M10 x 16mm (75) y 2 Arandelas Ø10mm (41).

b. Fije el soporte del ejercitador de piernas (5) a la estructura base (1) usando un soporte de 120mm (20), 2 Tornillos de cabeza redonda M10 x 65mm (27), 2 Arandelas Ø10mm (41) y 2 Tuercas almenadas M10 (42).

**Nota:** (54) viene fijado de fábrica.



# Instrucciones de montaje



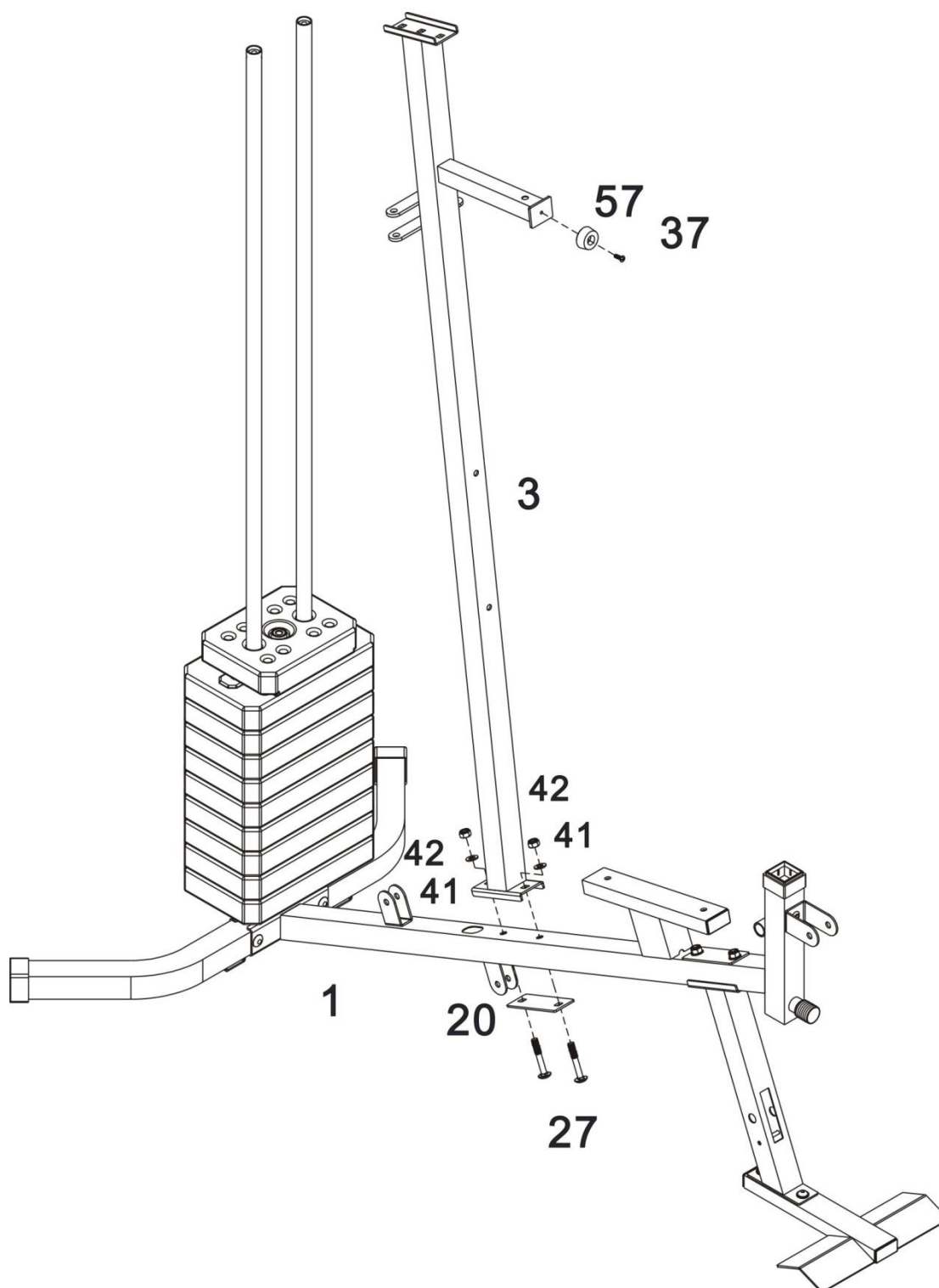
## Paso 4

a. Con cuidado deslice 9x placas de pesas de 10LBS (73) hacia abajo por las barras de guía (18), introduzca la barra de selección(13) en las placas de pesas (73), y luego, deslice 1x Placa de selección de 8LBS(72) hacia abajo por las barras de guía (18)

b. Seleccione el peso de entrenamiento deseado introduciendo un pasador de selección de la pila (44) en las profundas ranuras debajo de las placas de pesas y en la barra de selección.

**Nota:** (74) viene fijado de fábrica.

# Instrucciones de montaje

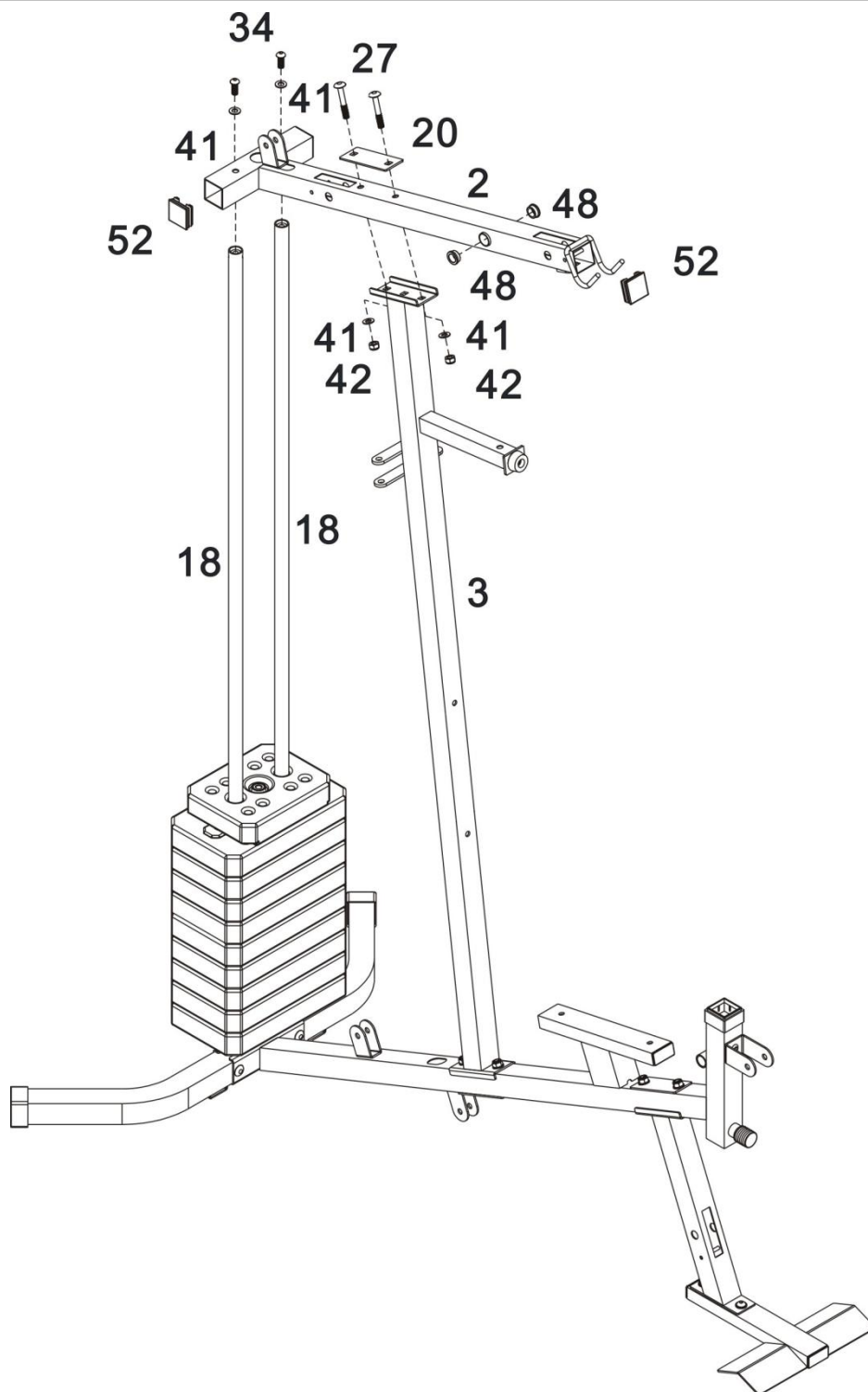


## Paso 5

Fije la estructura vertical (3) a la estructura base (1). Fije usando 2 Tornillos de cabeza redonda M10 x 65mm (27), el soporte 120mm (20), 2 Arandelas Ø10mm (41) y 2 Tuercas almenadas M10 (42).

**Nota:** (37/57) viene fijado de fábrica.

# Instrucciones de montaje



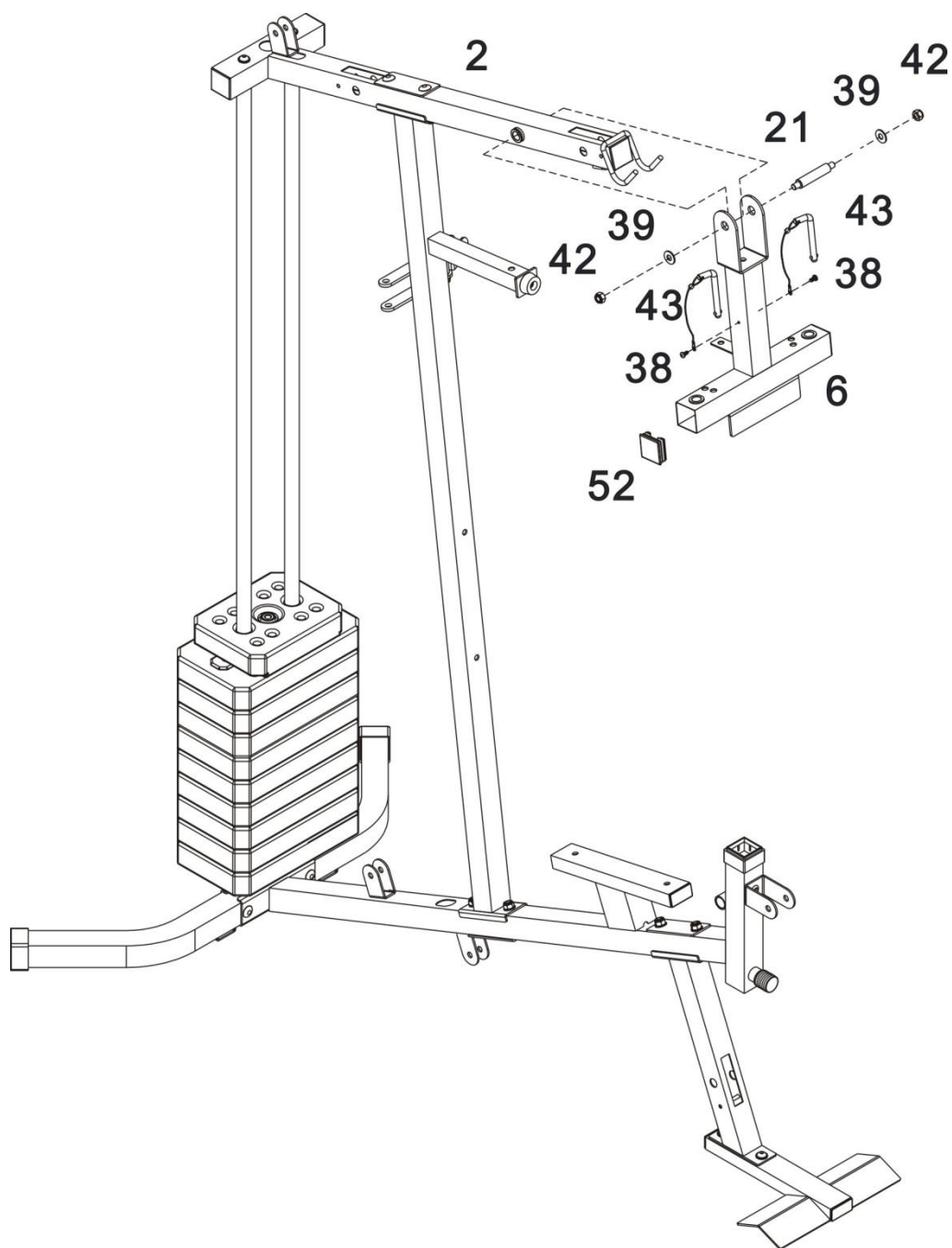
## Paso 6

a. Fije la estructura superior (2) a las barras de guía (18) usando 2 Tornillos Allen M10 x 25mm (34) y 2 Arandelas Ø10mm (41).

b. Fije la estructura superior (2) a la estructura vertical (3) usando 2 Tornillos de cabeza redonda M10 x 65mm (27), el soporte 120mm (20), 2 Arandelas Ø10mm (41) y 2 Tuercas almenadas M10 (42).

**Nota:** (52/48) viene fijado de fábrica.

# Instrucciones de montaje

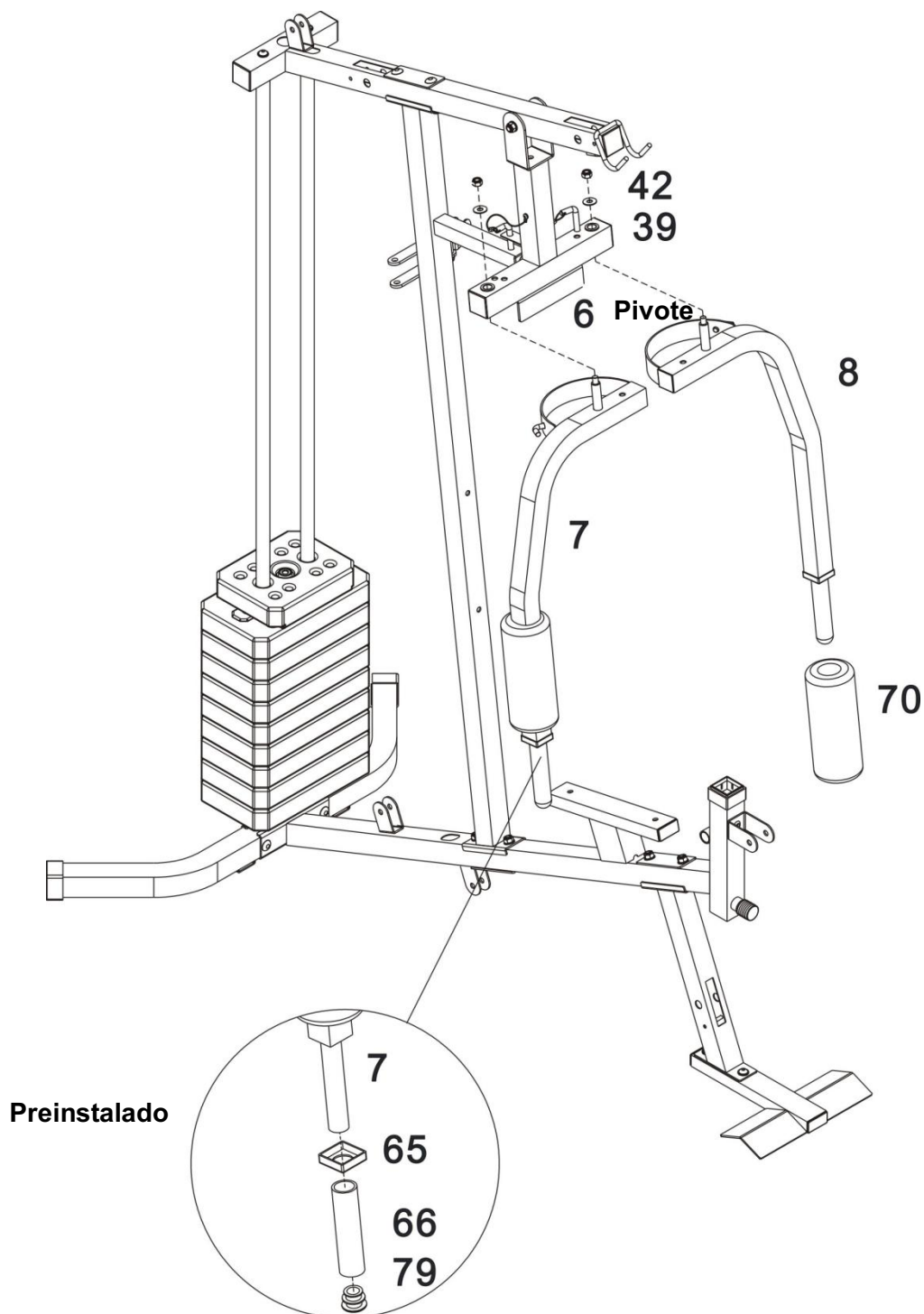


## Paso 7

Fije la Base de la prensa frontal (6) a la estructura superior (2) usando el eje M10 x 103mm (21). Fije usando 2 arandelas Ø25 x Ø11x1.5 (39) y 2 tuercas almenadas M10 (42).

**Nota:** (38/43/52) viene fijado de fábrica.

# Instrucciones de montaje



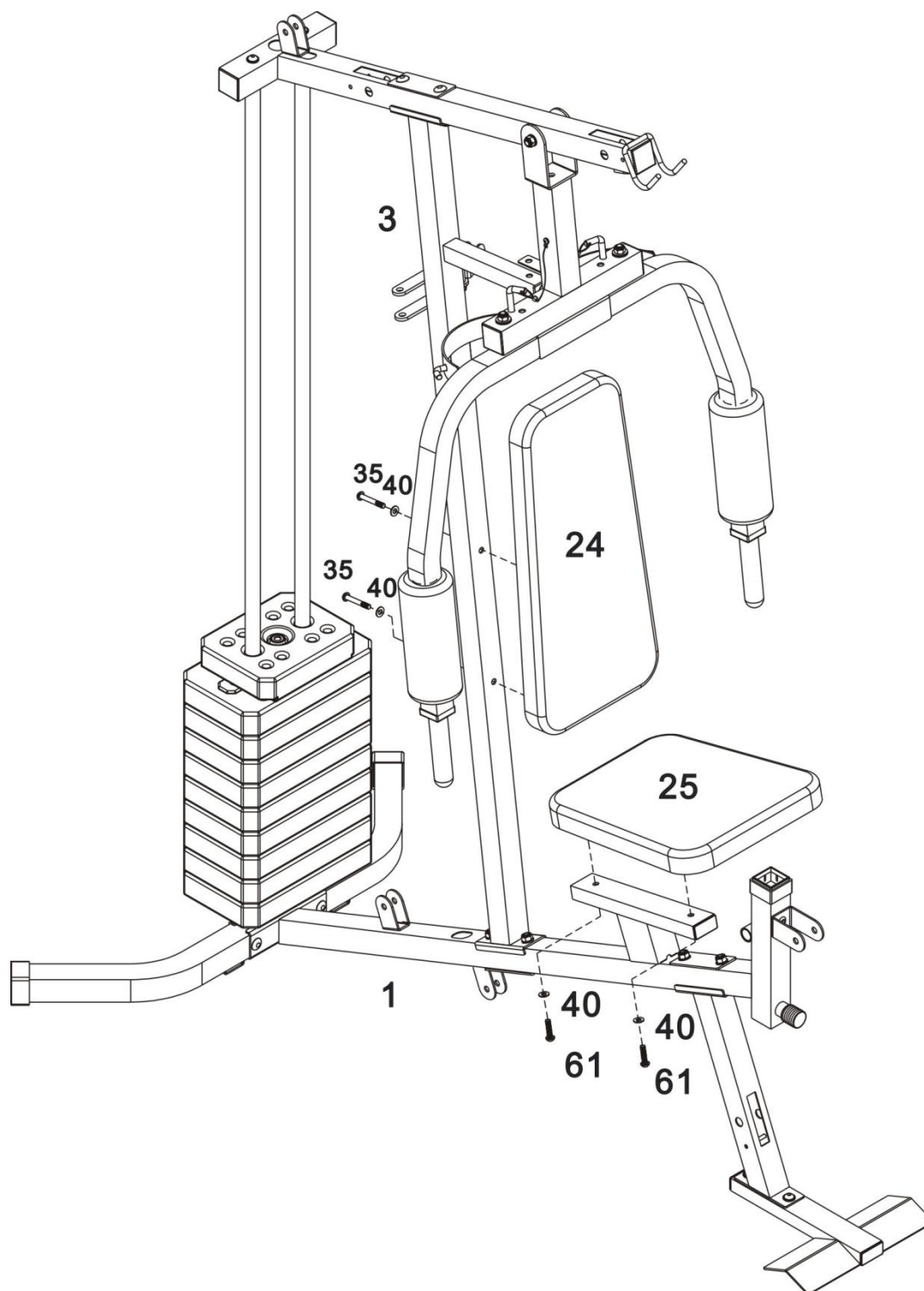
## Paso 8

a. Fije los “pivotes” sobre la estructura de mariposa izquierda y derecha (7 & 8) a la base de la prensa frontal (6) usando 2 arandelas  $\text{Ø}25 \times \text{Ø}11 \times 1.5$  (39) y 2 tuercas almenadas M10 (42).

b. Deslice los 2 rodillos de espuma  $\text{Ø}45\text{mm}$  (70) por encima del extremo de la estructura de mariposa (7 & 8).

**Nota:** (65/66) viene fijado de fábrica.

# Instrucciones de montaje

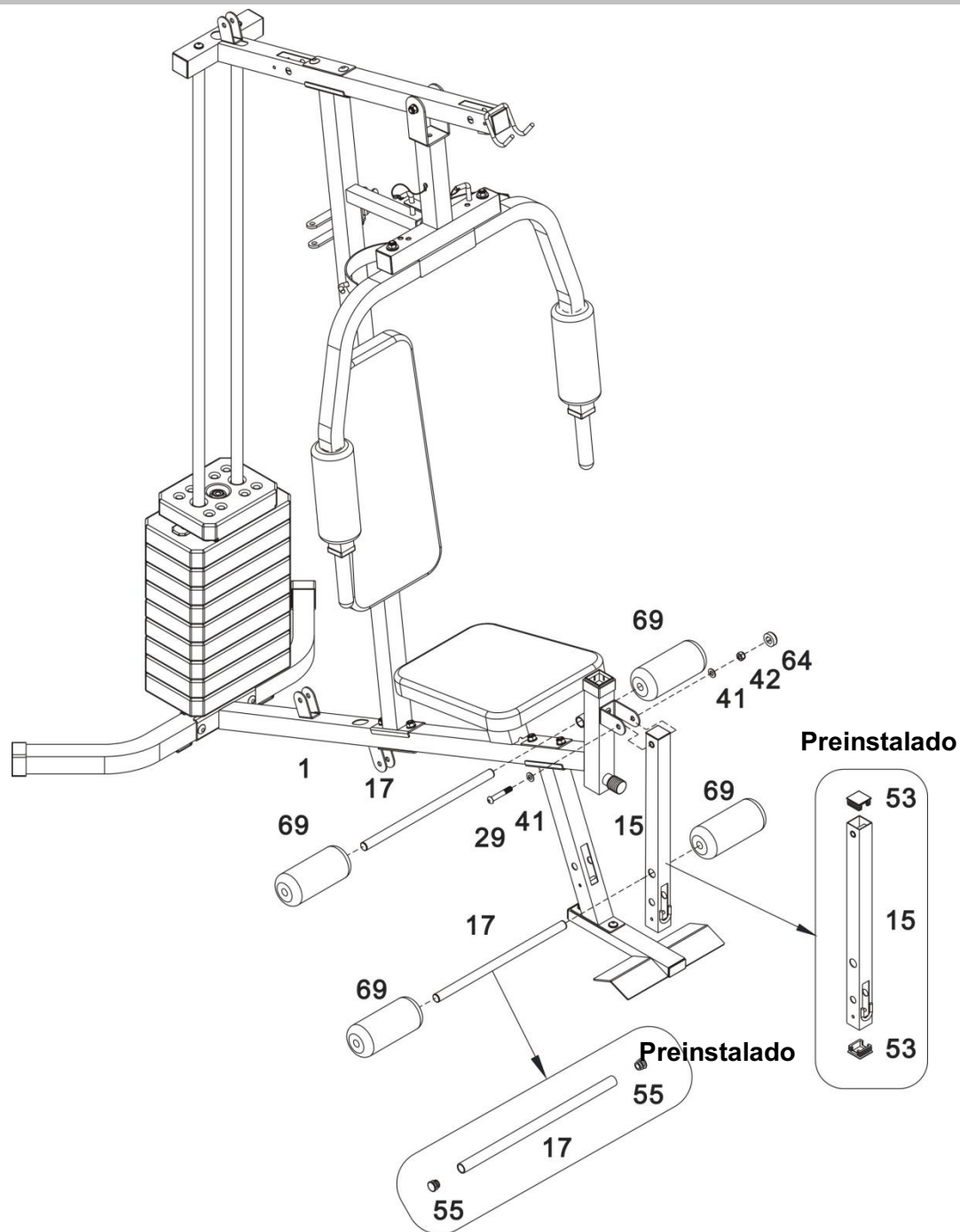


## Paso 9

a. Fije la almohadilla del respaldo (24) a la estructura vertical (3) usando 2 Tornillos Allen M8x60mm (35) y 2 arandelas Ø8mm (40).

b. Fije la almohadilla del asiento (25) a la estructura de la base (1) usando 2 Tornillos Allen M8x40mm (61) y 2 arandelas Ø8mm (40).

# Instrucciones de montaje



## Paso 10

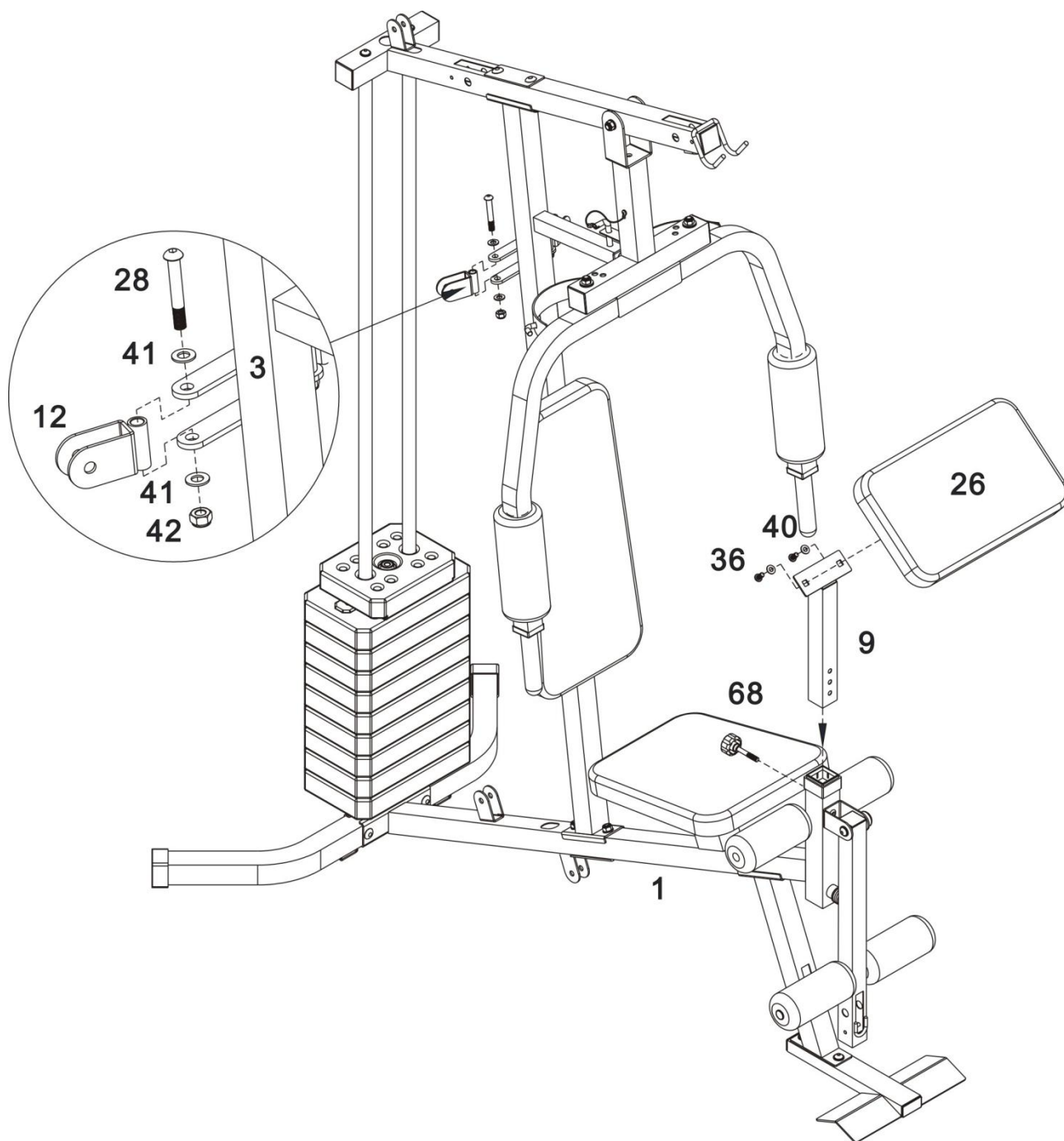
a. Deslice el tubo del rodillo de espuma (17) por el orificio de la estructura de la Base (1). Empuje 2 x Ø17mm rodillos de espuma (69) a cada lado del tubo del rodillo de espuma (17).

b. Fije el ejercitador de piernas (15) a la estructura de la base (1) usando Tornillos Allen M10 x 60mm (29) y 2 arandelas Ø10mm (41), 1 tuerca almenada M10 (42) y 1 tuerca ciega M10 (64).

c. Deslice el tubo del rodillo de espuma (17) por el orificio del sistema ejercitador de piernas (15). Empuje 2 x Ø17mm rodillos de espuma (69) a cada lado del tubo del rodillo de espuma (17).

**Nota:** (53/55) viene fijado de fábrica.

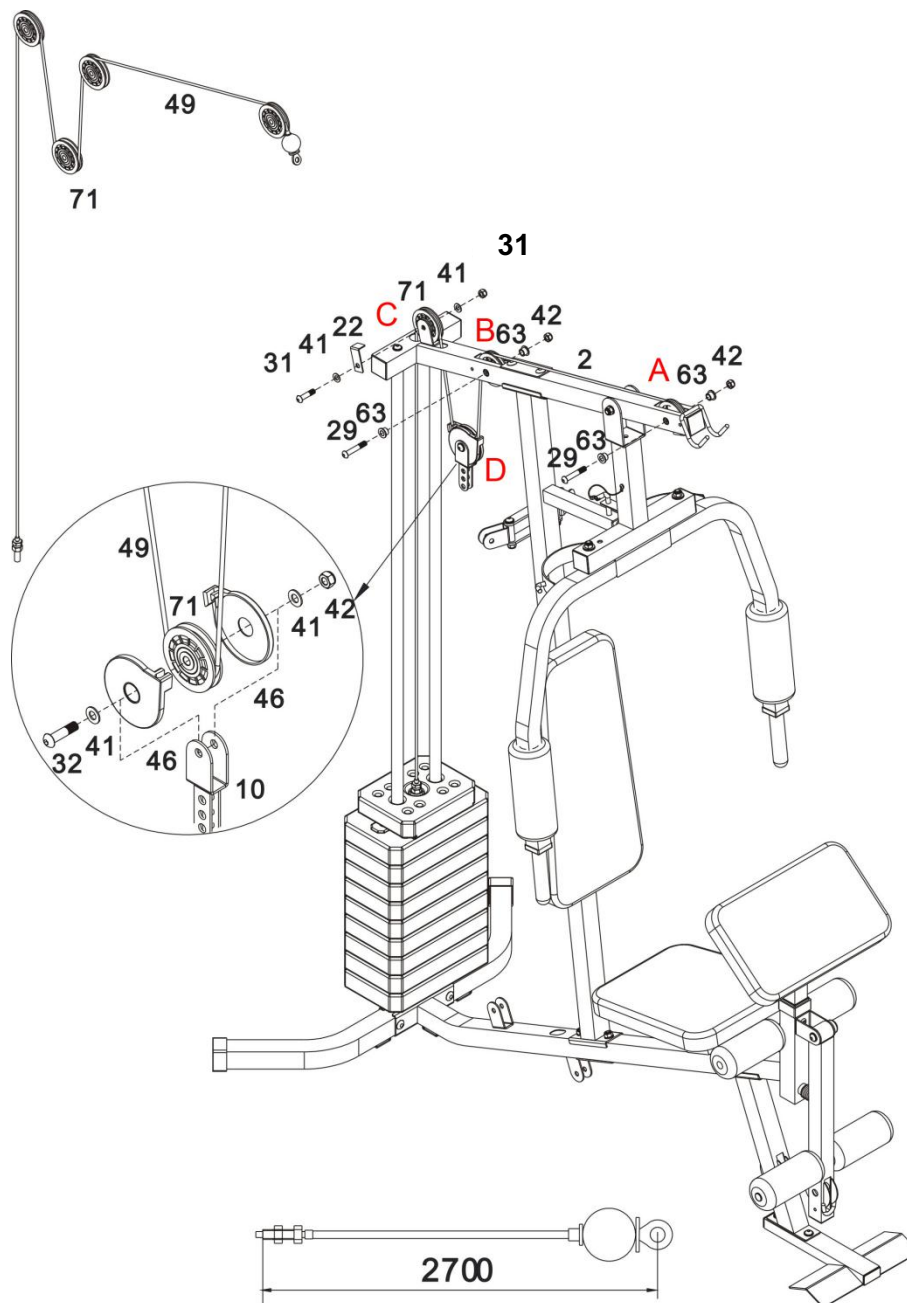
# Instrucciones de montaje



## Paso 11

- Fije el Banco predicador (26) al soporte del mismo (9). Fije usando 2 Tornillos Allen M8 x 18mm (36) y 2 arandelas Ø8mm (40).
- Introduzca el conjunto del banco predicador en la estructura de la base (1). Seleccione la altura deseada y fijela usando la Perilla de bloqueo (68).
- Fije 2 soportes de poleas giratorias (12) a ambos lados del soporte abierto en la estructura vertical (3). Fije usando 2 Tornillos Allen M10 x 65mm (28), 4 Arandelas Ø10mm (41) y 2 Tuercas almenadas M10 (42).

# Instrucciones de montaje



## Paso 12

**Importante:** Examine y siga el diagrama al pie de la letra.

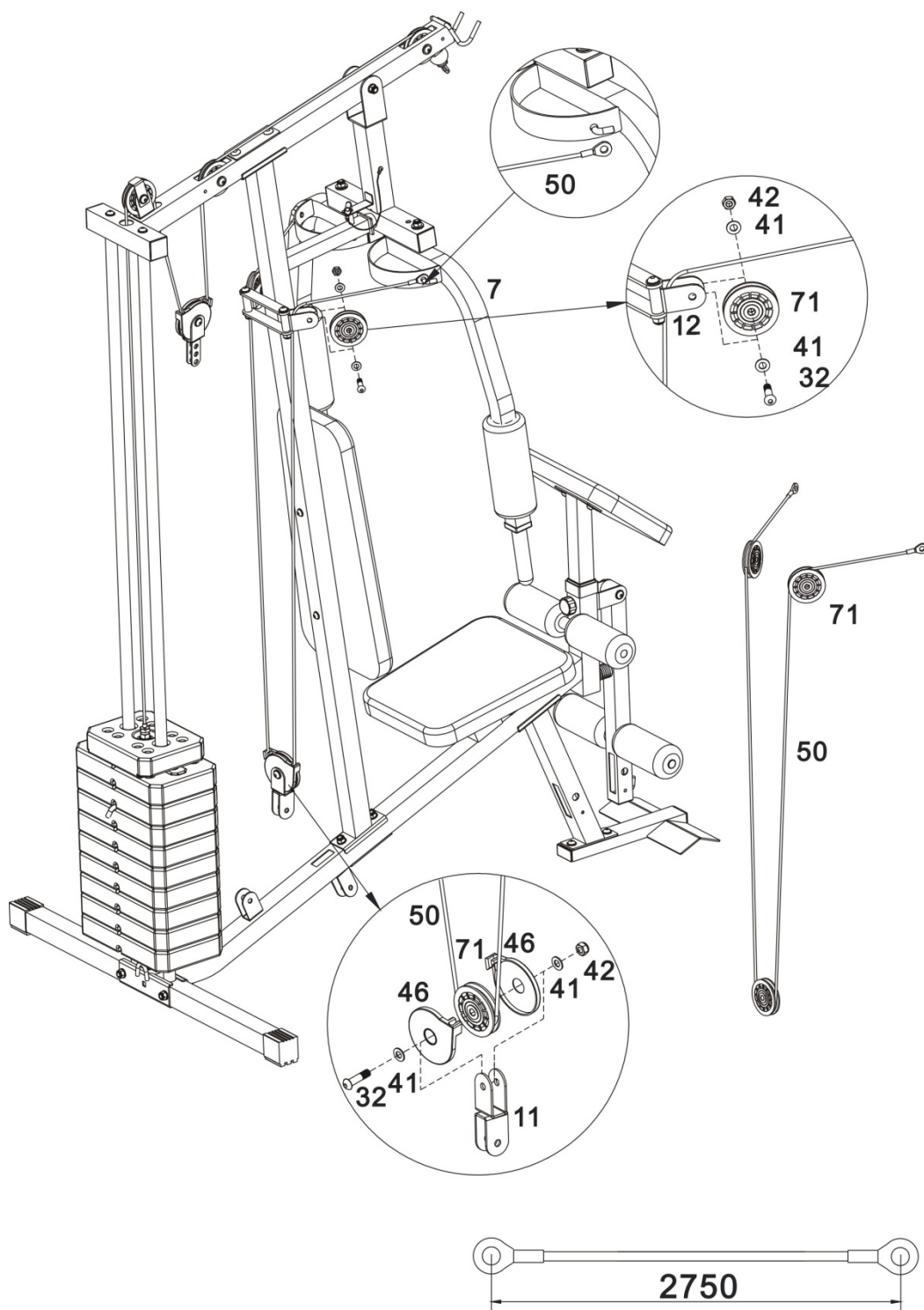
a. Alimente el extremo del tornillo del cable superior de 2700 mm (49) a través de la apertura de la estructura superior (2). Introduzca los bujes de la polea Ø22 x 15mm (63) en los orificios y fije la 1ª polea (71) usando 1 Tornillo Allen M10 x 60mm (29) y 1 tuerca almenada M10 (42).

b. Repita el procedimiento en la 2ª polea, alimentando el cable a través de la apertura en la estructura superior (1).

c. Fije la 3ª polea a la estructura superior (2) usando un Tornillo Allen M10 x 42mm (31), 2 x arandelas Ø10mm (41), 1 tuerca almenada M10(42) y 1 x hoja de separación con forma de L (22).

d. Coloque la 4ª polea (71) sobre el cable y ajuste la cubierta de la polea (46) por encima de la polea y del cable. Fije el conjunto de poleas al soporte de la polea suspendida (10) usando un Tornillo Allen M10 x 40mm (32), 2 x arandelas Ø10mm (41) y 1 tuerca almenada M10 (42).

# Instrucciones de montaje



## Paso 13

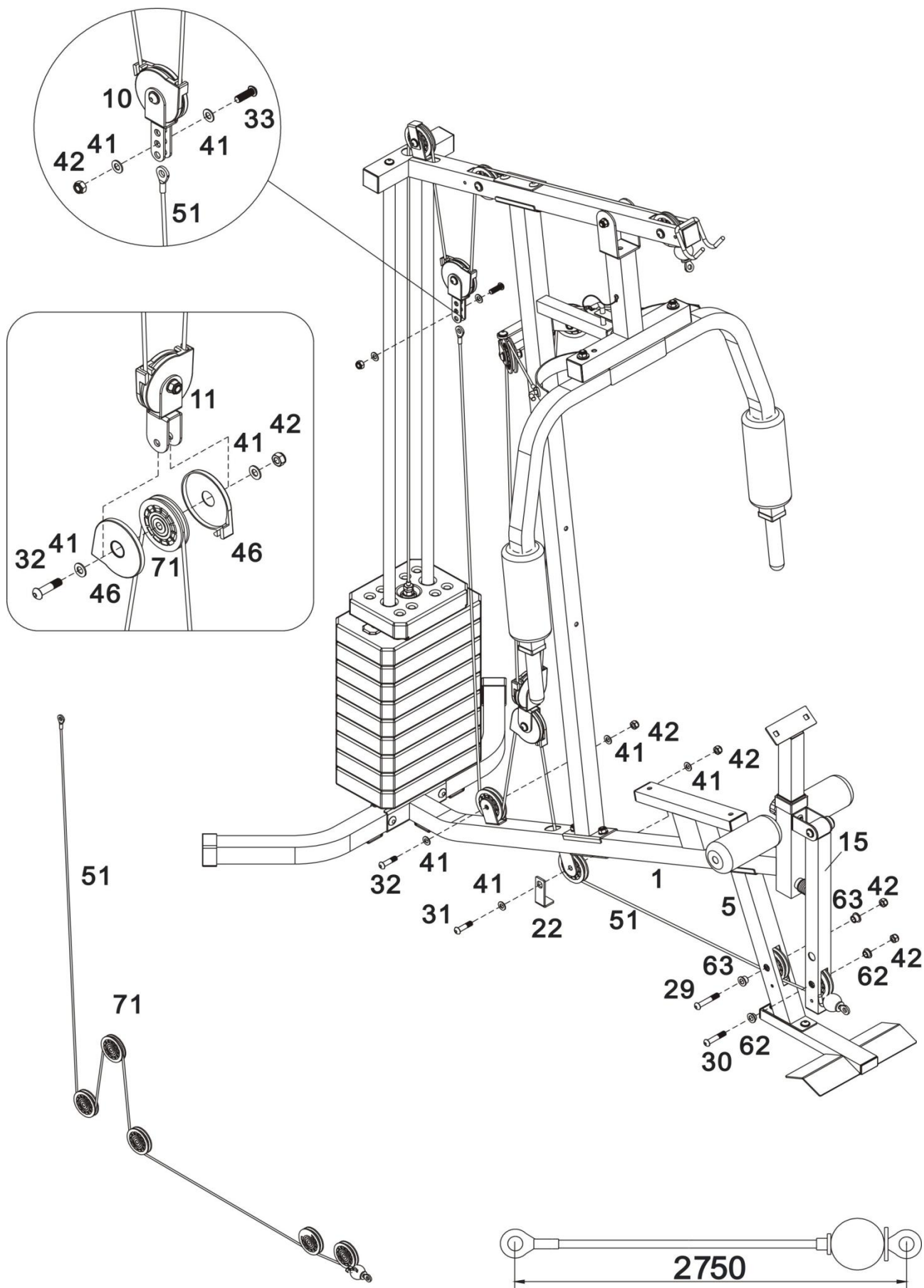
**a.** Enganche un extremo del cable 2750mm de la estructura de mariposa (50) a la estructura de mariposa derecha (7).

Coloque una polea Ø77mm (71) por debajo del cable, coloque la polea en los soportes de la polea giratoria (12). Fije usando Tornillos Allen M10 x 40mm (32), 2 Arandelas Ø10mm (41) y 1 tuerca almenada M10 (42).

**b.** Repita el método “a” para fijar el lado izquierdo.

**c.** Coloque la polea Ø77mm (71) sobre el cable y ajuste la cubierta de la polea (46) por encima de la polea y del cable. Fije el conjunto de poleas al soporte de la polea con doble ángulo (11) usando un Tornillo Allen M10 x 40mm (32), 2 x arandelas Ø10mm (41) y 1 tuerca almenada M10 (42).

# Instrucciones de montaje



# Instrucciones de montaje

## Paso 14

**Importante:** Examine y siga el diagrama al pie de la letra.

a. Alimente el final del circuito del cable inferior de 2750 mm (51) a través de la apertura en el ejercitador de piernas (15). Introduzca 2 bujes de la polea Ø22 x 11mm (62) en los orificios y fije la 1º polea usando 1 Tornillo Allen M10 x 53 mm (30) y 1 tuerca almenada M10 (42).

b. Introduzca 2 bujes de la polea Ø22 x 15mm (63) en los orificios y fije la 2º polea usando 1 Tornillo Allen M10 x 60mm (29) y 1 tuerca almenada M10 (42).

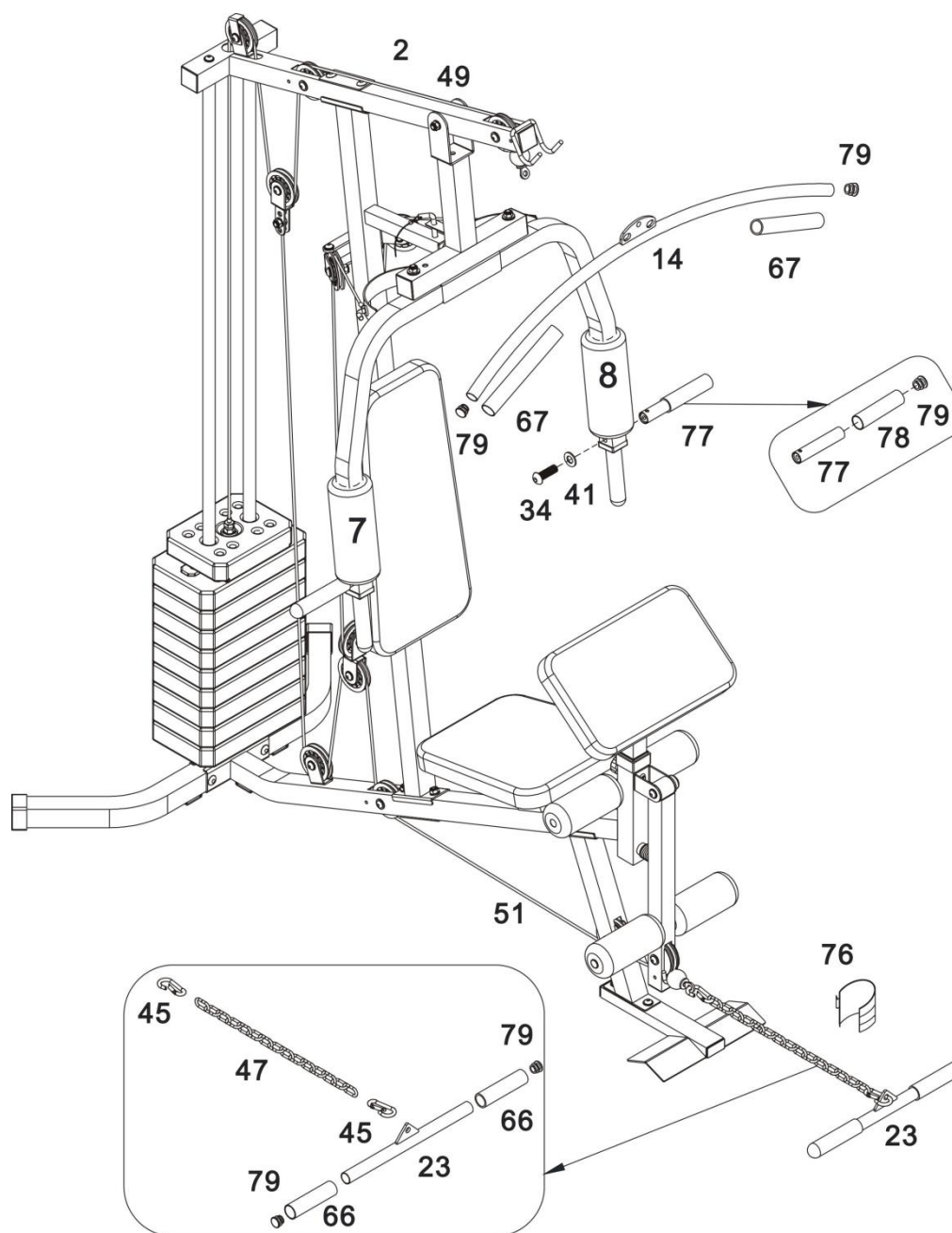
c. Fije la 3º polea a la estructura de la base (1) usando un Tornillo Allen M10 x 42mm (31), 2 x arandelas Ø10mm (41), 1 tuerca almenada M10(42) y 1 x hoja de separación con forma de L (22).

d. Coloque la 4º polea sobre el cable y ajuste la cubierta de la polea (46) por encima de la polea y del cable. Fije el conjunto de poleas al otro extremo del soporte de la polea con doble ángulo (11) usando un Tornillo Allen M10 x 40mm (32), 2 x arandelas Ø10mm (41) y 1 tuerca almenada M10 (42).

e. Fije la 5º polea a la estructura de la base (1) usando un Tornillo Allen M10 x 40mm M10 (32), 2 arandelas Ø10mm (41) y 1 tuerca almenada M10 (42).

f. Fije el extremo del cable inferior (51) al soporte de la polea suspendida (10), usando un Tornillo Allen M10 x 30mm (33), 2 arandelas Ø10mm (41) y 1 tuerca almenada M10 (42).

# Instrucciones de montaje



## Paso 15

**Importante:** Ahora apriete todas las conexiones garantizando que todas las poleas y soportes pueden moverse libremente.

Fije la barra dorsalera (14) en los ganchos de la estructura superior (2).

Conecte la barra de tracción (23) al extremo del cable inferior (51) usando 2 ganchos de clip (45) y la cadena de la Junta 15 (47).

Fije 2 mangos de la prensa frontal (77) a las estructuras de mariposa izquierda/derecha (7 & 8). Fije usando 2 Tornillos Allen M10 x 25mm (34) y 2 Arandelas Ø10mm (41).

**Nota:** (66/67) viene fijado de fábrica.

# Lista de pieza en despiece

Part	Description	Qty.	Part	Description	Qty.
1	Base frame	1	22	L-Shaped separation blade	2
2	Upper frame	1	23	Pull bar	1
3	Vertical frame	1	24	Backrest pad	1
4	Rear stabilizer	1	25	Seat pad	1
5	Leg developer holder	1	26	Preacher pad	1
6	Front press base	1	27	M10 x 65mm Carriage bolt	8
7	Right butterfly	1	28	M10 x 65mm Allen bolt	2
8	Left butterfly	1	29	M10 x 60mm Allen bolt	4
9	Preacher pad support	1	30	M10 x 55mm Allen bolt	1
10	Floating pulley bracket	1	31	M10 x 42mm Allen bolt	2
11	Angle double pulley bracket	1	32	M10 x 40mm Allen bolt	6
12	Swivel pulley bracket	2	33	M10 x 30mm Allen bolt	1
13	Select rod	1	34	M10 x 25mm Allen bolt	6
14	Lat bar	1	35	M8 x 60mm Allen bolt	2
15	Leg developer	1	36	M8 x 18mm Allen bolt	2
16	Front stabilizer	1	37	M6 x16mm Phillips screw	1
17	Foam roll tube	2	38	ST4.8 Philips screw	2
18	Guide rod	2	39	Ø25 xØ11 x1.5 Washer	4
19	Rear U-shaped bracket	1	40	Ø8mm Washer	6
20	120mm Bracket	3	41	Ø10mm Washer	40
21	M10 x 95mm Axle	1	42	M10 Aircraft nut	28

# Lista de pieza en despiece

43	Seated press lock pin	2	62	Ø22mm x 11mm Pulley bushing	2
44	Stack select pin	1	63	Ø22mm x 15mm Pulley bushing	6
45	6# Clip hook	2	64	M10 Nut cap	1
46	Pulley cover	6	65	Ø26mm x 38mm Hollow sleeve	2
47	15 Joint chain	1	66	Front press handle grip Ø25×130	4
48	Ø25mm ×31mm Bushing	2	67	Lat pull handle grip	2
49	2700mm Upper cable	1	68	Lock knob	1
50	2750mm Butterfly cable	1	69	Ø17mm Foam roll	4
51	2750mm Lower cable	1	70	Ø45mm Foam roll	2
52	45mm End cap	5	71	Ø77mm pulley	12
53	38mm End cap	4	72	8LBS Select plate	1
54	25×50mm End cap	4	73	10LBS Weight plate	9
55	Ø19mm End cap	4	74	Ø25mm End cap	1
56	Rear stabilizer end cap	2	75	M10×16mm Allen Bolt	2
57	Ø37mm Rubber bumper	1	76	Ankle strap	1
58	Ø61mm Rubber bumper	2	77	Front press handle	2
59	30mm Rubber bumper	1	78	Front press handle grip Ø25×110	2
60	45mm x 38mm Sleeve	1	79	Ø25mm End cap	8
61	M8x40mm Allen bolt	2			



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

[www.everfit.it](http://www.everfit.it) - [info@everfit.it](mailto:info@everfit.it)