



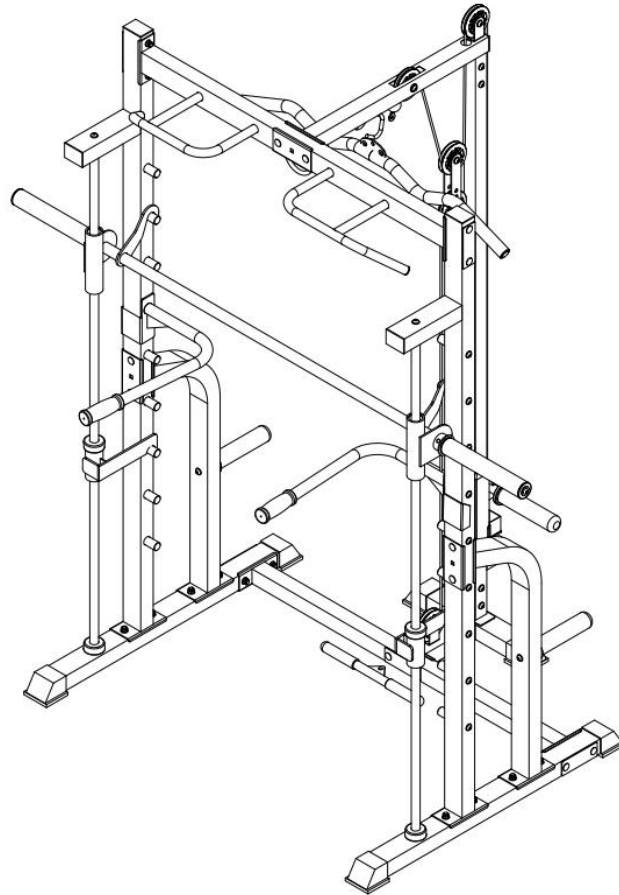
USER's MANUAL

دليل المستخدم

Power Cage

قفص الطاقة

GM-8151



IMPORTANT!

PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY
BEFORE USING THIS DEVICE.
RETAIN THIS MANUAL FOR FUTURE
REFERENCE.

مهم!

يرجى قراءة هذا الدليل بعناية قبل استخدام هذا الجهاز.

احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه في المستقبل.

Table of Content

جدول المحتويات

Important Safety Instructions	4	تعليمات السلامة الهامة
Parts List	5	قائمة الأجزاء
Installation Guideline	6	إرشادات التثبيت
Training Instruction	13	تعليمات التدريب
Maintenance Guide	14	دليل الصيانة

Important Safety Instructions

In order to ensure your safety, please read the following note:

- Before using this product, please read it before using it. Study and understand the instructions and all warning labels (it is recommended to be familiar with the normal operation and use of the device before using this product. Relevant information is available in this specification and local retailers).
- Please keep this specification, and ensure that all warning labels are clear and complete.
- This product recommends that more than two people install.
- Please consult your doctor for advice.
- Before you start exercising. Please ensure safety when children are present.
- Be careful when you have children who use them off the court.
- Please check the wire rope regularly. If there are any signs of wear and tear that may cause a certain risk to you, please maintain the extensibility of your hands, limbs and clothes so that you can fully and safely use this instrument.
- Please pay attention to any possible signs of machinery, including wear and tear of parts, loosening of hardware and welding cracks. If any of the above signs are found, stop using this device immediately and contact our after-sales service department.
- You can use the wrench inner hexagonal wrench to complete the assembly.
- Maximum training load of this instrument: 120KG
- The final interpretation of the company is owned by the company, subject to change without prior notice.

تعليمات السلامة الهامة

لضمان سلامتك، يُرجى قراءة الملاحظة التالية:

- قبل استخدام هذا المنتج، يُرجى قراءته جيدًا. ادرس وافهم التعليمات وجميع ملصقات التحذير (يُنصح بالإلمام بكيفية تشغيل الجهاز واستخدامه بشكل طبيعي قبل استخدامه. تتوفر المعلومات ذات الصلة في هذه المواصفة ولدى تجار التجزئة المحليين).
- يُرجى الاحتفاظ بهذه المواصفة، والتأكد من وضوح جميع ملصقات التحذير واكتمالها.
- يُنصح بتركيب هذا المنتج من قبل أكثر من شخصين.
- يُرجى استشارة طبيبك.
- قبل بدء التمرين، يُرجى التأكد من السلامة عند وجود الأطفال.
- توجَّ الحذر عند استخدام الأطفال للجهاز خارج الملعب.
- يُرجى فحص الحبل السلكي بانتظام. في حال وجود أي علامات تآكل أو تمزُّق قد تُعرِّضك لخطر مُعيَّن، يُرجى الحفاظ على مرونة يديك وأطرافك وملابسك حتى تتمكن من استخدام هذا الجهاز بشكل كامل وآمن.
- يُرجى الانتباه لأي علامات مُحتملة للألات، بما في ذلك تآكل الأجزاء، وارتخاء الأجزاء، وشقوق اللحام. في حال ظهور أيٍّ من العلامات المذكورة أعلاه، يُرجى التوقف عن استخدام هذا الجهاز فورًا والتواصل مع قسم خدمة ما بعد البيع.
- يُمكنك استخدام مفتاح الربط السداسي الداخلي لإكمال عملية التجميع.
- أقصى حمل تدريبي لهذا الجهاز: ١٢٠ كجم
- التفسير النهائي للشركة هو ملكٌ لها، وهو قابل للتغيير دون إشعار مُسبق.

Parts List

قائمة الأجزاء

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

Installation Guideline

إرشادات التثبيت

IMPORTANT: Please check whether all the accessories are complete after opening the carton.

هام: يرجى التأكد من اكتمال جميع الملحقات بعد فتح الكرتون.

Remarks: During the assembly process, it is best to assemble the product by two or more people together so as to avoid injury during the assembly process.

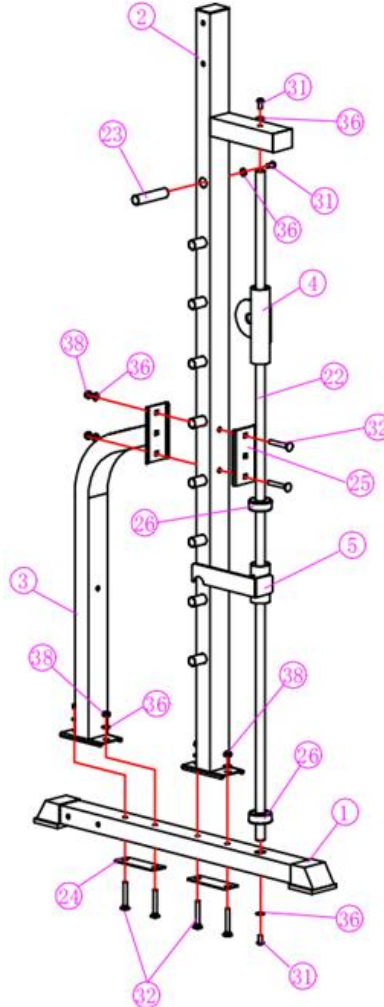
ملحوظة: أثناء عملية التجميع، من الأفضل أن يقوم شخصان أو أكثر بتجميع المنتج معًا لتجنب الإصابة أثناء عملية التجميع.

Step 1.

الخطوة 1.

- Fixed the part22 to the part1 with bolt M10X20 part31 and washer part 36. Put the two part26, part 5 and part4 into the part 22. Then fixed the part 22 to the part2 with botM10x2 and washers part 36.
- Fixed the part23 to the tube part1, put the part2 through into the part24 on the part1 with part32, part 36 and part 38.
- Put the part3 on the part 1 and part2, fixed with part 32, part36, part24, part25 and part 38.
- According to the up steps , put the other side together.

- تثبت الجزء ٢٢ على الجزء ١ باستخدام مسمار M10X20 والجزء ٣١ والغسالة الجزء ٣٦. ضع الجزئين ٢٦ و ٥ و ٤ في الجزء ٢٢. ثم تثبت الجزء ٢٢ على الجزء ٢ باستخدام botM10x2 والغسالات الجزء ٣٦.
- تثبت الجزء ٢٣ على الجزء الأنبوبي ١، ومرر الجزء ٢ عبر الجزء ٢٤ على الجزء ١ باستخدام الأجزاء ٣٢ و ٣٦ و ٣٨.
- ضع الجزء ٣ على الجزء ١ والجزء ٢، تثبت بالجزء ٣٢ والجزء ٣٦ والجزء ٢٤ والجزء ٢٥ والجزء ٣٨.
- وفقًا للخطوات العلوية، ضع الجانب الآخر معًا.

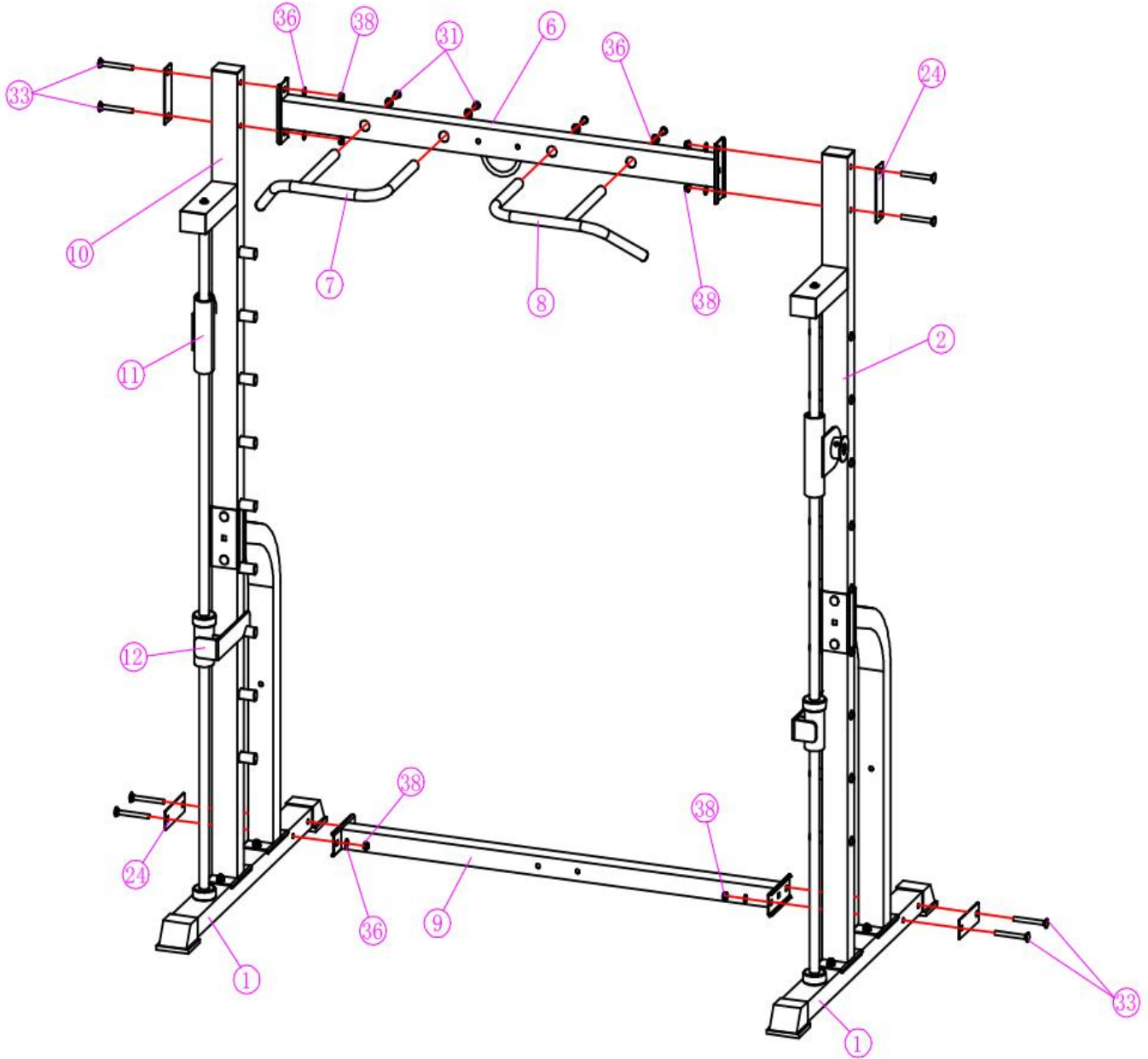


Step 2.

الخطوة 2.

- Put the part7 and part8 on the part6, fixed with part31 and part 36.
- Put the two sides together, fixed with part9 , part33, part 24, part36 and part 38.

- ضع الجزء 7 والجزء 8 على الجزء 6، مثبتًا بالجزء 31 والجزء 36.
- ضع الجانبين معًا، مثبتًا بالجزء 9، والجزء 33، والجزء 24، والجزء 36، والجزء 38.

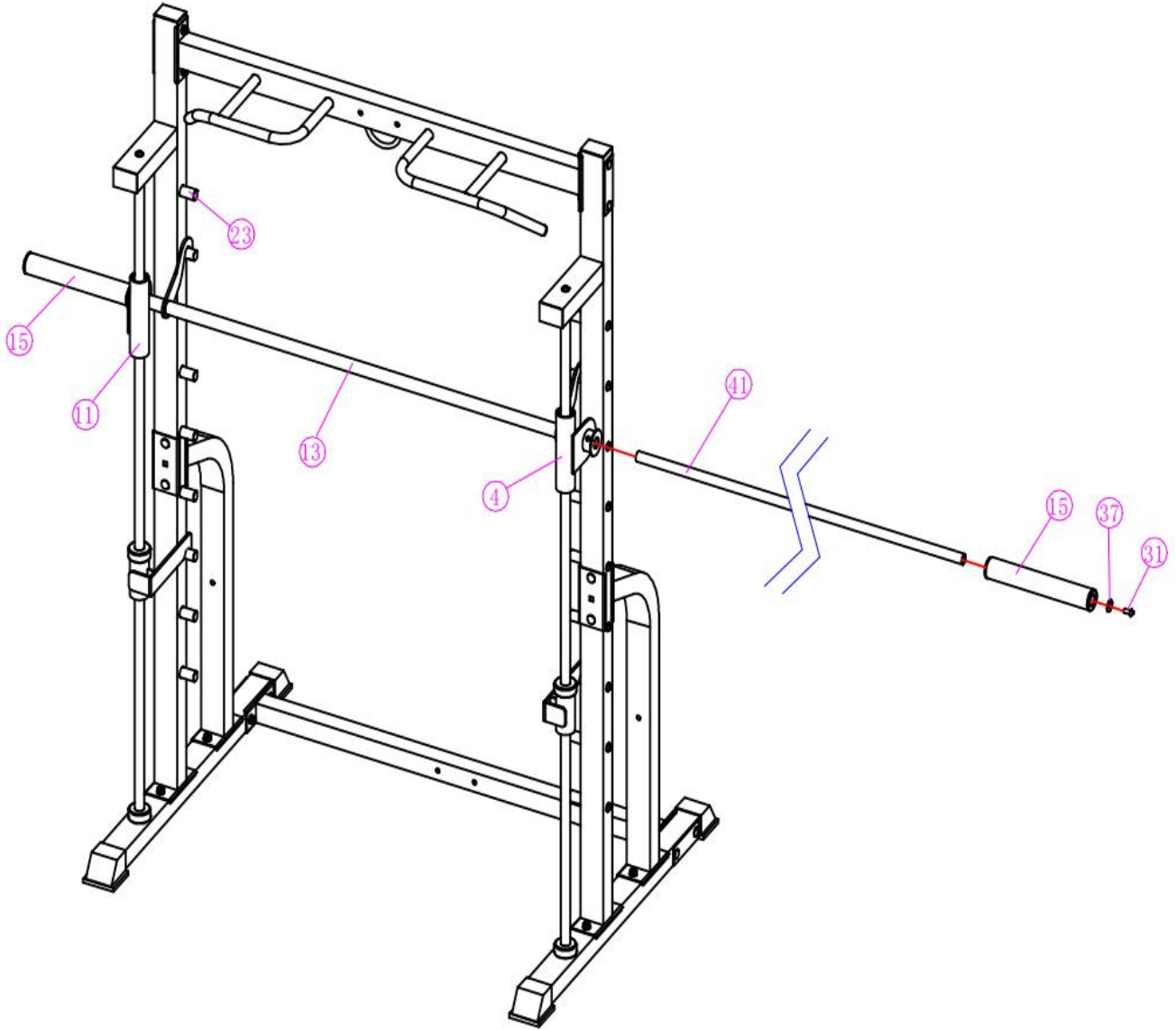


Step 3.

الخطوة 3.

- Following the picture, put the smith bar part 41 into the part 4, part 13 and part 11.
- Fixed the part 15 on the part 41 with bolt part 31 and washer part 37.

- باتباع الصورة، ضع قضيب الحدادة الجزء 41 في الأجزاء 4، والجزء 13، والجزء 11.
- ثبت الجزء 15 على الجزء 41 باستخدام مسمار الجزء 31 وغسالة الجزء 37.



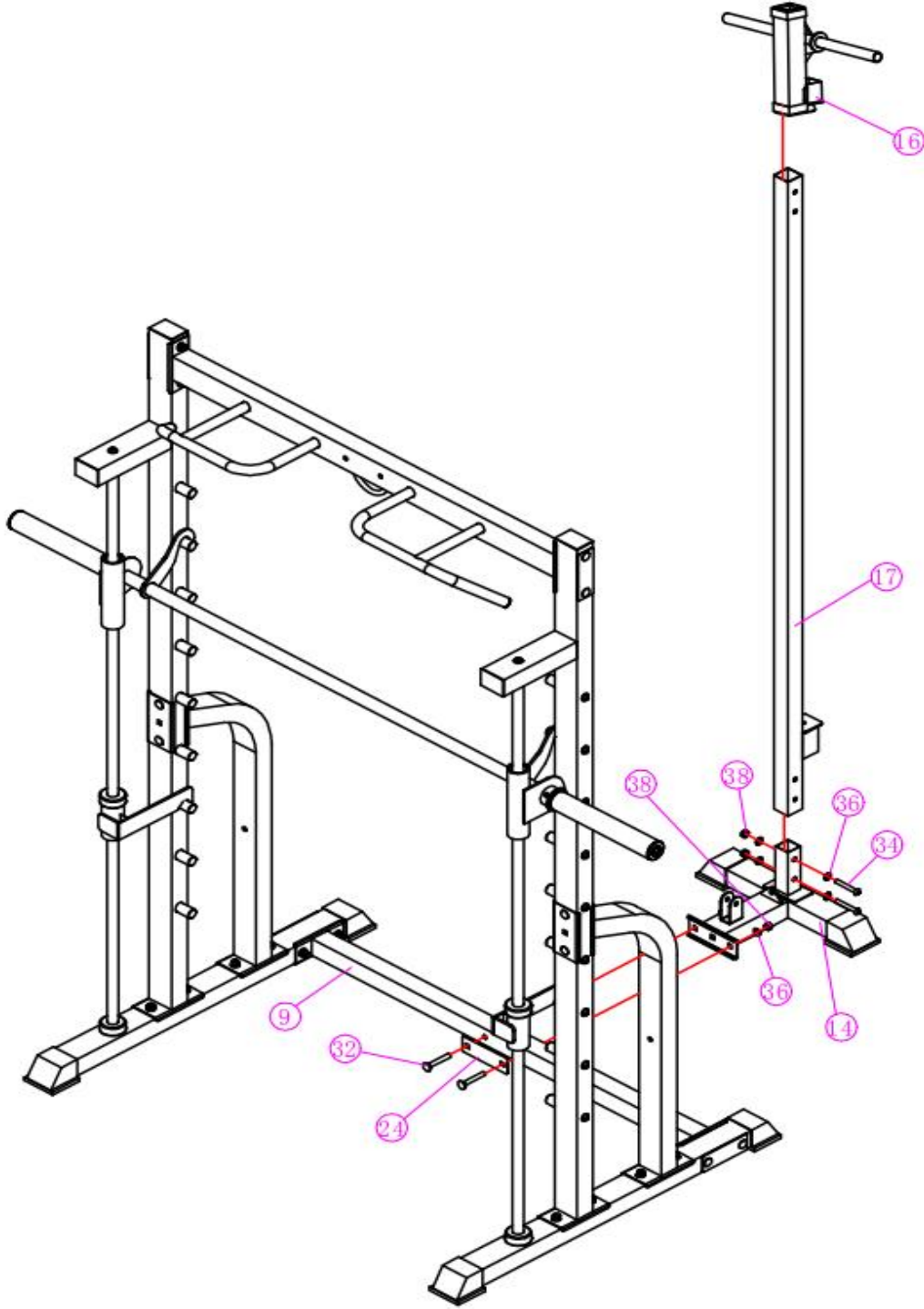
Step 4.

الخطوة 4.

- Put the part16 into the part17. Fixed the part 17 on the part14 with bolt M10x65part34, washer part36 and part38.
- Fixed the whole part14 on the part9 with part32 M10x70, plate part24 and washer part36 , part38.

• تثبت القطعة ١٦ في القطعة ١٧. تثبت القطعة ١٧ على القطعة ١٤ باستخدام مسمار $M10 \times 65$ ، والجزء ٣٤، والغسالة، والجزء ٣٦، والجزء ٣٨.

• تثبت القطعة ١٤ كاملةً على القطعة ٩ باستخدام الجزء ٣٢ $M10 \times 70$ ، واللوحه ٢٤، والغسالة، والجزء ٣٦، والجزء ٣٨.

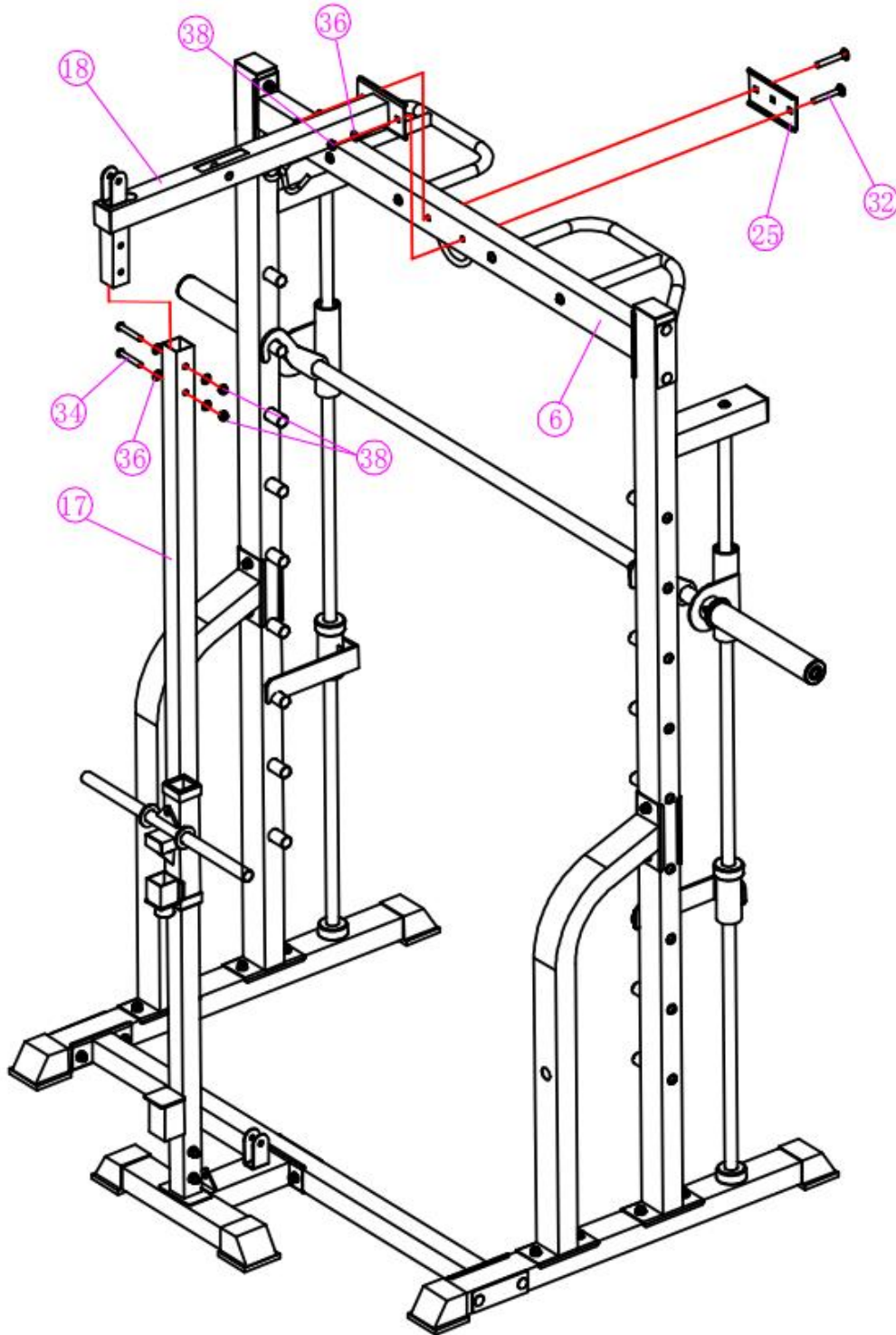


Step 5.

الخطوة 5.

- Fixed the part 18 on the part17 with M10x65 part34, part36 and part 38.
- Put the part18 on the part6 with part32 M10x70, part25, part36 and part38.

- تم تثبيت الجزء ١٨ على الجزء ١٧ باستخدام M10x65 والجزء ٣٤ والجزء ٣٦ والجزء ٣٨.
- وضع الجزء ١٨ على الجزء ٦ باستخدام الجزء ٣٢ M10x70 والجزء ٢٥ والجزء ٣٦ والجزء ٣٨.

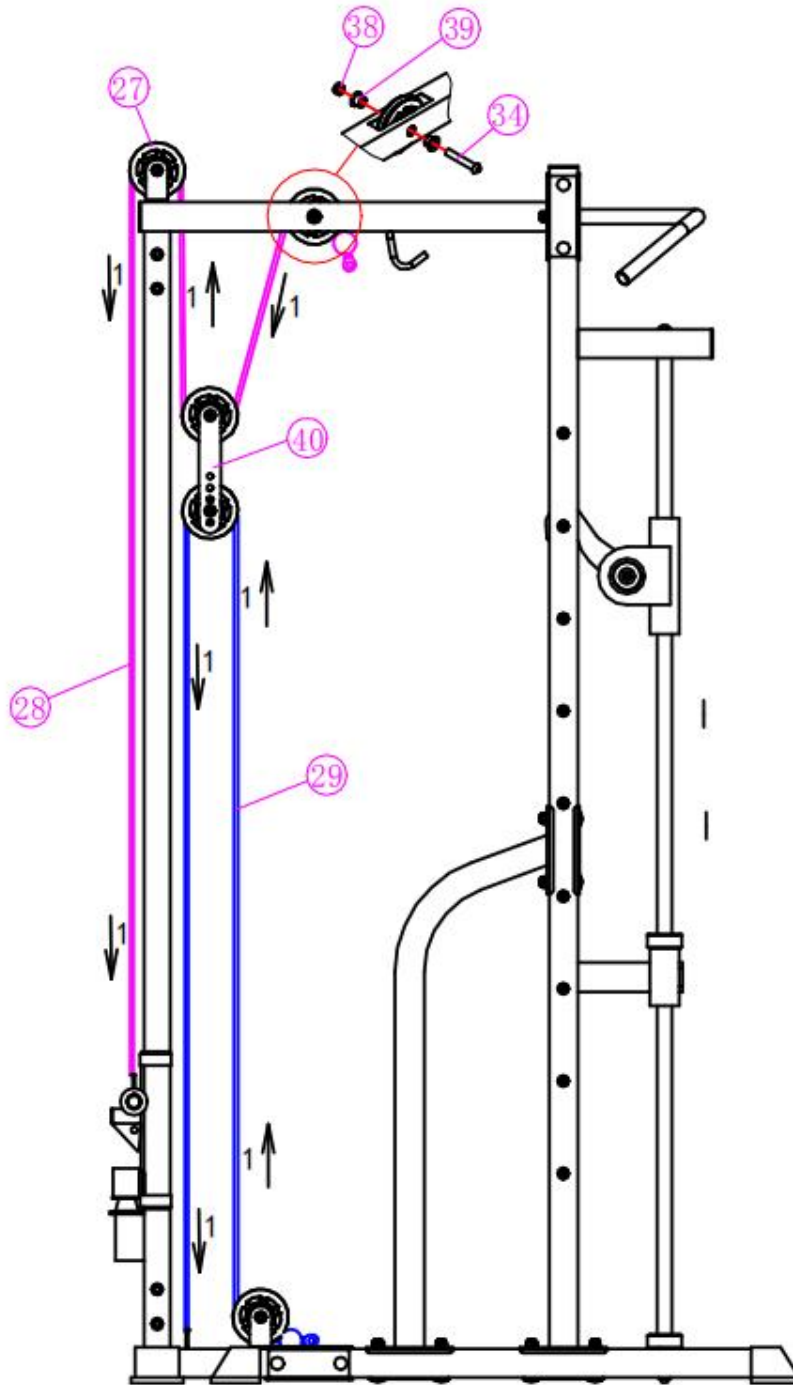


Step 6.

الخطوة 6.

- Following the picture , fix the cable rope , adjust the cable rope by the part40.

• باتباع الصورة، قم بإصلاح حبل الكابل، ثم اضبط حبل الكابل بواسطة الجزء 40.



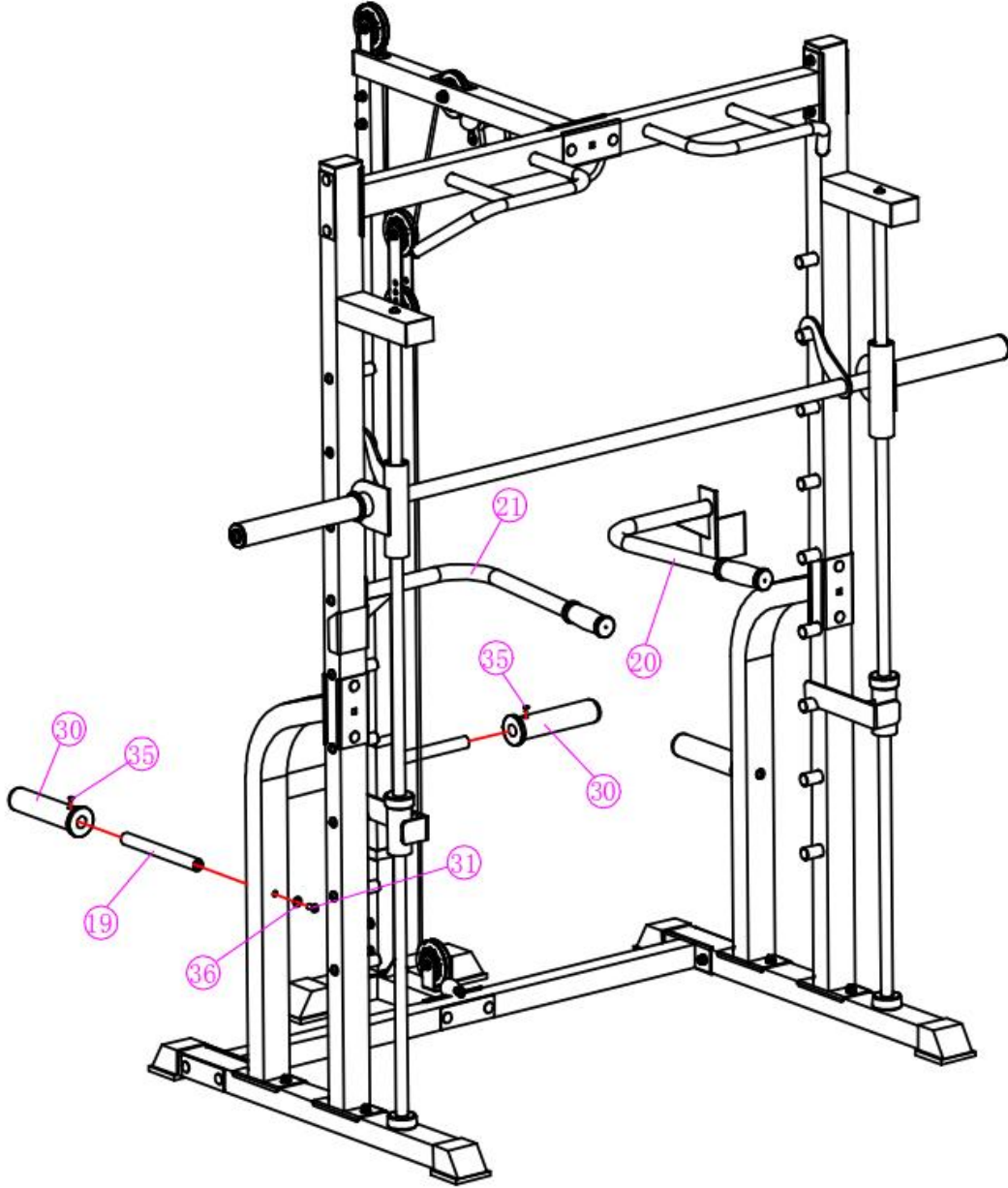
Step 7.

الخطوة 7.

- Put the part19 on the part3 with part31 M10x20 and part 36. Put the part30 on the part19 and part16, fixed with part35.
- Put the part20 and part 21 on the part2 and part10.

• تبيث القطعة ١٩ على القطعة ٣ باستخدام قطعة $M10 \times 20$ والقطعة ٣٦. تبيث القطعة ٣٠ على القطعة ١٩ والقطعة ١٦، تبيثها بالقطعة ٣٥.

• تبيث القطعة ٢٠ والقطعة ٢١ على القطعة ٢ والقطعة ١٠.



Training Instruction

تعليمات التدريب

In addition to the functions of enhancing physical fitness and building muscle, this product also plays a role in weight loss through a reasonable diet.

بالإضافة إلى وظائفه في تعزيز اللياقة البدنية وبناء العضلات، يُسهم هذا المنتج أيضًا في إنقاص الوزن باتباع نظام غذائي صحي.

Warm up before training

The warm-up exercise at this stage can enhance the blood circulation of the trainers' bodies and make the muscles reach a good training state, while reducing the risk of cramps or muscle damage during the process of training. Each time before training, please do the warm-up exercises in accordance with the following recommended training methods. Each kind of stretching exercise must be maintained for about 30 seconds. When doing exercises, you must be careful not to do intense stretching exercises to prevent muscle damage. Once the muscle is damaged, please stop exercising.

الإحماء قبل التدريب
يُحسّن تمرين الإحماء في هذه المرحلة الدورة الدموية في أجسام المُدرِّبين، ويُساعد العضلات على الوصول إلى حالة تدريب جيدة، مع تقليل خطر التشنجات أو تلف العضلات أثناء التدريب. في كل مرة قبل التدريب، يُرجى أداء تمارين الإحماء وفقًا لطرق التدريب المُوصى بها. يجب الحفاظ على كل نوع من تمارين التمدد لمدة 30 ثانية تقريبًا. عند ممارسة التمارين، يجب الحرص على عدم القيام بتمارين تمدد مُفرطة لمنع تلف العضلات. في حال تلف العضلات، يُرجى التوقف عن التمرين.



Stage of training

This stage is a formal training stage, and after a long period of regular exercise you can improve the flexibility of the leg muscles. The key to the training process is to exercise with a stable training intensity in accordance with your own training situation. Choose a reasonable training intensity during the exercise and keep your heart rate within the target value range listed in the following table.

مرحلة التدريب
هذه المرحلة هي مرحلة تدريب رسمية، وبعد فترة طويلة من التمارين المنتظمة، يمكنك تحسين مرونة عضلات الساق. يكمن سر نجاح عملية التدريب في ممارسة التمارين بكثافة تدريب ثابتة تتناسب مع وضعك التدريبي. اختر كثافة تدريب مناسبة أثناء التمرين، وحافظ على معدل ضربات قلبك ضمن النطاق المستهدف الموضح في الجدول التالي.

Keep the heart rate within the corresponding target range for at least 12 minutes of training.

Most people continue training for 15-20 minutes at the beginning of training. Recovery phase after training.

During the recovery phase, repeat the activities in the preparation phase. During the process, you can appropriately reduce the amplitude and speed of the exercise. The time can last for about 5 minutes. You can adjust the body heat through exercise so as to relax the muscles. What should be noted is that vigorous stretching activities can't be done during exercise so as to avoid muscle damage. In the case when you adapt yourself to training, you can gradually extend the training time and increase the training intensity. It is recommended to train at least 3 times a week, and record the average level of weekly exercise if possible.

حافظ على معدل ضربات قلبك ضمن النطاق المستهدف لمدة 12 دقيقة على الأقل من التدريب. يواصل معظم الأشخاص التدريب لمدة 15-20 دقيقة في بداية التدريب. مرحلة التعافي بعد التدريب خلال مرحلة التعافي، كرر أنشطة مرحلة التحضير. يمكنك خلال هذه المرحلة تقليل سعة وسرعة التمرين بشكل مناسب. يمكن أن تستمر مدة التمرين حوالي 5 دقائق. يمكنك ضبط حرارة الجسم من خلال التمرين لإرخاء العضلات. تجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن ممارسة تمارين التمدد القوية أثناء التمرين لتجنب تلف العضلات. في حالة التكيف مع التدريب، يمكنك تمديد وقت التدريب تدريجيًا وزيادة شدته. من المستحسن التدرّب 3 مرات على الأقل في الأسبوع، وتسجيل متوسط مستوى التمارين الأسبوعية إذا كان ذلك ممكنًا.

Maintenance Guide

دليل الصيانة

In order to prolong the service life of the instrument, the parts and components must be lubricated on time. This product has already carried on the preliminary lubrication to the instrument before leaving the factory. However, the necessary lubrication and maintenance between the guide rod and the weight plate must be carried out after a certain period of use.

لإطالة عمر الجهاز، يجب تشحيم أجزائه ومكوناته في الوقت المحدد. خضع هذا المنتج للتزييت الأولي قبل مغادرته المصنع. مع ذلك، يجب إجراء التزييت والصيانة اللازمة بين قضيب التوجيه ولوحة الوزن بعد فترة معينة من الاستخدام.

Note:

- Do not use oil butter, otherwise it will absorb dust and dirt in the air, it is recommended to use sewing oil. Therefore, pulley and wire rope should be regularly checked for signs of wear.
- Check and adjust the tension of wire rope on a regular basis.
- Regularly check all moving parts and make sure there are signs of wear and damage, if any The use of the device must be stopped immediately and contact our after-sales department.
- During inspection, it is necessary to make sure that all bolts and nuts are completely fixed. If any bolt or nut connection is loosened, please lock it in time.
- Check weld without crack.
- Failure to perform daily maintenance may result in personal injury or equipment damage.

ملاحظة:

- لا تستخدم الزبدة الزيتية، وإلا ستمتص الغبار والأوساخ في الهواء، ويُصح باستخدام زيت الخياطة. لذلك، يجب فحص البكرة والحبل السلكي بانتظام بحثًا عن أي علامات تآكل.
- افحص واضبط شد الحبل السلكي بانتظام.
- افحص جميع الأجزاء المتحركة بانتظام وتأكد من عدم وجود أي علامات تآكل أو تلف. في حال وجود أي علامات تآكل أو تلف، يجب إيقاف استخدام الجهاز فورًا والتواصل مع قسم خدمة ما بعد البيع.
- أثناء الفحص، من الضروري التأكد من تثبيت جميع البراغي والصواميل تمامًا. في حال فك أي وصلة من البراغي أو الصواميل، يُرجى تثبيتها في الوقت المناسب.
- افحص اللحام للتأكد من عدم وجود أي شروخ.
- قد يؤدي عدم إجراء الصيانة اليومية إلى إصابة شخصية أو تلف المعدات.



Need Help?

تحتاج مساعدة؟

Call For Technical Support.
اتصل للحصول على الدعم الفني.

United Arab Emirates

الإمارات العربية المتحدة

+971 56 501 5399

+971 54 308 4588

customercare@topskyland.com

<https://topskyland.com>

Saudi Arabia

المملكة العربية السعودية

+966 50 819 8548

+966 59 643 1174

customerservice@topskyland.com

<https://sa.topskyland.com>