

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION



MSX90 **««**
m u l t i f u n c t i o n a l p o w e r



D a n s k

Cod : GRLDTCORXMSX90

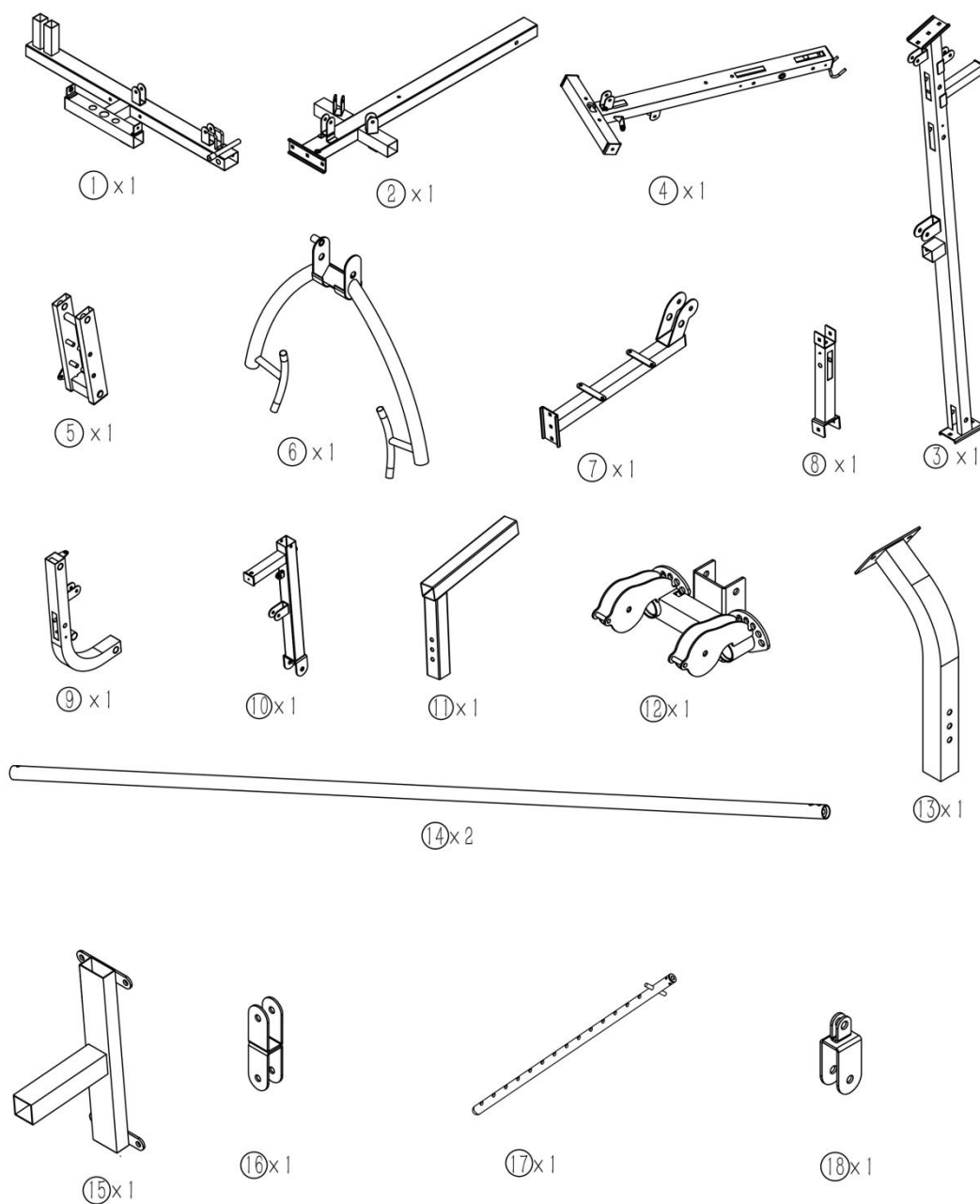
Rev : 00

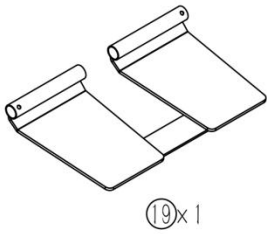
Ed : 09/18

Komponenter - Dele

Kontroller, at du har alle dele, der er anført nedenfor

Bemærk: Nogle af de mindre komponenter kan være monteret på større komponenter. Tjek omhyggeligt inden du kontakter os vedrørende manglende komponenter.





19x1



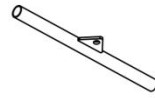
20x1



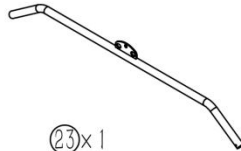
21x1



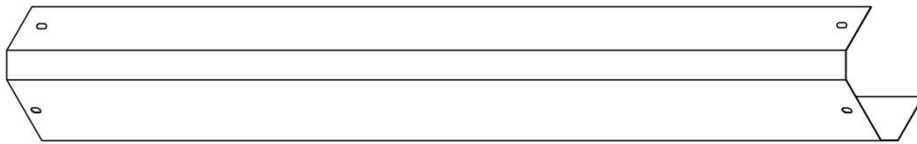
22x2



24x1



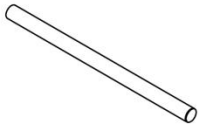
23x1



25x2



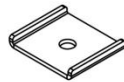
112x2



26x2



27x2



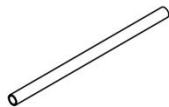
28x2



29x3



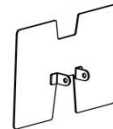
30x1



31x1



109x1



110x1



⑥1×2



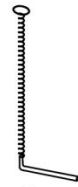
⑥2×1



⑥3×1



⑥4×2



⑥5×1



⑥6×1



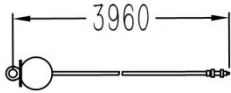
⑥7×1



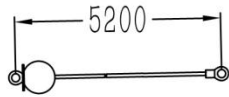
⑥8×7



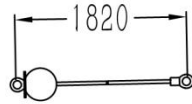
⑥9×4



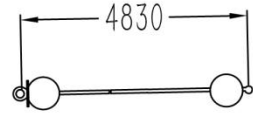
⑨6×1



⑨7×1



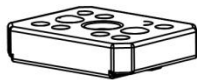
⑨8×1



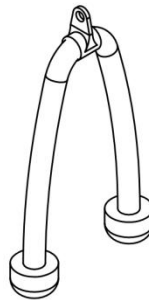
⑨9×1



⑩0×14



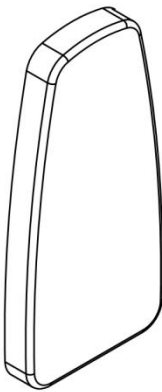
⑩1×1



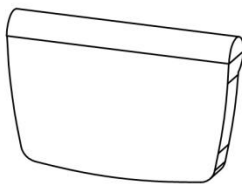
⑩2×1



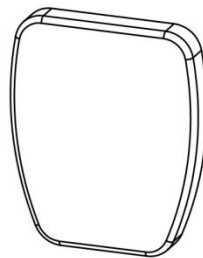
⑩3×4



⑩5×1



⑩6×1



⑩7×1



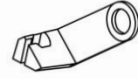
③⑧x 4



③⑨x 10



⑤⑤x 2



⑤⑥x 6



⑤⑦x 6



⑤⑧x 4



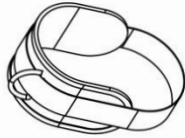
⑤⑨x 2



⑥①x 2



⑦①x 2



⑦②x 1



⑦③x 10



⑨②x 26







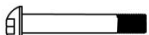


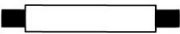
















⑨③x 4

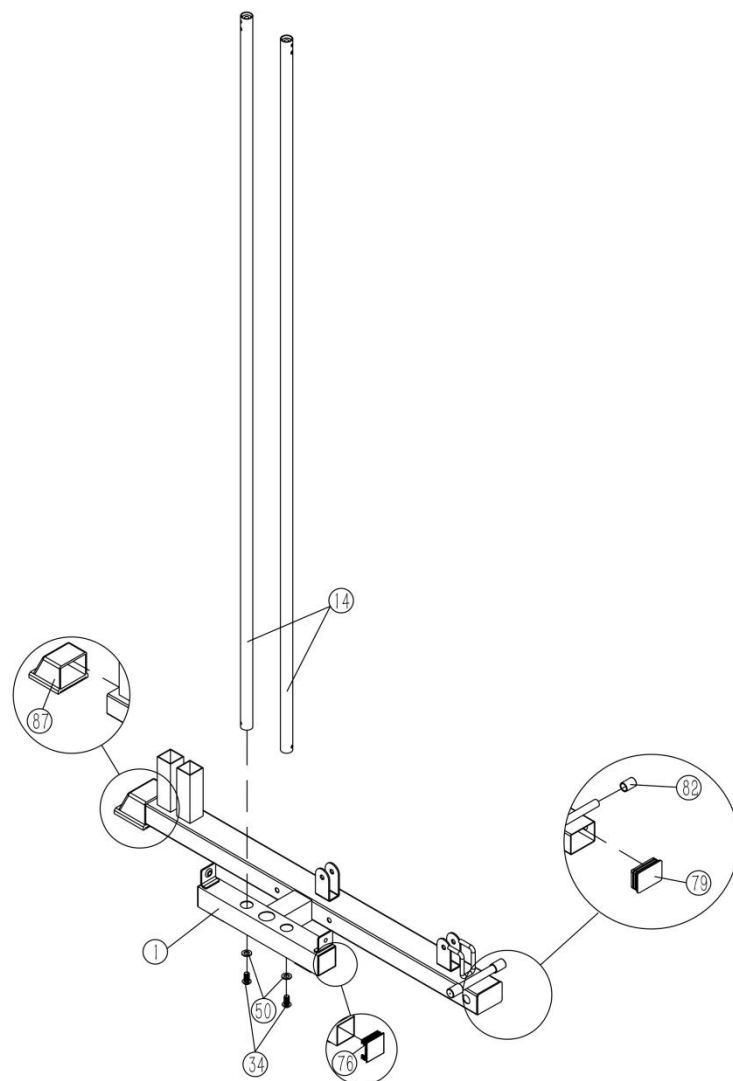
Komponenter - Fastgørelser

Kontroller, at du har alle dele, der er anført nedenfor

Bemærk: Nedenstående mængder er den korrekte mængde for at fuldføre samlingen. I nogle tilfælde kan der leveres mere hardware, end det kræves. Nogle af beslagene er forud monteret på de større komponenter. Kontroller venligst omhyggeligt, inden du kontakter os angående manglende rettelser.

<p>32 </p> <p>M8X18 Allen bolt 10PCS</p>	<p>33 </p> <p>M10X16 Allen bolt 10PCS</p>	<p>34 </p> <p>M10X20 Allen bolt 4PCS</p>
<p>35 </p> <p>M10X30 Allen bolt 3PCS</p>	<p>36 </p> <p>M10X45 Allen bolt 15PCS</p>	<p>37 </p> <p>M10X50 Allen bolt 8PCS</p>
<p>40 </p> <p>M10X65 Allen bolt 2PCS</p>	<p>41 </p> <p>M10X85 Allen bolt 5PCS</p>	<p>42 </p> <p>M10X160 Allen bolt 2PCS</p>
<p>43 </p> <p>Φ 16x64xM10 SWIVEL AXLE 2PCS</p>	<p>44 </p> <p>M12X95 Hex bolt 2PCS</p>	<p>45 </p> <p>Φ 16x172xM10 SWIVEL AXLE 1PCS</p>
<p>46 </p> <p>Φ 16x198xM10 SWIVEL AXLE 1PCS</p>	<p>47 </p> <p>M10X90 Carriage bolt 3PCS</p>	<p>48 </p> <p>M10X70 Carriage bolt 7PCS</p>
<p>49 </p> <p>Φ 25xΦ 10.5x1.5 Washer 8PCS</p>	<p>50 </p> <p>Φ 10 Washer 80PCS</p>	<p>51 </p> <p>Φ 8 Washer 10PCS</p>
<p>52 </p> <p>Φ 12 Washer 4PCS</p>	<p>53 </p> <p>M10mm Aircraft Nut 54PCS</p>	<p>54 </p> <p>M12mm Aircraft Nut 2PCS</p>
<p>84 </p> <p>M6X16 Phillips Screw 2PCS</p>	<p>108 </p> <p>M10X90 Allen bolt 1PCS</p>	<p></p> <p>Allen keys 5,6,mm</p>

Samlevejledning

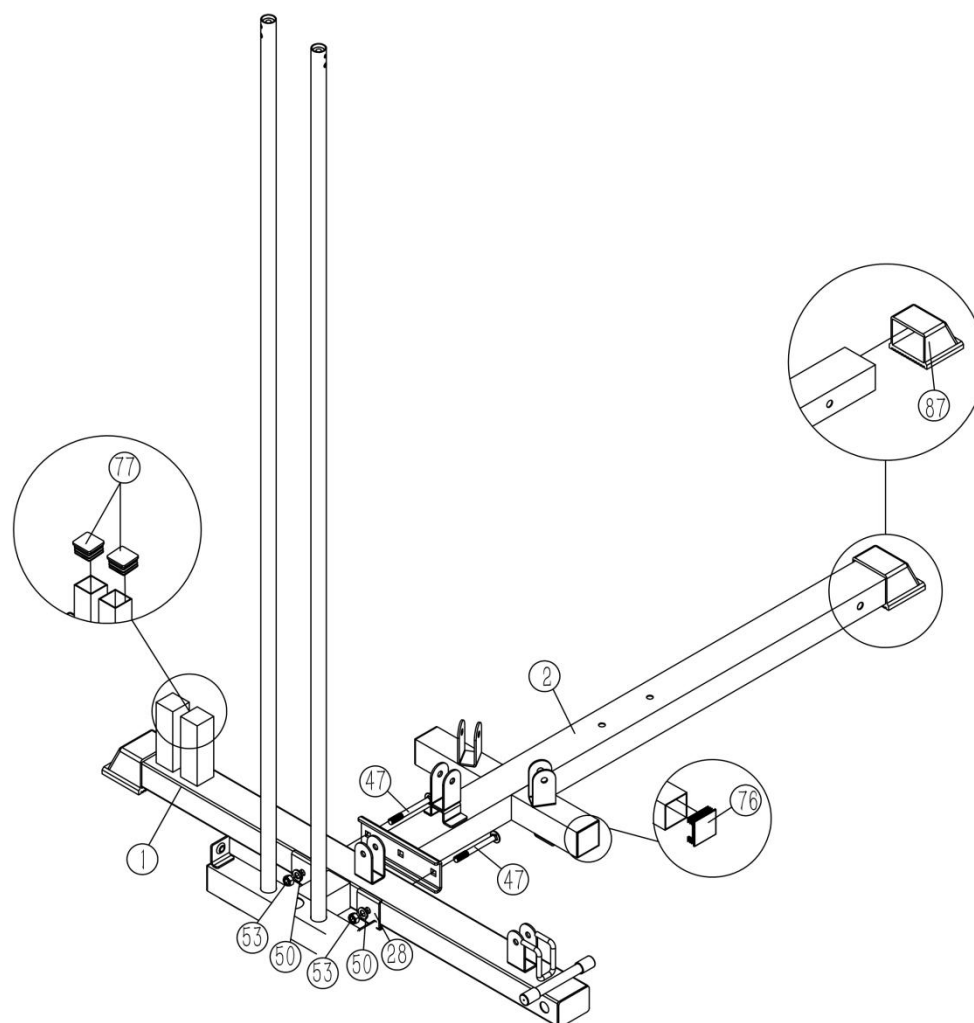


Step 1

Indsæt 2 stk styrestænger (14 #) i hullerne på den bageste stabilisator (1 #) separat, og stram dem med 2 stk M10 * 20 unbrakoskrue (34 #) og 2 stk. Φ 10 skiver (50 #).

Bemærk: (76 #) & (87 #) & (79 #) & (82 #) var allerede forud fastsat i fabrikken.

Samlevejledning

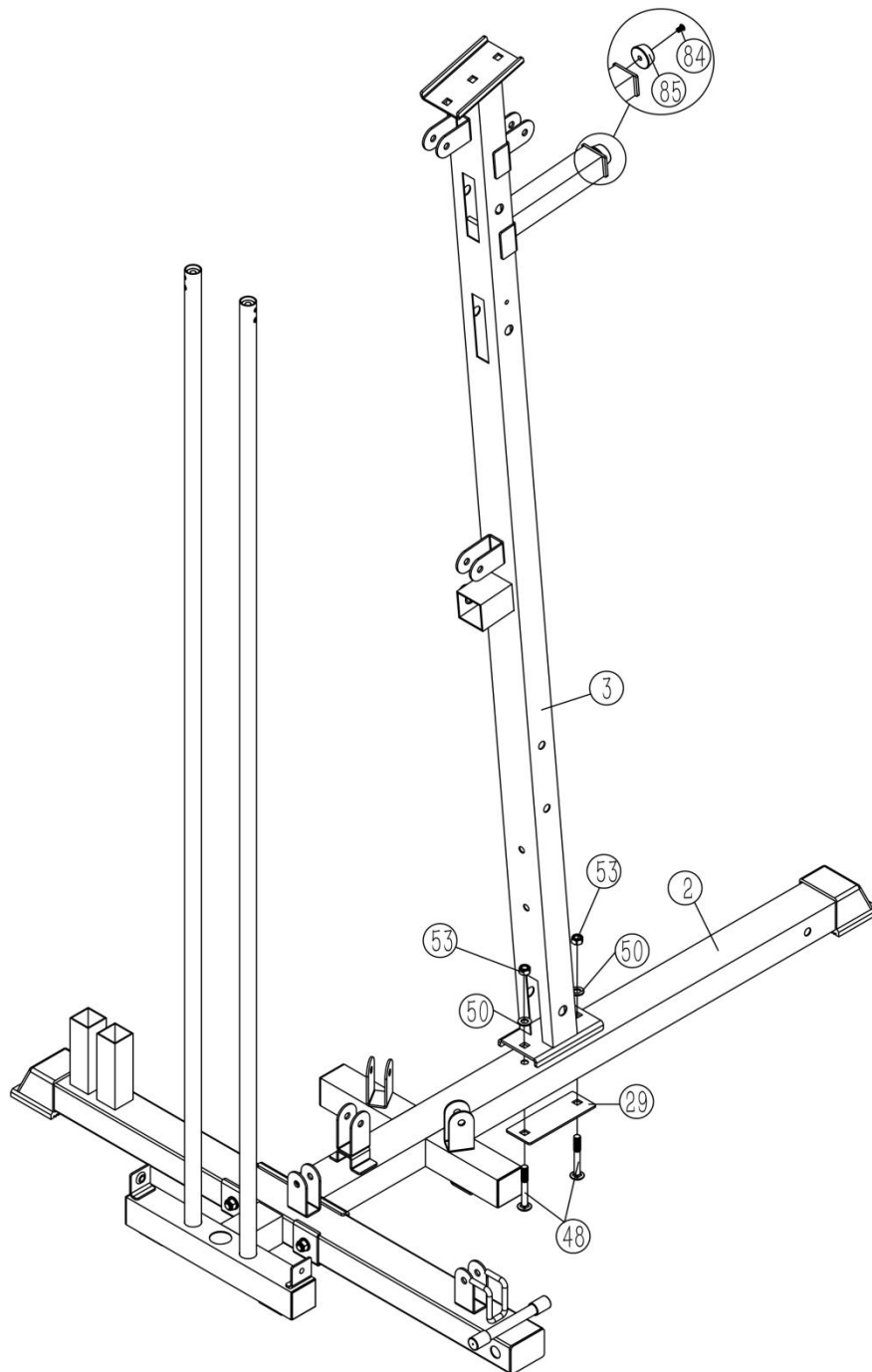


Step 2

Fastgør hovedbundrammen (2 #) til den bageste stabilisator (1 #), juster forsigtigt hullerne og fastgør dem med 2 stk M10 * 90 vognbolt (47 #), 2 stk. Beslag (28 #), 2 stk. $\Phi 10$ skiver (50 #) og 2stk M10 flymøtrikker (53 #).

Bemærk: (76 #) & (77 #) & (87 #) var allerede fastgjort på fabrikken.

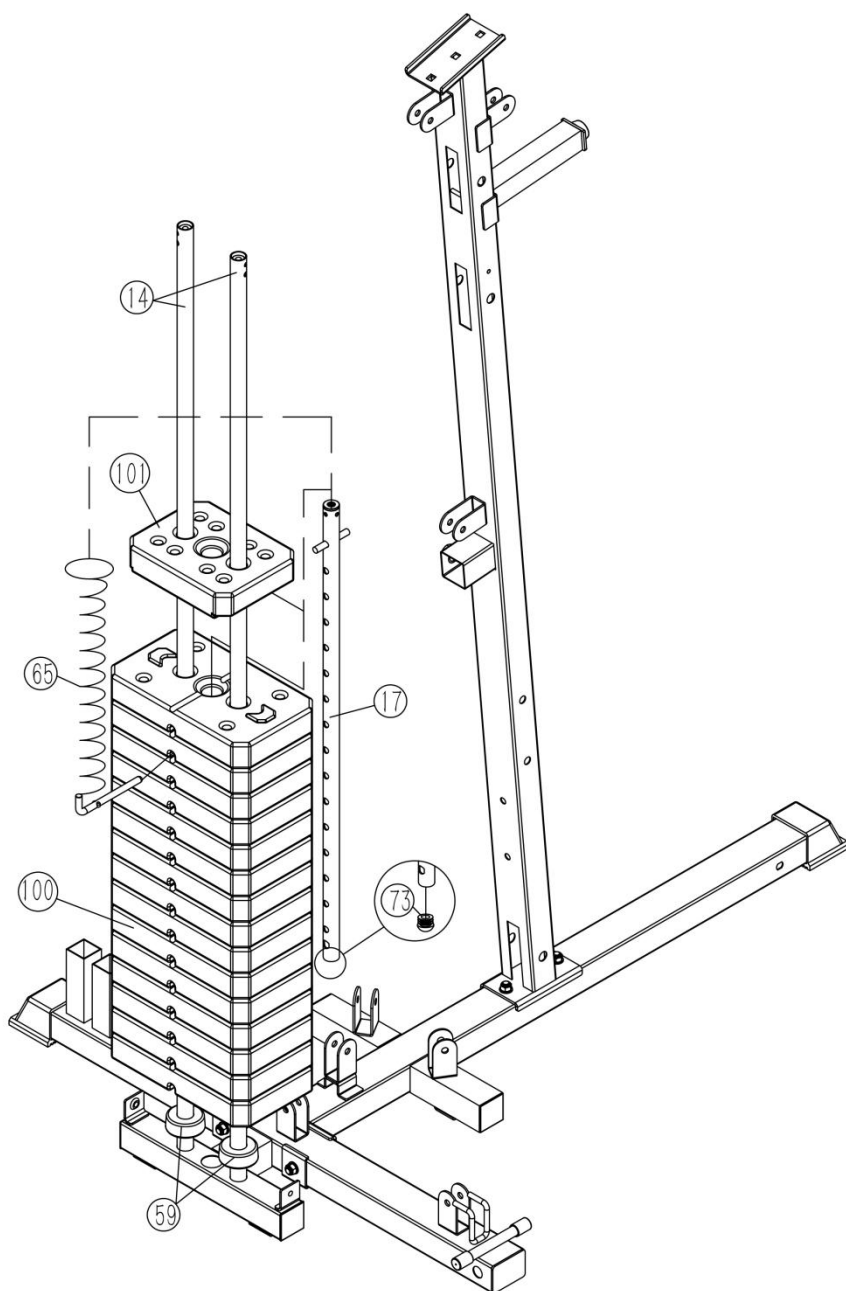
Samlevejledning



Step 3

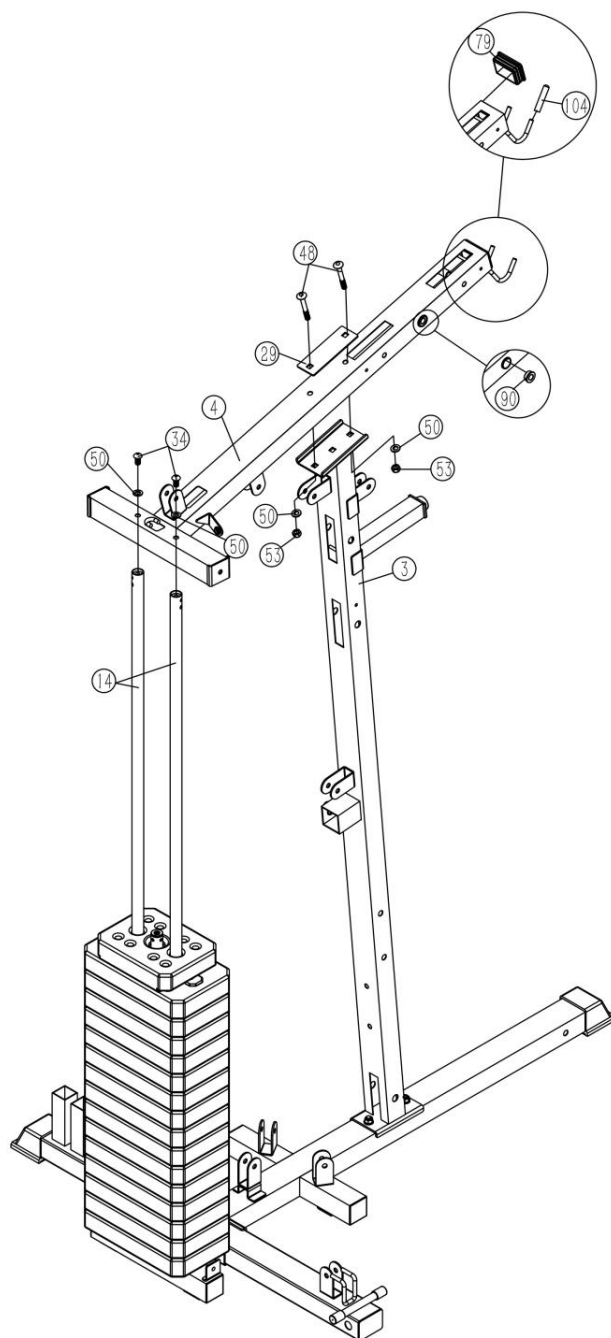
Fastgør den forreste lodrette ramme (3 #) på hovedbunden (2 #), juster forsigtigt hullerne og stram dem sammen med 2 stk M10 * 70 vognbolt (48 #), 1 stk. beslag (29 #), 2 stk. \varnothing 10 skiver (50 #) og 2 stk. M10 Flymøtrikker (53 #).

Samlevejledning



Step 4

Skub den 2 stk. Gummikofanger (59 #) langs styrestængerne (14 #) separat fra top til bund. Placer 15stk. Vægtplade (100 #) langs styrestængerne (14 #) fra toppen til bunden, og indsæt vælgerstangen (17 #) i væghullets midterste hul (# 100). Sæt derefter vægtstammen (101 #) på samme måde, vælg den ønskede vægt med låsestiften (65 #), når du træner. Bemærk: Slutdækslet (73 #) var allerede fastgjort på fabrikken.

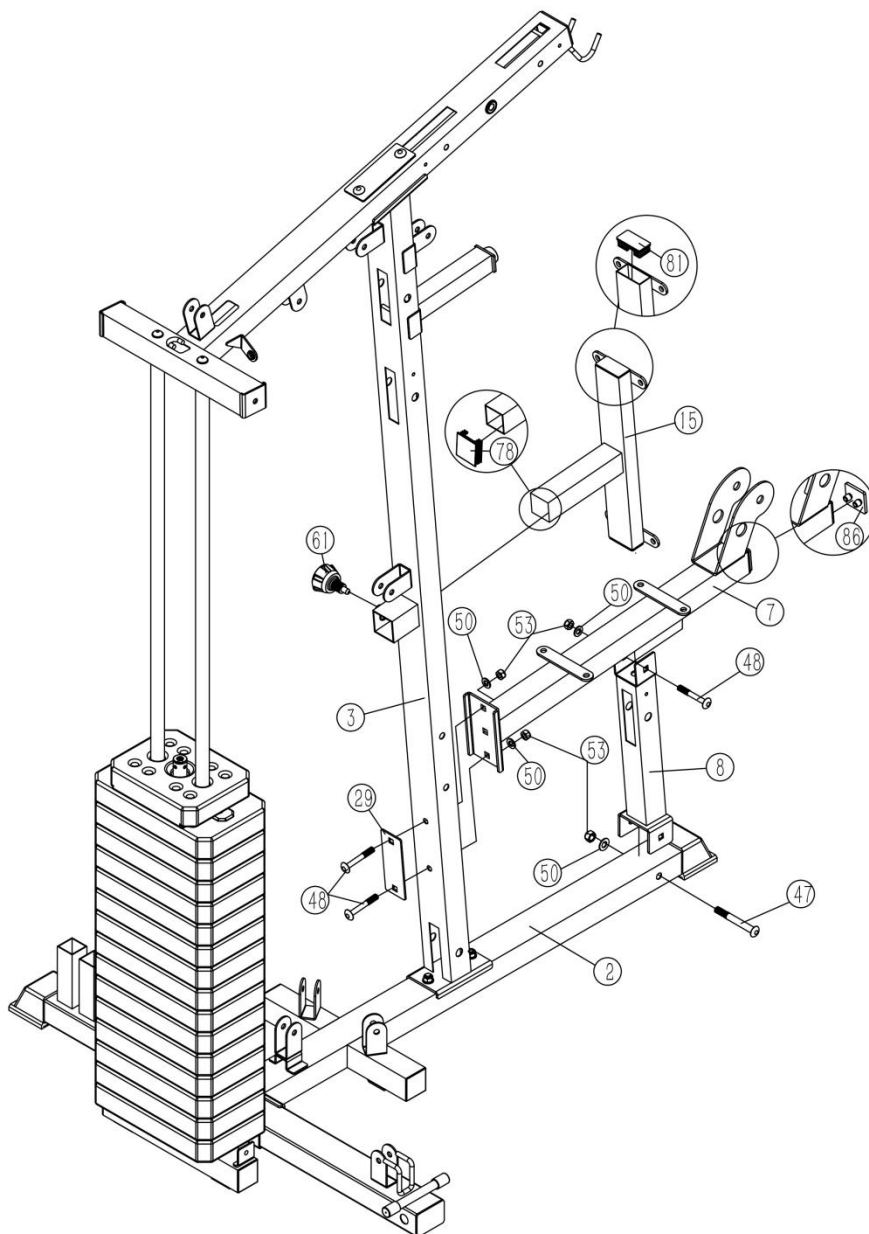


Step 5

A. Fastgør enden af den øvre ramme (4 #) på styrestangen (14 #), juster hullerne, og fastgør dem med 2stk M10 * 20 unbrakoskrue (34 #), 2stk ϕ 10 skiver (50 #).

B. Fastgør den øvre ramme (4 #) på den lodrette frontramme (3 #) og fastgør dem med 2 stk. M10 * 70 vognbolt (48 #), 1 stk. Beslag (# 29), 2 stk. 10 skiver (50 #) og 2 stk. M10 Flymøtrikker (53 #).

Bemærk: (76 #) & (79 #) & (90 #) & (104 #) var allerede forudfastsat på fabrikken.

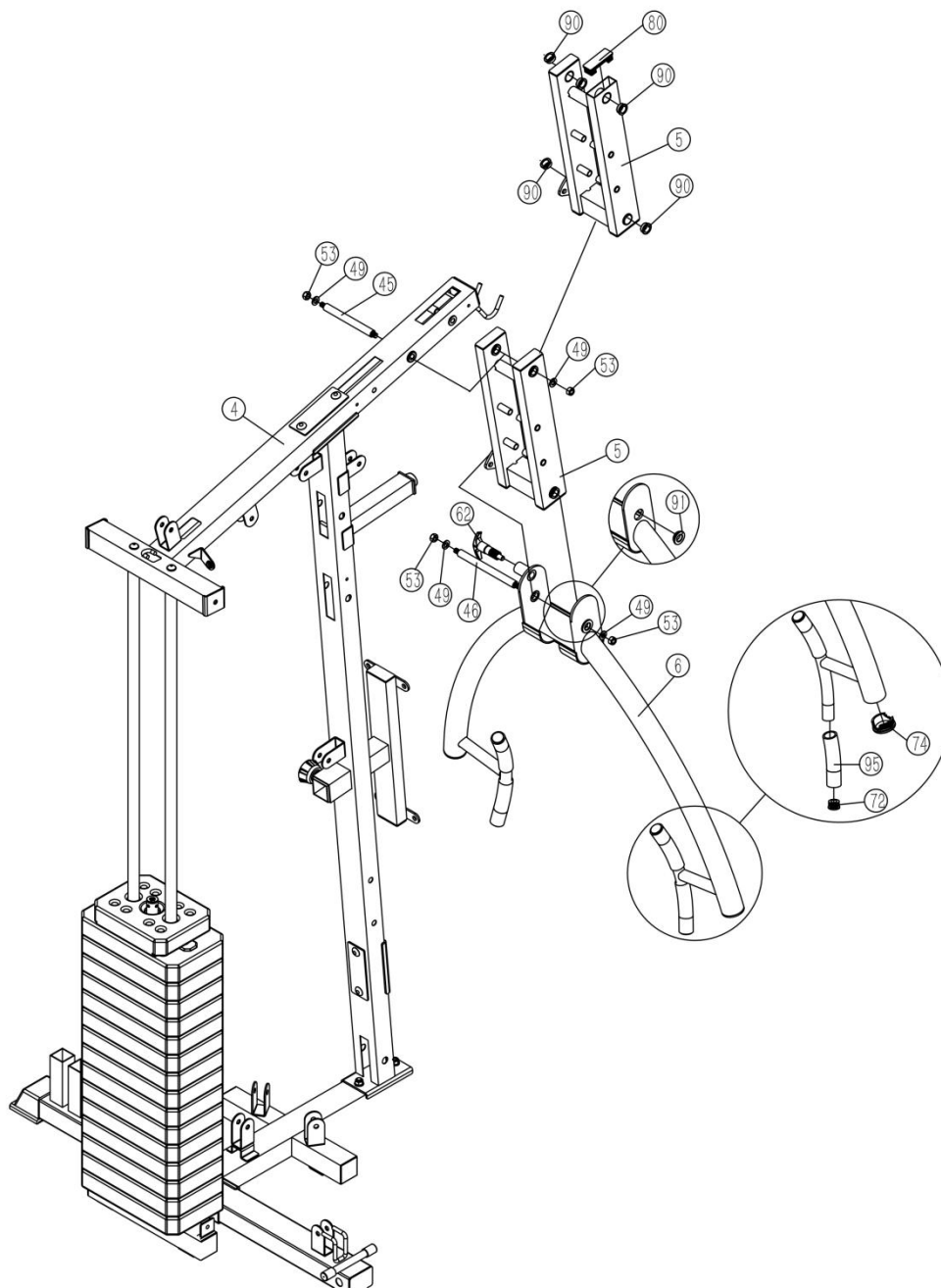


Step 6

A. Fastgør sædeunderstøtterammen (7 #) til den forreste lodrette ramme (3 #), fastgør dem sammen med 2stk M10 * 70 vognbolt (48 #), 1stk. Beslag (29 #), 2stk. Φ 10 skiver (50 #) og 2stk M10 låsemøtrikker (53 #).

B. Fastgør den forreste korte støtte (8 #) på hovedbundrammen (2 #), fastgør dem sammen med 1 stk M10 * 90 vognbolt (47 #), 1 stk ϕ 10 skiver (50 #) og 1 stk M10 låsemøtrikker (53 #), Fastgør den forreste korte støtte (8 #) med sæde pudeholder rammen (7 #) sammen, fastgør dem med 1 stk M10 * 70 vognbolt (48 #), 1 stk ϕ 10 skiver (50 #) og 1 stk M10 låsemøtrikker (53 #)

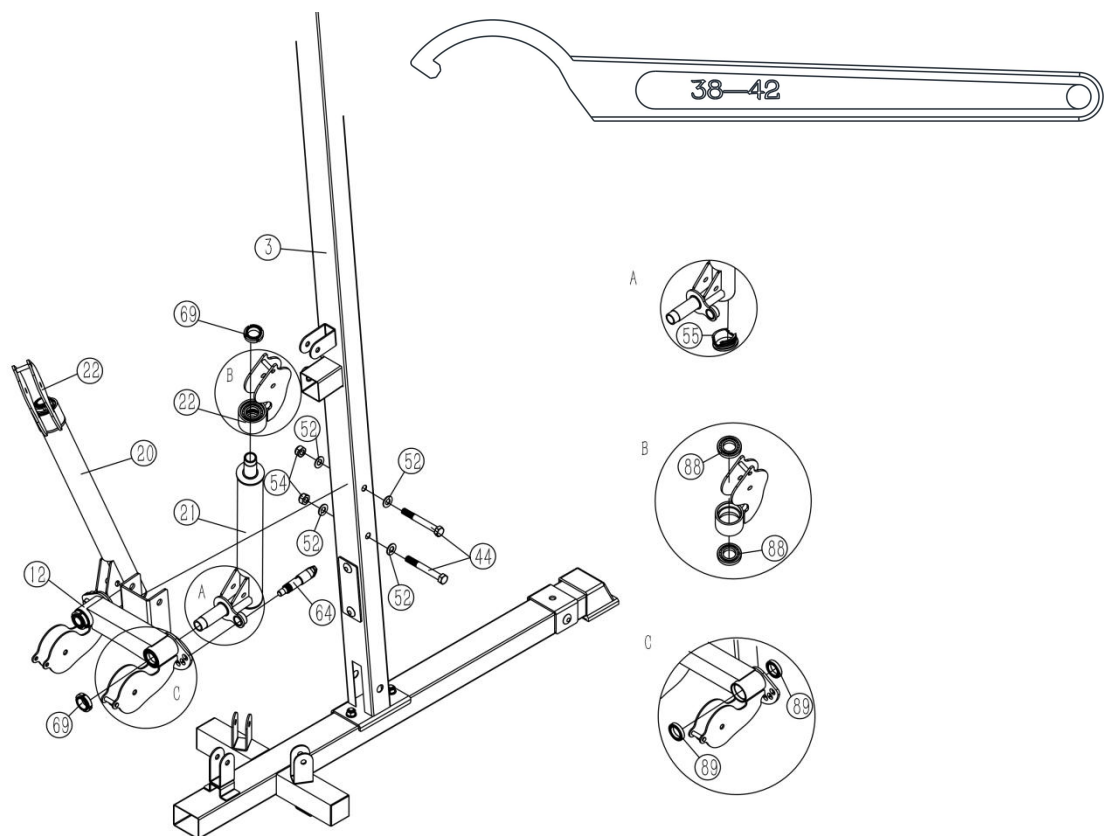
C. Sæt rygstøtte rammen (nr. 15) i åbningen af den forreste lodrette ramme (nr. 3), og vælg den ønskede position med M18 låseknop (nr. 61), når du træner.



Step 7

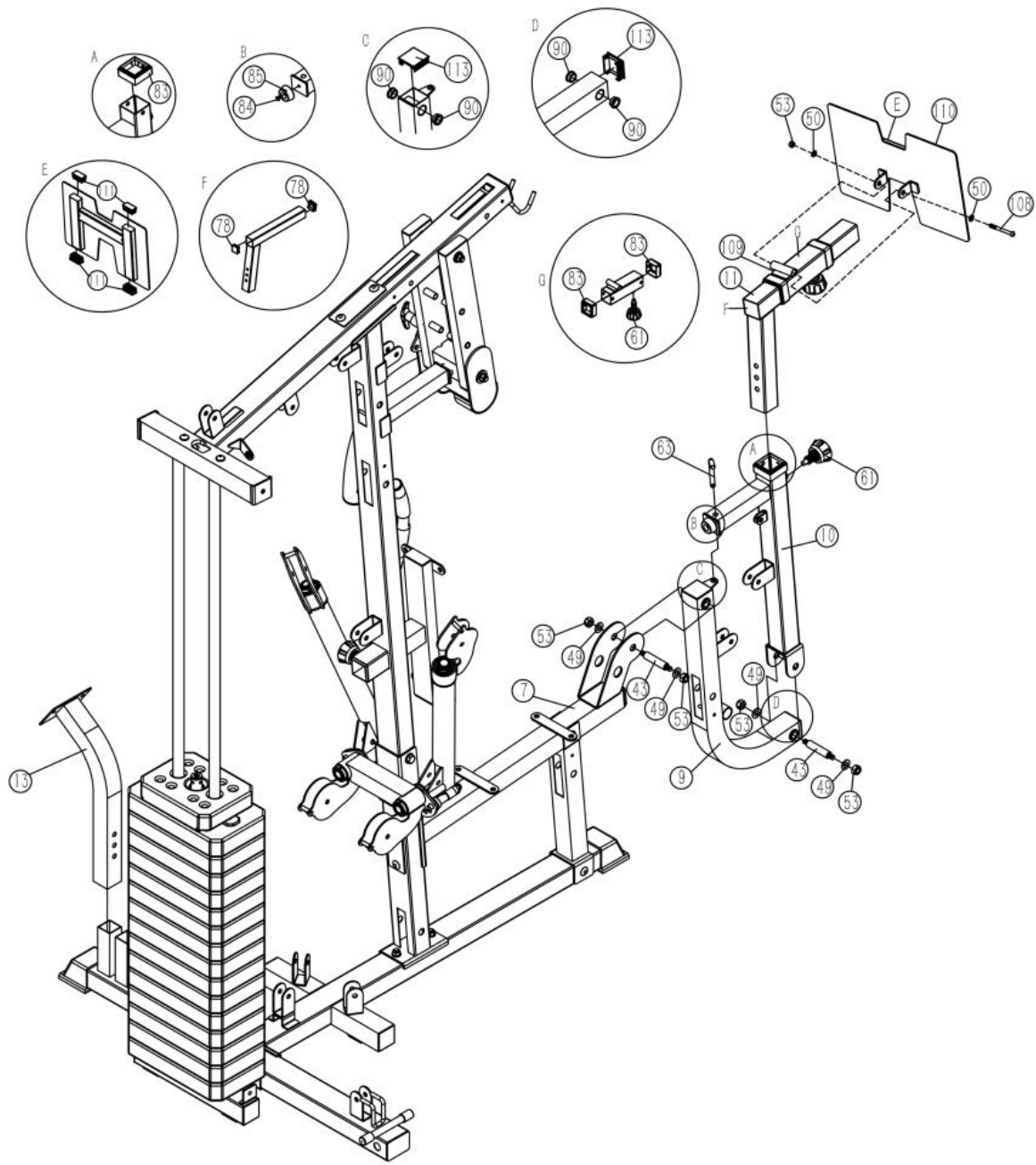
- A. Fastgør den forreste presseramme (5 #) til den øvre ramme (4 #), og fastgør dem sammen med 1 stk aksel (45 #), 2 stk. 10 skiver (49 #) og 2 stk M10 Aircraft møtrikker (53 #).
- B. Fastgør sommerfugleramme (6 #) til den forreste trykbase (5 #), og fastgør dem sammen med 1pk Aksel (46 #), 2stk. 10 skiver (49 #) og 2stk M10 Aircraft møtrikker (53 #).

Bemærk: (# 72) (# 74) (# 80) (# 90) (# 91) (# 95) var allerede fastgjort på fabrikken.



Step 8

- A. Fastgør beslags rammen (12 #) til den lodrette ramme (3 #), og fastgør dem sammen med 2stk M12 * 95 mm sekskant bolt (44 #), 4stk ϕ 12 skive (52 #) og 2p cs M12 Aircraft møtrikker (54 #).
- B. Fastgør venstre ramme (20 #) og højre ramme (21 #) til beslaget (12 #) separat ,, og fastgør dem med 2stk M24 * 1,5 flycirkelbolt (69 #), og stram dem derefter med en møtrik krognøgle som diagrammet ovenfor viser (leverer nøglen fra fabrikken).
- C. Vælg den designede venstre ramme (20 #) & højre ramme (21 #) position med 2stk T-formstiften (64 #). Bemærk: (# 55) & (# 88) & (# 89) var allerede forud fastsat i faktum ory.



Step 9

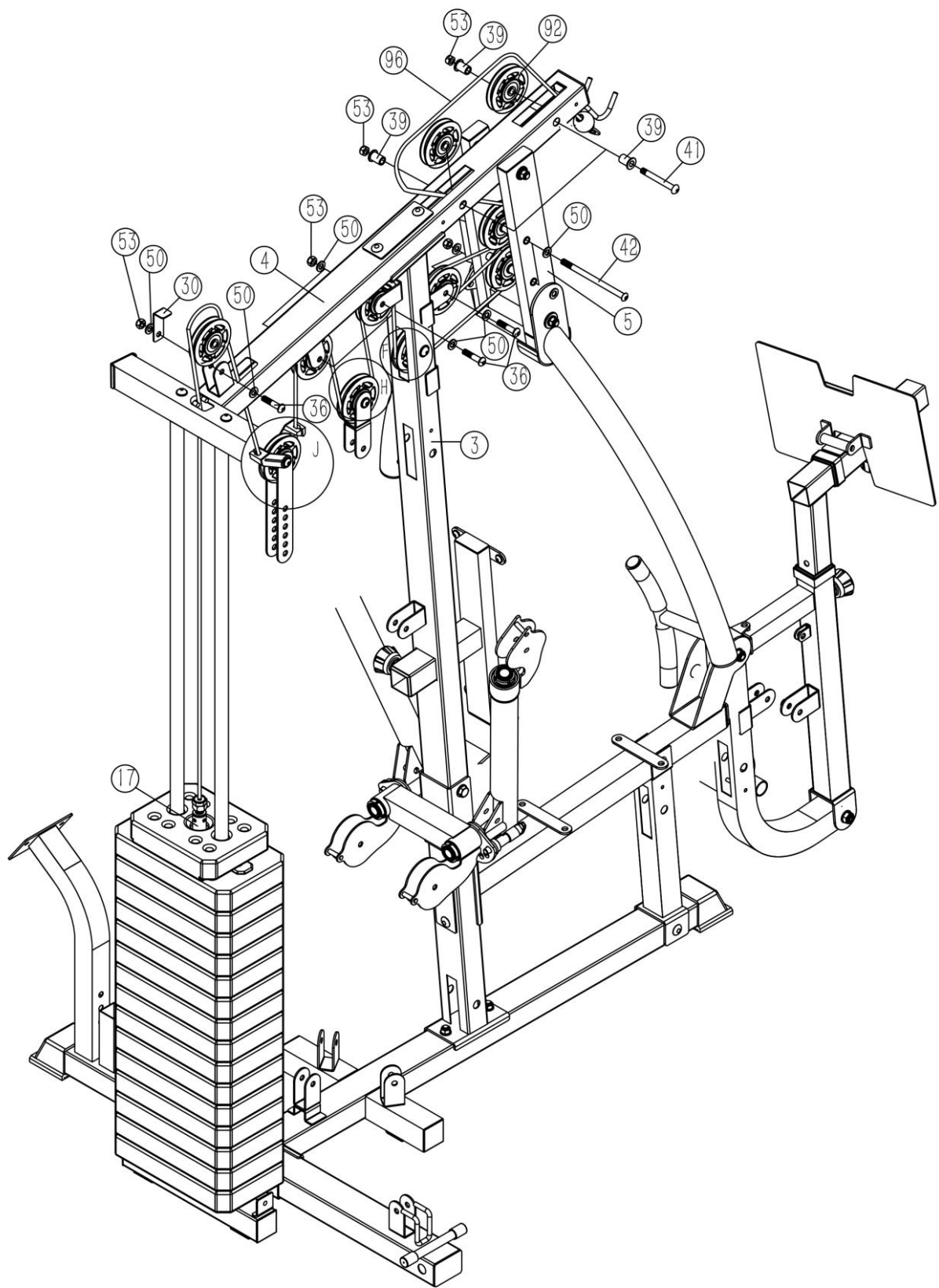
A. zastgør benudviklerholderen (9 #) til sædepudeunderstøtterammen (7 #), og fastgør dem med 1pk aksel (43 #), 2stk skive (# 49), 2stk M10 flymøtrik (53 #).

B. Fastgør benpressestøtten (10 #) på benudviklingsholderen (9 #), og fastgør dem sammen med 1pk aksel (43 #), 2stk skive (# 49), 2stk M10 flymøtrik (53 #). Isæt L formstift (nr. 63) for at holde det sikkert, når det ikke bruges.

C. Indsæt fodpladestøtten (# 11) i åbningen af benpressestøtten (# 10), og vælg den ønskede højde med låsestiften (# 61)。

D. Indsæt armstøtte (13 #) i den bageste stabilisator (# 1) som diagrammet viser.

Bemærk: (# 75) & (# 76) & (# 78) & (# 83) & (# 84) & (# 85) & (# 90) var allerede forudfastsat på fabrikken.



Step 10

A. Fastgør det øverste kabel (96 #) gennem åbningen af den øvre ramme, Sørg for, at kuglestopperen skal være under den øverste berømmelse. Placer 1 stk remskive (92 #) under kablet, og fastgør remskiven med 1 stk unbrakoskrue M10 * 85 (41 #), 2stk bøsning (39 #) og M10 flymøtrik (53 #).

B. Træk kablet baglæns, og anbring den anden remskive under kablet, Træk remskiven på samme måde i A.

C. Træk kablet rundt om remskiven og fremad, fastgør den 3. remskive på samme måde med 1pc (42 #) og 2stk $\phi 10$ skive (50 #) og M10 Aircraft møtrik (53 #).

D. Træk kablet rundt og bagud, placer den 4. remskive, og fastgør den med M10 * 50 unbrakonbolt (36 #), 2stk $\phi 10$ skive (50 #) og M10 flymøtrik (53 #).

E. Træk kablet rundt og fremad, anbring den 5. remskive, og fastgør den på samme måde i C.

F. Træk kablet rundt og bagud, placer den 6. remskive på kablet, og fastgør kablet

remskive på samme måde i A.

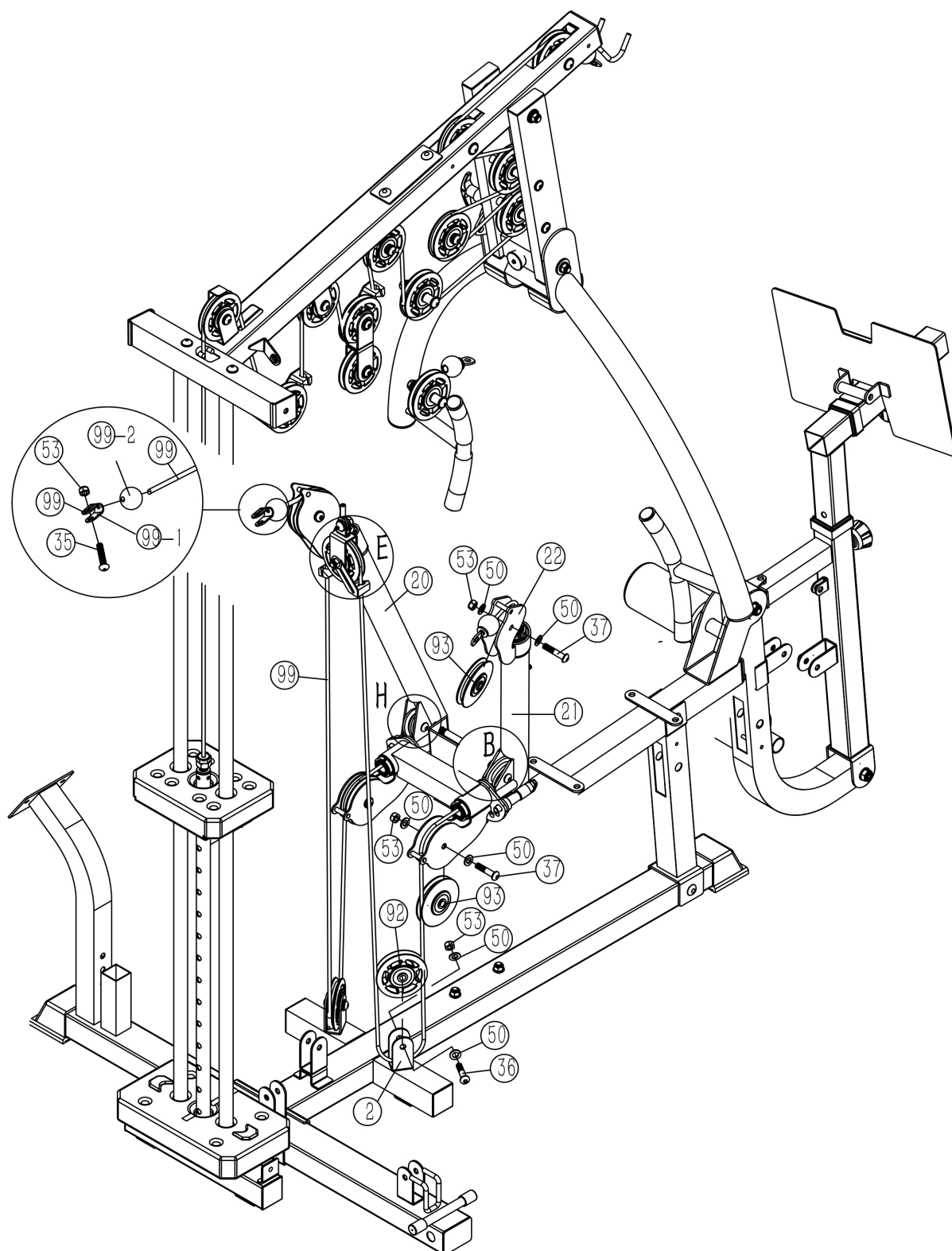
G. Træk kablet rundt om remskiven og opad, anbring den 7. remskive under kablet, og fastgør remskiven i D.

H. Træk kablet rundt om remskiven og rundt nedad, placer den 8. remskive på kablet. Fastgør remskiven med det kryds-dobbelte flydebeslag på samme måde i D.

I, træk kablet rundt om remskiven og fremad, placer den 9. remskive under kablet, og fastgør remskiven med D.

J. Træk kablet rundt om remskiven og nedad, placer den 10. remskive på kablet, og fastgør det med det dobbelte flydende beslag (#) og 2 stk. Remskivedækslet (#).

K. Træk kablet rundt om remskiven og gennem åbningen af den øvre ramme. Fastgør den 11. remskive med 1 pc M10 * 45 Allen bolt (36 #), 1 pc kabelholder (30 #), 2 stk bøsning (50 #) og 1 stk M10 Aircraft møtrik (53 #).



Step 11

A. Træk brystkablet (99 #) gennem det åbne, og placer den første remskive nedenfor kablet, Fastgør remskiven med M10 * 50 unbrakobolt (37 #), 2stk ϕ 10 skive (50 #) og 1 stk M10 Aircraft møtrik (53 #).

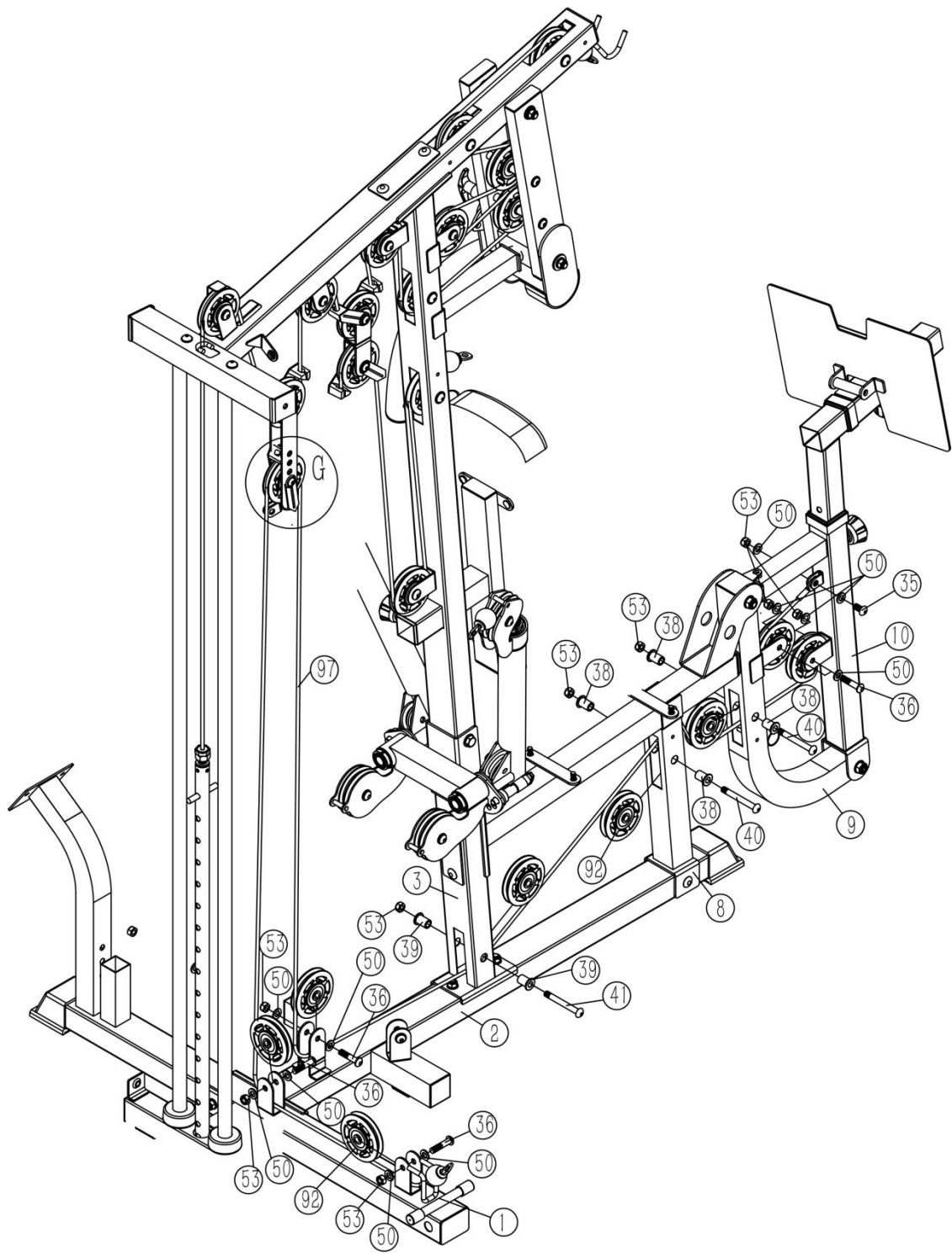
B. Træk brystkablet gennem røret, og anbring 2. remskive på kablet remskiven med 1 stk M10 * 45 unbrakoskrue (36 #), 2 stk ϕ 10 skive (50 #) og 1 stk M10 flymøtrik (53 #).

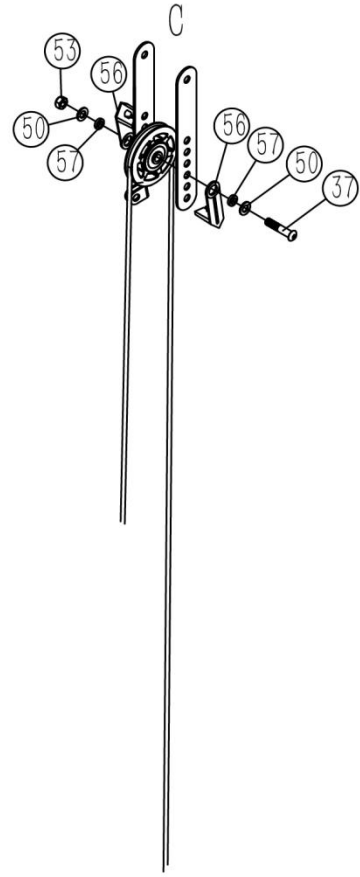
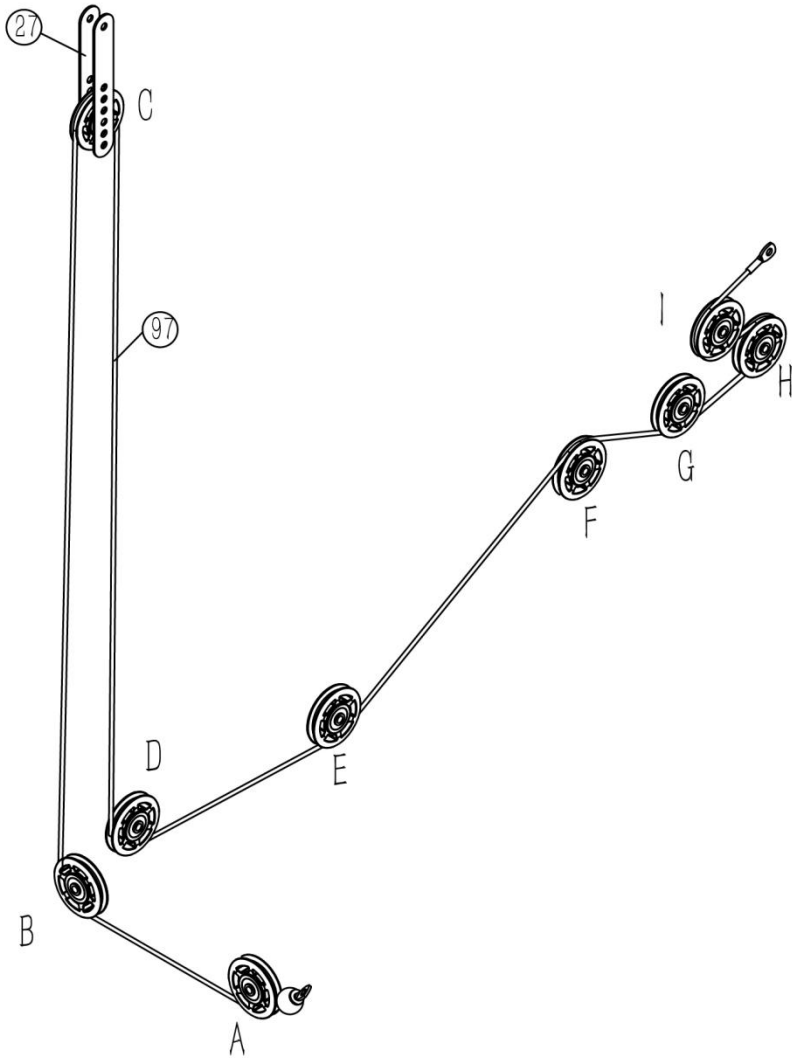
C. Træk brystkablet gennem det åbne, og placer den 3. remskive under kablet, Fastgør remskiven med 1pc M10 * 50 unbrakobolt (37 #), ϕ 10 skive (50 #) og 1 stk M10 Aircraft møtrik (53 #) .

D. Træk kablet rundt om remskiven og nedad, placer den 4. remskive på kablet, og fastgør det med 1pc M10 * 45 unbrakonbolt (36 #), ϕ 10 skive (50 #) og 1 stk M10 Aircraft møtrik (53 #).

E. Træk kablet rundt om remskiven og opad, placer den 5. remskive under kabel. Sikr det med remskivebeslaget (18 #), 2stk bøsning (57 #), 2stk remskiver (56 #), 2stk ϕ 10 skive (50 #), 1pc M10 * 50Allen bolt (37 #) og 1 stk M10 Aircraft møtrik (53 #).

F. Træk kablet rundt om remskiven og nedad. Og gentag E, D, C, B, A, Flx enden af brystkablet med kuglestop, 1pc spænde og 1pc M10 * 30 unbrakobolt (35 #) og M10Aircraft møtrik (53 #).





A. Fastgør det lave kabel (97 #) gennem beslaget, og anbring den første remskive på t kabel, fastgør remskiven med 1pc M10 * 45 unbrakonbolt (36 #), 2stk ϕ 10 skive (50 #) og 1 stk M10 Aircraft møtrik (53 #).

B.Træk kablet bagud, og anbring 2. remskive på kablet. Fastgør det på samme måde i A.

C.Træk kablet rundt om remskiven og opad. Placer den 3. remskive under kablet, og fastgør den med det dobbelte flydende remskivebeslag, 2stk remskiveafdækning (56 #), 2stk bøsning (57 #), 2stk ϕ 10 skive (50 #) , 1 stk M10 * 50 Allen bolt (37 #) og 1 stk M10 Aircraft møtrik (53 #).

D.Træk kablet rundt om remskiven og nedad, placer den 4. remskive på kablet, fastgør det på samme måde i A.

E.Træk kablet bagud, og anbring den 5. remskive på kablet, fastgør remskiven med 1pc unbrakonbolt M10 * 85 (41 #), 2pc bøsning (39 #) og 1pc M10 flymøtrik (53 #).

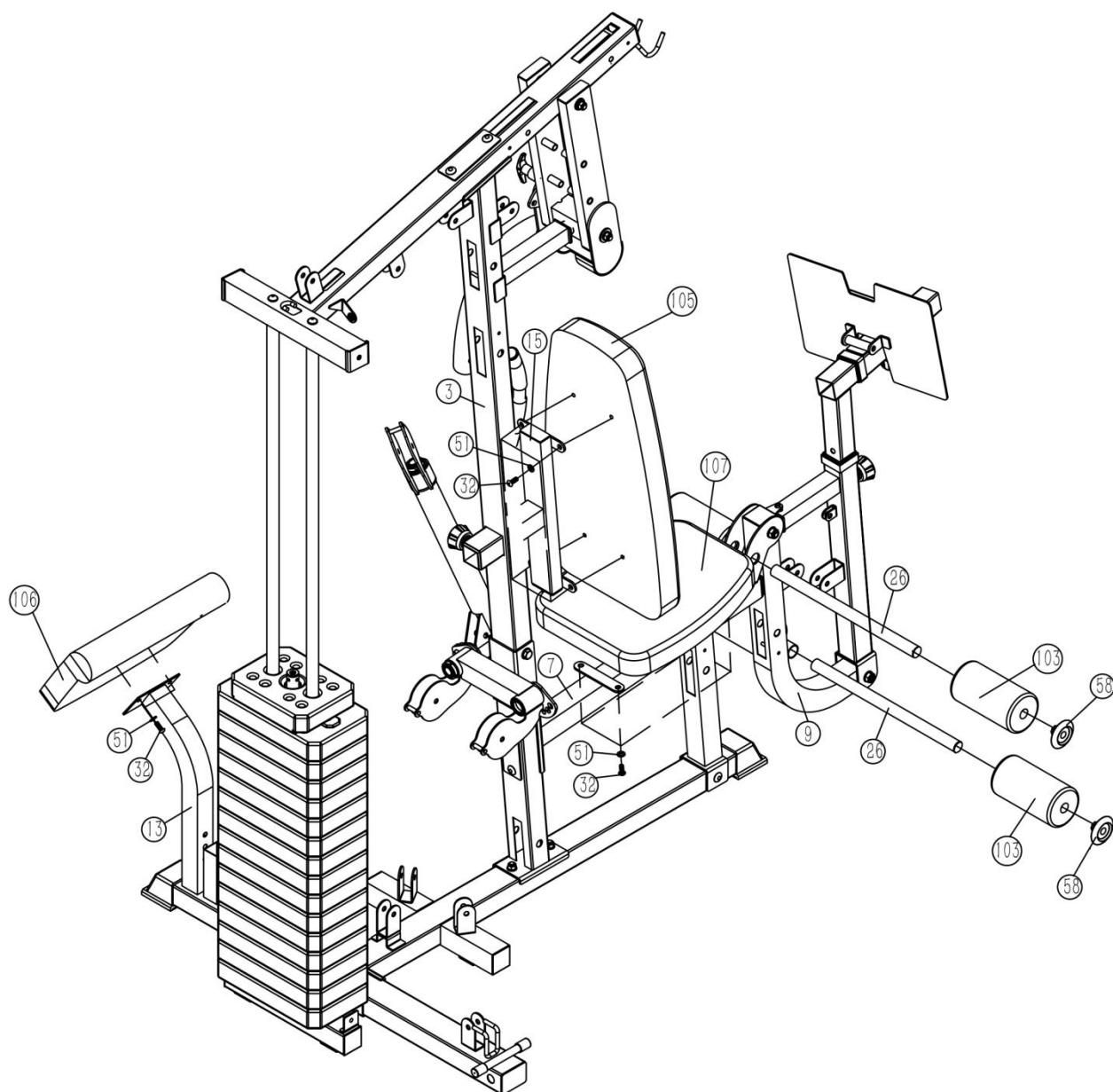
F.Træk kablet bagud og placer den 6. trisse under kablet., Fastgør remskive med 1pc M10x65 unbrakobolt (40 #), 2stk bøsning (38 #) og 1pc M10 Aircraft møtrik (53 #).

G.Træk kablet bagud og placer den 7. remskive på kablet, fastgør remskiven på samme måde i F.

H. Træk kablet bagud, og placer den 8. remskive på kablet, fastgør remskiven på samme måde i A.

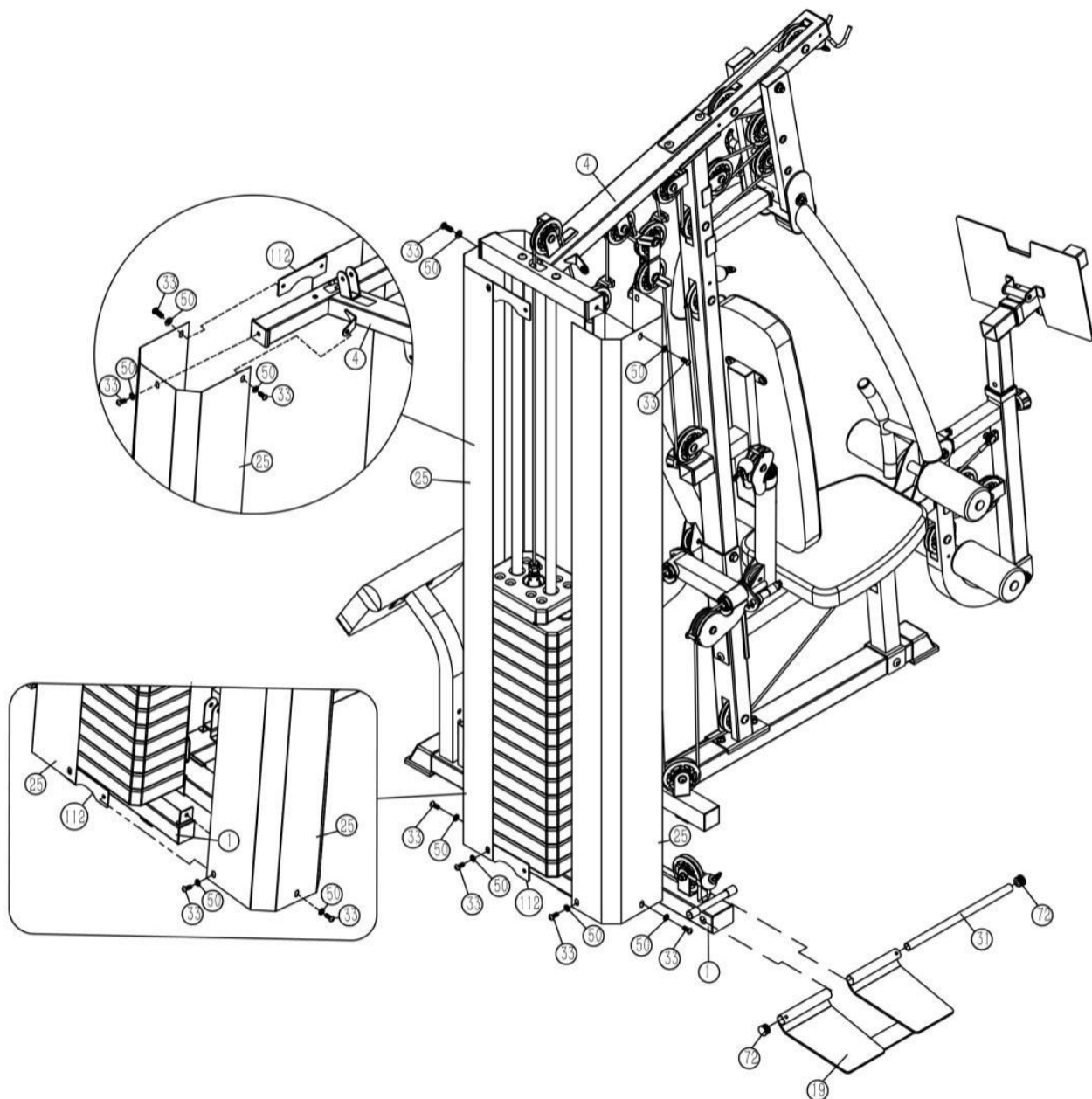
I. Træk kablet rundt om remskiven og fremad, placer den 9. remskive på kablet, fastgør remskiven på samme måde i A.

J, træk kablet rundt om remskiven og bagud, og fastgør enden af det lave kabel til beslaget som diagrammet viser med 1pc M10 * 30 unbrakonbolt (35 #), 2stk ϕ 10 skive (50 #), 1pc M10 Aircraft møtrik (53 #).



Step 14

- A. Fastgør krøller til arm (# 106) på arm krøllerunderstøtning (# 13), og fastgør den med 2PC M8 × 18mm unbrakobolt (32 #), 2PCφ8 skive (# 51).
- B. Fastgør rygstøttepuden (# 105) på rygstøtteunderstøttelsen (# 15) med 4PC M8 × 18mm unbrakoskrue (32 #), 4PCφ8 skive (# 51).
- C. Fastgør sædepuden (nr. 107) på sædepudeunderstøtningen (nr. 7) med 2PC M8 × 18 mm unbrakobolt (32 #), 2PCφ8 skive (# 51).
- D. Indsæt 2 stk. Skumrullerør (nr. 26) i benudviklingsholderen (nr. 9), fastgør 4 stk. Skumrulle (nr. 103) fra de to ender. Fastgør 4 stk. Endehætte (# 58) fra to sider igen

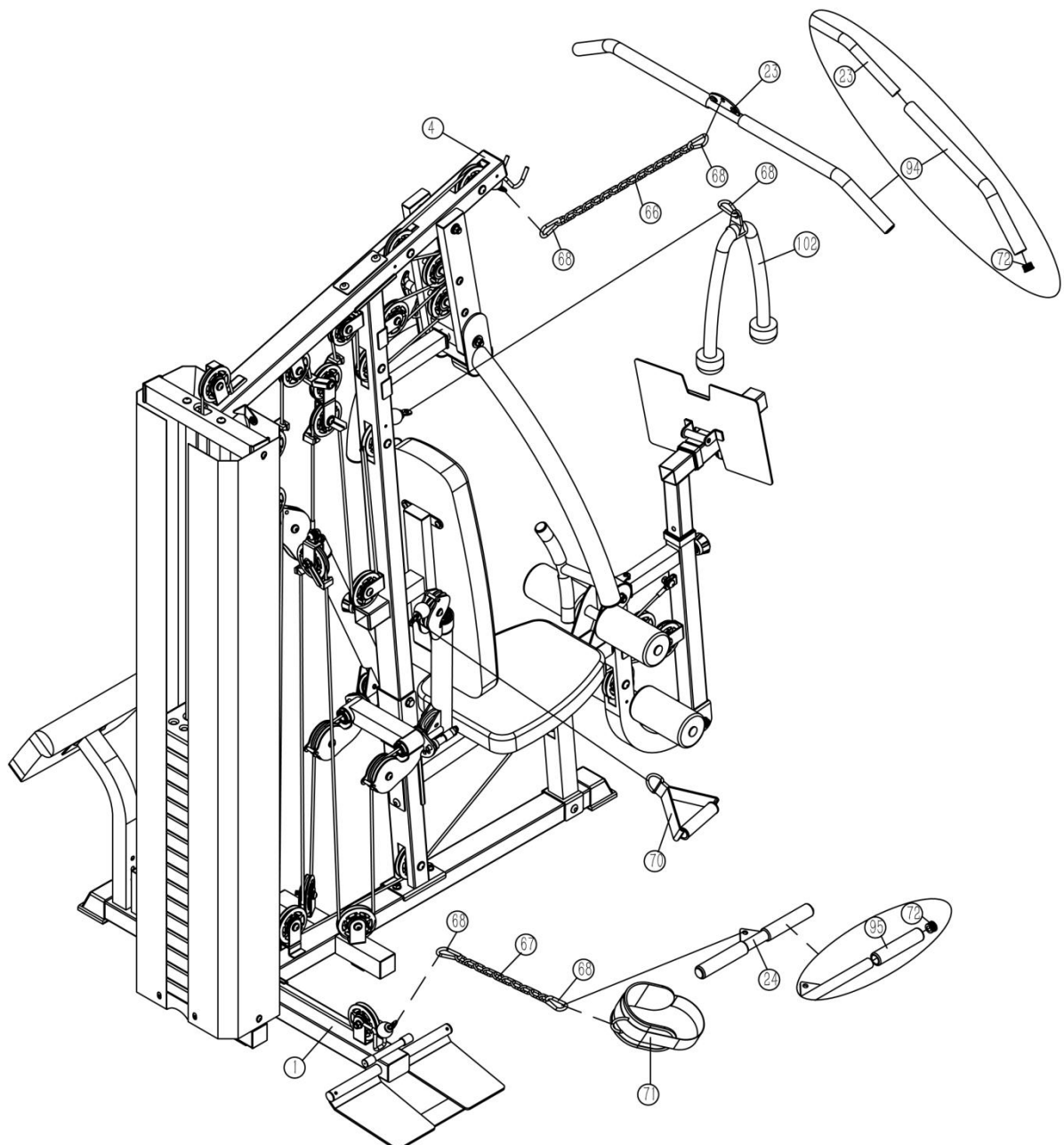


Step 15

Fastgør det 2 stk. Vægtstakdæksel (25 #) på den bageste stabilisator, fastgør vægtstakdækslet med 4 stk M10 * 16 unbrakbolte (33 #), 4 stk. 10 skive (50 #). (To eller mange personer er nødvendige for at afslutte denne trinmontering).

Brug 2 stk. Beslag (112 #) til at forbinde de to vægtstakdæksler med 4 stk. M10 * 16 unbrakonbolt (33 #) og 4 stk. Was10 skive (50 #).

Fastgør fodpladerøret (31 #) i hullet for at holde pladefoden med den bageste stabilisator sammen. Og tilføj derefter den 2 stk. Endehætte (nr. 72).



Step 16

Vigtigt: Undersøg og følg diagrammet omhyggeligt.

A Fastgør trækstangen (24 #) til trækstangs kablet (97 #) med 1 stk. 10-ledskæde (67 #) og 2 stk. Kalebassen (68 #).

B. Fastgør latt stangen (23 #) til det øverste kabel (96 #) med 1 stk. 15-ledskæde (66 #) og 2pc kalebasekrog (# 68).

C. Fastgør buktovet (102 #) til kablet (#) med

Bemærk:

1) #24 was pre-fixed in the factory already.

Parts List

Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY
1	Rear stabilizer	1	46	φ16*198*M10 Axle	1
2	Main base frame	1	47	M10*90 Carriage bolt	3
3	Front vertical frame	1	48	M10*70 Carriage bolt	7
4	Upper frame	1	49	φ25*10.5*1.5 washer	8
5	front press base frame	1	50	φ10 washer	80
6	Butterfly frame	1	51	φ8 washer	10
7	Seat pad support frame	1	52	φ12 washer	4
8	Front support	1	53	M10 Flat washer	54
9	Leg developer holder	1	54	M12 aircraft nut	2
10	leg press support	1	55	φ50*2.0 end cap	2
11	foot plate support	1	56	Pulley coverf	6
12	bracket	1	57	bushing	6
13	arm curl pad support	1	58	φ25*1.2 foam roller cap	4
14	Guide rod	2	59	Rubber bumper	2
15	backrest support frame	1	60	φ58 Pulley	2
16	Cross double floating pulley bracket	1	61	M18 lock knob	2
17	Select rod	1	62	Quick release lock pin	1
18	Pulley bracket	1	63	L-shape pin	1
19	Foot plate	1	64	T-shape pin	2
20	Left frame	1	65	Weight plate select pin	1
21	Right frame	1	66	15-joint Chain	1
22	Swivel bracket	2	67	10-joint Chain	1
23	Lat bar	1	68	Gourd hook	7
24	Pull bar	1	69	M24*1.5 aircraft circle bolt	4
25	Weight stack cover	2	70	Single strap	2
26	Foam roller tube	2	71	Ankle strape	1
27	Double floating pulley bracket	2	72	φ25*1.5 end cap	10
28	bracket	2	73	φ25*2.0 end cap	1
29	Long bracket	3	74	φ50*1.5 end cap	2
30	L -shape cable retainer	1	75	φ45*2.0 end cap	2
31	Foot plate tube	1	76	□ 50×1.5 End cap	6
32	M8*18 Allen bolt	10	77	□ 38×1.5 End cap	2
33	M10*16 Allen bolt	10	78	□ 45×1.5 End cap	2
34	M10*20 Allen bolt	4	79	50*70*1.5 End cap	2
35	M10*30 Allen bolt	3	80	25*70*1.5 End cap	4
36	M10*45 Allen bolt	15	81	30*60*1.5 End cap	2
37	M10*50 Allen bolt	8	82	sleeve	2
38	Pulley bushing L=15	4	83	□ 50×□ 45 sleeve	3
39	Pulley bushing L=25.5	10	84	M6*16 philips screw	2
40	M10*65 Allen bolt	2	85	Rubber bumper	2
41	M10*85 Allen bolt	5	86	Rubber bumper	1
42	M10*160 Allen bolt	2	87	50*70 foot	2
43	φ16*64*M10*2 axle	2	88	Bearing	4
44	M12*95 hex bolt	2	89	bushing	4
45	φ16*172*M10 Axle	1	90	Bushing	12

Part #	Description	QTY	Part #	Description	QTY
91	φ31*25.7*8 bushing	2			
92	φ97 Pulley	26			
93	φ90*10*26 Pulley	4			
94	φ24.5*31*500 handle grip	2			
95	φ24*31*120 handle grip	6			
96	Upper cable 3960mm	1			
97	Lower cable 5200mm	1			
98	Shoulder pull cable1880mm	1			
99	Pectoral cable 4830mm	1			
100	weight plate/15lbs	14			
101	10lbs weight stem	1			
102	Abdominal strap	1			
103	Foam roller group	4			
104	φ8*70 handle grip	2			
105	Backrest pad	1			
106	Arm curl pad	1			
107	Seat pad	1			
108	M10*90 Allen bolt	1			
109	Leg press adjustment frame	1			
110	Pedal plate	1			
111	20*40*1.5 End cap	4			
112	Weight stack cover bracket	2			
113	□ 50*2.0 end cap	2			



GARLANDO SPA
Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it