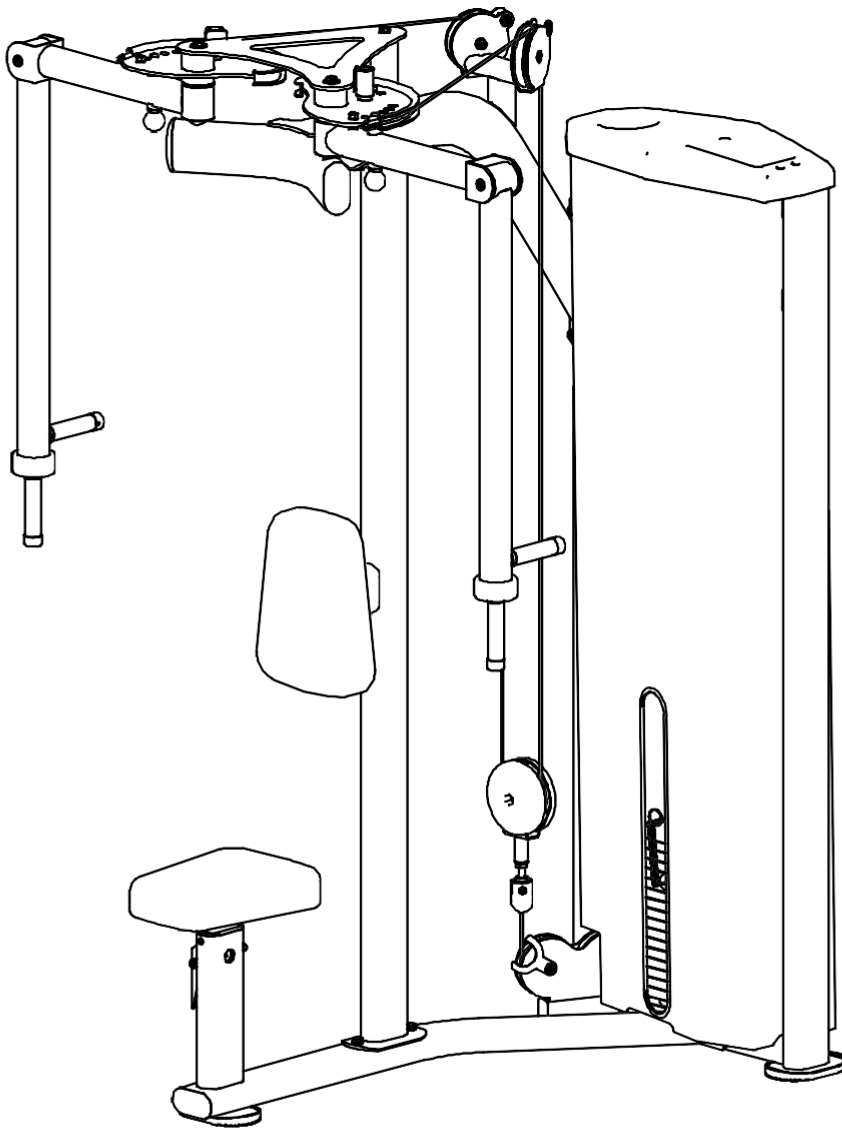


**TO-WPR100**

PEC FLY/REAR DELT

# OWNER'S MANUAL



## **! CAUTION**

Read all precautions  
and instructions in this manual  
before using this equipment

# お客様各位

このたびは、BoDY LINK製品をお買い求めいただき誠にありがとうございます。  
製品の組立に関して以下の事項にご注意ください。

## ※重要注意事項ですので必ずお読みください。

- 本紙注意事項はすべての商品共通の内容となっておりますので商品によっては  
付属していない部品の説明がある場合がございますので予めご了承ください。
- お届けいたしました製品に万が一不備および欠品などがあつた場合のご対応は宅急便にて行います。※部品  
などのお届けに2～3日ほど日数がかかりますのでご了承ください。
- お届けより1年間を経過した場合はクレーム等をお受け致しかねますのでご注意ください。また、交換・修理  
に関しましては同封の製品保証書の内容に限りします。
- 組立には危険が伴いますので必ず2人以上で十分注意して組立を行ってください。
- 工具は付属していますが簡易工具となりますのでお客様の方で組立の必要に応じて工具をご用意ください。  
簡易工具の不具合は対応致しかねる場合がございます。
- 外箱は交換や返品の際に必要となりますので組立が終わるまでは保管してください。
- ご返品の際は、ご返品いただいた製品の状態によりご返金できない場合があります。（梱包や製品の傷の有  
無などの状態を確認させていただきます。）
- 万が一、製品の重量が建物の耐荷重を超えている場合は、設置を中断してください。

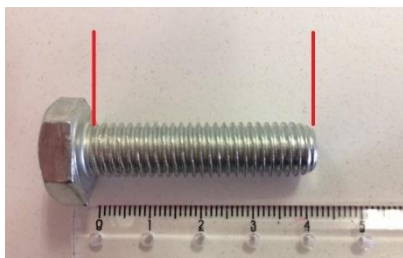
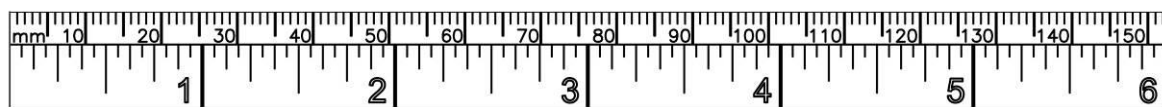
## 製品に関する安全上の警告注意事項

- 本製品は室内専用となります。屋外での使用はおやめください。
- 直射日光のあたる場所に設置した場合、シートなどが変色する場合がございます。
- トレーニング器具の設置は周囲に十分なスペースを確保し危険物や貴重品等を付近から遠ざけ、水平な床  
に設置し安定していることをご確認ください。
- 製品の使用に伴い塗装が剥がれる場合がございます。剥がれた個所に直接触れますと怪我の恐れがある  
ため、十分に注意して下さい。
- ウエイトトレーニングは危険が伴いますので専門トレーナーの指導に従い補助の方をつけて正しい方法で行っ  
てください。
- トレーニング器具は1人用です。同時に2名以上でのご使用はできません。また器具によじ登るなど通常の使  
用方法以外での無理なトレーニングは決して行わないでください。
- トレーニング器具は子供やペットにとってはたとえ使用していない状態であっても非常に危険な物になります  
ので決して近づけないでください。
- ケーブル・プーリーは消耗品ですのでご使用前に点検し定期的に必ず交換してください。※ケーブルが断裂  
すると重大な事故を引き起こします。
- 障がいをお持ちの方のご使用に際しては専門家か医師の付き添いのものとご使用ください。
- めまいや吐き気など身体の調子が良くないような状態が起こった場合は、直ちにトレーニングを中止し専門の  
医師にご相談ください。
- 本製品を改造、部品の装着をした場合、保証適応外になる場合がございますので  
製品の改造・部品の装着はおやめください。

## 組立時のご注意

1. 組立の際は、仮組の状態最後まで組み立てるとスムーズに組み立てられます。※一部組立中に本締めが必要な個所がある場合がございます。
2. 組み立て方により製品が歪む場合があります。歪みが発生した時は、一度ボルトを緩めて本体をゆすってから締めなおすと改善される可能性がございます。  
ナットは緩み止めパッキンが入っていますので手で締めるとその部分でいったん止まりますが、そこからは工具でしっかりと根元まで締めつけます。
3. いくつかのパーツはすでに工場で取り付けてある場合があります。
4. 商品を組み立てる際に倒れる恐れがあるパーツがございますので必ず2人以上で組立を行ってください。
5. 可動部分のボルトを締めすぎると可動不良・破損の原因となります。
6. ケーブルの通し間違い等があると被膜が破れて重大な事故が発生する恐れがございます。  
ケーブルを通した後は一番軽い重量で動きに引っ掛かりがないかご確認下さい

ボルトの長さはヘッド部分（六角部分等）を除いた長さとなります。



## ご使用時のご注意

1. トレーニング開始前にストレッチなどの準備運動を行ってください。
2. 使用中はすべての可動部に物や指、頭、髪の毛、四肢を近づけないでください。
3. 使用に伴い塗装剥がれ・トゲが発生する場合がございます。怪我の危険があるため十分に注意して下さい。
4. 本製品にトレーニング以外の強い衝撃を与えたり、重いものを載せたりしないでください。
5. トレーニング量及び重量は徐々に増やし、無理なトレーニングはしないでください。怪我等の危険があります。
6. 飲酒後のトレーニングは絶対にしないでください。
7. トレーニング時は必ず運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。また、可動部に巻き込まれる場合がありますので、紐類の無い服装をして下さい。
8. 時計、ネックレス、ブレスレット等のアクセサリー類は必ず外してご使用下さい。
9. トレーニングは、なるべく食後1～2時間後に行ってください。食後すぐのトレーニング及びトレーニング後30分の食事は控えて下さい。
10. すべてのポップピンに関してトレーニング前・ポップピン使用後に必ずきちんとはまっているか確認してください。きちんとはまっていない場合大きな怪我につながる危険性があります。
11. セーフティバーなどのパーツは緊急時に使用者の安全を守るためのものです。耐荷重の制限内の重量であつても勢いよく投げたりした場合、破損する恐れがあります。

# メンテナンス

1. すべての可動部分の注油は、あなたのマシンにとって最適なパフォーマンスを発揮します。工場出荷時に若干の部分の最初の注油は工場で行っている場合があります。しかし、ウエイトスタックが絶えず上下するウエイトガイドはご使用ごとに汚れなどを拭きとり、シリコーンまたはテフロンスプレーを塗布されることを推奨します。  
**※油性の潤滑剤はホコリなどを付着させますのでご使用時は注意して下さい。**
2. 全てのケーブルとプーリーおよび各可動部分は必ず定期的に点検してからご使用ください。また、ご使用中に違和感がある場合は、直ちに使用を中止し各部を点検整備してください。
3. ケーブル・プーリーは消耗品ですのご使用前に点検し定期的に必ず交換してください。  
**※ケーブルが断裂すると重大な事故を引き起こします。**
4. 定期的に、特にケーブルと可動部分のボルトナットの緩みなど必ず点検してください。  
交換部品は純正部品で交換してください。
5. トレーニング後はマシンに付いた汗などを綺麗に拭きとってください。汗などの水分が残っていると錆・早期破損の原因となります。
7. 特にクロームメッキ部品は汚れが付着すると動作が鈍くなりますので、ご使用後には必ず汚れなどを拭き、シリコーンスプレーなどを塗布して光沢を維持してください。
8. ボルトナットはご使用されると緩みが出てくる場合がありますので、ボルトナットは定期的に増し締めしてください。
9. 溶接部分にクラック(裂け目・狭い割れ目)などがいないか点検してください。
10. 定期的保守点検を実行することはご使用者の安全を確保し、機材の破損を軽減しますので必ず実行していただきますようお願いいたします。
11. メンテナンスを行う際、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
12. 塗装が剥がれた場合、スプレー・錆止めタッチペン等で剥がれた部分を塗ってください。剥がれたまま放置すると錆の原因になります。
13. ポップピンの中心のピンに関しましては使用につれ緩む場合がございます。  
使用中に外れてしまいますと重大な事故につながる恐れがございますので定期的に中心ピンの増し締めを行ってください。

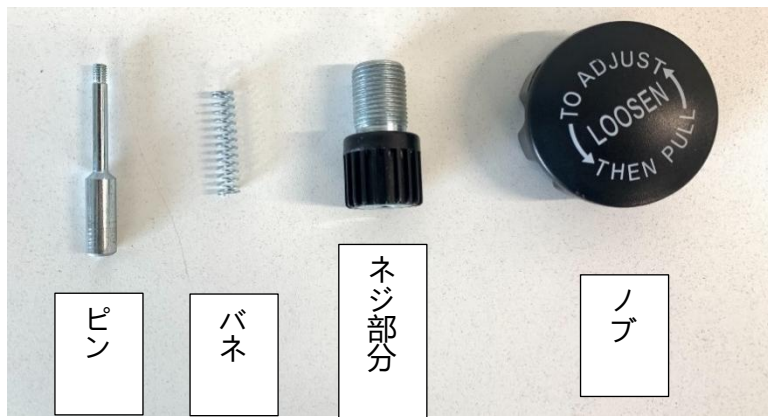
## メンテナンスお勧め工具

- ・市販のパーツクリーナー＝古くなった油汚れを落とします。
- ・市販のシリコーンスプレー、潤滑油＝摩擦破損を軽減します。
- ・エアブロー＝細かい粉クズ等を除去します。
- ・市販錆止めタッチペン＝塗装がはがれた部分に塗ると錆の防止になります。
- ・ウエス(布)＝製品にたまるホコリを拭きとります。

※スプレーの過剰塗布には十分ご注意下さい。

## ポップピンのご使用に関してのご注意点

ポップピンはノブ（黒い持ち手）・ネジ部分（本体取り付け部分）・バネ・ピンの4つの部品で構成されています。



ポップピンの取り付け前に必ずピンがしっかり止まっているか確認してください。  
緩んでいる場合、重大な事故につながる場合がございます。



時計回りにしっかりと回してください

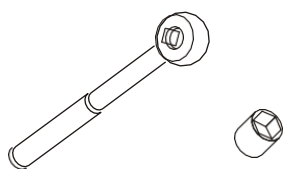
また、使用中にポップピンのネジを緩めたり締めたりするとピン部分のネジが緩む可能性がございます。定期的にピンのネジのゆるみを確認してください。

## Instructions

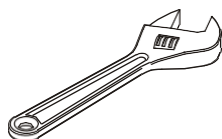
組み立てを始める前に、説明書をよくお読みください。このマニュアルに記載されている各種リストを使用して、すべての部品が揃っていることを確認してください。

ご注文の際は、リストに記載されている部品番号と説明をご使用ください。修理の際は、弊社の交換部品のみをご使用ください。交換部品をご使用でない場合、保証は無効となり、人身事故につながる可能性があります。この機器は、最もスムーズで効果的なエクササイズ動作を提供するように設計されています。組み立て後は、すべての機能が正しく動作するか確認してください。問題が発生した場合は、まず組み立て説明書を再度確認し、組み立て中に発生した可能性のあるエラーがないか確認してください。問題が解決しない場合は、正規販売店にご連絡ください。ご連絡の際には、シリアル番号とこのマニュアルを必ずお手元にご用意ください。すべての部品が揃っていたら、作業を続行してください。

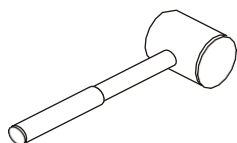
## 必要工具



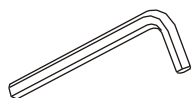
ラチェットレンチ



モンキーレンチ



ラバーハンマー

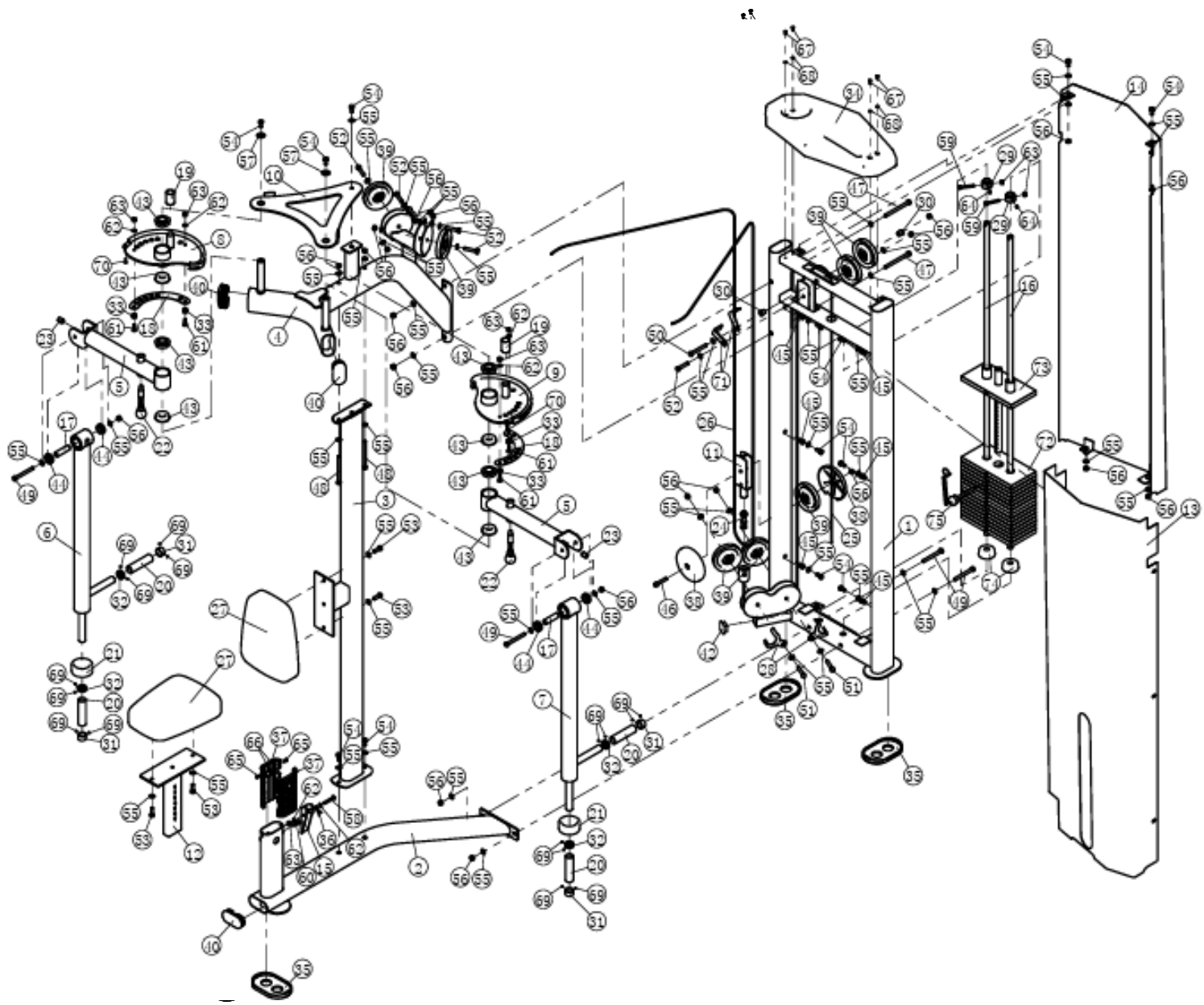


Lレンチセット

## Parts List

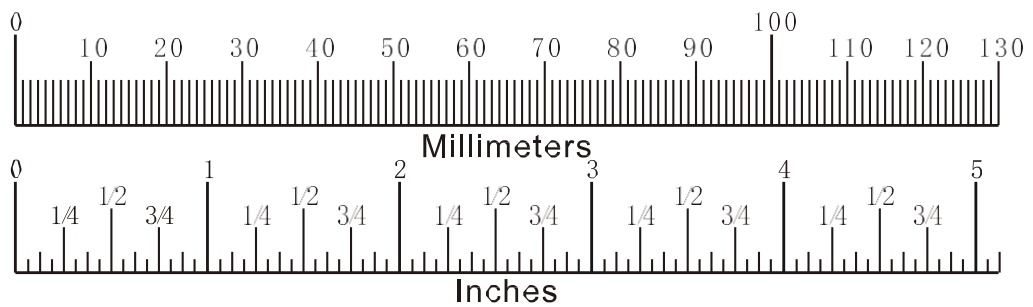
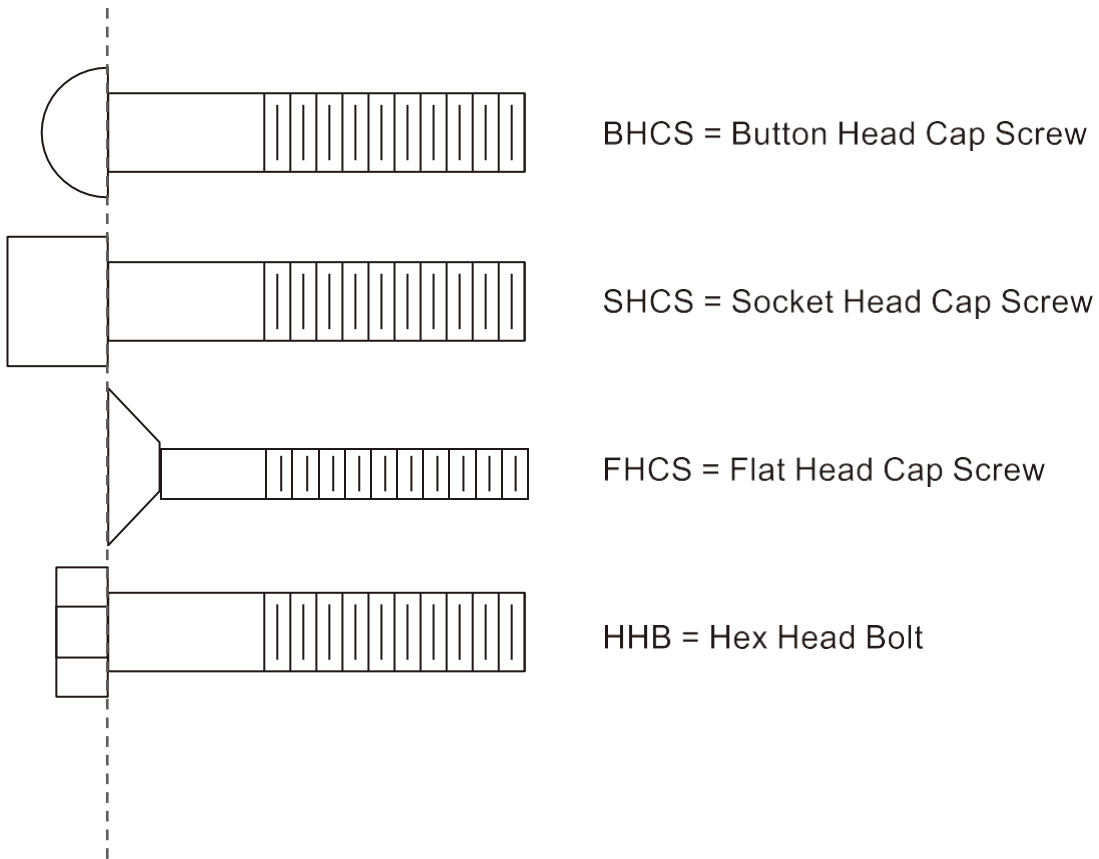
**NOTE: SOME OF THESE PARTS MAY COME PRE-INSTALLED**

| Item No. | Description             | Qty | Item No. | Description                                      | Qty |
|----------|-------------------------|-----|----------|--------------------------------------------------|-----|
| 1        | Weight Stack Frame      | 1   | 39       | 4.5" Pulley                                      | 7   |
| 2        | Bottom Cross Brace      | 1   | 40       | Plug PT50*100                                    | 3   |
| 3        | Upright Frame           | 1   |          |                                                  |     |
| 4        | Top Cross Brace         | 1   | 42       | Plug F38                                         | 1   |
| 5        | Adjustable Cross Brace  | 2   | 43       | Bearing $\Phi 50.8 \times \Phi 25.4 \times 15.9$ | 8   |
| 6        | Right Arm Frame         | 1   | 44       | Bearing $\Phi 35 \times \Phi 19.1 \times 13.5$   | 4   |
| 7        | Left Arm Frame          | 1   | 45       | Flat Head Hex Rivet Nuts M10*19.5                | 6   |
| 8        | Right Cam               | 1   | 46       | Socket Head Cap Screw M10*50                     | 1   |
| 9        | Left Cam                | 1   | 47       | Hex Head Bolt M10*125                            | 2   |
| 10       | Top Frame               | 1   | 48       | Hex Head Bolt M10*120                            | 2   |
| 11       | Swinging Pulley Bracket | 1   | 49       | Hex Head Bolt M10*95                             | 4   |
| 12       | Seat Pad Support        | 1   | 50       | Hex Head Bolt M10*80                             | 1   |
| 13       | Front Shroud            | 1   | 51       | Hex Head Bolt M10*55                             | 2   |
| 14       | Rear Shroud             | 1   | 52       | Hex Head Bolt M10*50                             | 5   |
| 15       | Adjustable Support      | 1   | 53       | Hex Head Bolt M10*30                             | 4   |
| 16       | Guide Rod               | 2   | 54       | Hex Head Bolt M10*20                             | 13  |
| 17       | Shaft                   | 2   | 55       | Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$    | 50  |
| 18       | Adjustable Plate        | 2   | 56       | Nylon lock Nut M10                               | 21  |
| 19       | Upright Stopper         | 2   | 57       | Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 30 \times 2$    | 2   |
| 20       | Grip                    | 4   | 58       | Socket Head Cap Screw M8*45                      | 1   |
| 21       | Bumper                  | 2   | 59       | Socket Head Cap Screw M8*50                      | 2   |
| 22       | Pin                     | 2   | 60       | Socket Head Cap Screw M8*25                      | 1   |
| 23       | Stopper                 | 2   | 61       | Socket Head Cap Screw M8*20                      | 4   |
| 24       | Connecting Shaft        | 1   | 62       | Flat Washer $\phi 16 \times \phi 9 \times 1.6$   | 6   |
| 25       | Cable 1                 | 1   | 63       | Nylon lock Nut M8                                | 7   |
| 26       | Cable 2                 | 1   | 64       | Socket Set Screw M8*10                           | 2   |
| 27       | Seat Pad                | 2   | 65       | Button Head Cap Screw M6*12                      | 2   |
| 28       | L Bracket               | 2   | 66       | Hex Nut M6                                       | 2   |
| 29       | Fixing Sleeve           | 2   | 67       | Cross Recess Pan Head Screw M5*12                | 4   |
| 30       | Sleeve                  | 2   | 68       | Flat Washer $\phi 10 \times \phi 5.3 \times 1$   | 4   |
| 31       | Aluminium Grip Cap      | 4   | 69       | Socket Set Screw M5*3                            | 16  |
| 32       | Aluminium Grip Ring     | 4   | 70       | Socket Head Cap Screw M4*15                      | 2   |
| 33       | Spacer                  | 4   | 71       | L Board                                          | 2   |
| 34       | Top Shroud              | 1   | 72       | Weight Plate 5Kg                                 | 15  |
| 35       | Rubber Foot             | 3   | 73       | Top Plate                                        | 1   |
| 36       | Spring                  | 1   | 74       | Weight Rubber Bumper                             | 2   |
| 37       | Plastic Tube Guide      | 2   | 75       | Selector Pin W/Coil                              | 1   |
| 38       | Pulley Cover            | 2   |          |                                                  |     |



Exploded View

## Measurement Guide



## Assembly Instructions

Assembly of the equipment takes professional installers about 2 hours. If this is the first time you have assembled this type of equipment, plan to spend more time. It is strongly recommended to assemble the equipment by professional installers. You may find it quicker, safer, easier to assemble this equipment with the help of a friend, as some of components may be large, heavy or awkward to handle alone. It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and reduce the possibility of injury during assembly.



### **Note**

As with any assembled part, proper alignment and adjustment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten the fasteners until instructed to do so. Be careful to assemble the components in the sequence presented in this guide.

### **Specifications**

Maximum Wt. Capacity: 125Kg/ 275lbs.

Maximum Load of Trainer: 150Kg/ 330lbs.

# Assembly

## STEP 1

ボトムクロスブレース (#2) をウェイトスタックフレーム (#1) に取り付けます。

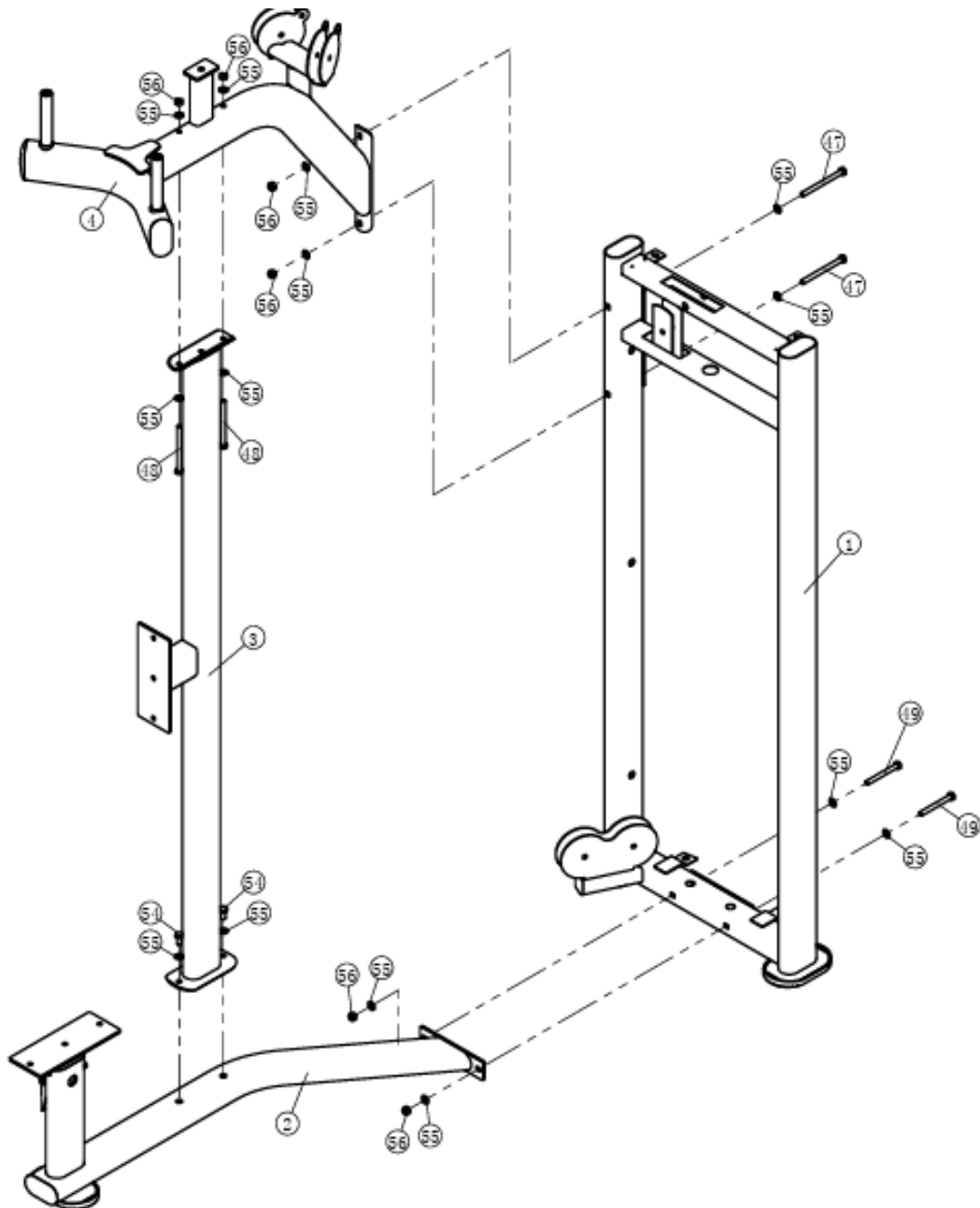
M10×95 HHB (#49) 2個、φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 4個、M10ナイロンロックナット (#56) 2個 2. アップライトフレーム (#3) をボトムクロスブレース (#2) に取り付けます。以下の部品を使用します。

M10×20 HHB (#54) 2個、φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 2個

トップクロスブレース (#4) をウェイトスタックフレーム (#1) とアップライトフレーム (#3) に取り付けます。

M10×125 HHB (#47) 2個、M10×120 HHB (#48) 2個 φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 8個、M10ナイロンロックナット (#56) 4個

**Note: Wrench Tighten Screws.**

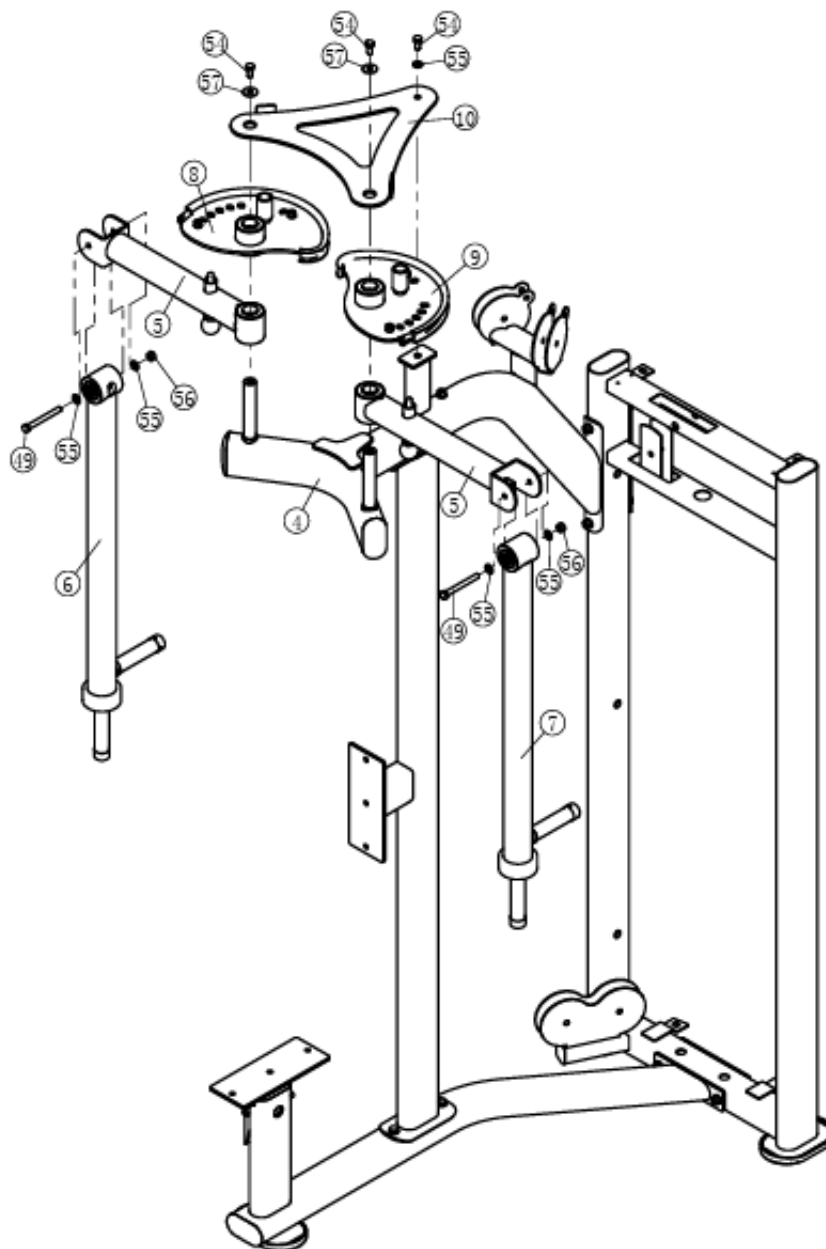


## Assembly

### STEP 2

1. 調整可能クロスブレース (#5) 2個をトップクロスブレース (#4) に取り付けます。2. 右カム (#8) と左カム (#9) をトップクロスブレース (#4) に取り付けます。以下の部品を使用します。トップフレーム (#10) 1個、M10×20 HHB (#54) 3個、φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 1個、Φ11×Φ30×2平ワッシャー (#57) 2個 3. 右アームフレーム (#6) と左アームフレーム (#7) を調整可能クロスブレース (#5) に取り付けます。以下の部品を使用します。M10×95 HHB (#49) 2個、φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 4個、M10ナイロンロックナット (#56) 2個

**Note: Hand tighten Bolts and Nylon Lock nuts.**



## Assembly

### STEP 3

・ ウェイトスタックフレーム (#1) に、以下の部品を取り付けます:

ガイドロッド (#16) 2本、φ63.5×25.4 ウェイトラバーバンパー (#74) 2個、ウェイトプレート (#72) 15枚 (5kg)

トッププレート (#73) 1枚

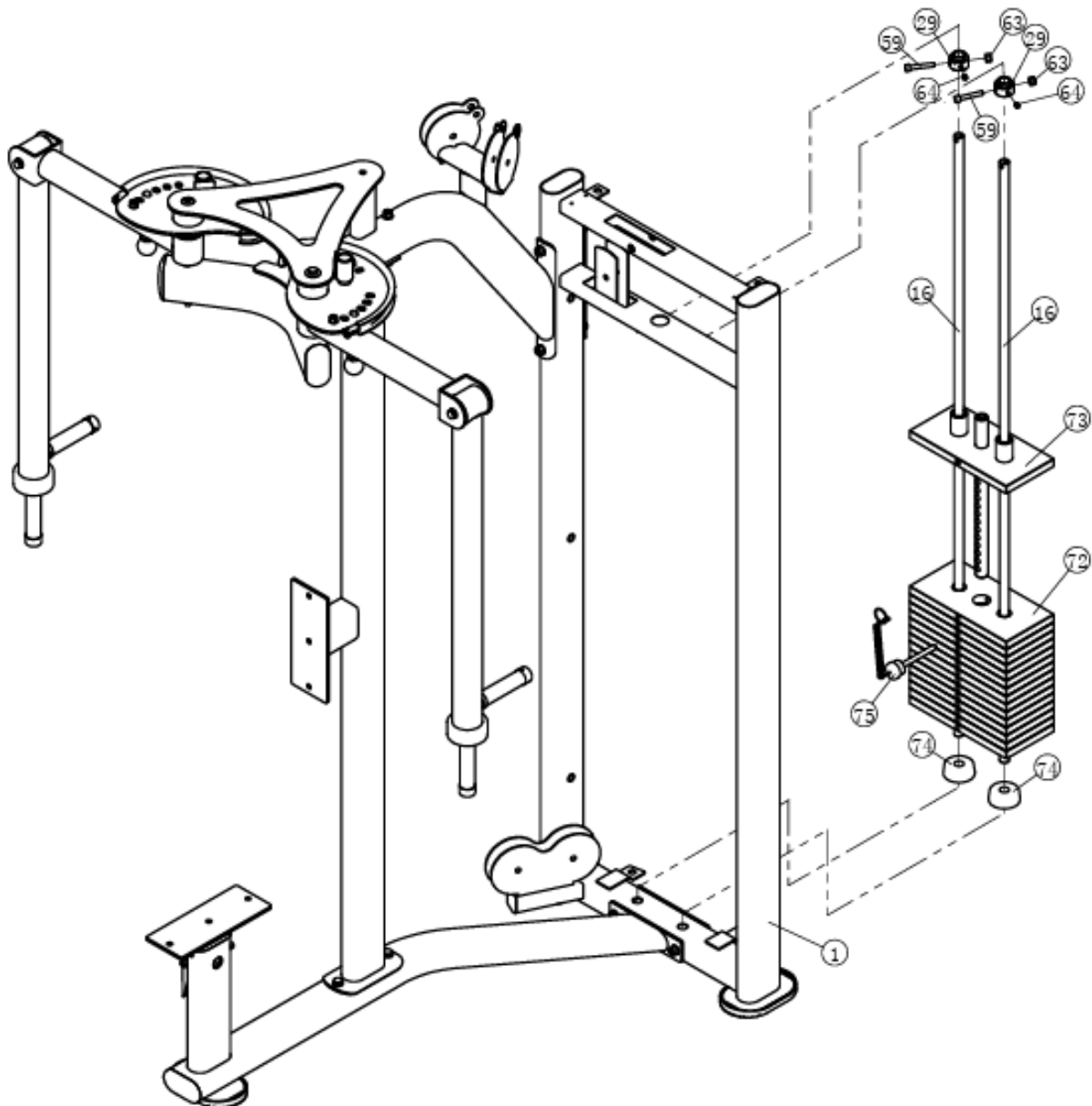
以下の部品を取り付けます:

固定スリーブ (#29) 2個、M8×50 SHCS (#59) 2個

M8ナイロンロックナット (#63) 2個、M8×10ソケットセットスクリュー (#64) 2個

2. コイル付きセクターピン (#75) をトッププレート (#73) に取り付けます

**Note: Wrench Tighten Bolts and Nylon Lock nuts.**

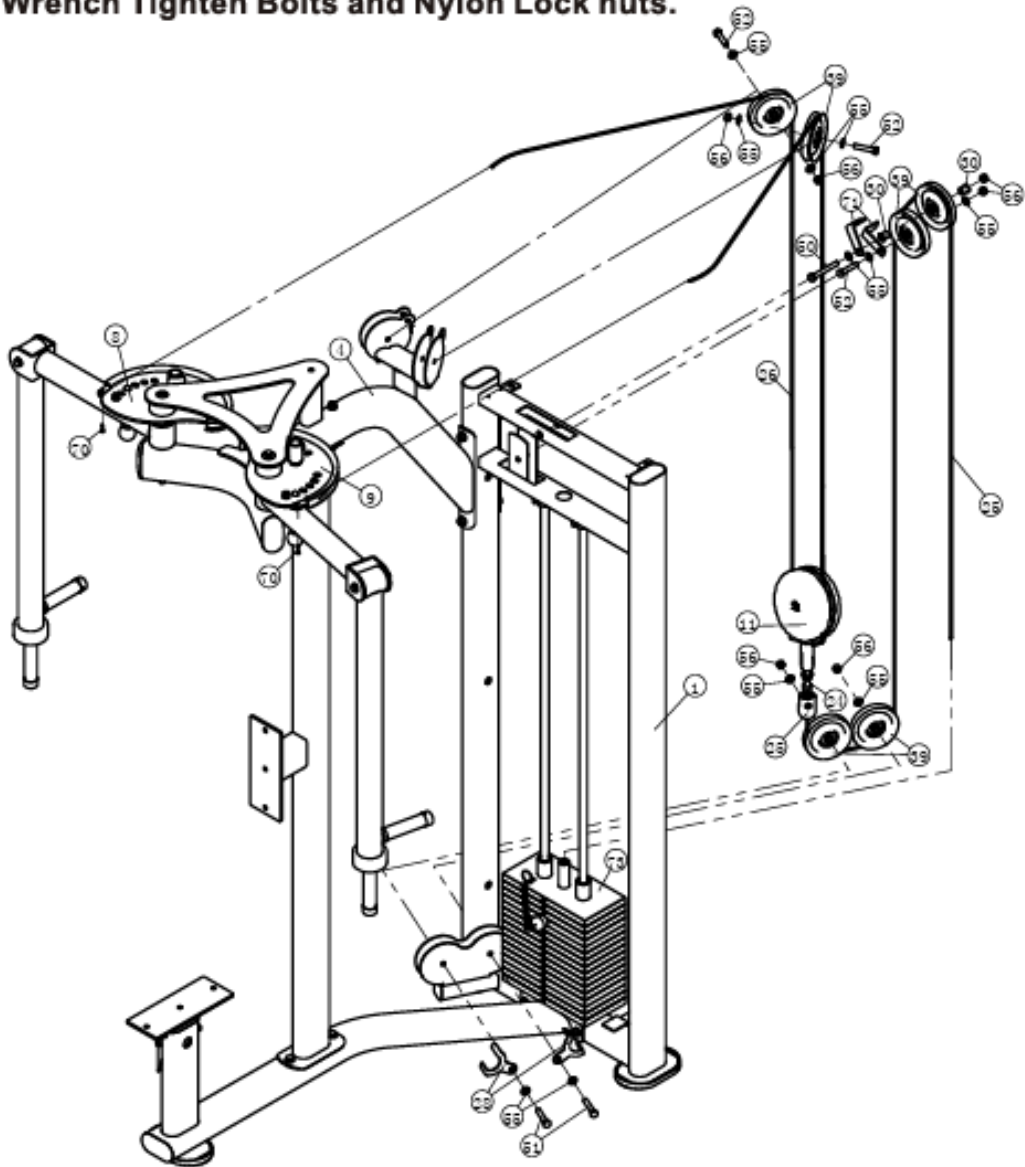


## Assembly

### STEP 4

1. ケーブル1 (#25) をトッププレート (#73) に取り付けます。2. ウェイトスタックフレーム (#1) に4.5インチプーリー (#39) 4個を以下の部品で取り付けます: Lボード (#71) 2個、Lブラケット (#28) 2個  $\phi 20 \times \phi 16 \times 19.3$  スリーブ (#30) 2個、M10 $\times$ 55 HHB (#51) 2個、M10 $\times$ 80 HHB (#50) 1個、M10 $\times$ 50 HHB (#52) 1個  $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$  平ワッシャー (#55) 6個、M10ナイロンロックナット (#56) 4個 3. 4.5インチプーリー (#39) 2個をトップクロスブレース (#4) に以下の部品で取り付けます: M10 $\times$ 50 HHB (#52) 2個、 $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$  平ワッシャー (#55) 4個、M10ナイロンロックナット (#56) 2個 4. スイングプーリーブラケット (#11) を以下の部品で取り付けます: ケーブル1 (#25) をコネクティングシャフト (#24) 1本で固定します。5. ケーブル2 (#26) を右カム (#8) と左カム (#9) に取り付けます。M4 $\times$ 15 SHCS (#70) 2本を使用します。

**Note: Wrench Tighten Bolts and Nylon Lock nuts.**



## Assembly

### STEP 5

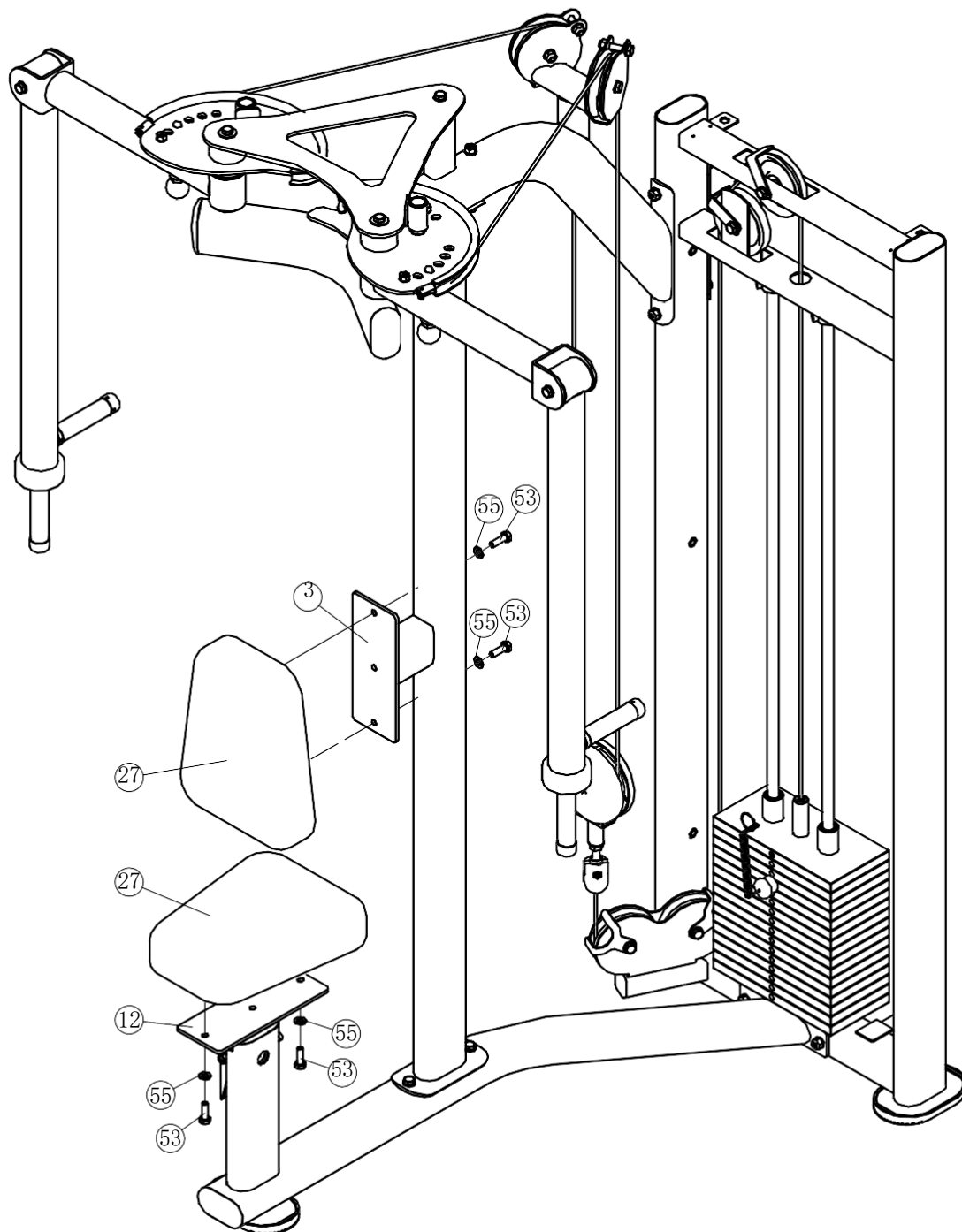
シートパッド (#27) 1枚をシートパッドサポート (#12) に取り付けます。

M10×30 HHB (#53) 2個、φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 2個を使用します。

2. シートパッド (#27) 1枚をアップライトフレーム (#3) に取り付けます。

M10×30 HHB (#53) 2個、φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 2個を使用します。

**Note: Wrench Tighten Bolts and Nylon Lock nuts.**



## Assembly

### STEP 6

1. フロントシュラウド (#13) をウェイトスタックフレーム (#1) に取り付けます。  
M10×20 HHB (#54) 4個、φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 4個を使用します。
2. リアシュラウド (#14) をウェイトスタックフレーム (#1) に取り付けます。  
M10×20 HHB (#54) 2個、φ11×φ20×2平ワッシャー (#55) 6個、M10ナイロンロックナット (#56) 4個を使用します。
3. トップシュラウド (#34) をウェイトスタックフレーム (#1) に取り付けます。  
M5×12 BHCS (#67) 4個、φ10×φ5.3×1平ワッシャー (#68) 4個を使用します。

**Note: Wrench Tighten Bolts and Nylon Lock nuts.**

