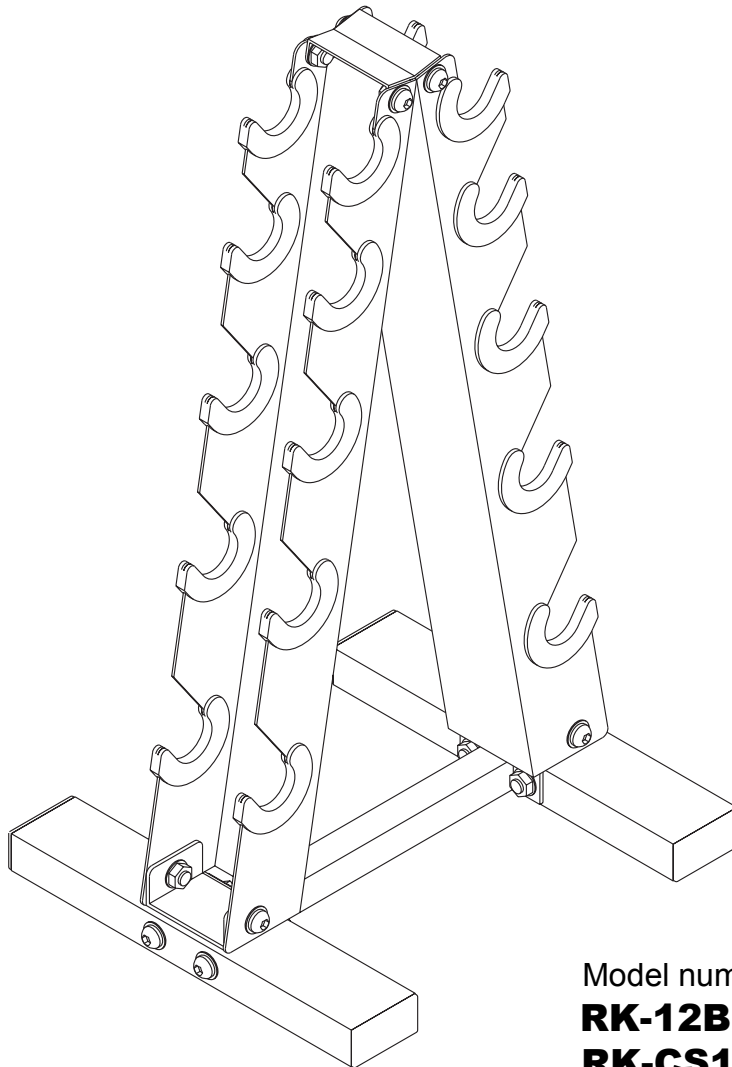




OWNER'S MANUAL
MANUAL DE MONTAJE
MANUEL DE MONTAGE

A-FRAME DUMBBELL RACK
ESTANTE PARA MANCUERNAS
SUPPORT POUR HALTERES



QUESTIONS ? / ¿PREGUNTAS?

Email: customerservice@capbarbell.com

Call: 1-877-227-0955

Monday - Friday from 9 - 5 PM CST

In English only

Website: www.capbarbell.com

CAP Barbell. Houston, TX 77042

Model numbers:

RK-12B (Black)

RK-CS12B (Black)

RK-12BIS (Black)

RK-12BIS-BL (Blue)

RK-12BIS-GR (Green)

RK-12BIS-OR (Orange)

RK-12BIS-RD (Red)

RK-12BIS-WH (White)

RK-12BIS-YL (Yellow)

WARNINGS:



SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read the following instructions and warnings and keep them for future reference. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

1. This product meets industry standards for stability when used for its intended purpose in accordance with the instructions provided.
2. Using the RACK for support during stretching or attaching resistance straps, ropes or other means to it, may result in serious injury.
3. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all precautions.
4. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.
5. Keep children and pets away from this product at all times.
6. Keep this product indoors, away from moisture and water.
7. Place the rack on a clean, flat, and level surface.
8. Manufacturer is not responsible for injury or death caused by improper use or improper assembly.
9. This product is designed and intended for consumer/home use only in an indoors environment. Do not use it in a commercial, rental, or institutional setting.

ADVERTENCIAS:



HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO USA PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las instrucciones y advertencias y guarde estas instrucciones para uso en el futuro. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.

1. Este producto cumple con los estándares de la industria para la estabilidad cuando se utiliza para los fines previstos, de acuerdo con las instrucciones proporcionadas.
2. El uso del ESTANTE para el apoyo durante el estiramiento o la adición de bandas de resistencia, cuerdas u otros medios, puede resultar en lesiones graves.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados de todas las precauciones.
4. Inspeccione y apriete todas las partes con regularidad. Reemplazar las piezas desgastadas inmediatamente.
5. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de este producto en todo momento.
6. Mantenga este producto en interiores, lejos de la humedad y el agua.
7. Coloque el estante sobre una superficie limpia, plana y nivelada.
8. El fabricante no es responsable por las lesiones o la muerte causada por un uso inadecuado o errores de montaje.
9. Este producto ha sido diseñado y destinado para los consumidores/hogar únicamente y en un ambiente en el interior. No lo utilice en un entorno comercial, de alquiler o institucional.

ATTENTION :



L'ABSENCE DE PRÉCAUTIONS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU MORTELLES. Afin de réduire le risque de blessures, veuillez lire les instructions suivantes et les conservez pour un usage ultérieur. Avant d'entamer tout programme physique, veuillez consulter votre médecin. Cela concerne tout particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou avec des problèmes de santé.

1. Ce produit est conforme aux normes de l'industrie pour la stabilité lorsqu'il est utilisé conformément avec les instructions fournies.
2. Utilisation d'el SUPPORT pour le support de l'étirage ou de la fixation des sangles de résistance, ou des cordes, peut entraîner des blessures graves.
3. Il en est de la responsabilité de l'utilisateur de s'assurer que toutes les personnes ayant usage de ce produit soient informées des précautions à prendre.
4. Vérifier et resserrer les parties régulièrement. Remplacer immédiatement toute partie usée.
5. Tenir hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.
6. Conservez ce produit à l'intérieur, loin de la moisissure et de l'eau.
7. Placez le support sur une surface propre, plate et de niveau.
8. Le fabricant se dégage de toute responsabilité en cas de blessure grave ou mortelle causée par une mauvaise manipulation ou un mauvais assemblage.
9. Ce produit est conçu et destiné seulement pour consommateurs/maison et dans un environnement intérieur. Ne pas l'utiliser dans une activité commerciale, locatif, ou institutionnel.

DIMENSIONS / DIMENSIONES / DIMENSIONS				
	Width Largo Largeur	Depth Ancho Profondeur	Height Altura Hauteur	Weight Peso Poids
IN	14.37	12.8	25.98	10.36 lbs
CM	36.5	32.5	66	4.7 kg



Maximum Weight Capacity
Carga máxima de peso
Charge maximale de poids

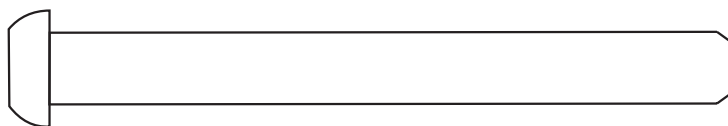
200 lbs. / 90 kg

Tighten all hardware completely with proper tools
before each use.

Apriete bien todos los tornillos y tuercas con las
herramientas apropiadas antes de cada uso.

Serrez tout le matériel complètement avec les
outils appropriés avant chaque utilisation.

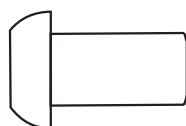
HARDWARE / FERRETERIA / MATÉRIEL (Hardware images may not be life-size). (Las imágenes de ferretería pueden no ser de tamaño real). (Les images matérielles peuvent ne pas être en taille réelle)



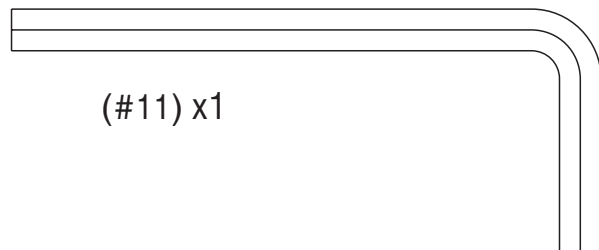
M8x75mm (#10) x4



M8 (#9) x12



M8x15mm (#7) x8



(#11) x1



M8 (#8) x24

Not Included
No Incluidos
Non Inclus



PARTS LIST / LISTA DE PARTES / LISTE DE PIÈCES

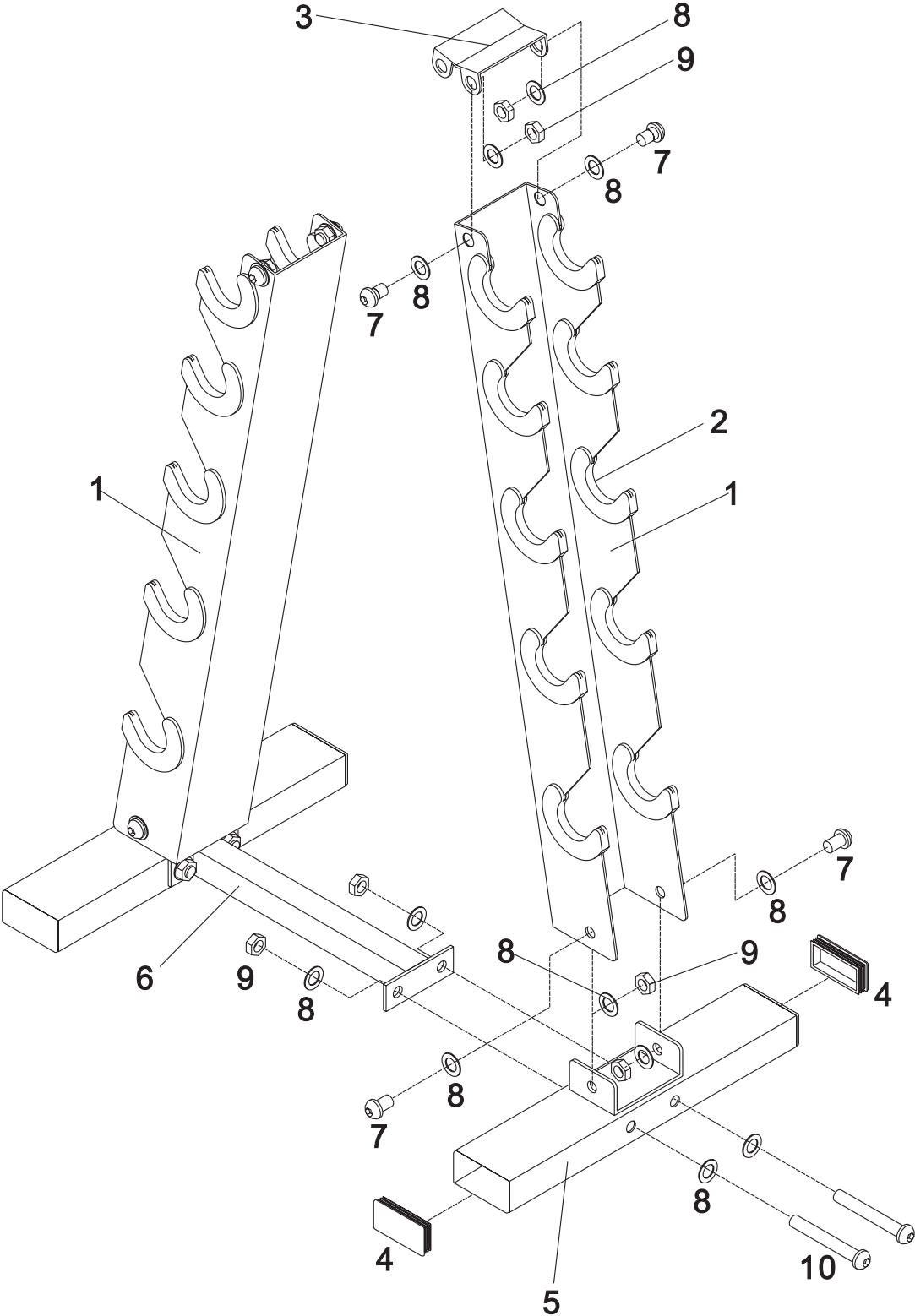
#	Part / Pieza / Pièce	Description	Descripción	Description	Qty. Cant. Qté.	Pre-assembled Preensamblado Préassemblé
1	PRK12BIS-01	Main Frame Black	Marco Principal Negro	Cadre Principal Noir	2	No
	PRK12BIS-BL-01	Main Frame Blue	Marco Principal Azul	Cadre Principal Bleu		
	PRK12BIS-GR-01	Main Frame Green	Marco Principal Verde	Cadre Principal Vert		
	PRK12BIS-RD-01	Main Frame Red	Marco Principal Rojo	Cadre Principal Rouge		
	PRK12BIS-OR-01	Main Frame Orange	Marco Principal Naranja	Cadre Principal Orange		
	PRK12BIS-WH-01	Main Frame White	Marco Principal Blanco	Cadre Principal Blanc		
	PRK12BIS-YL-01	Main Frame Yellow	Marco Principal Amarillo	Cadre Principal Jaune		
2	PRK12-02	Rubber	Caucho	Caoutchouc	20	Yes
3	PRK12BIS-02	Top End Cap	Tapa de extremo superior	Capuchon supérieur	1	No
4	PRK12B-03	Square Inner Cap 30 x 60mm	Tapa interna cuadrada de 30 x 60 mm	Capuchon intérieur carré 30 x 60 mm	4	Yes
5	PRK12BIS-03	U-shape Frame Supports	Soportes de marco tipo U	Supports de cadre type U	2	No
6	PRK12BIS-04	Center Cross Base Black	Base Central Negro	Base Centrale Noir	1	No
	PRK12BIS-BL-04	Center Cross Base Blue	Base Central Azul	Base Centrale Bleu		
	PRK12BIS-GR-04	Center Cross Base Green	Base Central Verde	Base Centrale Vert		
	PRK12BIS-RD-04	Center Cross Base Red	Base Central Rojo	Base Centrale Rouge		
	PRK12BIS-OR-04	Center Cross Base Orange	Base Central Naranja	Base Centrale Orange		
	PRK12BIS-WH-04	Center Cross Base White	Base Central Blanco	Base Centrale Blanc		
	PRK12BIS-YL-04	Center Cross Base Yellow	Base Central Amarillo	Base Centrale Jaune		
7	B-AF0815B	Allen Bolt, Full Thread M08 x 15mm-BLACK	Tornillo Allen, Rosca completa M08 x 15 mm-NEGRO	Boulon Allen, filetage complet M08 x 15 mm-NOIR	8	No
8	W-F08B	Flat Washer M8-BLACK	Arandela Plana M8-NEGRO	Rondelle Plate M8-NOIR	24	No
9	N-N08B	Nylon Locknut M8-BLACK	Contratuerca de nylon M8-NEGRO	Contre-écrou en nylon M8-NOIR	12	No
10	B-AP0875B	Allen Bolt, PARTIAL Thread M08 x 75mm-BLACK	Tornillo Allen, Rosca PARCIAL M08 x 75mm-NEGRO	Boulon Allen, Filetage PARTIEL M08 x 75mm-NOIR	4	No
11	K-AK06	Allen Key M06 x 6mm	Llave Allen M06 x 6 mm	Clé Allen M06 x 6 mm	1	No

Parts # 1 and #6 above, you only get one color.

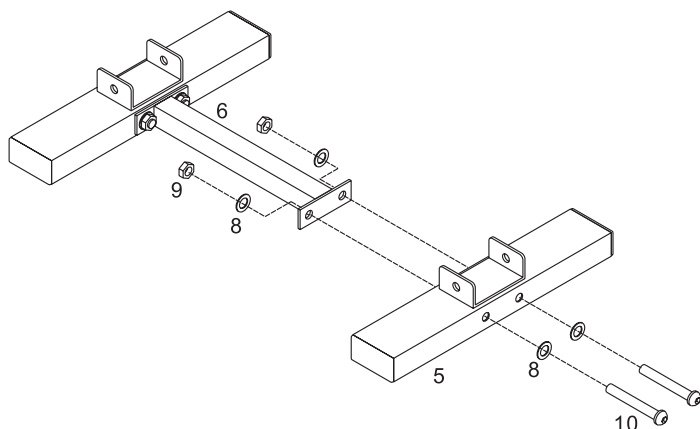
Partes #1 y #6 arriba, recibirá un solo color.

Pièces # 1 et # 6 ci-dessus, vous obtenez une seule couleur.

EXPLODED VIEW / DESPIECE / VUE ECLATEE



ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGE

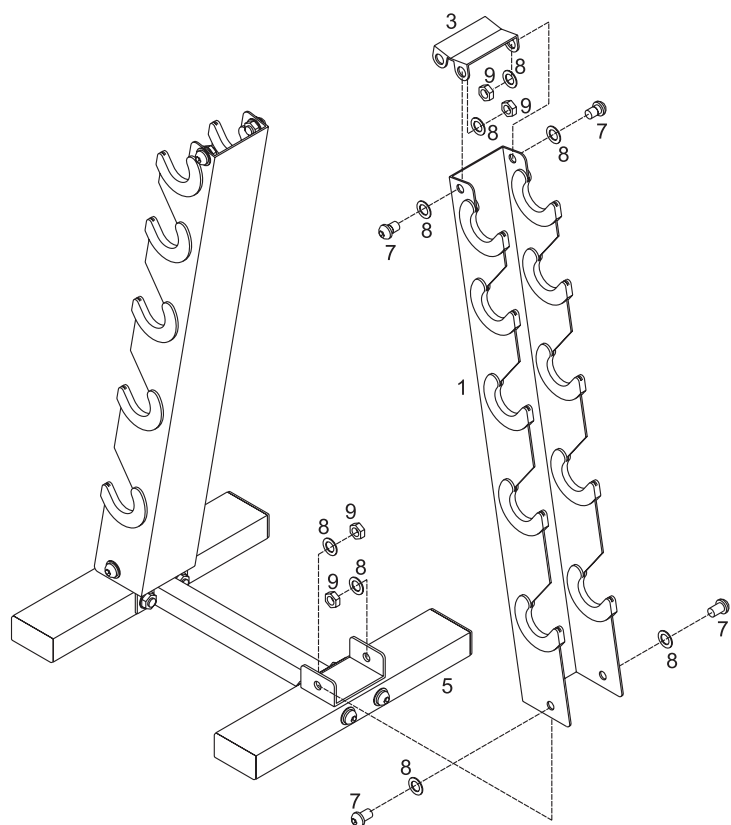


STEP 1:

Connect the two frame supports (#5) to the Center Cross Base (#6) with two bolts (#10), four washers (#8) and two nuts (#9) on each side.

Conecte los dos soportes del marco (#5) a la Base transversal Central (#6) con dos pernos (#10), cuatro arandelas (#8) y dos tuercas (#9) en cada lado.

Reliez deux supports de cadre (#5) à la base transversale centrale (#6) avec deux boulons (#10), quatre rondelles (#8) et deux écrous (#9) de chaque côté.



STEP 2:

Insert the two Main Frames (#1) into the U-Frame Supports (#5) with two bolts (#7), four washers (#8) and two nuts (#9) on each side

Inserte los dos marcos principales (#1) en los soportes tipo U (#5) con dos pernos (#7), cuatro arandelas (#8) y dos tuercas (#9) en cada lado

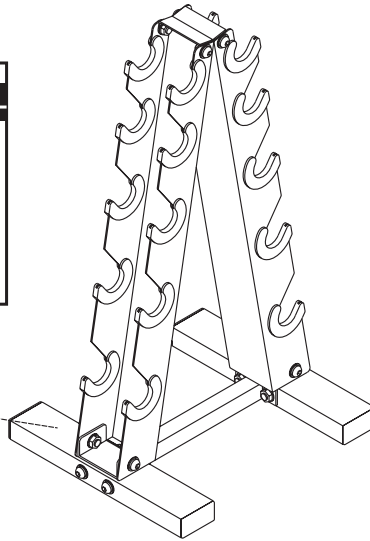
Insérez les deux cadres principaux (#1) dans les supports type U (#5) avec deux boulons (#7), quatre rondelles (#8) et deux écrous (#9) de chaque côté

STEP 3:

Place the top end cap (#3) onto the main frames (#1), secure them with four Bolts (#7), eight washers (#8) and four nuts (#9)

Coloque la tapa del extremo superior (#3) en los marcos principales (#1) y asegúrelos con cuatro pernos (#7), ocho arandelas (#8) y cuatro tuercas (#9)

Placez le capuchon supérieur (#3) sur les cadres principaux (#1) et fixez-les avec quatre boulons (#7), huit rondelles (#8) et quatre écrous (#9)



MAINTENANCE

The safety and integrity designed into the machine can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged components shall be replaced immediately and stop using the equipment until the repair is made.

1. Wipe rack regularly to prevent accumulation of dust.
2. Use a dry cloth to clean the metal frames.
3. Avoid acid chlorine based cleaners and also cleaners containing abrasives as these could scratch or damage the equipment
4. Check regularly to ensure all parts are tight and in working condition. If a part is damaged do not use until the part is replaced or repaired.

MANTENIMIENTO

La seguridad y la integridad diseñada en la máquina sólo pueden mantenerse cuando es examinada periódicamente por daños y reparada. Es responsabilidad exclusiva del usuario / propietario el asegurarse de que el mantenimiento regular se lleva a cabo. Componentes desgastados o dañados deberán ser sustituidos inmediatamente y dejar de usar el equipo hasta que se efectúe la reparación.

1. Limpie la máquina con regularidad para evitar la acumulación de polvo.
2. Use un paño húmedo en las partes de plástico, sólo use un paño seco en los marcos de metal.
3. Evite los limpiadores ácidos a base de cloro, y también productos de limpieza que contengan abrasivos que puedan rayar o dañar el equipo
4. Compruebe con regularidad para asegurarse que todas las piezas estén ajustadas y en condiciones de trabajo. Si una pieza está dañada, no lo utilice hasta que la pieza es reemplazado o reparado.

ENTRETIEN

L'innocuité et l'intégrité de la conception dans la machine peut être seulement maintenu quand on les examine régulièrement et réparé. Il est de la responsabilité de l'utilisateur / propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Porté ou des composants endommagés doivent être remplacés immédiatement et cesser d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que la réparation est effectuée.

1. Essuyez la machine régulièrement pour éviter l'accumulation de poussière.
2. Utilisez un chiffon humide sur les pièces en plastique uniquement, utilisez un chiffon sec sur des cadres métalliques.
3. Évitez les nettoyeurs acides avec du chlore, et des produits de nettoyage contenant des agents abrasifs qui peuvent rayer ou endommager l'équipement
4. Vérifiez régulièrement pour assurer toutes les pièces sont bien serrés et en bon état de fonctionnement. Si une pièce est endommagé, ne pas utiliser jusqu'à ce que la partie est remplacé ou réparé.

STOP!

Missing a part or need assembly assistance? Do not RETURN to store! Call CAP Barbell's service line at 1-877-227-0955 Monday through Friday from 9:00 AM to 5:00 PM (CST).

¡ALTO!

¿Necesita partes o ayuda con el ensamblaje? ¡No REGRESE el producto a la tienda! Llame al servicio al cliente de CAP Barbell al: 1-877-227-0955 de lunes a viernes de 9:00 AM a 5:00 PM (Tiempo Centro, en inglés)

ARRÊTER !

Manque une pièce u besoin d'aide pour l'assemblage? No ne pas RETOURNER le produit au magasin! Appel service à la clientèle de CAP Barbell: 1-877-227-0955 lundi-vendredi 9 :00 AM – 5 :00 PM (heure du Centre, en anglais)