

**USER &
ASSEMBLY
MANUAL**

**PULLEY
ATTACHMENT**

ASCENZO

TABLE OF CONTENTS

Section Code	Section	Page Number
1	Introduction	2
1	Safety Information	3
1	Before You Begin	4-6

Section Code	Section	Page Number
2	Assembly Instructions	7-13
2	Warranty and Service Information	14-16
2	Contact Us	17

WELCOME TO ASCEND

Thank you for choosing the **Ascend Pulley Attachment**. As you embark on your fitness journey, know that you're not just investing in a piece of equipment; you're joining a community that believes in the power of movement, the thrill of progress, and the joy of achieving personal bests.

ASCEND TOGETHER

At Ascend, our mission is simple: to move people. We're not just a fitness equipment company; we're a movement. We celebrate the freedom you feel when you use our equipment, leaving all barriers behind. We believe that with the right tools and mindset, you can elevate your workouts, your health, and ultimately, your life. Our commitment is to provide powerful, accessible equipment that propels you towards your goals, all while being part of a supportive community that's got your back.

And this is just the beginning.

OUR ETHOS

Life is filled with moments of challenge and triumph. At Ascend, we live for those moments when the endorphins kick in, and suddenly, everything feels possible. We reject the notion of perfection that can often dampen motivation. Instead, we embrace a culture of relentless positive energy, always ready to celebrate every individual aiming to achieve their personal best, no matter what form it takes.

PURPOSE OF THE MANUAL

This manual is designed to guide you through the setup, operation, and maintenance of your **Ascend Pulley attachment**. We've included detailed instructions, safety guidelines, and troubleshooting tips to ensure you have a smooth and enjoyable experience. Whether you're a seasoned athlete or just starting out, we're here to support you every step of the way.

SAFETY INFORMATION

GENERAL SAFETY GUIDELINES FOR FITNESS PRODUCTS

- **Always read and understand the user manual** before assembling or operating any fitness equipment.
- **Consult with a physician** before starting any exercise program, especially if you have pre-existing health conditions.
- **Wear appropriate attire.** Ensure you wear comfortable clothing that doesn't hang below your wrist or ankles and non-slip athletic shoes.
- **Keep the equipment clean and dry.** Sweat or moisture can make surfaces slippery.
- **Ensure adequate space around the equipment** to avoid any obstructions during workouts (At least 50 cm all around the machine).
- **Children and pets** should be kept away from the equipment when in use.

CHILD AND PET SAFETY

- **Keep out of reach.** Ensure the Ascend PowerRack is in a location where children and pets cannot access it without supervision.
- **Educate family members** about the dangers of unsupervised use.

BEFORE YOU BEGIN

BEFORE ASSEMBLY

1. **Thoroughly Read Manual:** Prioritize reading the entire manual before initiating assembly. This ensures you understand how to set up, maintain, and use your PowerRack correctly. Adhering to all warnings and precautions is essential for safe and efficient use, and it's your responsibility to inform all users about them.
2. **Consult Your Doctor:** A doctor's consultation is crucial before commencing any exercise program, especially if you have underlying health conditions or are on medication affecting your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.

DURING USAGE

1. **Listen to Your Body:** Exercise wisely. Stop if you experience pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme breathlessness, dizziness, or nausea and consult your doctor before resuming exercise.
2. **Ensure Safety:** Keep children and pets at a safe distance as the PowerRack is designed exclusively for adult use. Also, wear suitable clothing, avoiding loose outfits that might get entangled in the equipment or hinder movement.
3. **Environment:** Place the PowerRack on a solid, flat level surface, preferably with a protective cover for your floor or carpet, maintaining at least a 50cm or 0.5-meter free space around it.
4. **Regular Inspection:** Frequently inspect the equipment for any damages or wear and tear, and ensure all nuts and bolts are securely tightened before use.
5. **Use Correctly:** Always use the PowerRack as indicated. If you encounter any defective components during assembly or hear any unusual noises during use, cease operation immediately and do not use until the issue is resolved.

GENERAL INFORMATION

1. **Purpose:** The PowerRack is intended for domestic, home use only and is not suitable for any other use such as commercial or in a gym.
2. **Moving the Equipment:** Exercise caution while lifting or moving the equipment to avoid back injuries. Employ proper lifting techniques and/or seek help when needed.
3. **Keep Manual Safe:** Store this manual in an easily accessible and safe place as it contains vital information for the responsible use of your Power Rack.

BEFORE YOU BEGIN

PACKAGE CONTENTS

Before assembling and using the Ascend PowerRack, ensure that you have received all the necessary components***

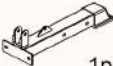


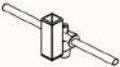












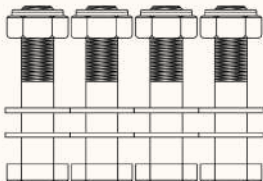
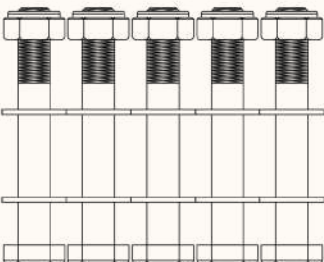
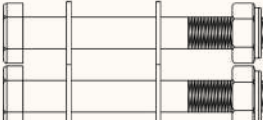
The package should contain:

NO	DESCRIPTION	QTY
a	Base stabilizer	1
b	Slide tube	1
c	Slide tube holder	1
d	Weight holder	1
e	Upper connector beam	1
f	Olympic weight tube	2
g	Pulley holder	1
h	Long bar	1
i	Short bar	1
j	Pulley	5
k	Chain	2

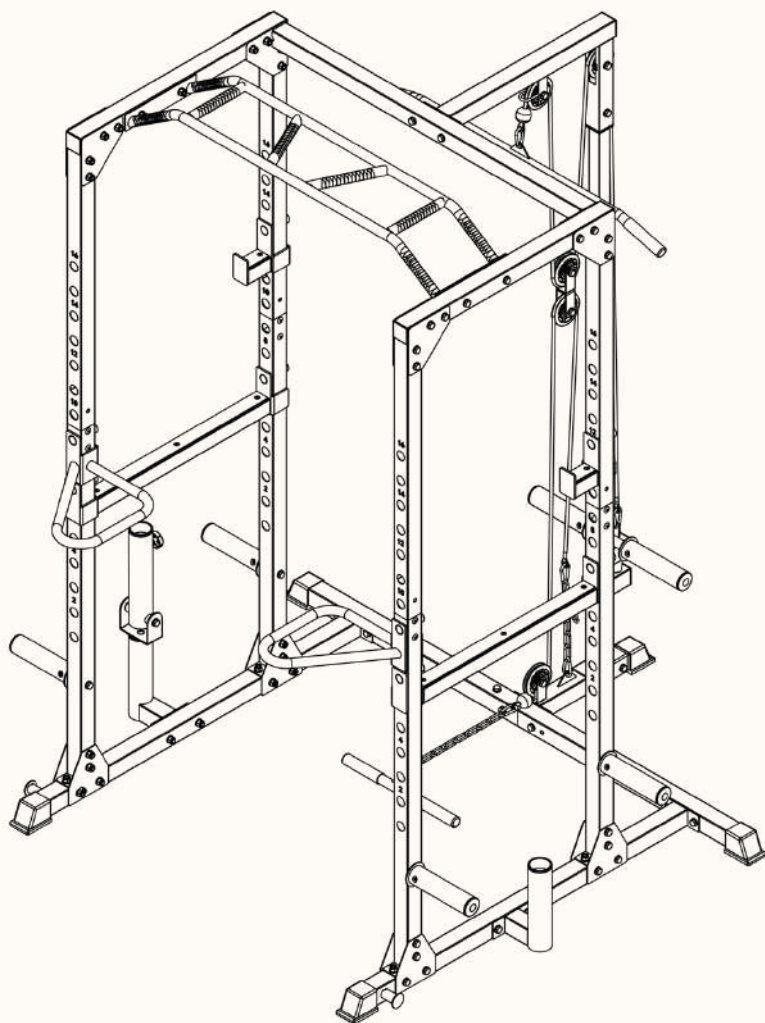
NO	DESCRIPTION	QTY
l	Harness clip	6
m	Cable	2
n	Bushing	2
o	Spring clip	2
p	Screw M10x70mm	2
q	Screw M10x65mm	5
r	Screw M10x45mm	4
s	Screw M8x10mm	2
t	Washer ø10	22
u	Nut M10	11

If any items are missing or appear damaged, please contact Ascend customer service immediately***

BEFORE YOU BEGIN

<p>a</p>  <p>1pcs</p>	<p>b</p>  <p>1pcs</p>		
<p>c</p>  <p>1pcs</p>	<p>d</p>  <p>1pcs</p>	<p>e</p>  <p>1pcs</p>	
<p>f</p>  <p>2pcs</p>	<p>g</p>  <p>1pcs</p>	<p>h</p>  <p>1pcs</p>	
<p>i</p>  <p>1pcs</p>	<p>j</p>  <p>5pcs</p>	<p>k</p>  <p>2pcs</p>	<p>l</p>  <p>6pcs</p>
<p>m</p>  <p>2pcs</p>		<p>n</p>  <p>2pcs</p>	<p>o</p>  <p>2pcs</p>
<p>n Powder Metallurgy 2pcs</p> 		 <p>r M10x45mm 4pcs t Washer Ø10 8pcs u Nut M10 4pcs</p>	
 <p>q M10x65mm 5pcs t Washer Ø10 10pcs u Nut M10 5pcs</p>		 <p>p M10x70mm 2pcs t Washer Ø10 4pcs u Nut M10 2pcs</p>	

ASSEMBLY



PULLEY ATTACHMENT

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

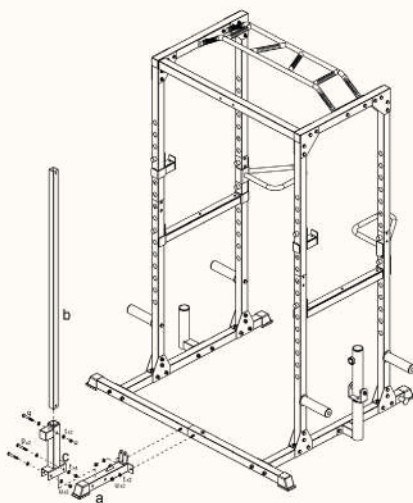
UNPACKING THE ASCEND PULLEY ATTACHMENT

- **Position the Box:** Place the box near the Ascend Power Rack. This will make the setup process smoother.
- **Open the Box:** Carefully cut the tape and open the box. Avoid using sharp objects that might damage the treadmill.
- **Remove Packaging Materials:** Take out all packaging materials and set them aside. It's a good idea to keep the packaging for at least 30 days in case you need to return or move the Power Rack.
- **Lay your part on the floor:** With the help of another person, gently remove all the parts out of the box and place them on the floor.
- Ascend Pulley Attachment is **only compatible** with the Ascend PowerRack

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

SETTING UP THE BASE AND SLIDE TUBE OF PULLEY ATTACHMENT



Note: Before you start, ensure your Ascend PowerRack is fully assembled and secured. Refer to the PowerRack manual for any clarifications needed.

Instructions:

1. Attaching the Base Stabilizer:

- Align **Base Stabilizer (a)** with the two middle holes on the Power Rack's rear stabilizer.
- Secure it using the bolts already installed during the assembly of the PowerRack.

2. Securing the Slide Tube Holder:

- Position **Slide Tube Holder (c)** atop the **Base Stabilizer (a)**. Secure it in place with:
 - **2 Screws (P)**
 - **2 Washers (T)** (one on each side of the stabilizer)
 - **2 Nuts (U)**.

3. Inserting the Slide Tube:

- Insert **Slide Tube (b)** into **Slide Tube Holder (c)**.
- Align the holes of both parts.
- Secure it with:
 - **1 Screw (Q)**
 - **2 Washers (T)**
 - **1 Nut (U)**.

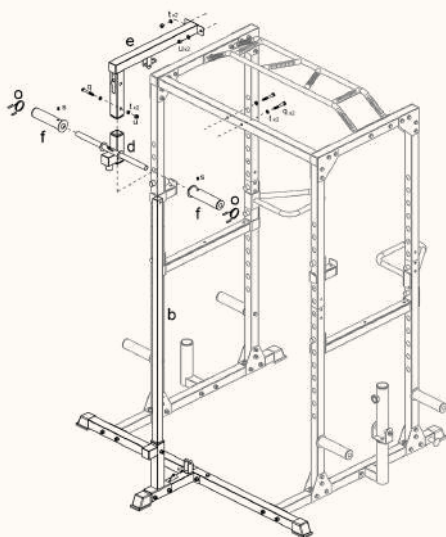
Checkpoint: Before proceeding, double-check to make sure all components are aligned and securely attached. Misalignments or loose attachments could cause operational issues or safety hazards during use.

Ascend Reminder: Please read the entire manual before proceeding to the next steps. If there are any discrepancies or if you have any questions, do not hesitate to contact Ascend Support.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2

INSTALLING THE WEIGHT HOLDER, OLYMPIC WEIGHT TUBE, AND UPPER CONNECTOR BEAM



Instructions:

Setting up the Weight Holder and Olympic Weight Tube:

- Slide the **Weight Holder (d)** onto the **Slide Tube (b)**.
- Next, slide the **Olympic Weight Tube (f)** on each side of the **Weight Holder (d)** and secure them with the **Screw M10x45mm (s)** which is already pre-screwed in the **Olympic Weight Tube (f)**.

Connecting the Upper Connector Beam:

- Insert the **Upper Connector Beam (e)** onto the **Slide Tube (b)**.
- Align the holes and secure the two pieces together using:
 - **1 Bolt (Q)**
 - **2 Washers (T)** (one on each side)
 - **1 Nut (U)**.
- Align the **Upper Connector Beam (e)** with the two holes on the PowerRack. Secure it using:
 - **2 Bolts (Q)**
 - **4 Washers (T)** (two on each side)
 - **2 Nuts (U)**.

Troubleshooting: If the two holes on the PowerRack do not align with the Upper Connector Beam (e), the Upper Rear Beam on your PowerRack might be installed upside down. To rectify this, please reverse the Upper Rear Beam on your PowerRack. (Left goes to the right side doing 180 degree turn)

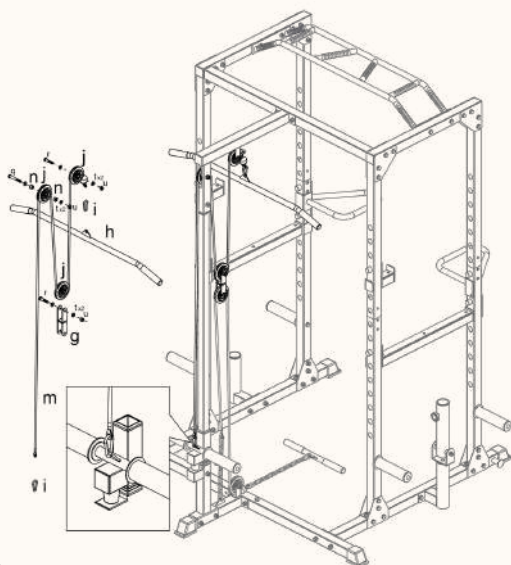
Checkpoint: Ensure all components are secure and properly aligned. Ensure that the bolts are tightened adequately but avoid over-tightening as it may cause damage to the components or the PowerRack.

Ascend Reminder: Consult the manual and make sure to follow each step carefully. If you encounter any issues or if you have questions, please contact Ascend Support.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

INSTALLING THE PULLEYS AND CABLE



Installing the Pulleys

Placement and Inspection:

- Install the three **Pulleys (J)** in their designated locations at the top of the PowerRack.
- Please note that in some versions, the pulleys might already be pre-installed. Verify their security by ensuring that the bolts do not move freely.

Securing the Pulleys:

- If the pulleys are not installed, secure each of them in place using:
 - **1 Bolt (Q)**
 - **2 Washers (T)**
 - **1 Nut (U)**
- The middle pulley should be installed on the **Pulley Holder (G)**.

Cable Installation:

Cable Routing:

- Use the smaller part of the **Cable (M)** (not the end with the black ball).
- Insert the cable into the pulley at the front of the cage and pass it through.
- Next, thread the cable through the **Pulley Holder (G)** and let it hang on the side.
- Continue to pass it through the rear top pulley.

Attaching the Cable:

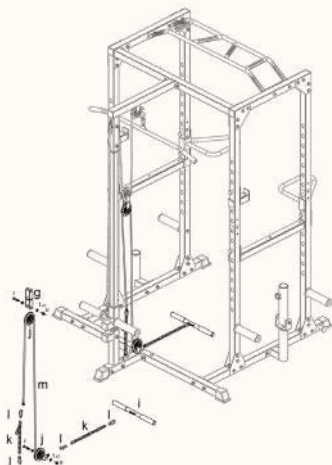
- Securely attach the end of the cable to the Weight Holder at the back of the PowerRack.

Ascend Reminder: Ensure that all pulleys are secure and that the cable is properly threaded and firmly attached to avoid any malfunctions or accidents during use.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

INSTALLING THE BOTTOM PULLEYS, FINAL CABLE SETUP & MAINTENANCE



1. Installing the Bottom Pulleys:

Placement and Inspection:

- Locate and install the two Pulleys at the bottom of the PowerRack.
- In some models, these may already be pre-installed. Verify that they are secure by ensuring the bolts do not move freely.

2. Cable and Chain Setup:

Cable Routing:

- Pass the **Cable (M)** from the front of the pulley attachment, then up to the **Pulley Holder (G)**.

Adjusting Cable Length:

- Secure the cable at the right length using the **Chain (K)**.
- The correct length is such that the Weight Holder is positioned 1mm above its high resting place at the back of the PowerRack.

Attachment Installation:

- After adjusting the cable length, you can install the desired attachment and begin using the pulley attachment.

Final Maintenance:

Oiling the Slide Tube:

- To ensure smooth operation, it is essential to lubricate the **Slide Tube (B)**.
- Use the oil provided in the box, applying
- Regular maintenance will extend the longevity and improve the performance of your pulley system.

Safety Reminder: Ensure that the cable is securely fastened, and the weight holder is in the correct position to avoid any malfunctions or accidents during use.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

FINAL STEPS

Your Ascend Pulley Attachment is now installed, and you are ready to begin utilizing it for your exercises! For optimal performance and longevity, remember to perform regular maintenance, including lubrication of the slide tube. If you have any additional attachments or accessories, refer to their respective manuals for installation instructions. For any questions or assistance, please refer to the contact information provided. Happy exercising!

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Thank you for choosing Ascend. We take great pride in the quality and craftsmanship of our gym equipment, and we are committed to providing you with products that meet the highest standards. To ensure your satisfaction and peace of mind, we offer the following Limited Warranty Policy ("The Policy") for a period of one year from the date of purchase.

Warranty Coverage:

Ascend warrants that the gym equipment purchased from our company will be free from defects in materials and workmanship under normal use and service.

This warranty covers the following components and aspects of the gym equipment:

a) Structural integrity of the frame, including welds and construction.

Mechanical parts, such as cables, pulleys, bearings, and weight stacks.

Electronic components, including control panels, sensors, and displays.

Upholstery and padding, excluding normal wear and tear.

Functional performance of the equipment, including movement and range of motion.

This warranty is valid only for the original purchaser of the gym equipment and is non-transferable.

The warranty is limited to repair or replacement of parts, at our discretion, and does not cover any other expenses such as transportation costs, installation, or labor charges.

In the event that a particular component or aspect is no longer available or has been discontinued, Ascend reserves the right to provide an equivalent replacement or alternative solution.

Exclusions:

This warranty does not cover damage or defects resulting from:

Misuse, abuse, improper handling, or negligent use of the equipment, including but not limited to dropping weights, exceeding weight capacity, or using the equipment for purposes it was not designed for.

Failure to follow the instructions, warnings, or guidelines provided by Ascend regarding installation, assembly, maintenance, or use of the equipment.

Unauthorized modifications, alterations, or repairs made to the equipment without prior written authorization from Ascend.

Failure to properly maintain or service the equipment, including regular cleaning, and inspection.

Use of the equipment in a commercial or institutional setting, unless explicitly specified for commercial use in the product description or purchase agreement.

Normal wear and tear, including but not limited to scratches, dents, cosmetic damage, or fading of colors that do not affect the functionality or structural integrity of the equipment.

Acts of nature, accidents, fire, water damage, electrical surges, power fluctuations, or any other external causes beyond our control.

Improper storage or environmental conditions, such as exposure to extreme temperatures, humidity, or direct sunlight.

Inadequate flooring or surface beneath the equipment, leading to damage or instability.

Damage caused during shipping or transportation, unless reported within 48 hours of delivery and documented with supporting evidence.

Any damage or injury resulting from the use of the equipment in conjunction with accessories, attachments, or components not supplied or recommended by Ascend.

This warranty specifically excludes any incidental or consequential damages resulting from the use or inability to use the gym equipment, including but not limited to loss of profits, personal injury, or property damage.

Ascend reserves the right to deny warranty claims if the exclusion criteria are deemed to apply or if there is evidence of misuse, abuse, or failure to comply with the terms of this warranty.

General Warranty Claims Procedure:

In the event that you discover a defect covered under this warranty, you must notify Ascend within 30

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

days of discovering the defect.

To make a warranty claim, please follow these steps:

Contact our customer service department at hello@movewithascend.com to initiate the claim process. Provide your contact information, proof of purchase, and a detailed description of the defect or problem.

If requested, provide clear photographs or videos illustrating the issue, showcasing the defect or malfunctioning part.

Ascend may require additional information or documentation to assess the claim accurately. Please cooperate and provide any requested information promptly.

If necessary, Ascend may arrange for an authorized representative to inspect the equipment or request the return of the defective part or product for further evaluation.

Upon review and confirmation of a valid warranty claim, Ascend will, at its option:

Provide detailed instructions for self-repair, including any necessary replacement parts and guidance.

Dispatch a technician or authorized service provider to repair the equipment on-site, if feasible.

Arrange for the shipment of replacement parts to the customer for self-repair, if applicable.

Arrange for the return of the defective part or product and provide a replacement or repaired item, at our discretion.

If the defect is confirmed to be covered under this warranty, Ascend will bear the reasonable shipping costs associated with warranty repairs or replacements. However, any costs incurred for shipping the equipment or parts to Ascend shall be the responsibility of the customer.

It is important to note that warranty claims must be made directly to Ascend. Unauthorized repairs or modifications made by third parties may void the warranty.

Limitations of Liability:

In no event shall Ascend or its officers, directors, employees, agents, suppliers, distributors, or authorized service providers be liable for any indirect, incidental, consequential, special, punitive, or exemplary damages, including but not limited to:

Loss of profits, revenue, or business opportunities.

Loss of data or information.

Loss of use of the equipment or any associated equipment.

Personal injury or property damage.

Emotional distress or mental anguish.

Interruption of business operations.

Costs of substitute equipment or services.

Any other economic, non-economic, or intangible losses arising out of the use or inability to use the gym equipment.

Ascend's liability under this warranty is expressly limited to the lesser of the purchase price of the gym equipment or the actual documented damages incurred by the customer, up to the maximum extent permitted by law.

Ascend shall not be liable for any damages, losses, or injuries incurred as a result of the following:

Any misuse, abuse, negligent use, or improper handling of the equipment.

Failure to follow the instructions, warnings, or guidelines provided by Ascend regarding installation, assembly, maintenance, or use of the equipment.

Acts of nature, accidents, fire, water damage, electrical surges, power fluctuations, or any other external causes beyond our control.

Any unauthorized modifications, alterations, or repairs made to the equipment.

Any failure to properly maintain or service the equipment.

Any use of the equipment in a commercial or institutional setting without explicit authorization or suitable commercial warranty coverage.

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Some states or jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or the limitation of liability, so the above limitations or exclusions may not apply to you. In such cases, Ascend's liability shall be limited to the maximum extent permitted by law.

This warranty does not affect any statutory rights that you may have under applicable laws or regulations.

Governing Law and Jurisdiction:

This Limited Warranty Policy shall be governed by and construed in accordance with the laws of the province of Quebec, without regard to its conflict of law principles.

Any disputes arising out of or in connection with this warranty or the gym equipment shall be resolved exclusively through arbitration, in accordance with the rules and procedures of a mutually agreed-upon arbitration association or organization. The arbitration proceedings shall be conducted in the province of Quebec and conducted in the French language (langue française).

If arbitration is not agreed upon or if a provision of this warranty is determined to be unenforceable, the parties agree that any legal action or proceeding arising out of or relating to this warranty shall be brought in the courts of the province of Quebec, and each party hereby submits to the exclusive jurisdiction of such courts.

The prevailing party in any dispute or legal action arising out of this warranty shall be entitled to recover its reasonable attorneys' fees and costs incurred in connection with such dispute or legal action.

Please retain your proof of purchase, as it will be required for any warranty claims. For further inquiries or to initiate a warranty claim, please contact our customer service department at hello@movewithascend.com.

Note: This Limited Warranty Policy is provided as a general guideline.

CONTACT US

At Ascend, we're committed to ensuring that you have the best experience with our products. Whether you have questions, concerns, or require assistance, our dedicated team is here to help.

Operating Hours:

Our customer service team is available Monday to Saturday, 9:00 AM to 5:00 PM (EST), and Sunday, 10:00 AM to 5:00PM (EST).

Feedback and Suggestions:

We value your feedback and are always looking to improve. If you have suggestions or comments about the Ascend Pulley attachment or any other Ascend product, please reach out to us.

Replacement Parts and Accessories:

For inquiries about replacement parts, or accessories, visit our official website or contact our customer service.

Warranty and Repairs:

If you're experiencing issues with your Ascend Pulley attachment or need information about its warranty, our team is ready to assist. Always have your product's barcode or SKU handy when reaching out for faster service.

Your satisfaction is our top priority. Trust in Ascend to support you every step of the way.

Phone: +1-855-905-3486

Email: hello@movewithascend.com

Website: www.movewithascend.com

TABLE DES MATIÈRES

Code de Section	Section	Numéro de page
1	Introduction	19
1	Informations sur la sécurité	20
1	Avant de commencer	21-23

Code de Section	Section	Numéro de page
2	Instructions de montage	24-30
2	Informations sur la garantie et le service	31-33
2	Nous contacter	34

BIENVENUE CHEZ ASCEND

Nous vous remercions d'avoir choisi l'accessoire de poulie Ascend. Alors que vous entamez votre parcours de remise en forme, sachez que vous n'investissez pas seulement dans un équipement ; vous rejoignez une communauté qui croit au pouvoir du mouvement, à l'excitation du progrès et à la joie d'atteindre des records personnels.

MONTER ENSEMBLE

Chez Ascend, notre mission est simple : faire bouger les gens. Nous ne sommes pas seulement une entreprise d'équipements de fitness, nous sommes un mouvement. Nous célébrons la liberté que vous ressentez lorsque vous utilisez nos équipements, en laissant derrière vous toutes les barrières. Nous pensons qu'avec les bons outils et le bon état d'esprit, vous pouvez améliorer vos séances d'entraînement, votre santé et, en fin de compte, votre vie. Notre engagement est de fournir un équipement puissant et accessible qui vous propulse vers vos objectifs, tout en faisant partie d'une communauté qui vous soutient.

Et ce n'est qu'un début.

NOTRE ÉTHIQUE

La vie est remplie de moments de défis et de triomphes. Chez Ascend, nous vivons pour ces moments où les endorphines se déclenchent et où, soudain, tout semble possible. Nous rejetons la notion de perfection qui peut souvent freiner la motivation. Au contraire, nous embrassons une culture d'énergie positive incessante, toujours prête à célébrer chaque individu qui cherche à atteindre son meilleur niveau personnel, quelle que soit la forme qu'il prend.

OBJECTIF DU MANUEL

Ce manuel est conçu pour vous guider dans l'installation, l'utilisation et l'entretien de votre accessoire Ascend Pulley. Nous avons inclus des instructions détaillées, des consignes de sécurité et des conseils de dépannage pour vous garantir une expérience agréable et sans heurts. Que vous soyez un athlète chevronné ou que vous débutiez, nous sommes là pour vous aider à chaque étape.

INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ POUR LES PRODUITS DE FITNESS

- **Lisez et comprenez toujours le manuel de l'utilisateur** avant d'assembler ou d'utiliser un appareil de fitness.
- **Consultez un médecin** avant de commencer un programme d'exercices, surtout si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- **Portez des vêtements appropriés.** Veillez à porter des vêtements confortables qui ne descendent pas en dessous du poignet ou de la cheville et des chaussures de sport antidérapantes.
- **Gardez l'équipement propre et sec.** La sueur ou l'humidité peuvent rendre les surfaces glissantes.
- **Veillez à ce que l'espace autour de l'appareil soit suffisant** pour éviter toute obstruction pendant les séances d'entraînement (au moins 50 cm autour de l'appareil).
- **Les enfants et les animaux domestiques** doivent être tenus à l'écart de l'équipement lorsqu'il est utilisé.

SÉCURITÉ DES ENFANTS ET DES ANIMAUX DOMESTIQUES

- **Tenir hors de portée.** Veillez à ce que la poulie Ascend soit placée dans un endroit où les enfants et les animaux domestiques ne peuvent pas y accéder sans surveillance.
- **Sensibiliser les membres de la famille** aux dangers d'une utilisation non supervisée.

AVANT DE COMMENCER

AVANT L'ASSEMBLAGE

1. Lire attentivement le manuel : Lisez en priorité l'intégralité du manuel avant de commencer l'assemblage. Cela vous permettra de comprendre comment installer, entretenir et utiliser correctement votre Power Rack. Le respect de tous les avertissements et précautions est essentiel pour une utilisation sûre et efficace, et il est de votre responsabilité d'en informer tous les utilisateurs.
2. Consultez votre médecin : Il est essentiel de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices, surtout si vous avez des problèmes de santé sous-jacents ou si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

PENDANT L'UTILISATION

1. Écoutez votre corps : faites de l'exercice avec discernement. Arrêtez si vous ressentez une douleur, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou des nausées et consultez votre médecin avant de reprendre l'exercice.
2. Assurer la sécurité : Gardez les enfants et les animaux domestiques à distance, car la Power Rack est conçue exclusivement pour une utilisation par des adultes. Portez également des vêtements appropriés, en évitant les vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement ou gêner les mouvements.
3. Environnement : Placez la Power Rack sur une surface plane et solide, de préférence avec une housse de protection pour le sol ou la moquette, en maintenant un espace libre d'au moins 0,5 mètre autour de lui.
4. Inspection régulière : Inspectez fréquemment l'équipement pour vérifier qu'il n'est pas endommagé, usé ou déchiré et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant utilisation.
5. Utiliser correctement : Utilisez toujours la Power Rack comme indiqué. Si vous rencontrez des composants défectueux pendant l'assemblage ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement l'opération et ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème soit résolu.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

1. Objet : La Power Rack est destinée à un usage domestique et ne convient pas à un autre usage, par exemple commercial ou dans une salle de sport.
2. Déplacement de l'équipement : Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin d'éviter les blessures au dos. Utilisez des techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'aide si nécessaire.
3. Conservez le manuel en lieu sûr : Conservez ce manuel dans un endroit sûr et facilement accessible, car il contient des informations vitales pour une utilisation responsable de votre Power Rack.

AVANT DE COMMENCER

CONTENU DU PAQUET

Avant d'assembler et d'utiliser la poulie Ascend, assurez-vous que vous avez reçu tous les composants nécessaires***.




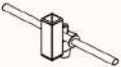












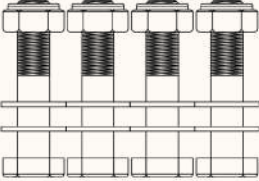
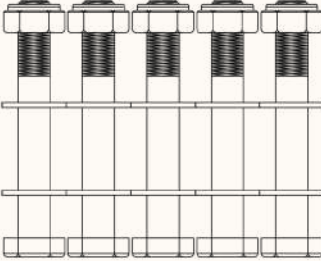
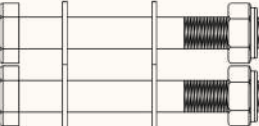
Le paquet doit contenir :

NON	DESCRIPTION	QTÉ
a	Stabilisateur de base	1
b	Tube coulissant	1
c	Support de tube coulissant	1
d	Support de poids	1
e	Poutre de connexion supérieure	1
f	Tube de poids olympique	2
g	Support de poulie	1
h	Barre longue	1
i	Barre courte	1
j	Poulie	5
k	Chaîne	2

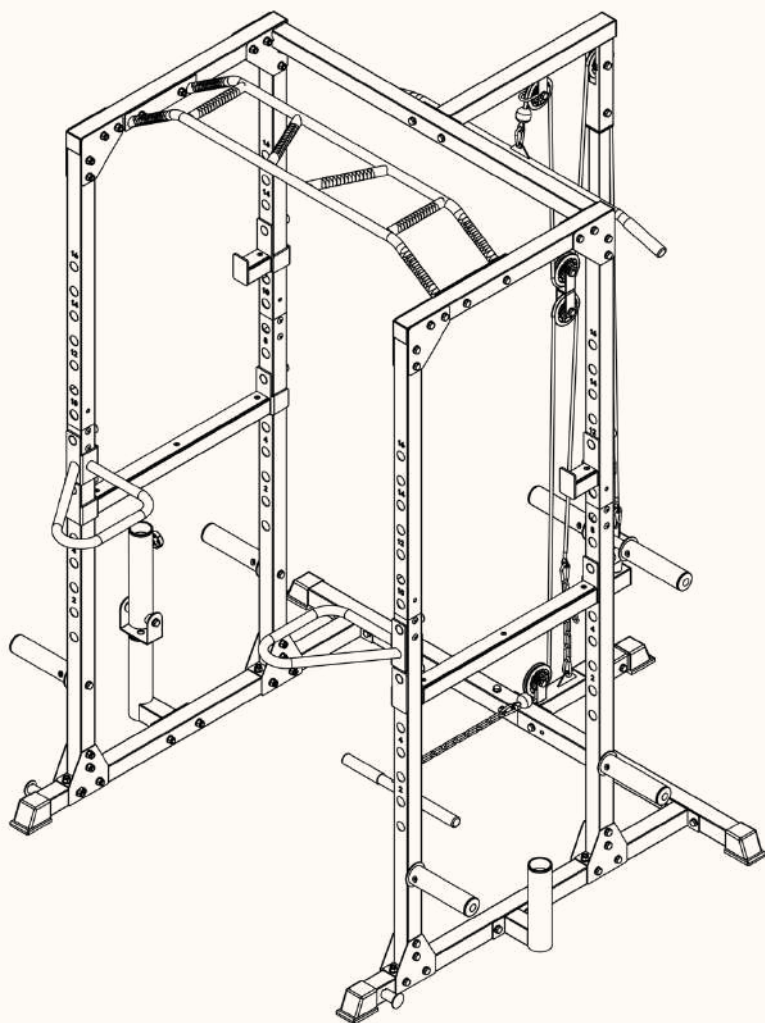
NON	DESCRIPTION	QTÉ
l	Clip de harnais	6
m	Câble	2
n	Douille	2
o	Clip à ressort	2
p	Vis M10x70mm	2
q	Vis M10x65mm	5
r	Vis M10x45mm	4
s	Vis M8x10mm	2
t	Rondelle ø10	22
u	Ecrou M10	11

S'il manque des articles ou s'ils semblent endommagés, veuillez contacter immédiatement le service clientèle d'Ascend***.

AVANT DE COMMENCER

<p>a</p>  <p>1pcs</p>	<p>b</p>  <p>1pcs</p>		
<p>c</p>  <p>1pcs</p>	<p>d</p>  <p>1pcs</p>	<p>e</p>  <p>1pcs</p>	
<p>f</p>  <p>2pcs</p>	<p>g</p>  <p>1pcs</p>	<p>h</p>  <p>1pcs</p>	
<p>i</p>  <p>1pcs</p>	<p>j</p>  <p>5pcs</p>	<p>k</p>  <p>2pcs</p>	<p>l</p>  <p>6pcs</p>
<p>m</p>  <p>2pcs</p>		<p>n</p>  <p>2pcs</p>	<p>o</p>  <p>2pcs</p>
<p>n Powder Metallurgy 2pcs</p> 		 <p>r M10x45mm 4pcs t Washer Ø10 8pcs u Nut M10 4pcs</p>	
 <p>q M10x65mm 5pcs t Washer Ø10 10pcs u Nut M10 5pcs</p>		 <p>p M10x70mm 2pcs t Washer Ø10 4pcs u Nut M10 2pcs</p>	

ASSEMBLAGE



PULLEY ATTACHMENT

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

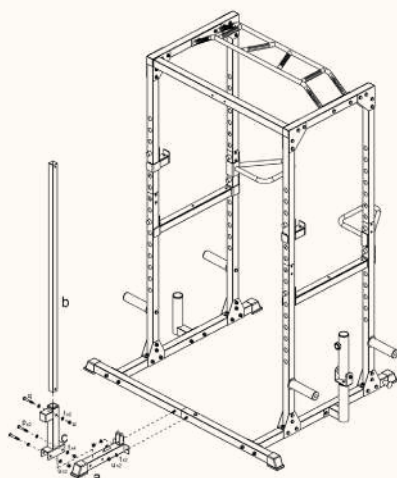
DÉBALLAGE DE LA FIXATION DE POULIE ASCEND

- **Positionner la boîte** : Placez la boîte près de l'Ascend Power Rack. Cela facilitera le processus d'installation.
- **Ouvrez la boîte** : Couper soigneusement le ruban adhésif et ouvrir la boîte. Éviter d'utiliser des objets pointus qui pourraient endommager l'équipement
- **Retirer les matériaux d'emballage** : Retirez tous les matériaux d'emballage et mettez-les de côté. Il est conseillé de conserver l'emballage pendant au moins 30 jours au cas où vous auriez besoin de renvoyer ou de déplacer la Power Rack.
- **Posez votre pièce sur le sol** : Avec l'aide d'une autre personne, sortez délicatement toutes les pièces de la boîte et posez-les sur le sol.
- La fixation de poulie Ascend **n'est compatible qu'**avec le PowerRack Ascend.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1

MISE EN PLACE DE LA BASE ET DU TUBE COULISSANT DE LA FIXATION DE POULIE



Remarque : avant de commencer, assurez-vous que votre Ascend PowerRack est entièrement assemblé et fixé. Reportez-vous au manuel du PowerRack pour toute précision nécessaire.

Instructions:

1. Fixation du stabilisateur de base :

- Aligner le **stabilisateur de base (a)** avec les deux trous centraux du stabilisateur arrière du Power Rack.
- Fixez-le à l'aide des boulons déjà installés lors de l'assemblage du PowerRack.

2. Fixation du support de tube coulissant :

- Positionner le **support de tube coulissant (c)** sur le **stabilisateur de base (a)**. Fixez-le en place à l'aide de :
 - 2 **Vis (P)**
 - 2 **Rondelles (T)** (une de chaque côté du stabilisateur)
 - 2 **Écrous (U)**

3. Insertion du tube coulissant :

- Insérer le **tube coulissant (b)** dans le support de **tube coulissant (c)**.
- Aligner les trous des deux parties.
- Sécurisez-le avec :
 - 1 **Vis (Q)**
 - 2 **Rondelles (T)**
 - 1 **Ecrou (U)**

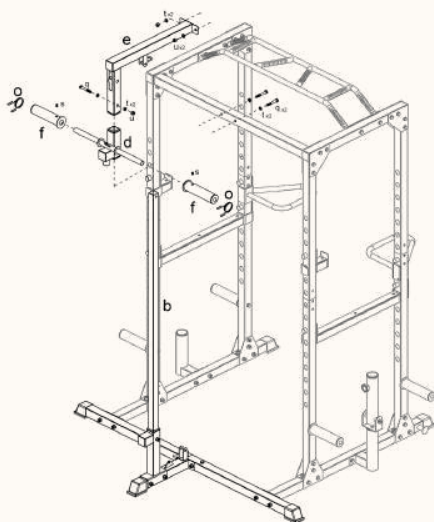
Point de contrôle : Avant de poursuivre, vérifiez que tous les composants sont alignés et solidement fixés. Un mauvais alignement ou des fixations lâches peuvent entraîner des problèmes de fonctionnement ou des risques pour la sécurité pendant l'utilisation.

Rappel Ascend : Veuillez lire l'intégralité du manuel avant de passer aux étapes suivantes. En cas de divergence ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter le service d'assistance d'Ascend.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 2

INSTALLATION DU SUPPORT DE POIDS, DU TUBE DE POIDS OLYMPIQUE ET DE LA POUTRE DE CONNEXION SUPÉRIEURE



Instructions:

Mise en place du support de poids et du tube de poids olympique :

- Faites glisser le **support de poids (d)** sur le **tube coulissant (b)**.
- Ensuite, glissez le **tube de poids olympique (f)** de chaque côté du **support de poids (d)** et les fixer avec la **vis M10x45mm (s)** qui est déjà pré-vissée dans le **tube de poids olympique (f)**.

Connexion de la poutre de connexion supérieure :

- Insérer la poutre de **connexion supérieure (e)** sur le **tube coulissant (b)**.
- Alignez les trous et fixez les deux pièces ensemble à l'aide de :
 - **1 Boulon (Q)**
 - **2 Rondelles (T)** (une de chaque côté)
 - **1 Écrou (U)**.
- Alignez la poutre du **connecteur supérieur (e)** avec les deux trous du PowerRack. Fixez-le à l'aide de :
 - **2 Boulons (Q)**
 - **4 Rondelles (T)** (deux de chaque côté)
 - **2 Écrous (U)**.

Dépannage : Si les deux trous du PowerRack ne sont pas alignés avec la poutre de connexion supérieure (e), la poutre arrière supérieure de votre PowerRack peut être installée à l'envers. Pour y remédier, inversez la poutre arrière supérieure de votre PowerRack. (La gauche va vers la droite en effectuant un virage de 180 degrés)

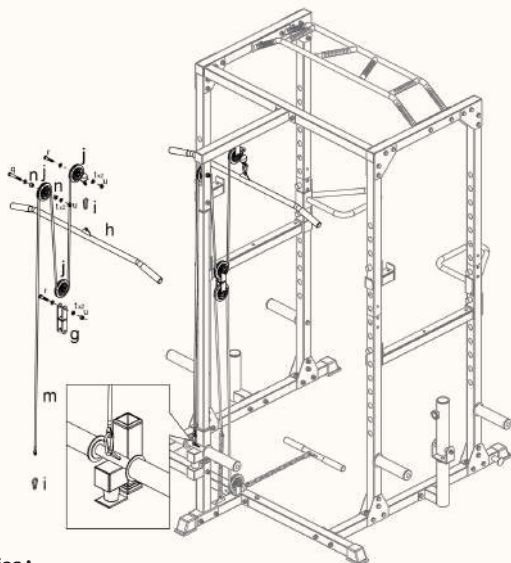
Point de contrôle : Assurez-vous que tous les composants sont bien fixés et correctement alignés. Veillez à ce que les boulons soient correctement serrés, mais évitez de trop les serrer car cela pourrait endommager les composants ou le PowerRack.

Rappel Ascend : Consultez le manuel et assurez-vous de suivre attentivement chaque étape. Si vous rencontrez des problèmes ou si vous avez des questions, veuillez contacter Ascend Support.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 3

INSTALLATION DES POULIES ET CÂBLE



Installation des poulies :

Placement et inspection :

- Installez les **trois poulies (J)** dans les emplacements prévus à cet effet en haut du PowerRack.
- Veuillez noter que dans certaines versions, les poulies peuvent être déjà préinstallées. Vérifiez leur sécurité en vous assurant que les boulons ne bougent pas librement.

Fixation des poulies :

- Si les poulies ne sont pas installées, fixez chacune d'entre elles en place à l'aide de :
 - 1 **Boulon (Q)**
 - 2 **Rondelles (T)**
 - 1 **Ecrou (U)**
- La poulie centrale doit être installée sur le **support de poulie (G)**.

Installation du câble :

Acheminement des câbles :

- Utilisez la partie la plus **petite du câble (M)** (pas l'extrémité avec la boule noire).
- Insérer le câble dans la poulie à l'avant de la cage et le faire passer.
- Ensuite, faites passer le câble dans le **support de poulie (G)** et laissez-le pendre sur le côté.
- Continuez à le faire passer par la poulie supérieure arrière.

Fixation du câble :

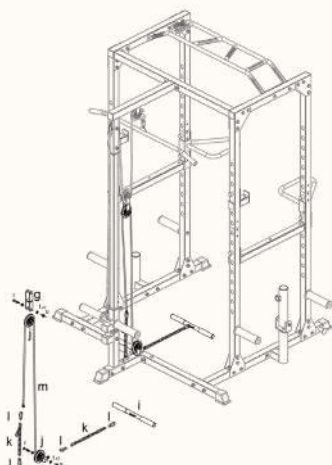
- Fixez solidement l'extrémité du câble au support de poids à l'arrière du PowerRack.

Rappel Ascend : Assurez-vous que toutes les poulies sont bien fixées et que le câble est correctement enfilé et solidement attaché afin d'éviter tout dysfonctionnement ou accident pendant l'utilisation.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 4

INSTALLATION DES POULIES INFÉRIEURES, RÉGLAGE FINAL DES CÂBLES ET MAINTENANCE



1. Installation des poulies inférieures :

Placement et inspection :

- Localisez et installez les deux poulies au bas du PowerRack.
- Sur certains modèles, ils sont déjà préinstallés. Vérifiez qu'ils sont bien fixés en vous assurant que les boulons ne bougent pas librement.

2. Configuration du câble et de la chaîne :

Acheminement des câbles :

- Faites passer le **câble (M)** par l'avant de la fixation de la poulie, puis jusqu'au **support de poulie (G)**.

Réglage de la longueur du câble :

- Fixez le câble à la bonne longueur à l'aide de la **chaîne (K)**.
- La longueur correcte est telle que le support de poids est positionné 1 mm au-dessus de son point d'appui à l'arrière du PowerRack.

Installation de la pièce jointe :

- Après avoir réglé la longueur du câble, vous pouvez installer l'accessoire souhaité et commencer à utiliser l'accessoire poulie.

Entretien final :

Huilage du tube coulissant :

- Pour assurer un bon fonctionnement, il est essentiel de lubrifier le **tube coulissant (B)**.
- Utiliser l'huile fournie dans la boîte, en appliquant
- Un entretien régulier prolongera la longévité et améliorera les performances de votre système de poulie.

Rappel de sécurité : Assurez-vous que le câble est bien fixé et que le porte-poids est dans la bonne position afin d'éviter tout dysfonctionnement ou accident pendant l'utilisation.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

DERNIÈRES ÉTAPES

Votre accessoire à poulie Ascend est maintenant installé et vous êtes prêt à l'utiliser pour vos exercices ! Pour une performance et une longévité optimales, n'oubliez pas d'effectuer un entretien régulier, y compris la lubrification du tube coulissant. Si vous possédez d'autres accessoires, reportez-vous à leur manuel respectif pour les instructions d'installation. Pour toute question ou assistance, veuillez vous référer aux informations de contact fournies. Bon exercice !

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes très fiers de la qualité et de la fabrication de nos équipements de gymnastique et nous nous engageons à vous fournir des produits qui répondent aux normes les plus élevées. Pour assurer votre satisfaction et votre tranquillité d'esprit, nous offrons la politique de garantie limitée suivante ("la politique") pour une période d'un an à compter de la date d'achat.

Couverture de la garantie :

Ascend garantit que l'équipement de gymnastique acheté auprès de notre société est exempt de défauts de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation et d'un service normaux.

Cette garantie couvre les composants et aspects suivants de l'équipement de gymnastique :

a) Intégrité structurelle du cadre, y compris les soudures et la construction.

Pièces mécaniques, telles que câbles, poulies, roulements et piles de poids.

Composants électroniques, y compris les panneaux de contrôle, les capteurs et les écrans.

Rembourrage et capitonnage, à l'exclusion de l'usure normale.

Performance fonctionnelle de l'équipement, y compris les mouvements et l'amplitude des mouvements.

Cette garantie n'est valable que pour l'acheteur initial de l'équipement de gymnastique et n'est pas transférable.

La garantie se limite à la réparation ou au remplacement des pièces, à notre discrétion, et ne couvre pas les autres frais tels que les frais de transport, d'installation ou de main-d'œuvre.

Dans le cas où un composant ou un aspect particulier n'est plus disponible ou a été abandonné, Ascend se réserve le droit de fournir un remplacement équivalent ou une solution alternative.

Exclusions :

Cette garantie ne couvre pas les dommages ou défauts résultant de :

Mauvaise utilisation, abus, manipulation incorrecte ou utilisation négligente de l'équipement, y compris, mais sans s'y limiter, la chute de poids, le dépassement de la capacité de poids ou l'utilisation de l'équipement à des fins pour lesquelles il n'a pas été conçu.

Non-respect des instructions, des avertissements ou des directives fournis par Ascend concernant l'installation, le montage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.

Modifications, altérations ou réparations non autorisées apportées à l'équipement sans l'autorisation écrite préalable d'Ascend.

Absence de maintenance ou d'entretien adéquat de l'équipement, y compris le nettoyage, la lubrification et l'inspection réguliers.

L'utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel, à moins que la description du produit ou le contrat d'achat ne spécifie explicitement une utilisation commerciale.

L'usure normale, y compris, mais sans s'y limiter, les rayures, les bosses, les dommages cosmétiques ou la décoloration des couleurs qui n'affectent pas la fonctionnalité ou l'intégrité structurelle de l'équipement.

Les actes de la nature, les accidents, les incendies, les dégâts des eaux, les surtensions électriques, les fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.

Stockage inadéquat ou conditions environnementales, telles que l'exposition à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil.

Sol ou surface inadéquats sous l'équipement, entraînant des dommages ou une instabilité.

Les dommages causés lors de l'expédition ou du transport, sauf s'ils sont signalés dans les 48 heures suivant la livraison et documentés avec des preuves à l'appui.

Tout dommage ou blessure résultant de l'utilisation de l'équipement avec des accessoires, des pièces jointes ou des composants non fournis ou recommandés par Ascend.

Cette garantie exclut spécifiquement tout dommage accessoire ou indirect résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser l'équipement de gymnastique, y compris, mais sans s'y limiter, la perte de bénéfices, les blessures corporelles ou les dommages matériels.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

Ascend se réserve le droit de refuser les demandes de garantie si les critères d'exclusion sont réputés s'appliquer ou s'il existe des preuves d'une mauvaise utilisation, d'un abus ou d'un non-respect des conditions de cette garantie.

Procédure générale de réclamation au titre de la garantie :

Si vous découvrez un défaut couvert par cette garantie, vous devez en informer Ascend dans les 30 jours suivant la découverte du défaut.

Pour faire une demande de garantie, veuillez suivre les étapes suivantes :

Contactez notre service clientèle à l'adresse hello@movewithascend.com pour entamer la procédure de réclamation. Indiquez vos coordonnées, la preuve d'achat et une description détaillée du défaut ou du problème.

Si on vous le demande, fournissez des photographies ou des vidéos claires illustrant le problème et mettant en évidence le défaut ou la pièce défectueuse.

Ascend peut demander des informations ou des documents supplémentaires pour évaluer la demande avec précision. Veuillez coopérer et fournir rapidement toute information demandée.

Si nécessaire, Ascend peut prendre des dispositions pour qu'un représentant autorisé inspecte l'équipement ou demande le retour de la pièce ou du produit défectueux pour une évaluation plus approfondie.

Après examen et confirmation d'une réclamation valide au titre de la garantie, Ascend, à sa discrétion :

Fournir des instructions détaillées pour l'autoréparation, y compris les pièces de rechange et les conseils nécessaires.

Envoyer un technicien ou un prestataire de services agréé pour réparer l'équipement sur place, si possible.

Organiser l'envoi de pièces de rechange au client pour qu'il puisse s'auto-réparer, le cas échéant. Organiser le retour de la pièce ou du produit défectueux et fournir un article de remplacement ou réparé, à notre discrétion.

S'il est confirmé que le défaut est couvert par cette garantie, Ascend prendra en charge les frais d'expédition raisonnables associés aux réparations ou remplacements sous garantie. Toutefois, tous les frais encourus pour l'expédition de l'équipement ou des pièces à Ascend seront à la charge du client.

Il est important de noter que les réclamations au titre de la garantie doivent être adressées directement à Ascend. Les réparations ou modifications non autorisées effectuées par des tiers peuvent annuler la garantie.

Limitations de responsabilité :

En aucun cas Ascend ou ses dirigeants, administrateurs, employés, agents, fournisseurs, distributeurs ou prestataires de services autorisés ne peuvent être tenus responsables des dommages indirects, accessoires, consécutifs, spéciaux, punitifs ou exemplaires, y compris mais sans s'y limiter :

Perte de bénéfices, de revenus ou d'opportunités commerciales.

Perte de données ou d'informations.

Perte d'utilisation de l'équipement ou de tout équipement associé.

Les dommages corporels ou matériels.

Détresse émotionnelle ou angoisse mentale.

Interruption des activités de l'entreprise.

Coûts des équipements ou services de substitution.

Toute autre perte économique, non économique ou immatérielle résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser l'équipement de la salle de sport.

La responsabilité d'Ascend dans le cadre de cette garantie est expressément limitée au prix d'achat de l'équipement de gymnastique ou aux dommages réels documentés subis par le client, selon le

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

montant le moins élevé, dans la mesure maximale autorisée par la loi.

Ascend n'est pas responsable des dommages, pertes ou blessures résultant de ce qui suit :

Toute mauvaise utilisation, abus, négligence ou manipulation incorrecte de l'équipement.

Non-respect des instructions, des avertissements ou des directives fournis par Ascend concernant l'installation, le montage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.

Les actes de la nature, les accidents, les incendies, les dégâts des eaux, les surtensions électriques, les fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.

Toute modification, altération ou réparation non autorisée de l'équipement.

Tout manquement à l'entretien ou à la maintenance de l'équipement.

Toute utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel sans autorisation explicite ou sans couverture de garantie commerciale appropriée.

Certains États ou juridictions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects ou la limitation de la responsabilité, de sorte que les limitations ou exclusions ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous. Dans de tels cas, la responsabilité d'Ascend sera limitée à la mesure maximale autorisée par la loi.

Cette garantie n'affecte pas les droits statutaires que vous pouvez avoir en vertu des lois ou règlements applicables.

Droit applicable et juridiction :

La présente politique de garantie limitée est régie et interprétée conformément aux lois de la province de Québec, sans tenir compte des principes de conflit de lois.

Tout litige découlant de la présente garantie ou de l'équipement de gymnastique, ou s'y rapportant, sera résolu exclusivement par voie d'arbitrage, conformément aux règles et procédures d'une association ou d'un organisme d'arbitrage choisi d'un commun accord. La procédure d'arbitrage se déroulera dans la province de Québec et en langue française.

Si l'arbitrage n'est pas accepté ou si une disposition de la présente garantie est jugée inapplicable, les parties conviennent que toute action en justice ou procédure découlant de la présente garantie ou s'y rapportant sera portée devant les tribunaux de la province de Québec, et chaque partie se soumet par la présente à la compétence exclusive de ces tribunaux.

La partie gagnante dans tout litige ou action en justice découlant de la présente garantie aura le droit de récupérer ses honoraires et frais d'avocat raisonnables encourus dans le cadre de ce litige ou de cette action en justice.

Veuillez conserver votre preuve d'achat, car elle sera exigée pour toute demande de garantie. Pour toute autre question ou pour toute demande de garantie, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante : hello@movewithascend.com.

Remarque : la présente politique de garantie limitée est fournie à titre d'orientation générale.

NOUS CONTACTER

Chez Ascend, nous nous engageons à faire en sorte que vous ayez la meilleure expérience possible avec nos produits. Que vous ayez des questions, des préoccupations ou que vous ayez besoin d'aide, notre équipe dévouée est là pour vous aider.

Heures d'ouverture :

Notre équipe de service à la clientèle est disponible du lundi au samedi, de 9h00 à 17h00 (EST).

Commentaires et suggestions :

Nous apprécions vos commentaires et cherchons toujours à nous améliorer. Si vous avez des suggestions ou des commentaires à propos de la fixation de poulie Ascend ou de tout autre produit Ascend, n'hésitez pas à nous contacter.

Pièces de rechange et accessoires :

Pour toute question concernant les pièces de rechange, les accessoires ou le kit de lubrification Ascend, visitez notre site officiel ou contactez notre service clientèle.

Garantie et réparations :

Si vous rencontrez des problèmes avec votre accessoire Ascend Pulley ou si vous avez besoin d'informations sur la garantie, notre équipe est prête à vous aider. Ayez toujours le code-barres ou l'UGS de votre produit à portée de main lorsque vous souhaitez obtenir un service plus rapide.

Votre satisfaction est notre priorité absolue. Faites confiance à Ascend pour vous accompagner à chaque étape.

Téléphone : +1-855-905-3486

Courriel : hello@movewithascend.com

Site web : www.movewithascend.com