VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

Ab Workout Equipment

MODEL:005A

We continue to be committed to provide you tools with competitive price. "Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually Saving Half in comparison with the top major brands.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODEL:005A



Note: The product picture is for reference, the actual details shall prevail

NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

	Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.
	**CORRECT DISPOSAL for Display** This product is subject to the provision of european Directive 2012/19/EU. The symbol showing a wheelie bin crossed through indicates that the product requires separate refuse collection in the European Union. This applies to the product and all accessories marked with this symbol. Products marked as such may not be discarded with normal domestic waste, but must be taken to acollection point for recycling electrical and electronic devices.
	Compliance is a EC security certification.

Operation safety



WARNING:

Please read all instructions before using this product

It is the Owner's responsibility to ensure that all users of this product are fully aware of all warnings and precautions.

- Do not use it if you are pregnant
- Please install strictly according to the instructions
- To ensure user safety, please check whether all screws and other connecting parts on the device are intact before each use
- Incorrect or excessive intensity exercise is not good for health.It is recommended to consult a docto rbefore exercising
- It is best to wear sportswear and sports shoes when exercising
- If you feel dizziness, vomiting or other adverse symptoms during exercise, you should stop training immediately.
- Children and disabled people can only use it under the supervision of

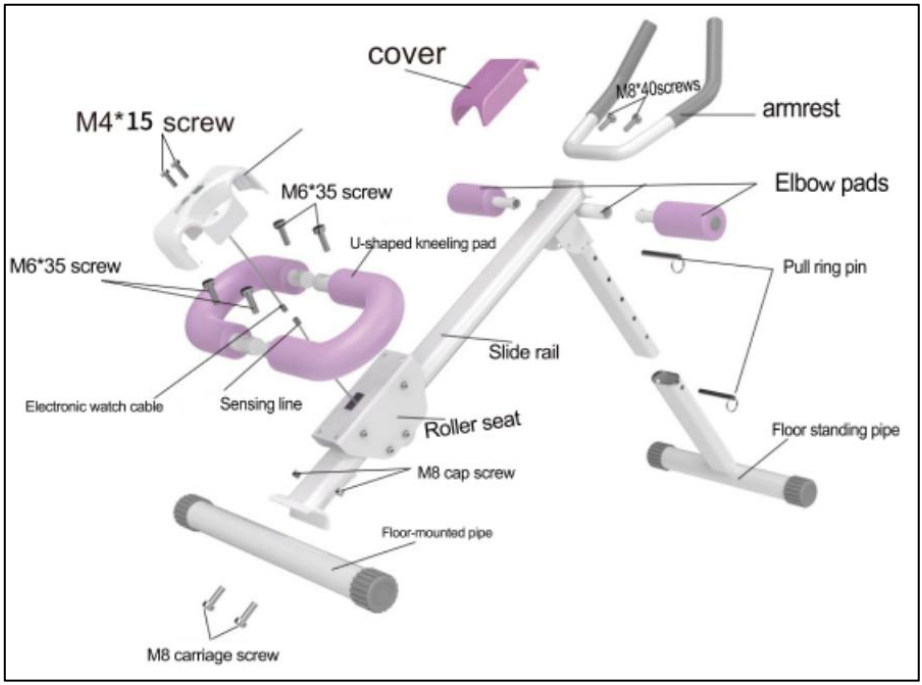
relevant personnel.

- This machine is designed to adjust the intensity of exercise by adjusting the height, which can beadjusted back and forth from low to high.
- The user's weight cannot exceed 330lbs
- Note that all screws and nuts must betightened befor

Exercise Plans

1. Beginners are recommended to start with less reps,5 reps as 1set for example and add reps as goes.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep
3 .Please make exercise plans.

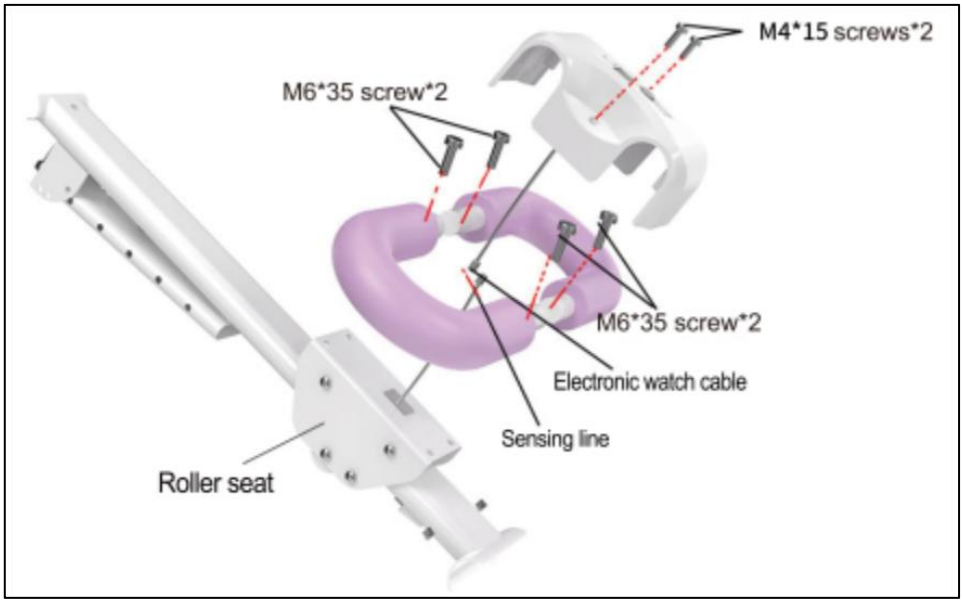
Exploded view



Assembly

Step 1:

Insert U-shaped kneeling pad as required Align M6*35 screw-4 and tighten the screw holes of the roller base. Plug in the electronic watch cable and the induction wire on the base of the roller. Use M4*15-2 screws to fix the electronic watch on the roller base



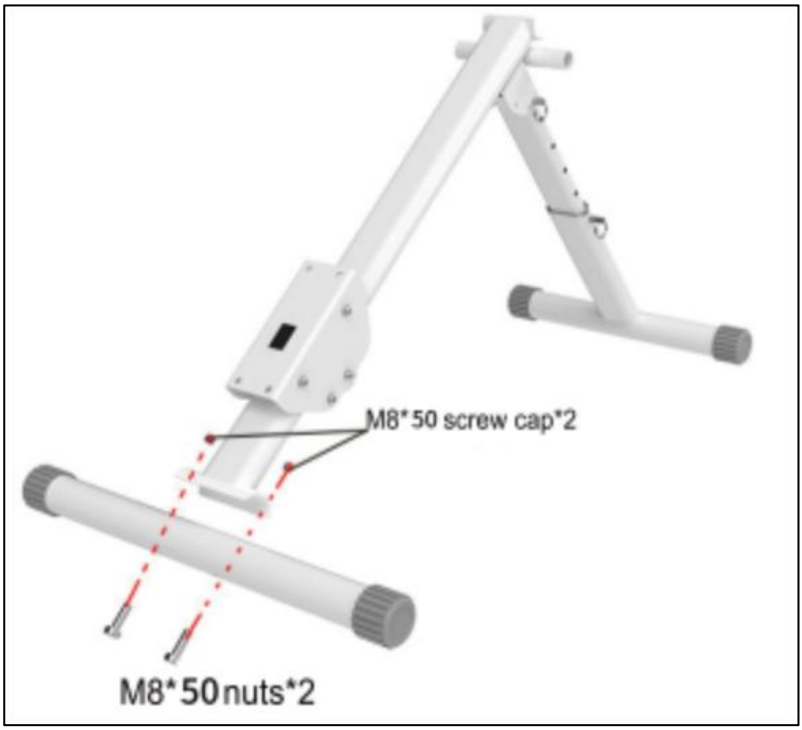
Step 2:

Pull out the belt ring buckle,rotate the front adjustment tube outward.and then secure the front adjustment tube with the belt ring pull pin,then install the qround support tube and secure with the belt ring pull pin.



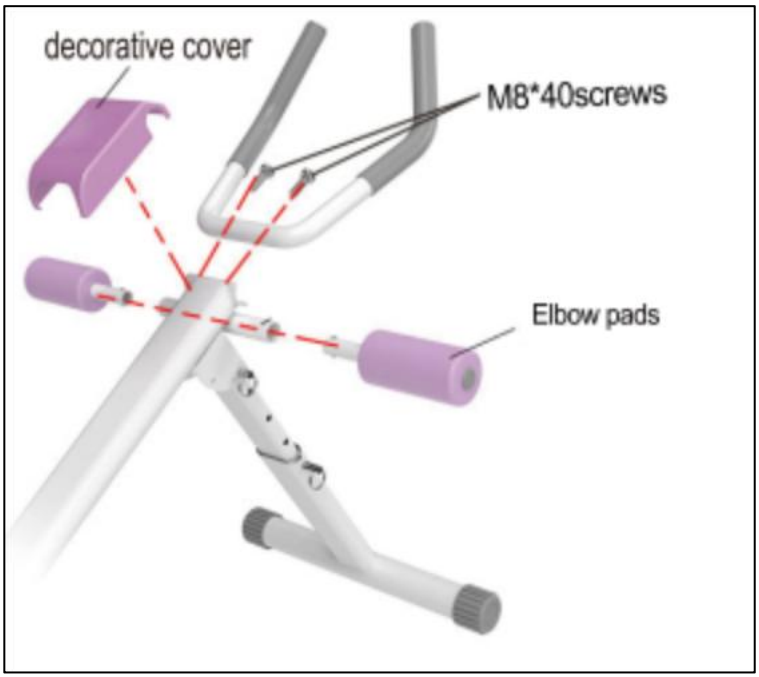
Step 3:

Attach Head Pad (11) and Back Pad (10) to Seat Pad Frame (6). Use Internal Hex Cap Screw M8*40 (15) and Flat Washer D8 (19). Tighten the screws.



Step 4:

Fix the amrest with M8*40 screws.Use M5*40 self-tapping screws to connect the handrails



Debug

Debugging: After the complete machine is installed place it on the level ground.Make sure the machine is level and tighten all the screws on the machine with the accompanying tools. lf it is uneven, you can use the eccentric foot sleeves on the front and rear feet to adjust it to the level before you can move.

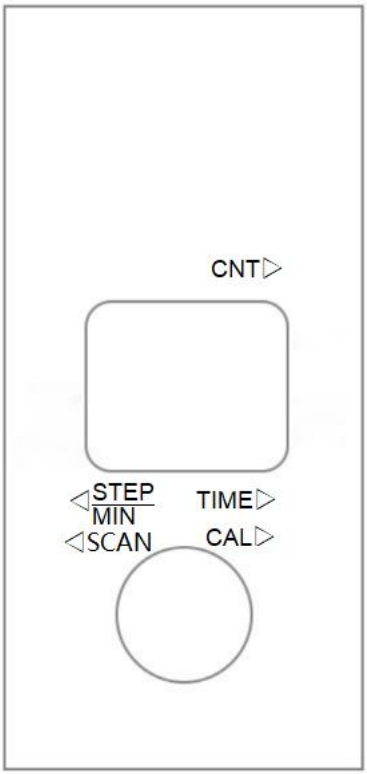


Fold

The machine must be stored in a dry place To prevent dust or other dirt contamination.Please wipe clean with a rag before use.



Counter



Count: 0~9999
CNT: 00:00~99:59min
CAL: 0~9999kcal
STEP/SCAN 40-220bpm
The electronic watch lets you choose the mode you want, press 3 seconds to clear 0.

Function:
1. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
2. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
3. Calories: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
4. Number / minute: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
5. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:
A. With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
B. If the display does not appear, replace the battery(LR44).

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Address: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia
Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique

www.vevor.com/support

Équipement d'entraînement pour les abdominaux

MODÈLE: 005A

Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.
« Économisez la moitié », « Moitié prix » ou toute autre expression similaire utilisée par nous uniquement
représente une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier en achetant certains outils
avec nous par rapport aux grandes marques et ne signifie pas nécessairement couverture toutes les catégories d'outils que nous proposons. Nous vous rappelons de bien vouloir vérifier soigneusement
lorsque vous passez une commande chez nous si vous êtes réellement Économie Moitié par rapport aux plus grandes marques.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODÈLE: 005



Note: L'image du produit est à titre de référence, les détails réels prévalent

BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

Vous avez des questions sur nos produits ? Vous avez besoin d'une assistance technique ? N'hésitez pas à nous contacter :

Assistance technique et certificat de garantie électronique
www.vevor.com/support

Il s'agit de la notice d'utilisation d'origine. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant de l'utiliser. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement notre manuel d'utilisation. L'apparence du produit

dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser, nous ne vous informerons plus si des mises à jour technologiques ou logicielles sont disponibles sur notre produit.

	Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire attentivement le manuel d'instructions .
	**ÉLIMINATION CORRECTE pour l'affichage** Ce produit est soumis aux dispositions de la directive européenne 2012/19/UE. Le symbole représentant une poubelle barrée indique que le produit doit faire l'objet d'une collecte sélective dans l'Union européenne. Cela s'applique au produit et à tous les accessoires marqués de ce symbole. Les produits marqués comme tels ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères normales, mais doivent être déposés dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques.
	La conformité est une certification de sécurité CE.

Operation safety



AVERTISSEMENT:

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit

Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et précautions.

- Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte
- Veuillez installer strictement selon les instructions
- Pour garantir la sécurité de l'utilisateur, veuillez vérifier si toutes les vis et autres pièces de connexion de l'appareil sont intactes avant chaque utilisation.
- Un exercice d'intensité incorrecte ou excessive n'est pas bon pour la

santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice.

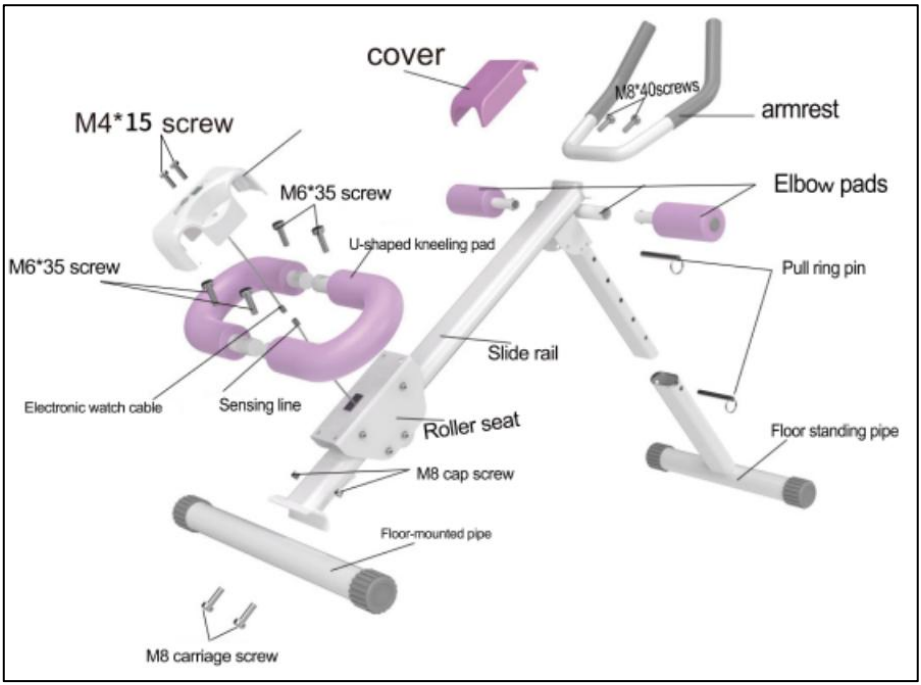
- Il est préférable de porter des vêtements de sport et des chaussures de sport lors de l'exercice
- Si vous ressentez des étourdissements, des vomissements ou d'autres symptômes indésirables pendant l'exercice, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement.
- Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent l'utiliser que sous la surveillance du personnel compétent.
- Cette machine est conçue pour ajuster l'intensité de l'exercice en ajustant la hauteur, qui peut être réglée d'avant en arrière de bas en haut.
- Le poids de l'utilisateur ne peut pas dépasser 330 lb
- Notez que toutes les vis et tous les écrous doivent être serrés avant

Exercise Plans

1. Il est recommandé aux débutants de commencer avec moins de répétitions, 5 répétitions en 1 série par exemple et ajoutez des répétitions au fur et à mesure.
2. Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ou une heure avant de dormir.

3 Veuillez faire des plans d'exercice.

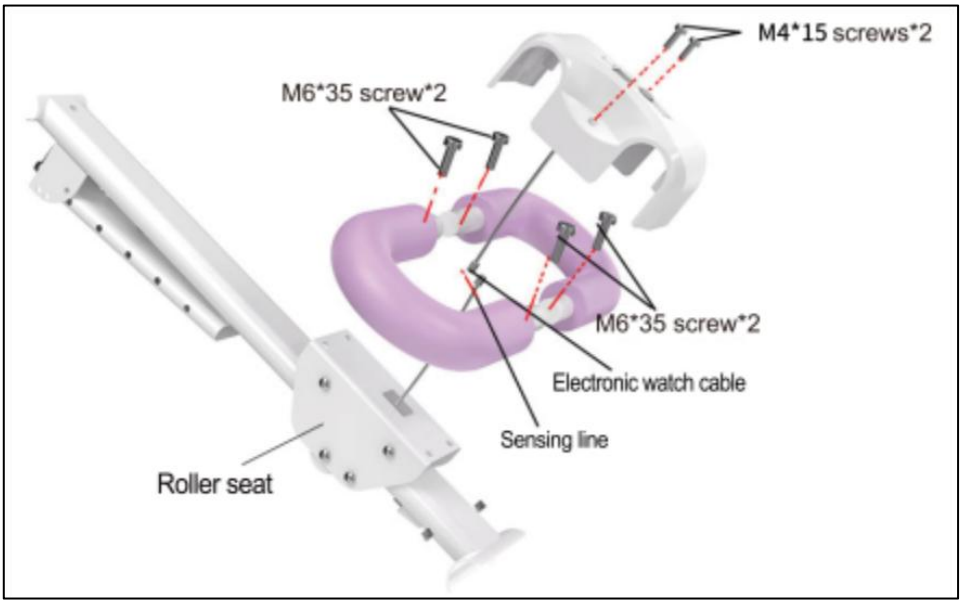
Exploded view



Assembly

Étape 1 :

Insérer le coussin d'agenouillement en forme de U selon les besoins Aligner la vis M6*35-4 et serrez les trous de vis de la base du rouleau . Branchez le câble de la montre électronique et le fil d'induction sur la base du rouleau . Utilisez des vis M4*15-2 pour fixer le montre électronique sur socle à roulettes



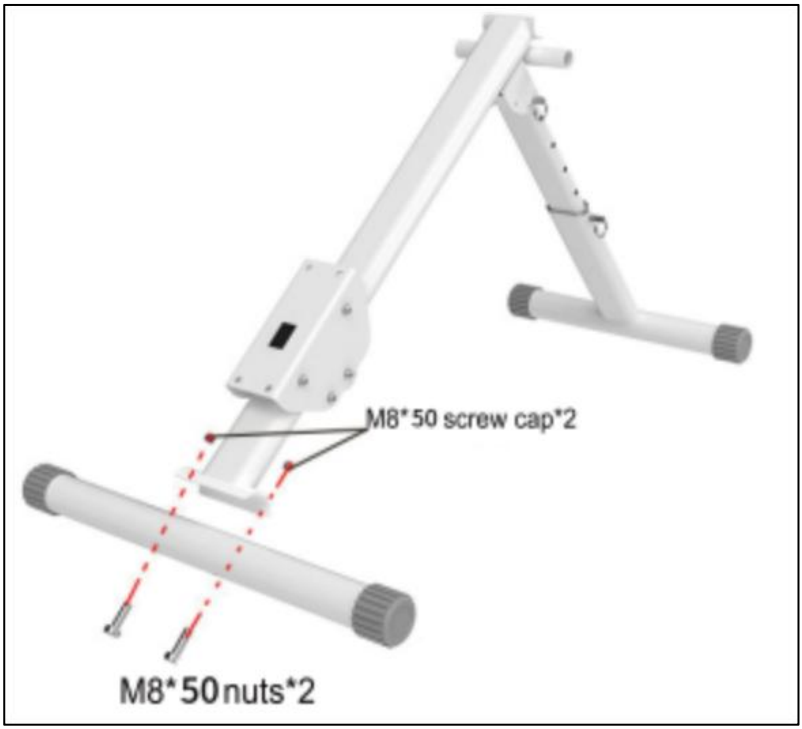
Étape 2 :

Retirez la boucle de l'anneau de ceinture, faites pivoter le tube de réglage avant vers l'extérieur, puis fixez le tube de réglage avant avec la goupille de traction de l'anneau de ceinture, puis installez le tube de support rond et fixez-le avec la goupille de traction de l'anneau de ceinture.



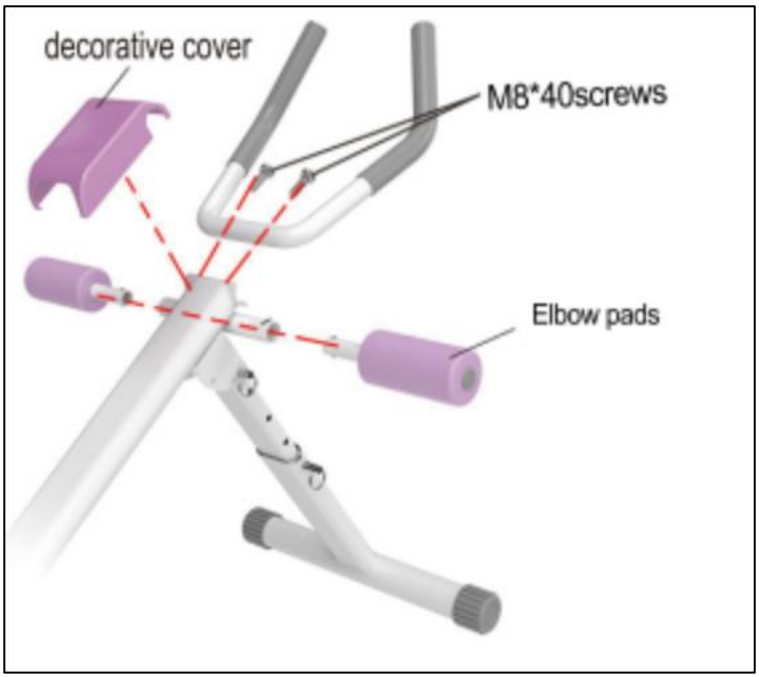
Étape 3 :

Fixez le coussin de tête (11) et le coussin de dossier (10) au cadre du coussin de siège (6). Utilisez une vis à tête hexagonale interne M8*40 (15) et une rondelle plate D8 (19). Serrez les vis.



Étape 4 :

Fixez l'accoudoir avec des vis M8*40. Utilisez des vis autotaraudeuses M5*40 pour connecter les mains courantes



Debug

Débogage : Une fois la machine entièrement installée, placez-la sur un sol

plat. Assurez-vous que la machine est de niveau et serrez toutes les vis de la machine avec les outils fournis. S'il est irrégulier, vous pouvez utiliser les manchons de pied excentriques sur les pieds avant et arrière pour l'ajuster au niveau avant de pouvoir vous déplacer.



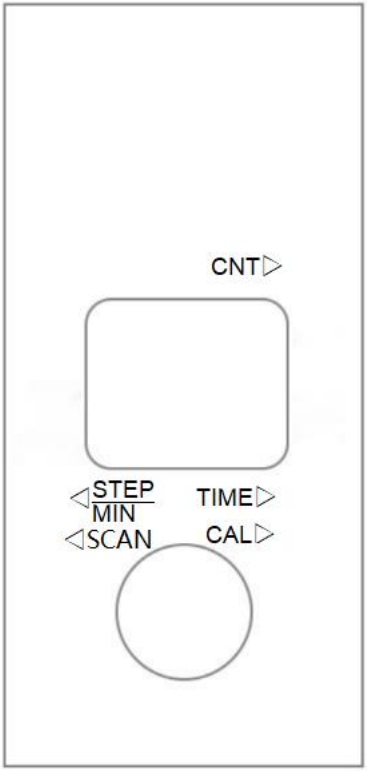
Fold

La machine doit être stockée dans un endroit sec Pour éviter la

contamination par la poussière ou autre saleté. Veuillez essuyer avec un chiffon avant utilisation.



Counter



Count: 0~9999
CNT: 00:00~99:59min
CAL: 0~9999kcal
STEP/SCAN 40-220bpm
The electronic watch lets you choose the mode you want, press 3 seconds to clear 0.

Function:
6. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
7. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
8. Calories: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
9. Number / minute: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
10. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:
C. With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
D. If the display does not appear, replace the battery(LR44).

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adresse : Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200 000 CN.
Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australie
Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim
Lieu, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

Geräte zum Bauchmuskeltraining

MODELL: 005A

Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten.
"Sparen Sie die Hälfte", "Halber Preis" oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir nur verwenden
stellt eine Schätzung der Einsparungen dar, die Sie durch den Kauf bestimmter Werkzeuge erzielen können
mit uns im Vergleich zu den großen Top-Marken und bedeutet nicht unbedingt, Abdeckung
alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien. Wir möchten Sie bitten, zu überprüfen sorgfältig
wenn Sie bei uns eine Bestellung aufgeben, wenn Sie tatsächlich Speichern
Hälfte im Vergleich mit den Top-Großmarken.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODELL: 005



Notiz: Das Produktbild dient als Referenz. Die tatsächlichen Details sind maßgebend.

Brauchen Sie Hilfe? Kontaktieren Sie uns!

Sie haben Fragen zu unseren Produkten? Sie benötigen technischen Support? Dann kontaktieren Sie uns gerne:

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Erscheinungsbild

des Produkts richtet sich nach dem Produkt, das Sie erhalten haben. Bitte verzeihen Sie uns, dass wir Sie nicht erneut informieren, wenn es Technologie- oder Software-Updates für unser Produkt gibt .

	Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen .
	**KORREKTE ENTSORGUNG für Display** Dieses Produkt unterliegt den Bestimmungen der europäischen Richtlinie 2012/19/EU. Das Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass dieses Produkt in der Europäischen Union einer getrennten Müllentsorgung unterliegt. Dies gilt für das Produkt und alle mit diesem Symbol gekennzeichneten Zubehörteile. So gekennzeichnete Produkte dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an einer Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden.
	Bei der Konformität handelt es sich um ein EG-Sicherheitszertifikat.

Operation safety



WARNUNG:
Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

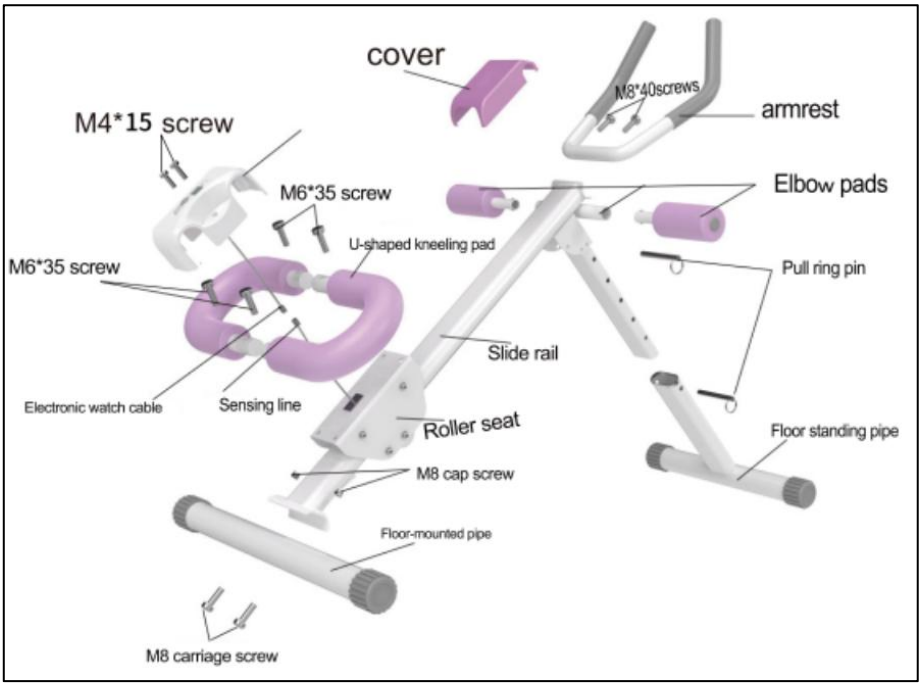
- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie schwanger sind
- Bitte installieren Sie streng nach den Anweisungen
- Zur Gewährleistung der Benutzersicherheit überprüfen Sie bitte vor jedem Gebrauch, ob alle Schrauben und sonstigen Verbindungsteile am Gerät intakt sind

- Falsches oder übermäßig intensives Training ist nicht gut für die Gesundheit. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren.
- Am besten tragen Sie beim Training Sportbekleidung und Sportschuhe
- Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Erbrechen oder andere widrige Symptome verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen.
- Die Nutzung ist für Kinder und Behinderte nur unter Aufsicht des entsprechenden Personals gestattet.
- Dieses Gerät ist so konzipiert, dass Sie die Trainingsintensität durch Höhenverstellung regulieren können. Die Höhe kann von niedrig nach hoch verstellt werden.
- Das Gewicht des Benutzers darf 150 kg nicht überschreiten
- Beachten Sie, dass alle Schrauben und Muttern vor dem

Exercise Plans

1. Anfängern wird empfohlen, mit weniger Wiederholungen zu beginnen, beispielsweise 5 Wiederholungen als 1 Satz und fügen Sie nach und nach Wiederholungen hinzu.
2. Bitte trainieren Sie nicht eine halbe Stunde vor / nach den Mahlzeiten oder 1 Stunde vor dem Schlafengehen
3 . Bitte machen Sie Trainingspläne.

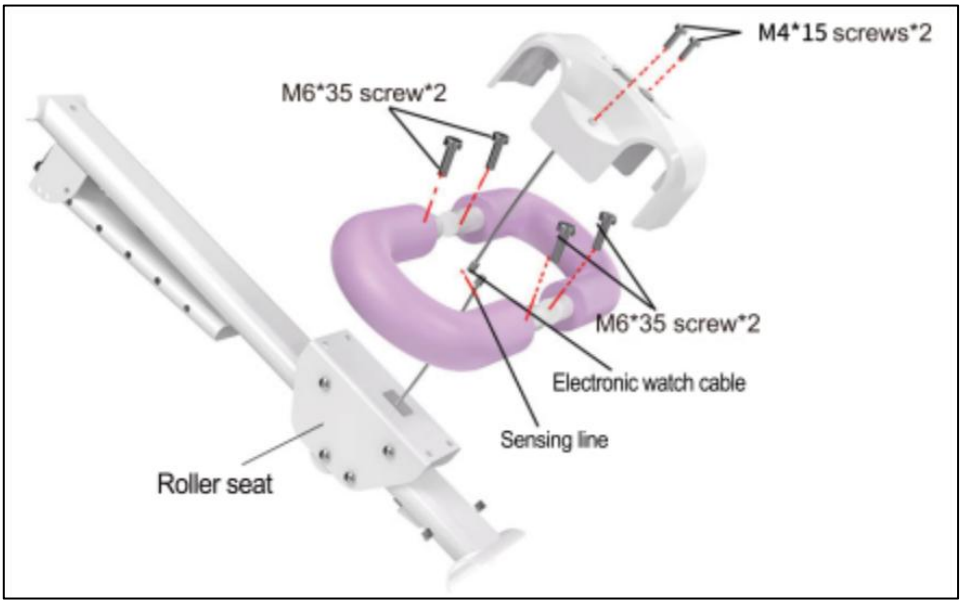
Exploded view



Assembly

Schritt 1:

U-förmiges Kniepolster nach Bedarf einlegen Align M6*35 Schraube-4 und ziehen Sie die Schraubenlöcher der Rollenbasis fest . Stecken Sie das elektronische Uhrkabel ein und das Induktionskabel an der Basis der Rolle . Befestigen Sie das Kabel mit den Schrauben M4*15-2. elektronische Uhr auf Rollsockel



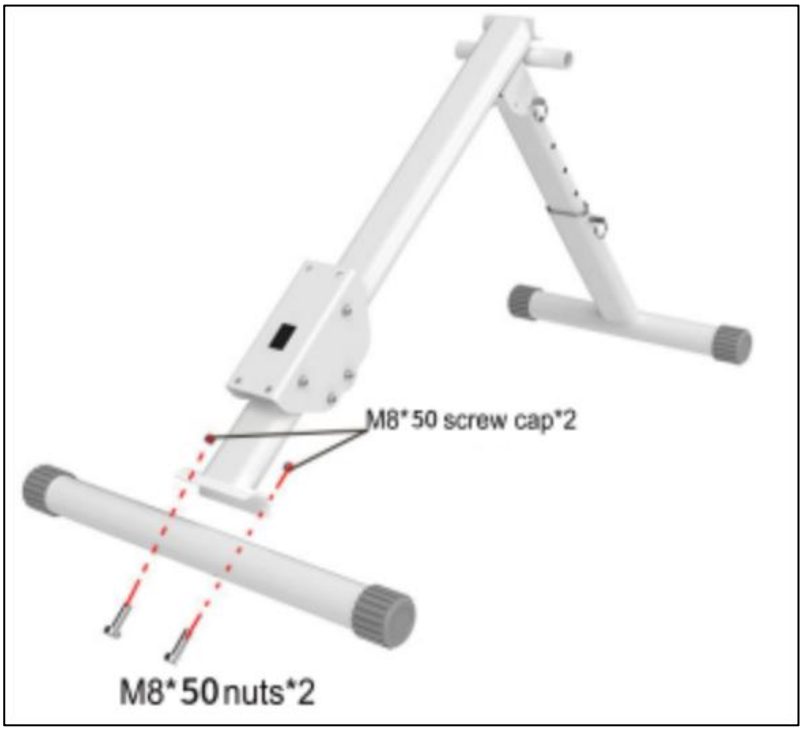
Schritt 2:
Ziehen Sie die Gürtelringschnalle heraus, drehen Sie das vordere Einstellrohr nach außen und sichern Sie anschließend das vordere Einstellrohr mit dem Gürtelring-Zugstift. Installieren Sie anschließend das runde Stützrohr und sichern Sie es mit dem Gürtelring-Zugstift.



Schritt 3:

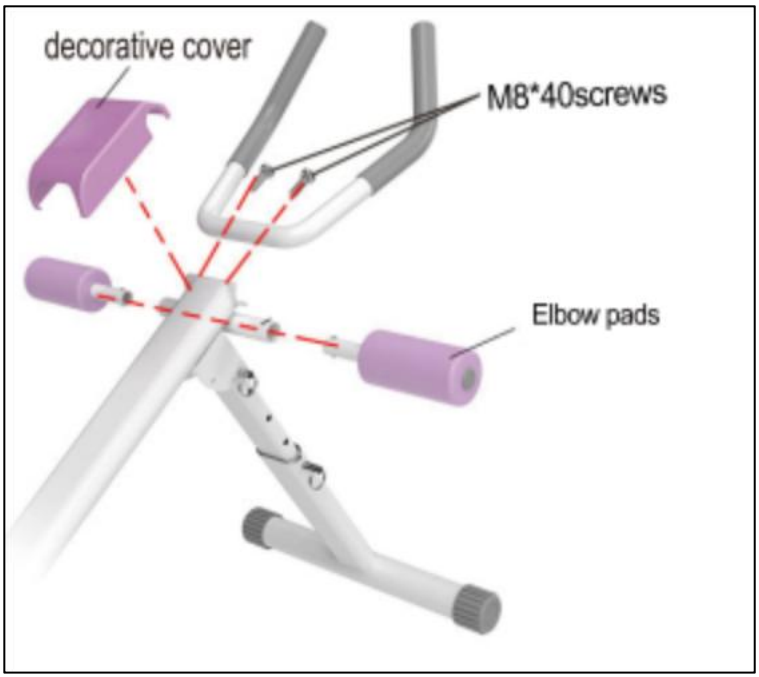
Befestigen Sie Kopfpolster (11) und Rückenpolster (10) am Sitzpolsterrahmen (6). Verwenden Sie dazu eine Innensechskantschraube M8*40 (15) und eine Unterlegscheibe D8 (19). Ziehen Sie die Schrauben

fest.



Schritt 4:

Befestigen Sie die Armlehne mit M8*40-Schrauben. Verwenden Sie M5*40-Blechschrauben, um die Handläufe zu befestigen.



Debug

Fehlerbehebung: Nachdem die komplette Maschine installiert ist, stellen

Sie sie auf einen ebenen Untergrund. Achten Sie darauf, dass die Maschine waagerecht steht und ziehen Sie alle Schrauben mit dem mitgelieferten Werkzeug fest. Bei Unebenheiten können Sie die Maschine mit den Exzenterfußhülsen an den Vorder- und Hinterfüßen waagerecht ausrichten, bevor Sie sie bewegen können.

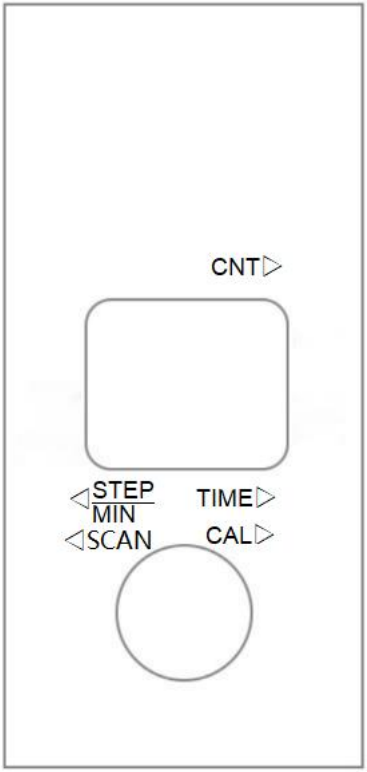


Fold

Die Maschine muss an einem trockenen Ort gelagert werden Um eine Verschmutzung durch Staub oder andere Verschmutzungen zu verhindern, vor Gebrauch bitte mit einem Lappen abwischen.



Counter



Count: 0~9999
CNT: 00:00~99:59min
CAL: 0~9999kcal
STEP/SCAN 40-220bpm
The electronic watch lets you choose the mode you want, press 3 seconds to clear 0.

Function:
11. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
12. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
13. Calories: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
14. Number / minute: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
15. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:
E. With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
F. If the display does not appear, replace the battery(LR44).

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adresse: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai, 200.000 CN.
Nach AUS importiert: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australien
Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Ort, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support

Attrezzatura per l'allenamento addominale

MODELLO: 005A

Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.
"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o altre espressioni simili utilizzate solo da noi rappresenta una stima dei risparmi che potresti ottenere acquistando determinati strumenti con noi rispetto ai principali marchi top e non significa necessariamente copertina tutte le categorie di strumenti da noi offerti. Ti ricordiamo cortesemente di verificare accuratamente
quando effettui un ordine con noi se sei effettivamente Risparmio
Metà rispetto ai marchi più importanti.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODELLO: 0(



Nota: L'immagine del prodotto è di riferimento, i dettagli effettivi prevarranno

HAI BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

Hai domande sui prodotti? Hai bisogno di supporto tecnico? Non esitare a contattarci:

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica
www.vevor.com/support

Questa è l'istruzione originale, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima di utilizzare. VEVOR si riserva una chiara interpretazione del nostro manuale utente. L'aspetto del prodotto sarà

soggetto al prodotto ricevuto. Vi preghiamo di perdonarci se non vi informeremo di nuovo se ci sono aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

	Attenzione: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni .
	**SMALTIMENTO CORRETTO per l'esposizione** Questo prodotto è soggetto alle disposizioni della Direttiva europea 2012/19/UE. Il simbolo raffigurante un bidone della spazzatura barrato indica che il prodotto richiede la raccolta differenziata nell'Unione Europea. Ciò si applica al prodotto e a tutti gli accessori contrassegnati con questo simbolo. I prodotti contrassegnati come tali non possono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici, ma devono essere portati in un punto di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici.
	La conformità è una certificazione di sicurezza CE.

Operation safety



AVVERTIMENTO:
Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto

È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utenti di questo prodotto siano pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni.

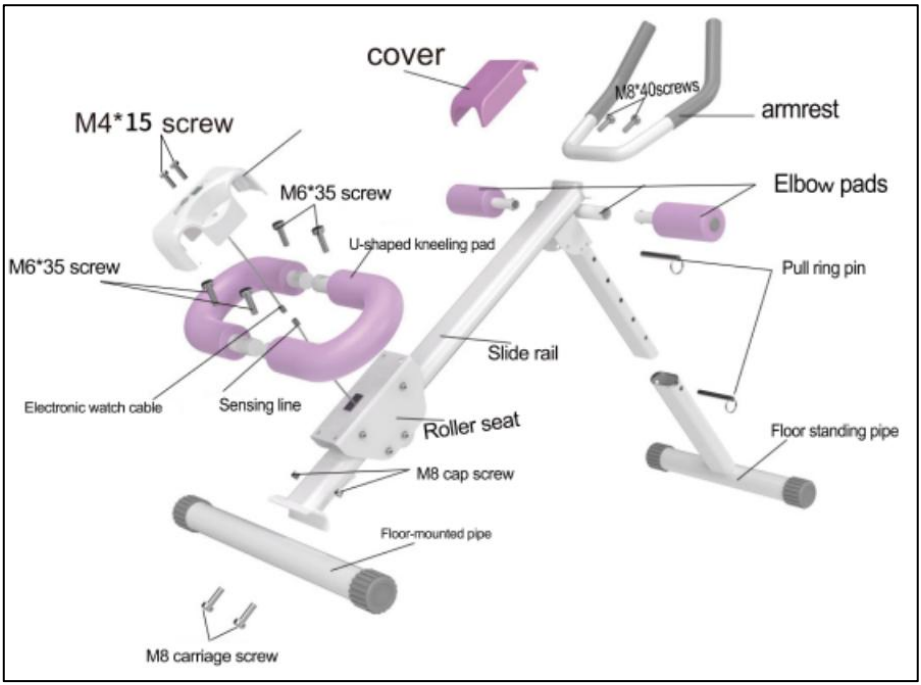
- Non usarlo se sei incinta
- Si prega di installare rigorosamente secondo le istruzioni
- Per garantire la sicurezza dell'utente, verificare che tutte le viti e le altre parti di collegamento del dispositivo siano intatte prima di ogni utilizzo.

- L'esercizio fisico scorretto o di intensità eccessiva non fa bene alla salute. Si consiglia di consultare un medico prima di fare esercizio fisico.
- È meglio indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive quando si fa esercizio fisico
- Se durante l'esercizio si avvertono vertigini, vomito o altri sintomi avversi, bisogna interrompere immediatamente l'allenamento.
- I bambini e le persone disabili possono utilizzarlo solo sotto la supervisione del personale addetto.
- Questa macchina è progettata per regolare l'intensità dell'esercizio regolando l'altezza, che può essere regolata avanti e indietro da bassa ad alta.
- Il peso dell'utente non può superare i 330 libbre
- Si noti che tutte le viti e i dadi devono essere serrati prima

Exercise Plans

1. Si consiglia ai principianti di iniziare con meno ripetizioni, ad esempio 5 ripetizioni come 1 serie e aggiungere ripetizioni man mano che si procede.
2. Si prega di non fare esercizio fisico mezz'ora prima/dopo i pasti o 1 ora prima di dormire
3 Si prega di predisporre programmi di allenamento.

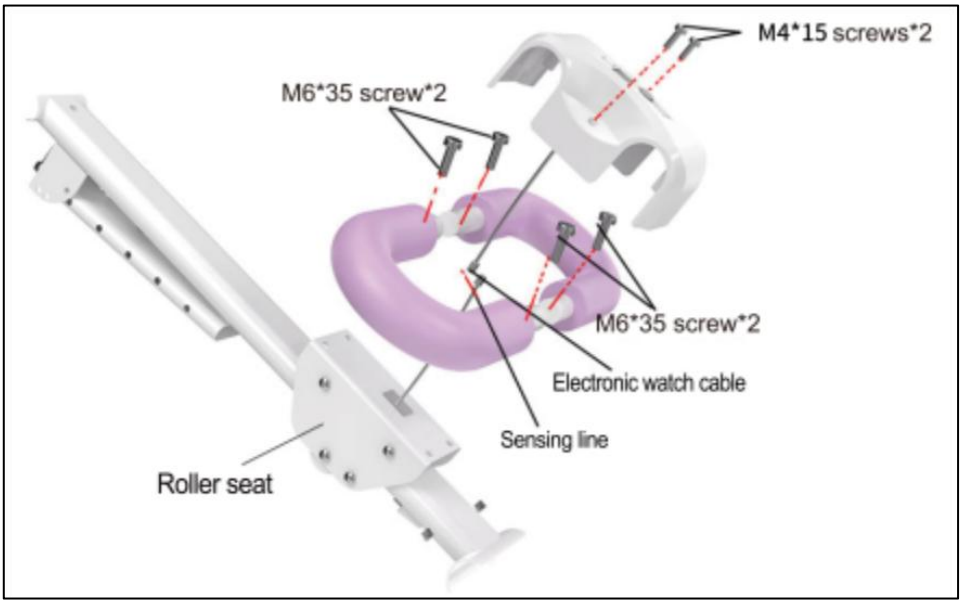
Exploded view



Assembly

Fase 1:

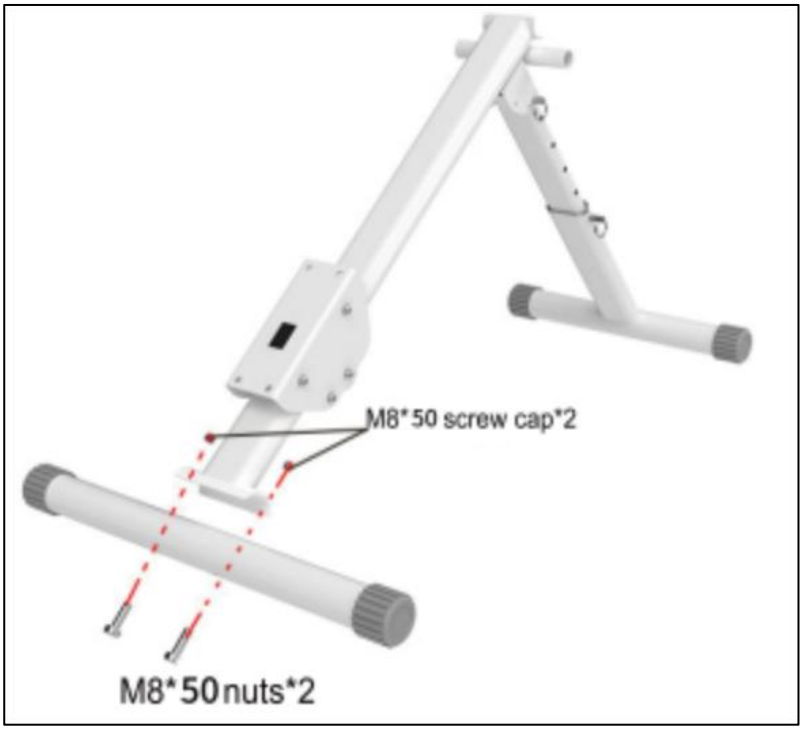
Inserire il cuscinetto per inginocchiarsi a forma di U secondo necessità Allineare la vite M6*35-4 e stringere i fori delle viti della base del rullo . Collegare il cavo dell'orologio elettronico e il filo di induzione sulla base del rullo . Utilizzare viti M4*15-2 per fissare il orologio elettronico su base a rulli



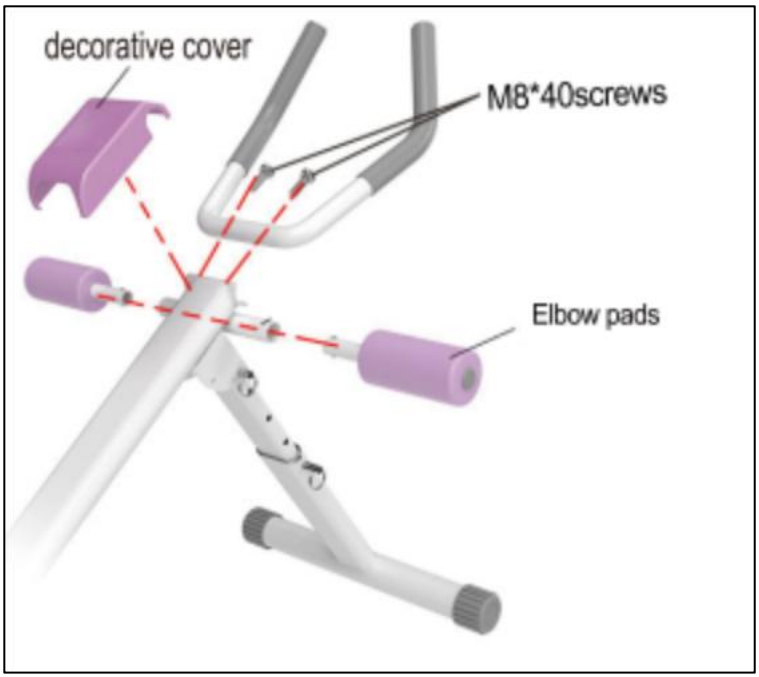
Fase 2:
Estrarre la fibbia dell'anello della cintura, ruotare il tubo di regolazione anteriore verso l'esterno, quindi fissare il tubo di regolazione anteriore con il perno di trazione dell'anello della cintura, quindi installare il tubo di supporto rotondo e fissarlo con il perno di trazione dell'anello della cintura.



Fase 3:
Fissare il cuscinetto per la testa (11) e il cuscinetto per la schiena (10) al telaio del cuscinetto del sedile (6). Utilizzare la vite a testa esagonale interna M8*40 (15) e la rondella piatta D8 (19). Serrare le viti.



Fase 4:
Fissare il bracciolo con viti M8*40. Utilizzare viti autofilettanti M5*40 per collegare i corrimano



Debug

Debug: Dopo aver installato l'intera macchina, posizionarla su una

superficie piana. Assicurarsi che la macchina sia in piano e stringere tutte le viti con gli utensili in dotazione. Se non è in piano, è possibile utilizzare i manicotti eccentrici sui piedini anteriori e posteriori per regolarla in piano prima di poterla spostare.



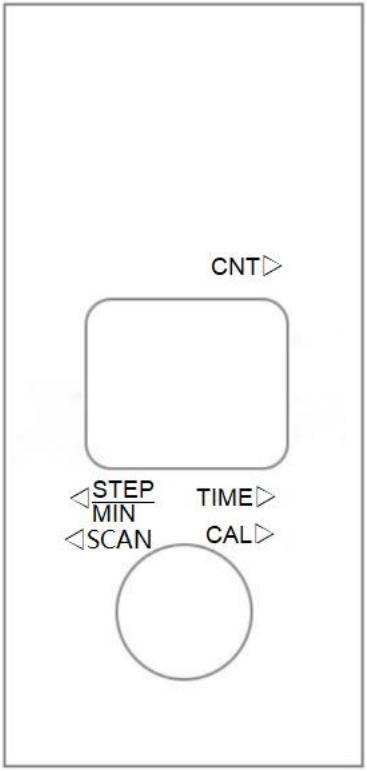
Fold

La macchina deve essere conservata in un luogo asciutto Per evitare la

contaminazione da polvere o altro sporco, pulire con uno straccio prima dell'uso.



Counter



Count: 0~9999
CNT: 00:00~99:59min
CAL: 0~9999kcal
STEP/SCAN 40-220bpm
The electronic watch lets you choose the mode you want, press 3 seconds to clear 0.

Function:
16. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
17. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
18. Calories: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
19. Number / minute: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
20. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:
G. With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
H. If the display does not appear, replace the battery(LR44).

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Indirizzo: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD Nuovo Galles del Sud 2122 Australia
Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Luogo, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica

www.vevor.com/support

Equipo para hacer ejercicios abdominales

MODELO: 005A

Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.
"Ahorra la mitad", "mitad de precio" o cualquier otra expresión similar utilizada únicamente por nosotros
Representa una estimación de los ahorros que podría obtener al comprar ciertas herramientas.
con nosotros en comparación con las principales marcas líderes y no significa necesariamente cubrir
Todas las categorías de herramientas que ofrecemos. Le recordamos que debe verificar con cuidado
Cuando realiza un pedido con nosotros, si realmente está Ahorro
Medio en comparación con las principales marcas líderes.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODELO: 005



Nota: La imagen del producto es de referencia, prevalecerán los detalles reales.

¿NECESITAS AYUDA? ¡CONTÁCTANOS!

¿Tiene preguntas sobre el producto? ¿Necesita asistencia técnica? No dude en ponerse en contacto con nosotros:

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica
www.vevor.com/support

Estas son las instrucciones originales, lea atentamente todas las

instrucciones del manual antes de utilizar el producto. VEVOR se reserva una interpretación clara de nuestro manual de usuario. La apariencia del producto estará sujeta al producto que recibió. Perdónenos por no informarle nuevamente si hay actualizaciones de tecnología o software en nuestro producto.

	Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer atentamente el manual de instrucciones .
	**ELIMINACIÓN CORRECTA de los productos de exhibición** Este producto está sujeto a las disposiciones de la Directiva europea 2012/19/UE. El símbolo que muestra un contenedor de basura tachado indica que el producto requiere una recogida selectiva de residuos en la Unión Europea. Esto se aplica al producto y a todos los accesorios marcados con este símbolo. Los productos marcados como tales no pueden desecharse con los residuos domésticos normales, sino que deben llevarse a un punto de recogida para reciclar dispositivos eléctricos y electrónicos.
	Compliance es una certificación de seguridad CE.

Operation safety



ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto conozcan plenamente todas las advertencias y precauciones.

- No lo use si está embarazada.
- Por favor, instale estrictamente de acuerdo con las instrucciones.
- Para garantizar la seguridad del usuario, verifique que todos los tornillos y otras piezas de conexión del dispositivo estén intactos antes

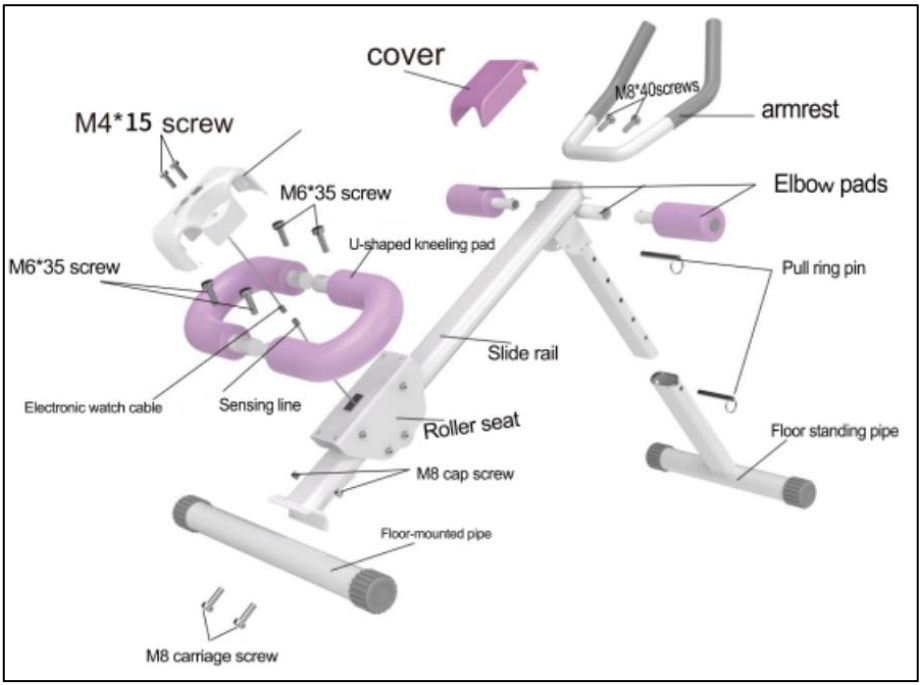
de cada uso.

- El ejercicio de intensidad incorrecta o excesiva no es bueno para la salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejercicio.
- Lo mejor es usar ropa y calzado deportivo para hacer ejercicio.
- Si siente mareos, vómitos u otros síntomas adversos durante el ejercicio, debe interrumpir el entrenamiento inmediatamente.
- Los niños y las personas discapacitadas sólo pueden utilizarlo bajo la supervisión del personal correspondiente.
- Esta máquina está diseñada para ajustar la intensidad del ejercicio ajustando la altura, que se puede ajustar hacia adelante y hacia atrás, de baja a alta.
- El peso del usuario no puede exceder las 330 libras.
- Tenga en cuenta que todos los tornillos y tuercas deben apretarse antes

Exercise Plans

1. Se recomienda a los principiantes comenzar con menos repeticiones, por ejemplo, 5 repeticiones por serie. y agregue repeticiones a medida que avanza.
2. Por favor, no haga ejercicio media hora antes/después de las comidas o una hora antes de dormir.
3 . Por favor, haga planes de ejercicio.

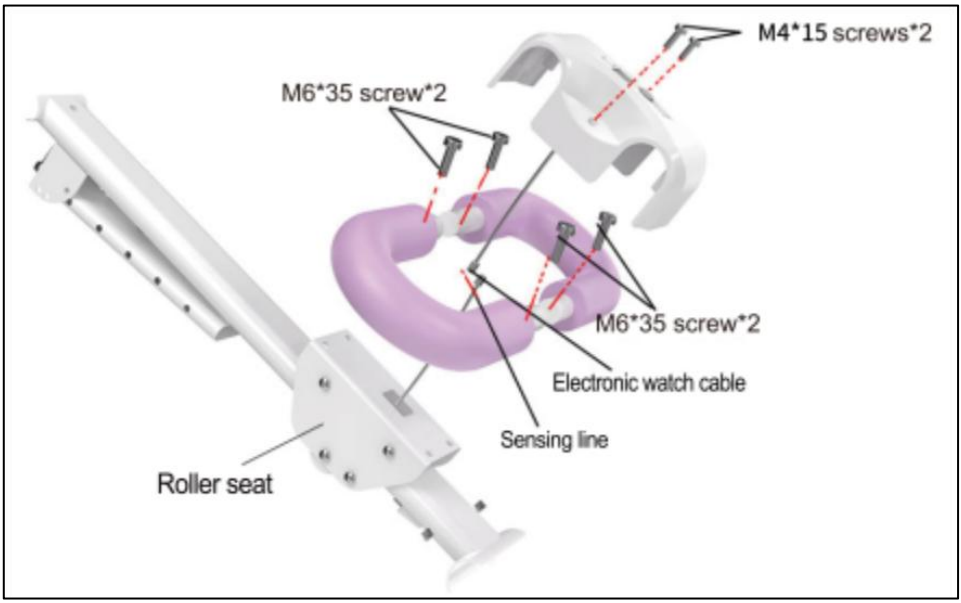
Exploded view



Assembly

Paso 1:

Inserte una almohadilla para arrodillarse en forma de U según sea necesario Alinee el tornillo M6*35-4 y apriete los orificios de los tornillos de la base del rodillo . Conecte el cable del reloj electrónico y el cable de inducción en la base del rodillo . Utilice tornillos M4*15-2 para fijar el Reloj electrónico sobre base de rodillos



Paso 2:

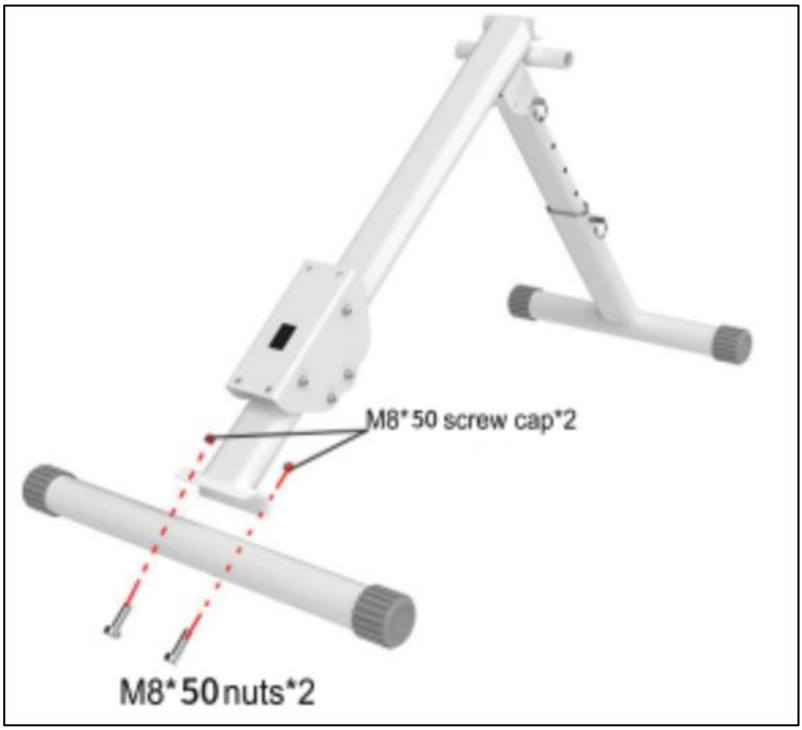
Saque la hebilla del anillo del cinturón, gire el tubo de ajuste frontal hacia afuera y luego asegure el tubo de ajuste frontal con el pasador de tracción del anillo del cinturón, luego instale el tubo de soporte redondo y asegúrelo con el pasador de tracción del anillo del cinturón.



Paso 3:

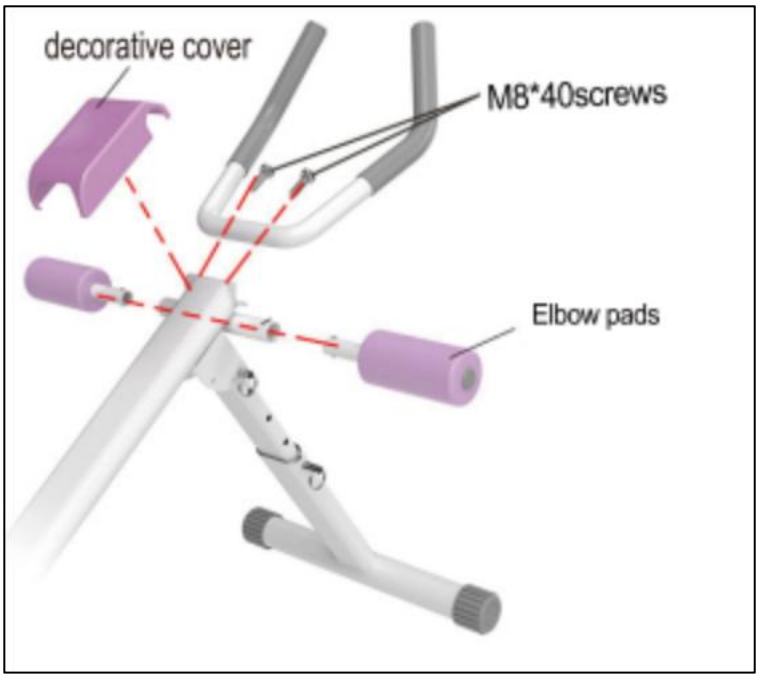
Coloque la almohadilla para la cabeza (11) y la almohadilla para la espalda (10) en el marco de la almohadilla del asiento (6). Utilice un tornillo de cabeza hexagonal interno M8*40 (15) y una arandela plana D8 (19).

Apriete los tornillos.



Paso 4:

Fije el apoyabrazos con tornillos M8*40. Utilice tornillos autorroscantes M5*40 para conectar los pasamanos.



Debug

Depuración: Después de instalar la máquina completa, colóquela sobre

una superficie nivelada. Asegúrese de que la máquina esté nivelada y ajuste todos los tornillos de la máquina con las herramientas que la acompañan. Si está desnivelada, puede usar los casquillos excéntricos en las patas delanteras y traseras para ajustarla al nivel antes de poder moverla.

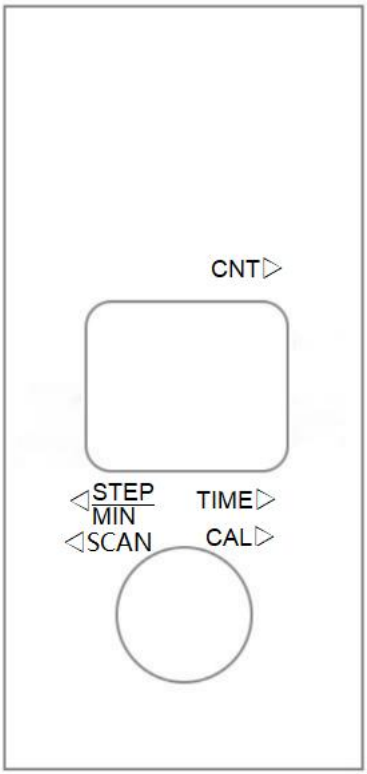


Fold

La máquina debe almacenarse en un lugar seco. Para evitar la contaminación por polvo u otra suciedad, límpielo con un trapo antes de usar.



Counter



Count: 0~9999
CNT: 00:00~99:59min
CAL: 0~9999kcal
STEP/SCAN 40-220bpm
The electronic watch lets you choose the mode you want, press 3 seconds to clear 0.

Function:
21. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
22. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
23. Calories: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
24. Number / minute: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
25. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:
I. With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
J. If the display does not appear, replace the battery(LR44).

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Dirección: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shangai 200000 CN.
Importado a Australia: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
Nueva Gales del Sur 2122 Australia
Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Lugar, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

Sprzęt do ćwiczeń mięśni brzucha

MODEL: 005A

Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.
„Oszczędź połowę", „Połowa ceny" lub jakiekolwiek inne podobne wyrażenia używane wyłącznie przez nas
przedstawia szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać kupując określone narzędzia
z nami w porównaniu do głównych, najlepszych marek i niekoniecznie oznacza to okładka wszystkie kategorie narzędzi oferowanych przez nas. Przypominamy o sprawdzeniu ostrożnie
gdy składasz u nas zamówienie, jeśli faktycznie Oszczędność
Połowa w porównaniu z wiodącymi markami.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODEL: 005A



Notatka: Zdjęcie produktu jest poglądowe, decydujące znaczenie mają rzeczywiste szczegóły.

POTRZEBUJESZ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Masz pytania dotyczące produktu? Potrzebujesz wsparcia technicznego? Skontaktuj się z nami:

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji
www.vevor.com/support

To jest oryginalna instrukcja, przed użyciem należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. VEVOR zastrzega sobie jasną interpretację naszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu będzie zależał od produktu, który

otrzymałeś. Prosimy o wybaczenie, że nie poinformujemy Cię ponownie, jeśli w naszym produkcie pojawią się jakiekolwiek aktualizacje technologiczne lub oprogramowania.

	Ostrzeżenie: Aby zminimalizować ryzyko obrażeń, użytkownik powinien uważnie przeczytać instrukcję obsługi .
	**PRAWIDŁOWA UTYLIZACJA dla wyświetlacza** Ten produkt podlega przepisom dyrektywy europejskiej 2012/19/UE. Symbol przedstawiający przekreślony kosz na śmieci na kółkach oznacza, że produkt wymaga oddzielnej zbiórki odpadów w Unii Europejskiej. Dotyczy to produktu i wszystkich akcesoriów oznaczonych tym symbolem. Produktów oznaczonych w ten sposób nie można wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi, ale należy je oddać do punktu zbiórki w celu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych.
CE	Zgodność oznacza certyfikat bezpieczeństwa WE.

Operation safety



OSTRZEŻENIE:
Przed użyciem tego produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Właściciel jest odpowiedzialny za to, aby wszyscy użytkownicy tego produktu byli w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

- Nie stosować w ciąży.
- Proszę przeprowadzić instalację ściśle według instrukcji
- Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownika, przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i inne elementy łączące urządzenia są nienaruszone.

- Nieprawidłowe lub zbyt intensywne ćwiczenia nie są dobre dla zdrowia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem.
- Podczas ćwiczeń najlepiej jest nosić odzież sportową i buty sportowe
- Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz zawroty głowy, wymioty lub inne niekorzystne objawy, powinieneś natychmiast przerwać trening.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem odpowiedniego personelu.
- Maszyna została zaprojektowana tak, aby dostosowywać intensywność ćwiczeń poprzez regulację wysokości, którą można regulować od niskiej do wysokiej.
- Waga użytkownika nie może przekraczać 330 funtów
- Należy pamiętać, że wszystkie śruby i nakrętki muszą być dokręcone przed

Exercise Plans

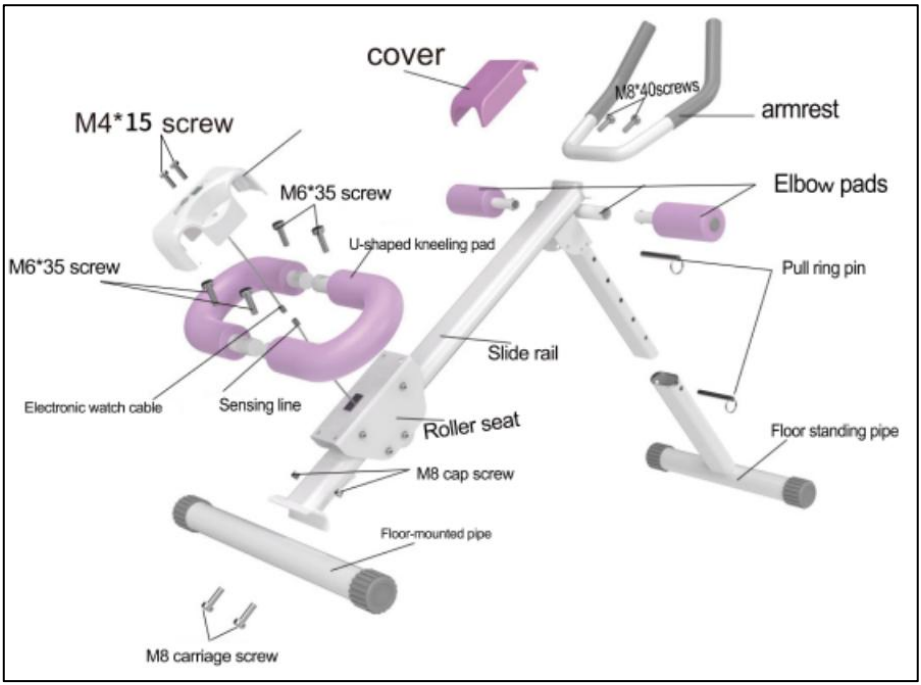
1. Początkującym zaleca się rozpoczęcie od mniejszej liczby powtórzeń,

np. 5 powtórzeń w 1 serii i dodawaj powtórzenia w miarę postępów.

2. Prosimy nie ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku i na godzinę przed snem.

3 . Proszę o zaplanowanie ćwiczeń.

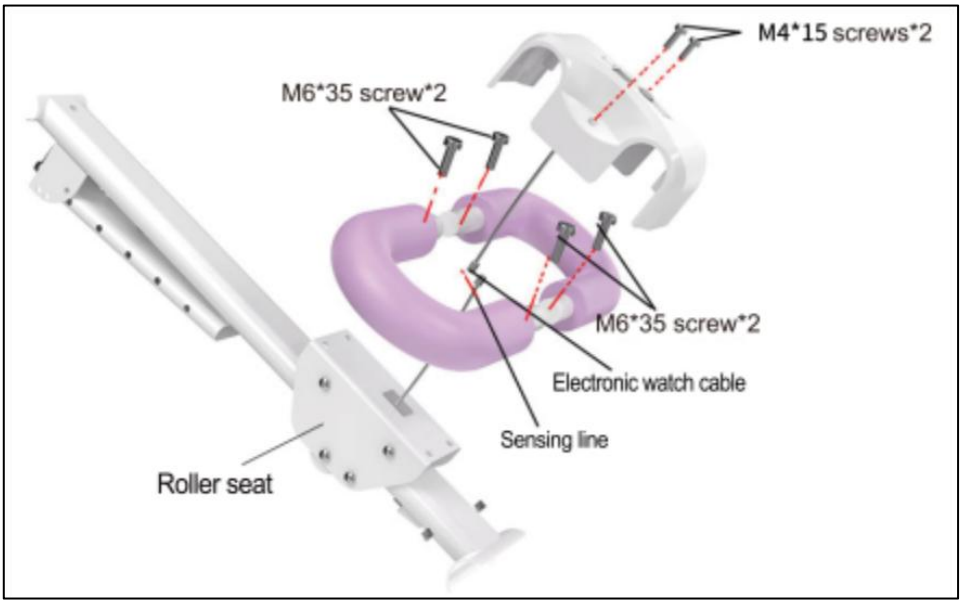
Exploded view



Assembly

Krok 1:

włóż podkładkę do klęczenia w kształcie litery U Wyrównaj śrubę M6*35-4 i dokręć otwory na śruby podstawy rolki . Podłącz kabel zegarka elektronicznego i przewód indukcyjny na podstawie rolki . Użyj śrub M4*15-2, aby przymocować zegarek elektroniczny na podstawie rolkowej

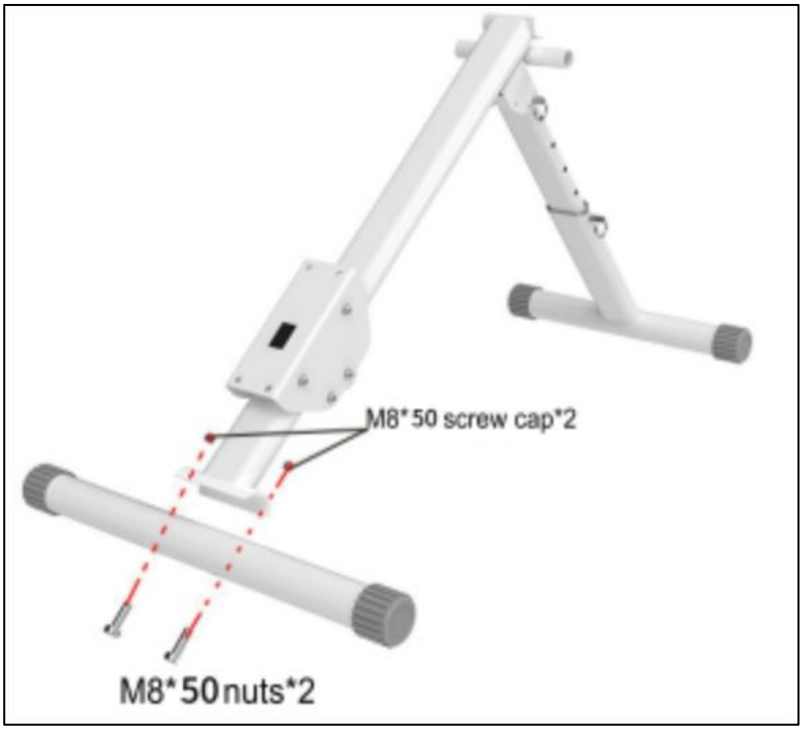


Krok 2:
Wyciągnij klamrę pierścienia paska, obróć przednią rurkę regulacyjną na zewnątrz, a następnie zabezpiecz przednią rurkę regulacyjną za pomocą sworznia zaciskowego pierścienia paska, po czym zamontuj okrągłą rurkę podporową i zabezpiecz ją za pomocą sworznia zaciskowego pierścienia paska.

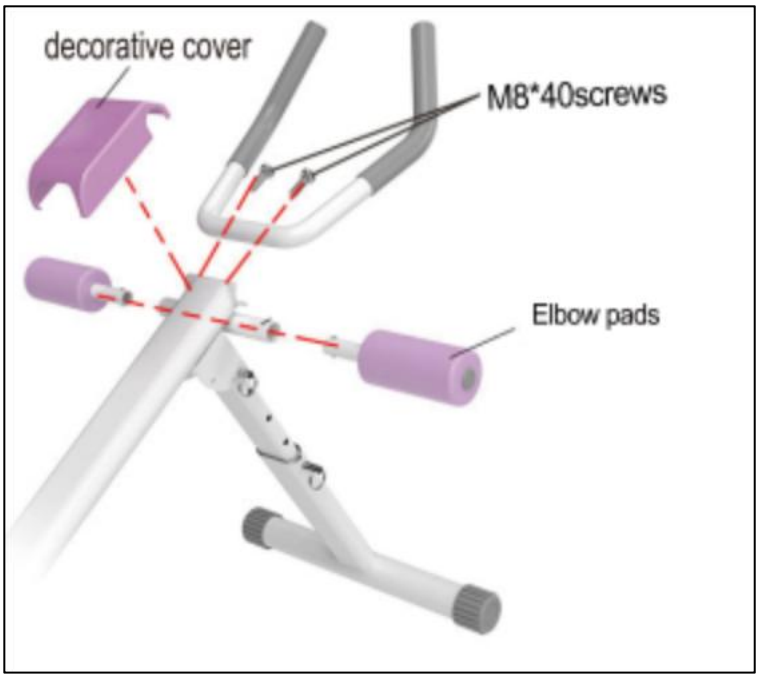


Krok 3:

Przymocuj poduszkę pod głowę (11) i poduszkę pod plecy (10) do ramy poduszki siedziska (6). Użyj śruby imbusowej M8*40 (15) i podkładki płaskiej D8 (19). Dokręć śruby.



Krok 4:
Zamocuj podpórkę za pomocą śrub M8*40. Do zamocowania poręczy użyj śrub samogwintujących M5*40.



Debug

Debugowanie: Po zainstalowaniu całej maszyny należy umieścić ją na

równym podłożu. Należy upewnić się, że maszyna jest wypoziomowana i dokręcić wszystkie śruby za pomocą dołączonych narzędzi. Jeśli maszyna jest nierówna, można użyć mimośrodowych tulei na nóżkach przednich i tylnych, aby wypoziomować ją przed przesunięciem.



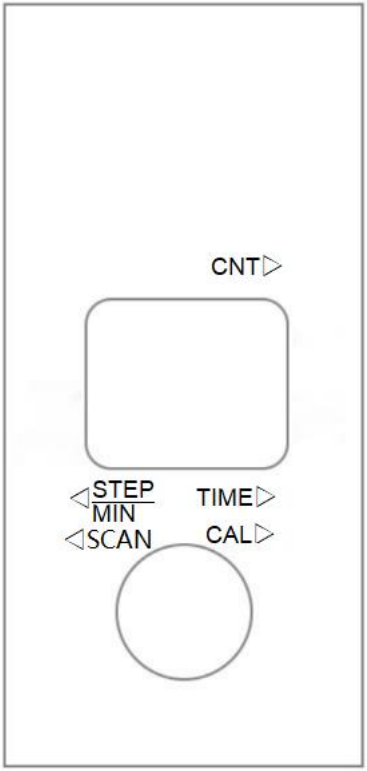
Fold

Maszynę należy przechowywać w suchym miejscu. Aby zapobiec

zanieczyszczeniu kurzem lub innymi zanieczyszczeniami, przed użyciem należy przetrzeć szmatką.



Counter



Count: 0~9999
CNT: 00:00~99:59min
CAL: 0~9999kcal
STEP/SCAN 40-220bpm
The electronic watch lets you choose the mode you want, press 3 seconds to clear 0.

Function:
26. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
27. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
28. Calories: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
29. Number / minute: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
30. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:
K. With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
L. If the display does not appear, replace the battery(LR44).

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adres: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Szanghaj 200000 CN.
Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australia
Importowane do USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Miejsce, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

Apparatuur voor buikspieroefeningen

MODEL: 005A

Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren.
"Bespaar de helft", "halve prijs" of andere soortgelijke uitdrukkingen die alleen door ons worden gebruikt
geeft een schatting van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen te kopen
bij ons vergeleken met de grote topmerken en betekent niet per se dat omslag
alle categorieën van tools die wij aanbieden. U wordt vriendelijk verzocht om te verifiëren voorzichtig
wanneer u een bestelling bij ons plaatst, als u daadwerkelijk Besparing
Half in vergelijking met de grote topmerken.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODEL: 005A



Opmerking: De productfoto is ter referentie, de werkelijke details zijn doorslaggevend

HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

Heeft u vragen over het product? Heeft u technische ondersteuning nodig? Neem dan gerust contact met ons op:

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat
www.vevor.com/support

Dit is de originele instructie, lees alle handleidingen zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich een duidelijke

interpretatie van onze gebruikershandleiding voor. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Vergeef ons dat we u niet opnieuw zullen informeren als er technologie- of software-updates voor ons product zijn .

	Waarschuwing: om het risico op letsel te verkleinen, moet de gebruiker de gebruiksaanwijzing zorgvuldig lezen .
	**CORRECTE VERWIJDERING voor Display** Dit product is onderworpen aan de bepalingen van de Europese richtlijn 2012/19/EU. Het symbool met een doorgestreepte afvalbak geeft aan dat het product in de Europese Unie gescheiden afvalinzameling vereist. Dit geldt voor het product en alle accessoires die met dit symbool zijn gemarkeerd. Producten die als zodanig zijn gemarkeerd, mogen niet met het normale huishoudelijke afval worden weggegooid, maar moeten worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparaten.
	Compliance is een EG-veiligheidscertificering.

Operation safety



WAARSCHUWING:

Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt

Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product volledig op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

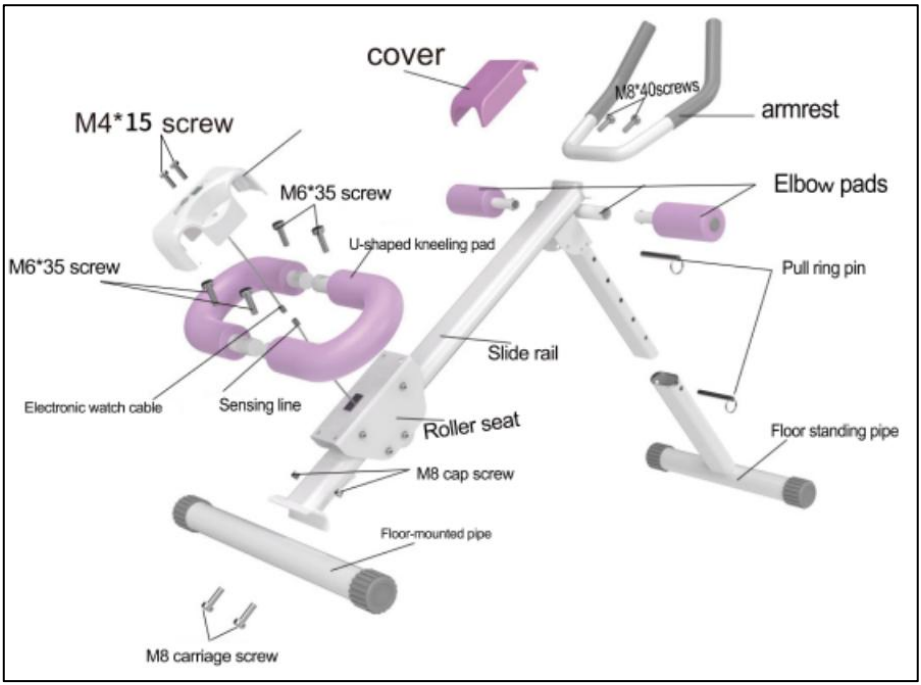
- Gebruik het niet als u zwanger bent
- Installeer het strikt volgens de instructies
- Om de veiligheid van de gebruiker te garanderen, dient u vóór elk gebruik te controleren of alle schroeven en andere verbindingsonderdelen op het apparaat intact zijn.

- Onjuiste of overmatige intensiteitsoefeningen zijn niet goed voor de gezondheid. Het is raadzaam om een arts te raadplegen voordat u gaat trainen.
- Het is het beste om sportkleding en sportschoenen te dragen tijdens het sporten
- Als u tijdens het sporten last krijgt van duizeligheid, overgeven of andere nadelige symptomen, dient u onmiddellijk te stoppen met trainen.
- Kinderen en gehandicapten mogen het park alleen gebruiken onder toezicht van bevoegd personeel.
- Dit apparaat is ontworpen om de intensiteit van de training aan te passen door de hoogte aan te passen. Deze kan van laag naar hoog worden versteld.
- Het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 330 lbs bedragen
- Houd er rekening mee dat alle schroeven en moeren goed vastgedraaid moeten zijn voordat u de montage uitvoert.

Exercise Plans

1. Beginners wordt aangeraden om te beginnen met minder herhalingen, bijvoorbeeld 5 herhalingen als 1 set en voeg gaandeweg herhalingen toe.
2. Sport alstublieft niet een half uur voor/na de maaltijd of een uur voor het slapengaan.
3 Maak alstublieft een oefenplan.

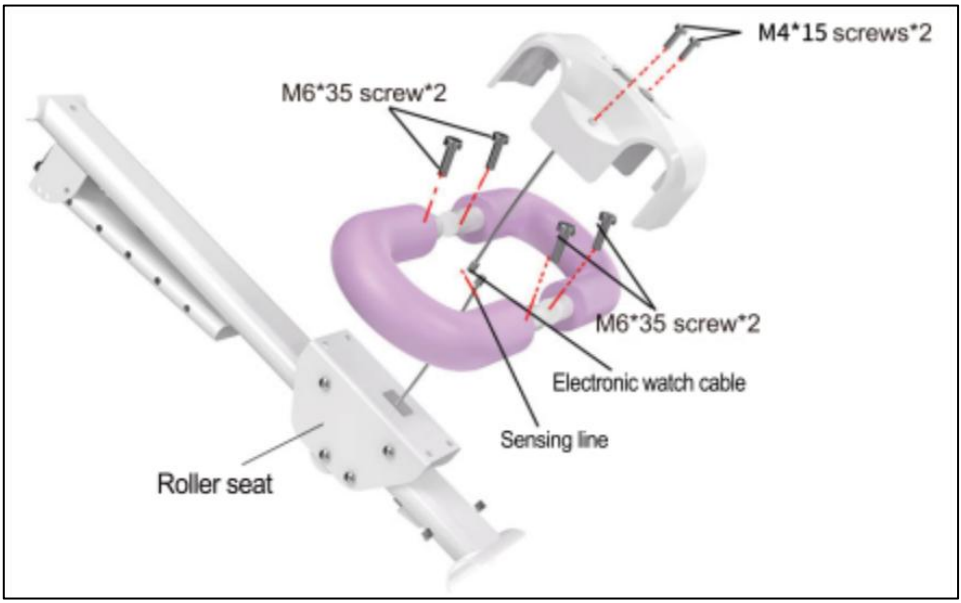
Exploded view



Assembly

Stap 1:

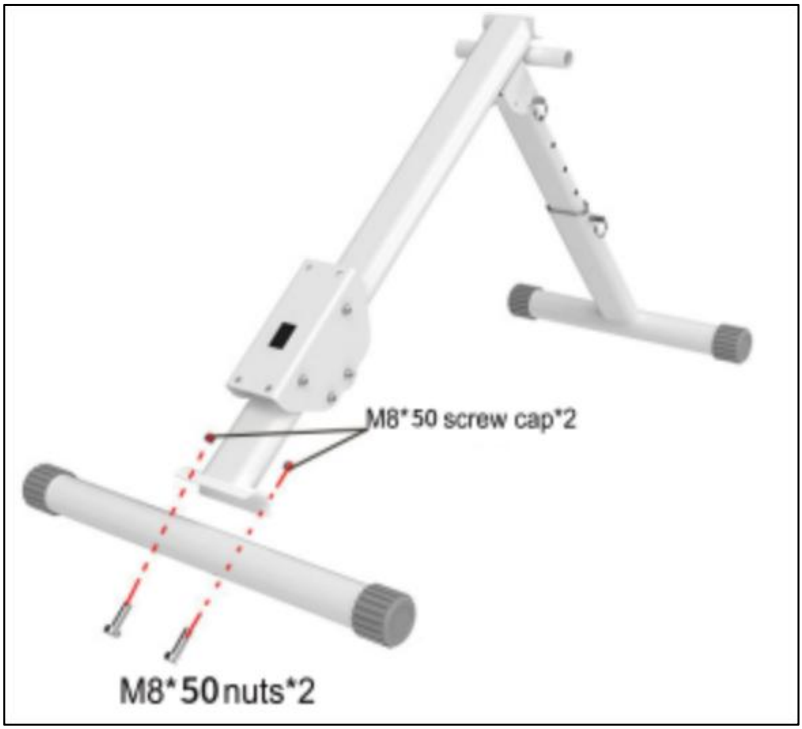
Plaats indien nodig een U-vormig knielkussen M6*35 schroef-4 uitlijnen en draai de schroefgaten van de rolbasis vast . Sluit de kabel van het elektronische horloge aan en de inductiedraad op de basis van de rol . Gebruik M4*15-2 schroeven om de elektronisch horloge op de rolbasis



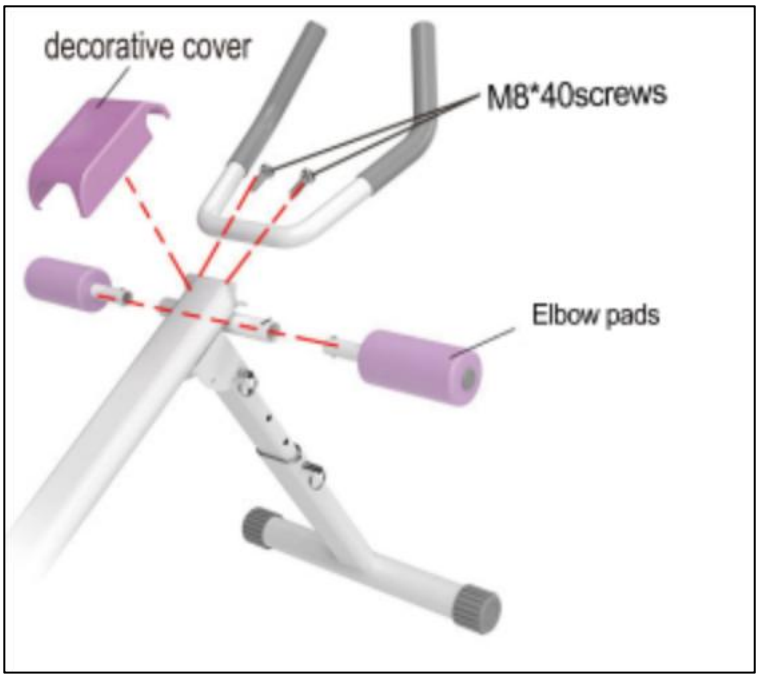
Stap 2:
Trek de gesp van de riemring eruit, draai de voorste verstelbuis naar buiten en zet de voorste verstelbuis vast met de riemring-trekpen. Plaats vervolgens de ronde steunbuis en zet deze vast met de riemring-trekpen.



Stap 3:
Bevestig het hoofdkussen (11) en het rugkussen (10) aan het zitkussenframe (6). Gebruik de interne zeskantbout M8*40 (15) en de platte ring D8 (19). Draai de schroeven vast.



Stap 4:
Bevestig de steun met M8*40 schroeven. Gebruik M5*40 zelftappende schroeven om de leuningen te verbinden



Debug

Foutopsporing: Nadat de complete machine is geïnstalleerd, plaatst u deze

op een vlakke ondergrond. Zorg ervoor dat de machine waterpas staat en draai alle schroeven op de machine vast met het meegeleverde gereedschap. Als de machine ongelijk is, kunt u de excentrische voethulzen op de voor- en achterpoten gebruiken om de machine waterpas te zetten voordat u deze kunt verplaatsen.

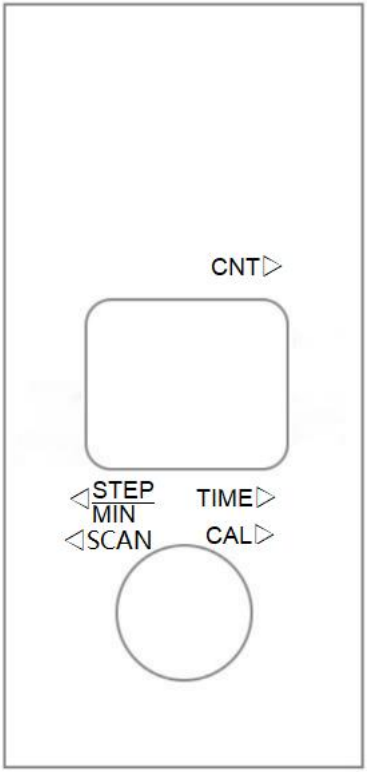


Fold

De machine moet op een droge plaats worden bewaard Om verontreiniging door stof of ander vuil te voorkomen, kunt u het voor gebruik het beste schoonmaken met een doek.



Counter



Count: 0~9999
CNT: 00:00~99:59min
CAL: 0~9999kcal
STEP/SCAN 40-220bpm
The electronic watch lets you choose the mode you want, press 3 seconds to clear 0.

Function:
31. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
32. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
33. Calories: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
34. Number / minute: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
35. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:
M. With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
N. If the display does not appear, replace the battery(LR44).

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adres: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Sjanghai 200000 CN.
Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australië
Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim
Plaats, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

Ab Träningsutrustning

MODELL: 005A

Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser. "Spara hälften", "Halva priset" eller andra liknande uttryck som endast används av oss representerar en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg med oss jämfört med de stora toppmärkena och betyder inte nödvändigtvis att täcka alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss. Du påminns vänligen om att verifiera försiktigt
när du gör en beställning hos oss om du faktiskt gör det Sparande
Halv i jämförelse med de främsta varumärkena.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODELL: 005



Notera: Produktbilden är för referens, de faktiska detaljerna ska råda

BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!

Har du produktfrågor? Behöver du teknisk support? Kontakta oss gärna:

Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support

Detta är den ursprungliga instruktionen, läs alla instruktioner noggrant innan du använder den. VEVOR reserverar sig för en tydlig tolkning av vår användarmanual. Utseendet på produkten är beroende av den produkt du fått. Ursäkta oss att vi inte kommer att informera dig igen om det finns någon teknik eller mjukvaruuppdateringar på vår produkt.

	Varning - För att minska risken för skada måste användaren läsa instruktionerna noggrant .
	**KORREKT AVFALLSHANTERING för Display** Denna produkt omfattas av bestämmelserna i det europeiska direktivet 2012/19/EU. Symbolen som visar en soptunna korsad anger att produkten kräver separat sophämtning i EU. Detta gäller för produkten och alla tillbehör märkta med denna symbol. Produkter märkta som sådana får inte slängas tillsammans med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en insamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater.
	Överensstämmelse är en EG-säkerhetscertifiering.

Operation safety



VARNING:
Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt
Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna produkt är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

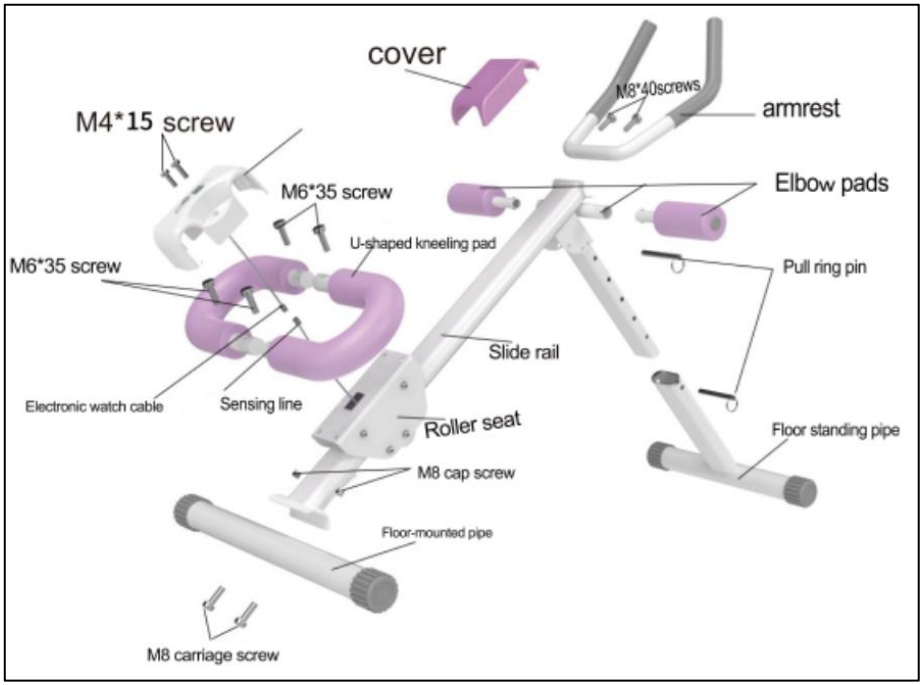
- Använd det inte om du är gravid
- Vänligen installera strikt enligt instruktionerna
- För att säkerställa användarens säkerhet, kontrollera att alla skruvar och andra anslutningsdelar på enheten är intakta före varje användning
- Felaktig eller överdriven träning är inte bra för hälsan. Det rekommenderas att konsultera en läkare innan du tränar
- Det är bäst att bära sportkläder och sportskor när du tränar
- Om du känner yrsel, kräkningar eller andra negativa symtom under träning ska du omedelbart sluta träna.

- Barn och funktionshindrade kan endast använda den under överinseende av relevant personal.
- Denna maskin är utformad för att justera träningsintensiteten genom att justera höjden, som kan justeras fram och tillbaka från låg till hög.
- Användarens vikt får inte överstiga 330lbs
- Observera att alla skruvar och muttrar måste dras åt innan

Exercise Plans

1. Nybörjare rekommenderas att börja med färre reps, 5 reps som 1 set till exempel och lägg till reps allt eftersom.
2. Vänligen träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sömn
3 . Gör gärna träningsplaner.

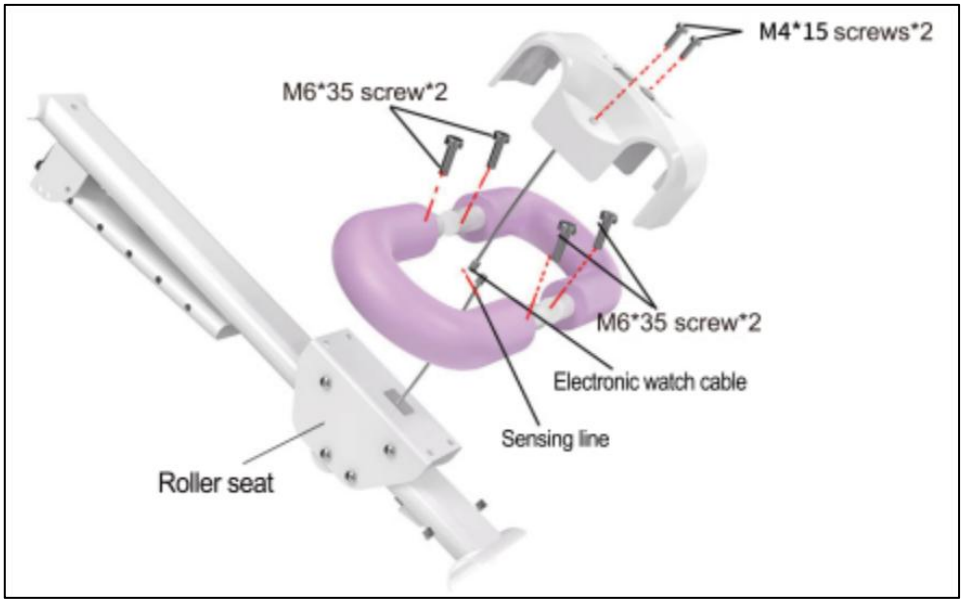
Exploded view



Assembly

Steg 1:

Jag sätter in en U-formad knästöd efter behov Rikta in M6*35 skruv-4 och dra åt skruvhålen på rullbasen . Anslut den elektroniska klockkabeln och induktionstråden på basen av rullen . Använd M4*15-2 skruvar för att fixera elektronisk klocka på rullbasen



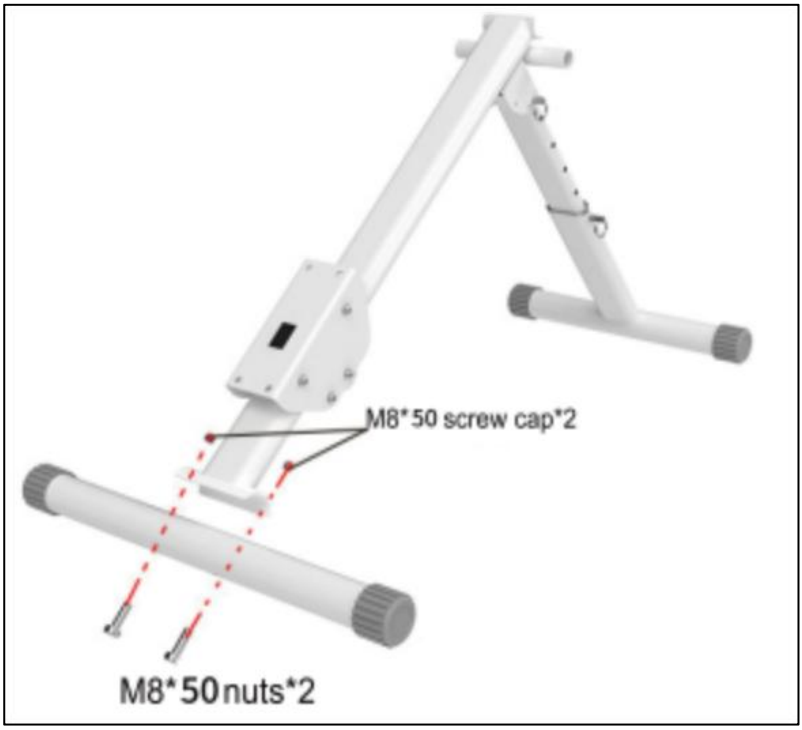
Steg 2:

Dra ut bältesringspännet, vrid det främre justeringsröret utåt. och fäst sedan det främre justeringsröret med bältesringens dragstift, installera sedan det runda stödröret och fäst med bältesringens dragstift.



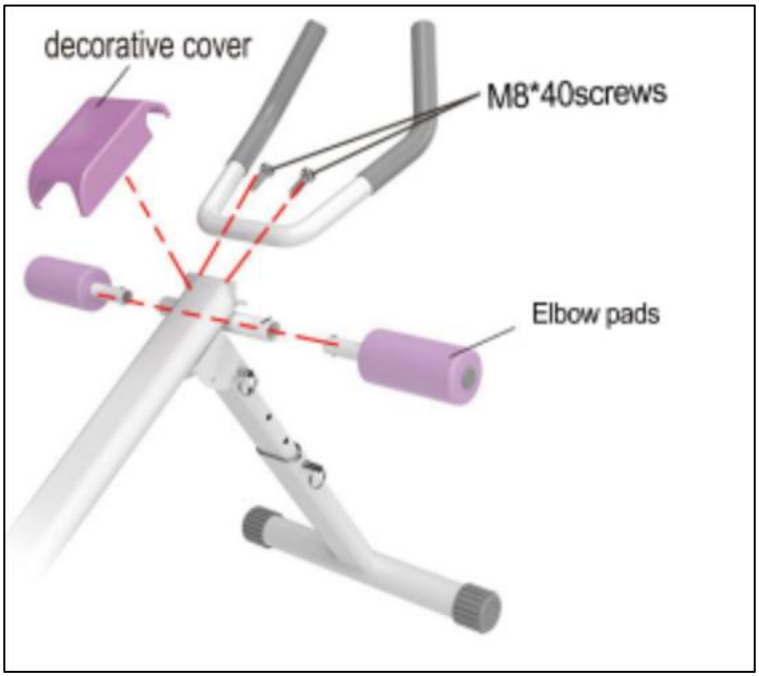
Steg 3:

Fäst huvuddynan (11) och ryggdynan (10) på sittdynans ram (6). Använd intern sexkantsskruv M8*40 (15) och platt bricka D8 (19). Dra åt skruvarna.



Steg 4:

Fäst stödet med M8*40 skruvar. Använd M5*40 självgängande skruvar för att ansluta ledstänger



Debug

Felsökning: Efter att hela maskinen har installerats, placera den på ett plant underlag. Se till att maskinen är plant och dra åt alla skruvar på maskinen med de medföljande verktygen. Om det är ojämnt kan du använda de excentriska fotärmarna på de främre och bakre fötterna för att justera den till nivån innan du kan röra dig.

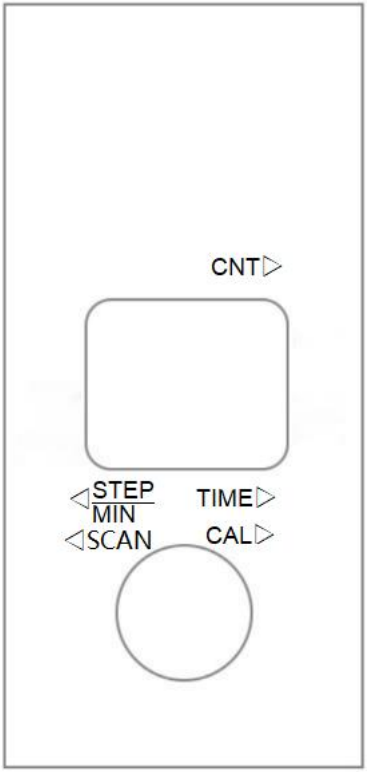


Fold

Maskinen måste förvaras på en torr plats För att förhindra damm eller annan smutsförorening. Torka rent med en trasa före användning.



Counter



Count: 0~9999
CNT: 00:00~99:59min
CAL: 0~9999kcal
STEP/SCAN 40-220bpm
The electronic watch lets you choose the mode you want, press 3 seconds to clear 0.

Function:
36. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
37. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
38. Calories: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
39. Number / minute: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
40. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:
O. With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
P. If the display does not appear, replace the battery(LR44).

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adress: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200 000 CN.
Importerad till AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien
Importerad till USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support