

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

No chair Roman chair

MODEL:5030

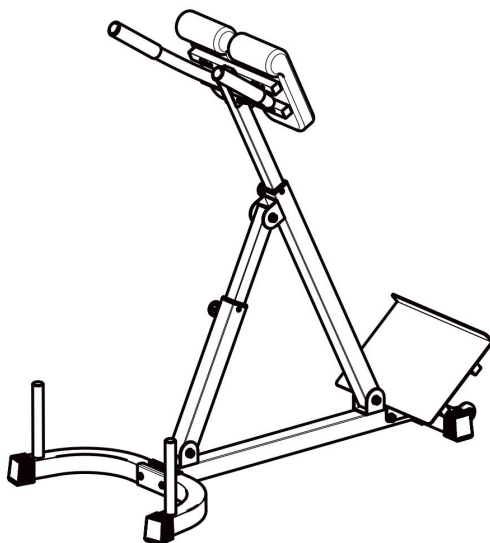
We continue to be committed to provide you tools with competitive price.
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover 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

No chair Roman chair

MODEL:5030



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.
Thank you very much for choosing this product.

Please read all of the instructions before using it. The information will help you achieve the best possible results.

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
- Before beginning any exercise program consult your physician.
- Read all instruction before using this product.
- Keep children and pets away from product while in use. Children should not use. The product. without adult supervision.
- Inspect and tighten all parts each time before using this sit-up bench.
- Please clean this machine using dampened wipes only. Do not use any cleansers. Please Consult with customer service if you have any questions.
- This product should be placed on a flat surface when using. Place an anti-slippery mat under the machine if needed.
- Please wear proper clothes when using this product.
- Do not use it if it is not functional or parts are not well-assembled.
- If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, hard-flat surface.
- Store idle equipment out of reach of children and do not allow anyone unfamiliar with the equipment to use it. This tool is dangerous in the hands of untrained users.
- When using the product, the crowd of onlookers must keep a distance of 3 meters to avoid accidental injury.



At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the product than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the product. Children over the age of 12 should not use the product without adult supervision.

Exercise Plans

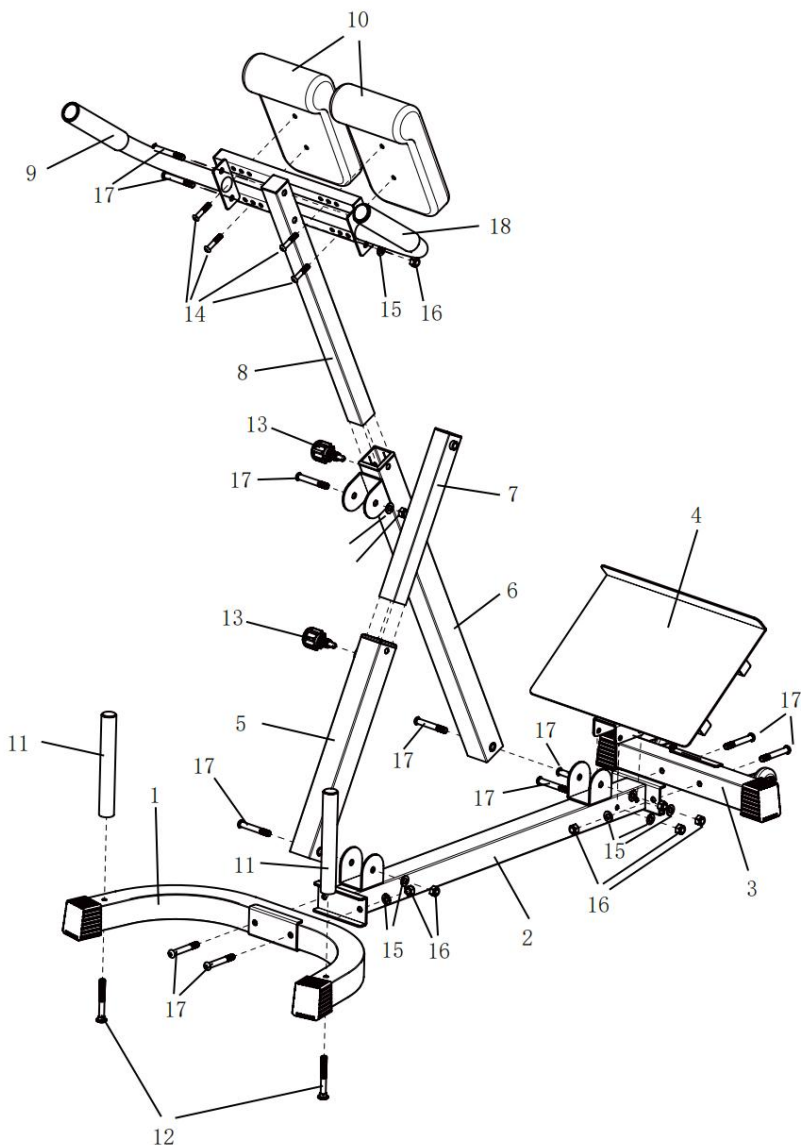
1. Beginners are recommended to start with less reps, 5 reps as 1 set for example and add reps as goes.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
3. Please make exercise plans.

Part List

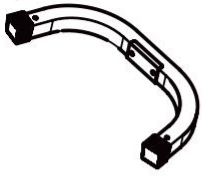
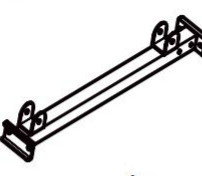
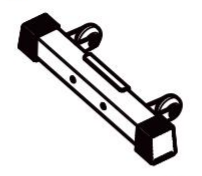
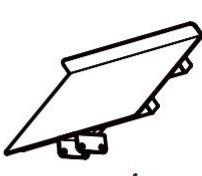
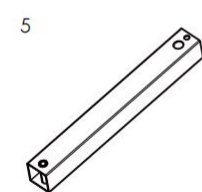
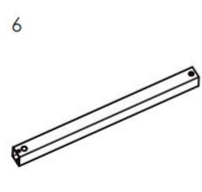
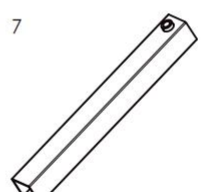
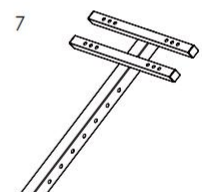
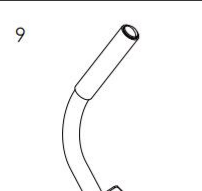
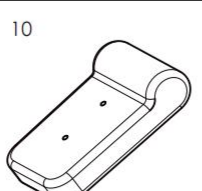
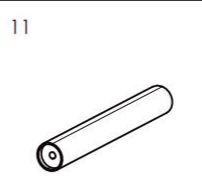
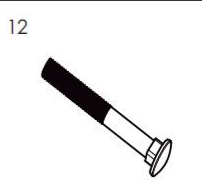
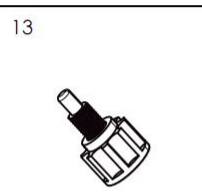
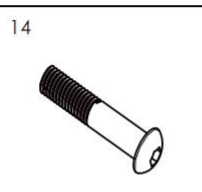
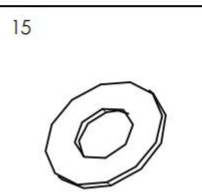
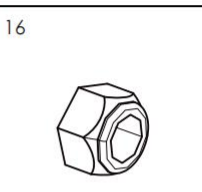
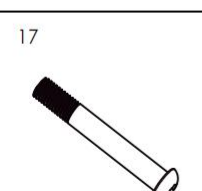
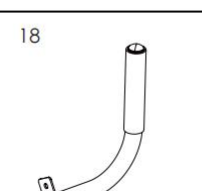
No .	Description	Qty	No .	Description	Qty
1.	U-shaped foot tube	1PC	10.	Elbow pad	2PC
2.	footing	1PC	11.	Barbell placement tube	2PC
3.	Front foot	1PC	12.	M10*70 screw	2PC
4.	Foot pedal	1PC	13.	Pin of pull	2PC
5.	Front riser	1PC	14.	M8*40 screw	4PC
6.	Rear riser	1PC	15.	Φ10*20 Flat pad	11PC
7.	Rear regulating tube	1PC	16.	Lock nut	11PC
8.	Adjusting bracket	1PC	17.	M10*70 Hexagon socket screw	11PC
9.	Left armrest	1PC	18.	Right armrest	1PC

Exploded Diagram

Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these are already pre-installed.



Part List

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  1pc	7  1pc	7  1pc
9  1pcs	10  2pcs	11  2pcs	12  2pcs
13  2pcs	14  4pcs	15  11pcs	16  11pcs
17  11pcs	18  1pcs		

NOTE: To avoid misalignment due to over-tightening, please do not use a wrench at this time.

Hand-tightening for now will help ensure easy assembly.

Wrench-tightening should be performed after all parts are assembled to ensure all nuts, bolts, and parts are tightly secured before use.

With the help of an assistant.

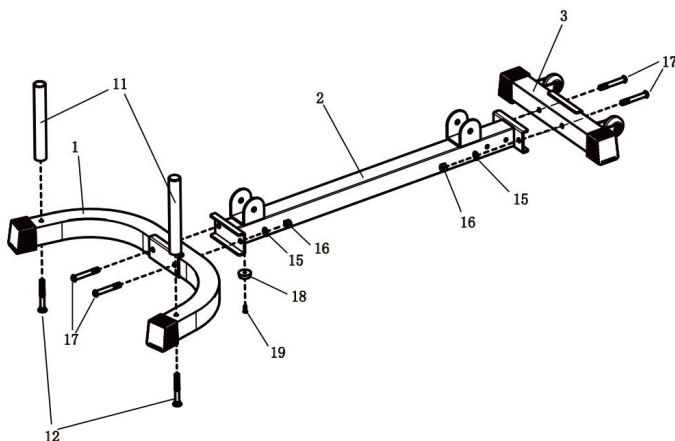
Assembly

Step 1:

A) Attach the barbell placement tube (11) to the U-pin tube (1) with two M10X70 screws (12).

B) Fix the U-shaped foot tube (1) on the bottom beam (2) through two sets of screws :M10X70 hex socket screws (17), ϕ 10X20 flat gasket (15) and M10 locknut (16). Install in the corner without the foot pedal fixing hole

C) by two sets of screws :M10X70 hex socket screws (17), 10X20 flat gasket (15), M10 locknut (16), fix the front ground sticking tube (3) on the bottom beam (2), install in the place where the foot pedal fixing hole is provided

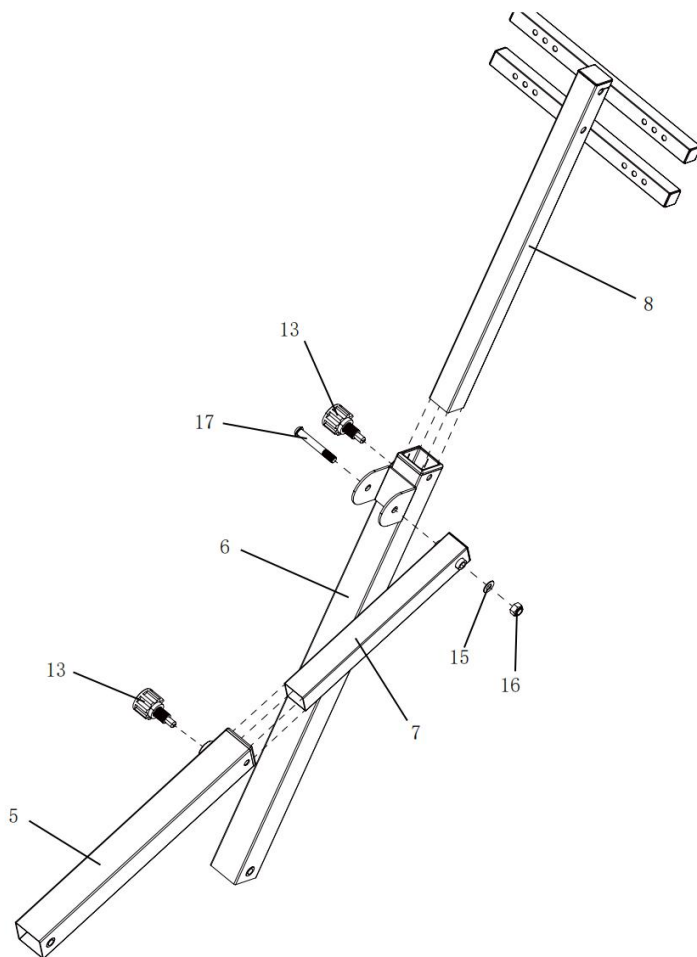


Step 2:

A) Assemble the rear riser (5) with the rear regulating tube (7) and secure it with a pull pin (13).

B) Assemble the front riser (6) with the adjusting frame (8) and secure it with a pull pin (13).

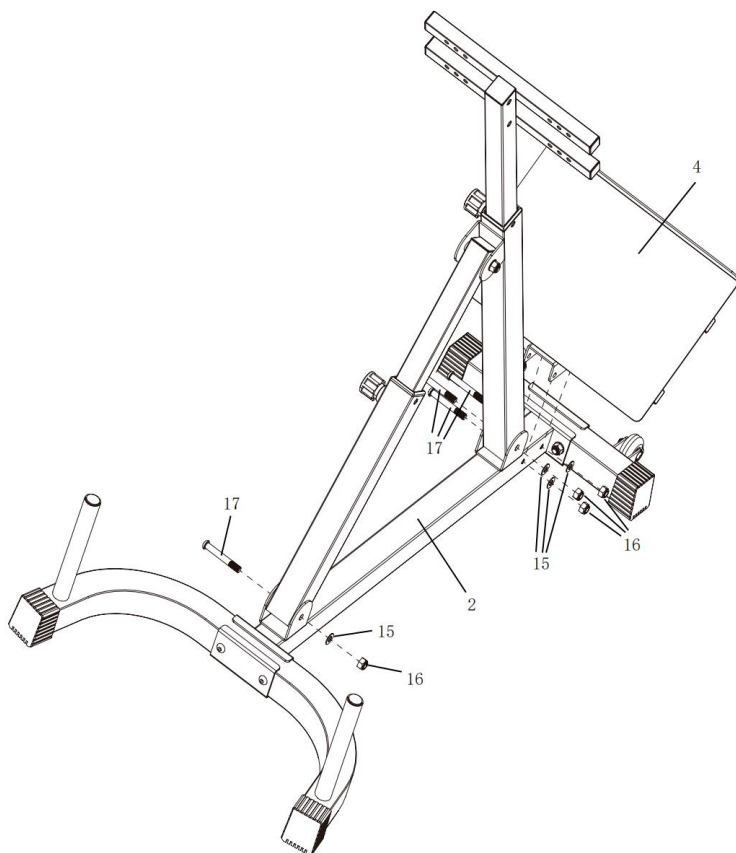
C) Assemble the two assembled support tubes with a set of screws : 10X70 hex socket screws (17), 10X20 flat gaskets (15), and M10 lock nut (16).



Step 3:

A) Through two sets of screws :M10X70 hex socket screws (17), ϕ 10X20 flat gasket (15), M10 lock nut Fix the support tube assembled in the previous step to the bottom beam (2)

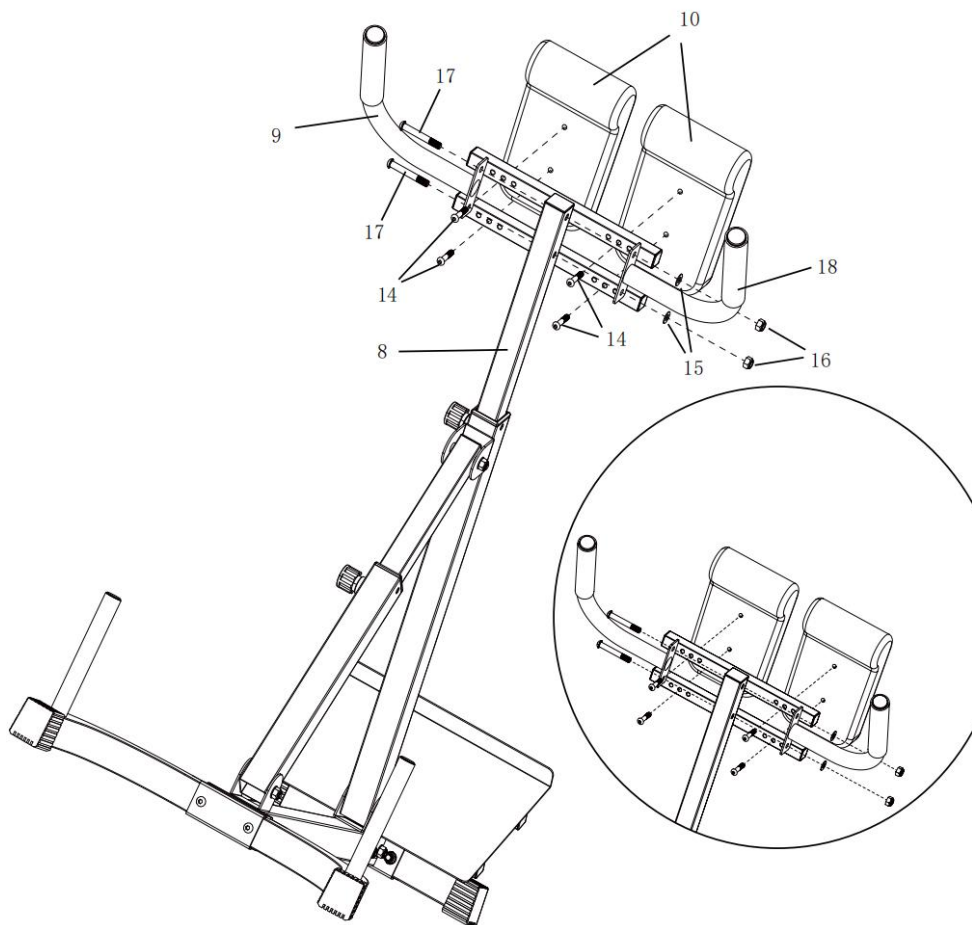
B) through two sets of screws :10X70 hex socket screws (17), 10X20 flat gasket (15) and M10 lock nut (16), fix the foot pedal (4) on the bottom beam (2).



Step 4:

A) Secure the two handrails (9 and 18) to the adjustment rack (8) by two sets of screws :M10X70 hex socket screws (17), M10X20 flat gaskets (15), and M10 lock nut (16).

B) Secure the elbow pad (10) to the transverse tube of the adjustment frame (8) with four M8X40 screws (14).

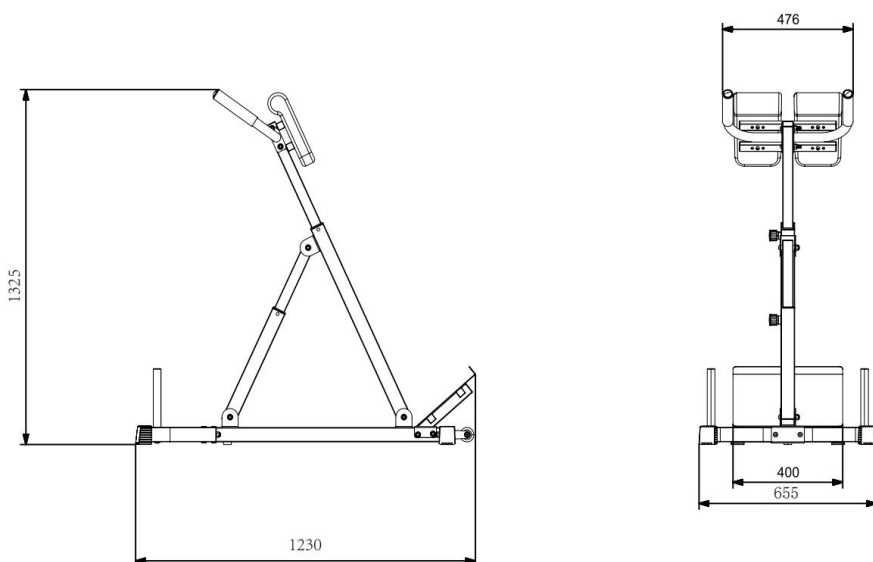


THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.

For your safety, Please tighten the screw and adjust it to the appropriate position.

Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

Product size chart



NOTE : The Maximum Weight Capacity for this product is 350 lbs or 158kgs. Only one person should use this piece of equipment at one time.

Cleaning and disinfection

1. Wipe the surface with a wet cotton cloth.
2. Check the screws regularly every 3 months for loosening and tighten the screws

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

Assistance technique et certificat de garantie

électronique www.vevor.com/support

Pas de chaise Chaise romaine

MODÈLE:5030

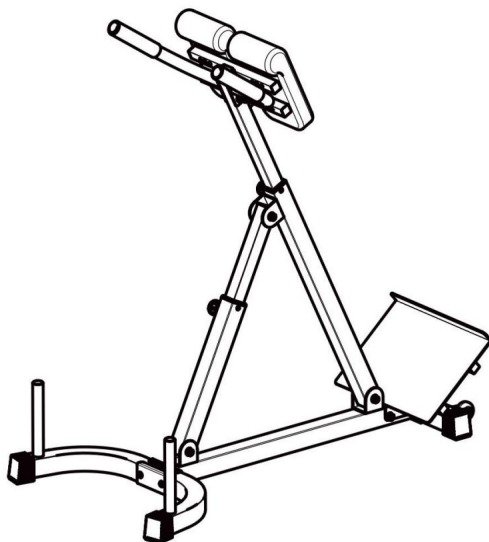
Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.

« Économisez la moitié », « Moitié prix » ou toute autre expression similaire utilisée par nous ne représente qu'une estimation des économies que vous pourriez réaliser en achetant certains outils chez nous par rapport aux grandes marques et ne couvre pas nécessairement 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 économisez réellement la moitié par rapport aux grandes marques.

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Pas de chaise Chaise romaine

MODÈLE:5030



BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

Vous avez des questions sur nos produits ? Vous avez besoin d'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 en cas de mise à jour technologique ou logicielle de notre produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ce produit.

Veuillez lire toutes les instructions avant de l'utiliser. Les informations vous aideront vous obtenez les meilleurs résultats possibles.

Sécurité de fonctionnement



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. · Avant de

commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.

· Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

· Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit pendant son utilisation. Les enfants doivent Ne pas utiliser le produit sans la surveillance d'un adulte.

· Inspectez et serrez toutes les pièces avant chaque utilisation de ce banc de musculation.

· Veuillez nettoyer cette machine uniquement à l'aide de lingettes humides. N'utilisez pas nettoyeurs. Veuillez consulter le service client si vous avez des questions.

· Ce produit doit être placé sur une surface plane lors de son utilisation. Placez un tapis antidérapant sous la machine si besoin.

· Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez ce produit.

· Ne l'utilisez pas s'il n'est pas fonctionnel ou si les pièces ne sont pas bien assemblées.

· Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, devrait cesser immédiatement de faire de l'exercice et consulter votre médecin avant continue.

· Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est positionné sur une surface solide, dure et plane.

· Rangez l'équipement inutilisé hors de portée des enfants et ne laissez personne ne pas être familier avec l'équipement pour l'utiliser. Cet outil est dangereux entre les mains des utilisateurs non formés.

· Lors de l'utilisation du produit, la foule de spectateurs doit garder une distance de 3 mètres pour éviter les blessures accidentelles.



À AUCUN moment, les animaux domestiques ou les enfants de moins de 12 ans ne doivent être à moins de 3 m (10 pieds) du produit. À AUCUN moment ne doit les enfants de moins de 12 ans utilisent le produit. Les enfants de plus de les enfants de moins de 12 ans ne doivent pas utiliser le produit sans l'autorisation d'un adulte surveillance.

Programmes d'exercices

1. Il est recommandé aux débutants de commencer avec moins de répétitions, 5 répétitions en 1 série pour 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 1 heure avant dormir.
3. Veuillez faire des plans d'exercice.

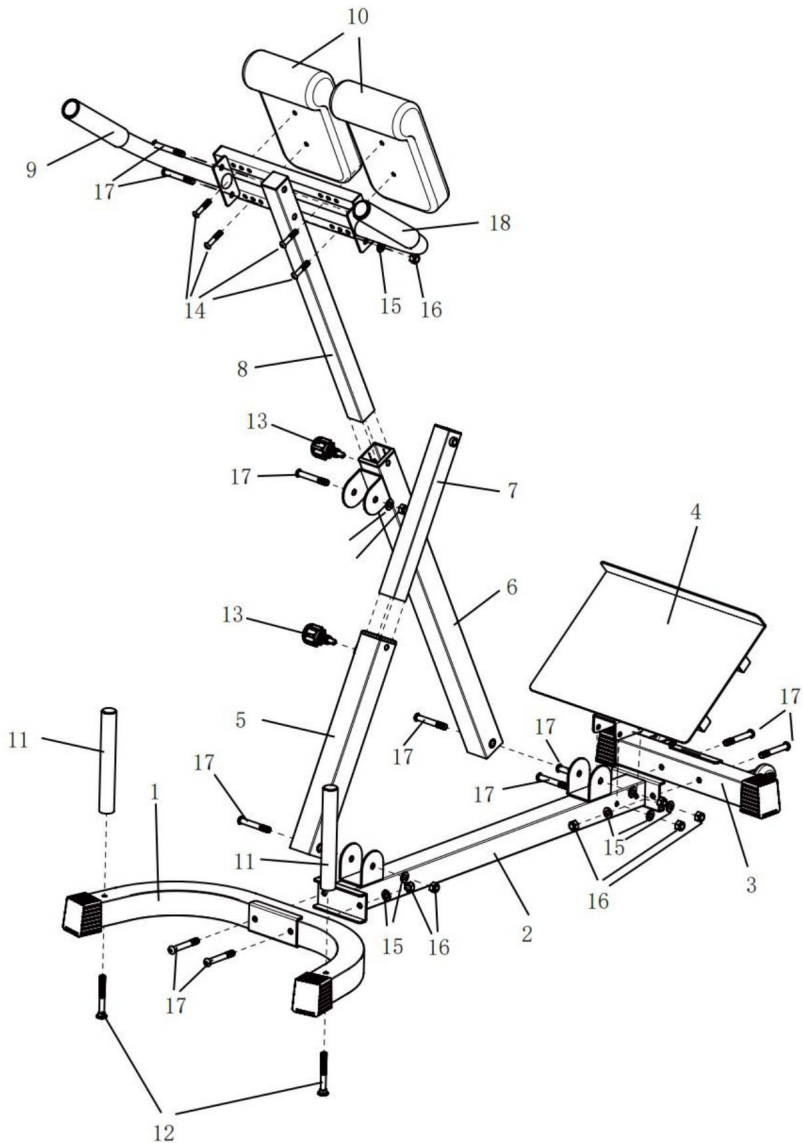
Liste des pièces

Non .	Description	Qté N°.	Description	Quantité
1.	Pied en U tube	1 pièce 10.	Coudière	2 pièces
2.	pied	1 pièce 11.	Tube de placement pour barre 2 pièces	
3.	Pied avant	1 pièce 12.	Vis M10*70	2 pièces
4.	Pédale	1 pièce 13.	Goupille de traction	2 pièces
5.	Rehausseur avant	1 pièce 14.	Vis M8*40	4 pièces
6.	Rehausseur arrière	1 pièce 15.	Ø10*20 Tampon plat	11PC
7.	Régulation arrière tube	1 pièce 16.	Contre-écrou	11PC
8.	Support de réglage 1PC 17.		Douille hexagonale M10*70 vis	11PC
9.	Accoudoir gauche	1 pièce 18.	Accoudoir droit	1 pièce

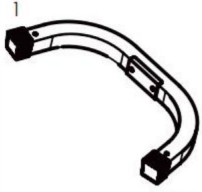
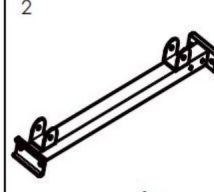
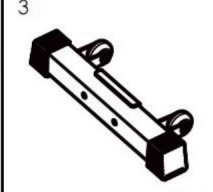
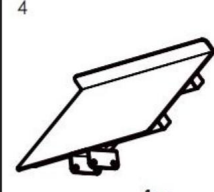
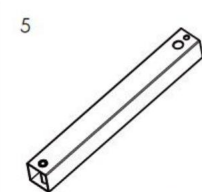
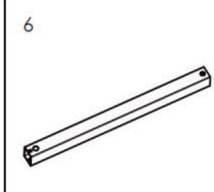
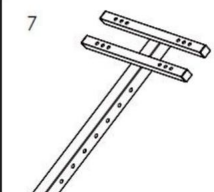
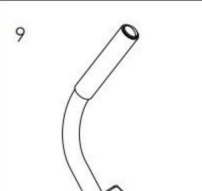
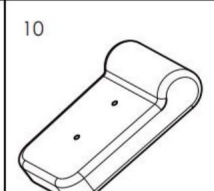
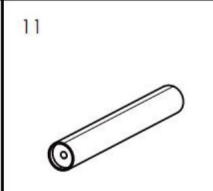
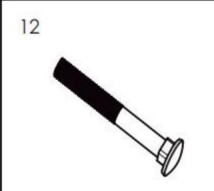
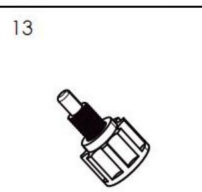
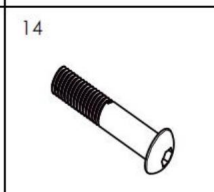
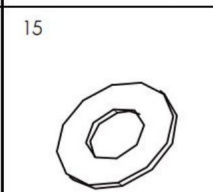
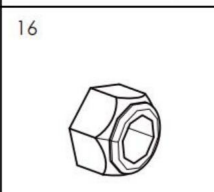
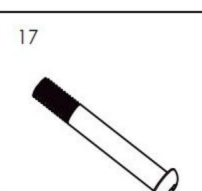
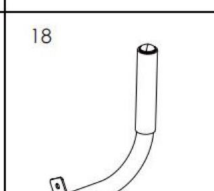
Schéma éclaté

Veuillez noter que toutes les pièces et le matériel que vous voyez ici ne seront pas utilisés

lors de l'assemblage de la machine, car certains d'entre eux sont déjà préinstallés.



Liste des pièces

 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pcs	 2pcs	 2pcs	 2pcs
 2pcs	 4pcs	 11pcs	 11pcs
 11pcs	 1pcs		

REMARQUE : pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, n'utilisez pas de clé à molette à ce moment-là.

Pour l'instant, serrez à la main pour garantir un assemblage facile.

Le serrage à la clé doit être effectué une fois que toutes les pièces sont assemblées. assurez-vous que tous les écrous, boulons et pièces sont bien fixés avant utilisation.

Avec l'aide d'un assistant.

Assemblée

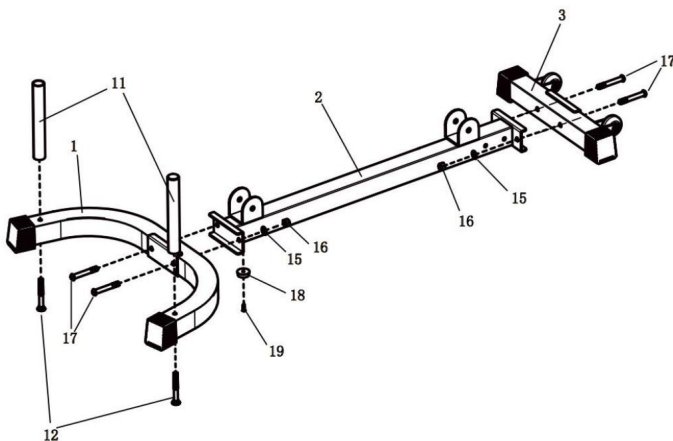
Étape 1 :

A) Fixez le tube de placement de la barre (11) au tube à goupille en U (1) avec deux Vis M10X70 (12).

B) Fixer le tube de pied en U (1) sur la poutre inférieure (2) à l'aide de deux ensembles de vis : vis à six pans creux M10X70 (17), joint plat $\phi 10 \times 20$ (15) et

Contre-écrou M10 (16). Installer dans le coin sans le trou de fixation de la pédale

C) par deux jeux de vis : vis à six pans creux M10X70 (17), vis plates 10X20 joint (15), contre-écrou M10 (16), fixer le tube de mise à la terre avant (3) sur le poutre inférieure (2), installer à l'endroit où se trouve le trou de fixation de la pédale fourni

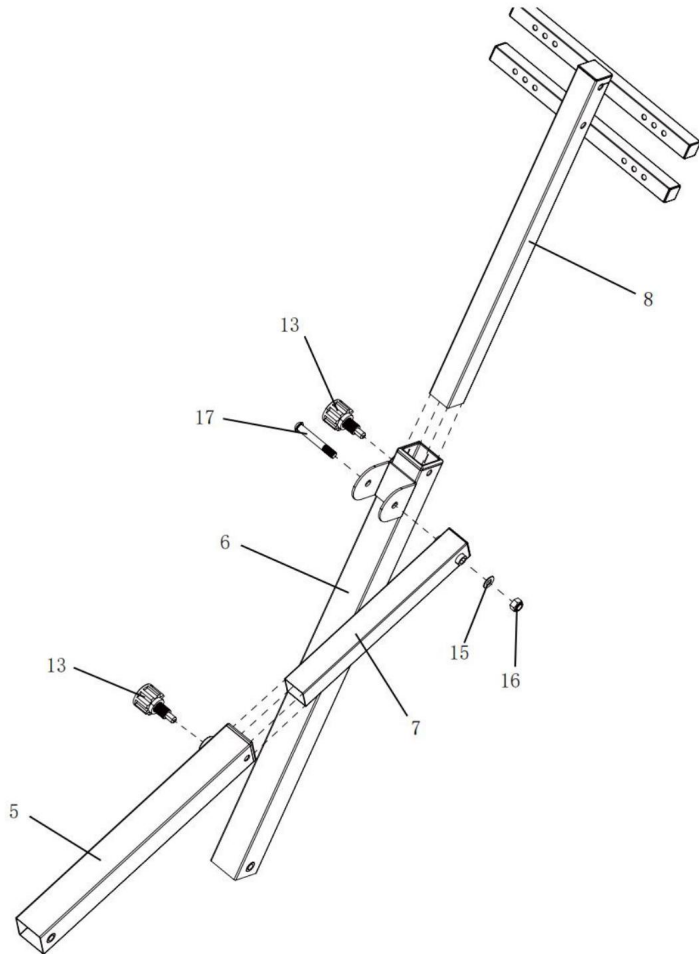


Étape 2 :

A) Assemblez le rehausseur arrière (5) avec le tube de régulation arrière (7) et fixez-le avec une goupille de traction (13).

B) Assemblez le rehausseur avant (6) avec le cadre de réglage (8) et fixez-le avec une goupille de traction (13).

C) Assemblez les deux tubes supports assemblés avec un jeu de vis : 10X70 vis à six pans creux (17), joints plats 10X20 (15) et contre-écrou M10 (16).

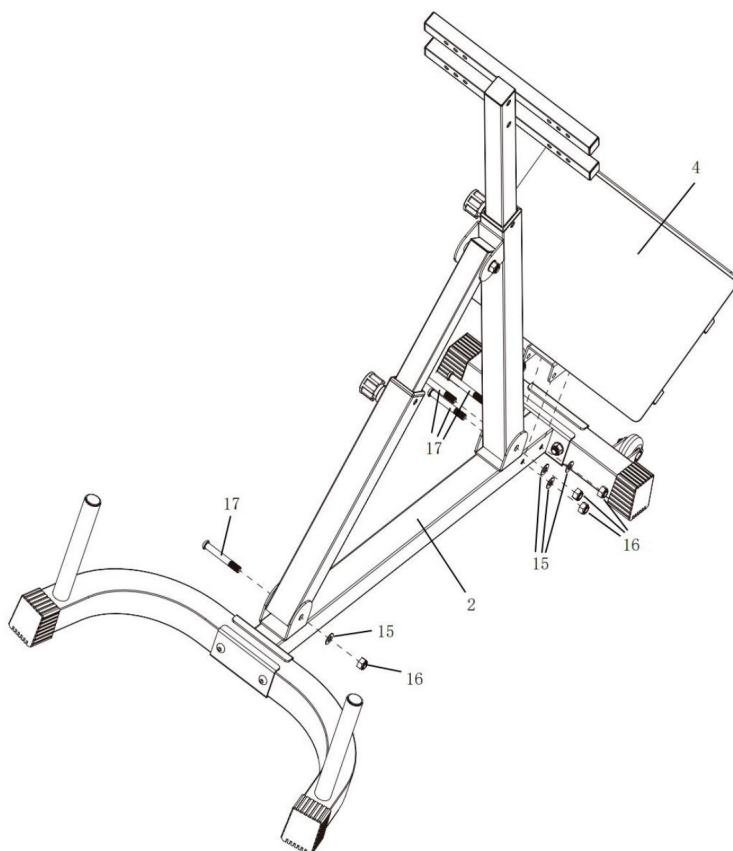


Étape 3 :

A) Par deux jeux de vis : vis à six pans creux M10X70 (17), ϕ 10X20

joint plat (15), contre-écrou M10 Fixer le tube support assemblé à l'étape précédente à la poutre inférieure (2)

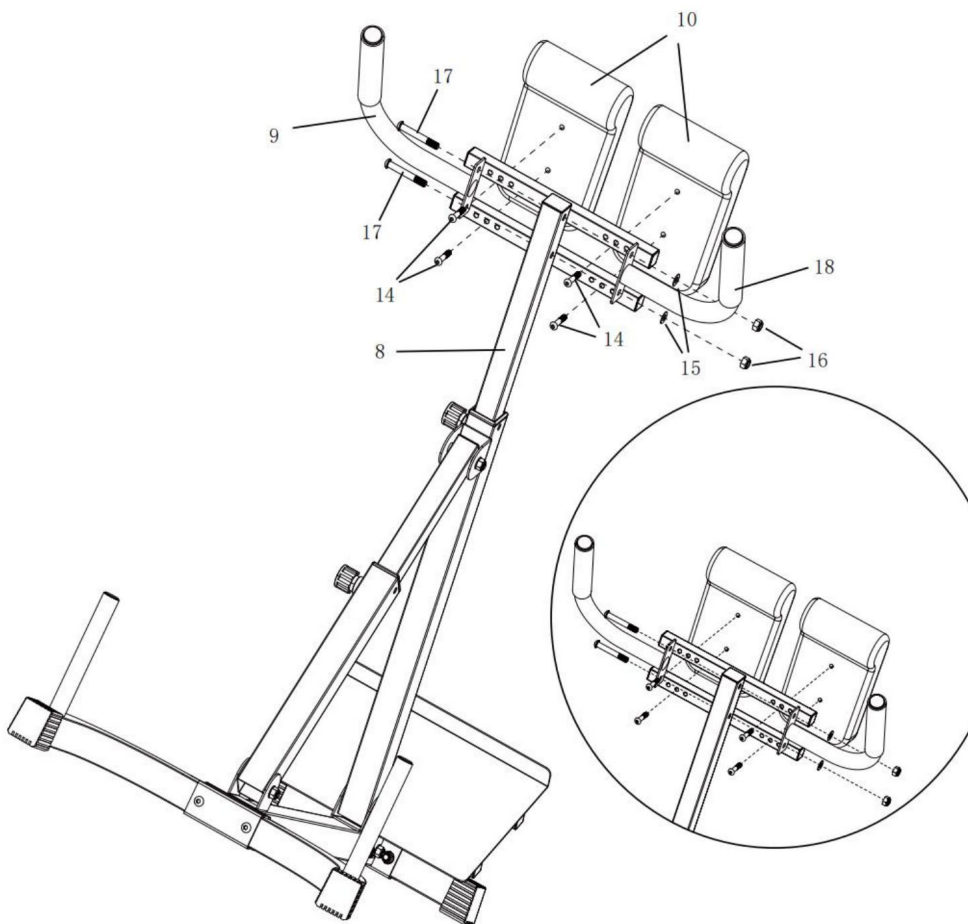
B) à l'aide de deux jeux de vis : vis à six pans creux 10X70 (17), joint plat 10X20 (15) et contre-écrou M10 (16), fixez la pédale (4) sur la poutre inférieure (2).



Étape 4 :

A) Fixez les deux mains courantes (9 et 18) à la crémaillère de réglage (8) par deux ensembles de vis : vis à six pans creux M10X70 (17), joints plats M10X20 (15) et contre-écrou M10 (16).

B) Fixez la coudière (10) au tube transversal du dispositif de réglage cadre (8) avec quatre vis M8X40 (14).

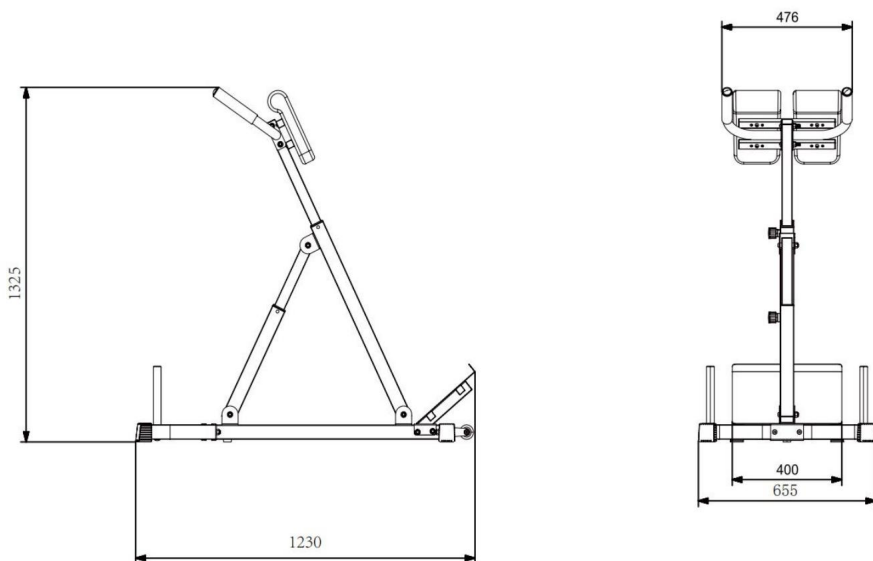


LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

Pour votre sécurité, veuillez serrer la vis et l'ajuster à la position appropriée.
position.

Veuillez inspecter et tester visuellement et fonctionnellement l'unité une fois l'assemblage terminé.
complet.

Tableau des tailles des produits



REMARQUE : La capacité de poids maximale de ce produit est de 350 lb ou 158 kg. Une seule personne à la fois peut utiliser cet équipement.

Nettoyage et désinfection

1. Essuyez la surface avec un chiffon en coton humide.
2. Vérifiez régulièrement tous les 3 mois que les vis ne sont pas desserrées ou serrées.
les vis

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australie

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



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



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Francfort-sur-le-Main.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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



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

Kein Stuhl Römischer Stuhl

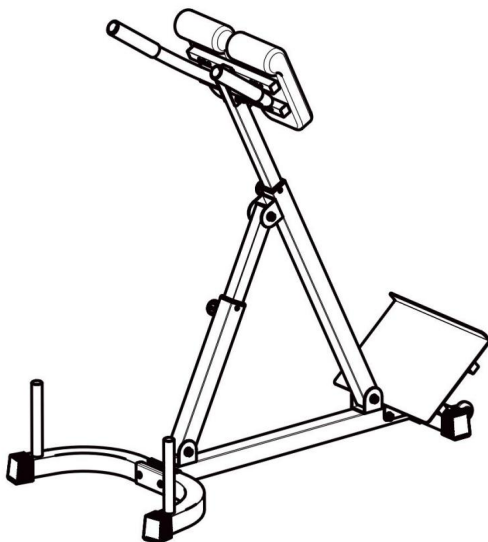
MODELL:5030

Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten. „Sparen Sie die Hälfte“, „Halber Preis“ oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir verwenden, stellen nur eine Schätzung der Ersparnis dar, die Sie beim Kauf bestimmter Werkzeuge bei uns im Vergleich zu den großen Topmarken erzielen können, und decken nicht unbedingt alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien ab. Wir möchten Sie freundlich daran erinnern, bei der Bestellung bei uns sorgfältig zu prüfen, ob Sie im Vergleich zu den großen Topmarken tatsächlich die Hälfte sparen.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Kein Stuhl Römischer Stuhl

MODELL:5030



Brauchen Sie Hilfe? Kontaktieren Sie uns!

Haben Sie Fragen zum Produkt? Benötigen Sie technischen Support? Bitte kontaktieren Sie uns:
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.

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben.

Bitte lesen Sie alle Anweisungen vor der Verwendung. Die Informationen helfen erzielen Sie die bestmöglichen Ergebnisse.

Betriebssicherheit



WARNING:

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieser Produkt sind sich aller Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen voll bewusst.

- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie schwanger sind.
 - Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
 - Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
 - Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs vom Produkt fern.
- Verwenden Sie das Produkt nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch dieser Sit-Up-Bank alle Teile und ziehen Sie sie fest.
 - Reinigen Sie das Gerät nur mit feuchten Tüchern. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
 - Dieses Produkt sollte bei der Verwendung auf einer ebenen Fläche platziert werden.
- bei Bedarf eine Anti-Rutsch-Matte unter der Maschine.
- Bitte tragen Sie bei der Verwendung dieses Produkts geeignete Kleidung.
 - Verwenden Sie es nicht, wenn es nicht funktioniert oder Teile nicht richtig zusammengebaut sind.
 - Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt konsultieren, bevor weitermachen.
 - Stellen Sie vor der Verwendung immer sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, harten und ebenen Oberfläche steht.
 - Bewahren Sie unbenutzte Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern auf und lassen Sie niemanden mit der Ausrüstung nicht vertraut, um sie zu verwenden. Dieses Werkzeug ist gefährlich in den Händen von ungeschulten Benutzern.
 - Bei der Verwendung des Produkts muss die Menge der Zuschauer einen Abstand von 3 Messgeräte, um versehentliche Verletzungen zu vermeiden.



Haustiere und Kinder unter 12 Jahren dürfen zu KEINEM Zeitpunkt näher als 3 m (10 Fuß) am Produkt. Zu KEINEM Zeitpunkt sollte Kinder unter 12 Jahren verwenden das Produkt. Kinder über das Alter von 12 Jahren sollte das Produkt nicht ohne Erwachsene verwenden Aufsicht.

Trainingspläne

1. Anfängern wird empfohlen, mit weniger Wiederholungen zu beginnen, 5 Wiederholungen als 1 Satz für

Beispiel und fügen Sie nach und nach Wiederholungen hinzu.

2. Bitte trainieren Sie nicht eine halbe Stunde vor / nach den Mahlzeiten oder 1 Stunde vor schlafen.

3. Bitte machen Sie Trainingspläne.

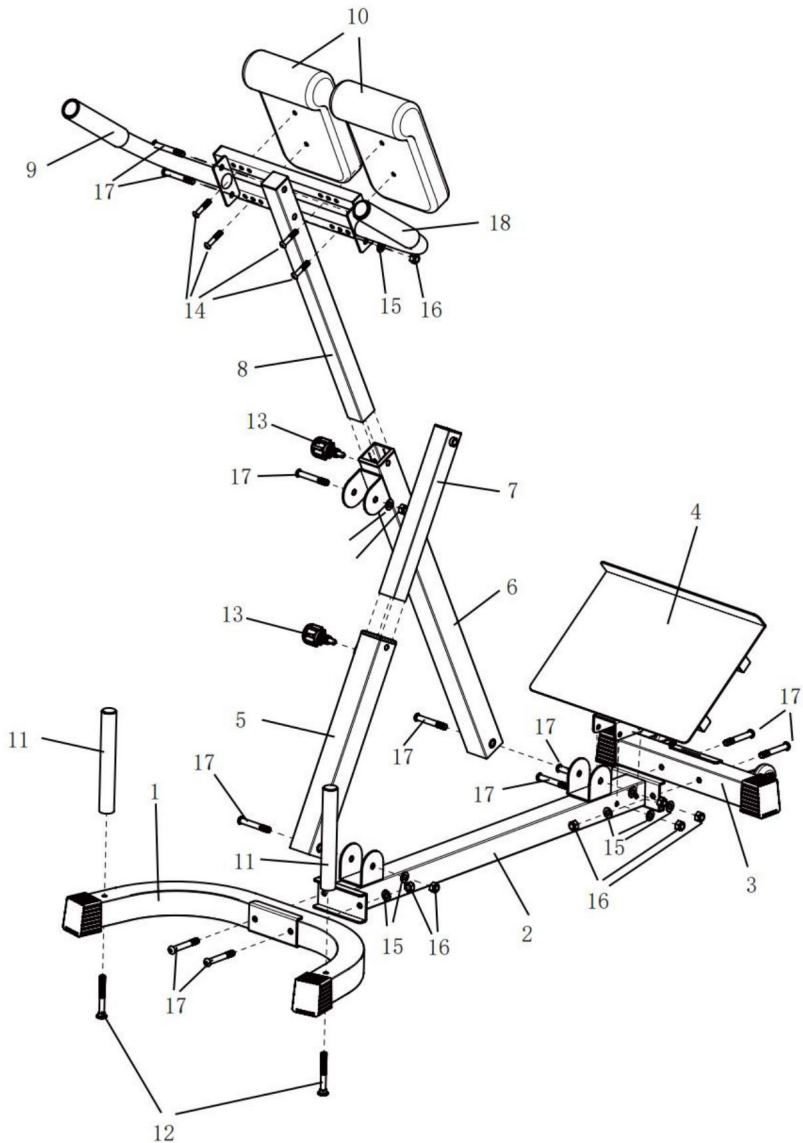
Stückliste

NEIN .	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1.	U-förmiger Fuß Rohr	1 Stück	10.	Ellenbogenschoner	2 Stück
2.	Fundament	1PC	11.	Hantel-Platzierungsrohr 2PC	
3.	Vorderfuß	1PC	12.	M10*70 Schraube	2 Stück
4.	Fußpedal	1PC	13.	Zugstift	2 Stück
5.	Vorderer Riser	1PC	14.	M8*40 Schraube	4-teilig
6.	Hinterer Riser	1PC	15.	10*20 Flaches Pad	11 Stück
7.	Rückseitige Regulierung Rohr	1PC	16.	Kontermutter	11 Stück
8.	Einstellhalterung 1PC	17.		M10*70 Innensechskant schrauben	11 Stück
9.	Linke Armlehne	1PC	18.	Rechte Armlehne	1 Stück

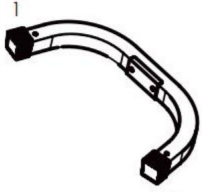
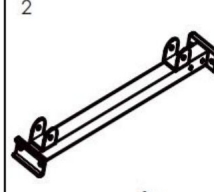
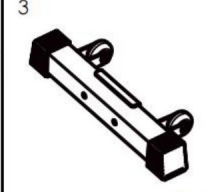
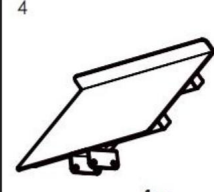
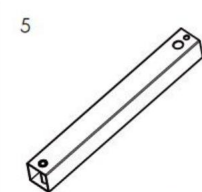
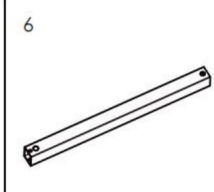
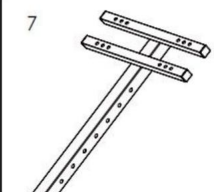
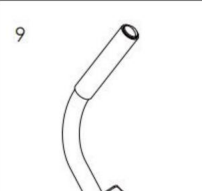
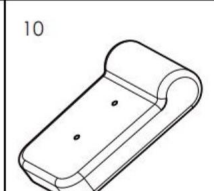
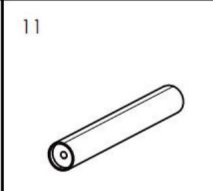
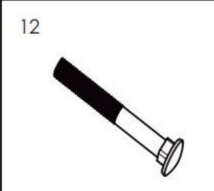
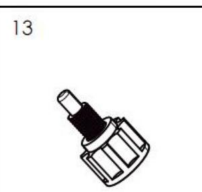
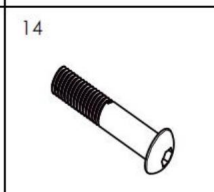
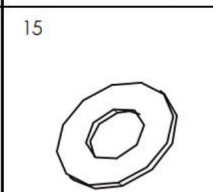
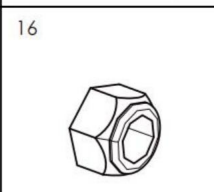
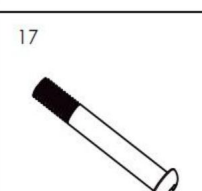
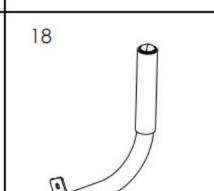
Explosionszeichnung

Bitte beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau der Maschine nicht alle hier gezeigten

Teile und Hardware verwenden, da einige davon bereits vorinstalliert sind.



Stückliste

 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pcs	 2pcs	 2pcs	 2pcs
 2pcs	 4pcs	 11pcs	 11pcs
 11pcs	 1pcs		

HINWEIS: Um eine Fehlausrichtung durch zu festes Anziehen zu vermeiden, verwenden Sie bitte keinen

Schraubenschlüssel zu diesem Zeitpunkt.

Durch Festziehen mit der Hand wird eine einfache Montage gewährleistet.

Das Anziehen mit dem Schraubenschlüssel sollte erst erfolgen, nachdem alle Teile zusammengebaut sind.

Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Muttern, Schrauben und Teile fest angezogen sind.

Mit Hilfe eines Assistenten.

Montage

Schritt 1:

A) Befestigen Sie das Hantelstangen-Platzierungsrohr (11) mit zwei

M10X70 Schrauben (12).

B) Befestigen Sie das U-förmige Fußrohr (1) am Unterträger (2) durch zwei Sätze

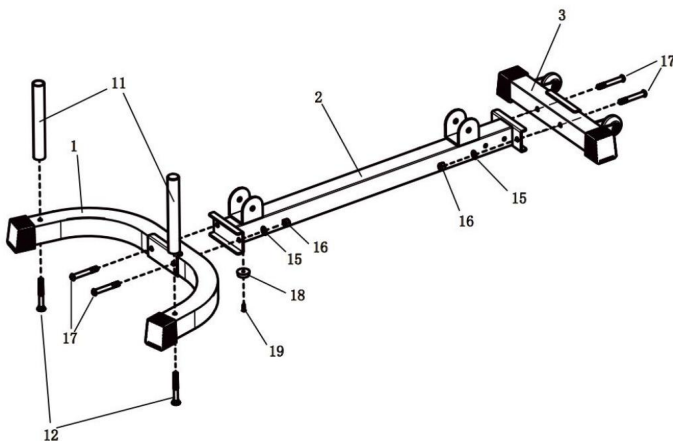
Anzahl der Schrauben: M10X70 Innensechskantschrauben (17), 10X20 Flachdichtung (15) und

M10-Kontermutter (16). In der Ecke ohne Fußpedal-Befestigungsloch installieren

C) mit zwei Schraubensätzen: M10X70 Innensechskantschrauben (17), 10X20

Dichtung (15), M10 Kontermutter (16), befestigen Sie das vordere Erdungsrohr (3) an der

Den unteren Balken (2) an der Stelle montieren, an der sich das Befestigungsloch für das Fußpedal befindet
bereitgestellt

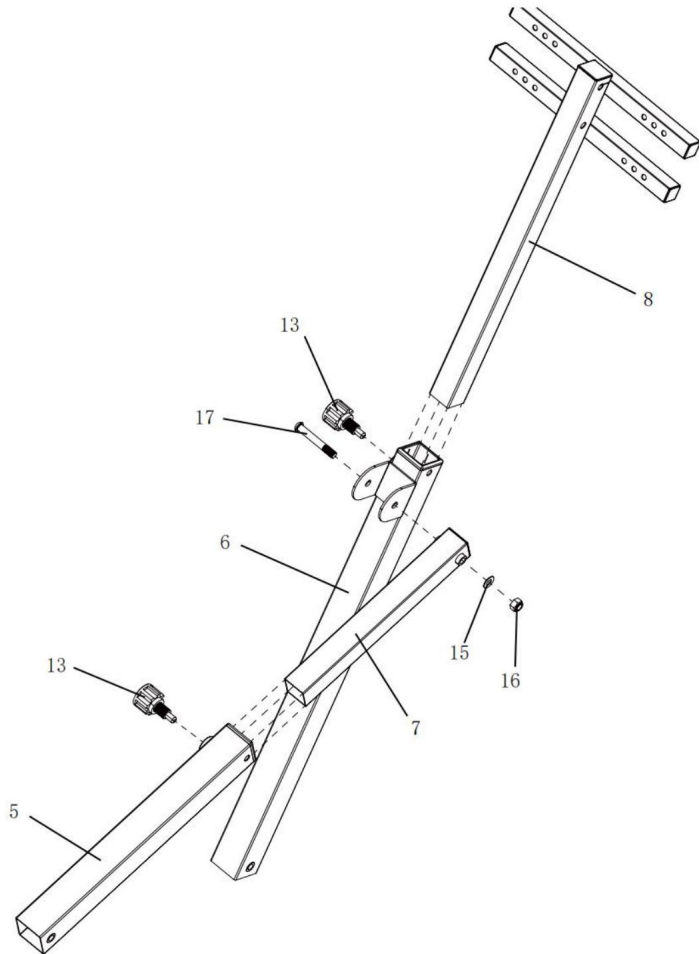


Schritt 2:

A) Den hinteren Riser (5) mit dem hinteren Regulierrohr (7) zusammenbauen und festschrauben mit einem Zugstift (13) sichern.

B) Den vorderen Riser (6) mit dem Einstellrahmen (8) zusammenbauen und befestigen mit einem Zugstift (13).

C) Montieren Sie die beiden montierten Stützrohre mit einem Satz Schrauben: 10X70 Innensechskantschrauben (17), Flachdichtungen 10X20 (15) und Kontermutter M10 (16).

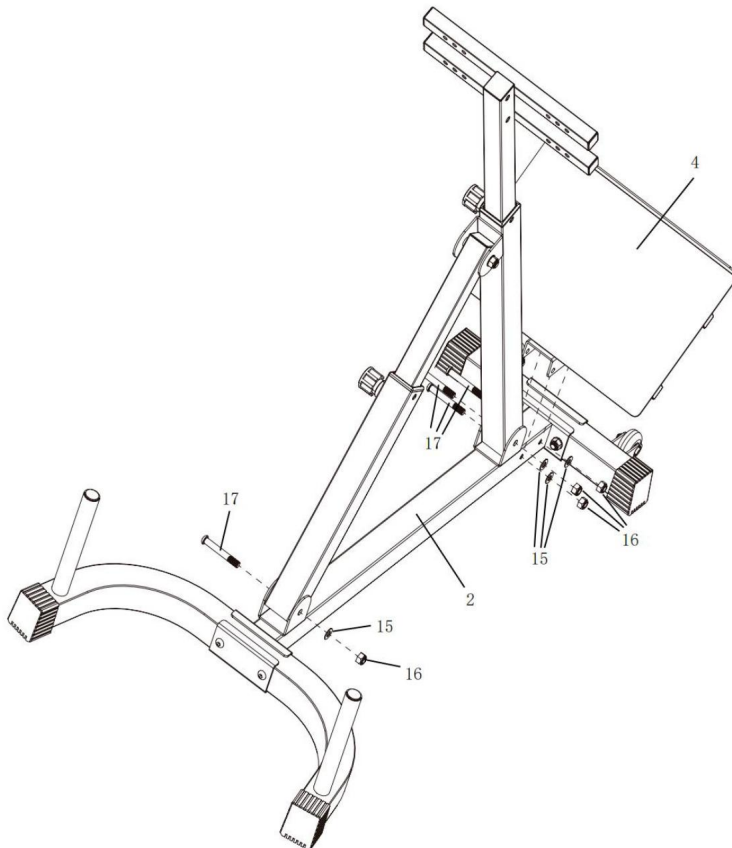


Schritt 3:

A) Durch zwei Schraubensätze: M10X70 Innensechskantschrauben (17), 10X20

Flachdichtung (15), M10-Kontermutter Befestigen Sie das im vorigen Schritt montierte Stützrohr am Unterträger (2).

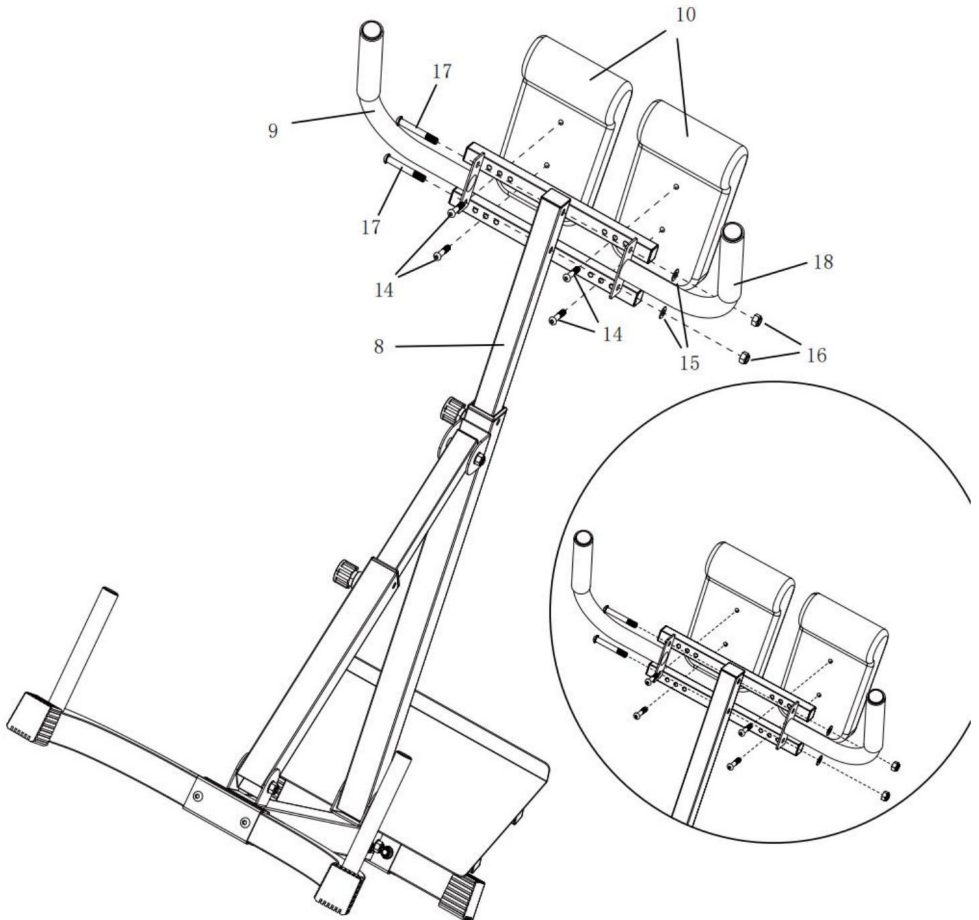
B) Befestigen Sie das Fußpedal (4) mit zwei Schraubensätzen: 10 x 70 Innensechskantschrauben (17), 10 x 20 Flachdichtung (15) und M10 Kontermutter (16) am Unterträger (2).



Schritt 4:

A) Befestigen Sie die beiden Handläufe (9 und 18) mit zwei Schraubensätze: M10x70 Innensechskantschrauben (17), M10x20 Flachdichtungen (15) und M10 Kontermutter (16).

B) Befestigen Sie das Ellbogenpolster (10) am Querrohr der Einstellschraube Rahmen (8) mit vier M8X40 Schrauben (14).

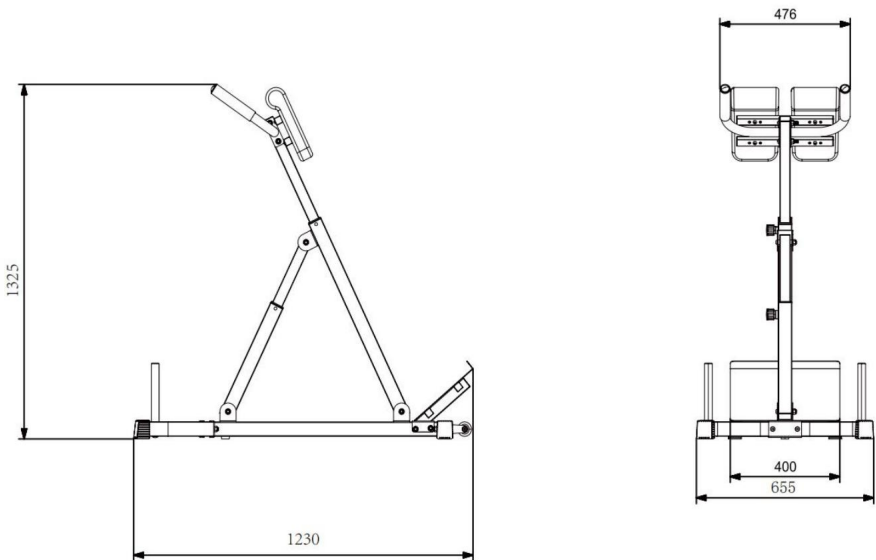


DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN.

Zu Ihrer Sicherheit ziehen Sie bitte die Schraube fest und stellen Sie sie auf die entsprechende Position.

Bitte führen Sie nach der Montage eine Sicht- und Funktionsprüfung des Gerätes durch.
vollständig.

Produktgrößentabelle



HINWEIS: Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 350 lbs oder 158 kg. Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

Reinigung und Desinfektion

1. Wischen Sie die Oberfläche mit einem feuchten Baumwolltuch ab.
2. Überprüfen Sie die Schrauben regelmäßig alle 3 Monate auf Lockerung und ziehen Sie sie fest die Schrauben

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**

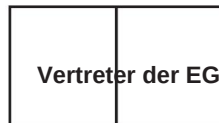
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Nach AUS importiert: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australien

Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



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



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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Supporto tecnico e certificato di garanzia

elettronica www.vevor.com/support

Nessuna sedia Sedia romana

MODELLO:5030

Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.

"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o qualsiasi altra espressione simile da noi utilizzata rappresenta solo una stima del risparmio che potresti ottenere acquistando determinati utensili con noi rispetto ai principali marchi principali e non significa

necessariamente coprire tutte le categorie di utensili da noi offerti. Ti ricordiamo

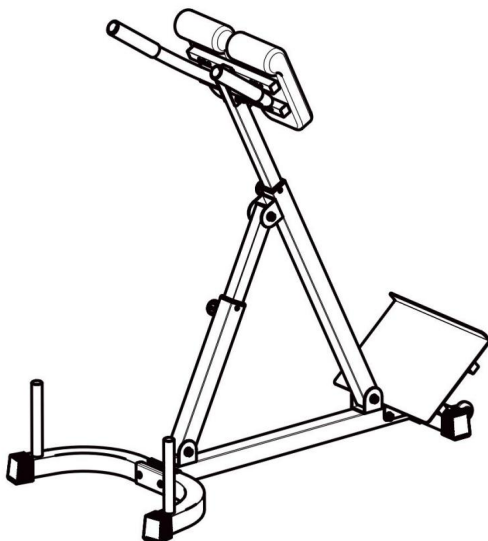
gentilmente di verificare attentamente quando effettui un ordine con noi

se stai effettivamente risparmiando la metà rispetto ai principali marchi principali.

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Nessuna sedia Sedia romana

MODELLO:5030



HAI BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

Hai domande sul prodotto? Hai bisogno di supporto tecnico? Non esitare a contattarci:

Supporto

**tecnico e certificato di garanzia elettronica [www.vevor.com/](http://www.vevor.com/support)
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.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto.

Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzarlo. Le informazioni saranno utili si ottengono i migliori risultati possibili.

Sicurezza operativa



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 utilizzarlo in caso di gravidanza. ·Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico.
- Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto durante l'uso. I bambini devono non utilizzare il prodotto senza la supervisione di un adulto.
- Ispezionare e serrare tutte le parti prima di ogni utilizzo della panca per sit-up.
- Si prega di pulire questa macchina utilizzando solo salviette umide. Non utilizzare alcun detersivi. Per qualsiasi domanda, consultare il servizio clienti.
- Questo prodotto deve essere posizionato su una superficie piana durante l'uso. Posizionare un tappetino antiscivolo sotto la macchina, se necessario.
- Si prega di indossare abiti adatti quando si utilizza questo prodotto.
- Non utilizzarlo se non è funzionante o se i componenti non sono ben assemblati.
- Se avverti dolori al petto, nausea, vertigini o mancanza di respiro, dovresti interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il tuo medico prima continuando.
- Prima dell'uso, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie solida, dura e piana.
- Conservare l'attrezzatura inutilizzata fuori dalla portata dei bambini e non consentirne l'uso a nessuno. non familiarità con l'attrezzatura per utilizzarlo. Questo strumento è pericoloso nelle mani di utenti non formati.
- Durante l'utilizzo del prodotto, la folla di spettatori deve mantenere una distanza di 3 metri per evitare lesioni accidentali.



In NESSUN caso animali domestici o bambini di età inferiore ai 12 anni devono essere più vicino al prodotto di 3 m (10 piedi). In NESSUN momento dovrebbe bambini di età inferiore ai 12 anni utilizzano il prodotto. Bambini di età superiore ai l'età di 12 anni non deve utilizzare il prodotto senza la supervisione di un adulto supervisione.

Piani di esercizi

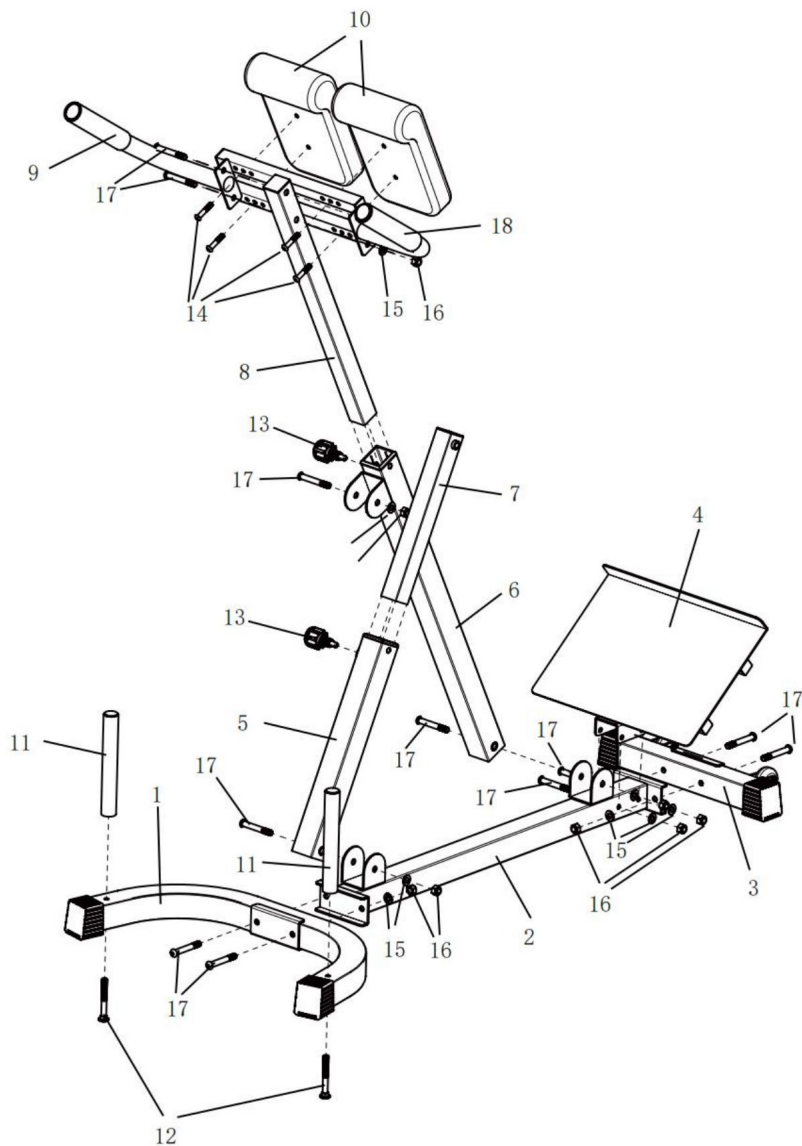
1. Si consiglia ai principianti di iniziare con meno ripetizioni, 5 ripetizioni come 1 serie per esempio e aggiungi ripetizioni man mano che procedi.
2. Si prega di non fare esercizio fisico mezz'ora prima/dopo i pasti o 1 ora prima sonno.
3. Si prega di pianificare gli esercizi.

Elenco delle parti

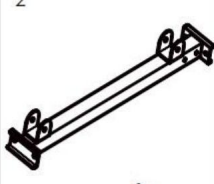
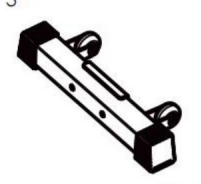
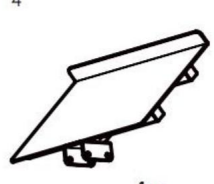
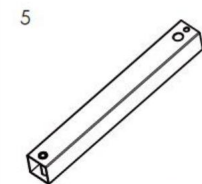
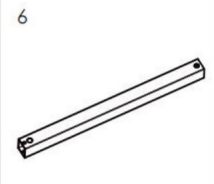
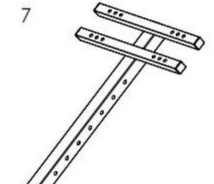
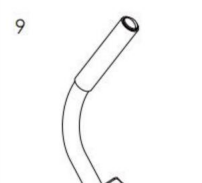
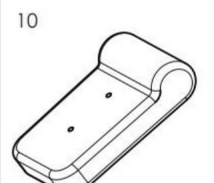
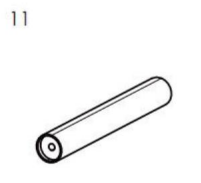
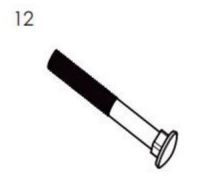
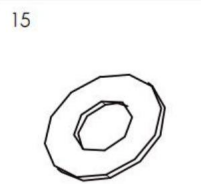
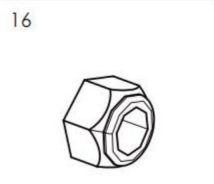
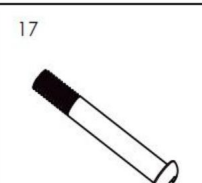
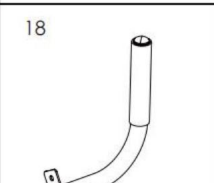
NO .	Descrizione	Quantità n.	Descrizione	Quantità
1.	Piede a forma di U tubo	1 pz. 10.	Gomitiera	2 pz.
2.	appoggio	1 pz. 11.	Tubo di posizionamento del bilanciere	2 pezzi
3.	Piede anteriore	1 pz. 12.	Vite M10*70	2 pz.
4.	Pedale	1 pz. 13.	Perno di trazione	2 pz.
5.	Rialzo anteriore	1 pz. 14.	Vite M8*40	4 pezzi
6.	Riser posteriore	1 pz. 15.	γ10*20 Tampone piatto	11 pz.
7.	Regolazione posteriore tubo	1 pz. 16.	Controdado	11 pz.
8.	Staffa di regolazione 1PC	17.	M10*70 Esagono incassato vite	11 pz.
9.	Bracciolo sinistro	1 pz. 18.	Bracciolo destro	1 pz.

Diagramma esploso

Si prega di notare che non tutti i componenti e l'hardware qui visualizzati verranno utilizzati durante l'assemblaggio della macchina, poiché alcuni di essi sono già preinstallati.



Elenco delle parti

 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pcs	 2pcs	 2pcs	 2pcs
 2pcs	 4pcs	 11pcs	 11pcs
 11pcs	 1pcs		

NOTA: per evitare disallineamenti dovuti a serraggio eccessivo, non utilizzare un chiave inglese in questo momento.

Per facilitare il montaggio, per ora è consigliabile stringere a mano.

Il serraggio con la chiave deve essere eseguito dopo aver assemblato tutte le parti assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le parti siano ben serrati prima dell'uso.

Con l'aiuto di un assistente.

Assemblea

Fase 1:

A) Fissare il tubo di posizionamento del bilanciere (11) al tubo con perno a U (1) con due Viti M10X70 (12).

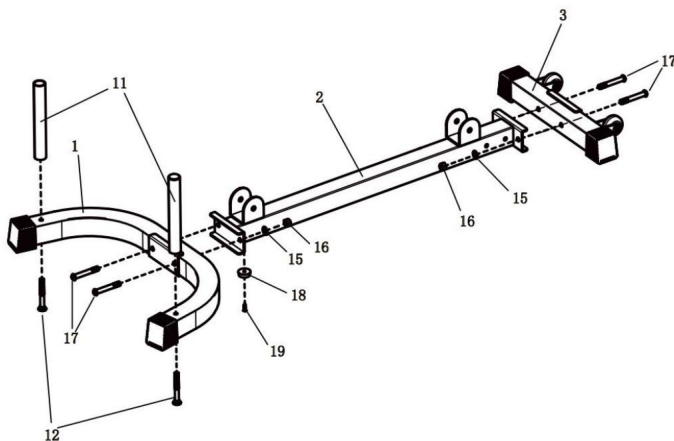
B) Fissare il tubo del piede a forma di U (1) sulla trave inferiore (2) tramite due serie

di viti: viti a testa esagonale M10X70 (17), guarnizione piana 10X20 (15) e

Controdado M10 (16). Installare nell'angolo senza il foro di fissaggio del pedale

C) da due serie di viti: viti a brugola esagonale M10X70 (17), viti piatte 10X20

guarnizione (15), controdado M10 (16), fissare il tubo di massa anteriore (3) sul trave inferiore (2), installare nel punto in cui si trova il foro di fissaggio del pedale fornito

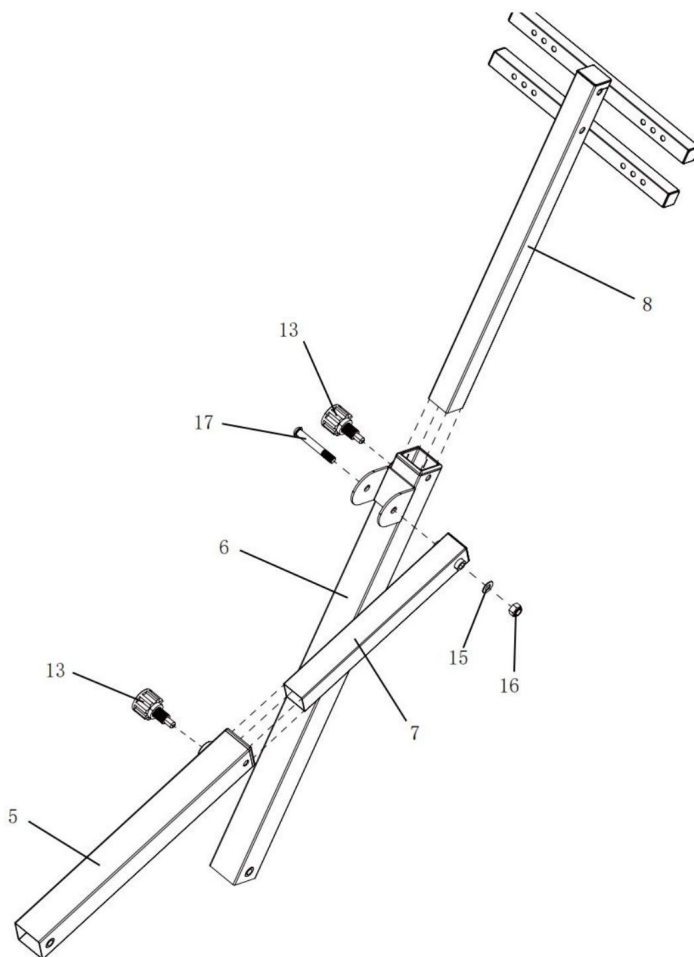


Fase 2:

A) Montare il riser posteriore (5) con il tubo di regolazione posteriore (7) e fissarlo con un perno di trazione (13).

B) Montare il riser anteriore (6) con il telaio di regolazione (8) e fissarlo con un perno di trazione (13).

C) Assemblare i due tubi di supporto assemblati con un set di viti: 10X70 viti a testa esagonale (17), guarnizioni piatte 10X20 (15) e dado di bloccaggio M10 (16).

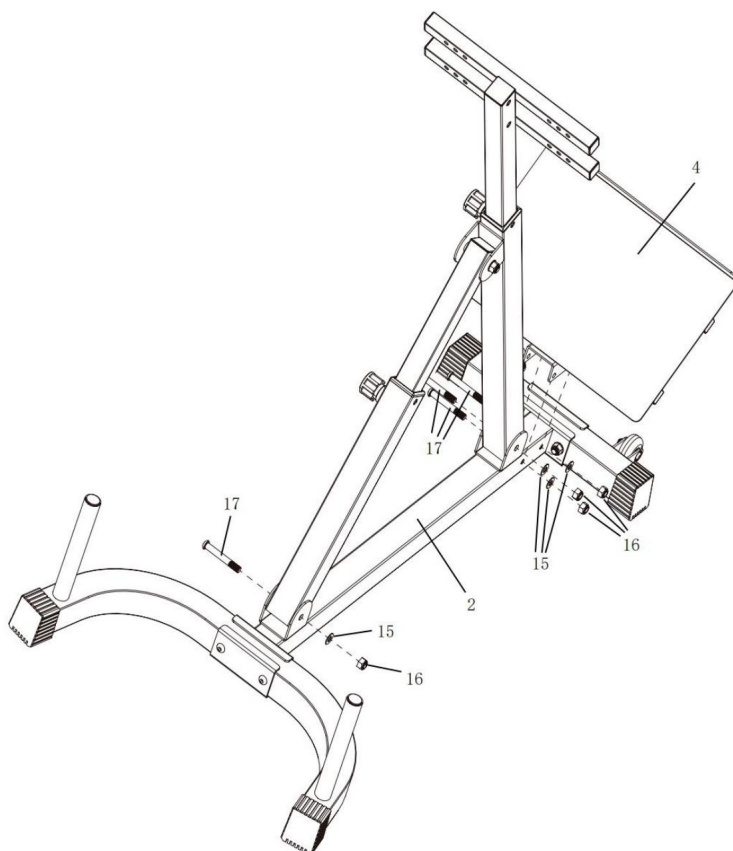


Fase 3:

A) Tramite due serie di viti: viti a testa esagonale M10X70 (17), y10X20

guarnizione piatta (15), dado di bloccaggio M10 Fissare il tubo di supporto assemblato nel passaggio precedente alla trave inferiore (2)

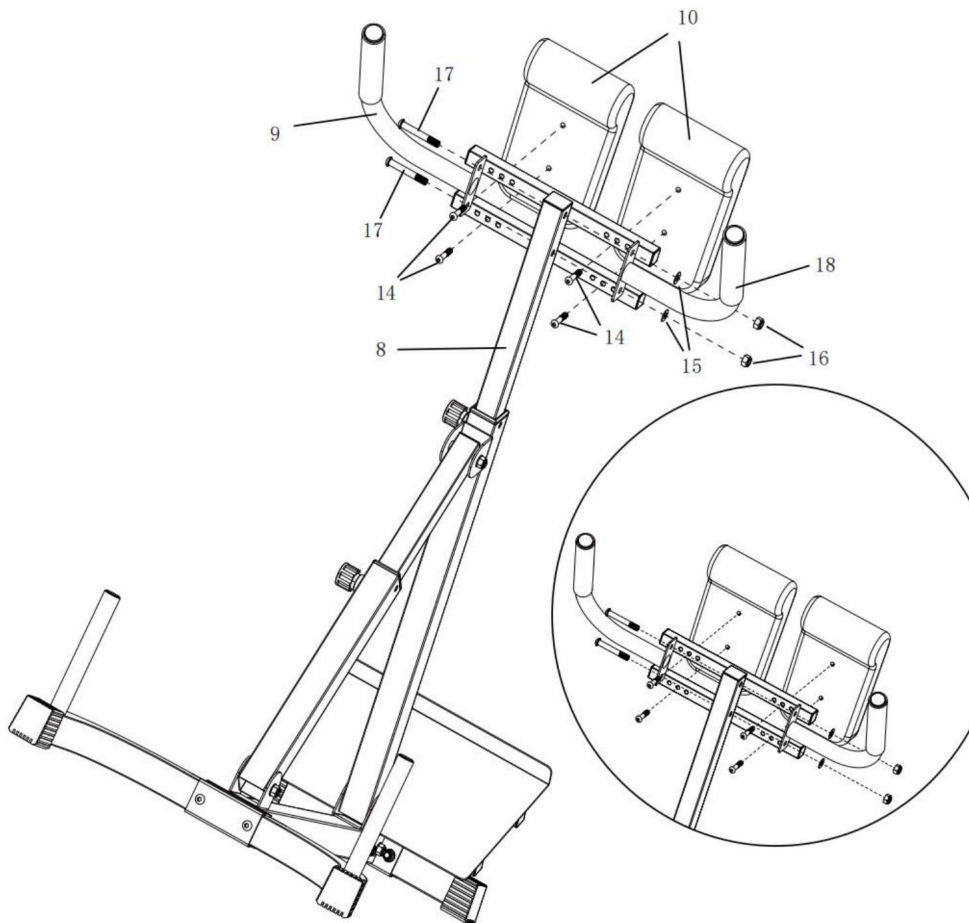
B) mediante due serie di viti: viti a brugola esagonale 10X70 (17), guarnizione piana 10X20 (15) e dado autobloccante M10 (16), fissare il pedale (4) sulla trave inferiore (2).



Fase 4:

A) Fissare i due corrimano (9 e 18) alla cremagliera di regolazione (8) con due set di viti: viti a testa esagonale M10X70 (17), guarnizioni piatte M10X20 (15) e dado di bloccaggio M10 (16).

B) Fissare il gomito (10) al tubo trasversale della regolazione telaio (8) con quattro viti M8X40 (14).

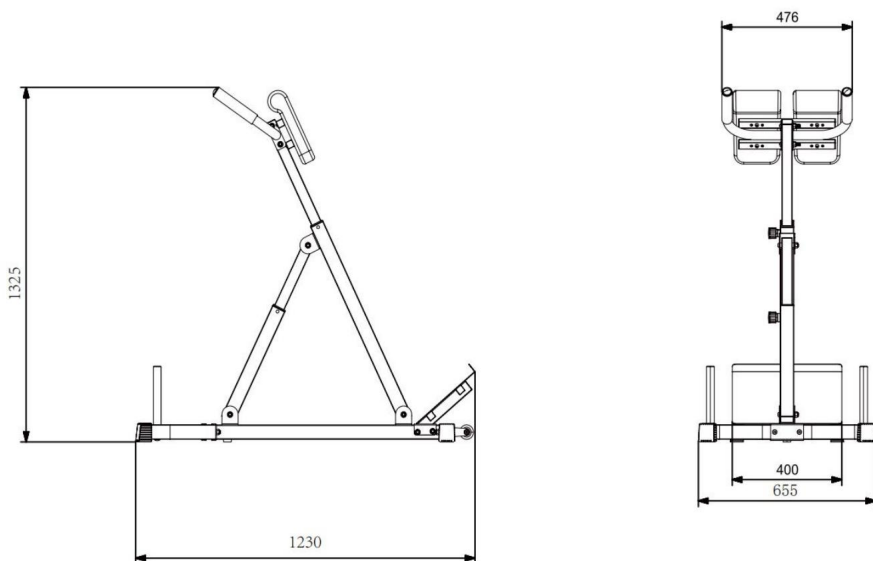


IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO.

Per la vostra sicurezza, stringete la vite e regolatela alla posizione appropriata.
posizione.

Si prega di ispezionare visivamente e funzionalmente e di testare l'unità dopo il montaggio.
completare.

Tabella delle taglie del prodotto



NOTA: la capacità di peso massima per questo prodotto è di 350 libbre o 158 kg. Solo una persona alla volta dovrebbe usare questo pezzo di equipaggiamento.

Pulizia e disinfezione

1. Pulire la superficie con un panno di cotone umido.
2. Controllare regolarmente le viti ogni 3 mesi per allentarle e stringerle le viti

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**

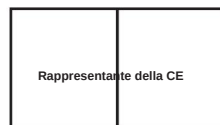
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australia

Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



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



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Francoforte sul Meno.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Soporte técnico y certificado de garantía

electrónica www.vevor.com/support

Sin silla Silla romana

MODELO:5030

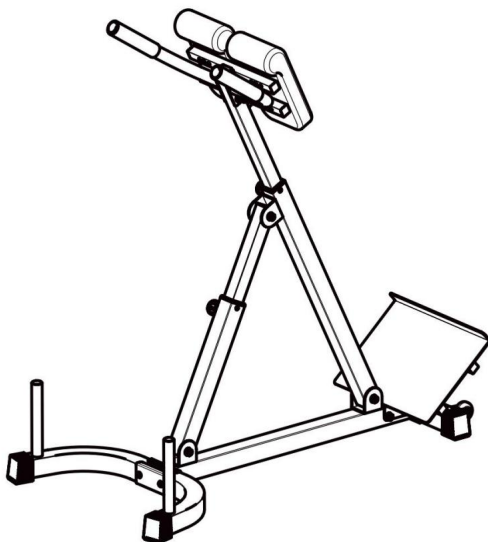
Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.

"Ahorre la mitad", "mitad de precio" o cualquier otra expresión similar que utilicemos solo representa una estimación del ahorro que podría obtener al comprar ciertas herramientas con nosotros en comparación con las principales marcas y no necesariamente significa que cubra todas las categorías de herramientas que ofrecemos. Le recordamos que, al realizar un pedido con nosotros, verifique cuidadosamente si realmente está ahorrando la mitad en comparación con las principales marcas.

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Sin silla Silla romana

MODELO:5030



¿NECESITA AYUDA? ¡CONTÁCTENOS!

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

nosotros: Asistencia técnica 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.

Muchas gracias por elegir este producto.

Lea todas las instrucciones antes de usarlo. La información le ayudará.
usted consigue los mejores resultados posibles.

Seguridad de operación



ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

Es responsabilidad del Propietario garantizar que todos los usuarios de este producto son plenamente conscientes de todas las advertencias y precauciones.

· No lo use si está embarazada. · Antes de

comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.

· Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

· Mantenga a los niños y las mascotas alejados del producto mientras esté en uso. Los niños deben No utilice el producto sin la supervisión de un adulto.

· Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez antes de utilizar este banco de abdominales.

· Limpie esta máquina únicamente con toallitas húmedas. No utilice ningún

Limpiadores. Consulte con el servicio de atención al cliente si tiene alguna pregunta.

· Este producto debe colocarse sobre una superficie plana cuando se utilice. Coloque un Alfombrilla antideslizante debajo de la máquina si es necesario.

· Use ropa adecuada al utilizar este producto.

· No lo utilice si no funciona o las piezas no están bien ensambladas.

· Si siente dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire,

Debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes continuo.

· Antes de usar, asegúrese siempre de que el producto esté colocado sobre una superficie dura, sólida y plana.

· Guarde el equipo fuera del alcance de los niños y no permita que nadie lo utilice.

No está familiarizado con el equipo para utilizarlo. Esta herramienta es peligrosa en las manos de usuarios no capacitados.

· Al utilizar el producto, la multitud de espectadores debe mantener una distancia de 3 metros para evitar lesiones accidentales.



En NINGÚN momento se deben llevar mascotas o niños menores de 12 años.
a menos de 3 m (10 pies) del producto. En NINGÚN momento debe

Los niños menores de 12 años no deben utilizar el producto. Los niños mayores de 12 años no deben utilizar el producto.

Los menores de 12 años no deben utilizar el producto sin la supervisión de un adulto.
supervisión.

Planes de ejercicios

1. Se recomienda que los principiantes comiencen con menos repeticiones, 5 repeticiones como 1 serie por serie.

ejemplo y agregar repeticiones a medida que avanza.

2. No haga ejercicio media hora antes o después de las comidas ni una hora antes
dormir.

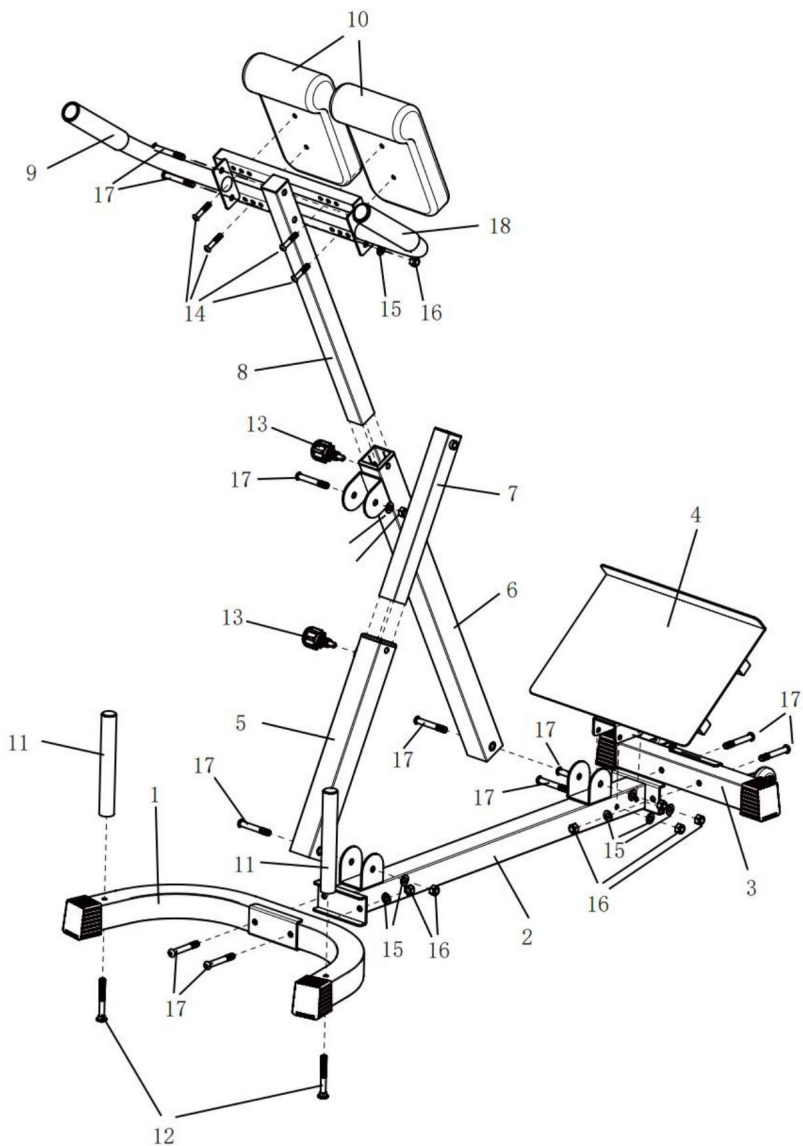
3. Por favor haga planes de ejercicio.

Lista de piezas

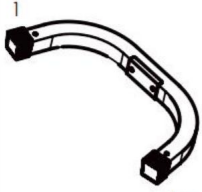
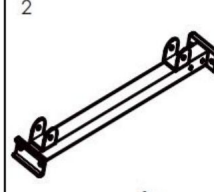
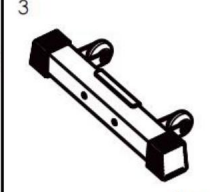
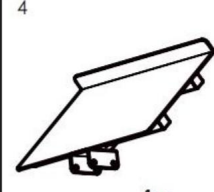
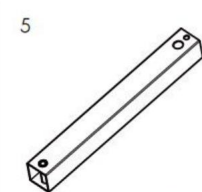
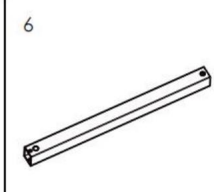
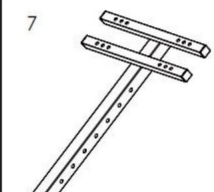
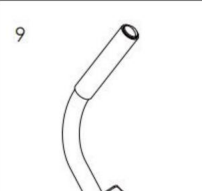
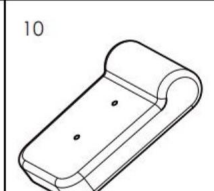
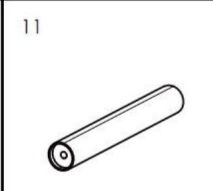
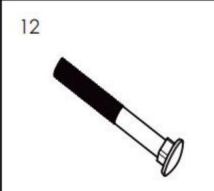
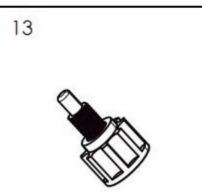
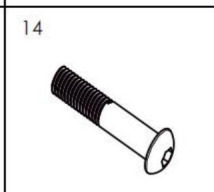
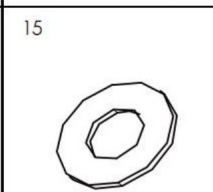
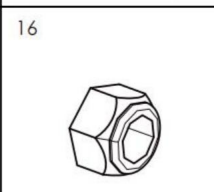
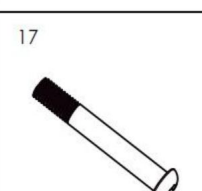
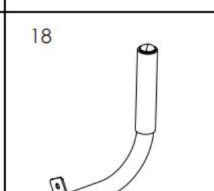
No .	Descripción	Cantidad	No.	Descripción	Cantidad
1.	Pie en forma de U tubo	1 pieza	10.	Codera	2 piezas
2.	pie	1 pieza	11.	Tubo de colocación de barra 2PC	
3.	Pie delantero	1 pieza	12.	Tornillo M10*70	2 piezas
4.	Pedal de pie	1 pieza	13.	Pasador de tiro	2 piezas
5.	Elevador delantero	1 pieza	14.	Tornillo M8*40	4 piezas
6.	Elevador trasero	1 pieza	15.	Almohadilla plana de $\Phi 10 \times 20$	11 piezas
7.	Regulación trasera tubo	1 pieza	16.	Tuerca de seguridad	11 piezas
8.	Soporte de ajuste 1PC	17.		M10*70 Hexágono interior tornillo	11 piezas
9.	Apoyabrazos izquierdo	1 pieza	18.	Apoyabrazos derecho	1 pieza

Diagrama despiezado

Tenga en cuenta que no todas las piezas y el hardware que ve aquí se utilizarán mientras ensambla la máquina porque algunos de ellos ya están preinstalados.



Lista de piezas

 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pcs	 2pcs	 2pcs	 2pcs
 2pcs	 4pcs	 11pcs	 11pcs
 11pcs	 1pcs		

NOTA: Para evitar la desalineación debido a un ajuste excesivo, no utilice un llave en este momento.

Apretarlo a mano por ahora ayudará a garantizar un montaje fácil.

El apriete con llave debe realizarse después de que todas las piezas estén ensambladas.

Asegúrese de que todas las tuercas, pernos y piezas estén bien apretados antes de su uso.

Con la ayuda de un asistente.

Asamblea

Paso 1:

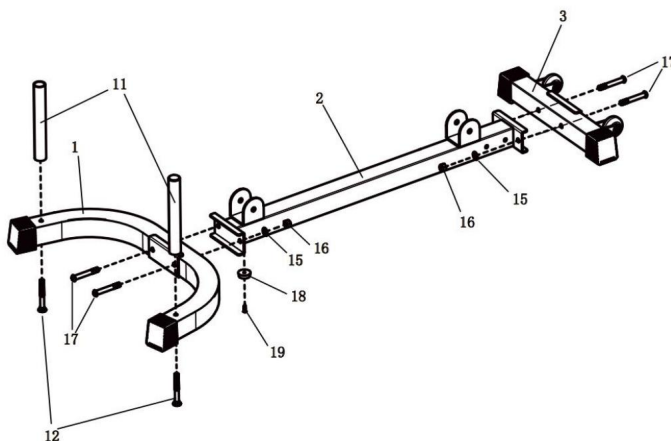
A) Conecte el tubo de colocación de la barra (11) al tubo del pasador en U (1) con dos Tornillos M10X70 (12).

B) Fije el tubo de pie en forma de U (1) en la viga inferior (2) mediante dos juegos

de tornillos: tornillos de cabeza hueca hexagonal M10X70 (17), junta plana $\phi 10 \times 20$ (15) y

Contratuercas M10 (16). Instalar en la esquina sin el orificio de fijación del pedal.

C) por dos juegos de tornillos: tornillos de cabeza hexagonal M10X70 (17), tornillos planos 10X20 Junta (15), contratuercas M10 (16), fijan el tubo de conexión a tierra delantero (3) en el Viga inferior (2), instalar en el lugar donde está el orificio de fijación del pedal. proporcionó

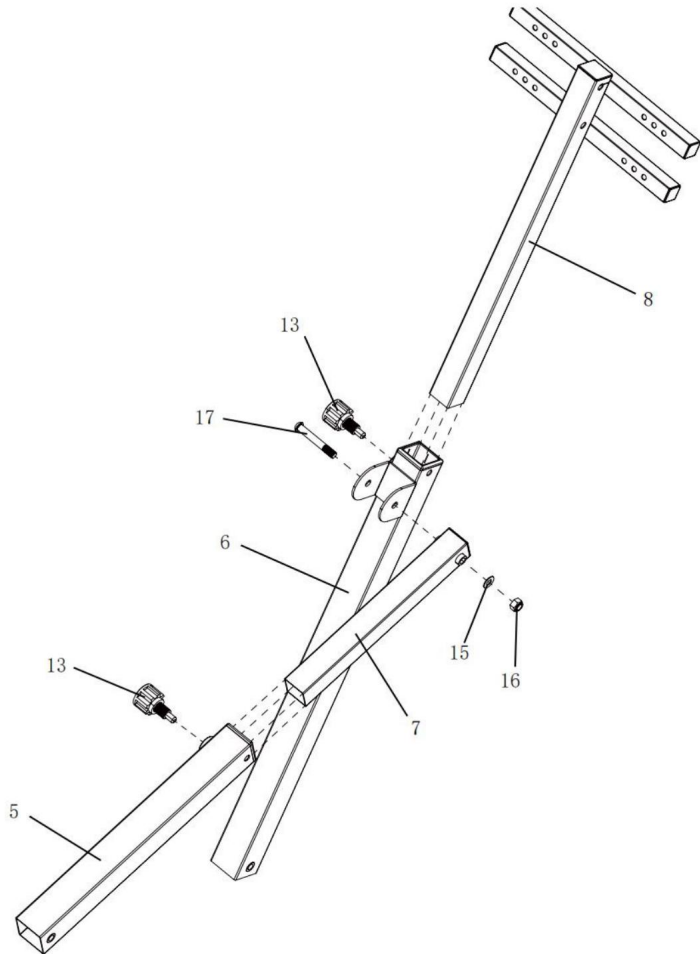


Paso 2:

A) Ensamble el elevador trasero (5) con el tubo regulador trasero (7) y asegúrelo con un pasador de tracción (13).

B) Ensamble el elevador delantero (6) con el marco de ajuste (8) y fíjelo con un pasador de tracción (13).

C) Ensamble los dos tubos de soporte ensamblados con un juego de tornillos :10X70 tornillos de cabeza hexagonal (17), juntas planas 10X20 (15) y tuerca de seguridad M10 (16).

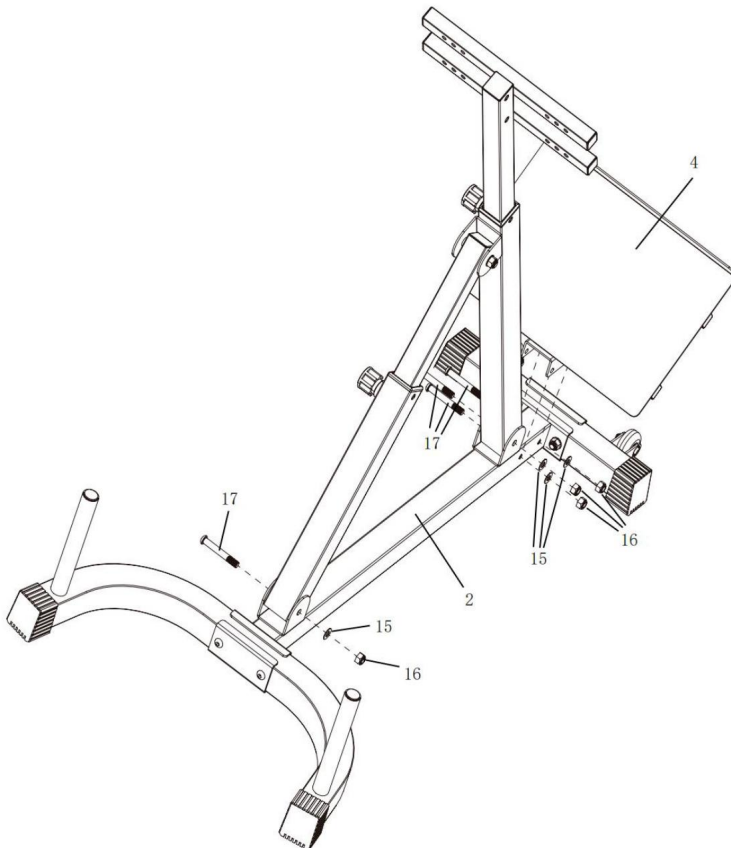


Paso 3:

A) A través de dos juegos de tornillos: tornillos de cabeza hexagonal M10X70 (17), ϕ 10X20

Junta plana (15), tuerca de seguridad M10 Fijar el tubo de soporte ensamblado en el paso anterior a la viga inferior (2)

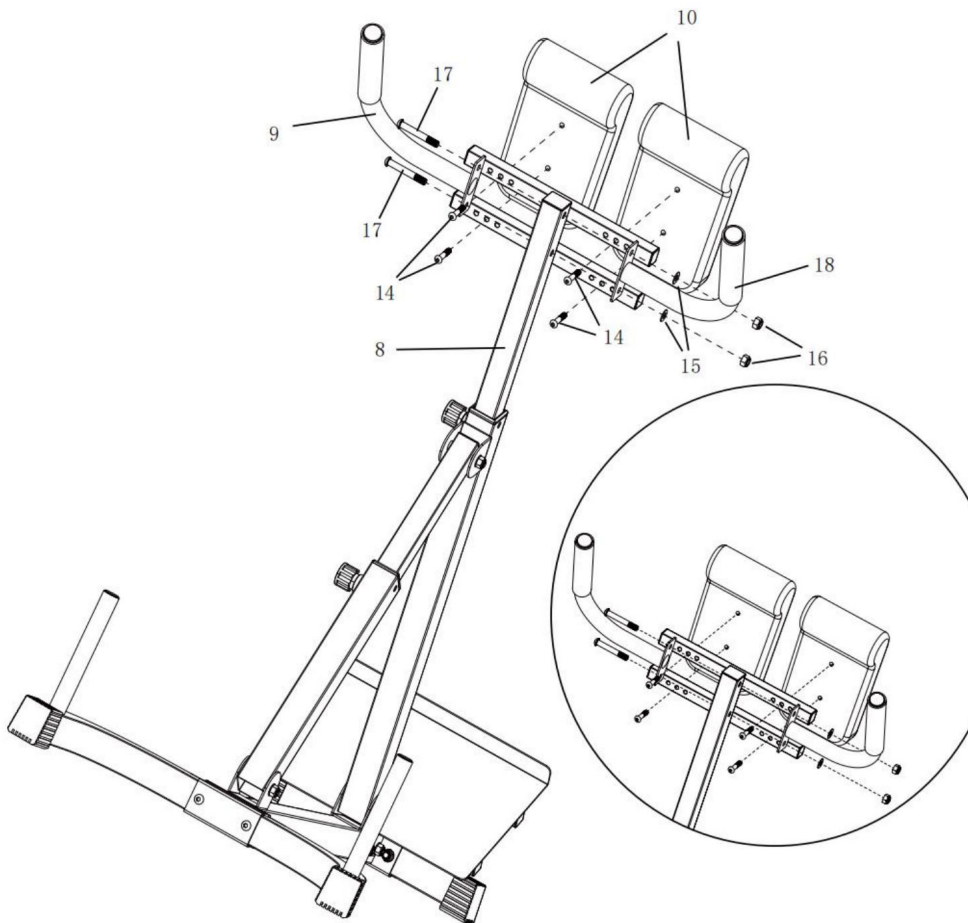
B) a través de dos juegos de tornillos: tornillos de cabeza hexagonal 10X70 (17), junta plana 10X20 (15) y tuerca de seguridad M10 (16), fije el pedal (4) en la viga inferior (2).



Paso 4:

A) Fije los dos pasamanos (9 y 18) al bastidor de ajuste (8) mediante dos Juegos de tornillos: tornillos de cabeza hexagonal M10X70 (17), juntas planas M10X20 (15) y tuerca de seguridad M10 (16).

B) Fije la almohadilla para el codo (10) al tubo transversal del soporte de ajuste marco (8) con cuatro tornillos M8X40 (14).

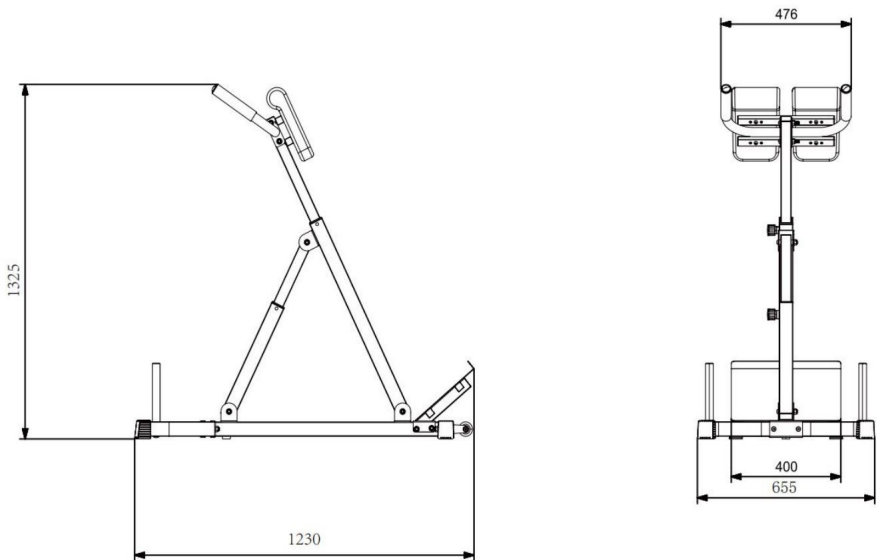


EL PROCESO DE MONTAJE YA ESTÁ COMPLETO.

Para su seguridad, apriete el tornillo y ajústelo al valor apropiado.
posición.

Inspeccione y pruebe visualmente y funcionalmente la unidad después del ensamblaje.
completo.

Tabla de tallas de productos



NOTA: La capacidad máxima de peso para este producto es de 350 libras o
158 kg. Solo una persona a la vez debe utilizar este equipo.

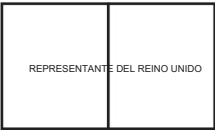
Limpieza y desinfección

1. Limpie la superficie con un paño de algodón húmedo.
 2. Revise periódicamente los tornillos cada 3 meses para ver si están flojos o apretados.
- Los tornillos

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australia

Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho
Cucamonga, CA 91730



YH CONSULTING LIMITED. A LA DIRECCIÓN DE YH
Consulting Limited Oficina 147, Centurion House, London
Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Fráncfort del Meno.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji

elektronicznej www.vevor.com/support

Brak krzesła Krzesło rzymskie

MODEL:5030

Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.

„Oszczędź dziać połowę”, „Połowa ceny” lub inne podobne wyrażenia używane przez nas stanowią jedynie szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać, kupując u nas określone narzędzia w porównaniu z głównymi markami i niekoniecznie oznaczają one objęcie cie wszystkich kategorii oferowanych przez nas narzędzi. Uprzejmie przypominamy, aby przy składaniu zamówienia dokładnie sprawdzić, czy faktycznie oszczędzasz połowę w porównaniu z głównymi markami.

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Brak krzesła Krzesło rzymskie

MODEL:5030



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 jakiegokolwiek aktualizacje technologiczne lub oprogramowania.

Dziękujemy bardzo za wybranie tego produktu.

Przed użyciem należy przeczytać wszystkie instrukcje. Informacje te będą pomocne osiągniesz najlepsze możliwe rezultaty.

Bezpieczeństwo działania



OSTRZEŻENIE:

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Właściciel jest odpowiedzialny za zapewnienie, że wszyscy użytkownicy tego serwisu

użytkownik produktu jest w pełni świadomy wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

· Nie stosuj tego produktu, jeśli jesteś w ciąży. ·

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

·Przed użyciem produktu należy przeczytać całą instrukcję .

· Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od produktu podczas jego użytkowania. Dzieci nie powinny używać produktu. bez nadzoru osoby dorosłej.

·Za każdym razem przed użyciem ławki do ćwiczeń sprawdź i dokręć wszystkie części.

·Należy czyścić to urządzenie wyłącznie za pomocą wilgotnych ściereczek. Nie należy używać żadnych środków czyszczących. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z obsługą klienta.

·Podczas używania produkt należy umieścić na płaskiej powierzchni.Umieść

mata antypoślizgowa pod maszyną, jeśli to konieczne.

·Podczas korzystania z produktu należy nosić odpowiednią odzież.

·Nie używaj urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo lub jego części nie są prawidłowo zmontowane.

·Jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub duszność, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed ciągnie dalszy.

·Przed użyciem należy zawsze upewnić się , że produkt jest umieszczony na stabilnej, twardej i płaskiej powierzchni.

·Przechowuj nieużywany sprzęt w miejscu niedostępnym dla dzieci i nie pozwalaj nikomu nieznanemu sprzętu do jego użycia. To narzędzie jest niebezpieczne w rękach nieprzeszkolonych użytkowników.

· Podczas stosowania produktu osoby postronne powinny zachować odległość co najmniej 3 metrów. metrów, aby uniknąć przypadkowych obrażeń.



W ŻADNYM WYPADKU nie wolno zabierać ze sobą zwierząt domowych ani dzieci poniżej 12. roku życia. bliżej produktu niż 3 m (10 stóp). W ŻADNYM momencie nie należy dzieci poniżej 12 roku życia stosują produkt. Dzieci powyżej osoby w wieku 12 lat nie powinny używać produktu bez opieki osoby dorosłej nadzór.

Plany ćwiczeń

1. Początkującym zaleca się rozpocząć od mniejszej liczby powtórzeń, 5 powtórzeń w 1 serii.

przykład i dodawaj powtórzenia w miarę postępowania.

2. Prosimy nie ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku lub na godzinę przed spać.

3. Proszę zaplanować ćwiczenia.

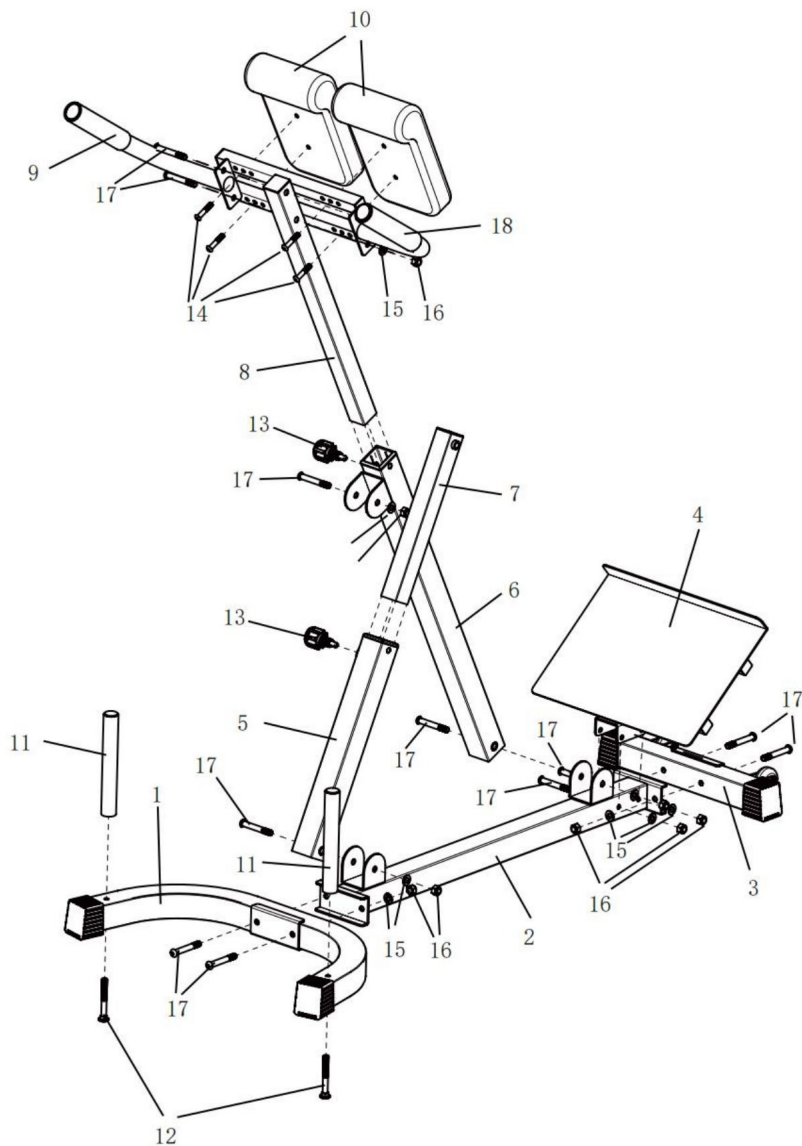
Lista części

NIE .	Opis	Ilość nr.	Opis	Ilość
1.	Stopa w kształcie litery U rura	1 szt. 10.	Ochroniacz na łokieć	2 szt.
2.	stopa	1 szt. 11.	Rurka do mocowania sztangi 2	2 szt.
3.	Przednia noga	1 szt. 12.	Śruba M10*70	2 szt.
4.	Pedał nożny	1 szt. 13.	Szpilka do wyciągania	2 szt.
5.	Podnośnik przedni	1 szt. 14.	Śruba M8*40	4 szt.
6.	Podnośnik tylny	1 szt. 15.	Φ10*20Płaska podkładka	11 szt.
7.	Regulacja tylna rura	1 szt. 16.	Nakrętka zabezpieczająca	11 szt.
8.	Wspornik regulacyjny 1	1 szt. 17.	Gniazdo sześciokątne M10*70 śruba	11 szt.
9.	Podłokietnik lewy	1 szt. 18.	Podłokietnik prawy	1 szt.

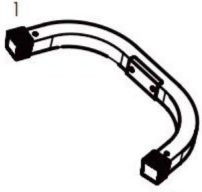
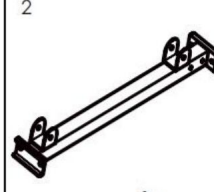
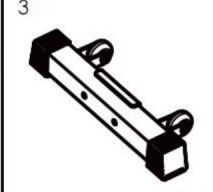
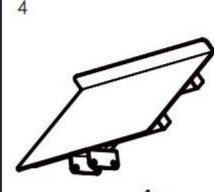
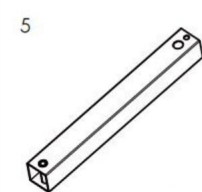
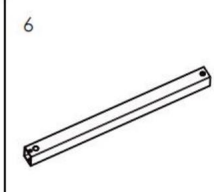
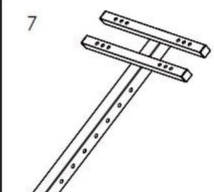
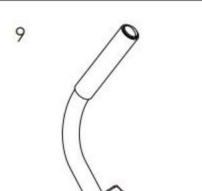
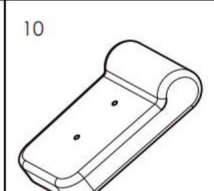
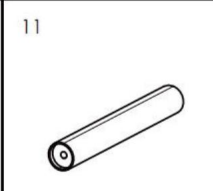
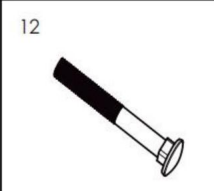
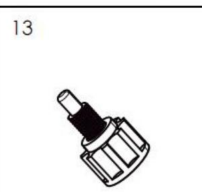
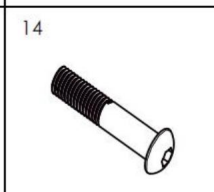
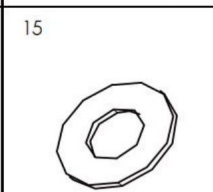
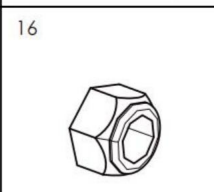
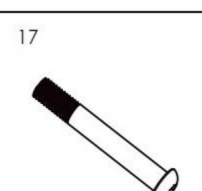
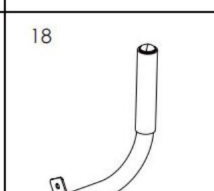
Schemat wybuchowy

Należy pamiętać, że nie wszystkie części i elementy montażowe widoczne tutaj będą

wykorzystane podczas montażu maszyny, ponieważ niektóre z nich są już zamontowane fabrycznie



Lista części

 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pcs	 2pcs	 2pcs	 2pcs
 2pcs	 4pcs	 11pcs	 11pcs
 11pcs	 1pcs		

UWAGA: Aby uniknąć rozbieżności spowodowanej nadmiernym dokręceniem, nie należy używać klucza w tym momencie.

Na razie dokręć ręcznie, aby ułatwić montaż.

Dokręć ręcznie kluczem należy wykonać po zmontowaniu wszystkich części.

Przed użyciem upewnij się, że wszystkie nakrętki, śruby i części są mocno dokręcone.

Z pomocą asystenta.

Montaż

Krok 1:

A) Przymocuj rurkę do mocowania sztang (11) do rurki typu U-pin (1) za pomocą dwóch śrub. Śruby M10X70 (12).

B) Zamocuj rurę w kształcie litery U (1) na dolnej belce (2) za pomocą dwóch zestawów

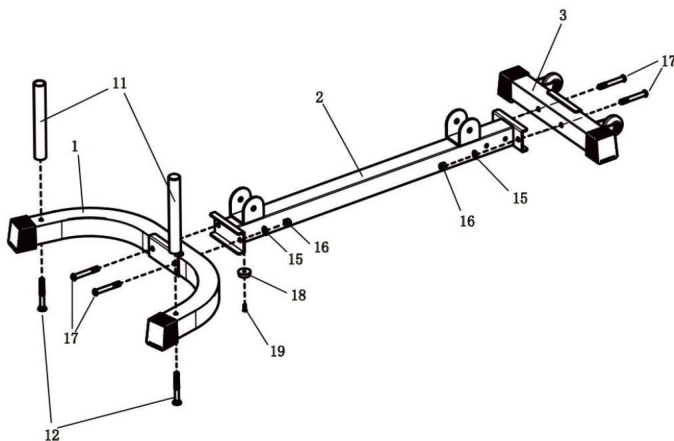
śrub: śruby imbusowe M10X70 (17), uszczelka płaska $\varnothing 10 \times 20$ (15) i

Nakrętka zabezpieczająca M10 (16). Zamontuj w narożniku bez otworu mocującego pedały nożny

C) za pomocą dwóch zestawów śrub: śrub imbusowych M10X70 (17), śrub płaskich 10X20

uszczelkę (15), nakrętkę zabezpieczającą M10 (16), zamocuj przednią rurę uziemiającą (3) na dolną belkę (2) zamontować w miejscu, w którym znajduje się otwór mocujący pedały nożny

pod warunkiem, że



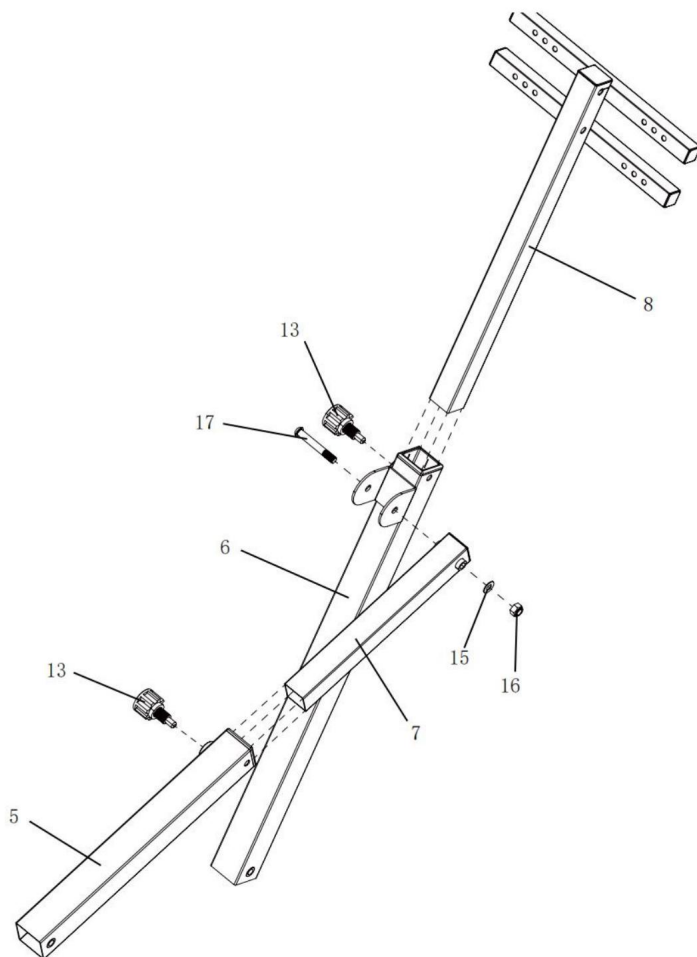
Krok 2:

A) Złóż tylny podnośnik (5) z tylną rurą regulacyjną (7) i zabezpiecz za pomocą sworznia (13).

B) Złóż przedni podnośnik (6) z ramą regulacyjną (8) i zabezpiecz go z kołkiem wyciągającym (13).

C) Złóż dwie zmontowane rury podporowe za pomocą zestawu śrub: 10X70

śruby z gniazdem sześciokątnym (17), uszczelki płaskie 10X20 (15) i nakrętki zabezpieczające M10 (16).

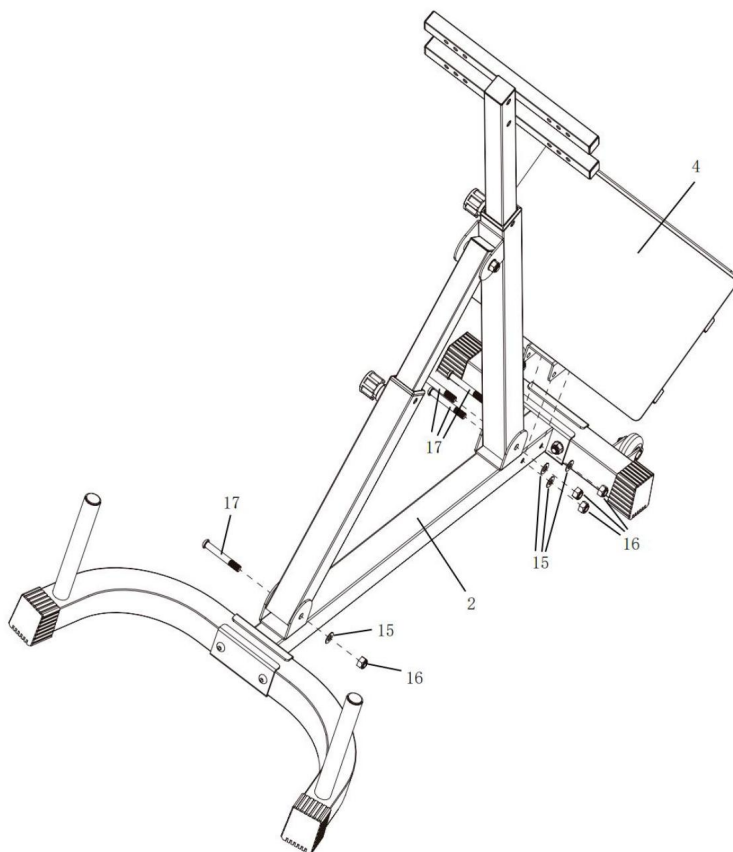


Krok 3:

A) Za pomocą dwóch zestawów śrub: śrub imbusowych M10X70 (17), ϕ 10X20

uszczelka płaska (15), nakrętka zabezpieczająca M10 Zamocuj rurę podporową
zmontowaną w poprzednim kroku do dolnej belki (2)

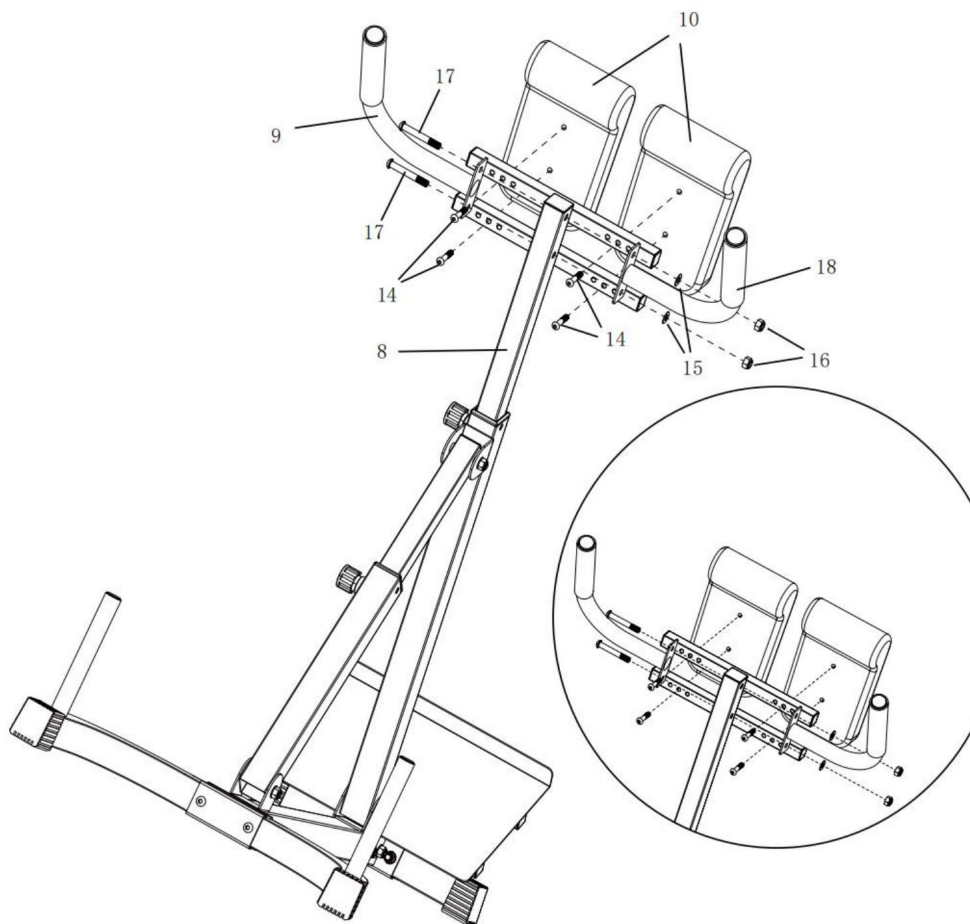
B) za pomocą dwóch zestawów śrub: śrub imbusowych 10X70 (17), płaskiej uszczelki 10X20
(15) i nakrętki zabezpieczającej M10 (16), zamocuj pedały nożny (4) na dolnej belce (2).



Krok 4:

A) Przymocuj dwie poręcze (9 i 18) do listwy regulacyjnej (8) za pomocą dwóch zestawów śrub: śruby imbusowe M10X70 (17), uszczelki płaskie M10X20 (15) i nakrętką zabezpieczającą M10 (16).

B) Zamocuj nakładkę na łokieć (10) do poprzecznej rurki regulacyjnej ramy (8) z czterema śrubami M8X40 (14).

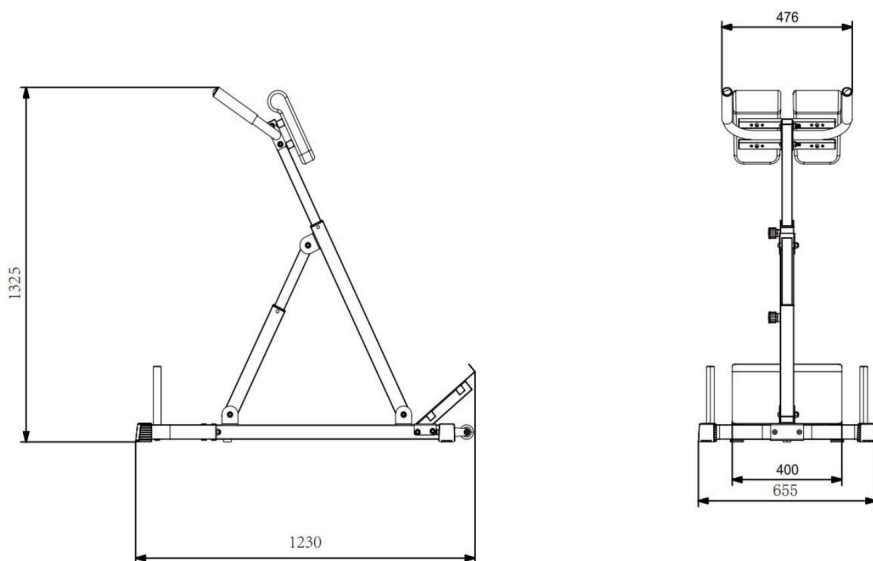


PROCES MONTAŻU ZOSTAŁ ZAKOŃCZONY.

Ze względu dów bezpieczeństwa dokręć śrubę i dostosuj ją do odpowiedniego ustawienia. pozycja.

Po złożeniu należy przeprowadzić kontrolę wizualną i funkcjonalną oraz przetestować urządzenie. kompletny.

Tabela rozmiarów produktu



UWAGA: Maksymalna nośność tego produktu wynosi 350 funtów lub 158 kg. Tylko jedna osoba powinna używać tego sprzętu w jednym czasie.

Czyszczenie i dezynfekcja

1. Przetrzyj powierzchnię wilgotną bawełnianą ściereczką.
2. Regularnie co 3 miesiące sprawdzaj, czy śruby nie są poluzowane lub dokręć cone. śruby

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 Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



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



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt nad Menem.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji elektronicznej

www.vevor.com/support



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

Geen stoel Romeinse stoel

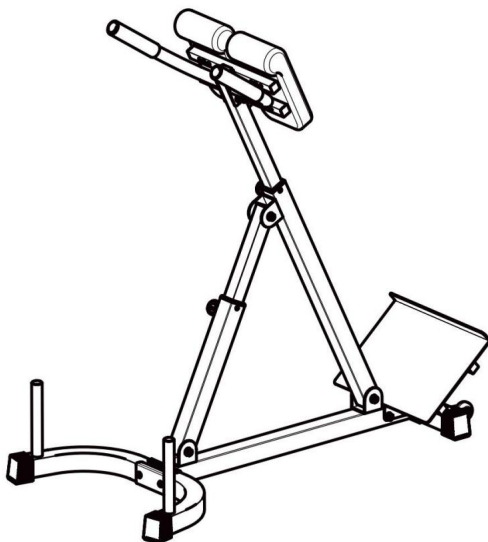
MODEL:5030

Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren. "Save Half", "Half Price" of andere soortgelijke uitdrukkingen die wij gebruiken, geven alleen een schatting weer van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen bij ons te kopen in vergelijking met de grote topmerken en betekent niet noodzakelijkerwijs dat alle categorieën gereedschappen die wij aanbieden, worden gedekt. Wij herinneren u eraan om zorgvuldig te controleren of u daadwerkelijk de helft bespaart in vergelijking met de grote topmerken wanneer u een bestelling bij ons plaatst.

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Geen stoel Romeinse stoel

MODEL:5030



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.

Hartelijk dank dat u voor dit product hebt gekozen.

Lees alle instructies voordat u het gebruikt. De informatie zal u helpen behaalt u de best mogelijke resultaten.

Bedrijfsveiligheid



WAARSCHUWING:

Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt

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

- Gebruik het niet als u zwanger bent.
- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.
- Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product terwijl u het gebruikt. Kinderen moeten: Gebruik het product niet zonder toezicht van een volwassene.
- Controleer en draai alle onderdelen iedere keer goed vast voordat u de sit-up bank gebruikt.
- Maak dit apparaat alleen schoon met vochtige doekjes. Gebruik geen reinigingsmiddelen. Neem contact op met de klantenservice als u vragen heeft.
- Dit product moet op een vlakke ondergrond worden geplaatst tijdens gebruik. Plaats een Indien nodig een antislipmat onder de machine leggen.
- Draag geschikte kleding wanneer u dit product gebruikt.
- Gebruik het niet als het niet functioneel is of als onderdelen niet goed gemonteerd zijn.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart, moet onmiddellijk stoppen met sporten en uw arts raadplegen voordat u verdergaand.
- Zorg er vóór gebruik altijd voor dat het product op een stevige, harde en vlakke ondergrond staat.
- Bewaar ongebruikte apparatuur buiten bereik van kinderen en laat niemand deze gebruiken. onbekend met de apparatuur om het te gebruiken. Dit gereedschap is gevaarlijk in de handen van ongetrainde gebruikers.
- Bij gebruik van het product moet het publiek een afstand van 3 meter aanhouden meter om onbedoeld letsel te voorkomen.



Huisdieren of kinderen jonger dan 12 jaar mogen **NOOIT** worden meegenomen. dichterbij het product dan 3 m (10 voet). Op **GEEN** enkel moment mag kinderen jonger dan 12 jaar gebruiken het product. Kinderen ouder dan de leeftijd van 12 jaar mag het product niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene overzicht.

Trainingsplannen

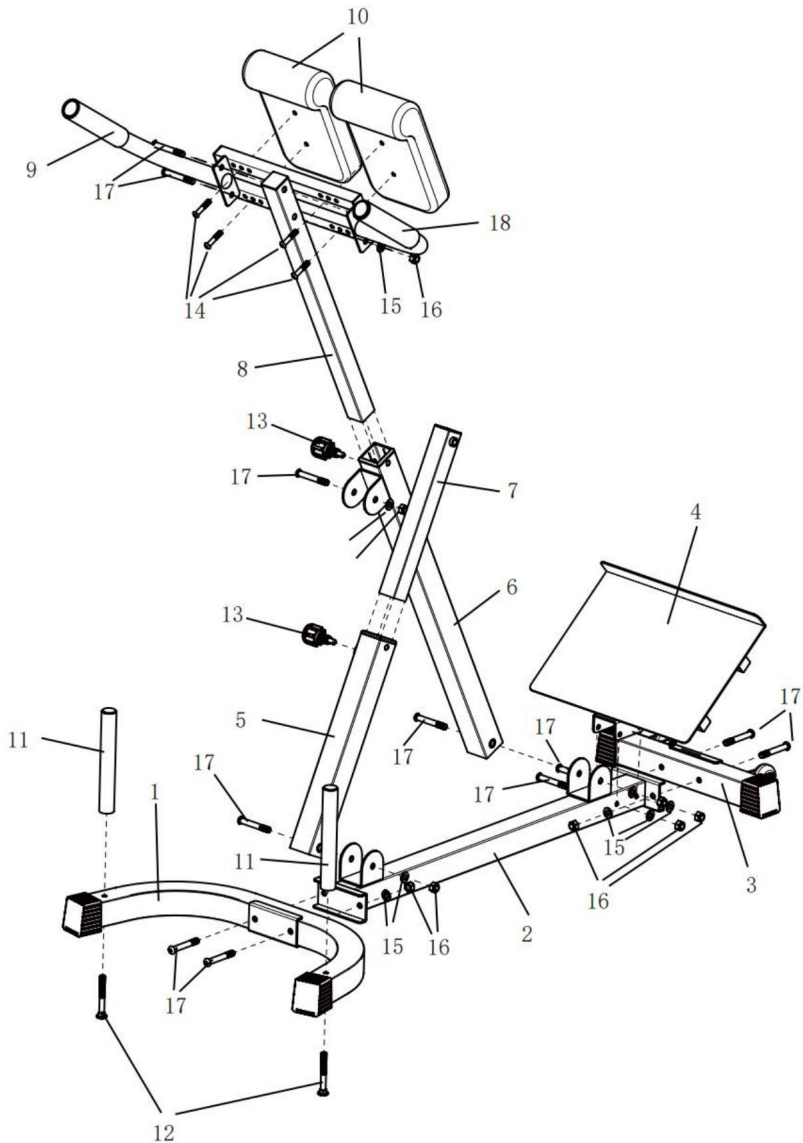
1. Beginners wordt aangeraden om te beginnen met minder herhalingen, 5 herhalingen als 1 set voor voorbeeld en voeg herhalingen toe naarmate het gaat.
2. Sport niet een half uur voor/na de maaltijd of 1 uur voor slaap.
3. Maak een oefenplan.

Onderdelenlijst

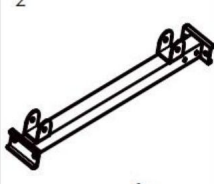
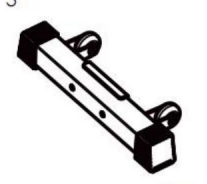
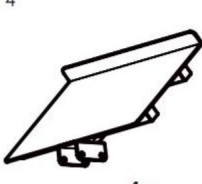
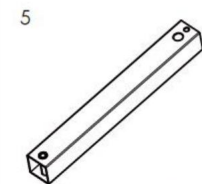
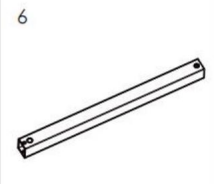
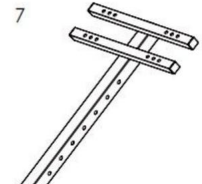
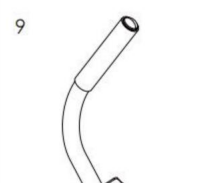
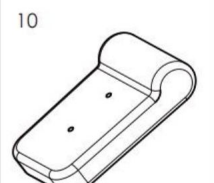
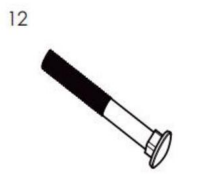
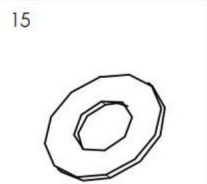
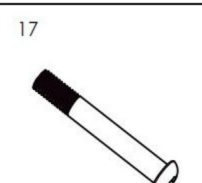
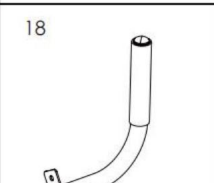
Nr.	Beschrijving	Aantal	Nr.	Beschrijving	Hoeveelheid
1.	U-vormige voet buis	1 STUK	10.	Elleboogbeschermer	2PC
2.	voetstuk	1 STUK	11.	Barbell plaatsingsbuis	2PC
3.	Voorste voet	1 STUK	12.	M10*70 schroef	2PC
4.	Voetpedaal	1 STUK	13.	Pin van trek	2PC
5.	Voorste verhoging	1 STUK	14.	M8*40 schroef	4PC
6.	Achterste verhoging	1 STUK	15.	10*20Vlakke pad	11PC
7.	Achterregeling buis	1 STUK	16.	Borgmoer	11PC
8.	Afstelbeugel	1PC	17.	M10*70 Inbussleutel schroef	11PC
9.	Linker armsteun	1 STUK	18.	Rechter armsteun	1 STUK

Explosietekening

Houd er rekening mee dat niet alle onderdelen en hardware die u hier ziet, worden gebruikt bij het monteren van de machine, omdat sommige hiervan al vooraf zijn geïnstalleerd.



Onderdelenlijst

 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pcs	 2pcs	 2pcs	 2pcs
 2pcs	 4pcs	 11pcs	 11pcs
 11pcs	 1pcs		

OPMERKING: Om verkeerde uitlijning door te strak aandraaien te voorkomen, mag u geen sleutel op dit moment.

Door het voorlopig met de hand vast te draaien, verloopt de montage gemakkelijker.

Het aandraaien met de sleutel moet worden uitgevoerd nadat alle onderdelen zijn gemonteerd.

Zorg ervoor dat alle moeren, bouten en onderdelen goed vastzitten voordat u ze gebruikt.

Met hulp van een assistent.

Montage

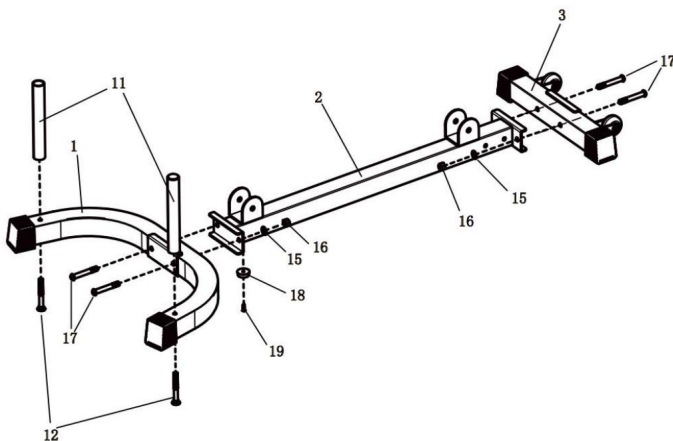
Stap 1:

A) Bevestig de halterplaatsingsbuis (11) met twee schroeven aan de U-penbuis (1).
M10X70 schroeven (12).

B) Bevestig de U-vormige voetbuis (1) aan de onderste balk (2) door middel van twee sets
van schroeven: M10X70 zeskantschroeven (17), 10X20 vlakke pakking (15) en

M10 borgmoer (16). Monteer in de hoek zonder het bevestigingsgat voor het voetpedaal.

C) door twee sets schroeven: M10X70 inbusschroeven (17), 10X20 platte pakking (15), M10 borgmoer (16), bevestig de voorste aardingsbuis (3) op de onderste balk (2), installeer op de plaats waar het bevestigingsgat voor het voetpedaal zich bevindt mits

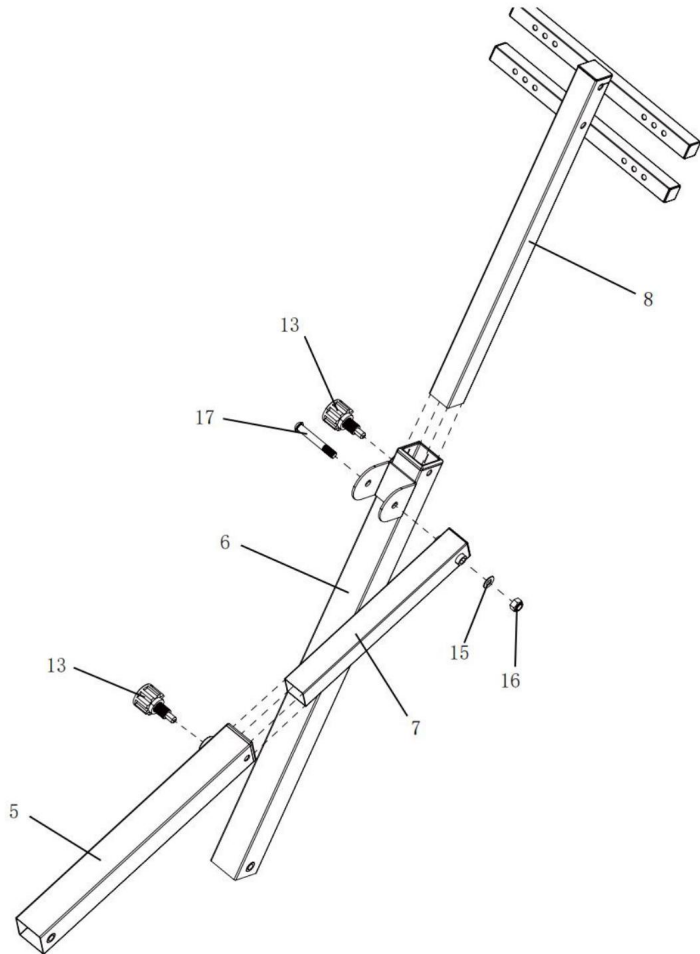


Stap 2:

A) Monteer de achterste riser (5) met de achterste regelbuis (7) en bevestig deze het met een trekpen (13).

B) Monteer de voorste riser (6) met het afstelframe (8) en zet deze vast. met een trekpen (13).

C) Monteer de twee gemonteerde steunbuizen met een set schroeven: 10X70 zeskantschroeven (17), 10X20 vlakke pakkingen (15) en M10 borgmoer (16).

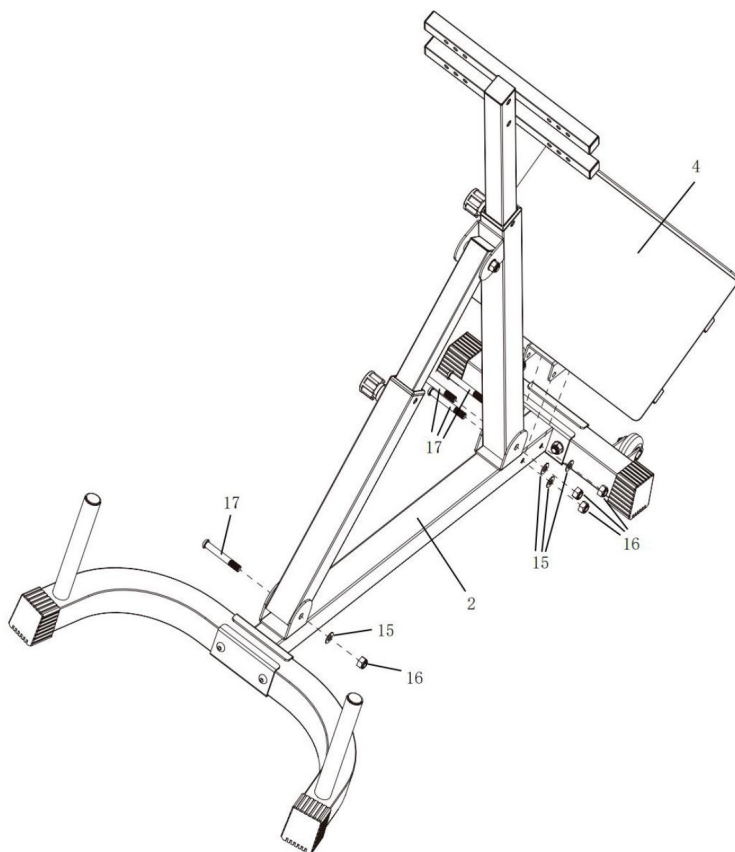


Stap 3:

A) Door twee sets schroeven: M10X70 inbusschroeven (17), 10X20

vlakke pakking (15), borgmoer M10 Bevestig de in de vorige stap gemonteerde steunbuis aan de onderste balk (2)

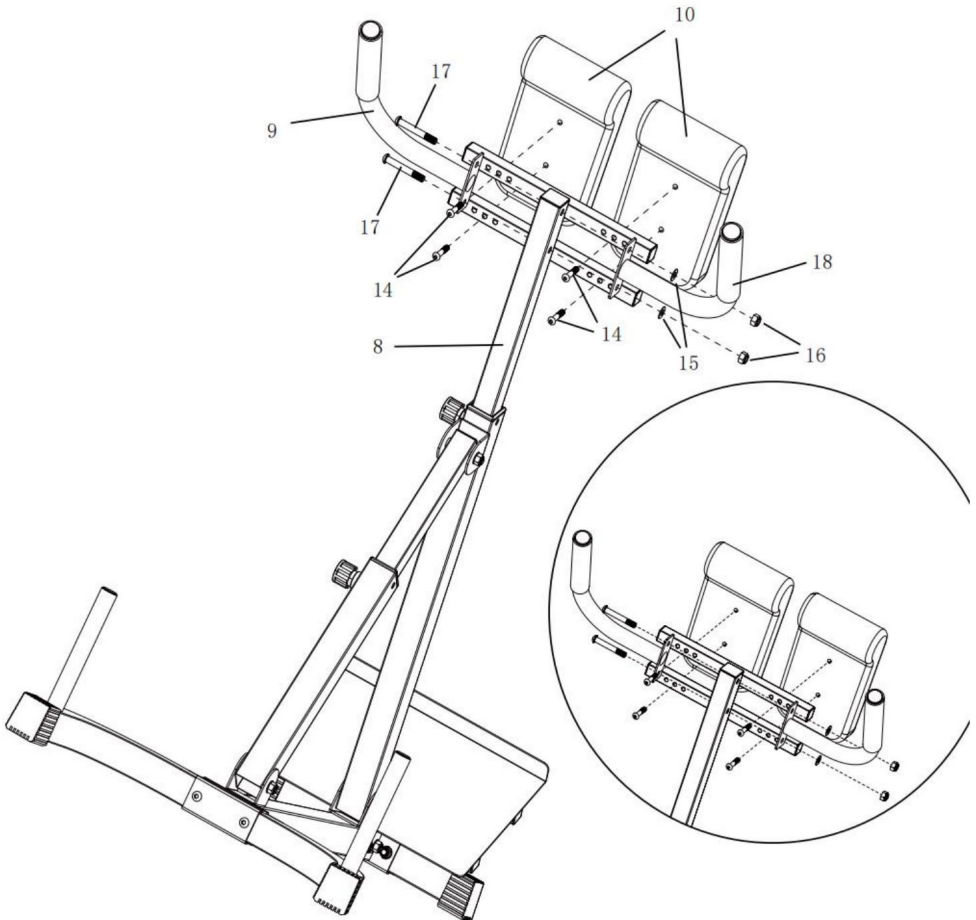
B) Bevestig het voetpedaal (4) aan de onderste balk (2) door middel van twee sets schroeven: 10X70 inbusschroeven (17), 10X20 vlakke pakking (15) en M10 borgmoer (16).



Stap 4:

A) Bevestig de twee leuningen (9 en 18) aan het verstelrek (8) met twee Schroevensets: M10X70 inbusschroeven (17), M10X20 vlakke pakkingen (15) en M10 borgmoer (16).

B) Bevestig het elleboogkussen (10) aan de dwarsbuis van de verstelinrichting. frame (8) met vier M8X40 schroeven (14).

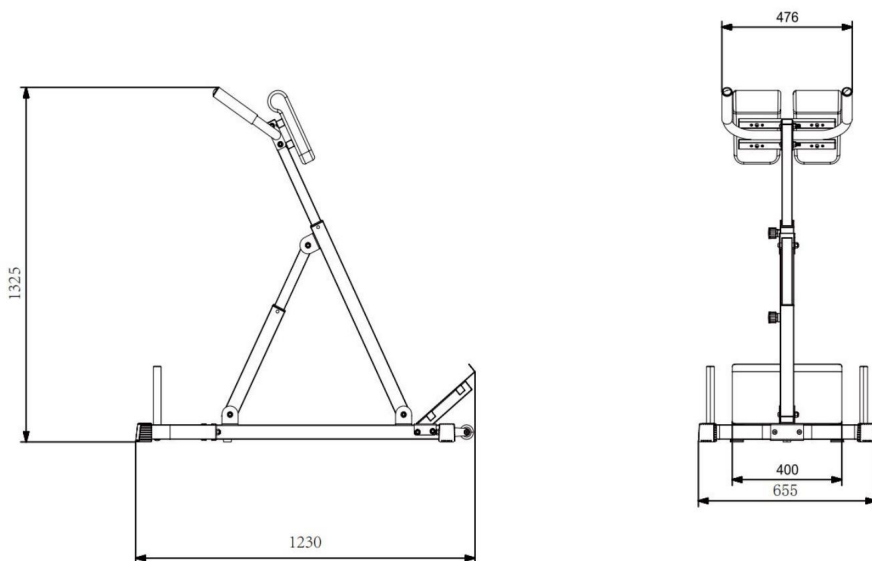


HET MONTAGEPROCES IS NU VOLTOOID.

Voor uw veiligheid, draai de schroef vast en stel deze af op de juiste standpositie.

Controleer en test de unit visueel en functioneel nadat deze is gemonteerd compleet.

Productmaattabel



OPMERKING: Het maximale draagvermogen voor dit product is 350 lbs of 158 kg. Slechts één persoon mag dit stuk gereedschap tegelijk gebruiken.

Reiniging en desinfectie

1. Veeg het oppervlak af met een natte katoenen doek.
2. Controleer de schroeven regelmatig, elke 3 maanden, op los- en vastdraaien de schroeven

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adres:**

Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 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 Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



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



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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

Ingen stol romersk stol

MODELL:5030

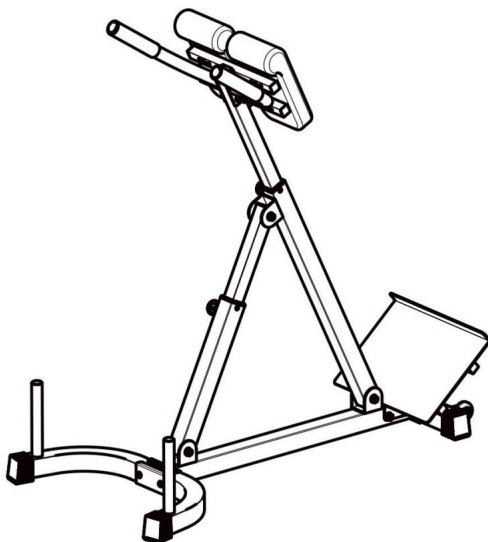
Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser.

"Spara hälften", "halva priset" eller andra liknande uttryck som används av oss representerar bara en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg hos oss jämfört med de stora toppmärkena och betyder inte nödvändigtvis att täcka alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss. Du påminns om att noggrant kontrollera när du gör en beställning hos oss om du verkligen sparar hälften i jämförelse med de främsta varumärkena.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ingen stol romersk stol

MODELL:5030



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.

Tack så mycket för att du valde denna produkt.

Läs alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig du uppnår bästa möjliga resultat.

Driftsäkerhet



VARNING:

Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt

Det är Ägarens ansvar att se till att alla användare av detta produkten är fullt medveten om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

- Använd den inte om du är gravid
- Kontakta din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt.
- Håll barn och husdjur borta från produkten när den används. Barn bör inte använda produkten utan uppsikt av vuxen.
- Inspektera och dra åt alla delar varje gång innan du använder denna sittbänk.
- Rengör denna maskin endast med fuktade våtservetter. Använd inga rengöringsmedel. Kontakta kundtjänst om du har några frågor.
- Denna produkt bör placeras på en plan yta vid användning. Placera en halkskyddsmatta under maskinen vid behov.
- Bär lämpliga kläder när du använder denna produkt.
- Använd den inte om den inte fungerar eller om delar inte är välmonterade.
- Om du känner några bröstsmärtor, illamående, yrsel eller brist på bredd, bör sluta träna omedelbart och rådfråga din läkare innan fortlöpande.
- Före användning, se alltid till att din produkt är placerad på en solid, hård och plan yta.
- Förvara inaktiv utrustning utom räckhåll för barn och låt inte någon obekant med utrustningen för att använda den. Detta verktyg är farligt i händerna av utbildade användare.
- När du använder produkten måste publiken av åskådare hålla ett avstånd på 3 meter för att undvika oavsiktlig skada.



Husdjur eller barn under 12 år får aldrig vara det närmare produkten än 3 m (10 fot). INGEN tidpunkt borde barn under 12 år använda produkten. Barn över 12 års ålder bör inte använda produkten utan vuxen tillsyn.

Träningsplaner

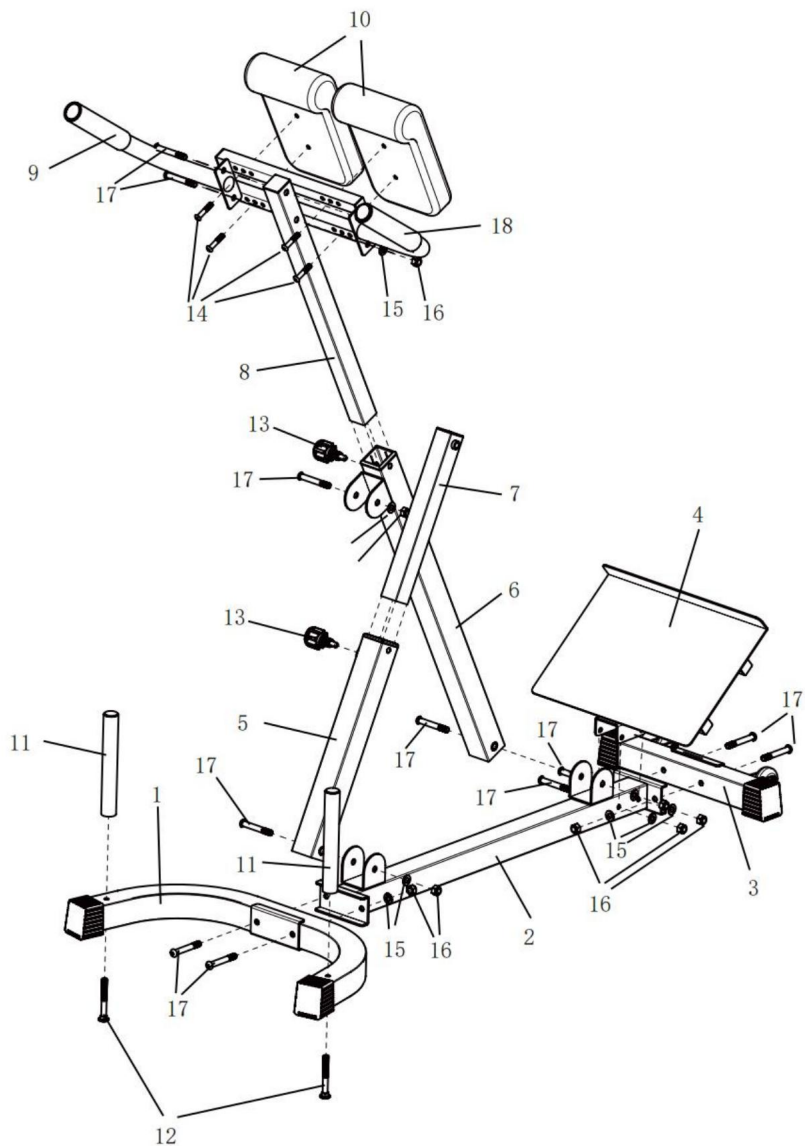
1. Nybörjare rekommenderas att börja med färre reps, 5 reps som 1 set för exempel och lägg till reps allt eftersom.
2. Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sova.
3. Gör träningsplaner.

Dellista

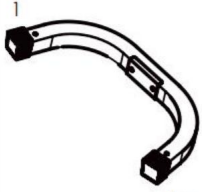
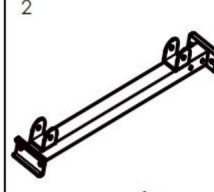
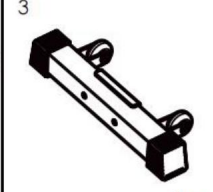
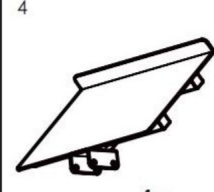
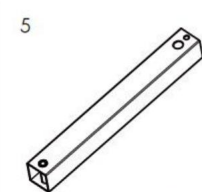
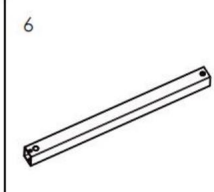
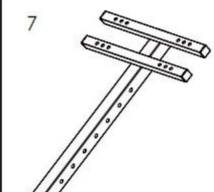
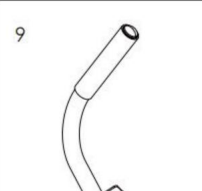
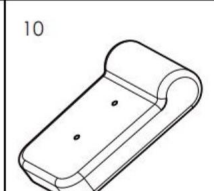
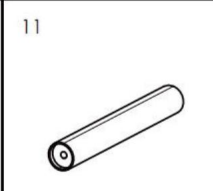
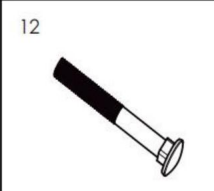
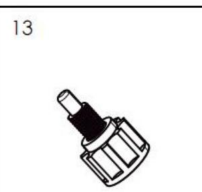
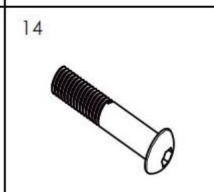
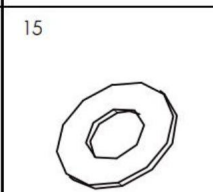
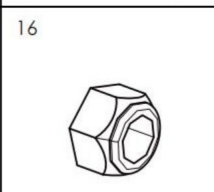
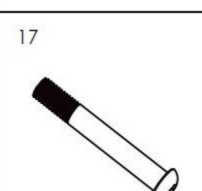
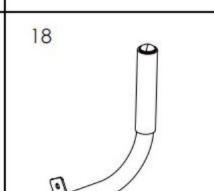
Nej .	Beskrivning	Antal	nr.	Beskrivning	Antal
1.	U-format fot rör	1 st	10.	Armbågsskydd	2 st
2.	fot	1 st	11.	Skivstångsplaceringsrör	2st
3.	Framfot	1 st	12.	M10*70 skruv	2 st
4.	Fotpedal	1 st	13.	Dragstift	2 st
5.	Främre stigare	1 st	14.	M8*40 skruv	4 st
6.	Bakre stigare	1 st	15.	ÿ10*20Platt kudde	11 st
7.	Reglering bak rör	1st	16.	Låsmutter	11 st
8.	Justeringsfäste 1PC	17.		M10*70 Sexkantshylsa skruva	11 st
9.	Vänster armstöd	1st	18.	Höger armstöd	1 st

Sprängtt diagram

Observera att inte alla delar och hårdvara som du ser här kommer att användas när du monterar maskinen eftersom en del av dessa redan är förinstallerade.



Dellista

 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pc	 1pc	 1pc	 1pc
 1pcs	 2pcs	 2pcs	 2pcs
 2pcs	 4pcs	 11pcs	 11pcs
 11pcs	 1pcs		

OBS: För att undvika felinriktning på grund av överdragnings, använd inte en skiftnyckel vid denna tidpunkt.

Hand åtdragning för nu kommer att bidra till att säkerställa enkel montering.

Skiftnyckel åtdragning bör utföras efter att alla delar är monterade till

se till att alla muttrar, bultar och delar är ordentligt säkrade före användning.

Med hjälp av en assistent.

Montering

Steg 1:

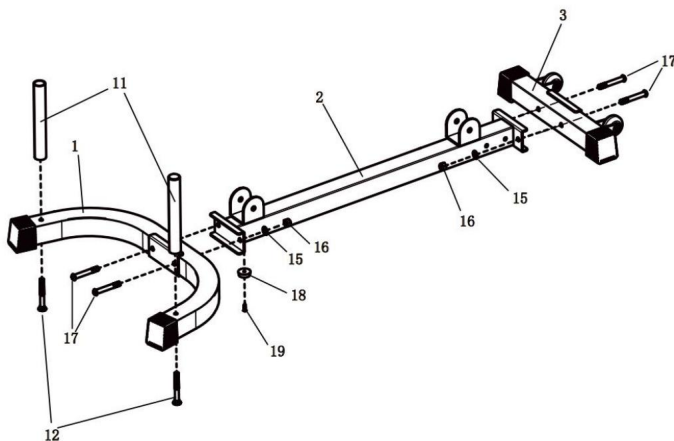
A) Fäst skivstångsplaceringsröret (11) till U-stiftsröret (1) med två M10X70 skruvar (12).

B) Fäst det U-formade fotröret (1) på den nedre balken (2) genom två uppsättningar

av skruvar: M10X70 insexskruvar (17), 10X20 platt packning (15) och

M10 låsmutter (16). Installera i hörnet utan fotpedalens fästhål

C) med två uppsättningar skruvar: M10X70 insexskruvar (17), 10X20 platta packning (15), M10 låsmutter (16), fixera det främre jordstickröret (3) på bottenbalk (2), installera på den plats där fotpedalens fästhål är försedd

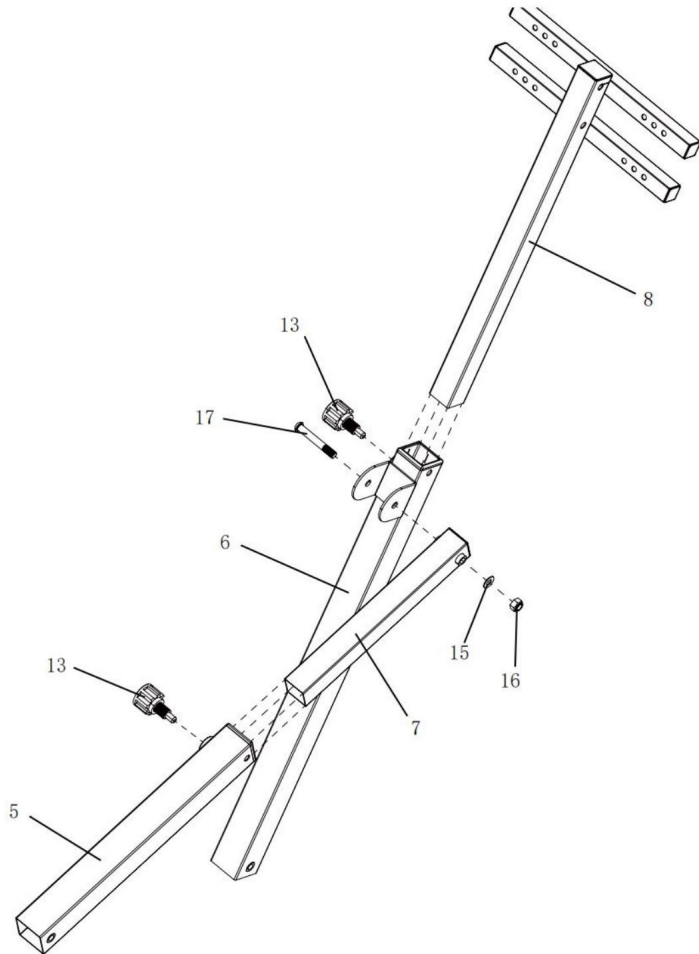


Steg 2:

A) Montera den bakre stigaren (5) med det bakre reglerröret (7) och säkra den med en dragstift (13).

B) Montera den främre stigaren (6) med justerramen (8) och säkra den med en dragstift (13).

C) Montera de två monterade stödrören med en uppsättning skruvar :10X70 insexskruvar (17), 10X20 platta packningar (15) och M10 låsmutter (16).

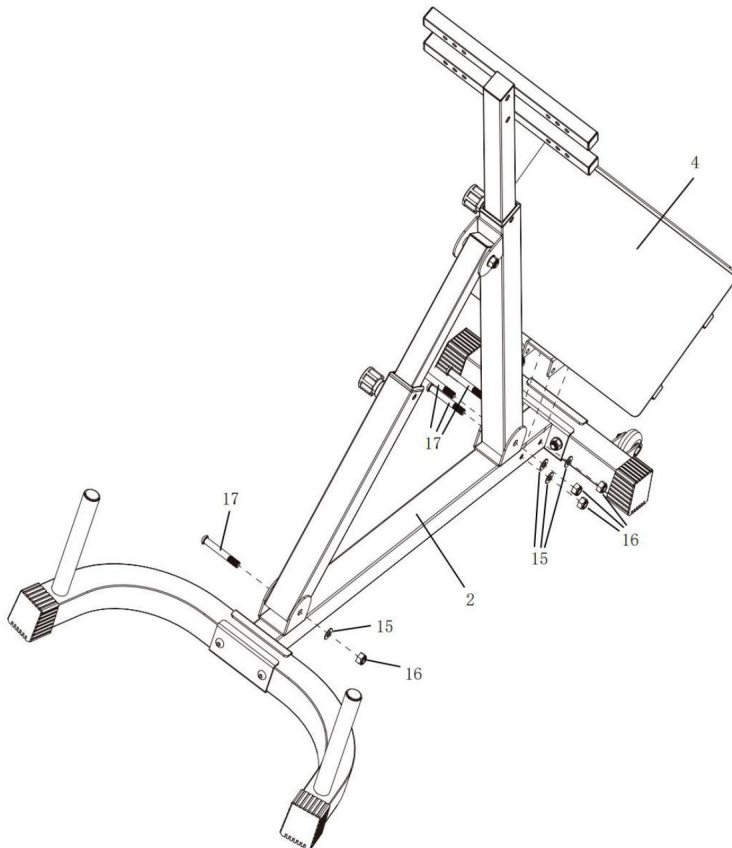


Steg 3:

A) Genom två uppsättningar skruvar: M10X70 insexskruvar (17), 10X20

platt packning (15), M10 låsmutter Fäst stödröret som monterats i föregående steg vid bottenbalken (2)

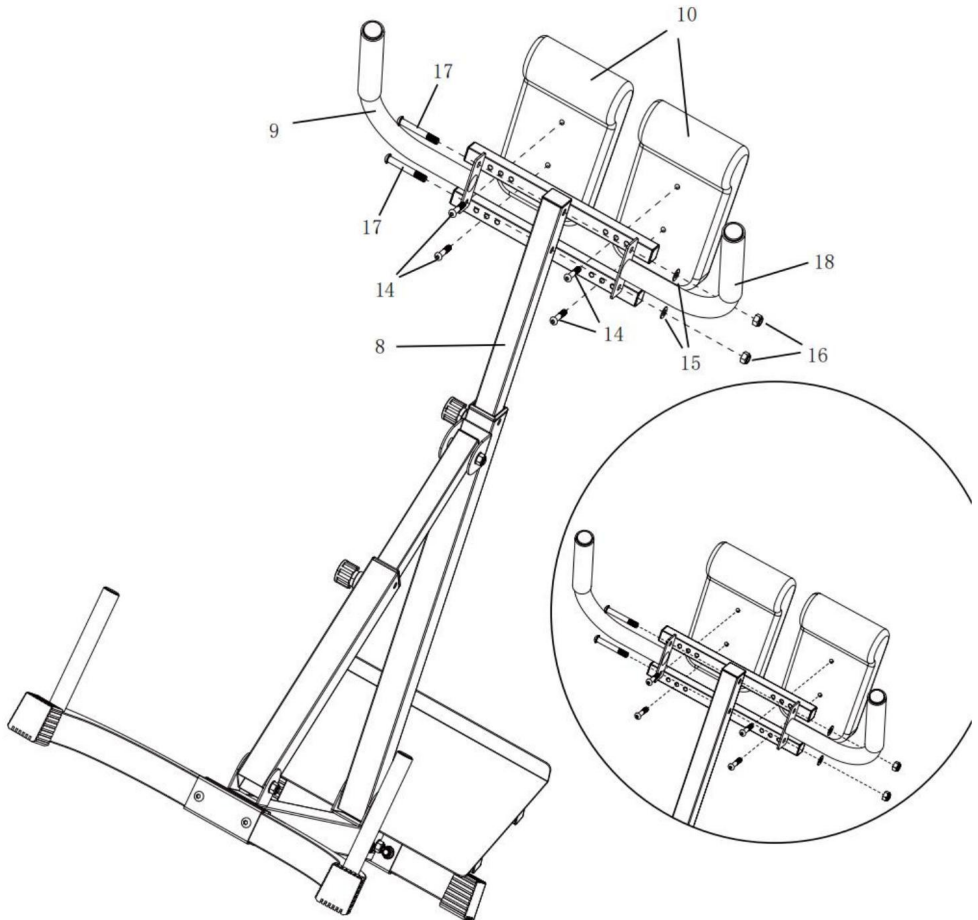
B) genom två uppsättningar skruvar: 10X70 insexskruvar (17), 10X20 platt packning (15) och M10 låsmutter (16), fäst fotpedalen (4) på den nedre balken (2).



Steg 4:

A) Fäst de två räckena (9 och 18) till justeringsstället (8) två gånger skruvsatser: M10X70 insexskruvar (17), M10X20 platta packningar (15) och M10 låsmutter (16).

B) Fäst armbågsdynan (10) vid justeringens tvärgående rör ram (8) med fyra M8X40-skruvar (14).

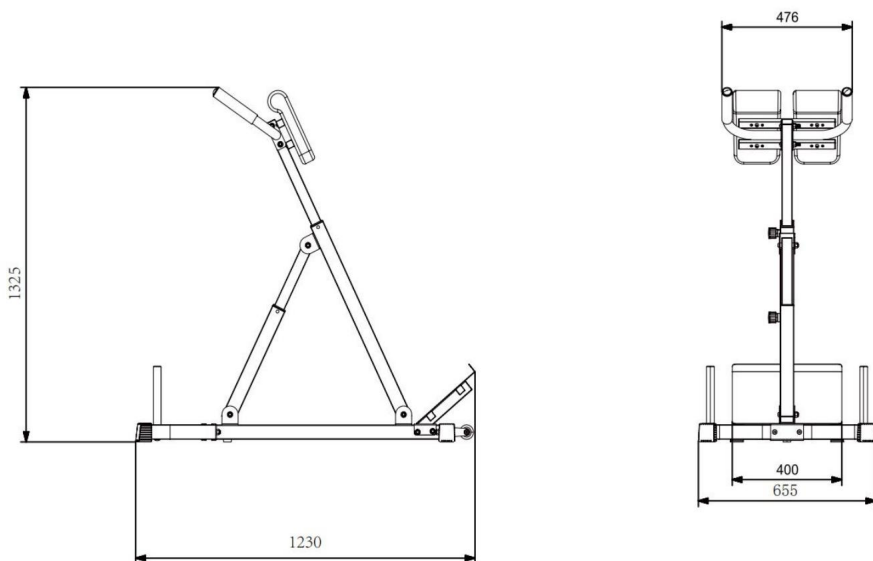


MONTERINGSPROCESSEN ÄR NU AVSLUTAD.

För din säkerhet, Vänligen dra åt skruven och justera den till lämpligt placera.

Inspektera och testa enheten visuellt och funktionellt efter monteringen komplett.

Produktstorlekstabel



OBS: Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 350 lbs eller 158 kg. Endast en person bör använda denna utrustning åt gången.

Rengöring och desinfektion

1. Torka av ytan med en våt bomullstrasa.
2. Kontrollera regelbundet att skruvarna har lossnat och dra åt dem var tredje månad skruvarna

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adress:**

Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 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



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



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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support