

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

Long stool Roman chair

MODEL:7033

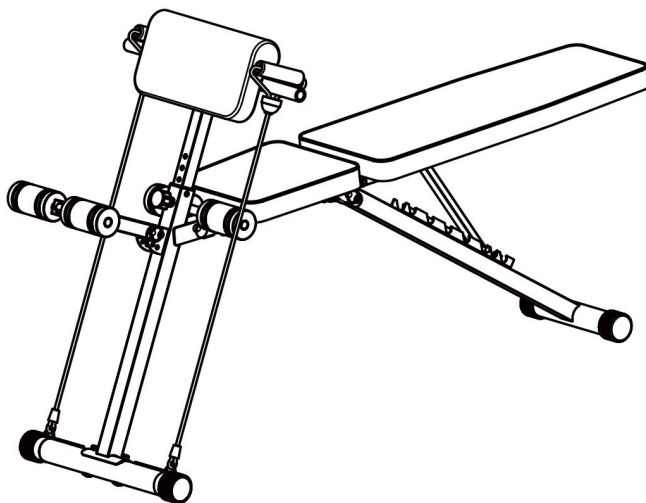
We continue to be committed to provide you tools with competitive price.
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover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

Long stool Roman chair

MODEL:7033



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 1set for example and add reps as goes.
- 2.Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
- 3.Please make exercise plans.

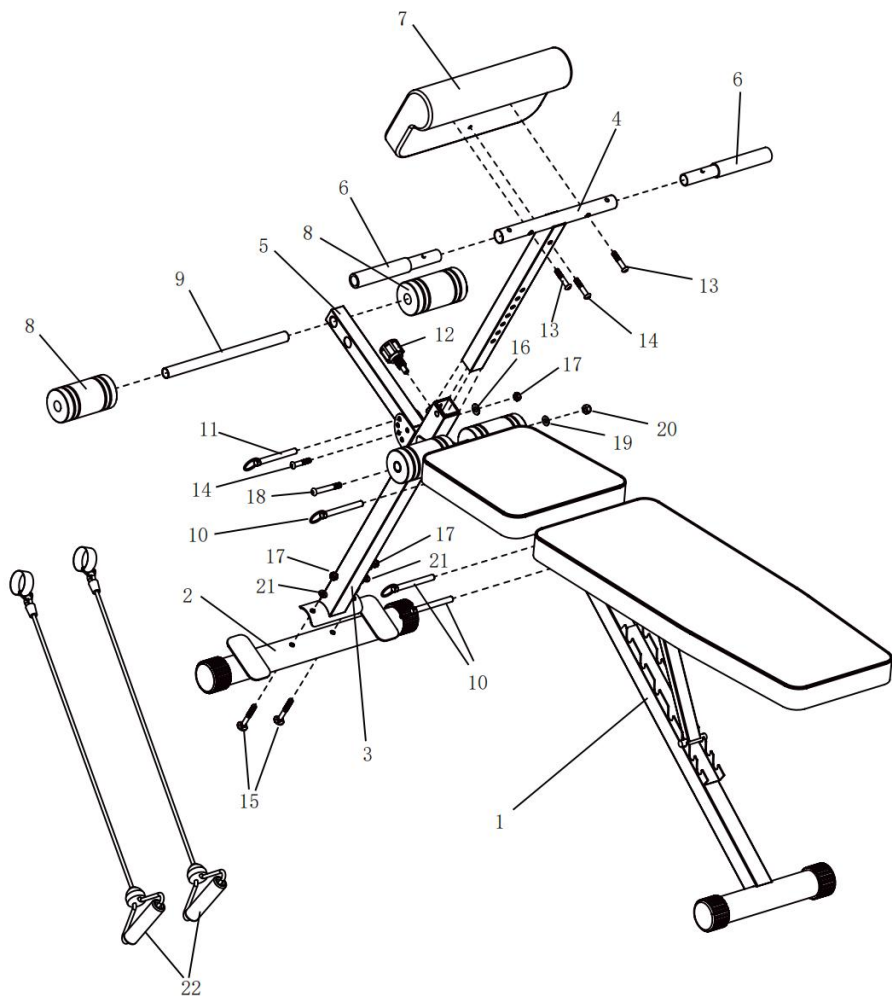
Part List

No .	Description	Qty	No .	Description	Qty
1.	Main frame	1PC	12.	M16 draw pin	1PC
2.	Front leg	1PC	13.	Hexagon socket head cap screw M8X40	3PC
3.	Front stand	1PC	14.	Hexagon socket head cap screw M8×45	2PC
4.	Adjusting frame	1PC	15.	Carriage bolt M8X60	2PC

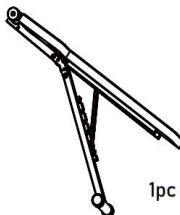
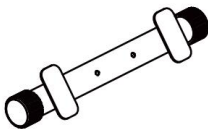
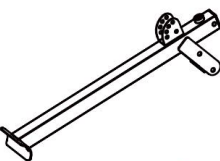
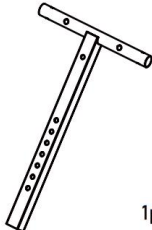
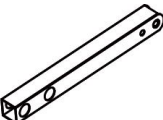
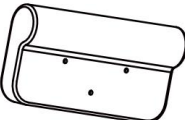
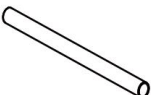
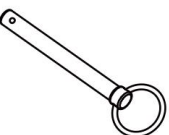
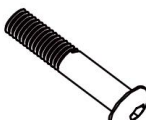
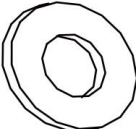
5.	Presser foot adjusting tube	1PC	16.	$\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.2$ flat washer	1PC
6.	Handle	1PC	17.	M8 lock nut	3PC
7.	Elbow pad	1PC	18.	Hexagon socket head cap screw M10X55	1PC
8.	Presser foot foam	2PC	19.	$\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1.2$ flat washer	1PC
9.	Presser foot foam tube	1PC	20.	M10 lock nut	1PC
10.	$\Phi 10 \times 72$ pin	3PC	21.	$\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.2$ semi-circular washer	2PC
11.	$\Phi 8 \times 59$ pin	1PC	22.	Pull rope	1PC

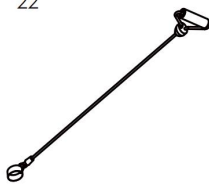
Exploded Diagram

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  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  3pcs	11  1pc	12  1pc
13  3pcs	14  1pc	15  2pcs	16  1pc
17  3pcs	18  1pc	19  1pc	20  1pc

21  2pcs	22  2pcs		
---	---	--	--

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.

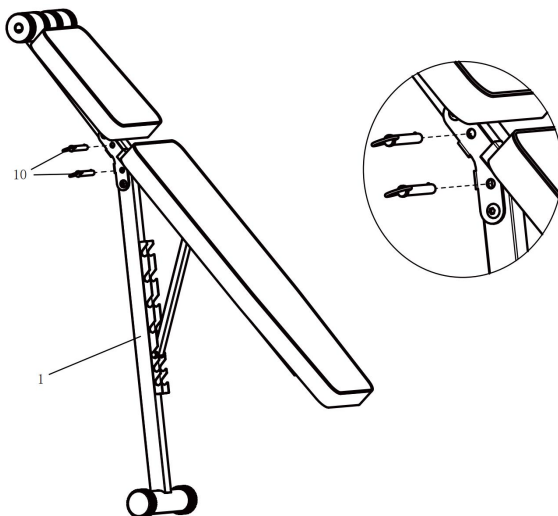
Wrench-tightening should be performed after all parts are assembled to ensure all nuts, bolts, and parts are tightly secured before use.

With the help of an assistant.

Assembly

Step 1:

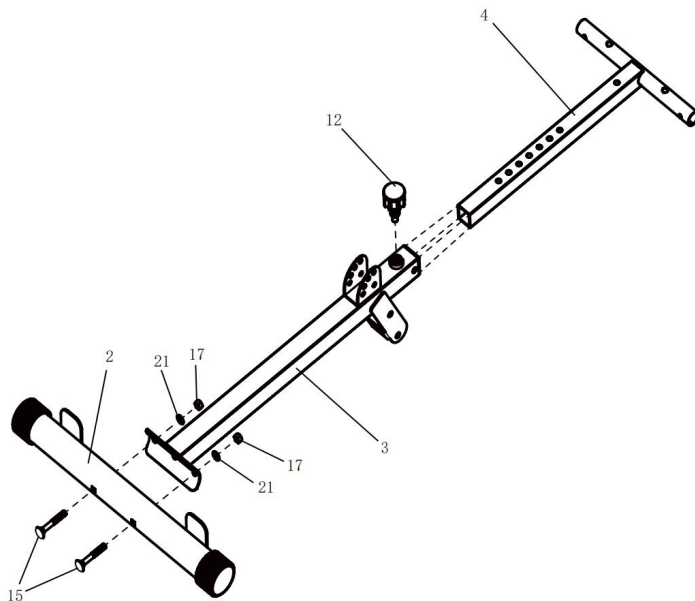
A: After the main frame (1) is unrolled, insert two $\Phi 10 \times 55$ latches (10) into the fixing hole to fix it.



Step 2:

A: Secure the front foot (2) to the front riser (3) with 8*60 carriage screws (15), 8*16*1.2 semi-round gasket (21), and M8 lock nut (17).

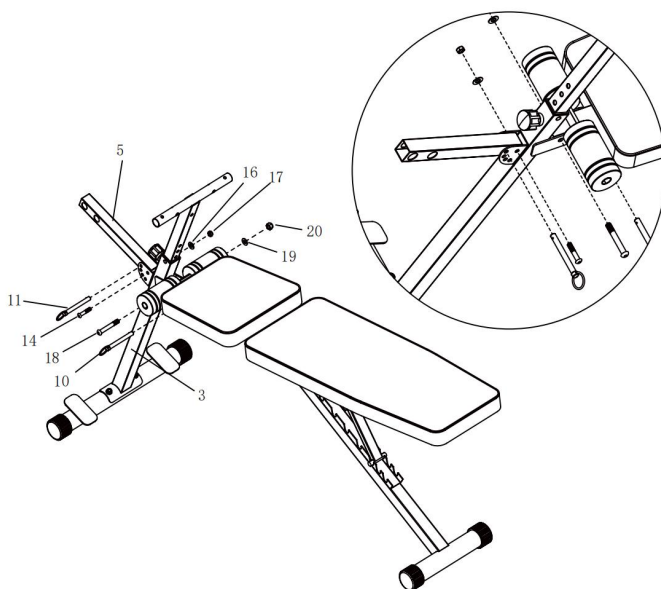
B: Fix the adjustment frame (4) to the front riser (3) with the M16 pull pin (12).



Step 3:

A: Use a set of screws: hexagon socket head cap screw M10×55 (18), $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1.2$ flat washer (19), M10 lock nut (20) and a $\Phi 10 \times 55$ pin to assemble the components assembled in the previous two steps.

B: Use a set of screws: hexagon socket head cap screw M8×45 (14), $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.2$ flat washer (16), M8 lock nut (17) and a $\Phi 8 \times 45$ pin (11) to fix the presser foot adjusting tube (5) onto the front stand (3).

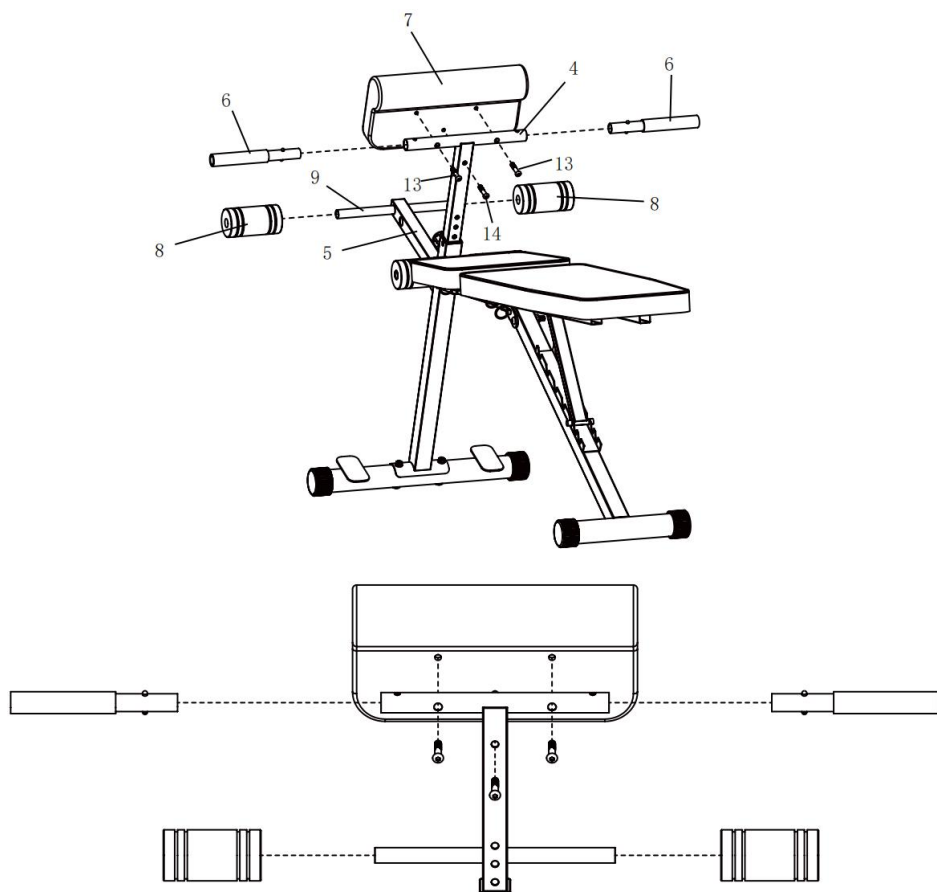


Step 4:

A: First, assemble the presser foot foam tube (9) and the presser foot adjusting tube (5). Then, install the two presser foot foams (8) on both sides of the presser foot foam tube (9).

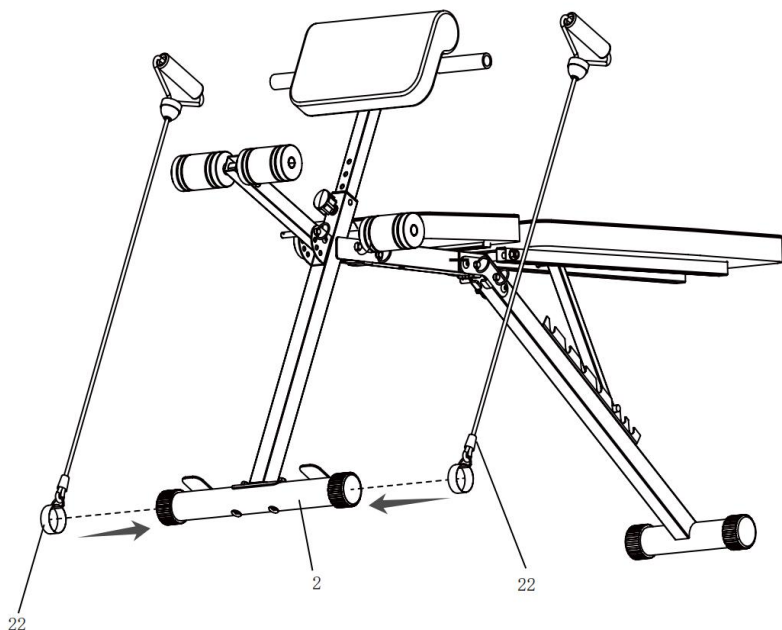
B: Assemble the two handles (6) and the adjusting frame (4).

C: Use two hexagon socket head cap screws M8×40 (13) and one hexagon socket head cap screw M8×45 (14) to fix the elbow pad (7) onto the adjusting frame (4).



Step 5:

After the whole assembly is completed, the pull rope (22) is installed on the front foot (2)

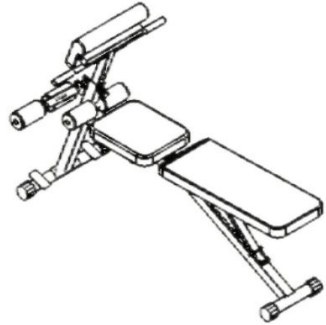
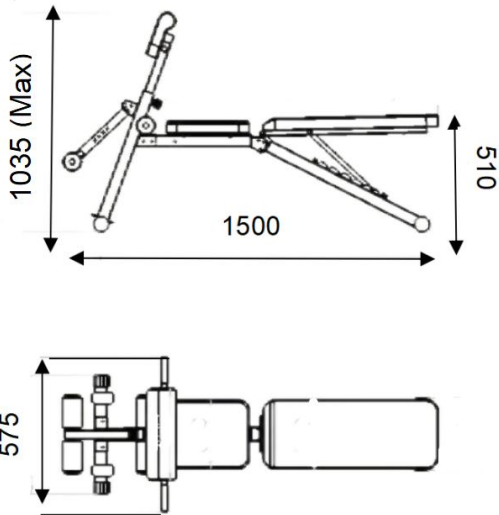


THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.

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 770 lbs or 350kgs. 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



Assistance technique et certificat de garantie

électronique www.vevor.com/support

Tabouret long Chaise romaine

MODÈLE:7033

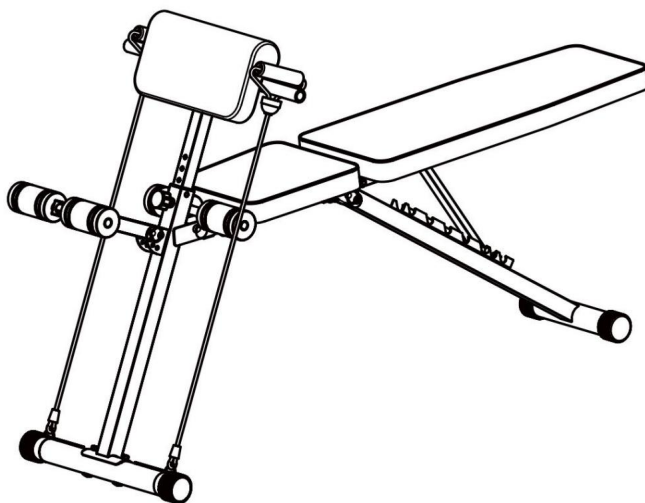
Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.

« 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

Tabouret long Chaise romaine

MODÈLE:7033



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 utiliser 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

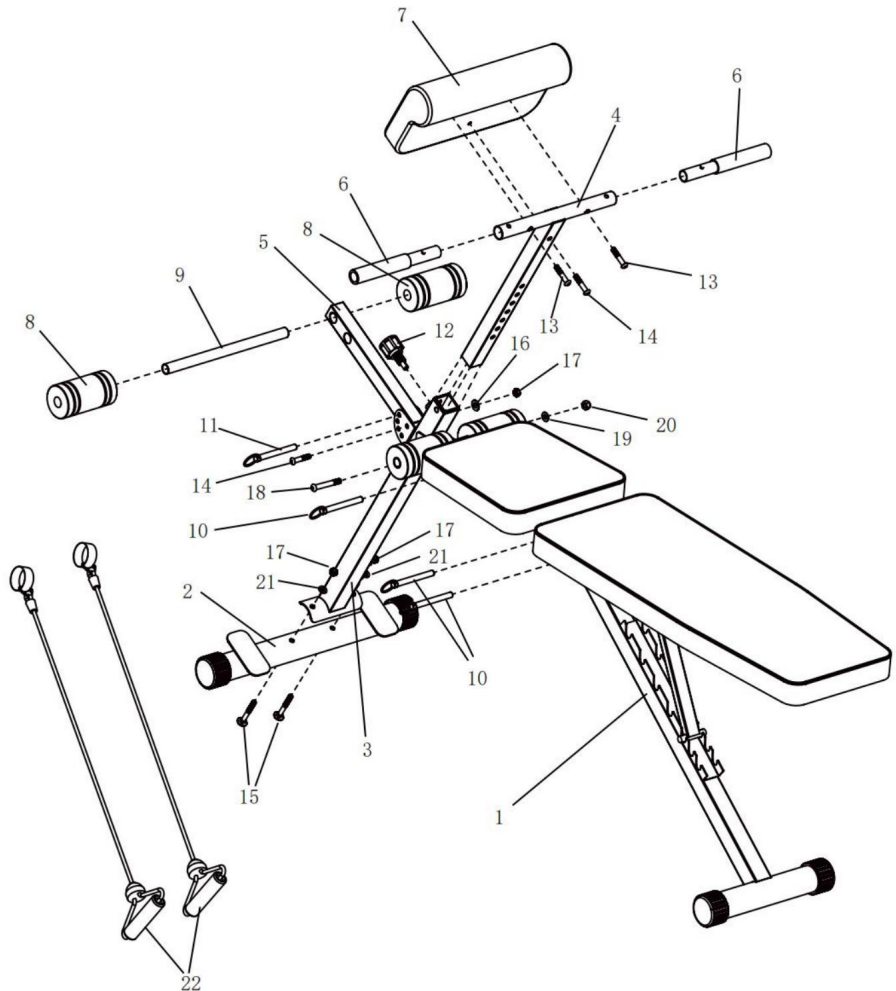
Non .	Description	Qté N°.		Description	Quantité
1.	Cadre principal	1 pièce	12.	Goupille de traction M16	1 pièce
2.	Patte avant	1 pièce	13.	Capuchon à tête creuse hexagonale vis M8X40	3PC
3.	Béquille avant	1 pièce	14.	Capuchon à tête creuse hexagonale vis M8×45	2 pièces
4.	Cadre de réglage 1PC	15.		Boulon de carrosserie M8X60	2 pièces

5.	Pied presseur tube de réglage	1 pièce	16.	Rondelle plate $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,2$	1 pièce
6.	Poignée	1 pièce	17.	Contre-écrou M8	3PC
7.	Coudière	1 pièce	18.	Capuchon à tête creuse hexagonale vis M10X55	1 pièce
8.	Pied presseur en mousse 2PC	19.		Rondelle plate $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1,2$	1 pièce
9.	Pied presseur en mousse tube	1 pièce	20.	Contre-écrou M10	1 pièce
10.	Broche $\Phi 10 \times 72$	3PC	21.	$\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,2$ semi-circulaire rondelle	2 pièces
11.	Broche $\Phi 8 \times 59$	1 pièce	22.	Tirer sur la corde	1 pièce

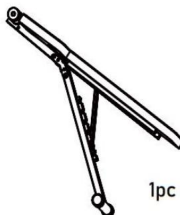
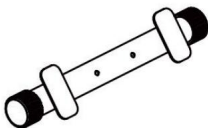
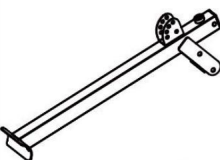
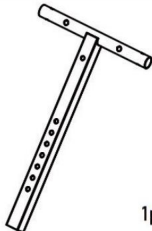
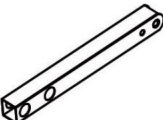
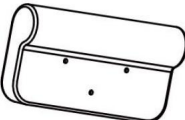
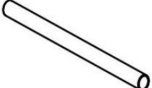
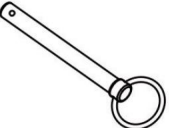
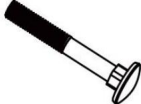
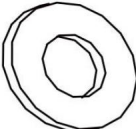
Schéma éclaté

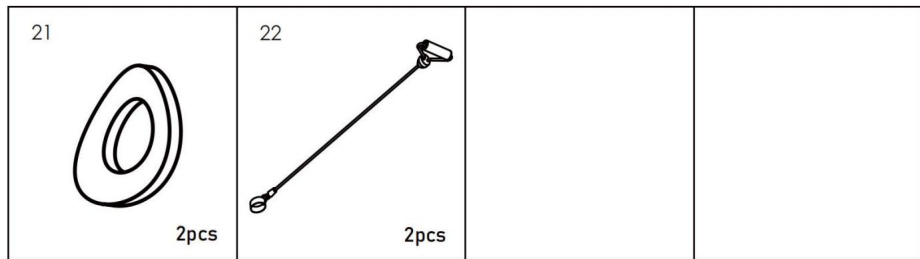
Veuillez noter que toutes les pièces et le matériel que vous voyez ici ne seront pas utilisés

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



Liste des pièces

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  3pcs	11  1pc	12  1pc
13  3pcs	14  1pc	15  2pcs	16  1pc
17  3pcs	18  1pc	19  1pc	20  1pc



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.

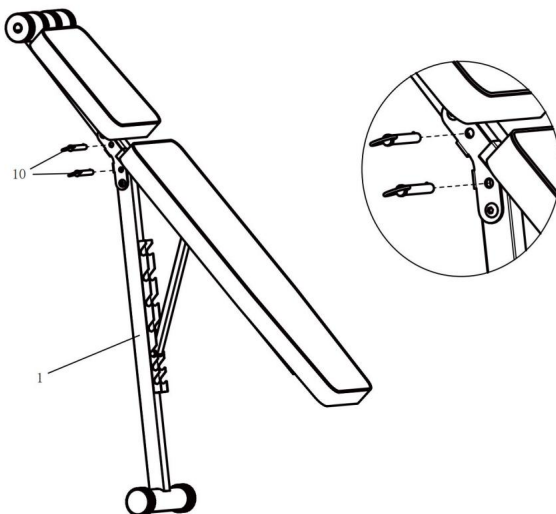
assurez-vous que tous les écrous, boulons et pièces sont bien fixés avant utilisation.

Avec l'aide d'un assistant.

Assemblée

Étape 1 :

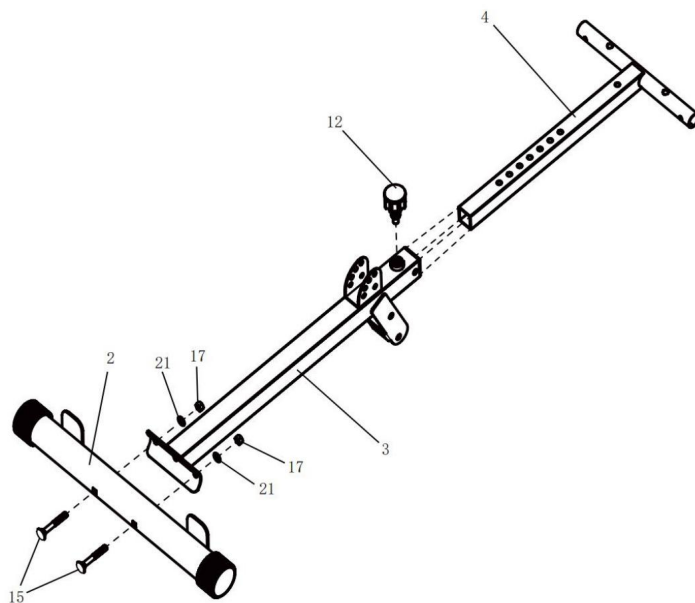
A : Une fois le cadre principal (1) déroulé, insérez deux loquets $\Phi 10 \times 55$ (10) dans le trou de fixation pour le fixer.



Étape

2 : A : Fixez le pied avant (2) à la colonne montante avant (3) avec des vis de carrosserie 8*60 (15), un joint semi-rond 8*16*1,2 (21) et un contre-écrou M8 (17).

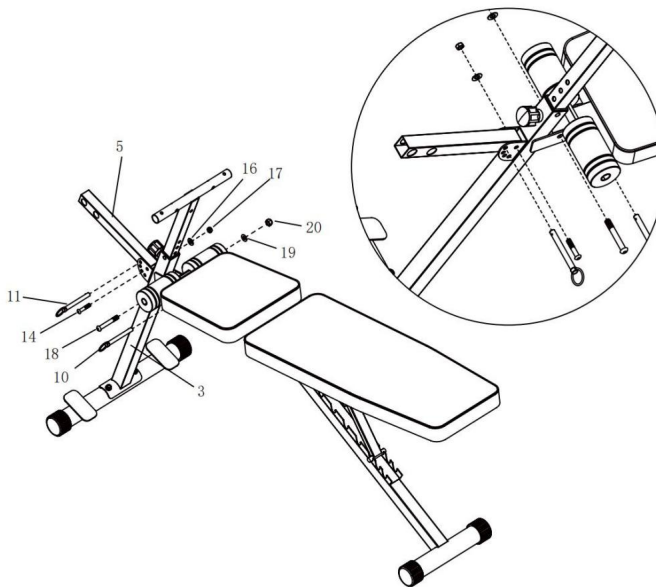
B : Fixez le cadre de réglage (4) sur le montant avant (3) avec la goupille de traction M16 (12).



Étape 3 :

A : Utilisez un jeu de vis : vis à tête creuse hexagonale M10×55 (18), rondelle plate $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1,2$ (19), contre-écrou M10 (20) et une goupille $\Phi 10 \times 55$ pour assembler les composants assemblés aux deux étapes précédentes.

B : Utilisez un jeu de vis : vis à tête creuse hexagonale M8×45 (14), rondelle plate $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,2$ (16), écrou de blocage M8 (17) et une goupille $\Phi 8 \times 45$ (11) pour fixer le tube de réglage du pied presseur (5) sur le support avant (3).

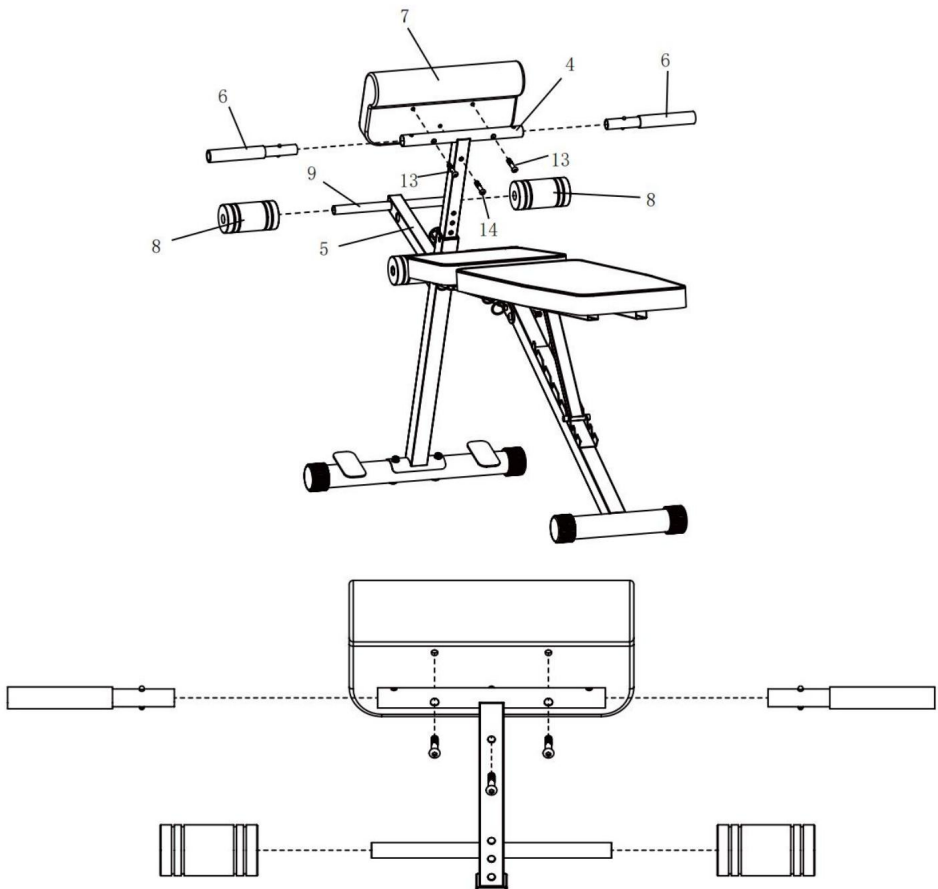


Étape 4 :

A : Tout d'abord, assemblez le tube en mousse du pied-de-biche (9) et le pied-de-biche tube de réglage (5). Ensuite, installez les deux mousses de pied presseur (8) sur les deux côtés du tube en mousse du pied presseur (9).

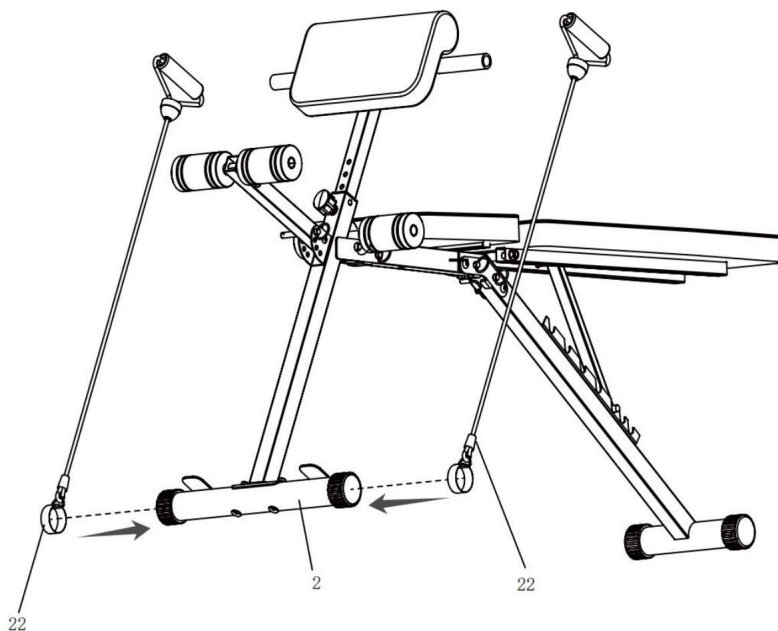
B : Assembler les deux poignées (6) et le cadre de réglage (4).

C : Utilisez deux vis à tête creuse hexagonale M8×40 (13) et une vis à tête creuse hexagonale M8×45 (14) pour fixer le protège-coude (7) sur le cadre de réglage (4).



Étape 5 :

Une fois l'assemblage terminé, le câble de traction (22) est installé sur le pied avant (2)

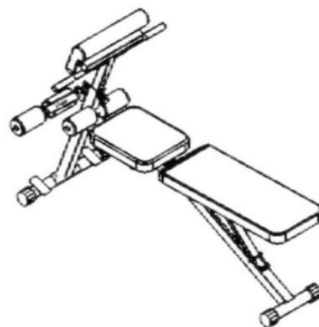
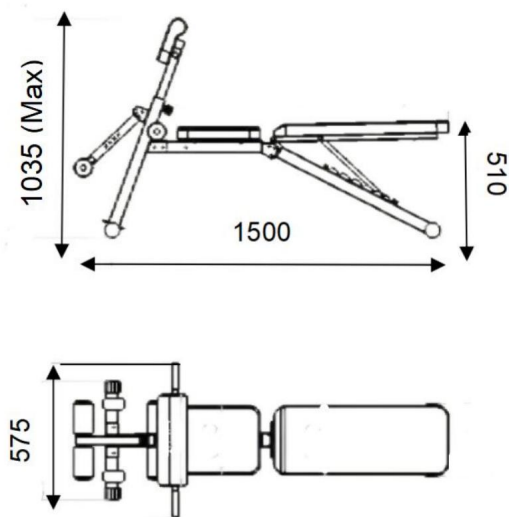


LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

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 770 lb ou 350 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

Langer Hocker Römischer Stuhl

MODELL:7033

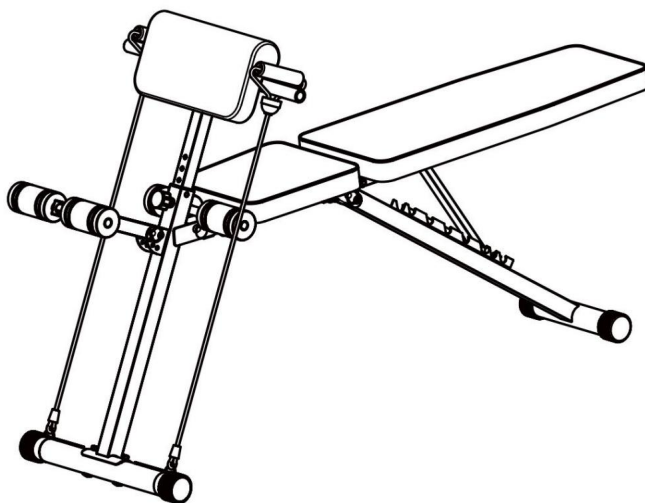
Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten. „Sparen Sie die Hälfte“, „Halber Preis“ oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir verwenden, stellen nur eine Schätzung der Ersparnis dar, die Sie beim Kauf bestimmter Werkzeuge bei uns im Vergleich zu den großen Topmarken 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

Langer Hocker Römischer Stuhl

MODELL:7033



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



WARNUNG:

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

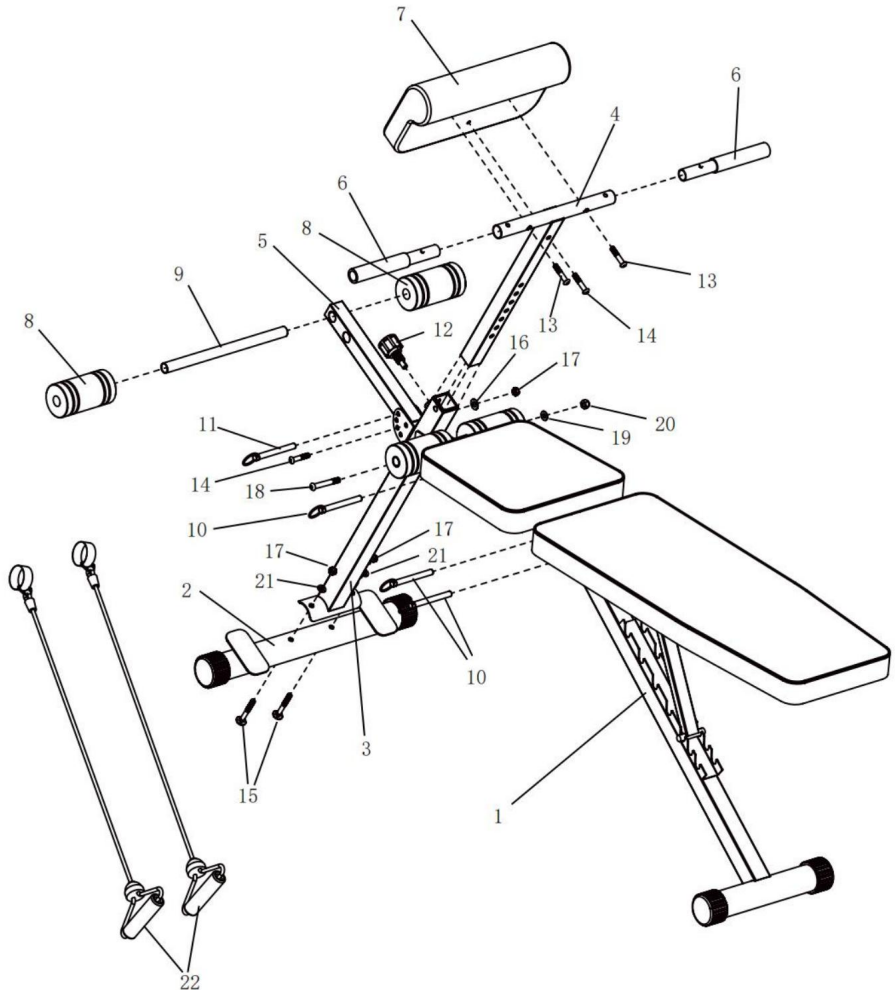
NEIN .	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1.	Hauptrahmen	1PC	12.	M16 Zugstift	1 Stück
2.	Vorderbein	1PC	13.	Innensechskant-Kopfkappe Schraube M8X40	3-teilig
3.	Vorderer Ständer	1PC	14.	Innensechskant-Kopfkappe Schraube M8x45	2 Stück
4.	Justierrahmen 1PC	15.		Schlossschraube M8X60	2 Stück

5.	Nähfuß Einstellrohr	1PC 16.		ÿ8Xÿ16X1.2 Unterlegscheibe	1 Stück
6.	Handhaben	1PC 17.		M8 Kontermutter	3-teilig
7.	Ellenbogenschoner	1PC 18.		Innensechskant-Kopfkappe Schraube M10X55	1 Stück
8.	Nähfußschaum 2PC 19.			ÿ10Xÿ20X1.2 Unterlegscheibe	1 Stück
9.	Nähfußschaum Rohr	1PC20.		M10 Kontermutter	1 Stück
10.	ÿ10X72-Stift	3PC21.		ÿ8Xÿ16X1.2 halbrund Waschmaschine	2 Stück
11.	ÿ8X59-Stift	1PC22.		Zugseil	1 Stück

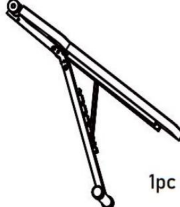
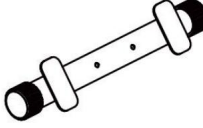
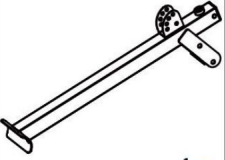
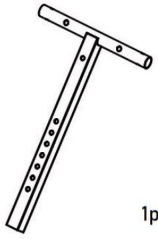
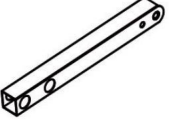
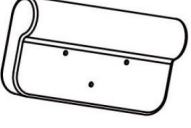
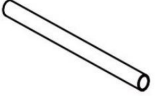
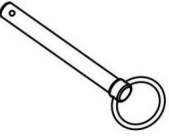
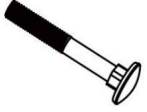
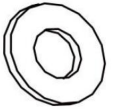
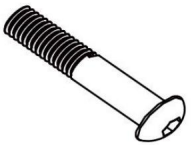
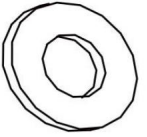
Explosionszeichnung

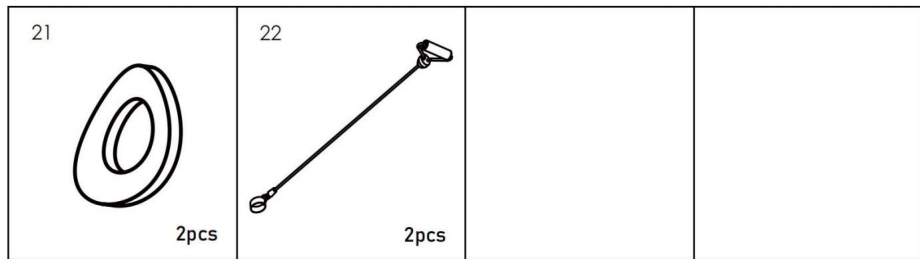
Bitte beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau der Maschine nicht alle hier gezeigten

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



Stückliste

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  3pcs	11  1pc	12  1pc
13  3pcs	14  1pc	15  2pcs	16  1pc
17  3pcs	18  1pc	19  1pc	20  1pc



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.

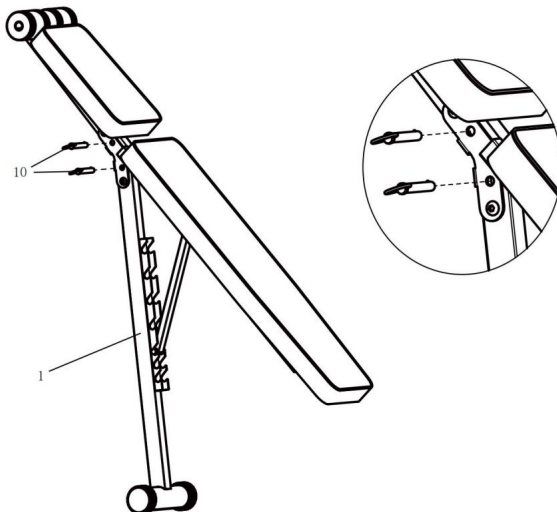
Mit Hilfe eines Assistenten.

Montage

Schritt 1:

A: Nachdem der Hauptrahmen (1) ausgerollt ist, stecken Sie zwei $\varnothing 10 \times 55$ Riegel (10) in

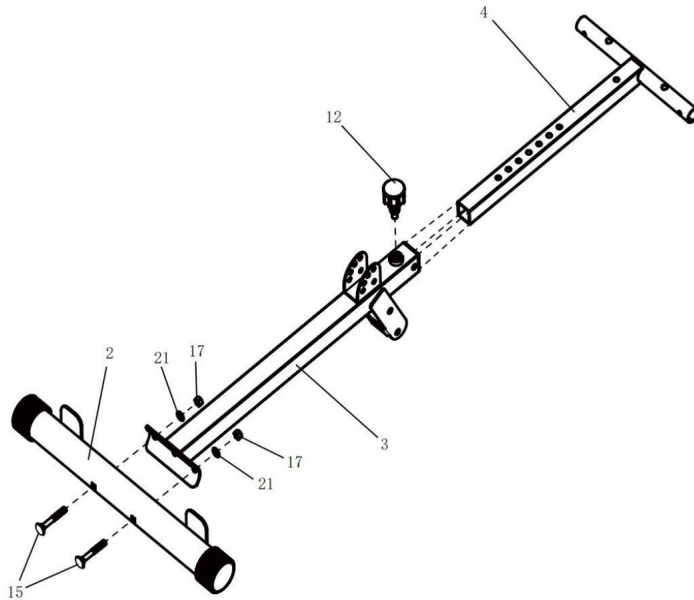
das Befestigungsloch, um es zu befestigen.



Schritt

2: A: Befestigen Sie den vorderen Fuß (2) mit 8*60 Schlossschrauben (15), 8*16*1,2 halbrunden Dichtung (21) und M8 Kontermutter (17) an der vorderen Erhöhung (3).

B: Den Einstellrahmen (4) mit dem M16-Zugstift (12) am vorderen Riser (3) befestigen.



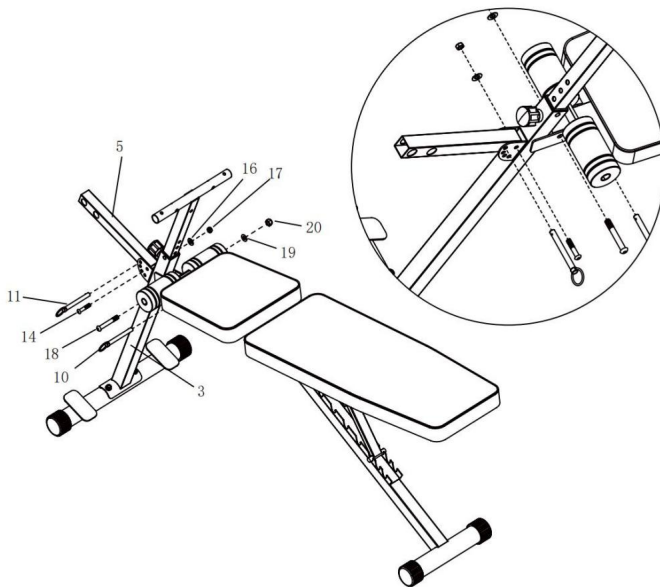
Schritt 3:

A: Verwenden Sie einen Satz Schrauben: Innensechskantschraube M10×55 (18), Unterlegscheibe $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1,2$ (19), M10 Kontermutter (20) und einen Stift $\varnothing 10 \times 55$

Montieren Sie die in den beiden vorherigen Schritten zusammengebauten Komponenten.

B: Verwenden Sie einen Satz Schrauben: Innensechskantschraube M8×45 (14), Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,2$ (16), M8-Sicherungsmutter (17) und einen Stift $\varnothing 8 \times 45$ (11) zur Befestigung

Das Nähfuß-Einstellrohr (5) auf den vorderen Ständer (3) aufstecken.

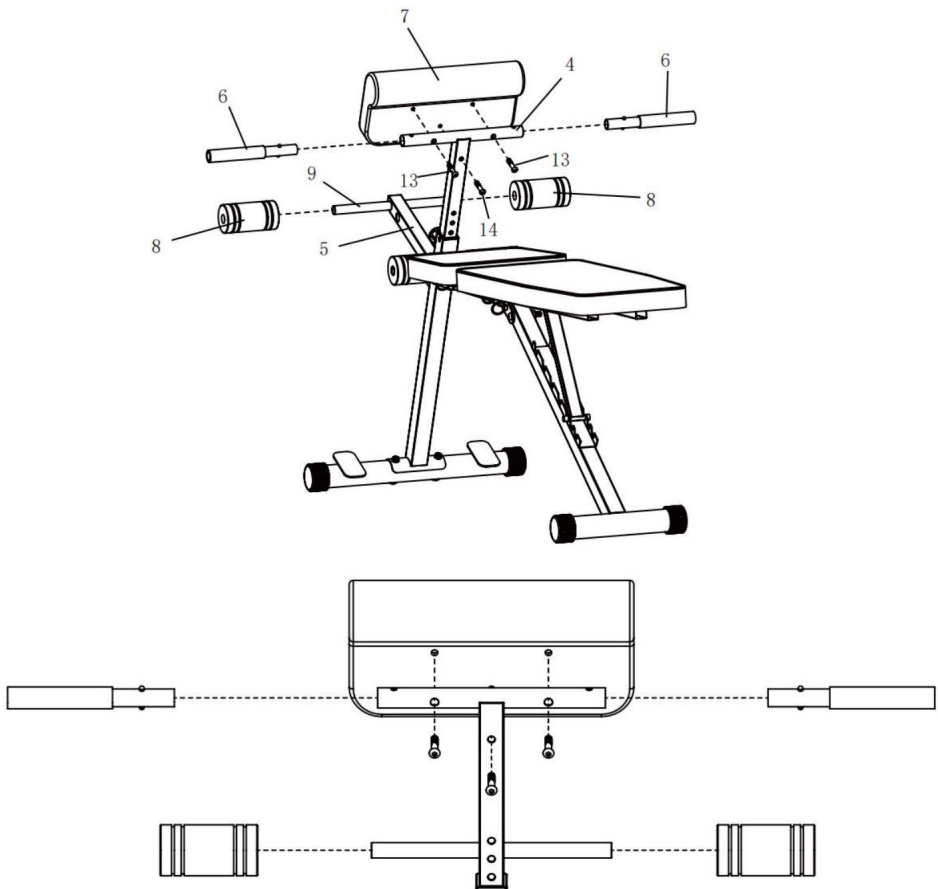


Schritt 4:

A: Montieren Sie zunächst das Nähfußpolster (9) und den Nähfuß Einstellrohr (5). Installieren Sie dann die beiden Nähfußschäume (8) an beiden Seiten des Nähfuß-Schaumstoffrohrs (9).

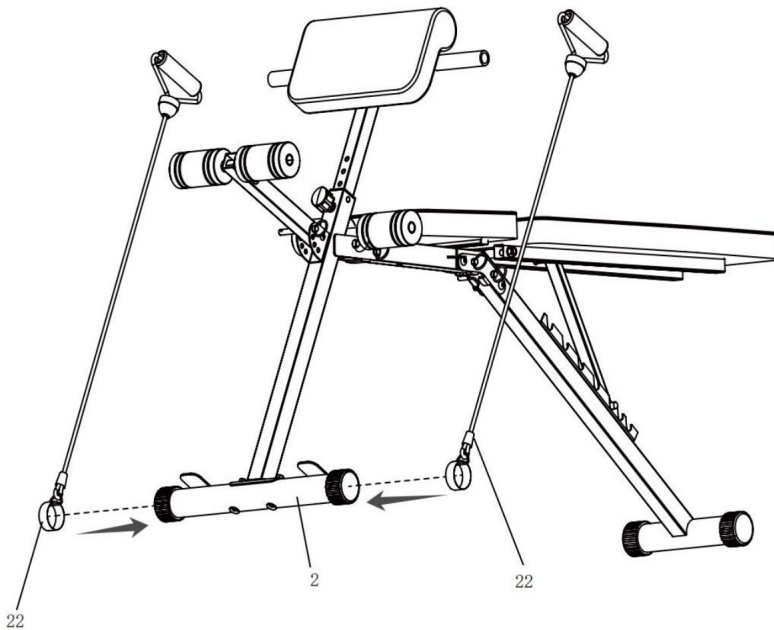
B: Die beiden Handgriffe (6) und den Verstellrahmen (4) montieren.

C: Verwenden Sie zwei Innensechskantschrauben M8×40 (13) und eine Innensechskantschraube M8×45 (14) zur Befestigung des Ellbogenpolsters (7) am dem Verstellrahmen (4).



Schritt 5:

Nach Abschluss der gesamten Montage wird das Zugseil (22) am Vorderfuß (2)

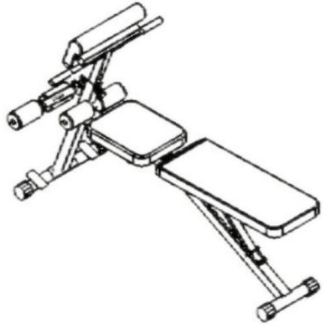
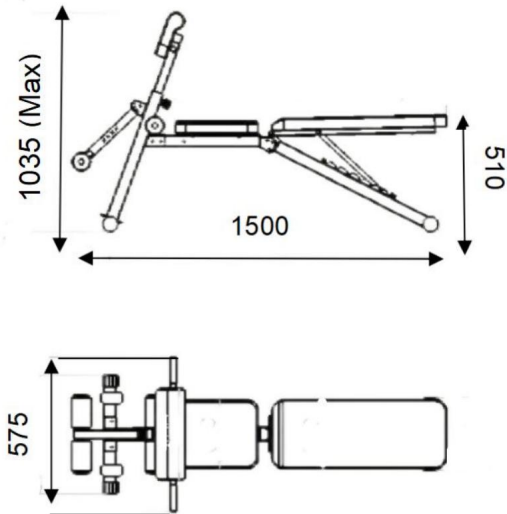


DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN.

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 770 lbs oder 350 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:**

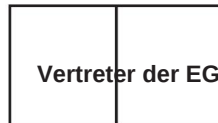
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

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

Sgabello lungo sedia romana

MODELLO:7033

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

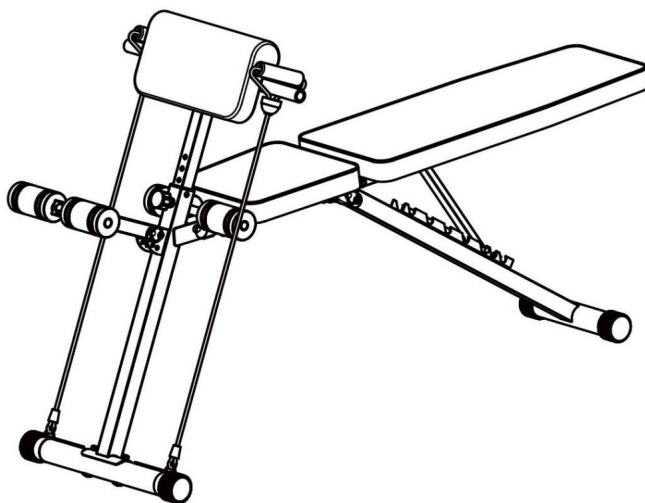
gentilmente di verificare attentamente quando effettui un ordine con noi

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

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Sgabello lungo sedia romana

MODELLO:7033



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/
support](http://www.vevor.com/support)**

Questa è l'istruzione originale, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima di utilizzare. VEVOR si riserva una chiara interpretazione del nostro manuale utente. L'aspetto del prodotto sarà soggetto al prodotto ricevuto. Vi preghiamo di perdonarci se non vi informeremo di nuovo se ci sono aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

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.

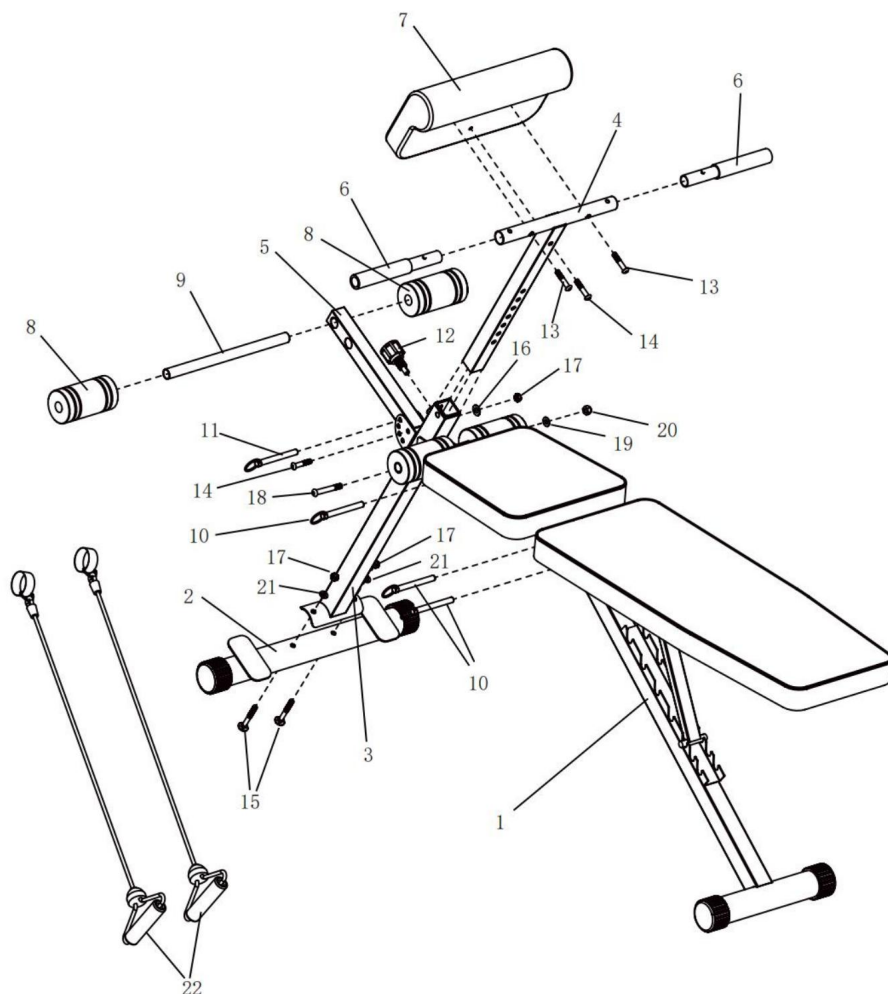
Elenco delle parti

NO .	Descrizione	Quantità n.	Descrizione	Quantità
1.	Telaio principale	1 pz. 12.	Perno di trazione M16	1 pz.
2.	Zampa anteriore	1 pz. 13.	Tappo a testa esagonale vite M8X40	3 pezzi
3.	Cavalletto anteriore	1 pz. 14.	Tappo a testa esagonale vite M8x45	2 pz.
4.	Telaio di regolazione 1PC 15.		Bullone per carrozza M8X60	2 pz.

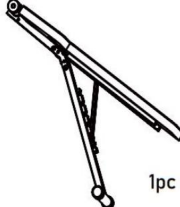
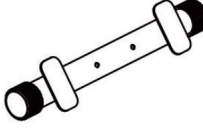
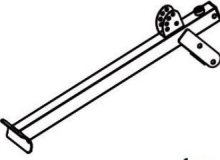
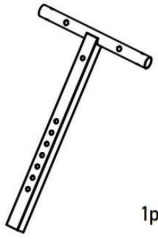
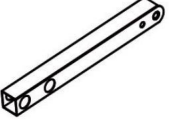
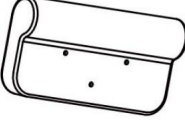
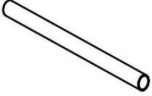
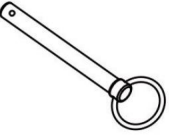
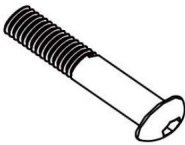
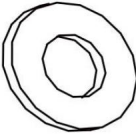
5.	Piedino premistoffa tubo di regolazione	1 pz. 16.		Rondella piana 8X16X1.2	1 pz.
6.	Maniglia	1 pz. 17.		Dado di bloccaggio M8	3 pezzi
7.	Gomitiera	1 pz. 18.		Tappo a testa esagonale vite M10X55	1 pz.
8.	Piedino premistoffa in schiuma	2 pezzi 19.		Rondella piana 10X20X1.2	1 pz.
9.	Piedino premistoffa in schiuma tubo	1 pz. 20.		Dado di bloccaggio M10	1 pz.
10.	Perno 10X72	3PC 21.		8X16X1.2 semicircolare rondella	2 pz.
11.	Perno 8X59	1 pz. 22.		Tirare la corda	1 pz.

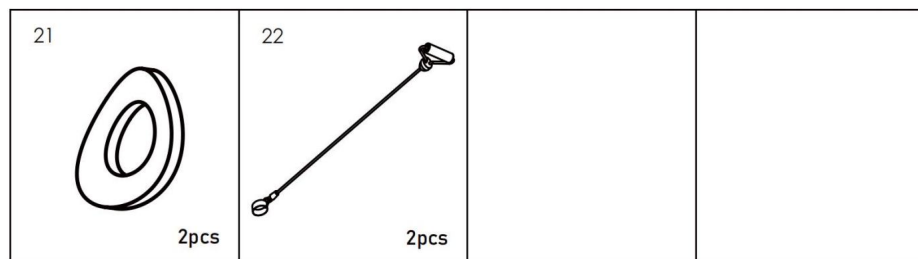
Diagramma esploso

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

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  3pcs	11  1pc	12  1pc
13  3pcs	14  1pc	15  2pcs	16  1pc
17  3pcs	18  1pc	19  1pc	20  1pc



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.

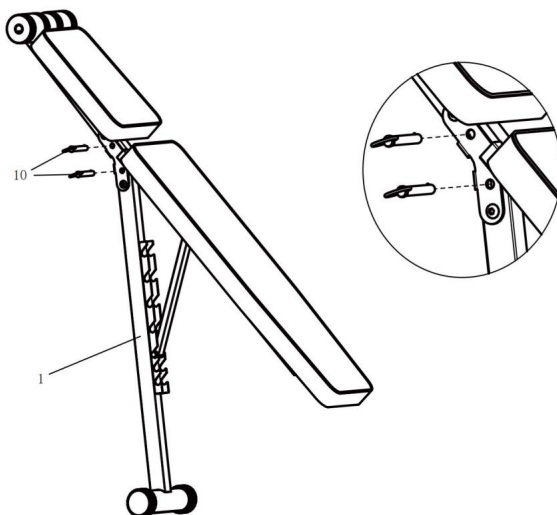
Il serraggio con la chiave deve essere eseguito dopo aver assemblato tutte le parti assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le parti siano ben serrati prima dell'uso.

Con l'aiuto di un assistente.

Assemblea

Fase 1:

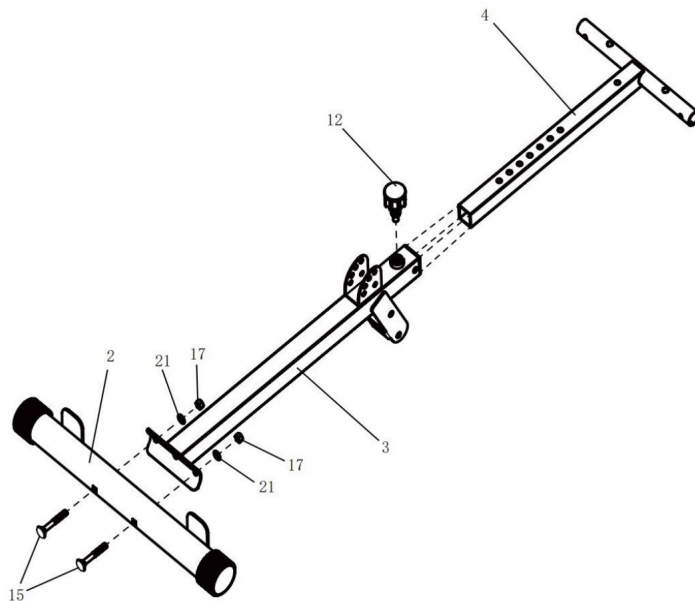
A: Dopo aver srotolato il telaio principale (1), inserire due fermi $\gamma 10 \times 55$ (10) in il foro di fissaggio per fissarlo.



Fase 2:

A: Fissare il piede anteriore (2) al montante anteriore (3) con viti per carrozze 8*60 (15), guarnizione semi-rotonda 8*16*1.2 (21) e dado di bloccaggio M8 (17).

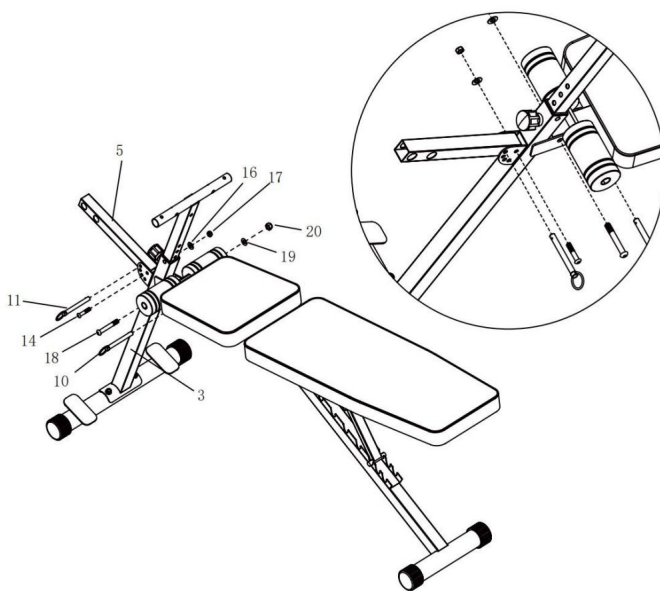
B: Fissare il telaio di regolazione (4) al montante anteriore (3) con il perno di trazione M16 (12).



Fase 3:

A: Utilizzare un set di viti: vite a testa cilindrica con esagono incassato M10×55 (18), rondella piana $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1,2$ (19), dado di bloccaggio M10 (20) e un perno $\varnothing 10 \times 55$ per assemblare i componenti assemblati nei due passaggi precedenti.

B: Utilizzare un set di viti: vite a testa cilindrica con esagono incassato M8×45 (14), rondella piana $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,2$ (16), dado di bloccaggio M8 (17) e un perno $\varnothing 8 \times 45$ (11) per fissare il tubo di regolazione del piedino premistoffa (5) sul supporto anteriore (3).

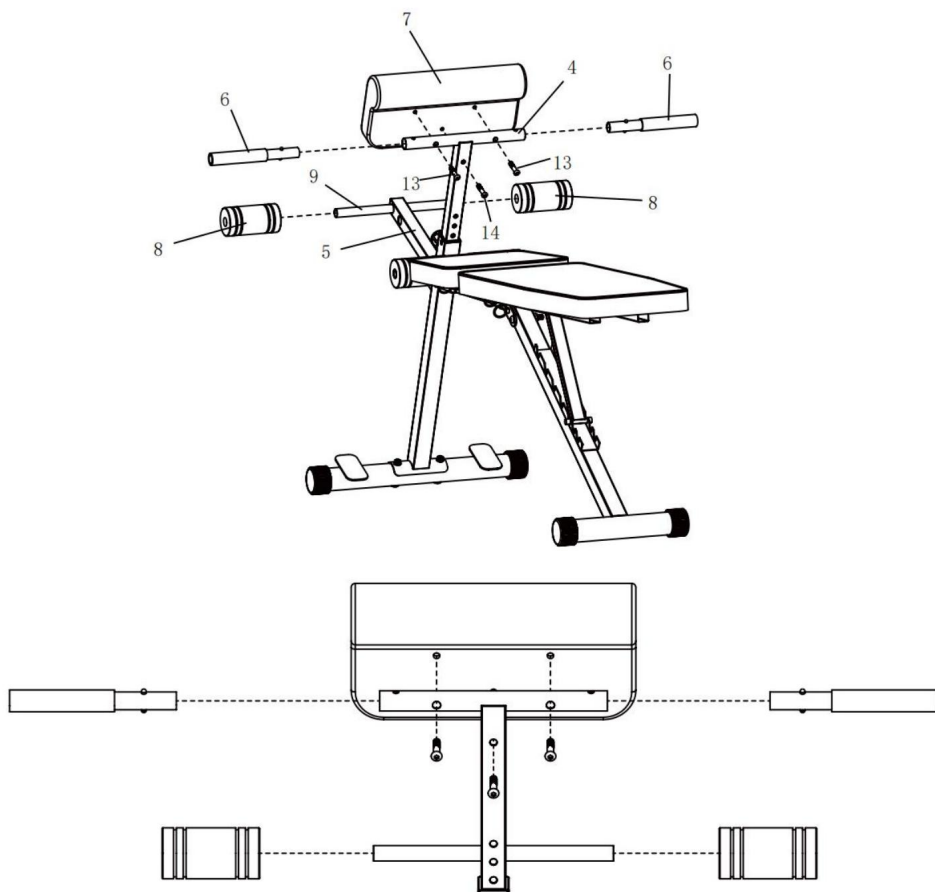


Fase 4:

A: Per prima cosa, assemblare il tubo di schiuma del piedino premistoffa (9) e il piedino premistoffa tubo di regolazione (5). Quindi, installare le due schiume del piedino premistoffa (8) su entrambi i lati del tubo di schiuma del piedino premistoffa (9).

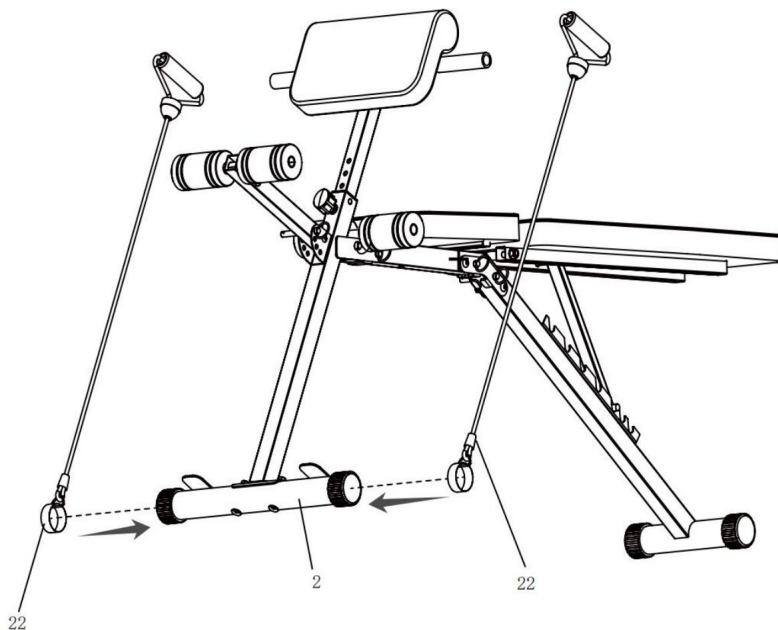
B: Montare le due maniglie (6) e il telaio di regolazione (4).

C: Utilizzare due viti a testa cilindrica con esagono incassato M8×40 (13) e una vite a testa cilindrica con esagono incassato M8×45 (14) per fissare il cuscinetto per il gomito (7) su il telaio di regolazione (4).



Fase 5:

Dopo aver completato l'intero montaggio, la fune di trazione (22) viene installata sul piede anteriore (2)

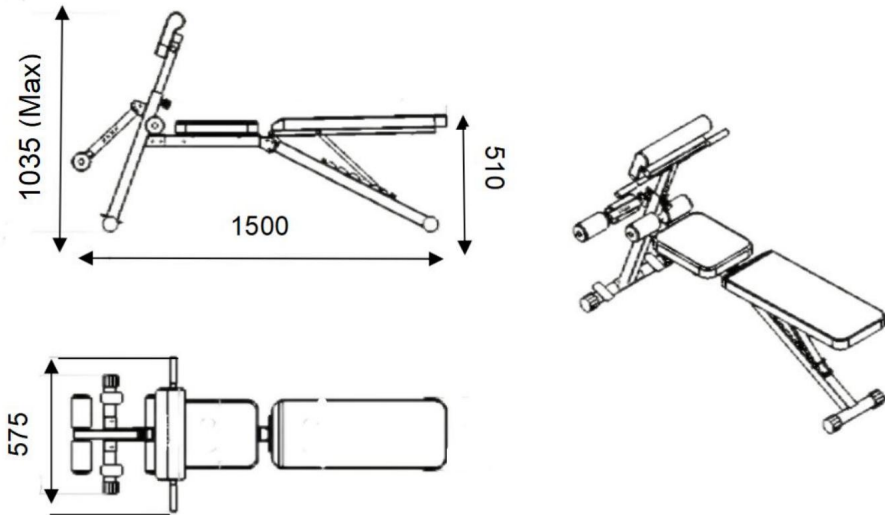


IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO.

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 770 libbre o 350 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

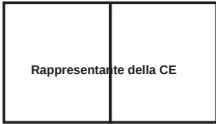
Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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



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

Taburete largo silla romana

MODELO:7033

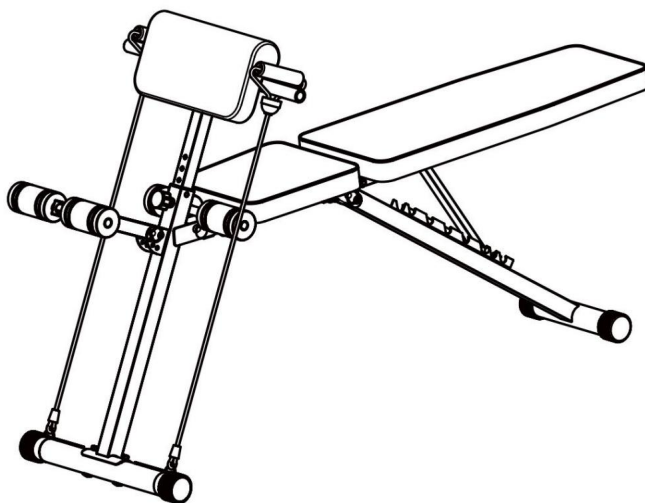
Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.

"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

Taburete largo silla romana

MODELO:7033



¿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.

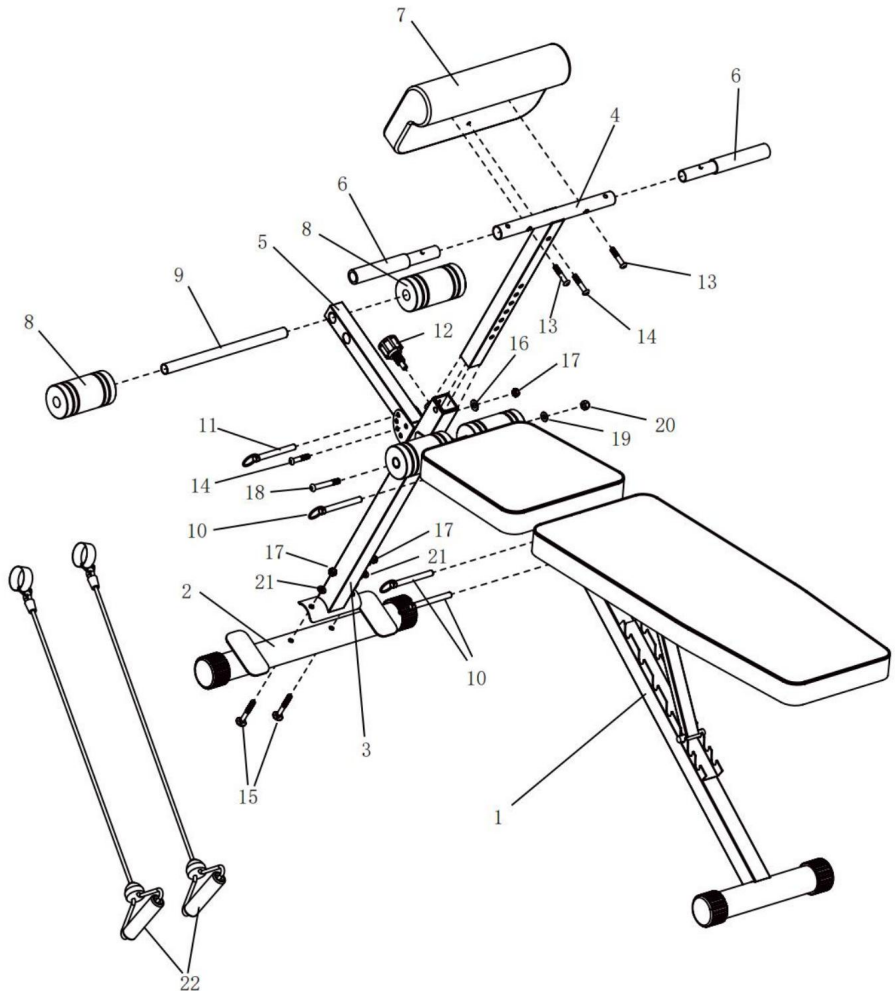
Lista de piezas

No .	Descripción	Cantidad	No.	Descripción	Cantidad
1.	Marco principal	1 pieza	12.	Pasador de tracción M16	1 pieza
2.	Pierna delantera	1 pieza	13.	Tapa de cabeza hueca hexagonal tornillo M8X40	3 piezas
3.	Caballote delantero	1 pieza	14.	Tapa de cabeza hueca hexagonal tornillo M8x45	2 piezas
4.	Marco de ajuste 1PC 15.			Perno de carruaje M8X60	2 piezas

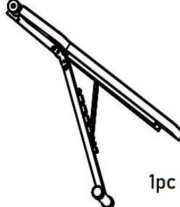
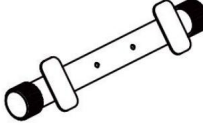
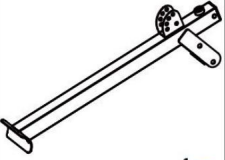
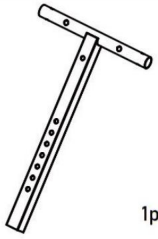
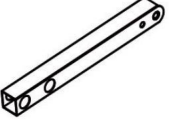
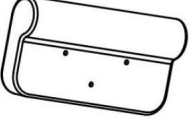
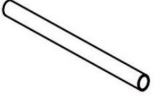
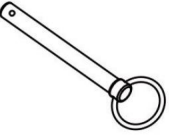
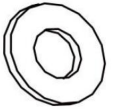
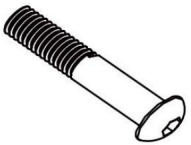
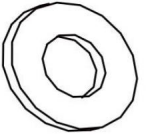
5.	Presilla tubo de ajuste	1 pieza	16.	Arandela plana $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.2$	1 pieza
6.	Manejar	1 pieza	17.	Tuerca de seguridad M8	3 piezas
7.	Codera	1 pieza	18.	Tapa de cabeza hueca hexagonal tornillo M10X55	1 pieza
8.	Espuma para prensatelas	2 piezas	19.	Arandela plana $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1,2$	1 pieza
9.	Espuma para prensatelas tubo	1 pieza	20.	Tuerca de seguridad M10	1 pieza
10.	Pasador de $\Phi 10 \times 72$	3PC	21.	$\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.2$ semicircular arandela	2 piezas
11.	Pasador $\Phi 8 \times 59$	1 pieza	22.	Tirar de la cuerda	1 pieza

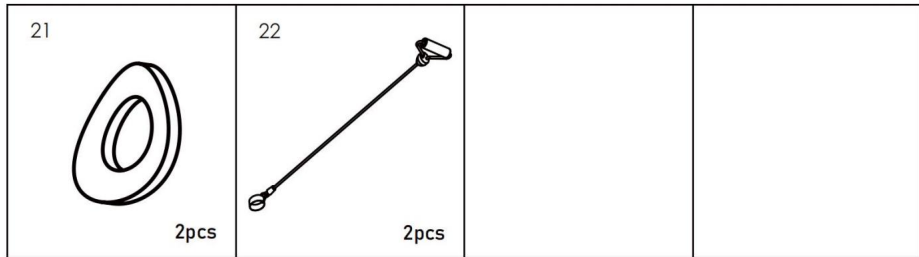
Diagrama despiezado

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

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  3pcs	11  1pc	12  1pc
13  3pcs	14  1pc	15  2pcs	16  1pc
17  3pcs	18  1pc	19  1pc	20  1pc



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.

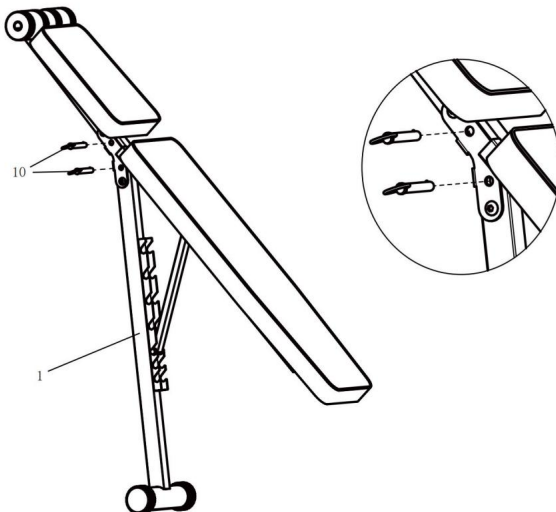
Asegúrese de que todas las tuercas, pernos y piezas estén bien apretados antes de su uso.

Con la ayuda de un asistente.

Asamblea

Paso 1:

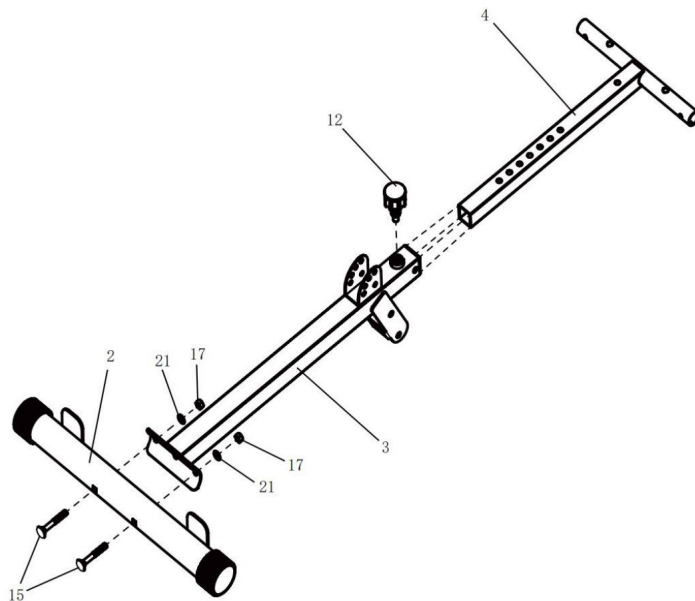
A: Después de desenrollar el marco principal (1), inserte dos pestillos $\Phi 10 \times 55$ (10) en el orificio de fijación para fijarlo.



Paso 2:

A: Asegure el pie delantero (2) al elevador delantero (3) con 8 tornillos de carro de 60 (15), 8 juntas semicirculares de 16 x 1,2 (21) y una tuerca de seguridad M8 (17).

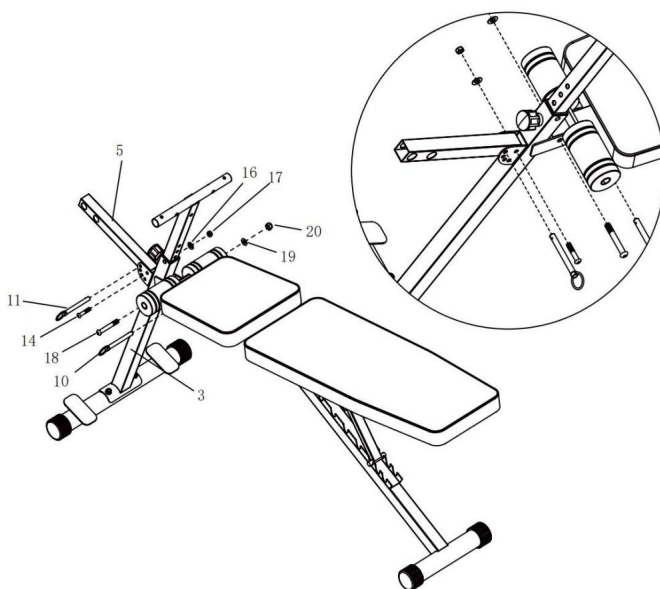
B: Fije el marco de ajuste (4) al elevador delantero (3) con el pasador de tracción M16 (12).



Paso 3:

A: Utilice un juego de tornillos: tornillo de cabeza hueca hexagonal M10×55 (18), arandela plana $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1.2$ (19), tuerca de seguridad M10 (20) y un pasador $\Phi 10 \times 55$ para Ensamble los componentes ensamblados en los dos pasos anteriores.

B: Utilice un juego de tornillos: tornillo de cabeza hueca hexagonal M8×45 (14), arandela plana $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.2$ (16), tuerca de seguridad M8 (17) y un pasador $\Phi 8 \times 45$ (11) para fijar el tubo de ajuste del pie prensatela (5) sobre el soporte delantero (3).

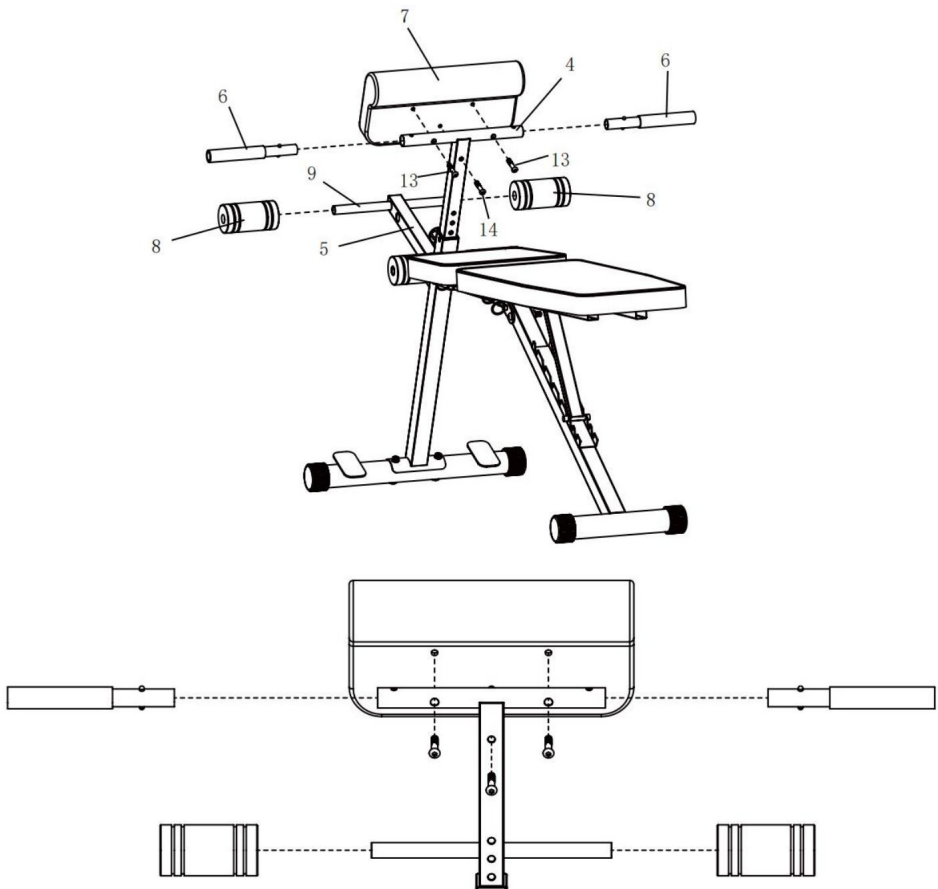


Paso 4:

A: Primero, ensamble el tubo de espuma del prensatelas (9) y el prensatelas. tubo de ajuste (5). Luego, instale las dos espumas del prensatelas (8) en ambos lados del tubo de espuma del prensatelas (9).

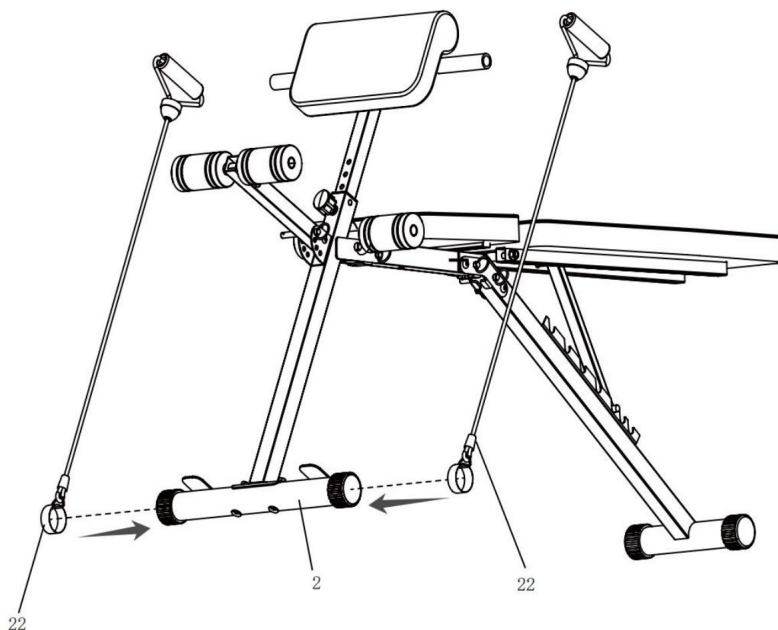
B: Ensamble las dos manijas (6) y el marco de ajuste (4).

C: Utilice dos tornillos de cabeza hueca hexagonal M8×40 (13) y uno Tornillo de cabeza hueca hexagonal M8×45 (14) para fijar la almohadilla para el codo (7) en el marco de ajuste (4).



Paso 5:

Una vez completado todo el montaje, se instala la cuerda de tracción (22) en el pie delantero (2)

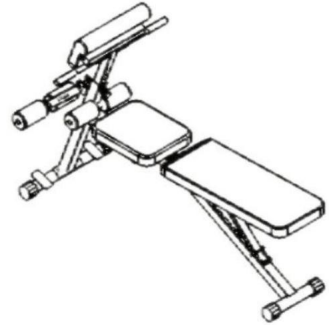
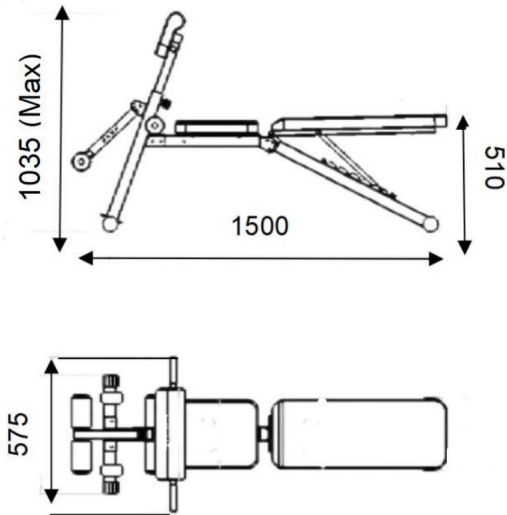


EL PROCESO DE MONTAJE YA ESTÁ COMPLETO.

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 770 libras o 350 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

Długi stołek rzymski krzesło

MODEL:7033

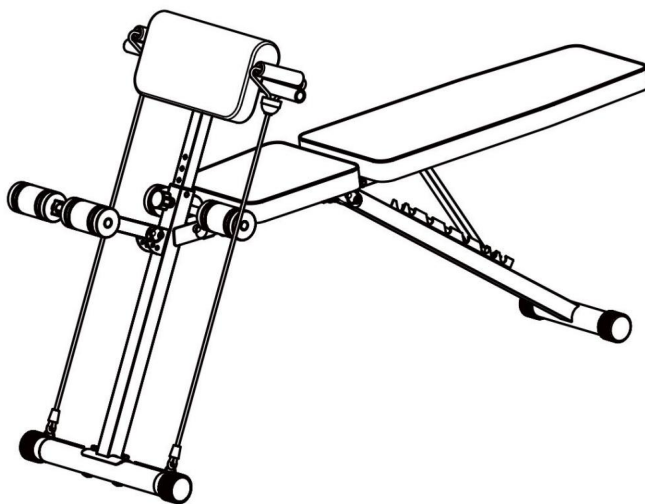
Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.

„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. Uprzejmię przypominamy, aby przy składaniu zamówienia dokładnie sprawdzić, czy faktycznie oszczędzasz połowę w porównaniu z głównymi markami.

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Długi stołek rzymski krzesło

MODEL:7033



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 daleko od produktu podczas 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 produktu 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 ciąg 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

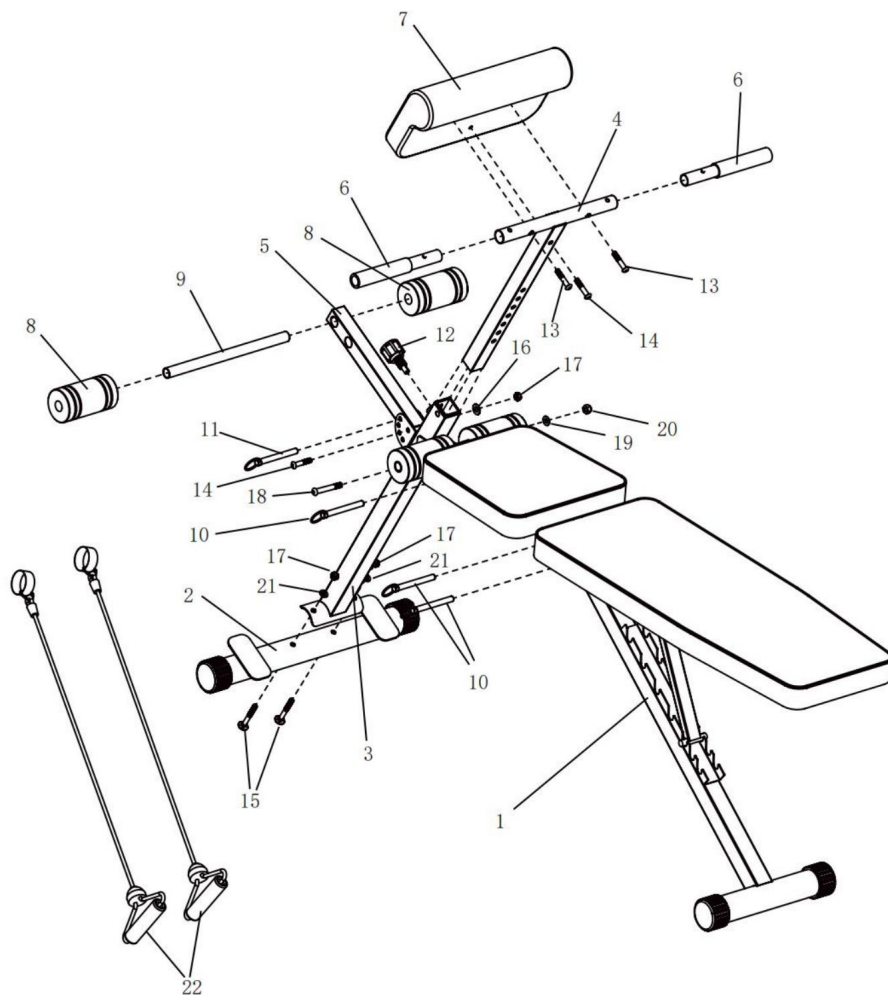
NIE .	Opis	Ilość nr.	Opis	Ilość
1.	Rama główna	1 szt. 12.	Kołek ściągający M16	1 szt.
2.	Przednia noga	1 szt. 13.	Nakrętka z łbem gniazdowym sześciokątnym śruba M8X40	3 szt.
3.	Podstawa przednia	1 szt. 14.	Nakrętka z łbem gniazdowym sześciokątnym śruba M8x45	2 szt.
4.	Rama regulacyjna 1 szt. 15.		Śruba ślizgowa M8X60	2 szt.

5.	Stopka dociskowa rura regulacyjna	1 szt. 16.		Podkładka płaska $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,2$	1 szt.
6.	Uchwyt	1 szt. 17.		Nakrętka zabezpieczająca M8	3 szt.
7.	Ochroniacz na łokieć	1 szt. 18.		Nakrętka z łbem gniazdowym sześciokątnym śruba M10X55	1 szt.
8.	Pianka stopki dociskowej	2 szt. 19.		Podkładka płaska $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1,2$	1 szt.
9.	Pianka do stopki dociskowej rura	1 szt. 20.		Nakrętka zabezpieczająca M10	1 szt.
10.	$\Phi 10 \times 72$ szpilka	3 szt. 21.		$\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,2$ półokrągły pralka	2 szt.
11.	$\Phi 8 \times 59$ pin	1 szt. 22.		Pociągnij linę	1 szt.

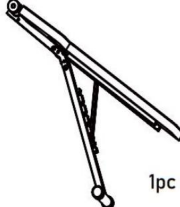
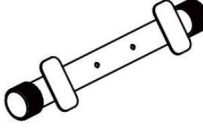
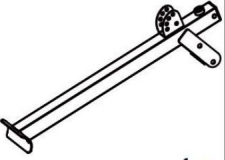
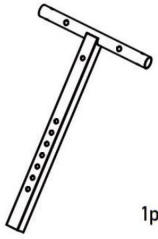
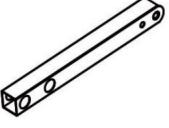
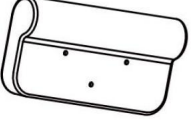
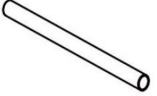
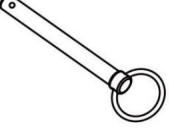
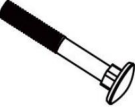
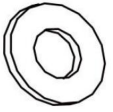
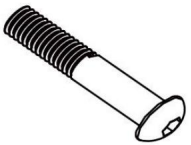
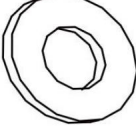
Schemat wybuchowy

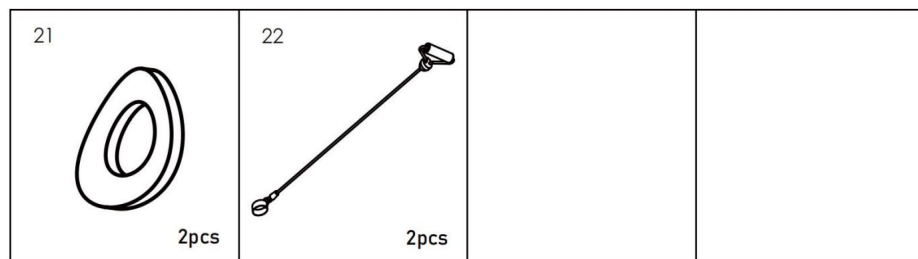
Należy pamiętać, że nie wszystkie części i elementy montażowe widoczne tutaj będą

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



Lista części

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  3pcs	11  1pc	12  1pc
13  3pcs	14  1pc	15  2pcs	16  1pc
17  3pcs	18  1pc	19  1pc	20  1pc



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

Na razie dokręcanie ręczne ułatwi montaż.

Dokręcanie kluczem należy wykonać po zmontowaniu wszystkich części.

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

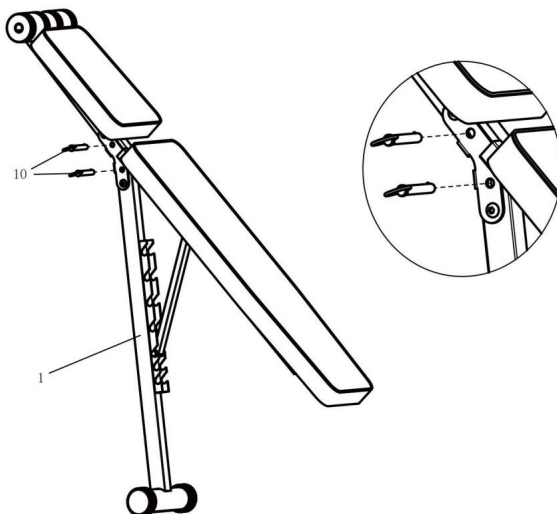
Z pomocą asystenta.

Montaż

Krok 1:

A: Po rozwinieciu ramy głównej (1) należy wsunąć dwa zatrzaski $\Phi 10 \times 55$ (10) do środka.

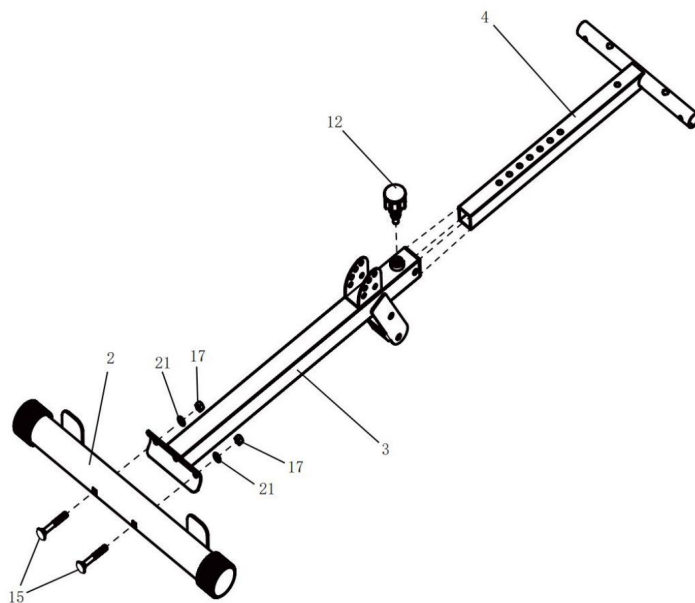
otwór mocujący, aby go zamocować.



Krok 2: A:

Przymocuj przednią stopę (2) do przedniego podnośnika (3) za pomocą śrub 8*60 (15), półokrągłej uszczelki 8*16*1,2 (21) i nakrętki zabezpieczającej M8 (17).

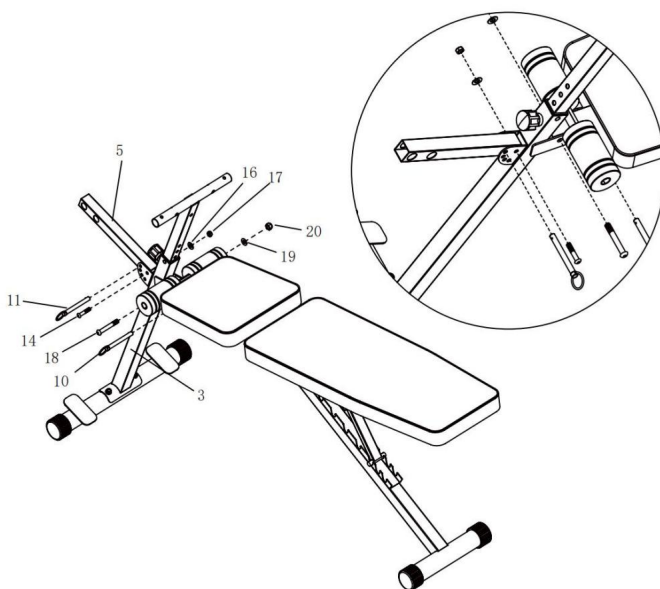
B: Zamocuj ramę regulacyjną (4) do przedniego podnośnika (3) za pomocą sworznia pociągowego M16 (12).



Krok 3:

A: Użyj zestawu śrub: śruby z łbem walcowym o gnieździe sześciokątnym M10×55 (18), podkładki płaskiej $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1,2$ (19), nakrętki zabezpieczającej M10 (20) i kołka $\Phi 10 \times 55$ do złożenia komponenty zamontowanej w poprzednich dwóch krokach.

B: Do zamocowania użyj zestawu śrub: śruby z łbem walcowym o gnieździe sześciokątnym M8×45 (14), podkładki płaskiej $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,2$ (16), nakrętki zabezpieczającej M8 (17) i kołka $\Phi 8 \times 45$ (11). rurkę regulującą stopkę dociskową (5) na przednią podstawkę (3).

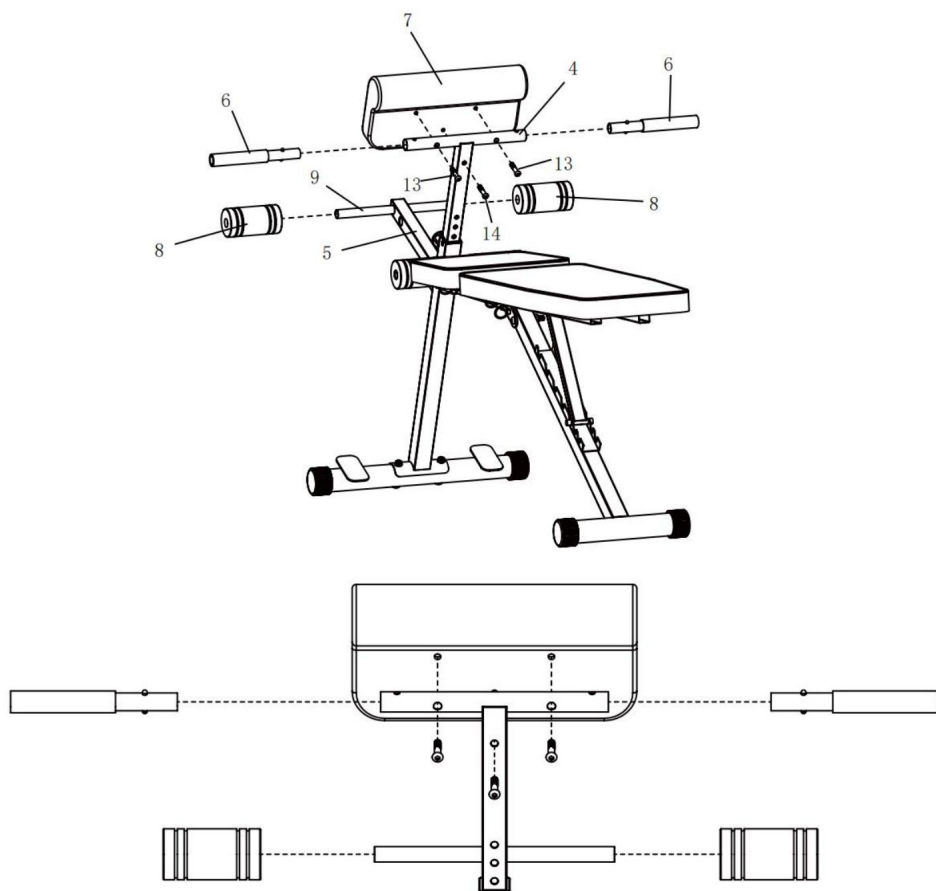


Krok 4:

A: Najpierw należy złożyć rurkę piankową stopki dociskowej (9) i stopkę dociskową rurkę regulacyjną (5). Następnie zamontuj dwie pianki stopki dociskowej (8) na obu bokach rurki piankowej stopki dociskowej (9).

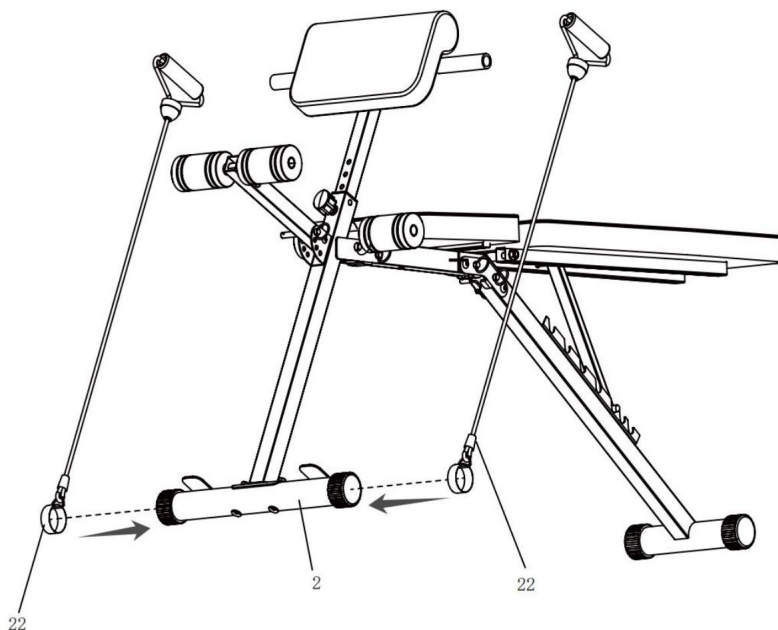
B: Złóż dwa uchwyty (6) i ramę regulacyjną (4).

C: Użyj dwóch śrub z łbem walcowym o gnieździe sześciokątnym M8×40 (13) i jednej śruby z łbem walcowym o gnieździe sześciokątnym M8×45 (14) do zamocowania podkładki pod łokieć (7) rama regulacyjna (4).



Krok 5:

Po zakończeniu całego montażu należy zamontować linę pociągową (22) na przednia noga (2)

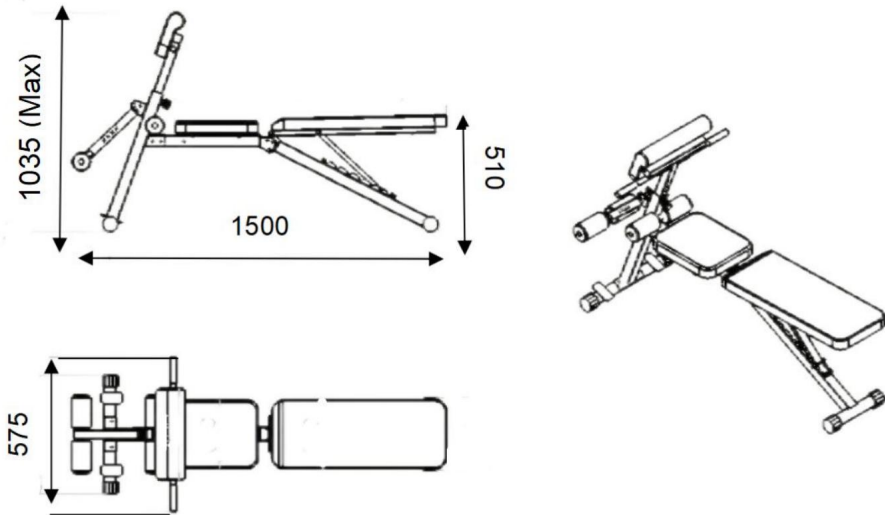


PROCES MONTAŻU ZOSTAŁ ZAKOŃCZONY.

Ze wzglę dów bezpieczeństwa dokre ć 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 770 funtów lub 350 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 dokręcone.
- 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

REP WIELKIEJ BRYTANII	
-----------------------	--

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

Przedstawiciel UE	
-------------------	--

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

Lange kruk Romeinse stoel

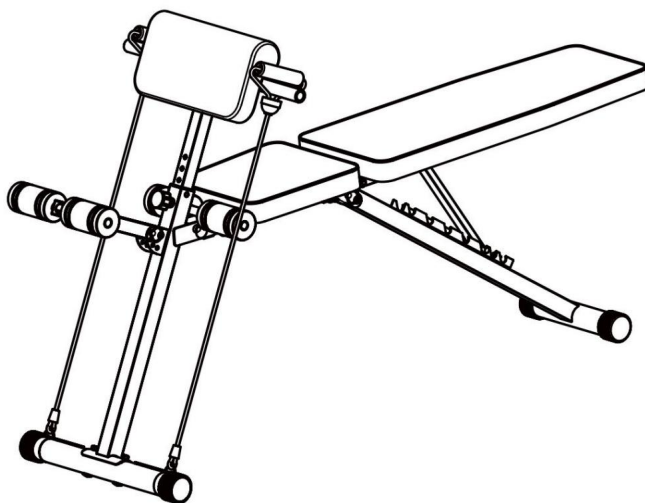
MODEL:7033

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

Lange kruk Romeinse stoel

MODEL:7033



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.

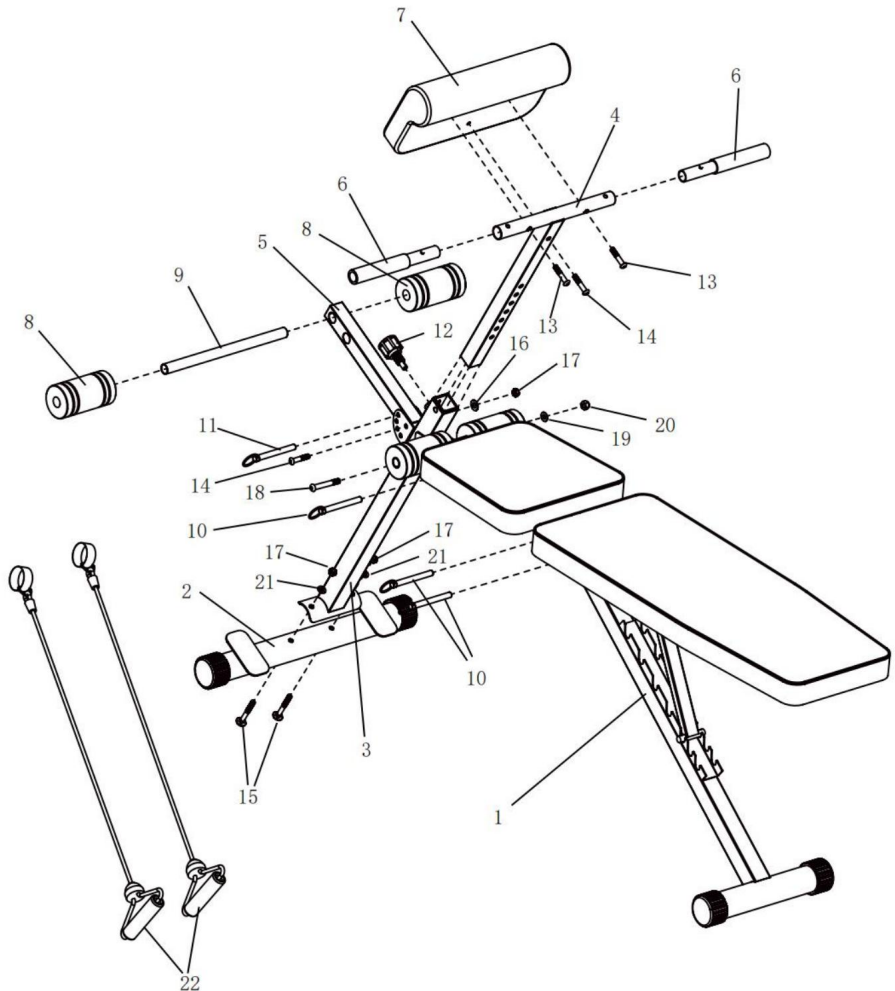
Onderdelenlijst

Nee .	Beschrijving	Aantal	nr.	Beschrijving	Hoeveelheid
1.	Hoofdframe	1 STUK	12.	M16 trekpen	1 STUK
2.	Voorste been	1 STUK	13.	Zeskantige inbuskopdop schroef M8X40	3PC
3.	Voorste standaard	1 STUK	14.	Zeskantige inbuskopdop schroef M8x45	2PC
4.	Verstelframe 1PC	15.		Wagenbout M8X60	2PC

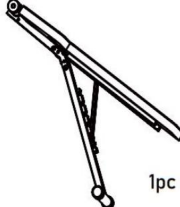
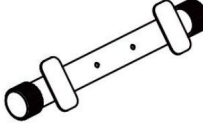
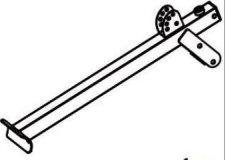
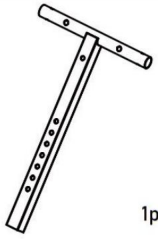
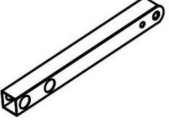
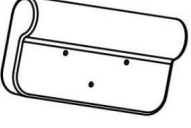
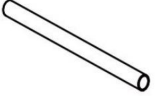
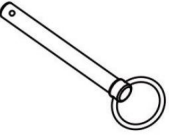
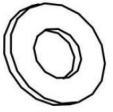
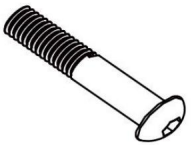
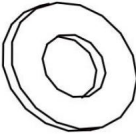
5.	Persvoet afstelbuis	1 STUK 16.	ÿ8Xÿ16X1.2 vlakke ring	1 STUK
6.	Hendel	1 STUK 17.	M8 borgmoer	3PC
7.	Elleboogbeschermer	1 STUK 18.	Zeskantige inbuskopdop schroef M10X55	1 STUK
8.	Persvoet schuim 2PC 19.		ÿ10Xÿ20X1.2 vlakke ring	1 STUK
9.	Persvoet schuim buis	1 STUK 20.	M10 borgmoer	1 STUK
10.	ÿ10X72-pen	3PC 21.	ÿ8Xÿ16X1.2 halfcirkelvormig wasmachine	2PC
11.	ÿ8X59-pen	1 STUK 22.	Trek touw	1 STUK

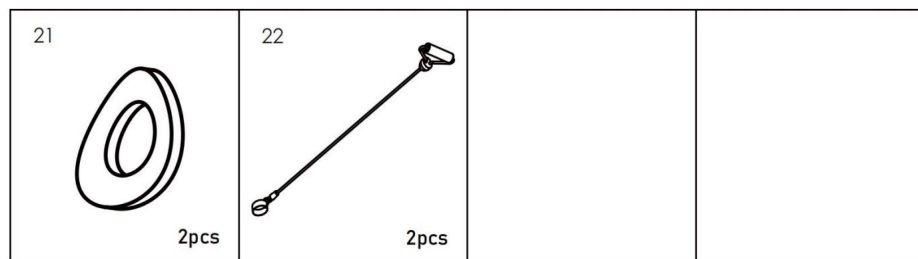
Explosietekening

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

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  3pcs	11  1pc	12  1pc
13  3pcs	14  1pc	15  2pcs	16  1pc
17  3pcs	18  1pc	19  1pc	20  1pc



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.

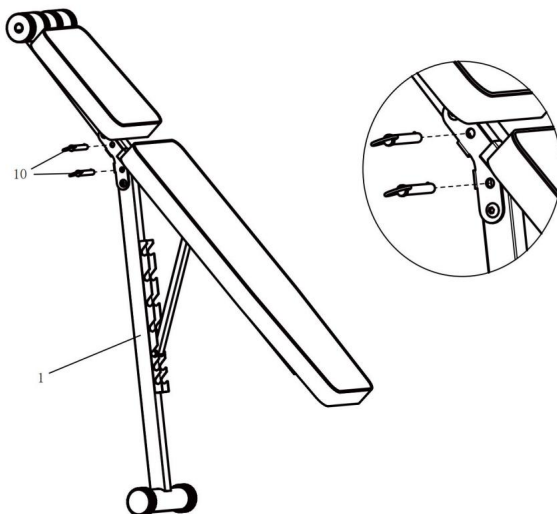
Met hulp van een assistent.

Montage

Stap 1:

A: Nadat het hoofdframe (1) is uitgerold, plaatst u twee $\gamma 10 \times 55$ grendels (10) in

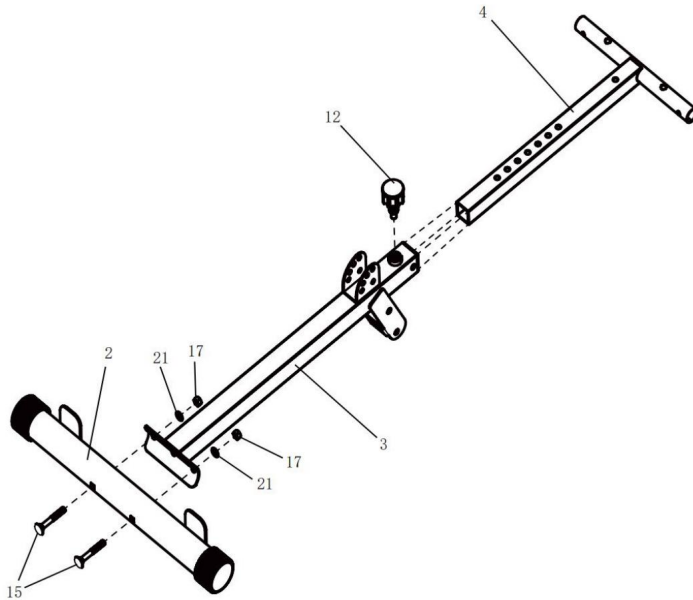
het bevestigingsgat om het te bevestigen.



Stap 2:

A: Bevestig de voorste voet (2) aan de voorste riser (3) met 8*60 wagenschroeven (15), 8*16*1.2 halfronde pakking (21) en M8 borgmoer (17).

B: Bevestig het afstelframe (4) aan de voorste riser (3) met de M16 trekpen (12).

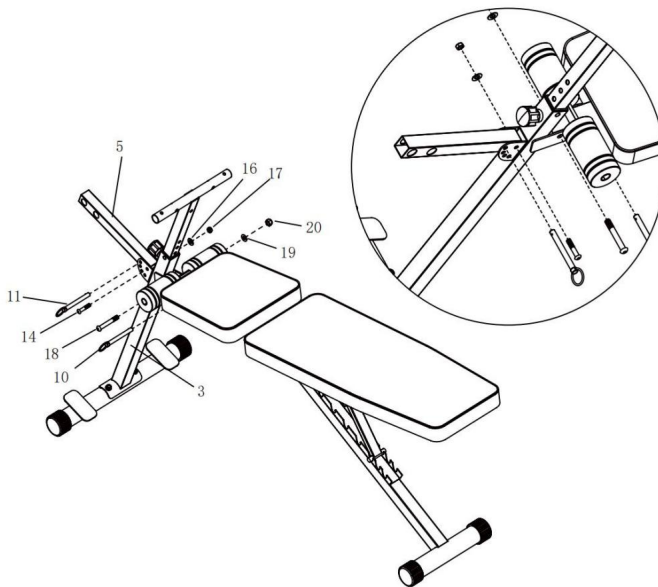


Stap 3:

A: Gebruik een set schroeven: zeskantkopschroef M10×55 (18), $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 1,2$ platte ring (19), M10 borgmoer (20) en een $\varnothing 10 \times 55$ pen om

Monteer de onderdelen die u in de vorige twee stappen hebt gemonteerd.

B: Gebruik een set schroeven: zeskantkopschroef M8×45 (14), $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,2$ platte ring (16), M8 borgmoer (17) en een $\varnothing 8 \times 45$ pen (11) om vast te zetten de persvoetverstelbuis (5) op de voorste standaard (3).

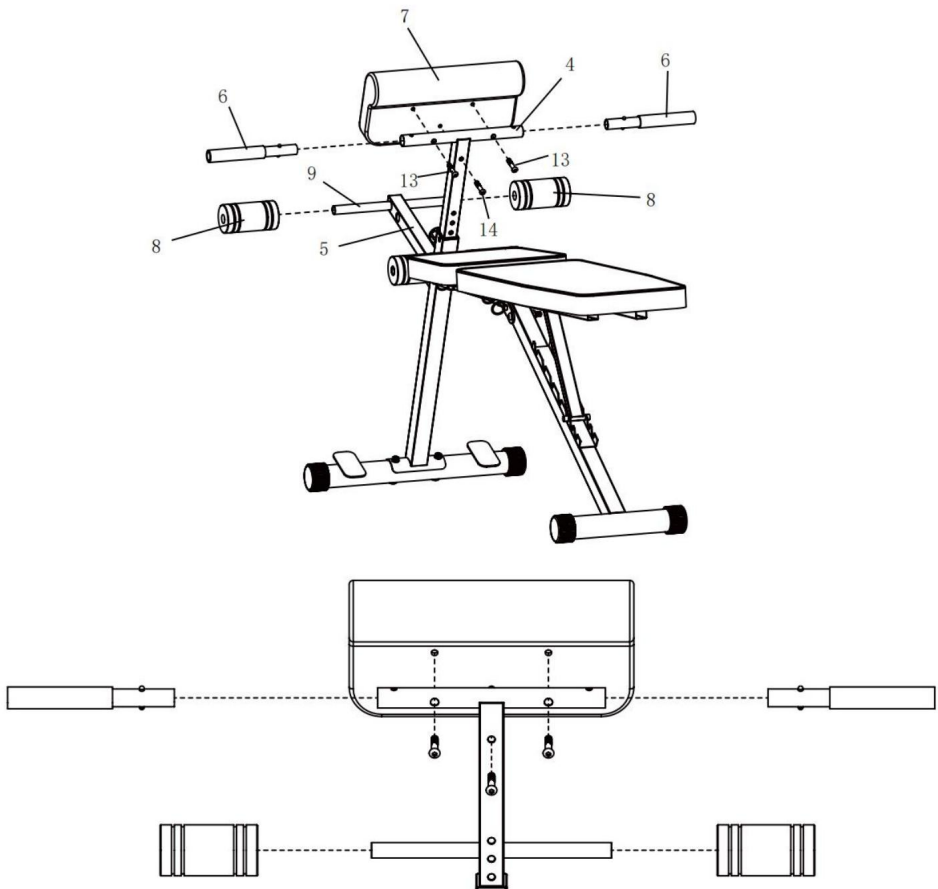


Stap 4:

A: Monteer eerst de persvoetschuimbuis (9) en de persvoet afstelbuis (5). Installeer vervolgens de twee persvoetfoams (8) op beide zijkanten van de persvoetschuimbuis (9).

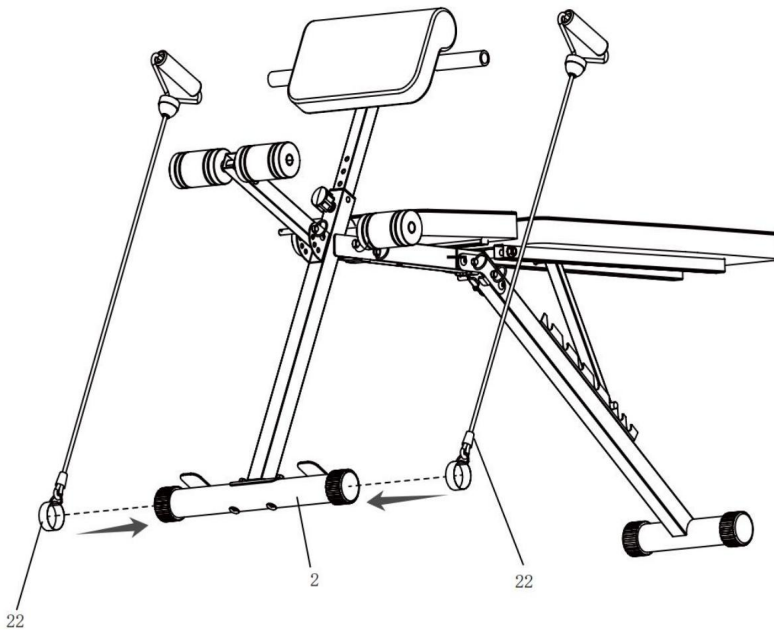
B: Monteer de twee handgrepen (6) en het verstelframe (4).

C: Gebruik twee zeskantbouten met binnenzeskant M8×40 (13) en één zeskant inbusbout M8×45 (14) om de elleboogpad (7) vast te zetten het verstelframe (4).



Stap 5:

Nadat de gehele montage is voltooid, wordt het trekkoord (22) op de voorste voet (2)

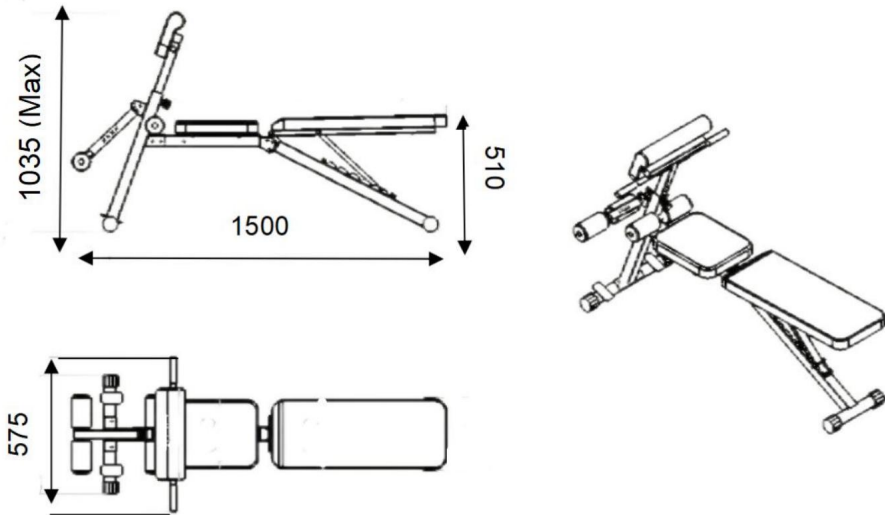


HET MONTAGEPROCES IS NU VOLTOOID.

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

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

Productmaattabel



OPMERKING: Het maximale draagvermogen voor dit product is 770 lbs of 350 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

Lång pall romersk stol

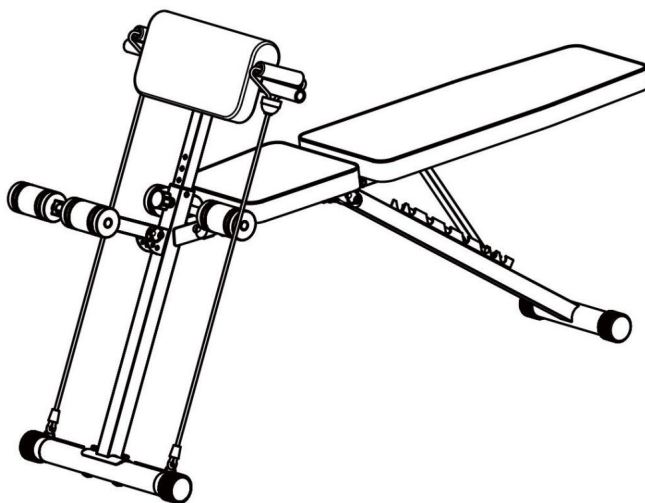
MODELL:7033

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

Lång pall romersk stol

MODELL:7033



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.

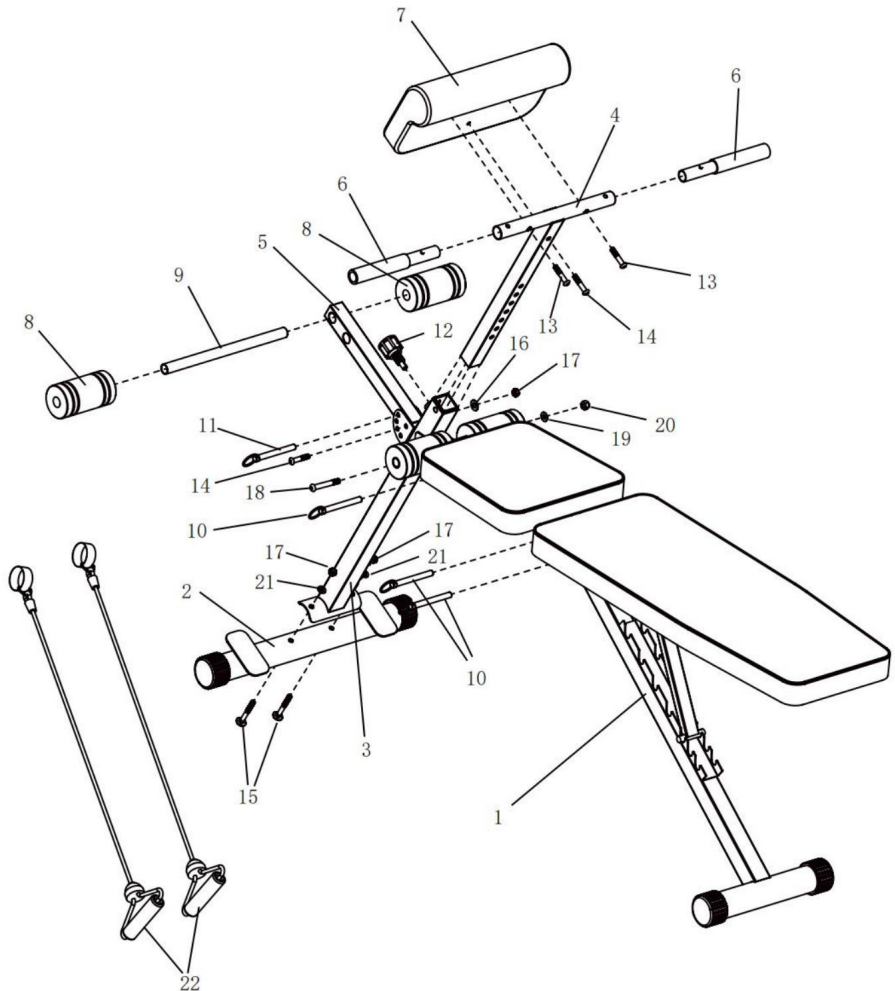
Dellista

Nej .	Beskrivning	Antal	nr.	Beskrivning	Antal
1.	Huvudram	1 st	12.	M16 dragstift	1 st
2.	Framben	1 st	13.	Kåpa med sexkant skruv M8X40	3 st
3.	Främre stativ	1 st	14.	Kåpa med sexkant skruv M8×45	2 st
4.	Justerram 1PC	15.		Vagnsbult M8X60	2 st

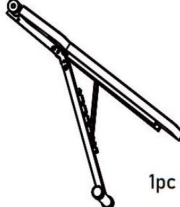
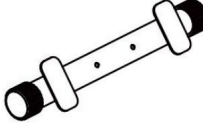
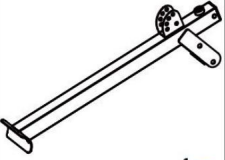
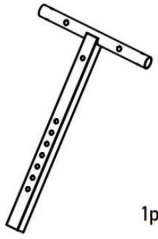
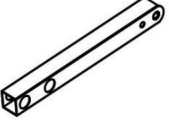
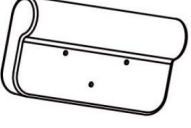
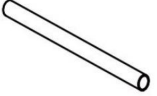
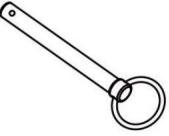
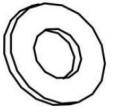
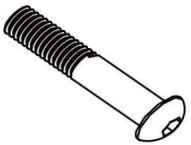
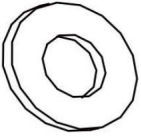
5.	Pressarfot justerrör	1st 16.		ÿ8Xÿ16X1.2 platt bricka	1 st
6.	Hantera	1 st 17.		M8 låsmutter	3 st
7.	Armbågsskydd	1st 18.		Kåpa med sexkant skruv M10X55	1 st
8.	Pressarfotsskum 2st 19.			ÿ10Xÿ20X1.2 platt bricka	1 st
9.	Pressarfotsskum rör	1 st 20.		M10 låsmutter	1 st
10.	ÿ10X72 stift	3st 21.		ÿ8Xÿ16X1.2 halvcirkelformad tvättmaskin	2 st
11.	ÿ8X59 stift	1st 22.		Dra i rep	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

1  1pc	2  1pc	3  1pc	4  1pc
5  1pc	6  2pcs	7  1pc	8  2pcs
9  1pc	10  3pcs	11  1pc	12  1pc
13  3pcs	14  1pc	15  2pcs	16  1pc
17  3pcs	18  1pc	19  1pc	20  1pc

21  2pcs	22  2pcs		
---	---	--	--

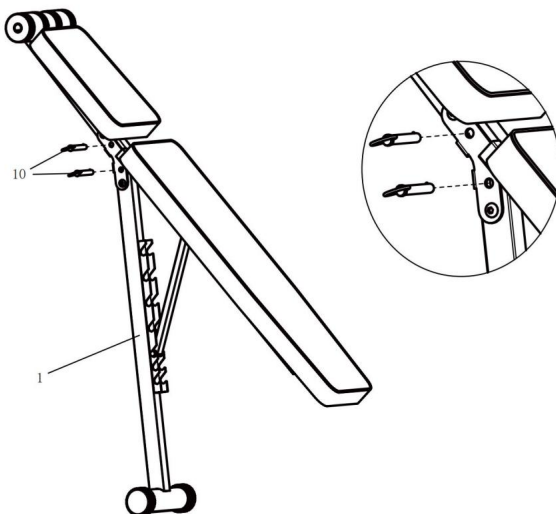
OBS: För att undvika felinriktning på grund av överdragning, använd inte en skiftnyckel vid denna tidpunkt.

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:

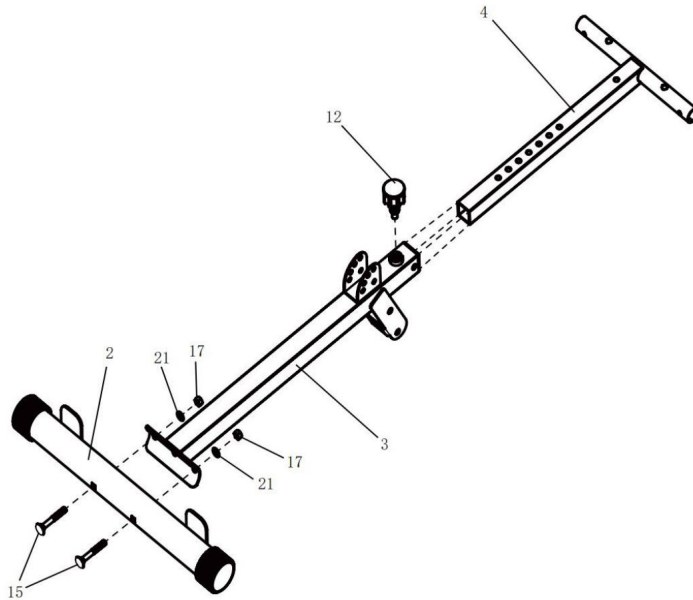
S: När huvudramen (1) har rullats ut, sätt in två $\dot{y}10 \times 55$ spärrar (10) i fixeringshålet för att fixa det.



Steg 2:

A: Fäst den främre foten (2) vid den främre stigaren (3) med 8*60 vagnskruvar (15), 8*16*1,2 halvrund packning (21) och M8 låsmutter (17).

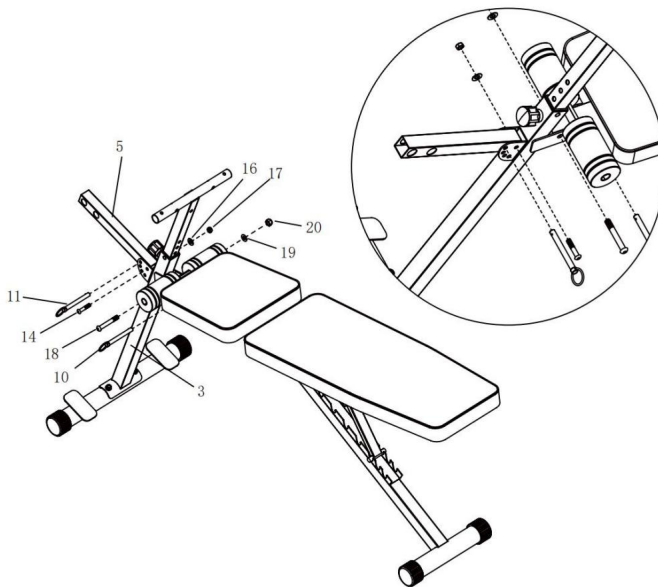
B: Fäst inställningsramen (4) på den främre stigaren (3) med M16-dragstiftet (12).



Steg 3:

A: Använd en uppsättning skruvar: med insexskruv M10×55 (18), $\bar{y}10 \times \bar{y}20 \times 1,2$ platt bricka (19), M10 låsmutter (20) och en $\bar{y}10 \times 55$ stift till montera komponenterna som satts ihop i de två föregående stegen.

B: Använd en uppsättning skruvar: insexskruv M8×45 (14), $\bar{y}8 \times \bar{y}16 \times 1,2$ platt bricka (16), M8 låsmutter (17) och en $\bar{y}8 \times 45$ stift (11) för att fixera pressarfotsjusteringsröret (5) på det främre stativet (3).

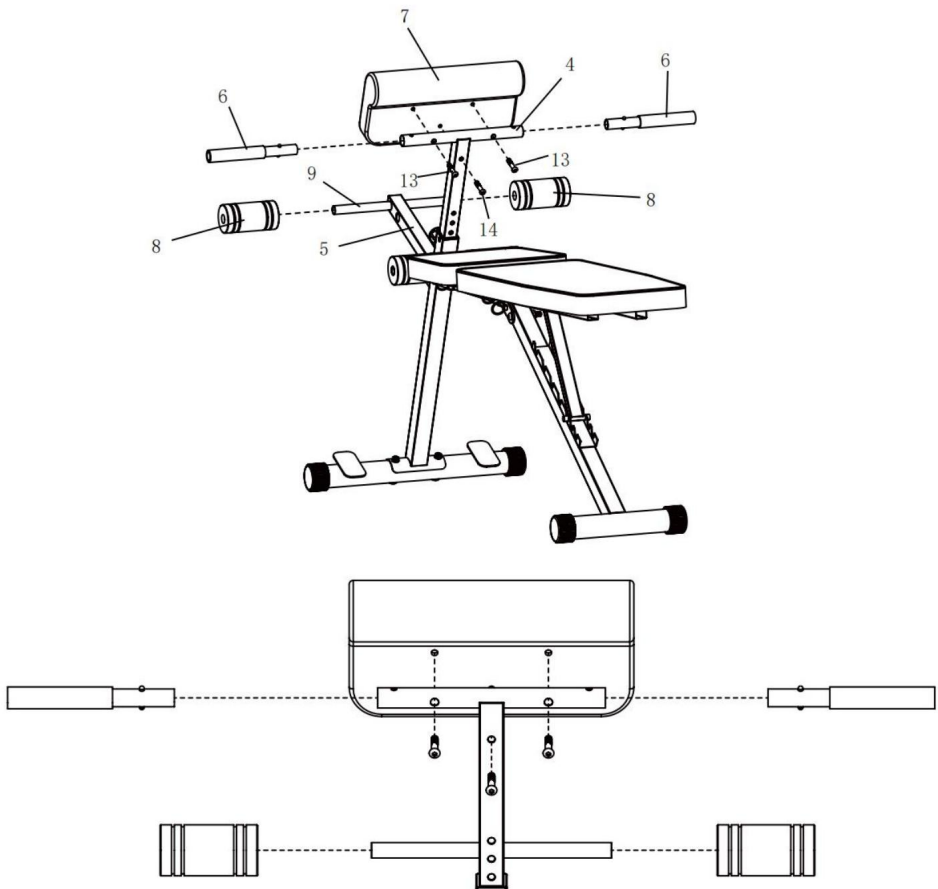


Steg 4:

S: Montera först pressarfotens skumrör (9) och pressarfoten justerrör (5). Montera sedan de två pressarfotsskum (8) på båda sidorna av pressarfotsskumröret (9).

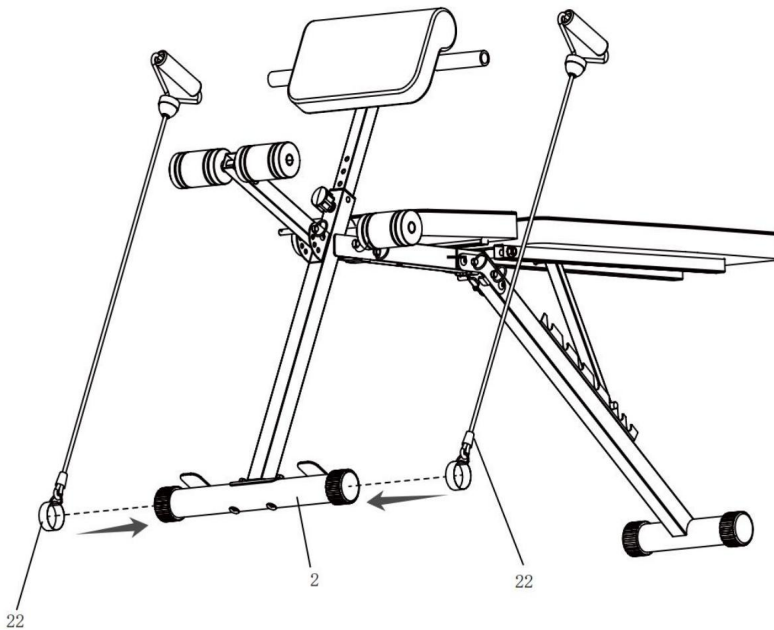
B: Montera de två handtagen (6) och justeringsramen (4).

C: Använd två insexskruvar M8×40 (13) och en insexskruv M8×45 (14) för att fästa armbågsdynan (7) på inställningsramen (4).



Steg 5:

Efter att hela monteringen är klar, installeras draglinan (22) på främre foten (2)

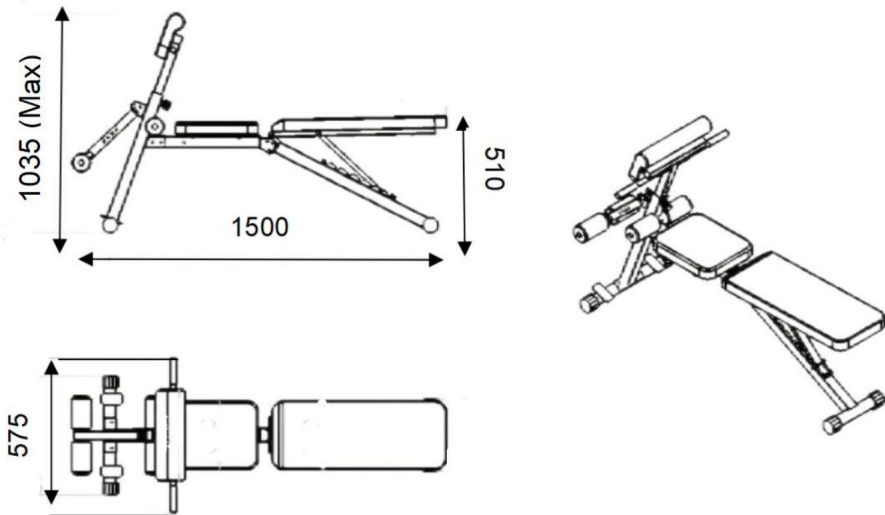


MONTERINGSPROCESSEN ÄR NU AVSLUTAD.

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

Inspektera och testa enheten visuellt och funktionellt efter monteringen komplett.

Produktstorlekstabell



OBS: Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 770 lbs eller 350 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