

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

Ab Workout Equipment

MODEL:t700

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

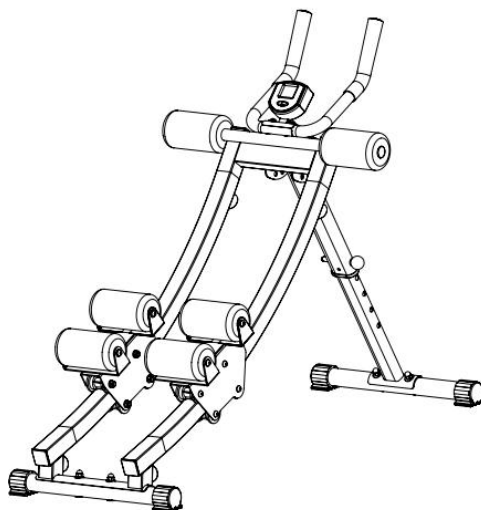
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODEL:t700



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

NEED HELP? CONTACT US!

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

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

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

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

Operation safety



WARNING:

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

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

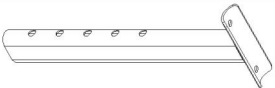
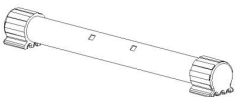
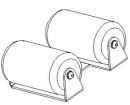
relevant personnel.

- This machine is designed to adjust the intensity of exercise by adjusting the height, which can be adjusted back and forth from low to high.
- The user's weight cannot exceed 440lbs
- Note that all screws and nuts must be tightened before

Exercise Plans

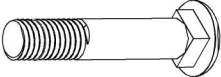
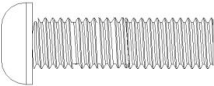
1. Beginners are recommended to start with less reps, 5 reps as 1 set for example and add reps as goes.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep
3. Please make exercise plans.

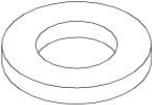
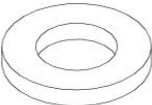
PART LIST

NO.	IMAGE	NO.	IMAGE
1	 Main Frame X 1	2	 Slide Seat X 2
3	 Front support post X 1	4	 Retractable Frame X 1
5	 Stabilizer X 2	6	 Foam Holder X 2

7	 Handrail X 1	8	 Handrail Foam Tube X 2
9	 Monitor X 1		

ATTACHEMENT PACKAGE

PART NUMBER	PART	SPECIFICATIONS	IDENTIFICATION	QUANTITY
10	Carriage screw	M8*50*15		4
11	Button Head Socket Cap Screws	M10*85*15		1
12	Button Head Socket Cap Screws	M8*40*15		2
13	Button Head Socket Cap Screws	M8*15		4

14	Bolt Ring	$\Phi 10 \times 73$ $\Phi 10 \times 94$		1+1
15	Flat Washers	$\Phi 10$		1
16	Flat Washers	$\Phi 8$		4
17	Arc washer	$\Phi 8$		6
18	High Crown Cap Nuts	M8		4
19	Jam Nut	M10		1
20	open-end wrench	13-17		1

21	Allen wrench	5		1
22	Allen wrench	6		1

Assembly

Step 1:

1. Attach the the (3)Front support post to the the holes shown in Figure I by aligning the holes. Insert the (11)Button Head Socket Cap Screws M10*85*15 and then attach (15)Flat Washers $\Phi 10$ and (19)Jam Nut to the the Button Head Socket Cap Screws M10*85*15. Tighten them with a Wrench. Finally, insert the (14) Bolt Ring pins into the holes shown in the sectional view of Figure I.

2. First, loosen and remove the two wheel bolts under the (2)Slide Seat, then install it on the (1)Main Frame, insert the bolts as shown in Fig. I, and tighten them with the a Wrench.

3. Attach the (5)Stabilizer, (17)Arc washer and the (18)High Crown Cap Nuts to the (4)Retractable Frame by aligning the holes. Insert 2 (10) Carriage Bolts M8*50*15 and then tighten the them with a Wrench. Then install the Rear Stabilizer on the (1)Main Frame in the same way and tighten the screws with a wrench

4. Insert the (4)Retractable Frame into the (3)Front Support Post, then insert the (14)Bolt Ring to secure.

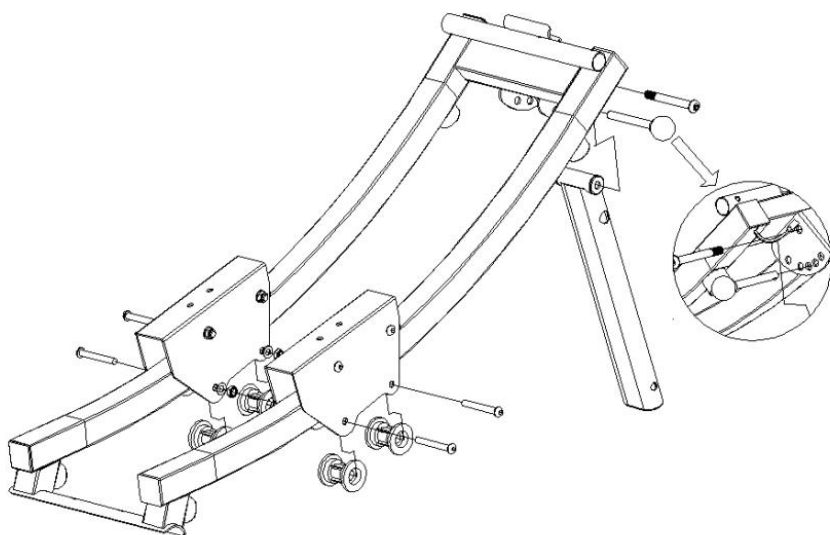


Figure I

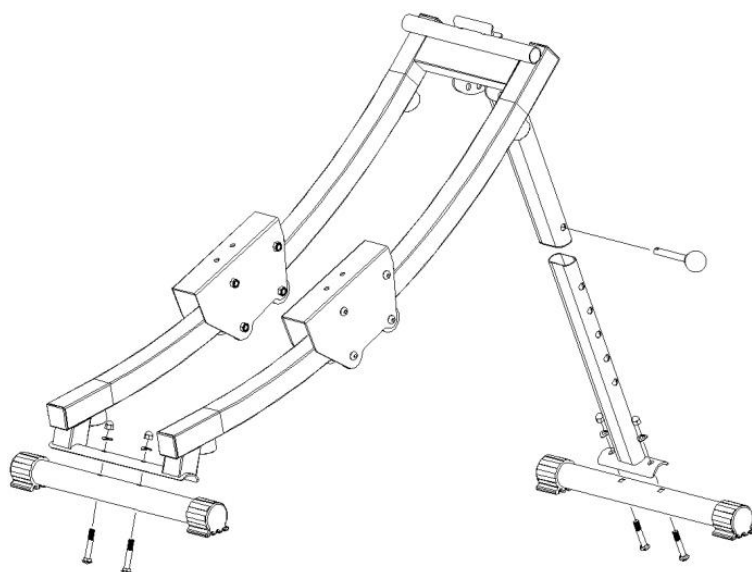


Figure II

Step 2:

Attach the (6)Foam Holder, the (16)Flat Washers $\Phi 8$ to the Slide Seat by aligning the holes. Insert the (13)Button Head Socket Cap Screws M8*15 and then Tighten the them with a Wrench shown in Figure III

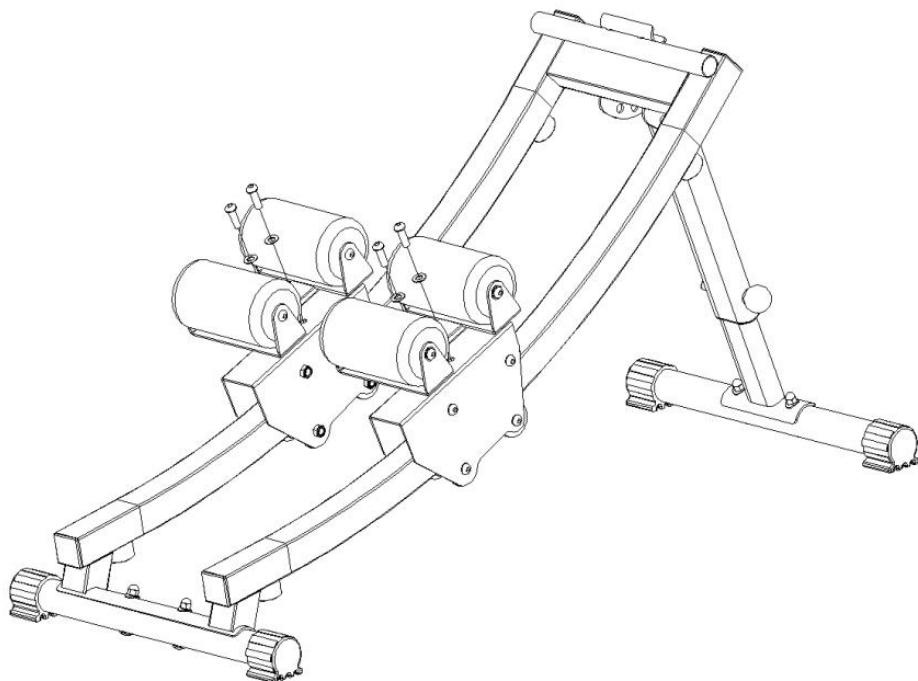


Figure III

Step 3

1. Attach the (7)Handrail, the (17)Arc washer to the (1)Main Frame by aligning the holes. Insert the (12)Button Head Socket Cap Screws M8*40*15 and then Tighten the them with a Wrench shown in Figure IV
2. Snap the (9)Monitor rear slot location into the Handrail iron piece to secure it as shown in Figure V. Finally, connect the (1)Main Frame sense wire to the Monitor wire.

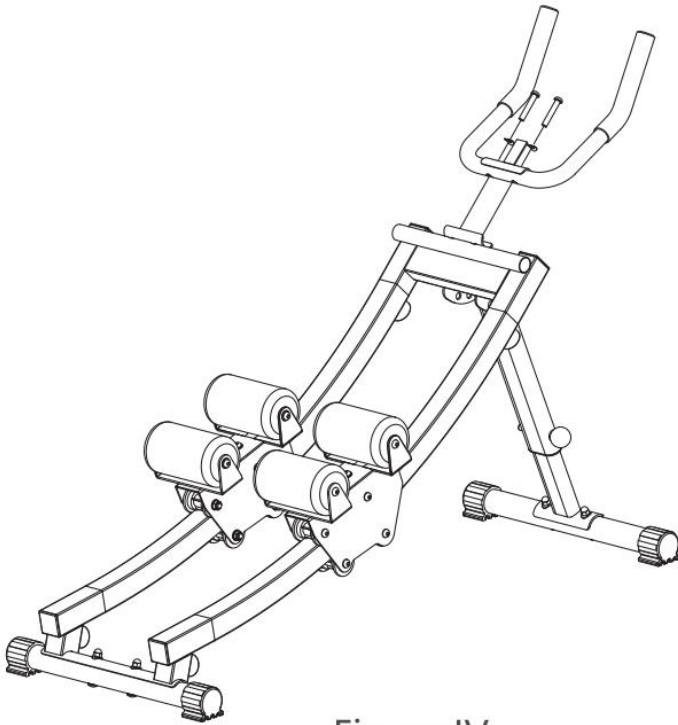


Figure IV

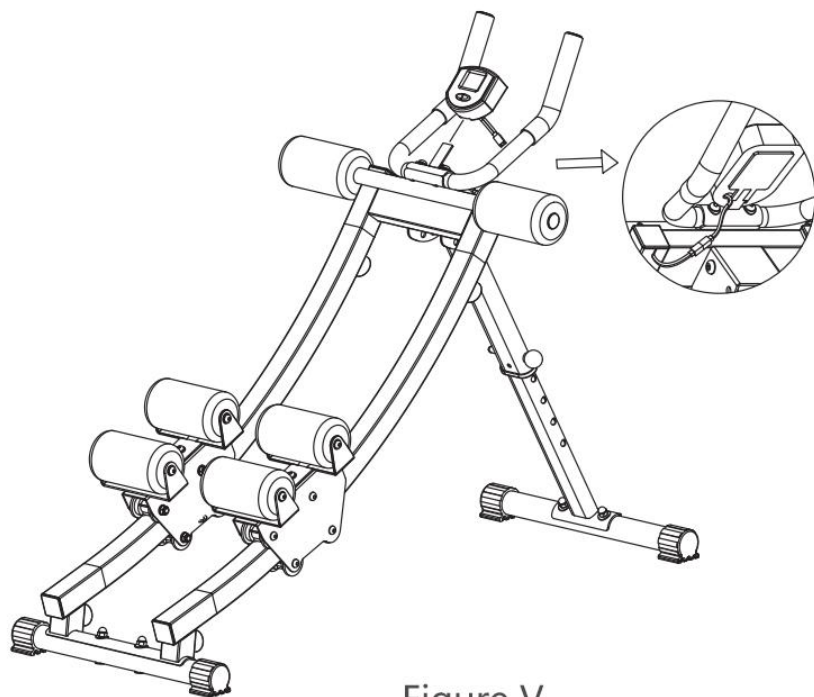


Figure V

Step 4:

1. Insert the (8)Handrail Foam Tube into the round tube shown in Figure VI, then secure the (8)Handrail Foam Tube marbles by exposing them from the inserted tube.
2. Complete the installation in Figure VII.

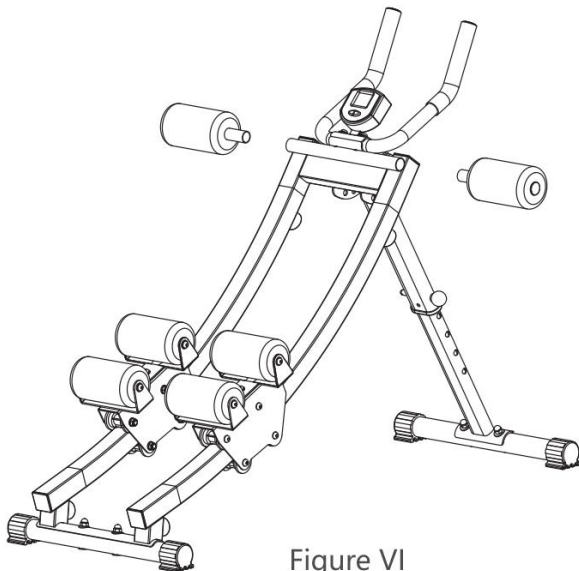


Figure VI

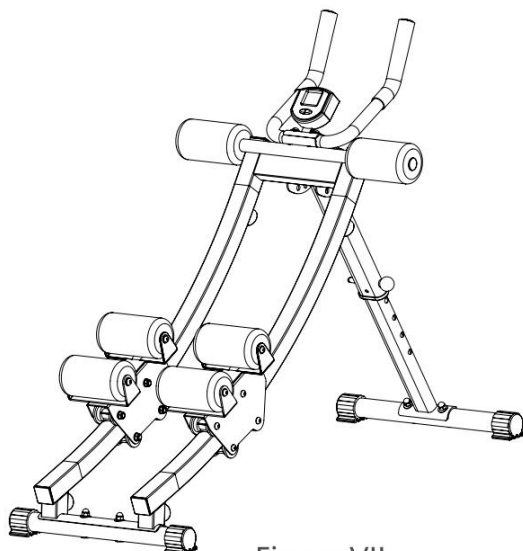


Figure VII

Counter



Digital Repetition Counter

1. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. You focus on exercising correctly and the counter keeps track of your repetitions.
2. Requires 1 "AA" batteries
3. Press the mode key to start the count function.
4. To reset the counter, press and hold the RESET button for 3 seconds.

Function:

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

Tips:

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

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

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

UK	REP
-----------	------------

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

EC	REP
-----------	------------

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Assistance technique et certificat de garantie

électronique www.vevor.com/support

Équipement d'entraînement pour les abdominaux

MODÈLE : t700

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

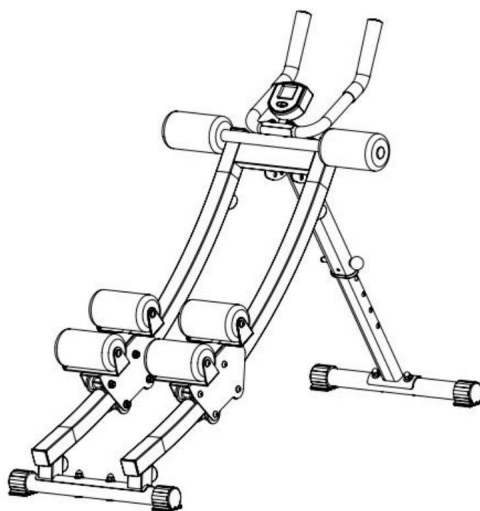
« Économisez la moitié », « Moitié prix » ou toute autre expression similaire utilisée par nous ne représente qu'une estimation des économies que vous pourriez réaliser en achetant certains outils chez nous par rapport aux grandes marques et ne couvre pas nécessairement toutes les catégories d'outils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

Équipement d'entraînement pour les abdominaux

MODÈLE : t700



Remarque : l'image du produit est fournie à titre de référence, les détails réels prévalent

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.

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

Sécurité de fonctionnement



AVERTISSEMENT:

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et précautions.

Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte. Veuillez installer strictement selon les instructions. Pour assurer la sécurité de l'utilisateur, veuillez vérifier si toutes les vis et autres pièces de connexion de l'appareil sont intactes avant chaque utilisation. Un exercice d'intensité incorrect ou excessif n'est pas bon pour la santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Il est préférable de porter des vêtements de sport et des chaussures de sport lors de l'exercice. Si vous ressentez des étourdissements, des vomissements ou d'autres symptômes indésirables pendant l'exercice, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement.

Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent l'utiliser que sous la surveillance d'un

personnel concerné.

Cette machine est conçue pour ajuster l'intensité de l'exercice en réglage de la hauteur, qui peut être ajustée d'avant en arrière de bas en haut haut.

Le poids de l'utilisateur ne peut pas dépasser 440 lb

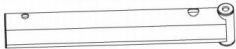
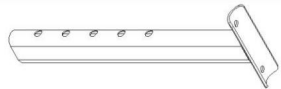
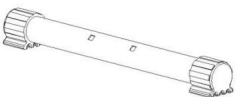
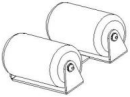
Notez que toutes les vis et tous les écrous doivent être serrés avant

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.

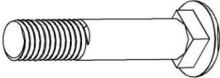
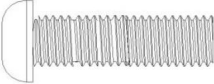
2. Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ou 1 heure avant dormir

3. Veuillez faire des plans d'exercice.PARTIE LISTE

NON.	IMAGE	NON.	IMAGE
1	 Main Frame X 1	2	 Slide Seat X 2
3	 Front support post X 1	4	 Retractable Frame X 1
5	 Stabilizer X 2	6	 Foam Holder X 2

7	 Handrail X 1	8	 Handrail Foam Tube X 2
9	 Monitor X 1		

ATTACHEMENT PACKAGE

PARTIE NOMBRE	PARTIE	SPÉCIFICATION TIONS	IDENTIFICATION QUANT CE
10	Transport vis	M8*50*15	 4
11	Tête de bouton Capuchon de douille Vis	M10*85*15	 1
12	Tête de bouton Capuchon de douille Vis	M8*40*15	 2
13	Tête de bouton Capuchon de douille Vis	M8*15	 4

14	Anneau de boulon	F10*73 F10*94		1+1
15	Lavage à plat les	F10		1
16	Lavage à plat les	F8		4
17	Rondelle à arc	F8		6
18	Couronne haute Écrous borgnes	M8		4
19	Contre-écrou	M10		1
20	ouvert clé à molette	13-17		1

21	Allen clé	5		1
22	Allen clé	6		1

Assemblée

Étape 1 :

1. Fixez le poteau de support avant (3) aux trous indiqués sur la figure I en aligner les trous. Insérez les (11) vis à tête cylindrique à six pans creux M10*85*15 puis fixez (15) Rondelles plates $\Phi 10$ et (19) Contre-écrou au les vis à tête cylindrique à six pans creux M10*85*15. Serrez-les avec un Clé. Enfin, insérez la (14) Vissez les goupilles annulaires dans les trous indiqués dans la vue en coupe de la figure I.
2. Tout d'abord, desserrez et retirez les deux boulons de roue sous le (2) siège coulissant, puis installez-le sur le (1) cadre principal, insérez les boulons comme indiqué sur la Fig. I, et serrez-les avec une clé.
3. Fixez le (5) stabilisateur, la (17) rondelle d'arc et le (18) capuchon couronne haute Fixez les écrous au cadre rétractable (4) en alignant les trous. Insérez 2 (10) Boulons de carrosserie M8*50*15 puis serrez-les avec une clé. Ensuite installez le stabilisateur arrière sur le (1) cadre principal de la même manière et serrer les vis avec une clé
4. Insérez le (4) cadre rétractable dans le (3) montant de support avant, puis insérez l'anneau de boulon (14) pour fixer.

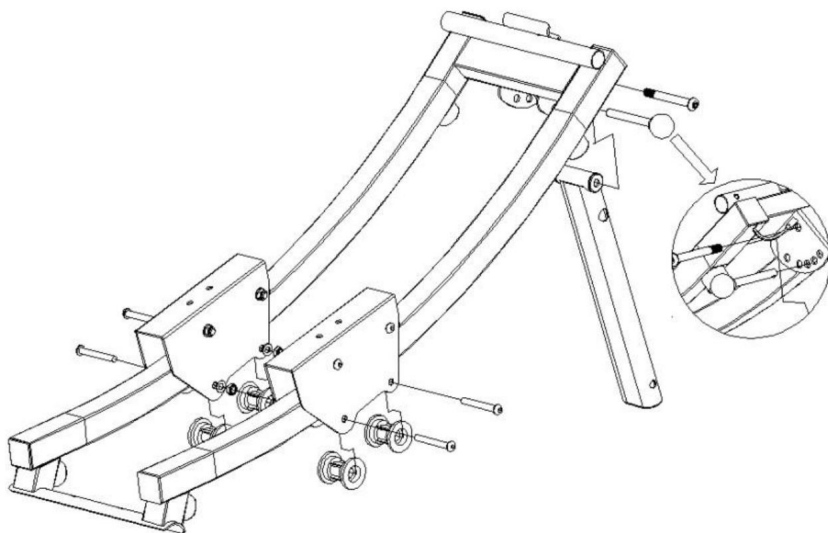


Figure I

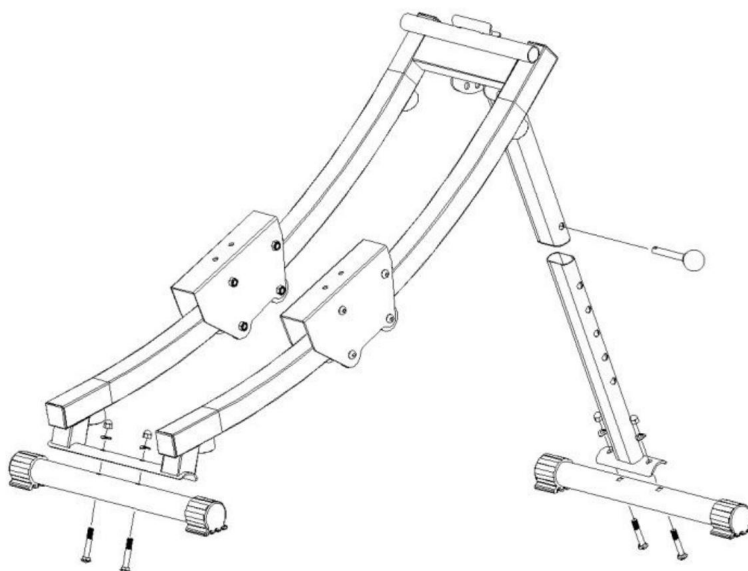


Figure II

Étape

2 : Fixez le (6) support en mousse et les (16) rondelles plates $\Phi 8$ au siège coulissant en alignant les trous. Insérez les (13) vis à tête cylindrique à six pans creux M8*15, puis serrez-les avec une clé illustrée à la figure III

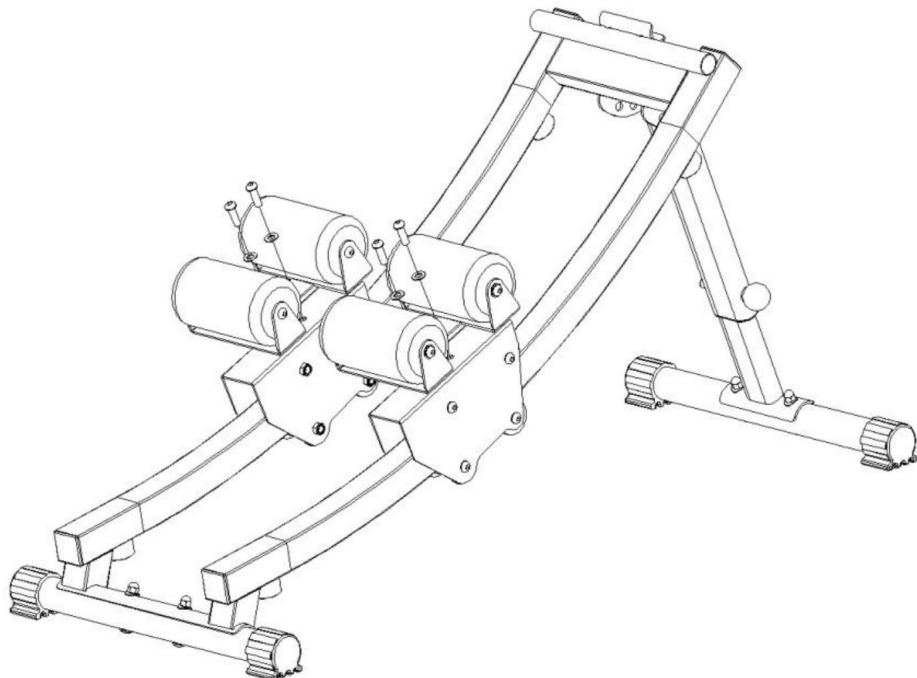


Figure III

Étape 3

1. Fixez la (7) main courante et la (17) rondelle en arc au (1) cadre principal en alignant les trous. Insérez les (12) vis à tête creuse M8*40*15, puis serrez-les avec une clé illustrée à la Figure IV 2.

Enclenchez l'emplacement de la fente arrière du (9) moniteur dans la pièce en fer de la main courante pour le fixer comme illustré à la Figure V. Enfin, connectez le fil de détection du (1) cadre principal au fil du moniteur.

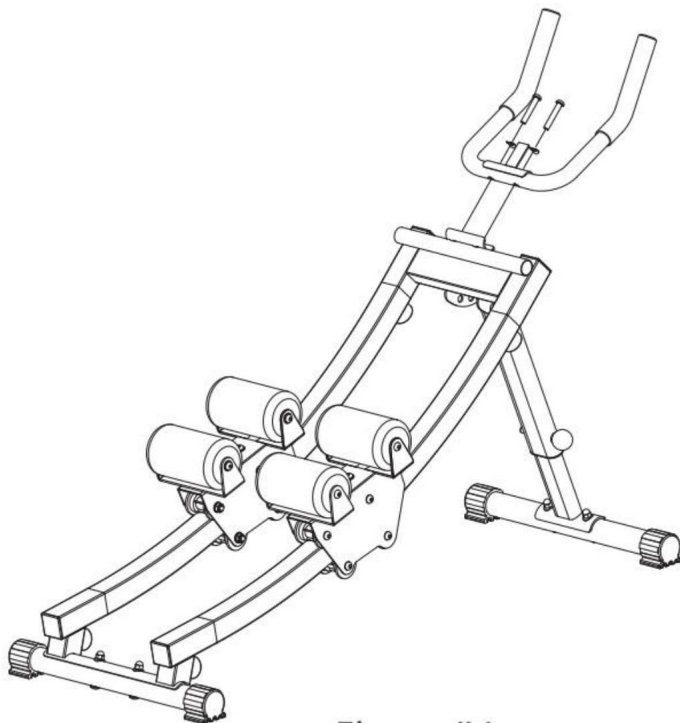


Figure IV

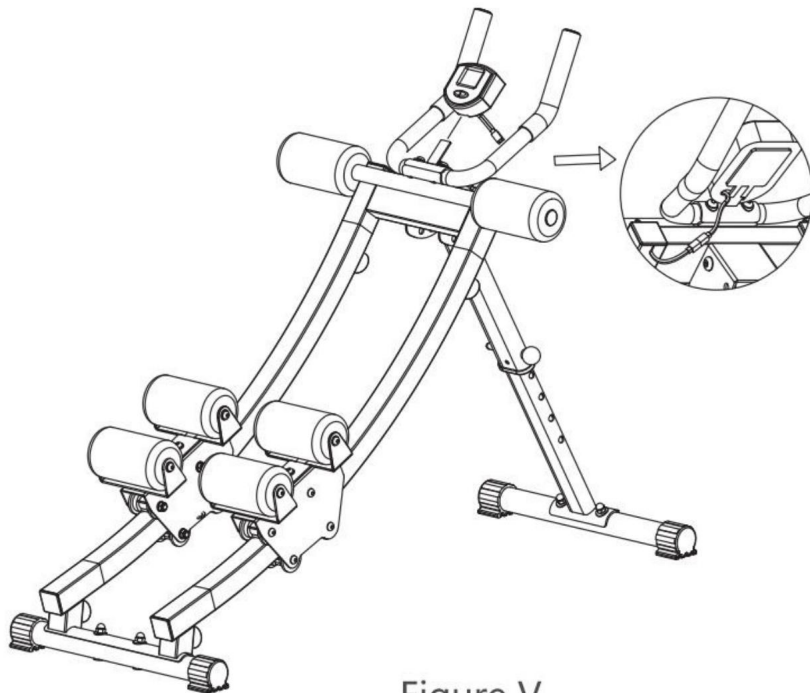


Figure V

Étape 4 :

1. Insérez le tube en mousse de la main courante (8) dans le tube rond illustré à la figure VI, puis fixez les billes du tube en mousse de la main courante (8) en les exposant au tube inséré.

2. Terminez l'installation comme indiqué dans la Figure VII.

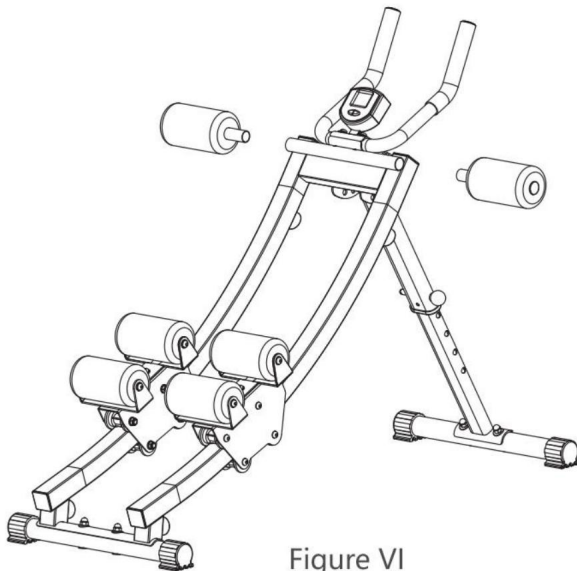


Figure VI

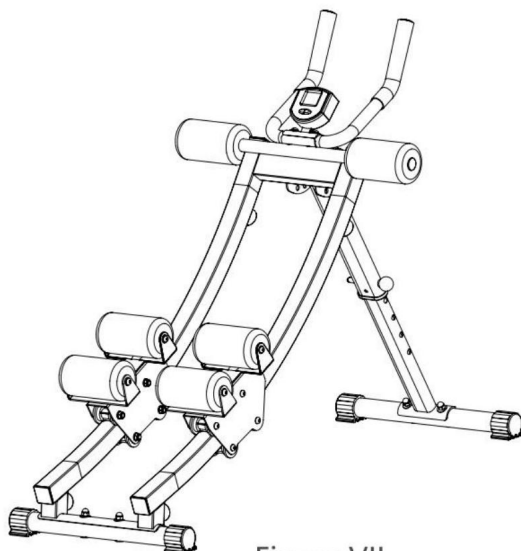


Figure VII

Comptoir



Compteur de répétitions numérique

1. Le compteur de répétitions numérique vous aide à garder le cap sur votre entraînement. Vous vous concentrez sur l'exercice correct et le compteur garde une trace de vos répétitions.
2. Nécessite 1 pile « AA »
3. Appuyez sur la touche mode pour démarrer la fonction de comptage.
4. Pour réinitialiser le compteur, maintenez le bouton RESET enfoncé pendant 3 secondes. secondes.

Fonction:

1. Compter : Après avoir appuyé sur la touche rouge (gris) pendant 3 secondes, le mouvement commence à compter
2. Heure : Appuyez sur le bouton rouge (gris) jusqu'à ce que le pointeur soit fixé sur TIME pour démarrer le temps de mouvement
3. Calorie : Appuyez sur le bouton rouge (gris) jusqu'à ce que le pointeur soit fixé sur le CAL pour se déplacer, affichant les calories brûlées.
4. FOULÉES / min : Appuyez sur le bouton rouge (gris) jusqu'à ce que le pointeur soit fixé sur PAS / MIN pour afficher le nombre de mouvements par minute
5. SCAN : Cyops affiche les comptes, les temps, les calories

Conseils : A. Sans signal pendant 4 à 5 minutes, l'écran LCD s'éteint. B : Si l'écran n'apparaît pas, remplacez la batterie.

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

Geräte zum Bauchmuskeltraining

MODELL:t700

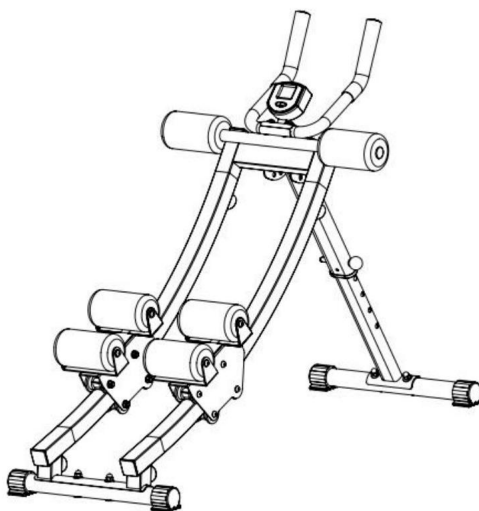
Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten.

„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

Geräte zum Bauchmuskeltraining

MODELL:t700



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

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.

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

Betriebssicherheit



WARNUNG:

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

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

• Nicht während der Schwangerschaft

verwenden. • Bitte befolgen Sie bei der Installation genau die

Anweisungen. • Zur Gewährleistung der Benutzersicherheit überprüfen Sie vor

jedem Gebrauch, ob alle Schrauben und anderen Verbindungsteile

am Gerät intakt sind. • Falsches oder zu intensives Training ist nicht gut für die

Gesundheit. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt

zu konsultieren. • Am besten tragen Sie beim Training Sportkleidung und

Sportschuhe. • Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Erbrechen oder

andere unerwünschte Symptome verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen.

• Kinder und Behinderte dürfen das Gerät nur unter Aufsicht von

entsprechendes Personal.

• Dieses Gerät ist so konzipiert, dass die Intensität des Trainings durch Einstellen der Höhe, die von niedrig nach vorne und hinten eingestellt werden kann hoch.

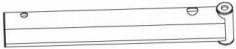
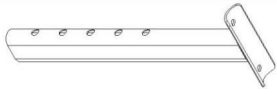
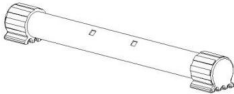
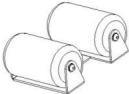
• Das Gewicht des Benutzers darf 200 kg nicht überschreiten

• Beachten Sie, dass alle Schrauben und Muttern vor dem

Trainingspläne

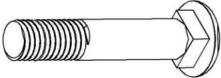
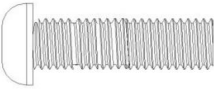
1. Anfängern wird empfohlen, mit weniger Wiederholungen zu beginnen, 5 Wiederholungen als 1 Satz für Beispiel und fügen Sie nach und nach Wiederholungen hinzu.
2. Bitte trainieren Sie nicht eine halbe Stunde vor / nach den Mahlzeiten oder 1 Stunde vor schlafen

3. Bitte machen Sie Trainingspläne.TEILLISTE

NEIN.	BILD	NEIN.	BILD
1	 Main Frame X 1	2	 Slide Seat X 2
3	 Front support post X 1	4	 Retractable Frame X 1
5	 Stabilizer X 2	6	 Foam Holder X 2

7	 Handrail X 1	8	 Handrail Foam Tube X 2
9	 Monitor X 1		

ANHANGSPAKET

TEIL NUMMER	TEIL	SPEZIFIKATION TIONEN	IDENTIFIZIERUNGSQUANT	DAS
10	Wagen schrauben	M8*50*15		4
11	Linsenkopf Sockelkappe Schrauben	M10*85*15		1
12	Linsenkopf Sockelkappe Schrauben	M8*40*15		2
13	Linsenkopf Sockelkappe Schrauben	M8*15		4

14	Bolzenring	F10*73 F10*94		1+1
15	Flache Wäsche ers	F10		1
16	Flache Wäsche ers	F8		4
17	Lichtbogenscheibe	F8		6
18	Hohe Krone Hutmuttern	M8		4
19	Kontermutter	M10		1
20	offenes Ende Schraubenschlüssel	13-17		1

21	Allen Schlüssel	5		1
22	Allen Schlüssel	6		1

Montage

Schritt 1:

1. Befestigen Sie die (3) vordere Stützstange an den in Abbildung I gezeigten Löchern, indem Sie Richten Sie die Löcher aus. Setzen Sie die (11) Innensechskantschrauben mit M10*85*15 und befestigen Sie dann (15) Unterlegscheiben $\gamma 10$ und (19) Kontermutter an der die Innensechskantschrauben M10*85*15. Ziehen Sie sie mit einem Schraubenschlüssel. Zum Schluss den (14) Die Ringstifte in die in der Schnittansicht von Abbildung I dargestellten Löcher schrauben.

2. Lösen und entfernen Sie zunächst die beiden Radschrauben unter dem (2) Schiebesitz. Installieren Sie es dann auf dem (1) Hauptrahmen, setzen Sie die Schrauben wie in Abb. I gezeigt ein und ziehen Sie sie mit einem Schraubenschlüssel fest.

3. Befestigen Sie den (5) Stabilisator, die (17) Bogenscheibe und die (18) Hochkronenkappe Muttern an den (4) Einziehbaren Rahmen durch Ausrichtung der Löcher. Einsatz 2 (10) Schlossschrauben M8*50*15 und ziehen Sie diese dann mit einem Schraubenschlüssel fest. Montieren Sie den hinteren Stabilisator auf die gleiche Weise am (1) Hauptrahmen und die Schrauben mit einem Schraubenschlüssel festziehen

4. Setzen Sie den (4) ausziehbaren Rahmen in den (3) vorderen Stützpfeilen ein und Zur Sicherung den (14) Bolzenring einsetzen.

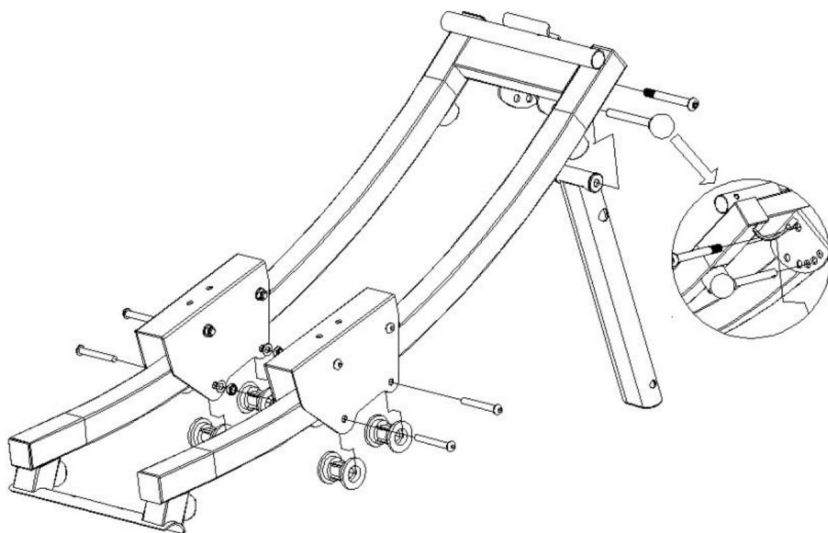


Figure I

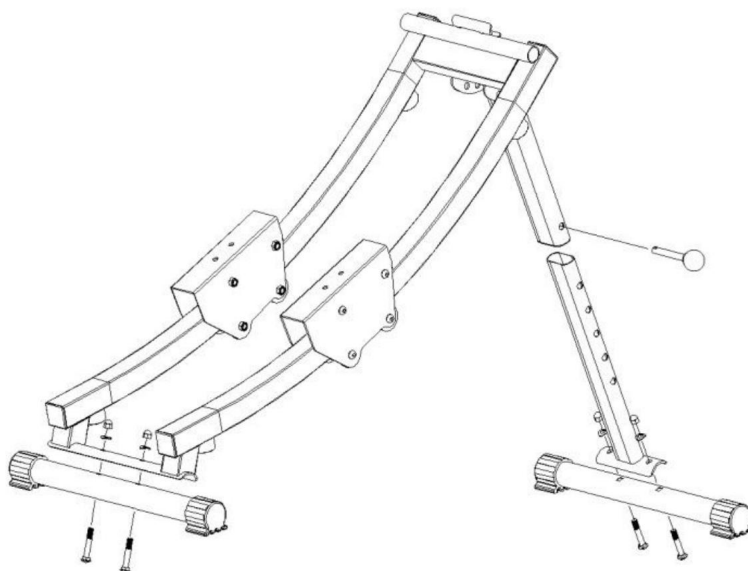


Figure II

Schritt

2: Befestigen Sie den (6) Schaumstoffhalter und die (16) Unterlegscheiben $\varnothing 8$ am Gleitsitz, indem Sie die Löcher ausrichten. Setzen Sie die (13) Innensechskantschrauben M8*15 ein und ziehen Sie sie dann mit einem in Abbildung III gezeigten Schraubenschlüssel fest.

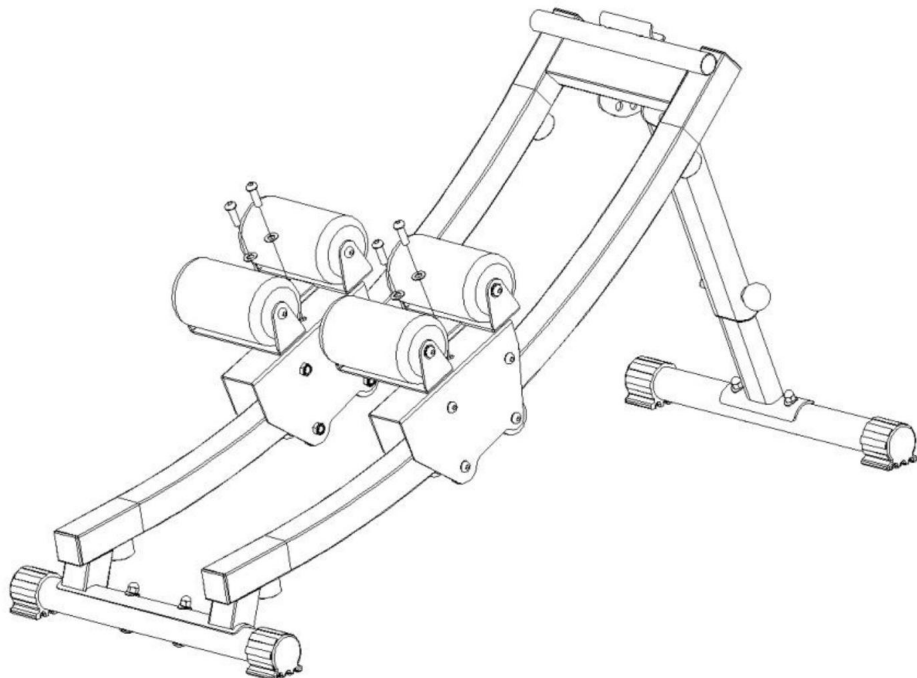


Figure III

Schritt

3 1. Befestigen Sie den (7) Handlauf und die (17) Bogenscheibe am (1) Hauptrahmen, indem Sie die Löcher ausrichten. Setzen Sie die (12) Innensechskantschrauben M8*40*15 ein und ziehen Sie sie dann mit einem in Abbildung IV 2 gezeigten Schraubenschlüssel fest. Lassen Sie den (9) hinteren Steckplatz des Monitors in das Eisenstück des Handlaufs einrasten, um ihn wie in Abbildung V gezeigt zu befestigen. Verbinden Sie abschließend das Sensorkabel des (1) Hauptrahmens mit dem Monitorkabel.

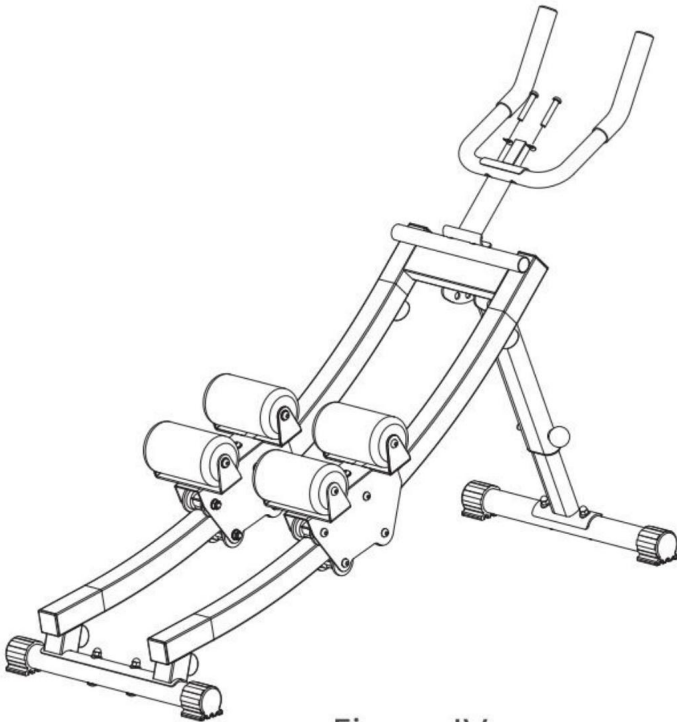


Figure IV

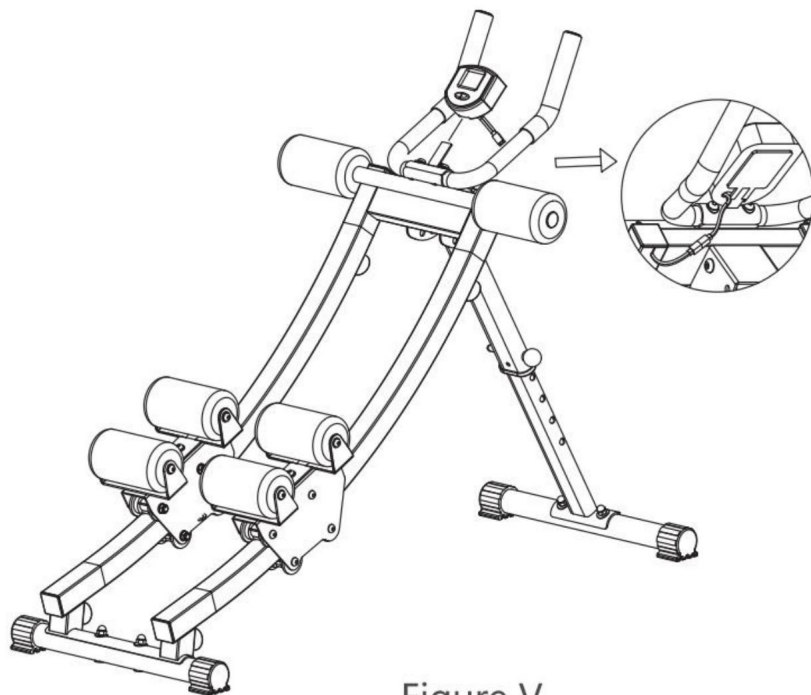


Figure V

Schritt 4:

1. Stecken Sie die (8) Handlauf-Schaumstoffröhre in die runde Röhre, die in Abbildung VI dargestellt ist, und befestigen Sie dann die (8) Handlauf-Schaumstoffröhren-Murmeln, indem Sie diese aus der eingesetzten Röhre herausstrecken.
2. Schließen Sie die Installation in Abbildung VII ab.

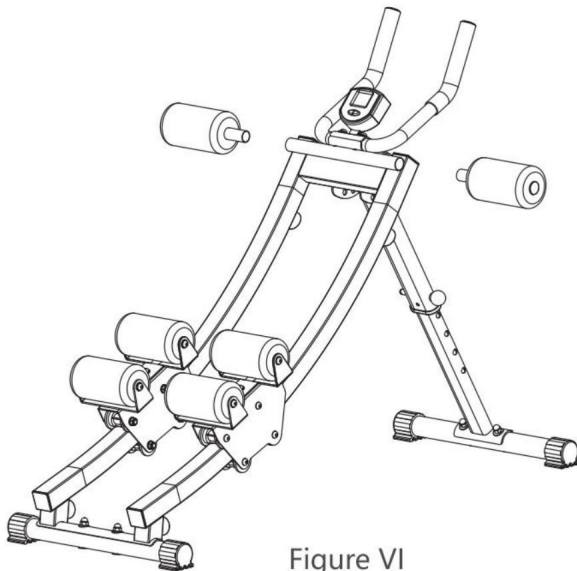


Figure VI

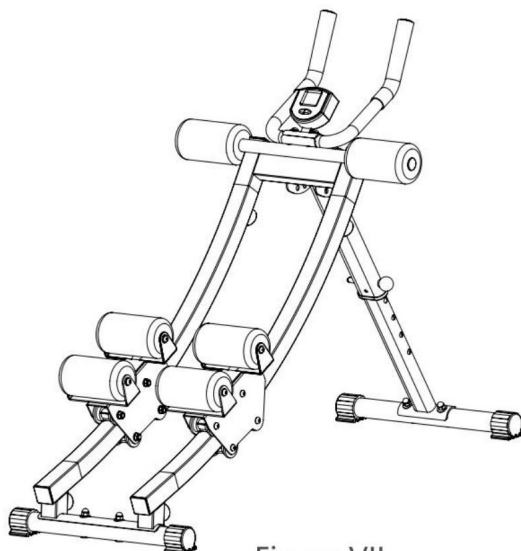


Figure VII

Schalter



Digitaler Wiederholungszähler 1.

Der digitale Wiederholungszähler hilft Ihnen, Ihr Training auf Kurs zu halten. Sie konzentrieren sich auf das richtige Training und der Zähler zählt Ihre Wiederholungen.

2. Erfordert 1 „AA“-Batterie. 3.

Drücken Sie die Modustaste, um die Zählfunktion zu starten.

4. Um den Zähler zurückzusetzen, halten Sie die RESET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt. Sekunden.

Funktion:

1. Zählen: Nach dem Drücken der roten (grauen) Taste für 3 Sekunden beginnt die Bewegung zu zählen
2. Zeit: Drücken Sie die rote (graue) Taste, bis der Zeiger auf ZEIT steht, um die Bewegungszeit zu starten
3. Kalorien: Drücken Sie die rote (graue) Taste, bis der Zeiger auf CAL fixiert ist und sich bewegt, um die verbrannten Kalorien anzuzeigen.
4. SCHRITTE / min: Drücken Sie die rote (graue) Taste, bis der Zeiger auf SCHRITT / MIN steht, um die Anzahl der Bewegungen pro Minute anzuzeigen. 5. SCAN: Cyops zeigt Zählungen, Zeiten, Kalorien

Tipps:

- A. Wenn 4–5 Minuten lang kein Signal vorhanden ist, wird der LCD-Bildschirm ausgeschaltet. B: Wenn die Anzeige nicht erscheint, ersetzen Sie die Batterie.

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**

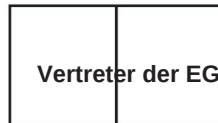
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

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

Attrezzatura per l'allenamento addominale

MODELLO:t700

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

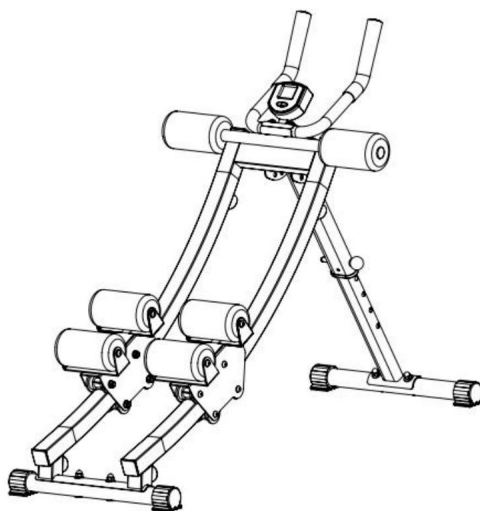
se stai effettivamente risparmiando la metà rispetto ai principali marchi principali.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Attrezzatura per l'allenamento addominale

MODELLO:t700



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

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.

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

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 gravidanza
 • Installare seguendo scrupolosamente le istruzioni
 • Per garantire la sicurezza dell'utente, verificare che tutte le viti e le altre parti di collegamento del dispositivo siano intatte prima di ogni utilizzo
 • Un esercizio fisico scorretto o di intensità eccessiva non fa bene alla salute. Si consiglia di consultare un medico prima di fare esercizio fisico
 • È meglio indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive durante l'esercizio fisico
 • Se si avvertono vertigini, vomito o altri sintomi avversi durante l'esercizio fisico, interrompere immediatamente l'allenamento.

• I bambini e le persone disabili possono utilizzarlo solo sotto la supervisione di

personale interessato.

ÿ Questa macchina è progettata per regolare l'intensità dell'esercizio
regolazione dell'altezza, che può essere regolata avanti e indietro da bassa a
alto.

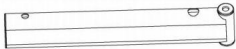
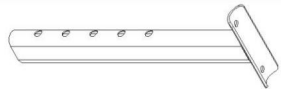
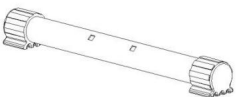
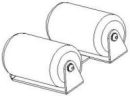
ÿ Il peso dell'utente non può superare i 440 libbre

ÿ Notare che tutte le viti e i dadi devono essere serrati prima

Piani di esercizi

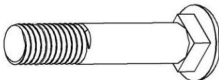
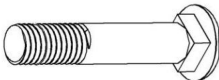
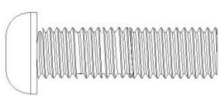
1. Si consiglia ai principianti di iniziare con meno ripetizioni, 5 ripetizioni come 1 serie per esempio e aggiungi ripetizioni man mano che procedi.
2. Si prega di non fare esercizio fisico mezz'ora prima/dopo i pasti o 1 ora prima sonno

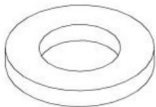
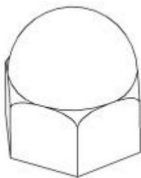
3. Si prega di fare piani di esercizi.PARTE LISTA

NO.	IMMAGINE	NO.	IMMAGINE
1	 Main Frame X 1	2	 Slide Seat X 2
3	 Front support post X 1	4	 Retractable Frame X 1
5	 Stabilizer X 2	6	 Foam Holder X 2

7	 Handrail X 1	8	 Handrail Foam Tube X 2
9	 Monitor X 1		

PACCHETTO ALLEGATI

PARTE NUMERO	PARTE	SPECIFICA ZIONI	IDENTIFICAZIONE 	QUANTITATIVA QUESTO
10	Trasporto vite	M8*50*15		4
11	Testa del bottone Tappo presa Viti	M10*85*15		1
12	Testa del bottone Tappo presa Viti	M8*40*15		2
13	Testa del bottone Tappo presa Viti	M8*15		4

14	Anello bullone	F10*73 F10*94		1+1
15	Lavaggio piatto loro	F10		1
16	Lavaggio piatto loro	F8		4
17	Rondella ad arco	F8		6
18	Corona alta Dadi a cappello	M8		4
19	Noce di marmellata	M10		1
20	aperto chiave inglese	13-17		1

21	Allen chiave	5		1
22	Allen chiave	6		1

Assemblea

Fase 1:

1. Fissare il montante di supporto anteriore (3) ai fori mostrati nella Figura I mediante allineando i fori. Inserire le (11) viti a testa cilindrica con esagono incassato M10*85*15 e quindi fissare (15) Rondelle piatte 10 e (19) Controdado al le viti a testa bombata M10*85*15. Serrarle con un Chiave inglese. Infine, inserisci la (14) Avvitare i perni ad anello nei fori mostrati nella vista in sezione della Figura I.

2. Per prima cosa, allentare e rimuovere i due bulloni della ruota sotto il (2) sedile scorrevole, quindi installarlo sul (1) Telaio principale, inserire i bulloni come mostrato nella Fig. I e stringerli con la chiave inglese.

3. Fissare lo stabilizzatore (5), la rondella ad arco (17) e il tappo a corona alta (18) Dadi al (4) Telaio retrattile allineando i fori. Inserire 2 (10) Bulloni per carrozze M8*50*15 e quindi serrarli con una chiave. Quindi installare lo stabilizzatore posteriore sul (1) telaio principale nello stesso modo e stringere le viti con una chiave inglese

4. Inserire il (4) telaio retrattile nel (3) montante di supporto anteriore, quindi inserire l'anello del bullone (14) per fissare.

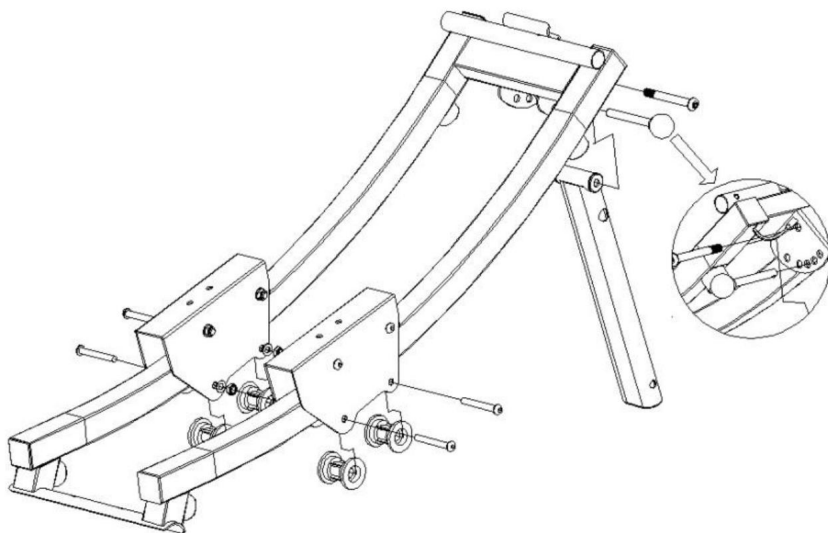


Figure I

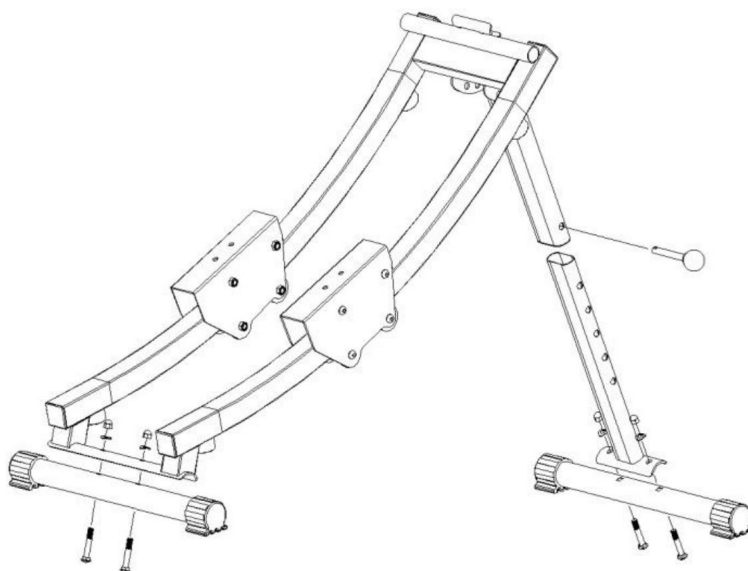


Figure II

Fase

2: Fissare il (6) supporto in schiuma, le (16) rondelle piatte y8 alla sede scorrevole allineando i fori. Inserire le (13) viti a testa bombata M8*15 e quindi serrarle con una chiave inglese mostrata nella Figura III

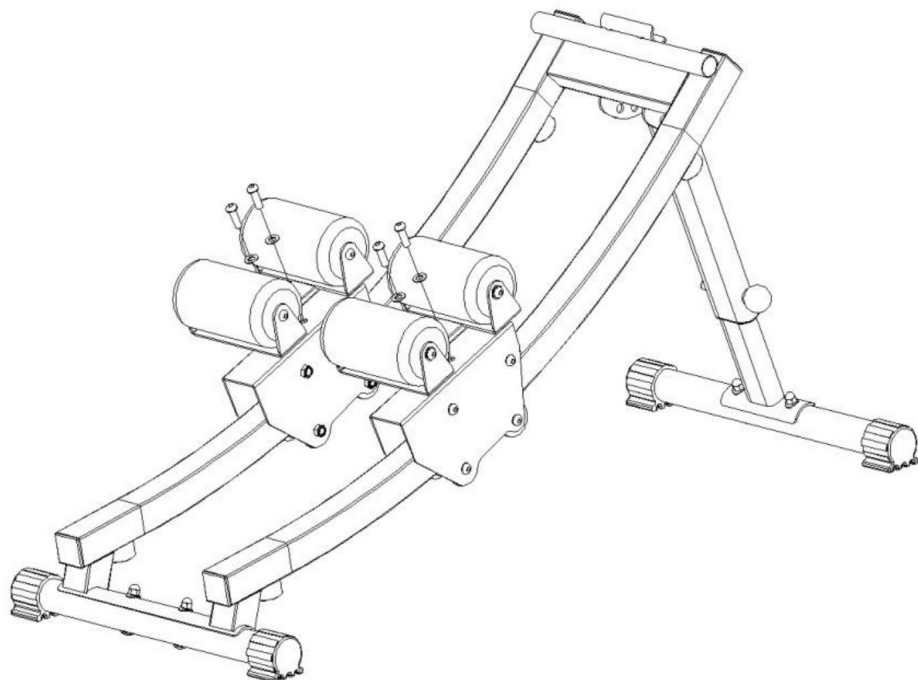


Figure III

Fase 3

1. Fissare il (7) corrimano, la (17) rondella ad arco al (1) telaio principale allineando i fori. Inserire le (12) viti a testa cilindrica con esagono incassato M8*40*15 e quindi serrarle con una chiave inglese mostrata nella Figura IV 2. Agganciare la posizione della fessura posteriore del monitor (9) nel pezzo di ferro del corrimano per fissarla come mostrato nella Figura V. Infine, collegare il filo di rilevamento del telaio principale (1) al filo del monitor.

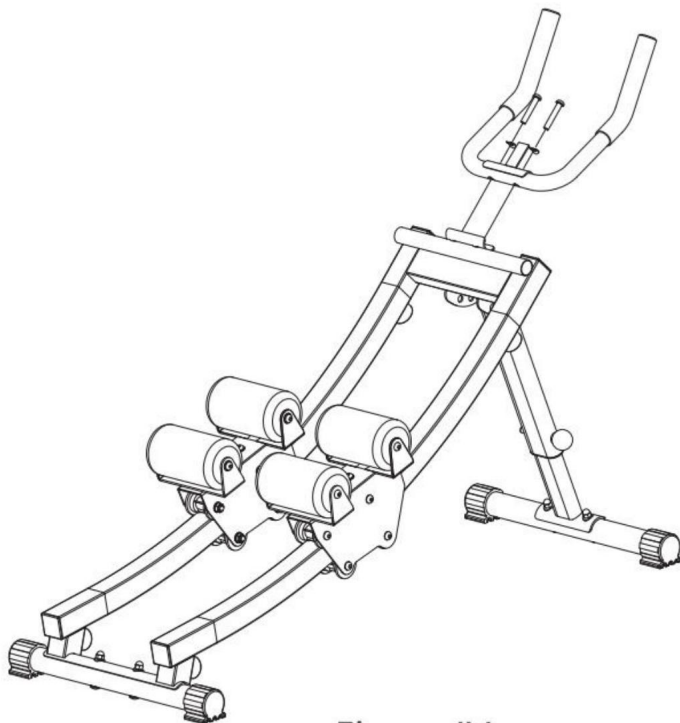


Figure IV

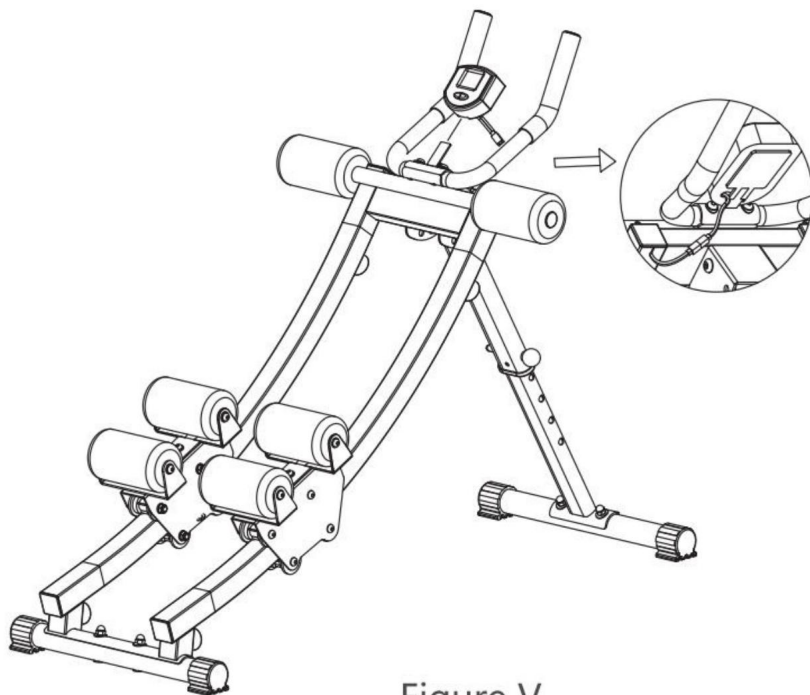


Figure V

Fase 4:

1. Inserire il tubo di schiuma del corrimano (8) nel tubo rotondo mostrato nella Figura VI, quindi fissare le biglie del tubo di schiuma del corrimano (8) esponendole dal tubo inserito.
2. Completare l'installazione nella Figura VII.

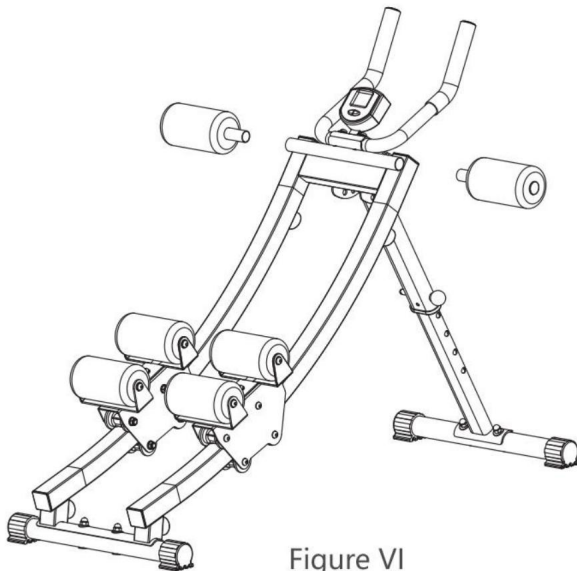


Figure VI

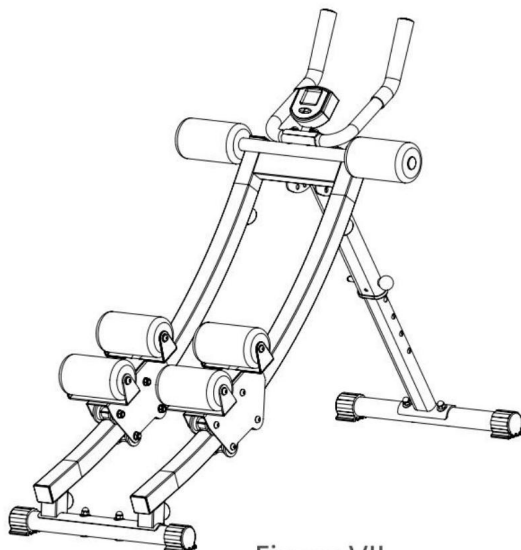


Figure VII

Contatore



Contatore di ripetizioni digitale 1.

Il contatore di ripetizioni digitale aiuta a tenere traccia del tuo allenamento. Ti concentri sull'esercizio corretto e il contatore tiene traccia delle tue ripetizioni.

2. Richiede 1 batteria "AA". 3.

Premere il tasto modalità per avviare la funzione di conteggio.

4. Per azzerare il contatore, tenere premuto il pulsante RESET per 3 secondi. secondi.

Funzione:

1. Conteggio: dopo aver premuto il tasto rosso (grigio) per 3 secondi, il movimento inizia a contare
2. Tempo: premere il pulsante rosso (grigio) finché il puntatore non è fisso su TIME per avviare il tempo di movimento
3. Calorie: premere il pulsante rosso (grigio) finché il puntatore non si fissa su CAL e inizia a muoversi, mostrando le calorie bruciate.
4. PASSI/min: premere il pulsante rosso (grigio) finché il puntatore non è fisso su STEP/MIN per visualizzare il numero di movimenti al minuto
5. SCAN: Cyops mostra conteggi, tempi, calorie

Suggerimenti: A. In assenza di segnale per 4-5 minuti, lo schermo LCD si spegne. B: Se il display non viene visualizzato, sostituire la batteria.

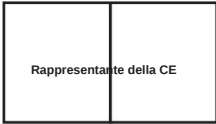
Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

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



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



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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Equipo para hacer ejercicios abdominales

MODELO:t700

Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.

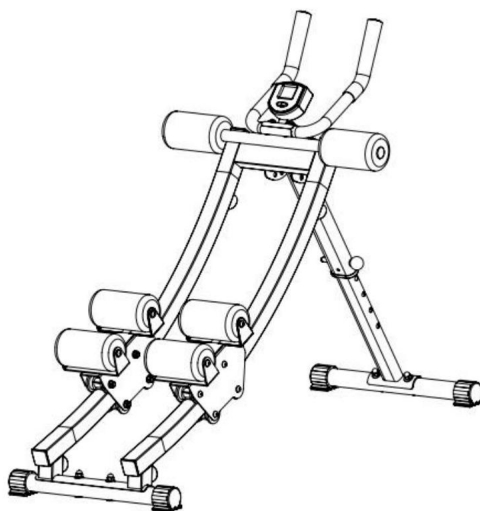
"Ahorre la mitad", "mitad de precio" o cualquier otra expresión similar que utilicemos solo representa una estimación del ahorro que podría obtener al comprar ciertas herramientas con nosotros en comparación con las principales marcas y no necesariamente significa que cubra todas las categorías de herramientas 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

Equipo para hacer ejercicios abdominales

MODELO:t700



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

¿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.

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

Seguridad de operación



ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto conozcan todas las advertencias y precauciones.

No lo use si está embarazada Instálelo estrictamente de acuerdo con las instrucciones Para garantizar la seguridad del usuario, verifique que todos los tornillos y otras piezas de conexión del dispositivo estén intactos antes de cada uso El ejercicio de intensidad incorrecta o excesiva no es bueno para la salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejercicio Es mejor usar ropa y calzado deportivo al hacer ejercicio Si siente mareos, vómitos u otros síntomas adversos durante el ejercicio, debe dejar de entrenar inmediatamente.

Los niños y las personas discapacitadas solo pueden utilizarlo bajo la supervisión de un adulto.

personal pertinente.

Esta máquina está diseñada para ajustar la intensidad del ejercicio

Ajuste de la altura, que se puede ajustar hacia adelante y hacia atrás, desde baja a alto.

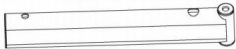
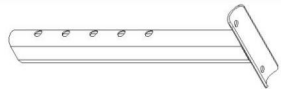
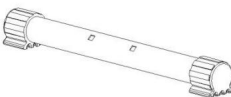
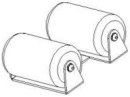
El peso del usuario no puede exceder las 440 libras.

Tenga en cuenta que todos los tornillos y tuercas deben apretarse antes

Planes de ejercicios

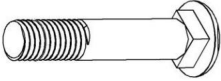
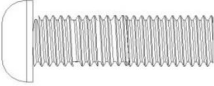
1. Se recomienda a los principiantes comenzar con menos repeticiones, 5 repeticiones como 1 serie por ejemplo y agregar repeticiones a medida que avanza.
2. No haga ejercicio media hora antes o después de las comidas ni una hora antes dormir

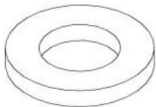
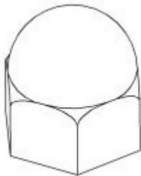
3. Por favor, haga planes de ejercicio.PARTE LISTA

NO.	IMAGEN	NO.	IMAGEN
1	 Main Frame X 1	2	 Slide Seat X 2
3	 Front support post X 1	4	 Retractable Frame X 1
5	 Stabilizer X 2	6	 Foam Holder X 2

7	 Handrail X 1	8	 Handrail Foam Tube X 2
9	 Monitor X 1		

PAQUETE ADJUNTO

PARTE NÚMERO	PARTE	ESPECIFICACIÓN CIONES	CANTIDAD DE IDENTIFICACIÓN	ESTE
10	Carro tornillo	M8*50*15		4
11	Cabeza de botón Tapa del zócalo Tornillos	M10*85*15		1
12	Cabeza de botón Tapa del zócalo Tornillos	M8*40*15		2
13	Cabeza de botón Tapa del zócalo Tornillos	M8*15		4

14	Anillo de perno	F10*73 F10*94		1+1
15	Lavado plano Los	F10		1
16	Lavado plano Los	F8		4
17	Lavadora de arco	F8		6
18	Corona alta Tueras ciegas	M8		4
19	Tuerca de seguridad	M10		1
20	Abierto llave ed	13-17		1

21	Allen llave inglesa	5		1
22	Allen llave inglesa	6		1

Asamblea

Paso 1:

1. Fije el poste de soporte delantero (3) a los orificios que se muestran en la Figura I
Alinee los orificios. Inserte los (11) tornillos de cabeza hueca con cabeza de botón
M10*85*15 y luego coloque (15) Arandelas planas $\Phi 10$ y (19) Tuercas de seguridad en el
Tornillos de cabeza hueca con cabeza de botón M10*85*15. Apriételos con un
Llave inglesa. Por último, inserte la
(14) Coloque los pasadores del anillo del perno en los orificios que se muestran en la vista seccional de la Figura I.

2. Primero, afloje y retire los dos pernos de la rueda debajo del asiento deslizante (2).
Luego instálelo en el (1) Marco principal, inserte los pernos como se muestra en la Fig. I y
apriételos con una llave.

3. Coloque el estabilizador (5), la arandela de arco (17) y la tapa de corona alta (18)
Tuercas al marco retráctil (4) alineando los orificios. Inserte 2 (10)
Pernos de carruaje M8*50*15 y luego apriételos con una llave. Luego
Instale el estabilizador trasero en el (1) marco principal de la misma manera y
Apriete los tornillos con una llave

4. Inserte el marco retráctil (4) en el poste de soporte delantero (3) y luego
Inserte el anillo del perno (14) para asegurarlo.

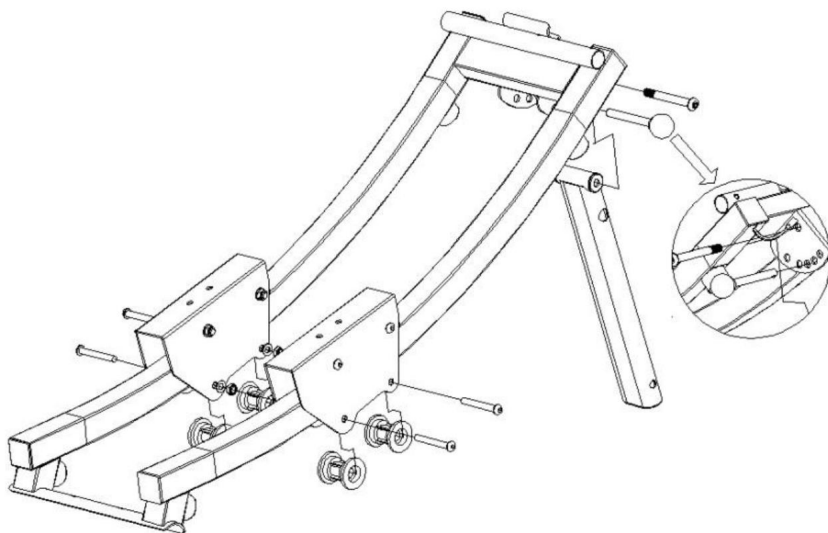


Figure I

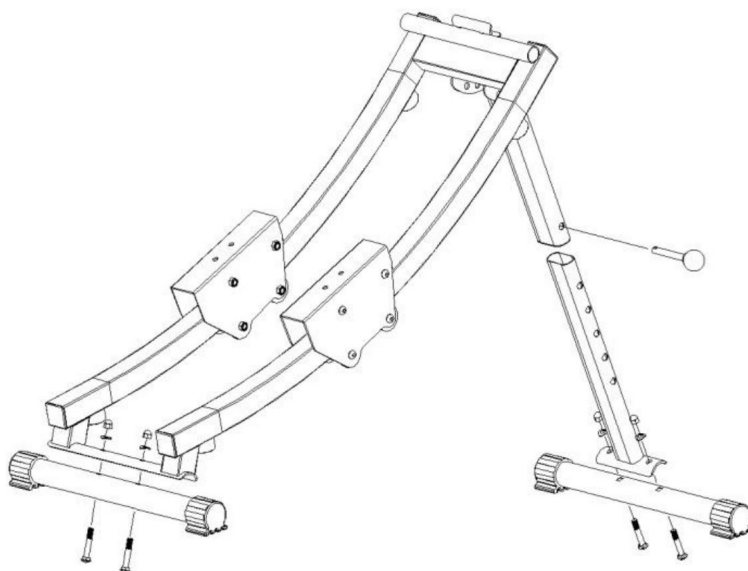


Figure II

Paso

2: Coloque el soporte de espuma (6) y las arandelas planas $\Phi 8$ (16) en el asiento deslizante alineando los orificios. Inserte los tornillos de cabeza hueca de cabeza redonda M8*15 (13) y luego apriételos con una llave, como se muestra en la Figura III.

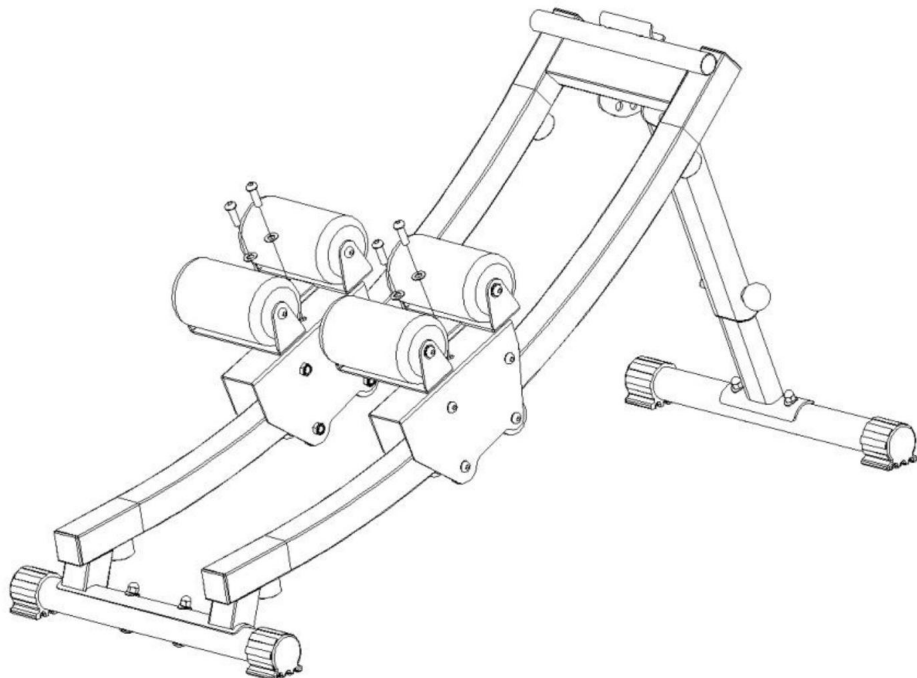


Figure III

Paso 3

1. Conecte el (7) pasamanos y la (17) arandela de arco al (1) marco principal alineando los orificios. Inserte los (12) tornillos de cabeza hueca de botón M8*40*15 y luego ajústelos con una llave como se muestra en la Figura IV 2. Encaje la ubicación de la ranura trasera del (9) monitor en la pieza de hierro del pasamanos para asegurarlo como se muestra en la Figura V. Finalmente, conecte el (1) cable de detección del marco principal al cable del monitor.

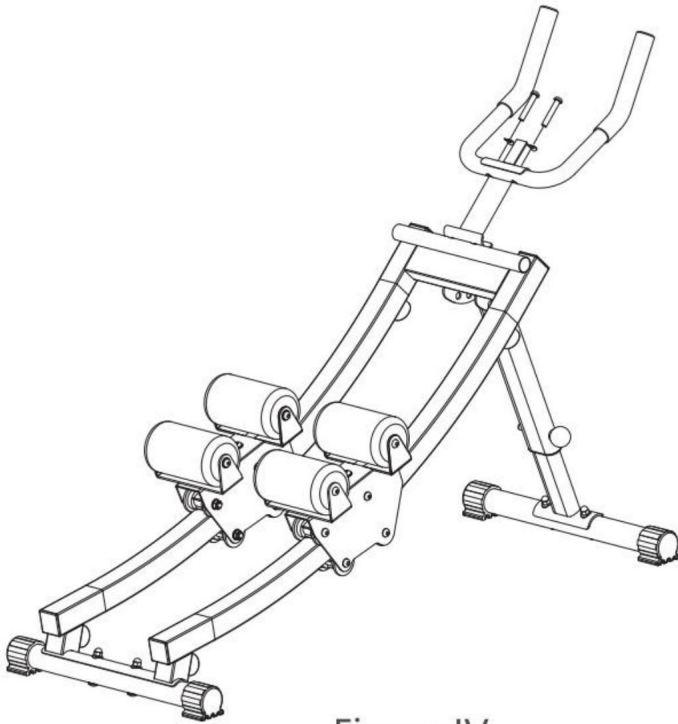


Figure IV

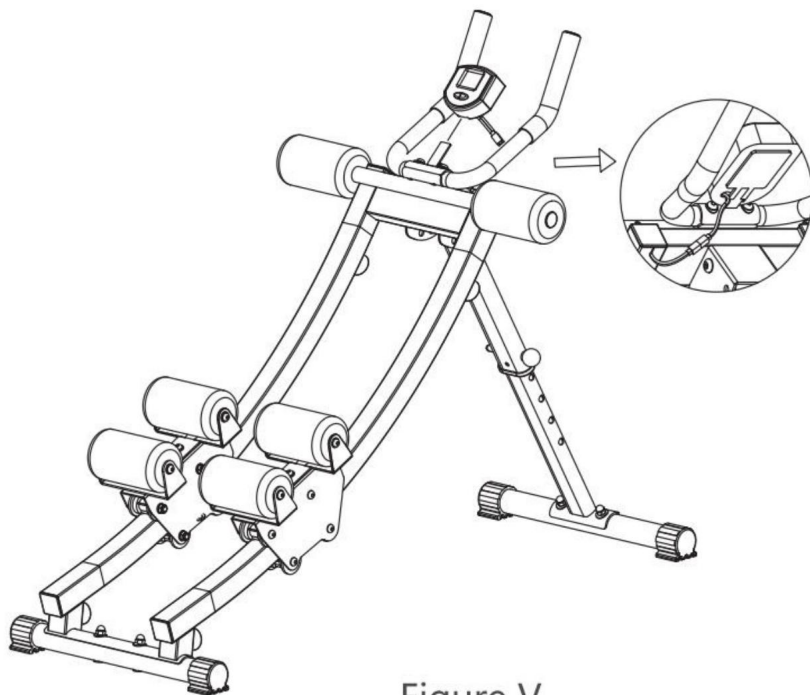


Figure V

Paso 4:

1. Inserte el tubo de espuma del pasamanos (8) en el tubo redondo que se muestra en la Figura VI, luego asegure las canicas del tubo de espuma del pasamanos (8) exponiéndolas del tubo insertado.

2. Complete la instalación en la Figura VII.

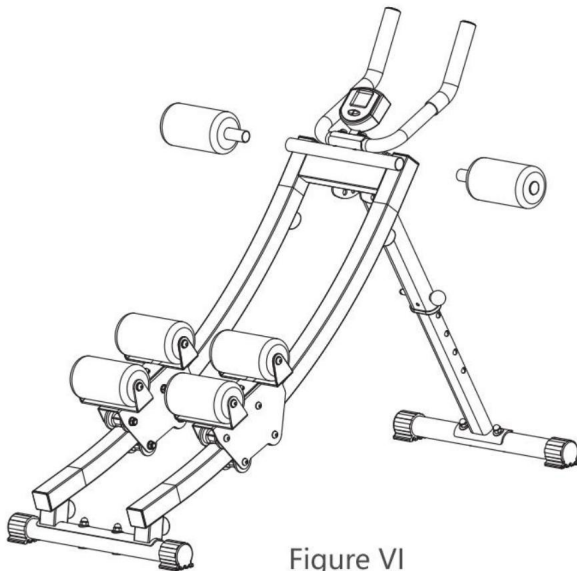


Figure VI

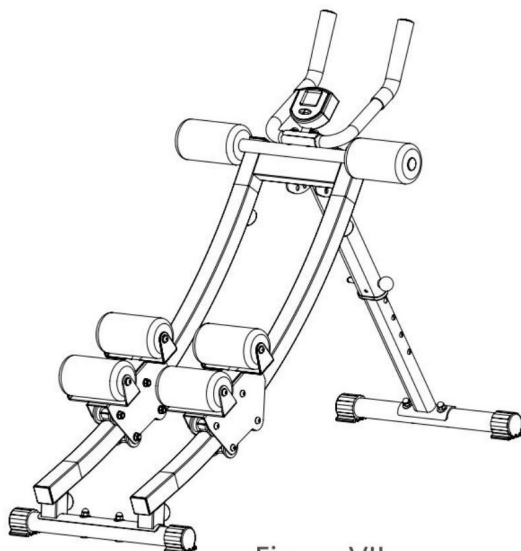


Figure VII

Encimera



Contador de repeticiones digital 1.

El contador de repeticiones digital te ayuda a mantener el rumbo de tu entrenamiento.

Te concentras en hacer el ejercicio correctamente y el contador lleva un registro de tus repeticiones.

2. Requiere 1 pila "AA" 3. Pulse la tecla de modo para iniciar la función de conteo.

4. Para reiniciar el contador, mantenga presionado el botón RESET durante 3 segundos.

artículos de segunda clase.

Función:

1. Conteo: Después de presionar la tecla roja (gris) durante 3 segundos, el movimiento comienza a contar.
2. Tiempo: Presione el botón rojo (gris) hasta que el puntero se fije en TIEMPO para iniciar el tiempo de movimiento.
3. Calorías: Presione el botón rojo (gris) hasta que el puntero se fije en CAL para moverse, mostrando las calorías quemadas.
4. PASOS/min: Presione el botón rojo (gris) hasta que el puntero se fije en PASO/MIN para mostrar el número de movimientos por minuto
5. ESCANEO: Cyops muestra conteos, tiempos, calorías

Consejos: A: Si no hay señal durante 4 a 5 minutos, la pantalla LCD se apagará. B: Si la pantalla no aparece, reemplace la batería.

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

Sprzęt do ćwiczeń mięśni brzucha

MODEL:t700

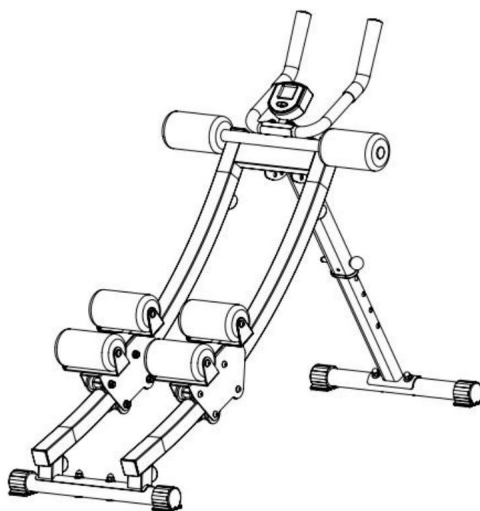
Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.

„Oszczędzaj 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 wszystkich kategorii oferowanych przez nas narzędzi. Uprzejmie przypominamy, aby przy składaniu zamówienia dokładnie sprawdzić, czy faktycznie oszczędzasz połowę w porównaniu z głównymi markami.

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Sprzęt do ćwiczeń mięśni brzucha

MODEL:t700



Uwaga: Zdjęcie produktu ma charakter poglądowy, decydujące znaczenie mają rzeczywiste szczegóły.

POTRZEBUJESZ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

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

techniczne i certyfikat E-Gwarancji www.vevor.com/support

To jest oryginalna instrukcja, przed użyciem należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. VEVOR zastrzega sobie jasną interpretację naszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu będzie zależał od produktu, który otrzymałeś. Prosimy o wybaczenie, że nie poinformujemy Cię ponownie, jeśli w naszym produkcie pojawią się jakiekolwiek aktualizacje technologiczne lub oprogramowania.

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

Bezpieczeństwo działania



OSTRZEŻENIE:

Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami. Właściciel ma obowiązek upewnić się, że wszyscy użytkownicy produktu są w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

Nie używaj urządzenia, jeśli jesteś w ciąży.

Zainstaluj urządzenie ściśle według instrukcji. Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownika, przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie śruby i inne części łączące urządzenie są nienaruszone. Nieprawidłowe lub nadmierna intensywność ćwiczeń nie jest korzystna dla zdrowia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem. Podczas ćwiczeń najlepiej jest nosić odzież sportową i obuwie sportowe. Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz zawroty głowy, wymioty lub inne niekorzystne objawy, należy natychmiast przerwać trening.

Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem

odpowiedni personel.

Ta maszyna jest przeznaczona do regulacji intensywności ćwiczeń poprzez regulację wysokości, którą można regulować w przód i w tył od niskiej do wysoki.

Waga użytkownika nie może przekraczać 440 funtów

Należy pamiętać, że wszystkie śruby i nakrętki muszą być dokręcone przed

Plany ćwiczeń

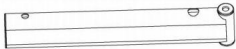
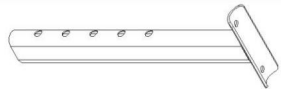
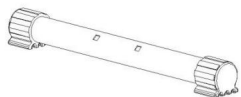
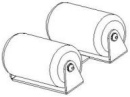
1. Początkującym zaleca się rozpoczęcie od mniejszej liczby powtórzeń, 5 powtórzeń w 1 serii.

przykład i dodawaj powtórzenia w miarę postępów.

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

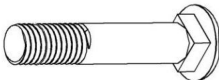
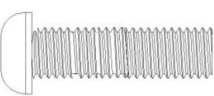
3. Proszę o zaplanowanie ćwiczeń.CZĘŚĆ

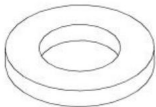
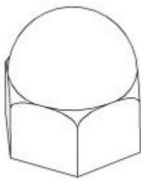
LISTA

NIE.	OBRAZ	NIE.	OBRAZ
1	 Main Frame X 1	2	 Slide Seat X 2
3	 Front support post X 1	4	 Retractable Frame X 1
5	 Stabilizer X 2	6	 Foam Holder X 2

7	 Handrail X 1	8	 Handrail Foam Tube X 2
9	 Monitor X 1		

PAKIET ZAŁĄCZNIKÓW

CZĘŚĆ NUMER	CZĘŚĆ	SPECYFIKACJA CJE	ILOŚĆ IDENTYFIKACYJNA	TEN
10	Przewóz śruba	M8*50*15		4
11	Łeb guzikowy Nasadka gniazdowa Śruby	M10*85*15		1
12	Łeb guzikowy Nasadka gniazdowa Śruby	M8*40*15		2
13	Łeb guzikowy Nasadka gniazdowa Śruby	M8*15		4

14	Pierścień śrubowy	F10*73 F10*94		1+1
15	Pranie na płasko ers	F10		1
16	Pranie na płasko ers	F8		4
17	Podkładka łukowa	F8		6
18	Wysoka Korona Nakrętki kołpakowe	M8		4
19	Orzech Jamowy	M10		1
20	otwarty klucz ed	13-17		1

21	Allen klucz	5		1
22	Allen klucz	6		1

Montaż

Krok 1:

1. Przymocuj (3) przedni słupek podporowy do otworów pokazanych na rysunku I, wyrównanie otworów. Włóż (11) śruby imbusowe z łbem kulistym M10*85*15, a następnie zamocuj (15) podkładki płaskie $\Phi 10$ i (19) nakrętkę zabezpieczającą do Śruby z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M10*85*15. Dokręć je za pomocą Klucz. Na koniec włóż (14) Pierścień śrubowy wsuwa się w otwory pokazane na przekroju na rysunku I.

2. Najpierw poluzuj i wyjmij dwie śruby koła pod (2) siedziskiem przesuwным, następnie zamontuj go na (1) ramie głównej, włóż śruby, jak pokazano na rys. I, i dokręć je kluczem.

3. Zamontuj (5) stabilizator, (17) podkładkę łukową i (18) nasadkę koronową Nakrętki do (4) Retractable Frame poprzez wyrównanie otworów. Włóż 2 (10) Śruby powozowe M8*50*15, a następnie dokręć je kluczem. Następnie zamontuj tylny stabilizator na (1) ramie głównej w ten sam sposób i dokręć śruby kluczem

4. Włóż (4) wysuwającą ramę do (3) przedniego słupka podporowego, a następnie włóż (14) pierścień śrubowy, aby zabezpieczyć.

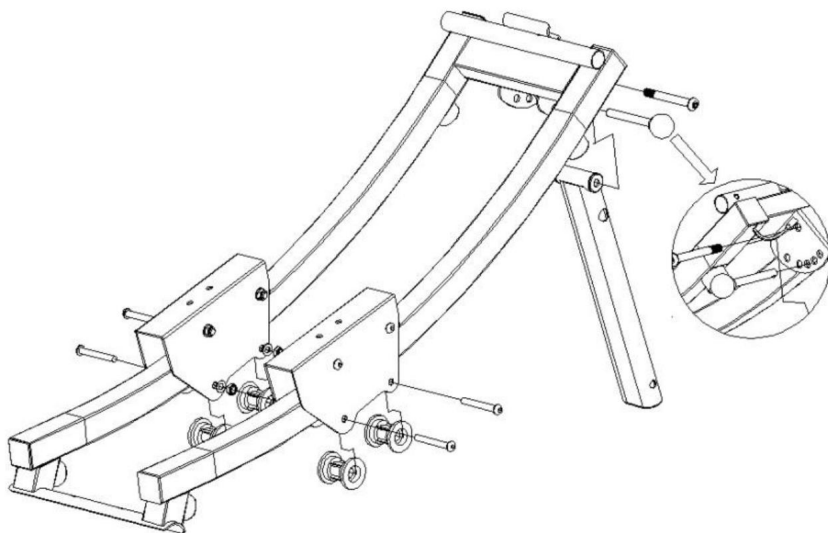


Figure I

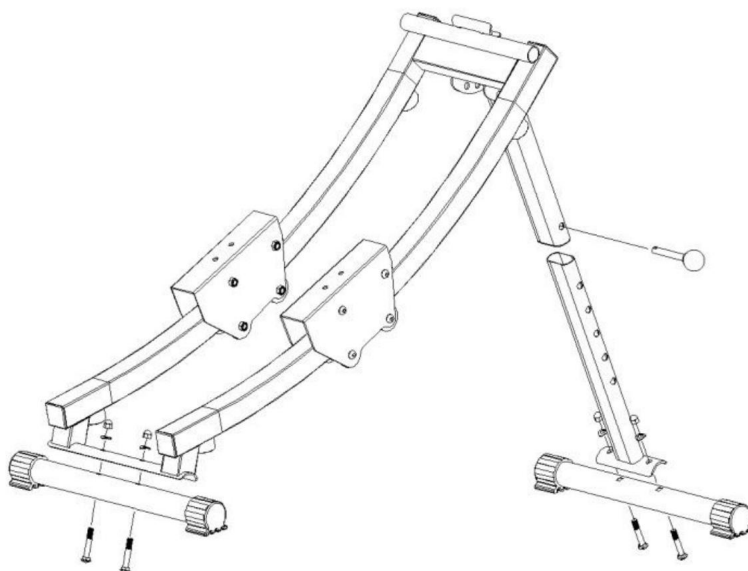


Figure II

Krok

2: Przymocuj (6) uchwyt piankowy, (16) podkładki płaskie $\Phi 8$ do gniazda suwaka, wyrównując otwory. Włóż (13) śruby imbusowe z łbem kulistym M8*15, a następnie dokręć je kluczem pokazanym na rysunku III.

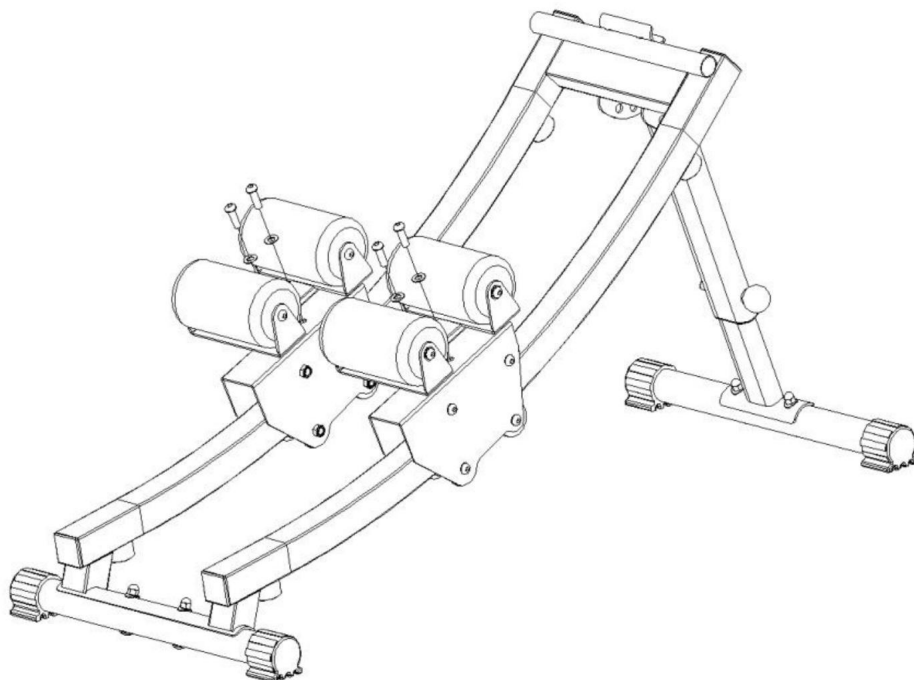


Figure III

Krok 3

1. Przymocuj (7) poręcz, (17) podkładkę łukową do (1) ramy głównej, wyrównując otwory. Włóż (12) śruby imbusowe z łbem sześciokątnym M8*40*15, a następnie dokręć je kluczem pokazanym na rysunku IV 2. Zatrzaśnij (9) tylne gniazdo monitora w żelaznym elemencie poręczy, aby je zabezpieczyć, jak pokazano na rysunku V. Na koniec podłącz (1) przewód czujnika ramy głównej do przewodu monitora.

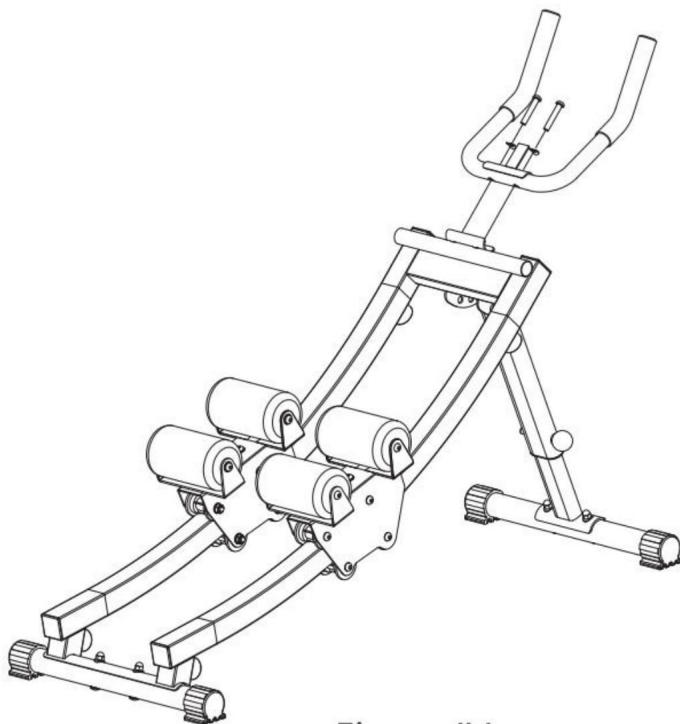


Figure IV

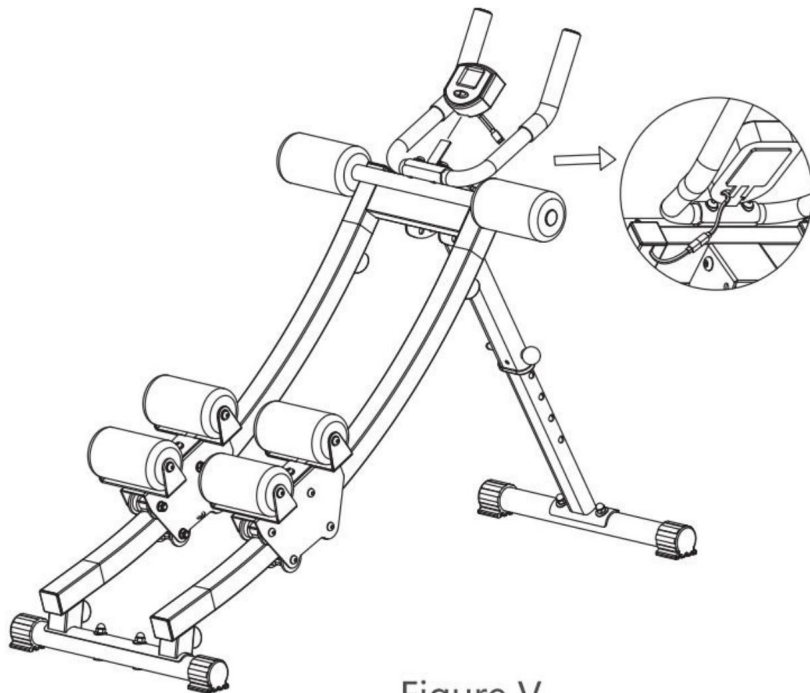


Figure V

Krok 4: 1.

Włóż (8) piankową rurkę poręczy do okrągłej rury pokazanej na rysunku VI, a następnie zabezpiecz kulki (8) piankowej rurki poręczy, odsłaniając je z włożonej rurki.

2. Zakończ instalację zgodnie z rysunkiem VII.

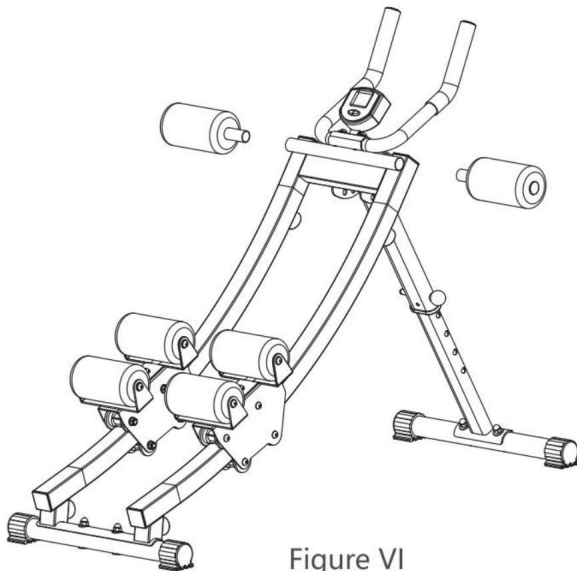


Figure VI

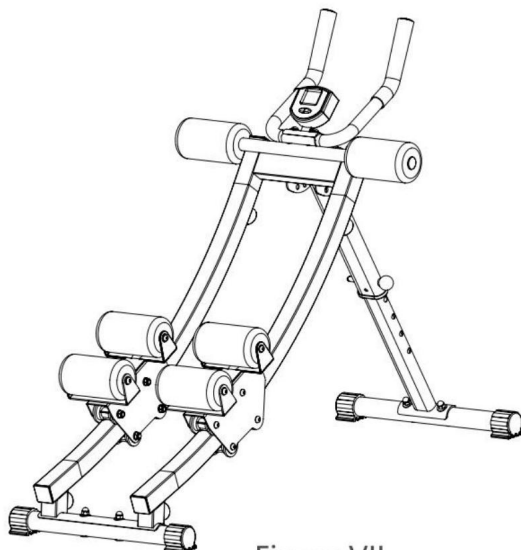


Figure VII

Lada



Cyfrowy licznik powtórzeń 1. Cyfrowy licznik powtórzeń pomaga utrzymać trening na właściwym torze. Skupiasz się na poprawnym ćwiczeniu, a licznik śledzi Twoje powtórzenia.

2. Wymagana jest 1 bateria „AA”. 3.

Naciśnij przycisk trybu, aby uruchomić funkcję zliczania.

4. Aby zresetować licznik, naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 3 sekundy.

towary drugiej jakości.

Funkcjonować:

1. Liczenie: Po naciśnięciu czerwonego (szarego) przycisku przez 3 sekundy, ruch zaczyna się liczyć
2. Czas: Naciśnij czerwony (szary) przycisk, aż wskaźnik ustawi się na TIME (CZAS), aby rozpocząć odliczanie czasu ruchu.
3. Kalorie: Naciskaj czerwony (szary) przycisk, aż wskaźnik ustawi się na opcji CAL to moving, pokazującej liczbę spalonych kalorii.
4. KROKÓW / min: Naciskaj czerwony (szary) przycisk, aż wskaźnik ustawi się na STEP / MIN, aby wyświetlić liczbę ruchów na minutę. 5. SKANOWANIE: Cyops pokazują liczbę, czas i kalorie.

Wskazówki: A. Jeśli przez 4–5 minut nie będzie sygnału, ekran LCD wyłączy się. B: Jeśli wyświetlacz nie pojawi się, należy wymienić baterię.

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adres:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, szanghaj 200000 CN.

Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

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



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



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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji
elektronicznej www.vevor.com/support



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

Apparatuur voor buikspieroefeningen

MODEL:t700

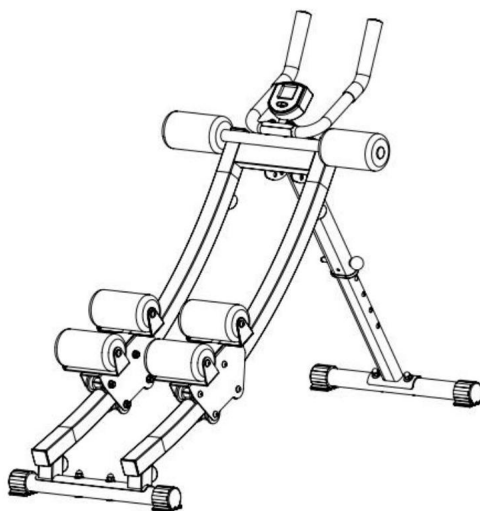
Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren. "Save Half", "Half Price" of andere soortgelijke uitdrukkingen die wij gebruiken, geven alleen een schatting weer van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen bij ons te kopen in vergelijking 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

Apparatuur voor buikspieroefeningen

MODEL:t700



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

HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

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

ons op: **Technische ondersteuning en E-garantiecertificaat**
www.vevor.com/support

Dit is de originele instructie, lees alle handleidingen zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich een duidelijke interpretatie van onze gebruikershandleiding voor. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Vergeef ons dat we u niet opnieuw zullen informeren als er technologie- of software-updates voor ons product zijn.

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

Bedrijfsveiligheid



WAARSCHUWING:

Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product volledig op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

• Gebruik het niet als u zwanger bent. • Installeer het apparaat strikt volgens de instructies. • Controleer voor elk gebruik of alle schroeven en andere verbindingsonderdelen op het apparaat intact zijn om de veiligheid van de gebruiker te garanderen. • Onjuiste of overmatige intensiteitstraining is niet goed voor de gezondheid. Het is raadzaam om voor het sporten een arts te raadplegen. • Draag tijdens het sporten het beste sportkleding en sportschoenen. • Als u tijdens het sporten last krijgt van duizeligheid, overgeven of andere nadelige symptomen, moet u onmiddellijk stoppen met trainen.

• Kinderen en gehandicapten mogen het alleen gebruiken onder toezicht van

relevant personeel.

• Deze machine is ontworpen om de intensiteit van de oefening aan te passen door de hoogte aanpassen, die van laag naar hoog kan worden versteld hoog.

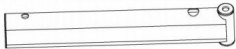
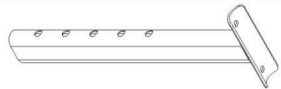
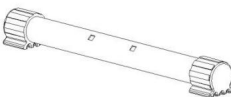
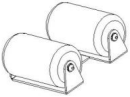
• Het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 440 lbs bedragen

• Let op dat alle schroeven en moeren goed vastgedraaid moeten zijn voordat u ze gaat monteren.

Trainingsplannen

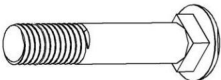
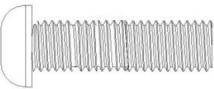
- 1. Beginners wordt aangeraden om te beginnen met minder herhalingen, 5 herhalingen als 1 set voor voorbeeld en voeg herhalingen toe naarmate het gaat.
- 2. Sport niet een half uur voor/na de maaltijd of 1 uur voor slaap

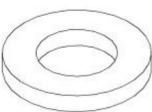
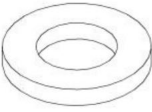
3. Maak een trainingsschema.DEEL LIJST

NEE.	AFBEELDING	NEE.	AFBEELDING
1	 Main Frame X 1	2	 Slide Seat X 2
3	 Front support post X 1	4	 Retractable Frame X 1
5	 Stabilizer X 2	6	 Foam Holder X 2

7	 Handrail X 1	8	 Handrail Foam Tube X 2
9	 Monitor X 1		

BEVESTIGINGSPAKKET

DEEL NUMMER	DEEL	SPECIFICATIE TIES	IDENTIFICATIE HOEVEELHEID	DIT
10	Koets schroef	M8*50*15		4
11	Knoopkop Dop voor stopcontact Schroeven	M10*85*15		1
12	Knoopkop Dop voor stopcontact Schroeven	M8*40*15		2
13	Knoopkop Dop voor stopcontact Schroeven	M8*15		4

14	Boutring	F10*73 F10*94		1+1
15	Vlak wassen ers	F10		1
16	Vlak wassen ers	F8		4
17	Boogring	F8		6
18	Hoge kroon Dopmoeren	M8		4
19	Jam-moer	M10		1
20	open einde ed-sleutel	13-17		1

21	Allen moersleutel	5		1
22	Allen moersleutel	6		1

Montage

Stap 1:

1. Bevestig de (3) voorste steunpaal aan de gaten die in Figuur I zijn aangegeven door de gaten uitlijnen. Plaats de (11) Button Head Socket Cap Screws M10*85*15 en bevestig vervolgens (15) vlakke ringen 10 en (19) borgmoer aan de de Button Head Socket Cap Screws M10*85*15. Draai ze vast met een Moersleutel. Steek ten slotte de (14) Schroef de ringpennen in de gaten die zijn afgebeeld in de doorsnede van figuur I.

2. Draai eerst de twee wielbouten onder de (2) schuifstoel los en verwijder ze. installeer het vervolgens op het (1) hoofdframe, plaats de bouten zoals weergegeven in figuur I en Draai ze vast met een sleutel.

3. Bevestig de (5) stabilisator, (17) boogring en de (18) hoge kroonkurk Moeren aan het (4) intrekbare frame door de gaten uit te lijnen. Plaats 2 (10) Wagenbouten M8*50*15 en draai ze vervolgens vast met een sleutel. Installeer de achterste stabilisator op dezelfde manier op het (1) hoofdframe en draai de schroeven vast met een sleutel

4. Plaats het (4) intrekbare frame in de (3) voorste steunpaal en Plaats de (14) boutring om deze vast te zetten.

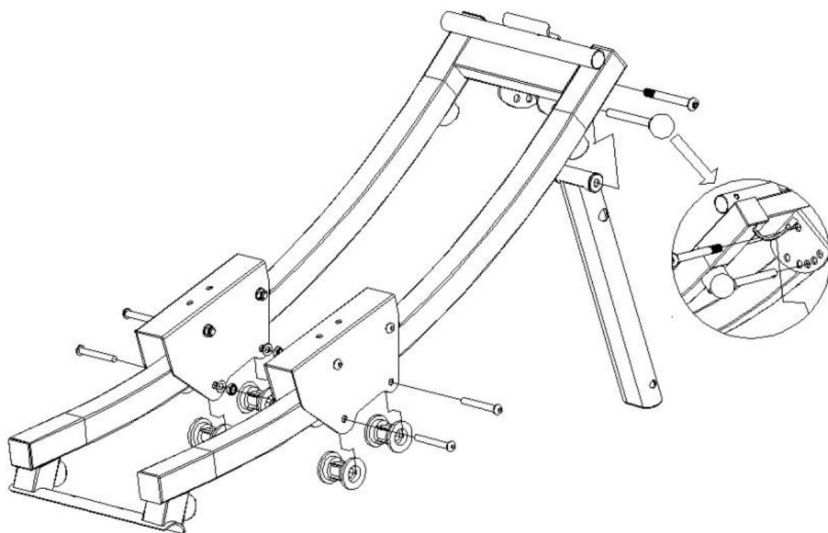


Figure I

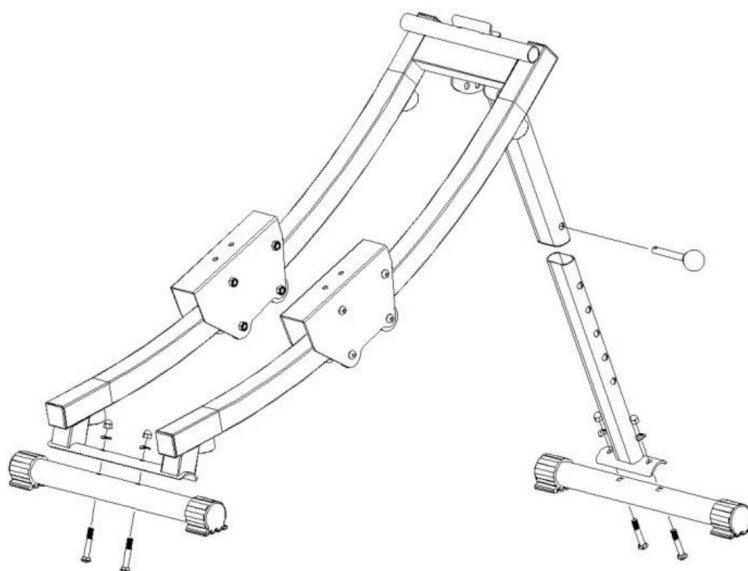


Figure II

Stap

2: Bevestig de (6)Foam Holder, de (16)Flat Washers y8 aan de Slide Seat door de gaten uit te lijnen. Plaats de (13)Button Head Socket Cap Screws M8*15 en draai ze vervolgens vast met een sleutel zoals afgebeeld in Figuur III

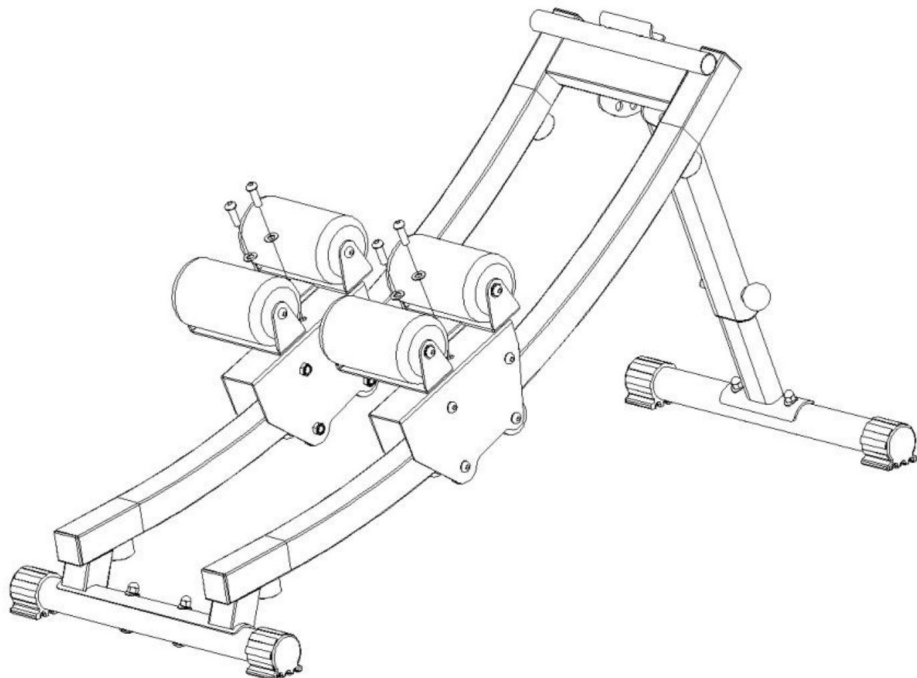


Figure III

Stap 3

1. Bevestig de (7) leuning, de (17) boogring aan het (1) hoofdframe door de gaten uit te lijnen. Plaats de (12) inbusbouten met knopkop M8*40*15 en draai ze vervolgens vast met een sleutel zoals weergegeven in Afbeelding IV 2. Klik de (9) achterste sleuflocatie van de monitor in het ijzeren stuk van de leuning om deze vast te zetten zoals weergegeven in Afbeelding V. Sluit ten slotte de (1) hoofdframe-detectiedraad aan op de monitordraad.

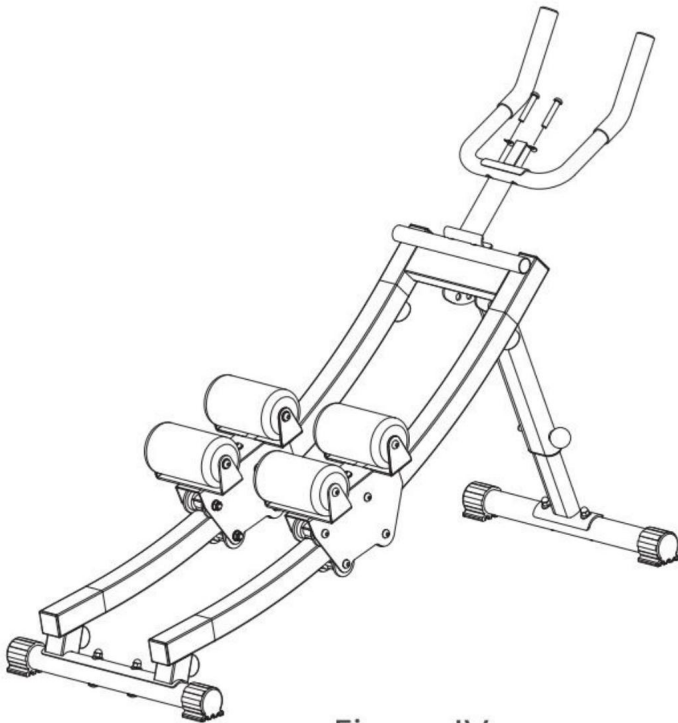


Figure IV

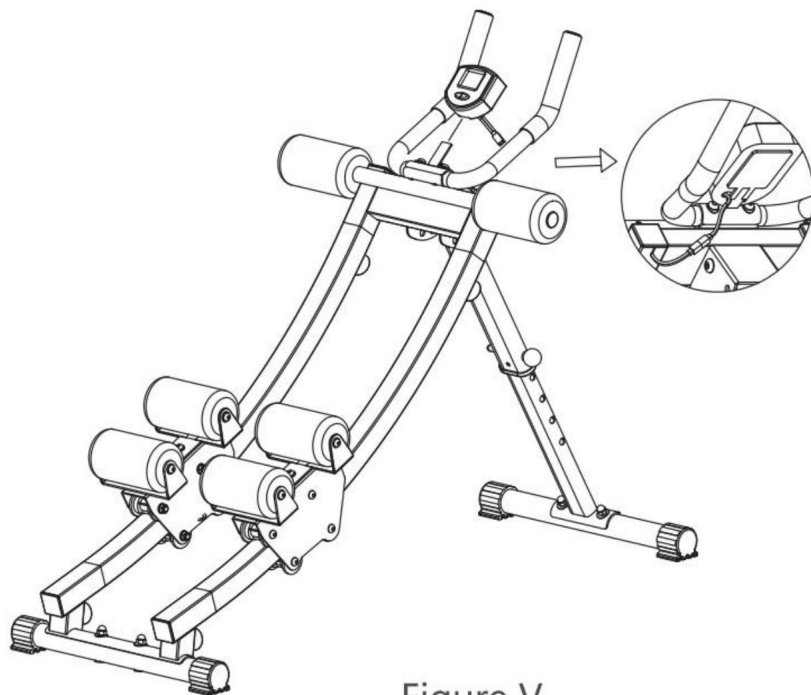


Figure V

Stap 4:

1. Plaats de (8) Handrail Foam Tube in de ronde buis die is afgebeeld in Afbeelding VI en bevestig vervolgens de (8) Handrail Foam Tube knickers door ze los te maken van de ingebrachte buis.
2. Voltooi de installatie in Figuur VII.

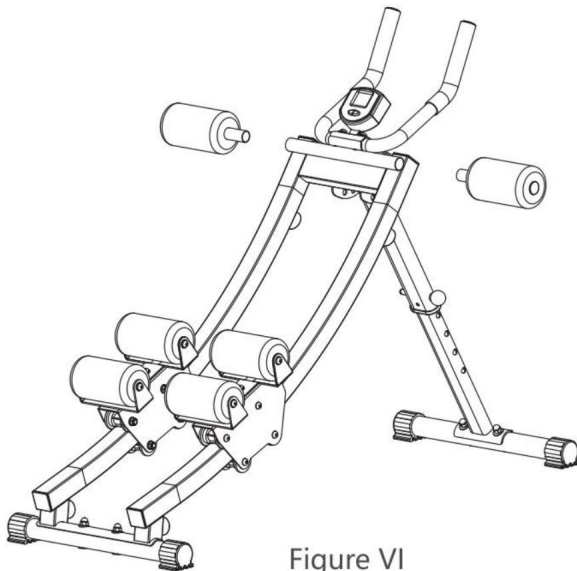


Figure VI

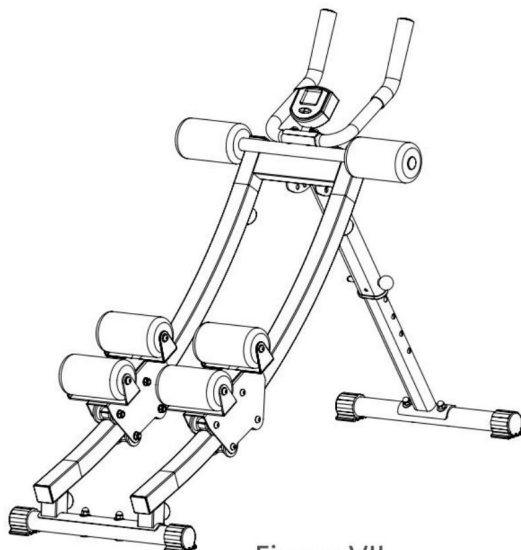


Figure VII

Balie



Digitale herhalingsteller 1. De digitale herhalingsteller helpt je om je training op schema te houden. Je concentreert je op het correct trainen en de teller houdt je herhalingen bij.

2. Vereist 1 "AA"-batterij. 3. Druk op de modustoets om de telfunctie te starten.

4. Om de teller te resetten, houdt u de RESET-knop 3 seconden ingedrukt. seconden.

Functie:

1. Tellen: Nadat u 3 seconden op de rode (grijze) knop hebt gedrukt, begint de beweging te tellen
2. Tijd: Druk op de rode (grijze) knop totdat de wijzer op TIJD staat om de bewegingstijd te starten
3. Calorieën: Druk op de rode (grijze) knop totdat de wijzer op de CAL staat en de verbrande calorieën weergeeft.
4. STRIDES / min: Druk op de rode (grijze) knop totdat de wijzer vaststaat op STEP / MIN om het aantal bewegingen per minuut weer te geven.
5. SCAN: Cyops tonen aantallen, tijden, calorieën

Tips:

- A. Als er gedurende 4-5 minuten geen signaal is, wordt het LCD-scherm uitgeschakeld.
- B. Als het scherm niet verschijnt, vervang dan de batterij.

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



Teknisk support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

Ab Träningsutrustning

MODELL: t700

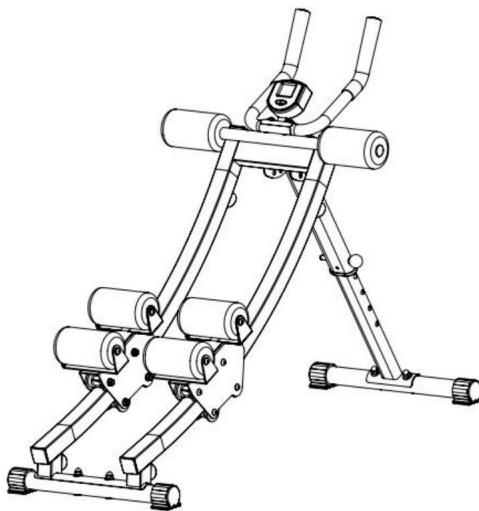
Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser.

"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

Ab Träningsutrustning

MODELL: t700



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

BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!

Har du produktfrågor? Behöver du teknisk support? Kontakta oss gärna: **Teknisk support och e-**

garanticertifikat www.vevor.com/support

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

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

Driftsäkerhet



VARNING:

Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt.

Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna produkt är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

• Använd den inte om du är gravid •

Installera strikt enligt instruktionerna • För att garantera

användarsäkerheten, kontrollera om alla skruvar och andra anslutningsdelar

på enheten är intakta före varje användning • Felaktig eller

överdriven träning är inte bra för hälsa. Det rekommenderas att konsultera en

läkare innan du tränar • Det är bäst att bära sportkläder

och sportskor när du tränar • Om du känner yrsel, kräkningar eller andra

negativa symtom under träning bör du omedelbart sluta träna.

• Barn och funktionshindrade kan endast använda den under överinseende av

relevant personal.

ÿ Den här maskinen är utformad för att justera träningsintensiteten med justering av höjden, som kan justeras fram och tillbaka från låg till hög.

ÿ Användarens vikt får inte överstiga 440lbs

ÿ Observera att alla skruvar och muttrar måste dras åt innan

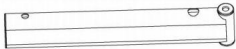
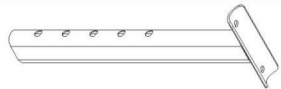
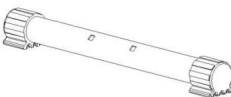
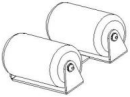
Träningsplaner

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

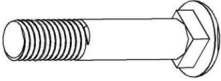
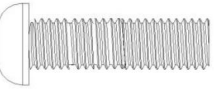
3. Gör träningsplaner.DEL

LISTA

INGA.	BILD	INGA.	BILD
1	 Main Frame X 1	2	 Slide Seat X 2
3	 Front support post X 1	4	 Retractable Frame X 1
5	 Stabilizer X 2	6	 Foam Holder X 2

7	 Handrail X 1	8	 Handrail Foam Tube X 2
9	 Monitor X 1		

BILAGSPAKET

DEL ANTAL	DEL	SPECIFIKATION TIONS	IDENTIFIKATION KVANT	DETTA
10	Transport skruva	M8*50*15		4
11	Knapphuvud Socket Cap Skrugar	M10*85*15		1
12	Knapphuvud Socket Cap Skrugar	M8*40*15		2
13	Knapphuvud Socket Cap Skrugar	M8*15		4

14	Bult Ring	F10*73 F10*94		1+1
15	Platt tvätt ers	F10		1
16	Platt tvätt ers	F8		4
17	Bågbricka	F8		6
18	Hög krona Cap Nötter	M8		4
19	Jamnöt	M10		1
20	öppet slut ed skiftnyckel	13-17		1

21	Allen rycka	5		1
22	Allen rycka	6		1

Montering

Steg 1:

1. Fäst den (3) främre stödstolpen i hålen som visas i figur I rikta in hålen. Sätt i (11) Button Head Socket Cap-skruvorna M10*85*15 och fäst sedan (15) platta brickor y10 och (19) låsmutter på Button Head Socket Cap Skruvar M10*85*15. Dra åt dem med en Rycka. Sätt slutligen in (14) Skruva fast ringstiften i hålen som visas i snittvyn i figur I.
2. Lossa först och ta bort de två hjulbultarna under (2)Slide Seat, installera den sedan på (1)huvudramen, sätt i bultarna som visas i fig. I, och dra åt dem med en skiftnyckel.
3. Fäst (5) stabilisatorn, (17) bågbrickan och (18) High Crown Cap Muttrar till den (4)indragbara ramen genom att rikta in hålen. Infoga 2 (10) Släpbultar M8*50*15 och dra sedan åt dem med en skiftnyckel. installera den bakre stabilisatorn på (1)huvudramen på samma sätt och dra åt skruvarna med en skiftnyckel
4. Sätt sedan in den (4) infällbara ramen i den (3) främre stödstolpen sätt in (14)bultringen för att säkra.

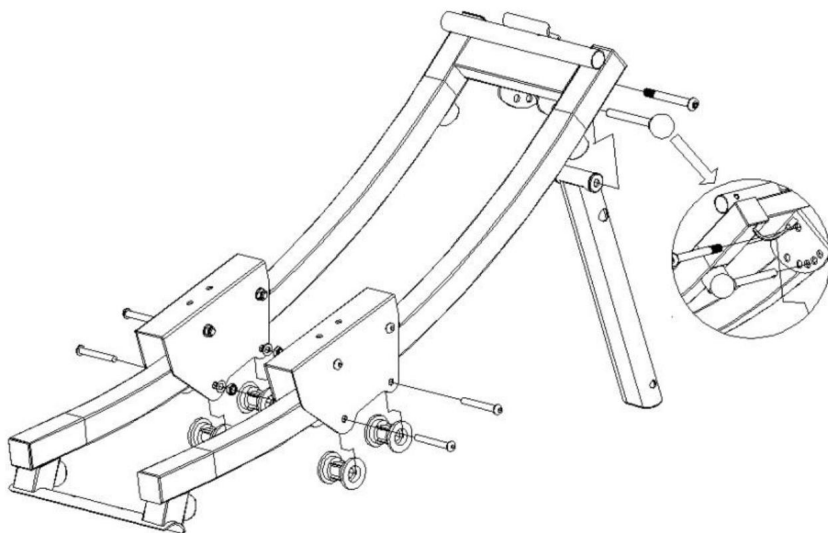


Figure I

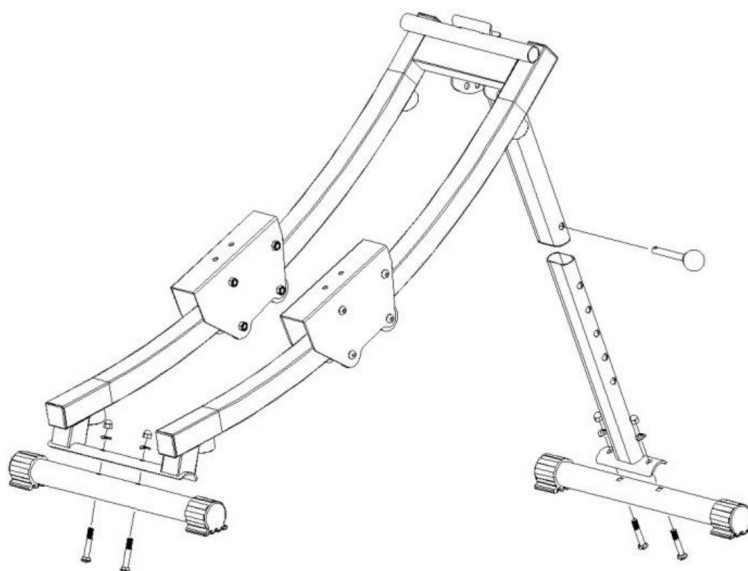


Figure II

Steg

2: Fäst (6) skumhållaren, de (16) platta brickorna y8 på glidsätet genom att rikta in hålen. Sätt i (13) Button Head Socket Cap-skruvarna M8*15 och dra sedan åt dem med en skiftnyckel som visas i Figur III

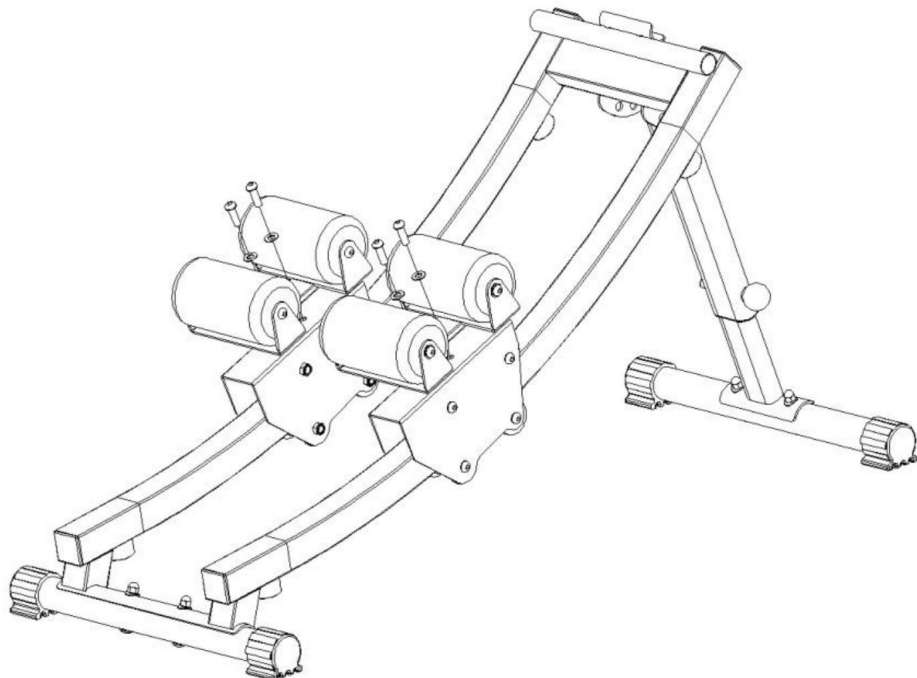


Figure III

Steg 3

1. Fäst (7)handledaren, (17)bågbrickan på (1)huvudramen genom att rikta in hålen. Sätt i (12) skruvarna M8*40*15 med knapphuvudet och dra sedan åt dem med en skiftnyckel som visas i figur IV 2. Snäpp fast den bakre skåran för (9)monitorn i ledstångsjärnstycket för att fästa det som visas i figuren V. Slutligen ansluter du (1) huvudramsavkänningskabeln till monitorkabeln.

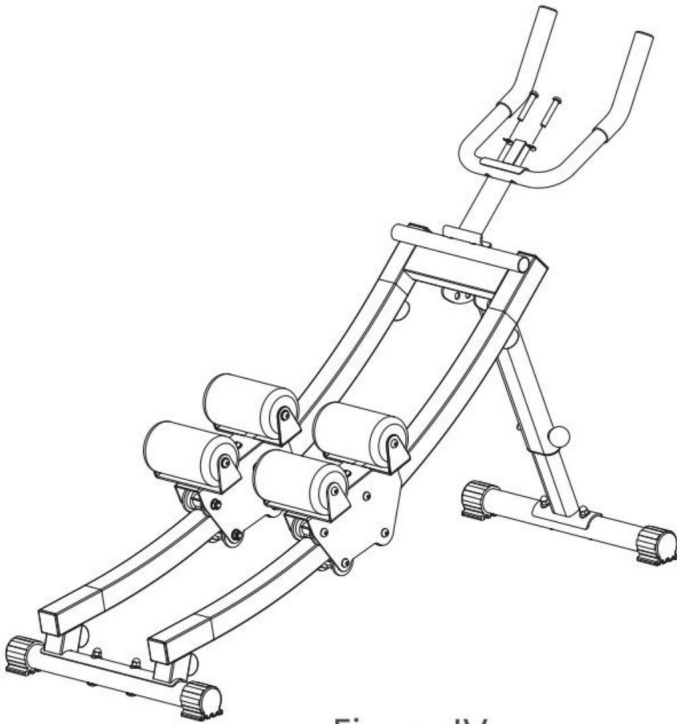


Figure IV

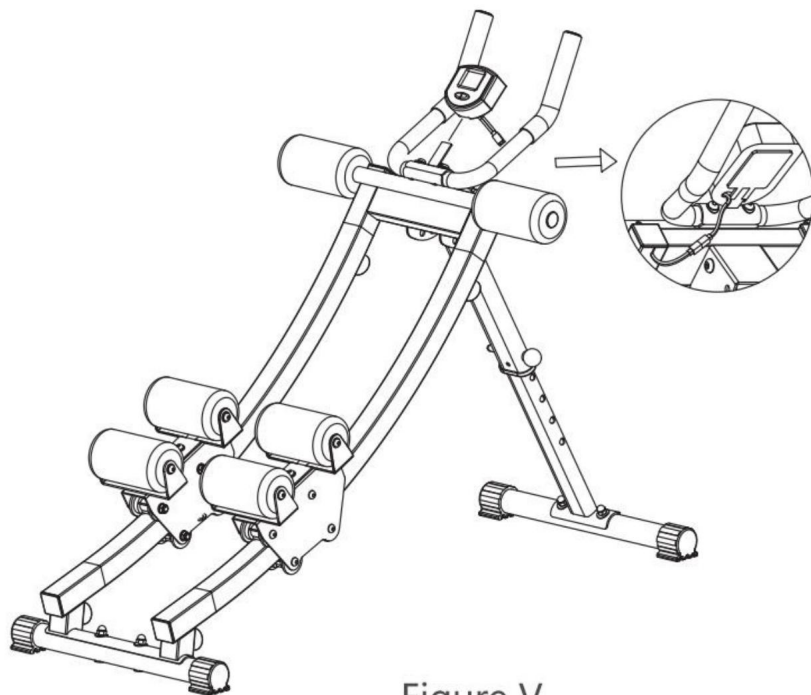


Figure V

Steg 4:

1. Sätt in (8) Handrail Foam Tube i det runda röret som visas i figur VI, fäst sedan (8) Handrail Foam Tube kulorna genom att exponera dem från det införda röret.
2. Slutför installationen i figur VII.

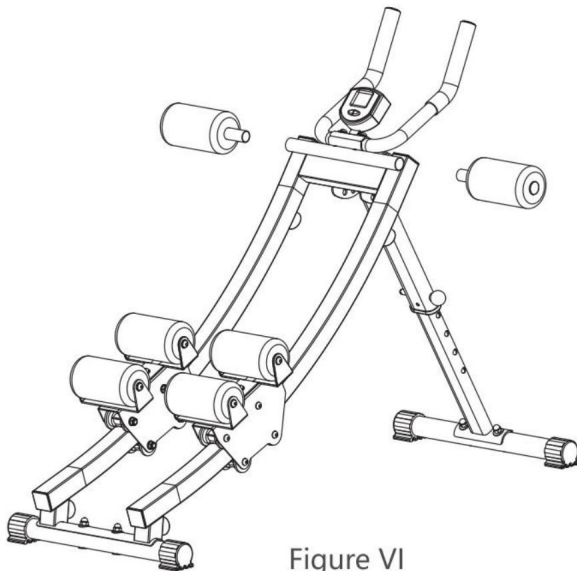


Figure VI

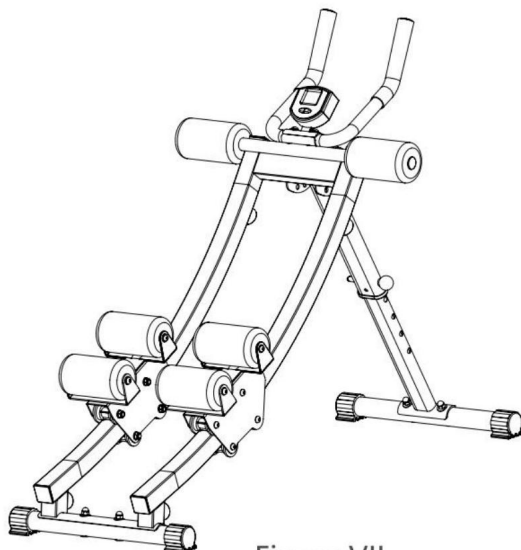


Figure VII

Disk



Digital repetitionsräknare 1. Den digitala repetitionsräknaren hjälper till att hålla ditt träningspass på rätt spår. Du fokuserar på att träna rätt och räknaren håller koll på dina repetitioner.

2. Kräver 1 "AA"-batterier 3. Tryck på lägesknappen för att starta räknefunktionen.

4. För att nollställa räknaren, tryck och håll ned RESET-knappen i 3 sekunder.

Fungera:

1. Räkna: Efter att ha tryckt på den röda (grå) knappen i 3 sekunder, börjar rörelsen att räknas
2. Tid: Tryck på den röda (grå) knappen tills pekaren är fixerad till TID för att starta rörelsetiden
3. Kalori: Tryck på den röda (grå) knappen tills pekaren är fixerad till CAL för att röra sig, vilket visar de förbrända kalorierna.
4. STRIDES / min: Tryck på den röda (grå) knappen tills pekaren är fixerad till STEP / MIN för att visa antalet rörelser per minut
5. SCAN: Cyops visar antal, tider, kalorier

Tips:

- A. Utan signal under 4-5 minuter stängs LCD-skärmen av B: Om displayen inte visas, byt ut batteriet.

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