

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

WEIGHT BENCH

MODEL: SJ706

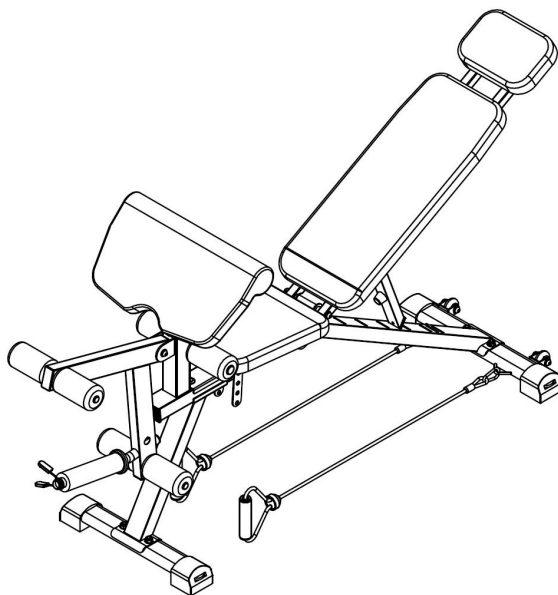
We continue to be committed to provide you tools with competitive price. "Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover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

WEIGHT BENCH

MODEL: SJ706



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.

INSTRUCTIONS

Safety Precautions

Before you undertake any exercise program, please be sure to consult with your doctor.

Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential.

Excessive or incorrect training may result to health injuries.

Please read this manual carefully before commencing the assembly of your product or starting to exercise.

- Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on this item when it is not in use.
- Supervise teenagers while they use this unit.
- For your own safety, always ensure that there is at least 3 feet of free space in all directions around your product while you are exercising.
- Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically check all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- Any adjustment devices that could interfere with the user's movement on this unit should not be left projecting.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.

If you are in any doubt, do not use your product; contact CUSTOMER SUPPORT.

- Before use, always ensure that your product is positioned on a solid,

hard-flat surface.

- Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.
- Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.
- Do not use this unit for commercial purposes. This unit is for home use only.
- Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment.
- It is the facility owner's responsibility to properly instruct users on the proper operation of the equipment and to warn them of the potential hazards.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
- Make sure all nuts, bolts, and screws are tightened prior to use.
- Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly engaged prior to use!
- Never over-tighten the above-mentioned devices and parts to avoid damage to the unit.
- Check for loose parts and components and make proper adjustments prior to use.
- Check to see if there are any tears or bends in the welding or metal prior to use. If tears or bends are found, DO NOT use the unit and contact our CUSTOMER SUPPORT.
- Extreme care must be taken to not allow your feet, fingers, hair, clothing, and/or any loose items to be snagged into any portion of the unit when the unit is in use. Failure to follow these instructions could result in serious injury.

WARNING: Before starting any exercise program, you should always consult your physician.

This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

1. Take a few minutes to familiarize yourself with the parts and hardware included with your product.
2. Assembly may require two people.
3. Check the frame for any damage and check any wiring (if present) for rips or tears. If you detect damage, rips, or tears, please contact our Customer Support Team before beginning any assembly.
4. Make sure all the hardware needed is included.
5. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are attached correctly and firmly tightened when the assembly process is complete.
6. Parts that are not tightened correctly will seem loose and can cause irritating noises and will cause damage to the equipment.

PLEASE NOTE: Some of the parts and hardwares listed on the parts list may already pre-assembled or installed on the unit.

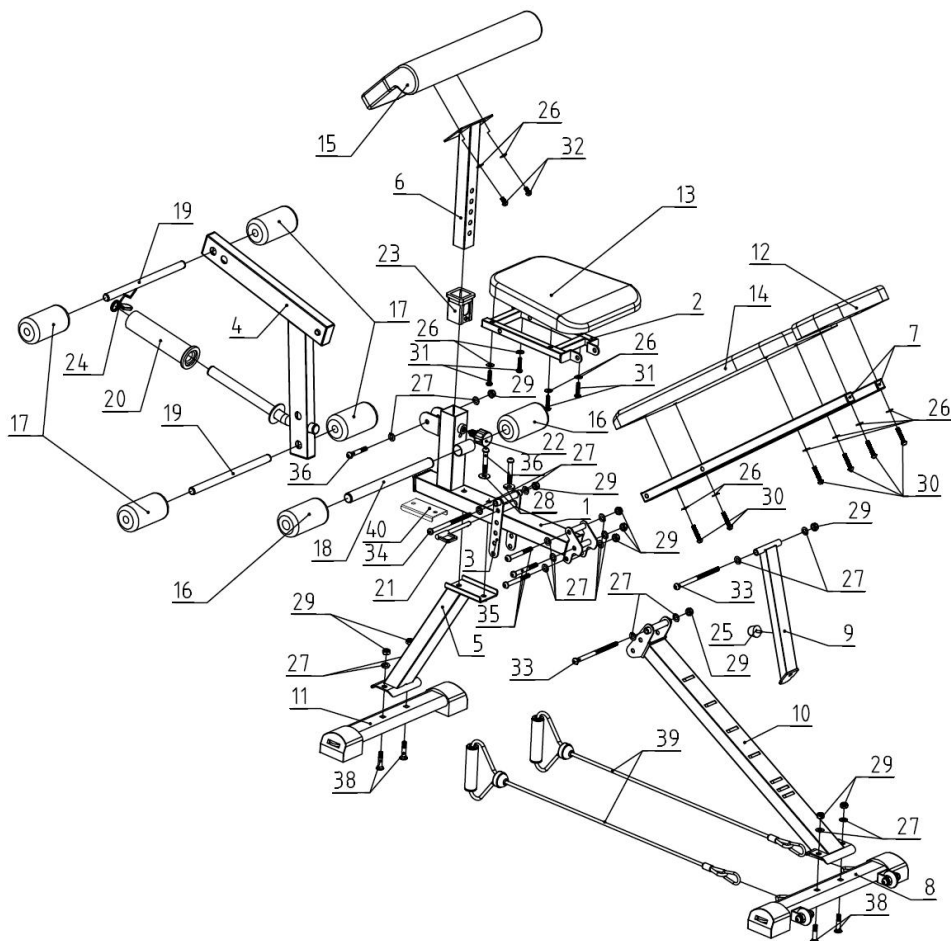
Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Users Manual for future reference.

PARTS LITS

Parts list					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	P Pull Pin	1
02	Seat Frame	1	22	Pop Pin	1
03	Seat Adjustment Frame	1	23	Plastic Bushing	1
04	Leg Developer	1	24	Spring Clip	1
05	Front Support	1	25	Bumper	1
06	Arm Curl Frame	1	26	Flat Washer M8	12
07	Backrest Support	2	27	Flat Washer M10	22
08	Rear Stabilizer	1	28	Big Washer M10	2
09	Backrest Adjustment Frame	1	29	Nylon Nut M10	13
10	Rear Support	1	30	Allen Bolt M8x40mm	6
11	Front Stabilizer	1	31	Allen Bolt M8x35mm	4
12	Headrest Cushion	1	32	Allen Bolt M8x15mm	2
13	Seat Cushion	1	33	Allen Bolt M10x155mm	2
14	Backrest Cushion	1	34	Allen Bolt M10x150mm	1
15	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt M10x85mm	3
16	25mm Foam Roll	2	36	Allen Bolt M10x60mm	3
17	19mm Foam Roll	4	37	Allen Bolt M10x50mm	2
18	25mm Foam Tube	1	38	Carriage Bolt M10x45mm	4
19	19mm Foam Tube	2	39	Rope	2
20	Sleeve	1	40	Support Plate	1

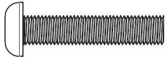
EXPLODED DIAGRAM

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.



HARDWARE AND TOOL LIST

Bolts



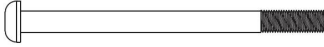
#30. Allen Bolt (M8x40mm) [6 pcs]



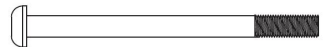
#31. Allen Bolt (M8x35mm) [4 pcs]



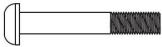
#32. Allen Bolt (M8x15mm) [2 pcs]



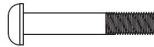
#33. Allen Bolt (M10x155mm) [2 pcs]



#34. Allen Bolt (M10x150mm) [1 pc]



#35. Allen Bolt (M10x85mm) [3 pcs]



#36. Allen Bolt (M10x60mm) [3 pcs]



#38. Carriage Bolt (M10x45mm) [4 pcs]

Washers



#26. Flat Washer (M8)
[12 pcs]



#27. Flat Washer (M10)
[18 pcs]



#28. Big Washer (M10)
[2 pcs]

Nuts

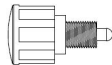


#29. Nylon Nut (M10)
[11 pcs]

Others



#21. P Pull Pin [1 pc]



#22. Pop Pin [1 pc]



#24. Spring Clip [1 pc]



Tool1 [1 pc]



Tool2 [1 pc]



Tool3 [1 pc]

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.

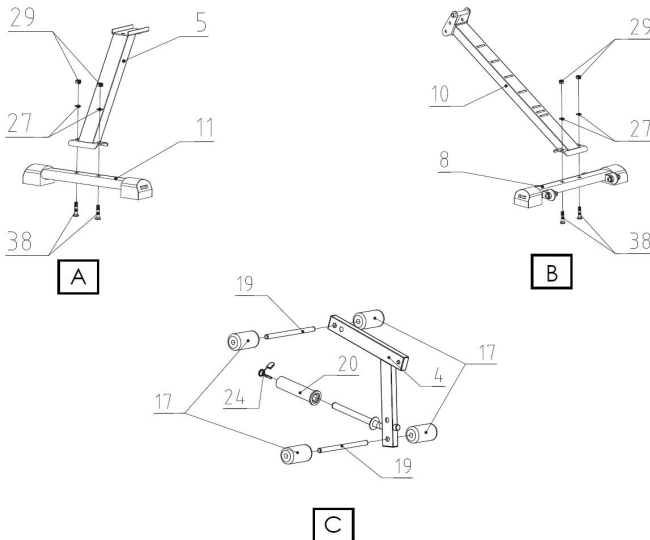
With the help of an assistant.

Step 1

A: Attach the Front Support (#5) to Front Stabilizer (#11) by two Carriage Bolts (#38), two Flat Washers (#27) and two Nylon Nuts (#29).

B: Attach the Rear Support (#10) to Rear Stabilizer (#8) by two Carriage Bolts (#38), two Flat Washers (#27)

C: Insert the 19mm Foam Tubes (#19) to each holes of Leg Developer (#4), then slide the four 19mm Foam.Rolls (#17) to each side of the Foam Tube. Slide the Sleeve (#20) to the weight tube of Leg Developer (#4) and attach the Spring Clip (#24) .

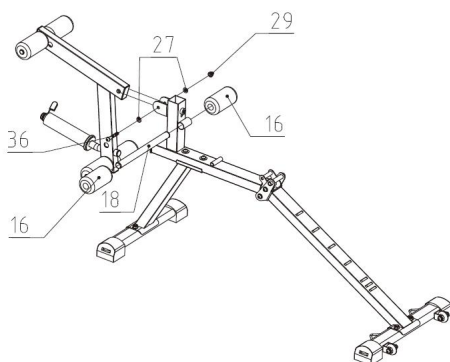
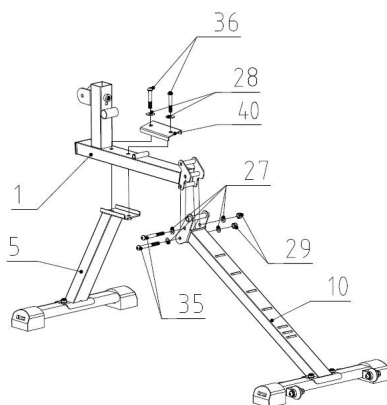


Step 2

Attach the Main Frame (#1) to Front Support and Rear Support assembled, secure with Support Plate (40).using two Allen Bolts (#36) and two Big Washers (#28) to Front Support assembled, secure two Allen Bolts(#35), four Flat Washers(#27)and two Nylon Nuts(29)to Rear Support assembled.

Attach Leg Developer assembled to the Main Frame (#1) using one Allen Bolt (#36), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (#29).

Insert the 25mm Foam Tube (#18) to the welded tube on Main Frame (#1), then slide the two 25mm Foam Rolls (#16) to each side of the Foam Tubes.

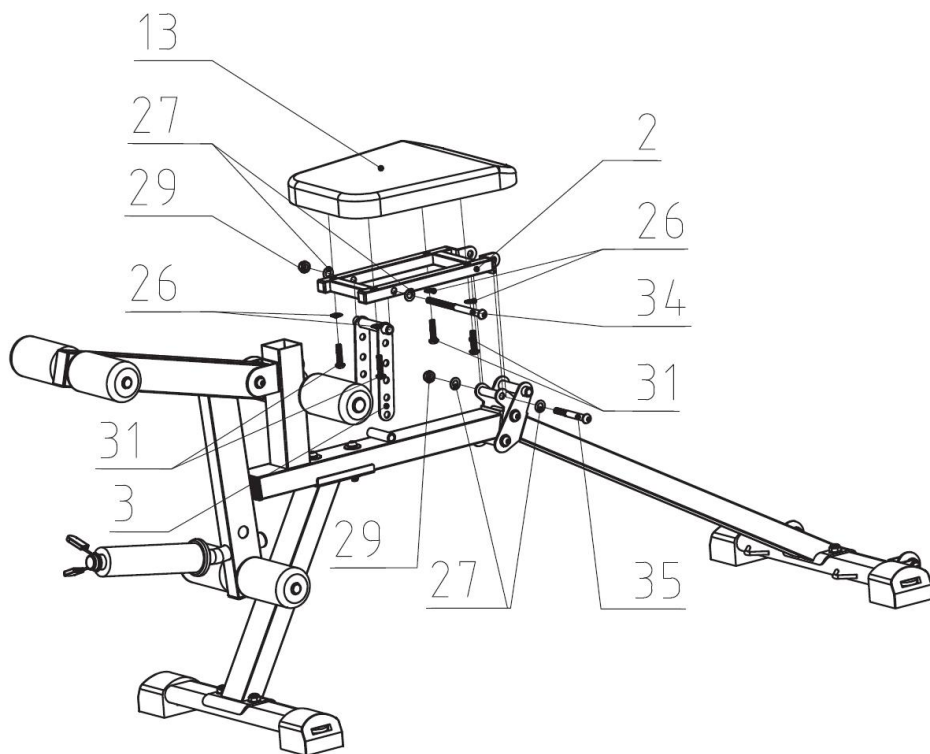


Step 3

Attach the Seat Frame (#2) to the welded part on Main Frame (#1) using one Allen Bolt (#35), two Flat Washers (#27) and one Nylon Nut (#29).

Attach the Seat Adjustment Frame (#3) to Seat Frame (#2) using one Allen Bolt (#34), two Flat Washers (#27) and one Nylon Nut (#29)

Attach the Seat Cushion (#13) to Seat Frame (#2), by four Allen Bolts (#31) and four Flat Washers (#26).

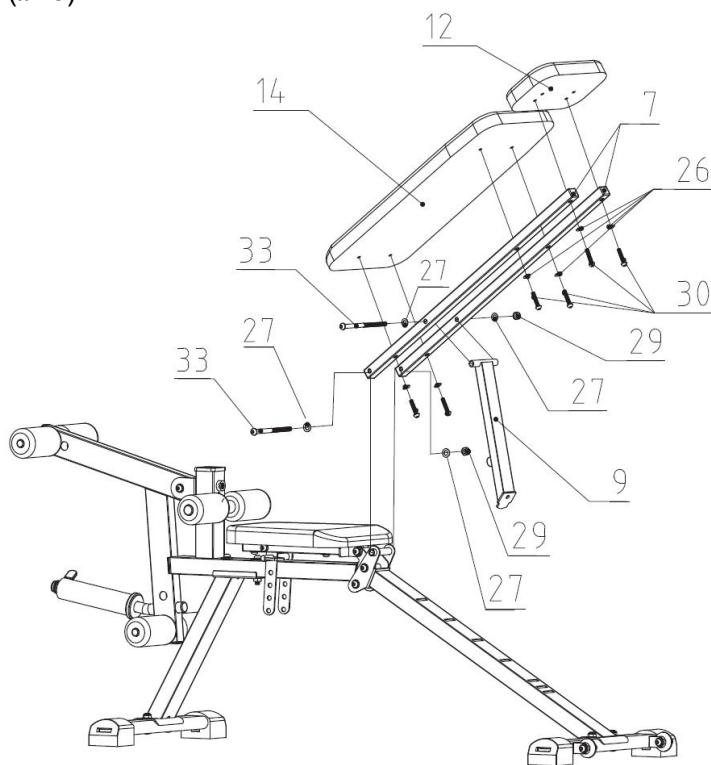


Step 4

Attach the Backrest Support (#7) to the welded parts of Rear Support (#10) using one Allen Bolt (#33), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (29).

At the same time attach the Backrest Adjustment Frame (#9) to the middle of the Backrest Support (#7) using one Allen Bolt (#33), two Flat Washers (#27) and one Nylon Nut (#29).

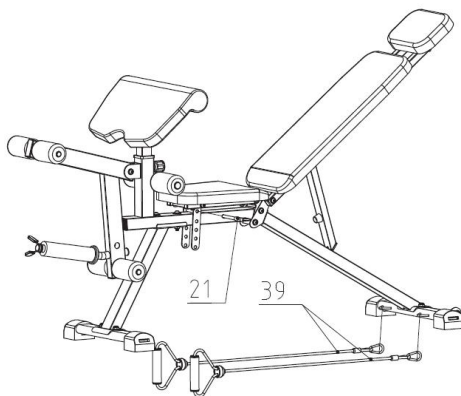
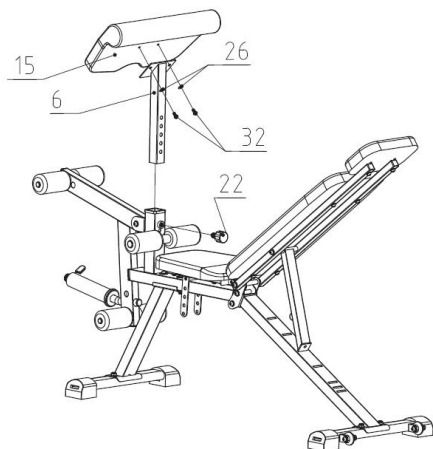
Attach the Headrest Cushion (#12) and Backrest Cushion (14) to Backrest Support (#7) then secure by using six Allen Bolts (#30) and six Flat Washers (#26).



Step 5

Attach the Arm Curl Frame (#6) to Main Frame (#01) with the Pop Pin (#22). Then attach the Arm Curl Cushion (#15) to Arm Curl Frame (#6) using two Allen Bolts (#32) and two Flat Washers (#26).

Attach two Ropes (#39) to the Rear Stabilizer (#9). Insert the P Pull Pin (#21) to the hole of Seat Adjustment Frame (#3)



WARM-UP INSTRUCTIONS

Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment. Before beginning any exercise program including the following flexibility exercises, please consult with your physician.

The following flexibility exercises are provided to you as a means to prevent injury while you are exercising. A proper warm-up routine decreases the chance of injuring your muscles while you are exercising. Please take the time to do these flexibility exercises before and after each time you exercise.



Groin Stretch



Hamstring Stretch



Trunk Twister



Groin Stretch



Trunk Flexion, Prone



Shoulder Stretch



Quadriceps Stretch



Calf Twister

Groin Stretch

1. Sit with your knees flexed and soles of feet together.
2. Hold your ankles and bend at your hips (keep your back straight) as you press your knees toward the floor with your elbows.

Hamstring Stretch

1. Sit with your left leg extended and bend your right leg at the knee as you place the sole of your right foot against the inner thigh of your extended leg.
2. Flex the foot of your extended leg (toes pointed toward ceiling) and gently bend forward from your hips; keep your back straight.
3. Reach your hands on your extended leg as far as possible and then switch legs and repeat

Trunk Twister

1. Sit with your leg extended and bend your right knee as you cross your right leg over your left leg. Your right foot of your extended leg foot should be flat on the floor alongside your left knee.
2. Place your left arm on the outside of your right leg and pull against that leg while twisting your trunk as far as possible to the right. Place your right hand on the floor behind your but- tocks. Reverse leg positions and repeat.

Groin Stretch

1. Lie on your back and raise your right leg as you clasp both hands under the back of the knee. Keep your left leg straight.
2. Gently pull your right leg toward your trunk without raising your upper body. Switch leg positions and repeat.

Trunk Flexion, Prone

1. Assume the depicted position on your hands and knees. Stretch your hands out in front of you and then slowly start to pull them back in toward your body as you tuck your chin and arch your back upward.
2. Return to the starting position slowly.

Shoulder Stretch

1. Bring your right hand over your right shoulder to the upper back and bring your left hand under your left shoulder to the upper back.
2. Try to reach your fingertips. If you are not able to reach your fingertips, use a towel as an extension of your hands and gently pull one hand toward the other.

Reverse arm positions and

Quadriceps Stretch

1. Stand on your left leg and hold onto a support with your left hand.
2. Flex your right leg behind you, grasp your ankle or foot with your right hand and pull your foot toward your buttocks. Keep your back straight and right knee pointed down. Repeat on the other leg.

Calf Twister

1. Place both hands against a wall to aid your balance. Press the ball of your left foot against the wall and keep the heel of the same foot rested on the floor (make sure your left knee is bent).
 2. Slowly start to straighten your left knee and you will feel the muscles in your left calf stretch.
- Switch leg positions and repeat.

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

BANC DE MUSCULATION

MODÈLE : SJ706

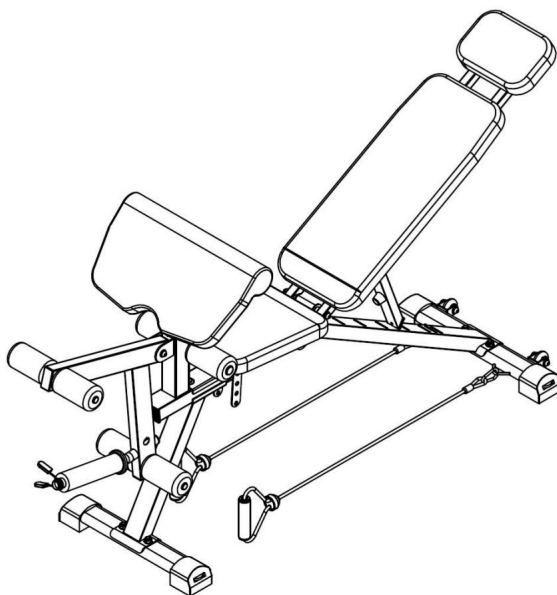
Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.

« 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

BANC DE MUSCULATION

MODÈLE : SJ706



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 informons plus si des mises à jour technologiques ou logicielles sont disponibles sur notre produit.



Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire
Lisez attentivement le manuel d'instructions.

INSTRUCTIONS

Précautions de sécurité

Avant d'entreprendre un programme d'exercice, assurez-vous de consulter avec votre médecin.

Les exercices intenses et fréquents doivent être approuvés par votre médecin et une bonne utilisation de votre produit est essentielle.

Un entraînement excessif ou incorrect peut entraîner des problèmes de santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de votre produit ou commencer à faire de l'exercice.

- Veuillez garder tous les enfants éloignés de cet article lors de son utilisation. Ne laissez pas les enfants de grimper ou de jouer sur cet article lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Surveillez les adolescents lorsqu'ils utilisent cet appareil.
- Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y a au moins 3 pieds d'espace libre de l'espace dans toutes les directions autour de votre produit pendant que vous faites de l'exercice.
- Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et raccords sont bien serrés serré. Vérifiez périodiquement toutes les pièces mobiles pour détecter des signes évidents d'usure ou dommage.
- Tout dispositif de réglage qui pourrait gêner les mouvements de l'utilisateur sur cette unité ne doit pas être laissé en saillie.
- Nettoyer uniquement avec un chiffon humide, ne pas utiliser de nettoyeurs solvants.

En cas de doute, n'utilisez pas votre produit ; contactez le CLIENT SOUTIEN.

- Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est positionné sur une surface solide,

surface dure et plate.

- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans pièces mobiles pendant l'exercice.

- N'utilisez pas cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il n'est pas entièrement assemblé.

- N'utilisez pas cet appareil à des fins commerciales. Cet appareil est destiné à un usage domestique.

seulement.

- Avant utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et avertissements indiqué dans ce manuel du propriétaire ainsi que affiché sur l'équipement.

- Il est de la responsabilité du propriétaire de l'établissement d'instruire correctement les utilisateurs sur bon fonctionnement de l'équipement et de les avertir des risques potentiels dangers.

- Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.

- Assurez-vous que tous les écrous, boulons et vis sont serrés avant utilisation.

- Assurez-vous que tous les dispositifs de verrouillage de réglage et les dispositifs de sécurité sont correctement engagé avant utilisation !

- Ne serrez jamais trop les dispositifs et pièces mentionnés ci-dessus pour éviter dommages à l'unité.

- Vérifiez les pièces et composants desserrés et effectuez les réglages appropriés avant utilisation.

- Vérifiez s'il y a des déchirures ou des courbures dans la soudure ou le métal avant utilisation. Si des déchirures ou des courbures sont détectées, N'UTILISEZ PAS l'appareil et contactez notre SUPPORT CLIENT.

- Des précautions extrêmes doivent être prises pour éviter que vos pieds, vos doigts, vos cheveux, vos vêtements et/ou tout objet détaché ne se coincent dans une partie quelconque de l'appareil lorsque celui-ci est en marche. l'appareil est en cours d'utilisation. Le non-respect de ces instructions peut entraîner de graves blessure.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez toujours Consulter votre médecin.

Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou qui avez des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness.

1. Prenez quelques minutes pour vous familiariser avec les pièces et le matériel inclus avec votre produit.
2. L'assemblage peut nécessiter deux personnes.
3. Vérifiez que le cadre ne présente aucun dommage et vérifiez le câblage (le cas échéant) déchirures ou déchirures. Si vous détectez des dommages, des déchirures ou des déchirures, veuillez contacter notre Contactez l'équipe de support client avant de commencer tout assemblage.
4. Assurez-vous que tout le matériel nécessaire est inclus.
5. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées et fermement serrées lorsque le le processus d'assemblage est terminé.
6. Les pièces qui ne sont pas correctement serrées sembleront desserrées et peuvent provoquer des bruits gênants et endommageront l'équipement.

ATTENTION : Certaines des pièces et du matériel répertoriés dans la liste des pièces peut déjà être pré-assemblé ou installé sur l'unité.

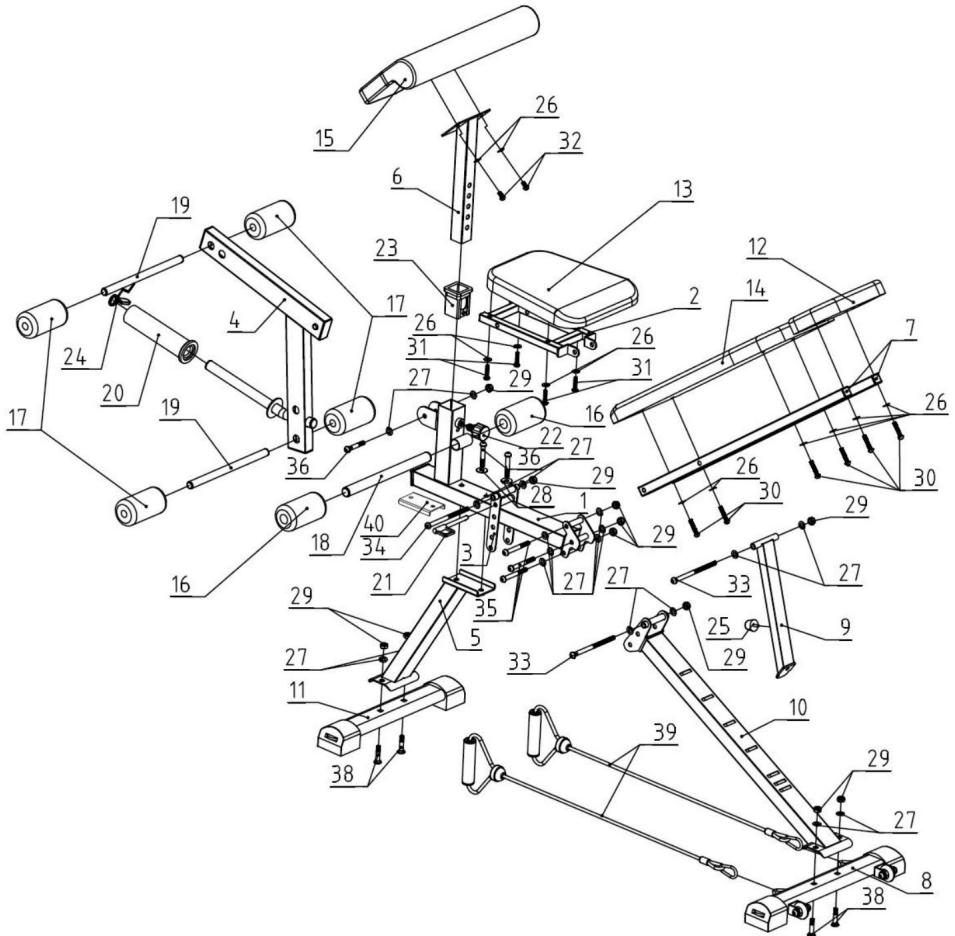
Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez-les ce manuel d'utilisation pour référence ultérieure.

PIÈCES LITS

Parts list					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	P Pull Pin	1
02	Seat Frame	1	22	Pop Pin	1
03	Seat Adjustment Frame	1	23	Plastic Bushing	1
04	Leg Developer	1	24	Spring Clip	1
05	Front Support	1	25	Bumper	1
06	Arm Curl Frame	1	26	Flat Washer M8	12
07	Backrest Support	2	27	Flat Washer M10	22
08	Rear Stabilizer	1	28	Big Washer M10	2
09	Backrest Adjustment Frame	1	29	Nylon Nut M10	13
10	Rear Support	1	30	Allen Bolt M8x40mm	6
11	Front Stabilizer	1	31	Allen Bolt M8x35mm	4
12	Headrest Cushion	1	32	Allen Bolt M8x15mm	2
13	Seat Cushion	1	33	Allen Bolt M10x155mm	2
14	Backrest Cushion	1	34	Allen Bolt M10x150mm	1
15	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt M10x85mm	3
16	25mm Foam Roll	2	36	Allen Bolt M10x60mm	3
17	19mm Foam Roll	4	37	Allen Bolt M10x50mm	2
18	25mm Foam Tube	1	38	Carriage Bolt M10x45mm	4
19	19mm Foam Tube	2	39	Rope	2
20	Sleeve	1	40	Support Plate	1

SCHÉMA ÉCLATÉ

Veillez 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 DU MATÉRIEL ET DES OUTILS

Boulons



#30. Allen Bolt (M8x40mm) [6 pcs]



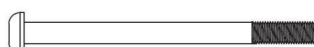
#31. Allen Bolt (M8x35mm) [4 pcs]



#32. Allen Bolt (M8x15mm) [2 pcs]



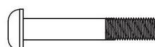
#33. Allen Bolt (M10x155mm) [2 pcs]



#34. Allen Bolt (M10x150mm) [1 pc]



#35. Allen Bolt (M10x85mm) [3 pcs]



#36. Allen Bolt (M10x60mm) [3 pcs]



#38. Carriage Bolt (M10x45mm) [4 pcs]

Rondelles



#26. Flat Washer (M8)
[12 pcs]



#27. Flat Washer (M10)
[18 pcs]



#28. Big Washer (M10)
[2 pcs]

Noix

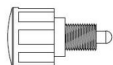


#29. Nylon Nut (M10)
[11 pcs]

Autres



#21. P Pull Pin [1 pc]



#22. Pop Pin [1 pc]



#24. Spring Clip [1 pc]



Tool1 [1 pc]



Tool2 [1 pc]



Tool3 [1 pc]

NOTE:

Pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, n'utilisez pas de clé 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.

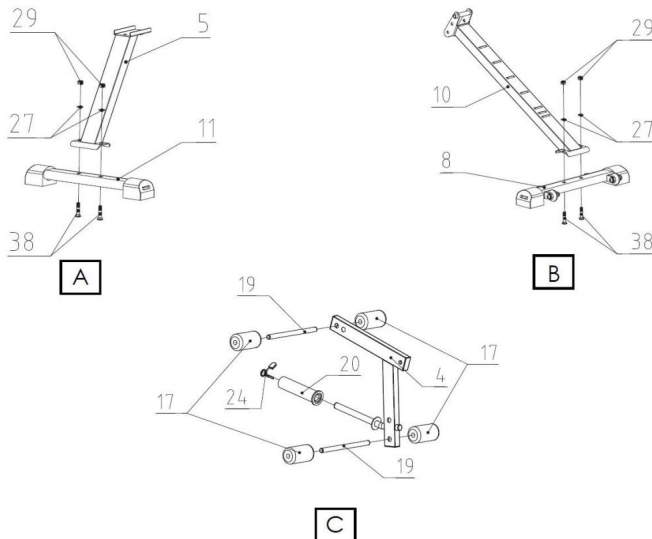
Avec l'aide d'un assistant.

Étape 1

A : Fixez le support avant (n° 5) au stabilisateur avant (n° 11) à l'aide de deux chariots Boulons (#38), deux rondelles plates (#27) et deux écrous en nylon (#29).

B : Fixez le support arrière (n° 10) au stabilisateur arrière (n° 8) à l'aide de deux chariots Boulons (#38), deux rondelles plates (#27)

C : Insérez les tubes en mousse de 19 mm (#19) dans chaque trou du développeur de jambes (#4), Faites ensuite glisser les quatre rouleaux de mousse de 19 mm (n° 17) de chaque côté du tube en mousse. Faites glisser le manchon (#20) sur le tube de poids du Leg Developer (#4) et fixez-le la pince à ressort (#24) .

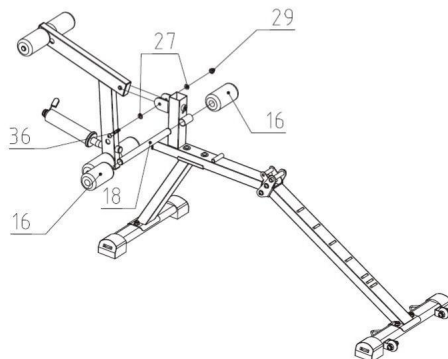
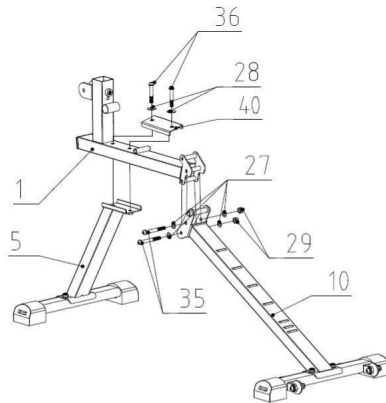


Étape 2

Fixez le cadre principal (#1) au support avant et au support arrière assemblés, fixez-le avec la plaque de support (40). À l'aide de deux boulons Allen (#36) et de deux grosses rondelles (#28) au support avant assemblé, fixez deux boulons Allen (#35), quatre rondelles plates (27) et deux écrous en nylon (29) au support arrière assemblé.

Fixez le développeur de jambes assemblé au cadre principal (n° 1) à l'aide d'un boulon Allen (n° 36), de deux rondelles plates (27) et d'un écrou en nylon (n° 29).

Insérez le tube en mousse de 25 mm (#18) dans le tube soudé sur le cadre principal (#1), puis faites glisser les deux rouleaux de mousse de 25 mm (#16) de chaque côté des tubes en mousse.

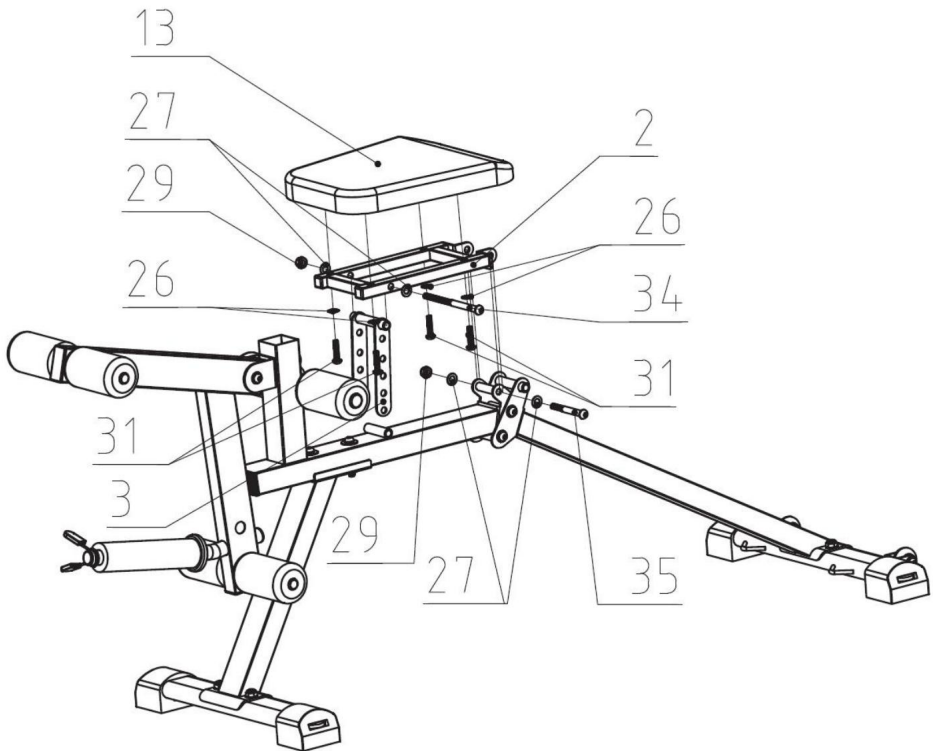


Étape 3

Fixez le cadre du siège (#2) à la partie soudée du cadre principal (#1) à l'aide d'un boulon Allen (#35), de deux rondelles plates (#27) et d'un écrou en nylon (#29).

Fixez le cadre de réglage du siège (n° 3) au cadre du siège (n° 2) à l'aide d'une clé Allen. Boulon (#34), deux rondelles plates (#27) et un écrou en nylon (#29)

Fixez le coussin de siège (#13) au cadre du siège (#2), à l'aide de quatre boulons Allen (#31) et de quatre rondelles plates (#26).

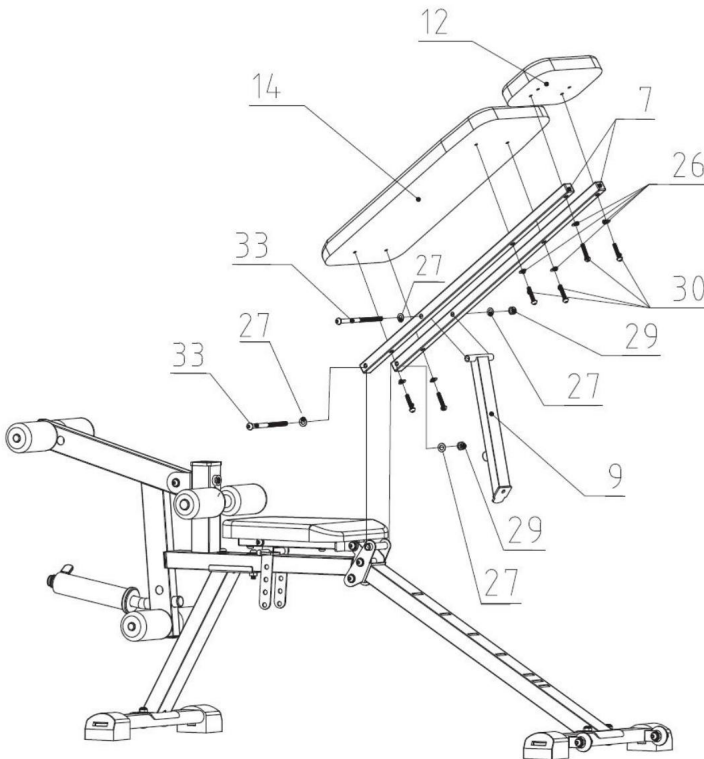


Étape

4 Fixez le support de dossier (#7) aux pièces soudées du support arrière (#10) à l'aide d'un boulon Allen (#33), de deux rondelles plates (27) et d'un écrou en nylon (29).

Fixez simultanément le cadre de réglage du dossier (#9) au milieu du support du dossier (#7) à l'aide d'un boulon Allen (#33), de deux rondelles plates (#27) et d'un écrou en nylon (#29).

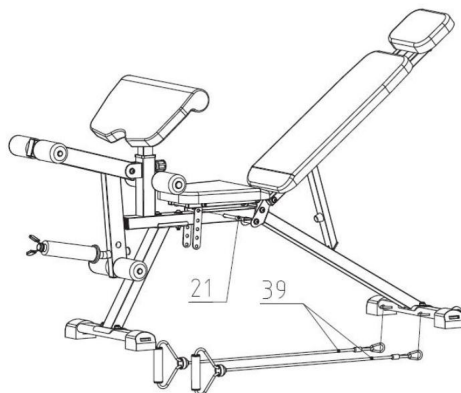
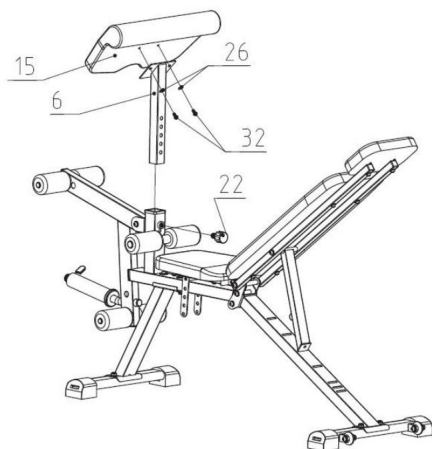
Fixez le coussin d'appui-tête (#12) et le coussin de dossier (14) au support de dossier (#7), puis fixez-les à l'aide de six boulons Allen (#30) et de six rondelles plates (#26).



Étape

5 Fixez le cadre du bras Curl (#6) au cadre principal (#01) avec la goupille Pop (#22). Fixez ensuite le coussin du bras Curl (#15) au cadre du bras Curl (#6) à l'aide de deux boulons Allen (#32) et de deux rondelles plates (#26).

Attachez deux cordes (#39) au stabilisateur arrière (#9). Insérez la goupille de traction P (#21) dans le trou du cadre de réglage du siège (#3)



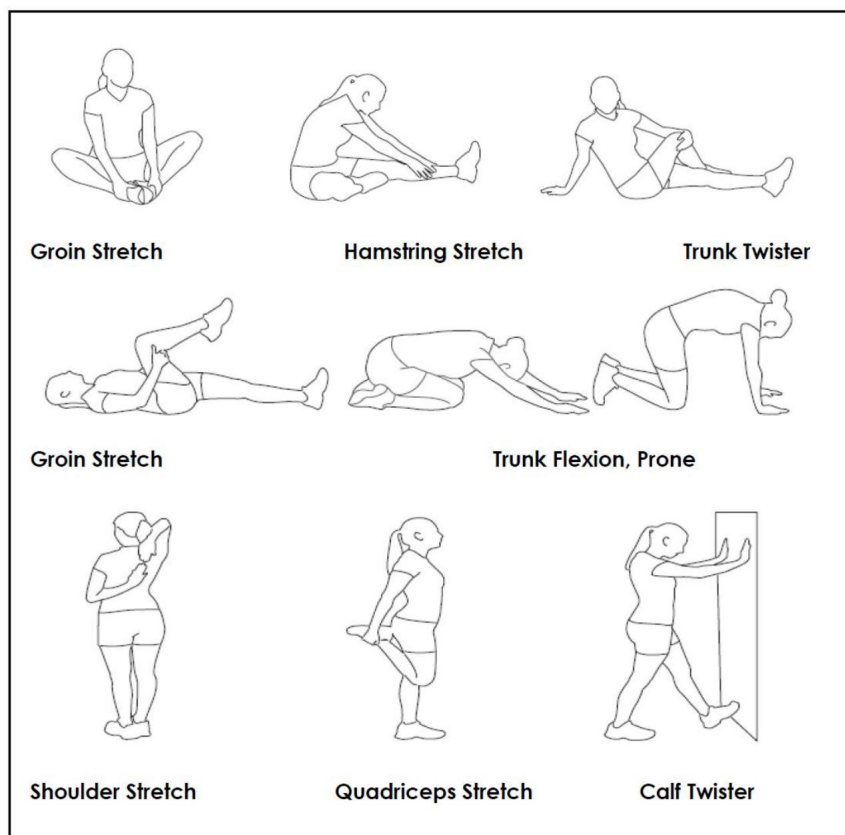
INSTRUCTIONS D'ÉCHAUFFEMENT

Avant utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et avertissements indiqué dans ce manuel du propriétaire ainsi que affiché sur l'équipement. Avant avant de commencer tout programme d'exercice incluant les exercices de flexibilité suivants, veuillez consulter votre médecin.

Les exercices de flexibilité suivants vous sont proposés comme moyen de éviter les blessures pendant que vous faites de l'exercice. Une routine d'échauffement appropriée réduit le risque de blesser vos muscles pendant que vous faites de l'exercice.

Veuillez prendre le temps de faire ces exercices de flexibilité avant et après chaque

C'est l'heure de faire de l'exercice.



Étirement de l'aîne

1. Asseyez-vous, les genoux fléchis et la plante des pieds jointe.
2. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches (gardez le dos droit) pendant que vous appuyez vos genoux vers le sol avec vos coudes.

Étirement des ischio-jambiers

1. Asseyez-vous avec votre jambe gauche étendue et pliez votre jambe droite au niveau du genou pendant que vous placez la plante de votre pied droit contre l'intérieur de votre cuisse étendue
jambe.
2. Fléchissez le pied de votre jambe tendue (orteils pointés vers le plafond) et Penchez-vous doucement vers l'avant au niveau des hanches ; gardez le dos droit.
3. Étendez vos mains sur votre jambe tendue aussi loin que possible, puis changez de jambe et répétez

Torsade de troncs

1. Asseyez-vous avec votre jambe tendue et pliez votre genou droit en croisant vos jambe droite sur votre jambe gauche. Votre pied droit de votre pied étendu doit Soyez à plat sur le sol à côté de votre genou gauche.
2. Placez votre bras gauche à l'extérieur de votre jambe droite et tirez contre cela jambe tout en tournant votre tronc le plus loin possible vers la droite. Placez votre jambe droite Main sur le sol derrière les fesses. Inversez les positions des jambes et répétez.

Étirement de l'aîne

1. Allongez-vous sur le dos et levez votre jambe droite en joignant les deux mains sous l'arrière du genou. Gardez la jambe gauche droite.
2. Tirez doucement votre jambe droite vers votre torse sans soulever la partie supérieure Corps. Changez la position des jambes et répétez.

Flexion du tronc, en décubitus ventral

1. Prenez la position illustrée sur vos mains et vos genoux. Étirez vos les mains devant vous, puis commencez lentement à les ramener vers vous votre corps pendant que vous rentrez votre menton et cambrez votre dos vers le haut.
2. Revenez lentement à la position de départ.

Étirement des épaules

1. Amenez votre main droite sur votre épaule droite vers le haut du dos et amenez votre main gauche sous votre épaule gauche jusqu'au haut du dos.
2. Essayez d'atteindre le bout de vos doigts. Si vous n'y parvenez pas, utilisez une serviette comme extension de vos mains et tirez doucement une main vers vous. l'autre.

Positions de bras inversées et

Étirement des quadriceps

1. Tenez-vous debout sur votre jambe gauche et tenez-vous à un support avec votre main gauche.
2. Fléchissez votre jambe droite derrière vous, saisissez votre cheville ou votre pied avec votre jambe droite. main et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez le dos droit et genou droit pointé vers le bas. Répétez sur l'autre jambe.

Torsade de mollets

1. Placez vos deux mains contre un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Appuyez sur la boule de votre pied gauche contre le mur et gardez le talon du même pied posé dessus le sol (assurez-vous que votre genou gauche est plié).
 2. Commencez lentement à redresser votre genou gauche et vous sentirez les muscles votre étirement du mollet gauche.
- Changez la position des jambes et répétez.

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Hantelbank

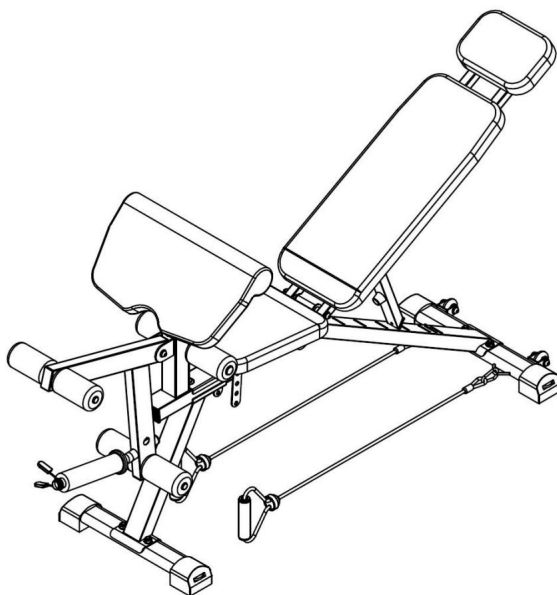
MODELL: SJ706

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

Hantelbank

MODELL: SJ706



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
Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

ANWEISUNGEN

Sicherheitsvorkehrungen

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte unbedingt mit Ihrem Arzt.

Häufige anstrengende Übungen sollten von Ihrem Arzt genehmigt werden und

Die ordnungsgemäße Verwendung Ihres Produkts ist von entscheidender Bedeutung.

Übermäßiges oder falsches Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Ihr Produkt oder beginnen Sie mit dem Training.

- Bitte halten Sie alle Kinder von diesem Artikel fern, wenn er in Gebrauch ist. Erlauben Sie nicht Kinder können auf diesem Gegenstand klettern oder darauf spielen, wenn er nicht verwendet wird.
- Beaufsichtigen Sie Jugendliche bei der Benutzung dieses Geräts.
- Achten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit darauf, dass immer mindestens 3 Fuß Freiraum vorhanden sind Lassen Sie während des Trainings in alle Richtungen Platz um Ihr Produkt herum.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Beschläge fest sitzen. festgezogen. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf offensichtliche Anzeichen von Verschleiß oder Schaden.
- Jegliche Einstellvorrichtungen, die die Bewegung des Benutzers behindern könnten an diesem Gerät dürfen keine hervorstehenden Teile übrig bleiben.
- Nur mit feuchtem Tuch reinigen, keine Lösungsmittelreiniger verwenden.

Wenn Sie Zweifel haben, verwenden Sie Ihr Produkt nicht; kontaktieren Sie den KUNDEN
UNTERSTÜTZUNG.

- Stellen Sie vor dem Gebrauch immer sicher, dass Ihr Produkt auf einem festen,

harte, flache Oberfläche.

- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe, z. B. Trainingsschuhe beim Training. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich verfangen könnte bewegliche Teile während des Trainings.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert oder nicht vollständig montiert.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht für kommerzielle Zwecke. Dieses Gerät ist für den Heimgebrauch bestimmt. nur.
- Vor der Verwendung müssen Sie alle Anweisungen und Warnungen lesen und verstehen sind in dieser Bedienungsanleitung angegeben und am Gerät angebracht.
- Es liegt in der Verantwortung des Anlagenbesitzers, die Benutzer ordnungsgemäß in die ordnungsgemäßen Betrieb der Geräte und warnen Sie vor möglichen Gefahren.
- Wenn Sie sich während des Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt schwach oder schwindlig fühlen oder Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind.
- Stellen Sie sicher, dass alle Einstellsperren und Sicherheitsvorrichtungen vor Gebrauch richtig eingerastet!
- Die oben genannten Geräte und Teile dürfen nicht zu fest angezogen werden, um zur Beschädigung des Gerätes führen.
- Überprüfen Sie, ob Teile und Komponenten lose sind, und nehmen Sie die richtigen Einstellungen vor. vor Gebrauch.
- Überprüfen Sie, ob es Risse oder Biegungen in der Schweißnaht oder im Metall gibt. vor der Verwendung. Wenn Risse oder Biegungen gefunden werden, verwenden Sie das Gerät NICHT und kontaktieren Sie unseren KUNDENSUPPORT.
- Es ist äußerste Vorsicht geboten, damit Ihre Füße, Finger, Haare, Kleidung und/oder lose Gegenstände nicht in Teilen des Geräts hängen bleiben, wenn das Gerät verwendet wird. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzung.

WARNUNG: Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie immer konsultieren Sie Ihren Arzt.

Dies ist besonders wichtig für Menschen, die über 35 Jahre alt sind oder die haben bereits bestehende gesundheitliche Probleme. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie Fitnessgeräte.

1. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich mit den Teilen und der Hardware vertraut zu machen im Lieferumfang Ihres Produkts enthalten.
2. Für die Montage sind möglicherweise zwei Personen erforderlich.
3. Überprüfen Sie den Rahmen auf Beschädigungen und die Verkabelung (sofern vorhanden) auf Risse oder Brüche. Wenn Sie Schäden, Risse oder Brüche feststellen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst vor Beginn der Montage das Kundensupportteam.
4. Stellen Sie sicher, dass die gesamte benötigte Hardware enthalten ist.
5. Es ist sehr wichtig, die Montageanleitung genau zu befolgen und Stellen Sie sicher, dass alle Teile richtig angebracht und fest angezogen sind, wenn die Der Montagevorgang ist abgeschlossen.
6. Teile, die nicht richtig angezogen sind, scheinen locker zu sein und können Störende Geräusche und Schäden am Gerät sind möglich.

BITTE BEACHTEN: Einige der Teile und Hardwares, die auf der Stückliste aufgeführt sind sind ggf. bereits vormontiert bzw. am Gerät installiert.

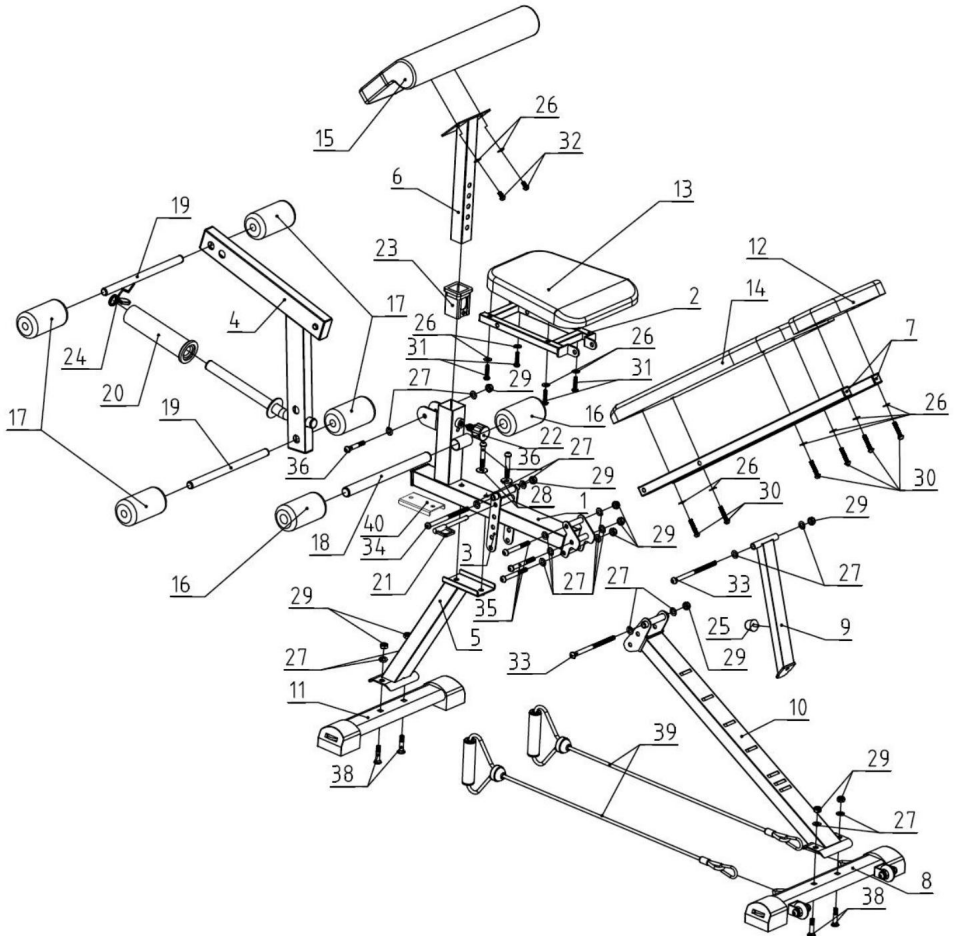
Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt in Betrieb nehmen. dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nachschlagen.

TEILELISTEN

Parts list					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	P Pull Pin	1
02	Seat Frame	1	22	Pop Pin	1
03	Seat Adjustment Frame	1	23	Plastic Bushing	1
04	Leg Developer	1	24	Spring Clip	1
05	Front Support	1	25	Bumper	1
06	Arm Curl Frame	1	26	Flat Washer M8	12
07	Backrest Support	2	27	Flat Washer M10	22
08	Rear Stabilizer	1	28	Big Washer M10	2
09	Backrest Adjustment Frame	1	29	Nylon Nut M10	13
10	Rear Support	1	30	Allen Bolt M8x40mm	6
11	Front Stabilizer	1	31	Allen Bolt M8x35mm	4
12	Headrest Cushion	1	32	Allen Bolt M8x15mm	2
13	Seat Cushion	1	33	Allen Bolt M10x155mm	2
14	Backrest Cushion	1	34	Allen Bolt M10x150mm	1
15	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt M10x85mm	3
16	25mm Foam Roll	2	36	Allen Bolt M10x60mm	3
17	19mm Foam Roll	4	37	Allen Bolt M10x50mm	2
18	25mm Foam Tube	1	38	Carriage Bolt M10x45mm	4
19	19mm Foam Tube	2	39	Rope	2
20	Sleeve	1	40	Support Plate	1

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bitte beachten Sie, dass nicht alle hier gezeigten Teile und Hardware beim Zusammenbau der Maschine verwendet werden, da einige davon bereits vorinstalliert sind.



HARDWARE- UND WERKZEUGLISTE

Bolzen



#30. Allen Bolt (M8x40mm) [6 pcs]



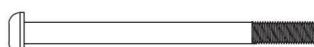
#31. Allen Bolt (M8x35mm) [4 pcs]



#32. Allen Bolt (M8x15mm) [2 pcs]



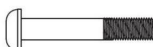
#33. Allen Bolt (M10x155mm) [2 pcs]



#34. Allen Bolt (M10x150mm) [1 pc]



#35. Allen Bolt (M10x85mm) [3 pcs]



#36. Allen Bolt (M10x60mm) [3 pcs]



#38. Carriage Bolt (M10x45mm) [4 pcs]

Unterlegscheiben



#26. Flat Washer (M8)
[12 pcs]



#27. Flat Washer (M10)
[18 pcs]



#28. Big Washer (M10)
[2 pcs]

Nüsse

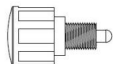


#29. Nylon Nut (M10)
[11 pcs]

Sonstiges



#21. P Pull Pin [1 pc]



#22. Pop Pin [1pc]



#24. Spring Clip [1 pc]



Tool1 [1 pc]



Tool2 [1 pc]



Tool3 [1 pc]

NOTIZ:

Um eine Fehlausrichtung durch zu festes Anziehen zu vermeiden, verwenden Sie bitte keinen Schraubenschlüssel zu diesem Zeitpunkt.

Durch Festziehen mit der Hand ist 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.

Schritt 1

A: Befestigen Sie die vordere Stütze (#5) mit zwei Schlitten an der vorderen Stabilisatorstange (#11).

Schrauben (Nr. 38), zwei Unterlegscheiben (Nr. 27) und zwei Nylonmuttern (Nr. 29).

B: Befestigen Sie die hintere Stütze (#10) mit zwei Schlitten am hinteren Stabilisator (#8).

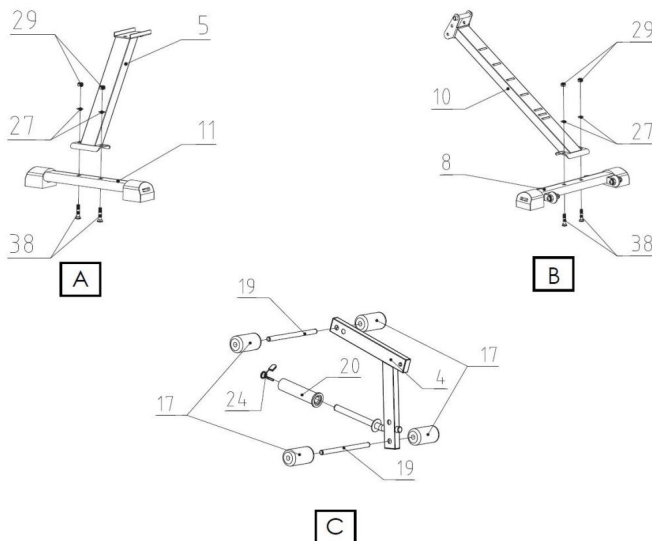
Bolzen (#38), zwei Unterlegscheiben (#27)

C: Stecken Sie die 19mm Schaumstoffrohre (#19) in jedes Loch des Beinentwicklers (#4),

Schieben Sie dann die vier 19-mm-Schaumstoffrollen (Nr. 17) auf jede Seite des Schaumstoffrohrs.

Schieben Sie die Hülse (#20) auf das Gewichtsrohr des Beinentwicklers (#4) und befestigen Sie

die Federklammer (#24) .

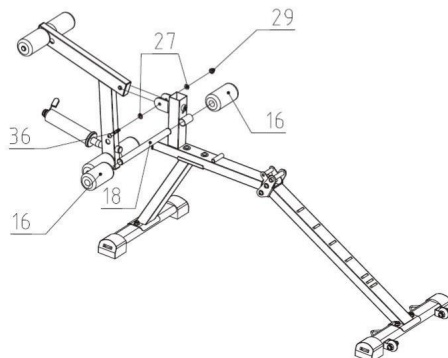
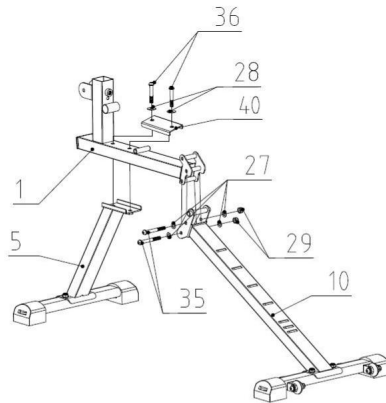


Schritt

2: Befestigen Sie den Hauptrahmen (#1) an der montierten vorderen und hinteren Stütze und sichern Sie ihn mit der Stützplatte (40). Verwenden Sie zwei Inbusschrauben (#36) und zwei große Unterlegscheiben (#28) an der montierten vorderen Stütze und sichern Sie zwei Inbusschrauben (#35), vier flache Unterlegscheiben (#27) und zwei Nylonmuttern (29) an der montierten hinteren Stütze.

Befestigen Sie den montierten Leg Developer mit einer Inbusschraube (#36), zwei Unterlegscheiben (27) und einer Nylonmutter (#29) am Hauptrahmen (#1).

Stecken Sie das 25-mm-Schaumstoffrohr (Nr. 18) in das geschweißte Rohr am Hauptrahmen (Nr. 1) und schieben Sie dann die beiden 25-mm-Schaumstoffrollen (Nr. 16) auf jede Seite der Schaumrohre.

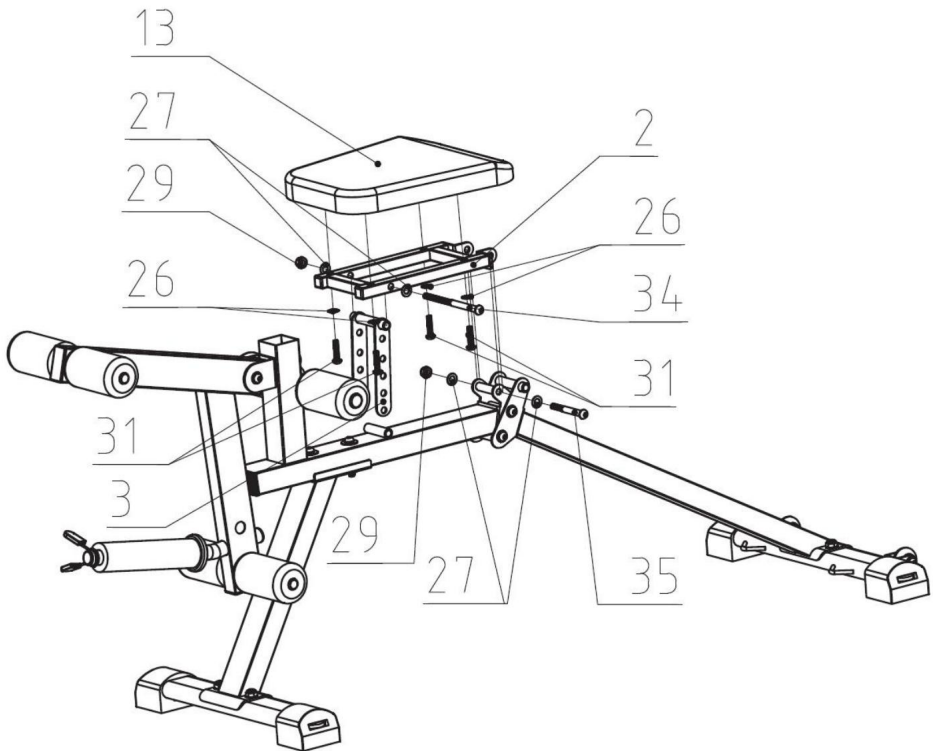


Schritt

3: Befestigen Sie den Sitzrahmen (#2) mit einer Inbusschraube (#35), zwei Unterlegscheiben (#27) und einer Nylonmutter (#29) am geschweißten Teil des Hauptrahmens (#1).

Befestigen Sie den Sitzverstellrahmen (#3) mit einem Inbusschlüssel am Sitzrahmen (#2). Schraube (#34), zwei Unterlegscheiben (#27) und eine Nylonmutter (#29)

Befestigen Sie das Sitzkissen (#13) mit vier Inbusschrauben (#31) und vier Unterlegscheiben (#26) am Sitzrahmen (#2).

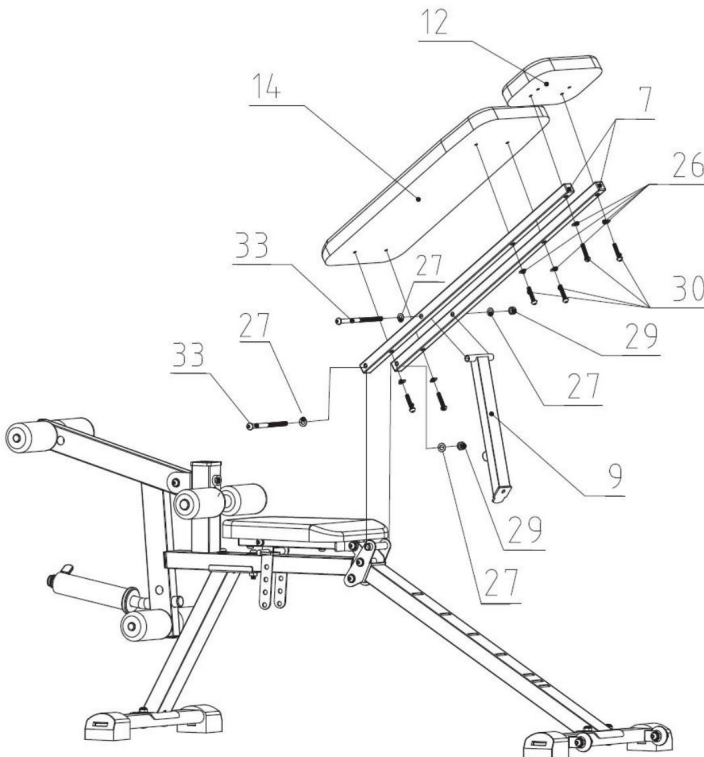


Schritt

4 Befestigen Sie die Rückenlehnenstütze (#7) mit einer Inbusschraube (#33), zwei Unterlegscheiben (27) und einer Nylonmutter (29) an den geschweißten Teilen der hinteren Stütze (#

Befestigen Sie gleichzeitig den Rückenlehnen-Einstellrahmen (#9) mit einer Inbusschraube (#33), zwei Unterlegscheiben (#27) und einer Nylonmutter (#29) in der Mitte der Rückenlehnenstütze (#7).

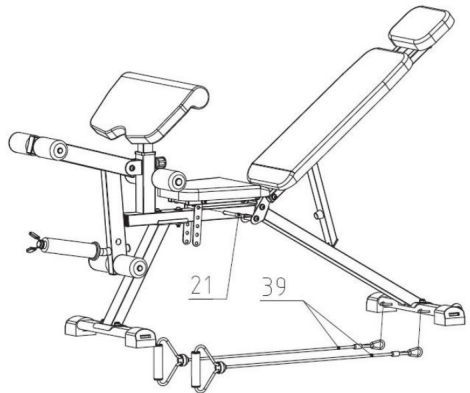
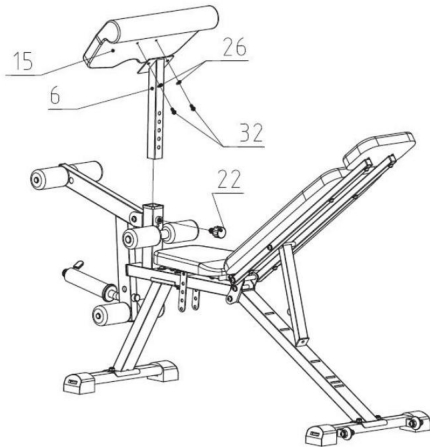
Befestigen Sie das Kopfstützenpolster (#12) und das Rückenpolster (14) an der Rückenstütze (#7) und befestigen Sie sie dann mit sechs Inbusschrauben (#30) und sechs Unterlegscheiben (#26).



Schritt

5: Befestigen Sie den Arm-Curl-Rahmen (#6) mit dem Pop-Pin (#22) am Hauptrahmen (#01). Befestigen Sie dann das Arm-Curl-Kissen (#15) mit zwei Inbusschrauben (#32) und zwei Unterlegscheiben (#26) am Arm-Curl-Rahmen (#6).

Befestigen Sie zwei Seile (#39) am hinteren Stabilisator (#9). Stecken Sie den P-Zugstift (#21) in das Loch des Sitzverstellrahmens (#3).

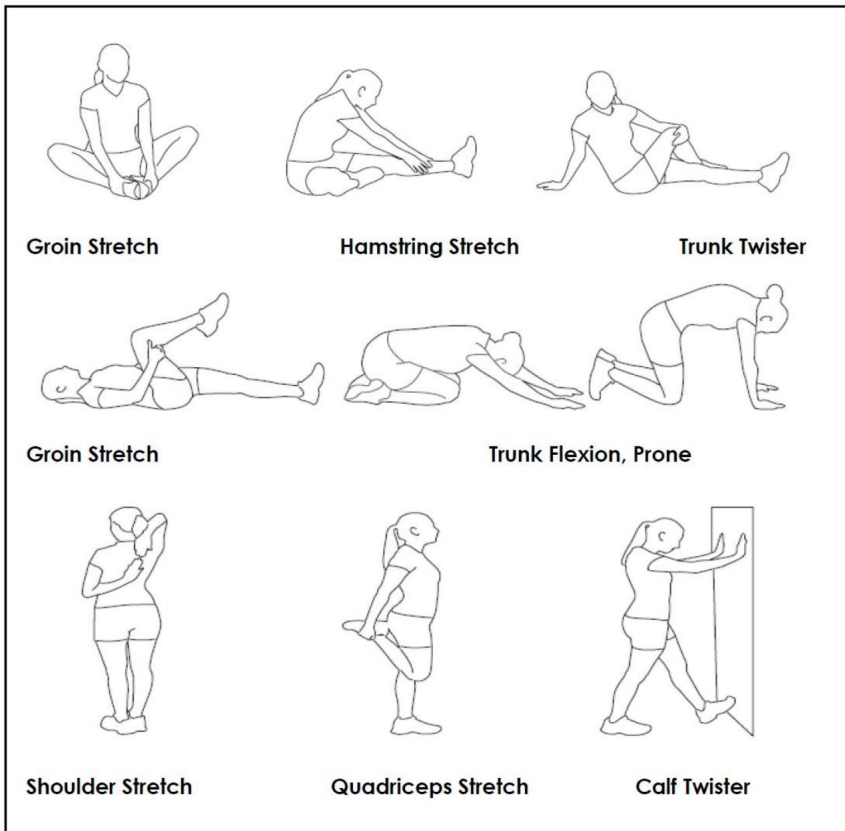


Aufwärmanleitung

Vor der Verwendung müssen Sie alle Anweisungen und Warnungen lesen und verstehen in dieser Bedienungsanleitung angegeben und auf dem Gerät angebracht. Vor Bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen, das auch die folgenden Flexibilitätsübungen umfasst, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Die folgenden Flexibilitätsübungen dienen Ihnen dazu, Verletzungen beim Training vorbeugen. Eine richtige Aufwärmroutine verringert die Gefahr einer Muskelverletzung beim Training.

Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diese Flexibilitätsübungen vor und nach jedem Zeit, zu der Sie trainieren.



Leistendehnung

1. Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und geschlossenen Fußsohlen hin.
2. Halten Sie Ihre Knöchel fest und beugen Sie Ihre Hüften (halten Sie Ihren Rücken gerade), während Sie Drücken Sie Ihre Knie mit den Ellenbogen zum Boden.

Dehnung der Oberschenkelrückseite

1. Setzen Sie sich mit ausgestrecktem linken Bein hin und beugen Sie das rechte Bein am Knie, während Sie Legen Sie die Sohle Ihres rechten Fußes gegen die Innenseite des Oberschenkels Ihres ausgestreckten Bein.
2. Beugen Sie den Fuß Ihres gestreckten Beines (Zehen zeigen zur Decke) und Beugen Sie sich sanft aus der Hüfte nach vorne; halten Sie den Rücken gerade.
3. Greifen Sie mit den Händen so weit wie möglich auf das ausgestreckte Bein und Beine wechseln und wiederholen

Kofferraumdreher

1. Setzen Sie sich mit ausgestrecktem Bein hin und beugen Sie das rechte Knie, während Sie Ihre rechtes Bein über das linke Bein. Der rechte Fuß des ausgestreckten Beins sollte Liegen Sie flach auf dem Boden neben Ihrem linken Knie.
2. Legen Sie Ihren linken Arm auf die Außenseite Ihres rechten Beins und ziehen Sie dagegen Bein, während Sie Ihren Rumpf so weit wie möglich nach rechts drehen. Platzieren Sie Ihr rechtes Hand auf dem Boden hinter dem Gesäß. Beinposition wechseln und wiederholen.

Leistendehnung

1. Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie das rechte Bein an, während Sie beide Hände unter die Rückseite des Knies. Halten Sie Ihr linkes Bein gerade.
 2. Ziehen Sie Ihr rechtes Bein sanft zum Rumpf, ohne den Oberkörper anzuheben.
- Körper. Wechseln Sie die Beinposition und wiederholen Sie die Übung.

Rumpfbeugung, Bauchlage

1. Gehen Sie in die abgebildete Position auf Händen und Knien. Strecken Sie Ihre Hände vor dir ausstrecken und dann langsam beginnen, sie wieder in Richtung Ihren Körper, während Sie Ihr Kinn einziehen und Ihren Rücken nach oben krümmen.
2. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Schulterdehnung

1. Bringen Sie Ihre rechte Hand über die rechte Schulter zum oberen Rücken und führen Sie Ihre linke Hand unter Ihrer linken Schulter zum oberen Rücken.
 2. Versuchen Sie, Ihre Fingerspitzen zu erreichen. Wenn Sie Ihre Fingerspitzen nicht erreichen können, verwenden Sie ein Handtuch als Verlängerung Ihrer Hände und ziehen Sie eine Hand sanft in Richtung der andere.
- Umgekehrte Armpositionen und

Dehnung des Quadrizeps

1. Stellen Sie sich auf Ihr linkes Bein und halten Sie sich mit der linken Hand an einer Stütze fest.
2. Beugen Sie Ihr rechtes Bein hinter sich und fassen Sie mit der rechten Hand Ihren Knöchel oder Fuß. Hand und ziehe deinen Fuß in Richtung Gesäß. Halte deinen Rücken gerade und rechtes Knie nach unten gerichtet. Mit dem anderen Bein wiederholen.

Wadendreher

1. Stützen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Drücken Sie den linken Fuß gegen die Wand und die Ferse des gleichen Fußes bleibt auf dem Boden (achten Sie darauf, dass Ihr linkes Knie gebeugt ist).
 2. Beginnen Sie langsam, Ihr linkes Knie zu strecken, und Sie werden die Muskeln in Dehnen Sie Ihre linke Wade.
- Wechseln Sie die Beinposition und wiederholen Sie die Übung.

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**

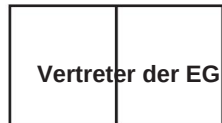
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

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

PANCA PESI

MODELLO: SJ706

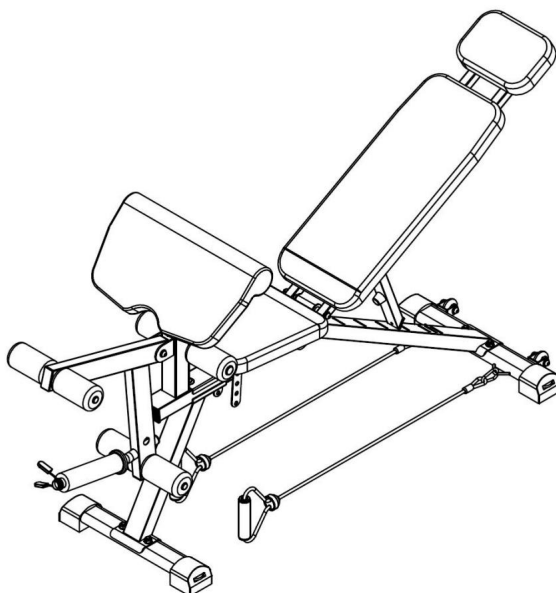
Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.

"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

PANCA PESI

MODELLO: SJ706



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.

ISTRUZIONI

Precauzioni di sicurezza

Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi, assicurati di consultare con il tuo medico.

L'esercizio fisico intenso e frequente dovrebbe essere approvato dal medico e l'uso corretto del prodotto è essenziale.

Un allenamento eccessivo o scorretto può causare danni alla salute.

Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare il montaggio di il tuo prodotto o iniziare ad allenarti.

- Si prega di tenere tutti i bambini lontani da questo articolo quando è in uso. Non consentire i bambini possano arrampicarsi o giocare su questo articolo quando non lo utilizzano.
- Sorvegliare gli adolescenti mentre utilizzano questa unità.
- Per la tua sicurezza, assicurati sempre che ci siano almeno 3 piedi di spazio libero spazio in tutte le direzioni attorno al prodotto mentre ti alleni.
- Controllare regolarmente che tutti i dadi, i bulloni e i raccordi siano saldamente fissati serrato. Controllare periodicamente tutte le parti mobili per segni evidenti di usura o danno.
- Qualsiasi dispositivo di regolazione che potrebbe interferire con il movimento dell'utente su questa unità non deve essere lasciato sporgente.
- Pulire solo con un panno umido, non utilizzare detergenti solventi.

In caso di dubbi, non utilizzare il prodotto; contattare il CLIENTE SUPPORTO.

- Prima dell'uso, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie solida,

superficie dura e piana.

- Indossare sempre indumenti e calzature adeguati, come scarpe da ginnastica durante l'esercizio fisico. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi parti in movimento durante l'esercizio.
- Non utilizzare questa unità se non funziona correttamente o se non è completamente assemblato.
- Non utilizzare questa unità per scopi commerciali. Questa unità è per uso domestico soltanto.
- Prima dell'uso, è necessario leggere e comprendere tutte le istruzioni e le avvertenze quanto indicato nel presente Manuale d'uso e affisso sull'apparecchiatura.
- È responsabilità del proprietario della struttura istruire adeguatamente gli utenti sull'uso il corretto funzionamento dell'apparecchiatura e di avvertirli del potenziale pericoli.
- Se in qualsiasi momento durante l'esercizio ti senti debole, stordito o provi dolore, fermati e consulta il tuo medico.
- Assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le viti siano serrati prima dell'uso.
- Assicurarsi che tutti i dispositivi di bloccaggio della regolazione e i dispositivi di sicurezza siano correttamente inserito prima dell'uso!
- Non serrare mai eccessivamente i dispositivi e le parti sopra menzionati per evitare danni all'unità.
- Controllare eventuali parti e componenti allentati ed effettuare le opportune regolazioni prima dell'uso.
- Controllare se ci sono strappi o pieghe nella saldatura o nel metallo prima dell'uso. Se si riscontrano strappi o piegature, NON utilizzare l'unità e contattare il nostro SERVIZIO CLIENTI.
- Prestare la massima attenzione per evitare che i piedi, le dita, i capelli, gli indumenti e/o qualsiasi altro oggetto sciolto rimangano impigliati in qualsiasi parte dell'unità quando unità è in uso. La mancata osservanza di queste istruzioni potrebbe causare gravi infortunio.

ATTENZIONE: prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, dovresti sempre consultare il medico.

Ciò è particolarmente importante per le persone che hanno più di 35 anni o che hanno problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura per il fitness.

1. Prenditi qualche minuto per familiarizzare con le parti e l'hardware incluso nel tuo prodotto.
2. Il montaggio potrebbe richiedere due persone.
3. Controllare il telaio per eventuali danni e controllare eventuali cablaggi (se presenti) per strappi o lacerazioni. Se rilevi danni, strappi o lacerazioni, contatta il nostro Team di assistenza clienti prima di iniziare qualsiasi montaggio.
4. Assicurarsi che tutto l'hardware necessario sia incluso.
5. È molto importante seguire correttamente le istruzioni di montaggio e assicurarsi che tutte le parti siano fissate correttamente e saldamente serrate quando il processo di assemblaggio è completato.
6. Le parti che non sono serrate correttamente sembreranno allentate e possono causare rumori fastidiosi e danni all'apparecchiatura.

NOTA BENE: Alcune delle parti e dell'hardware elencati nell'elenco delle parti potrebbero essere già preassemblati o installati sull'unità.

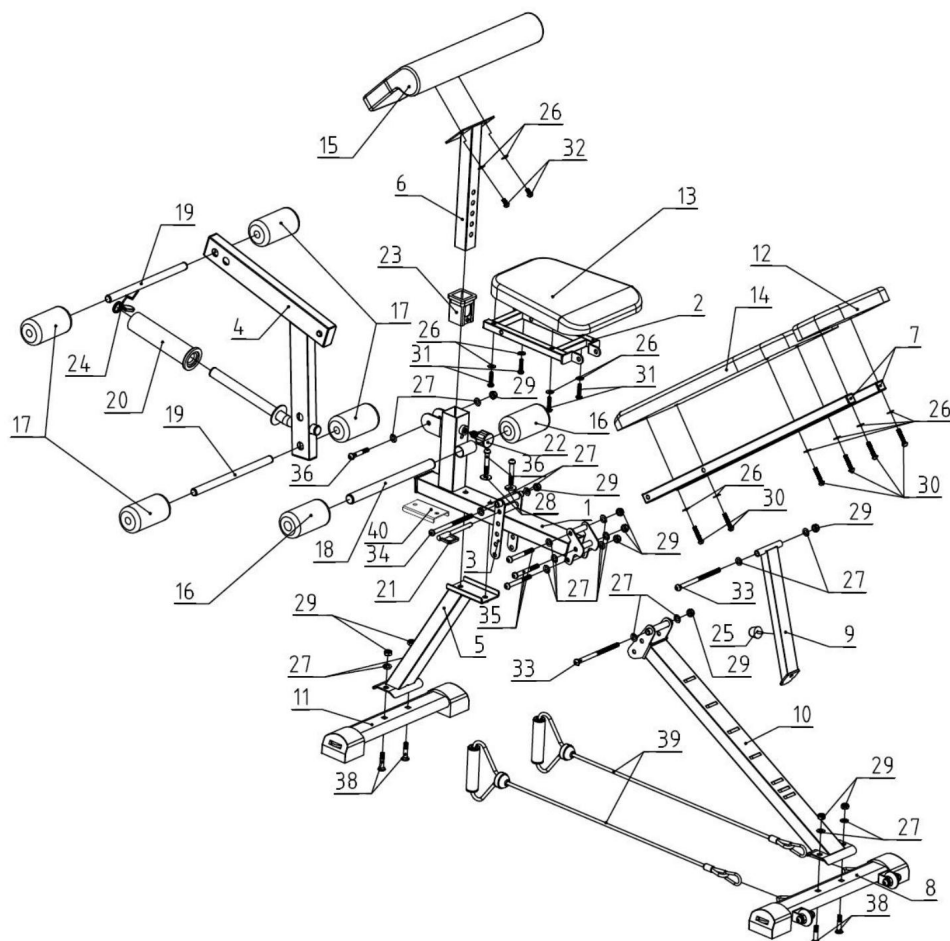
Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare questo Manuale d'uso per riferimento futuro.

PARTI DI RICAMBIO

Parts list					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	P Pull Pin	1
02	Seat Frame	1	22	Pop Pin	1
03	Seat Adjustment Frame	1	23	Plastic Bushing	1
04	Leg Developer	1	24	Spring Clip	1
05	Front Support	1	25	Bumper	1
06	Arm Curl Frame	1	26	Flat Washer M8	12
07	Backrest Support	2	27	Flat Washer M10	22
08	Rear Stabilizer	1	28	Big Washer M10	2
09	Backrest Adjustment Frame	1	29	Nylon Nut M10	13
10	Rear Support	1	30	Allen Bolt M8x40mm	6
11	Front Stabilizer	1	31	Allen Bolt M8x35mm	4
12	Headrest Cushion	1	32	Allen Bolt M8x15mm	2
13	Seat Cushion	1	33	Allen Bolt M10x155mm	2
14	Backrest Cushion	1	34	Allen Bolt M10x150mm	1
15	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt M10x85mm	3
16	25mm Foam Roll	2	36	Allen Bolt M10x60mm	3
17	19mm Foam Roll	4	37	Allen Bolt M10x50mm	2
18	25mm Foam Tube	1	38	Carriage Bolt M10x45mm	4
19	19mm Foam Tube	2	39	Rope	2
20	Sleeve	1	40	Support Plate	1

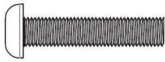
SCHEMA ESPLOSO

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.

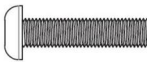


ELENCO HARDWARE E UTENSILI

Bulloni



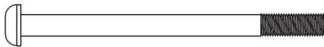
#30. Allen Bolt (M8x40mm) [6 pcs]



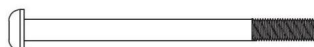
#31. Allen Bolt (M8x35mm) [4 pcs]



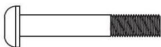
#32. Allen Bolt (M8x15mm) [2 pcs]



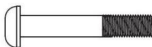
#33. Allen Bolt (M10x155mm) [2 pcs]



#34. Allen Bolt (M10x150mm) [1 pc]



#35. Allen Bolt (M10x85mm) [3 pcs]



#36. Allen Bolt (M10x60mm) [3 pcs]



#38. Carriage Bolt (M10x45mm) [4 pcs]

Rondelle



#26. Flat Washer (M8)
[12 pcs]



#27. Flat Washer (M10)
[18 pcs]



#28. Big Washer (M10)
[2 pcs]

Noci

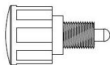


#29. Nylon Nut (M10)
[11 pcs]

Altri



#21. P Pull Pin [1 pc]



#22. Pop Pin [1pc]



#24. Spring Clip [1 pc]



Tool1 [1 pc]



Tool2 [1 pc]



Tool3 [1 pc]

NOTA:

Per evitare disallineamenti dovuti a serraggio eccessivo, non utilizzare una 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.

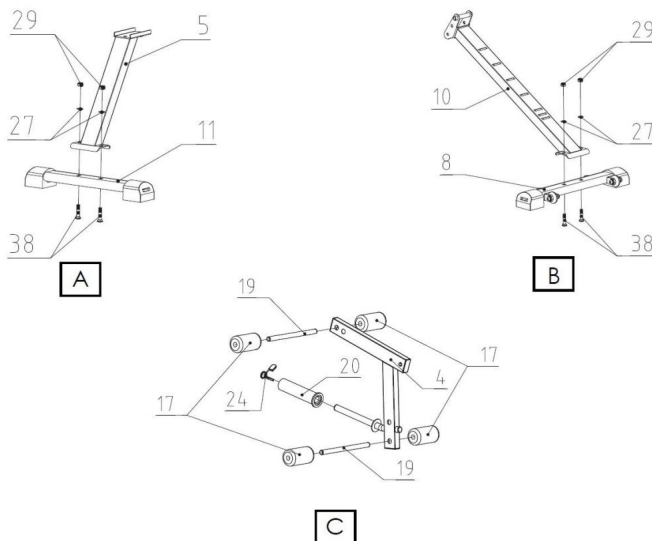
Con l'aiuto di un assistente.

Passo 1

A: Fissare il supporto anteriore (#5) allo stabilizzatore anteriore (#11) tramite due carrelli Bulloni (#38), due rondelle piatte (#27) e due dadi in nylon (#29).

B: Fissare il supporto posteriore (#10) allo stabilizzatore posteriore (#8) tramite due carrelli Bulloni (#38), due rondelle piatte (#27)

C: Inserire i tubi di schiuma da 19 mm (#19) in ogni foro del Leg Developer (#4), quindi fai scorrere i quattro rotoli di schiuma da 19 mm (#17) su ciascun lato del tubo di schiuma. Far scorrere la manica (#20) sul tubo del peso del Leg Developer (#4) e fissarla la clip a molla (#24).

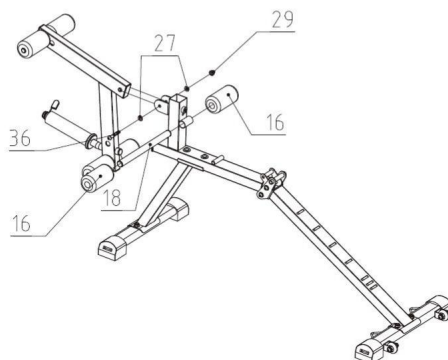
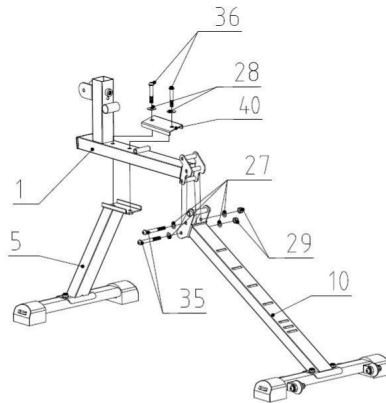


Fase 2:

Fissare il telaio principale (#1) al supporto anteriore e al supporto posteriore assemblati, fissare con la piastra di supporto (40). Utilizzando due bulloni a brugola (#36) e due rondelle grandi (#28) al supporto anteriore assemblato, fissare due bulloni a brugola (#35), quattro rondelle piatte (#27) e due dadi in nylon (29) al supporto posteriore assemblato.

Fissare lo sviluppatore di gambe assemblato al telaio principale (#1) utilizzando un bullone a brugola (#36), due rondelle piatte (27) e un dado in nylon (#29).

Inserire il tubo di schiuma da 25 mm (#18) nel tubo saldato sul telaio principale (#1), quindi far scorrere i due rotoli di schiuma da 25 mm (#16) su ciascun lato dei tubi di schiuma.

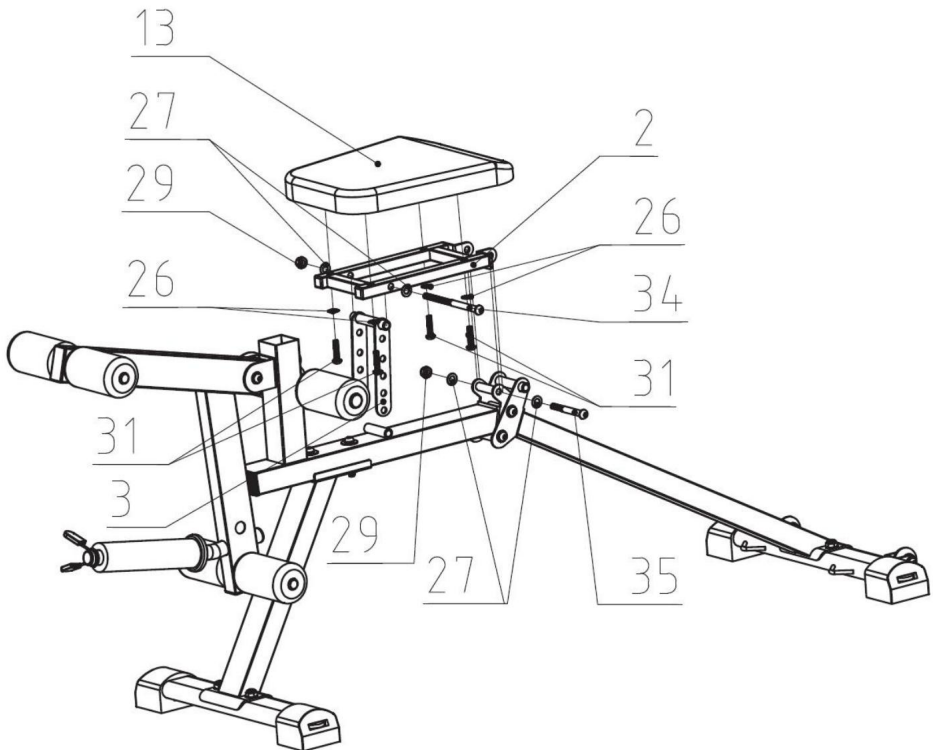


Fase 3

Fissare il telaio del sedile (#2) alla parte saldata sul telaio principale (#1) utilizzando un bullone a brugola (#35), due rondelle piatte (#27) e un dado in nylon (#29).

Fissare il telaio di regolazione del sedile (#3) al telaio del sedile (#2) utilizzando una chiave a brugola Bullone (#34), due rondelle piatte (#27) e un dado in nylon (#29)

Fissare il cuscino del sedile (#13) al telaio del sedile (#2) mediante quattro bulloni a brugola (#31) e quattro rondelle piatte (#26).

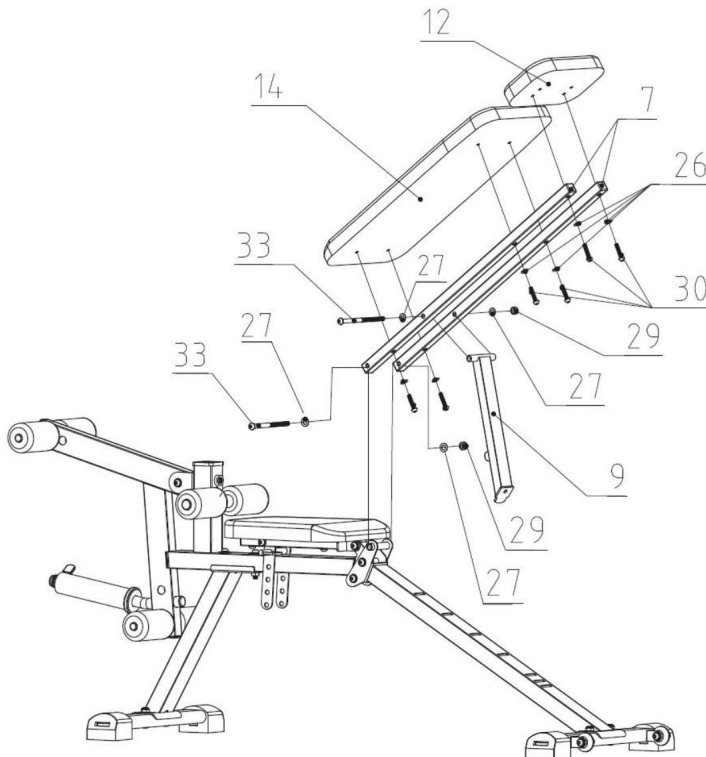


Fase 4

Fissare il supporto dello schienale (#7) alle parti saldate del supporto posteriore (#10) utilizzando un bullone a brugola (#33), due rondelle piatte (27) e un dado in nylon (29).

Contemporaneamente, fissare il telaio di regolazione dello schienale (#9) al centro del supporto dello schienale (#7) utilizzando un bullone a brugola (#33), due rondelle piatte (#27) e un dado in nylon (#29).

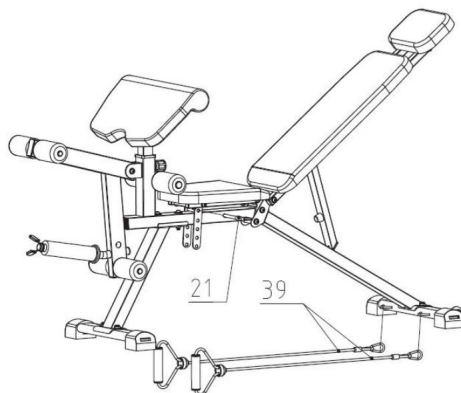
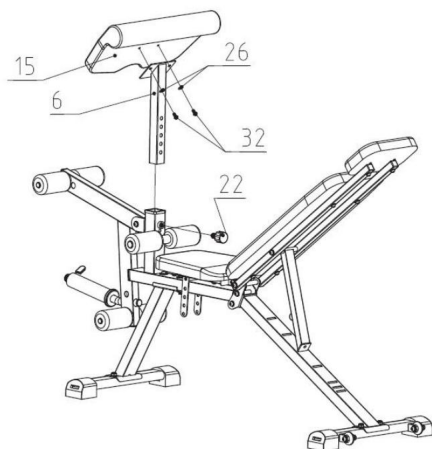
Fissare il cuscino del poggiatesta (#12) e il cuscino dello schienale (14) al supporto dello schienale (#7), quindi fissare utilizzando sei bulloni Allen (#30) e sei rondelle piatte (#26).



Fase 5:

Fissare il telaio per l'arto curl (#6) al telaio principale (#01) con il perno a pressione (#22). Quindi fissare il cuscino per l'arto curl (#15) al telaio per l'arto curl (#6) utilizzando due bulloni a brugola (#32) e due rondelle piatte (#26).

Collegare due corde (#39) allo stabilizzatore posteriore (#9). Inserire il perno di trazione P (#21) nel foro del telaio di regolazione del sedile (#3)

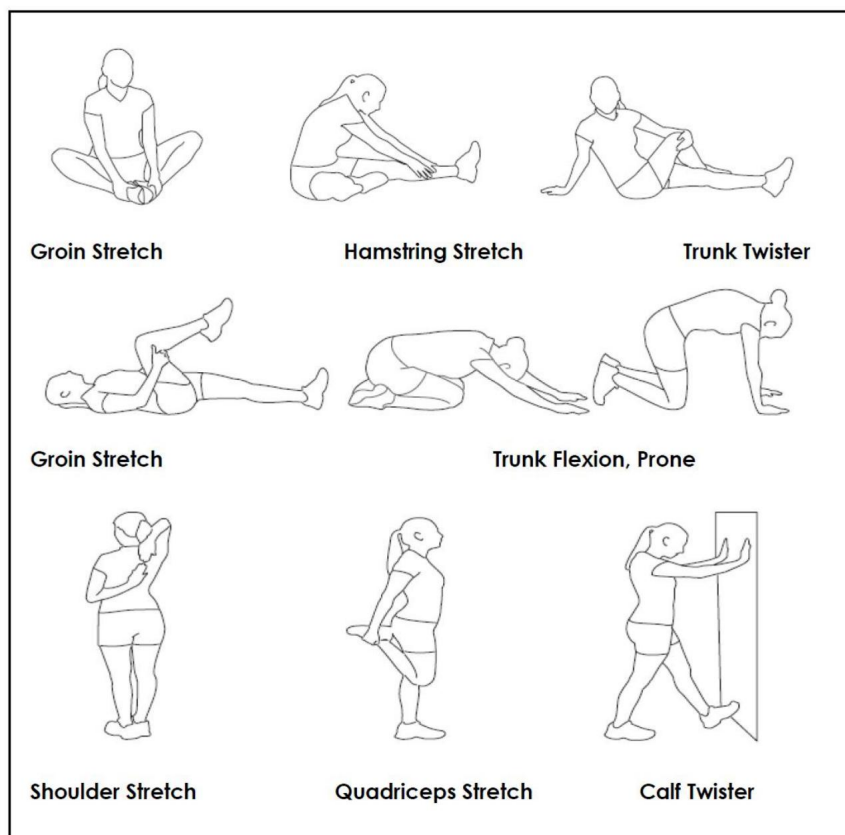


ISTRUZIONI PER IL RISCALDAMENTO

Prima dell'uso, è necessario leggere e comprendere tutte le istruzioni e le avvertenze indicato nel presente Manuale del proprietario e pubblicato sull'attrezzatura. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi che includa i seguenti esercizi di flessibilità, consultare il proprio medico.

I seguenti esercizi di flessibilità ti vengono forniti come mezzo per prevenire infortuni durante l'allenamento. Una routine di riscaldamento adeguata riduce il rischio di infortuni muscolari durante l'allenamento.

Si prega di prendersi il tempo di fare questi esercizi di flessibilità prima e dopo ogni momento in cui fai esercizio fisico.



Allungamento dell'inguine

1. Sedetevi con le ginocchia piegate e le piante dei piedi unite.
2. Tieni le caviglie e piegati sui fianchi (tieni la schiena dritta) mentre premere le ginocchia verso il pavimento con i gomiti.

Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

1. Siediti con la gamba sinistra estesa e piega la gamba destra al ginocchio mentre posiziona la pianta del piede destro contro la parte interna della coscia del piede esteso gamba.
2. Fletti il piede della gamba estesa (le dita dei piedi puntano verso il soffitto) e piegatevi delicatamente in avanti, partendo dai fianchi; tenete la schiena dritta.
3. Allunga le mani sulla gamba estesa il più possibile e poi cambia gamba e ripeti

Torsione del tronco

1. Siediti con la gamba estesa e piega il ginocchio destro mentre incroci il gamba destra sopra la gamba sinistra. Il piede destro del piede della gamba estesa dovrebbe sdraiati sul pavimento, accanto al ginocchio sinistro.
2. Posiziona il braccio sinistro all'esterno della gamba destra e tira contro quella gamba mentre torce il busto il più possibile verso destra. Posiziona la gamba destra mano sul pavimento dietro i glutei. Invertire la posizione delle gambe e ripetere.

Allungamento dell'inguine

1. Sdraiati sulla schiena e solleva la gamba destra mentre stringi entrambe le mani sotto la parte posteriore del ginocchio. Tieni la gamba sinistra dritta.
2. Tirare delicatamente la gamba destra verso il tronco senza sollevare la parte superiore corpo. Cambia posizione delle gambe e ripeti.

Flessione del tronco, prono

1. Assumi la posizione raffigurata sulle mani e sulle ginocchia. Allunga il tuo mani davanti a te e poi inizia lentamente a tirarle indietro verso il tuo corpo mentre pieghi il mento verso il basso e inarchi la schiena verso l'alto.
2. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Allungamento delle spalle

1. Porta la mano destra sopra la spalla destra verso la parte superiore della schiena e Porta la mano sinistra sotto la spalla sinistra, nella parte superiore della schiena.
 2. Cerca di raggiungere la punta delle dita. Se non riesci a raggiungere la punta delle dita, usa un asciugamano come estensione delle mani e tira delicatamente una mano verso l'altro.
- Invertire le posizioni delle braccia e

Allungamento dei quadricipiti

1. Mettiti in piedi sulla gamba sinistra e tieniti a un supporto con la mano sinistra.
2. Fletti la gamba destra dietro di te, afferra la caviglia o il piede con la mano destra mano e tira il piede verso i glutei. Tieni la schiena dritta e ginocchio destro rivolto verso il basso. Ripetere sull'altra gamba.

Twister di vitello

1. Appoggia entrambe le mani contro un muro per aiutarti a mantenere l'equilibrio. Premi la palla di il piede sinistro contro il muro e tieni il tallone dello stesso piede appoggiato il pavimento (assicurati che il ginocchio sinistro sia piegato).
 2. Inizia lentamente a raddrizzare il ginocchio sinistro e sentirai i muscoli in allunga il polpaccio sinistro.
- Cambiare la posizione delle gambe e ripetere.

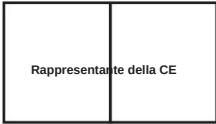
Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

BANCO DE PESAS

MODELO: SJ706

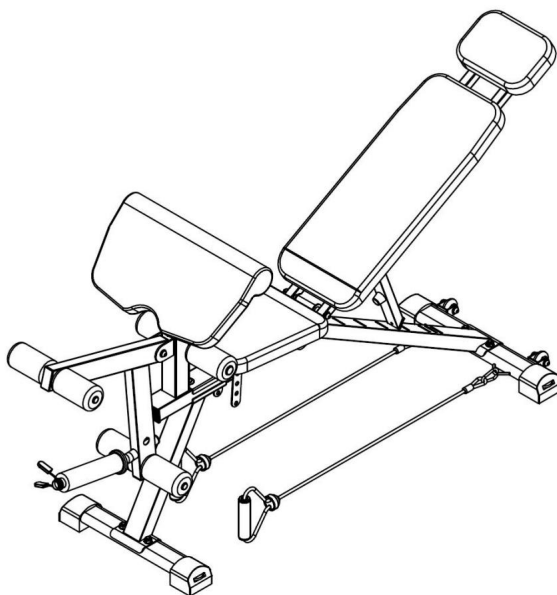
Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.

"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

BANCO DE PESAS

MODELO: SJ706



¿NECESITAS AYUDA? ¡CONTÁCTANOS!

¿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
Lea atentamente el manual de instrucciones.

INSTRUCCIONES

Precauciones de seguridad

Antes de emprender cualquier programa de ejercicios, asegúrese de consultar con su médico.

El ejercicio extenuante frecuente debe ser aprobado por su médico y
El uso adecuado de su producto es esencial.

Un entrenamiento excesivo o incorrecto puede provocar daños a la salud.

Lea atentamente este manual antes de comenzar el montaje de
su producto o empezar a hacer ejercicio.

- Mantenga a los niños alejados de este artículo cuando esté en uso. No permita que
Los niños no deben trepar ni jugar en este artículo cuando no esté en uso.
- Supervise a los adolescentes mientras utilizan esta unidad.
- Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 3 pies de espacio libre
espacio en todas las direcciones alrededor de su producto mientras hace ejercicio.
- Compruebe periódicamente que todas las tuercas, tornillos y accesorios estén bien apretados.
apretados. Revise periódicamente todas las piezas móviles para detectar signos evidentes de desgaste o
daño.
- Cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario.
En esta unidad no se debe dejar ninguna proyección.
- Limpie únicamente con un paño húmedo, no utilice limpiadores solventes.

Si tiene alguna duda, no utilice su producto; póngase en contacto con el CLIENTE.
APOYO.

- Antes de usar, asegúrese siempre de que su producto esté colocado sobre una superficie sólida y firme.

superficie dura y plana.

- Utilice siempre ropa y calzado adecuados, como zapatillas de deporte.

Al hacer ejercicio, no use ropa suelta que pueda engancharse en el cuerpo.
partes móviles durante el ejercicio.

- No utilice esta unidad si no funciona correctamente o si no está completamente ensamblado.

- No utilice esta unidad con fines comerciales. Esta unidad es para uso doméstico.
solo.

- Antes de usar, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias.
indicado en este Manual del Propietario así como publicado en el equipo.

- Es responsabilidad del propietario de la instalación instruir adecuadamente a los usuarios sobre
el correcto funcionamiento del equipo y advertirles de los posibles riesgos
peligros

- Si en cualquier momento durante el ejercicio siente mareos, debilidad o experimenta dolor,
deténgase y consulte a su médico.

- Asegúrese de que todas las tuercas, pernos y tornillos estén bien apretados antes de usar.

- Asegúrese de que todos los dispositivos de bloqueo de ajuste y los dispositivos de seguridad estén
¡Debidamente acoplado antes de su uso!

- Nunca apriete demasiado los dispositivos y piezas mencionados anteriormente para evitar
Daños a la unidad.

- Compruebe si hay piezas y componentes sueltos y realice los ajustes adecuados.
Antes de su uso.

- Verifique si hay rasgaduras o dobleces en la soldadura o el metal.
antes de su uso. Si encuentra roturas o dobleces, NO use la unidad y comuníquese con
Nuestro servicio de atención al cliente.

- Se debe tener mucho cuidado para no permitir que sus pies, dedos, cabello, ropa y/o cualquier elemento
suelto quede atrapado en ninguna parte de la unidad cuando la
La unidad está en uso. No seguir estas instrucciones podría ocasionar lesiones graves.
lesión.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, siempre debe
Consulte a su médico.

Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que
Tiene problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier producto.
equipo de fitness

1. Tómese unos minutos para familiarizarse con las piezas y el hardware.
incluido con su producto.
2. El montaje puede requerir dos personas.
3. Verifique que el marco no tenga daños y verifique el cableado (si está presente).
Desgarros o rasgaduras. Si detecta daños, rasgaduras o rasgaduras, comuníquese con nuestro
Equipo de atención al cliente antes de comenzar cualquier montaje.
4. Asegúrese de que todo el hardware necesario esté incluido.
5. Es muy importante seguir correctamente las instrucciones de montaje y
Asegúrese de que todas las piezas estén colocadas correctamente y firmemente apretadas cuando
El proceso de montaje está completo.
6. Las piezas que no están apretadas correctamente parecerán sueltas y pueden causar
ruidos irritantes y provocarán daños al equipo.

TENGA EN CUENTA: Algunas de las piezas y hardware que figuran en la lista de piezas
Puede que ya esté premontado o instalado en la unidad.

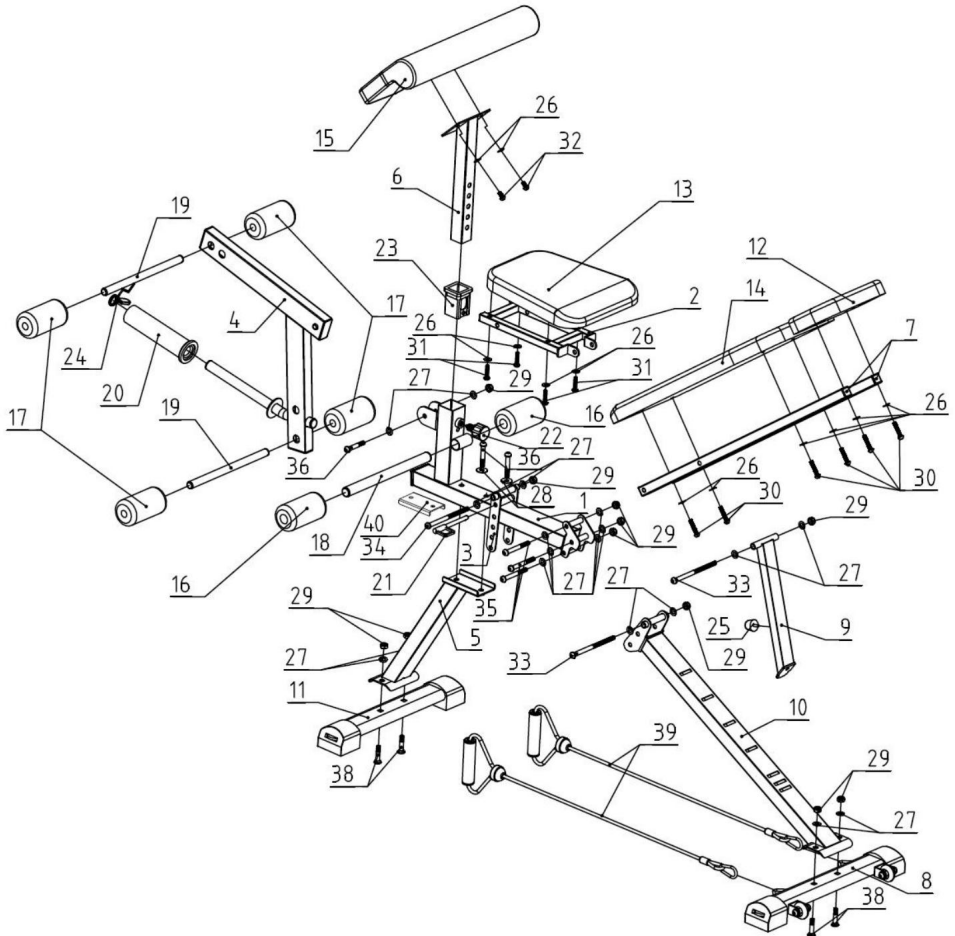
Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Consérvelo
Conserve este manual del usuario para futuras referencias.

PIEZAS LITS

Parts list					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	P Pull Pin	1
02	Seat Frame	1	22	Pop Pin	1
03	Seat Adjustment Frame	1	23	Plastic Bushing	1
04	Leg Developer	1	24	Spring Clip	1
05	Front Support	1	25	Bumper	1
06	Arm Curl Frame	1	26	Flat Washer M8	12
07	Backrest Support	2	27	Flat Washer M10	22
08	Rear Stabilizer	1	28	Big Washer M10	2
09	Backrest Adjustment Frame	1	29	Nylon Nut M10	13
10	Rear Support	1	30	Allen Bolt M8x40mm	6
11	Front Stabilizer	1	31	Allen Bolt M8x35mm	4
12	Headrest Cushion	1	32	Allen Bolt M8x15mm	2
13	Seat Cushion	1	33	Allen Bolt M10x155mm	2
14	Backrest Cushion	1	34	Allen Bolt M10x150mm	1
15	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt M10x85mm	3
16	25mm Foam Roll	2	36	Allen Bolt M10x60mm	3
17	19mm Foam Roll	4	37	Allen Bolt M10x50mm	2
18	25mm Foam Tube	1	38	Carriage Bolt M10x45mm	4
19	19mm Foam Tube	2	39	Rope	2
20	Sleeve	1	40	Support Plate	1

DIAGRAMA EXPLOTADO

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 HARDWARE Y HERRAMIENTAS

Pernos



#30. Allen Bolt (M8x40mm) [6 pcs]



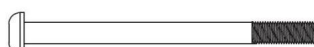
#31. Allen Bolt (M8x35mm) [4 pcs]



#32. Allen Bolt (M8x15mm) [2 pcs]



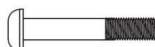
#33. Allen Bolt (M10x155mm) [2 pcs]



#34. Allen Bolt (M10x150mm) [1 pc]



#35. Allen Bolt (M10x85mm) [3 pcs]



#36. Allen Bolt (M10x60mm) [3 pcs]



#38. Carriage Bolt (M10x45mm) [4 pcs]

Arandelas



#26. Flat Washer (M8)
[12 pcs]



#27. Flat Washer (M10)
[18 pcs]



#28. Big Washer (M10)
[2 pcs]

Cojones

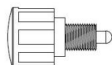


#29. Nylon Nut (M10)
[11 pcs]

Otros



#21. P Pull Pin [1 pc]



#22. Pop Pin [1pc]



#24. Spring Clip [1 pc]



Tool1 [1 pc]



Tool2 [1 pc]



Tool3 [1 pc]

NOTA:

Para evitar desalineaciones debido a un apriete excesivo, no utilice una 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.

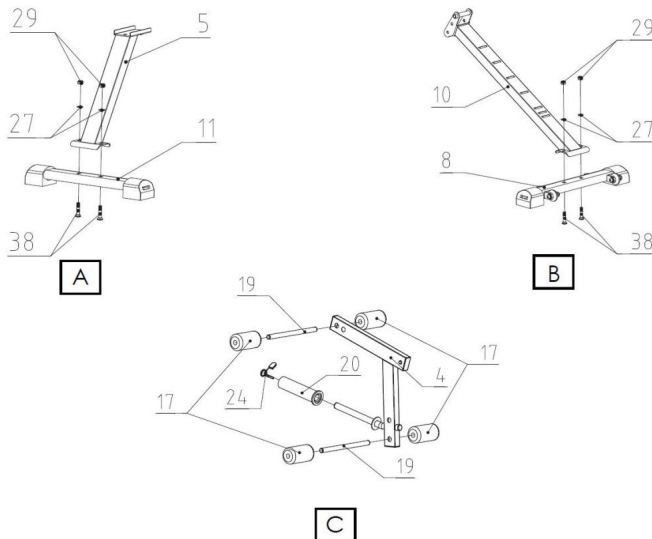
Con la ayuda de un asistente.

Paso 1

A: Conecte el soporte delantero (#5) al estabilizador delantero (#11) mediante dos carros Pernos (#38), dos arandelas planas (#27) y dos tuercas de nylon (#29).

B: Conecte el soporte trasero (#10) al estabilizador trasero (#8) mediante dos carros Pernos (#38), dos arandelas planas (#27)

C: Inserte los tubos de espuma de 19 mm (#19) en cada orificio del desarrollador de piernas (#4), Luego deslice los cuatro rollos de espuma de 19 mm (#17) hacia cada lado del tubo de espuma. Deslice la manga (#20) hasta el tubo de peso del desarrollador de piernas (#4) y fíjela El clip de resorte (#24).

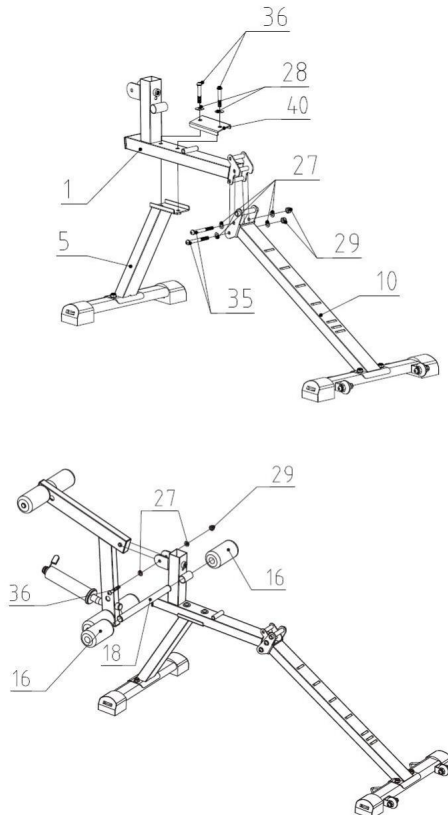


Paso 2

Conecte el marco principal (#1) al soporte delantero y al soporte trasero ensamblados, asegúrelo con la placa de soporte (40). Usando dos pernos Allen (#36) y dos arandelas grandes (#28) al soporte delantero ensamblado, asegure dos pernos Allen (#35), cuatro arandelas planas (#27) y dos tuercas de nylon (29) al soporte trasero ensamblado.

Conecte el desarrollador de patas ensamblado al marco principal (#1) usando un perno Allen (#36), dos arandelas planas (27) y una tuerca de nylon (#29).

Inserte el tubo de espuma de 25 mm (#18) en el tubo soldado en el marco principal (#1), luego deslice los dos rollos de espuma de 25 mm (#16) a cada lado de los tubos de espuma.

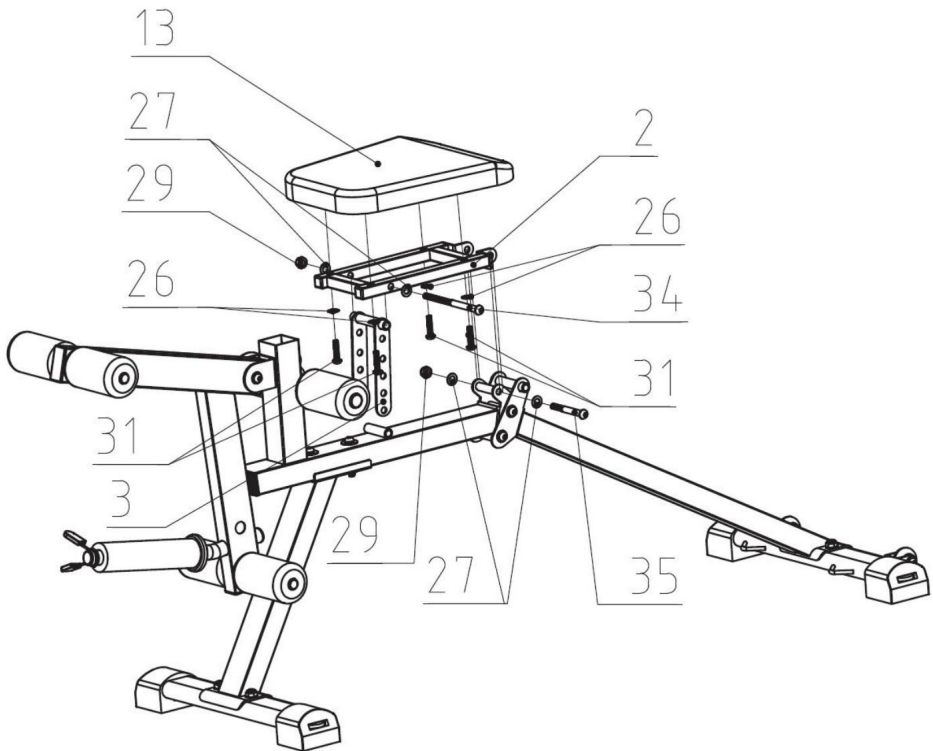


Paso 3

Conecte el marco del asiento (#2) a la parte soldada en el marco principal (#1) usando un perno Allen (#35), dos arandelas planas (#27) y una tuerca de nailon (#29).

Conecte el marco de ajuste del asiento (#3) al marco del asiento (#2) usando una llave Allen. Perno (#34), dos arandelas planas (#27) y una tuerca de nailon (#29)

Fije el cojín del asiento (#13) al marco del asiento (#2), con cuatro pernos Allen (#31) y cuatro arandelas planas (#26).

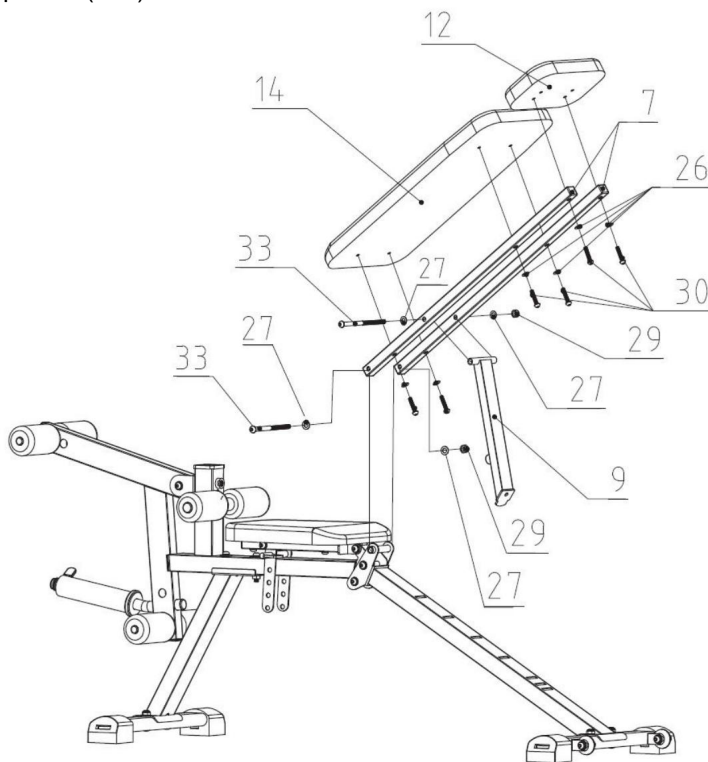


Paso 4

Conecte el soporte del respaldo (#7) a las partes soldadas del soporte trasero (#10) usando un perno Allen (#33), dos arandelas planas (27) y una tuerca de nylon (29).

Al mismo tiempo, fije el marco de ajuste del respaldo (#9) al medio del soporte del respaldo (#7) usando un perno Allen (#33), dos arandelas planas (#27) y una tuerca de nylon (#29).

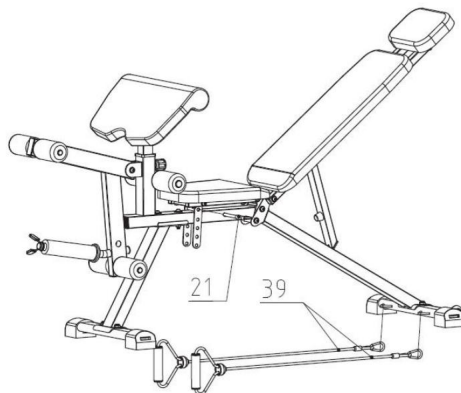
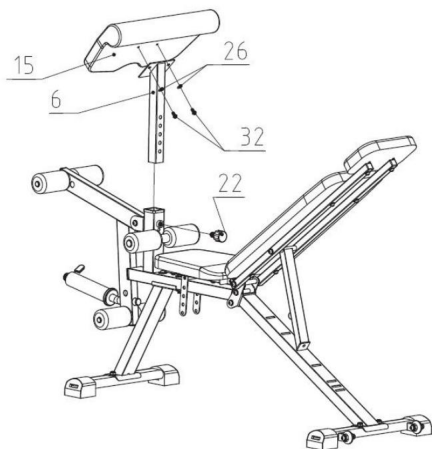
Coloque el cojín del reposacabezas (#12) y el cojín del respaldo (14) al soporte del respaldo (#7) y luego asegúrelos usando seis pernos Allen (#30) y seis arandelas planas (#26).



Paso 5

Conecte el marco de flexión de brazos (#6) al marco principal (#01) con el pasador (#22). Luego, conecte el cojín de flexión de brazos (#15) al marco de flexión de brazos (#6) usando dos pernos Allen (#32) y dos arandelas planas (#26).

Conecte dos cuerdas (#39) al estabilizador trasero (#9). Inserte el pasador de tracción P (#21) en el orificio del marco de ajuste del asiento (#3).



INSTRUCCIONES DE CALENTAMIENTO

Antes de usar, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias.

Indicado en este Manual del Propietario así como publicado en el equipo. Antes

Al comenzar cualquier programa de ejercicios que incluya los siguientes ejercicios de flexibilidad, consulte con su médico.

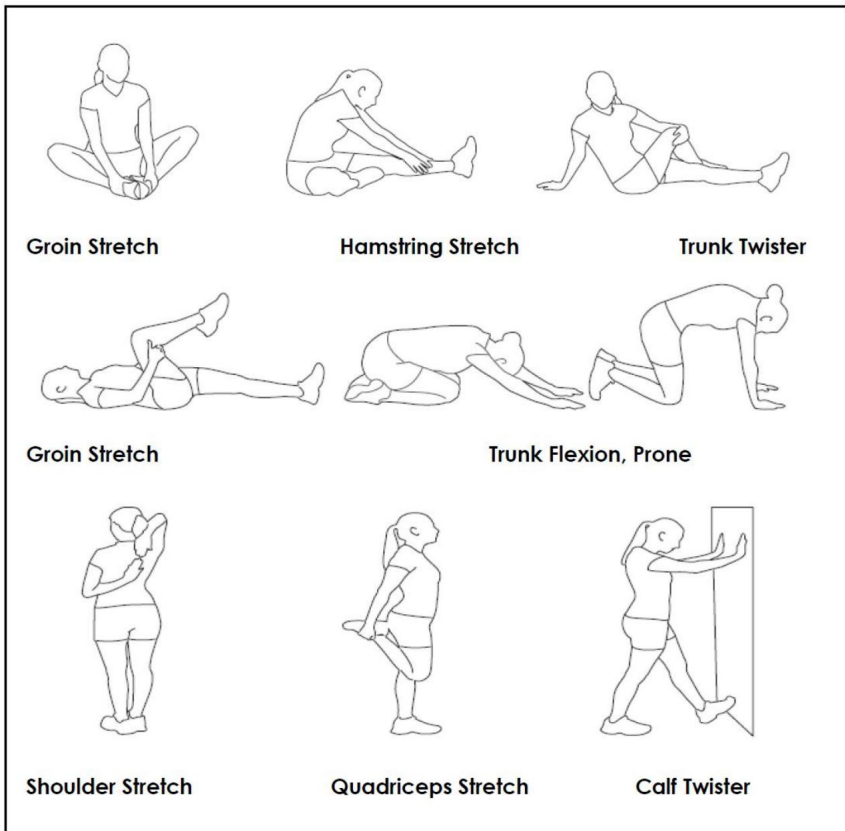
Los siguientes ejercicios de flexibilidad se le proporcionan como un medio para:

Prevenir lesiones mientras se hace ejercicio. Una rutina de calentamiento adecuada

Disminuye la posibilidad de lesionarte los músculos mientras haces ejercicio.

Tómese el tiempo para hacer estos ejercicios de flexibilidad antes y después de cada

Es hora de hacer ejercicio.



Estiramiento de la ingle

1. Siéntese con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas.
2. Sujete los tobillos y dóblese por las caderas (mantenga la espalda recta) mientras Presione las rodillas hacia el suelo con los codos.

Estiramiento de los isquiotibiales

1. Siéntese con la pierna izquierda extendida y doble la pierna derecha a la altura de la rodilla mientras... Coloque la planta de su pie derecho contra la parte interna del muslo de su pie extendido.
pierna.
2. Flexione el pie de la pierna extendida (los dedos de los pies apuntando hacia el techo) y Inclínese suavemente hacia adelante desde las caderas; mantenga la espalda recta.
3. Lleve las manos a la pierna extendida lo más lejos posible y luego cambia de pierna y repite

Tornado de tronco

1. Siéntese con la pierna extendida y doble la rodilla derecha mientras cruza la pierna derecha sobre la pierna izquierda. El pie derecho de la pierna extendida debe Manténgase acostado en el suelo junto a la rodilla izquierda.
2. Coloque el brazo izquierdo en la parte exterior de la pierna derecha y tire contra esa parte. pierna mientras gira el tronco lo más que pueda hacia la derecha. Coloque la pierna derecha Coloque la mano en el suelo detrás de las nalgas. Invierta la posición de las piernas y repita.

Estiramiento de la ingle

1. Acuéstese boca arriba y levante la pierna derecha mientras entrelaza ambas manos debajo. la parte posterior de la rodilla. Mantenga la pierna izquierda recta.
2. Tire suavemente la pierna derecha hacia el tronco sin levantar la parte superior. Cuerpo. Cambie la posición de las piernas y repita.

Flexión del tronco, prono

1. Adopte la posición que se muestra sobre sus manos y rodillas. Estire sus Extiende las manos frente a ti y luego comienza a jalarlas lentamente hacia adentro. tu cuerpo mientras metes la barbilla y arqueas la espalda hacia arriba.
2. Regrese a la posición inicial lentamente.

Estiramiento de hombros

1. Lleva tu mano derecha sobre tu hombro derecho hacia la parte superior de la espalda y lleva tu mano izquierda debajo de tu hombro izquierdo hasta la parte superior de la espalda.
2. Trate de alcanzar las puntas de los dedos. Si no puede alcanzar las puntas de los dedos, use una toalla como extensión de sus manos y tire suavemente de una mano hacia el otro.

Posiciones de brazos invertidos y

Estiramiento de cuádriceps

1. Ponte de pie sobre tu pierna izquierda y agárrate a un soporte con tu mano izquierda.
2. Flexione la pierna derecha hacia atrás, agarre su tobillo o pie con la mano derecha. mano y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga la espalda recta y La rodilla derecha apunta hacia abajo. Repita con la otra pierna.

Tornado de pantorrillas

1. Coloque ambas manos contra una pared para ayudar a mantener el equilibrio. Presione la punta de los dedos. tu pie izquierdo contra la pared y mantén el talón del mismo pie apoyado en el suelo (asegúrate de que tu rodilla izquierda esté doblada).
2. Comience a estirar lentamente la rodilla izquierda y sentirá los músculos en Estírate la pantorrilla izquierda. Cambie la posición de las piernas y repita.

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

ŁAWKA DO CIĘŻARÓWEK

MODEL: SJ706

Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.

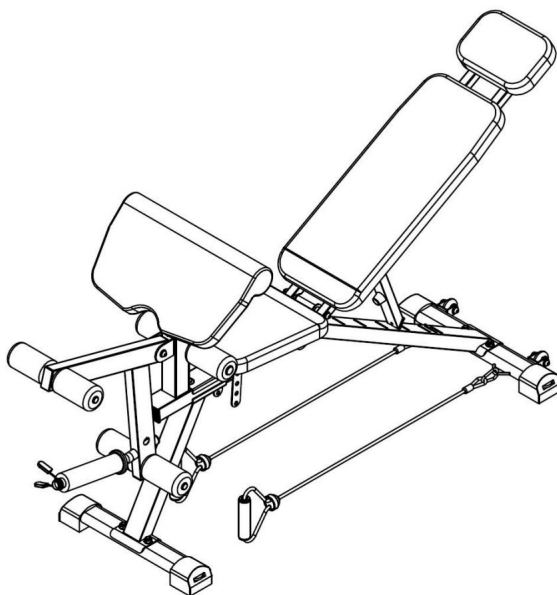
„Oszczędzaj połowę”, „Połowa ceny” lub inne podobne wyrażenia używane przez nas stanowią jedynie szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać, kupując u nas określone narzędzia w porównaniu z głównymi markami i niekoniecznie oznaczają one objęcie wszystkich kategorii oferowanych przez nas narzędzi.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

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

ŁAWKA DO CIĘŻARÓWEK

MODEL: SJ706



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.



Ostrzeżenie – aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, użytkownik musi przeczytać uważnie przeczytaj instrukcję obsługi.

INSTRUKCJE

Środki ostrożności

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, koniecznie skonsultuj się z lekarzem ze swoim lekarzem.

Częste, intensywne ćwiczenia powinny być zatwierdzone przez lekarza.

Prawidłowe użytkowanie produktu ma kluczowe znaczenie.

Nadmierne lub nieprawidłowe treningi mogą prowadzić do problemów zdrowotnych.

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją. swojego produktu lub rozpoczęcia ćwiczeń.

- Proszę trzymać wszystkie dzieci z dala od tego przedmiotu, gdy jest używany. Nie pozwalaj umożliwia dzieciom wspinać się i zabawę na tym przedmiocie, gdy nie jest on używany.
- Nadzoruj nastolatków podczas korzystania z tego urządzenia.
- Dla własnego bezpieczeństwa zawsze upewnij się, że jest co najmniej 3 stopy wolnej przestrzeni. Podczas ćwiczeń zachowaj odpowiednią przestrzeń wokół swojego produktu.
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie nakrętki, śruby i elementy mocujące są dobrze dokręcone. dokręcone. Okresowo sprawdzaj wszystkie ruchome części pod kątem widocznych oznak zużycia lub szkoda.
- Wszelkie urządzenia regulacyjne, które mogłyby utrudniać ruchy użytkownika na tym urządzeniu nie powinny wystawać.
- Czyścić wyłącznie wilgotną szmatką, nie stosować środków czyszczących na bazie rozpuszczalników.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, nie używaj swojego produktu; skontaktuj się z KLIENTEM WSPARCIE.

- Przed użyciem zawsze upewnij się, że produkt jest umieszczony na stabilnym,

twarda, płaska powierzchnia.

- Zawsze noś odpowiednią odzież i obuwie, np. buty sportowe

podczas ćwiczeń. Nie zakładaj luźnej odzieży, która mogłaby zostać wciągnięta ruchome części w trakcie ćwiczeń.

- Nie używaj tego urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo lub nie jest w pełni sprawne. zmontowane.

- Nie używaj tego urządzenia do celów komercyjnych. To urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego. tylko.

- Przed użyciem należy przeczytać i zrozumieć wszystkie instrukcje i ostrzeżenia podano w niniejszej Instrukcji obsługi , jak również umieszczono na sprężcie.

- Obowiązkiem właściciela obiektu jest odpowiednie poinstruowanie użytkowników w zakresie prawidłowej eksploatacji sprzętu i ostrzegania o potencjalnych zagrożeniach zagrożenia.

- Jeśli w dowolnym momencie ćwiczeń poczujesz osłabienie, zawroty głowy lub ból, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

- Przed użyciem należy upewnić się, że wszystkie nakrętki, śruby i wkłady są dokręcone.

- Upewnij się, że wszystkie urządzenia blokujące regulację i urządzenia zabezpieczające są sprawne. prawidłowo założone przed użyciem!

- Nigdy nie dokręcaj nadmiernie wyżej wymienionych urządzeń i części, aby uniknąć uszkodzenie urządzenia.

- Sprawdź, czy nie ma luźnych części i podzespołów, i wykonaj odpowiednie regulacje przed użyciem.

- Sprawdź, czy nie ma żadnych pęknięć lub zagięć w spoinie lub metalu. przed użyciem. Jeśli zostaną znalezione rozdzarcia lub zagięcia, NIE używaj urządzenia i skontaktuj się z nasze OBSŁUGA KLIENTA.

- Należy zachować szczególną ostrożność, aby nie dopuścić do zaplątania się stóp, palców, włosów, ubrania i/ lub jakichkolwiek luźnych przedmiotów w jakąkolwiek część urządzenia podczas pracy. jednostka jest w użyciu. Nieprzestrzeganie tych instrukcji może skutkować poważnymi obrażenia.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy zawsze: Skonsultuj się z lekarzem.

Jest to szczególnie ważne dla osób, które ukończyły 35 lat lub mieć wcześniej istniejące problemy zdrowotne. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness.

1. Poświęć kilka minut na zapoznanie się z częściami i osprzętem dołączone do produktu.
2. Do montażu mogą być potrzebne dwie osoby.
3. Sprawdź ramę pod kątem uszkodzeń i sprawdź okablowanie (jeśli występuje). rozdarcia lub pęknięcia. Jeśli zauważysz uszkodzenia, rozdarcia lub pęknięcia, skontaktuj się z naszym Przed rozpoczęciem montażu skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta.
4. Upewnij się, że w zestawie znajduje się cały potrzebny sprzęt.
5. Bardzo ważne jest, aby postępować zgodnie z instrukcją montażu i upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo zamocowane i mocno dokręcone, gdy proces montażu jest ukończony.
6. Części, które nie są prawidłowo dokręcone, będą sprawiać wrażenie luźnych i mogą powodować irytujące hałasy i mogą spowodować uszkodzenie sprzętu.

UWAGA: Niektóre części i osprzęt wymienione na liście części mogą być już wstępnie zmontowane lub zainstalowane na urządzeniu.

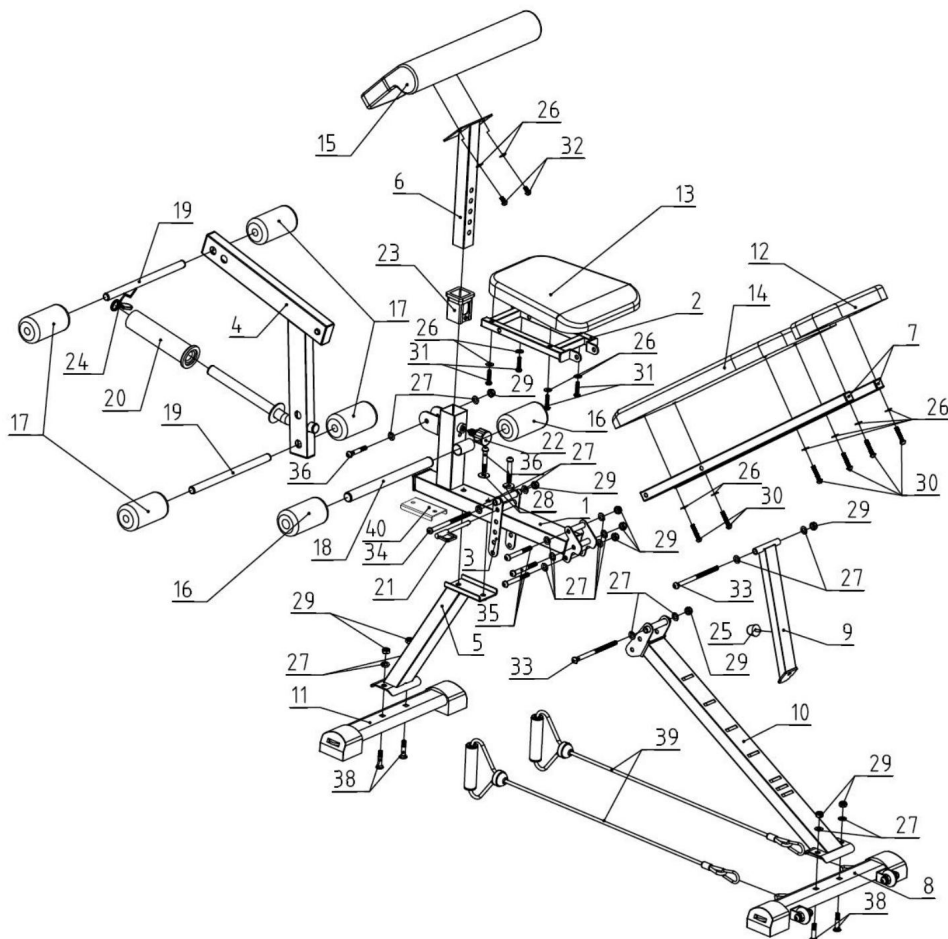
Przed użyciem tego produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

LISTY CZĘŚCI

Parts list					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	P Pull Pin	1
02	Seat Frame	1	22	Pop Pin	1
03	Seat Adjustment Frame	1	23	Plastic Bushing	1
04	Leg Developer	1	24	Spring Clip	1
05	Front Support	1	25	Bumper	1
06	Arm Curl Frame	1	26	Flat Washer M8	12
07	Backrest Support	2	27	Flat Washer M10	22
08	Rear Stabilizer	1	28	Big Washer M10	2
09	Backrest Adjustment Frame	1	29	Nylon Nut M10	13
10	Rear Support	1	30	Allen Bolt M8x40mm	6
11	Front Stabilizer	1	31	Allen Bolt M8x35mm	4
12	Headrest Cushion	1	32	Allen Bolt M8x15mm	2
13	Seat Cushion	1	33	Allen Bolt M10x155mm	2
14	Backrest Cushion	1	34	Allen Bolt M10x150mm	1
15	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt M10x85mm	3
16	25mm Foam Roll	2	36	Allen Bolt M10x60mm	3
17	19mm Foam Roll	4	37	Allen Bolt M10x50mm	2
18	25mm Foam Tube	1	38	Carriage Bolt M10x45mm	4
19	19mm Foam Tube	2	39	Rope	2
20	Sleeve	1	40	Support Plate	1

SCHEMAT ROZŁOŻONY

Należy pamiętać, że nie wszystkie części i elementy osprzętu widoczne tutaj będą wykorzystane podczas montażu maszyny, ponieważ niektóre z nich są już zamontowane fabrycznie.



LISTA SPRZĘTU I NARZĘDZI

Śruby



#30. Allen Bolt (M8x40mm) [6 pcs]



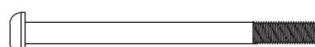
#31. Allen Bolt (M8x35mm) [4 pcs]



#32. Allen Bolt (M8x15mm) [2 pcs]



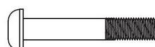
#33. Allen Bolt (M10x155mm) [2 pcs]



#34. Allen Bolt (M10x150mm) [1 pc]



#35. Allen Bolt (M10x85mm) [3 pcs]



#36. Allen Bolt (M10x60mm) [3 pcs]



#38. Carriage Bolt (M10x45mm) [4 pcs]

Podkładki



#26. Flat Washer (M8)
[12 pcs]



#27. Flat Washer (M10)
[18 pcs]



#28. Big Washer (M10)
[2 pcs]

Orzechy

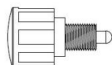


#29. Nylon Nut (M10)
[11 pcs]

Inni



#21. P Pull Pin [1 pc]



#22. Pop Pin [1pc]



#24. Spring Clip [1 pc]



Tool1 [1 pc]



Tool2 [1 pc]



Tool3 [1 pc]

NOTATKA:

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.

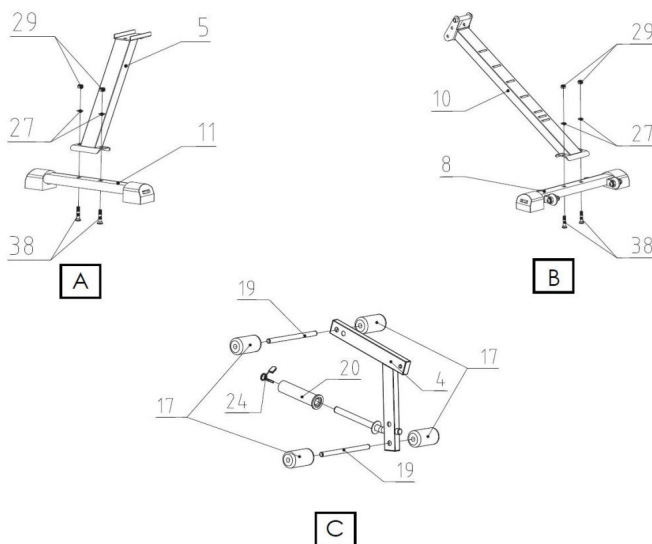
Z pomocą asystenta.

Krok 1

A: Przymocuj przednią podporę (#5) do przedniego stabilizatora (#11) za pomocą dwóch wózków Śruby (#38), dwie podkładki płaskie (#27) i dwie nakrętki nylonowe (#29).

B: Przymocuj tylny wspornik (#10) do tylnego stabilizatora (#8) za pomocą dwóch wózków Śruby (#38), dwie podkładki płaskie (#27)

C: Włóż 19 mm rurki piankowe (#19) do każdego otworu przyrządu do rozwijania nóg (#4), Następnie nasuń cztery 19-milimetrowe rolki pianki (#17) na każdą stronę rurki piankowej. Nasuń rękaw (#20) na rurkę ciężarka urządzenia Leg Developer (#4) i zamocuj Zacisk sprężynowy (#24).

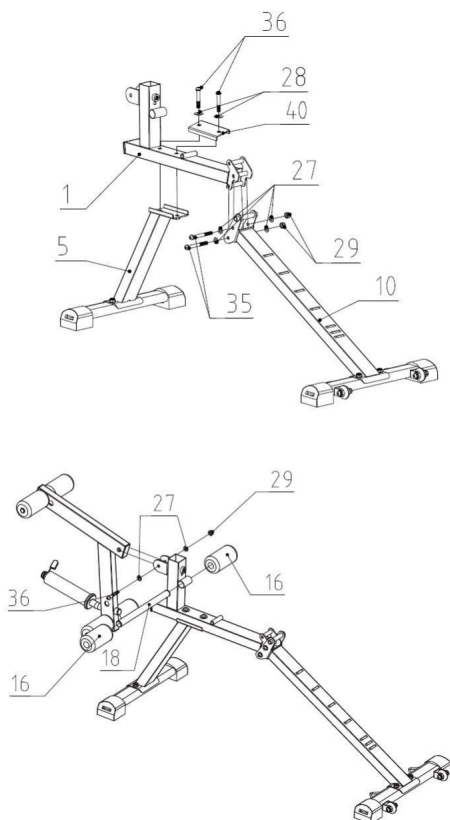


Krok 2

Przymocuj ramę główną (#1) do zmontowanego wspornika przedniego i tylnego, zabezpiecz płytą podporową (40). Używając dwóch śrub imbusowych (#36) i dwóch dużych podkładek (#28) do zmontowanego wspornika przedniego, przymocuj dwie śruby imbusowe (#35), cztery podkładki płaskie (#27) i dwie nakrętki nylonowe (29) do zmontowanego wspornika tylnego.

Przymocuj zmontowany moduł Leg Developer do ramy głównej (#1) za pomocą jednej śruby imbusowej (#36), dwóch podkładek płaskich (27) i jednej nakrętki nylonowej (#29).

Włóż rurkę piankową o średnicy 25 mm (#18) do rury zespawanej na ramie głównej (#1), a następnie przesuń dwie rolki pianki o średnicy 25 mm (#16) po każdej stronie rurek piankowych.

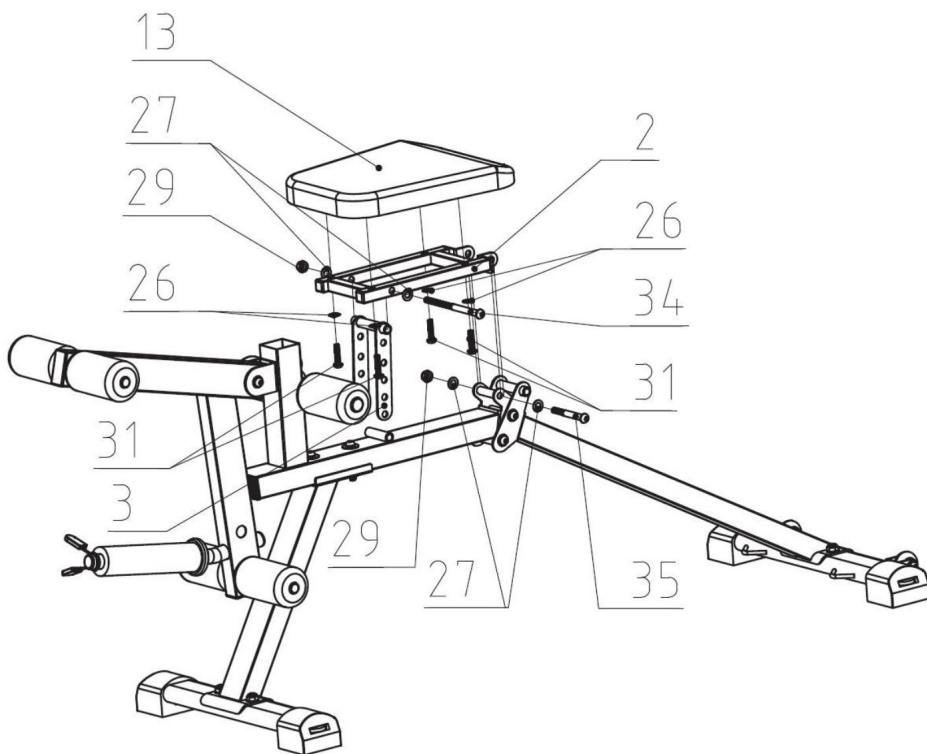


Krok 3

Przymocuj ramę siedziska (#2) do zespawanej części ramy głównej (#1) za pomocą jednej śruby imbusowej (#35), dwóch podkładek płaskich (#27) i jednej nakrętki nylonowej (#29).

Przymocuj ramę regulacji siedziska (#3) do ramy siedziska (#2) za pomocą jednego klucza imbusowego Śruba (#34), dwie podkładki płaskie (#27) i jedna nakrętka nylonowa (#29)

Przymocuj poduszkę siedziska (#13) do ramy siedziska (#2) za pomocą czterech śrub imbusowych (#31) i czterech podkładek płaskich (#26).

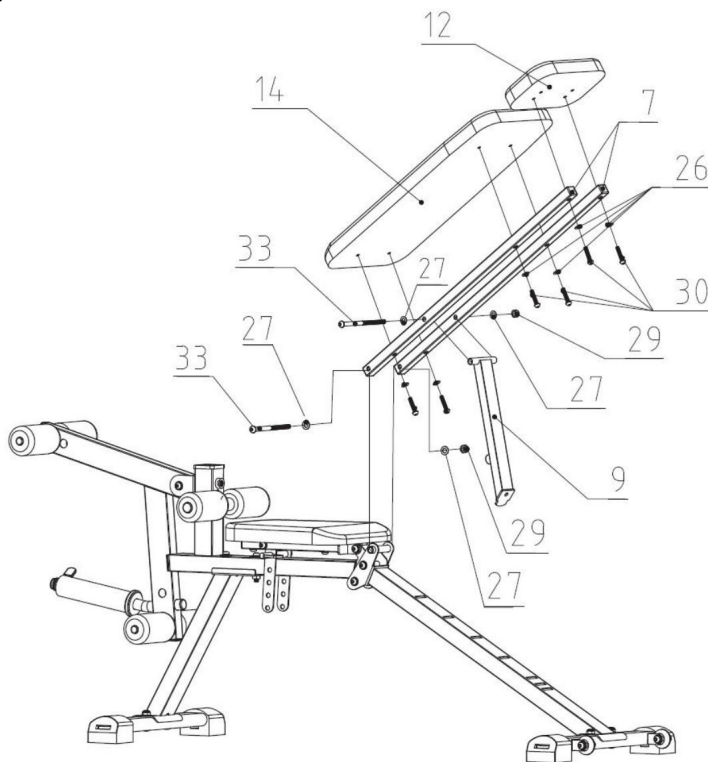


Krok 4

Przymocuj podparcie oparcia (#7) do zespalanych części podparcia tylnego (#10) za pomocą jednej śruby imbusowej (#33), dwóch podkładek płaskich (27) i jednej nakrętki nylonowej (29).

Jednocześnie przymocuj ramę regulacji oparcia (#9) do środka podpórki oparcia (#7) za pomocą jednej śruby imbusowej (#33), dwóch podkładek płaskich (#27) i jednej nakrętki nylonowej (#29).

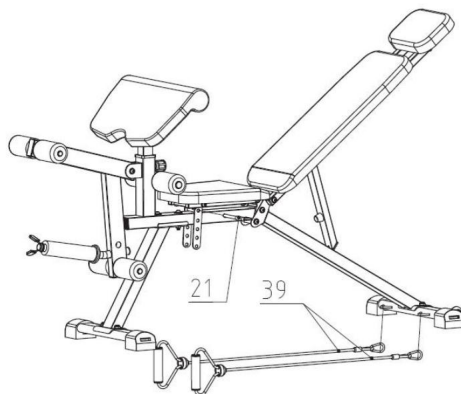
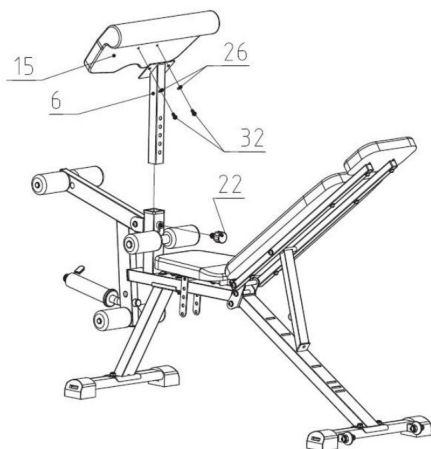
Przymocuj poduszkę zagłówka (#12) i poduszkę oparcia (14) do podparcia oparcia (#7), a następnie zabezpiecz je za pomocą sześciu śrub imbusowych (#30) i sześciu podkładek płaskich (#26).



Krok 5

Przymocuj ramę do ćwiczeń ramion (#6) do ramy głównej (#01) za pomocą kołka zatrzaskowego (#22). Następnie przymocuj poduszkę do ćwiczeń ramion (#15) do ramy do ćwiczeń ramion (#6) za pomocą dwóch śrub imbusowych (#32) i dwóch podkładek płaskich (#26).

Przymocuj dwie liny (#39) do tylnego stabilizatora (#9). Włóż sworzeń P Pull (#21) do otworu ramy regulacji siedziska (#3).



INSTRUKCJE ROZGRZEWKI

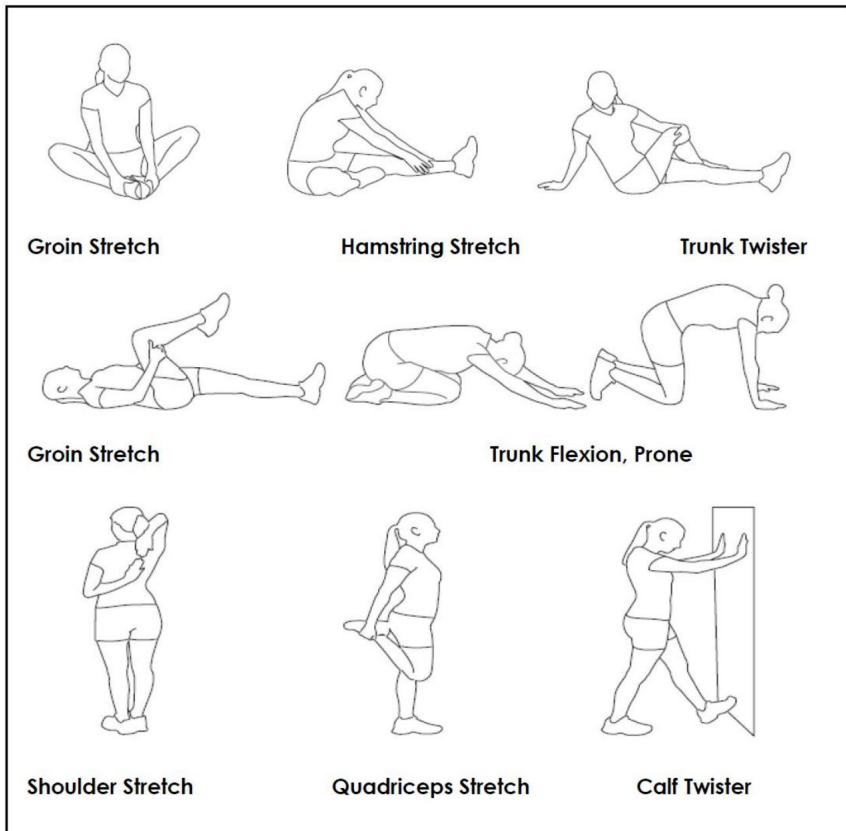
Przed użyciem należy przeczytać i zrozumieć wszystkie instrukcje i ostrzeżenia podane w niniejszej Instrukcji obsługi, jak również umieszczone na sprzęcie. Przed Jeśli rozpoczynasz jakiegokolwiek program ćwiczeń obejmujący poniższe ćwiczenia rozciągające, skonsultuj się z lekarzem.

Poniższe ćwiczenia rozciągające są przeznaczone dla Ciebie jako sposób na:

zapobiegaj urazom podczas ćwiczeń. Prawidłowa rozgrzewka

zmniejsza ryzyko kontuzji mięśni podczas ćwiczeń.

Proszę poświęcić czas na wykonanie tych ćwiczeń rozciągających przed i po każdym treningu. czas na ćwiczenia.



Rozciąganie pachwiny

1. Usiądź ze zgiętymi kolanami i podeszwami stóp razem.
2. Trzymaj kostki i zegnij biodra (trzymaj plecy prosto), dociskaj kolana łokciami do podłogi.

Rozciąganie ścięgien podkolanowych

1. Usiądź z lewą nogą wyprostowaną i zegnij prawą nogę w kolanie, umieść podeszwę prawej stopy przy wewnętrznej stronie wyprostowanego uda nogi.
2. Zegnij stopę wyprostowanej nogi (palce skierowane w stronę sufitu) i delikatnie pochyl się do przodu w biodrach, utrzymując plecy proste.
3. Wyciągnij ręce tak daleko, jak to możliwe, na wyprostowaną nogę, a następnie zmień nogi i powtórz

Skręcać pnia

1. Usiądź z wyprostowaną nogą i zegnij prawe kolano, krzyżując nogi. prawa noga nad lewą nogą. Prawa stopa twojej wyciągniętej nogi powinna położyć się płasko na podłodze wzdłuż lewego kolana.
2. Połóż lewą rękę na zewnątrz prawej nogi i pociągnij ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. nogę, jednocześnie skręcając tułów tak daleko, jak to możliwe, w prawo. Umieść prawą nogę ręką na podłodze za pośladkami. Zmień położenie nóg i powtórz.

Rozciąganie pachwiny

1. Połóż się na plecach i podnieś prawą nogę, obejmując ją obiema dłońmi. tył kolana. Trzymaj lewą nogę prosto.
2. Delikatnie przyciągnij prawą nogę w kierunku tułowia, nie unosząc górnej części ciała. ciało. Zmień pozycję nóg i powtórz.

Zgięcie tułowia, leżenie na brzuchu

1. Przyjmij przedstawioną pozycję na rękach i kolanach. Rozciągnij się wyciągnij ręce przed siebie, a następnie powoli zacznij je przyciągać z powrotem do siebie. Twoje ciało podwija brodę i wygina plecy do góry.
2. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Rozciąganie ramion

1. Przenieś prawą rękę na prawe ramię i dotknij górnej części pleców.
przenieś lewą rękę pod lewe ramię w kierunku górnej części pleców.
2. Spróbuj sięgnąć czubków palców. Jeśli nie możesz sięgnąć czubków palców, użyj ręcznika jako przedłużenia rąk i delikatnie pociągnij jedną rękę w kierunku drugiego.

Odwróć pozycje ramion i

Rozciąganie mięśnia czworogłowego

1. Stań na lewej nodze i chwyć się czegoś lewą ręką.
2. Zegnij prawą nogę za sobą, chwyć prawą nogę za kostkę lub stopę.
rękę i pociągnij stopę w kierunku pośladków. Trzymaj plecy prosto i
prawe kolano skierowane w dół. Powtórz na drugiej nodze.

Skręcaj łydki

1. Oprzyj obie ręce o ścianę, aby utrzymać równowagę. Naciśnij piłkę
lewą stopę przy ścianie i utrzymuj piętę tej samej stopy opartą o ścianę
podłoga (upewnij się, że twoje lewe kolano jest zgięte).
 2. Powoli zacznij prostować lewe kolano, a poczujesz mięśnie w
rozciąganie lewej łydki.
- Zmień pozycję nóg i powtórz.

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

GEWICHTSBANK

MODEL: SJ706

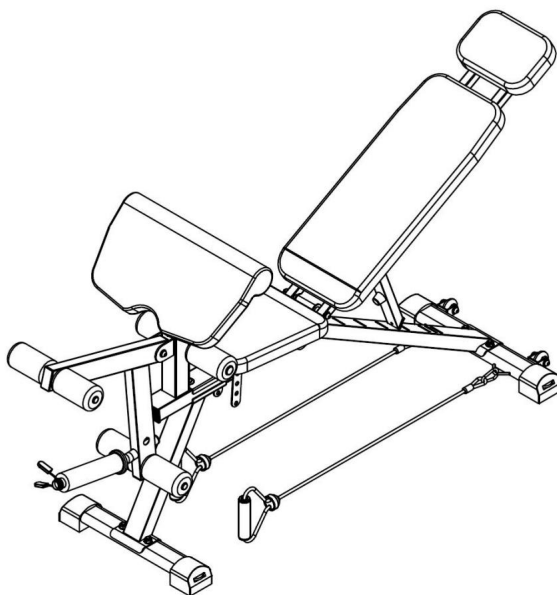
Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren. "Save Half", "Half Price" of andere soortgelijke uitdrukkingen die wij gebruiken, geven alleen een schatting weer van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen bij ons te kopen in vergelijking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

GEWICHTSBANK

MODEL: SJ706



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 verminderen, moet de gebruiker de volgende informatie lezen:

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

INSTRUCTIES

Veiligheidsmaatregelen

Voordat u met een trainingsprogramma begint, dient u eerst contact op te nemen met: met uw arts.

Regelmatige, intensieve lichaamsbeweging moet door uw arts worden goedgekeurd en Het is essentieel dat u uw product op de juiste manier gebruikt.

Overmatige of onjuiste training kan leiden tot gezondheidsschade.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u met de montage begint. uw product of beginnen met sporten.

- Houd alle kinderen uit de buurt van dit item wanneer het in gebruik is. Laat het niet kinderen niet laten klimmen of spelen op dit voorwerp wanneer het niet in gebruik is.
- Houd toezicht op tieners wanneer zij dit apparaat gebruiken.
- Zorg er voor uw eigen veiligheid altijd voor dat er minimaal 90 cm vrije ruimte is ruimte in alle richtingen rondom uw product terwijl u traint.
- Controleer regelmatig of alle moeren, bouten en fittingen goed vastzitten vastgedraaid. Controleer regelmatig alle bewegende delen op duidelijke tekenen van slijtage of schade.
- Alle aanpassingsvoorzieningen die de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren op dit apparaat mag niet uitsteken.
- Alleen schoonmaken met een vochtige doek, geen oplosmiddelen gebruiken.

Als u twijfelt, gebruik uw product dan niet; neem contact op met de KLANT STEUN.

- Zorg er vóór gebruik altijd voor dat uw product op een stevige,

hard-vlak oppervlak.

- Draag altijd geschikte kleding en schoeisel, zoals sportschoenen

bij het sporten. Draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in bewegende delen tijdens het sporten.

- Gebruik dit apparaat niet als het niet goed functioneert of als het niet volledig is geassembleerd.

- Gebruik dit apparaat niet voor commerciële doeleinden. Dit apparaat is voor thuisgebruik alleen.

- Voordat u het product gebruikt, moet u alle instructies en waarschuwingen lezen en begrijpen zoals vermeld in deze handleiding en op het apparaat.

- Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar van de faciliteit om gebruikers op de juiste manier te instrueren over de juiste werking van de apparatuur te waarborgen en hen te waarschuwen voor mogelijke gevaren.

- Als u zich tijdens het sporten flauw of duizelig voelt of pijn ervaart, stop dan en raadpleeg uw arts.

- Zorg ervoor dat alle moeren, bouten en schroeven goed vastzitten voordat u het apparaat gebruikt.

- Zorg ervoor dat alle verstelvergrendelingen en veiligheidsvoorzieningen zijn goed vastzitten vóór gebruik!

- Draai de hierboven genoemde apparaten en onderdelen nooit te strak aan om schade aan het apparaat.

- Controleer op losse onderdelen en componenten en voer de juiste aanpassingen uit vóór gebruik.

- Controleer of er scheuren of buigingen in de las of het metaal zitten

voor gebruik. Als er scheuren of buigingen worden aangetroffen, GEBRUIK het apparaat dan NIET en neem contact op met onze KLANTENSERVICE.

- Wees uiterst voorzichtig en zorg ervoor dat uw voeten, vingers, haar, kleding en/of losse voorwerpen niet in enig deel van de unit vast komen te zitten wanneer de unit in gebruik is. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot ernstige blessure.

WAARSCHUWING: Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u altijd: Raadpleeg uw arts.

Dit is vooral belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 35 jaar of die reeds bestaande gezondheidsproblemen hebben. Lees alle instructies voordat u een product gebruikt. fitnessapparatuur.

1. Neem een paar minuten de tijd om vertrouwd te raken met de onderdelen en hardware bij uw product inbegrepen.
2. Voor de montage zijn mogelijk twee personen nodig.
3. Controleer het frame op eventuele schade en controleer de bedrading (indien aanwezig) op scheuren of barsten. Als u schade, scheuren of barsten constateert, neem dan contact op met onze klantenservice. Neem contact op met het klantenserviceteam voordat u met de montage begint.
4. Controleer of alle benodigde hardware aanwezig is.
5. Het is erg belangrijk om de montage-instructies correct op te volgen en zorg ervoor dat alle onderdelen correct zijn bevestigd en stevig zijn vastgedraaid wanneer de montageproces is voltooid.
6. Onderdelen die niet goed zijn vastgedraaid, lijken los te zitten en kunnen leiden tot storende geluiden veroorzaken en schade aan de apparatuur veroorzaken.

LET OP: Sommige onderdelen en hardware die op de onderdelenlijst staan vermeld kan al voormonteerd of op het apparaat geïnstalleerd zijn.

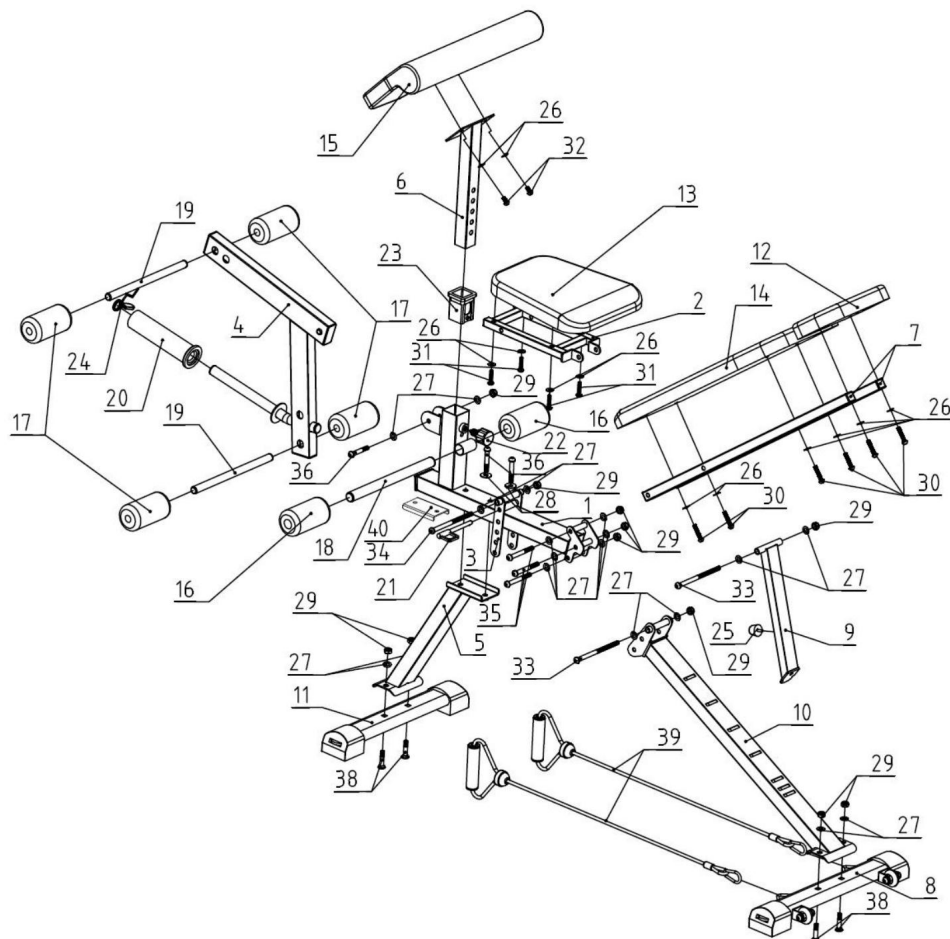
Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik.

ONDERDELEN LITS

Parts list					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	P Pull Pin	1
02	Seat Frame	1	22	Pop Pin	1
03	Seat Adjustment Frame	1	23	Plastic Bushing	1
04	Leg Developer	1	24	Spring Clip	1
05	Front Support	1	25	Bumper	1
06	Arm Curl Frame	1	26	Flat Washer M8	12
07	Backrest Support	2	27	Flat Washer M10	22
08	Rear Stabilizer	1	28	Big Washer M10	2
09	Backrest Adjustment Frame	1	29	Nylon Nut M10	13
10	Rear Support	1	30	Allen Bolt M8x40mm	6
11	Front Stabilizer	1	31	Allen Bolt M8x35mm	4
12	Headrest Cushion	1	32	Allen Bolt M8x15mm	2
13	Seat Cushion	1	33	Allen Bolt M10x155mm	2
14	Backrest Cushion	1	34	Allen Bolt M10x150mm	1
15	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt M10x85mm	3
16	25mm Foam Roll	2	36	Allen Bolt M10x60mm	3
17	19mm Foam Roll	4	37	Allen Bolt M10x50mm	2
18	25mm Foam Tube	1	38	Carriage Bolt M10x45mm	4
19	19mm Foam Tube	2	39	Rope	2
20	Sleeve	1	40	Support Plate	1

EXPLODED DIAGRAM

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



LIJST MET HARDWARE EN GEREEDSCHAP

Bouten



#30. Allen Bolt (M8x40mm) [6 pcs]



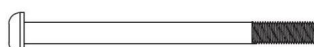
#31. Allen Bolt (M8x35mm) [4 pcs]



#32. Allen Bolt (M8x15mm) [2 pcs]



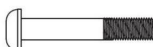
#33. Allen Bolt (M10x155mm) [2 pcs]



#34. Allen Bolt (M10x150mm) [1 pc]



#35. Allen Bolt (M10x85mm) [3 pcs]



#36. Allen Bolt (M10x60mm) [3 pcs]



#38. Carriage Bolt (M10x45mm) [4 pcs]

Ringen



#26. Flat Washer (M8)
[12 pcs]



#27. Flat Washer (M10)
[18 pcs]



#28. Big Washer (M10)
[2 pcs]

Noten

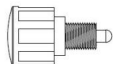


#29. Nylon Nut (M10)
[11 pcs]

Anderen



#21. P Pull Pin [1 pc]



#22. Pop Pin [1 pc]



#24. Spring Clip [1 pc]



Tool1 [1 pc]



Tool2 [1 pc]



Tool3 [1 pc]

OPMERKING:

Om verkeerde uitlijning door te strak aandraaien te voorkomen, mag u geen sleutel gebruiken 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.

Stap 1

A: Bevestig de voorste steun (#5) aan de voorste stabilisator (#11) met twee wagens

Bouten (#38), twee platte ringen (#27) en twee nylon moeren (#29).

B: Bevestig de achterste steun (#10) aan de achterste stabilisator (#8) met twee wagens

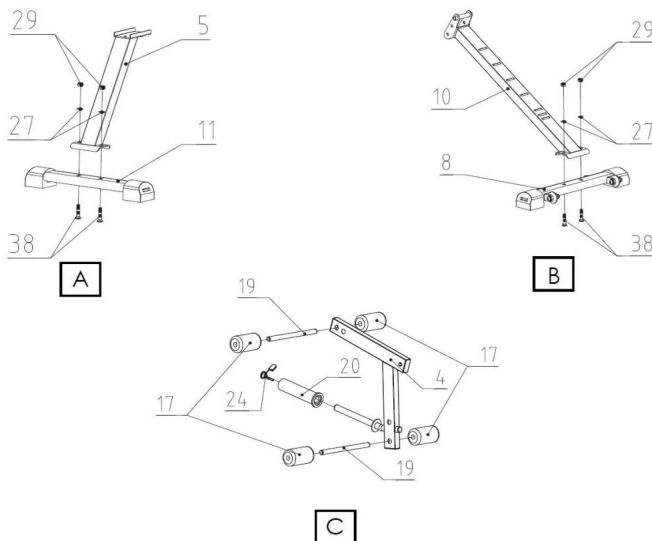
Bouten (#38), twee platte ringen (#27)

C: Plaats de 19 mm schuimbuisen (#19) in elk gat van de beenontwikkelaar (#4),

Schuif vervolgens de vier 19 mm Foam Rolls (#17) naar elke kant van de Foam Tube.

Schuif de mouw (#20) naar de gewichtsbuis van de Leg Developer (#4) en bevestig

de Spring Clip (#24).

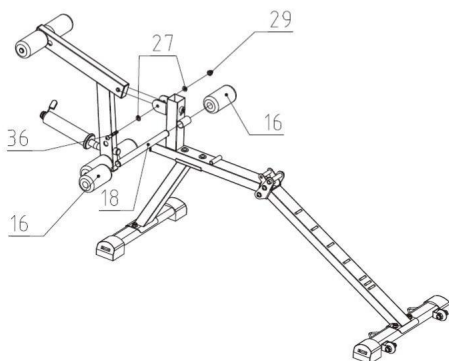
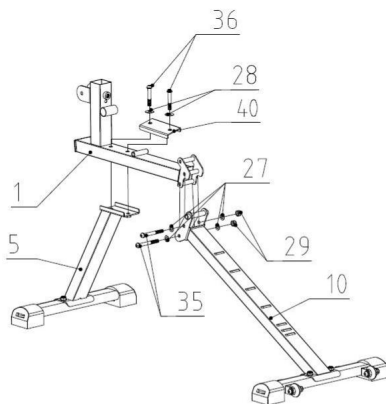


Stap 2

Bevestig het hoofdframe (#1) aan de voorste en achterste steun, bevestig met de steunplaat (40). Gebruik twee inbusbouten (#36) en twee grote ringen (#28) aan de voorste steun, bevestig twee inbusbouten (#35), vier platte ringen (#27) en twee nylon moeren (29) aan de achterste steun.

Bevestig de gemonteerde pootontwikkelaar aan het hoofdframe (#1) met behulp van één inbusbout (#36), twee platte ringen (27) en één nylon moer (#29).

Plaats de 25 mm schuimbuis (#18) in de gelaste buis op het hoofdframe (#1) en schuif vervolgens de twee 25 mm schuimrollen (#16) aan elke kant van de schuimbuizen.

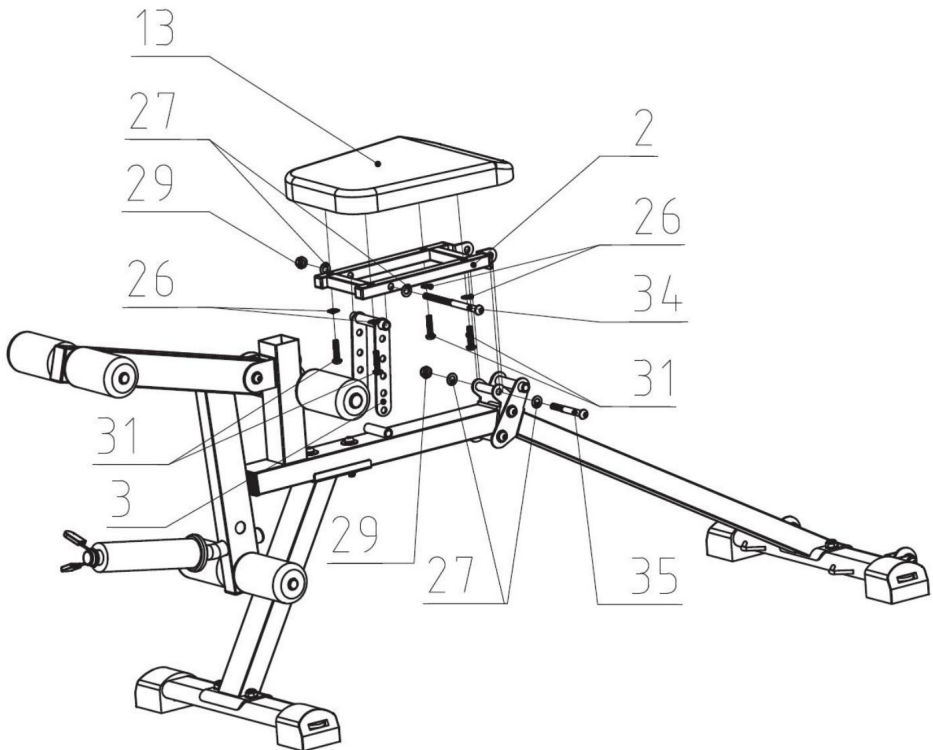


Stap 3

Bevestig het zitframe (#2) aan het gelaste deel van het hoofdframe (#1) met behulp van één inbusbout (#35), twee platte ringen (#27) en één nylon moer (#29).

Bevestig het stoelverstelframe (#3) aan het stoelframe (#2) met behulp van één inbussleutel. Bout (#34), twee platte ringen (#27) en één nylon moer (#29)

Bevestig het zitkussen (#13) aan het zitframe (#2) met vier inbusbouten (#31) en vier sluitringen (#26).

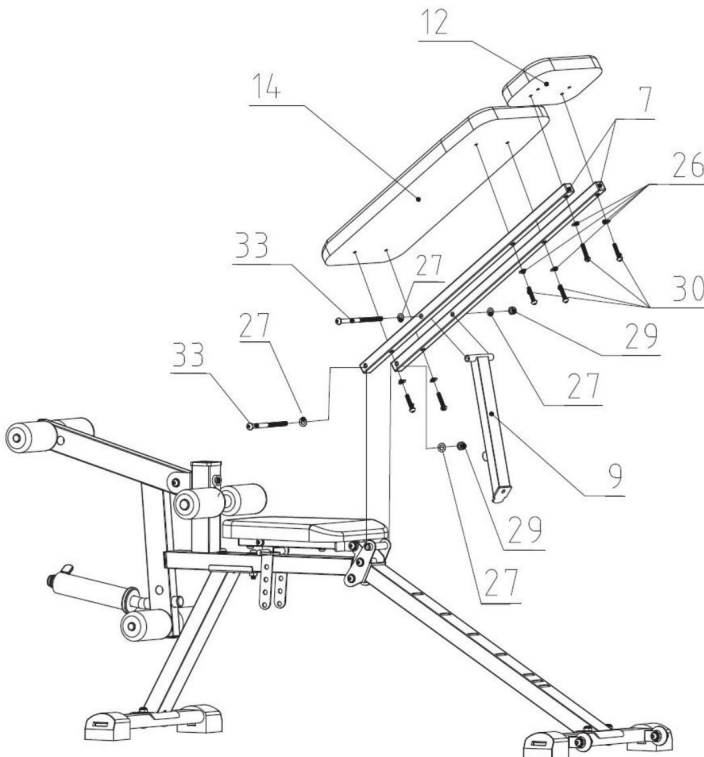


Stap 4

Bevestig de rugleuningsteun (#7) aan de gelaste delen van de achtersteun (#10) met behulp van één inbusbout (#33), twee platte ringen (27) en één nylon moer (29).

Bevestig tegelijkertijd het rugleuningverstelframe (#9) aan het midden van de rugleuningsteun (#7) met behulp van één inbusbout (#33), twee platte ringen (#27) en één nylon moer (#29).

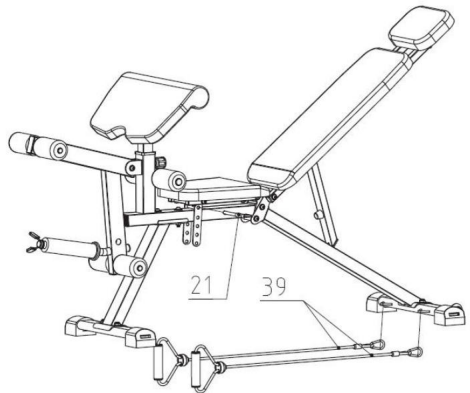
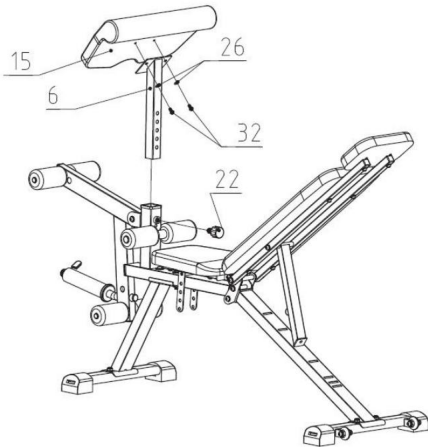
Bevestig het hoofddeunkussen (#12) en het rugleuningkussen (14) aan de rugleuningsteun (#7) en zet ze vervolgens vast met zes inbusbouten (#30) en zes sluitringen (#26).



Stap 5

Bevestig het Arm Curl Frame (#6) aan het hoofdframe (#01) met de Pop Pin (#22). Bevestig vervolgens het Arm Curl-kussen (#15) aan het Arm Curl Frame (#6) met behulp van twee inbusbouten (#32) en twee platte ringen (#26).

Bevestig twee touwen (#39) aan de achterste stabilisator (#9). Steek de P-trekpen (#21) in het gat van het stoelverstelframe (#3).



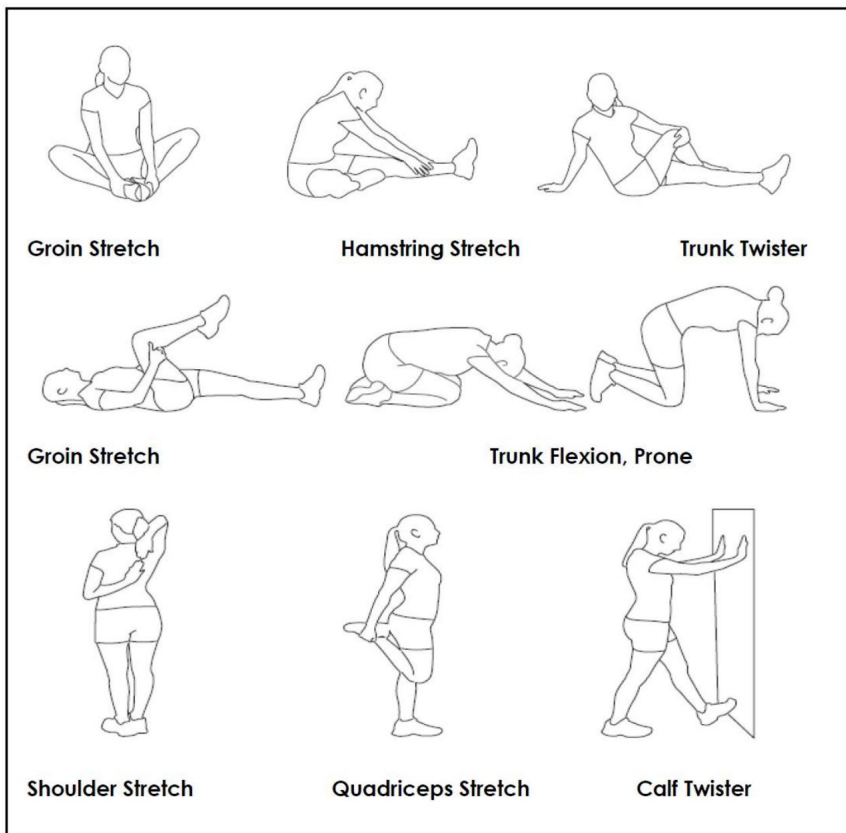
WARM-UP INSTRUCTIES

Voor gebruik dient u alle instructies en waarschuwingen te lezen en te begrijpen vermeld in deze handleiding en op de apparatuur.

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint, inclusief de volgende flexibiliteitsoefeningen.

De volgende flexibiliteitsoefeningen worden u aangeboden als een middel om voorkom blessures tijdens het sporten. Een goede warming-up routine vermindert de kans op spierblessures tijdens het sporten.

Neem de tijd om deze flexibiliteitsoefeningen te doen voor en na elke tijd dat je sport.



Lies stretch

1. Ga zitten met uw knieën gebogen en uw voetzolen tegen elkaar.
2. Houd je enkels vast en buig je heupen (houd je rug recht) terwijl je Druk je knieën met je ellebogen naar de vloer.

Hamstring stretch

1. Ga zitten met uw linkerbeen gestrekt en buig uw rechterbeen bij de knie terwijl u Plaats de zool van uw rechterschoet tegen de binnenkant van uw gestrekte dijbeen been.
2. Buig de voet van uw gestrekte been (tenen wijzen naar het plafond) en Buig voorzichtig voorover vanuit uw heupen; houd uw rug recht.
3. Reik met je handen zo ver mogelijk naar je gestrekte been en wissel van been en herhaal

Kofferbak Twister

1. Ga zitten met uw been gestrekt en buig uw rechterknie terwijl u uw benen kruist. rechterbeen over je linkerbeen. Je rechterschoet van je gestrekte been moet Leg uw voeten plat op de grond, naast uw linkerknie.
2. Plaats uw linkerarm aan de buitenkant van uw rechterbeen en trek daaraan been terwijl u uw romp zo ver mogelijk naar rechts draait. Plaats uw rechter hand op de grond achter je billen. Draai de beenposities om en herhaal.

Lies stretch

1. Ga op je rug liggen en til je rechterbeen op terwijl je beide handen onder je lichaam vouwt. de achterkant van de knie. Houd uw linkerbeen gestrekt.
2. Trek uw rechterbeen voorzichtig naar uw romp toe zonder uw bovenbeen op te tillen. lichaam. Wissel van beenpositie en herhaal.

Rompflexie, buikligging

1. Neem de afgebeelde positie aan op uw handen en knieën. Strek uw handen voor je uit en begin ze dan langzaam weer naar je toe te trekken uw lichaam terwijl u uw kin intrekt en uw rug omhoog holt.
2. Ga langzaam terug naar de beginpositie.

Schouder stretch

1. Breng uw rechterhand over uw rechterschouder naar de bovenrug en

Breng uw linkerhand onder uw linkerschouder naar de bovenrug.

2. Probeer je vingertoppen te bereiken. Als je je vingertoppen niet kunt bereiken, gebruik dan een handdoek als verlengstuk van je handen en trek voorzichtig één hand naar je toe de andere.

Omgekeerde armposities en

Quadriceps-strekking

1. Ga op uw linkerbeen staan en houd met uw linkerhand iets vast.

2. Buig uw rechterbeen achter u, pak uw enkel of voet vast met uw rechterbeen hand en trek je voet naar je billen. Houd je rug recht en rechterknie naar beneden gericht. Herhaal dit met het andere been.

Kuit Twister

1. Plaats beide handen tegen een muur om uw evenwicht te helpen. Druk de bal van Zet je linkervoet tegen de muur en laat de hiel van dezelfde voet erop rusten. op de vloer (zorg ervoor dat je linkerknie gebogen is).

2. Begin langzaam met het strekken van je linkerknie en je zult de spieren in je linkerknie voelen. Rek je linkerkuit.

Wissel van beenpositie en herhaal.

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

VIKTBÄNK

MODELL: SJ706

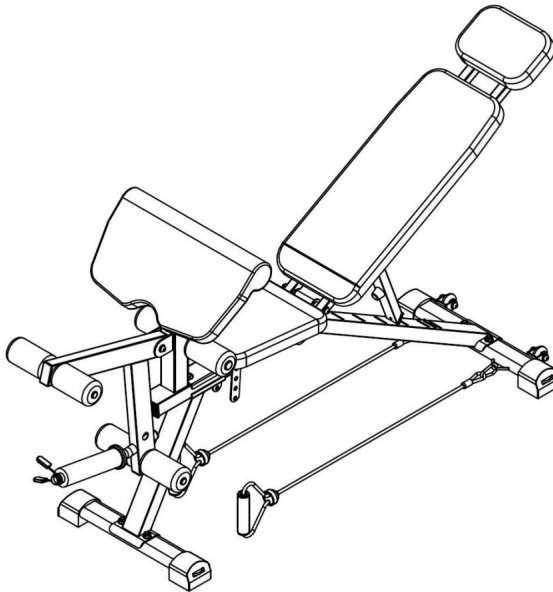
Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser. "Spara halva", "halva priset" eller andra liknande uttryck som används av oss representerar bara en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg hos oss jämfört med de stora toppmärkena och 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

VIKTBÄNK

MODELL: SJ706



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 bruksanvisningen noggrant.

INSTRUKTIONER

Säkerhetsföreskrifter

Innan du påbörjar något träningsprogram, var noga med att konsultera med din läkare.

Frekvent ansträngande träning bör godkännas av din läkare och korrekt användning av din produkt är avgörande.

Överdriven eller felaktig träning kan leda till hälsoskador.

Läs denna bruksanvisning noggrant innan du påbörjar monteringen av din produkt eller börjar träna.

- Håll alla barn borta från detta föremål när det används. Tillåt inte barn att klättra eller leka på detta föremål när det inte används.
- Övervaka tonåringar medan de använder den här enheten.
- För din egen säkerhet, se alltid till att det finns minst 3 fot ledigt utrymme i alla riktningar runt din produkt medan du tränar.
- Kontrollera regelbundet att alla muttrar, bultar och beslag sitter ordentligt åtdragna. Kontrollera regelbundet alla rörliga delar för uppenbara tecken på slitage eller skada.
- Eventuella justeringsanordningar som kan störa användarens rörelser på denna enhet bör inte lämnas utskjutande.
- Rengör endast med en fuktig trasa, använd inte rengöringsmedel med lösningsmedel.

Om du är osäker, använd inte din produkt; kontakta KUND STÖD.

- Före användning, se alltid till att din produkt är placerad på ett fast,

hård-plan yta.

- Bär alltid lämpliga kläder och skor som träningsskor när man tränar. Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar under träning.
- Använd inte denna enhet om den inte fungerar korrekt eller om den inte är helt monterade.
- Använd inte denna enhet för kommersiella ändamål. Denna enhet är för hemmabruk endast.
- Innan användning måste du läsa och förstå alla instruktioner och varningar anges i den här bruksanvisningen samt på utrustningen.
- Det är anläggningens ägares ansvar att korrekt instruera användarna om korrekt funktion av utrustningen och för att varna dem för potentialen faror.
- Om du någon gång under träningen känner dig svimfärdig, yr eller upplever smärta, sluta och rådfråga din läkare.
- Se till att alla muttrar, bultar och skruvar är åtdragna före användning.
- Se till att alla justerbara låsanordningar och säkerhetsanordningar är ordentligt inkopplad före användning!
- Dra aldrig åt ovanstående enheter och delar för hårt att undvika skada på enheten.
- Kontrollera om det finns lösa delar och komponenter och gör korrekta justeringar före användning.
- Kontrollera om det finns några revor eller böjningar i svetsen eller metallen före användning. Om det upptäcks revor eller böjningar, ANVÄND INTE enheten och kontakten vår KUNDSUPPORT.
- Extrem försiktighet måste iaktas för att inte låta dina fötter, fingrar, hår, kläder och/eller lösa föremål fastna i någon del av enheten när enheten är i bruk. Underlåtenhet att följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga problem skada.

VARNING: Innan du startar något träningsprogram bör du alltid rådfråga din läkare.

Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år eller vem har redan existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan du använder någon träningsutrustning.

1. Ta några minuter för att bekanta dig med delarna och hårdvaran ingår med din produkt.
2. Montering kan kräva två personer.
3. Kontrollera ramen för eventuella skador och kontrollera eventuella ledningar (om sådana finns). revor eller tårar. Om du upptäcker skador, revor eller revor, vänligen kontakta vår Kundsupportteam innan någon montering påbörjas.
4. Se till att all nödvändig hårdvara ingår.
5. Det är mycket viktigt att följa monteringsanvisningen korrekt och till se till att alla delar är korrekt fastsatta och ordentligt åtdragna när monteringsprocessen är klar.
6. Delar som inte är korrekt åtdragna kommer att verka lösa och kan orsaka irriterande ljud och kommer att orsaka skada på utrustningen.

OBS: Några av delarna och hårdvaran som listas på reservdelslistan kan redan förmonteras eller installeras på enheten.

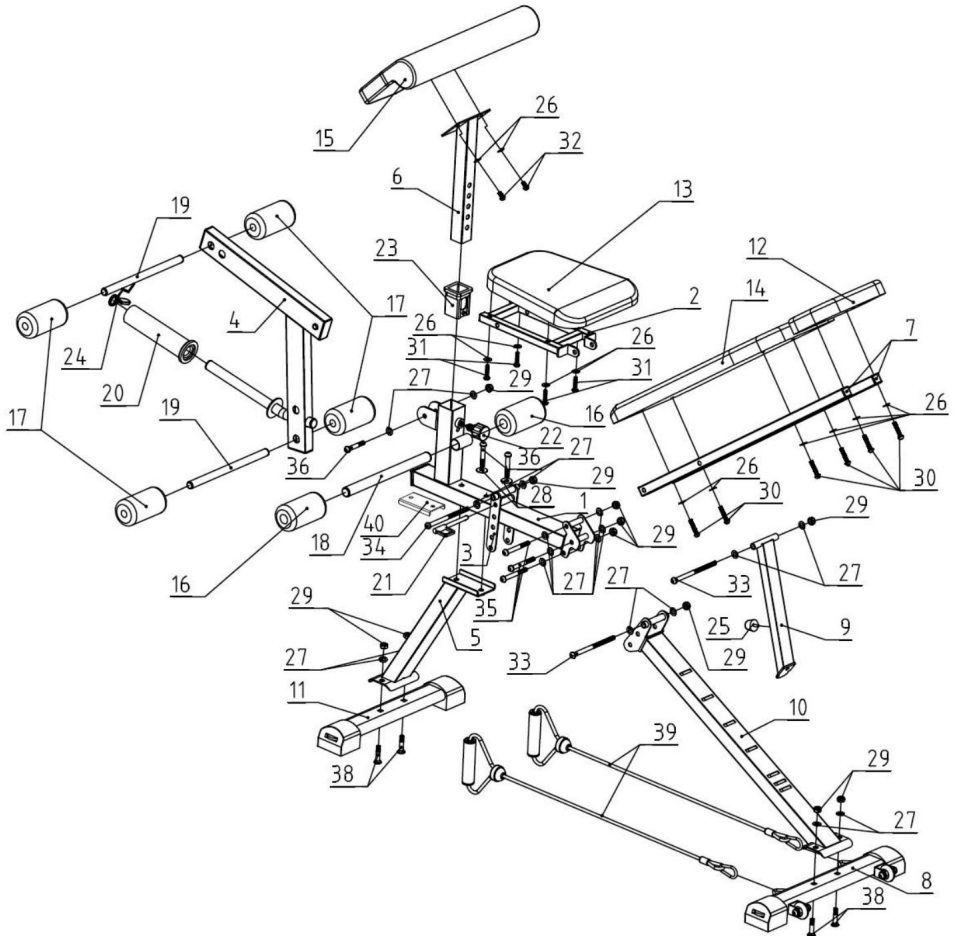
Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behåll denna bruksanvisning för framtida referens.

DELAR LITS

Parts list					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	P Pull Pin	1
02	Seat Frame	1	22	Pop Pin	1
03	Seat Adjustment Frame	1	23	Plastic Bushing	1
04	Leg Developer	1	24	Spring Clip	1
05	Front Support	1	25	Bumper	1
06	Arm Curl Frame	1	26	Flat Washer M8	12
07	Backrest Support	2	27	Flat Washer M10	22
08	Rear Stabilizer	1	28	Big Washer M10	2
09	Backrest Adjustment Frame	1	29	Nylon Nut M10	13
10	Rear Support	1	30	Allen Bolt M8x40mm	6
11	Front Stabilizer	1	31	Allen Bolt M8x35mm	4
12	Headrest Cushion	1	32	Allen Bolt M8x15mm	2
13	Seat Cushion	1	33	Allen Bolt M10x155mm	2
14	Backrest Cushion	1	34	Allen Bolt M10x150mm	1
15	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt M10x85mm	3
16	25mm Foam Roll	2	36	Allen Bolt M10x60mm	3
17	19mm Foam Roll	4	37	Allen Bolt M10x50mm	2
18	25mm Foam Tube	1	38	Carriage Bolt M10x45mm	4
19	19mm Foam Tube	2	39	Rope	2
20	Sleeve	1	40	Support Plate	1

EXPLODERAD 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.



HÅRDVAROR OCH VERKTYGSLISTA

Bultar



#30. Allen Bolt (M8x40mm) [6 pcs]



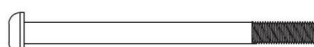
#31. Allen Bolt (M8x35mm) [4 pcs]



#32. Allen Bolt (M8x15mm) [2 pcs]



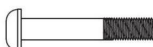
#33. Allen Bolt (M10x155mm) [2 pcs]



#34. Allen Bolt (M10x150mm) [1 pc]



#35. Allen Bolt (M10x85mm) [3 pcs]



#36. Allen Bolt (M10x60mm) [3 pcs]



#38. Carriage Bolt (M10x45mm) [4 pcs]

Brickor



#26. Flat Washer (M8)
[12 pcs]



#27. Flat Washer (M10)
[18 pcs]



#28. Big Washer (M10)
[2 pcs]

Nötter

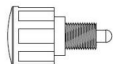


#29. Nylon Nut (M10)
[11 pcs]

Andra



#21. P Pull Pin [1 pc]



#22. Pop Pin [1 pc]



#24. Spring Clip [1 pc]



Tool1 [1 pc]



Tool2 [1 pc]



Tool3 [1 pc]

NOTERA:

För att undvika förskjutning 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.

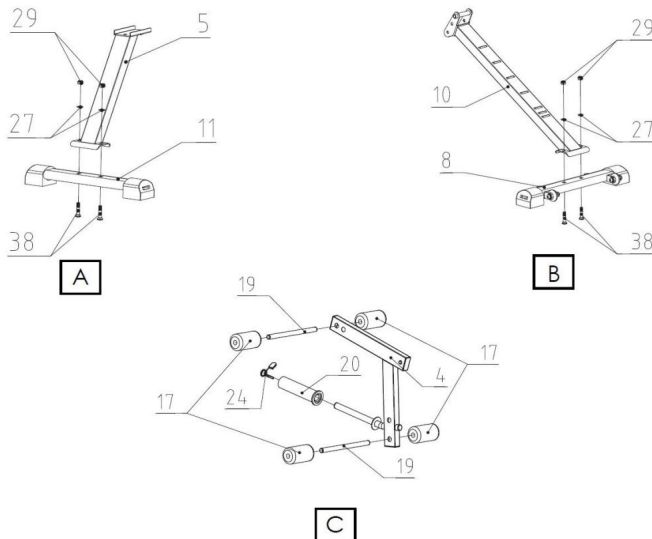
Med hjälp av en assistent.

Steg 1

S: Fäst det främre stödet (#5) på det främre stabilisatorn (#11) med två vagnar Bultar (#38), två plattbrickor (#27) och två nylonmuttrar (#29).

B: Fäst det bakre stödet (#10) på det bakre stabilisatorn (#8) med två vagnar Bultar (#38), två platta brickor (#27)

C: Sätt in 19 mm skumrören (#19) i varje hål på benframkallaren (#4), skjut sedan de fyra 19 mm skumrullarna (#17) till varje sida av skumröret. Skjut hylsan (#20) till vikröret på Leg Developer (#4) och fäst fjäderklämman (#24) .

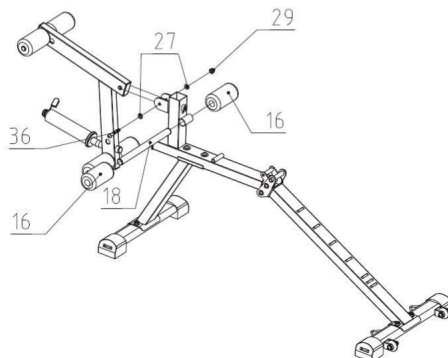
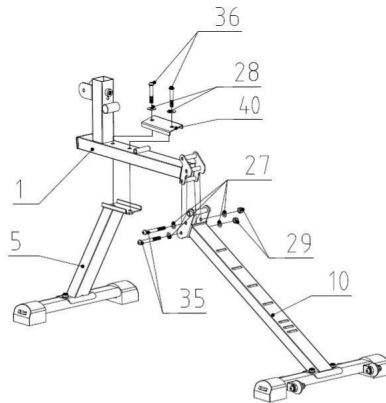


Steg

2 Fäst huvudramen (#1) på det främre stödet och det bakre stödet monterat, fäst med stödplattan (40). Använd två insexbultar (#36) och två stora brickor (#28) på det främre stödet monterat, fäst två insexbultar (#35), fyra plana brickor (#27) och två nylonmuttrar monterade på baksidan (29).

Fäst benframkallaren monterad på huvudramen (#1) med en insexbult (#36), två plana brickor (27) och en nylonmutter (#29).

Sätt in 25 mm skumröret (#18) i det svetsade röret på huvudramen (nr 1), skjut sedan de två 25 mm skumrullarna (#16) på vardera sidan av skumrören.

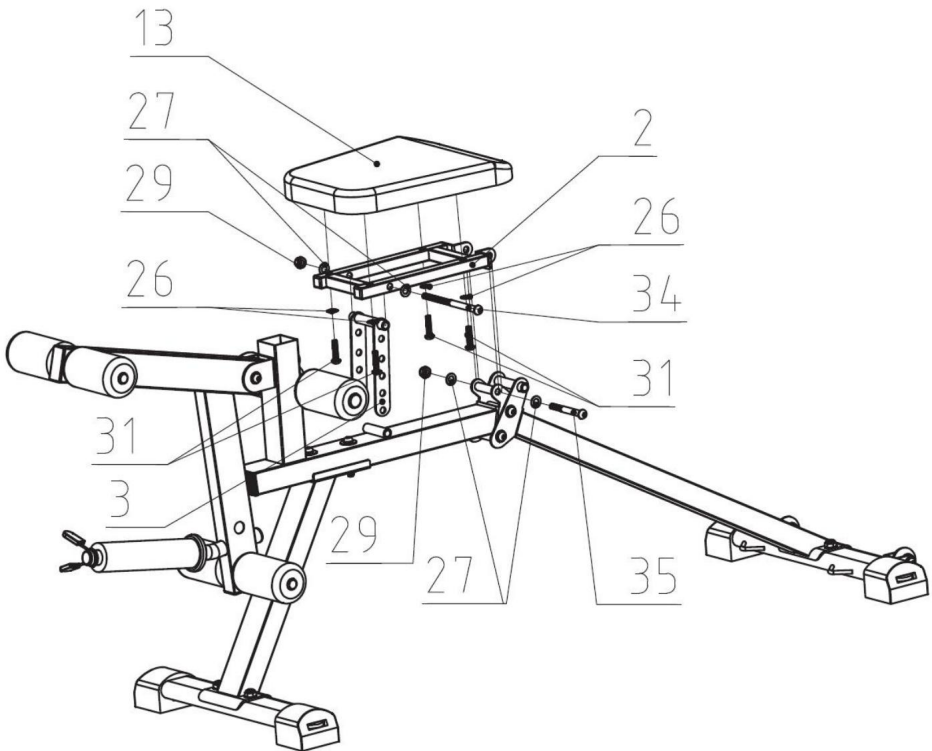


Steg

3 Fäst sätesramen (#2) till den svetsade delen på huvudramen (#1) med en insexbult (#35), två plana brickor (#27) och en nylonmutter (#29).

Fäst sitsjusteringsramen (#3) till sitsramen (#2) med en insex Bult (#34), två plattbrickor (#27) och en nylonmutter (#29)

Fäst sittdynan (#13) på sitsramen (#2), med fyra insexbultar (#31) och fyra plana brickor (#26).

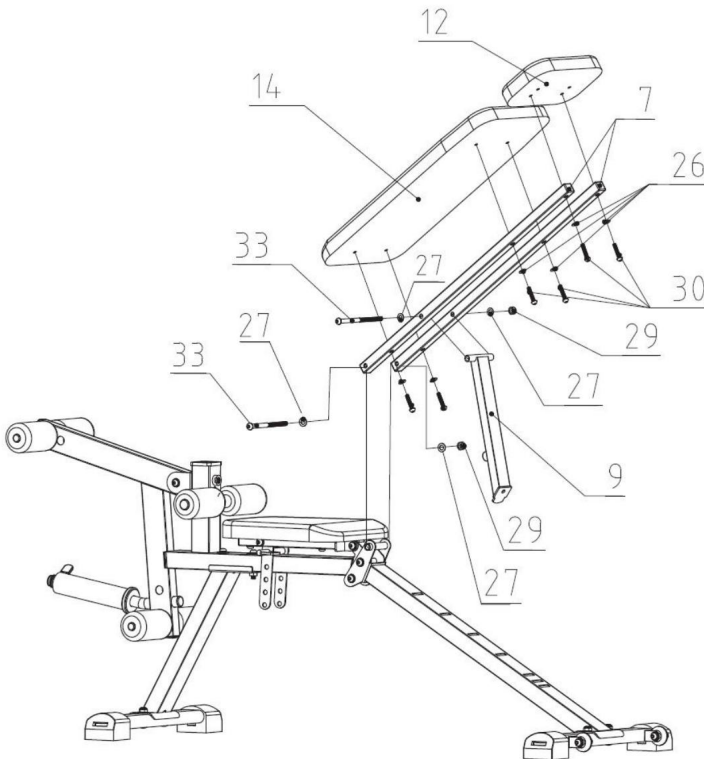


Steg

4 Fäst ryggstödsstödet (#7) på de svetsade delarna av det bakre stödet (#10) med en insexbult (#33), två plana brickor (27) och en nylonmutter (29).

Fäst samtidigt ryggstödsjusteringsramen (#9) i mitten av ryggstödsstödet (#7) med en insexbult (#33), två plana brickor (#27) och en nylonmutter (#29).

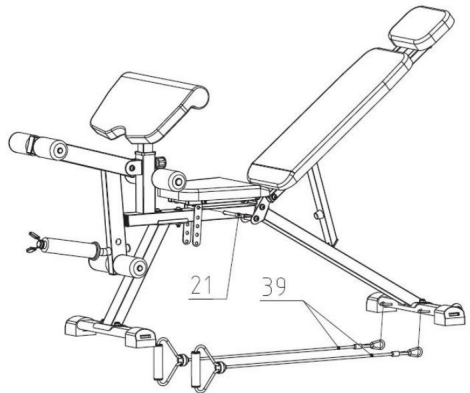
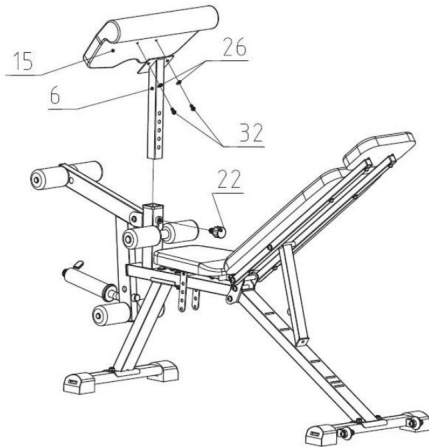
Fäst nackstödsudden (#12) och ryggstödsudden (14) på ryggstödsstödet (#7) och fäst sedan med sex insexbultar (#30) och sex platta brickor (#26).



Steg

5 Fäst Arm Curl-ramen (#6) på huvudramen (#01) med Pop-stiftet (#22).
Fäst sedan Arm Curl-kudden (#15) på Arm Curl-ramen (#6) med två
insexbultar (#32) och två platta brickor (#26).

Fäst två rep (#39) till den bakre stabilisatorn (#9). Sätt in P-dragstiftet
(#21) i hålet på sitsjusteringsramen (#3)

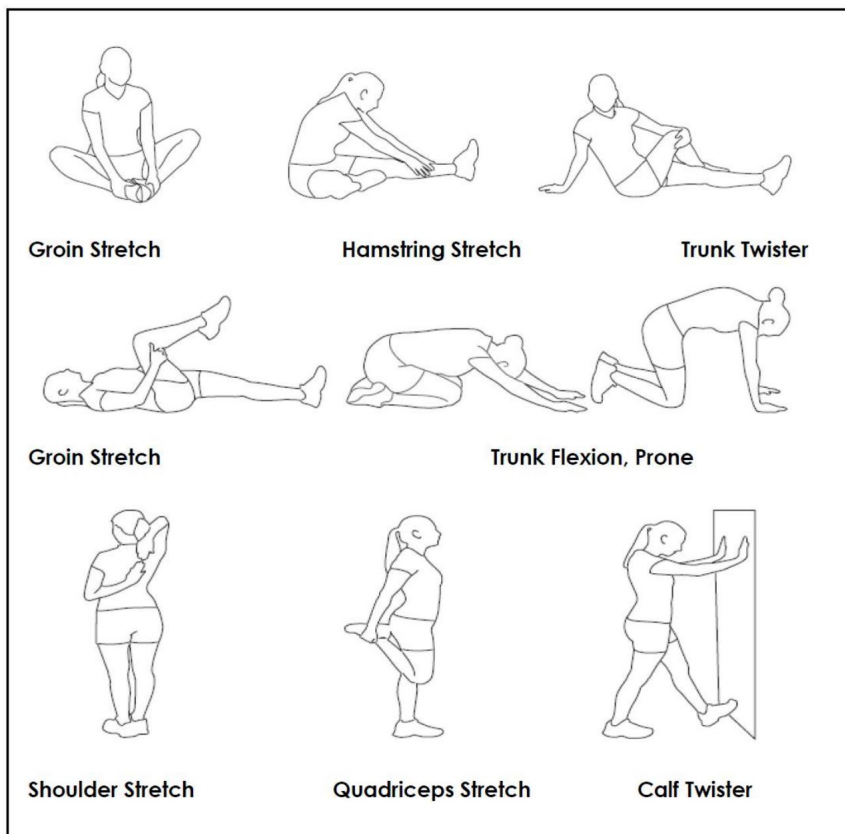


UPPVARNINGSINSTRUKTIONER

Före användning måste du läsa och förstå alla instruktioner och varningar anges i den här bruksanvisningen samt på utrustningen. Före påbörja ett träningsprogram inklusive följande flexibilitetsövningar, vänligen rådfråga din läkare.

Följande flexibilitetsövningar tillhandahålls för dig som ett sätt att förhindra skador medan du tränar. En ordentlig uppvärmningsrutin minskar risken för att skada dina muskler när du tränar.

Ta dig tid att göra dessa flexibilitetsövningar före och efter varje tiden du tränar.



Stretch i ljumsken

1. Sitt med böjda knän och fotsulorna ihop.
2. Håll dina anklar och böj dig i höfterna (håll ryggen rak) när du är pressa knäna mot golvet med armbågarna.

Hamstring Stretch

1. Sitt med ditt vänstra ben utsträckt och böj ditt högra ben vid knät samtidigt som du placera din högra fotsulan mot insidan av låret på din förlängda ben.
2. Böj foten på ditt förlängda ben (tårna pekade mot taket) och böj försiktigt framåt från dina höfter; håll ryggen rak.
3. Nå händerna på det förlängda benet så långt som möjligt och sedan byt ben och upprepa

Trunk Twister

1. Sitt med benet utsträckt och böj höger knä när du korsar ditt höger ben över ditt vänstra ben. Din högra fot av din förlängda benfot bör vara platt på golvet bredvid ditt vänstra knä.
2. Placera din vänstra arm på utsidan av ditt högra ben och dra mot den benet samtidigt som du vrider bålen så långt som möjligt åt höger. Placera din högra handen på golvet bakom skinkorna. Vänd om benpositionerna och upprepa.

Stretch i ljumsken

1. Lagg dig på rygg och höj ditt högra ben medan du knäpper båda händerna under baksidan av knät. Håll ditt vänstra ben rakt.
2. Dra försiktigt höger ben mot bålen utan att höja överdelen kropp. Byt benposition och upprepa.

Trunk Flexion, Prone

1. Anta den avbildade positionen på dina händer och knän. Sträck din händerna ut framför dig och börja sedan sakta dra tillbaka dem mot din kropp när du drar hakan och böjer ryggen uppåt.
2. Återgå långsamt till startpositionen.

Axelstretch

1. För din högra hand över din högra axel till övre delen av ryggen och för din vänstra hand under din vänstra axel till övre delen av ryggen.
2. Försök att nå fingertopparna. Om du inte kan nå dina fingertoppar, använd en handduk som en förlängning av dina händer och dra försiktigt en hand mot den andra.

Omvänd armpositioner och

Quadriceps Stretch

1. Stå på vänster ben och håll i ett stöd med vänster hand.
2. Böj höger ben bakom dig, ta tag i fotleden eller foten med höger hand och dra foten mot skinkorna. Håll ryggen rak och höger knä pekade nedåt. Upprepa på det andra benet.

Calf Twister

1. Placera båda händerna mot en vägg för att underlätta balansen. Tryck på bollen av vänster fot mot väggen och håll hälen på samma fot vilad på golvet (se till att ditt vänstra knä är böjt).
 2. Börja sakta räta ut vänster knä så känner du musklerna in din vänstra vad sträcker sig.
- Byt benposition och upprepa.

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