

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

Basic payment Weightlifting bed

MODEL: SJ7820

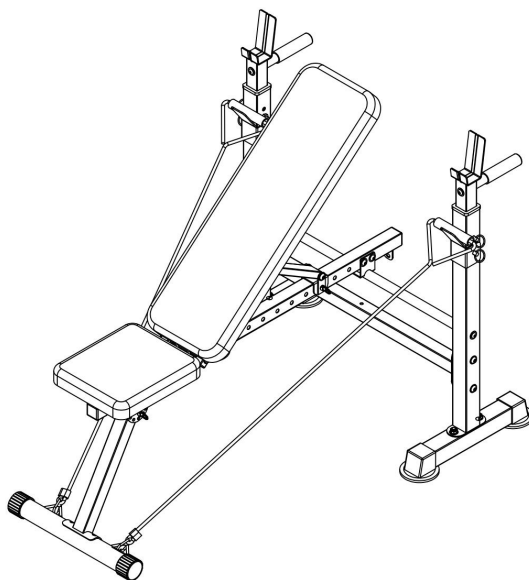
We continue to be committed to provide you tools with competitive price. "Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover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

Basic payment Weightlifting bed

MODEL: SJ7820



NEED HELP? CONTACT US!

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

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

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

Thank you very much for choosing this product.

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

Operation safety



WARNING:

Please read all instructions before using this product

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

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



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

Exercise Plans

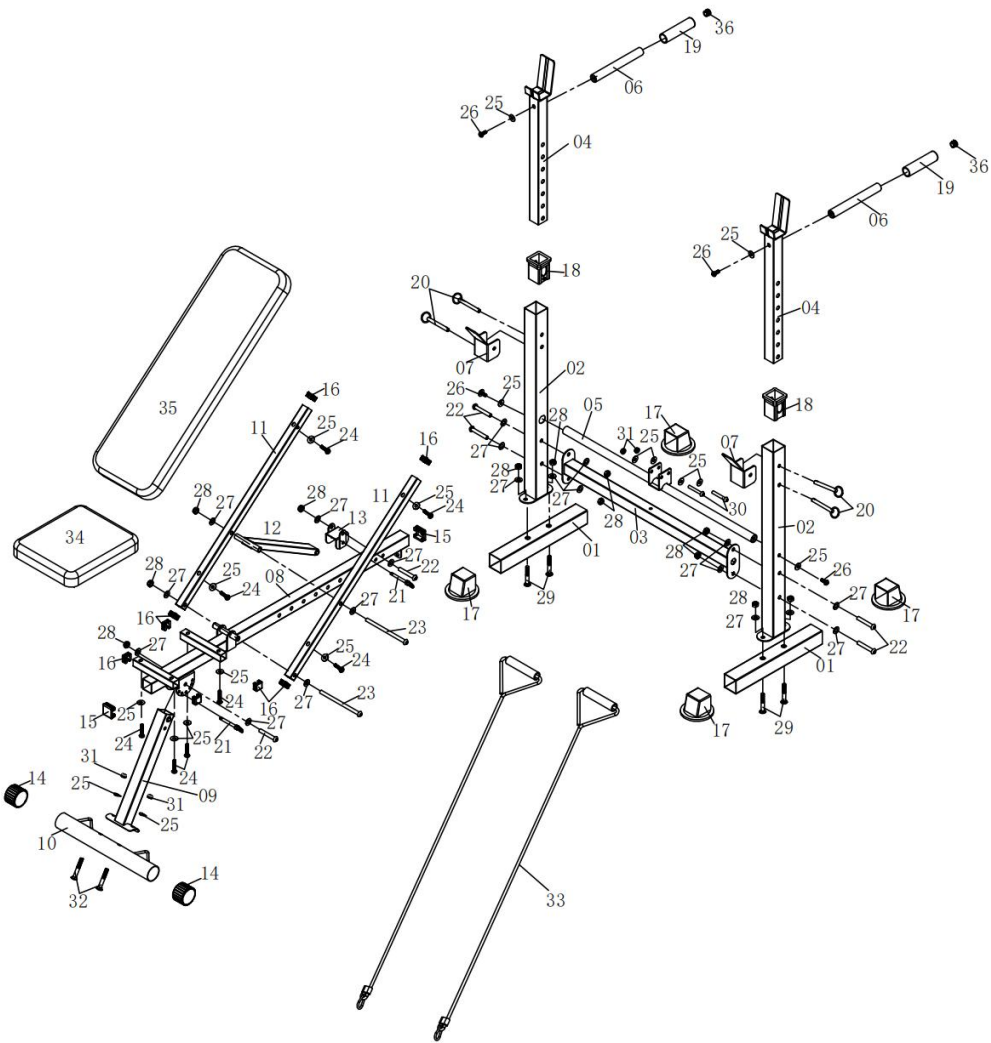
1. Beginners are recommended to start with less reps, 5 reps as 1 set for example and add reps as goes.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
3. Please make exercise plans.

Part List

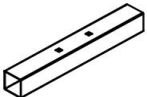
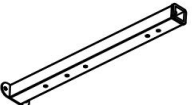
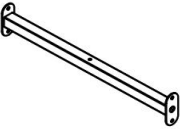
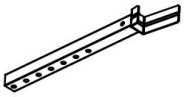
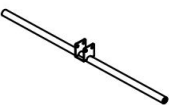
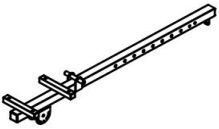
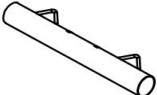
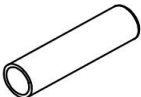
No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	19	Foam Grip	2
02	Rear Upright	2	20	Lock Pin $\Phi 10 \times 65 \text{ mm}$	4
03	Rear Cross Tube	1	21	Lock Pin $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$	2
04	Adjustable Upright Tube	2	22	Allen Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	6
05	Main Frame Supporting Tube	1	23	Allen Bolt $M10 \times 165 \text{ mm}$	2
06	Handle Bar	2	24	Allen Bolt $M8 \times 40 \text{ mm}$	8
07	Weight Rest	2	25	Flat Washer $M8$	18
08	Main Frame	1	26	Allen Bolt $M8 \times 20 \text{ mm}$	4
09	Front Upright	1	27	Flat Washer $M10$	20
10	Front Base Tube	1	28	Nylon Nut $M10$	12
11	Backrest Supporting Tube	2	29	Carriage Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	4
12	Backrest Adjustable Tube	1	30	Allen Bolt $M8 \times 55 \text{ mm}$	2
13	Adjustable Piece	1	31	Nylon Nut $M8$	4
14	Round End Cap 50 mm	2	32	Carriage Bolt $M8 \times 65 \text{ mm}$	2
15	End Cap $38 \times 38 \text{ mm}$	2	33	Rope	2
16	End Cap $25 \times 25 \text{ mm}$	8	34	Seat Cushion	1
17	Square End Cap $50 \times 50 \text{ mm}$	4	35	Backrest Cushion	1
18	Spacer	2	36	Round End Cap 25 mm	2

Exploded Diagram

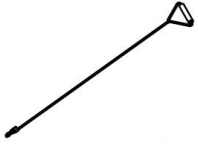
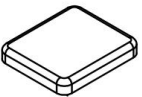
Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these are already pre-installed.



Part List

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

Part List

21  2PCS	22  6PCS	23  2PCS	24  8PCS
25  18PCS	26  4PCS	27  20PCS	28  12PCS
29  4PCS	30  2PCS	31  4PCS	32  2PCS
33  2PCS	34  1PC	35  1PC	36  2PCS

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

Hand-tightening for now will help ensure easy assembly.

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

With the help of an assistant.

Assembly

Step 1:

A) Attach two Rear Uprights (02) to two Rear Base tubes (01) total by four Carriage Bolts (29),

four Flat Washers (27) and four Nylon Nuts (28).

B) Insert Main Frame Supporting Tube (05) to the hole of two Rear Uprights (02), secure them by

using two Allen Bolts (26) and two Flat Washers (25) from outside.

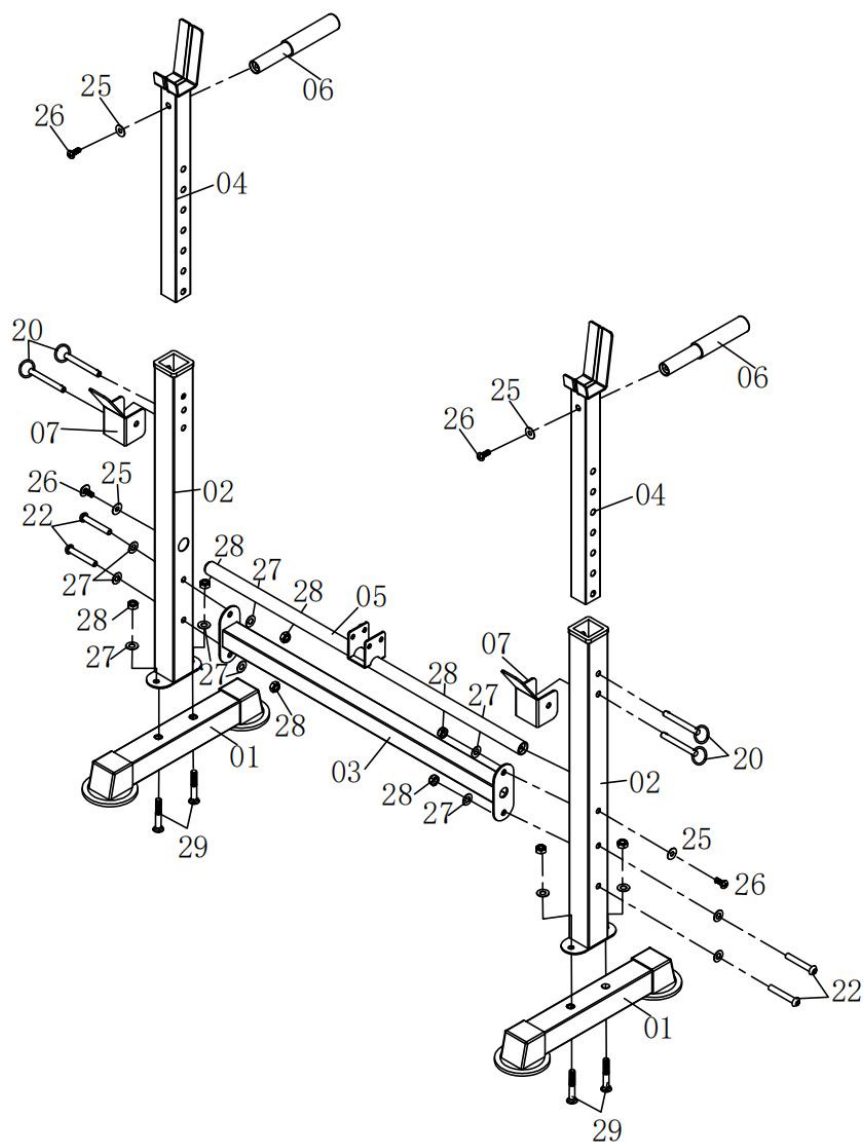
C) Attach the Rear Cross Tube (03) to Rear Uprights (02), secure with total four Allen Bolts (22) ,

eight Flat Washers (27) and four Nylon Nuts (28).

D) Insert Adjustable Upright Tubes (04) to Rear Uprights (02), choose the appropriate hole

position then insert the Lock Pin (20), attach the Weight Rest (07) to Rear Uprights (02) then insert the Lock Pin (20).

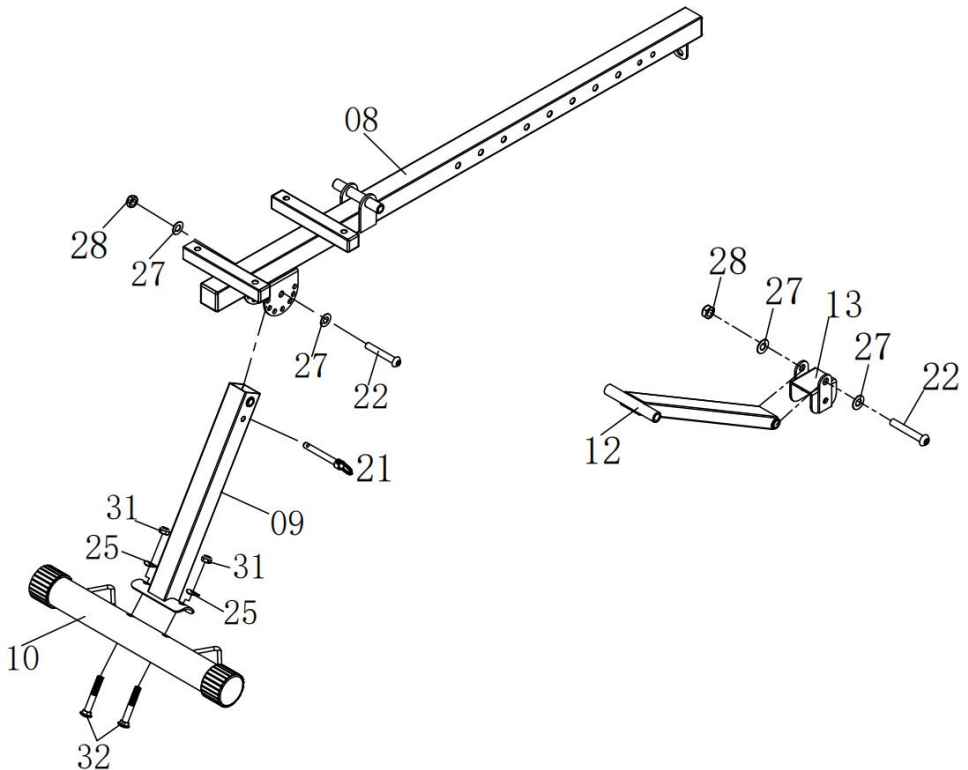
Attach the Handle Bar (06) to the Adjustable Upright Tubes (04) using one Allen Bolts (26) and one Flat Washers (25). Repeat this process on the other side.



Step 2:

A) Attach the Front Upright (09) to Front Base Tube (10) by using two Carriage Bolts (32), two Flat Washers (25) and two Nylon Nuts (31) .Attach the Front Upright (09) to the front side of Main Frame (08) using one Allen Bolts (22), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28), then insert the Lock Pin (21)

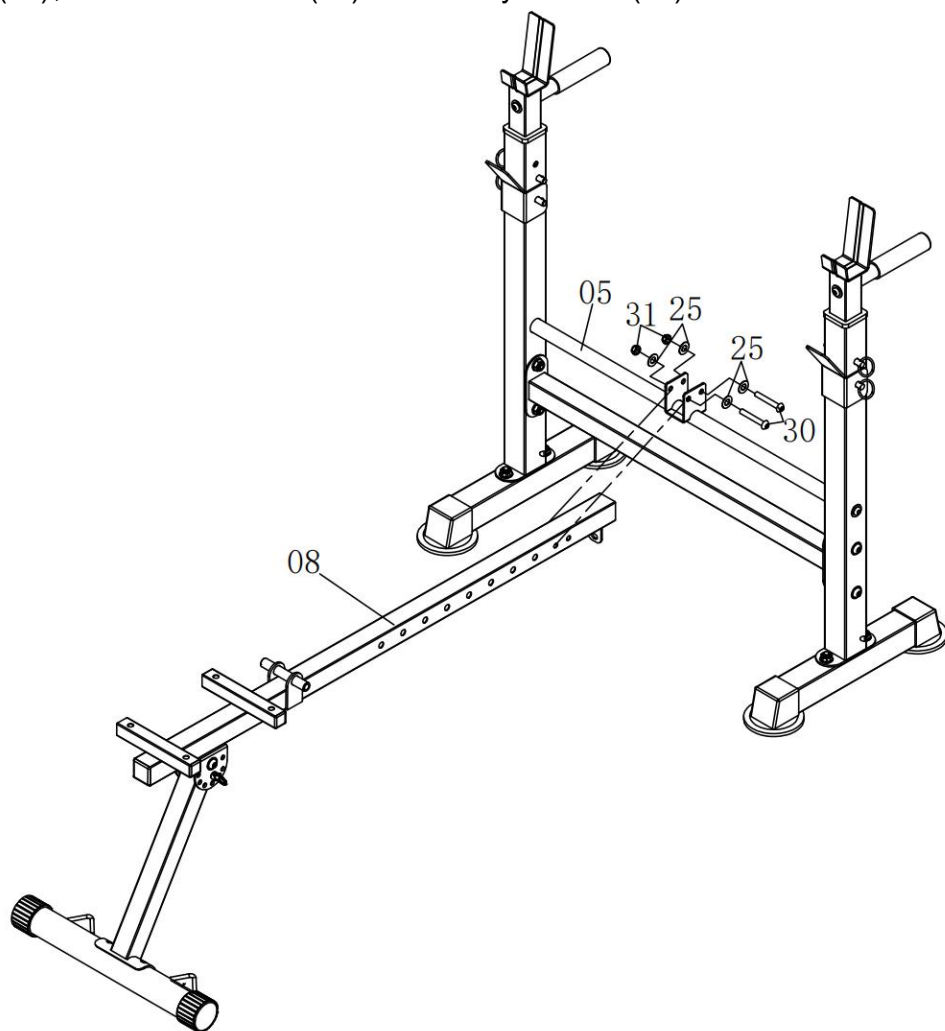
B) Insert the Backrest Adjustable Tube (12) to Adjustable Piece (13) using one Allen Bolts (22), two Flat Washers (27) and one Nylon Nuts (28).



Step 3:

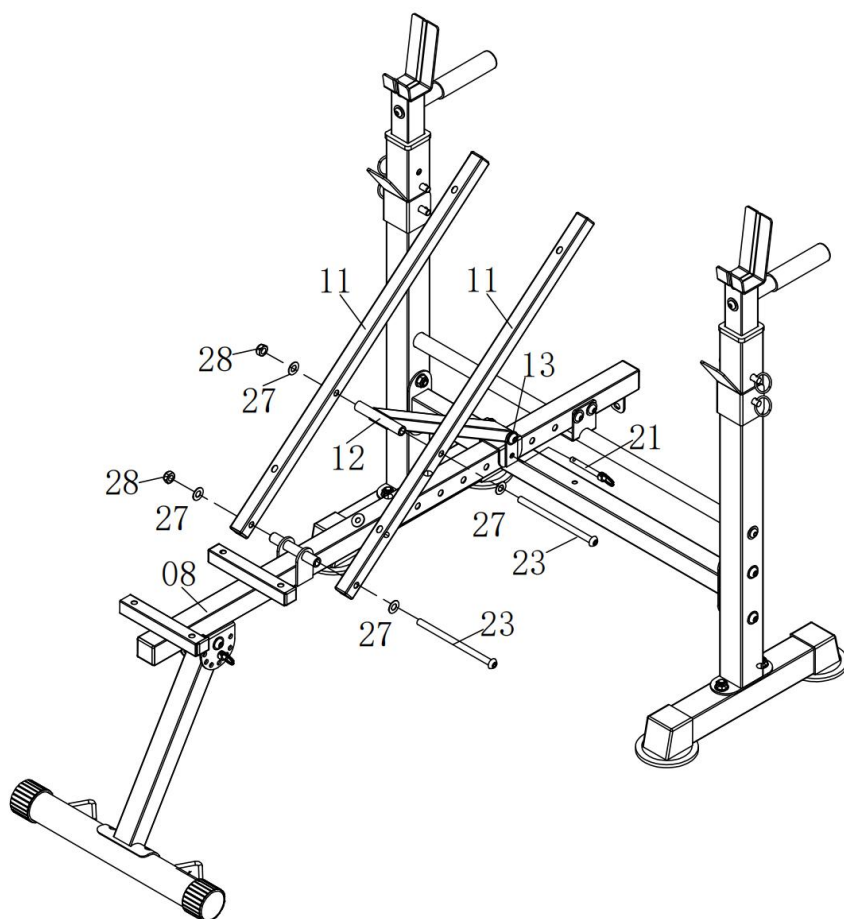
Attach rear side of Main Frame (08) to Main Frame Supporting Tube (05) using two Allen Bolts

(30), four Flat Washers (25) and two Nylon Nuts (31).



Step 4:

Attach two Backrest Supporting Tubes (11) to the welded rod of Main Frame (08) secure by one Allen Bolt (23), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28). Place the Backrest Adjustable Tube (12) in the middle of the Backrest Supporting Tubes (11) and insert one Allen Bolt (23), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28) to fix. Attach the Adjustable Piece (13) to the hole of Main Frame (08) using Lock Pin (21)

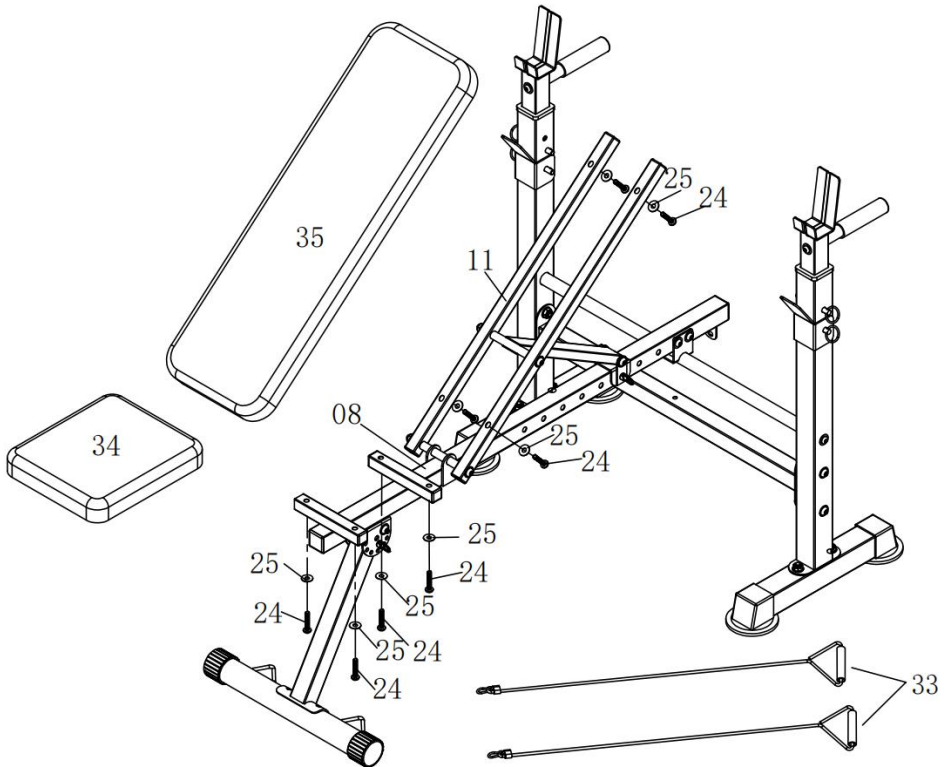


Step 5:

Attach the Seat Cushion (34) to the Main Frame (08) by using four Allen Bolts (24) and four Flat Washers (25).

Attach the Backrest Cushion (35) to the Backrest Supporting Tubes (11) by using four Allen Bolts (24) and four Flat Washers (25).

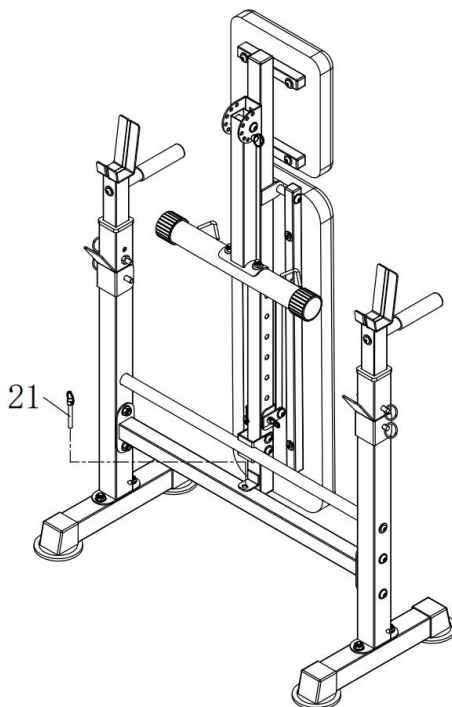
Attach two Ropes (33) to the Front Base Tube (10).

**THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.**

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

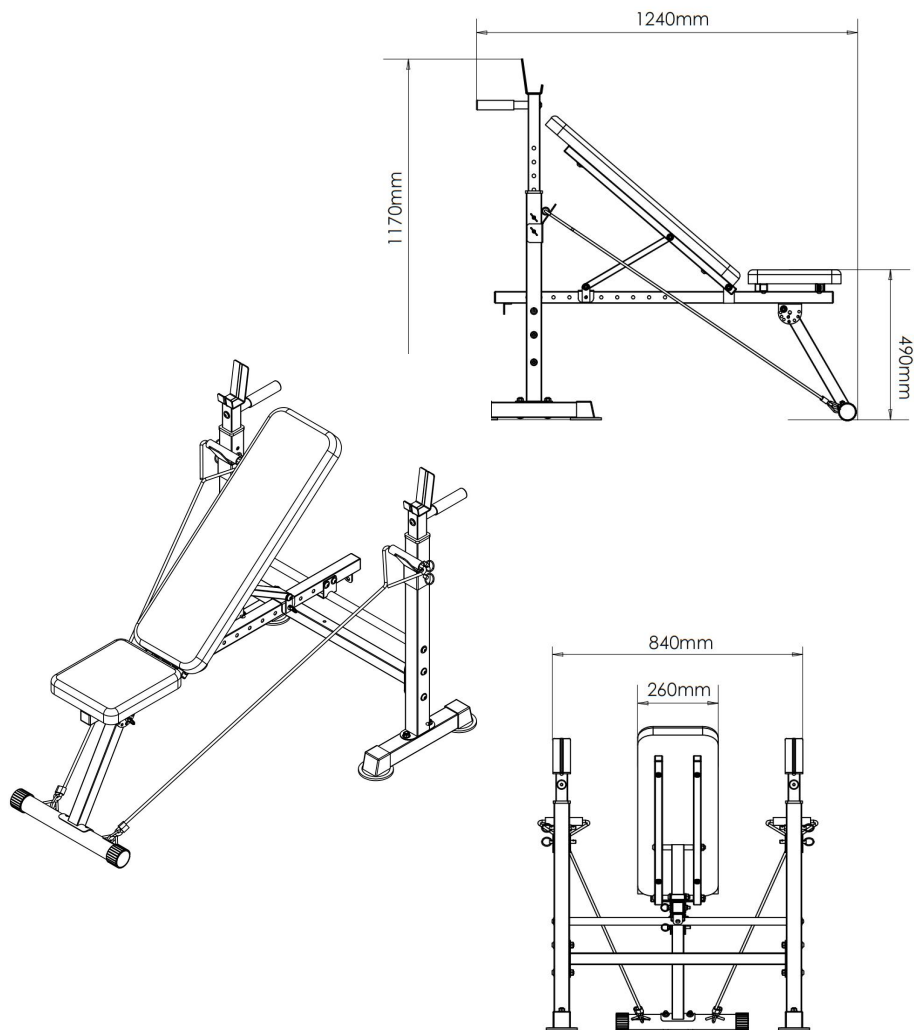
Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

Step 6: The following figure shows the folded state of the product, which can be locked by latch 21 after folding



NOTE : The Maximum Weight Capacity for this product is 600 lbs or 272kgs. Only one person should use this piece of equipment at one time.

Product size chart



Cleaning and disinfection

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

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique
www.vevor.com/support

Paiement de base Lit d'haltérophilie

MODÈLE : SJ7820

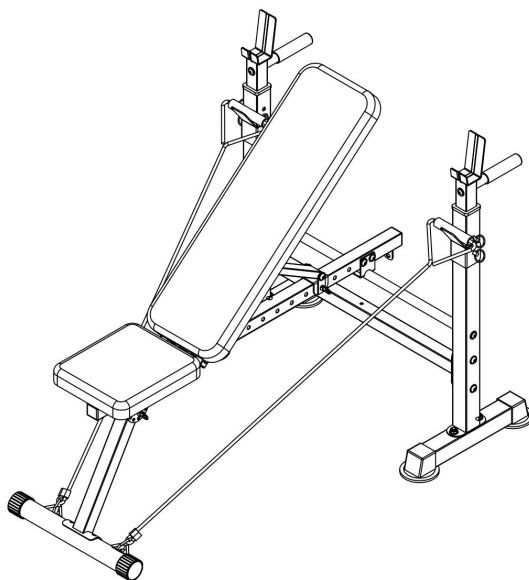
Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.
« Économisez la moitié », « Moitié prix » ou toute autre expression similaire utilisée par nous uniquement
représente une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier en achetant certains outils
avec nous par rapport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

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Basic payment Weightlifting bed

MODÈLE : SJ7820



BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

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

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

Il s'agit de la notice d'utilisation d'origine. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant de l'utiliser. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement notre manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser, nous ne vous informerons plus en cas de mise à jour technologique ou logicielle

de notre produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ceci produit .

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

Operation safety



AVERTISSEMENT:

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit

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

- Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte
- Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.
- Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du banc assis pendant son utilisation. Les enfants ne doivent pas utiliser le produit sans la surveillance d'un adulte.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant chaque utilisation de ce banc de musculation.
- Veuillez nettoyer cette machine uniquement à l'aide de lingettes humides. N'utilisez pas nettoyeurs. Veuillez consulter le service client si vous avez des questions.
- Ce produit doit être placé sur une surface plane lors de son utilisation. Placez un tapis antidérapant sous la machine si besoin.
- Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez ce produit.
- Ne l'utilisez pas s'il n'est pas fonctionnel ou si les pièces ne sont pas bien assemblées.
- Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un manque d'amplitude, vous devez arrêter immédiatement l'exercice et consulter votre médecin avant de continuer.

- Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est positionné sur une surface solide, dure et plane.
- Rangez l'équipement inutilisé hors de portée des enfants et ne laissez personne ne pas être familier avec l'équipement pour l'utiliser. Cet outil est dangereux entre les mains des utilisateurs non formés.
- Lors de l'utilisation du produit, la foule de spectateurs doit garder une distance de 3 mètres pour éviter les blessures accidentelles.



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

Exercise Plans

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

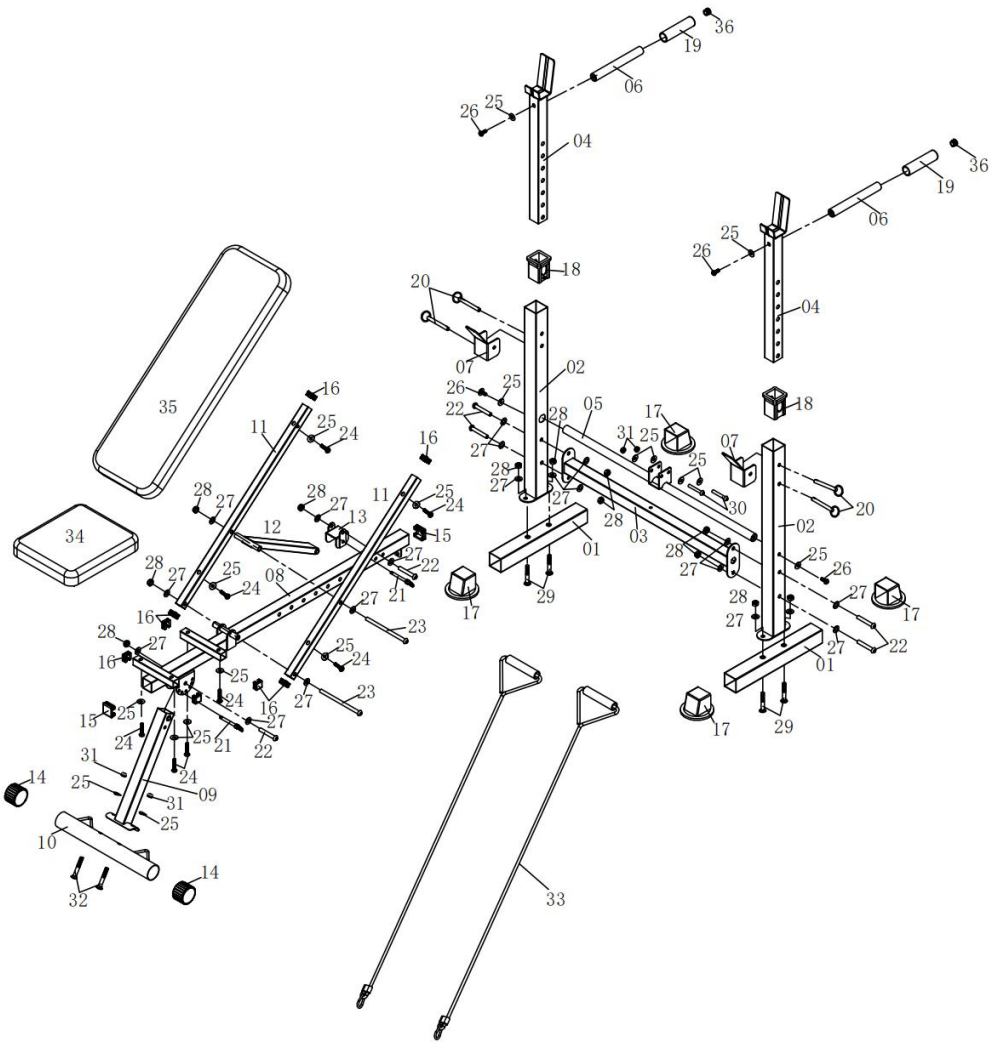
Part List

No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	19	Foam Grip	2
02	Rear Upright	2	20	Lock Pin $\Phi 10 \times 65 \text{ mm}$	4
03	Rear Cross Tube	1	21	Lock Pin $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$	2
04	Adjustable Upright Tube	2	22	Allen Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	6
05	Main Frame Supporting Tube	1	23	Allen Bolt $M10 \times 165 \text{ mm}$	2
06	Handle Bar	2	24	Allen Bolt $M8 \times 40 \text{ mm}$	8
07	Weight Rest	2	25	Flat Washer $M8$	18
08	Main Frame	1	26	Allen Bolt $M8 \times 20 \text{ mm}$	4
09	Front Upright	1	27	Flat Washer $M10$	20
10	Front Base Tube	1	28	Nylon Nut $M10$	12
11	Backrest Supporting Tube	2	29	Carriage Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	4
12	Backrest Adjustable Tube	1	30	Allen Bolt $M8 \times 55 \text{ mm}$	2
13	Adjustable Piece	1	31	Nylon Nut $M8$	4
14	Round End Cap 50 mm	2	32	Carriage Bolt $M8 \times 65 \text{ mm}$	2
15	End Cap $38 \times 38 \text{ mm}$	2	33	Rope	2
16	End Cap $25 \times 25 \text{ mm}$	8	34	Seat Cushion	1
17	Square End Cap $50 \times 50 \text{ mm}$	4	35	Backrest Cushion	1
18	Spacer	2	36	Round End Cap 25 mm	2

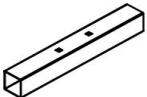
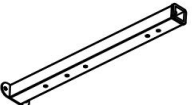
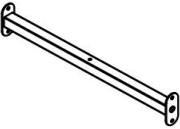
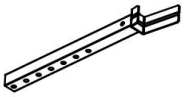
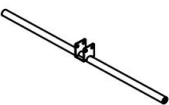
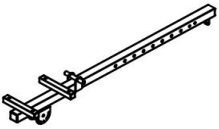
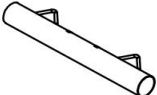
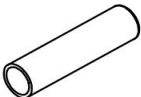
Diagramme éclaté

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

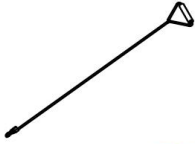
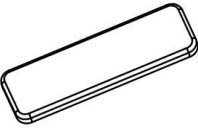
assembler la machine car certains d'entre eux sont déjà pré-installés.



Part List

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

Part List

21  2PCS	22  6PCS	23  2PCS	24  8PCS
25  18PCS	26  4PCS	27  20PCS	28  12PCS
29  4PCS	30  2PCS	31  4PCS	32  2PCS
33  2PCS	34  1PC	35  1PC	36  2PCS

REMARQUE : Pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, n'utilisez pas de clé pour le moment.

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

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

Avec l'aide d'un assistant.

Assembly

Étape 1 :

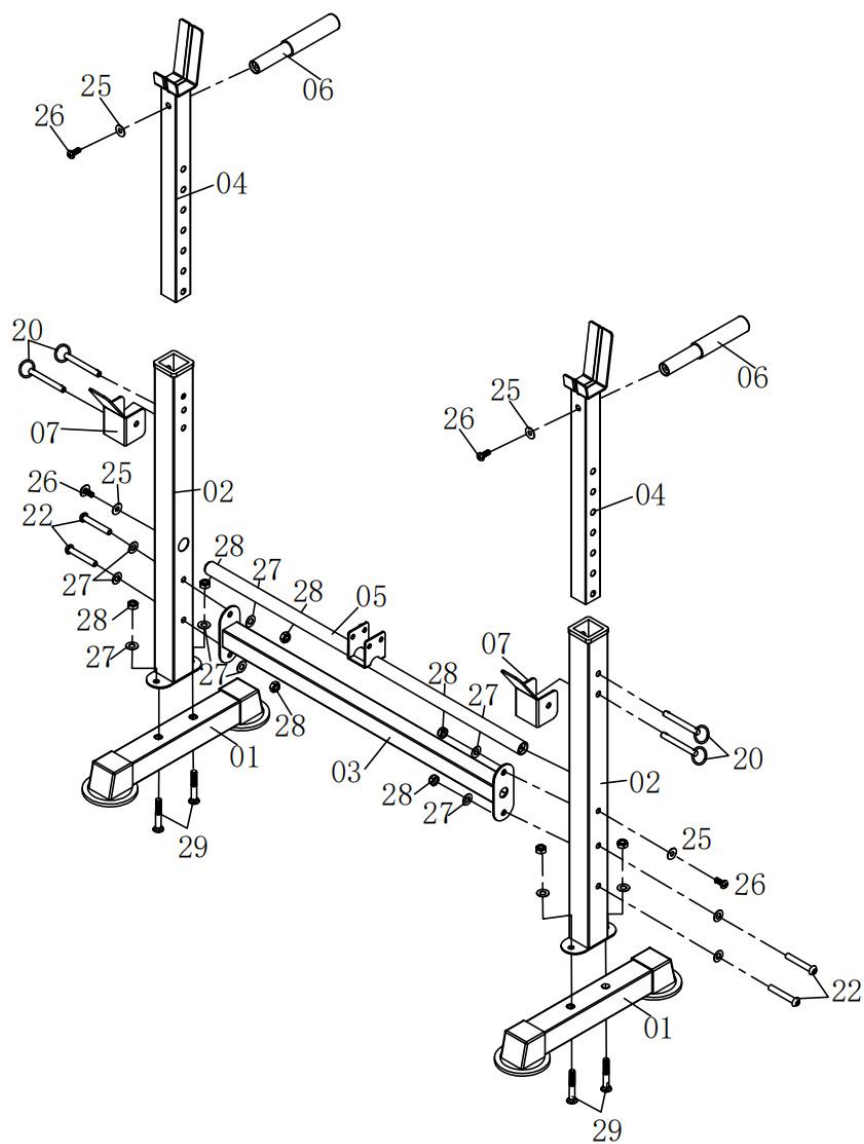
A) Fixez deux montants arrière (02) à deux tubes de base arrière (01) au total à l'aide de quatre boulons de carrosserie (29), quatre rondelles plates (27) et quatre écrous en nylon (28).

B) Insérez le tube de support du cadre principal (05) dans le trou des deux montants arrière (02), fixez-les en utilisant deux boulons Allen (26) et deux rondelles plates (25) de l'extérieur.

C) Fixez le tube transversal arrière (03) aux montants arrière (02), fixez-le avec quatre boulons Allen au total (22), huit rondelles plates (27) et quatre écrous en nylon (28).

D) Insérez les tubes verticaux réglables (04) dans les montants arrière (02), choisissez le trou approprié

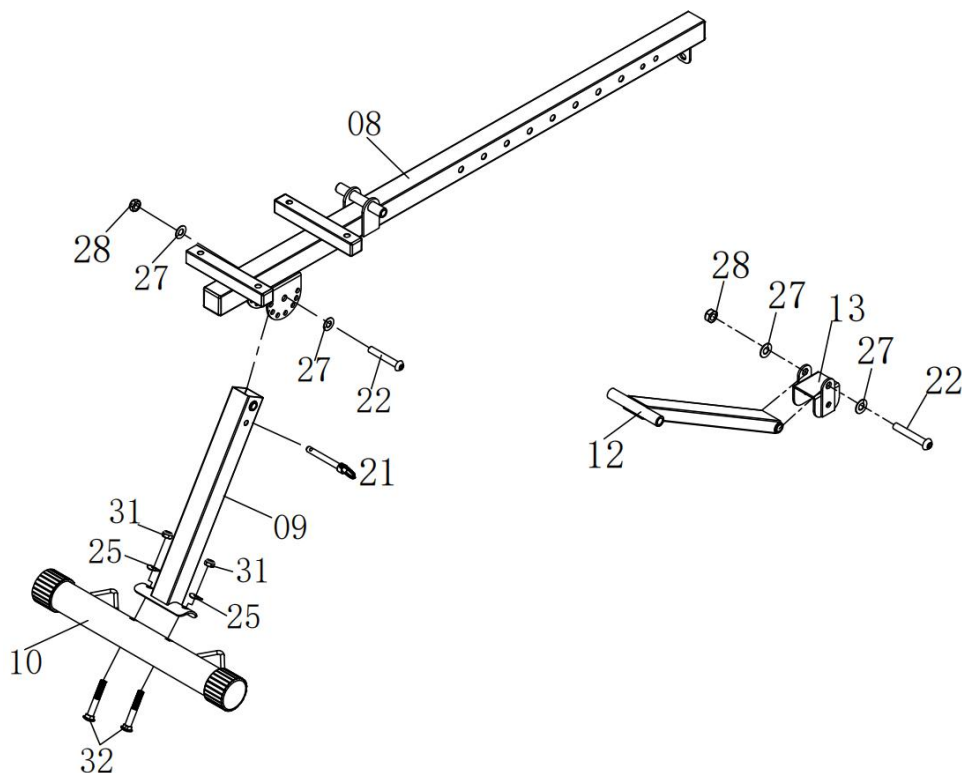
Positionnez ensuite la goupille de verrouillage (20), fixez le support de poids (07) aux montants arrière (02), puis insérez la goupille de verrouillage (20). Fixez le guidon (06) aux tubes verticaux réglables (04) à l'aide d'un boulon Allen (26) et d'une rondelle plate (25). Répétez ce processus de l'autre côté.



Étape 2 :

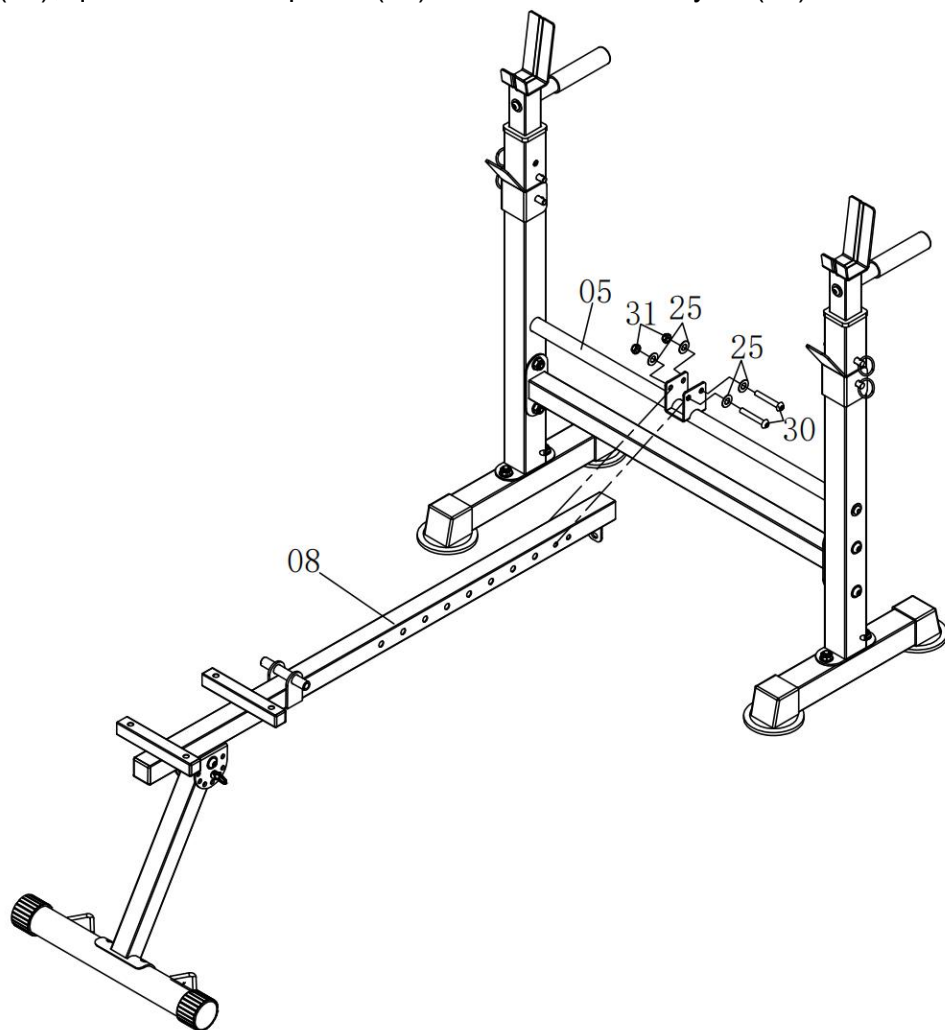
A) Fixez le montant avant (09) au tube de base avant (10) à l'aide de deux boulons de carrosserie (32), de deux rondelles plates (25) et de deux écrous en nylon (31) . Fixez le montant avant (09) à l'avant du cadre principal (08) à l'aide d'un boulon Allen (22), de deux rondelles plates (27) et d'un écrou en nylon (28), puis insérez la goupille de verrouillage (21).

B) Insérez le tube réglable du dossier (12) dans la pièce réglable (13) à l'aide d'un boulon Allen (22), deux rondelles plates (27) et un écrou en nylon (28).



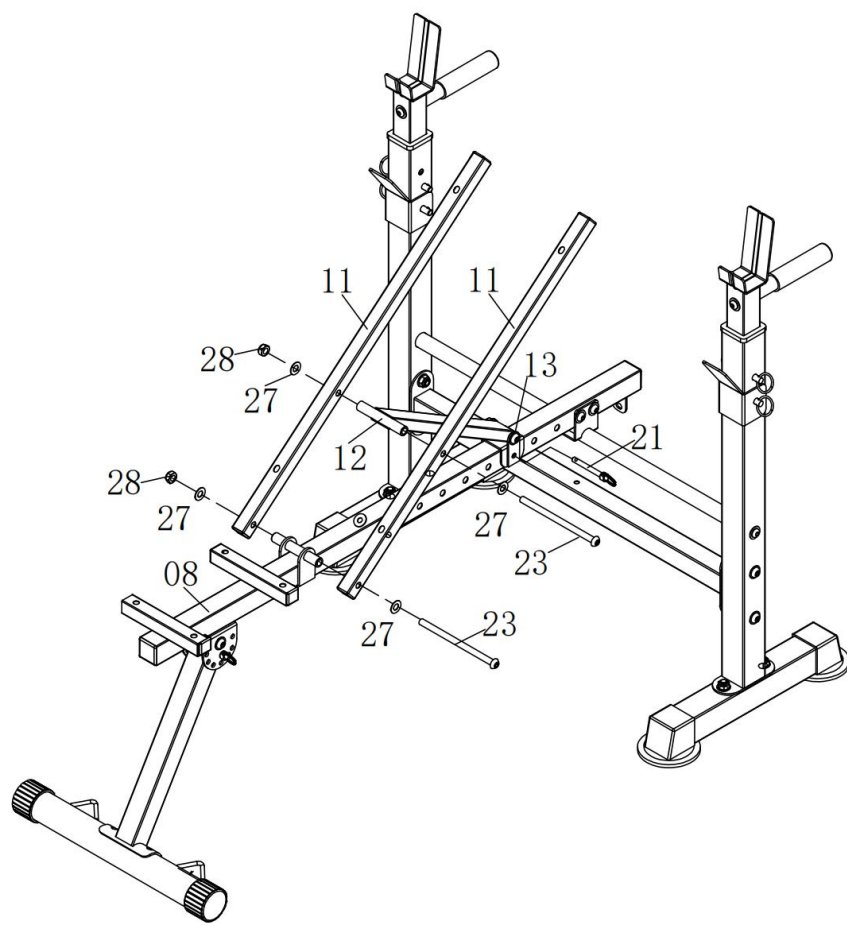
Étape 3 :

Fixez le côté arrière du cadre principal (08) au tube de support du cadre principal (05) à l'aide de deux boulons Allen (31), quatre rondelles plates (25) et deux écrous en nylon (30).



Étape 4 :

Fixez deux tubes de support de dossier (11) à la tige soudée du cadre principal (08) en les fixant un boulon Allen (23), deux rondelles plates (27) et un écrou en nylon (28). Placez le tube réglable du dossier (12) au milieu des tubes de support de dossier (11) et insérez un boulon Allen (23), deux rondelles plates (27) et un écrou en nylon (28) pour fixer. Fixez la pièce réglable (13) au trou du cadre principal (08) à l'aide de la goupille de verrouillage (21)

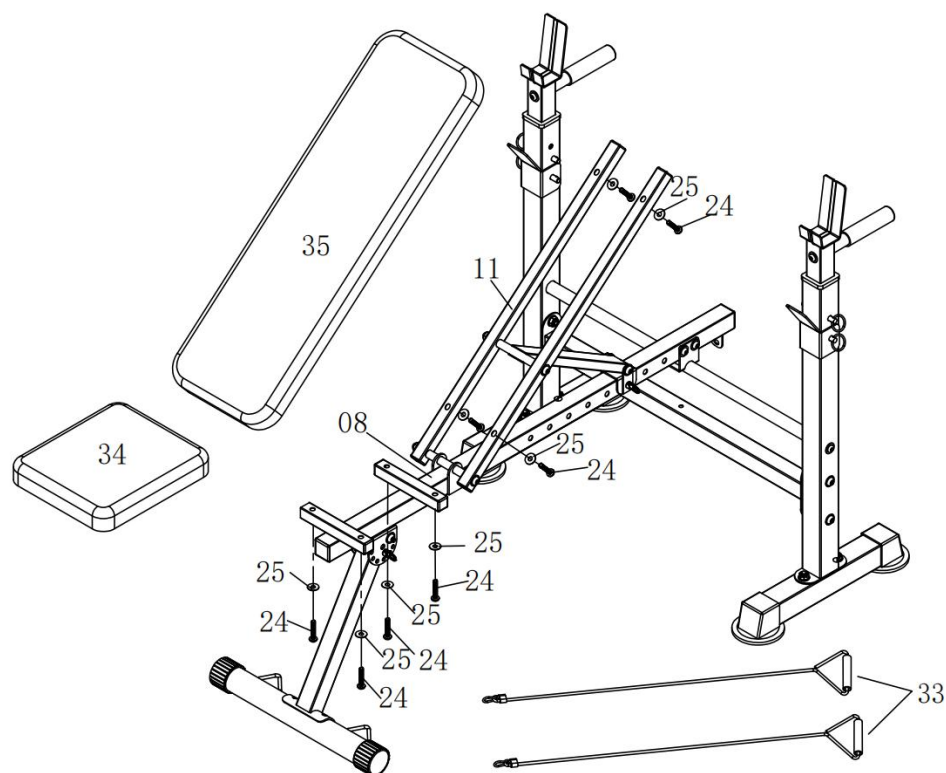


Étape 5 :

Fixez le coussin de siège (34) au cadre principal (08) à l'aide de quatre boulons Allen (24) et de quatre rondelles plates (25).

Fixez le coussin de dossier (35) aux tubes de support du dossier (11) à l'aide de quatre boulons Allen (24) et de quatre rondelles plates (25).

Attachez deux cordes (33) au tube de base avant (10).

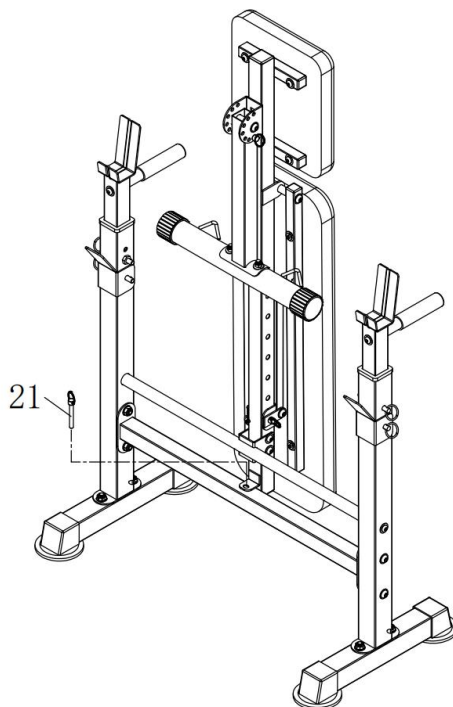


LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

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

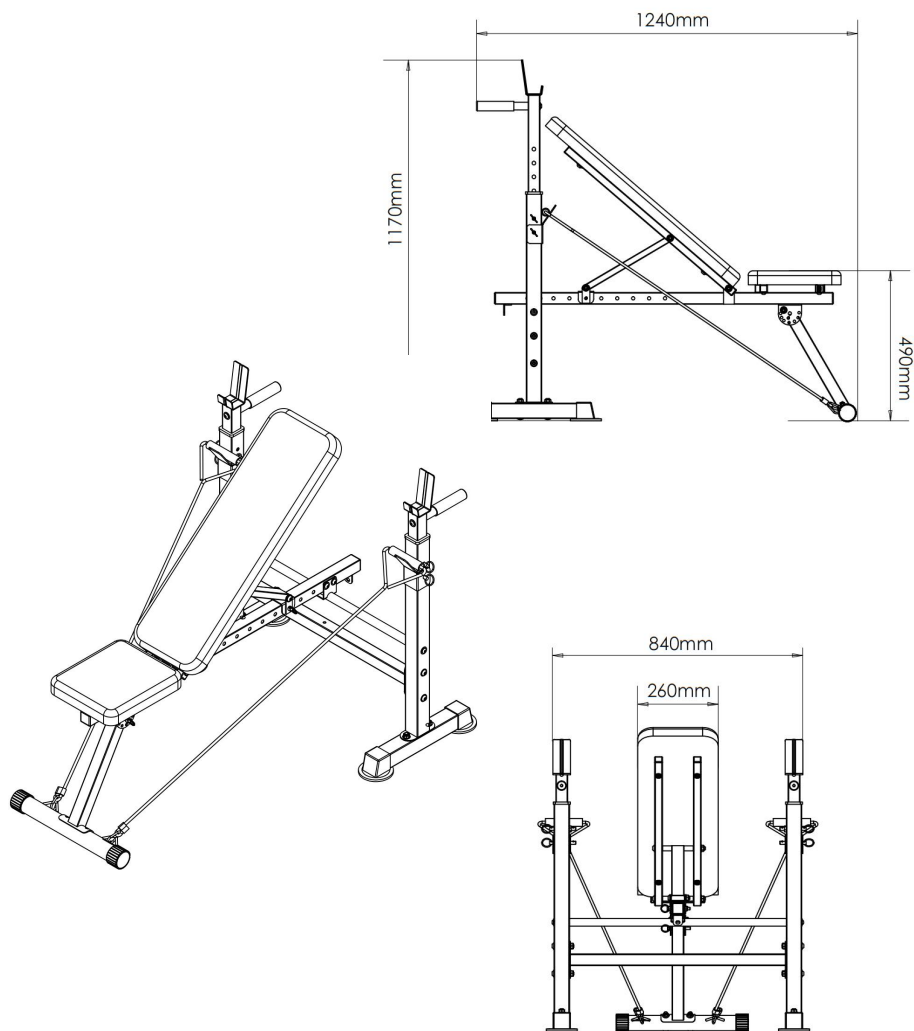
Veuillez inspecter et tester visuellement et fonctionnellement l'unité une fois l'assemblage terminé.

Étape 6 : La figure suivante montre l'état plié du produit, qui peut être verrouillé par le loquet 21 après pliage



NOTE : La capacité de poids maximale de ce produit est de 600 lb ou 272 kg. Une seule personne à la fois peut utiliser cet équipement.

Product size chart



Cleaning and disinfection

3. Essuyez la surface avec un chiffon en coton humide.
4. Vérifiez régulièrement les vis tous les 3 mois pour voir si elles sont desserrées et resserrez-les

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse : Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200 000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA
STREETEASTWOOD

NSW 2122 Australie

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166
Anaheim

Lieu, Rancho Cucamonga, CA 91730

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

Grundzahlung Gewichtheberbett

MODELL: SJ7820

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

"Sparen Sie die Hälfte", "Halber Preis" oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir nur verwenden

stellt eine Schätzung der Einsparungen dar, die Sie durch den Kauf bestimmter Werkzeuge erzielen können

mit uns im Vergleich zu den großen Top-Marken und bedeutet nicht unbedingt, Abdeckung alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien. Wir möchten Sie bitten, zu überprüfen sorgfältig

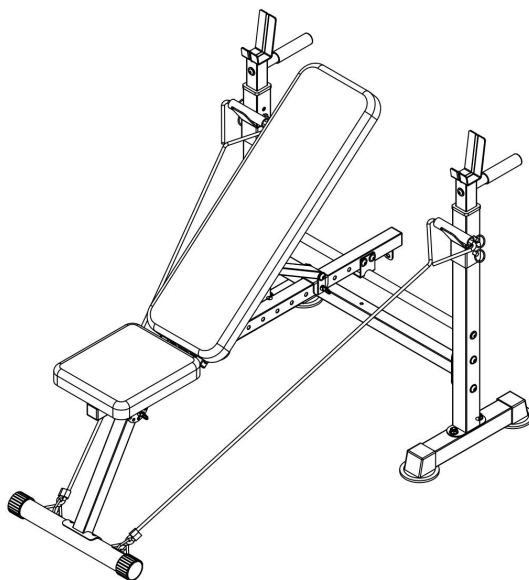
wenn Sie bei uns eine Bestellung aufgeben, wenn Sie tatsächlich Speichern Hälfte im Vergleich mit den Top-Großmarken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Basic payment Weightlifting bed

MODELL: SJ7820



Brauchen Sie Hilfe? Kontaktieren Sie uns!

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

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

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Erscheinungsbild des Produkts richtet sich nach dem Produkt, das Sie erhalten haben. Bitte verzeihen Sie uns, dass wir Sie nicht erneut informieren, wenn es

Technologie- oder Software-Updates für unser Produkt gibt .
Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt .
Lesen Sie vor der Anwendung bitte alle Hinweise sorgfältig durch. Die Informationen helfen Ihnen dabei, optimale Ergebnisse zu erzielen.

Operation safety



WARNUNG:

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

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

- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie schwanger sind
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
- Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung von der Sit-Up-Bank fern. Kinder sollten das Produkt nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch dieser Sit-Up-Bank alle Teile und ziehen Sie sie fest.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit feuchten Tüchern. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
- Dieses Produkt sollte bei der Verwendung auf einer ebenen Fläche platziert werden.
bei Bedarf eine Anti-Rutsch-Matte unter der Maschine.
- Bitte tragen Sie bei der Verwendung dieses Produkts geeignete Kleidung.
- Verwenden Sie es nicht, wenn es nicht funktioniert oder Teile nicht richtig zusammengebaut sind.
- Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie fortfahren.

- Stellen Sie vor der Verwendung immer sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, harten und ebenen Oberfläche steht.
- Bewahren Sie unbenutzte Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern auf und lassen Sie niemanden mit der Ausrüstung nicht vertraut, um sie zu verwenden. Dieses Werkzeug ist gefährlich in den Händen von ungeschulten Benutzern.
- Bei der Verwendung des Produkts müssen Zuschauer einen Abstand von 3 Metern einhalten, um versehentliche Verletzungen zu vermeiden.



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

Exercise Plans

1. Anfängern wird empfohlen, mit weniger Wiederholungen zu beginnen, beispielsweise 5 Wiederholungen als 1 Satz und fügen Sie nach und nach Wiederholungen hinzu.
2. Bitte treiben Sie eine halbe Stunde vor/nach dem Essen und eine Stunde vor dem Schlafengehen keinen Sport .
3. Bitte machen Sie Trainingspläne.

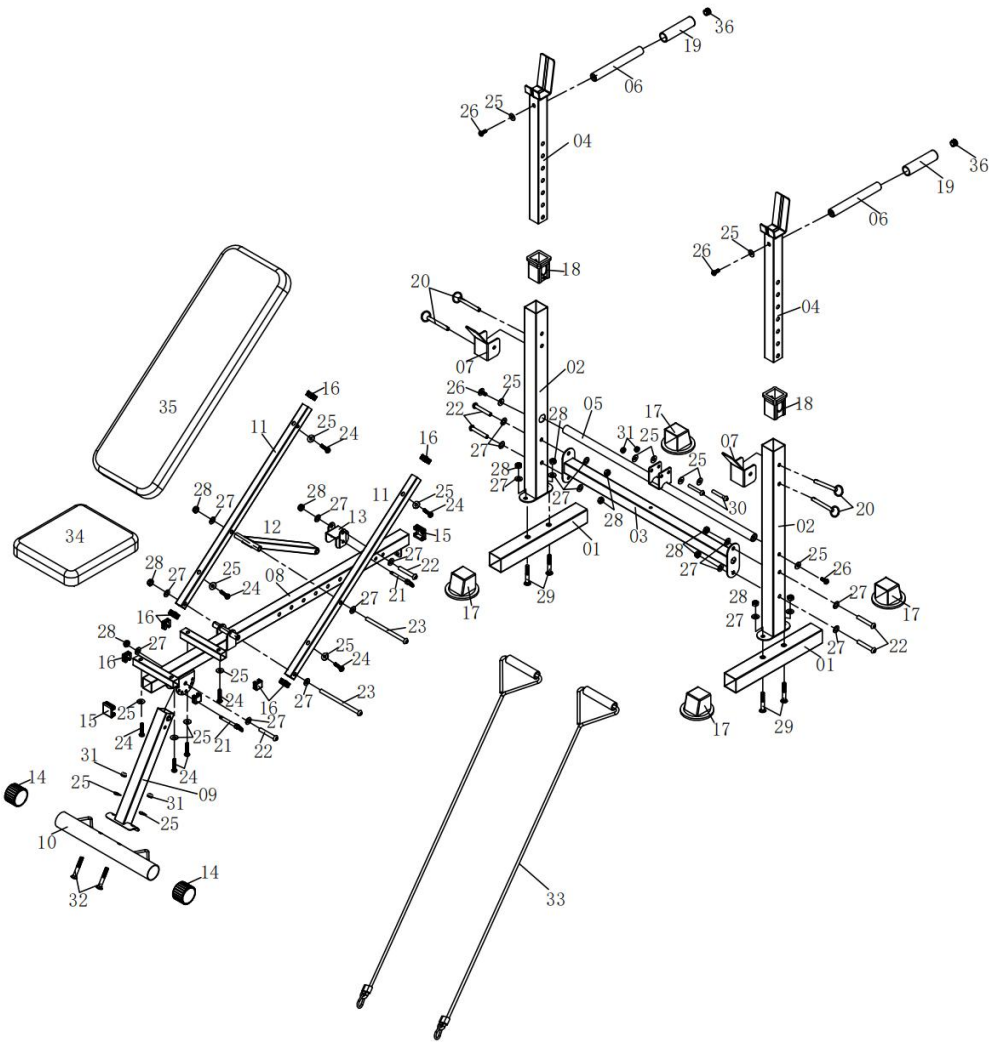
Part List

No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	19	Foam Grip	2
02	Rear Upright	2	20	Lock Pin $\Phi 10 \times 65 \text{ mm}$	4
03	Rear Cross Tube	1	21	Lock Pin $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$	2
04	Adjustable Upright Tube	2	22	Allen Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	6
05	Main Frame Supporting Tube	1	23	Allen Bolt $M10 \times 165 \text{ mm}$	2
06	Handle Bar	2	24	Allen Bolt $M8 \times 40 \text{ mm}$	8
07	Weight Rest	2	25	Flat Washer $M8$	18
08	Main Frame	1	26	Allen Bolt $M8 \times 20 \text{ mm}$	4
09	Front Upright	1	27	Flat Washer $M10$	20
10	Front Base Tube	1	28	Nylon Nut $M10$	12
11	Backrest Supporting Tube	2	29	Carriage Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	4
12	Backrest Adjustable Tube	1	30	Allen Bolt $M8 \times 55 \text{ mm}$	2
13	Adjustable Piece	1	31	Nylon Nut $M8$	4
14	Round End Cap 50 mm	2	32	Carriage Bolt $M8 \times 65 \text{ mm}$	2
15	End Cap $38 \times 38 \text{ mm}$	2	33	Rope	2
16	End Cap $25 \times 25 \text{ mm}$	8	34	Seat Cushion	1
17	Square End Cap $50 \times 50 \text{ mm}$	4	35	Backrest Cushion	1
18	Spacer	2	36	Round End Cap 25 mm	2

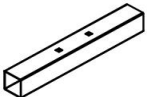
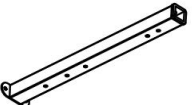
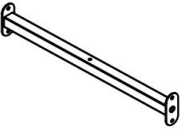
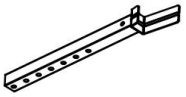
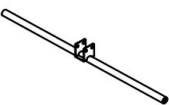
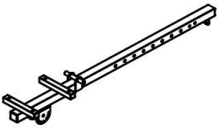
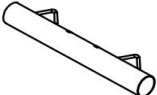
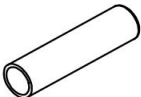
Explosionszeichnung

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Teile und Hardware, die Sie hier sehen, während Ihres Aufenthalts verwendet werden.

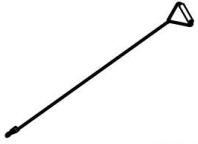
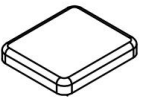
Zusammenbau der Maschine, da diese teilweise bereits vorinstalliert sind.



Part List

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

Part List

21  2PCS	22  6PCS	23  2PCS	24  8PCS
25  18PCS	26  4PCS	27  20PCS	28  12PCS
29  4PCS	30  2PCS	31  4PCS	32  2PCS
33  2PCS	34  1PC	35  1PC	36  2PCS

HINWEIS: Um eine Fehlausrichtung durch zu festes Anziehen zu vermeiden, verwenden Sie jetzt bitte keinen Schraubenschlüssel. Durch Festziehen mit der Hand wird eine einfache Montage gewährleistet. Das Anziehen mit dem Schraubenschlüssel sollte nach der Montage aller Teile erfolgen, um sicherzustellen, dass alle Muttern, Schrauben und Teile vor der Verwendung fest sitzen.

Mit Hilfe eines Assistenten.

Assembly

Schritt 1:

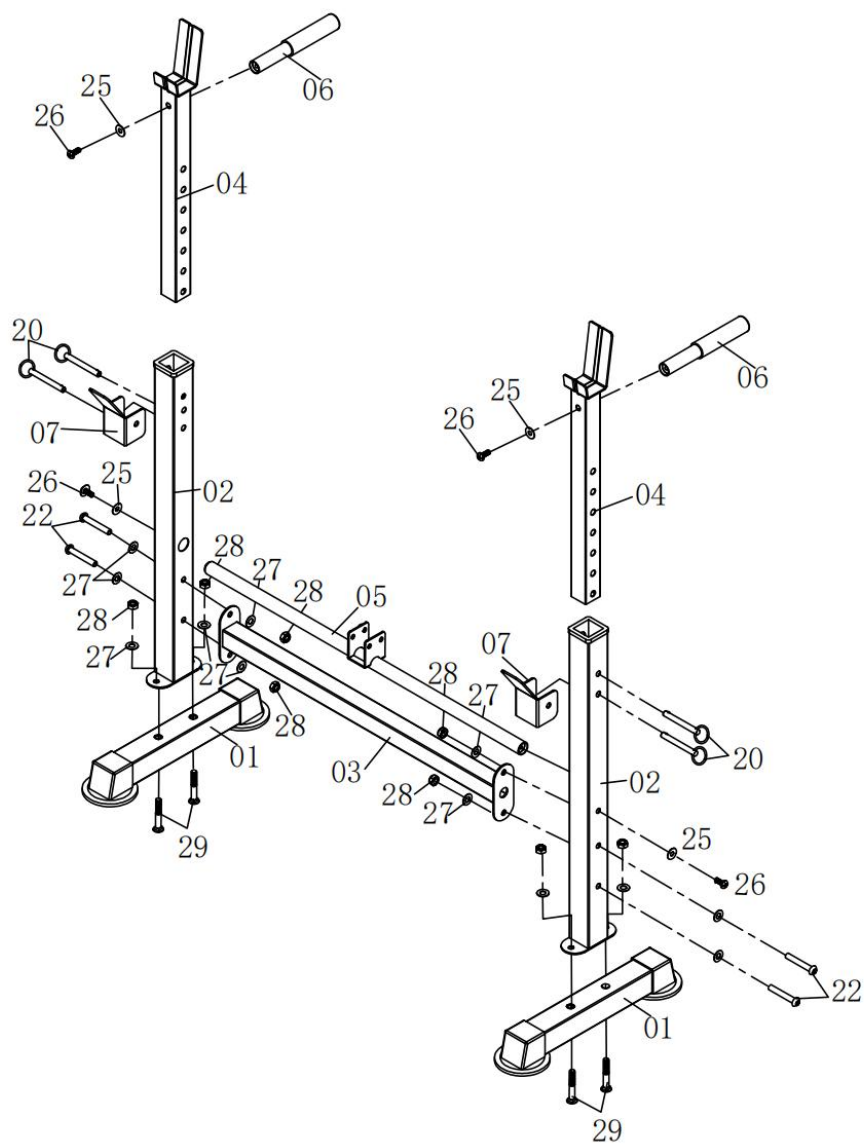
A) Befestigen Sie zwei hintere Pfosten (02) an zwei hinteren Basisrohren (01) mit insgesamt vier Schlossschrauben (29).

vier Unterlegscheiben (27) und vier Nylonmuttern (28).

B) Stecken Sie das Hauptrahmenstützrohr (05) in die Öffnung der beiden hinteren Pfosten (02) und sichern Sie sie mit
mit zwei Inbusschrauben (26) und zwei Unterlegscheiben (25) von außen.

C) Befestigen Sie das hintere Querrohr (03) an den hinteren Pfosten (02) und befestigen Sie es mit insgesamt vier Inbusschrauben (22).
acht Unterlegscheiben (27) und vier Nylonmuttern (28).

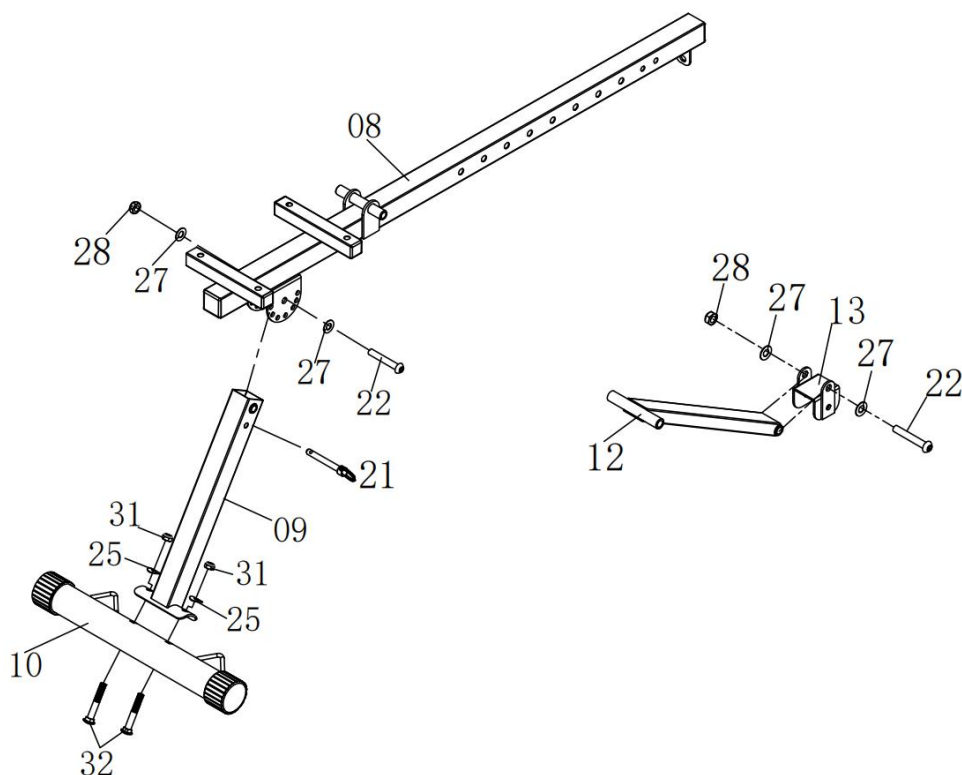
D) Stecken Sie die verstellbaren Pfostenrohre (04) in die hinteren Pfosten (02), wählen Sie das entsprechende Loch
Positionieren Sie dann den Verriegelungsstift (20), befestigen Sie die Gewichtsablage (07) an den hinteren Pfosten (02) und stecken Sie dann den Verriegelungsstift (20) ein. Befestigen Sie die Griffstange (06) mit einer Inbusschraube (26) und einer Unterlegscheibe (25) an den verstellbaren Pfostenrohren (04). Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.



Schritt 2:

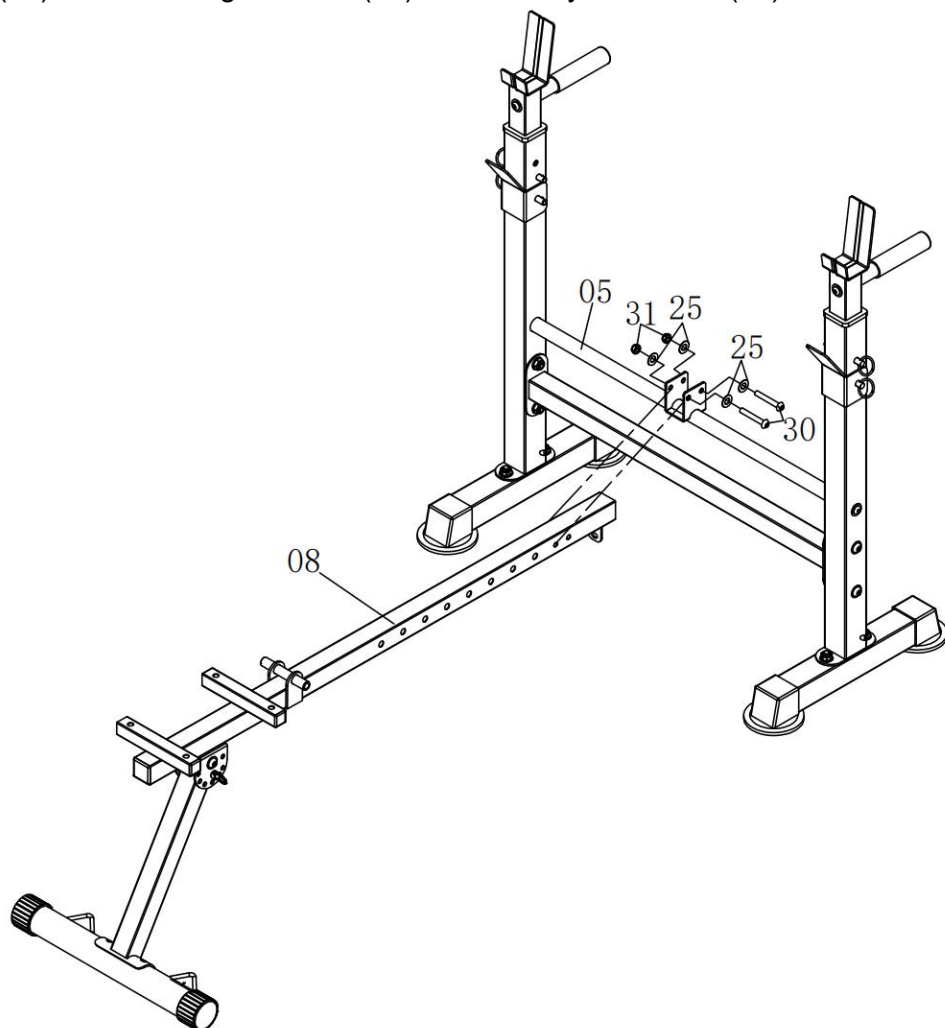
A) Befestigen Sie den vorderen Pfosten (09) mit zwei Schlossschrauben (32), zwei Unterlegscheiben (25) und zwei Nylonmutter (31) am vorderen Basisrohr (10). Befestigen Sie den vorderen Pfosten (09) mit einer Inbusschraube (22), zwei Unterlegscheiben (27) und einer Nylonmutter (28) an der Vorderseite des Hauptrahmens (08) und stecken Sie dann den Verriegelungsstift (21) ein.

B) Stecken Sie das verstellbare Rückenlehnenrohr (12) mit einer Inbusschraube (22) in das verstellbare Teil (13).
zwei flache Unterlegscheiben (27) und eine Nylonmutter (28).



Schritt 3:

Befestigen Sie die Rückseite des Hauptrahmens (08) mit zwei Inbusschrauben am Hauptrahmenstützrohr (05).
(32), vier Unterlegscheiben (25) und zwei Nylonmutter (31).

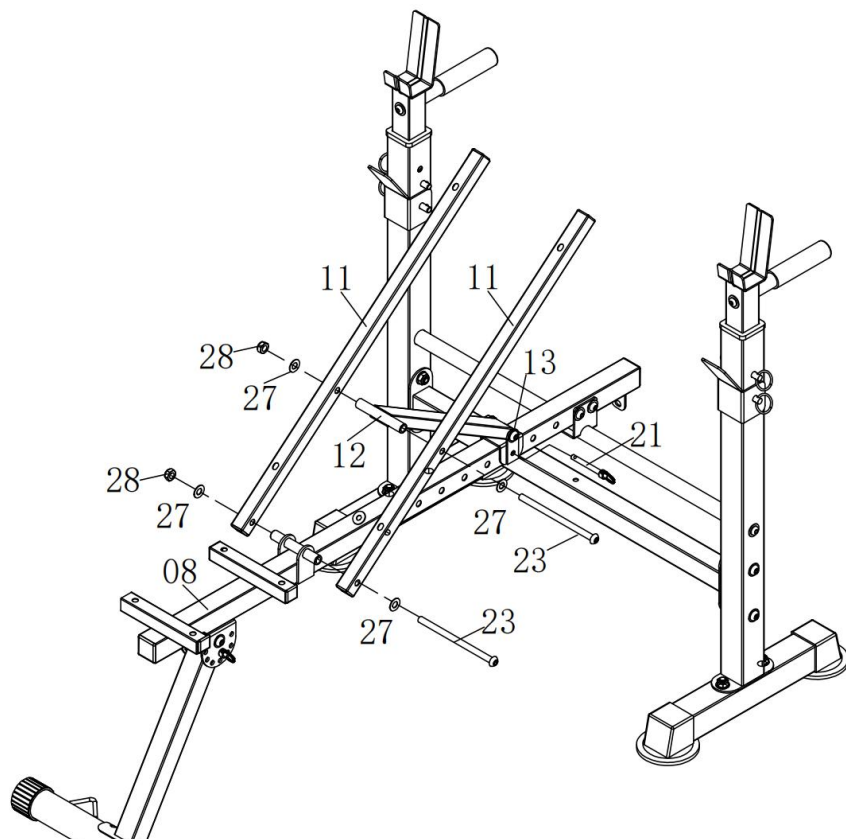


Schritt 4:

Befestigen Sie zwei Rückenlehnenstützrohre (11) an der geschweißten Stange des Hauptrahmens (08) und sichern Sie sie mit einer Inbusschraube (23), zwei Unterlegscheiben (27) und einer Nylonmutter (28).

Platzieren Sie das verstellbare Rückenlehnenrohr (12) in der Mitte der Rückenlehnenstützrohre (11) und setzen Sie zur Befestigung eine Inbusschraube (23), zwei Unterlegscheiben (27) und eine Nylonmutter (28) ein.

Befestigen Sie das verstellbare Teil (13) mit dem Sicherungsstift (21) in der Öffnung des Hauptrahmens (08).

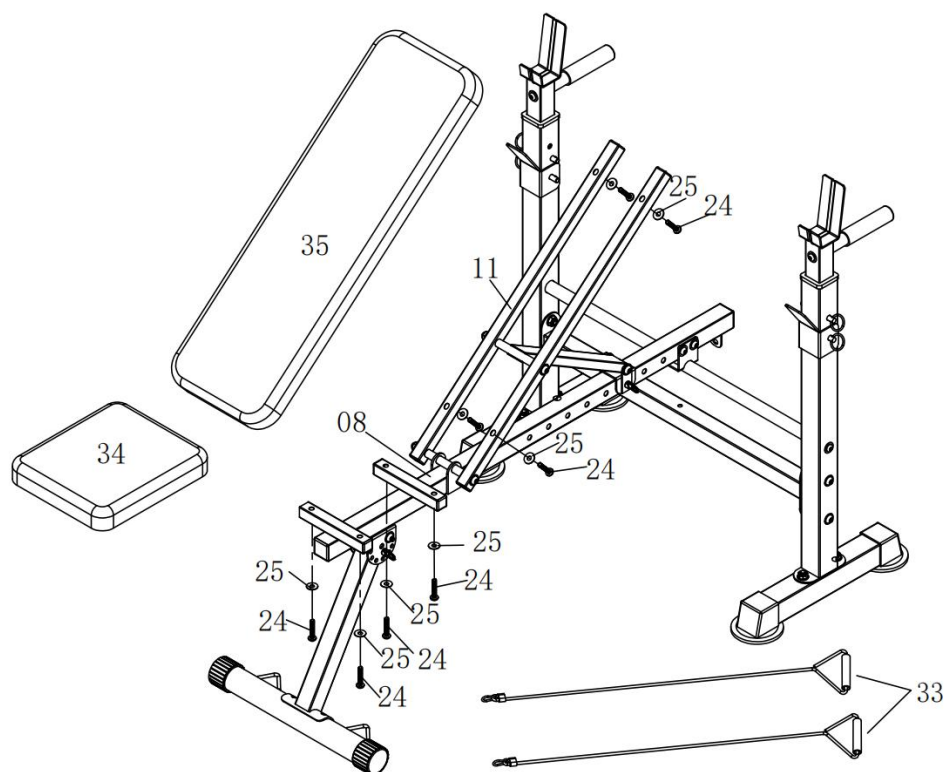


Schritt 5:

Befestigen Sie das Sitzkissen (34) mit vier Inbusschrauben (24) und vier Unterlegscheiben (25) am Hauptrahmen (08) .

Befestigen Sie das Rückenpolster (35) mit vier Inbusschrauben (24) und vier Unterlegscheiben (25) an den Rückenstützrohren (11).

Befestigen Sie zwei Seile (33) am vorderen Basisrohr (10).

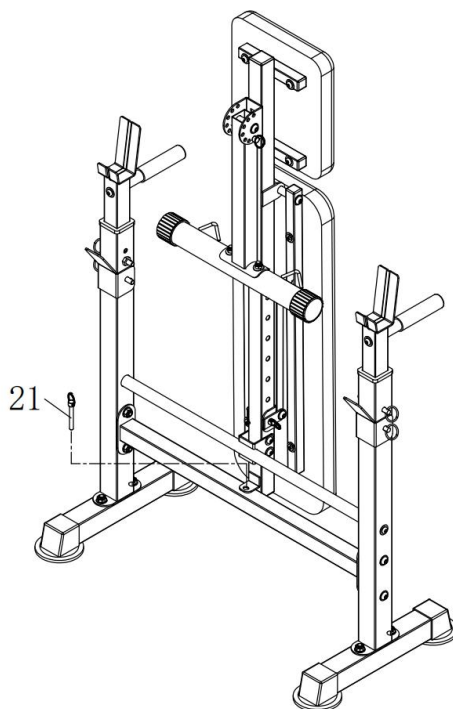


DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN.

Bitte ziehen Sie zu Ihrer Sicherheit die Schraube fest und bringen Sie sie in die entsprechende Position.

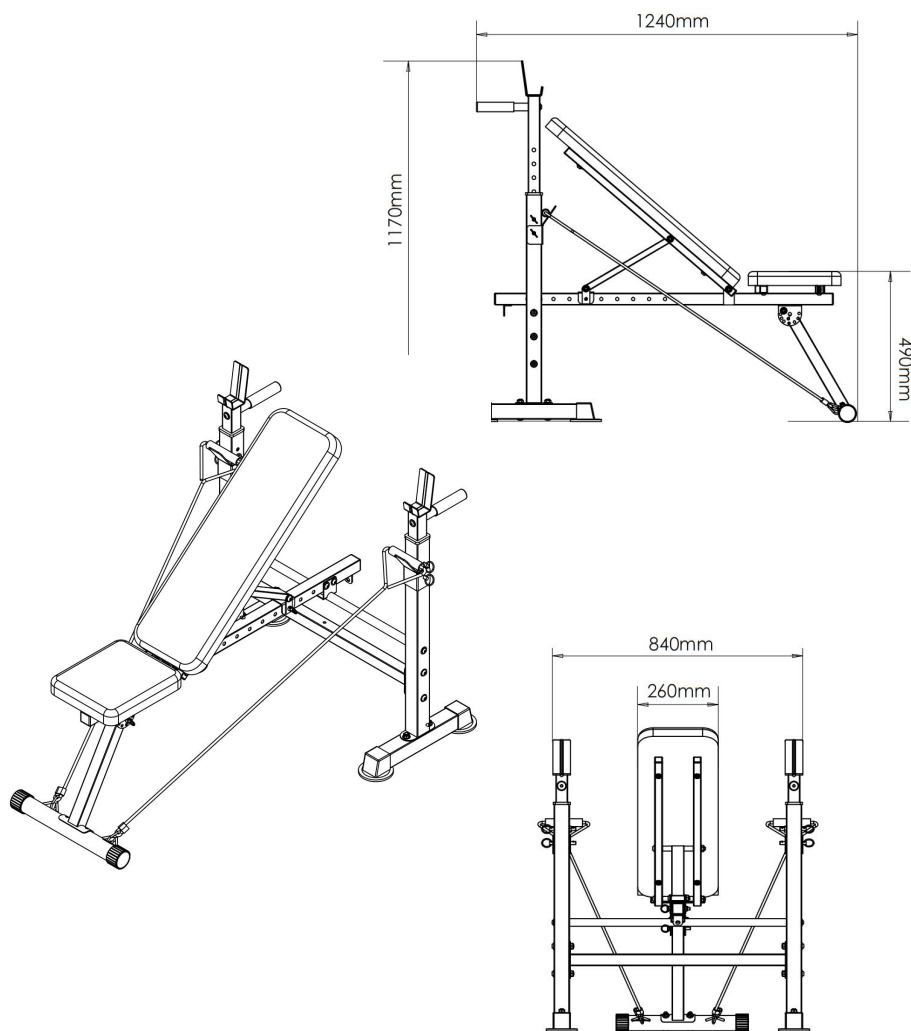
Bitte führen Sie nach Abschluss der Montage eine Sicht- und Funktionsprüfung des Geräts durch und testen Sie es.

Schritt 6: Die folgende Abbildung zeigt den gefalteten Zustand des Produkts, der verriegelt werden kann durch Riegel 21 nach dem Einklappen



NOTIZ : Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 600 lbs oder 272 kg. Dieses Gerät sollte jeweils nur von einer Person verwendet werden.

Product size chart



Cleaning and disinfection

5. Wischen Sie die Oberfläche mit einem feuchten Baumwolltuch ab.
6. Überprüfen Sie die Schrauben regelmäßig alle 3 Monate auf Lockerheit und ziehen Sie die Schrauben fest

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai, 200.000 CN.

Nach AUS importiert: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA

STREETEASTWOOD

NSW 2122 Australien

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

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Pagamento base Letto per sollevamento pesi

MODELLO: SJ7820

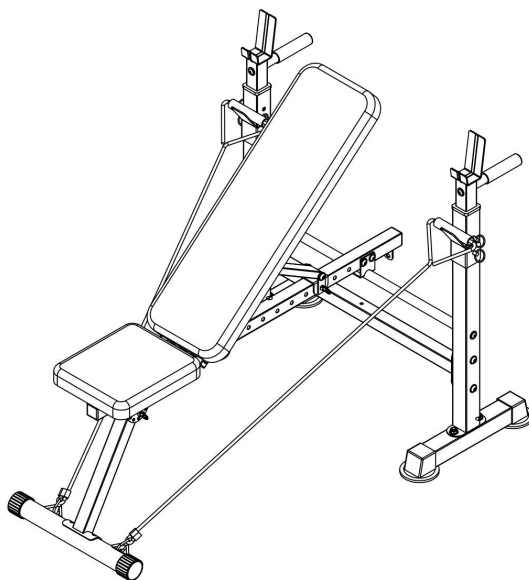
Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.
"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o altre espressioni simili utilizzate solo da noi
rappresenta una stima dei risparmi che potresti ottenere acquistando determinati strumenti
con noi rispetto ai principali marchi top e non significa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

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Basic payment Weightlifting bed

MODELLO: SJ7820



HAI BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

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

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

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

nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto .

Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

Le informazioni fornite vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati possibili.

Operation safety



AVVERTIMENTO:

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

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

- Non utilizzarlo se sei incinta
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico.
- Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dalla panca per esercizi durante l'uso. I bambini non devono utilizzare il prodotto senza la supervisione di un adulto.
- Ispezionare e serrare tutte le parti prima di ogni utilizzo della panca per sit-up.
- Si prega di pulire questa macchina utilizzando solo salviette umide. Non utilizzare alcun
detergenti. Per qualsiasi domanda, consultare il servizio clienti.
- Questo prodotto deve essere posizionato su una superficie piana durante l'uso. Posizionare un
tappetino antiscivolo sotto la macchina, se necessario.
- Si prega di indossare abiti adatti quando si utilizza questo prodotto.
- Non utilizzarlo se non è funzionante o se i componenti non sono ben assemblati.
- Se avverti dolori al petto, nausea, vertigini o mancanza di respiro, interrompi immediatamente l'allenamento e consulta il tuo medico prima di

continuare.

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

- Conservare l'attrezzatura inutilizzata fuori dalla portata dei bambini e non consentirne l'uso a nessuno.

non familiarità con l'attrezzatura per utilizzarlo. Questo strumento è pericoloso nelle mani di utenti non formati.

- Durante l'utilizzo del prodotto, gli astanti devono mantenere una distanza di 3 metri per evitare lesioni accidentali.



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

Exercise Plans

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

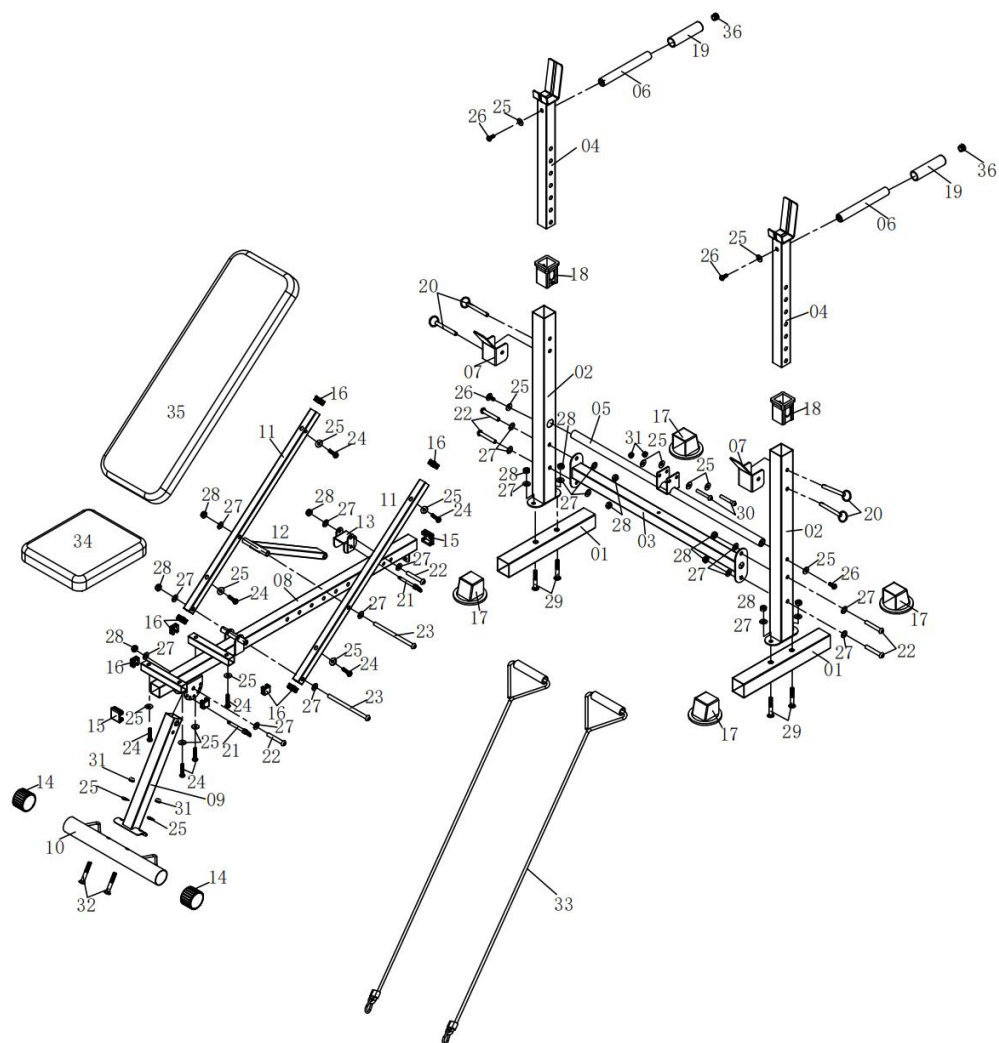
Part List

No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	19	Foam Grip	2
02	Rear Upright	2	20	Lock Pin $\Phi 10 \times 65 \text{ mm}$	4
03	Rear Cross Tube	1	21	Lock Pin $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$	2
04	Adjustable Upright Tube	2	22	Allen Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	6
05	Main Frame Supporting Tube	1	23	Allen Bolt $M10 \times 165 \text{ mm}$	2
06	Handle Bar	2	24	Allen Bolt $M8 \times 40 \text{ mm}$	8
07	Weight Rest	2	25	Flat Washer $M8$	18
08	Main Frame	1	26	Allen Bolt $M8 \times 20 \text{ mm}$	4
09	Front Upright	1	27	Flat Washer $M10$	20
10	Front Base Tube	1	28	Nylon Nut $M10$	12
11	Backrest Supporting Tube	2	29	Carriage Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	4
12	Backrest Adjustable Tube	1	30	Allen Bolt $M8 \times 55 \text{ mm}$	2
13	Adjustable Piece	1	31	Nylon Nut $M8$	4
14	Round End Cap 50 mm	2	32	Carriage Bolt $M8 \times 65 \text{ mm}$	2
15	End Cap $38 \times 38 \text{ mm}$	2	33	Rope	2
16	End Cap $25 \times 25 \text{ mm}$	8	34	Seat Cushion	1
17	Square End Cap $50 \times 50 \text{ mm}$	4	35	Backrest Cushion	1
18	Spacer	2	36	Round End Cap 25 mm	2

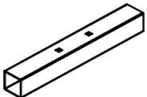
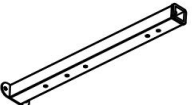
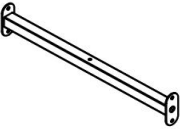
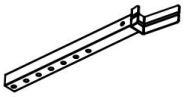
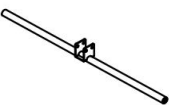
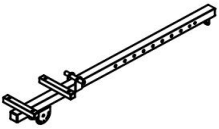
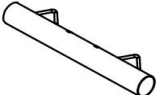
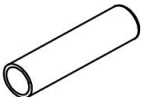
Diagramma esploso

Si prega di notare che non tutte le parti e l'hardware che vedi qui verranno utilizzati mentre sei

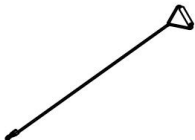
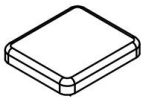
assemblare la macchina perché alcuni di questi sono già preinstallati.



Part List

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

Part List

21  2PCS	22  6PCS	23  2PCS	24  8PCS
25  18PCS	26  4PCS	27  20PCS	28  12PCS
29  4PCS	30  2PCS	31  4PCS	32  2PCS
33  2PCS	34  1PC	35  1PC	36  2PCS

NOTA: per evitare disallineamenti dovuti a un serraggio eccessivo, non utilizzare una chiave inglese in questa fase.

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

Dopo aver assemblato tutti i componenti, serrare le viti con la chiave inglese per garantire che tutti i dadi, i bulloni e i componenti siano ben serrati prima dell'uso.

Con l'aiuto di un assistente.

Assembly

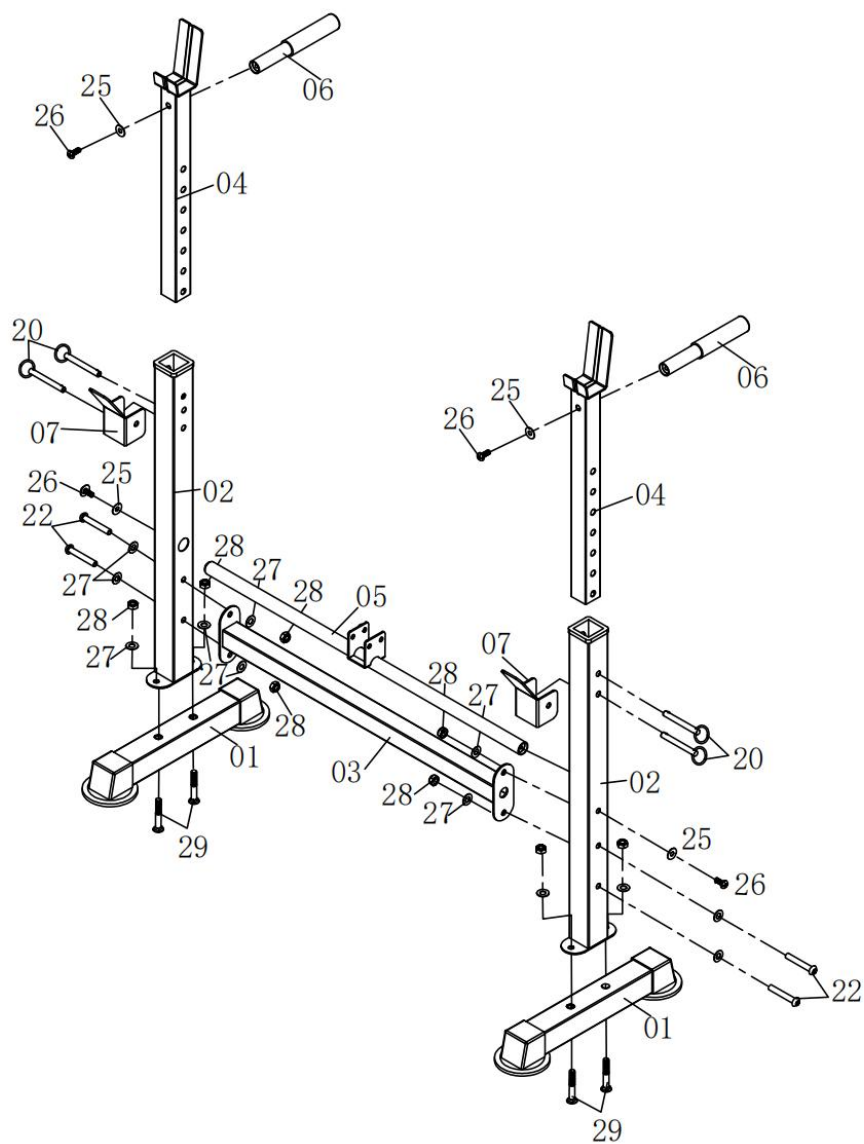
Fase 1:

A) Fissare due montanti posteriori (02) a due tubi di base posteriori (01) in totale tramite quattro bulloni per carrozze (29), quattro rondelle piatte (27) e quattro dadi in nylon (28).

B) Inserire il tubo di supporto del telaio principale (05) nel foro dei due montanti posteriori (02), fissarli utilizzando due bulloni a brugola (26) e due rondelle piatte (25) dall'esterno.

C) Fissare il tubo trasversale posteriore (03) ai montanti posteriori (02), fissandolo con un totale di quattro bulloni Allen (22), otto rondelle piatte (27) e quattro dadi in nylon (28).

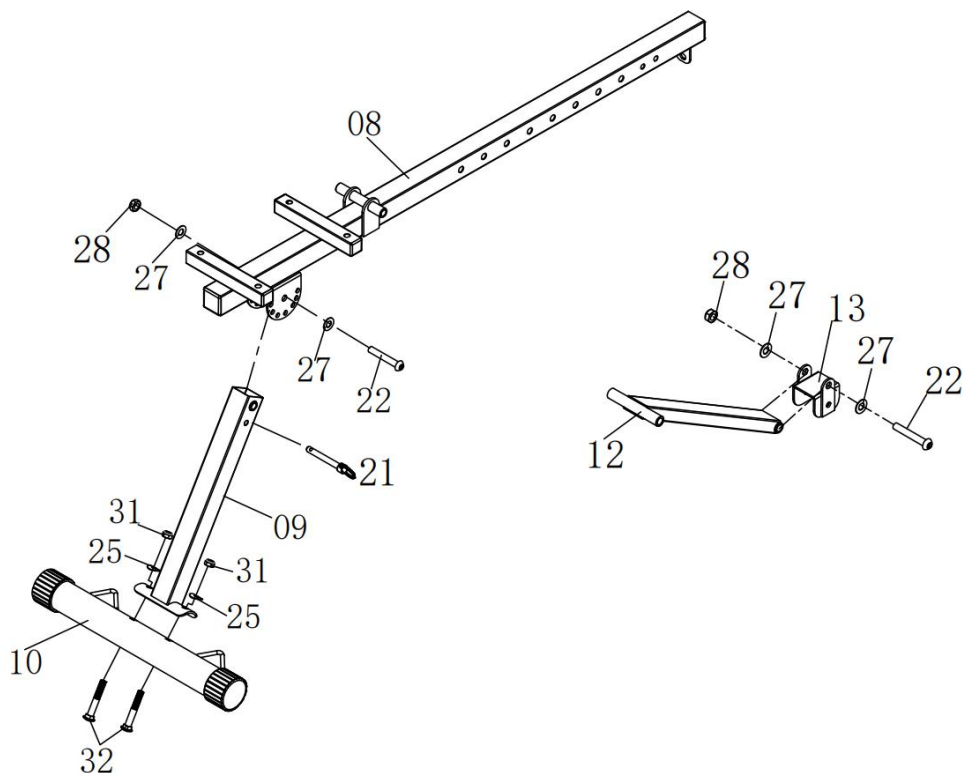
D) Inserire i tubi verticali regolabili (04) nei montanti posteriori (02), scegliere il foro appropriato posizione quindi inserire il perno di bloccaggio (20), fissare il poggia pesi (07) ai montanti posteriori (02) quindi inserire il perno di bloccaggio (20). Fissare il manubrio (06) ai tubi verticali regolabili (04) utilizzando un bullone Allen (26) e una rondella piatta (25). Ripetere questo processo sull'altro lato.



Fase 2:

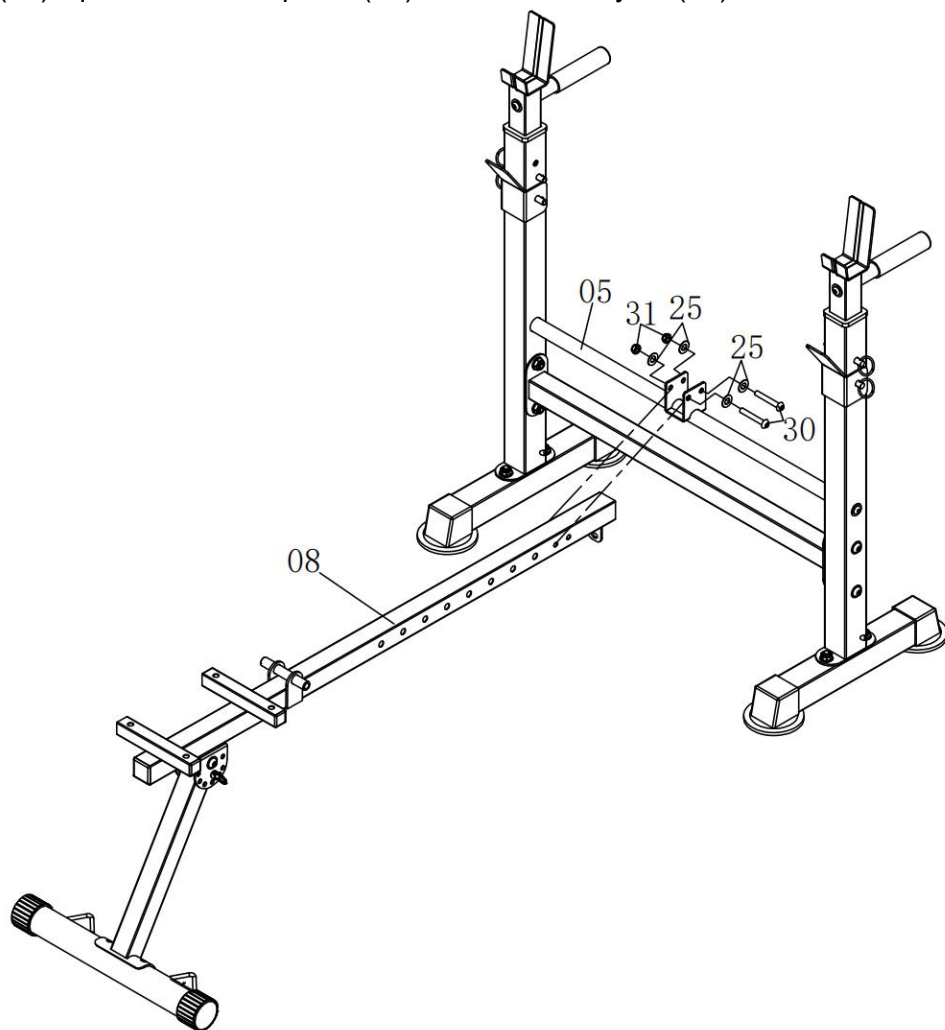
A) Fissare il montante anteriore (09) al tubo di base anteriore (10) utilizzando due bulloni per carrozze (32), due rondelle piatte (25) e due dadi in nylon (31). Fissare il montante anteriore (09) al lato anteriore del telaio principale (08) utilizzando un bullone Allen (22), due rondelle piatte (27) e un dado in nylon (28), quindi inserire il perno di bloccaggio (21)

B) Inserire il tubo regolabile dello schienale (12) nel pezzo regolabile (13) utilizzando un bullone Allen (22), due rondelle piatte (27) e un dado in nylon (28).



Fase 3:

Fissare il lato posteriore del telaio principale (08) al tubo di supporto del telaio principale (05) utilizzando due bulloni Allen (33), quattro rondelle piatte (25) e due dadi in nylon (31).



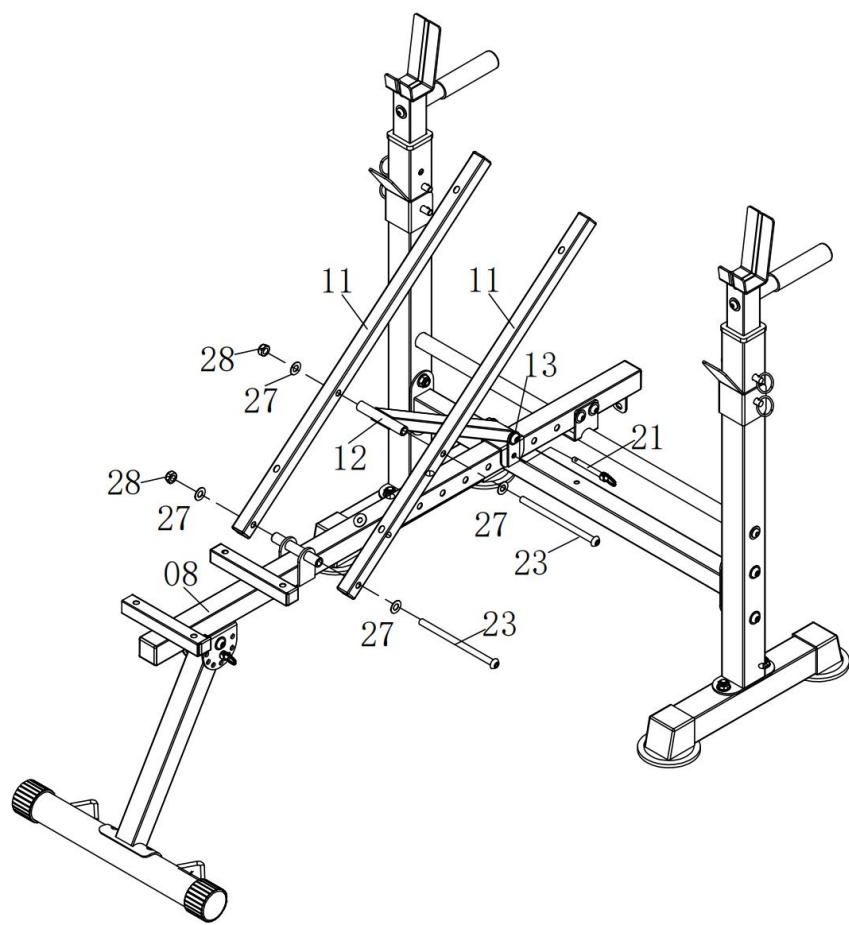
Fase 4:

Fissare due tubi di supporto dello schienale (11) all'asta saldata del telaio principale (08) e fissarli con

un bullone Allen (23), due rondelle piatte (27) e un dado in nylon (28).

Posizionare il tubo regolabile dello schienale (12) al centro dei tubi di supporto dello schienale (11) e inserire un bullone a brugola (23), due rondelle piatte (27) e un dado in nylon (28) per fissare.

Fissare il pezzo regolabile (13) al foro del telaio principale (08) utilizzando il perno di bloccaggio (21)

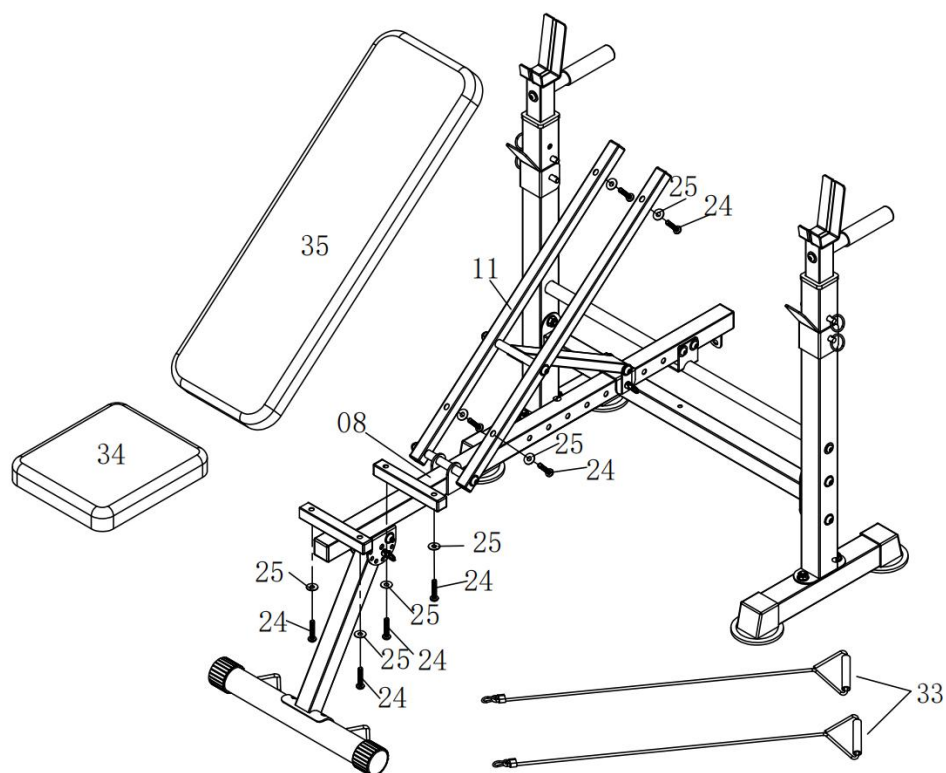


Fase 5:

Fissare il cuscino del sedile (34) al telaio principale (08) utilizzando quattro bulloni Allen (24) e quattro rondelle piatte (25).

Fissare il cuscino dello schienale (35) ai tubi di supporto dello schienale (11) utilizzando quattro bulloni Allen (24) e quattro rondelle piatte (25).

Fissare due corde (33) al tubo di base anteriore (10).

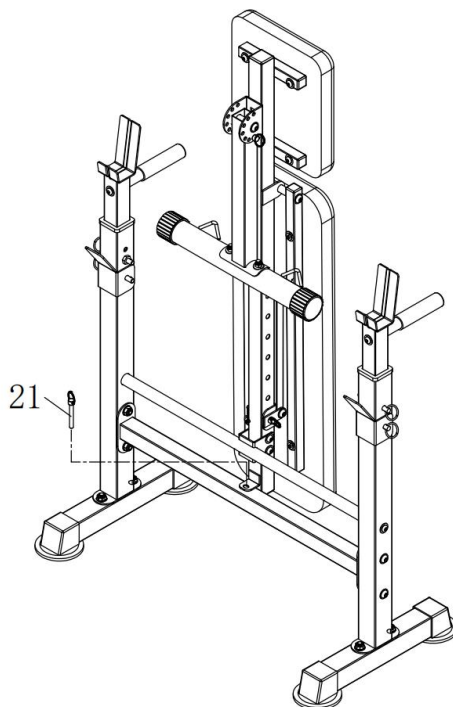


IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO.

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

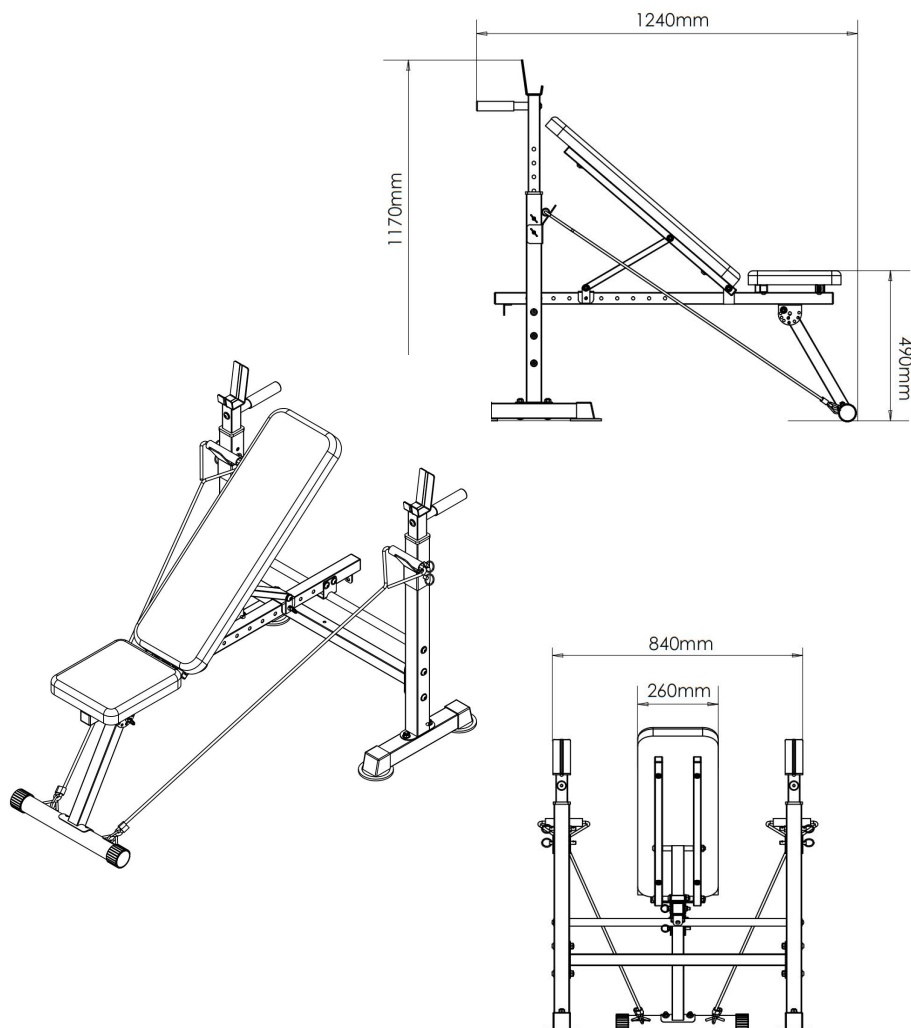
Una volta completato il montaggio, ispezionare e testare visivamente e funzionalmente l'unità.

Fase 6: La figura seguente mostra lo stato piegato del prodotto, che può essere bloccato con fermo 21 dopo la piegatura



NOTA: La capacità massima di peso per questo prodotto è di 600 libbre o 272 kg. Solo una persona alla volta dovrebbe usare questo pezzo di equipaggiamento.

Product size chart



Cleaning and disinfection

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

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
Nuovo Galles del Sud 2122 Australia

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

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica
www.vevor.com/support

Pago básico Cama de halterofilia

MODELO: SJ7820

Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.
"Ahorra la mitad", "mitad de precio" o cualquier otra expresión similar utilizada únicamente
por nosotros

Representa una estimación de los ahorros que podría obtener al comprar ciertas
herramientas.

con nosotros en comparación con las principales marcas líderes y no significa
necesariamente cubrir

Todas las categorías de herramientas que ofrecemos. Le recordamos que debe verificar
con cuidado

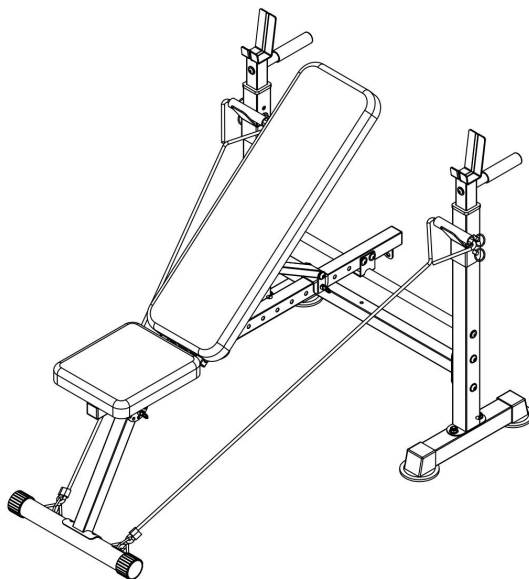
Cuando realiza un pedido con nosotros, si realmente está Ahorro
Medio en comparación con las principales marcas líderes.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Basic payment Weightlifting bed

MODELO: SJ7820



¿NECESITA AYUDA? ¡CONTÁCTENOS!

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

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica

www.vevor.com/support

Estas son las instrucciones originales, lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizar el producto. VEVOR se reserva una interpretación clara de nuestro manual de usuario. La apariencia del producto estará sujeta al producto que recibió. Perdónenos por no informarle nuevamente si hay actualizaciones de tecnología o software

en nuestro producto.

Muchas gracias por elegir este producto .

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

Operation safety



ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

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

- No lo use si está embarazada.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.
- Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del banco de abdominales mientras esté en uso. Los niños no deben utilizar el producto sin la supervisión de un adulto.
- Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez antes de utilizar este banco de abdominales.
- Limpie esta máquina únicamente con toallitas húmedas. No utilice ningún Limpiadores. Consulte con el servicio de atención al cliente si tiene alguna pregunta.
- Este producto debe colocarse sobre una superficie plana cuando se utilice. Coloque un Alfombrilla antideslizante debajo de la máquina si es necesario.
- Use ropa adecuada al utilizar este producto.
- No lo utilice si no funciona o las piezas no están bien ensambladas.
- Si siente dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar.

- Antes de usar, asegúrese siempre de que el producto esté colocado sobre una superficie dura, sólida y plana.
- Guarde el equipo fuera del alcance de los niños y no permita que nadie lo utilice.

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

de usuarios no capacitados.

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



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

Exercise Plans

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

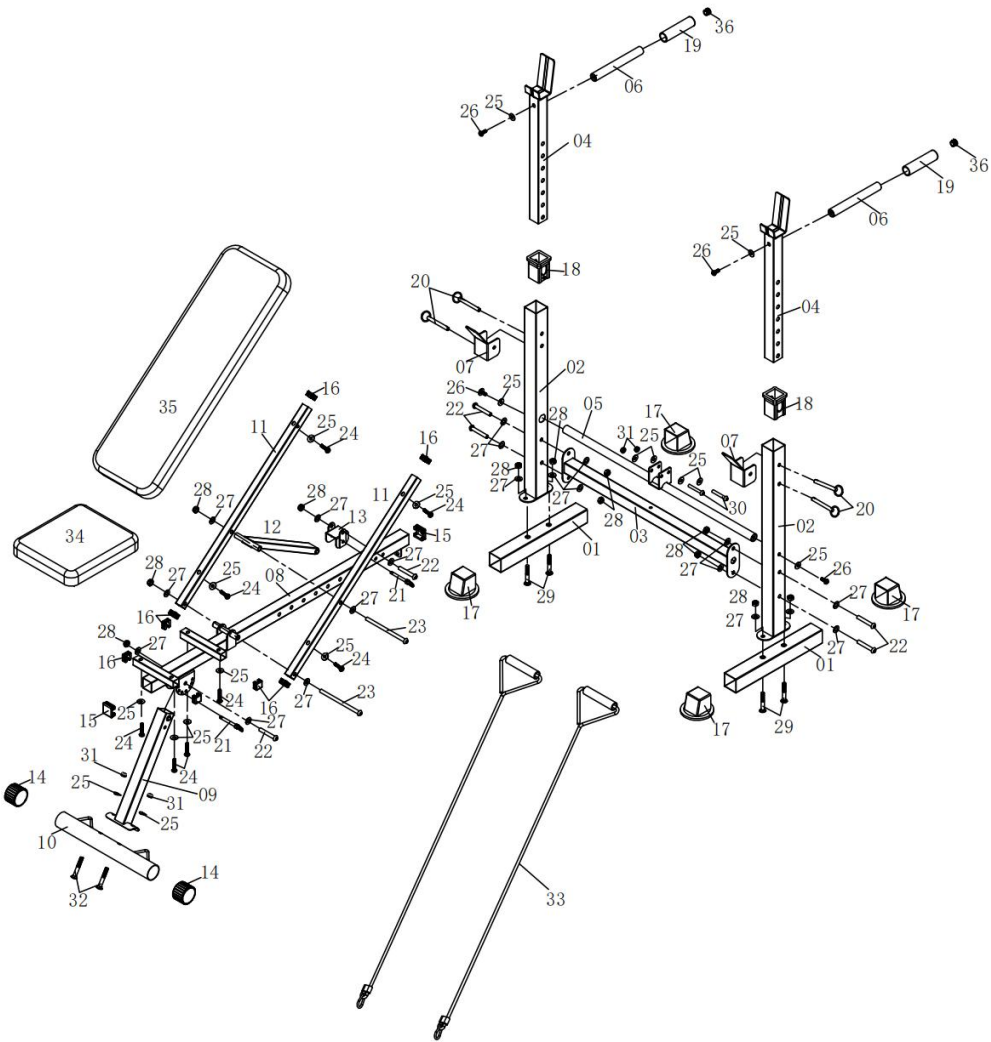
Part List

No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	19	Foam Grip	2
02	Rear Upright	2	20	Lock Pin $\Phi 10 \times 65 \text{ mm}$	4
03	Rear Cross Tube	1	21	Lock Pin $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$	2
04	Adjustable Upright Tube	2	22	Allen Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	6
05	Main Frame Supporting Tube	1	23	Allen Bolt $M10 \times 165 \text{ mm}$	2
06	Handle Bar	2	24	Allen Bolt $M8 \times 40 \text{ mm}$	8
07	Weight Rest	2	25	Flat Washer $M8$	18
08	Main Frame	1	26	Allen Bolt $M8 \times 20 \text{ mm}$	4
09	Front Upright	1	27	Flat Washer $M10$	20
10	Front Base Tube	1	28	Nylon Nut $M10$	12
11	Backrest Supporting Tube	2	29	Carriage Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	4
12	Backrest Adjustable Tube	1	30	Allen Bolt $M8 \times 55 \text{ mm}$	2
13	Adjustable Piece	1	31	Nylon Nut $M8$	4
14	Round End Cap 50 mm	2	32	Carriage Bolt $M8 \times 65 \text{ mm}$	2
15	End Cap $38 \times 38 \text{ mm}$	2	33	Rope	2
16	End Cap $25 \times 25 \text{ mm}$	8	34	Seat Cushion	1
17	Square End Cap $50 \times 50 \text{ mm}$	4	35	Backrest Cushion	1
18	Spacer	2	36	Round End Cap 25 mm	2

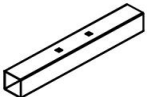
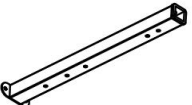
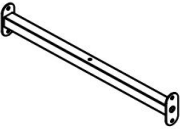
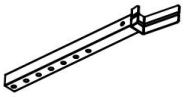
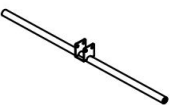
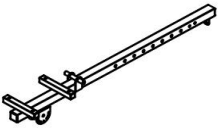
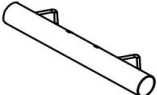
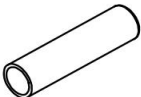
Diagrama despiezado

Tenga en cuenta que no todas las piezas y el hardware que ve aquí se utilizarán mientras esté

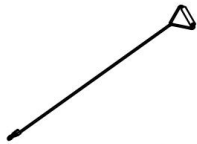
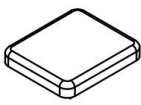
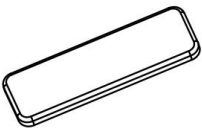
montar la máquina porque algunos de estos ya vienen preinstalados.



Part List

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

Part List

21  2PCS	22  6PCS	23  2PCS	24  8PCS
25  18PCS	26  4PCS	27  20PCS	28  12PCS
29  4PCS	30  2PCS	31  4PCS	32  2PCS
33  2PCS	34  1PC	35  1PC	36  2PCS

NOTA: Para evitar desalineaciones debido a un ajuste 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 ensamblar todas las piezas para garantizar que todas las tuercas, pernos y piezas estén bien apretados antes de su uso.

Con la ayuda de un asistente.

Assembly

Paso 1:

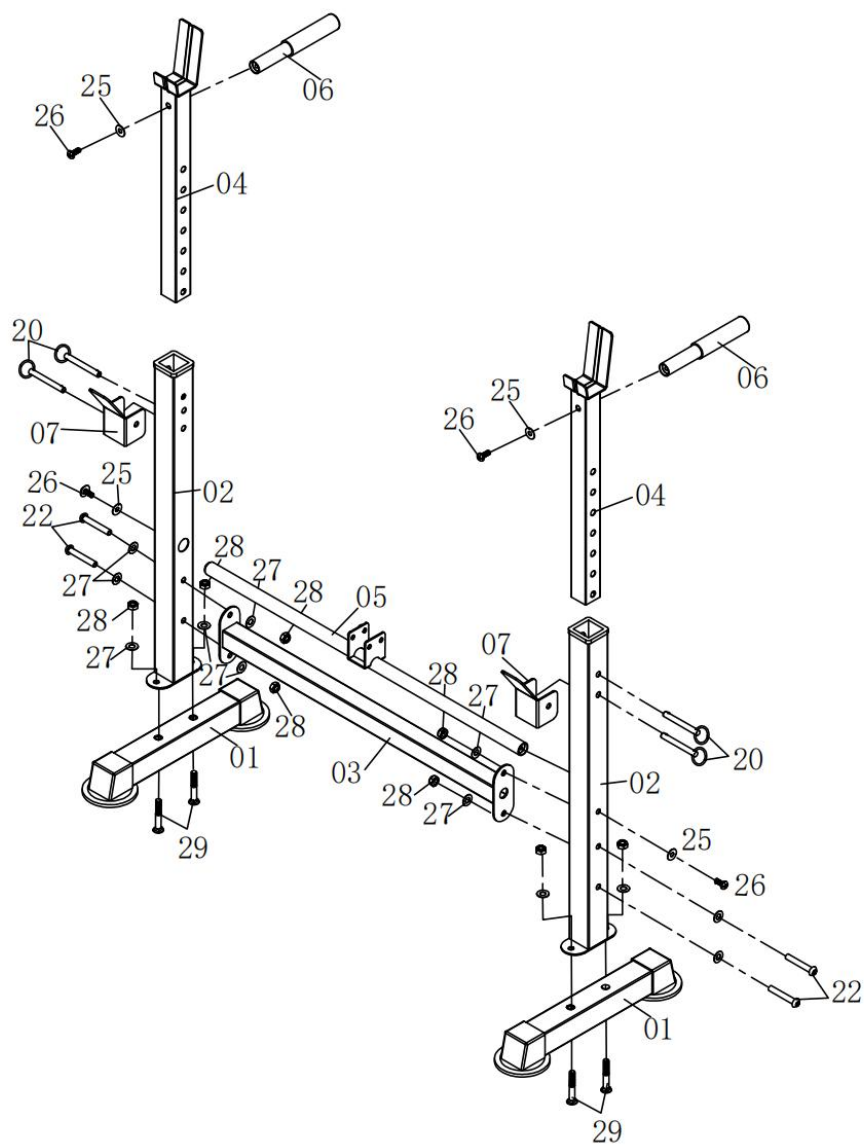
A) Conecte dos montantes traseros (02) a dos tubos de base traseros (01) en total con cuatro pernos de porte (29), cuatro arandelas planas (27) y cuatro tuercas de nailon (28).

B) Inserte el tubo de soporte del marco principal (05) en el orificio de los dos montantes traseros (02) y fíjelos utilizando dos tornillos Allen (26) y dos arandelas planas (25) desde el exterior.

C) Conecte el tubo transversal trasero (03) a los montantes traseros (02), asegúrelo con cuatro pernos Allen en total (22). ocho arandelas planas (27) y cuatro tuercas de nailon (28).

D) Inserte los tubos verticales ajustables (04) en los montantes traseros (02), elija el orificio apropiado

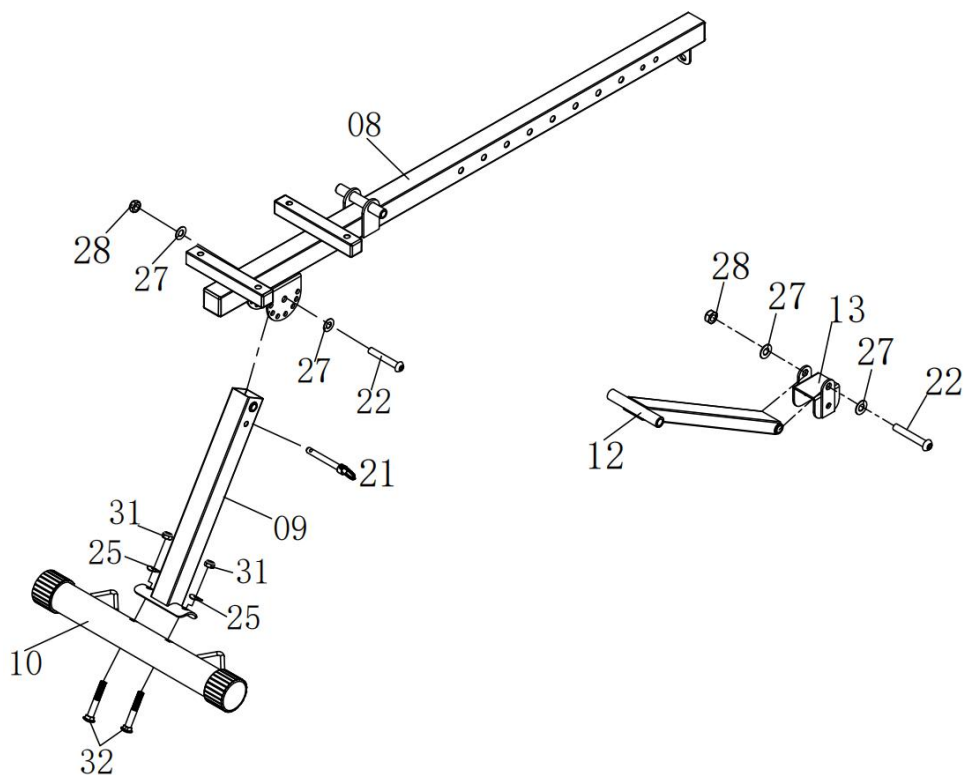
Coloque el soporte de pesas (07) en los montantes traseros (02) y luego inserte el pasador de bloqueo (20). Conecte la barra del manillar (06) a los tubos de los montantes ajustables (04) usando un perno Allen (26) y una arandela plana (25). Repita este proceso en el otro lado.



Paso 2:

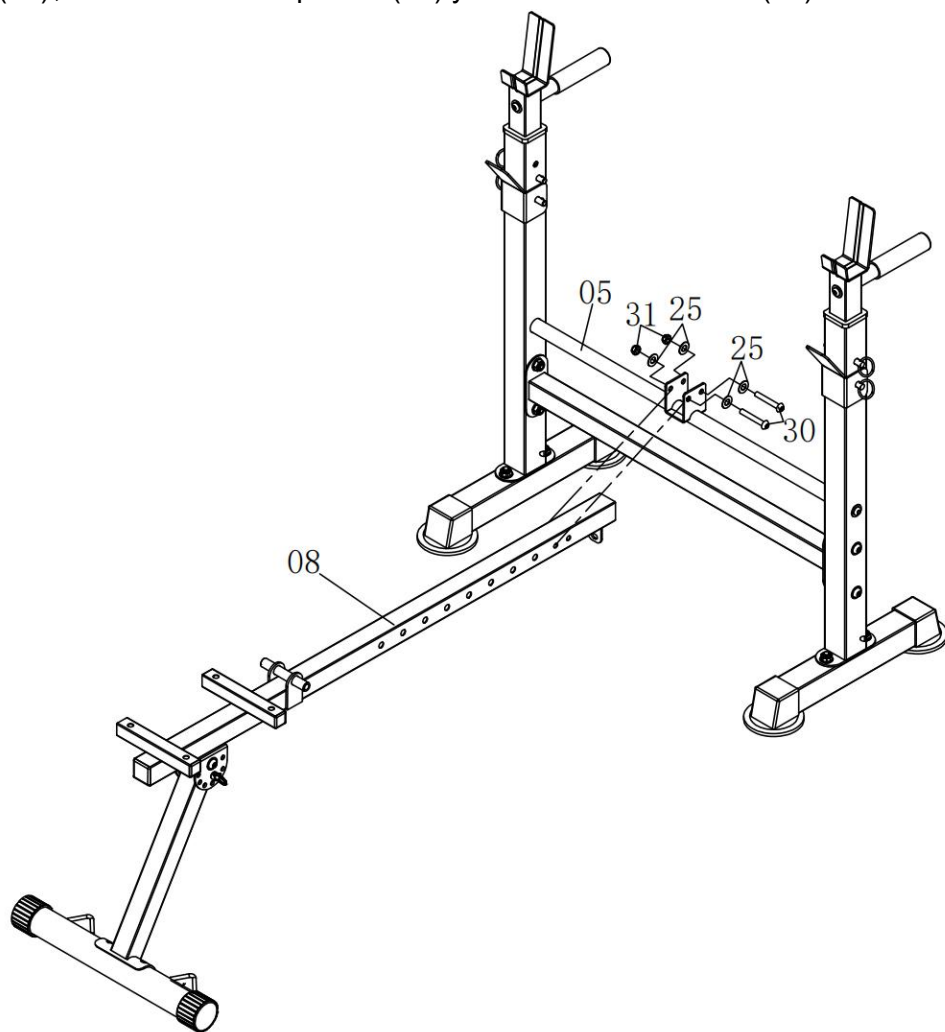
A) Fije el montante delantero (09) al tubo de base delantero (10) utilizando dos pernos de carruaje (32), dos arandelas planas (25) y dos tuercas de nylon (31) . Fije el montante delantero (09) al lado delantero del marco principal (08) utilizando un perno Allen (22), dos arandelas planas (27) y una tuerca de nylon (28), luego inserte el pasador de bloqueo (21)

B) Inserte el tubo ajustable del respaldo (12) en la pieza ajustable (13) usando un perno Allen (22), dos arandelas planas (27) y una tuerca de nylon (28).



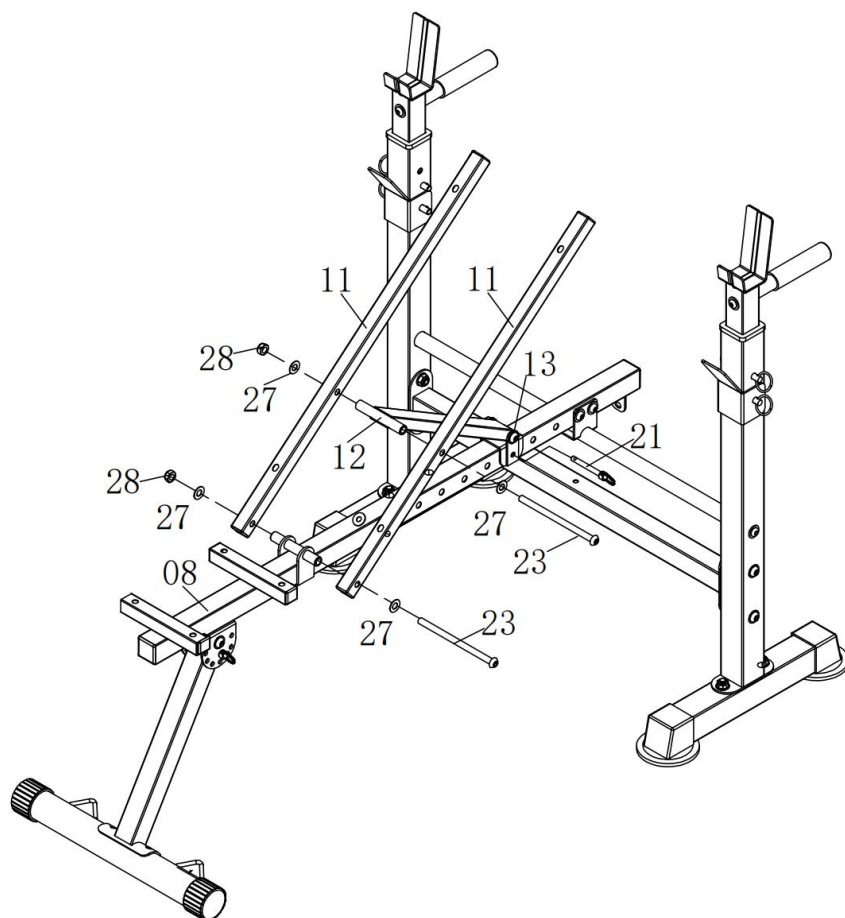
Paso 3:

Fije el lado trasero del marco principal (08) al tubo de soporte del marco principal (05) usando dos pernos Allen (34), cuatro arandelas planas (25) y dos tuercas de nailon (31).



Paso 4:

Coloque dos tubos de soporte del respaldo (11) en la varilla soldada del marco principal (08) y fíjelos con un perno Allen (23), dos arandelas planas (27) y una tuerca de nylon (28). Coloque el tubo ajustable del respaldo (12) en el medio de los tubos de soporte del respaldo (11) e inserte un perno Allen (23), dos arandelas planas (27) y una tuerca de nylon (28) para fijar. Fije la pieza ajustable (13) al orificio del marco principal (08) usando el pasador de bloqueo (21)

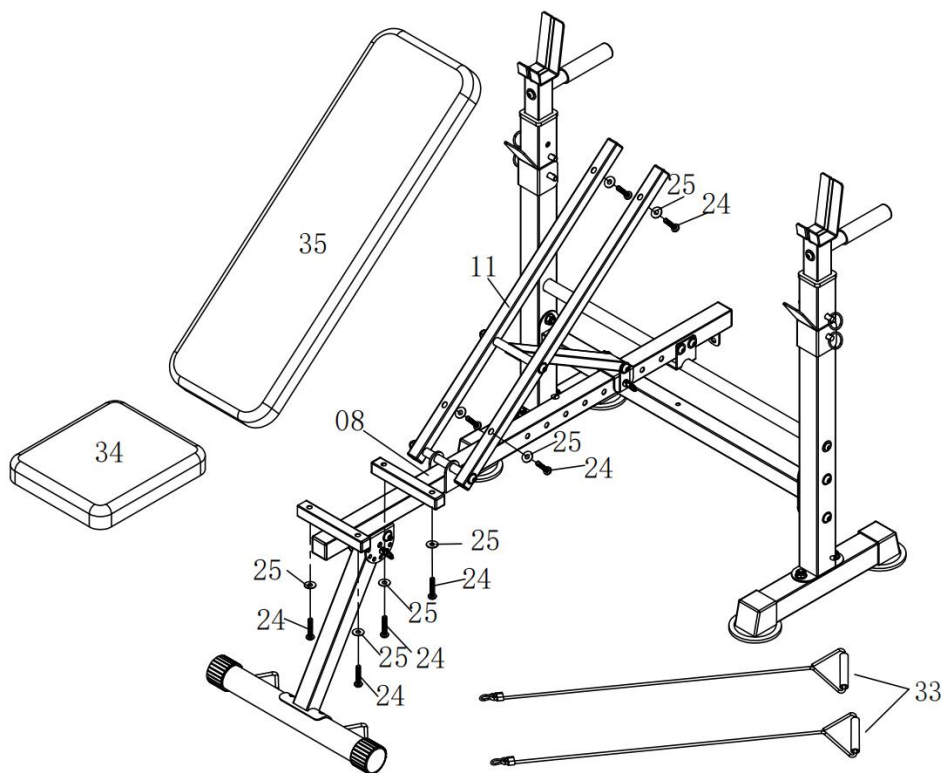


Paso 5:

Fije el cojín del asiento (34) al marco principal (08) utilizando cuatro pernos Allen (24) y cuatro arandelas planas (25).

Fije el cojín del respaldo (35) a los tubos de soporte del respaldo (11) utilizando cuatro pernos Allen (24) y cuatro arandelas planas (25).

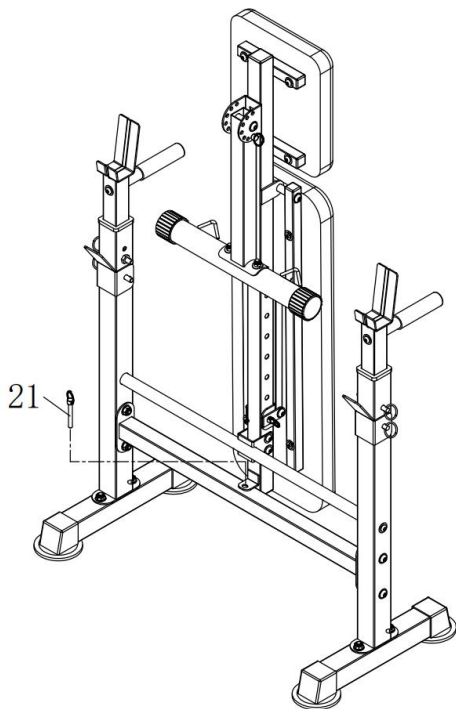
Conecte dos cuerdas (33) al tubo de base delantero (10).



EL PROCESO DE MONTAJE YA ESTÁ COMPLETO.

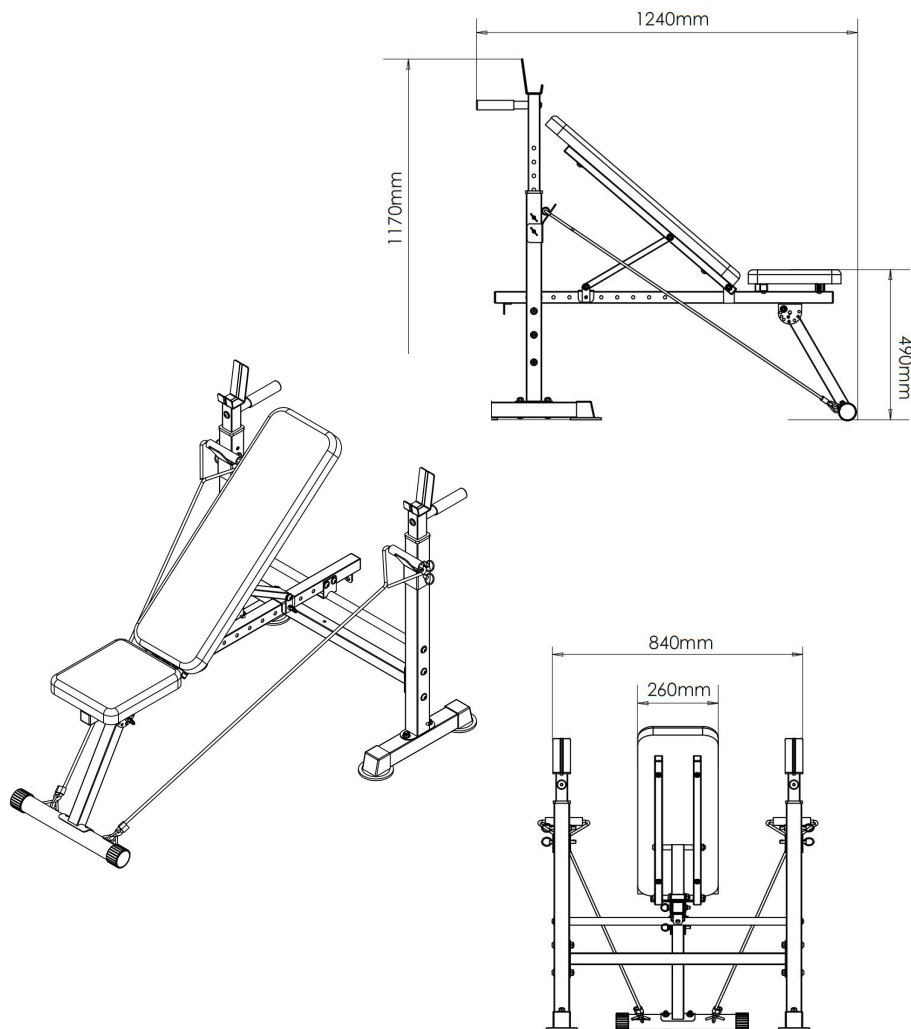
Para su seguridad, apriete el tornillo y ajústelo a la posición adecuada. Inspeccione y pruebe visual y funcionalmente la unidad una vez completado el ensamblaje.

Paso 6: La siguiente figura muestra el estado plegado del producto, que se puede bloquear por el pestillo 21 después de plegar



NOTA : La capacidad máxima de peso de este producto es de 600 lb o 272 kg. Solo una persona debe utilizar este equipo a la vez.

Product size chart



Cleaning and disinfection

9. Limpie la superficie con un paño de algodón húmedo.
10. Revise regularmente los tornillos cada 3 meses para ver si están flojos y apriételos.

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Dirección: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shangai 200000 CN.

Importado a Australia: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA
STREETEASTWOOD

Nueva Gales del Sur 2122 Australia

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

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Opłata podstawowa Łóżko do podnoszenia ciężarów

MODEL: SJ7820

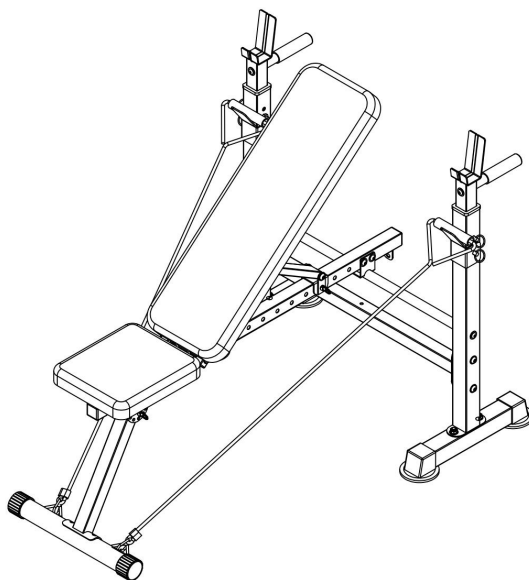
Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.
„Oszczędź połowę”, „Połowa ceny” lub jakiegokolwiek inne podobne wyrażenia używane
wyłącznie przez nas
przedstawia szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać kupując określone
narzędzia
z nami w porównaniu do głównych, najlepszych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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Basic payment Weightlifting bed

MODEL: SJ7820



POTRZEBUJESZ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

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

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

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

technologiczne lub oprogramowania.
Dziękujemy bardzo za wybranie tego produktu .
Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Zawarte w niej informacje pomogą w osiągnięciu najlepszych możliwych rezultatów.

Operation safety



OSTRZEŻENIE:

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje.

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

- Nie stosować w ciąży.
 - Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
 - Przed użyciem produktu należy przeczytać całą instrukcję.
 - Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od ławki do ćwiczeń fizycznych podczas jej użytkowania. Dzieci nie powinny używać produktu bez nadzoru osoby dorosłej.
 - Za każdym razem przed użyciem ławki do ćwiczeń sprawdź i dokręć wszystkie części.
 - Należy czyścić to urządzenie wyłącznie za pomocą wilgotnych ściereczek.
- Nie należy używać żadnych środków czyszczących. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z obsługą klienta.
- Podczas używania produkt należy umieścić na płaskiej powierzchni. Umieść mata antypoślizgowa pod maszyną, jeśli to konieczne.
 - Podczas korzystania z produktu należy nosić odpowiednią odzież.
 - Nie używaj urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo lub jego części nie są prawidłowo zmontowane.
 - Jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub

uczucie duszności, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem przed kontynuacją.

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

· Przechowuj nieużywany sprzęt w miejscu niedostępnym dla dzieci i nie pozwalaj nikomu

nieznajomości sprzętu do jego użycia. To narzędzie jest niebezpieczne w rękach

nieprzeszkolonych użytkowników.

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



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

Exercise Plans

1. Początkującym zaleca się rozpoczęcie od mniejszej liczby powtórzeń,

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

2. Prosimy nie ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku i na 1 godzinę przed snem .

3. Proszę o zaplanowanie ćwiczeń.

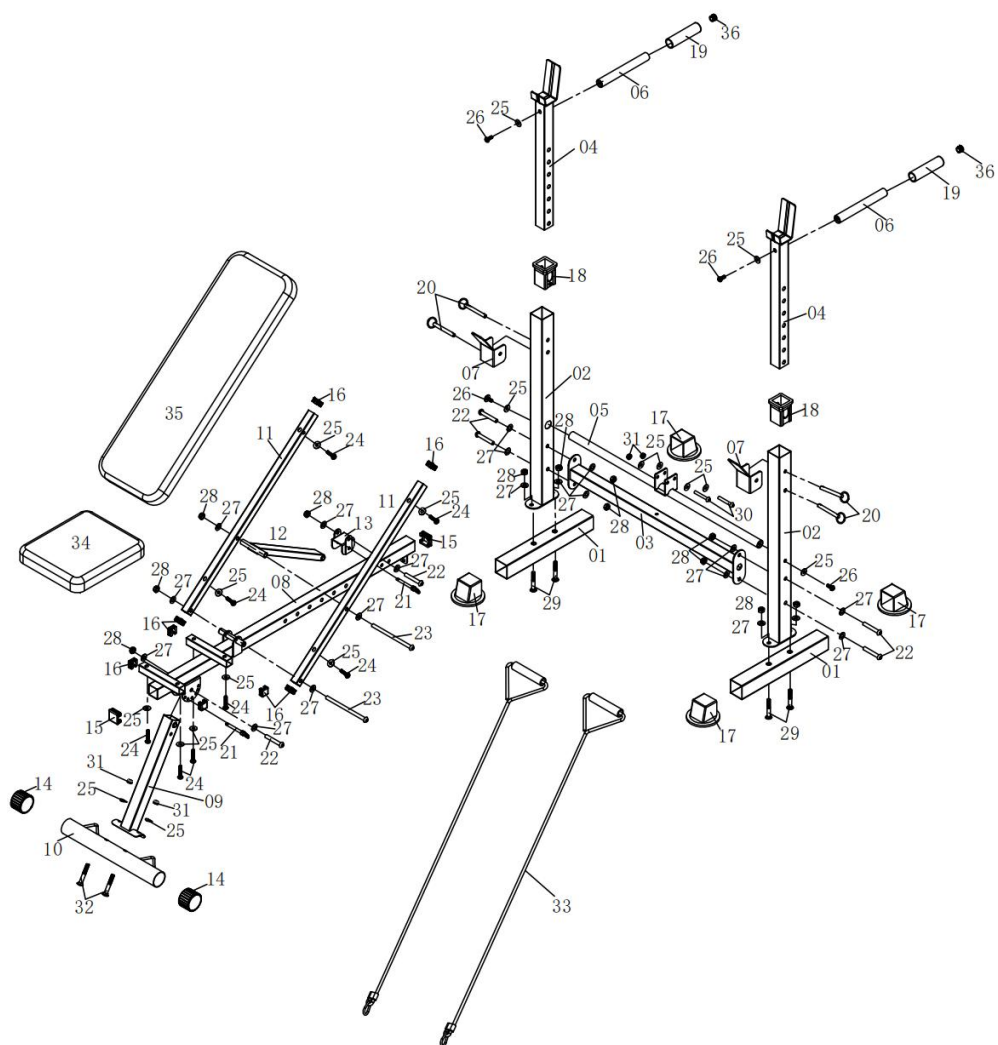
Part List

No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	19	Foam Grip	2
02	Rear Upright	2	20	Lock Pin $\Phi 10 \times 65 \text{ mm}$	4
03	Rear Cross Tube	1	21	Lock Pin $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$	2
04	Adjustable Upright Tube	2	22	Allen Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	6
05	Main Frame Supporting Tube	1	23	Allen Bolt $M10 \times 165 \text{ mm}$	2
06	Handle Bar	2	24	Allen Bolt $M8 \times 40 \text{ mm}$	8
07	Weight Rest	2	25	Flat Washer $M8$	18
08	Main Frame	1	26	Allen Bolt $M8 \times 20 \text{ mm}$	4
09	Front Upright	1	27	Flat Washer $M10$	20
10	Front Base Tube	1	28	Nylon Nut $M10$	12
11	Backrest Supporting Tube	2	29	Carriage Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	4
12	Backrest Adjustable Tube	1	30	Allen Bolt $M8 \times 55 \text{ mm}$	2
13	Adjustable Piece	1	31	Nylon Nut $M8$	4
14	Round End Cap 50 mm	2	32	Carriage Bolt $M8 \times 65 \text{ mm}$	2
15	End Cap $38 \times 38 \text{ mm}$	2	33	Rope	2
16	End Cap $25 \times 25 \text{ mm}$	8	34	Seat Cushion	1
17	Square End Cap $50 \times 50 \text{ mm}$	4	35	Backrest Cushion	1
18	Spacer	2	36	Round End Cap 25 mm	2

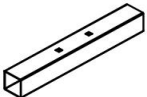
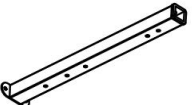
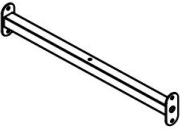
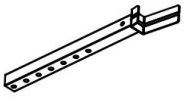
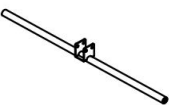
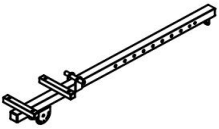
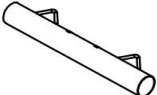
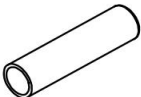
Schemat wybuchowy

Należy pamiętać, że nie wszystkie części i elementy wyposażenia, które widzisz tutaj, będą używane podczas Twojego pobytu.

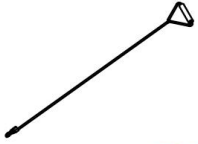
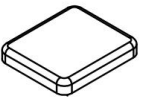
montażu maszyny, ponieważ niektóre z nich są już zainstalowane fabrycznie.



Part List

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

Part List

21  2PCS	22  6PCS	23  2PCS	24  8PCS
25  18PCS	26  4PCS	27  20PCS	28  12PCS
29  4PCS	30  2PCS	31  4PCS	32  2PCS
33  2PCS	34  1PC	35  1PC	36  2PCS

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

Na razie dokręcanie ręczne ułatwi montaż.

Dokręcenie kluczem francuskim należy wykonać po zmontowaniu wszystkich części, aby mieć pewność, że wszystkie nakrętki, śruby i części są mocno dokręcone przed użyciem.

Z pomocą asystenta.

Assembly

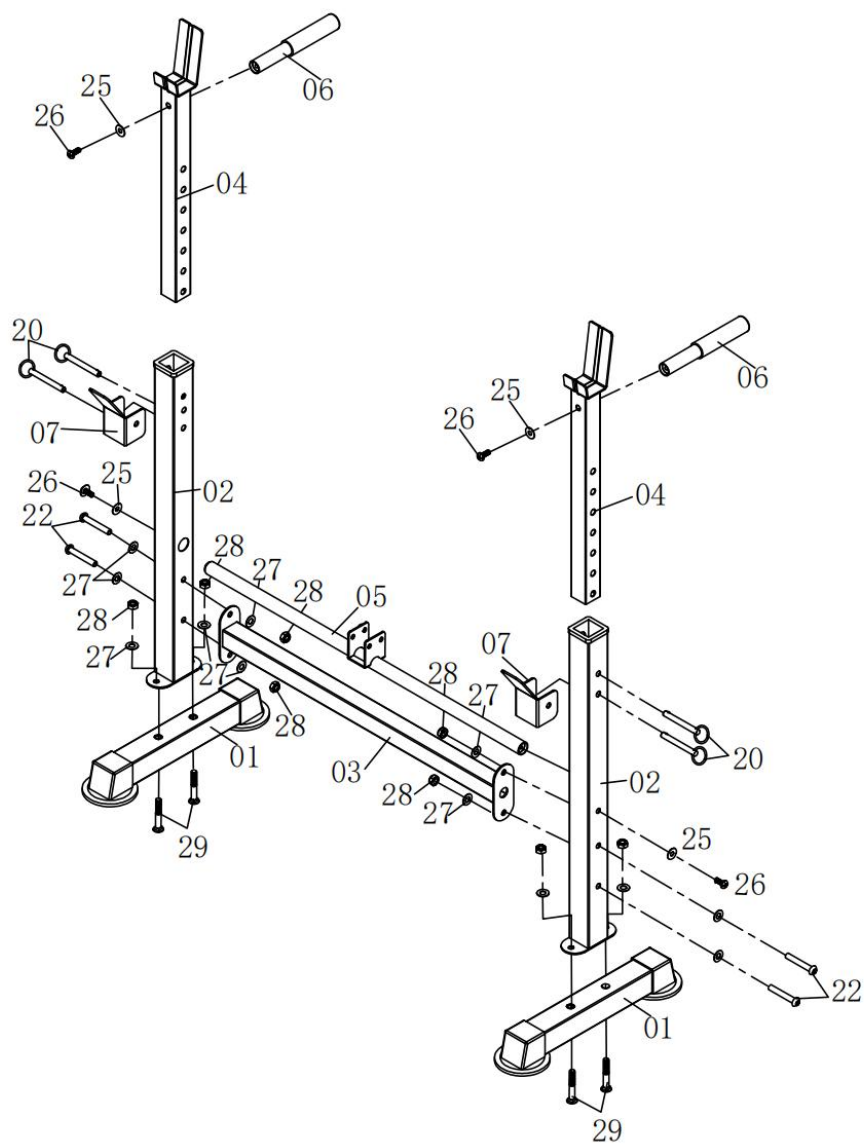
Krok 1:

A) Przymocuj dwa tylne słupki (02) do dwóch tylnych rur podstawy (01) łącznie za pomocą czterech śrub nośnych (29),
cztery podkładki płaskie (27) i cztery nakrętki nylonowe (28).

B) Włóż rurę podtrzymującą ramę główną (05) do otworu dwóch tylnych słupków (02), zabezpiecz je,
używając dwóch śrub imbusowych (26) i dwóch podkładek płaskich (25) od zewnątrz.

C) Przymocuj tylną rurę poprzeczną (03) do tylnych słupków (02),
zabezpiecz łącznie czterema śrubami imbusowymi (22),
osiem podkładek płaskich (27) i cztery nakrętki nylonowe (28).

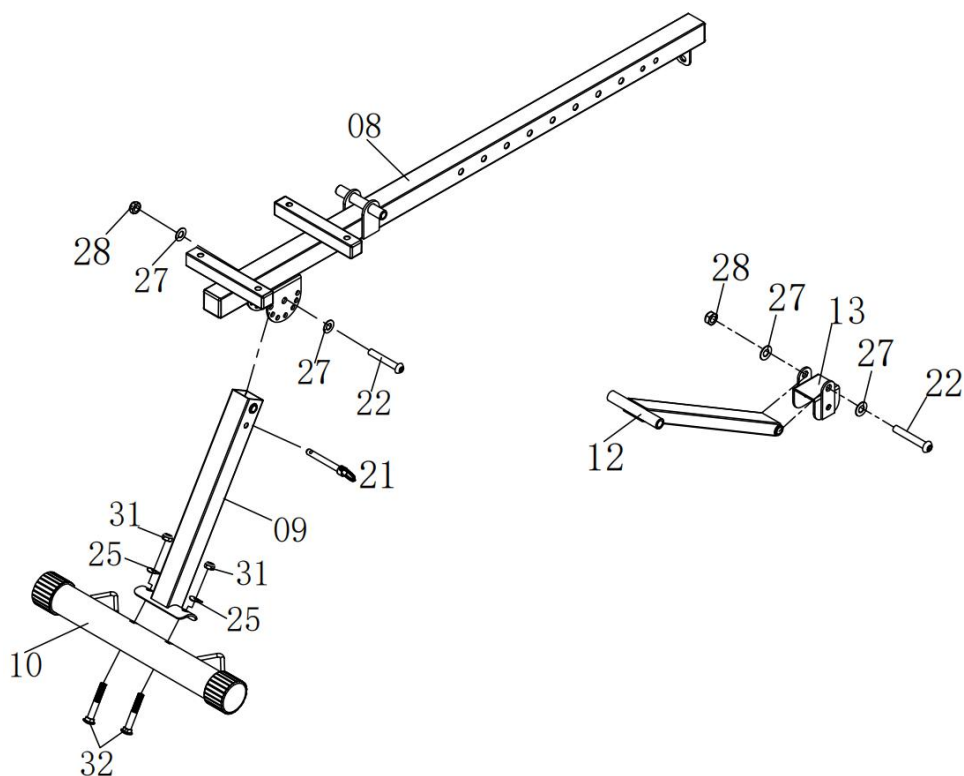
D) Włóż regulowane rury pionowe (04) do tylnych słupków pionowych (02),
wybierz odpowiedni otwór
pozycję, a następnie włóż sworzeń blokujący (20), przymocuj podpórkę
ciężaru (07) do tylnych słupków (02), a następnie włóż sworzeń blokujący
(20). Przymocuj kierownicę (06) do regulowanych rur słupków (04) za
pomocą jednej śruby imbusowej (26) i jednej podkładki płaskiej (25).
Powtórz tę procedurę po drugiej stronie.



Krok 2:

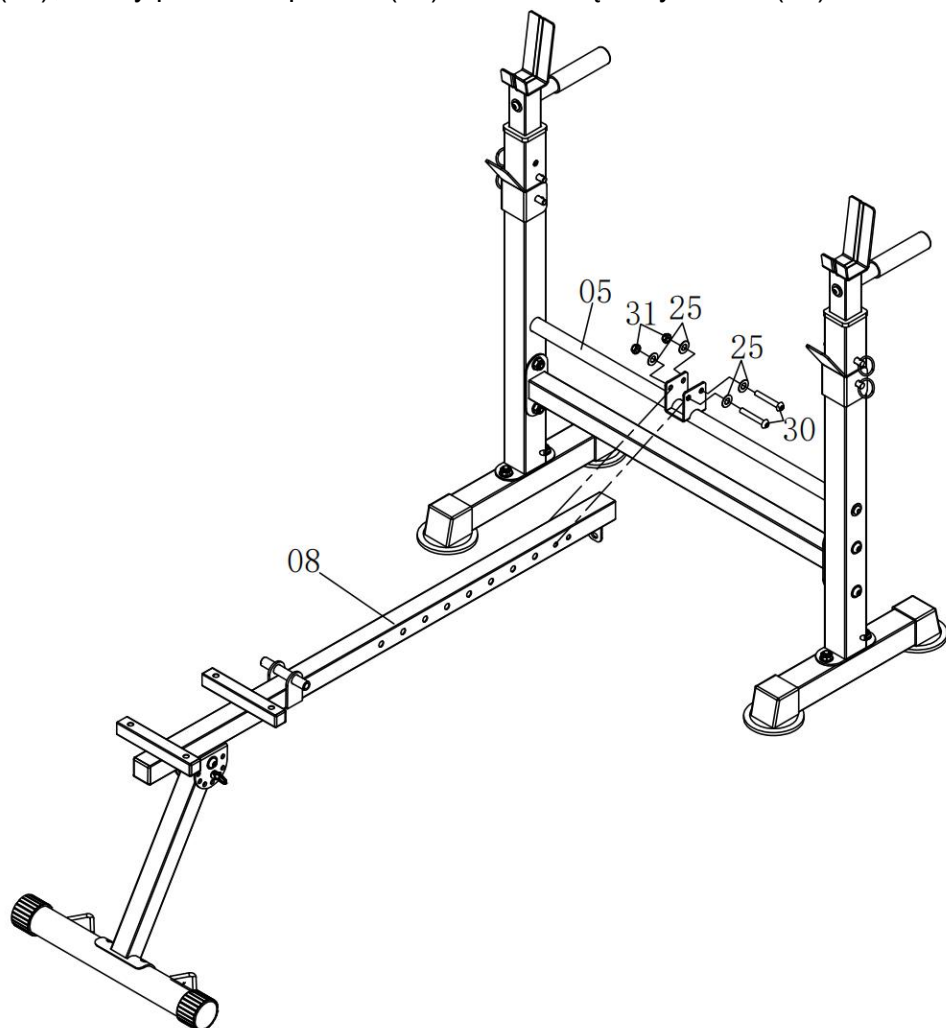
A) Przymocuj przedni słupek (09) do przedniej rury podstawy (10) za pomocą dwóch śrub transportowych (32), dwóch płaskich podkładek (25) i dwóch nakrętek nylonowych (31). Przymocuj przedni słupek (09) do przedniej strony ramy głównej (08) za pomocą jednej śruby imbusowej (22), dwóch płaskich podkładek (27) i jednej nakrętki nylonowej (28), a następnie włóż sworzeń blokujący (21).

B) Włóż regulowaną rurkę oparcia (12) do regulowanej części (13) za pomocą jednej śruby imbusowej (22), dwie podkładki płaskie (27) i jedna nakrętka nylonowa (28).



Krok 3:

Przymocuj tylną stronę ramy głównej (08) do rury nośnej ramy głównej (05) za pomocą dwóch śrub imbusowych (35), cztery podkładki płaskie (25) i dwie nakrętki nylonowe (31).

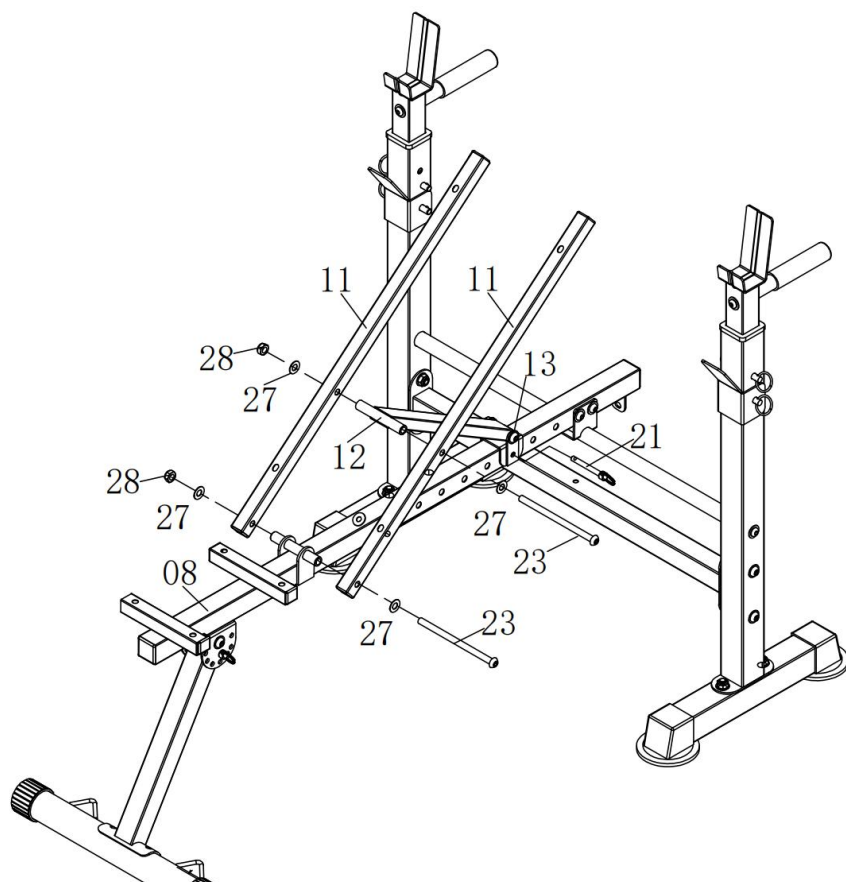


Krok 4:

Przymocuj dwie rury podtrzymujące oparcie (11) do spawanego pręta ramy głównej (08) i zabezpiecz je za pomocą jedna śruby imbusowa (23), dwie podkładki płaskie (27) i jedna nakrętka nylonowa (28).

Umieść regulowaną rurę oparcia (12) na środku rur podtrzymujących oparcie (11) i włóż jedną śrubę imbusową (23), dwie podkładki płaskie (27) i jedną nakrętkę nylonową (28), aby zamocować.

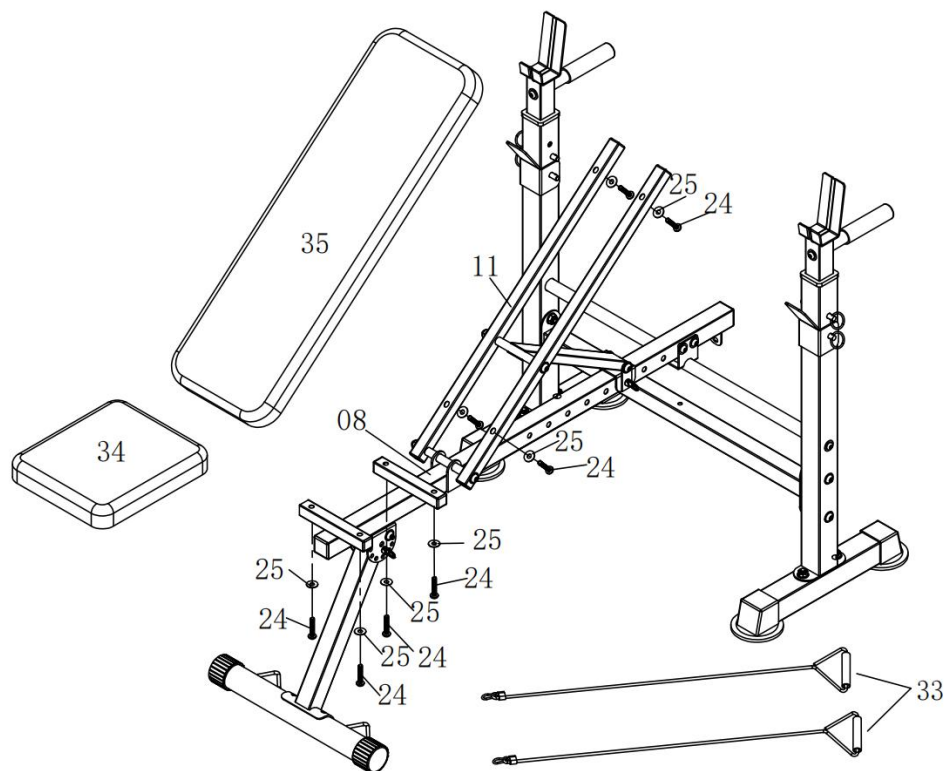
Przymocuj element regulowany (13) do otworu ramy głównej (08) za pomocą sworznia blokującego (21).



Krok 5:

Przymocuj poduszkę siedziska (34) do ramy głównej (08) za pomocą czterech śrub imbusowych (24) i czterech podkładek płaskich (25).
Przymocuj poduszkę oparcia (35) do rur podtrzymujących oparcie (11) za pomocą czterech śrub imbusowych (24) i czterech podkładek płaskich (25).

Przymocuj dwie liny (33) do przedniej rury podstawy (10).

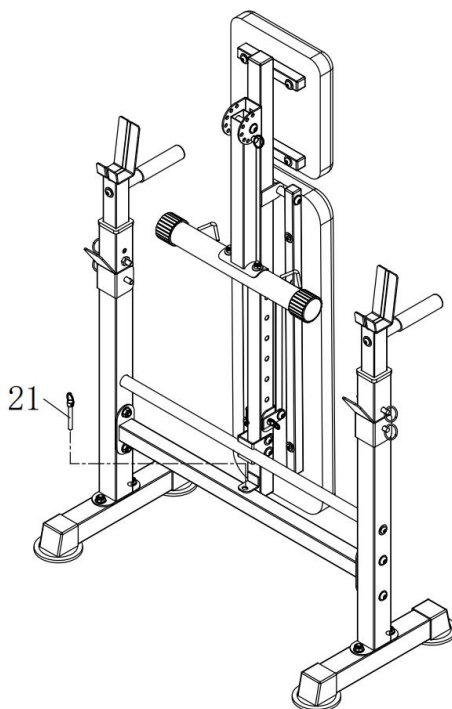


PROCES MONTAŻU ZOSTAŁ ZAKOŃCZONY.

Ze względów bezpieczeństwa dokręć śrubę i ustaw ją w odpowiedniej pozycji.

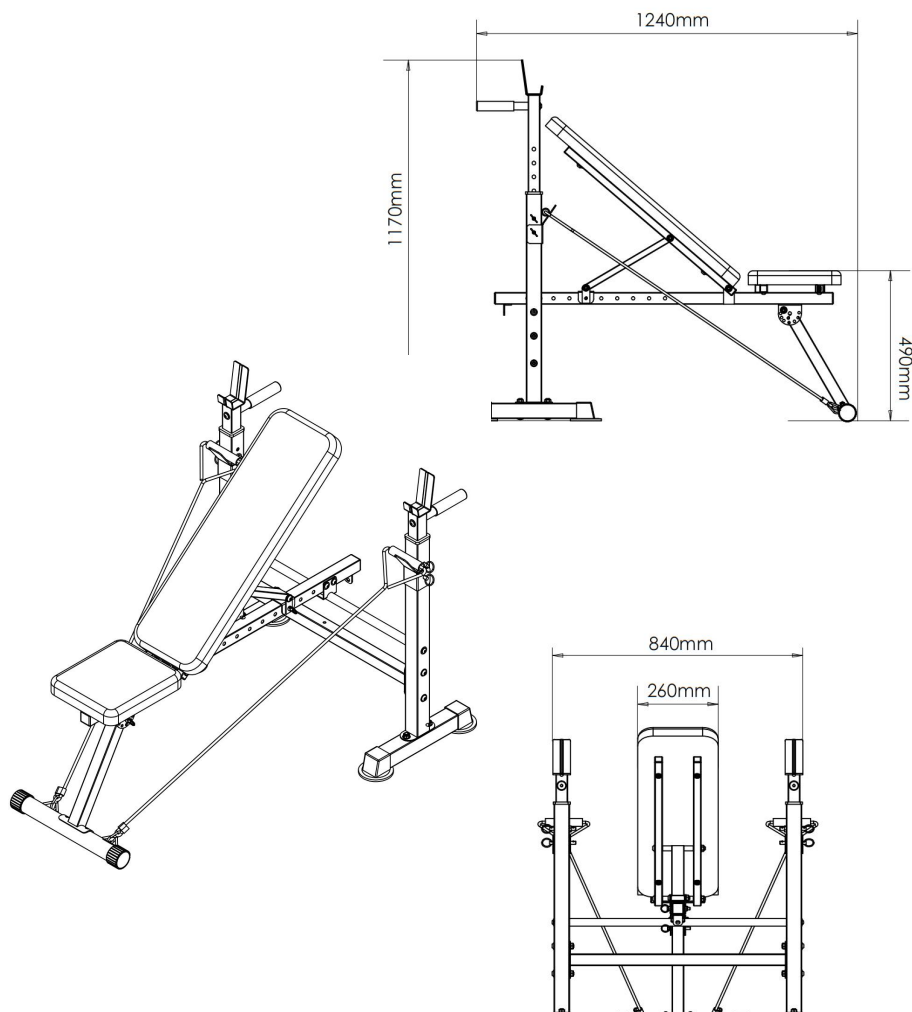
Po zakończeniu montażu należy przeprowadzić kontrolę wizualną i funkcjonalną oraz przetestować urządzenie.

Krok 6: Na poniższym rysunku przedstawiono złożony stan produktu, który można zablokować zatrzaskiem 21 po złożeniu



NOTATKA : Maksymalna nośność tego produktu wynosi 600 funtów lub 272 kg. Tylko jedna osoba powinna używać tego urządzenia w tym samym czasie.

Product size chart



Cleaning and disinfection

11. Przetrzyj powierzchnię wilgotną bawełnianą ściereczką.

12. Regularnie co 3 miesiące sprawdzaj, czy śruby się nie poluzowały, i dokręcaj je.

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adres: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Szanghaj 200000 CN.

Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA
STREETEASTWOOD

NSW 2122 Australia

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

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat
www.vevor.com/support

Basisbetaling Gewichtheftbed

MODEL: SJ7820

Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren.

"Bespaar de helft", "halve prijs" of andere soortgelijke uitdrukkingen die alleen door ons worden gebruikt

geeft een schatting van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen te kopen

bij ons vergeleken met de grote topmerken en betekent niet per se dat omslag alle categorieën van tools die wij aanbieden. U wordt vriendelijk verzocht om te verifiëren voorzichtig

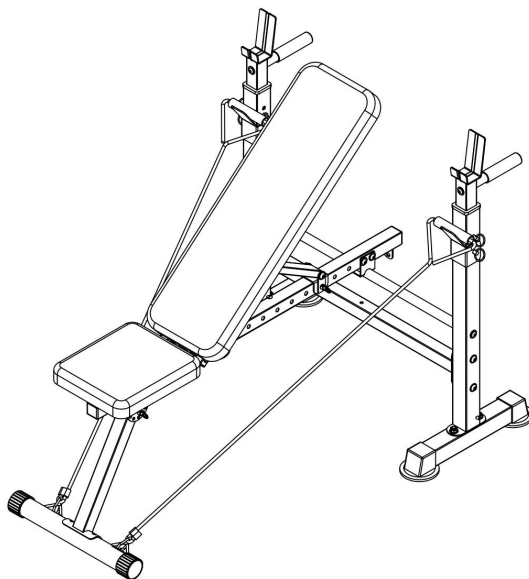
wanneer u een bestelling bij ons plaatst, als u daadwerkelijk Besparing Half in vergelijking met de grote topmerken.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Basic payment Weightlifting bed

MODEL: SJ7820



HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

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

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

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

software-updates voor ons product zijn .
Hartelijk dank dat u hiervoor heeft gekozen product .
Lees de volledige instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt. Deze informatie helpt u om de best mogelijke resultaten te behalen.

Operation safety



WAARSCHUWING:

Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt

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

- Gebruik het niet als u zwanger bent
- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.
- Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de sit-up bank terwijl deze in gebruik is. Kinderen mogen het product niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Controleer en draai alle onderdelen iedere keer goed vast voordat u de sit-up bank gebruikt.
- Maak dit apparaat alleen schoon met vochtige doekjes. Gebruik geen reinigingsmiddelen. Neem contact op met de klantenservice als u vragen heeft.
- Dit product moet op een vlakke ondergrond worden geplaatst tijdens gebruik. Plaats een
Indien nodig een antislipmat onder de machine leggen.
- Draag geschikte kleding wanneer u dit product gebruikt.
- Gebruik het niet als het niet functioneel is of als onderdelen niet goed gemonteerd zijn.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart, moet u onmiddellijk stoppen met trainen en uw arts raadplegen voordat u verdergaat.

- Zorg er vóór gebruik altijd voor dat het product op een stevige, harde en vlakke ondergrond staat.
- Berg ongebruikte apparatuur op buiten bereik van kinderen en laat niemand deze gebruiken. onbekend met de apparatuur om het te gebruiken. Dit gereedschap is gevaarlijk in de handen van ongetrainde gebruikers.
- Bij gebruik van het product moet het publiek een afstand van 3 meter aanhouden om onbedoeld letsel te voorkomen.



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

Exercise Plans

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

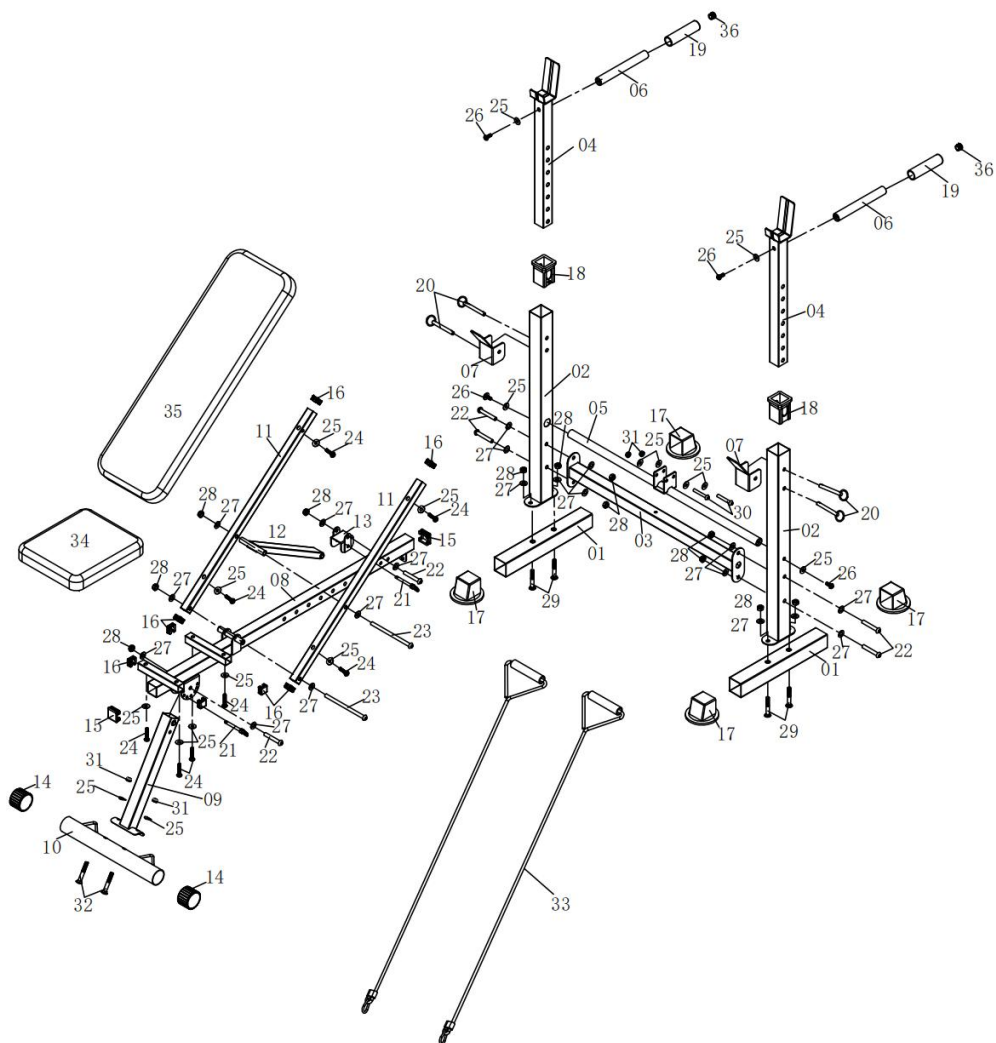
Part List

No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	19	Foam Grip	2
02	Rear Upright	2	20	Lock Pin $\Phi 10 \times 65 \text{ mm}$	4
03	Rear Cross Tube	1	21	Lock Pin $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$	2
04	Adjustable Upright Tube	2	22	Allen Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	6
05	Main Frame Supporting Tube	1	23	Allen Bolt $M10 \times 165 \text{ mm}$	2
06	Handle Bar	2	24	Allen Bolt $M8 \times 40 \text{ mm}$	8
07	Weight Rest	2	25	Flat Washer $M8$	18
08	Main Frame	1	26	Allen Bolt $M8 \times 20 \text{ mm}$	4
09	Front Upright	1	27	Flat Washer $M10$	20
10	Front Base Tube	1	28	Nylon Nut $M10$	12
11	Backrest Supporting Tube	2	29	Carriage Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	4
12	Backrest Adjustable Tube	1	30	Allen Bolt $M8 \times 55 \text{ mm}$	2
13	Adjustable Piece	1	31	Nylon Nut $M8$	4
14	Round End Cap 50 mm	2	32	Carriage Bolt $M8 \times 65 \text{ mm}$	2
15	End Cap $38 \times 38 \text{ mm}$	2	33	Rope	2
16	End Cap $25 \times 25 \text{ mm}$	8	34	Seat Cushion	1
17	Square End Cap $50 \times 50 \text{ mm}$	4	35	Backrest Cushion	1
18	Spacer	2	36	Round End Cap 25 mm	2

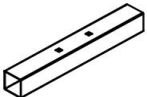
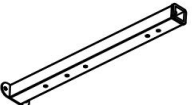
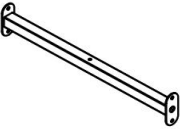
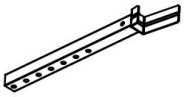
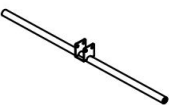
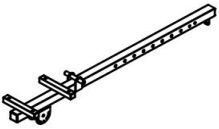
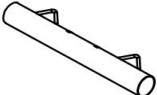
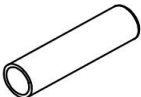
Explosietekening

Houd er rekening mee dat niet alle onderdelen en hardware die u hier ziet, worden gebruikt terwijl u

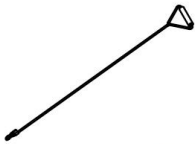
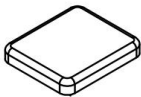
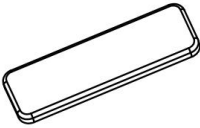
het monteren van de machine, omdat sommige hiervan al
voorgeïnstalleerd zijn.



Part List

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

Part List

21  2PCS	22  6PCS	23  2PCS	24  8PCS
25  18PCS	26  4PCS	27  20PCS	28  12PCS
29  4PCS	30  2PCS	31  4PCS	32  2PCS
33  2PCS	34  1PC	35  1PC	36  2PCS

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

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

Draai de sleutel pas vast nadat alle onderdelen zijn gemonteerd. Zo weet u zeker dat alle moeren, bouten en onderdelen goed vastzitten voordat u ze

gebruikt.

Met hulp van een assistent.

Assembly

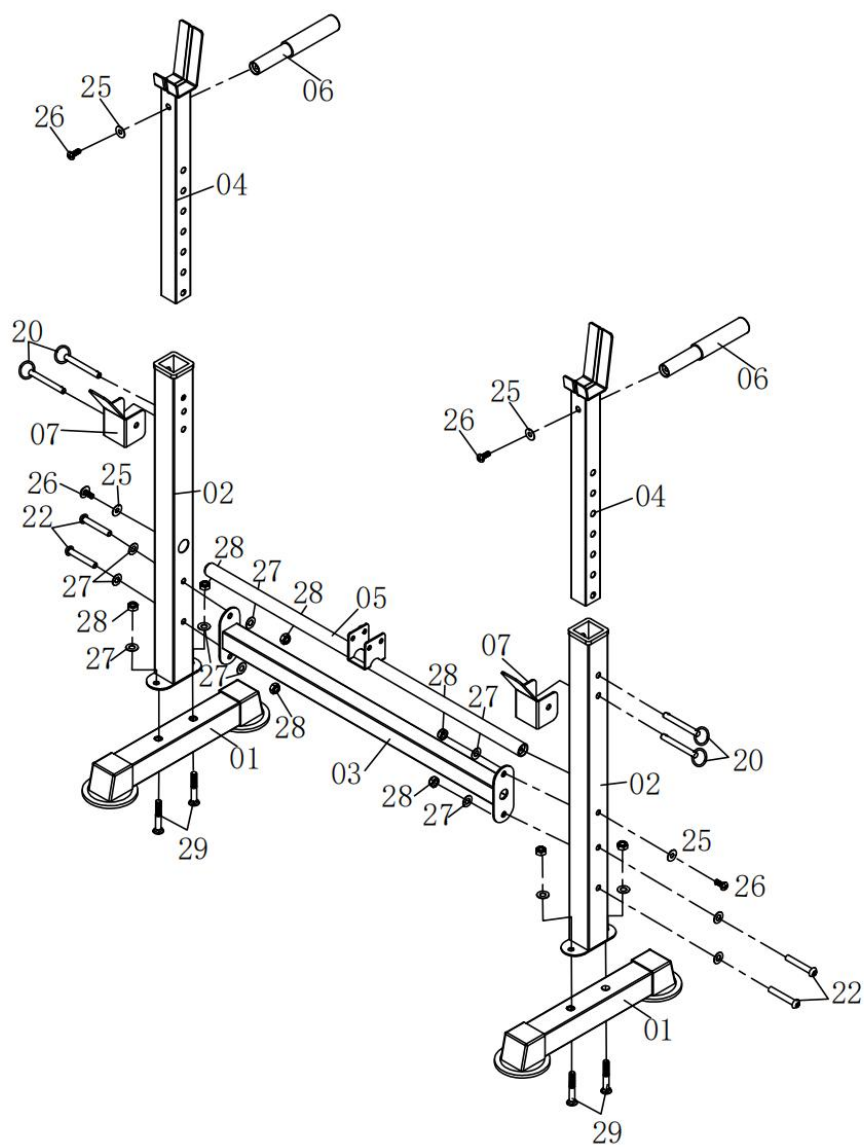
Stap 1:

A) Bevestig twee achterste staanders (02) aan twee achterste basisbuizen (01) in totaal met vier wagenbouten (29), vier platte ringen (27) en vier nylon moeren (28).

B) Plaats de hoofdframe-ondersteuningsbuis (05) in het gat van de twee achterste staanders (02) en zet ze vast met behulp van twee inbusbouten (26) en twee platte ringen (25) van buitenaf.

C) Bevestig de achterste dwarsbuis (03) aan de achterste staanders (02), bevestig met in totaal vier inbusbouten (22), acht vlakke ringen (27) en vier nylon moeren (28).

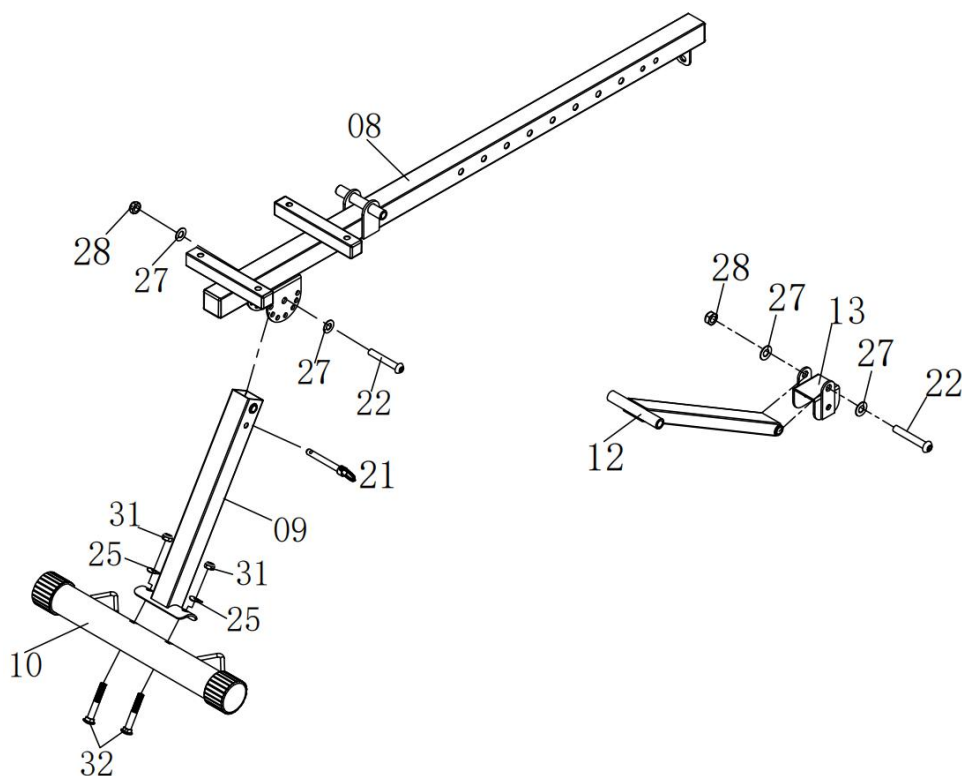
D) Plaats de verstelbare staanderbuizen (04) in de achterste staanders (02), kies het juiste gat positie en plaats vervolgens de borgpen (20), bevestig de gewichtssteun (07) aan de achterste staanders (02) en plaats vervolgens de borgpen (20). Bevestig de handgreep (06) aan de verstelbare staanderbuizen (04) met behulp van één inbusbout (26) en één platte ring (25). Herhaal dit proces aan de andere kant.



Stap 2:

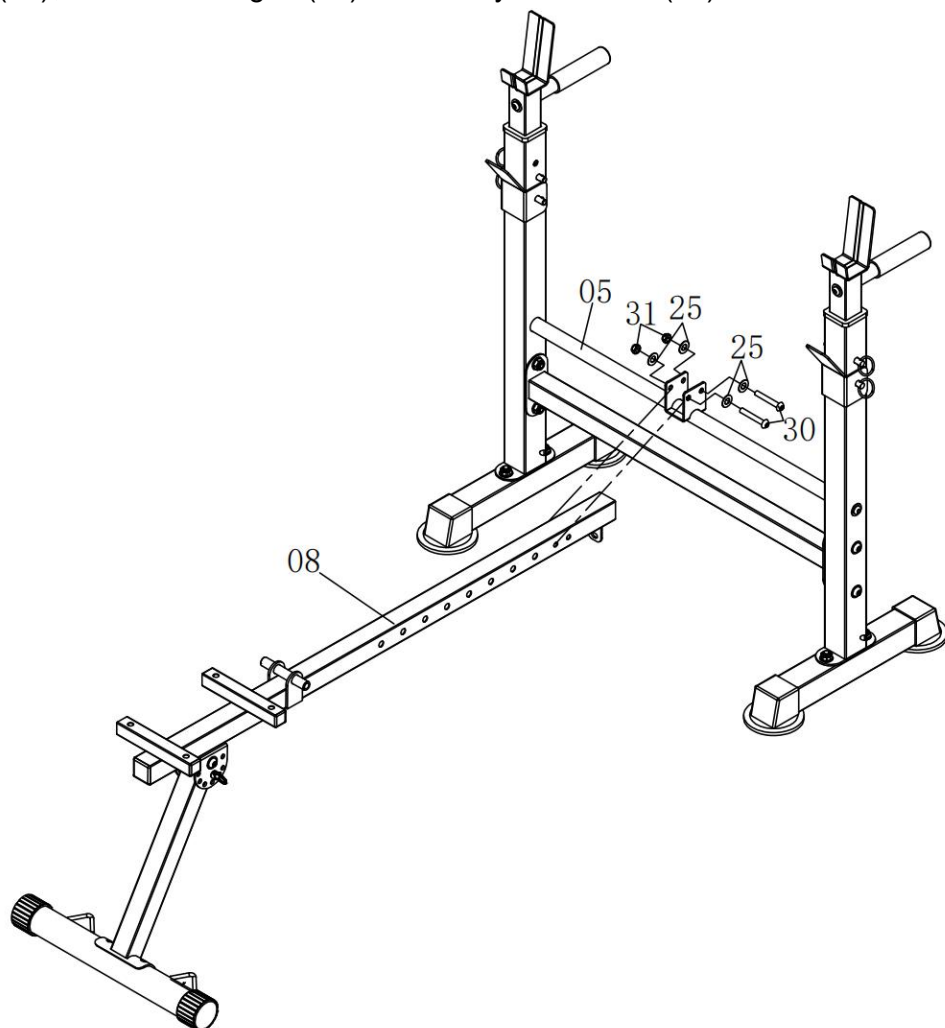
A) Bevestig de voorste staander (09) aan de voorste basisbuis (10) met behulp van twee wagenbouten (32), twee platte ringen (25) en twee nylon moeren (31) . Bevestig de voorste staander (09) aan de voorkant van het hoofdframe (08) met behulp van één inbusbout (22), twee platte ringen (27) en één nylon moer (28), en plaats vervolgens de borgpen (21)

B) Plaats de verstelbare buis van de rugleuning (12) in het verstelbare stuk (13) met behulp van één inbusbout (22), twee platte ringen (27) en één nylon moer (28).



Stap 3:

Bevestig de achterkant van het hoofdframe (08) aan de hoofdframe-ondersteuningsbuis (05) met behulp van twee inbusbouten (36), vier vlakke ringen (25) en twee nylon moeren (31).

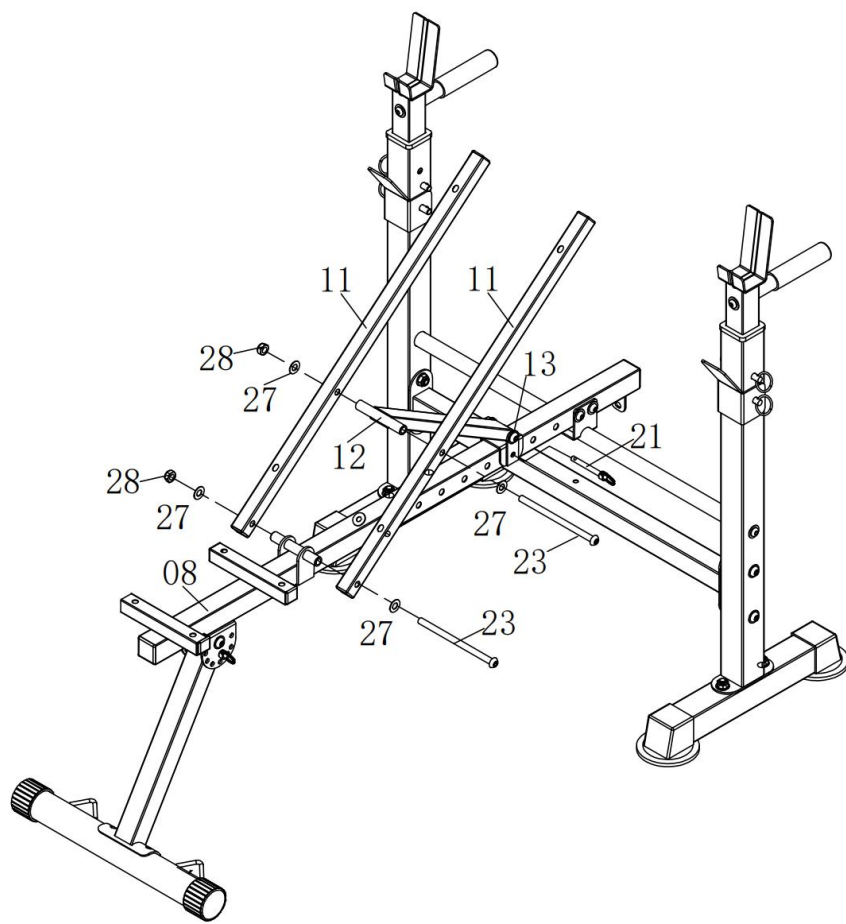


Stap 4:

Bevestig twee ondersteunende buizen voor de rugleuning (11) aan de gelaste stang van het hoofdframe (08) en zet deze vast met één inbusbout (23), twee platte ringen (27) en één nylon moer (28).

Plaats de verstelbare rugleuningbuis (12) in het midden van de rugleuningsteunbuizen (11) en plaats één inbusbout (23), twee platte ringen (27) en één nylon moer (28) om deze vast te zetten.

Bevestig het verstelbare stuk (13) aan het gat van het hoofdframe (08) met behulp van de borgpen (21)

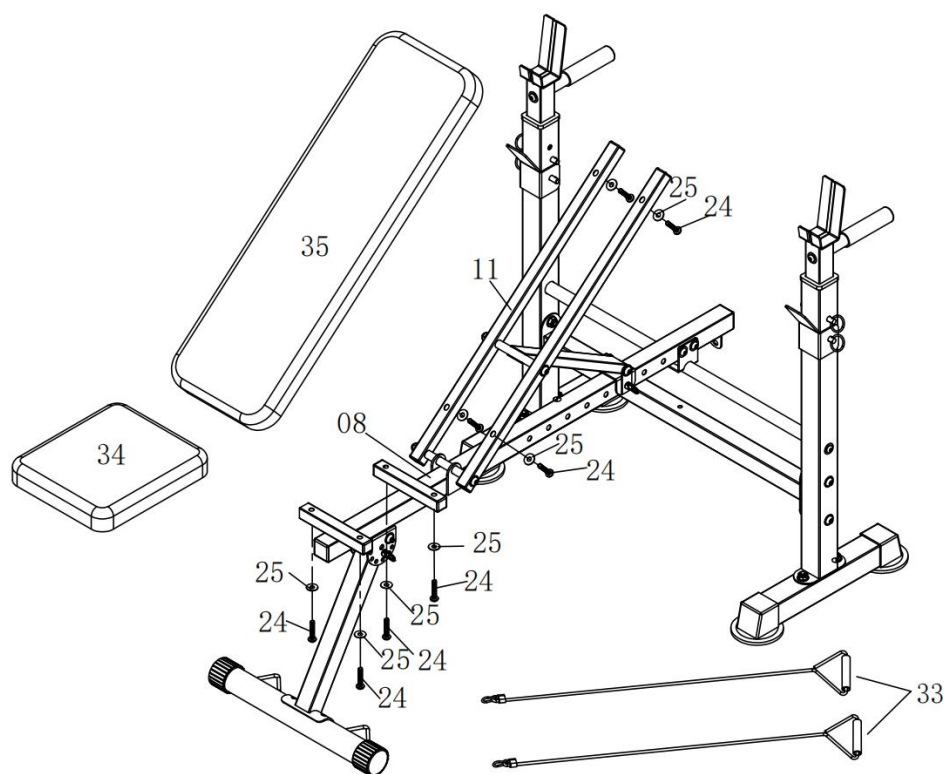


Stap 5:

Bevestig het zitkussen (34) aan het hoofdframe (08) met behulp van vier inbusbouten (24) en vier platte ringen (25).

Bevestig het rugleuningkussen (35) aan de ondersteunende buizen van de rugleuning (11) met behulp van vier inbusbouten (24) en vier platte ringen (25).

Bevestig twee touwen (33) aan de voorste basisbuis (10).

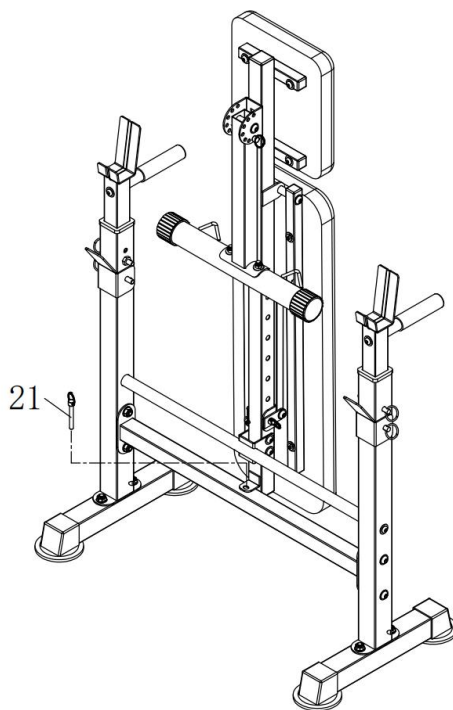


HET MONTAGEPROCES IS NU VOLTOOID.

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

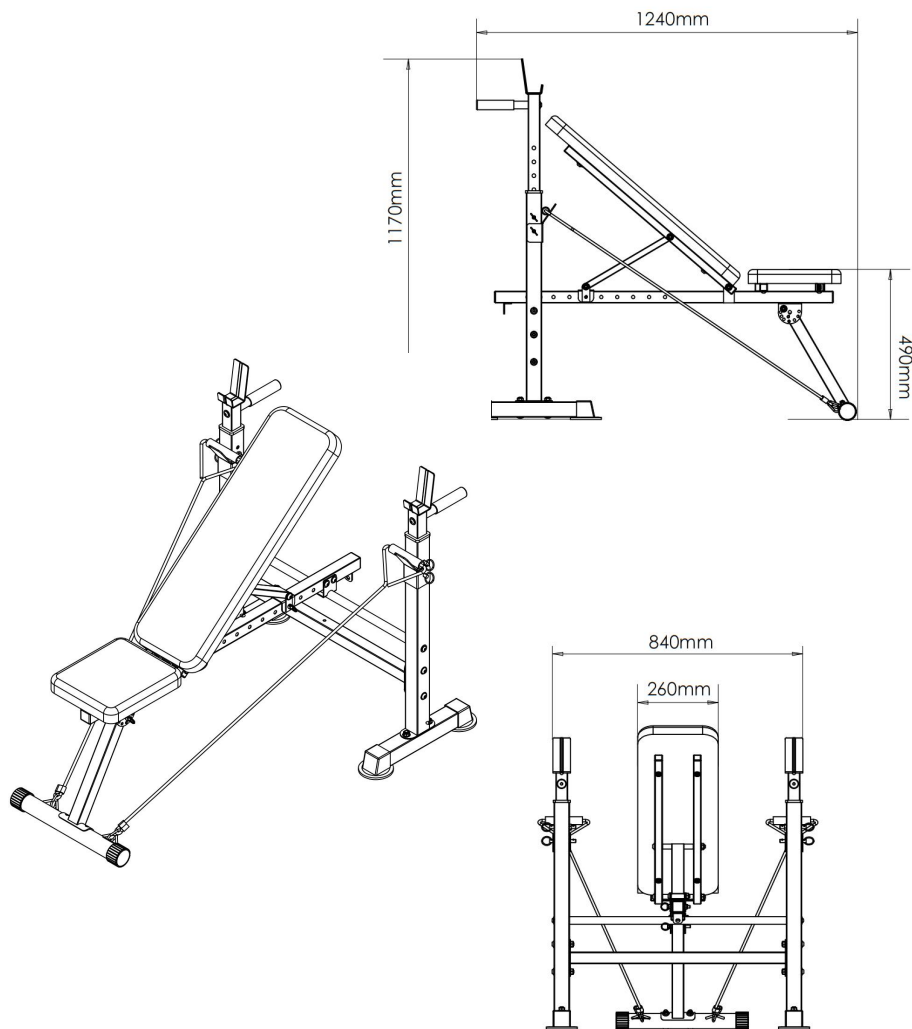
Controleer en test het apparaat visueel en functioneel nadat de montage is voltooid.

Stap 6: De volgende afbeelding toont de opgevouwen toestand van het product, dat vergrendeld kan worden door grendel 21 na vouwen



OPMERKING : Het maximale draagvermogen voor dit product is 600 lbs of 272 kg. Slechts één persoon mag dit stuk apparatuur tegelijk gebruiken.

Product size chart



Cleaning and disinfection

13. Veeg het oppervlak af met een natte katoenen doek.

14. Controleer de schroeven regelmatig, elke 3 maanden, op losdraaien en vastdraaien van de schroeven

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

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Grundbetalning Tyngdlyftssäng

MODELL: SJ7820

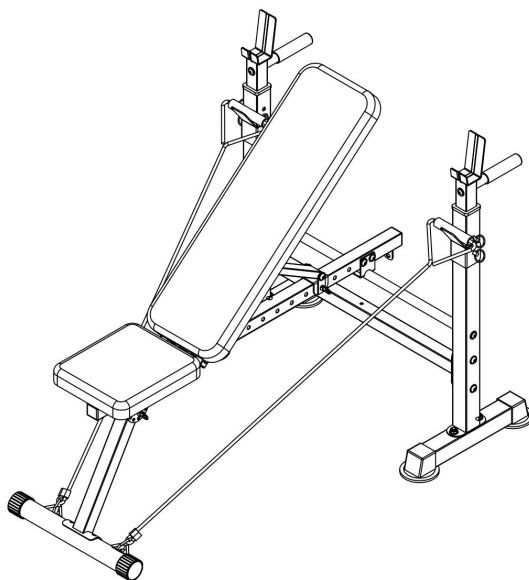
Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser. "Spara hälften", "Halva priset" eller andra liknande uttryck som endast används av oss representerar en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg med oss jämfört med de stora toppmärkena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

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Basic payment Weightlifting bed

MODELL: SJ7820



BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!

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

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

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

Tack så mycket för att du valde detta produkt .

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

Operation safety



WARNING:

Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt

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

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



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

Exercise Plans

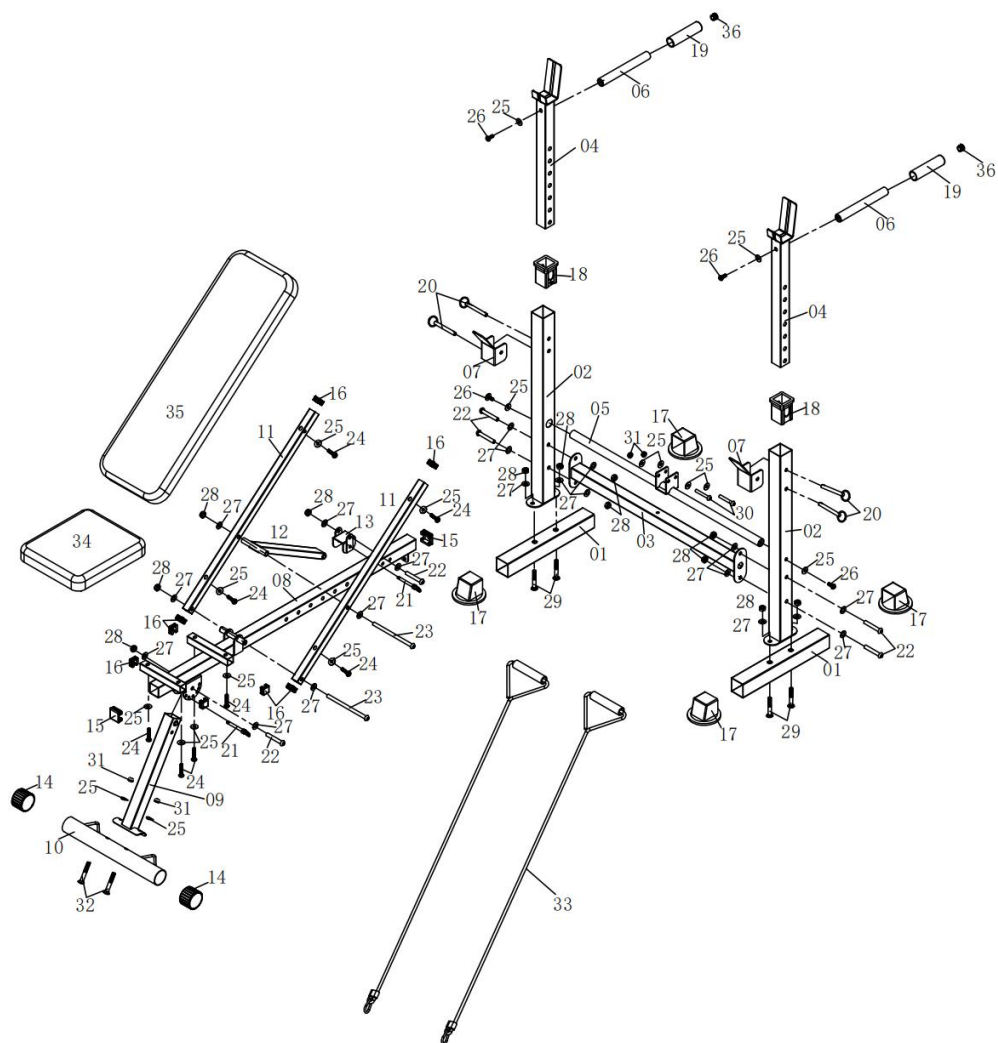
1. Nybörjare rekommenderas att börja med färre reps, 5 reps som 1 set till exempel och lägg till reps allt eftersom.
2. Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sömn .
3. Gör träningsplaner.

Part List

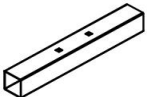
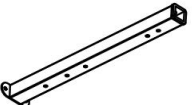
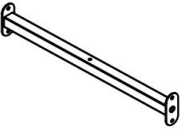
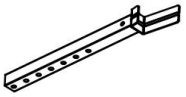
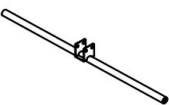
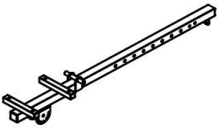
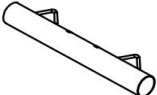
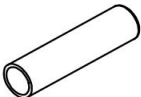
No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	19	Foam Grip	2
02	Rear Upright	2	20	Lock Pin $\Phi 10 \times 65 \text{ mm}$	4
03	Rear Cross Tube	1	21	Lock Pin $\Phi 8 \times 65 \text{ mm}$	2
04	Adjustable Upright Tube	2	22	Allen Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	6
05	Main Frame Supporting Tube	1	23	Allen Bolt $M10 \times 165 \text{ mm}$	2
06	Handle Bar	2	24	Allen Bolt $M8 \times 40 \text{ mm}$	8
07	Weight Rest	2	25	Flat Washer $M8$	18
08	Main Frame	1	26	Allen Bolt $M8 \times 20 \text{ mm}$	4
09	Front Upright	1	27	Flat Washer $M10$	20
10	Front Base Tube	1	28	Nylon Nut $M10$	12
11	Backrest Supporting Tube	2	29	Carriage Bolt $M10 \times 65 \text{ mm}$	4
12	Backrest Adjustable Tube	1	30	Allen Bolt $M8 \times 55 \text{ mm}$	2
13	Adjustable Piece	1	31	Nylon Nut $M8$	4
14	Round End Cap 50 mm	2	32	Carriage Bolt $M8 \times 65 \text{ mm}$	2
15	End Cap $38 \times 38 \text{ mm}$	2	33	Rope	2
16	End Cap $25 \times 25 \text{ mm}$	8	34	Seat Cushion	1
17	Square End Cap $50 \times 50 \text{ mm}$	4	35	Backrest Cushion	1
18	Spacer	2	36	Round End Cap 25 mm	2

Sprängtt diagram

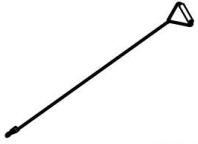
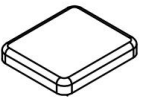
Observera att inte alla delar och hårdvara du ser här kommer att användas medan du är monterings av maskinen eftersom några av dessa redan är förinstallerade.



Part List

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

Part List

21  2PCS	22  6PCS	23  2PCS	24  8PCS
25  18PCS	26  4PCS	27  20PCS	28  12PCS
29  4PCS	30  2PCS	31  4PCS	32  2PCS
33  2PCS	34  1PC	35  1PC	36  2PCS

OBS: För att undvika felinriktning på grund av överdragning, använd inte en skiftnyckel just nu.

Att dra åt för hand för tillfället hjälper till att säkerställa enkel montering. Skiftnyckelåtdragning bör utföras efter att alla delar har monterats för att säkerställa att alla muttrar, bultar och delar är ordentligt säkrade före användning.

Med hjälp av en assistent.

Assembly

Steg 1:

A) Fäst två bakre stolpar (02) till två bakre basrör (01) totalt med fyra vagnbultar (29),

fyra platta brickor (27) och fyra nylonmuttrar (28).

B) Sätt in huvudramens stödrör (05) i hålet på två bakre stolpar (02), fäst dem med

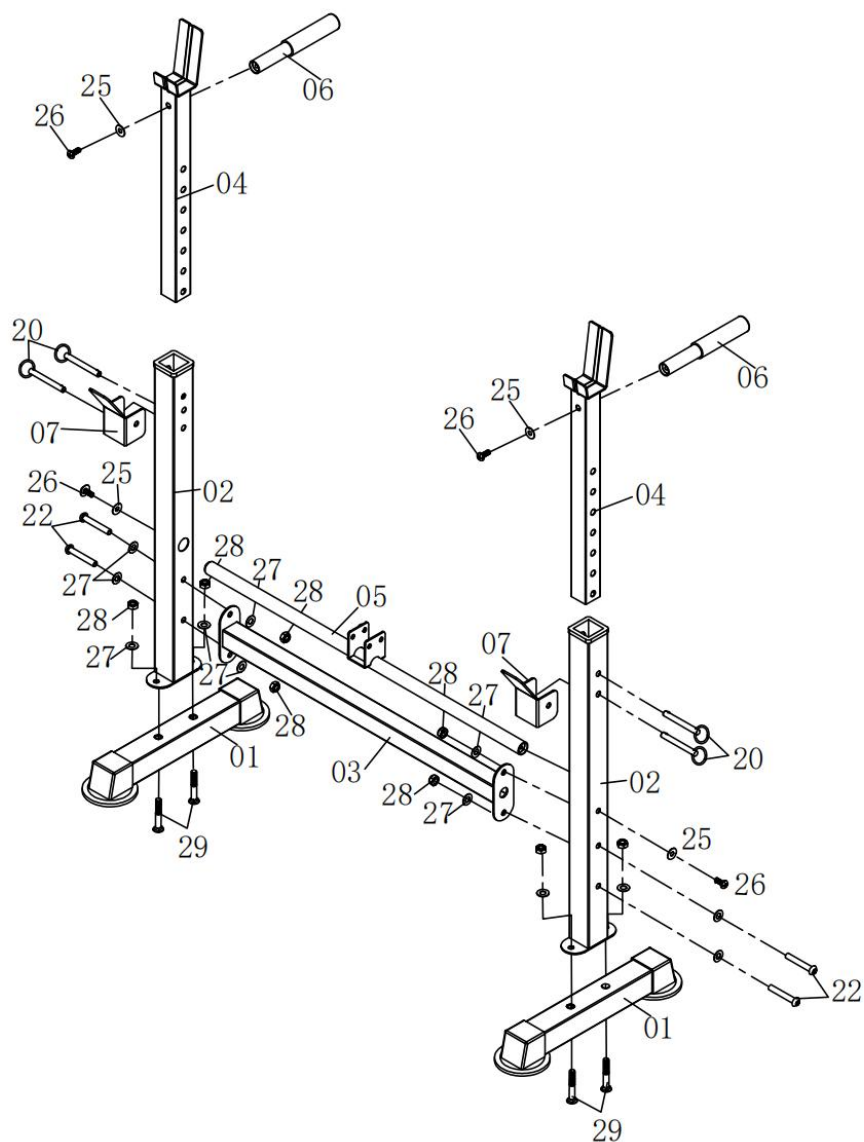
med två insexbultar (26) och två plana brickor (25) utifrån.

C) Fäst det bakre tvärröret (03) på de bakre stolparna (02), fäst med totalt fyra insexbultar (22) ,

åtta platta brickor (27) och fyra nylonmuttrar (28).

D) Sätt i justerbara stolpar (04) i bakre stolpar (02), välj lämpligt hål placera sedan in låsstiftet (20), fäst viktstödet (07) på bakre stolpar (02) och sätt sedan in låsstiftet (20). Fäst handtaget (06) på de justerbara stående rören (04) med en insex Bultar (26) och en plattbricka (25).

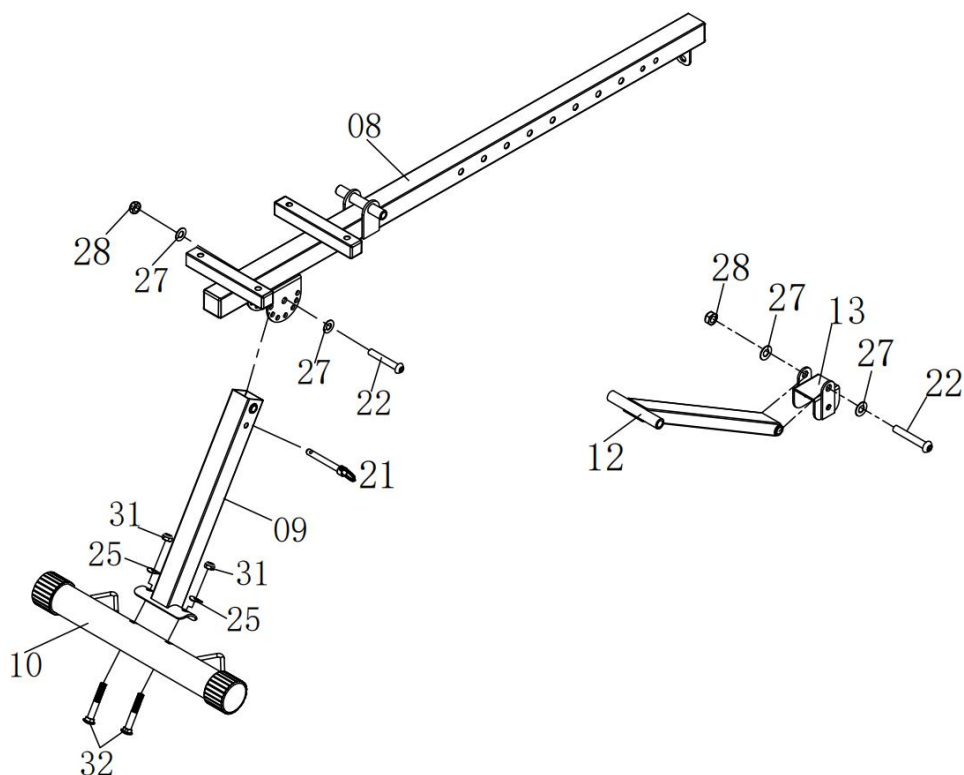
Upprepa denna process på andra sidan.



Steg 2:

A) Fäst den främre stolpen (09) på det främre basröret (10) med två vagnbultar (32), två plana brickor (25) och två nylonmuttrar (31). Fäst den främre stolpen (09) på framsidan av huvudramen (08) med en insexbultar (22), två plana brickor (27) och en nylonmutter (28), sätt sedan i låsstiftet (21)

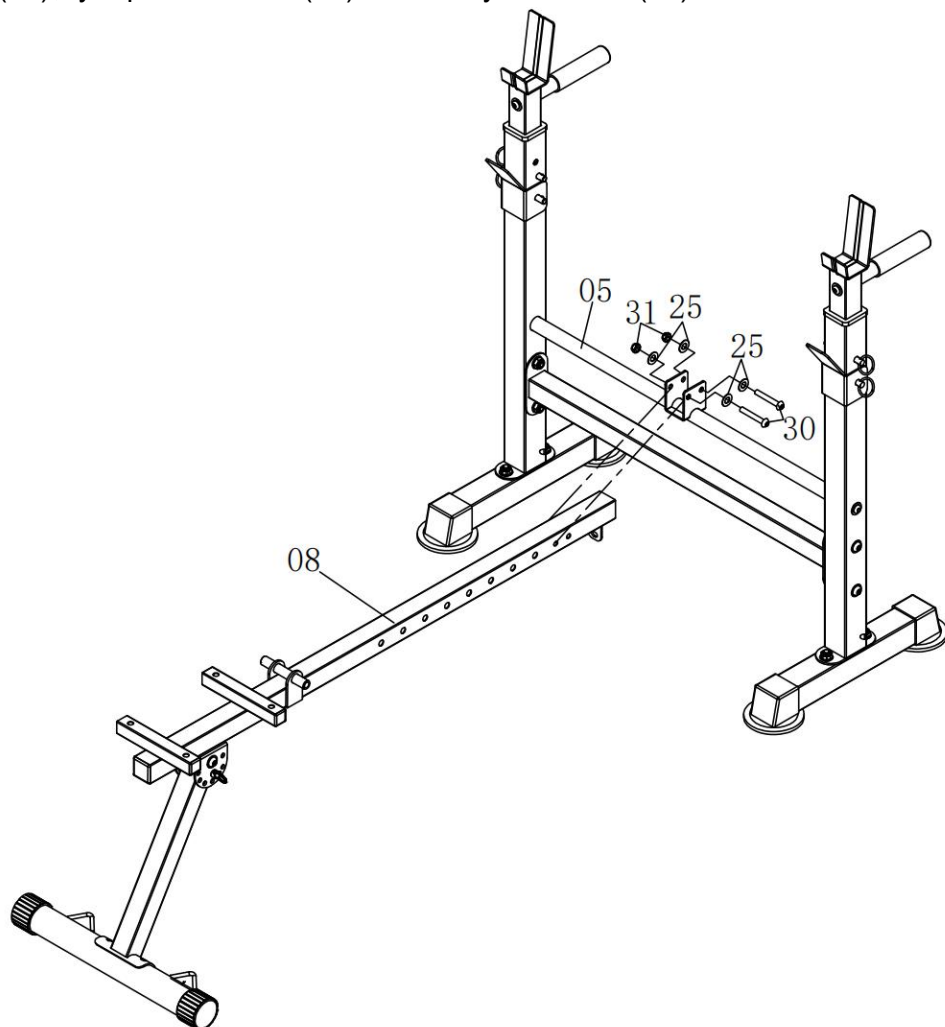
B) Sätt in det justerbara ryggstödsröret (12) i det justerbara stycket (13) med en insexbult (22), två platta brickor (27) och en nylonmutter (28).



Steg 3:

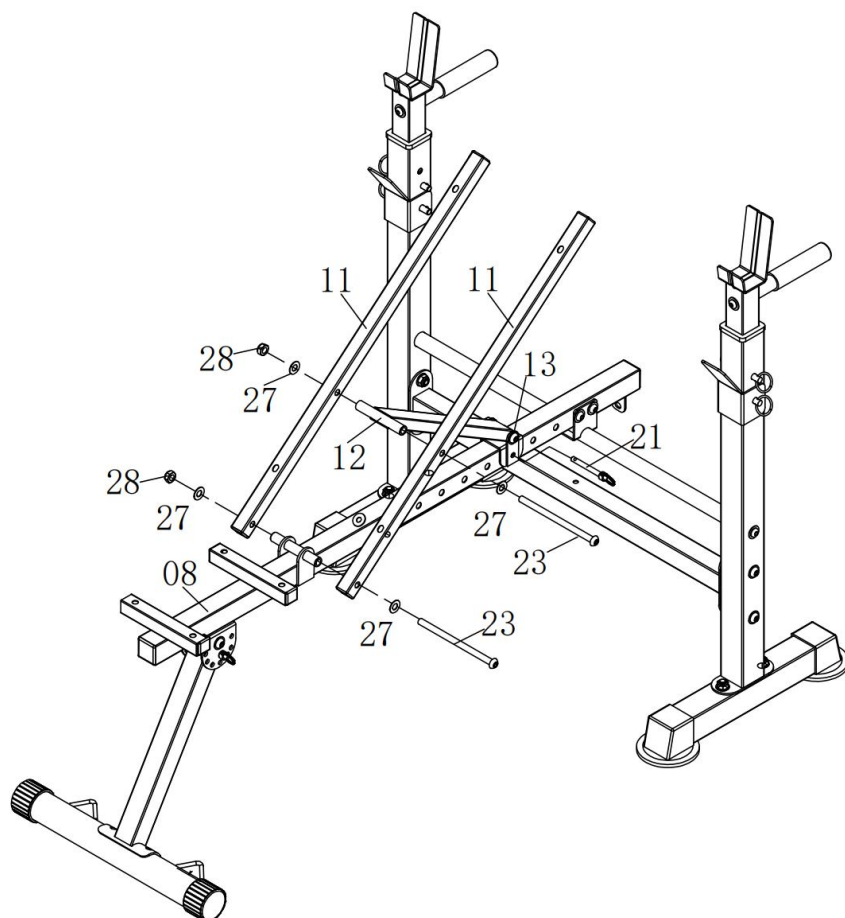
Fäst baksidan av huvudramen (08) till huvudramens stödrör (05) med två insexbultar

(37), fyra platta brickor (25) och två nylonmuttrar (31).



Steg 4:

Fäst två stödrör för ryggstödet (11) till den svetsade stängan på huvudramen (08) och säkra med en insexbult (23), två plana brickor (27) och en nylonmutter (28). Placera det justerbara ryggstödsröret (12) i mitten av ryggstöds stödrör (11) och sätt i en insexbult (23), två plana brickor (27) och en nylonmutter (28) för att fixera. Fäst den justerbara delen (13) i hålet på huvudramen (08) med låsstift (21)

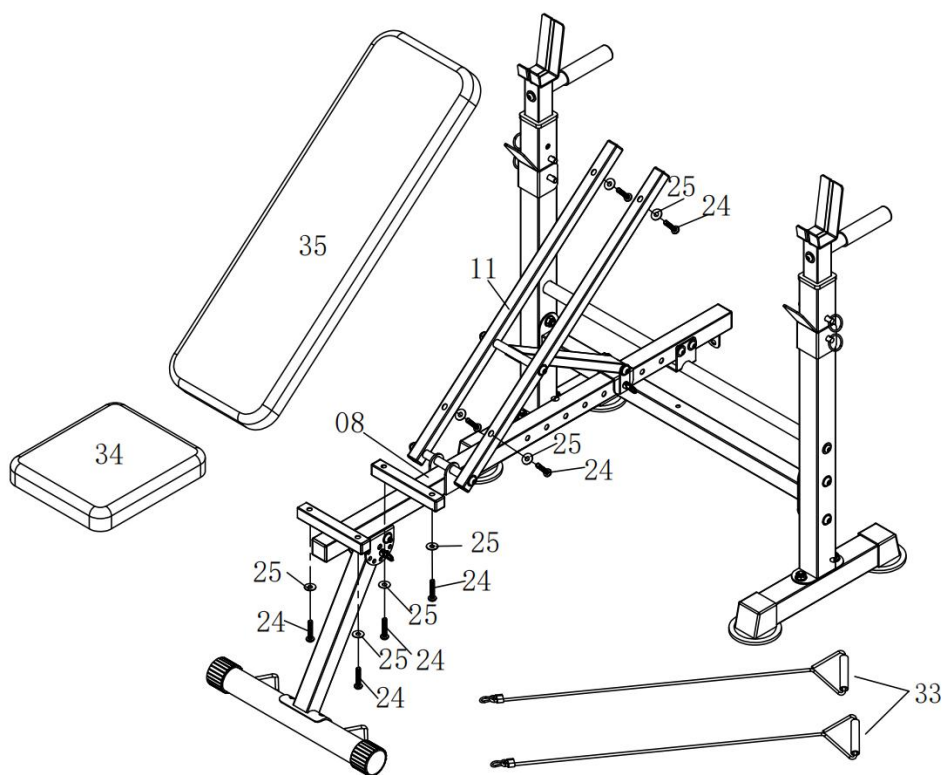


Steg 5:

Fäst sittdynan (34) på huvudramen (08) med hjälp av fyra insexbultar (24) och fyra plana brickor (25).

Fäst ryggstödsudden (35) på ryggstödsstöden (11) med hjälp av fyra insexbultar (24) och fyra platta brickor (25).

Fäst två rep (33) till det främre basröret (10).

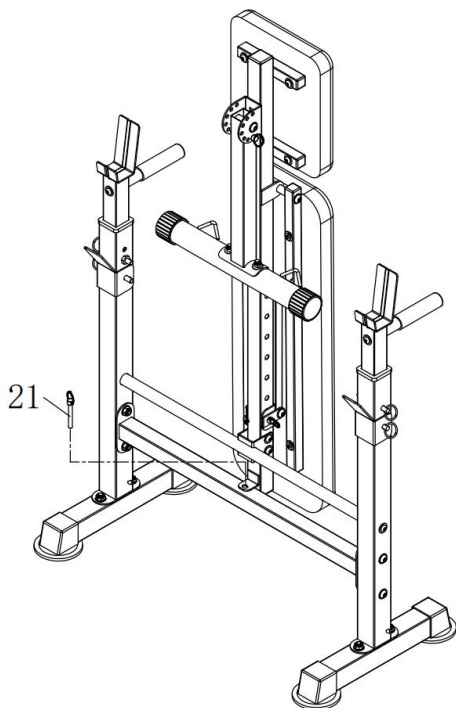


MONTERINGSPROCESSEN ÄR NU AVSLUTAD.

För din säkerhet, Vänligen dra åt skruven och justera den till lämplig position.

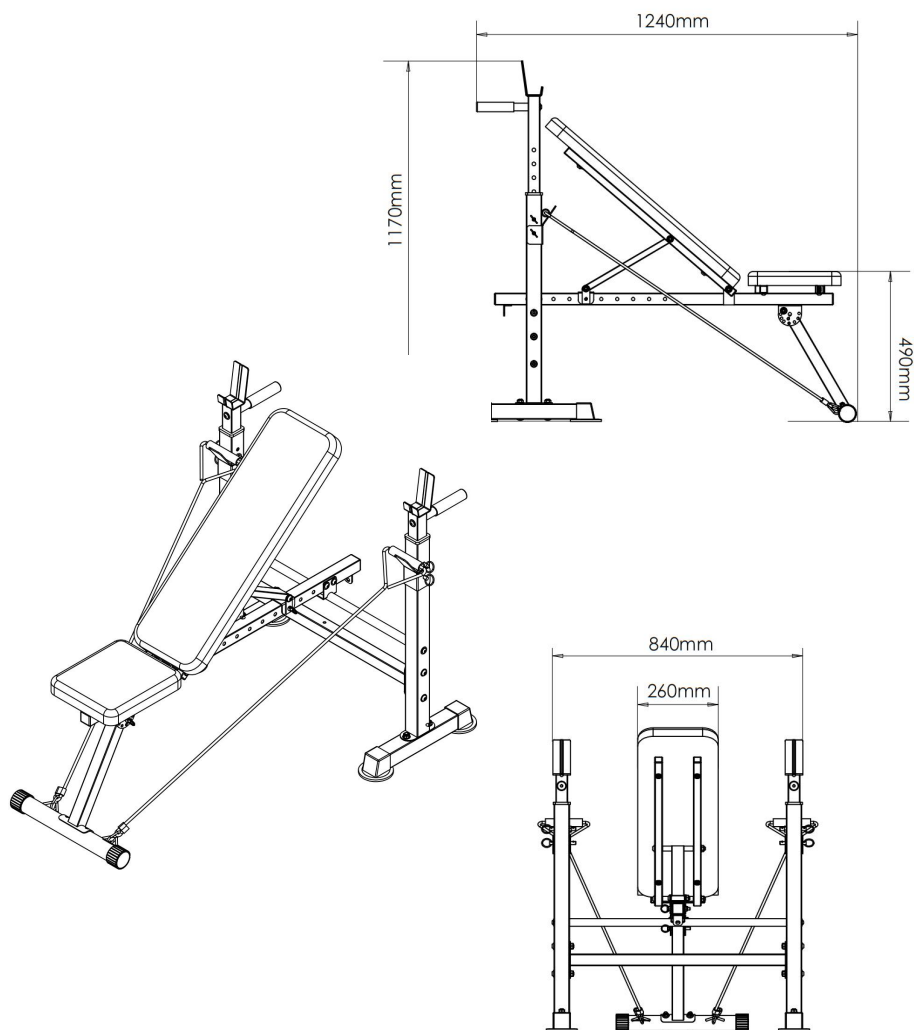
Inspektera och testa enheten visuellt och funktionellt efter att monteringen är klar.

Steg 6: Följande bild visar produktens vikta tillstånd, som kan låsas med spärren 21 efter vikning



OBS: Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 600 lbs eller 272 kg. Endast en person bör använda denna utrustning åt gången.

Product size chart



Cleaning and disinfection

15. Torka av ytan med en våt bomullstrasa.

16. Kontrollera skruvarna regelbundet var tredje månad för att lossa och dra åt skruvarna

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adress: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200 000 CN.

Importerad till AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien

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

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

