

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

Flat Weight Bench

MODEL:RC-YWB06

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

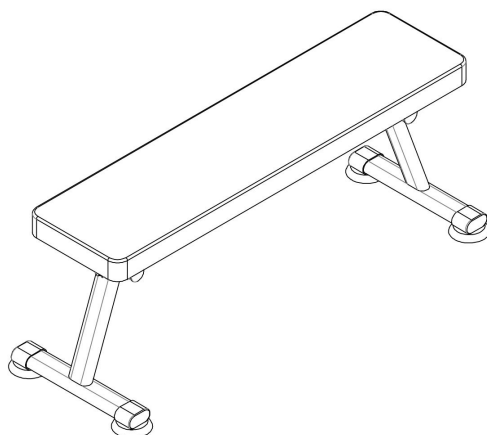
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

Flat Weight Bench

MODEL:RC-YWB06



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

NEED HELP? CONTACT US!

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

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

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

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 sit-up bench
- Keep children and pets away from sit-up bench while in use. Children should not use. The sit-up bench 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 sit-up bench 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 sit-up bench
- 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.



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

Exercise Plans

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

Part List



①Main Frame

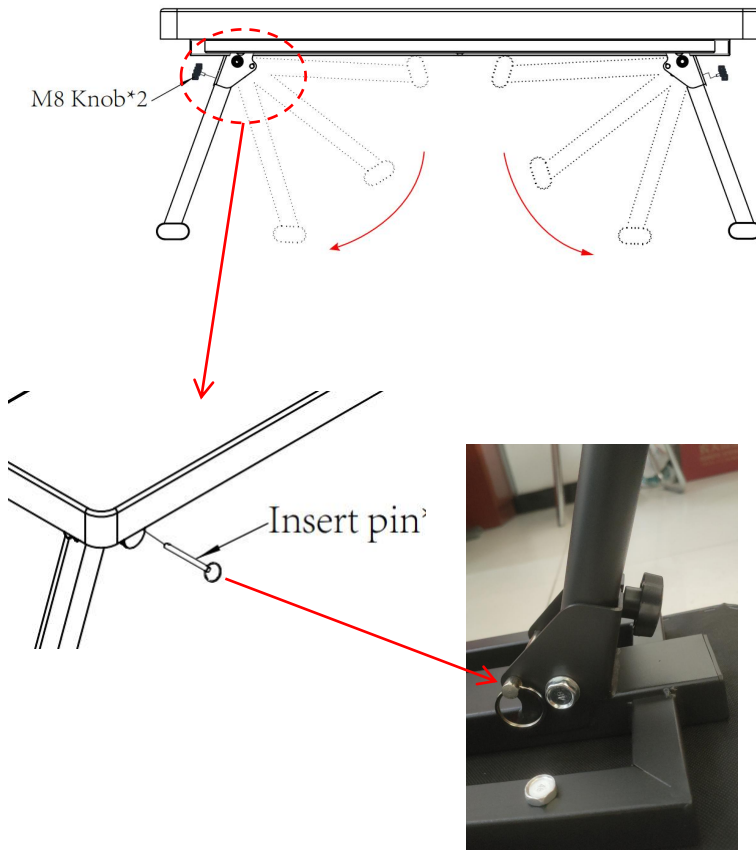


② Foot cover x4

Assembly

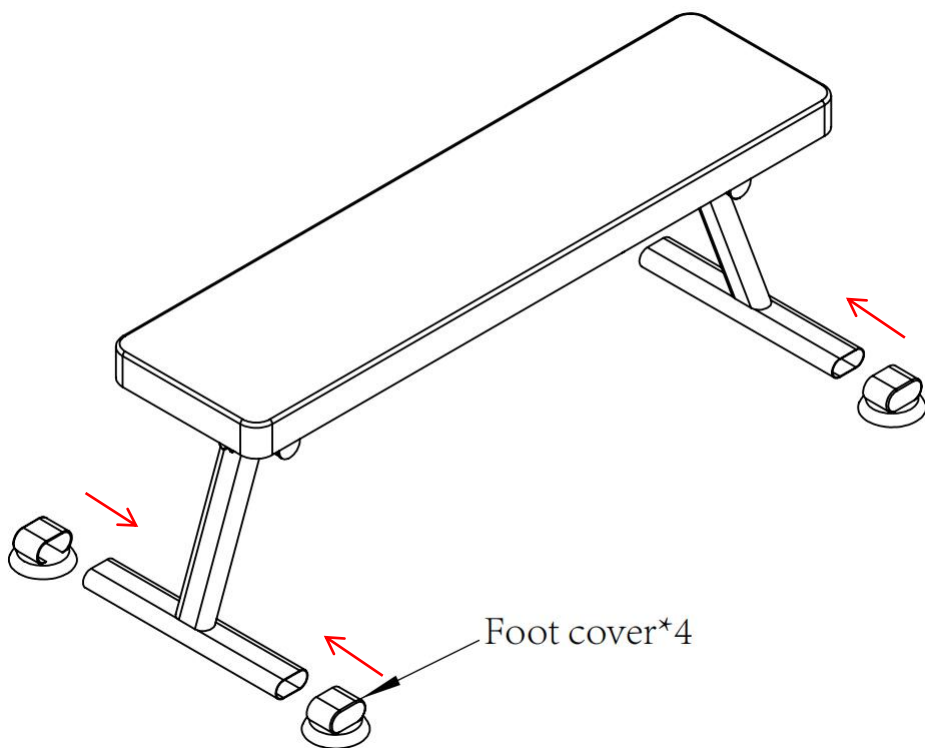
Step 1:

Open the main frame(Pull out latch)



Step 2:

As shown, Mounting Foot cover



NOTE :The Maximum Weight Capacity for this product is 1000 lbs or 453kgs. Only one person should use this piece of equipment at one time.

Cleaning and disinfection

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

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

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

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Banc de musculation plat

MODÈLE : RC-YWB06

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

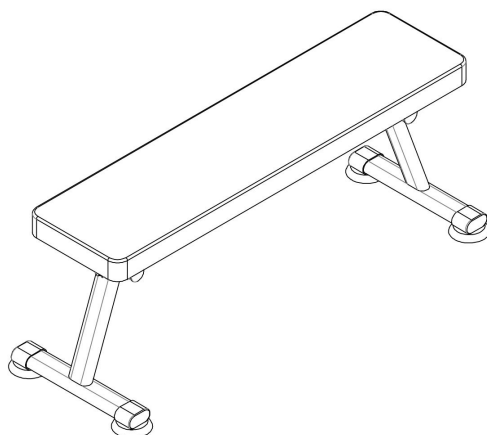
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

Flat Weight Bench

MODÈLE : RC-YWB06



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

BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

Vous avez des questions sur les produits ? Besoin d'une assistance technique ? N'hésitez pas à nous contacter:

Assistance technique et certificat de garantie électronique

www.vevor.com/support

Il s'agit des instructions originales, veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant de l'utiliser. VEVOR se réserve une interprétation claire de notre manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous pardonner que nous ne vous informerons plus s'il y a des mises à jour technologiques ou

logicielles sur 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.
 - Lire tous instructions avant d'utiliser ce banc assis
 - Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du banc assis pendant son utilisation. Les enfants ne doivent pas l'utiliser. Le banc assis sans la surveillance d'un adulte.
 - Inspectez et serrez toutes les pièces à chaque fois avant d'utiliser ce banc assis.
 - Veuillez nettoyer cette machine uniquement à l'aide de lingettes humides.
- N'utilisez aucun nettoyeurs. Veuillez consulter le service client si vous avez des questions.
- Ce banc assis doit être placé sur une surface plane lors de son utilisation.

Placez un tapis anti-dérapant sous la machine si besoin.

- Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez ce banc assis
- 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 de largeur, vous devez arrêter de faire de l'exercice. immédiatement et consultez votre médecin avant de continuer.



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

Exercise Plans

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

Part List



① Main Frame

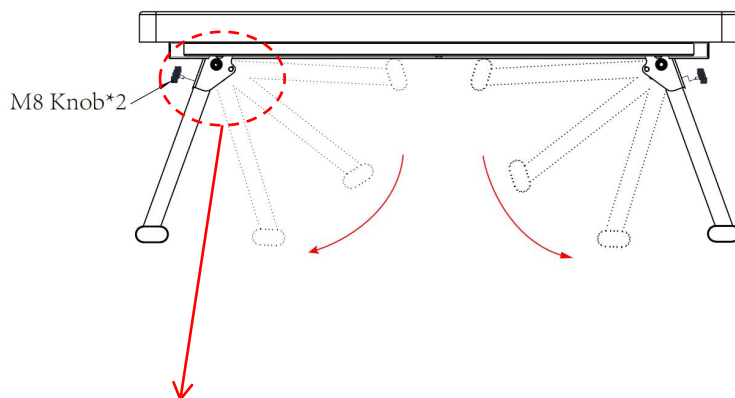


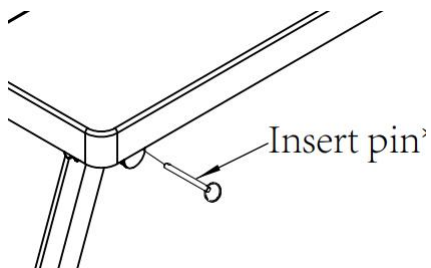
② Foot cover x4

Assembly

Étape 1:

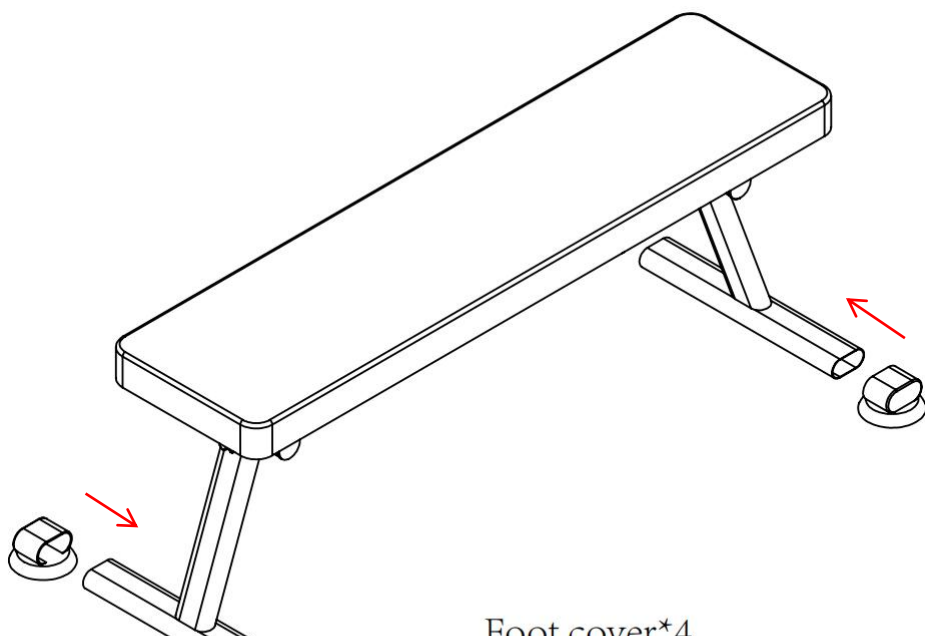
Ouvrez le cadre principal (retirez le loquet)





Étape 2:

Comme illustré , couvre-pied de montage



Étape 4 : Insérez le ① ~~Cadre~~ principal dans le ③ , fixez-le.
avec vis 10*55mm et écrou à vis en plastique.

REMARQUE : La capacité de poids maximale de ce produit est de 1 000 lb ou 453 kg.
Une seule personne à la fois doit utiliser cet équipement.

Cleaning and disinfection

3. Essuyez la surface avec un chiffon en coton humide.
4. Vérifiez régulièrement les vis tous les 3 mois pour le desserrage et serrez les vis.

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 RUE ROKEVAASTWOOD 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 Assistance et certificat de garantie électronique

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

Flache Hantelbank

MODELL: RC-YWB06

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

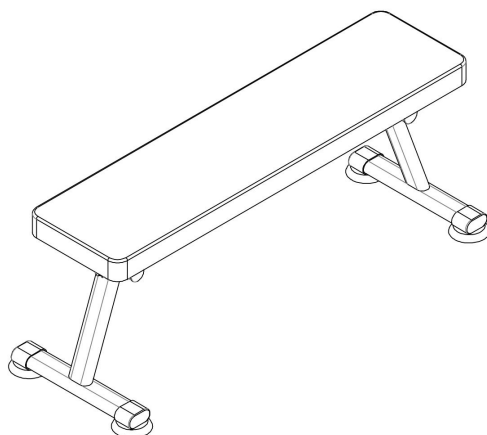
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

Flat Weight Bench

MODELL: RC-YWB06



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

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 alle Anleitung vor der Benutzung dieser Sit-Up-Bank
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung der Sit-Up-Bank fern. Kinder sollten die Sit-Up-Bank nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- 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.
- Diese Sit-Up-Bank sollte bei der Verwendung auf einer ebenen Fläche

platziert werden.

bei Bedarf eine Anti-Rutsch-Matte unter der Maschine.

- Bitte tragen Sie geeignete Kleidung, wenn Sie diese Sit-Up-Bank benutzen
- 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 beenden sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.



At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand 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 trainieren Sie eine halbe Stunde vor/nach den Mahlzeiten oder 1 Stunde vor dem Schlafengehen nicht .
3. Bitte machen Sie Trainingspläne.

Part List



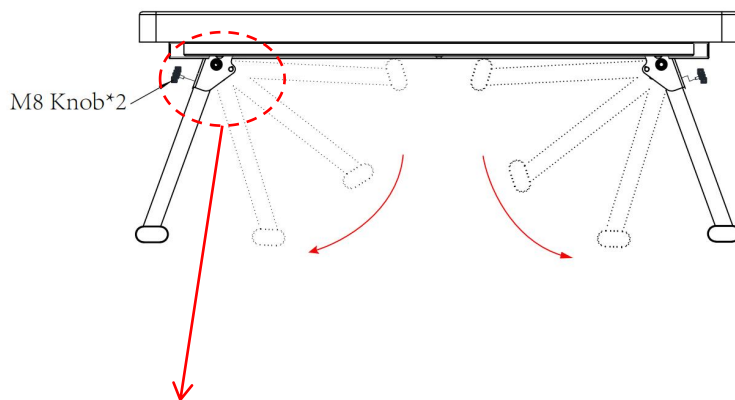
① Main Frame

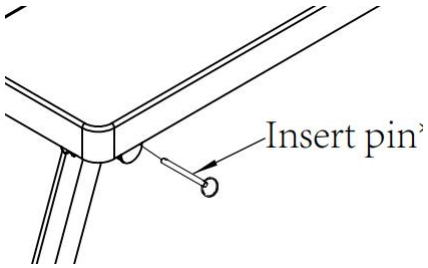
② Foot cover x4

Assembly

Schritt 1:

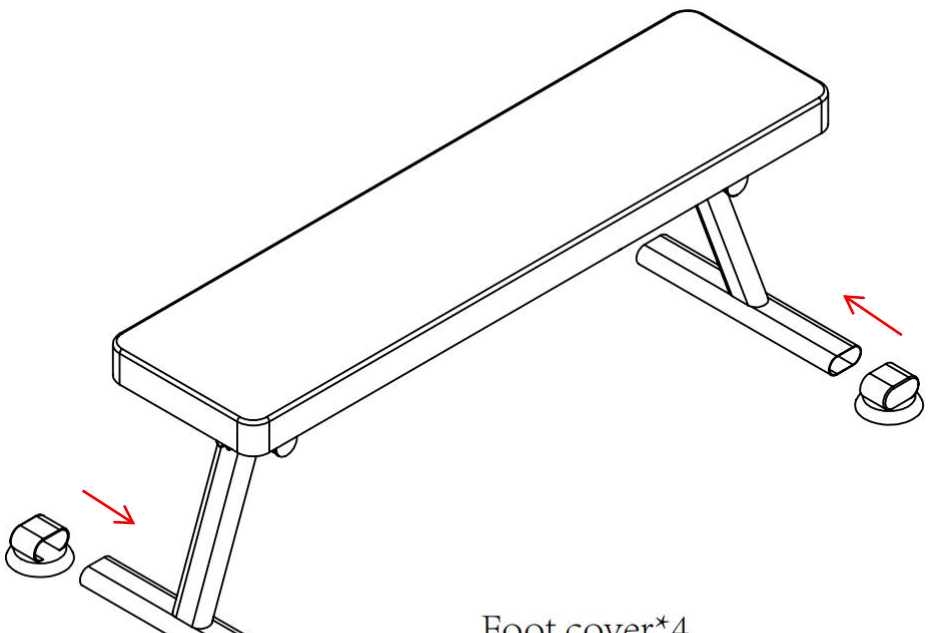
Öffnen Sie den Hauptrahmen (ziehen Sie den Riegel heraus).





Schritt 2:

Wie gezeigt , Montagefußabdeckung



Schritt 4: ① Hauptrahmen in ③ einsetzen , befestigen
mit 10 x 55 mm Schrauben und Kunststoff-Schraubmutter.

HINWEIS: Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 1000 lbs oder 453 kg. Dieses Gerät sollte jeweils nur von einer Person verwendet werden.

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

Panca per pesi piatti

MODELLO: RC-YWB06

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

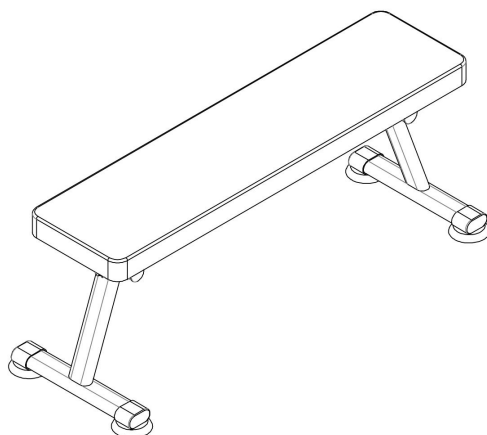
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

Flat Weight Bench

MODELLO: RC-YWB06



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

HO BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

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

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support

Queste sono le istruzioni originali, leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva una chiara interpretazione del nostro manuale d'uso. L'aspetto del prodotto sarà soggetto al prodotto ricevuto. Ti preghiamo di perdonarci se non ti informeremo più se sono presenti aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo Prodotto .

Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzarlo. Le informazioni ti 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 usarlo se sei incinta
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi consultare il proprio medico.
- Leggere Tutto istruzioni prima di utilizzare questa panca per addominali
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dalla panca per addominali durante l'uso. I bambini non devono utilizzare la panca per addominali senza la supervisione di un adulto.
- Ispezionare e stringere tutte le parti ogni volta prima di utilizzare questa panca per addominali.
- Pulire la macchina esclusivamente utilizzando salviette umidificate. Non utilizzarne detergenti. In caso di domande, consultare il servizio clienti.
- Questa panca per addominali deve essere posizionata su una superficie piana durante l'uso. Posizionare un

tappetino antiscivolo sotto la macchina se necessario.

- Si prega di indossare abiti adeguati quando si utilizza questa panca per addominali
- Non utilizzarlo se non è funzionale o se le parti non sono ben assemblate.
- Se avverti dolori al petto, nausea, vertigini o mancanza di respiro, dovresti interrompere l'esercizio immediatamente e consultare il medico prima di continuare.



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

Exercise Plans

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

Part List



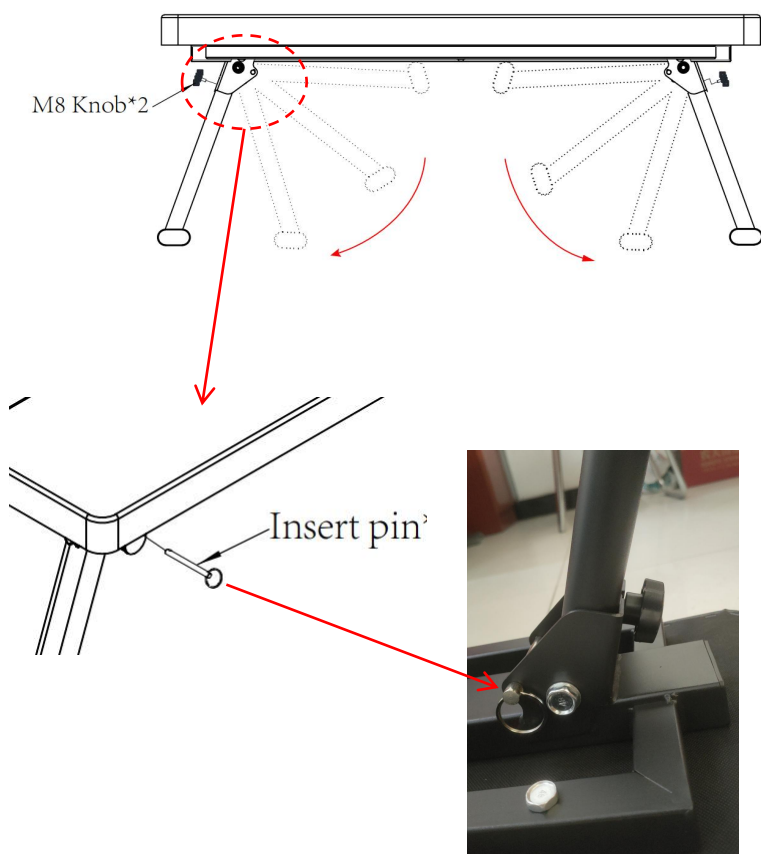
① Main Frame

② Foot cover x4

Assembly

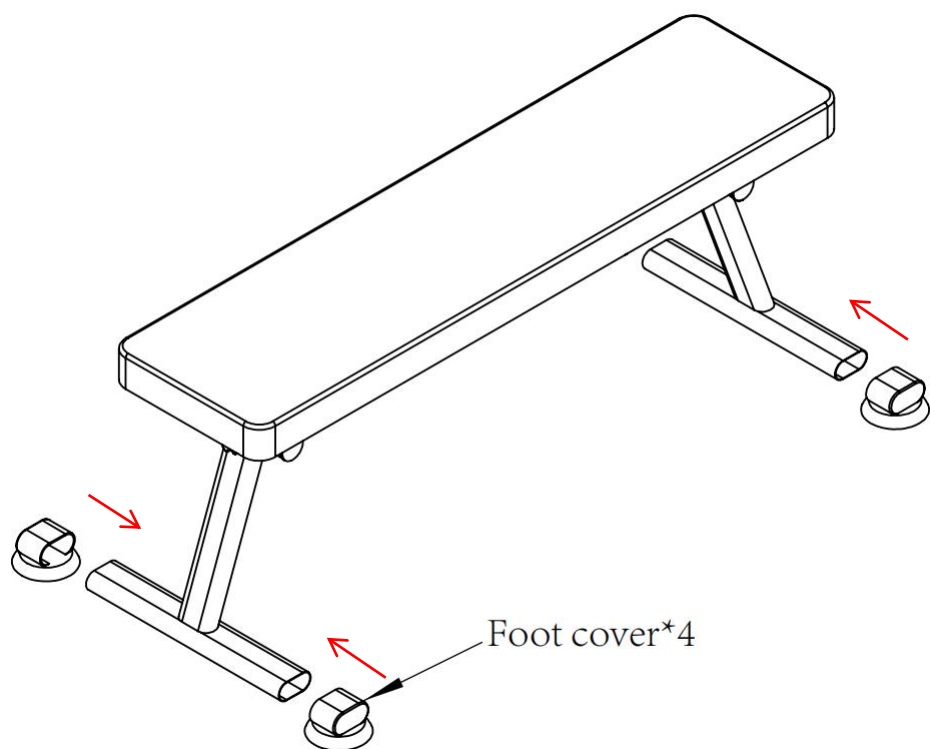
Passo 1:

Aprire il telaio principale (tirare fuori il fermo)



Passo 2:

Come mostrato , copertura del piedino di montaggio



NOTA: la capacità di peso massima per questo prodotto è di 1000 libbre o 453 kg.
Solo una persona alla volta dovrebbe utilizzare questo apparecchio.

Cleaning and disinfection

7. Pulisci la superficie con un panno di cotone bagnato.
8. Controllare le viti regolarmente ogni 3 mesi per allentarle e serrarle

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

Importato negli Stati Uniti: 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

Banco de pesas plano

MODELO: RC-YWB06

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

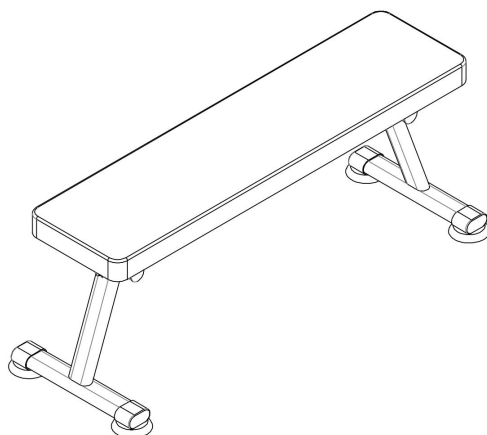
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

Flat Weight Bench

MODELO: RC-YWB06



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

¿NECESITAS AYUDA? ¡CONTÁCTENOS!

¿Tiene preguntas sobre el producto? ¿Necesita soporte técnico?
Siéntete libre de contactarnos:

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 operar. VEVOR se reserva una interpretación clara de nuestro manual de usuario. La apariencia del producto estará sujeta al producto que recibió. Perdón que no le informaremos nuevamente si hay actualizaciones de tecnología o

software en nuestro producto.

Muchas gracias por elegir esto. 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 usar este producto.

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

- No lo utilices si estás embarazada.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico.
- Leer todo instrucciones antes de usar este banco de abdominales
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del banco de abdominales mientras esté en uso. Los niños no deben utilizar el banco de abdominales sin la supervisión de un adulto.
- Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez antes de usar 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 banco de abdominales debe colocarse sobre una superficie plana

cuando se utilice. Coloque un

Alfombrilla antideslizante debajo de la máquina si es necesario.

- Utilice ropa adecuada cuando utilice este banco para abdominales.
- No lo utilice si no funciona o las piezas no están bien ensambladas.
- Si siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de amplitud, debe dejar de hacer ejercicio. inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.



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

Exercise Plans

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

Part List



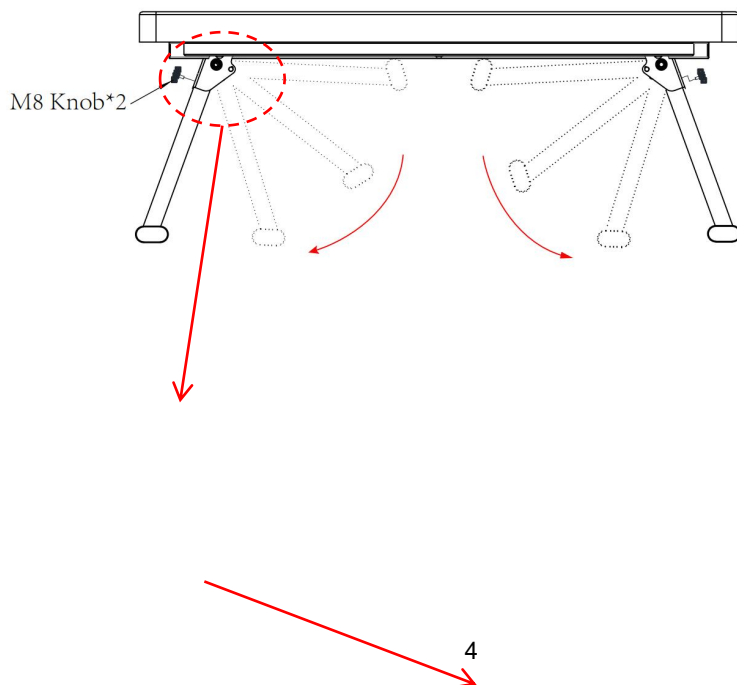
① Main Frame

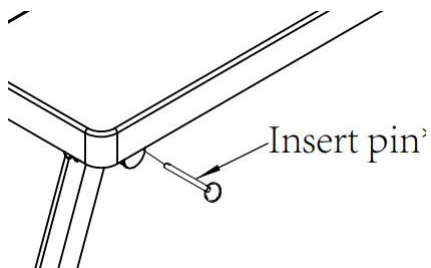
② Foot cover x4

Assembly

Paso 1:

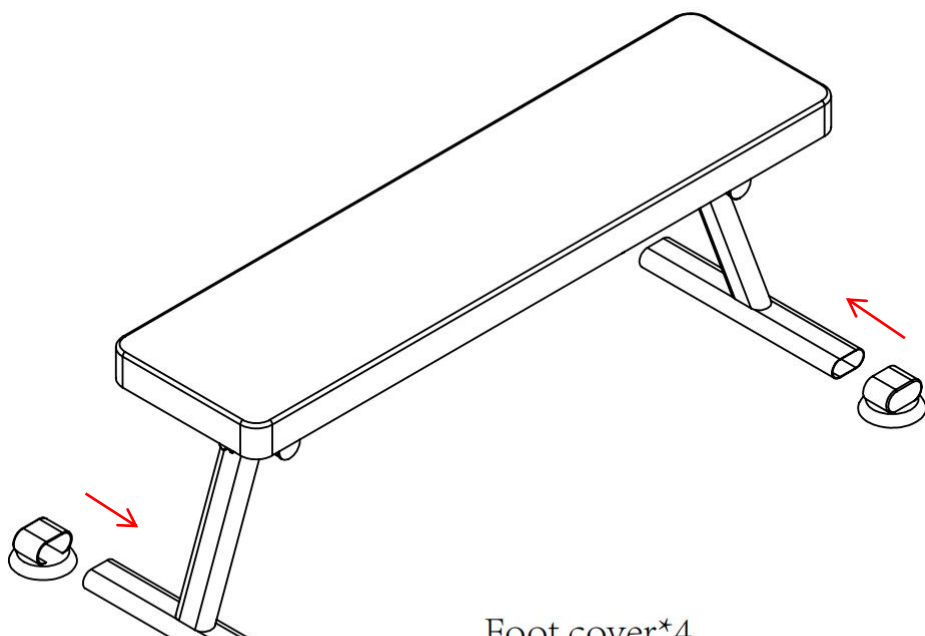
Abra el marco principal (tire del pestillo)





Paso 2:

Como se muestra , cubierta del pie de montaje



Paso 4: Inserte ① Marco principal en ③ , fije
Con tornillos de 10*55 mm y tuerca de plástico.

NOTA: La capacidad máxima de peso de este producto es 1000 lbs o 453 kg. Sólo una persona debe utilizar este equipo a la vez.

Cleaning and disinfection

9. Limpia la superficie con un paño de algodón húmedo.
10. Revise los tornillos regularmente cada 3 meses para aflojarlos y apretarlos.

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA CALLE ASTWOOD
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 Certyfikat wsparcia i e-gwarancji

www.vevor.com/support

Płaska ławka do ćwiczeń

MODEL: RC-YWB06

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

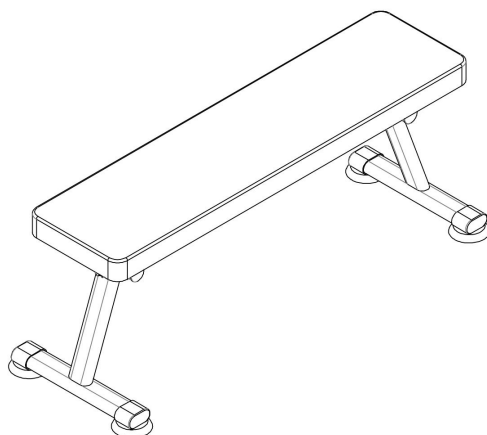
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

Flat Weight Bench

MODEL: RC-YWB06



Uwaga: zdjęcie produktu ma charakter poglądowy, pierwsze Źństwo mają rzeczywiste szczegóły

POTRZEBUJĘ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Masz pytania dotyczące produktu? Potrzebujesz wsparcia technicznego? Śmiało możesz się z nami skontaktować:

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

To jest oryginalna instrukcja. Przed przystąpieniem do obsługi prosimy o dokładne zapoznanie się ze wszystkimi instrukcjami. VEVOR zastrzega sobie jasną interpretację naszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od produktu, który otrzymałeś. Proszę wybaczyć nam, że nie

będziemy ponownie informować Państwa, jeśli pojawią się jakieś aktualizacje technologii lub oprogramowania naszego produktu.

Dziękuję bardzo za wybranie tego produktu .

Przed użyciem przeczytaj całą instrukcję. Informacje te pomogą Ci osiągnąć najlepsze możliwe rezultaty.

Operation safety



OSTRZEŻENIE:

Przed użyciem tego produktu przeczytaj wszystkie instrukcje
Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy

użytkownicy tego produktu są w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

- Nie używaj go, jeśli jesteś w ciąży
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
- Czytać Wszystkie instrukcji przed użyciem ławki do ćwiczeń
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od ławki do ćwiczeń, gdy jest ona używana. Dzieci nie powinny używać ławki do ćwiczeń. Ławka do ćwiczeń bez nadzoru osoby dorosłej.
- Za każdym razem przed użyciem ławki do brzuszków sprawdź i dokręć wszystkie części.
- Proszę czyścić to urządzenie wyłącznie za pomocą zwilżonych

chusteczek. Nie używaj żadnych środków czyszczące. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, skonsultuj się z obsługą klienta.

- Podczas używania ławeczkę do brzuszków należy ustawić na płaskiej powierzchni w razie potrzeby mata antypoślizgowa pod maszynę.
- Podczas korzystania z ławki do ćwiczeń należy nosić odpowiednie ubranie
- Nie używaj go, jeśli nie działa lub jeśli części nie są dobrze zmontowane.
- Jeśli odczuwasz bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub brak szerokości, powinieneś przerwać ćwiczenia natychmiast i skonsultuj się z lekarzem przed kontynuowaniem.



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

Exercise Plans

1. Początkującym zaleca się rozpoczęcie od mniejszej liczby powtórzeń, na przykład 5 powtórzeń w 1 serii i dodawaj powtórzenia w miarę upływu czasu.
2. Proszę nie ćwiczyć pół godziny przed/po posiłku lub 1 godzinę przed snem .

3. Proszę sporządzić plany ćwiczeń.

Part List



① Main Frame

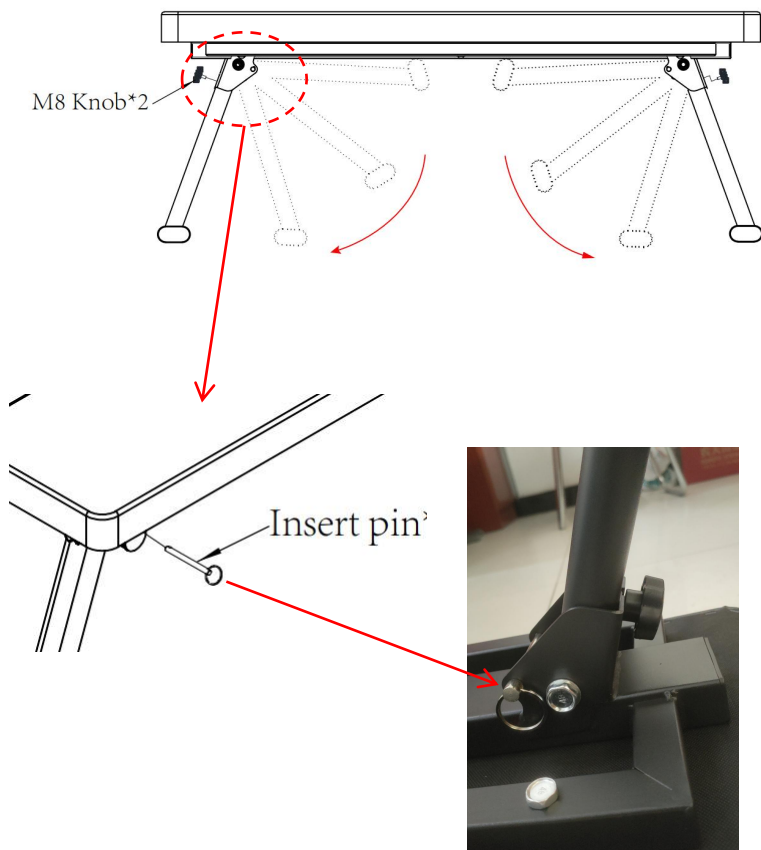


② Foot cover x4

Assembly

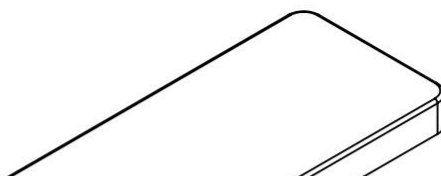
Krok 1:

Otwórz ramę główną (wyciągnij zatrzask)



Krok 2:

Jak pokazano , Ośłona stopy montażowej



Krok 3:

Wstaw ⑤ Górny wałek Wyłóż otwór w ③ Przednim stojaku i przymocuj go plastikowymi śrubami



Krok 4: Włóż ① ramę główną do ③ i zamocuj ze śrubami 10*55mm i plastikową nakrętką.

UWAGA: Maksymalna nośność tego produktu wynosi 1000 funtów lub 453 kg. Z tego urządzenia powinna korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

Cleaning and disinfection

11. Przetrzyj powierzchnię wilgotną bawełnianą szmatką.

12. Regularnie co 3 miesiące sprawdzaj śruby pod kątem poluzowania i dokręcania śrub

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

Import do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
Nowa Południowa Walia 2122 Australia

Import do USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim
Place, Rancho Cucamonga, Kalifornia 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 Certyfikat wsparcia i e-gwarancji

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en e-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

Platte halterbank

MODEL: RC-YWB06

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

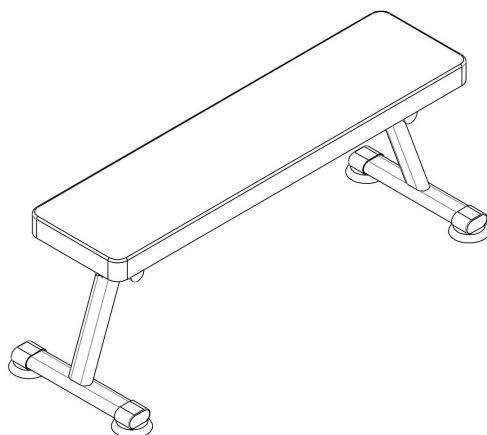
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

Flat Weight Bench

MODEL: RC-YWB06



Opmerking: de productfoto is ter referentie, de werkelijke details hebben voorrang

HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

Heeft u productvragen? 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 instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u ermee aan de slag gaat. VEVOR behoudt zich een duidelijke interpretatie van onze gebruikershandleiding voor. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u heeft ontvangen. Vergeef ons alstublieft dat we u niet opnieuw informeren als er

technologie- of software-updates zijn voor ons product.

Hartelijk dank dat u hiervoor heeft gekozen Product .

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

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.
- Lezen alle instructie voordat u deze zitbank gebruikt
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de zitbank terwijl deze in gebruik is. Kinderen mogen de zitbank niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Inspecteer en draai alle onderdelen telkens aan voordat u deze zitbank gebruikt.
- Maak deze machine uitsluitend schoon met vochtige doekjes. Gebruik geen doekjes reinigingsmiddelen. Neem bij vragen contact op met de klantenservice.
- Deze sit-up bank moet bij gebruik op een vlakke ondergrond worden geplaatst. Plaats een

indien nodig een antislipmat onder de machine.

- Draag geschikte kleding wanneer u deze zitbank gebruikt
- Gebruik het niet als het niet functioneel is of als de onderdelen niet goed gemonteerd zijn.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart, moet u stoppen met trainen onmiddellijk en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat.



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

Exercise Plans

1. Beginners wordt aangeraden om met minder herhalingen te beginnen, bijvoorbeeld 5 herhalingen in 1 set en voeg herhalingen toe zoals gebruikelijk.
2. Sport a.u.b. niet een half uur voor/na de maaltijd of 1 uur voor het slapen gaan .
3. Maak oefenplannen.

Part List



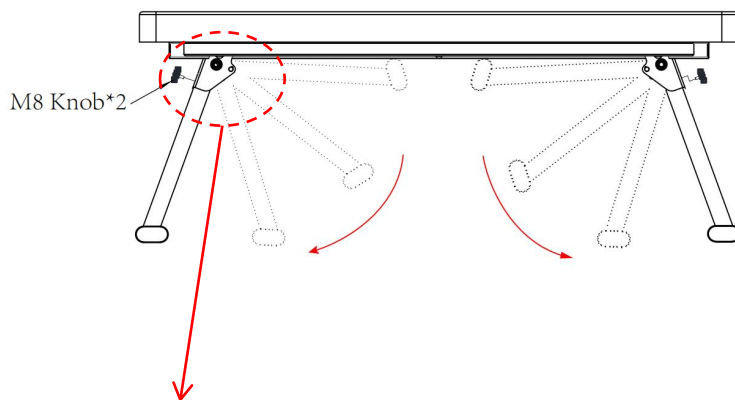
① Main Frame

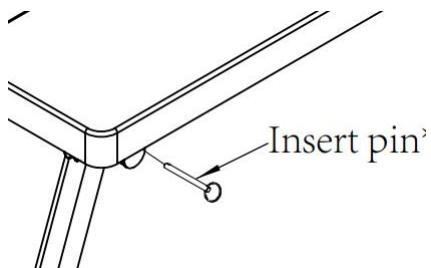
② Foot cover x4

Assembly

Stap 1:

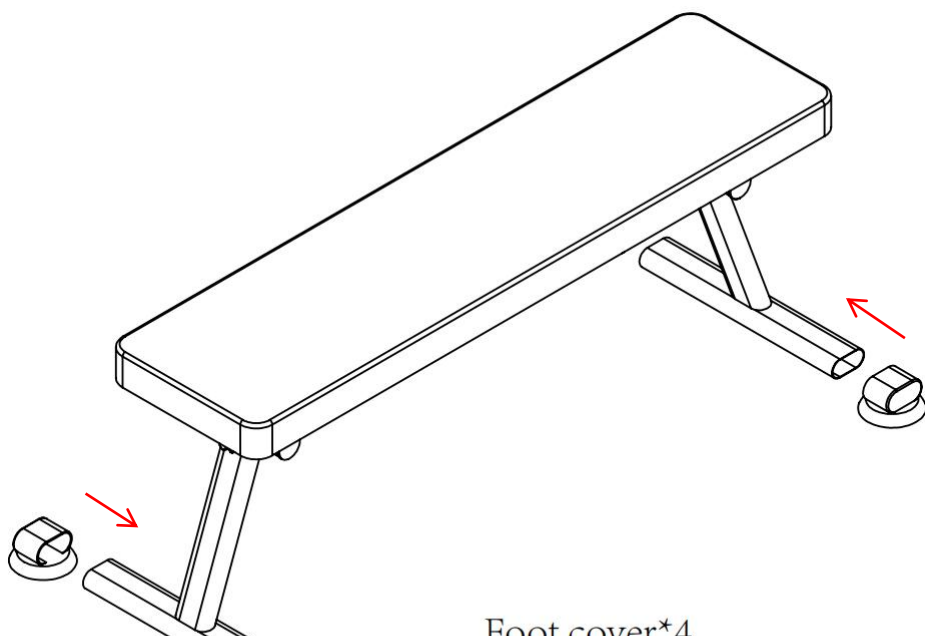
Open het hoofdframe (trek de grendel eruit)





Stap 2:

Zoals afgebeeld , montagevoetafdekking



Stap 4: Plaats ① hoofdframe in ③ en zet vast
met 10 * 55 mm schroeven en plastic schroefmoer.

OPMERKING: De maximale gewichtscapaciteit voor dit product is 1000 lbs of 453 kg. Er mag slechts één persoon tegelijk dit apparaat gebruiken.

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

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA
STREETEASTWOOD

NSW 2122 Australië

Geïmporteerd in 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

Platt viktbänk

MODELL: RC-YWB06

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

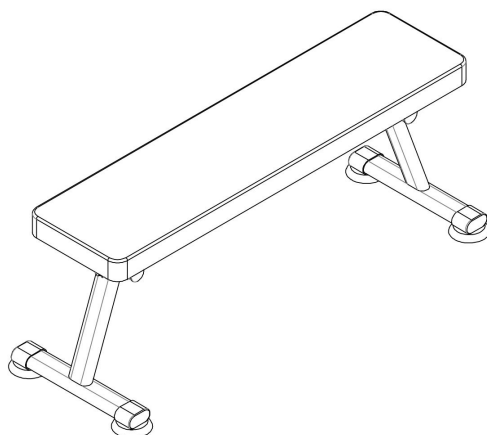
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

Flat Weight Bench

MODELL: RC-YWB06



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

BEHÖVS 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 sittbänk
- Håll barn och husdjur borta från sittbänken när den används. Barn ska inte använda. Sittbänken 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 sittbänk bör placeras på en plan yta vid användning. Placera en halkskyddsmatta under maskinen vid behov.
- Bär lämpliga kläder när du använder denna sittbänk
- 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.



At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand 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



① Main Frame

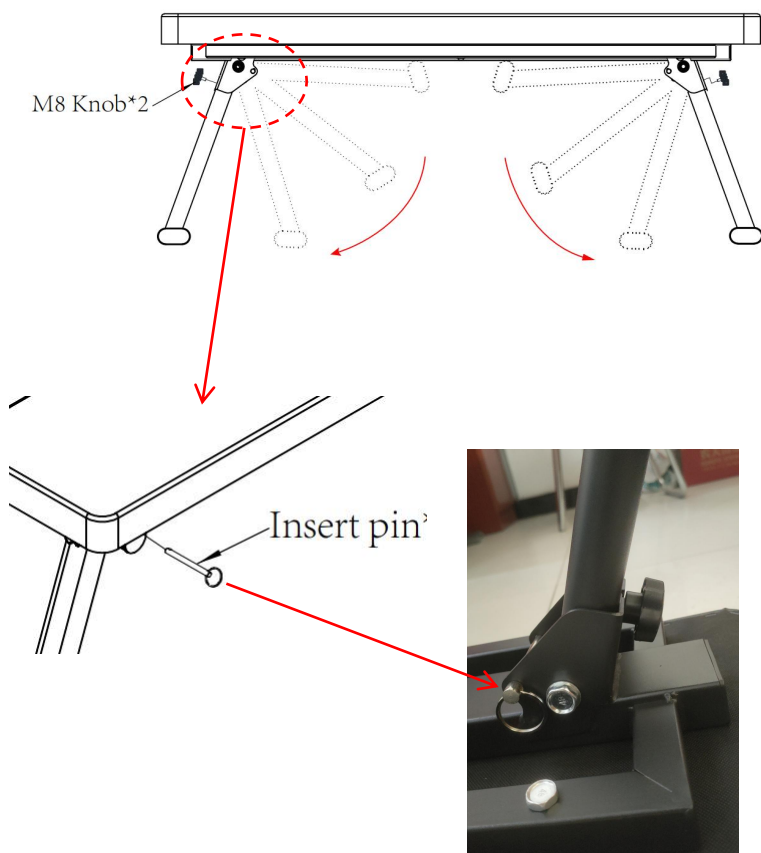


② Foot cover x4

Assembly

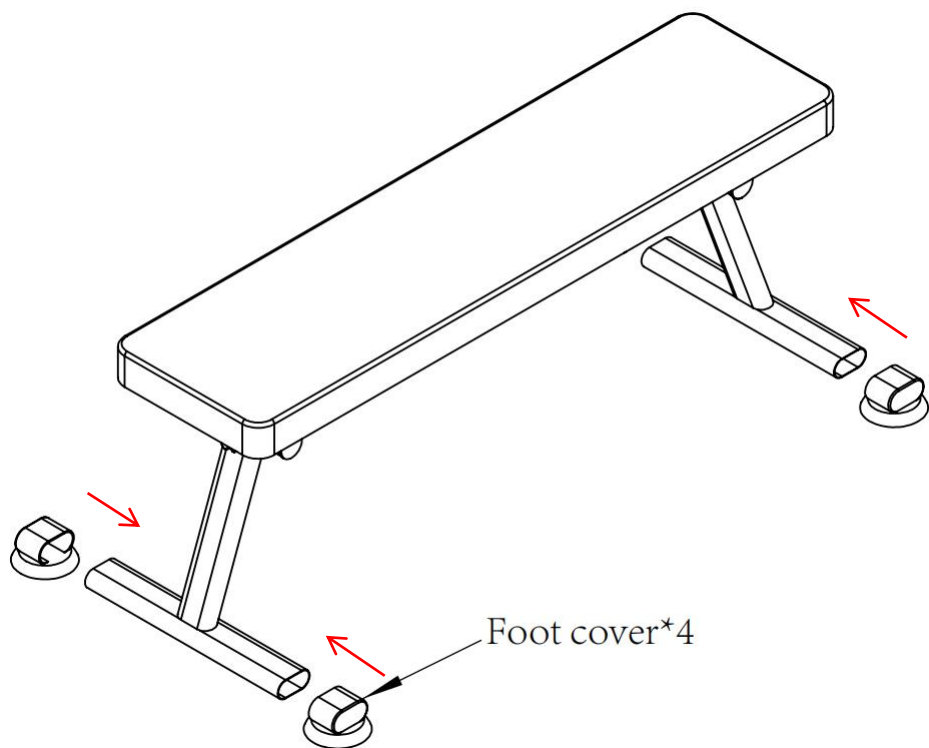
Steg 1:

Öppna huvudramen (dra ut spärren)



Steg 2:

Som visas , monteringsfotsskydd



OBS: Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 1000 lbs eller 453 kg.
Endast en person bör använda denna utrustning åt gången.

Cleaning and disinfection

15. Torka av ytan med en våt bomullstrasa.

16. Kontrollera regelbundet att skruvarna lossnar var tredje månad och dra åt dem

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

