

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

Multifunctional Weightlifting bed

MODEL: SJ7810

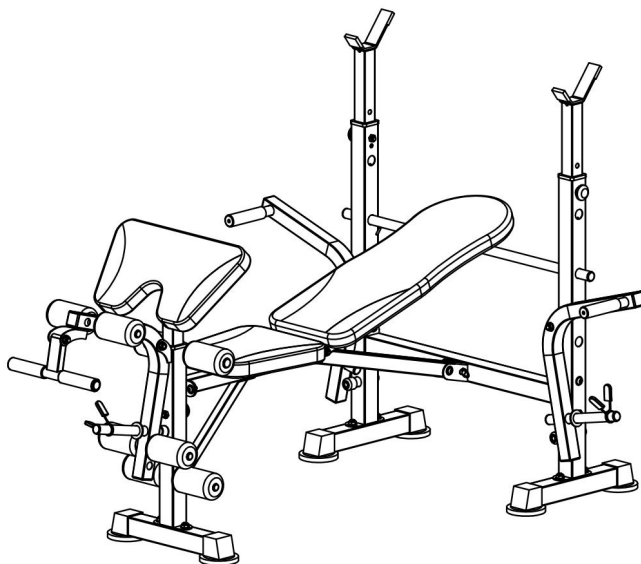
We continue to be committed to provide you tools with competitive price. "Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover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

Multifunctional Weightlifting bed

MODEL: SJ7810



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.

PLEASE NOTE : Some of the parts and hardwares listed on the parts list may already pre-assembled or installed on the unit. Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Users Manual for future reference.

Exercise Plans

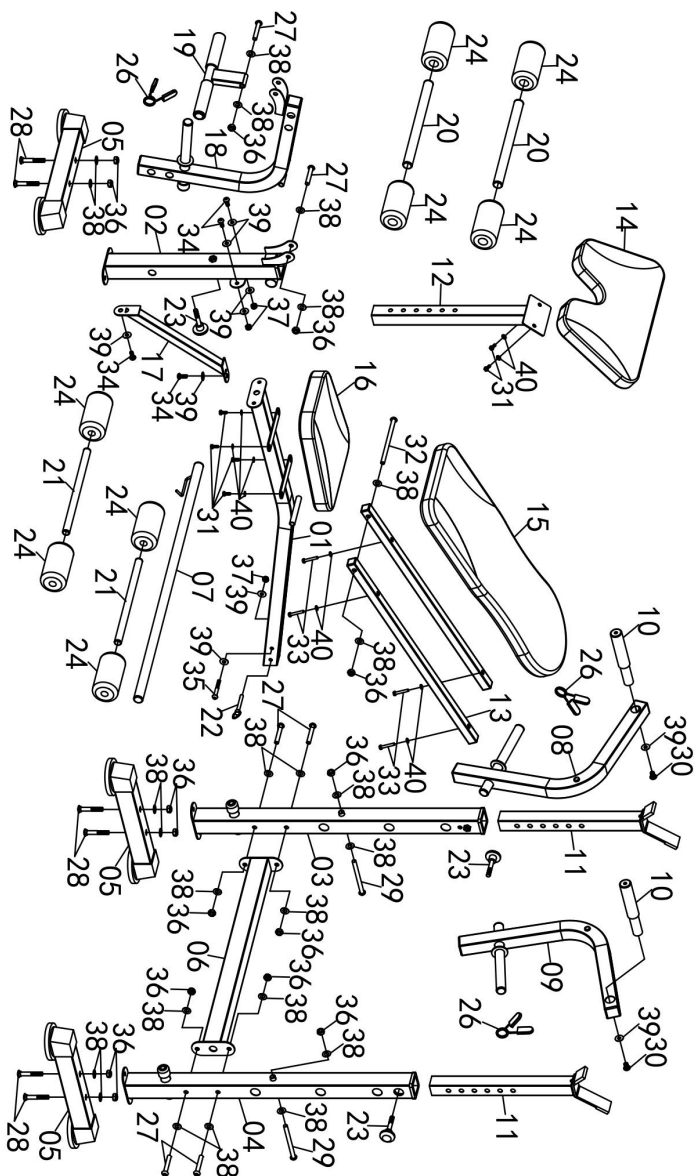
1. Beginners are recommended to start with less reps, 5 reps as 1 set for example and add reps as goes.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
3. Please make exercise plans.

Part List

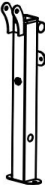
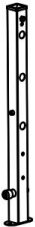
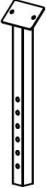
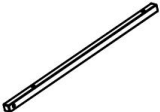
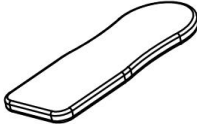
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	Foam Roller Tube 300mm	2
02	Front Upright	1	22	Locking Pin	1
03	Right Upright	1	23	Knob Bolt	3
04	Left Upright	1	24	Foam Roller 25mm	8
05	Base Tube	3	26	Spring Clip	3
06	Rear Cross Tube	1	27	Allen Bolt (M10x65 mm)	6
07	Backrest Adjustment Tube	1	28	Carriage Bolt (M10x65 mm)	6
08	Right Butterfly	1	29	Allen Bolt (M10x120 mm)	2
09	Left Butterfly	1	30	Bolt (M8x15 mm)	2
10	Handle bar	2	31	Hex Bolt (M6x15 mm)	6
11	Adjustable Upright Tube	2	32	Allen Bolt (M10x165 mm)	1
12	Arm Curl Frame	1	33	Hex Bolt (M6x40 mm)	4
13	Backrest Supporting Tube	2	34	Allen Bolt (M8x20 mm)	4
14	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt (M8x60 mm)	1
15	Backrest Cushion	1	36	Nylon Nut (M10)	15
16	Seat Cushion	1	37	Nylon Nut (M8)	3
17	Supporting Tube	1	38	Flat Washer (M10)	24
18	Leg Developer	1	39	Flat Washer (M8)	10
19	Arm Curl Bar	1	40	Flat Washer (M6)	10
20	Foam Roller Tube 310mm	2			

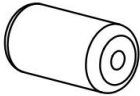
Exploded Diagram

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

21  2PCS	22  1PC	23  3PCS	24  8PCS
26  3PCS	27  6PCS	28  6PCS	29  2PCS
31  6PCS	32  1PC	33  4PCS	34  6PCS
35  1PCS	36  15PCS	37  3PCS	38  24PCS
39  10PCS	40  10PCS		

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.

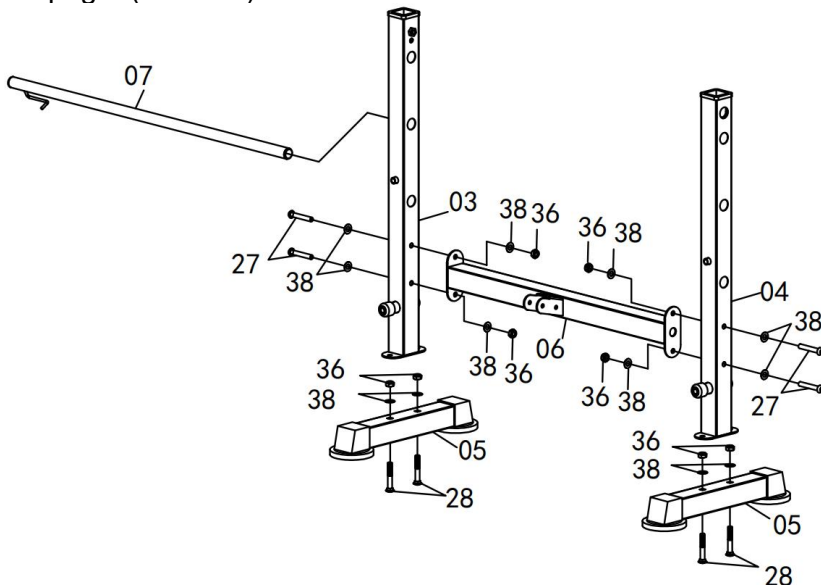
Assembly

Step 1:

Attach the Left Upright (#04) to one Base tube (#05) by two Carriage Bolts (#28), two Flat Washers (#38) and two Nylon Nuts (#36) . Repeat this process with the Right Support (#03).

Attach the Rear Cross Tube (#06) to the Left Upright (#04), secure with two Allen Bolts (#27) , four Flat Washers (#38) and two Locknuts (#36). Repeat this process on the other side with the Right Support (#03).

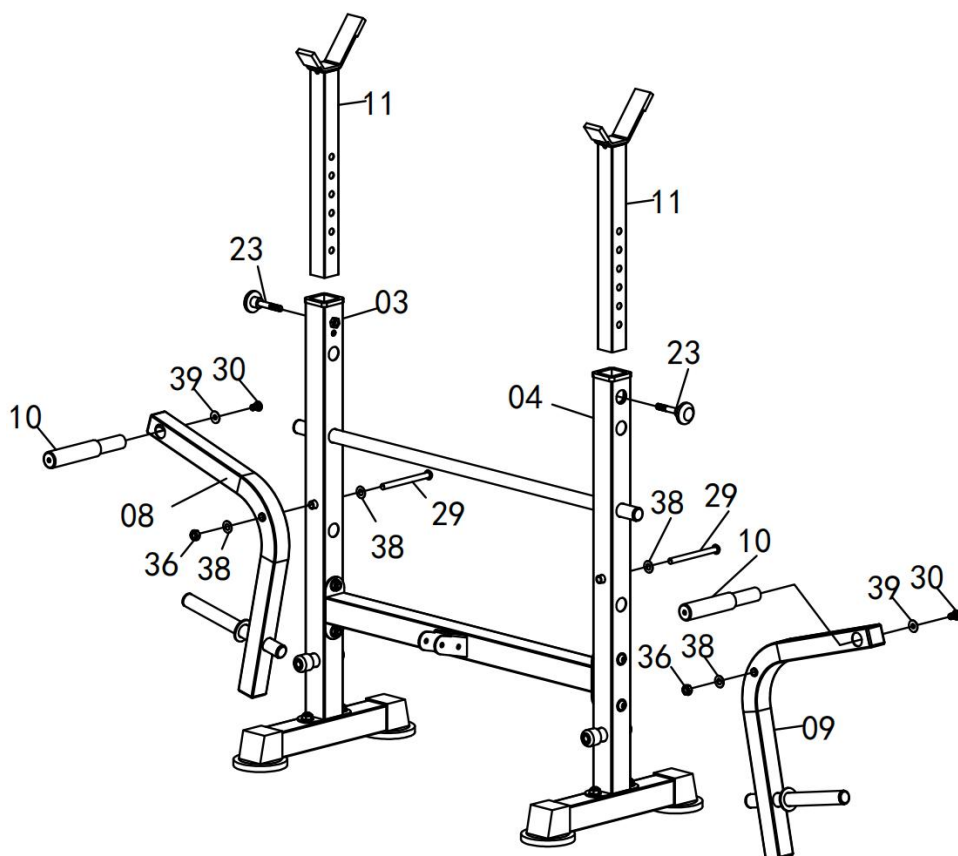
Insert the Backrest Adjustment Tube (#07) to the hole of both Left and Right Upright (#04/#03).



Step 2:

Insert the Adjustable Upright Tubes (#11) into the Left Upright (#04) and Right Upright (#03) secure with two Knob Bolts (#23).

Attach the Left Butterfly (#09) to the Left Upright (#04). Secure them by using one Allen Bolt (#29), two flat Washers (#38) and one Locknut (#36). Attach the Handle bar (#10) to the Left Butterfly (#09). Secure them by using one Bolt (#30) and Flat Washer (#39). Repeat this process with the Right Butterfly (#08).

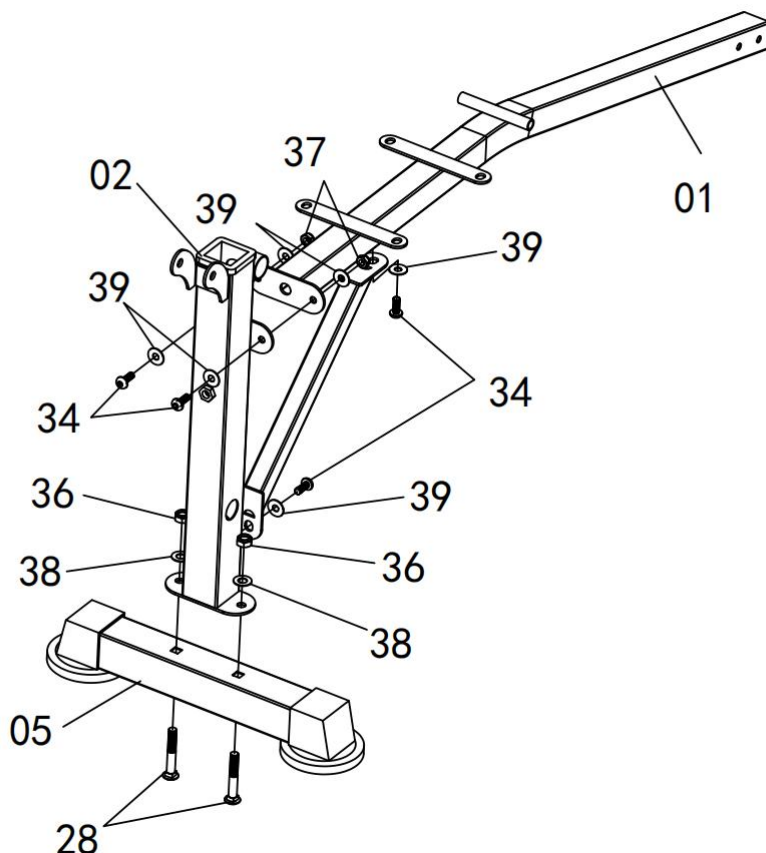


Step 3:

Attach the Front Upright (#02) to the Base tube (#05) and secure by using two Carriage Bolts (#28), two Flat Washers (#38) and two Nylon Nuts (#36).

Attach the Front Upright (#02) to the Main Frame (#01) and secure by using two Allen Bolts (#34), four Flat Washers (#39) and two Nylon Nuts (#37).

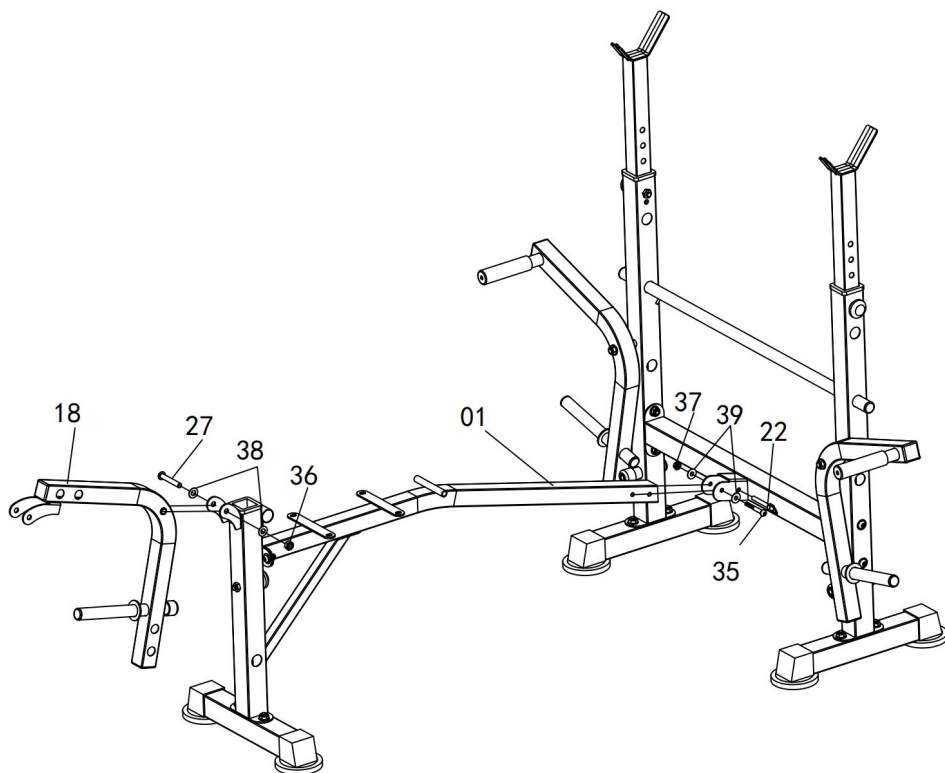
Attach the Supporting Tube (#17) to the bottom of Main Frame (#01) and to the back of Front Upright (#02) using two Allen Bolts (#34) and two Flat Washer (#39) as shown in the diagram below.



Step 4:

Attach the Main Frame (#01) onto the Rear Cross Tube (#06) using one Allen Bolt (#35) , two Flat Washers (#39) and one Nylon Nut (#37).Then insert the locking Pin(#22)

Attach the Leg Developer (#18) to bracket of Front Upright (#02). Secure together using one Allen Bolt (#27), two Flat Washers (#38) and one Nylon Nut (#36)



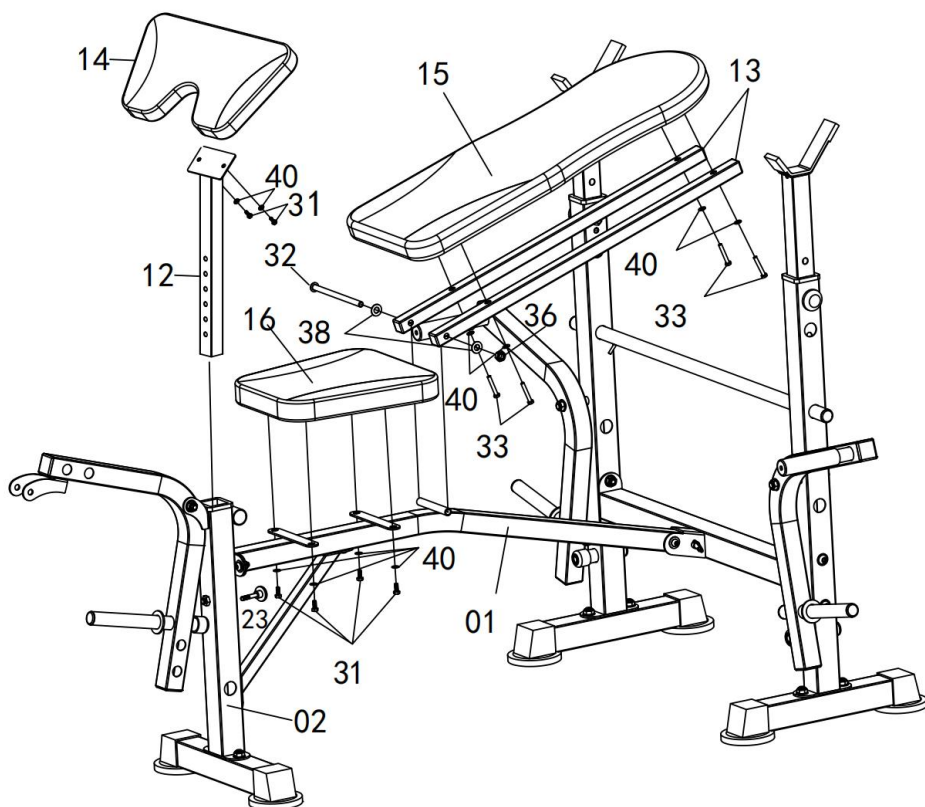
Step 5:

Attach the Backrest Supporting Tubes (#13) to the each side of the welded rod on Main Frame (#01) using one Allen Bolts (#32),two Flat Washer (#38) and one Nylon Nut (36) as shown in the diagram below.

Attach the Backrest Cushion (#15) gently onto the Backrest Supporting Tubes (#13) by four Hex Bolts (#33) and four Flat Washers (#40)

Attach the Seat Cushion (#16) to the two plates on the Main Frame (#01) as shown in diagram. Secure them together by four Hex Bolts (#31) and four Flat Washers (#40).

Attach the Arm Curl Cushion (#14) to the Arm Curl Frame (#12) using two Hex Bolts (#31) and two Flat Washers (#40). Then insert to the Front Upright (#02) secure with Knob Bolt (#23).



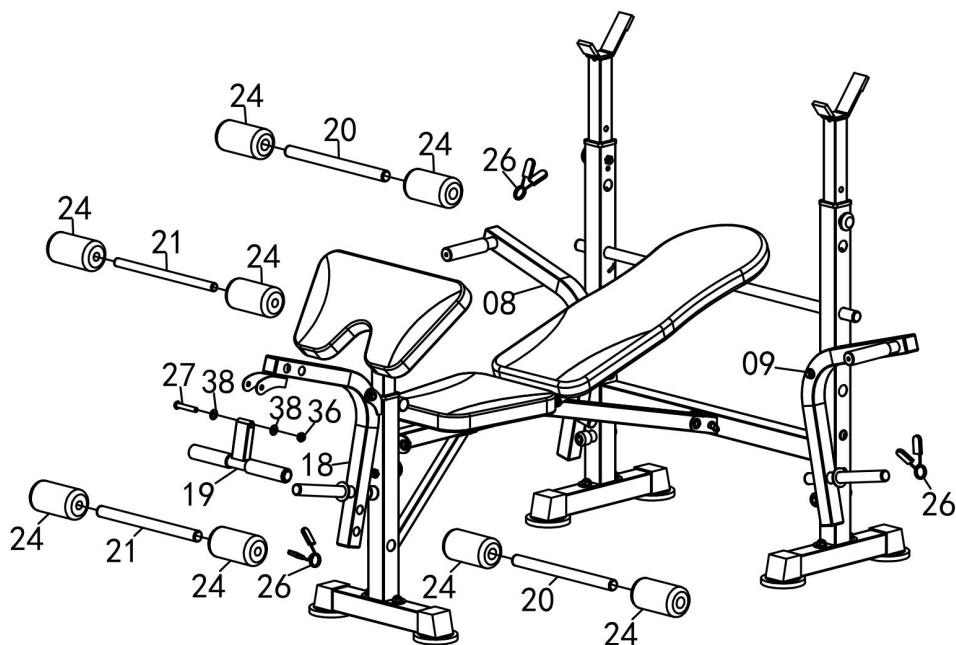
Step 6:

Attach the Arm Curl Handle Bar (#19) to the bracket of the Leg Developer (#18) using one Allen Bolt (#27), two Flat Washers (#38) and one Nylon Nut (#36).

Insert two Foam Roller Tubes 310mm (#20) to the hole of the Front Upright (#02), slide the Foam Rollers (#24) onto one end of Foam Roller Tubes 310mm (#20).

Next, Insert two Foam Roller Tubes 300mm (#21) to the hole of the Leg Developer (#18), slide the Foam Rollers (#24) onto one end of Foam Roller Tubes 300mm (#21).

Attach the Spring Clips (#26) to the weight plate tube of Left/Right Butterfly (09/08) and butterfly (#18).

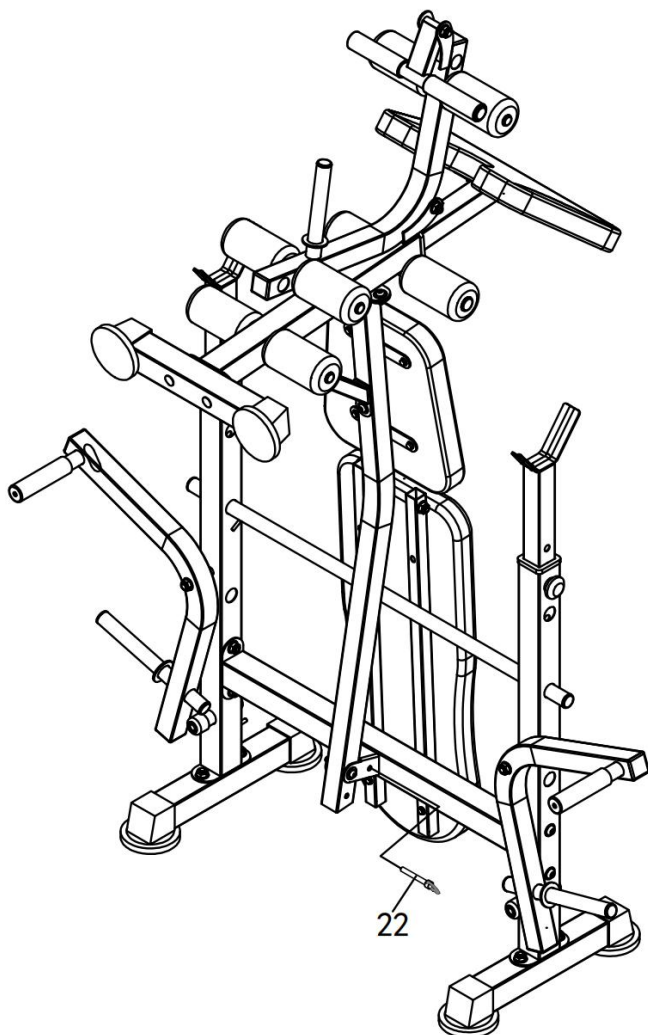


THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.

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

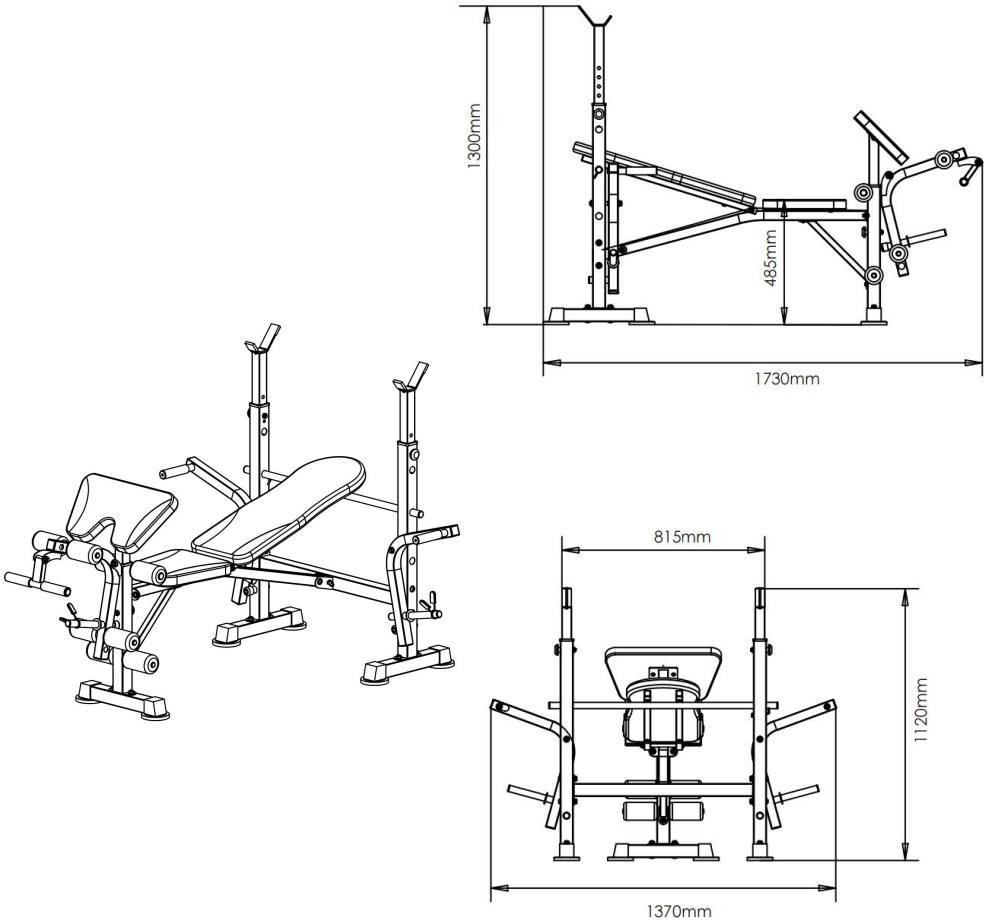
Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

Step 7: The following figure shows the folded state of the product.



NOTE :The Maximum Weight Capacity for this product is 660 lbs or 300kgs. 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

Lit d'haltérophilie multifonctionnel

MODÈLE : SJ78 10

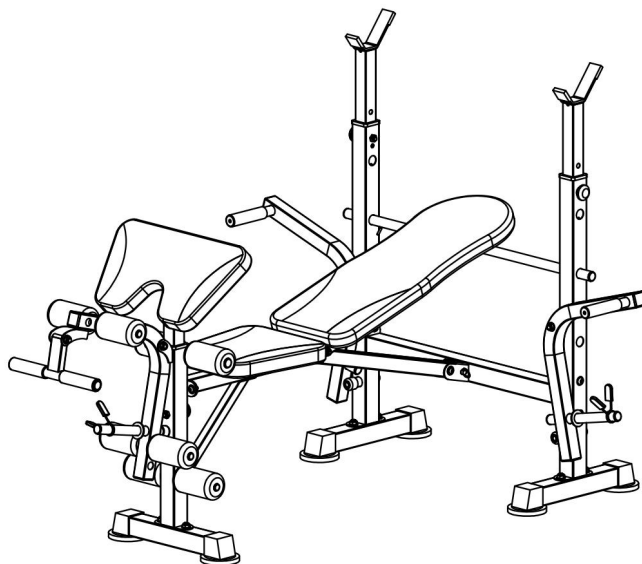
Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.
« Économisez la moitié », « Moitié prix » ou toute autre expression similaire utilisée par nous uniquement
représente une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier en achetant certains outils
avec nous par rapport 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

Multifunctional Weightlifting bed

MODÈLE : SJ78 10



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.

ATTENTION : Certaines des pièces et du matériel répertoriés dans la liste des pièces peuvent déjà être pré-assemblés ou installé sur l'appareil. Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel d'utilisation pour référence ultérieure.

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.

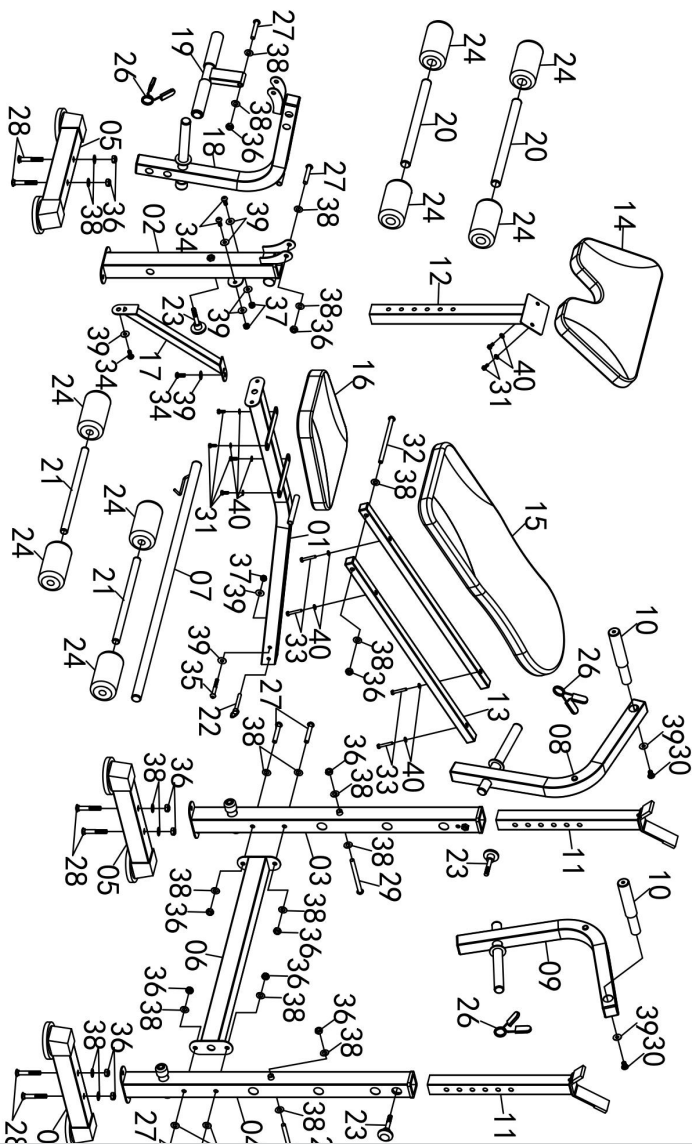
Part List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	Foam Roller Tube 300mm	2
02	Front Upright	1	22	Locking Pin	1
03	Right Upright	1	23	Knob Bolt	3
04	Left Upright	1	24	Foam Roller 25mm	8
05	Base Tube	3	26	Spring Clip	3
06	Rear Cross Tube	1	27	Allen Bolt (M10x65 mm)	6
07	Backrest Adjustment Tube	1	28	Carriage Bolt (M10x65 mm)	6
08	Right Butterfly	1	29	Allen Bolt (M10x120 mm)	2
09	Left Butterfly	1	30	Bolt (M8x15 mm)	2
10	Handle bar	2	31	Hex Bolt (M6x15 mm)	6
11	Adjustable Upright Tube	2	32	Allen Bolt (M10x165 mm)	1
12	Arm Curl Frame	1	33	Hex Bolt (M6x40 mm)	4
13	Backrest Supporting Tube	2	34	Allen Bolt (M8x20 mm)	4
14	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt (M8x60 mm)	1
15	Backrest Cushion	1	36	Nylon Nut (M10)	15
16	Seat Cushion	1	37	Nylon Nut (M8)	3
17	Supporting Tube	1	38	Flat Washer (M10)	24
18	Leg Developer	1	39	Flat Washer (M8)	10
19	Arm Curl Bar	1	40	Flat Washer (M6)	10
20	Foam Roller Tube 310mm	2			

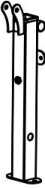
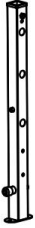
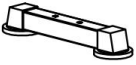
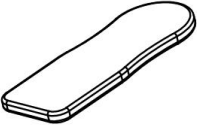
Diagramme éclaté

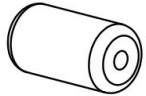
Veuillez noter que toutes les pièces et le matériel que vous voyez ici ne

seront pas utilisés pendant votre séjour.
assembler la machine car certains d'entre eux sont déjà pré-installés.



Part List

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

21  2PCS	22  1PC	23  3PCS	24  8PCS
26  3PCS	27  6PCS	28  6PCS	29  2PCS
31  6PCS	32  1PC	33  4PCS	34  6PCS
35  1PCS	36  15PCS	37  3PCS	38  24PCS
39  10PCS	40  10PCS		

NOTE:

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.

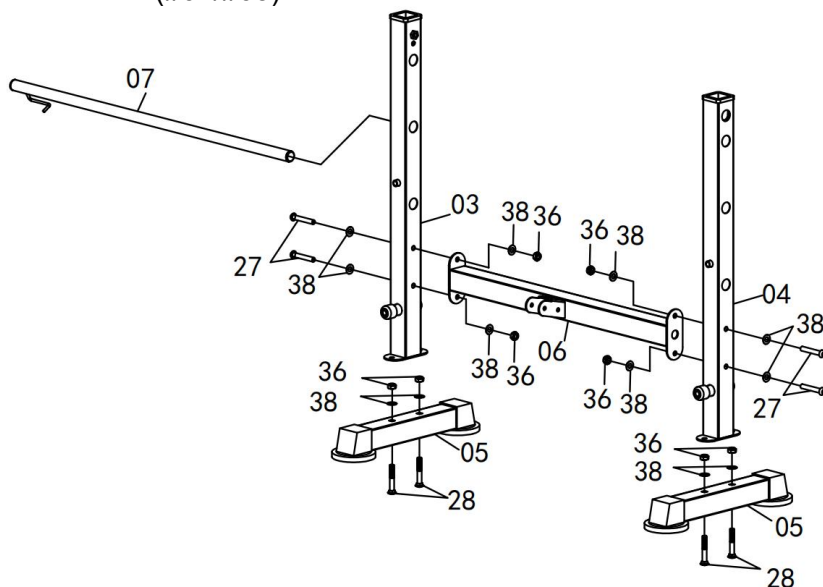
Avec l'aide d'un assistant.

Assembly

Étape 1 :

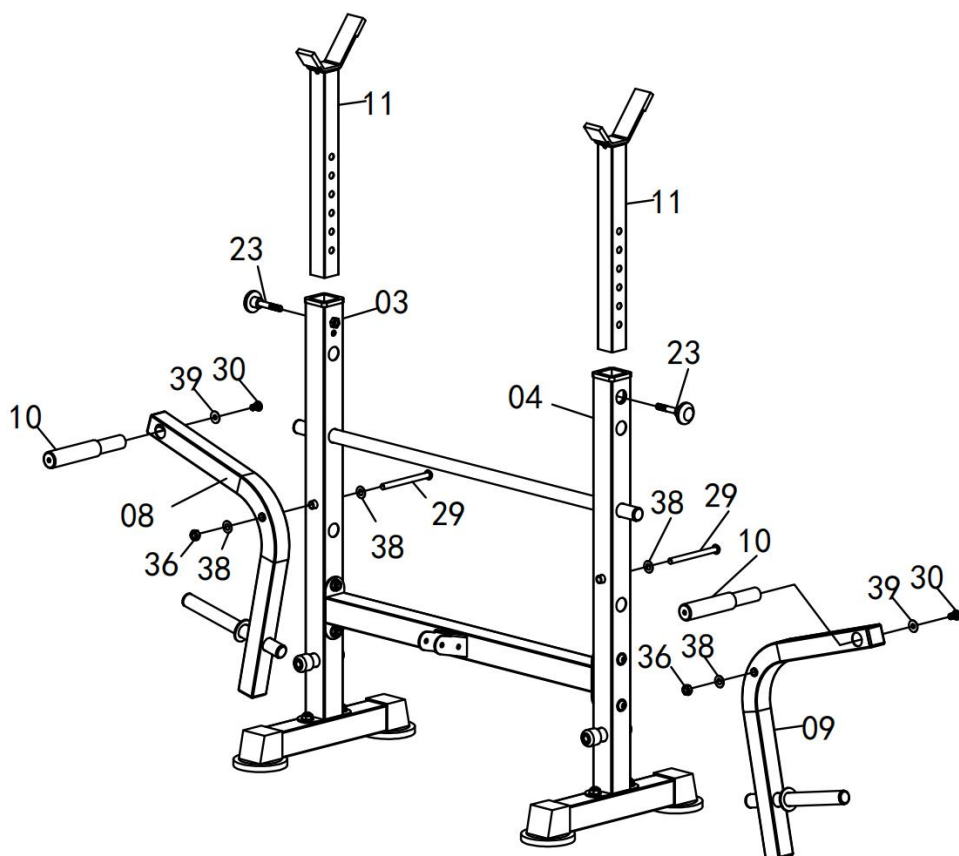
Fixez le montant gauche (#04) à un tube de base (#05) à l'aide de deux boulons de carrosserie (#28), de deux rondelles plates (#38) et de deux écrous en nylon (#36). Répétez ce processus avec le support droit (#03). Fixez le tube transversal arrière (#06) au montant gauche (#04), fixez-le avec deux boulons Allen (#27), quatre rondelles plates (#38) et deux contre-écrous (#36). Répétez ce processus de l'autre côté avec le support droit (#03).

Insérez le tube de réglage du dossier (#07) dans le trou des montants gauche et droit (#04/#03).



Étape 2 :

Insérez les tubes verticaux réglables (n° 11) dans le montant gauche (n° 04) et le montant droit (n° 03) et fixez-les avec deux boulons à bouton (n° 23). Fixez le papillon gauche (n° 09) au montant gauche (n° 04). Fixez-les à l'aide d'un boulon Allen (n° 29), de deux rondelles plates (n° 38) et d'un contre-écrou (n° 36). Fixez le guidon (n° 10) au papillon gauche (n° 09). Fixez-les à l'aide d'un boulon (n° 30) et d'une rondelle plate (n° 39). Répétez ce processus avec le papillon droit (n° 08).

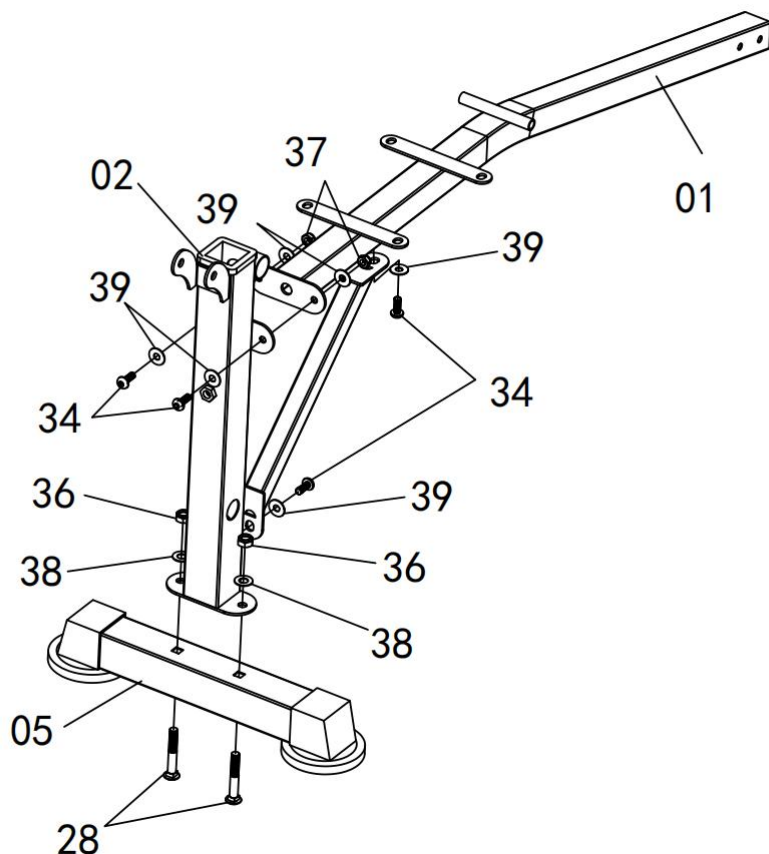


Étape 3 :

Fixez le montant avant (#02) au tube de base (#05) et fixez-le à l'aide de deux boulons de carrosserie (#28), de deux rondelles plates (#38) et de deux écrous en nylon (#36).

Fixez le montant avant (#02) au cadre principal (#01) et fixez-le à l'aide de deux boulons Allen (#34), de quatre rondelles plates (#39) et de deux écrous en nylon (#37).

Fixez le tube de support (#17) au bas du cadre principal (#01) et à l'arrière du montant avant (#02) à l'aide de deux boulons Allen (#34) et de deux rondelles plates (#39) comme indiqué dans le schéma ci-dessous.



Étape 4 :

Fixez le cadre principal (#01) sur le tube transversal arrière (#06) à l'aide d'un boulon Allen (#35), de deux rondelles plates (#39) et d'un écrou en nylon (#37). Insérez ensuite la goupille de verrouillage (#22)

Fixez le développeur de jambe (n° 18) au support du montant avant (n° 02). Fixez-les ensemble à l'aide d'un boulon Allen (n° 27), de deux rondelles plates (n° 38) et d'un écrou en nylon (n° 36)



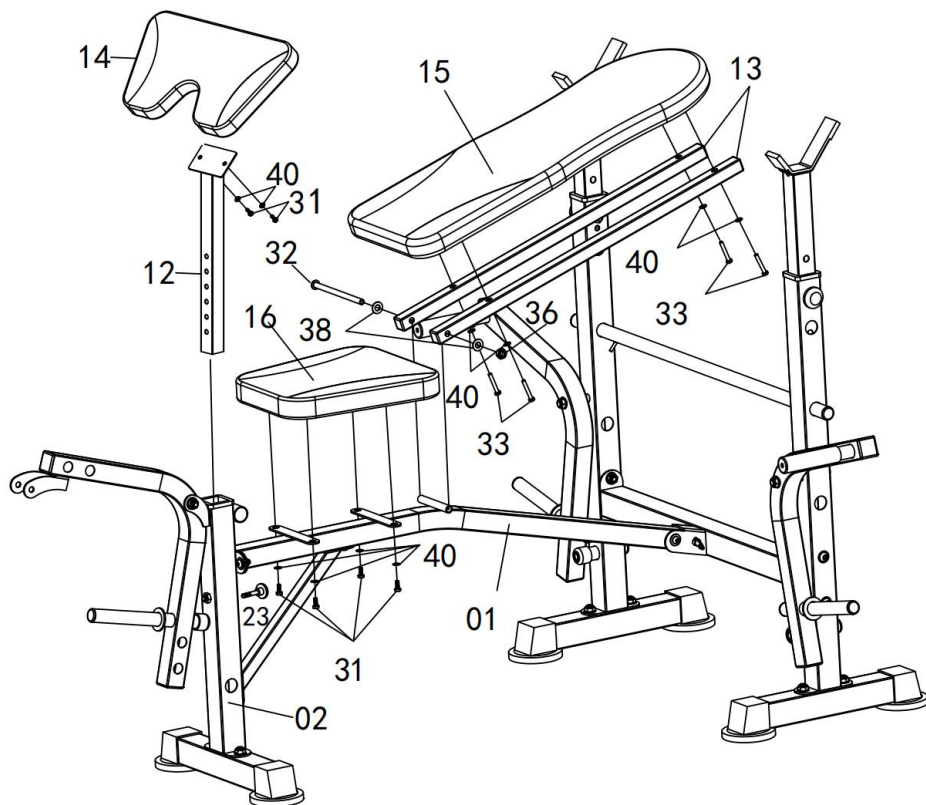
Étape 5 :

Fixez les tubes de support du dossier (#13) de chaque côté de la tige soudée sur le cadre principal (#01) à l'aide d'un boulon Allen (#32), de deux rondelles plates (#38) et d'un écrou en nylon (36) comme indiqué dans le schéma ci-dessous.

Fixez délicatement le coussin du dossier (n° 15) sur les tubes de support du dossier (n° 13) à l'aide de quatre boulons hexagonaux (n° 33) et de quatre rondelles plates (n° 40).

Fixez le coussin de siège (n° 16) aux deux plaques du cadre principal (n° 01) comme indiqué sur le schéma. Fixez-les ensemble à l'aide de quatre

boulons hexagonaux (n° 31) et de quatre rondelles plates (n° 40). Fixez le coussin pour bras flexibles (n° 14) au cadre pour bras flexibles (n° 12) à l'aide de deux boulons hexagonaux (n° 31) et de deux rondelles plates (n° 40). Insérez-le ensuite dans le montant avant (n° 02) et fixez-le avec le boulon à bouton (n° 23).



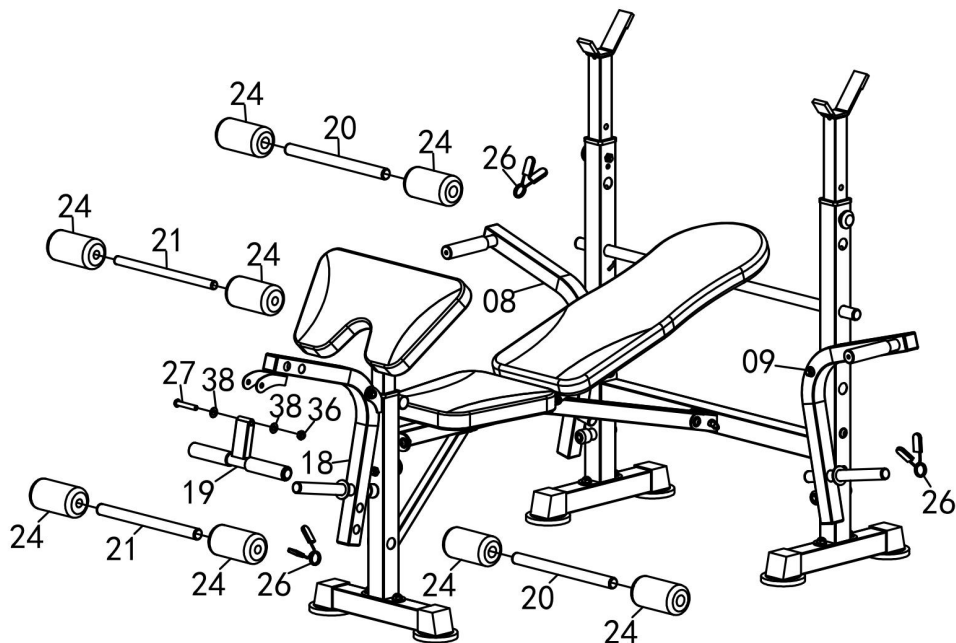
Étape 6 .

Fixez la barre de poignée du bras Curl (#19) au support du Leg Developer (#18) à l'aide d'un boulon Allen (#27), de deux rondelles plates (#38) et d'un écrou en nylon (#36).

Insérez deux tubes de rouleau en mousse 310 mm (#20) dans le trou du montant avant (#02), faites glisser les rouleaux en mousse (#24) sur une extrémité des tubes de rouleau en mousse 310 mm (#20).

Ensuite, insérez deux tubes de rouleau en mousse de 300 mm (#21) dans le trou du développeur de jambes (#18), faites glisser les rouleaux en mousse (#24) sur une extrémité des tubes de rouleau en mousse de 300 mm (#21).

Fixez les clips à ressort (#26) au tube de la plaque de poids du papillon gauche/droit (09/08) et du papillon (#18).

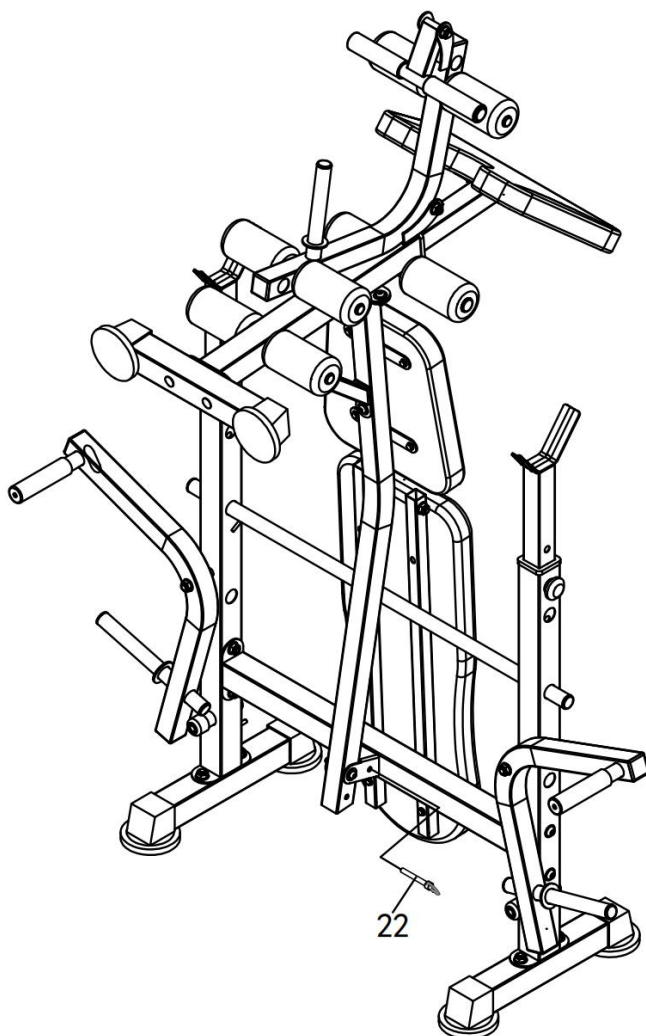


LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

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

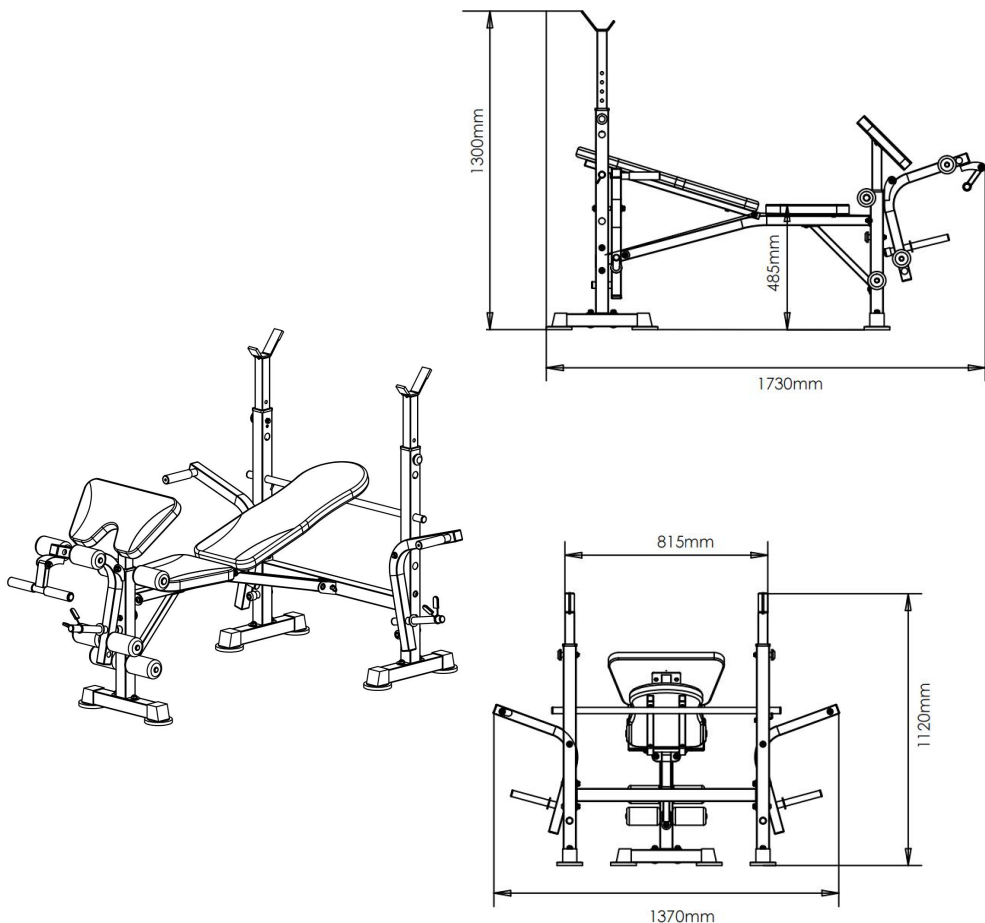
Veuillez inspecter et tester visuellement et fonctionnellement l'unité une fois l'assemblage terminé.

Étape 7 : La figure suivante montre l'état plié du produit .



REMARQUE : La capacité de poids maximale de ce produit est de 660 lb ou 300 kg. Une seule personne à la fois doit 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

Multifunktionales Gewichtheberbett

MODELL: SJ78 10

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

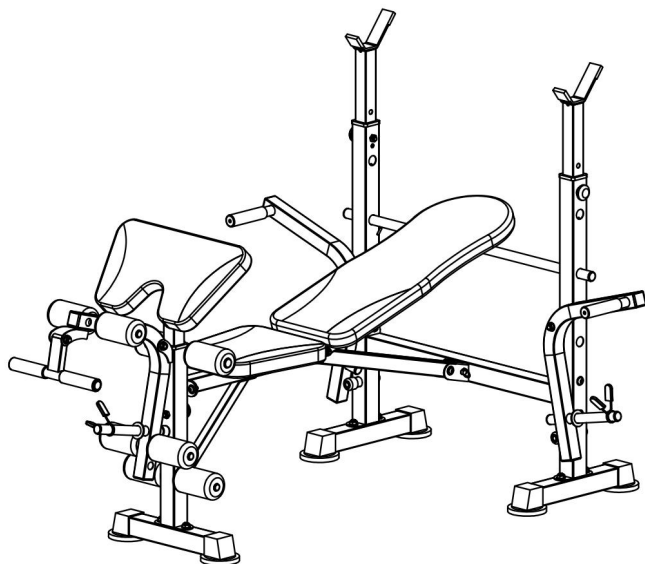
wenn Sie bei uns eine Bestellung aufgeben, wenn Sie tatsächlich Speichern Hälfte im Vergleich mit den Top-Großmarken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

MODELL: SJ78 10



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.

BITTE BEACHTEN SIE: Einige der in der Stückliste aufgeführten Teile und Hardwareteile können bereits vormontiert sein oder am Gerät installiert. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt in Betrieb nehmen. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nachschlagen auf.

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.

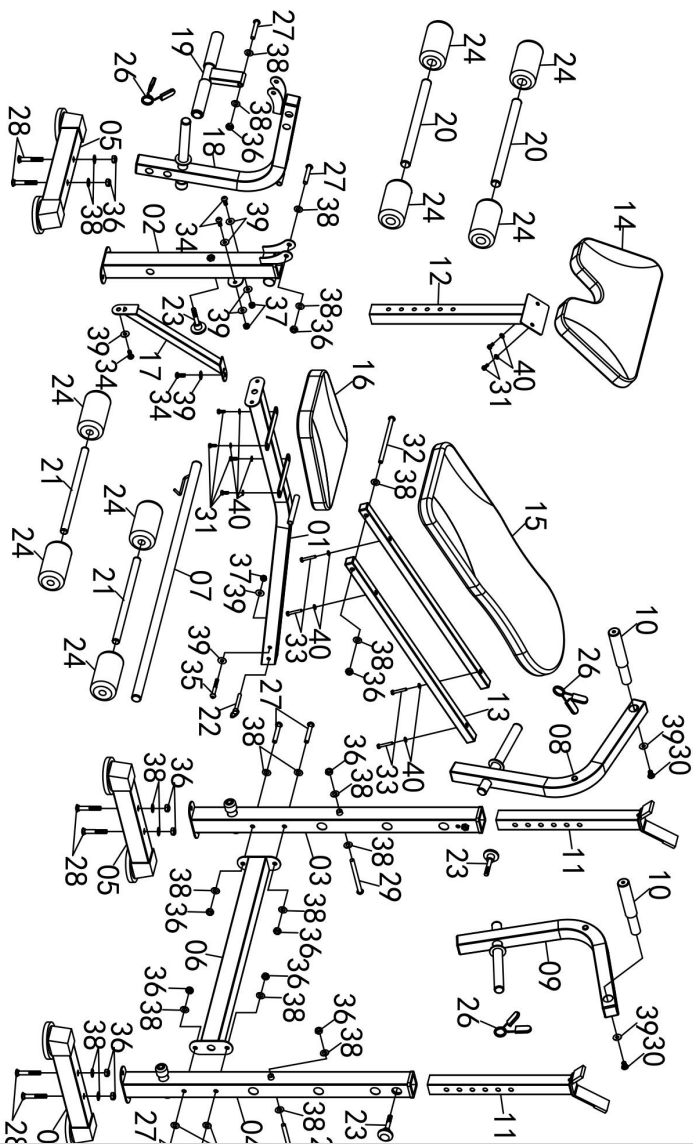
Part List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	Foam Roller Tube 300mm	2
02	Front Upright	1	22	Locking Pin	1
03	Right Upright	1	23	Knob Bolt	3
04	Left Upright	1	24	Foam Roller 25mm	8
05	Base Tube	3	26	Spring Clip	3
06	Rear Cross Tube	1	27	Allen Bolt (M10x65 mm)	6
07	Backrest Adjustment Tube	1	28	Carriage Bolt (M10x65 mm)	6
08	Right Butterfly	1	29	Allen Bolt (M10x120 mm)	2
09	Left Butterfly	1	30	Bolt (M8x15 mm)	2
10	Handle bar	2	31	Hex Bolt (M6x15 mm)	6
11	Adjustable Upright Tube	2	32	Allen Bolt (M10x165 mm)	1
12	Arm Curl Frame	1	33	Hex Bolt (M6x40 mm)	4
13	Backrest Supporting Tube	2	34	Allen Bolt (M8x20 mm)	4
14	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt (M8x60 mm)	1
15	Backrest Cushion	1	36	Nylon Nut (M10)	15
16	Seat Cushion	1	37	Nylon Nut (M8)	3
17	Supporting Tube	1	38	Flat Washer (M10)	24
18	Leg Developer	1	39	Flat Washer (M8)	10
19	Arm Curl Bar	1	40	Flat Washer (M6)	10
20	Foam Roller Tube 310mm	2			

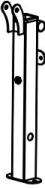
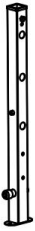
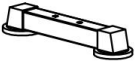
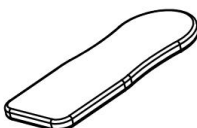
Explosionszeichnung

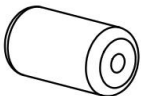
Bitte beachten Sie, dass nicht alle Teile und Hardware, die Sie hier sehen,

während Ihres Aufenthalts verwendet werden.
Zusammenbau der Maschine, da diese teilweise bereits vorinstalliert sind.



Part List

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

21  2PCS	22  1PC	23  3PCS	24  8PCS
26  3PCS	27  6PCS	28  6PCS	29  2PCS
31  6PCS	32  1PC	33  4PCS	34  6PCS
35  1PCS	36  15PCS	37  3PCS	38  24PCS
39  10PCS	40  10PCS		

NOTIZ:

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

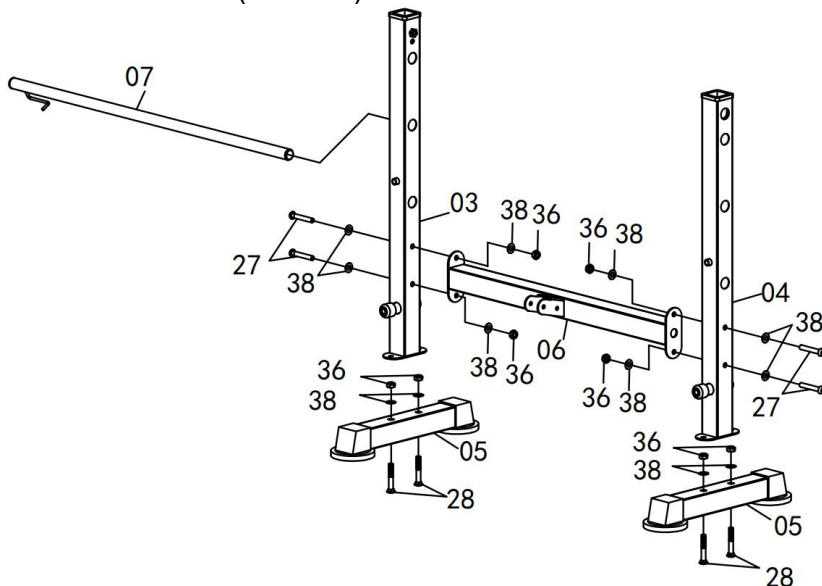
Assembly

Schritt 1:

Befestigen Sie den linken Pfosten (#04) mit zwei Schlossschrauben (#28), zwei Unterlegscheiben (#38) und zwei Nylonmuttern (#36) an einem Basisrohr (#05). Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der rechten Stütze (#03).

Befestigen Sie das hintere Querrohr (#06) am linken Pfosten (#04) und sichern Sie es mit zwei Inbusschrauben (#27), vier Unterlegscheiben (#38) und zwei Kontermuttern (#36). Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite mit der rechten Stütze (#03).

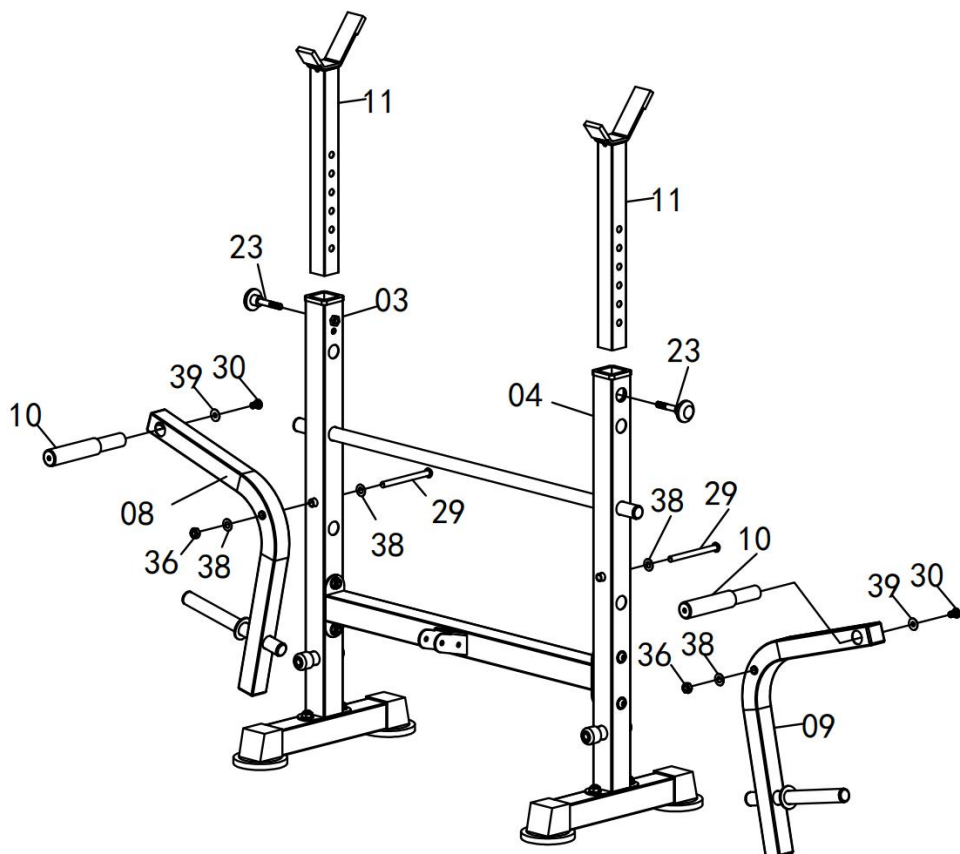
Stecken Sie das Rückenlehnen-Einstellrohr (#07) in die Öffnung des linken und rechten Pfostens (#04/#03).



Schritt 2:

Setzen Sie die verstellbaren Pfostenrohre (#11) in den linken Pfosten (#04) und den rechten Pfosten (#03) ein und befestigen Sie sie mit zwei Knopfschrauben (#23).

Befestigen Sie den linken Butterfly (#09) am linken Pfosten (#04). Sichern Sie sie mit einer Inbusschraube (#29), zwei Unterlegscheiben (#38) und einer Kontermutter (#36). Befestigen Sie den Griff (#10) am linken Butterfly (#09). Sichern Sie sie mit einer Schraube (#30) und einer Unterlegscheibe (#39). Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Butterfly (#08).



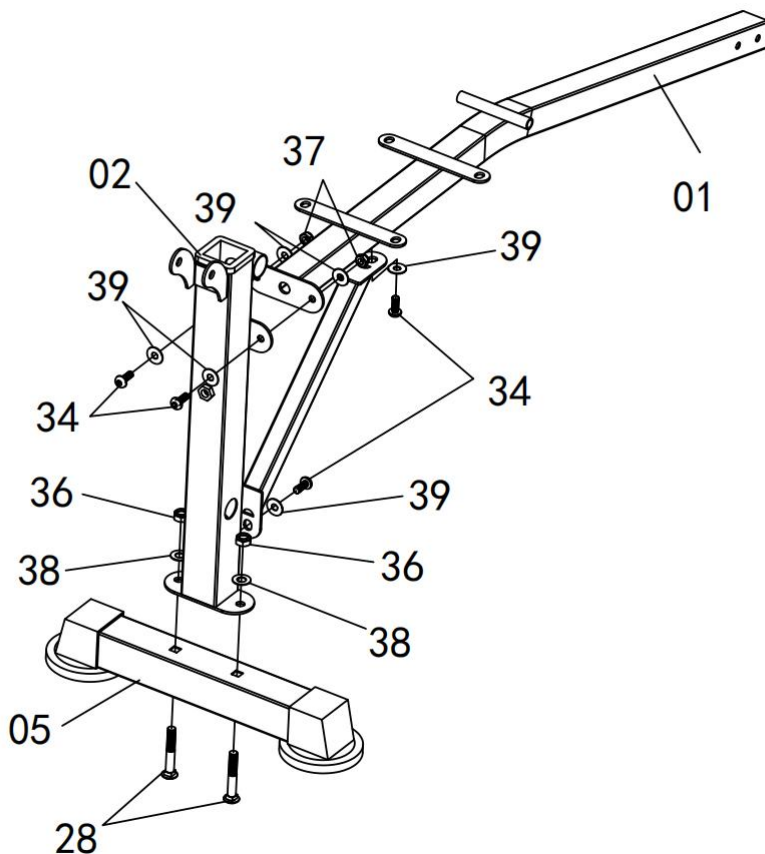
Schritt 3:

Befestigen Sie den vorderen Pfosten (#02) am Basisrohr (#05) und sichern Sie ihn mit zwei Schlossschrauben (#28), zwei Unterlegscheiben (#38) und zwei Nylonmuttern (#36).

Befestigen Sie den vorderen Pfosten (#02) am Hauptrahmen (#01) und sichern Sie ihn mit zwei Inbusschrauben (#34), vier Unterlegscheiben (#39) und zwei Nylonmuttern (#37).

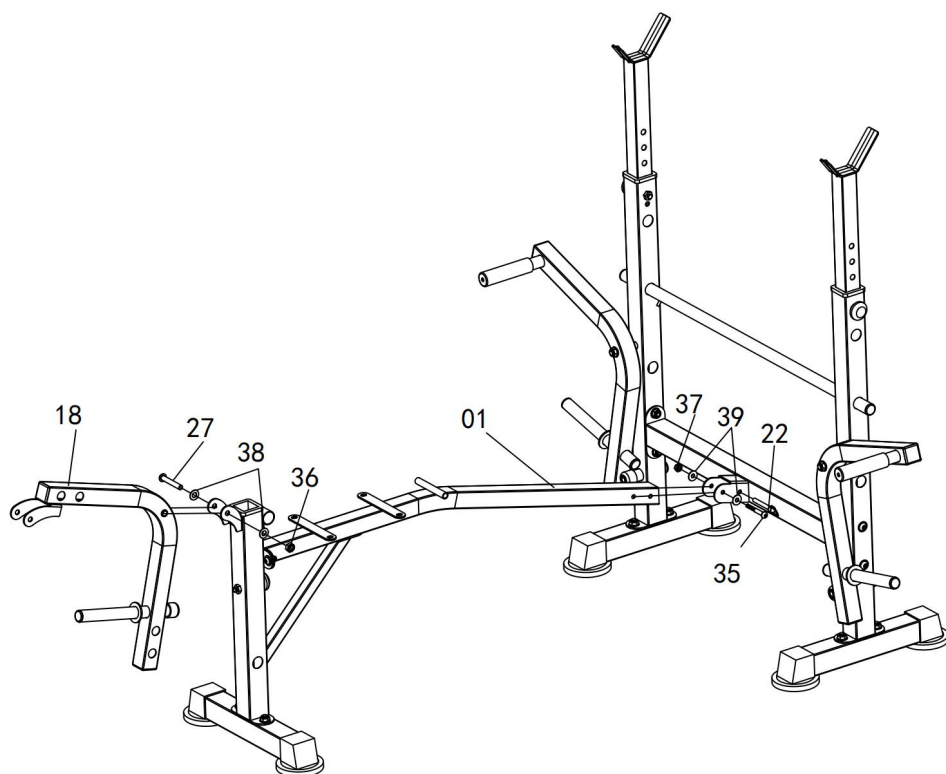
Befestigen Sie das Stützrohr (#17) mit zwei Inbusschrauben (#34) und

zwei Unterlegscheiben (#39) an der Unterseite des Hauptrahmens (#01) und an der Rückseite des vorderen Pfostens (#02), wie in der Abbildung unten gezeigt.



Schritt 4:

Befestigen Sie den Hauptrahmen (#01) mit einer Inbusschraube (#35), zwei Unterlegscheiben (#39) und einer Nylonmutter (#37) am hinteren Querrohr (#06). Setzen Sie dann den Sicherungsstift (#22) ein. Befestigen Sie den Beinentwickler (#18) an der Halterung des vorderen Pfostens (#02). Befestigen Sie beide Teile mit einer Inbusschraube (#27), zwei Unterlegscheiben (#38) und einer Nylonmutter (#36).



Schritt 5:

Befestigen Sie die Rückenlehnen-Stützrohre (#13) an jeder Seite der geschweißten Stange am Hauptrahmen (#01) mit einer Inbusschraube (#32), zwei Unterlegscheiben (#38) und einer Nylonmutter (36), wie in der Abbildung unten gezeigt.

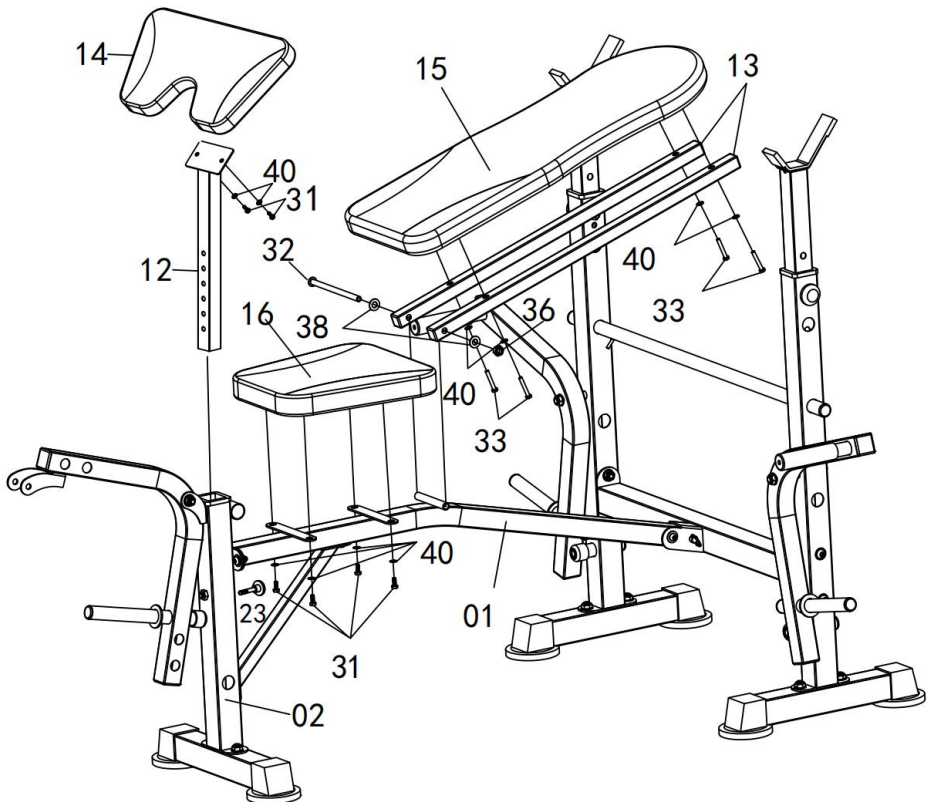
Befestigen Sie das Rückenpolster (#15) vorsichtig mit vier Sechskantschrauben (#33) und vier Unterlegscheiben (#40) an den

Rückenstützrohren (#13).

Befestigen Sie das Sitzkissen (#16) wie in der Abbildung gezeigt an den beiden Platten am Hauptrahmen (#01). Befestigen Sie sie mit vier Sechskantschrauben (#31) und vier Unterlegscheiben (#40).

Befestigen Sie das Arm-Curl-Kissen (#14) mit zwei Sechskantschrauben (#31) und zwei Unterlegscheiben (#40) am Arm-Curl-Rahmen (#12).

Setzen Sie es dann in den vorderen Pfosten (#02) ein und befestigen Sie es mit der Knopfschraube (#23).



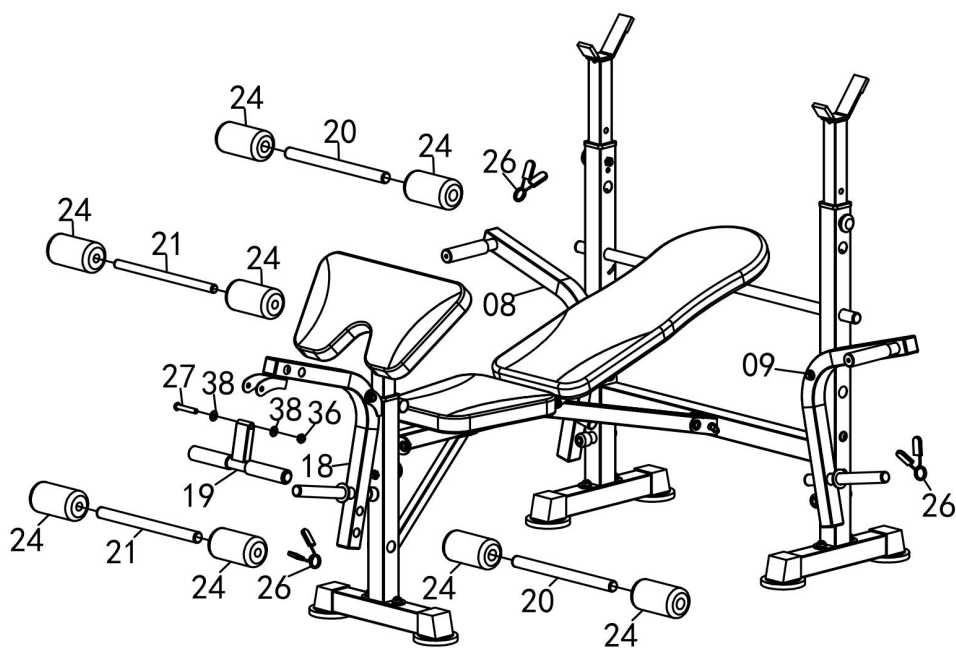
Schritt 6.

Befestigen Sie die Arm-Curl-Lenkstange (#19) mit einer Inbusschraube (#27), zwei Unterlegscheiben (#38) und einer Nylonmutter (#36) an der Halterung des Beintrainers (#18).

Stecken Sie zwei 310 mm lange Schaumstoffrollenrohre (Nr. 20) in die Öffnung des vorderen Pfostens (Nr. 02) und schieben Sie die Schaumstoffrollen (Nr. 24) auf ein Ende der 310 mm langen Schaumstoffrollenrohre (Nr. 20).

Führen Sie als nächstes zwei 300-mm-Schaumstoffrollenrohre (Nr. 21) in die Öffnung des Beinentwicklers (Nr. 18) ein und schieben Sie die Schaumstoffrollen (Nr. 24) auf ein Ende der 300-mm-Schaumstoffrollenrohre (Nr. 21).

Befestigen Sie die Federklammern (#26) am Gewichtsplattenrohr des linken/rechten Butterfly (09/08) und des Butterfly (#18).

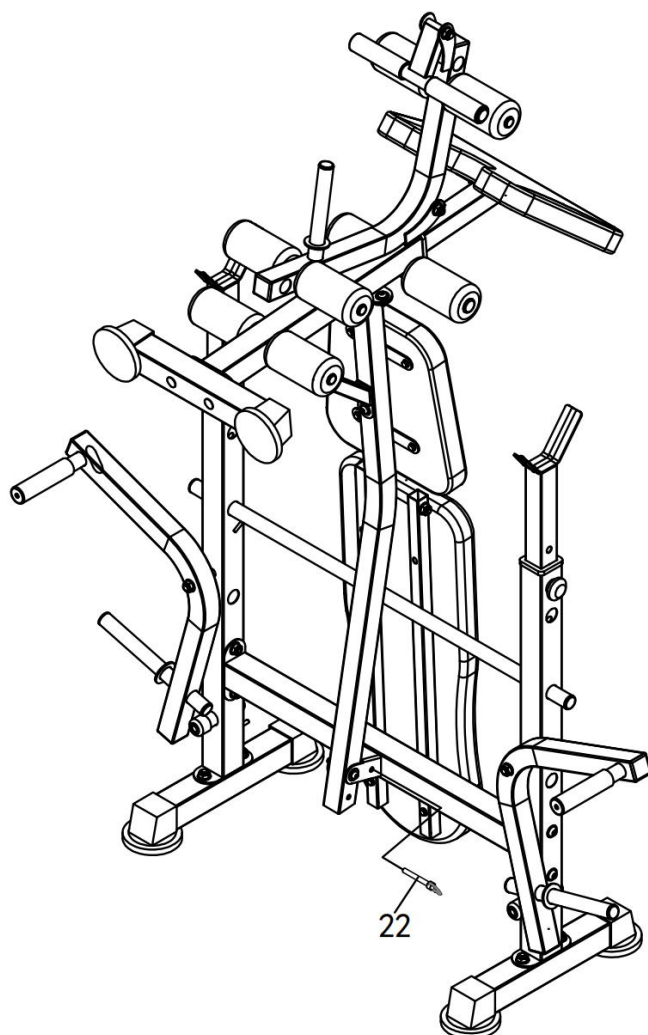


DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN.

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

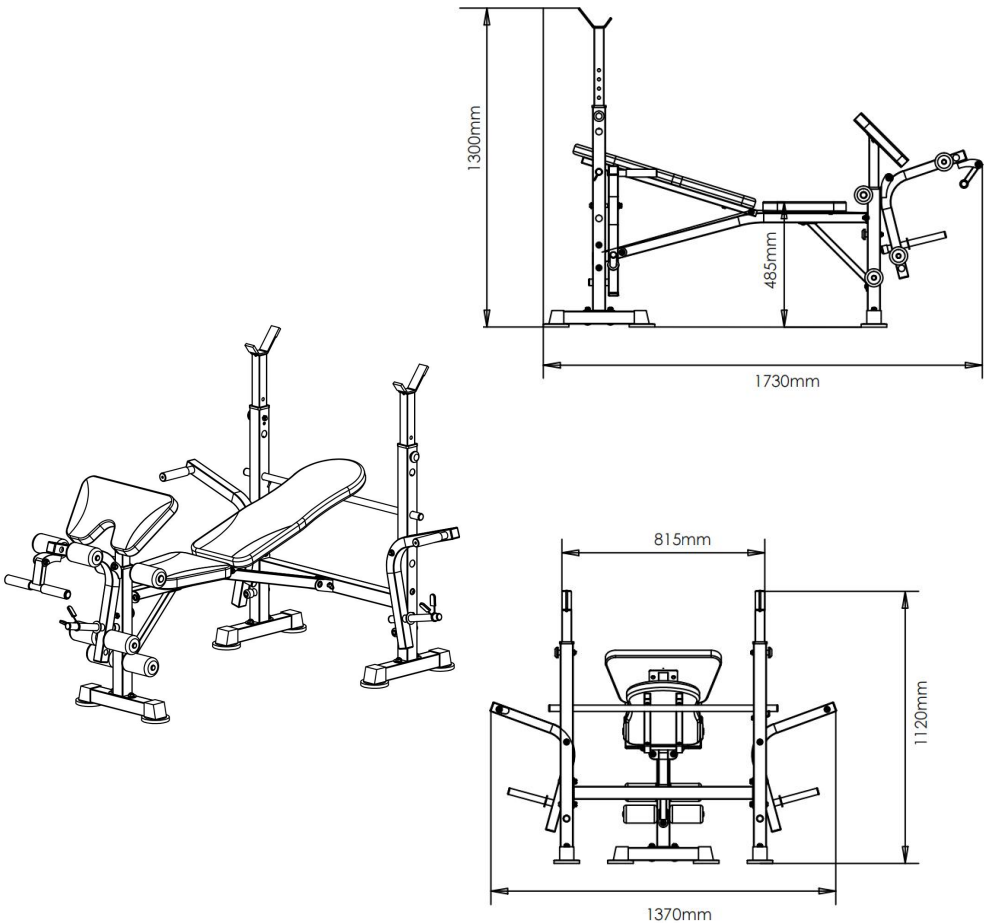
Bitte führen Sie nach Abschluss der Montage eine Sicht- und Funktionsprüfung des Geräts durch und testen Sie es.

Schritt 7: Die folgende Abbildung zeigt den gefalteten Zustand des Produkts .



HINWEIS: Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 660 lbs oder 300 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

Letto multifunzionale per sollevamento pesi

MODELLO: SJ78 10

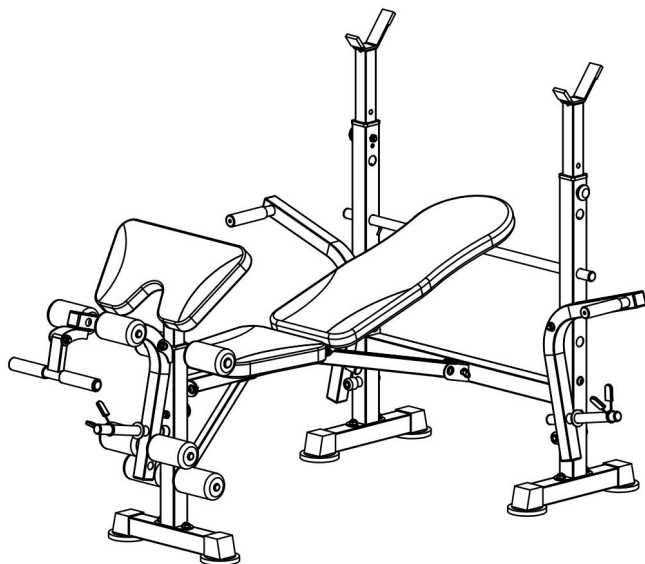
Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.
"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o altre espressioni simili utilizzate solo da noi rappresenta una stima dei risparmi che potresti ottenere acquistando determinati strumenti con noi rispetto ai principali marchi top e non significa 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

Multifunctional Weightlifting bed

MODELLO: SJ78 10



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.

NOTA BENE: alcune delle parti e degli accessori elencati nell'elenco delle parti potrebbero essere già preassemblati o installato sull'unità. Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare questo Manuale dell'utente per riferimento futuro.

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.

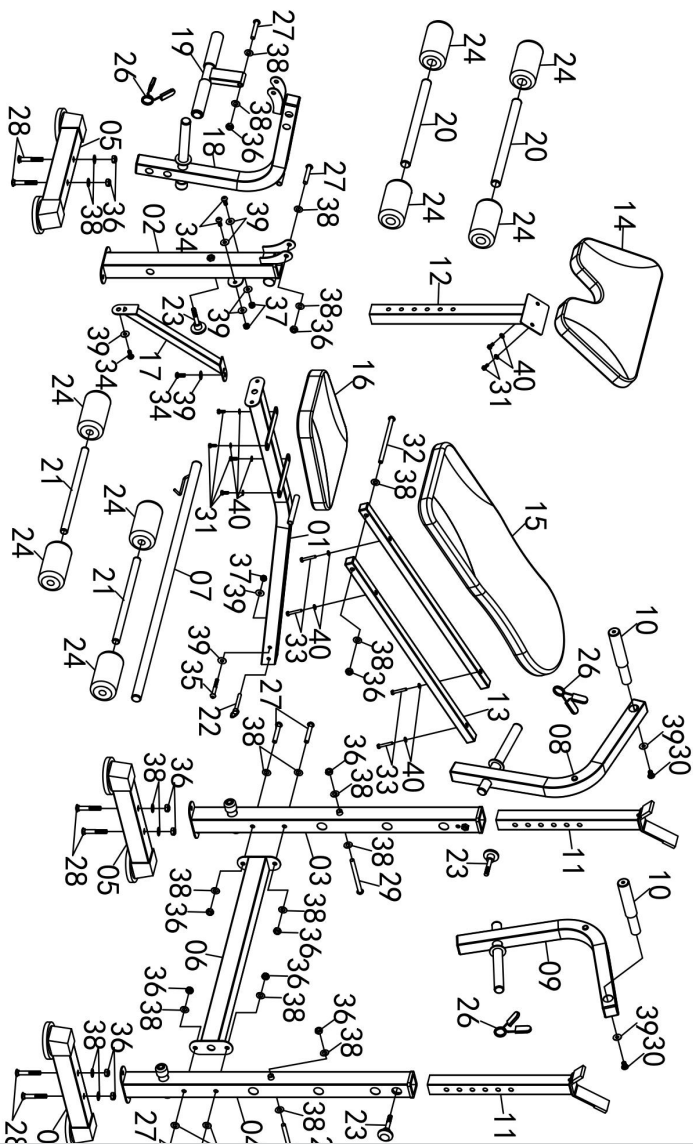
Part List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	Foam Roller Tube 300mm	2
02	Front Upright	1	22	Locking Pin	1
03	Right Upright	1	23	Knob Bolt	3
04	Left Upright	1	24	Foam Roller 25mm	8
05	Base Tube	3	26	Spring Clip	3
06	Rear Cross Tube	1	27	Allen Bolt (M10x65 mm)	6
07	Backrest Adjustment Tube	1	28	Carriage Bolt (M10x65 mm)	6
08	Right Butterfly	1	29	Allen Bolt (M10x120 mm)	2
09	Left Butterfly	1	30	Bolt (M8x15 mm)	2
10	Handle bar	2	31	Hex Bolt (M6x15 mm)	6
11	Adjustable Upright Tube	2	32	Allen Bolt (M10x165 mm)	1
12	Arm Curl Frame	1	33	Hex Bolt (M6x40 mm)	4
13	Backrest Supporting Tube	2	34	Allen Bolt (M8x20 mm)	4
14	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt (M8x60 mm)	1
15	Backrest Cushion	1	36	Nylon Nut (M10)	15
16	Seat Cushion	1	37	Nylon Nut (M8)	3
17	Supporting Tube	1	38	Flat Washer (M10)	24
18	Leg Developer	1	39	Flat Washer (M8)	10
19	Arm Curl Bar	1	40	Flat Washer (M6)	10
20	Foam Roller Tube 310mm	2			

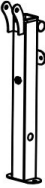
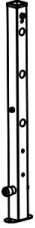
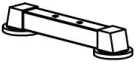
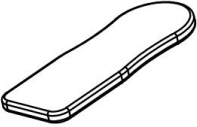
Diagramma esploso

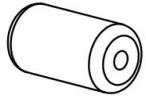
Si prega di notare che non tutte le parti e l'hardware che vedi qui verranno

utilizzati mentre sei
assemblare la macchina perché alcuni di questi sono già preinstallati.



Part List

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

21  2PCS	22  1PC	23  3PCS	24  8PCS
26  3PCS	27  6PCS	28  6PCS	29  2PCS
31  6PCS	32  1PC	33  4PCS	34  6PCS
35  1PCS	36  15PCS	37  3PCS	38  24PCS
39  10PCS	40  10PCS		

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.

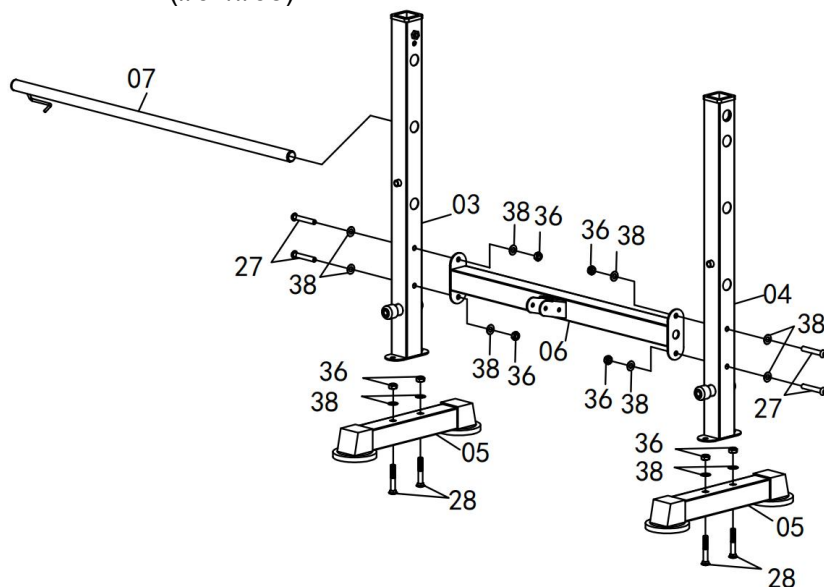
Assembly

Fase 1:

Fissare il montante sinistro (#04) a un tubo di base (#05) mediante due bulloni a testa tonda (#28), due rondelle piatte (#38) e due dadi in nylon (#36). Ripetere questo procedimento con il supporto destro (#03).

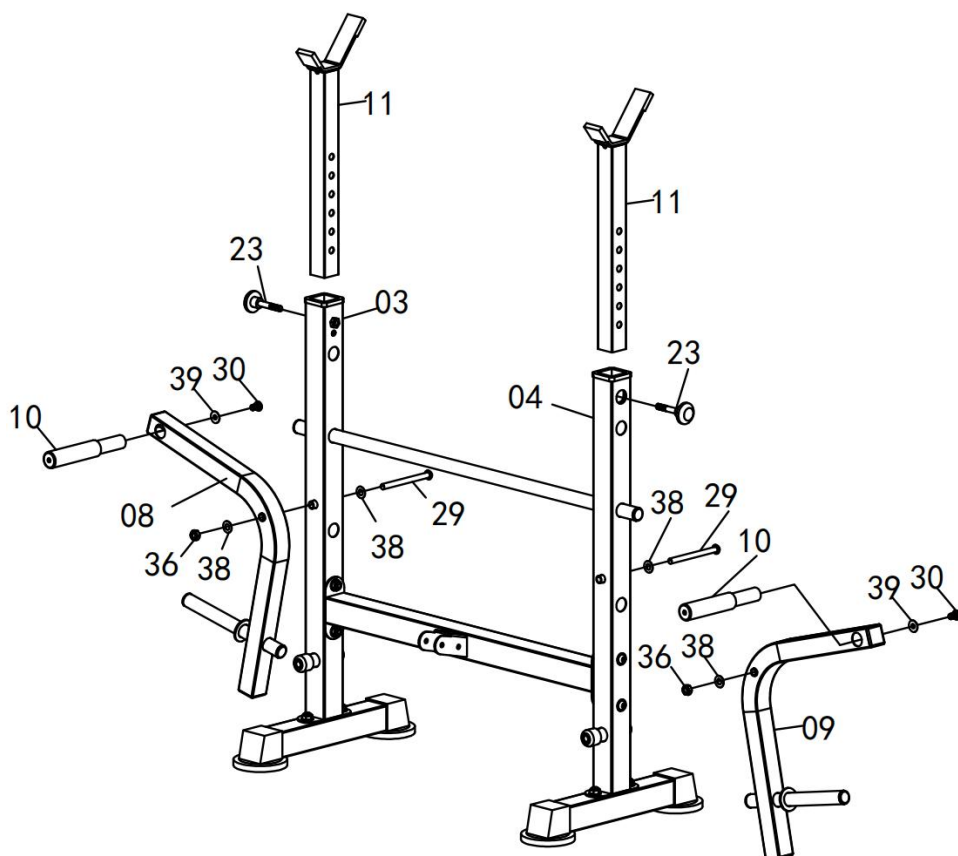
Fissare il tubo trasversale posteriore (#06) al montante sinistro (#04), fissarlo con due bulloni a brugola (#27), quattro rondelle piatte (#38) e due controdadi (#36). Ripetere questo processo sull'altro lato con il supporto destro (#03).

Inserire il tubo di regolazione dello schienale (#07) nel foro del montante sinistro e destro (#04/#03).



Fase 2:

Inserire i tubi verticali regolabili (#11) nel montante sinistro (#04) e nel montante destro (#03) e fissarli con due bulloni a manopola (#23). Fissare la farfalla sinistra (#09) al montante sinistro (#04). Fissarli utilizzando un bullone a brugola (#29), due rondelle piatte (#38) e un controdado (#36). Fissare il manubrio (#10) alla farfalla sinistra (#09). Fissarli utilizzando un bullone (#30) e una rondella piatta (#39). Ripetere questo processo con la farfalla destra (#08).

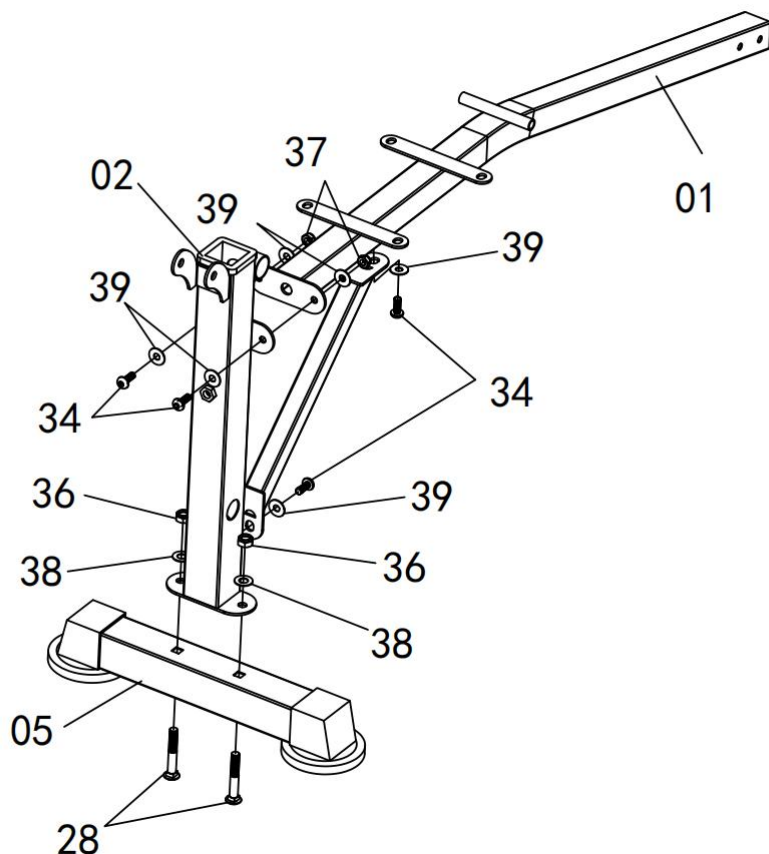


Fase 3:

Fissare il montante anteriore (#02) al tubo di base (#05) e fissarlo utilizzando due bulloni a testa tonda (#28), due rondelle piatte (#38) e due dadi in nylon (#36).

Fissare il montante anteriore (#02) al telaio principale (#01) e fissarlo utilizzando due bulloni a brugola (#34), quattro rondelle piatte (#39) e due dadi in nylon (#37).

Fissare il tubo di supporto (#17) alla parte inferiore del telaio principale (#01) e alla parte posteriore del montante anteriore (#02) utilizzando due bulloni a brugola (#34) e due rondelle piatte (#39) come mostrato nello schema seguente.



Fase 4:

Fissare il telaio principale (#01) sul tubo trasversale posteriore (#06) utilizzando un bullone a brugola (#35), due rondelle piatte (#39) e un dado in nylon (#37). Quindi inserire il perno di bloccaggio (#22)

Fissare lo sviluppatore di gambe (#18) alla staffa del montante anteriore (#02). Fissare insieme utilizzando un bullone a brugola (#27), due rondelle piatte (#38) e un dado in nylon (#36)



Fase 5:

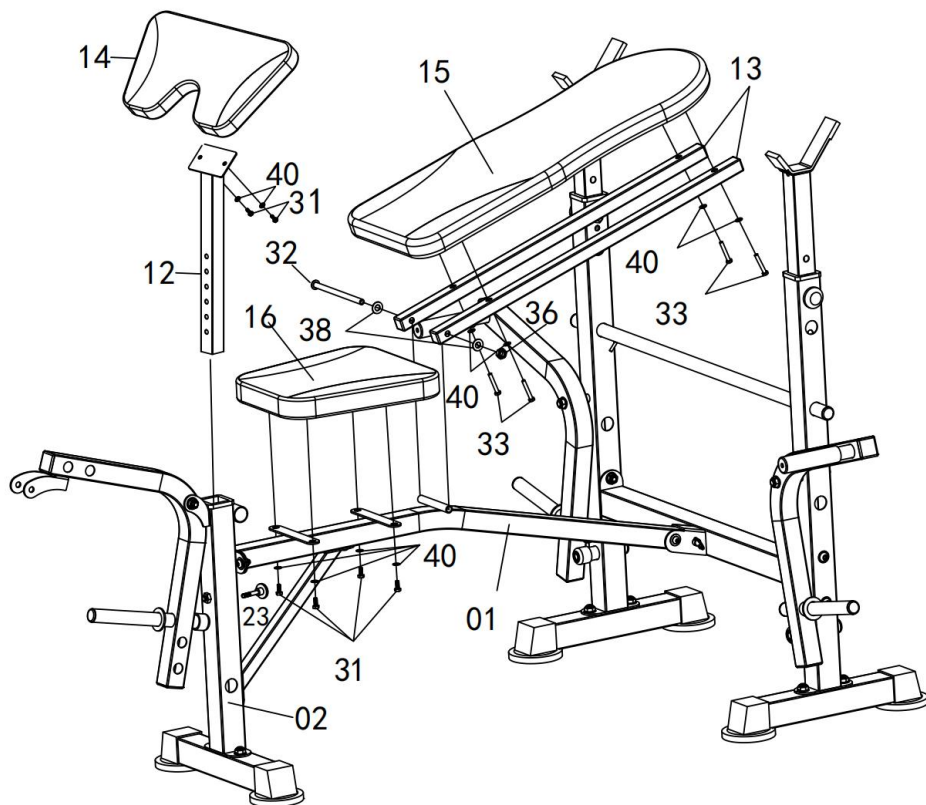
Fissare i tubi di supporto dello schienale (#13) su ciascun lato dell'asta saldata sul telaio principale (#01) utilizzando un bullone a brugola (#32), due rondelle piatte (#38) e un dado in nylon (36) come mostrato nello schema seguente.

Fissare delicatamente il cuscino dello schienale (#15) sui tubi di supporto dello schienale (#13) mediante quattro bulloni esagonali (#33) e quattro rondelle piatte (#40)

Fissare il cuscino del sedile (#16) alle due piastre sul telaio principale (#01) come mostrato nel diagramma. Fissarli insieme con quattro bulloni

esagonali (#31) e quattro rondelle piatte (#40).

Fissare il cuscino per flessioni delle braccia (#14) al telaio per flessioni delle braccia (#12) utilizzando due bulloni esagonali (#31) e due rondelle piatte (#40). Quindi inserirlo nel montante anteriore (#02) e fissarlo con il bullone a manopola (#23).



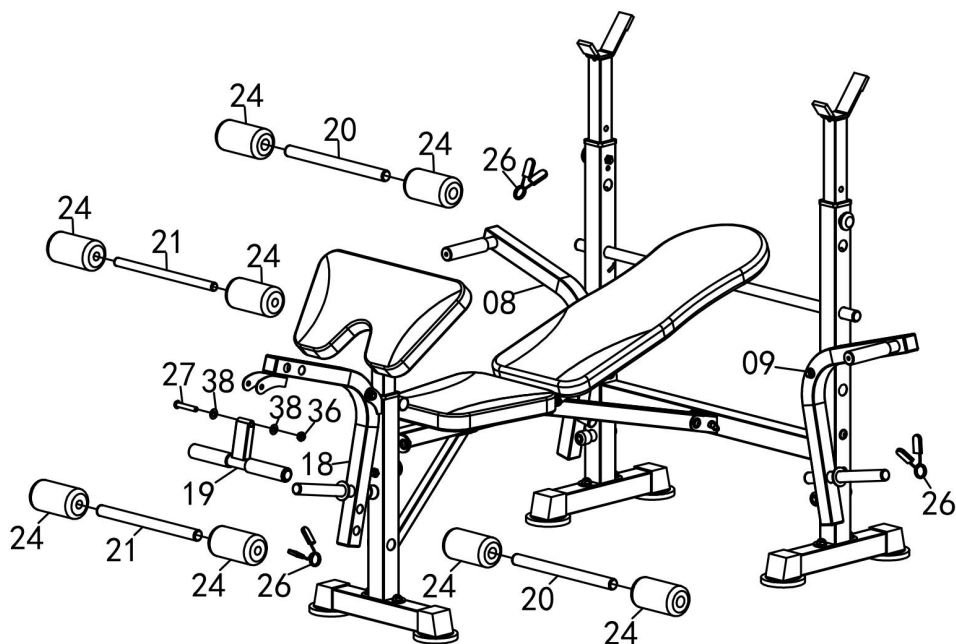
Fase v.

Fissare il manubrio Arm Curl (#19) alla staffa del Leg Developer (#18) utilizzando un bullone a brugola (#27), due rondelle piatte (#38) e un dado in nylon (#36).

Inserire due tubi in schiuma da 310 mm (#20) nel foro del montante anteriore (#02), far scorrere i rulli in schiuma (#24) su un'estremità dei tubi in schiuma da 310 mm (#20).

Successivamente, inserisci due Foam Roller Tubes da 300 mm (#21) nel foro del Leg Developer (#18), fai scorrere i Foam Roller (#24) su un'estremità dei Foam Roller Tubes da 300 mm (#21).

Fissare le clip a molla (#26) al tubo del disco del peso del Butterfly sinistro/destro (09/08) e del Butterfly (#18).

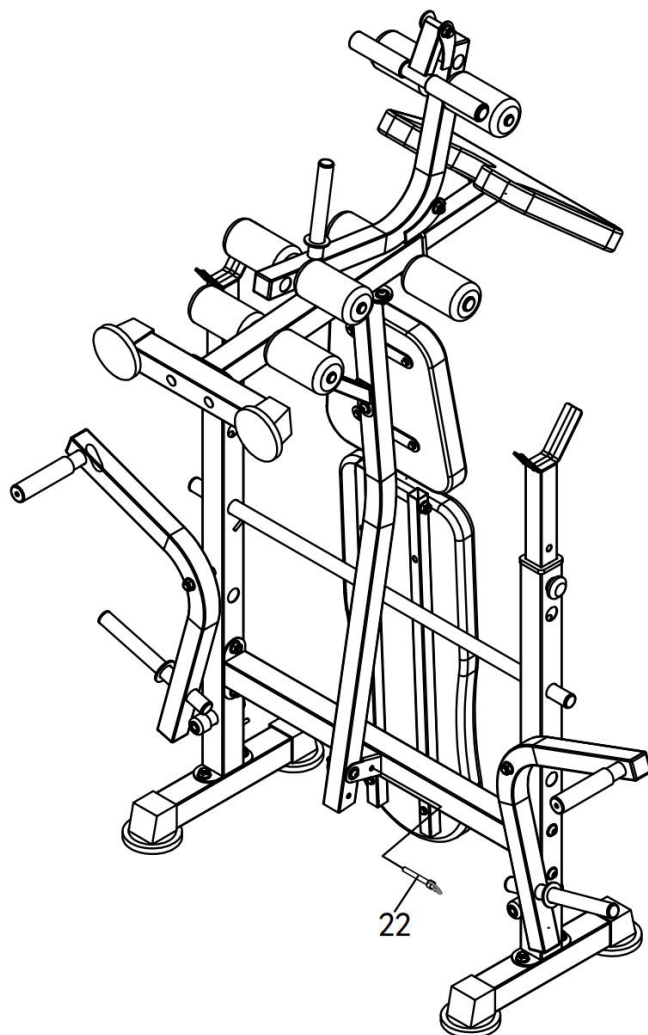


IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO.

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

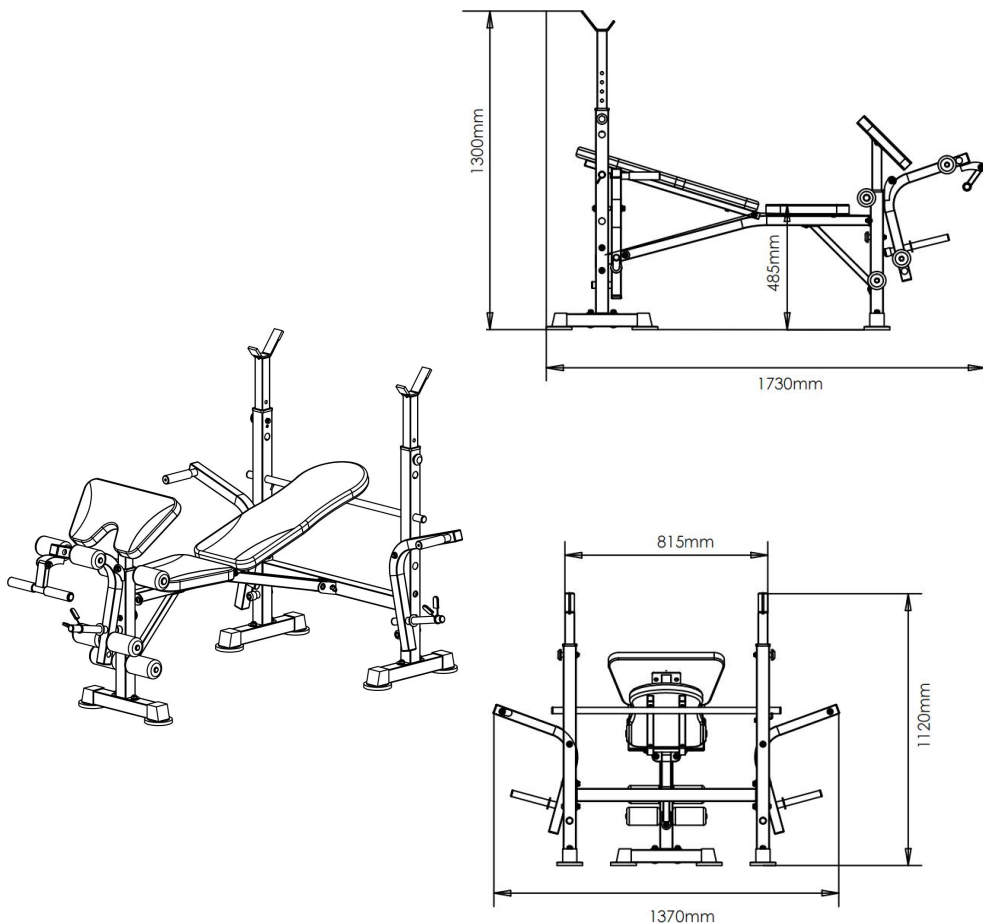
Una volta completato il montaggio, ispezionare e testare visivamente e funzionalmente l'unità.

Fase 7: La figura seguente mostra lo stato piegato del prodotto .



NOTA: la capacità massima di peso per questo prodotto è di 660 libbre o 300 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



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

Cama de levantamiento de pesas multifuncional

MODELO: SJ78 10

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

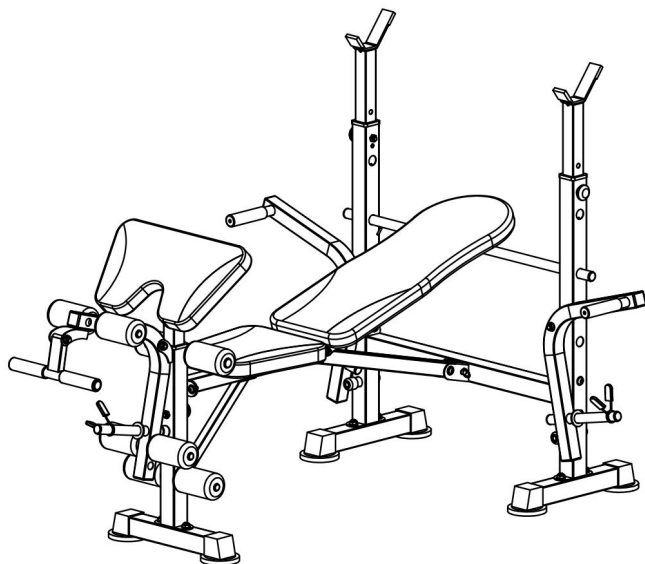
Cuando realiza un pedido con nosotros, si realmente está Ahorro Medio en comparación con las principales marcas líderes.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

MODELO: SJ78 10



¿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.

TENGA EN CUENTA: Es posible que algunas de las piezas y los herrajes enumerados en la lista de piezas ya estén preensamblados o instalado en la unidad. Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este Manual del usuario para futuras consultas.

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.

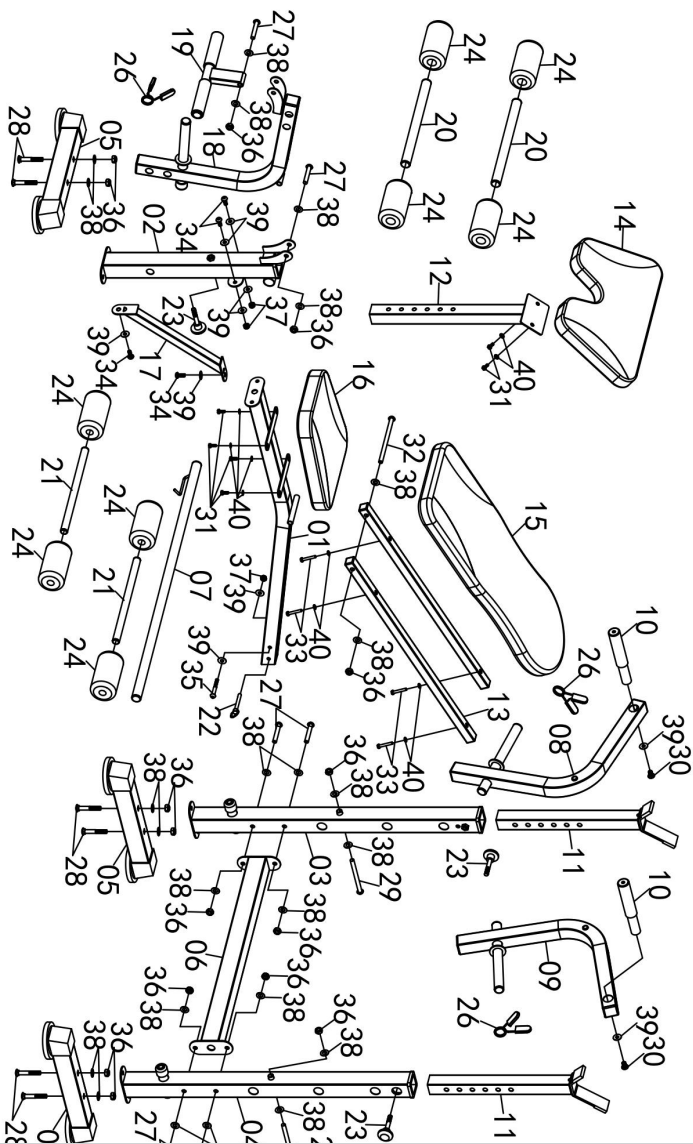
Part List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	Foam Roller Tube 300mm	2
02	Front Upright	1	22	Locking Pin	1
03	Right Upright	1	23	Knob Bolt	3
04	Left Upright	1	24	Foam Roller 25mm	8
05	Base Tube	3	26	Spring Clip	3
06	Rear Cross Tube	1	27	Allen Bolt (M10x65 mm)	6
07	Backrest Adjustment Tube	1	28	Carriage Bolt (M10x65 mm)	6
08	Right Butterfly	1	29	Allen Bolt (M10x120 mm)	2
09	Left Butterfly	1	30	Bolt (M8x15 mm)	2
10	Handle bar	2	31	Hex Bolt (M6x15 mm)	6
11	Adjustable Upright Tube	2	32	Allen Bolt (M10x165 mm)	1
12	Arm Curl Frame	1	33	Hex Bolt (M6x40 mm)	4
13	Backrest Supporting Tube	2	34	Allen Bolt (M8x20 mm)	4
14	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt (M8x60 mm)	1
15	Backrest Cushion	1	36	Nylon Nut (M10)	15
16	Seat Cushion	1	37	Nylon Nut (M8)	3
17	Supporting Tube	1	38	Flat Washer (M10)	24
18	Leg Developer	1	39	Flat Washer (M8)	10
19	Arm Curl Bar	1	40	Flat Washer (M6)	10
20	Foam Roller Tube 310mm	2			

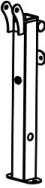
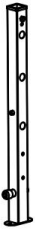
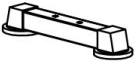
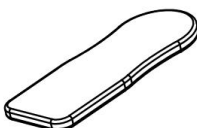
Diagrama despiezado

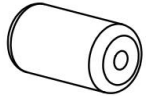
Tenga en cuenta que no todas las piezas y el hardware que ve aquí se

utilizarán mientras esté
montar la máquina porque algunos de estos ya vienen preinstalados.



Part List

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

21  2PCS	22  1PC	23  3PCS	24  8PCS
26  3PCS	27  6PCS	28  6PCS	29  2PCS
31  6PCS	32  1PC	33  4PCS	34  6PCS
35  1PCS	36  15PCS	37  3PCS	38  24PCS
39  10PCS	40  10PCS		

NOTA:

Para evitar desalineaciones debido a un apriete excesivo, no utilice una llave en este momento.

Apretarlo a mano por ahora ayudará a garantizar un montaje fácil.

El apriete con llave debe realizarse después de 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.

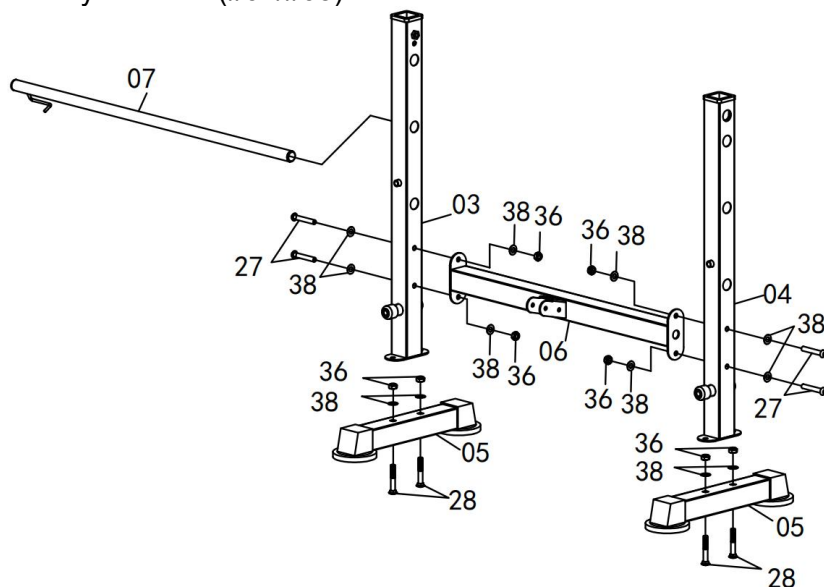
Assembly

Paso 1:

Fije el montante izquierdo (#04) a un tubo de base (#05) con dos pernos de carruaje (#28), dos arandelas planas (#38) y dos tuercas de nailon (#36). Repita este proceso con el soporte derecho (#03).

Coloque el tubo transversal trasero (#06) en el montante izquierdo (#04) y fíjelo con dos pernos Allen (#27), cuatro arandelas planas (#38) y dos contratuercas (#36). Repita este proceso en el otro lado con el soporte derecho (#03).

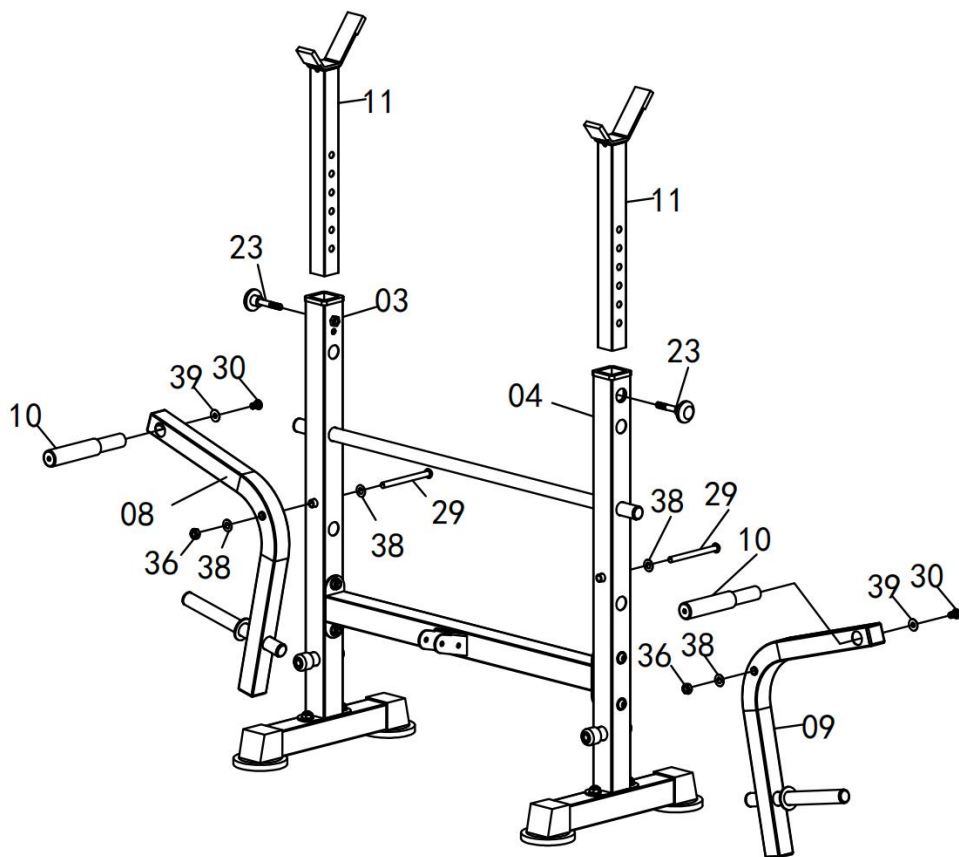
Inserte el tubo de ajuste del respaldo (#07) en el orificio del montante izquierdo y derecho (#04/#03).



Paso 2:

Inserte los tubos verticales ajustables (#11) en el montante vertical izquierdo (#04) y el montante vertical derecho (#03) y asegúrelos con dos pernos de perilla (#23).

Coloque la mariposa izquierda (#09) en el montante izquierdo (#04). Asegúrelas con un perno Allen (#29), dos arandelas planas (#38) y una contratuerca (#36). Coloque el manillar (#10) en la mariposa izquierda (#09). Asegúrelas con un perno (#30) y una arandela plana (#39). Repita este proceso con la mariposa derecha (#08).

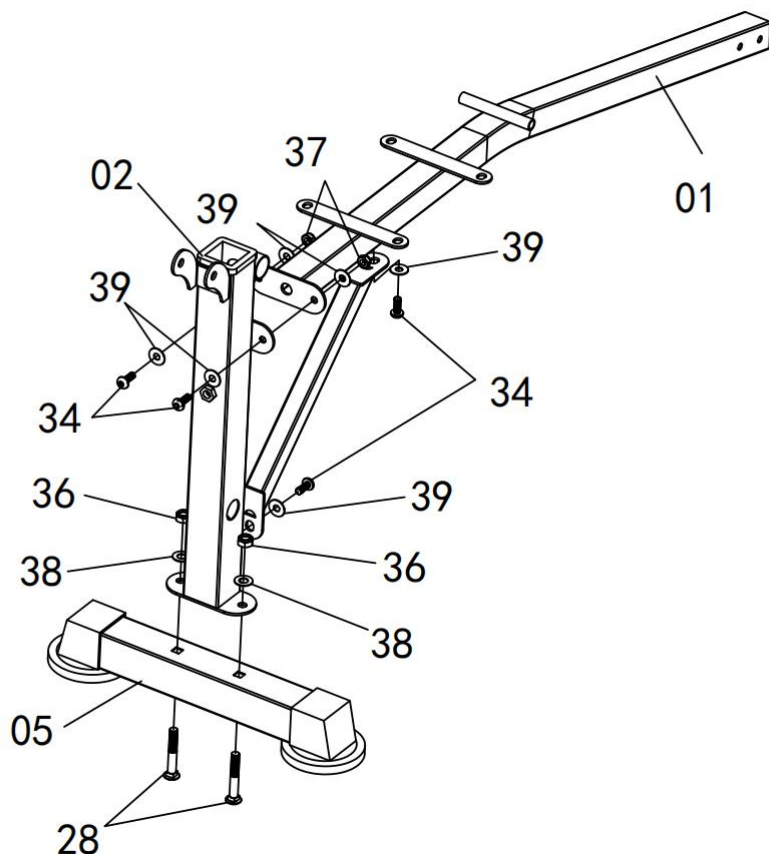


Paso 3:

Coloque el montante delantero (#02) en el tubo base (#05) y asegúrelo usando dos pernos de carruaje (#28), dos arandelas planas (#38) y dos tuercas de nailon (#36).

Coloque el montante delantero (#02) en el marco principal (#01) y asegúrelo con dos pernos Allen (#34), cuatro arandelas planas (#39) y dos tuercas de nailon (#37).

Fije el tubo de soporte (#17) a la parte inferior del marco principal (#01) y a la parte posterior del montante frontal (#02) usando dos pernos Allen (#34) y dos arandelas planas (#39) como se muestra en el diagrama a continuación.



Paso 4:

Fije el marco principal (#01) al tubo transversal trasero (#06) usando un perno Allen (#35), dos arandelas planas (#39) y una tuerca de nylon (#37). Luego inserte el pasador de bloqueo (#22).

Coloque el desarrollador de patas (#18) en el soporte del montante delantero (#02). Asegúrelo con un perno Allen (#27), dos arandelas planas (#38) y una tuerca de nylon (#36)



Paso 5:

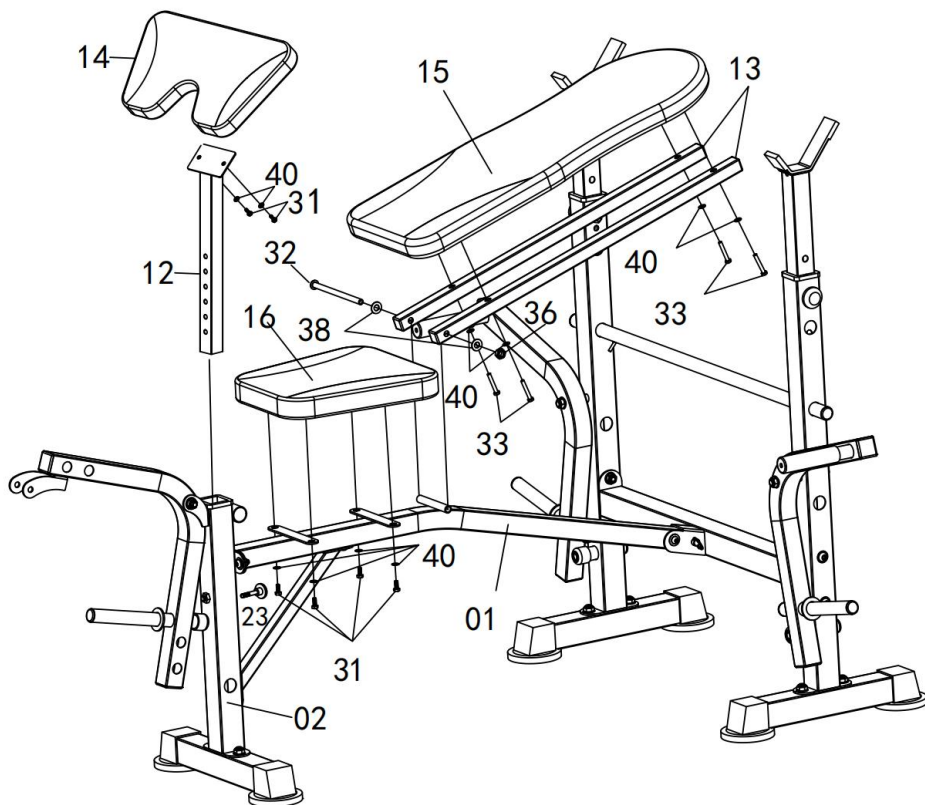
Fije los tubos de soporte del respaldo (#13) a cada lado de la varilla soldada en el marco principal (#01) usando un perno Allen (#32), dos arandelas planas (#38) y una tuerca de nailon (36) como se muestra en el diagrama a continuación.

Coloque el cojín del respaldo (#15) con cuidado sobre los tubos de soporte del respaldo (#13) con cuatro pernos hexagonales (#33) y cuatro arandelas planas (#40)

Coloque el cojín del asiento (#16) en las dos placas del marco principal (#01) como se muestra en el diagrama. Asegúrelos juntos con cuatro

pernos hexagonales (#31) y cuatro arandelas planas (#40).

Coloque el cojín para flexiones de brazos (#14) en el marco para flexiones de brazos (#12) con dos pernos hexagonales (#31) y dos arandelas planas (#40). Luego, insértelo en el montante delantero (#02) y fíjelo con el perno de perilla (#23).



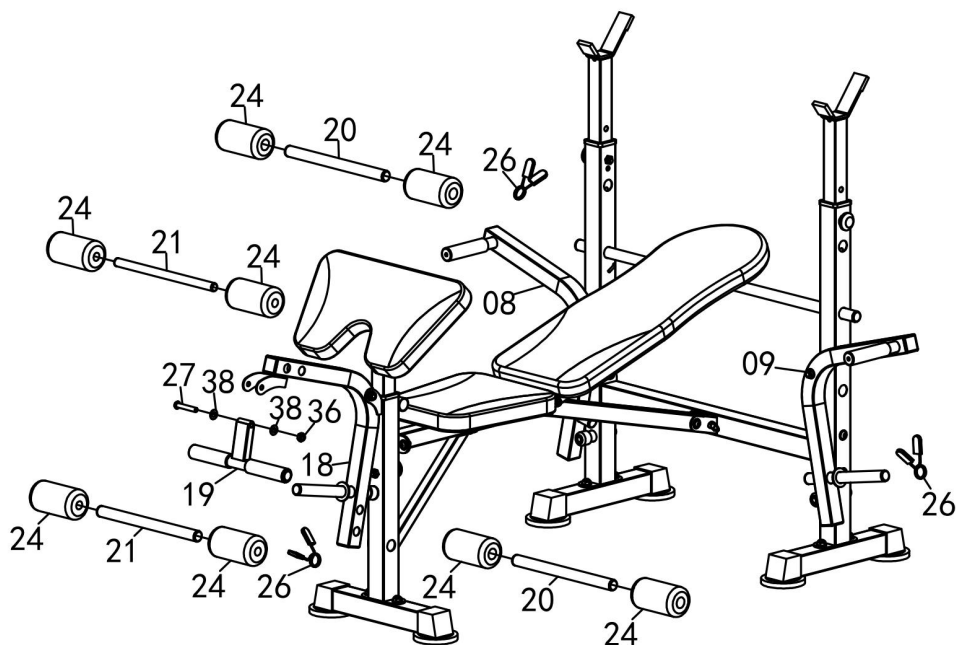
Paso 6.

Conecte la barra del mango del curl de brazo (#19) al soporte del desarrollador de piernas (#18) usando un perno Allen (#27), dos arandelas planas (#38) y una tuerca de nailon (#36).

Inserte dos tubos de rodillo de espuma de 310 mm (#20) en el orificio del montante frontal (#02), deslice los rodillos de espuma (#24) en un extremo de los tubos de rodillo de espuma de 310 mm (#20).

A continuación, inserte dos tubos de rodillo de espuma de 300 mm (#21) en el orificio del desarrollador de piernas (#18), deslice los rodillos de espuma (#24) en un extremo de los tubos de rodillo de espuma de 300 mm (#21).

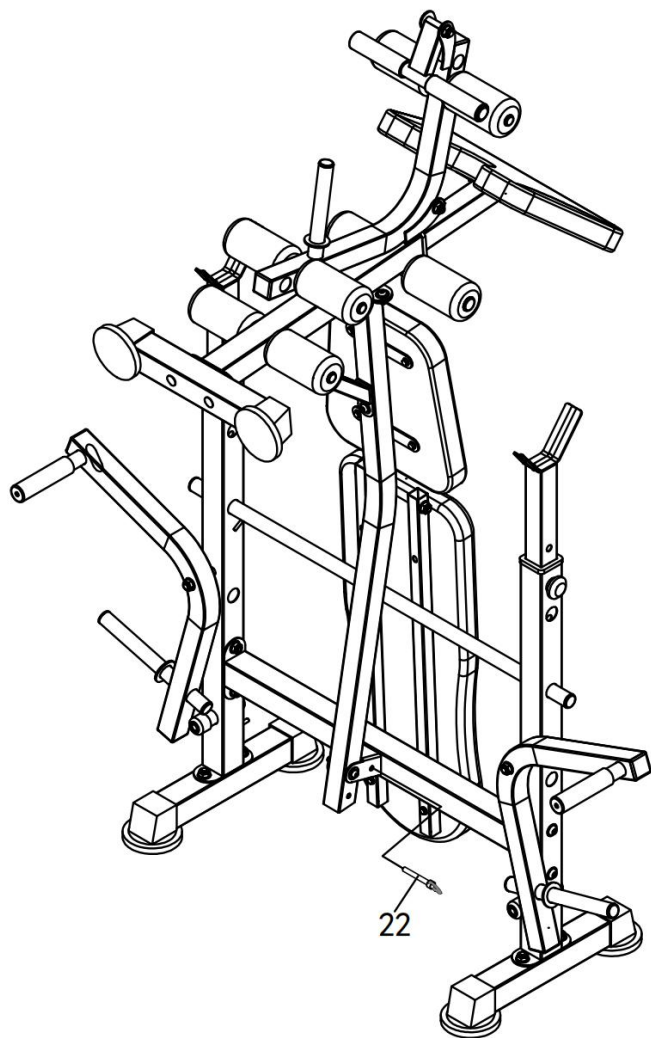
Coloque los clips de resorte (#26) en el tubo de la placa de peso de la mariposa izquierda/derecha (09/08) y la mariposa (#18).



EL PROCESO DE MONTAJE YA ESTÁ COMPLETO.

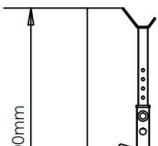
Para su seguridad, apriete el tornillo y ajústelo a la posición adecuada. Inspeccione y pruebe visual y funcionalmente la unidad una vez completado el ensamblaje.

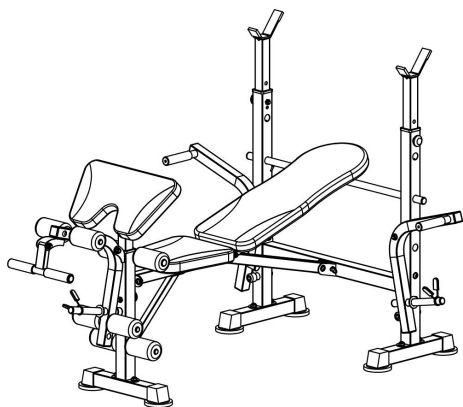
Paso 7: La siguiente figura muestra el estado plegado del producto .



NOTA: La capacidad máxima de peso de este producto es de 660 lb o 300 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, Shanghai 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

Wielofunkcyjne łóżko do podnoszenia ciężarów

MODELE: SJ78 10

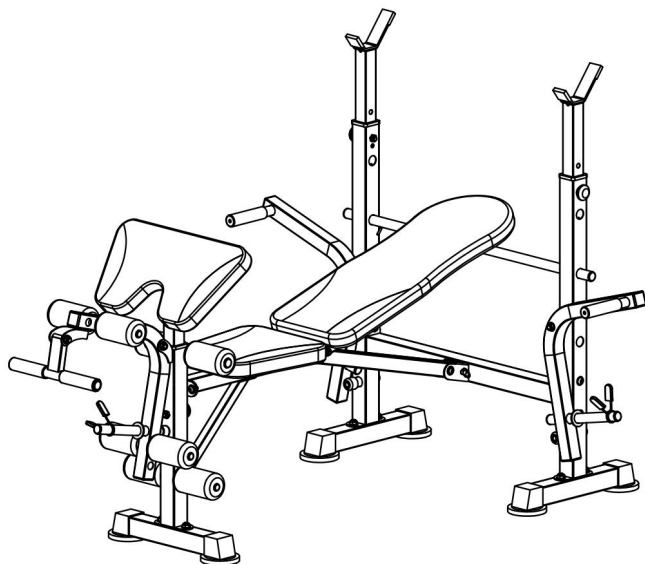
Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.
„Oszczędź połowę”, „Połowa ceny” lub jakiegokolwiek inne podobne wyrażenia używane
wyłącznie przez nas
przedstawia szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać kupując określone
narzędzia
z nami w porównaniu do głównych, najlepszych 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

Multifunctional Weightlifting bed

MODELE: SJ78 10



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 nieznanemu 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.

UWAGA: Niektóre części i elementy sprzętowe wymienione na liście części mogą być już wstępnie zmontowane.

lub zainstalowany na urządzeniu. Przeczytaj uważnie wszystkie instrukcje przed użyciem tego produktu. Zachowaj tę instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

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.

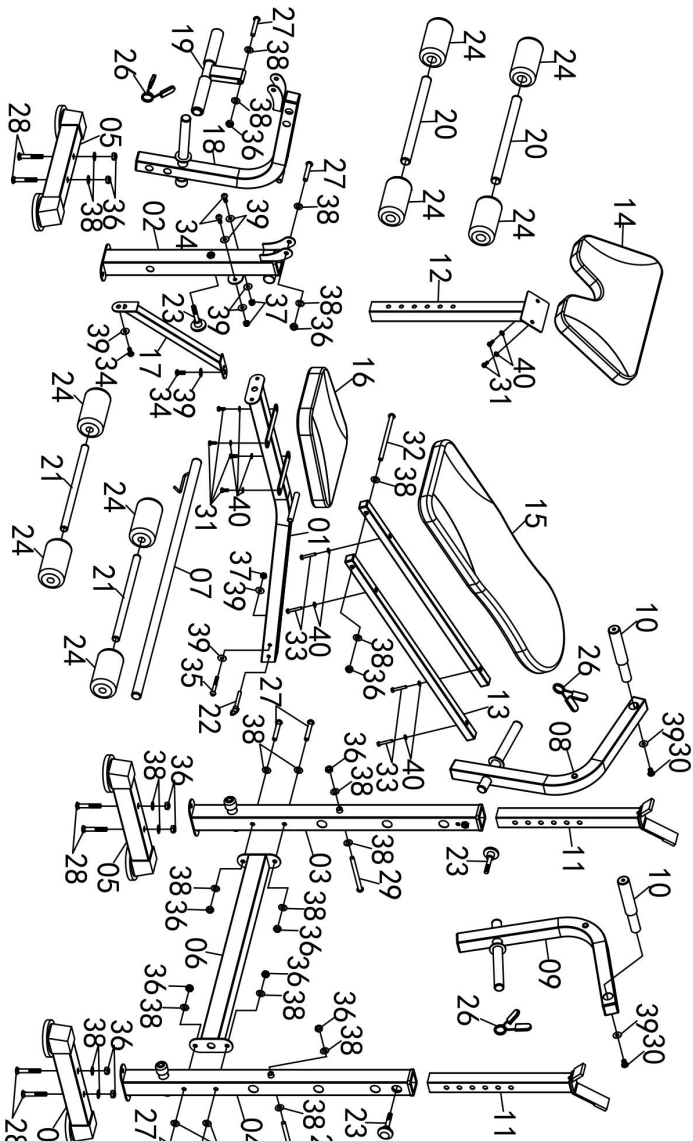
Part List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	Foam Roller Tube 300mm	2
02	Front Upright	1	22	Locking Pin	1
03	Right Upright	1	23	Knob Bolt	3
04	Left Upright	1	24	Foam Roller 25mm	8
05	Base Tube	3	26	Spring Clip	3
06	Rear Cross Tube	1	27	Allen Bolt (M10x65 mm)	6
07	Backrest Adjustment Tube	1	28	Carriage Bolt (M10x65 mm)	6
08	Right Butterfly	1	29	Allen Bolt (M10x120 mm)	2
09	Left Butterfly	1	30	Bolt (M8x15 mm)	2
10	Handle bar	2	31	Hex Bolt (M6x15 mm)	6
11	Adjustable Upright Tube	2	32	Allen Bolt (M10x165 mm)	1
12	Arm Curl Frame	1	33	Hex Bolt (M6x40 mm)	4
13	Backrest Supporting Tube	2	34	Allen Bolt (M8x20 mm)	4
14	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt (M8x60 mm)	1
15	Backrest Cushion	1	36	Nylon Nut (M10)	15
16	Seat Cushion	1	37	Nylon Nut (M8)	3
17	Supporting Tube	1	38	Flat Washer (M10)	24
18	Leg Developer	1	39	Flat Washer (M8)	10
19	Arm Curl Bar	1	40	Flat Washer (M6)	10
20	Foam Roller Tube 310mm	2			

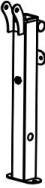
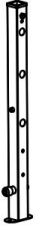
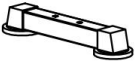
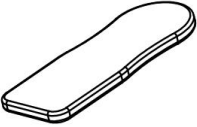
Schemat wybuchowy

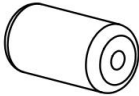
Należy pamiętać, że nie wszystkie części i elementy wyposażenia, które

widzisz tutaj, będą używane podczas Twojego pobytu.
montażu maszyny, ponieważ niektóre z nich są już zainstalowane
fabrycznie.



Part List

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

21  2PCS	22  1PC	23  3PCS	24  8PCS
26  3PCS	27  6PCS	28  6PCS	29  2PCS
31  6PCS	32  1PC	33  4PCS	34  6PCS
35  1PCS	36  15PCS	37  3PCS	38  24PCS
39  10PCS	40  10PCS		

NOTATKA:

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.

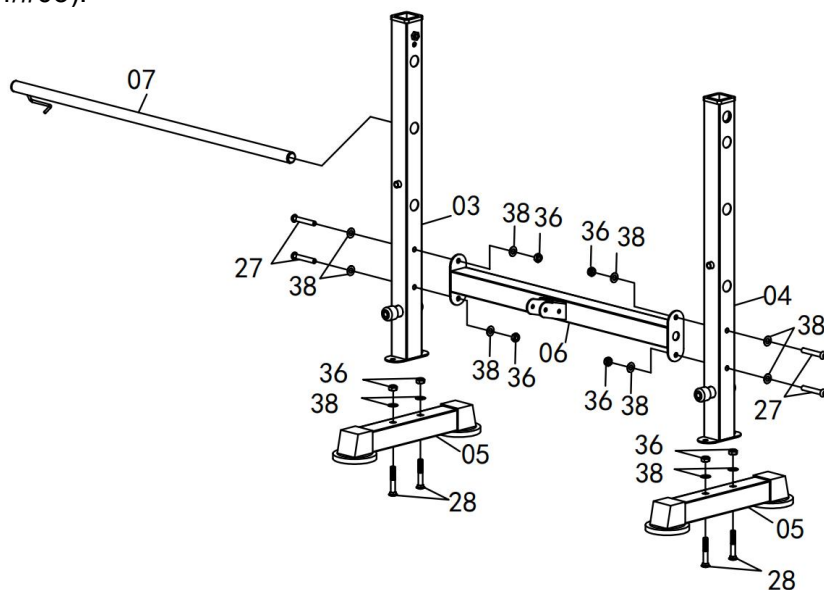
Assembly

Krok 1:

Przymocuj lewy wspornik (#04) do jednej rury podstawy (#05) za pomocą dwóch śrub podsadzkowych (#28), dwóch podkładek płaskich (#38) i dwóch nakrętek nylonowych (#36). Powtórz ten proces z prawym wspornikiem (#03).

Przymocuj tylną rurę poprzeczną (#06) do lewego słupka (#04), zabezpiecz dwoma śrubami imbusowymi (#27), czterema podkładkami płaskimi (#38) i dwiema nakrętkami zabezpieczającymi (#36). Powtórz ten proces po drugiej stronie z prawym wspornikiem (#03).

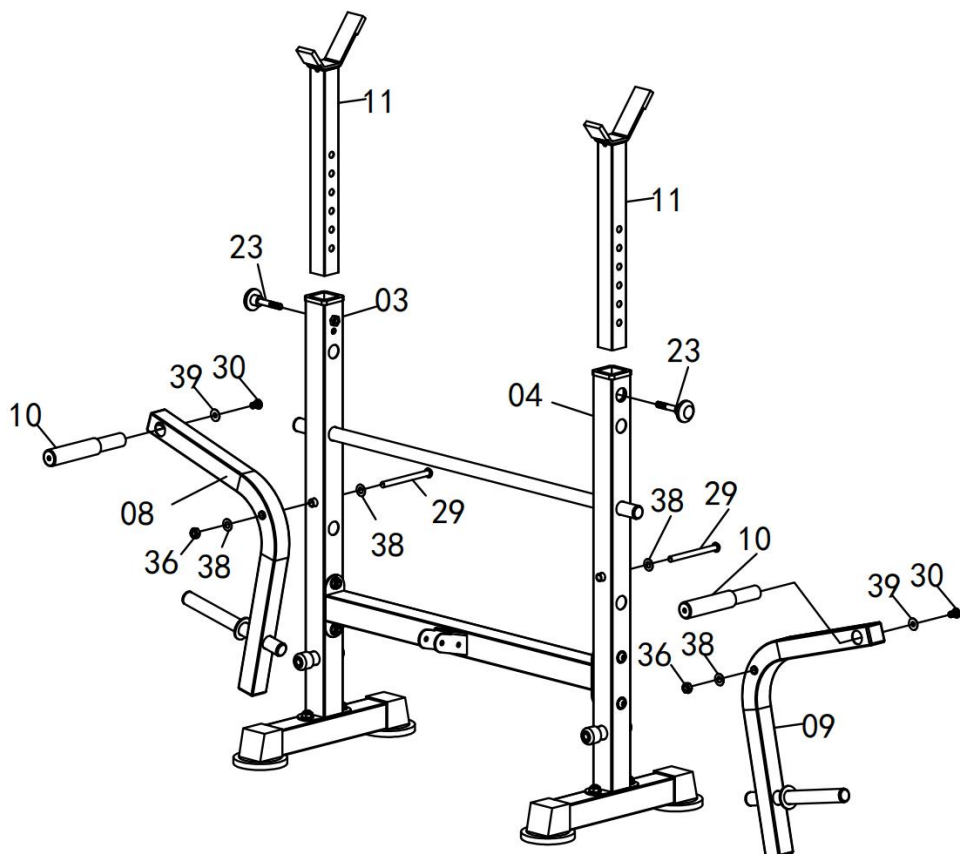
Włóż rurkę regulacji oparcia (#07) do otworu w lewym i prawym słupku (#04/#03).



Krok 2:

Włóż regulowane rurki słupków (#11) do lewego słupka (#04) i prawego słupka (#03), a następnie zabezpiecz je dwoma śrubami z pokrętlami (#23).

Przymocuj lewy motyl (#09) do lewego słupka (#04). Zabezpiecz je za pomocą jednej śruby imbusowej (#29), dwóch płaskich podkładek (#38) i jednej nakrętki zabezpieczającej (#36). Przymocuj kierownicę (#10) do lewego motyla (#09). Zabezpiecz je za pomocą jednej śruby (#30) i płaskiej podkładki (#39). Powtórz ten proces z prawym motylem (#08).



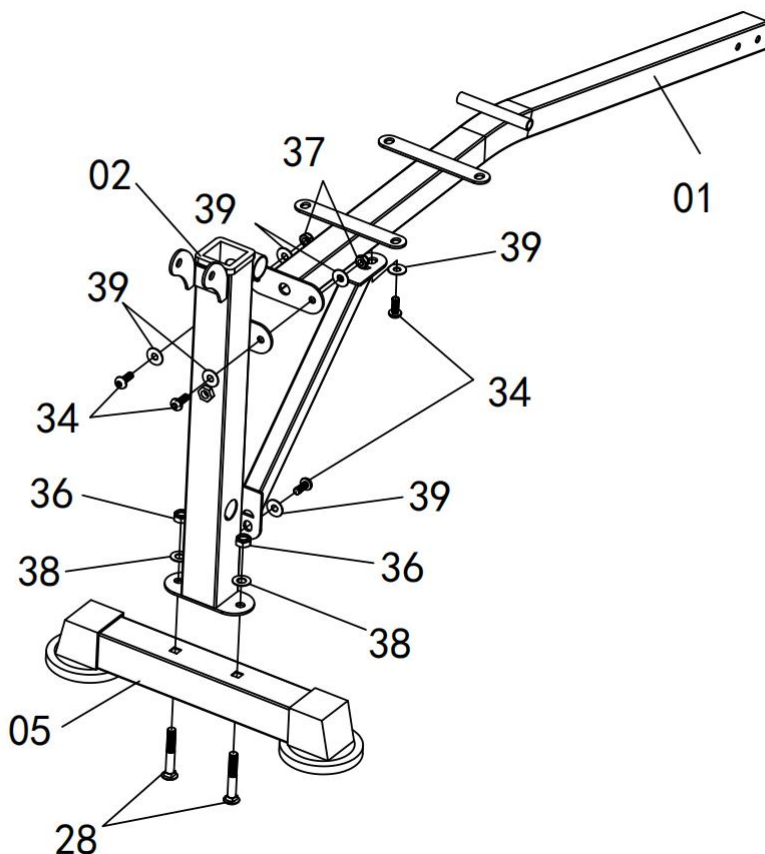
Krok 3:

Przymocuj przedni słupek (#02) do rury podstawy (#05) i zabezpiecz go za pomocą dwóch śrub podsadzkowych (#28), dwóch podkładek płaskich (#38) i dwóch nakrętek nylonowych (#36).

Przymocuj przedni słupek (#02) do ramy głównej (#01) i zabezpiecz go za pomocą dwóch śrub imbusowych (#34), czterech podkładek płaskich (#39) i dwóch nakrętek nylonowych (#37).

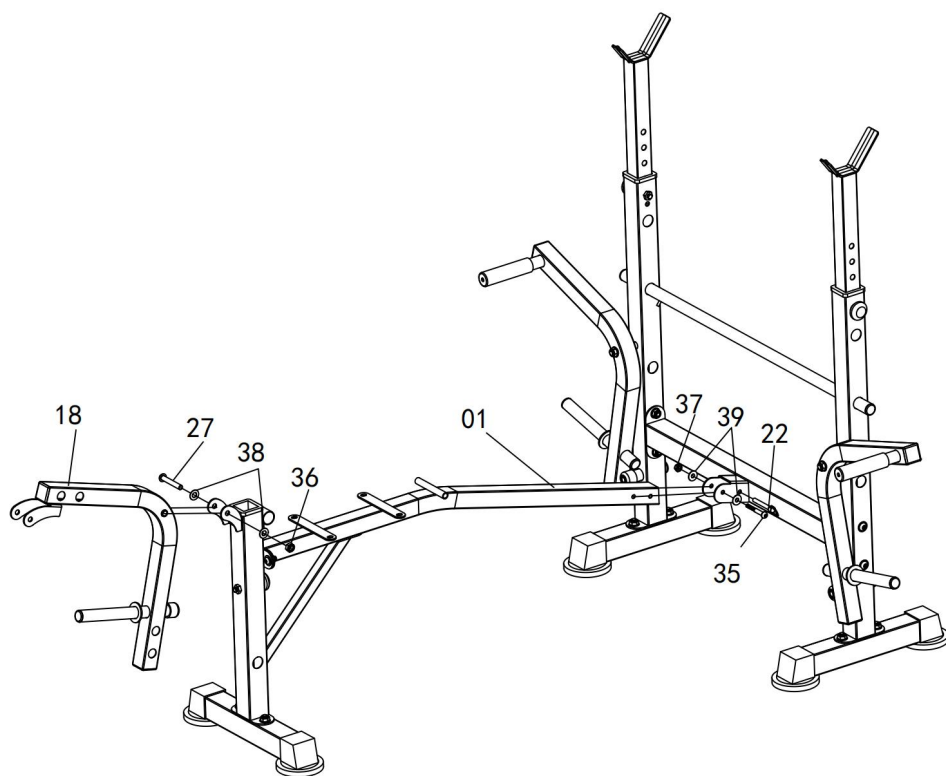
Przymocuj rurę wsporczą (#17) do dolnej części ramy głównej (#01) i do

tylnej części przedniego słupka (#02) za pomocą dwóch śrub imbusowych (#34) i dwóch podkładek płaskich (#39), jak pokazano na poniższym schemacie.



Krok 4:

Przymocuj ramę główną (#01) do tylnej rury poprzecznej (#06) za pomocą jednej śruby imbusowej (#35), dwóch podkładek płaskich (#39) i jednej nakrętki nylonowej (#37). Następnie włóż sworzeń blokujący (#22). Przymocuj Leg Developer (#18) do wspornika przedniej kolumny (#02). Zabezpiecz je razem za pomocą jednej śruby imbusowej (#27), dwóch podkładek płaskich (#38) i jednej nakrętki nylonowej (#36).



Krok 5:

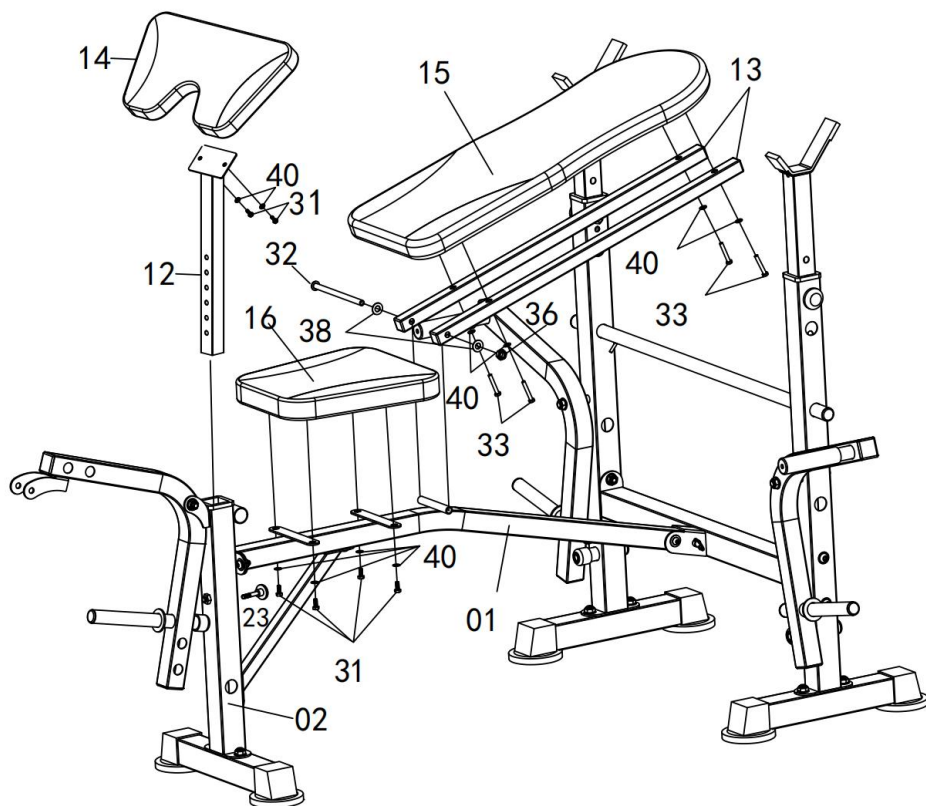
Przymocuj rury podtrzymujące oparcie (#13) do każdej strony przyspawanego pręta na ramie głównej (#01) za pomocą jednej śruby imbusowej (#32), dwóch podkładek płaskich (#38) i jednej nakrętki nylonowej (36), jak pokazano na poniższym schemacie.

Delikatnie przymocuj poduszkę oparcia (#15) do rur podtrzymujących oparcie (#13) za pomocą czterech śrub imbusowych (#33) i czterech

podkładek płaskich (#40).

Przymocuj poduszkę siedziska (#16) do dwóch płyt na ramie głównej (#01), jak pokazano na schemacie. Przymocuj je razem czterema śrubami sześciokątnymi (#31) i czterema podkładkami płaskimi (#40).

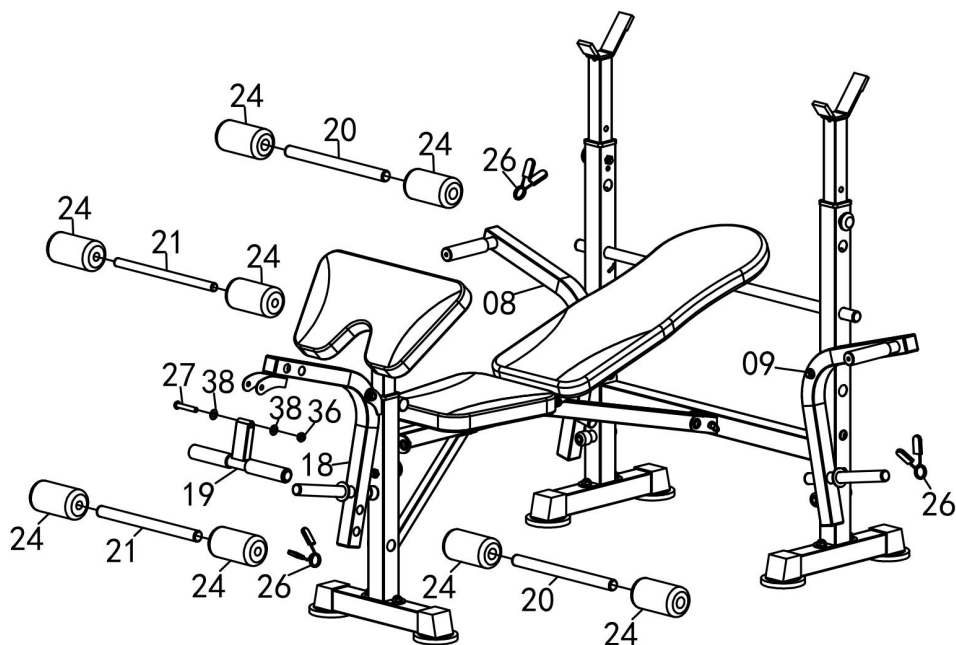
Przymocuj poduszkę Arm Curl Cushion (#14) do ramy Arm Curl Frame (#12) za pomocą dwóch śrub imbusowych (#31) i dwóch podkładek płaskich (#40). Następnie włóż do przedniej kolumny (#02) i zabezpiecz śrubą pokrętła (#23).



KROK 6.

Przymocuj uchwyt do ćwiczeń ramion (#19) do uchwytu przyrządu do ćwiczenia nóg (#18) za pomocą jednej śruby imbusowej (#27), dwóch podkładek płaskich (#38) i jednej nakrętki nylonowej (#36).

Włóż dwie rurki do wałka piankowego o długości 310 mm (#20) do otworu w przednim słupku (#02), a następnie nasuń wałki piankowe (#24) na jeden koniec rurek do wałka piankowego o długości 310 mm (#20). Następnie włóż dwie rurki do wałka piankowego o długości 300 mm (#21) do otworu przyrządu do ćwiczenia nóg (#18), a następnie nasuń wałki piankowe (#24) na jeden koniec rurek do wałka piankowego o długości 300 mm (#21). Zamocuj zaciski sprężynowe (#26) do rurki talerza ciężarka motylka lewego/prawego (09/08) i motylka (#18).

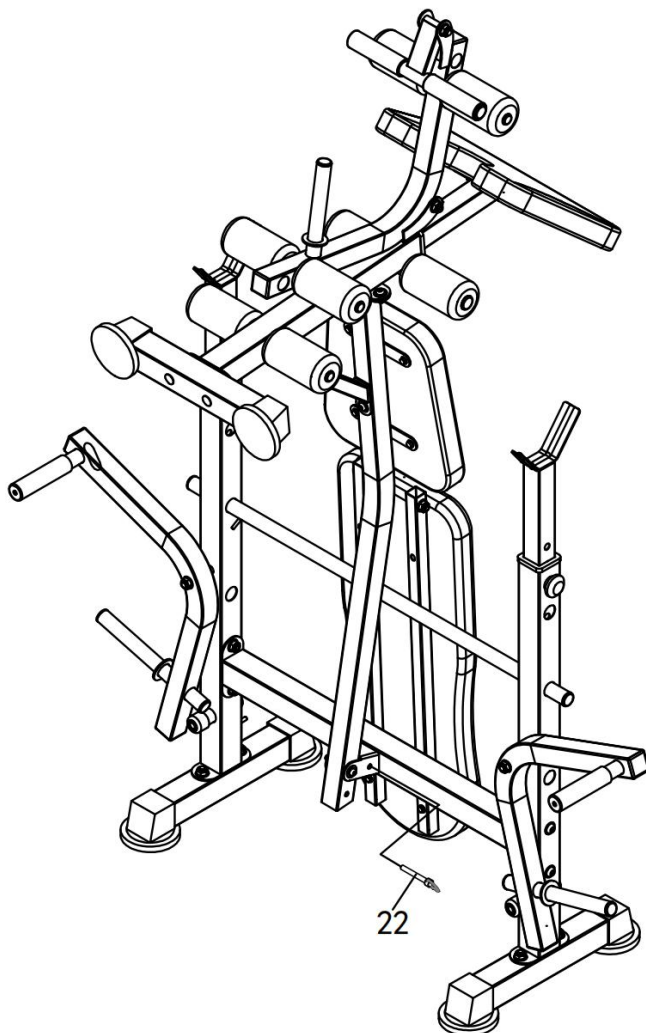


PROCES MONTAŻU ZOSTAŁ ZAKOŃCZONY.

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

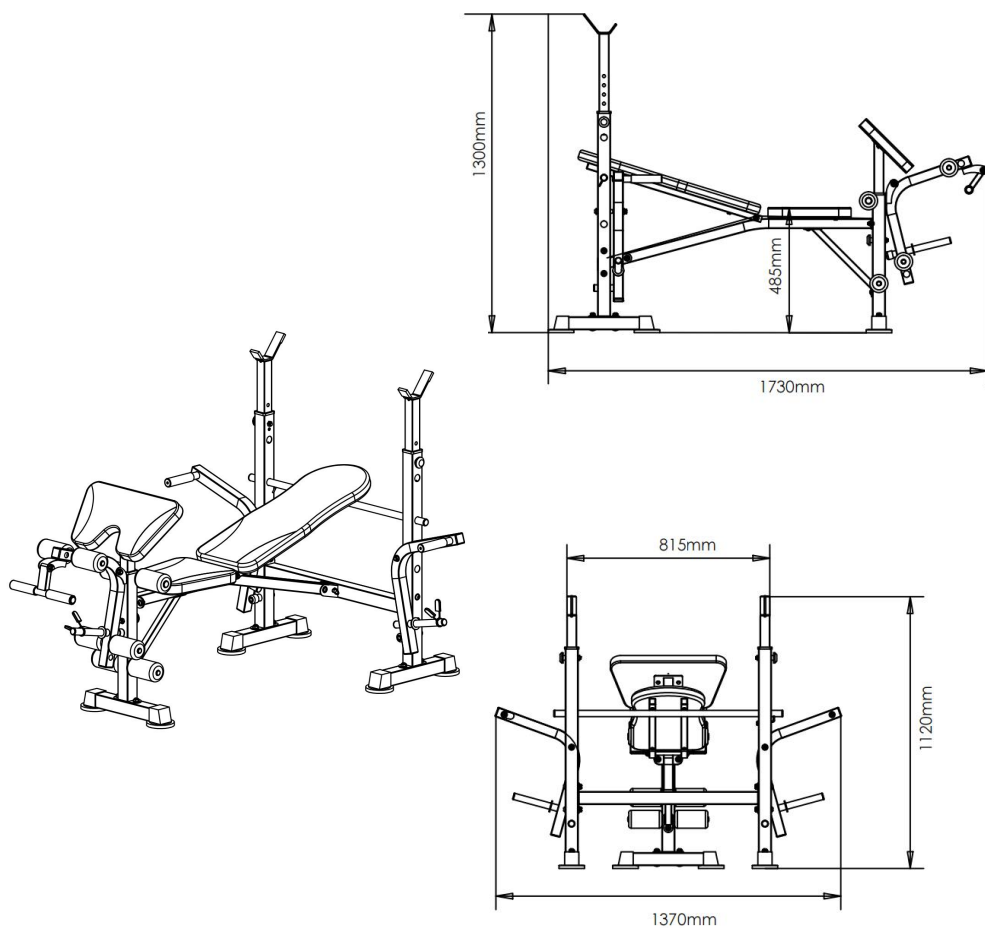
Po zakończeniu montażu należy przeprowadzić kontrolę wizualną i funkcjonalną oraz przetestować urządzenie.

Krok 7: Na poniższym rysunku przedstawiono złożony stan produktu .



UWAGA: Maksymalna nośność tego produktu wynosi 660 funtów lub 300 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

Multifunctioneel gewichtheftbed

MODEL: SJ78 10

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

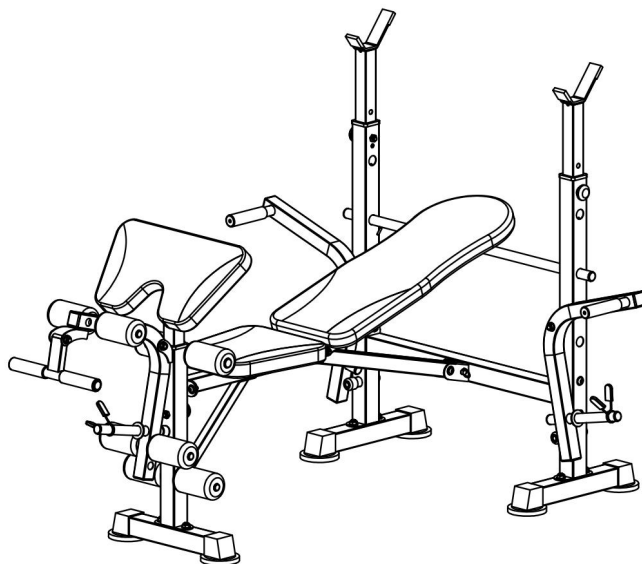
wanneer u een bestelling bij ons plaatst, als u daadwerkelijk Besparing Half in vergelijking met de grote topmerken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

MODEL: SJ78 10



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.

LET OP: Sommige onderdelen en hardware die op de onderdelenlijst staan, zijn mogelijk al voorgemonteerd of op het apparaat geïnstalleerd. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstige referentie.

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.

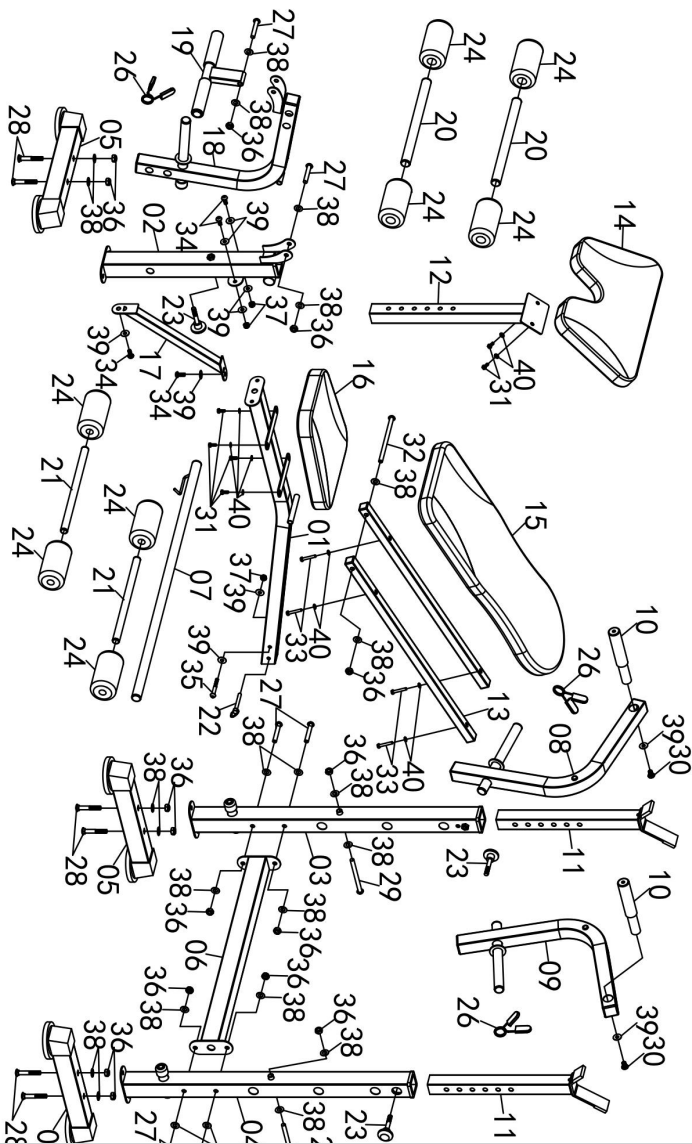
Part List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	Foam Roller Tube 300mm	2
02	Front Upright	1	22	Locking Pin	1
03	Right Upright	1	23	Knob Bolt	3
04	Left Upright	1	24	Foam Roller 25mm	8
05	Base Tube	3	26	Spring Clip	3
06	Rear Cross Tube	1	27	Allen Bolt (M10x65 mm)	6
07	Backrest Adjustment Tube	1	28	Carriage Bolt (M10x65 mm)	6
08	Right Butterfly	1	29	Allen Bolt (M10x120 mm)	2
09	Left Butterfly	1	30	Bolt (M8x15 mm)	2
10	Handle bar	2	31	Hex Bolt (M6x15 mm)	6
11	Adjustable Upright Tube	2	32	Allen Bolt (M10x165 mm)	1
12	Arm Curl Frame	1	33	Hex Bolt (M6x40 mm)	4
13	Backrest Supporting Tube	2	34	Allen Bolt (M8x20 mm)	4
14	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt (M8x60 mm)	1
15	Backrest Cushion	1	36	Nylon Nut (M10)	15
16	Seat Cushion	1	37	Nylon Nut (M8)	3
17	Supporting Tube	1	38	Flat Washer (M10)	24
18	Leg Developer	1	39	Flat Washer (M8)	10
19	Arm Curl Bar	1	40	Flat Washer (M6)	10
20	Foam Roller Tube 310mm	2			

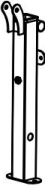
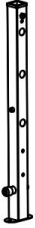
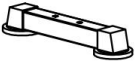
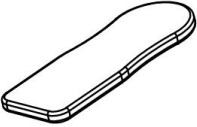
Explosietekening

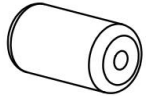
Houd er rekening mee dat niet alle onderdelen en hardware die u hier ziet,

worden gebruikt terwijl u
het monteren van de machine, omdat sommige hiervan al
voorgeïnstalleerd zijn.



Part List

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

21  2PCS	22  1PC	23  3PCS	24  8PCS
26  3PCS	27  6PCS	28  6PCS	29  2PCS
31  6PCS	32  1PC	33  4PCS	34  6PCS
35  1PCS	36  15PCS	37  3PCS	38  24PCS
39  10PCS	40  10PCS		

OPMERKING:

Om verkeerde uitlijning door te strak aandraaien te voorkomen, raden wij u aan om op dit moment geen sleutel te 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.

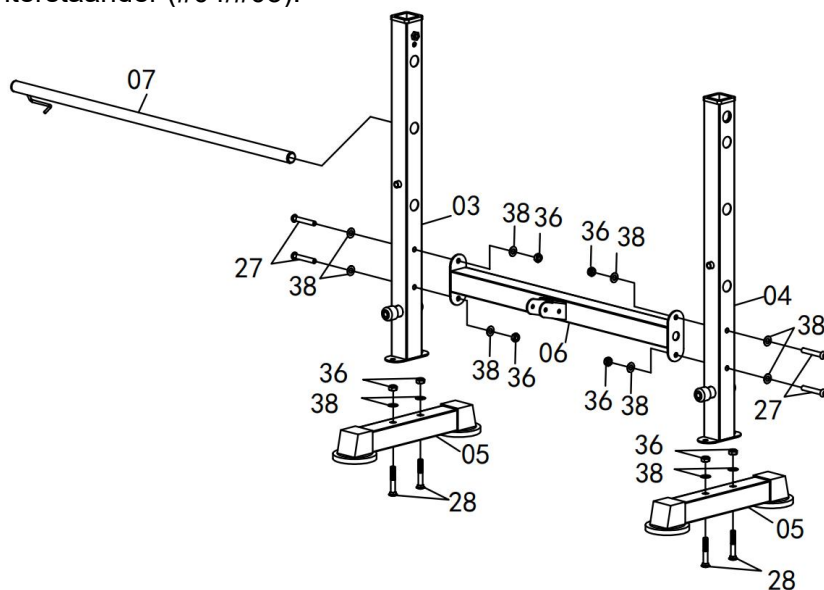
Assembly

Stap 1:

Bevestig de linker staander (#04) aan een basisbuis (#05) met twee wagenbouten (#28), twee platte ringen (#38) en twee nylon moeren (#36). Herhaal dit proces met de rechter steun (#03).

Bevestig de achterste dwarsbuis (#06) aan de linker staander (#04), bevestig met twee inbusbouten (#27), vier platte ringen (#38) en twee borgmoeren (#36). Herhaal dit proces aan de andere kant met de rechter steun (#03).

Plaats de rugleuningverstelbuis (#07) in het gat van zowel de linker- als de rechterstaander (#04/#03).

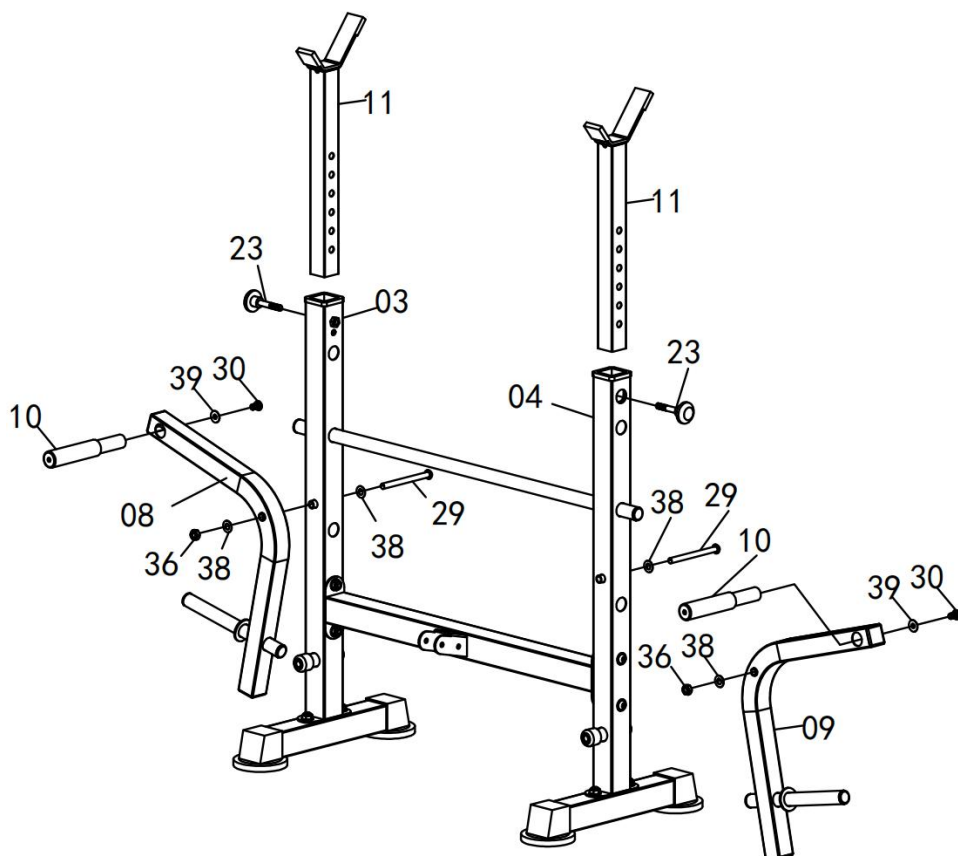


Stap 2:

Plaats de verstelbare staanderbuizen (#11) in de linker staander (#04) en de rechter staander (#03) en zet ze vast met twee knopbouten (#23).

Bevestig de linker vlinder (#09) aan de linker staander (#04). Bevestig ze met één inbusbout (#29), twee platte ringen (#38) en één borgmoer (#36).

Bevestig het stuur (#10) aan de linker vlinder (#09). Bevestig ze met één bout (#30) en platte ring (#39). Herhaal dit proces met de rechter vlinder (#08).

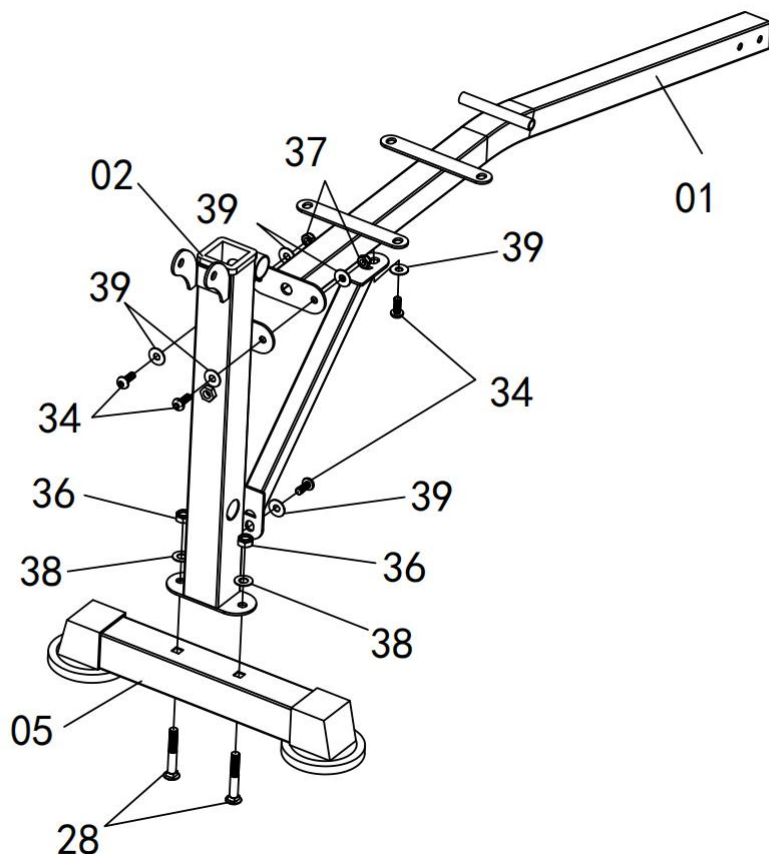


Stap 3:

Bevestig de voorste staander (#02) aan de basisbuis (#05) en zet deze vast met twee slotbouten (#28), twee platte ringen (#38) en twee nylon moeren (#36).

Bevestig de voorste staander (#02) aan het hoofdframe (#01) en zet deze vast met twee inbusbouten (#34), vier platte ringen (#39) en twee nylon moeren (#37).

Bevestig de steunbuis (#17) aan de onderkant van het hoofdframe (#01) en aan de achterkant van de voorste staander (#02) met behulp van twee inbusbouten (#34) en twee platte ringen (#39), zoals weergegeven in het onderstaande diagram.



Stap 4:

Bevestig het hoofdframe (#01) aan de achterste dwarsbuis (#06) met behulp van één inbusbout (#35), twee platte ringen (#39) en één nylon moer (#37). Plaats vervolgens de borgpen (#22)

Bevestig de Leg Developer (#18) aan de beugel van de Front Upright (#02). Bevestig ze aan elkaar met één inbusbout (#27), twee platte ringen (#38) en één nylon moer (#36).



Stap 5:

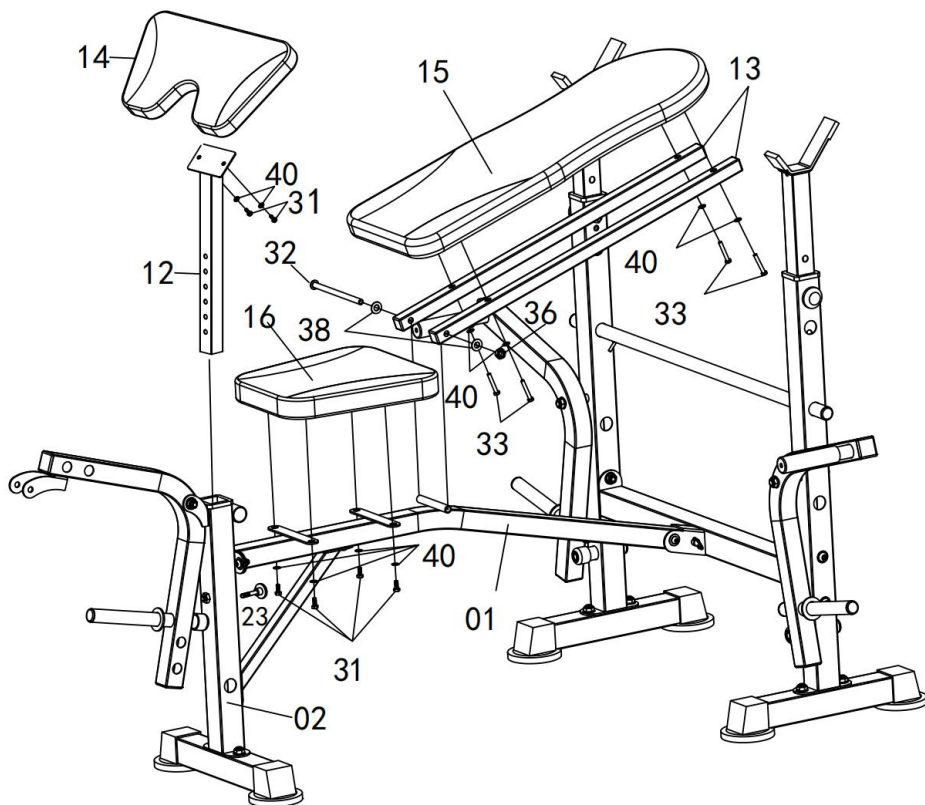
Bevestig de ondersteunende buizen van de rugleuning (#13) aan elke kant van de gelaste stang op het hoofdframe (#01) met behulp van één inbusbout (#32), twee platte ringen (#38) en één nylon moer (36) zoals weergegeven in het onderstaande diagram.

Bevestig het rugleuningkussen (#15) voorzichtig aan de ondersteunende buizen van de rugleuning (#13) met vier zeskantbouten (#33) en vier platte ringen (#40).

Bevestig het zitkussen (#16) aan de twee platen op het hoofdframe (#01) zoals weergegeven in het diagram. Bevestig ze aan elkaar met vier

zeskantbouten (#31) en vier platte ringen (#40).

Bevestig het Arm Curl-kussen (#14) aan het Arm Curl-frame (#12) met behulp van twee zeskantbouten (#31) en twee platte ringen (#40). Plaats het vervolgens in de voorste staander (#02) en bevestig het met de knopbout (#23).



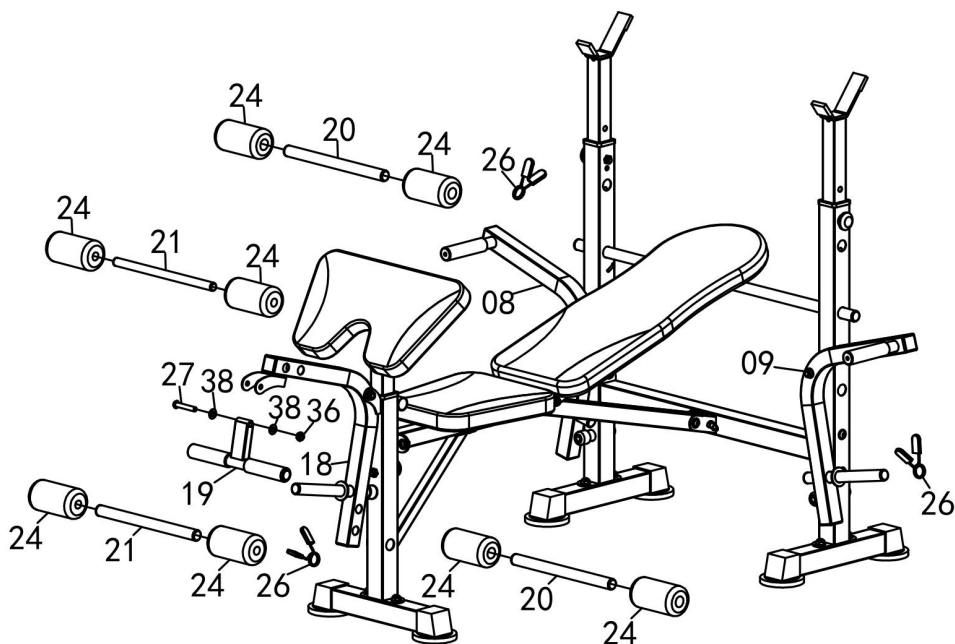
Stap 6.

Bevestig de Arm Curl Handle Bar (#19) aan de beugel van de Leg Developer (#18) met behulp van één inbusbout (#27), twee platte ringen (#38) en één nylon moer (#36).

Plaats twee Foam Roller-buizen van 310 mm (#20) in het gat van de voorste staander (#02), schuif de Foam Rollers (#24) op één uiteinde van de Foam Roller-buizen van 310 mm (#20).

Plaats vervolgens twee Foam Roller Tubes van 300 mm (#21) in het gat van de Leg Developer (#18), schuif de Foam Rollers (#24) op één uiteinde van de Foam Roller Tubes van 300 mm (#21).

Bevestig de veerklemmen (#26) aan de gewichtsplaatbuis van de linker/rechter vlinder (09/08) en vlinder (#18).

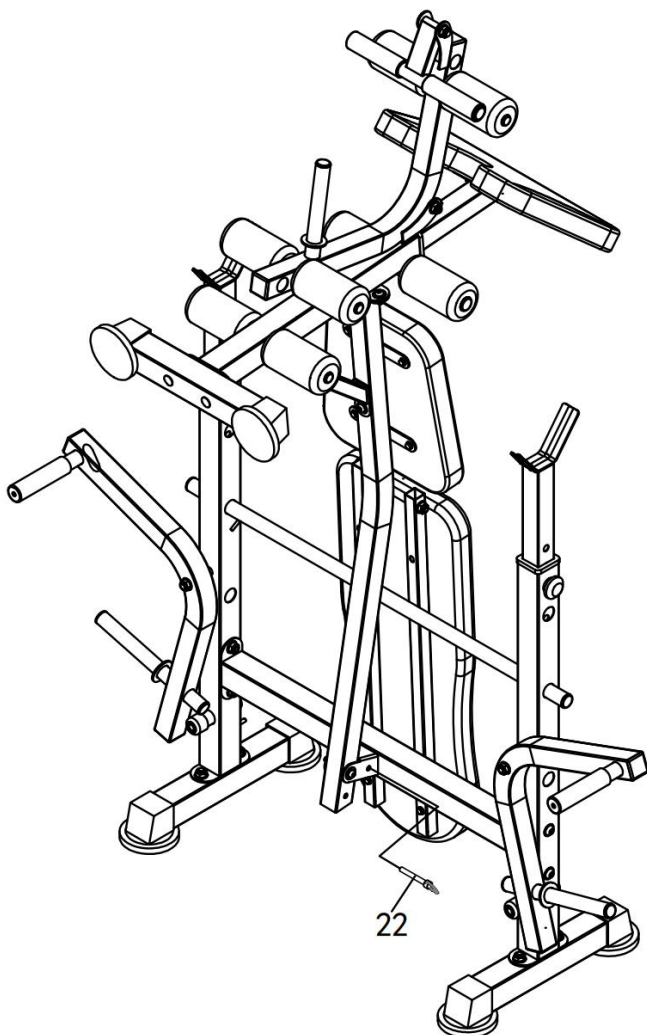


HET MONTAGEPROCES IS NU VOLTOOID.

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

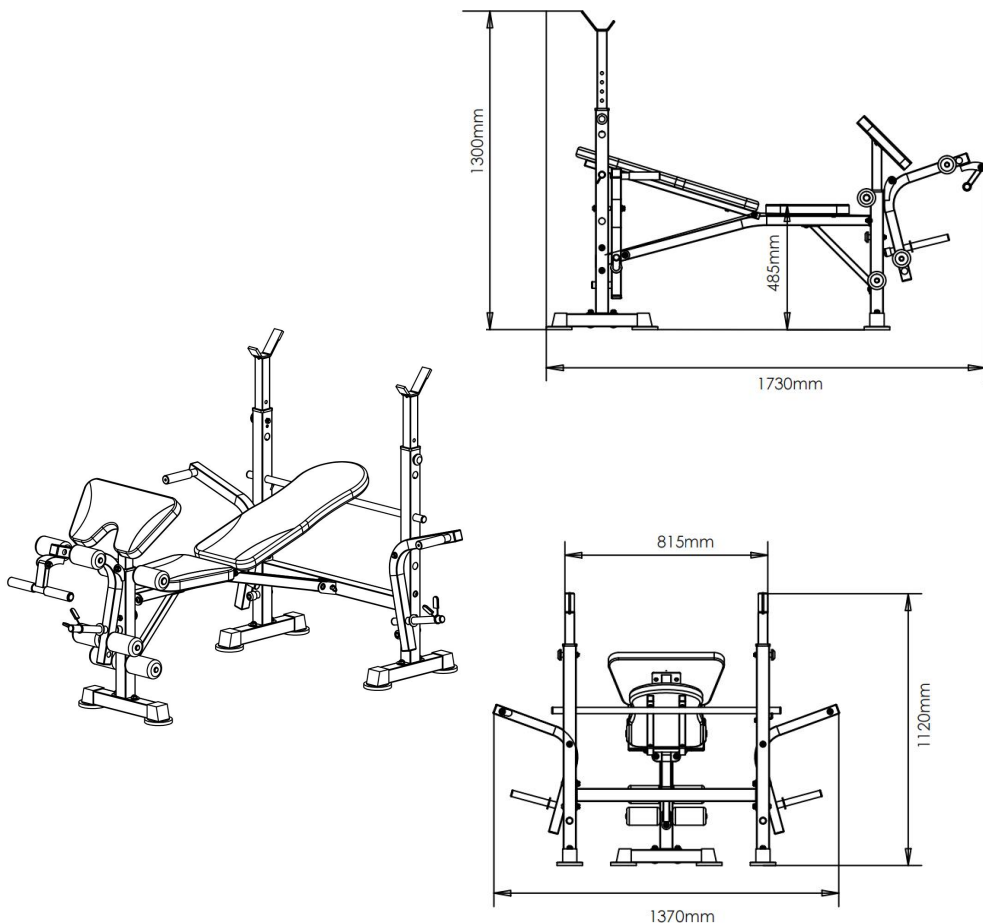
Controleer en test het apparaat visueel en functioneel nadat de montage is voltooid.

Stap 7: De onderstaande afbeelding toont de opgevouwen toestand van het product .



OPMERKING: Het maximale draagvermogen voor dit product is 660 lbs of 300 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

Multifunktionell tyngdlyftssäng

MODELL: SJ78 10

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

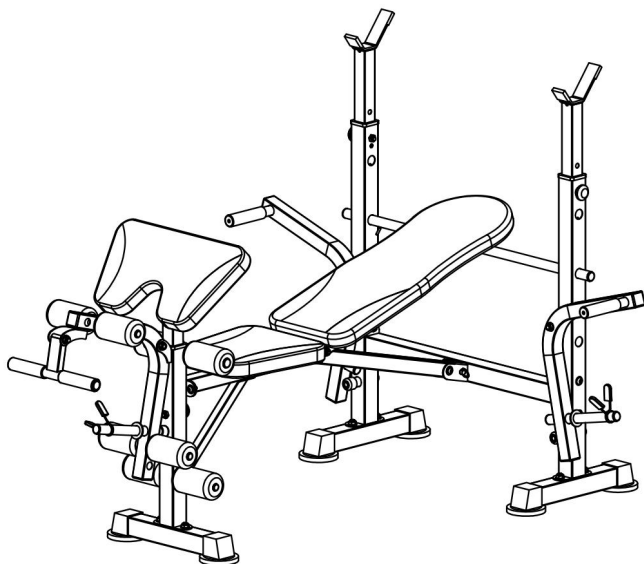
när du gör en beställning hos oss om du faktiskt gör det Sparande
Halv i jämförelse med de främsta varumärkena.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

MODELL: SJ78 10



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.

OBSERVERA: Vissa av delarna och hårdvaran som anges på reservdelslistan kan redan vara förmonterade eller installerad på enheten. Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

Exercise Plans

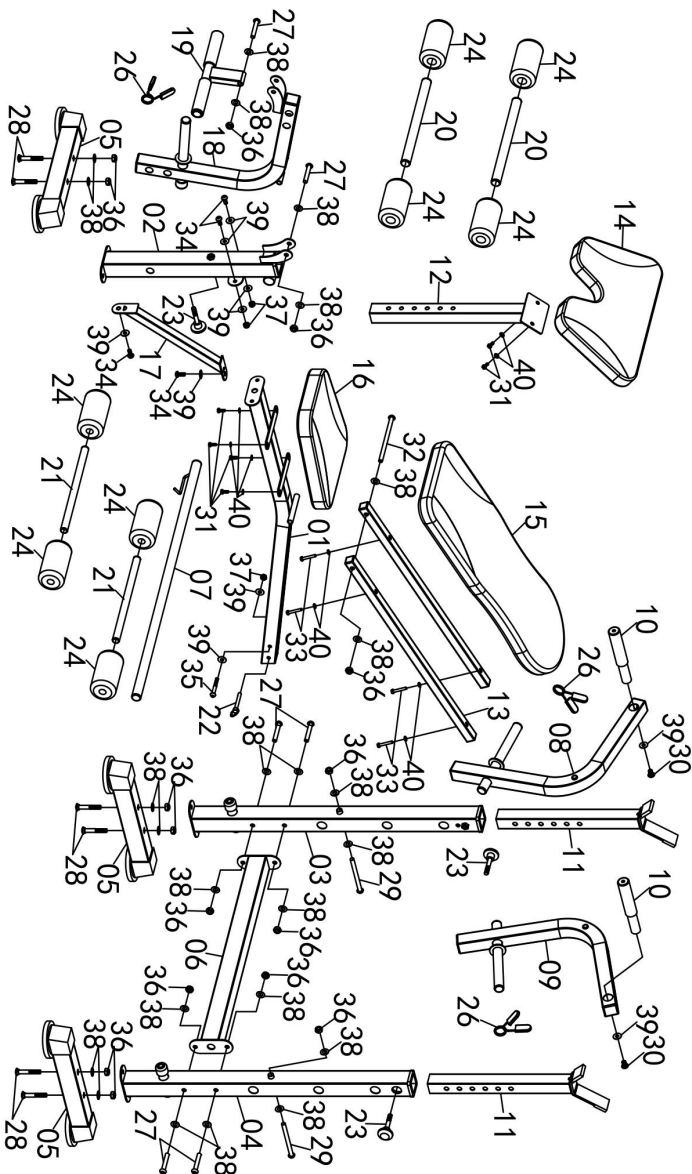
1. Nybörjare rekommenderas att börja med färre reps, 5 reps som 1 set till exempel och lägg till reps allt eftersom.
2. Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sömn .
3. Gör träningsplaner.

Part List

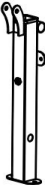
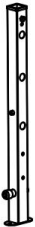
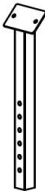
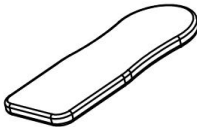
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	21	Foam Roller Tube 300mm	2
02	Front Upright	1	22	Locking Pin	1
03	Right Upright	1	23	Knob Bolt	3
04	Left Upright	1	24	Foam Roller 25mm	8
05	Base Tube	3	26	Spring Clip	3
06	Rear Cross Tube	1	27	Allen Bolt (M10x65 mm)	6
07	Backrest Adjustment Tube	1	28	Carriage Bolt (M10x65 mm)	6
08	Right Butterfly	1	29	Allen Bolt (M10x120 mm)	2
09	Left Butterfly	1	30	Bolt (M8x15 mm)	2
10	Handle bar	2	31	Hex Bolt (M6x15 mm)	6
11	Adjustable Upright Tube	2	32	Allen Bolt (M10x165 mm)	1
12	Arm Curl Frame	1	33	Hex Bolt (M6x40 mm)	4
13	Backrest Supporting Tube	2	34	Allen Bolt (M8x20 mm)	4
14	Arm Curl Cushion	1	35	Allen Bolt (M8x60 mm)	1
15	Backrest Cushion	1	36	Nylon Nut (M10)	15
16	Seat Cushion	1	37	Nylon Nut (M8)	3
17	Supporting Tube	1	38	Flat Washer (M10)	24
18	Leg Developer	1	39	Flat Washer (M8)	10
19	Arm Curl Bar	1	40	Flat Washer (M6)	10
20	Foam Roller Tube 310mm	2			

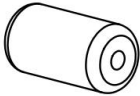
Sprängt diagram

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



Part List

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

21  2PCS	22  1PC	23  3PCS	24  8PCS
26  3PCS	27  6PCS	28  6PCS	29  2PCS
31  6PCS	32  1PC	33  4PCS	34  6PCS
35  1PCS	36  15PCS	37  3PCS	38  24PCS
39  10PCS	40  10PCS		

NOTERA:

För att undvika felinställning 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

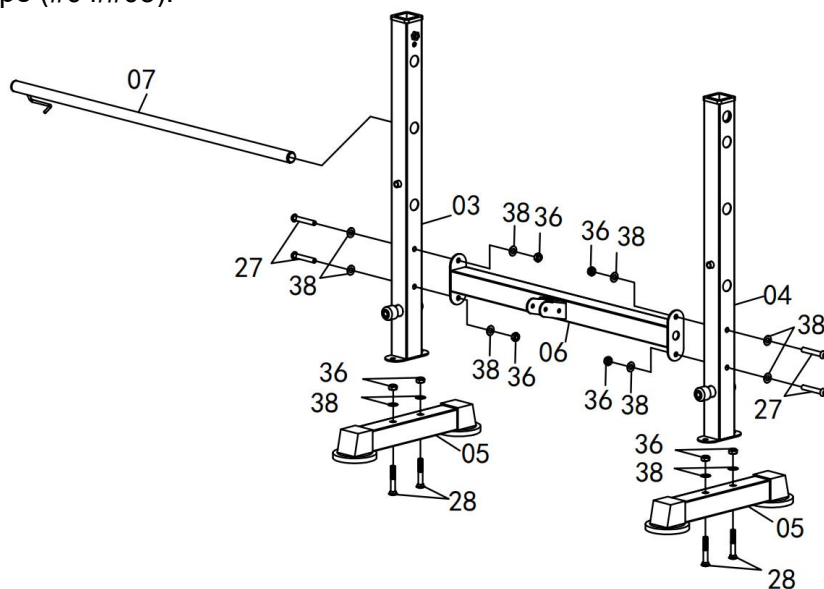
Steg 1:

Fäst den vänstra stolpen (#04) till ett basrör (#05) med två vagnbultar (#28), två plana brickor (#38) och två nylonmuttrar (#36). Upprepa denna process med rätt stöd (#03).

Fäst det bakre tvärröret (#06) på den vänstra stolpen (#04), fäst med två insexbultar (#27), fyra plana brickor (#38) och två låsmutter (#36).

Upprepa denna process på andra sidan med rätt stöd (#03).

Sätt in ryggstödsjusteringsröret (#07) i hålet på både vänster och höger stolpe (#04/#03).

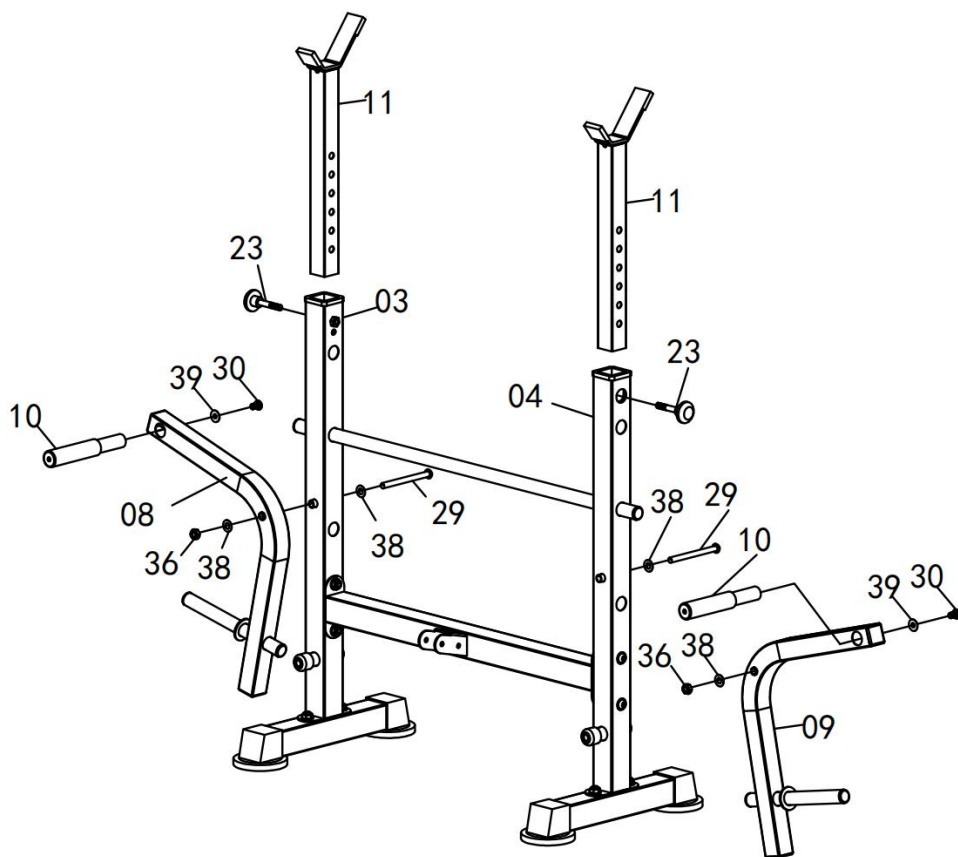


Steg 2:

Sätt i de justerbara stolparna (#11) i den vänstra stolpen (#04) och den högra stolpen (#03) och säkra med två knoppbultar (#23).

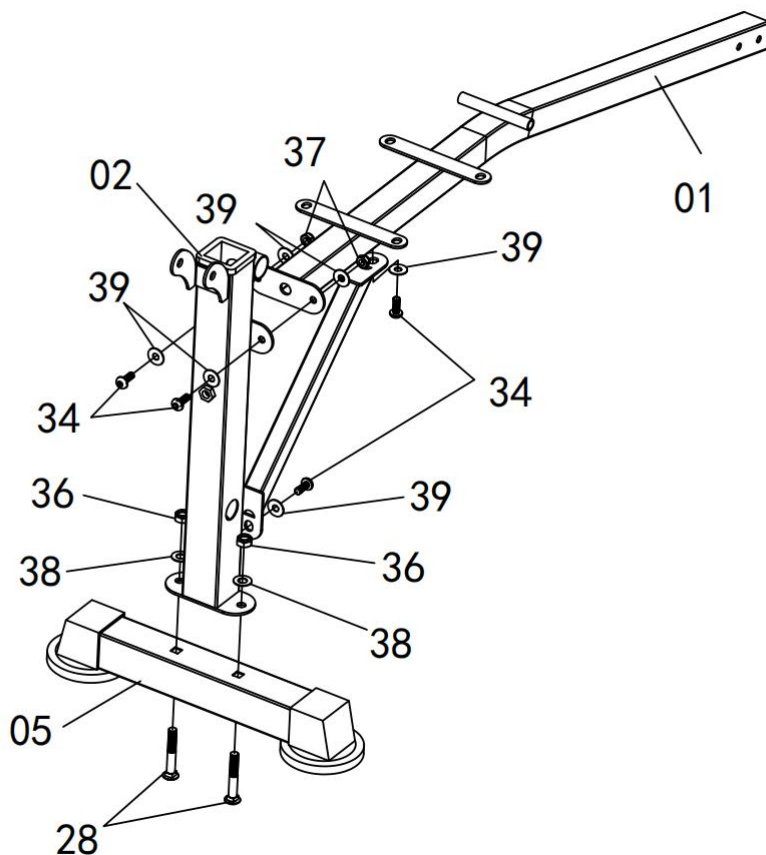
Fäst den vänstra fjärilen (#09) på den vänstra stolpen (#04). Säkra dem med en insexbult (#29), två plana brickor (#38) och en låsmutter (#36).

Fäst styret (#10) på den vänstra fjärilen (#09). Säkra dem med en bult (#30) och en platt bricka (#39). Upprepa denna process med den högra fjärilen (#08).



Steg 3:

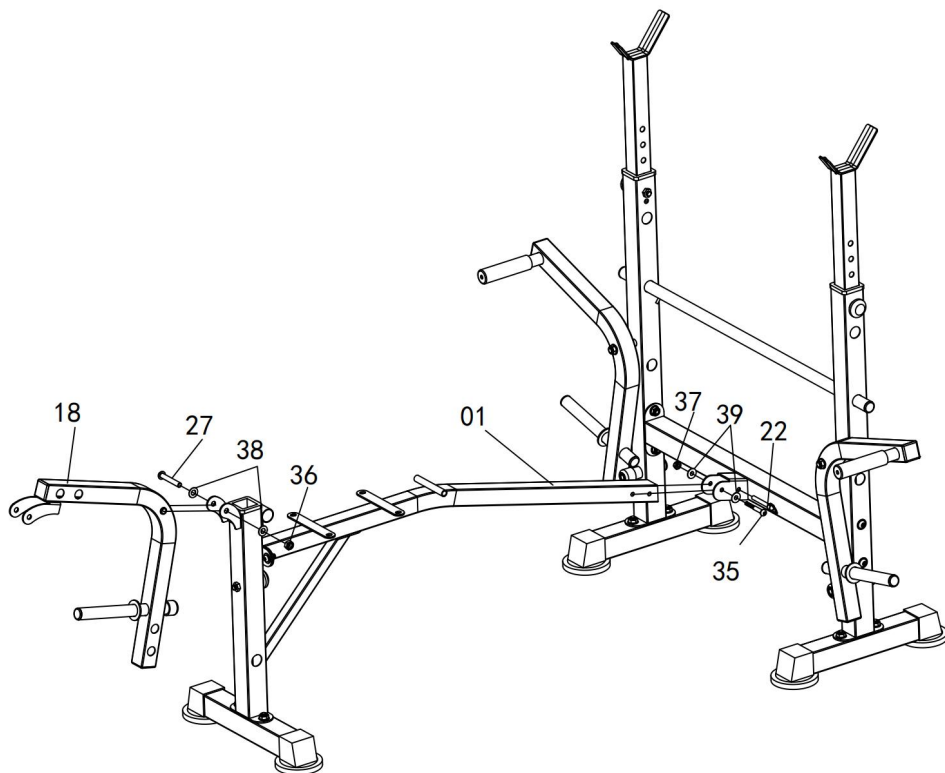
Fäst den främre stolpen (#02) på basröret (#05) och fäst med två vagnbultar (#28), två plana brickor (#38) och två nylonmuttrar (#36). Fäst den främre stolpen (#02) på huvudramen (#01) och fäst med två insexbultar (#34), fyra platta brickor (#39) och två nylonmuttrar (#37). Fäst stödröret (#17) till botten av huvudramen (#01) och på baksidan av den främre stolpen (#02) med två insexbultar (#34) och två plattbrickor (#39) som visas i diagrammet nedan.



Steg 4:

Fäst huvudramen (#01) på det bakre tvärröret (#06) med en insexbult (#35), två plattbrickor (#39) och en nylonmutter (#37). Sätt sedan i låsstiftet (#22))

Fäst benframkallaren (#18) på fästet på den främre stolpen (#02). Säkra ihop med en insexbult (#27), två plattbrickor (#38) och en nylonmutter (#36)



Steg 5:

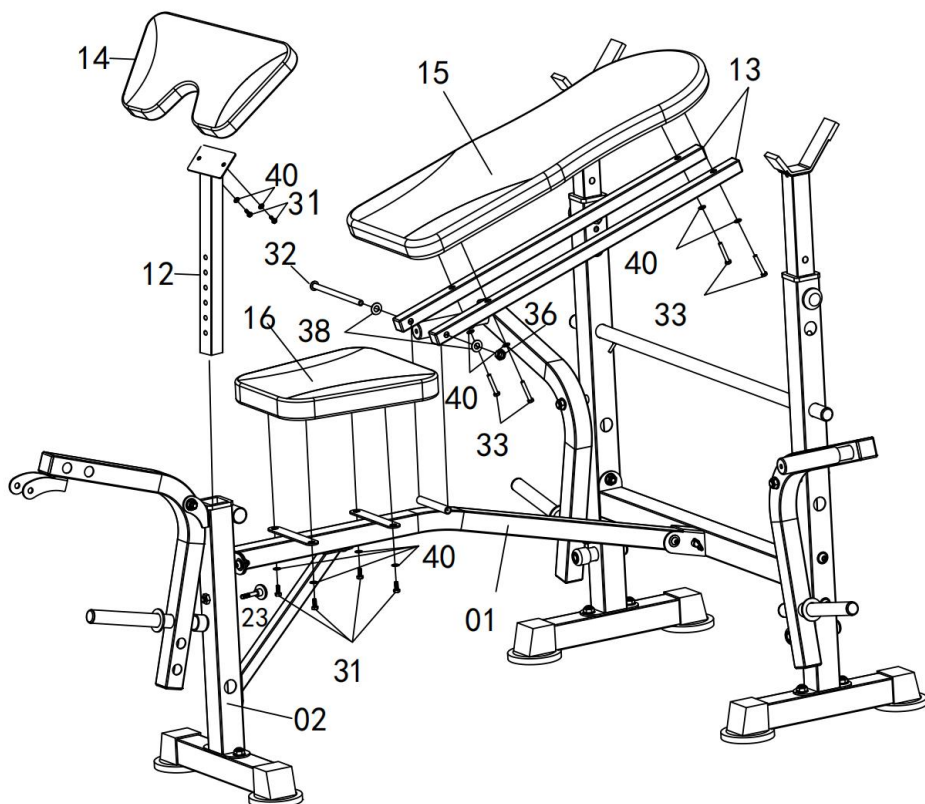
Fäst ryggstödet stödrör (#13) på vardera sidan av den svetsade stangen på huvudramen (#01) med en insexbult (#32), två plattbrickor (#38) och en nylonmutter (36) som visas i diagrammet nedan.

Fäst ryggstödkudden (#15) försiktigt på ryggstödet stödrör (#13) med fyra sexkantsbultar (#33) och fyra platta brickor (#40)

Fäst sittdynan (#16) på de två plattorna på huvudramen (#01) enligt bilden.

Fäst dem med fyra sexkantsbultar (#31) och fyra platta brickor (#40).

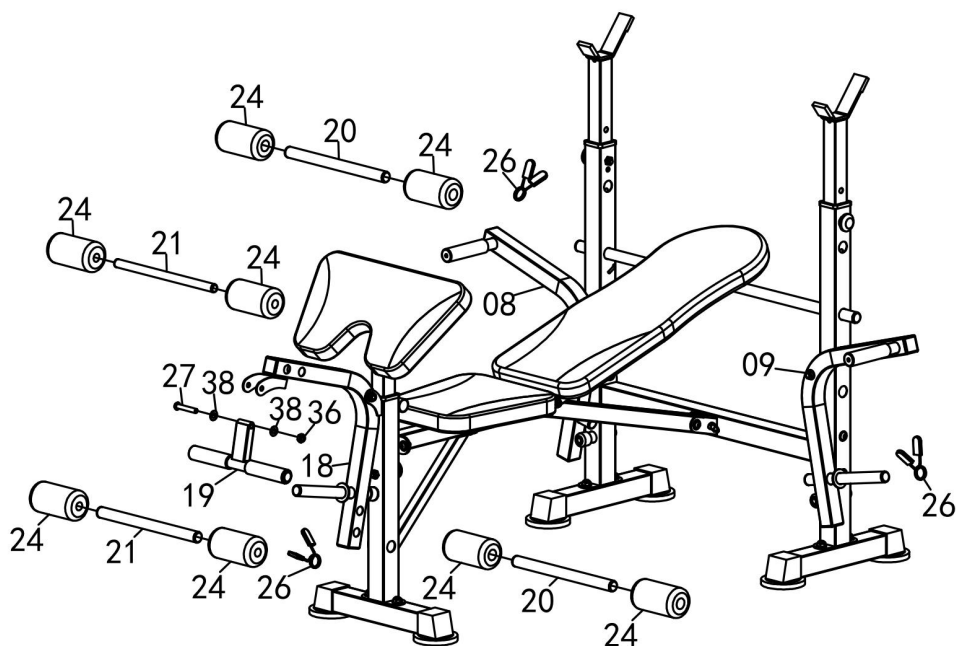
Fäst Arm Curl-kudden (#14) på Arm Curl-ramen (#12) med två sexkantsbultar (#31) och två platta brickor (#40). Sätt sedan i den främre stolpen (#02) och säkra den med knoppbult (#23).



Steg 5:

Fäst armböjningshandtaget (#19) på fästet på benframkallaren (#18) med

en insexbult (#27), två plattbrickor (#38) och en nylonmutter (#36).
Sätt in två Foam Roller Tubes 310 mm (#20) i hålet på den främre stolpen (#02), skjut Foam Rollers (#24) på ena änden av Foam Roller Tubes 310 mm (#20).
Sätt sedan in två Foam Roller Tubes 300 mm (#21) i hålet på Ben Framkallaren (#18), skjut Foam Rollers (#24) på ena änden av Foam Roller Tubes 300 mm (#21).
Fäst fjäderklämmorna (#26) på viktplattans rör på vänster/höger fjärl (#09/08) och fjärl (#18).

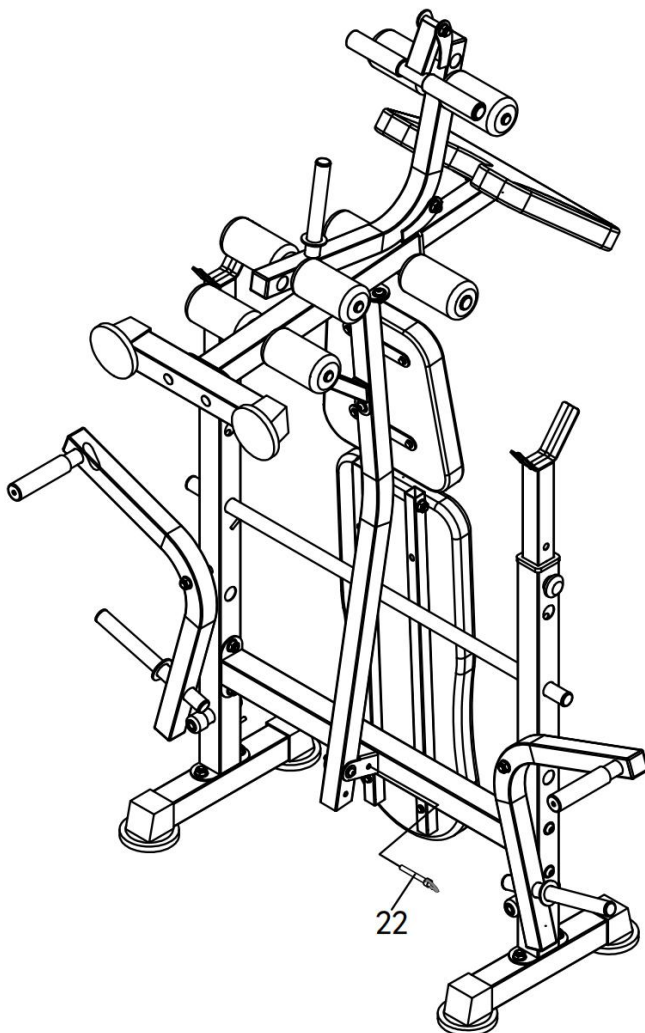


MONTERINGSPROCESSEN ÄR NU AVSLUTAD.

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

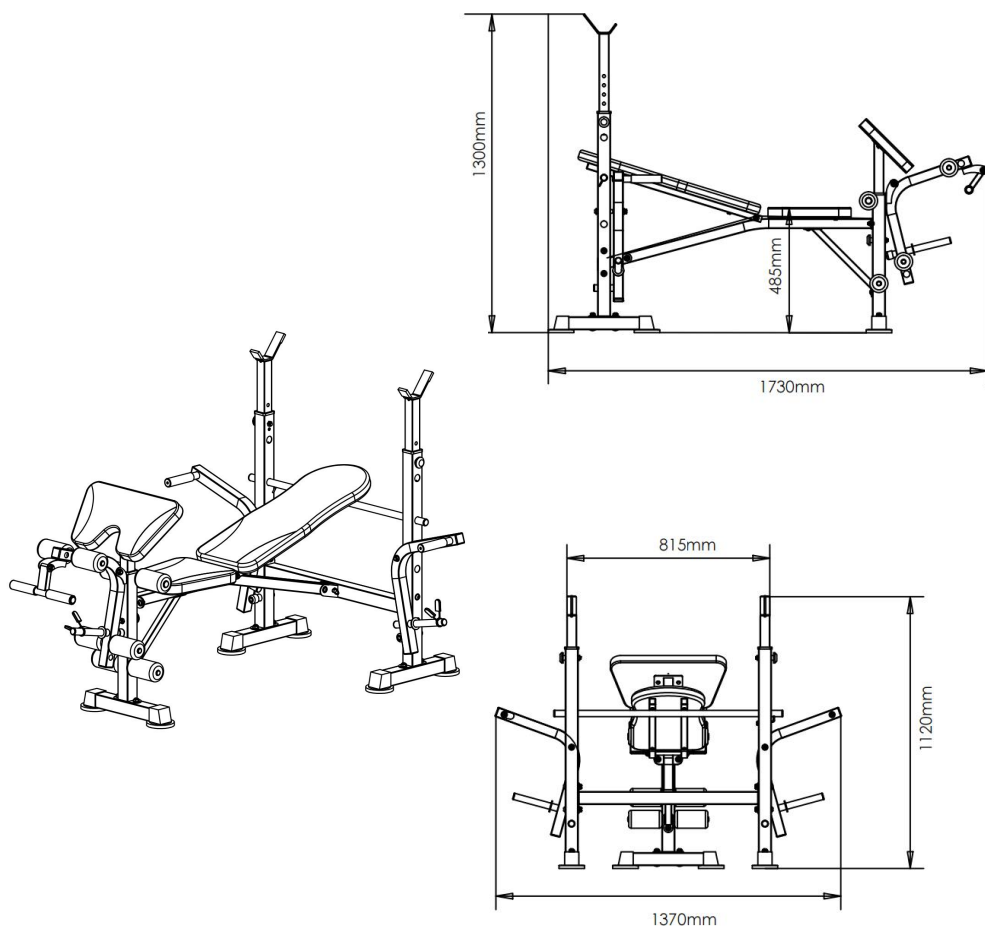
Inspektera och testa enheten visuellt och funktionellt efter att monteringen är klar.

Steg 7: Följande bild visar produktens vikta tillstånd .



OBS: Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 660 lbs eller 300 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

