

# **VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Technical Support and E-Warranty Certificate

[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

## **Multifunctional Weightlifting bed**

**MODEL: SJ7821**

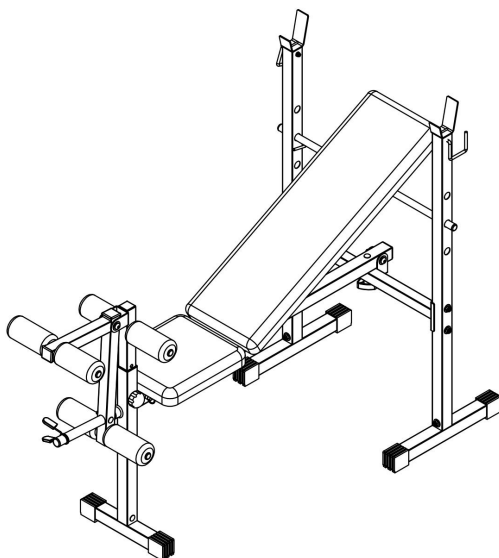
We continue to be committed to provide you tools with competitive price.  
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to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

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

MODEL: SJ7821



## 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](http://www.vevor.com/support)**

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

Thank you very much for choosing this product.

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

## Operation safety



### **WARNING:**

Please read all instructions before using this product

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

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



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

## Exercise Plans

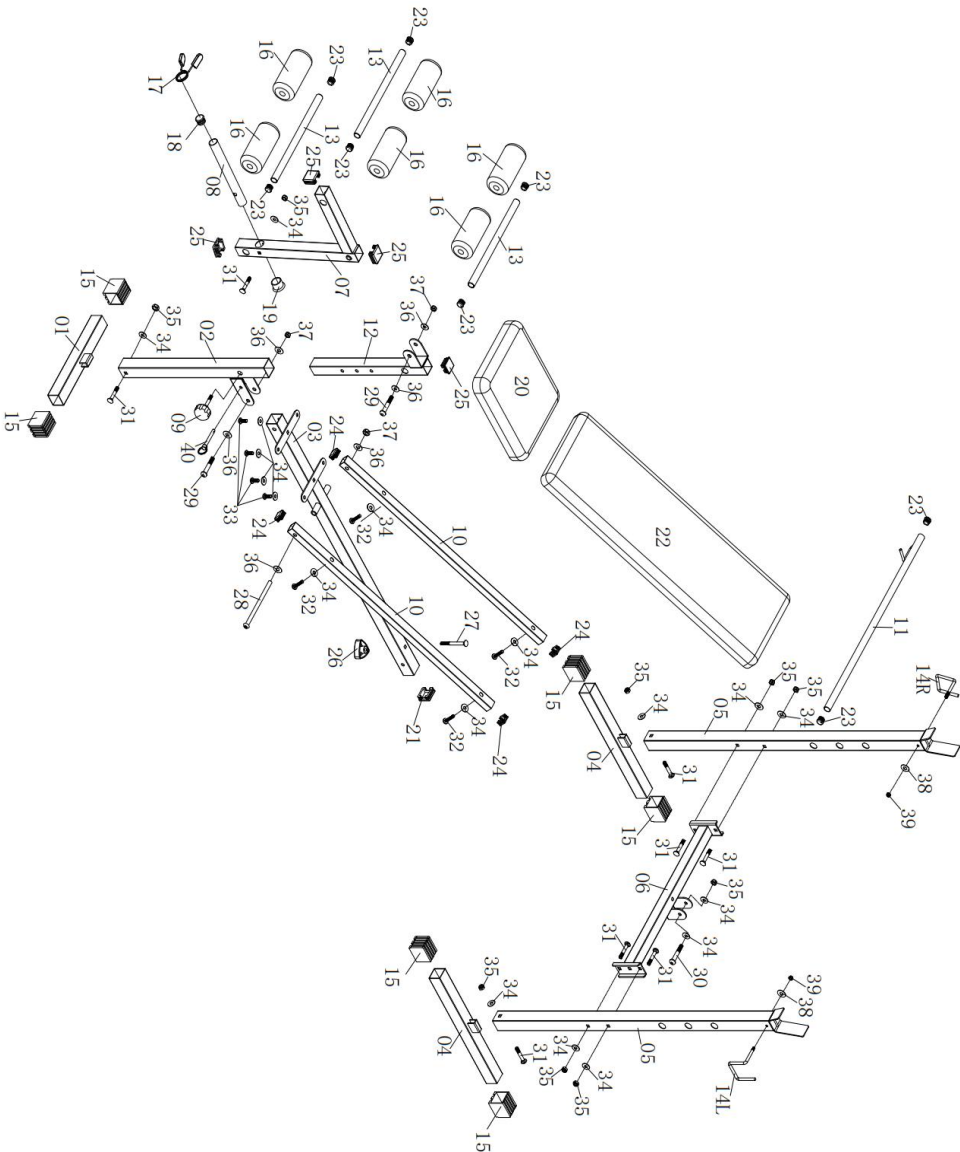
1. Beginners are recommended to start with less reps, 5 reps as 1 set for example and add reps as goes.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
3. Please make exercise plans.

## Part List

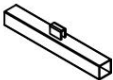
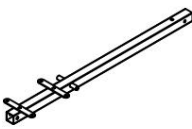
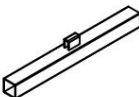
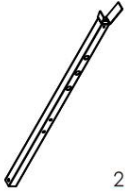
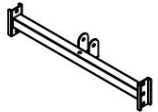
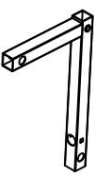
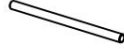
| No  | Description                   | Qty | No | Description           | Qty |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 01  | Front Base Tube               | 1   | 21 | End Cap 38x38mm       | 1   |
| 02  | Front Upright                 | 1   | 22 | Backrest Cushion      | 1   |
| 03  | Main Frame                    | 1   | 23 | End Cap 19mm          | 8   |
| 04  | Rear Base Tube                | 2   | 24 | End Cap 25x25mm       | 4   |
| 05  | Rear Upright                  | 2   | 25 | End Cap 33.4x33.4mm   | 4   |
| 06  | Rear Cross Tube               | 1   | 26 | Knob M8               | 1   |
| 07  | Leg Extension                 | 1   | 27 | Carriage Bolt M8x85mm | 1   |
| 08  | Weight Plate Post             | 1   | 28 | Allen Bolt M10x165 mm | 1   |
| 09  | Knob Bolt M8x45mm             | 1   | 29 | Allen Bolt M10x55mm   | 2   |
| 10  | Backrest Supporting Tube      | 2   | 30 | Allen Bolt M8x55 m    | 1   |
| 11  | Backrest Adjustable Tube      | 1   | 31 | Carriage Bolt M8x50mm | 8   |
| 12  | Front Upright Adjustable Tube | 1   | 32 | Allen Bolt M8x40 mm   | 4   |
| 13  | Foam Tube                     | 3   | 33 | Allen Bolt M8x15 mm   | 4   |
| 14L | Left Safety Hook              | 1   | 34 | Flat Washer M8        | 18  |
| 14R | Right Safety Hook             | 1   | 35 | Nylon Nut M8          | 9   |
| 15  | Square End Cap 38x38mm        | 6   | 36 | Flat Washer M10       | 6   |
| 16  | Foam                          | 6   | 37 | Nylon Nut M10         | 3   |
| 17  | Spring Clip                   | 1   | 38 | Flat Washer M6        | 2   |
| 18  | End Cap 25mm                  | 1   | 39 | Nylon Nut M6          | 2   |
| 19  | Bumper                        | 1   | 40 | Lock Pin Φ8x55mm      | 1   |
| 20  | Seat Cushion                  | 1   |    |                       |     |

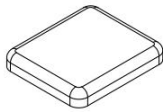
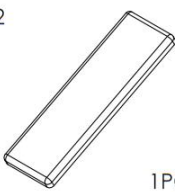
# Exploded Diagram

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



## Part List

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>1PC    | 2.<br><br>1PC    | 3.<br><br>1PC   | 4.<br><br>2PCS   |
| 5.<br><br>2PCS   | 6.<br><br>1PC    | 7.<br><br>1PC   | 8.<br><br>1PCS   |
| 9<br><br>1PC     | 10<br><br>2PCS   | 11<br><br>1PC   | 12<br><br>1PC    |
| 13<br><br>3PCS | 14L<br><br>1PC | 14R<br><br>1PC | 15<br><br>6PCS |
| 16<br><br>6PCS | 17<br><br>1PC  | 18<br><br>1PC | 19<br><br>1PC  |

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br><br>1PC    | 21<br><br>1PC    | 22<br><br>1PC    | 23<br><br>8PCS   |
| 24<br><br>4PCS   | 25<br><br>4PCS   | 26<br><br>1PC    | 27<br><br>1PC    |
| 28<br><br>1PC    | 29<br><br>2PCS   | 30<br><br>1PC    | 31<br><br>8PCS   |
| 32<br><br>4PCS   | 33<br><br>4PCS   | 34<br><br>18PCS  | 35<br><br>9PCS   |
| 36<br><br>6PCS | 37<br><br>3PCS | 38<br><br>2PCS | 39<br><br>2PCS |
| 40<br><br>1PC  |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |



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

Hand-tightening for now will help ensure easy assembly.

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

With the help of an assistant.

## Assembly

### Step 1:

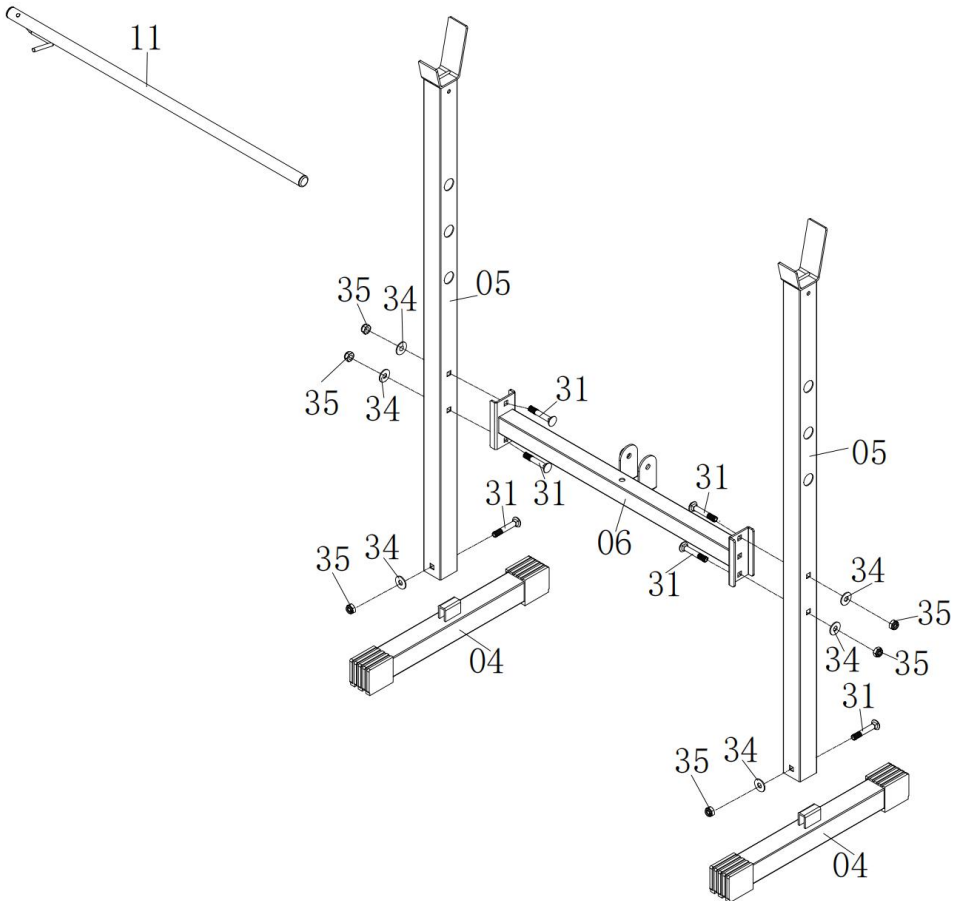
A) Attach two Rear Uprights (05) to two Rear Base tubes (04) total by two Carriage Bolts (31),

two Flat Washers (34) and two Nylon Nuts (35).

B) Attach the Rear Cross Tube (06) to Rear Uprights (05), secure with total four Carriage Bolts (31),

four Flat Washers (34) and four Nylon Nuts (35).

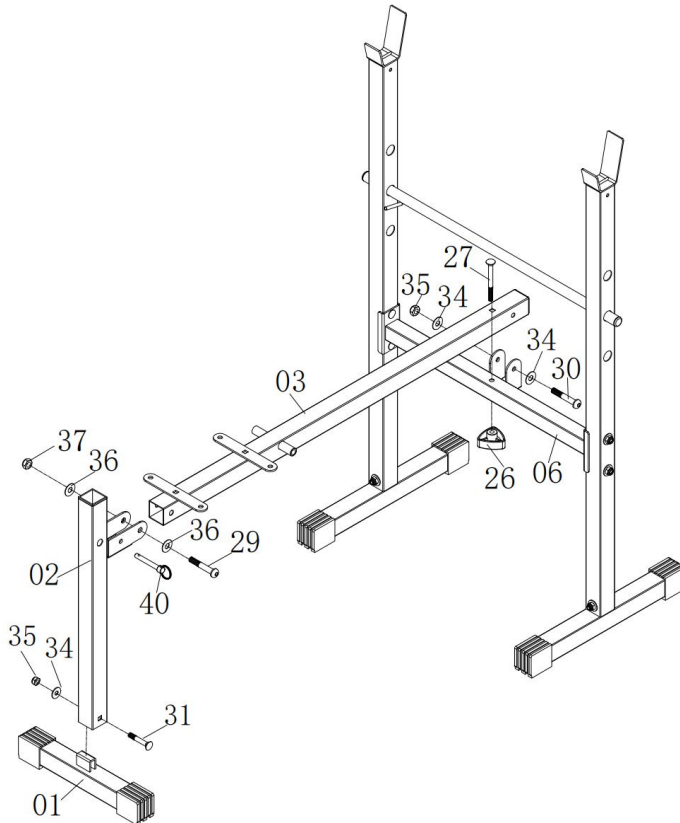
C) Insert Backrest Adjustable Tube (11) to both Rear Uprights (05),



## Step 2:

A) Attach the Front Upright (02) to Front Base Tube (01) by using one Carriage Bolt (31), one Flat Washer (34) and one Nylon Nut (35)

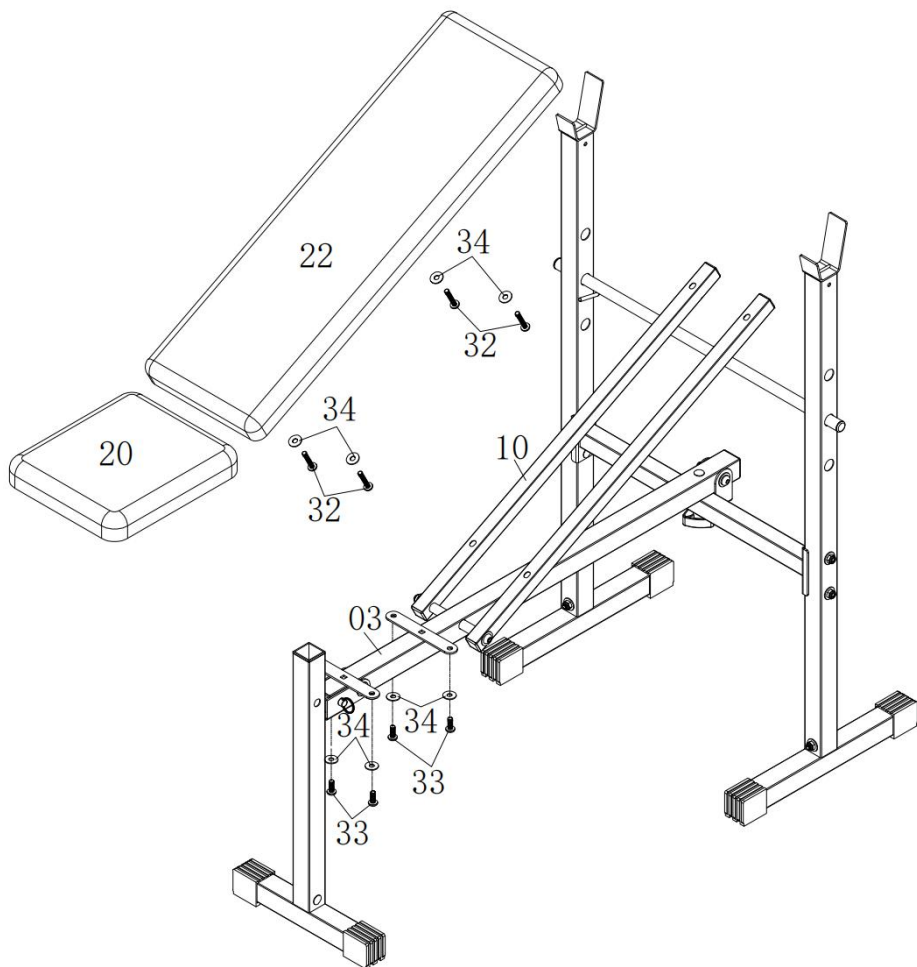
B) Attach the front side of Main Frame (03) to Front Upright (02) using one Allen Bolt (29), two Flat Washers (26) and one Nylon Nut (37), then insert the Lock Pin (40). Attach the other side of Main Frame (03) to the Rear Cross Tube (06) using one Allen Bolt (30), two Flat Washers (34) and one Nylon Nut (35) from side, secure with one Carriage Bolt (27) and Knob (26) from above.



### Step 3:

Attach the Seat Cushion (41) to the Main Frame (08) by using four Allen Bolts (33) and four Flat Washers (34).

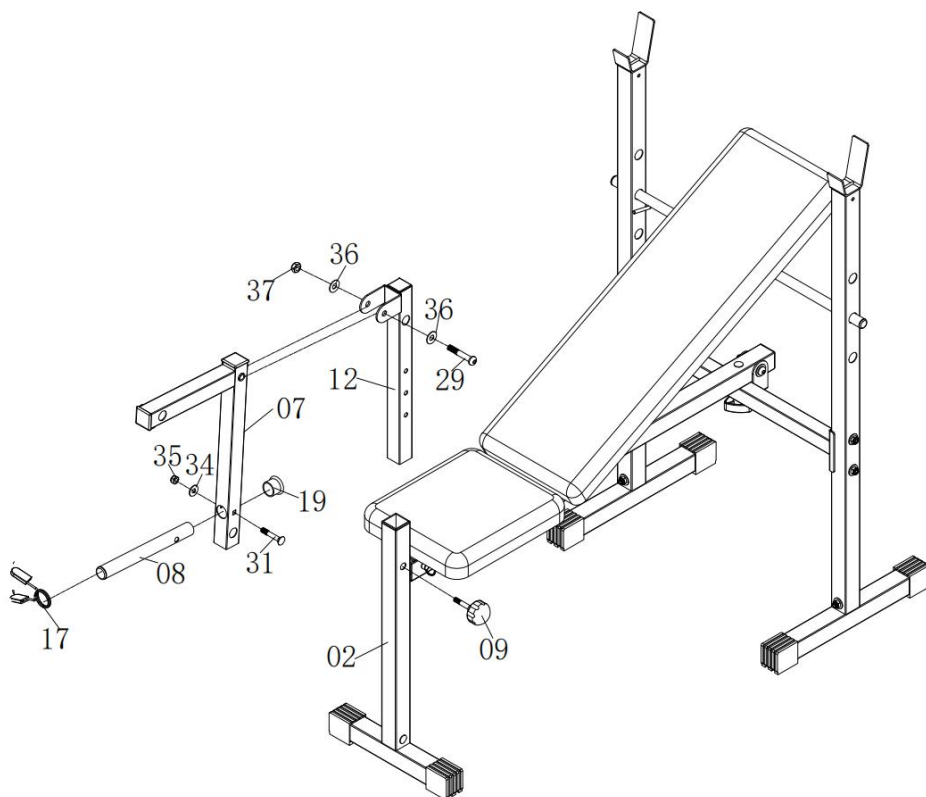
Attach the Backrest Cushion (42) to the Backrest Supporting Tubes (10) by using four Allen Bolts (32) and four Flat Washers (34).



#### Step 4:

A) Attach Front Upright Adjustable Tube (12) to Front Upright (02), after selecting the appropriate hole position, lock it with the knob Bolt (09).

B) Attach Leg Extension (07) to Front Upright Adjustable Tube (12) using one Allen Bolt (29), two Flat Washers (36) and one Nylon Nut (37). Slide Weight Plate Post (08) to Leg Extension (07) using one Carriage Bolt (31), one Flat Washer (34) and one Nylon Nut (35), and install the Spring Clip (17).

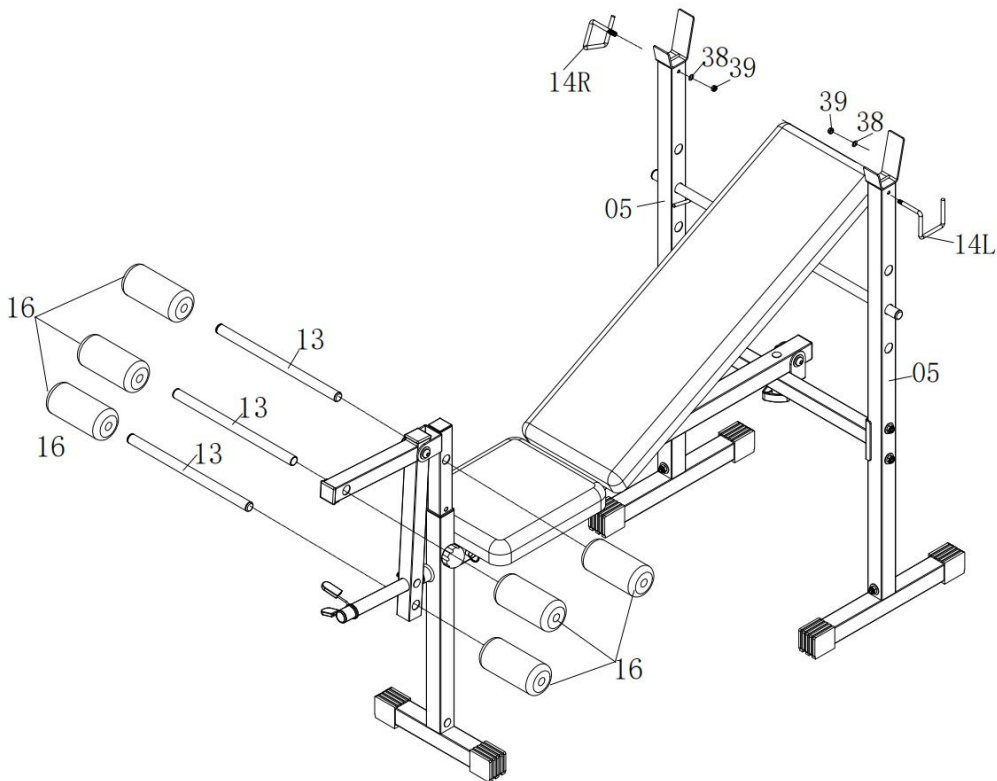


### Step 5:

A) Slide two Foam tubes (13) to Leg Extension (07), one Foam tube (13) to Front Upright

Adjustable Tube (12), and Slide six Foams (16) to each Foam tube (13)

B) Attach Left Safety Hook (14L) and Right Safety Hook (14R) to Rear Uprights (05) using one Flat Washer (38) and Nylon Nut (39).

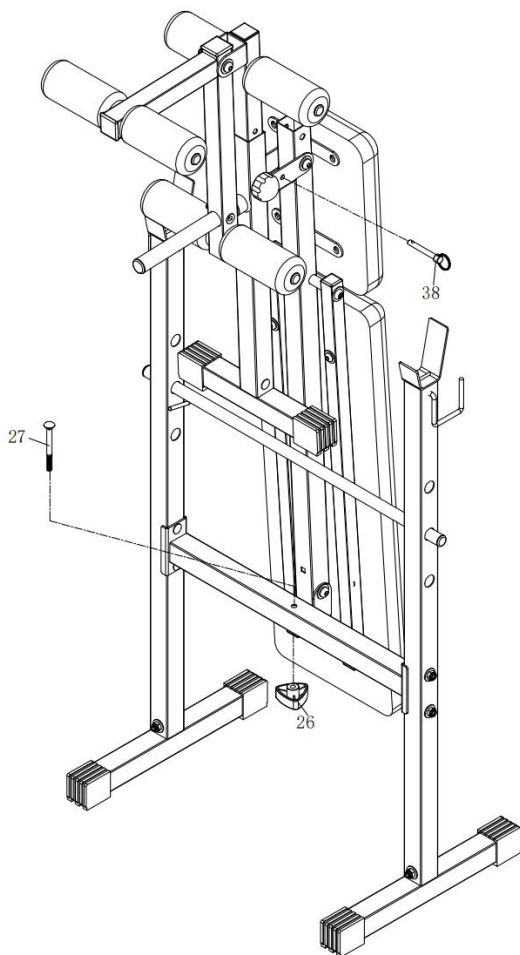


### THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.

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

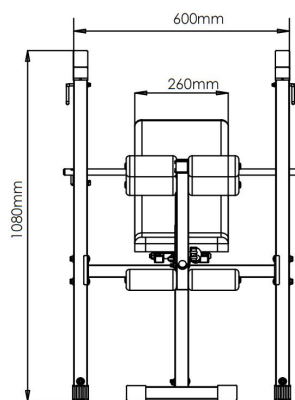
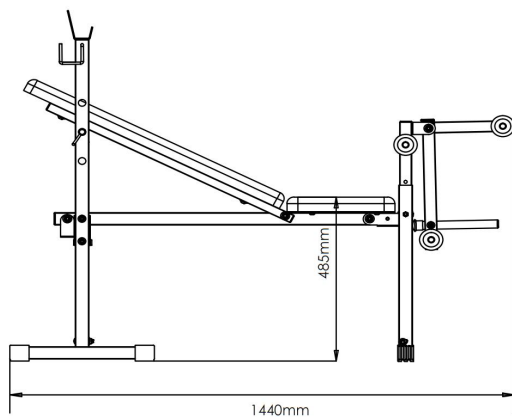
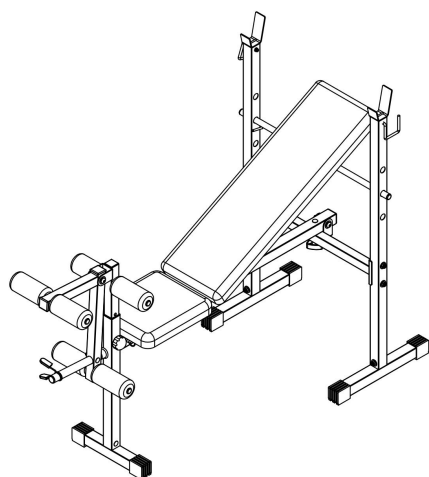
Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

**Step 6:** The following figure shows the folded state of the product



**NOTE :** The Maximum Weight Capacity for this product is 380 lbs or 172kgs. 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<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Technical Support and E-Warranty Certificate**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

# **VEVOR<sup>®</sup>**

## **TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### **Lit d'haltérophilie multifonctionnel**

**MODÈLE : SJ78 21**

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.

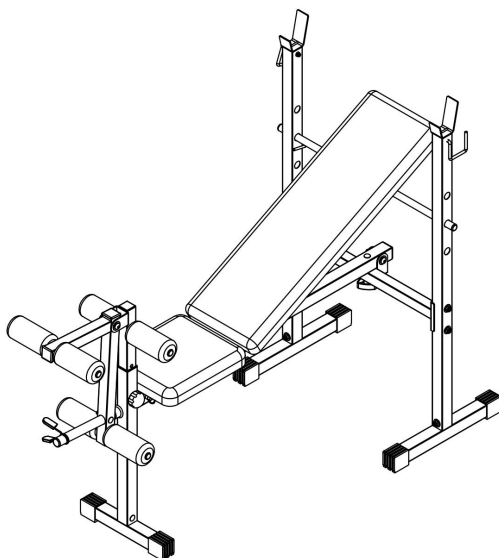


# VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

MODÈLE : SJ78 21



## 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](http://www.vevor.com/support)**

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

de notre produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ceci produit .

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

## Operation safety



### AVERTISSEMENT:

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit

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

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



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



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

## Exercise Plans

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

## **Part List**

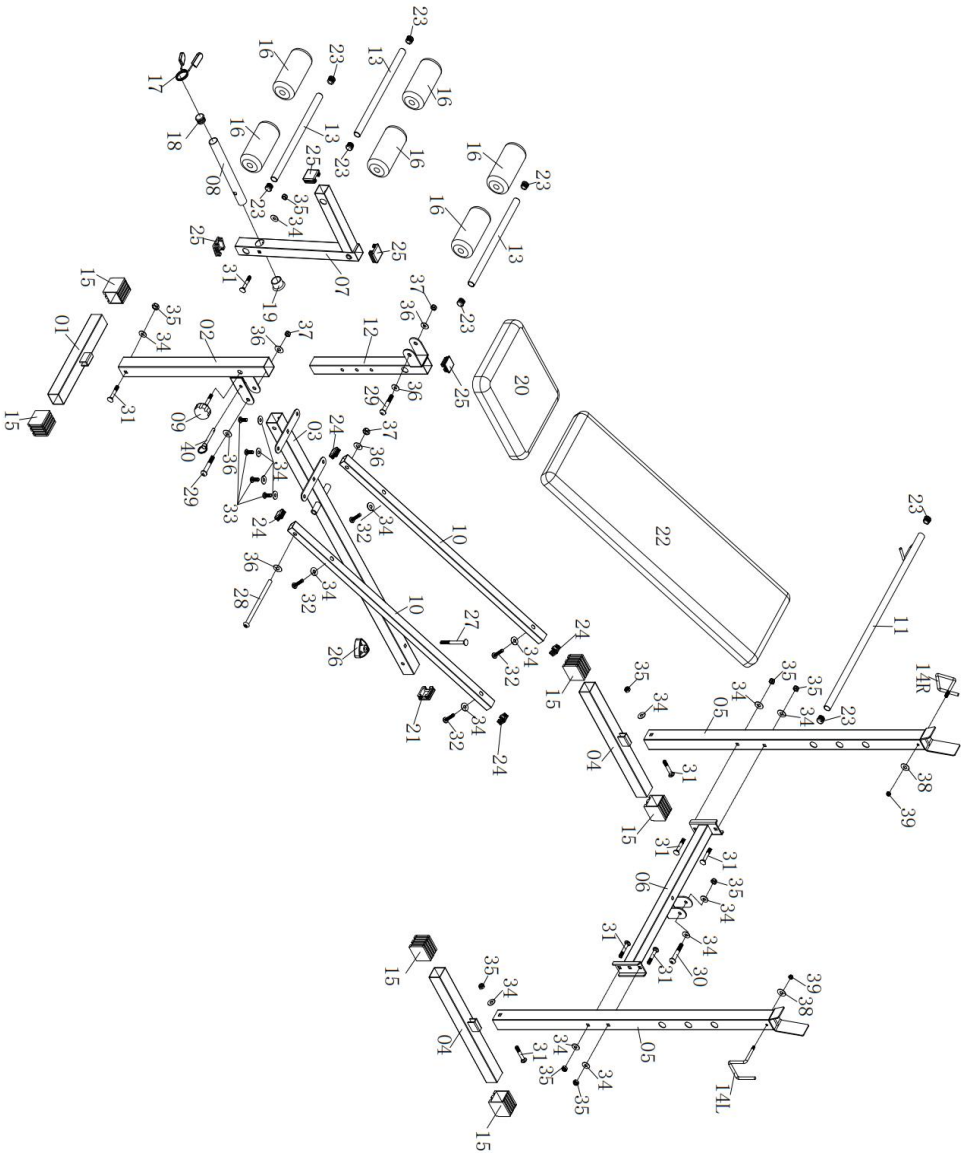
---

| No  | Description                   | Qty | No | Description           | Qty |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 01  | Front Base Tube               | 1   | 21 | End Cap 38x38mm       | 1   |
| 02  | Front Upright                 | 1   | 22 | Backrest Cushion      | 1   |
| 03  | Main Frame                    | 1   | 23 | End Cap 19mm          | 8   |
| 04  | Rear Base Tube                | 2   | 24 | End Cap 25x25mm       | 4   |
| 05  | Rear Upright                  | 2   | 25 | End Cap 33.4x33.4mm   | 4   |
| 06  | Rear Cross Tube               | 1   | 26 | Knob M8               | 1   |
| 07  | Leg Extension                 | 1   | 27 | Carriage Bolt M8x85mm | 1   |
| 08  | Weight Plate Post             | 1   | 28 | Allen Bolt M10x165 mm | 1   |
| 09  | Knob Bolt M8x45mm             | 1   | 29 | Allen Bolt M10x55mm   | 2   |
| 10  | Backrest Supporting Tube      | 2   | 30 | Allen Bolt M8x55 m    | 1   |
| 11  | Backrest Adjustable Tube      | 1   | 31 | Carriage Bolt M8x50mm | 8   |
| 12  | Front Upright Adjustable Tube | 1   | 32 | Allen Bolt M8x40 mm   | 4   |
| 13  | Foam Tube                     | 3   | 33 | Allen Bolt M8x15 mm   | 4   |
| 14L | Left Safety Hook              | 1   | 34 | Flat Washer M8        | 18  |
| 14R | Right Safety Hook             | 1   | 35 | Nylon Nut M8          | 9   |
| 15  | Square End Cap 38x38mm        | 6   | 36 | Flat Washer M10       | 6   |
| 16  | Foam                          | 6   | 37 | Nylon Nut M10         | 3   |
| 17  | Spring Clip                   | 1   | 38 | Flat Washer M6        | 2   |
| 18  | End Cap 25mm                  | 1   | 39 | Nylon Nut M6          | 2   |
| 19  | Bumper                        | 1   | 40 | Lock Pin Ø8x55mm      | 1   |
| 20  | Seat Cushion                  | 1   |    |                       |     |

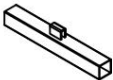
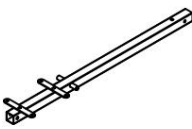
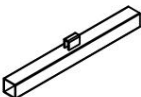
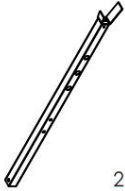
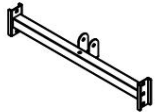
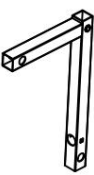
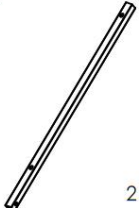
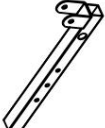
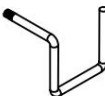
## Diagramme éclaté

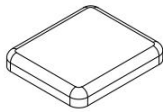
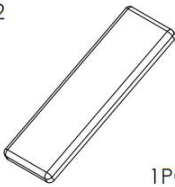
Veuillez noter que toutes les pièces et le matériel que vous voyez ici ne

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



## Part List

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>1PC    | 2.<br><br>1PC    | 3.<br><br>1PC   | 4.<br><br>2PCS   |
| 5.<br><br>2PCS   | 6.<br><br>1PC    | 7.<br><br>1PC   | 8.<br><br>1PCS   |
| 9<br><br>1PC     | 10<br><br>2PCS   | 11<br><br>1PC   | 12<br><br>1PC    |
| 13<br><br>3PCS | 14L<br><br>1PC | 14R<br><br>1PC | 15<br><br>6PCS |
| 16<br><br>6PCS | 17<br><br>1PC  | 18<br><br>1PC | 19<br><br>1PC  |

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br><br>1PC    | 21<br><br>1PC    | 22<br><br>1PC    | 23<br><br>8PCS   |
| 24<br><br>4PCS   | 25<br><br>4PCS   | 26<br><br>1PC    | 27<br><br>1PC    |
| 28<br><br>1PC    | 29<br><br>2PCS   | 30<br><br>1PC    | 31<br><br>8PCS   |
| 32<br><br>4PCS   | 33<br><br>4PCS   | 34<br><br>18PCS  | 35<br><br>9PCS   |
| 36<br><br>6PCS | 37<br><br>3PCS | 38<br><br>2PCS | 39<br><br>2PCS |
| 40<br><br>1PC  |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |

**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

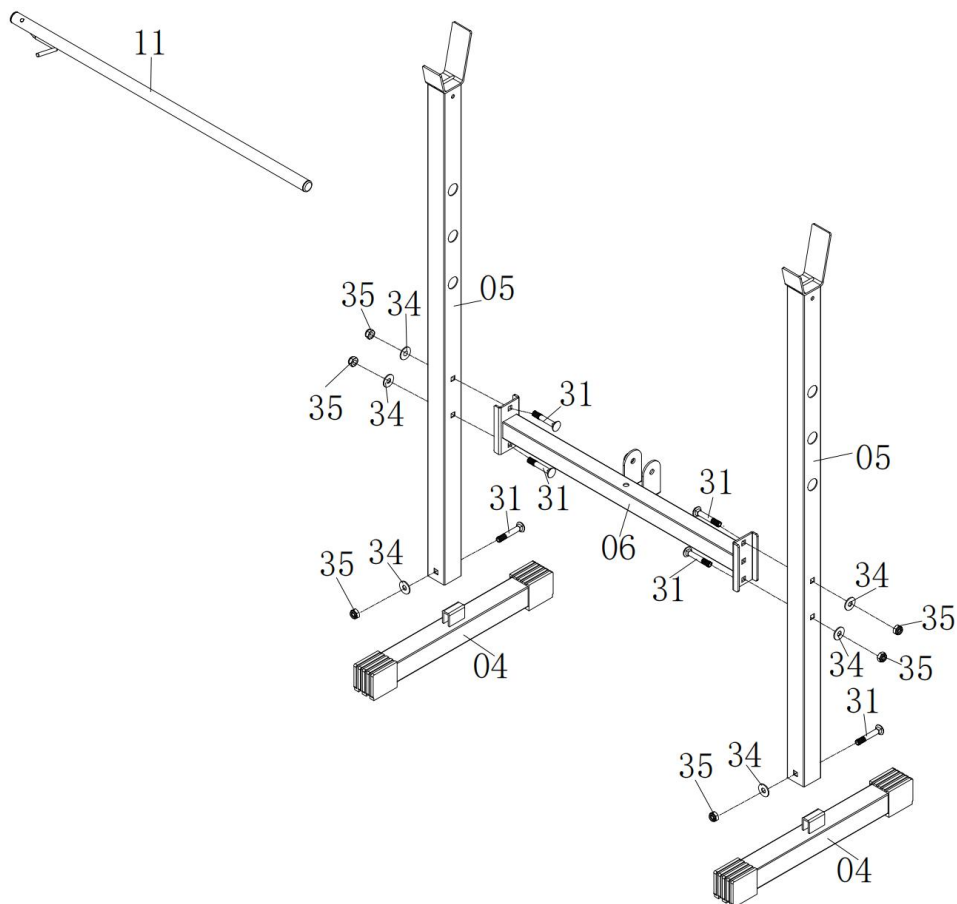
### Étape 1 :

A) Fixez deux montants arrière (05) à deux tubes de base arrière (04) au total à l'aide de deux boulons de carrosserie (31), deux rondelles plates (34) et deux écrous en nylon (35).

B) Fixez le tube transversal arrière (06) aux montants arrière (05), fixez-le avec quatre boulons de carrosserie au total (31), quatre rondelles plates (34) et quatre écrous en nylon (35).

C) Insérez le tube réglable du dossier (11) dans les deux montants arrière (05),



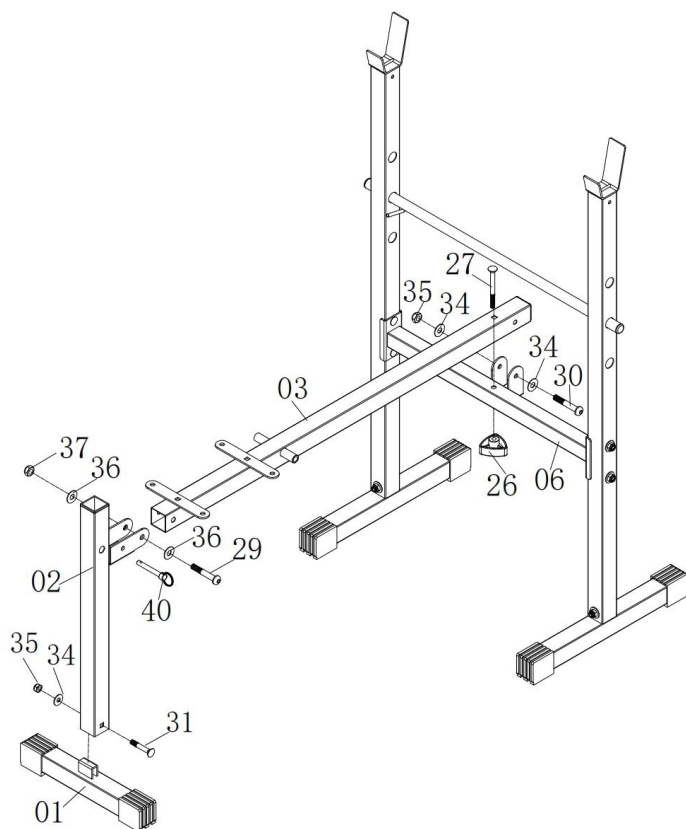


## Étape 2 :

A) Fixez le montant avant (02) au tube de base avant (01) à l'aide d'un boulon de carrosserie (31), d'un boulon plat Rondelle (34) et un écrou en nylon (35)

B) Fixez le côté avant du cadre principal (03) au montant avant (02) à l'aide d'un boulon Allen (29), de deux boulons plats Rondelles (26) et un écrou en nylon (37), puis insérez la goupille de verrouillage (40). Fixez l'autre côté du bloc principal Cadre (03) sur le tube transversal arrière (06) à l'aide d'un boulon Allen (30), de deux rondelles plates (34) et d'un

Écrou en nylon (35) sur le côté, fixez-le avec un boulon de carrosserie (27) et un bouton (26) par le haut.

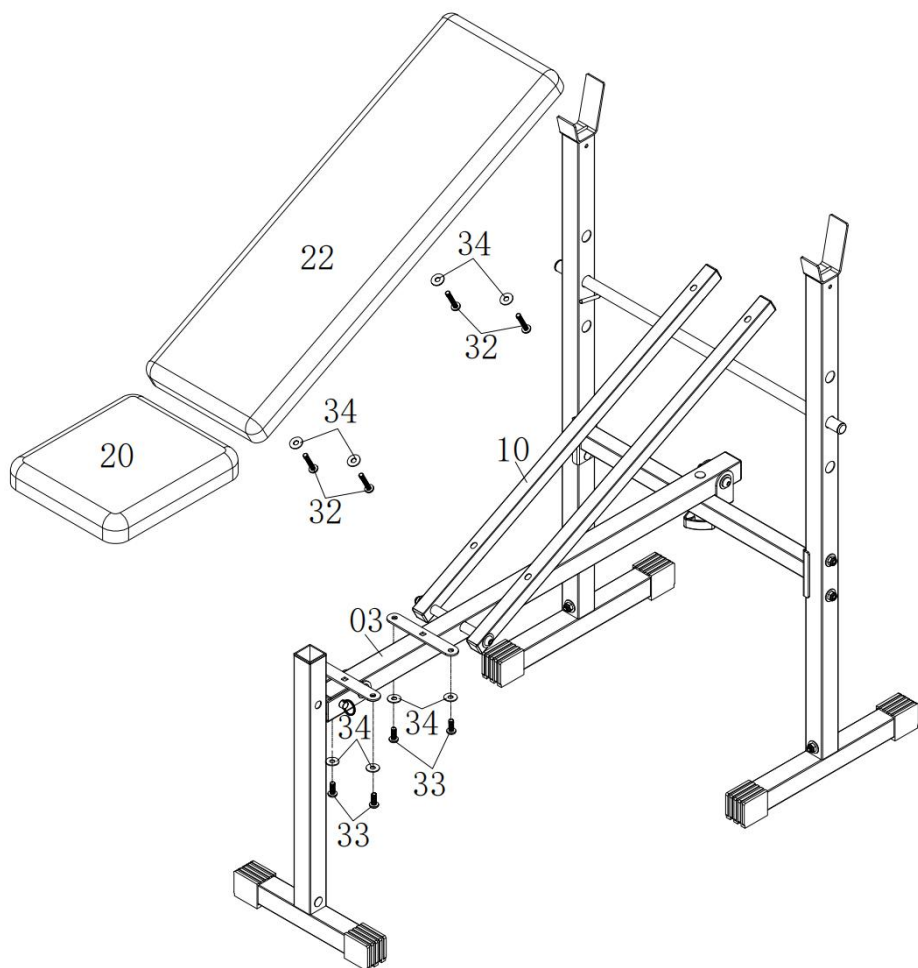


### Étape 3 :

Fixez le coussin de siège (41) au cadre principal (08) à l'aide de quatre boulons Allen (33) et de quatre vis plates.

Rondelles (34).

Fixez le coussin du dossier (42) aux tubes de support du dossier (10) à l'aide de quatre boulons Allen (33) et quatre rondelles plates (34).



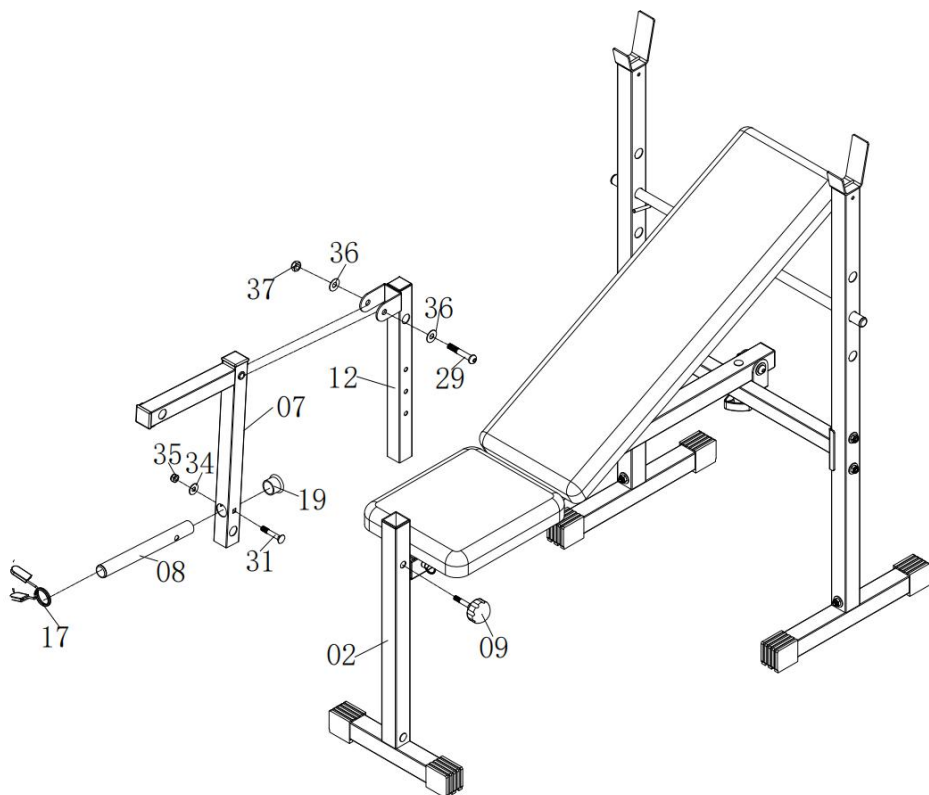
#### Étape 4 :

A) Fixez le tube réglable du montant avant (12) au montant avant (02), après avoir sélectionné la position du trou appropriée, verrouillez-le avec le boulon à bouton (09).

B ) Fixez l'extension de jambe (07) au tube réglable du montant avant (12) à l'aide d'un boulon Allen (29), de deux rondelles plates (36) et d'un écrou en nylon (37).

Faites glisser le poteau de la plaque de poids (08) sur l'extension de jambe

(07) à l'aide d'un boulon de carrosserie (31), d'une rondelle plate (34) et d'un écrou en nylon (35), puis installez le clip à ressort (17).



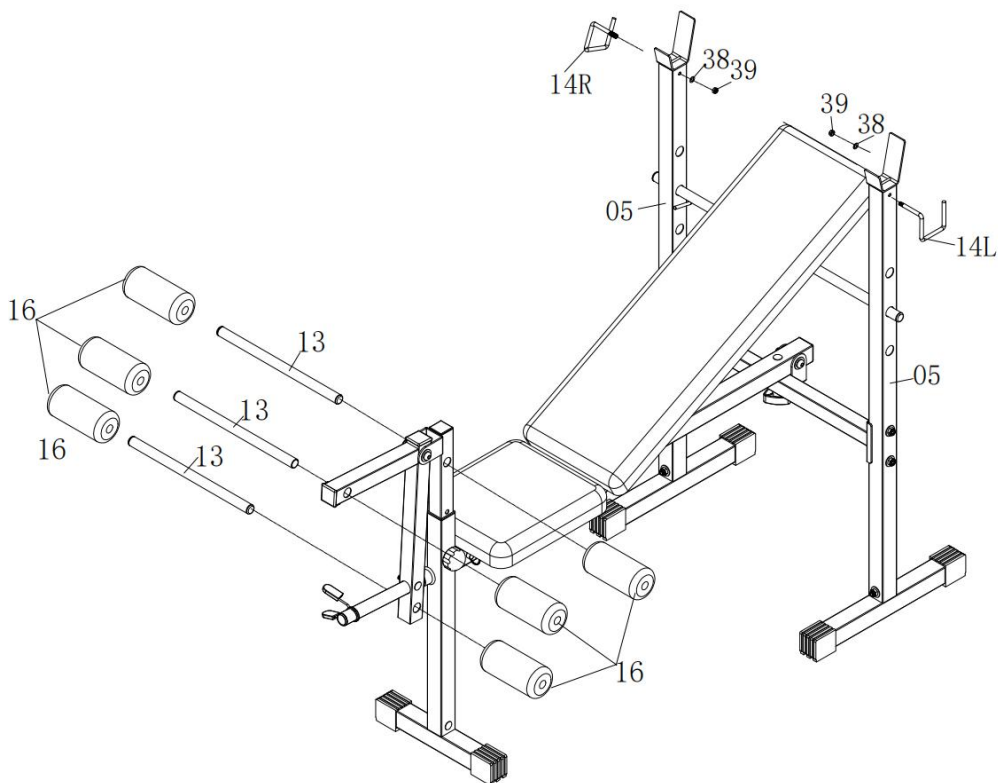
### Étape 5 :

A) Faites glisser deux tubes en mousse (13) vers l'extension de jambe (07), un tube en mousse (13) vers le montant avant

Tube réglable (12) et faites glisser six mousses (16) sur chaque tube en mousse (13)

B) Fixez le crochet de sécurité gauche (14L) et le crochet de sécurité droit

(14R) aux montants arrière (05) à l'aide d'un plat  
Rondelle (38) et écrou en nylon (39).

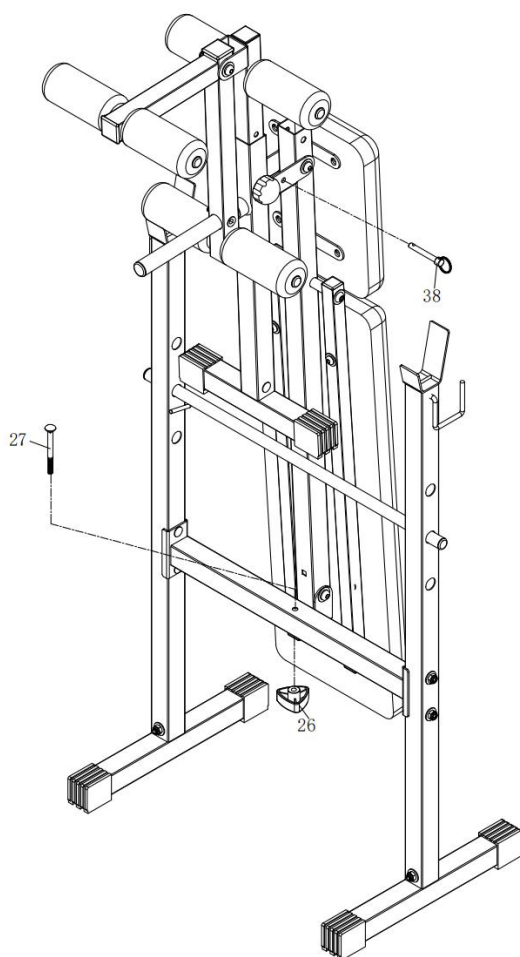


## LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

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

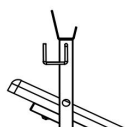
Veuillez inspecter et tester visuellement et fonctionnellement l'unité une fois l'assemblage terminé.

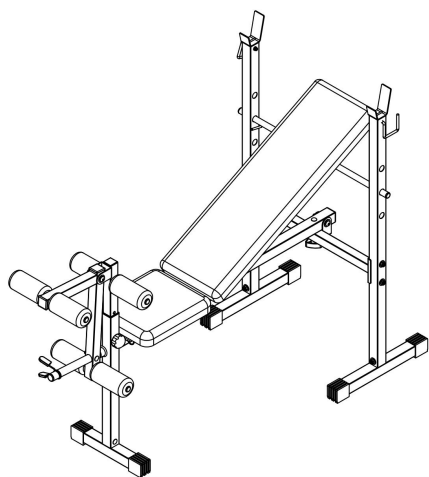
**Étape 6 :** La figure suivante montre l'état plié du produit



**NOTE :** La capacité de poids maximale de ce produit est de 380 lb ou 172 kg. Une seule personne à la fois peut utiliser cet équipement.

## Product size chart





### **Cleaning and disinfection**

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

desserrées et resserrez-les



**Fabricant :** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

**Importé en Australie :** SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA  
STREETEASTWOOD

NSW 2122 Australie

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

Lieu, Rancho Cucamonga, CA 91730

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>UK</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>EC</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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



# **VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

# VEVOR<sup>®</sup>

## TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat

[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### **Multifunktionales Gewichtheberbett**

**MODELL: SJ78 21**

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.

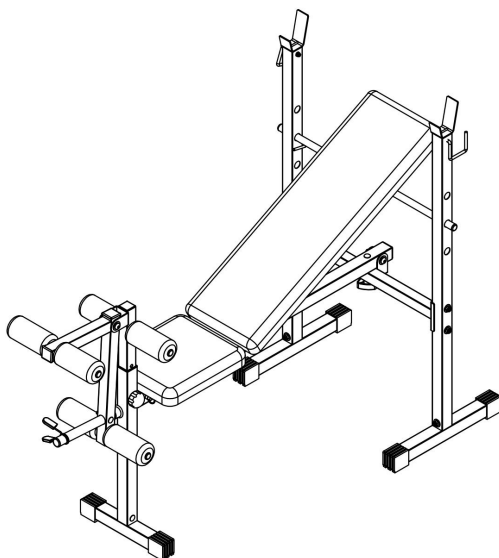


# VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

**MODELL: SJ78 21**



## **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](http://www.vevor.com/support)**

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

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

## Operation safety



### **WARNUNG:**

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

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

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

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



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

## Exercise Plans

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



## Part List

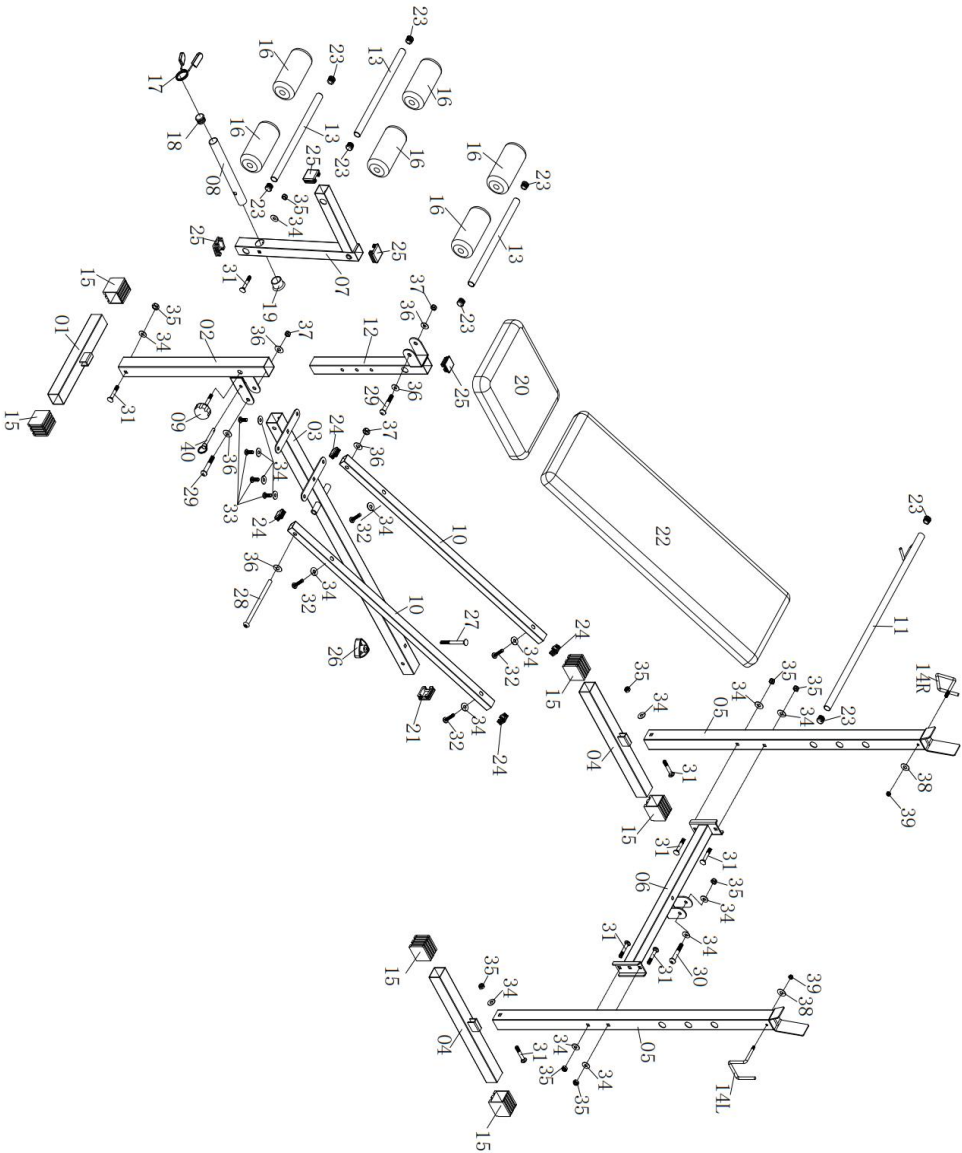
---

| No  | Description                   | Qty | No | Description           | Qty |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 01  | Front Base Tube               | 1   | 21 | End Cap 38x38mm       | 1   |
| 02  | Front Upright                 | 1   | 22 | Backrest Cushion      | 1   |
| 03  | Main Frame                    | 1   | 23 | End Cap 19mm          | 8   |
| 04  | Rear Base Tube                | 2   | 24 | End Cap 25x25mm       | 4   |
| 05  | Rear Upright                  | 2   | 25 | End Cap 33.4x33.4mm   | 4   |
| 06  | Rear Cross Tube               | 1   | 26 | Knob M8               | 1   |
| 07  | Leg Extension                 | 1   | 27 | Carriage Bolt M8x85mm | 1   |
| 08  | Weight Plate Post             | 1   | 28 | Allen Bolt M10x165 mm | 1   |
| 09  | Knob Bolt M8x45mm             | 1   | 29 | Allen Bolt M10x55mm   | 2   |
| 10  | Backrest Supporting Tube      | 2   | 30 | Allen Bolt M8x55 m    | 1   |
| 11  | Backrest Adjustable Tube      | 1   | 31 | Carriage Bolt M8x50mm | 8   |
| 12  | Front Upright Adjustable Tube | 1   | 32 | Allen Bolt M8x40 mm   | 4   |
| 13  | Foam Tube                     | 3   | 33 | Allen Bolt M8x15 mm   | 4   |
| 14L | Left Safety Hook              | 1   | 34 | Flat Washer M8        | 18  |
| 14R | Right Safety Hook             | 1   | 35 | Nylon Nut M8          | 9   |
| 15  | Square End Cap 38x38mm        | 6   | 36 | Flat Washer M10       | 6   |
| 16  | Foam                          | 6   | 37 | Nylon Nut M10         | 3   |
| 17  | Spring Clip                   | 1   | 38 | Flat Washer M6        | 2   |
| 18  | End Cap 25mm                  | 1   | 39 | Nylon Nut M6          | 2   |
| 19  | Bumper                        | 1   | 40 | Lock Pin Ø8x55mm      | 1   |
| 20  | Seat Cushion                  | 1   |    |                       |     |

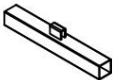
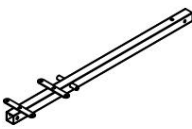
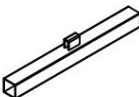
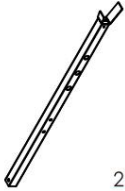
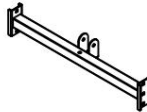
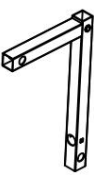
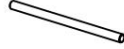
## Explosionszeichnung

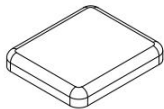
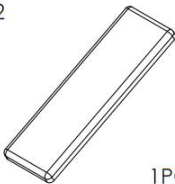
Bitte beachten Sie, dass nicht alle Teile und Hardware, die Sie hier sehen,

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



## Part List

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>1PC    | 2.<br><br>1PC    | 3.<br><br>1PC   | 4.<br><br>2PCS   |
| 5.<br><br>2PCS   | 6.<br><br>1PC    | 7.<br><br>1PC   | 8.<br><br>1PCS   |
| 9<br><br>1PC     | 10<br><br>2PCS   | 11<br><br>1PC   | 12<br><br>1PC    |
| 13<br><br>3PCS | 14L<br><br>1PC | 14R<br><br>1PC | 15<br><br>6PCS |
| 16<br><br>6PCS | 17<br><br>1PC  | 18<br><br>1PC | 19<br><br>1PC  |

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br><br>1PC    | 21<br><br>1PC    | 22<br><br>1PC    | 23<br><br>8PCS   |
| 24<br><br>4PCS   | 25<br><br>4PCS   | 26<br><br>1PC    | 27<br><br>1PC    |
| 28<br><br>1PC    | 29<br><br>2PCS   | 30<br><br>1PC    | 31<br><br>8PCS   |
| 32<br><br>4PCS   | 33<br><br>4PCS   | 34<br><br>18PCS  | 35<br><br>9PCS   |
| 36<br><br>6PCS | 37<br><br>3PCS | 38<br><br>2PCS | 39<br><br>2PCS |
| 40<br><br>1PC  |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |

**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:

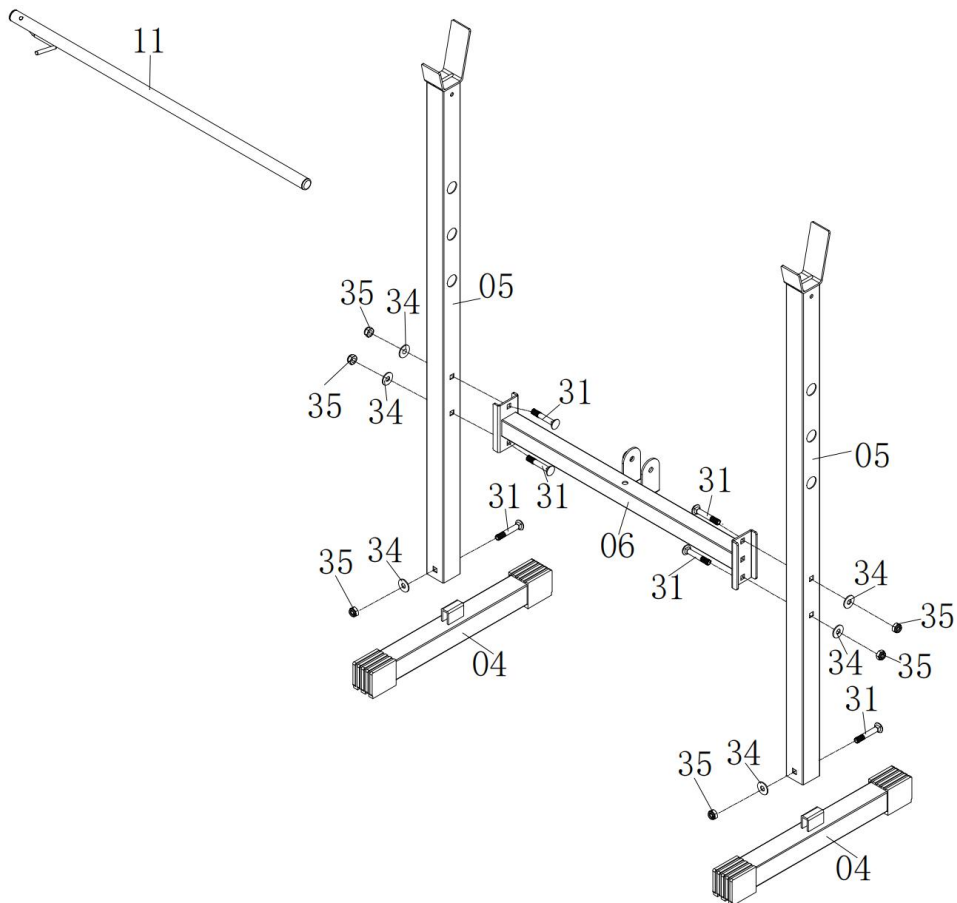
A) Befestigen Sie zwei hintere Pfosten (05) an zwei hinteren Basisrohren (04) mit insgesamt zwei Schlossschrauben (31).

zwei flache Unterlegscheiben (34) und zwei Nylonmuttern (35).

B) Befestigen Sie das hintere Querrohr (06) an den hinteren Pfosten (05) und befestigen Sie es mit insgesamt vier Schlossschrauben (31).

vier Unterlegscheiben (34) und vier Nylonmuttern (35).

C) Stecken Sie das verstellbare Rückenlehnenrohr (11) in die beiden hinteren Pfosten (05).



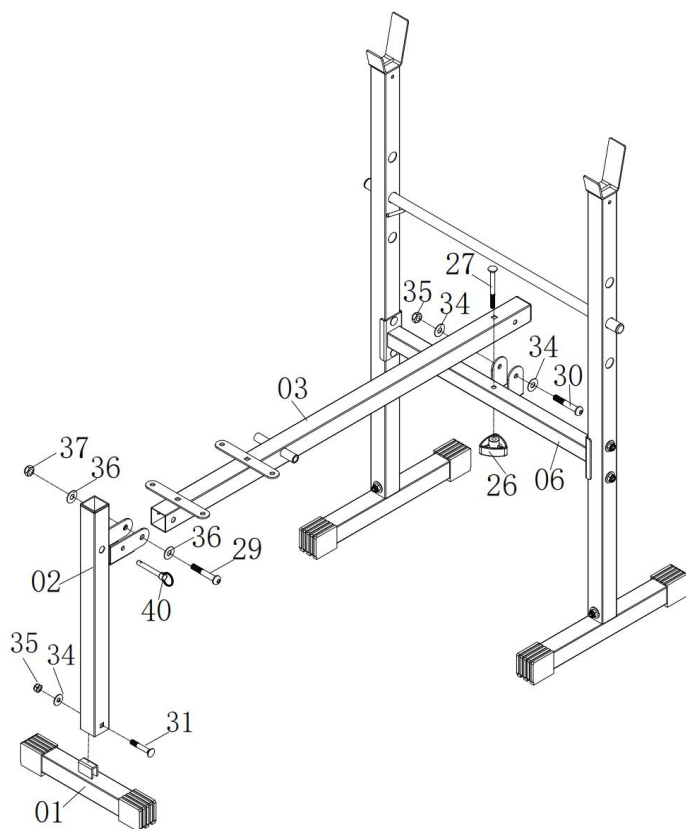
## Schritt 2:

A) Befestigen Sie den vorderen Pfosten (02) am vorderen Basisrohr (01) mit Hilfe einer Schlossschraube (31), einer Unterlegscheibe (34) und einer Nylonmutter (35)

B) Befestigen Sie die Vorderseite des Hauptrahmens (03) mit einer Inbusschraube (29), zwei Flachkopfschrauben Unterlegscheiben (26) und eine Nylonmutter (37), dann den Sicherungsstift (40) einsetzen. Befestigen Sie die andere Seite des Haupt Rahmens (03) an das hintere Querrohr (06) mit einer Inbusschraube (30), zwei Unterlegscheiben (34) und einer



Nylonmutter (35) von der Seite, mit einem Schlossbolzen (27) und einem Knopf (26) von oben sichern.



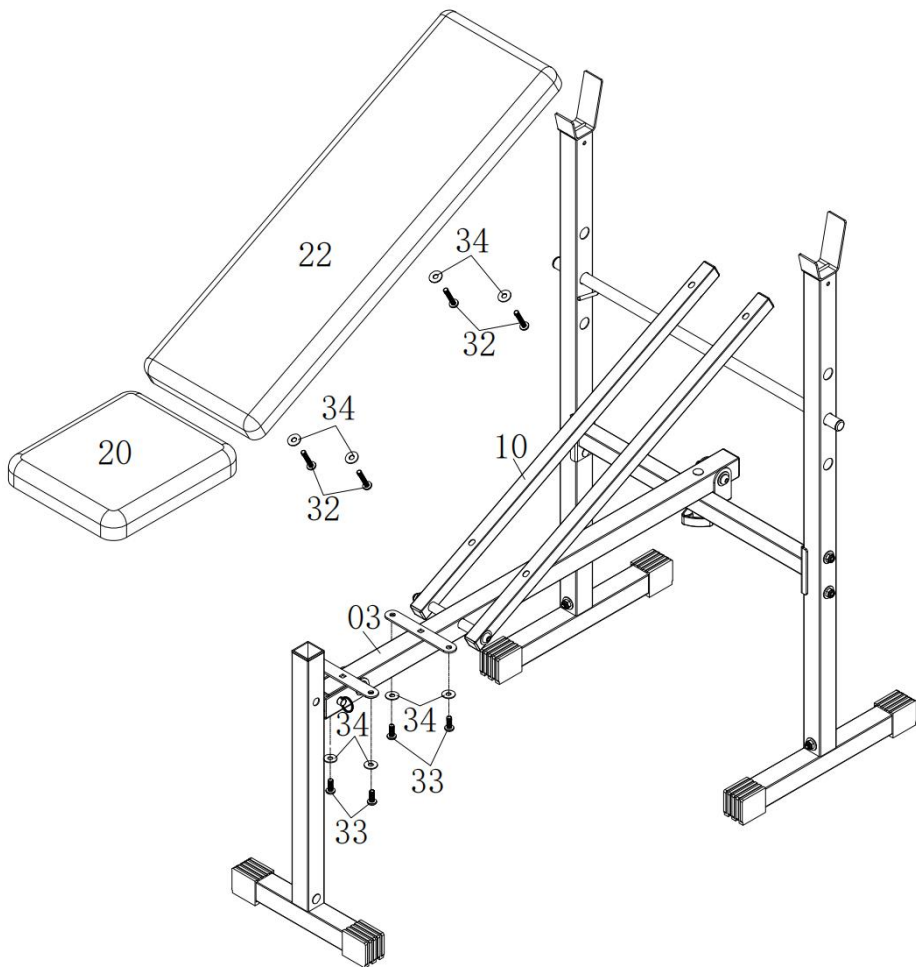
### Schritt 3:

Befestigen Sie das Sitzpolster (41) mit vier Inbusschrauben (33) und vier Flachkopfschrauben (36) am Hauptrahmen (08).

Unterlegscheiben (34).

Befestigen Sie das Rückenpolster (42) mit vier Inbusschrauben an den Rückenstützrohren (10).

(34) und vier Unterlegscheiben (34).



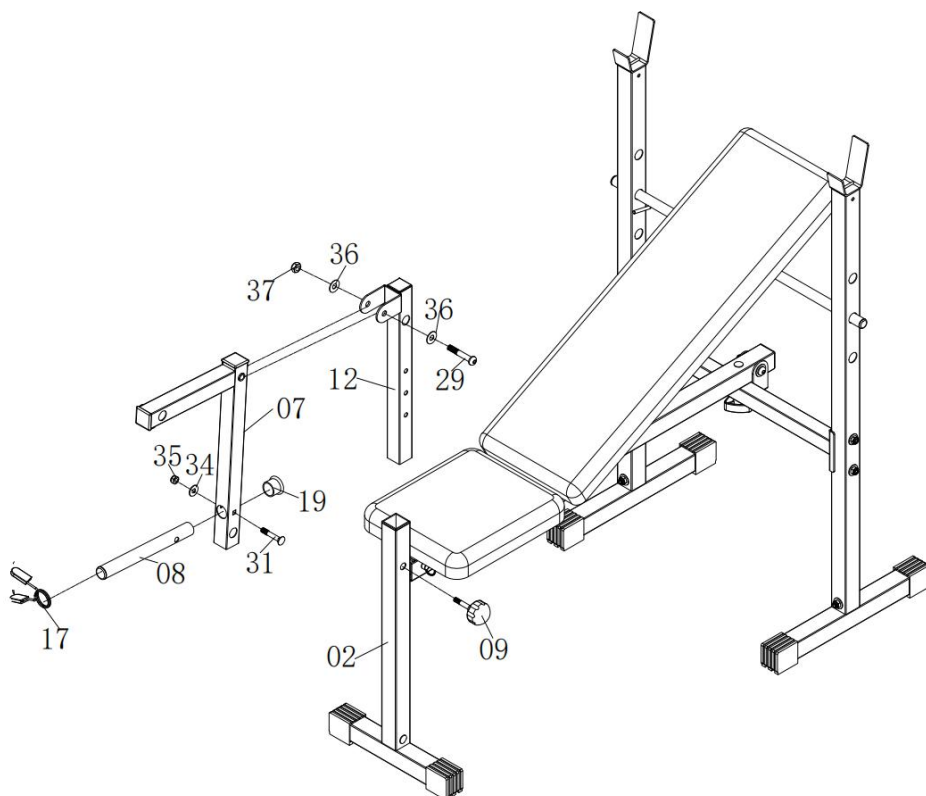
#### Schritt 4:

A) Befestigen Sie das verstellbare vordere Pfostenrohr (12) am vorderen Pfosten (02). Wählen Sie die entsprechende Lochposition aus und verriegeln Sie es mit dem Knopfbolzen (09).

B ) Befestigen Sie die Beinverlängerung (07) mit einer Inbusschraube (29), zwei Unterlegscheiben (36) und einer Nylonmutter (37) am vorderen aufrechten verstellbaren Rohr (12).

Schieben Sie den Hantelscheibenpfosten (08) mit Hilfe einer

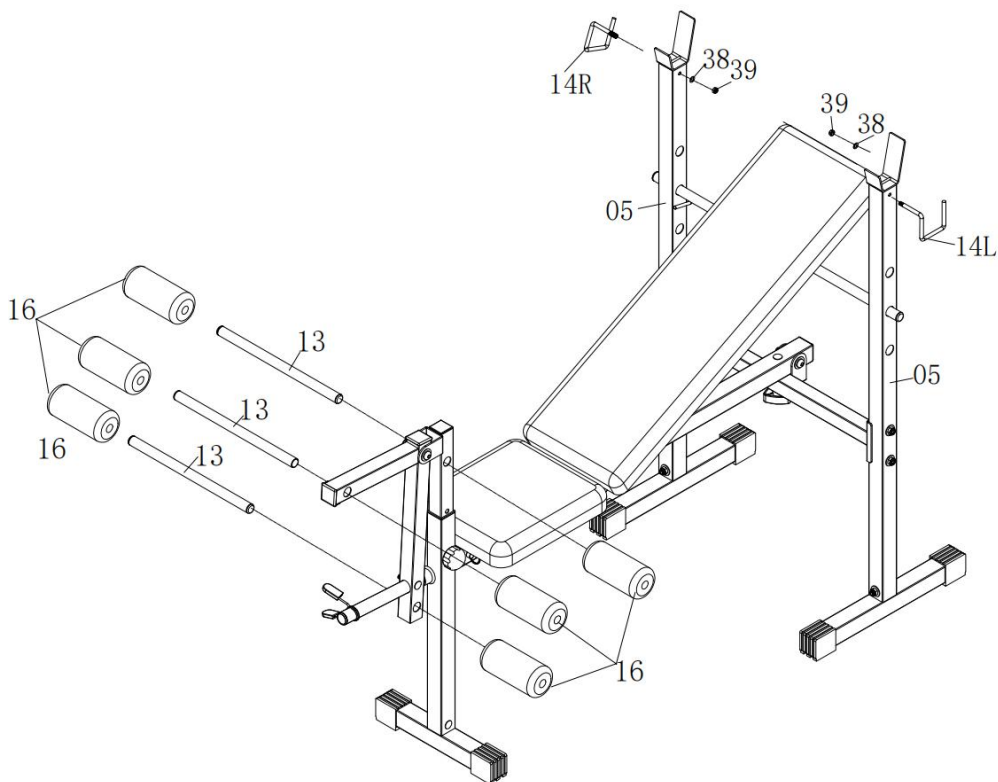
Schlossschraube (31), einer Unterlegscheibe (34) und einer Nylonmutter (35) zur Beinstreckerstange (07) und montieren Sie die Federklammer (17).



### Schritt 5:

A) Schieben Sie zwei Schaumstoffrohre (13) zur Beinverlängerung (07), ein Schaumstoffrohr (13) zum vorderen Pfosten Verstellbares Rohr (12) und schieben Sie sechs Schaumstoffe (16) auf jedes Schaumstoffrohr (13)

B) Befestigen Sie den linken Sicherheitshaken (14L) und den rechten Sicherheitshaken (14R) mit einem flachen Unterlegscheibe (38) und Nylonmutter (39).

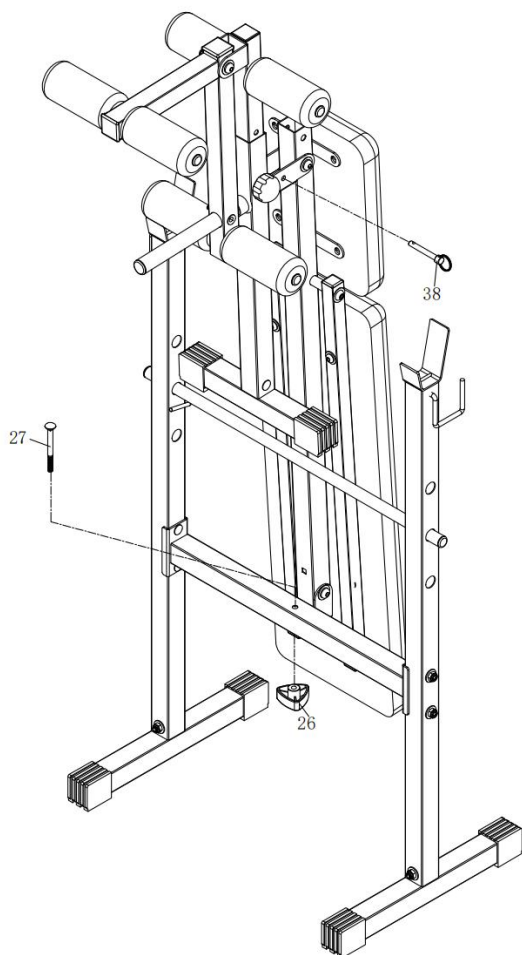


**DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN.**

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

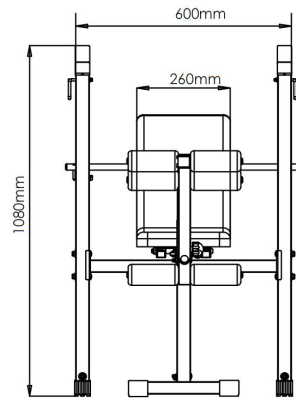
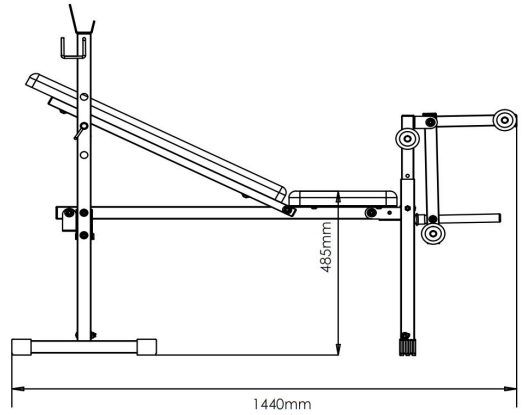
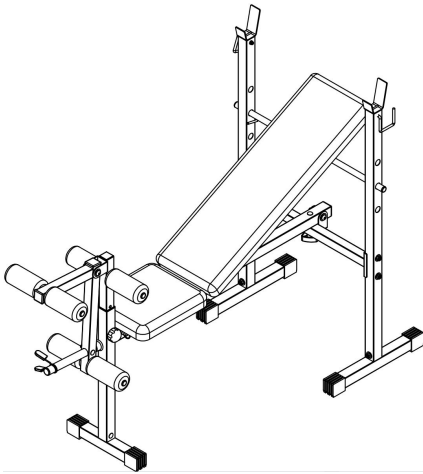
Bitte führen Sie nach Abschluss der Montage eine Sicht- und Funktionsprüfung des Geräts durch und testen Sie es.

**Schritt 6:** Die folgende Abbildung zeigt den gefalteten Zustand des Produkts



**NOTIZ :** Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 380 lbs oder 172 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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>UK</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>EC</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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





**VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**



Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

## **Letto multifunzionale per sollevamento pesi**

### **MODELLO: SJ78 21**

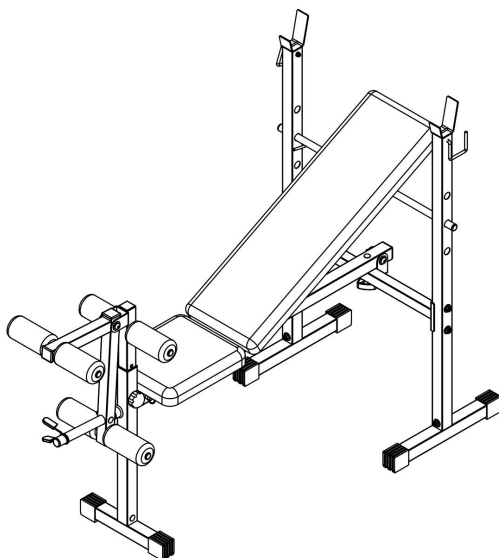
Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi. "Risparmia la metà", "Metà prezzo" o altre espressioni simili utilizzate solo da noi rappresenta una stima dei risparmi che potresti ottenere acquistando determinati strumenti con noi rispetto ai principali marchi top e non significa 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 21**



## 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](http://www.vevor.com/support)**

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

nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto .

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

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

## Operation safety



### AVVERTIMENTO:

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

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

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

continuare.

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

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

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

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



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

## Exercise Plans

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

## Part List

---

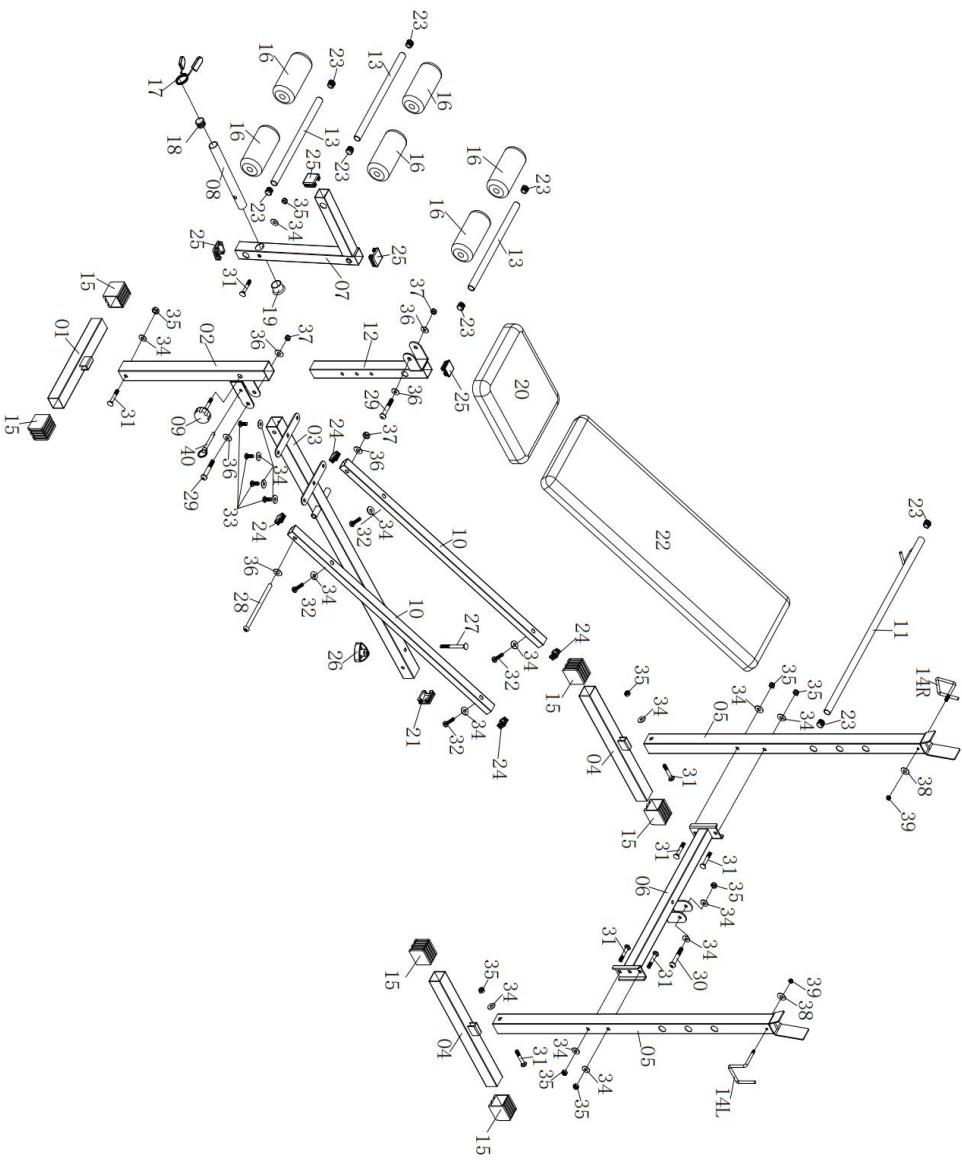
| No  | Description                   | Qty | No | Description           | Qty |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 01  | Front Base Tube               | 1   | 21 | End Cap 38x38mm       | 1   |
| 02  | Front Upright                 | 1   | 22 | Backrest Cushion      | 1   |
| 03  | Main Frame                    | 1   | 23 | End Cap 19mm          | 8   |
| 04  | Rear Base Tube                | 2   | 24 | End Cap 25x25mm       | 4   |
| 05  | Rear Upright                  | 2   | 25 | End Cap 33.4x33.4mm   | 4   |
| 06  | Rear Cross Tube               | 1   | 26 | Knob M8               | 1   |
| 07  | Leg Extension                 | 1   | 27 | Carriage Bolt M8x85mm | 1   |
| 08  | Weight Plate Post             | 1   | 28 | Allen Bolt M10x165 mm | 1   |
| 09  | Knob Bolt M8x45mm             | 1   | 29 | Allen Bolt M10x55mm   | 2   |
| 10  | Backrest Supporting Tube      | 2   | 30 | Allen Bolt M8x55 m    | 1   |
| 11  | Backrest Adjustable Tube      | 1   | 31 | Carriage Bolt M8x50mm | 8   |
| 12  | Front Upright Adjustable Tube | 1   | 32 | Allen Bolt M8x40 mm   | 4   |
| 13  | Foam Tube                     | 3   | 33 | Allen Bolt M8x15 mm   | 4   |
| 14L | Left Safety Hook              | 1   | 34 | Flat Washer M8        | 18  |
| 14R | Right Safety Hook             | 1   | 35 | Nylon Nut M8          | 9   |
| 15  | Square End Cap 38x38mm        | 6   | 36 | Flat Washer M10       | 6   |
| 16  | Foam                          | 6   | 37 | Nylon Nut M10         | 3   |
| 17  | Spring Clip                   | 1   | 38 | Flat Washer M6        | 2   |
| 18  | End Cap 25mm                  | 1   | 39 | Nylon Nut M6          | 2   |
| 19  | Bumper                        | 1   | 40 | Lock Pin Ø8x55mm      | 1   |
| 20  | Seat Cushion                  | 1   |    |                       |     |

## Diagramma esploso

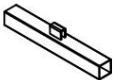
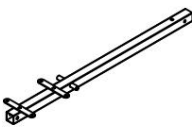
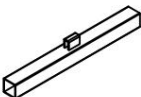
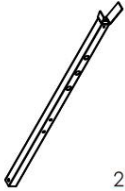
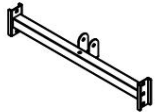
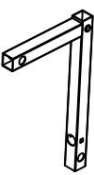
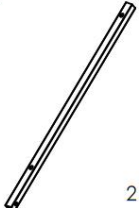
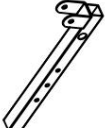
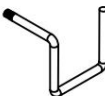
Si prega di notare che non tutte le parti e l'hardware che vedi qui verranno

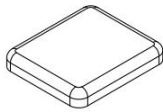
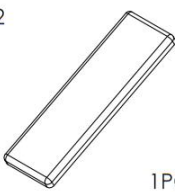


utilizzati mentre sei  
assemblare la macchina perché alcuni di questi sono già  
preinstallati.



## Part List

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>1PC    | 2.<br><br>1PC    | 3.<br><br>1PC   | 4.<br><br>2PCS   |
| 5.<br><br>2PCS   | 6.<br><br>1PC    | 7.<br><br>1PC   | 8.<br><br>1PCS   |
| 9<br><br>1PC     | 10<br><br>2PCS   | 11<br><br>1PC   | 12<br><br>1PC    |
| 13<br><br>3PCS | 14L<br><br>1PC | 14R<br><br>1PC | 15<br><br>6PCS |
| 16<br><br>6PCS | 17<br><br>1PC  | 18<br><br>1PC | 19<br><br>1PC  |

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br><br>1PC    | 21<br><br>1PC    | 22<br><br>1PC    | 23<br><br>8PCS   |
| 24<br><br>4PCS   | 25<br><br>4PCS   | 26<br><br>1PC    | 27<br><br>1PC    |
| 28<br><br>1PC    | 29<br><br>2PCS   | 30<br><br>1PC    | 31<br><br>8PCS   |
| 32<br><br>4PCS   | 33<br><br>4PCS   | 34<br><br>18PCS  | 35<br><br>9PCS   |
| 36<br><br>6PCS | 37<br><br>3PCS | 38<br><br>2PCS | 39<br><br>2PCS |
| 40<br><br>1PC  |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |

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

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

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

Con l'aiuto di un assistente.

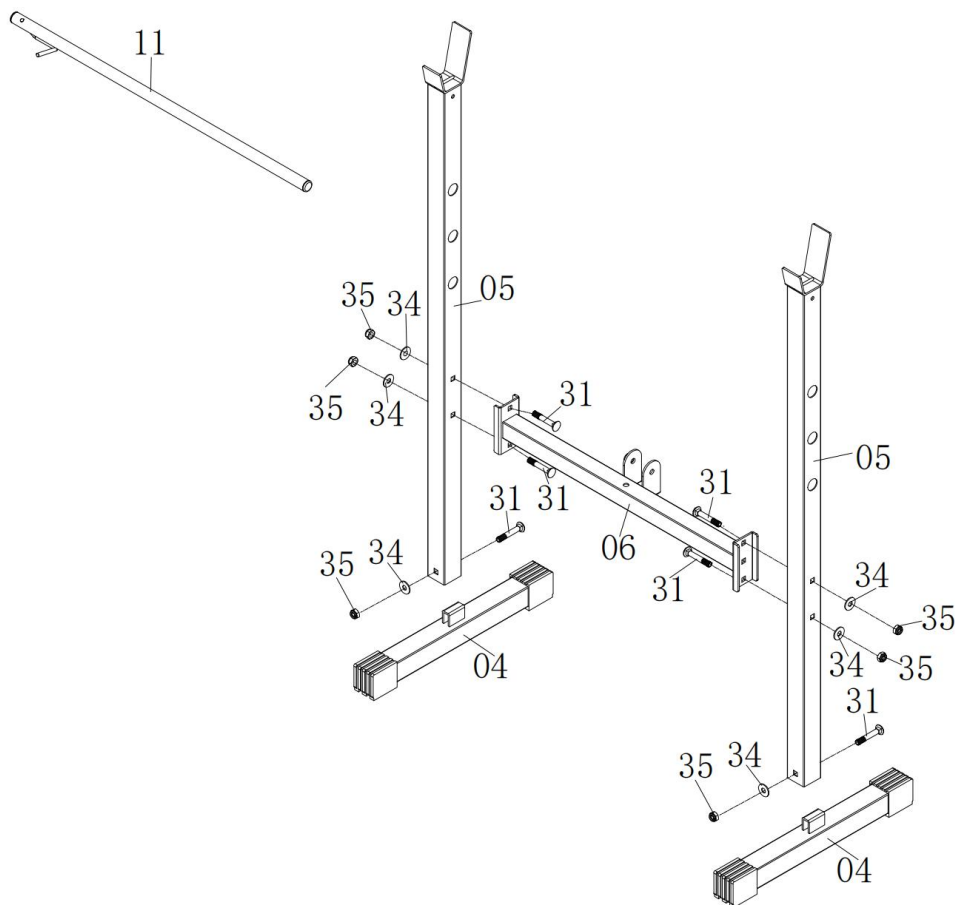
## Assembly

### Fase 1:

A) Fissare due montanti posteriori (05) a due tubi di base posteriori (04) in totale tramite due bulloni per carrozze (31), due rondelle piatte (34) e due dadi in nylon (35).

B) Fissare il tubo trasversale posteriore (06) ai montanti posteriori (05), fissare con un totale di quattro bulloni per carrozze (31), quattro rondelle piatte (34) e quattro dadi in nylon (35).

C) Inserire il tubo regolabile dello schienale (11) su entrambi i montanti posteriori (05),



## Fase 2:

A) Fissare il montante anteriore (02) al tubo di base anteriore (01) utilizzando un bullone per carrozze (31), un bullone piatto Rondella (34) e un dado in nylon (35)

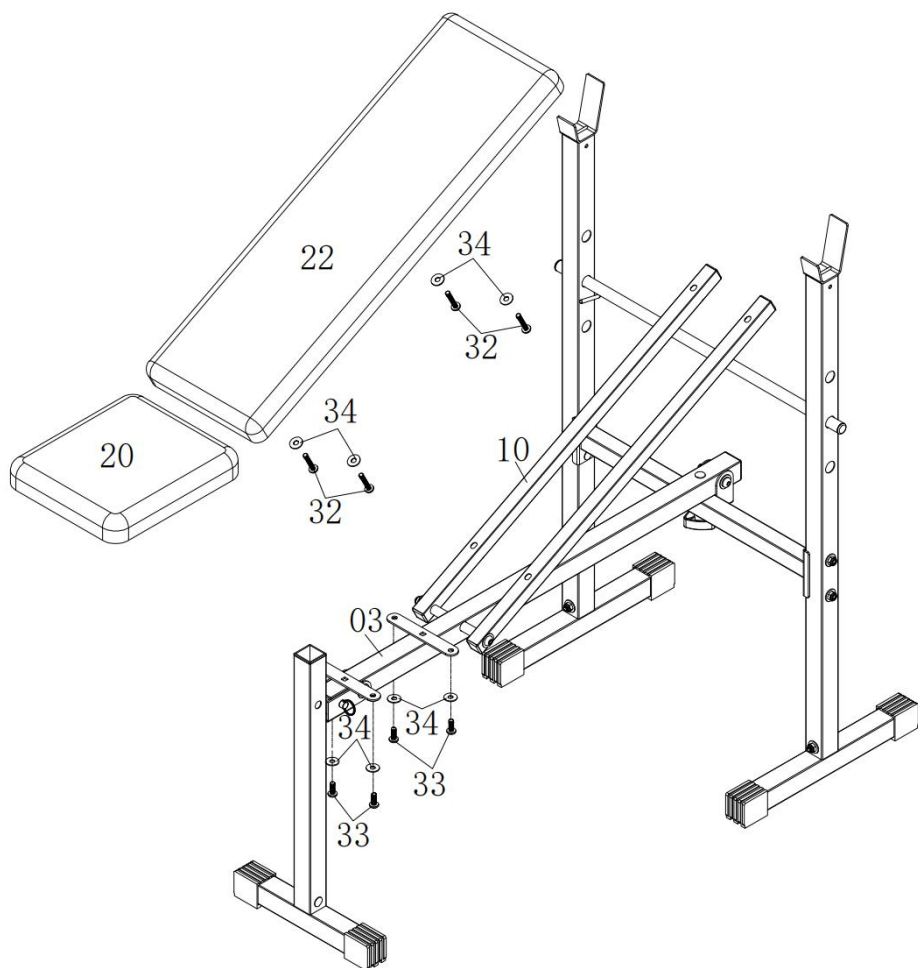
B) Fissare il lato anteriore del telaio principale (03) al montante anteriore (02) utilizzando un bullone a brugola (29), due bulloni a testa piatta (29), Rondelle (26) e un dado in nylon (37), quindi inserire il perno di bloccaggio (40). Fissare l'altro lato del dado principale

Telaio (03) al tubo trasversale posteriore (06) utilizzando un bullone a brugola (30), due rondelle piatte (34) e una

This diagram shows an exploded perspective view of a mechanical assembly. The components are labeled with numbers: 01, 02, 03, 06, 26, 27, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 37, 40. The assembly includes a base (01), a vertical support (02), a horizontal beam (03), and a sliding mechanism (06) with a pulley (26). Various bolts (30, 34, 35, 36, 37, 40) and a pin (29) are shown in their respective positions for assembly.

Fissare il cuscino del sedile (41) al telaio principale (08) utilizzando quattro bulloni Allen (33) e quattro viti piatte Rondelle (34).

12



#### Fase 4:

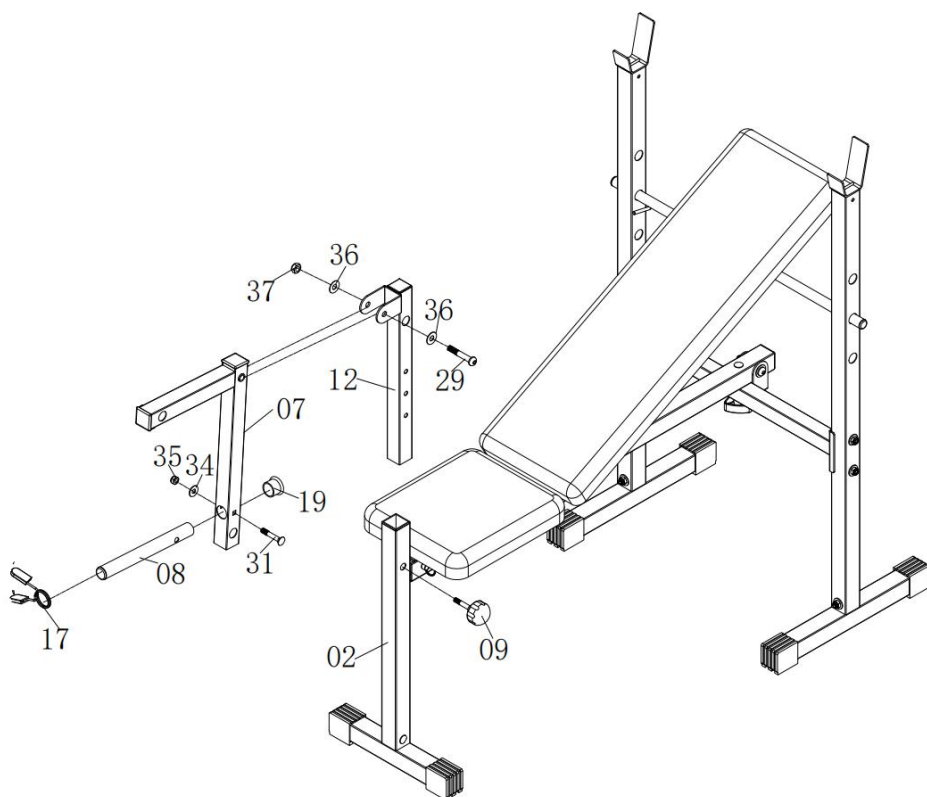
A) Fissare il tubo regolabile del montante anteriore (12) al montante anteriore (02), dopo aver selezionato la posizione del foro appropriata, bloccarlo con il bullone della manopola (09).

B ) Fissare l'estensione della gamba (07) al tubo regolabile del montante anteriore (12) utilizzando un bullone a brugola (29), due rondelle piatte (36) e un dado in nylon (37).

Far scorrere il supporto della piastra del peso (08) sull'estensione della



gamba (07) utilizzando un bullone per carrozze (31), una rondella piatta (34) e un dado in nylon (35) e installare la clip a molla (17).



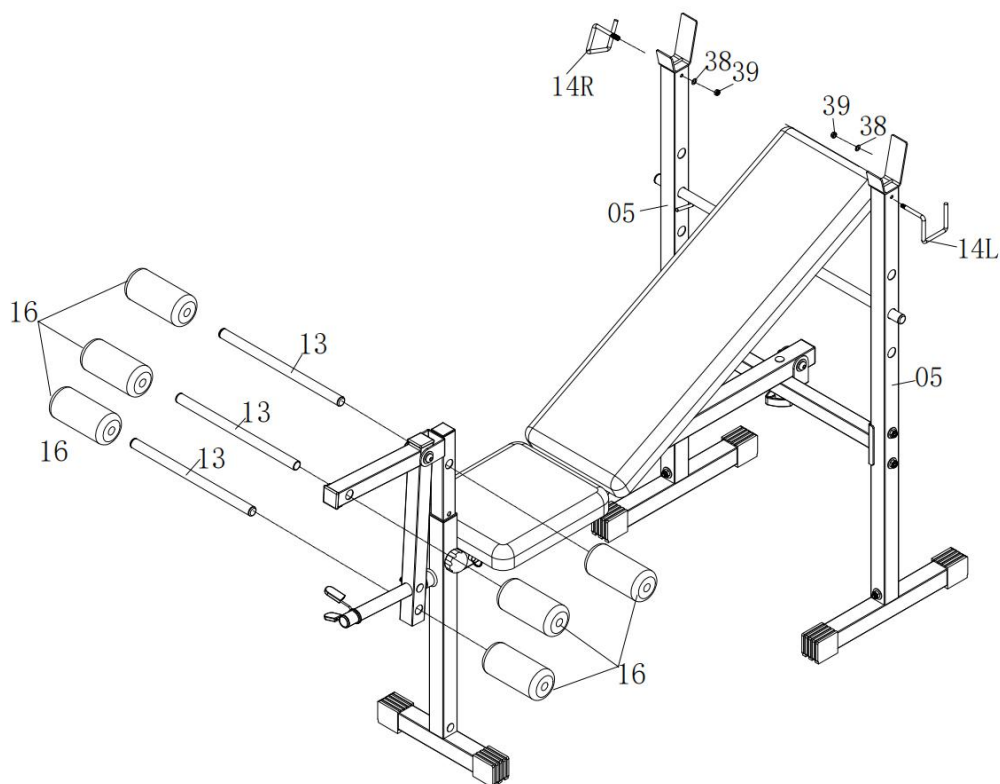
### Fase 5:

A) Far scorrere due tubi di schiuma (13) verso l'estensione della gamba (07), un tubo di schiuma (13) verso il montante anteriore

Tubo regolabile (12) e fai scorrere sei schiume (16) su ciascun tubo di schiuma (13)

B) Fissare il gancio di sicurezza sinistro (14L) e il gancio di sicurezza

destro (14R) ai montanti posteriori (05) utilizzando un gancio piatto  
Rondella (38) e dado in nylon (39).

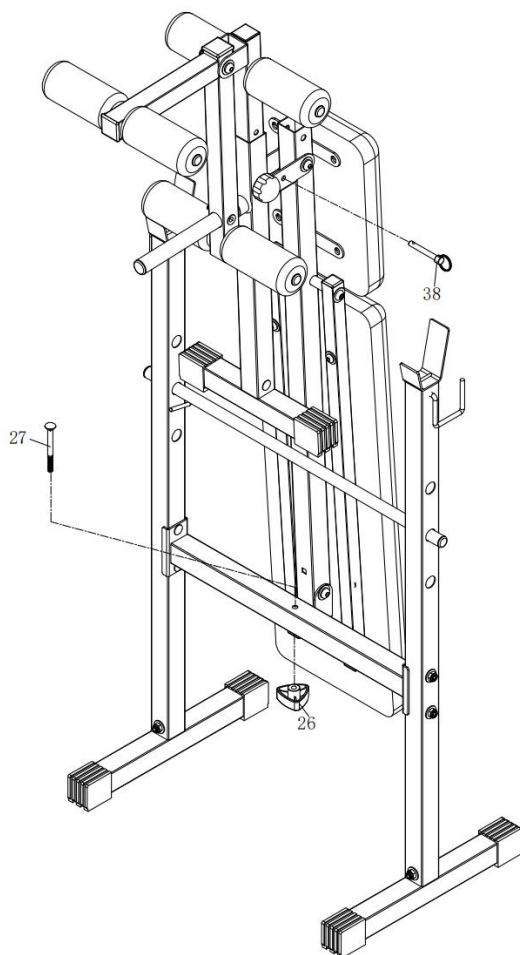


## **IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO.**

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

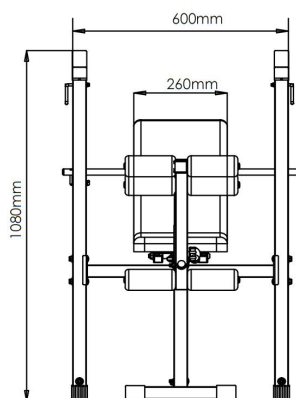
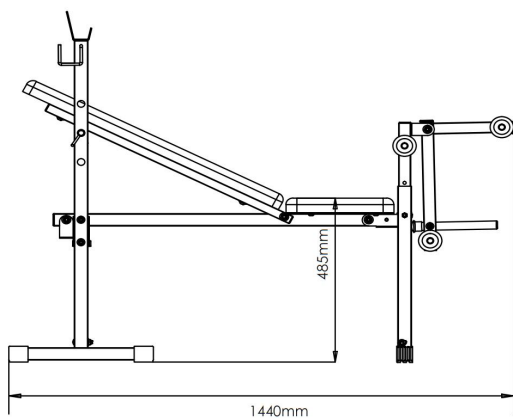
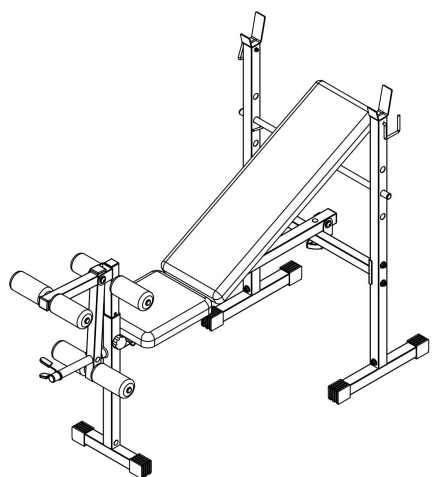
Una volta completato il montaggio, ispezionare e testare visivamente e funzionalmente l'unità.

**Fase 6:** La figura seguente mostra lo stato piegato del prodotto



**NOTA:** La capacità massima di peso per questo prodotto è di 380 libbre o 172 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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>UK</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>EC</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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



# **VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**





Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

## **Cama de levantamiento de pesas multifuncional**

### **MODELO: SJ78 21**

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.

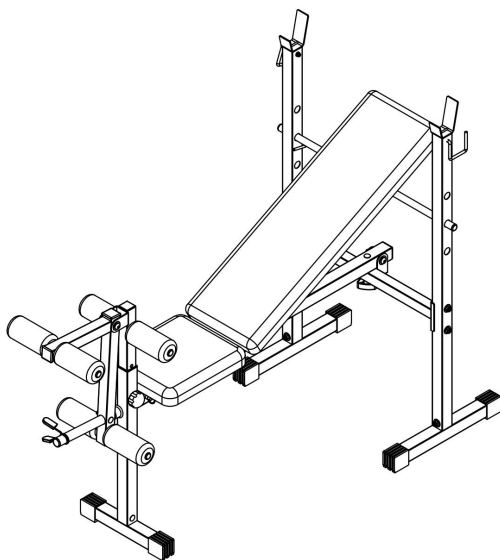


# VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

**MODELO: SJ78 21**



**¿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](http://www.vevor.com/support)**

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

en nuestro producto.

Muchas gracias por elegir este producto .

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

## Operation safety



### **ADVERTENCIA:**

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

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

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

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

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

de usuarios no capacitados.

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



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

## Exercise Plans

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

## Part List

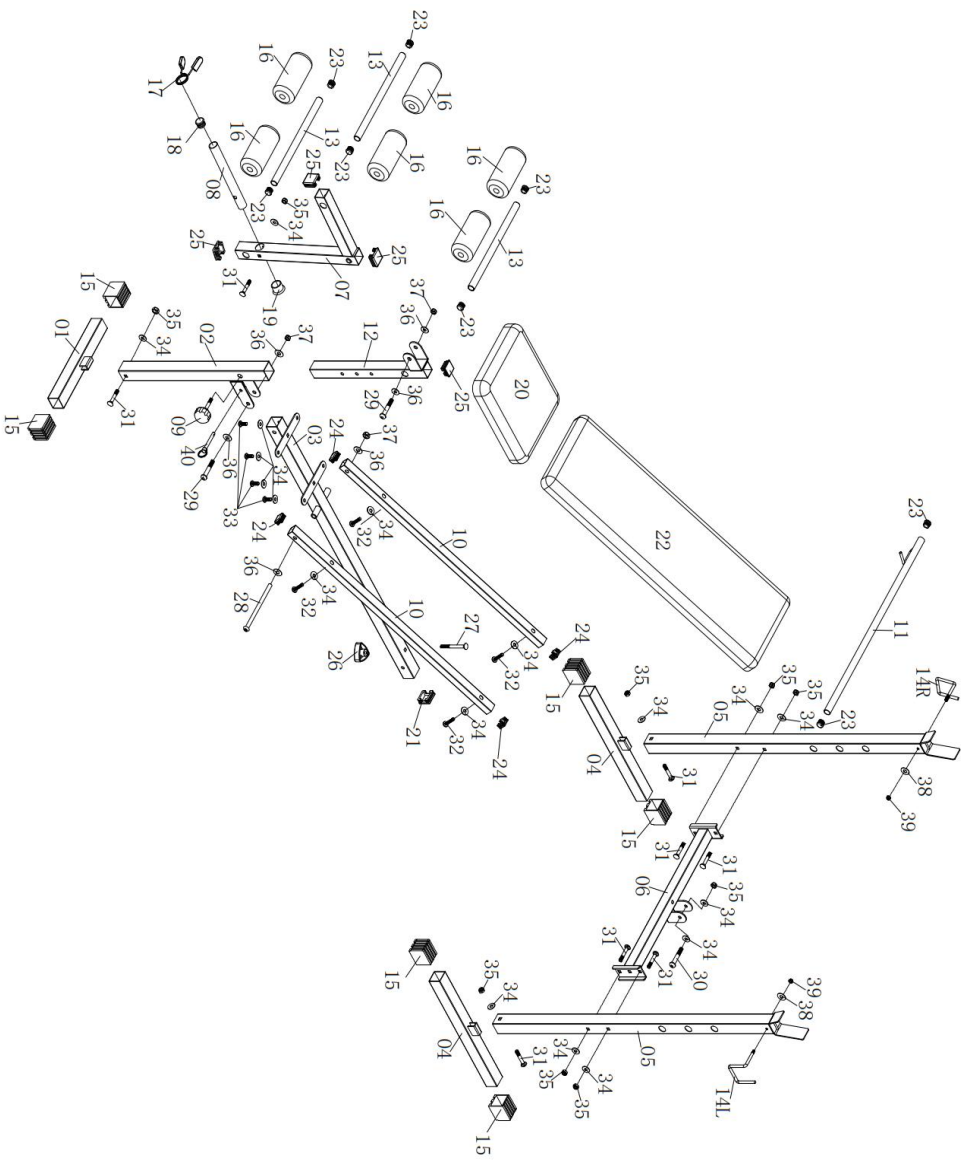
---

| No  | Description                   | Qty | No | Description           | Qty |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 01  | Front Base Tube               | 1   | 21 | End Cap 38x38mm       | 1   |
| 02  | Front Upright                 | 1   | 22 | Backrest Cushion      | 1   |
| 03  | Main Frame                    | 1   | 23 | End Cap 19mm          | 8   |
| 04  | Rear Base Tube                | 2   | 24 | End Cap 25x25mm       | 4   |
| 05  | Rear Upright                  | 2   | 25 | End Cap 33.4x33.4mm   | 4   |
| 06  | Rear Cross Tube               | 1   | 26 | Knob M8               | 1   |
| 07  | Leg Extension                 | 1   | 27 | Carriage Bolt M8x85mm | 1   |
| 08  | Weight Plate Post             | 1   | 28 | Allen Bolt M10x165 mm | 1   |
| 09  | Knob Bolt M8x45mm             | 1   | 29 | Allen Bolt M10x55mm   | 2   |
| 10  | Backrest Supporting Tube      | 2   | 30 | Allen Bolt M8x55 m    | 1   |
| 11  | Backrest Adjustable Tube      | 1   | 31 | Carriage Bolt M8x50mm | 8   |
| 12  | Front Upright Adjustable Tube | 1   | 32 | Allen Bolt M8x40 mm   | 4   |
| 13  | Foam Tube                     | 3   | 33 | Allen Bolt M8x15 mm   | 4   |
| 14L | Left Safety Hook              | 1   | 34 | Flat Washer M8        | 18  |
| 14R | Right Safety Hook             | 1   | 35 | Nylon Nut M8          | 9   |
| 15  | Square End Cap 38x38mm        | 6   | 36 | Flat Washer M10       | 6   |
| 16  | Foam                          | 6   | 37 | Nylon Nut M10         | 3   |
| 17  | Spring Clip                   | 1   | 38 | Flat Washer M6        | 2   |
| 18  | End Cap 25mm                  | 1   | 39 | Nylon Nut M6          | 2   |
| 19  | Bumper                        | 1   | 40 | Lock Pin Ø8x55mm      | 1   |
| 20  | Seat Cushion                  | 1   |    |                       |     |

## Diagrama despiezado

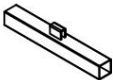
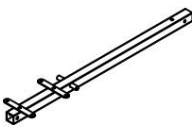
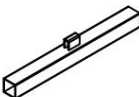
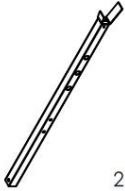
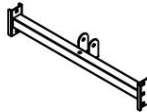
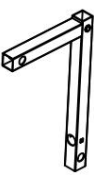
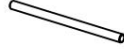
Tenga en cuenta que no todas las piezas y el hardware que ve aquí se

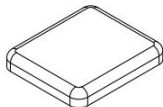
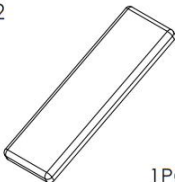
utilizarán mientras esté  
montar la máquina porque algunos de estos ya vienen  
preinstalados.





## Part List

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>1PC    | 2.<br><br>1PC    | 3.<br><br>1PC   | 4.<br><br>2PCS   |
| 5.<br><br>2PCS   | 6.<br><br>1PC    | 7.<br><br>1PC   | 8.<br><br>1PCS   |
| 9<br><br>1PC     | 10<br><br>2PCS   | 11<br><br>1PC   | 12<br><br>1PC    |
| 13<br><br>3PCS | 14L<br><br>1PC | 14R<br><br>1PC | 15<br><br>6PCS |
| 16<br><br>6PCS | 17<br><br>1PC  | 18<br><br>1PC | 19<br><br>1PC  |

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br><br>1PC    | 21<br><br>1PC    | 22<br><br>1PC    | 23<br><br>8PCS   |
| 24<br><br>4PCS   | 25<br><br>4PCS   | 26<br><br>1PC    | 27<br><br>1PC    |
| 28<br><br>1PC    | 29<br><br>2PCS   | 30<br><br>1PC    | 31<br><br>8PCS   |
| 32<br><br>4PCS   | 33<br><br>4PCS   | 34<br><br>18PCS  | 35<br><br>9PCS   |
| 36<br><br>6PCS | 37<br><br>3PCS | 38<br><br>2PCS | 39<br><br>2PCS |
| 40<br><br>1PC  |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |

**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.

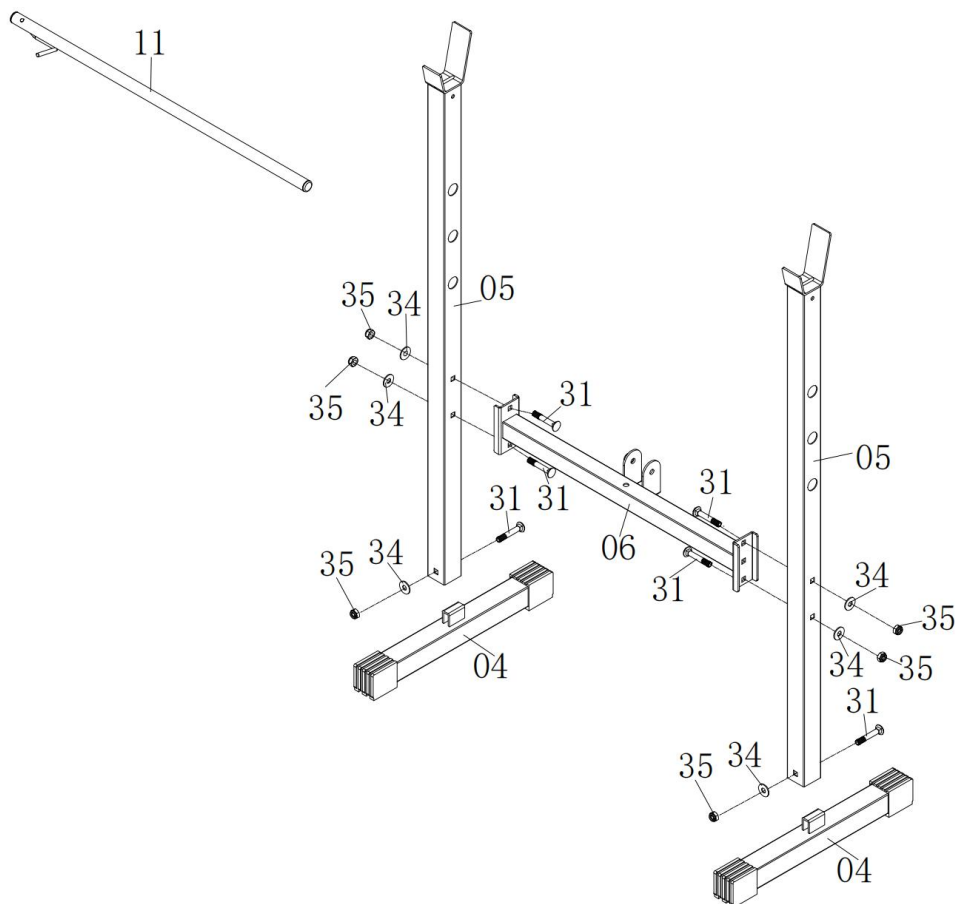
## Assembly

### **Paso 1:**

A) Conecte dos montantes traseros (05) a dos tubos de base traseros (04) en total mediante dos pernos de porte (31), dos arandelas planas (34) y dos tuercas de nailon (35).

B) Conecte el tubo transversal trasero (06) a los montantes traseros (05), asegúrelo con cuatro pernos de transporte en total (31), cuatro arandelas planas (34) y cuatro tuercas de nailon (35).

C) Inserte el tubo ajustable del respaldo (11) en ambos montantes traseros (05),



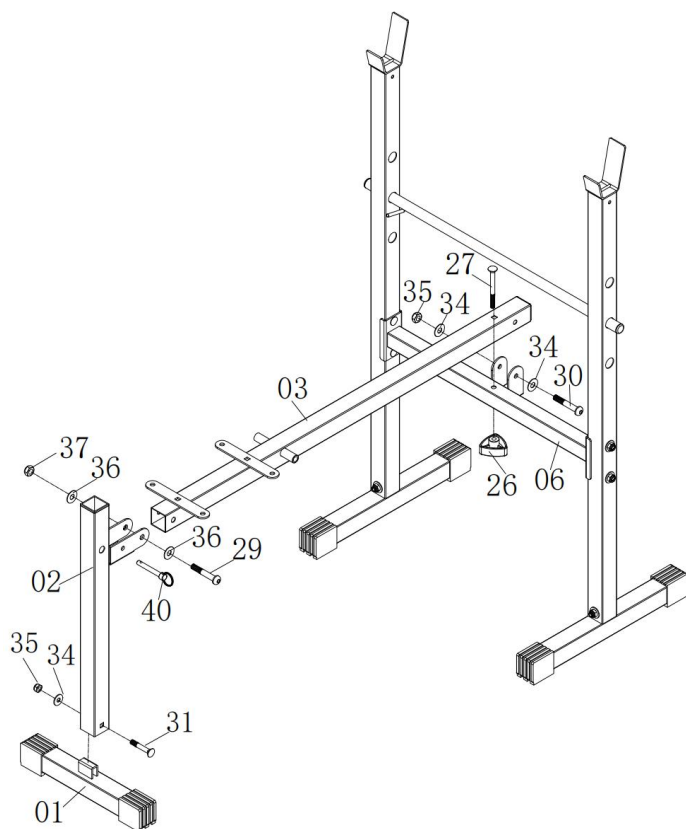
## Paso 2:

A) Fije el montante delantero (02) al tubo base delantero (01) utilizando un perno de carruaje (31), una placa plana Arandela (34) y una tuerca de nailon (35)

B) Fije el lado frontal del marco principal (03) al montante frontal (02) usando un perno Allen (29), dos tornillos planos Arandelas (26) y una tuerca de nailon (37), luego inserte el pasador de bloqueo (40). Coloque el otro lado del soporte principal

Marco (03) al tubo transversal trasero (06) usando un perno Allen (30), dos arandelas planas (34) y una

Tuerca de nailon (35) desde el lateral, asegure con un perno de carruaje (27) y una perilla (26) desde arriba.

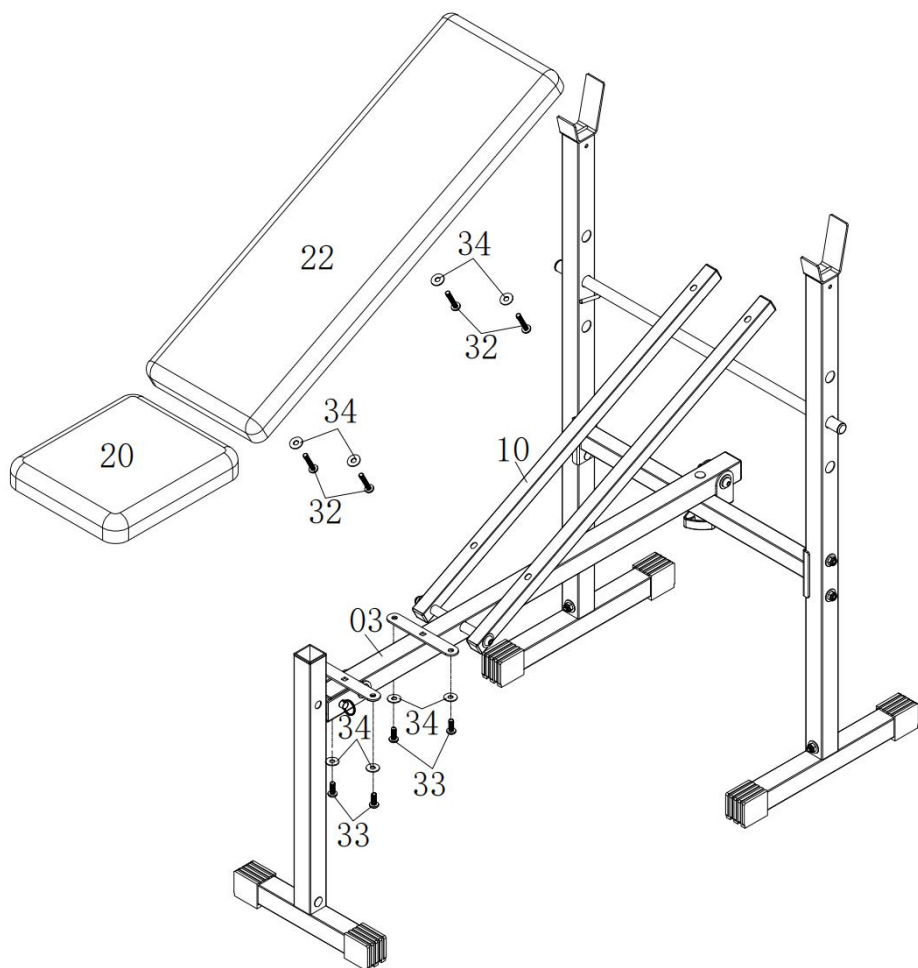


### Paso 3:

Fije el cojín del asiento (41) al marco principal (08) utilizando cuatro pernos Allen (33) y cuatro tornillos planos.

Arandelas (34).

Fije el cojín del respaldo (42) a los tubos de soporte del respaldo (10) utilizando cuatro pernos Allen (36) y cuatro arandelas planas (34).



#### **Paso 4:**

A) Conecte el tubo ajustable del montante delantero (12) al montante delantero (02), después de seleccionar la posición del orificio adecuada, bloquéelo con el perno de perilla (09).

B ) Conecte la extensión de la pierna (07) al tubo ajustable vertical delantero (12) usando un perno Allen (29), dos arandelas planas (36) y una tuerca de nylon (37).

Deslice el poste de la placa de peso (08) hacia la extensión de la pierna

## Deslice o

bo ajustable (12) y deslice seis espumas (16) a cada tubo de espuma

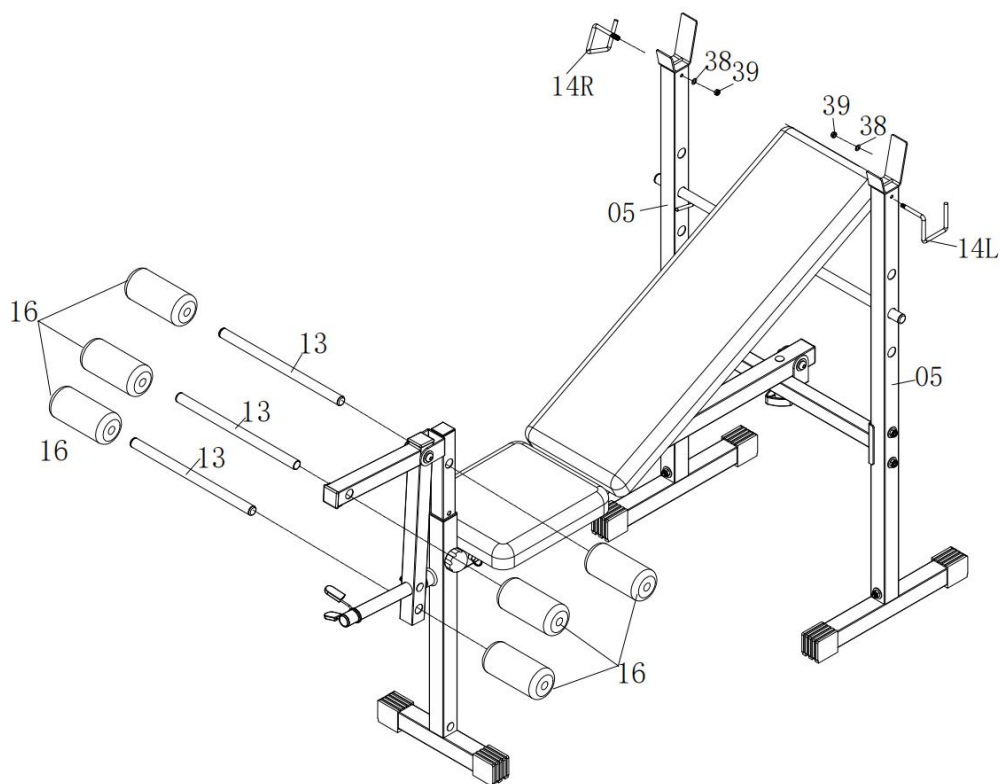
Conecte el gancho de seguridad izquierdo (14L) y el gancho de

14



seguridad derecho (14R) a los montantes traseros (05) usando una placa plana.

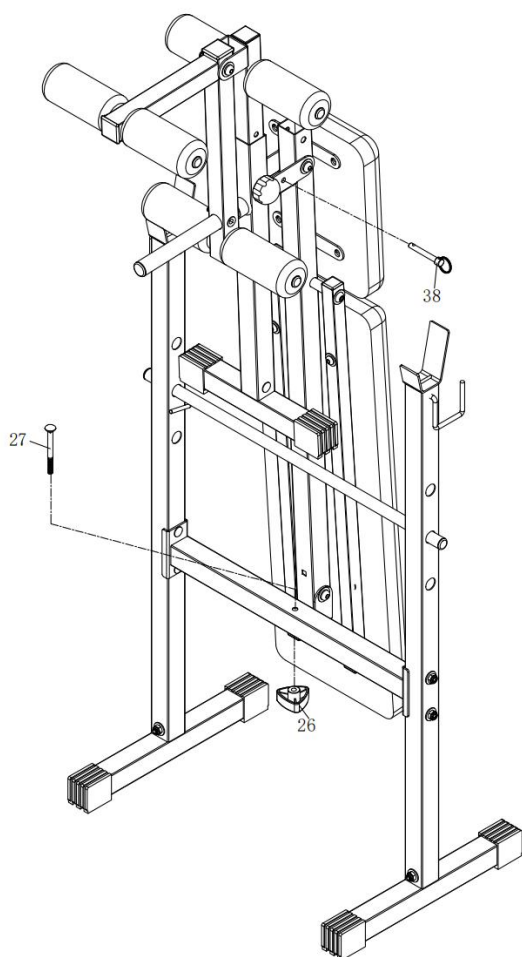
Arandela (38) y Tuerca de Nylon (39).



## **EL PROCESO DE MONTAJE YA ESTÁ COMPLETO.**

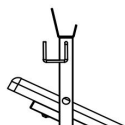
Para su seguridad, apriete el tornillo y ajústelo a la posición adecuada. Inspeccione y pruebe visual y funcionalmente la unidad una vez completado el ensamblaje.

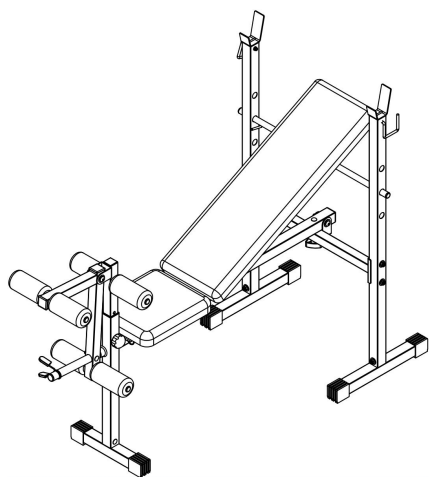
**Paso 6:** La siguiente figura muestra el estado plegado del producto.



**NOTA :** La capacidad máxima de peso de este producto es de 380 lb o 172 kg. Solo una persona debe utilizar este equipo a la vez.

## Product size chart





### **Cleaning and disinfection**

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

y apriételos.

**Fabricante:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

**Importado a Australia:** SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA  
STREETEASTWOOD

Nueva Gales del Sur 2122 Australia

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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>UK</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>EC</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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



# **VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

# VEVOR<sup>®</sup>

## TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### Wielofunkcyjne łóżko do podnoszenia ciężarów

**MODELE: SJ78 21**

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.



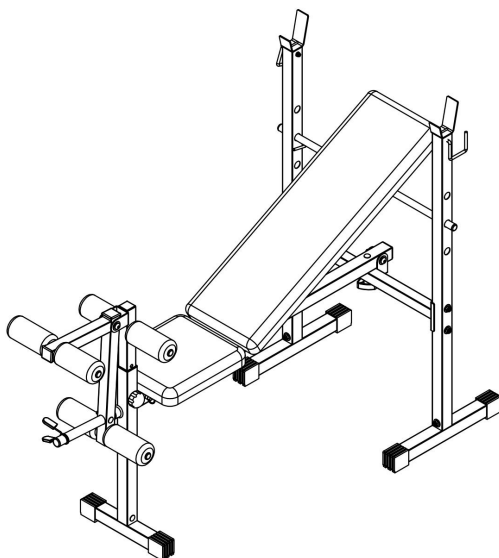


# VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

**MODELE: SJ78 21**



## **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](http://www.vevor.com/support)**

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

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

## Operation safety



### **OSTRZEŻENIE:**

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje.

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

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

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

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

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

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

nieprzeszkolonych użytkowników.

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



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

## Exercise Plans

1. Początkującym zaleca się rozpoczęcie od mniejszej liczby powtórzeń,

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

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

3. Proszę o zaplanowanie ćwiczeń.

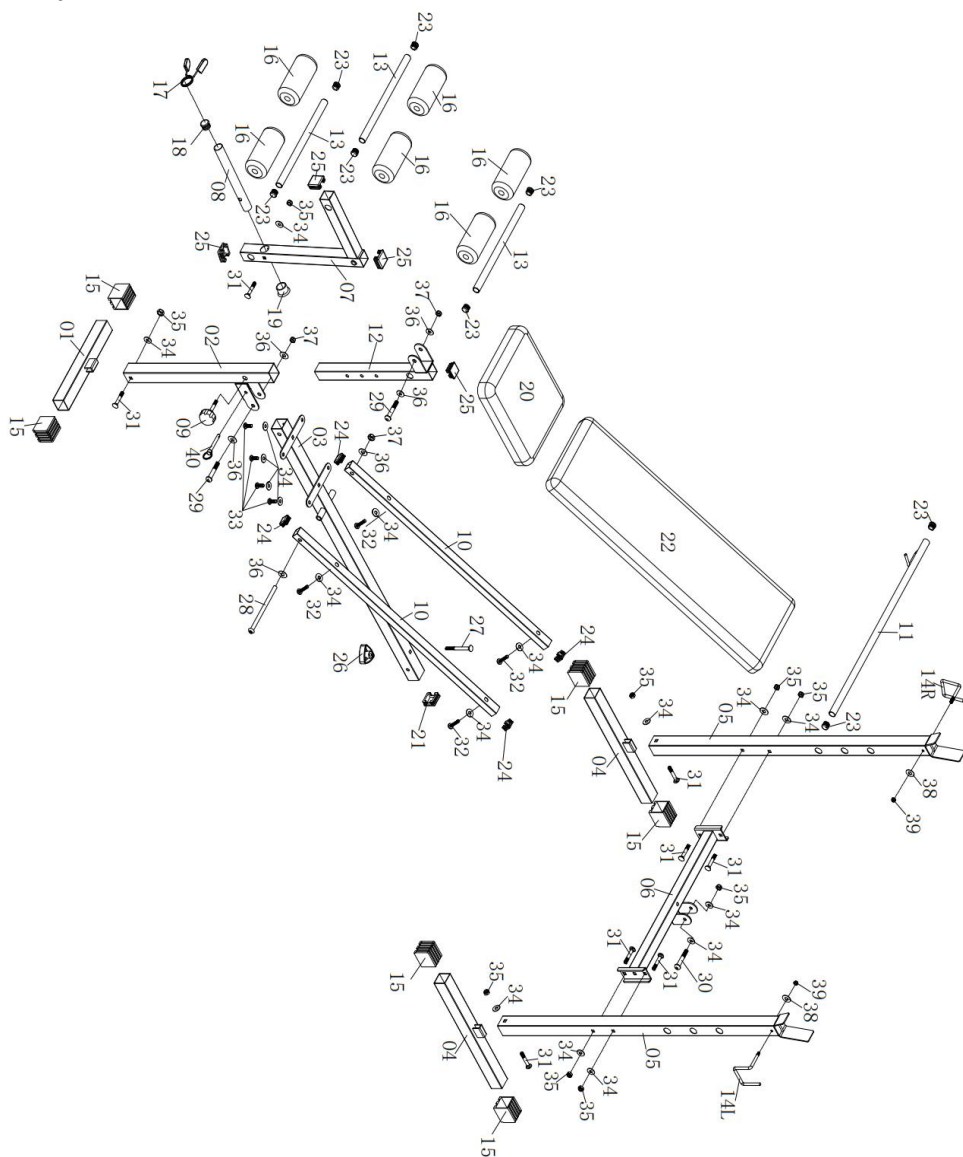
## Part List

| No  | Description                   | Qty | No | Description           | Qty |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 01  | Front Base Tube               | 1   | 21 | End Cap 38x38mm       | 1   |
| 02  | Front Upright                 | 1   | 22 | Backrest Cushion      | 1   |
| 03  | Main Frame                    | 1   | 23 | End Cap 19mm          | 8   |
| 04  | Rear Base Tube                | 2   | 24 | End Cap 25x25mm       | 4   |
| 05  | Rear Upright                  | 2   | 25 | End Cap 33.4x33.4mm   | 4   |
| 06  | Rear Cross Tube               | 1   | 26 | Knob M8               | 1   |
| 07  | Leg Extension                 | 1   | 27 | Carriage Bolt M8x85mm | 1   |
| 08  | Weight Plate Post             | 1   | 28 | Allen Bolt M10x165 mm | 1   |
| 09  | Knob Bolt M8x45mm             | 1   | 29 | Allen Bolt M10x55mm   | 2   |
| 10  | Backrest Supporting Tube      | 2   | 30 | Allen Bolt M8x55 m    | 1   |
| 11  | Backrest Adjustable Tube      | 1   | 31 | Carriage Bolt M8x50mm | 8   |
| 12  | Front Upright Adjustable Tube | 1   | 32 | Allen Bolt M8x40 mm   | 4   |
| 13  | Foam Tube                     | 3   | 33 | Allen Bolt M8x15 mm   | 4   |
| 14L | Left Safety Hook              | 1   | 34 | Flat Washer M8        | 18  |
| 14R | Right Safety Hook             | 1   | 35 | Nylon Nut M8          | 9   |
| 15  | Square End Cap 38x38mm        | 6   | 36 | Flat Washer M10       | 6   |
| 16  | Foam                          | 6   | 37 | Nylon Nut M10         | 3   |
| 17  | Spring Clip                   | 1   | 38 | Flat Washer M6        | 2   |
| 18  | End Cap 25mm                  | 1   | 39 | Nylon Nut M6          | 2   |
| 19  | Bumper                        | 1   | 40 | Lock Pin Φ8x55mm      | 1   |
| 20  | Seat Cushion                  | 1   |    |                       |     |

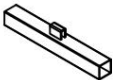
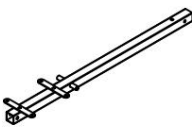
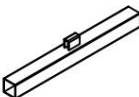
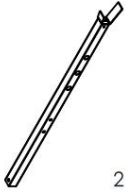
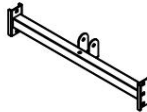
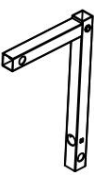
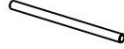
## Schemat wybuchowy

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

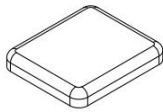
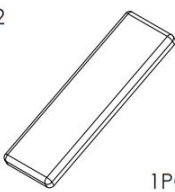
widzisz tutaj, będą używane podczas Twojego pobytu.  
montażu maszyny, ponieważ niektóre z nich są już zainstalowane  
fabrycznie.



## Part List

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>1PC    | 2.<br><br>1PC    | 3.<br><br>1PC   | 4.<br><br>2PCS   |
| 5.<br><br>2PCS   | 6.<br><br>1PC    | 7.<br><br>1PC   | 8.<br><br>1PCS   |
| 9<br><br>1PC     | 10<br><br>2PCS   | 11<br><br>1PC   | 12<br><br>1PC    |
| 13<br><br>3PCS | 14L<br><br>1PC | 14R<br><br>1PC | 15<br><br>6PCS |
| 16<br><br>6PCS | 17<br><br>1PC  | 18<br><br>1PC | 19<br><br>1PC  |



|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br><br>1PC    | 21<br><br>1PC    | 22<br><br>1PC    | 23<br><br>8PCS   |
| 24<br><br>4PCS   | 25<br><br>4PCS   | 26<br><br>1PC    | 27<br><br>1PC    |
| 28<br><br>1PC    | 29<br><br>2PCS   | 30<br><br>1PC    | 31<br><br>8PCS   |
| 32<br><br>4PCS   | 33<br><br>4PCS   | 34<br><br>18PCS  | 35<br><br>9PCS   |
| 36<br><br>6PCS | 37<br><br>3PCS | 38<br><br>2PCS | 39<br><br>2PCS |
| 40<br><br>1PC  |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |

**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.

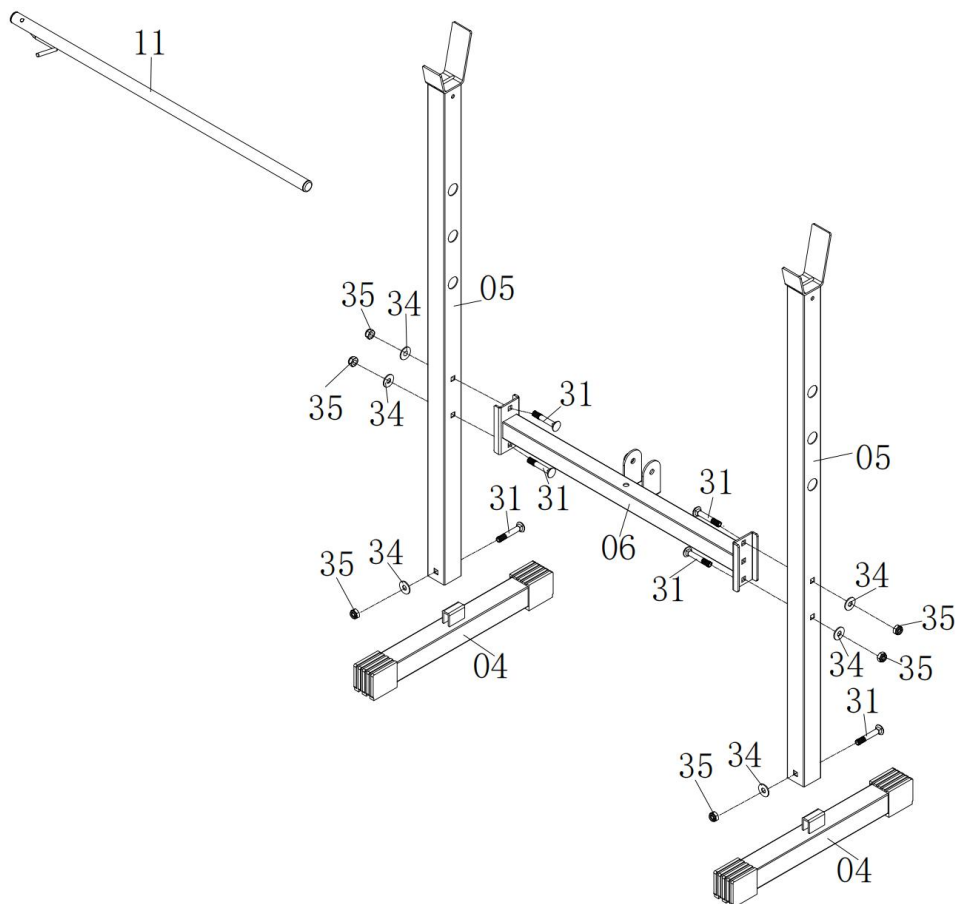
## Assembly

### Krok 1:

A) Przymocuj dwa tylne słupki (05) do dwóch tylnych rur podstawy (04) łącznie za pomocą dwóch śrub nośnych (31),  
dwie podkładki płaskie (34) i dwie nakrętki nylonowe (35).

B) Przymocuj tylną rurę poprzeczną (06) do tylnych słupków (05),  
zabezpiecz łącznie czterema śrubami podwoziowymi (31),  
cztery podkładki płaskie (34) i cztery nakrętki nylonowe (35).

C) Włóż regulowaną rurę oparcia (11) do obu tylnych słupków (05),



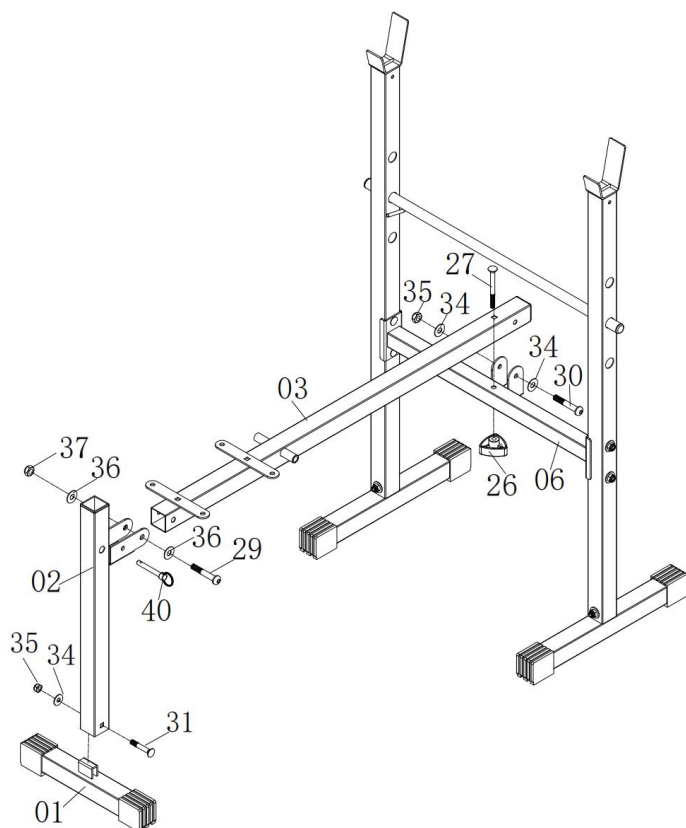
## Krok 2:

A) Przymocuj przedni słupek (02) do przedniej rury podstawy (01) za pomocą jednej śruby podporowej (31), jednego płaskiego wkręta Podkładki (34) i jedna nakrętka nylonowa (35)

B) Przymocuj przednią stronę ramy głównej (03) do przedniego słupka (02) za pomocą jednej śruby imbusowej (29), dwóch śrub płaskich Podkładki (26) i jedna nakrętka nylonowa (37), następnie włóż sworzeń blokujący (40). Zamocuj drugą stronę głównego

Ramę (03) do tylnej rury poprzecznej (06) za pomocą jednej śruby imbusowej (30), dwóch podkładek płaskich (34) i jednej śruby

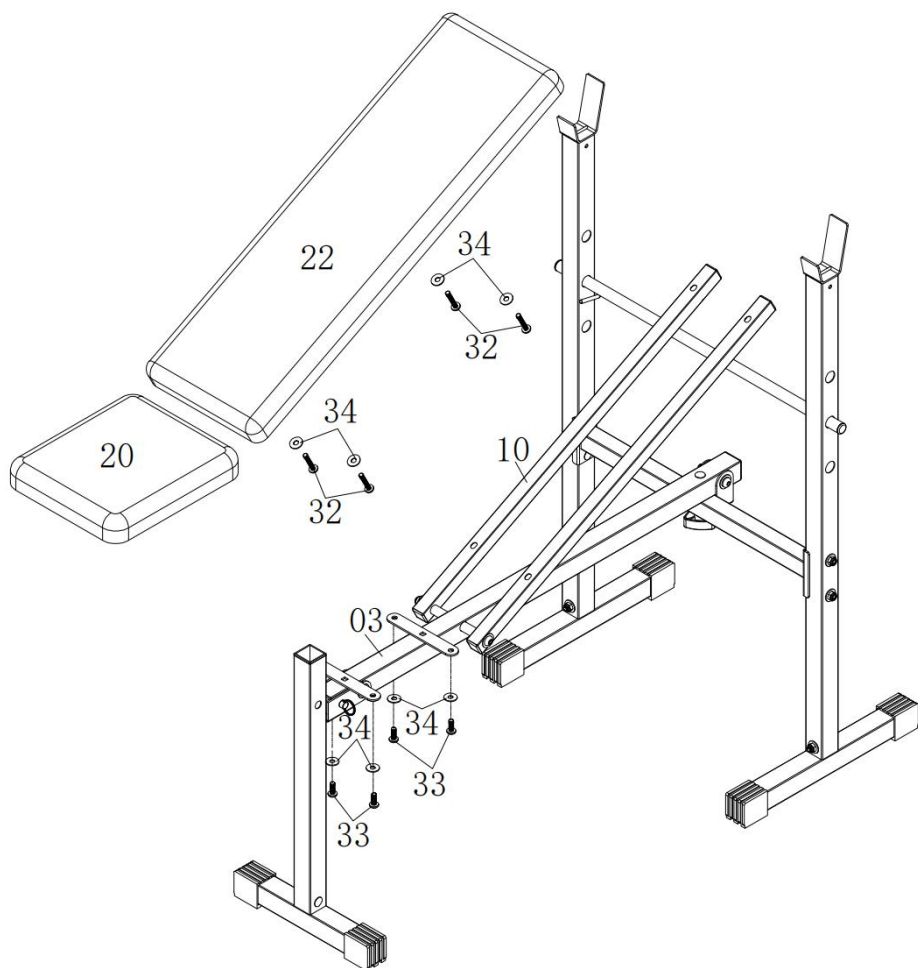
Nakrętkę nylonową (35) z boku, zabezpiecz jedną śrubą zamkową (27) i pokrętkiem (26) od góry.



### Krok 3:

Przymocuj poduszkę siedziska (41) do ramy głównej (08) za pomocą czterech śrub imbusowych (33) i czterech płaskich śrub Podkładki (34).

Przymocuj poduszkę oparcia (42) do rur podtrzymujących oparcie (10) za pomocą czterech śrub imbusowych (37) i czterech podkładki płaskie (34).



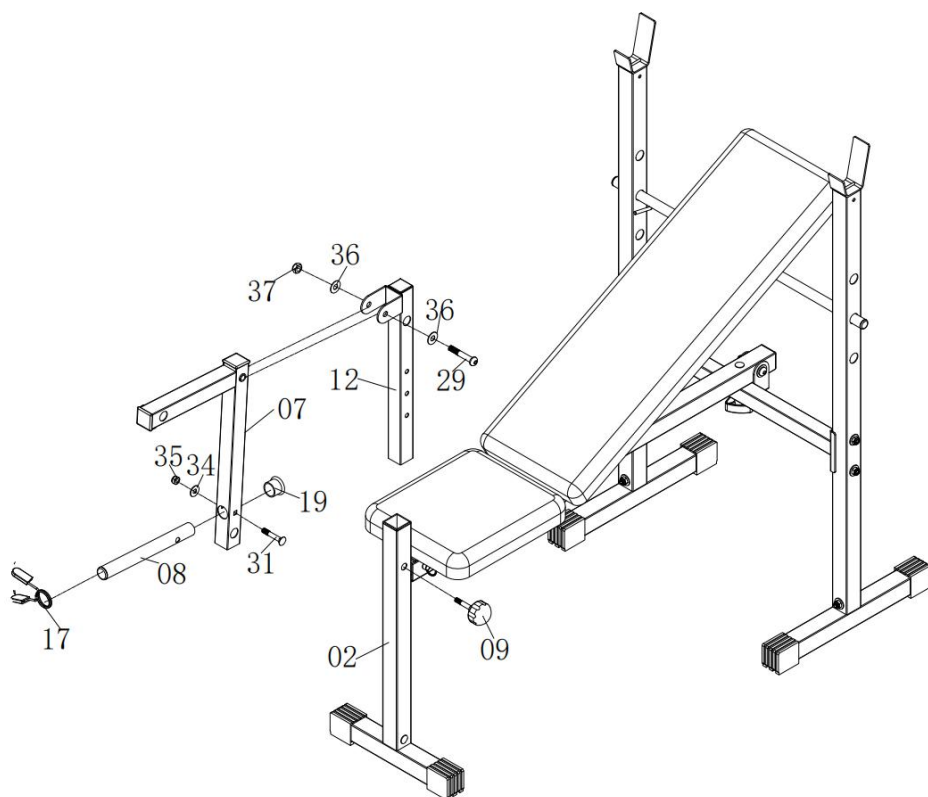
#### Krok 4:

A) Przymocuj regulowaną rurę przedniego słupka (12) do przedniego słupka (02), po wybraniu odpowiedniego położenia otworu zablokuj ją za pomocą pokrętła (09).

B ) Przymocuj przedłużenie nogi (07) do regulowanej rury przedniej kolumny (12) za pomocą jednej śruby imbusowej (29), dwóch podkładek płaskich (36) i jednej nakrętki nylonowej (37).

Przesuń słupek talerza ciężarka (08) do przedłużenia nogi (07) za pomocą

jednej śruby podsadzkowej (31), jednej podkładki płaskiej (34) i jednej nakrętki nylonowej (35), a następnie zamontuj zacisk sprężynowy (17).



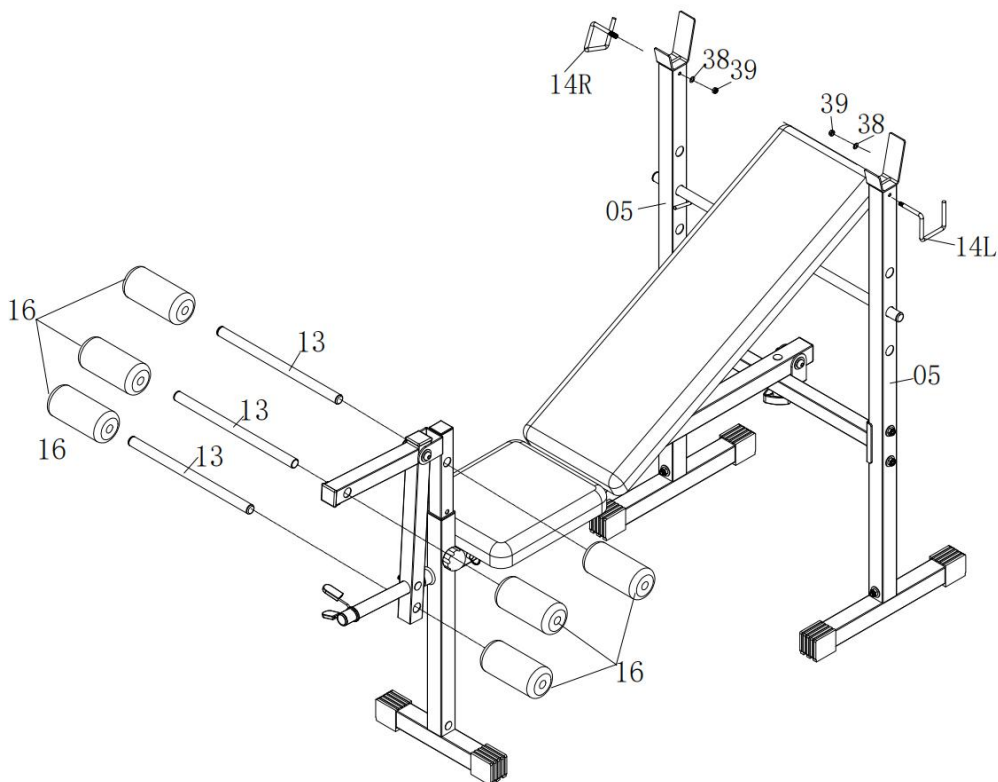
### Krok 5:

A) Przesuń dwie rurki piankowe (13) do przedłużenia nogi (07), jedną rurkę piankową (13) do przedniego słupka

Regulowana rurka (12) i nasuń sześć pianek (16) na każdą rurkę piankową (13)

B) Przymocuj lewy hak bezpieczeństwa (14L) i prawy hak bezpieczeństwa

(14R) do tylnych słupków (05) za pomocą jednego płaskiego haka.  
Podkładka (38) i nakrętka nylonowa (39).



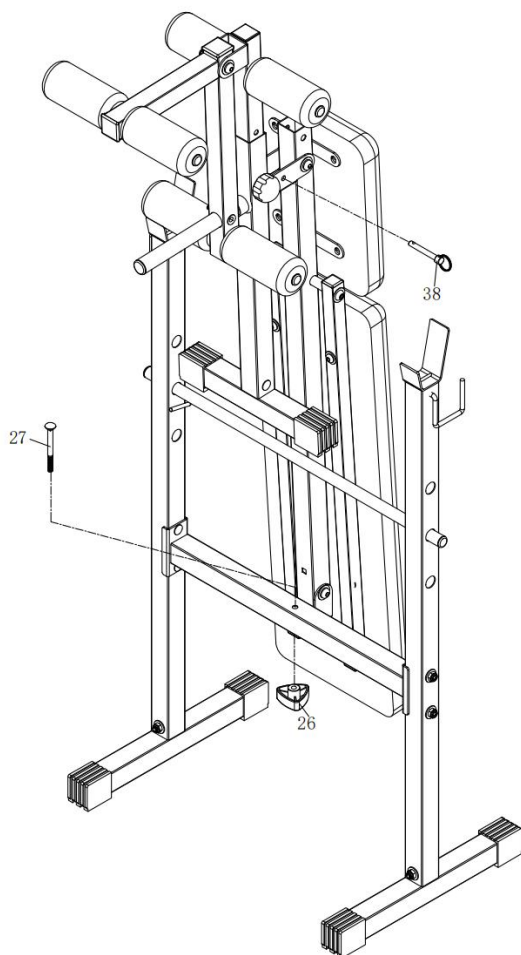
## PROCES MONTAŻU ZOSTAŁ ZAKOŃCZONY.

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

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

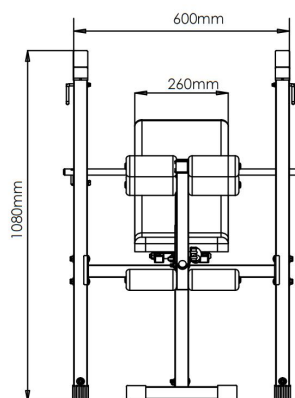
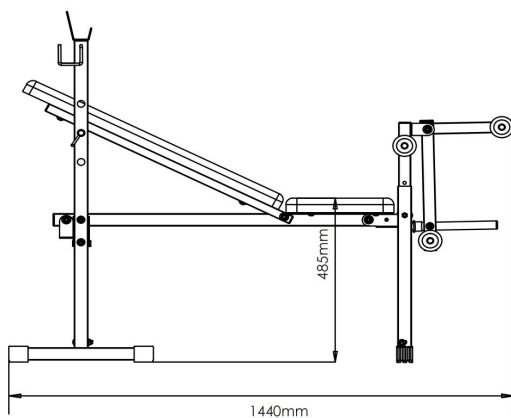
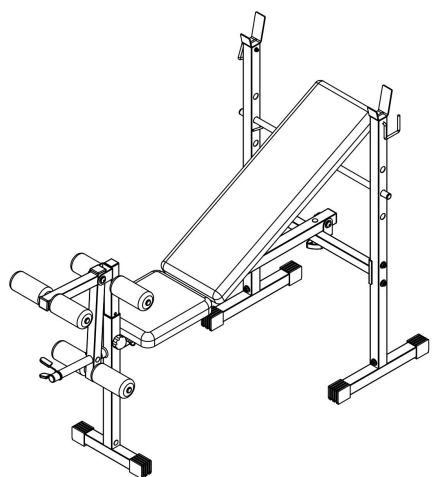
**Krok 6:** Na poniższym rysunku przedstawiono złożony stan produktu.





**NOTATKA :** Maksymalna nośność tego produktu wynosi 380 funtów lub 172 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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>UK</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>EC</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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



# **VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

# **VEVOR<sup>®</sup>**

## **TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### **Multifunctioneel gewichtheftbed**

**MODEL: SJ78 21**

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.



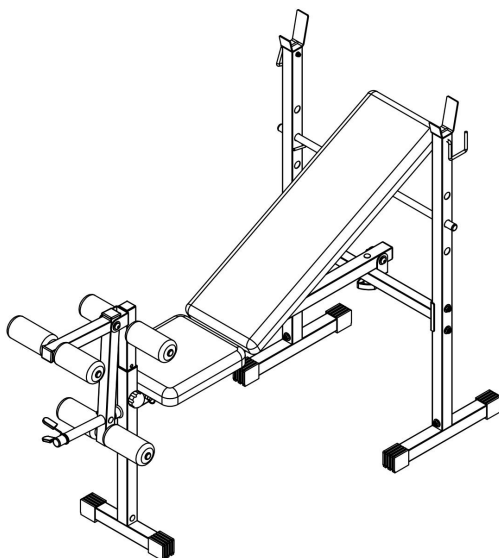


# VEVOR<sup>®</sup>

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

MODEL: SJ78 21



## 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](http://www.vevor.com/support)**

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

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

## Operation safety



### **WAARSCHUWING:**

Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt

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

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

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



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

## Exercise Plans

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

## Part List

| No  | Description                   | Qty | No | Description           | Qty |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 01  | Front Base Tube               | 1   | 21 | End Cap 38x38mm       | 1   |
| 02  | Front Upright                 | 1   | 22 | Backrest Cushion      | 1   |
| 03  | Main Frame                    | 1   | 23 | End Cap 19mm          | 8   |
| 04  | Rear Base Tube                | 2   | 24 | End Cap 25x25mm       | 4   |
| 05  | Rear Upright                  | 2   | 25 | End Cap 33.4x33.4mm   | 4   |
| 06  | Rear Cross Tube               | 1   | 26 | Knob M8               | 1   |
| 07  | Leg Extension                 | 1   | 27 | Carriage Bolt M8x85mm | 1   |
| 08  | Weight Plate Post             | 1   | 28 | Allen Bolt M10x165 mm | 1   |
| 09  | Knob Bolt M8x45mm             | 1   | 29 | Allen Bolt M10x55mm   | 2   |
| 10  | Backrest Supporting Tube      | 2   | 30 | Allen Bolt M8x55 m    | 1   |
| 11  | Backrest Adjustable Tube      | 1   | 31 | Carriage Bolt M8x50mm | 8   |
| 12  | Front Upright Adjustable Tube | 1   | 32 | Allen Bolt M8x40 mm   | 4   |
| 13  | Foam Tube                     | 3   | 33 | Allen Bolt M8x15 mm   | 4   |
| 14L | Left Safety Hook              | 1   | 34 | Flat Washer M8        | 18  |
| 14R | Right Safety Hook             | 1   | 35 | Nylon Nut M8          | 9   |
| 15  | Square End Cap 38x38mm        | 6   | 36 | Flat Washer M10       | 6   |
| 16  | Foam                          | 6   | 37 | Nylon Nut M10         | 3   |
| 17  | Spring Clip                   | 1   | 38 | Flat Washer M6        | 2   |
| 18  | End Cap 25mm                  | 1   | 39 | Nylon Nut M6          | 2   |
| 19  | Bumper                        | 1   | 40 | Lock Pin Ø8x55mm      | 1   |
| 20  | Seat Cushion                  | 1   |    |                       |     |

## Explosietekening

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

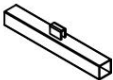
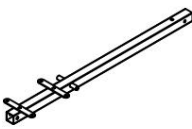
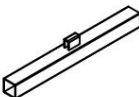
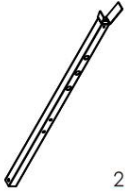
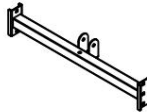
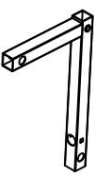
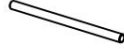
This diagram is an exploded perspective view of a mechanical assembly, likely a robotic gripper or a similar precision instrument. The components are numbered as follows:

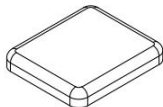
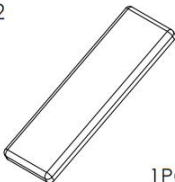
- 1, 11, 14R, 14L:** Long, thin rectangular plates or guides.
- 2, 20, 22:** Larger rectangular plates or covers.
- 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39:** Various smaller components including pins, bushings, springs, and structural members.
- 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39:** Various smaller components including pins, bushings, springs, and structural members.

The diagram illustrates the spatial relationship and assembly sequence of these parts. Key features include:

- Assembly Structure:** The components are arranged in a way that shows how they fit together. For example, the long plates (1, 11, 14R, 14L) are shown being inserted into or attached to the larger plates (2, 20, 22).
- Fasteners:** Numerous pins (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39) are shown securing the various plates and structural members.
- Adjustable Components:** Some components, like the long plates (1, 11, 14R, 14L), have adjustment screws or pins (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39) that allow for fine-tuning of the assembly.

## Part List

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>1PC    | 2.<br><br>1PC    | 3.<br><br>1PC   | 4.<br><br>2PCS   |
| 5.<br><br>2PCS   | 6.<br><br>1PC    | 7.<br><br>1PC   | 8.<br><br>1PCS   |
| 9<br><br>1PC     | 10<br><br>2PCS   | 11<br><br>1PC   | 12<br><br>1PC    |
| 13<br><br>3PCS | 14L<br><br>1PC | 14R<br><br>1PC | 15<br><br>6PCS |
| 16<br><br>6PCS | 17<br><br>1PC  | 18<br><br>1PC | 19<br><br>1PC  |

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br><br>1PC    | 21<br><br>1PC    | 22<br><br>1PC    | 23<br><br>8PCS   |
| 24<br><br>4PCS   | 25<br><br>4PCS   | 26<br><br>1PC    | 27<br><br>1PC    |
| 28<br><br>1PC    | 29<br><br>2PCS   | 30<br><br>1PC    | 31<br><br>8PCS   |
| 32<br><br>4PCS   | 33<br><br>4PCS   | 34<br><br>18PCS  | 35<br><br>9PCS   |
| 36<br><br>6PCS | 37<br><br>3PCS | 38<br><br>2PCS | 39<br><br>2PCS |
| 40<br><br>1PC  |                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                   |



**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.

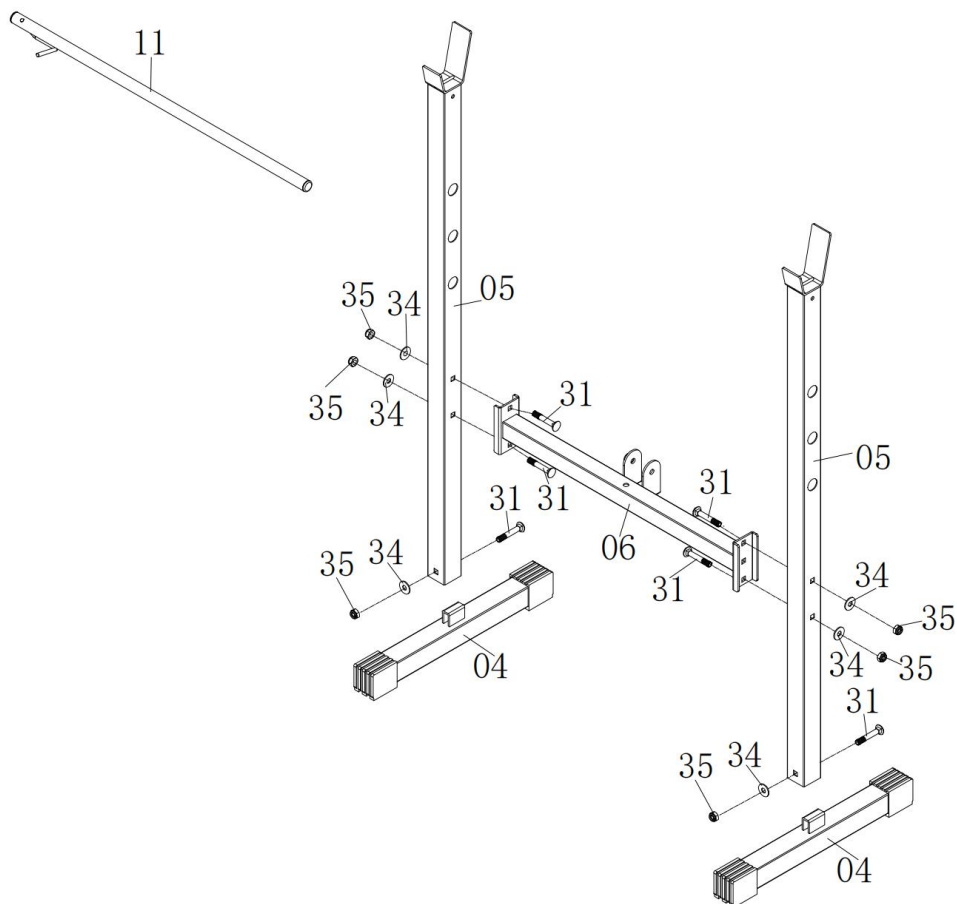
## Assembly

### **Stap 1:**

A) Bevestig twee achterste staanders (05) aan twee achterste basisbuizen (04) in totaal met twee wagenbouten (31), twee platte ringen (34) en twee nylon moeren (35).

B) Bevestig de achterste dwarsbuis (06) aan de achterste staanders (05), bevestig met in totaal vier wagenbouten (31), vier vlakke ringen (34) en vier nylon moeren (35).

C) Plaats de verstelbare buis voor de rugleuning (11) in beide achterste staanders (05),



## Stap 2:

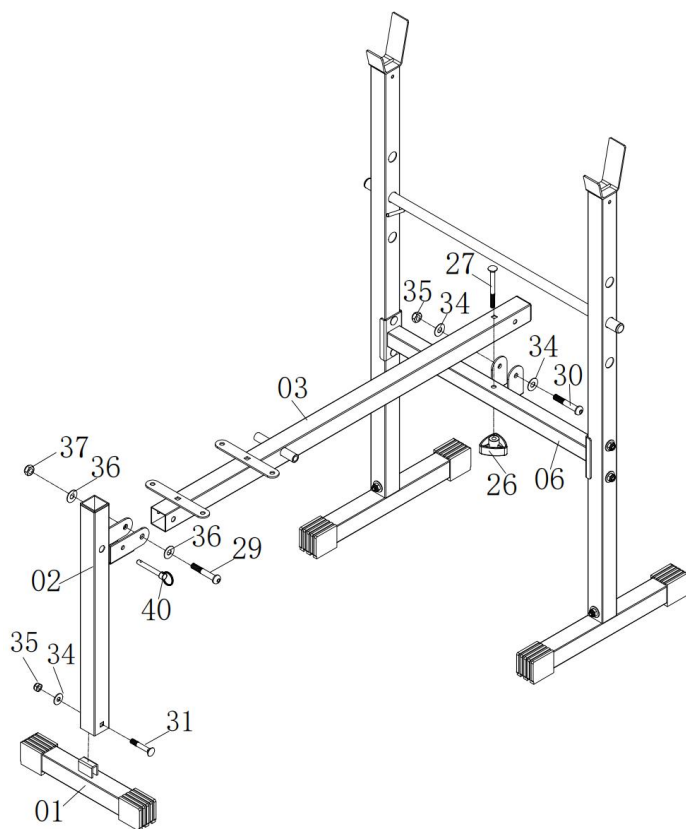
A) Bevestig de voorste staander (02) aan de voorste basisbuis (01) met behulp van één wagenbout (31), één platte Ring (34) en één nylon moer (35)

B) Bevestig de voorkant van het hoofdframe (03) aan de voorste staander (02) met behulp van één inbusbout (29), twee platte bouten (29) en twee platte bouten (29).

Sluitringen (26) en één nylon moer (37), plaats vervolgens de borgpen (40).  
Bevestig de andere kant van de hoofdvas

Frame (03) aan de achterste dwarsbuis (06) met behulp van één inbusbout

(30), twee platte ringen (34) en één Nylonmoer (35) vanaf de zijkant, vastzetten met één wagenbout (27) en knop (26) vanaf de bovenkant.



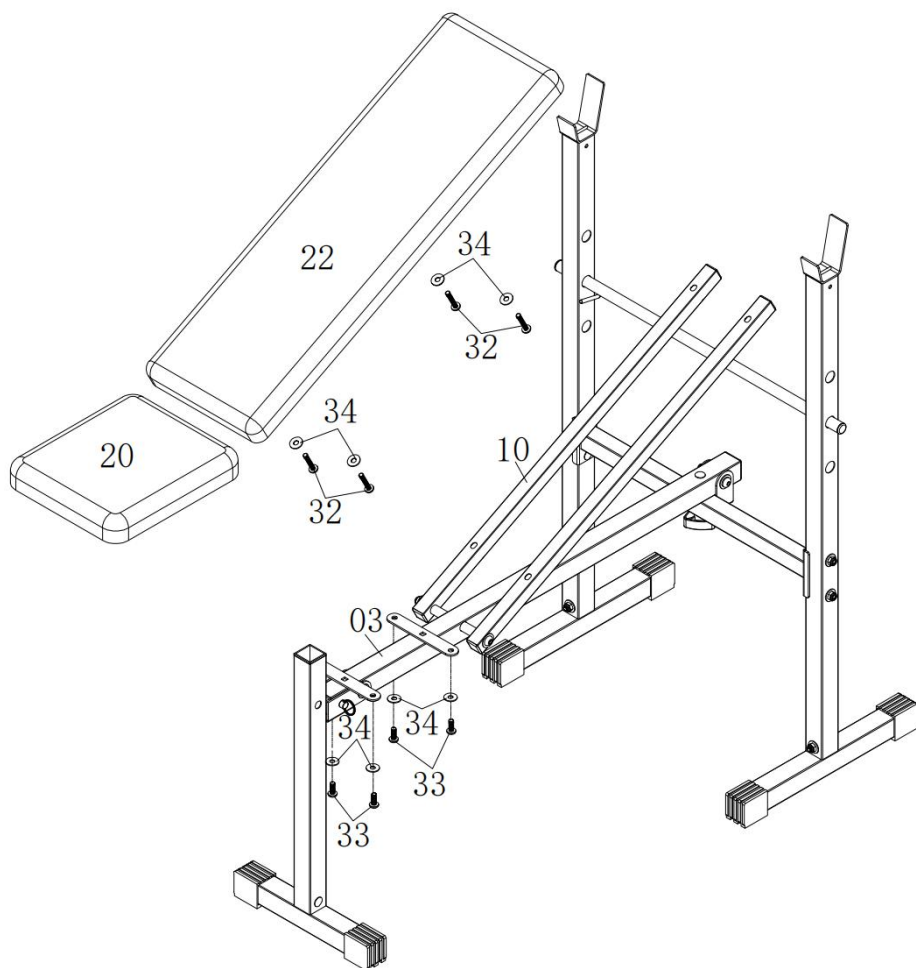
### Stap 3:

Bevestig het zitkussen (41) aan het hoofdframe (08) met behulp van vier inbusbouten (33) en vier platte bouten.

Ringen (34).

Bevestig het rugleuningkussen (42) aan de ondersteunende buizen van de rugleuning (10) met behulp van vier inbusbouten.

(38) en vier vlakke ringen (34).



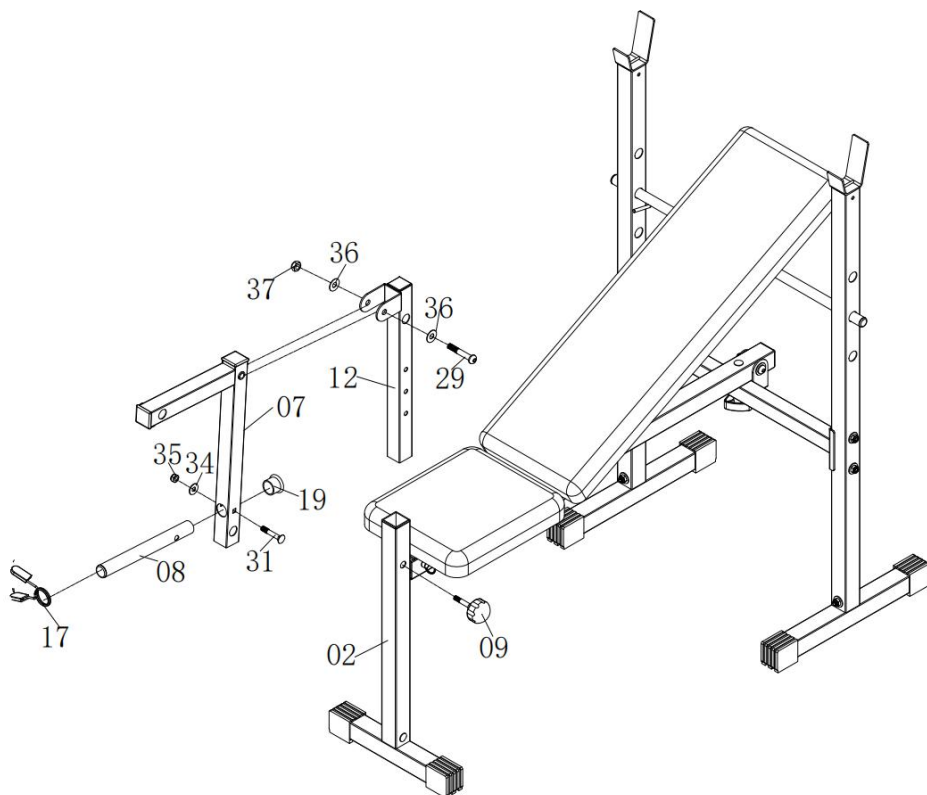
#### **Stap 4:**

A) Bevestig de verstelbare voorste staanderbuis (12) aan de voorste staander (02). Nadat u de juiste gatpositie hebt geselecteerd, vergrendelt u deze met de knopbout (09).

B ) Bevestig de beenverlenging (07) aan de voorste verstelbare buis (12) met behulp van één inbusbout (29), twee platte ringen (36) en één nylon moer (37).

Schuif de gewichtsplaatpaal (08) op de beenverlenging (07) met behulp

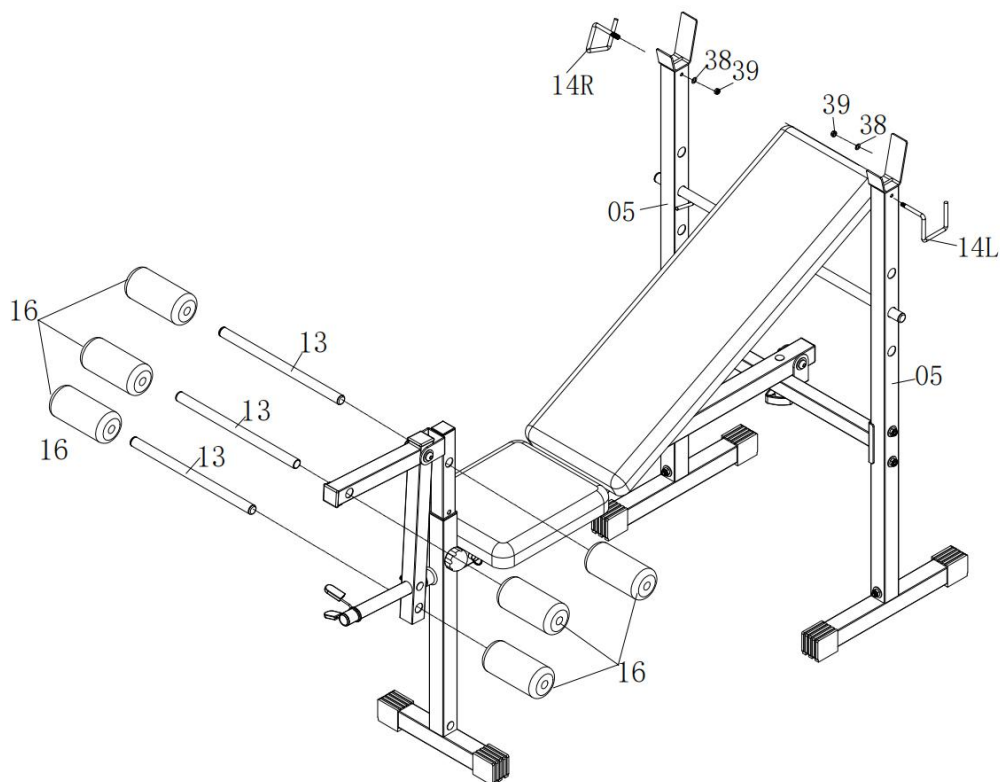
van één wagenbout (31), één platte ring (34) en één nylon moer (35) en installeer de veerclip (17).



### Stap 5:

- A) Schuif twee schuimbuisen (13) naar de beenstrekker (07), één schuimbuis (13) naar de voorste rechtopstaande Verstelbare buis (12) en schuif zes schuimen (16) in elke schuimbuis (13)
- B) Bevestig de linker veiligheidshaak (14L) en de rechter veiligheidshaak (14R) aan de achterste staanders (05) met behulp van één platte haak.

Ring (38) en nylon moer (39).

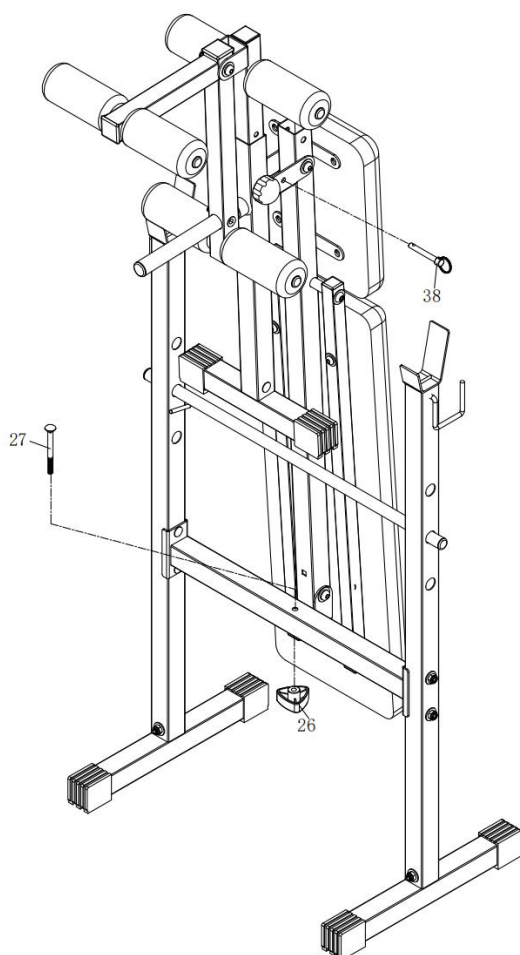


## HET MONTAGEPROCES IS NU VOLTOOID.

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

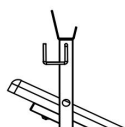
Controleer en test het apparaat visueel en functioneel nadat de montage is voltooid.

**Stap 6:** De volgende afbeelding toont de gevouwen toestand van het product

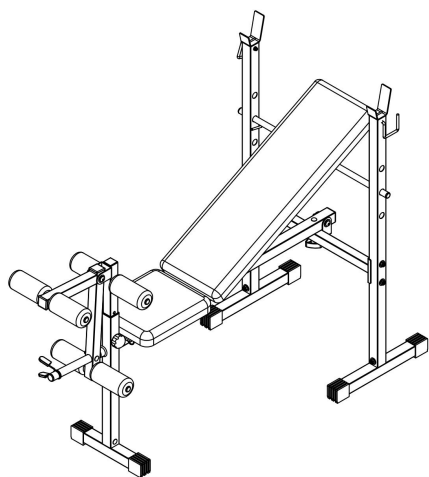


**OPMERKING :** Het maximale draagvermogen voor dit product is 380 lbs of 172 kg. Slechts één persoon mag dit stuk apparatuur tegelijk gebruiken.

## 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

|           |            |                                                                                                                                  |
|-----------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>UK</b> | <b>REP</b> | YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX |
| <b>EC</b> | <b>REP</b> | E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.                                                                     |



# **VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

# VEVOR®

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Teknisk Support och e-garanticertifikat

[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

## **Multifunktionell tyngdlyftssäng**

**MODELL: SJ78 21**

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

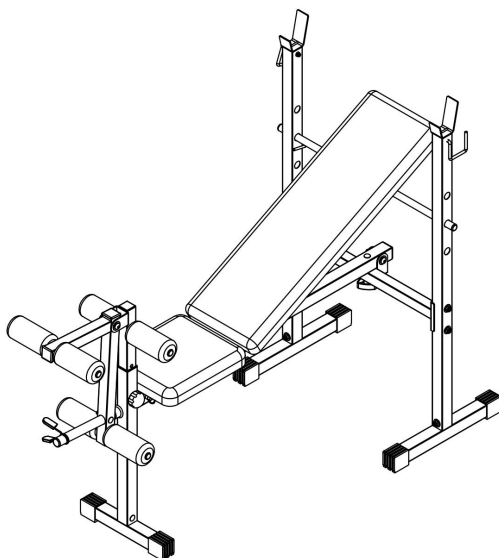
när du gör en beställning hos oss om du faktiskt gör det Sparande  
Halv i jämförelse med de främsta varumärkena.

# VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Multifunctional Weightlifting bed

**MODELL: SJ78 21**



## BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!

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

**Teknisk support och e-garanticertifikat**  
**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

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

Tack så mycket för att du valde detta produkt .

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

## Operation safety



### **WARNING:**

Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt

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

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





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

## Exercise Plans

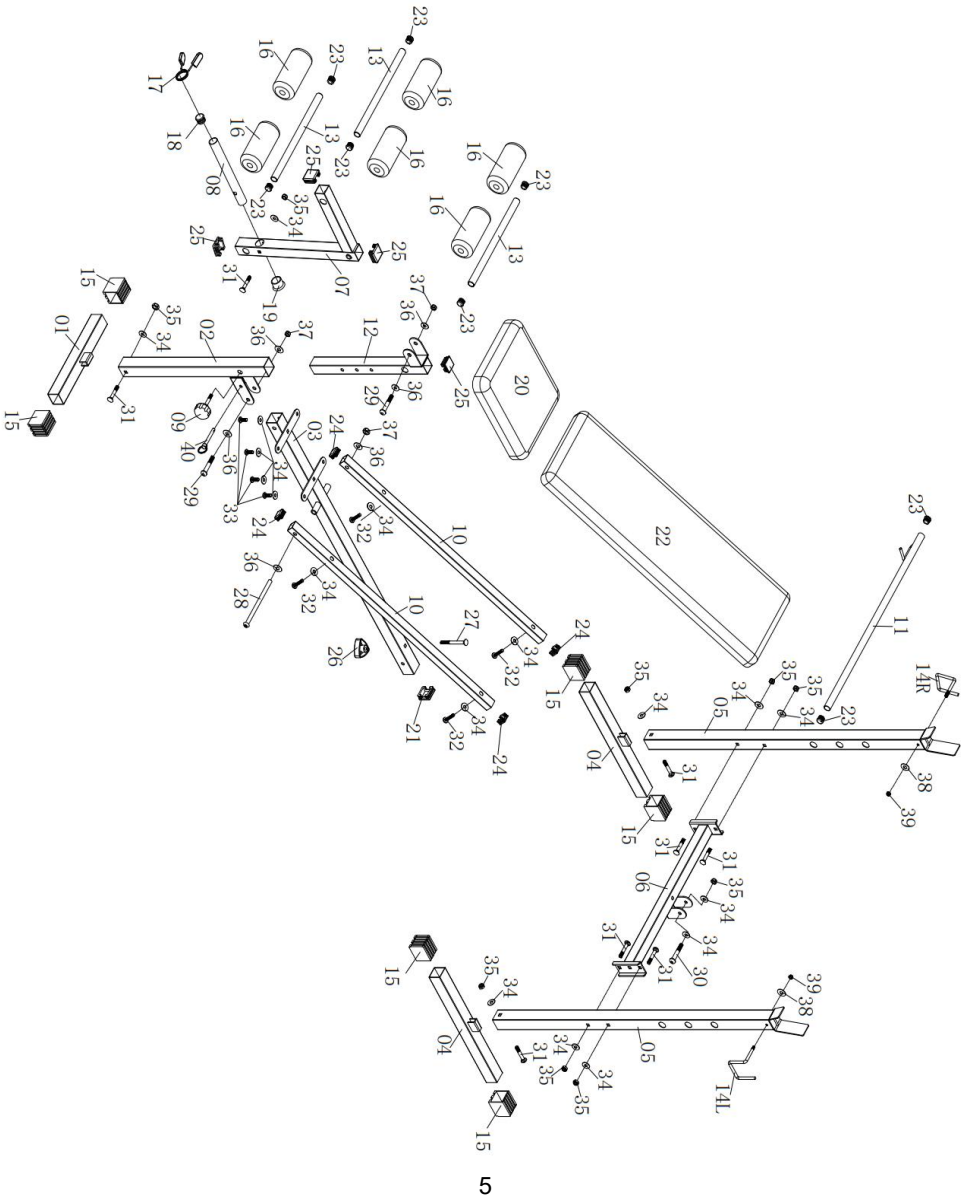
1. Nybörjare rekommenderas att börja med färre reps, 5 reps som 1 set till exempel och lägg till reps allt eftersom.
2. Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sömn .
3. Gör träningsplaner.

## Part List

| No  | Description                   | Qty | No | Description           | Qty |
|-----|-------------------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 01  | Front Base Tube               | 1   | 21 | End Cap 38x38mm       | 1   |
| 02  | Front Upright                 | 1   | 22 | Backrest Cushion      | 1   |
| 03  | Main Frame                    | 1   | 23 | End Cap 19mm          | 8   |
| 04  | Rear Base Tube                | 2   | 24 | End Cap 25x25mm       | 4   |
| 05  | Rear Upright                  | 2   | 25 | End Cap 33.4x33.4mm   | 4   |
| 06  | Rear Cross Tube               | 1   | 26 | Knob M8               | 1   |
| 07  | Leg Extension                 | 1   | 27 | Carriage Bolt M8x85mm | 1   |
| 08  | Weight Plate Post             | 1   | 28 | Allen Bolt M10x165 mm | 1   |
| 09  | Knob Bolt M8x45mm             | 1   | 29 | Allen Bolt M10x55mm   | 2   |
| 10  | Backrest Supporting Tube      | 2   | 30 | Allen Bolt M8x55 m    | 1   |
| 11  | Backrest Adjustable Tube      | 1   | 31 | Carriage Bolt M8x50mm | 8   |
| 12  | Front Upright Adjustable Tube | 1   | 32 | Allen Bolt M8x40 mm   | 4   |
| 13  | Foam Tube                     | 3   | 33 | Allen Bolt M8x15 mm   | 4   |
| 14L | Left Safety Hook              | 1   | 34 | Flat Washer M8        | 18  |
| 14R | Right Safety Hook             | 1   | 35 | Nylon Nut M8          | 9   |
| 15  | Square End Cap 38x38mm        | 6   | 36 | Flat Washer M10       | 6   |
| 16  | Foam                          | 6   | 37 | Nylon Nut M10         | 3   |
| 17  | Spring Clip                   | 1   | 38 | Flat Washer M6        | 2   |
| 18  | End Cap 25mm                  | 1   | 39 | Nylon Nut M6          | 2   |
| 19  | Bumper                        | 1   | 40 | Lock Pin Φ8x55mm      | 1   |
| 20  | Seat Cushion                  | 1   |    |                       |     |

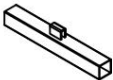
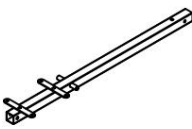
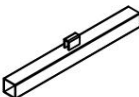
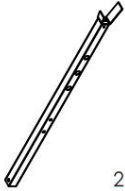
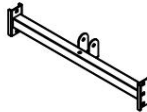
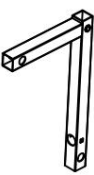
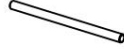
# Sprängt diagram

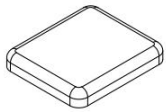
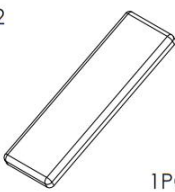
Observera att inte alla delar och hårdvara du ser här kommer att användas medan du är  
montering av maskinen eftersom några av dessa redan är  
förinstallerade.





## Part List

|                                                                                                   |                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br><br>1PC    | 2.<br><br>1PC    | 3.<br><br>1PC   | 4.<br><br>2PCS   |
| 5.<br><br>2PCS   | 6.<br><br>1PC    | 7.<br><br>1PC   | 8.<br><br>1PCS   |
| 9<br><br>1PC     | 10<br><br>2PCS   | 11<br><br>1PC   | 12<br><br>1PC    |
| 13<br><br>3PCS | 14L<br><br>1PC | 14R<br><br>1PC | 15<br><br>6PCS |
| 16<br><br>6PCS | 17<br><br>1PC  | 18<br><br>1PC | 19<br><br>1PC  |

|                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>20</p>  <p>1PC</p>    | <p>21</p>  <p>1PC</p>    | <p>22</p>  <p>1PC</p>    | <p>23</p>  <p>8PCS</p>   |
| <p>24</p>  <p>4PCS</p>   | <p>25</p>  <p>4PCS</p>   | <p>26</p>  <p>1PC</p>    | <p>27</p>  <p>1PC</p>    |
| <p>28</p>  <p>1PC</p>    | <p>29</p>  <p>2PCS</p>   | <p>30</p>  <p>1PC</p>    | <p>31</p>  <p>8PCS</p>   |
| <p>32</p>  <p>4PCS</p>   | <p>33</p>  <p>4PCS</p>   | <p>34</p>  <p>18PCS</p>  | <p>35</p>  <p>9PCS</p>   |
| <p>36</p>  <p>6PCS</p> | <p>37</p>  <p>3PCS</p> | <p>38</p>  <p>2PCS</p> | <p>39</p>  <p>2PCS</p> |
| <p>40</p>  <p>1PC</p>  |                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                           |

**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:**

A) Fäst två bakre stolpar (05) till två bakre basrör (04) totalt med två vagnbultar (31),

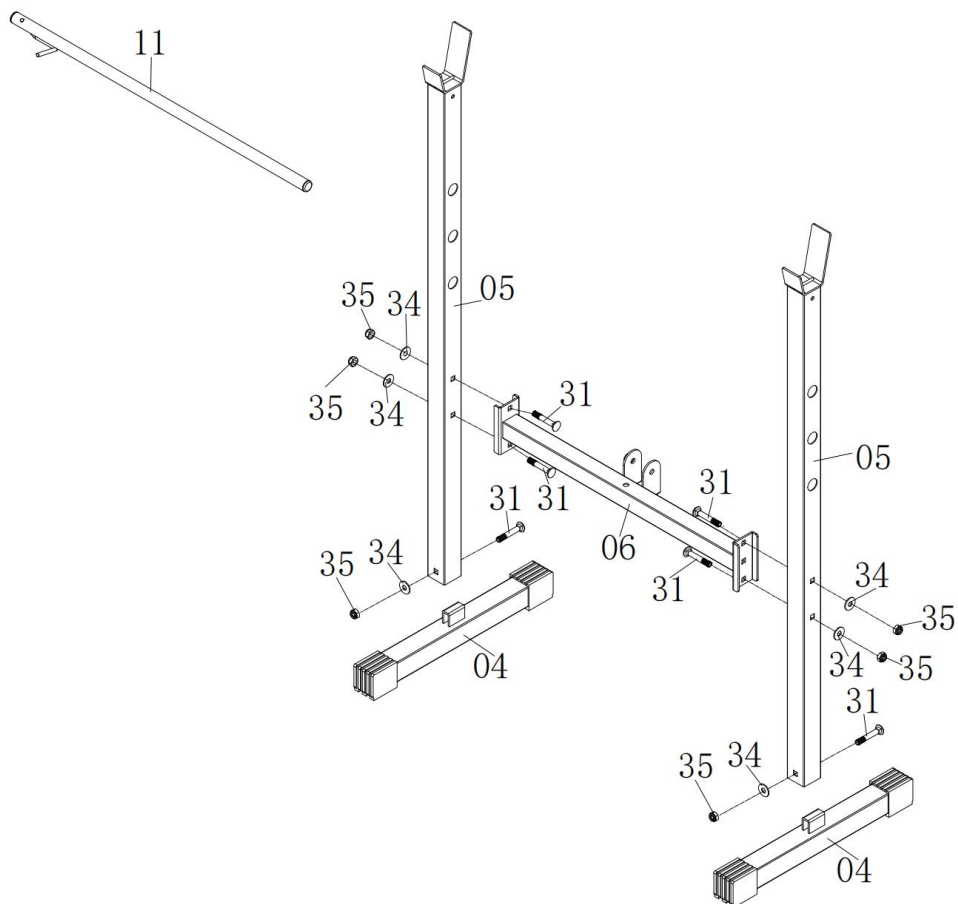
två platta brickor (34) och två nylonmuttrar (35).

B) Fäst det bakre tvärröret (06) på de bakre stolparna (05), fäst med totalt fyra vagnbultar (31),

fyra platta brickor (34) och fyra nylonmuttrar (35).

C) Sätt in ryggstödet's justerbara rör (11) i båda bakre stolparna (05),





## Steg 2:

A) Fäst den främre stolpen (02) på det främre basröret (01) med en vagnbult (31), en platt

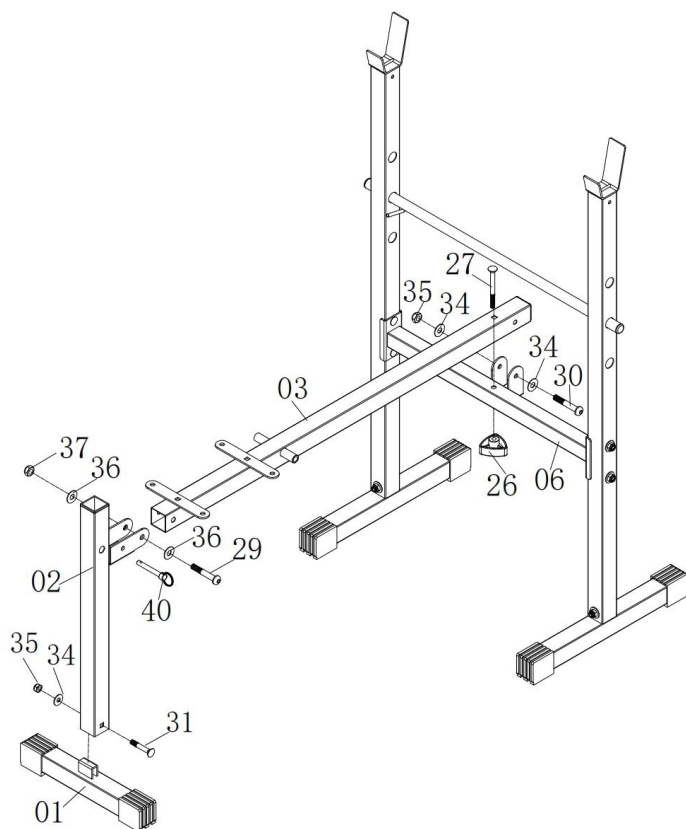
Bricka (34) och en nylonmutter (35)

B) Fäst framsidan av huvudramen (03) till den främre stolpen (02) med en insexbult (29), två platta

Brickor (26) och en nylonmutter (37), sätt sedan in låsstiftet (40). Fäst den andra sidan av Main

Ram (03) till det bakre tvärröret (06) med en insexbult (30), två platta brickor (34) och en

Nylonmutter (35) från sidan, fäst med en vagnsbult (27) och knapp (26) uppifrån.



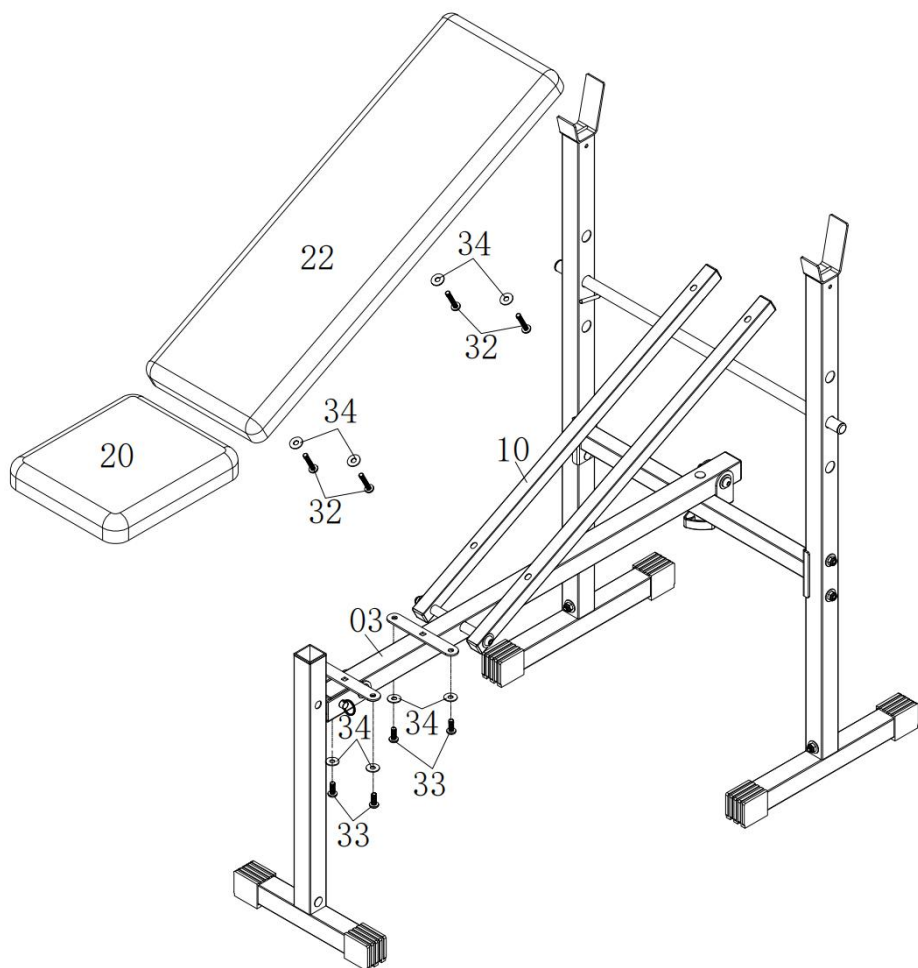
### Steg 3:

Fäst sittdynan (41) på huvudramen (08) med fyra insexbultar (33) och fyra platta

Brickor (34).

Fäst ryggstödsudden (42) på ryggstödsstöden (10) med hjälp av fyra insexbultar

(39) och fyra platta brickor (34).



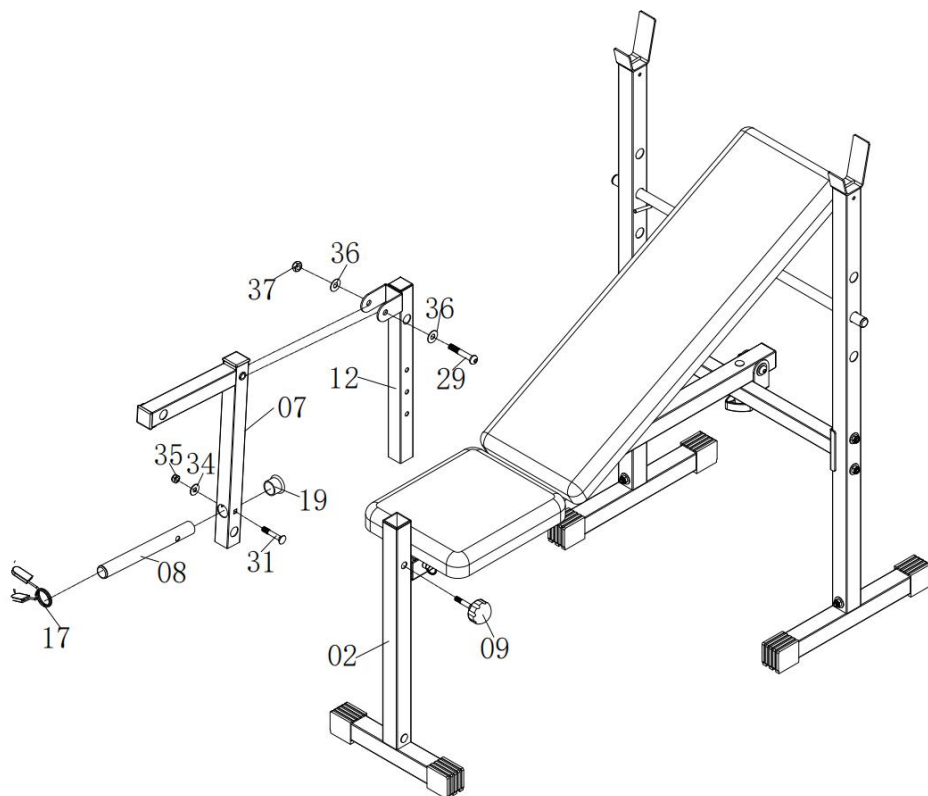
#### Steg 4:

A) Fäst justerbart rör för den främre stolpen (12) på den främre stolpen (02), efter att ha valt lämpligt hålläge, lås den med rattbulten (09).

B ) Fäst benförlängningen (07) på det främre upprättstående justerbara röret (12) med en insexbult (29), två plana brickor (36) och en nylonmutter (37).

Skjut viktplattans stolpe (08) till benförlängningen (07) med en vagnsbult (31), en platt bricka (34) och en nylonmutter (35), och installera

fjäderklämman (17).



### Steg 5:

A) Skjut två skumrör (13) till benförlängningen (07), ett skumrör (13) till den främre upprättstående

Justerbart rör (12) och skjut sex skum (16) till varje skumrör (13)

B) Fäst den vänstra säkeretskroken (14L) och den högra säkeretskroken (14R) på de bakre stolparna (05) med en platt Bricka (38) och nylonmutter (39).

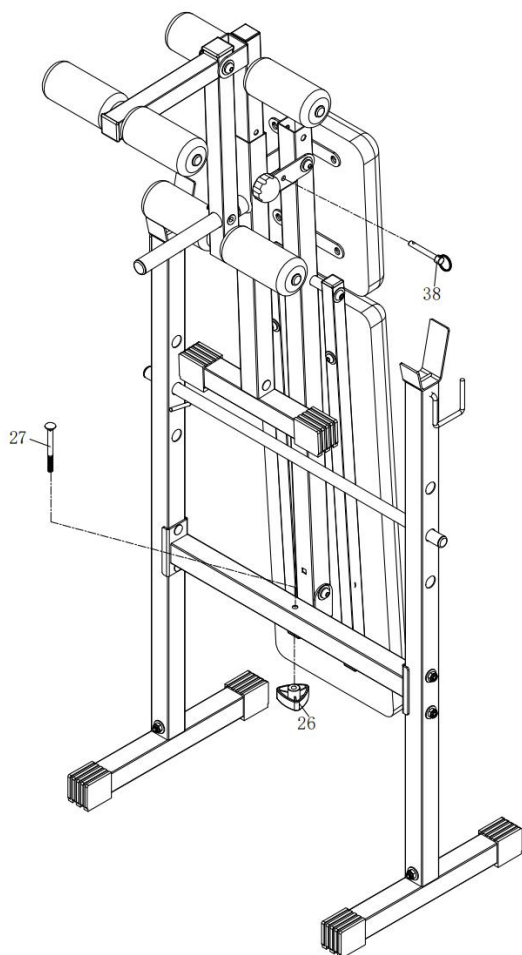


## **MONTERINGSPROCESSEN ÄR NU AVSLUTAD.**

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

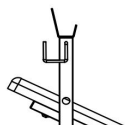
Inspektera och testa enheten visuellt och funktionellt efter att monteringen är klar.

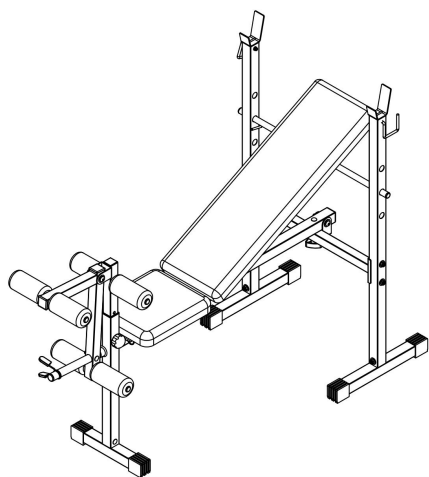
**Steg 6:** Följande bild visar produktens vikta tillstånd



**OBS:** Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 380 lbs eller 172 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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>UK</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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

|           |            |
|-----------|------------|
| <b>EC</b> | <b>REP</b> |
|-----------|------------|

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



**VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Teknisk Support och e-garanticertifikat**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

