VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

Pilates Reformer

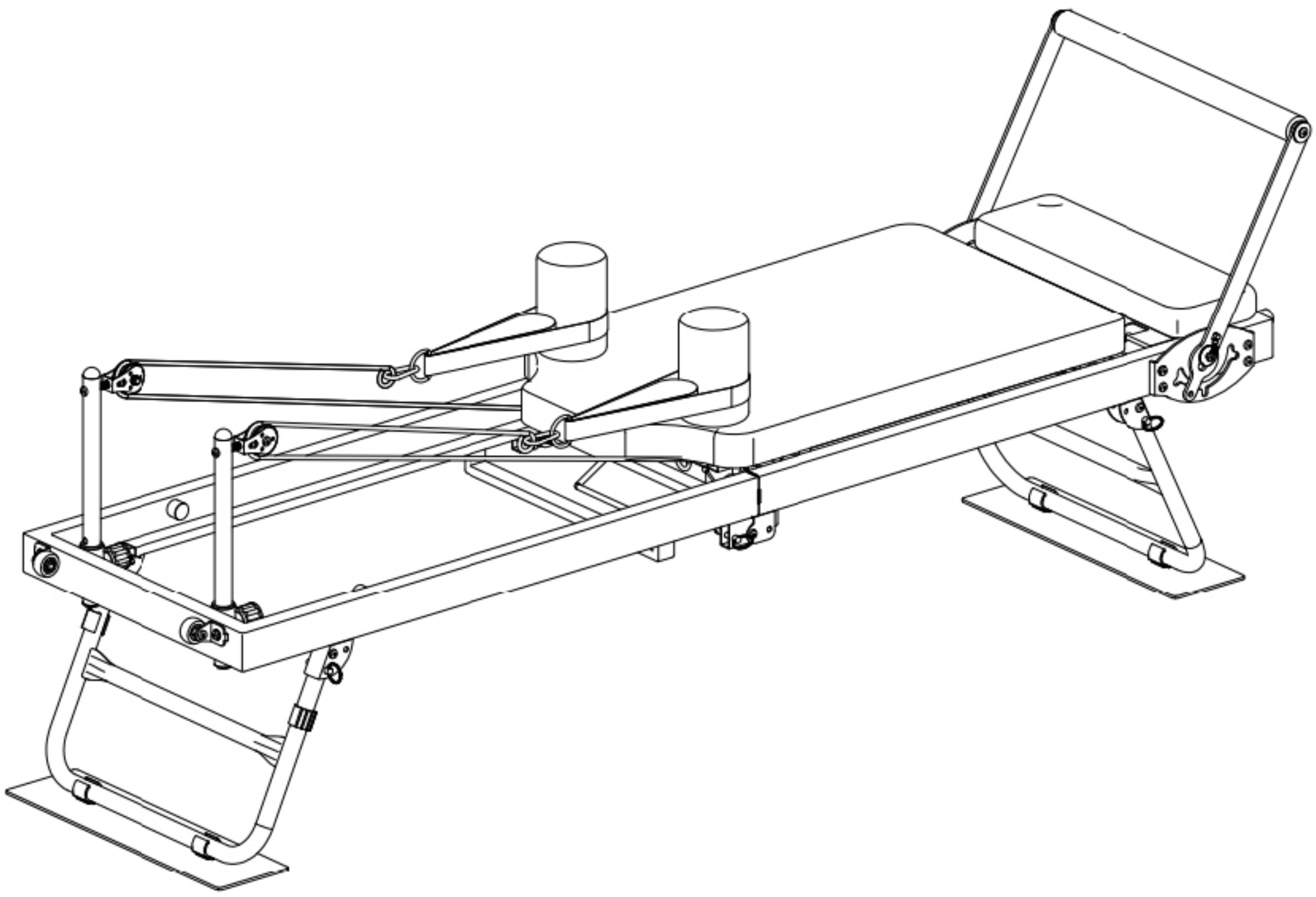
MODEL:S1002

We continue to be committed to provide you tools with competitive price. "Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually Saving Half in comparison with the top major brands.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Pilates Reformer

MODEL:S1002



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

NEED HELP? CONTACT US!

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

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

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

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.

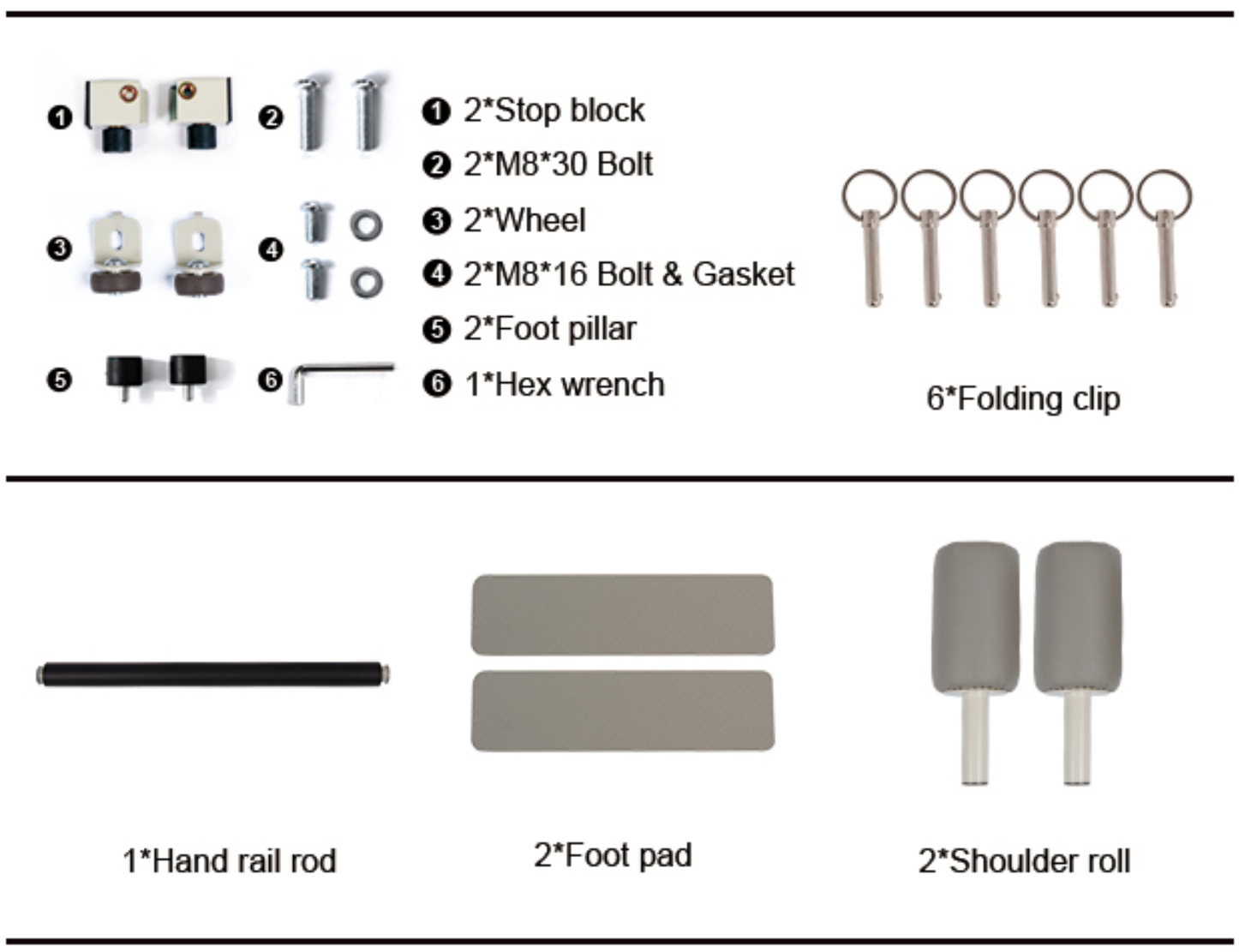
- Do not use it if you are pregnant
- Please install strictly according to the instructions
- To ensure user safety, please check whether all screws and other connecting parts on the device are intact before each use
- Incorrect or excessive intensity exercise is not good for health.It is recommended to consult a docto rbefore exercising
- It is best to wear sportswear and sports shoes when exercising
- If you feel dizziness, vomiting or other adverse symptoms during exercise, you should stop training immediately.
- Note that all screws and nuts must betightened befor
- Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep
- Please make exercise plans.
- The user's weight cannot exceed 400lbs
- Excessive use by unskilled persons is prohibited.
- Please be careful not to pinch your fingers when unfolding or folding the product
- Please do a simple stretch before using the product.
- Fix the fixing clips of the legs before use
- Please be careful not to pinch your hands when adjusting the strength of the springs
- The protector should be careful not to let children ride on the top to play.
- This product should be installed on the floor, not near the machine with water vapordirt and heat.

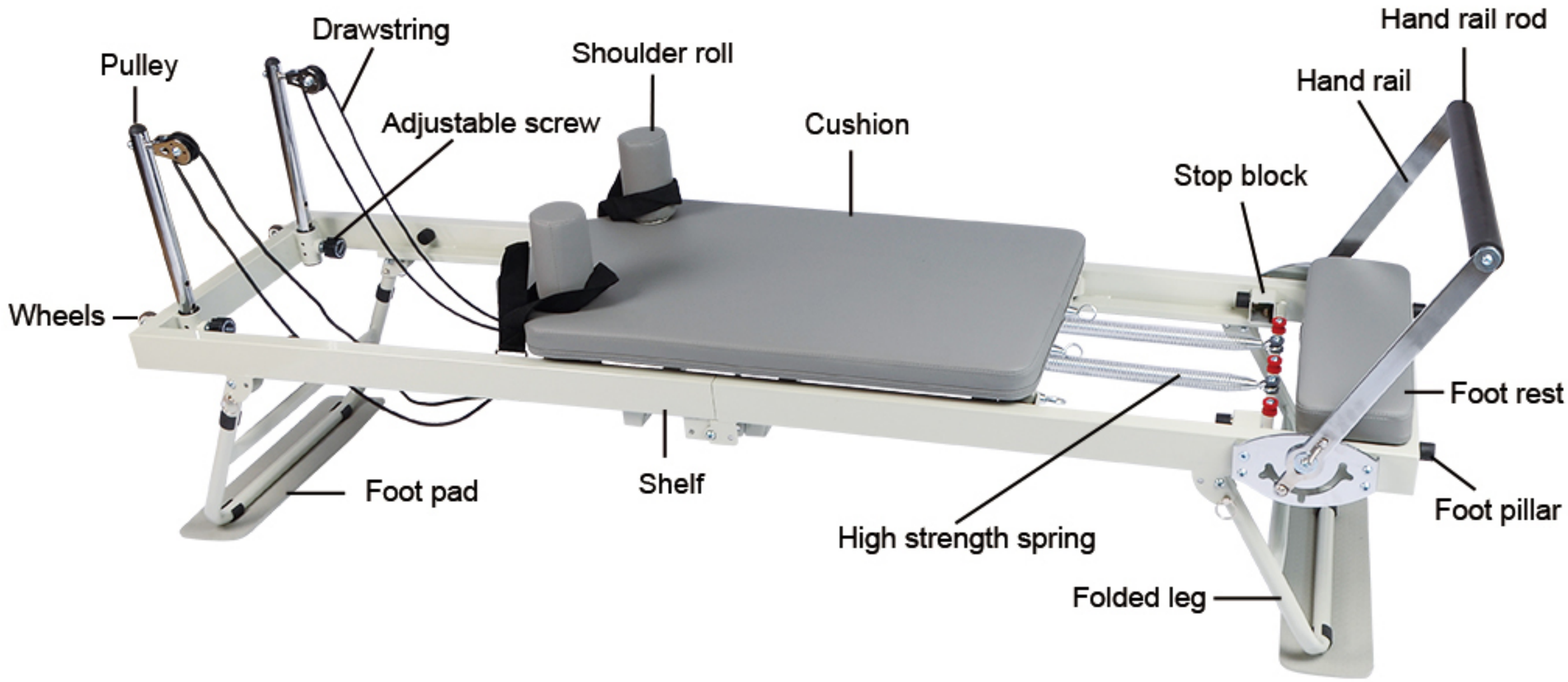
ASSEMBLE CAUTION

Before beginning assembly, carefully read the following information and instructions:

- Please be careful not to pinch or press your hands when folding.
- Because of the risk of injury, be sure to operate with two people when moving orassembling the product.
- When clamping the safety clip, please lift your legs slightly, the clipwill easily enterafter shaking it from side to side.
- Now clamp the fixing clip at the fixed foot.
- Clamp at the end ofthe reverse side.
- When it is difficult to change the angle, you can slightly loosen thescrews connectingthe two fixed feet and readjust it.

PARTS LIST

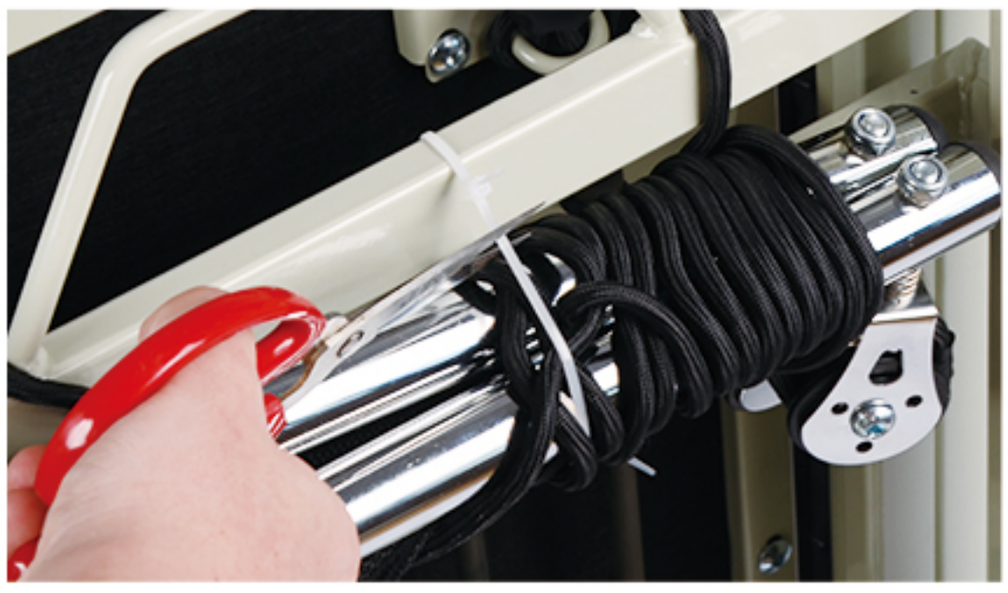



Drawstring
Pulley
Shoulder roll
Adjustable screw
Cushion
Hand rail rod
Hand rail
Stop block
Wheels
Foot rest
Foot pad
Shelf
Foot pillar
High strength spring
Folded leg

INSTALLATION STEPS

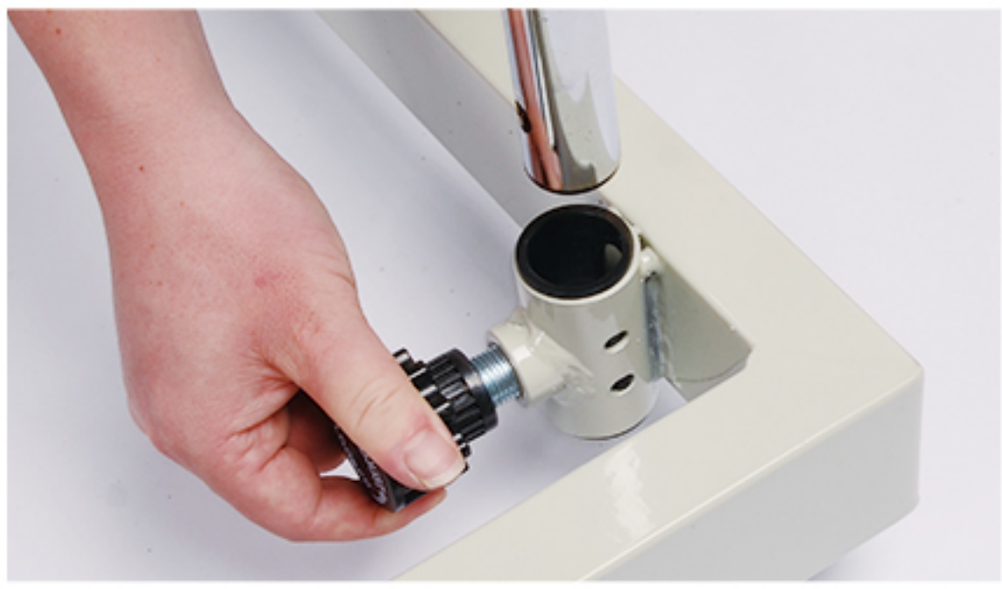
1. Check whether the Pilates bed outer box is complete.

2. Open the package and take out the corresponding accessories.

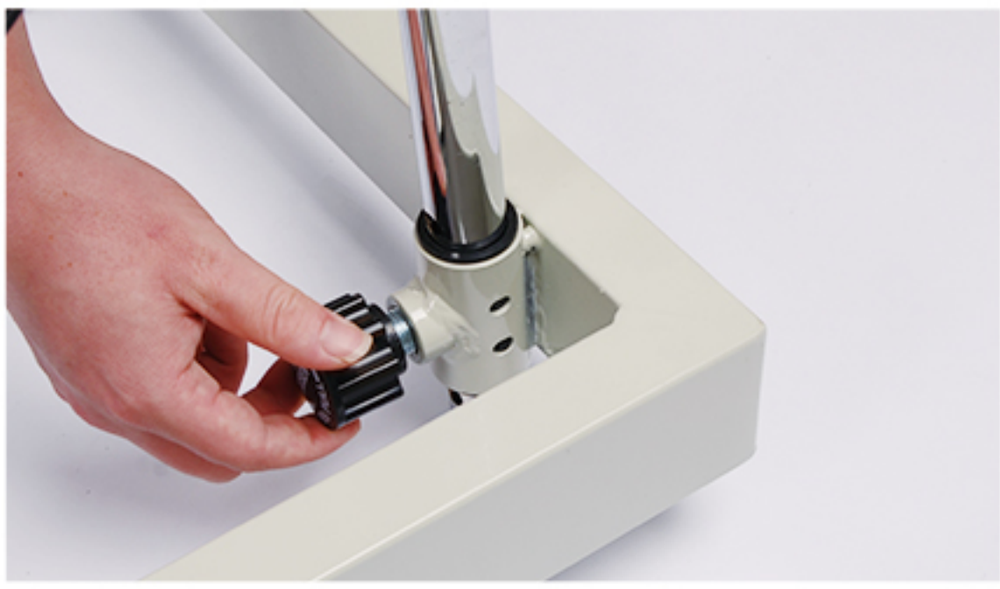


3. Break the binding tie and take out the pulley rod.

4. Pull out the two side latches in the upper fold.



5. Unfold the frame and pull out the adjustable screw.



6. Insert the pulley rod and release the adjustable screw to lock the gear.

7. Inside the pulley rod on the other side as shown in Figure 6. Install it in steps as shown in Figure 7.

8. Pull out the pins on both sides of the front tripod.

INSTALLATION STEPS

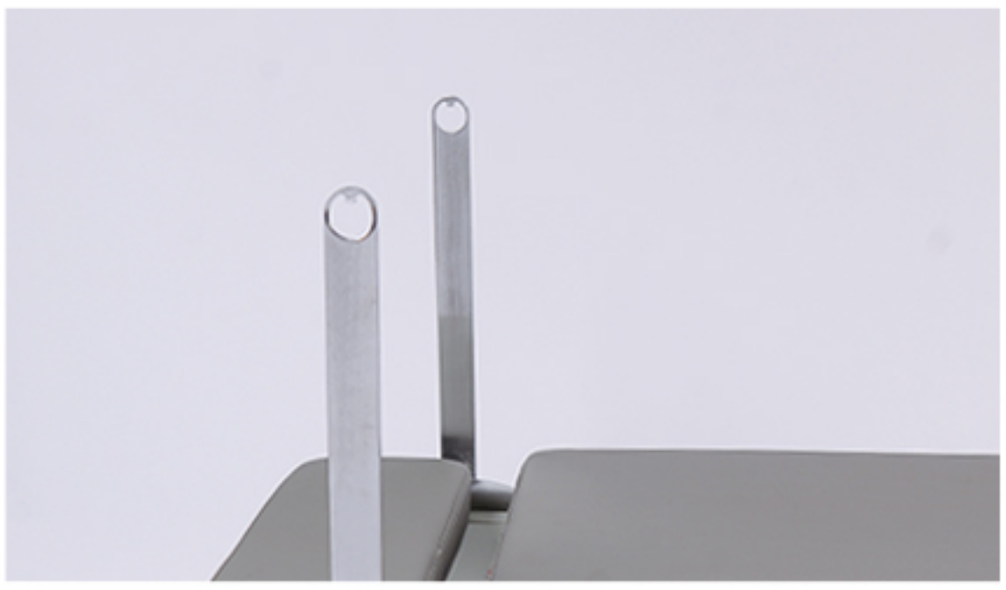
9. Pull out the two side pins of the rear tripod..

10. Lift the frame, pull apart the tripod make sure the tripod is fully deployed.

11. Insert the two side clips back into the holes and lock the rear tripod.

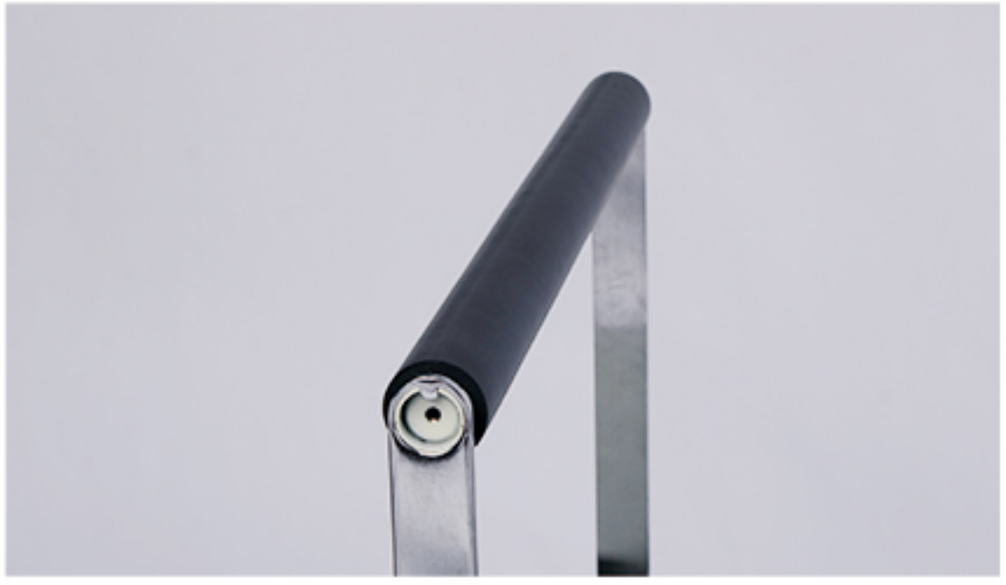
12. Pull the tripod, insert the two side clips back into the holes, and lock the front tripod.

13. Pull and lift both side handrails.



14. Adjust the handrail to the middle gear.

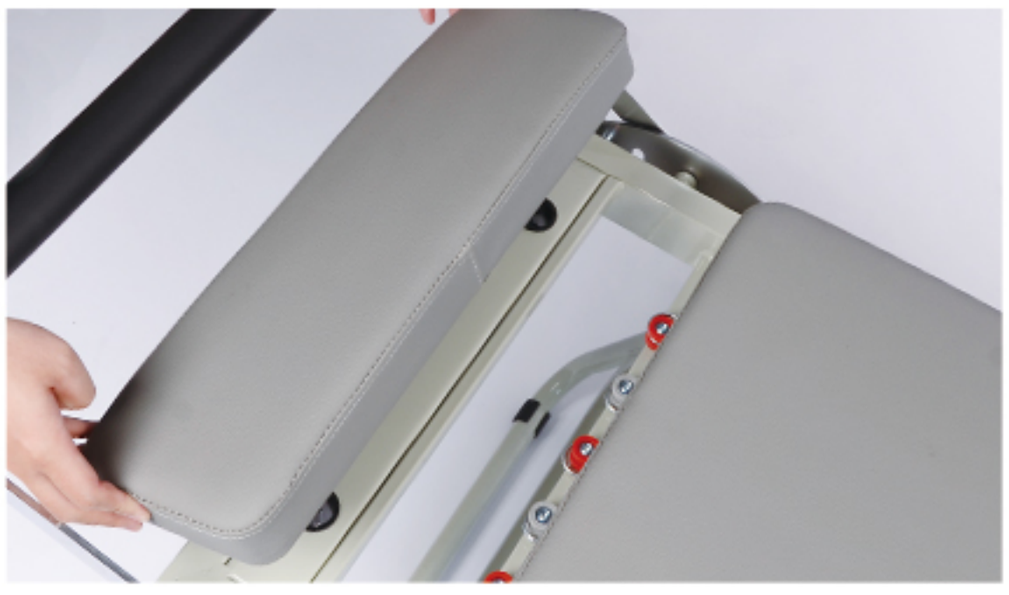
15. Take the handrail rod,remove the screws and gaskets for two sides with hexagon wrench.



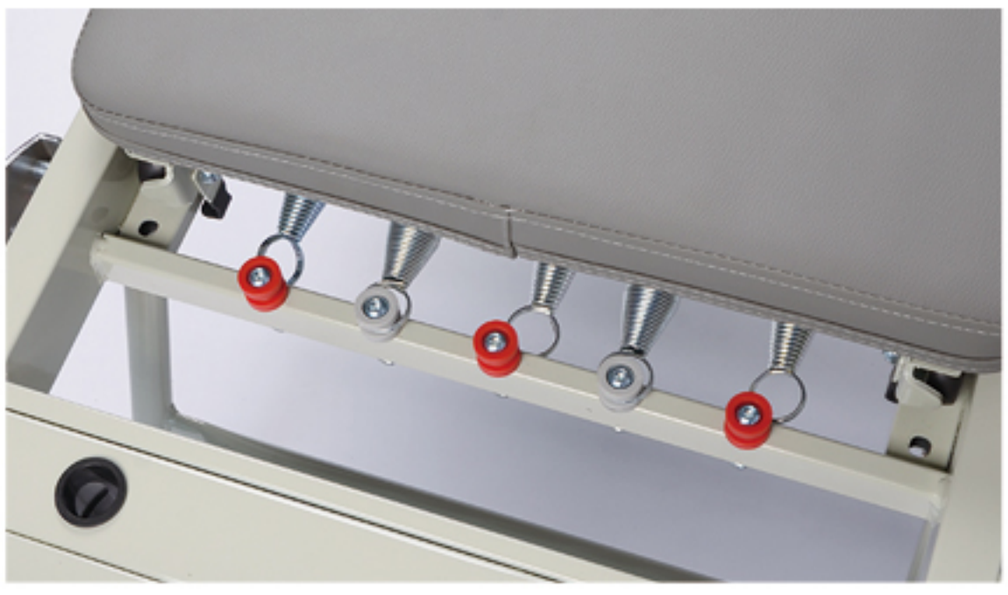
16. Place the handrail rod in the two head slots of the handrail.

INSTALLATION STEPS

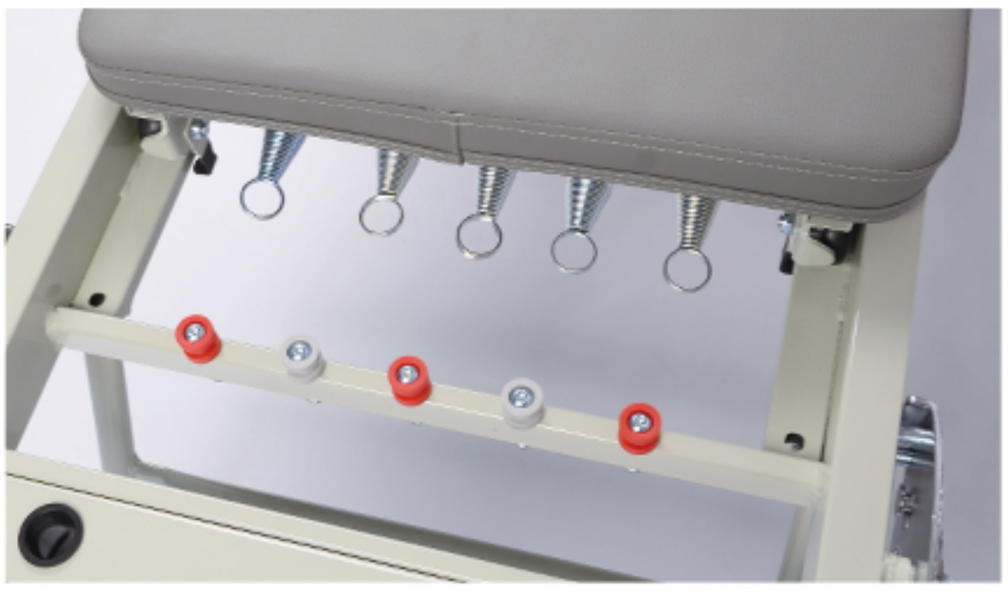
17. Tighten the for two sides gaskets and with an hexagon wrench.



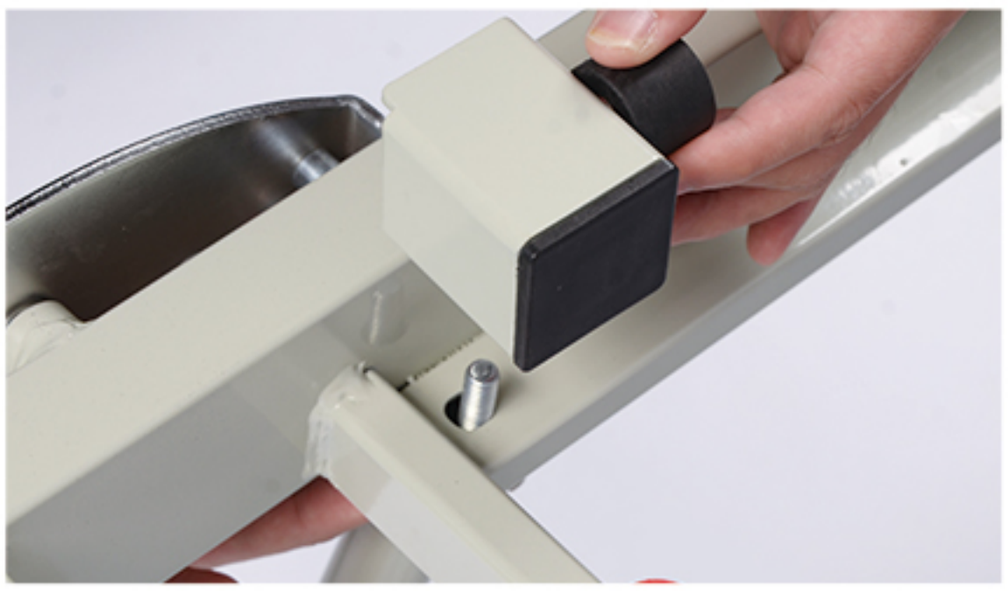
18. Lift up and remove the small headrest.



19. Remove the spring as shown.

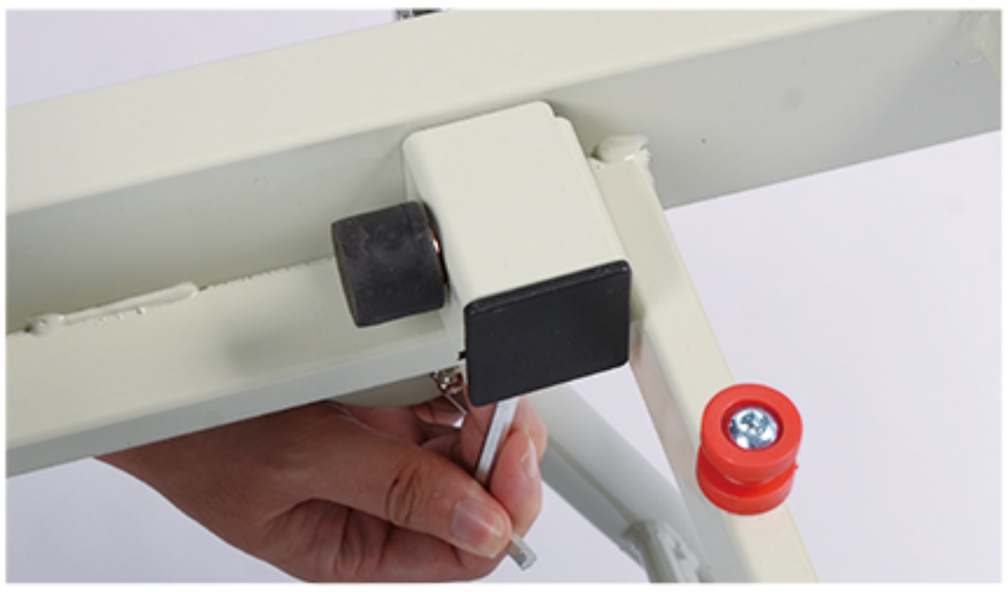


20. After removing all the springs,push the cushion back to othe side.

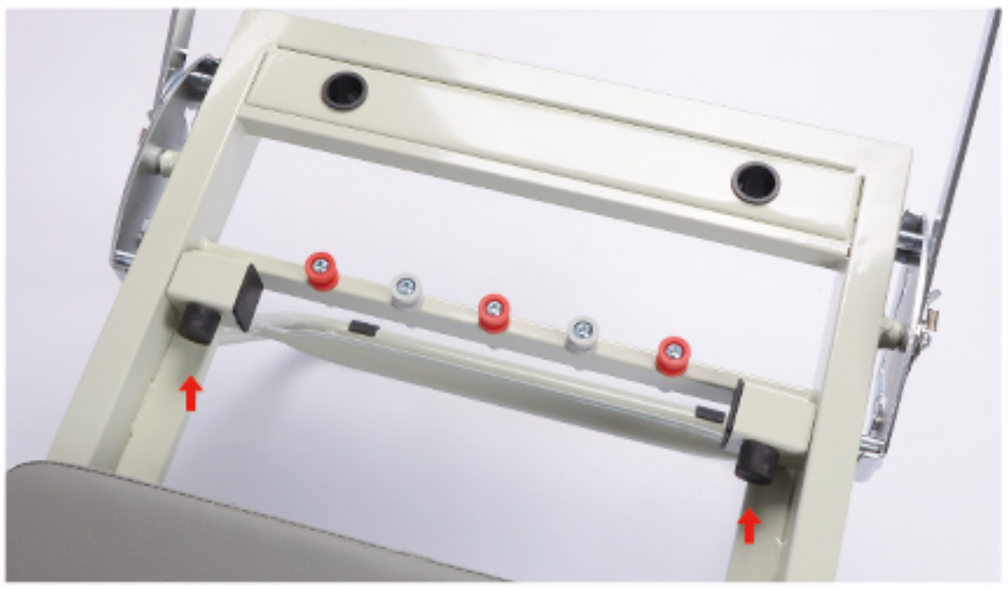


21. Take a stopper and screw, and insert it into the lower hole.

22. Use a hex wrench to tighten the bolts.



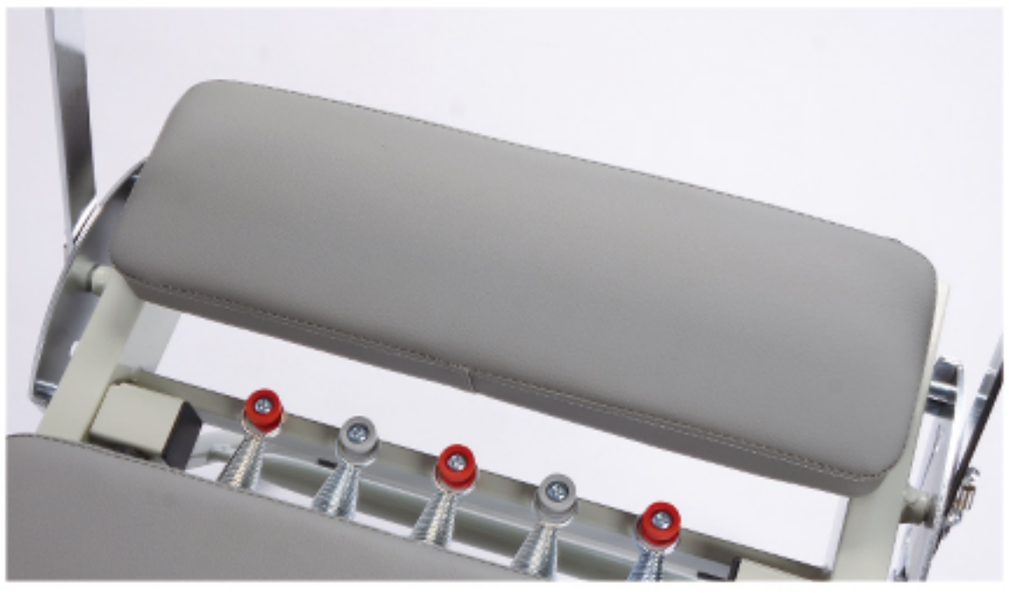
23. Use a hex wrench to install the other side limiter.



24. Install the retainer as shown.

25. Snap the spring onto the hook.

26. It can adjust the number of fixed device roots and control the strength when using.



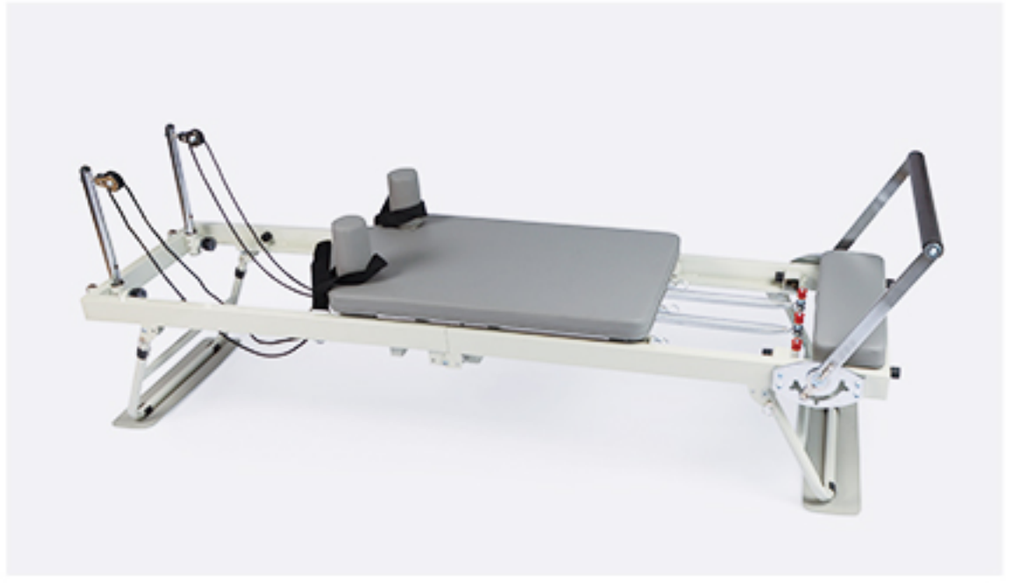
27. Put back the headrest.

28. Install two shoulder pad as shown in the picture.

29. Take the gasket and screw on the wheel and tighten it with hex wrench.

30. Install the other side wheel.

31. Take the feet pillars and tighten them.



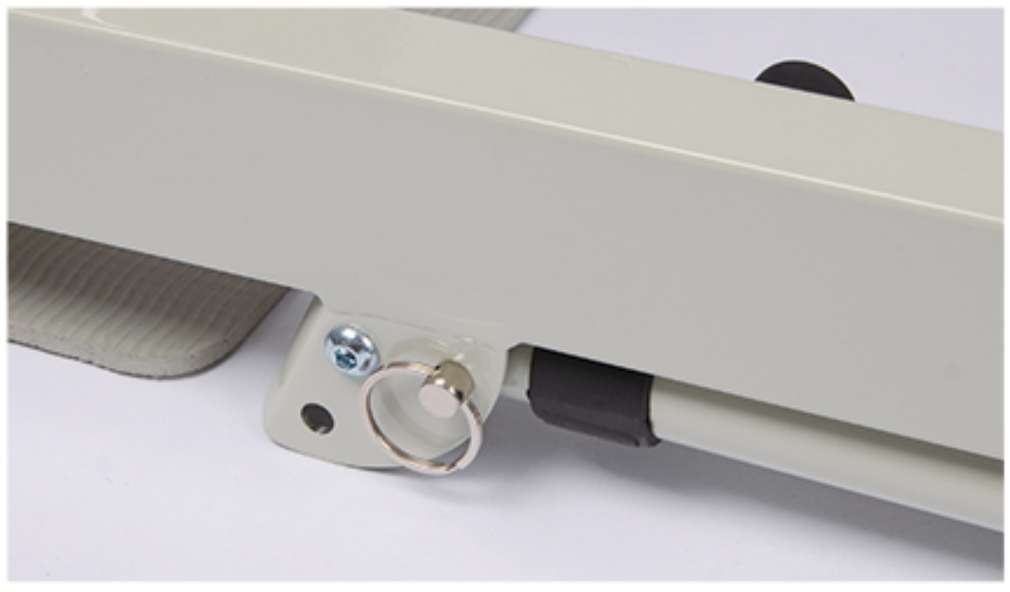
32. Place the foot mat at the bottom of the tripod and complete the installation.

STEP OF FOLDING

1. Adjust the armrest tube to the position shown in the picture.

2. Pull out the support pins on both sides of the rear leg rest.

3. Pull out the support pins on both sides of the front leg rest.



4. Lift the frame, fold the front tripod and insert the support pin to lock it.

5. After folding, insert the support pin into the tripod and lock it.

6. Pull out the adjustable knob and take out the pulley rods on both sides.

7. Grasp the folding armrest below the panel and lift it upwards.

8. Insert two support pins into the side holes on both sides to lock the steel frame.

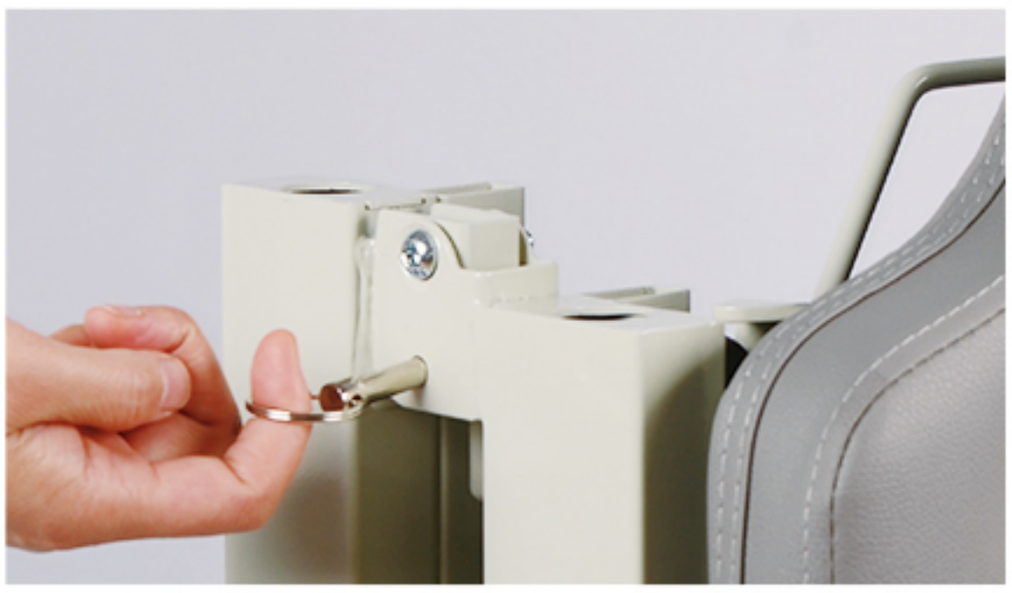
STEP OF FOLDING

9. Place the pulley rod and shoulder into the storage hole.

10. Folding completed.

NOTE WHEN USING AGAIN

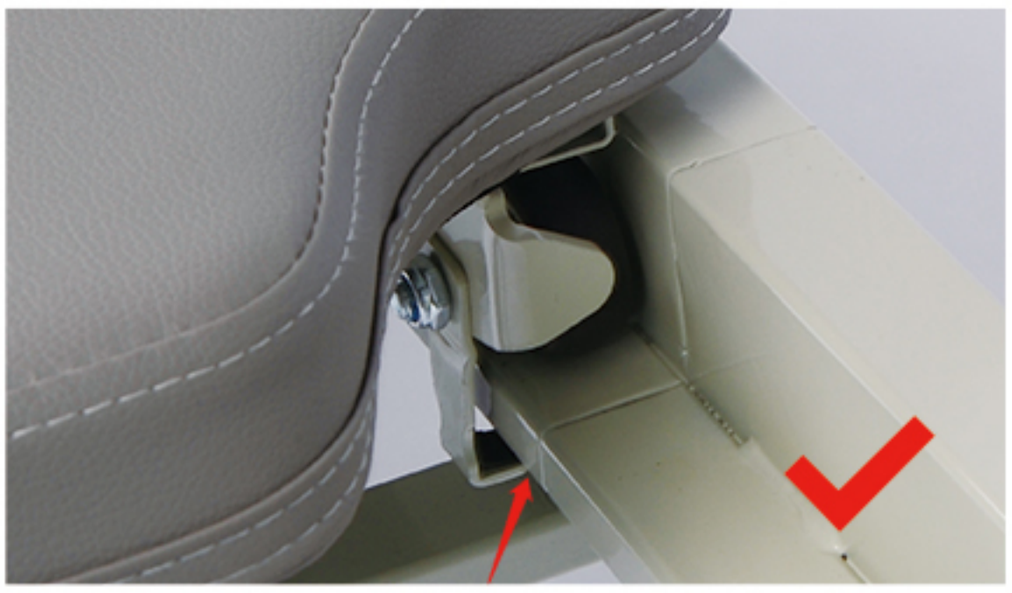
1. Take out the two pulley rods and the shoulder pads.



2. Pull out the two side latches and unfold the frame.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION

The pulley is not put into the slide rail, and there is resistance to pushing forward.
It will damage the limit bar.



The pulley is placed in the slide rail and can be pushed and pulled back and forth.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

Spine stretching

Kneel on your knees, stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Mermaid

Take a mermaid pose,one arm is placed on the fixed handrail rod, and the other arm is in a long live pose to stretch the ribs.

Side twist

Take a mermaid pose, rotate your body to the fixed foot, and push your arms forward.

Abdomen and arms muscle strengthening

Grasp the drawstring and stretch your arms backwards while exerting force on your abdomen.

Spine corredtion,waistline correction

Grasp the drawstring and rotate your body with the roller down.

Back and shoulder pain relief

Grasp the drawstring and open your chest with your arms bent.

Spine stretching

Pushing the cushion forward while standing upright can help the spine stretch.

Shoulder exercise

With both knees on the cushion, one arm grasps the drawstring to open the shoulder joints.

Shoulder flexion

With both knees on the cushion, control the center and push and pull your arms forward.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

Buttock's stretching

Place one foot in a cross-legged position behind the handrail rod, while pushing and pulling the cushion, while stretching the hip muscles.

Hip extension reverse

Put your hands on the shoulder pad, one foot on the handrail rod, and use the hip muscles to push and pull.

Psoas stretching Improvement of back pain

Place one foot on the cushion and extend it backwards.At this time, put your strength behind the supporting leg to keep your upper body upright.

Muscle strengthening of hips and legs

Be careful not to lower your waist excessively and lift one leg up hard on your hips.

Hip knee movement

Don't shake your body, lift your knees toward your abdomen and then extend back.

Psoas stretching Improvement of back pain

Place one foot in front of the handrail rod and place both hands on the handrail rod . Be careful not to lower the waist excessively and stretch the front muscles of the pelvis.

Hip extension wiht strap

Put your hands on the shoulder pad,hang a drawstring on one foot, and use the hip muscles to stretch.

Pelvic correction,leg muscle

Kneel on the cushion with one knee, place the other foot on the handrail rod, grasp the center of gravity and open the knee.

Hip extension reverse

Put your hands on the shoulder pads and use your hip muscles to lift your feet.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

Hamstring stretching1 Improvement of back

Try to stretch your upper limbs and stretch the back muscles of your thighs.

Hamstring stretching2 Improvement of back

Put one foot on the cushion and stretch back and stretch the supporting leg forward.

Muscle strengthening of the

buttocks and inner thighs

After removing all the springs, stand in middle of the cushion, stretch one foot back, and open your arms to both sides.

lunge reverse muscle strengthening

Standing on the cushion, long live to the shoulder lever.

Adductor exercise2 Train inner thigh

With one foot on the ground and one on the cushion, train the inner thigh muscles without springs.

Muscle strengthening

Stand on top of the cushion, grasp the center of gravity and train.

Adductor stretching Train inner thigh

Put one foot on the shoulder pad and one foot on the ground. Exercising stretch the inner thigh muscles.

Side lying Correct leg lines

After lying on your side, hang a stretch band on one foot and raise your leg up and down while maintaining the curve of your spine.

Frog exercise Pelvic correction

Hang the stretch straps behind your feet and bend your knees, open your knees until your feet form a V shape.

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Address: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia
Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

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

EC	REP

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

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Technique Soutien et Garantie électronique Certificat

www . vevor . com / sup

Pilates

Réformateur

MODÈLE : S1002

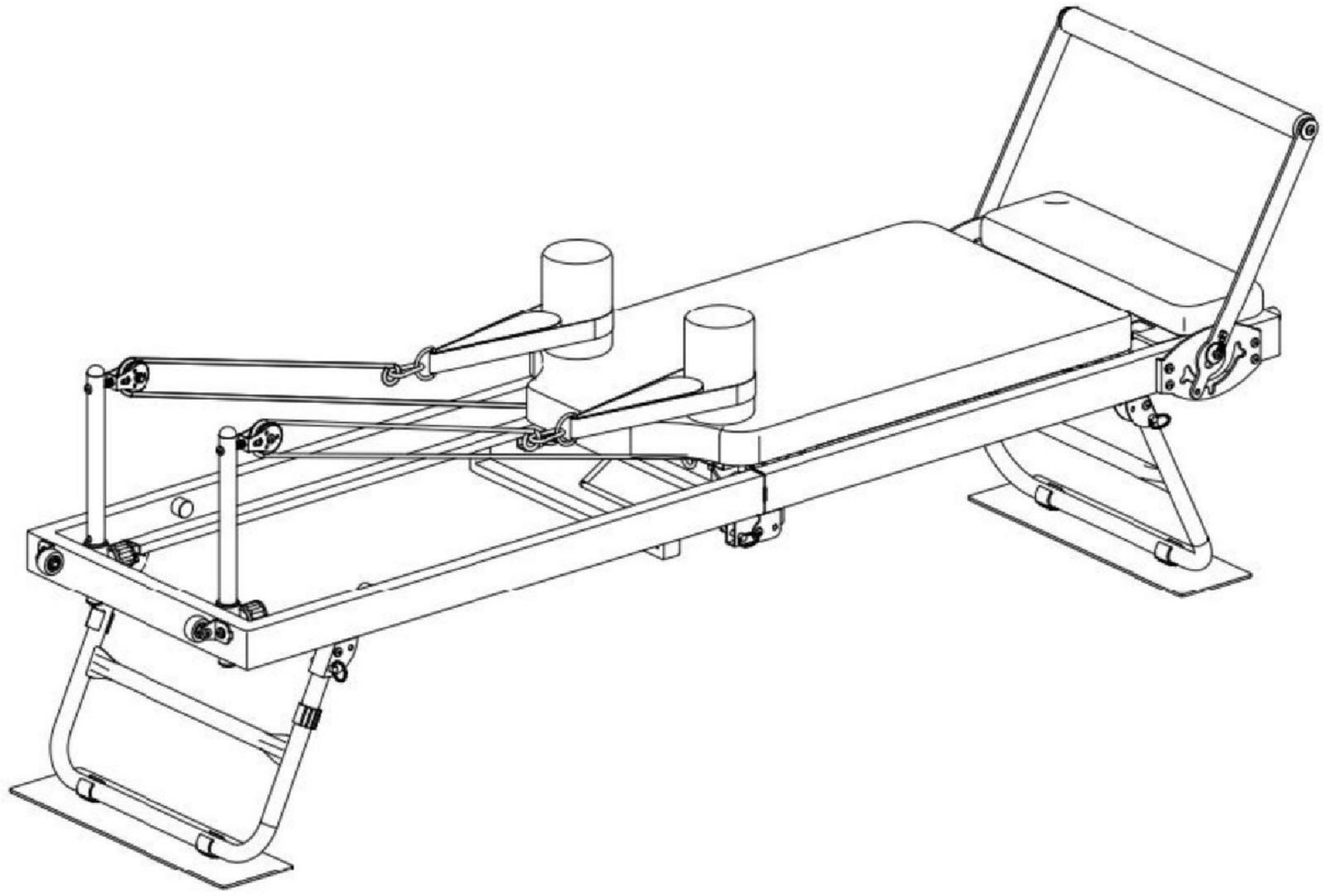
Nous continuons à nous engager à fournir toi outils avec compétitif prix.
" Sauvegarder Moitié "," Moitié Prix " ou n'importe lequel autre similaire expressions utilisé par nous seulement
représente une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier achat certain outils
avec nous par rapport aux grands noms marques et fait pas nécessairement signifie couverture
toutes les catégories d'outils que nous proposons.Vous sont gentiment rappelé à vérifier soigneusement
lorsque vous passez une commande avec nous si tu es en fait Économie

La moitié par rapport aux meilleurs majors marques.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODÈLE : S1002



Remarque : Le produit image est pour référence, les détails réels seront prévaloir

NEED HELP?CONTACT US!

Avoir produit des questions ? Besoin technique support ? S'il vous plaît sentir gratuit à
contact nous:

Support technique et Certificat de garantie électronique
www.vevor.com/support

Ce est l'original instruction, s'il vous plaît lire tout manuel instructions soigneusement avant en fonctionnement . VEVOR réserves un clair interprétation de notre utilisateur manuel . Le apparence de le produitshall être sujet à le

produit vous reçu. Veuillez pardonner nous que nous ne le ferons pas je vous informe à nouveau si il y a des mises à jour technologiques ou logicielles sur notre produit.

Operation safety

AVERTISSEMENT :

S'il te plaît lire tout instructions avant en utilisant ceci produit

Il est le propriétaire responsabilité de veiller à ce que tous utilisateurs de ceci

produit sont pleinement conscient de tous avertissements et précautions .

- Faire pas utiliser il si tu sont enceinte
- S'il te plaît installer strictement selon le instructions
- À assurer sécurité de l'utilisateur, s'il vous plaît vérifier si toutes les vis et autre de liaison les pièces de l'appareil sont intact avant chaque utiliser
- Incorrect ou excessif exercice d'intensité est pas bon pour santé.Il est il est recommandé de consulter un médecin avant faire de l'exercice
- Il est il est préférable de porter des vêtements de sport et sportif chaussures quand faire de l'exercice
- Si tu sentir étourdissements, vomissements ou autre négatif symptômes pendant exercice, toi devrait arrêt entraînement immédiatement .
- Noter que toutes les vis et noix doit resserré avant
- S'il te plaît, fais-le ne pas faire d'exercice une demi- heure avant / après repas ou 1 heure avant de dormir
- S'il vous plaît faire exercice plans.
- Le poids de l'utilisateur ne peut pas dépasser 400 lb
- Excessif utiliser par non qualifié personnes est interdit.
- S'il te plaît sois prudent ne pas pincez vos doigts lorsque déplier ou plier le produit
- S'il vous plaît, faites un simple extensible avant en utilisant le produit.
- Réparer la fixation clips de la jambes avant utiliser
- S'il te plaît être prudent ne pas pince ton mains lors du réglage de la force de le ressorts

Operation safety

- Le le protecteur devrait être prudent ne pas laisser enfants monter au sommet à jouer.
- Ce produit devrait être installé sur le sol, pas près de la machine à eau saleté de vapeur et chaleur .

ASSEMBLE CAUTION

Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement les informations suivantes informations et instructions:

- S'il te plaît sois prudent ne pas pincer ou appuyer sur vos mains quand pliant.
- À cause de la risque de blessure, veillez à travailler avec deux les gens quand déplacer ou assembler le produit.
- Quand serrage de la sécurité clip, s'il te plaît soulève ton jambes légèrement, le cli pwill entrer facilement après l'avoir secoué côté à côté.
- Serrez maintenant le clip de fixation à la fixé pied.
- Pince à l'extrémité de la inverse côté.
- Quand il il est difficile de changer l'angle, vous peut légèrement desserrer les vis reliant les deux pieds fixes et réajuster il .

PARTS LIST

① 2*Arrêt bloc

② 2*M8*30 Boulon

③ Roue 2*

④ 2*M8*16 Boulon &Joint

⑤ 2* Pied pilier

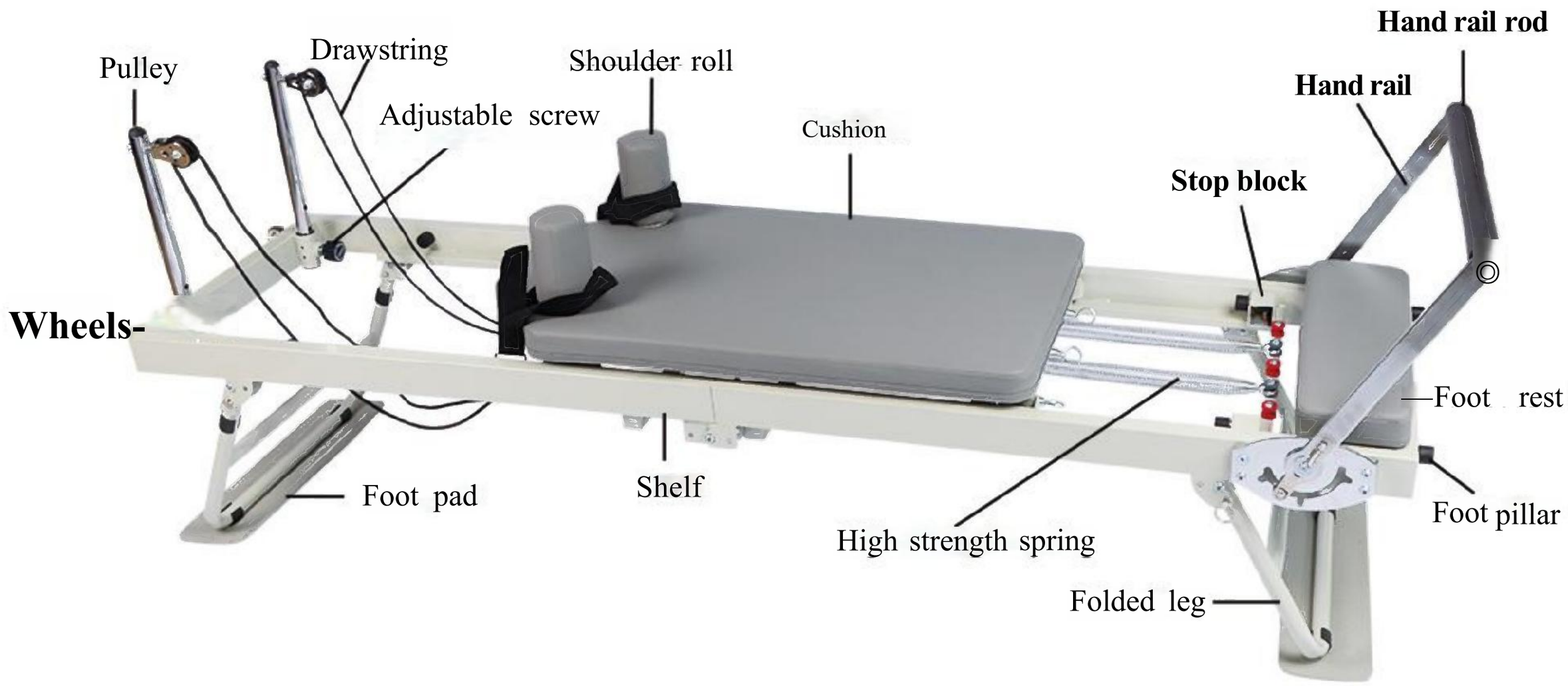
61* Hex clé

Pliable 6* agrafe

1*Main rail tige

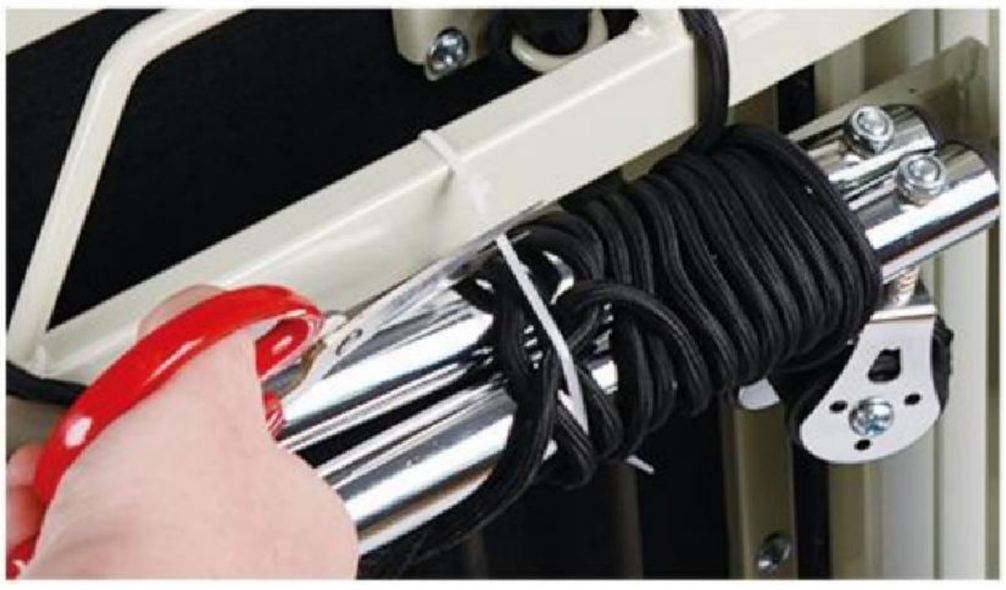
2*pied tampon

2*Rouleau d'épaule

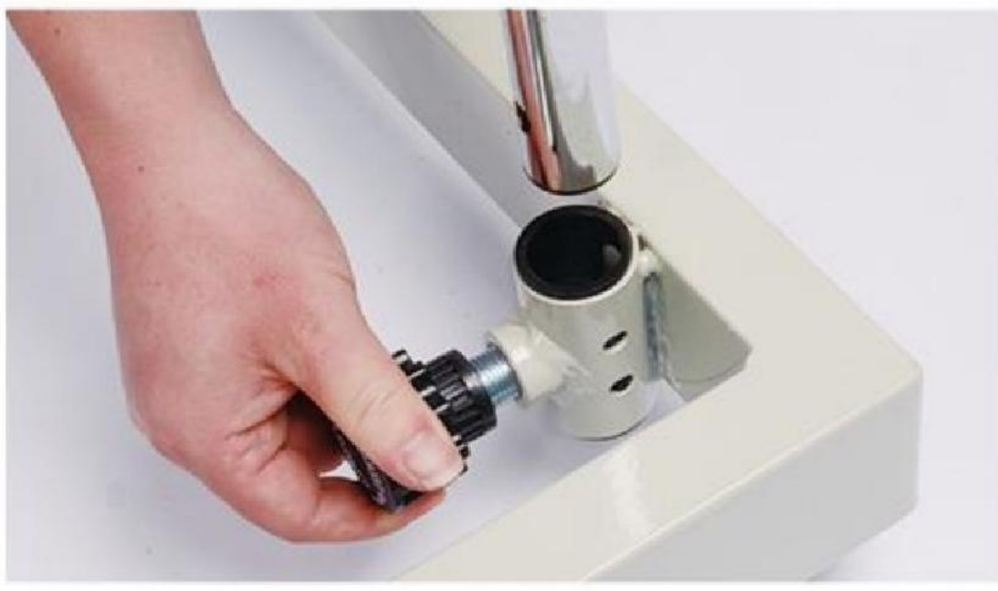

Hand rail rod
Pulley
Drawstring
Shoulder roll
Hand rail
Adjustable screw
Cushion
Stop block
Wheels-
Foot rest
Foot pad
Shelf
Foot pillar
High strength spring
Folded leg

INSTALLATION STEPS

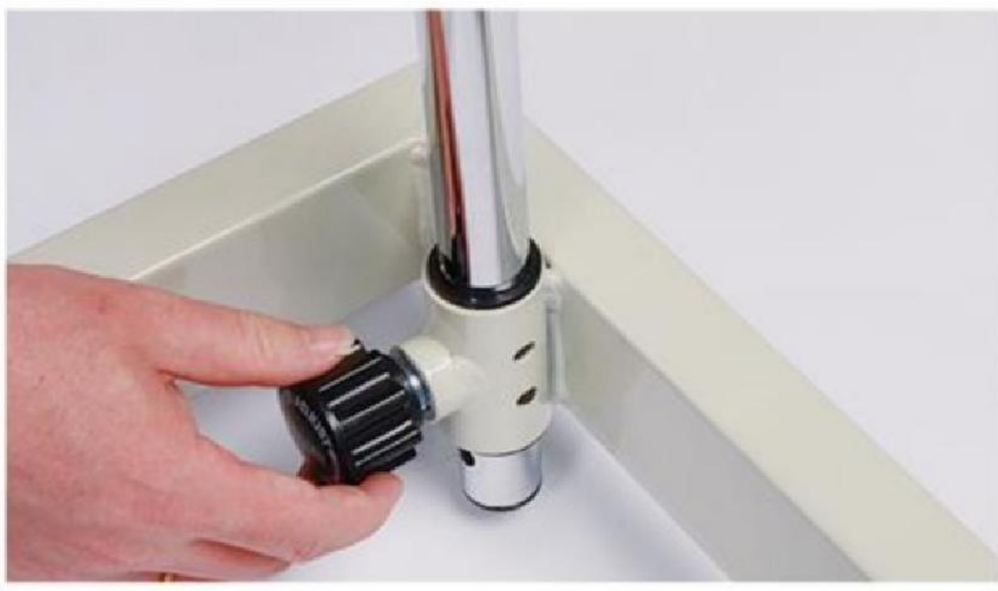
1. Vérifiez si le Pilates lit extérieur boîte est complet .



3. Casser le lien de reliure et prendre dehors le poulie tige.



5. Dépliez le cadre et retirez-le le réglable
Vis.



7. À l'intérieur le poulie tige sur le l'autre côté comme montré dans Chiffre 6.Install il dans étapes comme montré dans Chiffre 7.

2.Ouvrez le emballer et sortir le correspondant accessoires .

4. Tirer dehors le deux côté loquets dans le supérieur pli .

6.Insérer le poulie tige et libérer le une vis réglable pour verrouillage le engrenage.

8.Retirez le broches des deux côtés du trépied avant.

INSTALLATION STEPS

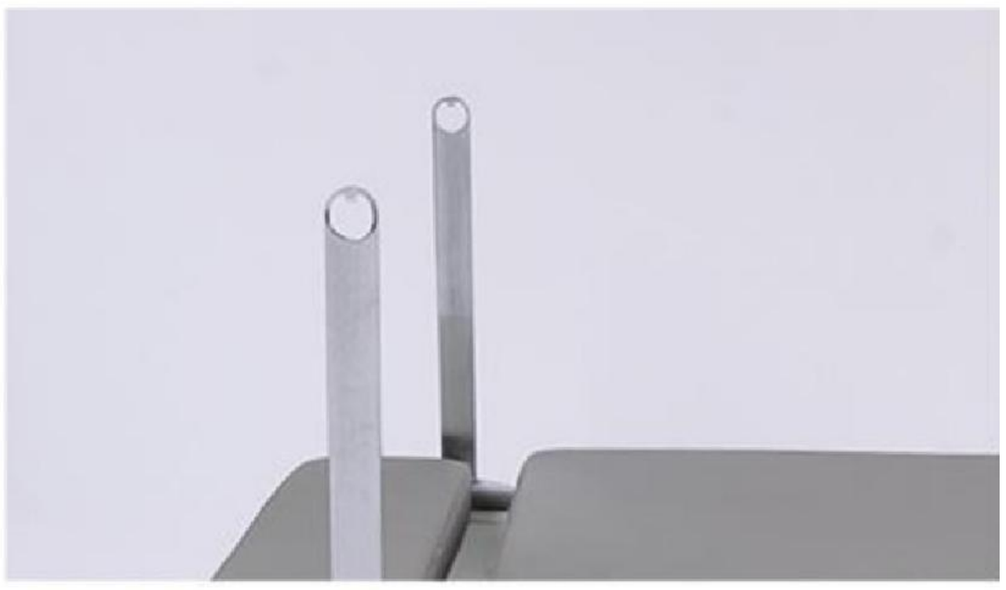
9.Retirez les deux broches latérales de la trépied arrière..

10. Soulevez le cadre, séparez le trépied et assurez-vous le trépied est pleinement déployé .

11. Insérez les deux clips latéraux dans le trous et verrouiller le trépied arrière.

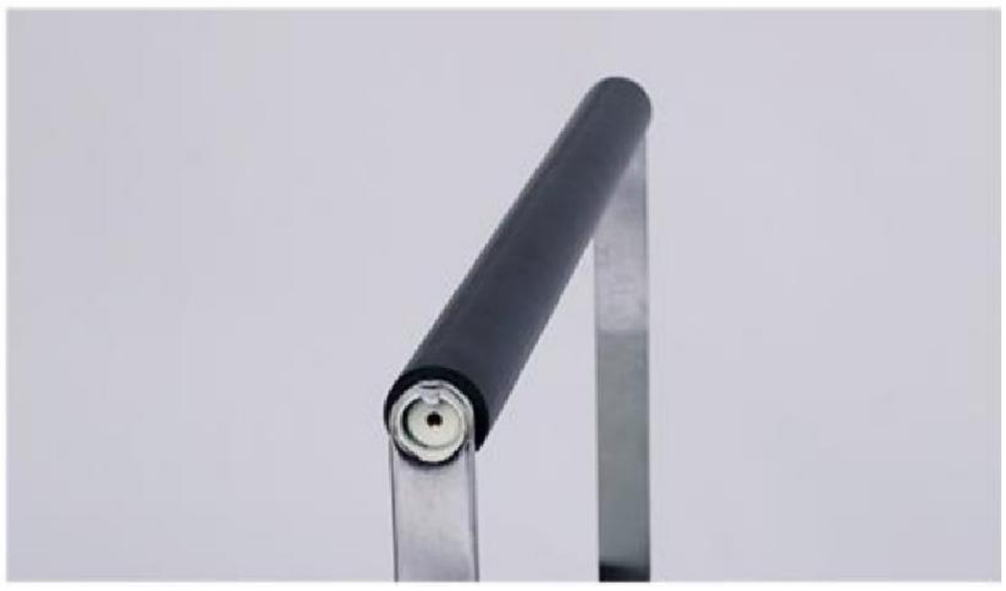
12.Tirez le trépied, insérez les deux clips latéraux vers l'arrière dans le des trous, et verrouiller le trépied avant.

13.Tirez et ascenseur des deux côtés mains courantes .



14. Ajustez le main courante vers l'engrenage intermédiaire.

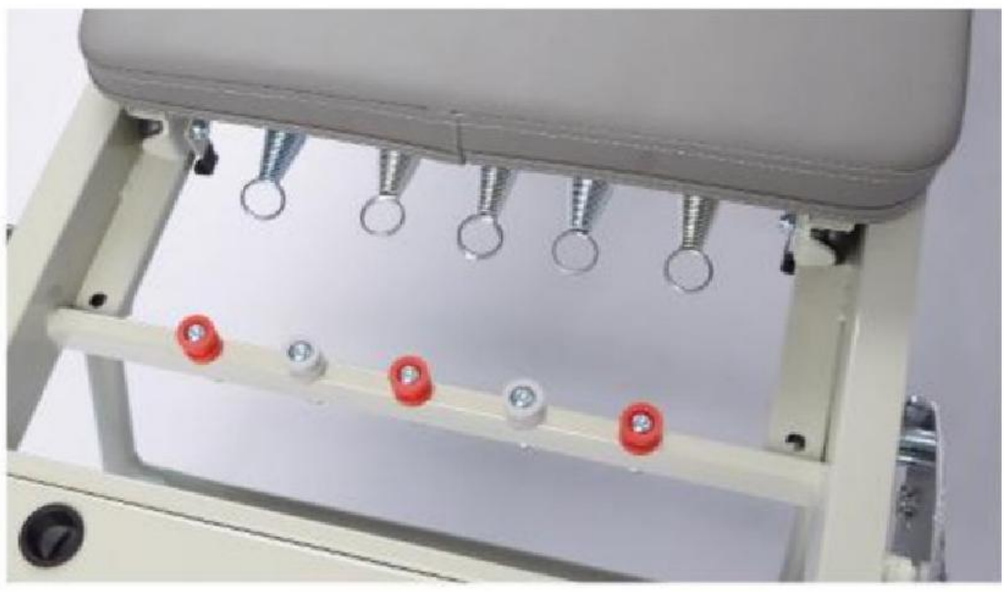
15. Prendre le rampe tige, retirer le vis et **joints pour deux côtés avec clé hexagonale.**



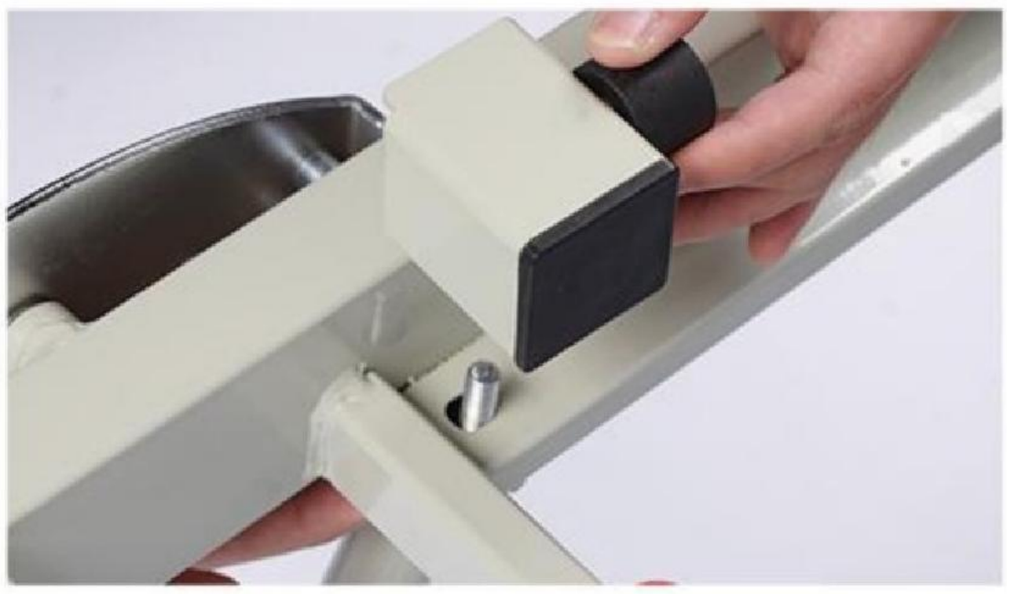
16. Placez le rampe tige dans les deux fentes de tête de la rampe.

17. Serrer le pour deux côtés joints et avec un hexagone clé.

18.Soulevez et retirez le petit appui-tête.

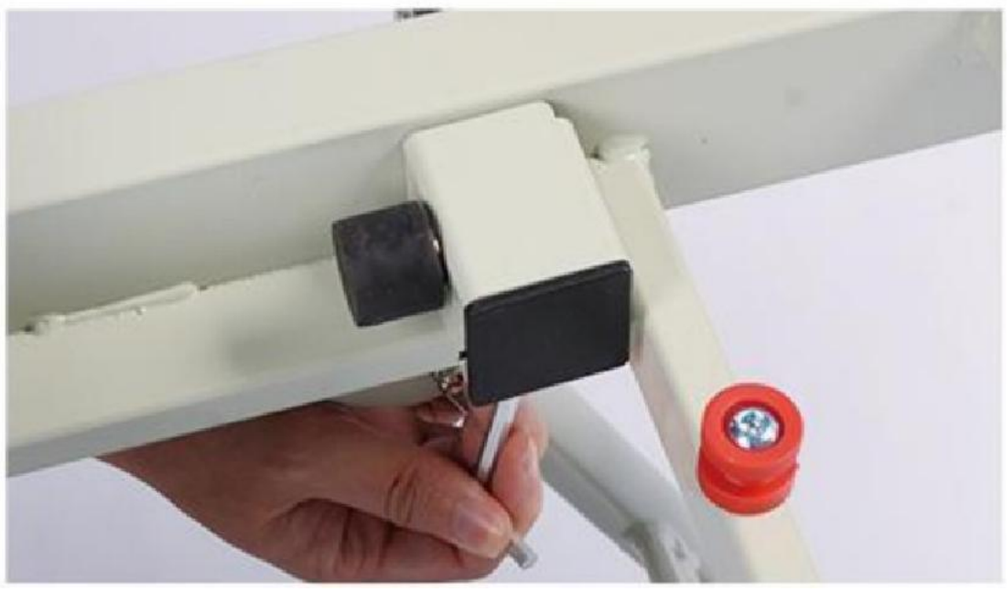


19.Retirez le ressort comme indiqué. **20.Après suppression tous le ressorts, poussée le coussin dos à autre côté.**



21. Prendre un bouchon et vis, et insérer il dans le inférieur trou.

22.Utilisation un clé hexagonale à serrer le boulons.



23. Utilisation un hexagone clé à installer le othersidelimiter . 24. Install le retenue comme montré .

25.Enclenchez le ressort sur le crochet. 26.Il peut ajuster le nombre désactivé appareil racines et contrôle le force quand en utilisant .

27.Mettre retourner le appui-tête. 28.Installez deux épaulettes tampon comme montré dans le image.

29. Prendre le joint d'étanchéité et vis sur la roue et serrer il avec hexagone clé .

30.Installer le autre roue latérale.

31. Prendre le pieds piliers et serrer eux.

32. Placez le tapis de pied en bas du trépied et compléter le installation .

STEP OF FOLDING

1. Ajuster le accoudoir tube à le position montré dans
le image.

2.Tirez dehors le soutien épingles sur les deux côtés de la arrière jambe repos.

3.Retirez le support épingles sur les deux côtés de la devant jambe repos.

4. Soulevez le cadre, pliez le trépied avant et insérez-le le soutien épingler à verrouillage il.

5.Après pliage, insertion le soutien épingle dans le trépied et verrouillage il.

6. Tirer dehors le réglable bouton et prendre dehors la poulie tiges sur les deux côtés.

7. Saisir le pliant accoudoir ci-dessous le panneau et ascenseur il vers le haut.

8.Insérez deux supports épingles sur le côté trous sur les deux côtés à verrouillage le acier cadre.

STEP OF FOLDING

9.Lieu le poulie tige et épaule dans le stockage trou.

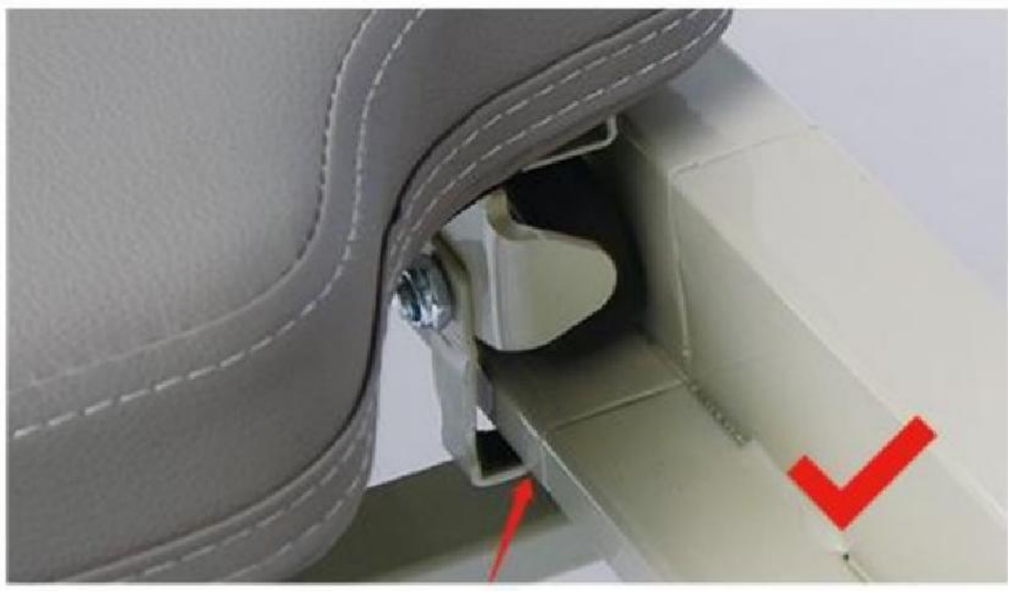
10.Pliage terminé.

NOTE WHEN USING AGAIN

1. Prendre dehors le deux poulie tiges et le épaule tampons. 2.Tirez dehors le deux côté loquets et se dérouler le cadre.

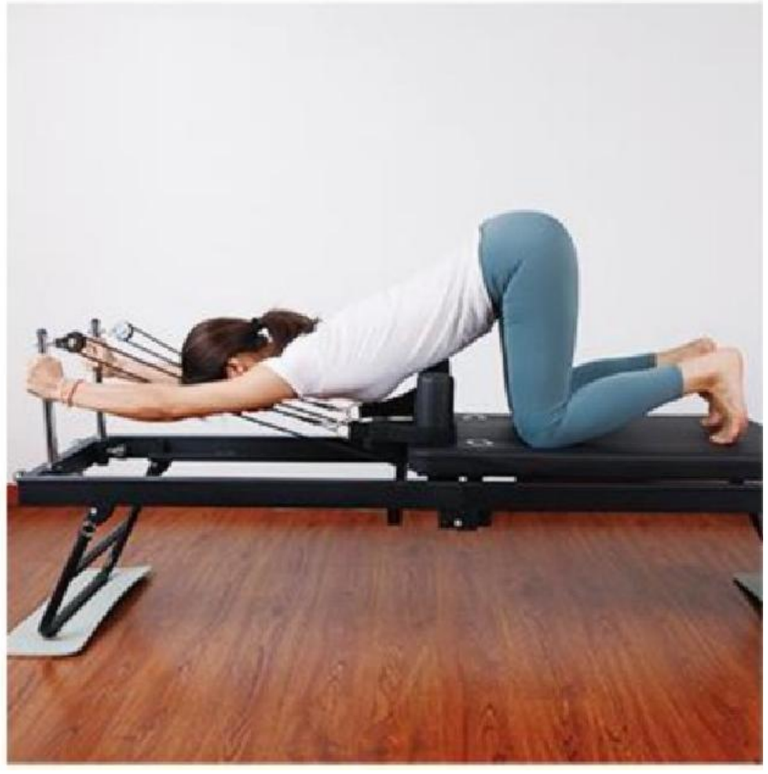
PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION

Le poulie est pas mettre dans le glisser rail, et là est résistance à pousser avant .
Ce sera dommage le limite bar.



Le poulie est mis dans la diapositive chemin de fer et peut être poussé et tiré dos et ainsi de suite.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

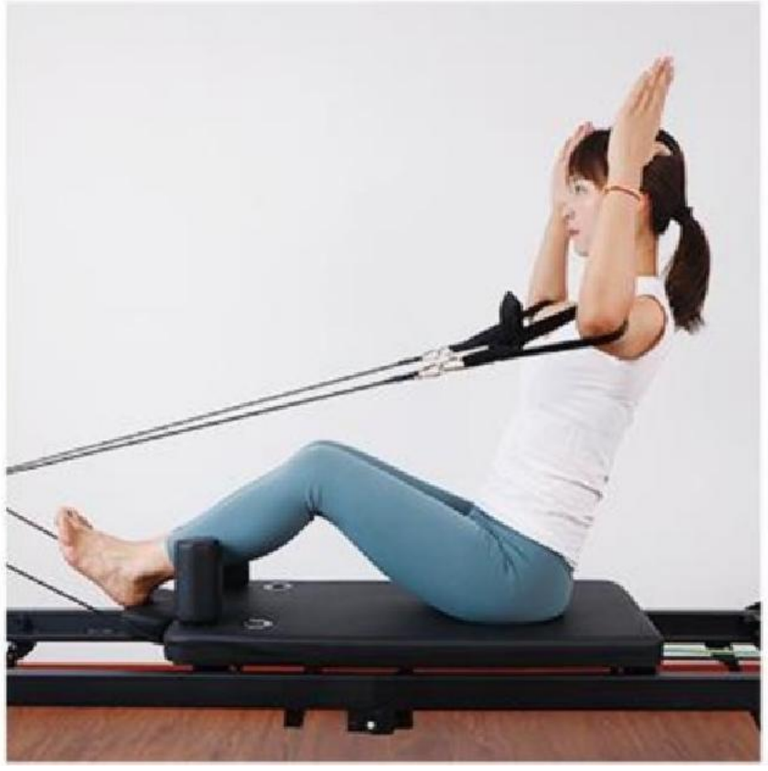


Étirement de la colonne vertébrale Sirène Torsion latérale

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Prenez une pose de sirène, une bras est placé sur le fixe rampe tige , et le autre bras est dans un Longue vie pose à extensible le côtes .

Prendre sirène pose, rotation ton corps au pied fixe, et pousser ton bras avant.



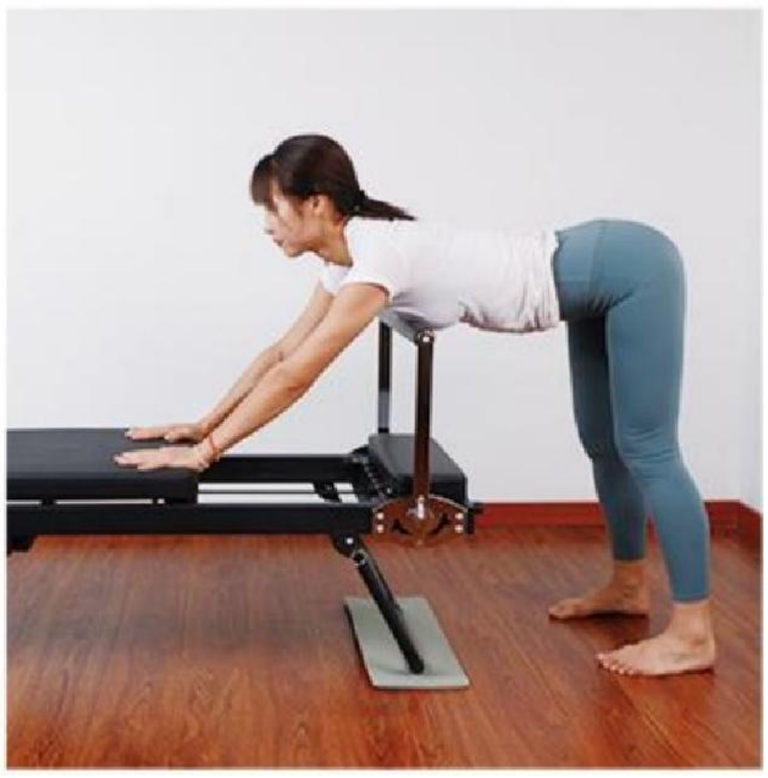
des muscles de l'abdomen et des bras Correction de la colonne vertébrale, correction de la taille

Saisir le cordon de serrage et extensible ton bras vers l'arrière tout en exerçant une pression sur votre abdomen.

Saisir le cordon de serrage et tourner ton corps avec le rouleau vers le bas .

Douleurs au dos et aux épaules relief

Saisir le cordon de serrage et ouvrir ton coffre avec ton bras courbé



Étirement de la colonne vertébrale

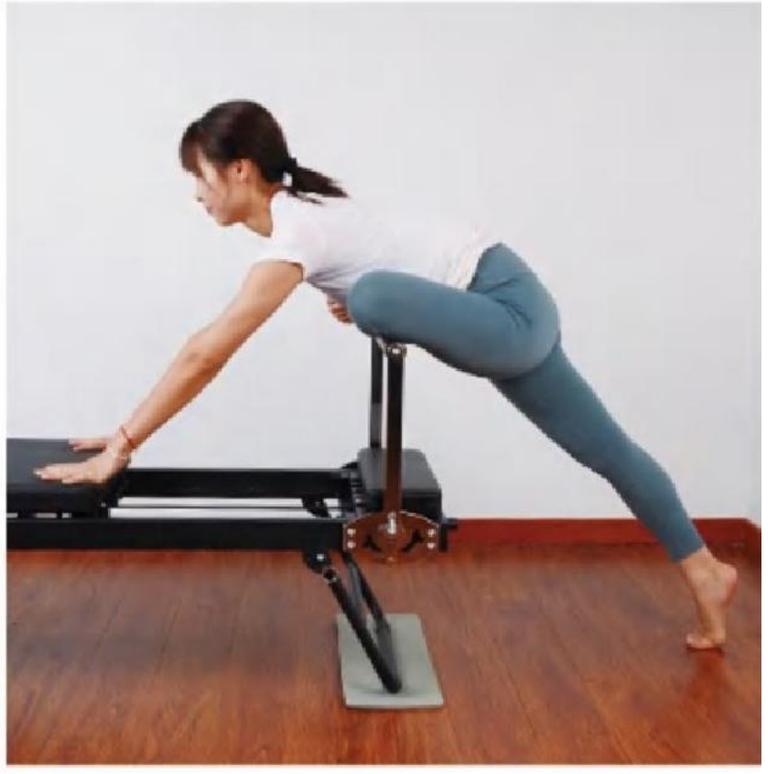
Pousser le coussin vers l'avant en position debout la position verticale peut aider le colonne vertébrale extensible.

Exercice d'épaule Flexion de l'épaule

Avec les deux genoux sur le coussin, un bras saisit le cordon de serrage pour ouvrir le
articulations de l'épaule.

Avec les deux les genoux sur le coussin, contrôlez le centre et pousser et tirer ton les bras en avant.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Etirement des fesses

Placez un pied dans un position jambes croisées derrière le tige de main courante, tout en poussant et tirant g le coussin, tandis que étirage le hanche muscles .

Extension de la hanche inverse

Mettre ton mains sur le épaule coussinet, un pied sur le rampe tige, et utilise le hanche muscles à pousser et tirer .

Psoas étirage Amélioration de dos douleur

Lieu un pied sur le coussin et étendre il en arrière . À ce moment-là, mettez ton force derrière le justificatif jambe
à garder ton supérieur corps droit .

Renforcement musculaire des hanches et jambes

Être prudent pas à inférieur ton taille excessivement et soulever un jambe en haut dur pour toi les hanches.

Hanche mouvement du genou

Ne le faites pas secoue ton corps, soulève- toi genoux
vers ton abdomen et alors étendre dos .

Psoas étirage Amélioration de dos douleur

centre de pesanteur et ouvrir le genou .

Extension de la hanche avec sangle

Mets tes mains sur l'épaule coussinet, cordon de serrage pour accrocher un pied , et utiliser le hanche muscles à extensible .

Correction pelvienne, muscles des jambes

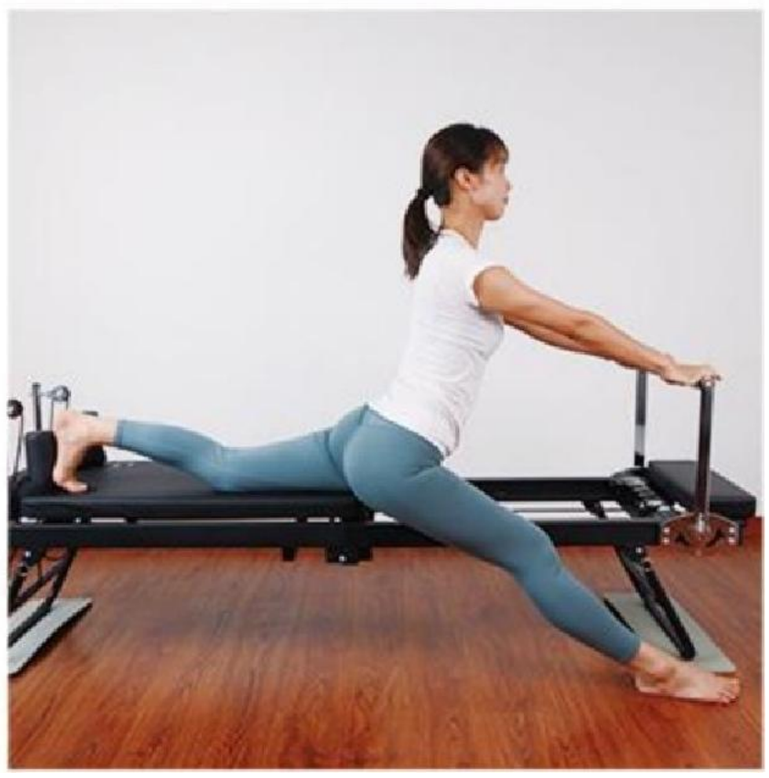
Agenouillez-vous sur le coussin avec un genou, endroit le autre pied sur le rampe tige, râpe le

Lieu un pied dans devant le rampe tige et lieu les deux mains sur le rampe tige.Être prudent ne pas inférieur la taille excessivement et extensible le devant muscles de le
bassin .

Extension de la hanche inverse

Mettre ton mains sur le épaule tampons et utilisez votre hanche muscles à ascenseur ton pieds .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Tendon étirements1Amélioration du dos

Essayer à extensible ton supérieur membres et extensible le dos muscles de votre cuisses.

fente inverse muscle renforcement

Debout sur le coussin, long en direct à le épaule levier.

Étirement des ischio-jambiers2 Amélioration du dos

Mettre un pied sur le coussin et extensible dos et extensible le justificatif jambe avant.

Adducteur exercice2 Entraîner l'intérieur des cuisses

Avec un pied sur le sol et un sur le coussin,train le intérieur de la cuisse muscles sans ressorts.

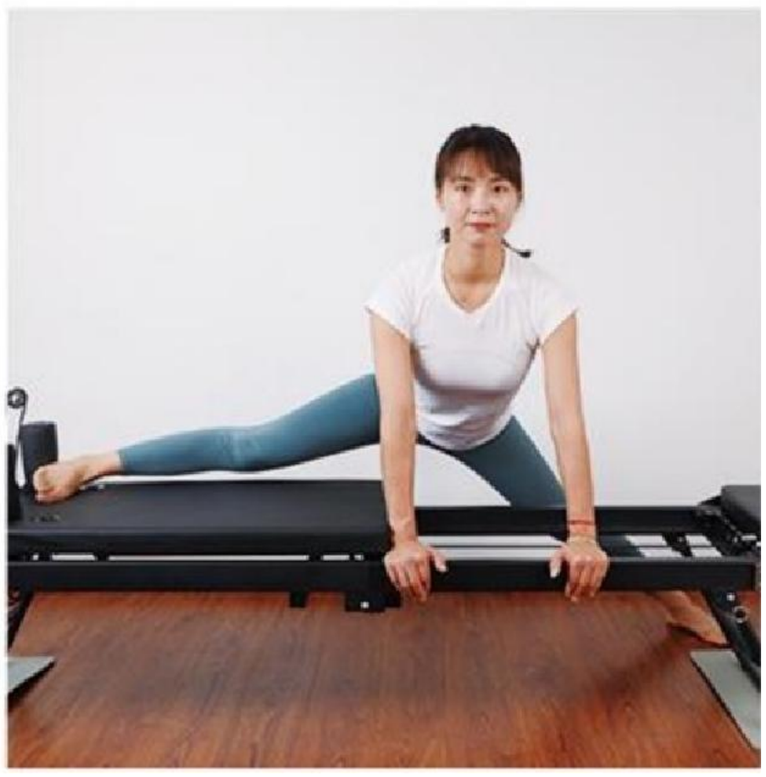
Muscle renforcement de le

fesses et intérieur cuisses

Après suppression tous le ressorts , support dans milieu de le coussin, extensible un pied retour ,et ouvrir ton bras à les deux côtés.

Muscle renforcement

Rester sur haut de le coussin,gras p le centre de pesanteur et former.



Étirement des adducteurs Entraînez l'intérieur des cuisses Mettre un pied sur le épaule tampon et à pied sur le terrain.Exercice extensible le intérieur muscles de la cuisse .

Côté couché Correct jambe lignes

Après couché sur ton côté,accrocher un extensible groupe sur un pied et augmenter ton jambe en haut et d en bas pendant maintenir le courbe de ta colonne vertébrale.

Grenouille exercice Correction pelvienne

Accrocher le extensible sangles derrière ton pieds et plier ton genoux, ouverts ton genoux jusqu'à ton pieds formulaire unV forme.

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi , baoshanqu ,
Shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA BOIS DE RUE NSW2122 Australie

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place , Rancho Cucamonga , Californie 91730

UK	REP

Oui CONSULTANT LIMITÉE .C/ O Oui Conseil Limitée Bureau 147, Centurion Maison ,
Londres
Route , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX

EC	REP

E-CrossStu SARL
Mayence Rue
Landstr. 69,
60329 Francfort suis Principal.

VEVOR®

DIFFICILE OUTILS,MOITIÉ PRIX

Support technique et Certificat de garantie électronique www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Technisch Unterstützung Und E-Garantie Zertifikat

www.vevor.com/sup

Pilates Reformer

MODELL : S1002

Wir sind weiterhin bestrebt, Du Werkzeuge mit wettbewerbsfähig Preis. " Speichern Halb "," Halb Preis " oder beliebig andere ähnlich Ausdrücke gebraucht von uns nur stellt eine Schätzung der Einsparungen dar, von denen Sie profitieren könnten Kauf bestimmt Werkzeuge mit uns im Vergleich zu den großen Top Marken Und tut nicht unbedingt bedeuten Abdeckung

alle Kategorien von Werkzeugen angeboten von uns.Sie Sind freundlich daran erinnert verifizieren sorgfältig

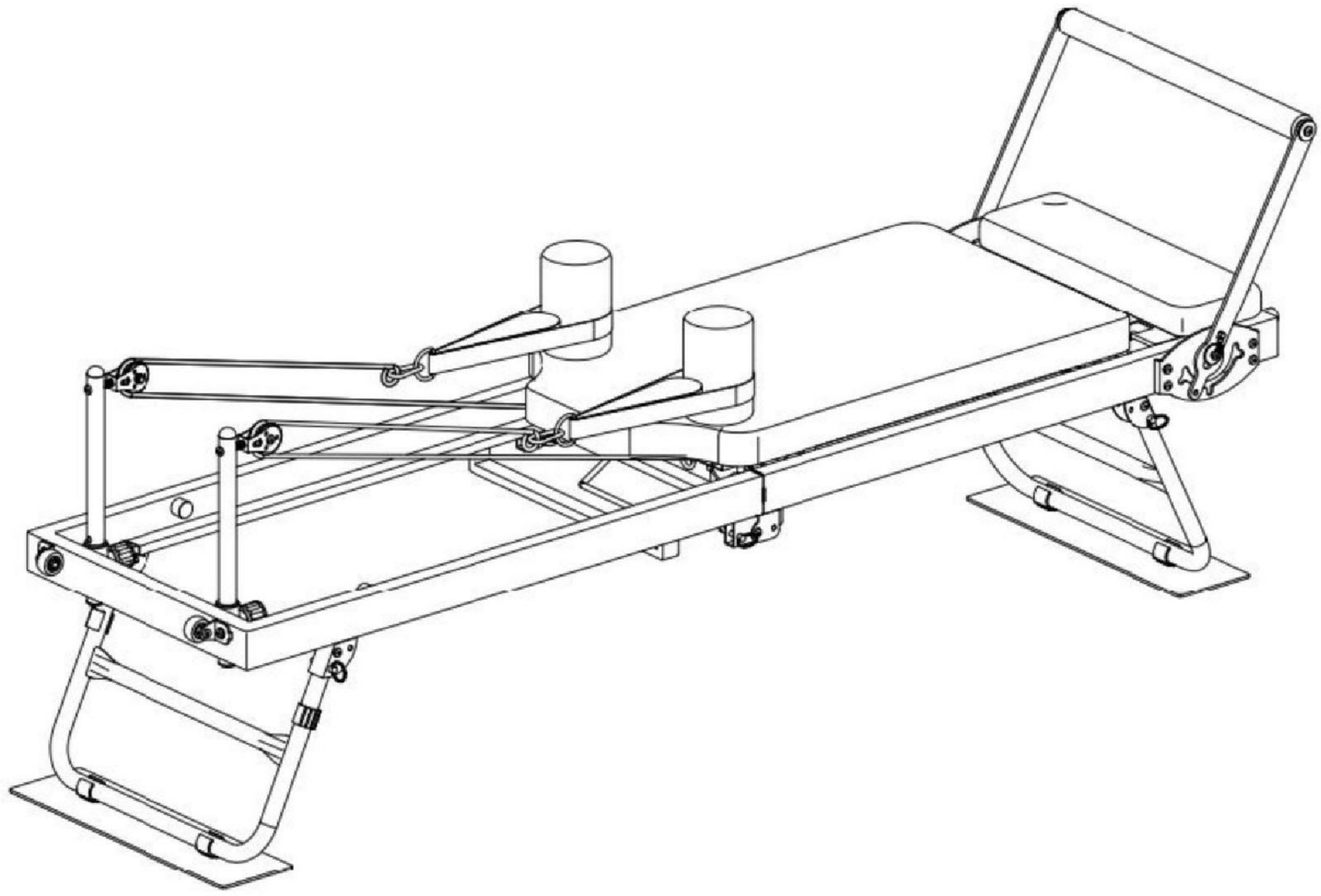
wenn Sie eine Bestellung aufgeben bei uns wenn Sie Genau genommen Speichern

Die Hälfte im Vergleich zu den Top-Major Marken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODELL:S1002



Hinweis: Produkt Bild dient als Referenz, die tatsächlichen Details werden sich durchsetzen

NEED HELP?CONTACT US!

Haben Produkt Frage s?Brauchen technisch Unterstützung? Bitte fühlen frei Zu

Kontakt uns:

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

Das ist das Original Anleitung, bitte alles lesen Handbuch Anweisungen sorgfältig vor Bedienung . VEVOR Reserven A klar Interpretation von unser Benutzer Handbuch . Das Aussehen von Die Produkthalle Sei Thema Zu Die

Produkt Sie erhalten. Bitte verzeihen Sie uns, dass wir nicht informiere euch nochmal Wenn es gibt Technologie- oder Software-Updates An unser Produkt.

Operation safety

WARNUNG :

Bitte alles lesen Anweisungen vor mit diesem Produkt

Es ist der Eigentümer Verantwortung dafür, dass alle Benutzer davon

Produkt Sind voll bewusst von alle Warnungen Und Vorsichtsmaßnahmen .

- Tun nicht verwenden Es wenn du Sind schwanger
- Bitte installieren streng nach der Anweisungen
- Zu sicherstellen Benutzersicherheit, bitte prüfen, ob alle Schrauben Und andere Verbinden Teile am Gerät sind intakt vor jede verwenden
- Falsche oder übermäßige Intensitätsübung Ist nicht gut für Gesundheit.Es Ist empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor trainieren
- Es Ist am besten sportliche Kleidung tragen und Sport Schuhe Wann trainieren
- Wenn du fühlen Schwindel, Erbrechen oder andere nachteilig Symptome während Übung, Sie sollen stoppen Ausbildung sofort .
- Beachten Sie, dass alle Schrauben und Nüsse muss festgezogen vor
- Bitte nicht trainieren eine halbe Stunde vorher /nachher Mahlzeiten oder 1 Stunde vor dem Schlafengehen
- Bitte machen Übung Pläne.
- Der Gewicht des Benutzers kann nicht über 400 Pfund
- Übermäßig verwenden von ungelernt Person Ist verboten.
- Bitte Seien Sie vorsichtig nicht zu klemmen Sie Ihre Finger ein, wenn Aufklappen oder Zusammenklappen Die Produkt
- Machen Sie bitte eine einfache strecken vor mit Die Produkt.
- Fixieren Sie die Befestigung Clips der Beine vor verwenden
- Bitte Sei vorsichtig nicht zu kneifen Sie Ihre Hände beim Einstellen der Stärke von Die Federn

Operation safety

- Der Beschützer sollte Sei vorsichtig nicht zu lassen Kinder Fahrt an der Spitze Zu spielen.
- Das Produkt sollen Sei installiert auf dem Boden, nicht in der Nähe des Maschine mit Wasser Dampfschmutz Und Hitze .

ASSEMBLE CAUTION

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Informationen und Anweisungen:

- Bitte Seien Sie vorsichtig nicht zu kneifen oder drücken Sie Ihre Hände Wann falten.
- Wegen der Verletzungsgefahr, achten Sie darauf, mit zwei Menschen, wenn Bewegen oder Zusammenbauen des Produkts.
- Wann Festklemmen der Sicherung Clip, bitte Heben Sie Ihre Beine leicht, die cli pwill leicht eindringennach dem Schütteln Seite zu Seite.
- Klemmen Sie nun den Befestigungsclip am behoben Fuß.
- Klemme am Ende des umkehren Seite.
- Wann Es ist schwierig , den Winkel zu ändern, dürfen leicht lösen die Schrauben, die die beiden festen Füße verbinden, und justieren Sie Es .

PARTS LIST

① 2*Halt Block

② 2*M8*30 Bolzen

③ 2 * Rad

④ 2*M8*16 Bolzen &Dichtung

⑤ 2 * Fuß Säule

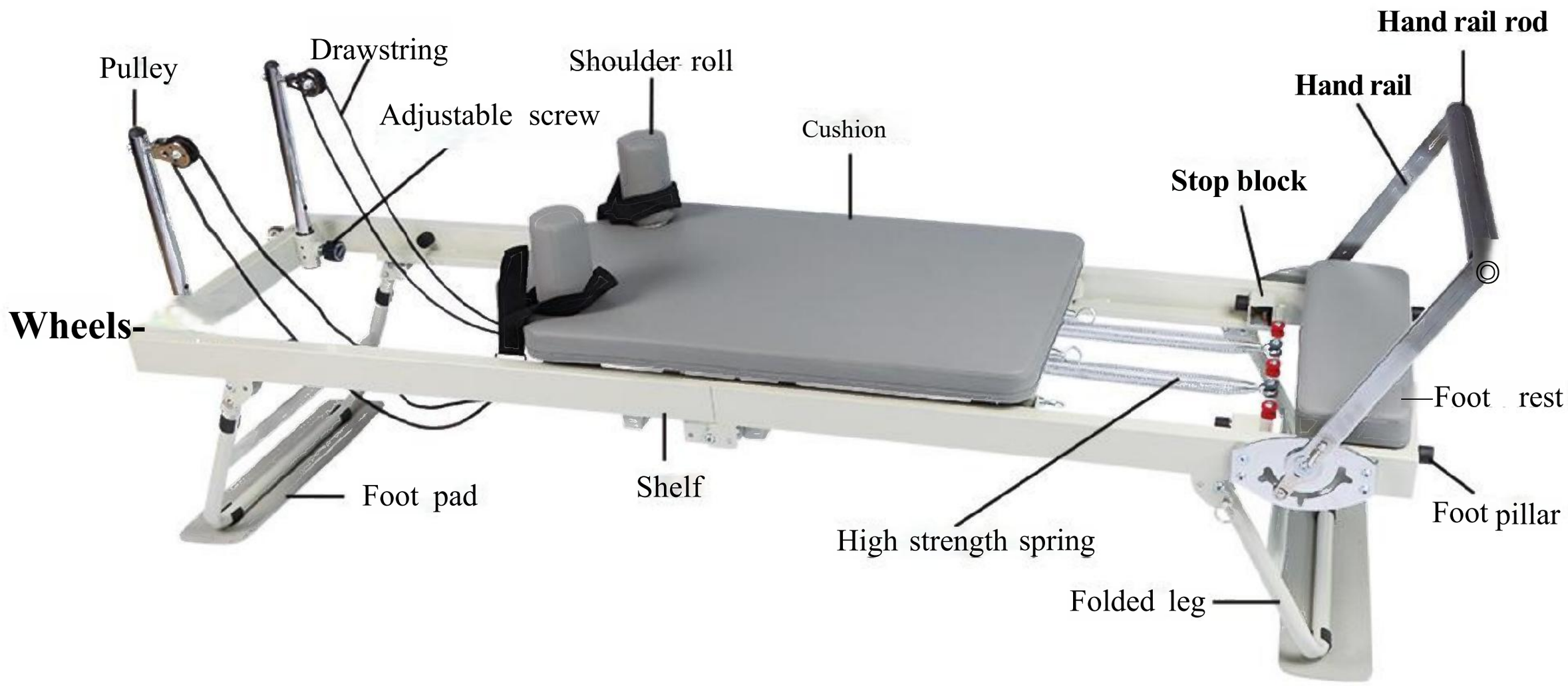
61* Hex Schlüssel

6 * Falten Beschneiden

1 * Hand Schiene Stange

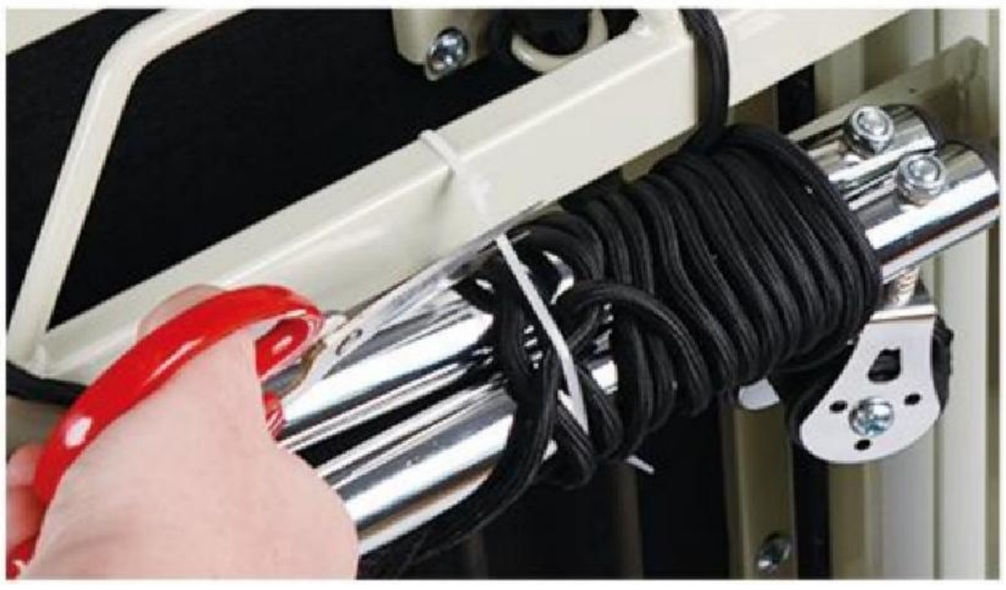
2 * Fuß Unterlage

2 * schulter rolle

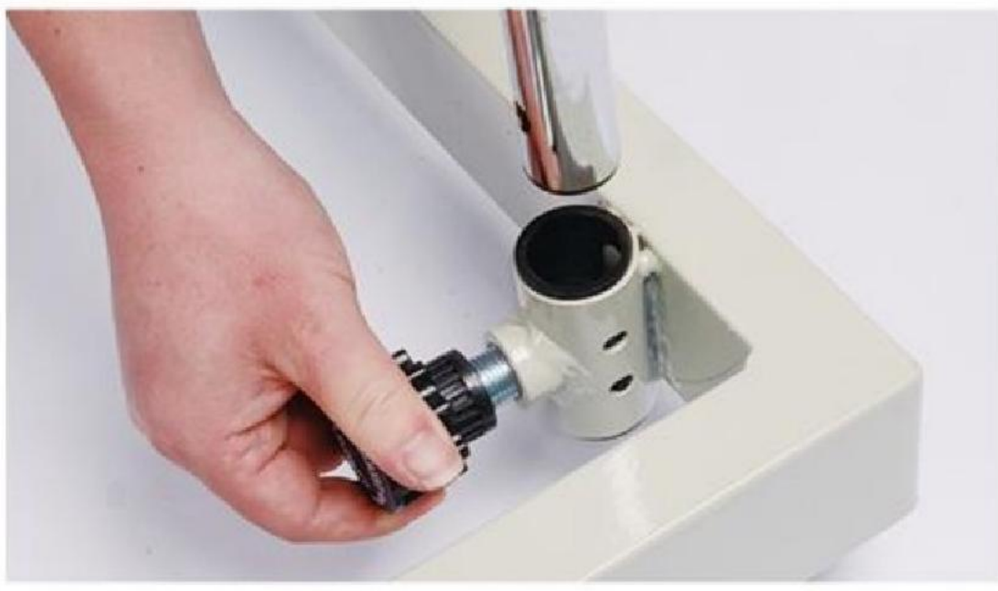

Hand rail rod
Pulley
Drawstring
Shoulder roll
Hand rail
Adjustable screw
Cushion
Stop block
Wheels-
Foot rest
Foot pad
Shelf
Foot pillar
High strength spring
Folded leg

INSTALLATION STEPS

1. Prüfen ob Die Pilates Bett äußere Kasten Ist vollständig .

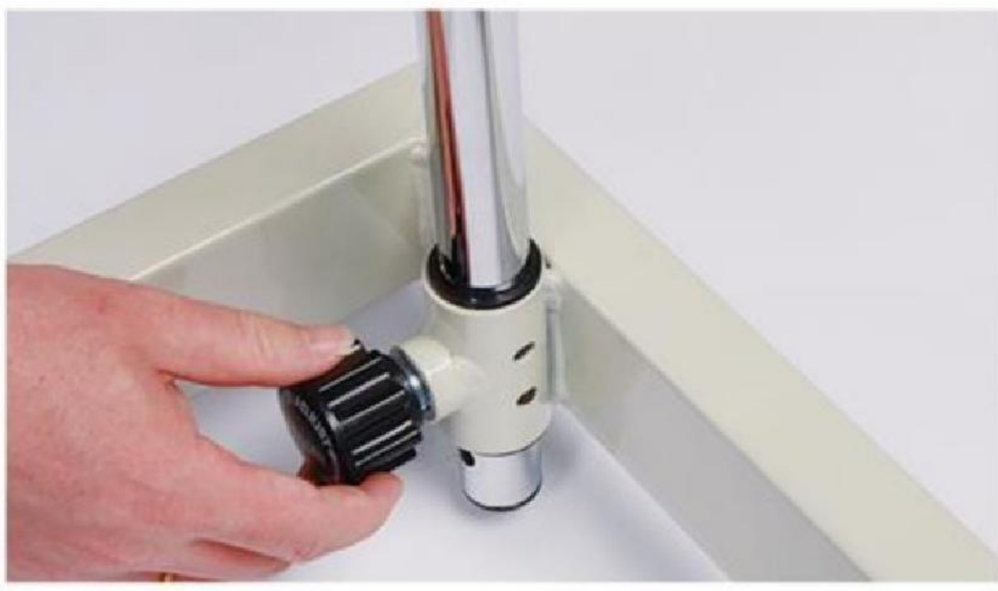


3.Brechen Sie die Bindeband und nehmen aus Die Rolle Stange.



5. Den Rahmen aufklappen und herausziehen Die einstellbar

Schrauben.



7. Innen Die Rolle Stange An Die Andere Seite als abgebildet in Figur 6.Install Es In Schritt ps als gezeigt In Figur 7.

2.Öffnen Sie Paket und entnehmen Sie die entsprechenden Zubehör .

4. Ziehen aus Die zwei Seite Verriegelungen In Die obere falten .

6.Einfügen Die Rolle Stange Und freigeben Die eine einstellbare Schraube zum sperren Die Gang.

8.Ziehen Sie den Pins auf beiden Seiten des vorderen Stativs.

9.Ziehen Sie die beiden seitlichen Stifte heraus der hinteres Stativ..

Dichtungen für zwei Seiten mit Sechskantschlüssel.

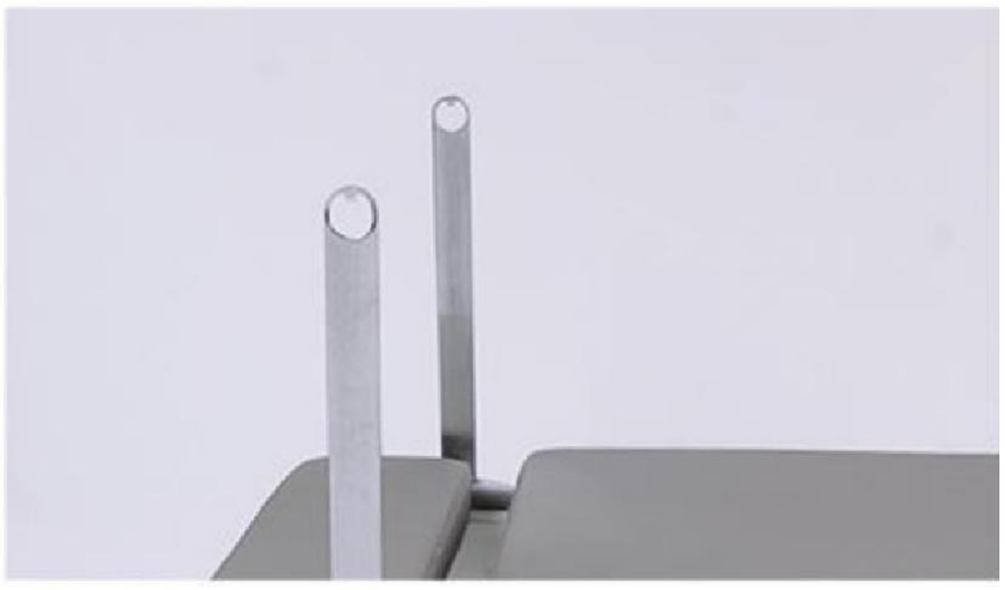
11.Setzen Sie die beiden seitlichen Clips wieder ein hinein Die Löcher Und Verriegeln Sie das hintere Stativ.

13.Ziehen und Aufzug beide Seiten Handläufe ls.

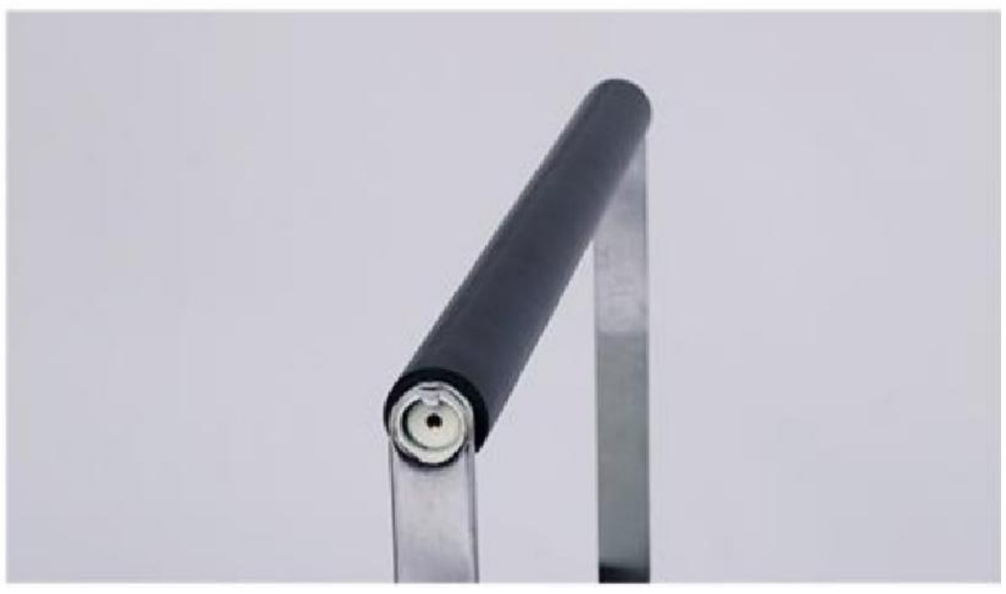
15.Nehmen Die Geländer Stange, entfernen Die Schrauben Und

10.Heben Sie den Rahmen an, ziehen Sie das Stativ auseinander und achten Sie darauf
Die Stativ Ist voll eingesetzt .

12. Ziehen Sie das Stativ heraus und stecken Sie die beiden seitlichen Clips wieder ein. in die Löcher und Verriegeln Sie das vordere Stativ.



14.Stellen Sie die Handlauf zum Mittelgetriebe.

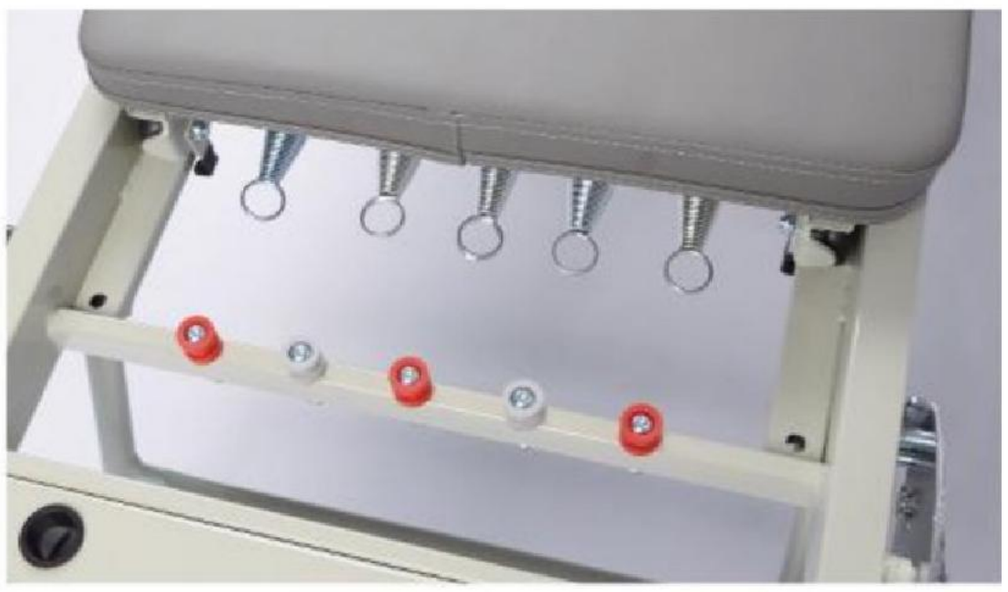


16.Platzieren Sie die Geländer Stange in den beiden Kopfschlitze der Geländer.

INSTALLATION STEPS

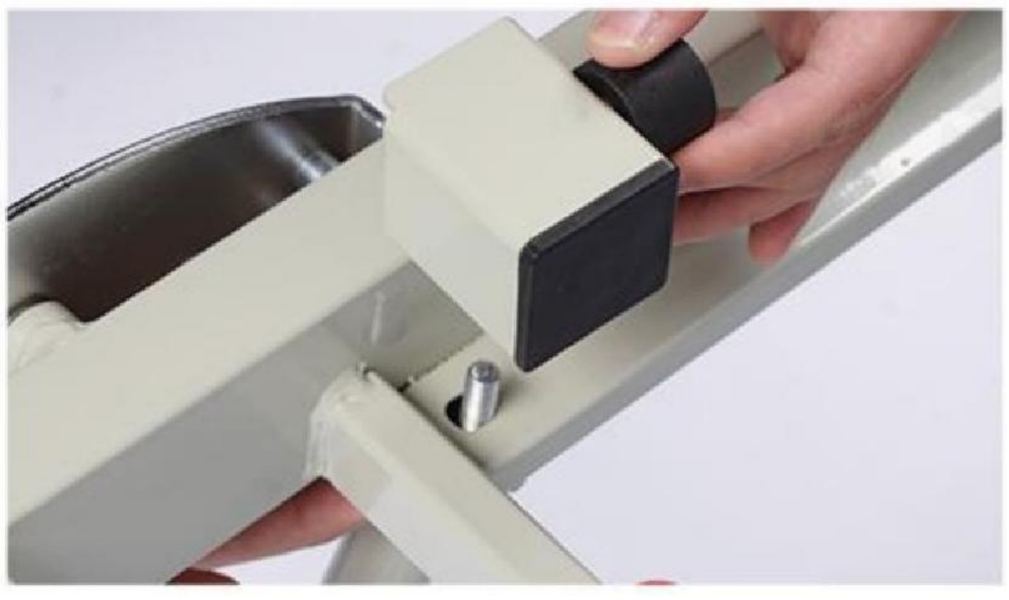
17.Festziehen Die für zwei Seiten Dichtungen Und mit ein Hexagon Schlüssel.

18.Heben Sie die kleine Kopfstütze hoch und entfernen Sie sie.



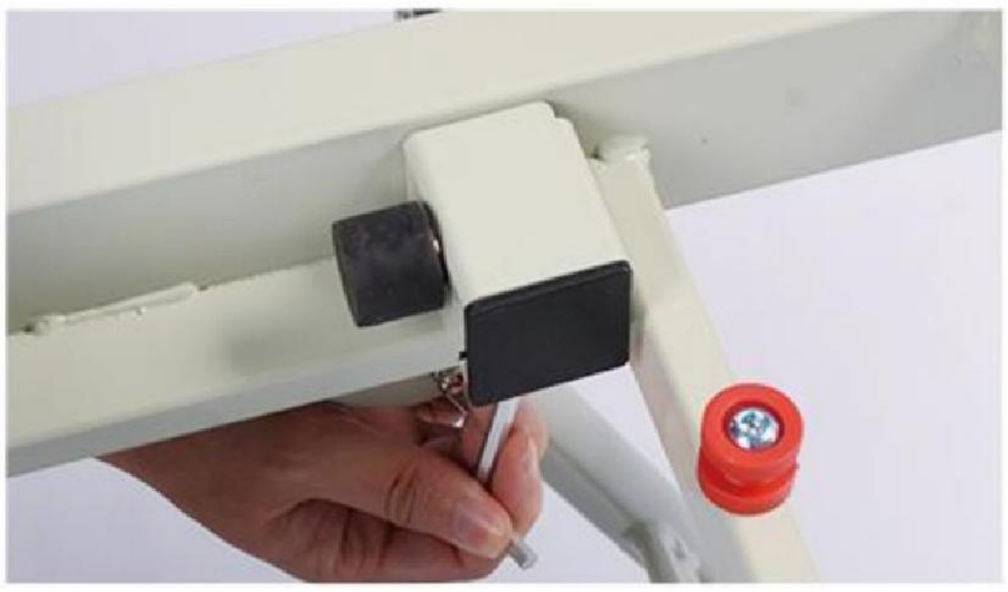
19.Entfernen Sie die Feder wie gezeigt.

20.Nach Entfernen alle Die Federn, Druck Die Kissen zurück Zu andere Seite.



21.Nehmen A Stopper Und Schraube und einfügen Es hinein Die untere Loch.

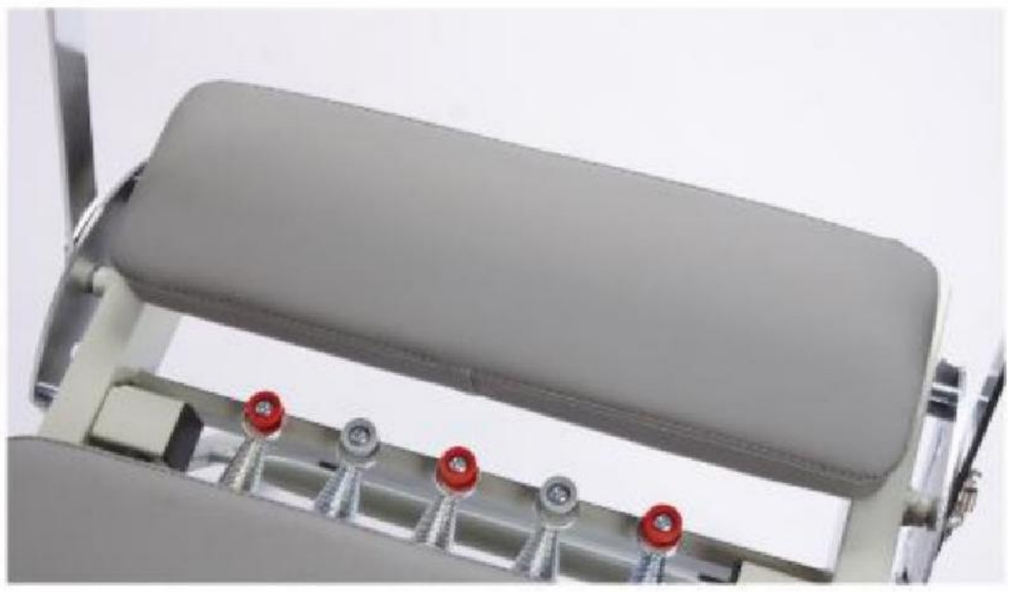
22.Verwendung A Sechskantschlüssel Zu anziehen Die Bolzen.



23. Nutzung A verhexen Schlüssel Zu installieren Die othersidelimiter .

24. Installieren Die Halter als gezeigt .

25.Die Feder auf den Haken aufstecken. 26.Sie dürfen anpassen Die Nummer festgesetzt Gerät Wurzeln Und Kontrolle Die Stärke Wann mit .



27.Setzen zurück die Kopfstütze. 28.Installieren Sie zwei Schulter Unterlage als gezeigt In Die Bild.

29.Nehmen Die Dichtung Und schrauben An das Rad und 30.Installieren Die andere Seitenrad. anziehen Es mit verhexen Schraubenschlüssel .

31.Nehmen Die Füße Säulen Und anziehen 32.Legen Sie **die Fußmatte unten des Stativs und vervollständigen Sie die Installation .**

STEP OF FOLDING

1.Anpassen Die Armlehne Rohr Zu Die Position gezeigt In **Die Bild.**

2.Ziehen aus Die Unterstützung pins An beide Seiten der hinteren Bein ausruhen.

3. Ziehen Sie die Stütze heraus Pins auf beide Seiten des Front Bein ausruhen.

4.Heben Sie den Rahmen an, klappen Sie das vordere Stativ zusammen und stecken Sie es ein Die Unterstützung anheften an sperren Es.

5.Nachher Falten, Einfügen Die Unterstützung Stift hinein Die Stativ Und sperren Es.

6. Ziehen aus Die einstellbar Knopf Und nehmen aus die Riemenscheibe Stangen An beide Seiten.

7.Verstehen Die falten Armlehne unten Die Bedienfeld Und Aufzug Es nach oben.

8.Fügen Sie zwei Stützen ein pins in die Seite Löcher auf beide Seiten Zu sperren Die Stahl rahmen.

STEP OF FOLDING

9.Platz Die Rolle Stange Und Schulter hinein Lagerung Loch.

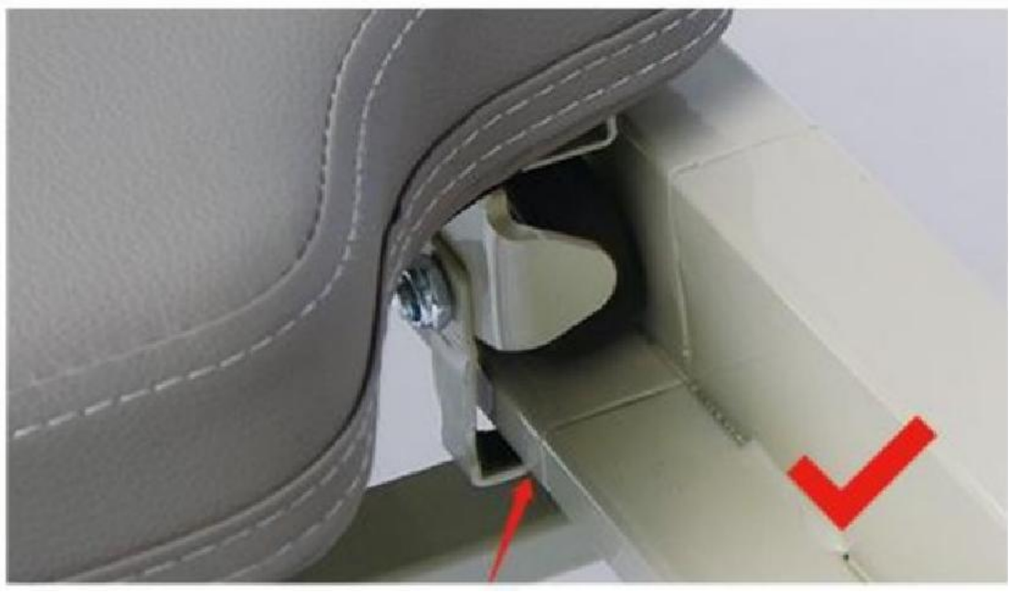
der 10. Faltvorgang ist abgeschlossen.

NOTE WHEN USING AGAIN

1.Nehmen aus Die zwei Rolle Stangen Und Die Schulter 2. Ziehen aus Die zwei Seite Verriegelungen Und entfalten Die rahmen.

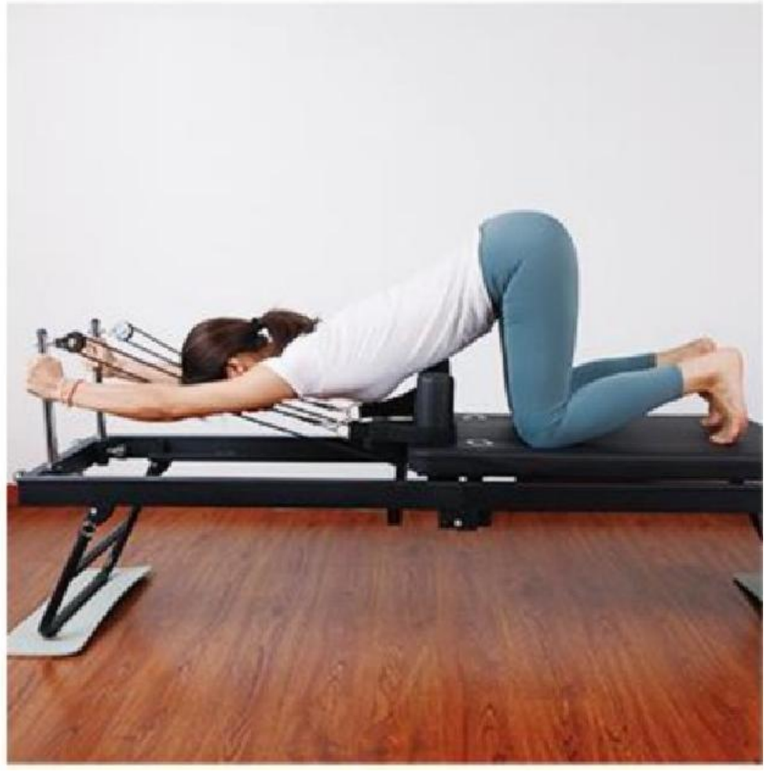
PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION

Der Rolle Ist nicht setzen in die gleiten Schiene, und dort Ist Widerstand Zu schieben nach vorne.
Es wird Schaden Die Limit Bar.



Der Rolle Ist platziert in der Folie Schiene und dürfen Sei geschoben Und gezogen zurück und weiter.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

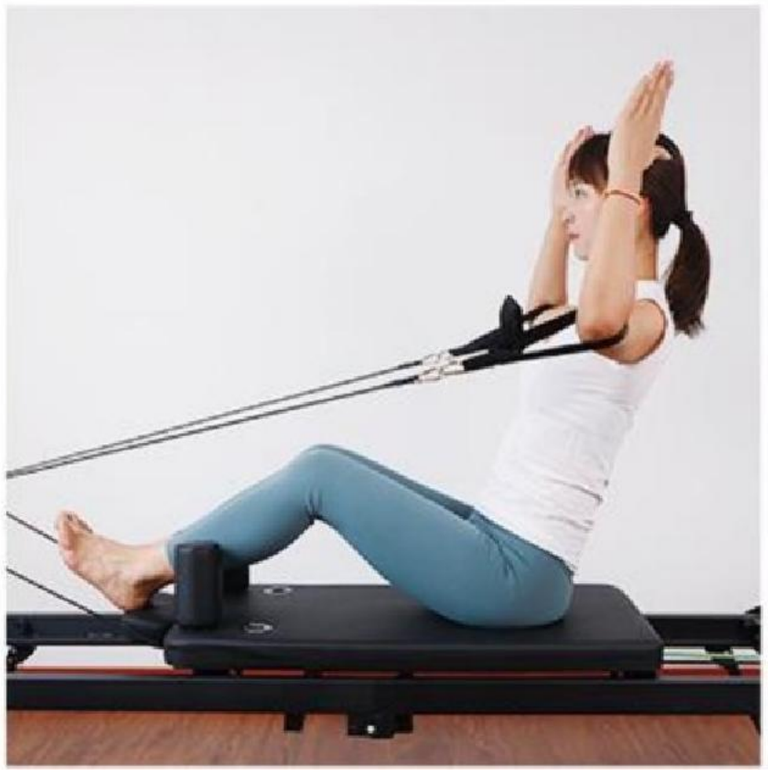


Wirbelsäulendehnung, seitliche Drehung (Mermaid)

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Nehmen Sie eine Meerjungfrau Pose, eine Arm platziert An die feste Geländer Stab und Die andere Arm Ist In A Lang lebe Pose Zu strecken Die Rippen .

Takea Meerjungfrau Pose, drehen dein Körper zum festen Fuß und drücken dein Waffen nach vorne.



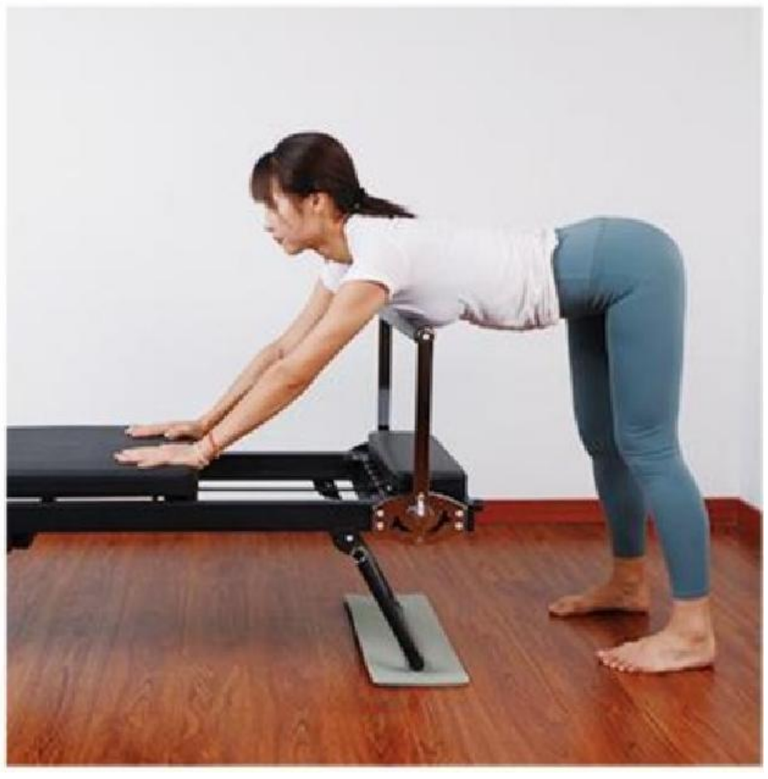
der Bauch- und Armmuskulatur , Korrektur der Wirbelsäule und Taille

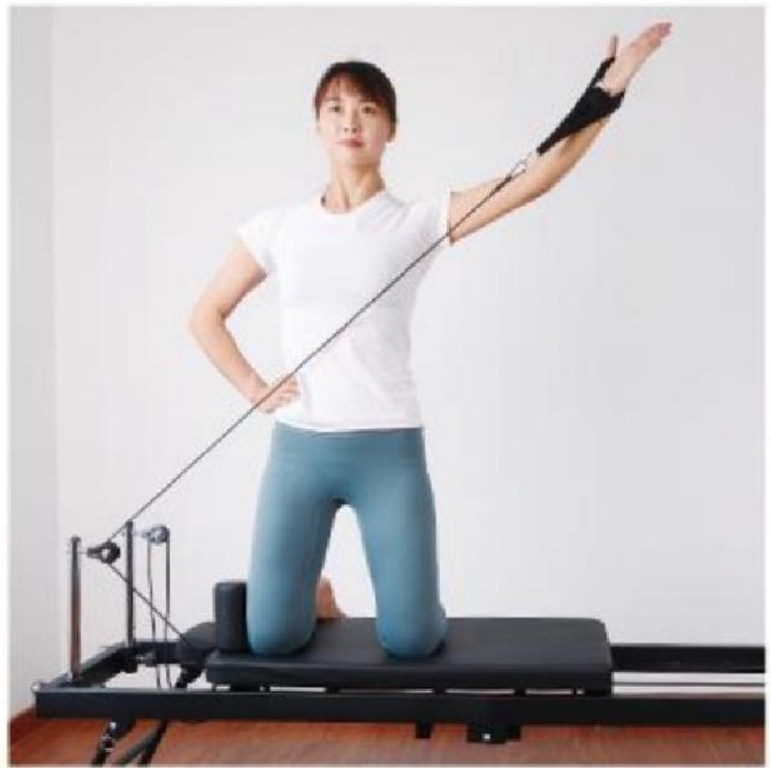
Fassen Die Kordelzug Und strecken dein Waffen Kraft auf Ihren Bauch ausüben .

Fassen Die Kordelzug Und drehen dein Körper mit Die Rolle runter .

Rücken- und Schulterschmerzen Erleichterung

Fassen Die Kordelzug Und offen dein Brust mit dein Waffen gebogen





Dehnung der Wirbelsäule

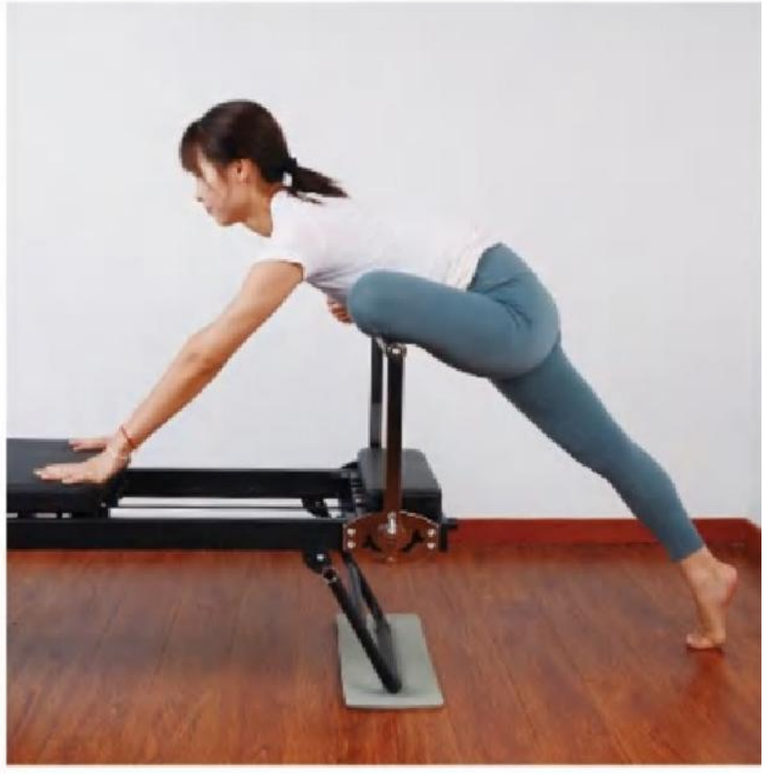
Das Kissen im Stehen nach vorne schieben aufrecht kann helfen Die Wirbelsäule strecken.

Schulterübung Schulterbeugung

Mit beide Knie auf dem Kissen, ein Arm greift zum Öffnen den Kordelzug Die Schultergelenke.

Mit beide Knie auf dem Kissen, Kontrolle der Center Und drücken Und ziehen dein Arme nach vorne.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Gesäßdehnung

Stellen Sie einen Fuß in eine Schneidersitz hinter dem Handlaufstange, während Sie schieben und ziehen Die Kissen, während Dehnen Die Hüfte Muskeln .

Hüftstreckung umkehren

Setzen dein Hände An Die Schulter Polster, ein Fuß auf der Geländer Stab und verwenden Sie Hüfte Muskeln zu drücken Und ziehen .

Psoas Dehnen Verbesserung von zurück Schmerz

Ort eins Fuß An Die Kissen Und verlängern Es rückwärts . Zu diesem Zeitpunkt setzen dein Stärke hinter Die unterstützend Bein
Zu halten dein obere Körper aufrecht .

Muskelstärkung der Hüfte und Beine

Sei vorsichtig nicht Zu untere dein Taille übermäßig und hebe einen Bein hoch hart für Ihre Hüften.

Hüfte Kniebewegung

Nicht schütteln Sie Ihre Körper, hebe dich Knie zu dein Abdomen Und Dann verlängern zurück .

Psoas Dehnen Verbesserung von zurück Schmerz

Ort eins Fuß In Vorderseitevon Die Geländer Stange Und Ort beide Hände auf dem Geländer Stange.Be vorsichtig nicht zu untere die Taille übermäßig Und strecken Die Front Muskeln von Die
Becken .

Hüftstrecker mit Gurt

Lege deine Hände auf die Schulter Pad, Hanga Kordelzug auf eins Fuß und verwenden Die Hüfte Muskeln Zu strecken .

Beckenkorrektur, Beinmuskulatur

Knie auf dem Kissen mit eins Knie, Ort Die andere Fuß Die Geländer Stab,g Raspel Die Center von Schwerkraft Und offen Die Knie .

Hüftstreckung umkehren

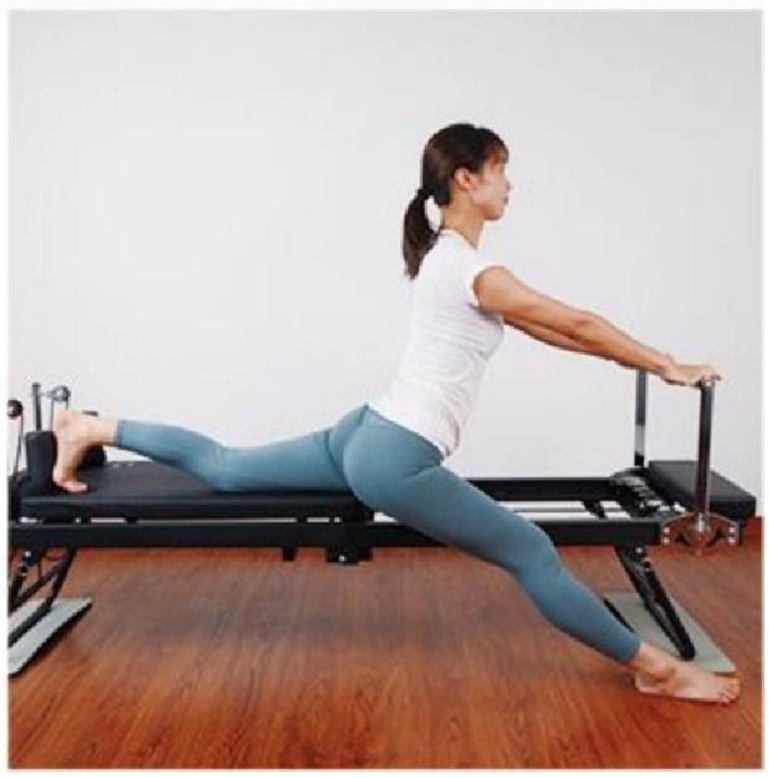
Setzen dein Hände An Die Schulter Polster Und verwenden Sie Ihre Hüfte Muskeln Zu Aufzug dein Füße .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

Und d besitzen während Aufrechterhaltung Die Kurve von deine Wirbelsäule.

Lähmen Dehnung1l Verbesserung des Rückens

Versuchen Zu strecken dein obere Glieder Und strecken Die zurück Muskeln Ihrer Schenkel.



Oberschenkeldehnung2 Verbesserung der Rücken

Setzen ein Fuß auf der Kissen Und s strecken zurück Und strecken Die unterstützend Bein nach vorne.

Ausfallschritt umkehren Muskel Stärkung

Stehen An Die Kissen, lang live Zu Die Schulter Hebel.

Adduktor Übung2 Trainieren Sie die Innenseite der Oberschenkel

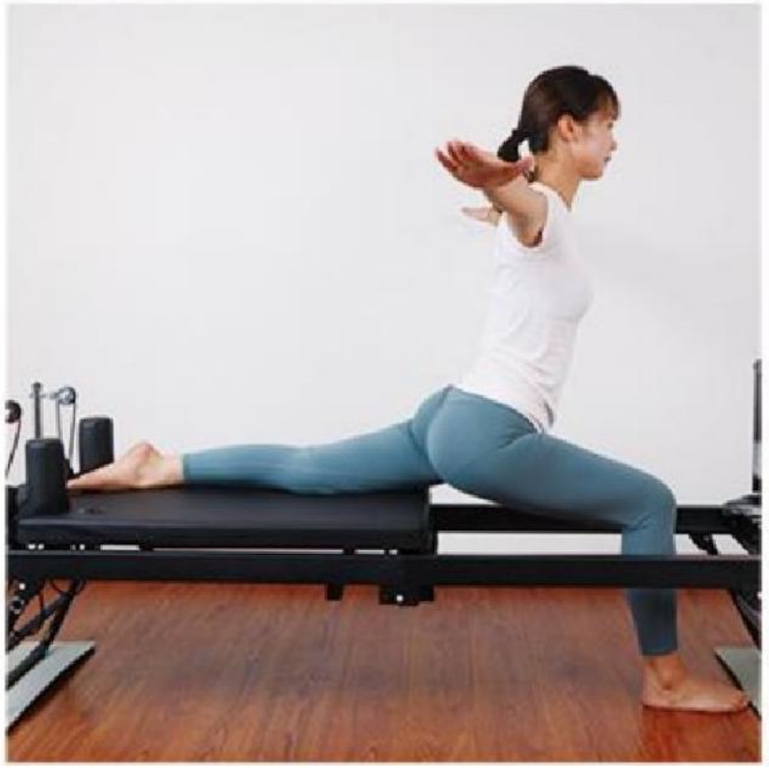
Mit eins Fuß An Die Boden Und eins An Die Kissen, Zug Die Innenseite des Oberschenkels Muskeln ohne Federn.

Dehnung des Adduktorenmuskels

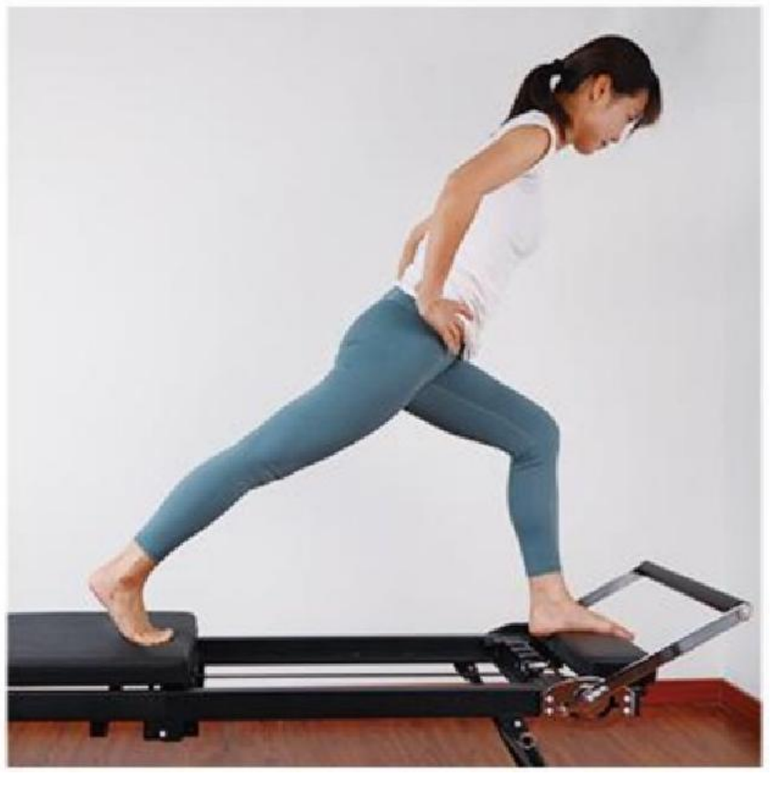
Trainiere die Innenseite der Oberschenkel Setzen ein Fuß An Die Schulter Unterlage Und zu Fuß An Die Boden.Trainieren strecken Die Gasthof Oberschenkelmuskulatur .

Seite liegen Richtig Bein Linien

Nach liegen An dein Seite, hängen A strecken Band An ein Fuß Und erheben dein Bein hoch



Muskel Stärkung von Die
Gesäß Und innere Schenkel
Nach Entfernen alle Die Federn , Ständer In Mitte von Die Kissen, Stretch eins Fuß zurück und offen dein Waffen Zu beide Seiten.



Muskel Stärkung

Stand An Spitze von Die Kissen, Gras p Die Center von Schwerkraft Und Zug.

Frosch Übung Beckenkorrektur

Aufhängen Die strecken Träger hinter dein Füße Und biegen dein Knie, offen dein Knie bis dein Füße bilden aV Form.

Hersteller : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse : Shuangchenglu 803 Nong 11 Hao 1602A-1609 Shi , Baoshanqu ,
Schanghai 200000 CN.

Nach AUS importiert: SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA STRASSENWOHNUNG NSW2122 Australien

Importiert nach USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250,9166 Anaheim Place , Rancho Cucamonga , Kalifornien 91730

UK	REP

YH BERATUNG LIMITED .C/ O YH Consulting GmbH Büro 147,Zenturio Haus , London Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX -- ...

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt Bin Hauptsächlich.

VEVOR®

HART WERKZEUGE,HALB PREIS

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

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Tecnico Supporto E Garanzia elettronica Certificato

wWw . vevor . com / sup

Pilates Riformatore

MODELLO : S1002

Continuiamo ad impegnarci a fornire Voi strumenti con competitivo prezzo. " Salva Metà "," Metà Prezzo " o Qualunque altro simile espressioni usato di noi soltanto rappresenta una stima dei risparmi di cui potresti beneficiare acquisto certo utensili con noi rispetto ai principali top marche E fa non necessariamente significare copertina

tutte le categorie di strumenti da noi offerti. Sono gentilmente ricordato a verificare accuratamente

quando si effettua un ordine con noi se tu sei In realtà

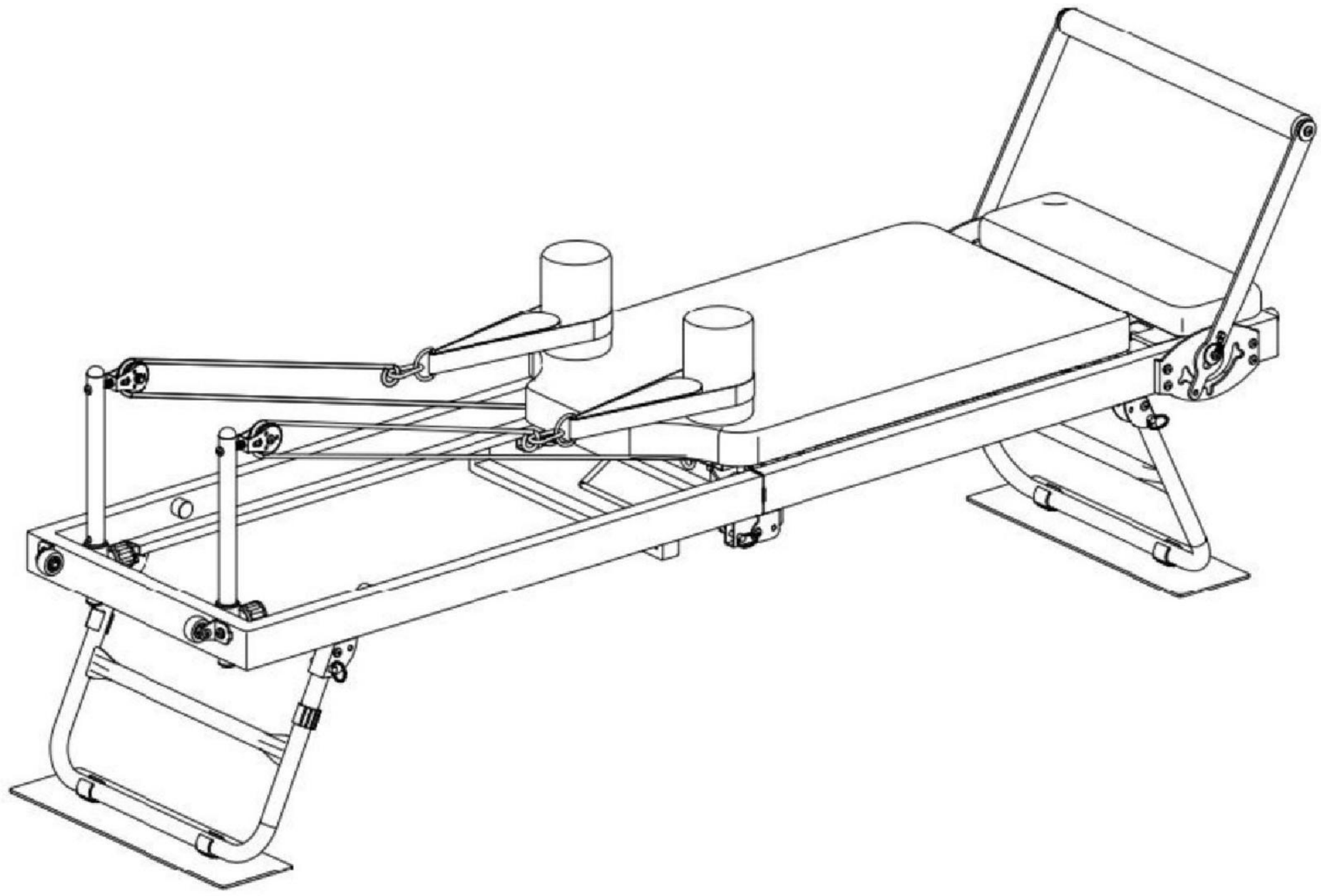
Risparmio

La metà rispetto al massimo livello marchi.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODELLO:S1002



Nota:Il prodotto immagine è solo per riferimento, i dettagli effettivi saranno prevalere

NEED HELP?CONTACT US!

Avere prodotto domanda s?Bisogno tecnico supporto?per favore Tatto gratuito A

contatto noi:

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

Questo è l'originale istruzioni, per favore leggi tutto manuale istruzioni accuratamente Prima operativo . VEVOR riserve UN chiaro interpretazione Di il nostro utente manuale . Il aspetto Di IL prodotti in magazzino Essere soggetto A IL

prodotto tu ricevuto. Per favore perdonami noi che non lo faremo informarti di nuovo Se ci sono aggiornamenti tecnologici o software SU Nostro prodotto.

AVVERTIMENTO :

Per favore leggi tutto istruzioni Prima usando questo prodotto Esso è del Proprietario responsabilità di garantire che Tutto utenti di questo prodotto Sono completamente consapevole Di Tutto Avvertenze E precauzioni .

- Fare non utilizzo Esso se tu Sono incinta
- Per favore installare rigorosamente secondo il istruzioni
- A garantire sicurezza dell'utente, per favore controllare se tutte le viti E altro collegamento parti del dispositivo sono intatto Prima ogni utilizzo
- Non corretto o eccessivo esercizio di intensità È non bene per Salute. È si consiglia di consultare un medico prima esercizio fisico
- Esso È meglio indossare abbigliamento sportivo e Sportivo scarpe Quando esercizio fisico
- Se tu Tatto vertigini, vomito O altro avverso sintomi durante esercizio,tu Dovrebbe fermare formazione immediatamente .
- Notare che tutte le viti e noci dovere stretto prima
- Per favore, fallo non fare esercizio mezzo ora prima/dopo pasti o 1 ora prima di dormire
- Per favore Fare esercizio piani.
- IL peso dell'utente non può superare le 400 libbre
- Eccessivo utilizzo di non qualificato persone È proibito.
- Per favore stai attento non a pizzica le dita quando dispiegare o piegare IL prodotto
- Per favore fai una cosa semplice stirata Prima utilizzando IL prodotto.
- Correggi la correzione clip del gambe Prima utilizzo
- Per favore Essere attento non a pizzica il tuo mani durante la regolazione del forza Di IL molle

Operation safety

- IL il protettore dovrebbe Essere attento non a permettere bambini passeggiata in cima A giocare.
- Questo prodotto Dovrebbe Essere installato sul pavimento, no vicino al macchina con acqua sporcizia di vapore E Calore .

ASSEMBLE CAUTION

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente quanto segue informazioni e istruzioni:

- Per favore stai attento non a pizzica o premi le mani Quando pieghevole.
- A causa del rischio di lesioni, assicurarsi di operare con due persone quando spostare o assemblare il prodotto.
- Quando bloccaggio della sicurezza clip,per favore sollevare il tuo gambe leggermente, il CLIP Pwill entra facilmente dopo averlo scosso lato a lato.
- Ora fissa la clip di fissaggio al fisso piede.
- Morsetto alla fine del inversione lato.
- Quando Esso è difficile cambiare l'angolazione,tu Potere leggermente allentare le viti che collegano i due piedini fissi e regolarli nuovamente Esso .

PARTS LIST

① 2*Fermata bloccare

② 2*M8*30 Bullone

③ 2* Ruota

④ 2*M8*16 Bullone &Guarnizione

⑤ 2* Piede pilastro

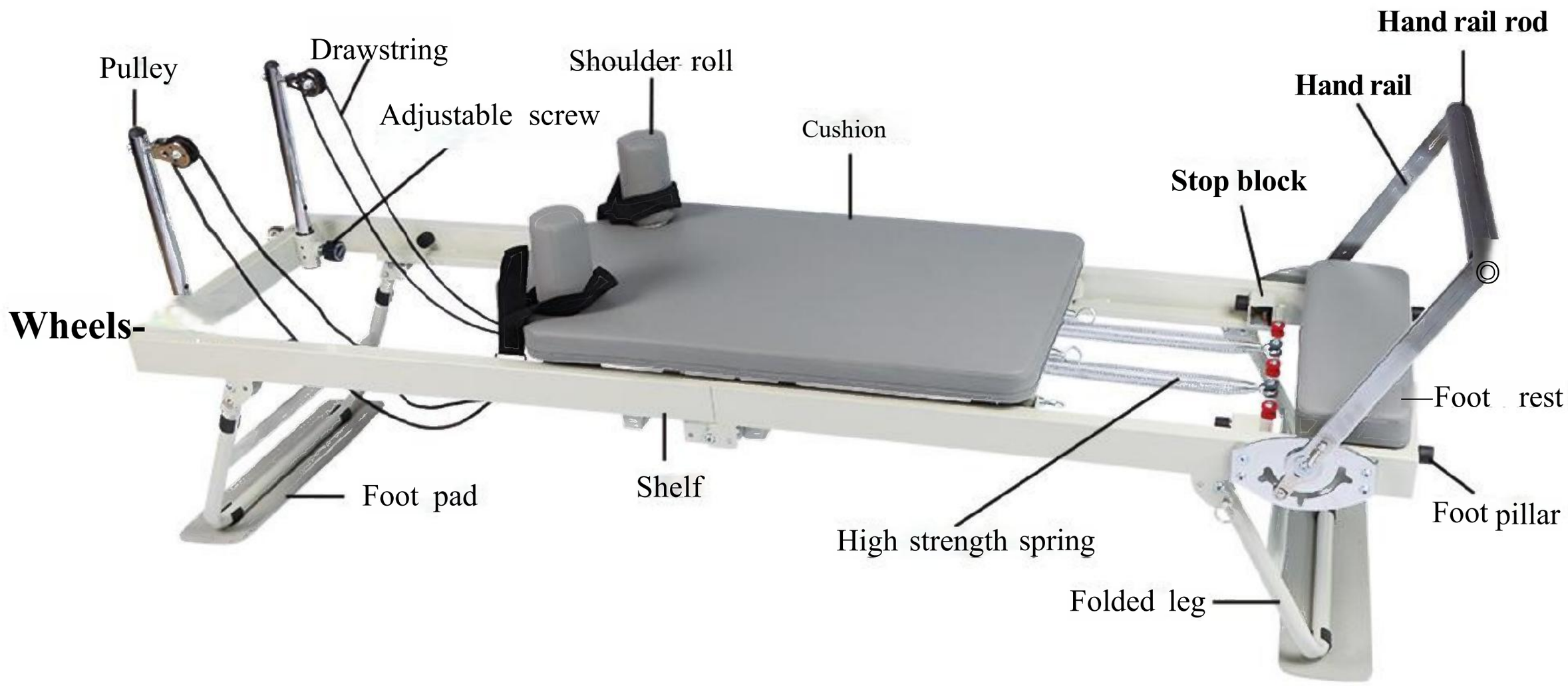
61* Esadecimale chiave

6* Pieghevole clip

1*Mano sbarra asta

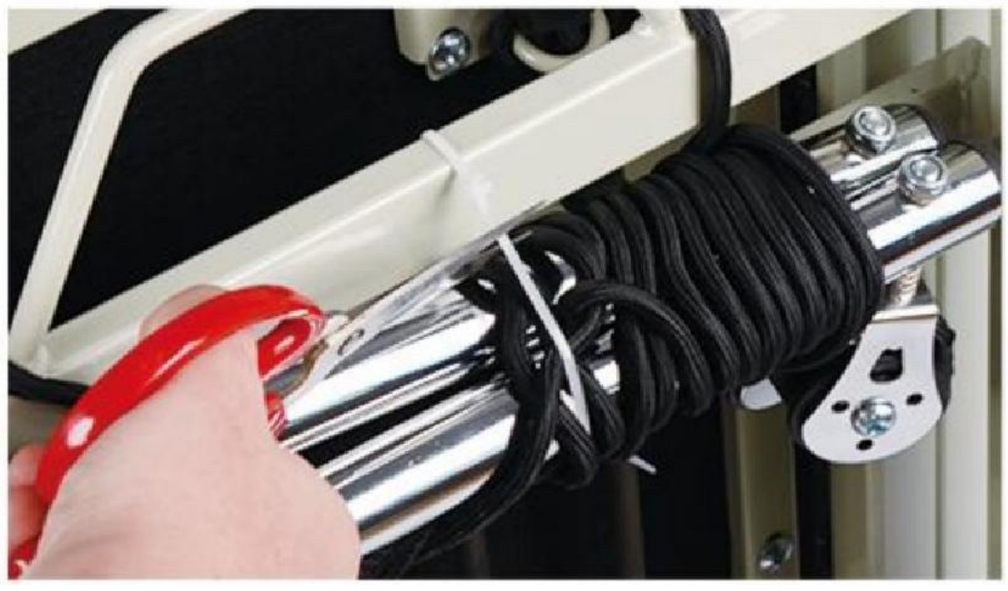
2*Piede tampone

2*Rotolo di spalla

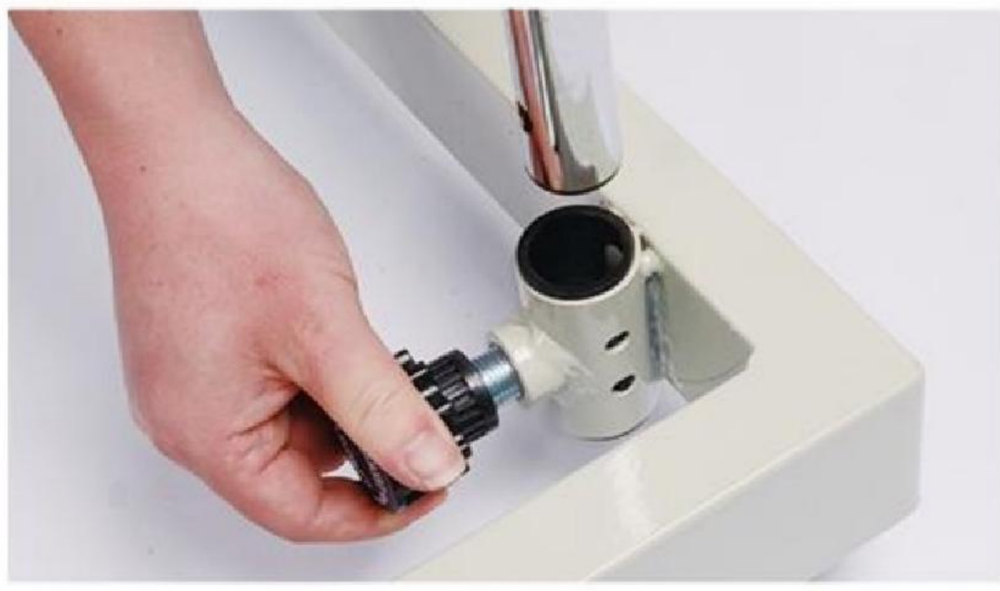

Hand rail rod
Pulley
Drawstring
Shoulder roll
Hand rail
Adjustable screw
Cushion
Stop block
Wheels-
Foot rest
Foot pad
Shelf
Foot pillar
High strength spring
Folded leg

INSTALLATION STEPS

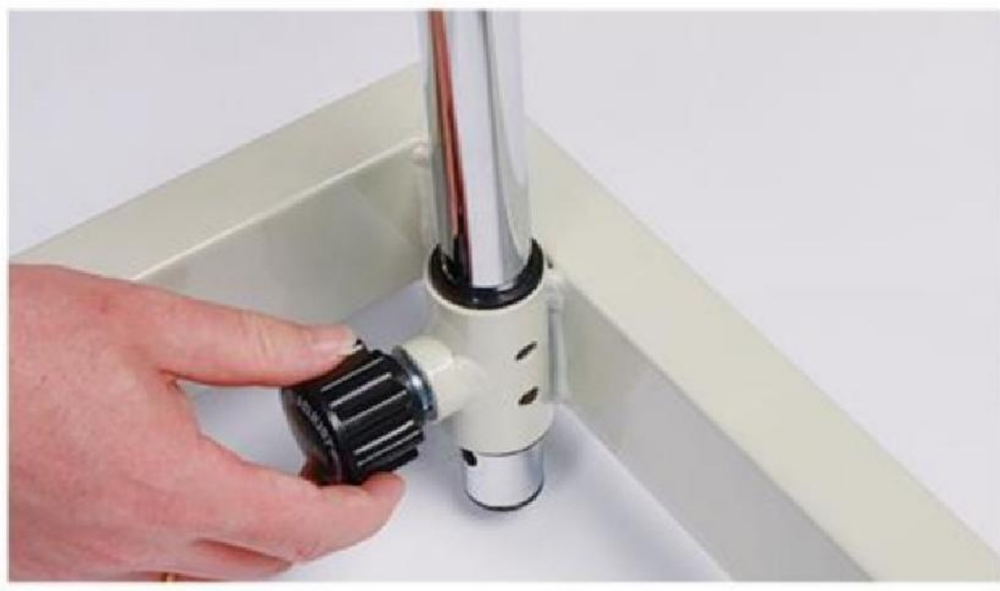
1. Controllare se IL Pilates letto esterno scatola È completo .



3.Rompi il legame di legatura e prendere fuori IL puleggia asta.



5. Aprire il telaio ed estrarlo IL regolabile
Vite.



7. Dentro IL puleggia asta SU IL l'altra parte COME mostrato in Figura 6.Install Esso In passo ps COME mostrato In Figura 7.

2.Aprire il imballare e togliere il corrispondente accessori .

4. Tirare fuori IL due lato chiavistelli In IL superiore piega .

6.Inserisci IL puleggia asta E pubblicazione IL una vite regolabile per serratura IL ingranaggio.

8. Estrarre il perni su entrambi i lati del treppiede anteriore.

INSTALLATION STEPS

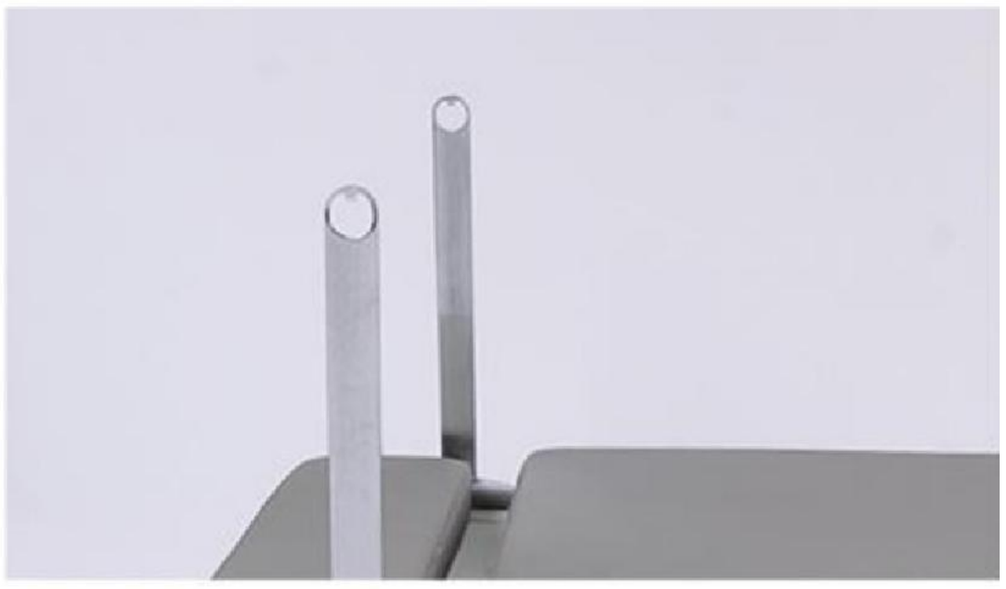
9. Estrarre i due perni laterali del treppiede posteriore..

10. Sollevare il telaio, smontare il treppiede e assicurarsi IL treppiedi E completamente schierato .

11. Reinserire le due clip laterali in IL buchi E bloccare il treppiede posteriore.

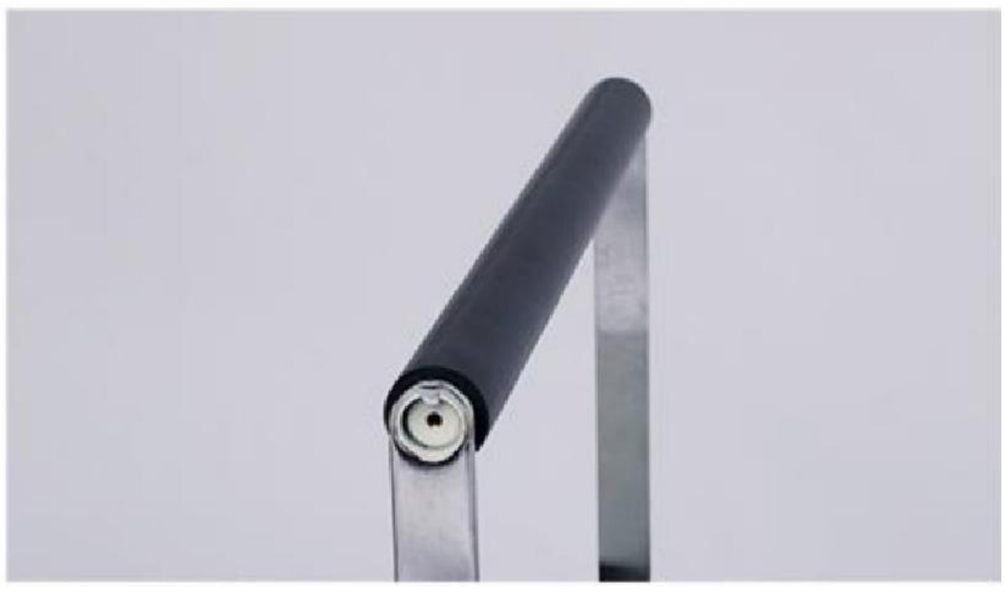
12. Tirare il treppiede, inserire nuovamente le due clip laterali dentro il buchi,e bloccare il treppiede anteriore.

13.Tirare e sollevare entrambi i lati corrimano ls.



14.Regolare il corrimano per il carrello intermedio.

15.Prendere IL corrimano asta,rimuovere IL viti E **guarnizioni per due lati con chiave esagonale.**

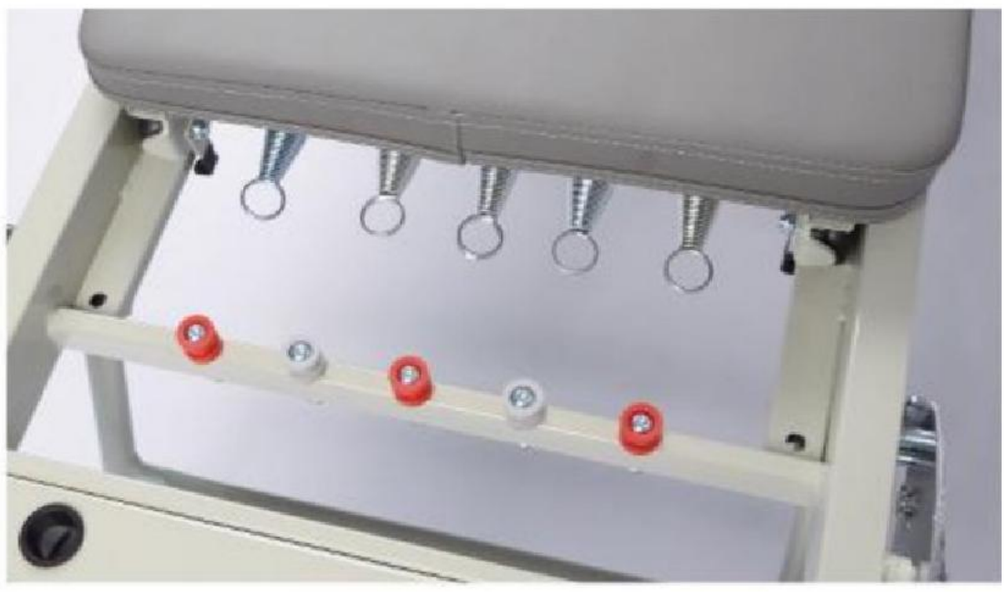


16. Posizionare il corrimano asta nei due fessure per la testa del corrimano.

INSTALLATION STEPS

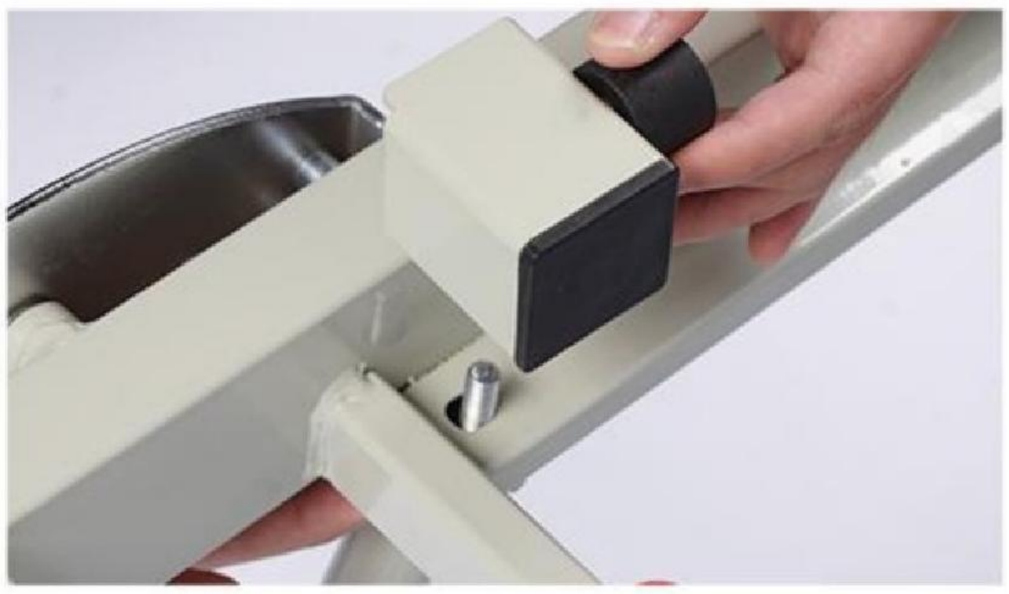
17.Stringere IL per due lati guarnizioni E con UN esagono chiave.

18.Sollevare e rimuovere il poggiatesta piccolo.



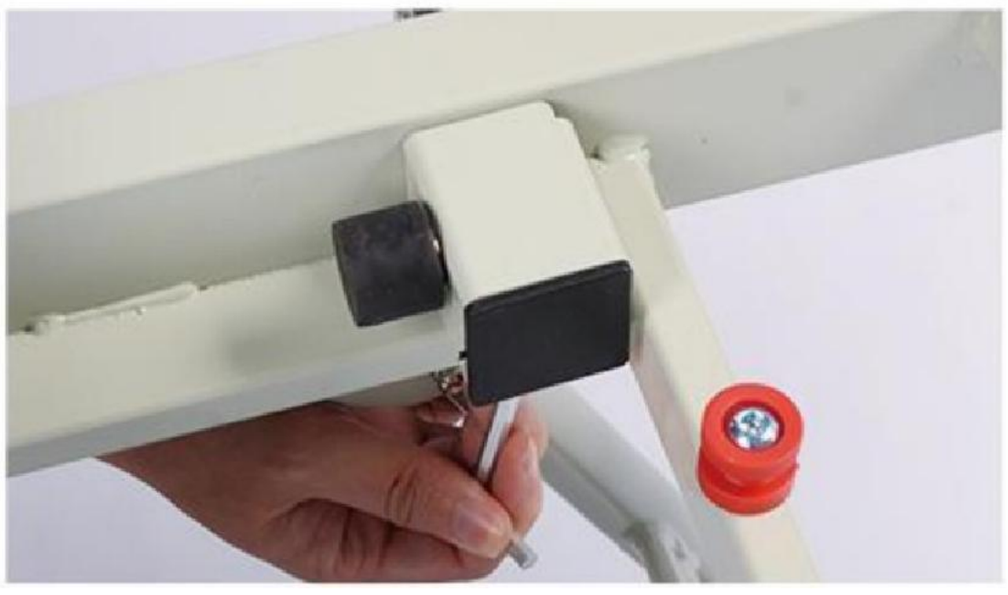
19.Rimuovere la molla come mostrato.

20.Dopo rimozione Tutto IL molle, spinta IL cuscino Indietro A altro lato.



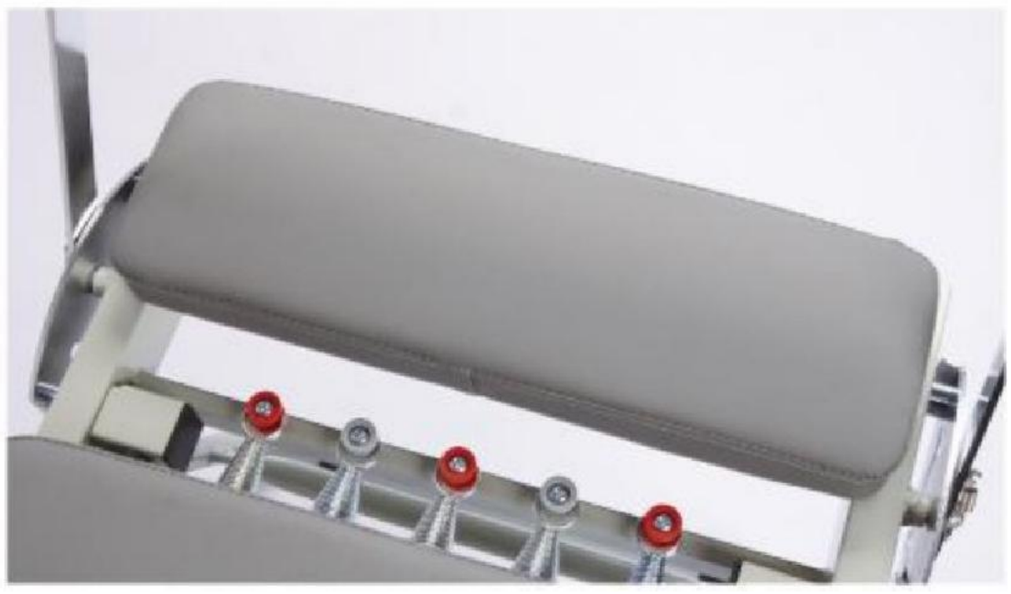
21.Prendere UN tappo E vite, e inserire Esso in IL inferiore buco.

22.Usa UN chiave esagonale A stringere IL bulloni.



23. Utilizzare UN esadecimale chiave A installare IL othersidelimiter . 24. Installare IL fermo COME mostrato .

25. **Agganciare la molla al gancio.** Potere regolare IL numero smobilitato dispositivo radici E controllare IL forza Quando utilizzando .



27.Metti indietro il poggiatesta. 28. Installare due spallacci tampone COME mostrato In IL immagine.

29.Prendere IL guarnizione E vite SU la ruota e stringere Esso con esadecimale chiave inglese .

30.Installare IL altro ruota laterale.

31.Prendere IL piedi pilastri E stringere loro. **32. Posizionare il tappetino per i piedi sul fondo del treppiede e completa il installazione .**

STEP OF FOLDING

1.Regolare IL bracciolo tubo A IL posizione mostrato In
IL immagine.

2.Tirare fuori IL supporto spilli SU Entrambi lati del posteriore gamba riposo.

3. Estrarre il supporto spilli su entrambe le parti del lui anteriore gamba riposo.

4. Sollevare il telaio, piegare il treppiede anteriore e inserirlo IL supporto appuntare a serratura Esso.

5.Dopo piegatura,inserimento IL supporto spillo in IL treppiedi E serratura Esso.

6. Tirare fuori IL regolabile manopola E Prendere fuori la puleggia barre SU Entrambi lati.

7. Afferrare IL pieghevole bracciolo sotto IL pannello E sollevare Esso verso l'alto.

8.Inserisci due supporti spilli nel lato buchi su Entrambi lati A serratura IL acciaio telaio.

STEP OF FOLDING

9. Luogo IL puleggia asta E spalla in magazzinaggio buco.

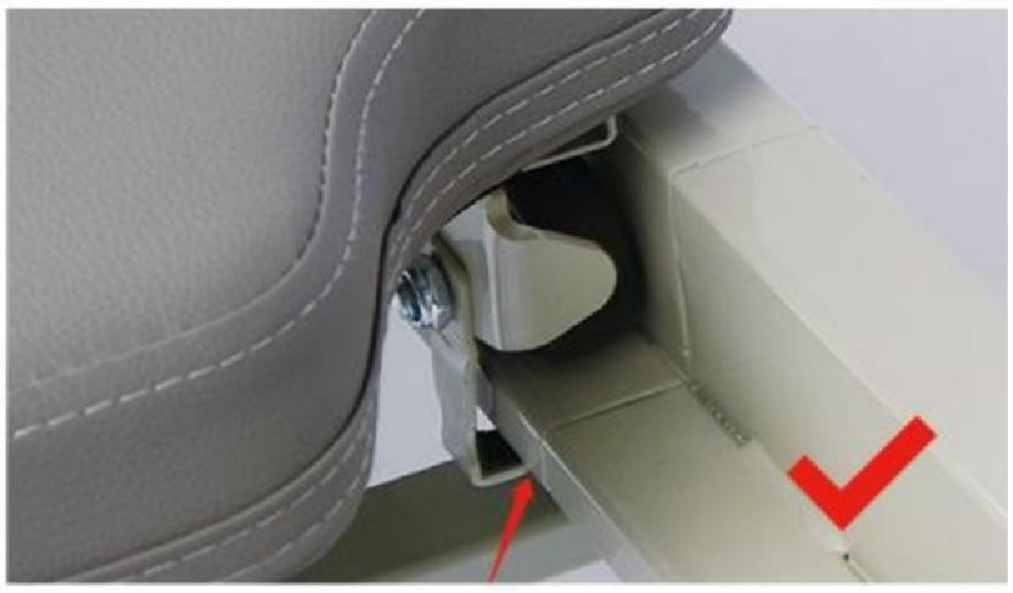
10. Piegatura completata.

NOTE WHEN USING AGAIN

1.Prendere fuori IL due puleggia barre E IL spalla pastiglie. 2.Tirare fuori IL due lato chiavistelli E dispiegare IL telaio.

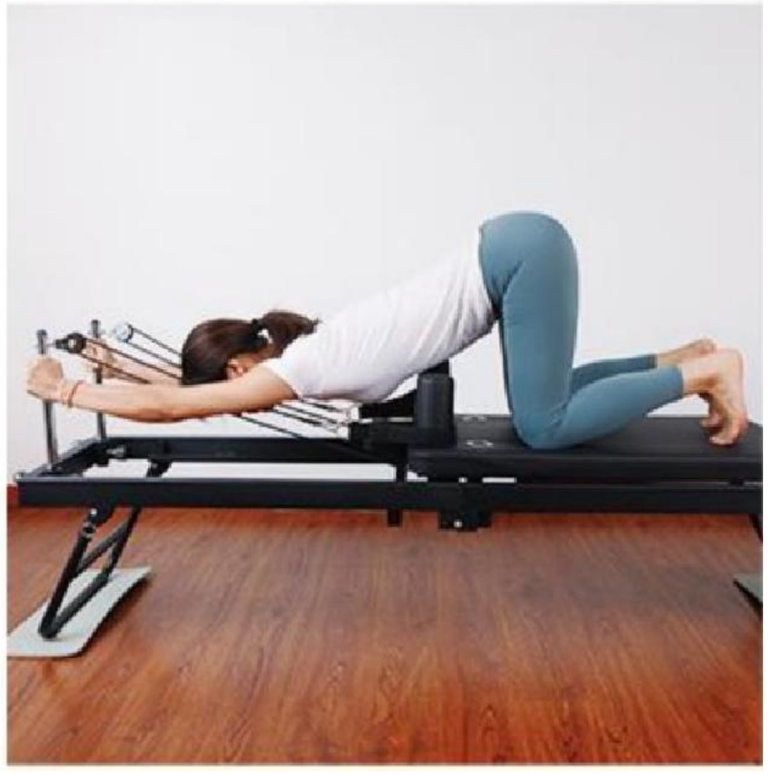
PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION

IL puleggia È non Mettere dentro il diapositiva ferrovia,e lì È resistenza A spingendo inoltrare . Lo farà danno IL limite sbarra.



IL puleggia È collocato nella diapositiva ferrovia e Potere Essere spinto E tirato Indietro e avanti.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

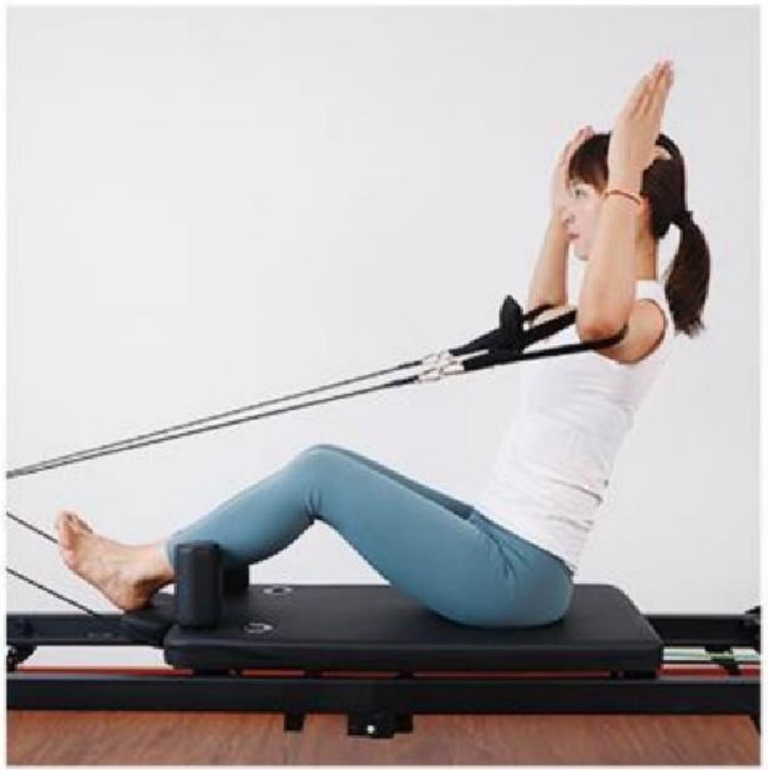


Allungamento della colonna vertebrale Torsione laterale della sirena

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Assumi la posa della sirena, una braccio è stato piazzato SU il fisso corrimano asta , e IL altro braccio È In UN lunga vita posa A stirata IL costolette .

Prendere sirena posa, ruota tuo corpo al piede fisso,e spingere tuo braccia inoltrare.



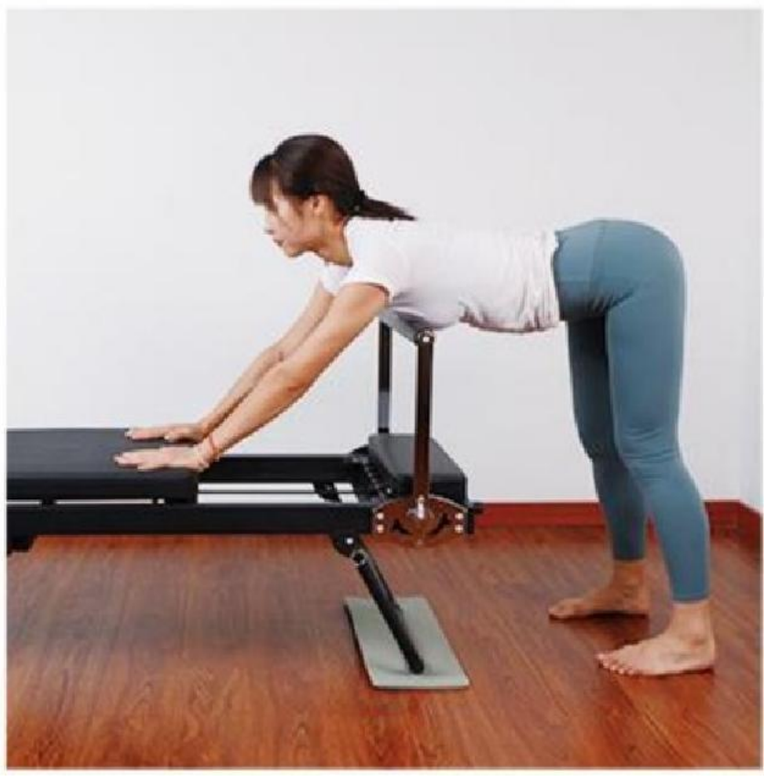
Rafforzamento dei muscoli dell'addome e delle braccia Correzione della colonna vertebrale, correzione del girovita

Mal di schiena e spalle sollievo

Presa IL coulisse E stirata tuo braccia all'indietro, esercitando forza sull'addome.

Presa IL coulisse E ruotare il tuo corpo con IL rullo giù .

Presa IL coulisse E aprire tuo petto con tuo braccia piegato



Allungamento della colonna vertebrale

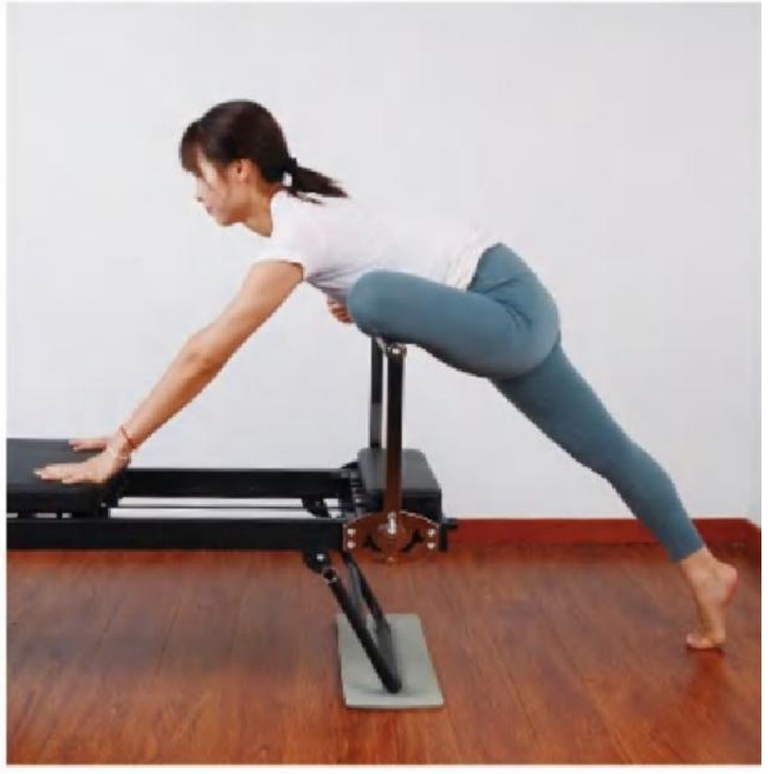
Esercizio per le spalle Flessione della spalla

Spingere il cuscino in avanti stando in piedi in posizione verticale può aiutare IL colonna vertebrale stirata.

Con Entrambi ginocchia sul cuscino, uno braccio afferra il cordoncino per aprire IL articolazioni della spalla.

Con Entrambi ginocchia sul cuscino, controllo il centro E spingere E tiro tuo braccia in avanti.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Allungamento dei glutei

Metti un piede in un posizione a gambe incrociate essere dietro il asta del corrimano, mentre si spinge e tirando g IL cuscino, mentre allungamento IL anca muscoli .

Estensione dell'anca inversione

Mettere tuo mani SU IL spalla cuscinetto,un piede sul corrimano asta, e usa il anca muscoli a spingere E tiro .

muscolo psoas allungamento Miglioramento Di Indietro Dolore

Posto uno piede SU IL cuscino E estendere Esso all'indietro . A questo punto, metti tuo forza dietro IL supporto gamba
A Mantenere tuo superiore corpo verticale .

Rafforzamento muscolare dei fianchi e gambe

Essere attento non A inferiore tuo Vita eccessivamente e sollevare uno gamba su duro per te fianchi.

Anca movimento del ginocchio

Non scuoti il tuo corpo, solleva il tuo r ginocchia verso tuo addome E Poi estendere Indietro .

muscolo psoas allungamento Miglioramento Di Indietro Dolore

centro Di gravità E aprire IL ginocchio .

Estensione dell'anca con cinghia

Metti le mani sulla spalla pad, appendere coulisse su uno piede , e utilizzo IL anca muscoli A stirata .

Correzione pelvica, muscolo della gamba

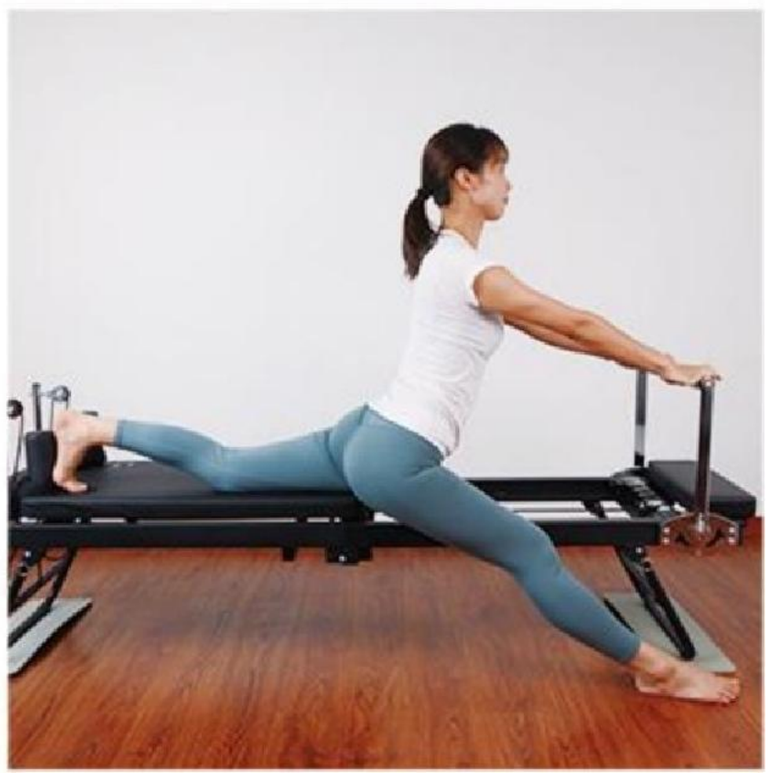
Inginocchiati sul cuscino con uno ginocchio, posto IL altro piede IL corrimano asta,g raspa IL

Posto uno piede In davanti IL corrimano asta E posto entrambe le mani sul corrimano verga.Sii attento non a inferiore la vita eccessivamente E stirata IL anteriore muscoli Di IL
bacino .

Estensione dell'anca inversione

Mettere tuo mani SU IL spalla cuscinetti E usa il tuo anca muscoli A sollevare tuo piedi .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



tendine del ginocchio stretching1I miglioramento della schiena

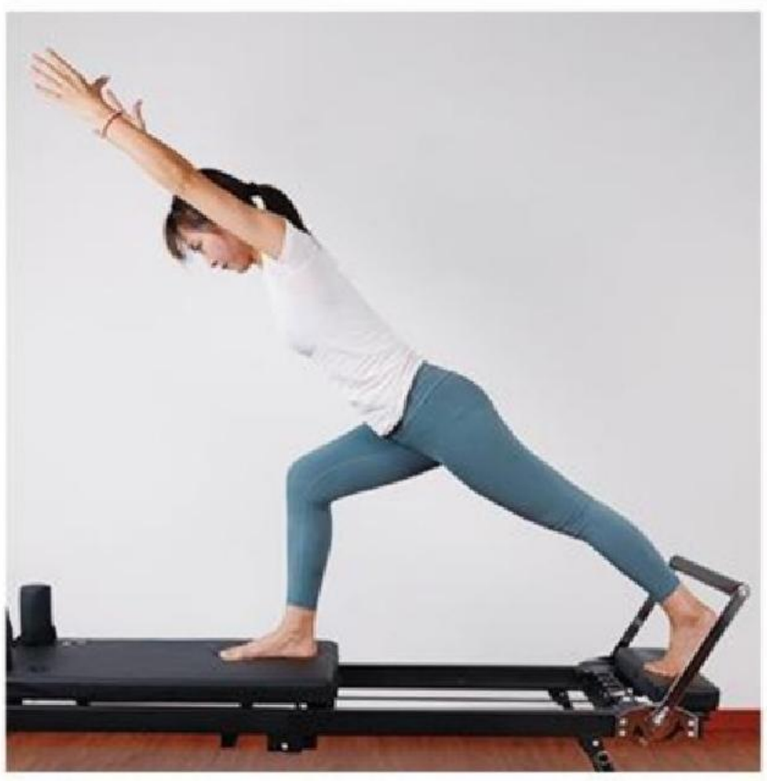
Tentativo A stirata tuo superiore arti E stirata IL Indietro muscoli del tuo cosce.

Stretching dei muscoli posteriori della coscia2 Miglioramento della schiena

Mettere un piede sul cuscino E stirata Indietro E stirata IL supporto gamba inoltrare.

Muscolo rafforzamento Di IL natiche E interno cosce

Dopo rimozione Tutto IL molle , supporto In mezzo Di IL cuscino, allungamento uno piede indietro ,e aprire tuo braccia A Entrambi lati.



affondo inversione muscolo rafforzamento

In piedi SU IL cuscino,lungo vivere A IL spalla leva.

Adduttore esercizio2 Allenare l'interno coscia

Con uno piede SU IL terra E uno SU IL cuscino,treno IL interno coscia muscoli senza molle.

Muscolo rafforzamento

In piedi SU superiore Di IL cuscino,grasso p IL centro Di gravità E treno.

Allungamento degli adduttori

Allenare l'interno coscia Mettere un piede SU IL spalla tampone E su un piede SU IL terra.Esercitazione stirata IL interno muscoli della coscia .

Lato dire bugie Corretto gamba linee

Dopo dire bugie SU tuo lato, appendere UN stirata banda SU un piede E aumentare tuo gamba su E d proprio mentre mantenimento IL curva Di la tua spina dorsale.

Rana esercizio Correzione pelvica

Appendere IL stirata cinghie dietro tuo piedi E curva tuo ginocchia, aperte tuo ginocchia Fino a tuo piedi modulo aV forma.

Produttore : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Indirizzo : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi , baoshanqu ,
shanghai 200000 Italiano:

Importato in AUS: SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA STRADAESTWOOD Italiano: Australia

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

UK	REP

EH CONSULENZA LIMITATO .C/ O EH
Consulenza limitata Ufficio 147, Centurione
Casa , Londra
Strada , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX

EC	REP

E-CrossStu Società
a responsabilità
limitata Magonza
Via del paese 69,
60329 Francoforte Sono Principale.

VEVOR®

DIFFICILE UTENSILI, METÀ PREZZO

Supporto tecnico e Certificato di garanzia elettronica wWw.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Soporte y certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

Técnico Apoyo y Garantía electrónica Certificado

www.vevor.com/sup

Pilates Reformador

MODELO :S1002

Seguimos comprometidos a brindar tú herramientas con competitivo precio. " Ahorrar Mitad "," Mitad Precio " o cualquier otro similar expresiones usado por a nosotros solo representa una estimación de los ahorros de los que podría beneficiarse comprar cierto herramientas con nosotros en comparación con los principales top marcas y hace no necesariamente significar cubrir

Todas las categorías de herramientas que ofrecemos . son amable recordado a verificar con cuidado

Cuando realiza un pedido con a nosotros Si tu estas de hecho

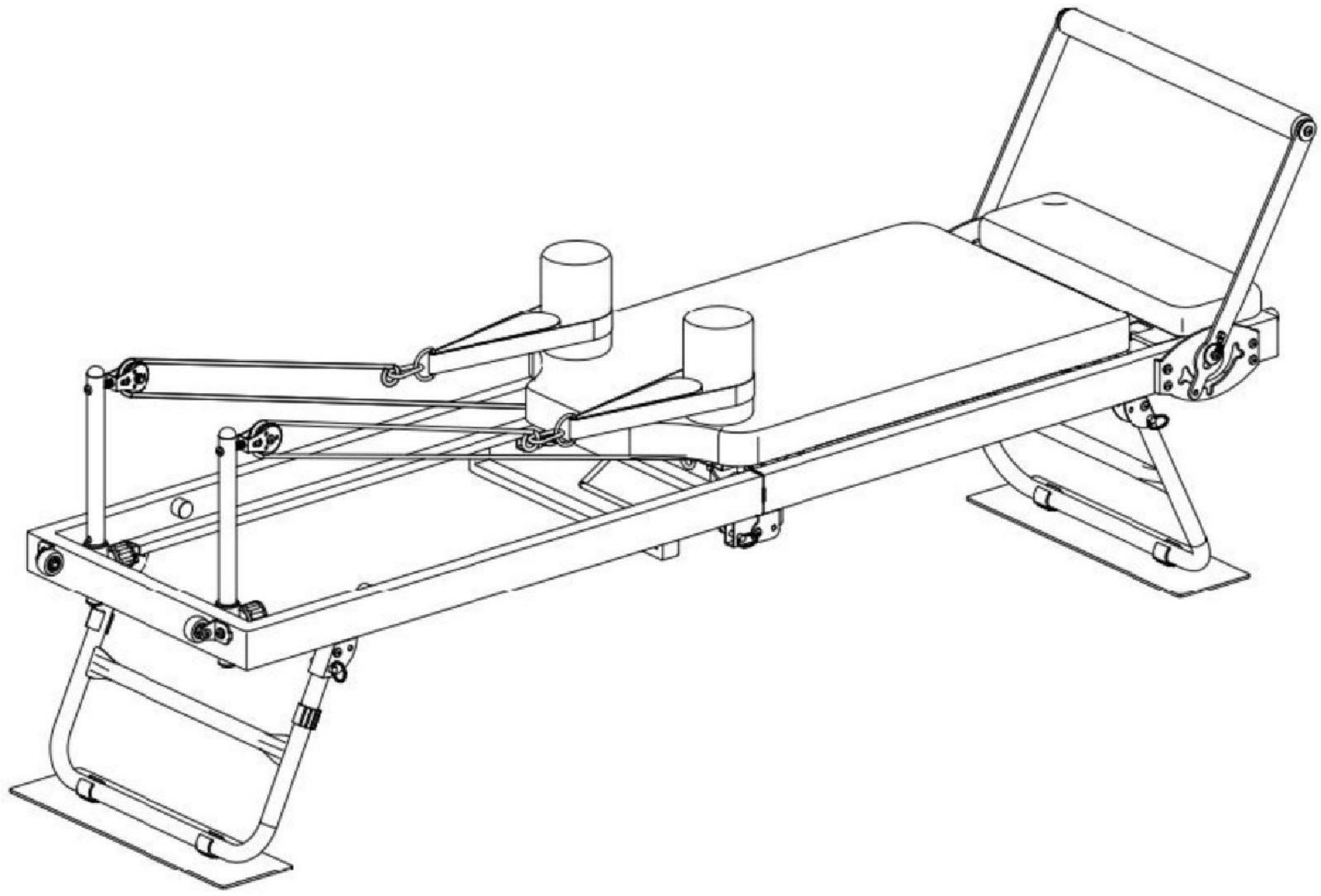
Ahorro

La mitad en comparación con las principales empresas marcas.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODELO:S1002



Nota: El producto imagen es para referencia, los detalles reales deben prevalecer

NEED HELP?CONTACT US!

Tener producto ¿Preguntas ? ¿Necesitas? técnico ¿Apoyo?Por favor sentir gratis a
contacto a nosotros:

Soporte técnico y Certificado de garantía electrónica
www.vevor.com/support

Este es el original Instrucción, por favor leer todo manual instrucciones con cuidado antes operando . VEVOR reservas a claro interpretación de Nuestro usuario manual . El apariencia de el sala de productos ser sujeto a el

producto tu recibido.Por favor perdona nosotros que no lo haremos informarle nuevamente si ¿Hay alguna actualización de tecnología o software? en nuestro producto.

ADVERTENCIA :

Por favor leer todo instrucciones antes usando esto producto Él es del propietario responsabilidad de garantizar que todo usuarios De esto producto son completamente consciente de todo advertencias y precauciones .

- Hacer no usar él si usted son embarazada
- Por favor instalar estrictamente según el instrucciones
- A asegurar seguridad del usuario, por favor Compruebe si todos los tornillos y otro Conectando Las partes del dispositivo son intacto antes cada usar
- Incorrecto o excesivo ejercicio de intensidad es no es bueno para Salud.Es es Se recomienda consultar a un médico antes haciendo ejercicio
- Es es Lo mejor es usar ropa deportiva y deportes zapatos cuando Ejercitar
- Si usted sentir mareos, vómitos o otro adverso síntomas durante ejercicio,tu debería detener capacitación inmediatamente .
- Tenga en cuenta que Todos los tornillos y cojones debe apretado antes
- Por favor hazlo no hacer ejercicio media hora antes/después comidas o 1 hora Antes de dormir
- Por favor hacer ejercicio planes.
- El peso del usuario no puedo exceder las 400 libras
- Excesivo usar por no capacitado personas es prohibido.
- Por favor ten cuidado No a Pellizcarse los dedos cuando Desplegar o plegar el producto
- Por favor haz algo simple estirar antes usando el producto.
- Arreglar la fijación clips del piernas antes usar

Operation safety

- Por favor ser cuidadoso No a Pellizca tu manos al ajustar el fortaleza de el ballestas
- El El protector debe ser cuidadoso No a dejar niños conducir En la parte superior a jugar.
- Este producto debería ser instalado en el suelo,no cerca de la Maquina con agua vapor de suciedad y calor .

ASSEMBLE CAUTION

Antes de comenzar el montaje, lea atentamente lo siguiente información y instrucciones:

- Por favor ten cuidado No a Pellizcar o presionar las manos cuando plegable.
- Por causa de la Riesgo de lesiones, asegúrese de operar con dos gente cuando mover o montar el producto.
- Cuando sujetando la seguridad clip, por favor levanta tu piernas ligeramente,la clip de pwill Entrar fácilmente después de sacudirlo. lado a lado.
- Ahora sujete el clip de fijación. al fijado pie.
- Abrazadera en el extremo del contrarrestar lado.
- Cuando él Es difícil cambiar el ángulo. poder levemente aflojar los tornillos que unen los dos pies fijos y reajuste él .

PARTS LIST

① 2*Parada bloquear

② 2*M8*30 Tornillo

③ 2* Rueda

④ 2*M8*16 Tornillo &Empaquetadora

⑤ 2* Pie pilar

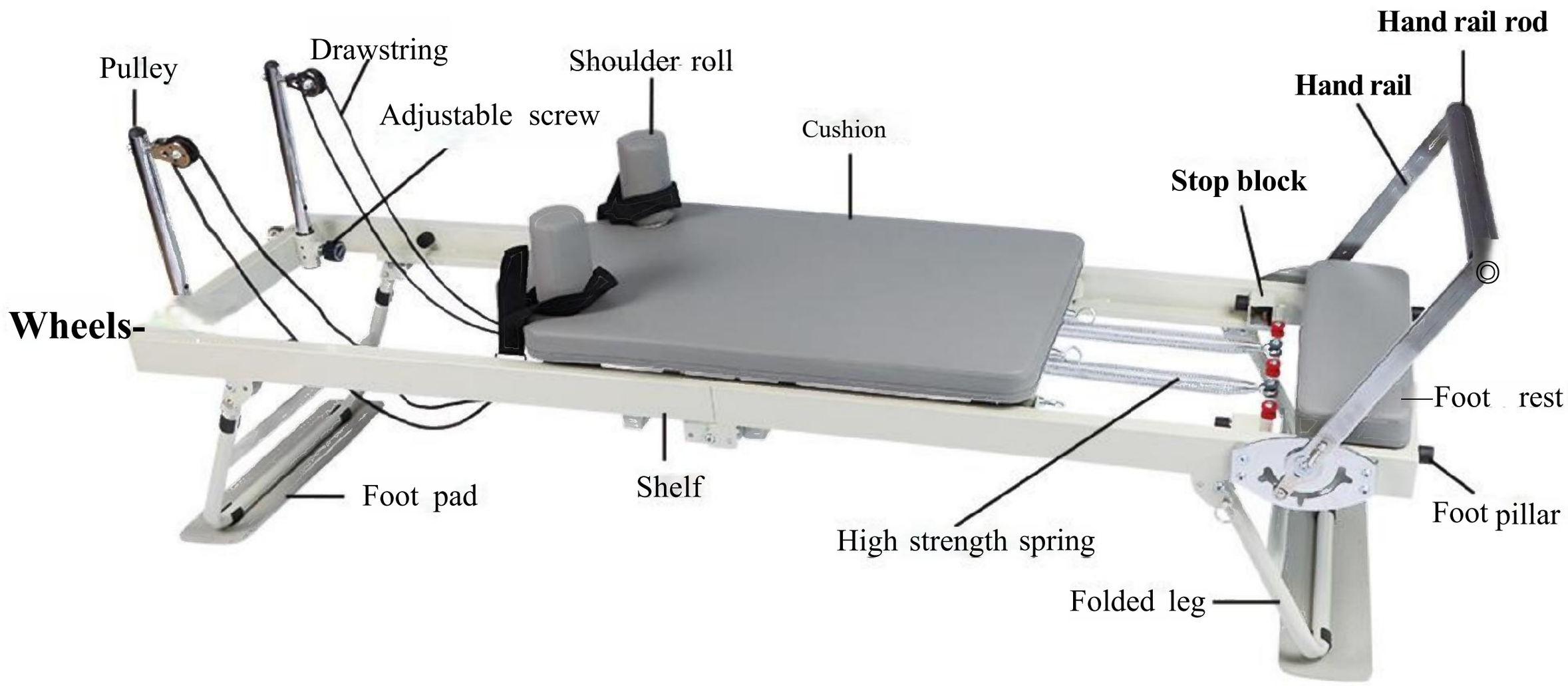
61* Hex llave inglesa

6* Plegable acortar

1*Mano carril vara

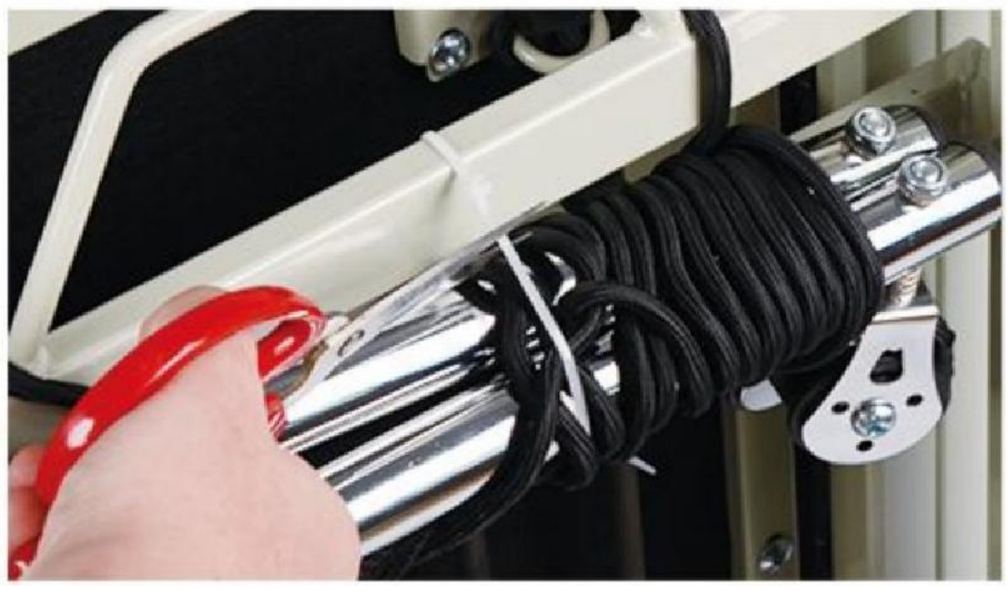
2*Pie almohadilla

2*Rodamiento de hombros

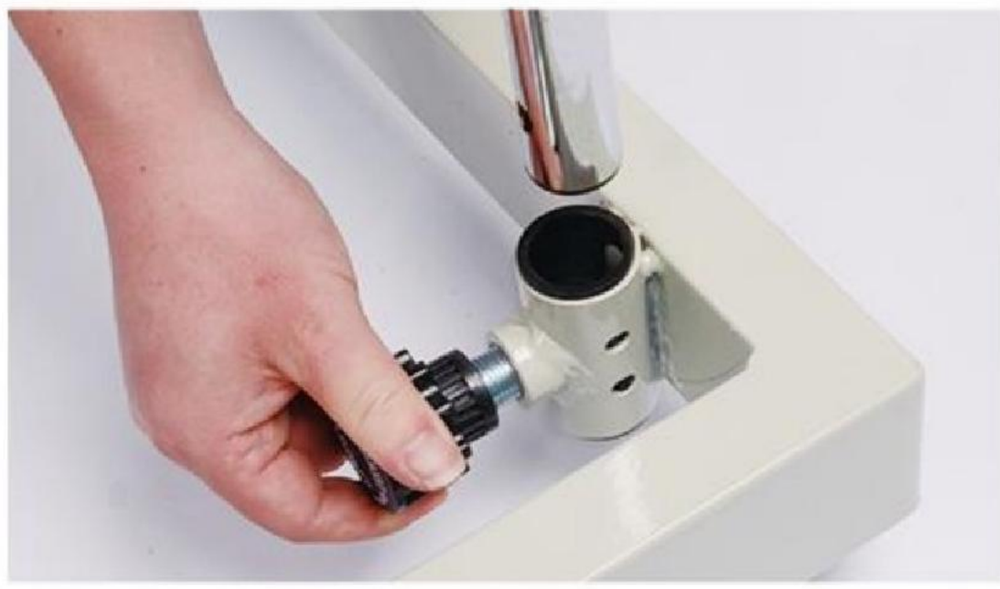

Hand rail rod
Pulley
Drawstring
Shoulder roll
Hand rail
Adjustable screw
Cushion
Stop block
Wheels-
Foot rest
Foot pad
Shelf
Foot pillar
High strength spring
Folded leg

INSTALLATION STEPS

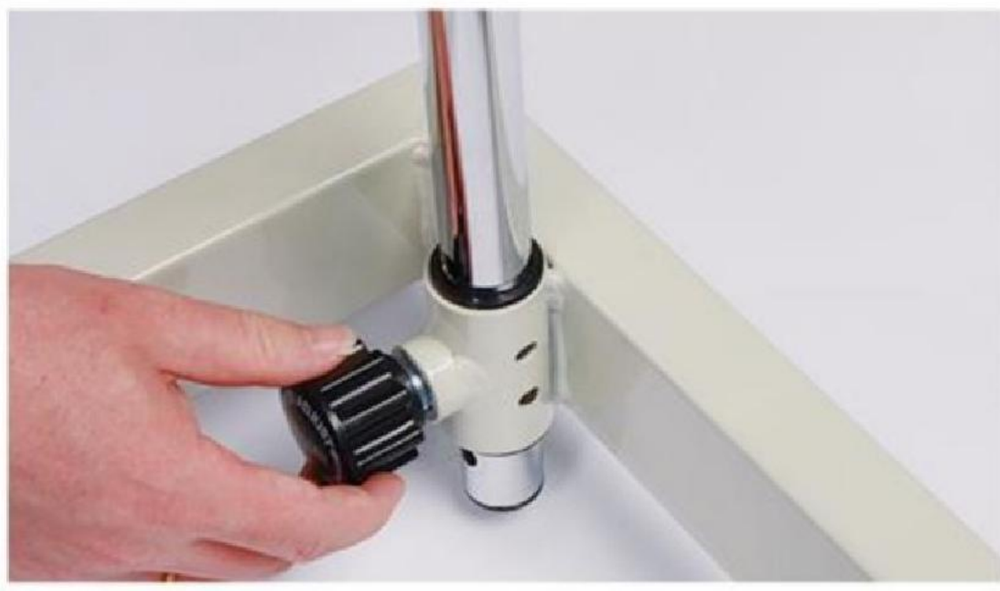
1. Verificar si el Pilates cama exterior caja es completo .



3.Romper el lazo vinculante y tomar afuera el polea vara.



5. Despliegue el marco y sáquelo. el ajustable
Tornillo.



7. Interior el polea vara en el otro lado como mostrado en Cifra 6.Instalar él en pasos como mostrado en Cifra 7.

2.Abrir el paquete y sacar el correspondiente
Accesorios .

4. Tirar afuera el dos lado pestillos en el superior doblar .

6.Insertar el polea vara y liberar el un tornillo ajustable para cerrar el engranaje.

8. Saque el pines en ambos lados del trípode frontal.

INSTALLATION STEPS

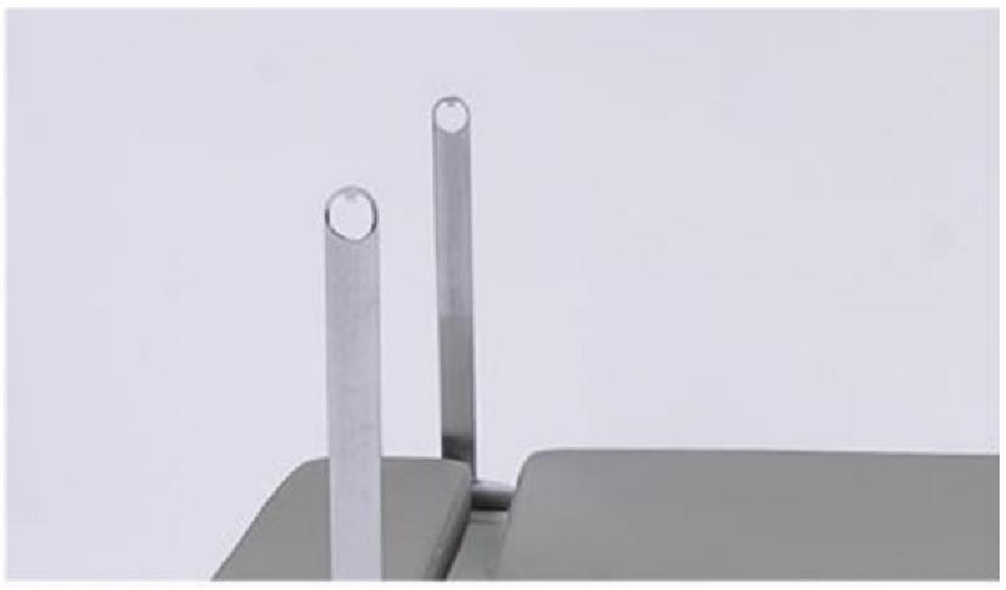
9. Saque los dos pasadores laterales. del trípode trasero..

10. Levante el marco, separe el trípode y asegúrese el trípode es completamente desplegado .

11. Inserte los dos clips laterales hacia atrás. en el agujeros y bloquear el trípode trasero.

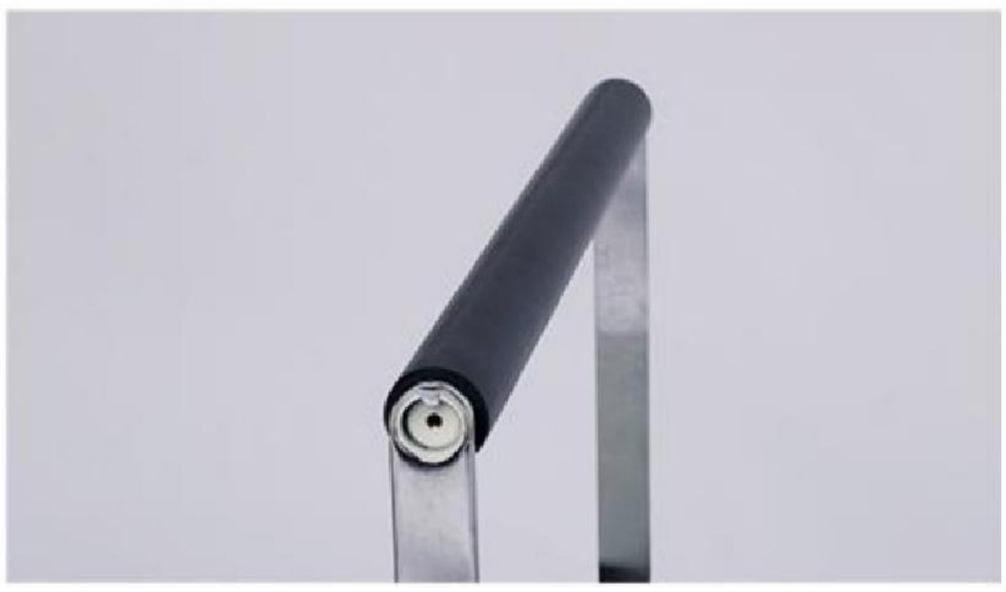
12. Tire del trípode e inserte los dos clips laterales hacia atrás. dentro del agujeros,y bloquear el trípode frontal.

13.Tirar y elevar Ambos lados pasamanos .



14.Ajuste el pasamanos a la marcha intermedia.

15.Tomar el pretil varilla,quitar el tornillos y **Juntas para dos lados con llave hexagonal.**

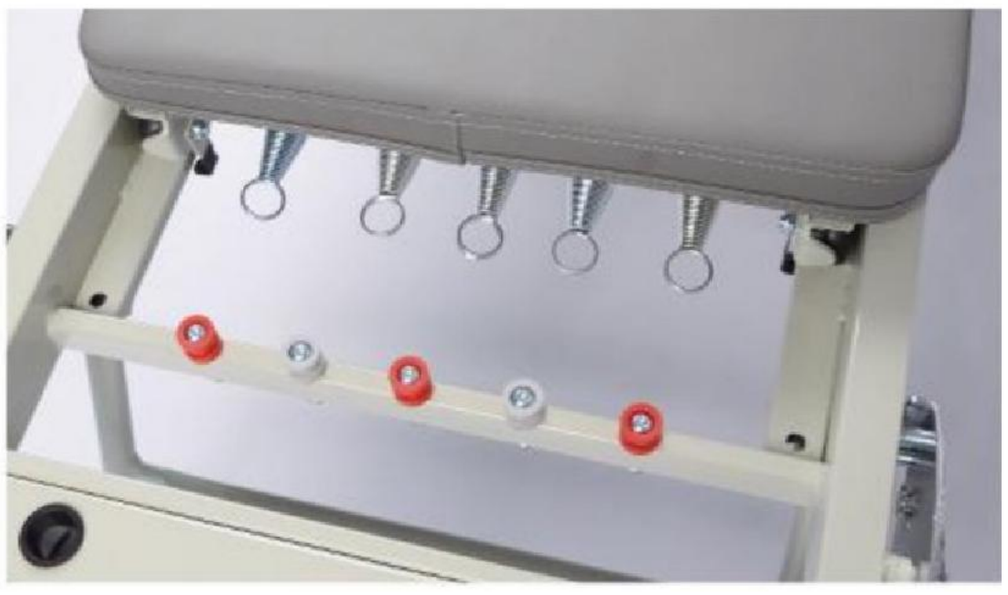


16.Coloque el pretil vara En los dos ranuras para la cabeza del pretil.

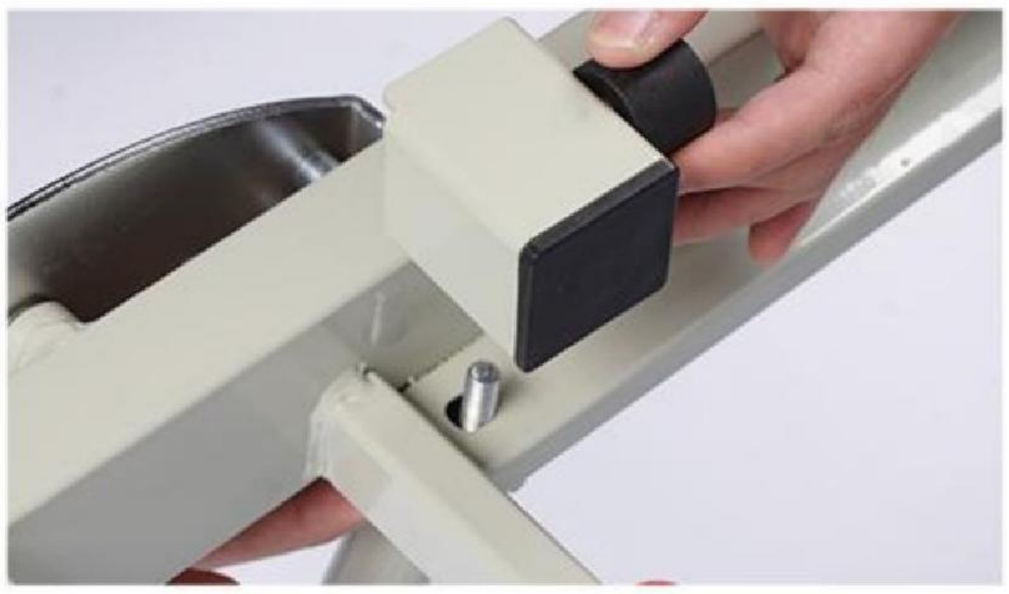
INSTALLATION STEPS

17.Apretar el para dos lados juntas y con un hexágono llave inglesa.

18.Levante y retire el reposacabezas pequeño.

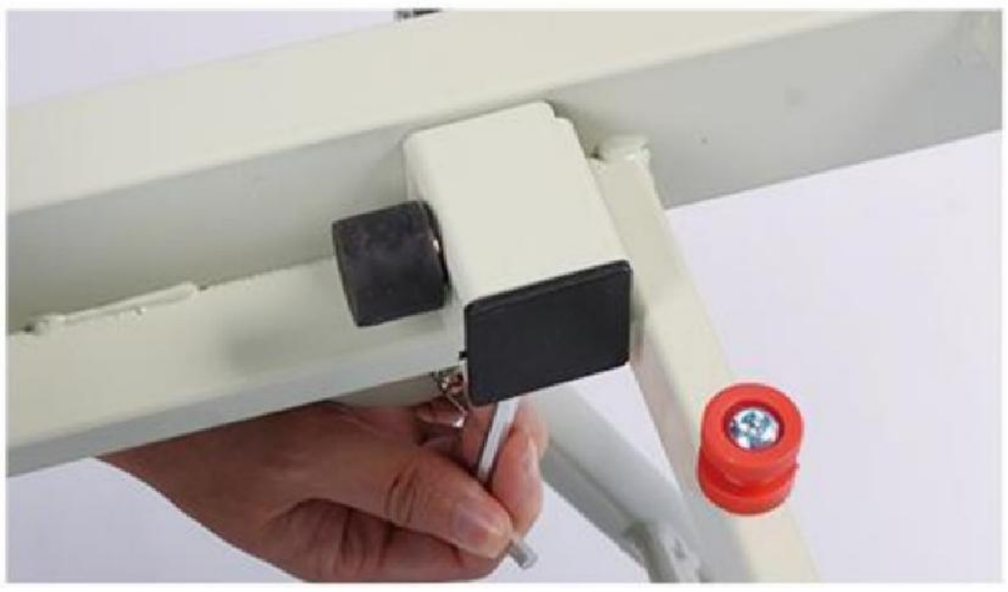


19. Retire el resorte como se muestra. **20. Después eliminando todo el resortes, push el almohadón atrás a otro lado.**



21.Tomar a tapón y tornillo,y insertar él en el más bajo agujero.

22.Uso a llave hexagonal a apretar el pernos.



23. Uso a maleficio llave inglesa a instalar el othersidelimiter . 24. Instalar el anticipo como mostrado .

25. Coloque el resorte en el gancho. 26. poder ajustar el número Desactivado dispositivo raíces y control el fortaleza cuando usando .

27.Poner de vuelta el reposacabezas. 28. Instale dos reposacabezas almohadilla como mostrado en el imagen.

29.Tomar el empaquetadora y tornillo en La rueda y apretar él con maleficio llave inglesa

30.Instalar el otro rueda lateral.

31.Tomar el pies pilares y apretar ellos. **32.Coloca la alfombrilla para los pies en la parte inferior. del trípode y completar el instalación .**

STEP OF FOLDING

1.Ajustar el brazo tubo a el posición mostrado en **el imagen.**

2.Tirar afuera el apoyo patas en ambos lados del trasero pierna descansar.

3.Retire el soporte pines en Ambos lados del frente pierna descansar.

4. Levante el marco, pliegue el trípode frontal e insértelo. el apoyo Fijar a cerrar él.

5.Después plegable,insertar el apoyo alfiler en el trípode y cerrar él.

6. Tirar afuera el ajustable perilla y llevar afuera La polea Varillas en ambos lados.

7. Agarre el plegable brazo abajo el panel y elevar él hacia arriba.

8. Inserte dos soportes patas hacia el lado agujeros en ambos lados a cerrar el acero marco.

STEP OF FOLDING

9. Lugar el polea vara y hombro en almacenamiento agujero.

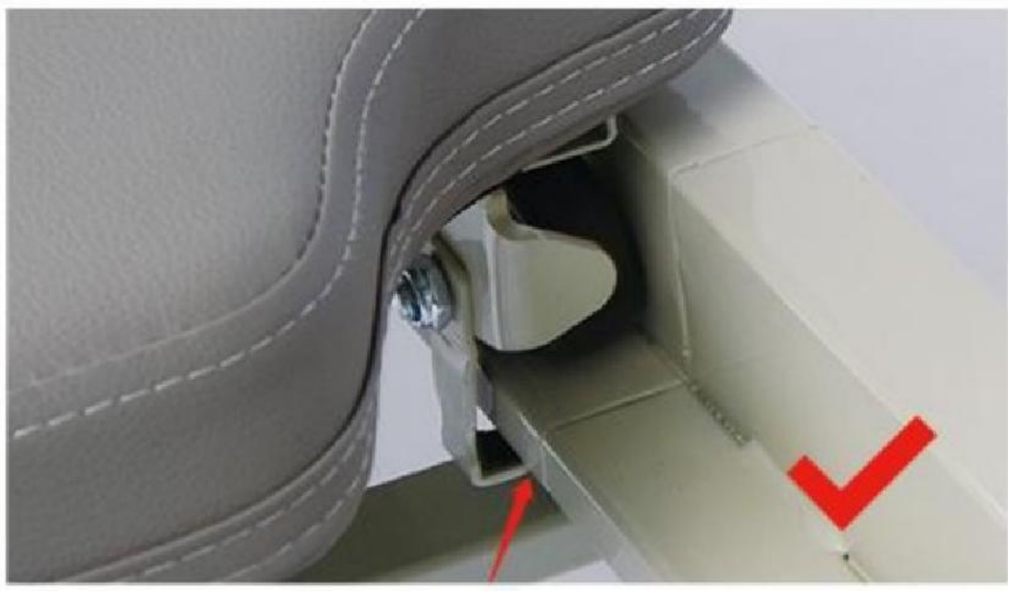
10.Plegado completado.

NOTE WHEN USING AGAIN

1.Tomar afuera el dos polea Varillas y el hombro almohadillas. 2.Tirar afuera el dos lado pestillos y desplegar el marco.

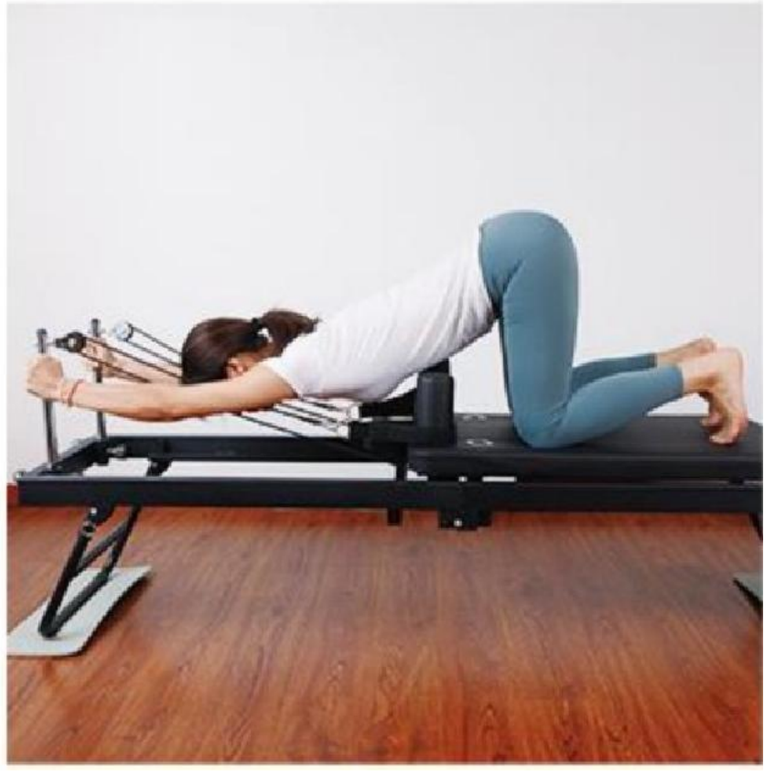
PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION

El polea es no poner dentro del deslizar ferrocarril,y allí es resistencia a emprendedor adelante .
Va a daño el límite bar.



El polea es metido En la diapositiva ferrocarril y poder ser empujado y tirado atrás y adelante.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

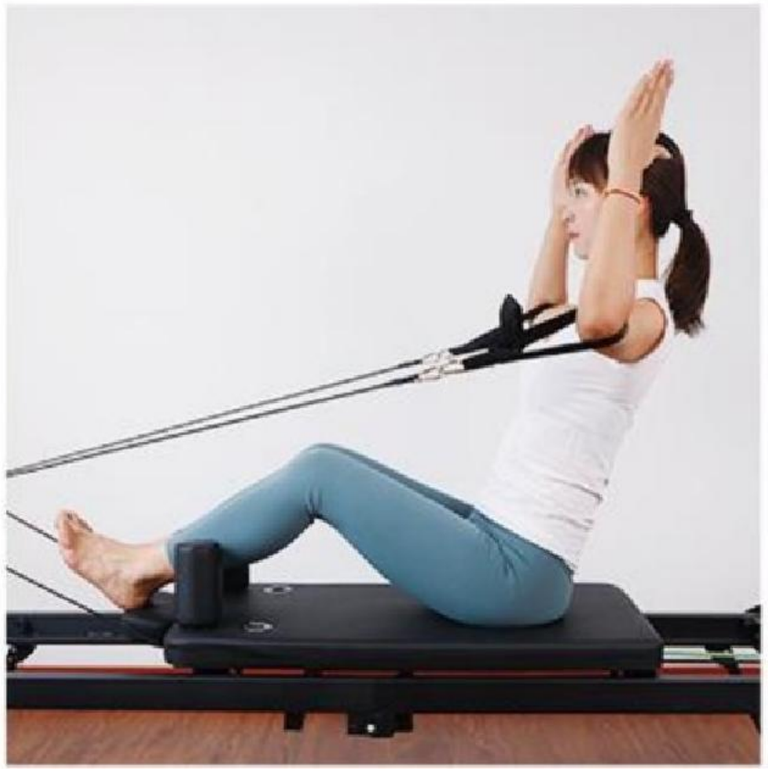


Estiramiento de columna Giro lateral de sirena

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Tome una pose de sirena, una brazo está colocado en El fijo pretil vara , y el otro brazo es en a Viva pose a estirar el costillas

Toma una sirena posar, rotar su cuerpo al pie fijo,y empujar su brazos adelante.



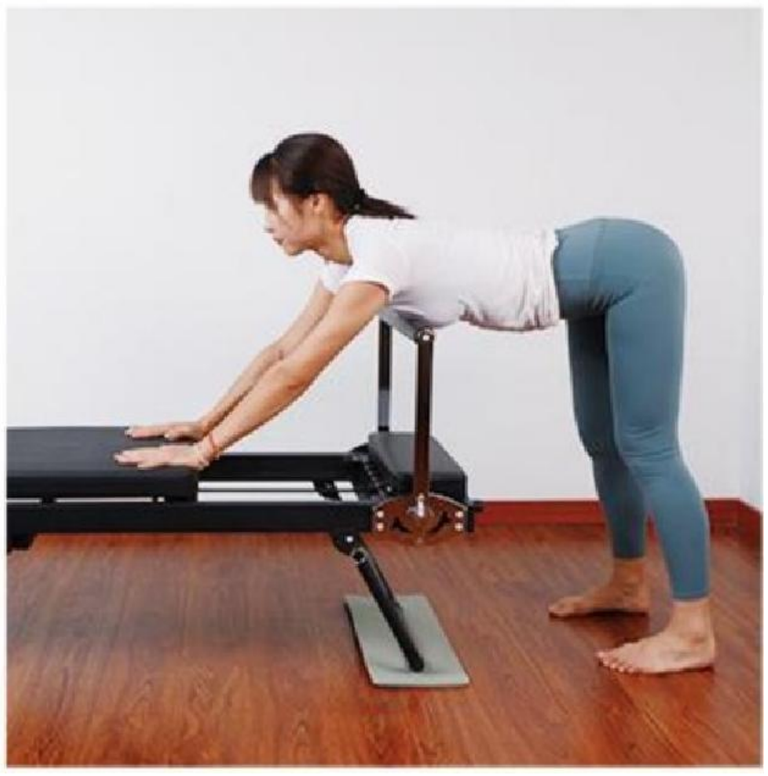
de músculos de abdomen y brazos. Corrección de columna, corrección de cintura.

Dolor de espalda y hombros alivio

Comprender el cordón y estirar su brazos hacia atrás mientras ejerce fuerza sobre el abdomen.

Comprender el cordón y girar tu cuerpo con el rodillo abajo .

Comprender el cordón y abierto su Pecho con su brazos doblado



Estiramiento de la columna

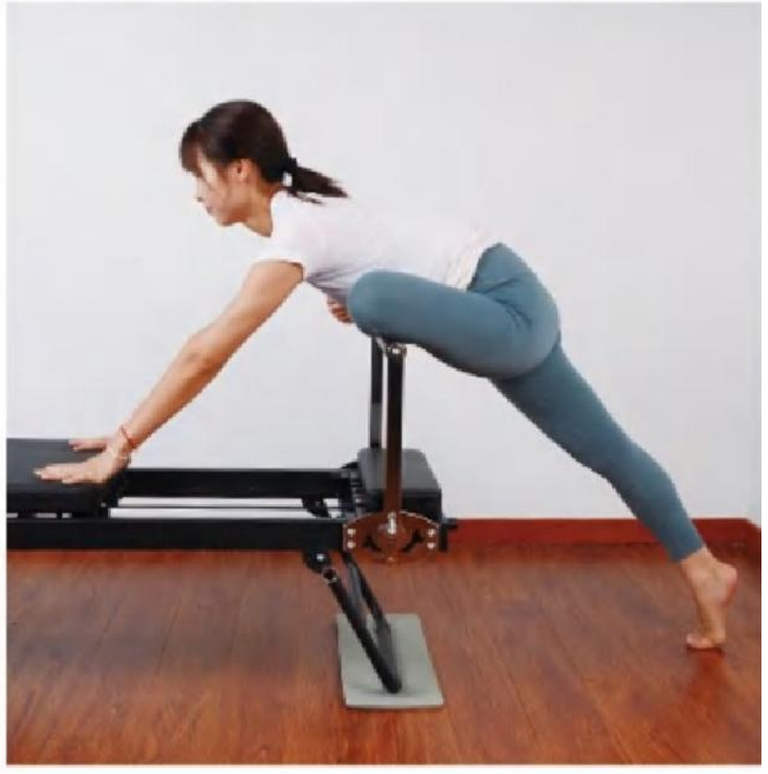
Ejercicio de hombro Flexión de hombro

Empujando el cojín hacia adelante mientras está de pie La posición vertical puede ayudar el columna vertebral estirar.

Con ambos rodillas sobre el cojín, una brazo agarra el cordón para abrir el articulaciones del hombro.

Con ambos rodillas en el cojín, controlar el centro y empujar y jalar su brazos hacia adelante.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Estiramiento de glúteos

Coloque un pie en un Posición de piernas cruzadas detrás de la barra del pasamanos, mientras empuja y tirando g el cojín, mientras extensión el cadera músculos .

Extensión de cadera contrarrestar

Poner su manos en el hombro almohadilla, un pie en el pretil vara,y usa el cadera músculos a empujar y jalar .

Psoas extensión Mejora de atrás dolor

Lugar uno pie en el almohadón y extender él hacia atrás . En este momento, pon su fortaleza detrás el secundario pierna
a mantener su superior cuerpo vertical .

Fortalecimiento muscular de caderas y piernas

Ser cuidadoso no a más bajo su cintura excesivamente y levanta uno pierna arriba duro contigo caderas.

Cadera movimiento de rodilla

No Agita tu cuerpo,levanta tu r rodillas hacia su abdomen y entonces extender atrás .

Psoas extensión Mejora de atrás dolor

Lugar uno pie en frente de el pretil vara y lugar ambas manos en el pretil vara.ser cuidadoso No a más bajo La cintura excesivamente y estirar el frente musculatura de el
pelvis .

Extensión de cadera con correa

Pon tus manos sobre el hombro almohadilla, cordón para colgar uno pie , y usar el cadera musculatura a estirar .

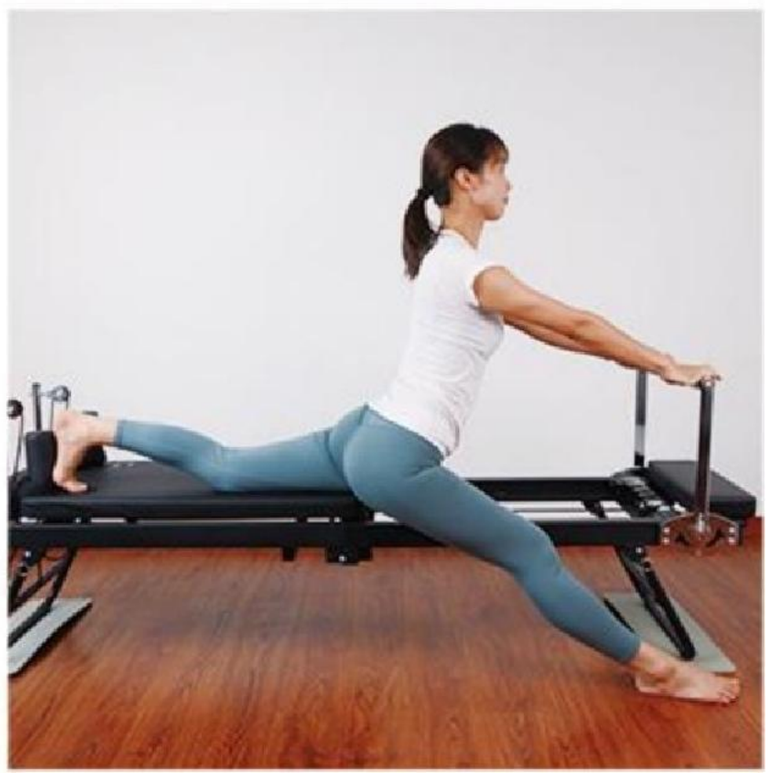
Corrección pélvica, músculo de la pierna

Arrodíllate sobre el cojín con uno rodilla, lugar el otro pie el pretil varilla, escofina g el centro de gravedad y abierto el rodilla .

Extensión de cadera contrarrestar

Poner su manos en el hombro Almohadillas y usa tu cadera musculatura a elevar su pies .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Tendón de la corva estiramiento1l mejora de la espalda

Intentar a estirar su superior extremidades y estirar el atrás musculatura De tu muslos.

estocada contrarrestar músculo fortalecimiento

De pie en el cojín largo vivir a el hombro palanca.

Estiramiento de isquiotibiales2 Mejora de la espalda

Poner un pie en el almohadón y estirar atrás y estirar el secundario pierna adelante.

Aductor ejercicio2 Entrenar la parte interna del muslo

Con uno pie en el suelo y uno en el cojín, tren el parte interna del muslo músculos sin ballestas.

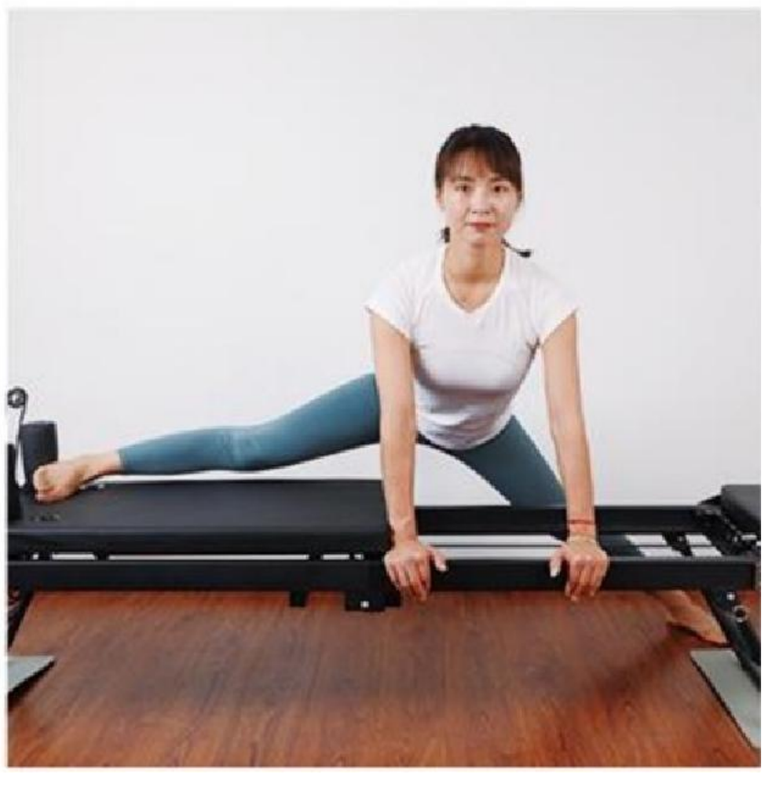
Músculo fortalecimiento de el

nalgas y interno muslos

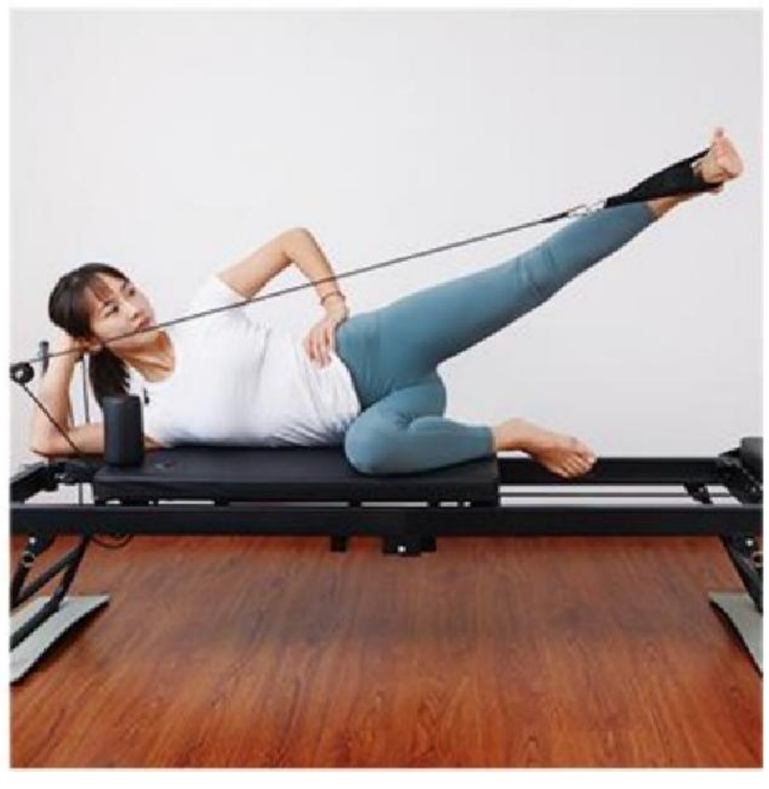
Después eliminando todo el resortes , soporte en medio de el cojín, estiramiento uno pie atrás ,y abierto su brazos a ambos lados.

Músculo fortalecimiento

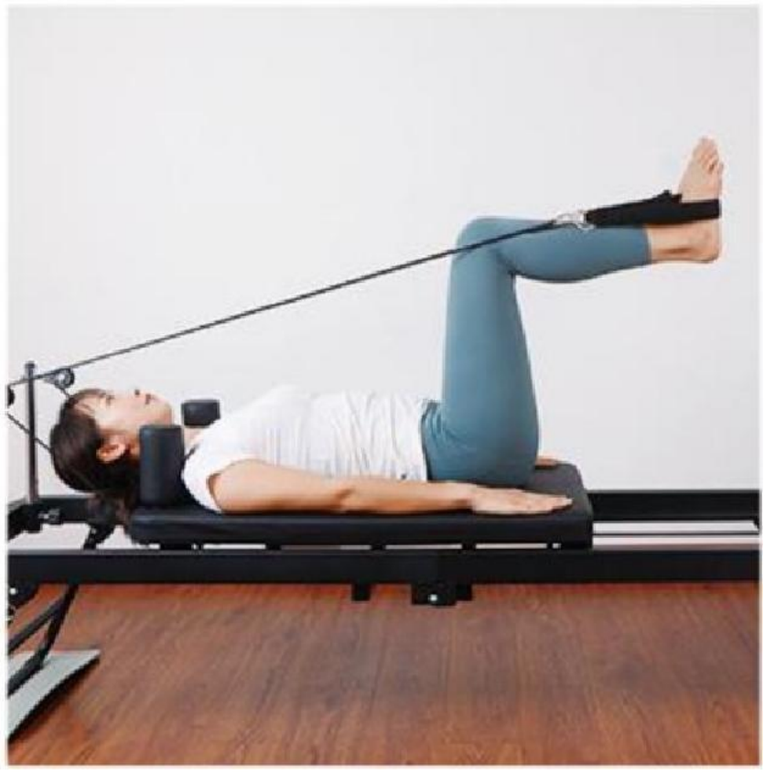
Pararse en arriba de el cojín,gras p el centro de gravedad y tren.



Estiramiento del aductor Entrenar la parte interna del muslo Poner un pie en el hombro almohadilla y De pie en el suelo.Ejercicio estirar el interno músculos del muslo



Lado mintiendo Correcto pierna pauta Después mintiendo en su lado, colgar a estirar banda en un pie y aumentar su pierna arriba y d propio mientras manteniendo el curva de tu columna vertebral.



Rana ejercicio Corrección pélvica

Colgar el estirar correas detrás su pies y doblar su rodillas abiertas su rodillas hasta su pies forma AV forma.

Fabricante : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

DIRECCIÓN : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi , baoshanqu ,
llevar a la fuerza 200000 C.

Importado a Australia: SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA CALLE ESTE MADERA Nueva Gales del Sur 2122 Australia

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

UK	REP

Sí CONSULTANTE LIMITADA .C/ O Sí
Consultoría limitada Oficina 147,Centurión
Casa , Londres
Carretera , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX

EC	REP

Estudio transversal
electrónico
Sociedad Limitada
Maguncia Calle del
País 69,
60329 Fráncfort soy Principal.

VEVOR®

DIFÍCIL HERRAMIENTAS, MEDIAS PRECIO

Soporte técnico y Certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat gwarancji elektronicznej
www.vevor.com/support

Techniczny Wsparcie I E-gwarancja Certyfikat

wWw .vevor .com / sup

Pilates Reformator

MODEL : S1002

Nadal jesteśmy zaangażowani w zapewnianie Ty narzędzia z konkurencyjny cena. " Ratować Połowa "," Połowa Cena " lub każdy Inny podobny wyrażenia używany przez nas tylko przedstawia szacunkowe oszczędności, z których możesz skorzystać kupowanie niektórzy narzędzia z nami w porównaniu do głównego szczytu marki I robi nie koniecznie oznaczać okładka

wszystkie kategorie narzędzi oferowanych przez nas. Czy uprzejmie przypomniałem sobie zweryfikować ostrożnie

gdy składasz zamówienie nas jeśli jesteś Właściwie

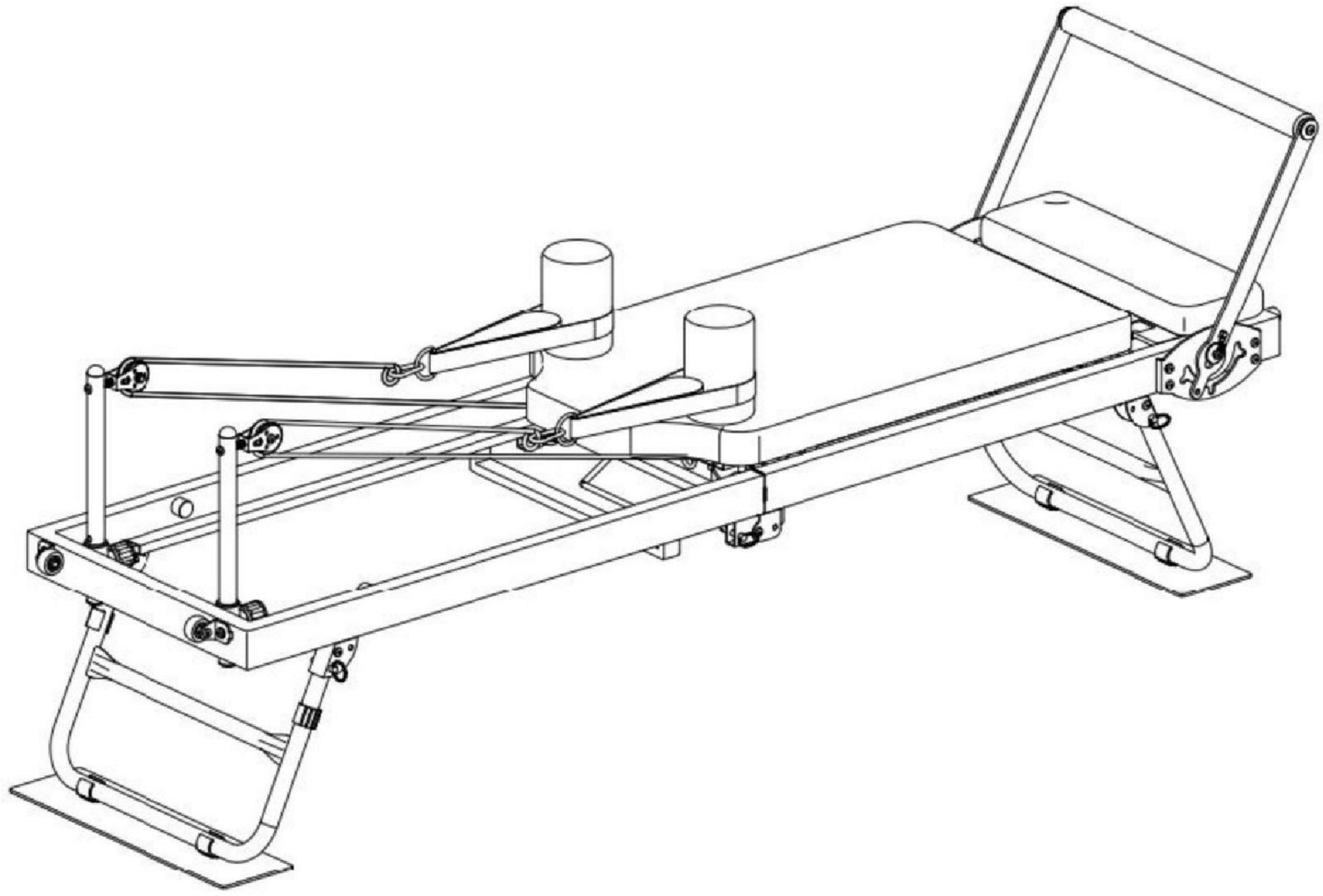
Oszczędność

Połowa w porównaniu z najlepszymi marki.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODEL:S1002



Uwaga: produkt zdjęcie jest w celach informacyjnych, rzeczywiste szczegóły powinny panować

NEED HELP?CONTACT US!

Mieć produkt pytania ?Potrzebujesz techniczny wsparcie?Proszę czuć bezpłatny Do
kontakt nas:

Wsparcie techniczne i Certyfikat gwarancji elektronicznej
www.vevor.com/support

Ten jest oryginałem instrukcja, proszę przeczytaj wszystko podręcznik instrukcje

ostrożnie zanim działający . VEVOR rezerwy A jasne interpretacja z nasz użytkownik instrukcja . wygląd z ten produkty Być temat Do ten
produkt ty otrzymano.Proszę o wybaczenie nam, że nie będziemy poinformuję cię ponownie Jeśli czy są jakieś aktualizacje technologii lub oprogramowania NA nasz produkt.

OSTRZEŻENIE :

Proszę przeczytaj wszystko instrukcje zanim używając tego produkt

To jest Właścicielem odpowiedzialność za zapewnienie, że Wszystko użytkownicy tego produkt Czy w pełni świadomy z Wszystko ostrzeżenia I środki ostrożności .

- Do nie używać To jeśli ty Czy w ciąży
- Proszę zainstalować rygorystycznie zgodnie z instrukcje
- Do zapewnić bezpieczeństwo użytkownika, proszę sprawdź czy wszystkie śruby są dokręcone I Inny złączony części urządzenia są nienaruszony zanim każdy używać
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia o dużej intensywności Jest nie dobrze Do zdrowie.To Jest zaleca się konsultację z lekarzem przed Ćwiczenie
- To Jest najlepiej nosić odzież sportową i lekkoatletyka buty Kiedy wykonywanie
- Jeśli ty czuć zawroty głowy, wymioty Lub Inny niekorzystny objawy podczas Ćwicz, ty powinien zatrzymywać się szkolenie natychmiast .
- Zauważ, że wszystkie śruby i orzechy musieć zaciśnięty przedtem
- Proszę, zrób to nie ćwiczyć pół godzina przed/po posiłki lub 1 godzina przed snem
- Proszę robić ćwiczenia plany.
- Ten waga użytkownika nie mogę przekroczyć 400 funtów
- Nadmierny używać przez niewykwalifikowany osoby Jest zabroniony.
- Proszę bądź ostrożny nie do przyciśnij palce, kiedy rozkładanie lub składanie ten produkt
- Proszę o proste rozciągać się zanim używając ten produkt.
- Napraw mocowanie klipsy z nogi zanim używać

Operation safety

- Proszę Być ostrożny nie do uszczypnij swój ręce podczas regulacji wytrzymałość z ten sprężyny
- Ten obrońca powinien Być ostrożny nie do pozwalać dzieci jeździć na górze Do grać.
- Ten produkt powinien Być zainstalowany na podłodze, nie w pobliżu maszyna z wodą brud parowy I ciepło .

ASSEMBLE CAUTION

Przed rozpoczęciem montażu należy uważnie przeczytać poniższe informacje informacje i instrukcje:

- Proszę bądź ostrożny nie do szczypać lub naciskać dłonie Kiedy składanie.
- Z powodu ryzyko obrażeń, pamiętaj, aby obsługiwać się dwoma ludzie kiedy przenoszenie lub montaż produktu.
- Gdy zaciskanie zabezpieczenia klip, proszę podnieś swoje nogi lekko, Klip pwill łatwo wchodzi po potrząśnięciu nim strona do strona.
- Teraz zaciśnij zacisk mocujący w naprawił stopa.
- Zacisk na końcu z odwracać strona.
- Gdy To trudno jest zmienić kąt, ty Móc nieznacznie poluzować śruby łączące dwie stałe nóżki i ponowna regulacja To .

PARTS LIST

① 2*Zatrzymaj się blok

② 2*M8*30 Śruba

③ 2* Koło

④ 2*M8*16 Śruba &Uszczelka

⑤ 2* Stopa filar

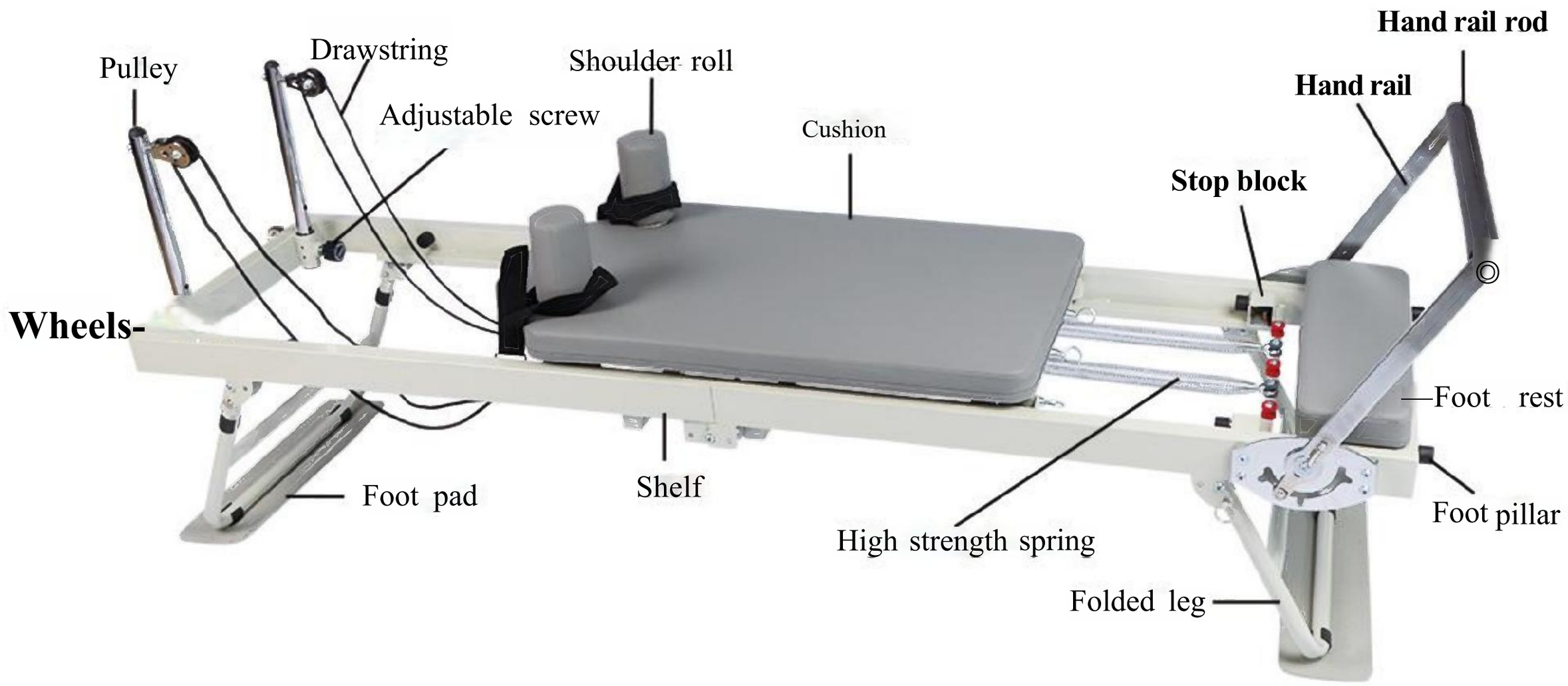
61* Heksagon klucz

6* Składane klips

1*Ręka kolej pręt

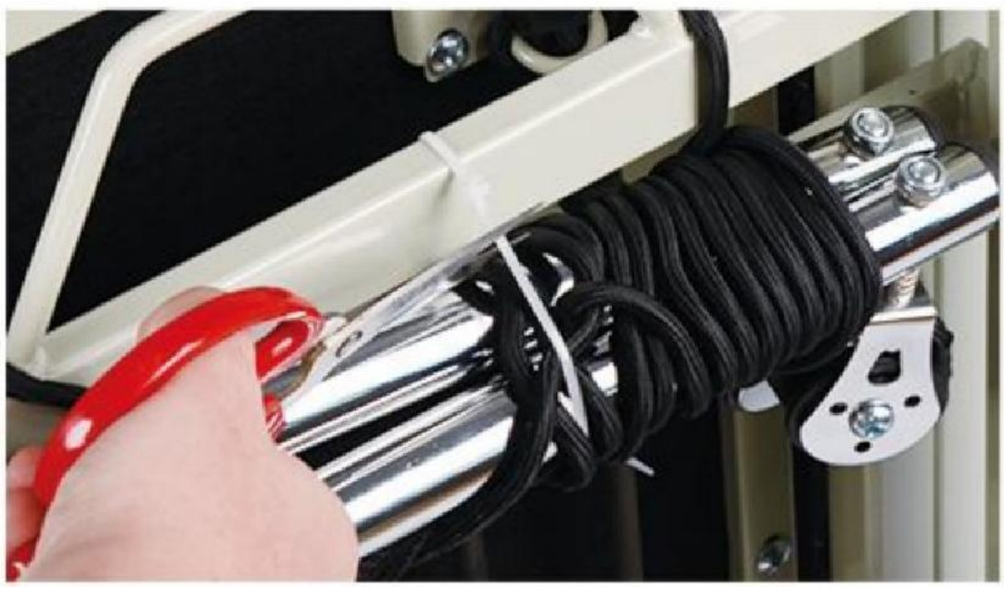
2*Stopa podkładka

2*Przetaczanie ramion

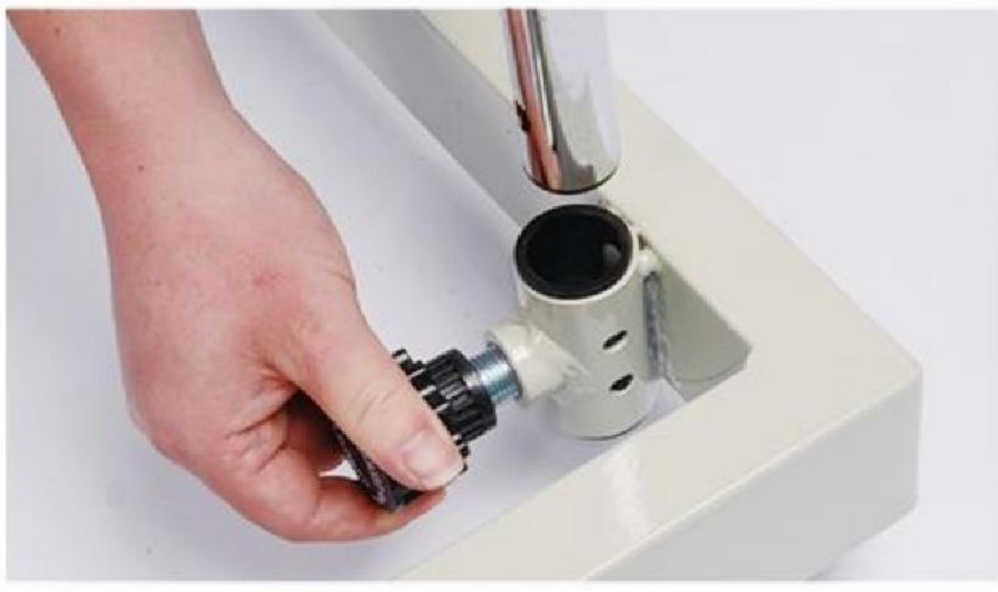

Hand rail rod
Pulley
Drawstring
Shoulder roll
Hand rail
Adjustable screw
Cushion
Stop block
Wheels-
Foot rest
Foot pad
Shelf
Foot pillar
High strength spring
Folded leg

INSTALLATION STEPS

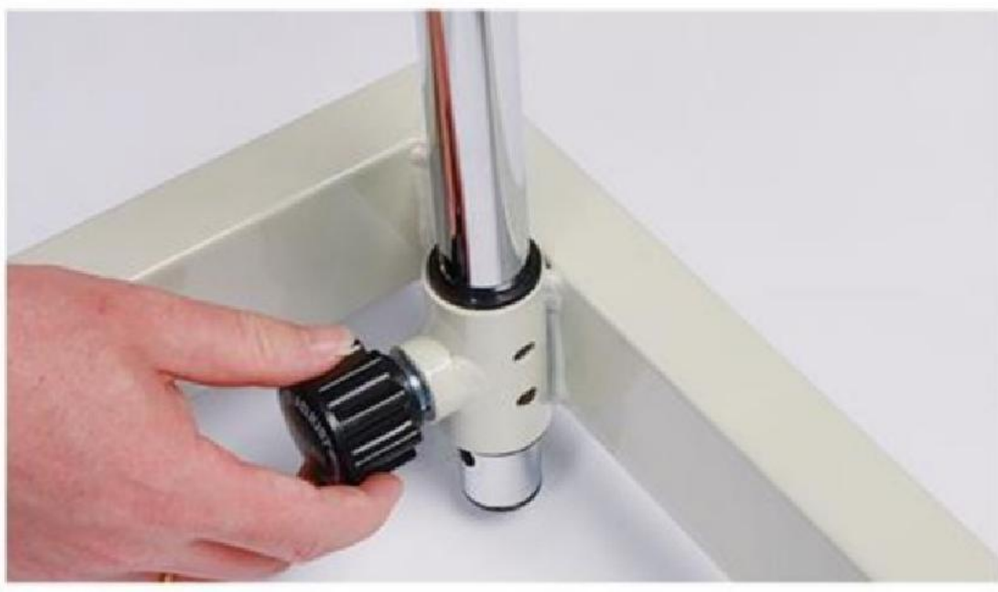
1. Sprawdź czy ten Pilates łóżko zewnętrzny skrzynka Jest
kompletny .



3. Złamać wiążący krawat i weź na zewnątrz ten krążek linowy pręt.



5. Rozłóż ramę i wyciągnij ten nastawny
Śruba.



7. Wewnątrz ten krążek linowy pręt NA ten po drugiej stronie Jak pokazano w Postać 6.

Zainstaluj To W krok ps Jak pokazano W Postać 7.

2.Otwórz opakowanie i wyjmij odpowiednie akcesoria .

4. Pociągnij na zewnątrz ten dwa strona zatrzaski W ten górny zginać .

6. Wstaw ten krążek linowy pręt I uwolnienie ten śruba regulacyjna do zamek ten bieg.

8. Wyciągnij szpilki po obu stronach przedniego statywu.

INSTALLATION STEPS

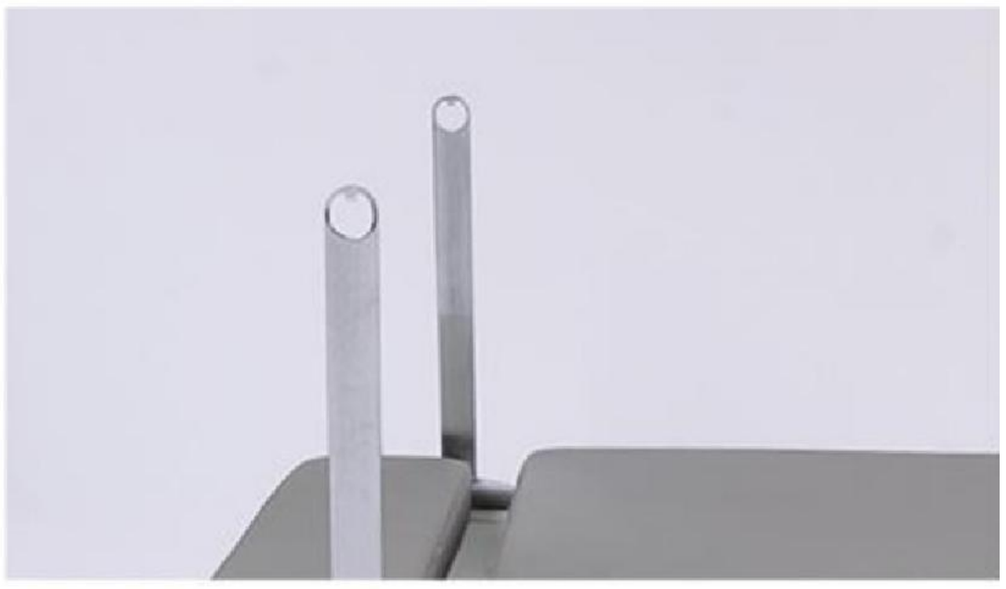
9. Wyciągnij dwa boczne kołki z tylny statyw..

10. Podnieś ramę, rozłącz statyw i upewnij się, że ten statyw Jest w pełni rozmieszczony .

11. Włóż z powrotem dwa boczne klipsy do ten dziury I zablokuj tylny statyw.

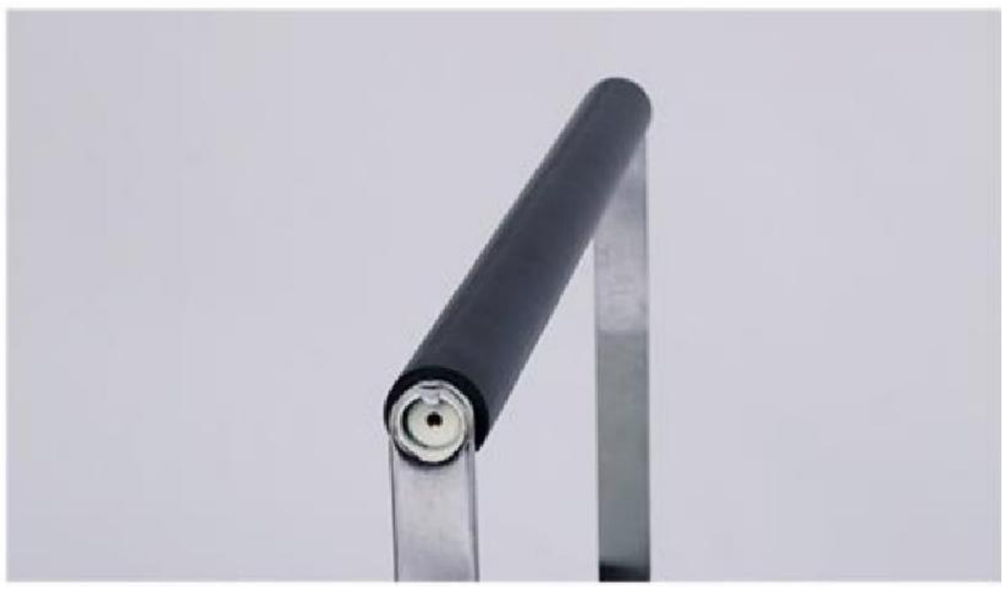
12. Wyciągnij statyw, włóż dwa boczne klipsy z powrotem do dziury i zablokuj przedni statyw.

13. Pociągnij i winda obie strony poręcz Is.



14.Dostosuj poręcz do środkowego biegu.

15. Weź ten poręcz pręt, usuń ten śruby I **uszczelki na dwie strony z klucz imbusowy.**

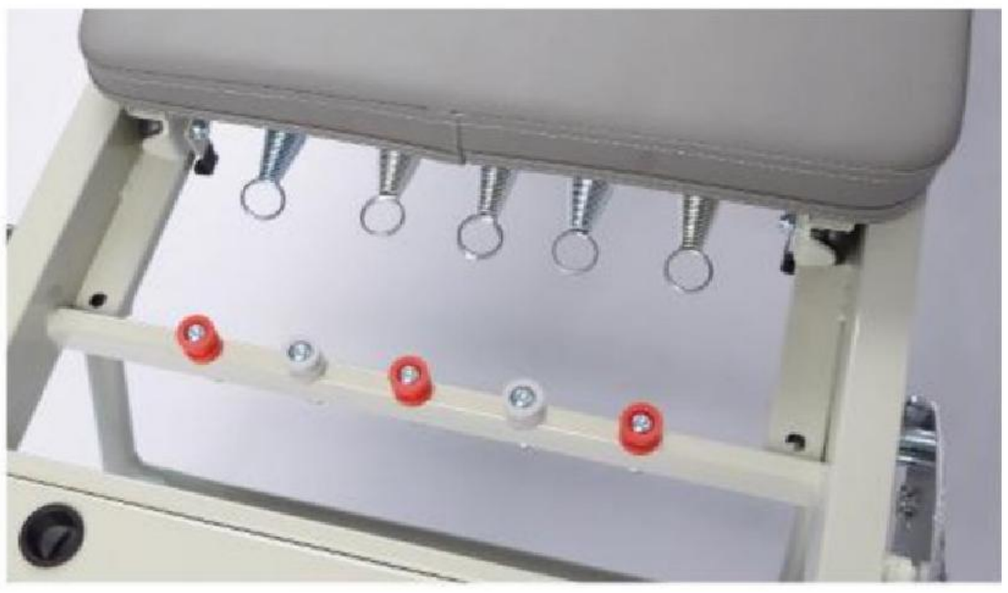


16. Umieść poręcz pręt w dwóch szczeliny na głowę z poręcz.

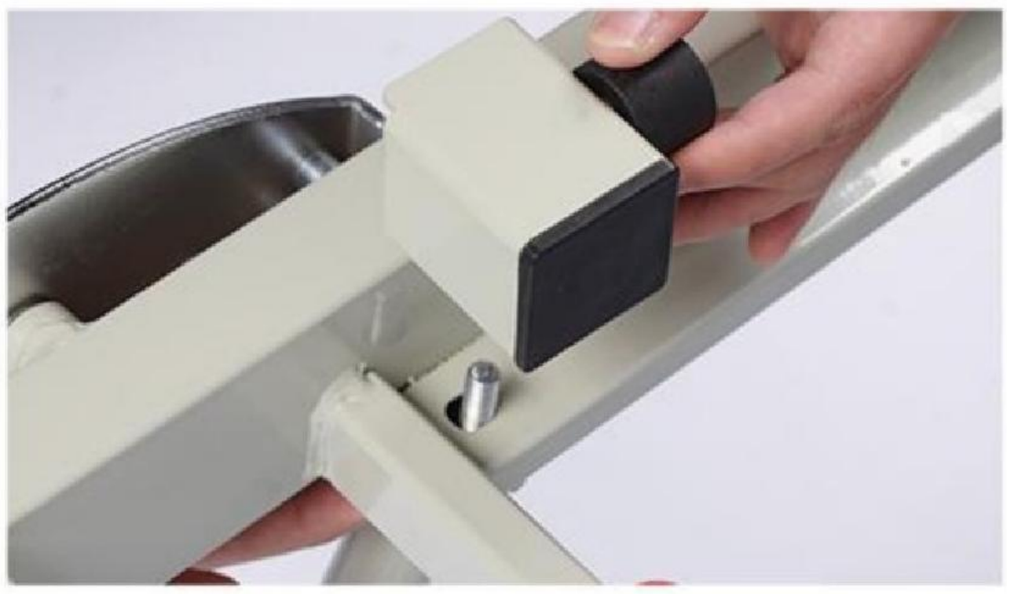
INSTALLATION STEPS

17. Dokręcić ten Do dwa boki uszczelki I z jakiś sześciokąt klucz.

18.Podnieś i wyjmij mały zagłówek.

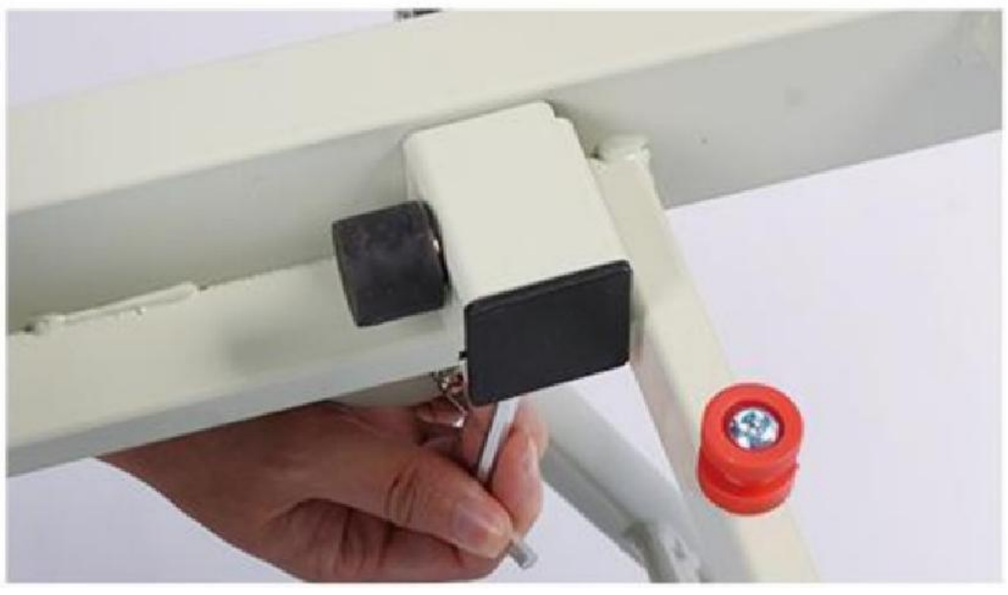


19. Wyjmij sprężynę, jak pokazano na rysunku. **20. Po usuwanie Wszystko ten sprężyny, pu sh ten poduszka z powrotem Do inny strona.**



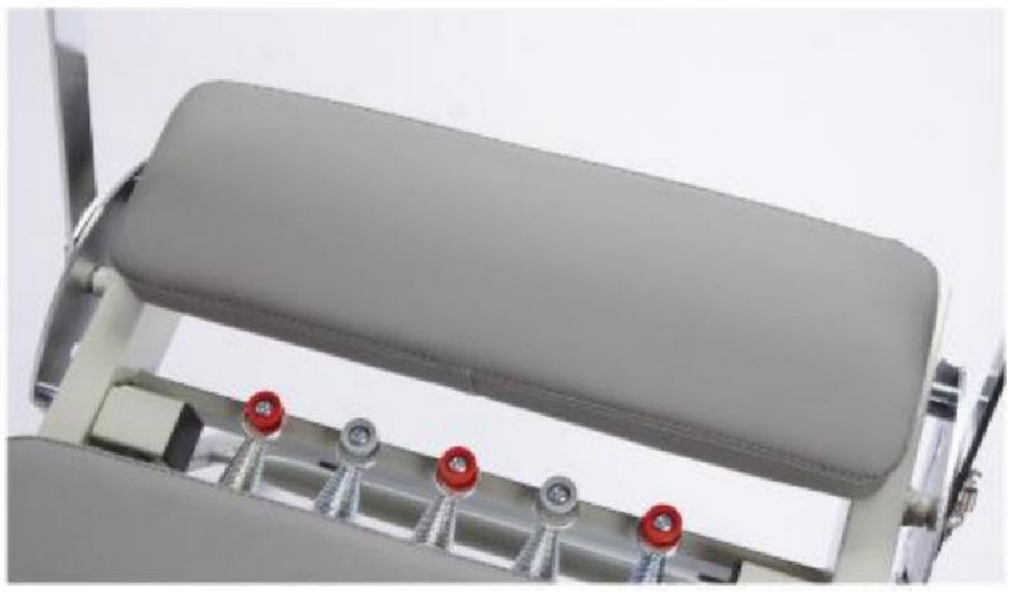
21.Weź A korek I śruba i wstawić To do ten niżej otwór.

22.Użyj A klucz imbusowy Do dokręcać ten śruby.



23. Użyj A klątwa klucz Do zainstalować ten othersidelimiter . 24. Zainstaluj ten wynajęcie Jak pokazano .

25. Zatrzaśnij sprężynę na haczyku. 26. Móc regulować ten numer unieruchomiony urządzenie korzenie I kontrola ten wytrzymałość Kiedy używając .



27.Połóż z powrotem zagłówek. 28.Zamontuj dwa zagłówki podkładka Jak pokazano W ten zdjęcie.

29.Weź ten uszczelka I śruba NA koło i 30. Zainstaluj ten Inny koło boczne.
dokręcać To z klątwa klucz .

31.Weź ten stopy filary I dokręcać 32. Umieść **matę podłogową na dole statywu i zakończ instalacja .**

STEP OF FOLDING

1.Dostosuj ten podłokietnik rura Do ten pozycja pokazano W **ten zdjęcie.**

2. Pociągnij na zewnątrz ten wsparcie szpilki NA Zarówno boki z tył noga odpoczynek.

3. Wyciągnij podporę szpilki na obie strony tego przód noga odpoczynek.

4. Podnieś ramę, złóż przedni statyw i włóż ten wsparcie przypiąć do zamek To.

5.Po składanie, wkładanie ten wsparcie szpilka do ten statyw I zamek To.

6. Pociągnij na zewnątrz ten nastawny pokrętło I Brać na zewnątrz koło pasowe pręty NA Zarówno boki.

7.Uchwycić ten składanie podłokietnik poniżej ten płyta I winda To w górę.

8. Włóż dwa wsporniki szpilki na bok dziury na Zarówno boki Do zamek ten stal rama.

STEP OF FOLDING

9. Miejsce ten krążek linowy pręt I ramię do składowanie otwór.

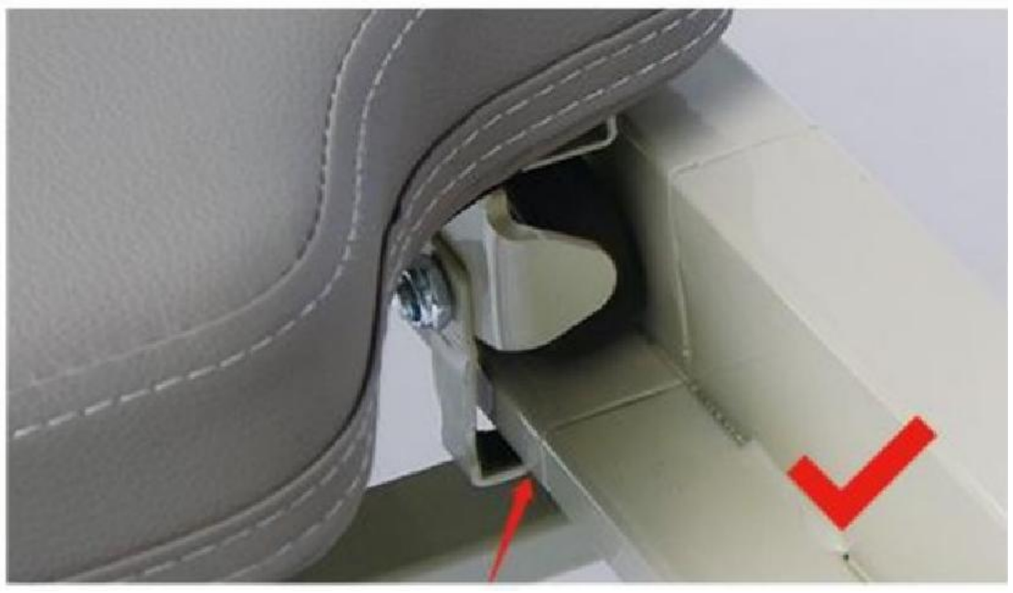
10.Składanie ukończone.

NOTE WHEN USING AGAIN

1. Weź na zewnątrz ten dwa krążek linowy pręty I ten ramię podkładki. 2.Pociągnij na zewnątrz ten dwa strona zatrzaski I rozwijać się ten rama.

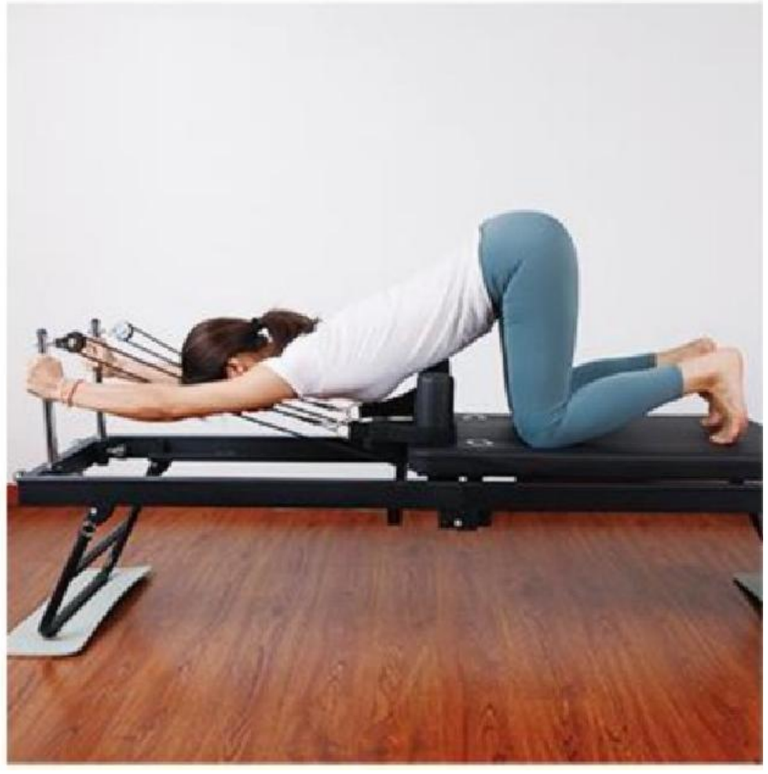
PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION

Ten krążek linowy Jest nie umieścić do slajd kolej i tam Jest opór Do popychanie do przodu. To będzie szkoda ten limit bar.



Ten krążek linowy Jest umieszczony na slajdzie kolej i Móc Być pchnięty I pociągnięty z powrotem i z powrotem.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

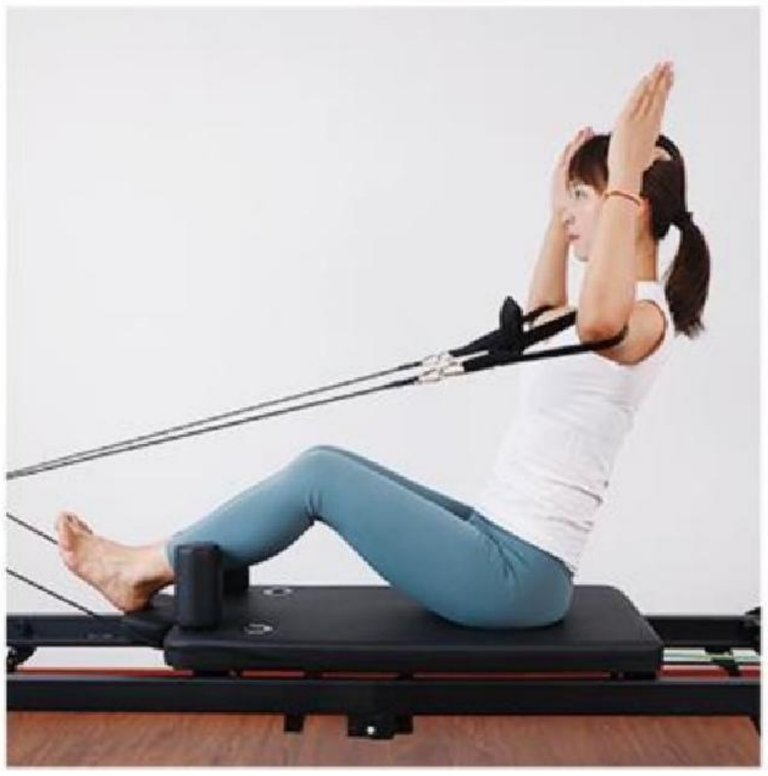


Rozciąganie kręgosłupa Skręt boczny syreny

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Przyjmij pozę syreny, jedna ramię jest umieszczony NA stały poręcz pręt i ten Inny ramię Jest W A niech żyje poza Do rozciągać się ten żeberka .

Weź syrena poza, obrót twój ciało do stałej stopy i naciskać twój herb do przodu.



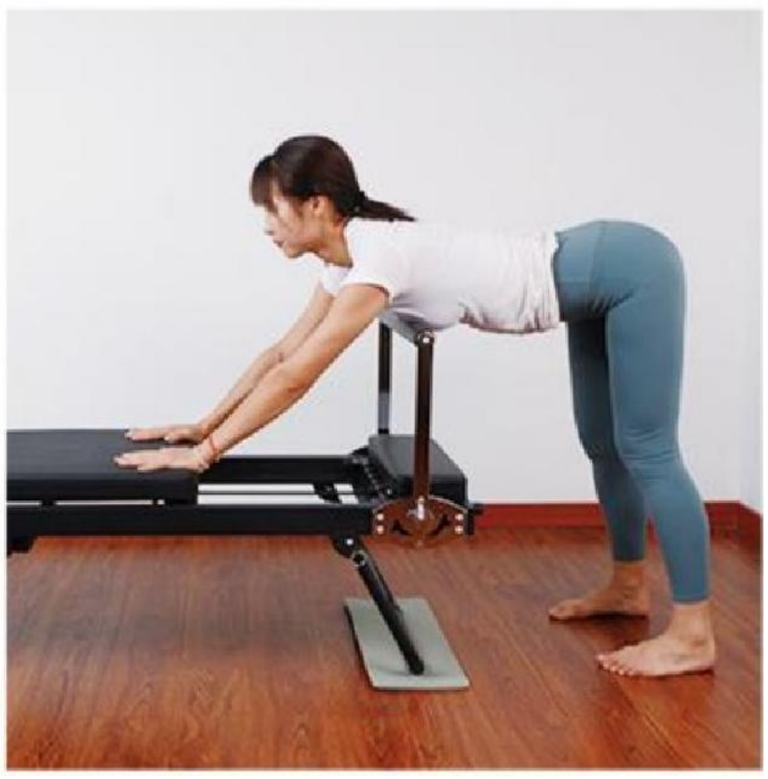
mięśni brzucha i ramion Korekcja kręgosłupa, korekcja linii talii

Chwyt ten sznurek ściągający I rozciągać się twój herb do tyłu, wywierając jednocześnie siłę na brzuch.

Chwyt ten sznurek ściągający I obracać Twoje ciało z ten wałek w dół .

Ból pleców i ramion ulga

Chwyt ten sznurek ściągający I Otwarte twój klatka piersiowa z twój herb zgięty



Rozciąganie kręgosłupa

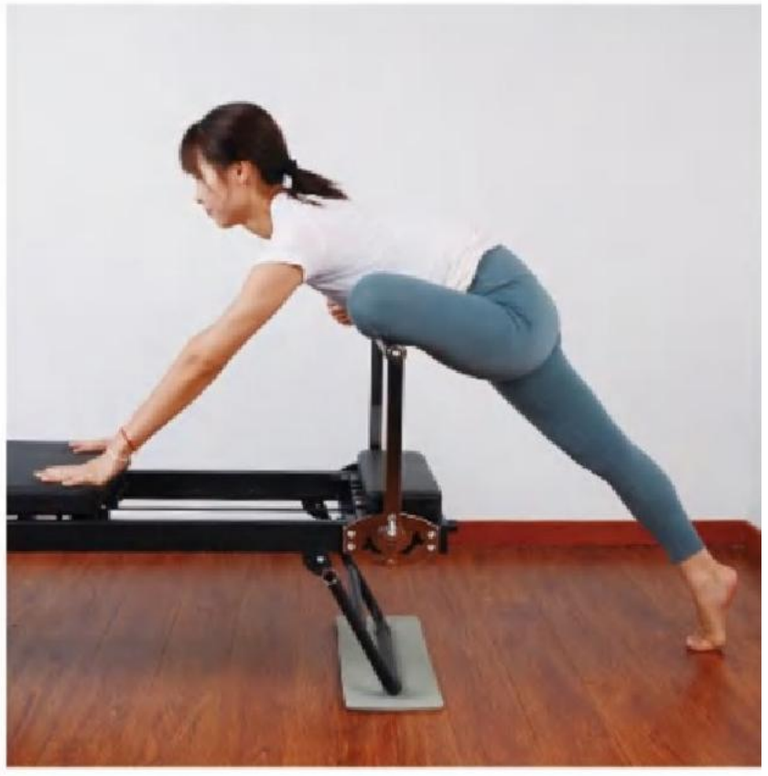
Przesuwanie poduszki do przodu w pozycji stojącej pozycja pionowa może pomóc ten kręgosłup rozciągać się.

Ćwiczenie barków Zginanie barków

Z Zarówno kolana na poduszce, jedno ramię chwyta za sznurek, aby otworzyć ten
Stawy barkowe.

Z Zarówno kolana na poduszka , kontrola centrum I naciskać I ciągnąć twój ramiona do przodu.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Rozciąganie pośladków

Postaw jedną stopę w pozycja ze skrzyżowanymi nogami być za pręt poręczy, podczas pchania i ciągnięcie g ten poduszka, podczas gdy sięgnięcie ten biodro mięśnie .

Wzmacnianie mięśni bioder i nogi

Być ostrożny nie Do niżej twój talia nadmiernie i podnieść jeden noga w górę ciężko ci biodra.

Rozciąganie bioder z paskiem

Połóż ręce na ramieniu podkładka, sznurek ściągający na wieszaku jeden stopa i używać ten biodro mięśnie Do rozciągać się .

Wyprost bioder odwracać

Umieścić twój siła robocza NA ten ramię podkładka, jedna stopa na poręcz pręt i użyj tego biodro mięśnie do naciskać I ciągnąć .

Biodro ruch kolana

Nie potrząśnij swoim ciało, podnieś swoje r kolana bliski twój brzuch I Następnie rozszerzyć z powrotem .

Korekcja miednicy, mięśnie nóg

Uklęknij na poduszce z jeden kolano, miejsce ten inna stopa ten poręcz pręt, tarnik g ten centrum z powaga I Otwarte ten kolano .

Mięsień biodrowo-lędźwiowy sięgnięcie
Poprawa z z powrotem ból

Miejsce jeden stopa NA ten poduszka I rozszerzyć To wstecz . W tym momencie umieść twój wytrzymałość za ten wspierający noga
Do trzymać twój górny ciało pionowo .

Mięsień biodrowo-lędźwiowy sięgnięcie
Poprawa z z powrotem ból

Miejsce jeden stopa W przód ten poręcz pręt I miejsce obie ręce na poręcz pręt.Być ostrożny nie do niżej talia nadmiernie I rozciągać się ten przód mięśnie z ten
miednica .

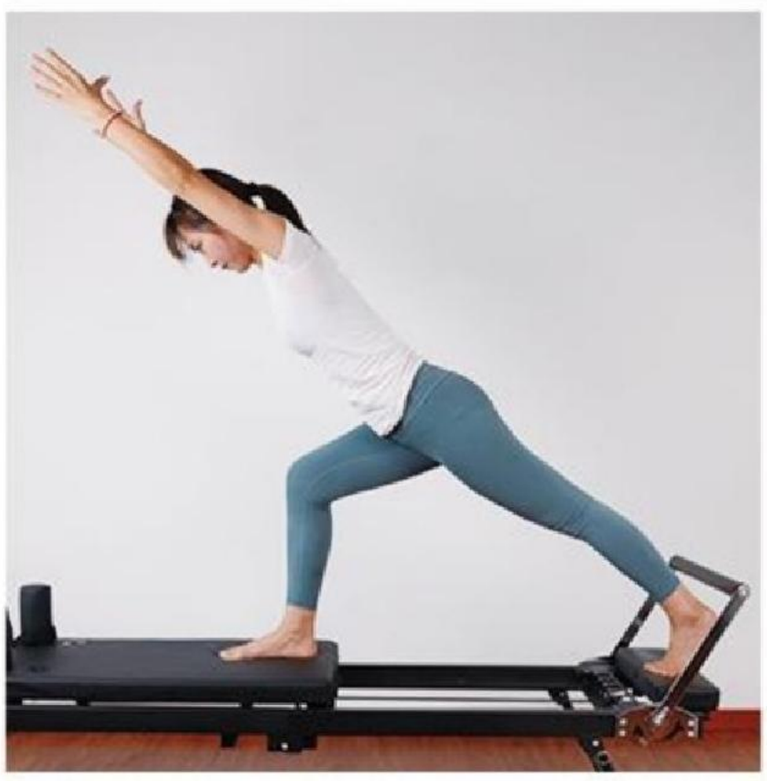
Wyprost bioder odwracać

Umieścić twój siła robocza NA ten ramię naramienniki I użyj swojego biodro mięśnie Do winda twój stopy .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

Ścięgno udowe rozciąganie1l poprawa pleców

Próbować Do rozciągać się twój górny członki I rozciągać się ten z powrotem mięśnie Twojego uda.

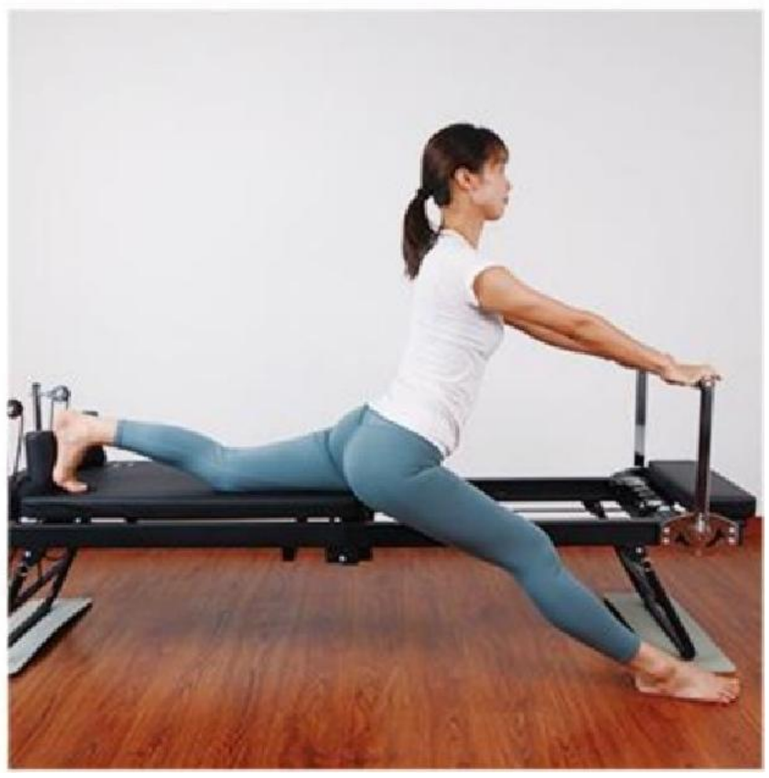


lonża odwracać mięsień wzmacniający

Na stojąco NA ten poduszka,długa na żywo Do ten ramię dźwignia.

Rozciąganie mięśni przywodzicieli

Trenuj wewnętrzną stronę uda Umieścić jedna stopa NA ten ramię podkładka I na piechotę NA ten ziemia.Ćwiczenie rozciągać się ten wewnętrzny mięśnie ud .



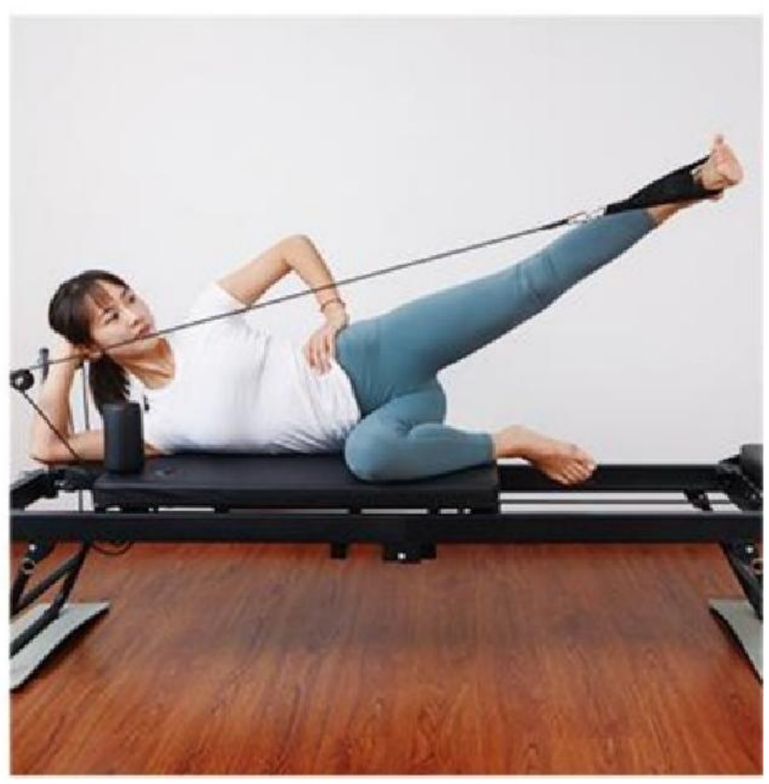
Rozciąganie ścięgien podkolanowych2

Poprawa pleców

Umieścić jedna stopa na poduszka I rozciągać się z powrotem I rozciągać się ten wspierający noga do przodu.

Przywodziciel ćwiczenie 2 Trening wewnętrznej strony uda

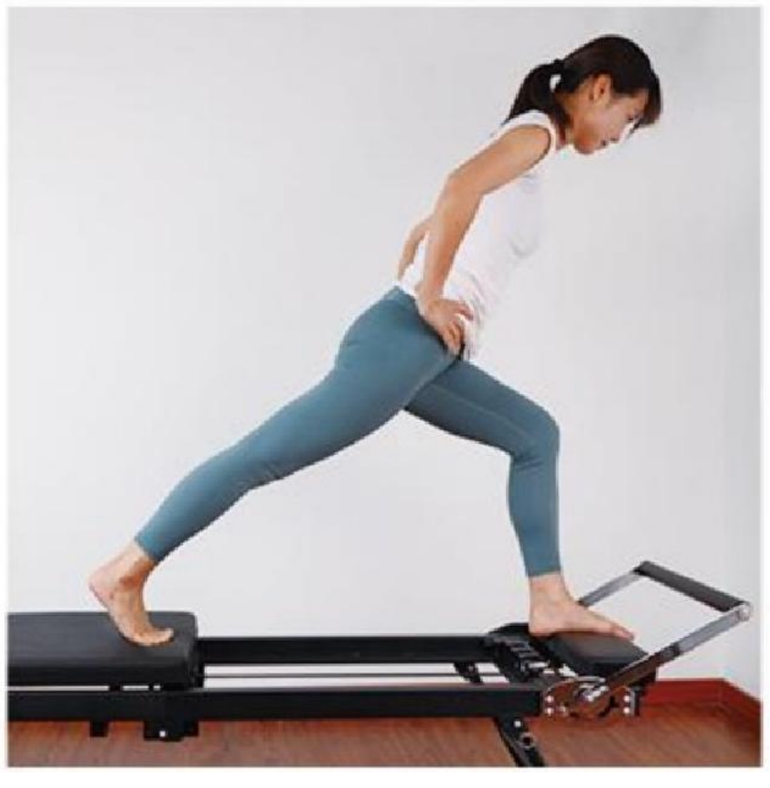
Z jeden stopa NA ten grunt I jeden NA ten e poduszka, pociąg ten wewnętrzna strona uda mięśnie bez sprężyny.



Strona kłamliwy Prawidłowy noga kwestia

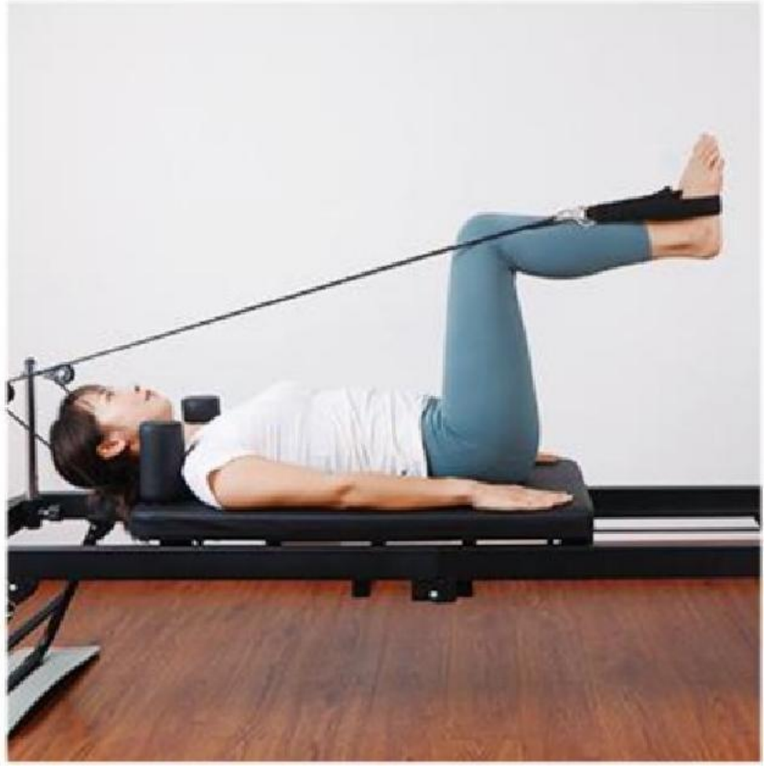
Po kłamliwy NA twój bok,zawiesić A rozciągać się zespół NA jedna stopa I wznosić twój noga w górę I posiadam podczas utrzymywanie ten krzywa z twój kręgosłup.

Mięsień wzmacniający z ten
zad I wewnętrzny uda
Po usuwanie Wszystko ten sprężyny ,stojak W środek z ten poduszka, rozciąganie jeden stopa z powrotem i Otwarte twój herb Do Zarówno boki.



Mięsień wzmacniający

Podstawka NA szczyt z ten poduszka,gras p ten centrum z powaga I pociąg.



Żaba ćwiczenia Korekcja miednicy

Powiesić ten rozciągać się paski za twój stopy I schylać się twój kolana, otwarte twój kolana dopóki twój stopy formularz aV kształt.

Producent : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adres : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi , baoshanqu , Szanghaj 200000 CN.

Importowane do AUS: SIHAO PTYL.TD.1 ROKEWA ULICA NA TERENIE DREWNA NSW2122 Australia

Importowany do USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250,9166 Anaheim Place , Rancho Cucamonga , Kalifornia 91730

UK	REP

YH ORDYNACYJNY SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ C/O YH Konsulting Limited Biuro 147,Centurion Dom , Londyn

Droga , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX

EC	REP

E-CrossStu Spółka z o.o. Mainzer ul.Landstr.69,

60329 Frankfurt jestem Główny.

VEVOR®

TRUDNY NARZĘDZIA, POŁOWA CENA

Wsparcie techniczne i Certyfikat gwarancji elektronicznej wWw.vevor.com/wsparcie

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Technisch Steun En E-Garantie Certificaat

wWw .vevor .com / sup

Pilates Hervormer

MODEL :S1002

Wij blijven ons inzetten om Jij gereedschap met competitief prijs. " Redden Halve "," Halve Prijs " of elk ander vergelijkbaar uitdrukkingen gebruikt door ons alleen geeft een schatting van de besparingen waar u van kunt profiteren kopen zeker hulpmiddelen bij ons vergeleken met de grote top merken En doet niet noodzakelijkerwijs bedoelen met omslag

alle categorieën gereedschappen die wij aanbieden.U Zijn vriendelijk herinnerd aan verifiëren voorzichtig

wanneer u een bestelling plaatst bij ons als je bent Eigenlijk

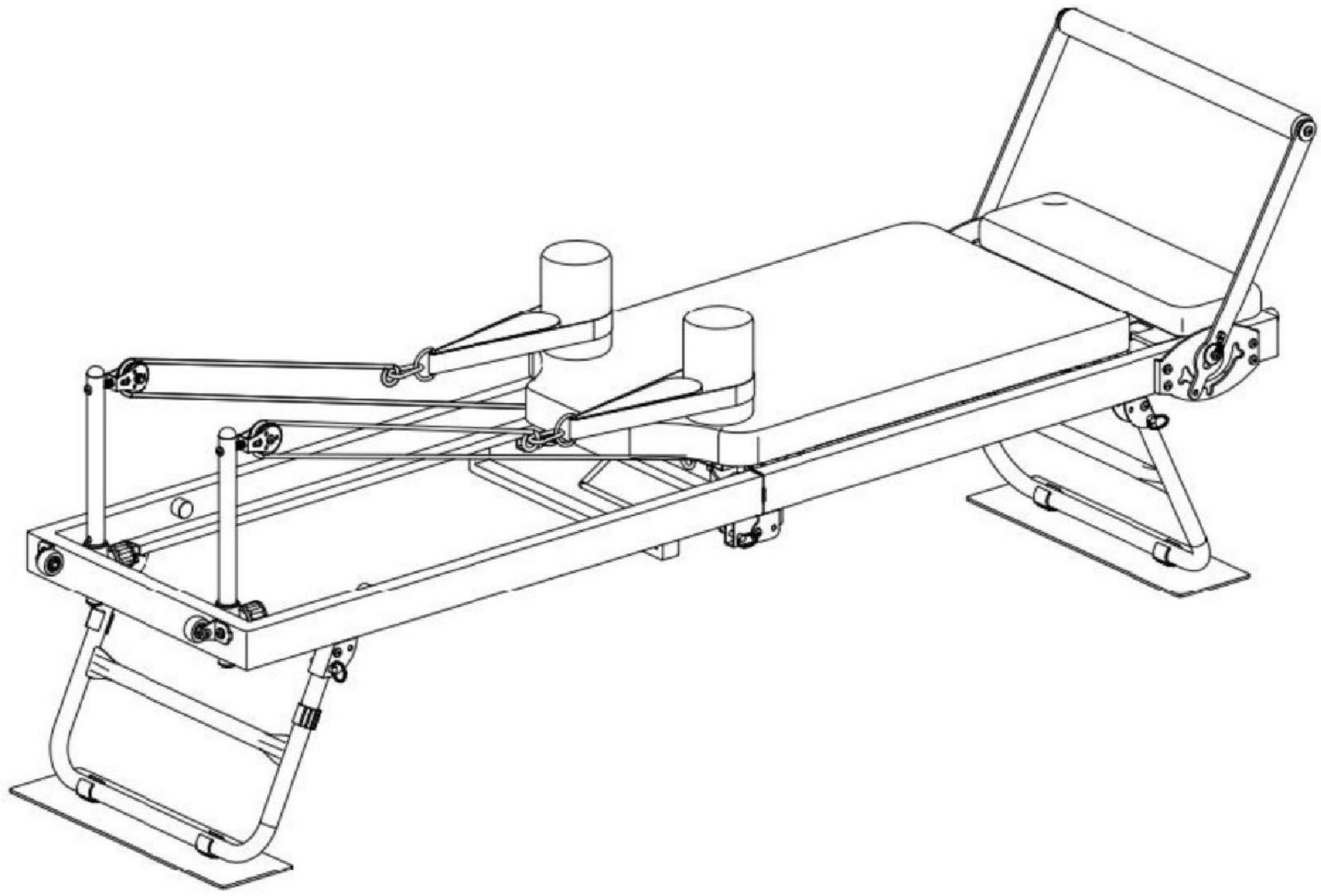
Besparing

De helft in vergelijking met de top major merken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODEL:S1002



Let op:De product afbeelding is ter referentie, de werkelijke details zullen zegevieren

NEED HELP?CONTACT US!

Hebben product vragen ? Nodig technisch ondersteuning?Alstublieft gevoel vrij naar

contact ons:

Technische ondersteuning en E-garantie certificaat www.vevor.com/support

Dit is het origineel instructie, alstublieft lees alles handmatig instructies voorzichtig voor operationeel . VEVOR reserves A duidelijk interpretatie van onze gebruiker handleiding . De verschijning van de productenhal zijn onderwerp naar de

product jij ontvangen. Vergeef alstublieft ons dat we niet zullen u opnieuw informeren als er zijn technologie- of software-updates op ons product.

WAARSCHUWING :

Alsjeblieft lees alles instructies voor met behulp van dit product Het is van de eigenaar verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers hiervan product Zijn volledig bewust van alle waarschuwingen En voorzorgsmaatregelen .

- Doen niet gebruik Het als je Zijn zwanger
- Alsjeblieft installeren strikt volgens de instructies
- Naar ervoor zorgen gebruikersveiligheid, alstublieft Controleer of alle schroeven goed vastzitten En ander verbinden onderdelen op het apparaat zijn intact voor elk gebruik
- Onjuist of buitensporig Intensieve oefening is niet goed voor gezondheid.Het is Het wordt aanbevolen om eerst een arts te raadplegen oefenen
- Het is het beste is om sportkleding te dragen en sport- schoenen wanneer oefenen
- Als je gevoel duizeligheid, braken of ander nadelig symptomen tijdens oefening,jij zou moeten stop opleiding onmiddellijk .
- Let op dat alle schroeven en noten moeten verstrakt voor
- Doe dat alsjeblieft niet oefenen een halve uur voor/na maaltijden of 1 uur voor het slapengaan
- Alstublieft maken oefening plannen.
- De gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 400 pond
- Excessief gebruik door ongeschoold personen is verboden.
- Alsjeblieft wees voorzichtig niet om knijp in je vingers als uitvouwen of vouwen de product
- Doe alstublieft een simpele strekken voor gebruik makend van de product.
- Maak de bevestiging vast klemmen van de benen voor gebruik
- Alsjeblieft zijn voorzichtig niet om knijp in je handen bij het aanpassen van de kracht van de veren

Operation safety

- De beschermer zou moeten zijn voorzichtig niet om laten kinderen rijden bovenaan naar toneelstuk.
- Dit product zou moeten zijn geïnstalleerd op de vloer,niet dichtbij de machine met water dampvuil En hitte .

ASSEMBLE CAUTION

volgende aandachtig door voordat u met de montage begint informatie en instructies:

- Alsjeblieft wees voorzichtig niet om knijp of druk je handen wanneer vouwen.
- Vanwege de risico op letsel, zorg ervoor dat u met twee personen werkt mensen wanneer het verplaatsen of monteren van het product.
- Wanneer het vastklemmen van de veiligheid knip, alsjeblieft til je op benen lichtjes,de cli pwill gemakkelijk binnen te dringen na het schudden van kant naar kant.
- Klem nu de bevestigingsclip vast bij de vast voet.
- Klem aan het einde van de achteruit kant.
- Wanneer Het het is moeilijk om de hoek te veranderen, jij kan lichtelijk losmaken de schroeven die de twee vaste voeten verbinden en opnieuw afstellen Het .

PARTS LIST

① 2*Stoppen blok

② 2*M8*30 Bout

③ 2* Wiel

④ 2*M8*16 Bout &Pakking

⑤ 2* Voet pijler

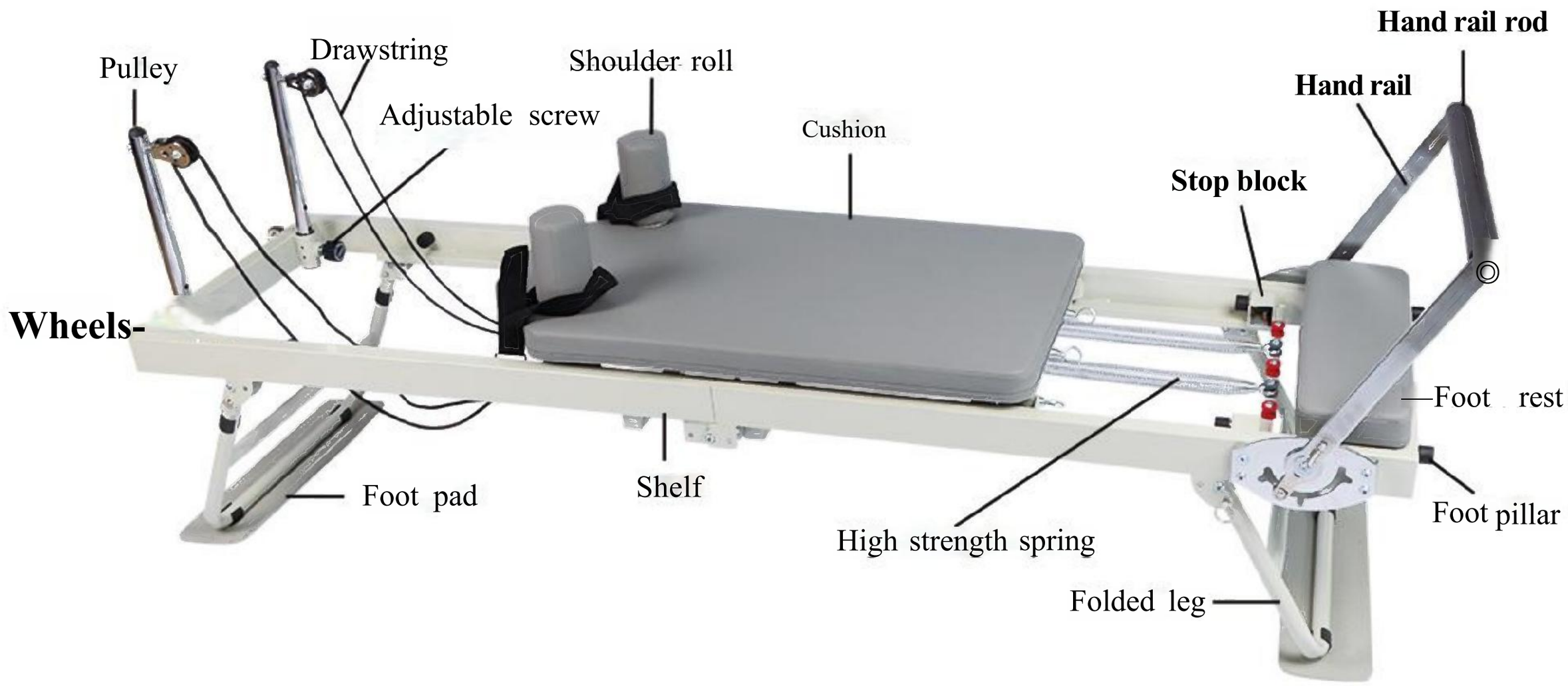
61* Zeshoek moersleutel

6* Opvouwbaar klem

1*Hand spoor hengel

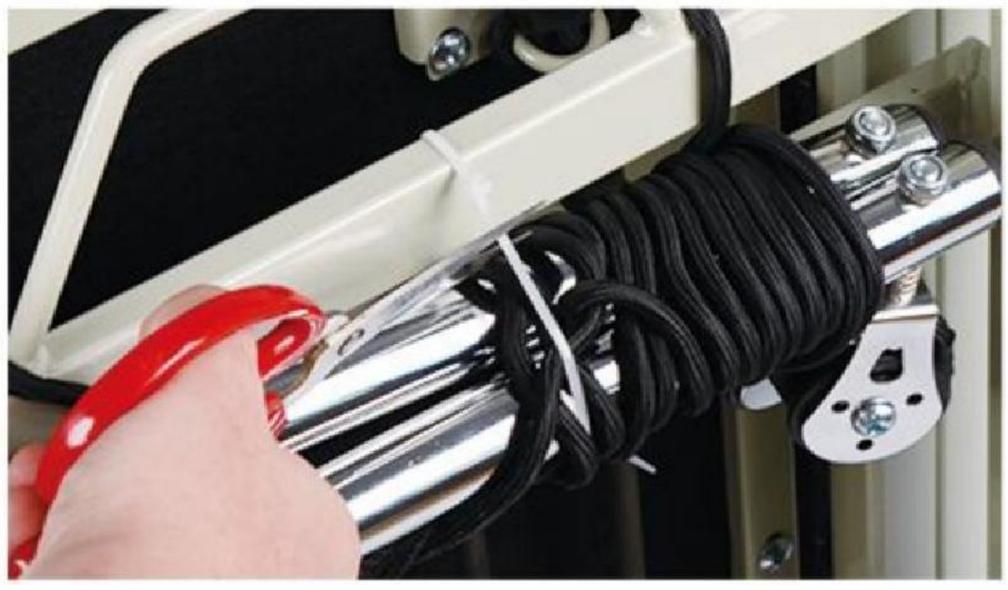
2*Voet kussentje

2*Schouderrol

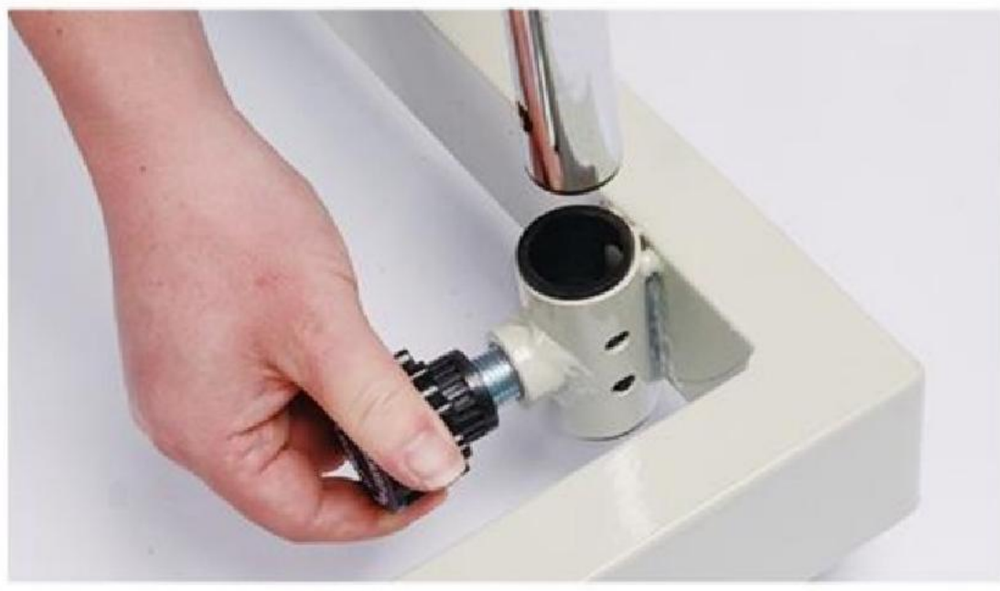

Hand rail rod
Pulley
Drawstring
Shoulder roll
Hand rail
Adjustable screw
Cushion
Stop block
Wheels-
Foot rest
Foot pad
Shelf
Foot pillar
High strength spring
Folded leg

INSTALLATION STEPS

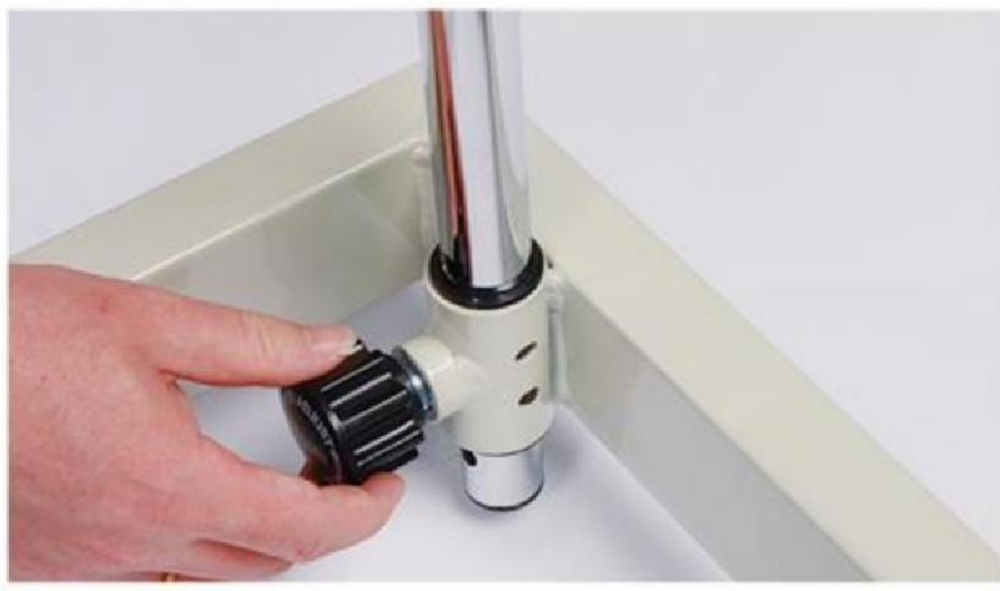
1. Controleren of de Pilates bed buitenste doos is compleet .



3. Breek de bindende stropdas en neem uit de katrol hengel.



5. Vouw het frame open en trek het eruit de verstelbaar
Schroef.



7. Binnen de katrol hengel op de andere kant als getoond in Figuur 6.Install Het in stappen als getoond in Figuur 7.

2. Open de pakket en haal de bijbehorende eruit accessoires .

4. Trekken uit de twee kant grendels in de bovenste vouw .

6.Invoegen de katrol hengel En uitgave de een verstelbare schroef om slot de versnelling.

8. Trek de pinnen aan beide zijden van het voorste statief.

INSTALLATION STEPS

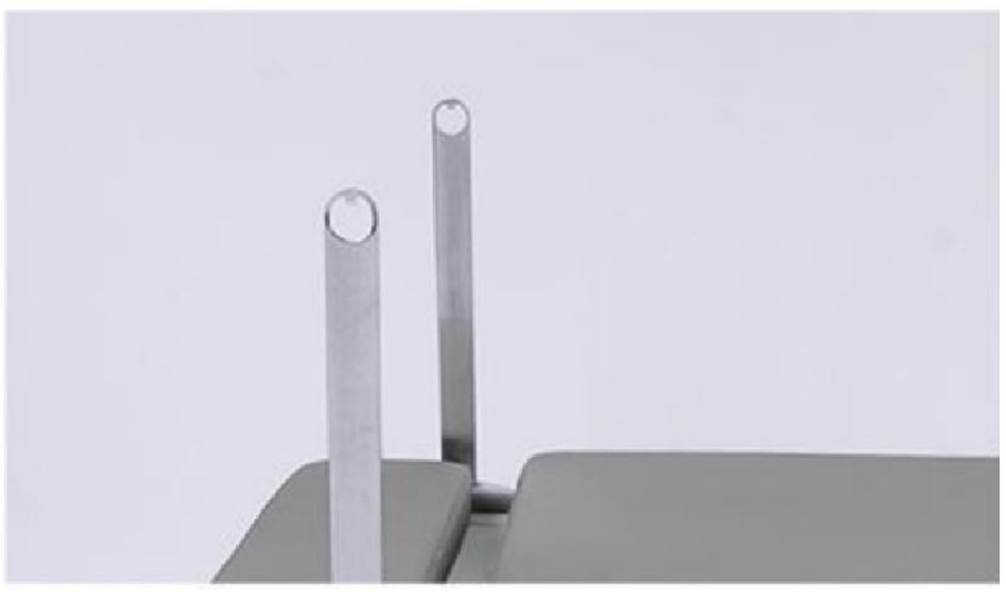
9. Trek de twee zijpennen eruit van de achterste statief.

10. Til het frame op, trek het statief uit elkaar en zorg ervoor
de statief is volledig ingezet .

11. Plaats de twee zijklemmen terug naar binnen de gaten En Vergrendel het achterste statief.

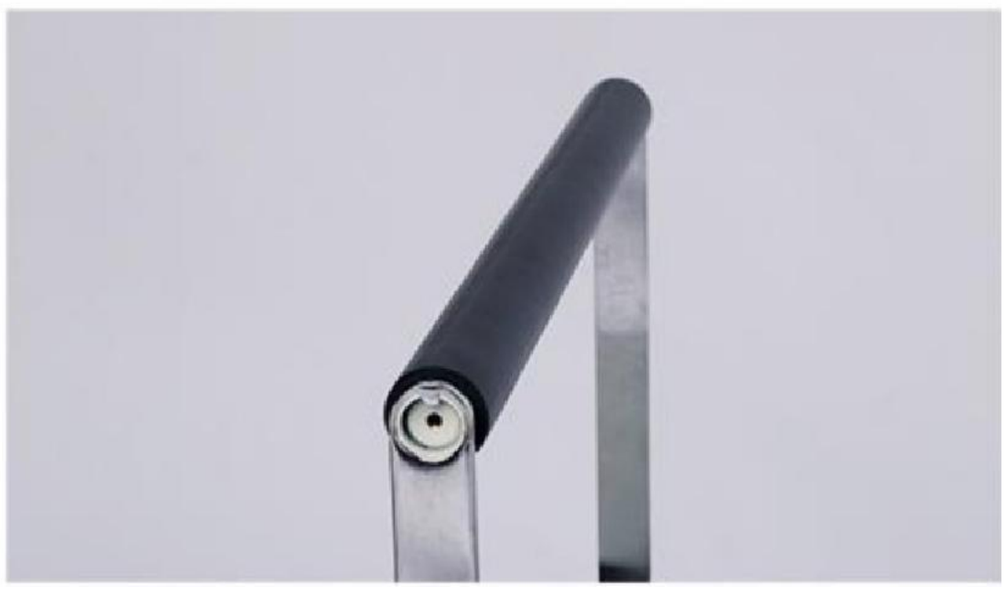
12. Trek het statief naar voren en plaats de twee zijklemmen terug in de gaten,en Vergrendel het voorste statief.

13.Trek en tillen beide kanten leuningen .



14. Pas de leuning naar het middelste tandwiel.

15.Neem de leuning staaf,verwijderen de schroeven En **pakkingen voor twee zijden met inbussleutel.**

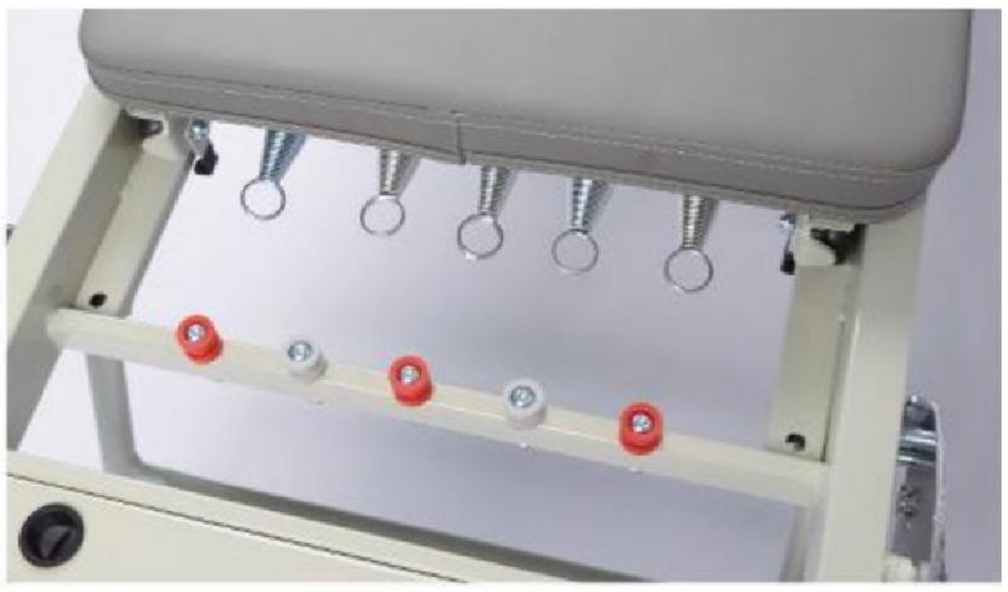


16. Plaats de leuning hengel in de twee hoofdsleuven van de leuning.

INSTALLATION STEPS

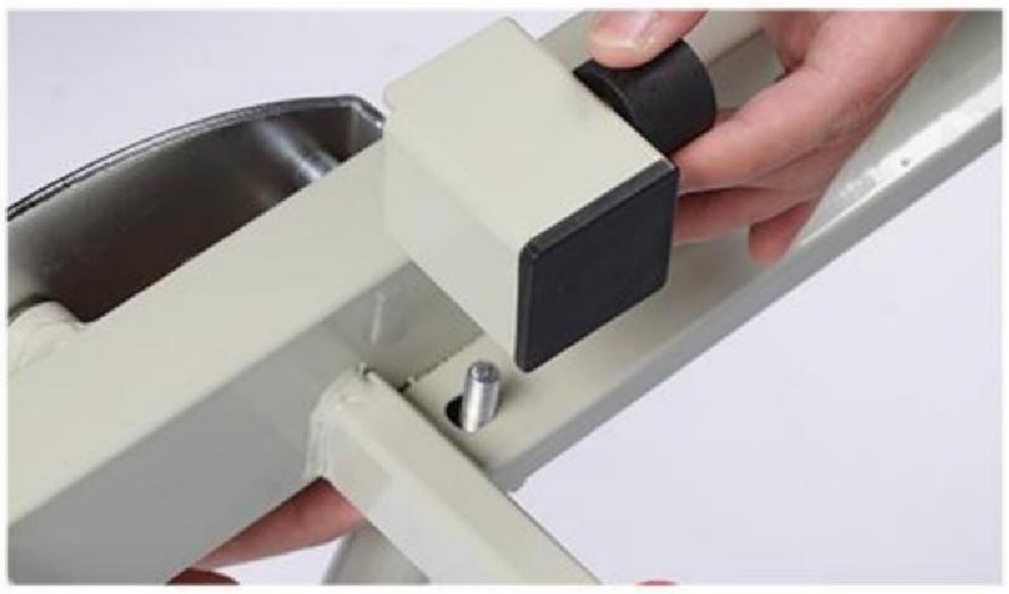
17.Spannen de voor twee kanten pakkingen En met een zeshoek moersleutel.

18. Til de kleine hoofdsteun op en verwijder deze.



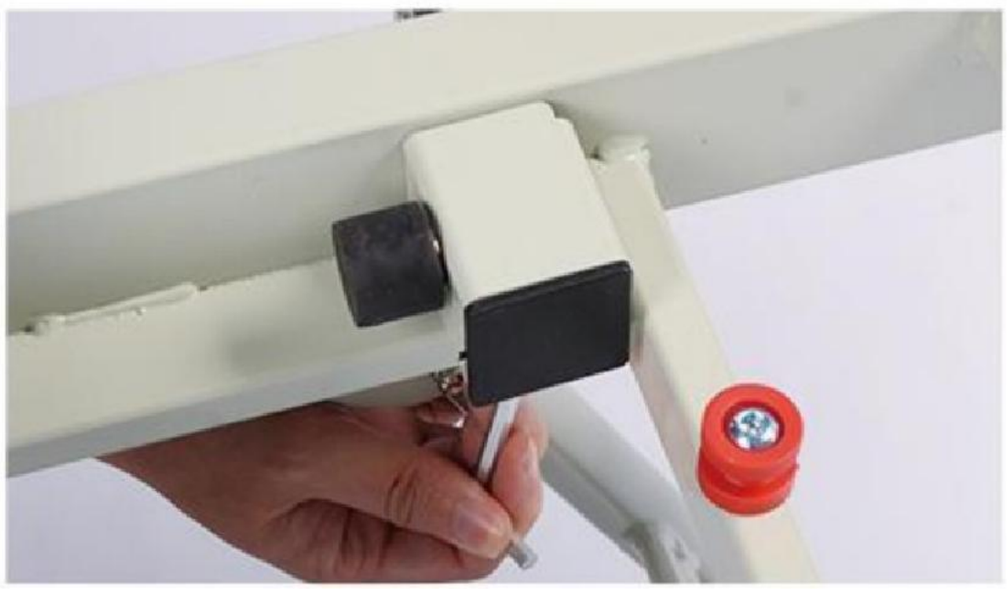
19. Verwijder de veer zoals afgebeeld.

20. Nadat verwijderen alle de veren,pu sh de kussen rug naar andere kant.



21.Neem A stop En schroef,en invoegen Het naar binnen de bouten.
lager gat.

22. Gebruik A inbussleutel naar aanspannen de



23. Gebruik A zeshoek moersleutel naar installeren de othersidelimiter .

24. Install de houder als getoond .

25. Klik de veer op de haak. 26. Het kan aanpassen de nummer vanvast apparaat wortels En controle de kracht wanneer met behulp van .

27.Zet terug de hoofdsteun. 28.Installeer twee schoudersteunen kussentje als getoond in de afbeelding.

29.Neem de pakking En schroef op het wiel en aanspannen Het met zeshoek moersleutel . 30.Installeren de ander zijwiel.

31.Neem de voeten pilaren En aanspannen hen. **32. Leg de voetmat onderaan van het statief en voltooi de installatie .**

STEP OF FOLDING

1. Aanpassen de armleuning buis naar de positie getoond in
de afbeelding.

3. Trek de steun eruit spelden op beide kanten van de voorkant been rest.

5.Na vouwen,invoegen de steun pin naar binnen de statief En slot Het.

7.Grijpen de vouwen armleuning onderstaand de paneel En tillen Het omhoog.

2.Trekken uit de steun spelden op beide kanten van de achterkant been rest.

4. Til het frame op, vouw het voorste statief op en plaats de steun vastpinnen aan slot Het.

6. Trekken uit de verstelbaar knop En nemen uit de katrol staven op beide kanten.

8. Plaats twee steunen spelden in de zijkant gaten op beide kanten naar slot de staal kader.

STEP OF FOLDING

9. Plaats de katrol hengel En schouder naar binnen opslag gat.

10.Vouwen voltooid.

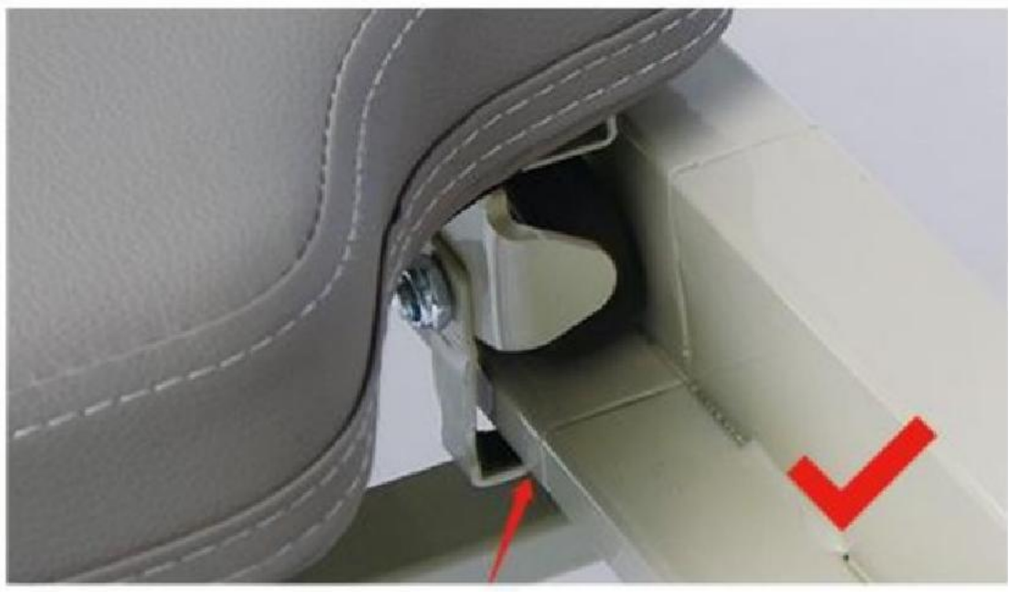
NOTE WHEN USING AGAIN

1.Neem uit de twee katrol staven En de schouder pads.

2.Trek uit de twee kant grendels En ontvouwen de kader.

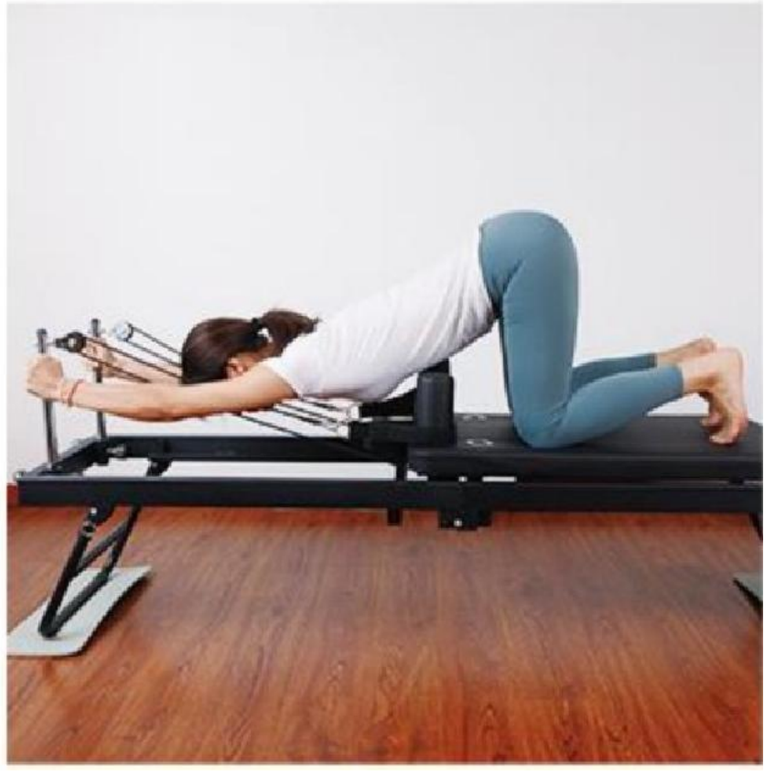
PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION

De katrol is niet neerzetten in de glijbaan spoor,en daar is weerstand naar duwen vooruit . Het zal schade de beperken bar.



De katrol is geplaatst in de dia spoor en kan zijn geduwd En getrokken rug en verder.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

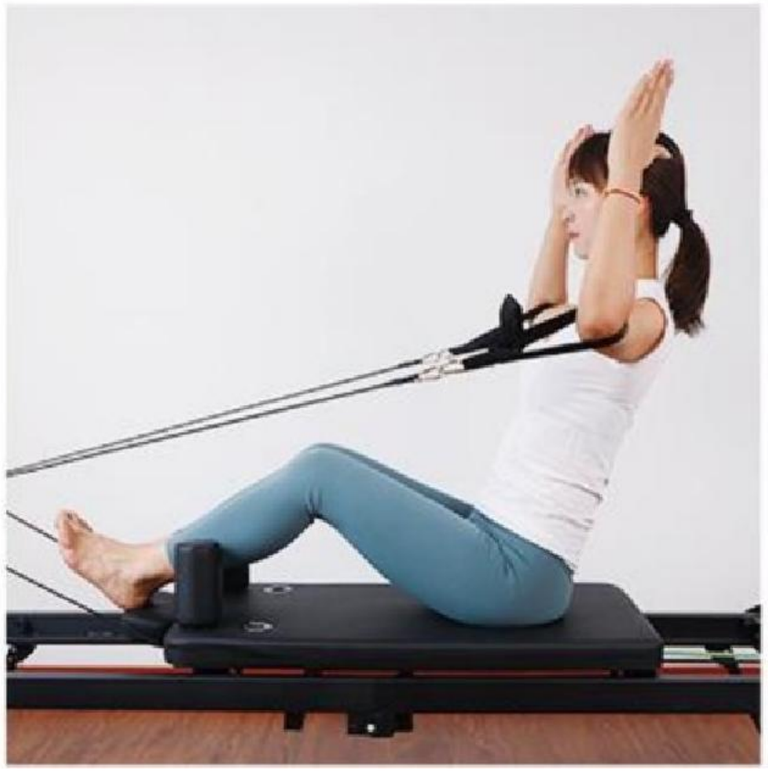


Ruggengraat strekken Zeemeermin Zijwaartse draai

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Neem een zeemeerminhouding aan, één arm is geplaatst op de vaste leuning staaf , en de ander arm is in A lang leve pose naar strekken de ribben .

Neem eens een kijkje meermin poseren,draaien jouw lichaam naar de vaste voet, en duw jouw wapens vooruit.



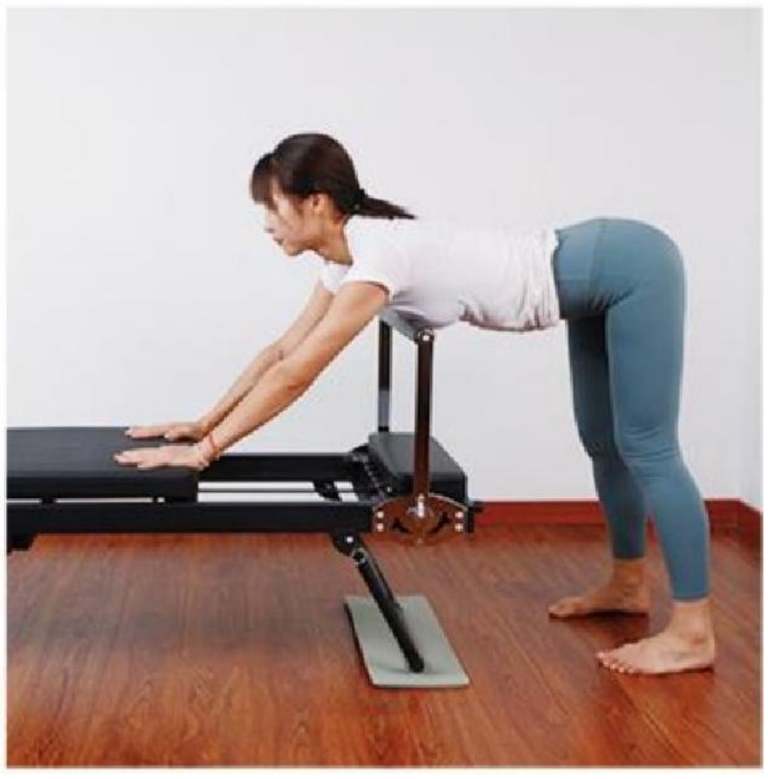
Buik- en armspieren versterken Wervelkolomcorrectie, taillelijncorrectie

Rug- en schouderpijn opluchting

Grijpen de trekkoord En strekken jouw wapens naar achteren terwijl u druk uitoefent op uw buik.

Grijpen de trekkoord En draaien jouw lichaam met de rol omlaag .

Grijpen de trekkoord En open jouw borst met jouw wapens gebogen



Rekken van de wervelkolom

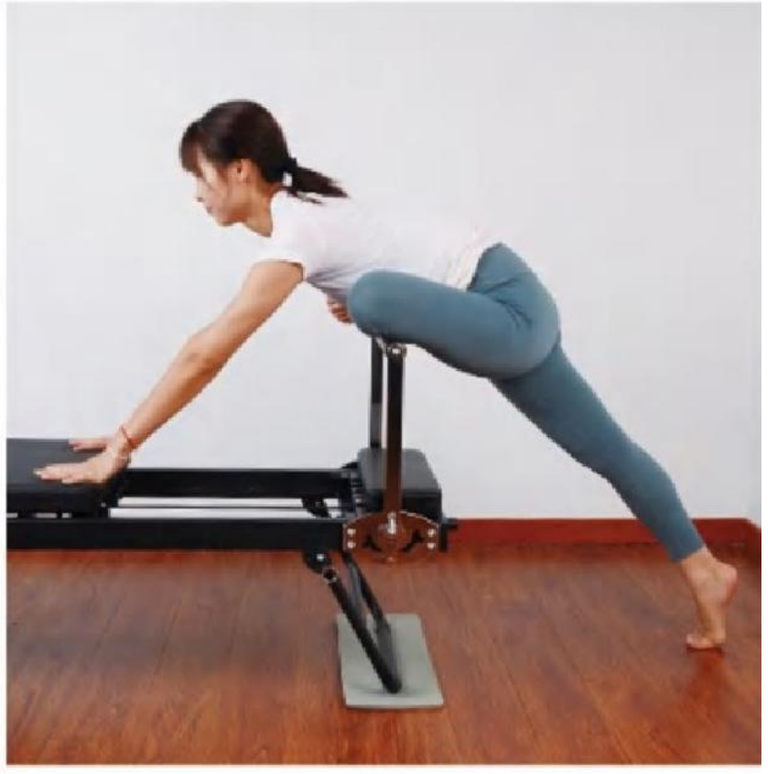
Schouderoefening Schouderflexie

Het kussen naar voren duwen terwijl u staat rechtop kan helpen de ruggengraat uitrekken.

Met beide knieën op het kussen, één arm grijpt het trekkoord vast om te openen de schoudergewrichten.

Met beide knieën op de kussen, controleer de centrum En duw En trekken jouw armen naar voren.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Billen strekken

Plaats één voet in een gekruiste benenpositie achter de leuningstang, terwijl duwen en trekken g de kussen, terwijl strekken de heup spieren .

Heup extensie achteruit

Neerzetten jouw handen op de schouder pad,een voet op de leuning staaf,en gebruik de heup spieren naar duw En trekken .

Psoas strekken Verbetering van rug pijn

Plaats een voet op de kussen En verlengen Het achteruit . Zet op dit moment jouw kracht achter de ondersteunend been
naar houden jouw bovenste lichaam rechtop .

Spierversterking van heupen en benen

Zijn voorzichtig niet naar lager jouw taille overdreven en til er een op been omhoog zwaar voor je heupen.

Heup kniebeweging

Niet doen schud je lichaam, til je r knieën naar jouw buikspier En Dan verlengen rug .

Psoas strekken Verbetering van rug pijn

Plaats een voet in voorkant de leuning hengel En plaats beide handen op de leuning staaf.Wees voorzichtig niet om lager de taille overdreven En strekken de voorkant spieren van de
bekken .

Heupextensie met band

Leg je handen op de schouder pad,hanga trekkoord op een voet , en gebruik de heup spieren naar uitrekken .

Bekkencorrectie, beenspieren

Kniel op het kussen met een knie,plaats de andere voet de leuning staaf,g rasp de centrum van zwaartekracht En open de knie .

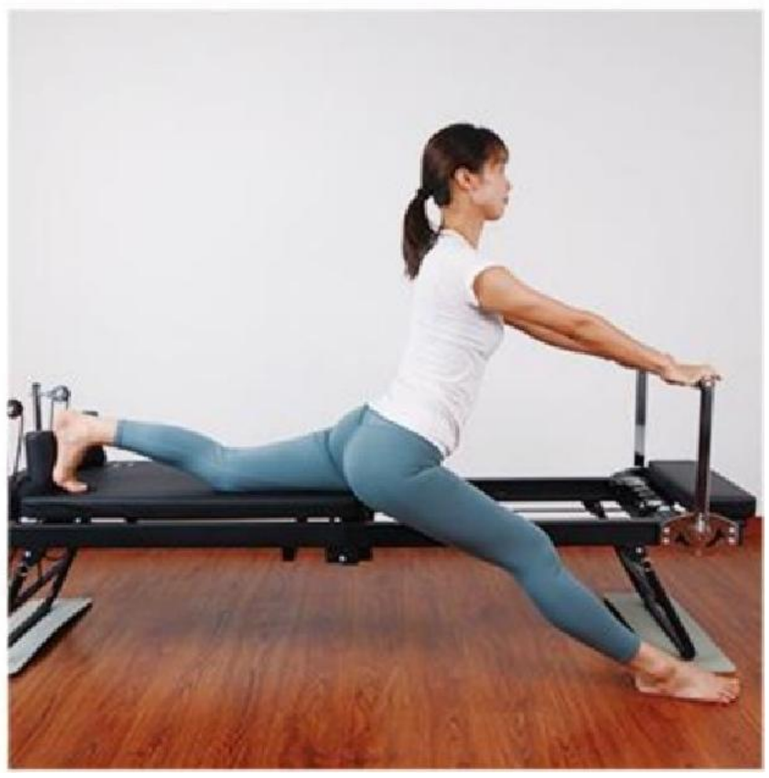
Heup extensie achteruit

Neerzetten jouw handen op de schouder kussentjes En gebruik je heup spieren naar tillen jouw voeten .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

Hamstring strekken1l verbetering van de rug

Poging naar strekken jouw bovenste ledematen En strekken de rug spieren van jouw dijen.



Hamstring stretchen2 Verbetering van de rug

Neerzetten één voet op de kussen En s strekken rug En strekken de ondersteunend been vooruit.

Spier versterking van de
zitvlak En inner dijen

Na verwijderen alle de veren ,stand in midden van de kussen,stretch een voet terug ,en open jouw wapens naar beide kanten.

longe achteruit spier versterking

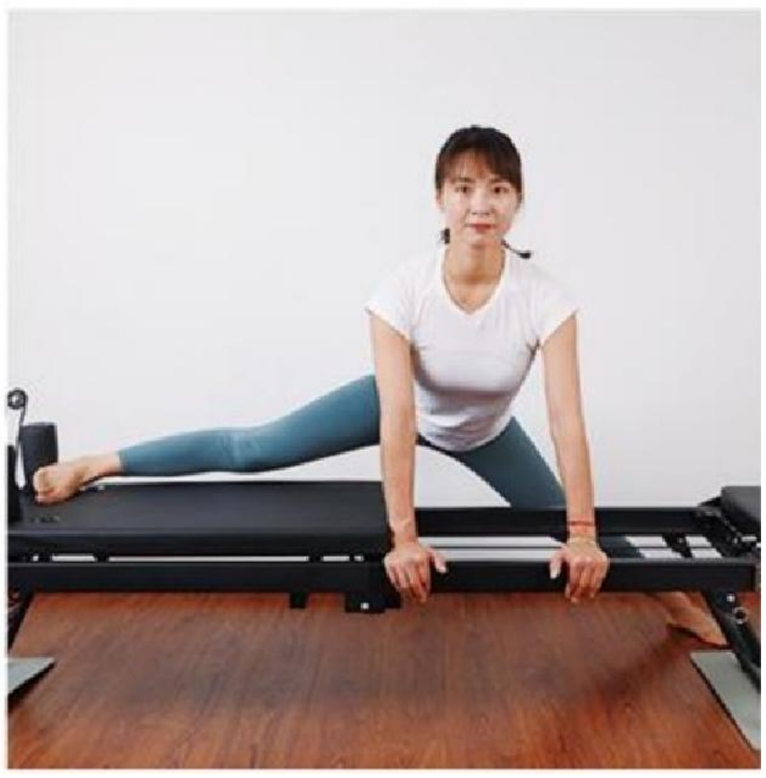
Staand op de kussen,lang live naar de schouder hefboom.

Adductor oefening2 Train de binnenkant van de dijen

Met een voet op de grond En een op de kussen,trein de binnenkant dij spieren zonder veren.

Spier versterking

Stellage op bovenkant van de kussen,gras p de centrum van zwaartekracht En trein.



Adductor strekken Binnenkant dij trainen Neerzetten één voet op de schouder kussentje En op de voet op de grond.Oefenen strekken de herberg dijbeenspieren .

Kant liegen Juist been lijnen

Na liegen op jouw zijkant,hangen A strekken band op één voet En salarisverhoging jouw been omhoog En d eigen terwijl onderhouden de kromme van jouwruggengraat.

Kikker oefening Bekkencorrectie

Hangen de strekken bandjes achter jouw voeten En kromming jouw knieën,open jouw knieën tot jouw voeten formulier eenV vorm.

Fabrikant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adres : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi , baoshanqu , Sjanghai 200000 CN.

Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTYL- TD.1 ROKEVA STRAATHOUT NSW2122 Australië

Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd.Suite 250,9166 Anaheim Place , Rancho Cucamonga , CA 91730

UK	REP

JH ADVIES BEPERKT .C/ O JH Consulting beperkt Kantoor 147,Centurion Huis , Londen Weg , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX

EC REP

E-CrossStu
Besloten
vennootschap
Mainzer Landstraat
69,
60329 Frankfurt ben Voornaamst.

VEVOR®

MOEILIJK GEREEDSCHAP, HALF PRIJS

Technische ondersteuning en E-garantie certificaat www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Teknisk Stöd och E-garanti Certifikat te

wWW . vevor . se / sup

Pilates Reformator

MODELL : S1002

Vi fortsätter att vara engagerade i att tillhandahålla du verktyg
med konkurrenskraftig pris. " Spara Hälften "," Hälften Pris "
eller några andra liknande uttryck begagnad av oss endast
representerar en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av uppköp viss verktyg
med oss jämfört med majortoppen b rands och gör inte nödvändigtvis
menar att täcka r

alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss.Du är vänligt påminde om att kontrollera försiktigt

när du gör en beställning med oss om du är det faktiskt

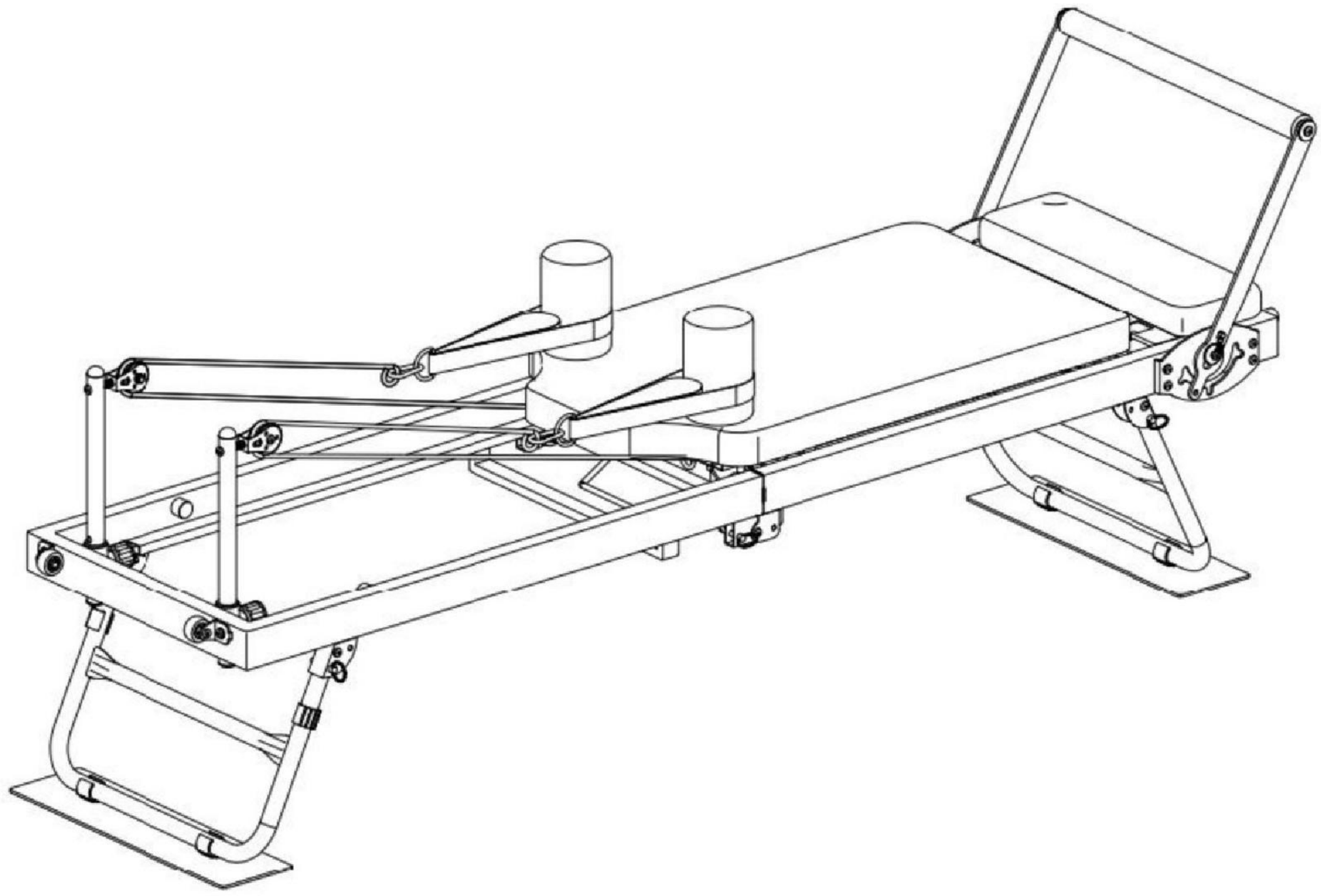
Sparande

Hälften i jämförelse med högsta majoren varumärken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODELL: S1002



Obs: Den produkt bild är för referens, de faktiska detaljerna ska råda

NEED HELP?CONTACT US!

Ha produkt fråga s? Behöver teknisk support? Snälla känsla gratis till kontakta oss:

Teknisk support och E-garanticertifikat

www.vevor.com/support

Detta är originalet instruktion, snälla läs allt manuell instruktioner försiktigt före i drift . VEVOR reserver a rensa tolkning av vår användare manual . De utseende av de produkterhall vara ämne till de
produkt dig mottagen. Förlåt oss att vi inte kommer informera dig igen om det finns någon teknik eller mjukvaruuppdateringar på vår produkt.

Operation safety

VARNING :

Behaga läs allt instruktioner före re använder detta produkt

Det är ägarens ansvar för att säkerställa det alla användare av detta produkt är fullt medveten av alla varningar och försiktighetsåtgärder .

- Do inte använda det om du är gravid
- Behaga installera strikt enligt ins trucks
- Till säkerställa användarsäkerhet, tack kontrollera om alla skruvar och andra ansluta delar på enheten är intakt före varje använda
- Felaktigt eller överdrivet intensitetsövning är inte bra för hälsa.Det är rekommenderas att konsultera en läkare innan tränar
- Det är bäst att bära sportkläder och sport skor när tränar
- Om du känsla yrsel, kräkningar eller andra ogynnsam symtom d uring träna, du skall stopp utbildning im medelt.
- Observera att alla skruvar och nötter måste åtdragna före
- Snälla gör det inte träna en halv timme före/efter måltider eller 1 timme innan sömn
- Snälla göra utöva planer.
- De användarens vikt kan inte överstiga 400lbs
- Överdriven använda av oerfaren personer är förbjuden.
- Behaga vara försiktig inte att nypa fingrarna när vikning eller vikning de produkt
- Vänligen gör en enkel sträcka före använder de produkt.
- Fixa fixeringen clips av ben före använda
- Behaga vara försiktig inte att nypa din händer när du justerar styrka av de fjädrar
- De beskyddare bör vara försiktig inte att låta barn rida på toppen till spela.

Operation safety

- Detta produkt skall vara installerat på golvet, inte nära maskin med vatten ångsmuts och värme .

ASSEMBLE CAUTION

Innan du börjar montera, läs noggrant följande information och instruktioner:

- Behaga vara försiktig inte att nypa eller tryck på händerna när hopfällbar.
- På grund av risk för skada, se till att arbeta med två människor när flytta eller montera produkten.
- När klämmer fast säkerheten klipp, snälla lyft din benen något,den kli pwill lätt in efter att ha skakat den från sida till sida.
- Kläm nu fast fästklämman vid fast fot.
- Klämma i slutet av rever se sida.
- När det är svårt att ändra vinkeln, du burk lätt lossa skruvarna som förbinder de två fasta fötterna och justera om jag t.

PARTS LIST

① 2*Stopp blockera

② 2*M8*30 Bult

③ 2* Hjul

④ 2*M8*16 Bult &Packning

⑤ 2* fot pelare

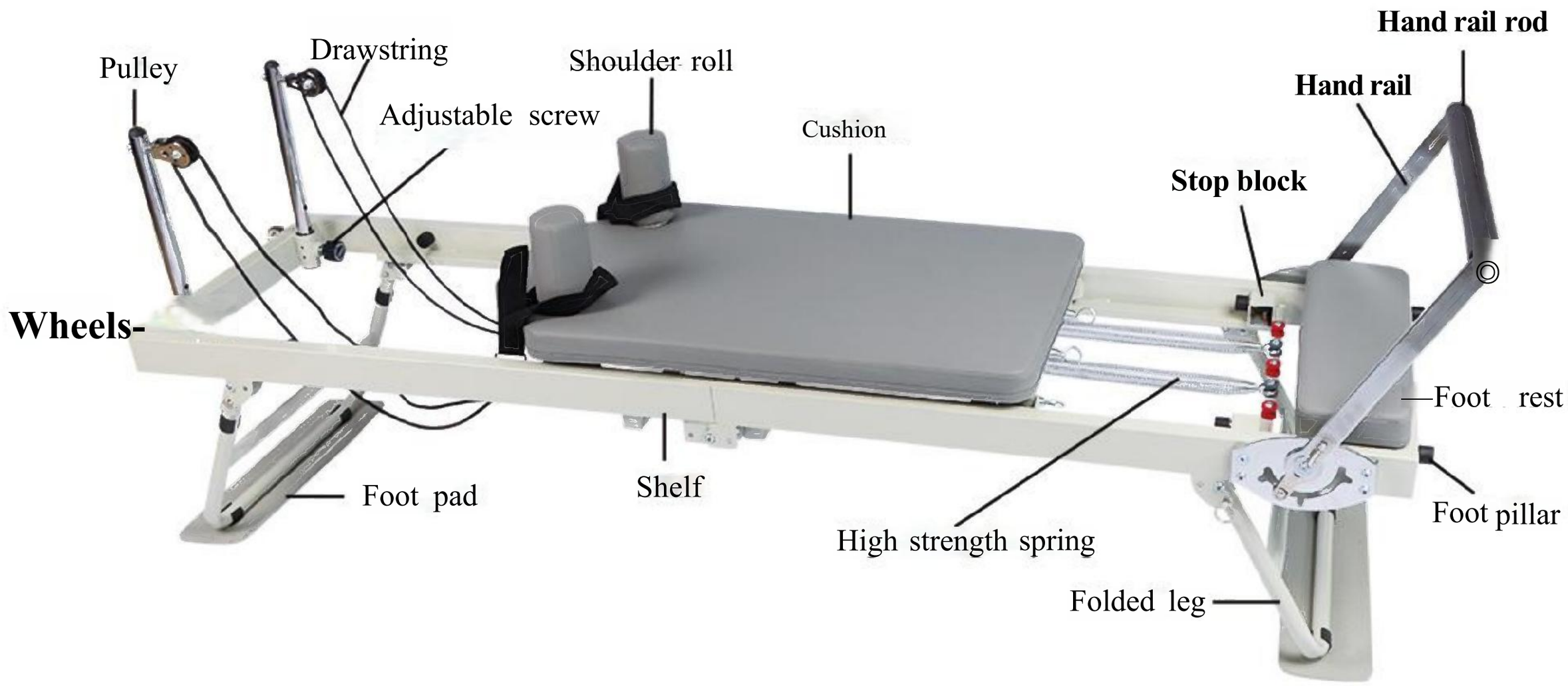
61* Hex rycka

6* Vikning klämma

1* Hand järnväg stång

2*Fot vaddera

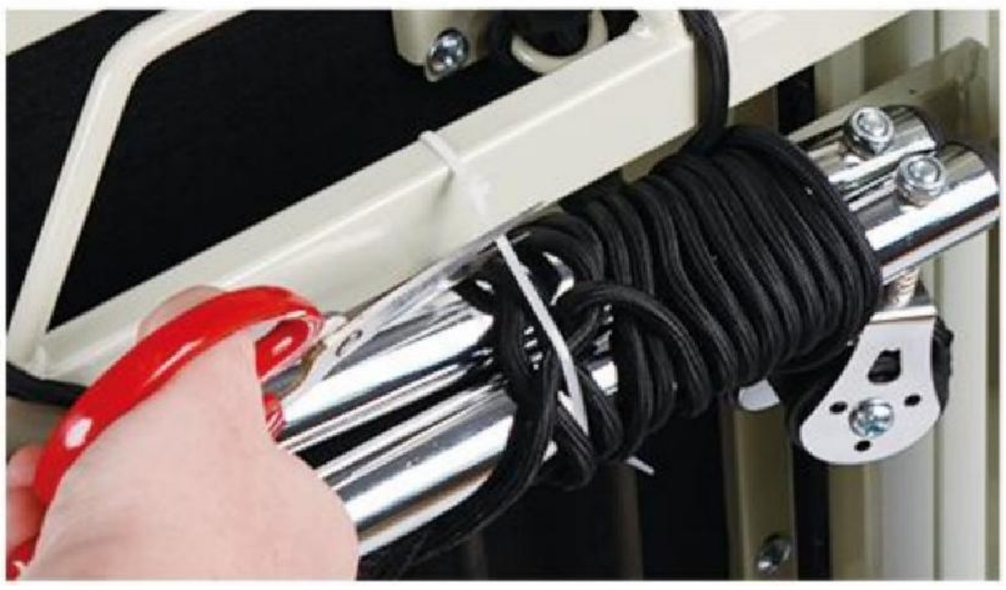
2*Axelrulle


Hand rail rod
Pulley
Drawstring
Shoulder roll
Hand rail
Adjustable screw
Cushion
Stop block
Wheels-
Foot rest
Foot pad
Shelf
Foot pillar
High strength spring
Folded leg

INSTALLATION STEPS

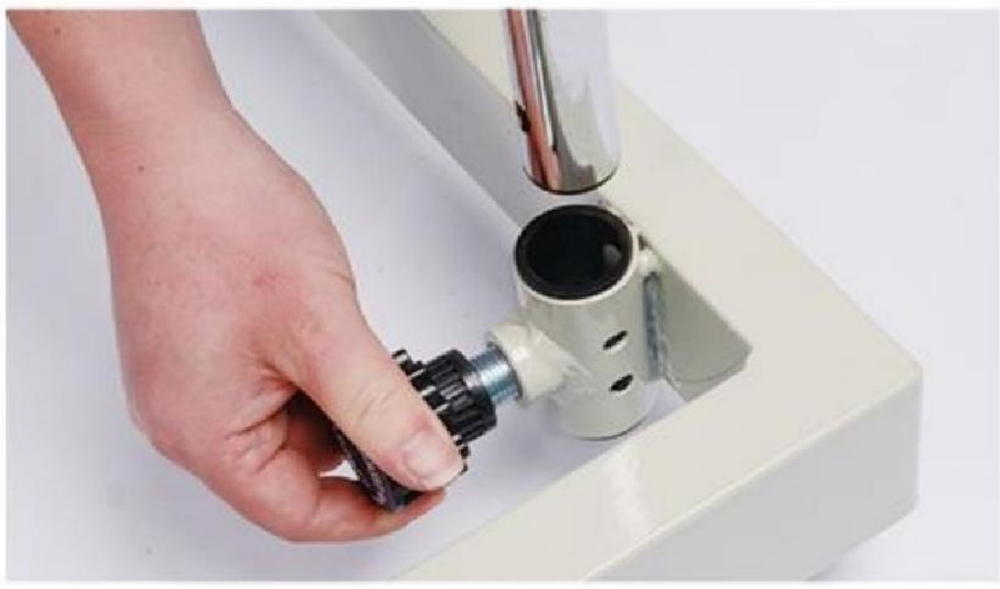
1. Kontrollera om de Pilates säng yttre låda är komplett .

2.Öppna packa och ta ut motsvarande tillbehör .



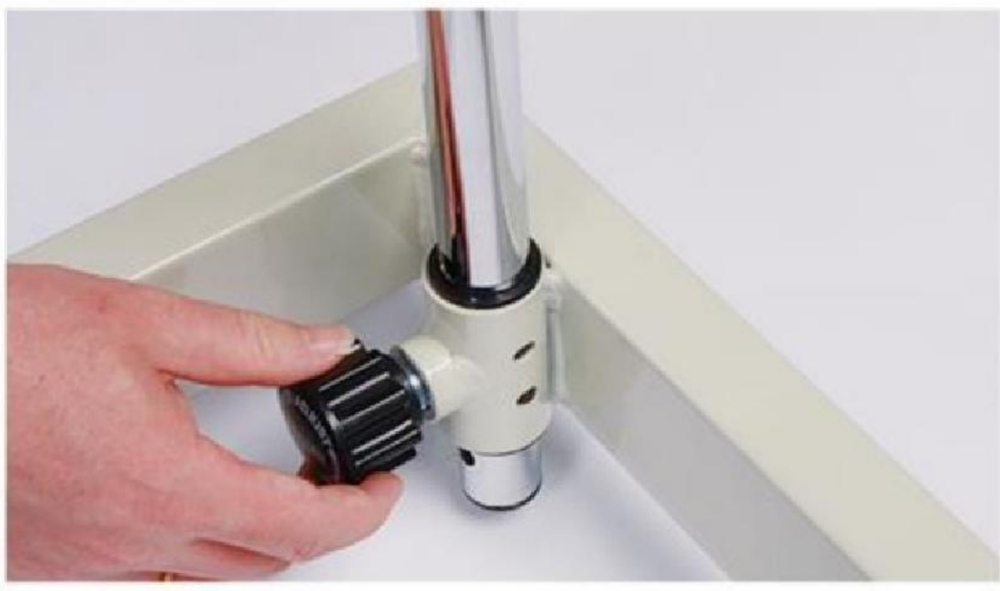
3. Bryt av bindande slips och ta ut de remskiva stång.

4. Dra ut de två sida spärrarna i de övre vika .



5. Vik ut ramen och dra ut den de justerbar
Skruva.

6.Infoga de remskiva stång och släppa de en justerbar skruv till låsa de redskap.



7. Inuti de remskiva stång på de andra sidan som visas i Figur 6. Installera det i steg ps som visas i Figur 7.

8. Dra ut stift på båda si des av det främre stativet.

INSTALLATION STEPS

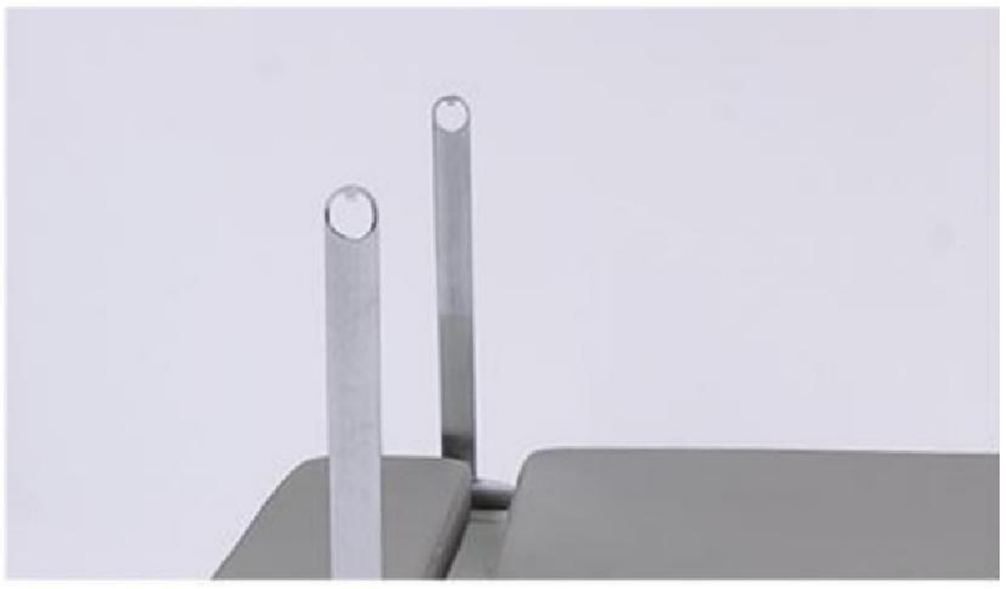
9. Dra ut de två sidostiften av bakre stativ..

10. Lyft ramen, dra isär stativet och se till
de stativ är fullt utplacerade .

11. Sätt tillbaka de två sidoklämmorna till de hål och lås det bakre stativet.

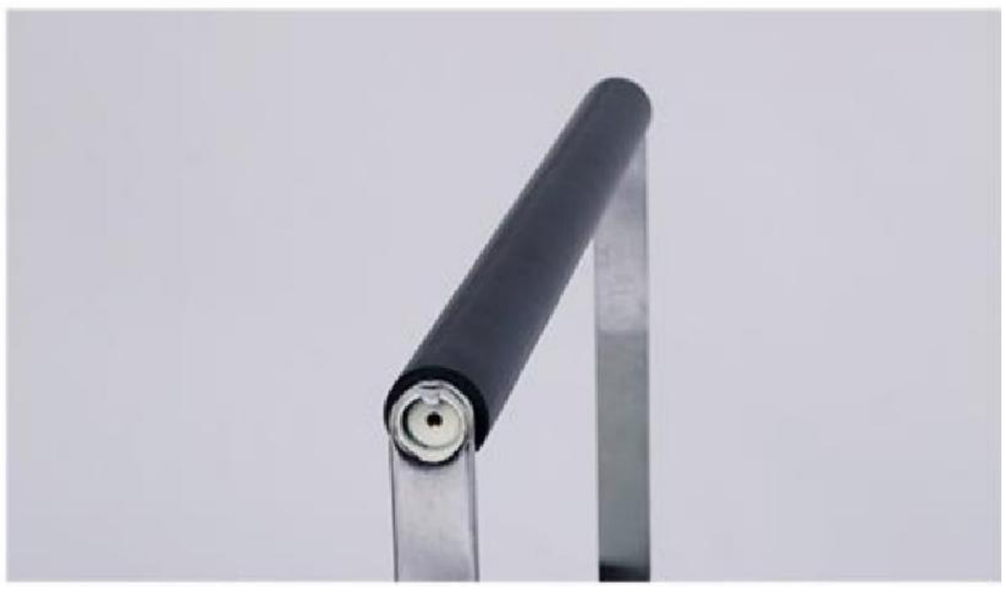
12. Dra i stativet, sätt tillbaka de två sidoklämmorna in i hål och lås det främre stativet.

13. Dra och lyfta båda sidor handräcken ls.



14.Justera ledstång till mellanväxeln.

15.Ta de ledstång stav, ta bort de skruvar och **packningar för två sidor med sexkantnyckel.**

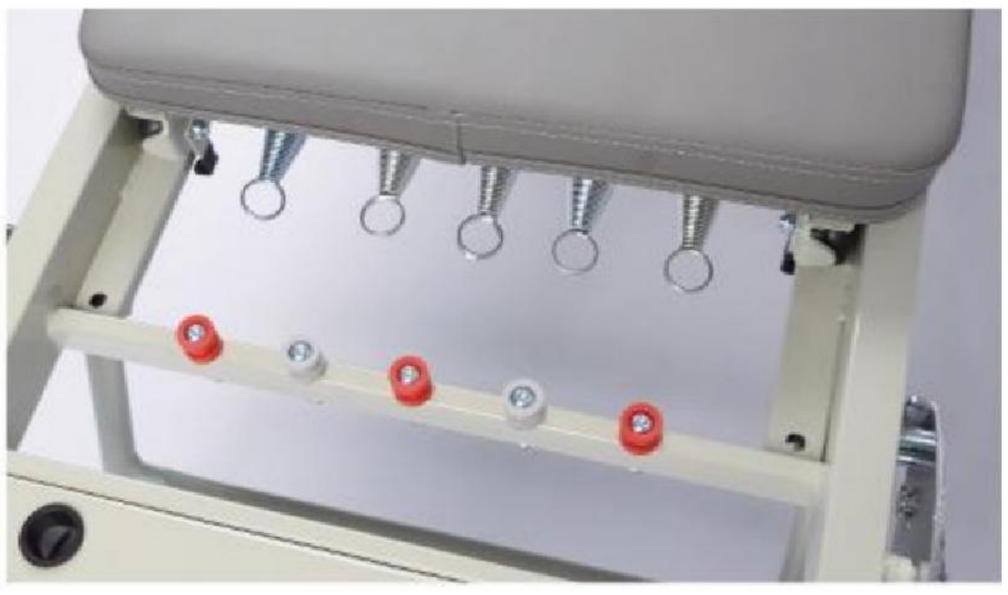


16. Placera ledstång stång i de två huvudöppningar av ledstång.

INSTALLATION STEPS

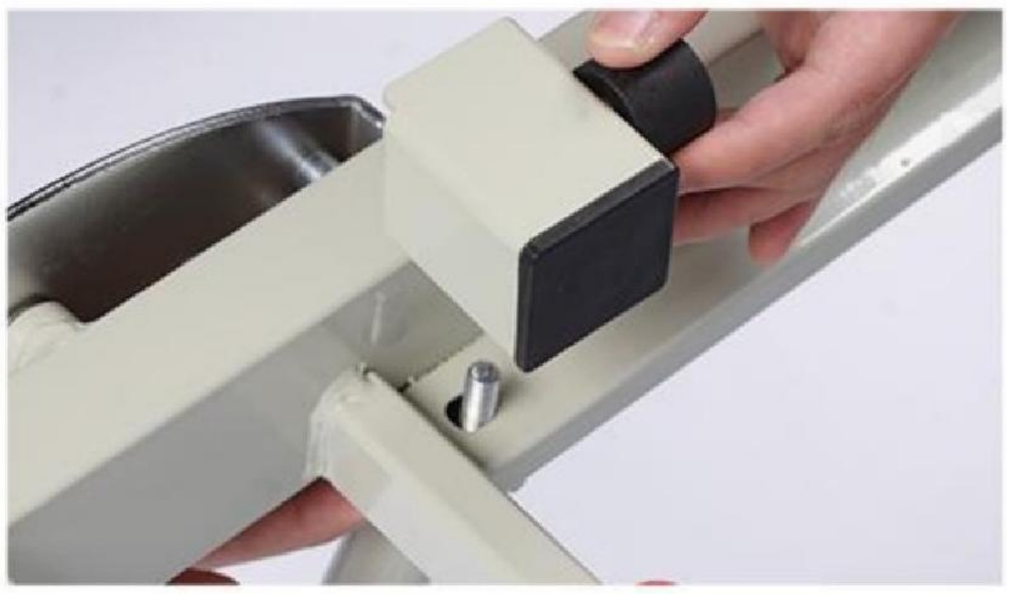
17. Dra åt de för två sidor packningar och med en sexhörning rycka.

18. Lyft upp och ta bort det lilla nackstödet.



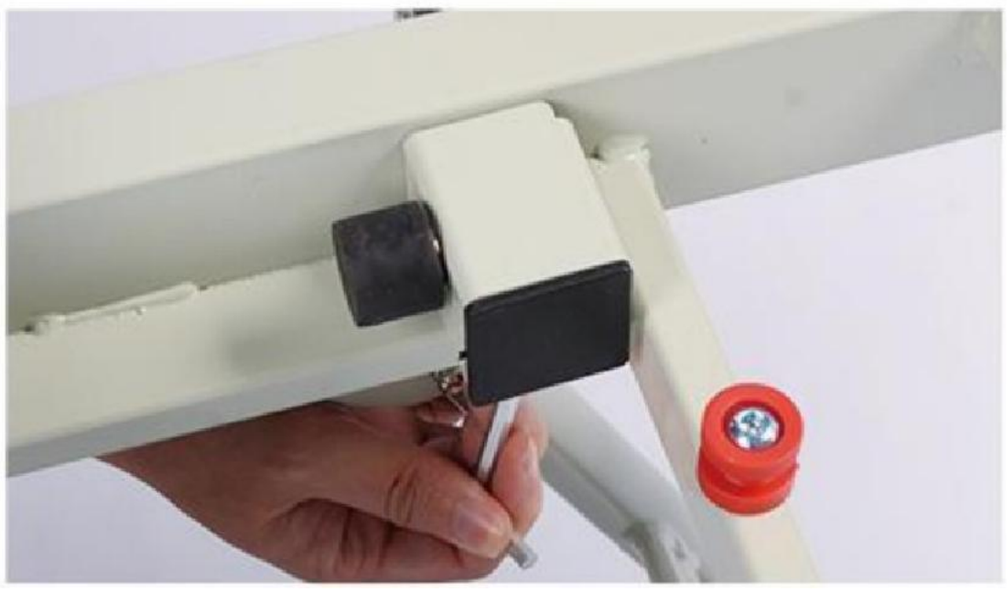
19. Ta bort fjädern enligt bilden.

20. Efter ta bort alla de fjädrar, pu sh de dämpa tillbaka till annat sida.



21.Ta a propp och skruv, och infoga det till de lägre hål.

22. Använd a sexkantnyckel till spänna de bultar.



23. Använd a hex rycka till installera de othersidelimiter .

24. Installera de hållare som visas .

25.Knäpp fjädern på kroken. 26.Det burk justera de antal fast anordning rötter och kontrollera de styrka när använder .

27.Sätt tillbaka nackstöd. 28. Installera två axlar vaddera som visas i de bild.

29.Ta de packning och skruva på hjulet och spänna det med hex skiftnyckel .

30. Installera de andra sidohjul.

31.Ta de fötter pelare och spänna dem.

32. Placera fotmattan i botten av stativet och slutföra inst allation.

STEP OF FOLDING

1.Justera de armstöd rör till de ställning visas i **de bild.**

2. Dra ut de stöd stift på både sidor av bak-ben vila.

3. Dra ut stödet stift på båda sidor av t han främre ben vila.

4. Lyft ramen, vik det främre stativet och sätt in det de stöd nåla till låsa det.

5. Efter vikning, insättning de stöd stift till de stativ och låsa det.

6. Dra ut de justerbar knopp och ta ut remskivan stavar på både sidor.

7. Ta tag de hopfällbar armstöd nedan de panel och lyfta det uppåt.

8.Sätt i två stöd stift in i sidan hål på både sidor till låsa de stål ram.

STEP OF FOLDING

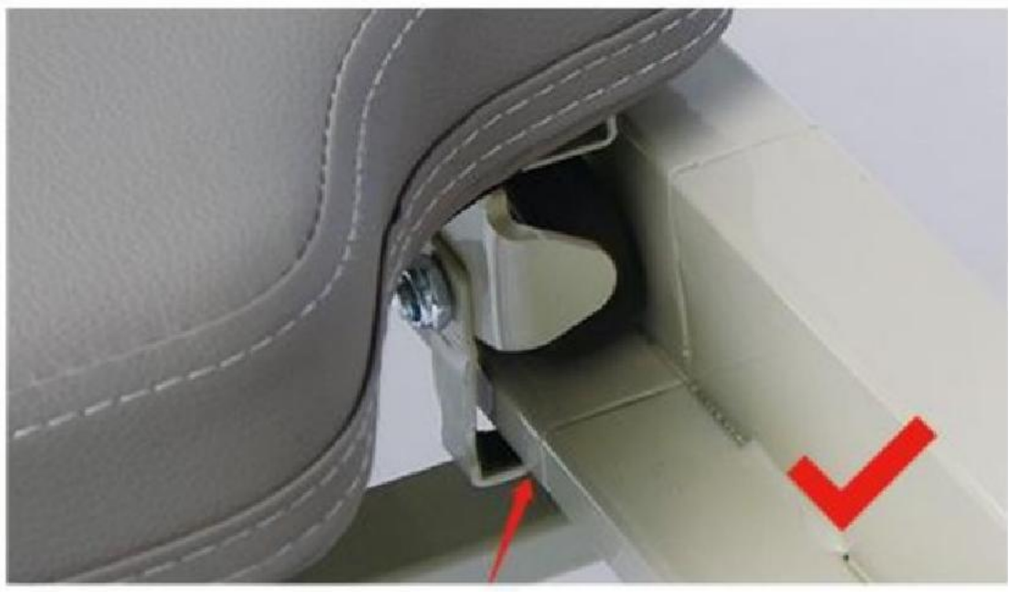
9.Plats de remskiva stång och axel i nto 10. Vikning klar.
lagring hål.

NOTE WHEN USING AGAIN

1.Ta ut de två remskiva stavar och de axel kuddar. 2. Dra ut de två sida spärrarna och veckla ut sig de ram.

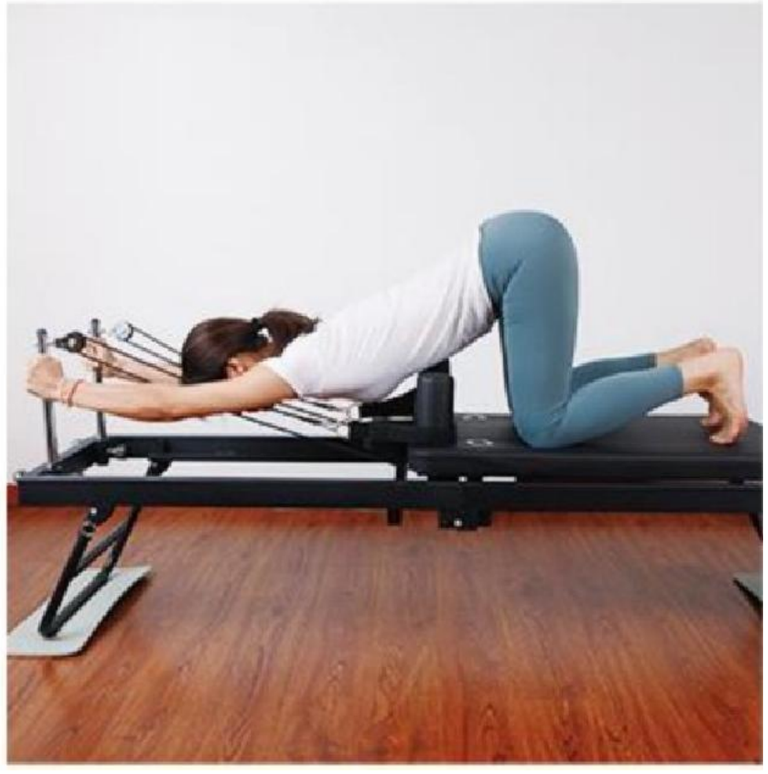
PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION

De remskiva är inte sätta in i glida järnväg och där är motstånd till tryckande framåt .
Det kommer skada de begränsa bar.



De remskiva är placerad i rutschkanan järnväg och c an vara tryckte och drog tillbaka och vidare.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE

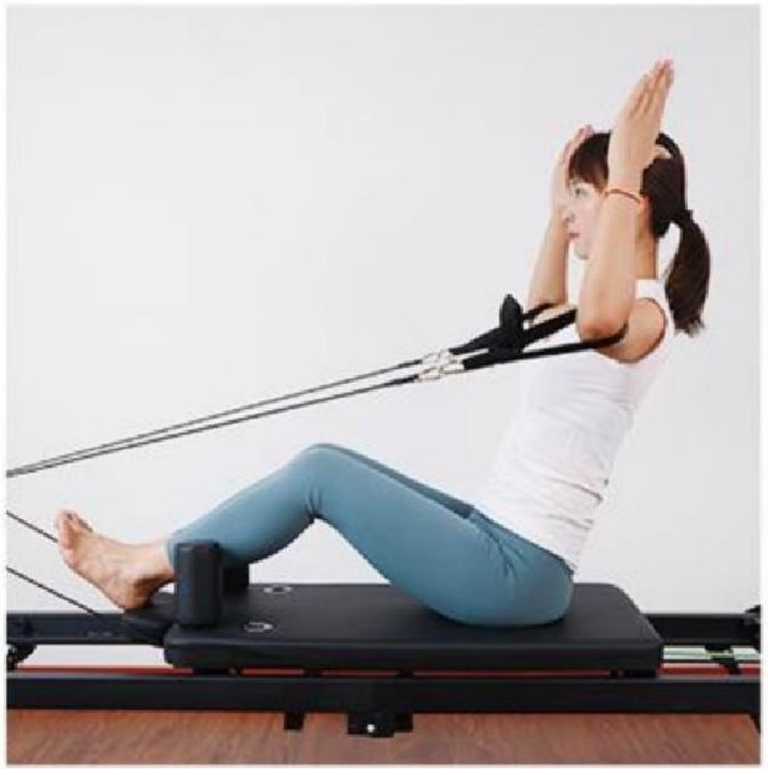


Spine stretching Mermaid Side twist

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forvard, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Ta en sjöjungfrupose, en ärm är placerad på det fasta ledstång spö , och de andra ärm är i a länge leve pose till sträcka de revben .

Takea sjöjungfru posera, rotera din kropp till den fasta foten, och tryck din vapen fram.



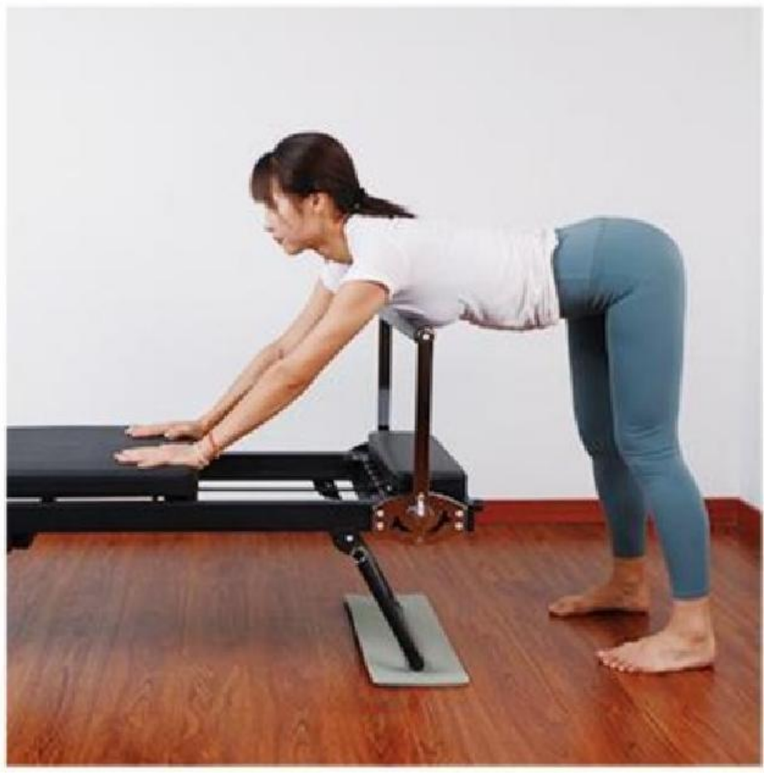
Mag- och armmuskelförstärkande Korrektion av ryggraden, korrigering av midjelinjen

Grepp de dragsko och sträcka din vapen bakåt medan du anstränger dig för ce på buken.

Grepp de dragsko och rotera din kropp med de roller ner .

Smärta i rygg och axlar lättnad

Grepp de dragsko och öppna din bröst med din vapen böjd



Sträckning av ryggraden

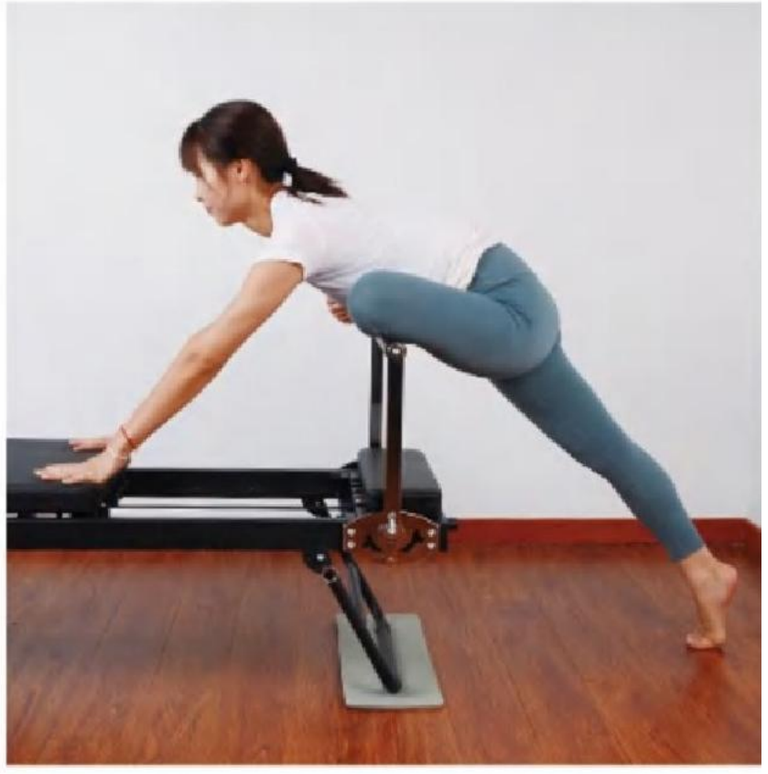
Skjut dynan framåt d medan du står upprätt kan hjälpa de ryggrad sträcka.

Axelträning Axelböjning

Med både knän på dynan, ett ärm tar tag i dragsnöret för att öppna de axelleder.

Med både knäna på kudde , forts centrum och tryck och dra din armarna framåt.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Rumpan sträcker sig

Placera en fot i en benställning i kors b bakom ledstång, medan du trycker och dra g de kudde, medan stretching de höft muskler .

Höftförlängning motsatt

Sätta din händer på de axel pad, enfot på ledstång spö, och använd han höft muskler till tryck och dra .

Psoas stretching Förbättring av tillbaka smärta

Plats en fot på de dämpa och förlänga det baklänges .
Vid den här tiden, sätt din styrka beh ind de stödjande ben
till hålla din övre kropp upprätt .

Muskelförstärkning av höfter och ben

Vara försiktig inte till lägre din midja överdrivet och lyft en ben upp hårt mot din höfter.

Höft knärörelse

Gör det inte skaka din kropp, lyft dig r knäna mot din buk och sedan förlänga tillbaka .

Psoas stretching Förbättring av tillbaka smärta

Plats en fot i framsidan de ledstång stång och plats båda händerna på ledstång rod.Be försiktig inte att lägre midjan av de bäckenet . överdrivet och sträcka de främre muskler

Höftförlängning med rem

Lägg händerna på axeln pad,hänga dragsko på en fot , och använda de höft muskler till sträcka .

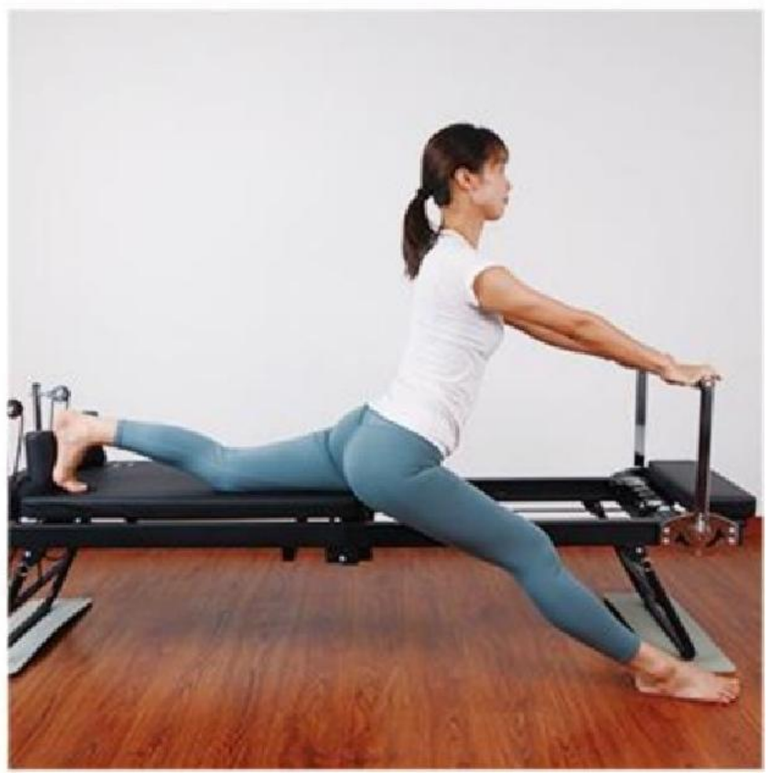
Bäckenkorrigering, le g muskel

Knäböja på dynan med en knä, plats de annan fot de ledstång stång,g rasp de centrum av allvar och öppna de knä .

Höftförlängning motsatt

Sätta din händer på de axel kuddar och använd din höft muskler till lyfta din fötter .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Knäsena stretching1l förbättring av ryggen

Försök till sträcka din övre lemmar och sträcka de tillbaka muskler av din låren.

Hamstring stretching2 Förbättra ryggen

Sätta en fot på dämpa och s tretch tillbaka och sträcka de stödjande ben fram.

Muskel förstärkning av de

rumpa och inre låren

Efter ta bort alla de fjädrar , stå i mitten av de kudde, stretch en fot tillbaka och öppna din vapen till både sidor.

utfall motsatt muskel förstärkning

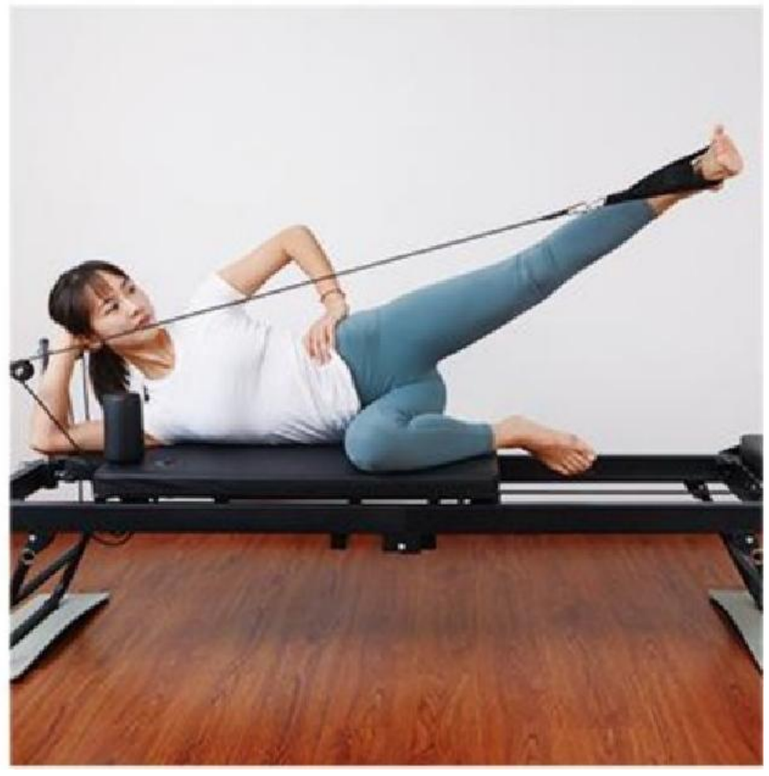
Stående på de kudde, lång bo till de axel spak.

Adduktor övning 2 Träna insida lår

Med en fot på de jord och en på den e kudde, tåg de inre låret muskler utan fjädrar.

Muskel förstärkning

Stå på bästa av de kudde, gräs sid de centrum av allvar och tåg.



Adduktor stretching Träna innerlår

Sätta en fot på de axel vaddera och på foten på de mark.Tränar sträcka de inn er lårmuskler .

Sida ljuger Rätta ben rader

Efter ljuger på din sida, häng a sträcka band på en fot och höja din ben upp och d egen stund underhålla de kurva av din ryggrad.

Groda utöva Bäckenkorrigering

Hänga de sträcka remmar bakom din fötter och böja din knän, öppna din knäna tills din fötter form aV form.

Tillverkare : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adress : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi , baoshanqu ,
shanghai 200 000 CN.

Importerad till AUS: SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW2122 Australien

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

UK	REP

YH KONSULTAT LIMITED .C/ O YH Consulting Limited Kontor 147, Centurion House , London Road , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX

EC	REP

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

VEVOR®

TUFF VERKTYG, HALV PRIS

Teknisk support och E- garanticertifikat

www.vevor.com/support