



Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES ACCESSORIES

MODEL:B44-F

Technical Support and E-Warranty Certificate

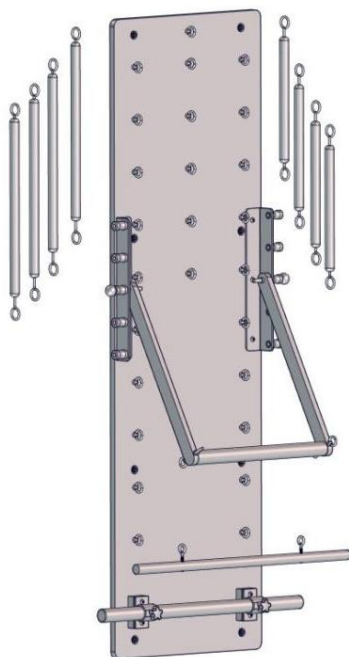
www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES ACCESSORIES

MODEL: B44-F



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.

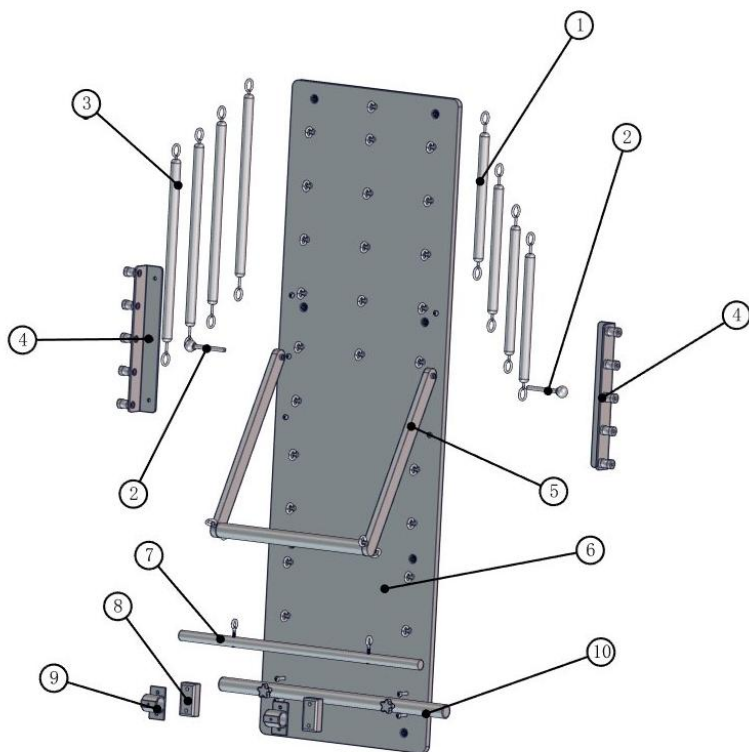
**WARNING:**

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.

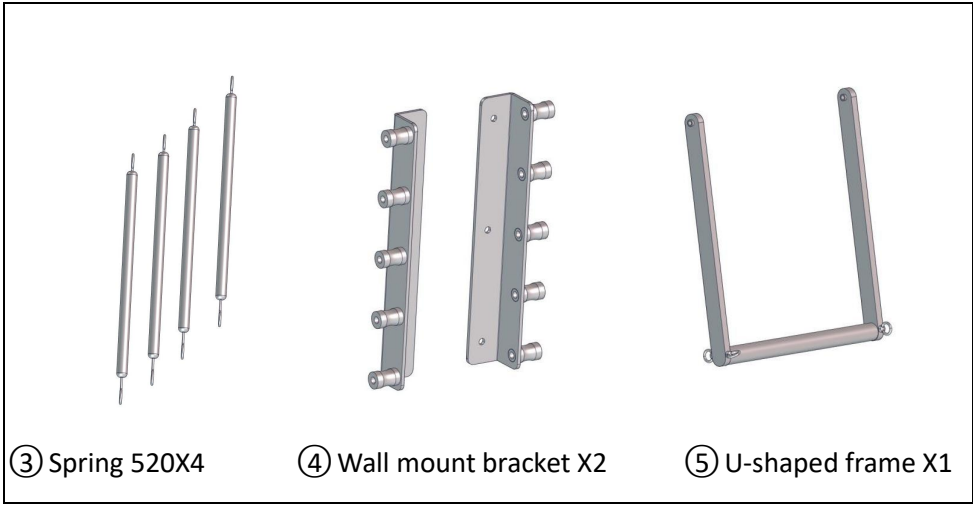
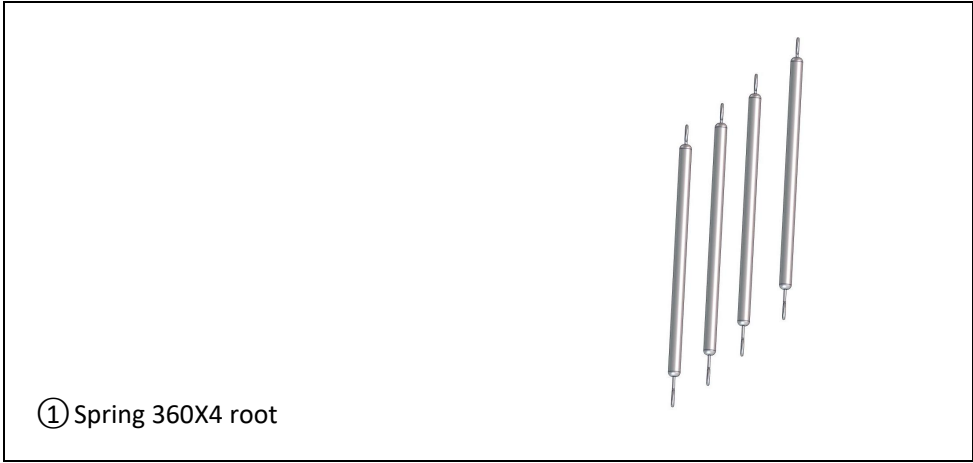
- Do not use it if you are pregnant
- Please install strictly according to the instructions
- To ensure user safety, please check whether all screws and other connecting parts on the device are intact before each use
- Incorrect or excessive intensity exercise is not good for health. It is recommended to consult a doctor before 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 be tightened before exercising
- 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 350lbs
- Excessive use by unskilled persons is prohibited.
- Please do a simple stretch before using the product.

Exploded View



BOM ID	describe	quantity
①	Spring length 360mm	4
②	plug	2
③	Spring length 520mm	4
④	Wall mount bracket	2
⑤	U-Shape	1

⑥	Main frame	1
⑦	Hook round stick	1
⑧	Pads	2
⑨	Round stick holder	2
⑩	Training round stick	1
⑪	Expansion screws	8
⑫	8X16 Knob Screw	2
⑬	8X20 stainless steel screws	6
⑭	8X50 stainless steel screws	4
⑮	T-type 14 wrench	1
⑯	13-16 open end wrench	1
⑰	M5 hexagonal wrench	1
⑱	Safety buckle	4
⑲	Safety rope	1
⑳	Single layer drawstring	2
㉑	Sponge handle	2



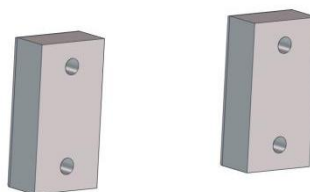
⑥ Main frame X1



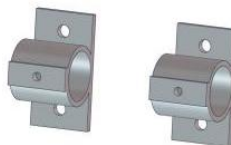
⑦ Hook round stick X1



⑧ Pad X2



⑨ Round stick fixing bracket X2





⑩ Training round stick X1



⑪ Expansion screw X8



⑫ 8X16 screw thread X2



⑬ 8X20 stainless steel screws X6



⑭ 8X50 stainless steel screws X4



⑮ T-type 14
wrench



⑯ 13-16 open
end wrench



⑰ M5 hexagonal
wrench



⑱ safety
buckle X4



①⑨ Safety rope X1



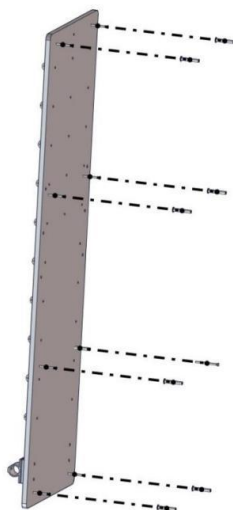
②⑩ Single layer pull belt X2



②⑪ Sponge handle X2

Installation Steps

Step (1)

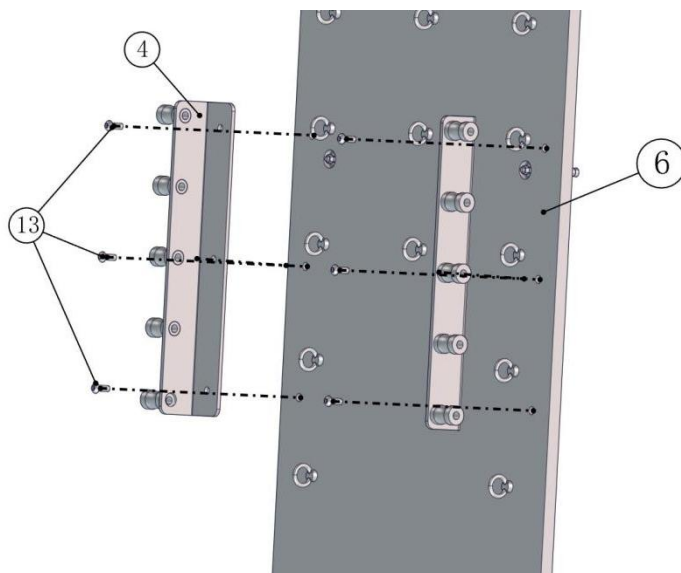


Prepare the accessory ⑥ main frame, ⑪ expansion screws X8, ⑮ T-type

14 wrench

Drill a hole on the wall, put ⑪ the expansion screw in, ⑥ align the hole on the main frame with ⑪ the expansion screw, and ⑮ tighten ⑪ the nut on the expansion screw with a T-type 14 wrench.

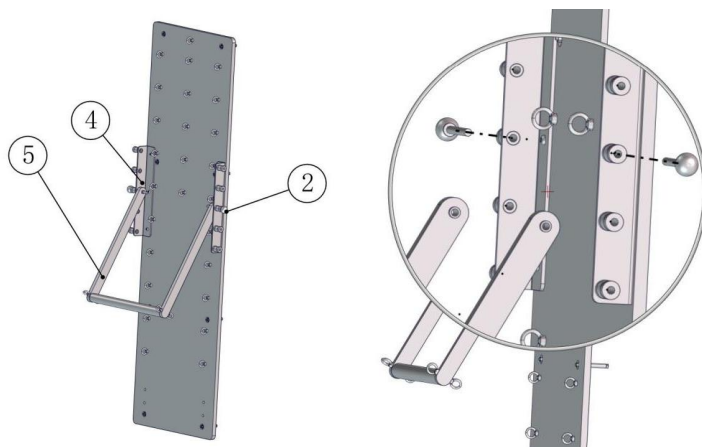
Step (2)



Prepare accessories: ④ wall mount bracket, ⑬ 8X20 stainless steel screws X6, ⑥ main frame X1,

⑤ Align the wall-mount bracket with ⑥ the reserved hole on the main frame and ⑬ fasten it with 8X20 stainless steel screws.

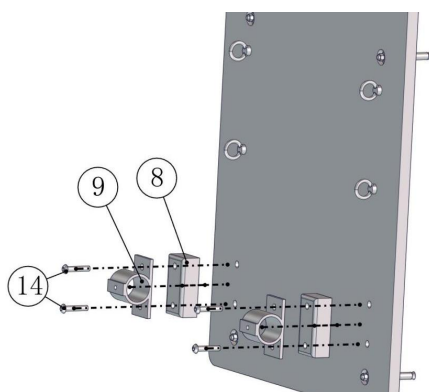
Step (3)



Prepare accessories: (2) 2 latches, (5) 1 U-shaped bracket

First (5) align the U-shaped frame with (4) the hole of the wall mount bracket, and then use (2) the pin to pass through the hole from the outside to the inside.

Step (4)

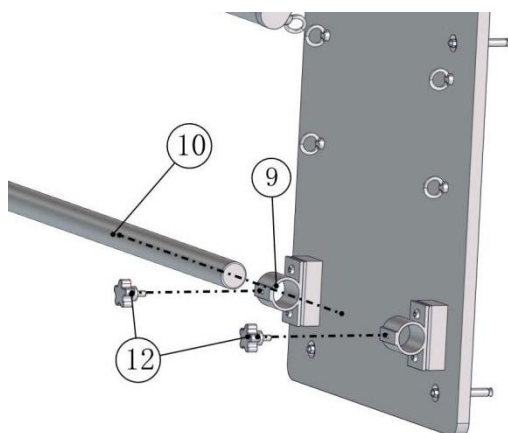


Prepare accessories ⑧ : 2 spacers, ⑨ 2 round stick fixing brackets, ⑭ 4 8X50 screws,

First, use ⑭ the 8X50 screws to pass through ⑨ the holes on the round stick fixing frame, then ⑧ pass the screws through the holes on the pads, and finally fix them to ⑥ the round holes on the main frame. **(Note:**

⑭ Do not tighten the 8X50 screws yet)

Step (5)



Prepare accessories ⑩ : training round stick and 8X16 knob screw x2

First, ⑩ insert the training round stick into ⑨ the hole of the round stick fixing frame, then ⑫ screw the 8X16 knob screw into ⑨ the hole on the round tube fixing frame, and finally tighten ④ the 8X50 screw ⑰ on the

wall-mounted fixing frame with ⑭ an M5 hexagonal screw.

Accessories Installation



Prepare accessories: ⑮ safety buckle X1, ⑯ safety rope X1,
⑰ single-layer pull strap X2, ⑱ sponge handle X2, ① spring length
360mmX4, ③ spring length 520mmX4, ⑦ hook round stick X1

As shown in the figure: Change the spring position and the use of
accessories according to your own training needs.



①⑨ How to use the safety rope: Prepare accessories: ①⑧ safety buckle X1,
①⑨ safety rope X1

As shown in the figure: First, ①⑧ hang ①⑨ one end of the safety rope with the safety buckle, and then ①⑨ wrap the other end of the safety rope around ⑤ the U-shaped frame.

Hang ①⑨ the other end of the safety rope ①⑧ on the safety buckle. Adjust the position of ①⑨ the safety rope ①⑧ on the safety buckle according to the length and position of the spring.

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.



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



Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESSOIRES PILATES

MODÈLE : B44-F

Assistance technique et certificat de garantie

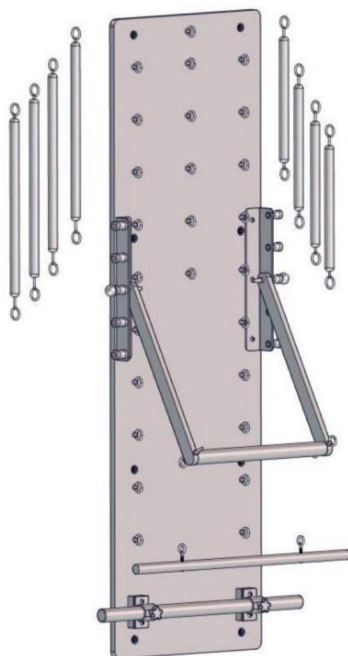
électronique www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESSOIRES PILATES

MODÈLE : B44-F



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



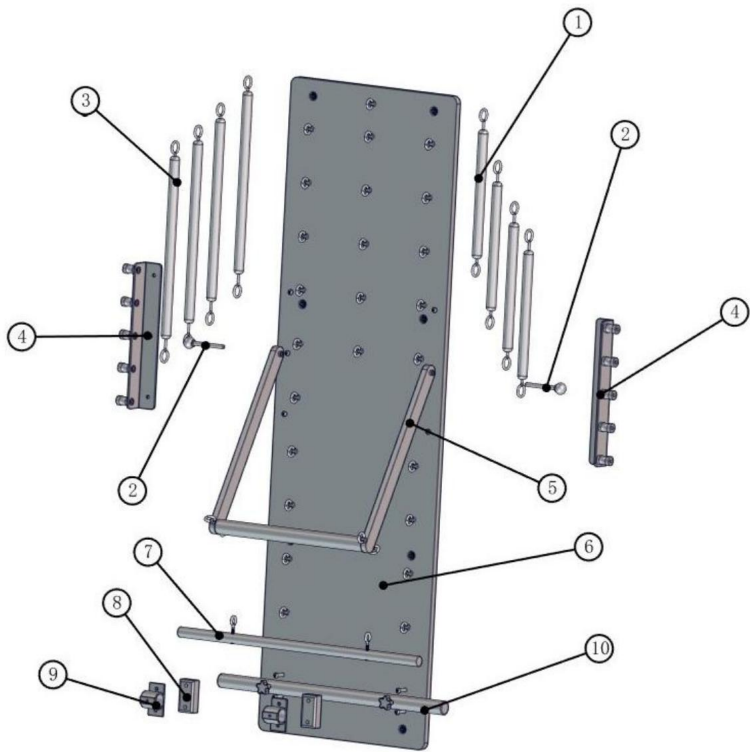
AVERTISSEMENT : Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et précautions.

Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte

Veuillez installer strictement selon les instructions Pour assurer la sécurité de l'utilisateur, veuillez vérifier si toutes les vis et autres pièces de connexion de l'appareil sont intactes avant chaque utilisation Un exercice d'intensité incorrect ou excessif n'est pas bon pour la santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice Il est préférable de porter des vêtements de sport et des chaussures de sport lors de l'exercice Si vous ressentez des étourdissements, des vomissements ou d'autres symptômes indésirables pendant l'exercice, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement. Notez que toutes les vis et tous les écrous doivent être serrés avant l'exercice Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ou 1 heure avant de dormir

Veuillez faire des plans d'exercice. Le poids de l'utilisateur ne peut pas dépasser 350 lb. Une utilisation excessive par des personnes non qualifiées est interdite. Veuillez faire un simple étirement avant d'utiliser le produit.

Vue éclatée



BONNE ID	décrire	quantité
•1	Longueur du ressort 360 mm	4
•2	prise	2
•3	Longueur du ressort 520 mm	4
•4	Support de montage mural	2
•5	Forme en U	1

•6	Cadre principal	1
•7	Crochet bâton rond	1
•8	Tampons	2
•9	Porte-bâton rond	2
•10	Bâton rond d'entraînement	1
•11	Vis d'expansion	8
•12	Vis à bouton 8X16	2
•13	Acier inoxydable 8X20 vis	6
•14	Acier inoxydable 8X50 vis	4
•15	Clé à molette type T 14	1
•16	13-16 extrémité ouverte clé	1
•17	Clé hexagonale M5	1
•18	Boucle de sécurité	4
•19	Corde de sécurité	1
•20	Cordon de serrage à une seule couche	2
•21	Manche éponge	2



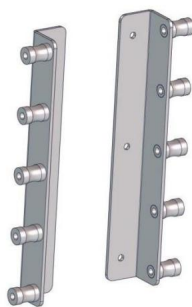
•1 racine Spring 360X4



•2 Loquet X2



•3 Ressort 520X4



•4 Support de montage mural X2



•5 Cadre en U X1

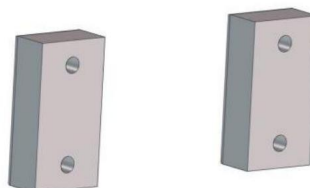
•6 Châssis principal X1



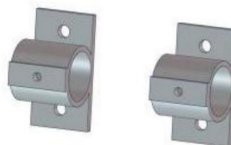
•7 Crochet bâton rond X1



•8 Tampon X2



•9 Support de fixation pour bâton rond X2





•10 Bâton rond d'entraînement X1



•11 Vis d'expansion X8



•12 8X16 filetage de vis X2



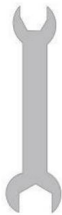
•13 vis en acier inoxydable 8X20 X6



•14 vis en acier inoxydable 8X50 X4



•15 Type T 14
clé



•16 13-16 ouvert
clé à fourche



•17 M5 hexagonal
clé



•18 sécurité
boucle X4



•19 Corde de sécurité X1



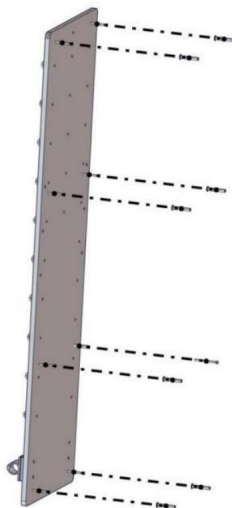
•20 Ceinture de traction monocoque X2



•21 Poignée en éponge X2

Étapes d'installation

Étape (1)



Préparez les accessoires : 6 cadres principaux, 11 vis d'expansion X8, 15 vis de type T

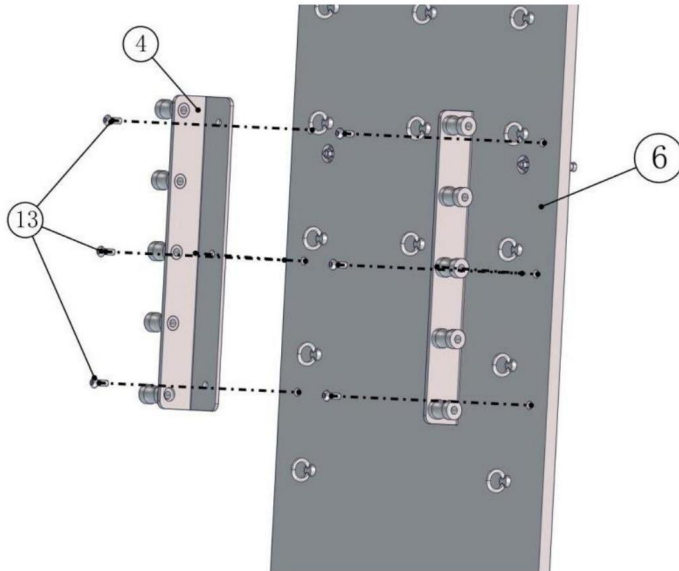
Clé 14

Percez un trou dans le mur, insérez la vis d'expansion •11 ,•6 alignez le trou

sur le cadre principal avec•11 la vis d'expansion, et•15 serrez•11 le

écrou sur la vis d'expansion avec une clé de type T 14.

Étape (2)



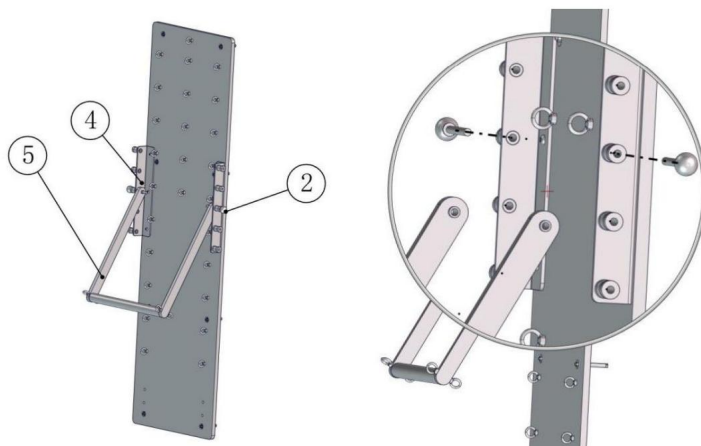
Préparez les accessoires : • 4 supports de montage mural, • 13 8X20 en acier inoxydable

vis X6,•6 cadre principal X1,

•5 Alignez le support de montage mural avec•6 le trou réservé sur le panneau principal

cadre et•13 fixez-le avec des vis en acier inoxydable 8X20.

Étape (3)

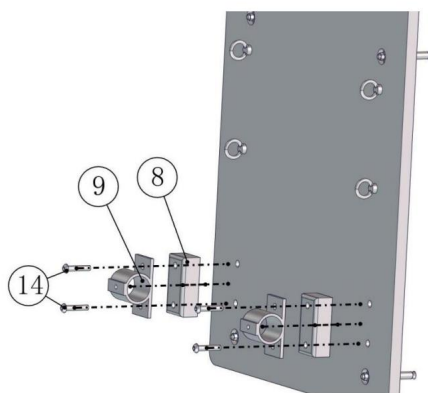


Préparez les accessoires : •2 2 loquets, •5 1 support en U

Alignez d'abord le cadre en U avec le trou du support mural.

support, puis utilisez •2 la goupille pour passer à travers le trou du
de l'extérieur vers l'intérieur.

Étape (4)



Préparez les accessoires•8 : 2 entretoises,•9 : 2 supports de fixation pour bâton rond,•14 : 4

Vis 8X50,

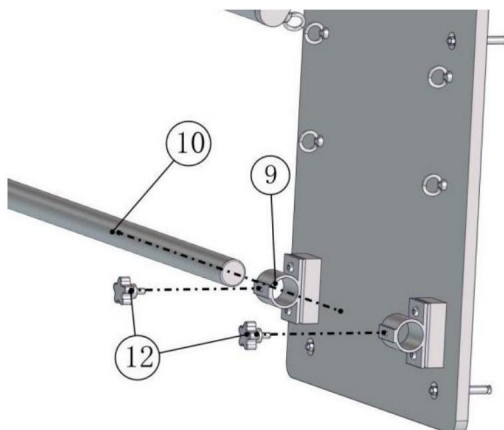
Tout d'abord, utilisez•14 les vis 8X50 pour passer à travers•9 les trous sur le rond

coller le cadre de fixation, puis•8 passer les vis à travers les trous sur les coussinets,

et enfin, fixez-les aux 6 trous ronds du cadre principal. (Remarque :

•14 Ne serrez pas encore les vis 8X50)

Étape (5)



Préparez les accessoires•10 : bâton rond d'entraînement et vis à bouton 8X16 x2

Tout d'abord, insérez le bâton rond d'entraînement dans le trou du bâton rond .

cadre de fixation, puis•12 vissez la vis à bouton 8X16 dans•9 le trou sur le

cadre de fixation du tube rond, et enfin serrer•4 la vis 8X50•17 sur le

Cadre de fixation mural avec •14 une vis hexagonale M5.

Installation des accessoires



Préparez les accessoires : •18 boucles de sécurité X1, •19 cordes de sécurité X1,

•20 sangles de traction monocouche X2, •21 poignées en éponge X2, •1 longueur de ressort

360mmX4, •3 longueur de ressort 520mmX4, •7 crochet bâton rond X1

Comme indiqué sur la figure : modifiez la position du ressort et l'utilisation de

accessoires selon vos propres besoins d'entraînement.



•19 Comment utiliser la corde de sécurité : Préparez les accessoires :•18 boucle de sécurité X1,

•19 corde de sécurité X1

Comme le montre la figure : Tout d'abord,•18 accrochez•19 une extrémité de la corde de sécurité avec

la boucle de sécurité, puis enroulez l'autre extrémité de la corde de sécurité

autour de •5 le cadre en U.

Accrochez•19 l'autre extrémité de la corde de sécurité•18 à la boucle de sécurité. Ajustez

la position de•19 la corde de sécurité•18 sur la boucle de sécurité selon

la longueur et la position du ressort.

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australie

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



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



E-CrossStu GmbH
69, rue Mainzer Landstr.,
60329 Francfort-sur-le-Main.



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



Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES-ZUBEHÖR

MODELL:B44-F

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat

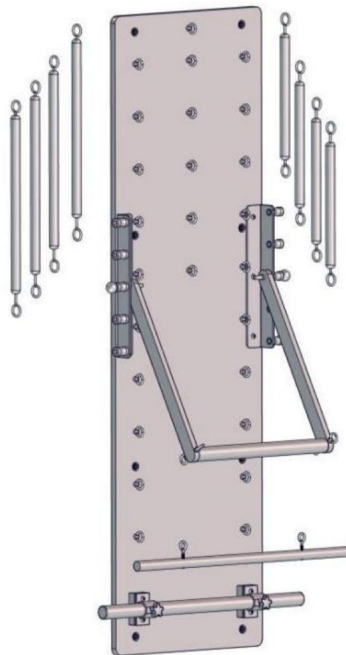
www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES-ZUBEHÖR

MODELL:B44-F



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

Betriebssicherheit



WARNUNG:

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen vollständig kennen.

• Nicht während der Schwangerschaft verwenden.

• Bitte befolgen Sie bei der Installation genau die Anweisungen. • Bitte

überprüfen Sie zur Gewährleistung der Benutzersicherheit vor jedem Gebrauch, ob alle

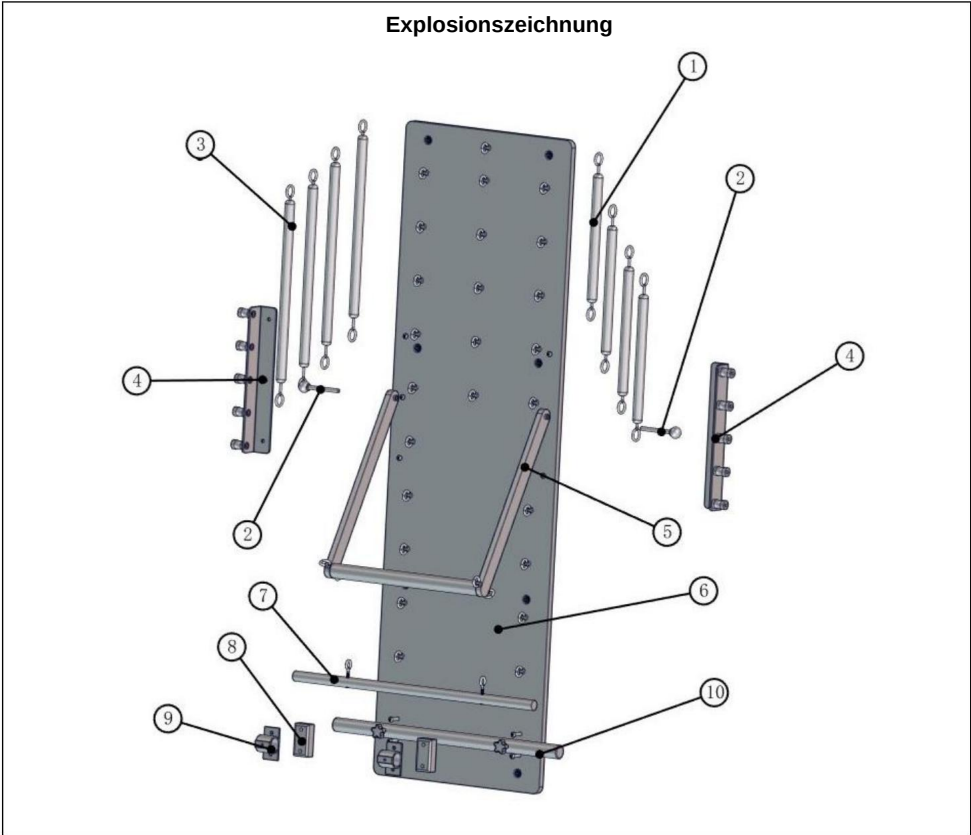
Schrauben und anderen Verbindungsteile am Gerät intakt sind. • Falsches oder zu intensives Training ist nicht gut für die Gesundheit. Es wird empfohlen, vor dem Training einen

Arzt zu konsultieren. • Am besten tragen Sie beim Training Sportkleidung und Sportschuhe. • Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Erbrechen oder andere unerwünschte Symptome verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen. •

Beachten Sie, dass vor dem Training alle Schrauben und Muttern festgezogen werden müssen. • Bitte trainieren Sie eine halbe Stunde vor/nach den Mahlzeiten und 1 Stunde

vor dem Schlafengehen • Bitte machen Sie Trainingspläne. • Das Gewicht des Benutzers darf 350 Pfund

nicht überschreiten. • Übermäßiger Gebrauch durch ungelernte Personen ist verboten. • Bitte machen Sie ein paar Dehnübungen, bevor Sie das Produkt verwenden.



GUTE ID	beschreiben	Menge
•1	Federlänge 360mm	4
•2	Stecker	2
•3	Federlänge 520mm	4
•4	Wandhalterung	2
•5	U-Form	1

•6	Hauptrahmen	1
•7	Haken runder Stab	1
•8	Polster	2
•9	Runder Stockhalter	2
•10	Trainingsrundstock	1
•11	Dehnschrauben	8
•12	8X16 Knopfschraube	2
•13	8X20 Edelstahl Schrauben	6
•14	8X50 Edelstahl Schrauben	4
•15	T-Typ 14 Schraubenschlüssel	1
•16	13-16 offenes Ende Schlüssel	1
•17	M5 Sechskantschlüssel	1
•18	Sicherheitsschnalle	4
•19	Sicherungsseil	1
•20	Einlagiger Kordelzug	2
•21	Schwammgriff	2



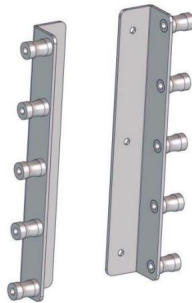
•1 Feder 360X4 Wurzel



•2 Riegel X2



•3 Feder 520X4

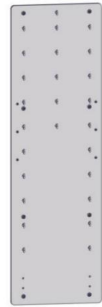


•4 Wandhalterung X2



•5 U-förmiger Rahmen X1

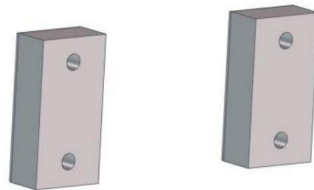
•6 Haupttrahmen X1



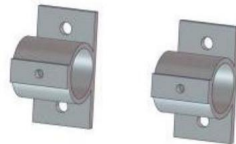
•7 Haken runder Stock X1



•8-Pad X2



•9 Rundstab-Befestigungswinkel X2





•10 Trainingsrundschräger X1



•11 Dehnschraube X8



•12 8X16 Gewinde X2



•13 8X20 Edelstahlschrauben X6



•14 8X50 Edelstahlschrauben X4



•15 T-Typ 14
Schlüssel



•16 13-16 offen
Endschlüssel



•17 M5 Sechskant
Schlüssel



•18 Sicherheit
Schnalle X4



•19 Sicherheitsseil X1



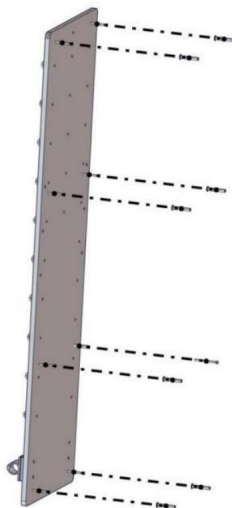
•20 Einlagiger Zuggurt X2



•21 Schwammgriff X2

Installationsschritte

Schritt (1)



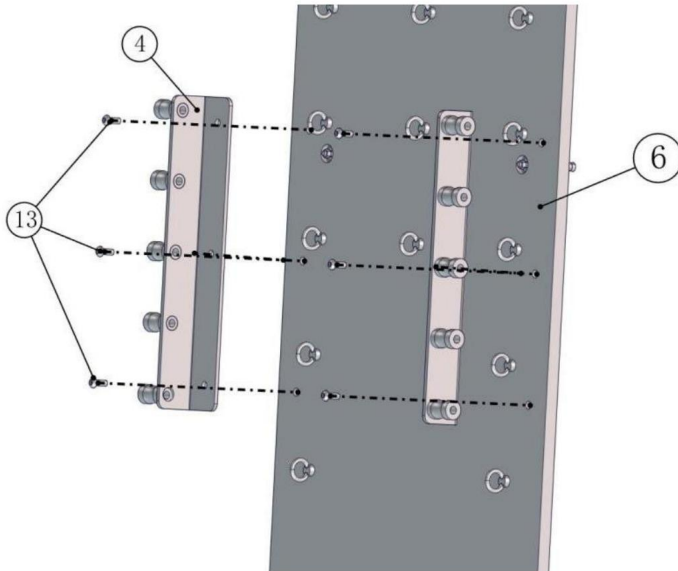
Bereiten Sie das Zubehör vor: •6 Haupttrahmen, •11 Dehnschrauben X8, •15 T-Typ

14 Schraubenschlüssel

Bohren Sie ein Loch in die Wand, setzen Sie •11 die Dehnschraube ein, •6 richten Sie das Loch aus am Haupttrahmen mit •11 der Dehnschraube •15 festziehen • 11

Mutter auf der Dehnschraube mit einem T-Typ 14-Schlüssel.

Schritt (2)



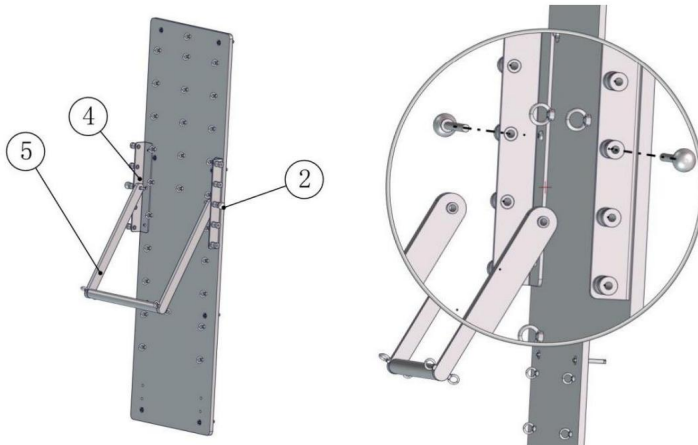
Bereiten Sie Zubehör vor: • 4 Wandhalterungen, • 13 8X20 Edelstahl

Schrauben X6, •6 Haupttrahmen X1,

•5 Richten Sie die Wandhalterung mit •6 dem dafür vorgesehenen Loch am Hauptgehäuse aus.

Rahmen und •13 befestigen Sie ihn mit 8x20 Edelstahlschrauben.

Schritt (3)

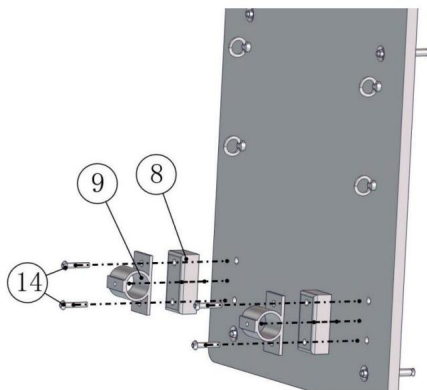


Bereiten Sie Zubehör vor: •2 2 Riegel, •5 1 U-förmige Halterung

Richten Sie zunächst den U-förmigen Rahmen mit dem Loch in der Wandhalterung aus.

Halterung, und verwenden Sie dann •2 den Stift durch das Loch von der
von außen nach innen.

Schritt (4)



Zubehör vorbereiten•8 : 2 Distanzstücke,•9 2 Rundstab-Befestigungswinkel,•14 4

8X50 Schrauben,

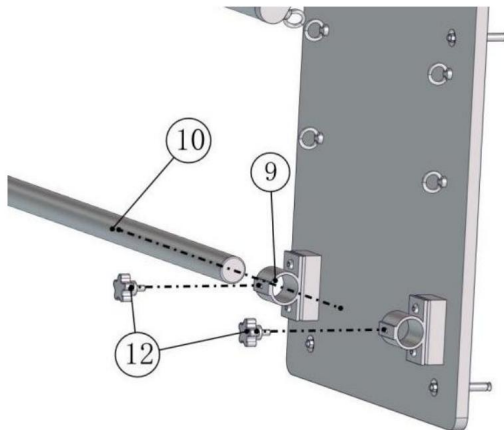
Führen Sie zunächst die 8X50 Schrauben durch die Löcher in der runden

Befestigungsrahmen aufkleben, dann•8 die Schrauben durch die Löcher in den Pads führen,

und befestigen Sie sie schließlich an den runden Löchern am Hauptrahmen. **(Hinweis:**

•14 Die 8X50 Schrauben noch nicht festziehen)

Schritt (5)



Zubehör vorbereiten•10 : Trainingsrundstab und 8X16 Knopfschraube x2

Zuerst •10 stecken Sie den Trainingsrundstab in •9 das Loch des Rundstabs

Befestigungsrahmen, dann•12 schrauben Sie die 8X16 Knopfschraube in•9 das Loch auf der

Rundrohr-Befestigungsrahmen, und ziehen Sie zum Schluss die 8X50 Schraube•17 am

Wandmontage des Befestigungsrahmens mit •14 einer M5 Sechskantschraube.

Installation des Zubehörs



Zubehör vorbereiten: •18 Sicherheitsschnalle X1, •19 Sicherheitsseil X1,

•20 einlagiger Zuggurt X2, •21 Schwammgriff X2, •1 Federlänge

360mmX4, •3 Federlänge 520mmX4, •7 Haken Rundstab X1

Wie in der Abbildung dargestellt: Ändern Sie die Federposition und den Einsatz von

Zubehör entsprechend Ihrem eigenen Trainingsbedarf.



•19 wie zu verwenden die sicherheit seil: Bereiten zubehör:•18 sicherheit schnalle X1,

•19 Sicherheitsseil X1

Wie in der Abbildung gezeigt: Zuerst •18 Hängen Sie •19 ein Ende des Sicherheitsseils mit die Sicherheitsschnalle, und dann•19 wickeln Sie das andere Ende des Sicherheitsseils um den U-förmigen Rahmen herum .

Hängen Sie das andere Ende des Sicherheitsseils 18 an die Sicherheitsschnalle.

die Position des •19 Sicherungsseils •18 an der Sicherheitsschnalle gemäß

die Länge und Position der Feder.

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**

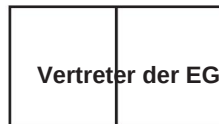
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Nach AUS importiert: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australien

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



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



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



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



Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESSORI PER PILATES

MODELLO: B44-F

Supporto tecnico e certificato di garanzia

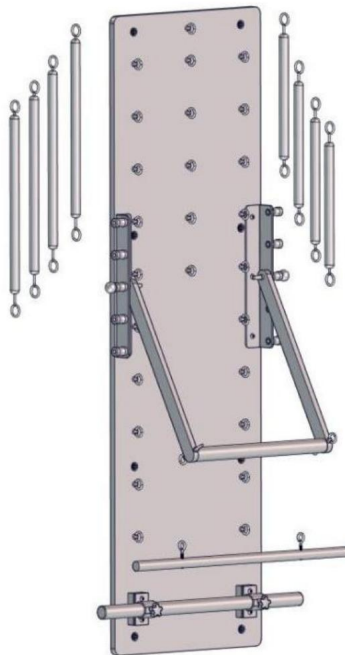
elettronica www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESSORI PER PILATES

MODELLO: B44-F



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

Sicurezza operativa



ATTENZIONE:

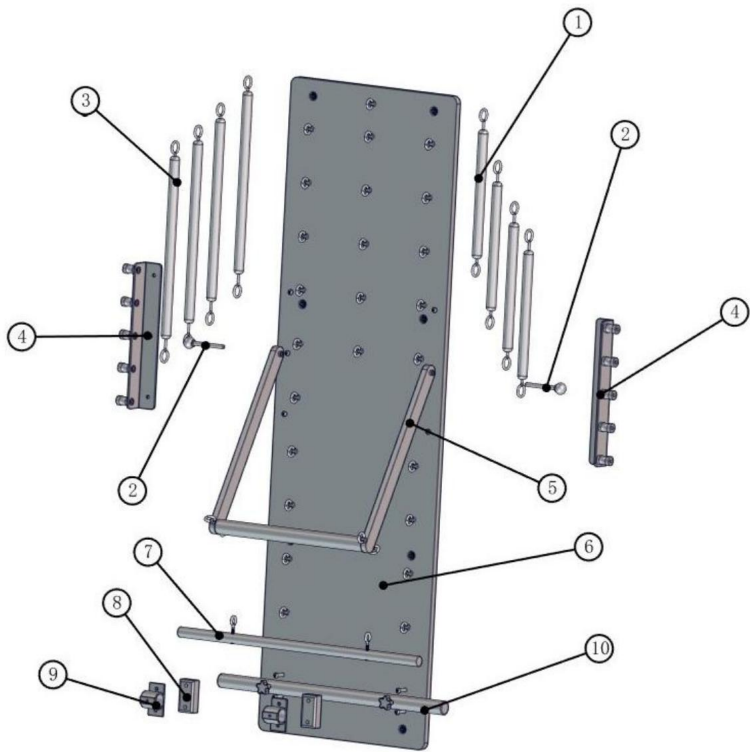
leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utenti di questo prodotto siano pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni.

• Non utilizzarlo in caso di gravidanza • Installare rigorosamente secondo le istruzioni • Per garantire la sicurezza dell'utente, verificare che tutte le viti e le altre parti di collegamento del dispositivo siano intatte prima di ogni utilizzo • L'esercizio fisico scorretto o di intensità eccessiva non fa bene alla salute. Si consiglia di consultare un medico prima di fare esercizio fisico • È meglio indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive durante l'esercizio fisico • Se si avvertono vertigini, vomito o altri sintomi avversi durante l'esercizio fisico, interrompere immediatamente l'allenamento. • Si noti che tutte le viti e i dadi devono essere serrati prima dell'esercizio fisico • Non allenarsi mezz'ora prima/dopo i pasti o 1 ora

prima di dormire •

Si prega di pianificare gli esercizi. • Il peso dell'utente non può superare i 350 libbre. • È vietato l'uso eccessivo da parte di persone inesperte. • Si prega di fare un semplice stretching prima di utilizzare il prodotto.

Vista esplosa



BUONA ID	descrivere	quantità
•1	Lunghezza molla 360mm	4
•2	tappo	2
•3	Lunghezza molla 520mm	4
•4	Staffa di montaggio a parete	2
•5	A forma di U	1

•6	Telaio principale	1
•7	Uncino bastone tondo	1
•8	Pastiglie	2
•9	Porta-bastoncino rotondo	2
•10	Bastone rotondo da allenamento	1
•11	Viti ad espansione	8
•12	Vite a manopola 8X16	2
•13	acciaio inossidabile 8X20 viti	6
•14	acciaio inossidabile 8X50 viti	4
•15	Chiave a T tipo 14	1
•16	13-16 estremità aperta chiave	1
•17	Chiave esagonale M5	1
•18	Fibbia di sicurezza	4
•19	Corda di sicurezza	1
•20	Coulisse a strato singolo	2
•21	Manico in spugna	2



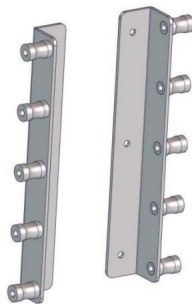
•1 Molla 360X4 radice



•2 Fermo X2



•3 Molla 520X4



•4 Staffa per montaggio a parete X2



•5 Telaio a forma di U X1

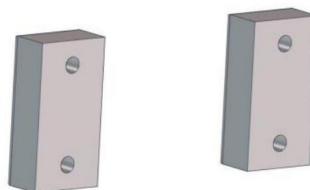
•6 Telaio principale X1



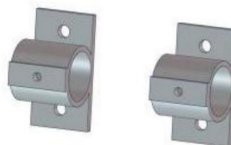
•7 Gancio per bastoncino tondo X1



•8 Pad X2



•9 Staffa di fissaggio per bastoncino tondo X2





•10 Bastoncino da allenamento rotondo X1



•11 Vite di espansione X8



•12 8X16 filettatura vite X2



•13 viti in acciaio inossidabile 8X20 X6



•14 viti in acciaio inossidabile 8X50 X4



•15 Tipo T 14
chiave



•16 13-16 aperto
chiave inglese



•17 M5 esagonale
chiave



•18 sicurezza
fibbia X4



•19 Corda di sicurezza X1



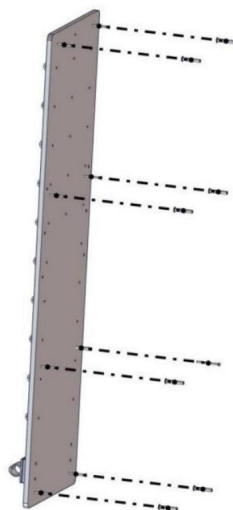
•20 Cinghia di trazione a strato singolo X2



•21 Manico in spugna X2

Fasi di installazione

Passo (1)

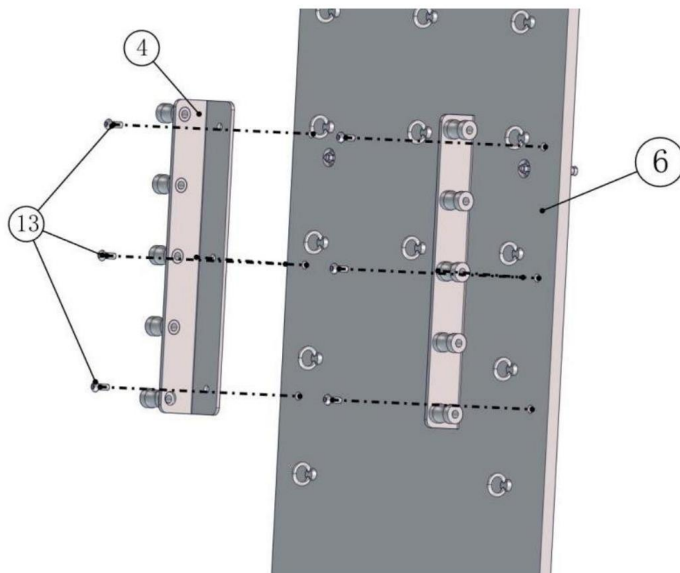


Preparare l'accessorio •6 telaio principale, •11 viti di espansione X8, •15 tipo T

14 chiave inglese

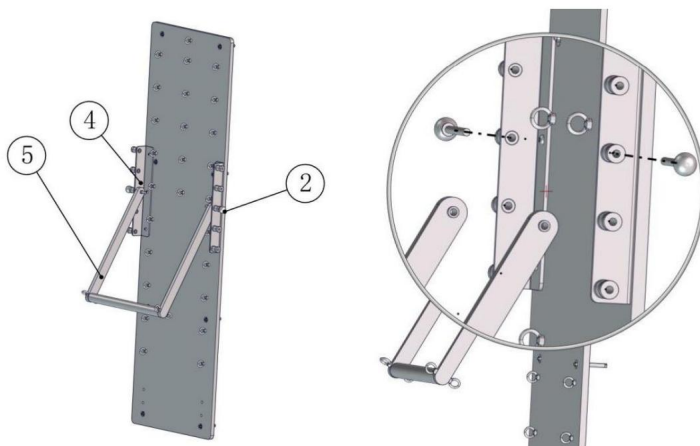
Forare un foro sul muro, inserire •11 la vite di espansione, •6 allineare il foro
sul telaio principale con •11 la vite di espansione e •15 serrare •11 la
il dado sulla vite di espansione con una chiave a T da 14.

Passo (2)



Preparare gli accessori: •4 staffe per montaggio a parete, •13 8X20 acciaio inossidabile
viti X6, •6 telaio principale X1,
•5 Allineare la staffa di montaggio a parete con •6 il foro riservato sul pannello principale
telaio e •13 fissarlo con viti in acciaio inox 8X20.

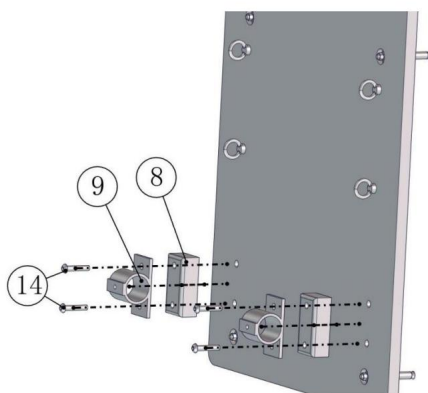
Passo (3)



Preparare gli accessori: • 2 2 fermi, • 1 staffa a forma di U

Per prima cosa • 5 allineare il telaio a forma di U con • 4 il foro del supporto a parete
staffa, quindi utilizzare • 2 il perno per passare attraverso il foro dal
dall'esterno all'interno.

Passo (4)



Preparare gli accessori•8 : 2 distanziatori,•9 2 staffe di fissaggio del bastone rotondo,•14 4

Viti 8X50,

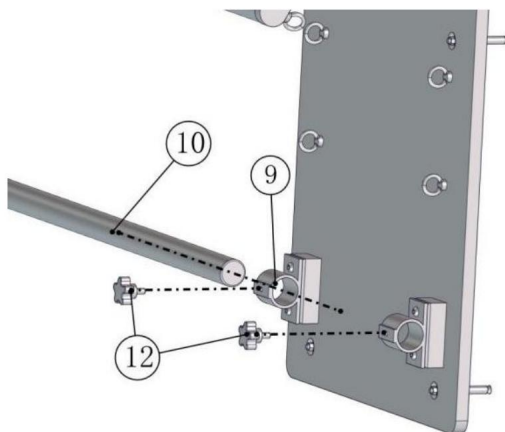
Per prima cosa, usa•14 le viti 8X50 per passare attraverso•9 i fori sul tondo

telaio di fissaggio del bastone, quindi•8 passare le viti attraverso i fori sui cuscinetti,

e infine fissarli ai fori rotondi presenti sul telaio principale. **(Nota:**

•14 Non stringere ancora le viti 8X50)

Passo (5)



Preparare gli accessori•10 : bastone rotondo da allenamento e vite con manopola 8X16 x2

Per prima cosa, •10 inserisci il bastoncino rotondo da allenamento nel •9 foro del bastoncino rotondo

telaio di fissaggio, quindi•12 avvitare la vite della manopola 8X16 nel•9 foro sul

telaio di fissaggio del tubo tondo, e infine serrare•4 la vite 8X50•17 sul

telaio di fissaggio a parete con •14 una vite esagonale M5.

Installazione degli accessori



Preparare gli accessori: •18 fibbia di sicurezza X1, •19 corda di sicurezza X1,

•20 cinghia di trazione monostrato X2, •21 impugnatura in spugna X2, •1 lunghezza molla

360mmX4, •3 lunghezza molla 520mmX4, •7 gancio bastoncino tondo X1

Come mostrato nella figura: Modificare la posizione della molla e l'uso di

accessori in base alle proprie esigenze di allenamento.



•19 Come utilizzare la corda di sicurezza: Preparare gli accessori: •18 fibbia di sicurezza X1,

•19 corda di sicurezza X1

Come mostrato nella figura: Per prima cosa, •18 appendere •19 un'estremità della corda di sicurezza con

la fibbia di sicurezza, quindi •19 avvolgere l'altra estremità della corda di sicurezza

intorno •5 la cornice a forma di U.

Appendere •19 l'altra estremità della corda di sicurezza •18 alla fibbia di sicurezza. Regolare

la posizione della •19 fune di sicurezza •18 sulla fibbia di sicurezza secondo

la lunghezza e la posizione della molla.

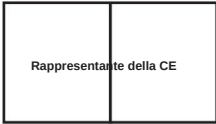
Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

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



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



E-CrossStu GmbH
Via Magonza 69,
60329 Francoforte sul Meno.



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



Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESORIOS DE PILATES

MODELO:B44-F

Soporte técnico y certificado de garantía

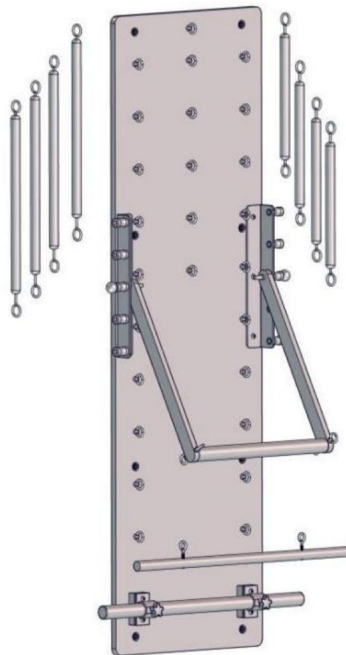
electrónica www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESORIOS DE PILATES

MODELO: B44-F



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

Seguridad de operación



ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto conozcan todas las advertencias y precauciones.

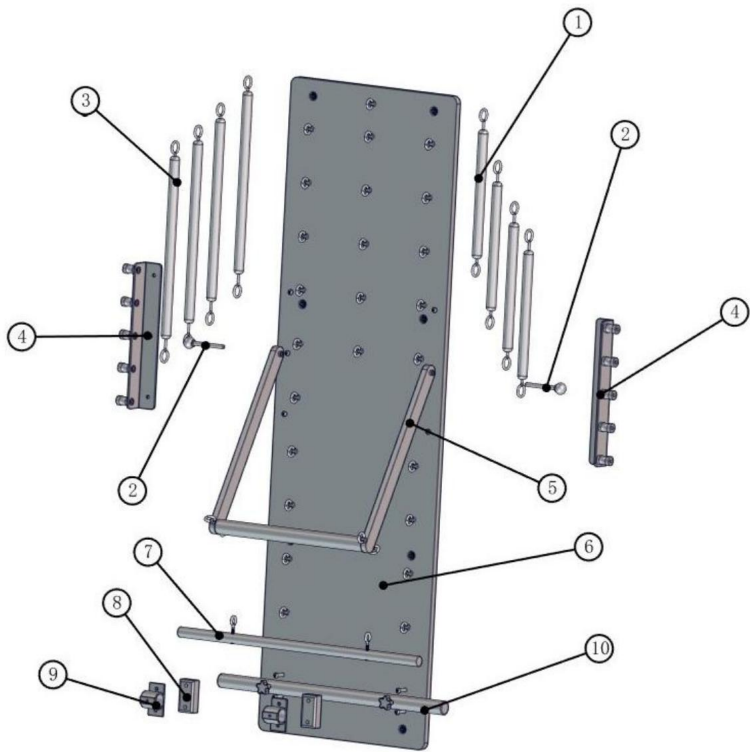
No lo use si está embarazada Instálelo estrictamente de acuerdo con las instrucciones Para garantizar la seguridad del usuario, verifique que todos los tornillos y otras piezas de conexión del dispositivo estén intactos antes de cada uso El ejercicio de intensidad incorrecta o excesiva no es bueno para la salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejercicio Es mejor usar ropa deportiva y calzado deportivo cuando se hace ejercicio Si siente mareos, vómitos u otros síntomas adversos durante el ejercicio, debe dejar de entrenar inmediatamente.

Tenga en cuenta que todos los tornillos y tuercas deben apretarse antes de hacer ejercicio No haga ejercicio media hora antes o después de las comidas o 1 hora después de las comidas.

Antes de dormir

Haga planes de ejercicios. El peso del usuario no puede superar las 350 libras. Se prohíbe el uso excesivo por parte de personas no capacitadas. Haga un estiramiento simple antes de usar el producto.

Vista ampliada



BUENA IDENTIFICACIÓN	describir	cantidad
•1	Longitud del resorte 360 mm	4
•2	enchufar	2
•3	Longitud del resorte 520 mm	4
•4	Soporte de montaje en pared	2
•5	Forma de U	1

•6	Marco principal	1
•7	Gancho de palo redondo	1
•8	Almohadillas	2
•9	Portapalos redondo	2
•10	Palo redondo de entrenamiento	1
•11	Tornillos de expansión	8
•12	Tornillo de perilla de 8 x 16	2
•13	Acero inoxidable 8X20 tornillos	6
•14	Acero inoxidable 8X50 tornillos	4
•15	Llave tipo T 14	1
•16	13-16 extremo abierto llave inglesa	1
•17	Llave hexagonal M5	1
•18	Hebilla de seguridad	4
•19	Cuerda de seguridad	1
•20	Cordón de una sola capa	2
•21	Mango de esponja	2



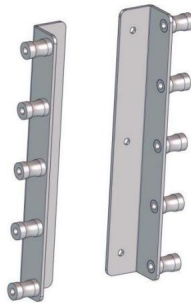
•1 Resorte de raíz 360X4



•2 Pestillo X2



•3 Primavera 520X4



•4 Soportes de montaje en pared X2



•5 Marco en forma de U X1

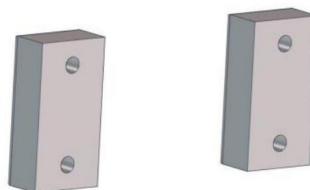
•6 Marco principal X1



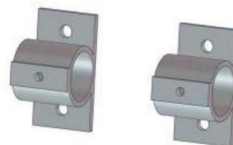
•7 Gancho redondo X1



•8 Almohadillas X2



•9 Soporte de fijación de palo redondo X2





•10 palos redondos de entrenamiento X1



•11 Tornillo de expansión X8



•12 Rosca de tornillo 8X16 X2



•13 Tornillos de acero inoxidable 8X20 X6



•14 tornillos de acero inoxidable 8X50 X4



•15 Tipo T 14

llave inglesa



•16 13-16 abierto

llave de extremo



•17 M5 hexagonal

llave inglesa



•18 seguridad

hebilla X4



•19 Cuerda de seguridad X1



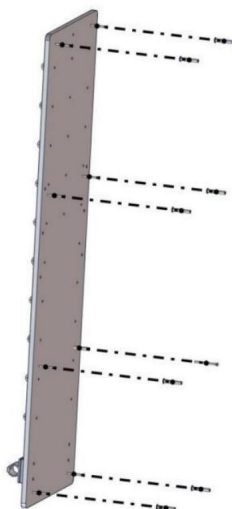
•20 Correa de tracción de una sola capa X2



•21 Mango de esponja X2

Pasos de instalación

Paso (1)



Prepare el accesorio •6 marco principal, •11 tornillos de expansión X8, •15 tornillos tipo T

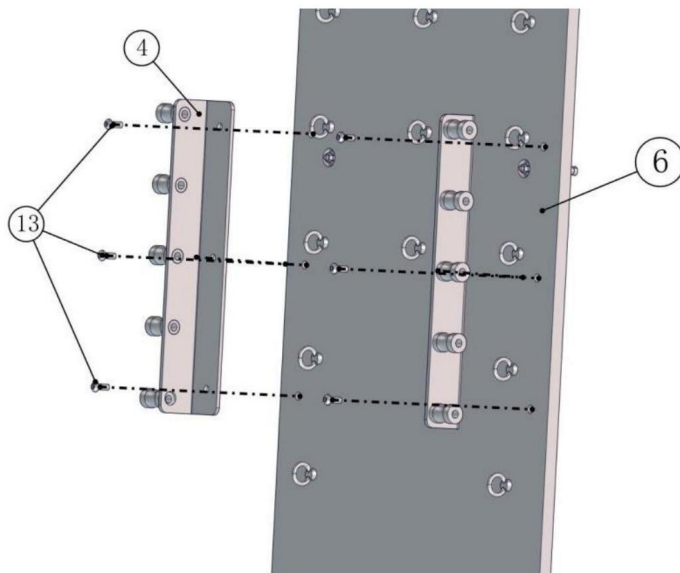
14 llave

Taladre un agujero en la pared, coloque el tornillo de expansión •11 y alinee el agujero •6.

en el marco principal con •11 el tornillo de expansión y •15 apriete •11 el

Tuerca en el tornillo de expansión con una llave tipo T 14.

Paso (2)



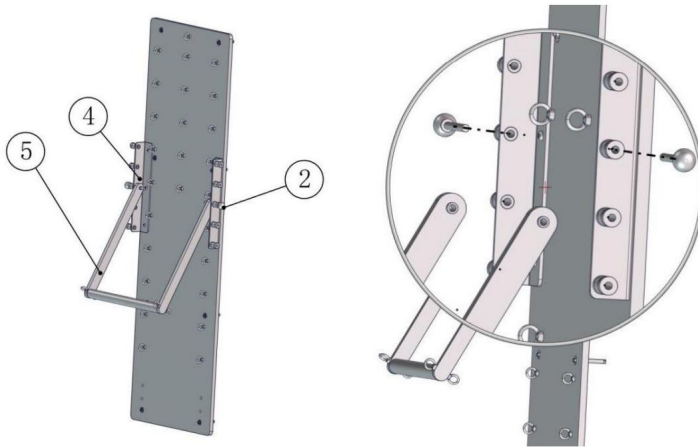
Prepare los accesorios: •4 soportes de montaje en pared, •13 soportes de acero inoxidable de 8 x 20

tornillos X6, •6 marco principal X1,

•5 Alinee el soporte de montaje en pared con •6 el orificio reservado en la parte principal

Marco y •13 fíjelo con tornillos de acero inoxidable 8X20.

Paso (3)



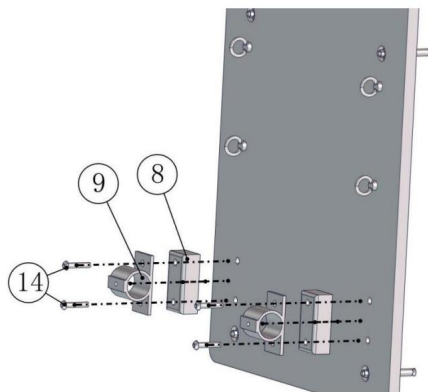
Prepare los accesorios: • 2 pestillos, • 5 soportes en forma de U

Primero, •5 alinee el marco en forma de U con •4 el orificio del soporte de pared.

soporte y luego use •2 el pasador para pasarlo a través del orificio desde el

De afuera hacia adentro.

Paso (4)



Prepare los accesorios •8 : 2 espaciadores, •9: 2 soportes de fijación de varilla redonda, •14: 4

Tornillos 8X50,

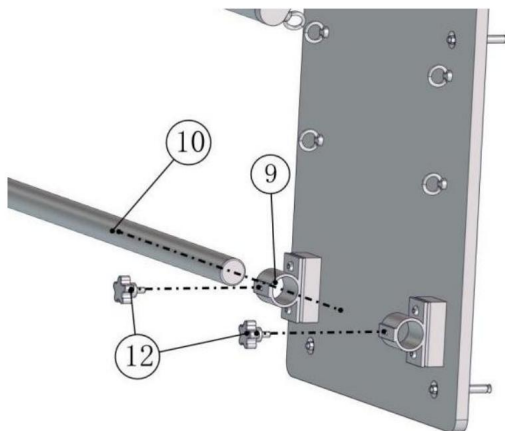
Primero, use •14 tornillos 8X50 para pasar a través de •9 los orificios en la placa redonda.

Coloque el marco de fijación del palo, luego •8 pase los tornillos a través de los orificios de las almohadillas,

y finalmente fíjelos a los orificios redondos •6 en el marco principal. (Nota:

•14 No apriete todavía los tornillos 8X50)

Paso (5)



Prepare los accesorios •10 : palo redondo de entrenamiento y tornillo de perilla 8X16 x2

Primero, •10 inserte el palo redondo de entrenamiento en •9 el orificio del palo redondo

marco de fijación, luego •12 atornille el tornillo de perilla 8X16 en •9 el orificio en el

Marco de fijación del tubo redondo y, finalmente, apriete •4 el tornillo 8X50 •17 en el

Marco de fijación para montaje en pared con •14 tornillos hexagonales M5.

Instalación de accesorios



Prepare los accesorios: •18 hebilla de seguridad X1, •19 cuerda de seguridad X1,

•20 correas de tracción de una sola capa X2, •21 mango de esponja X2, •1 longitud de resorte

360 mm x 4, •3 longitud del resorte 520 mm x 4, •7 gancho palo redondo X1

Como se muestra en la figura: Cambie la posición del resorte y el uso de

Accesorios según tus propias necesidades de entrenamiento.



•19 Cómo utilizar la cuerda de seguridad: Prepare los accesorios: •18 Hebilla de seguridad X1,

•19 cuerda de seguridad X1

Como se muestra en la figura: Primero, •18 cuelgue •19 un extremo de la cuerda de seguridad con la hebilla de seguridad y luego •19 envuelva el otro extremo de la cuerda de seguridad

alrededor de •5 el marco en forma de U.

Cuelgue •19 el otro extremo de la cuerda de seguridad •18 en la hebilla de seguridad. Ajuste

la posición de •19 la cuerda de seguridad •18 en la hebilla de seguridad de acuerdo con

la longitud y la posición del resorte.

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australia

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



YH CONSULTING LIMITED. A LA DIRECCIÓN DE YH
Consulting Limited Oficina 147, Centurion House, London
Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH
Calle Mainz Landstr.69,
60329 Fráncfort del Meno.



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



Affordable. Reliable. Home Improvement.

AKCESORIA DO PILATES'A

MODEL:B44-F

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji

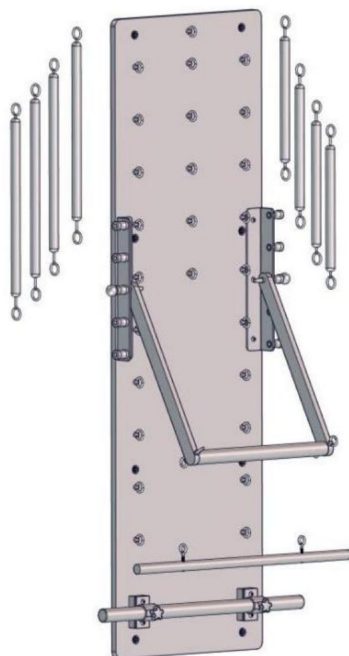
elektronicznej www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

AKCESORIA DO PILATES'A

MODEL: B44-F



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

Bezpieczeństwo działania



OSTRZEŻENIE:

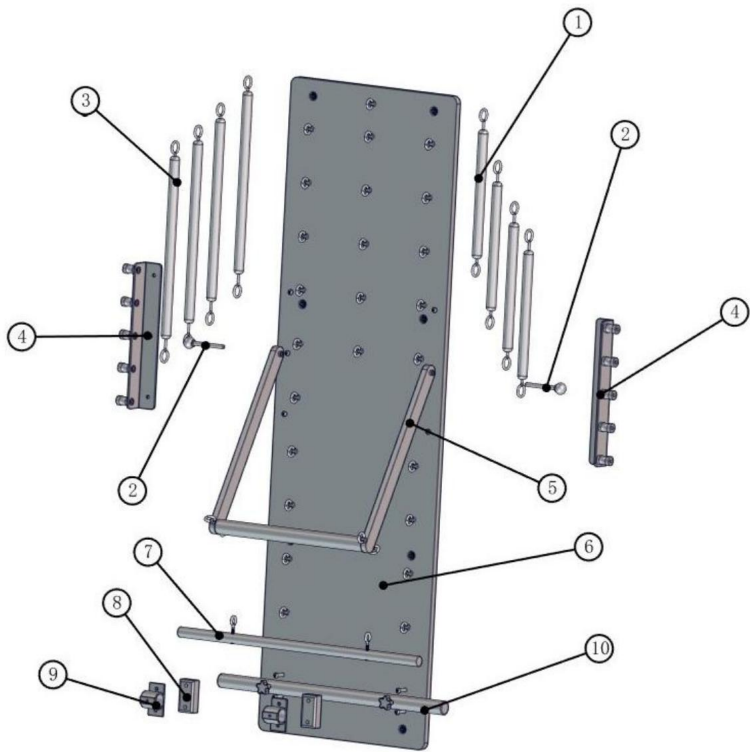
Przed użyciem produktu należy przeczytać całą instrukcję. Właściciel ma obowiązek upewnić się, że wszyscy użytkownicy produktu są w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

Nie używaj, jeśli jesteś w ciąży. Zainstaluj urządzenie ściśle według instrukcji. Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownika, przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie śruby i inne części łączące urządzenia są nienaruszone. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia nie są dobre dla zdrowia. Przed ćwiczeniami zaleca się konsultację z lekarzem. Podczas ćwiczeń najlepiej jest nosić odzież sportową i buty sportowe. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz zawroty głowy, wymioty lub inne niekorzystne objawy, należy natychmiast przerwać trening. Pamiętaj, że wszystkie śruby i nakrętki muszą być dokręcone przed ćwiczeniami. Nie ćwicz pół godziny przed / po posiłku lub 1 godzinę

przed snem

Proszę zaplanować ćwiczenia. Waga użytkownika nie może przekraczać 350 funtów. Nadmierne użytkowanie przez osoby niewykwalifikowane jest zabronione. Przed użyciem produktu należy wykonać proste rozciąganie.

Widok wybuchowy



DOBRY IDENTYFIKATOR	opisać	ilość
•1	Długość sprężyny 360mm	4
•2	wtyczka	2
•3	Długość sprężyny 520mm	4
•4	Uchwyt ścienny	2
•5	Kształt litery U	1

•6	Rama główna	1
•7	Hak okrągły	1
•8	Naramienniki	2
•9	Uchwyt na pątyki okrągłe	2
•10	Kij treningowy okrągły	1
•11	Śruby rozprężne	8
•12	Śruba gałki 8X16	2
•13	8X20 stal nierdzewna śruby	6
•14	8X50 stal nierdzewna śruby	4
•15	Klucz płaski typu T 14	1
•16	13-16 otwarty koniec klucz	1
•17	Klucz imbusowy M5	1
•18	Klamra bezpieczeństwa	4
•19	Lina bezpieczeństwa	1
•20	Pojedyncza warstwa ściągacza	2
•21	Uchwyt gąbki	2



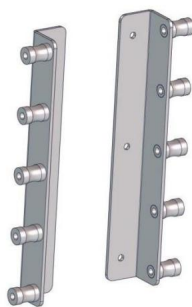
•1 sprężyna 360X4 korzeń



•2 zatrzaski X2



•3 Sprężyna 520X4



•4 Uchwyt ścienny X2



•5 Rama w kształcie litery U X1

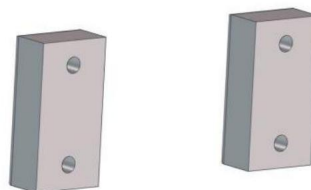
•6 Rama główna X1



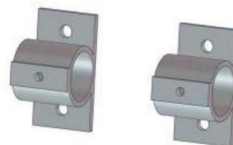
•7 Haczyk okrągły patyk X1



•8 podkładek X2



•9 Okrągły uchwyt mocujący X2





•10 Okrągły kij treningowy X1



•11 Śruba rozprężna X8



•12 8X16 gwint śruby X2



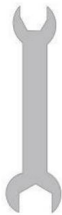
•13 śrub ze stali nierdzewnej 8X20 X6



•14 śrub ze stali nierdzewnej 8X50 X4



•15 typu T 14
klucz



•16 13-16 otwarte
klucz płaski



•17 M5 sześciokątny
klucz



•18 bezpieczeństwo
klamra X4



•19 Lina bezpieczeństwa X1



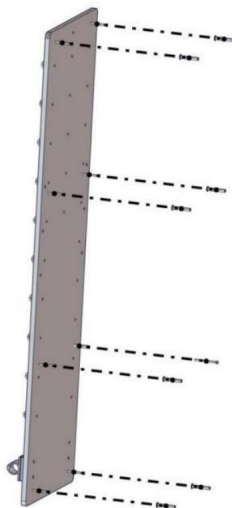
•20 Pas jednowarstwowy X2



•21 Uchwyt gąbkowy X2

Kroki instalacji

Krok (1)



Przygotuj akcesoria •6 głównych ram, •11 śrub rozporowych X8, •15 śrub typu T

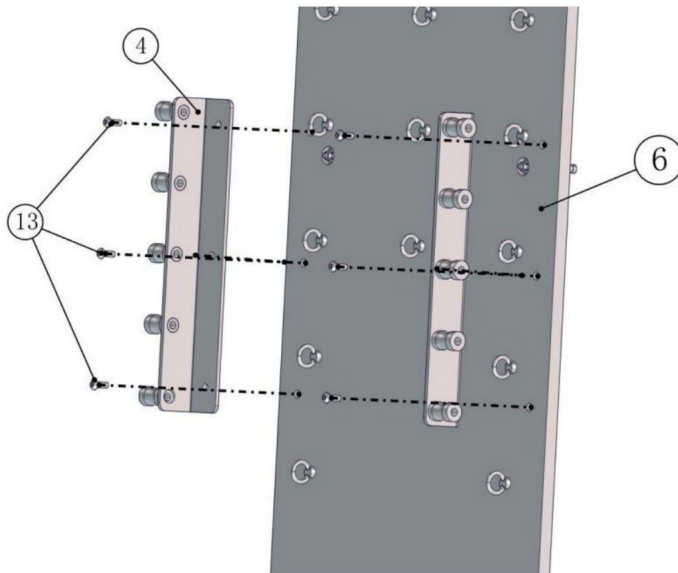
14 klucz

Wywierć otwór w ścianie, włóż •11 śrubę rozporową, •6 wyrównaj otwór

na ramie głównej za pomocą śruby rozporowej •11 i dokręć •15 • 11

nakrętkę na śrubie rozporowej przy pomocy klucza imbusowego 14.

Krok (2)



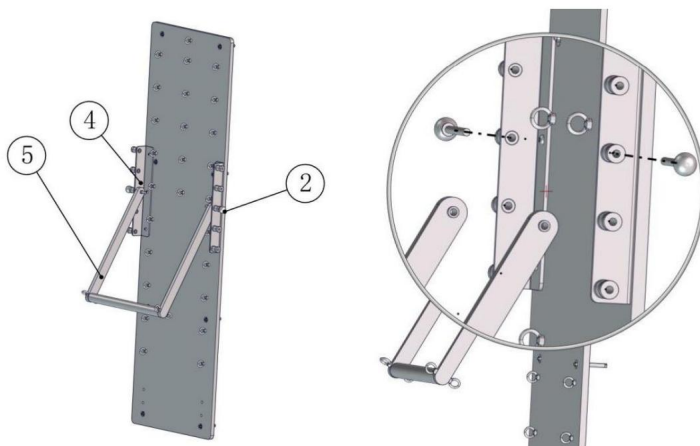
Przygotuj akcesoria: •4 uchwyty do montażu na ścianie, •13 8X20 ze stali nierdzewnej

śruby X6, •6 rama główna X1,

•5 Wyrównaj uchwyt ścienny z •6 zarezerwowanym otworem w głównym

ramę i •13 przymocuj ją za pomocą śrub ze stali nierdzewnej 8X20.

Krok (3)



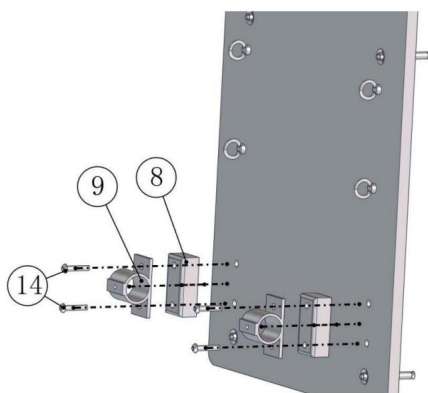
Przygotuj akcesoria: •2 2 zatrzaski, •5 1 wspornik w kształcie litery U

Najpierw•5 wyrównaj ramę w kształcie litery U•4 z otworem uchwyty ściennego

wspornika, a następnie za pomocą •2 przełóż kołek przez otwór

z zewnątrz do wewnątrz.

Krok (4)



Przygotuj akcesoria •8 : 2 przekładki, •9: 2 okrągłe wsporniki mocujące, •14: 4

Śruby 8X50,

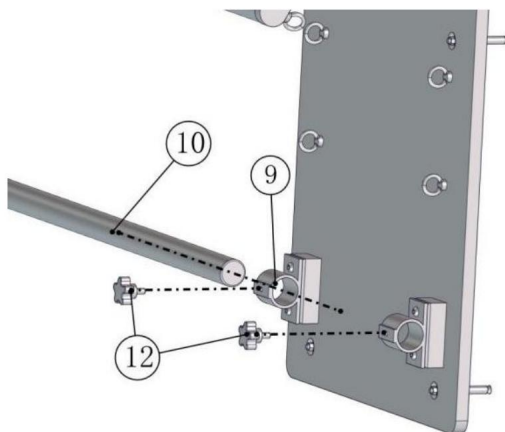
Najpierw użyj •14 śrub 8X50, aby przepuścić •9 otworów w okrągłym

przymocuj ramkę mocującą, a następnie •8 przełóż śruby przez otwory w podkładkach,

i na koniec przymocuj je do 6 okrągłych otworów w ramie głównej. (Uwaga:

•14 Nie dokręcaj jeszcze śrub 8X50)

Krok (5)



Przygotuj akcesoria •10 : okrągły kij treningowy i śruba z pokrętką 8X16 x2

Najpierw •10 włóż okrągły kij treningowy •9 do otworu okrągłego kija

mocując ramę, następnie •12 wkręć śrubę z pokrętką 8X16 do •9 otworu na

okrągłą rurę mocującą ramę i na koniec dokręć •4 śrubę 8X50 •17 na

rama montażowa montowana na ścianie za pomocą śruby sześciokątnej M5•14.

Montaż akcesoriów



Przygotuj akcesoria: •18 klamra bezpieczeństwa X1, •19 lina bezpieczeństwa X1,

•20 pasek jednowarstwowy X2, •21 uchwyt gąbkowy X2, •1 długość sprężyny

360mmX4, •3 długość sprężyny 520mmX4, •7 hak okrągły kij X1

Jak pokazano na rysunku: Zmień położenie sprężyny i jej użycie

akcesoria dostosowane do Twoich potrzeb treningowych.



- 19 Jak używać liny zabezpieczającej: Przygotuj akcesoria: •18 klamra zabezpieczająca X1,
- 19 lina bezpieczeństwa X1

Jak pokazano na rysunku: Najpierw •18 zawieś •19 jeden koniec liny zabezpieczającej klamrę bezpieczeństwa, a następnie •19 owiń drugi koniec liny bezpieczeństwa około •5 ramy w kształcie litery U.

Zawieś •19 drugi koniec liny zabezpieczającej •18 na klamrze zabezpieczającej. Wyreguluj położenie •19 liny zabezpieczającej •18 na klamrze zabezpieczającej zgodnie z długością i położeniem sprężyny.

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adres:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Szanghaj 200000 CN.

Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

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



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



E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt nad Menem.



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



Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES-ACCESSOIRES

MODEL:B44-F

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES-ACCESSOIRES

MODEL: B44-F



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

Bedrijfsveiligheid

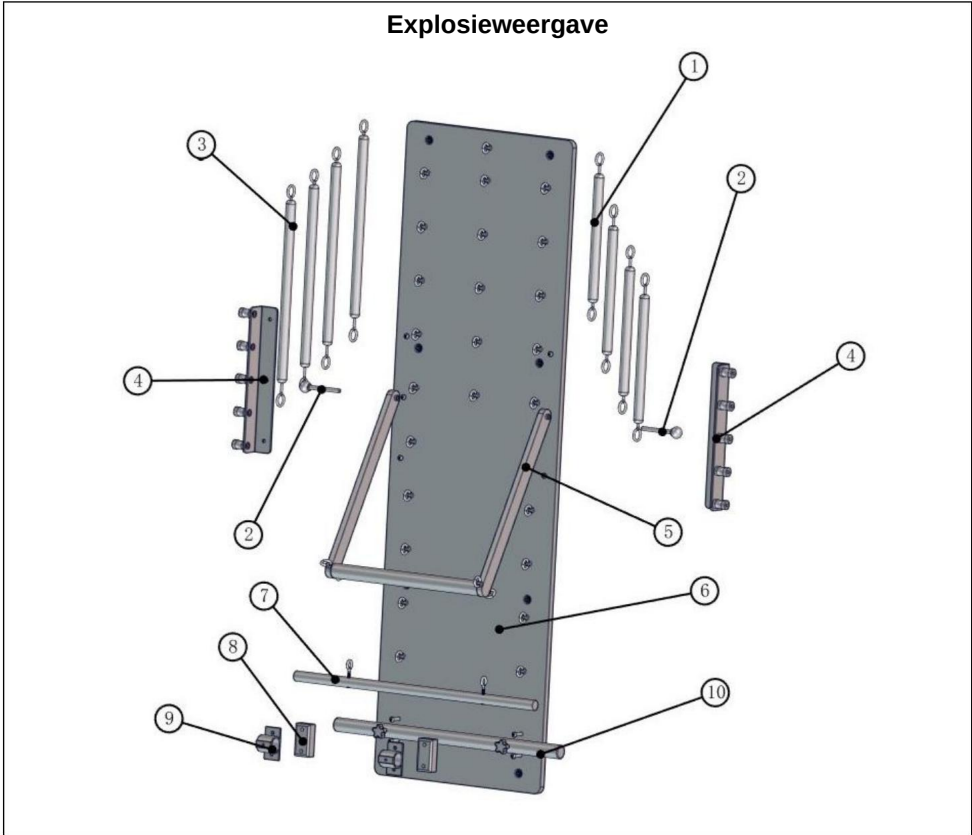


WAARSCHUWING: Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt.

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

• Gebruik het niet als u zwanger bent. • Installeer het apparaat strikt volgens de instructies. • Controleer voor elk gebruik of alle schroeven en andere verbindingsonderdelen op het apparaat intact zijn om de veiligheid van de gebruiker te garanderen. • Onjuiste of overmatige intensiteitsoefeningen zijn niet goed voor de gezondheid. Het wordt aanbevolen om een arts te raadplegen voordat u gaat trainen. • Het is het beste om sportkleding en sportschoenen te dragen tijdens het trainen. • Als u tijdens het trainen duizeligheid, braken of andere nadelige symptomen ervaart, moet u onmiddellijk stoppen met trainen. • Houd er rekening mee dat alle schroeven en moeren moeten worden vastgedraaid voordat u gaat trainen. • Train niet een half uur voor/na de maaltijd of 1 uur na de maaltijd.

voor het slapengaan • Maak een oefenplan. • Het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 350 lbs bedragen. • Overmatig gebruik door onervaren personen is verboden. • Doe een eenvoudige rek- en strekoefening voordat u het product gebruikt.



GOEDE ID	beschrijven	hoeveelheid
•1	Veerlengte 360mm	4
•2	plug	2
•3	Veerlengte 520mm	4
•4	Muurbevestigingsbeugel	2
•5	U-vorm	1

•6	Hoofdframe	1
•7	Haak ronde stok	1
•8	Kussentjes	2
•9	Ronde stokhouder	2
•10	Trainings ronde stok	1
•11	Expansieschroeven	8
•12	8X16 Knopschroef	2
•13	8X20 roestvrij staal schroeven	6
•14	8X50 roestvrij staal schroeven	4
•15	T-type 14 sleutel	1
•16	13-16 open einde moersleutel	1
•17	M5 inbussleutel	1
•18	Veiligheidsgesp	4
•19	Veiligheidskoord	1
•20	Enkellaags trekkoord	2
•21	Spons handvat	2



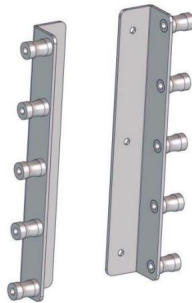
•1 Veer 360X4 wortel



•2 Vergrendeling X2



•3 Lente 520X4

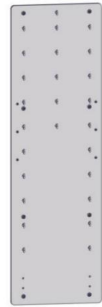


•4 Muurbevestigingsbeugel X2



•5 U-vormig frame X1

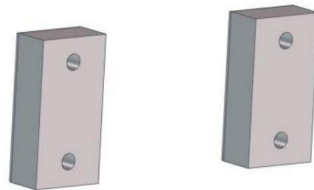
•6 Hoofdframe X1



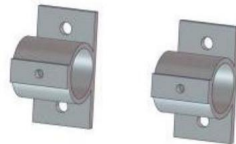
•7 Haak ronde stok X1



•8 Pads X2



•9 Ronde stokbevestigingsbeugel X2





•10 Trainingsronde stick X1



•11 Expansieschroef X8



•12 8X16 schroefdraad X2



•13 8X20 roestvrijstalen schroeven X6



•14 8X50 roestvrijstalen schroeven X4



•15 T-type 14
moersleutel



•16 13-16 geopend
eindsleutel



•17 M5 zeshoekig
moersleutel



•18 veiligheid
gesp X4



•19 Veiligheidskoord X1



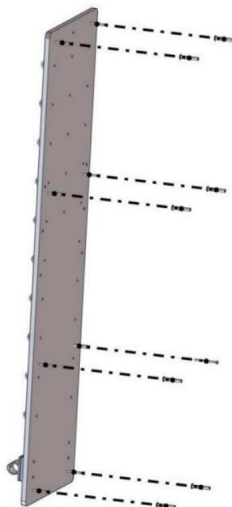
•20 Enkellaags trekband X2



•21 Sponshandvat X2

Installatiestappen

Stap (1)

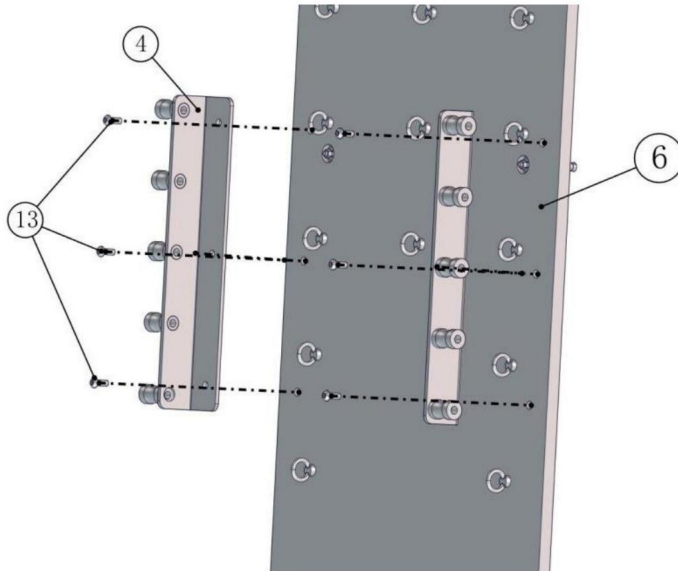


Bereid de accessoires voor: •6 hoofdframe, •11 expansieschroeven X8, •15 T-type

14 sleutel

Boor een gat in de muur, plaats de expansieschroef erin en lijn het gat uit op het hoofdframe met •11 de expansieschroef, en •15 draai •11 de moer op de expansieschroef met een T-sleutel 14.

Stap (2)

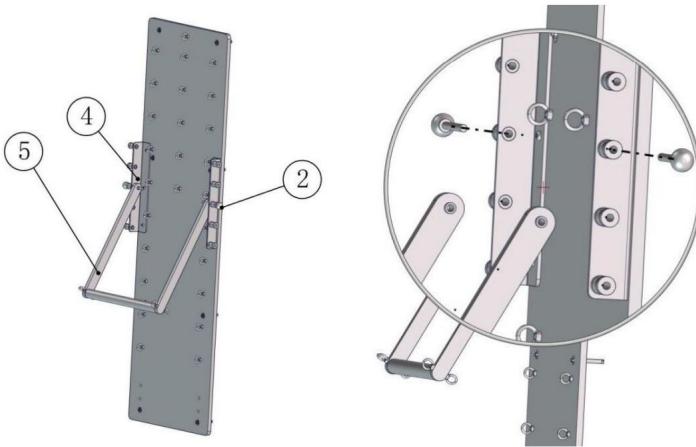


Accessoires voorbereiden: • 4 muurbeugels, • 13 8X20 roestvrij staal

schroeven X6, •6 hoofdframe X1,

•5 Lijn de muurbeugel uit met •6 het gereserveerde gat op de hoofdsteun frame en •13 bevestig het met 8X20 roestvrijstalen schroeven.

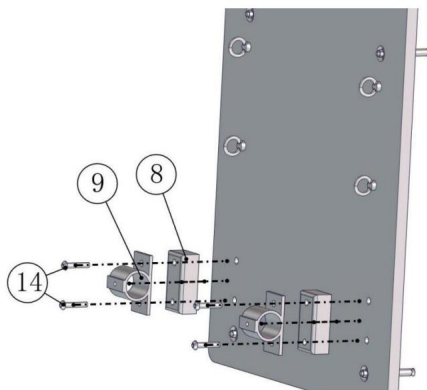
Stap (3)



Accessoires voorbereiden: • 2 2 grendels, • 5 1 U-vormige beugel

Eerst • 5 lijnt u het U-vormige frame uit met • 4 het gat van de muurbevestiging beugel, en gebruik vervolgens • 2 de pen om door het gat van de van buiten naar binnen.

Stap (4)



Accessoires voorbereiden • 8 : 2 afstandhouders, • 9 2 ronde stokbevestigingsbeugels, • 14 4

8X50 schroeven,

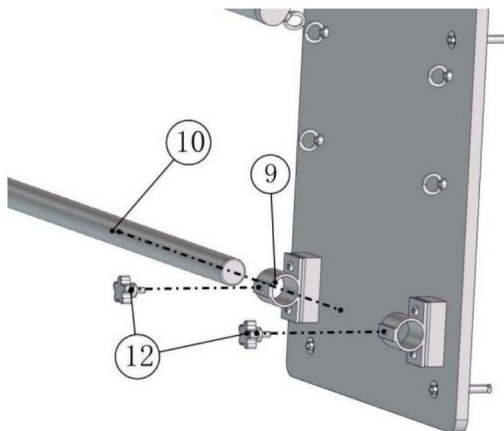
Gebruik eerst de 8X50 schroeven om door de gaten in de ronde vorm te steken.

Bevestig het bevestigingsframe, en steek vervolgens de schroeven door de gaten op de pads,

en bevestig ze ten slotte aan de ronde gaten op het hoofdframe. **(Opmerking:**

•14 Draai de 8X50 schroeven nog niet vast)

Stap (5)



Accessoires voorbereiden • 10 : trainingsronde stok en 8X16 knopschroef x2

Steek eerst de trainingsronde stok in het gat van de ronde stok

bevestigingsframe, schroef dan • 12 de 8X16 knopschroef in • 9 het gat op de

ronde buisbevestigingsframe, en draai tenslotte de 8X50 schroef • 17 vast op de

Wandmontageframe met •14 en M5 zeskantschroef.

Accessoires Installatie



Accessoires voorbereiden: •18 veiligheidsgesp X1, •19 veiligheidskoord X1,

•20 enkellaags trekband X2, •21 sponshandvat X2, •1 veerlengte

360mmX4, •3 veerlengte 520mmX4, •7 haak ronde stok X1

Zoals weergegeven in de afbeelding: Verander de veerpositie en het gebruik van
accessoires volgens uw eigen trainingsbehoeften.



- 19 Hoe het veiligheidskoord te gebruiken: Accessoires voorbereiden: •18 Veiligheidsgesp X1,
- 19 veiligheidskoord X1

Zoals weergegeven in de afbeelding: Hang eerst één uiteinde van het veiligheidskoord op met de veiligheidsgesp, en wikkel dan het andere uiteinde van het veiligheidskoord om rond•5 het U-vormige frame.

Hang•19 het andere uiteinde van het veiligheidskoord•18 aan de veiligheidsgesp. Pas aan de positie van•19 het veiligheidskoord•18 op de veiligheidsgesp volgens de lengte en positie van de veer.

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adres:**

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

Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW
2122 Australië

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



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



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



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



Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES TILLBEHÖR

MODELL: B44-F

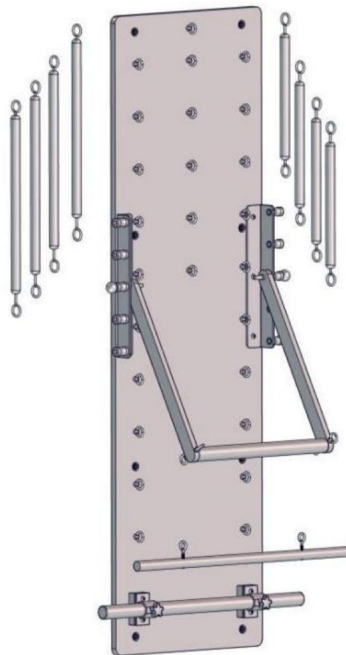
Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES TILLBEHÖR

MODELL: B44-F



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

Driftsäkerhet



VARNING:

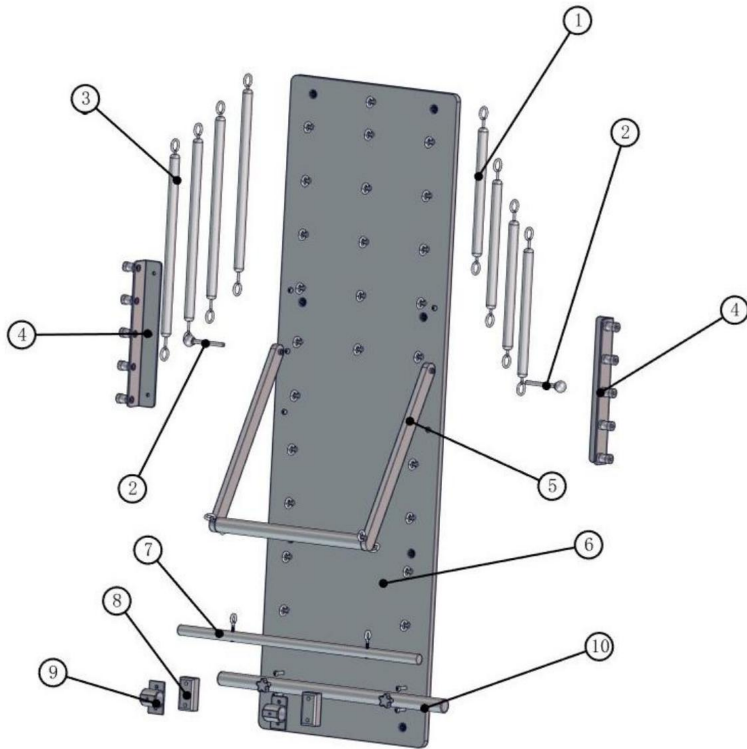
Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna produkt är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

• Använd den inte om du är gravid • Installera strikt enligt instruktionerna • För att säkerställa användarens säkerhet, kontrollera om alla skruvar och andra anslutningsdelar på enheten är intakta före varje användning • Felaktig eller överdriven träning är inte bra för hälsan. Det rekommenderas att konsultera en läkare innan du tränar för att träna sportkläder när sportkläder är bäst och Om du känner yrsel, kräkningar eller andra negativa symtom under träning ska du omedelbart sluta träna. • Observera att alla skruvar och muttrar måste dras åt innan du tränar • Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme

före sömn •

Gör träningsplaner. • Användarens vikt får inte överstiga 350lbs • Överdriven användning av okvalificerade personer är förbjuden. • Gör en enkel stretch innan du använder produkten.

Sprängvy



BRA ID	beskriva	kvantitet
•1	Fjäderlängd 360mm	4
•2	plugg	2
•3	Fjäderlängd 520mm	4
•4	Väggfäste	2
•5	U-form	1

•6	Huvudram	1
•7	Kroka rund pinne	1
•8	Kuddar	2
•9	Rund pinnehållare	2
•10	Träningsrundsticka	1
•11	Expansionsskruvar	8
•12	8X16 Knoppskruv	2
•13	8X20 rostfritt stål skruvar	6
•14	8X50 rostfritt stål skruvar	4
•15	T-typ 14 skiftnyckel	1
•16	13-16 öppet slut rycka	1
•17	M5 sexkantnyckel	1
•18	Säkerhetsspänne	4
•19	Säkerhetsrep	1
•20	Dragsko i ett lager	2
•21	Svamphandtag	2



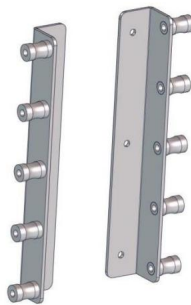
•1 Fjäder 360X4 rot



•2 Spärr X2



•3 fjäder 520X4



•4 Vägghäste X2



•5 U-formad ram X1

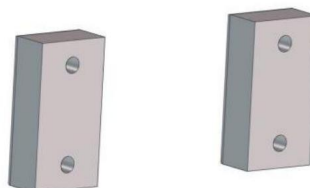
•6 Huvudram X1



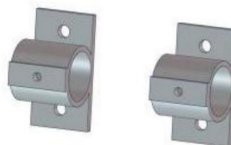
•7 Haka runt pinne X1



•8 Pad X2



•9 Rund pinne fäste X2





•10 Träningsrundstav X1



•11 Expansionsskruv X8



•12 8X16 skruvgänga X2



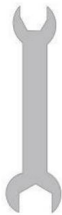
•13 8X20 rostfria skruvar X6



•14 8X50 rostfria skruvar X4



•15 T-typ 14
rycka



•16 13-16 öppet
ändnyckel



•17 M5 sexkantig
rycka



•18 säkerhet
spänne X4



•19 Säkerhetsrep X1



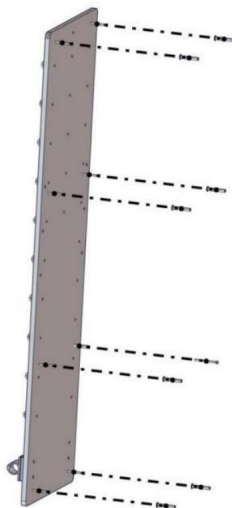
•20 Enkellagers dragbälte X2



•21 Svamphandtag X2

Installationssteg

Steg (1)

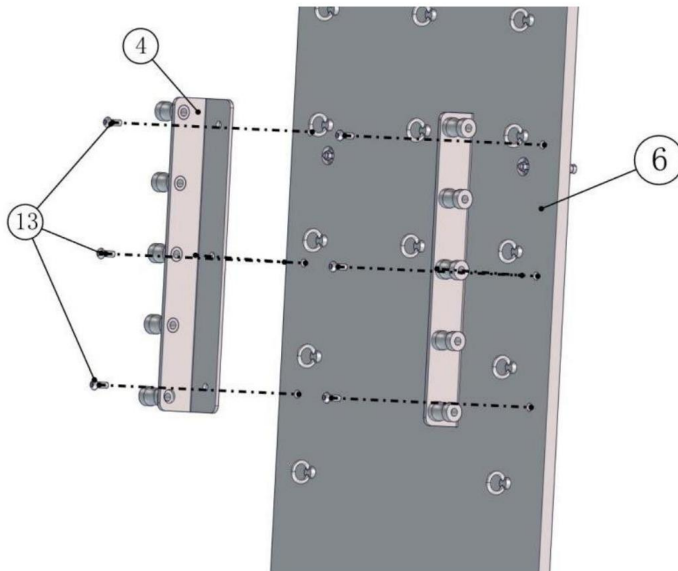


Förbered tillbehöret •6 huvudram, •11 expansionsskruvar X8, •15 T-typ

14 skiftnyckel

Borra ett hål på väggen, sätt •11 expansionsskruven i, •6 rikta in hålet på huvudramen med •11 expansionsskruven, och •15 dra åt •11 mutter på expansionsskruven med en T-typ 14 skiftnyckel.

Steg (2)

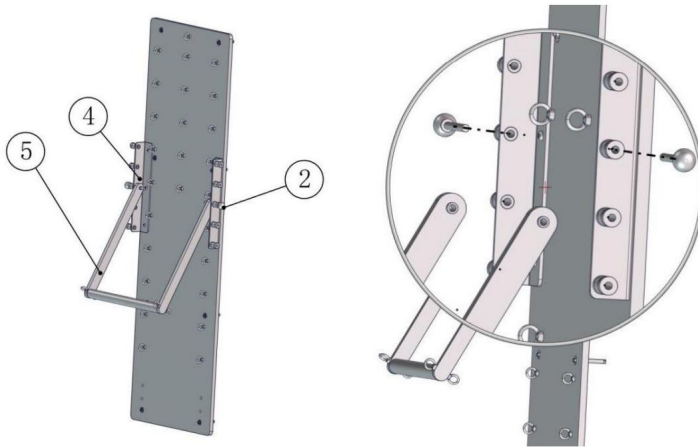


Förbered tillbehör: •4 väggmonteringsfäste, •13 8X20 rostfritt stål

skruvar X6, •6 huvudram X1,

•5 Rikta in väggmonteringsfästet med •6 det reserverade hålet på huvudenheten ram och •13 fäst den med 8X20 rostfria skruvar.

Steg (3)

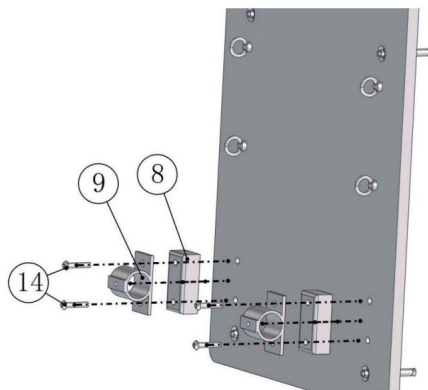


Förbered tillbehör: •2 2 spärrar, •5 1 U-formad fäste

Först •5 rikta in den U-formade ramen med •4 hålet på väggfästet

fäste och använd sedan •2 stiftet för att passera genom hålet från
utanför till insidan.

Steg (4)

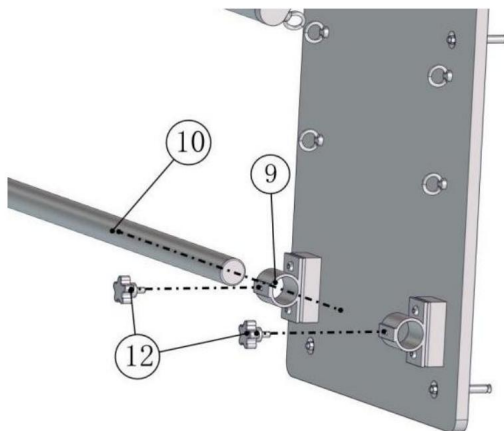


Förbered tillbehör•8 : 2 distansbrickor,•9 2 fixeringsfästen för runda stickor,•14 4 8x50 skruvar,

Använd först •14 skruvarna 8X50 för att passera genom•9 hålen på runden stick fästramen, •8 för sedan skruvarna genom hålen på dynorna, och slutligen fixa dem till•6 de runda hålen på huvudramen. **(Notera:**

•14 Dra inte åt 8X50-skruvarna ännu)

Steg (5)



Förbered tillbehör•10 : träningsrundstav och 8X16 knoppskruv x2

Först •10 sätt in träningsrundstaven i•9 hålet på rundstaven

fästramen, •12 skruva sedan in 8X16 knoppskruven i•9 hålet på

fixeringsram med runda rör, och dra slutligen åt•4 skruven 8X50•17 på

väggmonterad fästram med 14 en M5 sexkantskruv.

Installation av tillbehör



Förbered tillbehör: •18 säkerhetsspänne X1, •19 säkerhetsrep X1,
•20 enkellagers dragrem X2, •21 svamphandtag X2, •1 fjäderlängd
360mmX4, •3 fjäderlängd 520mmX4, •7 krok rund pinne X1

Som visas i figuren: Ändra fjäderposition och användning av
tillbehör efter dina egna träningsbehov.



- 19 Så här använder du säkerhetslinan: Förbered tillbehör:•18 säkerhetsspänne X1,
- 19 säkerhetsrep X1

Som visas i figuren: Först •18 häng•19 ena änden av säkerhetslinan med säkerhetsspännet, och sedan•19 linda den andra änden av säkerhetslinan runt•5 den U-formade ramen.

Häng•19 den andra änden av säkerhetslinan•18 på säkerhetsspännet. Justera positionen för•19 säkerhetslinan•18 på säkerhetsspännet enligt fjäderns längd och läge.

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adress:**

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

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

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



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



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



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