

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

WEIGHT SLED

MODEL:SHK-006/SHK-007

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

WEIGHT SLED

MODEL: SHK-006/SHK-007



SHK-006



SHK-007

The product color is for reference only and is mainly promoted on the website

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.

INSTRUCTIONS

Preface

First of all, let us express our heartfelt thanks to our customers who have purchased our equipment. This manual is for customer service to make better use of this equipment. Hope the company's products and services will bring you the same courtesy.

Pay attention

This product must be used in strict accordance with the use method of this manual, misuse of any other methods caused by misuse. The Company does not give any guarantee of any kind, including (but not limited to) the marketability offered to the Company for a particular purpose. Implied warranties with fitness.

The company accepts no liability. The Company shall not be liable for any errors contained in this material, or for any accidental or consequential damages resulting from the provision, actual performance or use of this manual.

This manual contains proprietary information protected by patent law. All rights reserved. Without the written consent of the Company, this manual is not allowed to be photocopied, copied, or translated any part into another language.

The content contained in the manual may be changed without the user's notice.

Manufacturer's liability

The Company shall be held responsible for the safety and reliability of the performance of the equipment only if the assembly operation, returning, improvement and maintenance are carried out by personnel approved by the Company, the electrical equipment concerned conforms to national standards, and the equipment is used in accordance with the operating instructions.

Guarantee

Manufacturing process and raw materials: The Company guarantees that the Equipment (except parts) are in regular use and repair condition, free of manufacturing process and raw materials faults for one year from the date of shipment. None of our inspections is perfect.

PRECAUTIONS

Precautions for use

Warning:

1. If the equipment feels loose, falls or is damaged, please contact the company in time;
2. Keep work area clean and well lit. Cluttered or dark areas invite accidents.
3. Keep children and bystanders away while operating, distractions will cause you to lose control.
4. Stay alert, watch what you are doing and use common sense when operating the equipment. Do not use the equipment while you are tired or under the influence of drugs, alcohol or medication.. A moment of inattention while operating equipment may result in serious personal injury.
5. Dress properly. Do not wear loose clothing or jewelry. Keep your hair, clothing and gloves away from moving parts. Loose clothes jewelry or long hair can be caught in moving parts.
6. Store idle equipment out of reach of children and do not allow anyone unfamiliar with the equipment to use it. This tool is dangerous in the hands of untrained users.
7. Please gradually increase the weight during normal use. Do not add too much weight at once to ensure that your waist is not damaged.
8. When using the sled, the crowd of onlookers must keep a distance of 3 meters to avoid accidental injury.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

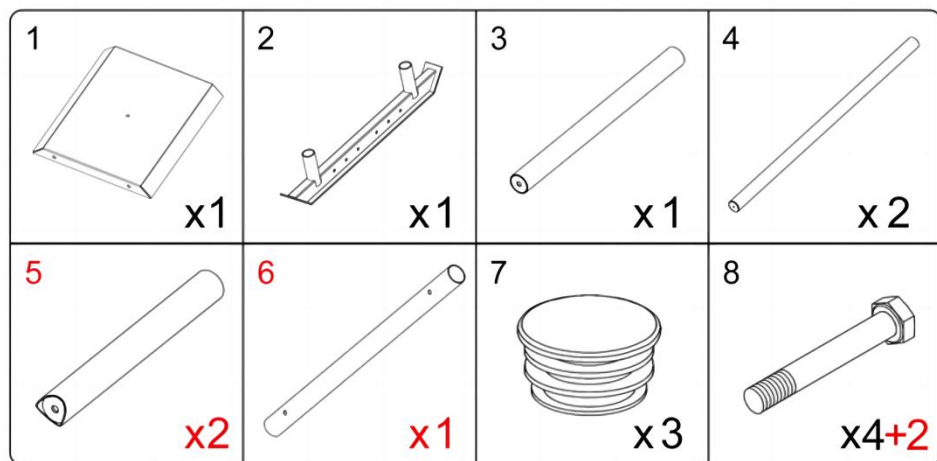
PART LIST (SHK-007)

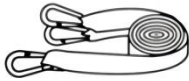
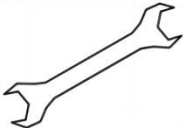
NO.	Part Name	Qty	NO.	Part Name	Qty
-----	-----------	-----	-----	-----------	-----

1	Bottom welding	1	8	Screw M10*60	6
2	Bottom foot	2	9	Screw M10*20	1
3	Standpipe 1	1	10	Flat washer 10*20	5
4	Standpipe 2	2	11	Arc pad 10*20	2
5	Standpipe 3	2	12	Sledge binding belt	1
6	Cross tube	1	13	Sledge straps	1
7	Pipe plug	3	14	Wrench	1

PART LIST (SHK-006)

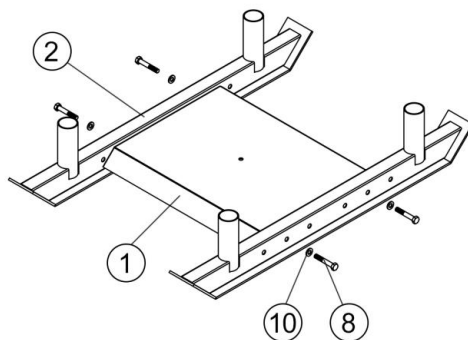
NO.	Part Name	Qty	NO.	Part Name	Qty
1	Bottom welding	1	8	Screw M10*60	4
2	Bottom foot	2	9	Screw M10*20	1
3	Standpipe 1	1	10	Flat washer 10*20	5
4	Standpipe 2	2	11	/	/
5	/	/	12	Sledge binding belt	1
6	/	/	13	Sledge straps	1
7	Pipe plug	3	14	Wrench	1



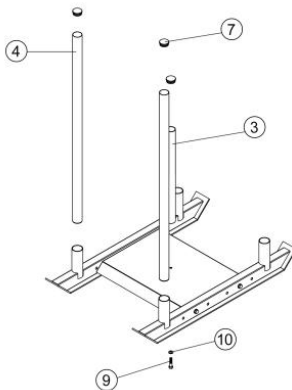
9  x1	10  x5	11  x2	12  x 1
13  x1	14 		

In the component diagram, only SHK-007 can be used for 5 #, 6 #, and 11 #. The quantity of SHK-006 screws for 8 # is 4, while the quantity of SHK-007 screws is 6.

Installation steps



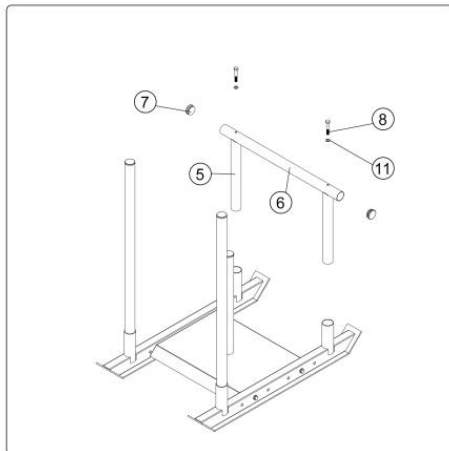
1. Arrange all components one by one according to the diagram, and fix them together with screws in the order shown in the diagram.



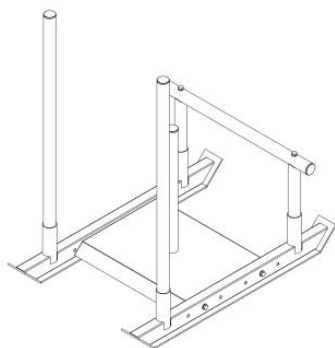
2. Fix the dumbbell stem and bottom plate together with screws as shown in the diagram .Pay attention to checking whether all components are tightened after assembly.

SHK-006 product assembly completed

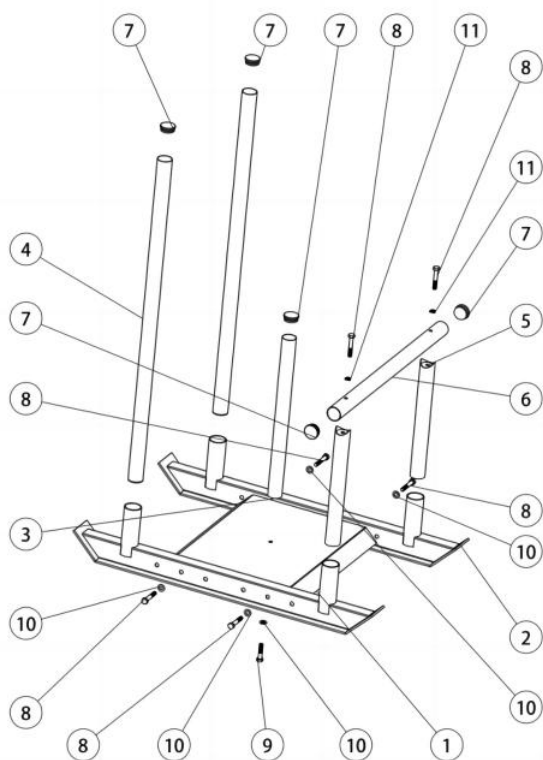
After SHK-006 assembly is completed, the following installation steps will be added for SHK-007 product assembly.



3. On the basis of completing the assembly of SHK-006 as shown in the diagram, add fixed crossbars to complete the assembly of SHK-007. Pay attention to checking whether all components are tightened after assembly.



SHK-007 product assembly completed



Note: This picture shows the assembly drawing of the upgraded fitness sled. If you buy a basic training sled, the missing parts in the picture do not need to be installed.

EXERCISING INFORMATION

Before starting to exercise

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time on the equipment; a few minutes per workout.

Initially, you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone, however, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone.

**Address: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Shanghai**

**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**



**SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930**



**Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127**

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support



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

TRAÎNEAU DE POIDS

MODÈLE : SHK-006/SHK-007

Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.

« Économisez la moitié », « Moitié prix » ou toute autre expression similaire utilisée par nous ne représente qu'une estimation des économies que vous pourriez réaliser en achetant certains outils chez nous par rapport aux grandes marques et ne couvre pas nécessairement toutes les catégories d'outils que nous proposons. Nous vous rappelons de bien vouloir vérifier soigneusement lorsque vous passez une commande chez nous si vous économisez réellement la moitié par rapport aux grandes marques.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

TRAÎNEAU DE POIDS

MODÈLE : SHK-006/SHK-007



SHK-006



SHK-007

La couleur du produit est à titre indicatif uniquement et est principalement promue sur le site Web

BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

Vous avez des questions sur nos produits ? Vous avez besoin d'assistance technique ? N'hésitez pas à nous contacter :

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

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

INSTRUCTIONS

Préface

Tout d'abord, permettez-nous d'exprimer nos plus sincères remerciements à nos clients qui ont acheté notre équipement. Ce manuel est destiné au service client pour améliorer l'écrit avec cet équipement. J'espère que les produits et services de l'entreprise apporteront vous le canal courtoisie.

Faites attention

Ce produit doit être utilisé en stricte conformité avec la méthode d'utilisation de ce manuel, une mauvaise utilisation de toute autre méthode causée par une mauvaise utilisation. La Société ne donne aucune garantie de quelque nature que ce soit, y compris (mais sans s'y limiter) la qualité marchande offerte au Société à des fins particulières. Garanties implicites d'adéquation.

La société décline toute responsabilité. La société ne sera pas responsable des éventuelles erreurs contenues dans ce matériel, ou pour tout dommage accidentel ou consécutif résultant de la fourniture, de l'exécution réelle ou de l'utilisation de ce manuel.

Ce manuel contient des informations exclusives protégées par la loi sur les brevets. Tous droits réservés réservés. Sans le consentement écrit de la Société, ce manuel n'est pas autorisé à photocopier, copier ou traduire toute partie dans une autre langue.

Le contenu du manuel peut être modifié sans préavis de l'utilisateur.

Responsabilité du fabricant

La Société sera tenue responsable de la sécurité et de la fiabilité des performances de l'équipement uniquement si l'opération de montage, de retour, l'amélioration et l'entretien sont effectués par du personnel agréé par l'Entreprise, l'équipement électrique concerné est conforme aux normes nationales, et l'équipement est utilisé conformément aux instructions d'utilisation.

Garantie

Procédé de fabrication et matières premières : La Société garantit que les

L'équipement (à l'exception des pièces) est en état d'utilisation et de réparation régulier, exempt de défauts de processus de fabrication et de matières premières pendant un an à compter de la date de expédition. Aucune de nos inspections n'est parfaite.

PRÉCAUTIONS

Précautions d'emploi

Avertissement:

1. Si l'équipement semble lâche, tombe ou est endommagé, veuillez contacter l'entreprise dans le temps;
2. Gardez la zone de travail propre et bien éclairée. Les zones encombrées ou sombres invitent accidents.
3. Gardez les enfants et les spectateurs à l'écart pendant le fonctionnement, les distractions seront vous faire perdre le contrôle.
4. Restez vigilant, regardez ce que vous faites et faites preuve de bon sens lorsque l'utilisation de l'équipement. N'utilisez pas l'équipement lorsque vous êtes fatigué ou sous l'influence de drogues, d'alcool ou de médicaments. Un moment de L'inattention lors de l'utilisation de l'équipement peut entraîner des blessures corporelles graves.
5. Habillez-vous correctement. Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Gardez vos cheveux, vêtements et gants éloignés des pièces mobiles. Vêtements amples, bijoux ou longs les cheveux peuvent être coincés dans les pièces mobiles.
6. Rangez l'équipement inutilisé hors de portée des enfants et ne laissez personne ne pas être familier avec l'équipement pour l'utiliser. Cet outil est dangereux entre les mains des utilisateurs non formés.
7. Veuillez augmenter progressivement le poids pendant une utilisation normale. N'ajoutez pas trop beaucoup de poids à la fois pour vous assurer que votre taille ne soit pas endommagée.
8. Lors de l'utilisation du traîneau, la foule de spectateurs doit garder une distance de 3 mètres pour éviter les blessures accidentelles.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

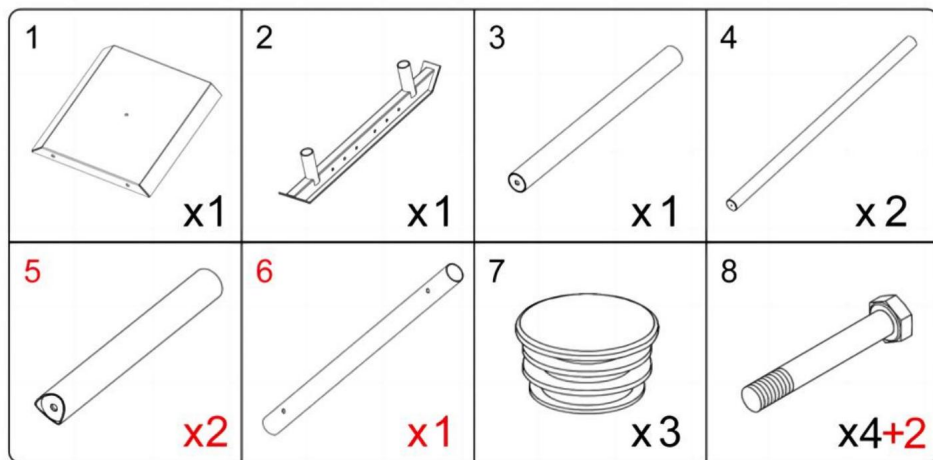
LISTE DES PIÈCES (SHK-007)

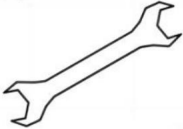
N°	Nom de la pièce	Qté	N°	Nom de la pièce	Quantité
----	-----------------	-----	----	-----------------	----------

1	Soudure inférieure	1	8	Vis M10*60	6
2	Pied inférieur	2	9	Vis M10*20	1
3	Colonne montante 1	1	10	Rondelle plate 10*20 11	5
4	Colonne montante 2	2		Coussin d'arc 10*20	2
5	Colonne montante 3	2	12	Ceinture de fixation pour traîneau	1
6	Tube transversal		13	Sangles de traîneau	1
7	Bouchon de tuyau	13	14	Clé 14	1

LISTE DES PIÈCES (SHK-006)

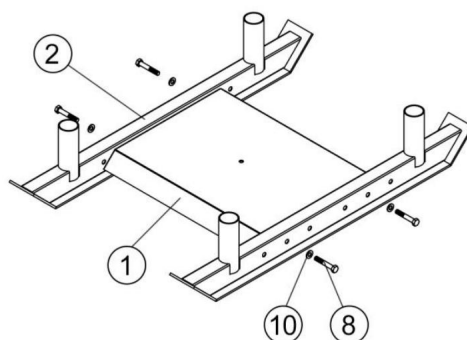
N°	Nom de la pièce 1	Qté	N°	Nom de la pièce 1 8	Quantité
	Soudure inférieure	Vis M10*60 2 9	Vis M10*20 1 10		4
	Pied inférieur	Rondelle plate 10*20 2 11 // 12			1
	Colonne montante 1	Ceinture de fixation de luge / Sangles			5
	Colonne montante	de luge 13 14 Clé			/
2 3 4 5					1
6	2 //				1
7	Bouchon de tuyau	3			1



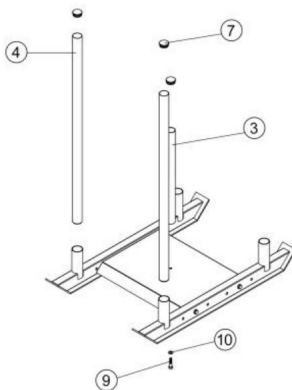
9  x1	10  x5	11  x2	12  x 1
13  x1	14 		

Dans le schéma des composants, seul le SHK-007 peut être utilisé pour les vis 5 #, 6 # et 11 #.
La quantité de vis SHK-006 pour les vis 8 # est de 4, tandis que la quantité de vis SHK-007 est de 6.

Étapes d'installation

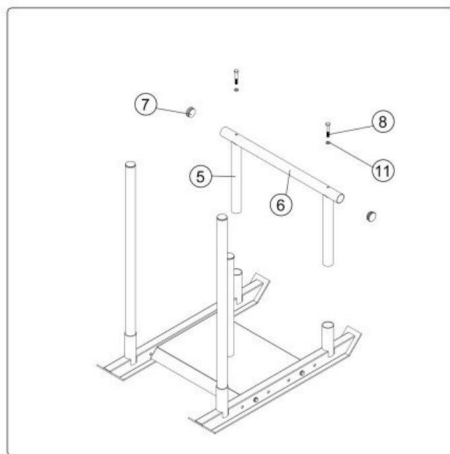


1. Disposez tous les composants un par un selon le schéma et fixez-les ensemble avec des vis dans l'ordre indiqué sur le schéma.

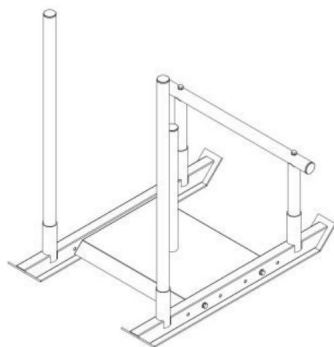


2. Fixez la tige de l'haltère et la plaque inférieure ensemble avec des vis comme indiqué sur le schéma. Veillez à vérifier si tous les composants sont serrés après l'assemblage.

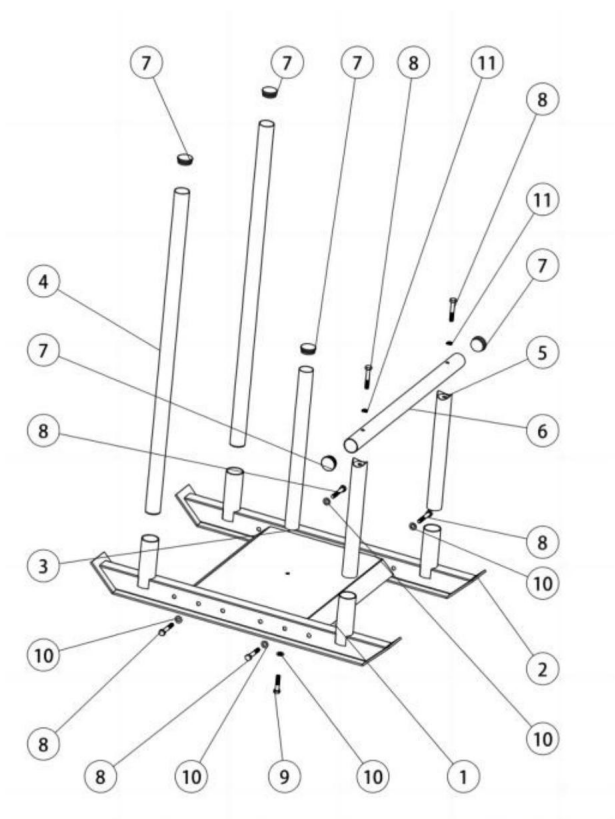
Assemblage du produit SHK-006 terminé Une fois l'assemblage du SHK-006 terminé, les étapes d'installation suivantes seront ajoutées pour l'assemblage du produit SHK-007.



3. Sur la base de l'assemblage complet du SHK-006 comme indiqué sur le schéma, ajoutez des barres transversales fixes pour terminer l'assemblage du SHK-007. Veillez à vérifier si tous les composants sont serrés après l'assemblage.



Assemblage du produit SHK-007 terminé



Remarque : cette image montre le schéma d'assemblage du traîneau de fitness amélioré. Si vous achetez un traîneau d'entraînement de base, les pièces manquantes sur l'image n'ont pas besoin d'être remplacées. installé.

INFORMATIONS SUR L'EXERCICE

Avant de commencer à faire de

l'exercice La façon dont vous débuterez votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous êtes inactif depuis plusieurs années ou si vous souffrez d'un surpoids important, vous devez commencer lentement et augmenter le temps passé sur l'appareil, quelques minutes par séance.

Au début, vous ne pourrez peut-être vous entraîner que quelques minutes dans votre zone cible, mais votre capacité aérobique s'améliorera au cours des six à huit semaines suivantes. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est important de travailler à votre propre rythme. Au bout du compte, vous pourrez faire de l'exercice en continu pendant 30 minutes. Plus votre condition aérobique est bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible.

Adresse : Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi Shanghai Importé en
Australie :

SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW 2122 Australie

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



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 72021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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



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

GEWICHTSSCHLITTEN

MODELL: SHK-006/SHK-007

Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten.

„Sparen Sie die Hälfte“, „Halber Preis“ oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir verwenden, stellen nur eine Schätzung der Ersparnis dar, die Sie beim Kauf bestimmter Werkzeuge bei uns im Vergleich zu den großen Topmarken erzielen können, und decken nicht notwendigerweise alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien ab. Wir möchten Sie freundlich daran erinnern, bei Ihrer Bestellung bei uns sorgfältig zu prüfen, ob Sie im Vergleich zu den großen Topmarken tatsächlich die Hälfte sparen.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

GEWICHTSSCHLITTEN

MODELL: SHK-006/SHK-007



SHK-006



SHK-007

Die Produktfarbe dient nur als Referenz und wird hauptsächlich auf der Website beworben

Brauchen Sie Hilfe? Kontaktieren Sie uns!

Sie haben Fragen zu unseren Produkten? Sie benötigen technischen Support? Dann kontaktieren Sie uns gerne:

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

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

ANWEISUNGEN

Vorwort

Zunächst möchten wir unseren Kunden unseren herzlichsten Dank aussprechen, die gekauft haben Dieses Handbuch ist für den Kundendienst gedacht, um Ihnen eine bessere Geschrieben mit dieser Ausrüstung. Hoffen, dass die Produkte und Dienstleistungen des Unternehmens zu bringen Ihnen den Kanal mit freundlicher Genehmigung.

Passt auf

Dieses Produkt muss in strikter Übereinstimmung mit der Verwendungsmethode dieses Handbuchs verwendet werden, Missbrauch anderer Methoden verursacht durch Missbrauch Das Unternehmen gibt keine Garantie jeglicher Art, einschließlich (aber nicht beschränkt auf) die Marktgängigkeit, die dem Unternehmen für einen bestimmten Zweck. Stillschweigende Garantien bezüglich Eignung. Das Unternehmen übernimmt keine Haftung. Das Unternehmen haftet nicht für Fehler in diesem Material enthalten sind, oder für zufällige oder Folgeschäden die sich aus der Bereitstellung, der tatsächlichen Durchführung oder der Verwendung dieses Handbuchs ergeben. Dieses Handbuch enthält patentrechtlich geschützte Informationen. Alle Rechte vorbehalten. Ohne die schriftliche Zustimmung des Unternehmens ist dieses Handbuch nicht gestattet Fotokopieren, Kopieren oder Übersetzen einzelner Teile in eine andere Sprache ist nicht gestattet. Der Inhalt dieses Handbuchs kann ohne Vorankündigung an den Benutzer geändert werden.

Herstellerhaftung

Das Unternehmen ist verantwortlich für die Sicherheit und Zuverlässigkeit der Leistung der Ausrüstung nur, wenn die Montage, Rücksendung, Verbesserung und Wartung werden von Personal durchgeführt, das vom Das betreffende elektrische Gerät entspricht den nationalen Normen und das Gerät entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird.

Garantie

Herstellungsverfahren und Rohstoffe: Das Unternehmen garantiert, dass die Die Ausrüstung (außer Teile) ist in normalem Gebrauchs- und Reparaturzustand, frei von Herstellungsprozess- und Rohstofffehler für ein Jahr ab dem Datum der Versand. Keine unserer Inspektionen ist perfekt.

VORSICHTSMASSNAHMEN

Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung

Warnung:

1. Wenn sich das Gerät locker anfühlt, herunterfällt oder beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an das Unternehmen rechtzeitig;
2. Halten Sie den Arbeitsbereich sauber und gut beleuchtet. Unordentliche oder dunkle Bereiche laden Unfälle.
3. Halten Sie Kinder und Zuschauer während des Betriebs fern, Ablenkungen werden kann dazu führen, dass Sie die Kontrolle verlieren.
4. Bleiben Sie wachsam, achten Sie darauf, was Sie tun, und verwenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand, wenn Bedienen Sie das Gerät nicht, wenn Sie müde sind oder unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten. Ein Moment der Unaufmerksamkeit beim Bedienen der Geräte kann zu schweren Verletzungen führen.
5. Kleiden Sie sich angemessen. Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Halten Sie Ihr Haar Kleidung und Handschuhe fern von beweglichen Teilen. Lose Kleidung Schmuck oder lange Haare können in beweglichen Teilen hängen bleiben.
6. Lagern Sie unbenutzte Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern und lassen Sie niemanden mit der Ausrüstung nicht vertraut, um sie zu verwenden. Dieses Werkzeug ist gefährlich in den Händen von ungeschulten Benutzern.
7. Bitte erhöhen Sie das Gewicht bei normalem Gebrauch allmählich. Fügen Sie nicht zu viel Gewicht auf einmal, um sicherzustellen, dass Ihre Taille nicht beschädigt wird.
8. Bei der Benutzung des Schlittens muss die Zuschauermenge einen Abstand von 3 Messgeräte, um versehentliche Verletzungen zu vermeiden.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

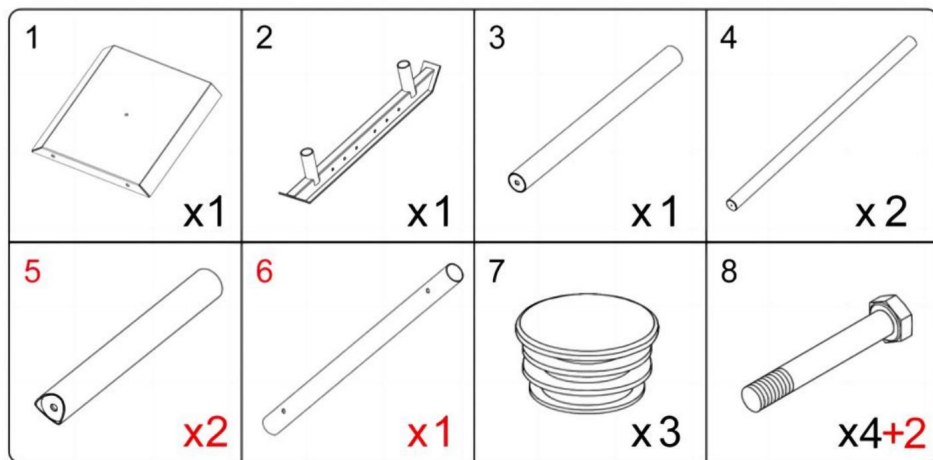
TEILELISTE (SHK-007)

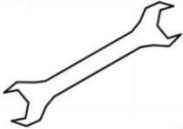
Nr. Teil	Name	Menge	Nr. Teil	Bezeichnung	Menge
----------	------	-------	----------	-------------	-------

1	Bodenschweißen	1	8	Schraube M10*60	6
2	Unterer Fuß	2	9	Schraube M10*20	1
3	Standrohr 1	1	10	Unterlegscheibe 10*20 11	5
4	Standrohr 2	2		Lichtbogenpolster 10*20	2
5	Standrohr 3	2	12	Schlittenbindungsgurt	1
6	Querrohr		13	Schlittengurte	1
7	Rohrstopfen	13	14	Schraubenschlüssel	1

TEILELISTE (SHK-006)

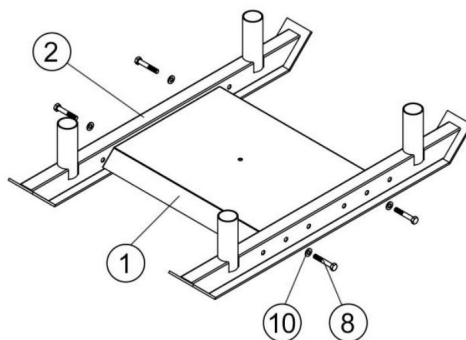
Nr. Teil	bezeichnung 1	Menge	Nr. Teil	bezeichnung 1	Menge
	Bodenschweißen	8	Schraube M10*60	2	9
2	Unterer Fuß	M10*20	1	10	Unterlegscheibe 10*20
3	Standrohr 1	2	11	/	12
4	Standrohr 2 / /	Schlittenriemen			
5		13	14	Schraubenschlüssel	
6					
7	Rohrstopfen	3			



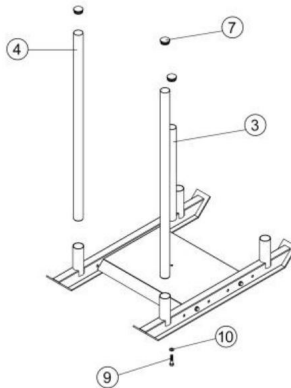
9  x1	10  x5	11  x2	12  x 1
13  x1	14 		

Im Komponentendiagramm kann nur SHK-007 für 5 #, 6 # und 11 # verwendet werden. Die Anzahl der SHK-006-Schrauben für 8 # beträgt 4, während die Anzahl der SHK-007-Schrauben 6 beträgt.

Installationsschritte

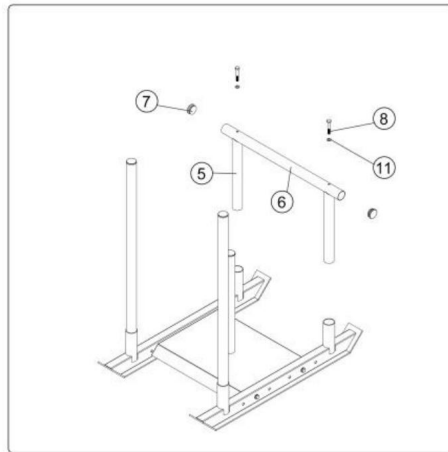


1. Ordnen Sie alle Komponenten nacheinander gemäß der Abbildung an und befestigen Sie sie mit den Schrauben in der in der Abbildung gezeigten Reihenfolge.

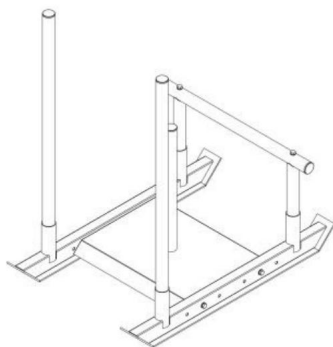


2. Befestigen Sie den Hantelschaft und die Bodenplatte wie in der Abbildung gezeigt mit Schrauben aneinander. Achten Sie darauf, dass nach der Montage alle Komponenten festgezogen sind.

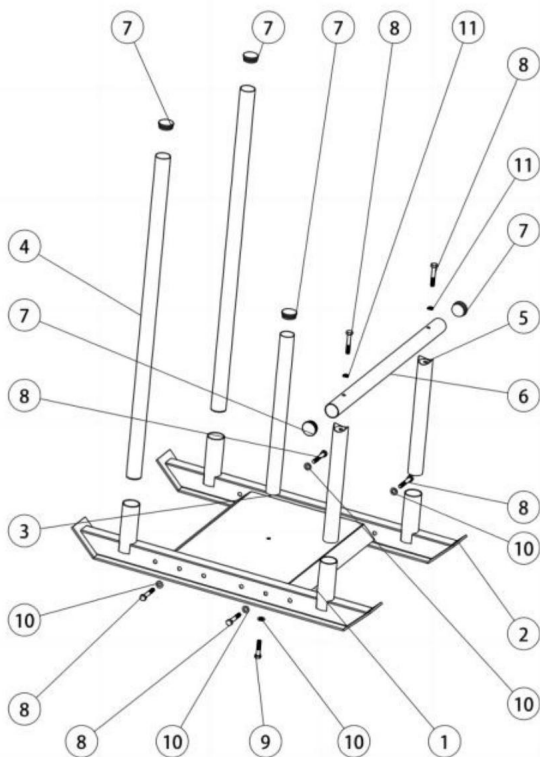
SHK-006-Produktmontage abgeschlossen Nachdem die SHK-006-Montage abgeschlossen ist, werden die folgenden Installationsschritte für die SHK-007-Produktmontage hinzugefügt.



3. Fügen Sie auf Grundlage der Fertigstellung der Montage von SHK-006 wie in der Abbildung gezeigt feste Querstangen hinzu, um die Montage von SHK-007 abzuschließen. Achten Sie darauf, zu prüfen, ob alle Komponenten nach der Montage festgezogen sind.



SHK-007 Produktmontage abgeschlossen



Hinweis: Dieses Bild zeigt die Montagezeichnung des verbesserten Fitnessschlittens. Beim Kauf eines Basis-Trainingschlittens müssen die fehlenden Teile auf dem Bild nicht ersetzt werden. installiert.

ÜBUNGSMFORMATIONEN

Bevor Sie mit dem Training

beginnen Wie Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Wenn Sie mehrere Jahre lang inaktiv waren oder stark übergewichtig sind, müssen Sie langsam beginnen und die Zeit an den Geräten steigern; einige Minuten pro Training.

Anfangs können Sie vielleicht nur ein paar Minuten in Ihrer Zielzone trainieren, aber Ihre aerobe Fitness wird sich in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert. Es ist wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu arbeiten. Schließlich können Sie 30 Minuten lang ununterbrochen trainieren. Je besser Ihre aerobe Fitness, desto härter müssen Sie arbeiten, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

Adresse: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi Shanghai

Importiert

nach AUS: 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



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127



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



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

SLITTA PER PESI

MODELLO: SHK-006/SHK-007

Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.

"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o qualsiasi altra espressione simile da noi utilizzata rappresenta solo una stima del risparmio che potresti ottenere acquistando determinati utensili con noi rispetto ai principali marchi principali e non significa necessariamente coprire tutte le categorie di utensili da noi offerti. Ti ricordiamo gentilmente di verificare attentamente quando effettui un ordine con noi se stai effettivamente risparmiando la metà rispetto ai principali marchi principali.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

SLITTA PER PESI

MODELLO: SHK-006/SHK-007



SHK-006



SHK-007

Il colore del prodotto è solo di riferimento e viene pubblicizzato principalmente sul sito web

HAI BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

Hai domande sui prodotti? Hai bisogno di supporto tecnico? Non esitare a contattarci:

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

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

ISTRUZIONI

Prefazione

Innanzitutto, esprimiamo i nostri più sentiti ringraziamenti ai nostri clienti che hanno acquistato la nostra attrezzatura. Questo manuale è per il servizio clienti per migliorare Scritto con questa attrezzatura. Spero che i prodotti e i servizi dell'azienda portino per cortesia, il canale.

Fai attenzione

Questo prodotto deve essere utilizzato in stretta conformità con il metodo di utilizzo di questo manuale, l'uso improprio di qualsiasi altro metodo causato da un uso improprio. La Società non fornisce alcuna garanzia di qualsiasi tipo, inclusa (ma non limitata a) la commerciabilità offerta al Società per uno scopo particolare. Garanzie implicite con idoneità. La società non accetta alcuna responsabilità. La Società non sarà responsabile per eventuali errori contenuti in questo materiale, o per eventuali danni accidentali o consequenziali derivanti dalla fornitura, dall'effettiva esecuzione o dall'uso del presente manuale. Questo manuale contiene informazioni proprietarie protette dalla legge sui brevetti. Tutti i diritti riservati. Senza il consenso scritto della Società, il presente manuale non è consentito di fotocopiare, copiare o tradurre qualsiasi parte in un'altra lingua. Il contenuto del manuale può essere modificato senza preavviso da parte dell'utente.

Responsabilità del produttore

La Società sarà ritenuta responsabile della sicurezza e dell'affidabilità del prestazioni dell'attrezzatura solo se l'operazione di montaggio, restituzione, il miglioramento e la manutenzione sono effettuati da personale abilitato dall' Società, l'apparecchiatura elettrica interessata è conforme alle norme nazionali e l'attrezzatura venga utilizzata conformemente alle istruzioni per l'uso.

Garanzia

Processo di fabbricazione e materie prime: La Società garantisce che il L'attrezzatura (ad eccezione delle parti) è in condizioni di utilizzo e riparazione regolari, priva di difetti del processo di fabbricazione e delle materie prime per un anno dalla data di spedizione. Nessuna delle nostre ispezioni è perfetta.

PRECAUZIONI

Precauzioni per l'uso

Avvertimento:

1. Se l'attrezzatura sembra allentata, cade o è danneggiata, contattare l'azienda nel tempo;
2. Mantenere l'area di lavoro pulita e ben illuminata. Le aree disordinate o buie invitano incidenti.
3. Tenere lontani i bambini e gli astanti durante il funzionamento, le distrazioni saranno farti perdere il controllo.
4. Resta vigile, guarda cosa stai facendo e usa il buon senso quando azionare l'attrezzatura. Non utilizzare l'attrezzatura quando si è stanchi o sotto l'effetto di droghe, alcol o farmaci.. Un momento di la disattenzione durante l'uso dell'attrezzatura può causare gravi lesioni personali.
5. Vestiti in modo appropriato. Non indossare abiti larghi o gioielli. Tieni i capelli, indumenti e guanti lontano dalle parti in movimento. Abiti larghi, gioielli o lunghi i capelli potrebbero rimanere impigliati nelle parti in movimento.
6. Conservare l'attrezzatura inutilizzata fuori dalla portata dei bambini e non consentirne l'uso a nessuno. non familiarità con l'attrezzatura per utilizzarlo. Questo strumento è pericoloso nelle mani di utenti non formati.
7. Si prega di aumentare gradualmente il peso durante l'uso normale. Non aggiungere troppo molto peso in una volta sola per evitare di danneggiare la vita.
8. Quando si utilizza la slitta, la folla di spettatori deve mantenere una distanza di 3 metri per evitare lesioni accidentali.

SALVA QUESTE ISTRUZIONI

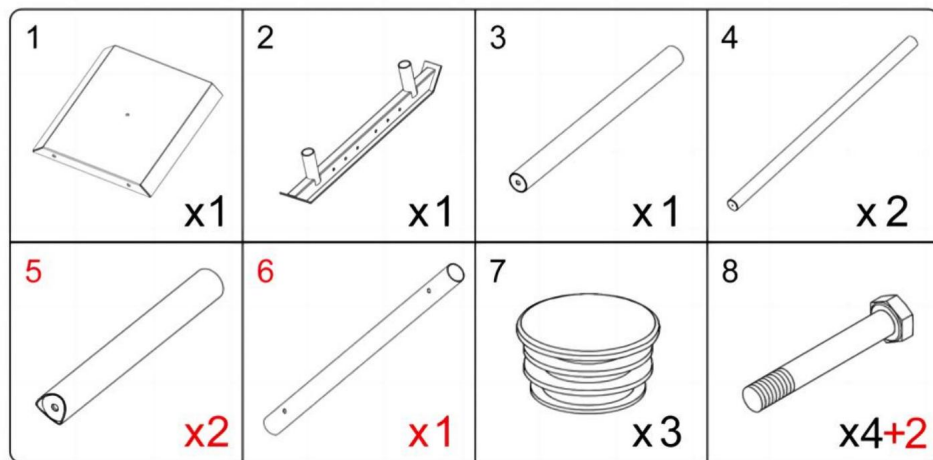
ELENCO PARTI ySHK-007y

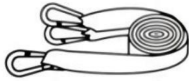
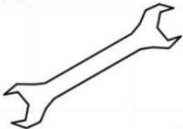
N. Nome parte	Q.tà	N. Nome parte	Quantità
---------------	------	---------------	----------

1	Saldatura inferiore	1	8	Vite M10*60	6
2	Piede inferiore	2	9	Vite M10*20	1
3	Tubo di livello 1	1	10	Rondella piana 10*20 11	5
4	Tubo di livello 2	2		Tampone ad arco 10*20	2
5	Tubo di livello 3	2	12	Cinghia di fissaggio per slitte	1
6	Tubo trasversale		13	Cinghie per slitte	1
7	Tappo per tubo	13	14	Chiave inglese	1

ELENCO PARTI ySHK-006y

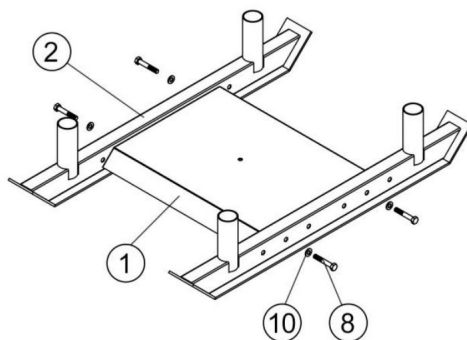
N. Nome parte 1 2 3	Q.tà N.	Nome parte 1 8 Vite	Quantità
Saldatura inferiore	M10*60 2 9	Vite M10*20 1 10	4
Piede inferiore	Rondella piana 10*20 2 11	// 12	1
Tubo di livello 1	Cinghia di fissaggio slitta /	Cinghie slitta	5
Tubo di livello	13 14	Chiave	/
4 5	inglese		1
6	2 //		1
7	Tappo per tubo	3	1



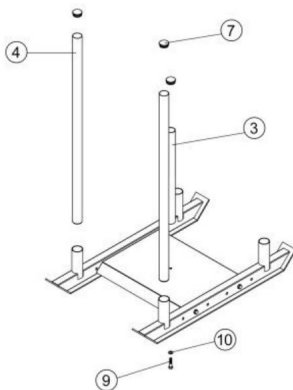
9  x1	10  x5	11  x2	12  x 1
13  x1	14 		

Nello schema dei componenti, solo SHK-007 può essere utilizzato per 5 #, 6 # e 11 #. La quantità di viti SHK-006 per 8 # è 4, mentre la quantità di viti SHK-007 è 6.

Fasi di installazione



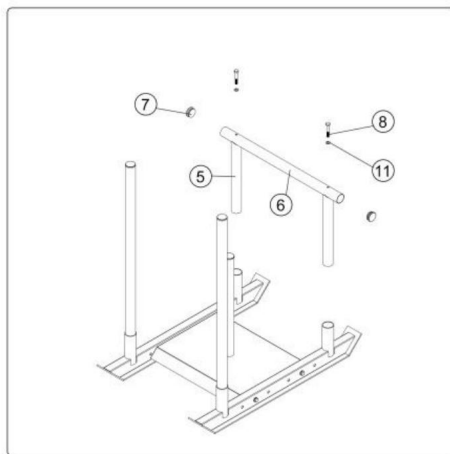
1. Disporre tutti i componenti uno alla volta secondo lo schema e fissarli insieme con le viti nell'ordine mostrato nello schema.



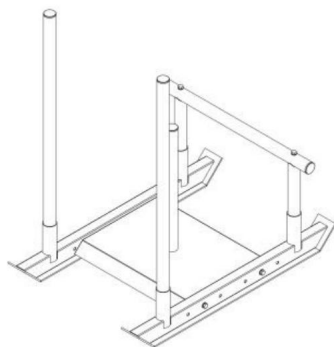
2. Fissare insieme l'attacco manubrio e la piastra inferiore con le viti come mostrato nello schema. Dopo il montaggio, verificare che tutti i componenti siano serrati.

Completamento dell'assemblaggio del prodotto SHK-006

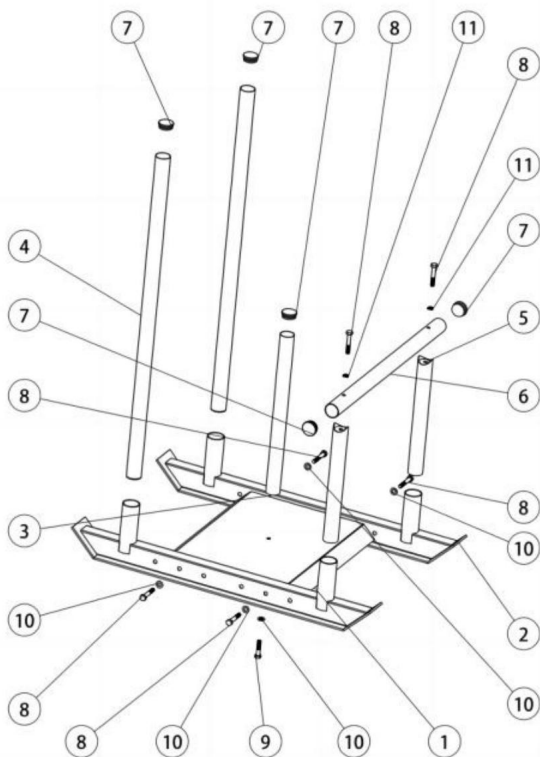
Una volta completato l'assemblaggio del prodotto SHK-006, verranno aggiunti i seguenti passaggi di installazione per l'assemblaggio del prodotto SHK-007.



3. Dopo aver completato l'assemblaggio di SHK-006 come mostrato nello schema, aggiungere le traverse fisse per completare l'assemblaggio di SHK-007. Prestare attenzione a verificare che tutti i componenti siano serrati dopo l'assemblaggio.



Assemblaggio del prodotto SHK-007 completato



Nota: questa immagine mostra il disegno di assemblaggio della slitta fitness migliorata. Se si acquista una slitta di allenamento di base, le parti mancanti nell'immagine non devono essere installato.

INFORMAZIONI SULL'ESERCIZIO

Prima di iniziare l'allenamento

Il modo in cui inizi il tuo programma di allenamento dipende dalle tue condizioni fisiche. Se sei stato inattivo per diversi anni o sei gravemente sovrappeso, devi iniziare lentamente e aumentare il tempo trascorso sull'attrezzatura; alcuni minuti per allenamento.

Inizialmente, potresti riuscire ad allenarti solo per pochi minuti nella tua zona target, tuttavia, la tua forma fisica aerobica migliorerà nelle prossime sei-otto settimane. Non scoraggiarti se ci vuole più tempo. È importante lavorare al tuo ritmo. Alla fine, sarai in grado di allenarti ininterrottamente per 30 minuti.

Quanto migliore è la tua forma fisica aerobica, tanto più dovrai impegnarti per restare nella tua zona target.

Indirizzo: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi Shanghai

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



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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



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

TRINEO DE PESO

MODELO: SHK-006/SHK-007

Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.

"Ahorre la mitad", "mitad de precio" o cualquier otra expresión similar que utilicemos solo representa una estimación del ahorro que podría obtener al comprar ciertas herramientas con nosotros en comparación con las principales marcas y no necesariamente significa que cubra todas las categorías de herramientas que ofrecemos. Le recordamos que, al realizar un pedido con nosotros, verifique cuidadosamente si realmente está ahorrando la mitad en comparación con las principales marcas.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

TRINEO DE PESO

MODELO: SHK-006/SHK-007



SHK-006



SHK-007

El color del producto es solo de referencia y se promociona principalmente en el sitio web.

¿NECESITA AYUDA? ¡CONTÁCTENOS!

¿Tiene preguntas sobre el producto? ¿Necesita asistencia técnica? No dude en ponerse en contacto con nosotros:

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

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

INSTRUCCIONES

Prefacio

En primer lugar, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestros clientes que han...

Adquirimos nuestro equipo Este manual es para el servicio al cliente para hacer un mejor servicio.

Escrito con este equipo. Esperamos que los productos y servicios de la empresa brinden
usted el canal de cortesía.

Prestar atención

Este producto debe utilizarse en estricta conformidad con el método de uso de este manual. El uso indebido de cualquier otro método causado por un uso incorrecto. La Compañía no otorga ninguna responsabilidad garantía de ningún tipo, incluyendo (pero no limitado a) la comerciabilidad ofrecida al
Empresa para un fin determinado Garantías implícitas de idoneidad.

La empresa no asume ninguna responsabilidad. La empresa no será responsable de ningún error.
contenida en este material, o por cualquier daño accidental o consecuente
resultantes de la provisión, ejecución real o uso de este manual.

Este manual contiene información patentada protegida por la ley de patentes. Todos los derechos reservados.

Reservado. Sin el consentimiento por escrito de la Compañía, este manual no está permitido.
fotocopiar, copiar o traducir cualquier parte a otro idioma.

El contenido incluido en este manual puede modificarse sin previo aviso al usuario.

Responsabilidad del fabricante

La Compañía será responsable de la seguridad y confiabilidad del
el rendimiento del equipo sólo si la operación de montaje, devolución,

La mejora y el mantenimiento los realiza personal autorizado por la
Empresa, el equipo eléctrico en cuestión cumple las normas nacionales, y
El equipo se utiliza de acuerdo con las instrucciones de funcionamiento.

Garantizar

Proceso de fabricación y materias primas: La Empresa garantiza que el

El equipo (excepto las piezas) se encuentra en condiciones normales de uso y reparación, libre de
defectos en el proceso de fabricación y en las materias primas durante un año a partir de la fecha de
Envío. Ninguna de nuestras inspecciones es perfecta.

PRECAUCIONES

Precauciones de uso

Advertencia:

1. Si el equipo se afloja, se cae o está dañado, comuníquese con la empresa.
a tiempo;
2. Mantenga el área de trabajo limpia y bien iluminada. Las áreas desordenadas u oscuras invitan accidentes.
3. Mantenga a los niños y a los transeúntes alejados mientras opera, ya que pueden producirse distracciones.
hacer que pierdas el control.
4. Mantente alerta, presta atención a lo que haces y usa el sentido común cuando operar el equipo. No utilice el equipo si está cansado o
bajo la influencia de drogas, alcohol o medicamentos. Un momento de
La falta de atención al operar el equipo puede provocar lesiones personales graves.
5. Vístase adecuadamente. No use ropa suelta ni joyas. Mantenga su cabello,
Ropa y guantes alejados de las piezas móviles. Ropa suelta, joyas o prendas largas.
El cabello puede quedar atrapado en las partes móviles.
6. Guarde el equipo que no esté en uso fuera del alcance de los niños y no permita que nadie lo use.
No está familiarizado con el equipo para utilizarlo. Esta herramienta es peligrosa en las manos.
de usuarios no capacitados.
7. Aumente gradualmente el peso durante el uso normal. No agregue demasiado.
mucho peso a la vez para garantizar que tu cintura no se dañe.
8. Al utilizar el trineo, la multitud de espectadores debe mantener una distancia de 3
metros para evitar lesiones accidentales.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

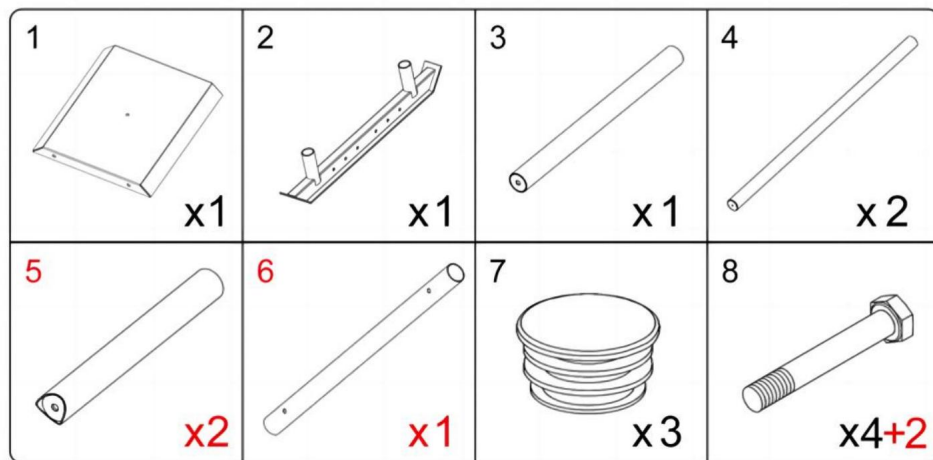
LISTA DE PIEZAS SHK-007

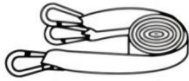
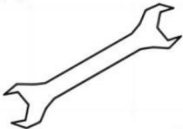
NO.	Nombre de la pieza	Cantidad	N.º Nombre de la pieza	Cantidad
-----	--------------------	----------	------------------------	----------

1	Soldadura inferior	1	8	Tornillo M10*60	6
2	Pie de abajo	2	9	Tornillo M10*20	1
3	Tubo vertical 1	1	10	Arandela plana 10*20 11	5
4	Tubo vertical 2	2		Almohadilla de arco 10*20	2
5	Tubo vertical 3	2	12	Cinturón de unión de trineos	1
6	Tubo transversal		13	correas de trineo	1
7	Tapón de tubería	1 3	14	Llave inglesa	1

LISTA DE PIEZAS SHK-006

NO.	Nombre de la pieza	Cant.	N.º	Nombre de la pieza	Cantidad
	Soldadura inferior	1 8	Tornillo M10*60 2 9	Tornillo	4
1	Pie de abajo	M10*20 1 10	Arandela plana 10*20		1
2	Tubo vertical 1	2 11 / / 12	Correa de sujeción del trineo /		5
3	Tubo vertical		Correas del trineo		/
4 5		13 14	Llave		1
6	2 / /				1
7	Tapón de tubería	3			1

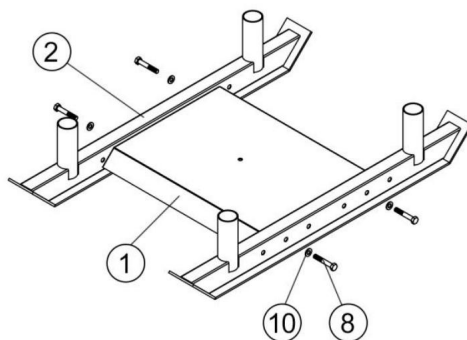


9  x1	10  x5	11  x2	12  x 1
13  x1	14 		

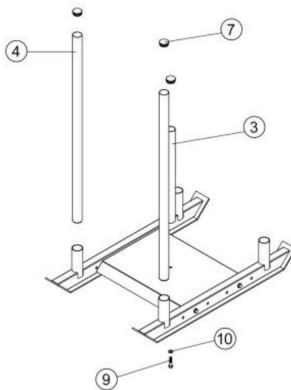
En el diagrama de componentes, solo se puede utilizar el SHK-007 para los tornillos de 5, 6 y 11 N.

La cantidad de tornillos SHK-006 para los de 8 N es 4, mientras que la cantidad de tornillos SHK-007 es 6.

Pasos de instalación



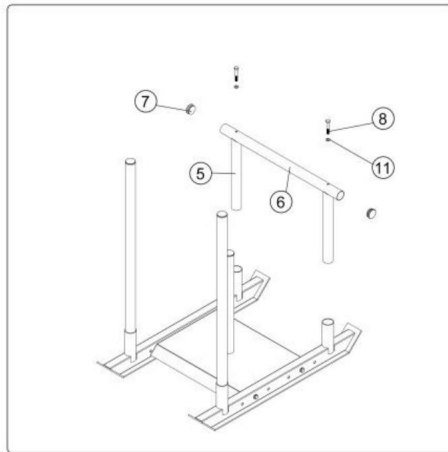
1. Organice todos los componentes uno por uno según el diagrama y fíjelos con tornillos en el orden que se muestra en el diagrama.



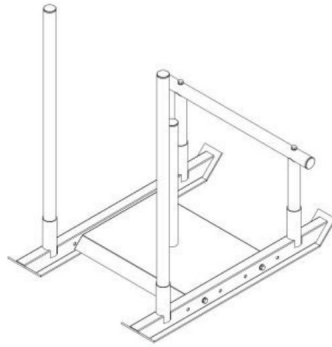
2. Fije el vástago de la mancuerna y la placa inferior juntos con tornillos como se muestra en el diagrama. Preste atención a verificar si todos los componentes están apretados después del ensamblaje.

Se ha completado el montaje del producto SHK-006

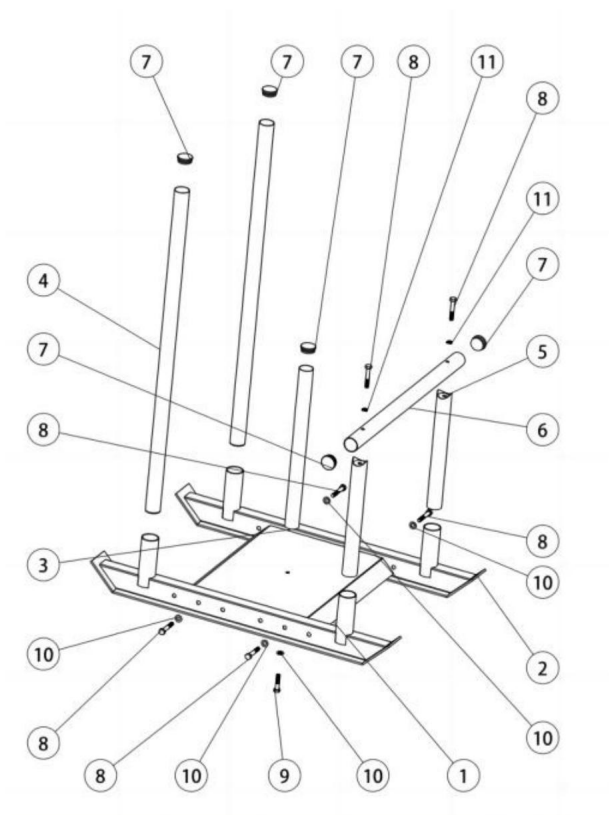
Una vez completado el montaje del producto SHK-006, se agregarán los siguientes pasos de instalación para el montaje del producto SHK-007.



3. Sobre la base de completar el ensamblaje de SHK-006 como se muestra en el diagrama, agregue barras transversales fijas para completar el ensamblaje de SHK-007. Preste atención a verificar si todos los componentes están apretados después del ensamblaje.



Se ha completado el montaje del producto SHK-007



Nota: Esta imagen muestra el plano de ensamblaje del trineo de fitness mejorado. Si compra un trineo de entrenamiento básico, no es necesario que se le agreguen las piezas que faltan en la imagen. instalado.

INFORMACIÓN SOBRE EL EJERCICIO

Antes de empezar a hacer ejercicio

La forma de empezar el programa de ejercicios depende de tu estado físico. Si has estado inactivo durante varios años o tienes un sobrepeso importante, debes empezar de a poco y aumentar el tiempo que pasas en el equipo; unos minutos por sesión de entrenamiento.

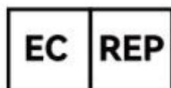
Al principio, es posible que solo puedas hacer ejercicio durante unos minutos en tu zona objetivo, pero tu capacidad aeróbica mejorará en las siguientes seis a ocho semanas. No te desanimes si tardas más. Es importante que trabajes a tu propio ritmo. Al final, podrás hacer ejercicio de forma continua durante 30 minutos.

Cuanto mejor sea tu capacidad aeróbica, más duro tendrás que trabajar para permanecer en tu zona objetivo.

Dirección: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi Shanghai 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



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

SANIE CIĘŻAROWE

MODEL: SHK-006/SHK-007

Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.

„Oszczędź połowę”, „Połowa ceny” lub inne podobne wyrażenia używane przez nas stanowią jedynie szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać, kupując u nas określone narzędzia w porównaniu z głównymi markami i niekoniecznie oznaczają one objęcie wszystkich kategorii narzędzi oferowanych przez nas. Uprzejmie przypominamy, aby dokładnie sprawdzić, czy składając u nas zamówienie faktycznie oszczędzasz połowę w porównaniu z głównymi markami.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

SANIE CIĘŻAROWE

MODEL: SHK-006/SHK-007



SHK-006



SHK-007

Kolor produktu jest podany wyłącznie w celach informacyjnych i jest głównie promowany na stronie internetowej

POTRZEBUJESZ POMOCY? SKONTAKUJ SIĘ Z NAMI!

Masz pytania dotyczące produktu? Potrzebujesz wsparcia technicznego? Skontaktuj się z nami:

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

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

INSTRUKCJE

Przedmowa

Przed wszystkim chcielibyśmy wyrazić nasze najszczerze podziękowania naszym klientom, którzy zakupili nasz sprzęt. Niniejsza instrukcja jest przeznaczona dla obsługi klienta w celu lepszego dostosowania. Napisane przy użyciu tego sprzętu. Mamy nadzieję, że produkty i usługi firmy przyniosą ci kanał uprzejmość.

Uważać na

Produkt ten należy stosować ściśle według sposobu użytkowania podanego w niniejszej instrukcji. Za wszelkie niewłaściwe użycie innych metod Spółka nie ponosi żadnej odpowiedzialności.

gwarancja jakiegokolwiek rodzaju, w tym (ale nie wyłącznie) zbywalność oferowana

Firma w określonym celu. Gwarancje domniemane dotyczące przydatności.

Firma nie ponosi żadnej odpowiedzialności. Firma nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy zawarte w tym materiale lub za jakiegokolwiek przypadkowe lub następne szkody wynikających z udostępnienia, faktycznego wykonania lub użytkowania niniejszej instrukcji.

Niniejsza instrukcja zawiera informacje zastrzeżone chronione prawem patentowym. Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Spółki, niniejsza instrukcja nie jest dozwolona być kserowanym, kopiowanym lub tłumaczonym w jakiegokolwiek części na inny język.

Treść podręcznika może ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia użytkownika.

Odpowiedzialność producenta

Spółka ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i niezawodność

wykonanie urządzenia wyłącznie w przypadku montażu, zwrotu,

ulepszenia i konserwację przeprowadza personel zatwierdzony przez

Firma, przedmiotowy sprzęt elektryczny jest zgodny z normami krajowymi i sprzęt jest używany zgodnie z instrukcją obsługi.

Gwarancja

Proces produkcyjny i surowce: Spółka gwarantuje, że:

Sprzęt (z wyjątkiem części) jest w stanie umożliwiającym normalną eksploatację i naprawę, wolny od wady procesu produkcyjnego i surowców przez okres jednego roku od daty przesyłka. Żadna z naszych kontroli nie jest idealna.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Środki ostrożności dotyczące stosowania

Ostrzeżenie:

1. Jeśli sprzęt jest luźny, upadnie lub ulegnie uszkodzeniu, skontaktuj się z firmą punktualnie;
2. Utrzymuj miejsce pracy w czystości i dobrym oświetleniu. Zagrożone lub ciemne obszary zapraszają Wypadki.
3. Podczas obsługi trzymaj dzieci i osoby postronne z dala, ponieważ mogą one rozpraszać uwagę. spowodować utratę kontroli.
4. Zachowaj czujność, zwracaj uwagę na to, co robisz i kieruj się zdrowym rozsądkiem, gdy obsługi sprzętu. Nie używaj sprzętu, gdy jesteś zmęczony lub pod wpływem narkotyków, alkoholu lub leków. Chwila nieuwagi podczas obsługi sprzętu może skutkować poważnymi obrażeniami ciała.
5. Ubieraj się odpowiednio. Nie noś luźnych ubrań ani biżuterii. Trzymaj włosy, odzież i rękawice z dala od ruchomych części. Luźne ubrania, biżuteria lub długie włosy mogą zostać wciągnięte przez ruchome części.
6. Przechowuj nieużywany sprzęt w miejscu niedostępnym dla dzieci i nie pozwalaj nikomu nieznajomości sprzętu do jego użycia. To narzędzie jest niebezpieczne w rękach nieprzeszkolonych użytkowników.
7. Proszę stopniowo zwiększać ciężar podczas normalnego użytkowania. Nie dodawaj zbyt dużo dużo ciężaru na raz, żeby mieć pewność, że talia nie zostanie uszkodzona.
8. Podczas korzystania z sanek osoby postronne powinny zachować odległość 3 metrów od siebie. metrów, aby uniknąć przypadkowych obrażeń.

ZAPISZ TE INSTRUKCJE

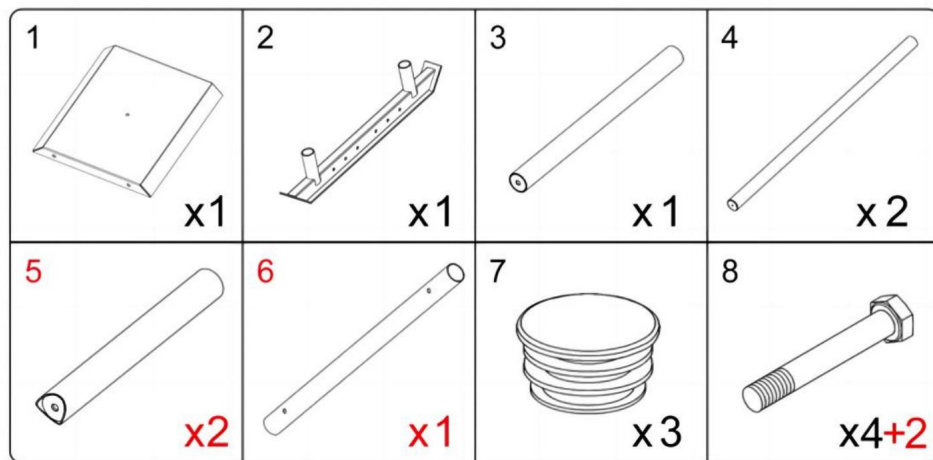
LISTA CZĘŚCI (SHK-007)

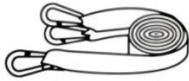
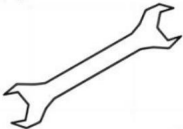
NIE. Nazwa części	Ilość	NR Nazwa części	Ilość
-------------------	-------	-----------------	-------

1	Spawanie od dołu	1	8	Śruba M10*60	6
2	Dolna część stopy	2	9	Śruba M10*20	1
3	Rura pionowa 1	1	10	Podkładka płaska 10*20	5
4	Rura pionowa 2	2		Podkładka łukowa 10*20	2
5	Rura pionowa 3	2	12	Pasek wiążący sanki	1
6	Rura poprzeczna		13	Pasków do sanek	1
7	Korek do rur	13	14	Klucz	1

LISTA CZĘŚCI (SHK-006)

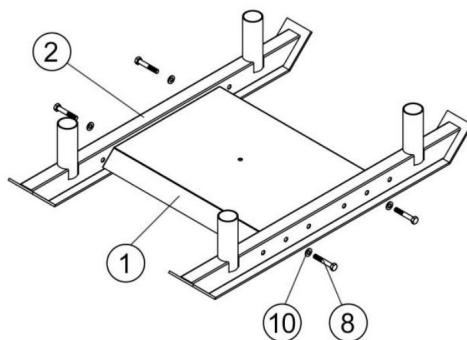
NIE. Nazwa części	Ilość	Nazwa części	Ilość
1 Spawanie od dołu	M10*60	8 Śruba	6
2 Dolna część stopy	2	9 Śruba M10*20	1
3 Rura pionowa 1	1	10 Podkładka płaska 10*20	5
4 Rura pionowa 2	2	11 Podkładka łukowa 10*20	2
5 Rura pionowa 3	2	12 Pasek wiążący sanki	1
6 Rura poprzeczna		13 Paski do sanek	1
7 Korek do rur	3	14 Klucz	1



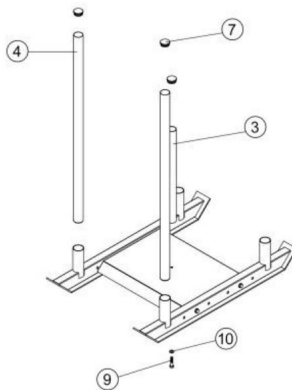
9  x1	10  x5	11  x2	12  x 1
13  x1	14 		

Na schemacie komponentów, tylko SHK-007 może być używany dla 5 #, 6 # i 11 #.
Ilość śrub SHK-006 dla 8 # wynosi 4, podczas gdy ilość śrub SHK-007 wynosi 6.

Kroki instalacji

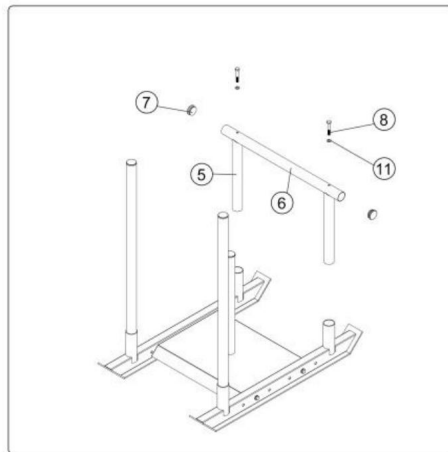


1. Ułóż wszystkie elementy jeden po drugim zgodnie z diagramem i przykręć je śrubami w kolejności pokazanej na diagramie.

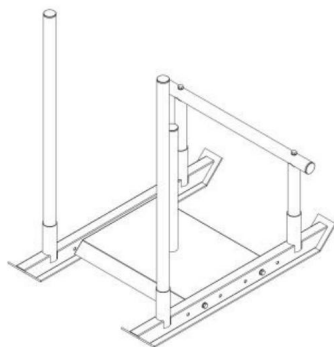


2. Przymocuj trzon hantli i dolną płytę śrubami, jak pokazano na schemacie. Zwróć uwagę na to, czy wszystkie elementy są dokręcone po montażu.

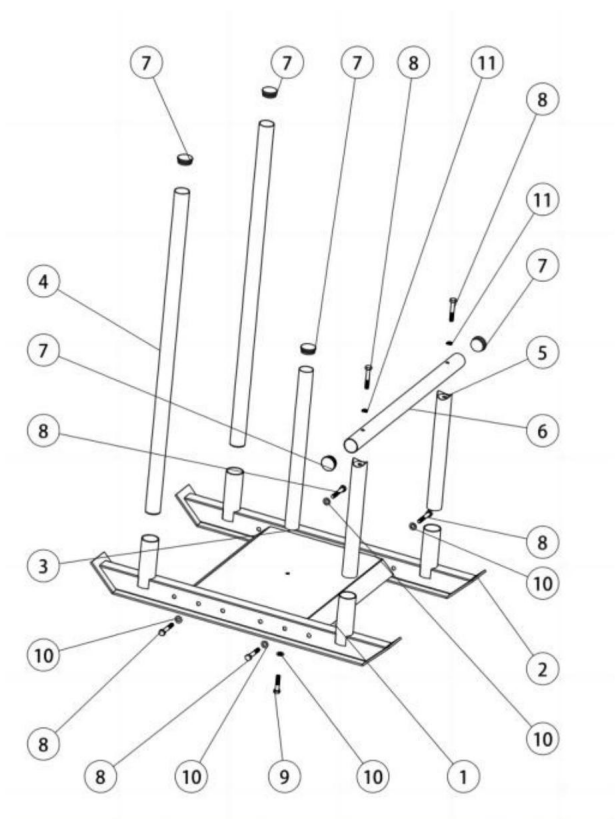
Zakończenie montażu produktu SHK-006 Po zakończeniu montażu produktu SHK-006 zostaną dodane następujące kroki instalacyjne w celu montażu produktu SHK-007.



3. Po zakończeniu montażu SHK-006 zgodnie z rysunkiem, należy dodać stałe poprzeczki, aby zakończyć montaż SHK-007. Należy zwrócić uwagę na to, czy wszystkie elementy są dokręcone po montażu.



Zakończono montaż produktu SHK-007



Uwaga: Na tym zdjęciu przedstawiono rysunek montażowy ulepszonych sanek fitness. Jeśli kupisz podstawowe sanki treningowe, brakujące części pokazane na zdjęciu nie będą konieczne.

zainstalowano.

INFORMACJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Przed rozpoczęciem ćwiczeń

Sposób rozpoczęcia programu ćwiczeń zależy od Twojej kondycji fizycznej.

Jeśli nie jesteś aktywny od kilku lat lub masz dużą nadwagę, musisz zacząć powoli i zwiększać czas spędzony na sprzęcie; kilka minut na trening.

Początkowo możesz ćwiczyć tylko przez kilka minut w swojej strefie docelowej, jednak Twoja wydolność aerobowa poprawi się w ciągu następnych sześciu do ośmiu tygodni.

Nie zniechęcaj się, jeśli zajmie to więcej czasu. Ważne jest, aby pracować we własnym tempie. Ostatecznie będziesz w stanie ćwiczyć nieprzerwanie przez 30 minut.

Im lepsza Twoja wydolność aerobowa, tym ciężiej będziesz musiał pracować, aby pozostać w strefie docelowej.

Adres: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi Szanghaj 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



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 72021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127



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



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

GEWICHTSSLEE

MODEL: SHK-006/SHK-007

Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren.

"Save Half", "Half Price" of andere soortgelijke uitdrukkingen die wij gebruiken, geven alleen een schatting weer van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen bij ons te kopen in vergelijking met de grote topmerken en betekent niet noodzakelijkerwijs dat alle categorieën gereedschappen die wij aanbieden, worden gedekt. Wij herinneren u eraan om zorgvuldig te controleren of u daadwerkelijk de helft bespaart in vergelijking met de grote topmerken wanneer u een bestelling bij ons plaatst.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

GEWICHTSSLEE

MODEL: SHK-006/SHK-007



SHK-006



SHK-007

De productkleur is alleen ter referentie en wordt voornamelijk op de website gepromoot

HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

Heeft u vragen over het product? Heeft u technische ondersteuning nodig? Neem dan gerust contact met ons op:

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

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

INSTRUCTIES

Voorwoord

Allereerst willen we onze oprechte dank uitspreken aan onze klanten die ons hebben geholpen. onze apparatuur gekocht Deze handleiding is bedoeld voor klantenservice om uw ervaring te verbeteren Geschreven met deze apparatuur. Ik hoop dat de producten en diensten van het bedrijf u de kanaalhoffelijkheid.

Let op

Dit product moet strikt volgens de gebruiksmethode van deze handleiding worden gebruikt. Misbruik van andere methoden wordt veroorzaakt door misbruik. Het bedrijf geeft geen garantie.

garantie van welke aard dan ook, met inbegrip van (maar niet beperkt tot) de verkoopbaarheid die aan de Bedrijf voor een bepaald doel Impliciete garanties met geschiktheid.

Het bedrijf aanvaardt geen aansprakelijkheid. Het bedrijf is niet aansprakelijk voor eventuele fouten die in dit materiaal zijn opgenomen, of voor enige accidentele of gevolgschade voortvloeiend uit de verstrekking, de feitelijke uitvoering of het gebruik van deze handleiding.

Deze handleiding bevat bedrijfseigen informatie die beschermd is door octrooirecht. Alle rechten gereserveerd. Zonder schriftelijke toestemming van het Bedrijf is het niet toegestaan deze handleiding te gebruiken. om een deel ervan te kopiëren, te kopiëren of te vertalen naar een andere taal.

De inhoud van de handleiding kan zonder voorafgaande kennisgeving aan de gebruiker worden gewijzigd.

Aansprakelijkheid van de fabrikant

Het bedrijf is verantwoordelijk voor de veiligheid en betrouwbaarheid van de uitvoering van de apparatuur alleen als de montage, retournering, verbetering en onderhoud worden uitgevoerd door personeel dat door de Bedrijf, de betreffende elektrische apparatuur voldoet aan de nationale normen, en het apparaat wordt gebruikt overeenkomstig de gebruiksaanwijzing.

Garantie

Productieproces en grondstoffen: Het bedrijf garandeert dat de Apparatuur (behalve onderdelen) verkeert in normale gebruiks- en reparatieconditie, vrij van fabricageproces en fouten in de grondstoffen gedurende één jaar vanaf de datum van verzending. Geen van onze inspecties is perfect.

Voorzorgsmaatregelen bij gebruik

Waarschuwing:

1. Als de apparatuur los aanvoelt, valt of beschadigd is, neem dan contact op met het bedrijf op tijd;
2. Zorg dat de werkplek schoon en goed verlicht is. Rommelige of donkere plekken nodigen uit tot ongelukken.
3. Houd kinderen en omstanders uit de buurt tijdens het bedienen, er kunnen afleidingen zijn. ervoor zorgen dat u de controle verliest.
4. Blijf alert, let op wat u doet en gebruik uw gezonde verstand wanneer u iets doet. bedienen van de apparatuur. Gebruik de apparatuur niet als u moe bent of onder invloed van drugs, alcohol of medicijnen. Een moment van Onoplettendheid bij het bedienen van apparatuur kan leiden tot ernstig persoonlijk letsel.
5. Kleeed je goed. Draag geen losse kleding of sieraden. Houd je haar bij elkaar. kleding en handschoenen uit de buurt van bewegende delen. Losse kleding sieraden of lange Haar kan vast komen te zitten in bewegende delen.
6. Berg ongebruikte apparatuur op buiten bereik van kinderen en laat niemand deze gebruiken. onbekend met de apparatuur om het te gebruiken. Dit gereedschap is gevaarlijk in de handen van ongetrainde gebruikers.
7. Verhoog het gewicht geleidelijk tijdens normaal gebruik. Voeg niet te veel toe. te veel gewicht in één keer om ervoor te zorgen dat uw taille niet beschadigd raakt.
8. Bij het gebruik van de slee moet de toeschouwersgroep een afstand van 3 meter aanhouden. meter om onbedoeld letsel te voorkomen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

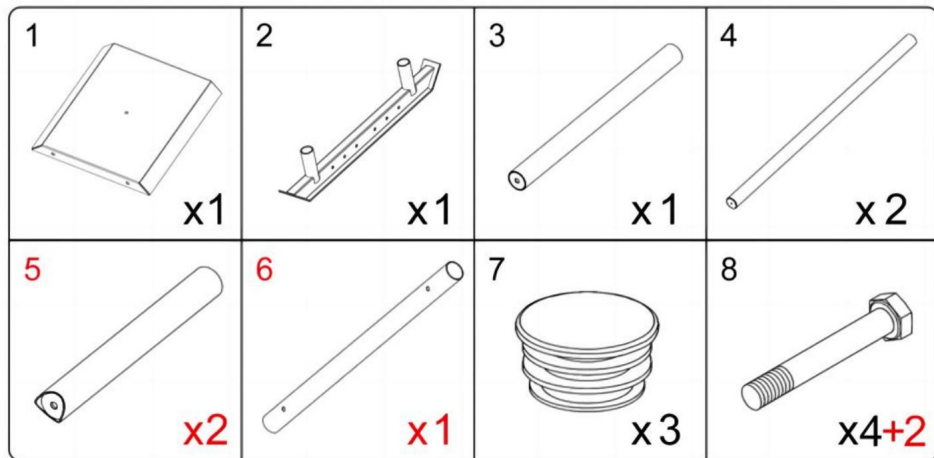
ONDERDEELLIJST (SHK-007)

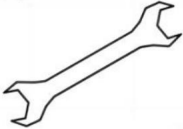
NEE. Onderdeelnaam	Aantal	Nr. Onderdeelnaam	Hoeveelheid
--------------------	--------	-------------------	-------------

1	Onderste lassen	1	8	Schroef M10*60	6
2	Onderste voet	2	9	Schroef M10*20	1
3	Standpijp 1	1	10	Vlakke sluitring 10*20 11	5
4	Standpijp 2	2		Boogpad 10*20	2
5	Standpijp 3	2	12	Sledebindingsriem	1
6	Kruisbuis		13	Slederiemen	1
7	Pijpplug	1 3	14	Moersleutel	1

ONDERDEELLIJST (SHK-006)

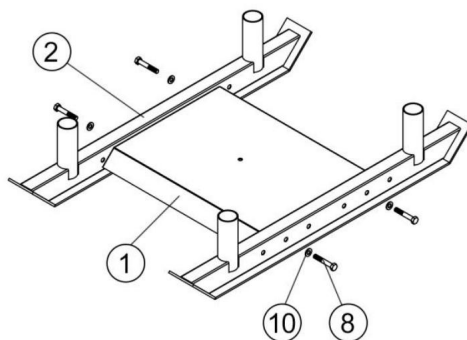
NEE. Onderdeelnaam 1	Aantal	Nr. Onderdeelnaam 1 8	Hoeveelheid
Onderste lassen	Schroef M10*60	2 9 Schroef M10*20	4
2 Onderste voet	1 10 Platte ring	10*20 2 11 // 12	1
3 Standpijp 1	Slede-bindingriem / Slede-riemen	13 14	5
4 Standpijp 2 //	Sleutel		/
5			1
6			1
7 Pijpplug	3		1



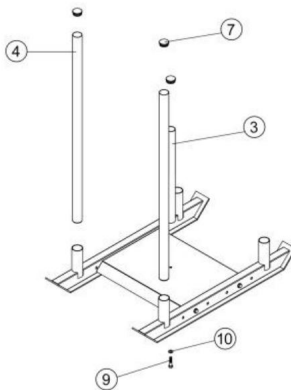
9  x1	10  x5	11  x2	12  x 1
13  x1	14 		

In het componentendiagram kan alleen SHK-007 worden gebruikt voor 5 #, 6 # en 11 #. De hoeveelheid SHK-006 schroeven voor 8 # is 4, terwijl de hoeveelheid SHK-007 schroeven 6 is.

Installatiestappen



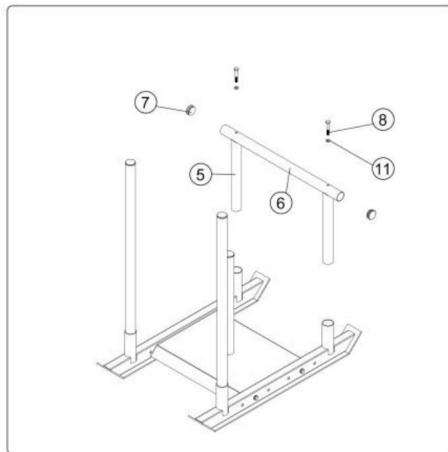
1. Rangschik alle componenten één voor één volgens het schema en bevestig ze met schroeven in de volgorde die op het schema staat aangegeven.



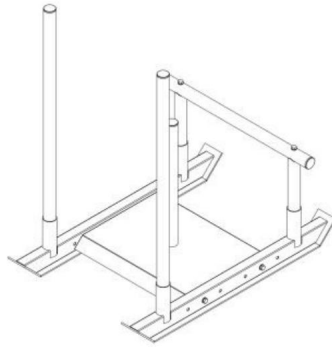
2. Bevestig de halterstang en de bodemplaat met schroeven aan elkaar zoals aangegeven in het diagram. Controleer na de montage of alle onderdelen goed vastzitten.

SHK-006-productassemblage voltooid Nadat

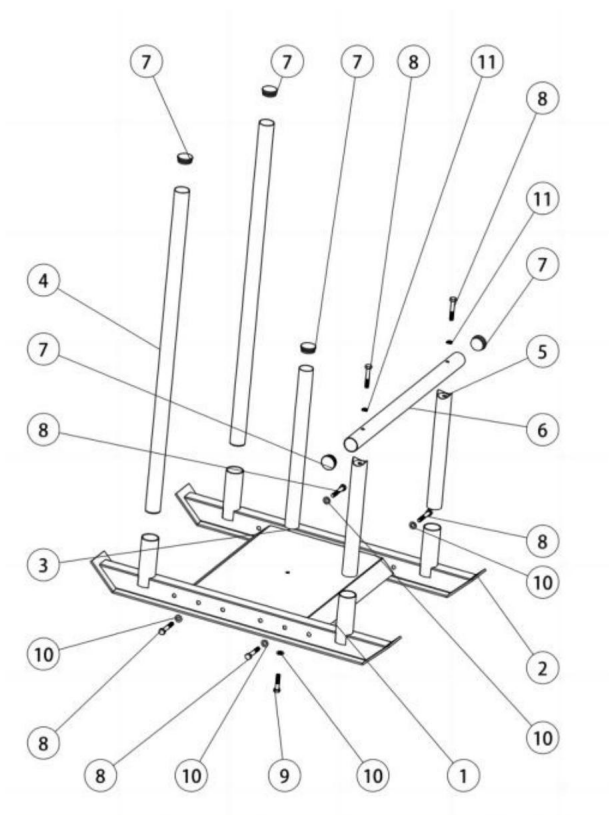
de SHK-006-assemblage is voltooid, worden de volgende installatiestappen toegevoegd voor de SHK-007-productassemblage.



3. Voeg, op basis van het voltooien van de montage van SHK-006 zoals weergegeven in het diagram, vaste dwarsbalken toe om de montage van SHK-007 te voltooien. Controleer of alle componenten na de montage goed zijn vastgedraaid.



SHK-007 productassemblage voltooid



Let op: Deze afbeelding toont de montagetekening van de verbeterde fitnessslee. Als u een basistrainingslee koopt, hoeven de ontbrekende onderdelen op de afbeelding niet te worden vervangen.
geïnstalleerd.

OEFFENINFORMATIE

Voordat u begint met trainen

Hoe u uw trainingsprogramma start, hangt af van uw fysieke conditie. Als u al een aantal jaar inactief bent of ernstig overgewicht hebt, moet u langzaam beginnen en uw tijd op de apparatuur opvoeren; een paar minuten per training.

In het begin kun je misschien maar een paar minuten in je doelzone trainen, maar je aerobe conditie zal de komende zes tot acht weken verbeteren. Raak niet ontmoedigd als het langer duurt. Het is belangrijk om in je eigen tempo te werken. Uiteindelijk zul je 30 minuten onafgebroken kunnen trainen. Hoe beter uw aerobe conditie is, hoe harder u moet werken om binnen uw streefbereik te blijven.

Adres: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi Shanghai

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



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127



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



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

VIKTSLÄDE

MODELL: SHK-006/SHK-007

Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser.

"Spara hälften", "halva priset" eller andra liknande uttryck som används av oss representerar bara en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg hos oss jämfört med de stora toppmärkena och betyder inte nödvändigtvis att täcka alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss. Du påminns vänligen om att noggrant kontrollera när du gör en beställning hos oss om du faktiskt sparar hälften i jämförelse med de främsta stora varumärkena.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

VIKTSLÄDE

MODELL: SHK-006/SHK-007



SHK-006



SHK-007

Produktens färg är endast för referens och marknadsförs huvudsakligen på webbplatsen

BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!

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

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

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

INSTRUKTIONER

Förord

Låt oss först och främst uttrycka vårt hjärtliga tack till våra kunder som har köpt vår utrustning. Den här manualen är till för att kundtjänst ska bli bättre. Skrivet med denna utrustning. Hoppas företagets produkter och tjänster att ta med du kanalen artighet.

Var uppmärksam

Denna produkt måste användas i strikt överensstämmelse med användningsmetoden i denna manual, felaktig användning av andra metoder orsakade av felaktig användning. Företaget ger inte några garanti av något slag, inklusive (men inte begränsat till) den säljbarhet som erbjuds. Företag för ett särskilt ändamål. Underförstådda garantier med lämplighet. Bolaget tar inget ansvar. Bolaget ansvarar inte för eventuella fel som ingår i detta material, eller för oavsiktliga skador eller följdskador som ett resultat av tillhandahållandet, faktiska prestanda eller användningen av denna handbok. Denna handbok innehåller patentskyddad information. Alla rättigheter reserverad. Utan skriftligt medgivande från företaget är denna manual inte tillåten att fotokopieras, kopieras eller översätta någon del till ett annat språk. Innehållet i manualen kan ändras utan användarens meddelande.

Tillverkarens ansvar

Företaget ska hållas ansvarigt för säkerheten och tillförlitligheten hos utrustningens prestanda endast om monteringsoperationen, retur, förbättring och underhåll utförs av personal godkänd av Företaget, den berörda elektriska utrustningen överensstämmer med nationella standarder, och utrustningen används i enlighet med bruksanvisningen.

Garanti

Tillverkningsprocess och råvaror: Företaget garanterar att Utrustning (förutom delar) är i regelbunden användning och reparationsskick, fri från tillverkningsprocess och råvarufel i ett år från dagen för transport. Ingen av våra inspektioner är perfekta.

Försiktighetsåtgärder för användning

Varning:

1. Om utrustningen känns lös, faller eller är skadad, kontakta företaget med tiden;
2. Håll arbetsområdet rent och väl upplyst. Röriga eller mörka områden inbjuder olyckor.
3. Håll barn och åskådare borta medan du arbetar, distractioner kommer att göra det få dig att tappa kontrollen.
4. Var uppmärksam, titta på vad du gör och använd sunt förnuft när drift av utrustningen. Använd inte utrustningen när du är trött eller påverkad av droger, alkohol eller mediciner.. En stund av ouppmärksamhet när du använder utrustningen kan leda till allvarliga personskador.
5. Klä dig ordentligt. Bär inte löst sittande kläder eller smycken. Behåll ditt hår, kläder och handskar borta från rörliga delar. Lösa kläder smycken eller lång hår kan fastna i rörliga delar.
6. Förvara inaktiv utrustning utom räckhåll för barn och låt inte någon obekant med utrustningen för att använda den. Detta verktyg är farligt i händerna av utbildade användare.
7. Vänligen öka vikten gradvis under normal användning. Lägg inte till också mycket vikt på en gång för att säkerställa att din midja inte skadas.
8. När du använder släden måste publiken av åskådare hålla 3 avstånd meter för att undvika oavsiktlig skada.

SPARA DESSA INSTRUKTIONER

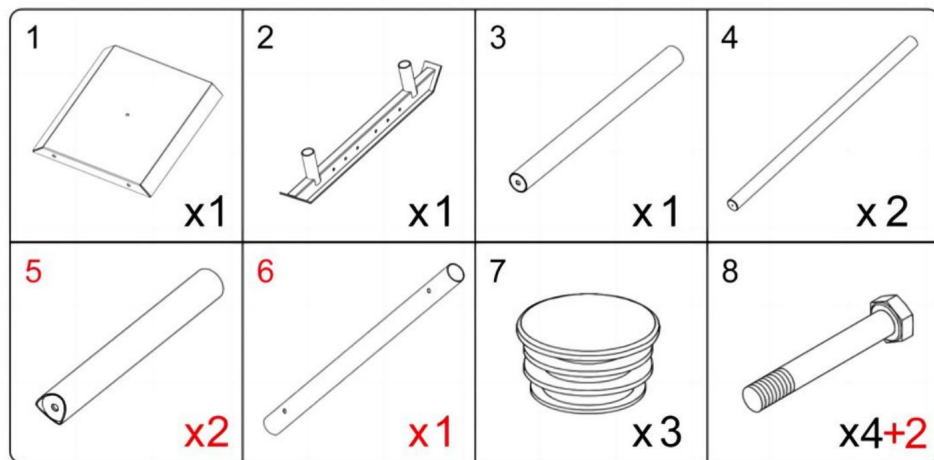
DELLISTA ýSHK-007ý

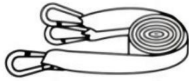
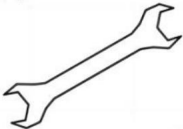
INGA.	Delens namn	Antal	NR.	Delens namn	Antal
-------	-------------	-------	-----	-------------	-------

1	Bottensvetsning	1	8	Skruv M10*60	6
2	Nedre foten	2	9	Skruv M10*20	1
3	Ställrör 1	1	10	Plattbricka 10*20 11	5
4	Ställrör 2	2		Arc pad 10*20	2
5	Ställrör 3	2	12	Slädebindningsbälte	1
6	Tvårrör		13	slädeband	1
7	Rörplugg	13	14	Skiftnyckel	1

DELLISTA ySHK-006y

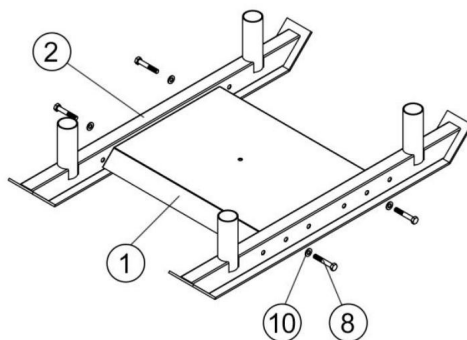
INGA.	Delnamn 1 2	Antal NR.	Delnamn 1 8 Skruv	Antal
	Bottensvetsning	M10*60 2 9	Skruv M10*20 1 10	4
	Nedre foten	Plattbricka 10*20 2 11 // 12		1
	Ställrör 1	Slädebindningsbälte / Slädband 13 14		5
	Standpipe 2 //	Skiftnyckel		/
3 4 5				1
6				1
7	Rörplugg	3		1



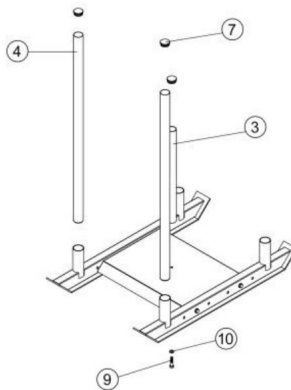
9  x1	10  x5	11  x2	12  x 1
13  x1	14 		

I komponentdiagrammet kan endast SHK-007 användas för 5 #, 6 # och 11 #.
Antalet SHK-006-skrivar för 8 # är 4, medan antalet SHK-007-skrivar är 6.

Installationssteg



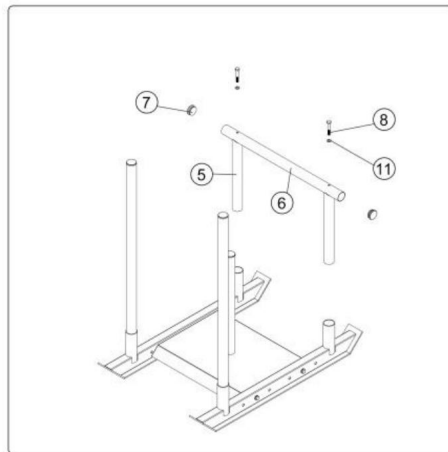
1. Ordna alla komponenter en och en enligt diagrammet och fäst dem tillsammans med skruvar i den ordning som visas i diagrammet.



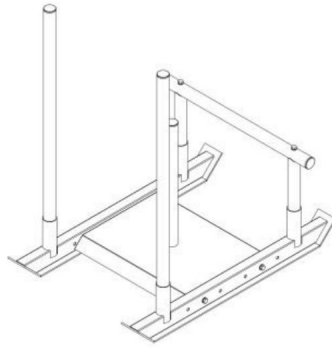
2. Fäst hantelskaftet och bottenplattan tillsammans med skruvar enligt bilden. Var uppmärksam på att kontrollera om alla komponenter är åtdragna efter montering.

SHK-006-produktmontering slutförd Efter att

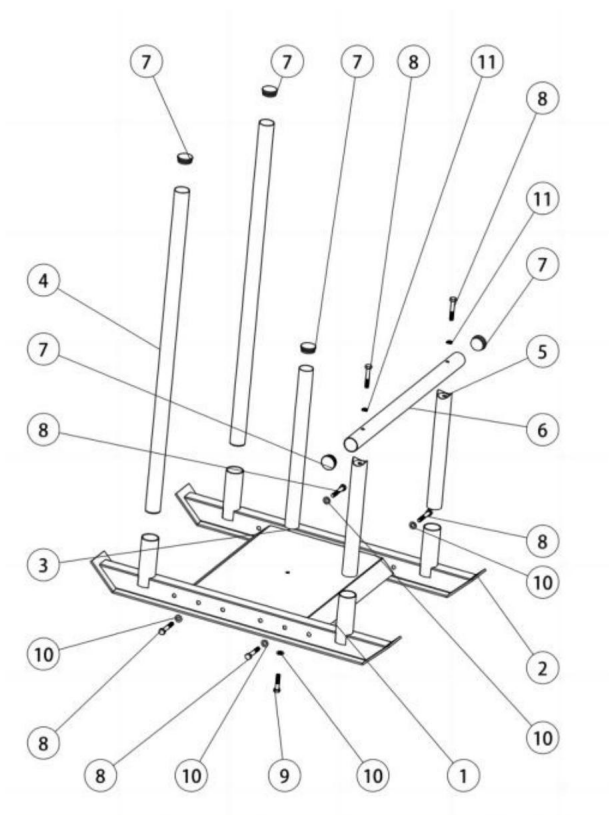
SHK-006-montering är klar kommer följande installationssteg att läggas till för SHK-007-produktmontering.



3. På grundval av slutförandet av monteringen av SHK-006 som visas i diagrammet, lägg till fasta tvärstänger för att slutföra monteringen av SHK-007. Var uppmärksam på att kontrollera om alla komponenter är åtdragna efter montering.



SHK-007 produktmontering klar



Obs: Den här bilden visar monteringsritningen av den uppgraderade träningsläden. Om du köper en grundläggande träningsläde behöver de saknade delarna på bilden inte vara det installerat.

TRÄNINGSinFORMATION

Innan du börjar träna Hur du

börjar ditt träningsprogram beror på din fysiska kondition. Om du har varit inaktiv i flera år, eller är kraftigt överviktig, måste du börja långsamt och öka tiden på utrustningen; några minuter per träningspass.

Till en början kanske du bara kan träna några minuter i din målzon, men din aeroba kondition kommer att förbättras under de kommande sex till åtta veckorna. Bli inte avskräckt om det tar längre tid. Det är viktigt att arbeta i sin egen takt. I slutändan kommer du att kunna träna kontinuerligt i 30 minuter.

Ju bättre din aeroba kondition är, desto hårdare måste du arbeta för att hålla dig i din målzon.

Adress: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi Shanghai

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**



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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