

## **SIT UP BENCH**

\*The maximum user weight is 110 Kg (242lbs).

**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

# **ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL**

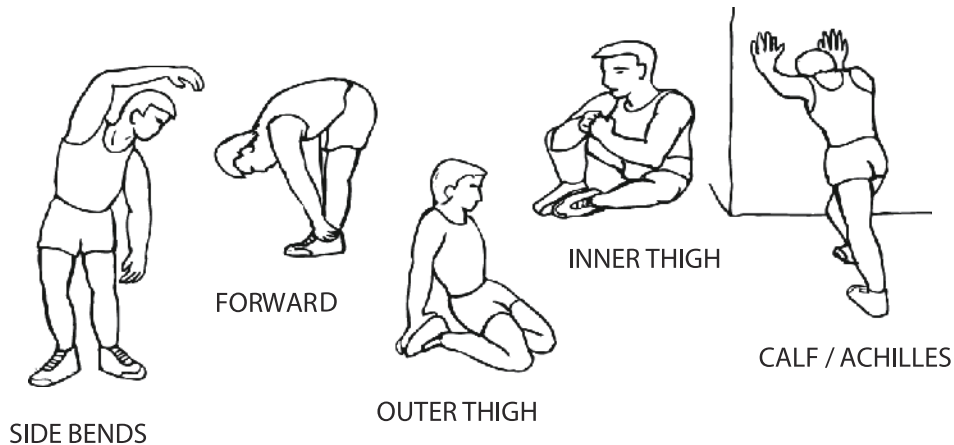
# EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your bike provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

## 1. The Warm Up Phase

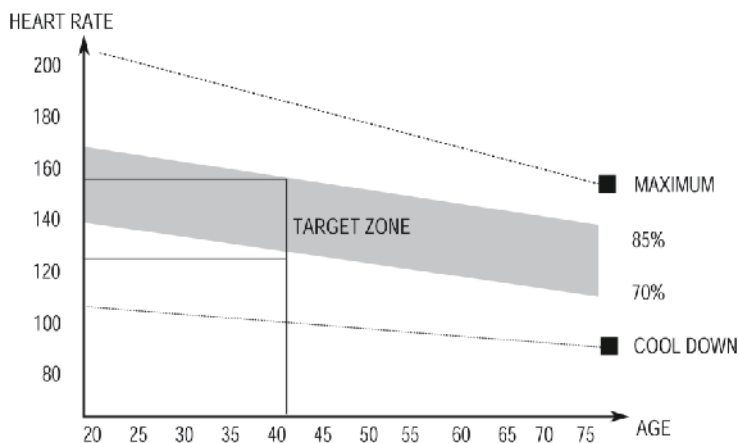
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below.

Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch -if it hurts, STOP.



## 2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work to your limit but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

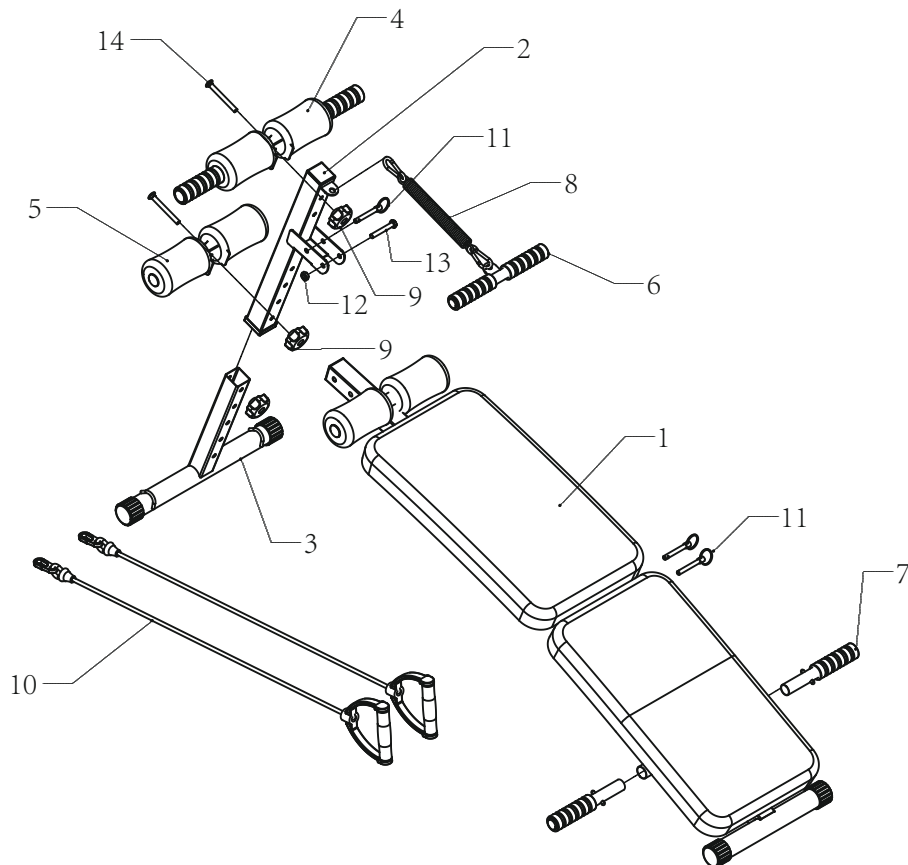
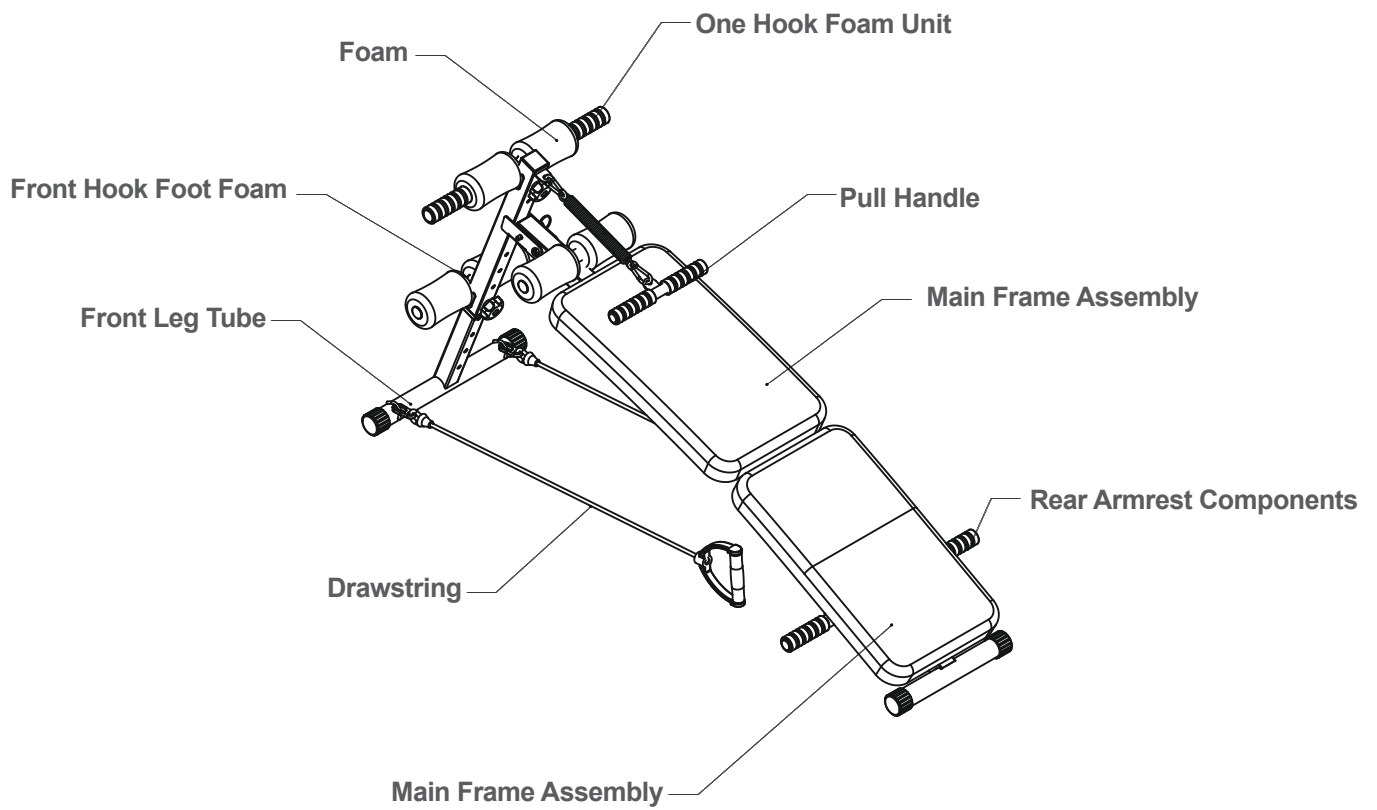
## 3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

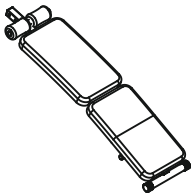
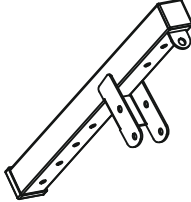
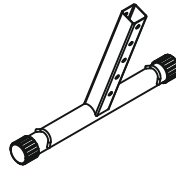
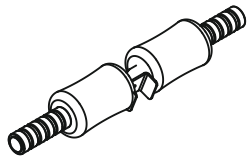
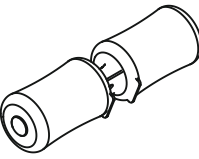
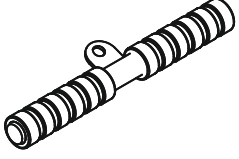
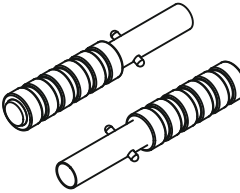
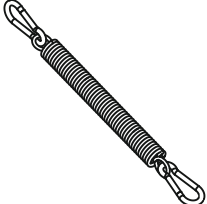




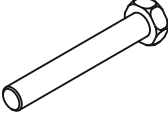

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.



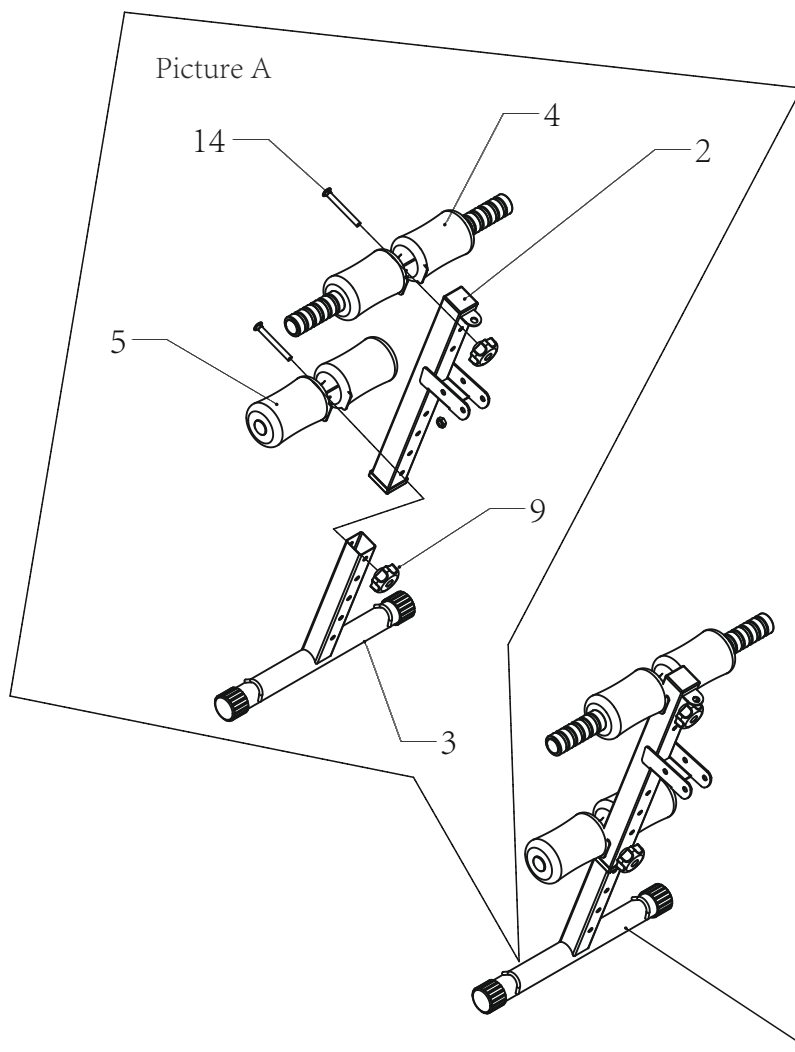
# EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



# PARTS

 <p>1. Main frame assembly 1PCS</p>	 <p>2. Front support tube 1PCS</p>	 <p>3. Front leg tube 1PCS</p>	 <p>4. One hook foam unit 1PCS</p>
 <p>5. Front hook foot foam 1PCS</p>	 <p>6. Pull handle 1PCS</p>	 <p>7. Rear armrest components 2PCS</p>	 <p>8. Extension spring 1PCS</p>
 <p>9. Plum blossom knob nut M10 2PCS</p>	 <p>10. Drawstring 2PCS</p>	 <p>11. With ring bolt d10 * 55 1PCS</p>	 <p>12. Hex bolt M10 3PCS</p>
 <p>13. Hex head bolt M10 * 55 2PCS</p>	 <p>14. Round head square diameter bolt M10 * 75 1PCS</p>		

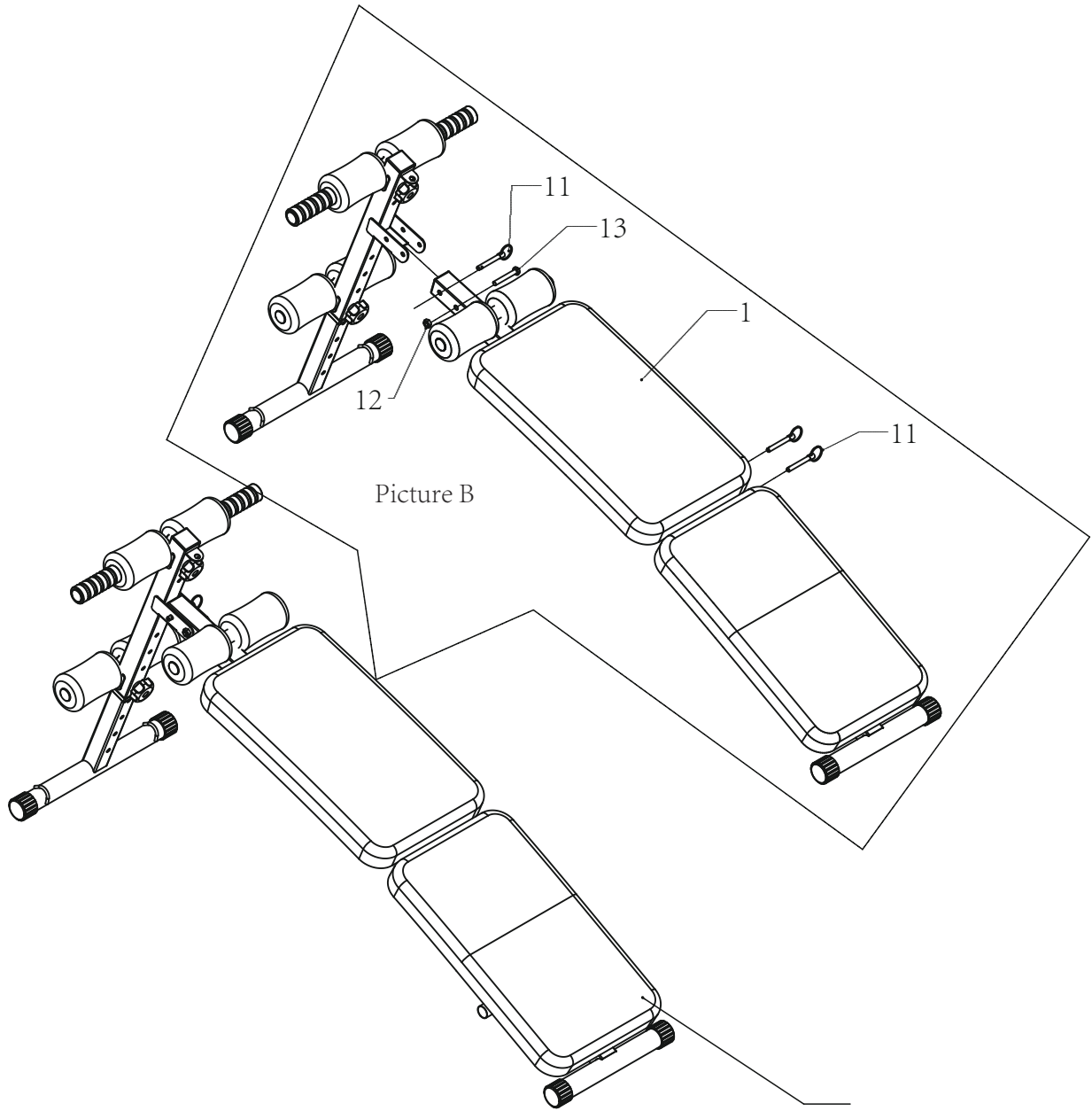
# INSTALLATION STEPS



A PICTURE COMPONENTS

## STEP 1

Take out the front support tube assembly (2), the front leg tube assembly (3), the outer hexagon bolt M10 \* 55 (14) 1 piece the Torx knob nut M10 (9) 1 piece, the hook foot foam component (4) 1 Pieces, front hook foot foam assembly (5) 1 piece. As shown in Figure A, align the corresponding holes to install and tighten the related screws. The completed result is the component in Figure A

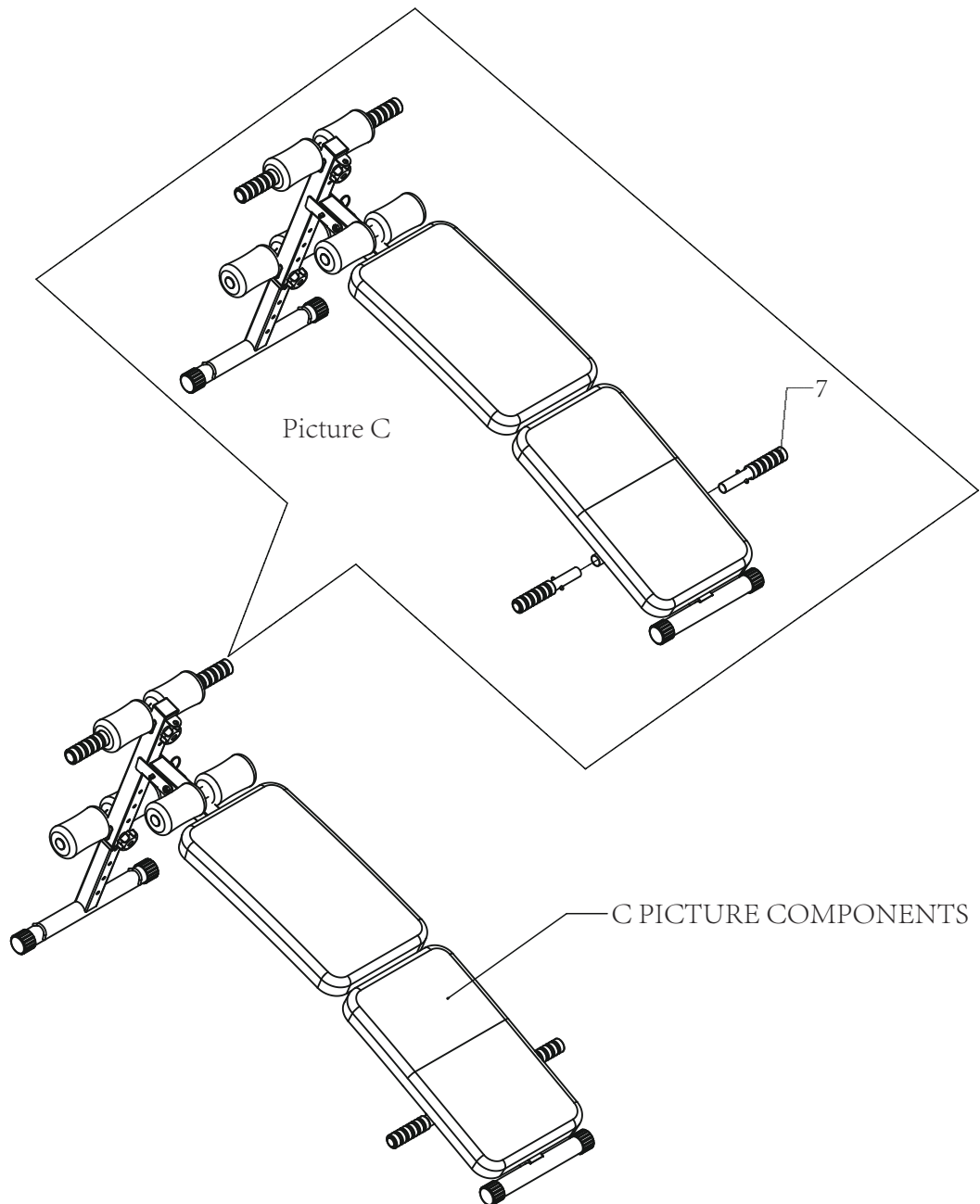


B PICTURE COMPONENTS

## STEP 2

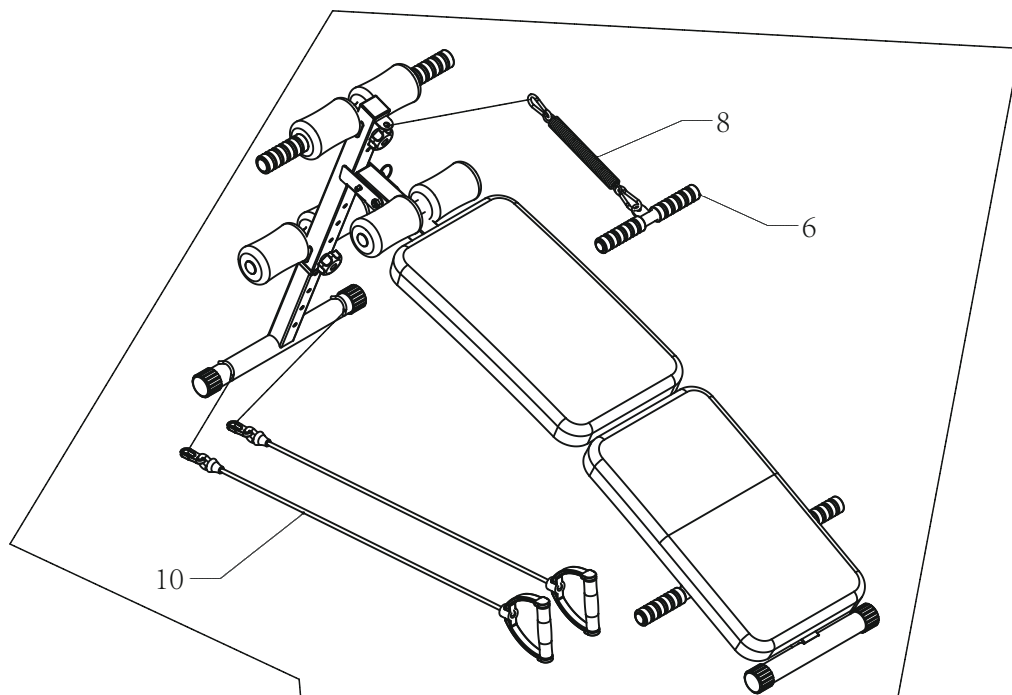
1a. Take out the main frame assembly (1), 3 pieces of ring bolt d10 \* 55 (66) (11), 1 piece of hexagon head bolt M10 \* 55 (13) and hexagon nut M10 (12). Align with the components in Figure A as shown in Figure B, align and install the corresponding holes, and tighten the related screws. The result is B components

# INSTALLATION STEPS

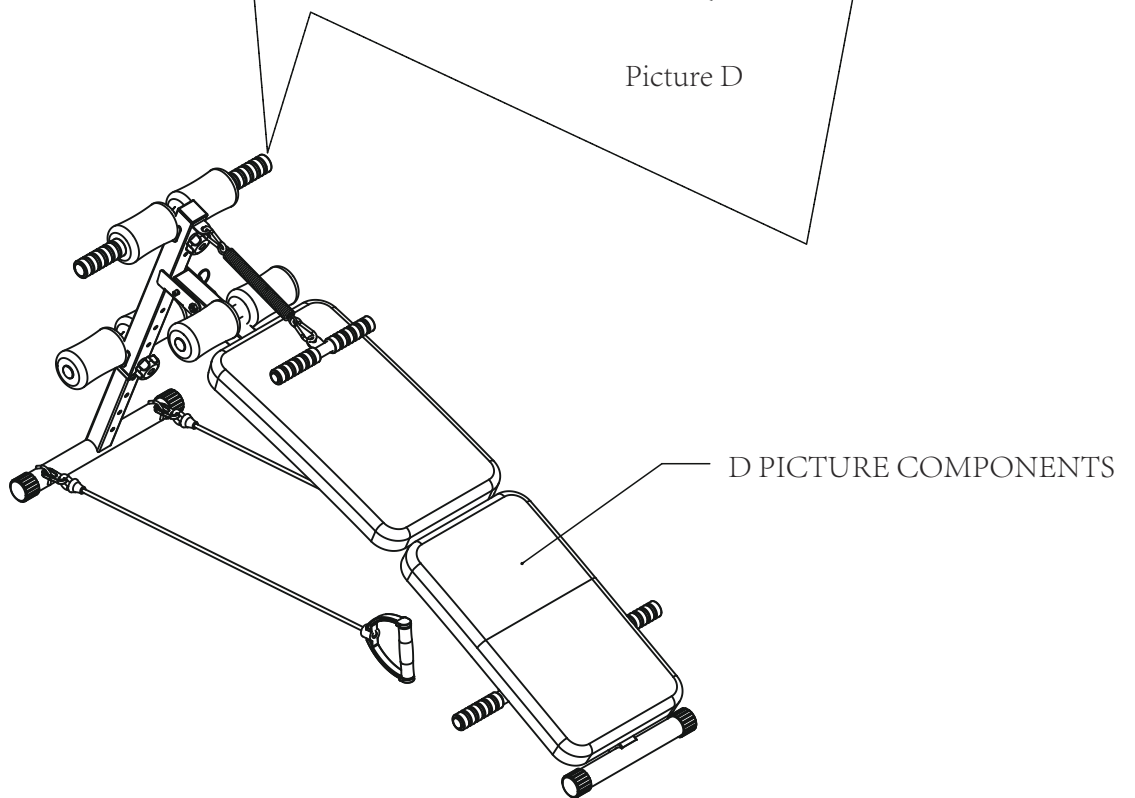


## STEP 3

Take out the rear armrest assembly (7) 2 pieces and the assembly of B as shown in Fig. C, align and install the corresponding holes, the result is the assembly of C



Picture D



## STEP 4

Take out the handle assembly (6), tension spring assembly (8), and pull rope assembly(10) Two pieces, as shown in Figure F align and install the corresponding holes, and the completed result is the component D. At this point, the entire product components are completed.

## **Using Environment**

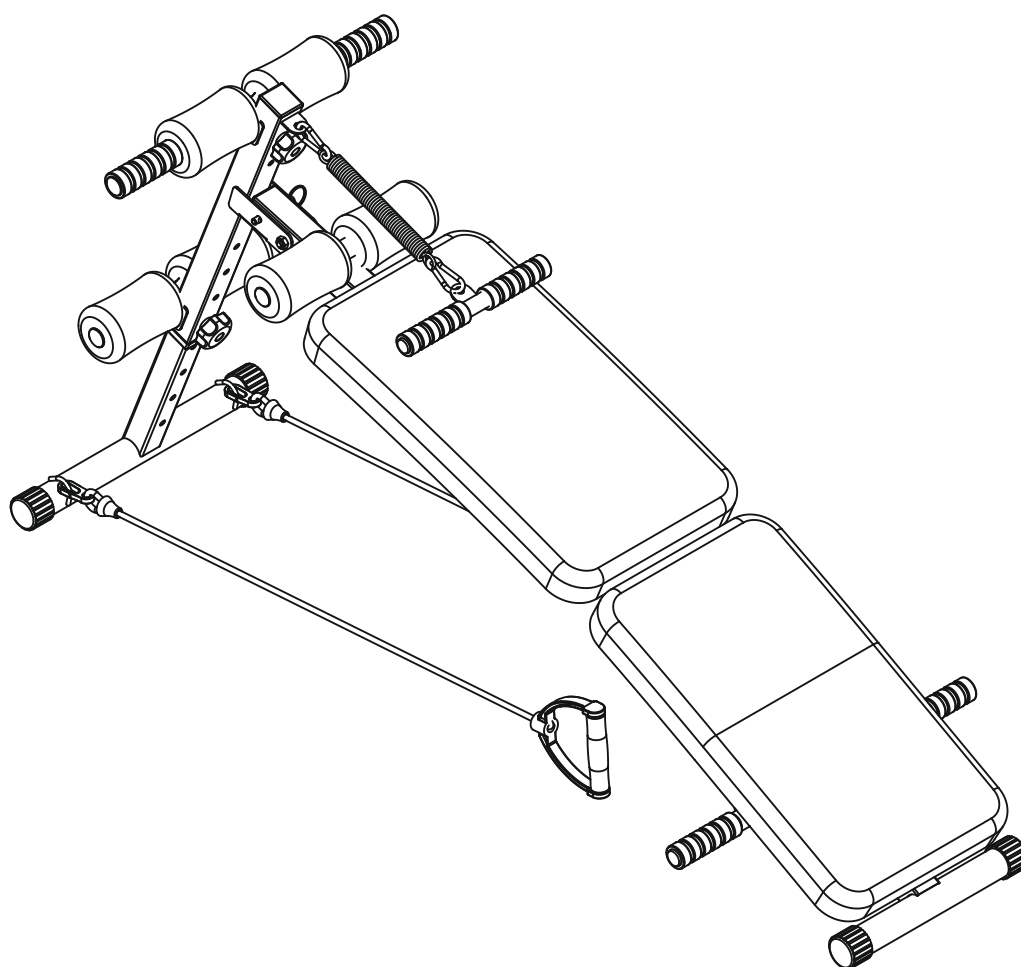
- 1.Children and pets should stay away from products at all time, and do not allow children to be unattended while being around the product.
- 2.Only one person should be on the bench at any point of time.
- 3.Stop training and consult your doctor immediately if you experience dizziness/chest pain/breathlessness or other discomfort.
- 4.please put the product on a clean surface, away from water sources.
- 5.When training, wear appropriate sportswear and footwear, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the bench.
- 6.please use this product in accordance with the product description described in the manual.
- 7.Do not put any sharp or dangerous objects nearby this bench during workout.
8. Disabled users are not allowed to use this product without the supervision of professional personnel.
- 9.warm-up and stretching exercise should be done before workout to reduce the rates of injury.
- 10.Do not use this product if you suspect that it may be faulty.
- 11.we recommend users to workout with a friend/partner to lookout for each other.

## **Daily maintenance**

1. Lubricate the parts regularly.
2. Check and tighten all parts of the product before using the device.
3. Use a damp towel to clean the bench after use, Avoid using a chemical solvent to clean the product.

## **Warning:**

Before any training, please be sure to consult your health care providers, especially those with health problems, you acknowledge that you are utilizing our equipments voluntarily and are aware of risks involved in fitness and weight training in your own private compound, These include, but are not limited to, injuries sustained while utilizing our fitness equipment, any illness that could potentially be precipitated during workout( eg, heart attack, stroke ect) as well as sudden death. You also acknowledge that any damage to your property will be at your own risk.



## **Banc de musculation**

\*Le poids maximum de l'utilisateur est de 110 Kg (242lbs).

**IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT**

# **INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

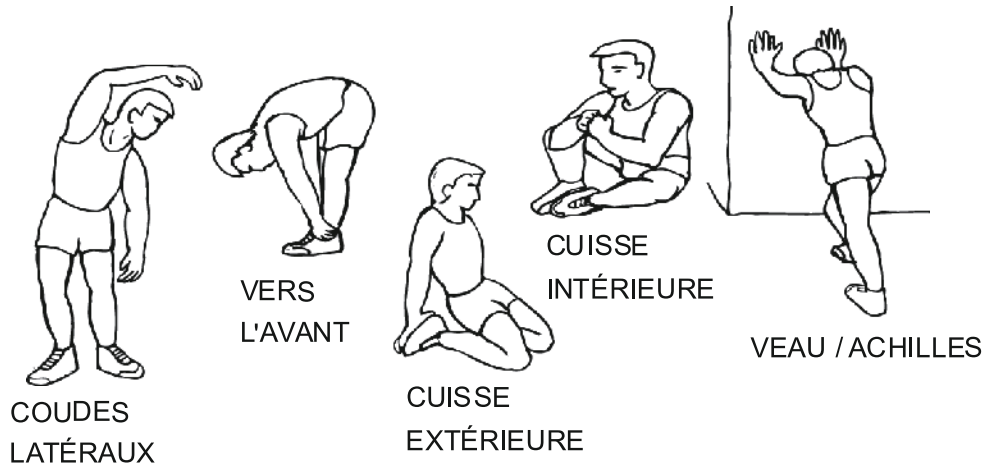


## INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L' utilisation du banc de musculation vous permettra d' améliorer votre forme physique.

### 1. La phase d' échauffement

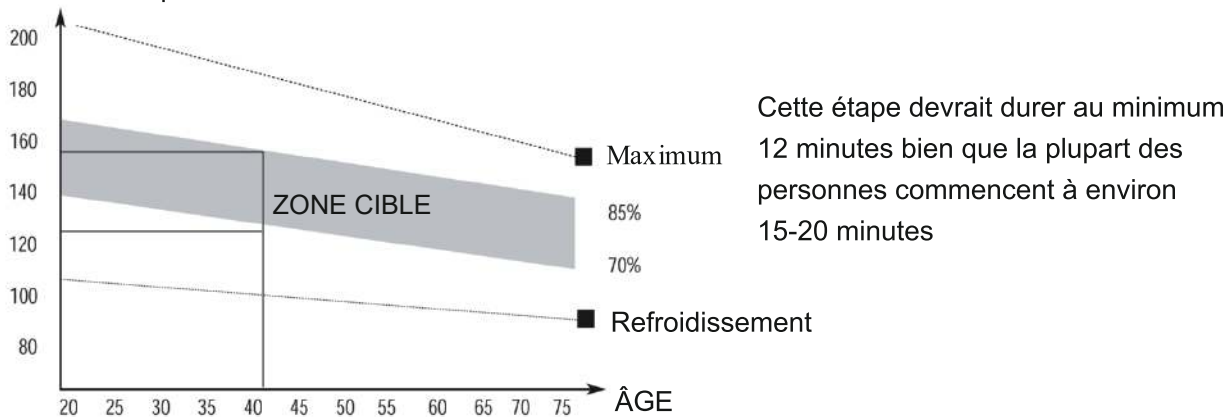
Cette étape permet au sang de circuler autour du corps et aux muscles de fonctionner. Cette étape permet au sang de circuler et aux muscles de fonctionner correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé d' effectuer quelques exercices d' étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être réalisé pendant environ 30 secondes.



### 2. La phase d' exercice

C' est la phase d' exercice sur le banc de musculation. Il est important de faire de l' exercice à votre rythme et de manière régulière afin d' habituer vos muscles. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.

Rythme cardiaque

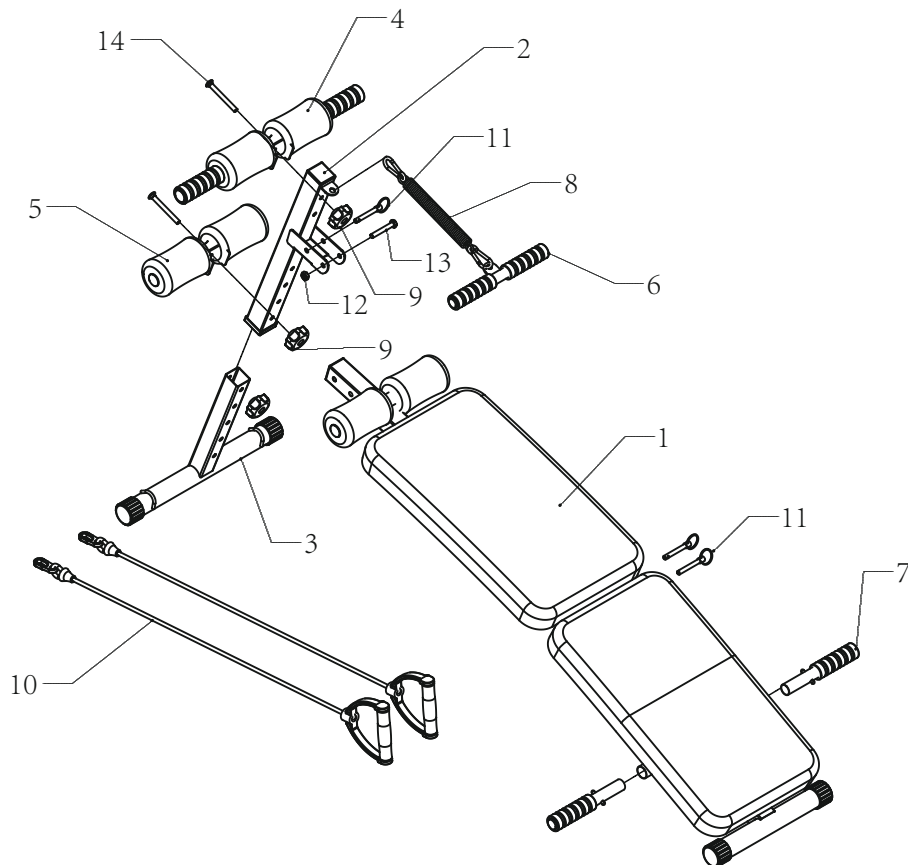
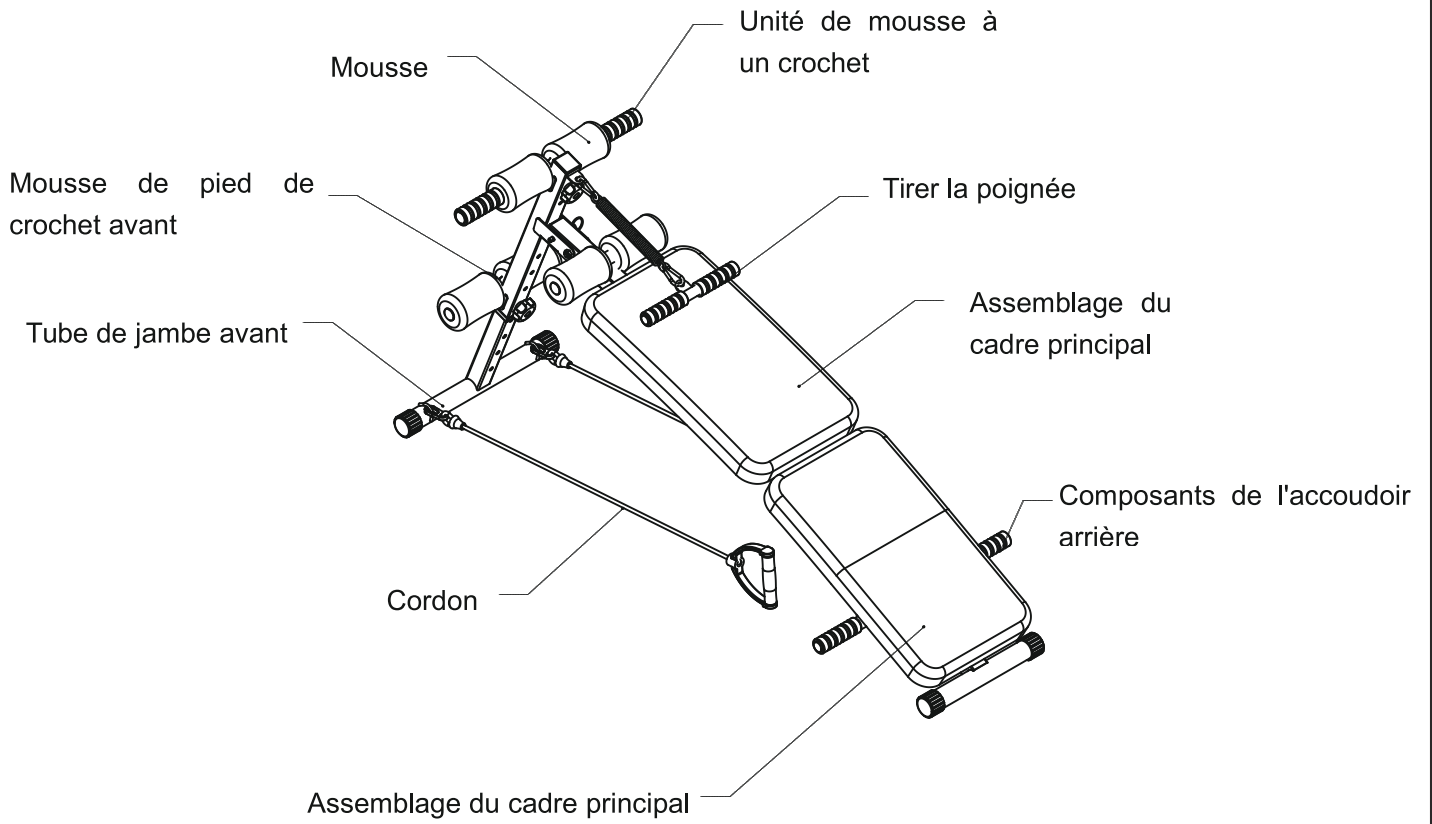


### 3. La phase de refroidissement

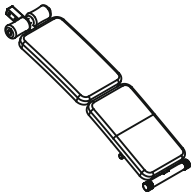
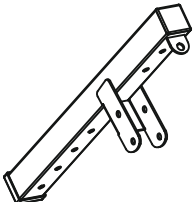
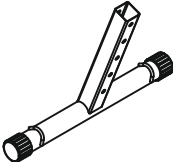
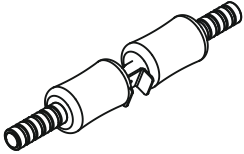
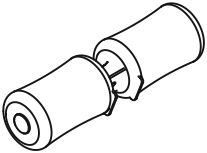
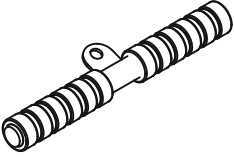
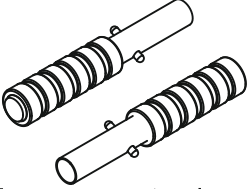




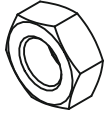
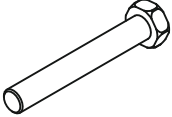

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant à nouveau de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous commencez, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer régulièrement vos entraînements tout au long de la semaine.

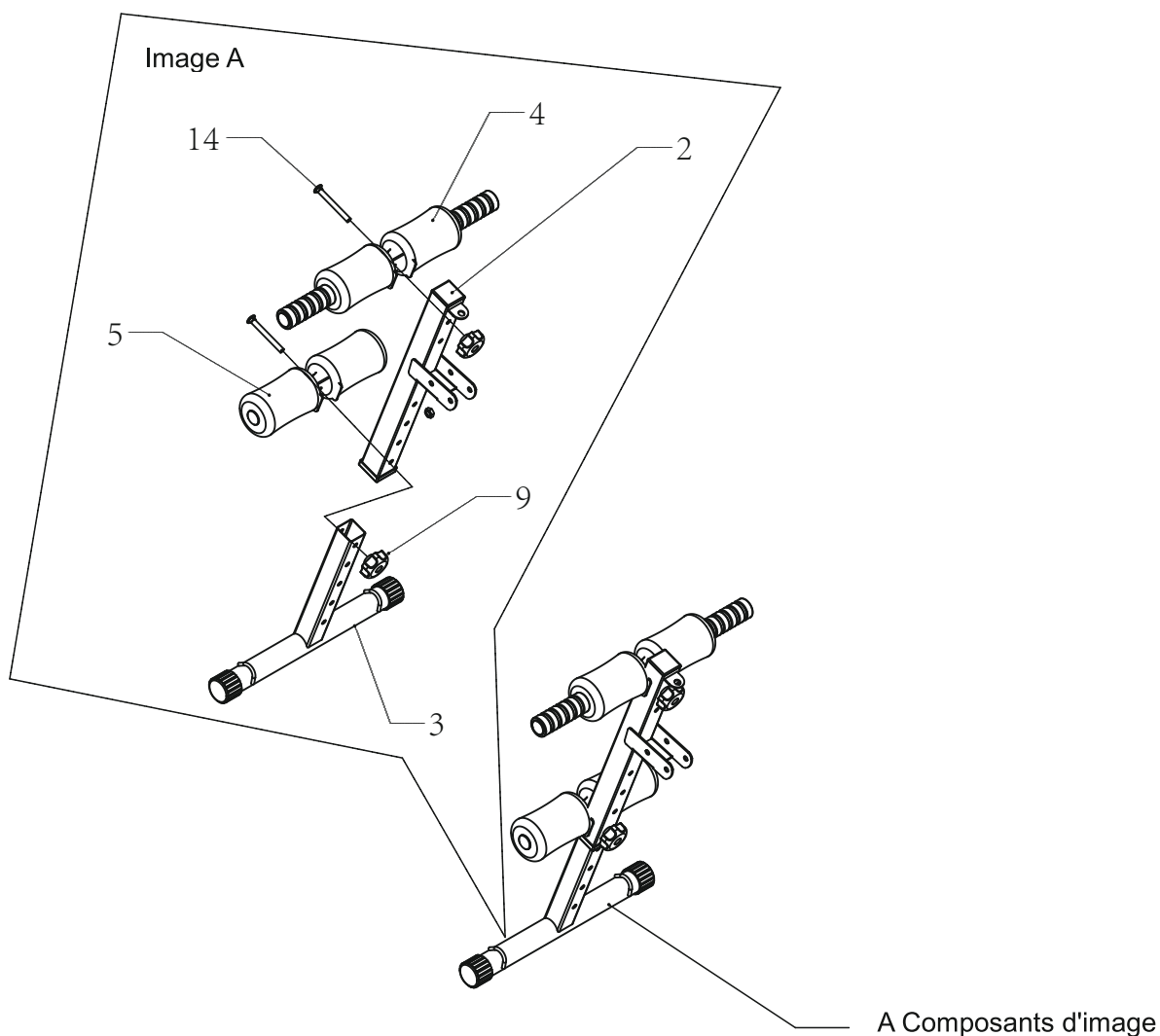
## VUE D' ENSEMBLE DE L' ASSEMBLAGE



## LES PIÈCES

 <p>1. assemblage du cadre principal 1PCS</p>	 <p>2. tube de support avant 1 PCS</p>	 <p>3. Pied avant</p>	 <p>4. Une unité de mousse à crochet 1PCS</p>
 <p>5. mousse de pied de crochet avant 1 PCS</p>	 <p>6. Tirer la poignée 1PCS</p>	 <p>7. composants de l'accouoir arrière 2PCS</p>	 <p>8. Ressort d'extension 1PCS</p>
 <p>9. Écrou de bouton de fleur de prunier M10 2PCS</p>	 <p>10. Cordon 2PCS</p>	 <p>11. Avec boulon à anneau d10 * 55 1PCS</p>	 <p>12. Boulon hexagonal M10 3PCS</p>
 <p>13. Boulon à tête hexagonale M10 * 55 2PCS</p>	 <p>14. Boulon à tête carrée à diamètre rond M10 * 75 1PCS</p>		

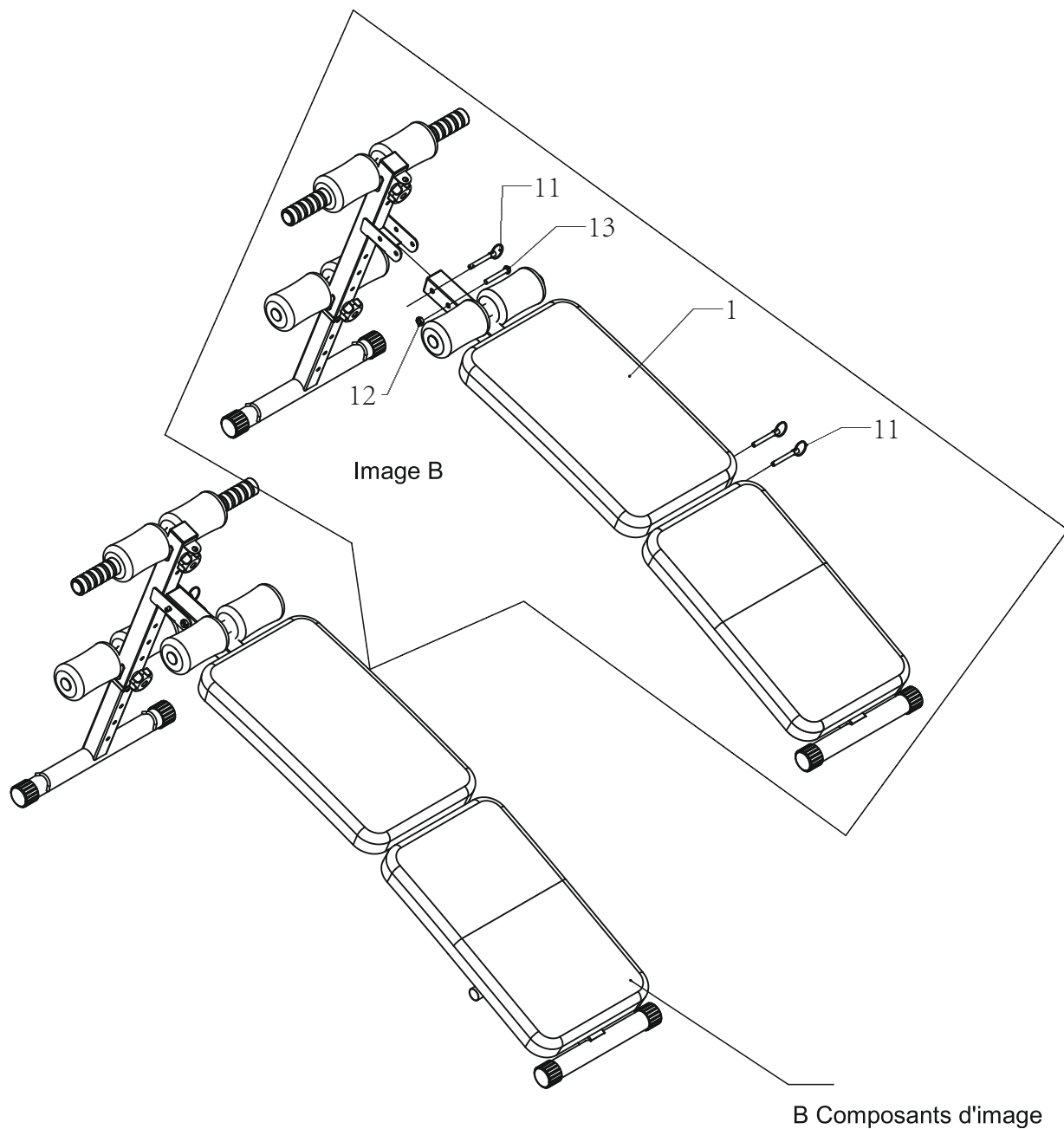
## ÉTAPES D'INSTALLATION



### ÉTAPE 1

Retirez l'ensemble de tube de support avant (2), l'ensemble de tube de Pied avant (3), le boulon hexagonal extérieur M10 \* 55 (14) 1 pièce l'écrou du bouton Torx M10 (9) 1 pièce le composant en mousse du pied de crochet (4) 1 pièces, ensemble de mousse de pied de crochet avant (5) 1 pièce.

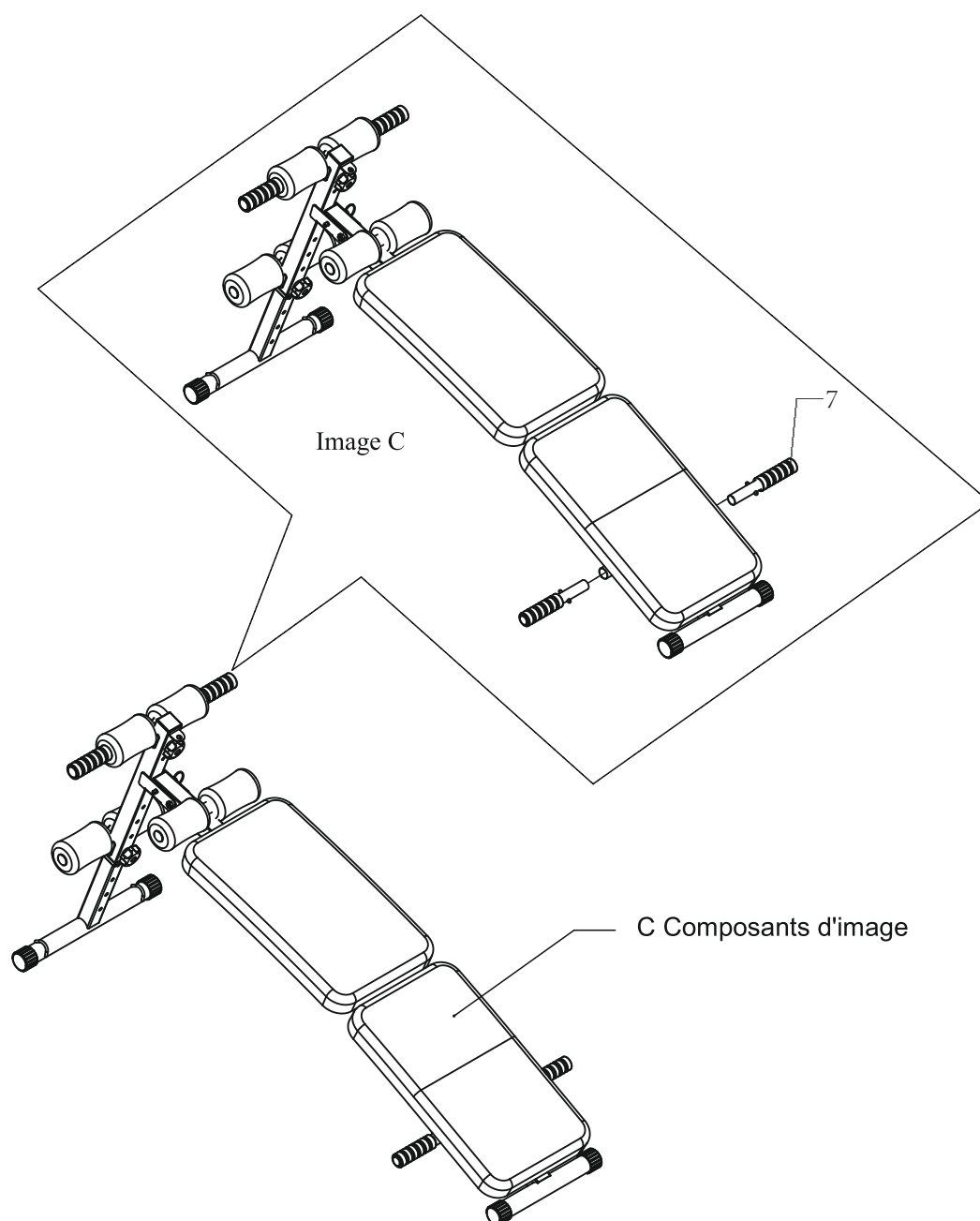
Comme le montre la figure A, alignez les trous correspondants pour installer et serrer les vis correspondantes. Le résultat obtenu est le composant de la figure A.



## ÉTAPE 2

Retenez l'ensemble du cadre principal (1), 3 morceaux de boulon à anneau d10 \* 55 (66) (11), 1 morceau de boulon à tête hexagonale M10 \* 55 (13) et l'écrou hexagonal M10 (12). Alignez avec les composants de la figure A comme il est illustré à la figure B, alignez et installez les trous correspondants et serrez les vis correspondantes. Le résultat est des composants B.

## ÉTAPES D'INSTALLATION



### ÉTAPE 3

Retirez l'ensemble d'accoudoir arrière (7) 2 pièces et l'assemblage de B comme indiqué sur la figure C, alignez et installez les trous correspondants, le résultat est l'assemblage de C

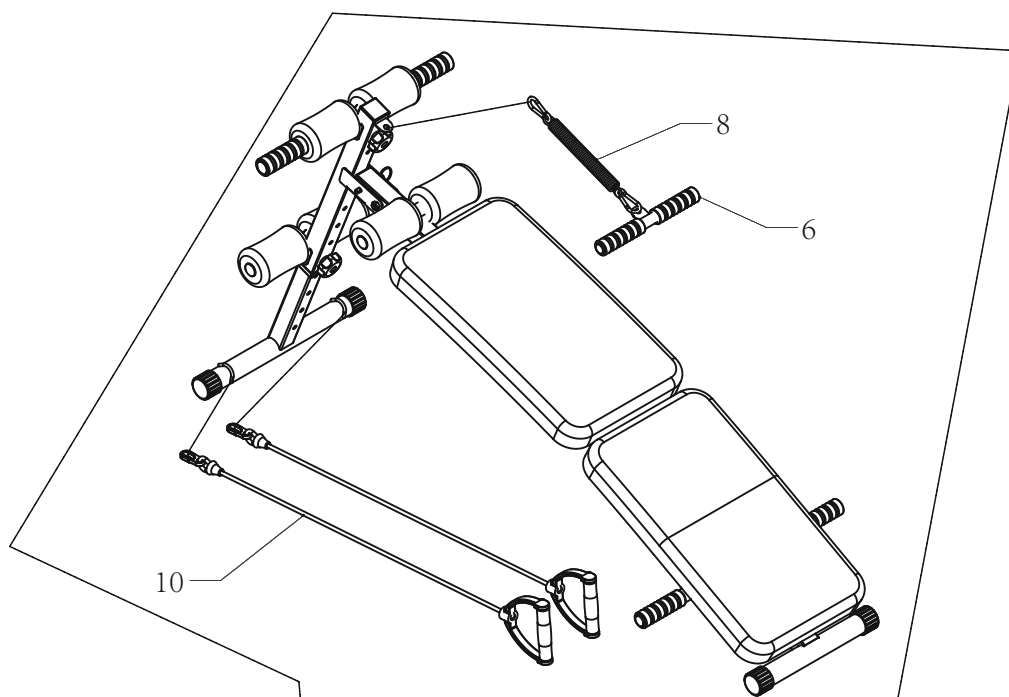
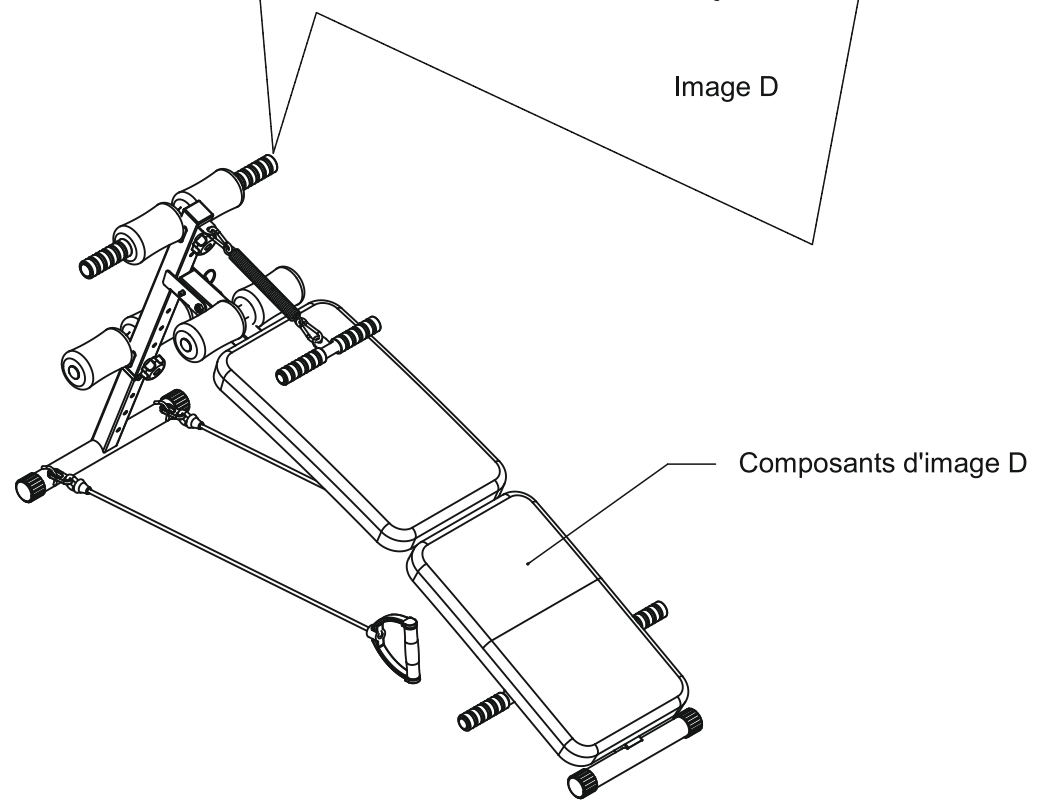


Image D



Composants d'image D

**ÉTAPE 4**

Retirez la poignée (6), le ressort de tension (8) et la corde de traction (10). Deux pièces, comme indiqué sur la figure F, alignent et installent les trous correspondants, et le résultat obtenu est le composant D. À ce stade, tous les composants du produit sont terminés.

## **Utilisation**

1. Les enfants et les animaux domestiques doivent rester à l'écart des produits à tout moment et ne pas laisser les enfants sans surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité du produit.
2. Une seule personne à la fois peut utiliser le produit
- 3 Arrêter l'entraînement et consultez immédiatement votre médecin si vous ressentez des étourdissements, douleurs thoraciques, essoufflement ou faites un malaise.
4. veuillez placer le produit sur une surface propre, loin des sources d'eau.
5. Lors de l'entraînement, portez des vêtements de sport et des chaussures appropriés, évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans le banc.
6. veuillez utiliser ce produit conformément à la description du produit décrite dans le manuel.
7. Ne placez aucun objet pointu ou dangereux à proximité de ce banc pendant l'entraînement.
8. Les personnes à mobilité réduite ne sont pas autorisées à utiliser ce produit sans la supervision d'un personnel professionnel.
9. des exercices d'échauffement et d'étirement doivent être effectués avant l'entraînement pour réduire le taux de blessures.
10. Ne pas utiliser ce produit si vous pensez qu'il peut être défectueux.

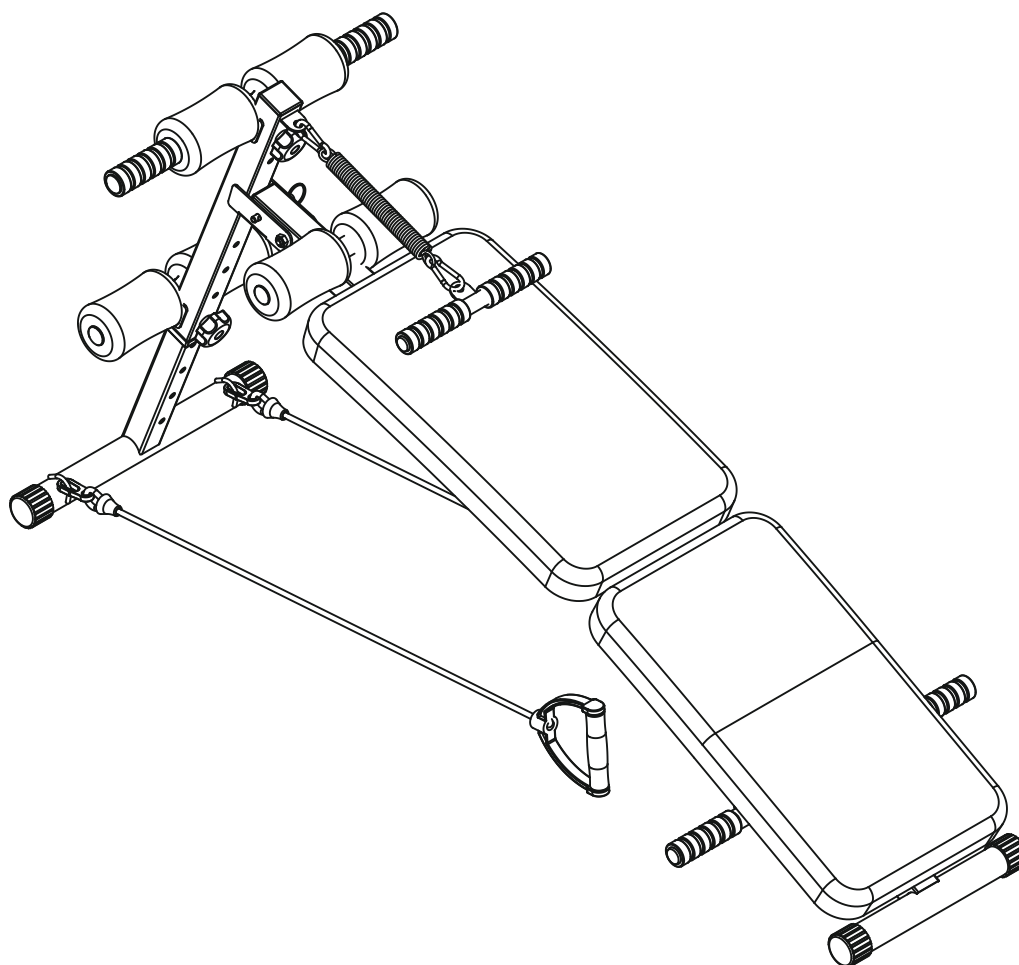
## **Maintenance quotidienne**

1. Lubrifiez régulièrement les pièces.
2. Vérifiez et serrez toutes les pièces du produit avant d'utiliser l'appareil.
3. Utilisez un chiffon humide pour nettoyer le banc après utilisation, évitez d'utiliser un solvant chimique.

## **Avertissement:**

Avant toute formation, assurez-vous de consulter vos fournisseurs de soins de santé, en particulier ceux qui ont des problèmes de santé, vous reconnaissez que vous utilisez volontairement nos équipements et êtes conscient des risques liés à la remise en forme et à la musculation dans votre propre complexe privé, notamment, mais ne sont pas limités aux blessures subies lors de l'utilisation de notre équipement de fitness, à toute maladie qui pourrait potentiellement se déclencher pendant l'entraînement (par exemple, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, etc.) ainsi qu'à la mort subite. Vous reconnaissez également que tout dommage à votre propriété sera à vos propres risques.





## **BANCO DE EJERCICIOS PARA SENTARSE**

\*El peso máximo del usuario no puede exceder 110 Kg (242lbs).

**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

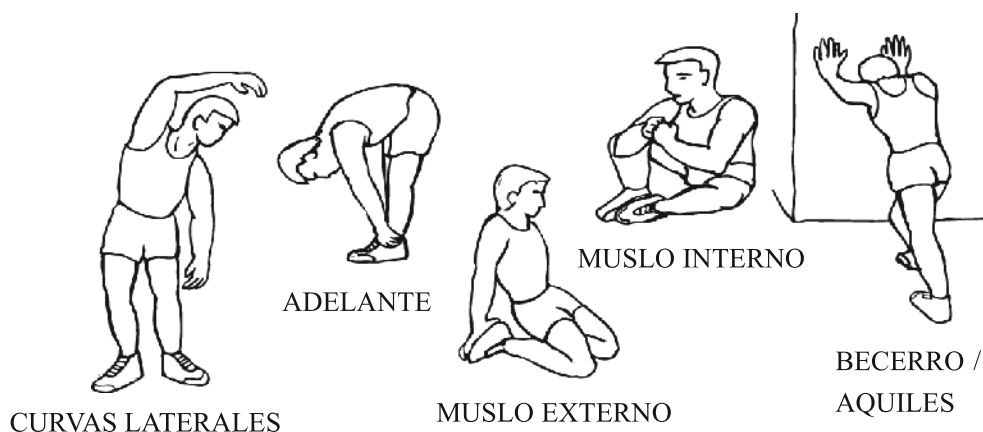
# **INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

## INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de este banco le brinda varios beneficios, mejorará su condición física, tonificará los músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudará a perder peso.

### 1. La fase de calentamiento

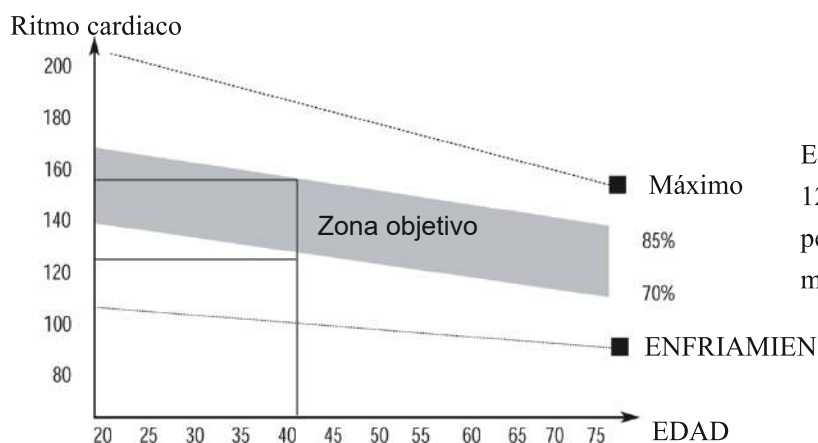
Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen de forma correcta. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda hacer algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en siguiente. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire bruscamente de los músculos; si le duele, DETÉNGASE.



### 2. La fase de ejercicio

Esta es la fase en la que coloca el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de las piernas se convertirán más fuertes.

Trabaje a su gusto, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. La tasa del ejercicio debe ser suficiente para elevar el ritmo cardíaco a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



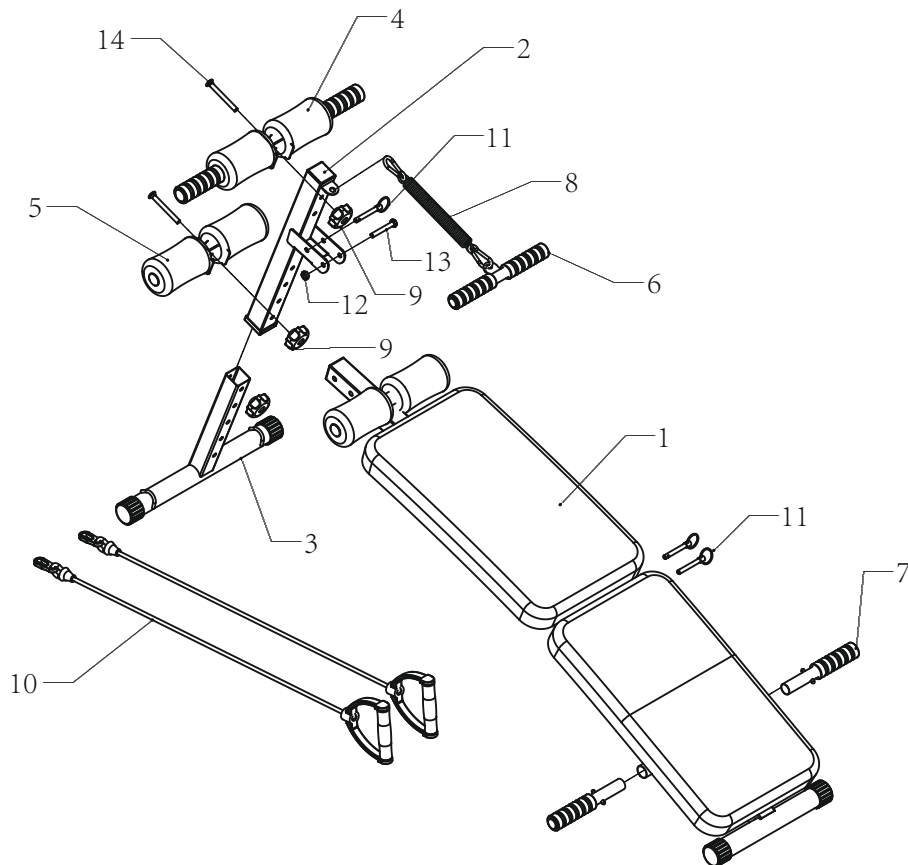
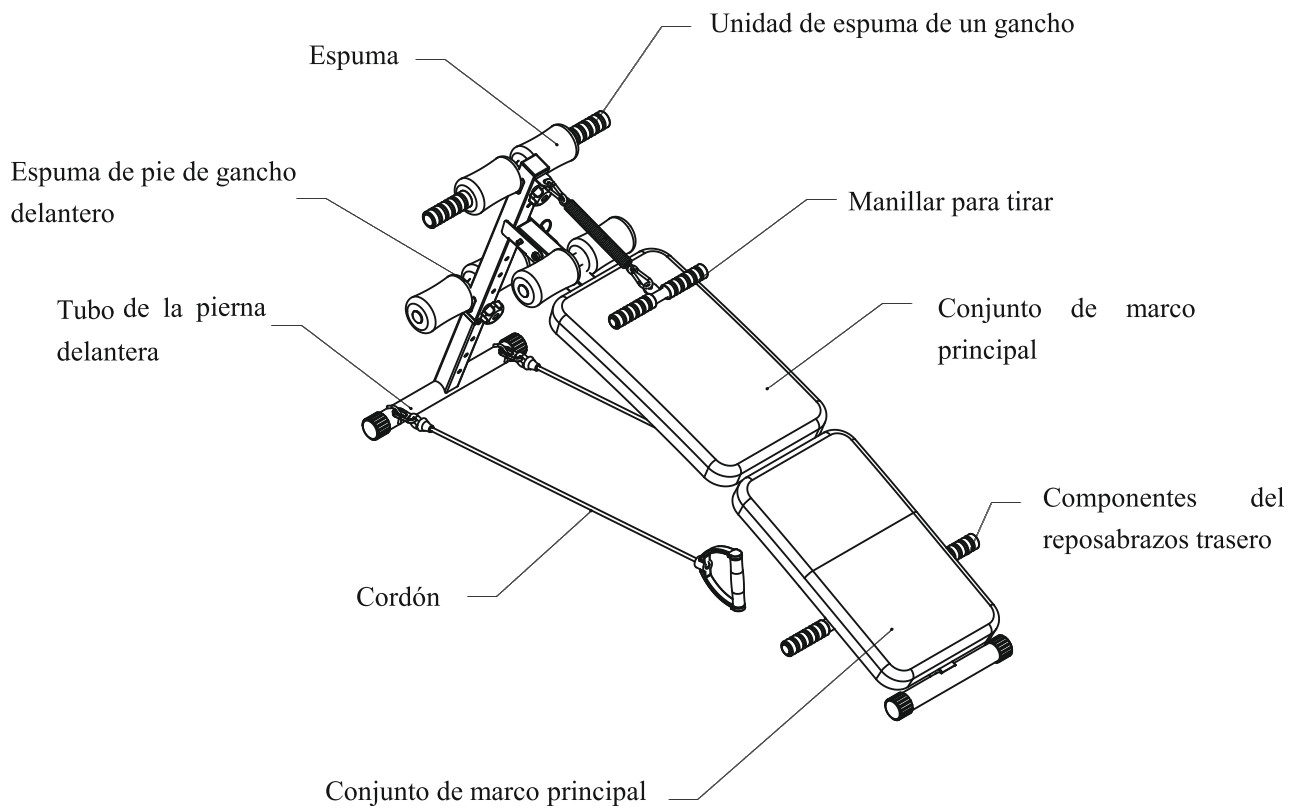
Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan alrededor de 15-20 minutos.

### 3. La fase de enfriamiento

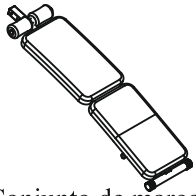
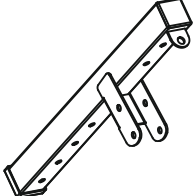
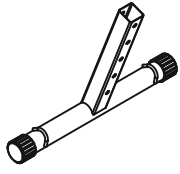
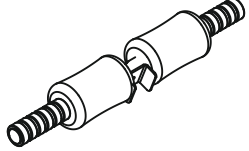
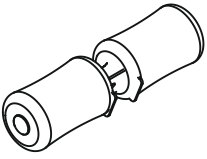
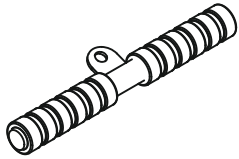
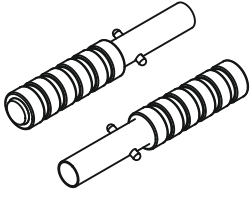
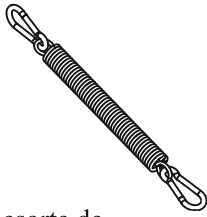




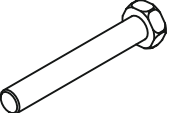

Esta etapa es para que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduzca su tempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben ser repetidos, recordando nuevamente no forzar ni sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que se vaya necesitando puede entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante la semana.

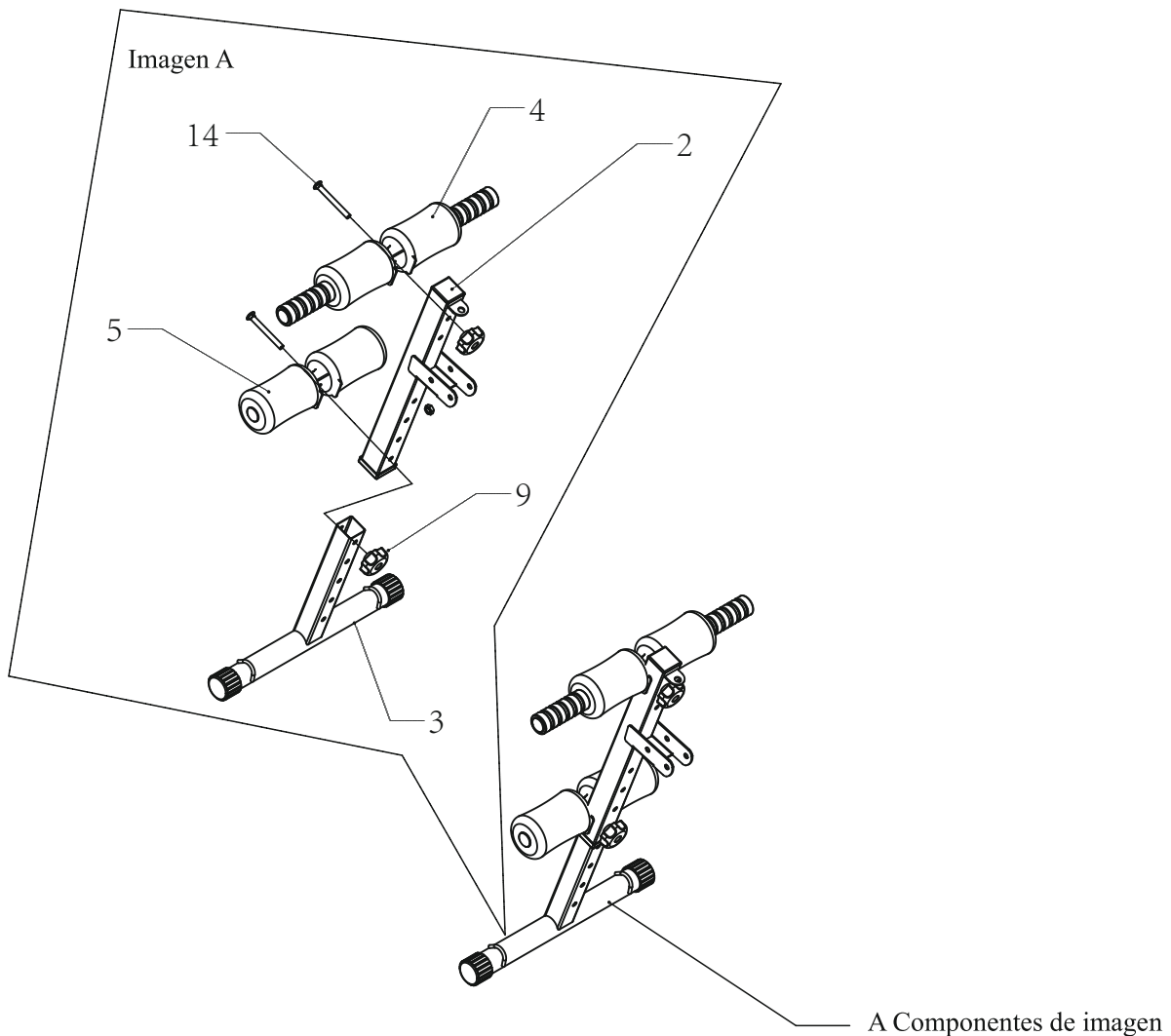
**VISTA EN DESPIECE ORDENADO  
PLANO DE MONTAJE**



## PARTES

 <p>1. Conjunto de marco principal 1Pieza</p>	 <p>2. Tubo de soporte frontal 1Pieza</p>	 <p>3. Tubo de la pata delantera 1Pieza</p>	 <p>4. Unidad de espuma de un ancho 1Pieza</p>
 <p>5. Espuma de pie de gancho delantero 1Pieza</p>	 <p>6. Manillar para tirar 1Pieza</p>	 <p>7. Componentes del reposabrazos trasero 2Piezas</p>	 <p>8. Resorte de extensión 1Pieza</p>
 <p>9. Perilla de flor de ciruelo M10 2 Piezas</p>	 <p>10. Cordón 2 Piezas</p>	 <p>11. Perno con anillo d10 * 55 1 Pieza</p>	 <p>12. Tornillo de cabeza hexagonal M10 3 Piezas</p>
 <p>13. Perno de cabeza hexagonal M10 * 55 2 Piezas</p>	 <p>14. Perno de cabeza redonda y diámetro cuadrado M10 * 75 1Pieza</p>		

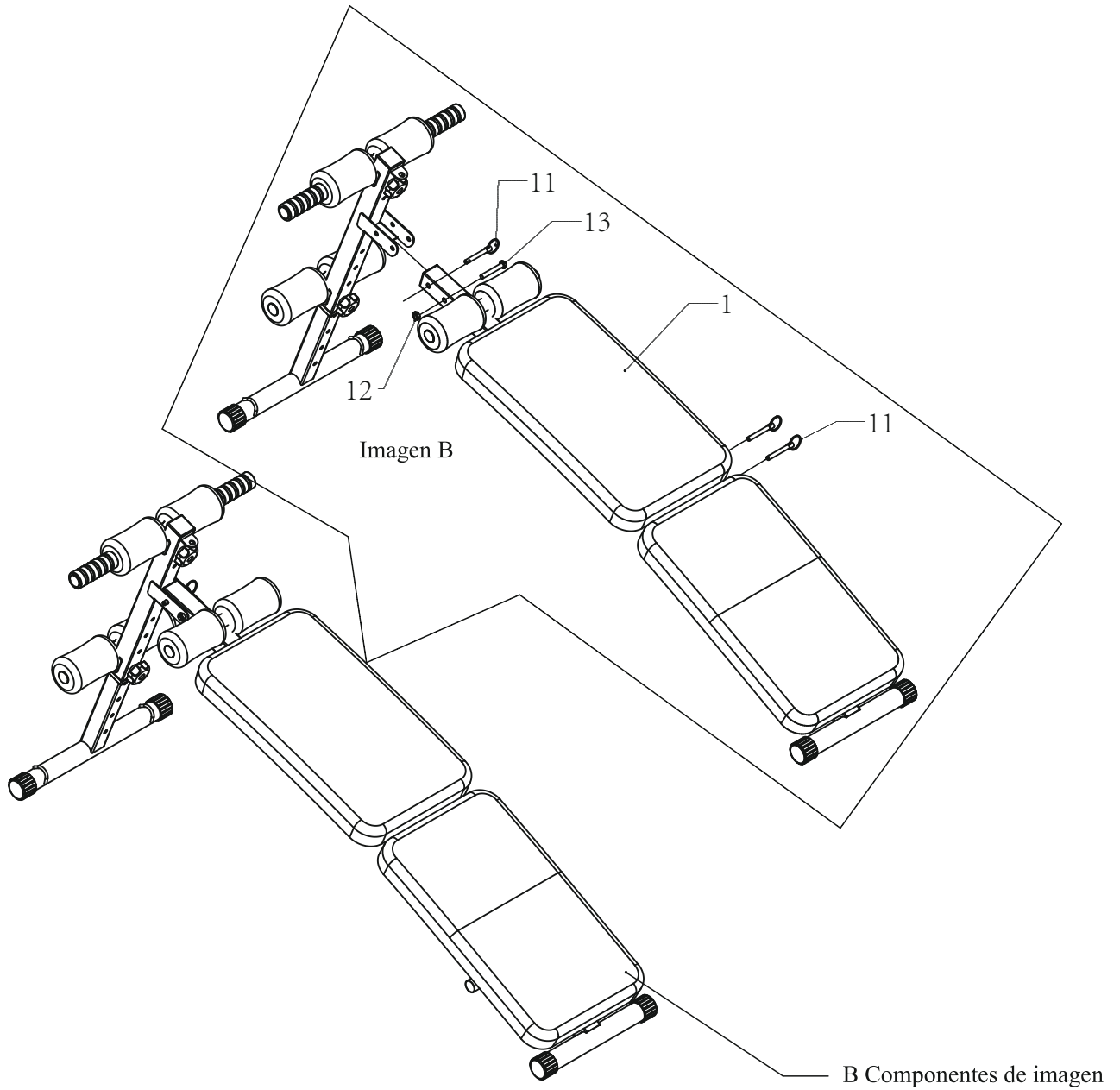
## PASOS DE INSTALACIÓN



### PASO 1

Extraiga el conjunto del tubo de soporte delantero (2), el conjunto del tubo de la pata delantera (3), el perno hexagonal exterior M10 \* 55 (14) 1 pieza, la perilla de flor de ciruelo M10 (9) 1 pieza, el componente de espuma del pie del gancho (4) ) 1 piezas, conjunto de espuma de pie de gancho delantero (5) 1 pieza.

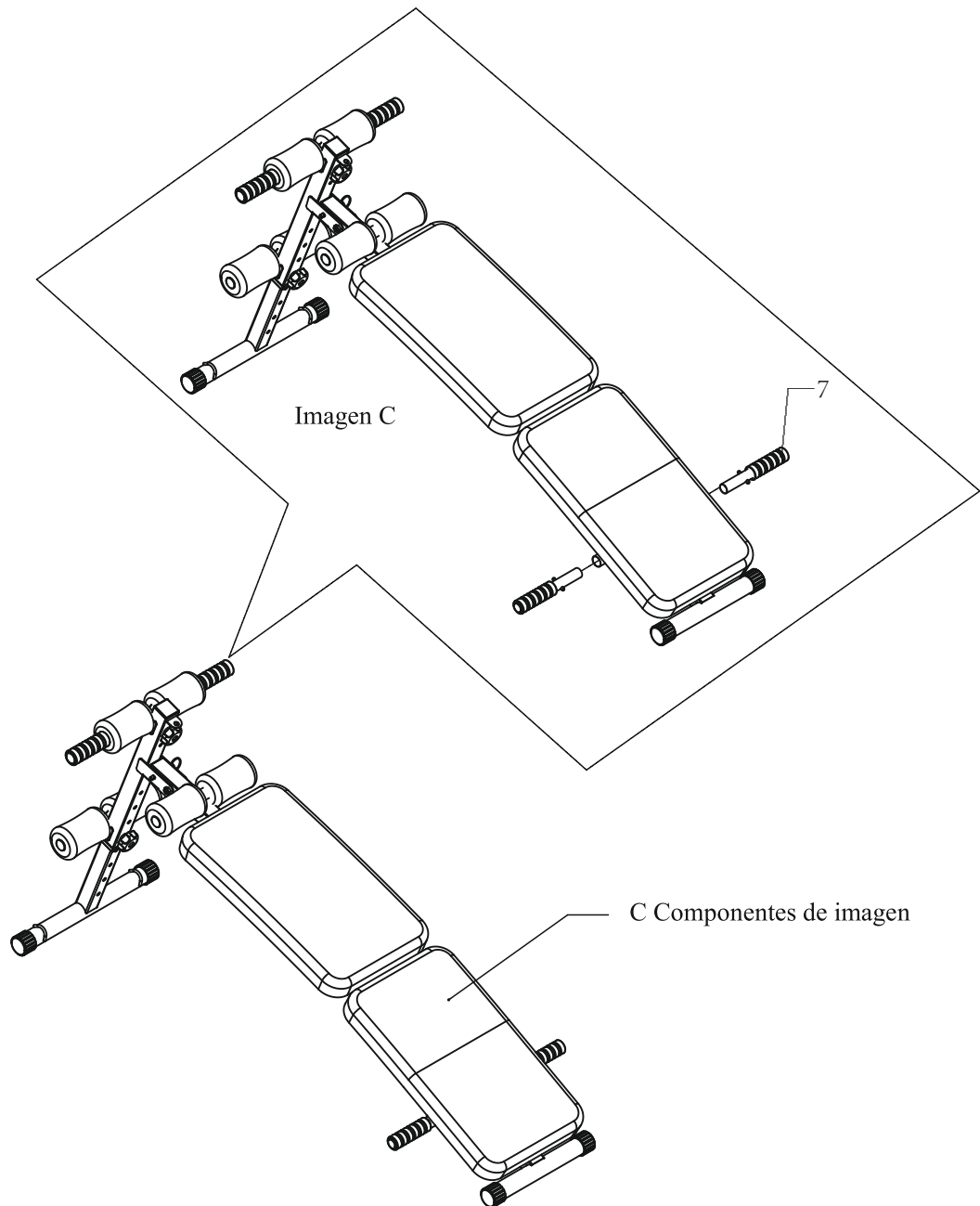
Como lo que se muestra en la Figura A, alinee los orificios correspondientes para instalar y apretar los tornillos relacionados. El resultado completo es el componente en la Figura A.



## PASO 2

Extraiga el conjunto del marco principal (1), 3 piezas de perno de anillo d10 \* 55 (66) (11), 1 pieza de perno de cabeza hexagonal M10 \* 55 (13) y tuerca hexagonal M10 (12). Alinee con los componentes de la Figura A como lo que se muestra en la Figura B, alinee e instale los orificios correspondientes y apriete los tornillos relacionados. El resultado es componentes en la Figura B.

## PASOS DE INSTALACIÓN



### PASO 3

Retire el conjunto del reposabrazos trasero (7) 2 piezas y el conjunto de B como lo que se muestra en la Figura C, alinee e instale los agujeros correspondientes, el resultado es el conjunto en la Figura C.

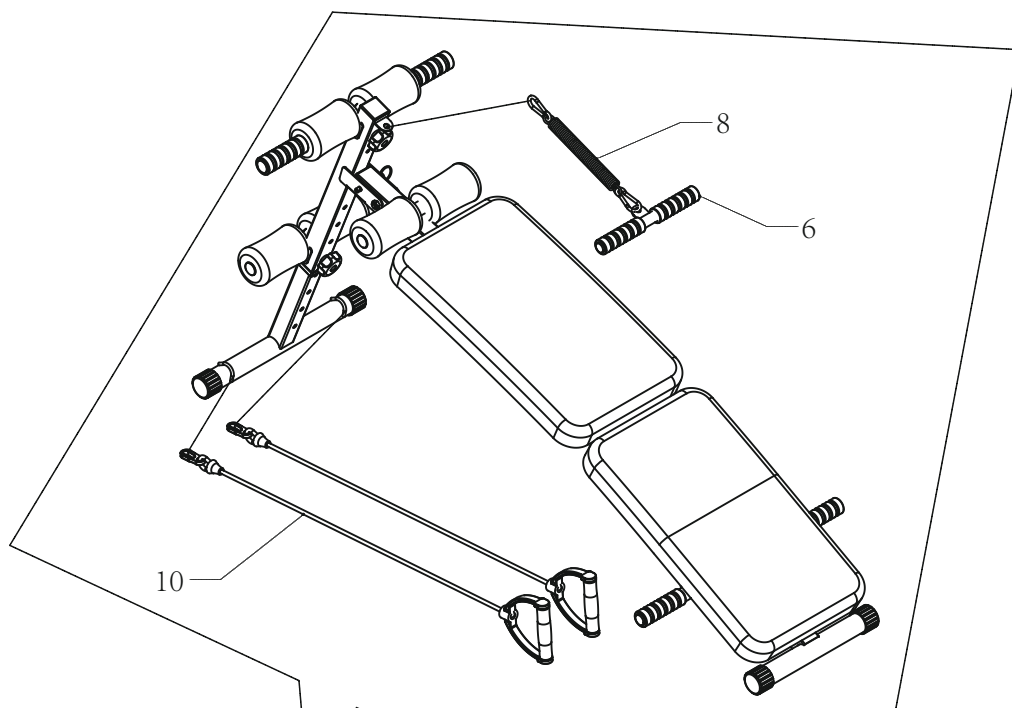
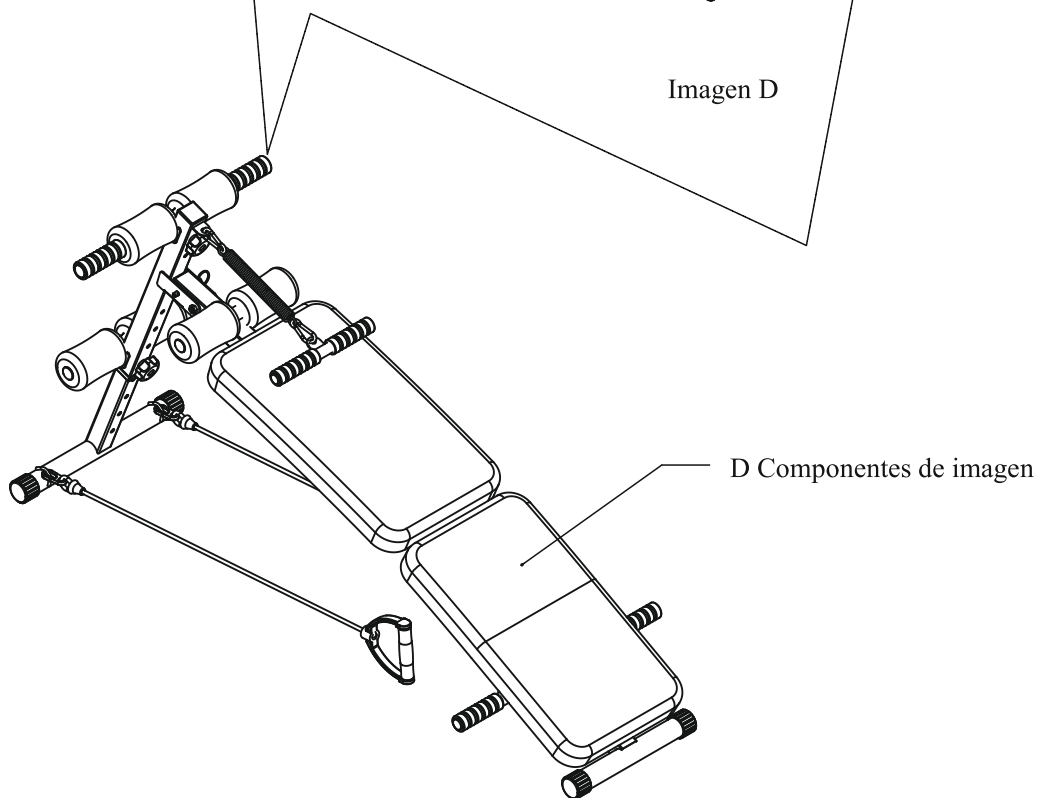


Imagen D



**PASO 4**

Extraiga el conjunto del manillar (6), el conjunto del resorte de tensión (8) y el conjunto del cable de tracción (10) 2 piezas, como lo que se muestra en la Figura F, alinee e instale los agujeros correspondientes, y el resultado completo es el componente en la Figura D. Entonces se completan todos los componentes del producto.



### **El medio ambiente de uso**

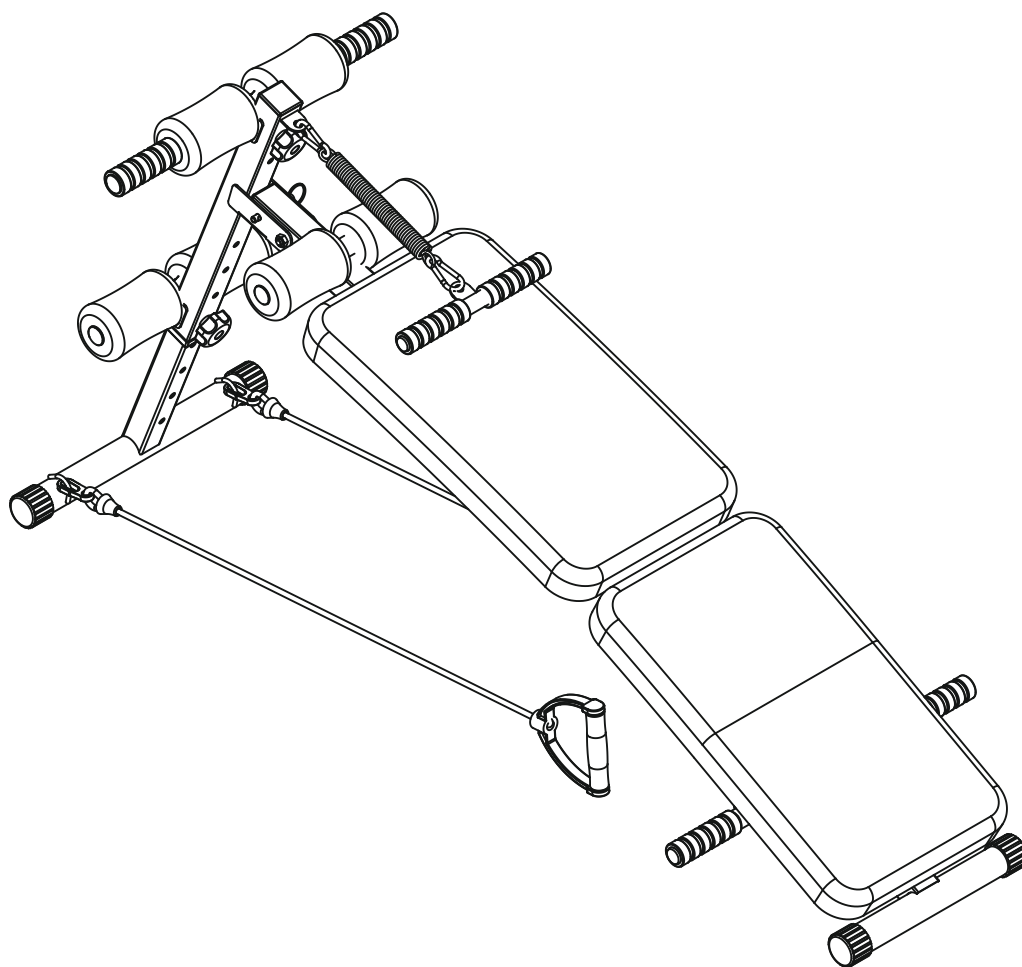
1. Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados del producto en todo momento y no se permite que los niños estén desatendidos mientras estén cerca del producto.
2. Solo una sola persona debe estar en el banco hacer ejercicio en cualquier momento.
3. Deje de entrenar y consulte a su médico inmediatamente si experimenta mareos / dolor en el pecho / dificultad para respirar u otras molestias.
4. Coloque el producto sobre una superficie limpia, lejos de fuentes de agua.
5. Al entrenar, use ropa deportiva y calzados apropiados, evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el banco.
6. Use este producto según la descripción del producto descrita en el manual.
7. No coloque objetos afilados o peligrosos cerca de este banco durante el entrenamiento.
8. Los usuarios discapacitados no pueden usar este producto sin la supervisión de personal profesional.
9. El ejercicio de calentamiento y estiramiento debe ser realizados antes del entrenamiento para reducir las tasas de lesiones.
10. No utilice este producto si sospecha que puede estar defectuoso.
11. Recomendamos a los usuarios entrenar con un amigo / compañero para cuidarse mutuamente.

### **Mantenimiento diario**

1. Lubrique las piezas regularmente.
2. Compruebe y apriete todas las partes del producto antes de usar el banco.
3. Use una toalla húmeda para limpiar el banco después de su uso, evite usar un solvente químico para limpiar el producto.

### **Advertencia:**

Antes de cualquier entrenamiento, asegúrese de consultar a sus proveedores de atención médica, especialmente a aquellos con problemas de salud, reconozca que está usando nuestros equipos de forma voluntaria y conoce los riesgos involucrados en el entrenamiento físico y con pesas en su propio complejo privado. Estos incluyen, pero no se limitan a, lesiones sufridas mientras se usa nuestro equipo de ejercicios, cualquier enfermedad que podría precipitarse durante el entrenamiento (por ejemplo, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, etc.), así como la muerte súbita. También reconozca que cualquier daño a su propiedad será bajo su propio riesgo.



# SIT-UP BANK

\*Das maximale Benutzergewicht beträgt 110 Kg (242lbs).

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

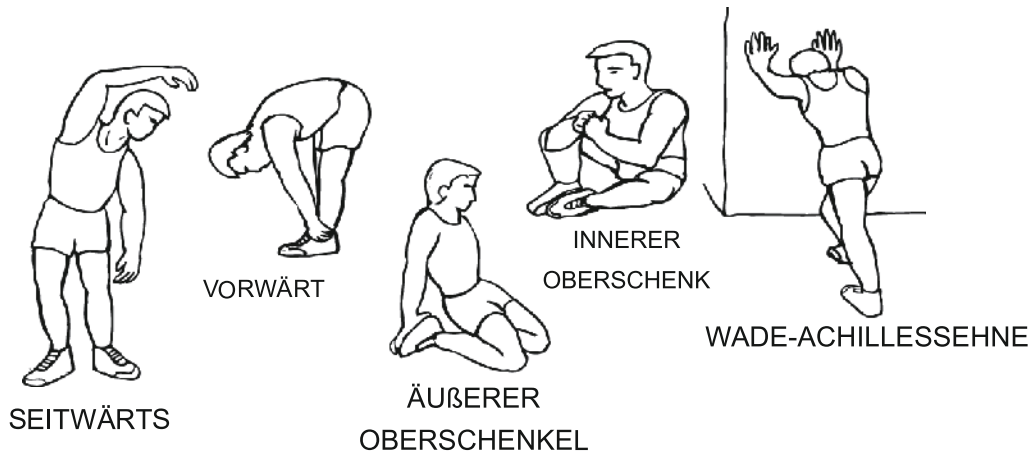
## GEBRAUCHSANWEISUNG

## EXERCISE INSTRUCTIONS

Die Benutzung des Fahrrads bietet Ihnen mehrere Vorteile, es verbessert Ihre körperliche Verfassung, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Diät beim Abnehmen.

### 1. Aufwärmphase

Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden, drängen oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht - wenn es weh tut hören Sie bitte auf.

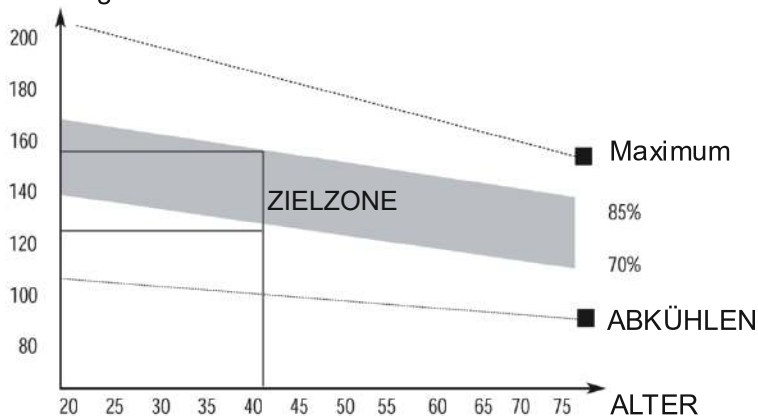


### 2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich die Mühe machen müssen. Nach regelmässigem Training werden die Muskeln in Ihren Beinen allmählich kräftiger.

Es ist sehr wichtig, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Das Arbeitstempo sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich zu erhöhen, der in der untenstehenden Grafik dargestellt ist.

Pulsschlag

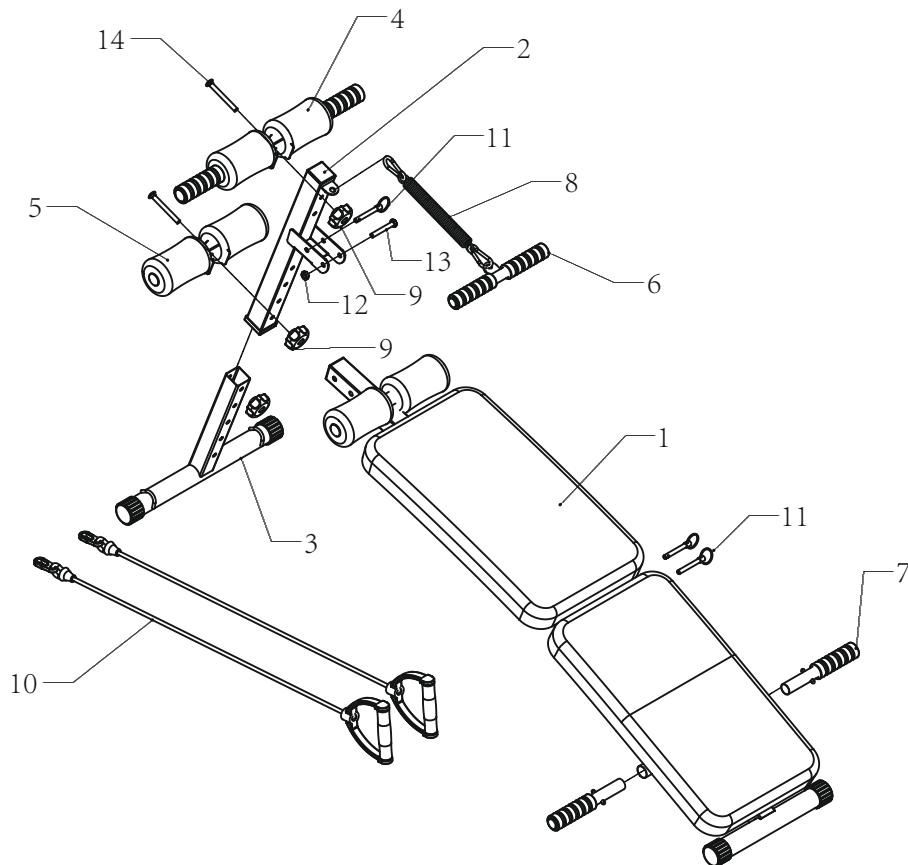
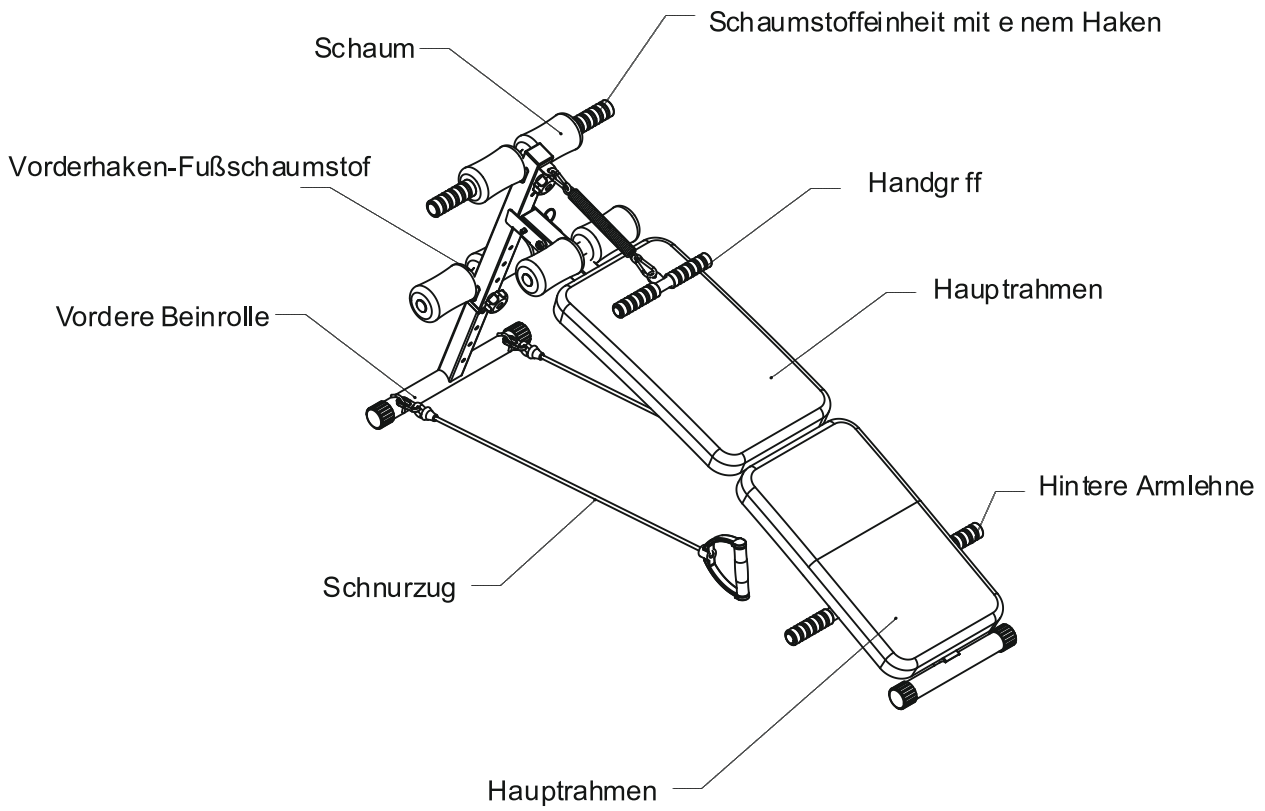


Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15-20 Minuten beginnen.

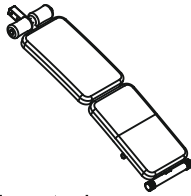
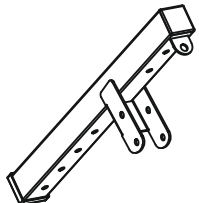
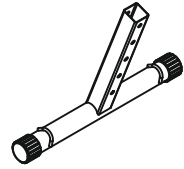
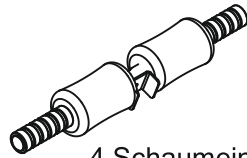
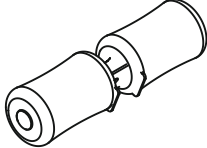
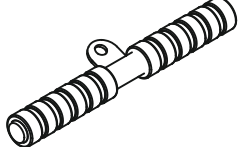
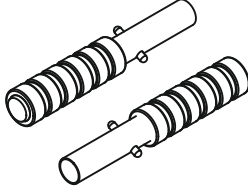
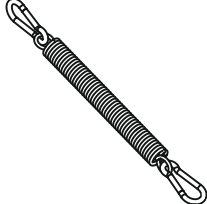




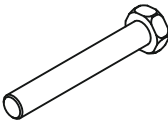

### 3. Die Abkühlungsphase

In dieser Phase sollen sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z.B. reduzieren Sie Ihr Tempo, machen Sie etwa 5 Minuten weiter. Die Dehnungsübungen sollten nun wiederholt werden, wobei auch hier wieder daran gedacht werden sollte, Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder Ruck in die Dehnung zu bringen. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und Ihr Training möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

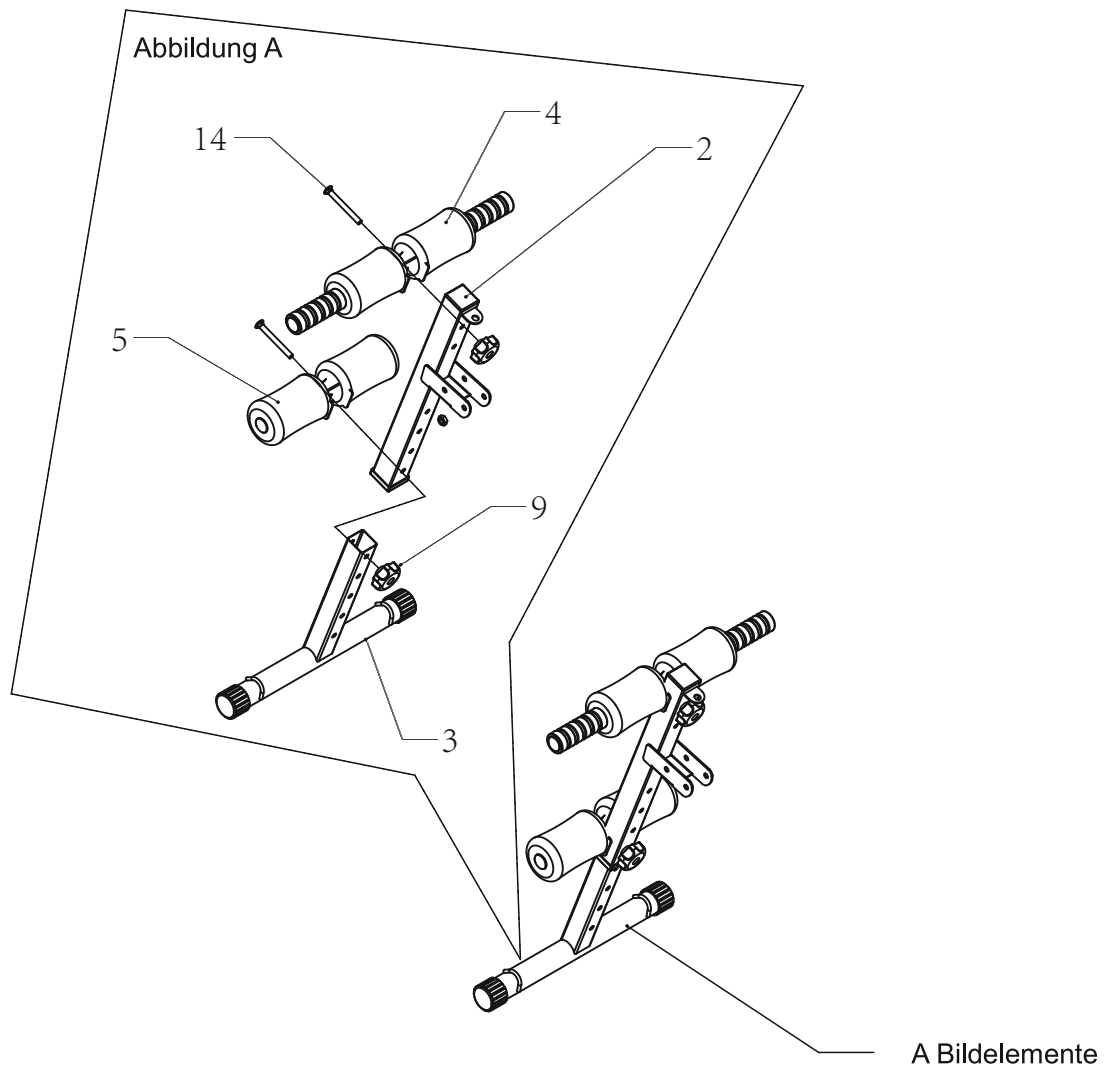
# EXPLOSIONSANSICHT MONTAGEZEICHNUNG



## EINZELTEILE

 <p>1. Hauptrahmen-Baugruppe 1 Stck.</p>	 <p>2. Vorderes Stützrohr 1 Stck.</p>	 <p>3. Vorderes Beinrohr 1 Stck.</p>	 <p>4. Schaumheit mit einem Haken 1 Stck.</p>
 <p>5. Vorderhaken Fußschaumstoffrolle 1 Stck.</p>	 <p>6. Zuggriff 1 Stck.</p>	 <p>7. Komponenten der hinteren Armlehne 2 Stck.</p>	 <p>8. Zugfeder 1 Stck.</p>
 <p>9. Pfauenblüten-Knopfmutter M10 2Stk</p>	 <p>10. Kordelzug 2 Stck.</p>	 <p>11. Ringschraube d10 * 55 1 Stck</p>	 <p>12. Hex bolt M10 3PCS</p>
 <p>13. Sechskantschraube M10 * 55 2Stk</p>	 <p>14. Rundkopf-Vierkantschraube M10 * 75 1 Stck.</p>		

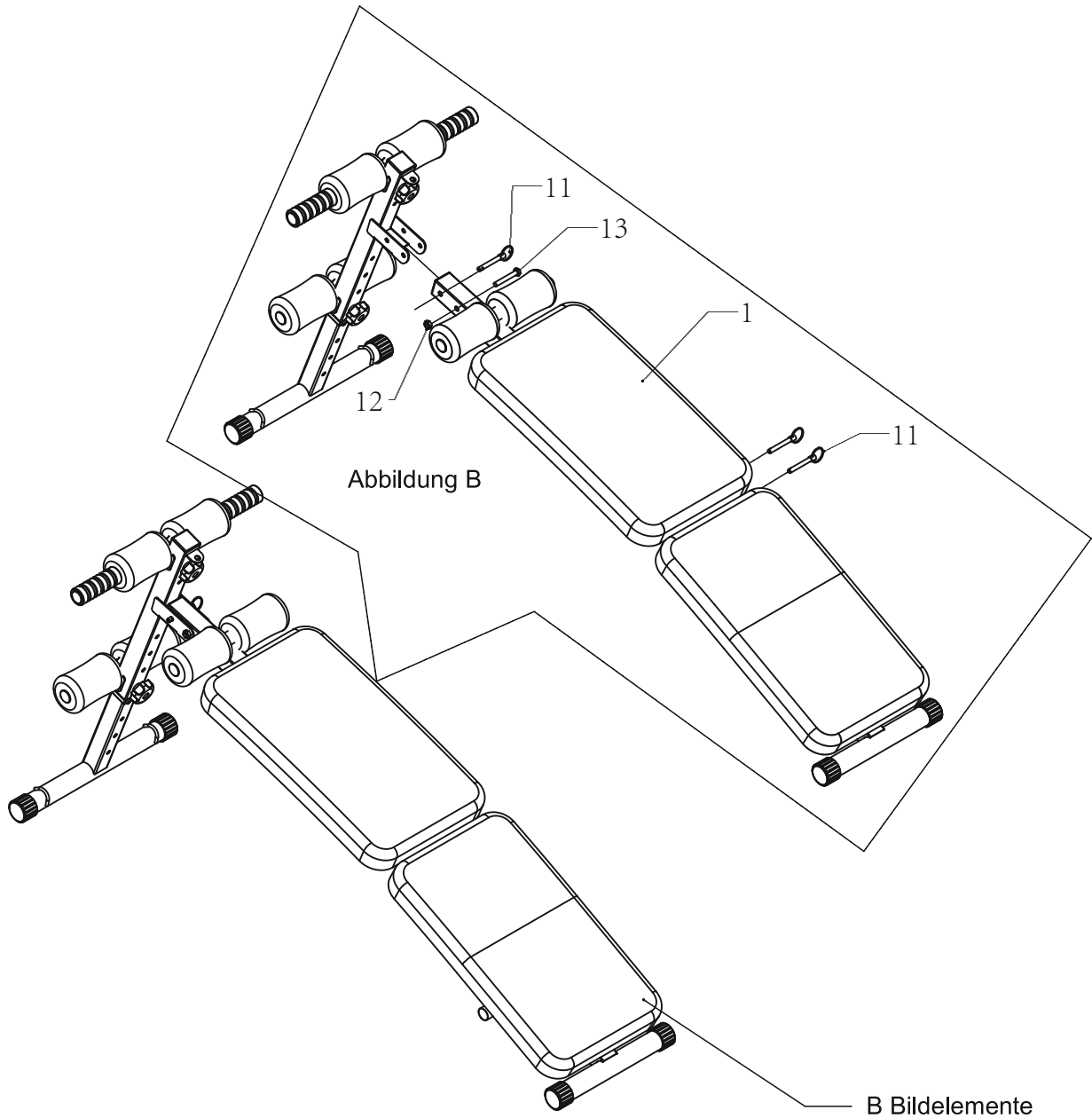
## MONTAGESCHRITTE



### SCHRITT 1

Nehmen Sie das vordere Stützrohr (2), das vordere Beinrohr (3), die äußere Sechskantschraube M10 \* 55 (14) 1 Stück die Torx-Knopfmutter M10 (9) 1 Stück, die Hakenfußschaumkomponente (4) 1 Stück, die vordere Hakenfußschaumbaugruppe (5) 1 Stück heraus.

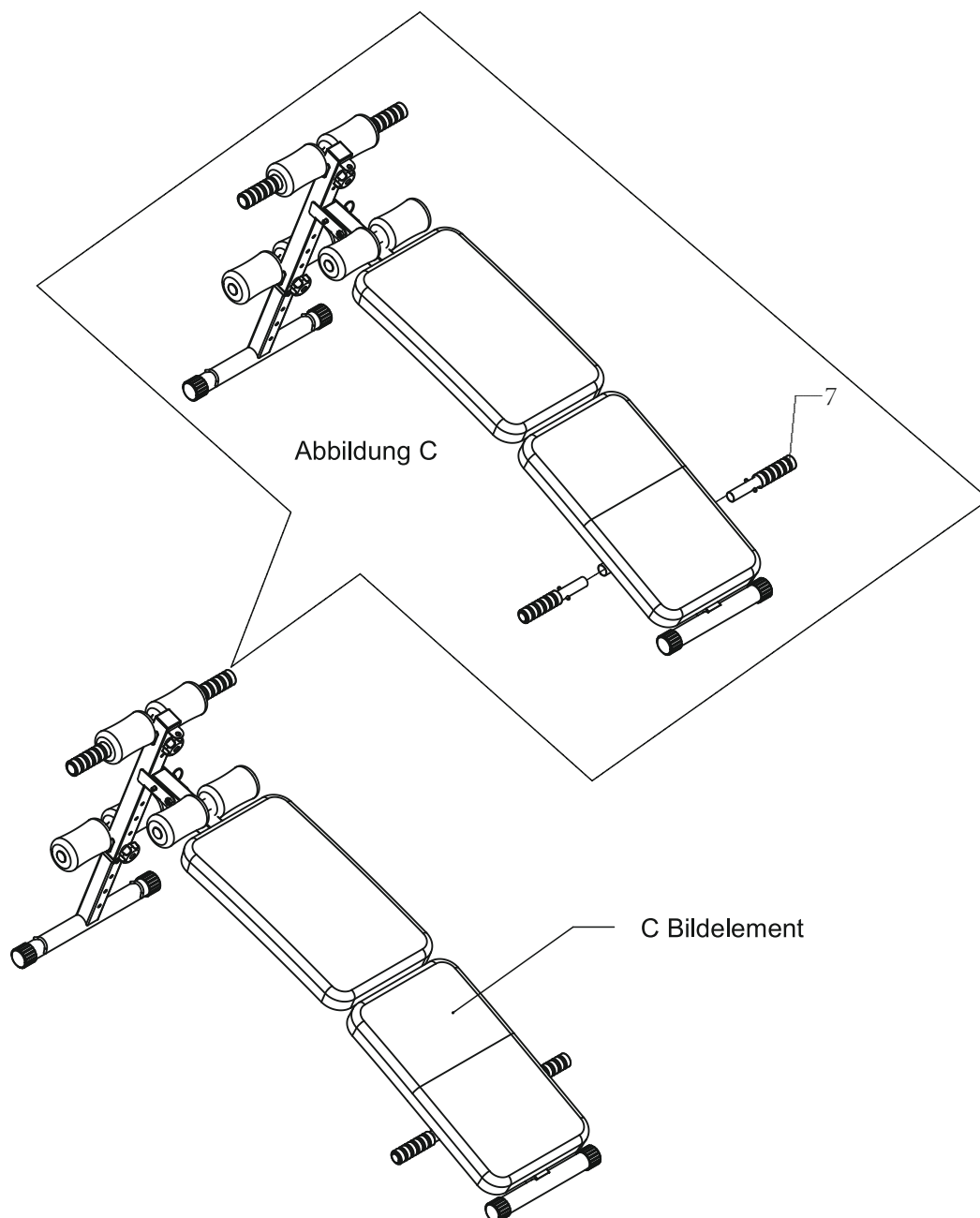
Richten Sie, wie in Abbildung A gezeigt, die entsprechenden Löcher zur Installation aus und ziehen Sie die entsprechenden Schrauben an. Das fertige Ergebnis ist die Komponente in Abbildung A



## Schritt 2

Ia. Nehmen Sie den Hauptrahmen (1), 3 Stück Ringschraube d10 \* 55 (66) (11), 1 Stück Sechskantschraube M10 \* 55 (13) und Sechskantmutter M10 (12) heraus. Richten Sie die Komponenten in Abbildung A wie in Abbildung B dargestellt aus, richten Sie die entsprechenden Löcher aus und installieren Sie sie, und ziehen Sie die entsprechenden Schrauben fest. Das Ergebnis sind B-Komponente

## MONTAGESCHRITTE



### SCHRITT 3

Nehmen Sie die hintere Armlehne (7) 2 Stück und den Zusammenbau von B wie in Abb. C gezeigt heraus, richten Sie die entsprechenden Löcher aus und montieren Sie sie, das Ergebnis ist der Zusammenbau von C



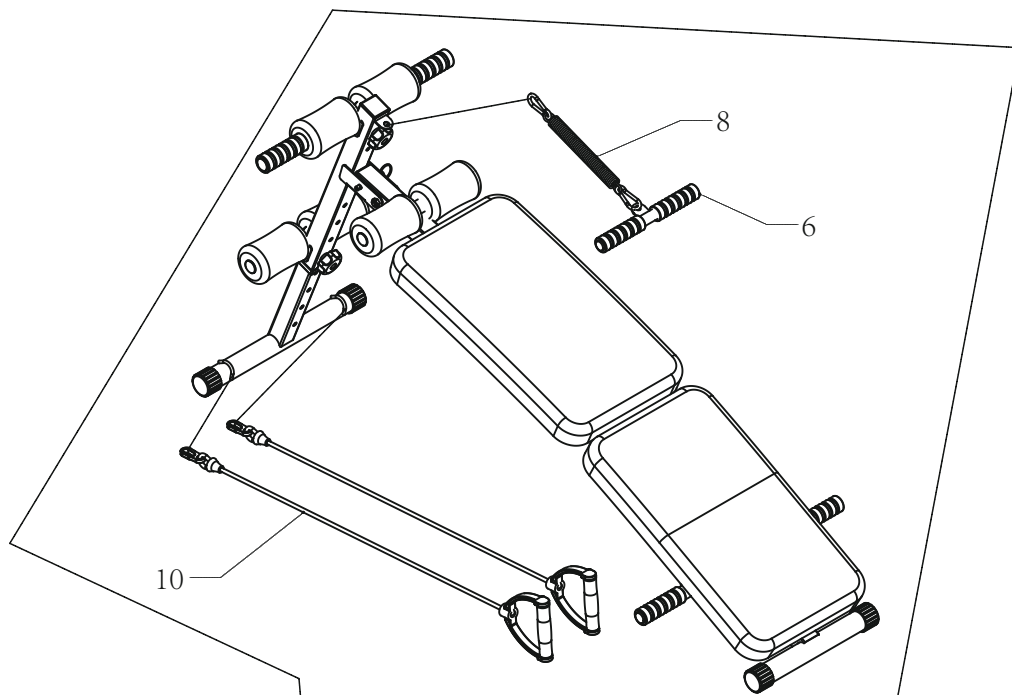
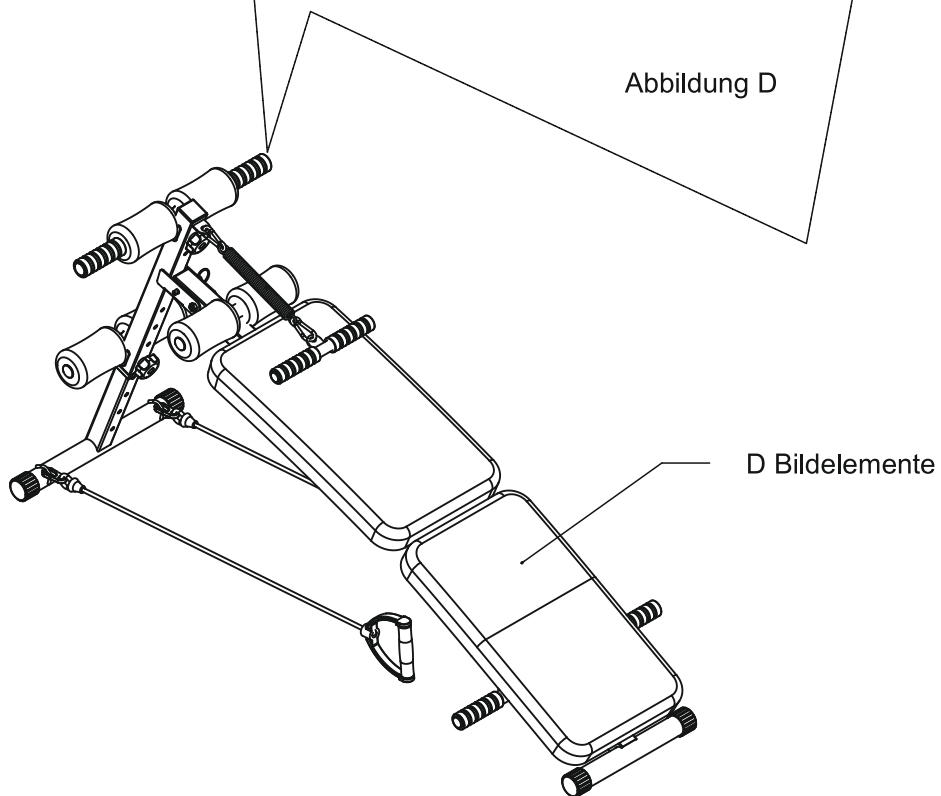


Abbildung D



D Bildelemente

#### SCHRITT 4

Nehmen Sie den Griff (6), die Zugfeder (8) und das Zugseil (10) heraus. Zwei Teile, wie in Abbildung F dargestellt, richten Sie aus und installieren Sie die entsprechenden Löcher, und das fertige Ergebnis ist die Komponente D. An diesem Punkt sind die gesamten Produktkomponenten fertiggestellt.

### **Verwendung der Umgebung**

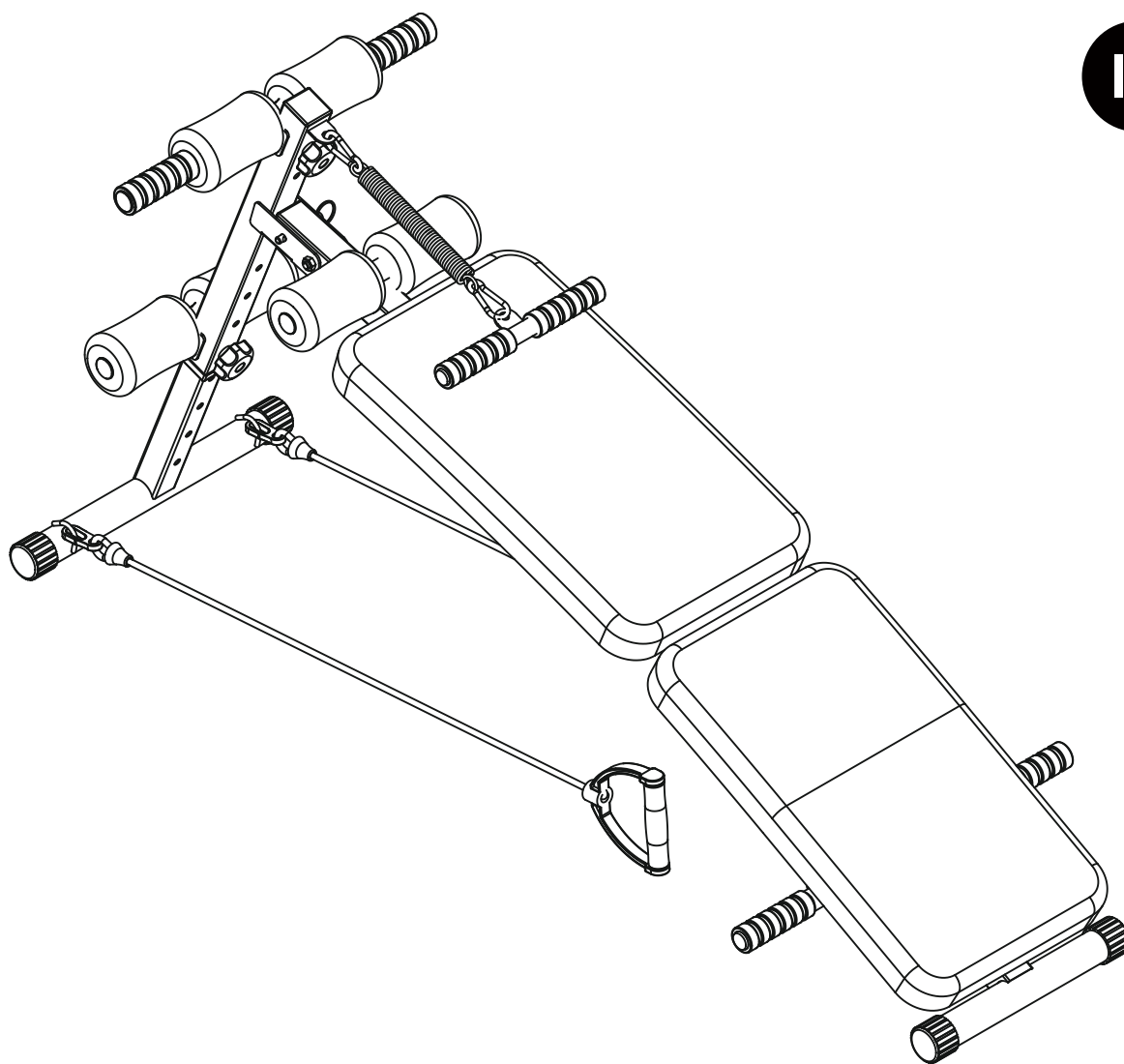
1. Kinder und Haustiere sollten sich zu jeder Zeit von den Produkten fernhalten und es Kindern nicht erlauben, unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts zu sein.
2. Zu jedem Zeitpunkt sollte sich nur eine Person auf der Bank befinden.
3. Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt, wenn Sie Schwindel/Brustschmerzen/Atemlosigkeit oder andere Beschwerden verspüren.
4. Legen Sie das Produkt bitte auf eine saubere Oberfläche, entfernt von Wasserquellen.
5. Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und Schuhe. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Bank verfangen könnte.
6. Bitte verwenden Sie dieses Produkt in Übereinstimmung mit der im Handbuch beschriebenen Produktbeschreibung.
7. Legen Sie während des Trainings keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände in die Nähe dieser Bank.
8. Behinderten Benutzern ist es nicht gestattet, dieses Produkt ohne die Aufsicht von Fachpersonal zu benutzen.
9. Aufwärm- und Dehnübungen sollten vor dem Training durchgeführt werden, um die Verletzungsraten zu reduzieren.
10. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie den Verdacht haben, dass es fehlerhaft sein könnte.
11. Wir empfehlen Benutzern, mit einem Freund/Partner zu trainieren, um aufeinander aufzupassen.

### **Tägliche Wartung**

1. Schmieren Sie die Teile regelmäßig.
2. Prüfen und ziehen Sie alle Teile des Produkts vor der Verwendung des Geräts an.
3. Verwenden Sie einen feuchten Turm, um die Werkbank nach dem Gebrauch zu reinigen. Vermeiden Sie die Verwendung eines chemischen Lösungsmittels zur Reinigung des Produkts.

### **Warnung:**

Sie bestätigen, dass Sie unsere Geräte freiwillig benutzen, und sind sich der Risiken bewusst, die mit Fitness und Krafttraining auf Ihrem eigenen privaten Gelände verbunden sind. Dazu gehören unter anderem Verletzungen, die Sie sich bei der Benutzung unserer Fitnessgeräte zuziehen, alle Krankheiten, die während des Trainings möglicherweise ausbrechen können (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall usw.) sowie der plötzliche Tod. Bitte nehmen Sie auch zur Kenntnis, dass jegliche Schäden an Ihrem Eigentum auf Ihr eigenes Risiko erfolgen.



## **Panca per Addominali**

\*Il peso massimo dell'utente è di 110 Kg (242lbs).

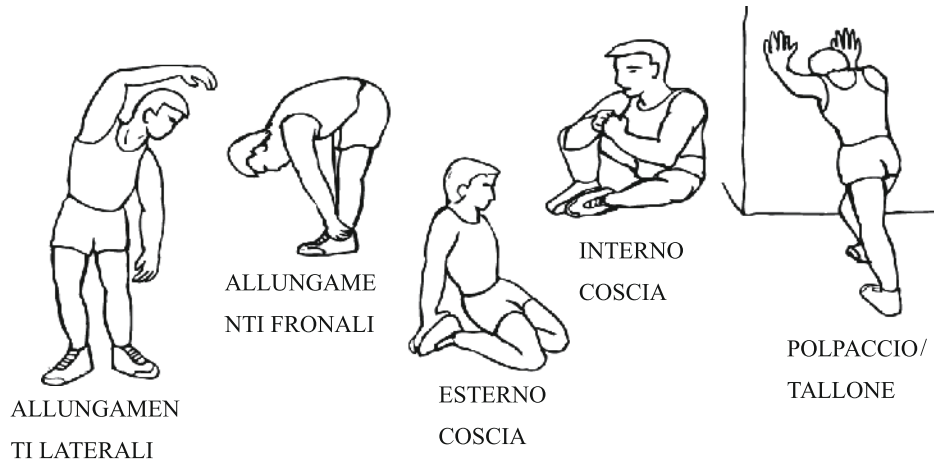
**IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI PER  
CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**

## ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO

L'uso della panca offre numerosi vantaggi, migliora la forma fisica, tonifica i muscoli e, in combinazione con una dieta a calorie controllate, aiuta a perdere peso.

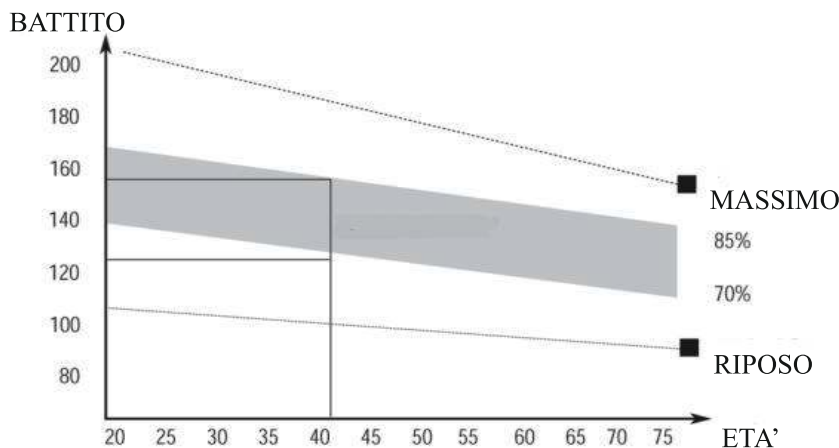
### 1. La fase di riscaldamento

Questo stadio aiuta a far fluire il sangue intorno al corpo e i muscoli funzionano correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o scuotere i muscoli in un allungamento - se fa male, **FERMarsi**.



### 2. La fase di esercizio

Questa è la fase dello sforzo maggiore. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più forti. Lavora con il tuo ritmo, ma è molto importante mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'esercizio. Il ritmo di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico qui sotto.



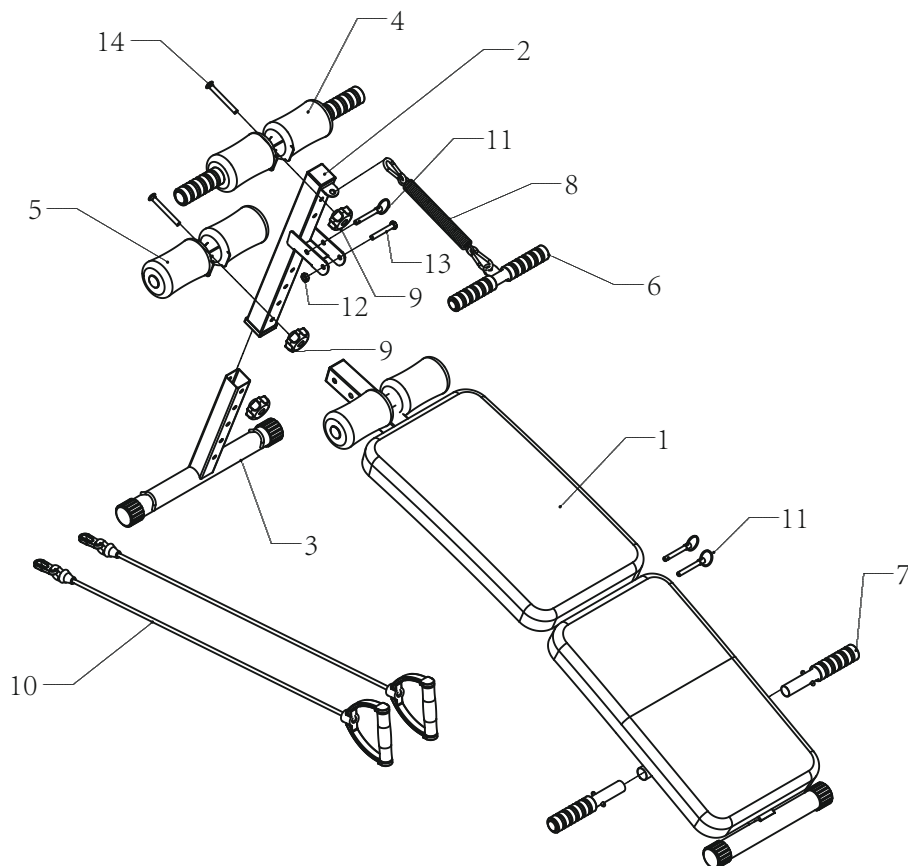
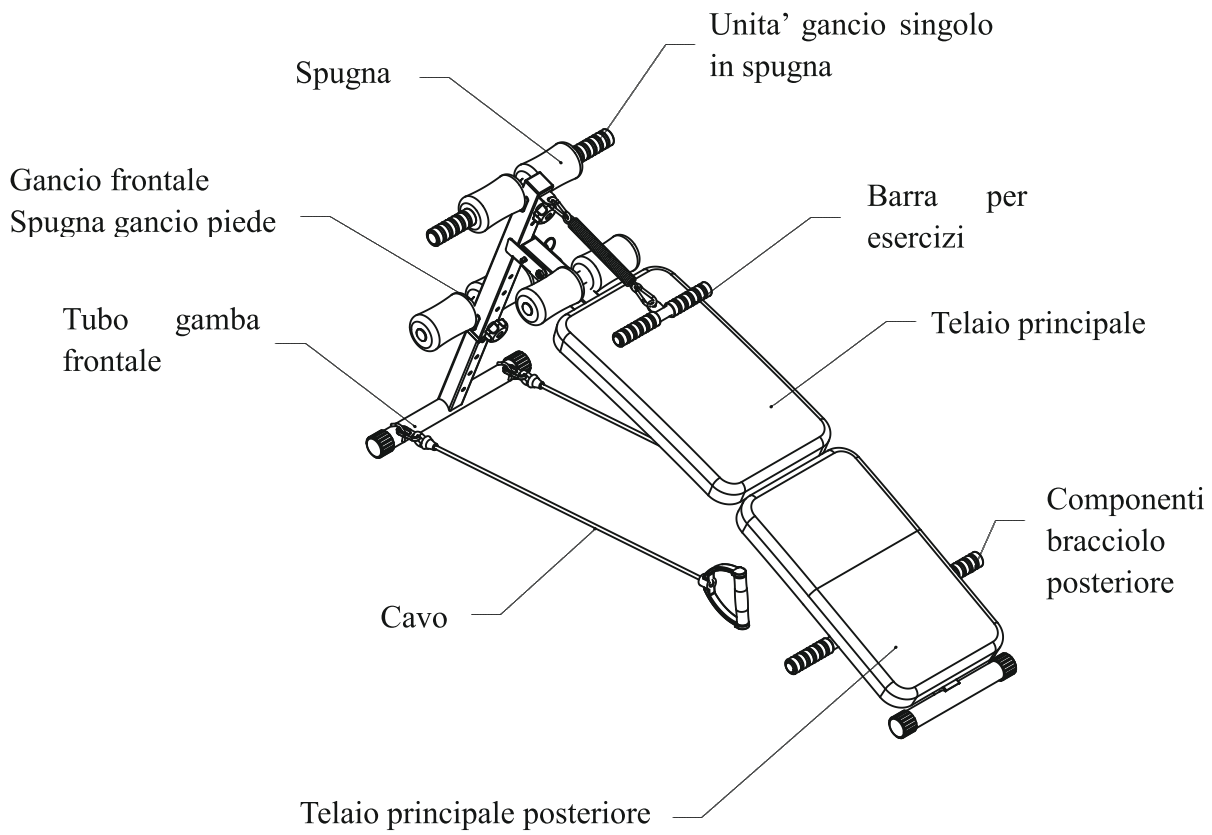
Questa fase dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti sebbene la maggior parte delle persone inizi a circa 15-20 minuti.

### 3. La fase di riposo

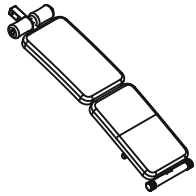
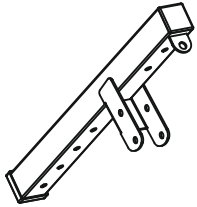
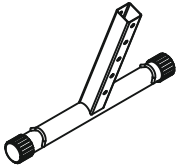
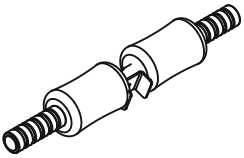
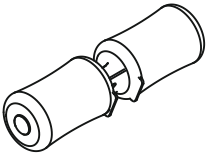
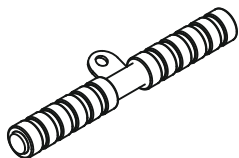
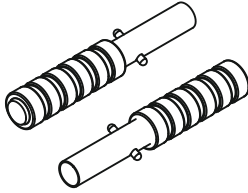
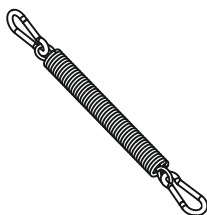




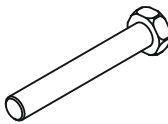

Questo stadio è quello in cui si lascia che il sistema cardiovascolare e i muscoli si riposino. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o scuotere i muscoli durante l'allungamento.

Man mano che vi allenate, potreste dover allenarvi più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, di spaziare gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

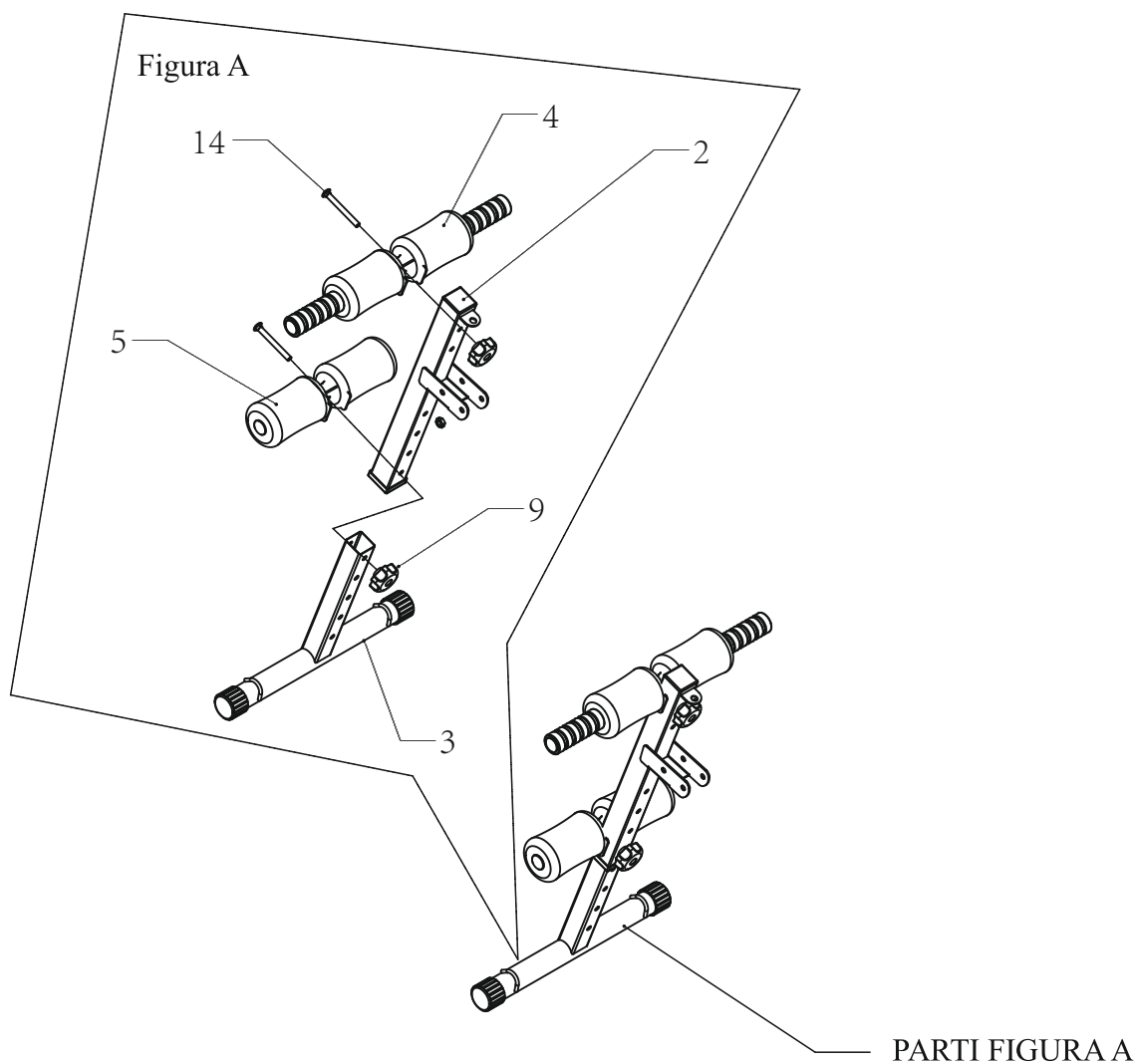
# VISTA ESPLOSA DEI DISEGNI DI MONTAGGIO



## PARTS

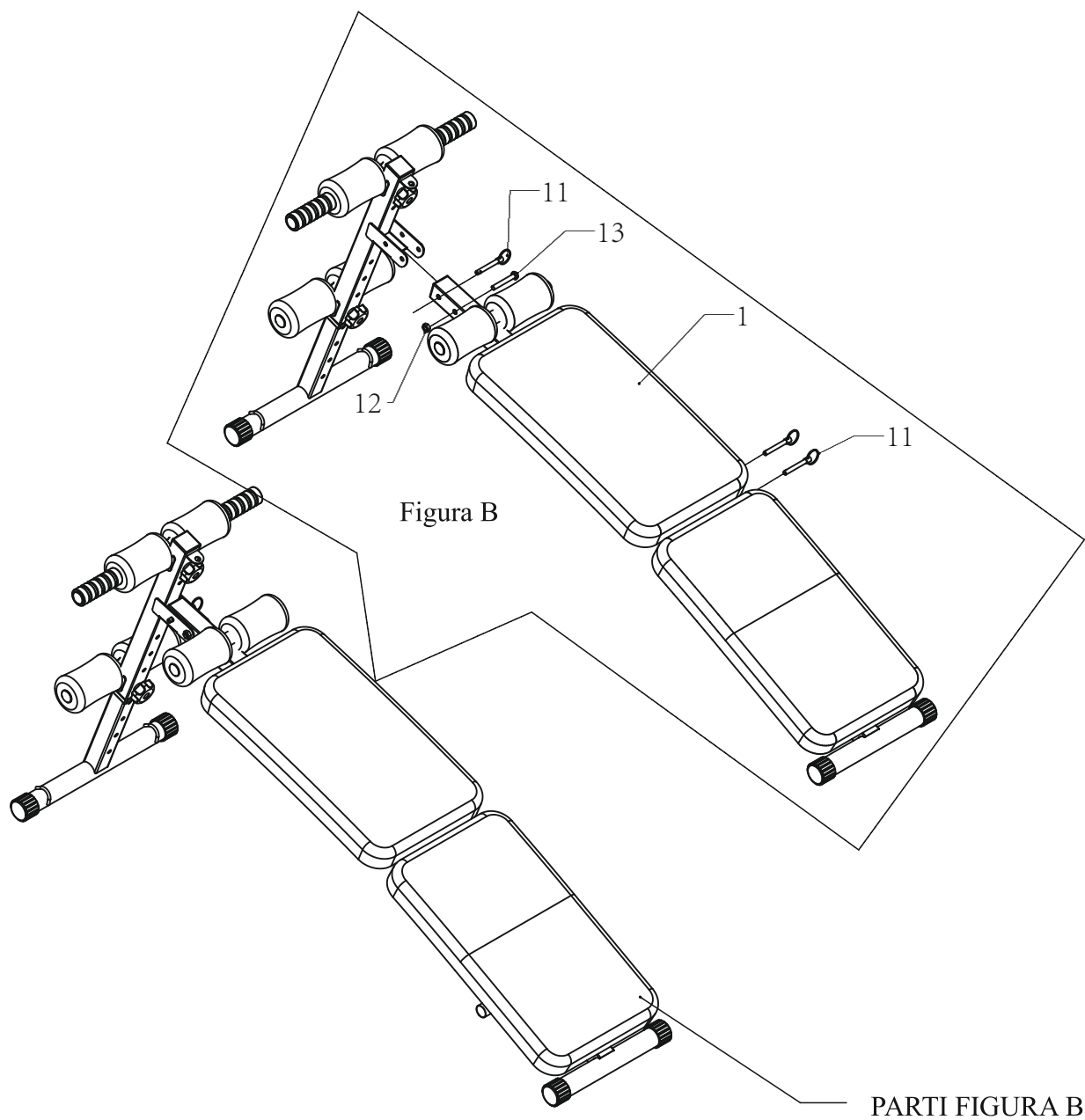
 <p>1. Portante telaio principale 1PZ</p>	 <p>2. Tubo supporto frontale 1PZ</p>	 <p>3. Tubo gamba frontale 1PZ</p>	 <p>4. Unita' gancio singolo in spugna 1PZ</p>
 <p>5. Spugna gancio frontale piede 1PZ</p>	 <p>6. barre per esercizio 1PZ</p>	 <p>7. Componenti bracciolo posteriore 2PZ</p>	 <p>8. Dado estensione 1PZ</p>
 <p>9. Dado pomolo M10 2PZ</p>	 <p>10. Cavo 2PZ</p>	 <p>11. bullone ad anello D10 * 55 1PZ</p>	 <p>12. Bullone esagonale M10 3PZ</p>
 <p>13. Bullone testa esagonale M10 * 55 2PZ</p>	 <p>14. Bullone testa esagonale diametro M10 * 75 1PZ</p>		

## STEPS DEL MONTAGGIO



### STEP 1

Estrarre il gruppo del tubo di supporto anteriore (2), il gruppo del tubo della gamba anteriore (3), il bullone esagonale esterno M10 \* 55 (14) 1 pezzo il dado del pomello Torx M10 (9) 1 pezzo, il componente in spugna del piede del gancio (4 ) 1 pezzo, gruppo in spugna del piedino gancio anteriore (5) 1 pezzo. Come mostrato in Figura A, allineare i fori corrispondenti per installare e stringere le relative viti. Il risultato completato è il gruppo mostrato in Figura A

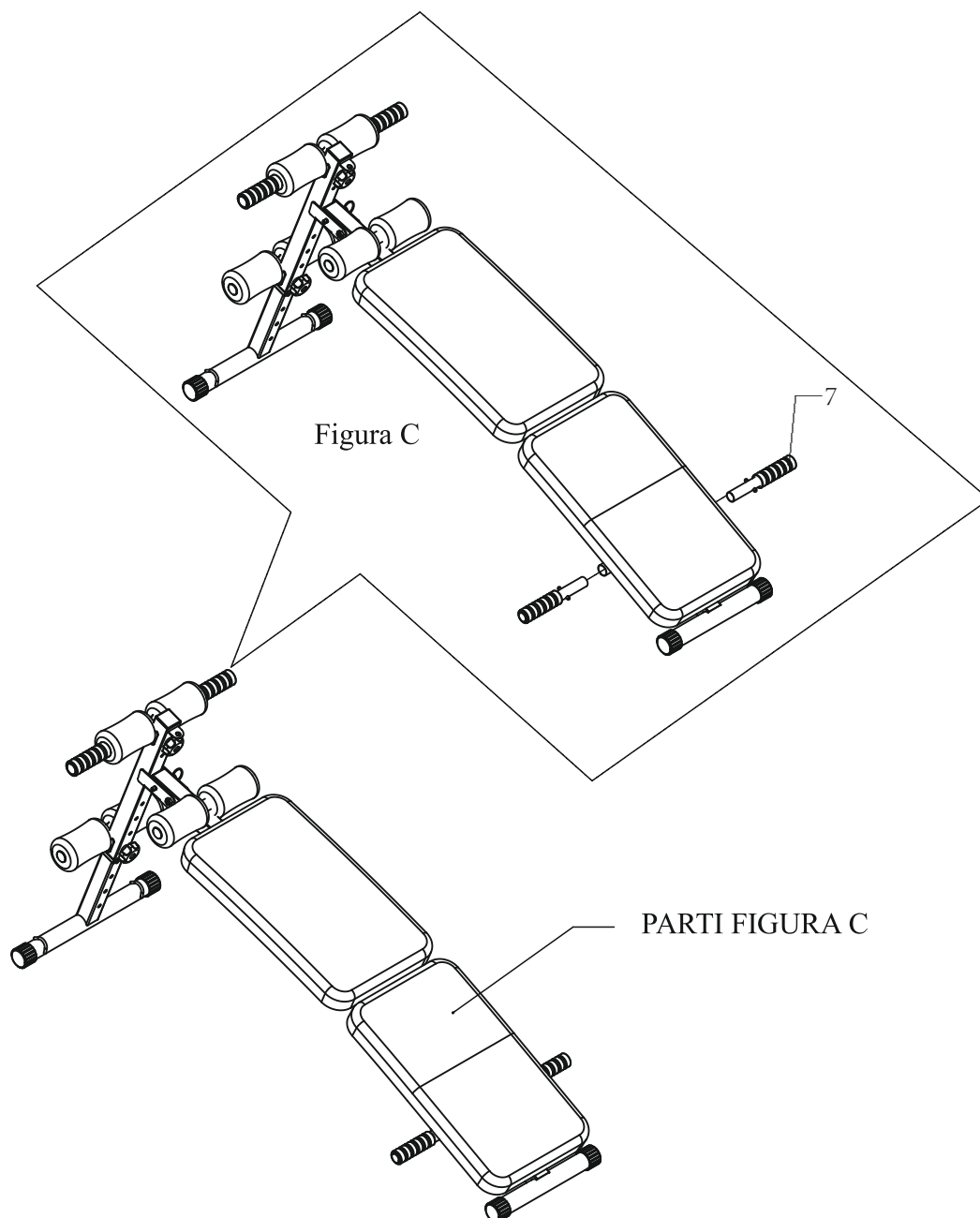


## STEP 2

Estrarre il gruppo telaio principale (1), 3 pezzi di bullone ad anello d10 \* 55 (66) (11), 1 pezzo di bullone a testa esagonale M10 \* 55 (13) e dado esagonale M10 (12). Allineare con i componenti in Figura A come mostrato in Figura B, allineare e installare nei fori corrispondenti e stringere le relative viti. Il risultato e' mostrato in Figura B.



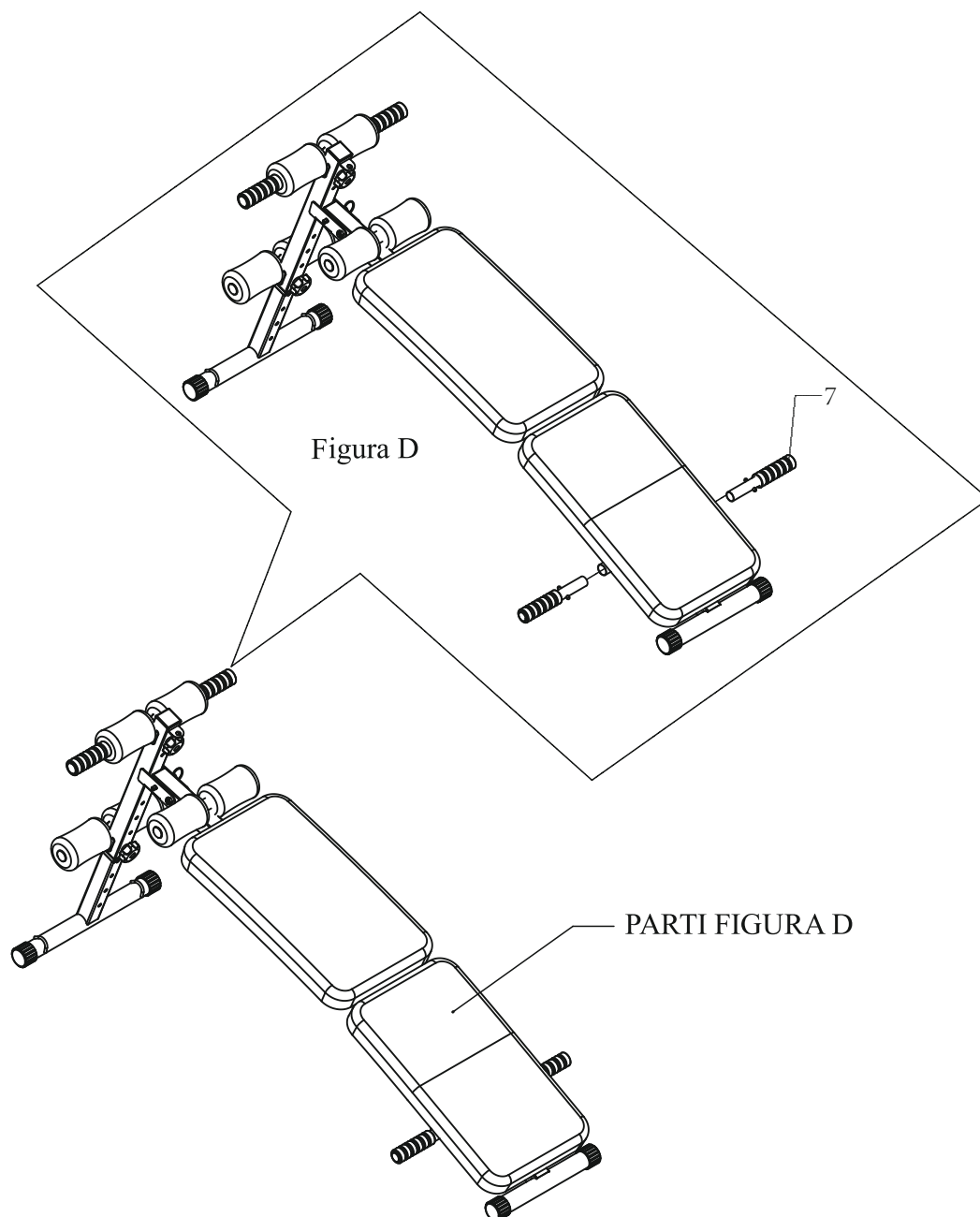
## STEPS DEL MONTAGGIO



### STEP 3

Estrarre il gruppo bracciolo posteriore (7) 2 pezzi e il gruppo B come mostrato in Fig. C, allineare e installare nei fori corrispondenti, il risultato è il gruppo mostrato in Figura C.

---



#### STEP 4

Estrarre il gruppo impugnatura (6), il gruppo molla di tensione (8) e il gruppo del cavo (10) in due pezzi, come mostrato nella Figura D, allineare e installare nei fori corrispondenti, il risultato completato è il mostrato in Figura D. A questo punto, sono stato completati tutti gli step di montaggio del prodotto.

## **Ambiente d'uso**

1. Bambini e gli animali domestici devono rimanere lontano dai prodotti in ogni momento e Non bisogna consentire ai bambini di trovarsi intorno al prodotto senza supervisione.
2. Solo una persona alla volta può trovarsi sulla panca in qualsiasi momento.
3. Interrompere l'allenamento e consultare immediatamente il medico in caso di vertigini / dolore toracico / affanno o altri disturbi.
4. Installare il prodotto su una superficie sgombra, lontano da fonti d'acqua.
5. Durante l'allenamento, indossare abbigliamento sportivo e calzature adeguati, evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella panca.
6. Utilizzare questo prodotto secondo la descrizione del prodotto descritta nel manuale.
7. Non porre oggetti appuntiti o pericolosi vicino a questa panca durante l'allenamento.
8. Gli utenti disabili non possono utilizzare questo prodotto senza la supervisione di personale professionale.
9. Gli esercizi di riscaldamento e stretching vanno fatti prima dell'allenamento per ridurre il rischio di infortuni.
10. Non utilizzare questo prodotto se si sospetta che possa essere difettoso.
11. Consigliamo agli utenti di allenarsi con un amico / partner per aiutarsi l'un l'altro.

## **Manutenzione giornaliera**

1. Lubrificare le parti regolarmente.
2. Controllare e stringere tutte le parti del prodotto prima di utilizzare il dispositivo.
3. Utilizzare un panno umido per pulire la panca dopo l'uso, evitare di utilizzare un solvente chimico per pulire il prodotto.

## **Avvertenza:**

Prima di qualsiasi allenamento, assicurarsi di consultare i fornitori di assistenza sanitaria, in particolare per le persone con problemi di salute, rendersi conto che state utilizzando le nostre attrezzature volontariamente e che siete consapevoli dei rischi connessi all'allenamento fisico e dei rischi nel privato, questi includono, ma non si limitano a, lesioni subite durante l'utilizzo delle nostre attrezzature per il fitness, qualsiasi malattia che potrebbe potenzialmente essere scatenata durante l'allenamento (ad es. infarto, ictus ecc.) e morte improvvisa. Riconoscete inoltre che qualsiasi danno alla vostra proprietà sarà a vostro rischio e pericolo.

**UK**

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE  
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA