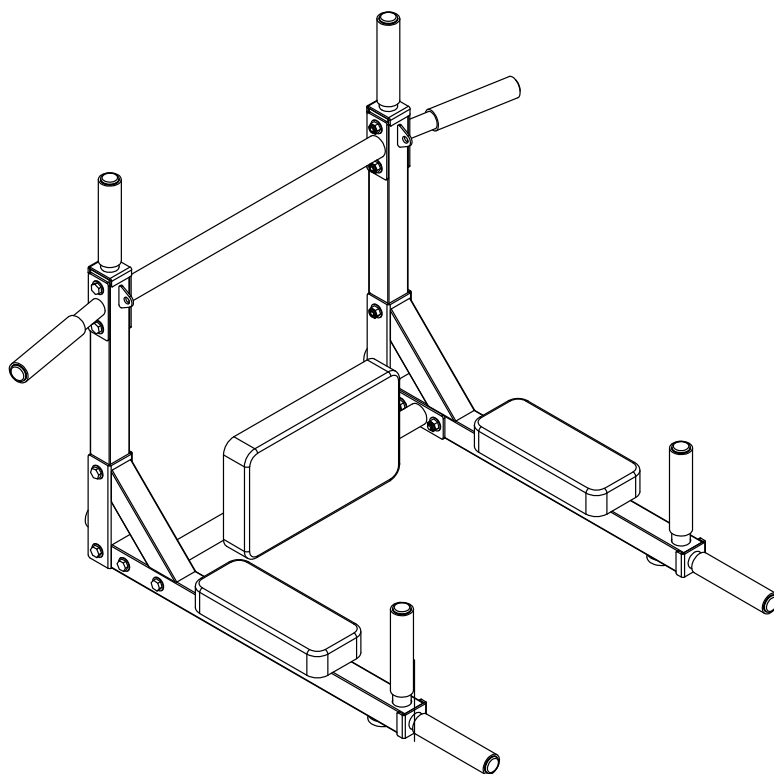
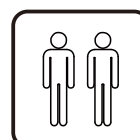




EN_ The maximum user weight is **200 Kg**.
FR_ Le poids maximum de l'utilisateur est de **200 Kg**.
DE_ Das maximale Benutzergewicht beträgt **200 Kg**.
ES_ El peso máximo del usuario no puede exceder **200 Kg**.
PT_ O peso máximo do usuário é **200 Kg**.
IT_ Il peso massimo dell'utente è di **200 Kg**.
RO_ Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de **200 kg**.



EN_ IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_ IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.

ES_ IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

PT_ IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

DE_ WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_ IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

RO_ IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment, note the following safety precautions.

Warning for assembly

- Ensure you have all the parts and tools listed.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting.
The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Warning for using

- This exercise equipment is made for training in private environment. Only use the equipment for its intended use.
- **DO NOT** make any changes to the equipment which can affect the security of the product.
- **Warning! Pregnant or physically injured persons should never use the equipment without prior consultation with a doctor you trust.**
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- STOP exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Always adapt your training style to your personal fitness level and health.
- Before every training session, ensure you check the equipment for operation and safety.
- Before using, ensure the item is installed correctly and that all safety devices are functional! Damages or alterations to the product resulting from modification, will invalidate your warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible.
- Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and before use or installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must **ONLY** be carried out by adults. Children should not be present in the immediate environment where the assembly is taking place.
- Make sure all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Do not leave children unattended on the exercise equipment! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.

- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.
- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this exercise equipment!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard. Logical conclusions and care should always be practiced when handling this device.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, STOP! Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CLEANING AND MAINTENANCE

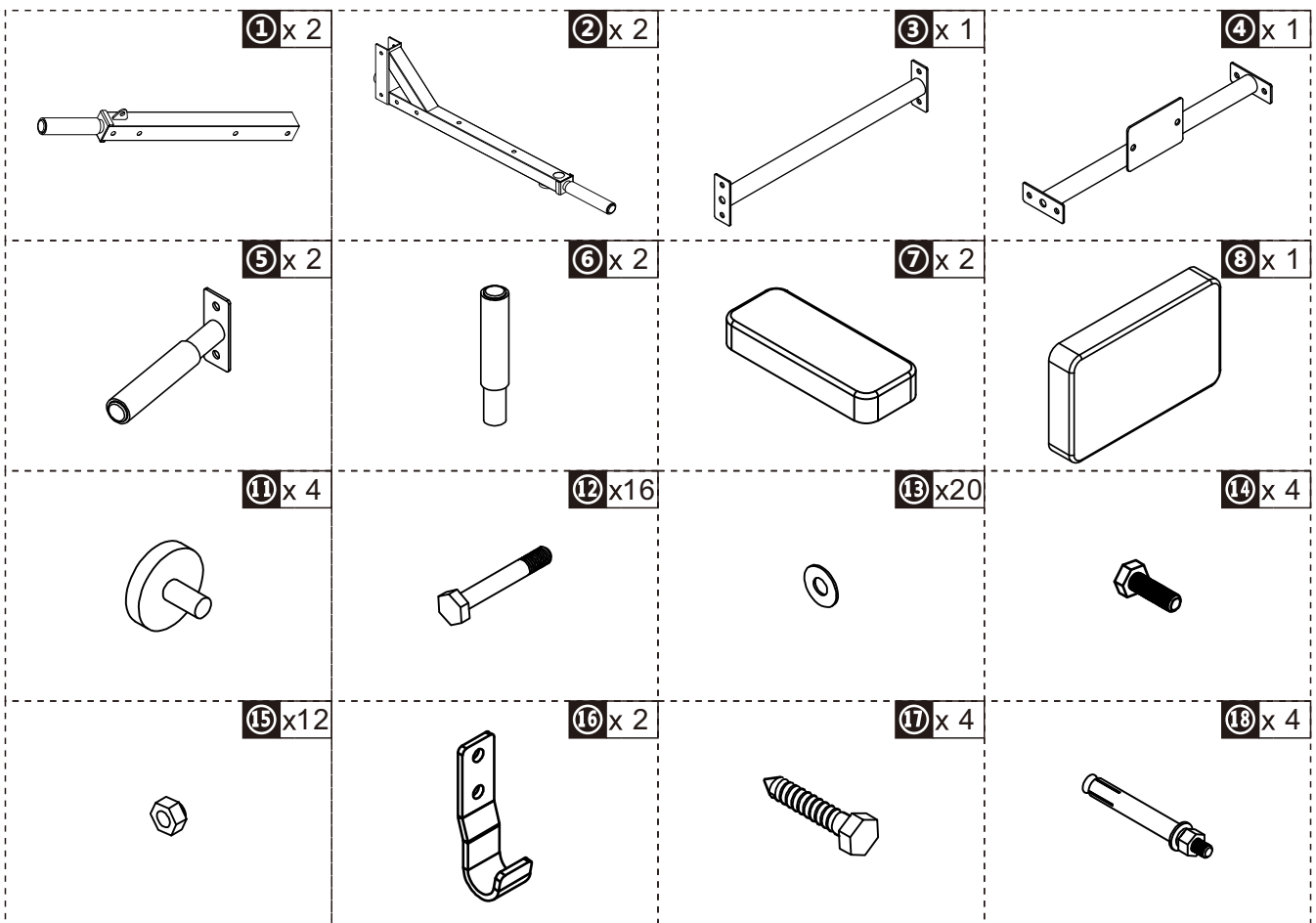
1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.

2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.
4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaners.

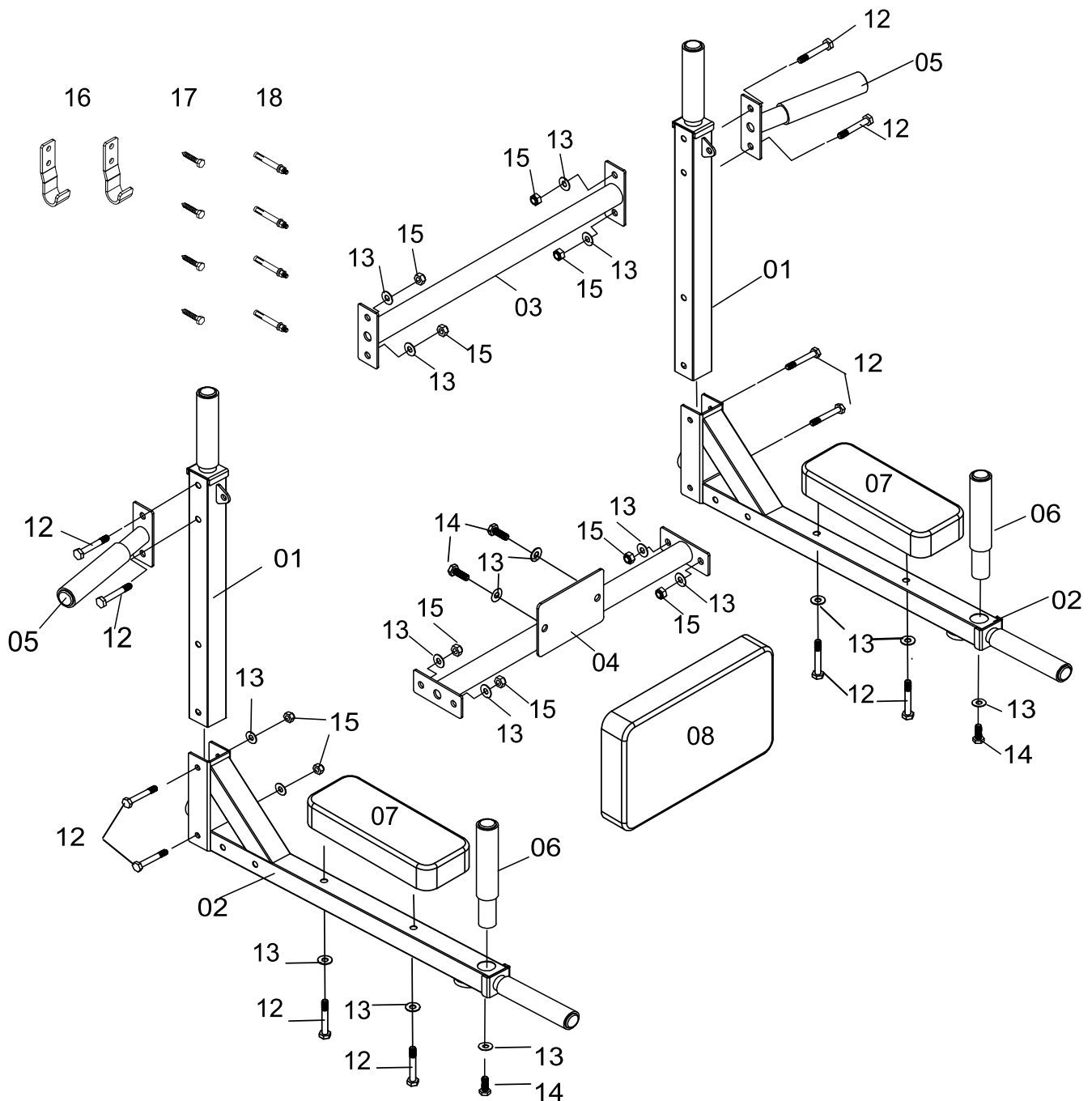
PARTS LISTS

No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Support tube	2	10	Round cap (pre-assembled)	8
02	Arm curl support tube	2	11	Knob bolt	4
03	Connecting tube	1	12	Hex Bolt M8*55mm	16
04	Backrest tube	1	13	Flat washer M8	20
05	Side Handlebar	2	14	Hex Bolt M8*25mm	4
06	Handlebar	2	15	Nylon Nut M8	12
07	Arm curl	2	16	Iron hook	2
08	Backrest	1	17	Wood screw	4
09	Foam grip (pre-assembled)	8	18	Expansion screw	4



EXPLODED DIAGRAM

Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used when you assemble the machine, as some of them are already preinstalled.

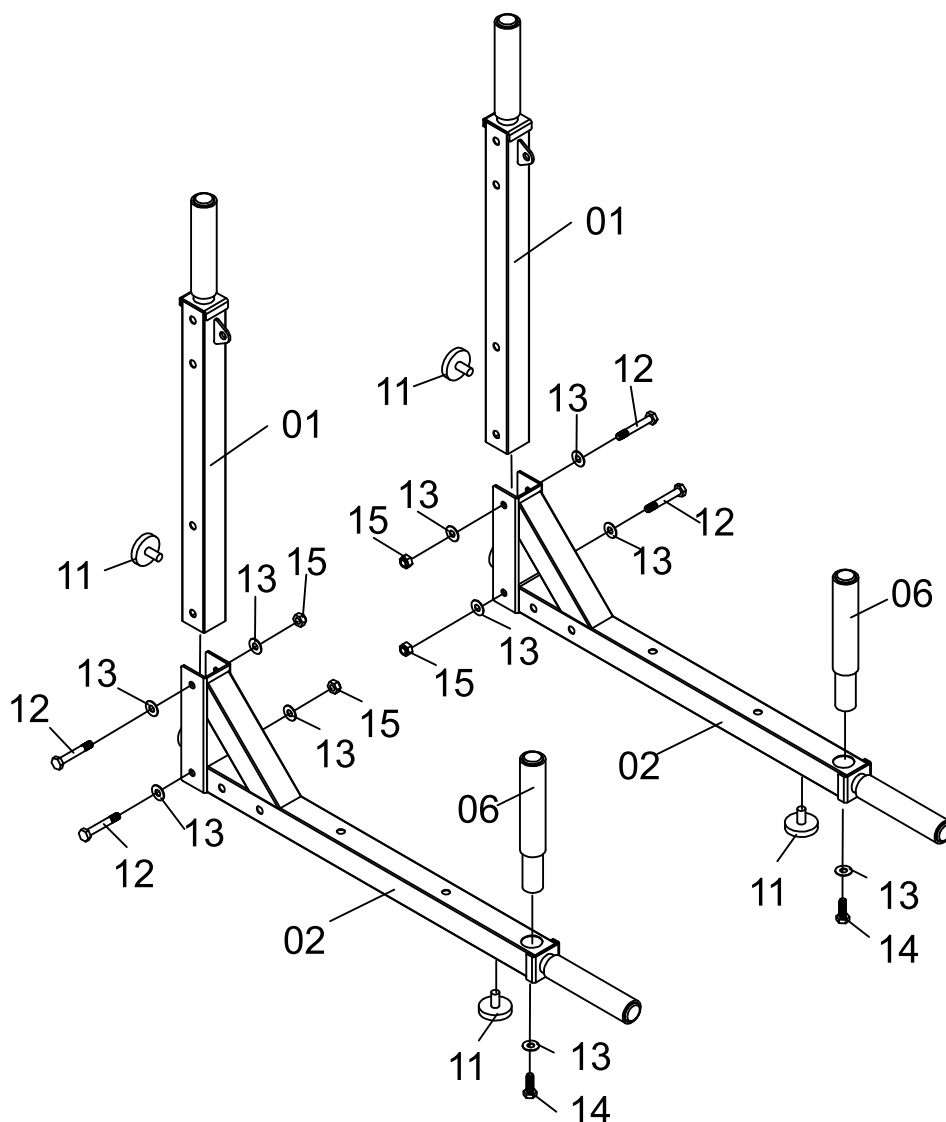


NOTE:

To avoid misalignment due to excessive tightening, do not use a wrench at this time. Please tighten manually for now, this will help ensure a smooth assembly process. After all parts have been assembled, tighten them using a wrench to ensure that all nuts, bolts and parts are secured in place before use.

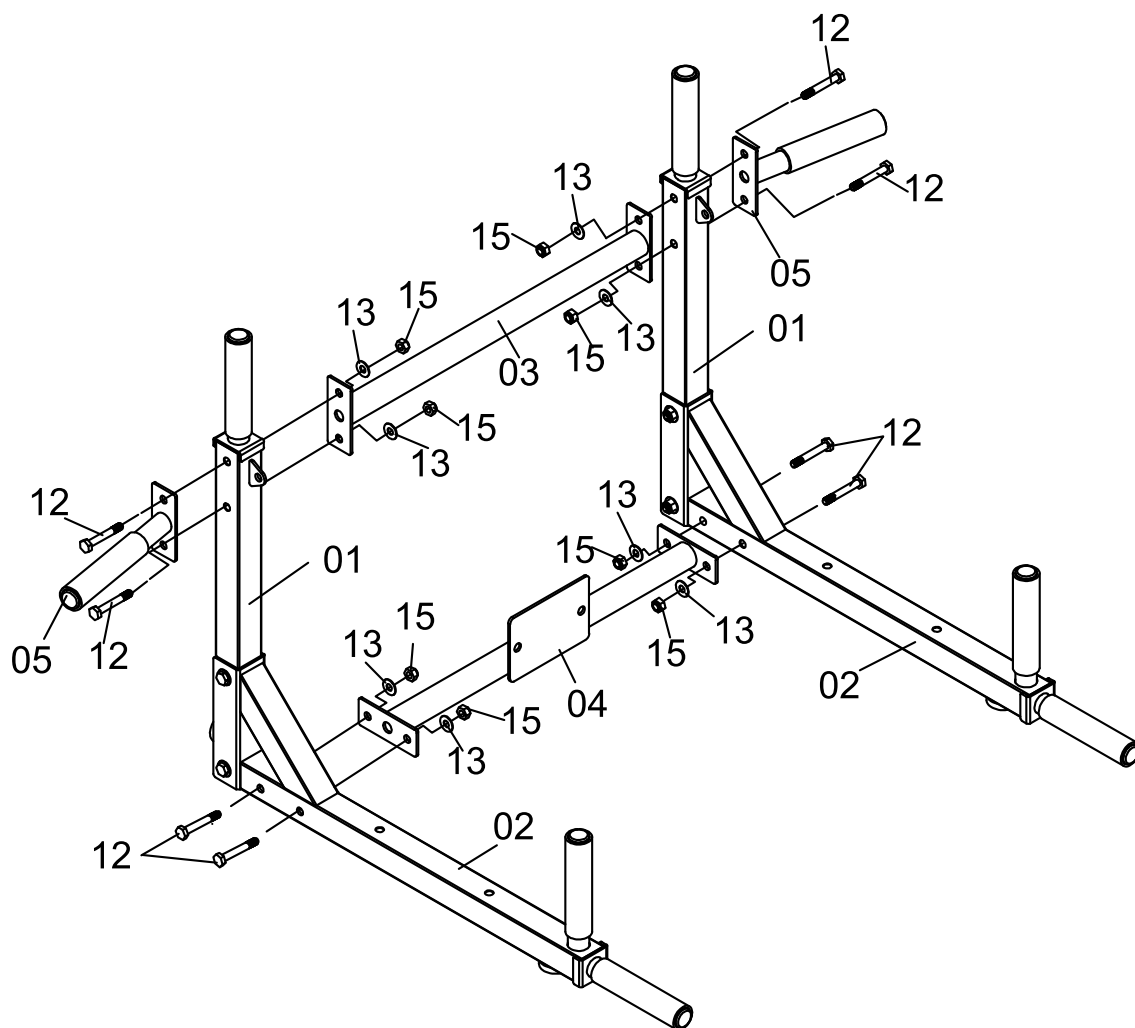
STEP1

- A) Attach both two Support Tubes (01) to each Arm curl support tube (02) using four Hex bolts (12), four Flat washers (13) and four Nylon nuts (15).
- B) Slide Handle bar (06) to each Arm curl support tube (02) using two Hex bolts (14) and two Flat washers (13).
- C) Attach four Knob bolts (11) to Support tubes (01) and Arm curl support tube (02). When the background surface or product is uneven, it can be adjusted by turning the knob bolt (11).



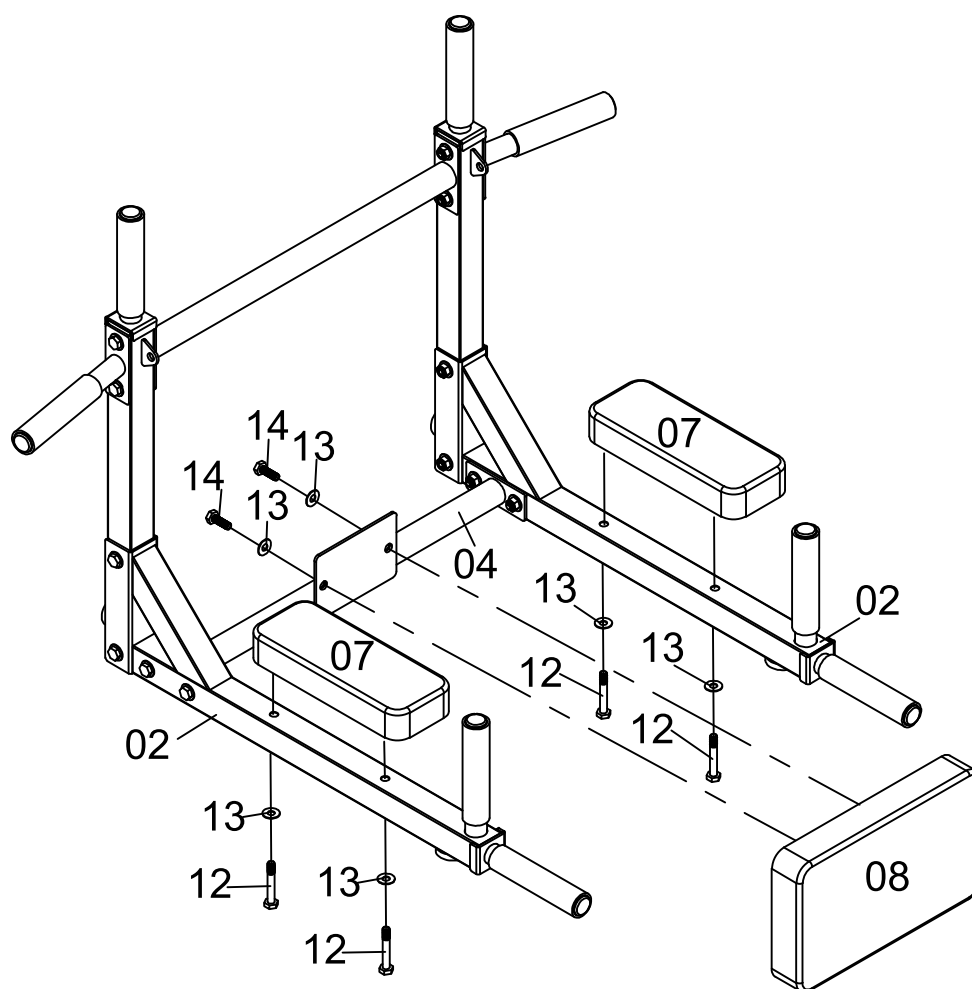
STEP 2

- A) Connect the Backrest tube (04) to both Arm curl support tube (02) using four Hex bolts (12), four Flat washers (13) and four Nylon nuts (15).
- B) Attach Connecting tube (03) to Support tube inside and two Side Handlebar (05) outside, using four Hex bolts (12), four Flat washers (13) and four Nylon nuts (15).

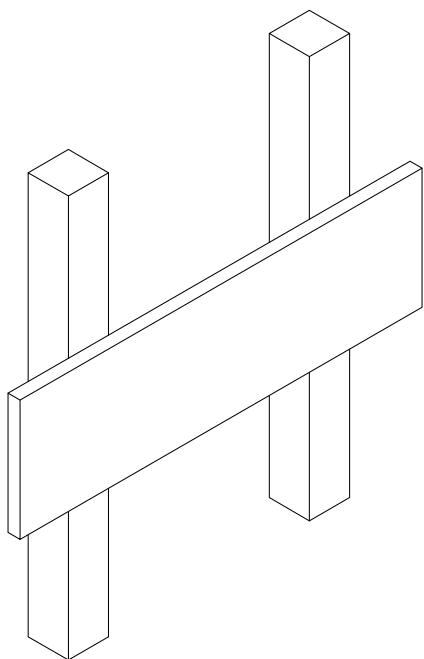


STEP3

- A) Attach Backrest (08) to Backrest tube using two Hex bolts (14) and two Flat washers (13).
- B) Attach two Arm curls (07) to each Arm curl support tube (02), using two Hex bolts (12) and two Flat washers (13).

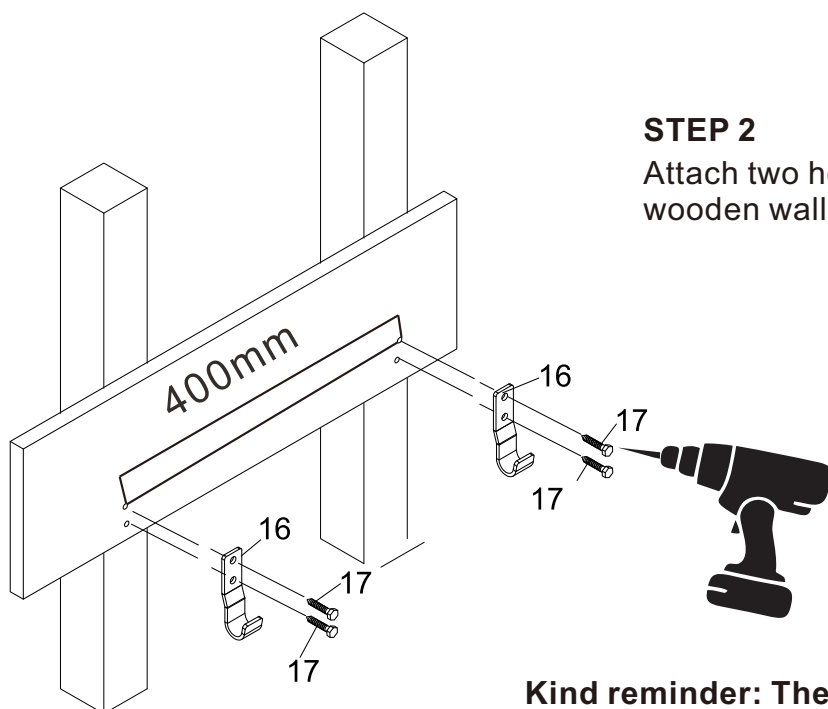


Installation Mode 1



STEP 1

Please choose thick wooden boards with wooden beams.

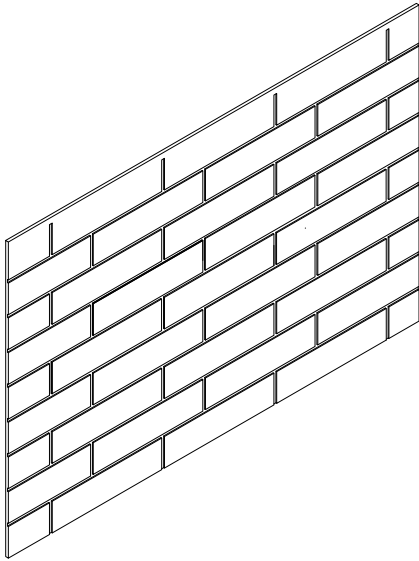


STEP 2

Attach two hooks (16) and fix them to the wooden wall with wood screws (17).

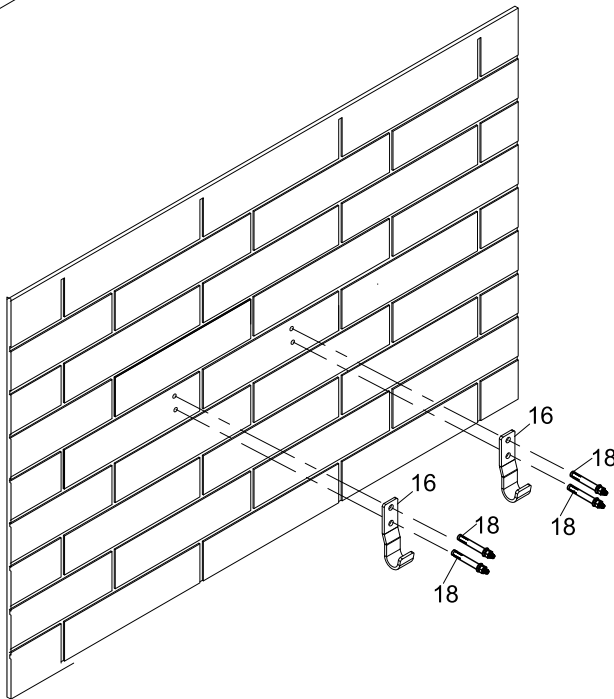
Kind reminder: The hole position of the hook is $\leq 400\text{mm}$.

Installation Mode 2



STEP 1

Please select a cement wall with a thickness of $\geq$ ten centimeters.



Kind reminder: The hole position of the hook is $\leq 400\text{mm}$.

STEP2

When drilling holes in the wall, the distance between the two hooks is less than the width of the (03) and (04) tubes.

Use the (18) expansion screw to fix the (16) hook to the cement wall.

THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE

For your safety, please tighten the screw and adjust it to the appropriate position. Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

Warm-up exercises

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

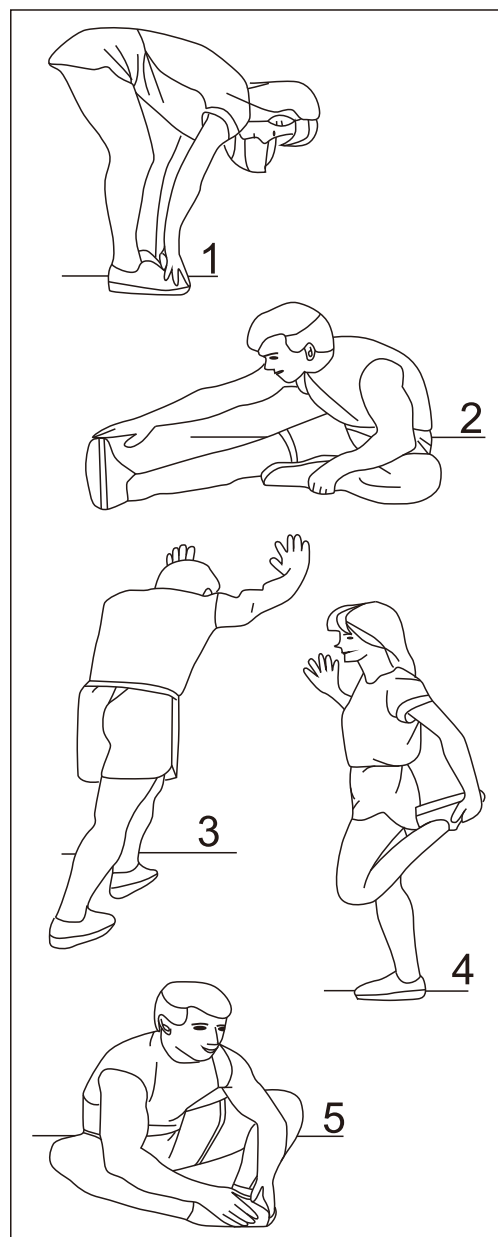
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

IMPORTANT – Veuillez lire attentivement avant l'assemblage ou l'utilisation.

Cet équipement d'exercice est conçu pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil de fitness. Assurez-vous de lire le manuel complet avant d'assembler, d'utiliser ou de manipuler cet équipement. Notez les précautions de sécurité suivantes.

Avertissement pour l'assemblage

- Assurez-vous d'avoir toutes les pièces et outils listés.
- Sortez toutes les fixations des sacs en plastique et triez-les par groupe.
- Gardez les enfants et les animaux éloignés des zones de travail, les petites pièces peuvent présenter un risque d'étouffement si elles sont avalées.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.
- L'assemblage de cet équipement est préférable à deux personnes.
- Assemblez l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la même pièce).
- L'équipement autoportant doit être installé sur une base stable et plane.
- Éliminez tous les emballages avec soin et de manière responsable.

Avertissement pour l'utilisation

- Cet équipement d'exercice est conçu pour l'entraînement en environnement privé. Utilisez l'équipement uniquement pour l'usage prévu.
- **NE PAS** apporter de modifications à l'équipement qui pourraient affecter la sécurité du produit.
- **Avertissement ! Les personnes enceintes ou physiquement blessées ne doivent jamais utiliser la équipement sans consultation préalable avec un médecin de confiance.**
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.
- **ARRÊTEZ** l'exercice si vous ressentez une douleur, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des étourdissements, des vertiges ou des nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN** avant de continuer votre programme d'exercice.
- Adaptez toujours votre style d'entraînement à votre niveau de forme physique et à votre santé.
- Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez le bon fonctionnement et la sécurité de l'équipement.
- Avant utilisation, assurez-vous que l'article est correctement installé et que tous les dispositifs de sécurité sont fonctionnels ! Les dommages ou modifications apportés au produit annuleront votre garantie. Le vendeur n'est pas responsable des problèmes résultant de la modification ou d'autres restrictions.
- Tout dommage doit être signalé au vendeur immédiatement après la livraison, et avant utilisation ou installation. Les réclamations ultérieures ne seront pas prises en compte.
- Utilisez uniquement des outils adaptés pour l'assemblage.
- L'installation doit être réalisée **UNIQUEMENT** par des adultes. Les enfants doivent être absents de l'environnement immédiat où se déroule l'assemblage.

- Assurez-vous que toutes les connexions sont solidement fixées avant de libérer le produit pour utilisation.
- Vérifiez régulièrement toutes les connexions pour détecter des dommages, des éléments desserrés et d'autres facteurs pouvant entraîner une perte de sécurité suffisante.
- Ne laissez pas les enfants seuls sur le équipement d'exercice ! Ce n'est pas un jouet ! Instruisez-les de ne pas jouer ou grimper sur l'appareil.
- En cas de défaut pendant l'utilisation quotidienne ou l'entretien, verrouillez l'équipement pour prévenir tout risque de blessure.
- Les enfants ou les personnes ayant des capacités physiques ou mentales limitées, ou celles ne connaissant pas cet appareil, ne doivent pas être autorisées à utiliser ce équipement d'exercice !
- Gardez à l'esprit que ce manuel et les consignes de sécurité ne peuvent que rappeler les dangers éventuels. Vous devez toujours faire preuve de logique et de prudence en manipulant cet appareil.
- Avant d'utiliser l'équipement pour vous exercer, échauffez-vous toujours avec des exercices d'étirement.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une protection pour votre sol ou moquette.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter des dommages et/ou de l'usure. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des sons inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, **ARRÊTEZ !** N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
- Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez les vêtements amples qui peuvent se coincer dans l'équipement ou restreindre ou empêcher les mouvements.
- Avant de commencer tout programme d'exercice ou de conditionnement physique, consultez votre médecin personnel pour savoir si un examen physique complet est nécessaire. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, êtes enceinte ou souffrez de toute maladie.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Examinez régulièrement l'équipement pour détecter tout dommage dû à l'usure.
Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter les dommages et l'usure des cordes, des poulies et des points de connexion.
2. Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles avec de l'huile légère pour prévenir l'usure prématurée.
3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors d'usage jusqu'à la réparation. Portez une attention particulière aux composants les plus susceptibles de s'user.
4. L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de solvants ou de nettoyants abrasifs.



Adresses sur quefairedemesdechets.fr

PIÈCES DES LITS

Non	Description	Qté	Non	Description	Qté
01	Tube de support	2	10	Capuchon rond (pré-assemblé)	8
02	Tube de support de flexion du bras	2	11	Vis de bouton	4
03	Tuyau de connexion	1	12	Boulon hexagonal M8*55mm	16
04	Tuyau du dossier	1	13	Rondelle plate M8	20
05	Poignée latérale	2	14	Boulon hexagonal M8*25mm	4
06	Guidon	2	15	Écrou en nylon M8	12
07	Flexion des bras	2	16	Crochet en fer	2
08	Dossier	1	17	Vis à bois	4
09	Manche en mousse (pré-assemblée)	8	18	Vis d'expansion	4

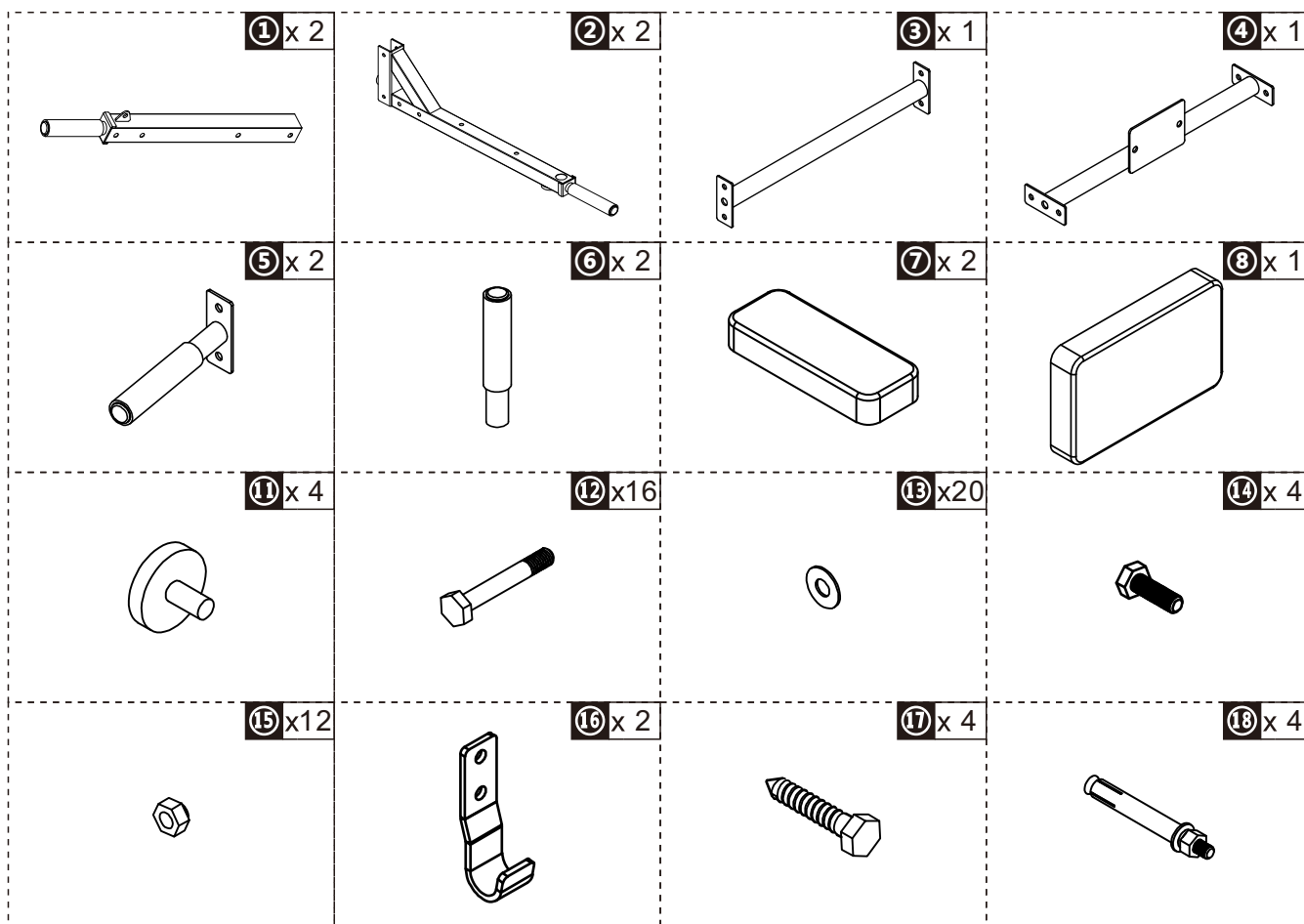
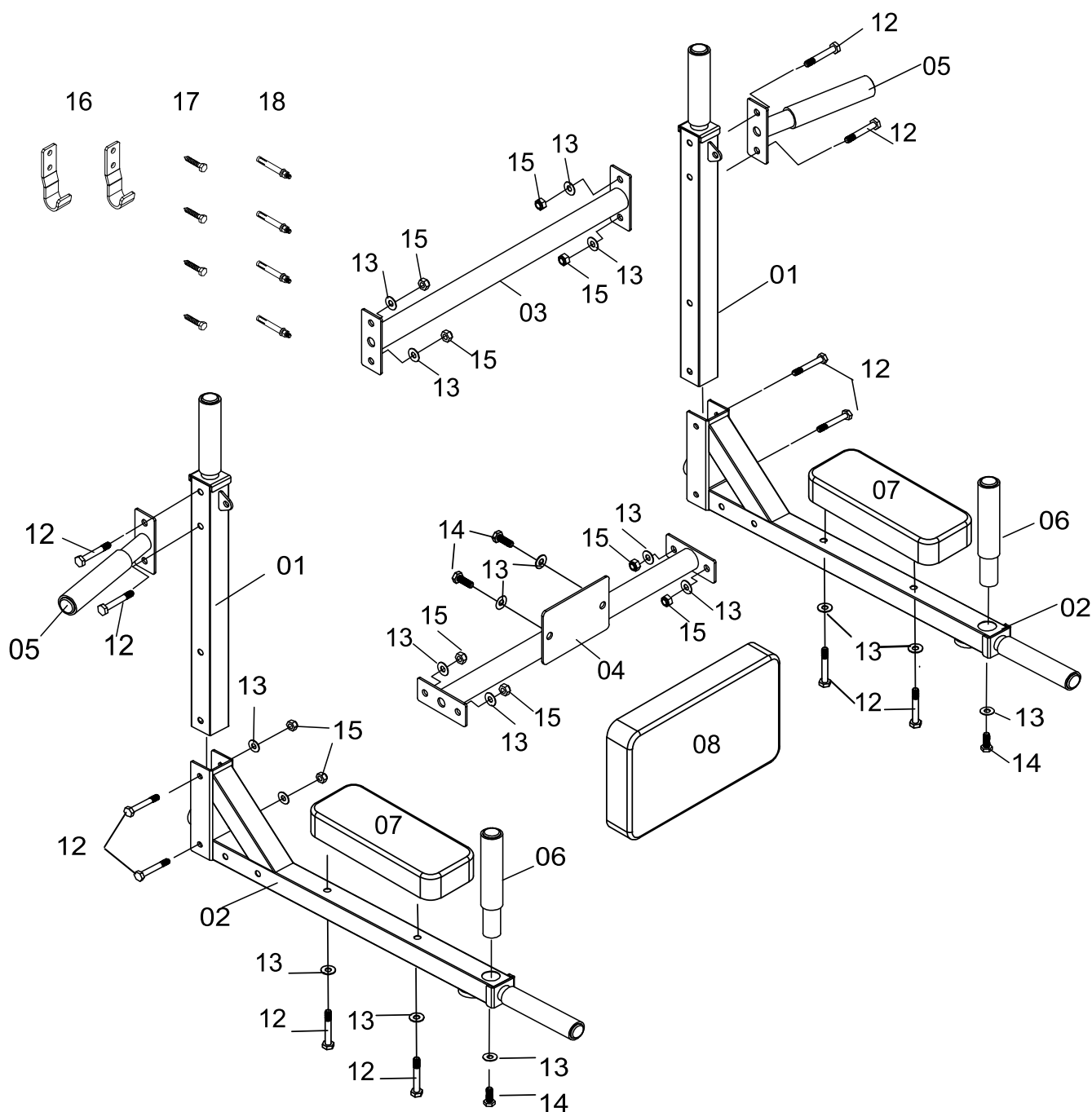


DIAGRAMME ÉCLATÉ

Veillez noter que toutes les pièces et fixations présentées ici ne seront pas utilisées lors de l'assemblage de la machine, certaines étant déjà préinstallées.



REMARQUE :

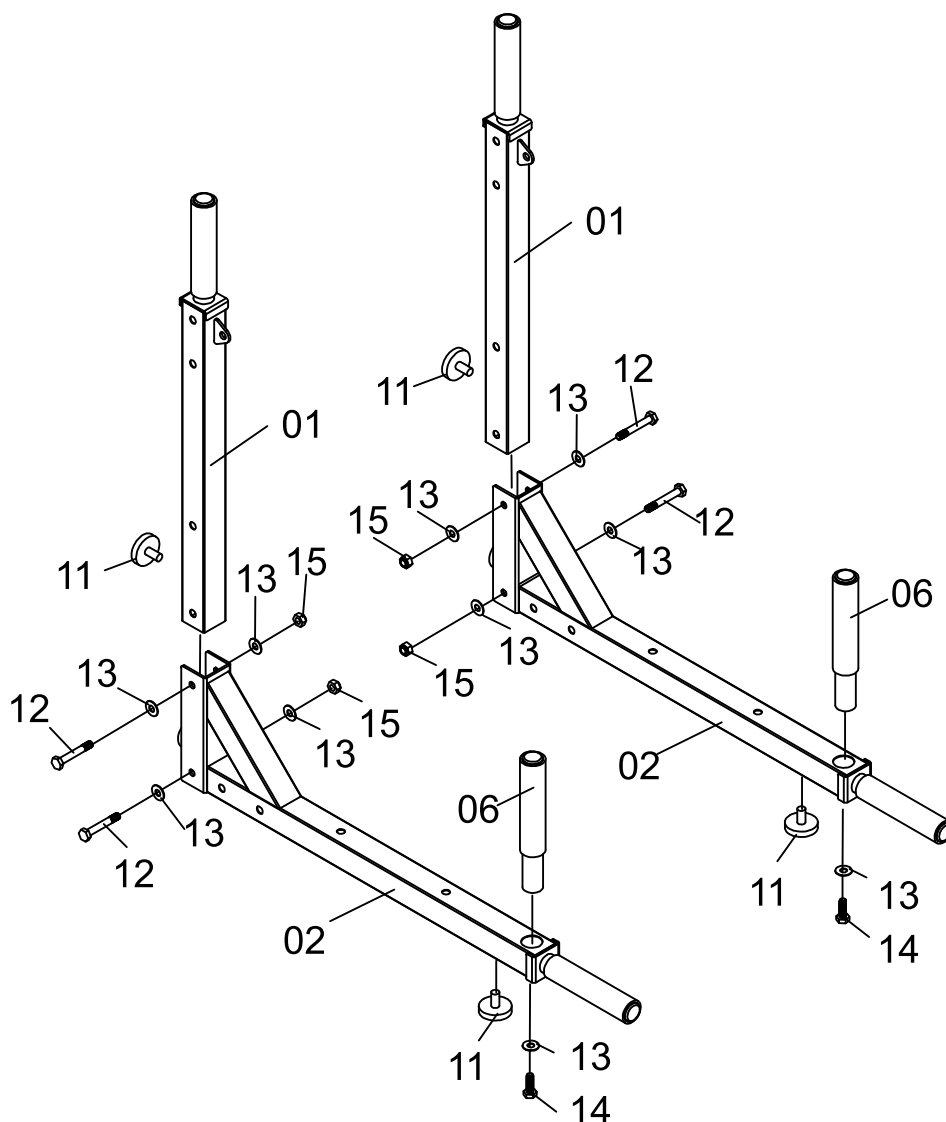
Pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, n'utilisez pas de clé pour le moment.

Veillez serrer manuellement pour l'instant, cela contribuera à garantir un processus d'assemblage fluide.

Après avoir assemblé toutes les pièces, serrez-les à l'aide d'une clé pour vous assurer que tous les écrous, boulons et pièces sont bien fixés avant utilisation.

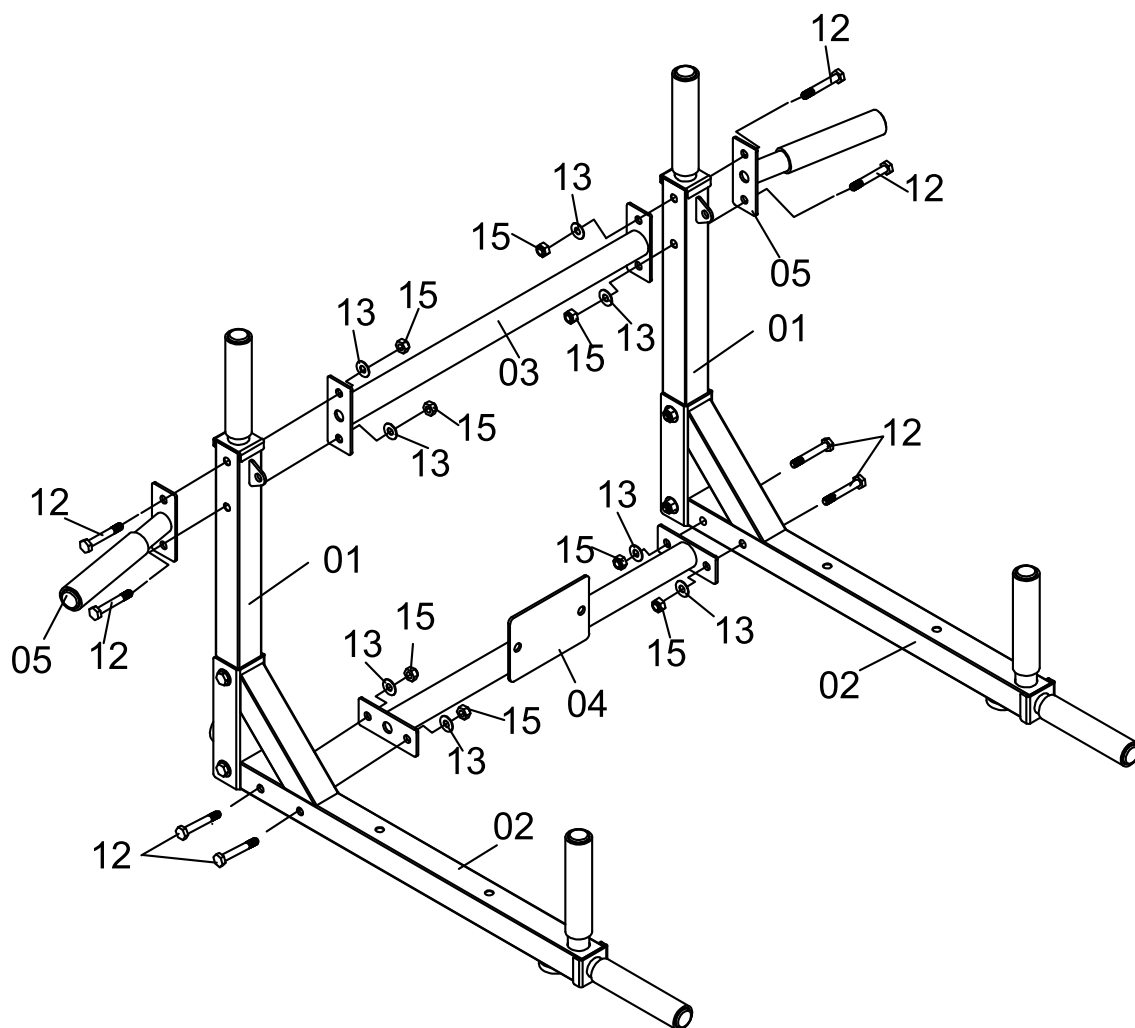
ÉTAPE 1

- A) Fixez les deux tubes de support (01) à chaque tube de support de curl des bras (02) en utilisant quatre boulons hexagonaux (12), quatre rondelles plates (13) et quatre écrous en nylon (15).
- B) Faites glisser le guidon (06) sur chaque tube de support de curl des bras (02) en utilisant deux boulons hexagonaux (14) et deux rondelles plates (13).
- C) Fixer quatre boulons à bouton (11) aux tubes de support (01) et au tube de support du curl de bras (02). Lorsque la surface d'appui ou le produit est inégal, on peut l'ajuster en tournant le boulon à bouton (11).



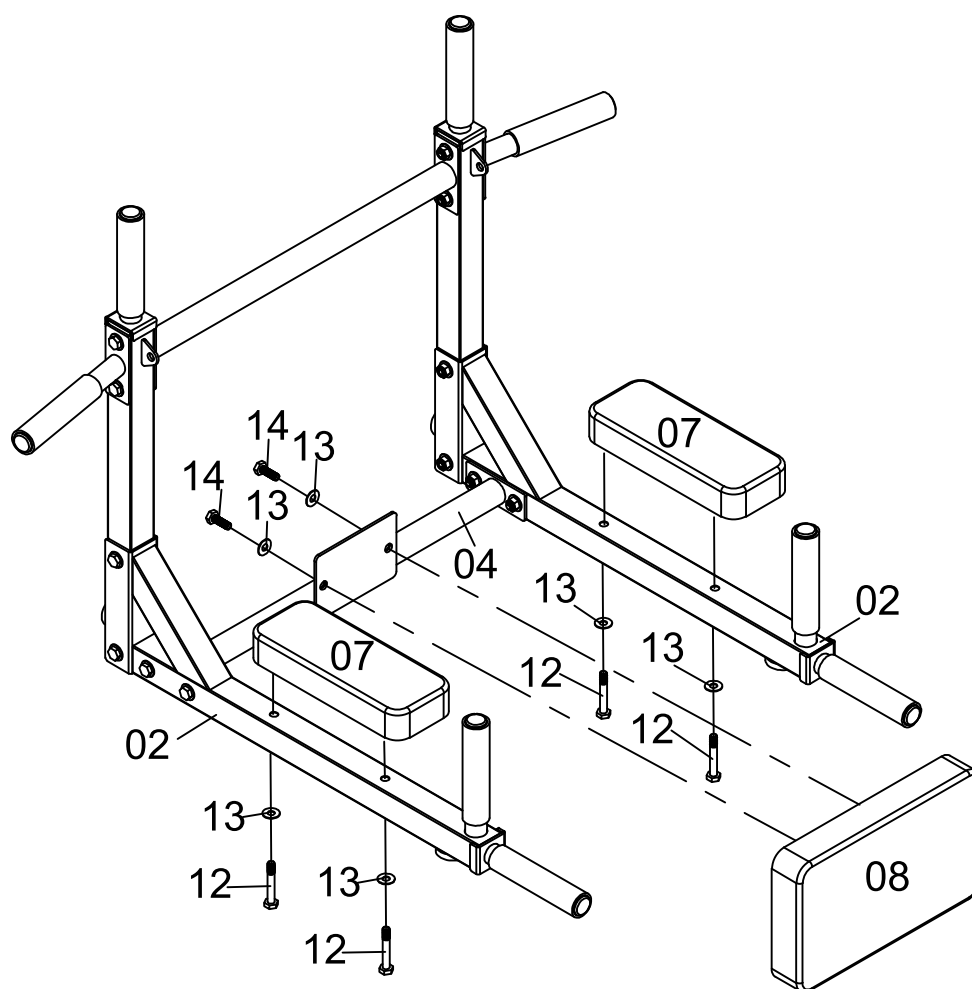
ÉTAPE 2

- A) Connecter le tube du dossier (04) aux deux tubes de support du curl de bras (02) à l'aide de quatre boulons hexagonaux (12), quatre rondelles plates (13) et quatre écrous en nylon (15).
- B) Fixer le tube de liaison (03) à l'intérieur du tube de support et les deux poignées latérales (05) à l'extérieur, en utilisant quatre boulons hexagonaux (12), quatre rondelles plates (13) et quatre écrous en nylon (15).

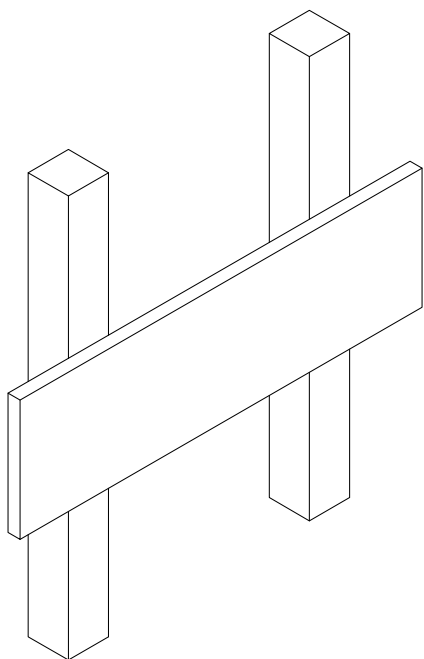


ÉTAPE 3

- A) Fixer le dossier (08) au tube du dossier à l'aide de deux boulons hexagonaux (14) et de deux rondelles plates (13).
- B) Fixer deux bras de curl (07) à chaque tube de support de bras de curl (02), en utilisant deux boulons hexagonaux (12) et deux rondelles plates (13).

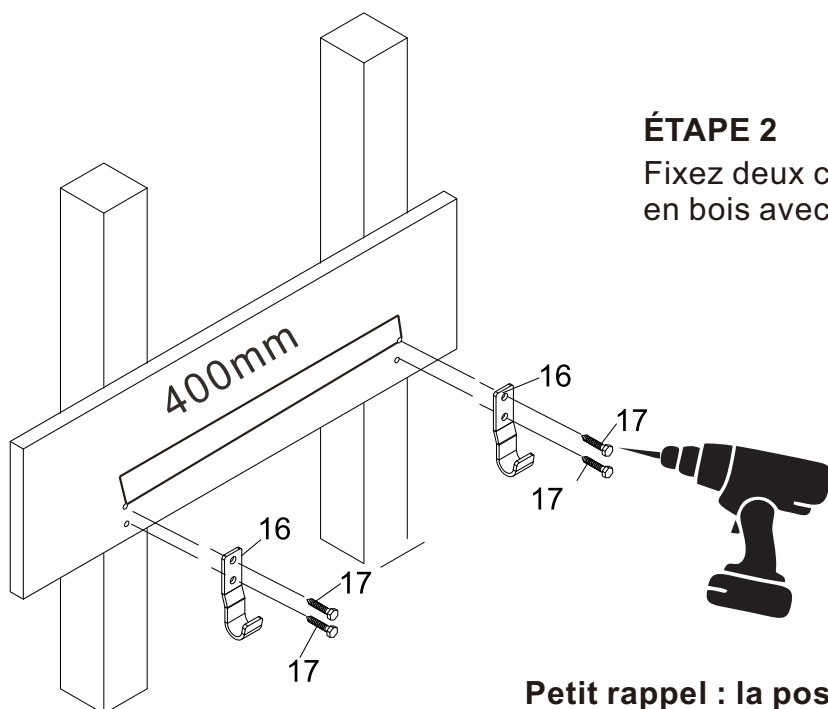


Mode d'installation 1



ÉTAPE 1

Veillez choisir des planches en bois épaisses avec des poutres en bois.

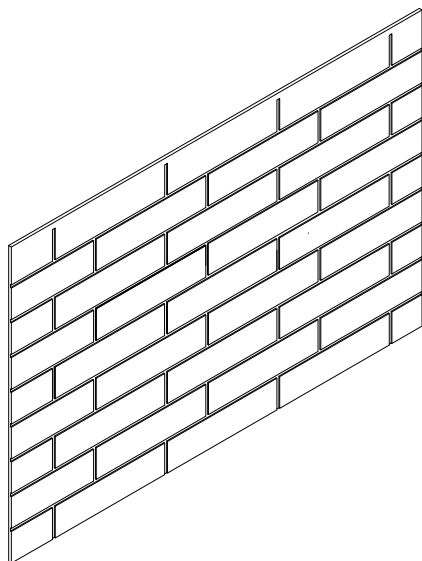


ÉTAPE 2

Fixez deux crochets (16) et vissez-les au mur en bois avec des vis pour bois (17).

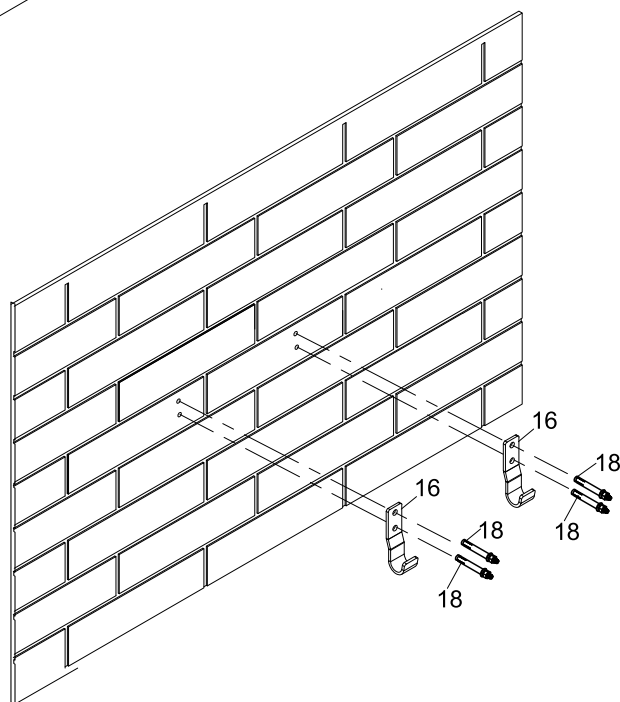
Petit rappel : la position du trou du crochet est $\leq$ 400 mm.

Mode d'installation 2



ÉTAPE 1

Veuillez choisir un mur en béton d'une épaisseur $\geq$ dix centimètres.



Petit rappel : la position du trou du crochet est ≤ 400 mm.

ÉTAPE 2

Lors du perçage des trous dans le mur, la distance entre les deux crochets est inférieure à la largeur des tubes (03) et (04).

Utilisez la vis d'expansion (18) pour fixer le crochet (16) au mur en ciment.

LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ

Pour votre sécurité, veuillez serrer la vis et l'ajuster à la position appropriée. Veuillez inspecter visuellement et tester fonctionnellement l'appareil une fois l'assemblage terminé.

Exercices d'échauffement

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Etirement du mollet et du pied

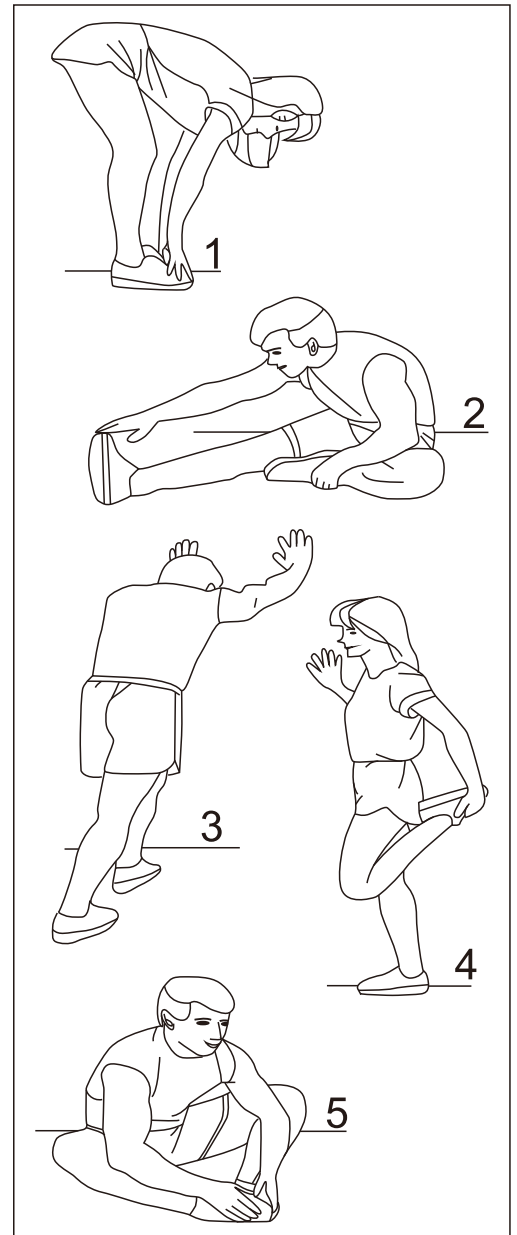
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



SICHERHEITSINFORMATIONEN

WICHTIG - Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage oder Verwendung vollständig durch.

Dieses Übungsgerät ist für optimale Sicherheit gebaut. Dennoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Übungsgerät bedienen. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie dieses Gerät montieren, bedienen oder verwenden, und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise.

Warnung für die Montage

- Stellen Sie sicher, dass Sie alle aufgeführten Teile und Werkzeuge besitzen.
- Nehmen Sie alle Verbindungsteile aus den Plastikbeuteln und trennen Sie sie in ihre Gruppen.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montageumfeld fern, Kleinteile können beim Verschlucken ein Erstickungsrisiko darstellen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie über genügend Platz für das Sortieren der Teile verfügen, bevor Sie beginnen.
- Die Montage dieses Geräts wird am besten von 2 Personen durchgeführt.
- Montieren Sie das Gerät so nah wie möglich an seinem endgültigen Standort (im selben Raum).
- Die freistehenden Geräte müssen auf einem stabilen und ebenen Boden montiert werden.
- Entsorgen Sie alle Verpackungen sorgfältig und verantwortungsbewusst.

Warnung für die Verwendung

- Dieses Trainingsgerät ist für das Training in privater Umgebung bestimmt. Verwenden Sie das Gerät nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch.
- Nehmen Sie **KEINE** Änderungen an den Geräten vor, die die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen könnten.
- **Warnung! Schwangere oder körperlich behinderte Personen sollten die Trainingsanlage niemals ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt Ihres Vertrauens verwenden.**
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übung kann Ihre Gesundheit schädigen.
STOPPEN Sie das Training, wenn Sie Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit verspüren. Bei Auftreten eines dieser Probleme, sollten Sie **SOFORT IHREN ARZT AUFSUCHEN**, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Passen Sie Ihren Trainingsstil immer an Ihr persönliches Fitnessniveau und Ihren Gesundheitszustand an.
- Stellen Sie sicher, dass Sie vor jeder Trainingseinheit die Geräte auf ihre einwandfreie Funktion und Sicherheit prüfen.
- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung, dass das Gerät korrekt montiert ist und alle Sicherheitsvorrichtungen funktionsfähig sind! Beschädigungen oder Veränderungen am Gerät, aufgrund Modifikationen, führen zum Erlöschen der Garantie. Der Verkäufer haftet nicht für Probleme, die aufgrund der Änderung oder anderen Einschränkungen entstehen.
- Eventuelle Schäden müssen dem Verkäufer sofort nach der Lieferung und vor der Verwendung oder Montage gemeldet werden. Spätere Reklamationen werden nicht berücksichtigt.

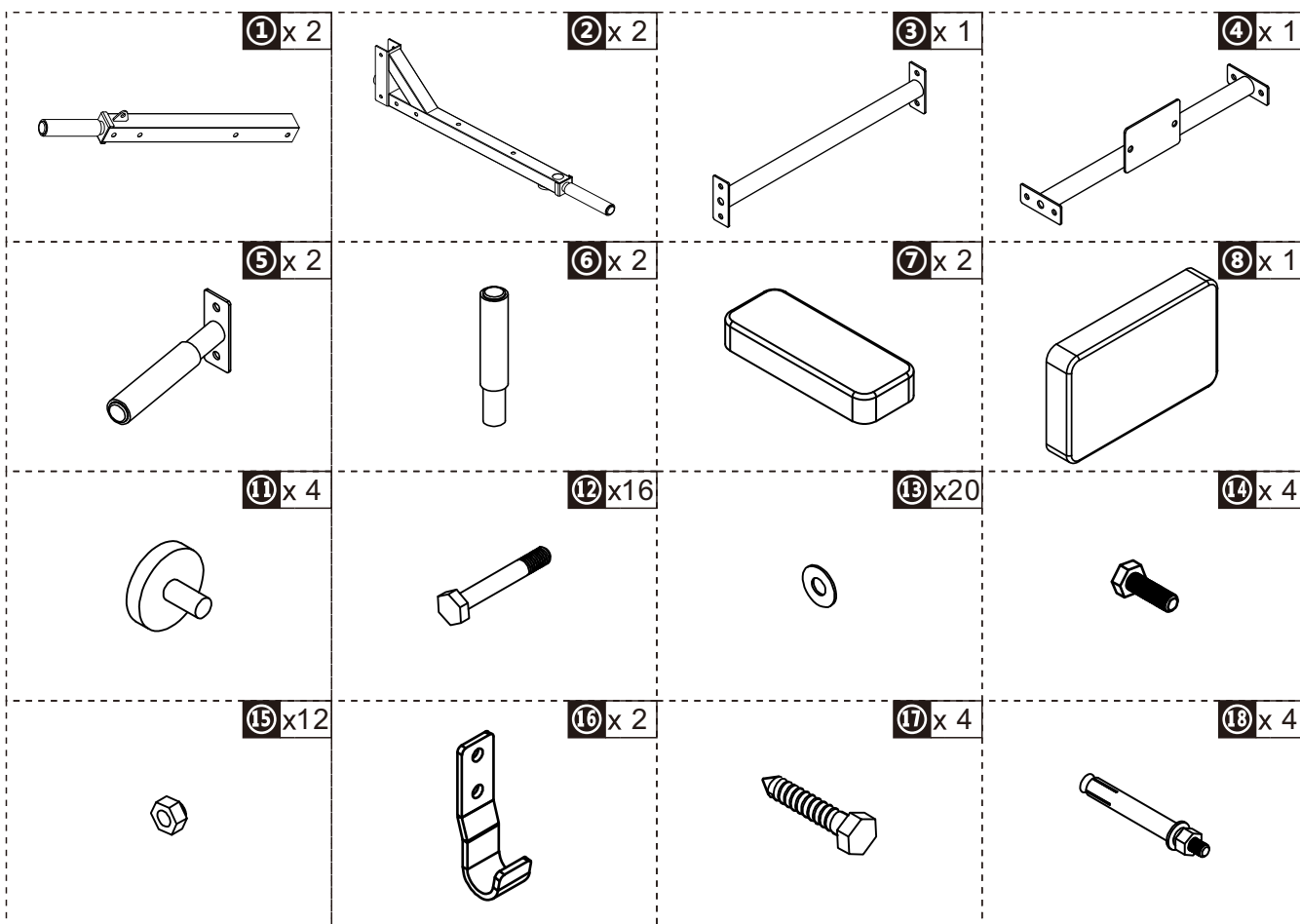
- Verwenden Sie zur Montage nur das geeignete Werkzeug.
- Die Installation darf NUR von Erwachsenen durchgeführt werden. Kinder sollten sich nicht im unmittelbaren Montageumfeld befinden.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Anschlüsse sicher montiert sind, bevor Sie das Gerät zur Verwendung freigeben.
- Überprüfen Sie alle Anschlüsse in regelmäßigen Abständen auf Beschädigungen, lose Elemente und andere Faktoren, welche die Sicherheit beeinträchtigen können.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt auf der Übungsgerät! Es ist kein Spielzeug! Weisen Sie sie an, nicht mit dem Gerät zu spielen oder darauf zu klettern.
- Sperren Sie das Ausrüstung im Falle einer Fehlfunktion im täglichen Gebrauch oder bei Wartungsarbeiten ab, um eine Verletzungsgefahr zu vermeiden.)
- Kinder oder Personen mit eingeschränkten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten bzw. Personen, die nicht mit diesem Gerät vertraut sind, dürfen diese Übungsgerät!
- Beachten Sie, dass dieses Handbuch und die Sicherheitshinweise Sie nur auf eventuelle Risiken hinweisen können. Beim Umgang mit diesem Gerät lassen Sie stets die Vernunft und Sorgfalt walten.
- Führen Sie vor dem Training mit dem Gerät immer Dehnungsübungen aus, um sich aufzuwärmen.
- Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Fußboden oder Teppich.
- Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder das Gerät während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche erzeugt, UNTERBRECHEN SIE! Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
- Bevor Sie mit einem Trainings- oder Konditionsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren persönlichen Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie eine vollständige körperliche Untersuchung benötigen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, noch nie trainiert haben, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.

REINIGUNG UND WARTUNG

1. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf eventuell aufgetretene Verschleißerscheinungen. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß an den Seilen, Riemenscheiben und Verbindungsstellen überprüft wird.
2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Leichtöl, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
3. Prüfen Sie alle Teile vor der Verwendung des Geräts und ziehen Sie sie fest. Tauschen Sie defekte Bauteile sofort aus und/oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb. Achten Sie insbesondere auf die verschleißanfälligen Komponenten.
4. Das Gerät kann mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder scheuernde Reinigungsmittel.

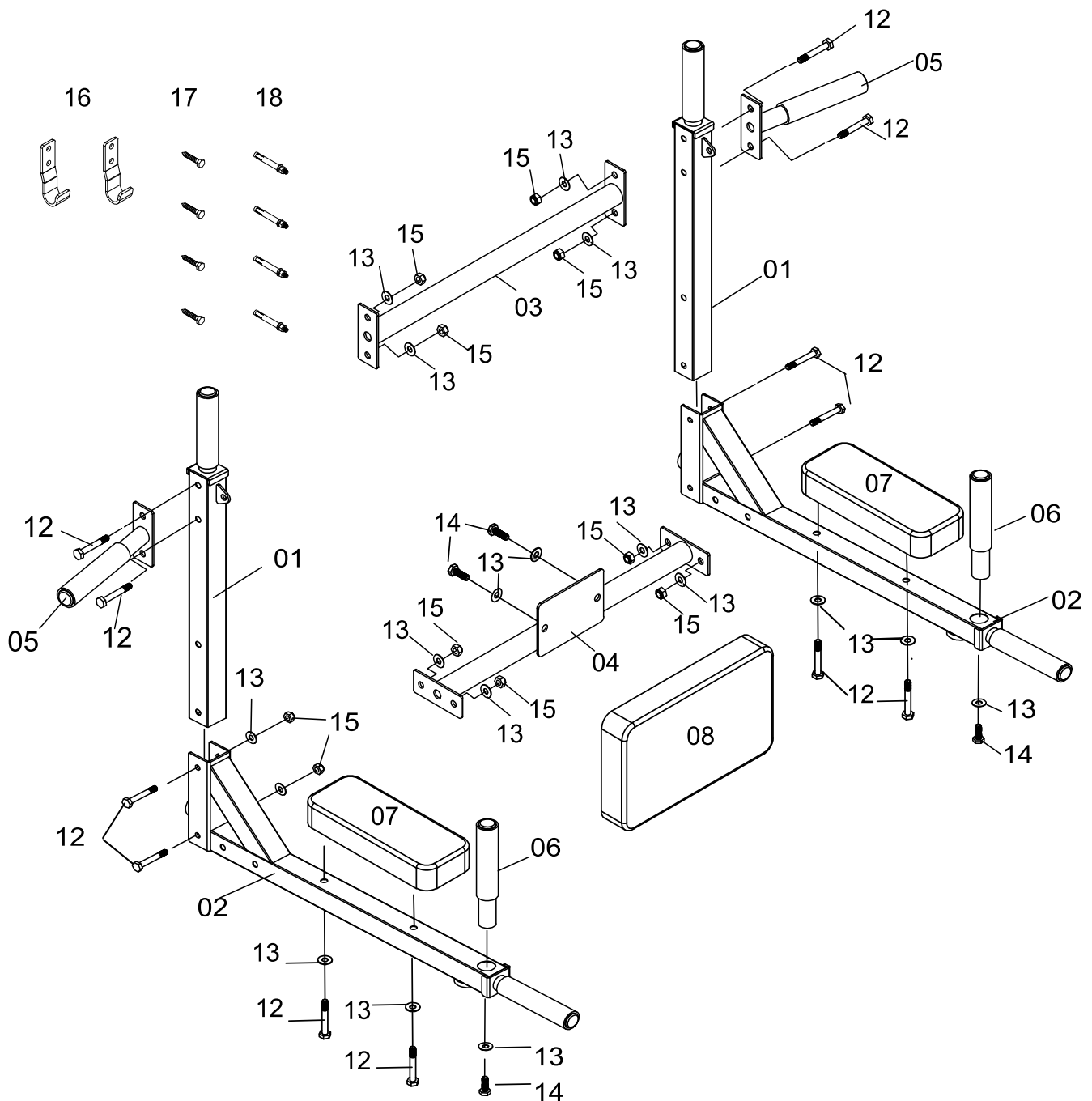
ERSATZTEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
01	Stützrohr	2	10	Rundkappe (vorgemontiert)	8
02	Armbeuge-Stützrohr	2	11	Knopfbolzen	4
03	Verbindungsrohr	1	12	Sechskantbolzen M8*55mm	16
04	Rückenlehnenrohr	1	13	Flache Unterlegscheibe M8	20
05	Seitenlenker	2	14	Sechskantschraube M8*25mm	4
06	Lenker	2	15	Nylonmutter M8	12
07	Armbeuge	2	16	Eisenhaken	2
08	Rückenlehne	1	17	Holzschraube	4
09	Schaumgriff (vorgemontiert)	8	18	Dübel-/Expansionsschraube	4



EXPLODIERTE ANSICHT

Bitte beachten Sie, dass nicht alle hier gezeigten Teile und Befestigungselemente bei der Montage der Maschine verwendet werden, da einige davon bereits vorinstalliert sind.



HINWEIS:

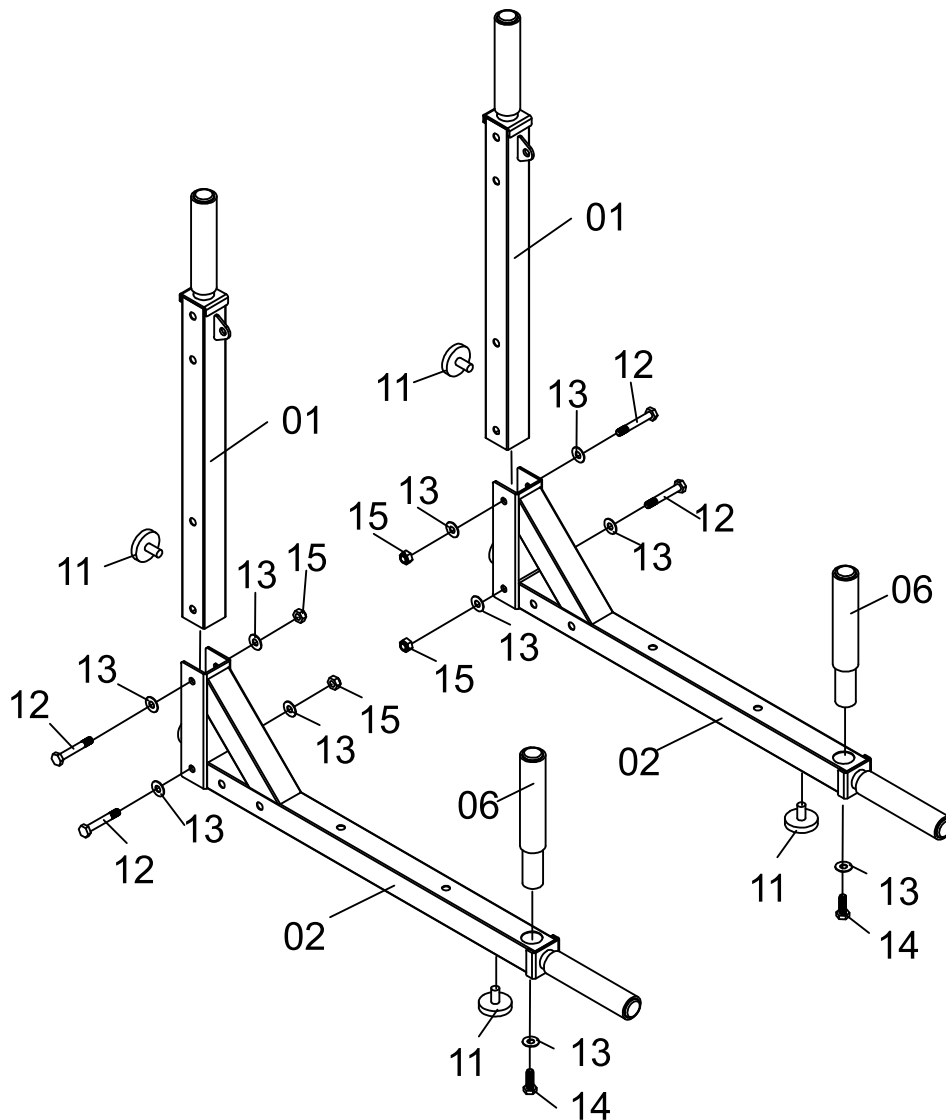
Um eine Fehlstellung durch übermäßiges Anziehen zu vermeiden, verwenden Sie in diesem Moment keinen Schraubenschlüssel.

Ziehen Sie vorerst von Hand fest, das trägt zu einem reibungslosen Montageablauf bei.

Nachdem alle Teile montiert sind, ziehen Sie sie mit einem Schraubenschlüssel fest, um sicherzustellen, dass alle Muttern, Schrauben und Teile vor der Verwendung an ihrem Platz gesichert sind.

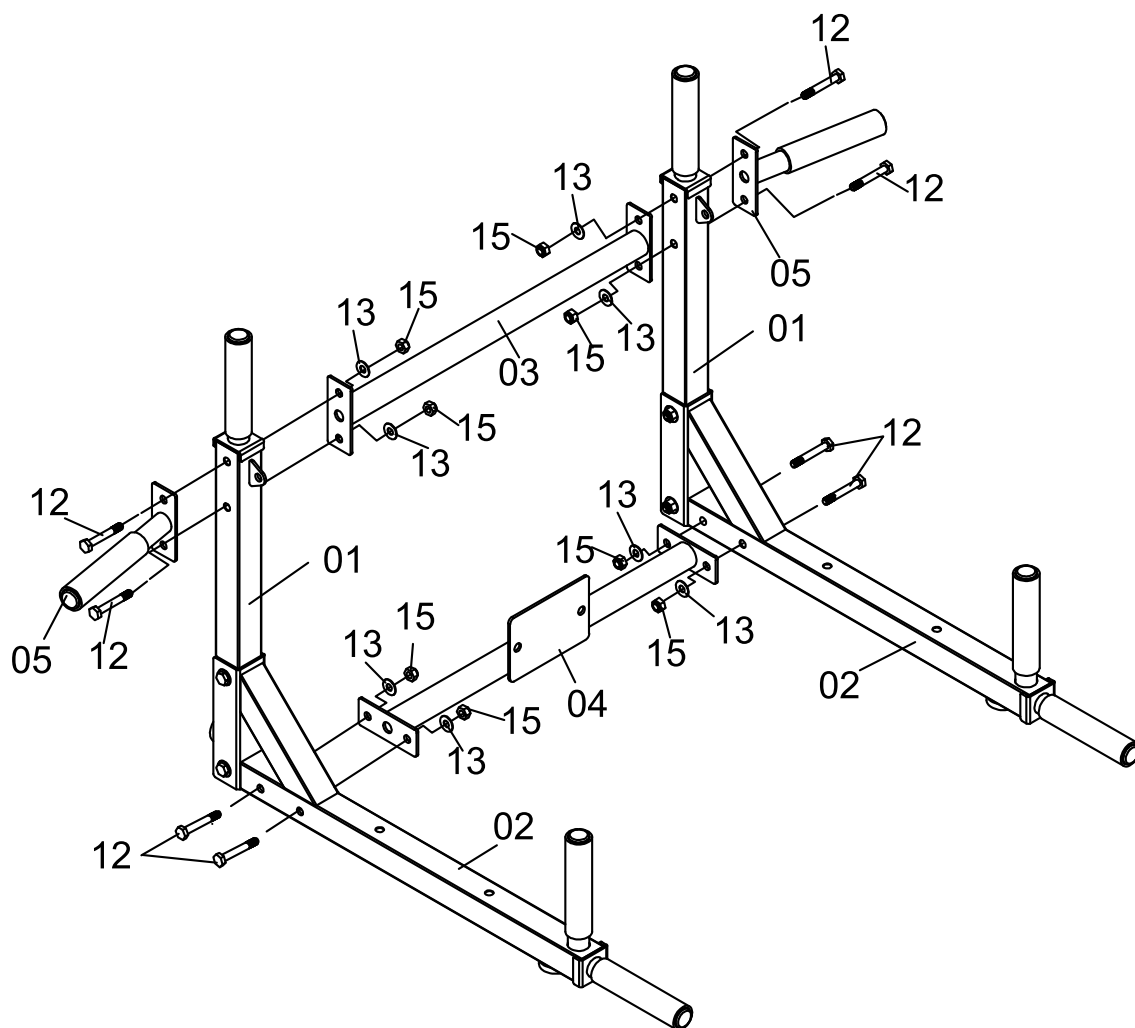
SCHRITT 1

- A) Befestigen Sie beide Stützrohre (01) an jedem Armcurl-Stützrohr (02) mit vier Sechskantschrauben (12), vier flachen Unterlegscheiben (13) und vier Nylonmuttern (15).
- B) Schieben Sie den Lenker (06) auf jedes Armcurl-Stützrohr (02) und befestigen Sie ihn mit zwei Sechskantschrauben (14) und zwei flachen Unterlegscheiben (13).
- C) Befestigen Sie vier Handradschrauben (11) an den Stützrohren (01) und dem Armcurl-Stützrohr (02). Wenn die Unterlage oder das Produkt uneben ist, kann dies durch Drehen der Handradschraube (11) eingestellt werden.



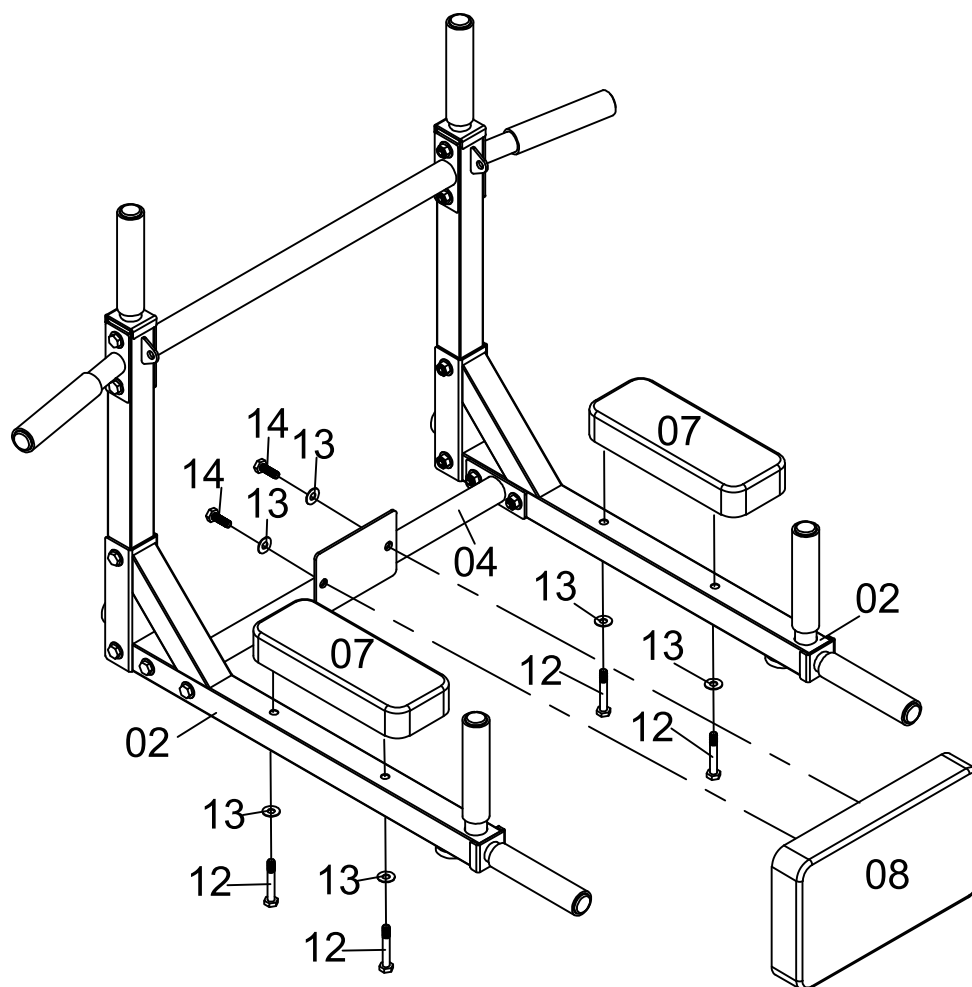
SCHRITT 2

- A) Verbinden Sie das Rückenlehnenrohr (04) mit beiden Armcurl-Trägerrohren (02) mit vier Sechskantschrauben (12), vier Flachscheiben (13) und vier Nylonmuttern (15).
- B) Befestigen Sie das Verbindungsrohr (03) innen am Trägerrohr und die beiden Seitenlenker (05) außen, mit vier Sechskantschrauben (12), vier Flachscheiben (13) und vier Nylonmuttern (15).

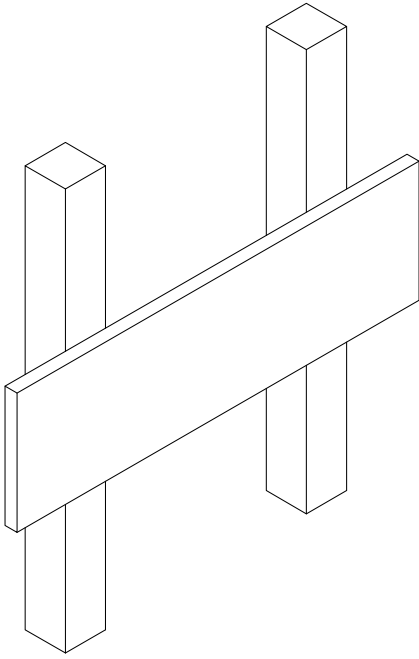


SCHRITT 3

- A) Befestigen Sie die Rückenlehne (08) am Rückenlehnenrohr mithilfe von zwei Sechskantschrauben (14) und zwei Flache Unterlegscheiben (13).
- B) Befestigen Sie zwei Armkurven (07) an jedem Armkurvenstützrohr (02) mit zwei Sechskantschrauben (12) und zwei Flachen Unterlegscheiben (13).

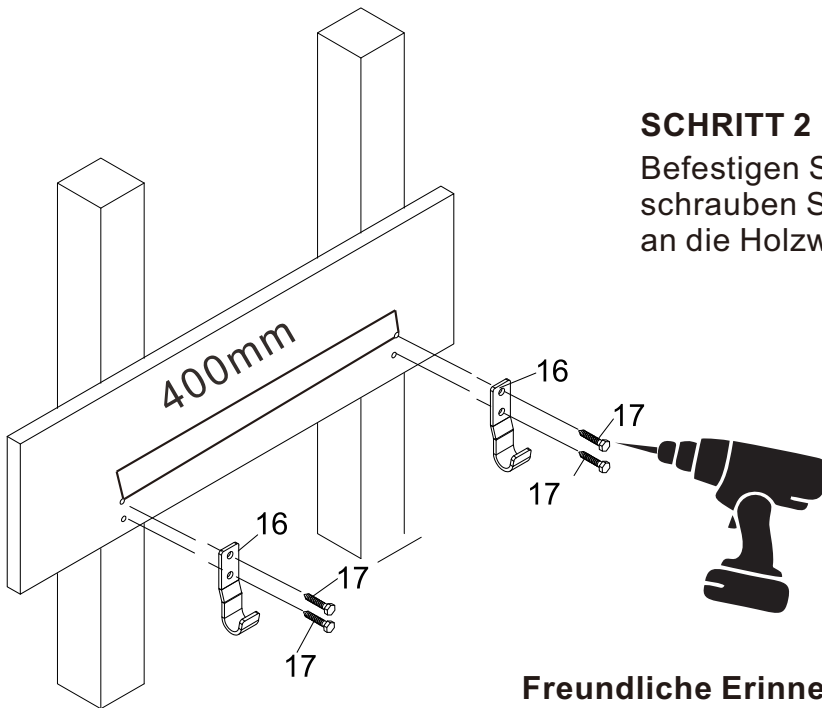


Installationsmodus 1



SCHRITT 1

Bitte wählen Sie dicke Holztafeln mit Holzbalken.

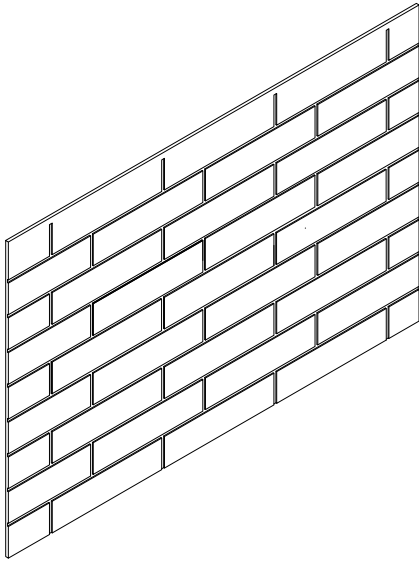


SCHRITT 2

Befestigen Sie zwei Haken (16) und schrauben Sie diese mit Holzschrauben (17) an die Holzwand.

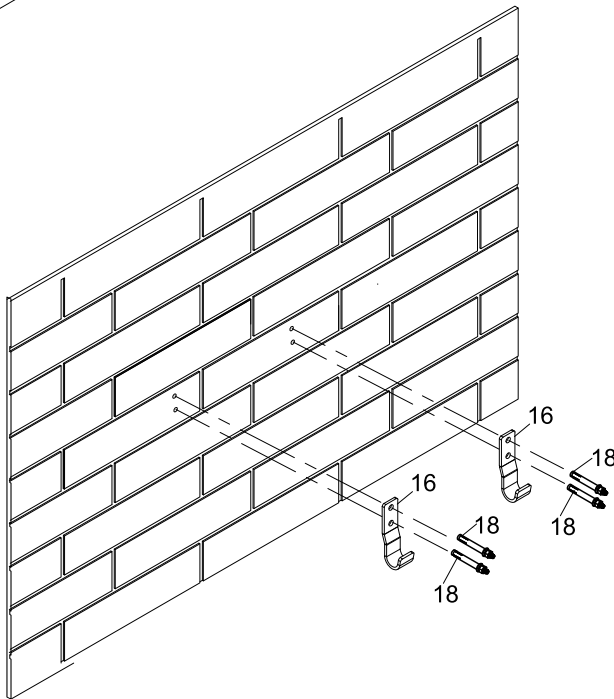
Freundliche Erinnerung: Die Lochposition des Hakens beträgt ≤ 400 mm.

Installationsmodus 2



SCHRITT 1

Bitte wählen Sie eine Zementwand mit einer Dicke von $\geq$ zehn Zentimetern.



Freundliche Erinnerung: Die Bohrposition des Hakens liegt $\leq$ 400 mm.

SCHRITT 2

Beim Bohren der Löcher in die Wand ist der Abstand zwischen den beiden Haken geringer als die Breite der Rohre (03) und (04).

Verwenden Sie die Spreizschraube (18), um den Haken (16) an der Zementwand zu befestigen.

DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN

Zur Ihrer Sicherheit ziehen Sie bitte die Schraube fest und stellen Sie sie in die geeignete Position ein. Bitte prüfen und testen Sie das Gerät nach Abschluss der Montage visuell und funktional.

Erwärmungsübungen

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

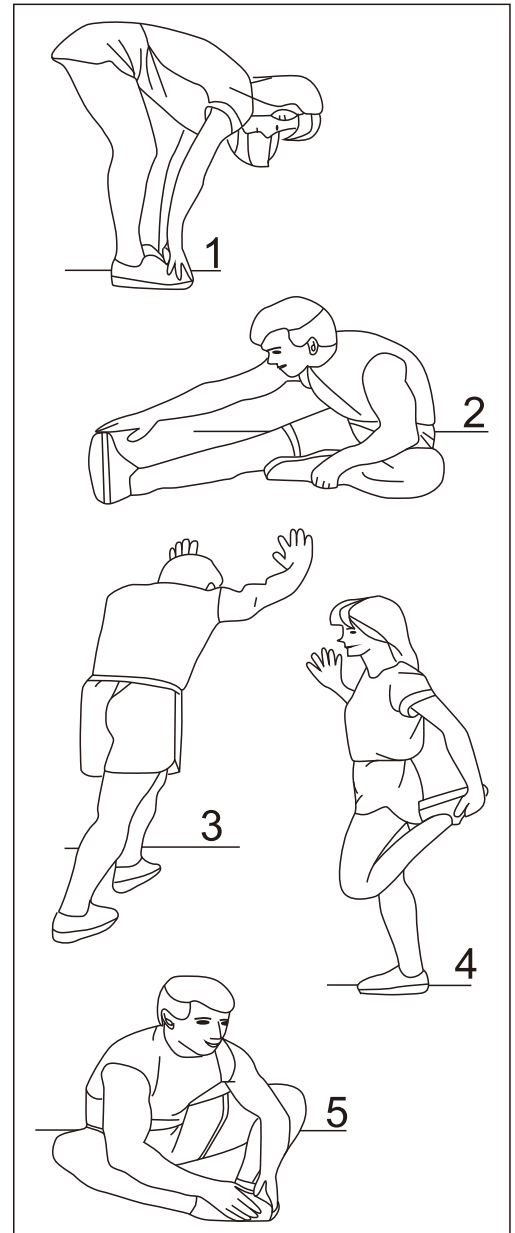
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüfthöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones antes de instalar o utilizar este equipo.

Este equipo de ejercicio está fabricado con la seguridad óptima. Sin embargo, siempre debe aplicar ciertas precauciones al utilizar cualquier equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de instalarlo, operarlo o utilizarlo, tenga en cuenta las precauciones de seguridad a continuación.

Advertencia para el montaje

- Asegúrese de tener todas las piezas y herramientas enumeradas en las listas.
- Retire todas las piezas de las bolsas de plástico y sepárelas en varios grupos para facilitar el montaje.
- Mantenga a los niños y animales alejados del área de trabajo, las piezas pequeñas pueden provocar el peligro de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las piezas antes de empezar el montaje.
- Es mejor que el montaje de este equipo de ejercicio se realice por al menos de 2 personas.
- Monte el equipo de ejercicio lo más cerca posible de su colocación final (en la misma habitación).
- El equipo de pie debe ser instalado sobre una superficie estable y nivelada.
- Deseche todo el embalaje cuidadosamente y responsablemente.

Advertencia para el uso

- Este equipo de ejercicio está diseñado para ser utilizado en un entorno privado. Solo utilícelo para el uso previsto.
- NO realice cambios ni modificaciones en el equipo de ejercicio que puedan afectar la seguridad de él.
- **¡Advertencia! Las personas embarazadas o con lesiones físicas nunca deben utilizar la equipo sin consultar de antemano con un médico en el que puede confiar.**
- Presta atención a las señales de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud.
- **DEJE** de hacer ejercicio si siente dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, aturdimiento, mareos o náuseas. Si sufre alguna de dichas condiciones, debe **CONSULTAR CON SU MÉDICO INMEDIATAMENTE** antes de continuar con su programa de entrenamiento.
- Siempre adapte su estilo de entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física y salud personal.
- Antes de empezar cada entrenamiento, asegúrese de comprobar el funcionamiento y la seguridad del equipo de ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, asegúrese de que esté instalado de manera correcta y de que todos los dispositivos de seguridad funcionen bien.
- Los daños o modificaciones en el equipo invalidarán su garantía. El vendedor no se hace responsable de los problemas causados por las modificaciones u otras restricciones.
- Si descubre cualquier daño en el equipo de ejercicio, debe informar al vendedor inmediatamente después de la entrega y antes de utilizarlo o instalarlo. No se considerarán quejas posteriores.

- Solo utilice las herramientas adecuadas para realizar el montaje.
- El montaje SOLO debe ser realizada por los adultos. Los niños no deben estar presentes en el área de trabajo donde se lleva a cabo el montaje.
- Asegúrese de que todas las conexiones estén apretadas y fijadas correctamente antes de utilizar este equipo de ejercicio.
- Verifique todas las conexiones con regularidad para detectar daños, elementos sueltos y otros factores que tienen impacto negativo en la seguridad.
- ¡No deje a los niños solos en la equipo de ejercicio sin supervisión! ¡No es un juguete! Asegúrese de que los niños no jueguen ni se suban a la estación de pesas.
- Si descubre alguna avería en el equipo de ejercicio durante el uso diario o durante el mantenimiento, deje de utilizarlo inmediatamente para evitar cualquier riesgo de lesiones.
- ¡Los niños o las personas con capacidades físicas o mentales limitadas, o que no estén familiarizadas con este equipo de ejercicio, no deben utilizarlo!
- Tenga en cuenta que este manual y advertencias de seguridad solo pueden llamar su atención sobre los peligros posibles. También debe tener en cuenta conclusiones lógicas y tener cuidado al utilizar este equipo de ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, siempre haga ejercicios de estiramiento.
- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, verifique si todos los tornillos y las tuercas estén apretados firmemente.
- Utilice el equipo de ejercicio sobre una superficie estable y plana con una cubierta protectora o alfombra.
- El nivel de seguridad del equipo de ejercicio solo se puede mantener si se inspecciona con regularidad para detectar daños y / o desgaste. Si encuentra alguna pieza defectuosa al instalar o inspeccionar el equipo de ejercicio, o si escucha algún sonido inusual del equipo en funcionamiento, ¡DETÉNGASE! No lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al utilizar el equipo de ejercicio. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en él o que pueda restringir o prevenir la acción.
- Antes de empezar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar con su médico personal para determinar si necesita un examen físico completo. Esto es muy importante si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada o padece alguna enfermedad.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Inspeccione regularmente el equipo de ejercicio para detectar cualquier daño o desgaste que pueda haber ocurrido. El nivel de seguridad del equipo del ejercicio se puede mantener únicamente si se inspecciona con regularidad para detectar si hay daños y desgastes en cuerdas, poleas y puntos de conexión.
2. Lubrique las piezas móviles con aceite ligero regularmente con el fin de evitar un desgaste prematuro.
3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar el equipo de ejercicio. Reemplace las piezas defectuosas de inmediato y / o no utilice el equipo de ejercicio hasta que se repare. Preste especial atención a las piezas más susceptibles al desgaste.
4. Puede limpiar el equipo de ejercicio con un paño suave y húmedo. No utilice los disolventes ni limpiadores abrasivos.

LISTA DE PIEZAS

No	Descripción	Cant	No	Descripción	Cant
01	Tubo de soporte	2	10	Tapa redonda (preensamblada)	8
02	Tubo de soporte para curl de bíceps	2	11	Perno de pomo	4
03	Tubo de conexión	1	12	Perno hexagonal M8*55mm	16
04	Tubo del respaldo	1	13	Arandela plana M8	20
05	Manillar lateral	2	14	Perno hexagonal M8*25mm	4
06	Manillar	2	15	Tuerca de nylon M8	12
07	Curl de brazo	2	16	Gancho de hierro	2
08	Respaldo	1	17	Tornillo de madera	4
09	Empuñadura de espuma (preensamblada)	8	18	Tornillo de expansión	4

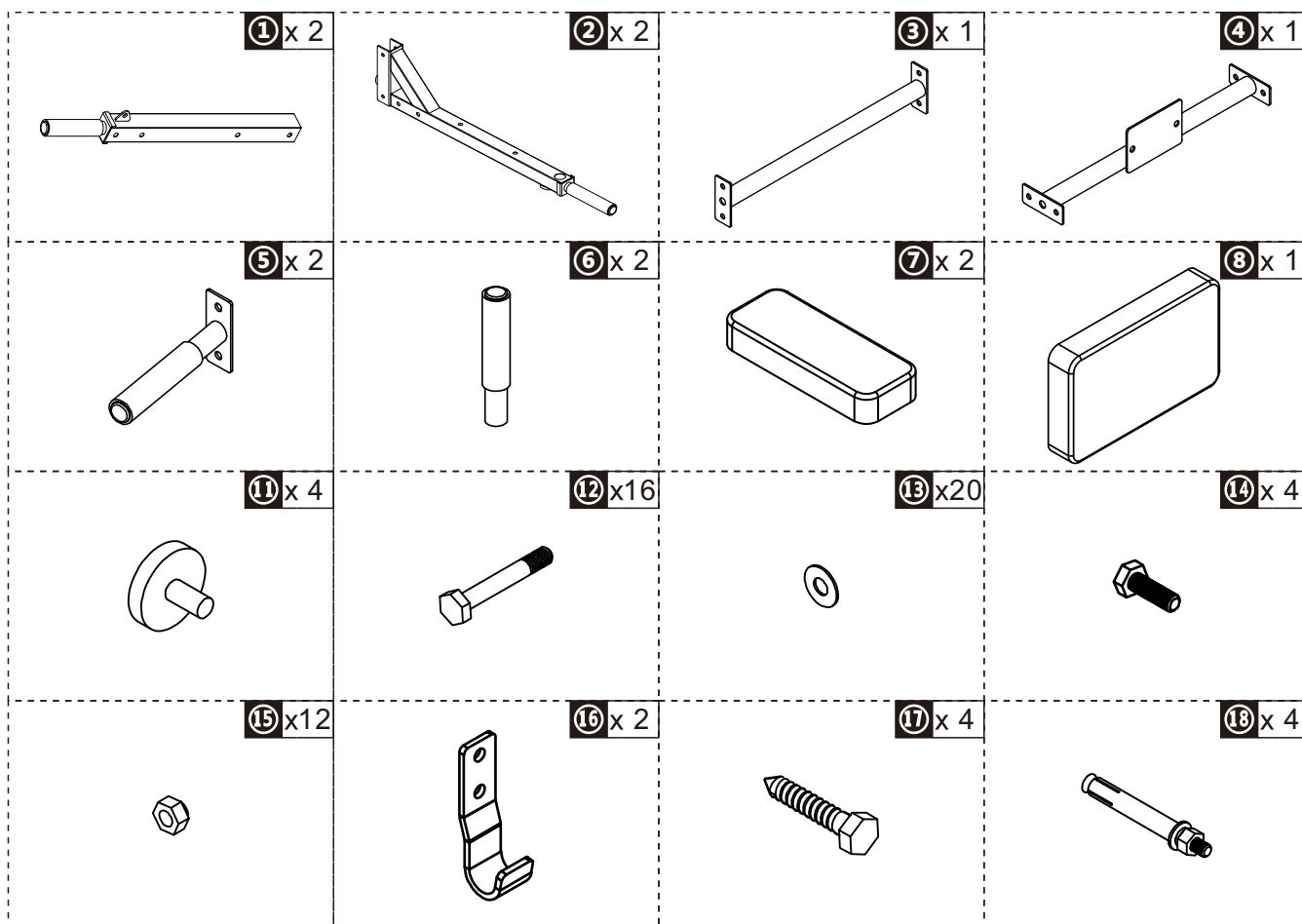
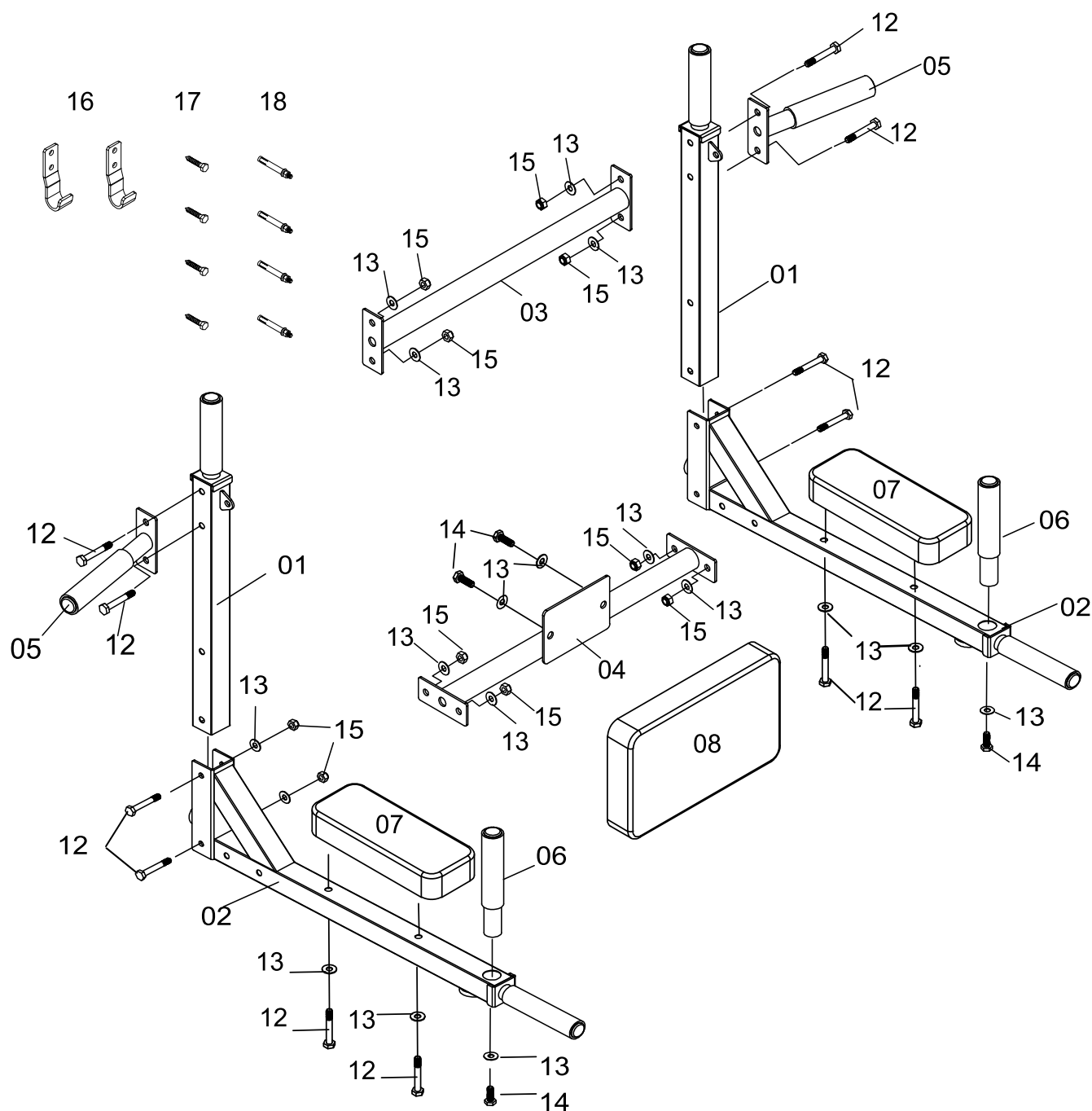


DIAGRAMA DESPIEZADO

Tenga en cuenta que no todas las piezas y herrajes que ve aquí se utilizarán cuando ensamble la máquina, ya que algunos ya están preinstalados.



NOTA:

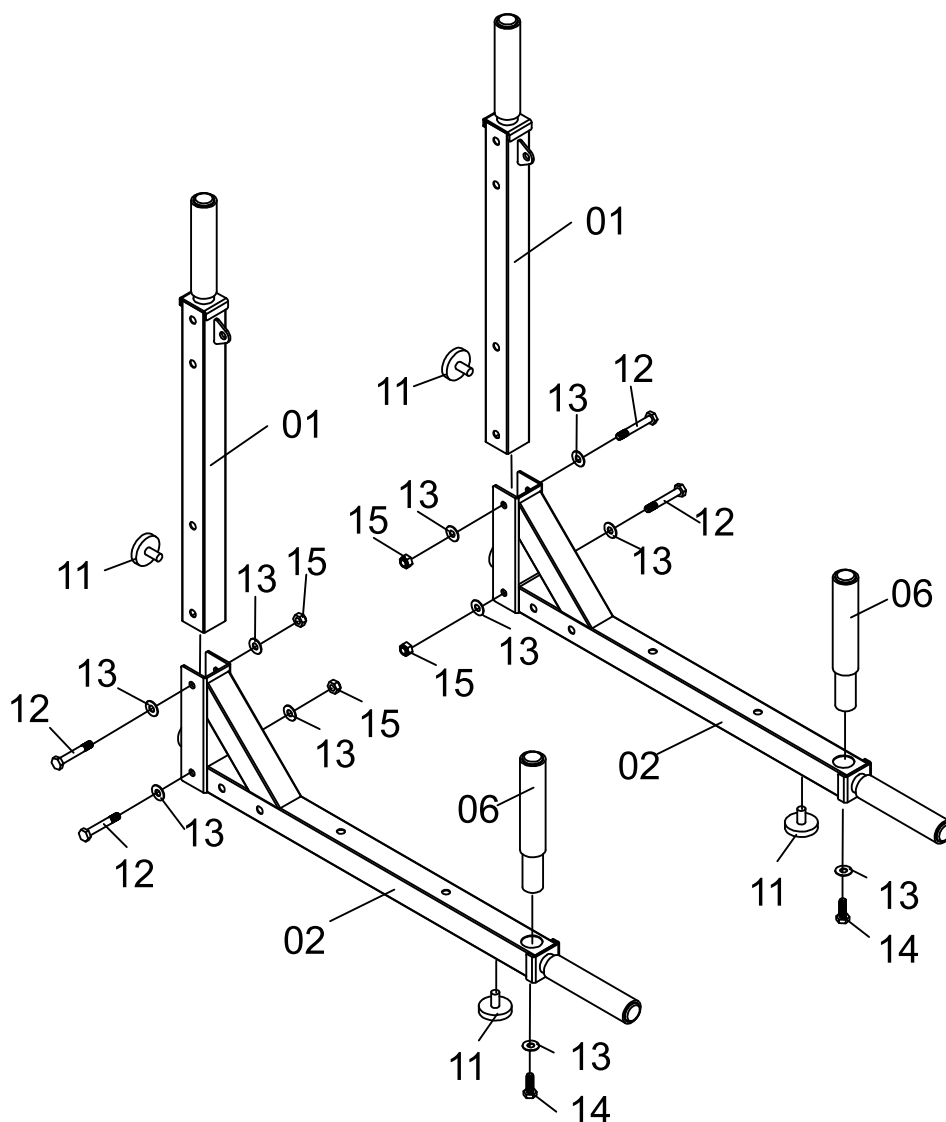
Para evitar desalineaciones por un apriete excesivo, no utilice una llave en este momento.

Por ahora apriete manualmente; esto ayudará a asegurar un proceso de montaje fluido.

Después de ensamblar todas las piezas, apriételas con una llave para asegurar que todas las tuercas, pernos y piezas queden asegurados en su lugar antes de su uso.

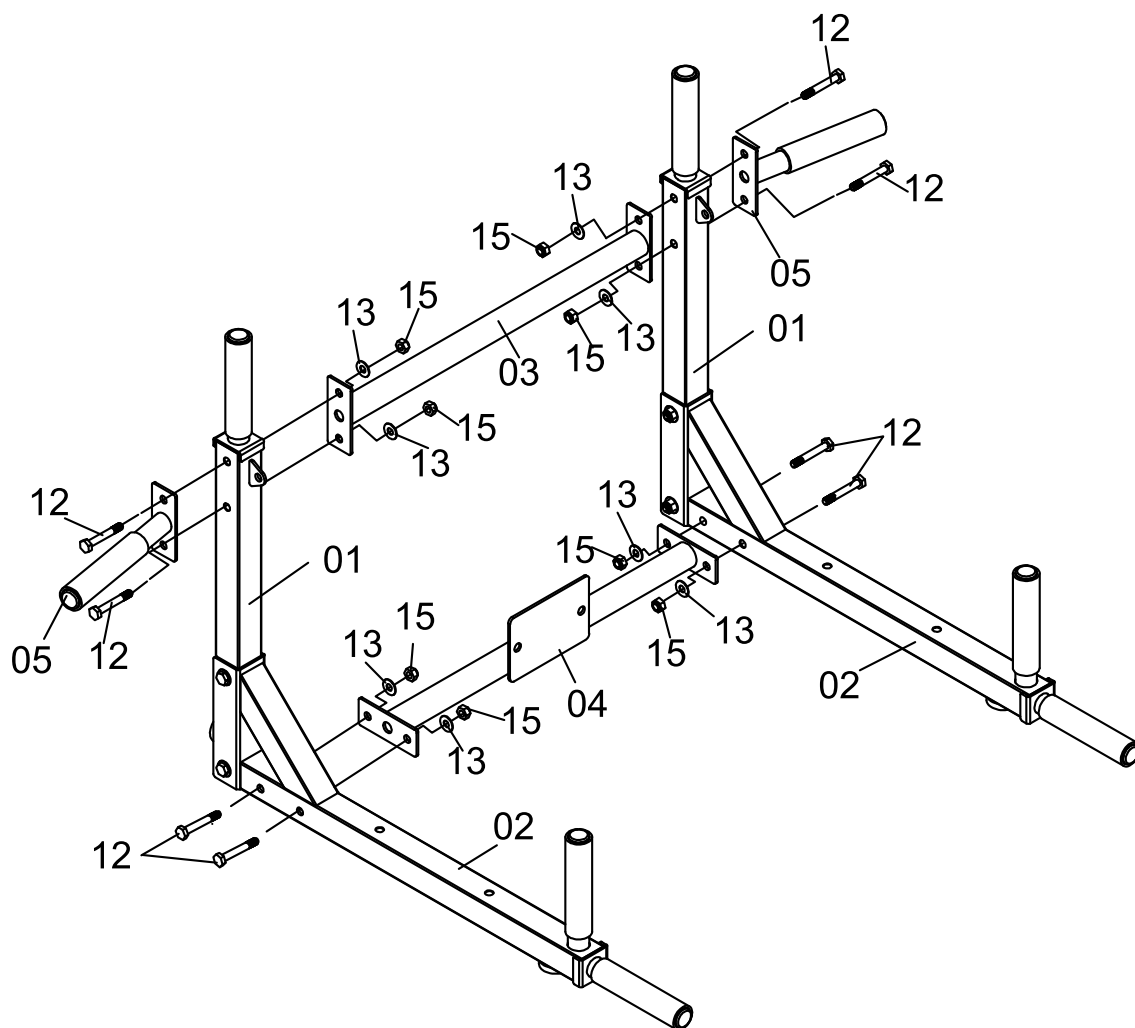
PASO 1

- A) Fije ambos Tubos de Soporte (01) a cada Tubo de soporte del curl de brazo (02) utilizando cuatro Pernos hexagonales (12), cuatro Arandelas planas (13) y cuatro Tuercas de nylon (15).
- B) Deslice la Barra de agarre (06) en cada Tubo de soporte del curl de brazo (02) utilizando dos Pernos hexagonales (14) y dos Arandelas planas (13).
- C) Coloque cuatro Pernos con pomo (11) en los Tubos de soporte (01) y en el Tubo de soporte del curl de brazo (02). Cuando la superficie de fondo o el producto estén desnivelados, se puede ajustar girando el perno con pomo (11).



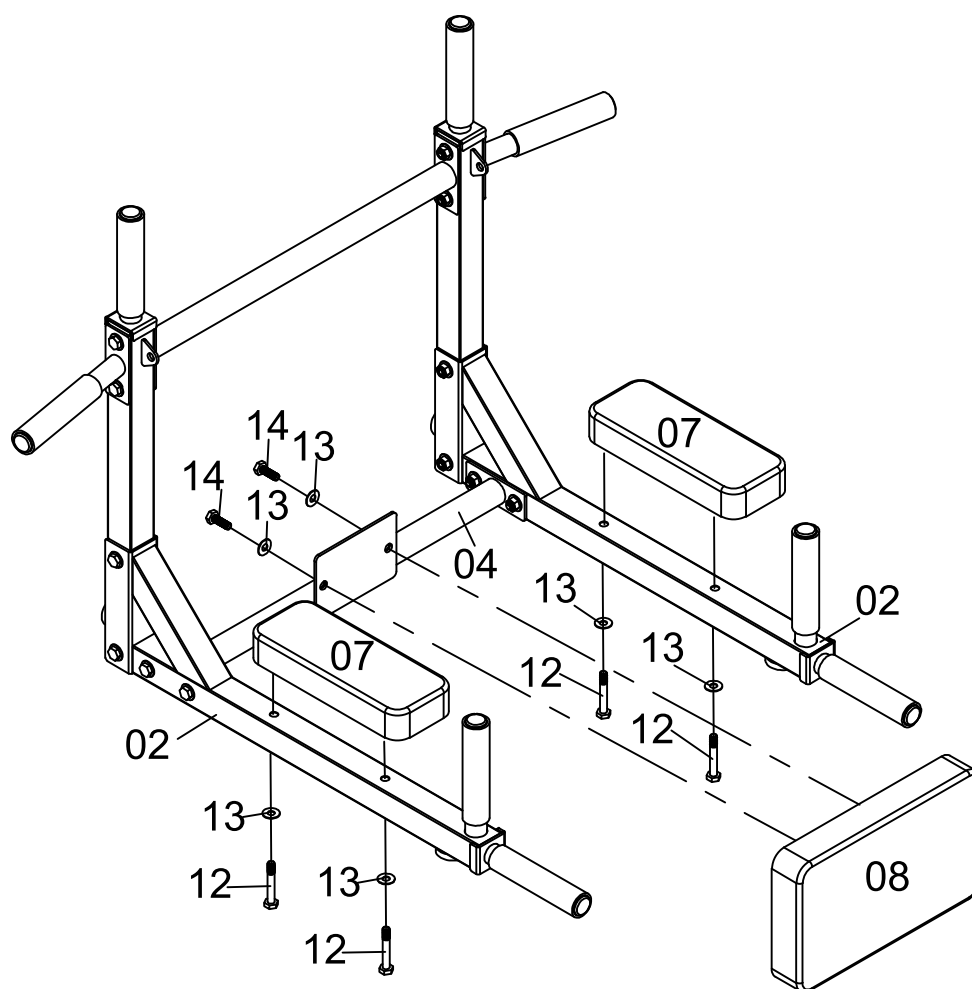
PASO 2

- A) Conecte el tubo del respaldo (04) a ambos tubos de apoyo para curl de brazos (02) usando cuatro pernos hexagonales (12), cuatro arandelas planas (13) y cuatro tuercas de nylon (15).
- B) Fije el tubo de conexión (03) al tubo de soporte por dentro y a dos manillares laterales (05) por fuera, usando cuatro pernos hexagonales (12), cuatro arandelas planas (13) y cuatro tuercas de nylon (15).

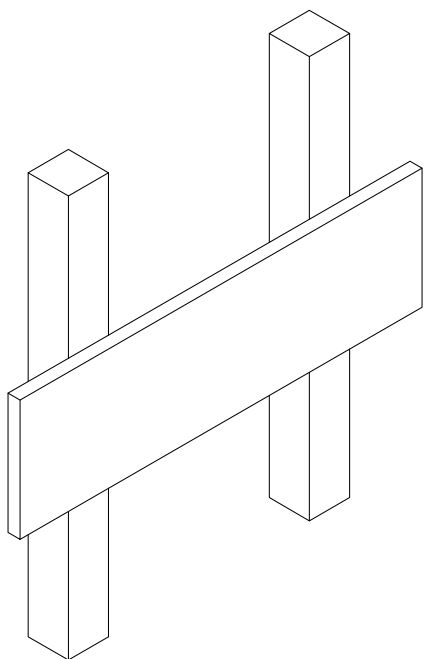


PASO3

- A) Fije el respaldo (08) al tubo del respaldo utilizando dos pernos hexagonales (14) y dos arandelas planas (13).
- B) Fije dos rulos de brazo (07) a cada tubo de soporte de rulo de brazo (02), usando dos pernos hexagonales (12) y dos arandelas planas (13).

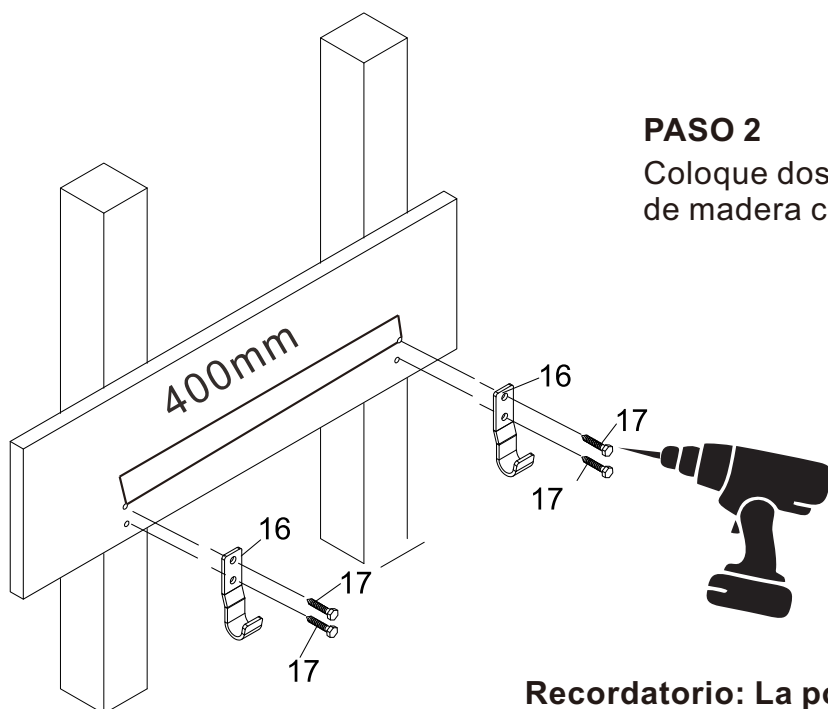


Modo de instalación 1



PASO 1

Por favor, elija tablas de madera gruesas con vigas de madera.

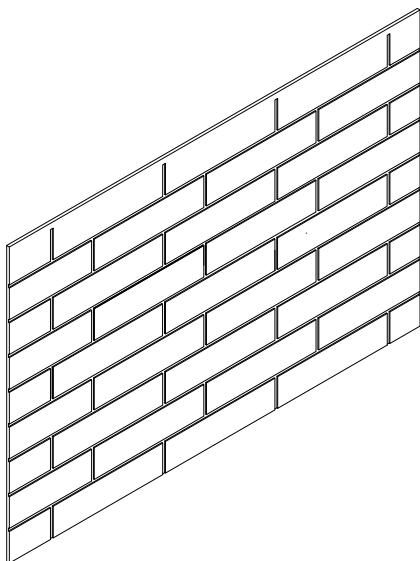


PASO 2

Coloque dos ganchos (16) y fíjelos a la pared de madera con tornillos para madera (17).

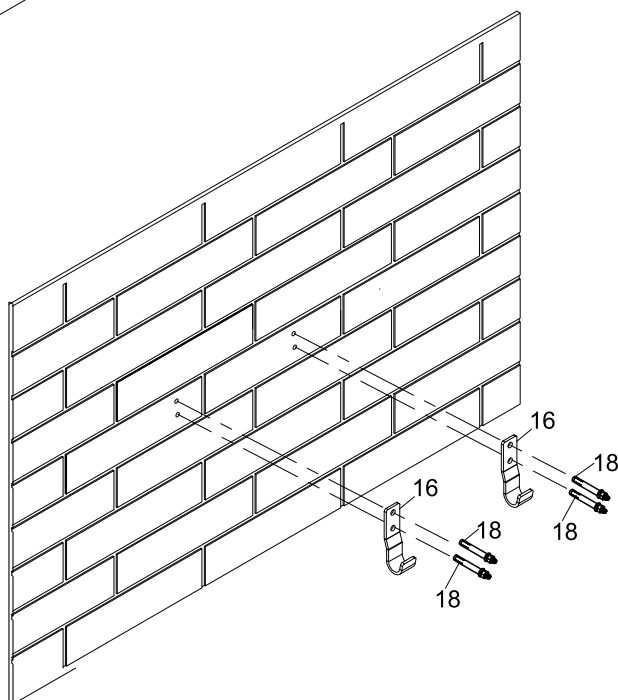
Recordatorio: La posición del orificio del gancho es ≤ 400 mm.

Modo de instalación 2



PASO 1

Por favor seleccione una pared de cemento con un grosor de $\geq$ diez centímetros.



Recordatorio amable: La posición del orificio del gancho es ≤ 400 mm.

PASO 2

Al perforar agujeros en la pared, la distancia entre los dos ganchos es menor que el ancho de los tubos (03) y (04).

Use el tornillo de expansión (18) para fijar el gancho (16) a la pared de cemento.

EL PROCESO DE ENSAMBLAJE HA FINALIZADO

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

Ejercicios de calentamiento

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

3. Estiramiento de pantorrillas y pies

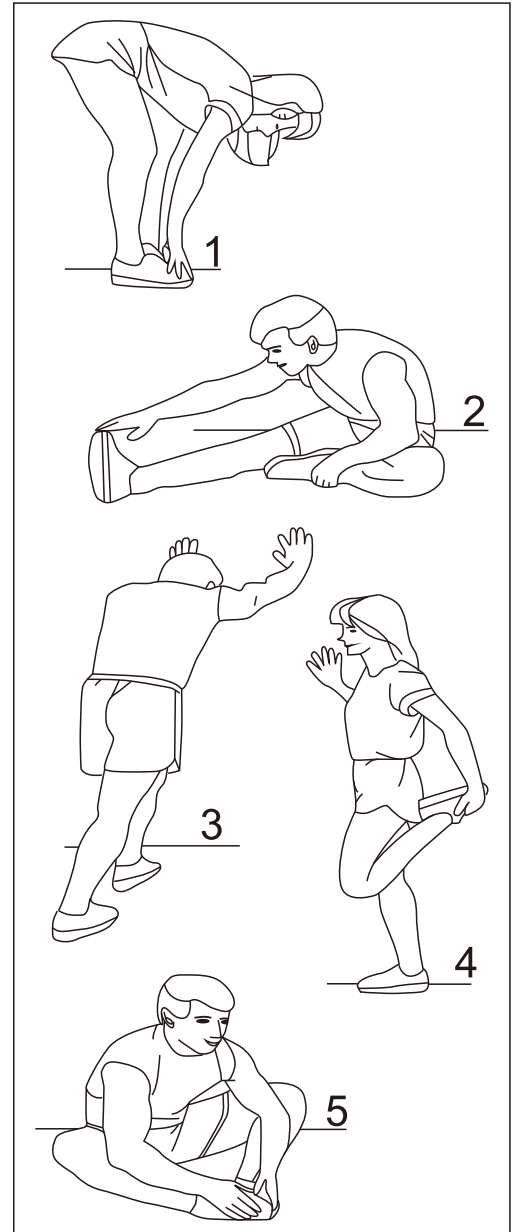
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



INFORMAZIONI DI SICUREZZA

IMPORTANTE: leggere interamente prima del montaggio o dell'uso.

Questa attrezzatura sportiva è costruita per ottenere una sicurezza ottimale. Tuttavia, alcune precauzioni devono essere applicate ogni volta che si utilizza un'attrezzatura sportiva. Assicurarsi di leggere interamente il manuale prima di montare, mettere in funzione o utilizzare questa attrezzatura, e osservare le seguenti precauzioni di sicurezza.

Avvertenze per l'assemblaggio

- Assicurarsi di disporre di tutte le parti e gli utensili elencati.
- Rimuovere tutti i raccordi dai sacchetti di plastica e separarli nei rispettivi gruppi.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dalle aree di lavoro, le parti di piccole dimensioni possono causare il soffocamento se ingerite.
- Assicurarsi di avere spazio sufficiente per disporre le parti prima di iniziare il montaggio.
- Il montaggio di questa attrezzatura viene eseguito al meglio da 2 persone insieme.
- Assemblare l'attrezzatura il più vicino possibile alla sua posizione finale (nella stessa stanza).
- L'attrezzatura indipendente deve essere installata su una base stabile e in piano.
- Smaltire tutti gli imballaggi con attenzione e responsabilità.

Avvertenze per l'uso

- Questa attrezzatura sportiva è realizzata per allenarsi in un ambiente privato. Utilizzare l'attrezzatura solo per l'uso previsto.
- **NON** apportare modifiche all'attrezzatura che possano comprometterne la sicurezza.
- **Avvertenza! Le persone incinte o con lesioni fisiche preesistenti non dovrebbero mai utilizzare l'attrezzatura sportiva senza previa consultazione con un medico di fiducia.**
- Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la vostra salute.
INTERROMPERE l'esercizio se si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE IL MEDICO** prima di continuare con il programma di allenamento.
- Adattare sempre il vostro stile di allenamento al vostro livello di forma fisica e al vostro stato di salute.
- Prima di ogni sessione di allenamento, controllare il corretto funzionamento e la sicurezza dell'attrezzatura.
- Prima dell'uso, assicurarsi che l'attrezzatura sia installata correttamente e che tutti i dispositivi di sicurezza siano funzionanti! Danni o alterazioni al prodotto risultanti da modifiche ne invalideranno la garanzia. Per problemi derivanti dalla modifica o da altre limitazioni, il venditore non è ritenuto responsabile.
- Eventuali danni devono essere segnalati al venditore immediatamente dopo la consegna e prima dell'uso o dell'installazione. I reclami pervenuti successivamente non verranno presi in considerazione.
- Utilizzare solo utensili adatti per il montaggio.

- L'installazione deve essere eseguita SOLO da adulti. I bambini non dovrebbero essere presenti nelle immediate vicinanze dell'area di lavoro in cui si svolgono le operazioni di assemblaggio.
- Assicurarsi che tutti i raccordi siano montati saldamente prima di lasciare che il prodotto venga utilizzato.
- Controllare tutti i raccordi a intervalli regolari per danni, componenti allentati e altri fattori che possono portare a un allentamento della sicurezza.
- Non lasciare i bambini incustoditi sulla attrezzatura per l'esercizio fisico! Non è un giocattolo! Chiedere loro di non giocare o arrampicarsi sull'attrezzatura.
- In caso di guasto durante l'uso o durante la manutenzione, interrompere l'uso dell'attrezzatura per evitare qualsiasi rischio di lesioni.
- I bambini o le persone con capacità fisiche o mentali ridotte, o coloro che non hanno familiarità con questa attrezzatura, non dovrebbero essere autorizzati a usare questa attrezzatura per l'esercizio fisico!
- Tenere presente che questo manuale e le precauzioni di sicurezza possono solo focalizzare la vostra attenzione su eventuali pericoli. Quando si maneggia questo dispositivo è sempre necessario prestare attenzione e usare il buon senso.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per allenarsi, riscaldarsi sempre con esercizi di stretching.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controllare che dadi e bulloni siano stretti saldamente.
- Utilizzare l'attrezzatura su una superficie stabile e in piano, con una cover protettiva per il pavimento o la moquette.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminata per rilevare danni e / o usura. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo, o se si sentono rumori insoliti dall'attrezzatura durante l'uso, FERMARSI! Non utilizzare l'attrezzatura fino a quando il problema non è stato risolto.
- Indossare indumenti adatti durante l'uso. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
- Prima di iniziare qualsiasi esercizio o programma di allenamento dovrete consultare il vostro medico personale per verificare se necessitate di un esame fisico completo. Ciò è particolarmente importante se avete più di 35 anni, non vi siete mai allenati prima, siete incinta o soffrite di qualsiasi malattia.

PULIZIA E MANUTENZIONE

1. Esaminare regolarmente l'attrezzatura per rilevare eventuali danni da usura che potrebbero essersi verificati nel tempo. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene controllata regolarmente per rilevare danni e usura su cavi, pulegge e raccordi.
2. Lubrificare periodicamente le parti mobili con olio leggero per prevenire l'usura prematura.
3. Ispezionare e stringere tutte le parti prima di utilizzare l'attrezzatura. Sostituire immediatamente i componenti difettosi e / o tenere l'attrezzatura fuori uso fino all'avvenuta riparazione. Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura.
4. L'attrezzatura può essere pulita utilizzando un panno morbido e umido. Non utilizzare solventi o detergenti abrasivi.

LISTA PARTI

No	Descrizione	Qty	No	Descrizione	Qty
01	Tubo di supporto	2	10	Cappuccio rotondo (preassemblato)	8
02	Tubo di supporto per curl del braccio	2	11	Bullone della manopola	4
03	Tubo di collegamento	1	12	Bullone esagonale M8*55mm	16
04	Tubo dello schienale	1	13	Rondella piatta M8	20
05	Manubrio laterale	2	14	Bullone esagonale M8*25mm	4
06	Manubrio	2	15	Dado in nylon M8	12
07	Curl per bicipiti	2	16	Gancio in ferro	2
08	Schienale	1	17	Vite per legno	4
09	Impugnatura in schiuma (pre-assemblata)	8	18	Vite di espansione	4

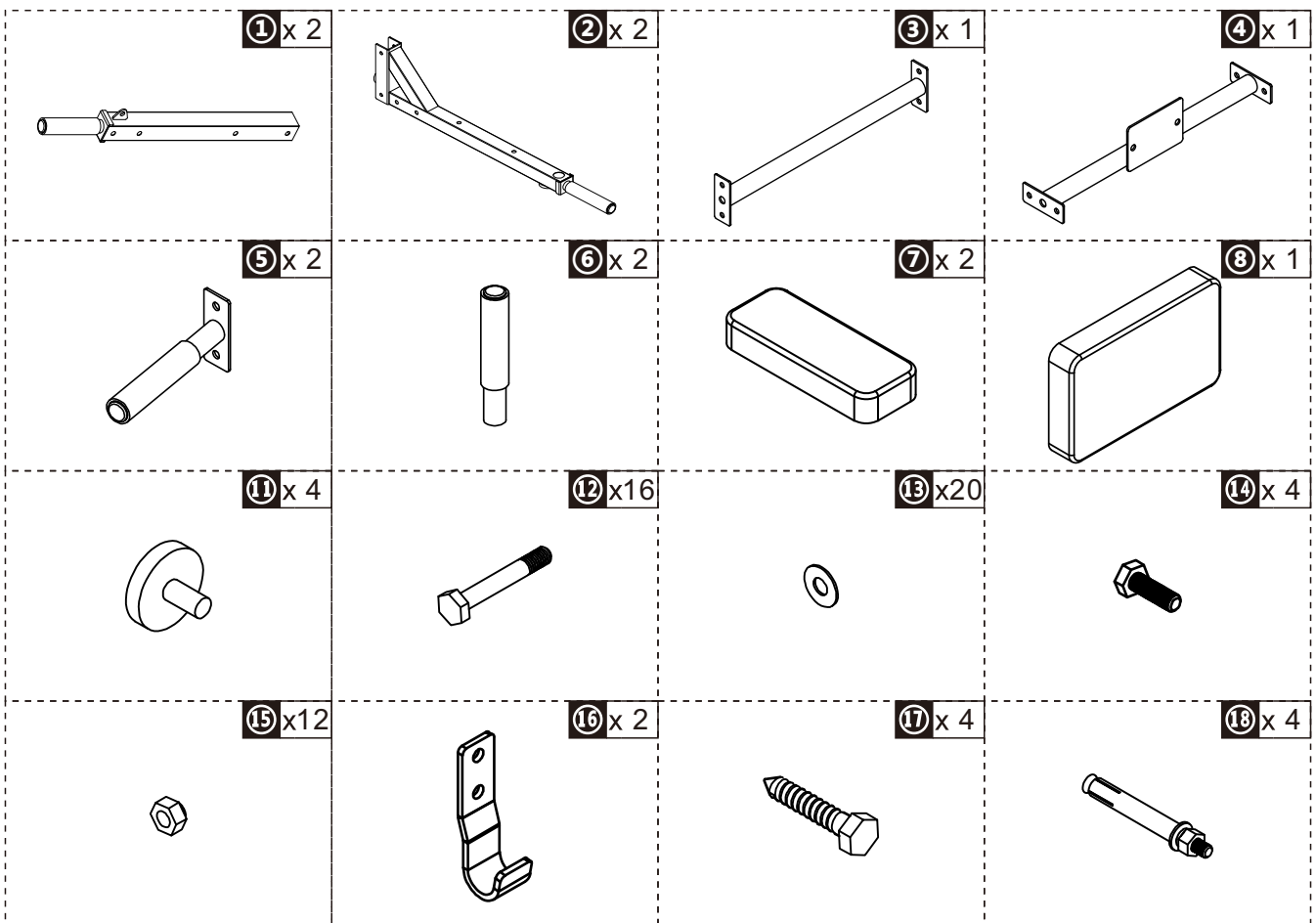
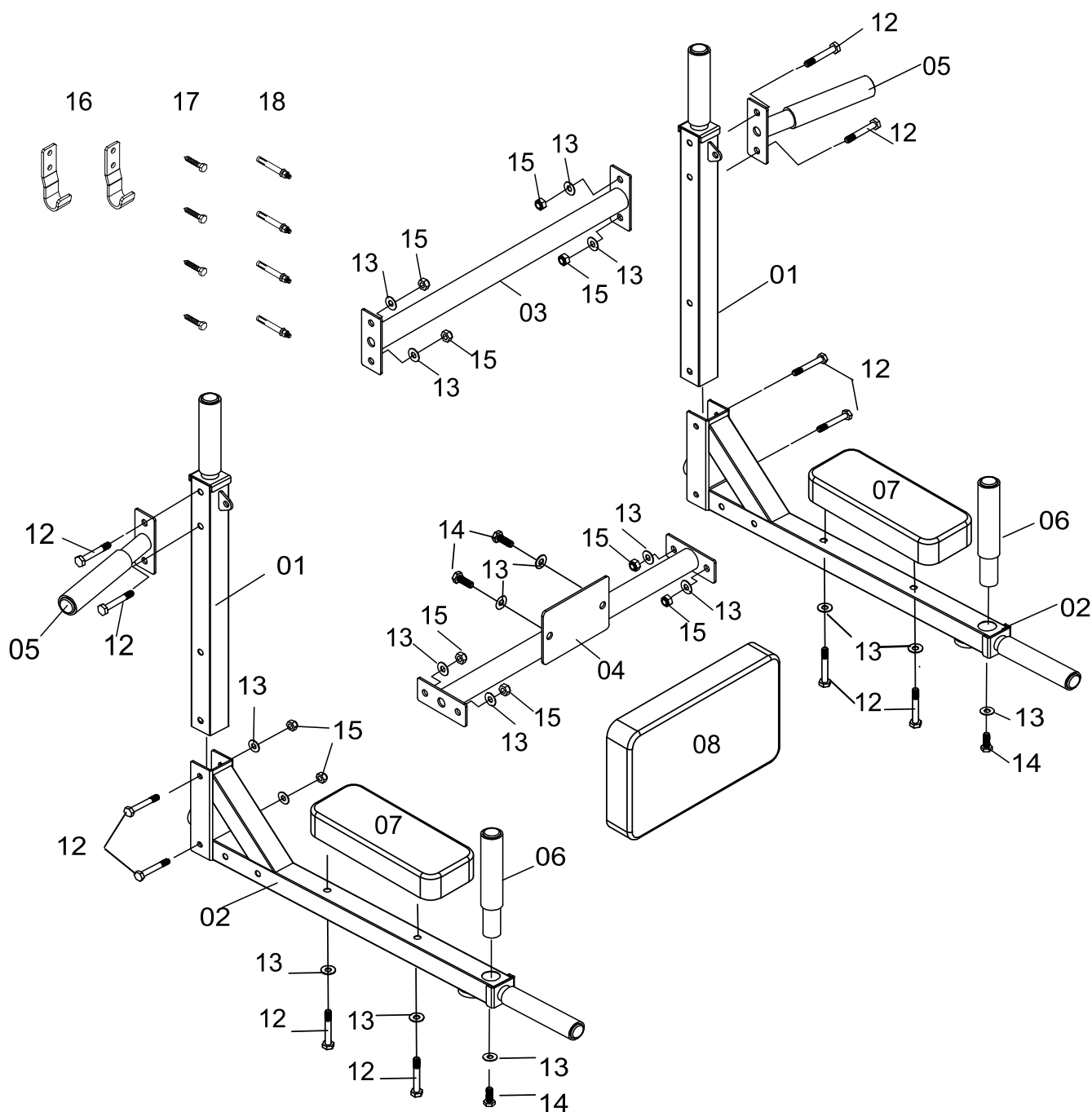


DIAGRAMMA ESPLOSO

Si prega di notare che non tutte le parti e gli elementi di fissaggio che vedete qui verranno utilizzati durante l'assemblaggio della macchina, poiché alcuni di essi sono già preinstallati.



NOTA:

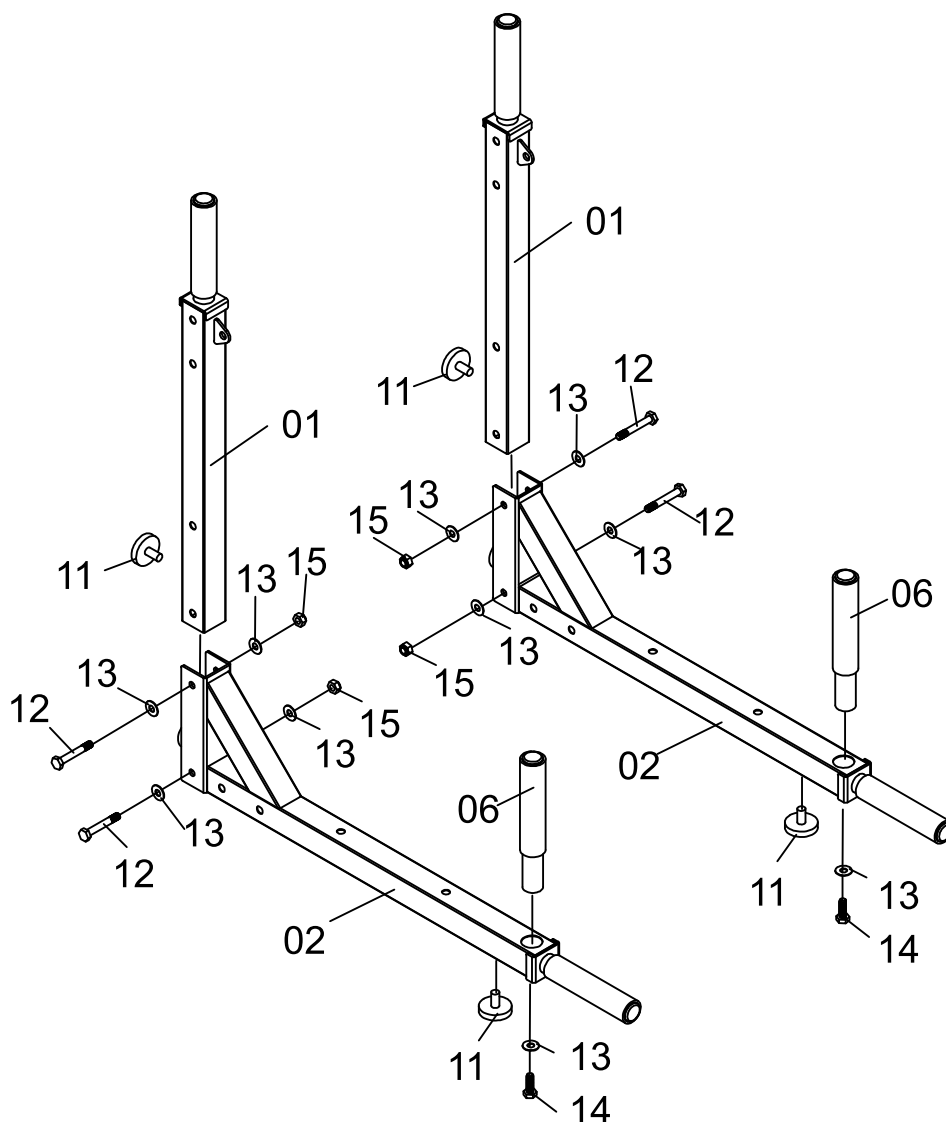
Per evitare disallineamenti dovuti a un serraggio eccessivo, non utilizzare una chiave in questa fase.

Per ora stringere manualmente, questo aiuterà a garantire un processo di assemblaggio fluido.

Dopo che tutte le parti sono state assemblate, serrare con una chiave per assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le parti siano fissati al loro posto prima dell'uso.

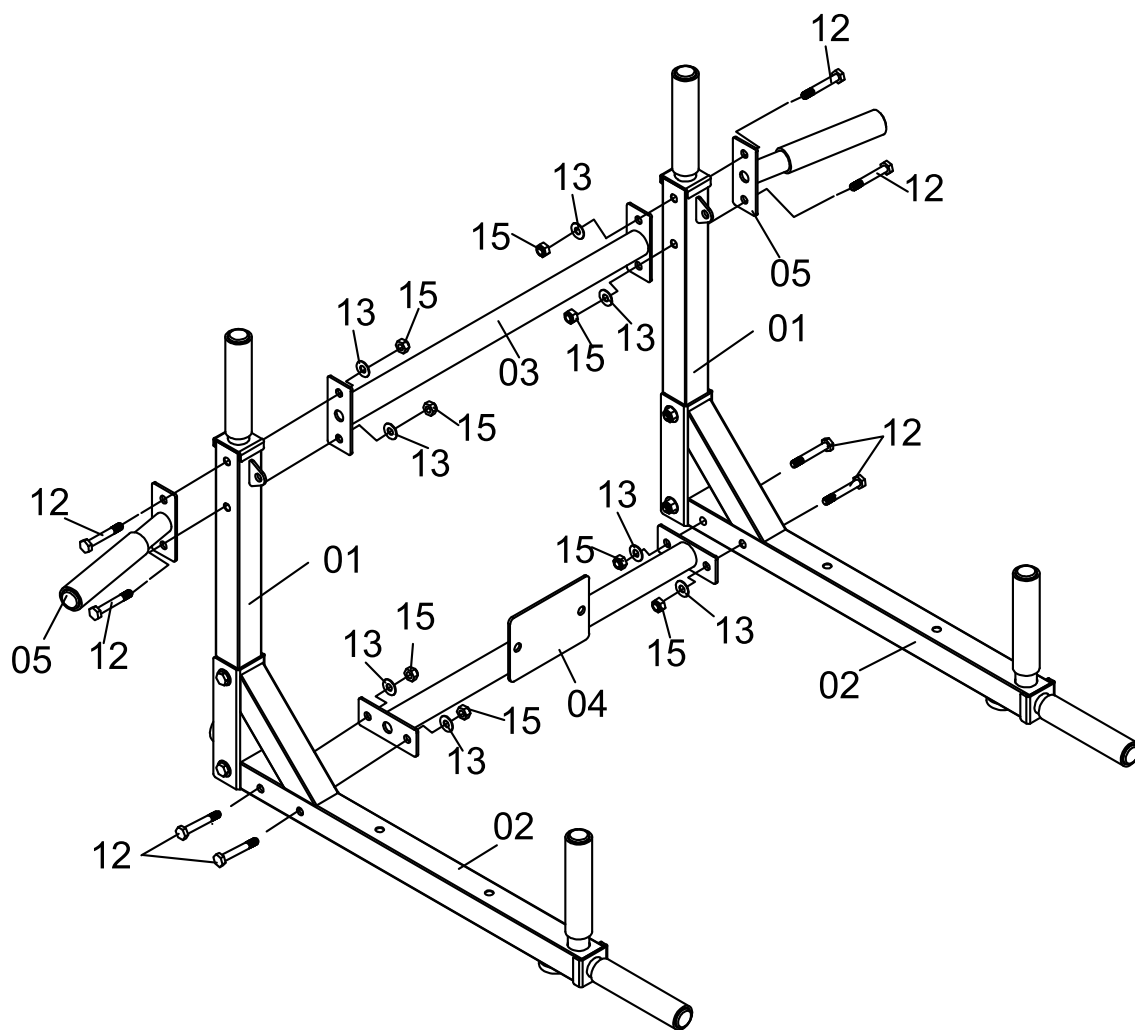
PASSO 1

- A) Fissare entrambi i due Support Tubes (01) a ciascun Arm curl support tube (02) utilizzando quattro Hex bolts (12), quattro Flat washers (13) e quattro Nylon nuts (15).
- B) Far scorrere Handle bar (06) su ciascun Arm curl support tube (02) utilizzando due Hex bolts (14) e due Flat washers (13).
- C) Fissare quattro bulloni a manopola (11) ai tubi di supporto (01) e al tubo di supporto dei curl per braccia (02). Quando la superficie di appoggio o il prodotto è irregolare, è possibile regolarli girando il bullone a manopola (11).



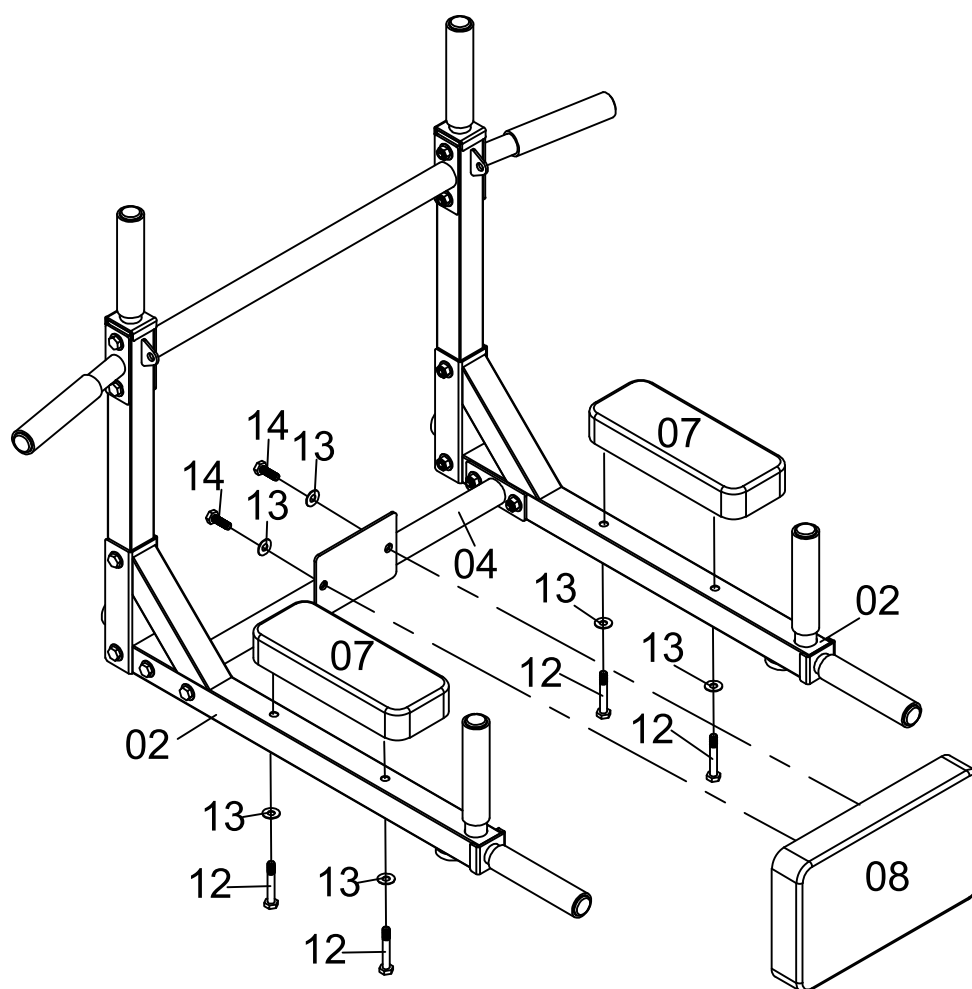
PASSO 2

- A) Collegare il tubo dello schienale (04) a entrambi i tubi di supporto dei curl per braccia (02) utilizzando quattro bulloni esagonali (12), quattro rondelle piane (13) e quattro dadi in nylon (15).
- B) Fissare il tubo di collegamento (03) all'interno del tubo di supporto e i due manubri laterali (05) all'esterno, utilizzando quattro bulloni esagonali (12), quattro rondelle piane (13) e quattro dadi in nylon (15).

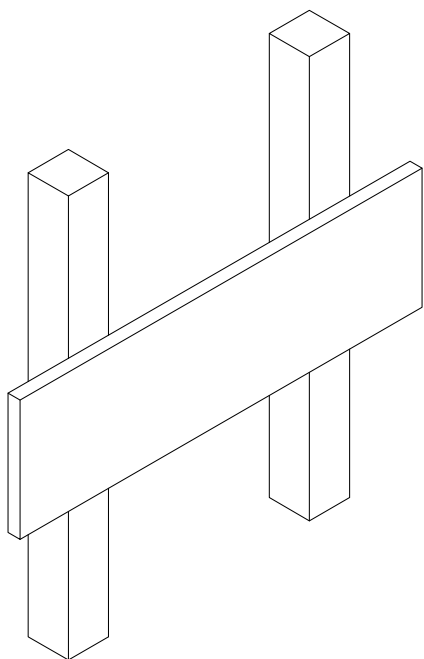


PASSO 3

- A) Fissare lo schienale (08) al tubo dello schienale utilizzando due bulloni esagonali (14) e due rondelle piane (13).
- B) Fissare due Arm curls (07) a ciascun tubo di supporto per Arm curl (02), usando due bulloni esagonali (12) e due rondelle piatte (13).

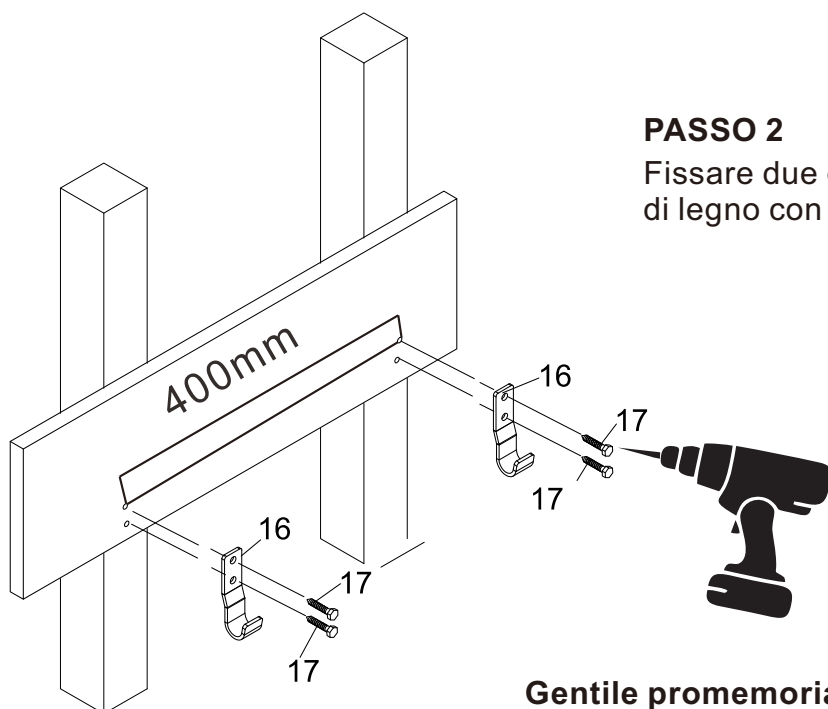


Modalità di installazione 1



PASSO 1

Si prega di scegliere assi di legno spesse con travi in legno.

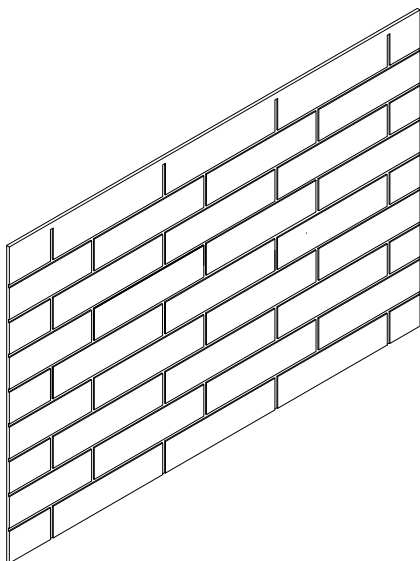


PASSO 2

Fissare due ganci (16) e ancorarli alla parete di legno con viti per legno (17).

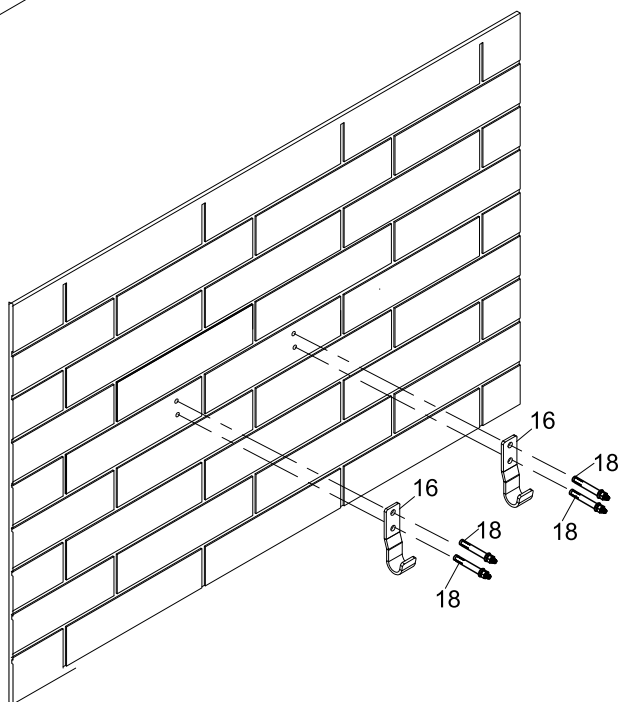
Gentile promemoria: la posizione del foro del gancio è ≤ 400 mm.

Modalità di installazione 2



PASSO 1

Si prega di selezionare una parete in cemento con uno spessore $\geq$ dieci centimetri.



Gentile promemoria: la posizione del foro del gancio è $\leq$ 400 mm.

PASSO 2

Quando si praticano i fori nella parete, la distanza tra i due ganci è inferiore alla larghezza dei tubi (03) e (04).

Utilizzare la vite di ancoraggio (18) per fissare il gancio (16) alla parete in cemento.

L'ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO

Per la tua sicurezza, serra la vite e regolala nella posizione appropriata. Ispeziona e testa visivamente e funzionalmente l'unità dopo il completamento dell'assemblaggio.

Esercizi di riscaldamento

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

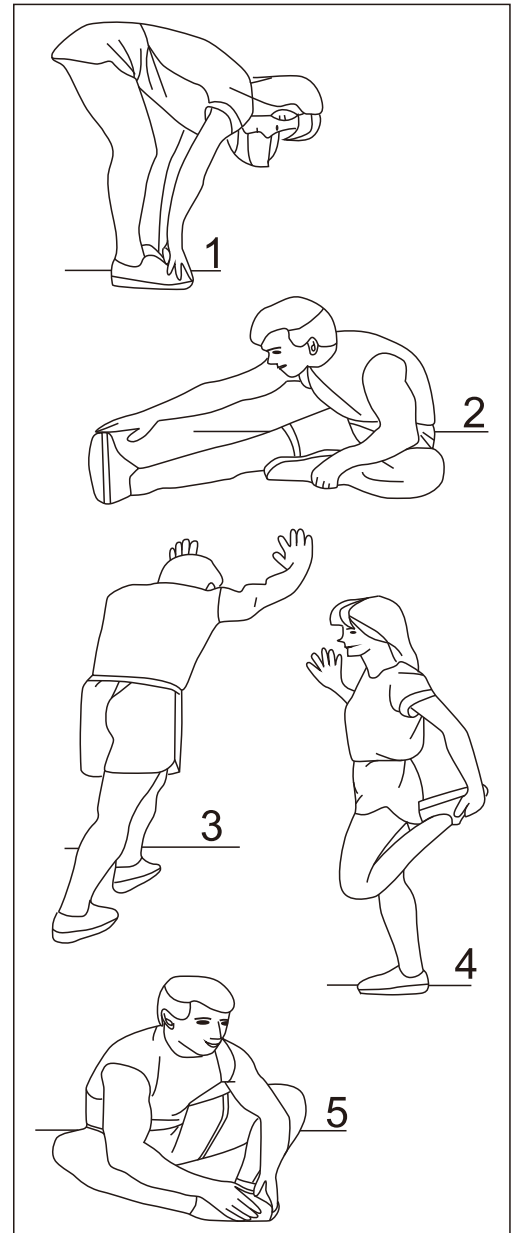
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

IMPORTANTE – Leia completamente antes da montagem ou uso.

Este equipamento de exercício é construído para segurança máxima. No entanto, certas precauções se aplicam sempre que você opera um equipamento de exercício. Certifique-se de ler o manual inteiro antes de montar, operar ou usar este equipamento, observando as seguintes precauções de segurança.

Aviso para montagem

- Certifique-se de que possui todas as peças e ferramentas listadas.
- Retire todos os acessórios das embalagens plásticas e separe-os em seus grupos.
- Mantenha crianças e animais afastados das áreas de trabalho; peças pequenas podem causar asfixia se engolidas.
- Certifique-se de ter espaço suficiente para dispor as peças antes de começar.

A montagem deste equipamento é melhor realizada por 2 pessoas.

- Monte o item o mais próximo possível de sua posição final (na mesma sala).
- O equipamento independente deve ser instalado sobre uma base estável e nivelada.
- Descarte toda a embalagem com cuidado e responsabilidade.

Aviso de uso

- Este equipamento de exercício é destinado ao treino em ambiente privado. Use o equipamento apenas para o seu uso pretendido.
- **NÃO** faça quaisquer alterações no equipamento que possam afetar a segurança do produto.
- **Aviso! Pessoas grávidas ou com lesões físicas nunca devem usar a equipamento sem consulta prévia com um médico de sua confiança.**
- Esteja atento aos sinais do seu corpo. Exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde.
- PARE de se exercitar se sentir qualquer dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, tontura, vertigem ou náusea. Se tiver qualquer uma dessas condições, **CONSULTE SEU MÉDICO IMEDIATAMENTE** antes de continuar seu programa de exercícios.
- Sempre adapte seu estilo de treino ao seu nível de condicionamento físico e saúde pessoais.
- Antes de cada sessão de treino, verifique se o equipamento está funcionando e seguro.
- Antes de usar, verifique se o item está instalado corretamente e se todos os dispositivos de segurança estão funcionais! Danos ou alterações no produto resultantes de modificações invalidarão sua garantia. Para problemas decorrentes da modificação ou outras restrições, o vendedor não se responsabiliza.
- Qualquer dano deve ser informado ao vendedor imediatamente após a entrega, e antes do uso ou instalação. Reclamações posteriores não serão consideradas.
- Use apenas ferramentas adequadas para a montagem.
- A instalação deve ser realizada **SOMENTE** por adultos. Crianças não devem estar presentes no ambiente imediato onde a montagem está sendo realizada.
- Certifique-se de que todas as conexões estejam firmemente montadas antes de liberar o produto para uso.
- Verifique todas as conexões em intervalos regulares quanto a danos, elementos soltos e outros fatores que possam levar à perda de segurança adequada.

- Não deixe crianças desacompanhadas no equipamento de exercício! Isto não é um brinquedo! Oriente-as a não brincar nem escalar o aparelho.
- Em caso de falha durante o uso diário ou durante a manutenção, bloqueie o equipamento para evitar qualquer risco de ferimento.
- Crianças ou pessoas com habilidades físicas ou mentais limitadas, ou aquelas que não estão familiarizadas com este aparelho, não devem ser autorizadas a usar este equipamento de exercício!
- Por favor, tenha em mente que este manual e as instruções de segurança apenas podem chamar sua atenção para perigos eventuais. Conclusões lógicas e cuidado devem sempre ser praticados ao manusear este aparelho.
- Antes de usar o equipamento para exercitar-se, sempre faça aquecimento com exercícios de alongamento.
- Antes de usar o equipamento, verifique se porcas e parafusos estão firmemente apertados.
- Utilize o equipamento sobre uma superfície sólida e plana, com uma proteção para o seu piso ou carpete.
- O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se ele for examinado regularmente quanto a danos e/ou desgaste. Se encontrar qualquer componente defeituoso durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir sons incomuns provenientes do equipamento durante o uso, PARE! Não utilize o equipamento até que o problema tenha sido solucionado.
- Use roupa adequada ao utilizar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir o movimento.
- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios ou condicionamento, consulte seu médico pessoal para saber se você necessita de um exame físico completo. Isso é especialmente importante se você tiver mais de 35 anos, nunca tiver se exercitado antes, estiver grávida ou sofrer de alguma doença.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

1. Examine regularmente o equipamento para detectar qualquer dano ou desgaste que possa ter ocorrido.
O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se ele for examinado regularmente quanto a danos e desgaste em cordas, polias e pontos de conexão.
2. Lubrifique as partes móveis com óleo leve periodicamente para prevenir desgaste prematuro.
3. Inspeção e aperte todas as peças antes de utilizar o equipamento. Substitua imediatamente componentes defeituosos e/ou mantenha o equipamento fora de uso até o reparo. Preste atenção especial aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.
4. O equipamento pode ser limpo com um pano macio e úmido. Não use solventes nem produtos de limpeza abrasivos.

LISTA DE PEÇAS

N.º	Descrição	Qtd	N.º	Descrição	Qtd
01	Tubo de suporte	2	10	Tampa redonda (pré-montado)	8
02	Tubo de suporte para exercício de bíceps	2	11	Parafuso com botão	4
03	Tubo de ligação	1	12	Parafuso sextavado M8*55 mm	16
04	Tubo do encosto	1	13	Arruela lisa M8	20
05	Punho lateral	2	14	Parafuso sextavado M8*25 mm	4
06	Punho	2	15	Porca de nylon M8	12
07	Suporte para exercício de bíceps	2	16	Gancho de ferro	2
08	Encosto	1	17	Parafuso para madeira	4
09	Punho de espuma (pré-montado)	8	18	Parafuso de expansão	4

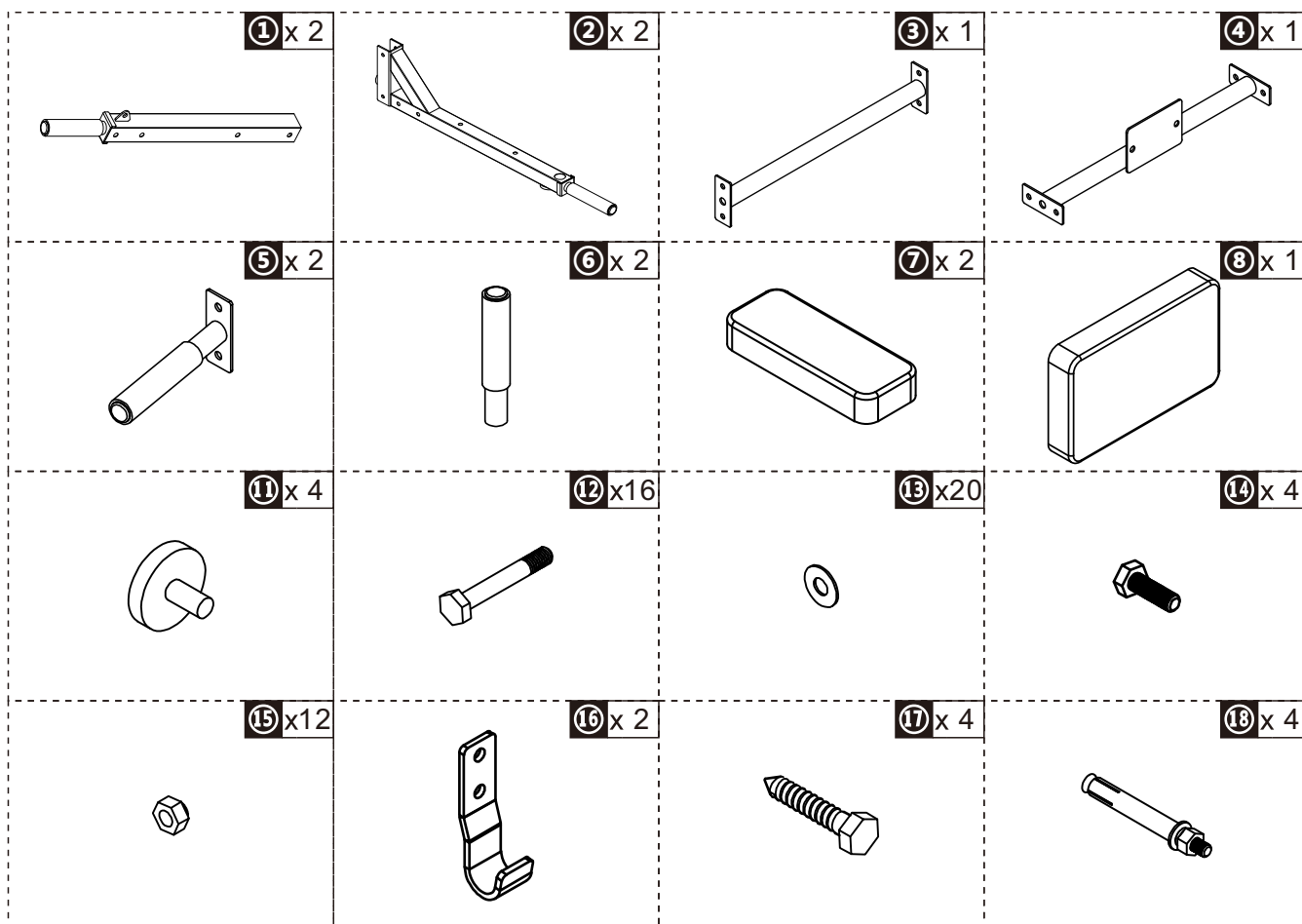
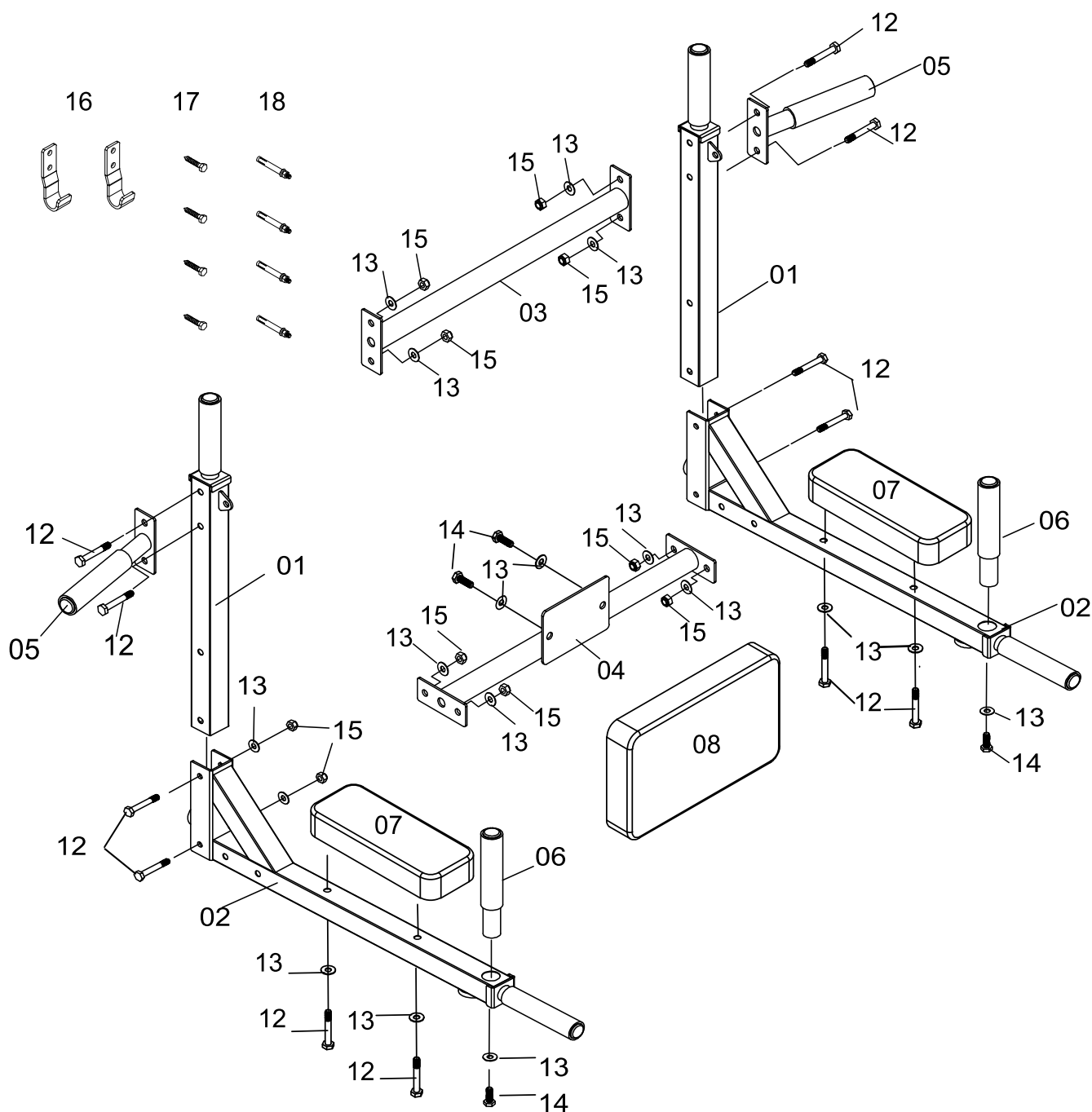


DIAGRAMA DE DESMONTAGEM

Atenção: nem todas as peças e ferragens apresentadas serão utilizadas na montagem do equipamento, uma vez que algumas já vêm instaladas de fábrica.



OBSERVAÇÃO:

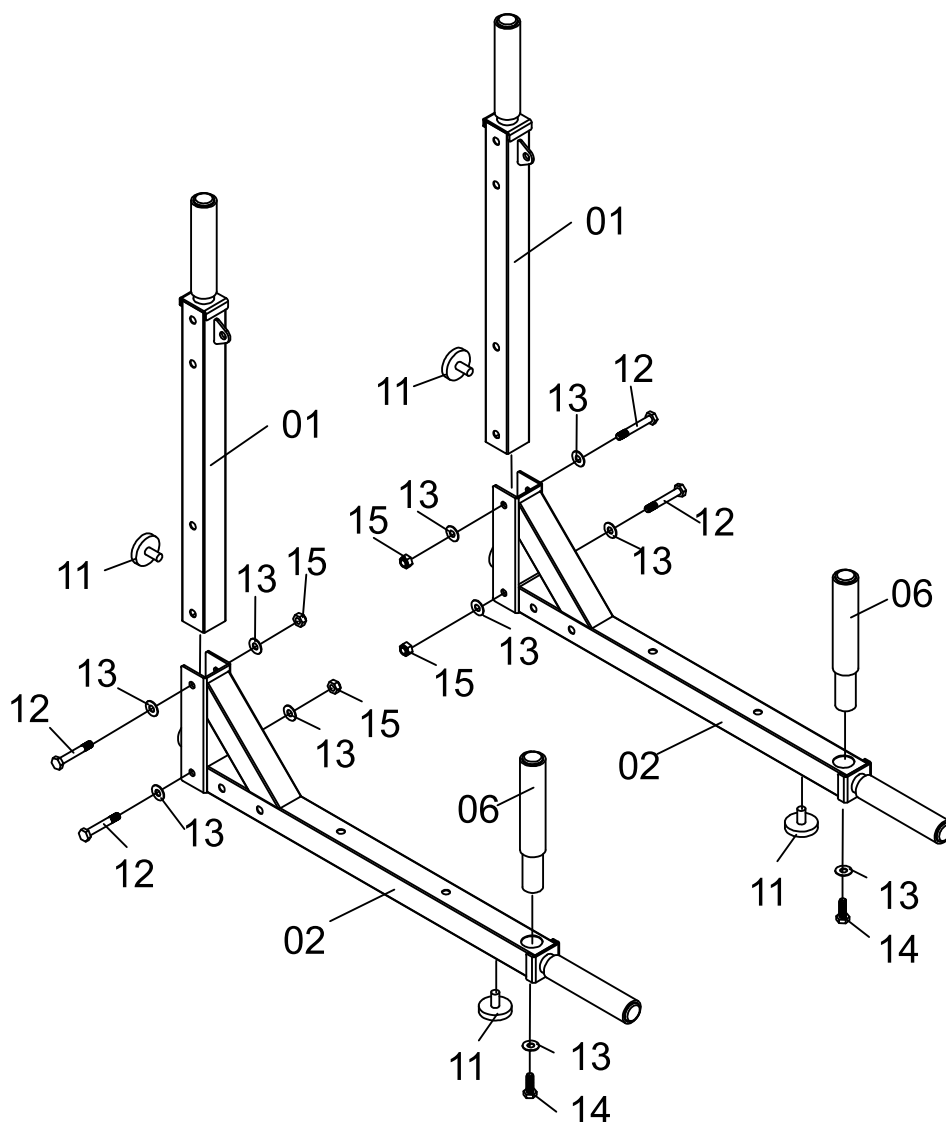
Para evitar desalinhamento causado por aperto excessivo, não utilize chave de ferramenta nesta fase.

Aperte as peças apenas com as mãos neste momento, para garantir um processo de montagem sem dificuldades.

Após montar todas as peças, aperte-as com uma chave, de modo a fixar bem todas as porcas, parafusos e componentes antes de utilizar o equipamento.

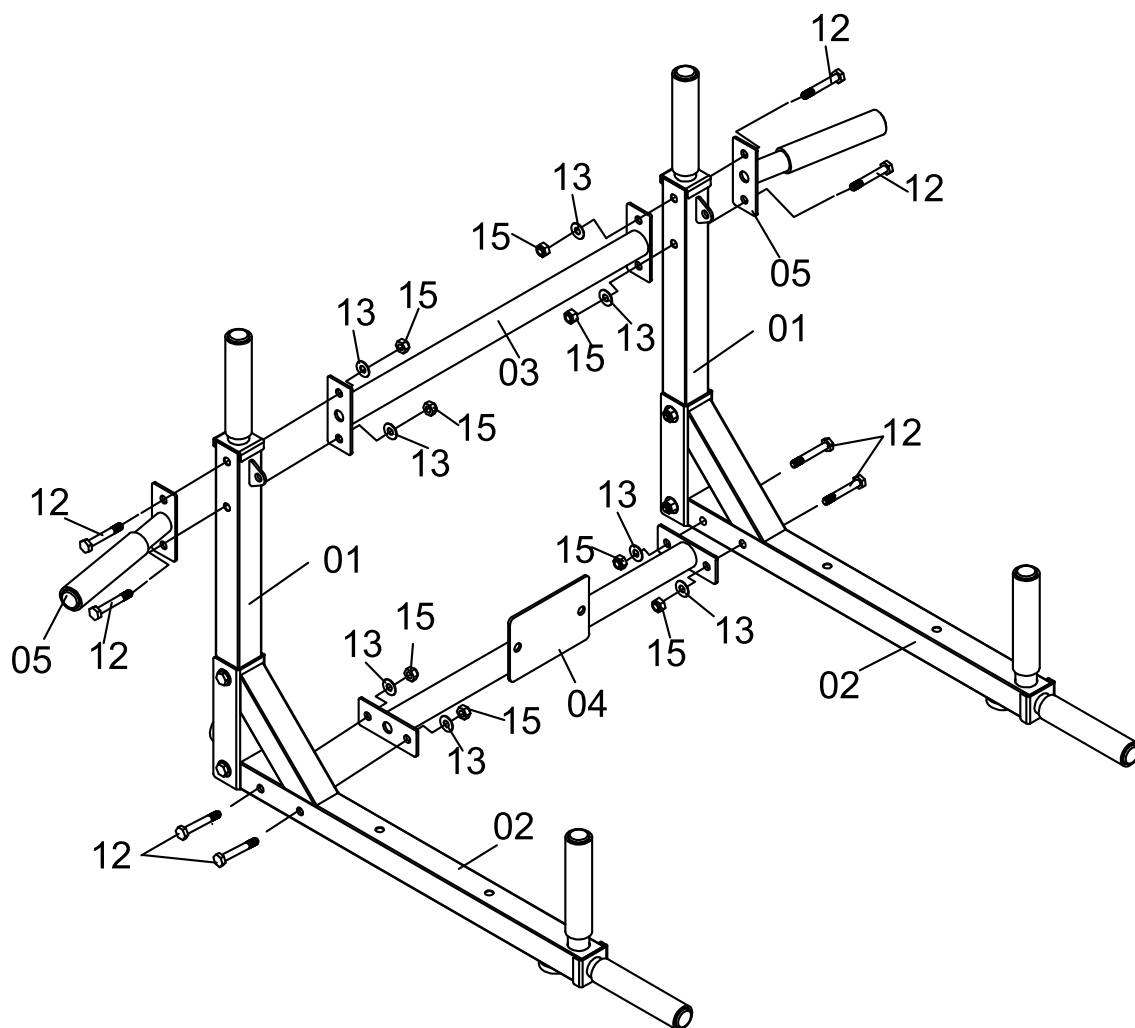
PASSO 1:

- A) Fixe os dois tubos de suporte (01) em cada tubo de suporte para exercício de bíceps (02), utilizando quatro parafusos sextavados (12), quatro arruelas lisas (13) e quatro porcas de nylon (15).
- B) Deslize o punho (06) sobre cada tubo de suporte para exercício de bíceps (02), utilizando dois parafusos sextavados (14) e duas arruelas lisas (13).
- C) Instale quatro parafusos com botão (11) nos tubos de suporte (01) e nos tubos de suporte para exercício de bíceps (02). Se a superfície de apoio ou o equipamento estiver desnivelado, efetue o ajuste rodando os parafusos com botão (11).



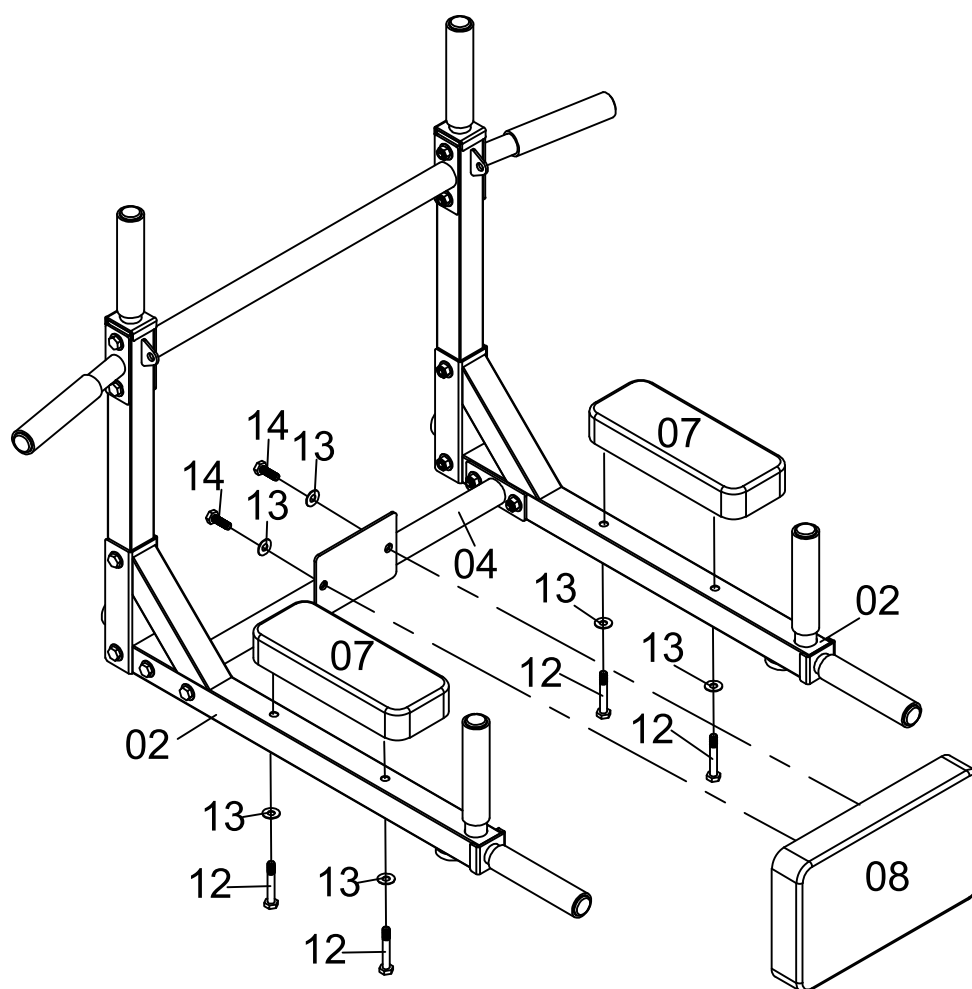
PASSO 2:

- A) Ligue o tubo do encosto (04) aos dois tubos de suporte para exercício de bíceps (02), utilizando quatro parafusos sextavados (12), quatro arruelas lisas (13) e quatro porcas de nylon (15).
- B) Fixe o tubo de ligação (03) por dentro dos tubos de suporte e os dois punhos laterais (05) por fora, utilizando quatro parafusos sextavados (12), quatro arruelas lisas (13) e quatro porcas de nylon (15).

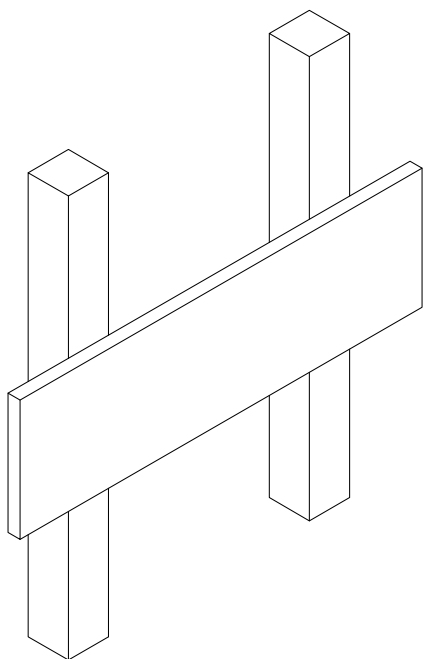


PASSO 3:

- A) Fixe o encosto (08) no tubo do encosto, utilizando dois parafusos sextavados (14) e duas arruelas lisas (13).
- B) Instale os dois suportes para exercício de bíceps (07) em cada tubo de suporte para exercício de bíceps (02), utilizando dois parafusos sextavados (12) e duas arruelas lisas (13).

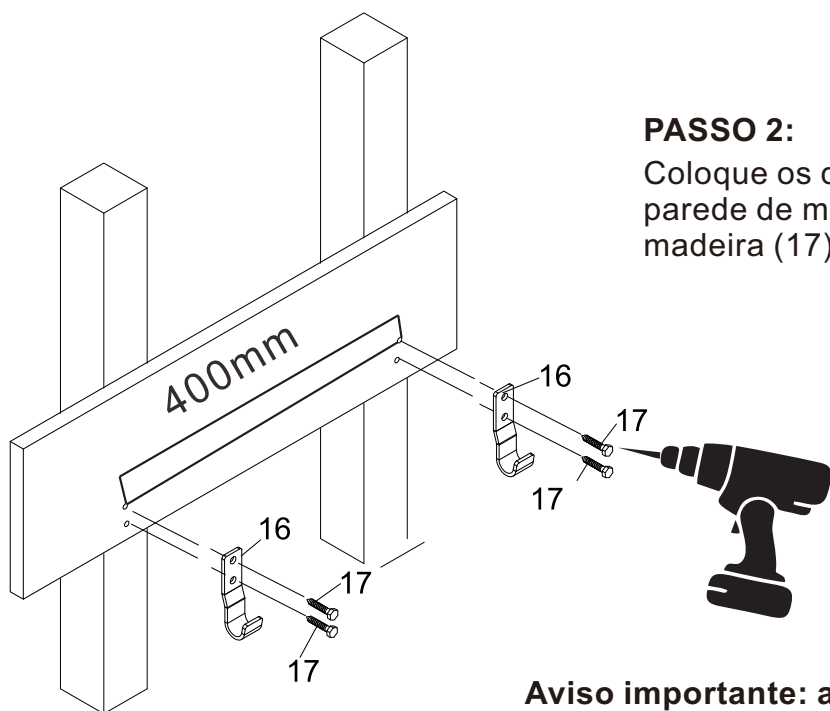


MODO DE INSTALAÇÃO 1



PASSO 1:

Escolha tábuas de madeira espessas com vigas de madeira.

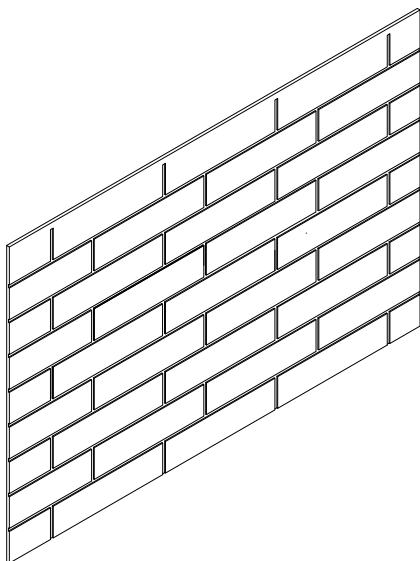


PASSO 2:

Coloque os dois ganchos (16) e fixe-os na parede de madeira com os parafusos para madeira (17).

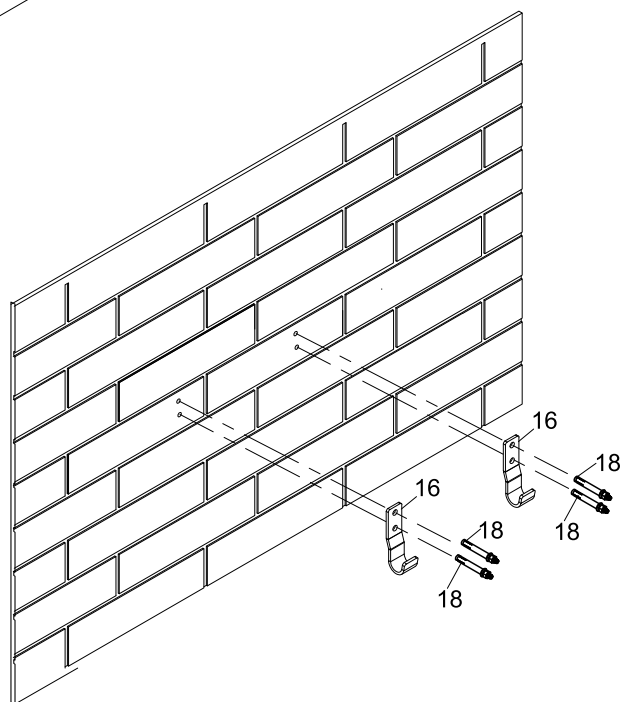
Aviso importante: a distância entre os furos dos ganchos deve ser ≤ 400 mm.

MODO DE INSTALAÇÃO 2



PASSO 1:

Selecione uma parede de cimento com espessura igual ou superior a dez centímetros.



Aviso importante: a distância entre os furos dos ganchos deve ser ≤ 400 mm.

PASSO 2:

Ao fazer os furos na parede, a distância entre os dois ganchos deve ser inferior à largura dos tubos (03) e (04).

Utilize os parafusos de expansão (18) para fixar os ganchos (16) na parede de cimento.

FIM DO PROCESSO DE MONTAGEM

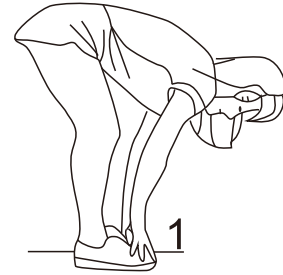
Para sua segurança, aperte todos os parafusos e ajuste o equipamento para a posição adequada. Depois de concluir a montagem, inspecione visualmente e teste o funcionamento do aparelho.

Exercícios de aquecimento e relaxamento

Antes de começar qualquer exercício, faça sempre um aquecimento prévio. Músculos aquecidos garantem maior flexibilidade, pelo que deve dedicar os primeiros 5 a 10 minutos ao aquecimento. Após esse período, pare a atividade e execute os exercícios de alongamento descritos abaixo: faça cinco repetições, mantendo cada perna na posição durante 10 segundos ou mais; repita esta sequência também no final do treino.

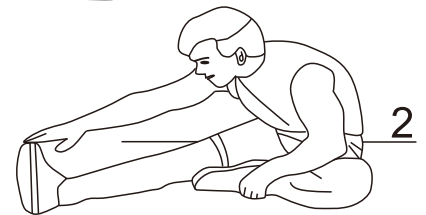
1. Alongamento dos flexores anteriores

Dobre ligeiramente os joelhos e incline lentamente o tronco para a frente, mantendo costas e ombros relaxados, procurando tocar os dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição entre 10 e 15 segundos e repita o exercício 3 vezes.



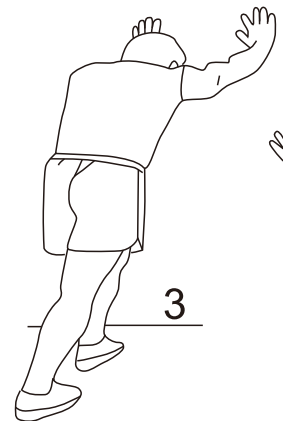
2. Alongamento dos isquiotibiais

Sente-se sobre uma almofada limpa, dobre o joelho esquerdo e encoste a planta do pé esquerdo na face interna da coxa direita. Incline o tronco para tentar tocar os dedos do pé direito. Mantenha a posição entre 10 e 15 segundos e repita o exercício 3 vezes por cada perna.



3. Alongamento da panturrilha e do pé

Ponha-se de pé, apoiando ambas as mãos numa parede ou numa estrutura fixa, com uma das pernas recuada. Mantenha o calcanhar do pé traseiro em contacto total com o solo e incline o corpo em direção ao ponto de apoio. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e repita o exercício 3 vezes por cada perna.



4. Alongamento dos quadríceps

Apoie a mão direita numa parede ou numa mesa para manter o equilíbrio. Segure o tornozelo da perna correspondente com a mão esquerda e puxe suavemente o pé na direção das nádegas. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e repita o exercício 3 vezes por cada perna.



5. Alongamento da região inguinal

Sente-se com os joelhos flexionados e as plantas dos dois pés juntas. Segure os tornozelos com as mãos e incline o corpo a partir da zona da anca. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos e repita o exercício 3 vezes.



INFORMAȚII DE SIGURANȚĂ

IMPORTANTE – Vă rugăm să citiți integral înainte de asamblare sau utilizare.

Acest echipament pentru exerciții fizice este construit pentru siguranță optimă. Cu toate acestea, anumite precauții se aplică ori de câte ori utilizați un echipament de exerciții. Asigurați-vă că citiți manualul complet înainte de a asambla, opera sau utiliza acest echipament, rețineți următoarele precauții de siguranță.

Avertisment pentru asamblare

- Asigurați-vă că aveți toate piesele și uneltele enumerate.
- Scoateți toate accesoriile din pungile de plastic și separați-le în grupurile lor.
- Țineți copiii și animalele departe de zonele de lucru, piesele mici pot provoca sufocare dacă sunt înghițite.
- Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru a aranja piesele înainte de a începe. Montajul acestui echipament este cel mai bine realizat de 2 persoane.
- Asamblați obiectul cât mai aproape de poziția sa finală (în aceeași cameră).
- Echipamentul independent trebuie instalat pe o bază stabilă și nivelată.
- Eliminați toate ambalajele cu grijă și responsabilitate.

Avertisment pentru utilizare

- Acest echipament de exerciții este destinat antrenamentului în mediu privat. Folosiți echipamentul doar pentru scopul pentru care a fost conceput.
- **NU** faceți nicio modificare echipamentului care ar putea afecta siguranța produsului.
- **Atenție! Persoanele însărcinate sau cele cu leziuni fizice nu trebuie să utilizeze echipament fără consultarea prealabilă a unui medic de încredere.**
- Fii atent la semnalele corpului tău. Exercițiile incorecte sau excesive pot afecta sănătatea.
- **OPREȘTE** exercițiile dacă simți durere, strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, amețeli, senzație de leșin sau greață. Dacă experimentezi oricare dintre aceste simptome, **TREBUIE SĂ CONSULTI MEDICUL IMEDIAT** înainte de a continua programul de exerciții.
- Adaptează întotdeauna stilul de antrenament la nivelul tău personal de fitness și sănătate.
- Înainte de fiecare sesiune de antrenament, asigură-te că verifici echipamentul pentru funcționare și siguranță.
- Înainte de utilizare, asigură-te că obiectul este instalat corect și că toate dispozitivele de siguranță sunt funcționale! Deteriorările sau modificările produsului rezultate din intervenții neautorizate vor anula garanția. Vânzătorul nu este responsabil pentru problemele cauzate de modificări sau alte restricții.
- Orice defect trebuie raportat vânzătorului imediat după livrare și înainte de utilizare sau instalare. Reclamațiile ulterioare nu vor fi luate în considerare.
- Folosește doar unelte adecvate pentru asamblare.
- Instalarea trebuie efectuată **DOAR** de către adulți. Copiii nu trebuie să fie prezenți în imediata apropiere unde are loc asamblarea.
- Asigurați-vă că toate conexiunile sunt montate în siguranță înainte de a elibera produsul pentru utilizare.
- Verificați toate conexiunile la intervale regulate pentru a depista eventuale deteriorări, elemente slăbite și alți factori care pot duce la pierderea unei siguranțe suficiente.

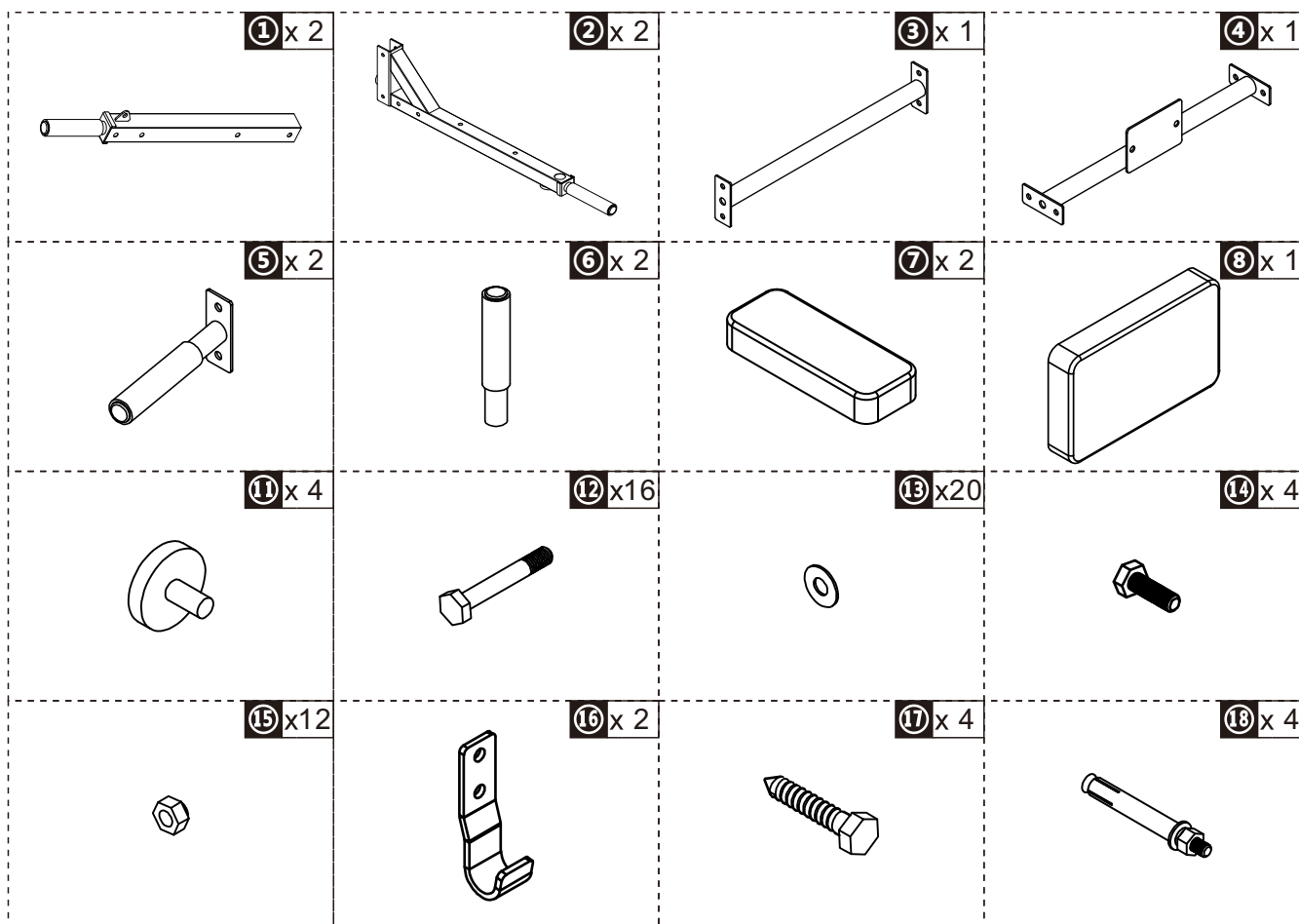
- Nu lăsați copiii nesupravegheați pe echipament pentru exerciții fizice! Nu este o jucărie! Instruiți-i să nu se joace cu aparatul și să nu se cațere pe el.
- În caz de defecțiune în timpul utilizării zilnice sau în timpul întreținerii, blocați echipamentul pentru a preveni orice risc de accidentare.
- Copiii sau persoanele cu capacități fizice sau mentale limitate, sau cele care nu sunt familiarizate cu acest dispozitiv, nu ar trebui să fie lăsate să utilizeze această echipament pentru exerciții fizice!
- Vă rugăm să rețineți că acest manual și instrucțiunile de siguranță pot doar să vă atragă atenția asupra eventualelor pericole. Concluziile logice și prudența trebuie întotdeauna aplicate atunci când utilizați acest dispozitiv.
- Înainte de a folosi echipamentul pentru exerciții, încălziți-vă întotdeauna cu exerciții de întindere.
- Înainte de a folosi echipamentul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse.
- Folosiți echipamentul pe o suprafață solidă, plană, cu o protecție pentru podea sau covor.
- Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut doar dacă este examinat regulat pentru deteriorări și/sau uzură. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului, sau dacă auziți sunete neobișnuite în timpul utilizării, **OPRIȚI!** Nu folosiți echipamentul până când problema nu a fost remediată.
- Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați să purtați haine largi care se pot prinde în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
- Înainte de a începe orice program de exerciții sau condiționare fizică, ar trebui să consultați medicul personal pentru a vedea dacă aveți nevoie de un examen fizic complet. Acest lucru este deosebit de important dacă aveți peste 35 de ani, nu ați făcut niciodată exerciții înainte, sunteți însărcinată sau suferiți de vreo boală.

CURĂȚARE ȘI ÎNTREȚINERE

1. Examinați regulat echipamentul pentru a detecta orice deteriorare sau uzură care ar fi putut apărea.
Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut doar dacă acesta este examinat regulat pentru deteriorări și uzură a corzilor, roților și punctelor de conectare.
2. Lubrifiați periodic părțile mobile cu ulei ușor pentru a preveni uzura prematură.
3. Inspectați și strângeți toate piesele înainte de a folosi echipamentul. Înlocuiți imediat componentele defecte și/sau nu folosiți echipamentul până la reparare. Acordați o atenție deosebită componentelor cele mai susceptibile la uzură.
4. Echipamentul poate fi curățat cu o cârpă moale și umedă. Nu folosiți solvenți sau detergenți abrazivi.

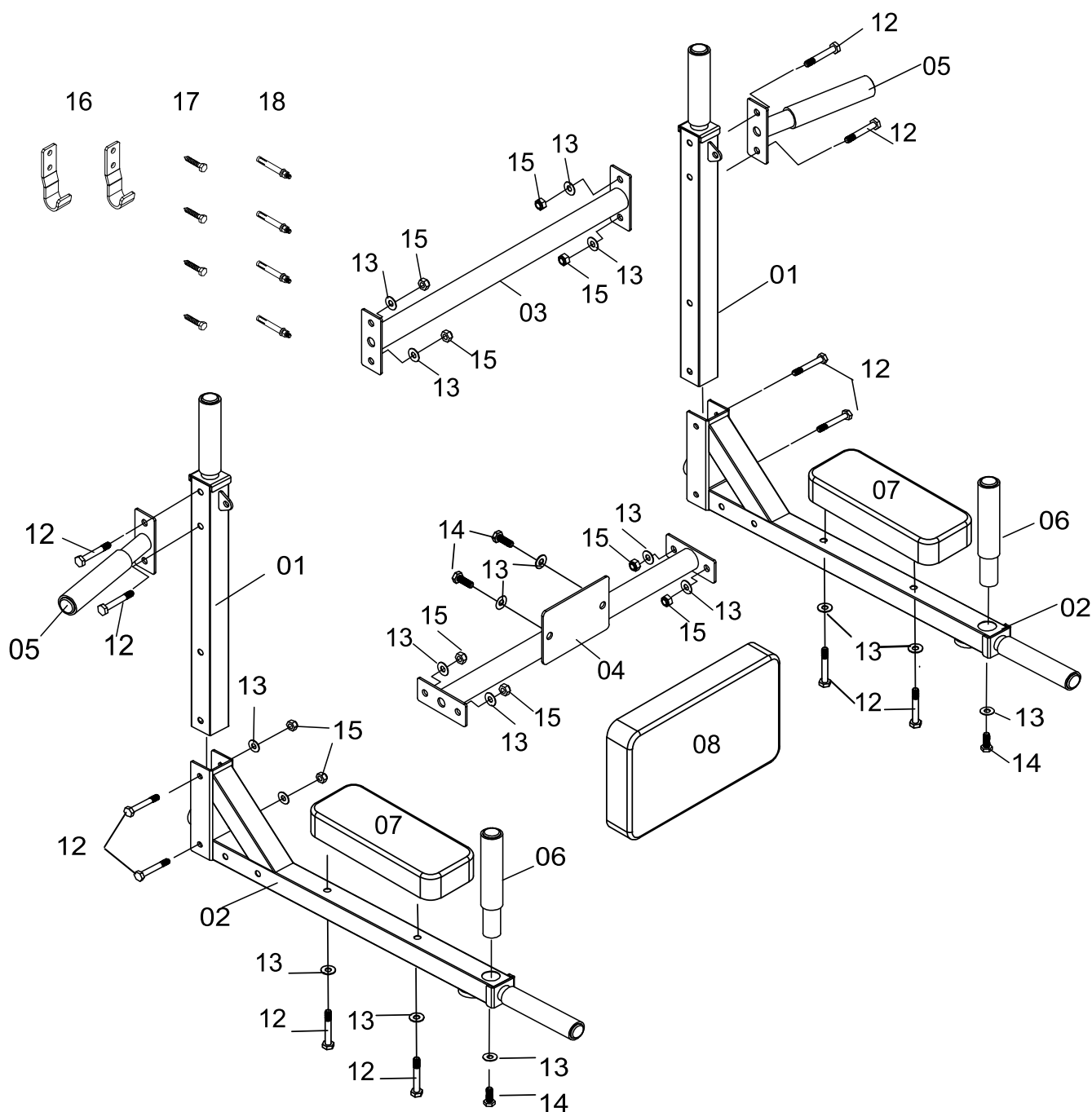
LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Cant.	Nr.	Descriere	Cant.
01	Tub de susținere	2	10	Capac rotund (pre-asamblat)	8
02	Tub de susținere pentru exerciții cu bicepșii	2	11	Șurub cu buton	4
03	Tub de conectare	1	12	Șurub hexagonal M8*55 mm	16
04	Tub pentru spătar	1	13	Șaibă plană M8	20
05	Mâner lateral	2	14	Șurub hexagonal M8*25 mm	4
06	Mâner	2	15	Piuliță din nailon M8	12
07	Suport pentru exerciții cu bicepșii	2	16	Cârlig de fier	2
08	Spătar	1	17	Șurub pentru lemn	4
09	Mâner din spumă (pre-asamblat)	8	18	Șurub de expansiune	4



DIAGRAMĂ DE DEZASAMBLARE

Vă rugăm să rețineți că nu toate piesele și elementele de fixare prezentate aici vor fi folosite la asamblarea echipamentului, deoarece unele dintre ele sunt deja pre-instalate.



NOTĂ:

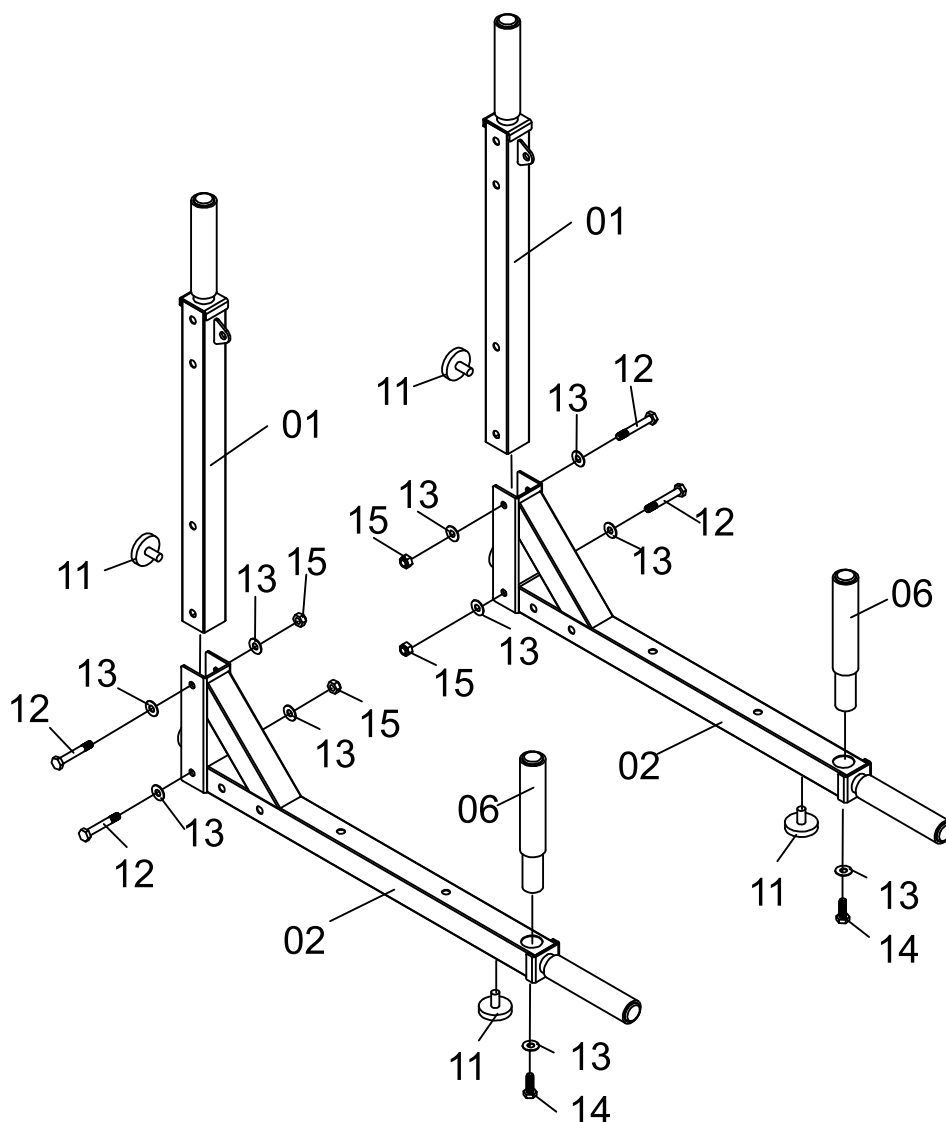
Pentru a evita nealinierea cauzată de strângerea excesivă, nu folosiți o cheie în această etapă.

Strângeți piesele doar manual în acest moment; acest lucru va asigura un proces de asamblare fără probleme.

După asamblarea tuturor pieselor, strângeți-le cu o cheie, pentru a fixa în siguranță toate piulițele, șuruburile și componentele înainte de utilizare.

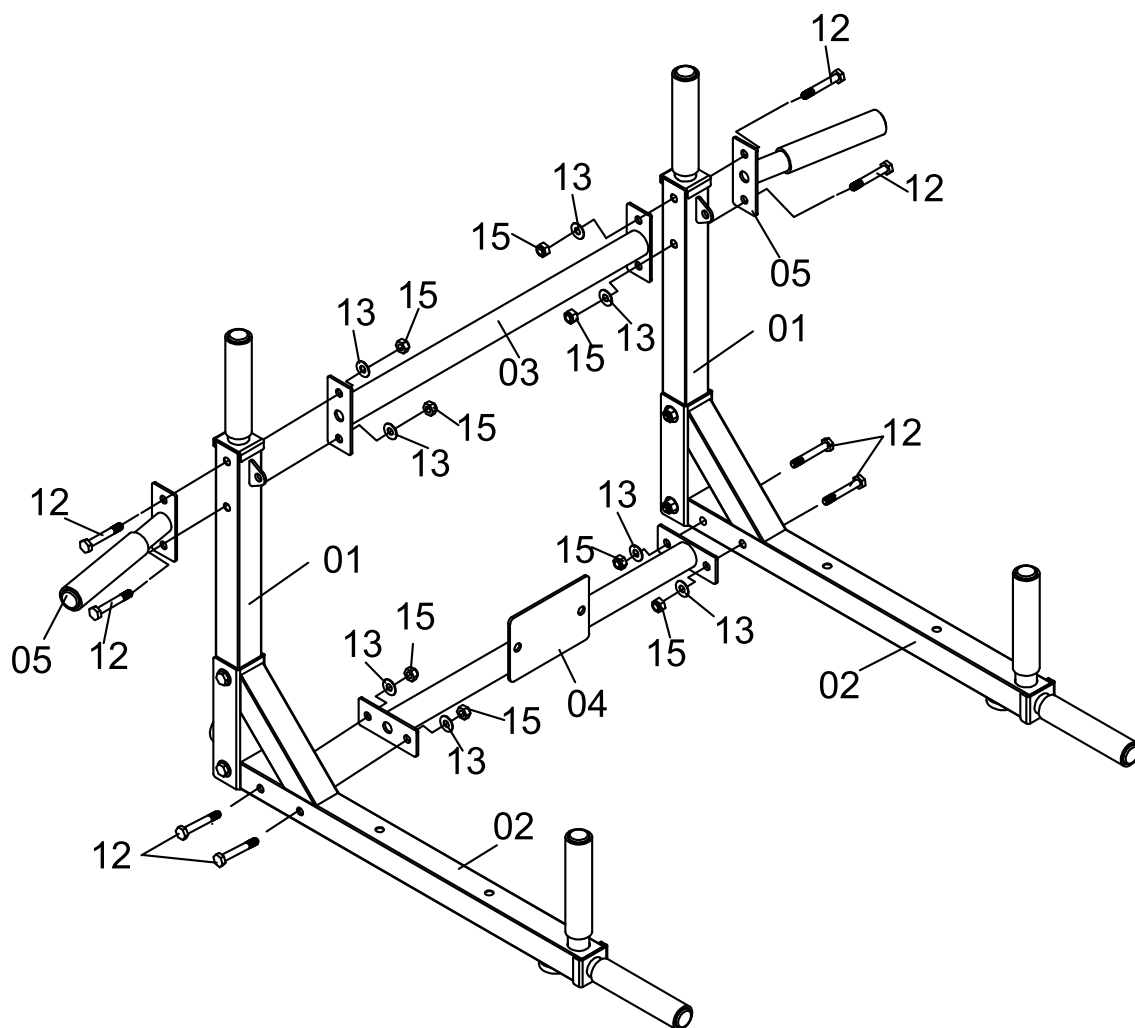
PASUL 1:

- A) Fixați cele două tuburi de susținere (01) pe fiecare tub de susținere pentru exerciții cu bicepșii (02), folosind patru șuruburi hexagonale (12), patru șaibe plane (13) și patru piulițe din nailon (15).
- B) Glisați mânerul (06) pe fiecare tub de susținere pentru exerciții cu bicepșii (02), folosind două șuruburi hexagonale (14) și două șaibe plane (13).
- C) Montați patru șuruburi cu buton (11) pe tuburile de susținere (01) și pe tuburile de susținere pentru exerciții cu bicepșii (02). Dacă suprafața de sprijin sau produsul este neuniform, puteți efectua ajustări rotind șuruburile cu buton (11).



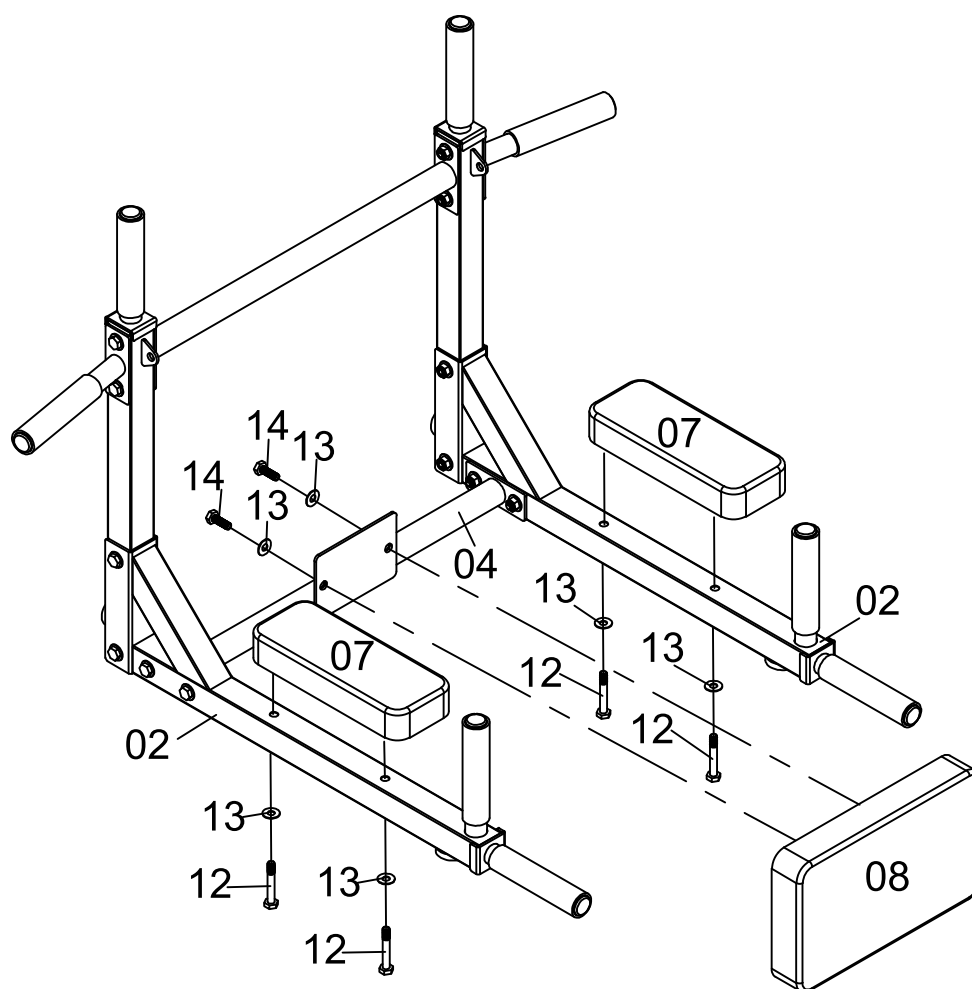
PASUL 2:

- A) Conectați tubul pentru spătar (04) la cele două tuburi de susținere pentru exerciții cu bicepșii (02), folosind patru șuruburi hexagonale (12), patru șaibe plane (13) și patru piulițe din nailon (15).
- B) Fixați tubul de conectare (03) în interiorul tuburilor de susținere și cele două mânere laterale (05) la exterior, folosind patru șuruburi hexagonale (12), patru șaibe plane (13) și patru piulițe din nailon (15).

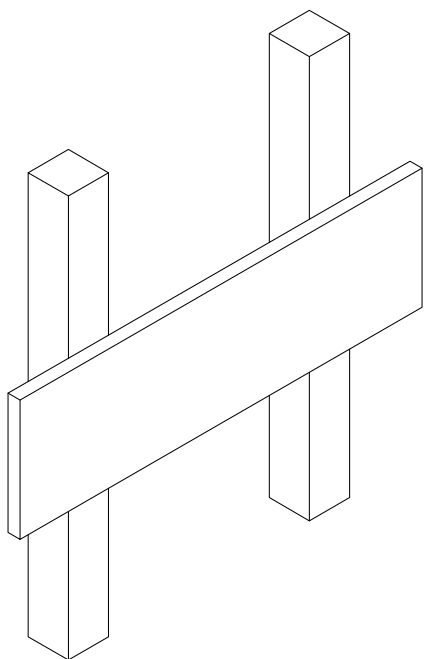


PASUL 3:

- A) Fixați spătarul (08) pe tubul pentru spătar, folosind două șuruburi hexagonale (14) și două șaibe plane (13).
- B) Montați cele două suporturi pentru exerciții cu bicepșii (07) pe fiecare tub de susținere pentru exerciții cu bicepșii (02), folosind două șuruburi hexagonale (12) și două șaibe plane (13).

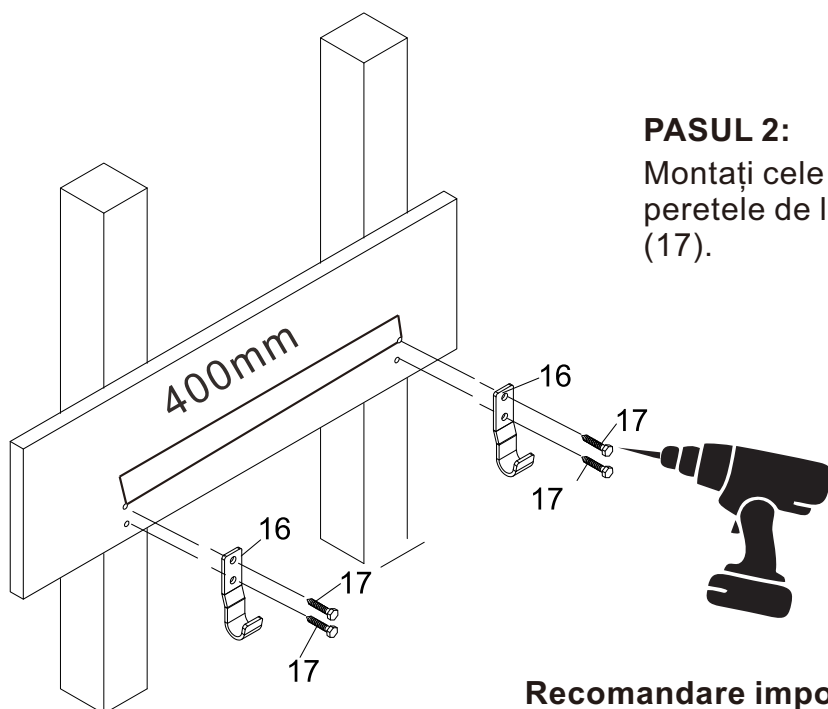


MOD DE INSTALARE 1



PASUL 1:

Alegeți scânduri groase de lemn cu grinzi de lemn.

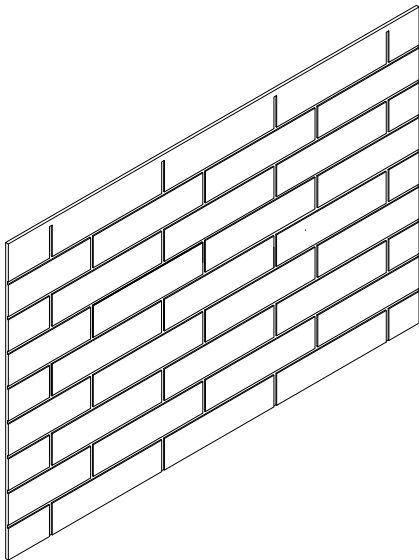


PASUL 2:

Montați cele două cârlige (16) și fixați-le pe peretele de lemn cu șuruburi pentru lemn (17).

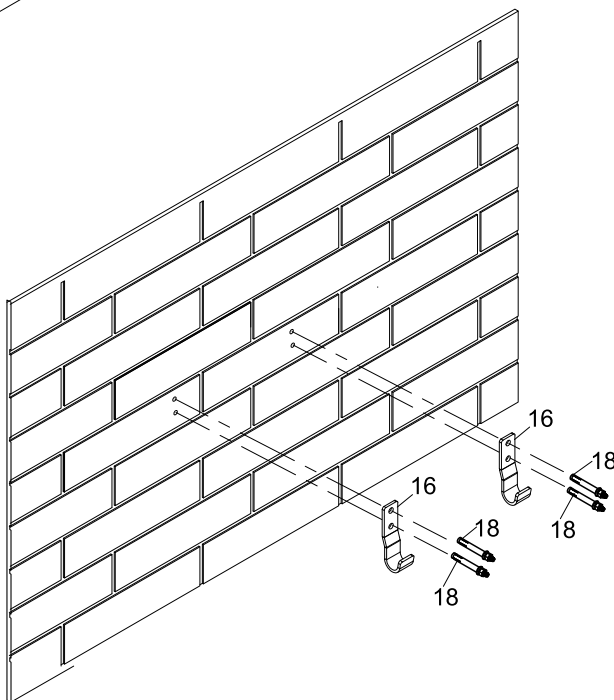
Recomandare importantă: distanța dintre găurile cârligelor trebuie să fie ≤ 400 mm.

MOD DE INSTALARE 2



PASUL 1:

Alegeți un perete de ciment cu grosimea de minimum zece centimetri.



Recomandare importantă:
distanța dintre găurile cârligelor
trebuie să fie ≤ 400 mm.

PASUL 2:

La găurirea peretelui, distanța dintre cele două cârlige trebuie să fie mai mică decât lățimea tuburilor (03) și (04).

Folosiți șuruburile de expansiune (18) pentru a fixa cârlige (16) pe peretele de ciment.

PROCESUL DE ASAMBLARE ESTE FINALIZAT

Pentru siguranța dumneavoastră, strângeți toate șuruburile și ajustați echipamentul în poziția corespunzătoare. După finalizarea asamblării, efectuați o inspecție vizuală și testați funcționarea aparatului.

Exerciții de încălzire și relaxare

Înainte de exercițiu, este mai bine ca mușchii să fie încălziți, deoarece se întind mai ușor, așa că dedicați primele 5–10 minute pentru încălzire. Apoi opriți-vă și efectuați exerciții de întindere conform metodelor de mai jos — faceți-le de cinci ori, fiecare picior câte 10 secunde sau mai mult la fiecare repetare, apoi reluați după încheierea exercițiului.

1. Îndoire în față

Îndoți ușor genunchii și aplecați corpul încet, lăsați spatele și umerii să se relaxeze și încercați să atingeți degetele de la picioare. Mențineți poziția 10–15 secunde, repetați de 3 ori.

2. Întindere a ischiogambierilor

Așezat pe o pernă curată, îndoți apoi piciorul stâng. Așezați piciorul stâng lângă interiorul coapsei piciorului drept. Încercați să atingeți degetele de la picioare. Mențineți poziția 10–15 secunde, repetați pentru fiecare picior de 3 ori.

3. Întinderea gambei și a piciorului

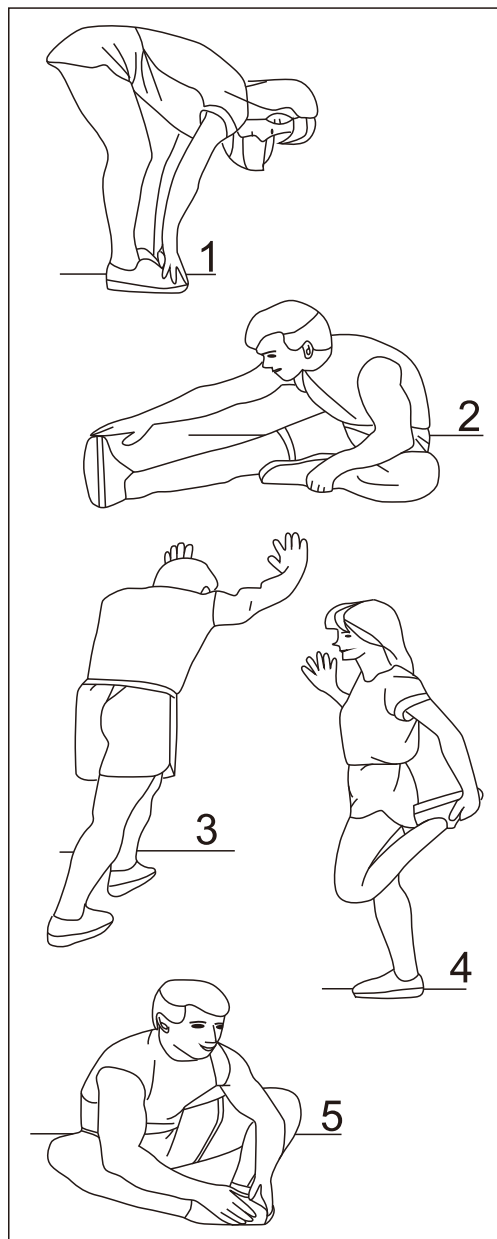
Stați în picioare și sprijiniți ambele mâini de un perete sau de un copac, cu un picior în spate. Mențineți piciorul din spate sprijinit cu călcâiul pe podea, apoi înclinați-vă spre perete sau copac. Țineți poziția 10–15 secunde, repetați de 3 ori pentru fiecare picior.

4. Întinderea cvadricepsului

Așezați mâna dreaptă pe un perete sau pe un birou pentru a vă ajuta la echilibru. Apoi prindeți glezna cu mâna stângă și trageți piciorul spre fese. Țineți poziția 10–15 secunde, repetați de 3 ori pentru fiecare picior.

5. Întindere a inghinalelor

Așezați-vă cu genunchii îndoți și tălpile picioarelor lipite. Țineți gleznelor și aplecați-vă din solduri. Mențineți poziția 10–15 secunde, repetați de 3 ori.



UK

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

0800 240 4050

enquiries@mhstar.co.uk

MADE IN 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/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

DE

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

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/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

RO

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.

Datele noastre de contact sunt mai jos:



+40 312294730



clienti@aosom.ro

Importat/Producător/REP:

Aosom Romania SRL

Str. Barbu Mumuleanu, nr. 30-32

Bucuresti, Sector 2

Tel: +40 312294730

clienti@aosom.ro

Fabricat in China

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es/info@aosom.pt.

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenya, Spain.

B66295775

HECHO EN CHINA

