

Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER
ULTERIEUREMENT**

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

**IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E
LEggerlo ATTENTAMENTE.**

EN



IMPORTANT MESSAGE

WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED

CHOKING HAZARD Small Parts.

NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

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 weight station 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 weight bench! 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 weight bench!
- 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.



Inspection and preparation before use

Check the integrity of the equipment: Before use, carefully inspect all components for Looseness, damage, or rust, ensuring that screws are tightened and pins are securely

inserted

Warm up activities: Perform 5-10 minutes of warm-up exercises (such as brisk walking and joint exercises) to avoid muscle strains.

Wearing requirements: Wear loose sportswear, avoid wearing clothes that are easy to hook, and prohibit climbing or dangerous movements on equipment

Operating standards and adaptability strength

Step by step: Start with low intensity and gradually increase the intensity and duration of exercise to avoid sudden high-intensity training that may cause physical discomfort

Special population restrictions: Patients with hypertension, heart disease, etc. must follow medical advice when using equipment, and children and the elderly must operate under supervision.

Environmental requirements

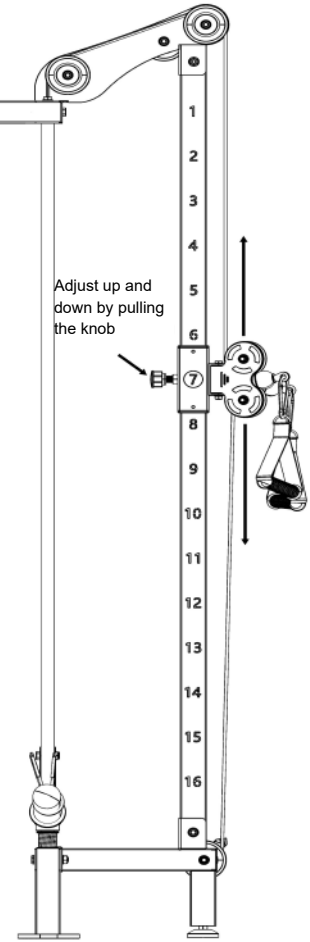
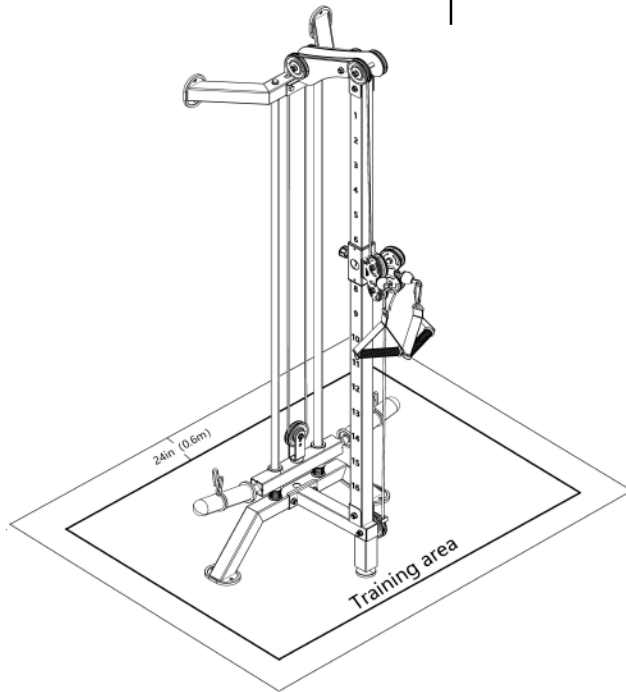
·Stay away from dangerous objects: Sharp objects or pets are prohibited from being placed within 1.5 meters around the equipment to prevent accidental collisions

Abnormal stop: If symptoms such as palpitations and dizziness occur, exercise should be stopped immediately and rest should be taken. If necessary, seek medical attention

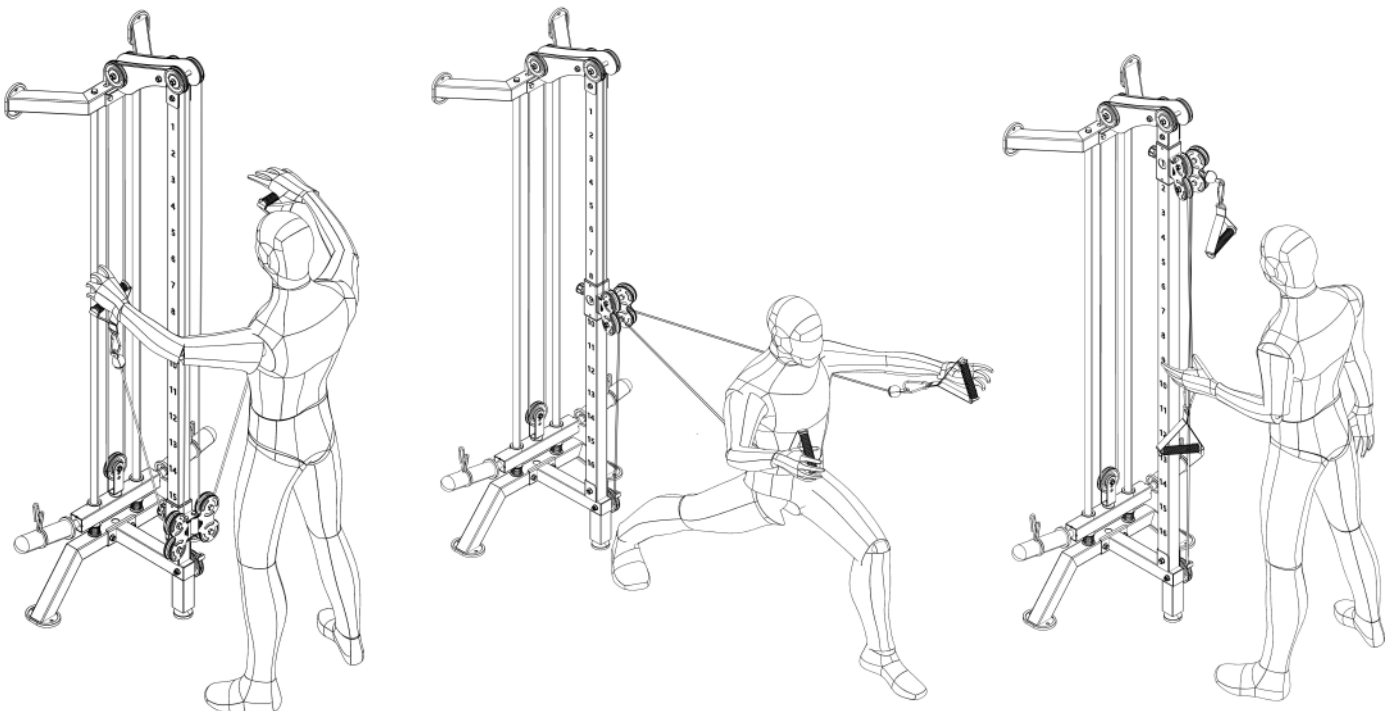
Damaged and out of use: If any abnormal equipment is found (such as loose screws), it should be immediately stopped from use and reported for repair.



1. Weight of equipment: 21kgs/46.3lbs
2. Device size: 725*590*2100 (mm)
3. Maximum user weight for the device: 120KG
4. The area of the product used:
5. Equipment placement space:



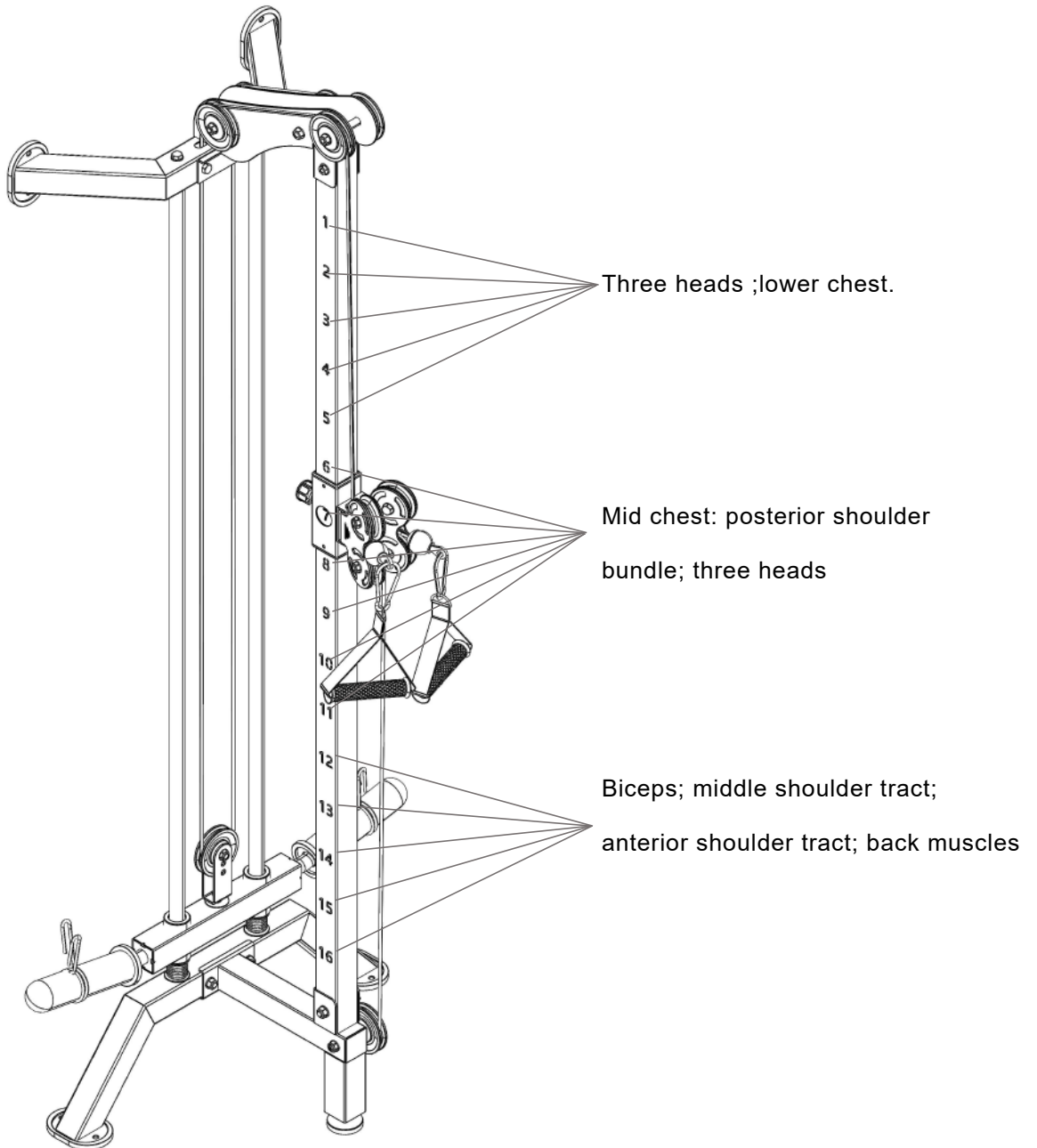
6. How to adjust the device:



INSTRUCTIUONS



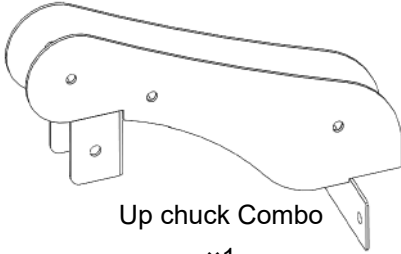
Product exercise areas: leg, chest, body's back, biceps



Part list

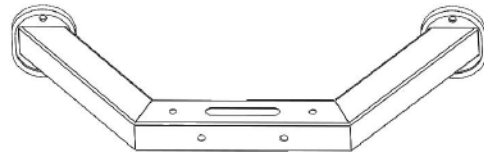
A

A1



Up chuck Combo
×1

A2



Upper support frame
×1

A3



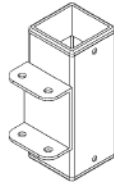
Catheter
×2

A4



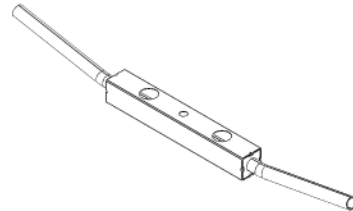
Selection rod
×1

A5



Slider bushing
×1

A6



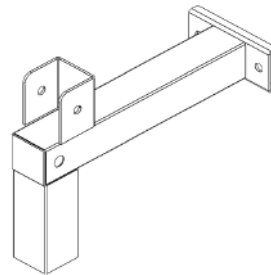
Weight block bushing
×1

A7



U-shaped piece
×1

A8



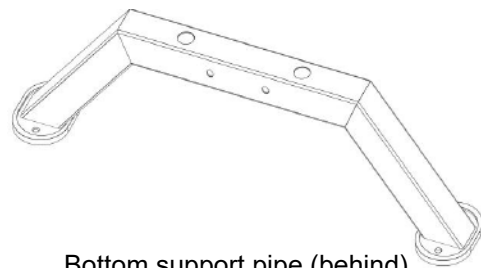
Bottom support pipe (front)
×1

A9



Pulley block
×2

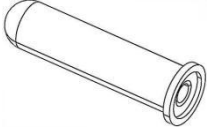

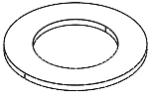

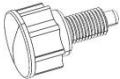



A10















Bottom support pipe (behind)
×1

Part list

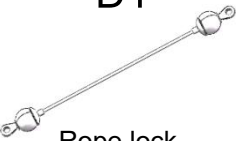


B

<p>B1</p>  <p>Counterweight sleeve x2</p>	<p>B2</p>  <p>Pulley x9</p>	<p>B3</p>  <p>φ26×φ50 Washer x4</p>	<p>B4</p>  <p>Handle x2</p>
<p>B5</p>  <p>Knob x1</p>	<p>B6</p>  <p>Butterfly clip x2</p>	<p>B7</p>  <p>Spring x2</p>	<p>B8</p>  <p>Snap fastener x1</p>

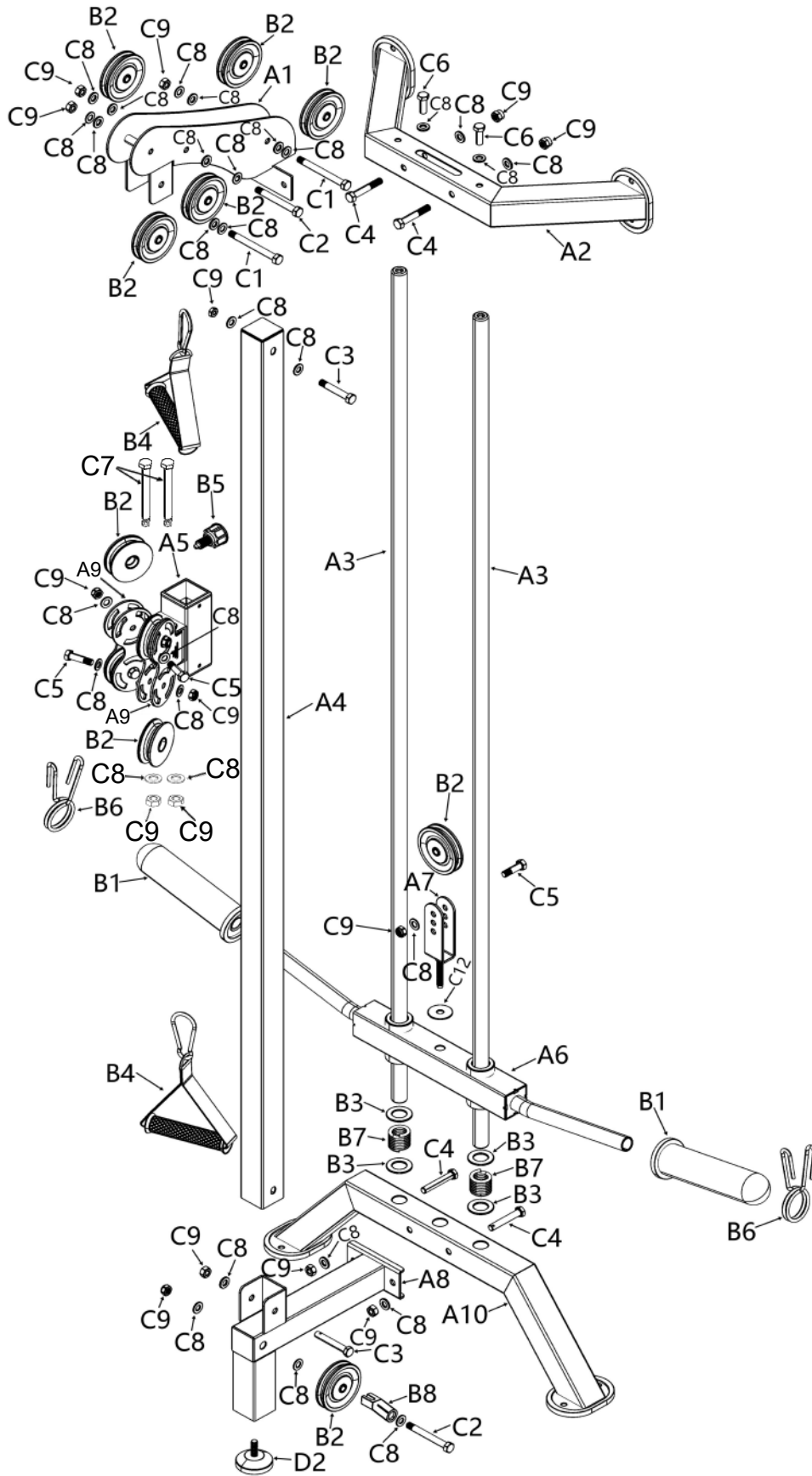
C

<p>C1</p>  <p>M10×115 Hex Bolt x2</p>	<p>C2</p>  <p>M10×90 Hex Bolt x2</p>	<p>C3</p>  <p>M10×70 Hex Bolt x2</p>	<p>C4</p>  <p>M10×65 Hex Bolt x4</p>	<p>C5</p>  <p>M10×40 Hex Bolt x3</p>	<p>C6</p>  <p>M8×30 Hex Bolt x4</p>
<p>C7</p>  <p>M8×85 x2</p>	<p>C8</p>  <p>φ10×φ20 Washer x22</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut x15</p>	<p>C10</p>  <p>φ8×φ16 Washer x6</p>	<p>C11</p>  <p>M8 Nut x2</p>	<p>C12</p>  <p>φ12×φ30 Washer x1</p>

D

<p>D1</p>  <p>Rope lock x1</p>	<p>D2</p>  <p>Large foot pad x1</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 x2</p>	
--	---	--	--

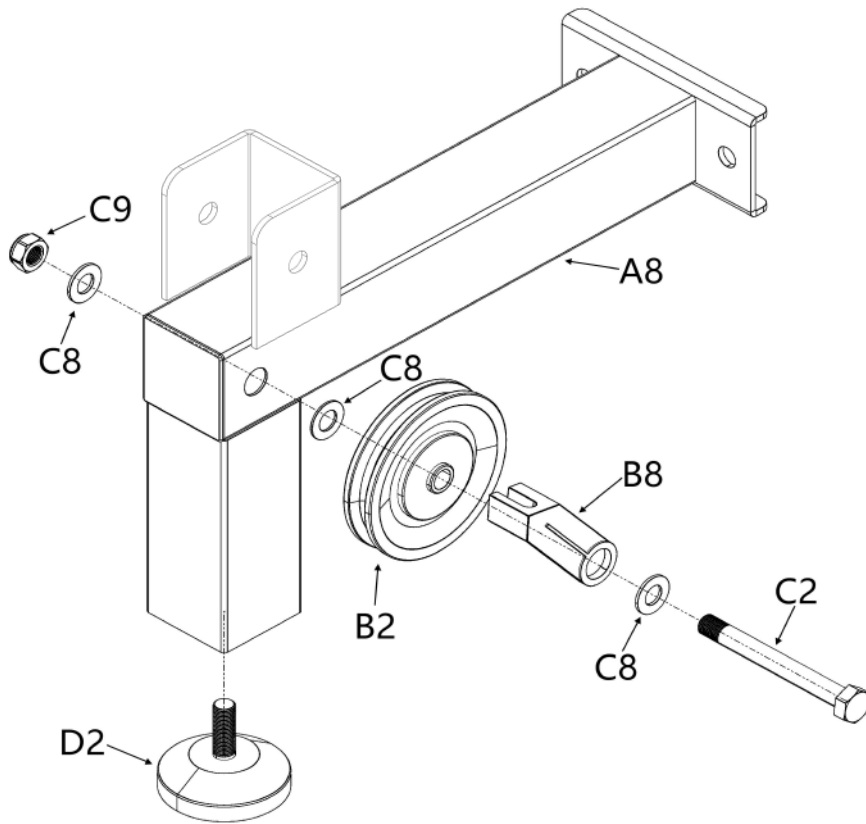
Part list








Part list

Number	Name	Quantity
A1	Up chuck combo	1
A2	Upper support frame	1
A3	Catheter	2
A4	Selection rod	1
A5	Slider bushing	1
A6	Weight block bushing	1
A7	U-shaped piece	1
A8	Bottom support pipe(front)	1
A9	Pulley block	2
A10	Bottom support pipe(behind)	1
B1	Counterweight sleeve	2
B2	Pulley	9
B3	$\phi 26 \times \phi 50$ Washer	2
B4	Handle	2
B5	Knob	1
B6	Butterfly clip	2
B7	Spring	2
B8	Snap fastener	1
C1	M10 \times 115 Hex Bolt	2
C2	M10 \times 90 Hex Bolt	2
C3	M10 \times 70 Hex Bolt	2
C4	M10 \times 65 Hex Bolt	4
C5	M10 \times 40 Hex Bolt	3
C6	M8 \times 30 Hex Bolt	4
C7	M8 \times 85 Hex Bolt	2
C8	$\phi 10 \times \phi 20$ Washer	22
C9	M10 Net	15
C10	$\phi 8 \times \phi 16$ Washer	6
C11	M8 Net	2
C12	$\phi 12 \times \phi 30$ Washer	1
D1	Rope lock	1
D2	Large foot pad	1

Figure 1



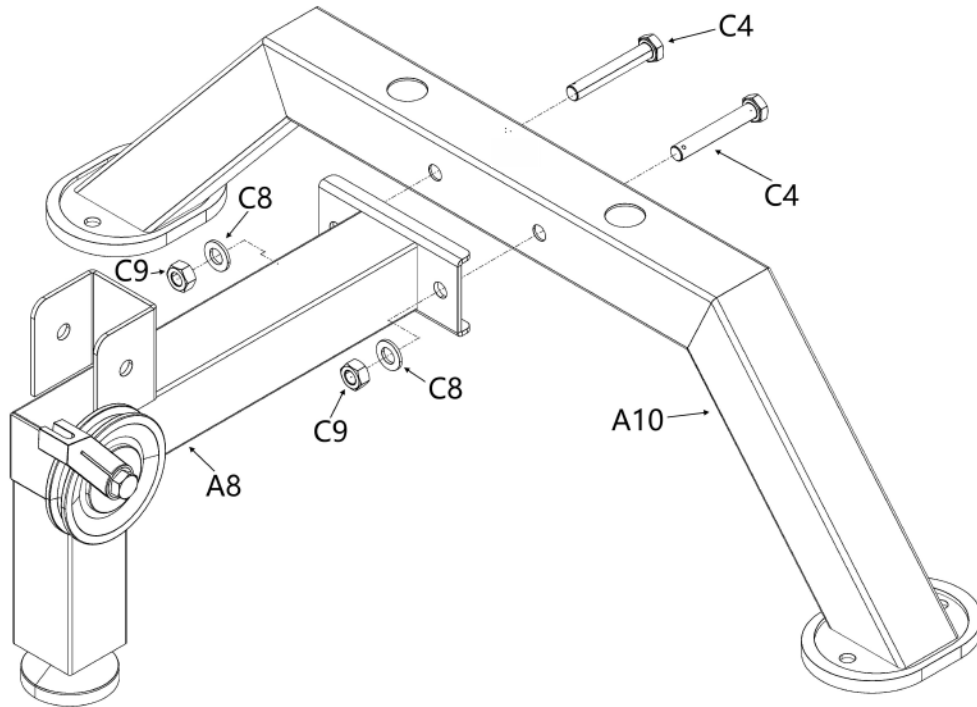
STEP 1

 C4 M10×90 Hex Bolt ×1	 C8 φ10×φ20 Washer ×3	 C9 M10 Nut ×1	 D3 14-17 ×2	 D2 Large foot pad X1
---	--	---	--	--

Step 1: On (C2) in turn (C8, B8, B2, C8), talk (C2) into (A8), and (C8) with (C9).

Step2: Tighten (D2) clockwise (A8) bottom.

Figure 2



STEP 2

C4



M10x65 Hex Bolt
x2

C8



10x20 Washer
x2

C9



M10 Nut
x2

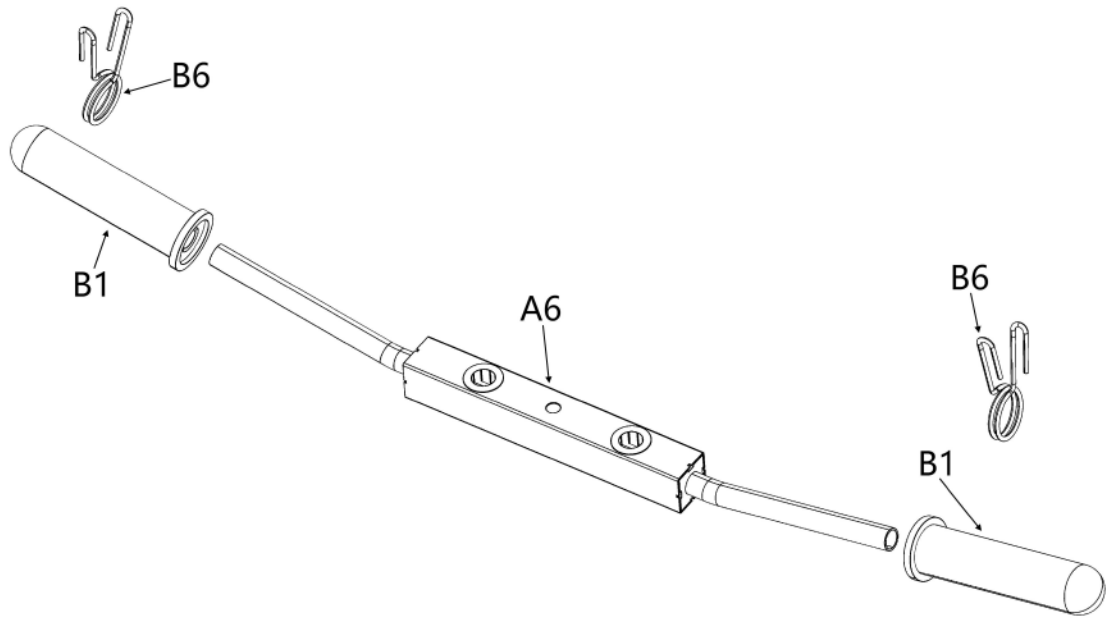
D3



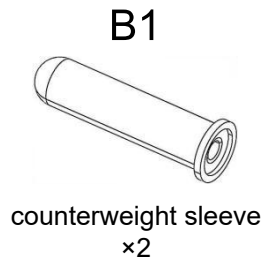
14-17
x2

Step 1: Align (A8) with the hole on (A4), insert (C4), and tighten (C8) clockwise with (C9).

Figure 3

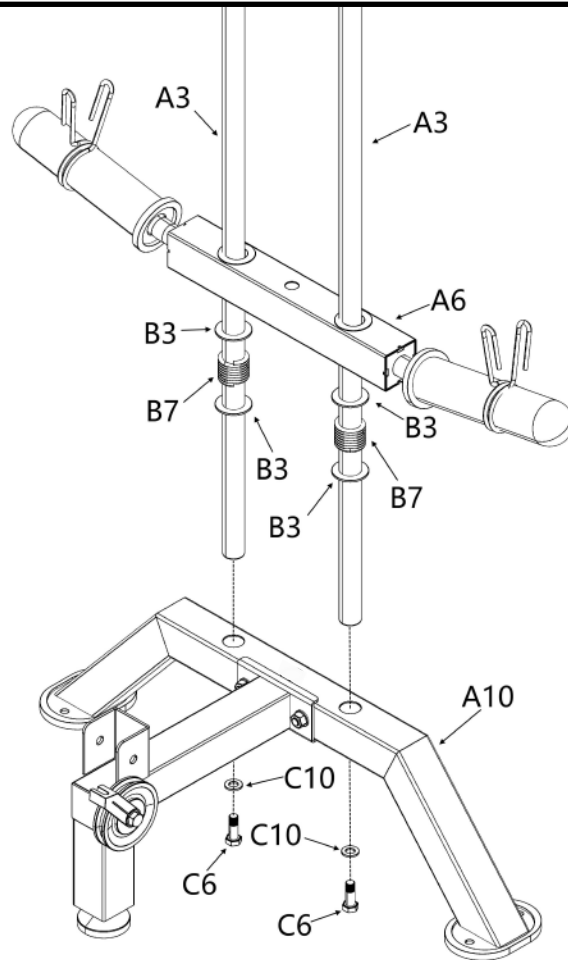


STEP 3



Step 1: S lip B1 into both sides of A6, and then tighten B6 to B1 (after placing the counterweight on top)

Figure 4



STEP 4

C6



M8x30 Hex Bolt
x2

C10



$\phi 8 \times \phi 16$ Washer
x2

B7



spring
x2

B3



$\phi 26 \times \phi 50$ Washer
x4

D3

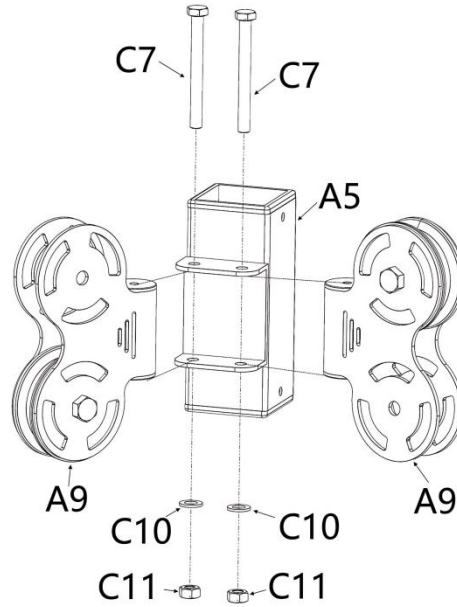


14-17
x2

Step 1: Insert (A3) into (A10), and screw (C6) into (C10) to tighten (A3)

Step 2: On (A3), insert (B3, B7, B3, A6) in turn.

Figure 5



STEP 5

C7



M8×85 Hex Bolt
×2

C10



φ8×φ16 Washer
×2

C11



M8 Nut
×2

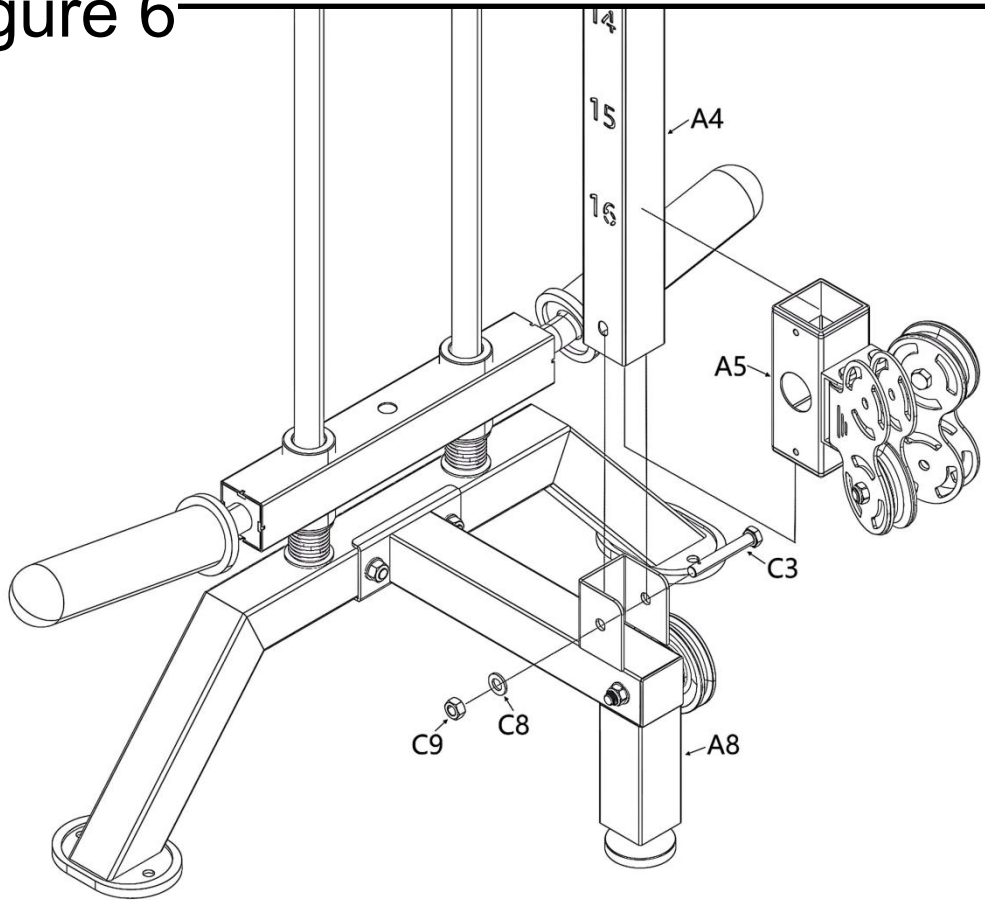
D3



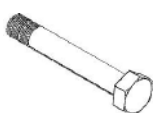



14-17
×2

Step 1: Insert (A9) into (A5), plug in (C7), wear (C10), and tighten it with (C11) in a clockwise. (Note that the side of (A9) with holes has the pulley facing down and the side without holes has the pulley facing up.)

Figure 6

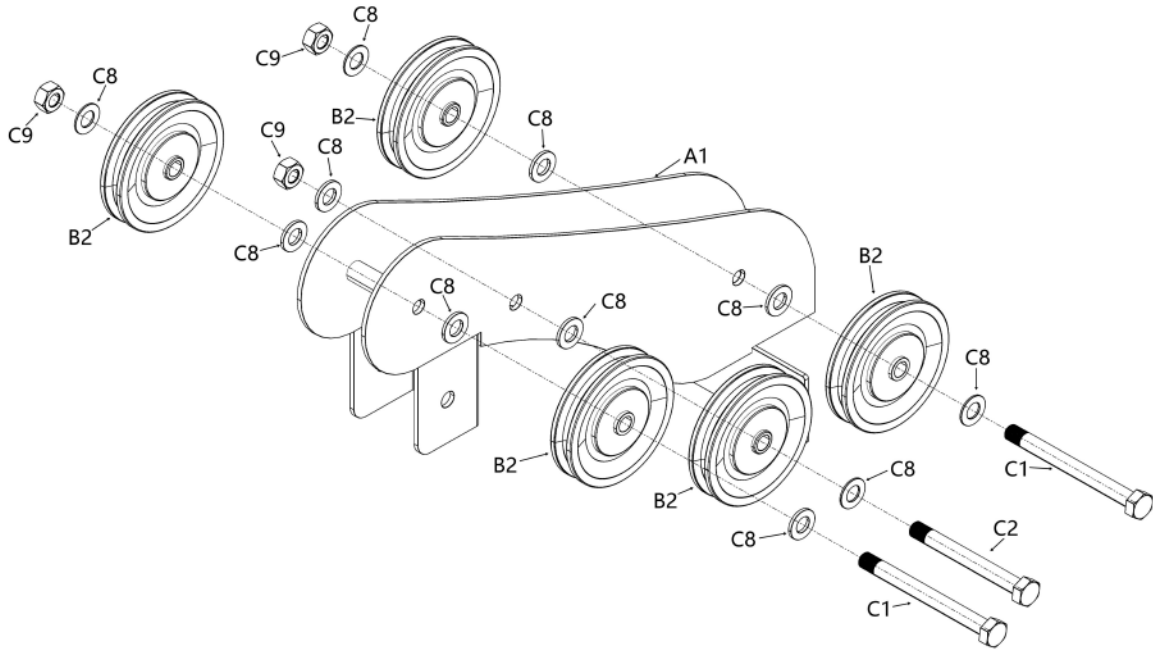


STEP 6

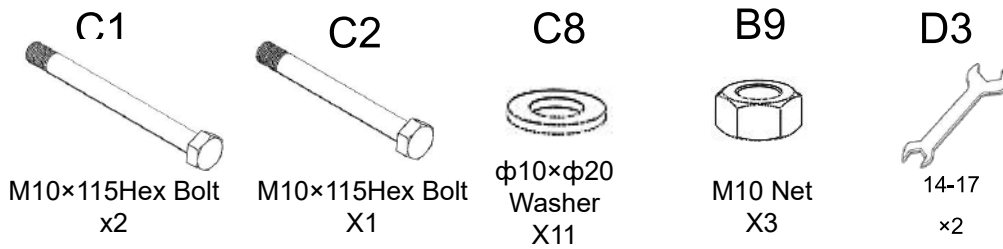
- | | | | |
|---|---|---|---|
| 
C3 | 
C8 | 
C9 | 
D3 |
| M10×70 Hex Bolt
X1 | φ10×φ20 Washer
X1 | M10 Nut
X1 | 14-17
×2 |

Step 1: Insert (A5) into (A4) from bottom to top, align (A4) with the empty space in (A8) (with the number facing left), insert (C3) into (C8), and tighten it clockwise with (C9)

Figure 7



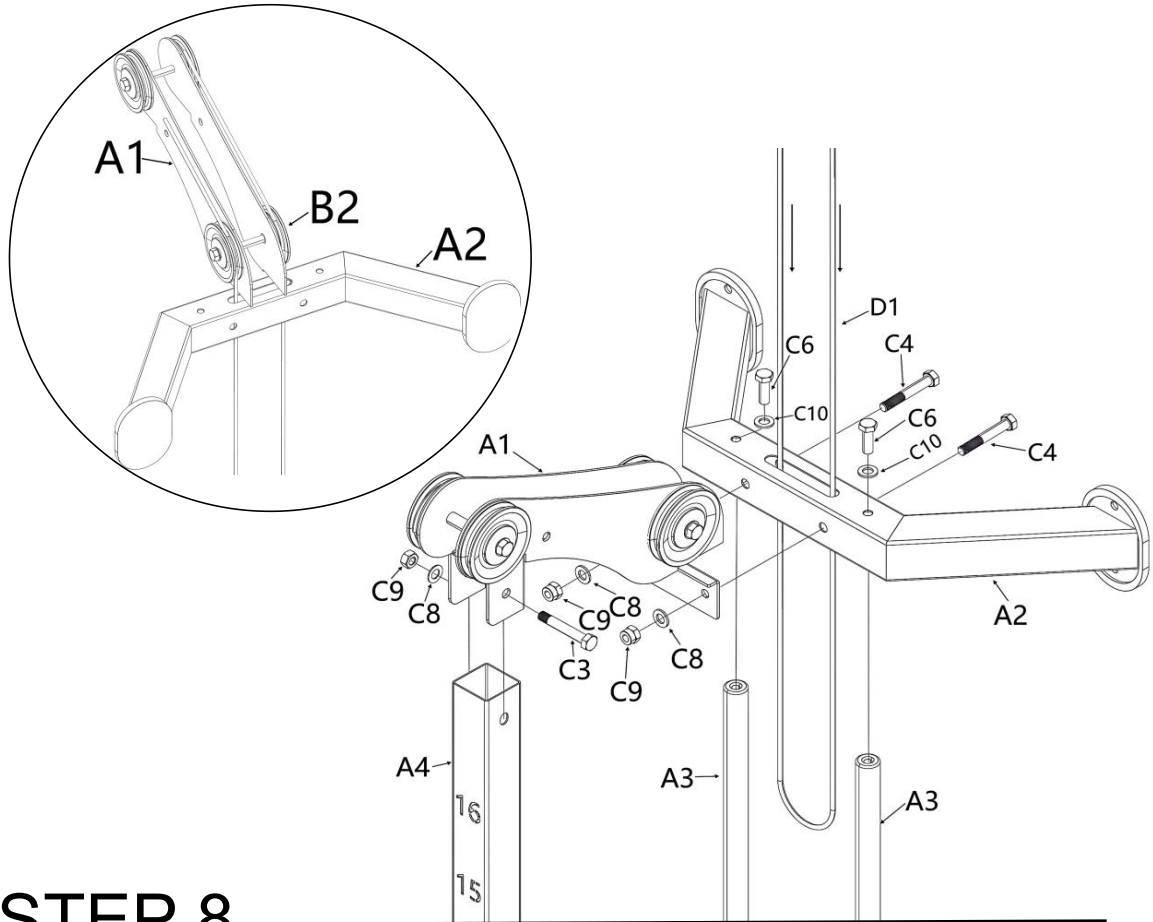
STEP 7



Step 1: (Note: This step is for installing in the front and back holes of A1) Take two (C1) pieces and thread them sequentially with (C8, B2, C8), then insert (C1) into the front and back holes of (A1). Next thread in (C8, B2, C8) and tighten with (C9).

Step 2: (Note: This step is for installing in the middle hole of A1) Take (C2) and thread it sequentially with (C8, B2, C8), insert (C1) into the middle hole of (A1), then thread in (C8) and tighten with (C9).

Figure 8



STEP 8

C3



M10×70 Hex Bolt
×1

C4



M10×65 Hex Bolt
×2

C6



M8×30 Hex Bolt
×2

C8



φ10×φ20 Washer
×3

C10



φ8×φ16 Washer
×2

C9



M10 Nut
×3

D3



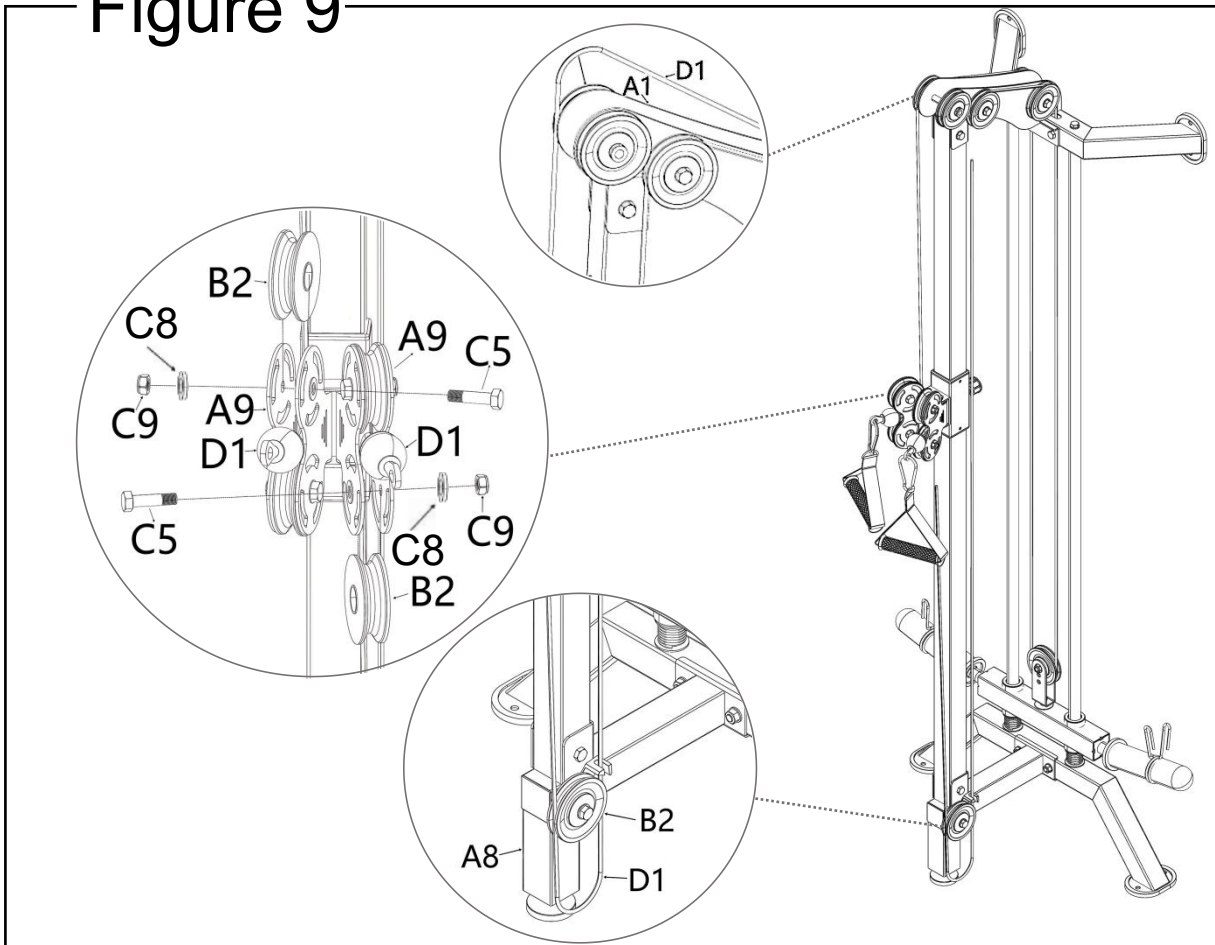
14-17

Step 1: Insert(A2)into (A3), place (C10)and tighten clockwise when inserting (C6).





Step 2: Place (D1)into (A2)as shown in the figure, align (A1)with the hole of A2, insert (C4), fit (C8)and tighten clockwise with (C9). (Hang D1 on the rear pulley of A1)

Step 3: Align (A1)with hole (A4), insert (C3)into (C8), and tighter(C9)clockwise

Figure 9



STEP 9

<p>C5</p>  <p>M10×40 Hex Bolt ×2</p>	<p>C8</p>  <p>φ10×φ20 Washer ×2</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut ×2</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 ×2</p>
--	---	--	--

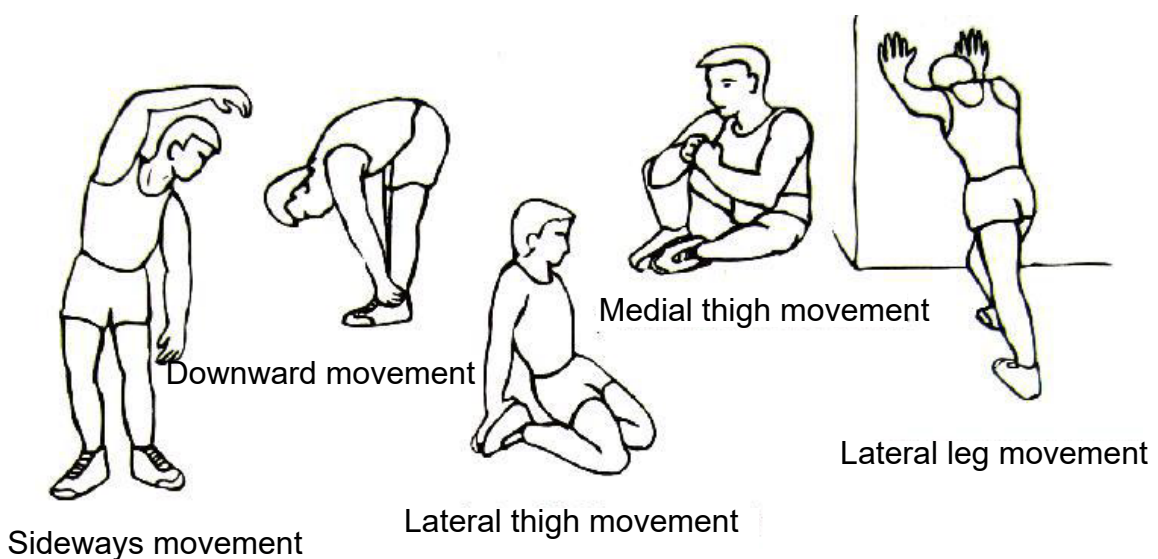
Step 1: Install the pulley on the left. First, clamp (D1) on the A1 wheel track, down the rope to (A9), clamp the B pulley (A9), insert (C5), and tighten it clockwise with (C9) (D1 clamped between the two B2).

Step 2: Assemble the pulley on the right. First, wrap (D1) around (B2) and clip it into (B8). Along the rope, the (B2) pulley into (A9). Insert (C5) and tighten it clockwise with (C9) (D1 is clipped in the middle of B2)



Training to defecate

Warm up exercises during this stage can enhance the body's blood circulation, help achieve good training results, and reduce the risk of cramps or muscle damage during training. Before each training session, please follow the following training recommendations for warm-up exercises. Each stretch must be maintained for at least 30 seconds, and the intensity of the exercise should not be high to prevent muscle damage. Once the muscles are damaged, please practice further.





MESSAGE IMPORTANT
AVERTISSEMENT - VEUILLEZ LIRE

ASSEMBLAGE PAR UN ADULTE REQUIS
RISQUE D'ÉTOUFFEMENT Petites pièces.
NON pour les enfants de moins de 3 ans.

AVERTISSEMENT :

Bien que nous fassions tout notre possible pour garantir le plus haut degré de protection de tout l'équipement, nous ne pouvons pas garantir l'absence de blessure. L'utilisateur assume tous les risques de blessure dus à l'utilisation. Tous les articles sont vendus sous cette condition, qu'aucun représentant de la société ne peut annuler ou modifier.

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 station de poids 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 banc de musculation ! 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 banc de musculation !
- 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 nettoyeurs abrasifs.



Inspection et préparation avant utilisation

Vérifiez l'intégrité de l'équipement : avant utilisation, inspectez attentivement tous les composants pour détecter un relâchement, des dommages ou de la rouille, en veillant à ce que les vis soient bien serrées et que les goupilles soient bien fixes inséré

Activités d'échauffement : Effectuez des exercices d'échauffement de 5 à 10 minutes (comme la marche rapide et les exercices articulaires) pour éviter les tensions musculaires.

Exigences de port : Portez des vêtements de sport amples, évitez de porter des vêtements faciles à accrocher et interdisez l'escalade ou les mouvements dangereux sur le matériel

Normes de fonctionnement et résistance à l'adaptabilité

Étape par étape : commencez par une faible intensité et augmentez progressivement l'intensité et la durée de l'exercice pour éviter un entraînement soudain à haute intensité qui pourrait causer un inconfort physique

Restrictions spéciales de population : Les patients souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques, etc., doivent suivre les conseils médicaux lors de l'utilisation du matériel, et les enfants ainsi que les personnes âgées doivent opérer sous surveillance.

Exigences environnementales

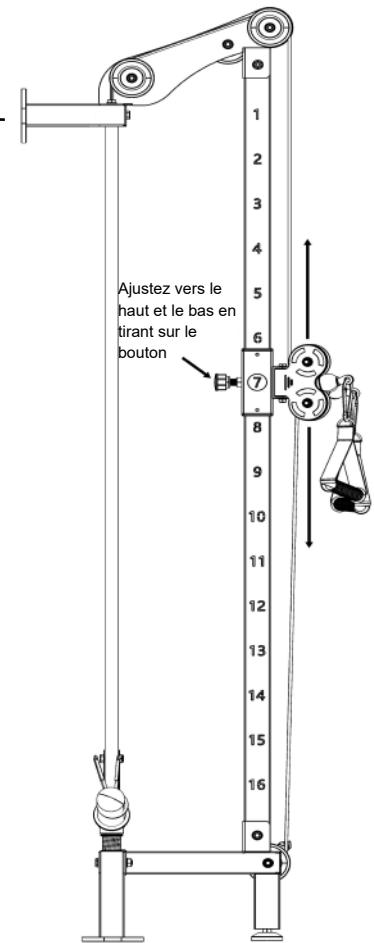
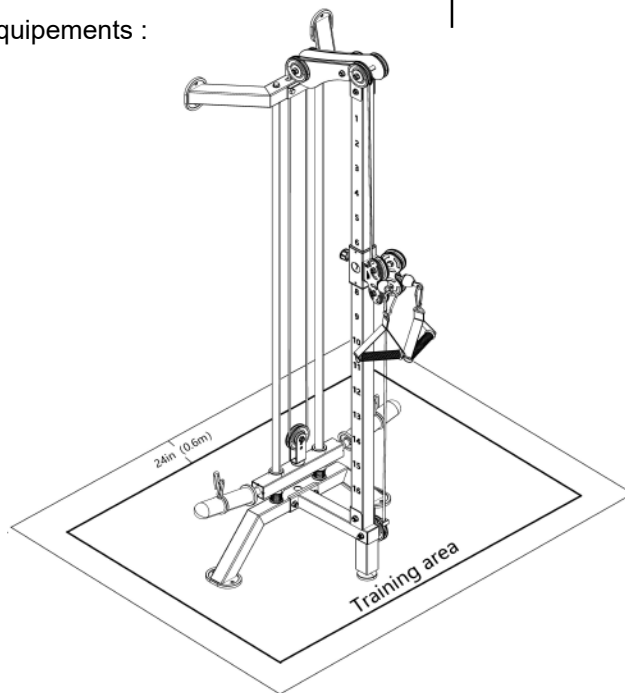
Éloignez-vous des objets dangereux : Les objets tranchants ou les animaux de compagnie sont interdits d'être placés à moins de 1,5 mètre autour de l'équipement afin d'éviter des collisions accidentelles

Arrêt anormal : Si des symptômes tels que palpitations et vertiges apparaissent, l'exercice doit être arrêté immédiatement et le repos doit être pris. Si nécessaire, consultez un médecin

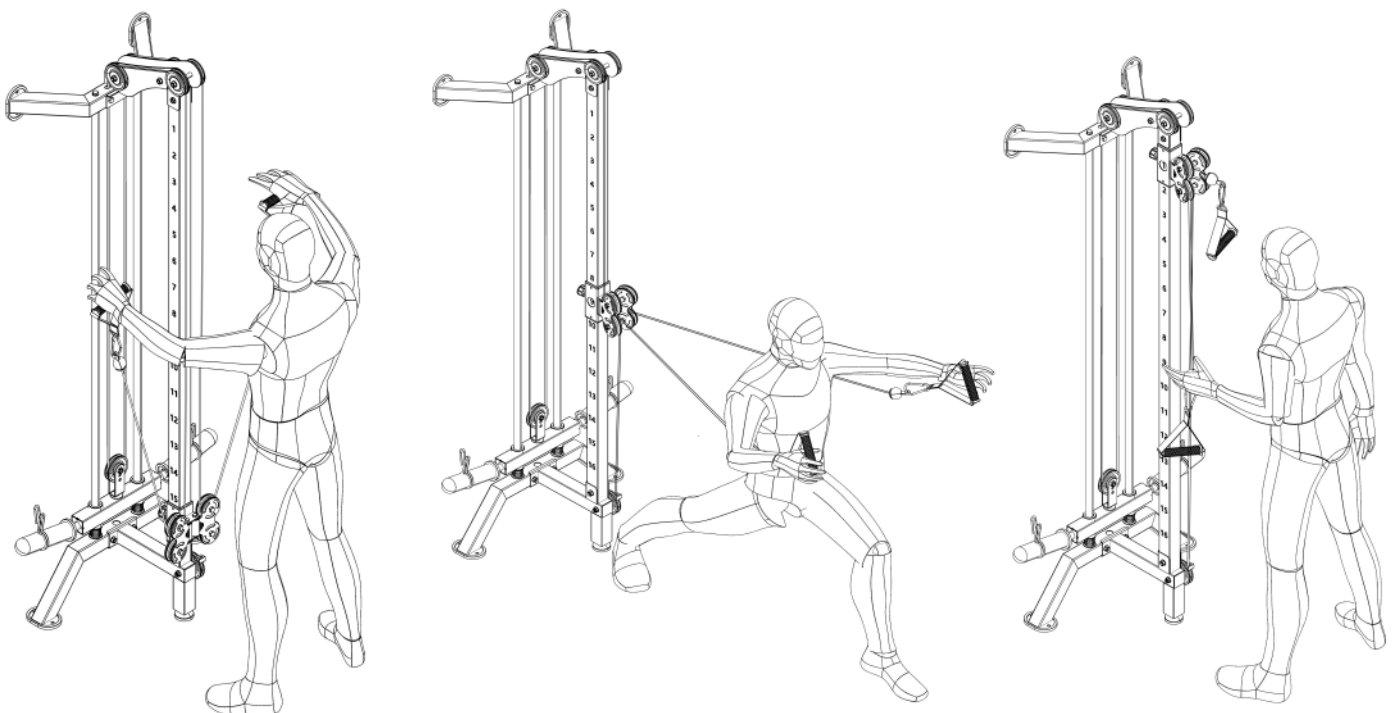
Endommagé et hors service : Si un équipement anormal est trouvé (comme des vis desserrées), il doit être immédiatement arrêté et signalé pour réparation.



1. Poids de l'équipement : 21kg/46,3 lbs
2. Taille de l'appareil : 725*590*2100 (mm)
3. Poids maximal utilisateur pour l'appareil : 120 KG
4. La surface du produit utilisé :
5. Espace de placement des équipements :



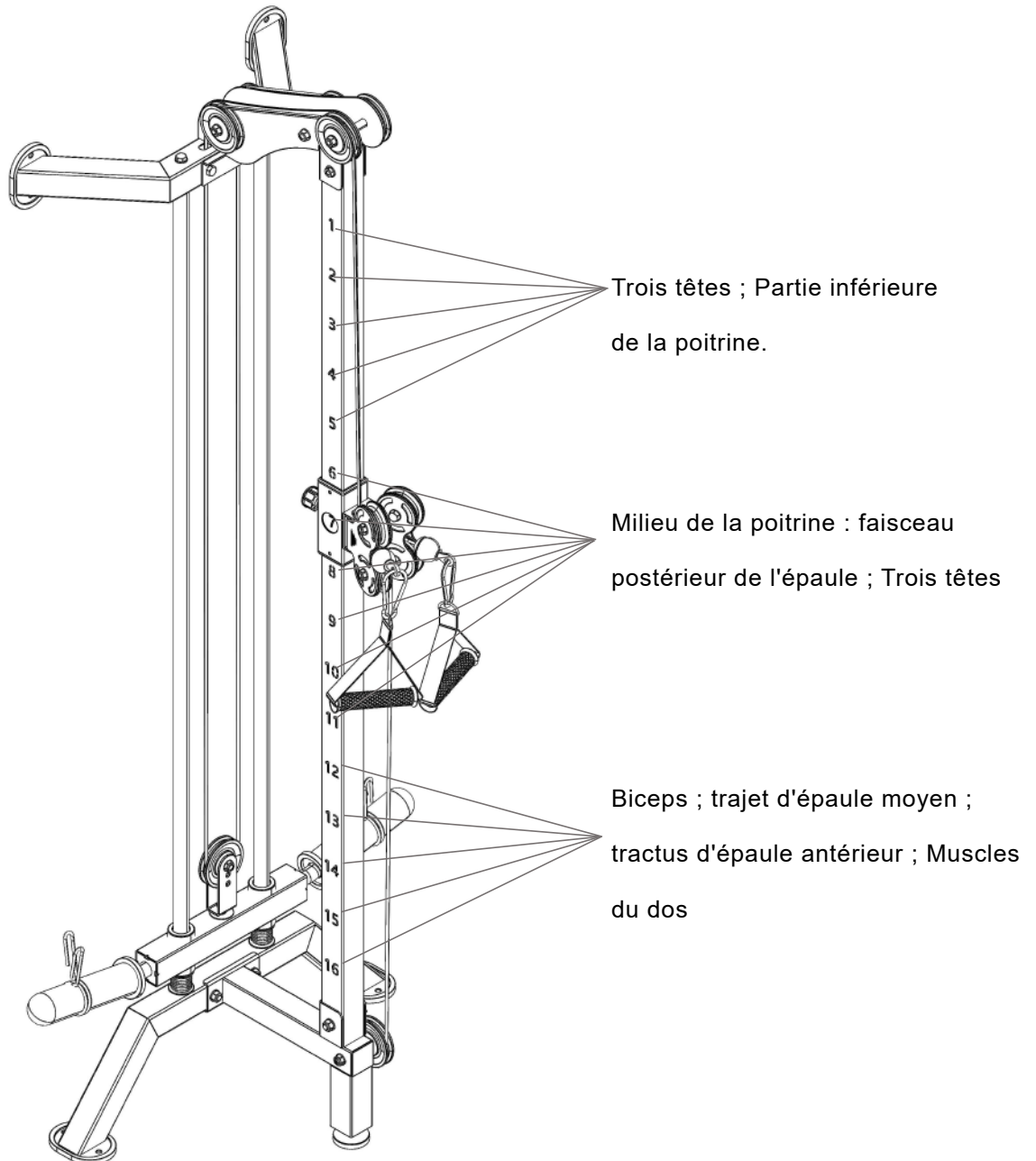
6. Comment régler l'appareil :



INSTRUCTIIONS



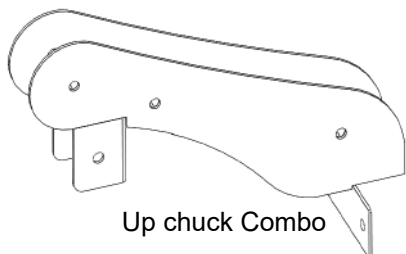
Produits les zones d'exercice : jambe, poitrine, dos, biceps



Liste des pièces

A

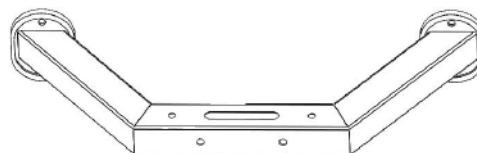
A1



Up chuck Combo

×1

A2



Cadre de support supérieur

×1

A3



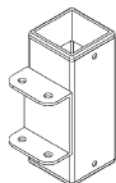
Cathéter
×2

A4



Canne de sélection
×1

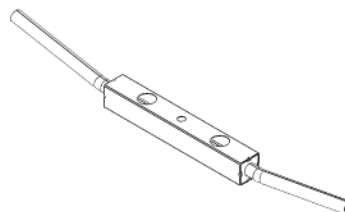
A5



Silent couissant

×1

A6



Silent block de poids

×1

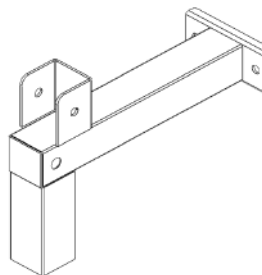
A7



Pièce en forme de U

×1

A8



Tuyau de support inférieur (avant)

×1

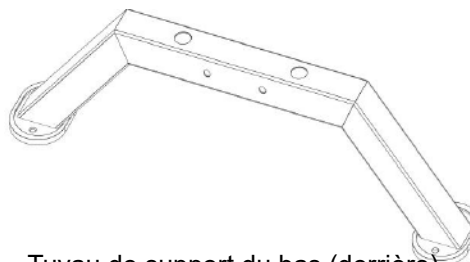
A9



Bloc de poulies

×2

A10



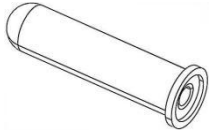
Tuyau de support du bas (derrière)

×1

Liste des pièces

B

B1



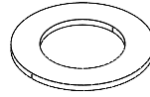
Manchon contrepoids
x2

B2



Poulie
x9

B3



Rondelle $\phi 26 \times \phi 50$
x4

B4



Poignée
x2

B5



Bouton
x1

B6



Clip papillon
x2

B7



Printemps
x2

B8



Fixation à boutons
x1

C

C1



Culasse
M10x115Hex
x2

C2



Culasse hexagonale
M10x90
x2

C3



Culasse hexagonale
M10x70
x2

C4



Culasse hexagonale
M10x65
x4

C5



Culasse hexagonale
M10x40
x3

C6



Culasse hexagonale
M8x30
x4

C7



M8x85
x2

C8



Rondelle
f10xf20
x22

C9



M10 Net
x15

C10



Rondelle f8xf16
x6

C11



Réseau M8
x2

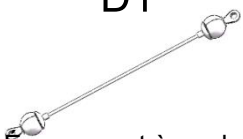
C12



f12xf30Rondelle
x1

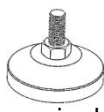
D

D1



Écrasement à corde
x1

D2



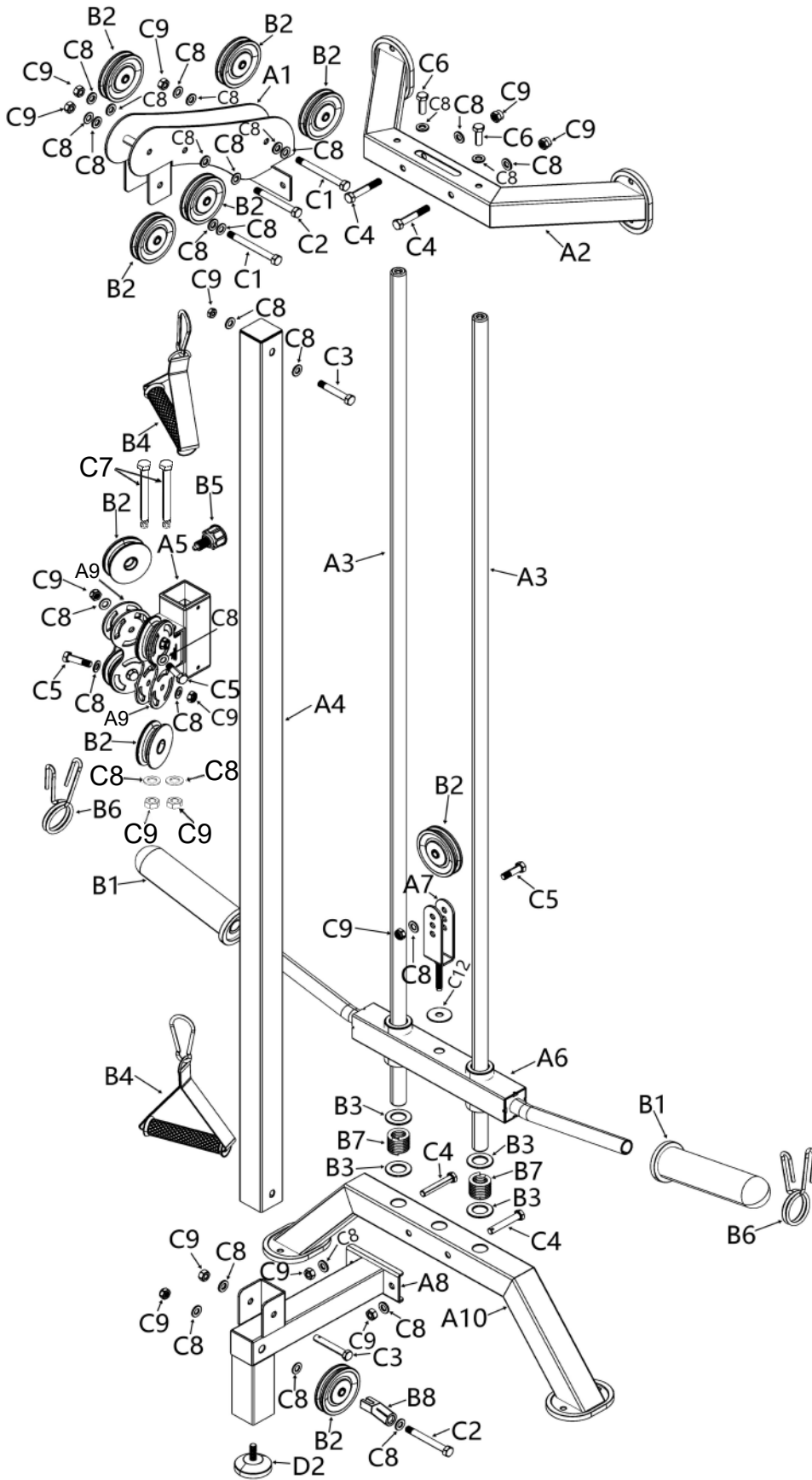
Gros coussin de pied
x1

D3



14-17
x2

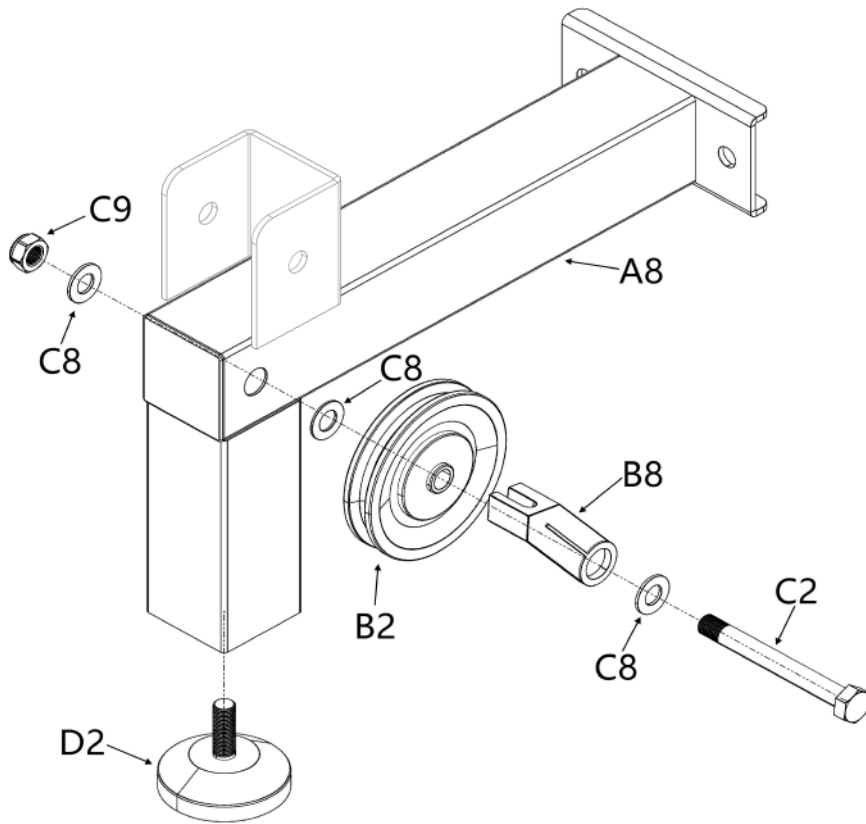
Liste des pièces








Liste des pièces

Numéro	Nom	Quantité
A1	Combo Up Chuck	1
A2	Cadre de support supérieur	1
A3	Cathéter	2
A4	Canne de sélection	1
A5	Silent coulissant	1
A6	Silent block de poids	1
A7	Pièce en forme de U	1
A8	Tuyau de support inférieur (avant)	1
A9	Bloc de poulies	2
A10	Tuyau de support du bas (derrière)	1
B1	Manchon contrepoids	2
B2	Poulie	9
B3	Rondelle f26xf50	2
B4	Poignée	2
B5	Bouton	1
B6	Clip papillon	2
B7	Printemps	2
B8	Fixation à boutons	1
C1	Culasse hexagonale M10×115	2
C2	Boulon hexagonal M10x90	2
C3	Culasse hexagonale M10×70	2
C4	Culasse hexagonale M10×65	4
C5	Culasse hexagonale M10×40	3
C6	Culasse hexagonale M8×30	4
C7	Culasse hexagonale M8×85	2
C8	Rondelle f10×f20	22
C9	M10 Net	15
C10	Rondelle f8xq16	6
C11	Réseau M8	2
C12	Rondelle f12×f30	1
D1	Écrasement à corde	1
D2	Gros coussin de pied	1

Figure 1

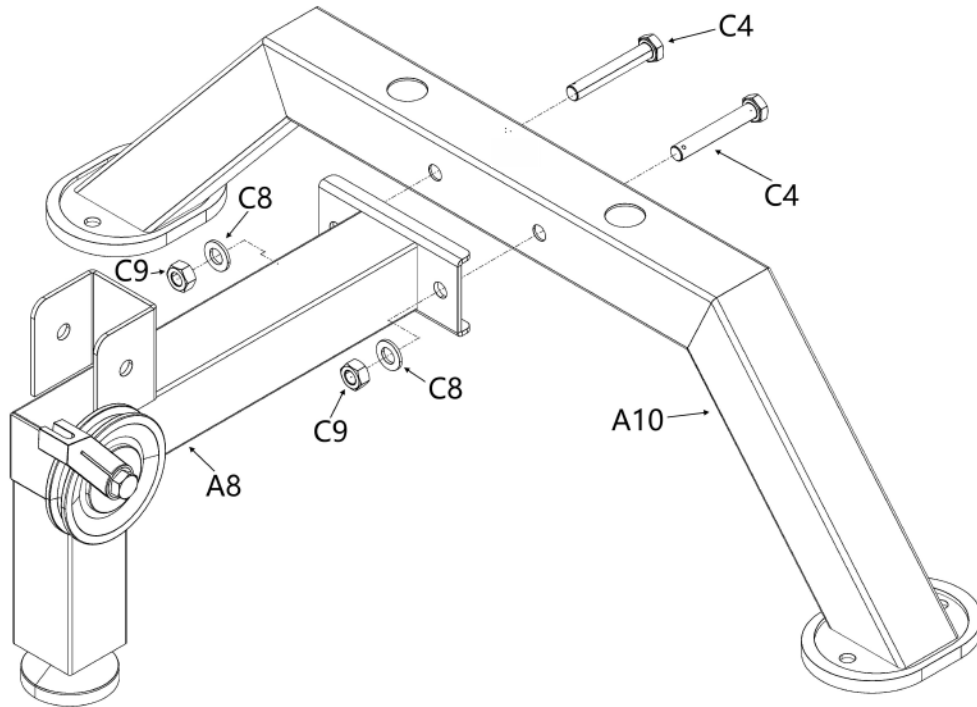


ÉTAPE 1

C4  Culasse hexagonale M10×90 ×1	C8  Rondelle f10×f20 ×3	C9  M10 Nut ×1	D3  14-17 ×2	D2  Gros coussin de pied X1
--	--	---	--	---

Étape 1 : Sur (C2) à tour de rôle (C8, B8, B2, C8), parler (C2) vers (A8), et (C8) avec (C9).
 Étape 2 : Serrer (D2) dans le sens horaire (A8) en bas.

Figure 2



ÉTAPE 2

C4



Culasse hexagonale
M10×65
×2

C8



Rondelle 10×p20
×2

C9



M10 Nut
×2

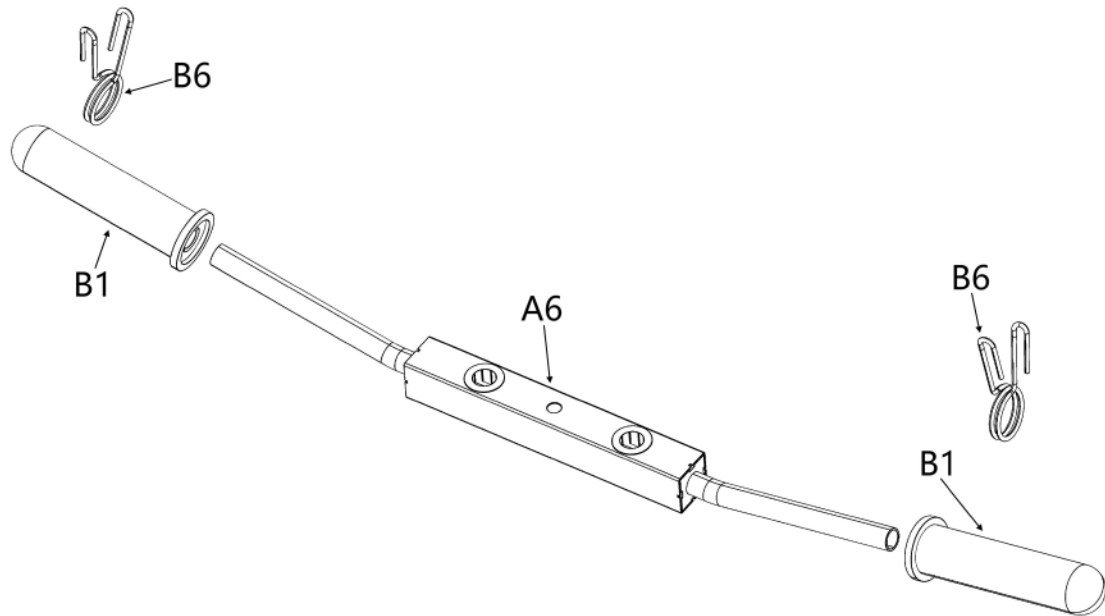
D3



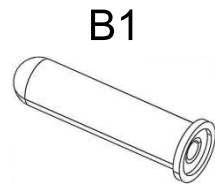
14-17
×2

Étape 1 : Alignez (A8) avec le trou sur (A4), insérez (C4) et resserrez (C8) dans le sens des aiguilles d'une montre avec (C9).

Figure 3



ÉTAPE 3



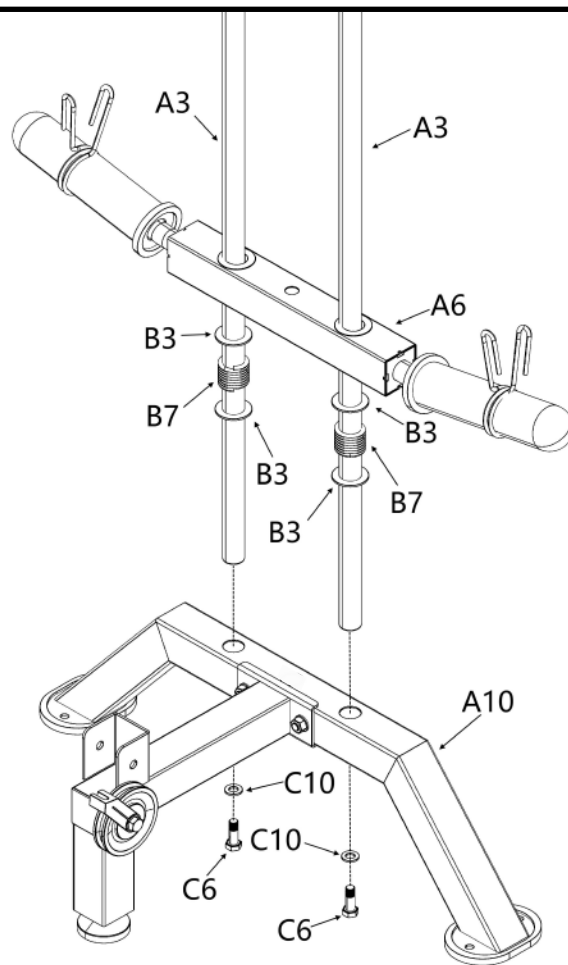
Manchon contrepois
x2



Pince papillon
x2

Étape 1 : Faites glisser B1 de chaque côté de A6, puis resserrez B6 à B1 (après avoir placé le contrepois dessus)

Figure 4



ÉTAPE 4

C6



Culasse hexagonale
M8x30
x2

C10



Rondelle f8xf16
x2

B7



Printemps
x2

B3



Rondelle f26xf50
x4

D3

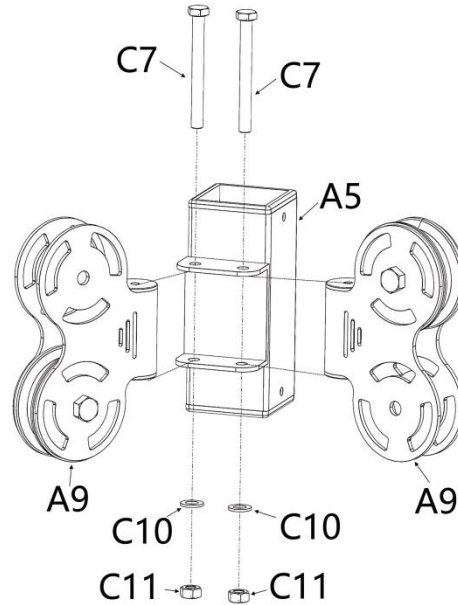


14-17
x2

Étape 1 : Insérer (A3) dans (A10), et visser (C6) dans (C10) pour serrer (A3)

Étape 2 : On (A3), insérer (B3, B7, B3, A6) à tour de rôle.

Figure 5



ÉTAPE 5

C7



Culasse hexagonale
M8x85
x2

C10



Rondelle f8xf16
x2

C11



Réseau M8
x2

D3

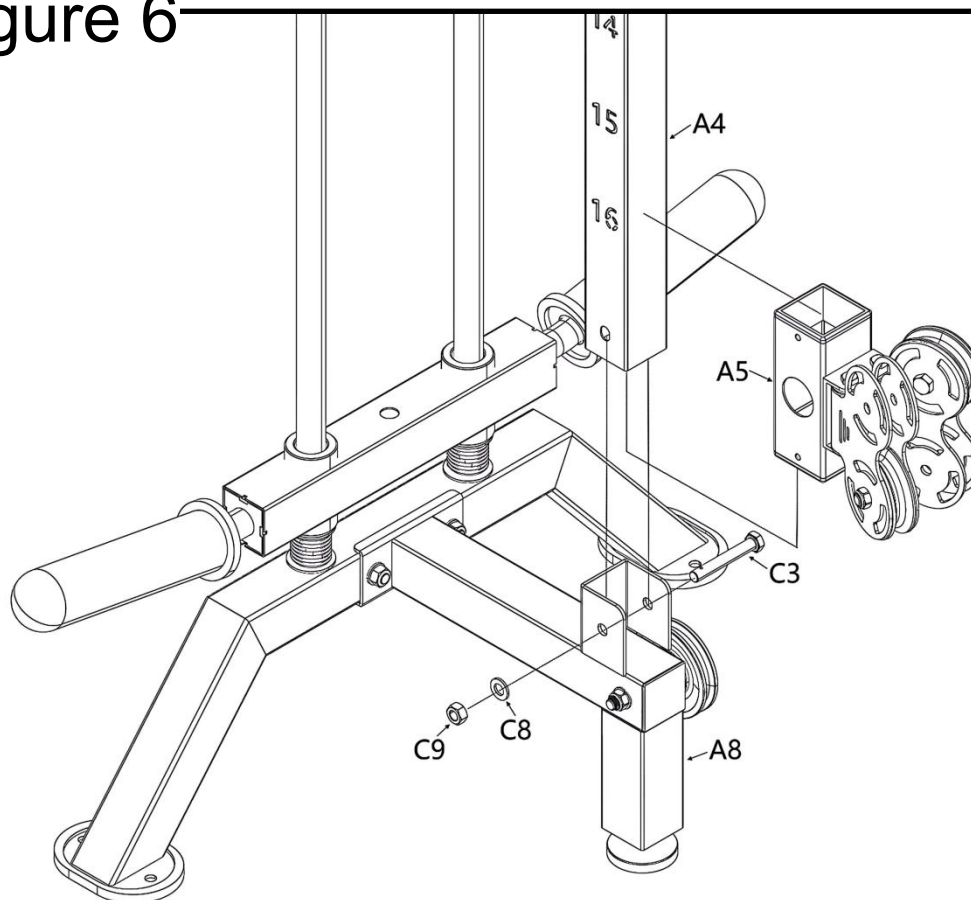


14-17
x2

Étape 1 : insérer (A9) dans (A5), brancher (C7), user (C10), et serrer avec (C11) dans le sens horaire.

(Notez que le côté de (A9) avec des trous a la poulie orientée vers le bas et le côté sans trous a la poulie orientée vers le haut.)

Figure 6



ÉTAPE 6

C3



Culasse hexagonale
M10×70
X1

C8



Rondelle f10×f20
X1

C9



M10 Net
X1

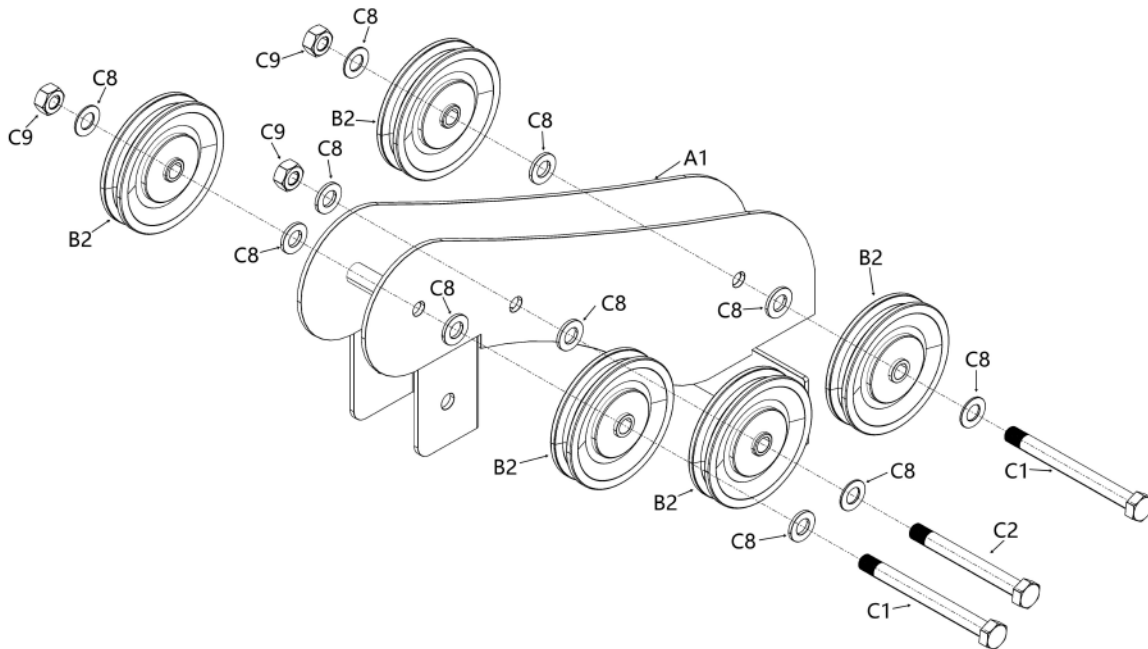
D3



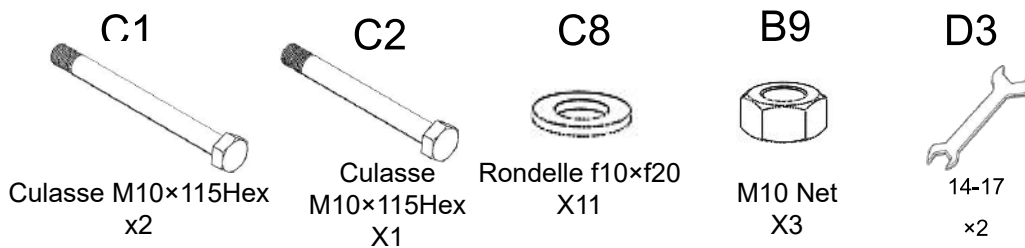
14-17
×2

Étape 1 : Insérer (A5) dans (A4) de bas en haut, aligner (A4) avec l'espace vide dans (A8) (avec le chiffre tourné vers la gauche), insérer (C3) dans (C8), et serrer dans le sens horaire avec (C9)

Figure 7



ÉTAPE 7



Étape 1 : (Note : Cette étape sert à installer dans les trous avant et arrière de A1) Prendre deux pièces (C1) et

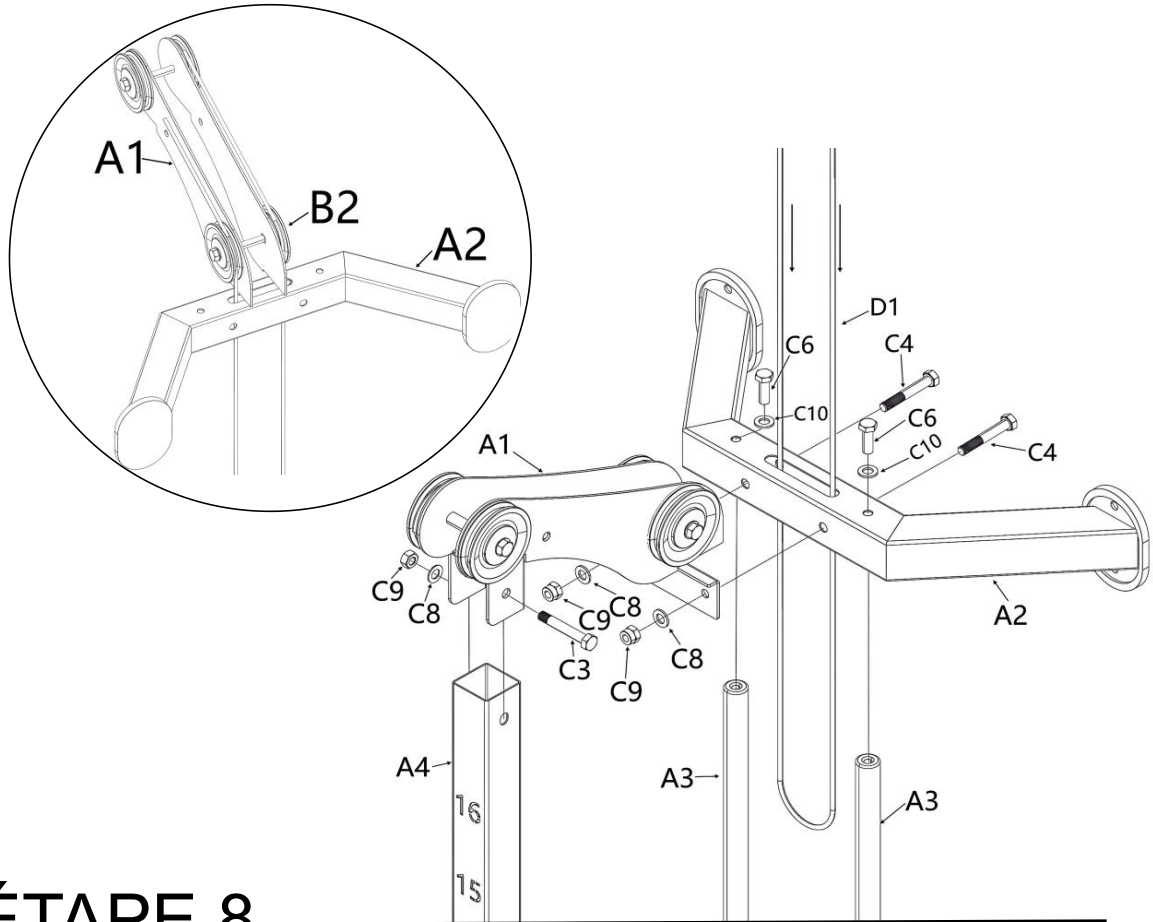
Enfilez-les séquentiellement avec (C8, B2, C8), puis insérez (C1) dans les trous avant et arrière de (A1). Prochain

fileter (C8, B2, C8) et serrer avec (C9).

Étape 2 : (Note : Cette étape sert à installer dans le trou central de A1) Prenez (C2) et filetez séquentiellement

avec (C8, B2, C8), insérer (C1) dans le trou central de (A1), puis enfilez (C8) et serrer avec (C9).

Figure 8



ÉTAPE 8

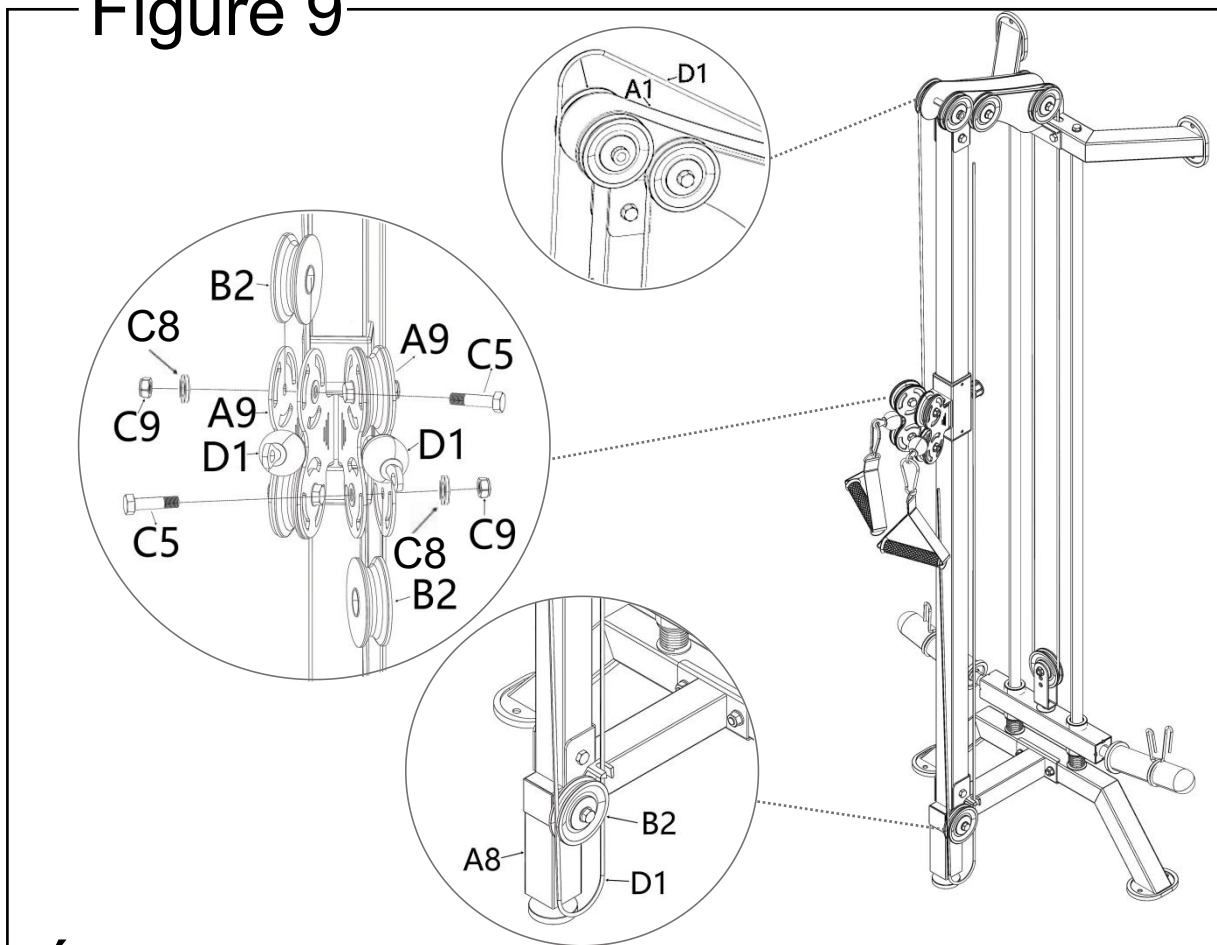
C3	C4	C6	C8	C10	C9
Culasse hexagonale M10x70 x1	Culasse hexagonale M10x65 x2	Culasse hexagonale M8x30 x2	Rondelle f10xf20 x3	Rondelle f8xf16 x2	M10 Nut x3

D3

 14-17

Étape 1 : Insérer (A2) dans (A3), placer (C10) et serrer dans le sens horaire lors de l'insertion (C6).
 Étape 2 : Placer (D1) dans (A2) comme montré sur la figure, aligner (A1) avec le trou de A2), insérer (C4), ajuster (C8) et serrer dans le sens horaire avec (C9). (Suspendre D1 sur la poulie arrière de A1)
 Étape 3 : Aligner (A1) avec le trou (A4), insérer (C3) dans (C8) et serrer (C9) dans le sens horaire

Figure 9



ÉTAPE 9

C5



Culasse hexagonale
M10×40
×2

C8



Rondelle f10×f20
×2

C9



M10 Net
×2

D3



14-17
×2

Étape 1 : Installez la poulie à gauche. D'abord, serrez (D1) sur la voie de roue A1, descendez la corde jusqu'à (A9), serrez la poulie B (A9), insérez (C5), et resserrez-la dans le sens horaire avec (C9)

(D1 serré entre les deux B2).

Étape 2 : Assemblez la poulie à droite. D'abord, enroulez (D1) autour de (B2) et clipsez-le dans (B8).

Le long de la corde, la poulie (B2) s'enfonce dans (A9). Insérer (C5) et serrer dans le sens horaire avec (C9) (D1 est éclipsé au milieu de B2)

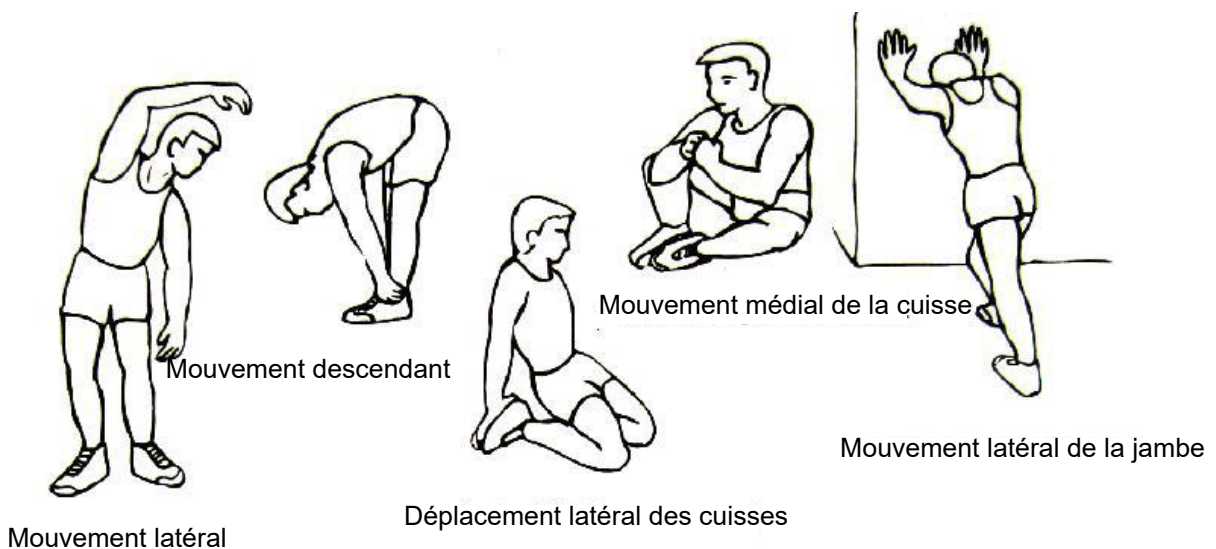


Formation à la défécation

Les exercices d'échauffement durant cette étape peuvent améliorer la circulation sanguine du corps, aider à obtenir de bons résultats à l'entraînement et réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires pendant l'entraînement.

Avant chaque séance d'entraînement, veuillez suivre les recommandations suivantes pour les exercices d'échauffement. Chaque étirement doit être maintenu pendant au moins 30 secondes, et l'intensité de l'exercice ne doit pas être élevée pour éviter des dommages musculaires.

Une fois les muscles endommagés, veuillez continuer à vous entraîner.





INFORMACIÓN IMPORTANTE
ADVERTENCIA - LEA CUIDADOSAMENTE.

EL MONTAJE DEBE SER REALIZADO POR UN ADULTO
PELIGRO DE ASFIXIA: Hay piezas pequeñas.
NO es apto para los niños menores de 3 años.

ADVERTENCIA:

Aunque hemos hecho todo lo posible para garantizar el más alto grado de protección en todo el equipo, no podemos garantizar no se causarán lesiones. El usuario asume todos los riesgos de lesiones debido al uso del trampolín. Toda la mercancía se vende en esta condición, que ningún representante de la empresa puede renunciarla o cambiarla.

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 estación de pesas 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 estación de pesas 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.



Inspección y preparación antes de su uso

Revisa la integridad del equipo: Antes de usar, inspecciona cuidadosamente todos los componentes para detectar flojos, daños u óxido, asegurándote de que los tornillos estén bien apretados y los pasadores estén bien asegurados insertado

Actividades de calentamiento: Realiza entre 5 y 10 minutos de ejercicios de calentamiento (como caminar rápido y ejercicios articulares) para evitar distensiones musculares.

Requisitos de uso: Llevar ropa deportiva holgada, evitar ropa fácil de enganchar y prohibir escalar o moverse peligrosamente en el equipo

Normas operativas y resistencia de adaptabilidad

Paso a paso: Empieza con baja intensidad y aumenta gradualmente la intensidad y duración del ejercicio para evitar entrenamientos repentinos de alta intensidad que puedan causar molestias físicas

Restricciones especiales de población: Los pacientes con hipertensión, enfermedades cardíacas, etc., deben seguir las recomendaciones médicas al usar equipos, y los niños y ancianos deben operar bajo supervisión.

Requisitos medioambientales

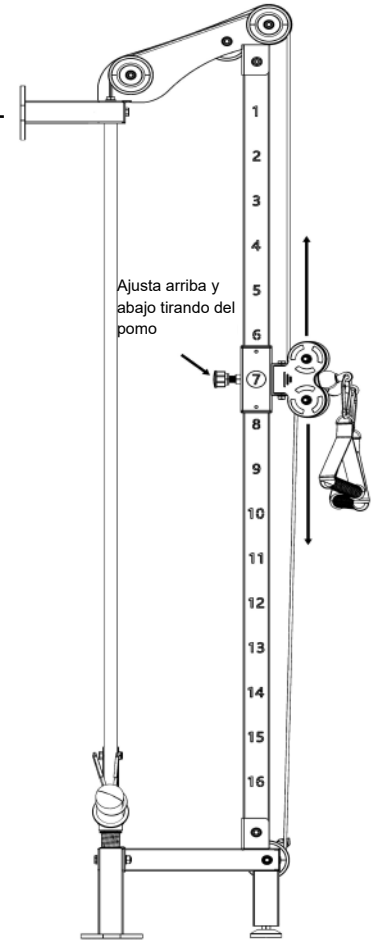
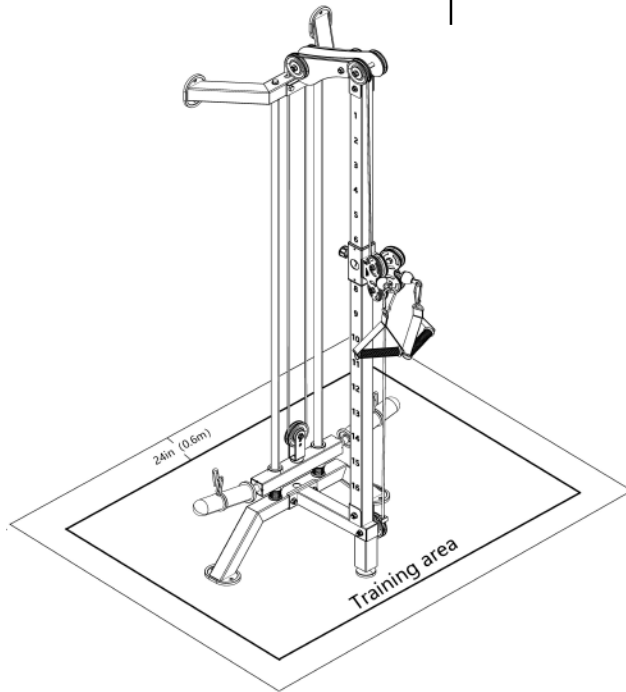
· Mantente alejado de objetos peligrosos: Se prohíbe colocar objetos punzantes o mascotas a menos de 1,5 metros alrededor del equipo para evitar colisiones accidentales

Paro anormal: Si aparecen síntomas como palpitaciones y mareos, se debe suspender inmediatamente el ejercicio y descansar. Si es necesario, busca atención médica

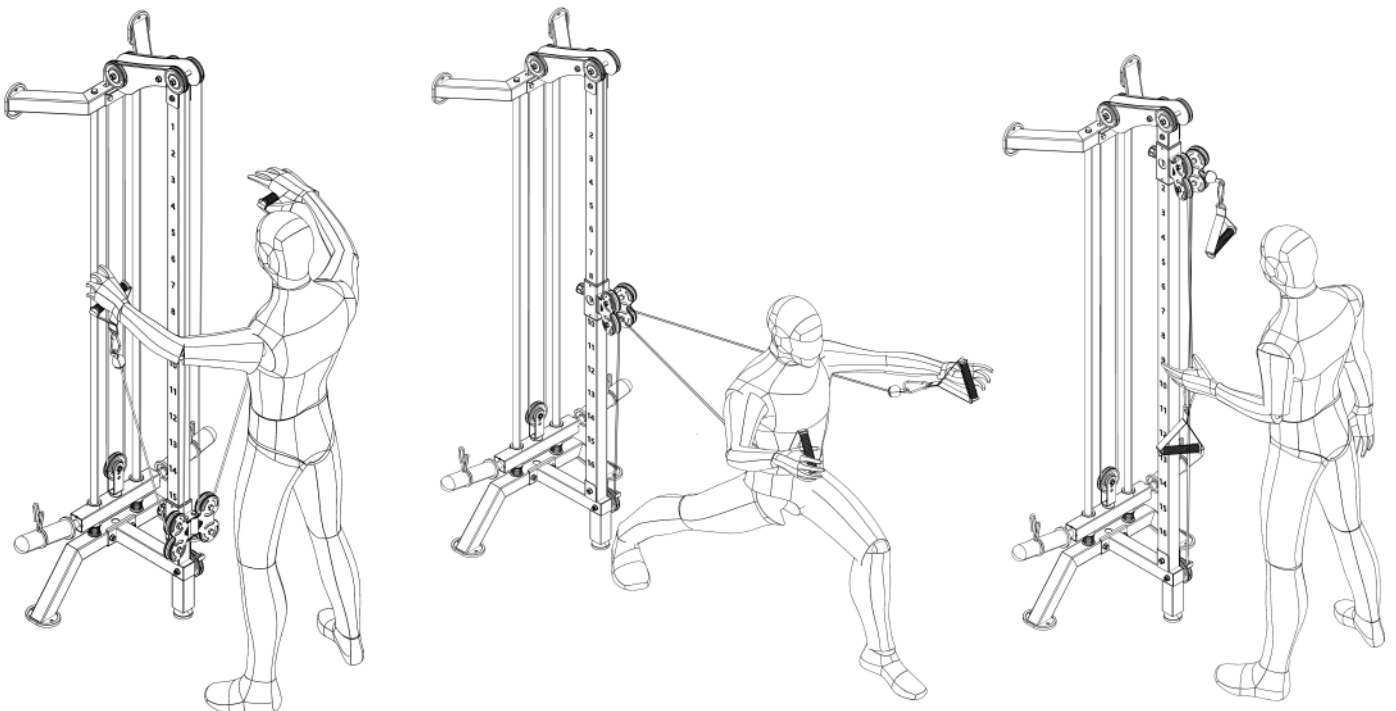
Dañado y fuera de uso: Si se encuentra algún equipo anormal (como tornillos flojos), debe detenerse inmediatamente y reportarse para su reparación.



1. Peso del equipo: 21kg/46,3 lbs
2. Tamaño del dispositivo: 725*590*2100 (mm)
3. Peso máximo del usuario para el dispositivo: 120KG
4. El área del producto utilizado:
5. Espacio para colocar equipos:



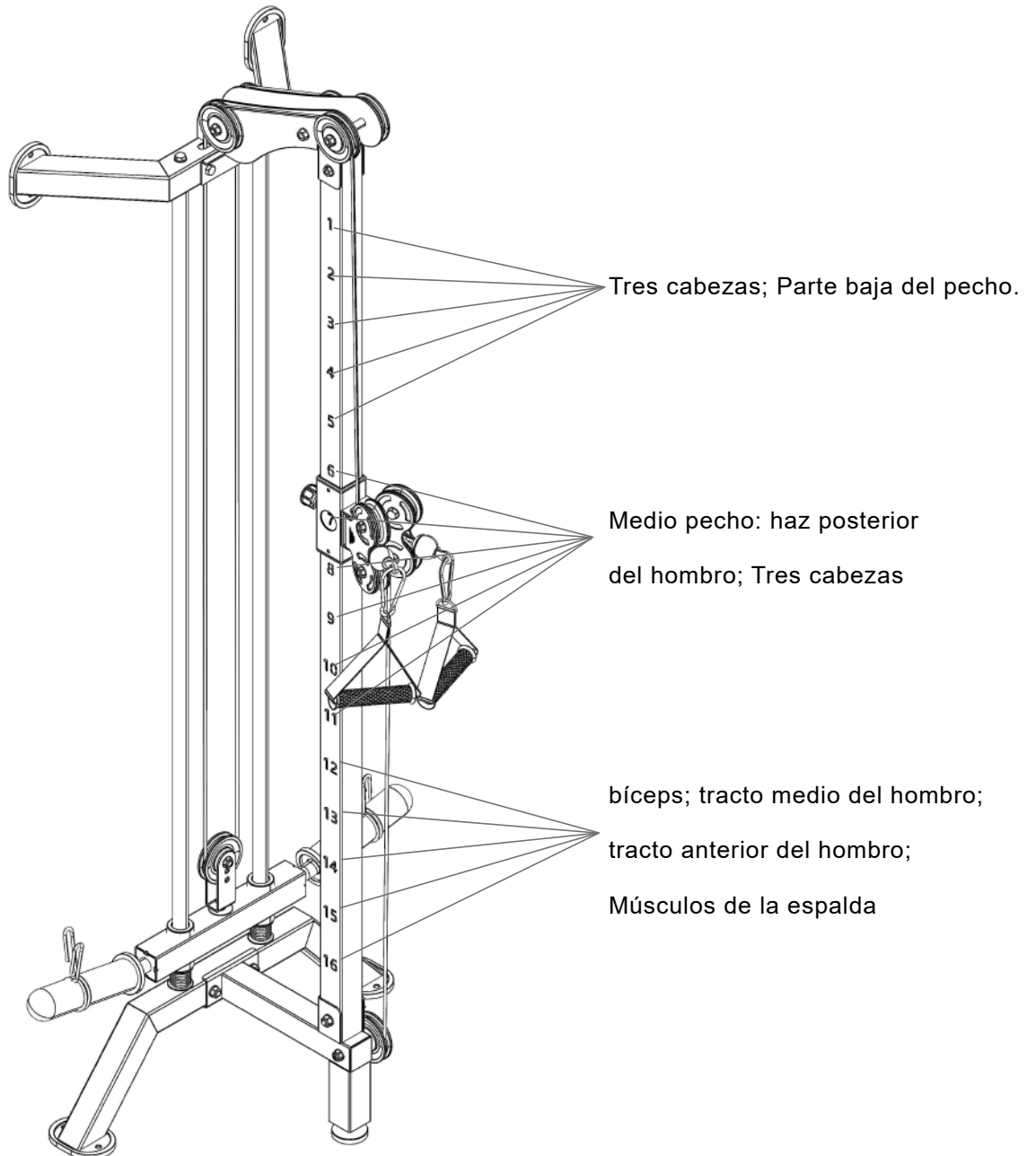
6. Cómo ajustar el dispositivo:



INSTRUCCIONES



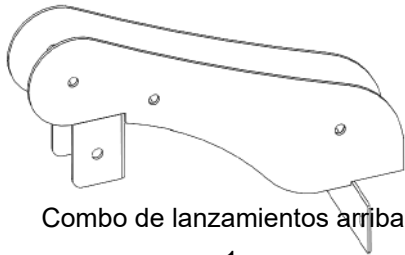
Áreas de ejercicio del producto: pierna, pecho, espalda del cuerpo, bíceps



Lista de piezas

A

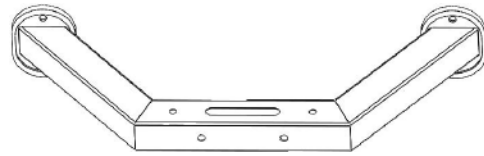
A1



Combo de lanzamientos arriba

×1

A2



Bastidor de soporte superior

×1

A3



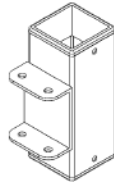
Catéter
×2

A4



Vara de selección
×1

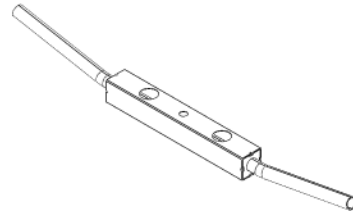
A5



Buje deslizante

×1

A6



Buje de bloque de peso

×1

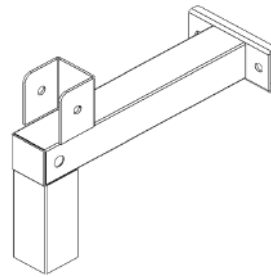
A7



Pieza en forma de U

×1

A8



Tubo de soporte inferior (frontal)

×1

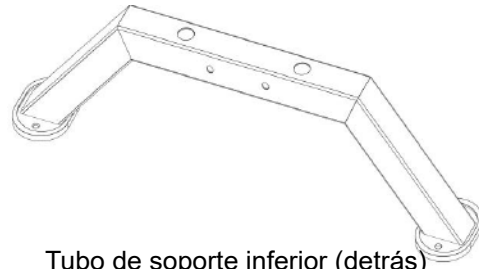
A9



Bloque de polea

×2

A10

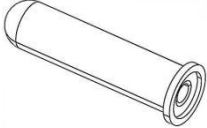

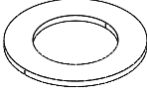

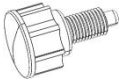





Tubo de soporte inferior (detrás)

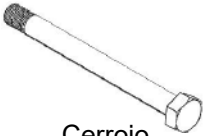











×1

Lista de piezas




B

<p>B1</p>  <p>Funda contrapeso x2</p>	<p>B2</p>  <p>Polea x9</p>	<p>B3</p>  <p>Arandela $\phi 26 \times \phi 50$ x4</p>	<p>B4</p>  <p>Empuñadura x2</p>
<p>B5</p>  <p>Perilla x1</p>	<p>B6</p>  <p>Pinza mariposa x2</p>	<p>B7</p>  <p>Primavera x2</p>	<p>B8</p>  <p>Cierre de broche x1</p>

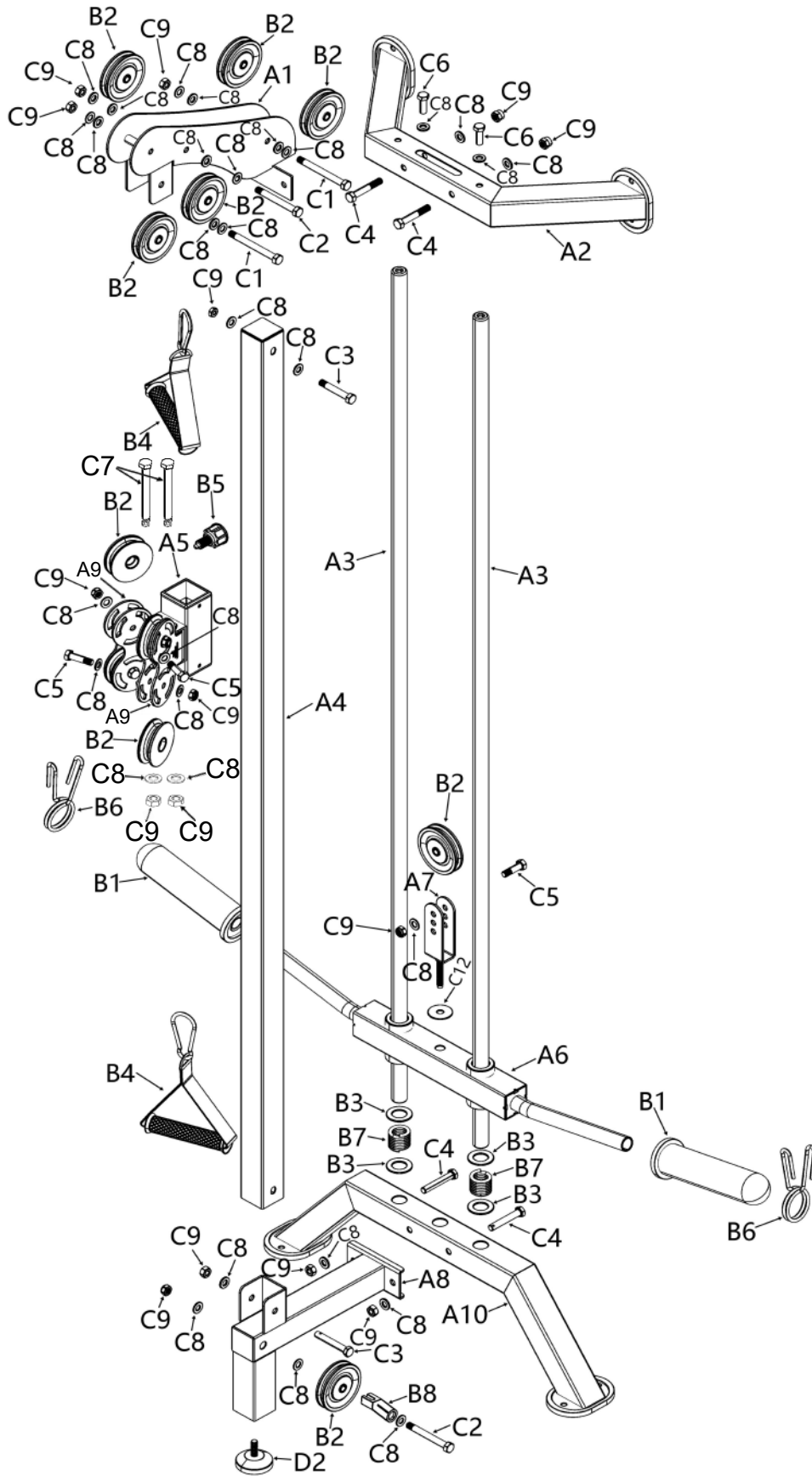
C

<p>C1</p>  <p>Cerrojo M10x115Hex x2</p>	<p>C2</p>  <p>Cerrojo hexagonal M10x90 x2</p>	<p>C3</p>  <p>Cerrojo hexagonal M10x70 x2</p>	<p>C4</p>  <p>Cerrojo hexagonal M10x65 x4</p>	<p>C5</p>  <p>Cerrojo hexagonal M10x40 x3</p>	<p>C6</p>  <p>Cerrojo hexagonal M8x30 x4</p>
<p>C7</p>  <p>M8x85 x2</p>	<p>C8</p>  <p>Arandela f10xf20 x22</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut x15</p>	<p>C10</p>  <p>Arandela f8xf16 x6</p>	<p>C11</p>  <p>Red M8 x2</p>	<p>C12</p>  <p>Arandela f12xf30 x1</p>

D

<p>D1</p>  <p>Bloqueo de cuerda x1</p>	<p>D2</p>  <p>Almohadilla grande para los pies x1</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 x2</p>	
--	---	--	--

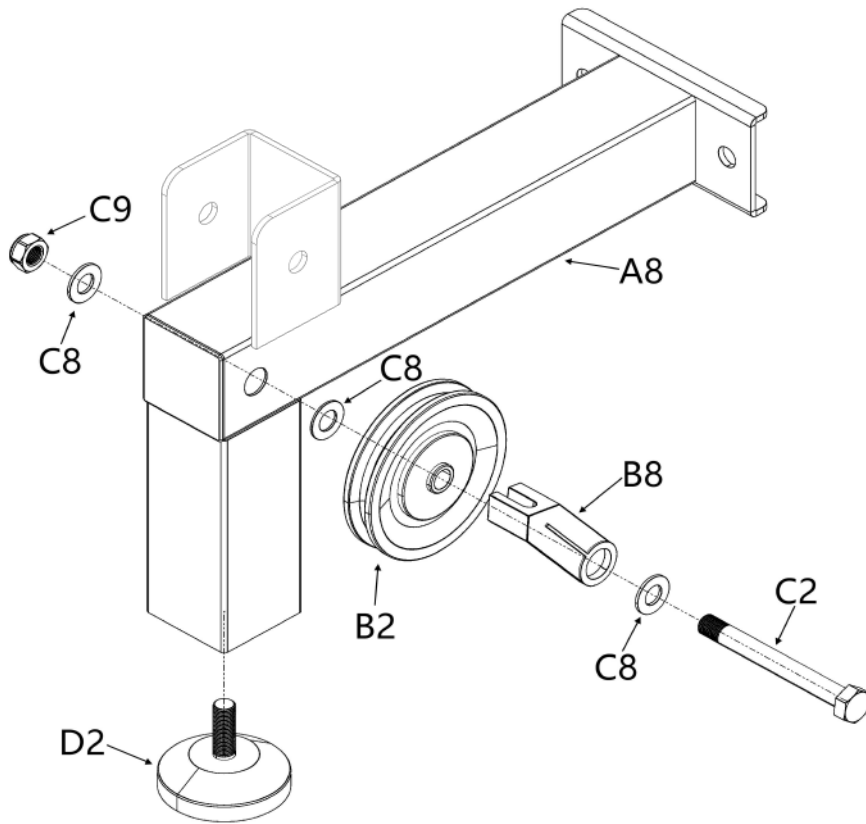
Lista de piezas








Lista de piezas

Numéro	Nom	Quantité
A1	Combo de lanzador arriba	1
A2	Bastidor de soporte superior	1
A3	Catéter	2
A4	Vara de selección	1
A5	Buje deslizante	1
A6	Buje de bloque de peso	1
A7	Pieza en forma de U	1
A8	Tubo de soporte inferior (frontal)	1
A9	Bloque de polea	2
A10	Tubo de soporte inferior (detrás)	1
B1	Funda contrapeso	2
B2	Polea	9
B3	Arandela f26xf50	2
B4	Empuñadura	2
B5	Perilla	1
B6	Pinza mariposa	2
B7	Primavera	2
B8	Cierre de broche	1
C1	Cerrojo hexagonal M10×115	2
C2	Cerrojo hexagonal M10x90	2
C3	Cerrojo hexagonal M10×70	2
C4	Cerrojo hexagonal M10×65	4
C5	Cerrojo hexagonal M10×40	3
C6	Cerrojo hexagonal M8×30	4
C7	Cerrojo hexagonal M8×85	2
C8	Arandela f10×f20	22
C9	M10 Net	15
C10	Arandela f8xq16	6
C11	Red M8	2
C12	Arandela f12×f30	1
D1	Bloqueo de cuerda	1
D2	Almohadilla grande para los pies	1

Figura 1

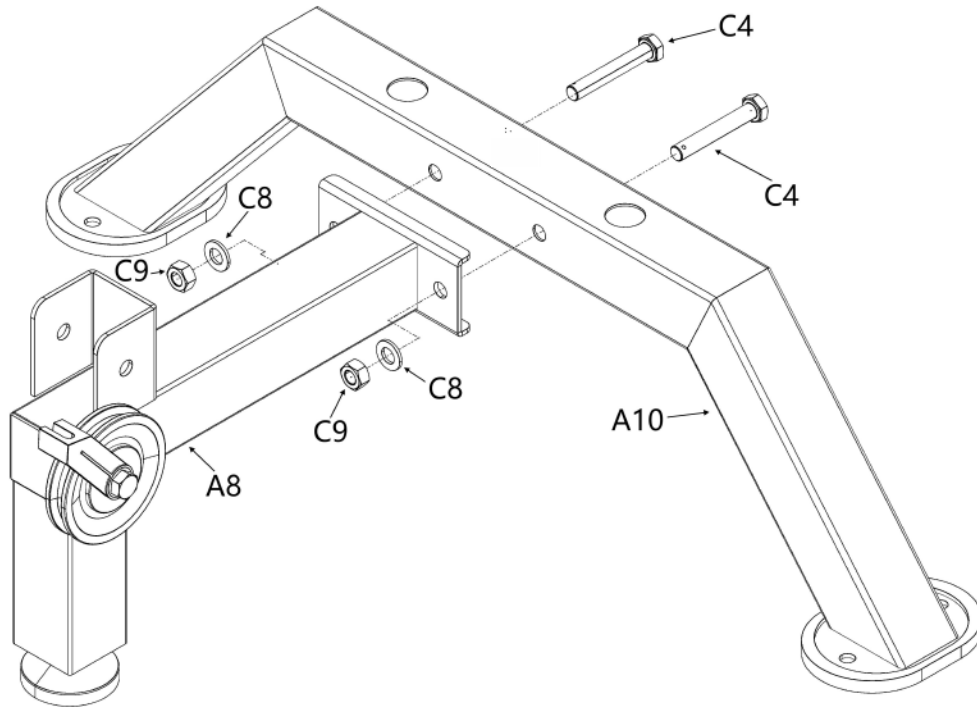


PASO 1

 C4 Cerrojo hexagonal M10×90 ×1	 C8 Arandela f10×f20 ×3	 C9 M10 Net ×1	 D3 14-17 ×2	 D2 Almohadilla grande para los pies X1
---	--	---	--	--

Paso 1: En (C2) sucesivamente (C8, B8, B2, C8), habla (C2) hacia (A8) y (C8) con (C9).
 Paso 2: Aprieta (D2) en sentido horario (A8) abajo.

Figura 2



PASO 2

C4



Cerrojo hexagonal
M10×65
×2

C8



Arandela 10×p20
×2

C9



M10 Nut
×2

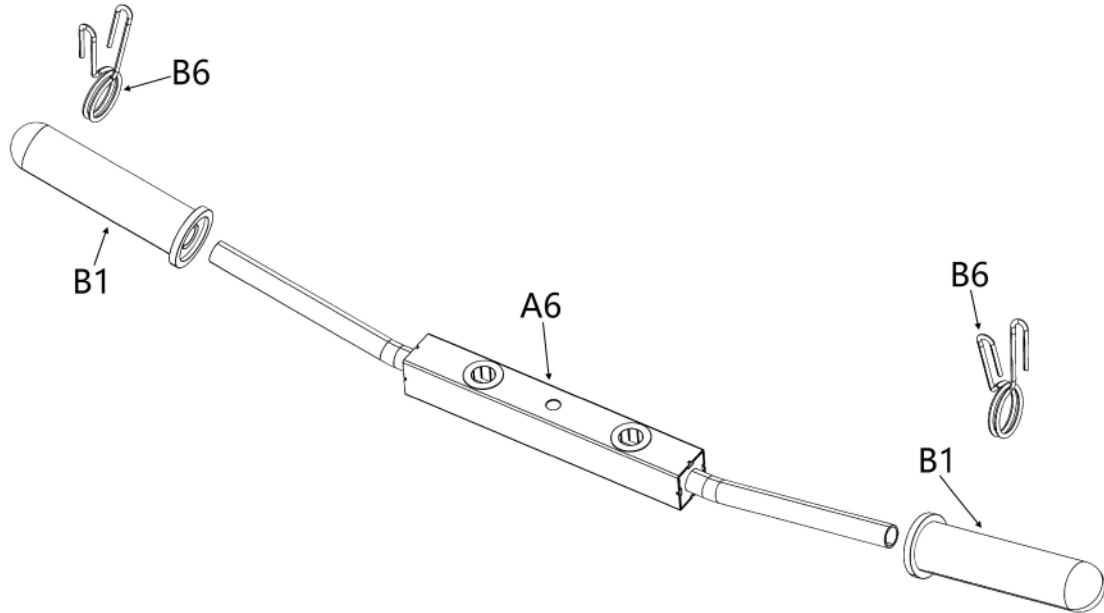
D3



14-17
×2

Paso 1: Alinea (A8) con el agujero de (A4), inserta (C4) y aprieta (C8) en sentido horario con (C9).

Figura 3

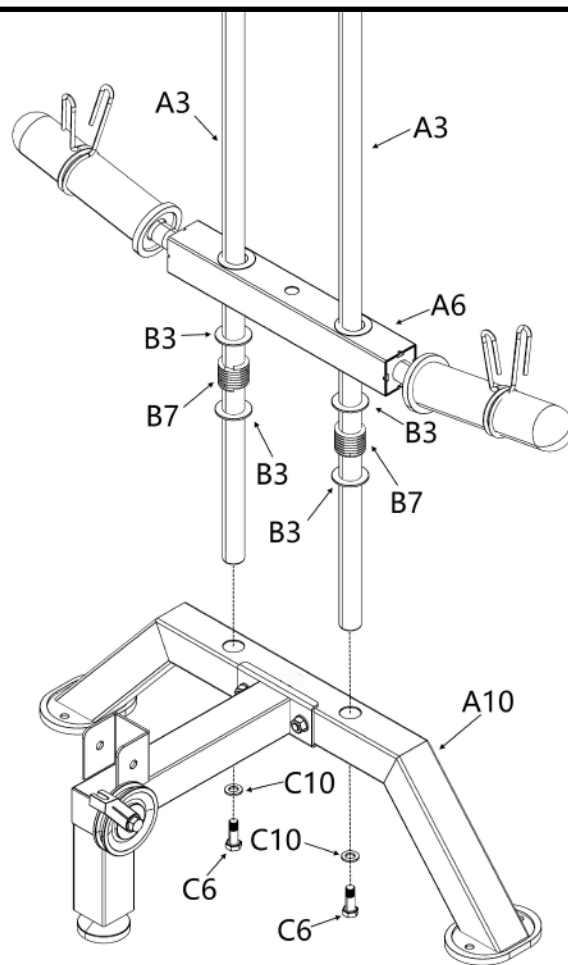


PASO 3



Paso 1: Slabe B1 a ambos lados de A6 y luego aprieta B6 a B1 (después de colocar el contrapeso encima)

Figura 4



PASO 4

C6



Cerrojo hexagonal
M8x30
x2

C10



Arandela f8xf16
x2

B7



Primavera
x2

B3



Arandela f26xf50
x4

D3

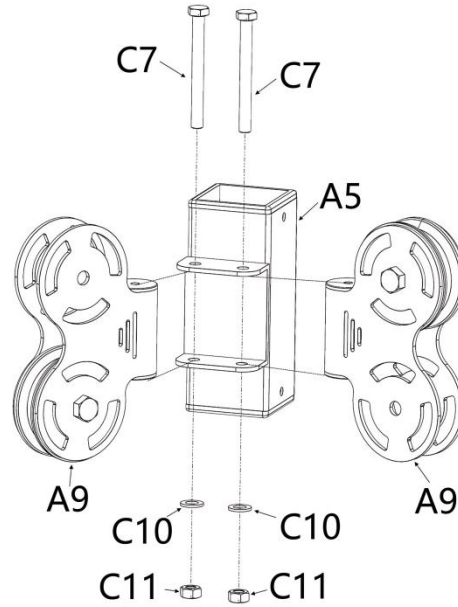


14-17
x2





Paso 1: Inserta (A3) en (A10) y atornilla (C6) en (C10) para apretar (A3)

Paso 2: En (A3), inserta (B3, B7, B3, A6) por turno.

Figura 5

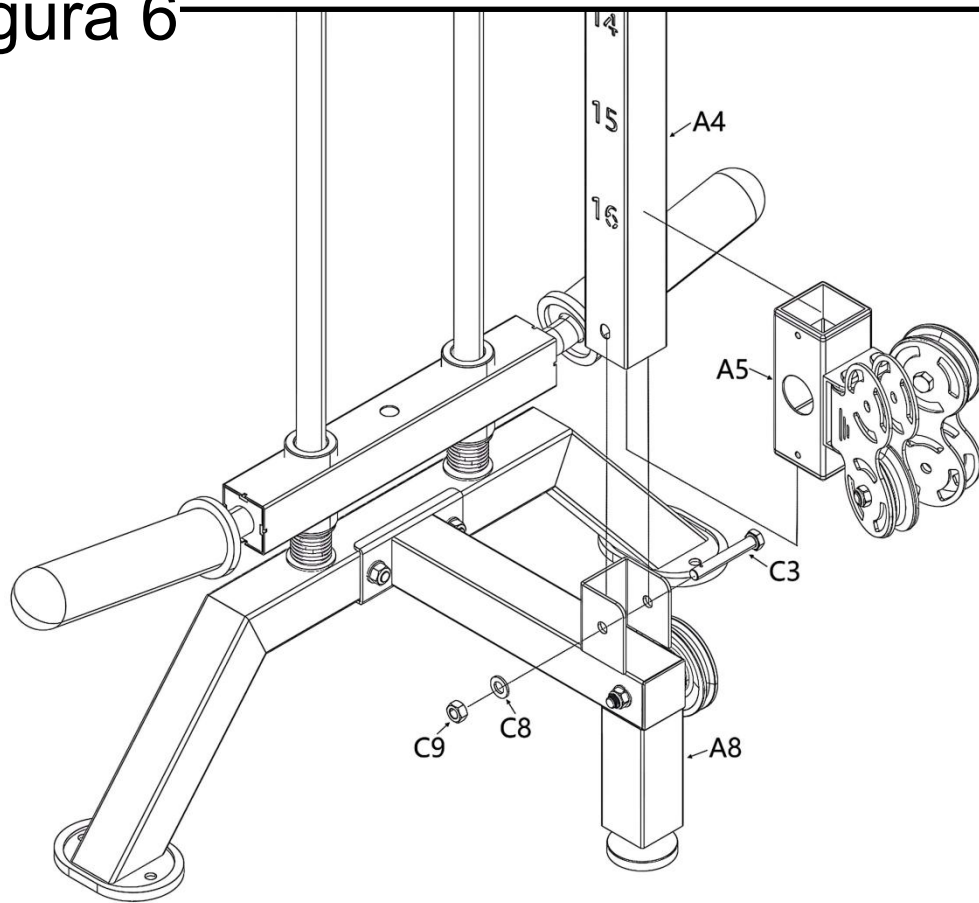


PASO 5

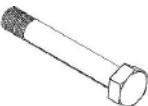



 C7	 C10	 C11	 D3
Cerrojo hexagonal M8x85 x2	Arandela f8xf16 x2	Red M8 x2	14-17 x2

Paso 1: Inserta (A9) en (A5), conecta (C7), usa (C10) y aprieta con (C11) en sentido horario. (Ten en cuenta que el lado de (A9) con agujeros tiene la polea hacia abajo y el lado sin agujeros tiene la polea hacia arriba.)

Figura 6

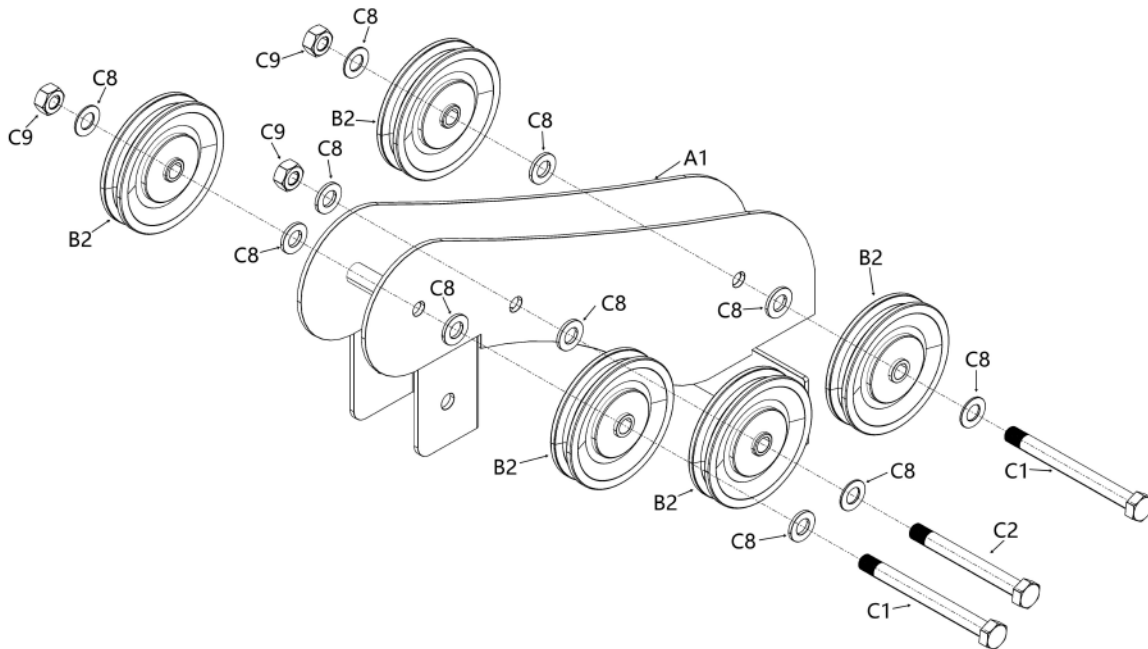


PASO 6

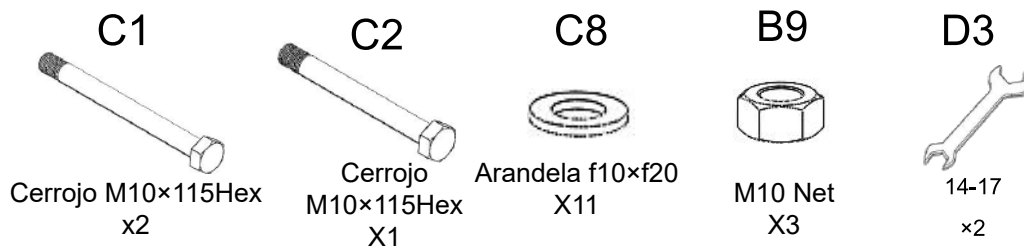
 C3	 C8	 C9	 D3
Cerrojo hexagonal M10×70 X1	Arandela f10×f20 X1	M10 Nut X1	14-17 ×2

Paso 1: Inserta (A5) en (A4) de abajo hacia arriba, alinea (A4) con el espacio vacío en (A8) (con el número mirando hacia la izquierda), inserta (C3) en (C8) y aprieta en sentido horario con (C9)

Figura 7



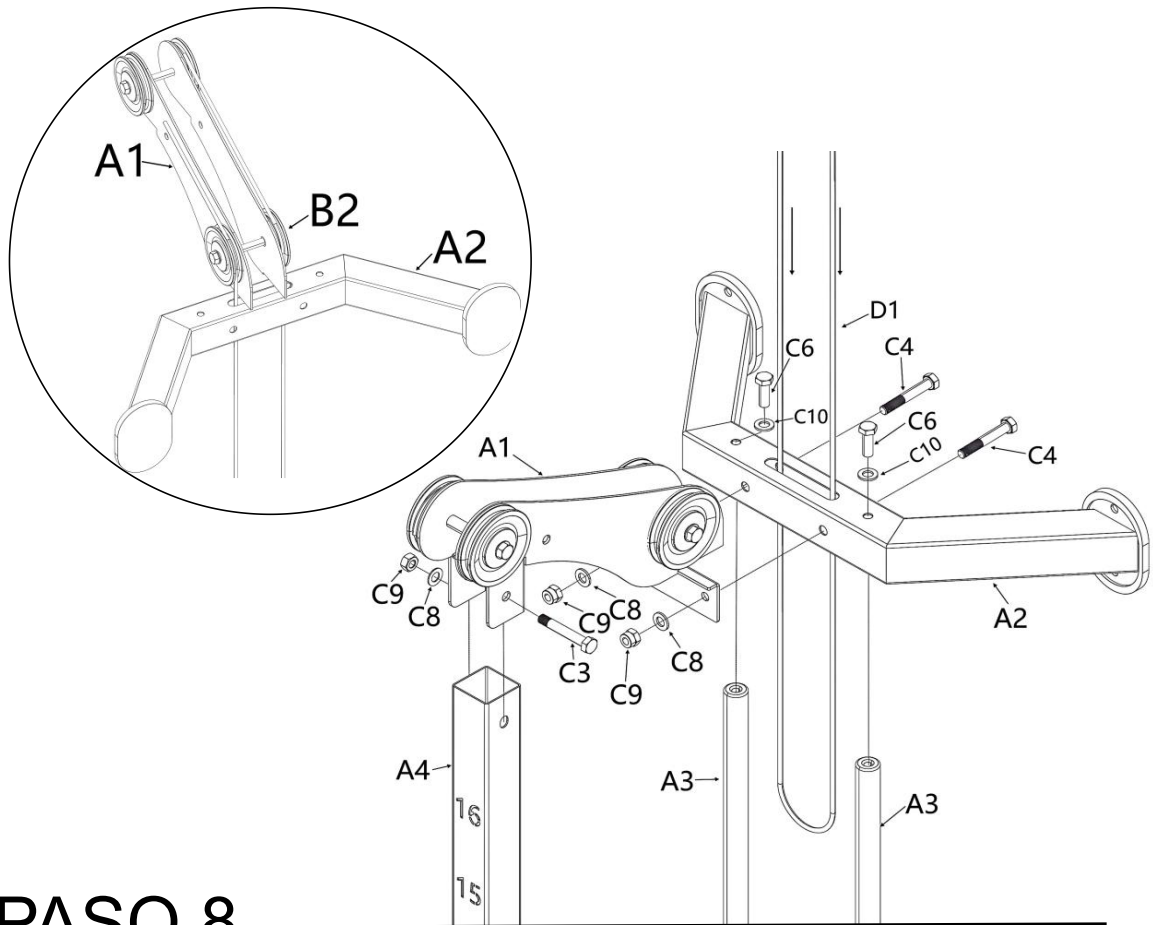
PASO 7



Paso 1: (Nota: Este paso es para instalar en los agujeros delantero y trasero de A1) Toma dos piezas (C1) y enhebralos secuencialmente con (C8, B2, C8), luego inserta (C1) en los orificios delantero y trasero de (A1). Próximo Enrosca (C8, B2, C8) y aprieta con (C9).

Paso 2: (Nota: Este paso es para instalar en el orificio central de A1) Toma (C2) y rosca secuencialmente con (C8, B2, C8), insertar (C1) en el orificio central de (A1), luego enrosca (C8) y aprieta con (C9).

Figura 8



PASO 8

C3	C4	C6	C8	C10	C9
Cerrojo hexagonal M10×70 ×1	Cerrojo hexagonal M10×65 ×2	Cerrojo hexagonal M8×30 ×2	Arandela f10×f20 ×3	Arandela f8×f ×2	M10 Net ×3

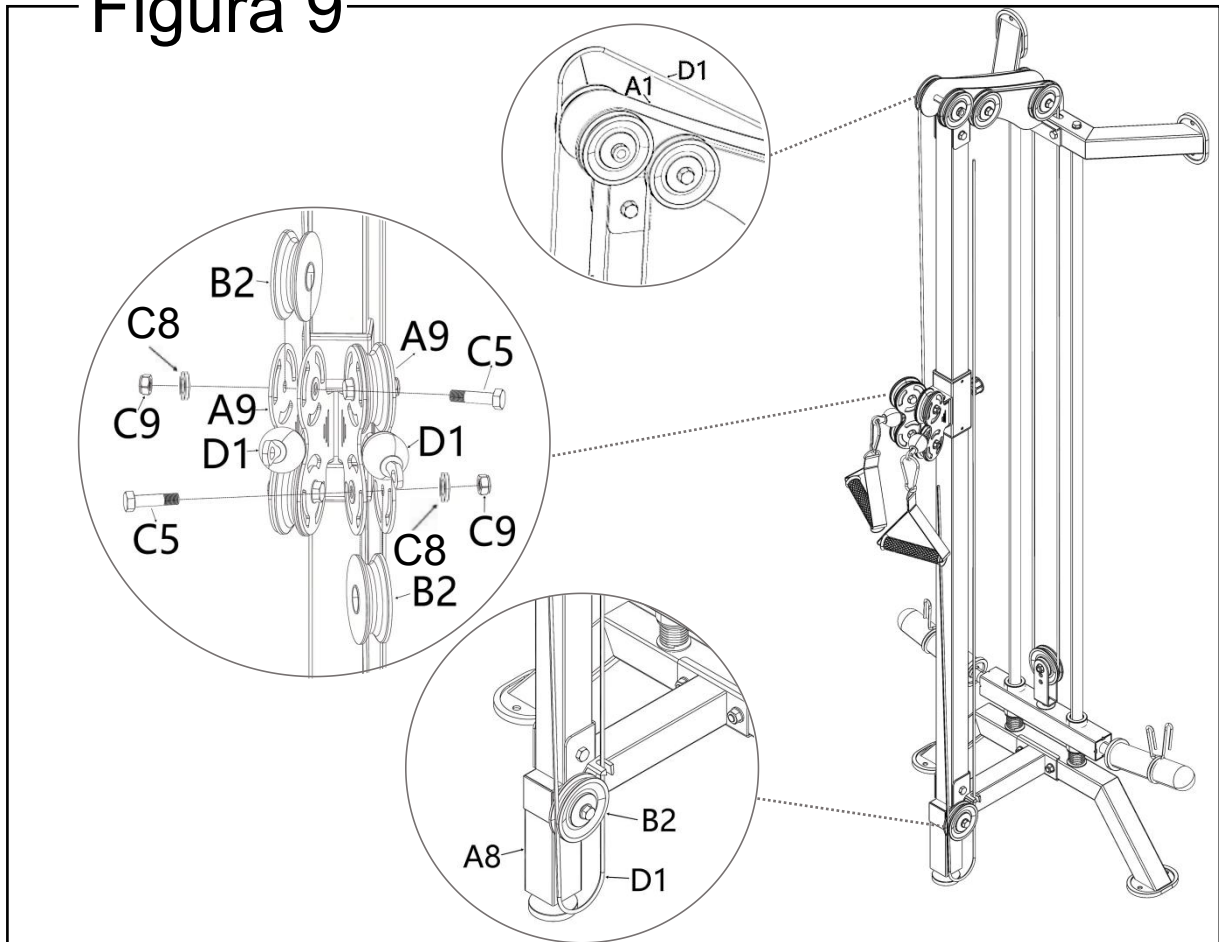


Paso 1: Inserta (A2) en (A3), coloca (C10) y aprieta en sentido horario al insertar (C6).

Paso 2: Coloca (D1) en (A2) como se muestra en la figura, alinea (A1) con el orificio de A2), inserta (C4), ajusta (C8) y aprieta en sentido horario con (C9). (Colgar D1 en la polea trasera de A1)

Paso 3: Alinear (A1) con el agujero (A4), insertar (C3) en (C8) y apretar (C9) en sentido horario

Figura 9



PASO 9

C5



Cercho hexagonal
M10×40
×2

C8



Arandela f10×f20
×2

C9



M10 Nut
×2

D3



14-17
×2

Paso 1: Instala la polea a la izquierda. Primero, sujeta (D1) en la vía de la rueda A1, baja por la cuerda hasta (A9), sujeta la polea B (A9), inserta (C5) y aprieta en sentido horario con (C9)

(D1 sujetado entre los dos B2).

Paso 2: Monta la polea a la derecha. Primero, enrolla (D1) alrededor de (B2) y agárrala en (B8).

A lo largo de la cuerda, la polea (B2) hacia (A9). Inserta (C5) y aprieta en sentido horario con (C9) (D1 está clipeado en medio de B2)



Entrenamiento para defecar

Los ejercicios de calentamiento durante esta etapa pueden mejorar la circulación sanguínea, ayudar a lograr buenos resultados en el entrenamiento y reducir el riesgo de calambres o daños musculares durante el entrenamiento.

Antes de cada sesión de entrenamiento, por favor sigue las siguientes recomendaciones para ejercicios de calentamiento. Cada estiramiento debe mantenerse al menos 30 segundos y la intensidad del ejercicio no debe ser alta para evitar daños musculares.

Una vez que los músculos estén dañados, practica más.





WICHTIGE MELDUNG
WARNUNG - BITTE LESEN

MONTAGE DURCH EINEN ERWACHSENEN ERFORDERLICH
ERSTICKUNGSGEFAHR Kleinteile.
NICHT für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

WARNUNG:

Obwohl jeder Versuch unternommen wird, den höchsten Grad an Schutz in allen Geräten zu gewährleisten, können wir keine Garantie für Verletzungsfreiheit geben. Der Benutzer übernimmt alle Verletzungsrisiken, die sich aus der Verwendung ergeben können. Alle Waren werden unter dieser Bedingung verkauft, die kein Vertreter des Unternehmens aufheben oder ändern kann.

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 Hantelbank! 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 Hantelbank nicht benutzen!
- 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.



Inspektion und Vorbereitung vor Gebrauch

Überprüfen Sie die Integrität der Ausrüstung: Überprüfen Sie vor der Nutzung alle Komponenten sorgfältig auf Lockerheit, Schäden oder Rost und stellen Sie sicher, dass die Schrauben festgezogen und die Stifte sicher sitzen

Eingefügt

Aufwärmaktivitäten: Führen Sie 5–10 Minuten Aufwärmübungen durch (wie zügiges Gehen und Gelenkübungen), um Muskelzerrungen zu vermeiden.

Tragpflicht: Tragen Sie lockere Sportkleidung, vermeiden Sie das Tragen von leicht zu hakender Kleidung und verbieten Sie das Klettern oder gefährliche Bewegungen an der Ausrüstung

Betriebsstandards und Anpassungsfähigkeit

Schritt für Schritt: Beginnen Sie mit niedriger Intensität und erhöhen Sie allmählich die Intensität und Dauer des Trainings, um plötzliches hochintensives Training zu vermeiden, das körperliche Unbehagen verursachen kann

Spezielle Bevölkerungsbeschränkungen: Patienten mit Bluthochdruck, Herzkrankheiten usw. müssen beim Gebrauch von Geräten ärztlichen Rat befolgen, und Kinder sowie ältere Menschen müssen unter Aufsicht arbeiten.

Umweltanforderungen

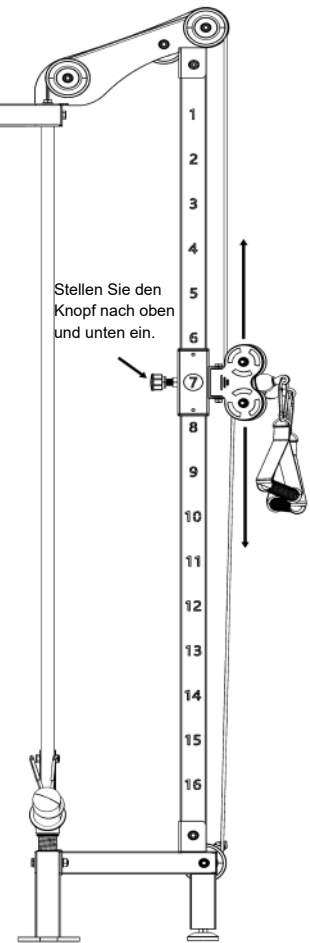
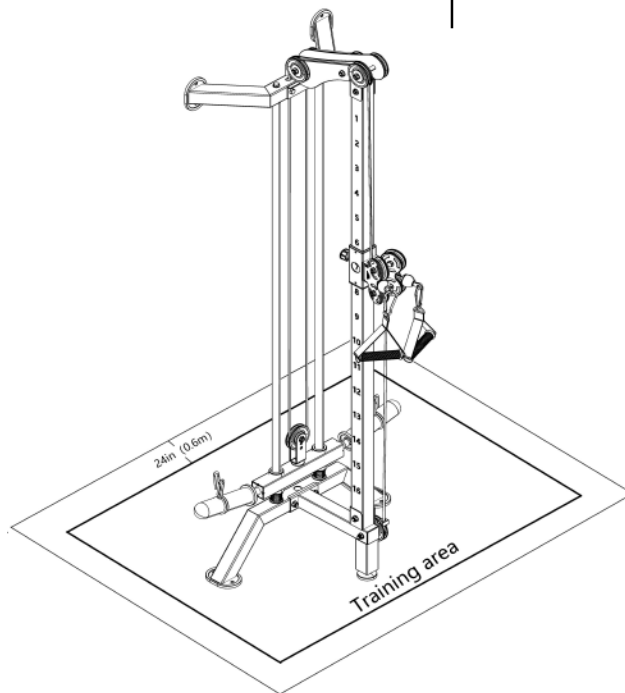
Halten Sie sich von gefährlichen Gegenständen fern: Scharfe Gegenstände oder Haustiere dürfen im Umkreis von 1,5 Metern um das Gerät platziert werden, um unbeabsichtigte Kollisionen zu vermeiden

Abnormaler Stopp: Wenn Symptome wie Herzklopfen und Schwindel auftreten, sollte die Bewegung sofort unterbrochen und Ruhe eingenommen werden. Falls nötig, suchen Sie medizinische Hilfe

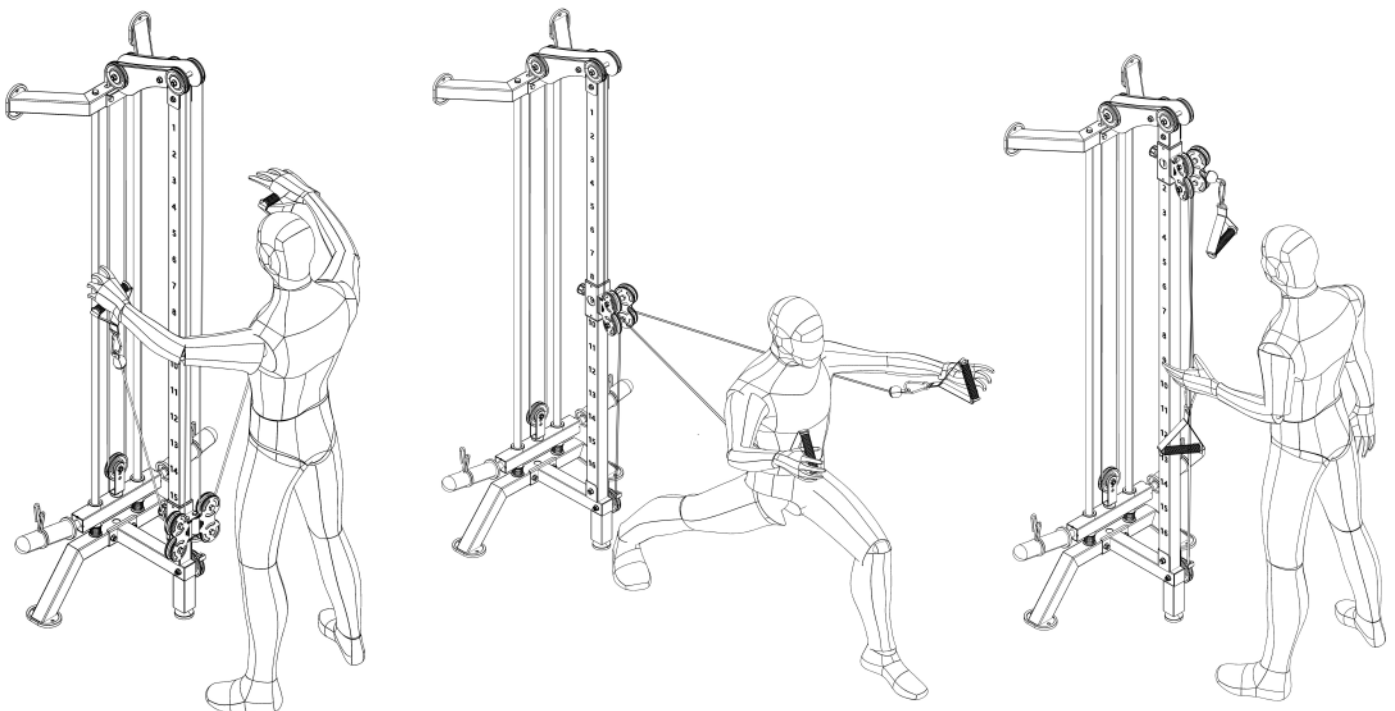
Beschädigt und außer Gebrauch: Wenn auffällige Geräte gefunden werden (wie lose Schrauben), sollten sie sofort gestoppt und zur Reparatur gemeldet werden.



1. Gewicht der Ausrüstung: 21 kg/46,3 lbs
2. Gerätegröße: 725*590*2100 (mm)
3. Maximales Nutzergewicht des Geräts: 120 kg
4. Die Fläche des verwendeten Produkts:
5. Ausrüstungsplatz:



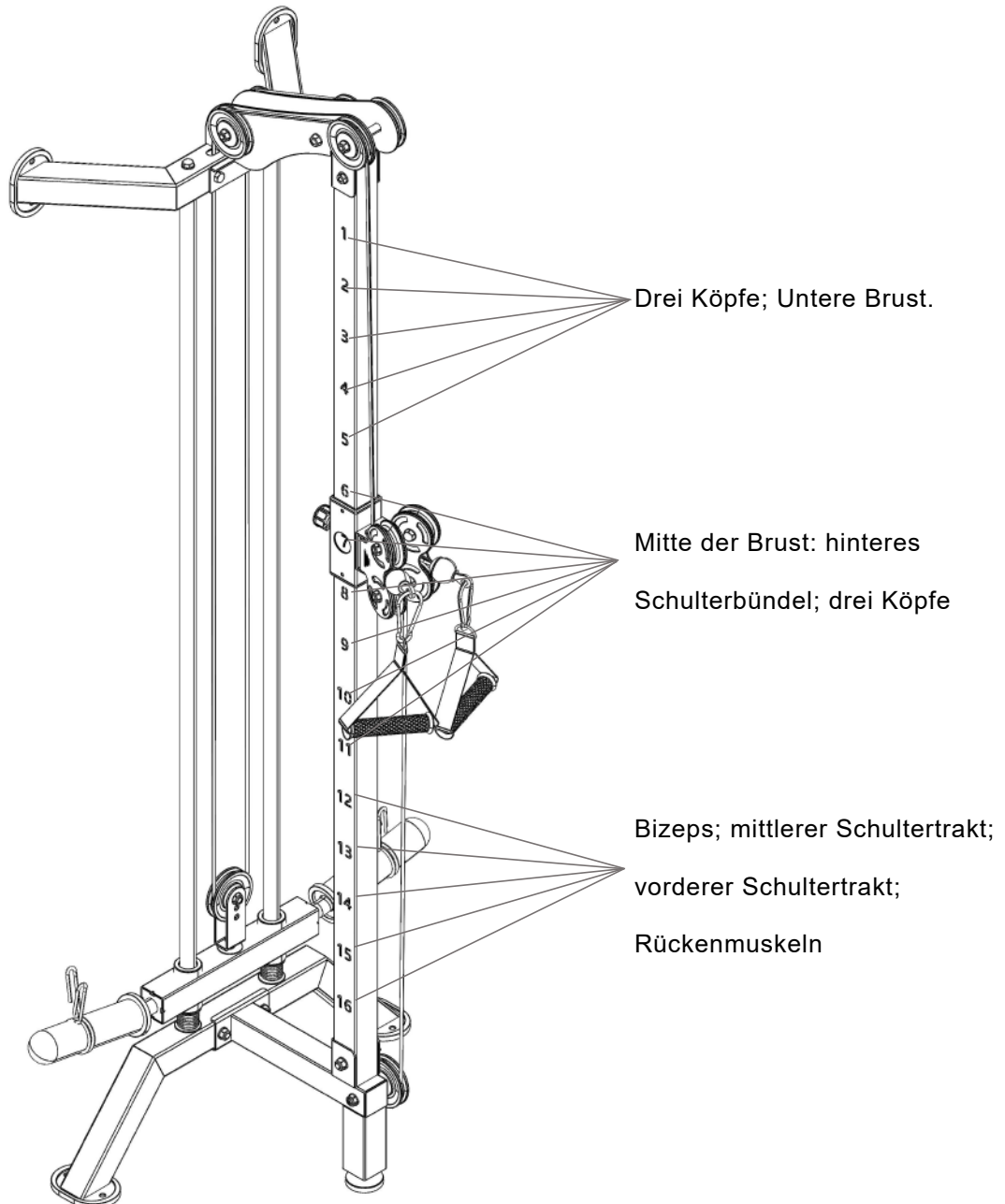
6. Wie man das Gerät einstellt:



ANLEITUNG



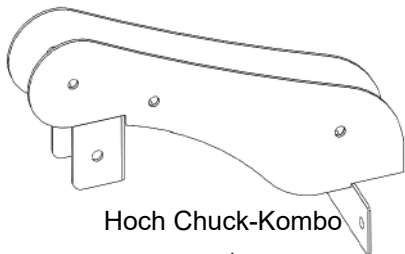
Produkt-Übungsbereiche: Bein, Brust, Rücken, Bizeps



Teilleiste

A

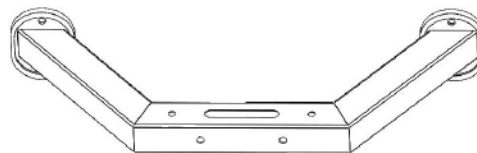
A1



Hoch Chuck-Kombo

×1

A2



Oberer Stützrahmen

×1

A3



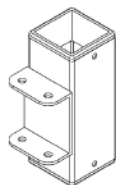
Katheter
×2

A4



Auswahl-
stab
×1

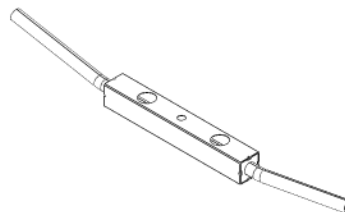
A5



Schieberbuchsen

×1

A6



Gewichtsblock-Buchse

×1

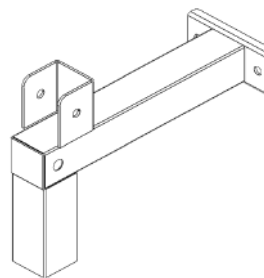
A7



U-förmiges Stück

×1

A8



Unteres Stützrohr (vorne)

×1

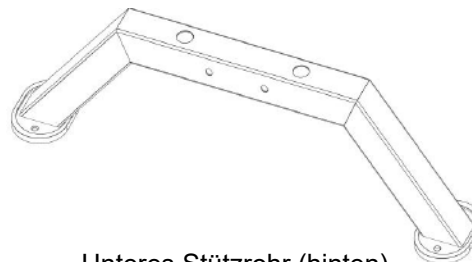
A9



Flaschenzugblock

×2

A10



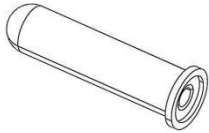
Unteres Stützrohr (hinten)

×1

Teilleiste

B

B1



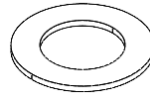
Gegengewichtshülse
x2

B2



Flaschenrolle
x9

B3



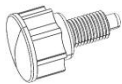
φ26×φ50 Washer
x4

B4



Handle
x2

B5



Knopf
x1

B6



Schmetterlingsklammer
x2

B7



Frühling
x2

B8



Druckknöpfverschluss
x1

C

C1



M10×115 Sechskantbolzen
x2

C2



M10×90 Sechskantbolzen
x2

C3



M10×70 Sechskantbolzen
x2

C4



M10×65 Sechskantbolzen
x4

C5



M10×40 Sechskantbolzen
x3

C6



M8×30 Sechskantbolzen
x4

C7



M8×85
x2

C8



f10×f20
Waschmaschine
x22

C9



M10 Netz
x15

C10



f8×f16
Waschmaschine
x6

C11



M8-Netz
x2

C12



f12×f30 Washer
x1

D

D1



Seilschleuse
x1

D2



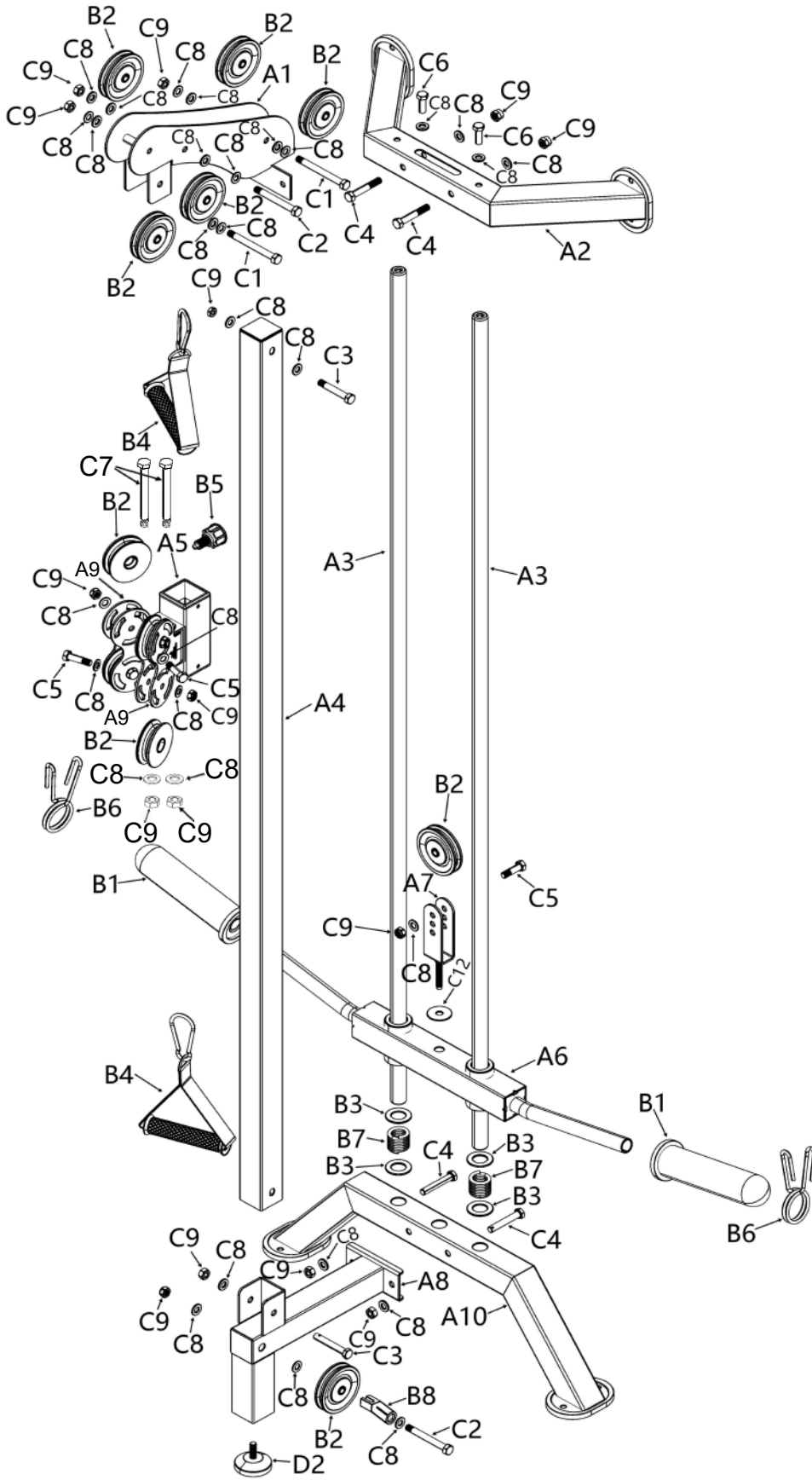
Großes Fußpad
x1

D3



14-17
x2

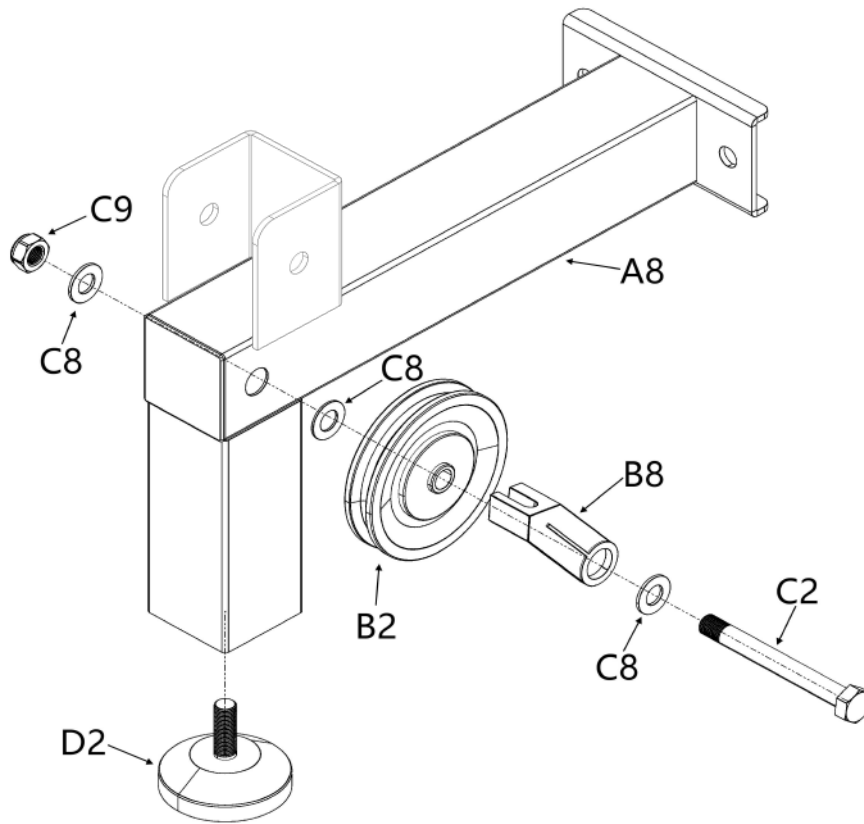
Teilleiste



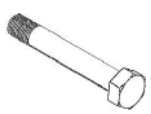




Teilleiste

Anzahl	Name	Menge
A1	Hoch Chuck-Kombo	1
A2	Oberer Stützrahmen	1
A3	Katheter	2
A4	Auswahlstab	1
A5	Schieberbuchsen	1
A6	Gewichtsbloch-Buchse	1
A7	U-förmiges Stück	1
A8	Unteres Stützrohr (vorne)	1
A9	Flaschenzugblock	2
A10	Unteres Stützrohr (hinten)	1
B1	Gegengewichtshülse	2
B2	Flaschenrolle	9
B3	f26xf50 Waschmaschine	2
B4	Handle	2
B5	Knopf	1
B6	Schmetterlingsklammer	2
B7	Frühling	2
B8	Druckknöpfverschluss	1
C1	M10×115 Sechskantbolzen	2
C2	M10x90 Sechskantbolzen	2
C3	M10×70 Sechskantbolzen	2
C4	M10×65 Sechskantbolzen	4
C5	M10×40 Sechskantbolzen	3
C6	M8×30 Sechskantbolzen	4
C7	M8×85 Sechskantbolzen	2
C8	f10×f20 Waschmaschine	22
C9	M10 Net	15
C10	f8xq16 Scheibenmaschine	6
C11	M8-Netz	2
C12	f12×f30 Waschmaschine	1
D1	Seilschleuse	1
D2	Großes Fußpad	1

Abbildung 1



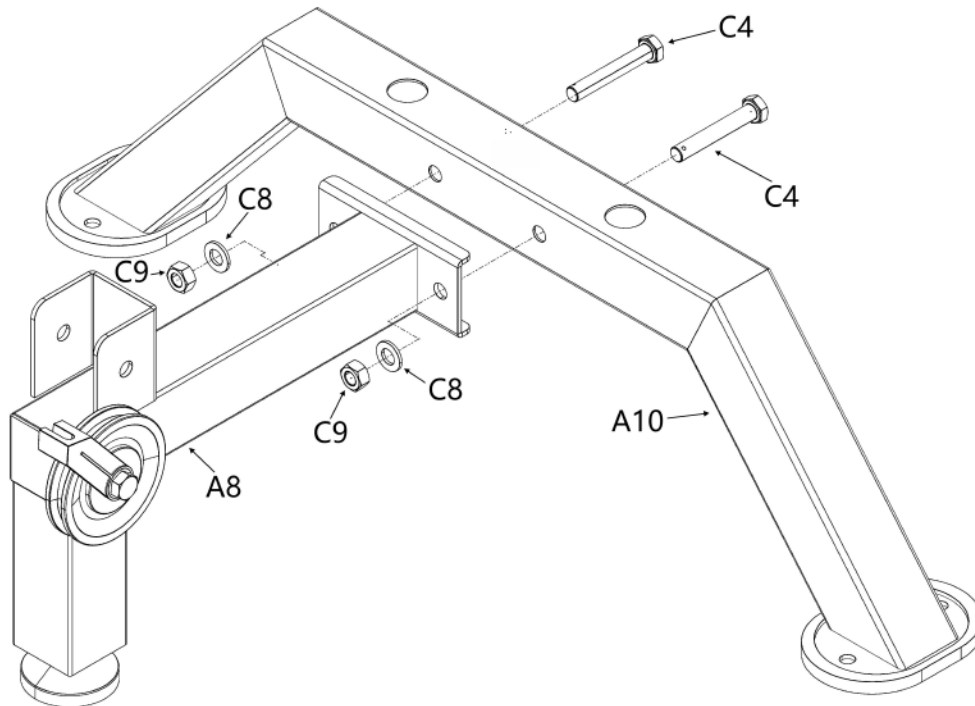
SCHRITT 1

<p>C4</p>  <p>M10×90 Sechskantbol- zen ×1</p>	<p>C8</p>  <p>f10×f20 Waschmaschine ×3</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut ×1</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 ×2</p>	<p>D2</p>  <p>Großes Fußpad X1</p>
---	--	--	---	--

Schritt 1: An (C2) nacheinander (C8, B8, B2, C8), sprechen Sie (C2) in (A8) und (C8) mit (C9).

Schritt 2: Festziehen (D2) im Uhrzeigersinn (A8) unten.

Abbildung 2



SCHRITT 2

C4



M10×65 Sechskantbol-
zen
×2

C8



10×p20
Waschmaschine
×2

C9



M10 Nut
×2

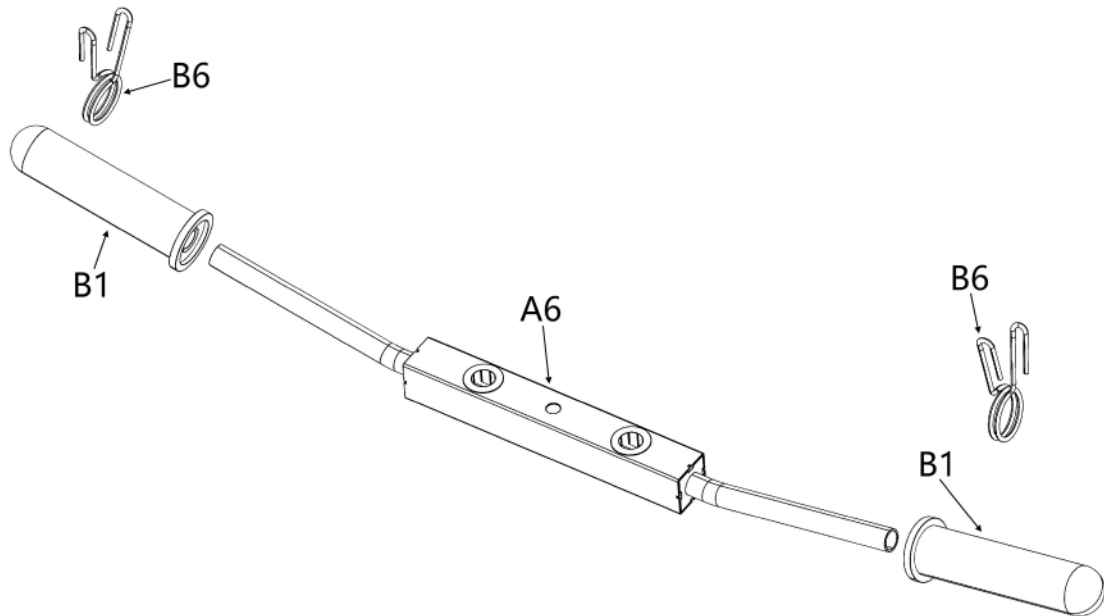
D3



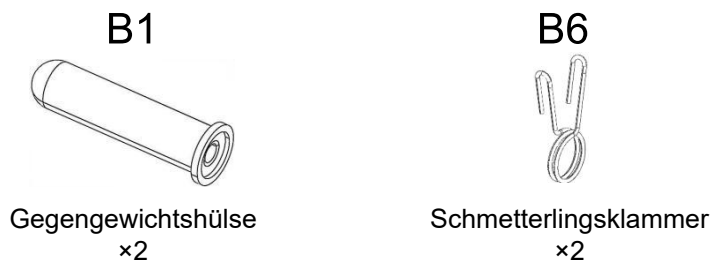
14-17
×2

Schritt 1: Richte (A8) mit dem Loch auf (A4) aus, setze (C4) ein und ziehe (C8) im Uhrzei-
gersinn mit (C9) fest.

Abbildung 3

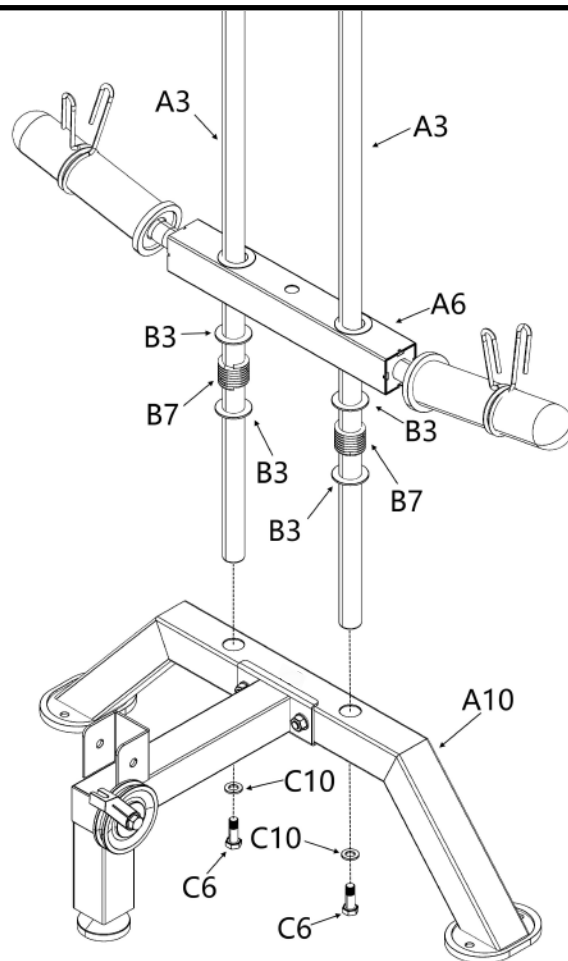


SCHRITT 3



Schritt 1: S-Lippe B1 auf beide Seiten von A6 anziehen und dann B6 auf B1 festziehen
(nachdem das Gegengewicht oben platziert ist)

Abbildung 4



SCHRITT 4

C6



M8x30 Sechskantbolzen
x2

C10



f8xf16
Waschmaschine
x2

B7



Frühling
x2

B3



f26xf50
Waschmaschine
x4

D3

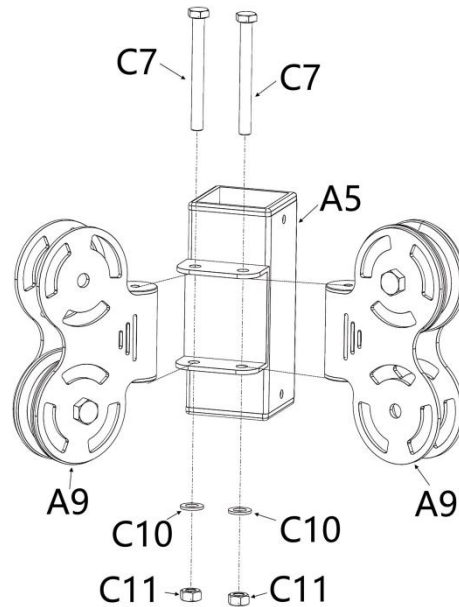


14-17
x2

Schritt 1: Stecken Sie (A3) in (A10) ein und schrauben Sie (C6) in (C10), um (A3) festzuziehen

Schritt 2: An (A3), einfügen (B3, B7, B3, A6) nachein.

Abbildung 5



SCHRITT 5



M8×85 Sechskantbolzen
×2

C10



f8×f16 Waschmaschine
×2

C11



M8-Netz
×2

D3

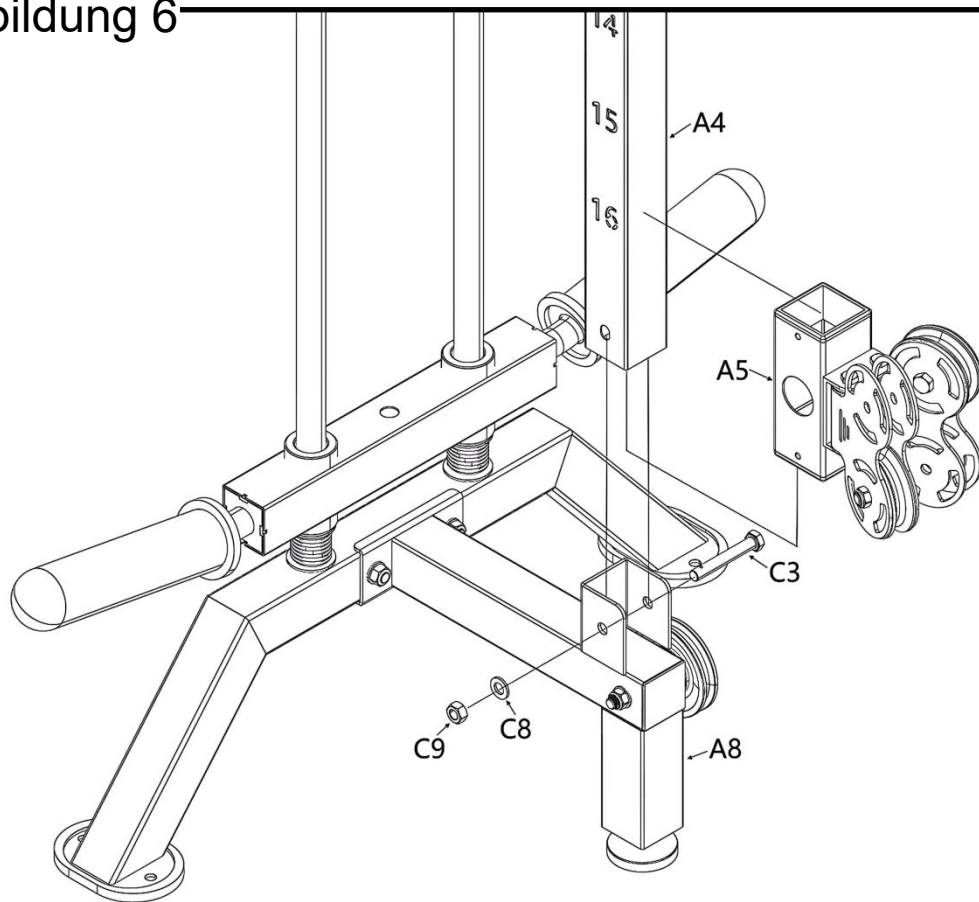


14-17
×2

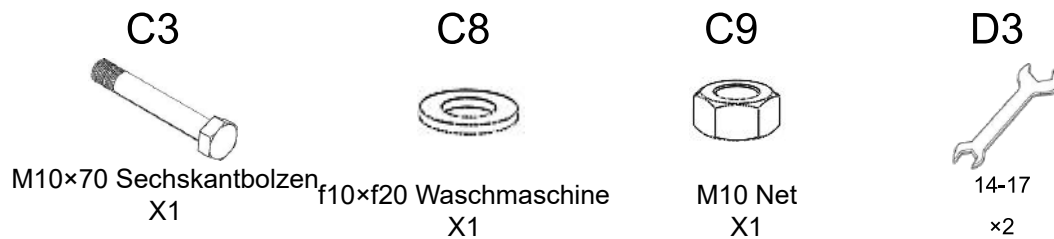
Schritt 1: Stecke (A9) in (A5), stecke (C7) ein, verschleiß (C10) und ziehe es mit (C11) im Uhrzeigersinn fest.

(Beachten Sie, dass die Seite von (A9) mit den Löchern die Umlenkrolle zeigt und die Seite ohne Löcher die Riemenrolle nach oben zeigt.)

Abbildung 6

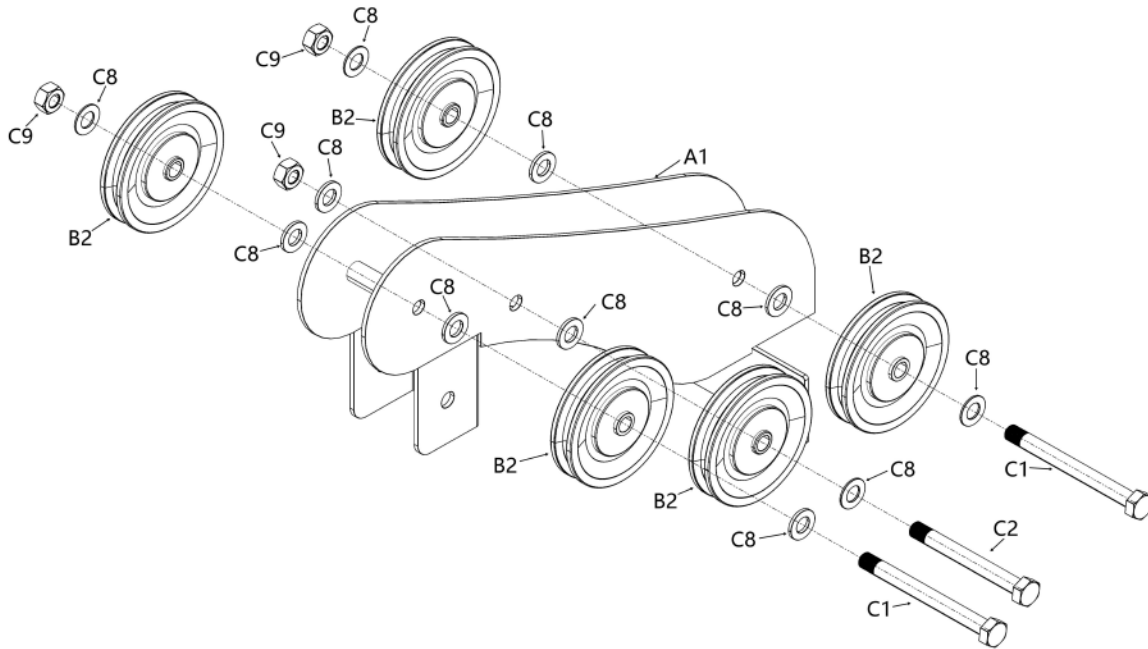


SCHRITT 6

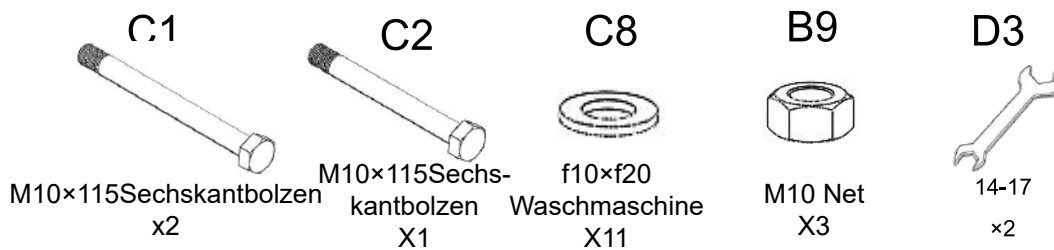


Schritt 1: Fügen Sie (A5) von unten nach oben in (A4) ein und richten Sie (A4) mit dem leeren Raum in (A8) aus.
(mit der Zahl nach links), (C3) in (C8) einführen und mit (C9) im Uhrzeigersinn festziehen

Abbildung 7



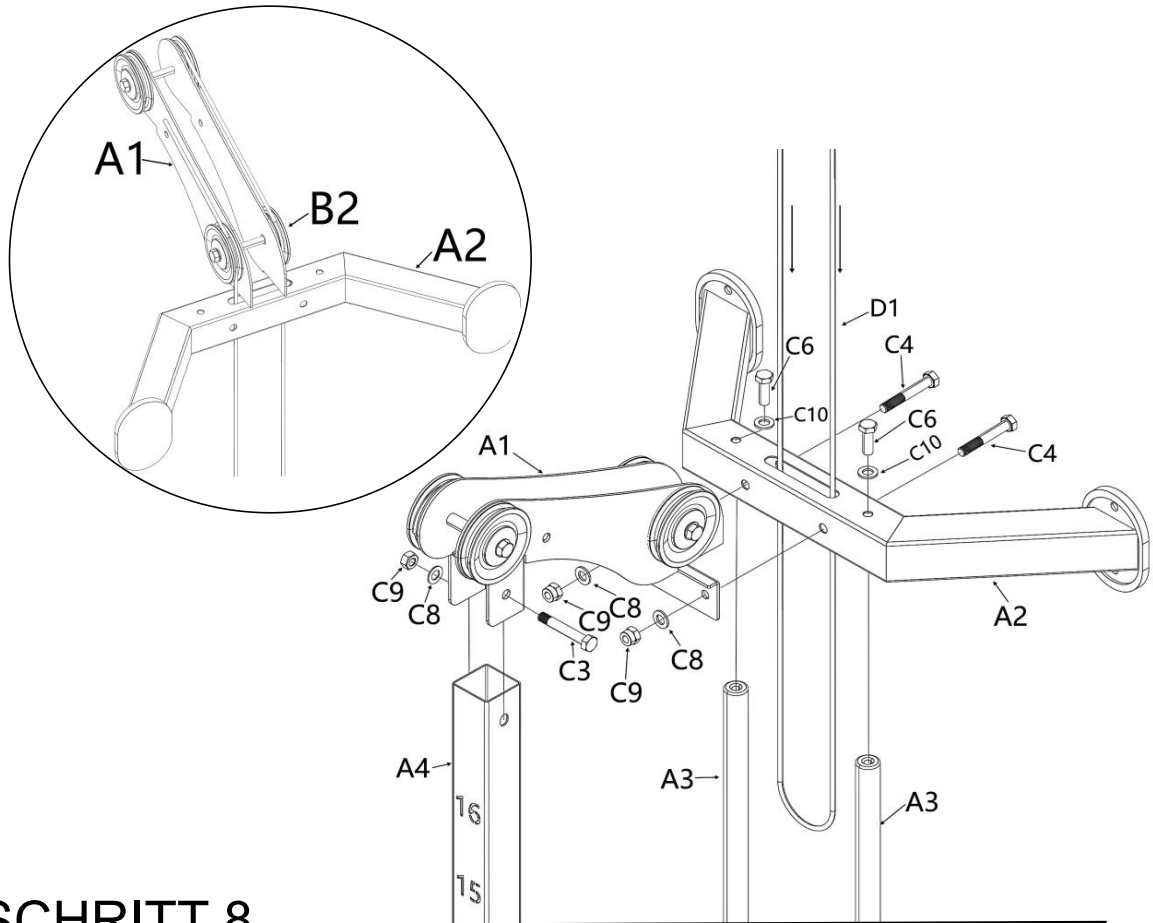
SCHRITT 7









Schritt 1: (Hinweis: Dieser Schritt gilt für die Installation in den vorderen und hinteren Löchern von A1) Nehmen Sie zwei (C1)-Teile und fädeln Sie sie nacheinander mit (C8, B2, C8) ein und setzen Sie dann (C1) in die vorderen und hinteren Löcher von (A1) ein. Nächster Einwinden (C8, B2, C8) und mit (C9) festziehen.

Schritt 2: (Hinweis: Dieser Schritt dient der Installation im mittleren Loch von A1) Nimm (C2) und fädel es sequentiell ein mit (C8, B2, C8), (C1) in das mittlere Loch von (A1) einführen, dann (C8) einfäden und mit (C9) festziehen.

Abbildung 8



SCHRITT 8

C3	C4	C6	C8	C10	C9
					
M10×70 Sechskantbolzen ×1	M10×65 Sechskantbolzen ×2	M8×30 Sechskantbolzen ×2	f10×f20 Waschmaschine ×3	f8×f6 Waschmaschine ×2	M10 Nut ×3

D3



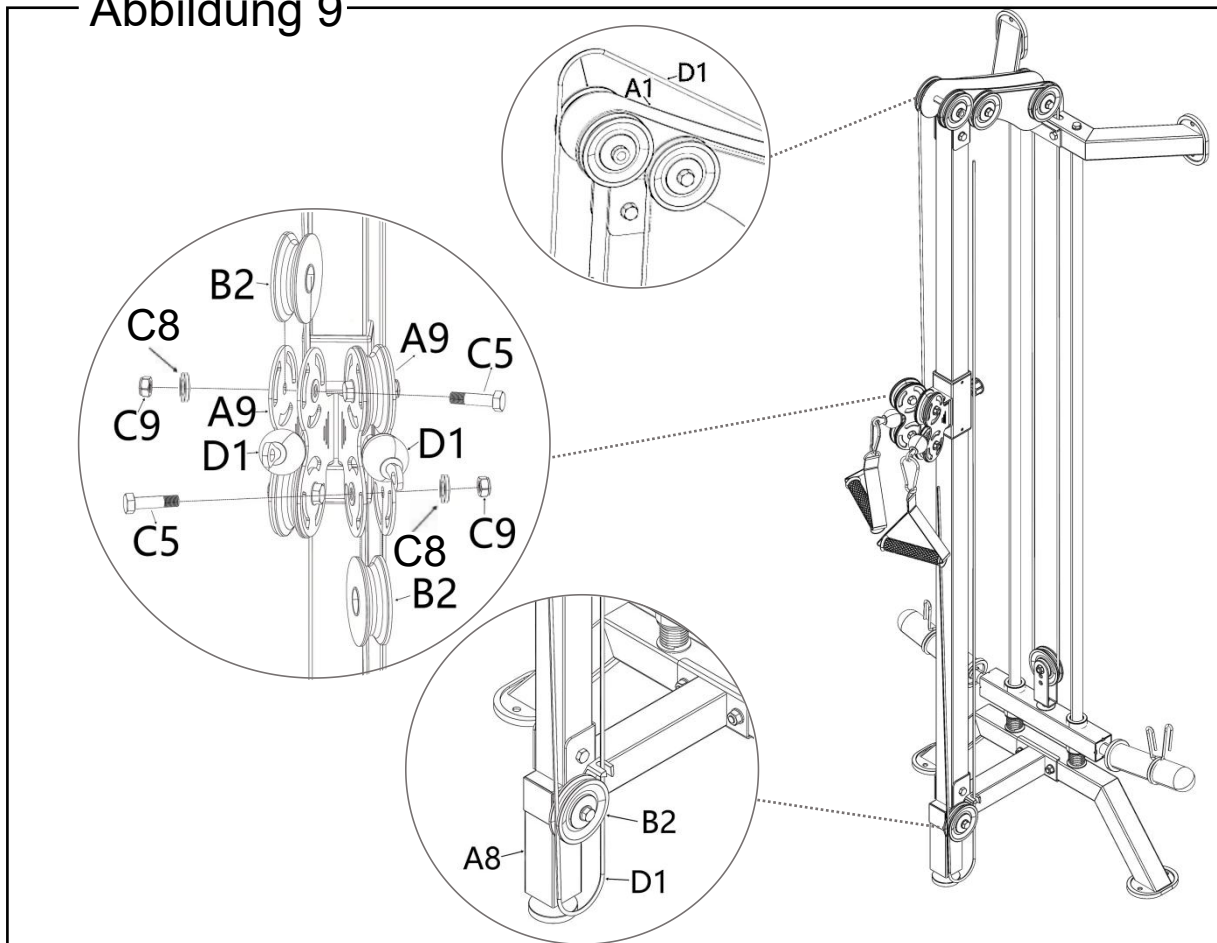
14-17

Schritt 1: Stecken (A2) in (A3) ein, setzen (C10) ein und beim Einsetzen (C6) im Uhrzeigersinn festziehen.





Schritt 2: (D1) in (A2) wie in der Abbildung gezeigt einsetzen, (A1) mit dem Loch von A2 ausrichten, (C4) einsetzen, (C8) anpassen und im Uhrzeigersinn mit (C9) festziehen. (Hänge D1 an der hinteren Riemenscheibe von A1)

Schritt 3: Ausrichten (A1) mit Loch (A4), (C3) in (C8) einführen und (C9) im Uhrzeigersinn fester (C9)

Abbildung 9



SCHRITT 9

<p>C5</p>  <p>M10×40 Sechskantbolzen ×2</p>	<p>C8</p>  <p>10×f20 Waschmaschine ×2</p>	<p>C9</p>  <p>M10 Nut ×2</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 ×2</p>
---	---	--	--

Schritt 1: Installieren Sie die Umlenkrolle links. Zuerst klemmen Sie (D1) auf der A1-Radschiene, entlang des Seils bis (A9), klemmen Sie die B-Riemenrolle (A9) ein, setzen Sie ein (C5) ein und ziehen Sie sie im Uhrzeigersinn mit (C9) fest (D1 zwischen den beiden B2 geklemmt).

Schritt 2: Zusammenbauen Sie die rechte Riemenscheibe. Zuerst wickelt man (D1) um (B2) und steckt es in (B8).

Entlang des Seils führt die (B2)-Flaschenrolle in (A9). Setzen Sie (C5) ein und ziehen Sie es im Uhrzeigersinn mit (C9) fest (D1 ist in der Mitte von B2 abgeschnitten)



Training zum Defäkieren

Aufwärmübungen in dieser Phase können die Durchblutung des Körpers verbessern, gute Trainingsergebnisse erzielen und das Risiko von Krämpfen oder Muskelschäden während des Trainings verringern.

Bitte befolgen Sie vor jeder Trainingseinheit die folgenden Trainingsempfehlungen für Aufwärmübungen. Jede Dehnung muss mindestens 30 Sekunden aufrechterhalten werden, und die Intensität der Übung sollte nicht hoch sein, um Muskelschäden zu vermeiden.

Sobald die Muskeln geschädigt sind, übe bitte weiter.





MESSAGGIO IMPORTANTE
ATTENZIONE - SI PREGA DI LEGGERE

RICHIESTO L'ASSEMBLAGGIO DA ADULTI
RISCHIO DI SOFFOCAMENTO Parti di piccole dimensioni.
NON per bambini sotto i 3 anni di età.

AVVERTIMENTO:

Sebbene venga fatto ogni tentativo per garantire il massimo livello di protezione a tutte le attrezzature, non possiamo garantire di non incorrere in lesioni. L'utente si assume tutti i rischi di incorrere in lesioni dovuti all'uso. Tutta la nostra merce viene venduta a queste condizioni, a cui nessun rappresentante dell'azienda può rinunciare o modificare.

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 panca pesi! 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 panca pesi!
- 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.



Ispezione e preparazione prima dell'uso

Controlla l'integrità dell'apparecchiatura: prima dell'uso, ispeziona attentamente tutti i componenti per eventuali sciolta, danni o ruggine, assicurandoti che le viti siano ben strette e i perni ben saldamente

inserito

Attività di riscaldamento: esegui 5-10 minuti di esercizi di riscaldamento (come camminate rapide e articolazioni) per evitare stiramenti muscolari.

Requisiti di indossazione: Indossa abbigliamento sportivo largo, evita abiti facili da agganciare e vieta arrampicarsi o movimenti pericolosi sugli equipaggiamenti

Standard operativi e resistenza dell'adattabilità

Passo dopo passo: inizia con bassa intensità e aumenta gradualmente l'intensità e la durata dell'esercizio per evitare allenamenti improvvisi ad alta intensità che potrebbero causare disagio fisico

Restrizioni particolari sulla popolazione: i pazienti con ipertensione, malattie cardiache, ecc. devono seguire i consigli medici quando utilizzano le attrezzature, e bambini e anziani devono operare sotto supervisione.

Requisiti ambientali

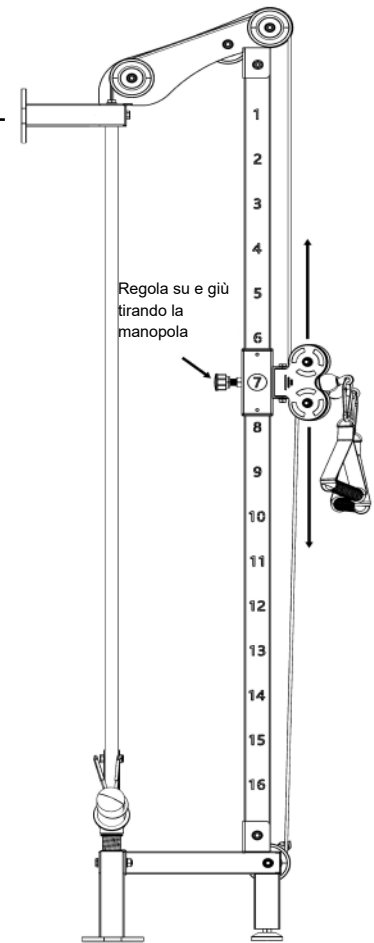
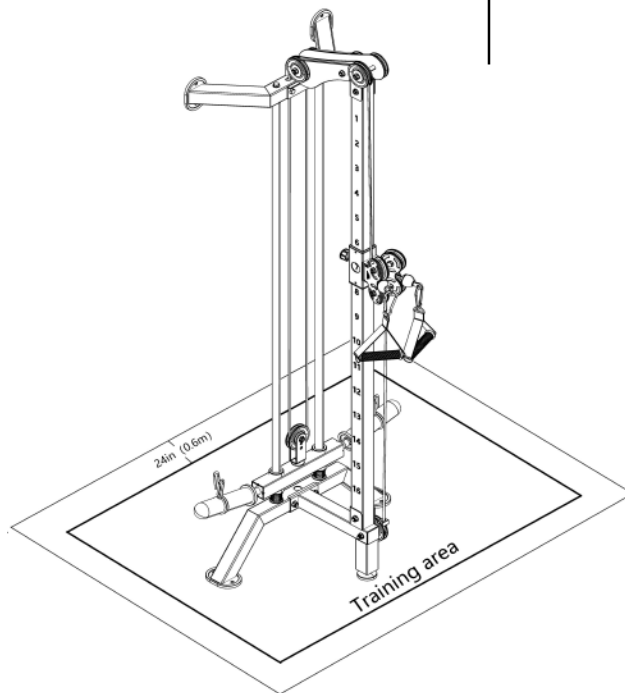
· Stai lontano da oggetti pericolosi: È vietato posizionare oggetti appuntiti o animali domestici entro 1,5 metri intorno all'attrezzatura per prevenire collisioni accidentali

Stop anomala: Se compaiono sintomi come palpitazioni e vertigini, l'esercizio deve essere interrotto immediatamente e il riposo. Se necessario, cerca assistenza medica

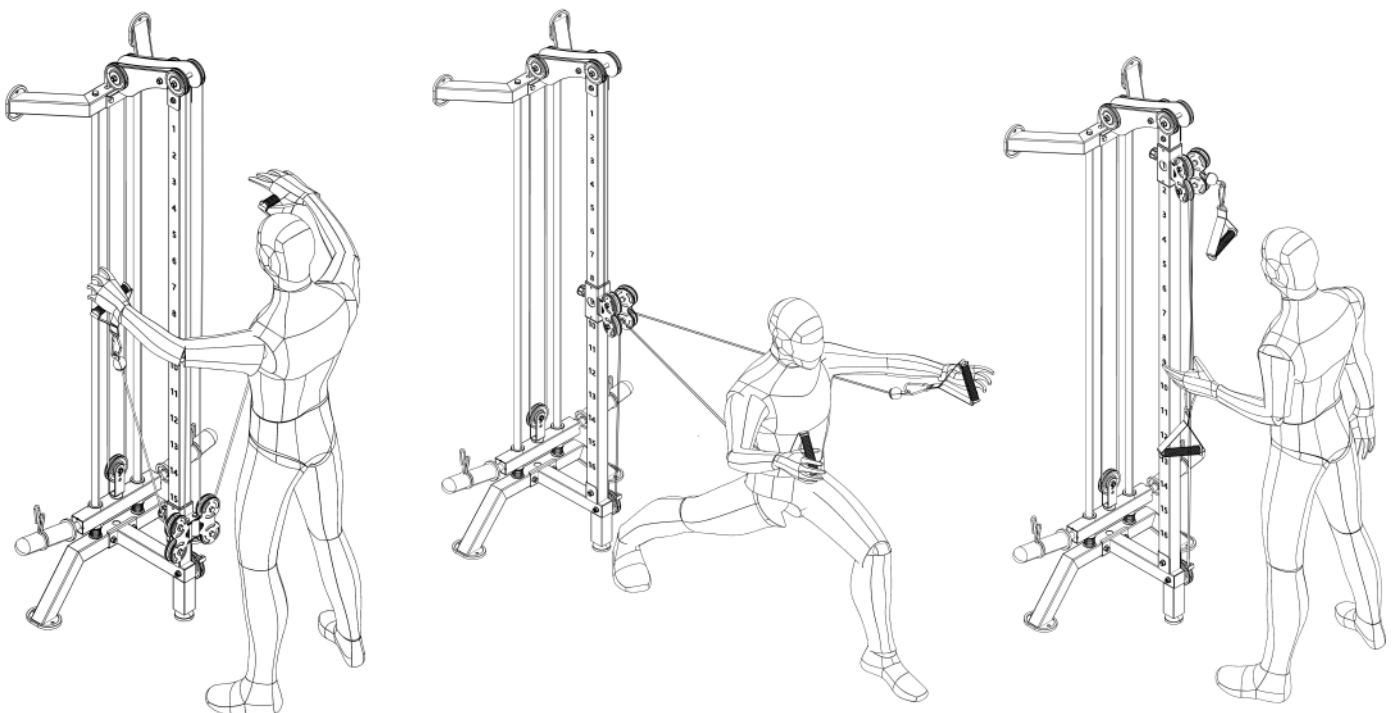
Danneggiati e fuori uso: Se vengono trovati apparecchiature anomale (come viti allentate), devono essere immediatamente interrotte e segnalate per la riparazione.



1. Peso dell'attrezzatura: 21kg/46,3 libbre
2. Dimensione del dispositivo: 725*590*2100 (mm)
3. Peso massimo per l'utente del dispositivo: 120KG
4. L'area del prodotto utilizzato:
5. Spazio per il posizionamento delle attrezzature:



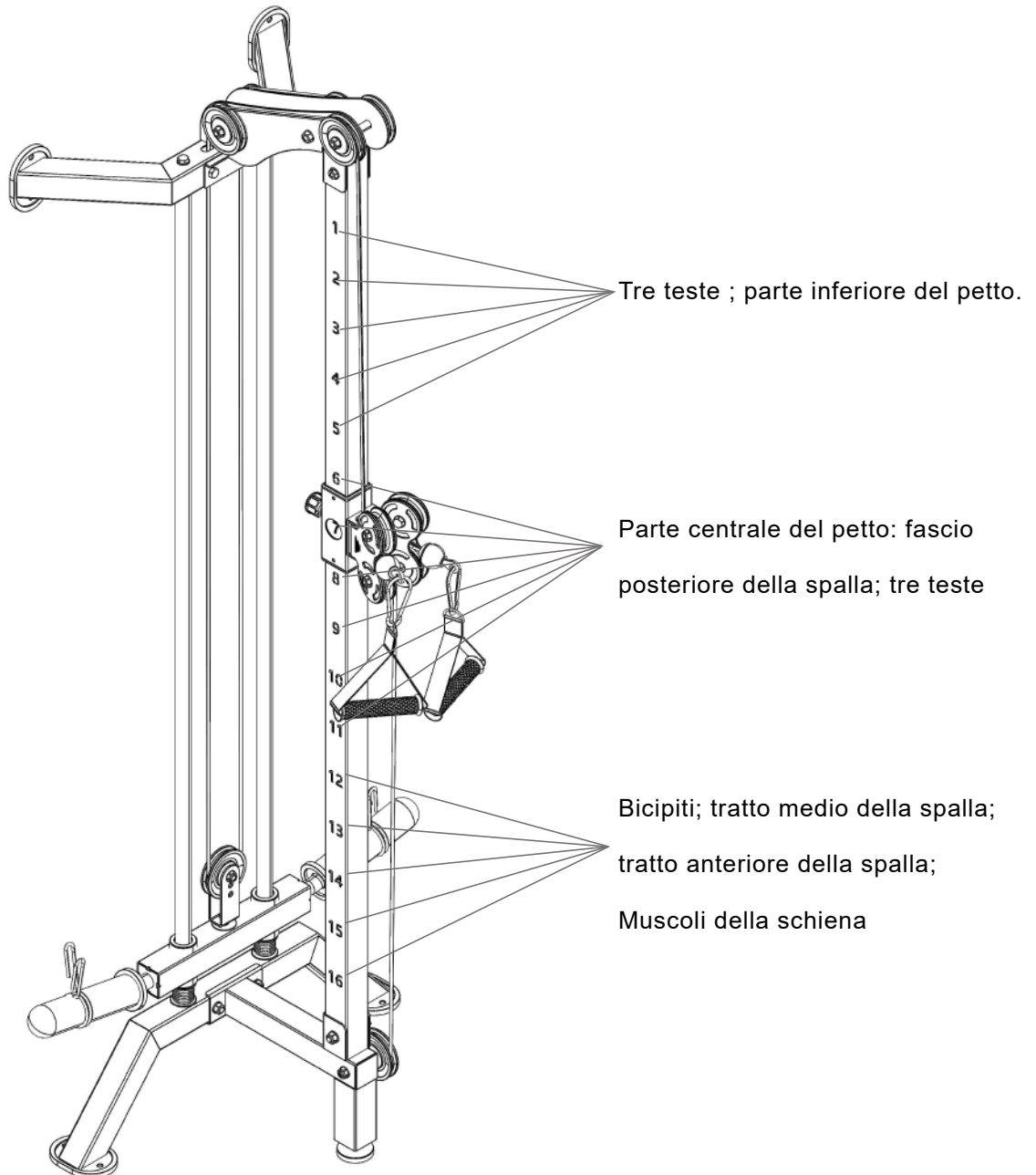
6. Come regolare il dispositivo:



ISTRUZIONI



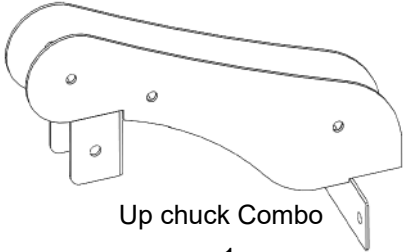
Aree di esercizio del prodotto: gamba, petto, schiena del corpo, bicipiti



Elenco delle parti

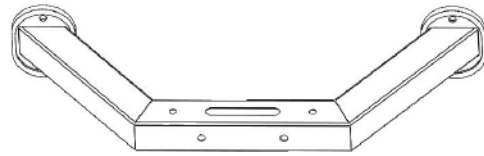
A

A1



Up chuck Combo
×1

A2



Telaio di supporto superiore
×1

A3



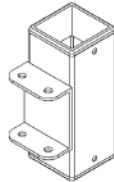
Catetere
×2

A4



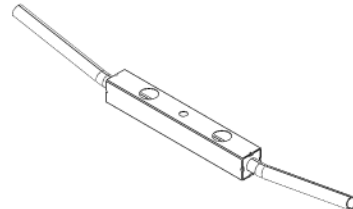
Bacchetta di
selezione
×1

A5



Boccola slider
×1

A6



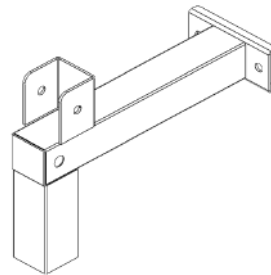
Boccola a blocco di peso
×1

A7



Pezzo a forma di U
×1

A8



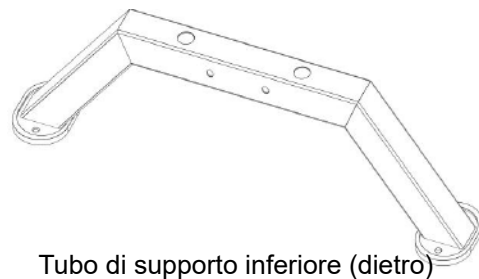
Tubo di supporto inferiore (frontale)
×1

A9



Blocco a carrucole
×2

A10

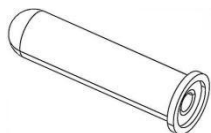


Tubo di supporto inferiore (dietro)
×1

Elenco delle parti

B

B1



Manicotta contrappeso
x2

B2



Carrucola
x9

B3



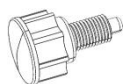
Rondelle φ26×φ50
x4

B4



Manico
x2

B5



Manopola
x1

B6



Clip a farfalla
x2

B7



Primavera
x2

B8



Fissaggio a scatto
x1

C

C1



Otturatore
M10×115Hex
x2

C2



Otturatore
esagonale
M10×90
x2

C3



Otturatore
esagonale
M10×70
x2

C4



Otturatore esago-
nale M10×65
x4

C5



Otturatore esago-
nale M10×40
x3

C6



Otturatore esagonale
M8×30
x4

C7



M8×85
x2

C8



Rondelle
f10×f20
x22

C9



Rete M10
x15

C10



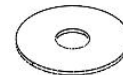
Rondelle f8×f16
x6

C11



M8 Net
x2

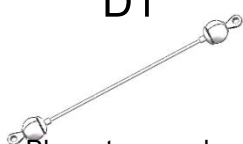
C12



f12×f30Rondelle
x1

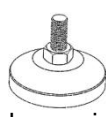
D

D1



Bloccato a corda
x1

D2



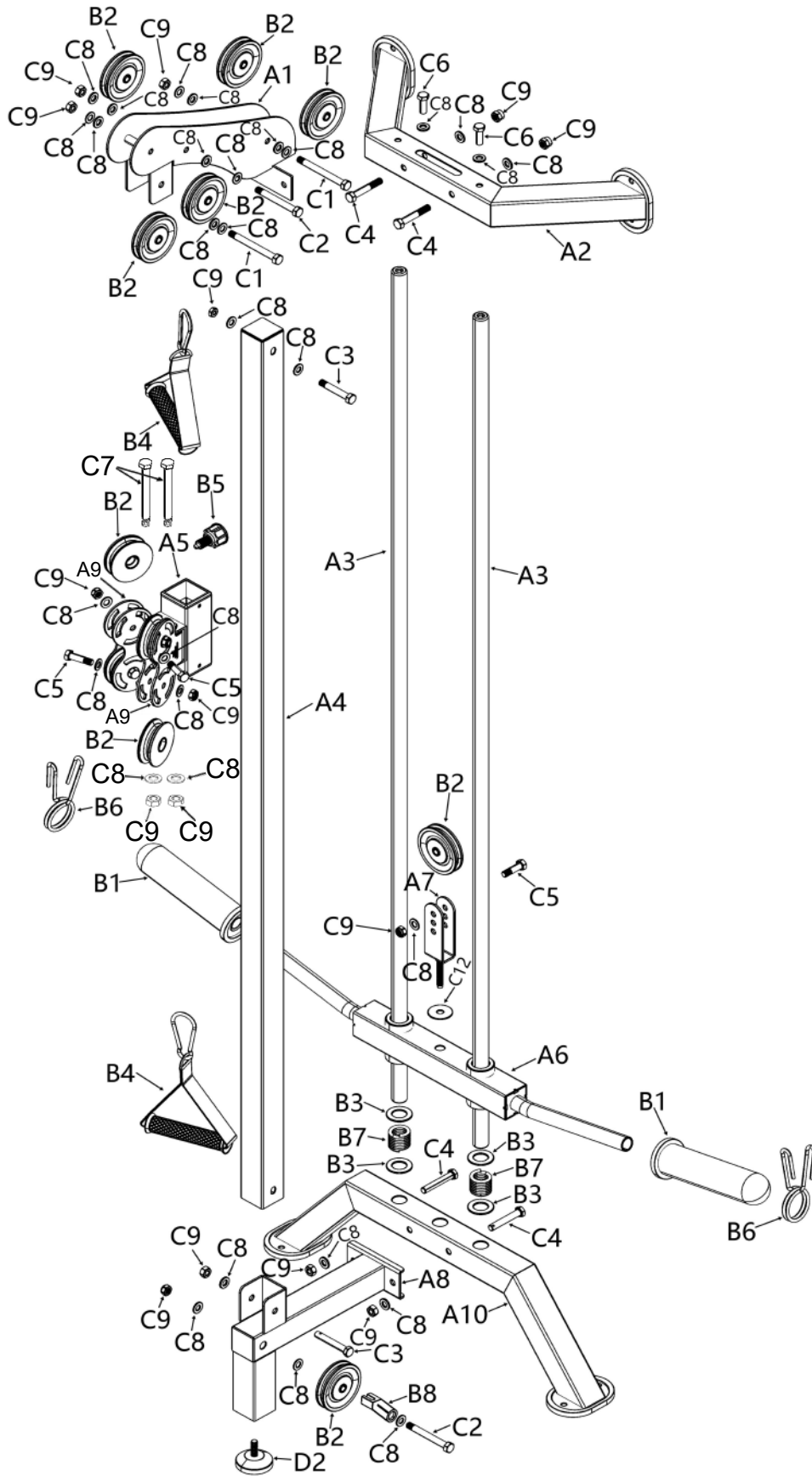
Grande cuscinetto
per i piedi
x1

D3



14-17
x2

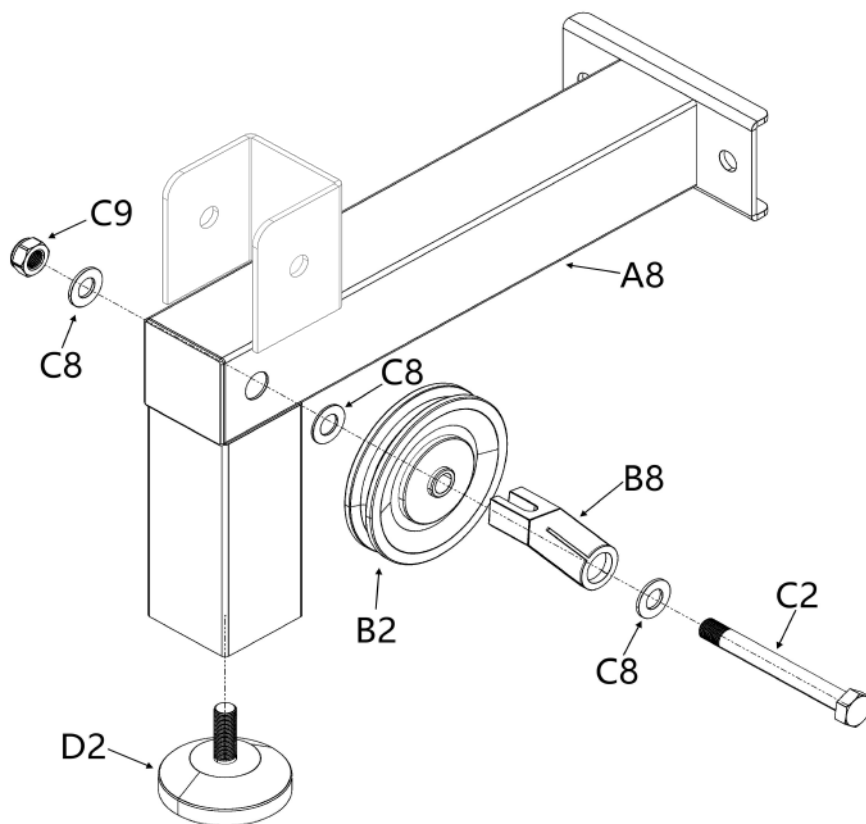
Elenco delle parti








Elenco delle parti

Numero	Nome	Quantità
A1	Combo Up Chuck	1
A2	Telaio di supporto superiore	1
A3	Catetere	2
A4	Bacchetta di selezione	1
A5	Boccola slider	1
A6	Boccola a blocco di peso	1
A7	Pezzo a forma di U	1
A8	Tubo di supporto inferiore (frontale)	1
A9	Blocco a carrucole	2
A10	Tubo di supporto inferiore (dietro)	1
B1	Manicotta contrappeso	2
B2	Carrucola	9
B3	Rondelle f26xf50	2
B4	Manico	2
B5	Manopola	1
B6	Clip a farfalla	2
B7	Primavera	2
B8	Fissaggio a scatto	1
C1	Otturatore esagonale M10×115	2
C2	Bullone esagonale M10x90	2
C3	Otturatore esagonale M10×70	2
C4	Otturatore esagonale M10×65	4
C5	Otturatore esagonale M10×40	3
C6	Otturatore esagonale M8×30	4
C7	Otturatore esagonale M8×85	2
C8	Rondelle f10×f20	22
C9	Rete M10	15
C10	Rondelle f8xq16	6
C11	M8 Net	2
C12	Rondella f12×f30	1
D1	Bloccato a corda	1
D2	Grande cuscinetto per i piedi	1

Figura 1



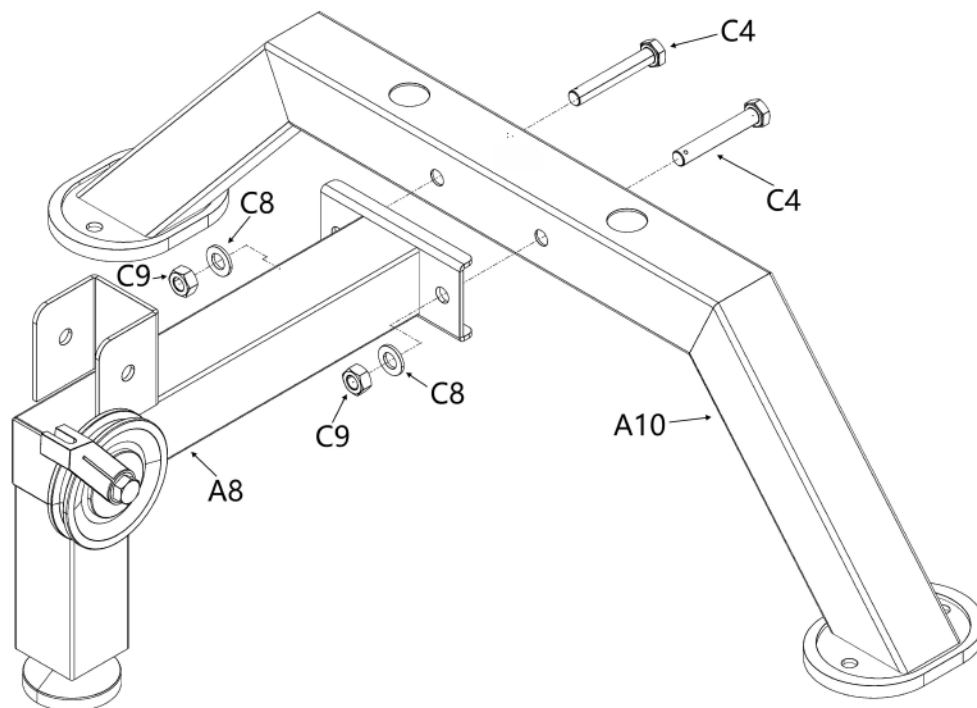
PASSO 1

<p>C4</p>  <p>Otturatore esagonale M10×90 ×1</p>	<p>C8</p>  <p>Rondelle f10×f20 ×3</p>	<p>C9</p>  <p>Rete M10 ×1</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 ×2</p>	<p>D2</p>  <p>Grande cuscinetto per i piedi X1</p>
--	---	---	---	--

Passo 1: Su (C2) a turno (C8, B8, B2, C8), parla (C2) in (A8) e (C8) con (C9).

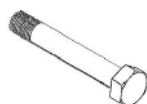
Passo 2: Stringi (D2) in senso orario (A8) in fondo.

Figura 2



PASSO 2

C4



Otturatore esagonale
M10×65
×2

C8



Rondelle 10×p20
×2

C9



Rete M10
×2

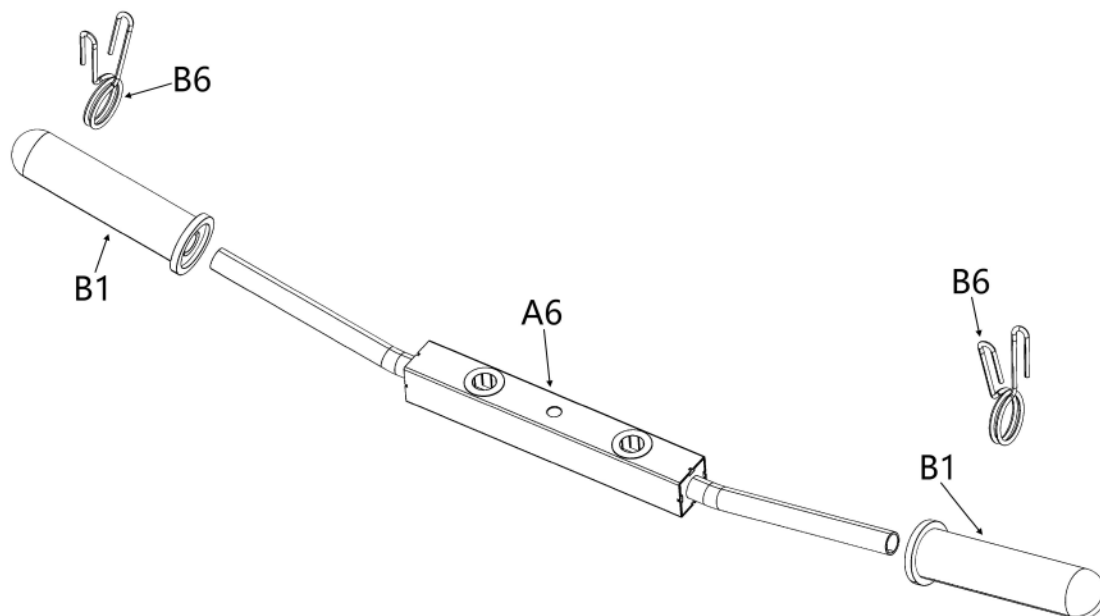
D3



14-17
×2

Passo 1: Allinea (A8) con il foro su (A4), inserisci (C4) e stringi (C8) in senso orario con (C9).

Figura 3

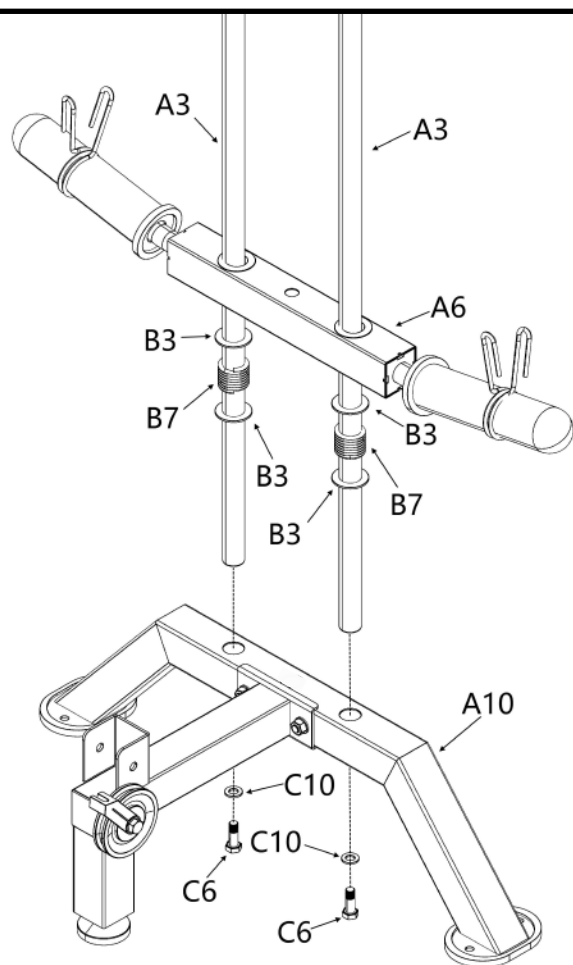


PASSO 3



Passo 1: S-labbro B1 su entrambi i lati di A6, poi stringi B6 a B1 (dopo aver posizionato il contrappeso sopra)

Figura 4



PASSO 4

C6



Otturatore esagonale
M8x30
x2

C10



Rondelle f8xf16
x2

B7



Primavera
x2

B3



Rondelle f26xf50
x4

D3

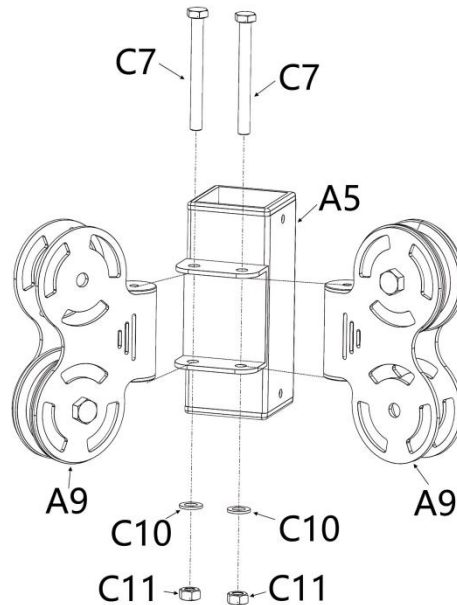


14-17
x2





Passo 1: Inserire (A3) in (A10) e avvitare (C6) in (C10) per stringere (A3)

Passo 2: Su (A3), inserire (B3, B7, B3, A6) a turno.

Figura 5

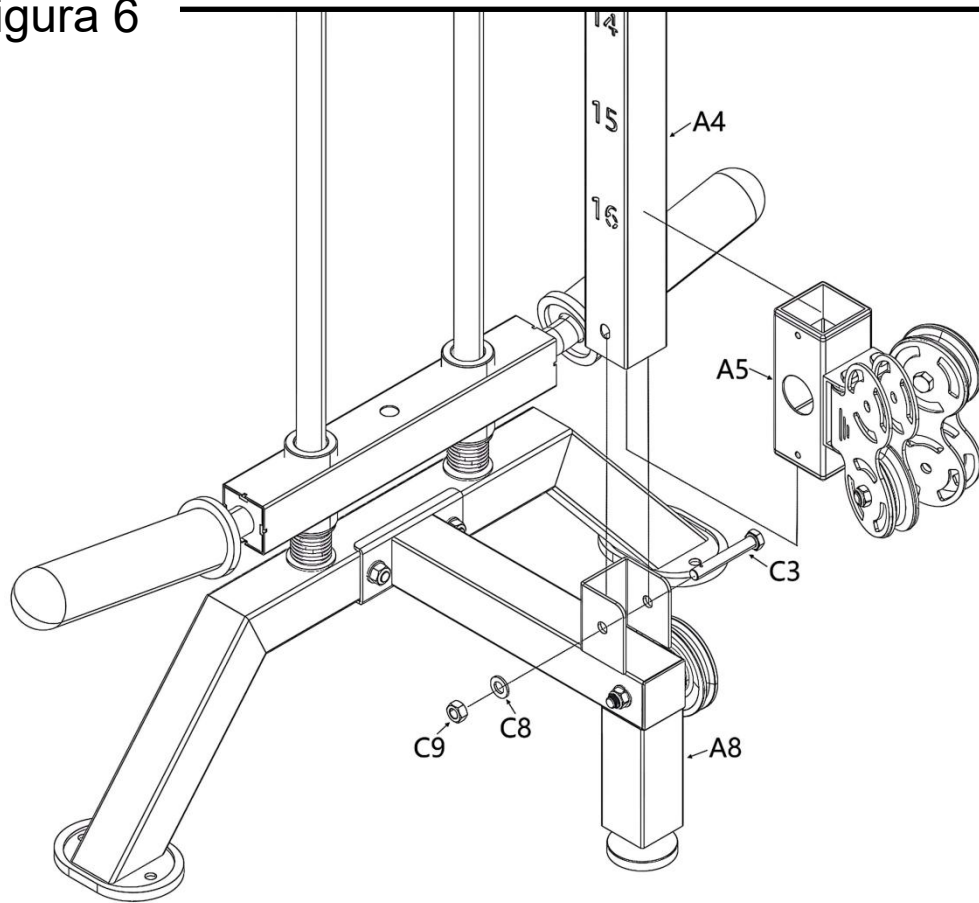


PASSO 5

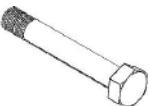



<p>C7</p>  <p>Otturatore esagonale M8x85 x2</p>	<p>C10</p>  <p>Rondelle f8xf16 x2</p>	<p>C11</p>  <p>M8 Nut x2</p>	<p>D3</p>  <p>14-17 x2</p>
--	--	---	---

Passo 1: inserisci (A9) in (A5), collega (C7), usa (C10) e stringi con (C11) in senso orario.
(Si noti che il lato di (A9) con fori ha la carrucola rivolta verso il basso e il lato senza fori ha la puleggia rivolta verso l'alto.)

Figura 6

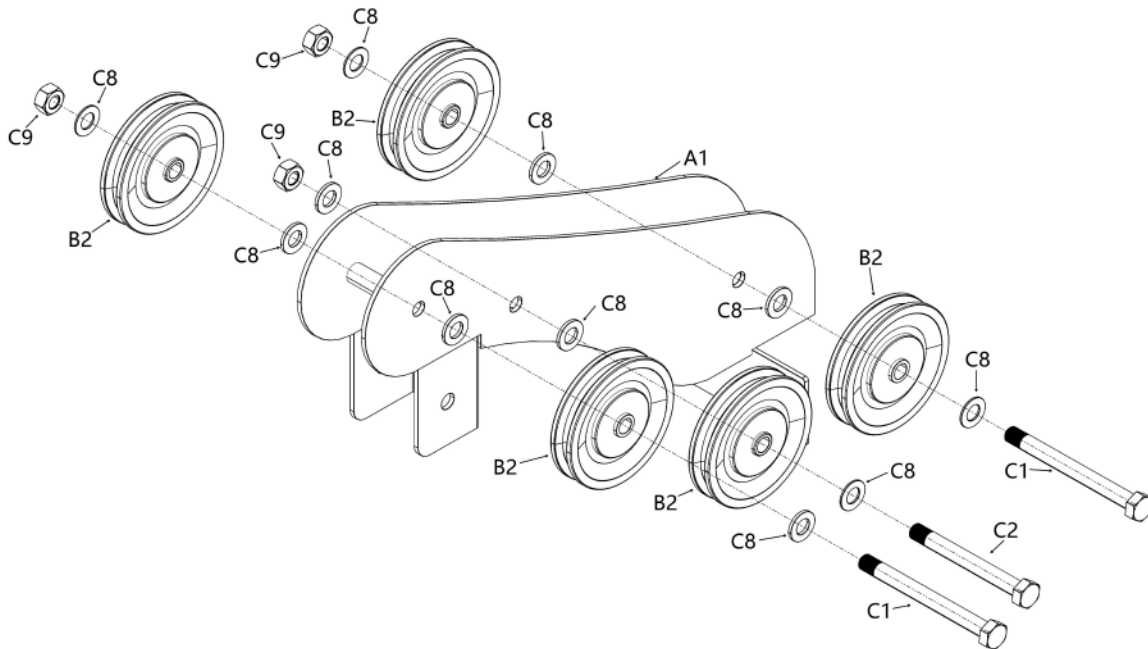


PASSO 6

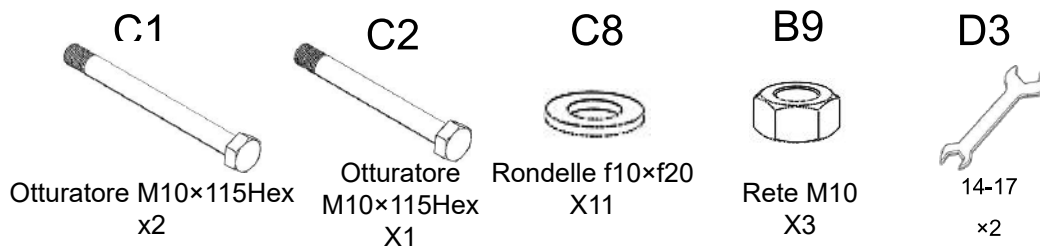
- | | | | |
|--|--|--|---|
| 
C3
Otturatore esagonale
M10×70
X1 | 
C8
Rondelle f10×f20
X1 | 
C9
Rete M10
X1 | 
D3
14-17
×2 |
|--|--|--|---|

Passo 1: Inserire (A5) in (A4) dal basso verso l'alto, allineare (A4) con lo spazio vuoto in (A8)
 (con il numero rivolto a sinistra), inserire (C3) in (C8) e stringerlo in senso orario con (C9)

Figura 7

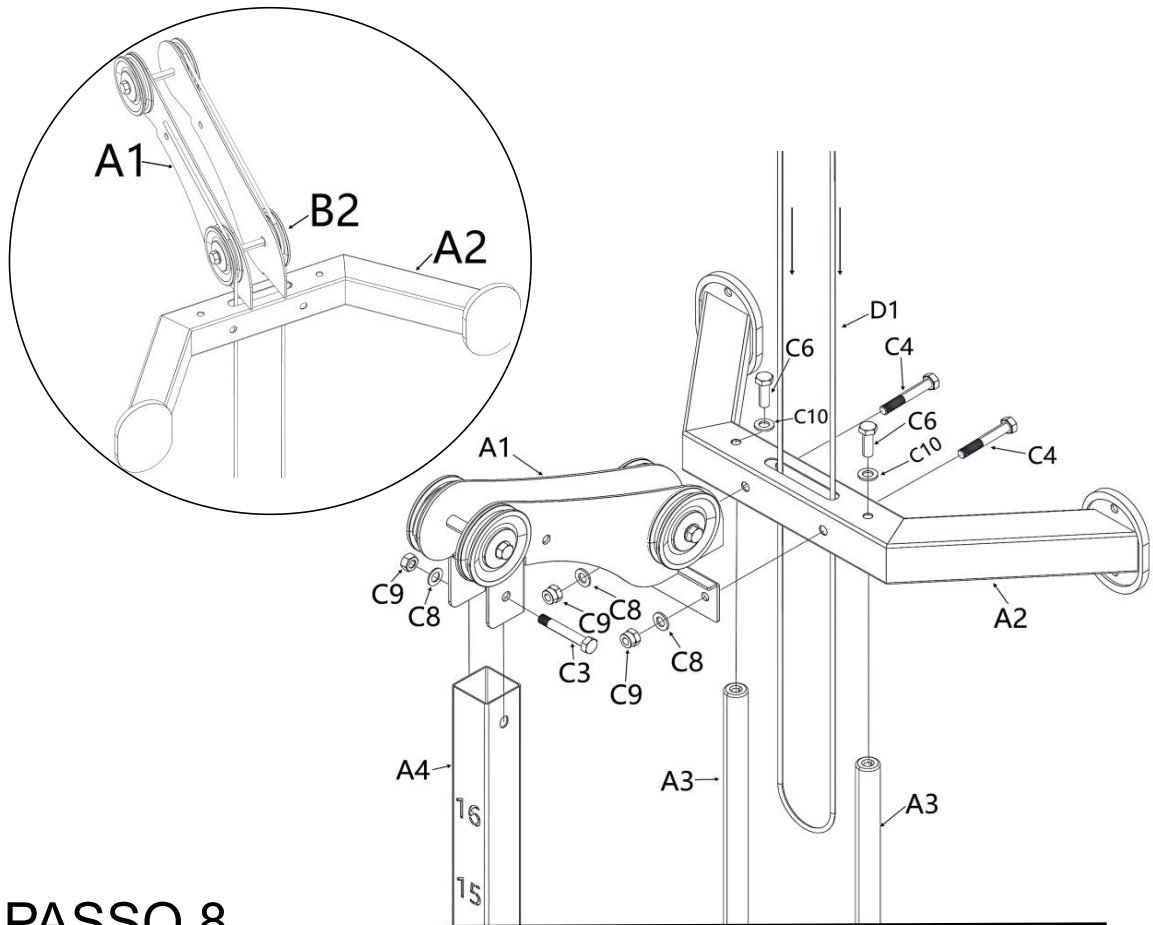


PASSO 7



Passo 1: (Nota: Questo passaggio serve per installare nei fori anteriori e posteriori di A1)
 Prendere due pezzi (C1) e
 Infilare in sequenza con (C8, B2, C8), poi inserire (C1) nei fori anteriore e posteriore di (A1).
 Prossimo
 Infila (C8, B2, C8) e stringi con (C9).
 Passo 2: (Nota: Questo passaggio serve per installare nel foro centrale di A1) Prendi (C2) e
 filetta sequenzialmente
 con (C8, B2, C8), inserire (C1) nel foro centrale di (A1), poi filettare (C8) e stringere con
 (C9).

Figura 8



PASSO 8







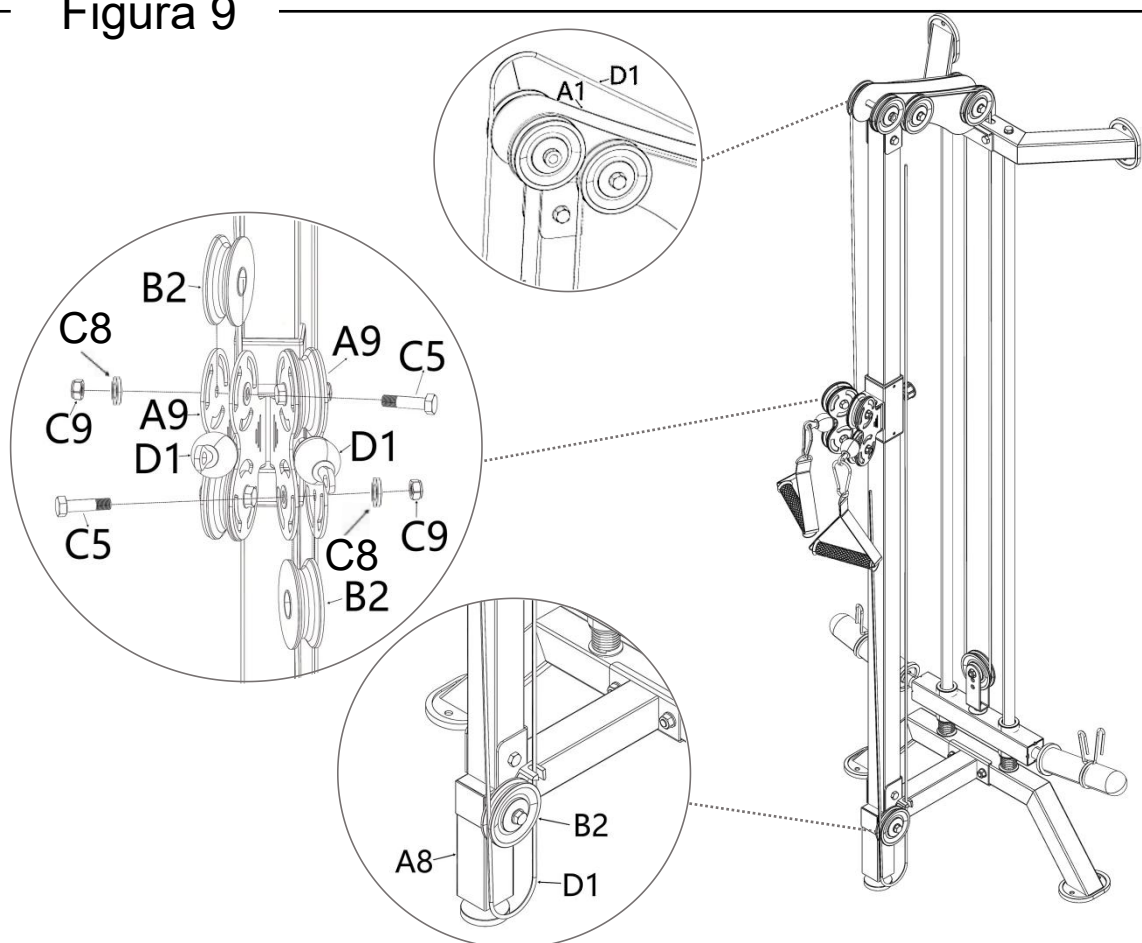
<p>C3</p>  <p>Otturatore esagonale M10×70 x1</p>	<p>C4</p>  <p>Otturatore esagonale M10×65 x2</p>	<p>C6</p>  <p>Otturatore esagonale M8×30 x2</p>	<p>C8</p>  <p>Rondelle f10×f20 x3</p>	<p>C10</p>  <p>Rondelle f8×f16 x2</p>	<p>C9</p>  <p>Rete M10 x3</p>
--	--	---	---	---	---



Figura 9



PASSO 9

C5



Otturatore esagonale
M10×40
×2

C8



Rondelle f10×f20
×2

C9



Rete M10
×2

D3



14-17
×2

Passo 1: Installa la carrucola a sinistra. Prima, fissare (D1) sulla cingola della ruota A1, lungo la corda fino a (A9), stringere la carrucola B (A9), inserire (C5) e stringerla in senso orario con (C9)

(D1 clampato tra i due B2).

Passo 2: Assembla la carrucola a destra. Per prima cosa, avvolgi (D1) intorno a (B2) e aggancialo in (B8).

Lungo la corda, la carrucola (B2) entra in (A9). Inserisci (C5) e stringi in senso orario con (C9) (D1 è agganciato al centro di B2)



Addestramento per defecare

Gli esercizi di riscaldamento in questa fase possono migliorare la circolazione sanguigna del corpo, aiutare a ottenere buoni risultati negli allenamenti e ridurre il rischio di crampi o danni muscolari durante l'allenamento.

Prima di ogni sessione di allenamento, si prega di seguire le seguenti raccomandazioni per gli esercizi di riscaldamento.

Ogni stretching deve essere mantenuto per almeno 30 secondi e l'intensità dell'esercizio non deve essere elevata per prevenire danni muscolari.

Una volta che i muscoli sono danneggiati, ti preghiamo di esercitarti ulteriormente.



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
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/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
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/Fabricant/REP:

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 HOSTALETES 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)-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

