

# **VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Technical Support and E-Warranty Certificate

[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

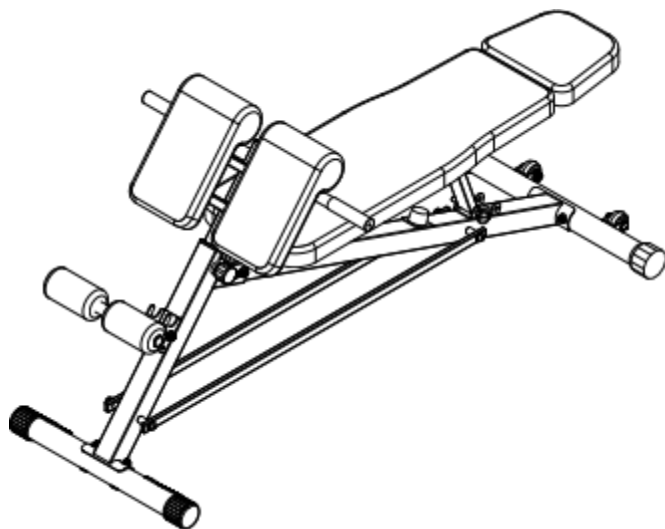
## **Long stool Roman chair**

**MODEL: SJ1018**

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually Saving Half in comparison with the top major brands.

MODEL: SJ1018



## NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

**Technical Support and E-Warranty Certificate**  
**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

Thank you very much for choosing this product.

Please read all of the instructions before using it. The information will help you achieve the best possible results.

## Operation safety



### **WARNING:**

Please read all instructions before using this product

It is the Owner's responsibility to ensure that all users of this product are fully aware of all warnings and precautions.

- Do not use it if you are pregnant
- Before beginning any exercise program consult your physician.
- Read all instruction before using this product.
- Keep children and pets away from sit-up bench while in use. Children should not use. The product. without adult supervision.
- Inspect and tighten all parts each time before using this sit-up bench.
- Please clean this machine using dampened wipes only. Do not use any cleansers. Please Consult with customer service if you have any questions.
- This product should be placed on a flat surface when using. Place an anti-slippery mat under the machine if needed.
- Please wear proper clothes when using this product.
- Do not use it if it is not functional or parts are not well-assembled.
- If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, hard-flat surface.
- Store idle equipment out of reach of children and do not allow anyone unfamiliar with the equipment to use it. This tool is dangerous in the hands of untrained users.

- When using the product, the crowd of onlookers must keep a distance of 3 meters to avoid accidental injury



At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the product than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the product. Children over the age of 12 should not use the product without adult supervision.

## Exercise Plans

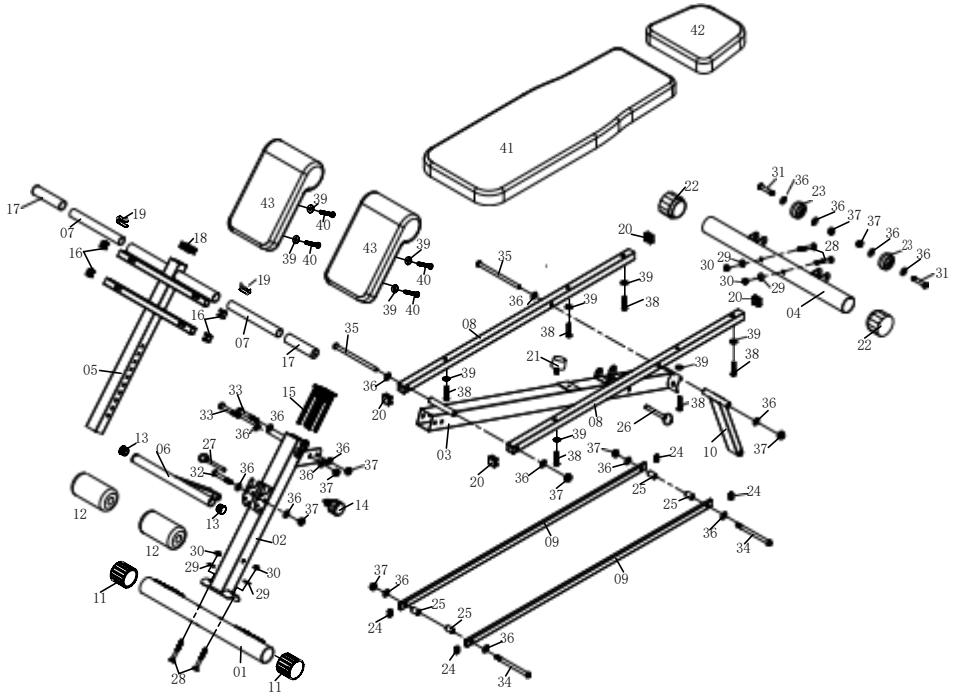
1. Beginners are recommended to start with less reps, 5 reps as 1 set for example and add reps as goes.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
3. Please make exercise plans.

## Part List


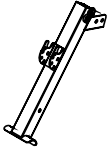
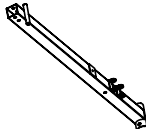
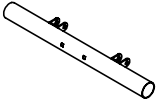
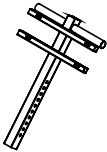



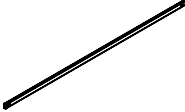
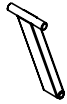

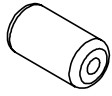




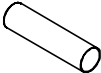







No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Front Base Tube	1	23	Wheel	2
02	Front Upright tube	1	24	End Cap 20x10mm	4
03	Rear Support tube	1	25	Bushing	4
04	Rear Base Tube	1	26	Lock Pin M10x60mm	1
05	Adjustable Tube	1	27	Lock Pin M8x60mm	1
06	Foam Frame	1	28	Carriage Bolt M8x65mm	4
07	Handle Bar	2	29	Arc Washer M8	4
08	Backrest Cushion Tube	2	30	Nylon Nut M8	4
09	Dumbbell Bar	2	31	Allen Bolt M10x50mm	2
10	Backrest Cushion Support Tube	1	32	Allen Bolt M10x65mm	1
11	End Cap 50mm (Front)	2	33	Allen Bolt M10x70mm	2
12	Foam	2	34	Allen Bolt M10x130mm	2
13	Round End Cap 25mm	2	35	Allen Bolt M10x165mm	2
14	Adjustable Knob	1	36	Flat Washer M10	18
15	Spacer 50vs38mm	1	37	Nylon Nut M10	9
16	Square End Cap 20x20mm	4	38	Allen Bolt M8x40 mm	6
17	Handle Grip	2	39	Flat Washer M8	10
18	Square End Cap 38x38mm	1	40	Allen Bolt M8x35mm	4
19	V Buckle	2	41	Backrest Cushion	1
20	Square End Cap 25x25mm	4	42	Headrest Cushion	1
21	Bumper	4	43	Cushion	1
22	End Cap 50mm(Rear)	2			

# Exploded Diagram

















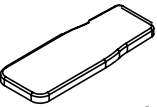


Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these are already pre-installed.



## Part List

1.  1 PC	2.  1 PC	3.  1 PC	4.  1 PC
5.  1 PC	6.  1 PC	7.  2 PCS	8.  2 PCS
9.  2 PCS	10.  1 PC	11.  2 PCS	12.  2 PCS
13.  2 PCS	14.  1 PC	15.  1 PC	16.  4 PCS
17.  2 PCS	18.  1 PC	19.  2 PCS	20.  4 PCS
21.  1 PC	22.  2 PCS	23.  2 PCS	24.  4 PCS

## Part List

25.  4 PCS	26.  1 PC	27.  1 PC	28.  4 PCS
29.  4 PCS	30.  4 PCS	31.  2 PCS	32.  1 PC
33.  2 PCS	34.  2 PCS	35.  2 PCS	36.  18 PCS
37.  9 PCS	38.  6 PCS	39.  10 PCS	40.  4 PCS
41.  1 PC	42.  1 PC	43.  1 PC	

**NOTE:** To avoid misalignment due to over-tightening, please do not use a wrench at this time.

Hand-tightening for now will help ensure easy assembly.

Wrench-tightening should be performed after all parts are assembled to ensure all nuts, bolts, and parts are tightly secured before use.

With the help of an assistant.

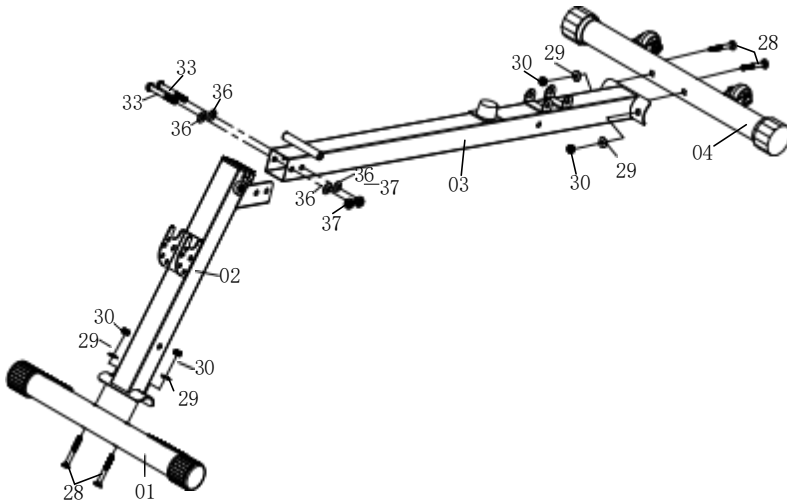
## Assembly

### Step 1:

A) Attach Front Base Tube (01) to Front Upright Tube (02) using two Carriage Bolts (28), two Arc Washers (29) and two Nylon Nuts (30).

B) Attach Rear Base Tube (04) to Rear Support Tube (03) using two Carriage Bolts (28), two Arc Washers (29) and two Nylon Nuts (30).

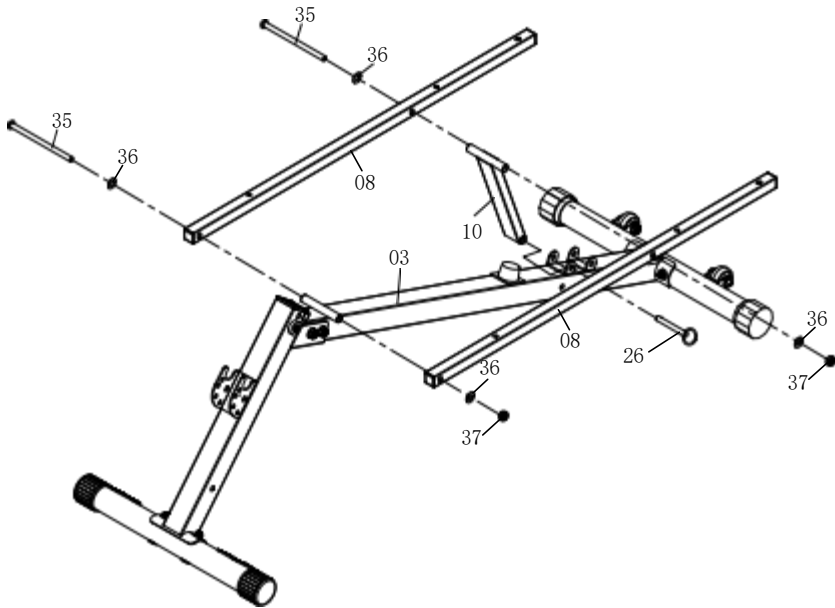
C) Attach Rear Support Tube (03) assembled to Front Upright Tube (02) using two Allen Bolts (33), four Flat Washers (36) and two Nylon Nuts (37).



**Step 2:**

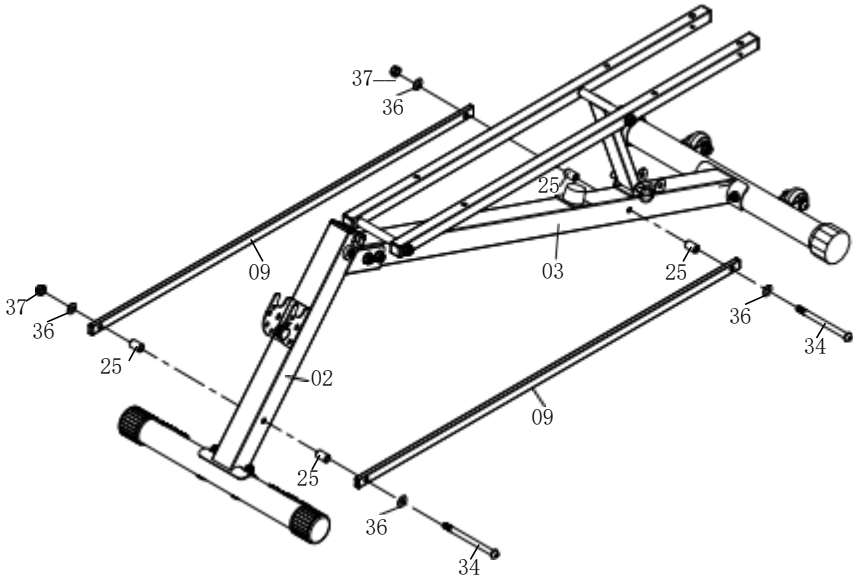
A) Attach both Backrest Cushion Tubes (08) to the welding part on the Rear Support Tube (03) using one Allen Bolt (35), two Flat Washers (36) and one Nylon Nut (37).

B) Attach Backrest Cushion Support Tubes (10) to Backrest Cushion Tubes (09) using one Allen Bolt (35), two Flat Washers (36) and one Nylon Nut (37), then insert the Lock Pin (26).



**Step 3:**

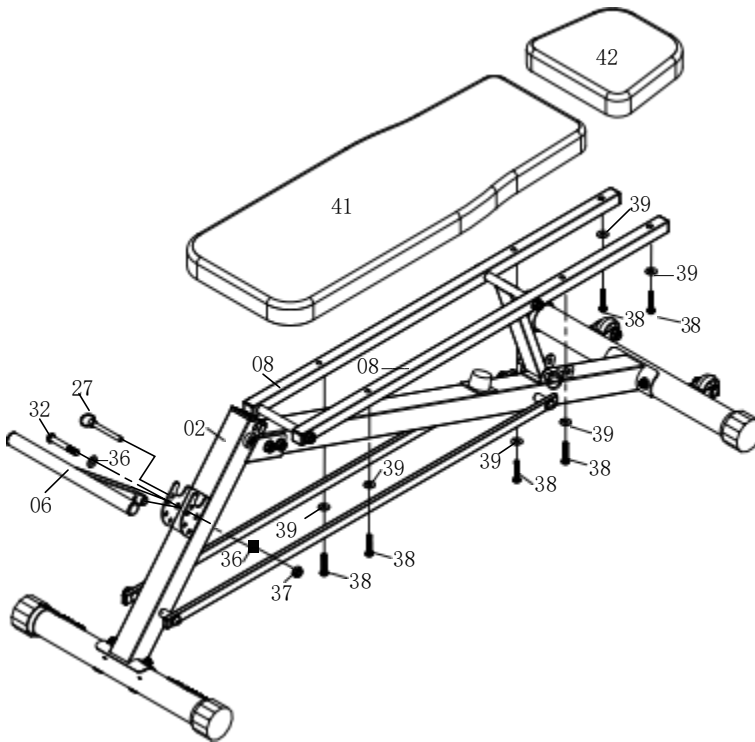
A) Attach Dumbbell Bar (09) to Rear Support Tubes (03) with four Bushing (25) using two Allen Bolt (34), four Flat Washers (36) and two Nylon Nuts (37).



#### Step 4:

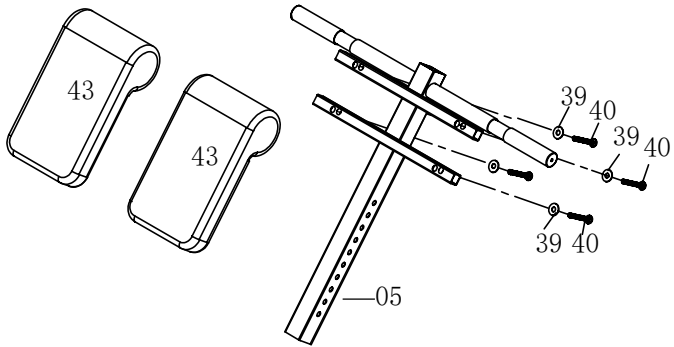
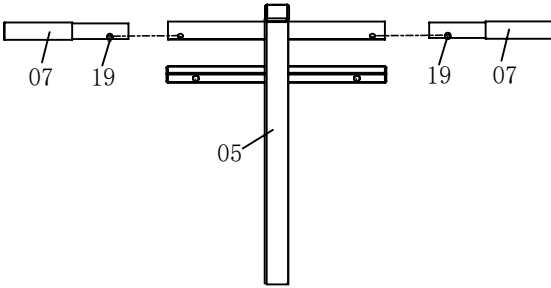
A) Attach Backrest Cushion (41) and Headrest Cushion (42) to Backrest Cushion Tubes (08) using six Allen Bolt (38) and six Flat Washers (39).

B) Attach Foam Frame (06) to Front Upright Tube (02) using one Allen Bolt (32), two Flat Washers (36) and one Nylon Nut (37). Then Insert the Lock Pin (27).



### Step 5:

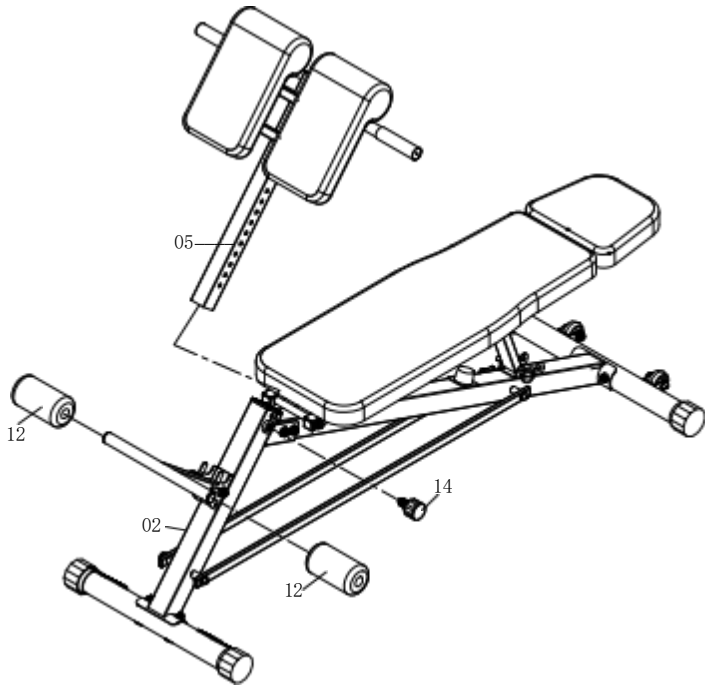
Insert the Handle Bar (07) to the round tube on Adjustable Tube (05) until the V Buckle (19) enters the hole. Attach both Cushions (43) to Adjustable Tube (05) using four Allen Bolts (40) and four Flat Washers (39).



## Step 6:

A) Insert Adjustable Tube (05) assembled to Front Upright Tube (02) secure with Adjustable Knob (14).

B) Slide two Foams (12) to each side of Foam Frame (06).

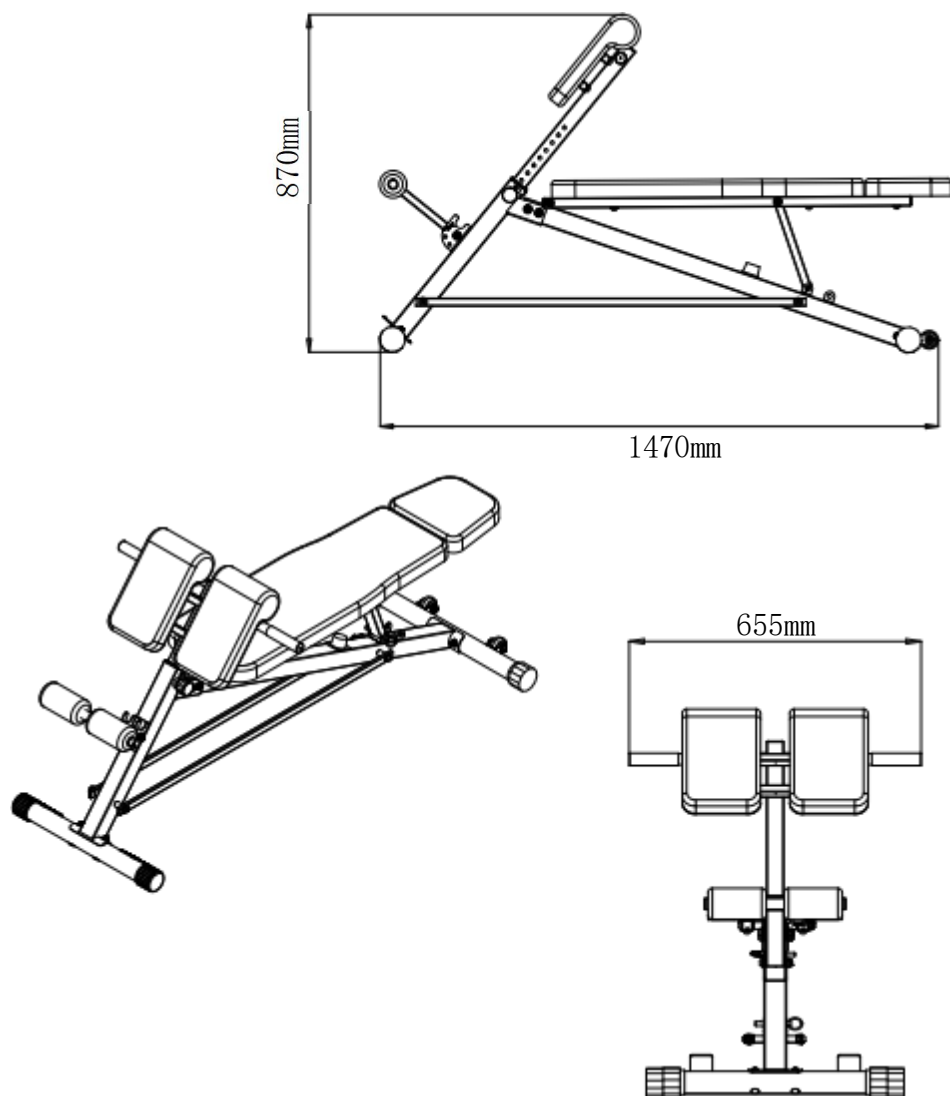


## THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.

For your safety, Please tighten the screw and adjust it to the appropriate position.

Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

## Product size chart



**NOTE :** The Maximum Weight Capacity for this product is 660 lbs or 300kgs. Only one person should use this piece of equipment at one time.

## Cleaning and disinfection

---

1. Wipe the surface with a wet cotton cloth.
2. Check the screws regularly every 3 months for loosening and tighten the screws

**Manufacturer:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

**Imported to AUS:** SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia

**Imported to USA:** Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

<b>UK</b>	<b>REP</b>
-----------	------------

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

<b>EC</b>	<b>REP</b>
-----------	------------

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





**VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

**Technical Support and E-Warranty Certificate**

**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**



Assistance technique et certificat de garantie  
électronique [www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

## Tabouret long Chaise romaine

MODÈLE : SJ1018

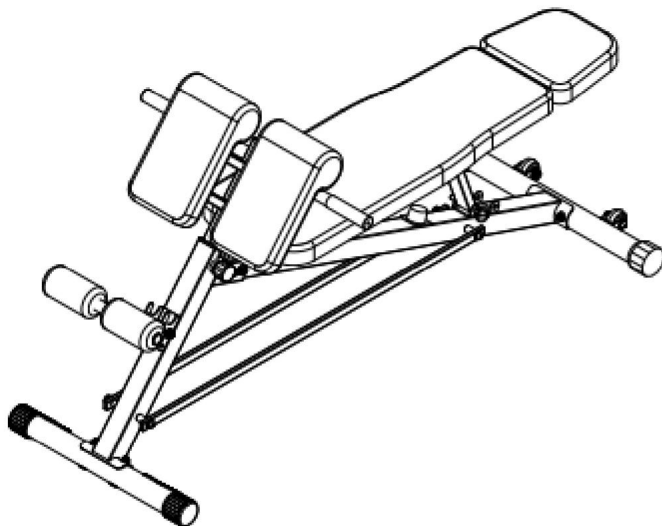
Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.

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

**VEVOR**<sup>®</sup>  
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tabouret long Chaise romaine

MODÈLE : SJ1018



**BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!**

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

Assistance technique et certificat de garantie électronique  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

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

Merci beaucoup d'avoir choisi ce produit.

Veuillez lire toutes les instructions avant de l'utiliser. Les informations vous aideront vous obtenez les meilleurs résultats possibles.

## Sécurité de fonctionnement



### AVERTISSEMENT:

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit

Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et précautions.

Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du banc de redressement assis pendant utilisation. Les enfants ne doivent pas utiliser le produit, sans l'autorisation d'un adulte surveillance.

Inspectez et serrez toutes les pièces avant chaque utilisation de ce banc de redressement. Veuillez nettoyer cette machine en utilisant uniquement des lingettes humides. N'utilisez pas de nettoyants. Veuillez consulter le service client si vous avez des questions.

Ce produit doit être placé sur une surface plane lors de son utilisation. Placez un tapis antidérapant sous la machine si nécessaire. Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez ce produit. Ne l'utilisez pas s'il n'est pas fonctionnel ou si les pièces ne sont pas bien assemblées. Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un manque d'énergie, vous devez immédiatement arrêter de faire de l'exercice et consulter votre médecin avant de continuer.

Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est positionné sur une surface solide, dure et plate.

Rangez l'équipement inutilisé hors de portée des enfants et ne laissez personne ne sont pas familiers avec l'équipement pour l'utiliser. Cet outil est dangereux dans les mains d'utilisateurs non formés.

Lors de l'utilisation du produit, la foule de spectateurs doit garder une distance de 3 mètres pour éviter les blessures accidentelles



Les animaux domestiques ou les enfants de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas se trouver à moins de 3 m (10 pieds) du produit. Les enfants de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser le produit. Les enfants de plus de 12 ans ne doivent pas utiliser le produit sans la surveillance d'un adulte.

### Programmes d'exercices

1. Il est recommandé aux débutants de commencer avec moins de répétitions, 5 répétitions en 1 série par exemple et d'ajouter des répétitions au fur et à mesure.
2. Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ou une heure avant de dormir.
3. Veuillez faire des plans d'exercice.

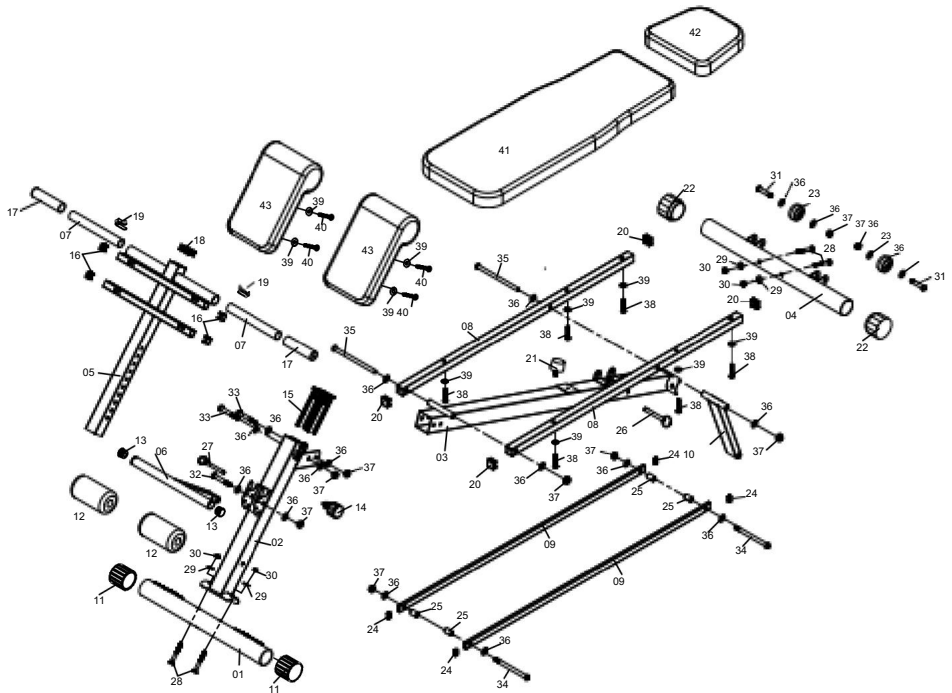
## Liste des pièces

Non	Description	Qté	Non	Description	Quantité
01	Tube de base avant	1	Roue 23		2
02	Tube vertical avant	1	24	Embouts 20x10mm	4
03	Tube de support arrière	1	25	Bague	4
04	Tube de base arrière	1	26	Goupilles de verrouillage M10x60mm	1
05	Tube réglable	1	27	Goupille de verrouillage M8x60mm	1
06	Cadre en mousse	1	28	Boulon de carrosserie M8x65mm	4
07	Guidon	2	29	Rondelle à arc M8	4
08	Tube de coussin de dossier	2	30	Écrou en nylon M8	4
09	Barre d'haltères	2	31	boulons Allen M10x50mm	2
10	Support de coussin de dossier Tube	1	32	boulons Allen M10x65mm	1
11	Embout 50 mm (avant)	2	33	Boulon Allen M10x70mm	2
12	Mousse	2	34	boulons Allen M10x130mm	2
13	Embout rond 25 mm	2	35	boulons Allen M10x165mm	2
14	Bouton réglable	1	36	Rondelle plate M10	18
15	Entretoise 50vs38mm	1	37	Écrou en nylon M10	9
16	Embout carré 20x20mm	4	38	Boulons Allen M8x40 mm	6
17	Poignée	2	39	Rondelle plate M8	10
18	Embout carré 38x38mm	1	40	Boulon Allen M8x35mm	4
	Boucle 19 V	2	41	Coussin de dossier	1
20	Embout carré 25x25mm	4	42	Coussin d'appui-tête	1
21	Pare-chocs		43	Coussin	4
22	Embout 50 mm (arrière)	2			


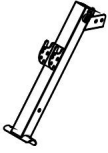
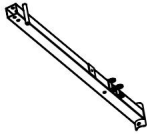
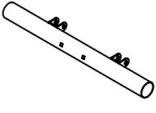



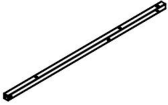








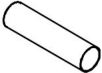







## Schéma éclaté

Veillez noter que toutes les pièces et le matériel que vous voyez ici ne seront pas utilisés

















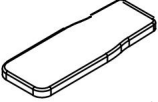
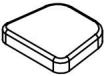

lors de l'assemblage de la machine, car certains d'entre eux sont déjà préinstallés.



## Liste des pièces

1.  1 pièce	2.  1 pièce	3.  1 pièce	4.  1 pièce
5.  1 pièce	6.  1 pièce	7.  2 pièces	8.  2 pièces
9.  2 pièces	10.  1 pièce	11.  2 pièces	12.  2 pièces
13.  2 pièces	14.  1 pièce	15.  1 pièce	16.  4 pièces
17.  2 pièces	18.  1 pièce	19.  2 pièces	20.  4 pièces
21.  1 pièce	22.  2 pièces	23.  2 pièces	24.  4 pièces

## Liste des pièces

25.  4 pièces	26.  1 pièce	27.  1 pièce	28.  4 pièces
29.  4 pièces	30.  4 pièces	31.  2 pièces	32.  1 pièce
33.  2 pièces	34.  2 pièces	35.  2 pièces	36.  18 PCS
37.  9 pièces	38.  6 pièces	39.  10 pièces	40.  4 pièces
41.  1 pièce	42.  1 pièce	43.  1 pièce	

**REMARQUE :** pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, n'utilisez pas de clé à molette à ce moment-là.

Pour l'instant, serrez à la main pour garantir un assemblage facile.

Le serrage à la clé doit être effectué une fois que toutes les pièces sont assemblées. assurez-vous que tous les écrous, boulons et pièces sont bien fixés avant utilisation.

Avec l'aide d'un assistant.

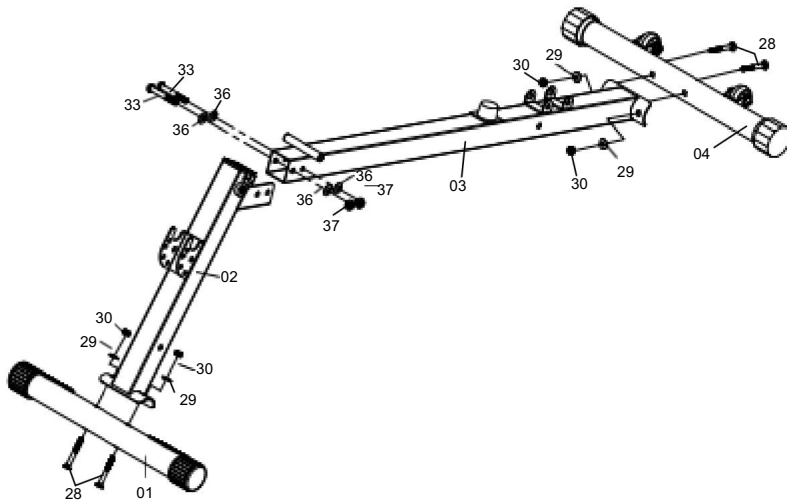
## Assemblée

### Étape 1 :

A) Fixez le tube de base avant (01) au tube vertical avant (02) à l'aide de deux boulons de carrosserie (28), de deux rondelles arquées (29) et de deux écrous en nylon (30).

B) Fixez le tube de base arrière (04) au tube de support arrière (03) à l'aide de deux boulons de carrosserie (28), de deux rondelles en arc (29) et de deux écrous en nylon (30).

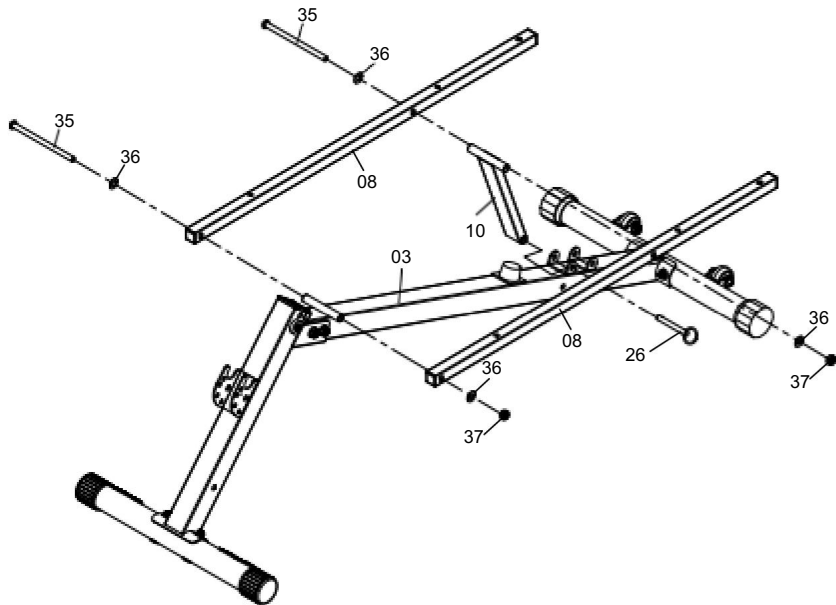
C) Fixez le tube de support arrière (03) assemblé au tube vertical avant (02) à l'aide de deux boulons Allen (33), de quatre rondelles plates (36) et de deux écrous en nylon (37).



## Étape

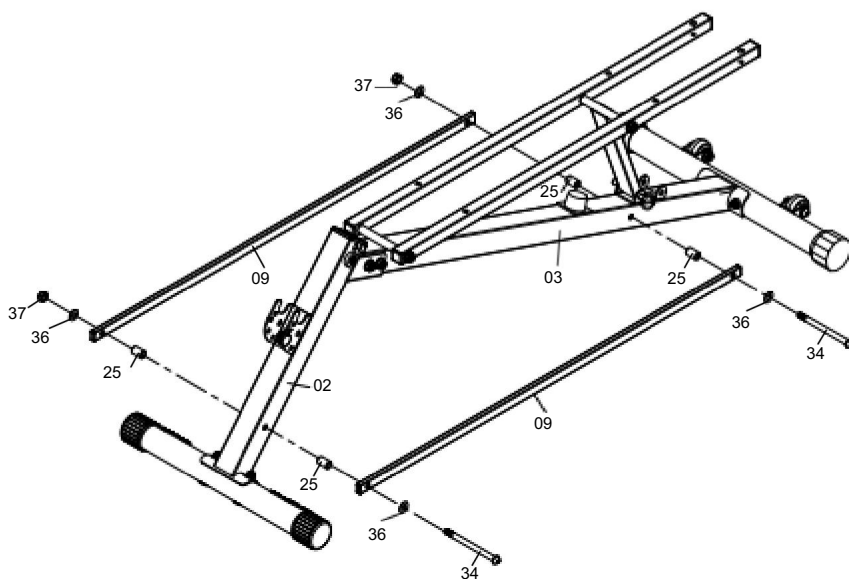
2 : A) Fixez les deux tubes de coussin de dossier (08) à la pièce de soudage sur le tube de support arrière (03) à l'aide d'un boulon Allen (35), de deux rondelles plates (36) et d'un écrou en nylon (37).

B) Fixez les tubes de support du coussin de dossier (10) aux tubes du coussin de dossier (09) à l'aide d'un boulon Allen (35), de deux rondelles plates (36) et d'un écrou en nylon (37), puis insérez la goupille de verrouillage (26).



## Étape

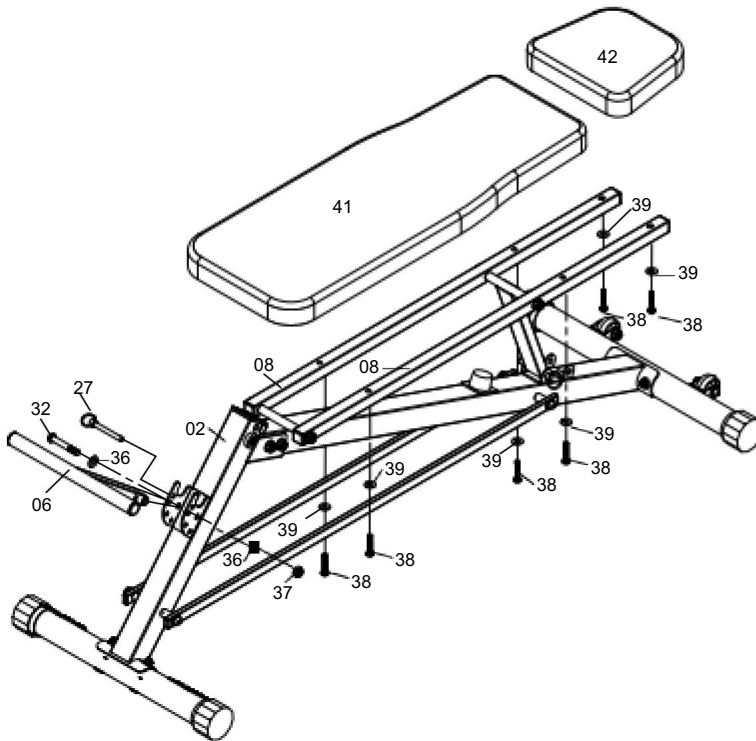
3 : A) Fixez la barre d'haltères (09) aux tubes de support arrière (03) avec quatre bagues (25) à l'aide de deux boulons Allen (34), de quatre rondelles plates (36) et de deux écrous en nylon (37).



## Étape

4 : A) Fixez le coussin de dossier (41) et le coussin d'appui-tête (42) aux tubes de coussin de dossier (08) à l'aide de six boulons Allen (38) et de six rondelles plates (39).

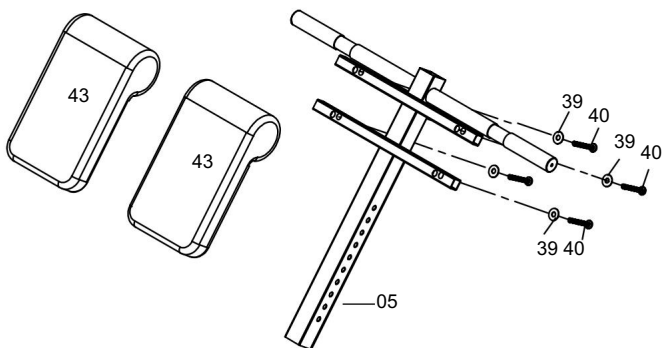
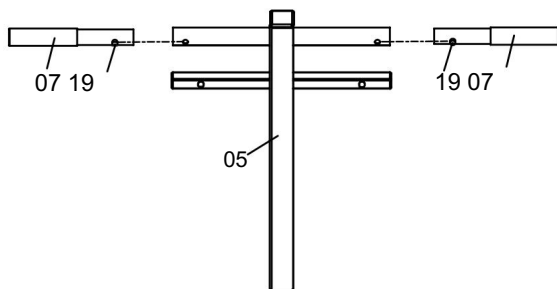
B) Fixez le cadre en mousse (06) au tube vertical avant (02) à l'aide d'un boulon Allen (32), de deux rondelles plates (36) et d'un écrou en nylon (37). Insérez ensuite la goupille de verrouillage (27).



## Étape

5 : Insérez le guidon (07) dans le tube rond du tube réglable (05) jusqu'à ce que la boucle en V (19) entre dans le trou.

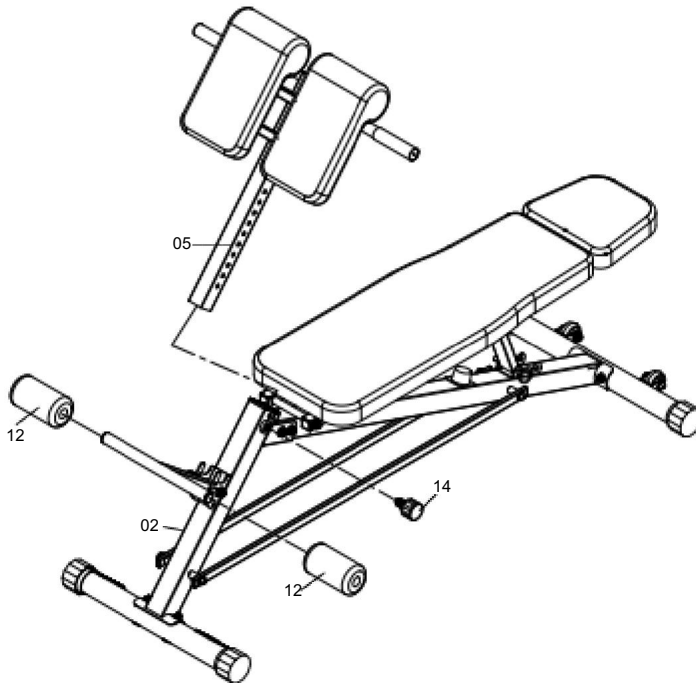
Fixez les deux coussins (43) au tube réglable (05) à l'aide de quatre boulons Allen (40) et de quatre rondelles plates (39).



Étape 6 :

A) Insérez le tube réglable (05) assemblé au tube vertical avant (02) et fixez-le avec le bouton réglable (14).

B) Faites glisser deux mousses (12) de chaque côté du cadre en mousse (06).

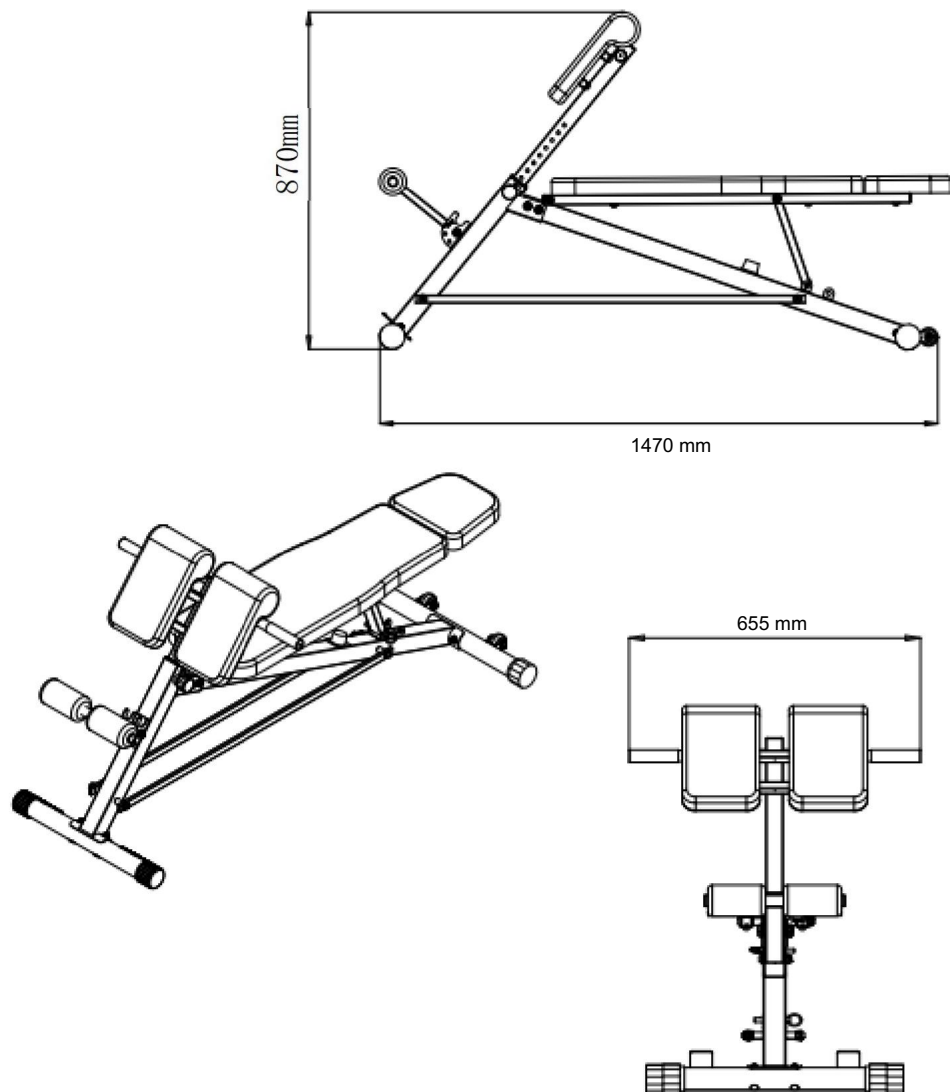


LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

Pour votre sécurité, veuillez serrer la vis et l'ajuster à la position appropriée.

Veillez inspecter et tester visuellement et fonctionnellement l'unité une fois l'assemblage terminé.

Tableau des tailles des produits



REMARQUE : La capacité de poids maximale de ce produit est de 660 lb ou 300 kg. Une seule personne à la fois doit utiliser cet équipement.

## Nettoyage et désinfection

1. Essuyez la surface avec un chiffon en coton humide.
2. Vérifiez régulièrement les vis tous les 3 mois pour voir si elles sont desserrées et resserrez-les.

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

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

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



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



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





**VEVOR**<sup>®</sup>

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Assistance technique et certificat de garantie  
électronique [www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

# VEVOR®

## TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### Langer Hocker Römischer Stuhl

MODELL: SJ1018

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

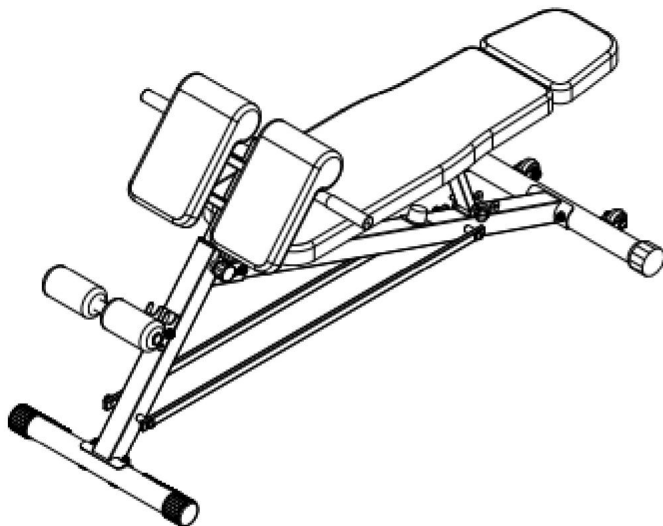
„Sparen Sie die Hälfte“, „Halber Preis“ oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir verwenden, stellen nur eine Schätzung der Ersparnis dar, die Sie beim Kauf bestimmter Werkzeuge bei uns im Vergleich zu den großen Topmarken erzielen können, und decken nicht unbedingt alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien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

Bestellung bei uns sorgfältig zu prüfen, ob Sie im Vergleich zu den großen Topmarken tatsächlich die Hälfte sparen.

**VEVOR**<sup>®</sup>  
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Langer Hocker Römischer Stuhl

MODELL: SJ1018



**Brauchen Sie Hilfe? Kontaktieren Sie uns!**

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

**Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat [www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

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

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben.

Bitte lesen Sie alle Anweisungen vor der Verwendung. Die Informationen helfen erzielen Sie die bestmöglichen Ergebnisse.

## Betriebsicherheit



### WARNUNG:

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieser

Produkt sind sich aller Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen bewusst. •

Verwenden Sie es nicht, wenn Sie schwanger sind

• Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren

Arzt.

• Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

• Halten Sie Kinder und Haustiere von der Sit-Up-Bank fern, während sie

Kinder sollten das Produkt nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.

Aufsicht.

• Überprüfen Sie alle Teile vor jedem Gebrauch der Sit-Up-Bank und ziehen Sie sie fest. • Reinigen

Sie das Gerät bitte nur mit feuchten Tüchern. Verwenden Sie keine

Reinigungsmittel. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst, wenn Sie Fragen haben

Fragen.

• Dieses Produkt sollte bei Gebrauch auf einer ebenen Fläche platziert werden.

Legen Sie bei Bedarf eine rutschfeste Matte unter die Maschine.

• Bitte tragen Sie bei der Verwendung dieses Produkts geeignete Kleidung. •

Verwenden Sie es nicht, wenn es nicht funktioniert oder Teile nicht richtig zusammengesetzt

sind. • Wenn Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren,

sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen

bevor Sie fortfahren. •

Stellen Sie vor dem Gebrauch immer sicher, dass Ihr Produkt auf einem

feste, harte, ebene Oberfläche.

• Bewahren Sie unbenutzte Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern auf und lassen Sie niemanden

mit der Ausrüstung nicht vertraut sind, um sie zu benutzen. Dieses Werkzeug ist gefährlich in der

Hände ungeschulter Benutzer.

Bei der Verwendung des Produkts muss die Zuschauermenge einen Abstand von 3 Metern einhalten, um versehentliche Verletzungen zu vermeiden



Haustiere oder Kinder unter 12 Jahren sollten sich zu KEINEM Zeitpunkt näher als 3 m (10 Fuß) am Produkt aufhalten. Kinder unter 12 Jahren sollten das Produkt zu KEINEM Zeitpunkt benutzen. Kinder über 12 Jahren sollten das Produkt nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

## Trainingspläne

1. Anfängern wird empfohlen, mit weniger Wiederholungen zu beginnen, z. B. 5 Wiederholungen als 1 Satz, und nach und nach Wiederholungen hinzuzufügen.
2. Bitte treiben Sie eine halbe Stunde vor/nach dem Essen und eine Stunde vor dem Schlafengehen keinen Sport.
3. Bitte machen Sie Trainingspläne.

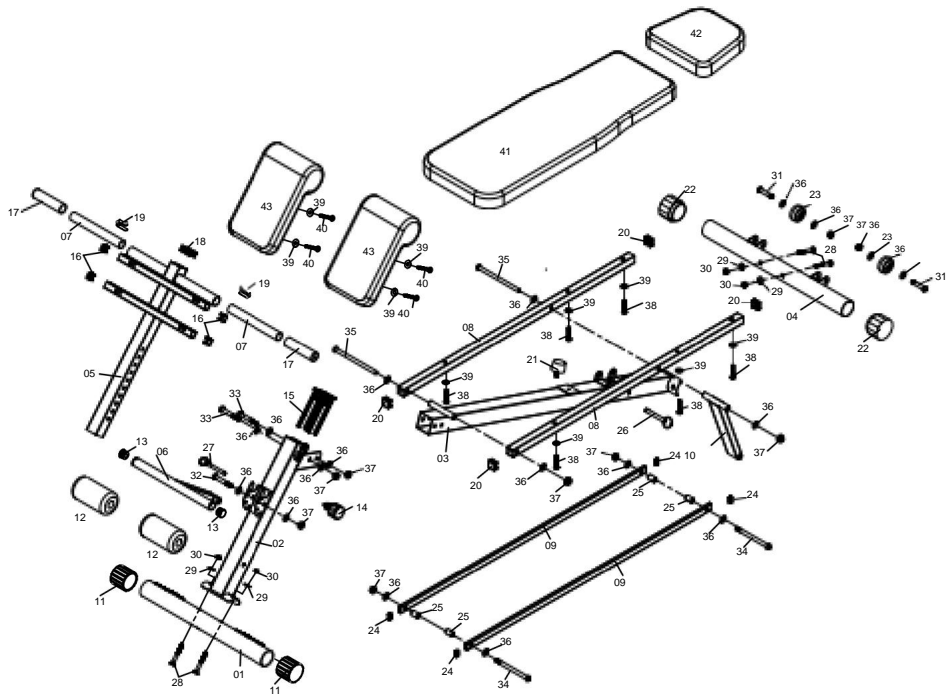
## Stückliste

NEIN	Beschreibung	Menge	Nein	Beschreibung	Menge
01	Vorderes Basisrohr	1	23	Rad	2
02	Vorderes Standrohr	1	24	Endkappe 20x10mm	4
03	Hinteres Stützrohr	1	25	Buchse	4
04	Hinteres Basisrohr	1	26	Sicherungsstift M10x60mm	1
05	Verstellbares Rohr	1	27	Sicherungsstift M8x60mm	1
06	Schaumstoffrahmen	1	28	Schlossschraube M8x65mm 4	
07	Lenker	2	29	Bogenscheibe M8	4
08	Rückenpolsterrohr	2	30	Nylonmutter M8	4
09	Hantelstange	2	31	Inbusschraube M10x50mm	2
10	Rückenlehnenpolster Rohr	1	32	Inbusschraube M10x65mm	1
11	Endkappe 50mm (Vorne)	2	33	Inbusschraube M10x70mm	2
12	Schaum	2	34	Inbusschraube M10x130mm	2
13	Runde Endkappe 25mm	2	35	Inbusschraube M10x165mm	2
14	Einstellbarer Knopf	1	36	Unterlegscheibe M10	18
15	Abstandshalter 50vs38mm	1	37	Nylonmutter M10	9
16	Quadratische Endkappe 20x20mm 4		38	Inbusschraube M8x40 mm	6
17	Handgriff	2	39	Unterlegscheibe M8	10
18	Vierkant-Endkappe 38x38mm 1 40			Inbusschraube M8x35mm	4
19	V Schnalle	2	41	Rückenpolster	1
20	Quadratische Endkappe 25x25mm 4 42			Kopfstützenpolster	1
21	Stoßfänger	4 43		Kissen	1
22	Endkappe 50 mm (hinten)	2			


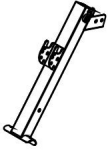
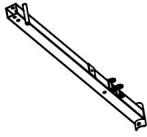
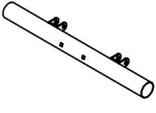



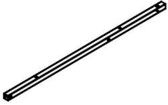








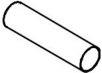







## Explosionszeichnung

Bitte beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau der Maschine nicht alle hier gezeigten




















Teile und Hardware verwenden, da einige davon bereits vorinstalliert sind.



## Stückliste

1.  1 Stück	2.  1 Stück	3.  1 Stück	4.  1 Stück
5.  1 Stück	6.  1 Stück	7.  2 STK	8.  2 STK
9.  2 STK	10.  1 Stück	11.  2 STK	12.  2 STK
13.  2 STK	14.  1 Stück	15.  1 Stück	16.  4 Stück
17.  2 STK	18.  1 Stück	19.  2 STK	20.  4 Stück
21.  1 Stück	22.  2 STK	23.  2 STK	24.  4 Stück

## Stückliste

25.  4 Stück	26.  1 Stück	27.  1 Stück	28.  4 Stück
29.  4 Stück	30.  4 Stück	31.  2 STK	32.  1 Stück
33.  2 STK	34.  2 STK	35.  2 STK	36.  18 Stück
37.  9 Stück	38.  6 Stück	39.  10 STK	40.  4 Stück
41.  1 Stück	42.  1 Stück	43.  1 Stück	

**HINWEIS:** Um eine Fehlausrichtung durch zu festes Anziehen zu vermeiden, verwenden Sie bitte keinen Schraubenschlüssel zu diesem Zeitpunkt.

Durch Festziehen mit der Hand wird eine einfache Montage gewährleistet.

Das Anziehen mit dem Schraubenschlüssel sollte erst erfolgen, nachdem alle Teile zusammengebaut sind.

Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Muttern, Schrauben und Teile fest angezogen sind.

Mit Hilfe eines Assistenten.

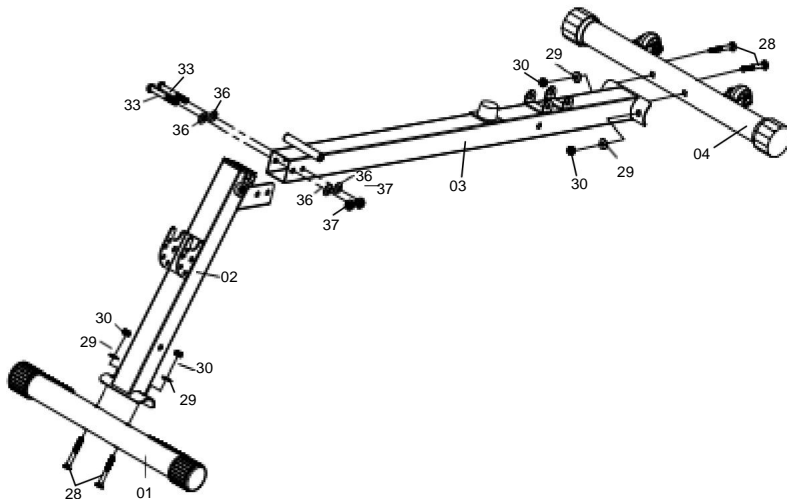
## Montage

### Schritt 1:

A) Befestigen Sie das vordere Basisrohr (01) mit zwei Schlossschrauben (28), zwei Bogenscheiben (29) und zwei Nylonmuttern (30) am vorderen aufrechten Rohr (02).

B) Befestigen Sie das hintere Basisrohr (04) mit zwei Schlossschrauben (28), zwei Bogenscheiben (29) und zwei Nylonmuttern (30) am hinteren Stützrohr (03).

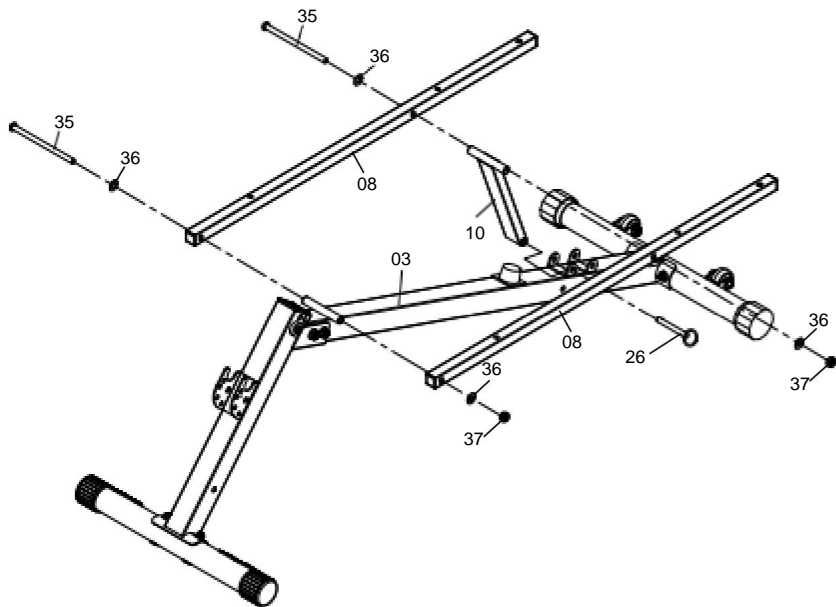
C) Befestigen Sie das hintere Stützrohr (03) mit zwei Inbusschrauben (33), vier Unterlegscheiben (36) und zwei Nylonmuttern (37) am vorderen aufrechten Rohr (02).



## Schritt

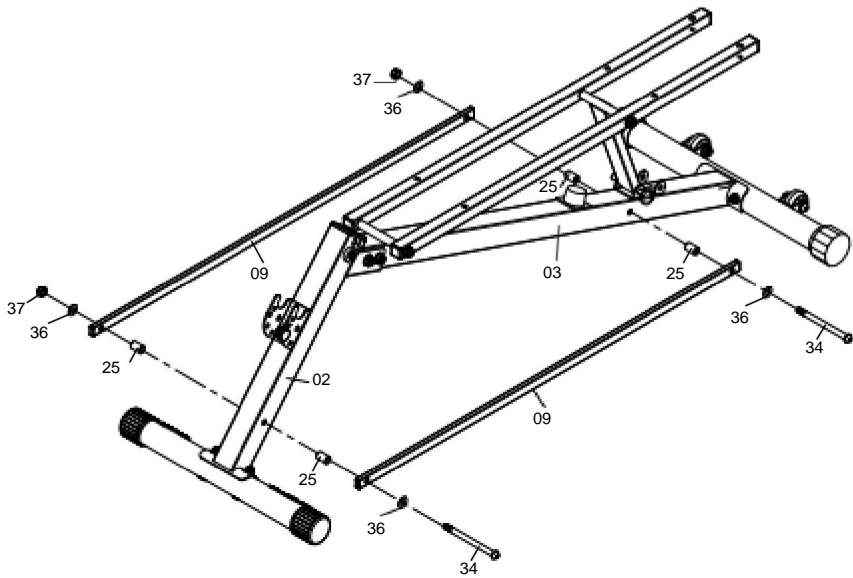
2: A) Befestigen Sie beide Rückenlehnenpolsterrohre (08) mit einer Inbusschraube (35), zwei Unterlegscheiben (36) und einer Nylonmutter (37) am Schweißteil des hinteren Stützrohrs (03).

B) Befestigen Sie die Rückenpolster-Stützrohre (10) an den Rückenpolsterrohren (09) mit Hilfe einer Inbusschraube (35), zwei Unterlegscheiben (36) und einer Nylonmutter (37) und setzen Sie dann den Sicherungsstift (26) ein.



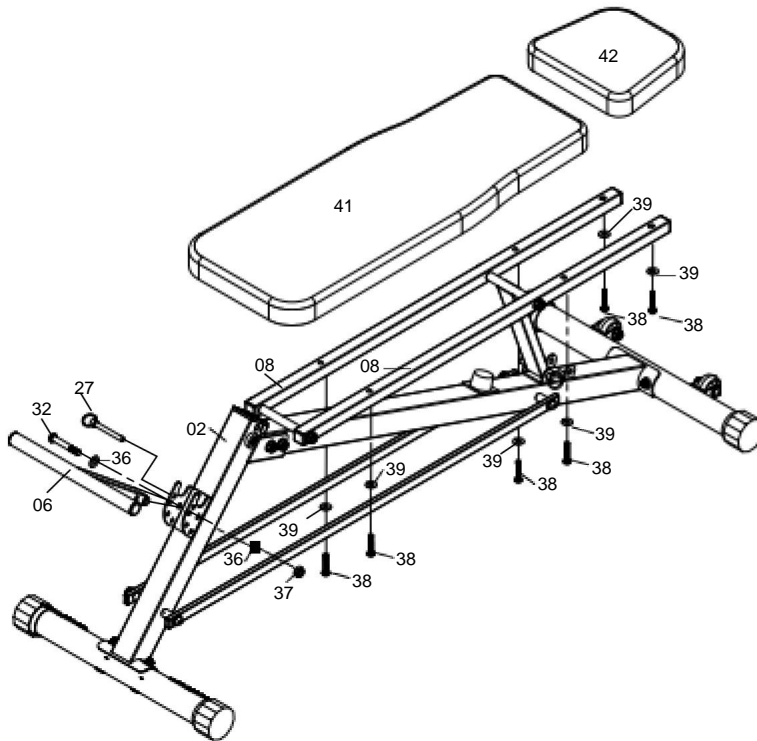
### Schritt

3: A) Befestigen Sie die Hantelstange (09) mit vier Buchsen (25) an den hinteren Stützrohren (03), wobei Sie zwei Inbusschrauben (34), vier Unterlegscheiben (36) und zwei Nylonmutter (37) verwenden.



## Schritt

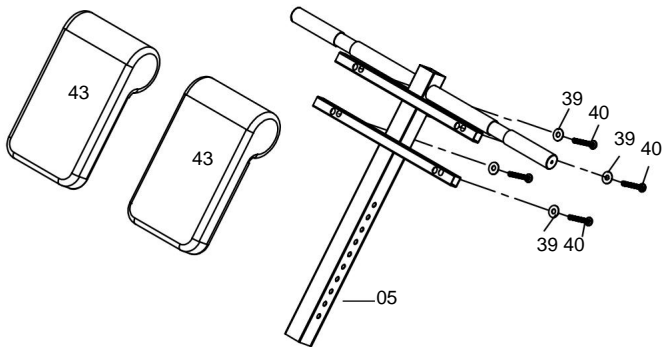
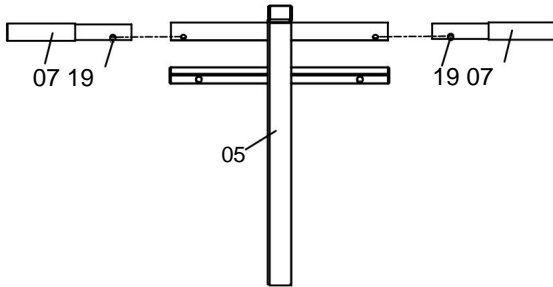
- 4: A) Befestigen Sie das Rückenpolster (41) und das Kopfstützenpolster (42) mit sechs Inbusschrauben (38) und sechs Unterlegscheiben (39) an den Rückenpolsterrohren (08).
- B) Befestigen Sie den Schaumstoffrahmen (06) mit einer Inbusschraube (32), zwei Unterlegscheiben (36) und einer Nylonmutter (37) am vorderen Stützrohr (02). Setzen Sie dann den Sicherungsstift (27) ein.



## Schritt

**5:** Stecken Sie die Griffstange (07) in das Rundrohr am verstellbaren Rohr (05), bis die V-Schnalle (19) in die Öffnung einrastet.

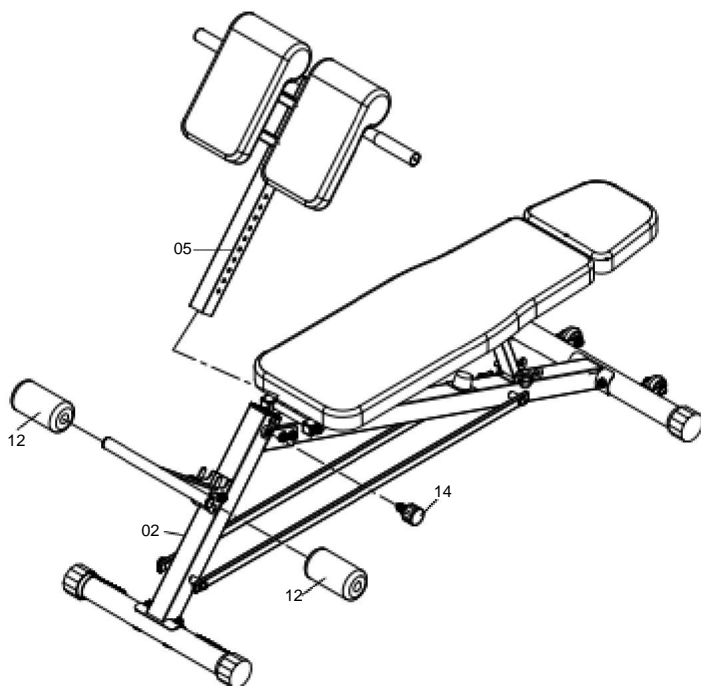
Befestigen Sie beide Kissen (43) mit vier Inbusschrauben (40) und vier Unterlegscheiben (39) am verstellbaren Rohr (05).



**Schritt 6:**

A) Setzen Sie das verstellbare Rohr (05) in das vordere aufrecht stehende Rohr (02) ein und befestigen Sie es mit dem verstellbaren Knopf (14).

B) Schieben Sie zwei Schaumstoffe (12) auf jede Seite des Schaumstoffrahmens (06).

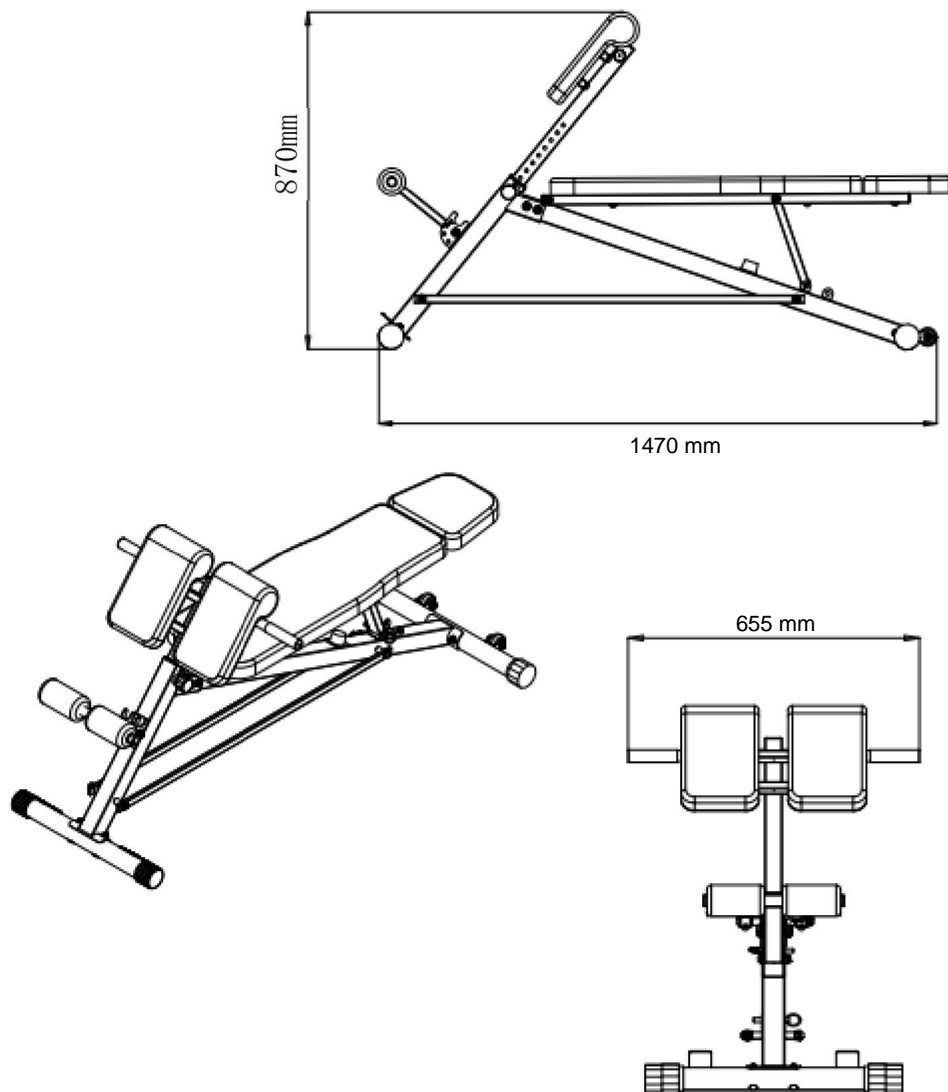


**DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN.**

Bitte ziehen Sie zu Ihrer Sicherheit die Schraube fest und bringen Sie sie in die entsprechende Position.

Bitte führen Sie nach Abschluss der Montage eine Sicht- und Funktionsprüfung des Geräts durch und testen Sie es.

## Produktgrößentabelle



**HINWEIS:** Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 660 lbs oder 300 kg. Dieses Gerät sollte jeweils nur von einer Person verwendet werden.

## Reinigung und Desinfektion

1. Wischen Sie die Oberfläche mit einem feuchten Baumwolltuch ab.
2. Überprüfen Sie die Schrauben regelmäßig alle 3 Monate auf Lockerung und ziehen Sie die Schrauben fest

**Hersteller:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**  
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

**Importiert nach AUS:** SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122  
Australien **Importiert**

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



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



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





**VEVOR**<sup>®</sup>

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

# VEVOR<sup>®</sup>

## TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Supporto tecnico e certificato di garanzia  
elettronica [www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### **Sgabello lungo sedia romana**

MODELLO: SJ1018

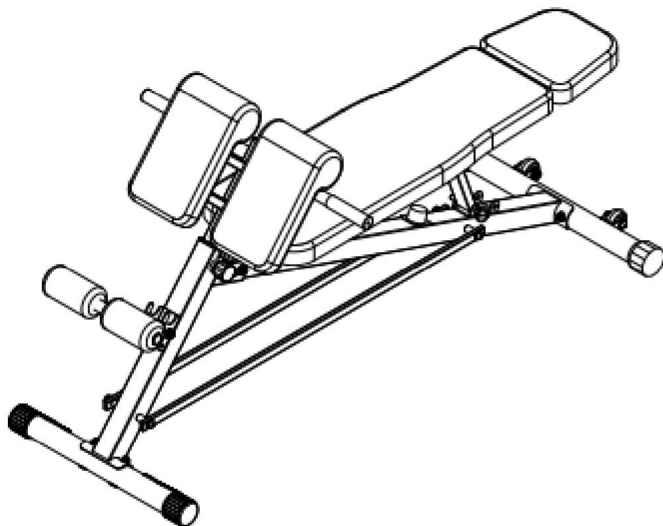
Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.

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

**VEVOR**<sup>®</sup>  
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

**Sgabello lungo sedia romana**

MODELLO: SJ1018



**HAI BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!**

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

**Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica**  
**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

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

Grazie mille per aver scelto questo prodotto.

Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzarlo. Le informazioni saranno utili si ottengono i migliori risultati possibili.

## Sicurezza operativa



### AVVERTIMENTO:

Si prega di leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto

È responsabilità del Proprietario garantire che tutti gli utenti di questo prodotto sono pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni. ÿ

Non utilizzarlo se sei incinta

ÿ Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi consultare il proprio medico curante.  
medico.

ÿ Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. ÿ

Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalla panca per sit-up mentre è in uso.  
utilizzare. I bambini non devono utilizzare il prodotto, senza la supervisione di un adulto  
supervisione.

ÿ Ispezionare e serrare tutte le parti ogni volta prima di utilizzare questa panca per sit-up. ÿ Si prega di  
pulire questa macchina utilizzando solo salviette umide. Non utilizzare  
detergenti. Si prega di consultare il servizio clienti se si dispone di  
domande.

ÿ Questo prodotto deve essere posizionato su una superficie piana durante l'uso. Posizionare un  
tappetino antiscivolo sotto la macchina se necessario. ÿ Si prega  
di indossare abiti adeguati quando si utilizza questo prodotto. ÿ Non utilizzarlo  
se non è funzionante o se le parti non sono ben assemblate. ÿ Se si avvertono dolori al petto,  
nausea, vertigini o mancanza di respiro,  
dovresti interrompere immediatamente l'attività fisica e consultare il tuo medico  
prima di continuare. ÿ

Prima dell'uso, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su un  
superficie solida, dura e piana.

ÿ Conservare l'attrezzatura inutilizzata fuori dalla portata dei bambini e non consentirne l'uso a nessuno.  
non familiarità con l'attrezzatura per utilizzarlo. Questo strumento è pericoloso in  
mani di utenti non addestrati.

• Quando si utilizza il prodotto, la folla di spettatori deve mantenere una distanza di 3 metri per evitare lesioni accidentali



In **NESSUN** momento gli animali domestici o i bambini di età inferiore ai 12 anni devono essere più vicini al prodotto di 3 m (10 piedi). In **NESSUN** momento i bambini di età inferiore ai 12 anni devono usare il prodotto. I bambini di età superiore ai 12 anni non devono usare il prodotto senza la supervisione di un adulto.

## Piani di esercizi

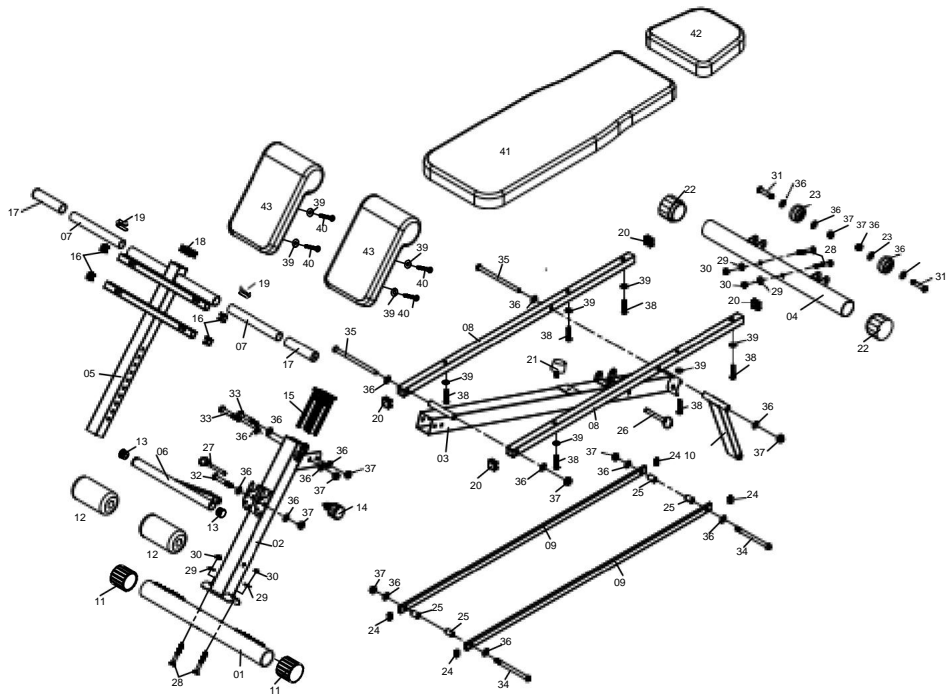
1. Si consiglia ai principianti di iniziare con meno ripetizioni, ad esempio 5 ripetizioni in una serie, e di aggiungerne altre man mano che si procede.
2. Si prega di non fare esercizio fisico mezz'ora prima/dopo i pasti o un'ora prima di dormire.
3. Si prega di pianificare gli esercizi.

## Elenco delle parti

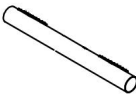

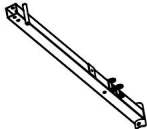
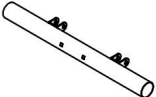



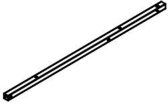








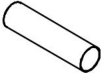







NO	Descrizione	Quantità n.	Descrizione	Quantità
01	Tubo di base anteriore	1	23 Ruota	2
02	Tubo verticale anteriore	1	24 Tappo terminale 20x10mm	4
03	Tubo di supporto posteriore	1	25 Boccola	4
04	Tubo di base posteriore	1	26 Perno di bloccaggio M10x60mm	1
05	Tubo regolabile	1	27 Perno di bloccaggio M8x60mm	1
06	Telaio in schiuma	1	28 Bullone per carrozza M8x65mm 4	
07	Manubrio	2	29 Rondella ad arco M8	4
08	Tubo cuscino schienale	2	30 Dado in nylon M8	4
09	Barra con manubri	2	31 Bullone a brugola M10x50mm	2
10	Supporto per cuscino schienale Tubo	1	32 Bullone a brugola M10x65mm	1
11	Tappo terminale 50mm (anteriore)	2	33 Bullone a brugola M10x70mm	2
12	Schiuma	2	34 Bullone a brugola M10x130mm	2
13	Tappo terminale tondo 25mm	2	35 Bullone a brugola M10x165mm	2
14	Manopola regolabile	1	36 Rondella piatta M10	18
15	Distanziatore 50 vs 38 mm	1	37 Dado in nylon M10	9
16	Tappo terminale quadrato 20x20mm 4		38 Bullone a brugola M8x40 mm	6
17	Impugnatura	2	39 Rondella piatta M8	10
18	Tappo terminale quadrato 38x38mm 1	40	Bullone Allen M8x35mm	4
	Fibbia 19 V	2	41 Cuscino schienale	1
20	Tappo terminale quadrato 25x25mm 4	42	Cuscino poggiatesta	1
21	Paraurti	4	43 Cuscino	1
22	Tappo terminale 50mm (posteriore)	2		

## Diagramma esploso




















Si prega di notare che non tutti i componenti e l'hardware qui visualizzati verranno utilizzati durante l'assemblaggio della macchina, poiché alcuni di essi sono già preinstallati.



## Elenco delle parti

1.  1 pz.	2.  1 pz.	3.  1 pz.	4.  1 pz.
5.  1 pz.	6.  1 pz.	7.  2 PZ	8.  2 PZ
9.  2 PZ	10.  1 pz.	11.  2 PZ	12.  2 PZ
13.  2 PZ	14.  1 pz.	15.  1 pz.	16.  4 PZ
17.  2 PZ	18.  1 pz.	19.  2 PZ	20.  4 PZ
21.  1 pz.	22.  2 PZ	23.  2 PZ	24.  4 PZ

## Elenco delle parti

25.  4 PZ	26.  1 pz.	27.  1 pz.	28.  4 PZ
29.  4 PZ	30.  4 PZ	31.  2 PZ	32.  1 pz.
33.  2 PZ	34.  2 PZ	35.  2 PZ	36.  18 POLLICI
37.  9 PZ	38.  6 PZ	39.  10 PZ	40.  4 PZ
41.  1 pz.	42.  1 pz.	43.  1 pz.	

**NOTA:** per evitare disallineamenti dovuti a serraggio eccessivo, non utilizzare un chiave inglese in questo momento.

Per facilitare il montaggio, per ora è consigliabile stringere a mano.

Il serraggio con la chiave deve essere eseguito dopo aver assemblato tutte le parti assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le parti siano ben serrati prima dell'uso.

Con l'aiuto di un assistente.

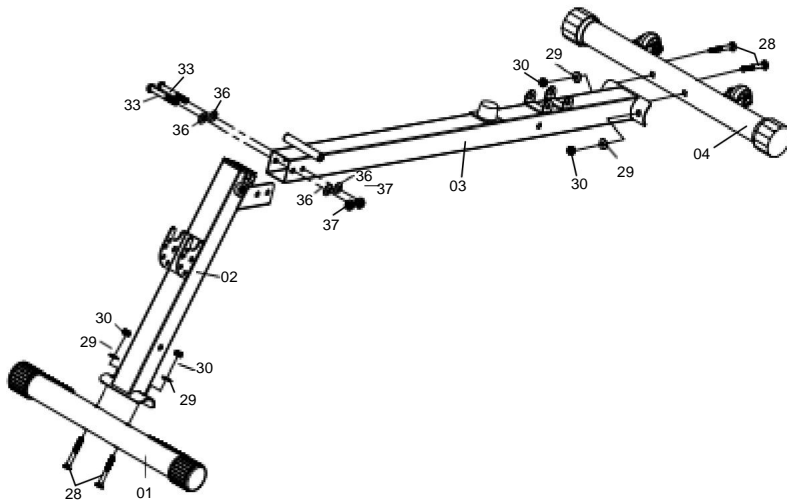
## Assemblea

### Fase 1:

A) Fissare il tubo di base anteriore (01) al tubo verticale anteriore (02) utilizzando due bulloni per carrozze (28), due rondelle ad arco (29) e due dadi in nylon (30).

B) Fissare il tubo di base posteriore (04) al tubo di supporto posteriore (03) utilizzando due bulloni per carrozze (28), due rondelle ad arco (29) e due dadi in nylon (30).

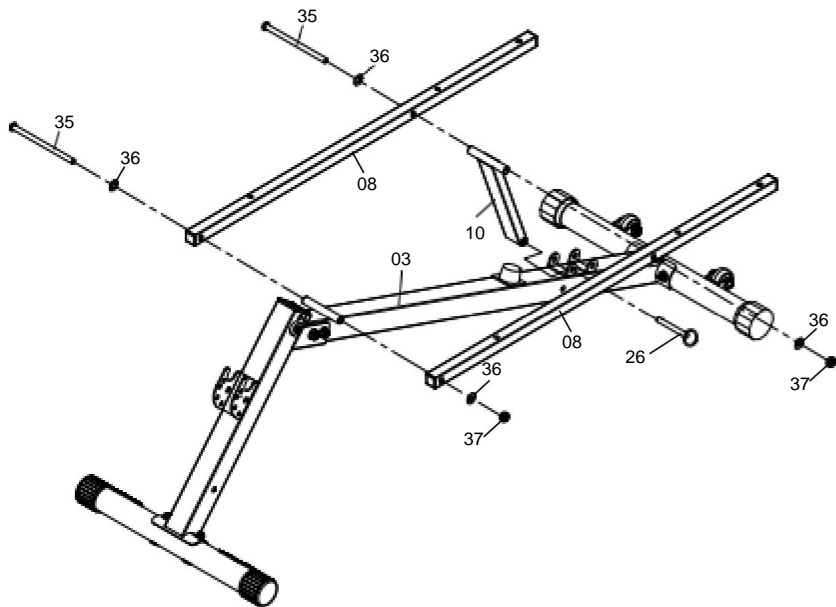
C) Fissare il tubo di supporto posteriore (03) assemblato al tubo verticale anteriore (02) utilizzando due bulloni Allen (33), quattro rondelle piatte (36) e due dadi in nylon (37).



**Fase 2:**

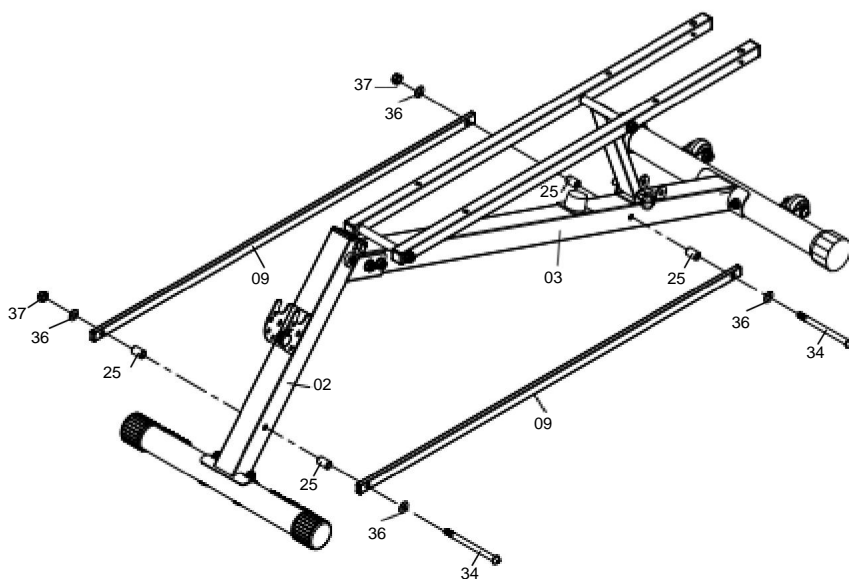
A) Fissare entrambi i tubi del cuscino dello schienale (08) alla parte di saldatura sul tubo di supporto posteriore (03) utilizzando un bullone a brugola (35), due rondelle piatte (36) e un dado in nylon (37).

B) Fissare i tubi di supporto del cuscino dello schienale (10) ai tubi del cuscino dello schienale (09) utilizzando un bullone a brugola (35), due rondelle piatte (36) e un dado in nylon (37), quindi inserire il perno di bloccaggio (26).



### Fase 3:

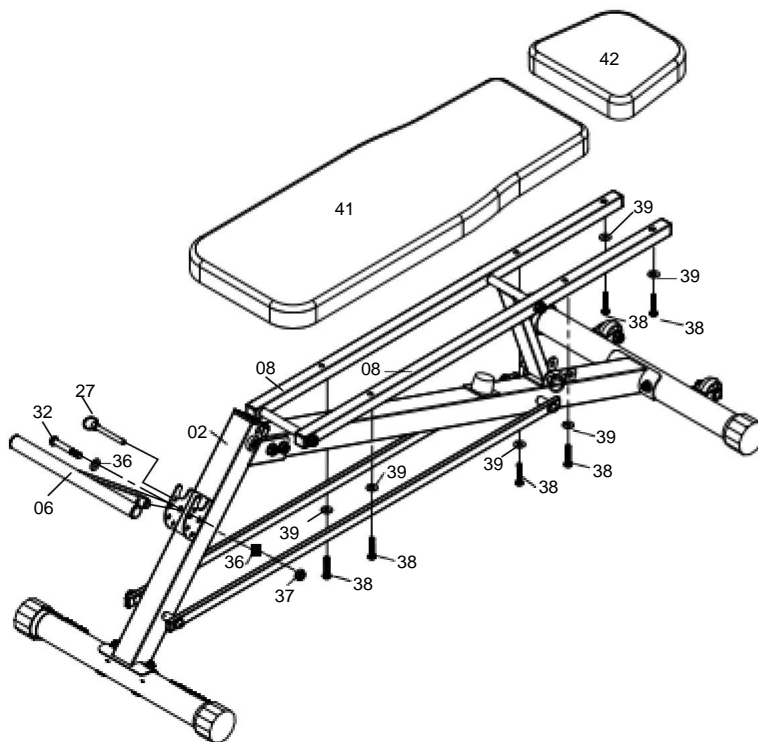
A) Fissare la barra del manubrio (09) ai tubi di supporto posteriori (03) con quattro boccole (25) utilizzando due bulloni a brugola (34), quattro rondelle piatte (36) e due dadi in nylon (37).



#### Fase 4:

A) Fissare il cuscino dello schienale (41) e il cuscino del poggiatesta (42) ai tubi del cuscino dello schienale (08) utilizzando sei bulloni Allen (38) e sei rondelle piatte (39).

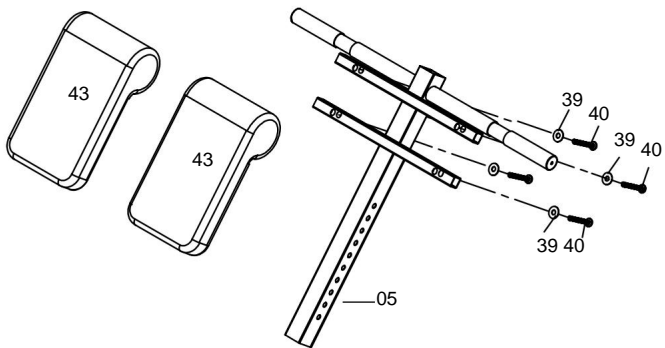
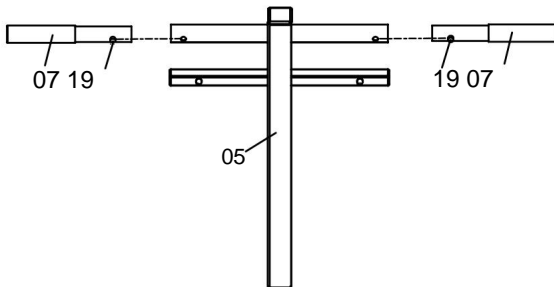
B) Fissare il telaio in schiuma (06) al tubo verticale anteriore (02) utilizzando un bullone a brugola (32), due rondelle piatte (36) e un dado in nylon (37). Quindi inserire il perno di bloccaggio (27).



### Fase 5:

Inserire il manubrio (07) nel tubo rotondo sul tubo regolabile (05) finché la fibbia a V (19) non entra nel foro.

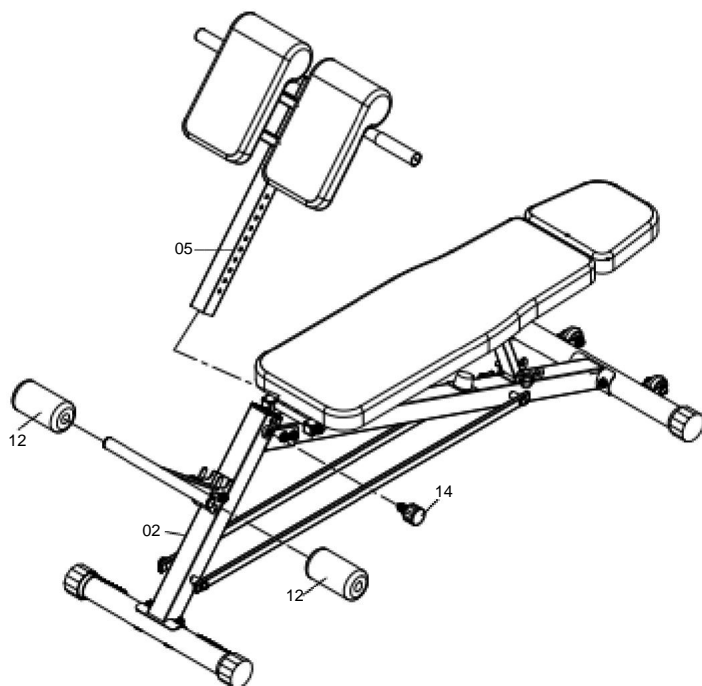
Fissare entrambi i cuscini (43) al tubo regolabile (05) utilizzando quattro bulloni Allen (40) e quattro rondelle piatte (39).



### Fase 6:

A) Inserire il tubo regolabile (05) assemblato al tubo verticale anteriore (02) e fissarlo con la manopola regolabile (14).

B) Far scorrere due schiume (12) su ciascun lato del telaio in schiuma (06).

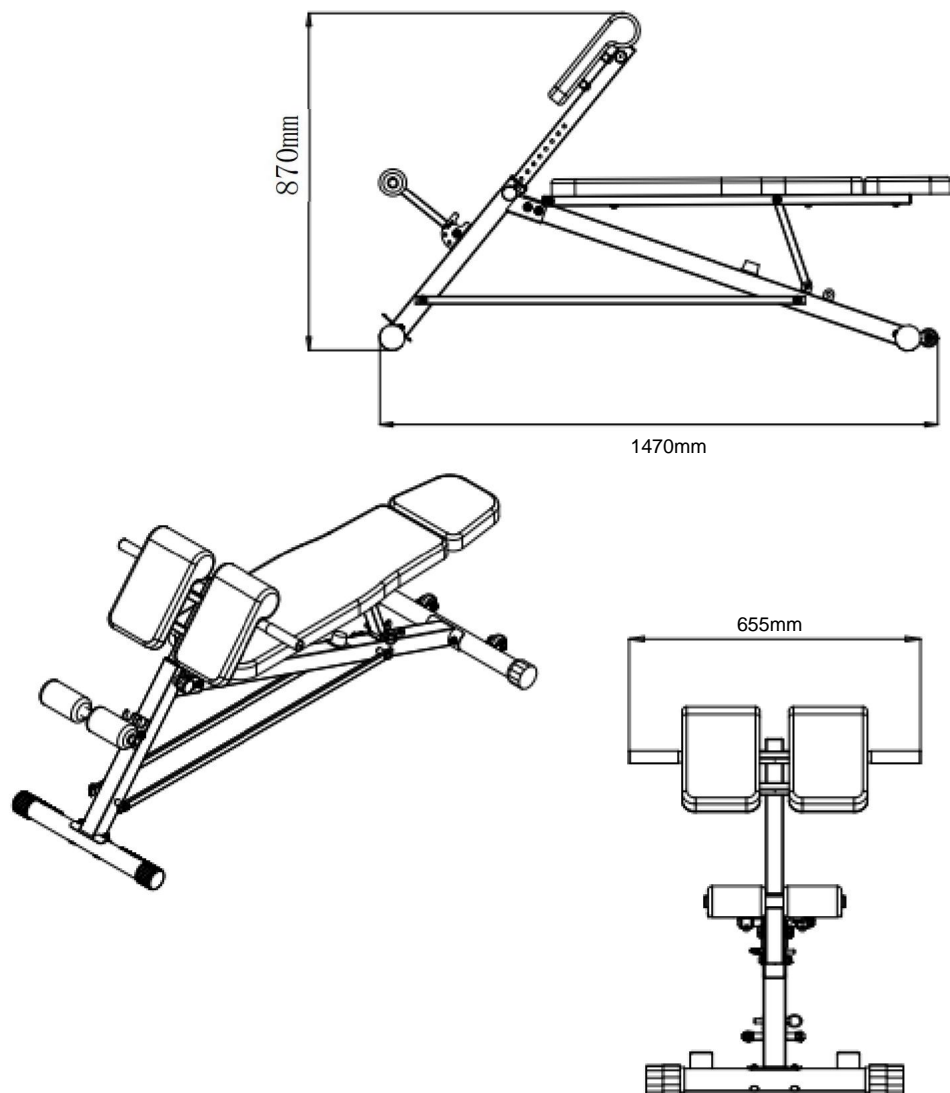


### IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO.

Per la vostra sicurezza, stringete la vite e regolatela nella posizione appropriata.

Una volta completato il montaggio, ispezionare e testare visivamente e funzionalmente l'unità.

Tabella delle taglie del prodotto



**NOTA:** la capacità di peso massima per questo prodotto è di 660 libbre o 300 kg. Solo una persona alla volta dovrebbe usare questo pezzo di equipaggiamento.

## **Pulizia e disinfezione**

1. Pulire la superficie con un panno di cotone umido.
2. Controllare regolarmente le viti ogni 3 mesi per allentarle e stringerle

**Produttore:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**

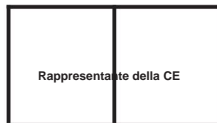
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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

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



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



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





**VEVOR**<sup>®</sup>

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Supporto tecnico e certificato di garanzia  
elettronica [www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)



Soporte técnico y certificado de garantía electrónica  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

## Taburete largo silla romana

MODELO: SJ1018

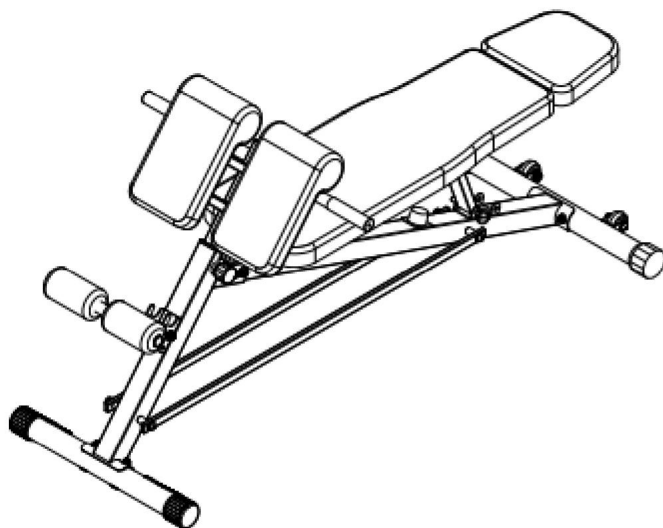
Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.

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

**VEVOR**<sup>®</sup>  
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Taburete largo silla romana

MODELO: SJ1018



¿NECESITA AYUDA? ¡CONTÁCTENOS!

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

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica [www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

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

Muchas gracias por elegir este producto.

Lea todas las instrucciones antes de usarlo. La información le ayudará.

usted consigue los mejores resultados posibles.

## Seguridad de operación



### ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

Es responsabilidad del Propietario garantizar que todos los usuarios de este producto conozca plenamente todas las advertencias y precauciones. No lo use si está embarazada

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.  
médico.

Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del banco de abdominales mientras esté en uso.

Uso. Los niños no deben utilizar el producto sin la supervisión de un adulto.  
supervisión.

Inspeccione y ajuste todas las piezas cada vez antes de usar este banco de abdominales. Limpie esta máquina solo con toallitas húmedas. No utilice

limpiadores. Consulte con el servicio de atención al cliente si tiene alguna preguntas.

Este producto debe colocarse sobre una superficie plana cuando se utiliza. Coloque una alfombrilla antideslizante debajo de la máquina si es necesario. Use ropa adecuada cuando utilice este producto. No lo utilice si no funciona o si las piezas no están bien ensambladas. Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire,

Debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico.  
antes de continuar.

Antes de usar, asegúrese siempre de que su producto esté colocado sobre una superficie plana.  
superficie sólida, dura y plana.

Guarde el equipo fuera del alcance de los niños y no permita que nadie lo utilice.

No está familiarizado con el equipo para utilizarlo. Esta herramienta es peligrosa en el manos de usuarios no capacitados.

Al utilizar el producto, la multitud de espectadores debe mantener una distancia de 3 metros para evitar lesiones accidentales.



En ningún momento las mascotas o los niños menores de 12 años deben estar a menos de 3 m (10 pies) del producto. En ningún momento los niños menores de 12 años deben utilizar el producto. Los niños mayores de 12 años no deben utilizar el producto sin la supervisión de un adulto.

## Planes de ejercicios

1. Se recomienda a los principiantes comenzar con menos repeticiones, 5 repeticiones como 1 serie, por ejemplo, y agregar repeticiones a medida que avanza.
2. No haga ejercicio media hora antes o después de las comidas o una hora antes de dormir.
3. Por favor haga planes de ejercicio.

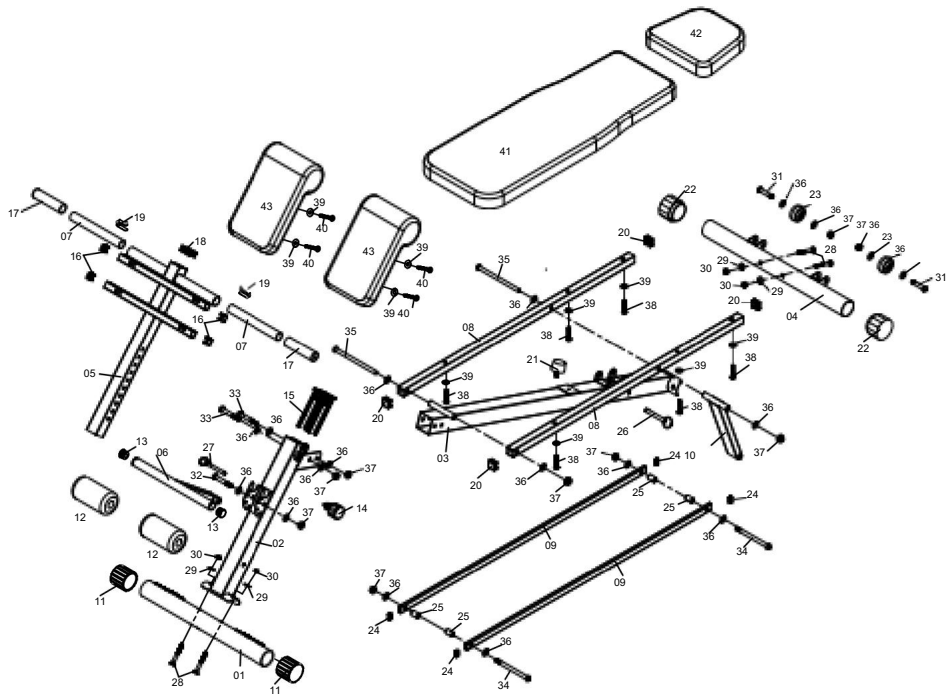
## Lista de piezas

No	Descripción	Cantidad	No	Descripción	Cantidad
01	Tubo de base delantero	1	23	Rueda	2
02	Tubo vertical delantero	1	24	tapas de extremo de 20 x 10 mm	4
03	Tubo de soporte trasero	1	25	buje	4
04	Tubo de base trasero	1		Pasador de bloqueo 26 M10x60 mm	1
05	Tubo ajustable	1		Pasador de bloqueo 27 M8x60 mm	1
06	Marco de espuma	1	28	Perno de carruaje M8x65mm 4	
07	Manillar	2	29	Arandela de arco M8	4
08	Tubo del cojín del respaldo	2	30	Tuerca de nailon M8	4
09	Barra con mancuernas	2	31	pernos Allen M10x50 mm	2
10	Soporte de cojín de respaldo Tubo	1	32	tornillos Allen M10x65 mm	1
11	Tapa de extremo 50 mm (delantera)	2	33	Perno Allen M10x70mm	2
12	espuma	2	34	tornillos Allen M10x130 mm	2
13	tapas de extremo redondas de 25 mm	2	35	Perno Allen M10x165mm	2
14	Perilla ajustable	1	36	Arandela plana M10	18
15	espaciadores 50x38 mm	1	37	Tuerca de nailon M10	9
16	Tapa de extremo cuadrada 20x20 mm 4		38	Perno Allen M8x40 mm	6
17	Empuñadura de la manija	2	39	Arandela plana M8	10
18	Tapa de extremo cuadrada 38x38 mm 1		40	Perno Allen M8x35 mm	4
	Hebilla de 19 V	2	41	Cojín de respaldo	1
20	Tapa de extremo cuadrada 25x25 mm 4		42	Cojín para reposacabezas	1
21	parachoques	4	43	Cojín	1
22	Tapa de extremo 50 mm (trasera)	2			


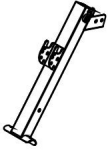
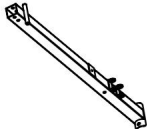
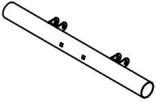



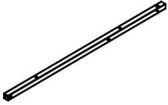








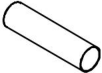







## Diagrama despiezado

Tenga en cuenta que no todas las piezas y el hardware que ve aquí se utilizarán

















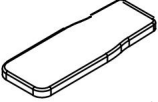
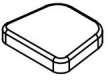

mientras ensambla la máquina porque algunos de ellos ya están preinstalados.



Lista de piezas

1.  1 pieza	2.  1 pieza	3.  1 pieza	4.  1 pieza
5.  1 pieza	6.  1 pieza	7.  2 piezas	8.  2 piezas
9.  2 piezas	10.  1 pieza	11.  2 piezas	12.  2 piezas
13.  2 piezas	14.  1 pieza	15.  1 pieza	16.  4 piezas
17.  2 piezas	18.  1 pieza	19.  2 piezas	20.  4 piezas
21.  1 pieza	22.  2 piezas	23.  2 piezas	24.  4 piezas

## Lista de piezas

25.  4 piezas	26.  1 pieza	27.  1 pieza	28.  4 piezas
29.  4 piezas	30.  4 piezas	31.  2 piezas	32.  1 pieza
33.  2 piezas	34.  2 piezas	35.  2 piezas	36.  18 piezas
37.  9 piezas	38.  6 piezas	39.  10 piezas	40.  4 piezas
41.  1 pieza	42.  1 pieza	43.  1 pieza	

**NOTA:** Para evitar la desalineación debido a un ajuste excesivo, no utilice un llave en este momento.

Apretarlo a mano por ahora ayudará a garantizar un montaje fácil.

El apriete con llave debe realizarse después de que todas las piezas estén ensambladas.

Asegúrese de que todas las tuercas, pernos y piezas estén bien apretados antes de su uso.

Con la ayuda de un asistente.

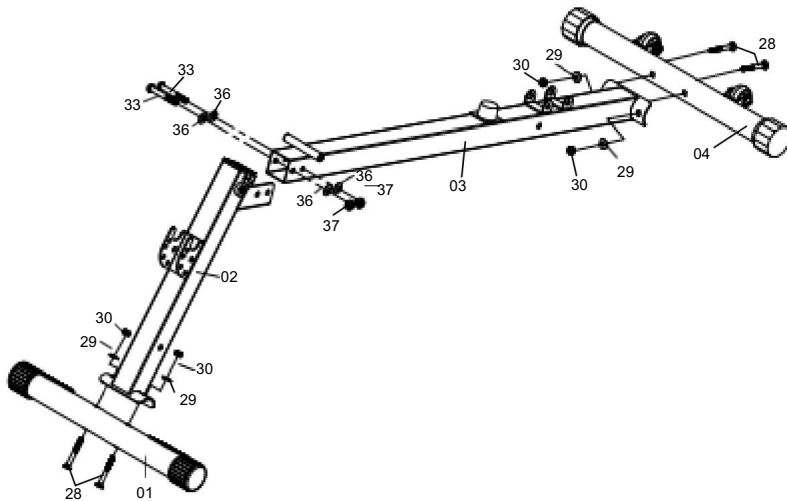
## Asamblea

### Paso 1:

A) Conecte el tubo base delantero (01) al tubo vertical delantero (02) usando dos pernos de carruaje (28), dos arandelas de arco (29) y dos tuercas de nailon (30).

B) Conecte el tubo de base trasero (04) al tubo de soporte trasero (03) usando dos pernos de carruaje (28), dos arandelas de arco (29) y dos tuercas de nailon (30).

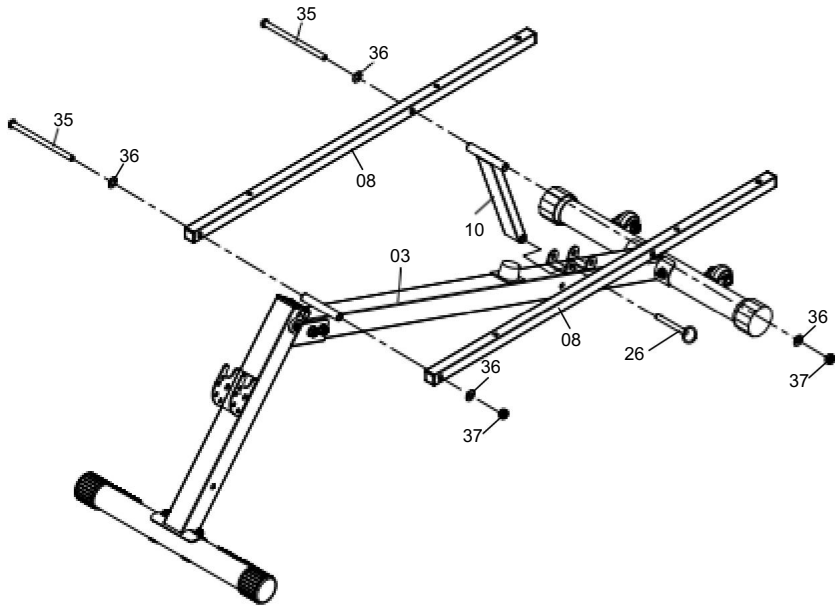
C) Conecte el tubo de soporte trasero (03) ensamblado al tubo vertical delantero (02) usando dos pernos Allen (33), cuatro arandelas planas (36) y dos tuercas de nailon (37).



Paso 2:

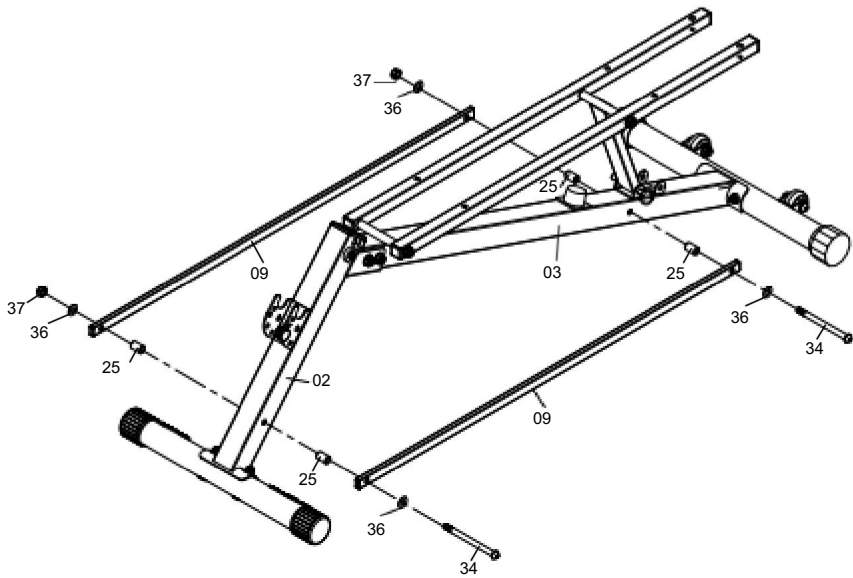
A) Conecte ambos tubos del cojín del respaldo (08) a la pieza de soldadura en el tubo de soporte trasero (03) usando un perno Allen (35), dos arandelas planas (36) y una tuerca de nailon (37).

B) Conecte los tubos de soporte del cojín del respaldo (10) a los tubos del cojín del respaldo (09) usando un perno Allen (35), dos arandelas planas (36) y una tuerca de nailon (37), luego inserte el pasador de bloqueo (26).



Paso 3:

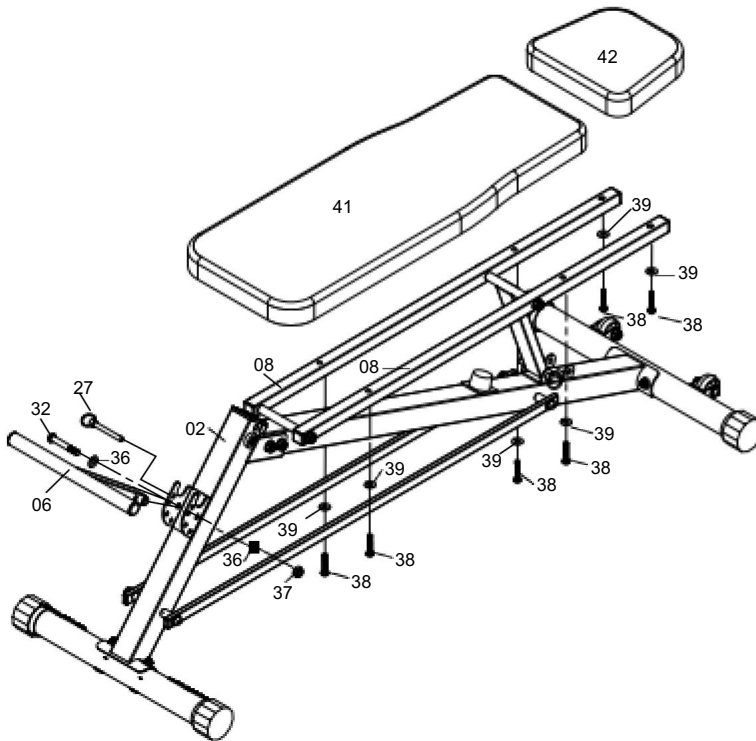
A) Conecte la barra de mancuernas (09) a los tubos de soporte traseros (03) con cuatro bujes (25) usando dos pernos Allen (34), cuatro arandelas planas (36) y dos tuercas de nailon (37).



Paso 4:

A) Fije el cojín del respaldo (41) y el cojín del reposacabezas (42) a los tubos del cojín del respaldo (08) usando seis pernos Allen (38) y seis arandelas planas (39).

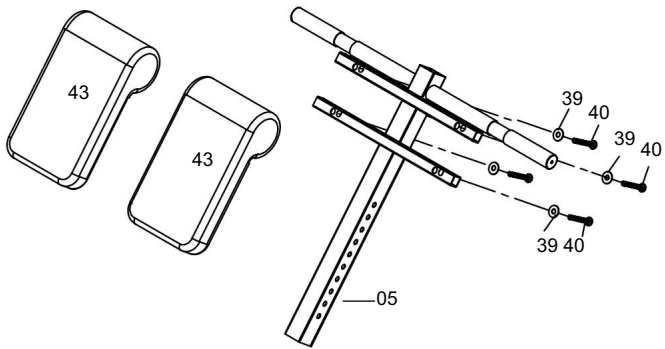
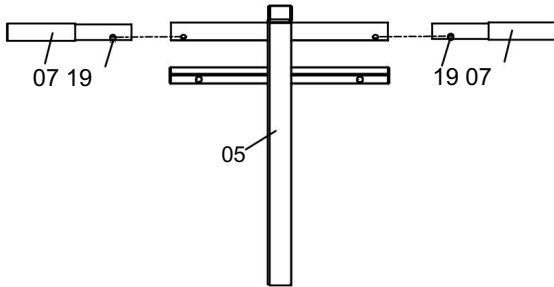
B) Fije el marco de espuma (06) al tubo vertical delantero (02) con un perno Allen (32), dos arandelas planas (36) y una tuerca de nailon (37). Luego inserte el pasador de bloqueo (27).



Paso 5:

Inserte la barra del manillar (07) en el tubo redondo del tubo ajustable (05) hasta que la hebilla en V (19) entre en el orificio.

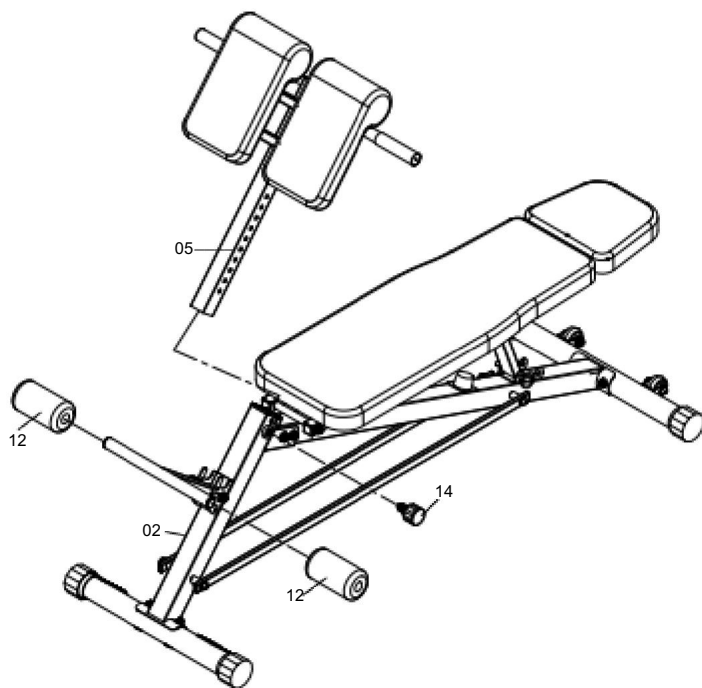
Fije ambos cojines (43) al tubo ajustable (05) usando cuatro pernos Allen (40) y cuatro arandelas planas (39).



Paso 6:

A) Inserte el tubo ajustable (05) ensamblado al tubo vertical delantero (02) y asegúrelo con la perilla ajustable (14).

B) Deslice dos espumas (12) a cada lado del marco de espuma (06).

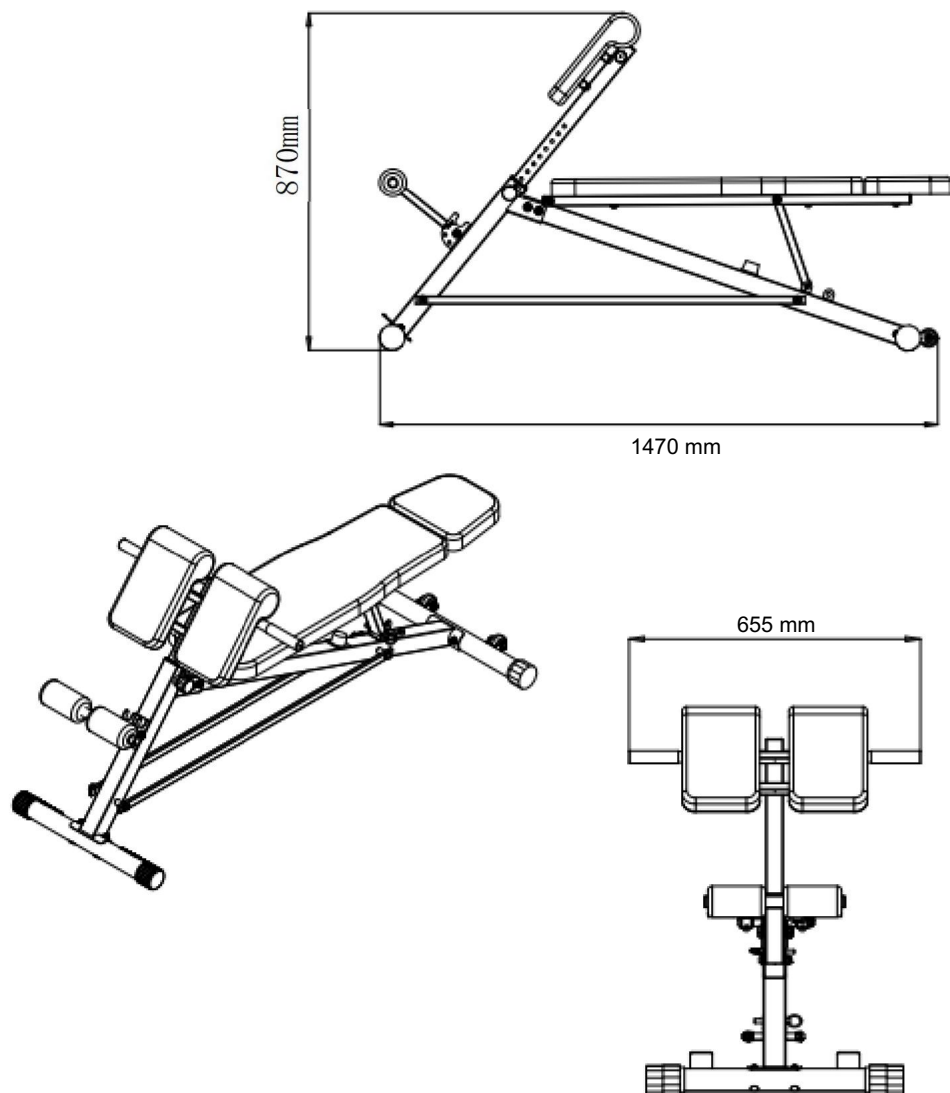


EL PROCESO DE MONTAJE YA ESTÁ COMPLETO.

Para su seguridad, apriete el tornillo y ajústelo a la posición adecuada.

Inspeccione y pruebe visual y funcionalmente la unidad una vez completado el ensamblaje.

Tabla de tallas de productos



NOTA: La capacidad máxima de peso de este producto es de 660 lb o 300 kg. Solo una persona debe utilizar este equipo a la vez.

## Limpieza y desinfección

1. Limpie la superficie con un paño de algodón húmedo.
2. Revise los tornillos periódicamente cada 3 meses para ver si están flojos y apriételos.

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

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

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



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



E-CrossStu GmbH  
Mainzer Landstraße 69,  
60329 Fráncfort del Meno.





**VEVOR<sup>®</sup>**

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica

[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

# VEVOR®

## TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji

elektronicznej [www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### Długi stołek rzymski krzesło

MODEL:SJ1018

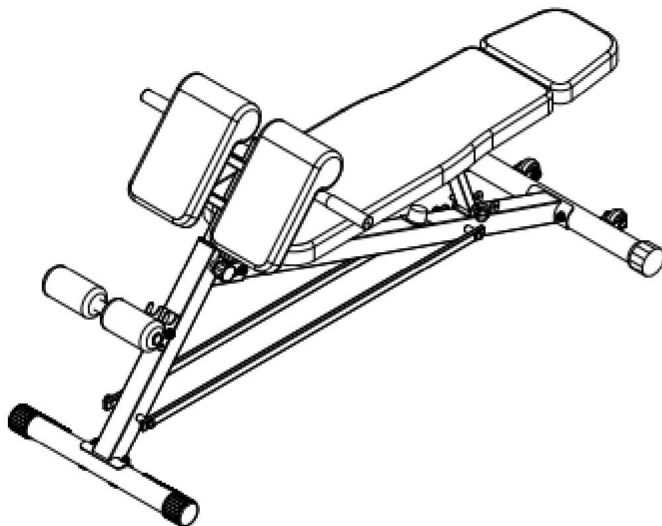
Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.

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

**VEVOR**<sup>®</sup>  
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Długi stołek rzymski krzesło

MODEL: SJ1018



POTRZEBUJESZ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!!

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

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji elektronicznej  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

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

Dziękujemy bardzo za wybranie tego produktu.

Przed użyciem należy przeczytać wszystkie instrukcje. Informacje te będą pomocne osiągniesz najlepsze możliwe rezultaty.

## Bezpieczeństwo działania



### OSTRZEŻENIE:

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Właściciel jest odpowiedzialny za zapewnienie, że wszyscy użytkownicy tego serwisu produkt jest w pełni świadomy wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

Nie należy stosować produktu w ciąży

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.  
lekarz.

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać całą instrukcję .

Podczas korzystania z ławki do ćwiczeń należy trzymać dzieci i zwierzęta domowe z dala od ławki.

Dzieci nie powinny używać produktu. bez nadzoru osoby dorosłej.  
nadzór.

Przed każdym użyciem ławki do brzusków należy sprawdzić i dokręcić wszystkie części. Należy czyścić tę maszynę wyłącznie za pomocą wilgotnych ściereczek. Nie należy używać żadnych środków czyszczących.

środki czyszczące. W razie jakichkolwiek pytań skontaktuj się z obsługą klienta.  
pytania.

Podczas używania produkt należy umieścić na płaskiej powierzchni.

W razie potrzeby pod maszyną należy umieścić matę antypoślizgową.

Podczas korzystania z tego produktu należy nosić odpowiednie ubrania. Nie należy go

używać, jeśli nie działa lub jego części nie są prawidłowo zmontowane. W przypadku odczuwania bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub braku szerokości geograficznej należy skontaktować się z lokalnym biurem obsługi klienta.

należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem  
przed kontynuowaniem.

Przed użyciem zawsze upewnij się, że produkt jest umieszczony na  
twarda, płaska powierzchnia.

Przechowuj nieużywany sprzęt w miejscu niedostępnym dla dzieci i nie pozwalaj nikomu

nieznajomości sprzętu do jego użycia. To narzędzie jest niebezpieczne w rękach nieprzeszkolonych użytkowników.

Podczas korzystania z produktu osoby postronne muszą zachować odległość 3 metrów, aby uniknąć przypadkowych obrażeń.



W **ŻADNYM** momencie zwierzę ta domowe lub dzieci poniżej 12 roku życia nie powinny znajdować się bliżej produktu niż 3 m (10 stóp). W **ŻADNYM** momencie dzieci poniżej 12 roku życia nie powinny używać produktu. Dzieci powyżej 12 roku życia nie powinny używać produktu bez nadzoru osoby dorosłej.

### Plany ćwiczeń

1. Początkującym zaleca się rozpocząć od mniejszej liczby powtórzeń, na przykład 5 powtórzeń w 1 serii, a następnie dodawanie powtórzeń w miarę postępu.
2. Prosimy nie ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku i na 1 godzinę przed snem.
3. Proszę zaplanować ćwiczenia.

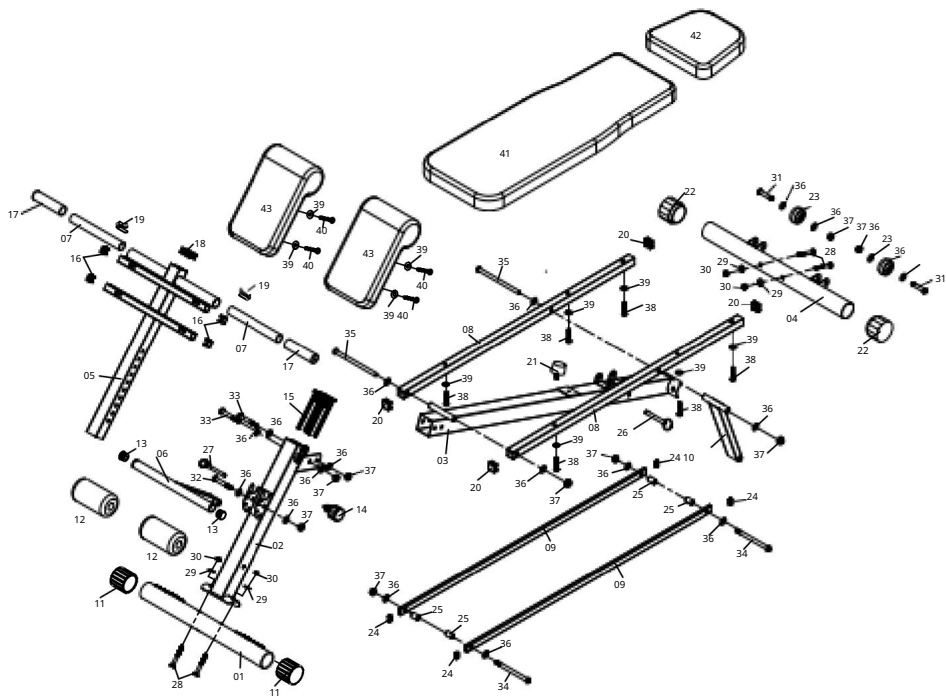
## Lista części

NIE	Opis	Ilość	Nie	Opis	Ilość
01	Rura podstawy przedniej	1	23	Koło	2
02	Przednia rura pionowa	1	24	Zaślepka końcowa 20x10mm	4
03	Rura podporowa tylna	1	25	Tuleja	4
04	Rura podstawy tylnej	1	26	sworzni blokujących M10x60mm	1
05	Regulowana rura	1	27	sworzni blokujących M8x60mm	1
06	Rama piankowa	1	28	Śruba samochodowa M8x65mm 4	
07	Uchwyt	2		Podkładka łukowa 29 M8	4
08	Rura poduszki oparcia	2	30	Nakrętka nylonowa M8	4
09	Sztanga do hantli	2	31	Śruba imbusowa M10x50mm	2
10	Poduszka pod plecy Rura	1		Śruba imbusowa 32 M10x65mm	1
11	Zaślepka 50mm (przód)	2		Śruba imbusowa 33 M10x70mm	2
12	pianka	2	34	Śruba imbusowa M10x130mm	2
13	Okrągła końcówka 25mm	2		Śruba imbusowa 35 M10x165mm	2
14	Pokrętło regulacyjne	1	36	Podkładka płaska M10	18
15	Dystans 50vs38mm	1	37	Nakrętka nylonowa M10	9
16	Zaślepka kwadratowa 20x20mm 4			Śruba imbusowa 38 M8x40 mm	6
17	Uchwyt uchwytu	2		Podkładka płaska 39 M8	10
18	Zaślepka kwadratowa 38x38mm 1 40			Śruba imbusowa M8x35mm	4
	Klamra 19 V	2	41	Poduszka oparcia	1
	20 Zaślepka kwadratowa 25x25mm 4 42			Poduszka zagłówka	1
	21 Zderzak	4 43		Poduszka	1
	22 Zaślepka 50mm (tył)	2			

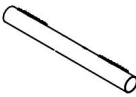

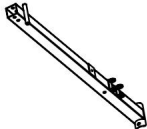
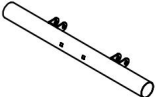












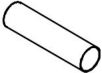







## Schemat wybuchowy

Należy pamiętać, że nie wszystkie części i elementy montażowe widoczne tutaj będą


















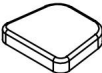

wykorzystane podczas montażu maszyny, ponieważ niektóre z nich są już zamontowane fabrycznie



## Lista części

1.  1 szt.	2.  1 szt.	3.  1 szt.	4.  1 szt.
5.  1 szt.	6.  1 szt.	7.  2 SZT.	8.  2 SZT.
9.  2 SZT.	10.  1 szt.	11.  2 SZT.	12.  2 SZT.
13.  2 SZT.	14.  1 szt.	15.  1 szt.	16.  4 szt.
17.  2 SZT.	18.  1 szt.	19.  2 SZT.	20.  4 szt.
21.  1 szt.	22.  2 SZT.	23.  2 SZT.	24.  4 szt.

## Lista części

25.  4 szt.	26.  1 szt.	27.  1 szt.	28.  4 szt.
29.  4 szt.	30.  4 szt.	31.  2 SZT.	32.  1 szt.
33.  2 SZT.	34.  2 SZT.	35.  2 SZT.	36.  18 SZT.
37.  9 szt.	38.  6 SZT.	39.  10 SZT.	40.  4 szt.
41.  1 szt.	42.  1 szt.	43.  1 szt.	

**UWAGA:** Aby uniknąć rozbieżności spowodowanej nadmiernym dokręceniem, nie należy używać klucza w tym momencie.

Na razie dokręć ręcznie, aby ułatwić montaż.

Dokręcenie kluczem należy wykonać po zmontowaniu wszystkich części.

Przed użyciem upewnij się, że wszystkie nakrętki, śruby i części są mocno dokręcone.

Z pomocą asystenta.

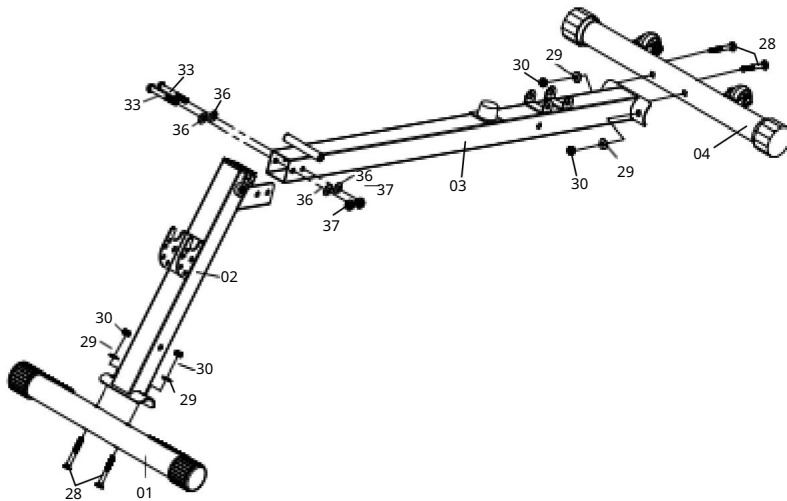
# Montaż

## Krok 1:

A) Przymocuj przednią rurę podstawy (01) do przedniej rury słupka (02) za pomocą dwóch śrub podsadzkowych (28), dwóch podkładek łukowych (29) i dwóch nakrętek nylonowych (30).

B) Przymocuj tylną rurę podstawy (04) do tylnej rury podporowej (03) za pomocą dwóch śrub podsadzkowych (28), dwóch podkładek łukowych (29) i dwóch nakrętek tek nylonowych (30).

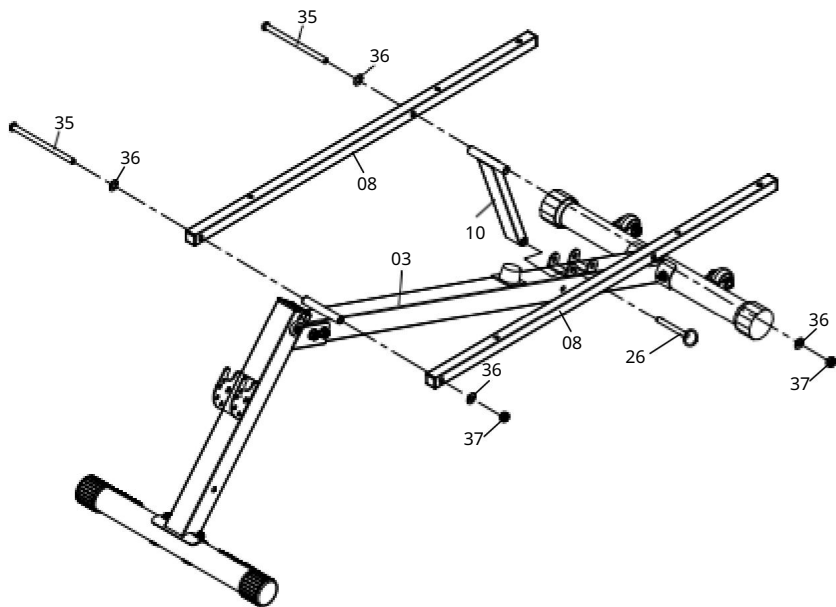
C) Przymocuj tylną rurę podporową (03) zmontowaną z przednią rurą słupka (02) za pomocą dwóch śrub imbusowych (33), czterech podkładek płaskich (36) i dwóch nakrętek tek nylonowych (37).



Krok 2: A)

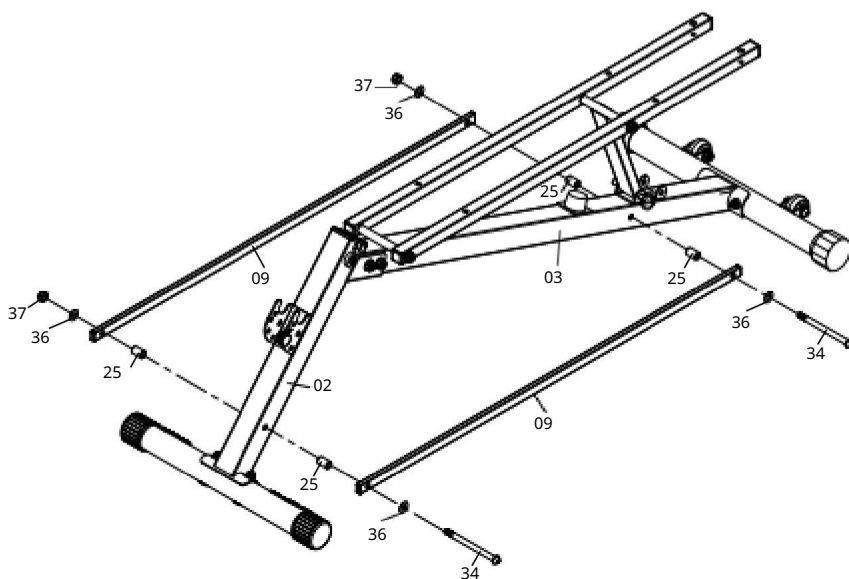
Przymocuj obie rurki poduszki oparcia (08) do części spawanej na tylnej rurze podporowej (03) za pomocą jednej śruby imbusowej (35), dwóch podkładek płaskich (36) i jednej nakrętki nylonowej (37).

B) Przymocuj rurki podtrzymujące poduszkę oparcia (10) do rurek podtrzymujących poduszkę oparcia (09) za pomocą jednej śruby imbusowej (35), dwóch podkładek płaskich (36) i jednej nakrętki tki nylonowej (37), a następnie włóż sworzeń blokujący (26).



Krok 3:

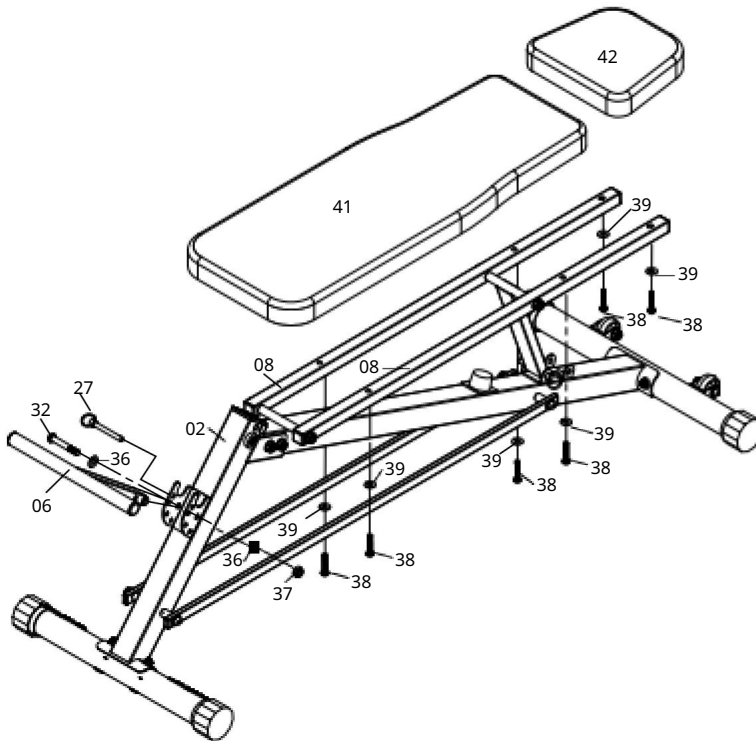
A) Przymocuj sztangę hantli (09) do tylnych rur podporowych (03) za pomocą czterech tulei (25) wykorzystując dwie śruby imbusowe (34), cztery podkładki płaskie (36) i dwie nakrętki nylonowe (37).



Krok 4: A)

Przymocuj poduszkę oparcia (41) i poduszkę zagłówka (42) do rur poduszki oparcia (08) za pomocą sześciu śrub imbusowych (38) i sześciu podkładek płaskich (39).

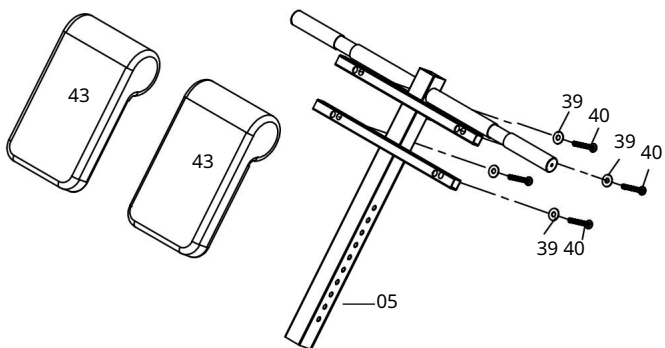
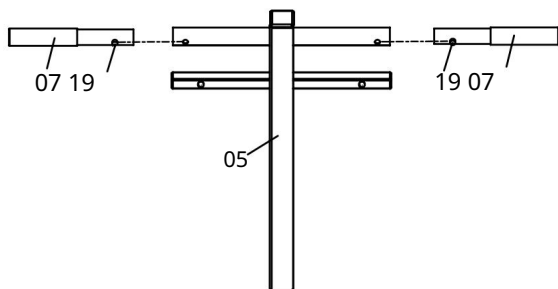
B) Przymocuj ramę piankową (06) do przedniej rury pionowej (02) za pomocą jednej śruby imbusowej (32), dwóch podkładek płaskich (36) i jednej nakrętki nylonowej (37). Następnie włoż sworznię blokującą (27).



Krok 5:

Wsuń kierownicę (07) do okrągłej rury na regulowanej rurze (05) aż klamra V (19) wejdzie w otwór.

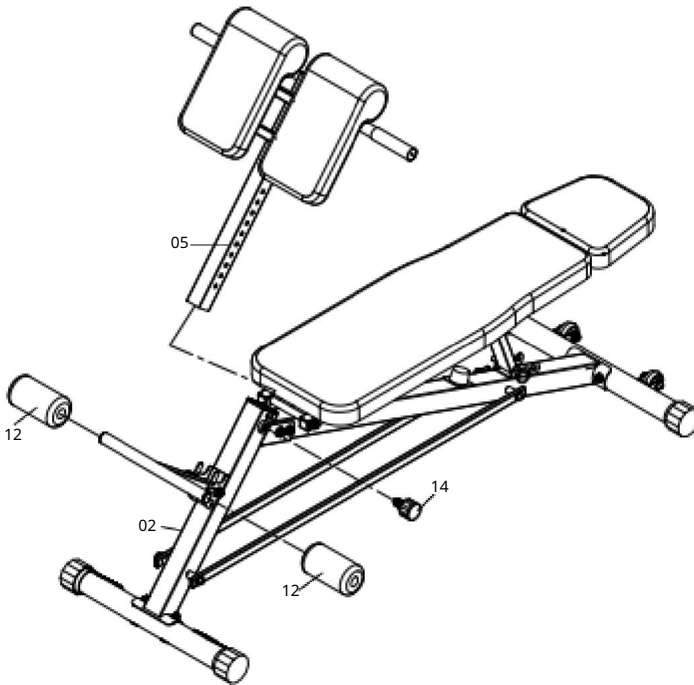
Przymocuj obie poduszki (43) do rurki regulowanej (05) za pomocą czterech śrub imbusowych (40) i czterech podkładek płaskich (39).



Krok 6:

A) Włóż regulowaną rurę (05) zmontowaną do przedniej pionowej rury (02) i zabezpiecz ją pokrętką regulacyjną (14).

B) Przesuń dwie pianki (12) po każdej stronie ramy piankowej (06).

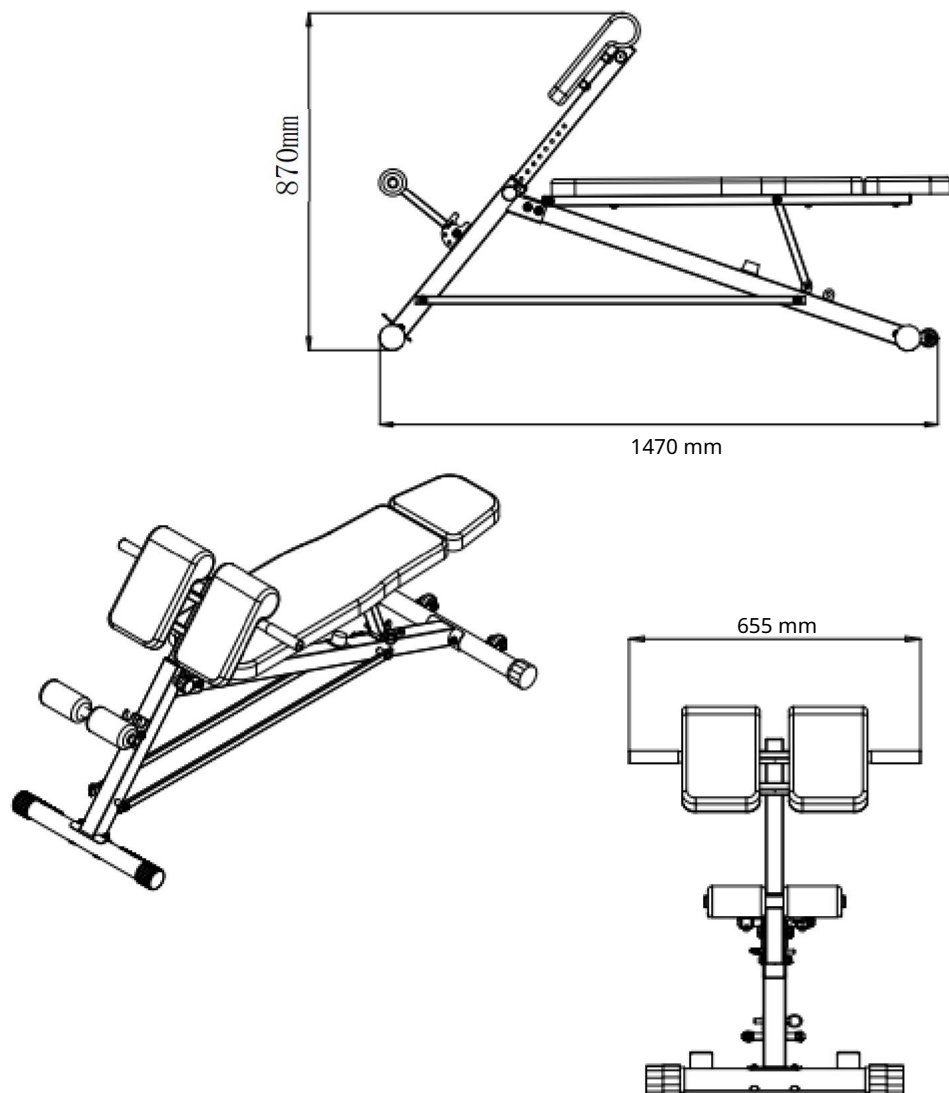


PROCES MONTAŻU ZOSTAŁ ZAKOŃCZONY.

Ze względu dów bezpieczeństwa dokręć śrubę i ustaw ją w odpowiedniej pozycji.

Po zakończeniu montażu należy przeprowadzić kontrolę wizualną i funkcjonalną oraz przetestować urządzenie.

Tabela rozmiarów produktu



UWAGA: Maksymalna nośność tego produktu wynosi 660 funtów lub 300 kg. Tylko jedna osoba powinna używać tego urządzenia w tym samym czasie.

## Czyszczenie i dezynfekcja

1. Przetrzyj powierzchnię wilgotną bawełnianą ściereczką.
2. Regularnie co 3 miesiące sprawdzaj, czy śruby się nie poluzowały, a następnie dokręcaj je.

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adres:

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

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

Importowane do USA:

Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

REP WIELKIEJ	BRYTANII
--------------	----------

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Biuro

147, Centurion House, London Road, Staines-upon-

Thames, Surrey, TW18 4AX

Przedstawiciel UE	
-------------------	--

E-CrossStu GmbH

Mainzer Landstr.69,

60329 Frankfurt nad Menem.





**VEVOR**<sup>®</sup>

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji  
elektronicznej [www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

# VEVOR<sup>®</sup>

## TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### Lange kruk Romeinse stoel

MODEL: SJ1018

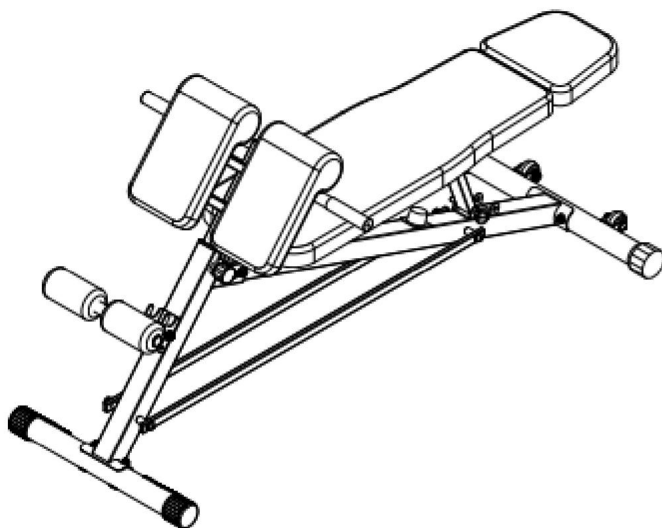
Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren.

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

**VEVOR**<sup>®</sup>  
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Lange kruk Romeinse stoel

MODEL: SJ1018



**HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!**

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

**Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat**  
**[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)**

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

Hartelijk dank dat u voor dit product hebt gekozen.

Lees alle instructies voordat u het gebruikt. De informatie zal u helpen behaalt u de best mogelijke resultaten.

## Bedrijfsveiligheid



### WAARSCHUWING:

Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt

Het is de verantwoordelijkheid van de Eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van deze product volledig op de hoogte bent van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. • Gebruik het niet als u zwanger bent  
• Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.  
arts.

• Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt. • Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de sit-up bank terwijl u deze gebruikt.

Gebruik. Kinderen mogen het product niet gebruiken. zonder toezicht van volwassenen  
overzicht.

• Controleer en draai alle onderdelen elke keer vast voordat u deze sit-up bank gebruikt. • Maak dit apparaat alleen schoon met vochtige doekjes. Gebruik geen  
reinigingsmiddelen. Neem contact op met de klantenservice als u vragen heeft  
vragen.

• Dit product moet op een vlakke ondergrond worden geplaatst tijdens gebruik. Plaats een  
antislipmat onder de machine indien nodig. • Draag  
geschikte kleding bij gebruik van dit product. • Gebruik het niet als het  
niet functioneel is of als onderdelen niet goed zijn gemonteerd. • Als u pijn op de borst,  
misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart,  
moet onmiddellijk stoppen met sporten en uw arts raadplegen  
voordat u verdergaat.

• Zorg er vóór gebruik altijd voor dat uw product op een vlakke ondergrond staat.  
stevig, hard en vlak oppervlak.

• Berg ongebruikte apparatuur buiten bereik van kinderen op en laat niemand deze gebruiken.  
onbekend met de apparatuur om het te gebruiken. Dit gereedschap is gevaarlijk in de  
handen van ongetrainde gebruikers.

ÿ Bij gebruik van het product moet de toeschouwersgroep een afstand van 3 meter aanhouden om onbedoeld letsel te voorkomen



Huisdieren of kinderen jonger dan 12 jaar mogen **NOOIT** dichterbij het product komen dan 3 m (10 voet). Kinderen jonger dan 12 jaar mogen het product **NOOIT** gebruiken. Kinderen ouder dan 12 jaar mogen het product **NIET** gebruiken zonder toezicht van een volwassene.

## Trainingsplannen

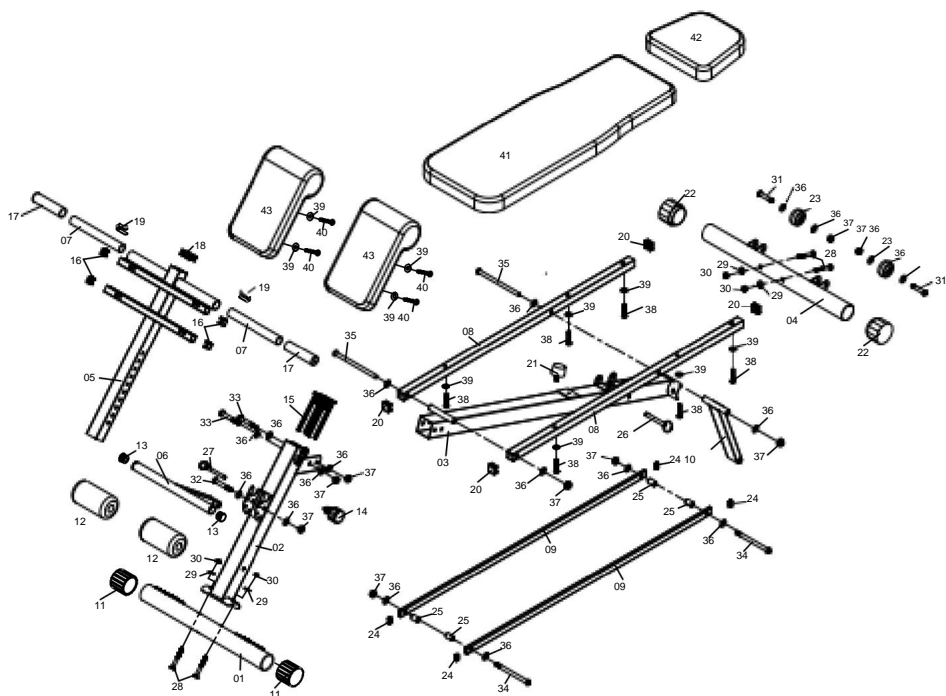
1. Beginners wordt aangeraden om te beginnen met minder herhalingen, bijvoorbeeld 5 herhalingen als 1 set, en daarna herhalingen toe te voegen.
2. Sport niet een half uur voor/na de maaltijd en niet een uur voor het slapengaan.
3. Maak een oefenplan.

## Onderdelenlijst

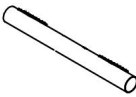

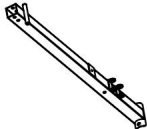
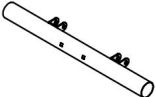












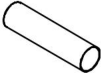







Nee	Beschrijving	Aantal Nee	Beschrijving	Hooftheid
01	Voorste basisbuis	1	23 Wiel	2
02	Voorste opstaande buis	1	24 Eindkap 20x10mm	4
03	Achterste steunbuis	1	25 Bus	4
04	Achterste basisbuis	1	26 Borgpen M10x60mm	1
05	Verstelbare buis	1	27 Vergrendelingspen M8x60mm	1
06	Schuimframe	1	28 Rijtuigbout M8x65mm 4	
07	Stuur	2	29 Boogring M8	4
08	Rugleuningkussen Buis	2	30 Nylonmoer M8	4
09	Halterstang	2	31 Inbusbout M10x50mm	2
10	Rugleuningkussen Ondersteuning Buis	1	32 Inbusbout M10x65mm	1
11	Eindkap 50mm (Voorkant)	2	33 Inbusbout M10x70mm	2
12	Schuim	2	34 Inbusbout M10x130mm	2
13	Ronde eindkap 25mm	2	35 Inbusbout M10x165mm	2
14	Verstelbare knop	1	36 Vlakke sluitring M10	18
15	Afstandhouder 50vs38mm	1	37 Nylonmoer M10	9
16	Vierkante eindkap 20x20mm 4		38 Inbusbout M8x40 mm	6
17	Handgreep	2	39 Vlakke sluitring M8	10
18	Vierkante eindkap 38x38mm 1 40		Inbusbout M8x35mm	4
19	V Gesp	2	41 Rugleuningkussen	1
20	Vierkante eindkap 25x25mm 4 42		Hoofdstekussen	1
21	Stootrand	4 43	Kussen	1
22	Eindkap 50mm (achter)	2		

## Explosietekening


















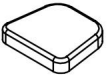

Houd er rekening mee dat niet alle onderdelen en hardware die u hier ziet, worden gebruikt bij het monteren van de machine, omdat sommige hiervan al vooraf zijn geïnstalleerd.



## Onderdelenlijst

1.  1 stuk	2.  1 stuk	3.  1 stuk	4.  1 stuk
5.  1 stuk	6.  1 stuk	7.  2 STUKS	8.  2 STUKS
9.  2 STUKS	10.  1 stuk	11.  2 STUKS	12.  2 STUKS
13.  2 STUKS	14.  1 stuk	15.  1 stuk	16.  4 STUKS
17.  2 STUKS	18.  1 stuk	19.  2 STUKS	20.  4 STUKS
21.  1 stuk	22.  2 STUKS	23.  2 STUKS	24.  4 STUKS

## Onderdelenlijst

25.  4 STUKS	26.  1 stuk	27.  1 stuk	28.  4 STUKS
29.  4 STUKS	30.  4 STUKS	31.  2 STUKS	32.  1 stuk
33.  2 STUKS	34.  2 STUKS	35.  2 STUKS	36.  18 STUKS
37.  9 STUKS	38.  6 STUKS	39.  10 STUKS	40.  4 STUKS
41.  1 stuk	42.  1 stuk	43.  1 stuk	

**OPMERKING:** Om verkeerde uitlijning door te strak aandraaien te voorkomen, mag u geen sleutel op dit moment.

Door het voorlopig met de hand vast te draaien, verloopt de montage gemakkelijker.

Het aandraaien met de sleutel moet worden uitgevoerd nadat alle onderdelen zijn gemonteerd.

Zorg ervoor dat alle moeren, bouten en onderdelen goed vastzitten voordat u ze gebruikt.

Met hulp van een assistent.

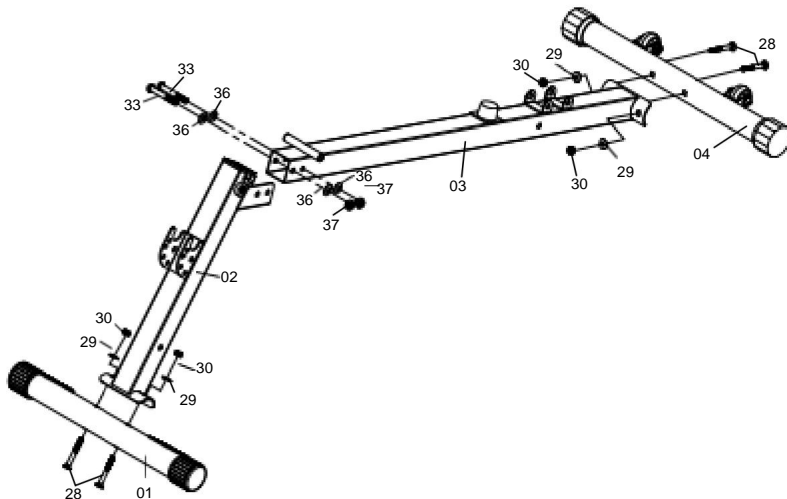
## Montage

### Stap 1:

A) Bevestig de voorste basisbuis (01) aan de voorste staande buis (02) met behulp van twee wagenbouten (28), twee boogringen (29) en twee nylon moeren (30).

B) Bevestig de achterste basisbuis (04) aan de achterste steunbuis (03) met behulp van twee wagenbouten (28), twee boogringen (29) en twee nylon moeren (30).

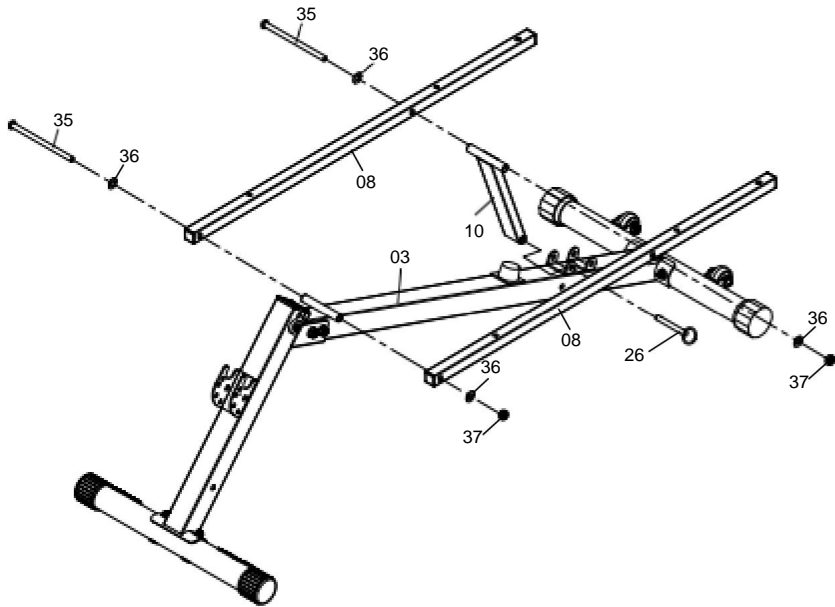
C) Bevestig de achterste steunbuis (03) aan de voorste staande buis (02) met behulp van twee inbusbouten (33), vier platte ringen (36) en twee nylon moeren (37).



## Stap 2:

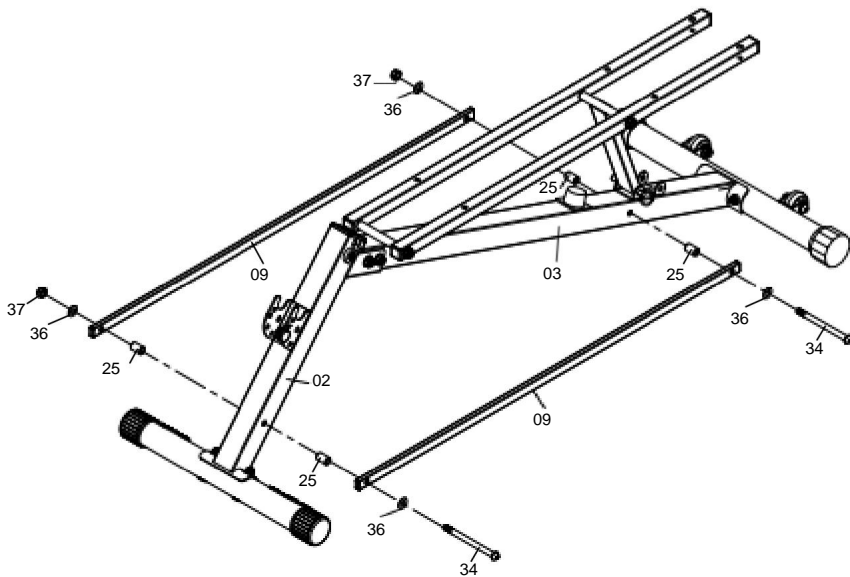
A) Bevestig beide rugleuningkussenbuizen (08) aan het lasgedeelte van de achterste steunbuis (03) met behulp van één inbusbout (35), twee platte ringen (36) en één nylon moer (37).

B) Bevestig de steunbuizen van het rugleuningkussen (10) aan de rugleuningkussenbuizen (09) met behulp van één inbusbout (35), twee platte ringen (36) en één nylon moer (37), en plaats vervolgens de borgpen (26).



### Stap 3:

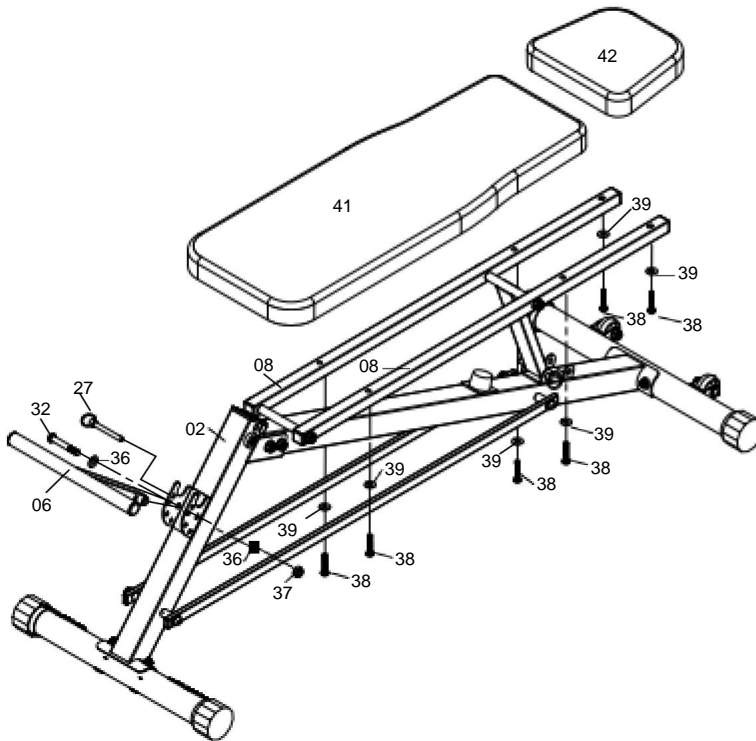
A) Bevestig de halterstang (09) aan de achterste steunbuizen (03) met vier bussen (25) met behulp van twee inbusbouten (34), vier platte ringen (36) en twee nylon moeren (37).



#### Stap 4:

A) Bevestig het rugleuningkussen (41) en het hoofdsteunkussen (42) aan de rugleuningkussenbuizen (08) met behulp van zes inbusbouten (38) en zes platte ringen (39).

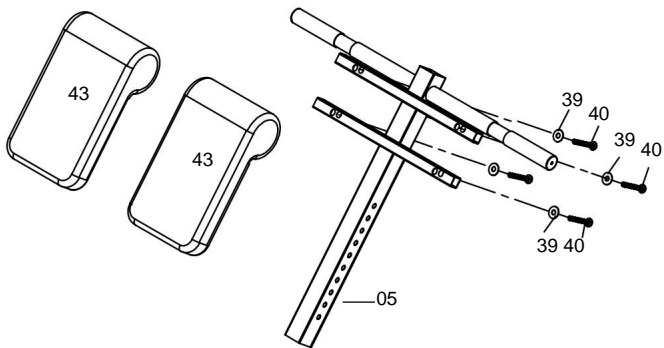
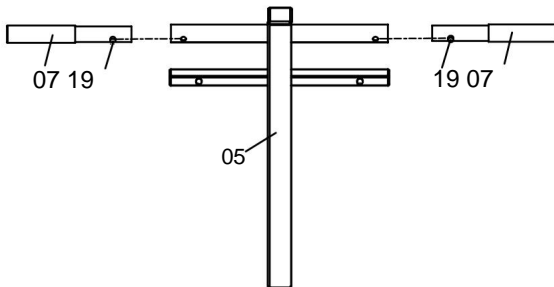
B) Bevestig het schuimframe (06) aan de voorste staande buis (02) met behulp van één inbusbout (32), twee platte ringen (36) en één nylon moer (37). Plaats vervolgens de borgpen (27).



### Stap 5:

Steek de stuurstang (07) in de ronde buis van de verstelbare buis (05) totdat de V-gesp (19) in het gat zit.

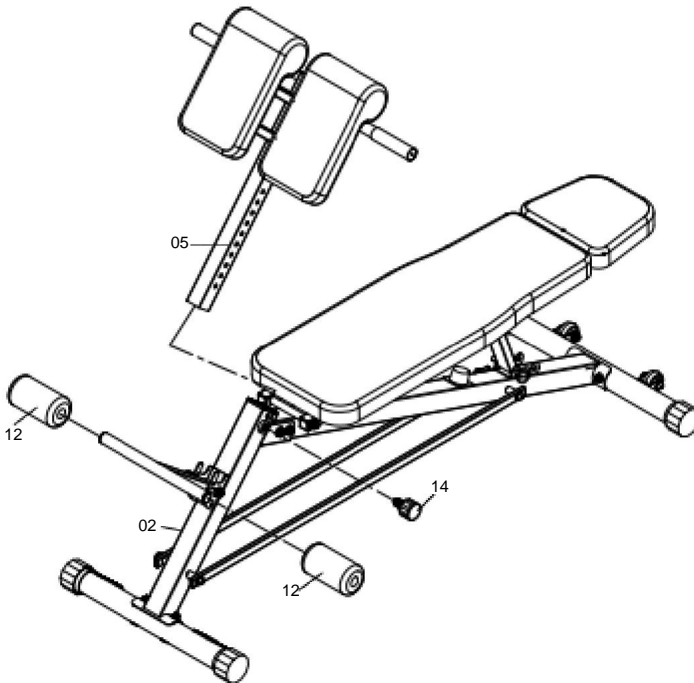
Bevestig beide kussens (43) aan de verstelbare buis (05) met behulp van vier inbusbouten (40) en vier platte ringen (39).



### Stap 6:

A) Plaats de verstelbare buis (05) gemonteerd in de voorste staande buis (02) en zet deze vast met de verstelbare knop (14).

B) Schuif twee schuimen (12) aan elke kant van het schuimframe (06).

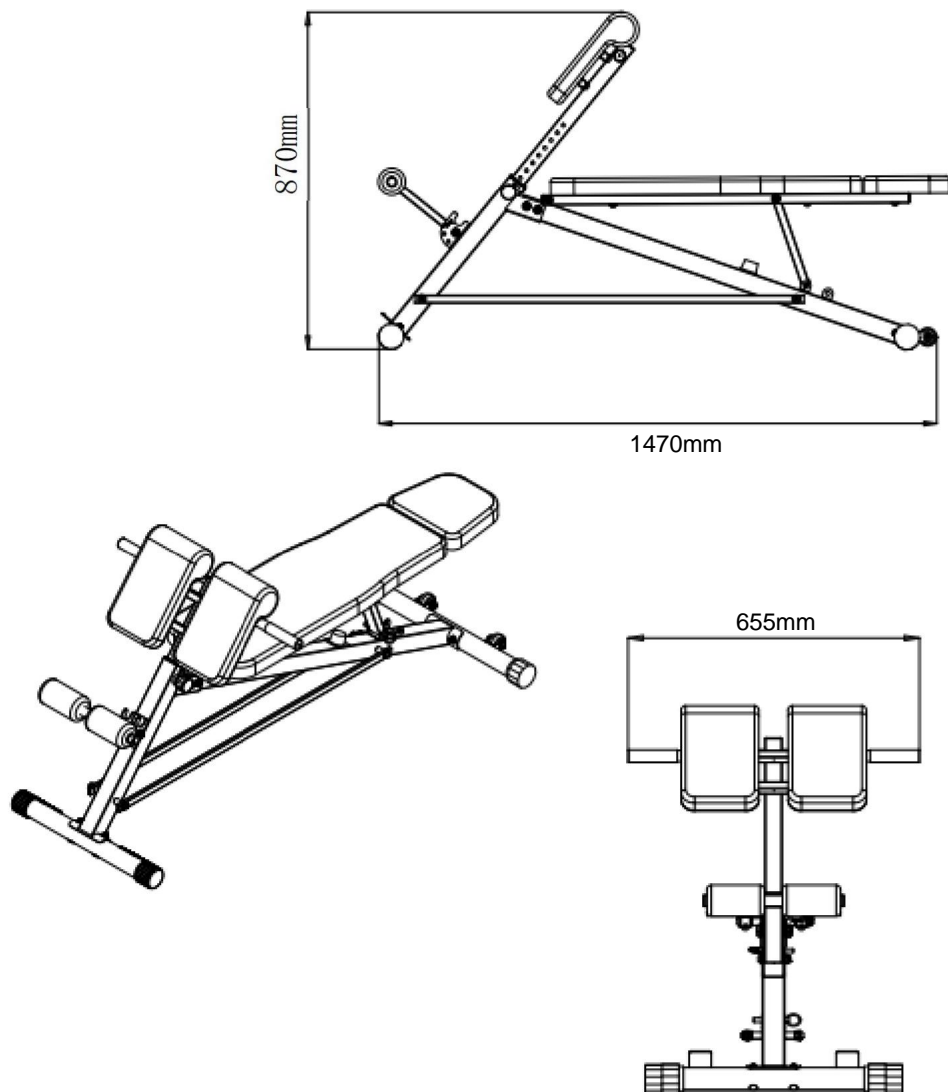


### HET MONTAGEPROCES IS NU VOLTOOID.

Voor uw veiligheid, draai de schroef vast en stel deze in op de juiste positie.

Controleer en test het apparaat visueel en functioneel nadat de montage is voltooid.

## Productmaattabel



**OPMERKING:** Het maximale draagvermogen voor dit product is 660 lbs of 300 kg. Slechts één persoon mag dit stuk apparatuur tegelijk gebruiken.

## Reiniging en desinfectie

1. Veeg het oppervlak af met een natte katoenen doek.
2. Controleer de schroeven regelmatig om de 3 maanden op loszitten en draai de schroeven vast

**Fabrikant:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adres:**

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

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

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



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



E-CrossStu GmbH  
Mainzer Landstr.69,  
60329 Frankfort aan de Main.





**VEVOR**<sup>®</sup>

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat

[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

# VEVOR®

## TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk support och e-garanticertifikat

[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)

### Lång pall romersk stol

MODELL: SJ1018

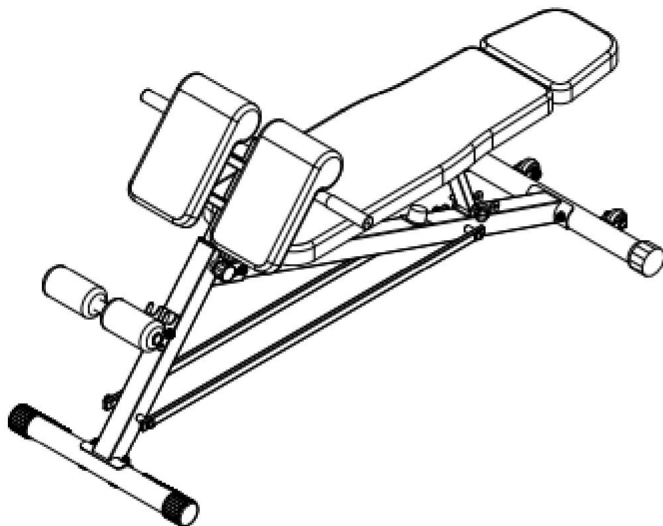
Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser.

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

**VEVOR**<sup>®</sup>  
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Lång pall romersk stol

MODELL: SJ1018



**BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!**

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

**Teknisk support och e-garanticertifikat [www.vevor.com/  
support](http://www.vevor.com/support)**

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

Tack så mycket för att du valde denna produkt.

Läs alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig du uppnår bästa möjliga resultat.

## Driftsäkerhet



### **VARNING:**

Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt

Det är Ägarens ansvar att se till att alla användare av detta produkten är fullt medveten om alla varningar och försiktighetsåtgärder. • Använd det inte om du är gravid • Innan du påbörjar något träningsprogram konsultera din läkare.

• Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt.

• Håll barn och husdjur borta från sittbänken när du är inne användning. Barn ska inte använda. Produkten. utan vuxen tillsyn.

• Inspektera och dra åt alla delar varje gång innan du använder denna sittbänk. • Rengör maskinen endast med fuktade våtservetter. Använd inga rengöringsmedel. Rådgör med kundtjänst om du har några frågor.

• Denna produkt bör placeras på en plan yta vid användning. Placera en halkskyddsmatta under maskinen vid behov. • Bär

lämpliga kläder när du använder denna produkt. • Använd den inte om den inte fungerar eller om delar inte är välmonterade. • Om du känner några bröstsmärtor, illamående, yrsel eller brist på bredd, bör sluta träna omedelbart och rådfråga din läkare innan du fortsätter.

• Före användning, se alltid till att din produkt är placerad på en solid, hård-plan yta.

• Förvara inaktiv utrustning utom räckhåll för barn och låt inte någon obekant med utrustningen för att använda den. Detta verktyg är farligt i händerna på utbildade användare.

• När du använder produkten måste publiken av åskådare hålla ett avstånd på 3 meter för att undvika oavsiktlig skada



INGEN tidpunkt får husdjur eller barn under 12 år vara närmare produkten än 3 m (10 fot). ALDRIG bör barn under 12 år använda produkten. Barn över 12 år bör inte använda produkten utan uppsikt av vuxen.

### Träningsplaner

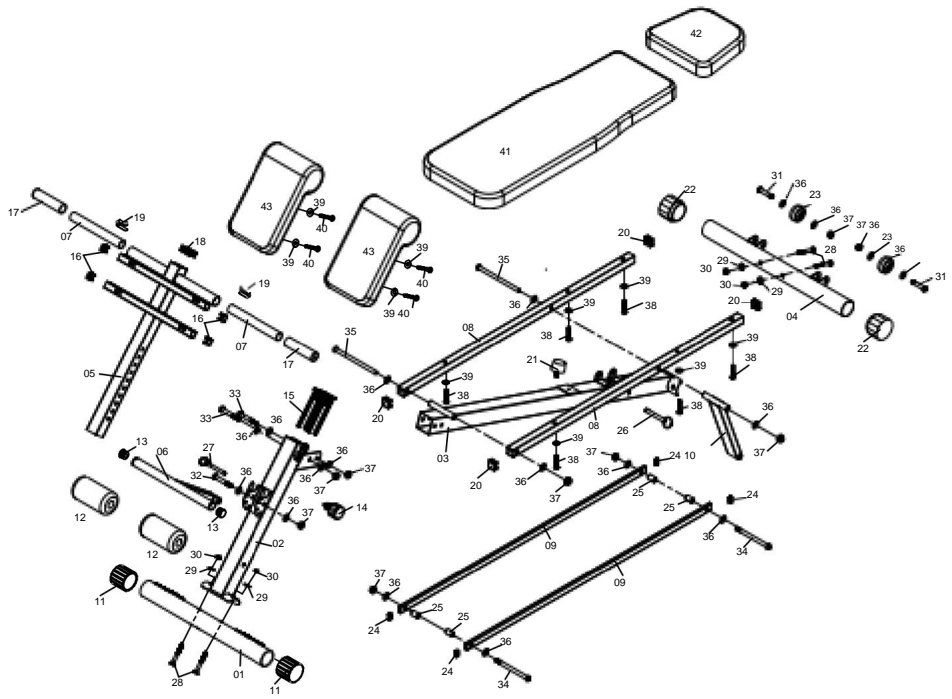
1. Nybörjare rekommenderas att börja med färre reps, 5 reps som 1 set till exempel och lägga till reps allt eftersom.
2. Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sömn.
3. Gör träningsplaner.

## Dellista

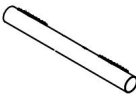

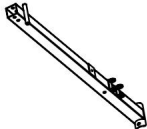
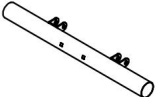












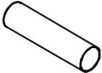







Inga	Beskrivning	Antal	nr	Beskrivning	Antal
01	Främre basrör	1	23	hjul	2
02	Främre Stående rör	1	24	Ändlock 20x10mm	4
03	Bakre stödrör	1	25	Bussning	4
04	Bakre basrör	1	26	Låsstift M10x60mm	1
05	Justerbart rör	1	27	Låsstift M8x60mm	1
06	Skumram	1	28	vagnsbult M8x65mm 4	
07	Styre	2	29	Bågbricka M8	4
08	Ryggstödsdyna Tube	2	30	nylonmutter M8	4
09	Hantelstång	2	31	insexbult M10x50mm	2
10	Stöd för ryggstöd Rör	1	32	insexbult M10x65mm	1
11	Ändlock 50 mm (framtil)	2	33	insexbult M10x70mm	2
12	Skum	2	34	insexbult M10x130mm	2
13	Rund gavel 25mm	2	35	insexbult M10x165mm	2
14	Justerbar knapp	1	36	Flat Bricka M10	18
15	Spacer 50vs38mm	1	37	Nylonmutter M10	9
16	Fyrkantigt ändlock 20x20 mm 4		38	insexbult M8x40 mm	6
17	Handtag	2	39	Flat Bricka M8	10
18	fyrkantigt ändlock 38x38mm 1 40		40	insexbult M8x35mm	4
19	V spanne	2	41	Ryggstöds kudde	1
20	Fyrkantigt Ändlock 25x25mm 4 42		42	Nackstöds kudde	1
21	Stötfångare	4	43	Dyna	1
22	Ändlock 50 mm (bak)	2			

## Sprängt diagram

















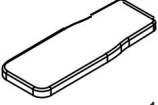
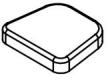

Observera att inte alla delar och hårdvara som du ser här kommer att användas när du monterar maskinen eftersom en del av dessa redan är förinstallerade.



## Dellista

1.  1 PC	2.  1 PC	3.  1 PC	4.  1 PC
5.  1 PC	6.  1 PC	7.  2 st	8.  2 st
9.  2 st	10.  1 PC	11.  2 st	12.  2 st
13.  2 st	14.  1 PC	15.  1 PC	16.  4 st
17.  2 st	18.  1 PC	19.  2 st	20.  4 st
21.  1 PC	22.  2 st	23.  2 st	24.  4 st

## Dellista

25.  4 st	26.  1 PC	27.  1 PC	28.  4 st
29.  4 st	30.  4 st	31.  2 st	32.  1 PC
33.  2 st	34.  2 st	35.  2 st	36.  18 st
37.  9 st	38.  6 st	39.  10 st	40.  4 st
41.  1 PC	42.  1 PC	43.  1 PC	

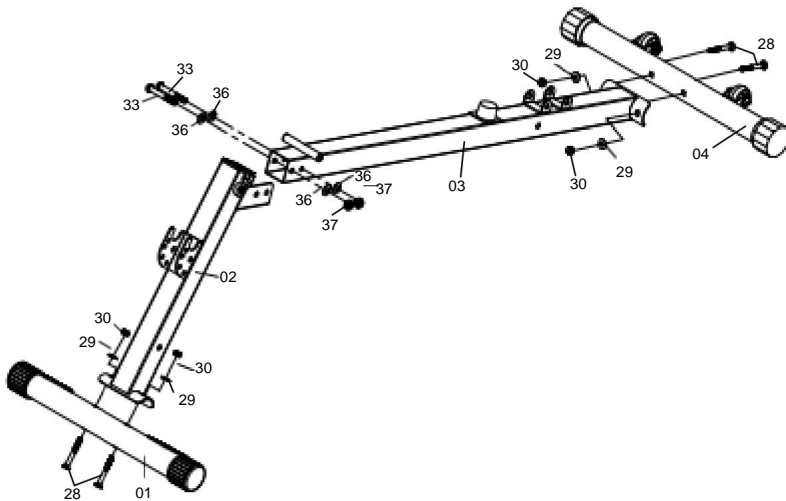
**OBS:** För att undvika felinriktning på grund av överdragning, använd inte a skiftnyckel vid denna tidpunkt.

Hand åtdragning för nu kommer att bidra till att säkerställa enkel montering. Skiftnyckel åtdragning bör utföras efter att alla delar är monterade till se till att alla muttrar, bultar och delar är ordentligt säkrade före användning. Med hjälp av en assistent.

## Montering

### Steg 1:

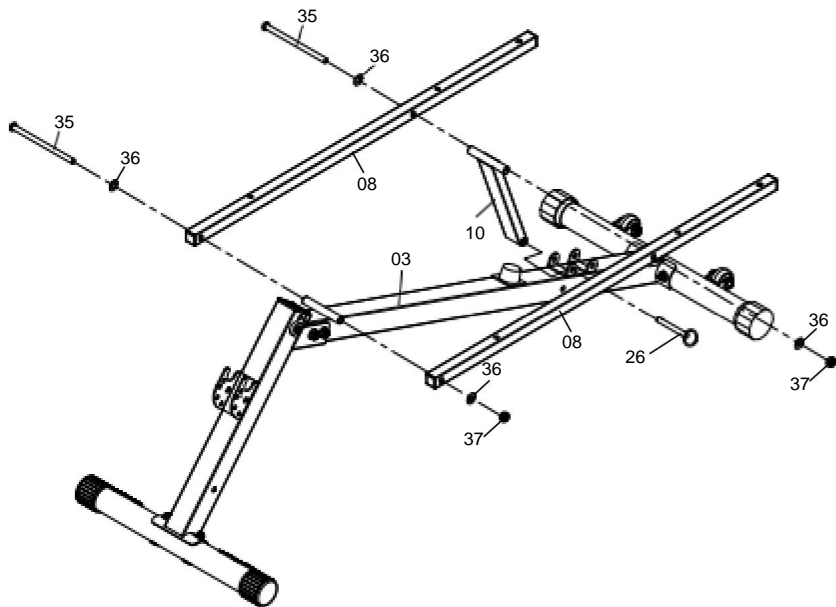
- A) Fäst det främre basröret (01) på det främre stående röret (02) med två vagnbultar (28), två bågbrickor (29) och två nylonmuttrar (30).
- B) Fäst det bakre basröret (04) på det bakre stödröret (03) med två vagnbultar (28), två bågbrickor (29) och två nylonmuttrar (30).
- C) Fäst det bakre stödröret (03) monterat på det främre upprättstående röret (02) med två insexbultar (33), fyra plana brickor (36) och två nylonmuttrar (37).



## Steg

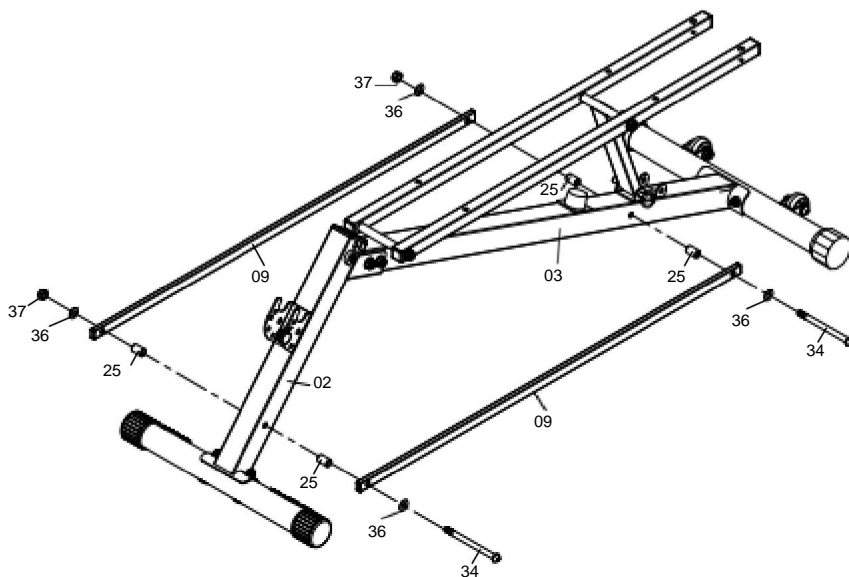
2: A) Fäst båda ryggstödsdynorna (08) till svetsdelen på det bakre störröret (03) med en insexbult (35), två platta brickor (36) och en nylonmutter (37).

B) Fäst ryggstödsdynornas störrör (10) till ryggstödsdynornas rör (09) med en insexbult (35), två plana brickor (36) och en nylonmutter (37), sätt sedan i låsstiftet (26).



### Steg

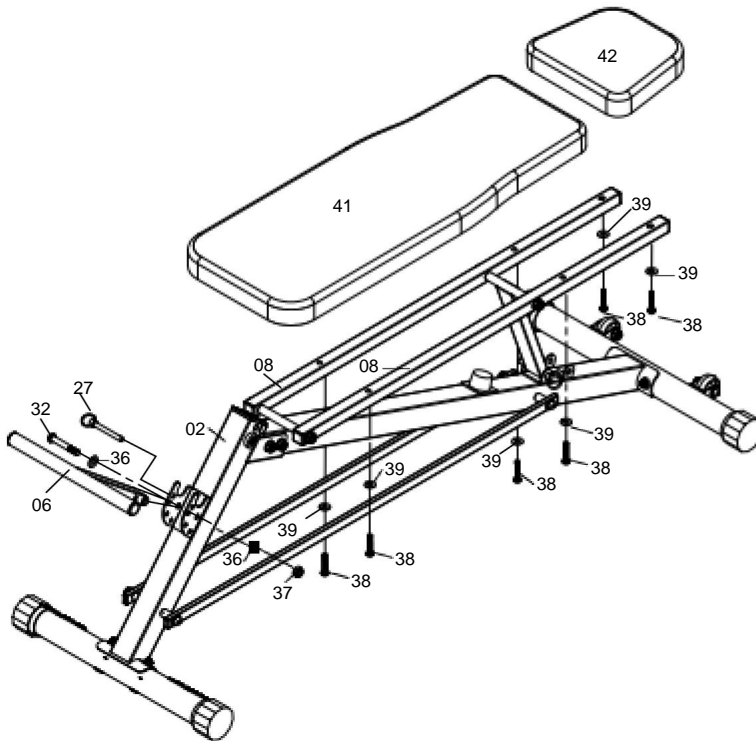
3: A) Fäst hantelstången (09) på de bakre stödrören (03) med fyra bussningar (25) med två insexbultar (34), fyra plana brickor (36) och två nylonmuttrar (37).



## Steg

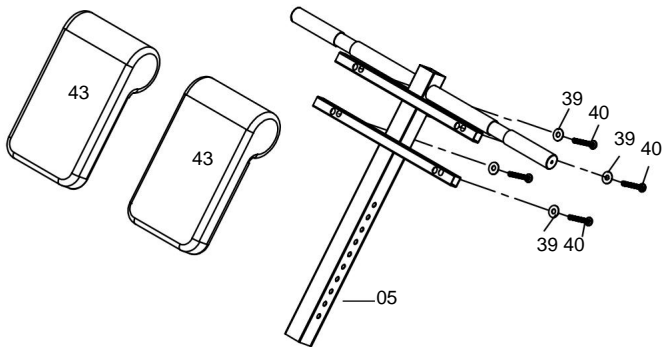
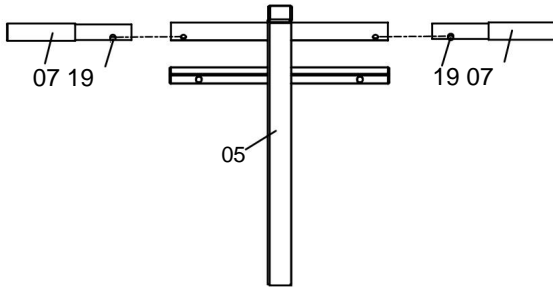
4: A) Fäst ryggstödsudden (41) och nackstödsudden (42) på ryggstödsudden (08) med sex insexbultar (38) och sex platta brickor (39).

B) Fäst skumramen (06) på det främre upprättstående röret (02) med en insexbult (32), två plana brickor (36) och en nylonmutter (37). Sätt sedan i låsstiftet (27).



## Steg

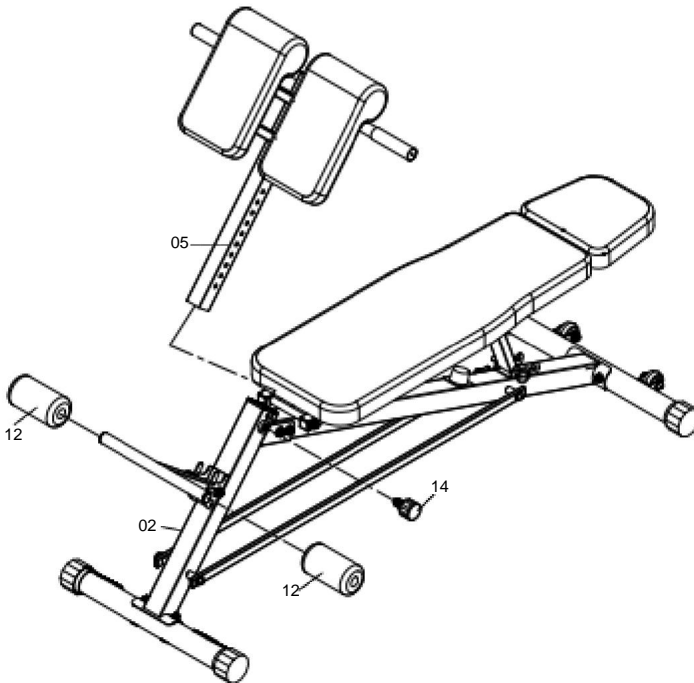
**5:** Sätt in handtaget (07) i det runda röret på det justerbara röret (05) tills V-spännet (19) går in i hålet. Fäst båda kuddarna (43) på det justerbara röret (05) med fyra insexbultar (40) och fyra plana brickor (39).



### Steg 6:

A) Sätt i det justerbara röret (05) monterat på det främre upprättstående röret (02) och säkra det med justerbar knapp (14).

B) Skjut två skum (12) till varje sida av skumramen (06).

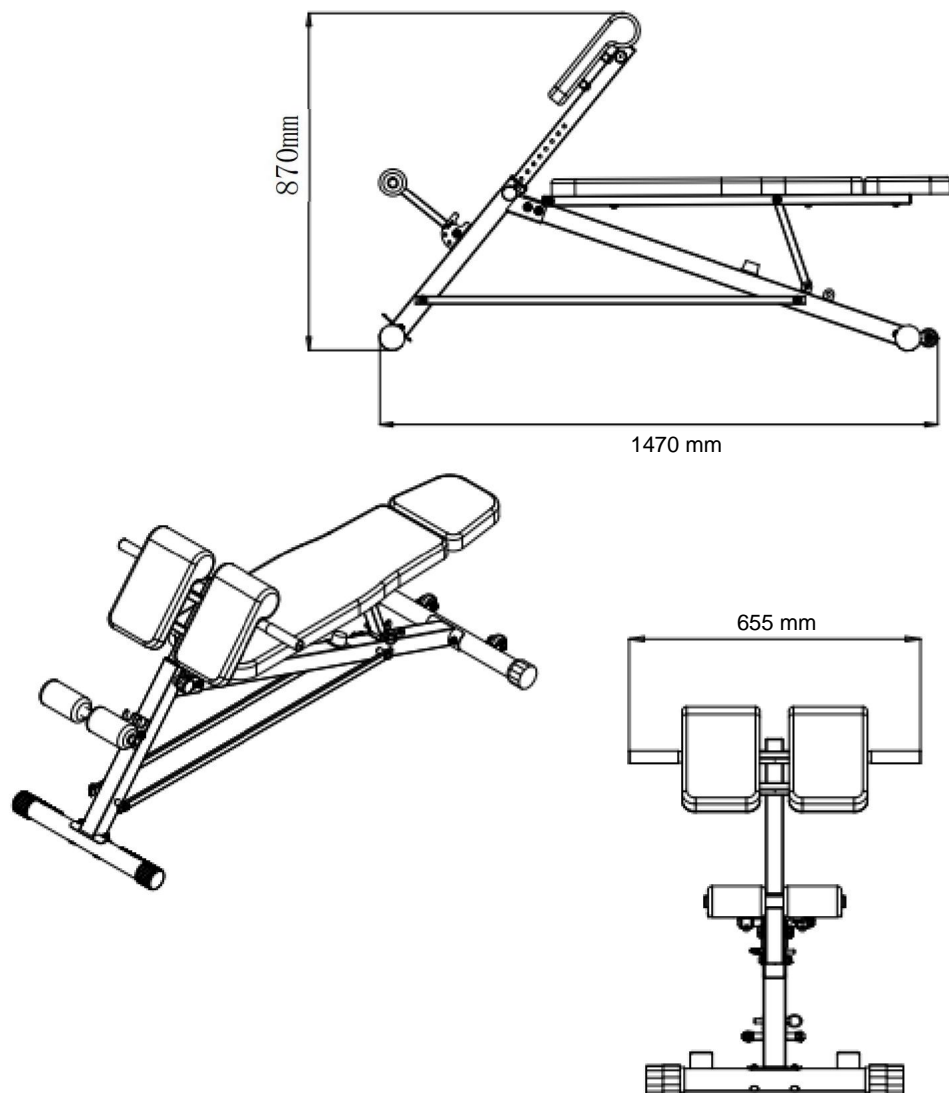


### MONTERINGSPROCESSEN ÄR NU AVSLUTAD.

För din säkerhet, Vänligen dra åt skruven och justera den till lämplig position.

Inspektera och testa enheten visuellt och funktionellt efter att monteringen är klar.

## Produktstorlekstabell



**OBS:** Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 660 lbs eller 300 kg. Endast en person bör använda denna utrustning åt gången.

## Rengöring och desinfektion

1. Torka av ytan med en våt bomullstrasa.
2. Kontrollera regelbundet att skruvarna har lossnat var tredje månad och dra åt dem

**Tillverkare:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Address:**

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

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

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



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



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





**VEVOR**<sup>®</sup>

**TOUGH TOOLS, HALF PRICE**

Teknisk support och e-garanticertifikat  
[www.vevor.com/support](http://www.vevor.com/support)