

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

No chair Roman chair

MODEL: SJ1015

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

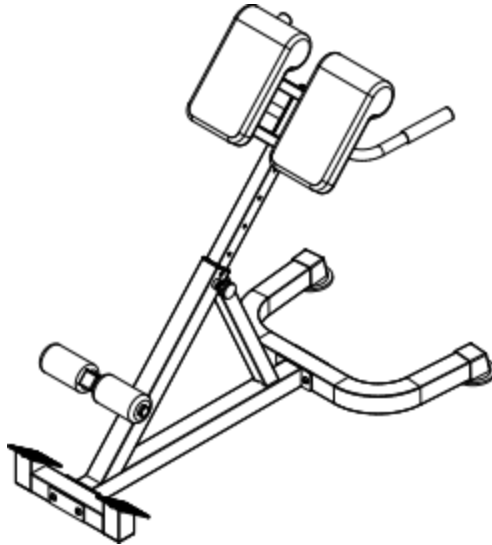
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

No chair Roman chair

MODEL: SJ1015



NEED HELP? CONTACT US!

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

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

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

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

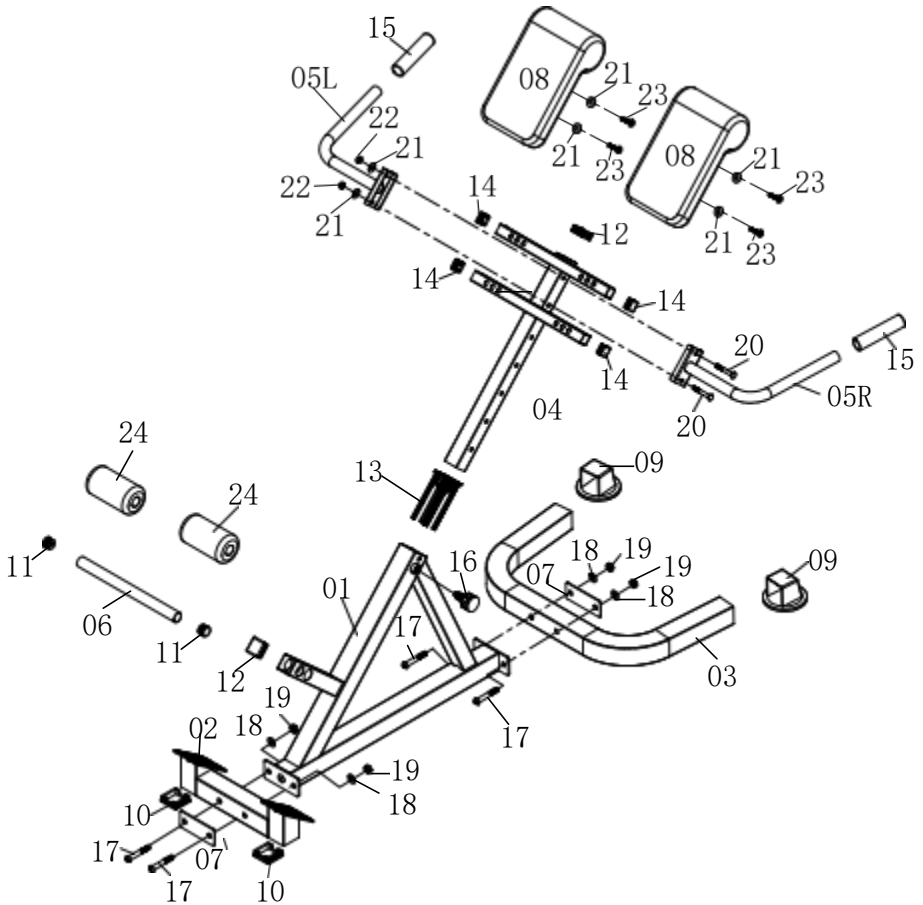
1. Beginners are recommended to start with less reps, 5 reps as 1 set for example and add reps as goes.
2. Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep.
3. Please make exercise plans

Part List

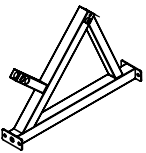
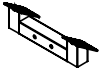
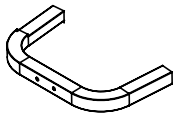
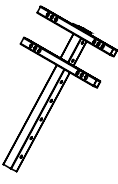
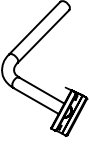

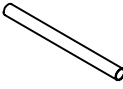

















No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Main Frame	1	13	Spacer	1
02	Foot Tube	1	14	Square End Cap 25x25mm	4
03	Base Tube	1	15	Hand Grip	2
04	Adjustable Tube	1	16	Adjustable Knob	1
05L	Left Handle Bar	1	17	Allen Bolt M10x70mm	4
05R	Right Handle Bar	1	18	Flat Washer M10	4
06	Foam Tube	1	19	Nylon Nut M10	4
07	Support Plate	2	20	Carriage Bolt M8x55mm	2
08	Cushion	2	21	Flat Washer M8	6
09	End Cap	2	22	Nylon Nut M8	2
10	Square End Cap 50x50mm	2	23	Allen Bolt M8x40mm	4
11	Round End Cap 25mm	2	24	Foam	2
12	Square End Cap 38x38mm	2			

Exploded Diagram

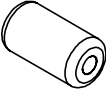
Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these are already pre-installed.



Part List

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

Part List

24.  2 PCS			
---	--	--	--

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.

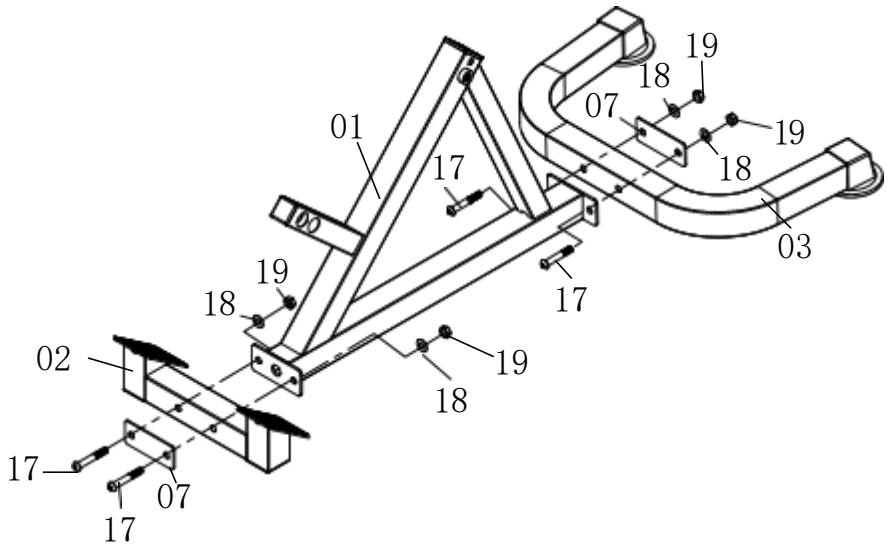
With the help of an assistant.

Assembly

Step 1:

A) Attach Foot Tube (02) to Main Frame (01) with Support Plate (07) using two Allen Bolts (17), two Flat Washers (18) and two Nylon Nuts (19).

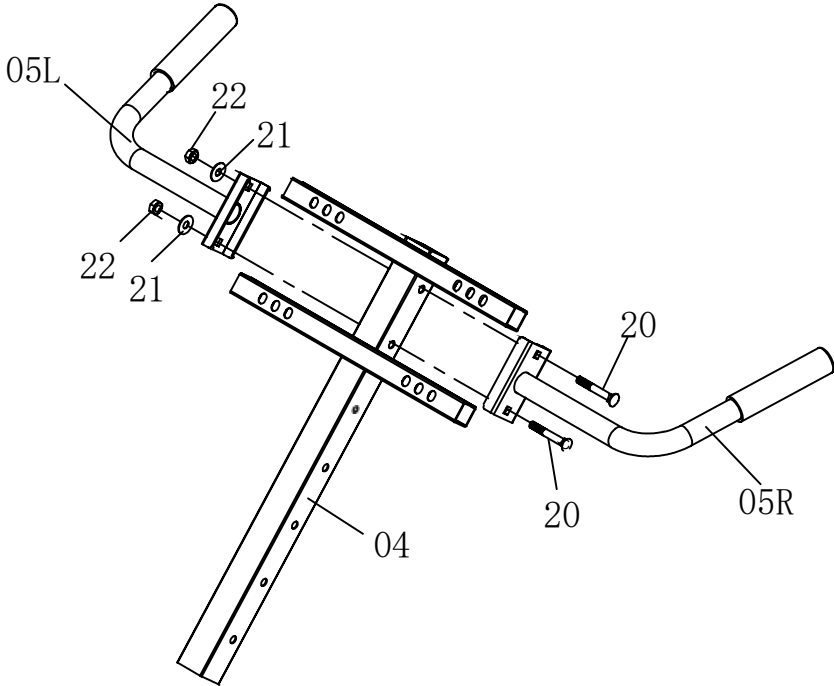
B) Attach Base Tube (03) to Main Frame (01) with Support Plate (07) using two Allen Bolts (17), two Flat Washers (18) and two Nylon Nuts (19).



Step 2:

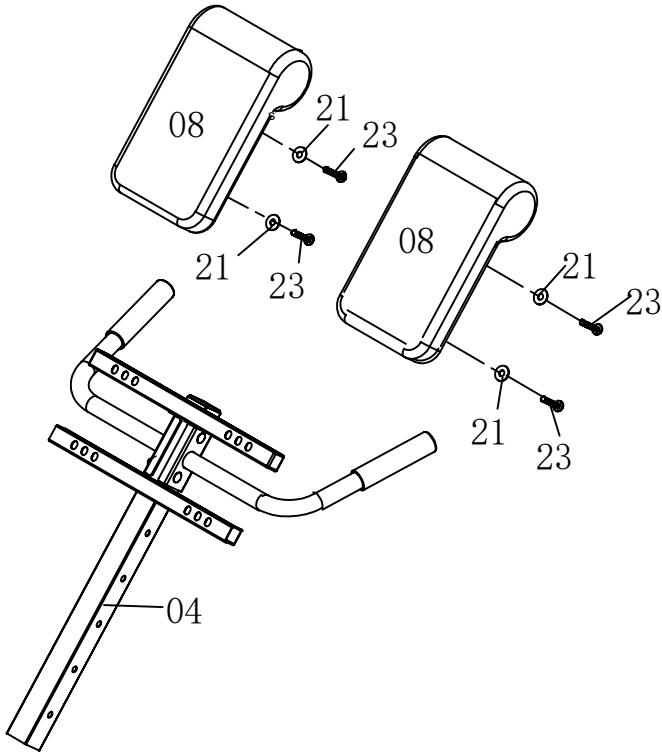
Attach the Left Handle bar (05L) and Right Handle bar (05R) to Adjustable Tube (04) using two Carriage Bolts (20), two Flat Washers (21) and two Nylon Nut (22).

Please ensure the correct direction.



Step 3:

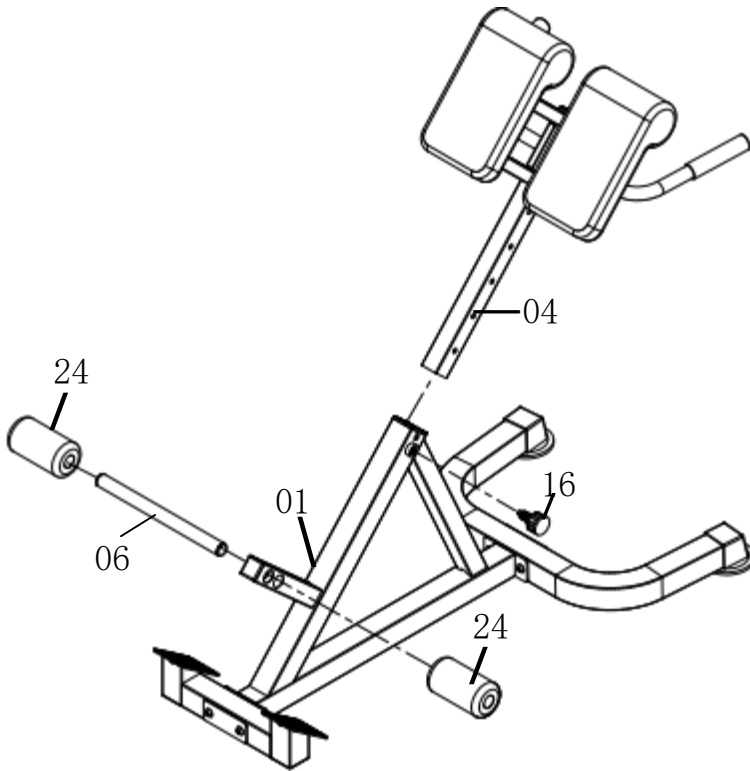
Attach two Cushions (08) to Adjustable Tube (04) using two Allen Bolts (23), and four Flat Washers (21).



Step 4:

Insert the Adjustable Tube assembly to Main Frame (01) using Adjustable Knot (16).

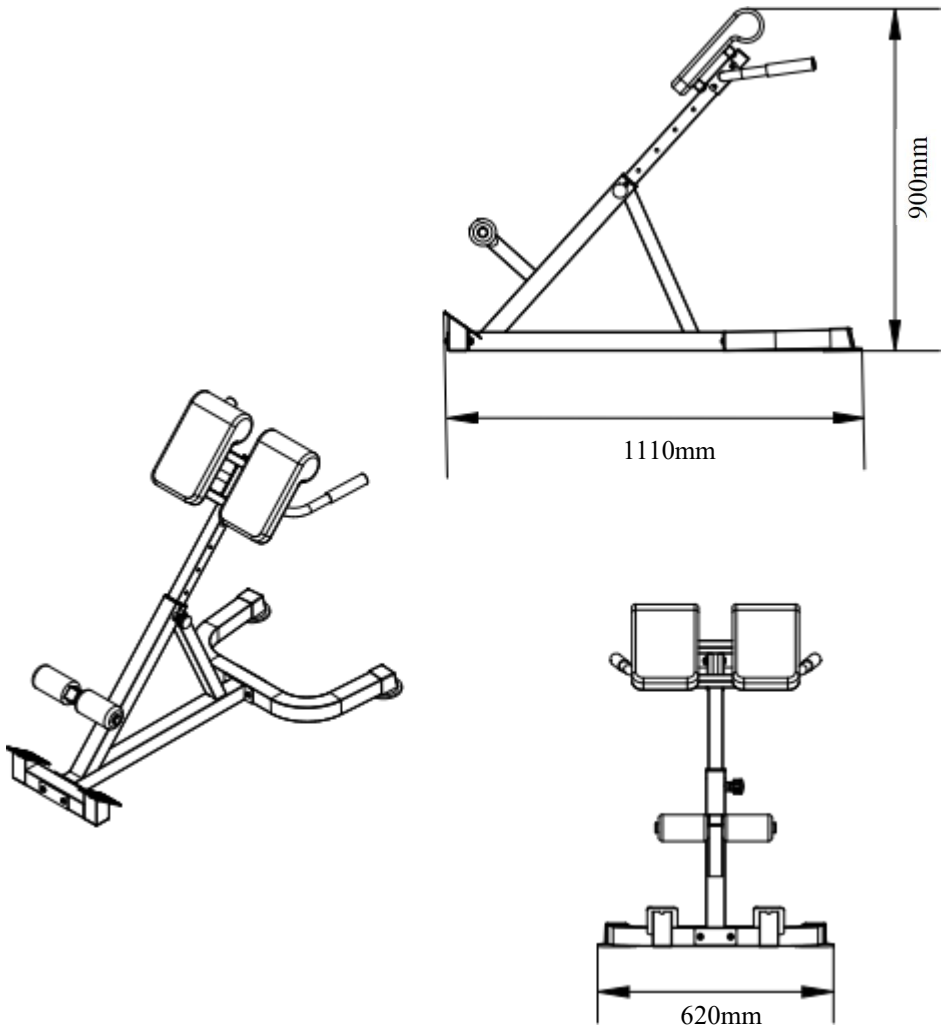
Attach the Foam Tube (06) to Main Frame (01), then slide two Foams (24) to each end of Foam Tube (06).

**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 300 lbs or 136kgs. 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

UK	REP
-----------	------------

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

EC	REP
-----------	------------

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Pas de chaise Chaise romaine

MODÈLE : SJ1015

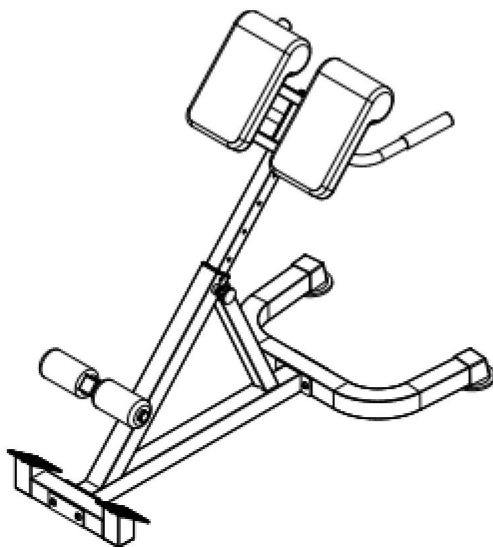
Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs.

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

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Pas de chaise Chaise romaine

MODÈLE : SJ1015



BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

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

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

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

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, l'urgence, vous devez arrêter immédiatement 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 le mains d'utilisateurs non formés.

Lors de l'utilisation du produit, la foule de spectateurs doit garder ses distances
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

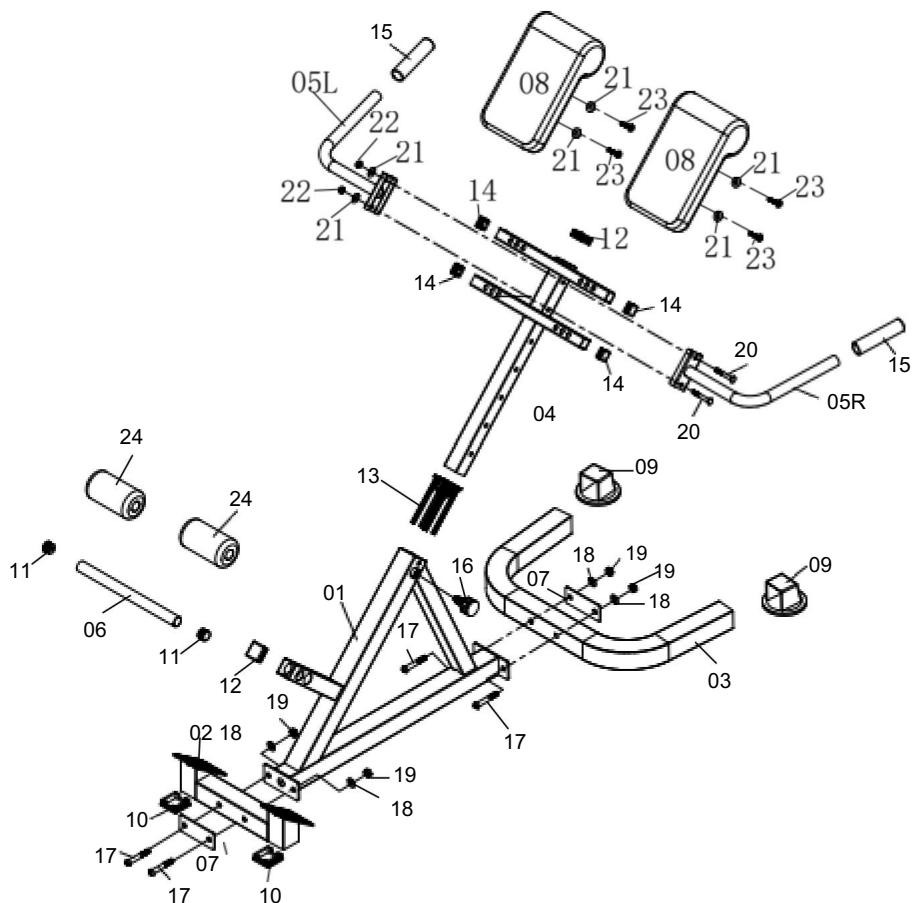
1. Il est recommandé aux débutants de commencer avec moins de répétitions, 5 répétitions en 1 série par exemple et d'ajouter des répétitions au fur et à mesure.
2. Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ou 1 heure avant de dormir.
3. Veuillez établir des plans d'exercice

Liste des pièces

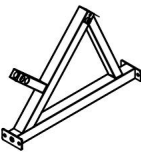

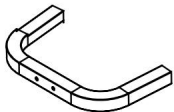
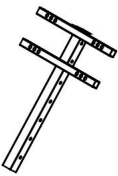


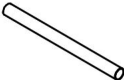

















Non	Description	Qté	Non	Description	Quantité
01	Cadre principal	1	13	Entretoise	1
	Tube de 02 pieds	1	14	Embout carré 25x25mm	4
03	Tube de base	1	15	Poignée	2
04	Tube réglable	1	16	Bouton réglable	1
	Guidon gauche 05L	1	17	boulons Allen M10x70mm	4
	Guidon droit 05R	1	18	Rondelle plate M10	4
06	Tube en mousse	1	19	Écrou en nylon M10	4
07	Plaque de support	2	20	boulons de carrosserie M8x55mm	2
08	Coussin	2	21	Rondelle plate M8	6
09	Embout	2	22	Écrou en nylon M8	2
10	Embouts carrés 50x50mm	2	23	boulons Allen M8x40mm	4
11	Embout rond 25 mm	2	24	Mousse	2
12	Embout carré 38x38mm	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
5L.  1 pièce	5R.  1 pièce	6.  1 pièce	7.  2 pièces
8.  2 pièces	9.  2 pièces	10.  2 pièces	11.  2 pièces
12.  2 pièces	13.  1 pièce	14.  4 pièces	15.  2 pièces
16.  1 pièce	17.  4 pièces	18.  4 pièces	19.  4 pièces
20.  2 pièces	21.  6 pièces	22.  2 pièces	23.  4 pièces

Liste des pièces

24.  2 pièces			
--	--	--	--

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.

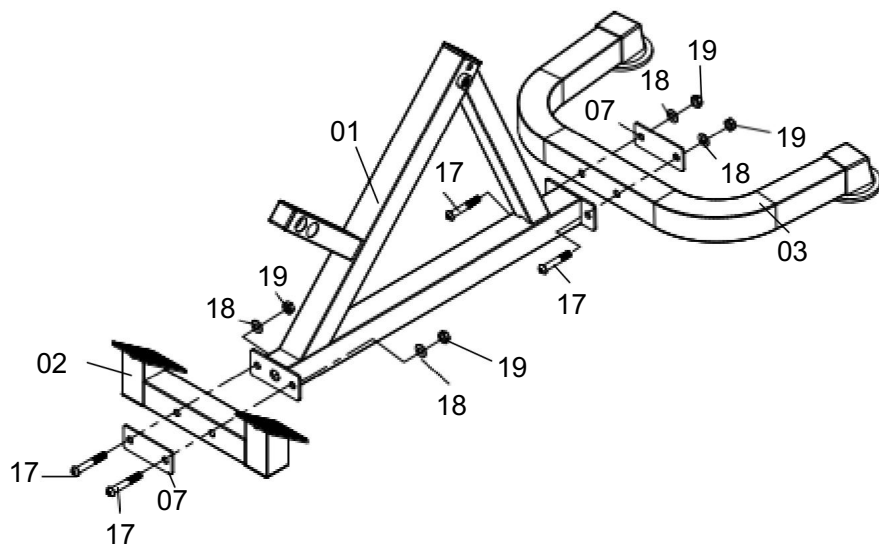
Avec l'aide d'un assistant.

Assemblée

Étape 1 :

A) Fixez le tube de pied (02) au cadre principal (01) avec la plaque de support (07) à l'aide de deux boulons Allen (17), de deux rondelles plates (18) et de deux écrous en nylon (19).

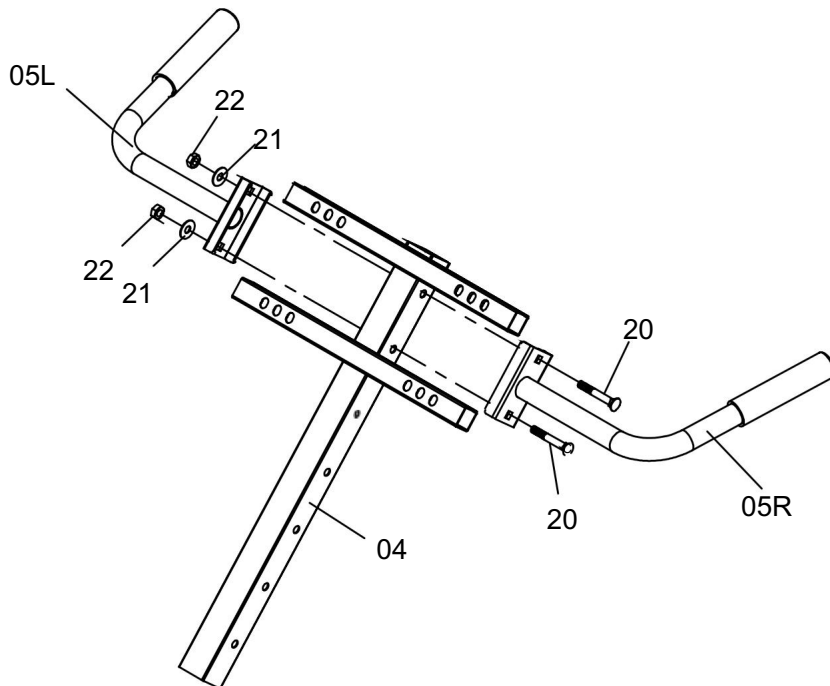
B) Fixez le tube de base (03) au cadre principal (01) avec la plaque de support (07) à l'aide de deux boulons Allen (17), de deux rondelles plates (18) et de deux écrous en nylon (19).



Étape 2 :

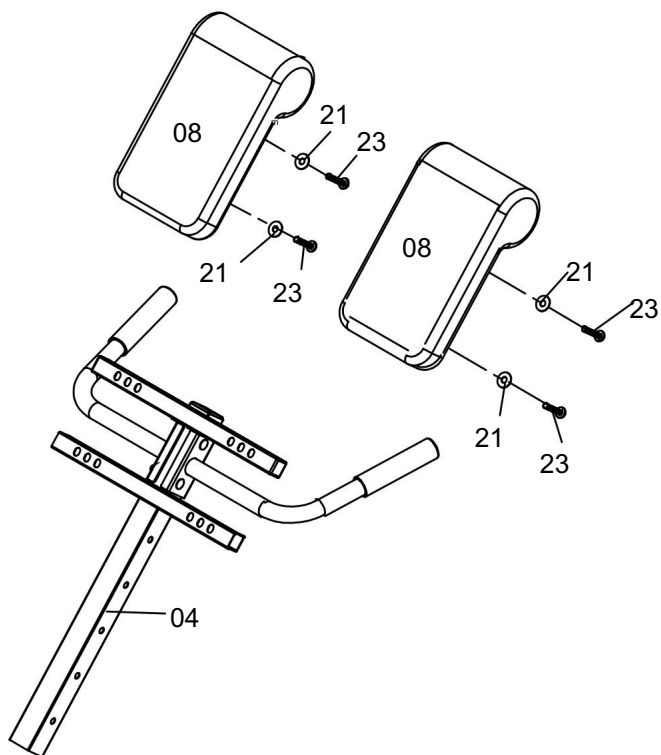
Fixez la barre de poignée gauche (05L) et la barre de poignée droite (05R) au tube réglable (04) à l'aide de deux boulons de carrosserie (20), de deux rondelles plates (21) et de deux écrous en nylon (22).

Veillez vous assurer de la bonne direction.



Étape

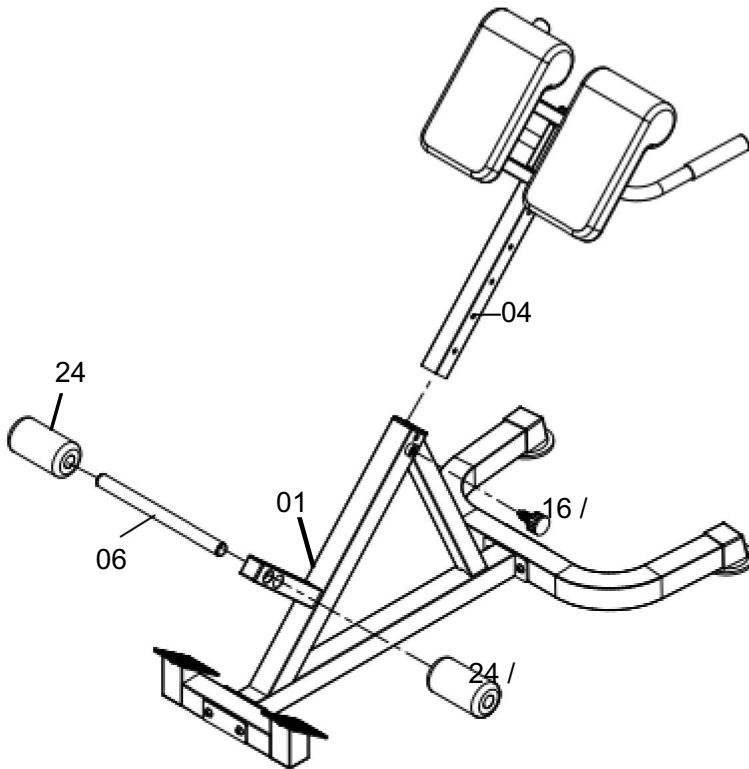
3 : Fixez deux coussins (08) au tube réglable (04) à l'aide de deux boulons Allen (23) et de quatre rondelles plates (21).



Étape 4 :

Insérez l'assemblage du tube réglable dans le cadre principal (01) à l'aide du nœud réglable (16).

Fixez le tube en mousse (06) au cadre principal (01), puis faites glisser deux mousses (24) à chaque extrémité du tube en mousse (06).

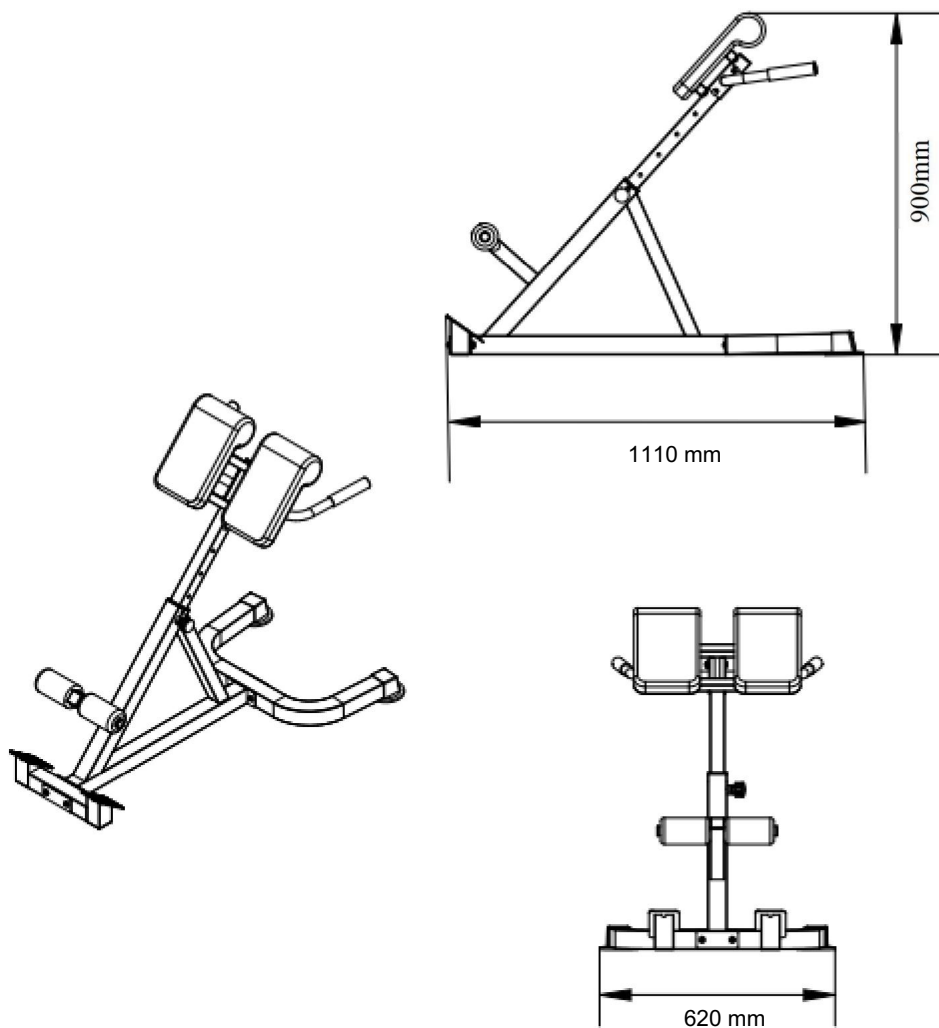


LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

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 300 lb ou 136 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[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Kein Stuhl Römischer Stuhl

MODELL: SJ1015

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

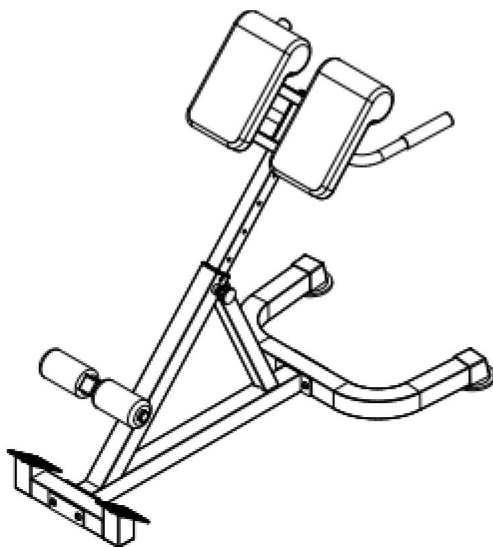
„Sparen Sie die Hälfte“, „Halber Preis“ oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir verwenden, stellen nur eine Schätzung der Ersparnis dar, die Sie beim Kauf bestimmter Werkzeuge bei uns im Vergleich zu den großen Topmarken erzielen können, und decken nicht unbedingt alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien 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[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Kein Stuhl Römischer Stuhl

MODELL: SJ1015



Brauchen Sie Hilfe? Kontaktieren Sie uns!

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

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

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

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. ÿ

Verwenden Sie es nicht, wenn Sie schwanger sind

ÿ Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren

Arzt. ÿ Lesen

Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden. ÿ Halten

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

Kinder sollten das Produkt nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.

Aufsicht.

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

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

Legen Sie bei Bedarf eine rutschfeste Matte unter die Maschine. ÿ

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

Verwenden Sie es nicht, wenn es nicht funktioniert oder Teile nicht richtig zusammengesetzt sind. ÿ

Wenn Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren

Breite, sollten Sie das Training sofort beenden und Ihren

Arzt, bevor Sie fortfahren. ÿ Stellen Sie

vor dem Gebrauch immer sicher, dass Ihr Produkt auf einem

festen, harten, ebenen Oberfläche.

ÿ 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.

ÿ Bei der Verwendung des Produkts muss die Menge der Zuschauer Abstand halten
von 3 Metern, 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.ÿB. 5 Wiederholungen als 1 Satz, und
nach und nach Wiederholungen hinzuzufügen.

2.Bitte trainieren Sie nicht eine halbe Stunde vor / nach den Mahlzeiten oder 1 Stunde

vor dem Schlafengehen.

3.Bitte machen Sie Trainingspläne

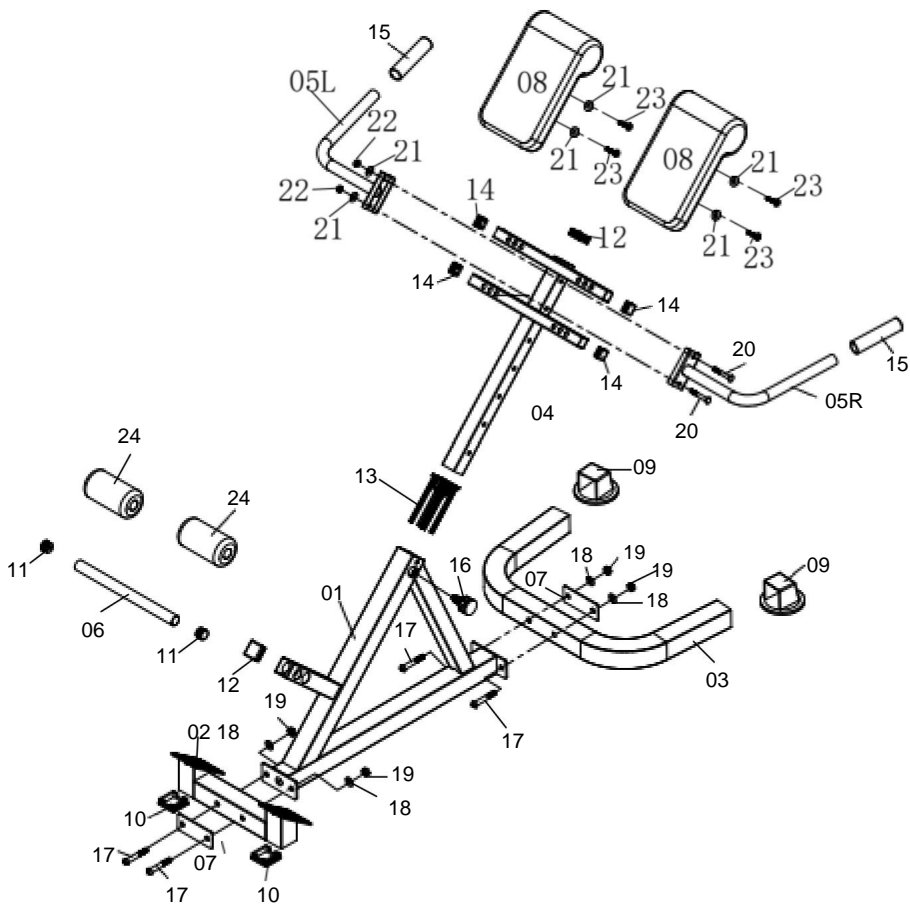
Stückliste

NEIN	Beschreibung	Menge	Nein	Beschreibung	Menge
01	Hauptrahmen	1	13	Abstandhalter	1
02	Fußrohr	1	14	Quadratische Endkappe 25 x 25 mm	4
03	Basisrohr	1	15	Handgriff	2
04	Verstellbares Rohr	1	16	Einstellbarer Knopf	1
05L	Linker Lenker	1	17	Inbusschraube M10x70mm	4
05R	Rechter Lenker	1	18	Unterlegscheibe M10	4
06	Schaumstoffrohr	1	19	Nylonmutter M10	4
07	Trägerplatte	2	20	Schlossschraube M8x55mm 2	
08	Kissen	2	21	Unterlegscheibe M8	6
09	Endkappe	2	22	Nylonmutter M8	2
10	Quadratische Endkappe 50x50mm 2		23	Inbusschraube M8x40mm	4
11	runde Endkappe 25mm	2	24	Schaum	2
12	Quadratische Endkappe 38x38mm 2				

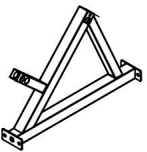

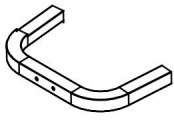
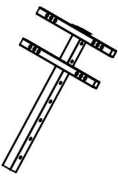


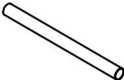

















Explosionszeichnung

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

Stückliste

24.  2 STK			
---	--	--	--

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.

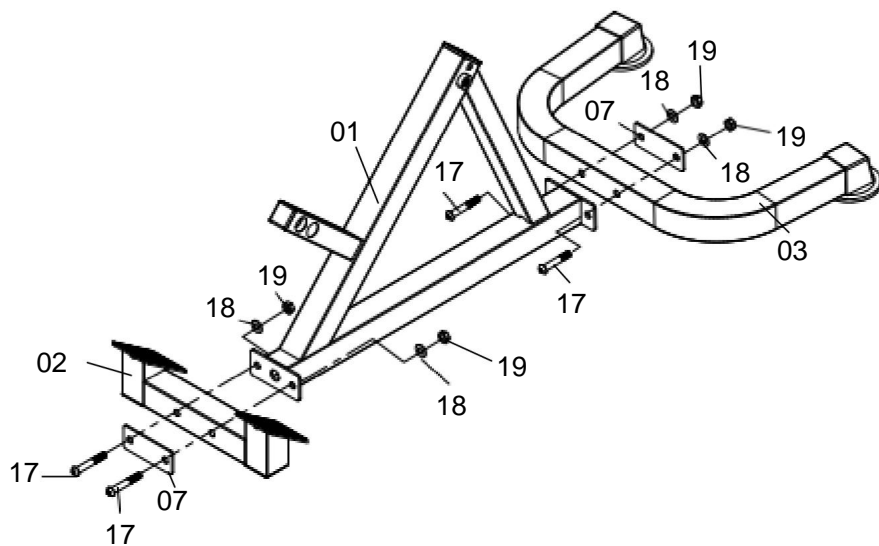
Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Muttern, Schrauben und Teile fest angezogen sind.

Mit Hilfe eines Assistenten.

Montage

Schritt

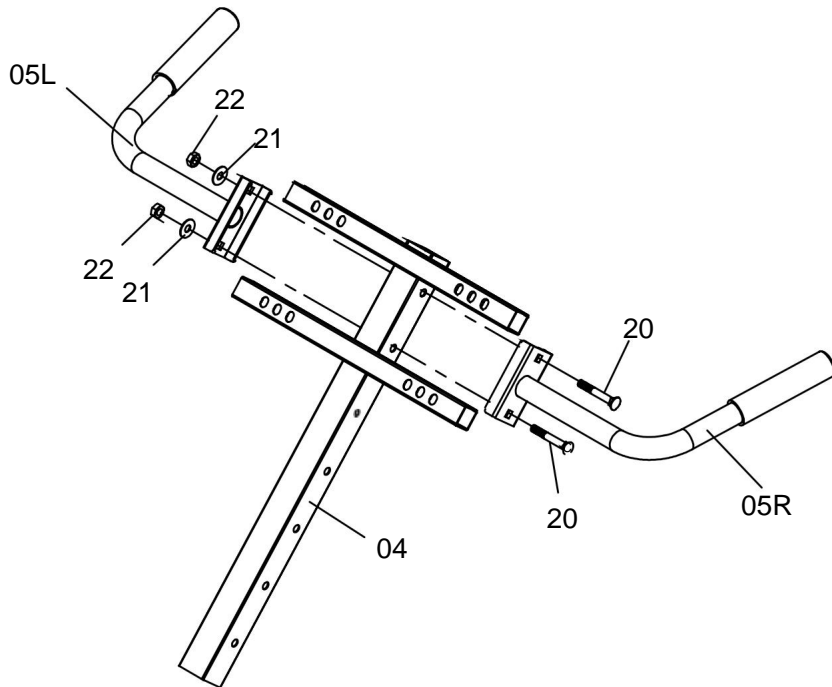
- 1: A) Befestigen Sie das Fußrohr (02) mit zwei Inbusschrauben (17), zwei Unterlegscheiben (18) und zwei Nylonmuttern (19) am Haupttrahmen (01) mit der Stützplatte (07)
- B) Befestigen Sie das Basisrohr (03) mit zwei Inbusschrauben (17), zwei Unterlegscheiben (18) und zwei Nylonmuttern (19) am Haupttrahmen (01) mit der Stützplatte (07)



Schritt

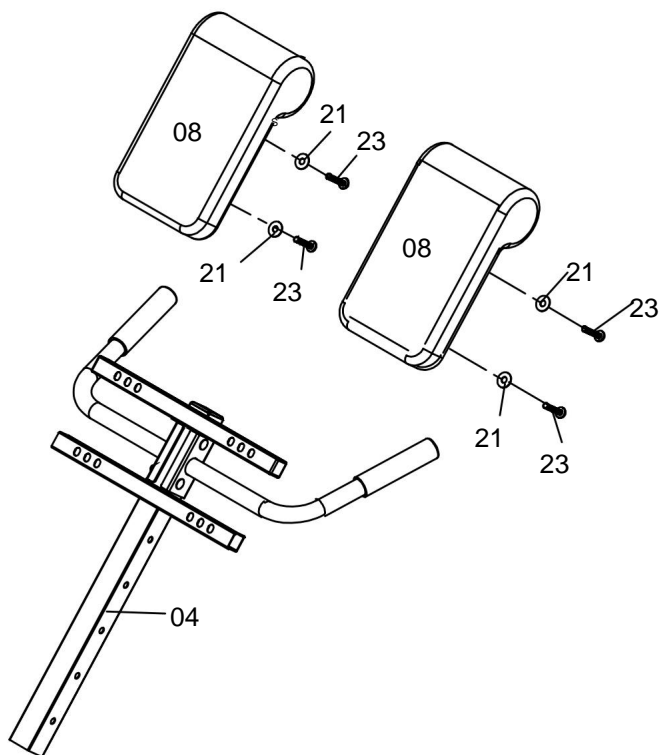
2: Befestigen Sie den linken Griff (05L) und den rechten Griff (05R) mit zwei Schlossschrauben (20), zwei Unterlegscheiben (21) und zwei Nylonmuttern (22) am verstellbaren Rohr (04).

Bitte achten Sie auf die richtige Laufrichtung.



Schritt

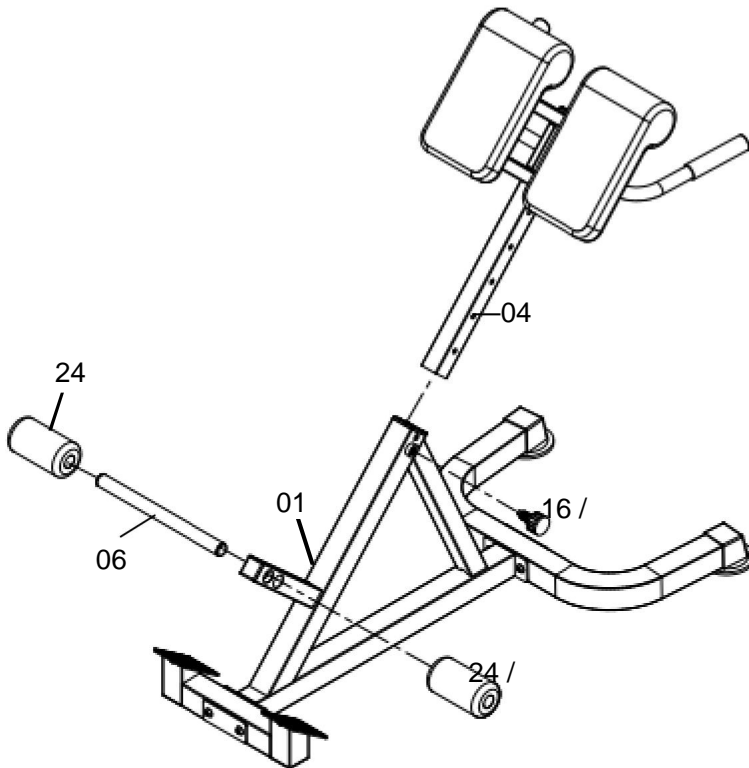
3: Befestigen Sie zwei Kissen (08) mit zwei Inbusschrauben (23) und vier Unterlegscheiben (21) am verstellbaren Rohr (04).



Schritt 4:

Setzen Sie die verstellbare Rohrbaugruppe mit dem verstellbaren Knoten (16) in den Hauptrahmen (01) ein.

Befestigen Sie das Schaumstoffrohr (06) am Hauptrahmen (01) und schieben Sie dann zwei Schaumstoffe (24) an jedes Ende des Schaumstoffrohrs (06).

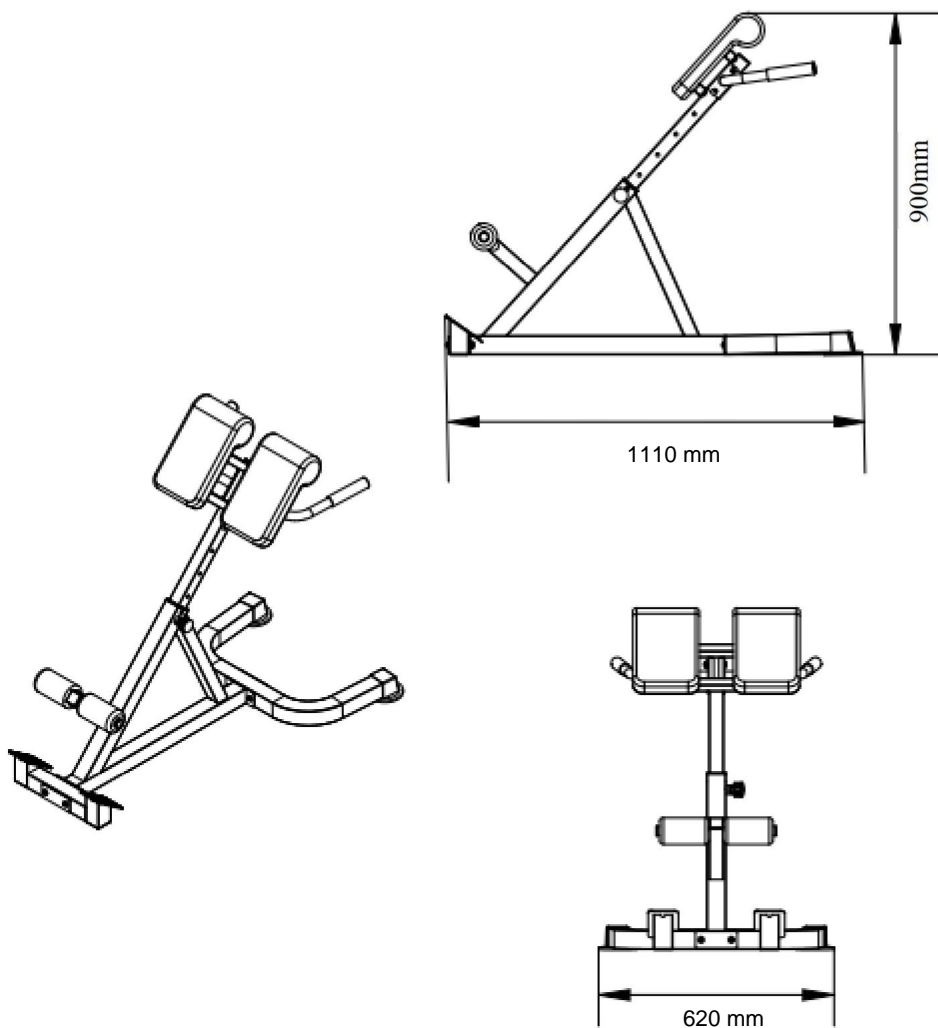


DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN.

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 300 lbs oder 136 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[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Nessuna sedia Sedia romana

MODELLO: SJ1015

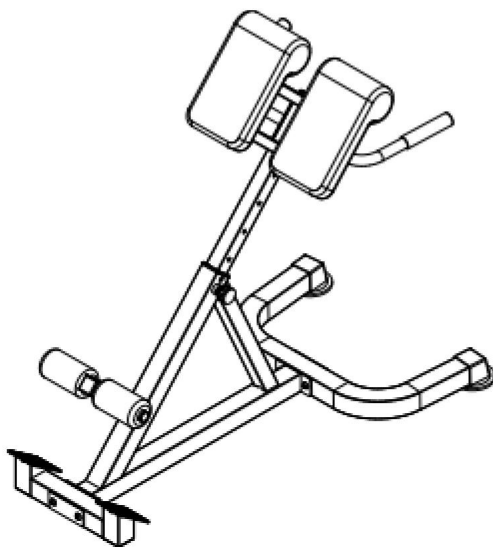
Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.

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

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Nessuna sedia Sedia romana

MODELLO: SJ1015



HAI BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

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

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

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

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

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 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

larghezza, dovresti interrompere immediatamente l'esercizio 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.

• Durante l'utilizzo del prodotto, la folla di spettatori deve mantenere la 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.

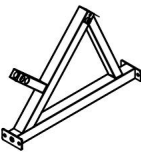

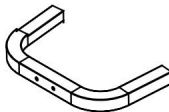
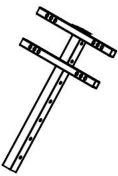


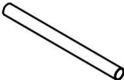

















Piani di esercizi

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 1 ora prima di dormire.
3. Si prega di fare piani di esercizi


Elenco delle parti

NO	Descrizione	Quantità	n.	Descrizione	Quantità
01	Telaio principale	1	13	Distanziatore	1
	Tubo da 02 piedi	1	14	Tappo terminale quadrato 25x25mm	4
03	Tubo di base	1	15	Impugnatura	2
04	Tubo regolabile	1	16	Manopola regolabile	1
05L	Manubrio sinistro	1	17	Bullone a brugola M10x70mm	4
	Manubrio destro 05R	1	18	Rondella piatta M10	4
06	Tubo di schiuma	1	19	Dado in nylon M10	4
07	Piastra di supporto	2	20	Bullone per carrozza M8x55mm	2
08	Cuscino	2	21	Rondella piatta M8	6
09	Tappo terminale	2	22	Dado in nylon M8	2
10	Tappo terminale quadrato 50x50mm	2	23	Bullone a brugola M8x40mm	4
11	Tappo terminale tondo 25mm	2	24	Schiuma	2
12	Tappo terminale quadrato 38x38mm	2			

Elenco delle parti

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

Elenco delle parti

24.  2 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.

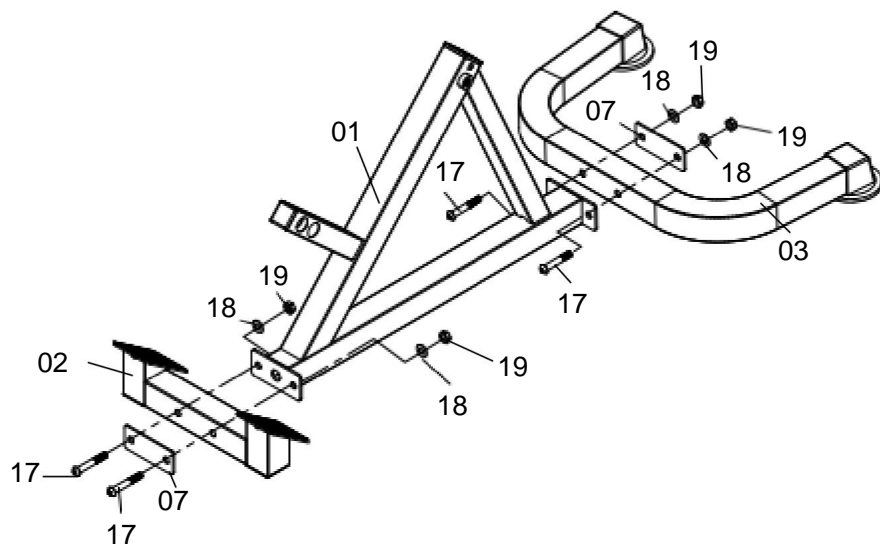
Con l'aiuto di un assistente.

Assemblea

Fase 1:

A) Fissare il tubo del piede (02) al telaio principale (01) con la piastra di supporto (07) utilizzando due bulloni a brugola (17), due rondelle piatte (18) e due dadi in nylon (19).

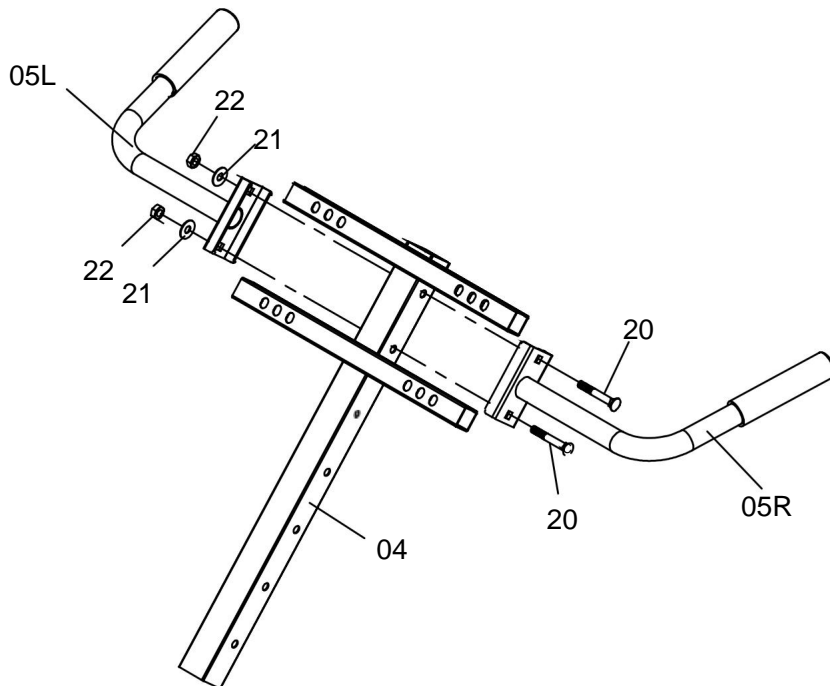
B) Fissare il tubo di base (03) al telaio principale (01) con la piastra di supporto (07) utilizzando due bulloni a brugola (17), due rondelle piatte (18) e due dadi in nylon (19).



Fase 2:

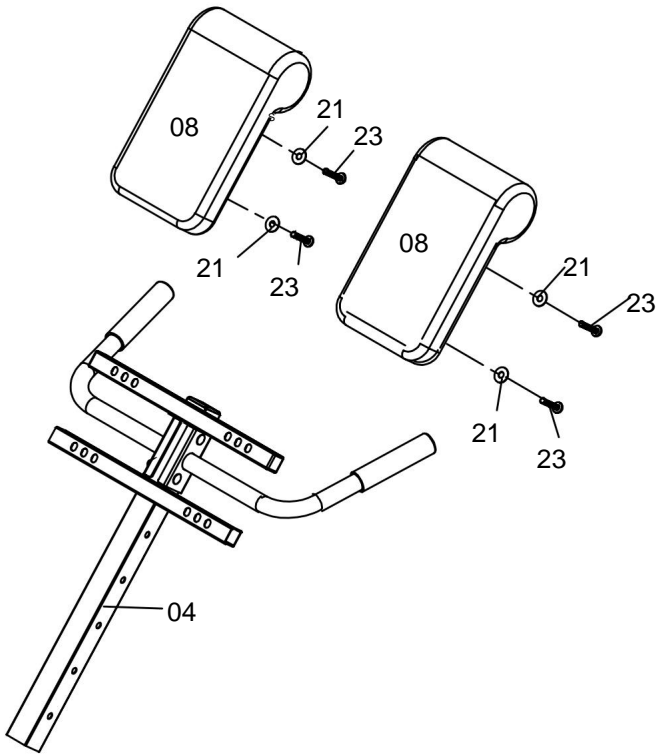
Fissare il manubrio sinistro (05L) e il manubrio destro (05R) al tubo regolabile (04) utilizzando due bulloni per carrozze (20), due rondelle piatte (21) e due dadi in nylon (22).

Si prega di assicurarsi che la direzione sia corretta.



Fase

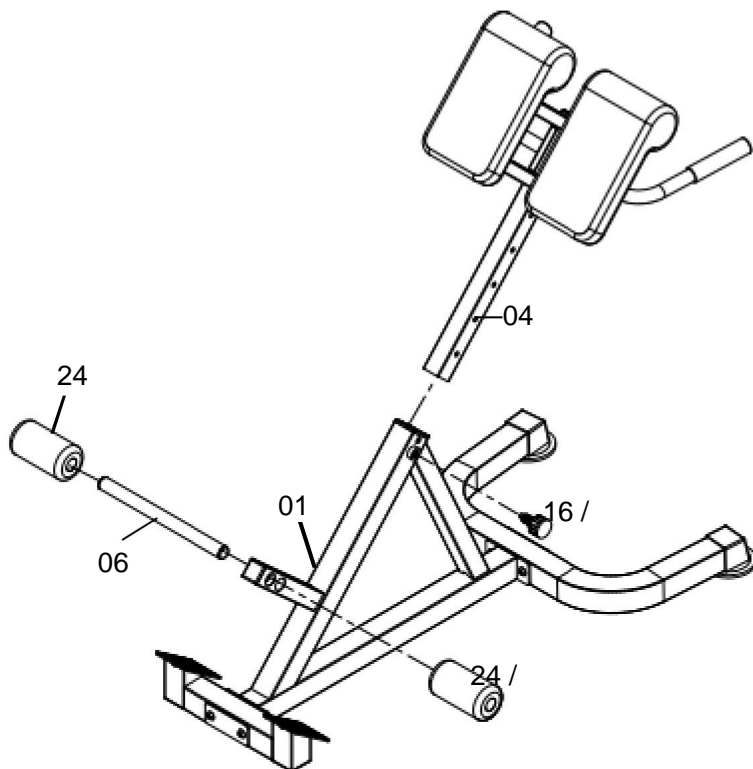
3: Fissare due cuscini (08) al tubo regolabile (04) utilizzando due bulloni Allen (23) e quattro rondelle piatte (21).



Fase 4:

Inserire il gruppo tubo regolabile nel telaio principale (01) utilizzando il nodo regolabile (16).

Fissare il tubo di schiuma (06) al telaio principale (01), quindi far scorrere due schiume (24) su ciascuna estremità del tubo di schiuma (06).

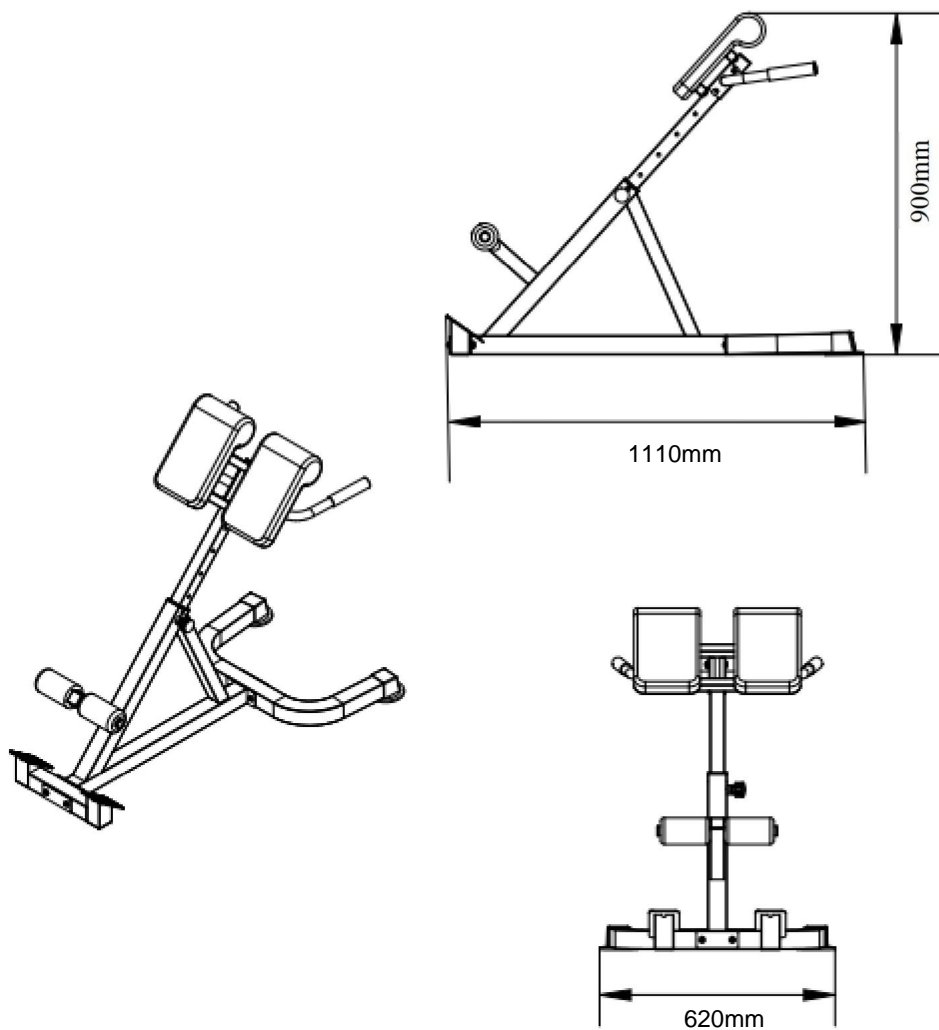


IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO.

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 massima di peso per questo prodotto è di 300 libbre o 136 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:**

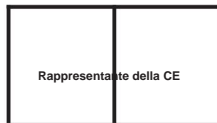
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

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[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Sin silla Silla romana

MODELO: SJ1015

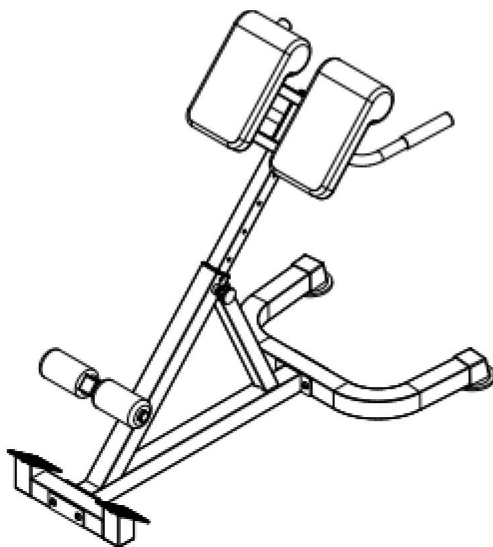
Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.

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

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Sin silla Silla romana

MODELO: SJ1015



¿NECESITA AYUDA? ¡CONTÁCTENOS!

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

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

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

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 un 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,

amplitud, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico.

Consulte a su médico antes de continuar.

Antes de usar, asegúrese siempre de que el 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

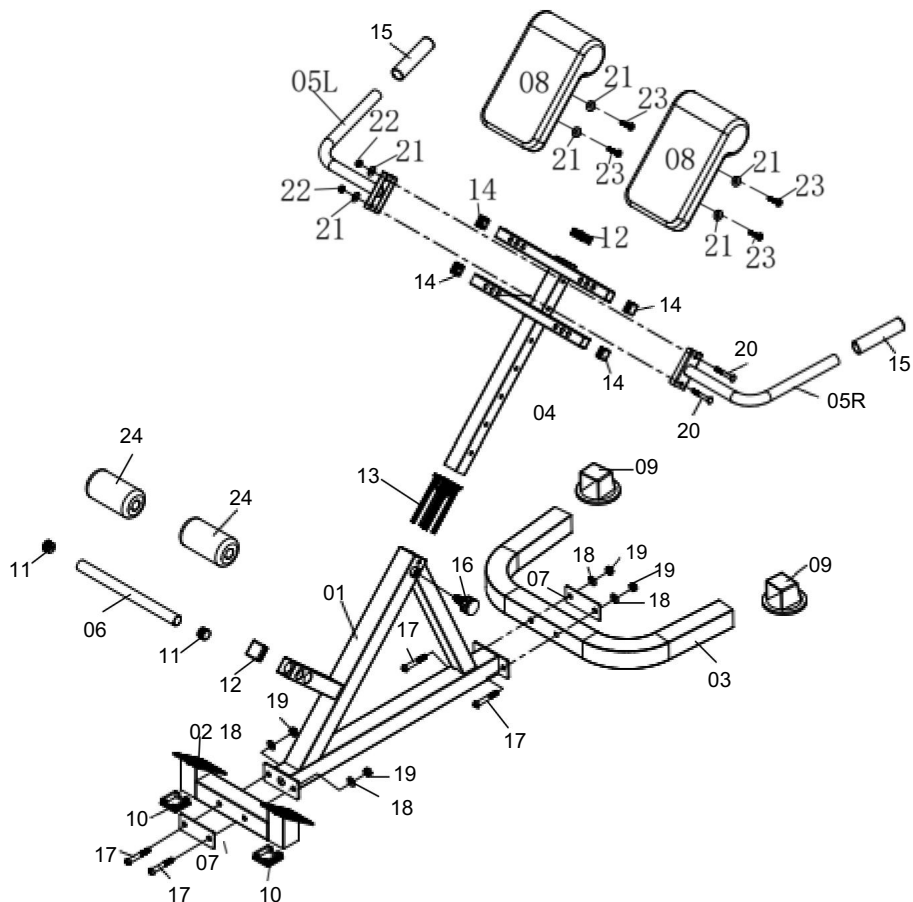
1. Se recomienda a los principiantes comenzar con menos repeticiones, 5 repeticiones como 1 serie, por ejemplo, y agregar repeticiones a medida que avanza.
2. No haga ejercicio media hora antes o después de las comidas ni 1 hora después.
Antes de dormir.
3. Por favor, haga planes de ejercicio.

Lista de piezas

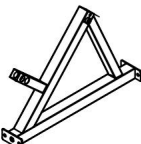

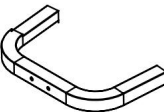
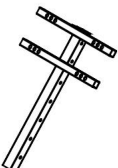


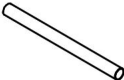

















No	Descripción	Cantidad	No	Descripción	Cantidad
01	Marco principal	1	13	espaciador	1
	Tubo de 02 pies	1	14	Tapa de extremo cuadrada 25x25 mm	4
03	Tubo base	1	15	Agarre de mano	2
04	Tubo ajustable	1	16	Perilla ajustable	1
05L	Manillar izquierdo	1	17	pernos Allen M10x70 mm	4
05R	Manillar derecho	1	18	Arandela plana M10	4
06	Tubo de espuma	1	19	Tuerca de nailon M10	4
07	Placa de soporte	2	20	Perno de carruaje M8x55mm 2	
08	Cojín	2	21	Arandela plana M8	6
09	Tapa del extremo	2	22	Tuerca de nailon M8	2
10	tapas de extremo cuadradas de 50 x 50 mm	2	23	Pernos Allen M8x40mm	4
11	tapas de extremo redondas de 25 mm	2	24	espuma	2
12	tapas de extremo cuadradas de 38 x 38 mm	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
5L.  1 pieza	5R.  1 pieza	6.  1 pieza	7.  2 piezas
8.  2 piezas	9.  2 piezas	10.  2 piezas	11.  2 piezas
12.  2 piezas	13.  1 pieza	14.  4 piezas	15.  2 piezas
16.  1 pieza	17.  4 piezas	18.  4 piezas	19.  4 piezas
20.  2 piezas	21.  6 piezas	22.  2 piezas	23.  4 piezas

Lista de piezas

24.  2 piezas			
--	--	--	--

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.

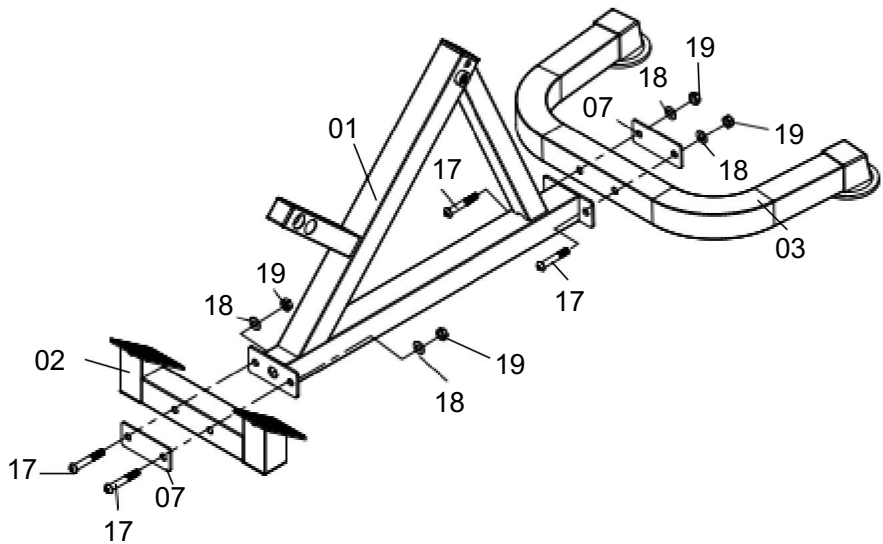
Con la ayuda de un asistente.

Asamblea

Paso 1:

A) Conecte el tubo del pie (02) al marco principal (01) con la placa de soporte (07) usando dos pernos Allen (17), dos arandelas planas (18) y dos tuercas de nylon (19).

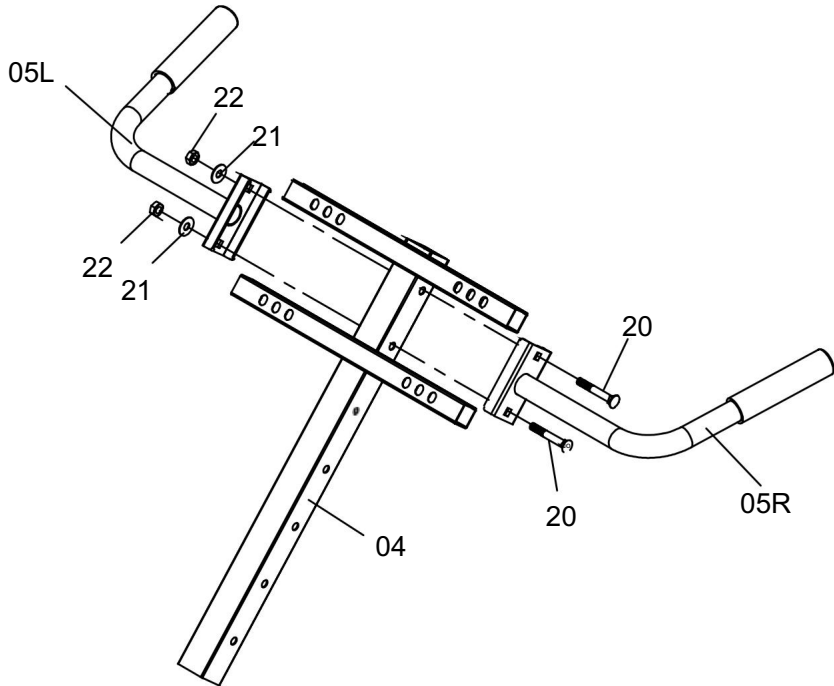
B) Conecte el tubo base (03) al marco principal (01) con la placa de soporte (07) usando dos pernos Allen (17), dos arandelas planas (18) y dos tuercas de nylon (19).



Paso 2:

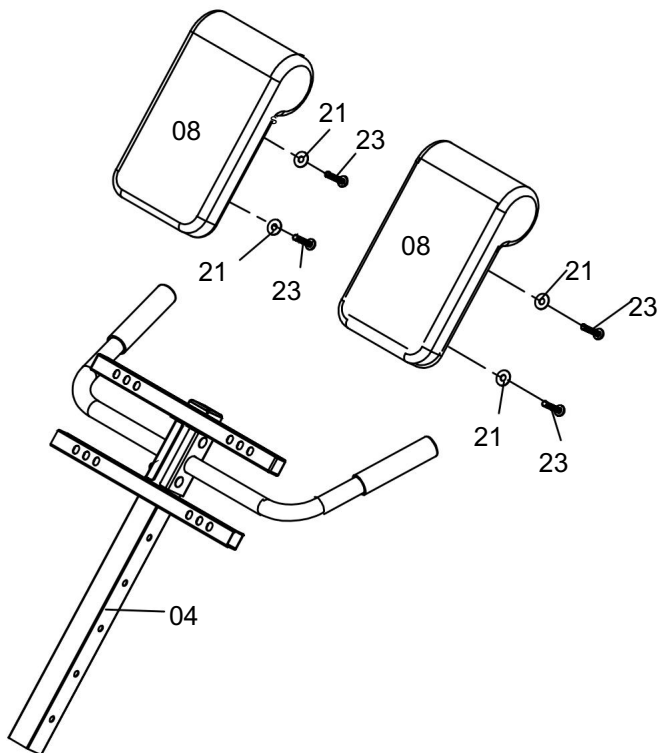
Conecte la barra del mango izquierdo (05L) y la barra del mango derecho (05R) al tubo ajustable (04) usando dos pernos de carruaje (20), dos arandelas planas (21) y dos tuercas de nailon (22).

Asegúrese de la dirección correcta.



Paso

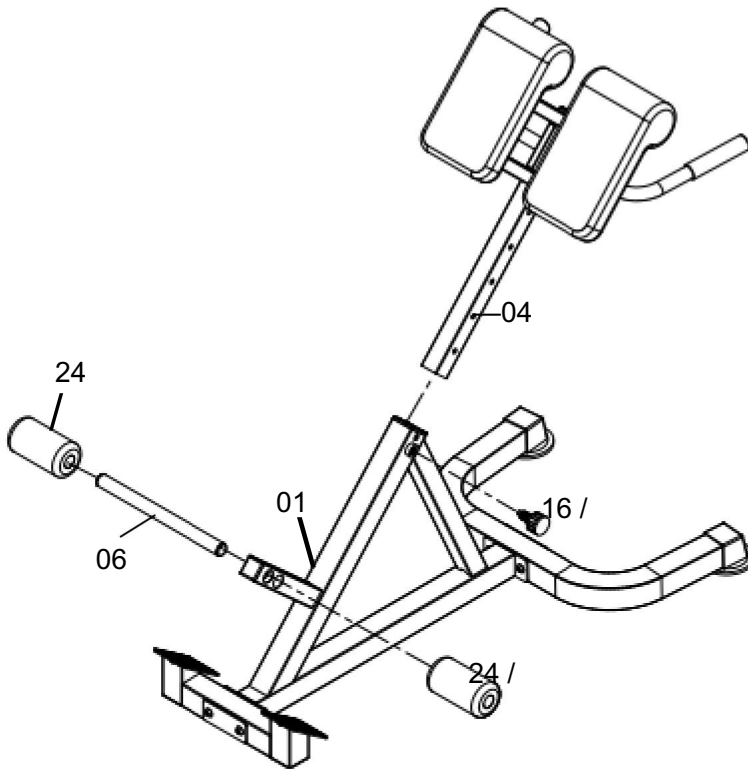
3: Fije dos cojines (08) al tubo ajustable (04) usando dos pernos Allen (23) y cuatro arandelas planas (21).



Paso 4:

Inserte el conjunto del tubo ajustable en el marco principal (01) usando el nudo ajustable (16).

Conecte el tubo de espuma (06) al marco principal (01), luego deslice dos espumas (24) a cada extremo del tubo de espuma (06).

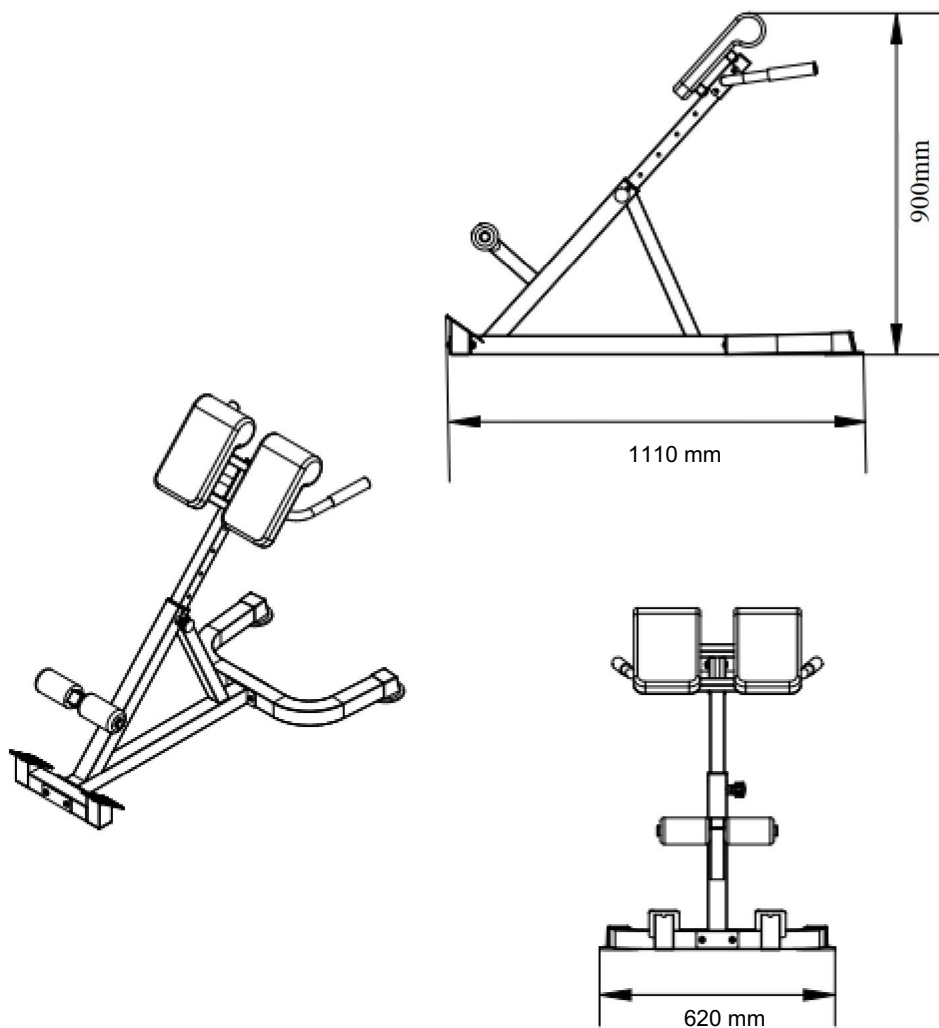


EL PROCESO DE MONTAJE YA ESTÁ COMPLETO.

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 300 lb o 136 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 apriételes.

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[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji

elektronicznej www.vevor.com/support

Brak krzesła Krzesło rzymskie

MODEL:SJ1015

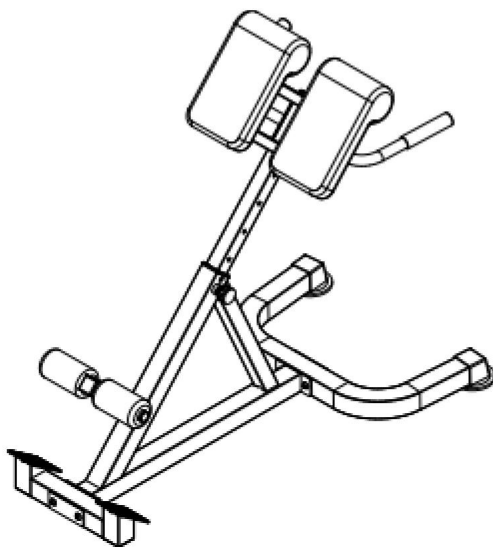
Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.

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

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Brak krzesła Krzesło rzymskie

MODEL: SJ1015



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

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.

lekarza.

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać całą instrukcję. Podczas

korzystania z ławki do ćwiczeń trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od ławki do ćwiczeń.

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 produktu 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

używać go, jeśli nie działa lub jego części nie są prawidłowo zmontowane. W przypadku odczuwania bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub braku tchu, należy skontaktować się z lekarzem.

szerokości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem

Przed kontynuowaniem należy zawsze

upewnić się, że produkt znajduje się na odpowiedniej wysokości.

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

rekach nieprzeszkolonych użytkowników.

Podczas korzystania z produktu osoby postronne muszą zachować odpowiednią 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 cie od mniejszej liczby powtórzeń, na przykład 5 powtórzeń w 1 serii, a nastę pnie dodawanie powtórzeń w miarę postę pów.
2. Prosimy nie ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku lub 1 godzinę przed/po posiłku przed snem.
3. Proszę o zaplanowanie ćwiczeń

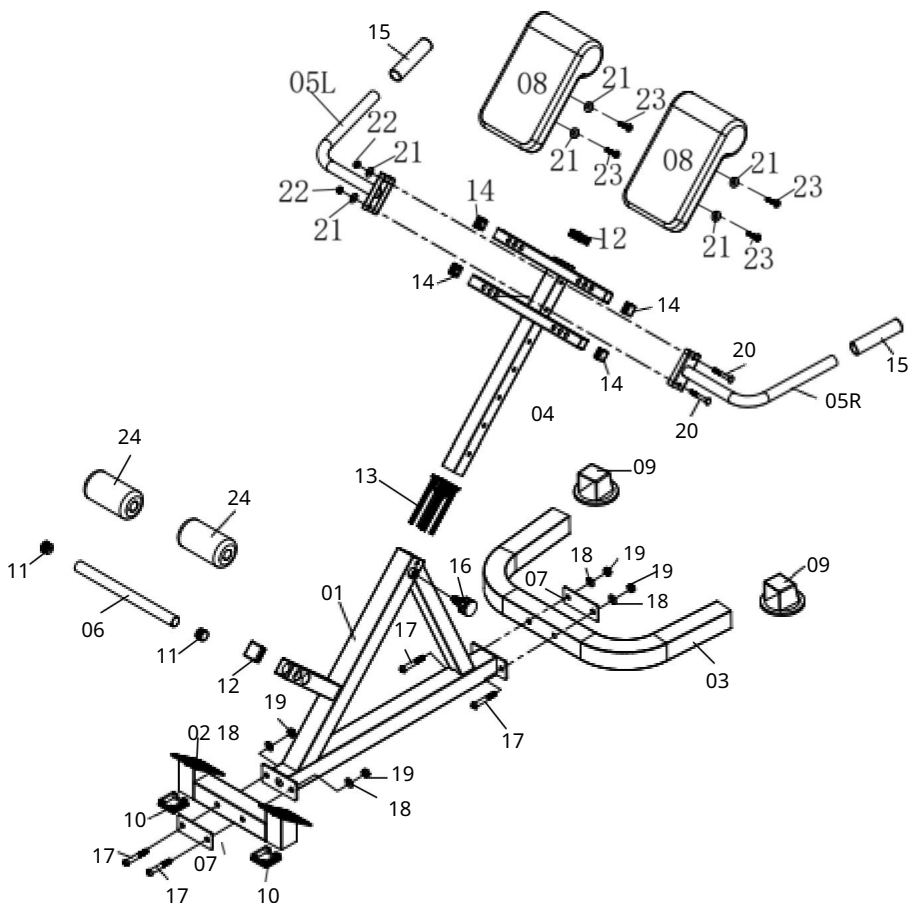
Lista części

NIE	Opis	Ilość	Nie	Opis	Ilość
01	Rama główna	1	13	Dystans	1
	Rura 02 stóp	1	14	Zaślepka kwadratowa 25x25mm	4
03	Rura bazowa	1	15	Uchwyt ręczny	2
04	Regulowana rura	1	16	Pokrętko regulowane	1
05L	Lewy uchwyt kierownicy	1	17	Śruba imbusowa M10x70mm	4
05R	Prawa kierownica	1	18	Podkładka płaska M10	4
06	Rurka piankowa	1	19	Nakrętka nylonowa M10	4
07	Płyta podporowa	2	20	Śruba samochodowa M8x55mm 2	
08	Poduszka	2	21	Podkładka płaska M8	6
09	Zaślepka końcowa	2	22	Nakrętka nylonowa M8	2
10	Zaślepka kwadratowa 50x50mm 2			Śruba imbusowa 23 M8x40mm	4
11	Okrągła końcówka 25mm	2	24	Piana	2
12	Zaślepka kwadratowa 38x38mm 2				

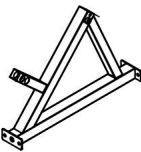

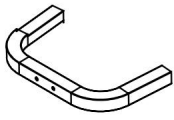
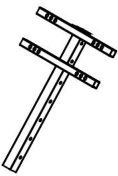


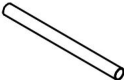

















Schemat wybuchowy

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

Lista części

24.  2 SZT.			
--	--	--	--

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

Na razie dokręcanie ręczne ułatwi montaż.

Dokręcanie kluczem należy wykonać po zmontowaniu wszystkich części.

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

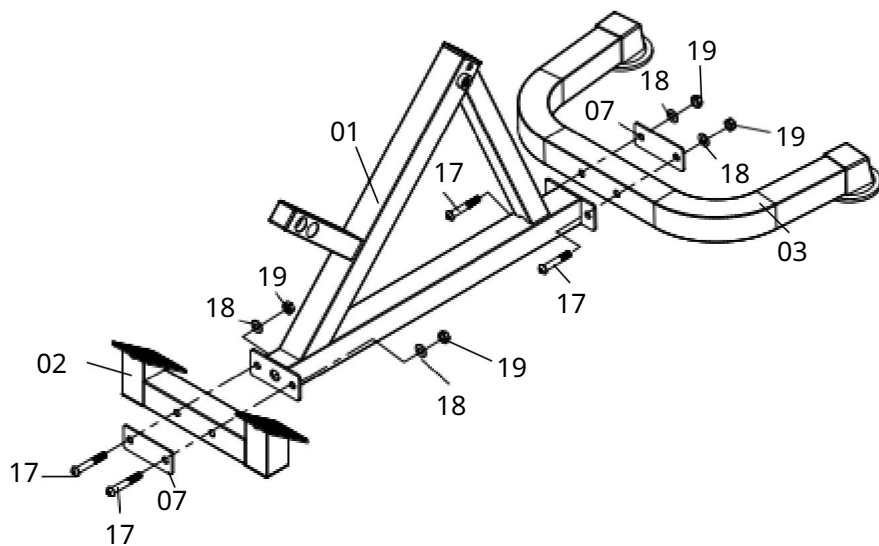
Z pomocą asystenta.

Montaż

Krok 1: A)

Przymocuj rurę podnóżka (02) do ramy głównej (01) za pomocą płyty podporowej (07) za pomocą dwóch śrub imbusowych (17), dwóch podkładek płaskich (18) i dwóch nakrętek nylonowych (19).

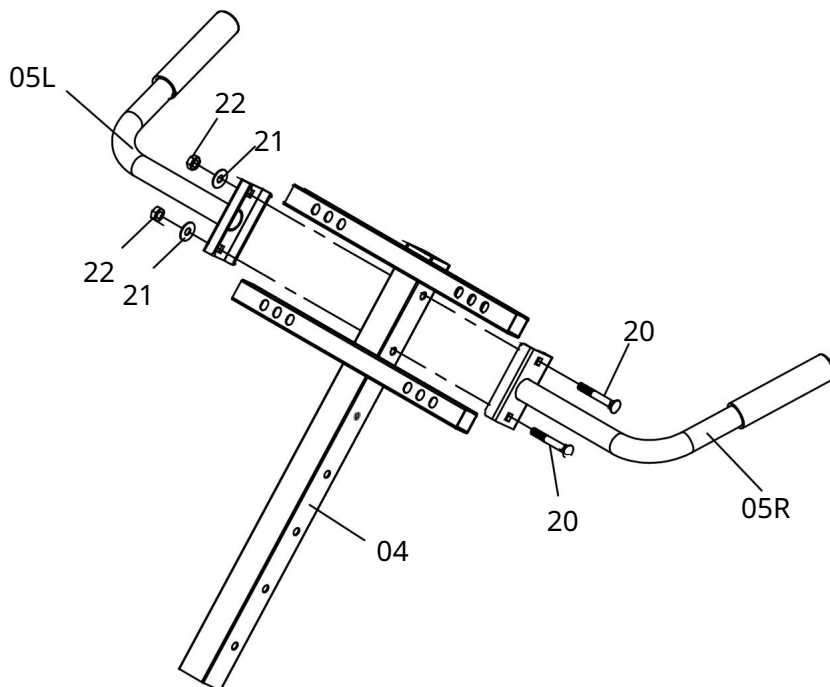
B) Przymocuj rurę bazową (03) do ramy głównej (01) za pomocą płyty podporowej (07) za pomocą dwóch śrub imbusowych (17), dwóch podkładek płaskich (18) i dwóch nakrętek tek nylonowych (19).



Krok 2:

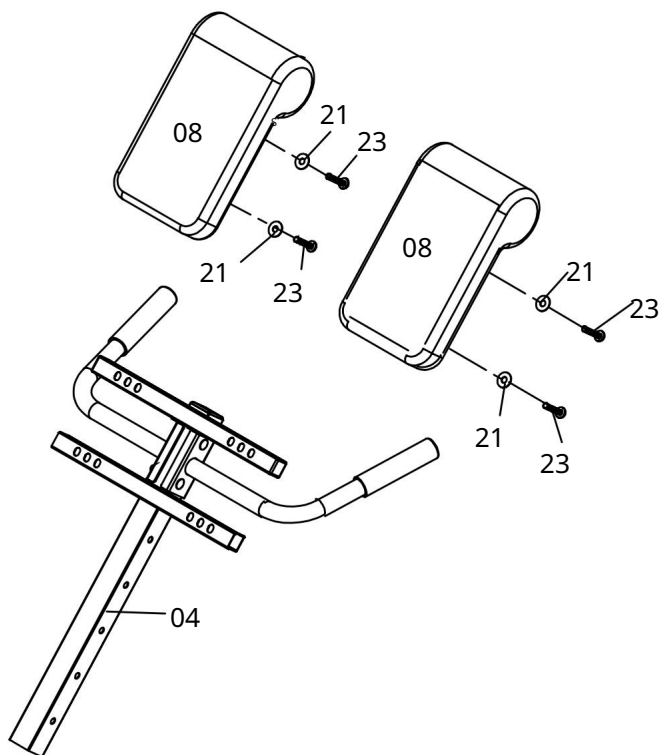
Przymocuj lewy uchwyt (05L) i prawy uchwyt (05R) do regulowanej rury (04) za pomocą dwóch śrub podsadzkowych (20), dwóch podkładek płaskich (21) i dwóch nakrętek nylonowych (22).

Proszę zwrócić uwagę na właściwy kierunek.



Krok 3:

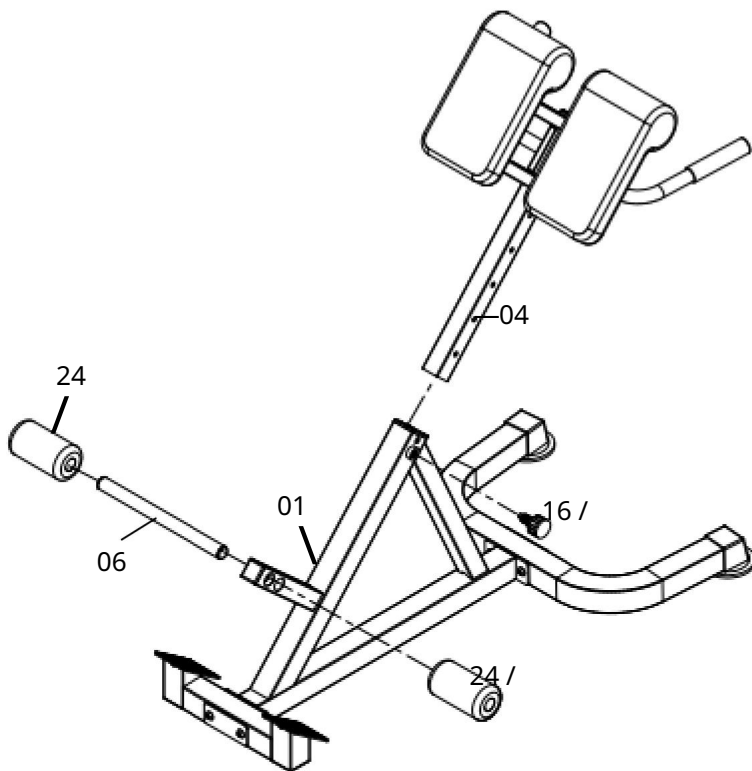
Przymocuj dwie poduszki (08) do rurki regulowanej (04) za pomocą dwóch śrub imbusowych (23) i czterech podkładek płaskich (21).



Krok 4:

Włóż zespół rurki regulowanej do ramy głównej (01) za pomocą węża zła regulowanego (16).

Przymocuj rurkę piankową (06) do ramy głównej (01), a następnie nasuń dwie pianki (24) na każdy koniec rurki piankowej (06).

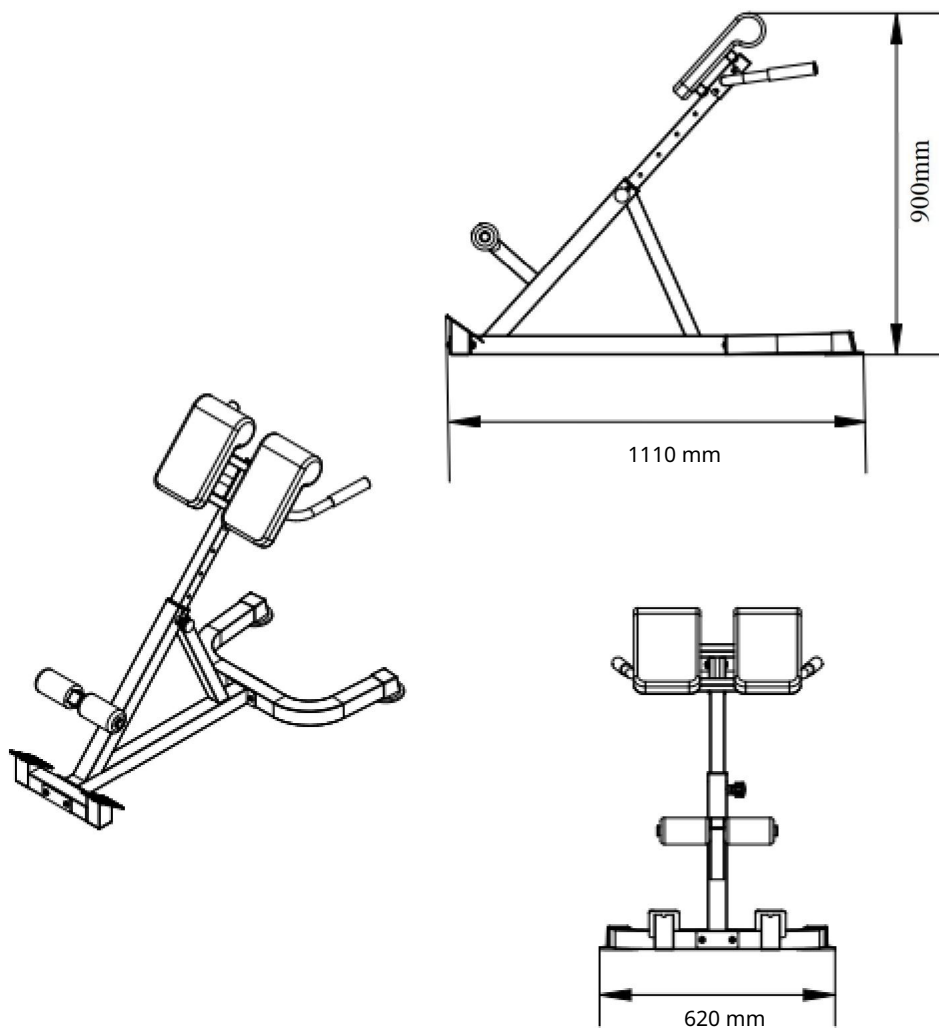


PROCES MONTAŻU ZOSTAŁ ZAKOŃCZONY.

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 300 funtów lub 136 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 dokręć 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



YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Biuro

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

Thames, Surrey, TW18 4AX



E-CrossStu GmbH

Mainzer Landstr.69,

60329 Frankfurt nad Menem.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

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

Geen stoel Romeinse stoel

MODEL: SJ1015

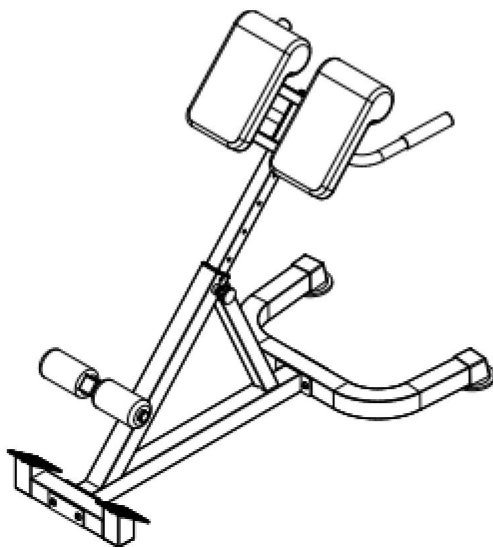
Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren.

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

VEVOR[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Geen stoel Romeinse stoel

MODEL: SJ1015



HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

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

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

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

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

vóorzorgsmaatregelen. • 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

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 het 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,

breedte, moet u onmiddellijk stoppen met trainen en uw arts raadplegen
arts voordat u verdergaat. • Zorg er

vóór gebruik altijd voor dat uw product op een veilige plaats 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 het gebruik van het product moet de menigte omstanders afstand houden van 3 meter 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

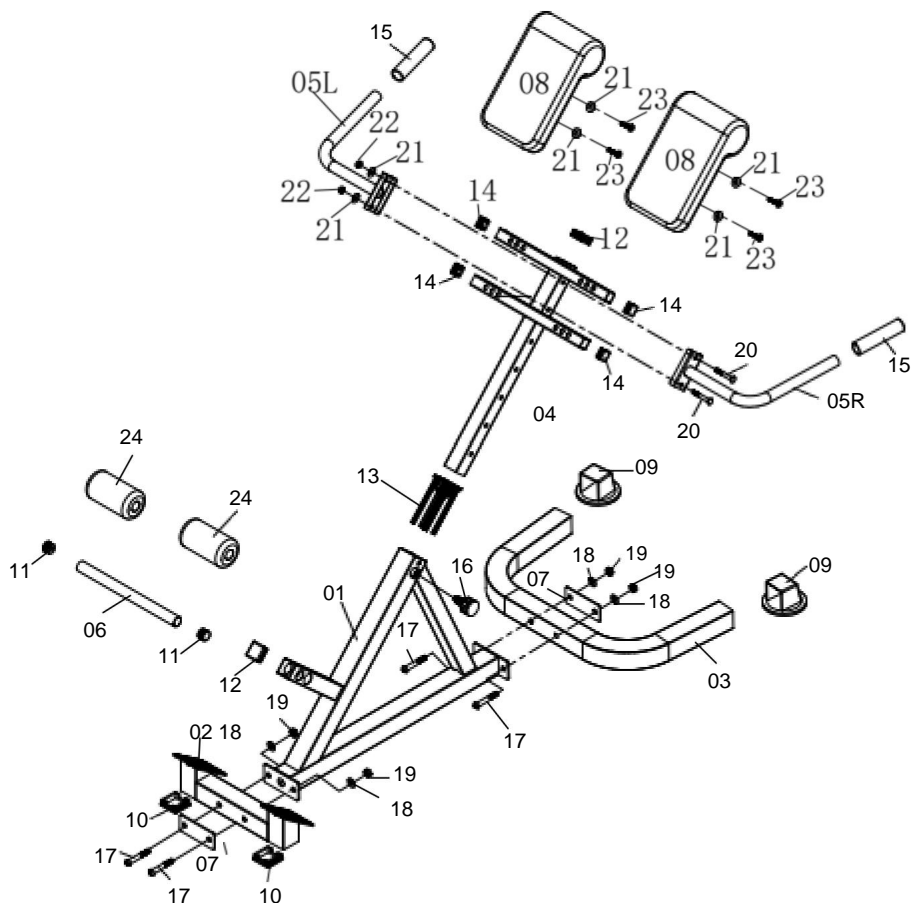
1. Beginners wordt aangeraden om te beginnen met minder herhalingen, bijvoorbeeld 5 herhalingen als 1 set, en daarna herhalingen toe te voegen.
2. Sport niet een half uur voor/na de maaltijd of 1 uur voor het slapengaan.
3. Maak een trainingsschema

Onderdelenlijst

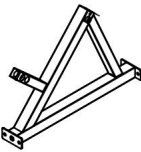

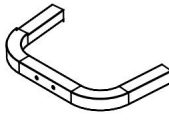
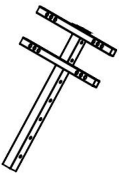


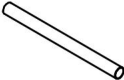

















Nee	Beschrijving	Aantal	Nee	Beschrijving	Hooftheid
01	Hoofdframe	1	13	Afstandhouder	1
02	Voetbuis	1	14	Vierkante eindkap 25x25mm	4
03	Basisbuis	1	15	Handgreep	2
04	Verstelbare buis	1	16	Verstelbare knop	1
05L	Linker stuur	1	17	Inbusbout M10x70mm	4
05R	Rechter stuur	1	18	Vlakke sluitring M10	4
06	Schuimbuis	1	19	Nylonmoer M10	4
07	Steunplaat	2	20	Rijtuigbout M8x55mm 2	
08	Kussen	2	21	Vlakke sluitring M8	6
09	Eindkap	2	22	Nylonmoer M8	2
10	Vierkante eindkap 50x50mm 2		23	Inbusbout M8x40mm	4
11	Ronde eindkap 25mm	2	24	Schuim	2
12	Vierkante eindkap 38x38mm 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
5L.  1 stuk	5R.  1 stuk	6.  1 stuk	7.  2 STUKS
8.  2 STUKS	9.  2 STUKS	10.  2 STUKS	11.  2 STUKS
12.  2 STUKS	13.  1 stuk	14.  4 STUKS	15.  2 STUKS
16.  1 stuk	17.  4 STUKS	18.  4 STUKS	19.  4 STUKS
20.  2 STUKS	21.  6 STUKS	22.  2 STUKS	23.  4 STUKS

Onderdelenlijst

24.  2 STUKS			
---	--	--	--

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.

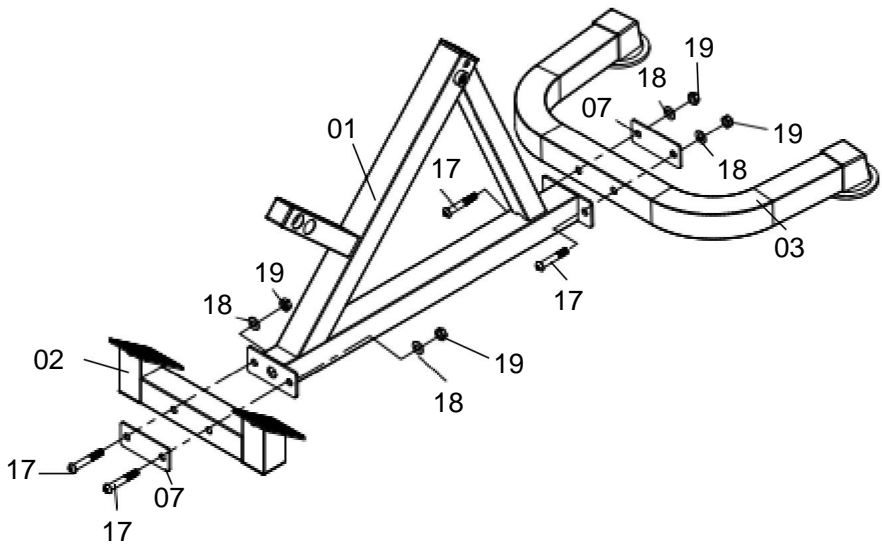
Met hulp van een assistent.

Montage

Stap 1:

A) Bevestig de voetbuis (02) aan het hoofdframe (01) met de steunplaat (07) met behulp van twee inbusbouten (17), twee platte ringen (18) en twee nylon moeren (19).

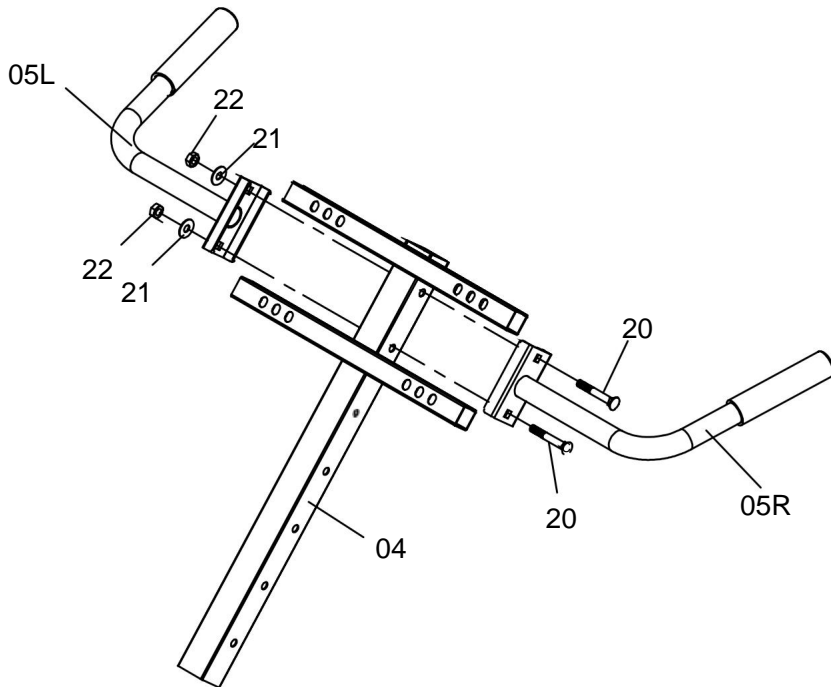
B) Bevestig de basisbuis (03) aan het hoofdframe (01) met de steunplaat (07) met behulp van twee inbusbouten (17), twee platte ringen (18) en twee nylon moeren (19).



Stap 2:

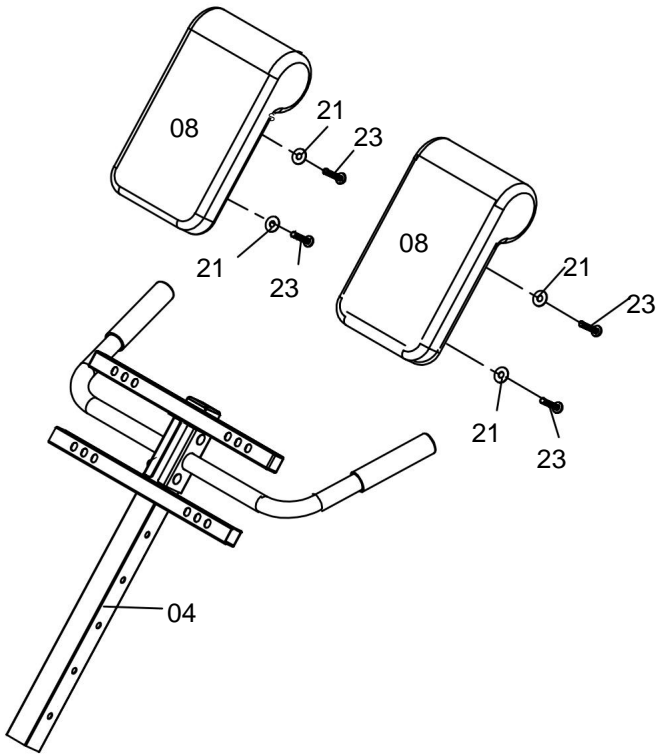
Bevestig de linker handgreep (05L) en de rechter handgreep (05R) aan de verstelbare buis (04) met behulp van twee wagenbouten (20), twee platte ringen (21) en twee nylon moeren (22).

Zorg ervoor dat u de juiste richting kiest.



Stap 3:

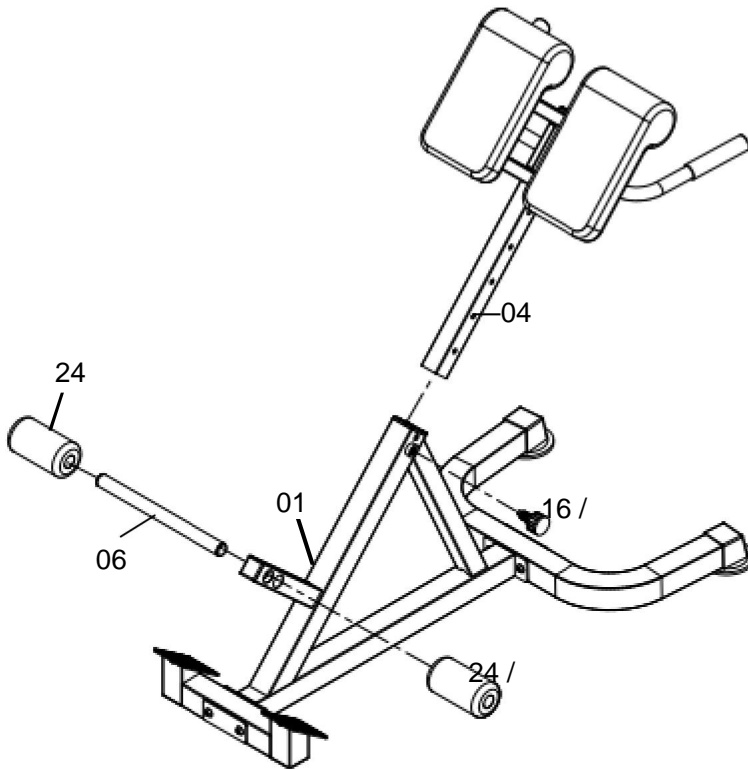
Bevestig twee kussens (08) aan de verstelbare buis (04) met behulp van twee inbusbouten (23) en vier platte ringen (21).



Stap 4:

Plaats de verstelbare buisconstructie in het hoofdframe (01) met behulp van de verstelbare knoop (16).

Bevestig de schuimbuis (06) aan het hoofdframe (01) en schuif vervolgens twee schuimen (24) aan elk uiteinde van de schuimbuis (06).

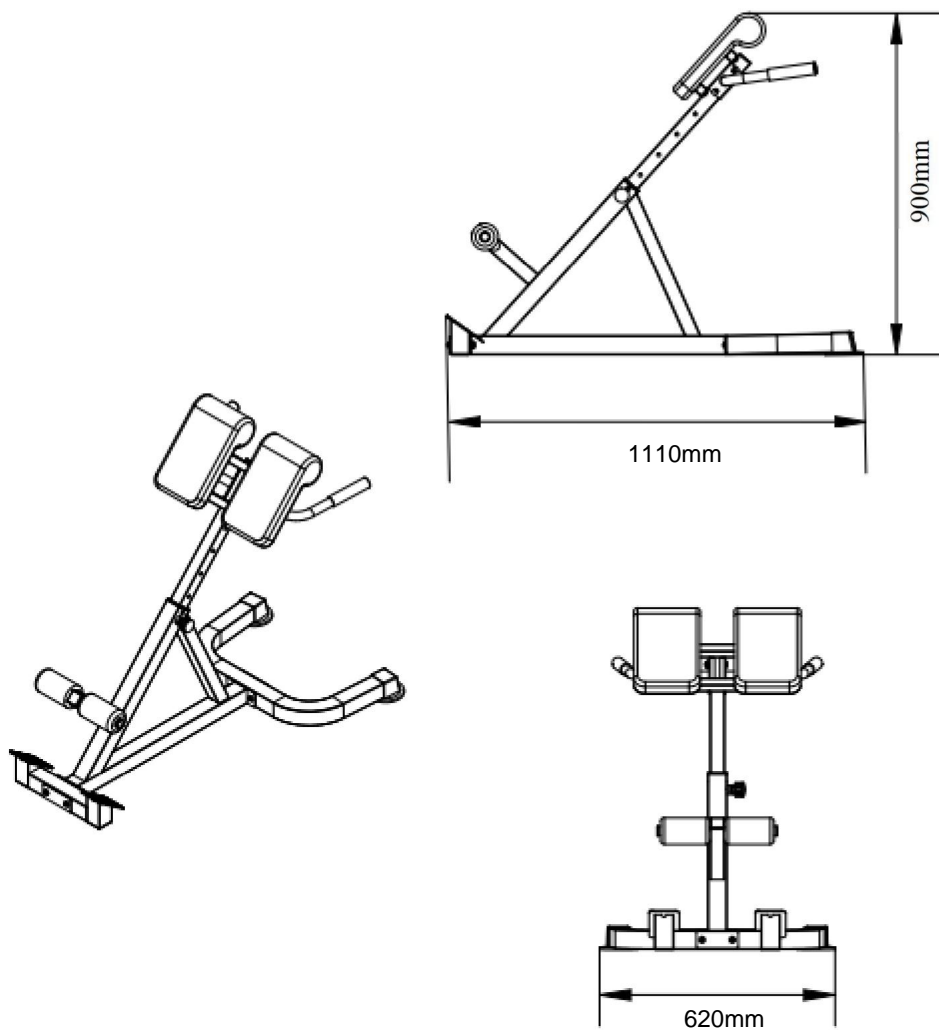


HET MONTAGEPROCES IS NU VOLTOOID.

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 300 lbs of 136 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[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

Ingen stol romersk stol

MODELL: SJ1015

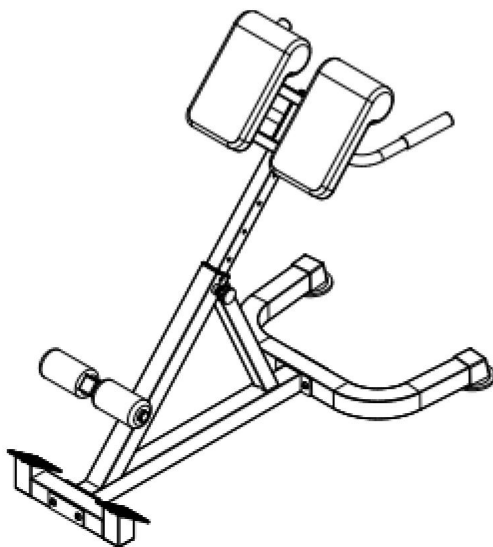
Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser.

"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[®]
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ingen stol romersk stol

MODELL: SJ1015



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 du 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.

ö När du använder produkten måste publiken av åskådare hålla avstånd
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

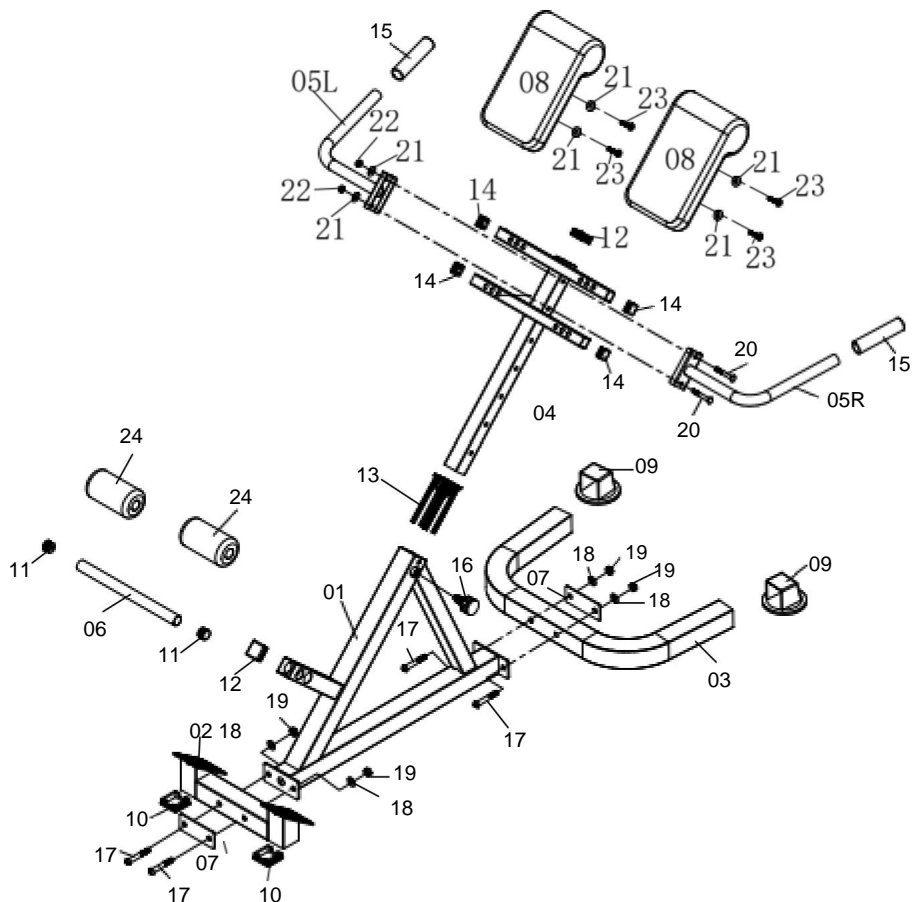
1. Nybörjare rekommenderas att börja med färre reps, 5 reps som 1 set till exempel och lägga till reps allt eftersom.
2. Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme innan sömn.
3. Gör träningsplaner

Dellista

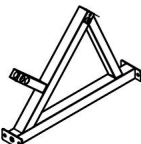

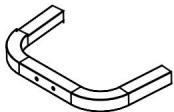
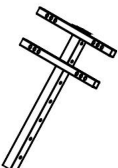


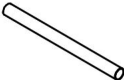

















Inga	Beskrivning	Antal	nr	Beskrivning	Antal
01	Huvudram	1	13	Spacer	1
02	Fotrör	1	14	Fyrkantigt ändlock 25x25mm	4
03	Basrör	1	15	Handgrepp	2
04	Justerbart rör	1	16	Justerbar knapp	1
05L	vänster handtag	1	17	insexbult M10x70mm	4
05R	höger handtag	1	18	Flat Bricka M10	4
06	Skumrör	1	19	Nylonmutter M10	4
07	Stödplatta	2	20	vagnsbult M8x55mm 2	
08	Kudde	2	21	Flat Bricka M8	6
09	Ändlock	2	22	Nylonmutter M8	2
10	fyrkantigt ändlock 50x50 mm 2		23	insexbult M8x40mm	4
11	Runda ändlock 25mm	2	24	Skum	2
12	fyrkantigt ändlock 38x38mm 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
5L.  1 PC	5R.  1 PC	6.  1 PC	7.  2 st
8.  2 st	9.  2 st	10.  2 st	11.  2 st
12.  2 st	13.  1 PC	14.  4 st	15.  2 st
16.  1 PC	17.  4 st	18.  4 st	19.  4 st
20.  2 st	21.  6 st	22.  2 st	23.  4 st

Dellista

24.  2 st			
--	--	--	--

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.

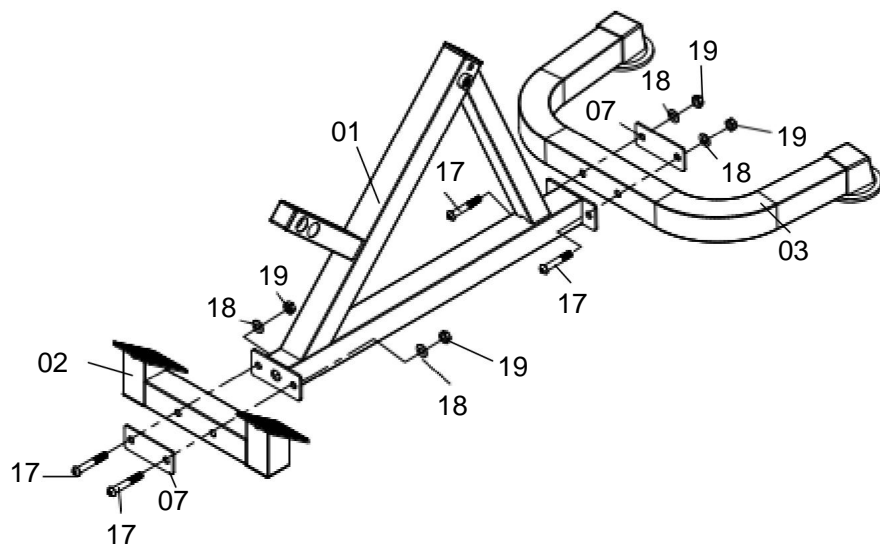
Med hjälp av en assistent.

Montering

Steg 1:

A) Fäst fotröret (02) till huvudramen (01) med stödplattan (07) med två insexbultar (17), två plattbrickor (18) och två nylonmuttrar (19).

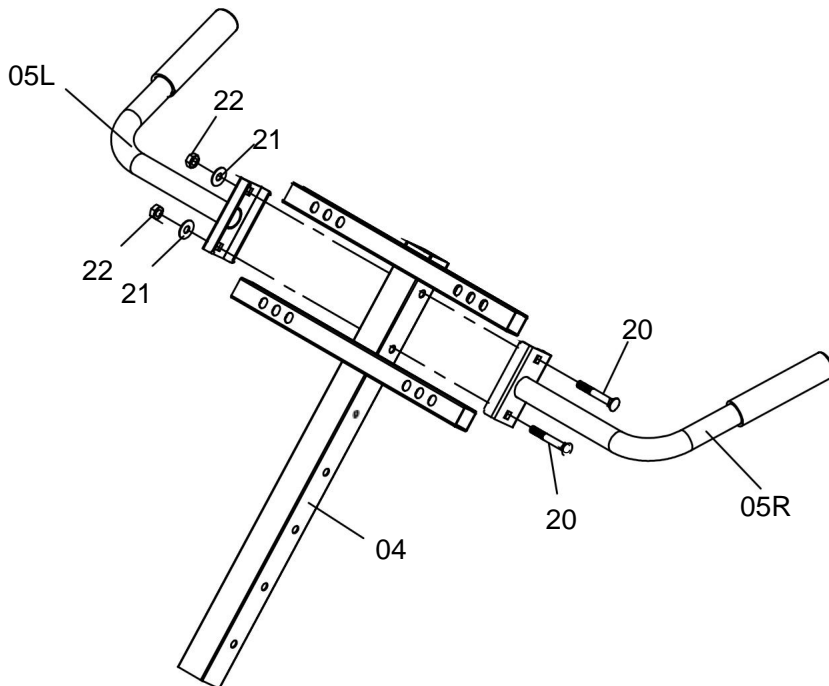
B) Fäst basröret (03) till huvudramen (01) med stödplattan (07) med två insexbultar (17), två plana brickor (18) och två nylonmuttrar (19).



Steg 2:

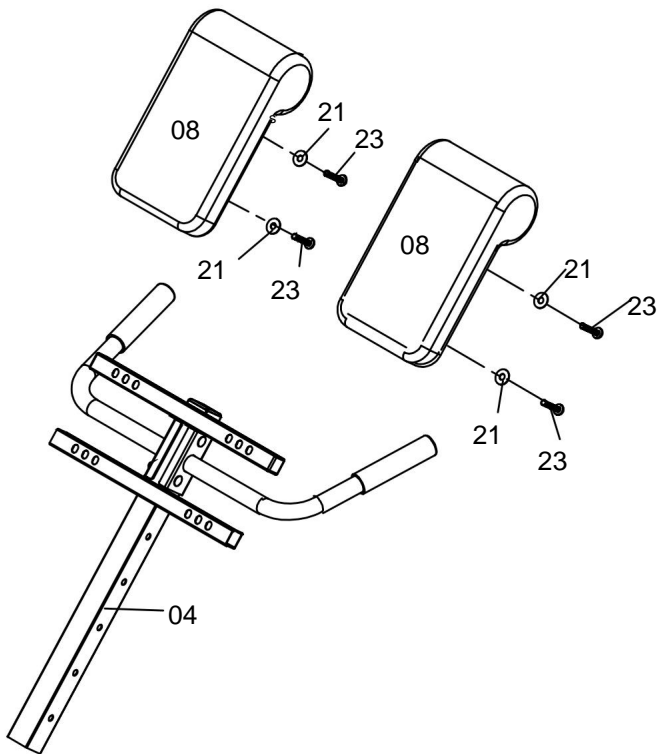
Fäst det vänstra handtaget (05L) och det högra handtaget (05R) på det justerbara röret (04) med två vagnbultar (20), två plana brickor (21) och två nylonmutter (22).

Se till att riktningen är korrekt.



Steg

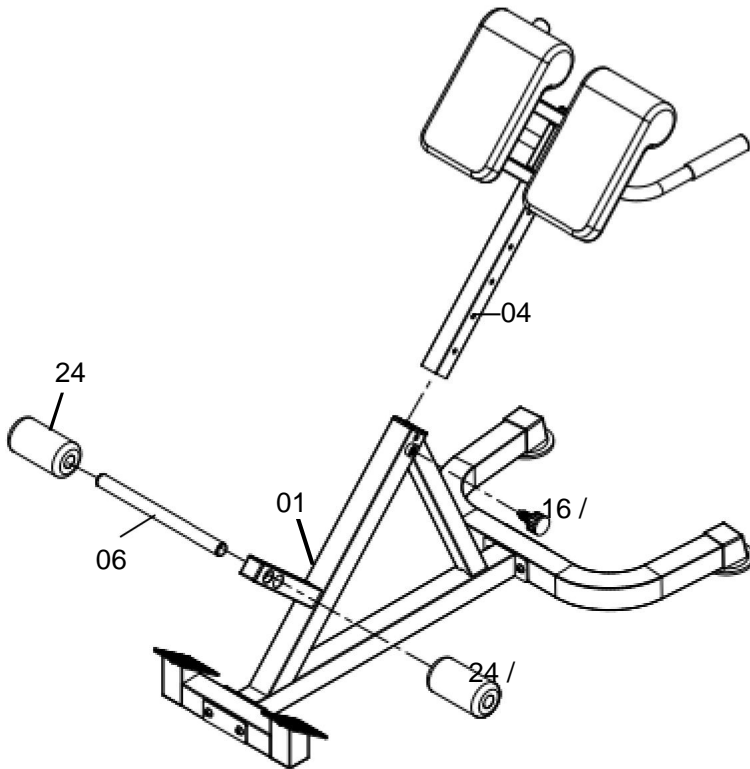
3: Fäst två kuddar (08) på det justerbara röret (04) med två insexbultar (23) och fyra plana brickor (21).



Steg 4:

Sätt in den justerbara rörenheten i huvudramen (01) med den justerbara knuten (16).

Fäst skumröret (06) på huvudramen (01), skjut sedan två skumplaster (24) till varje ände av skumröret (06).

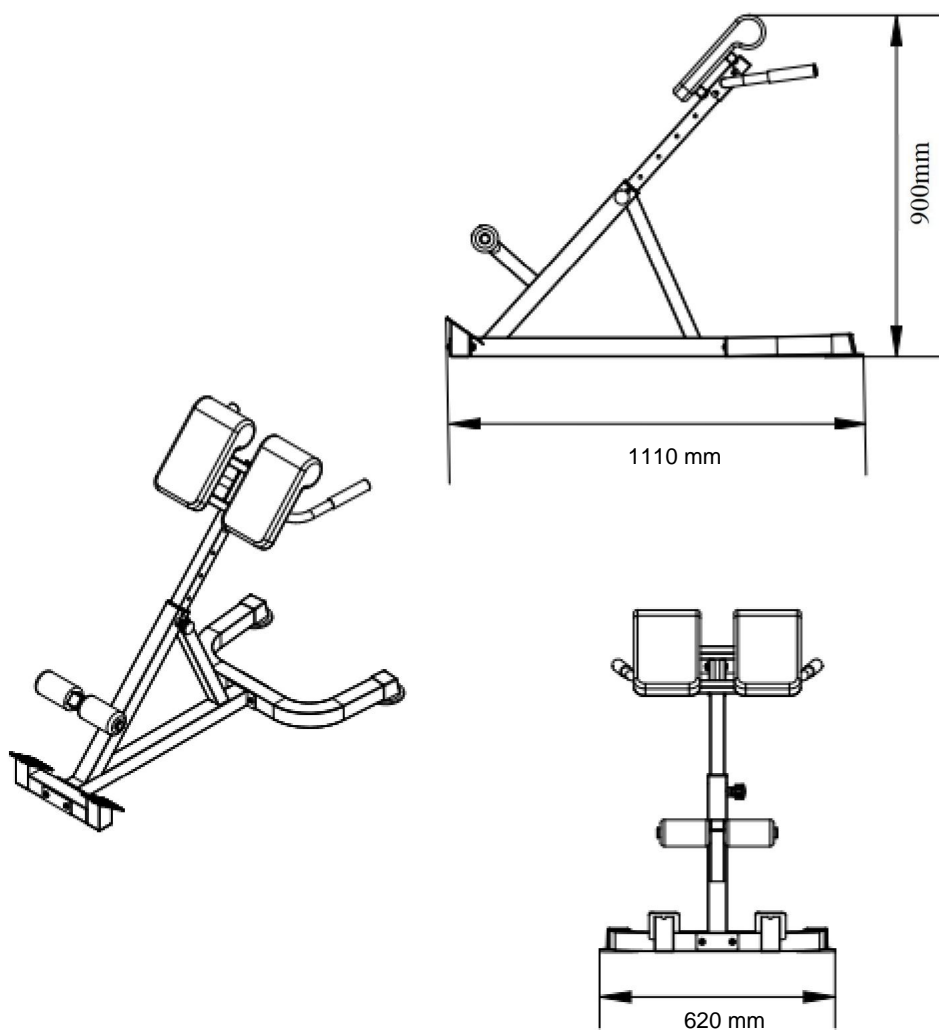


MONTERINGSPROCESSEN ÄR NU AVSLUTAD.

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 300 lbs eller 136 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[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support