VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

Ab Workout Equipment

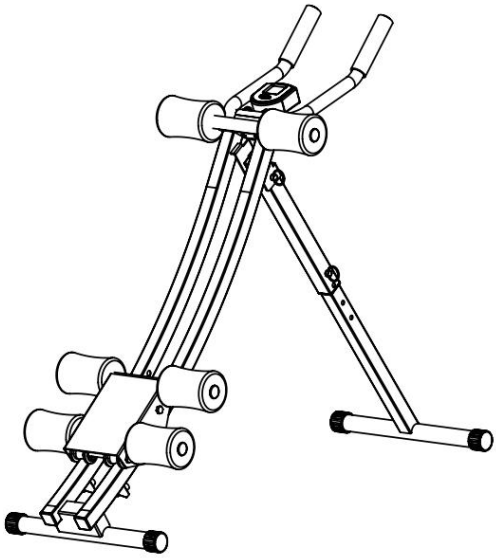
MODEL:009

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

Ab Workout Equipment

MODEL:009



Note:The product picture is for reference, the actual details shall prevail

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.

	Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.
	**CORRECT DISPOSAL for Display** This product is subject to the provision of european Directive 2012/19/EU. The symbol showing a wheelie bin crossed through indicates that the product requires separate refuse collection in the European Union. This applies to the product and all accessories marked with this symbol. Products marked as such may not be discarded with normal domestic waste, but must be taken to acollection point for recycling electrical and electronic devices.
	Compliance is a EC security certification.

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
- Please install strictly according to the instructions
- To ensure user safety, please check whether all screws and other connecting parts on the device are intact before each use
- Incorrect or excessive intensity exercise is not good for health.It is recommended to consult a docto rbefore exercising
- It is best to wear sportswear and sports shoes when exercising
- If you feel dizziness, vomiting or other adverse symptoms during exercise, you should stop training immediately.
- Children and disabled people can only use it under the supervision of

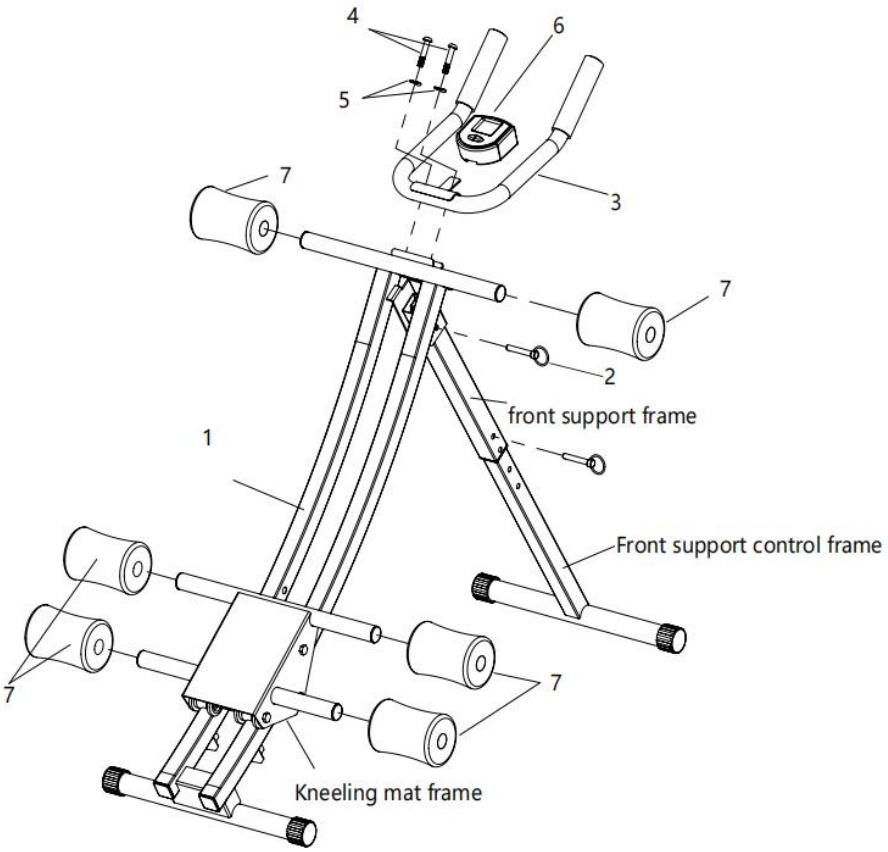
relevant personnel.

- This machine is designed to adjust the intensity of exercise by adjusting the height, which can beadjusted back and forth from low to high.
- The user's weight cannot exceed 440lbs
- Note that all screws and nuts must betightened befor

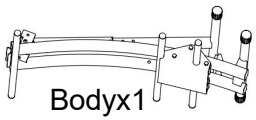
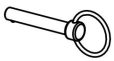
Exercise Plans

1. Beginners are recommended to start with less reps,5 reps as 1set 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.

Exploded view



PART LIST

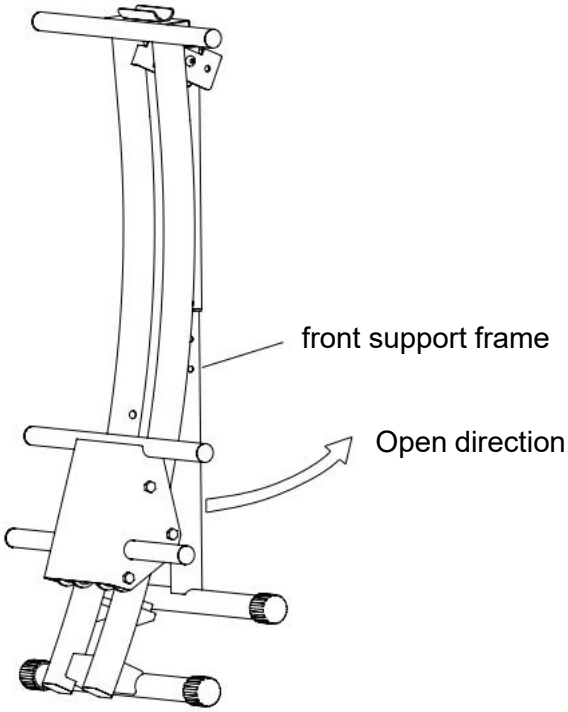
NO.	IMAGE	NO.	IMAGE
1	 Bodyx1	2	 Latchx2
3	 Handrailx1	4	 M8*40x2
5	 Arc washer x2	6	 Monitor x 1
7	 Foam x 6	8	 wrench x 1

Assembly

Step 1:

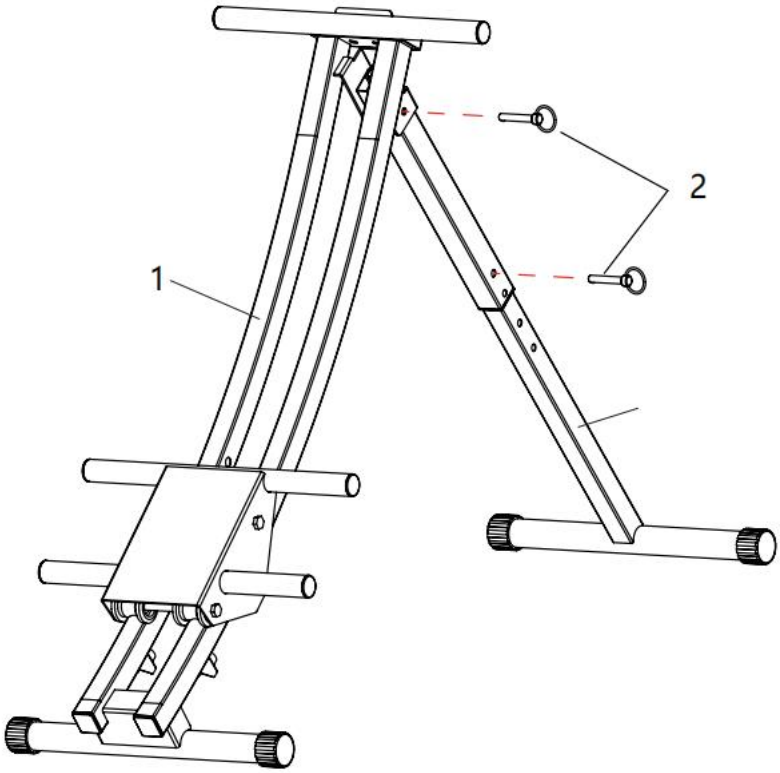
Take out the main frame group and open the front support frame in the direction of the arrow

d



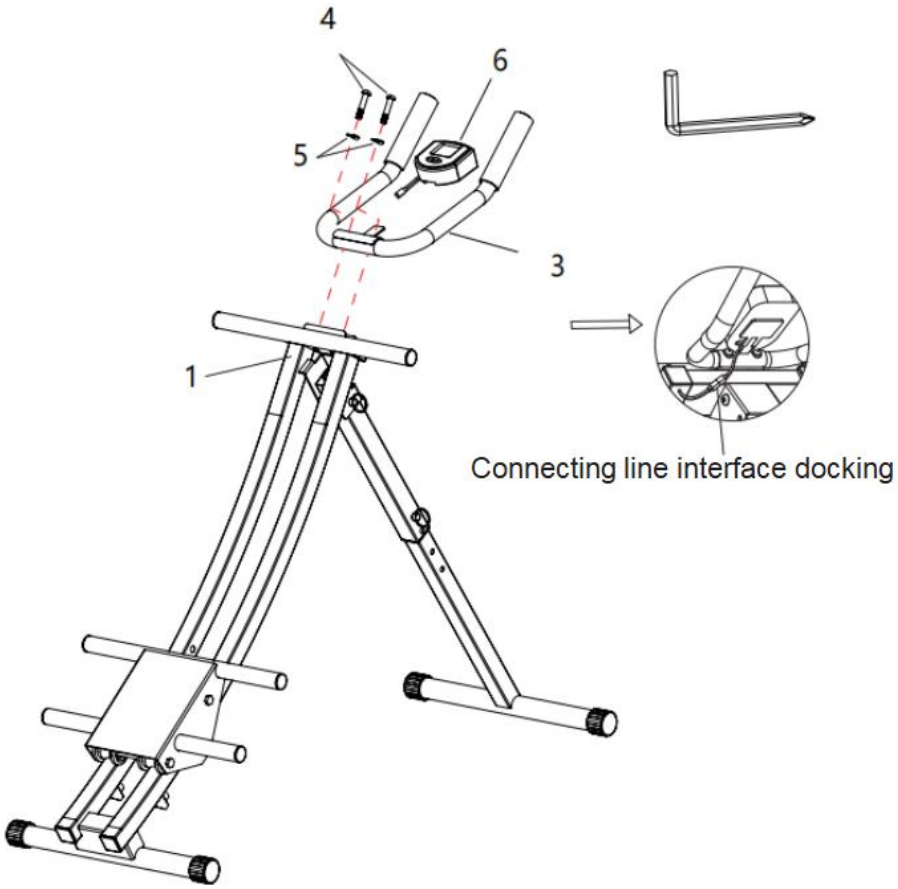
Step2:

Put the pin (2) into the hole energy corresponding to the front support tube The front support adjustment frame can be adjusted according to the user's requirements



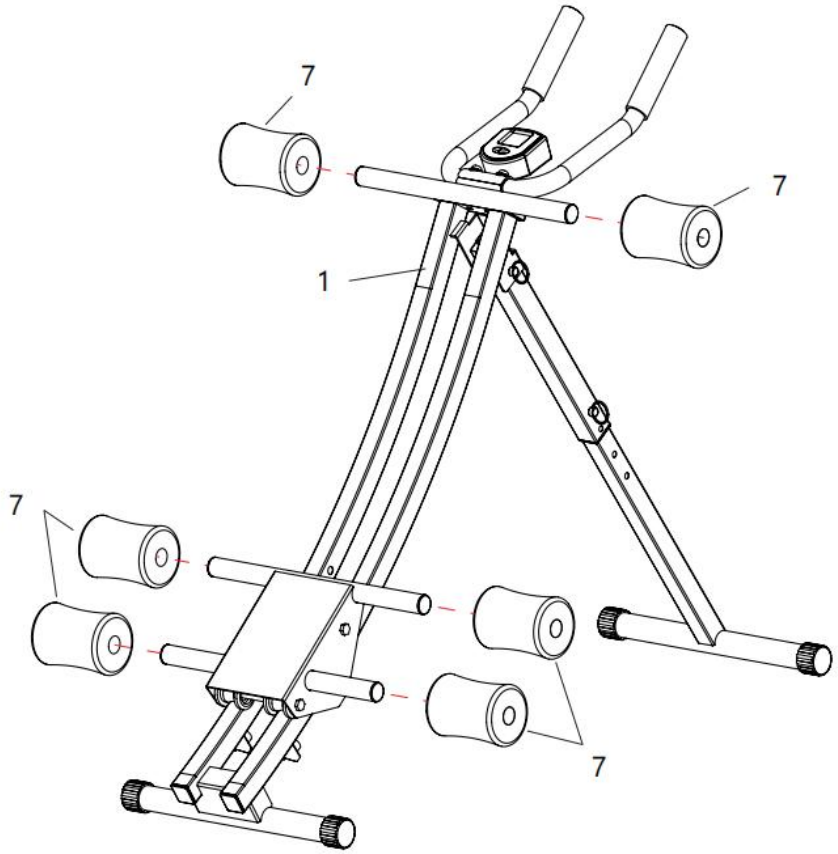
Step3:

Card the arm (3) into the main frame (1), with M8 arc gasket (5) and M8X40 screws (4) Lock and fix; Install the instrument (6) on the iron sheet of the armrest group (3), and then connect the instrument connection line plug



Step4:

Wear the foam (7) into the main frame group (1) round tube, Check whether the whole machine screws and accessories are installed in place



Counter



Digital Repetition Counter

1. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. Youfocus on exercising correctly and the counter keeps track of your repetitions.
2. Requires 1 "AA" batteries
3. Press the mode key to start the count function.
4. To reset the counter, press and hold the RESET button for 3 seconds.

Function:

1. Count: After pressing the red (gray) button key for 3 seconds, the movement starts to count
2. Time: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to TIME to start the movement time
3. Calorie: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to the CAL to moving, showing the burning calories.
4. STRIDES / min: Press the red (gray) button until the pointer is fixed to STEP / MIN to show the number of movements per minute
5. SCAN:Cyops show counts, times, calories

Tips:

A.With no signal for 4-5 minutes, the LCD screen will be turned off
B:If the display does not appear, replace the battery

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

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique

www.vevor.com/support

Équipement d'entraînement pour les abdominaux

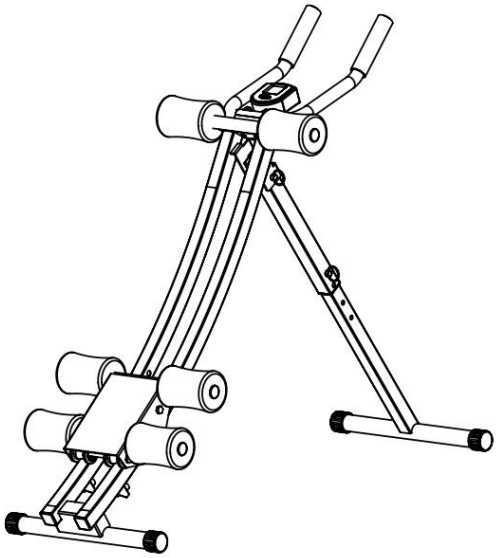
MODÈLE: 009

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 uniquement
représente une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier en achetant certains outils
avec nous par rapport aux grandes marques et ne signifie pas nécessairement couverture 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 êtes réellement Économie Moitié par rapport aux plus grandes marques.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODÈLE: 009



Remarque : l'image du produit est fournie à titre de référence, les détails réels prévalent

BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

Vous avez des questions sur nos produits ? Vous avez besoin d'une 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 si des mises à jour technologiques ou logicielles sont disponibles sur notre produit.

	Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire attentivement le manuel d'instructions .
	**ÉLIMINATION CORRECTE pour l'affichage** Ce produit est soumis aux dispositions de la directive européenne 2012/19/UE. Le symbole représentant une poubelle barrée indique que le produit doit faire l'objet d'une collecte sélective dans l'Union européenne. Cela s'applique au produit et à tous les accessoires marqués de ce symbole. Les produits marqués comme tels ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères normales, mais doivent être déposés dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques.
	La conformité est une certification de sécurité CE.

Operation safety



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
- Veuillez installer strictement selon les instructions
- Pour garantir la sécurité de l'utilisateur, veuillez vérifier si toutes les vis et autres pièces de connexion de l'appareil sont intactes avant chaque utilisation.
- Un exercice d'intensité incorrecte ou excessive n'est pas bon pour la

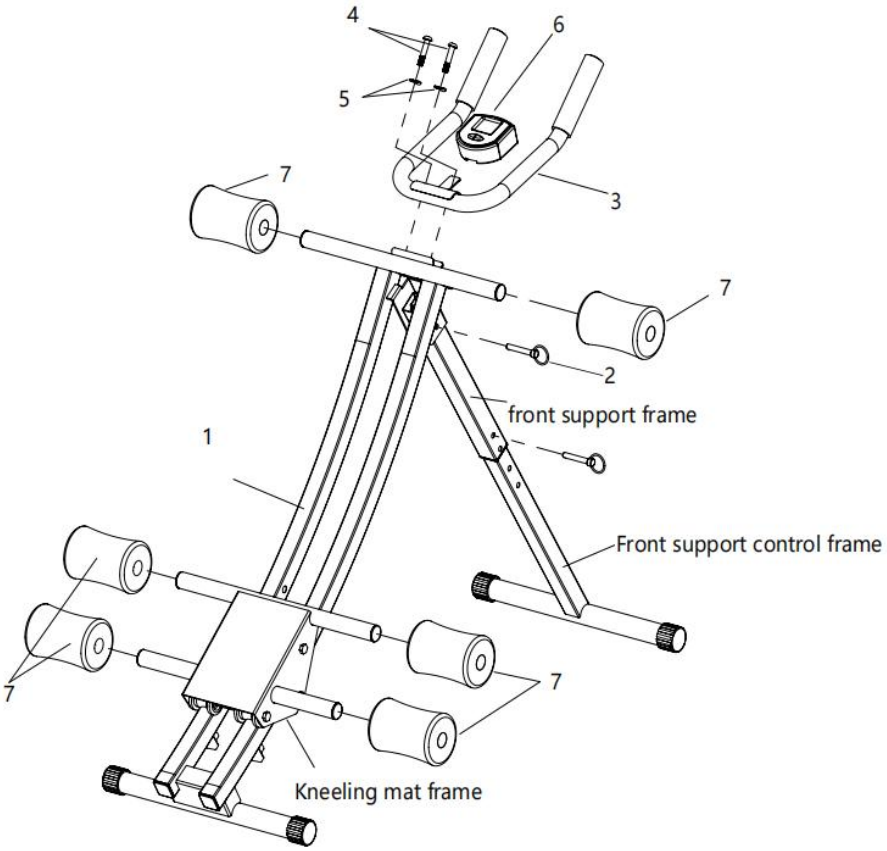
santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice.

- Il est préférable de porter des vêtements de sport et des chaussures de sport lors de l'exercice
- Si vous ressentez des étourdissements, des vomissements ou d'autres symptômes indésirables pendant l'exercice, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement.
- Les enfants et les personnes handicapées ne peuvent l'utiliser que sous la surveillance du personnel compétent.
- Cette machine est conçue pour ajuster l'intensité de l'exercice en ajustant la hauteur, qui peut être réglée d'avant en arrière de bas en haut.
- Le poids de l'utilisateur ne peut pas dépasser 440 lb
- Notez que toutes les vis et tous les écrous doivent être serrés avant

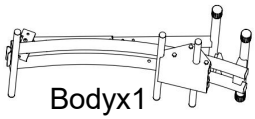
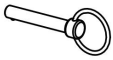
Exercise Plans

4. Il est recommandé aux débutants de commencer avec moins de répétitions, 5 répétitions en 1 série par exemple et ajoutez des répétitions au fur et à mesure.
5. Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ou une heure avant de dormir.
6. S'il vous plaît, faites des plans d'exercice.

Exploded view



PART LIST

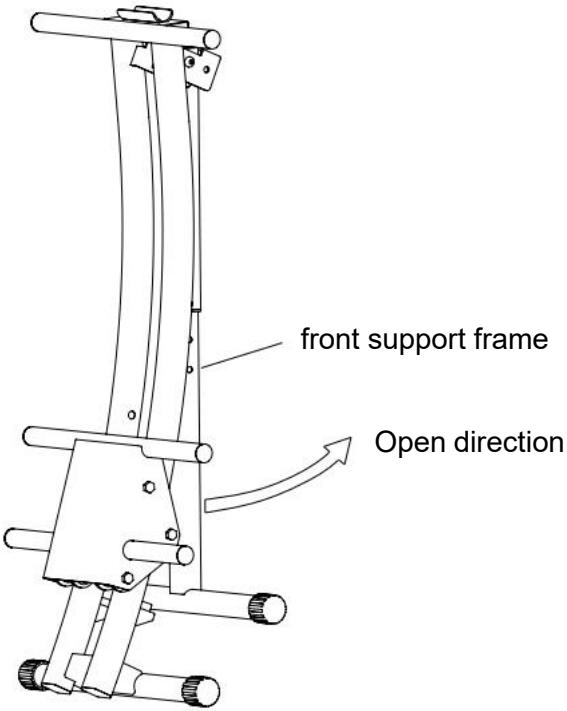
NON.	IMAGE	NON.	IMAGE
1	 Bodyx1	2	 Latchx2
3	 Handrailx1	4	 M8*40x2
5	 Arc washer x2	6	 Monitor x 1
7	 Foam x 6	8	 wrench x 1

Assembly

Étape 1 :

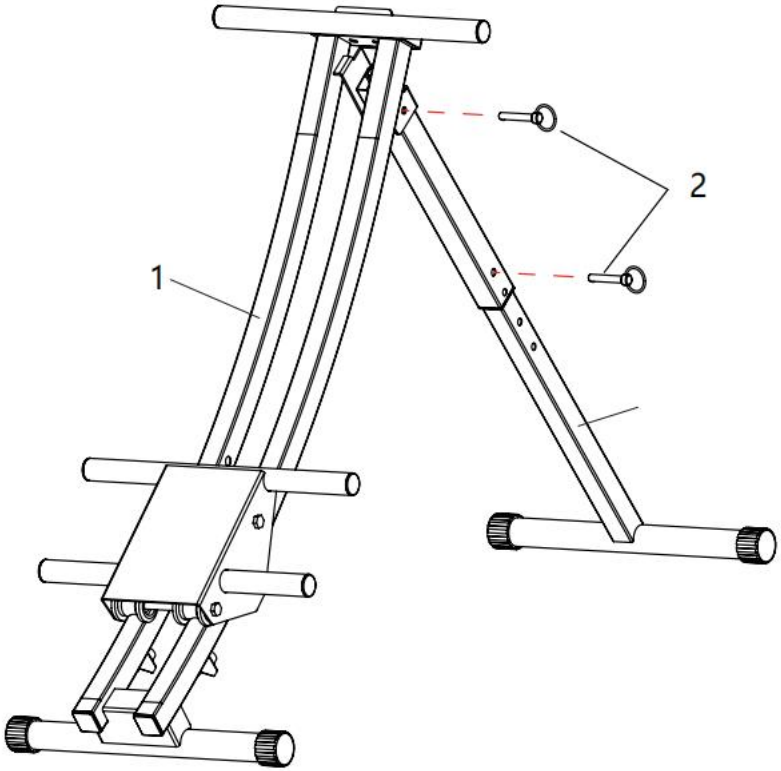
Retirez le groupe de châssis principal et ouvrez le cadre de support avant dans le sens de la flèche

d

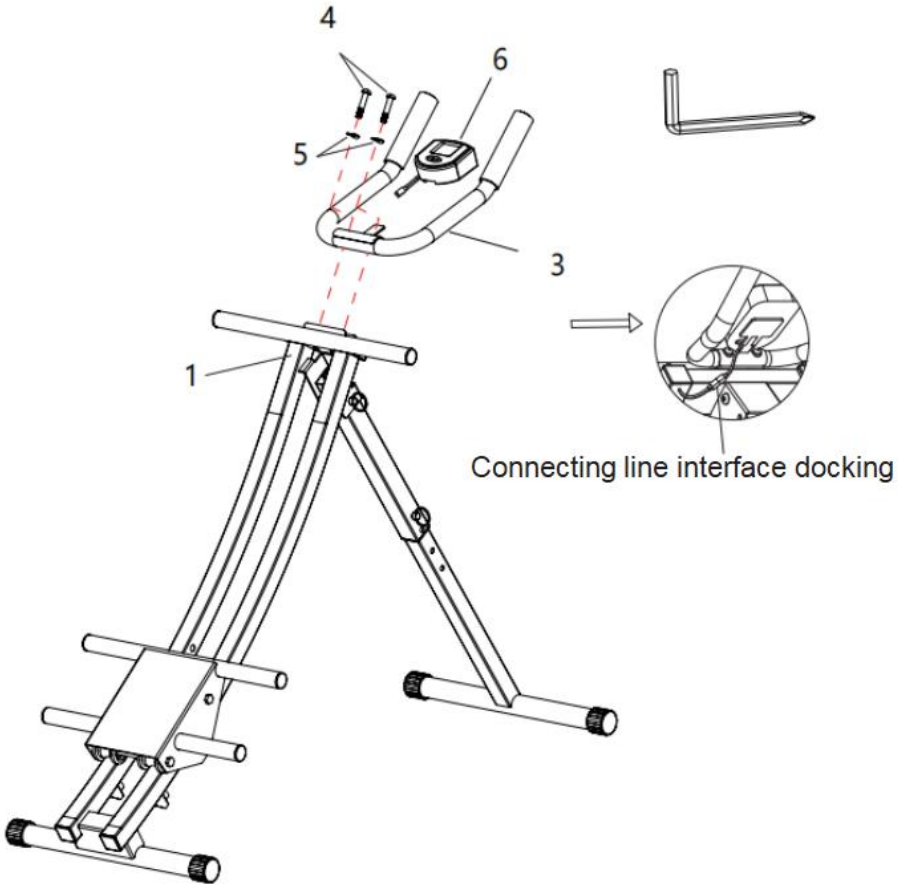


Étape 2 :

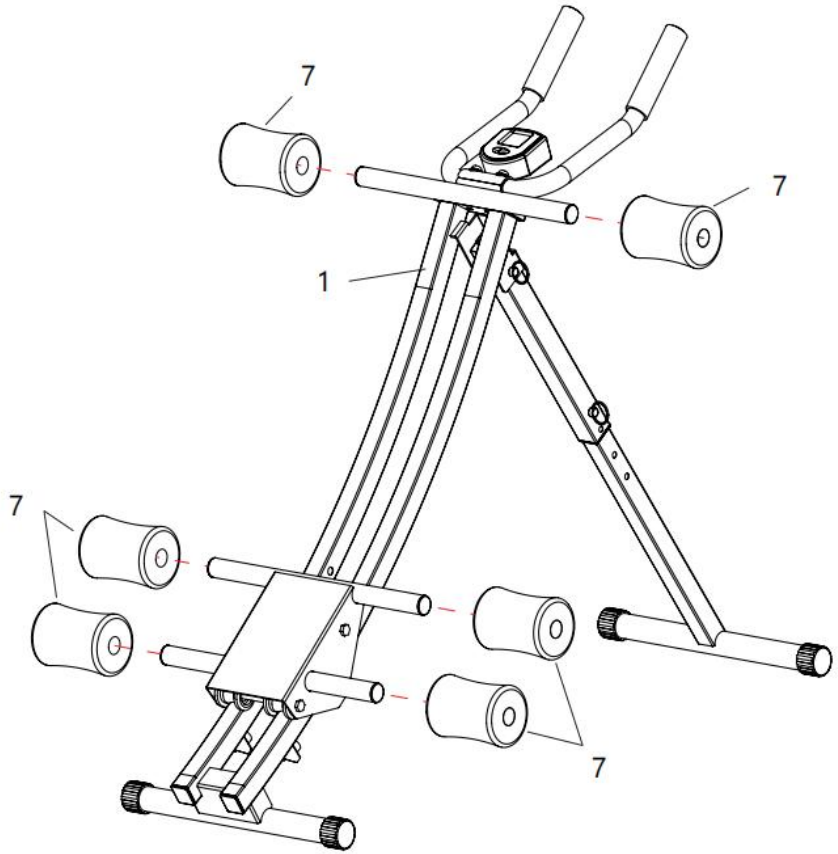
Insérez la goupille (2) dans le trou d'énergie correspondant au tube de support avant. Le cadre de réglage du support avant peut être ajusté en fonction des besoins de l'utilisateur.



Étape 3 :
Insérez le bras (3) dans le cadre principal (1), avec un joint d'arc M8 (5) et des vis M8X40 (4) Verrouillez et fixez ; Installez l'instrument (6) sur la tôle de fer du groupe d'accoudoirs (3), puis connectez la fiche de la ligne de connexion de l'instrument



Étape 4 :
Portez la mousse (7) dans le groupe de châssis principal (1) tube rond, vérifiez si toutes les vis et accessoires de la machine sont installés en place



Counter



Digital Repetition Counter

5. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. Youfocus on exercising correctly and the counter keeps track of your repetitions.
6. Requires 1 "AA" batteries
7. Press the mode key to start the count function.
8. To reset the counter, press and hold the RESET button for 3 seconds.

Fonction:

6. Compter : Après avoir appuyé sur la touche rouge (grise) pendant 3 secondes, le mouvement commence à compter
7. Heure : Appuyez sur le bouton rouge (gris) jusqu'à ce que le pointeur soit fixé sur TIME pour démarrer le temps de mouvement
8. Calorie : Appuyez sur le bouton rouge (gris) jusqu'à ce que le pointeur soit fixé sur le CAL pour se déplacer, affichant les calories brûlées.
9. PAS / min : Appuyez sur le bouton rouge (gris) jusqu'à ce que le

pointeur soit fixé sur PAS / MIN pour afficher le nombre de mouvements par minute

10. SCAN : Cyops affiche les nombres, les temps et les calories

Conseils:

A. Sans signal pendant 4 à 5 minutes, l'écran LCD s'éteint

B : Si l'écran n'apparaît pas, remplacez la batterie

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adresse : Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200 000 CN.
Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australie
Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim
Lieu, 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

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

Geräte zum Bauchmuskeltraining

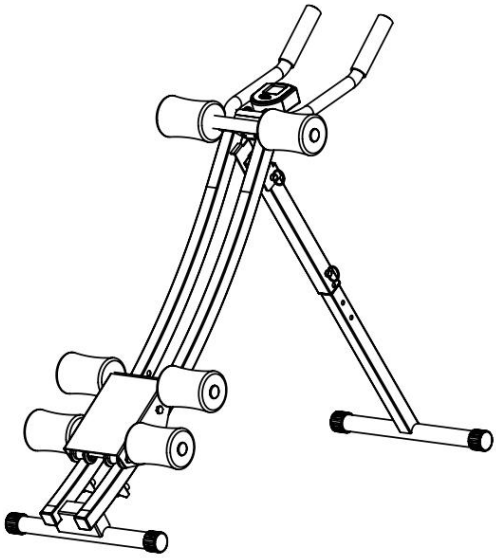
MODELL: 009

Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten.
"Sparen Sie die Hälfte", "Halber Preis" oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir nur verwenden
stellt eine Schätzung der Einsparungen dar, die Sie durch den Kauf bestimmter Werkzeuge erzielen können
mit uns im Vergleich zu den großen Top-Marken und bedeutet nicht unbedingt, Abdeckung
alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien. Wir möchten Sie bitten, zu überprüfen sorgfältig
wenn Sie bei uns eine Bestellung aufgeben, wenn Sie tatsächlich Speichern
Hälfte im Vergleich mit den Top-Großmarken.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODELL: 009



Hinweis: Das Produktbild dient als Referenz. Die tatsächlichen Details sind maßgebend.

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 .

	Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen .
	**KORREKTE ENTSORGUNG für Display** Dieses Produkt unterliegt den Bestimmungen der europäischen Richtlinie 2012/19/EU. Das Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass dieses Produkt in der Europäischen Union einer getrennten Müllentsorgung unterliegt. Dies gilt für das Produkt und alle mit diesem Symbol gekennzeichneten Zubehörteile. So gekennzeichnete Produkte dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an einer Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden.
	Bei der Konformität handelt es sich um ein EG-Sicherheitszertifikat.

Operation safety



WARNUNG:
Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

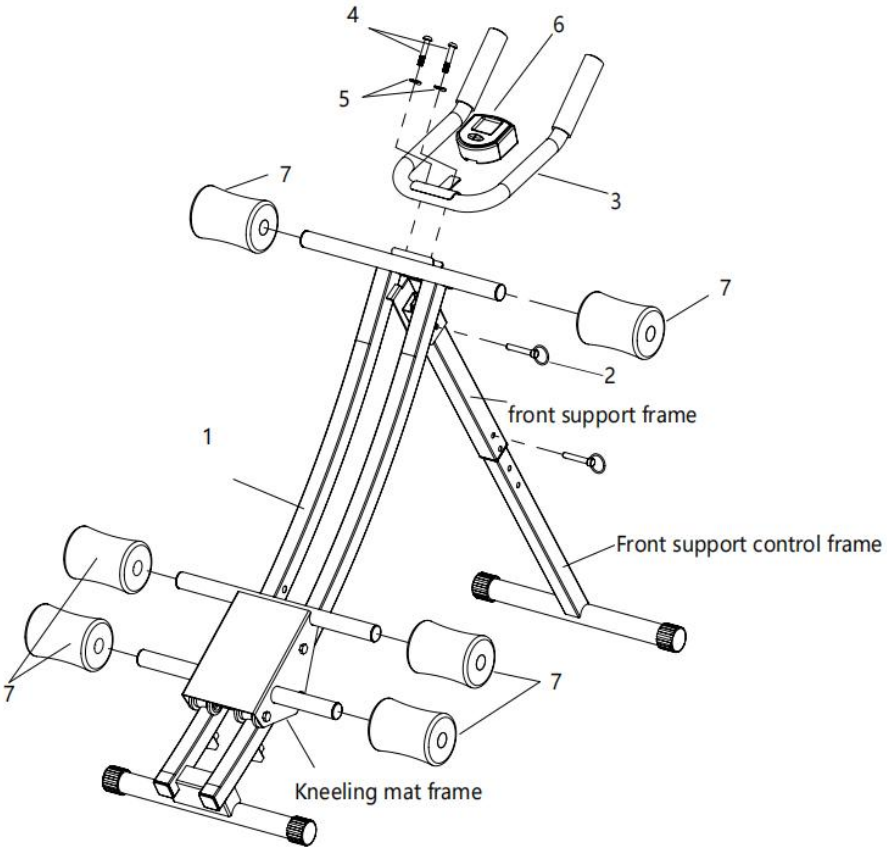
- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie schwanger sind
- Bitte installieren Sie streng nach den Anweisungen
- Zur Gewährleistung der Benutzersicherheit überprüfen Sie bitte vor jedem Gebrauch, ob alle Schrauben und sonstigen Verbindungsteile am Gerät intakt sind

- Falsches oder übermäßig intensives Training ist nicht gut für die Gesundheit. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren.
- Am besten tragen Sie beim Training Sportbekleidung und Sportschuhe
- Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Erbrechen oder andere widrige Symptome verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen.
- Die Nutzung ist für Kinder und Behinderte nur unter Aufsicht des entsprechenden Personals gestattet.
- Dieses Gerät ist so konzipiert, dass Sie die Trainingsintensität durch Höhenverstellung regulieren können. Die Höhe kann von niedrig nach hoch verstellt werden.
- Das Gewicht des Benutzers darf 200 kg nicht überschreiten.
- Beachten Sie, dass alle Schrauben und Muttern vor dem

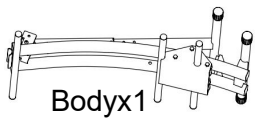
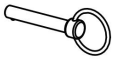
Exercise Plans

7. Anfängern wird empfohlen, mit weniger Wiederholungen zu beginnen, beispielsweise 5 Wiederholungen als 1 Satz und fügen Sie nach und nach Wiederholungen hinzu.
8. Bitte trainieren Sie nicht eine halbe Stunde vor / nach den Mahlzeiten oder 1 Stunde vor dem Schlafengehen
9. Bitte machen Sie Trainingspläne.

Exploded view



PART LIST

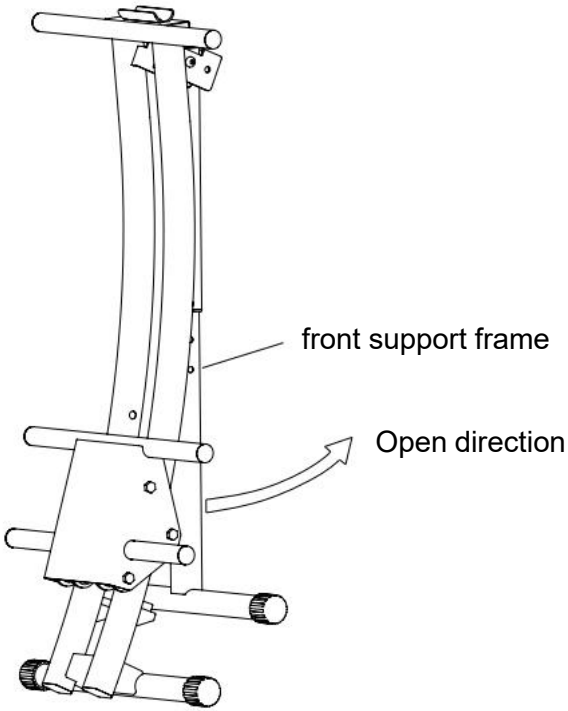
NEIN.	BILD	NEIN.	BILD
1	 Bodyx1	2	 Latchx2
3	 Handrailx1	4	 M8*40x2
5	 Arc washer x2	6	 Monitor x 1
7	 Foam x 6	8	 wrench x 1

Assembly

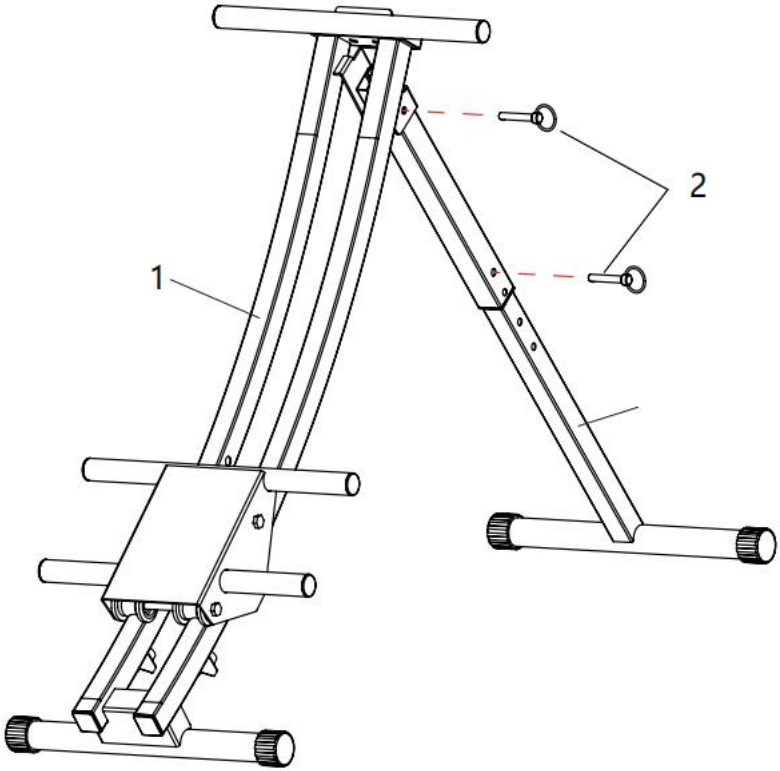
Schritt 1:

Nehmen Sie die Hauptrahmengruppe heraus und öffnen Sie den vorderen Stützrahmen in Pfeilrichtung

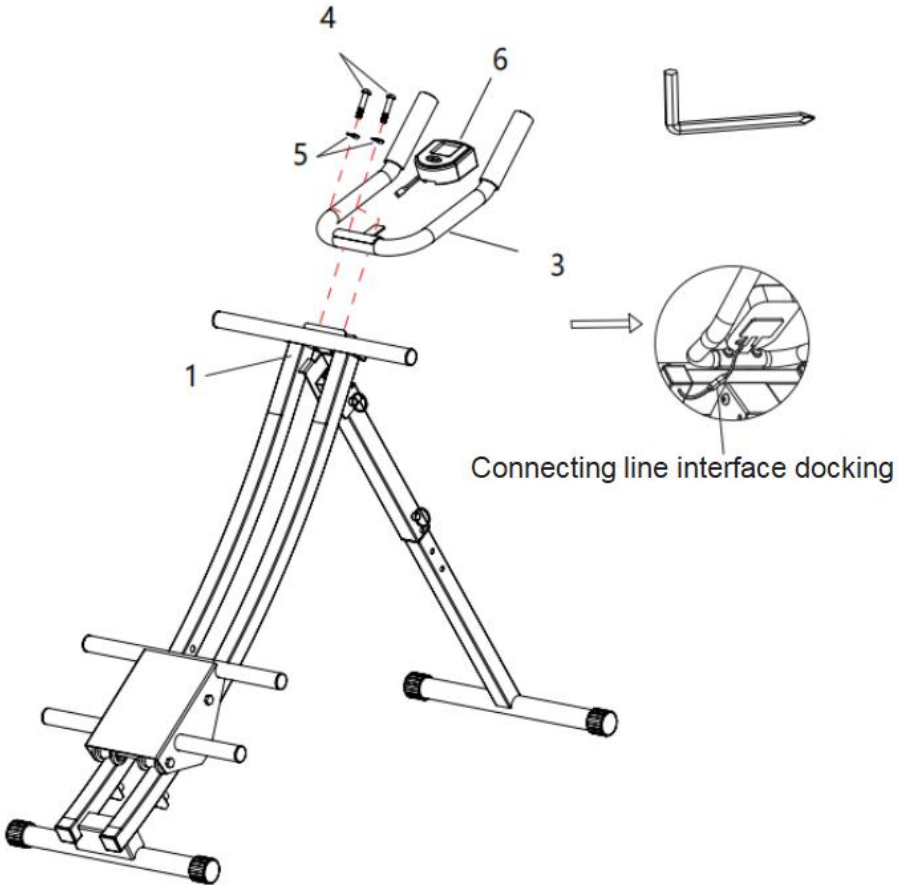
D



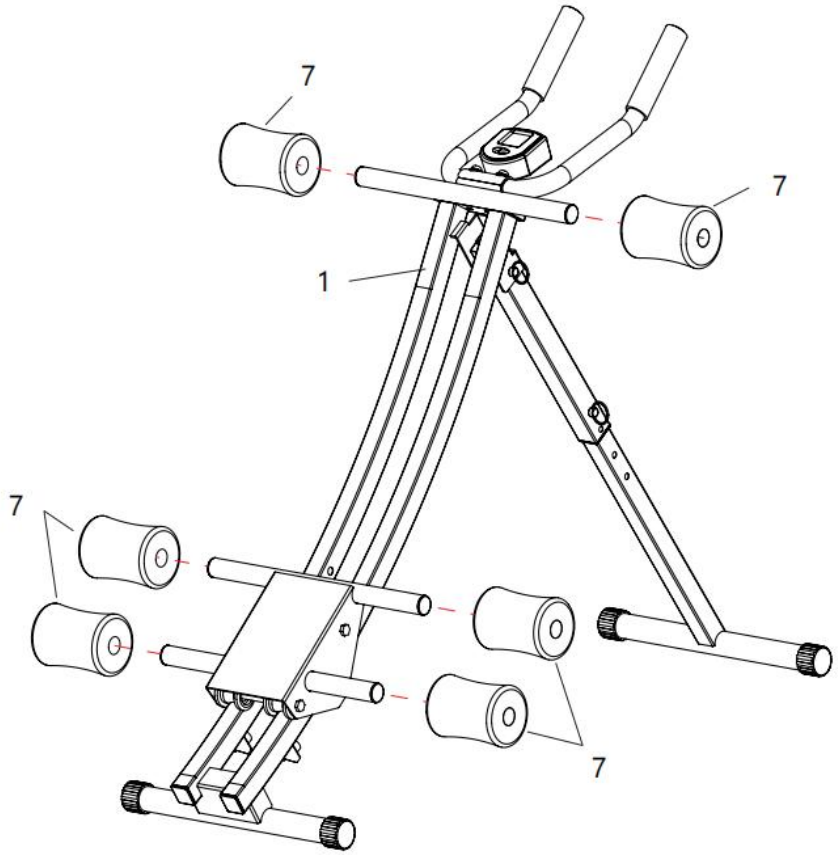
Schritt 2:
Stecken Sie den Stift (2) in die entsprechende Lochbohrung am vorderen Stützrohr. Der Einstellrahmen der vorderen Stütze kann je nach Bedarf des Benutzers eingestellt werden.



Schritt 3:
Den Arm (3) in den Hauptrahmen (1) einsetzen und mit der M8-Bogendichtung (5) und den M8x40-Schrauben (4) verriegeln und befestigen. Das Instrument (6) auf dem Eisenblech der Armlehnengruppe (3) montieren und dann den Stecker der Instrumentenanschlussleitung anschließen.



Schritt 4:
Tragen Sie den Schaumstoff (7) in das Rundrohr der Hauptrahmengruppe (1). Überprüfen Sie, ob alle Maschinenschrauben und Zubehörteile richtig installiert sind.



Counter



Digital Repetition Counter

9. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. Youfocus on exercising correctly and the counter keeps track of your repetitions.
10. Requires 1 "AA" batteries
11. Press the mode key to start the count function.
12. To reset the counter, press and hold the RESET button for 3 seconds.

Funktion:

11. Zählen: Nach dem Drücken der roten (grauen) Taste für 3 Sekunden beginnt die Bewegung zu zählen
12. Zeit: Drücken Sie die rote (graue) Taste, bis der Zeiger auf ZEIT steht, um die Bewegungszeit zu starten
13. Kalorien: Drücken Sie die rote (graue) Taste, bis der Zeiger auf CAL

fixiert ist und sich bewegt, um die verbrannten Kalorien anzuzeigen.
14. SCHRITTE / min: Drücken Sie die rote (graue) Taste, bis der Zeiger auf SCHRITT / MIN steht, um die Anzahl der Bewegungen pro Minute anzuzeigen
15. SCAN:Cyops zeigt Anzahl, Zeit, Kalorien

Tipps:
A. Wenn für 4-5 Minuten kein Signal vorhanden ist, wird der LCD-Bildschirm ausgeschaltet
B: Wenn die Anzeige nicht erscheint, ersetzen Sie die Batterie

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adresse: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai, 200.000 CN.
Nach AUS importiert: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australien
Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Ort, 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

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support

Attrezzatura per l'allenamento addominale

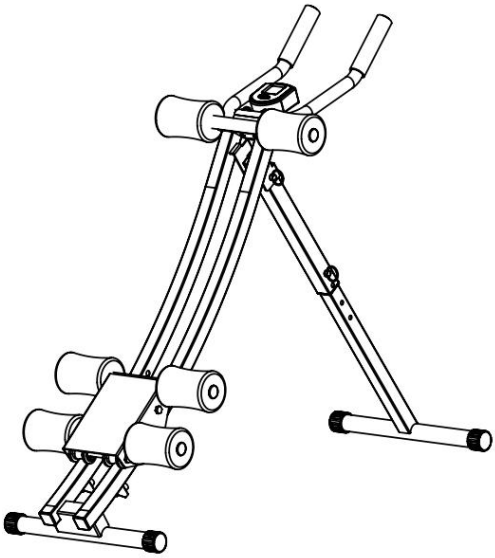
MODELLO: 009

Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.
"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o altre espressioni simili utilizzate solo da noi rappresenta una stima dei risparmi che potresti ottenere acquistando determinati strumenti con noi rispetto ai principali marchi top e non significa necessariamente copertina tutte le categorie di strumenti da noi offerti. Ti ricordiamo cortesemente di verificare accuratamente
quando effettui un ordine con noi se sei effettivamente Risparmio
Metà rispetto ai marchi più importanti.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODELLO: 009



Nota: l'immagine del prodotto è di riferimento, i dettagli effettivi prevarranno

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.

	Attenzione: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni .
	**SMALTIMENTO CORRETTO per l'esposizione** Questo prodotto è soggetto alle disposizioni della Direttiva europea 2012/19/UE. Il simbolo raffigurante un bidone della spazzatura barrato indica che il prodotto richiede la raccolta differenziata nell'Unione Europea. Ciò si applica al prodotto e a tutti gli accessori contrassegnati con questo simbolo. I prodotti contrassegnati come tali non possono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici, ma devono essere portati in un punto di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici.
	La conformità è una certificazione di sicurezza CE.

Operation safety



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 siano pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni.

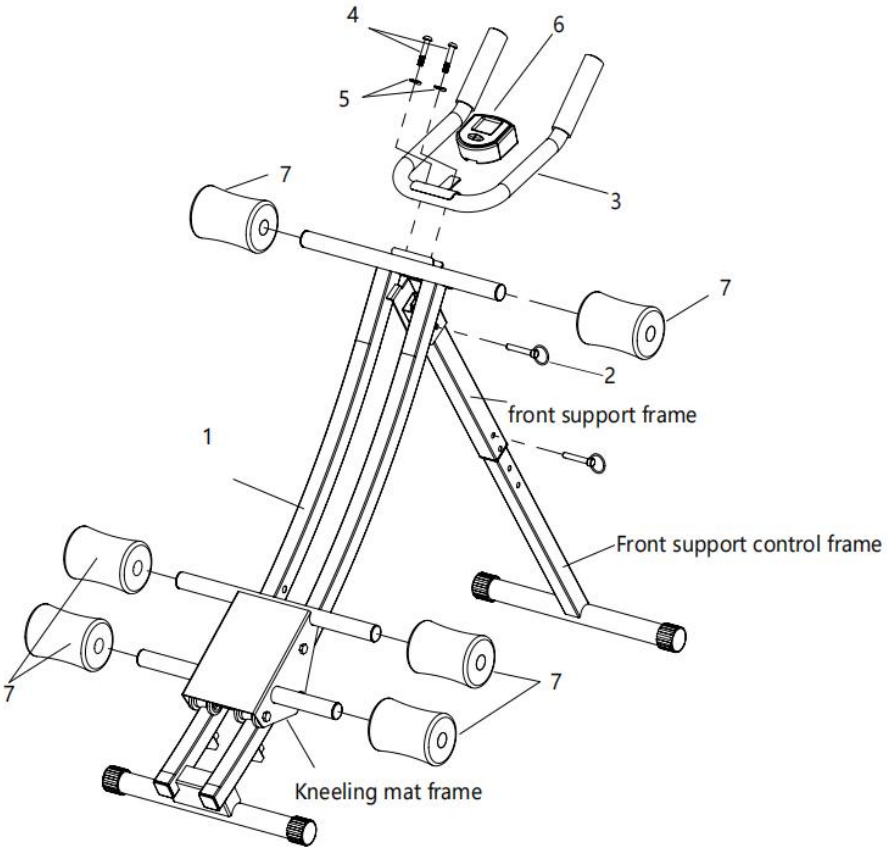
- Non usarlo se sei incinta
- Si prega di installare rigorosamente secondo le istruzioni
- Per garantire la sicurezza dell'utente, verificare che tutte le viti e le altre parti di collegamento del dispositivo siano intatte prima di ogni utilizzo.

- L'esercizio fisico scorretto o di intensità eccessiva non fa bene alla salute. Si consiglia di consultare un medico prima di fare esercizio fisico.
- È meglio indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive quando si fa esercizio fisico
- Se durante l'esercizio si avvertono vertigini, vomito o altri sintomi avversi, bisogna interrompere immediatamente l'allenamento.
- I bambini e le persone disabili possono utilizzarlo solo sotto la supervisione del personale addetto.
- Questa macchina è progettata per regolare l'intensità dell'esercizio regolando l'altezza, che può essere regolata avanti e indietro da bassa ad alta.
- Il peso dell'utente non può superare i 440 libbre
- Si noti che tutte le viti e i dadi devono essere serrati prima

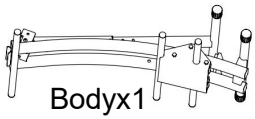
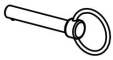
Exercise Plans

10. Si consiglia ai principianti di iniziare con meno ripetizioni, ad esempio 5 ripetizioni come 1 serie e aggiungere ripetizioni man mano che si procede.
11. Si prega di non fare esercizio fisico mezz'ora prima/dopo i pasti o 1 ora prima di dormire
12. Si prega di pianificare gli esercizi.

Exploded view



PART LIST

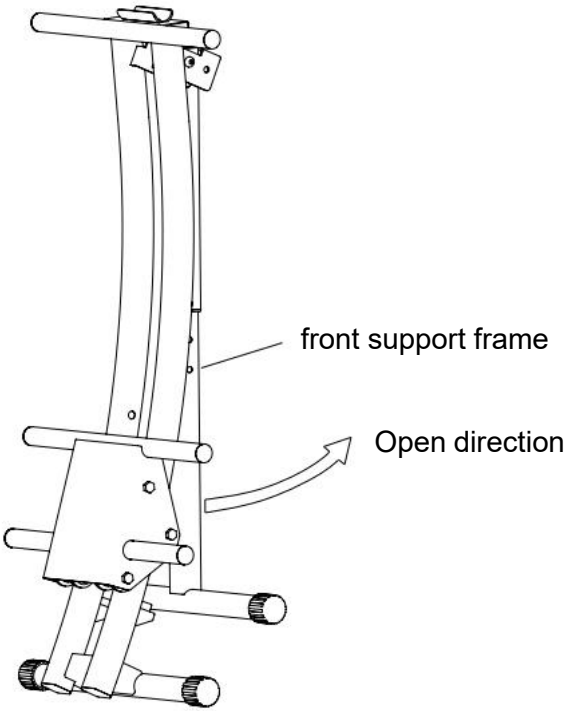
NO.	IMMAGINE	NO.	IMMAGINE
1	 Bodyx1	2	 Latchx2
3	 Handrailx1	4	 M8*40x2
5	 Arc washer x2	6	 Monitor x 1
7	 Foam x 6	8	 wrench x 1

Assembly

Fase 1:

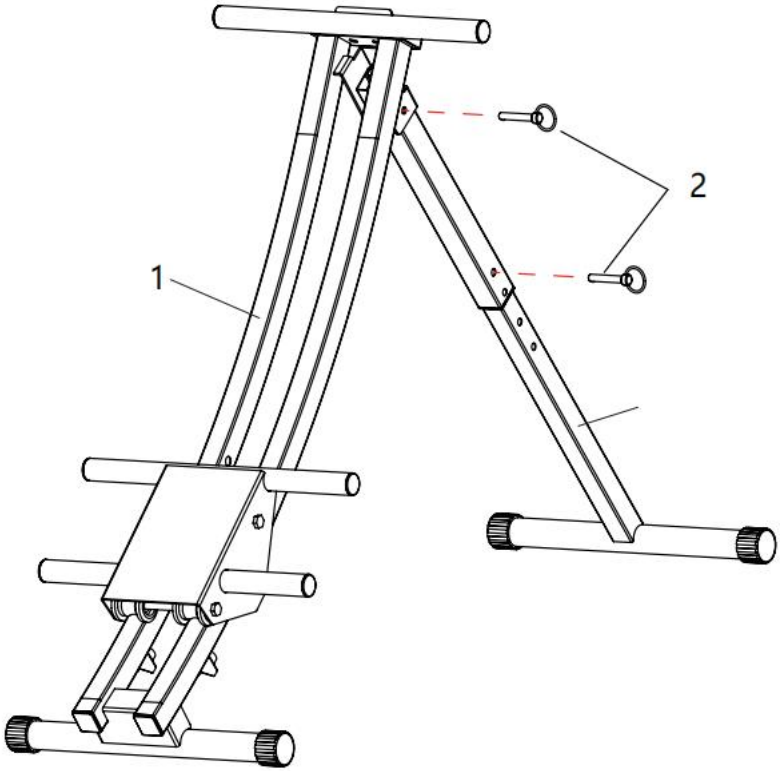
Estrarre il gruppo telaio principale e aprire il telaio di supporto anteriore nella direzione della freccia

D

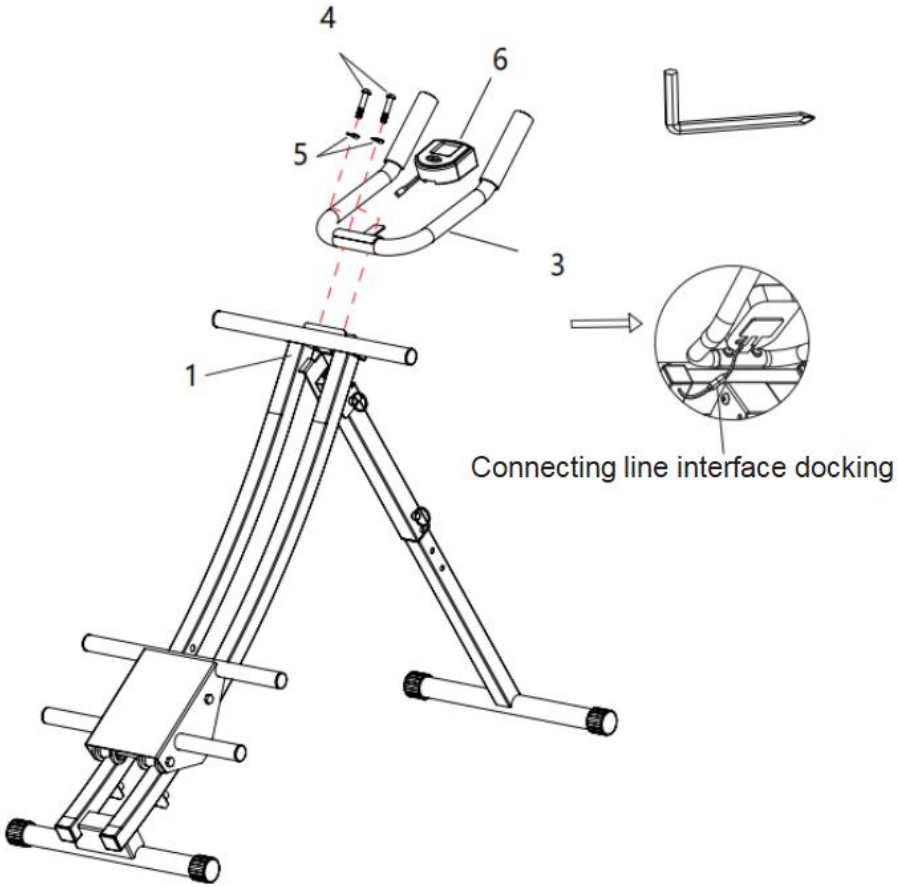


Fase 2:

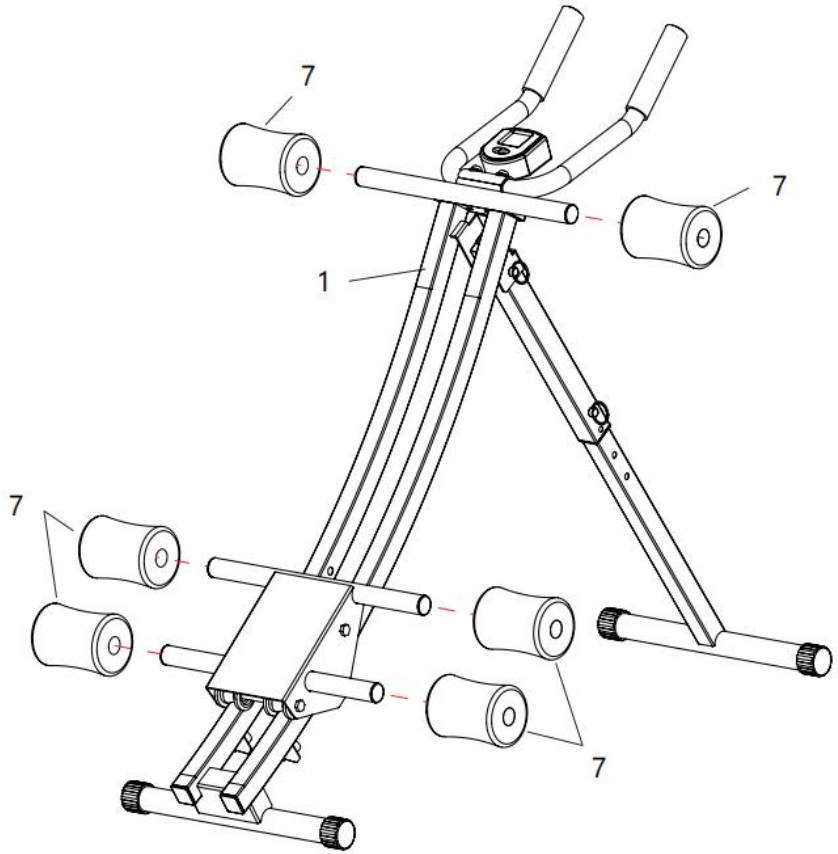
Inserire il perno (2) nel foro corrispondente all'energia del tubo di supporto anteriore Il telaio di regolazione del supporto anteriore può essere regolato in base alle esigenze dell'utente



Fase 3:
Cardare il braccio (3) nel telaio principale (1), con la guarnizione ad arco M8 (5) e le viti M8X40 (4) Bloccare e fissare; Installare lo strumento (6) sulla lamiera di ferro del gruppo bracciolo (3), quindi collegare la spina della linea di collegamento dello strumento



Fase 4:
Indossare la schiuma (7) nel gruppo del telaio principale (1) tubo tondo, controllare se tutte le viti e gli accessori della macchina sono installati in posizione



Counter



Digital Repetition Counter

13. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. Youfocus on exercising correctly and the counter keeps track of your repetitions.
14. Requires 1 "AA" batteries
15. Press the mode key to start the count function.
16. To reset the counter, press and hold the RESET button for 3 seconds.

Funzione:

16. Conteggio: Dopo aver premuto il tasto rosso (grigio) per 3 secondi, il movimento inizia a contare
17. Tempo: premere il pulsante rosso (grigio) finché il puntatore non è fisso su TIME per avviare il tempo di movimento
18. Calorie: premere il pulsante rosso (grigio) finché il puntatore non si fissa su CAL e inizia a muoversi, mostrando le calorie bruciate.
19. PASSI /min: Premere il pulsante rosso (grigio) finché il puntatore non è

fisso su PASSI/MIN per visualizzare il numero di movimenti al minuto
20. SCAN: Cyops mostra conteggi, tempi, calorie

Suggerimenti:

A. In assenza di segnale per 4-5 minuti, lo schermo LCD si spegnerà
B: Se il display non appare, sostituire la batteria

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Indirizzo: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD Nuovo Galles del Sud 2122 Australia
Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Luogo, 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

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica

www.vevor.com/support

Equipo para hacer ejercicios abdominales

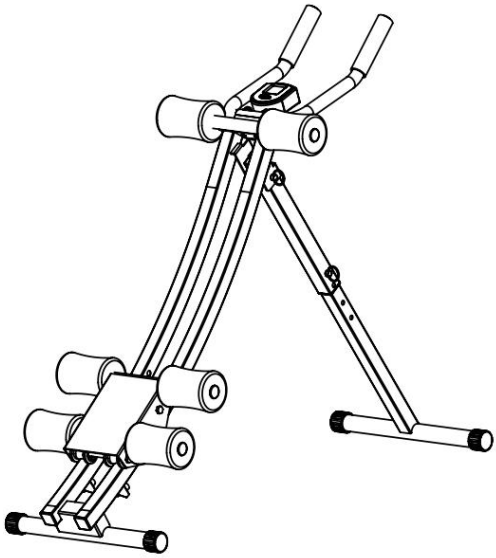
MODELO: 009

Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos.
"Ahorra la mitad", "mitad de precio" o cualquier otra expresión similar utilizada únicamente por nosotros
Representa una estimación de los ahorros que podría obtener al comprar ciertas herramientas.
con nosotros en comparación con las principales marcas líderes y no significa necesariamente cubrir
Todas las categorías de herramientas que ofrecemos. Le recordamos que debe verificar con cuidado
Cuando realiza un pedido con nosotros, si realmente está Ahorro
Medio en comparación con las principales marcas líderes.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODELO: 009



Nota: La imagen del producto es de referencia, prevalecerán los detalles reales.

¿NECESITAS AYUDA? ¡CONTÁCTANOS!

¿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.

	Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer atentamente el manual de instrucciones .
	**ELIMINACIÓN CORRECTA de los productos de exhibición** Este producto está sujeto a las disposiciones de la Directiva europea 2012/19/UE. El símbolo que muestra un contenedor de basura tachado indica que el producto requiere una recogida selectiva de residuos en la Unión Europea. Esto se aplica al producto y a todos los accesorios marcados con este símbolo. Los productos marcados como tales no pueden desecharse con los residuos domésticos normales, sino que deben llevarse a un punto de recogida para reciclar dispositivos eléctricos y electrónicos.
	Compliance es una certificación de seguridad CE.

Operation safety



ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto conozcan plenamente todas las advertencias y precauciones.

- No lo use si está embarazada.
- Por favor, instale estrictamente de acuerdo con las instrucciones.
- Para garantizar la seguridad del usuario, verifique que todos los tornillos y otras piezas de conexión del dispositivo estén intactos antes de cada uso.
- El ejercicio de intensidad incorrecta o excesiva no es bueno para la

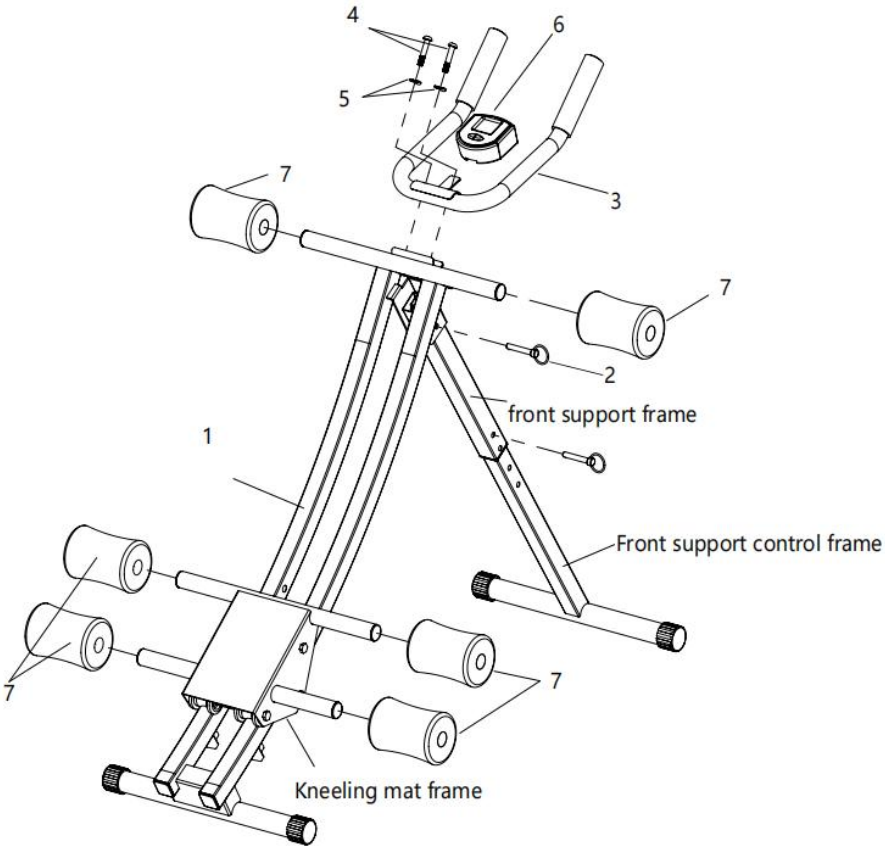
salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejercicio.

- Lo mejor es usar ropa y calzado deportivo para hacer ejercicio.
- Si siente mareos, vómitos u otros síntomas adversos durante el ejercicio, debe interrumpir el entrenamiento inmediatamente.
- Los niños y las personas discapacitadas sólo pueden utilizarlo bajo la supervisión del personal correspondiente.
- Esta máquina está diseñada para ajustar la intensidad del ejercicio ajustando la altura, que se puede ajustar hacia adelante y hacia atrás, de baja a alta.
- El peso del usuario no puede exceder las 440 libras.
- Tenga en cuenta que todos los tornillos y tuercas deben apretarse antes

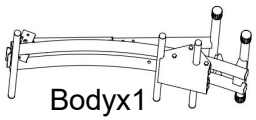
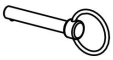
Exercise Plans

13. Se recomienda a los principiantes comenzar con menos repeticiones, por ejemplo, 5 repeticiones por serie. y agregue repeticiones a medida que avanza.
14. Por favor, no haga ejercicio media hora antes/después de las comidas o una hora antes de dormir.
15. Por favor haga planes de ejercicio.

Exploded view



PART LIST

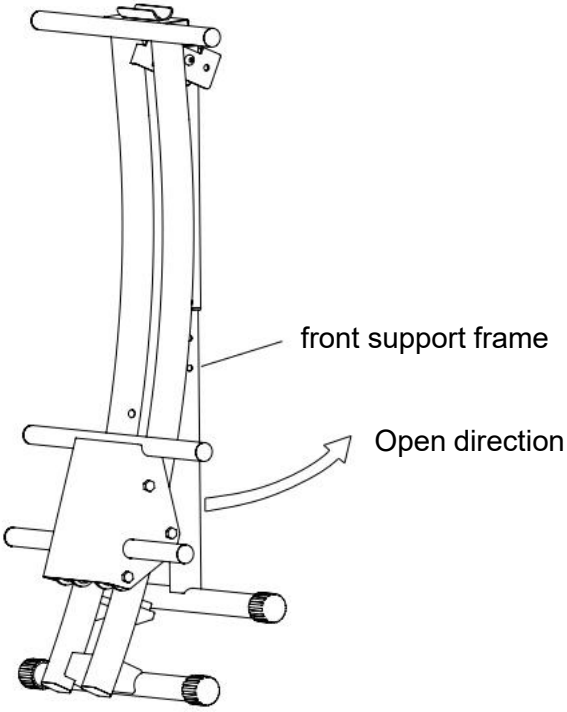
NO.	IMAGEN	NO.	IMAGEN
1	 Bodyx1	2	 Latchx2
3	 Handrailx1	4	 M8*40x2
5	 Arc washer x2	6	 Monitor x 1
7	 Foam x 6	8	 wrench x 1

Assembly

Paso 1:

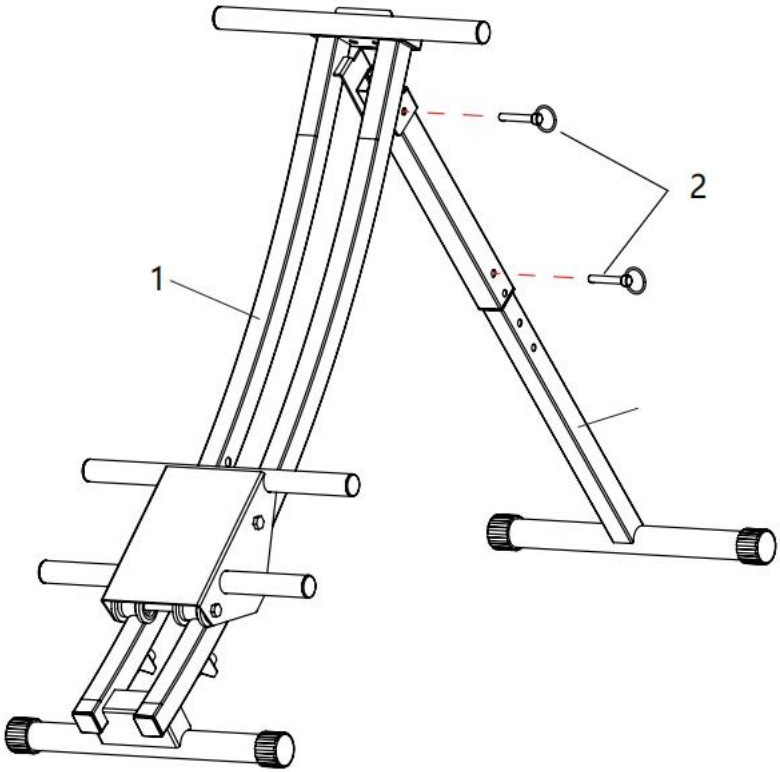
Saque el grupo del bastidor principal y abra el bastidor de soporte delantero en la dirección de la flecha.

d



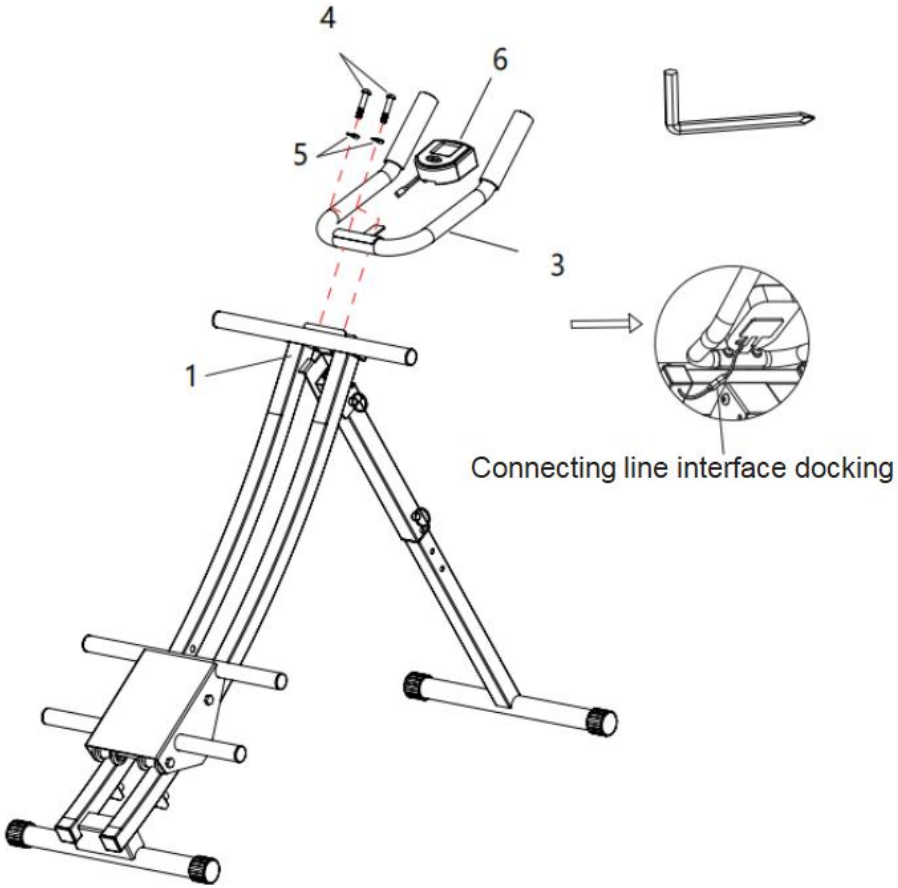
Paso 2:

Coloque el pasador (2) en el orificio de energía correspondiente al tubo de soporte delantero. El marco de ajuste del soporte delantero se puede ajustar según los requisitos del usuario.



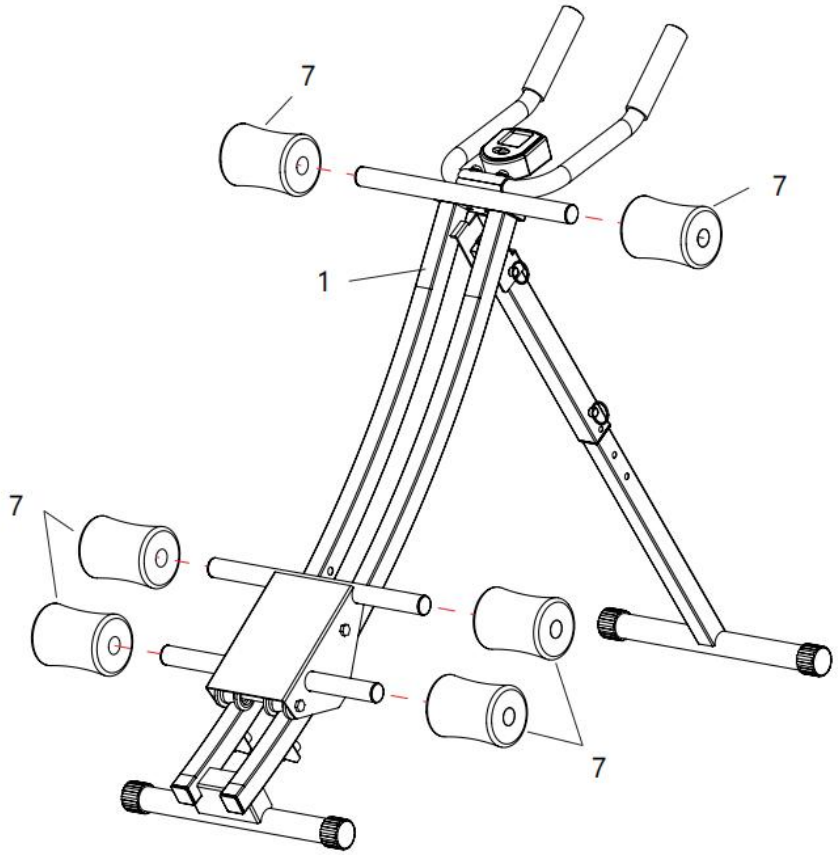
Paso 3:

Coloque el brazo (3) en el marco principal (1), con la junta de arco M8 (5) y los tornillos M8X40 (4) Bloquee y fije; Instale el instrumento (6) en la lámina de hierro del grupo del apoyabrazos (3) y luego conecte el enchufe de la línea de conexión del instrumento



Paso 4:

Coloque la espuma (7) en el tubo redondo del grupo del marco principal (1). Verifique que todos los tornillos y accesorios de la máquina estén instalados en su lugar.



Counter



Digital Repetition Counter

17. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. Youfocus on exercising correctly and the counter keeps track of your repetitions.
18. Requires 1 "AA" batteries
19. Press the mode key to start the count function.
20. To reset the counter, press and hold the RESET button for 3 seconds.

Función:

21. Contar: Después de presionar la tecla del botón rojo (gris) durante 3 segundos, el movimiento comienza a contar
22. Hora: Presione el botón rojo (gris) hasta que el puntero se fije en TIEMPO para iniciar el tiempo de movimiento.
23. Calorías: Presione el botón rojo (gris) hasta que el puntero se fije en CAL para moverse, mostrando las calorías quemadas.
24. PASOS /MIN: Presione el botón rojo (gris) hasta que el puntero se fije en PASO/MIN para mostrar el número de movimientos por minuto

25. ESCANEAR: Cyops muestra recuentos, tiempos y calorías.

Consejos:

A. Si no hay señal durante 4-5 minutos, la pantalla LCD se apagará.

B: Si la pantalla no aparece, reemplace la batería

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Dirección: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shangai 200000 CN.
Importado a Australia: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
Nueva Gales del Sur 2122 Australia
Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Lugar, 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

Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

Sprzęt do ćwiczeń mięśni brzucha

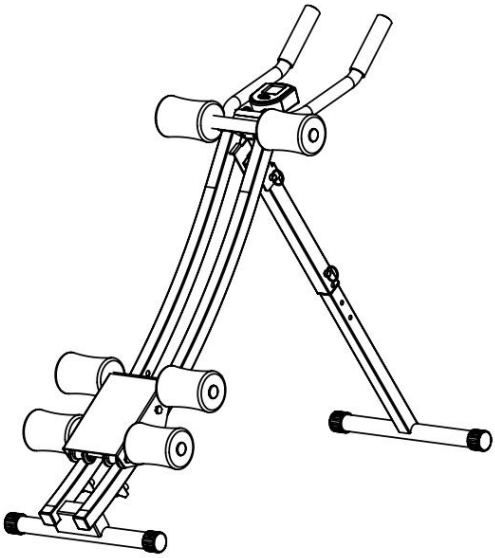
MODEL: 009

Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach.
„Oszczędź połowę", „Połowa ceny" lub jakiekolwiek inne podobne wyrażenia używane wyłącznie przez nas
przedstawia szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać kupując określone narzędzia
z nami w porównaniu do głównych, najlepszych marek i niekoniecznie oznacza to okładka wszystkie kategorie narzędzi oferowanych przez nas. Przypominamy o sprawdzeniu ostrożnie
gdy składasz u nas zamówienie, jeśli faktycznie Oszczędność
Połowa w porównaniu z wiodącymi markami.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODEL: 009



Uwaga: Zdjęcie produktu ma charakter poglądowy, decydujące znaczenie mają rzeczywiste szczegóły.

POTRZEBUJESZ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

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

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji
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 jakiekolwiek aktualizacje technologiczne lub oprogramowania.

	Ostrzeżenie: Aby zminimalizować ryzyko obrażeń, użytkownik powinien uważnie przeczytać instrukcję obsługi .
	**PRAWIDŁOWA UTYLIZACJA dla wyświetlacza** Ten produkt podlega przepisom dyrektywy europejskiej 2012/19/UE. Symbol przedstawiający przekreślony kosz na śmieci na kółkach oznacza, że produkt wymaga oddzielnej zbiórki odpadów w Unii Europejskiej. Dotyczy to produktu i wszystkich akcesoriów oznaczonych tym symbolem. Produktów oznaczonych w ten sposób nie można wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi, ale należy je oddać do punktu zbiórki w celu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych.
CE	Zgodność oznacza certyfikat bezpieczeństwa WE.

Operation safety



OSTRZEŻENIE:
Przed użyciem tego produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Właściciel jest odpowiedzialny za to, aby wszyscy użytkownicy tego produktu byli w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

- Nie stosować w ciąży.
- Proszę przeprowadzić instalację ściśle według instrukcji
- Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownika, przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i inne elementy łączące urządzenia są nienaruszone.

- Nieprawidłowe lub zbyt intensywne ćwiczenia nie są dobre dla zdrowia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem.
- Podczas ćwiczeń najlepiej jest nosić odzież sportową i buty sportowe
- Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz zawroty głowy, wymioty lub inne niekorzystne objawy, powinieneś natychmiast przerwać trening.
- Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem odpowiedniego personelu.
- Maszyna została zaprojektowana tak, aby dostosowywać intensywność ćwiczeń poprzez regulację wysokości, którą można regulować od niskiej do wysokiej.
- Waga użytkownika nie może przekraczać 440 funtów
- Należy pamiętać, że wszystkie śruby i nakrętki muszą być dokręcone przed

Exercise Plans

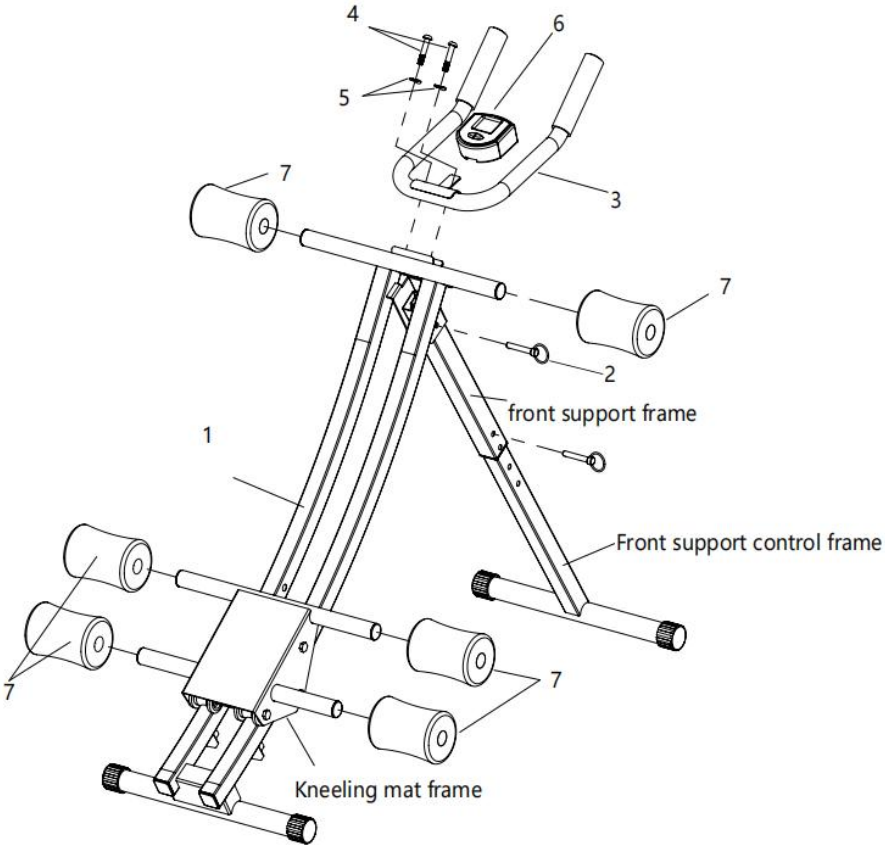
16. Początkującym zaleca się rozpoczęcie od mniejszej liczby powtórzeń,

np. 5 powtórzeń w 1 serii i dodawaj powtórzenia w miarę postępów.

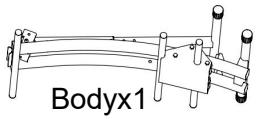
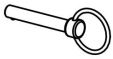
17. Prosimy nie ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku i na godzinę przed snem.

18. Proszę o zaplanowanie ćwiczeń.

Exploded view



PART LIST

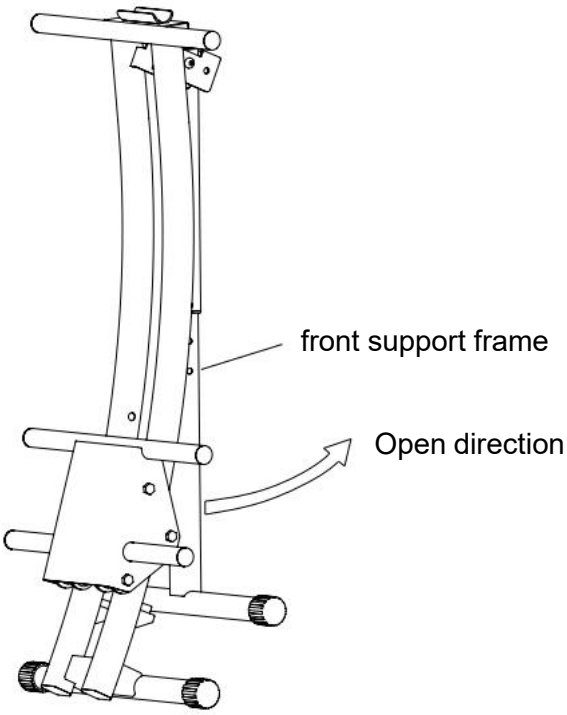
NIE.	OBRAZ	NIE.	OBRAZ
1	 Bodyx1	2	 Latchx2
3	 Handrailx1	4	 M8*40x2
5	 Arc washer x2	6	 Monitor x 1
7	 Foam x 6	8	 wrench x 1

Assembly

Krok 1:

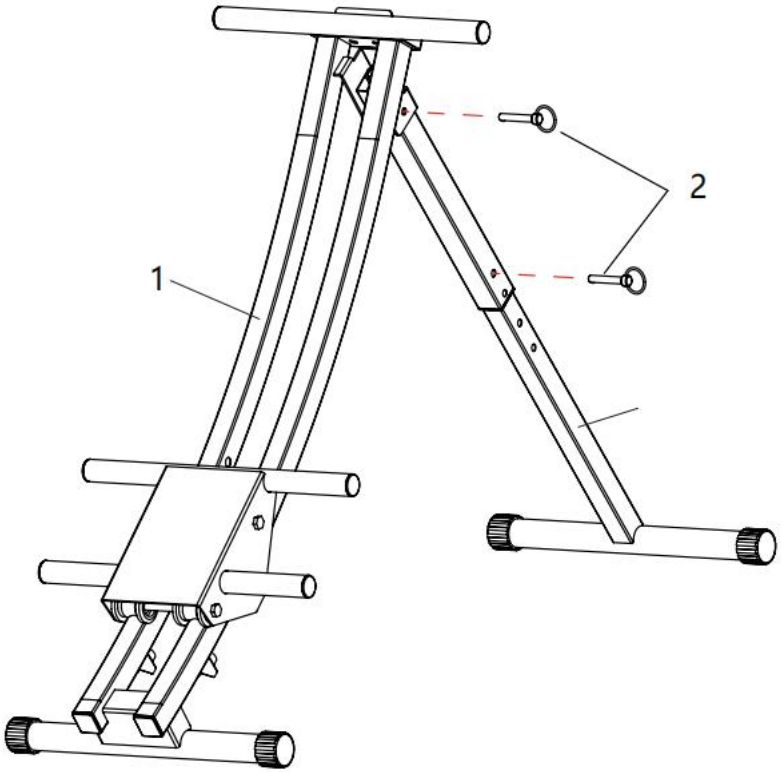
Wyjmij główną grupę ramy i otwórz przednią ramę podporową w kierunku strzałki

D

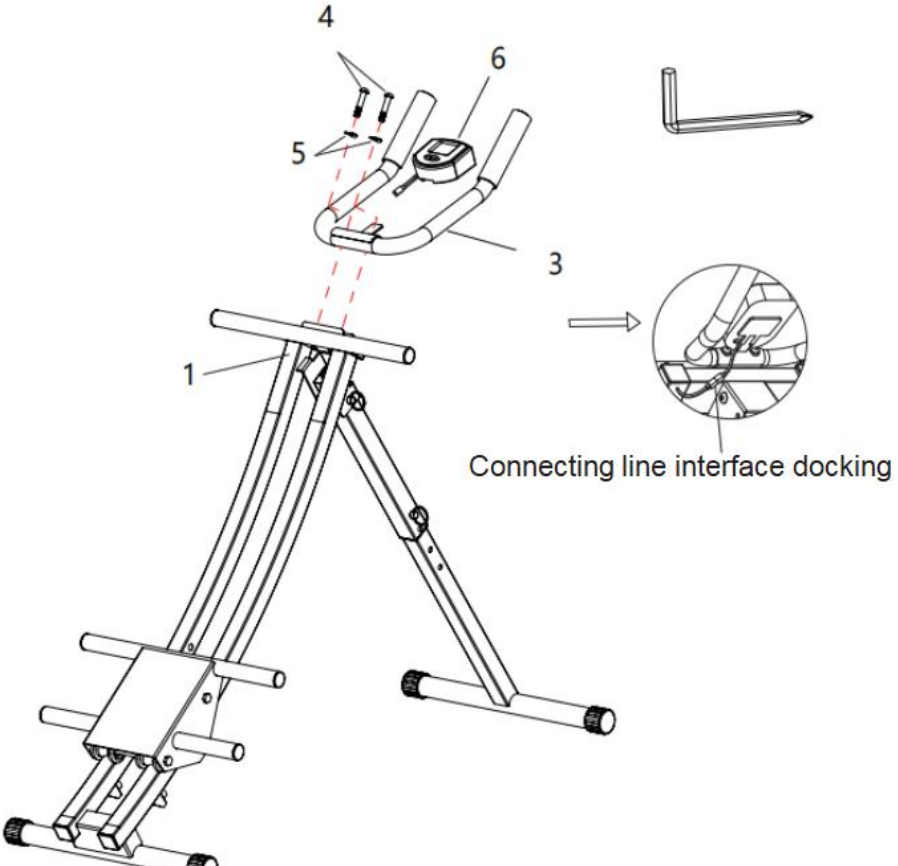


Krok 2:

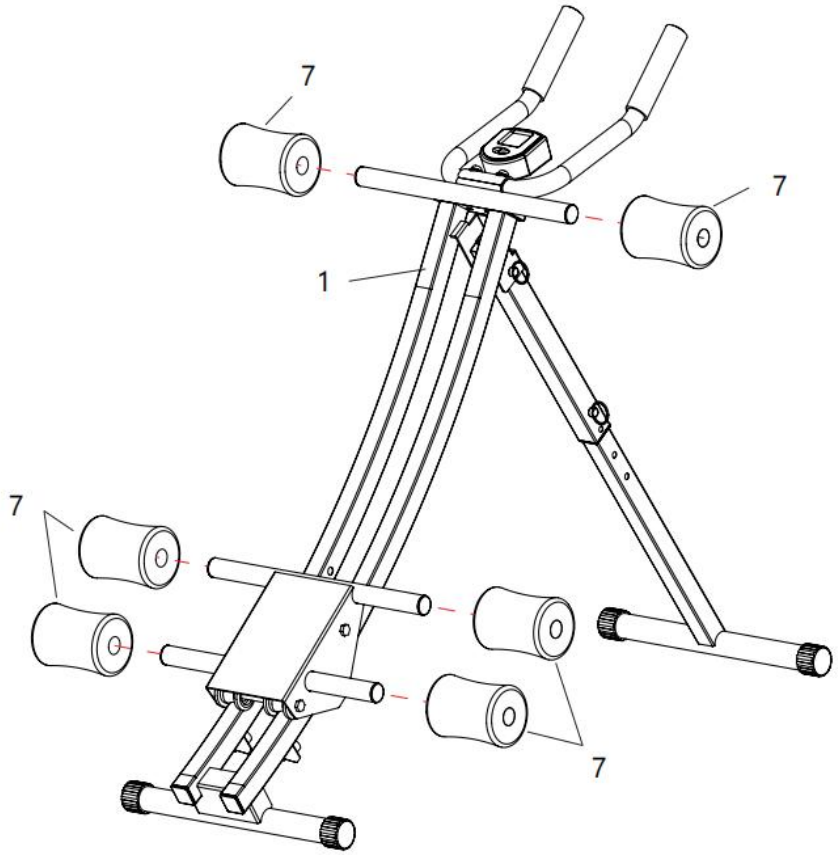
Włóż sworzeń (2) do otworu energii odpowiadającej przedniej rurze podporowej. Ramę regulacji przedniej podpory można regulować zgodnie z wymaganiami użytkownika.



Krok 3:
Zamontuj ramię (3) w ramie głównej (1) za pomocą uszczelki łukowej M8 (5) i śrub M8X40 (4). Zablokuj i zamocuj. Zamontuj instrument (6) na płycie żelaznej grupy podłokietnika (3), a następnie podłącz wtyczkę przewodu przyłączeniowego instrumentu.



Krok 4:
Włóż piankę (7) do okrągłej rury głównej ramy (1). Sprawdź, czy wszystkie śruby maszynowe i akcesoria są zamontowane na swoim miejscu.



Counter



Digital Repetition Counter

21. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. Youfocus on exercising correctly and the counter keeps track of your repetitions.
22. Requires 1 "AA" batteries
23. Press the mode key to start the count function.
24. To reset the counter, press and hold the RESET button for 3 seconds.

Funkcjonować:

26. Liczenie: Po naciśnięciu czerwonego (szarego) przycisku przez 3 sekundy, ruch zaczyna się liczyć
27. Czas: Naciśnij czerwony (szary) przycisk, aż wskaźnik ustawi się na pozycji TIME (CZAS), aby rozpocząć odliczanie czasu ruchu.
28. Kalorie: Naciskaj czerwony (szary) przycisk, aż wskaźnik ustawi się na

opcji CAL, aby poruszać się, pokazując spalanie kalorii.
29. KROKÓW / min: Naciskaj czerwony (szary) przycisk, aż wskaźnik ustawi się na KROK / MIN, aby wyświetlić liczbę ruchów na minutę.
30. SKANUJ: Cyops pokazują liczbę, czas i kalorie

Porady:
A. W przypadku braku sygnału przez 4-5 minut ekran LCD zostanie wyłączony
B: Jeśli wyświetlacz się nie pojawi, wymień baterię

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 Miejsce, 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

Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

Apparatuur voor buikspieroefeningen

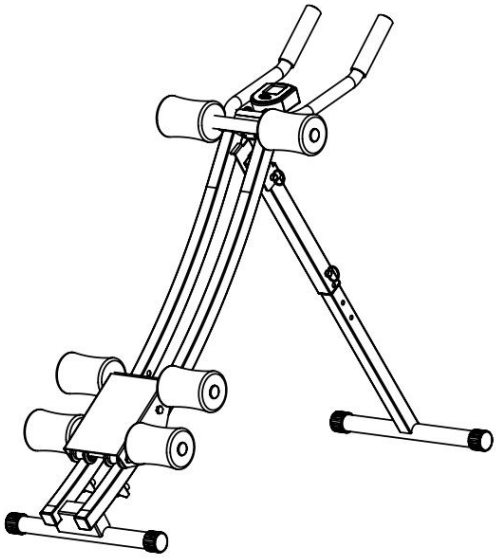
MODEL: 009

Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren.
"Bespaar de helft", "halve prijs" of andere soortgelijke uitdrukkingen die alleen door ons worden gebruikt
geeft een schatting van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen te kopen
bij ons vergeleken met de grote topmerken en betekent niet per se dat omslag
alle categorieën van tools die wij aanbieden. U wordt vriendelijk verzocht om te verifiëren voorzichtig
wanneer u een bestelling bij ons plaatst, als u daadwerkelijk Besparing
Half in vergelijking met de grote topmerken.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODEL: 009



Let op: De productfoto is ter referentie, de werkelijke details zijn doorslaggevend.

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 .

	Waarschuwing: om het risico op letsel te verkleinen, moet de gebruiker de gebruiksaanwijzing zorgvuldig lezen .
	**CORRECTE VERWIJDERING voor Display** Dit product is onderworpen aan de bepalingen van de Europese richtlijn 2012/19/EU. Het symbool met een doorgestreepte afvalbak geeft aan dat het product in de Europese Unie gescheiden afvalinzameling vereist. Dit geldt voor het product en alle accessoires die met dit symbool zijn gemarkeerd. Producten die als zodanig zijn gemarkeerd, mogen niet met het normale huishoudelijke afval worden weggegooid, maar moeten worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparaten.
	Compliance is een EG-veiligheidscertificering.

Operation safety



WAARSCHUWING:

Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt

Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product volledig op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

- Gebruik het niet als u zwanger bent
- Installeer het strikt volgens de instructies
- Om de veiligheid van de gebruiker te garanderen, dient u vóór elk gebruik te controleren of alle schroeven en andere verbindingsonderdelen op het apparaat intact zijn.
- Onjuiste of overmatige intensiteitsoefeningen zijn niet goed voor de

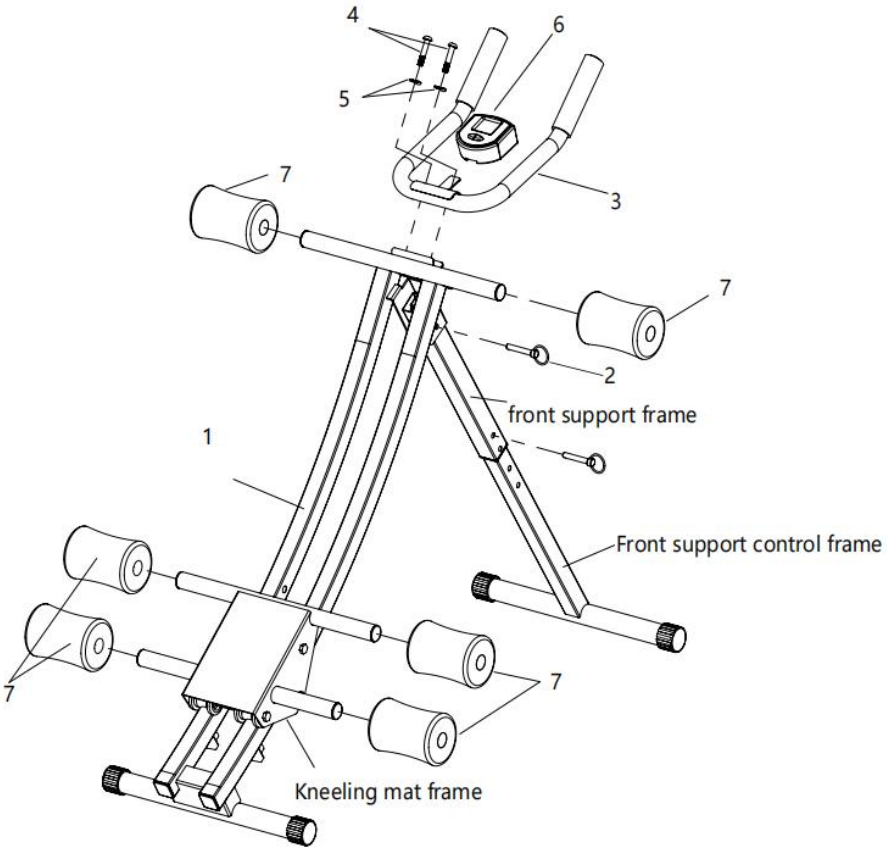
gezondheid. Het is raadzaam om een arts te raadplegen voordat u gaat trainen.

- Het is het beste om sportkleding en sportschoenen te dragen tijdens het sporten
- Als u tijdens het sporten last krijgt van duizeligheid, overgeven of andere nadelige symptomen, dient u onmiddellijk te stoppen met trainen.
- Kinderen en gehandicapten mogen het park alleen gebruiken onder toezicht van bevoegd personeel.
- Dit apparaat is ontworpen om de intensiteit van de training aan te passen door de hoogte aan te passen. Deze kan van laag naar hoog worden versteld.
- Het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 440 lbs bedragen
- Houd er rekening mee dat alle schroeven en moeren goed vastgedraaid moeten zijn voordat u de montage uitvoert.

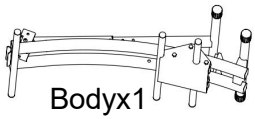
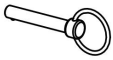
Exercise Plans

19. Beginners wordt aangeraden om te beginnen met minder herhalingen, bijvoorbeeld 5 herhalingen als 1 set en voeg gaandeweg herhalingen toe.
20. Sport alstublieft niet een half uur voor/na de maaltijd of een uur voor het slapengaan.
21. Maak alstublieft een oefenplan.

Exploded view



PART LIST

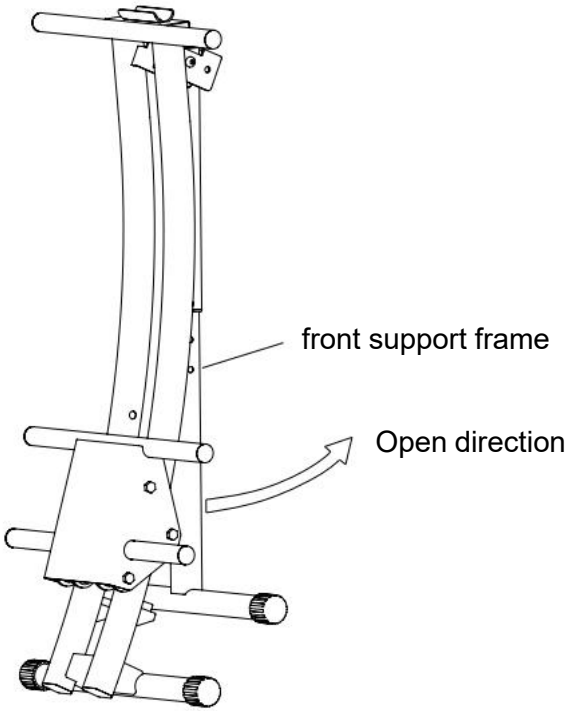
NEE.	AFBEELDING	NEE.	AFBEELDING
1	 Bodyx1	2	 Latchx2
3	 Handrailx1	4	 M8*40x2
5	 Arc washer x2	6	 Monitor x 1
7	 Foam x 6	8	 wrench x 1

Assembly

Stap 1:

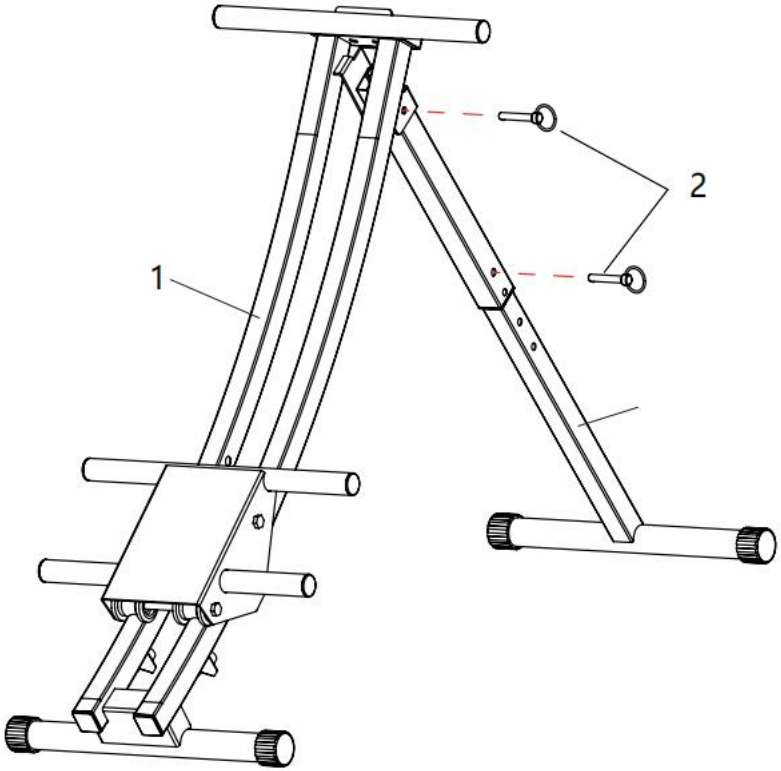
Haal de hoofdframegroep eruit en open het voorste steunframe in de richting van de pijl

D

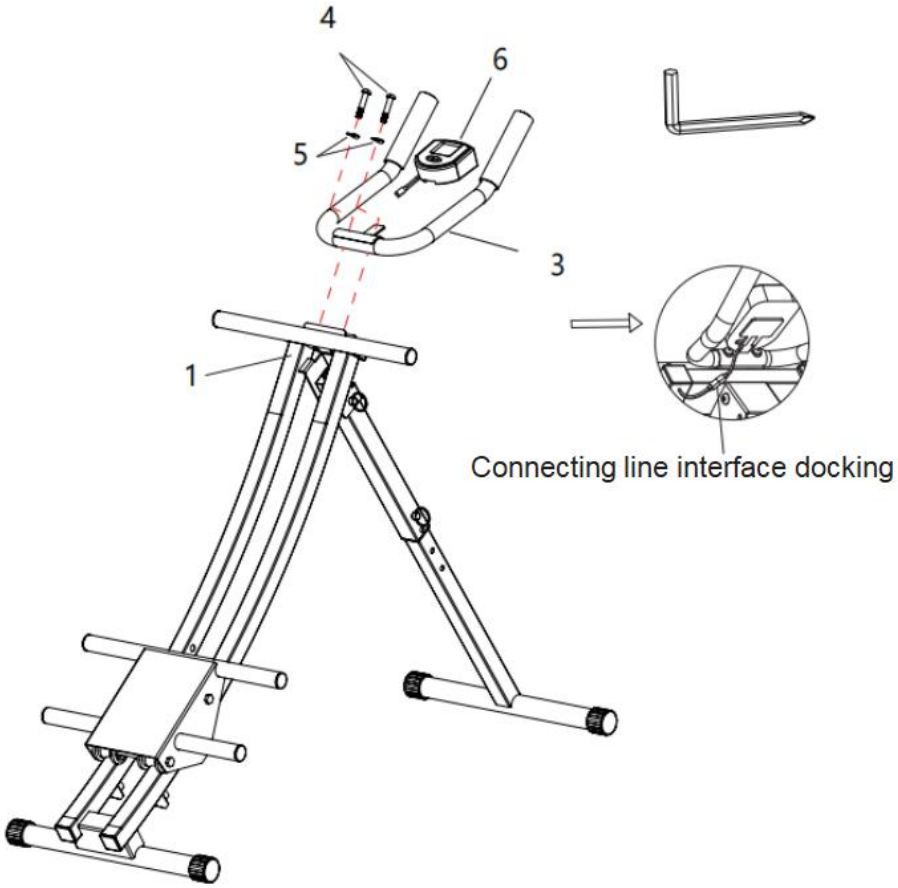


Stap 2:

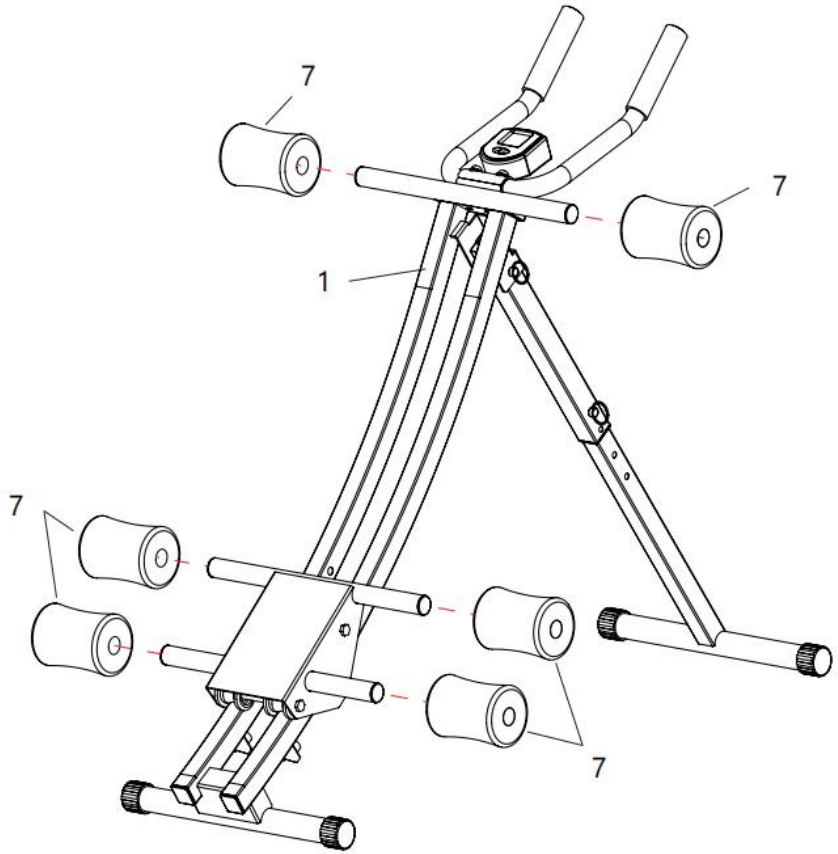
Plaats de pen (2) in het gat met de energie die overeenkomt met de voorste steunbuis. Het voorste steunverstelframe kan worden aangepast aan de wensen van de gebruiker.



Stap 3:
Kaart de arm (3) in het hoofdframe (1), met M8 boogpakking (5) en M8X40 schroeven (4). Vergrendel en bevestig; Installeer het instrument (6) op de ijzeren plaat van de armleuninggroep (3), en sluit vervolgens de instrumentverbindingslijnplug aan



Stap 4:
Draag het schuim (7) in de ronde buis van de hoofdframegroep (1). Controleer of de schroeven en accessoires van de hele machine op hun plaats zijn geïnstalleerd.



Counter



Digital Repetition Counter

25. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. Youfocus on exercising correctly and the counter keeps track of your repetitions.
26. Requires 1 "AA" batteries
27. Press the mode key to start the count function.
28. To reset the counter, press and hold the RESET button for 3 seconds.

Functie:

31. Tellen: Nadat u 3 seconden op de rode (grijze) knop hebt gedrukt, begint de beweging te tellen
32. Tijd: Druk op de rode (grijze) knop totdat de wijzer op TIJD staat om de bewegingstijd te starten
33. Calorieën: Druk op de rode (grijze) knop totdat de wijzer op de CAL blijft staan om het aantal verbrande calorieën weer te geven.
34. STRIDES / min: Druk op de rode (grijze) knop totdat de wijzer

vaststaat op STEP / MIN om het aantal bewegingen per minuut weer te geven
35. SCAN:Cyops tonen aantallen, tijden, calorieën

Tips:
A. Als er gedurende 4-5 minuten geen signaal is, wordt het LCD-scherm uitgeschakeld
B: Als het display niet verschijnt, vervang dan de batterij

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adres: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Sjanghai 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
Plaats, 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

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

Ab Träningsutrustning

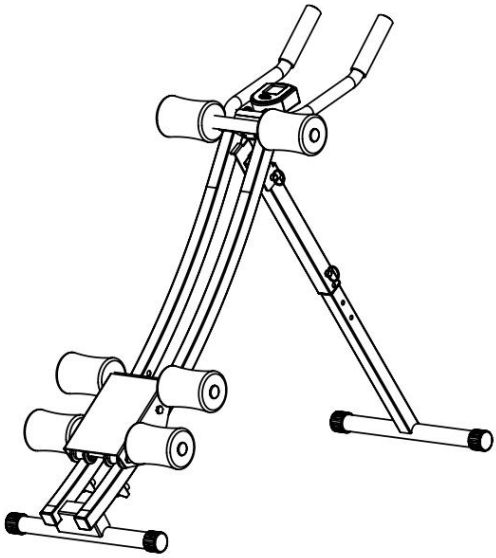
MODELL: 009

Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser. "Spara hälften", "Halva priset" eller andra liknande uttryck som endast används av oss representerar en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg med oss jämfört med de stora toppmärkena och betyder inte nödvändigtvis att täcka alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss. Du påminns vänligen om att verifiera försiktigt
när du gör en beställning hos oss om du faktiskt gör det Sparande
Halv i jämförelse med de främsta varumärkena.

VEVOR®
TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Ab Workout Equipment

MODELL: 009



Obs: Produktbilden är för referens, de faktiska detaljerna ska råda

BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!

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

Teknisk support och e-garanticertifikat
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.

	Varning - För att minska risken för skada måste användaren läsa instruktionerna noggrant .
	**KORREKT AVFALLSHANTERING för Display** Denna produkt omfattas av bestämmelserna i det europeiska direktivet 2012/19/EU. Symbolen som visar en soptunna korsad anger att produkten kräver separat sophämtning i EU. Detta gäller för produkten och alla tillbehör märkta med denna symbol. Produkter märkta som sådana får inte slängas tillsammans med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en insamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater.
	Överensstämmelse är en EG-säkerhetscertifiering.

Operation safety



VARNING:

Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt

Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna produkt är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

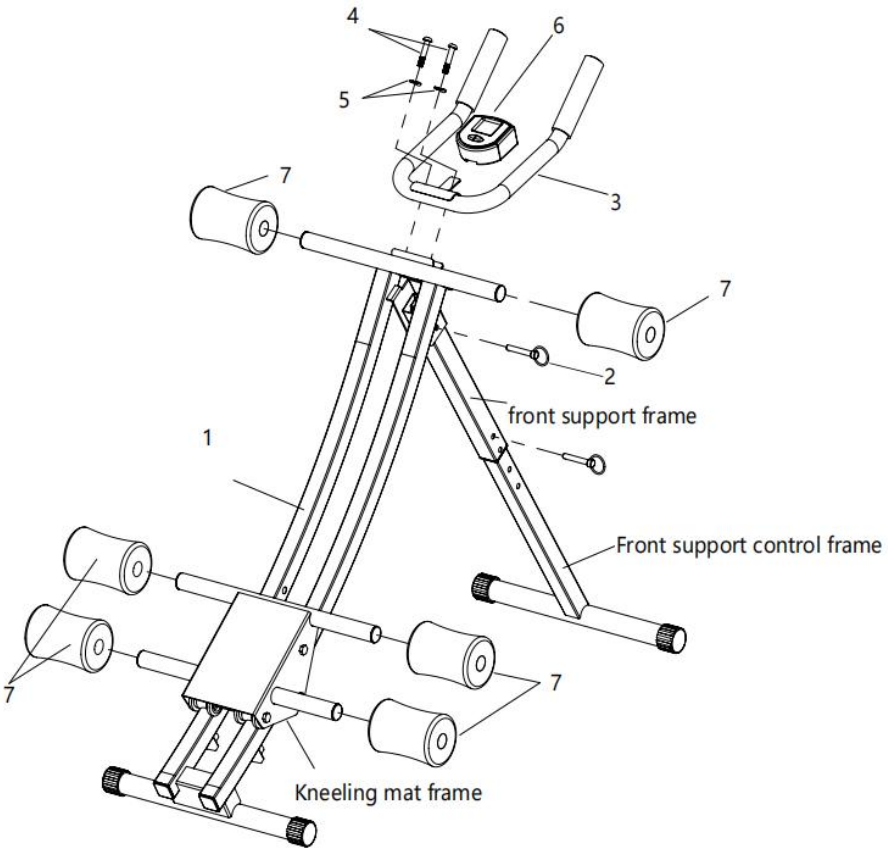
- Använd det inte om du är gravid
- Vänligen installera strikt enligt instruktionerna
- För att säkerställa användarens säkerhet, kontrollera att alla skruvar och andra anslutningsdelar på enheten är intakta före varje användning
- Felaktig eller överdriven träning är inte bra för hälsan. Det rekommenderas att konsultera en läkare innan du tränar
- Det är bäst att bära sportkläder och sportskor när du tränar
- Om du känner yrsel, kräkningar eller andra negativa symtom under träning ska du omedelbart sluta träna.

- Barn och funktionshindrade kan endast använda den under överinseende av relevant personal.
- Denna maskin är utformad för att justera träningsintensiteten genom att justera höjden, som kan justeras fram och tillbaka från låg till hög.
- Användarens vikt får inte överstiga 440 lbs
- Observera att alla skruvar och muttrar måste dras åt innan

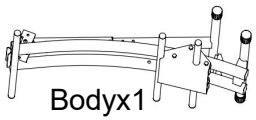
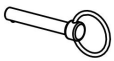
Exercise Plans

22. Nybörjare rekommenderas att börja med färre reps, 5 reps som 1 set till exempel och lägg till reps allt eftersom.
23. Vänligen träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sömn
24. Gör gärna träningsplaner.

Exploded view



PART LIST

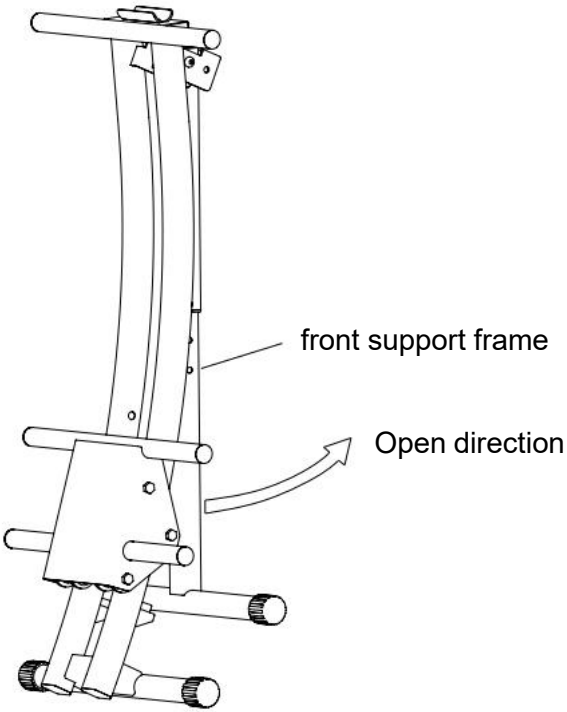
INGA.	BILD	INGA.	BILD
1	 Bodyx1	2	 Latchx2
3	 Handrailx1	4	 M8*40x2
5	 Arc washer x2	6	 Monitor x 1
7	 Foam x 6	8	 wrench x 1

Assembly

Steg 1:

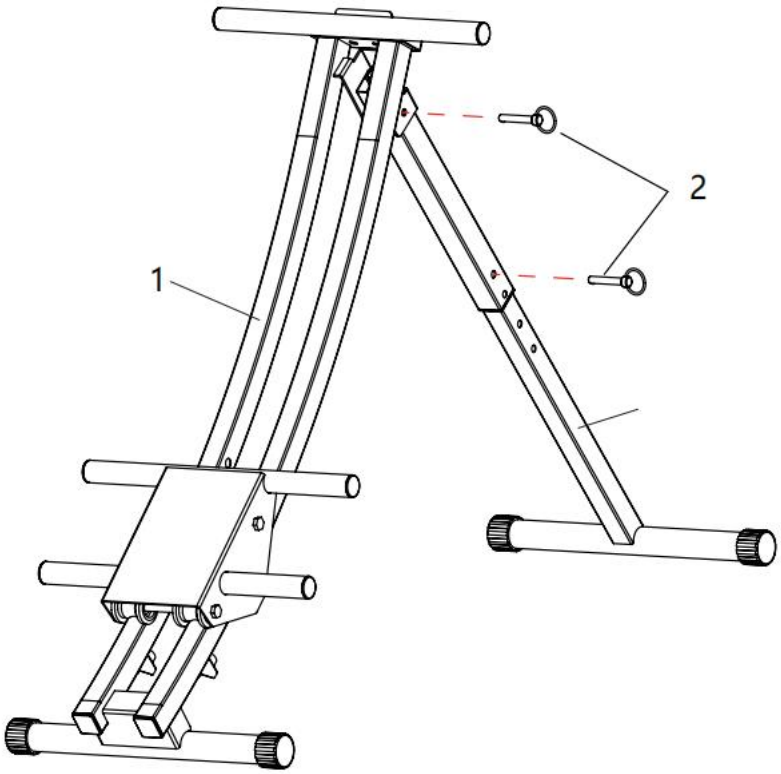
Ta ut huvudramgruppen och öppna den främre stödramen i pilens riktning

d



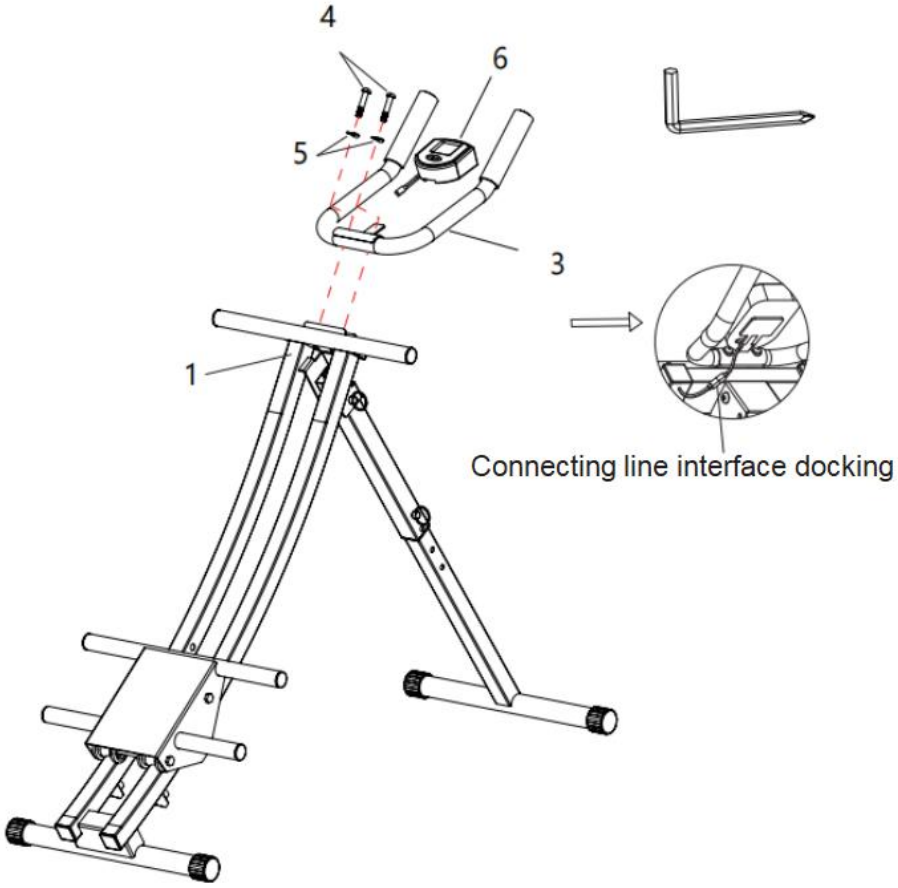
Steg 2:

Sätt in stiftet (2) i hålets energi som motsvarar det främre stödröret.
Framstödets justeringsram kan justeras enligt användarens krav



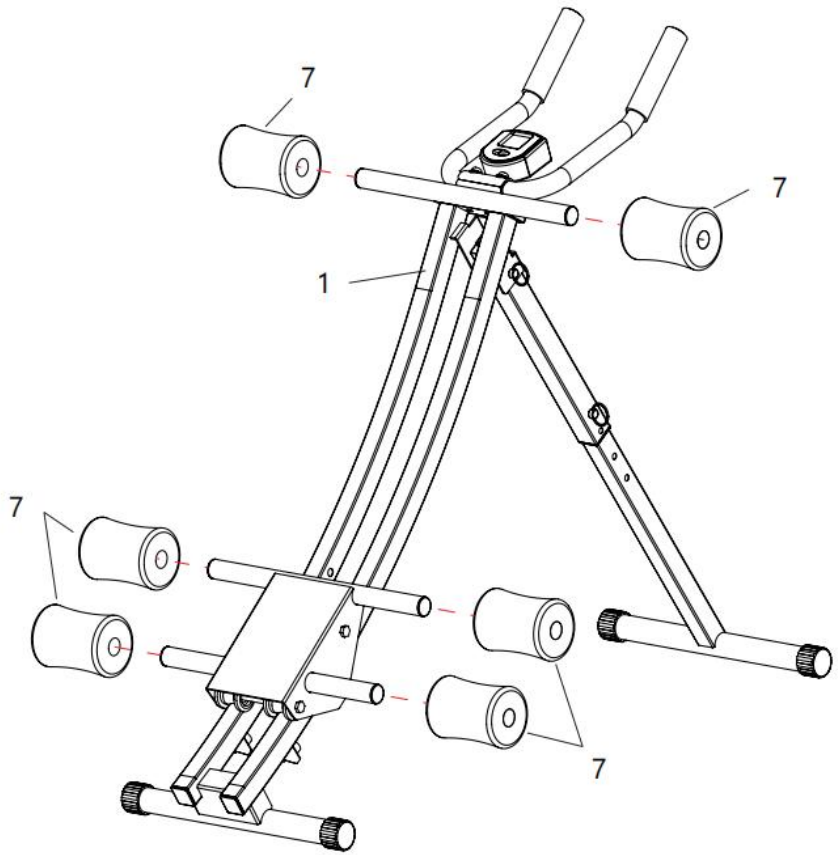
Steg 3:
Sätt in armen (3) i huvudramen (1), med M8 bågpackning (5) och M8X40

skruvar (4) Lås och fixera; Installera instrumentet (6) på armstödsgruppens järnplåt (3) och anslut sedan instrumentets anslutningskabel



Steg 4:

Bär skummet (7) i huvudramgruppen (1) runt rör, kontrollera om hela maskinens skruvar och tillbehör är installerade på plats



Counter



Digital Repetition Counter

29. The digital repetition counter helps to keep your workout on track. Youfocus on exercising

Fungera:

36. Räkna: Efter att ha tryckt på den röda (grå) knappen i 3 sekunder, börjar rörelsen att räknas
37. Tid: Tryck på den röda (grå) knappen tills pekaren är fixerad till TID för att starta rörelsetiden
38. Kalori: Tryck på den röda (grå) knappen tills pekaren är fixerad till CAL för att flytta, och visar de förbrännande kalorierna.
39. STEG / min: Tryck på den röda (grå) knappen tills pekaren är fixerad till STEP / MIN för att visa antalet rörelser per minut
40. SCAN:Cyops visar antal, tider, kalorier

Tips:

S. Utan signal på 4-5 minuter stängs LCD-skärmen av

B: Byt ut batteriet om displayen inte visas

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adress: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200 000 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

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

Teknisk Support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support