VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES ACCESSORIES

MODEL:W77-X-A

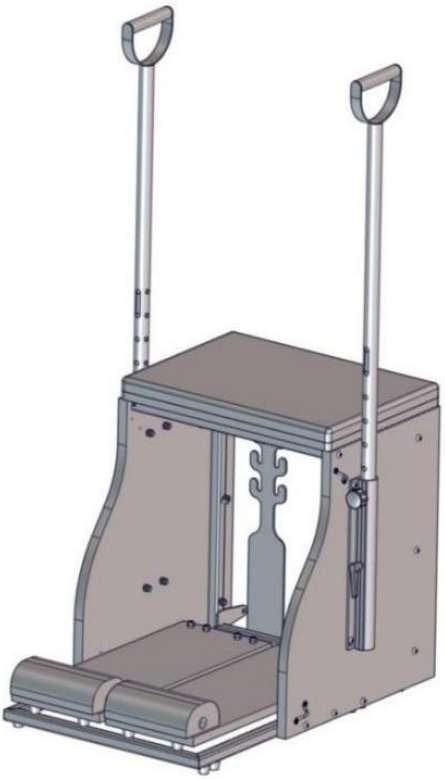
Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES ACCESSORIES

MODEL:W77-X-A



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.

Operation safety



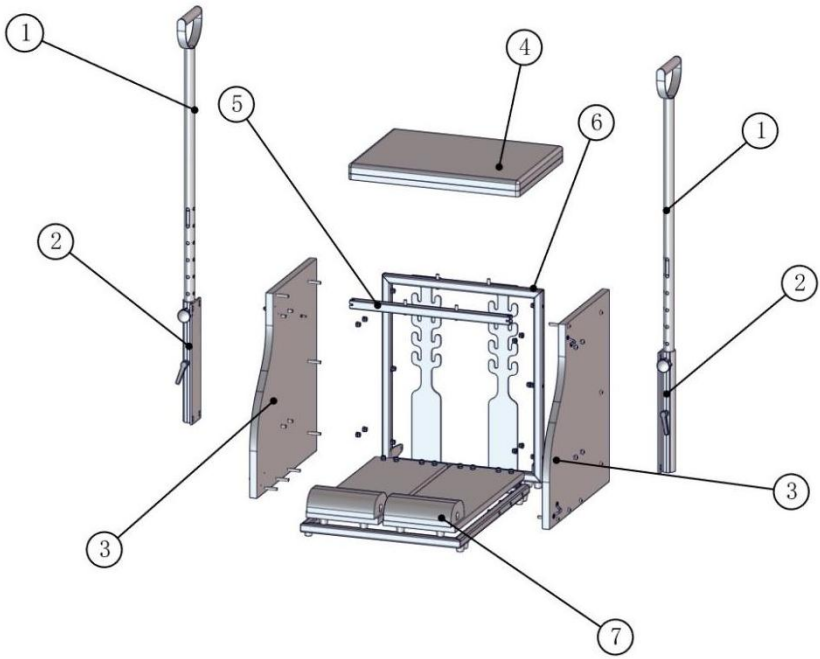
WARNING:

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 doctor before 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.
- Note that all screws and nuts must be tightened before exercising
- Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep
- Please make exercise plans.
- The user's weight cannot exceed 350lbs
- Excessive use by unskilled persons is prohibited.
- Please do a simple stretch before using the product.

Exploded View



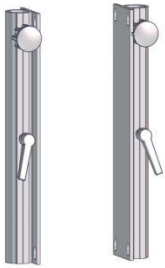
BOM ID	describe	quantity
①	Steady chair armrest	2
②	Aluminum tube for steady chair	2
③	Steady Chair Side Board	2
④	Steady chair cushion	1
⑤	Steady chair seat cushion fixing tube	1
⑥	Spring frame for steady chair	1

⑦	Steady chair footrest	1
⑧	M8 cover nut	12
⑨	8X60 stainless steel screws	12
⑩	M8 anti-loosening nut	20
⑪	8X40 stainless steel screws	14
⑫	13-16 wrench	1
⑬	M5 hexagonal wrench	1
⑭	Steady chair spring wire diameter Φ3.5	2
⑮	Steady chair spring wire diameter Φ3.0	2
⑯	Wunda Chair Round Wooden Rod	1
⑰	Wunda Chair Elastic Rope	2

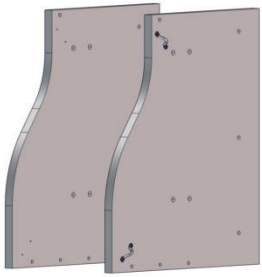
Steady chair accessories



① Steady chair armrests X2

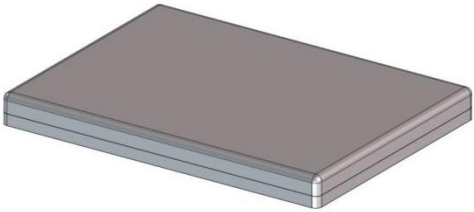


② Steady chair fixed aluminum tube X2



③ Steady chair side planks X2

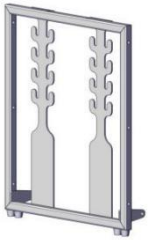
④ Steady chair cushion



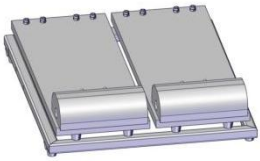
X1



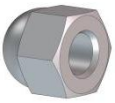
⑤ Steady chair seat cushion fixing tube X1



⑥ Steady chair spring rack X1



⑦ Steady chair footrest X1



⑧ M8 cover nut X12



⑨ 8X60 screw X12



⑩ Anti -loosening nut X20



⑪ 8X40 screw X14



⑫ 13X16 open-end wrench



⑬ M5 hexagonal wrench x1
Steady-step chair spring 26cm long x4



⑭ Wire diameter Φ3.5X2



⑮ Wire diameter Φ3.0X2

⑯ Wunda Chair Round Wooden RodX1

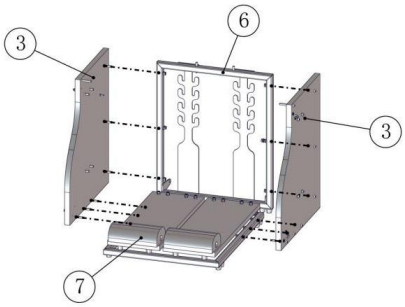


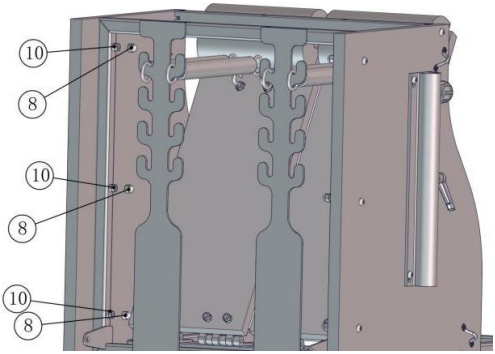
⑰ Wunda Chair Elastic RopeX2

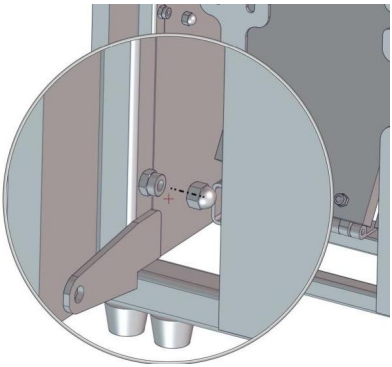


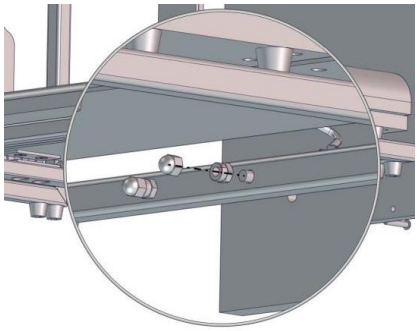
Installation Steps

Step (1)









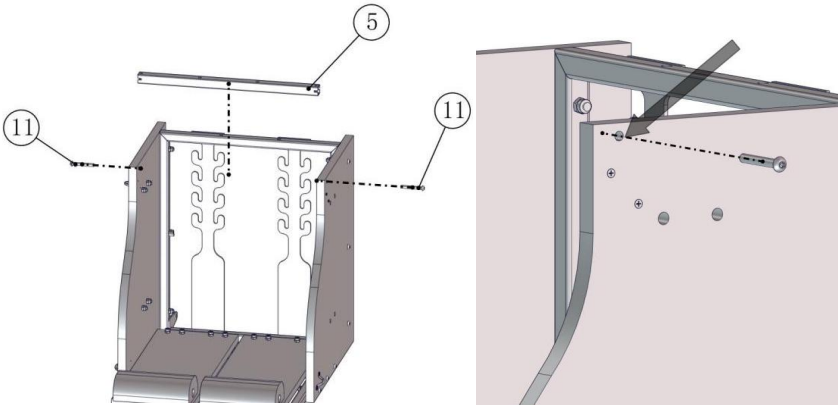
Prepare accessories:

③ Steady chair side planks X2, ⑥ Steady chair spring frame X1, ⑦ Steady chair footrest X1, ⑨ 8X60 stainless steel screws X12, ⑩ M8 anti-loosening nuts X12, ⑧ M8 cover nuts X12.

As shown in the figure: Use ⑨ 8X60 screws ③ to pass through the holes of ⑥ the spring bracket and ⑦ footrest of the steady chair from the outside of the

wooden board on the side of the steady chair, fix it with ⑩ M8 anti-loosening nut on the inside, ⑧ reinforce it with M8 cover nut, and ⑫ tighten the cover nut with 13-16 open-end wrench. (Note: Put all the screws in first, then tighten them)

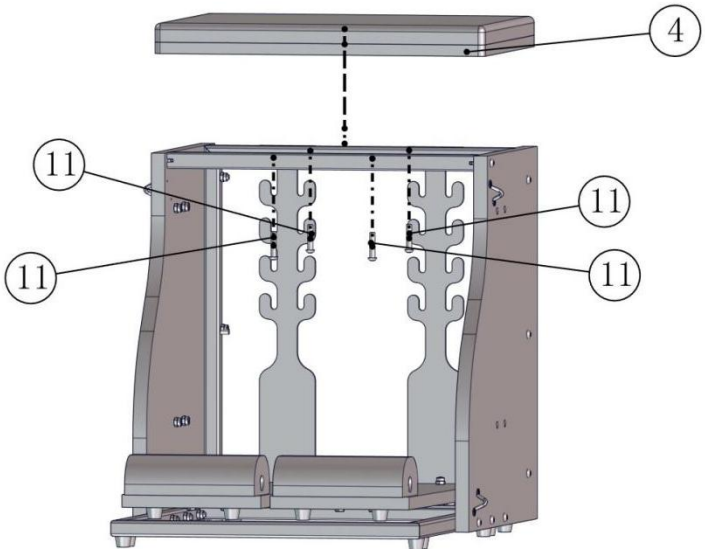
Step (2)



Prepare accessories: ⑪ 8X40 stainless steel screws X2, ⑤ steady-step chair seat cushion fixing tube X1.

As shown in the figure: Pass ⑪ the 8X40 screws from ③ the outside of the wooden board on the side of the steady chair to the inside, align the steady chair seat cushion fixing pipe with the hole and tighten ⑤ ⑪ the 8X40 stainless steel screws on both sides.

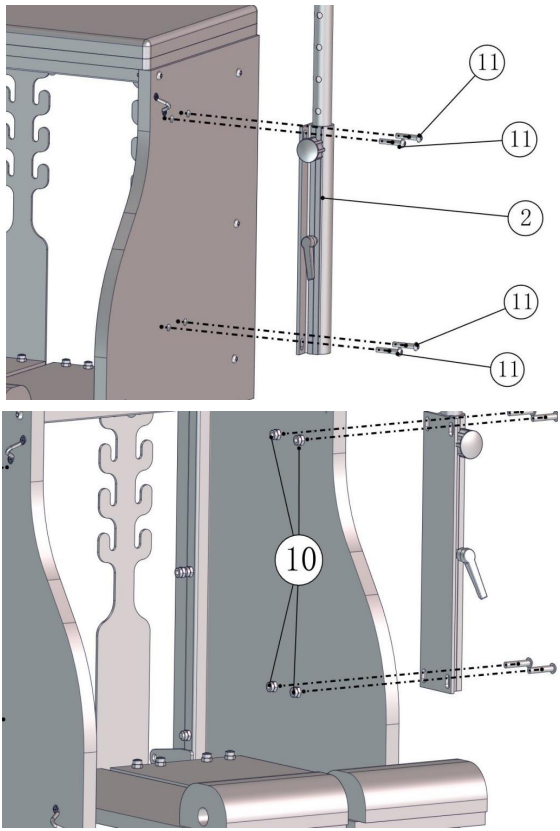
Step (3)



Prepare accessories: ④ 1 steady-step chair cushion, ⑪ 4 8X40 stainless steel screws.

Use 8X40 screws to pass through the reserved holes of ⑪ the seat fixing pipe and ⑥ the spring frame of the steady chair ④ from the bottom to the top , ⑤ align the holes on the seat with the screws and tighten the screws. **(Note: 4 screws need to be tightened first to ensure that they can all be screwed in, and then tighten the screws)**

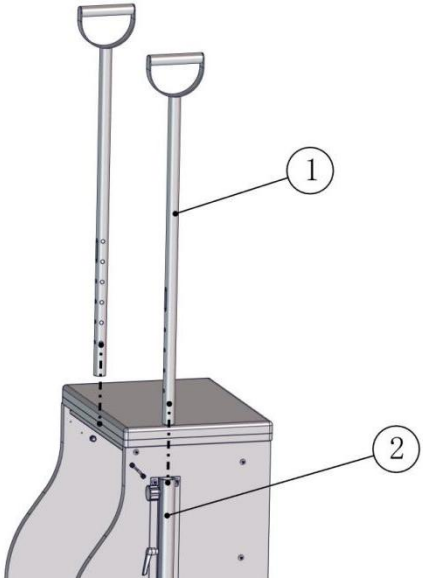
Step (4)



Prepare accessories: ② 2 aluminum pieces for fixing the step chair, ⑩ 8 M8 anti-loosening nuts, ⑪ 8 8X40 stainless steel screws

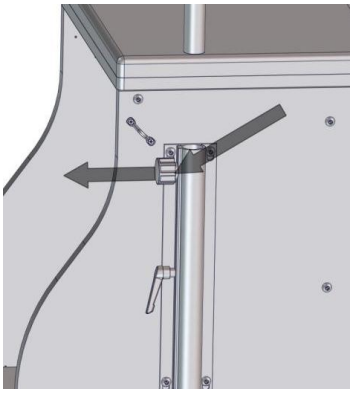
Use ⑪ 8X40 screws to ② penetrate the holes on the aluminum material ③ of the step chair from the outside to the inside, and ⑩ fix them with M8 anti-loosening nuts on the inside. **(Note: All screws need to be inserted first before tightening.)**

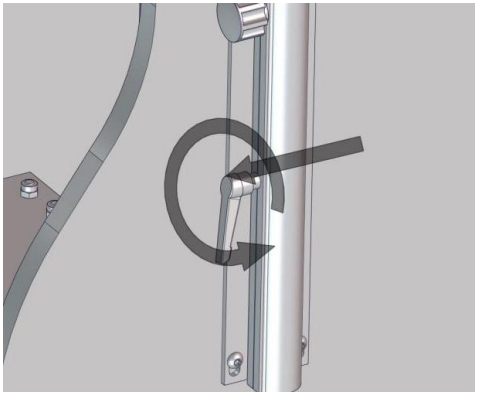
Step (5)



Prepare accessories: ① Steady Step Chair Armrests X2,

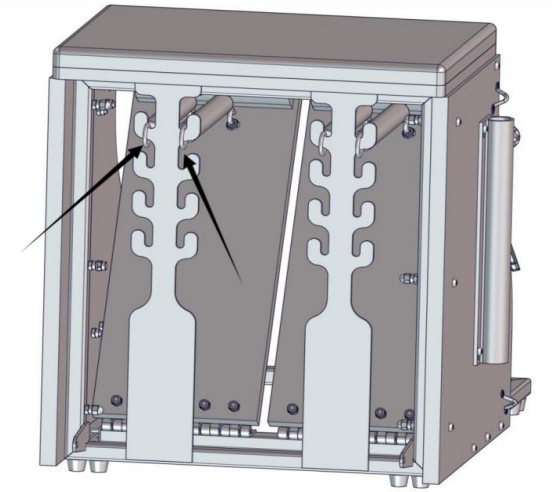
As shown in the figure: ② After the wunda chair fixed aluminum tube is installed, ① the wunda chair armrest is inserted into ② the wunda chair fixed aluminum tube from top to bottom.

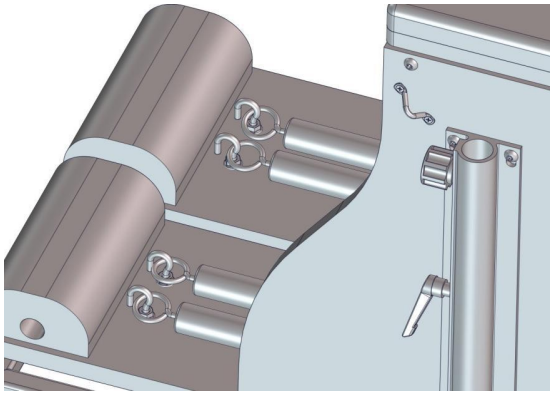




As shown in the figure: ① When the armrest of the steady chair is passed down, ② there is a pull pin on the aluminum tube that fixes the steady chair. It needs to be pulled outward so ① that the armrest of the steady chair can be passed down normally. ① The armrest of the steady chair is installed in the appropriate position, and there is a 7-shaped fixed pull pin below the pull pin. When the 7-shaped fixed pull pin is rotated clockwise ①, the armrest of the steady chair is tightened, and when the 7-shaped fixed pull pin is rotated counterclockwise , ① the armrest of the steady chair is loosened. (If the 7-shaped pull pin blocks ① the armrest of the steady chair, pull the 7-shaped pull pin outward while rotating it clockwise, then loosen it, and rotate the 7-shaped pull pin counterclockwise, and repeat the operation until the 7-shaped pull pin no longer blocks ① the armrest of the steady chair)

Step (6)



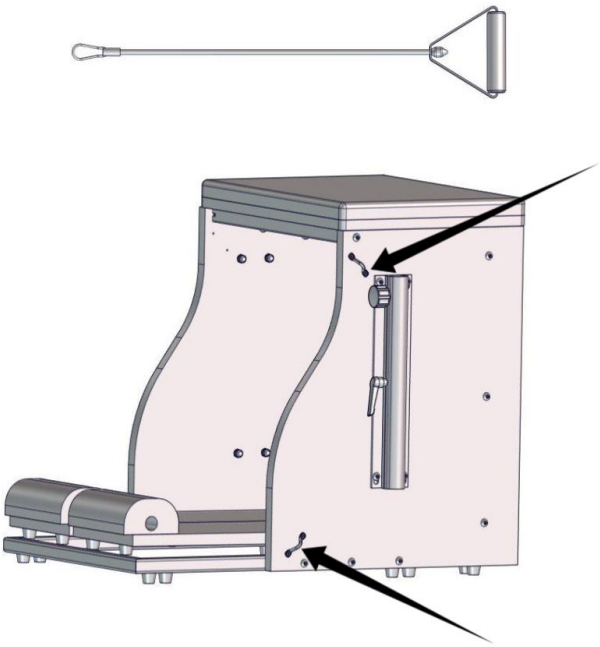


Prepare accessories: Steady-step chair springs X4, ⑭ wire diameter Φ3.5X2, ⑮ wire diameter Φ3.0X2

⑦ There are 4 hooks on the pedal of the steady chair. One end of the spring is hung on the hook, and the other end is hung on ⑥ the spring frame of the steady chair. Change the position of the sheet metal hook according to your

training needs. (The spring position is installed according to your own habits and training methods)

Step (7)

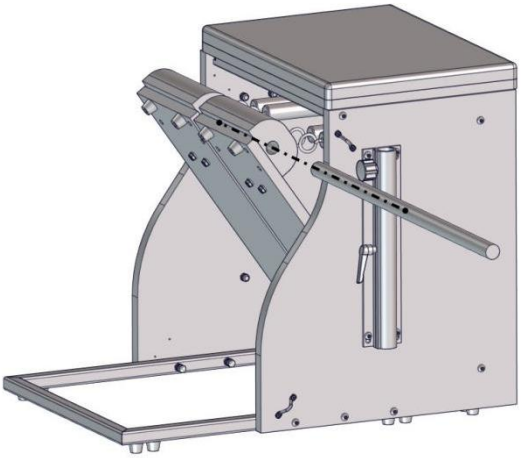


Prepared Accessories:

Stable Step Chair Elastic Rope x2

On the side wooden board of the wunda chair, there are 2 camel hook attachments. One end of the elastic rope has a safety hook, which should be attached to the camel hook. Depending on your training needs, you can hang it on either the upper or lower camel hook.

Step (8)



Prepared Accessories:

Stable Step Chair Round Wooden Rod x1

When using the stable step chair foot pedal, there is a round hole in the center of the soft-padded small box. The stable step chair round wooden rod can be inserted into this hole and used according to your training needs.

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.

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

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESSOIRES PILATES

MODÈLE : W77-XA

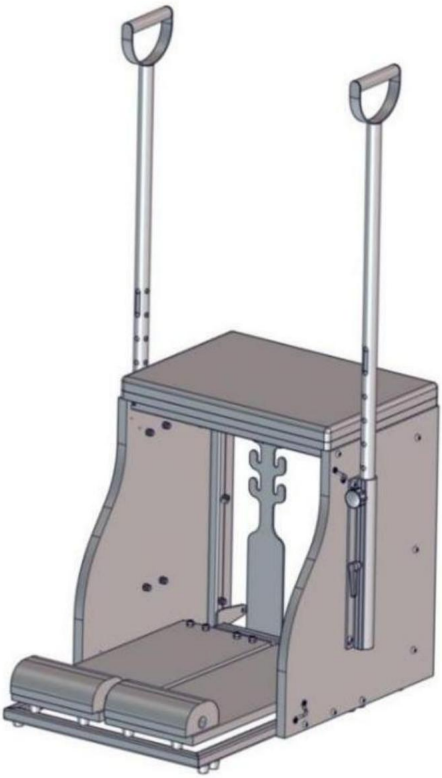
Assistance technique et certificat de garantie électronique www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESSOIRES PILATES

MODÈLE : W77-XA



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.

Machine Translated by Google

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

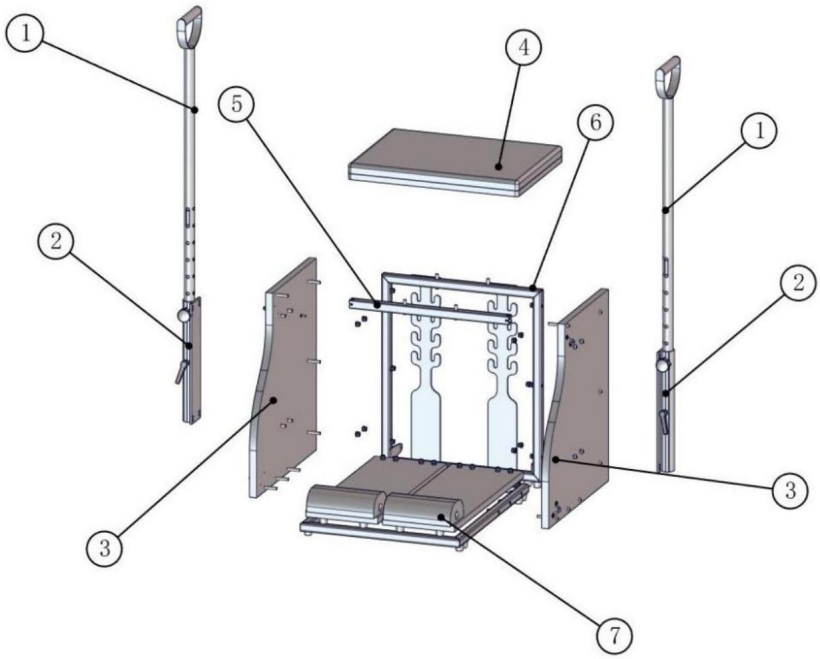
Veuillez l'installer strictement selon les instructions Pour assurer la sécurité de l'utilisateur, veuillez vérifier si toutes les vis et autres pièces de connexion de l'appareil sont intactes avant chaque utilisation Un exercice incorrect ou d'intensité excessive n'est pas bon pour la santé. Il est 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 pendant l'exercice Si vous ressentez des étourdissements, des vomissements ou d'autres symptômes indésirables pendant l'exercice, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement. Notez que toutes les vis et tous les écrous doivent être serrés avant l'exercice Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ou 1 heure avant de dormir

Veuillez faire des plans d'exercice. Le poids de l'utilisateur ne peut pas dépasser 350 lb. Une utilisation excessive par des personnes non qualifiées est interdite.

Veuillez faire un simple étirement avant d'utiliser le produit.

Machine Translated by Google

Vue éclatée



BONNE ID	décrire	quantité
•1	Accoudoir de chaise stable	2
•2	Tube en aluminium pour chaise stable	2
•3	Chaise d'appoint stable	2
•4	Coussin de chaise stable	1
•5	Tube de fixation pour coussin de siège de chaise stable	1
•6	Cadre à ressort pour chaise stable	1

Machine Translated by Google

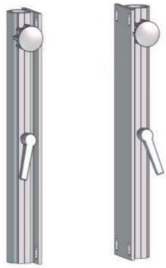
•7	Repose-pieds pour chaise stable	1
•8	Écrou de protection M8	12
•9	Vis en acier inoxydable 8X60	12
•10	Écrou anti-desserrage M8	20
•11	Vis en acier inoxydable 8X40	14
•12	Clé 13-16	1
•13	Clé hexagonale M5	1
•14	Diamètre du fil à ressort pour chaise stable Φ 3,5	2
•15	Diamètre du fil à ressort pour chaise stable Φ 3.0	2
•16	Chaise Wunda avec tige ronde en bois	1
•17	Corde élastique pour chaise Wunda	2

Machine Translated by Google

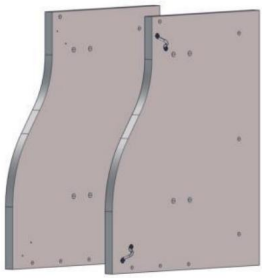
Accessoires pour chaise stable



1 Accoudoirs de chaise stables X2



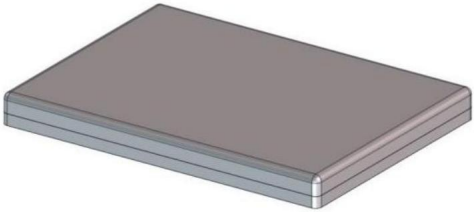
2 Chaise stable tube aluminium fixe X2



3 planches latérales de chaise stables X2

Machine Translated by Google

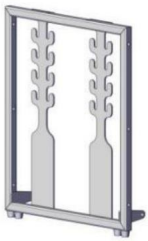
4 Coussin de chaise stable



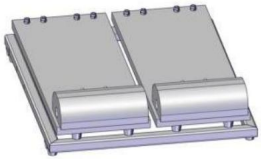
X1



5 Tube de fixation pour coussin de siège de chaise stable X1

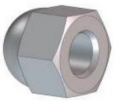


6 Support à ressort pour chaise stable X1



7 Repose-pieds pour chaise stable X1

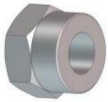
Machine Translated by Google



Couvercle M8
écrou X12



8X60
vis X12



Anti-
desserrage
écrou X20



8X40
vis X14



Clé à
fourche
13X16



Clé hexagonale
M5 x 1
Ressort de chaise à
pas stable 26 cm de long x4



•14
Diamètre
du fil Φ 3,5X2



•15
Diamètre
du fil Φ 3.0X2

•16 Chaise Wunda Tige ronde en boisX1 •17 Chaise Wunda Corde élastiqueX2

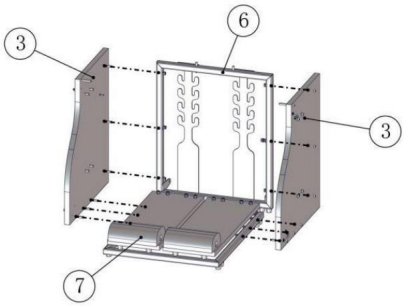


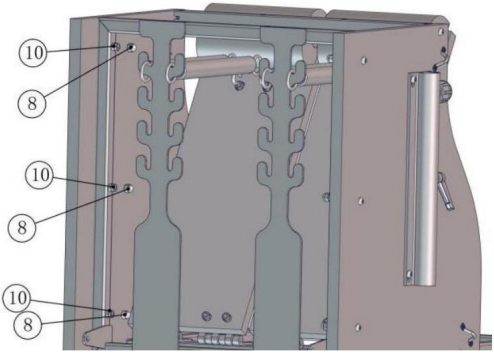


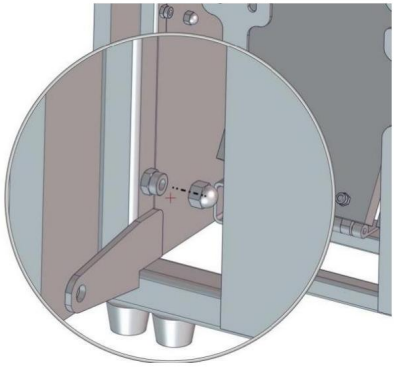
Machine Translated by Google

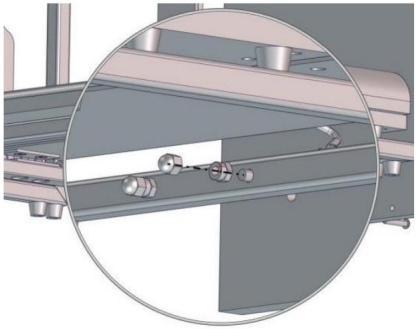
Étapes d'installation

Étape (1)









Préparez les accessoires :

•3 Planches latérales pour chaise stable X2,•6 Cadre à ressort pour chaise stable X1,•7 Chaise stable repose-pieds X1,•9 vis inox 8X60 X12,•10 écrous anti-desserrage M8 X12,

•8 écrous de recouvrement M8 X12.

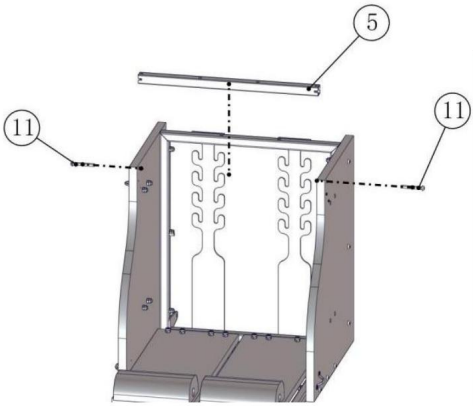
Comme indiqué sur la figure : Utilisez 9 vis 8X60 3 pour passer à travers les trous de

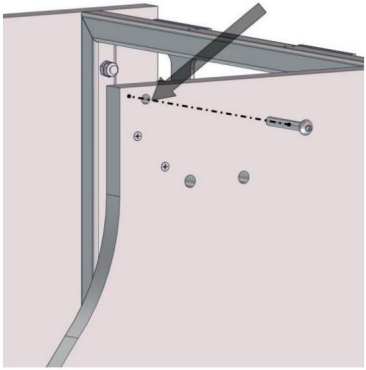
•6 le support à ressort et•7 le repose-pieds de la chaise stable de l'extérieur de la

Machine Translated by Google

planche de bois sur le côté de la chaise stable, fixez-la avec •10 M8 anti-desserrage écrou à l'intérieur,•8 le renforcer avec un écrou de protection M8 et•12 serrer le couvercle écrou avec une clé plate de 13-16. (Remarque : placez d'abord toutes les vis, puis serrez eux)

Étape (2)



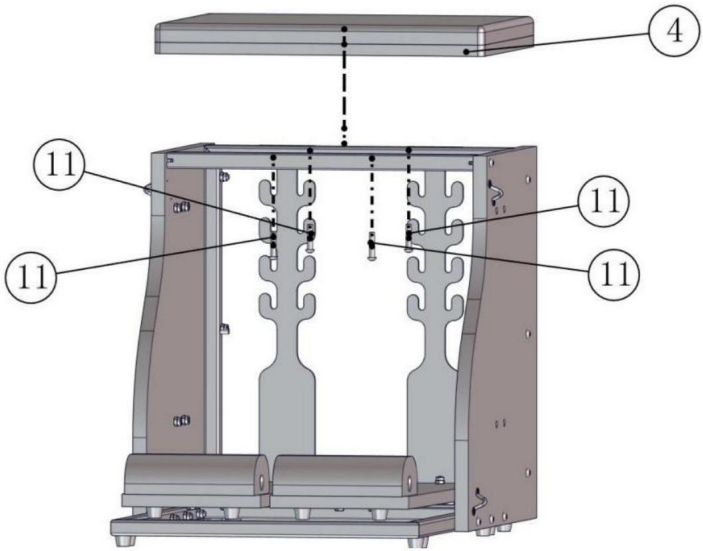


Préparez les accessoires : • 11 vis en acier inoxydable 8X40 X2, • 5 sièges de chaise à marchepied stable tube de fixation de coussin X1.

Comme indiqué sur la figure : Passez•11 les vis 8X40 de•3 à l'extérieur du planche de bois sur le côté de la chaise stable vers l'intérieur, alignez la chaise stable tube de fixation du coussin de siège avec le trou et serrer•5 •11 l'acier inoxydable 8X40 vis des deux côtés.

Machine Translated by Google

Étape (3)



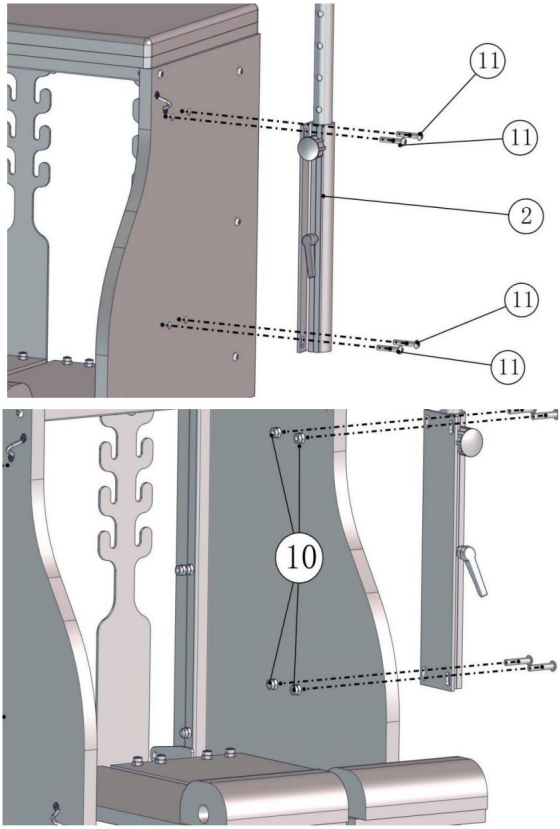
Préparez les accessoires : • 4 1 coussin de chaise à marchepied stable, • 11 4 8X40 en acier inoxydable vis.

Utilisez des vis 8X40 pour passer à travers les trous réservés du tube de fixation du siège •11 et•6 le cadre à ressort de la chaise stable•4 du bas vers le haut,

•5 alignez les trous du siège avec les vis et serrez les vis. (Remarque : 4 les vis doivent d'abord être serrées pour s'assurer qu'elles peuvent toutes être vissées, et puis serrer les vis)

Machine Translated by Google

Étape (4)

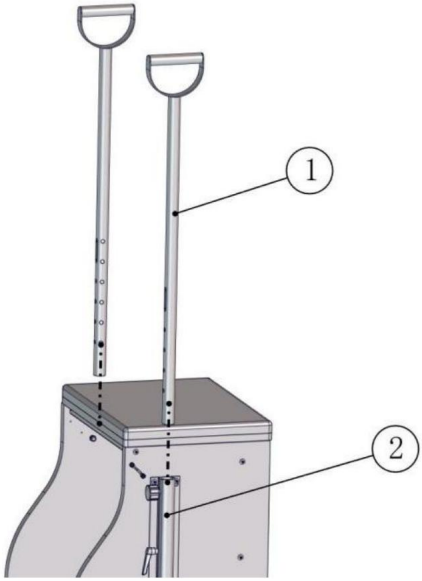


Préparez les accessoires :•2 pièces en aluminium pour fixer le marchepied,•10 pièces 8 M8 écrous anti-desserrage, •11 8 8X40 vis en acier inoxydable

Utilisez 11 vis 8X40 pour pénétrer les trous du matériau en aluminium 3 de la chaise escabeau de l'extérieur vers l'intérieur, et•10 les fixer avec M8 écrous anti-desserrage à l'intérieur. (Remarque : toutes les vis doivent d'abord être insérées avant de serrer.)

Machine Translated by Google

Étape (5)

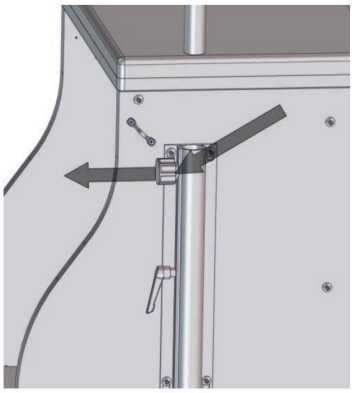


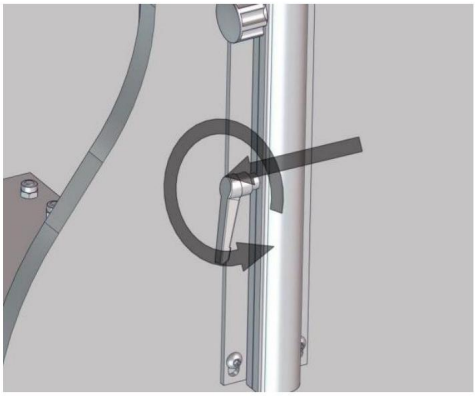
Préparez les accessoires : 1 accoudoir de chaise Steady Step X2,

Comme indiqué sur la figure :•2 Une fois le tube en aluminium fixé à la chaise Wunda

installé, •1 l'accoudoir de la chaise wunda est inséré dans •2 la chaise wunda est fixée

tube en aluminium de haut en bas.





Machine Translated by Google

Comme le montre la figure :•1 Lorsque l'accoudoir de la chaise stable est abaissé,

•2 il y a une goupille de traction sur le tube en aluminium qui fixe la chaise stable. Il faut

à tirer vers l'extérieur de sorte que l'accoudoir de la chaise stable puisse être passé

normalement vers le bas.•1 L'accoudoir de la chaise stable est installé dans le bon

position, et il y a une goupille de traction fixe en forme de 7 sous la goupille de traction. Lorsque le

La goupille de traction fixe en forme de 7 est tournée dans le sens des aiguilles d'une montre•1 , l'accoudoir de la chaise stable est

serré, et lorsque la goupille de traction fixe en forme de 7 est tournée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ,

•1 l'accoudoir de la chaise stable est desserré. (Si la goupille de traction en forme de 7 bloque

•1 l'accoudoir de la chaise stable, tirez la goupille de traction en forme de 7 vers l'extérieur tout en

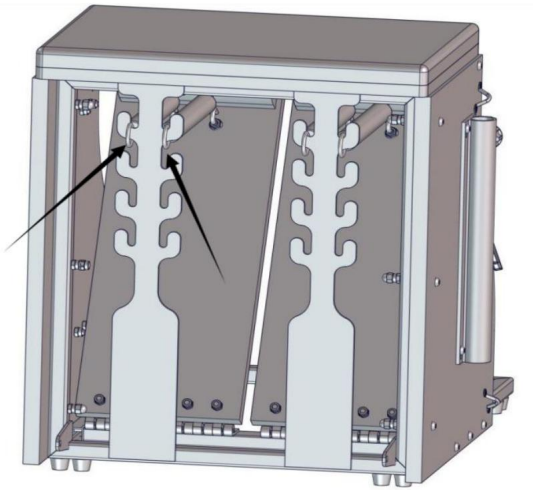
en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, puis desserrez-le et faites tourner la goupille de traction en forme de 7

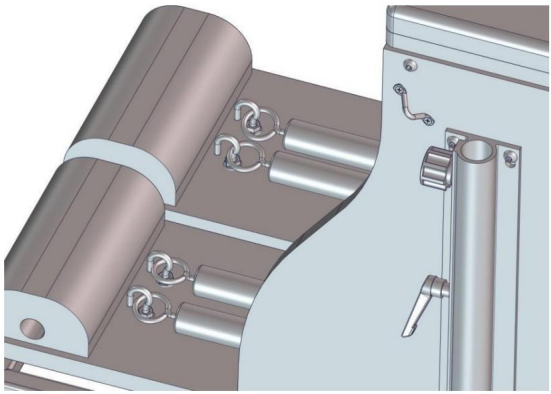
dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et répétez l'opération jusqu'à ce que la goupille de traction en forme de 7 ne soit plus

blocs•1 l'accoudoir de la chaise stable)

Machine Translated by Google

Étape (6)





Préparez les accessoires : Ressorts de chaise Steady-step X4,•14 diamètre de fil Φ 3.5X2,

•15 diamètre de fil Φ 3.0X2

•7 Il y a 4 crochets sur la pédale de la chaise stable. Une extrémité du ressort est

accroché au crochet et l'autre extrémité est accrochée au cadre à ressort du

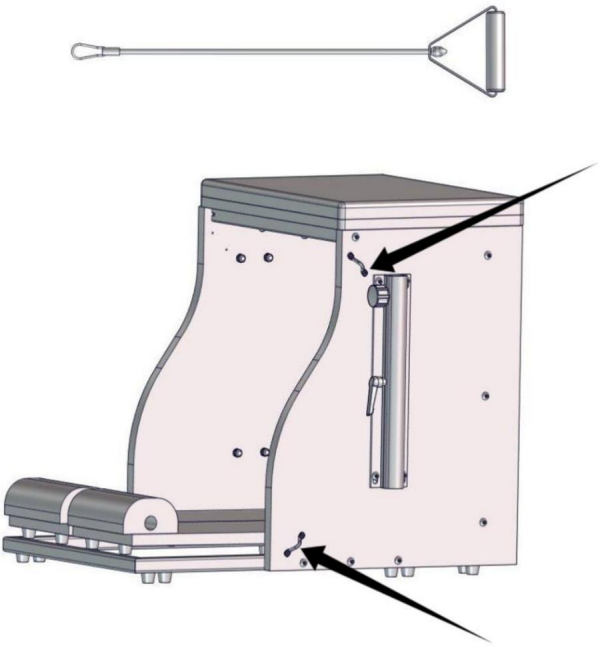
chaise stable. Modifiez la position du crochet en tôle en fonction de votre

Machine Translated by Google

besoins de formation. (La position du ressort est installée selon vos propres habitudes et

méthodes de formation)

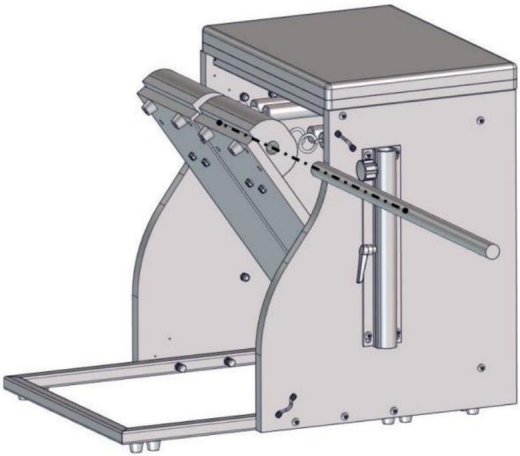
Étape (7)



Accessoires préparés : Chaise
stable avec 2 cordes élastiques Sur la
planche latérale en bois de la chaise wunda, il y a 2 attaches pour crochets à chameau. Une extrémité de la corde élastique est dotée d'un crochet de sécurité, qui doit être attaché au crochet à chameau. Selon vos besoins d'entraînement, vous pouvez l'accrocher au crochet à chameau supérieur ou inférieur.

Machine Translated by Google

Étape (8)



Accessoires préparés : 1

tige ronde en bois pour marchepied stable.

Lorsque vous utilisez la pédale pour marchepied stable, il y a un trou rond au centre de la petite boîte rembourrée. La tige ronde en bois pour marchepied stable peut être insérée dans ce trou et utilisée selon vos besoins d'entraînement.

Machine Translated by Google

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

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

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

REPRÉSENTANT DU ROYAUME-UNI	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Bureau 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
REPRÉSENTANT DE LA CE	E-CrossStu GmbH 69, rue Mainzer Landstr., 60329 Francfort-sur-le-Main.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google



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

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES-ZUBEHÖR

MODELL:W77-XA

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat

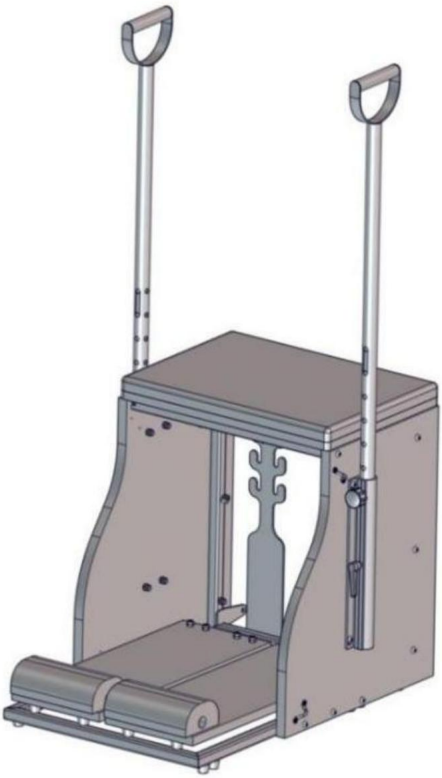
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES-ZUBEHÖR

MODELL:W77-XA



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.

Machine Translated by Google

Betriebssicherheit



WARNUNG:

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

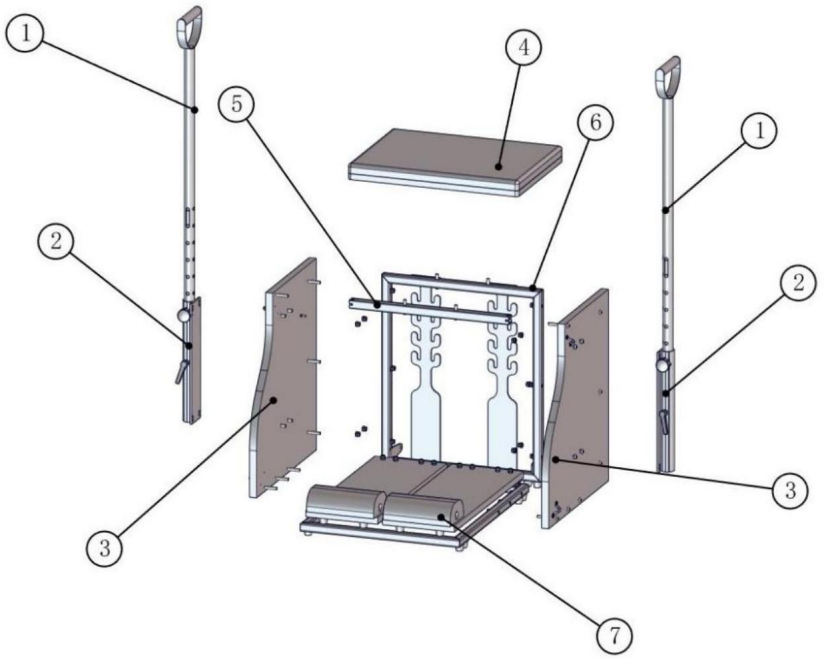
Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen vollständig kennen.

ÿ Nicht während der Schwangerschaft verwenden

ÿ Bitte befolgen Sie die Anweisungen genau ÿ Zur Gewährleistung der Benutzersicherheit überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Schrauben und anderen Verbindungsteile am Gerät intakt sind ÿ Falsches oder zu intensives Training ist nicht gut für die Gesundheit. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren ÿ Tragen Sie beim Training am besten Sportkleidung und Sportschuhe ÿ Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Erbrechen oder andere unerwünschte Symptome verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen. ÿ Beachten Sie, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Training festgezogen werden müssen ÿ Bitte trainieren Sie eine halbe Stunde vor/nach den Mahlzeiten oder 1 Stunde vor dem Schlafengehen ÿ Bitte machen Sie Trainingspläne. ÿ Das Gewicht des Benutzers darf 350 Pfund nicht überschreiten. ÿ Übermäßiger Gebrauch durch ungelernte Personen ist verboten. ÿ Bitte machen Sie ein paar Dehnübungen, bevor Sie das Produkt verwenden.

Machine Translated by Google

Explosionszeichnung



GUTE ID	beschreiben	Menge
•1	Stabile Armlehne	2
•2	Aluminiumrohr für stabilen Stuhl	2
•3	Steady Stuhl Seitenbrett	2
•4	Stabiles Stuhlkissen	1
•5	Befestigungsrohr für Sitzkissen des Steady Chair	1
•6	Federrahmen für Steady Chair	1

Machine Translated by Google

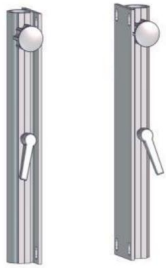
•7	Stabile Fußstütze für den Stuhl	1
•8	M8 Abdeckmutter	12
•9	8X60 Edelstahlschrauben	12
•10	M8 Sicherungsmutter	20
•11	8X40 Edelstahlschrauben	14
•12	13-16 Schraubenschlüssel	1
•13	M5 Sechskantschlüssel	1
•14	Durchmesser des Federdrahts des Stützstuhls ÿ3,5	2
•15	Durchmesser des Federdrahts des Stützstuhls ÿ3.0	2
•16	Wunda Stuhl, Rundholzstange	1
•17	Elastisches Seil für Wunda Chair	2

Machine Translated by Google

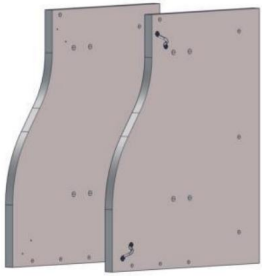
Steady Stuhlzubehör



①Stabile Stuhlarmlehnen X2



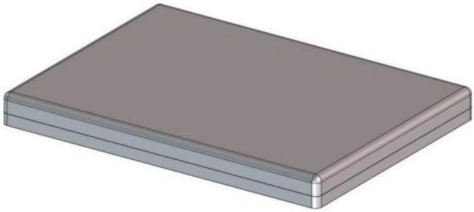
②Stabiler Stuhl mit festem Aluminiumrohr X2



③Stabile Stuhlseitenbretter X2

Machine Translated by Google

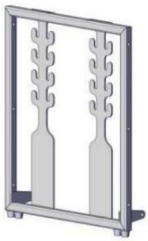
④Stabiles Stuhlkissen



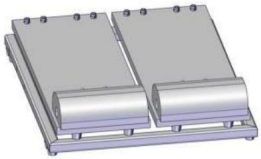
X1



⑤Stabiles Stuhlsitzkissen-Befestigungsrohr X1

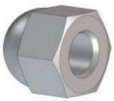


⑥Stabiler Stuhlfederständer X1



⑦Stabile Stuhlfußstütze X1

Machine Translated by Google



ÿ M8 Abdeckung
Mutter X12



ÿ 8 x 60
Schraube X12



ÿ Anti-
Lockerung
Mutter X20



ÿ 8 x 40
Schraube X14



ÿ 13X16
Maulschlüssel



ÿ M5 Sechskantschlüssel x1

Steady-Step
Stuhlfeder 26cm lang x4



•14

Drahtdurchmesser ÿ3.5X2



•15

Drahtdurchmesser ÿ3.0X2

•16 Wunda Chair RundholzstangeX1 •17 Wunda Chair Elastisches SeilX2

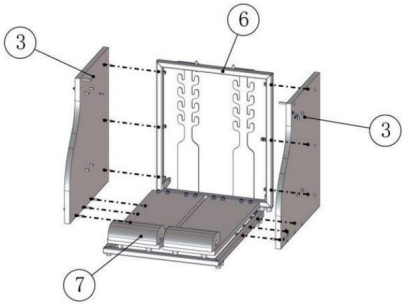


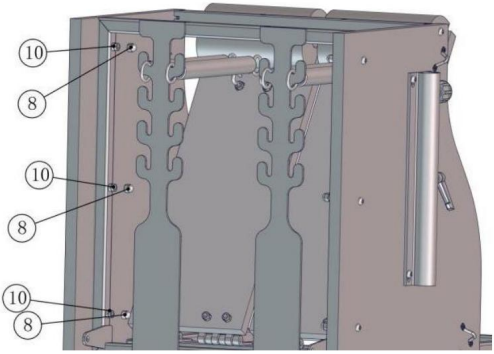


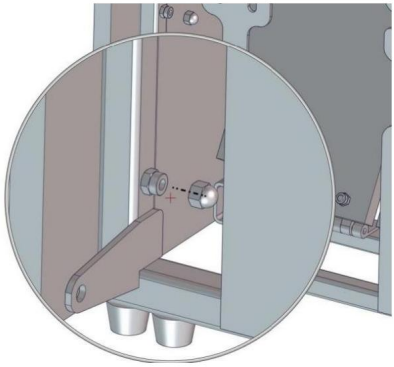
Machine Translated by Google

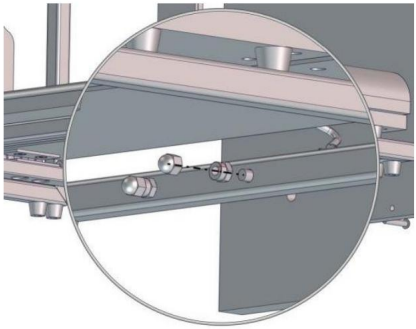
Installationsschritte

Schritt (1)









Zubehör vorbereiten:

•3 Stabilisator-Seitenbretter X2, •6 Stabilisator-Federrahmen X1, •7 Stabilisator

Fußstütze X1, • 9 8X60 Edelstahlschrauben X12, • 10 M8 Sicherungsmuttern X12,

•8 M8-Abdeckmuttern X12.

Wie in der Abbildung gezeigt: Verwenden Sie •9 8X60 Schrauben •3, um sie durch die Löcher von

•6 die Federhalterung und •7 die Fußstütze des stabilen Stuhls von der Außenseite des

Machine Translated by Google

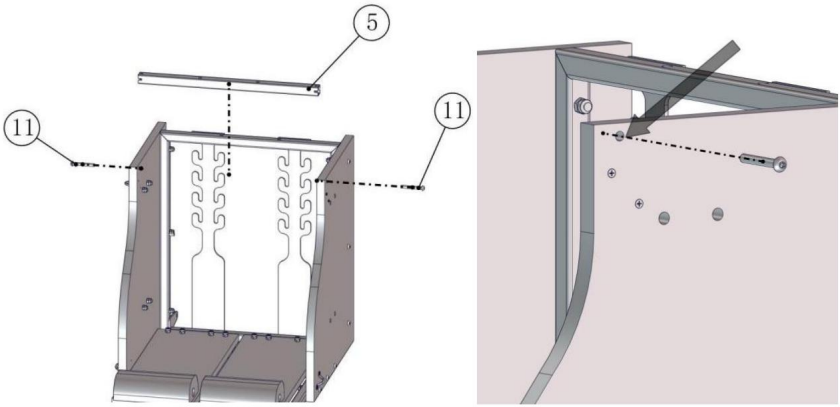
Holzbrett an der Seite des stabilen Stuhls, fixieren Sie es mit •10 M8 Anti-Lockerung

Mutter auf der Innenseite,•8 verstärken Sie es mit M8 Deckelmutter, und•12 ziehen Sie die Abdeckung fest

Mutter mit 13-16 Maulschlüssel. (Hinweis: Setzen Sie zuerst alle Schrauben ein, ziehen Sie dann

ihnen)

Schritt (2)



Bereiten Sie Zubehör vor: • 11 8X40 Edelstahlschrauben x2, • 5 Steady-Step-Stuhlsitze

Kissenbefestigungsrohr X1.

Wie in der Abbildung gezeigt: Führen Sie die 8X40 Schrauben von der Außenseite des

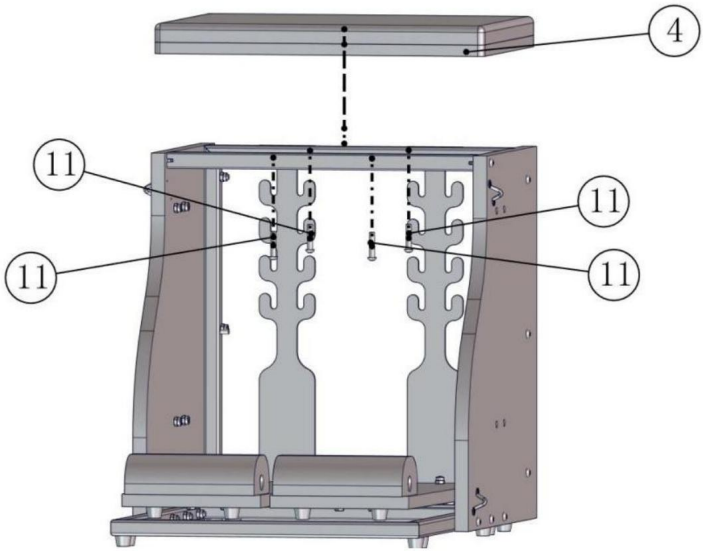
Holzbrett an der Seite des Stützstuhls nach innen, richten Sie den Stützstuhl aus

Sitzkissen Befestigungsrohr mit dem Loch und festziehen•5 •11 die 8X40 Edelstahl

Schrauben auf beiden Seiten.

Machine Translated by Google

Schritt (3)



Bereiten Sie Zubehör vor: • 4 1 Steady-Step-Stuhlkissen, • 11 4 8X40 Edelstahl

Schrauben.

Verwenden Sie 8X40-Schrauben, um sie durch die reservierten Löcher von •11 des Sitzbefestigungsrohrs zu führen

und•6 der Federrahmen des stabilen Stuhls•4 von unten nach oben,

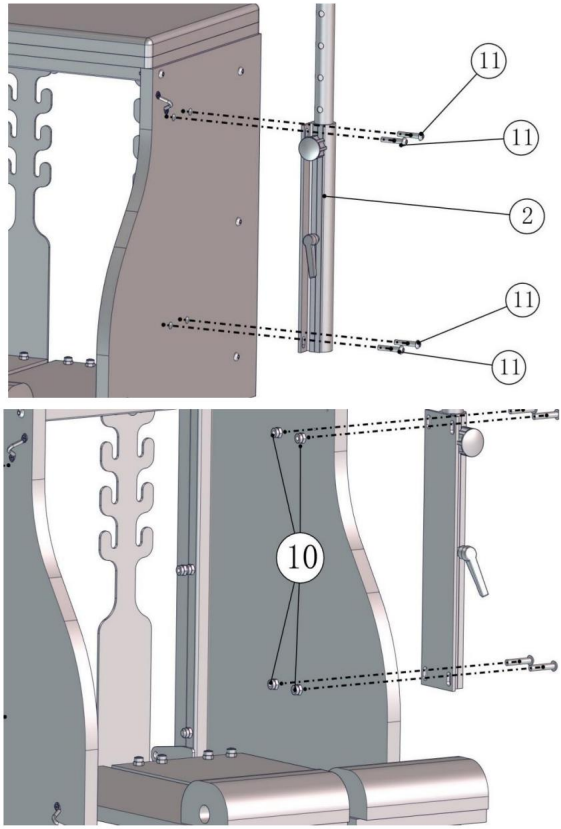
•5 Richten Sie die Löcher im Sitz mit den Schrauben aus und ziehen Sie die Schrauben fest. **(Hinweis: 4**

Schrauben müssen zuerst angezogen werden, um sicherzustellen, dass sie alle eingeschraubt werden können, und

dann die Schrauben festziehen)

Machine Translated by Google

Schritt (4)



Bereiten Sie Zubehör vor: • 2 2 Aluminiumstücke zur Befestigung des Trittstuhls, • 10 8 M8

Muttern mit Sicherungsring, •11 8 8X40 Edelstahlschrauben

Verwenden Sie 11 8X40 Schrauben, um 2 die Löcher im Aluminiummaterial 3 von

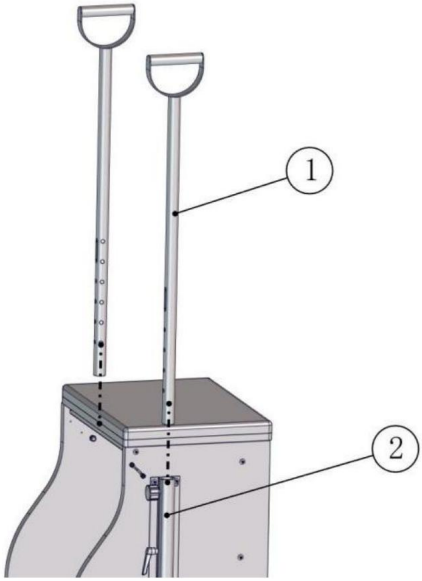
den Trittstuhl von außen nach innen und•10 befestigen Sie sie mit M8

Anti-Lockerungsmuttern auf der Innenseite. **(Hinweis: Alle Schrauben müssen zuerst eingesetzt werden**

vor dem Festziehen.)

Machine Translated by Google

Schritt (5)

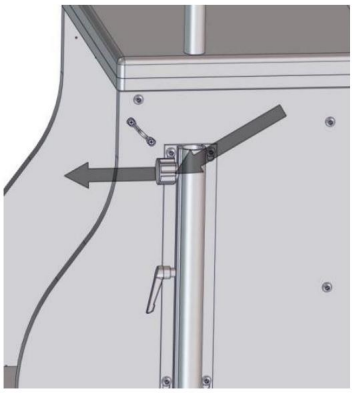


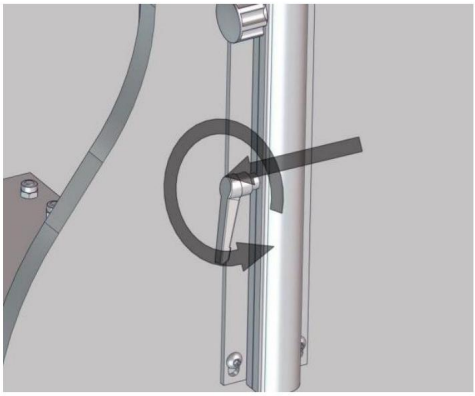
Bereiten zubehör:•1 Steady Step Stuhl Armlehnen X2,

Wie in der Abbildung gezeigt: •2 Nachdem das Wunda-Stuhl-feste Aluminiumrohr

installiert, •1 die Armlehne des Wunda-Stuhls wird eingesetzt in •2 der Wunda-Stuhl fixiert

Aluminiumrohr von oben nach unten.





Machine Translated by Google

Wie in der Abbildung dargestellt: •1 Wenn die Armlehne des stabilen Stuhls nach unten gedrückt wird,

•2 Am Aluminiumrohr befindet sich ein Zugstift, der den stabilen Stuhl fixiert. Es braucht

nach außen gezogen werden, so dass die Armlehne des stabilen Stuhls

•1 Die Armlehne des stabilen Stuhls ist in der entsprechenden Position montiert

Position, und unterhalb des Zugstifts befindet sich ein 7-förmiger fester Zugstift. Wenn der

7-förmiger fester Zugstift wird im Uhrzeigersinn gedreht•1 , die Armlehne des stabilen Stuhls ist

angezogen, und wenn der 7-förmige feste Zugstift gegen den Uhrzeigersinn gedreht wird ,

•1 Die Armlehne des stabilen Stuhls ist gelöst. (Wenn der 7-förmige Zugstift blockiert

•1 die Armlehne des stabilen Stuhls, ziehen Sie den 7-förmigen Zugstift nach außen, während

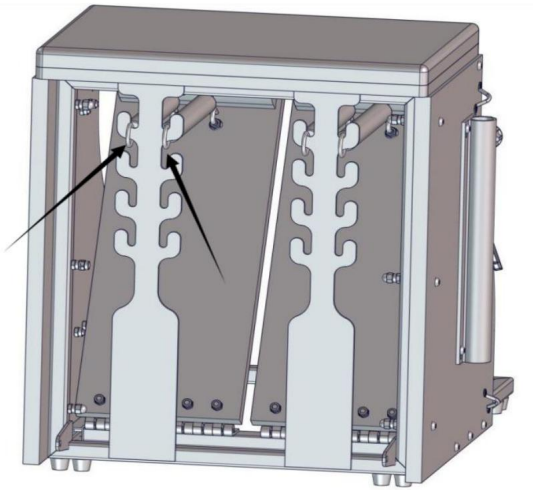
Drehen Sie es im Uhrzeigersinn, lösen Sie es und drehen Sie den 7-förmigen Zugstift

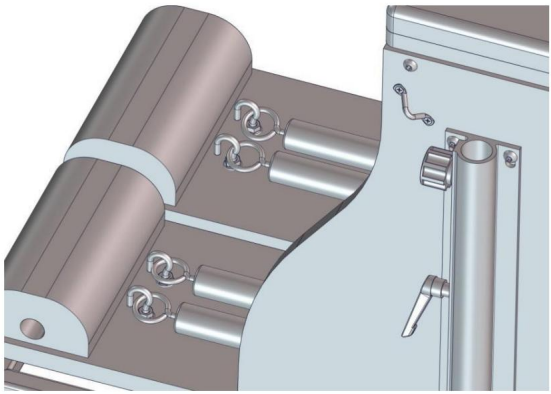
gegen den Uhrzeigersinn und wiederholen Sie den Vorgang, bis der 7-förmige Zugstift nicht mehr

Blöcke•1 die Armlehne des stabilen Stuhls)

Machine Translated by Google

Schritt (6)





Zubehör vorbereiten: Steady-Step-Stuhlfedern X4, •14 Drahtdurchmesser ÿ3,5X2,

•15 Drahtdurchmesser ÿ3.0X2

•7 Am Pedal des Steady Chair befinden sich 4 Haken. Ein Ende der Feder ist

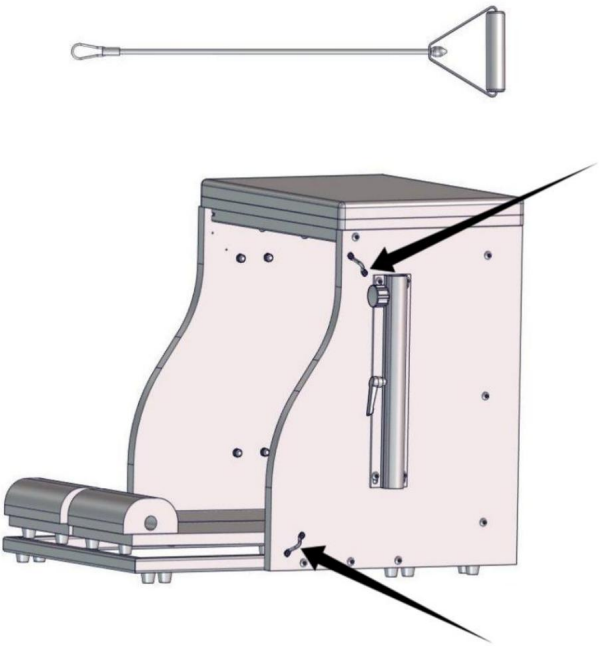
am Haken aufgehängt, und das andere Ende wird am Federrahmen des

stabiler Stuhl. Verändern Sie die Position des Blechhakens nach Ihren

Machine Translated by Google

Trainingsbedürfnisse. (Die Federposition wird entsprechend Ihren eigenen Gewohnheiten installiert und Trainingsmethoden)

Schritt (7)

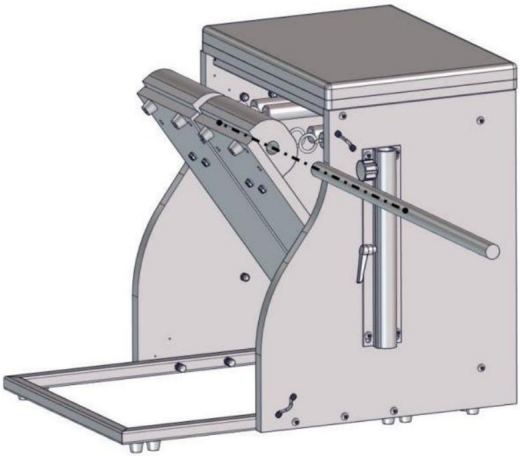


Vorbereitetes Zubehör:

Stabiler Trittstuhl, elastisches Seil x2. Auf der seitlichen Holzplatte des Wunda-Stuhls befinden sich 2 Kamelhaken-Aufsätze. Ein Ende des elastischen Seils hat einen Sicherheitshaken, der am Kamelhaken befestigt werden sollte. Je nach Ihren Trainingsanforderungen können Sie es entweder am oberen oder unteren Kamelhaken aufhängen.

Machine Translated by Google

Schritt (8)



Vorbereitetes Zubehör:

Stabiler Trittstuhl, runde Holzstange x1 Bei

Verwendung des stabilen Trittstuhl-Fußpedals befindet sich in der Mitte der weich gepolsterten kleinen Box ein rundes Loch. Die stabile Trittstuhl-Rundholzstange kann in dieses Loch gesteckt und entsprechend Ihren Trainingsanforderungen verwendet werden.

Machine Translated by Google

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

Nach AUS importiert: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien

Importiert in die 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
Vertreter der EG	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

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

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESSORI PER PILATES

MODELLO:W77-XA

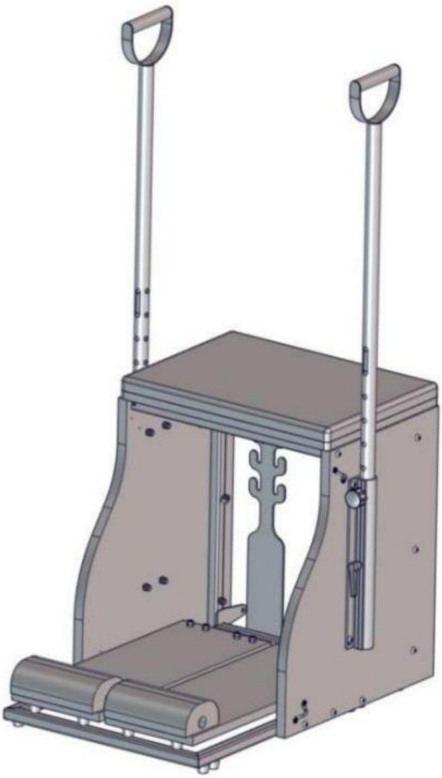
Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESSORI PER PILATES

MODELLO:W77-XA



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.

Machine Translated by Google

Sicurezza operativa



ATTENZIONE:

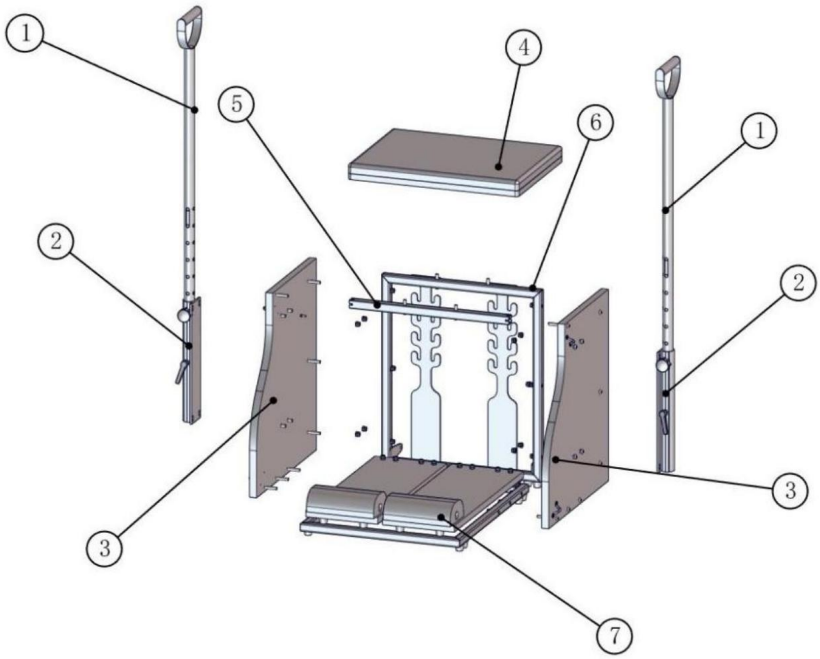
leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utenti di questo prodotto siano pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni.

ÿ Non utilizzarlo in caso di gravidanza ÿ Installare seguendo scrupolosamente le istruzioni ÿ 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 ÿ L'esercizio fisico scorretto o di intensità eccessiva non fa bene alla salute. Si consiglia di consultare un medico prima di fare esercizio fisico ÿ È meglio indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive durante l'esercizio fisico ÿ Se si avvertono vertigini, vomito o altri sintomi avversi durante l'esercizio fisico, interrompere immediatamente l'allenamento. ÿ Si noti che tutte le viti e i dadi devono essere serrati prima dell'esercizio fisico ÿ Non allenarsi mezz'ora prima/dopo i pasti o 1 ora

prima di dormire ÿ Si prega di pianificare gli esercizi. ÿ Il peso dell'utente non può superare i 350 libbre. ÿ È vietato l'uso eccessivo da parte di persone inesperte. ÿ Si prega di fare un semplice stretching prima di utilizzare il prodotto.

Machine Translated by Google

Vista esplosa



BUONA ID	descrivere	quantità
•1	Bracciolo della sedia stabile	2
•2	Tubo di alluminio per sedia stabile	2
•3	Tavola laterale Steady Chair	2
•4	Cuscino per sedia stabile	1
•5	Tubo di fissaggio del cuscino del sedile della sedia stabile	1
•6	Telaio a molla per sedia stabile	1

Machine Translated by Google

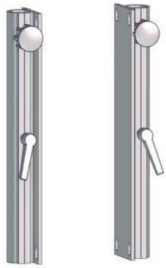
•7	Poggiapiedi per sedia stabile	1
•8	Dado di copertura M8	12
•9	Viti in acciaio inox 8X60	12
•10	Dado anti-allentamento M8	20
•11	Viti in acciaio inox 8X40	14
•12	Chiave inglese 13-16	1
•13	Chiave esagonale M5	1
•14	Diametro del filo della molla della sedia fissa ÿ3.5	2
•15	Diametro del filo della molla della sedia fissa ÿ3.0	2
•16	Sedia Wunda in legno tondo	1
•17	Corda elastica per sedia Wunda	2

Machine Translated by Google

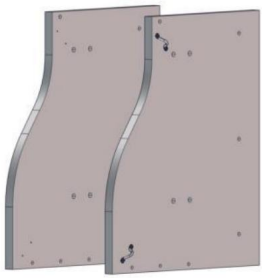
Accessori per sedia fissa



①Braccioli sedia fissi X2



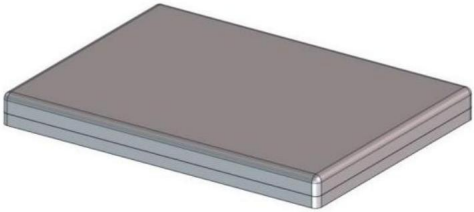
②Sedia fissa tubo di alluminio X2



③Plank laterali su sedia stabile X2

Machine Translated by Google

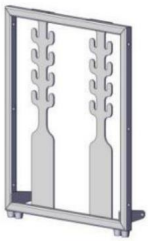
4 Cuscino per sedia stabile



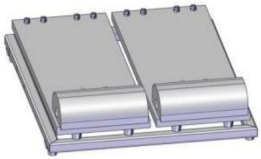
X1



5 Tubo di fissaggio del cuscino del sedile della sedia stabile X1

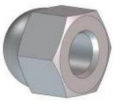


6 Supporto a molla per sedia fissa X1



7 Poggiapiedi per sedia stabile X1

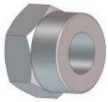
Machine Translated by Google



ÿ Copertura M8
dado X12



ÿ 8X60
vite X12



ÿ Anti-
allentamento
dado X20



ÿ 8X40
vite X14



ÿ Chiave
inglese
aperta 13X16



ÿ Chiave esagonale
M5 x1

Molla per sedia Steady-
step lunga 26 cm x4



•14
Diametro
filo ÿ3.5X2



•15
Diametro
filo ÿ3.0X2

•16 Wunda Chair Asta di legno rotondaX1 •17 Wunda Chair Corda elasticaX2

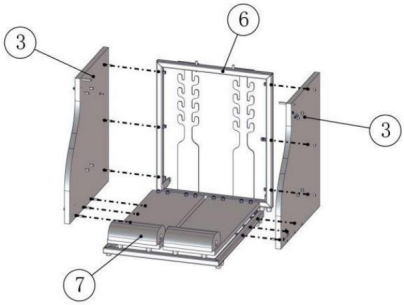


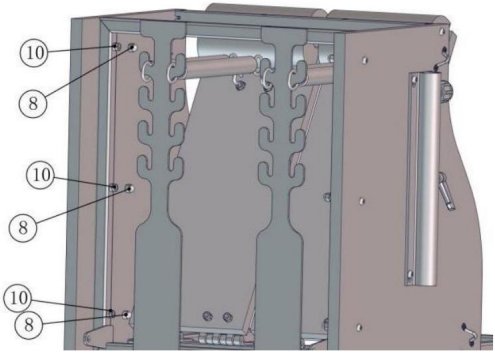


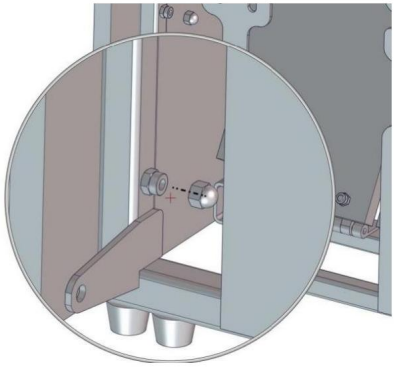
Machine Translated by Google

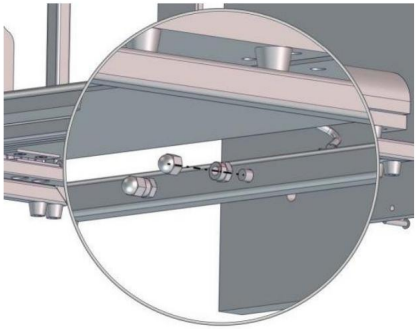
Fasi di installazione

Passo (1)









Preparare gli accessori:

•3 Assi laterali per sedia stabile X2,•6 Telaio a molla per sedia stabile X1,•7 Sedia stabile

poggiapiedi X1,•9 viti in acciaio inox 8X60 X12,•10 dadi antiallentamento M8 X12,

•8 dadi di copertura M8 X12.

Come mostrato nella figura: utilizzare •9 viti 8X60 •3 per passare attraverso i fori di

•6 la staffa a molla e•7 il poggiapiedi della sedia stabile dall'esterno della

Machine Translated by Google

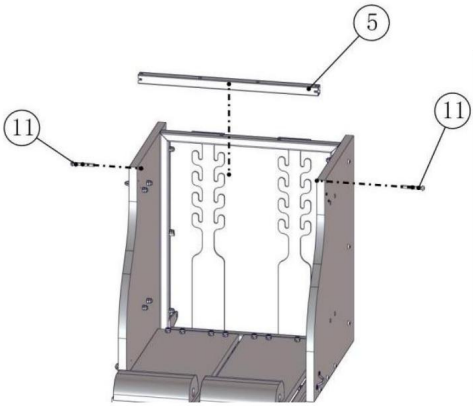
tavola di legno sul lato della sedia stabile, fissarla con •10 M8 anti-allentamento

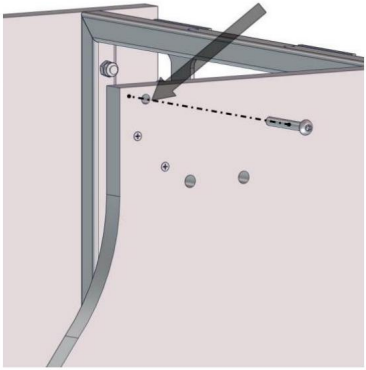
dado all'interno,•8 rinforzarlo con il dado di copertura M8 e•12 stringere la copertura

dado con chiave inglese 13-16. (Nota: inserire prima tutte le viti, quindi serrare

loro)

Passo (2)





Preparare gli accessori: •11 viti in acciaio inossidabile 8X40 X2, •5 sedili per sedie a gradino fisso

tubo di fissaggio del cuscino X1.

Come mostrato in figura: Passare•11 le viti 8X40 dall'esterno•3 del

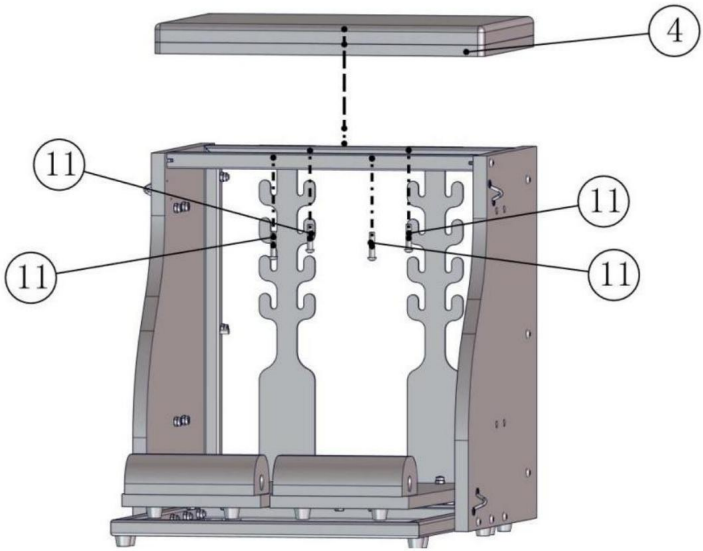
tavola di legno sul lato della sedia stabile verso l'interno, allineare la sedia stabile

tubo di fissaggio del cuscino del sedile con il foro e stringere•5 •11 l'acciaio inossidabile 8X40

viti su entrambi i lati.

Machine Translated by Google

Passo (3)



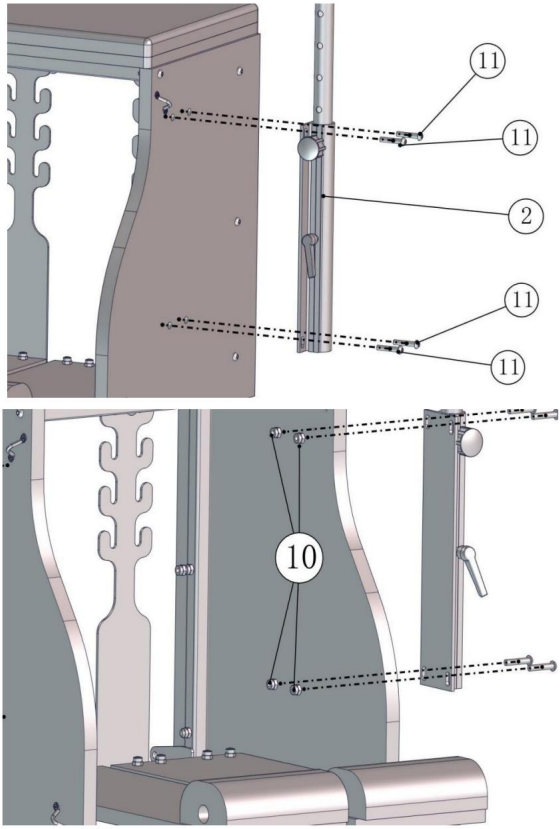
Preparare gli accessori:•4 1 cuscino per sedia a gradino costante,•11 4 8X40 acciaio inossidabile viti.

Utilizzare viti 8X40 per passare attraverso i fori riservati del tubo di fissaggio del sedile •11 e•6 il telaio a molla della sedia fissa•4 dal basso verso l'alto,

•5 allineare i fori sul sedile con le viti e serrare le viti. **(Nota: 4 le viti devono essere prima serrate per assicurarsi che possano essere tutte avvitate, e quindi stringere le viti)**

Machine Translated by Google

Passo (4)



Preparare gli accessori: •2 2 pezzi di alluminio per fissare la sedia a gradini, •10 8 M8

dadi anti-allentamento,•11 8 8X40 viti in acciaio inox

Utilizzare 11 viti 8X40 per penetrare i fori sul materiale in alluminio di

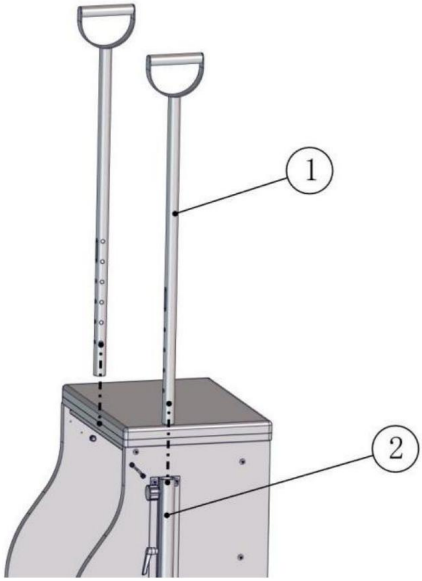
la sedia a gradini dall'esterno verso l'interno e•10 fissarli con M8

dadi anti-allentamento all'interno. **(Nota: tutte le viti devono essere inserite prima**

prima di stringere.)

Machine Translated by Google

Passo (5)

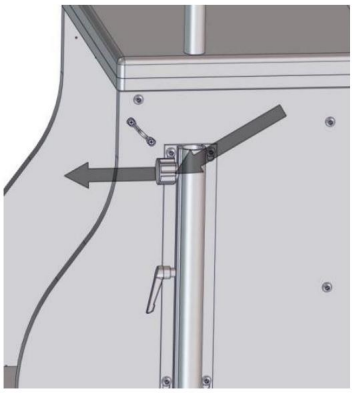


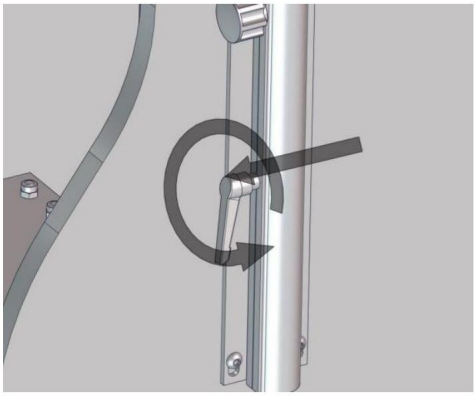
Preparare gli accessori: •1 braccioli per sedia Steady Step X2,

Come mostrato nella figura: •2 Dopo che la sedia Wunda ha fissato il tubo di alluminio

installato,•1 il bracciolo della sedia wunda è inserito in•2 la sedia wunda è fissata

tubo di alluminio dall'alto verso il basso.





Machine Translated by Google

Come mostrato nella figura: •1 Quando il bracciolo della sedia fissa viene abbassato,

•2 c'è un perno di trazione sul tubo di alluminio che fissa la sedia stabile. Ne ha bisogno

da tirare verso l'esterno in modo che il bracciolo della sedia stabile possa essere superato

normalmente.•1 Il bracciolo della sedia stabile è installato nell'apposito

posizione, e c'è un perno di trazione fisso a forma di 7 sotto il perno di trazione. Quando il

Il perno di trazione fisso a forma di 7 viene ruotato in senso orario•1 , il bracciolo della sedia stabile è

serrato e quando il perno di trazione fisso a forma di 7 viene ruotato in senso antiorario ,

•1 il bracciolo della sedia stabile è allentato. (Se il perno di trazione a forma di 7 si blocca

•1 il bracciolo della sedia stabile, tirare verso l'esterno il perno di trazione a forma di 7 mentre

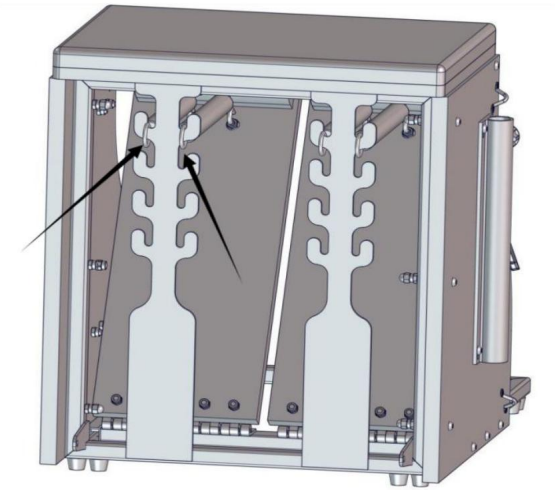
ruotandolo in senso orario, quindi allentarlo e ruotare il perno di trazione a forma di 7

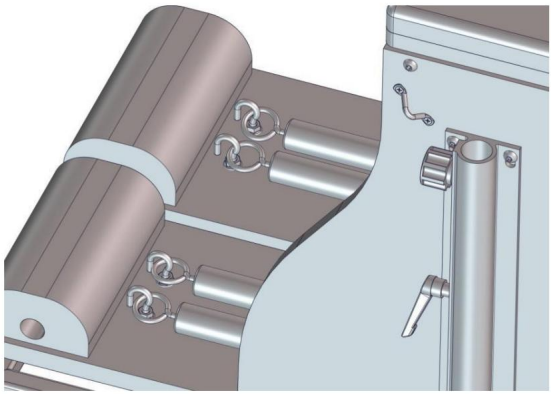
in senso antiorario e ripetere l'operazione finché il perno di trazione a forma di 7 non si muove più

blocca•1 il bracciolo della sedia stabile)

Machine Translated by Google

Passo (6)





Preparare gli accessori: Molle per sedia Steady-step X4,•14 diametro filo ÿ3.5X2,

•15 diametro filo ÿ3.0X2

•7 Ci sono 4 ganci sul pedale della sedia stabile. Un'estremità della molla è

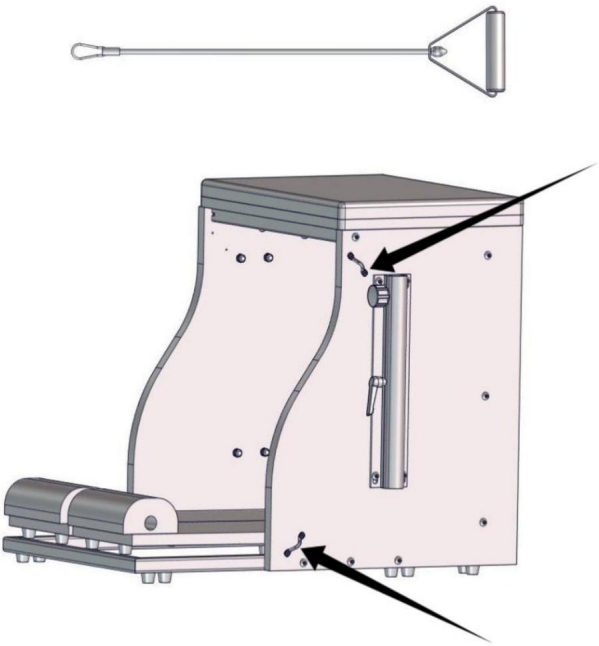
appeso al gancio e l'altra estremità è appesa al telaio a molla del

sedia stabile. Cambia la posizione del gancio della lamiera in base alle tue

Machine Translated by Google

esigenze di allenamento. (La posizione della molla viene installata in base alle proprie abitudini e metodi di allenamento)

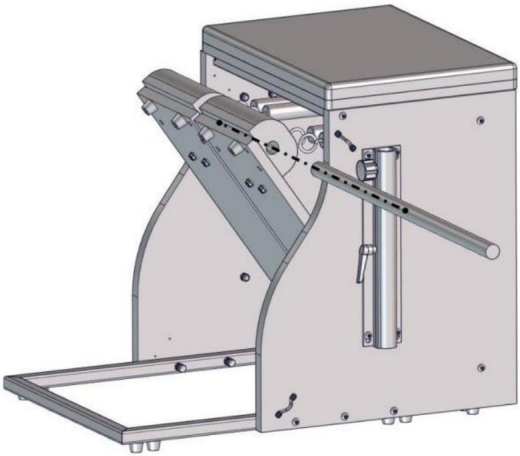
Passo (7)



Accessori preparati: sedia Stable Step, corda elastica x2. Sulla tavola laterale in legno della sedia wunda, ci sono 2 attacchi per ganci a cammello. Un'estremità della corda elastica ha un gancio di sicurezza, che dovrebbe essere attaccato al gancio a cammello. A seconda delle tue esigenze di allenamento, puoi appenderla al gancio a cammello superiore o inferiore.

Machine Translated by Google

Passo (8)



Accessori preparati: sedia
a gradini stabile asta rotonda in legno x1
Quando si utilizza il pedale della sedia a gradini stabile, c'è un foro rotondo al centro della piccola scatola morbida imbottita. La sedia a gradini stabile asta rotonda in legno può essere inserita in questo foro e utilizzata in base alle proprie esigenze di allenamento.

Machine Translated by Google

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

RAPPRESENTANZA DEL REGNO UNITO	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Ufficio 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Rappresentante della CE	E-CrossStu GmbH Via Magonza 69, 60329 Francoforte sul Meno.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

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

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESORIOS DE PILATES

MODELO:W77-XA

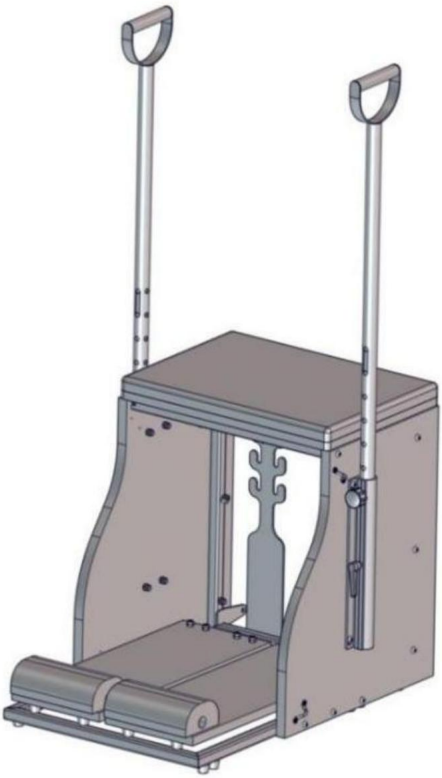
Soporte técnico y certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

ACCESORIOS DE PILATES

MODELO:W77-XA



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.

Machine Translated by Google



ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto conozcan todas las advertencias y precauciones.

No lo use si está embarazada Instálelo 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 Es mejor usar ropa y calzado deportivo cuando se hace ejercicio Si siente mareos, vómitos u otros síntomas adversos durante el ejercicio, debe dejar de entrenar inmediatamente. Tenga en cuenta que todos los tornillos y tuercas deben estar apretados antes de hacer ejercicio No haga ejercicio media hora antes o después de las comidas o 1 hora después de la comida.

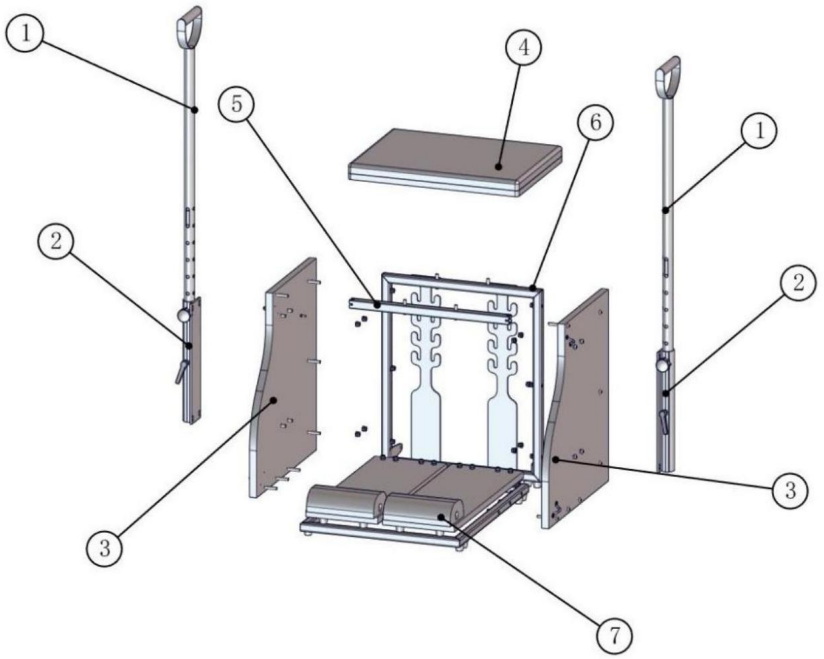
Antes de dormir

Haga planes de ejercicios. El peso del usuario no puede superar las 350 libras. Se prohíbe el uso excesivo por parte de personas no capacitadas.

Haga un estiramiento simple antes de usar el producto.

Machine Translated by Google

Vista ampliada



BUENA IDENTIFICACIÓN	describir	cantidad
•1	Apoyabrazos de silla estable	2
•2	Tubo de aluminio para silla estable	2
•3	Tablero lateral de silla estable	2
•4	Cojín de silla estable	1
•5	Tubo de fijación del cojín del asiento de la silla estable	1
•6	Marco de resorte para silla estable	1

Machine Translated by Google

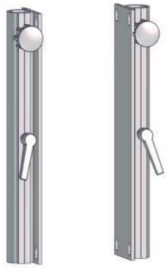
•7	Reposapiés de silla estable	1
•8	Tuerca de cubierta M8	12
•9	Tornillos de acero inoxidable 8X60	12
•10	Tuerca antiaflojamiento M8	20
•11	Tornillos de acero inoxidable 8X40	14
•12	Llave inglesa 13-16	1
•13	Llave hexagonal M5	1
•14	Diámetro del alambre del resorte de la silla fija Φ 3.5	2
•15	Diámetro del alambre del resorte de la silla fija Φ 3.0	2
•16	Silla Wunda de varilla redonda de madera	1
•17	Cuerda elástica para silla Wunda	2

Machine Translated by Google

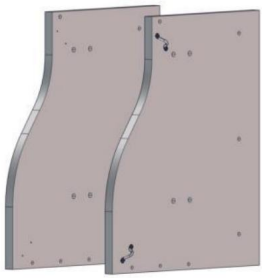
Accesorios para sillas fijas



1 Reposabrazos de silla estable X2



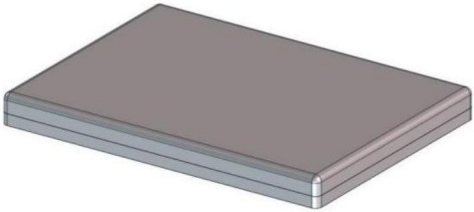
2 Silla fija de tubo de aluminio X2



3 Tablones laterales para sillas estables X2

Machine Translated by Google

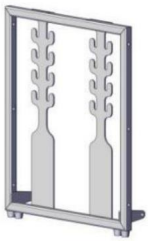
4. Cojín de silla estable



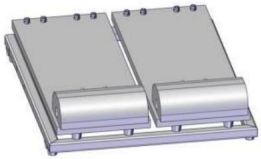
X1



5 Tubo de fijación del cojín del asiento de la silla estable X1

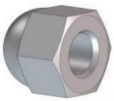


6. Bastidor de resortes para silla estable X1



7 Reposapiés de silla estable X1

Machine Translated by Google



Tapa M8

Tuerca X12



8X60

tornillo X12



Anti-

aflojamiento

Tuerca X20



8X40

tornillo X14



Llave de

boca abierta

de 13X16



Llave hexagonal

M5 x1

Muelle para silla de

paso firme de 26 cm de largo x4



•14 Diámetro

del cable

Φ 3,5X2



•15 Diámetro

del cable

Φ 3.0X2

•16 Varilla de madera redonda para silla Wunda X1 •17 Cuerda elástica para silla Wunda X2

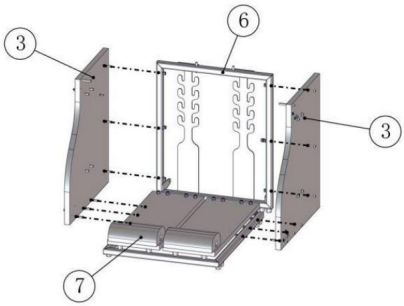


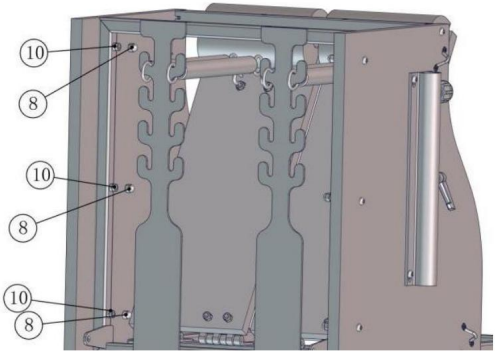


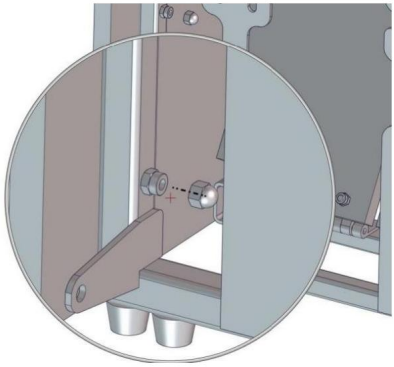
Machine Translated by Google

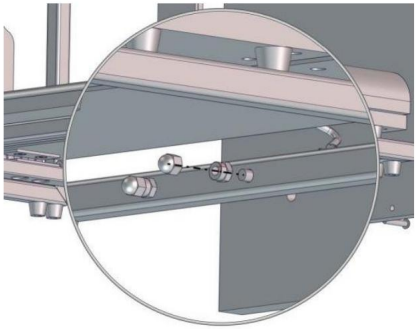
Pasos de instalación

Paso (1)









Preparar accesorios:

•3 Tablones laterales para silla estable X2,•6 Marco de resorte para silla estable X1,•7 Silla estable reposapiés X1,•9 tornillos de acero inoxidable 8X60 X12,•10 tuercas anti-aflojamiento M8 X12,

•8 Tuercas de cubierta M8 X12.

Como se muestra en la figura: Utilice •9 tornillos 8X60 •3 para pasarlos a través de los orificios de

•6 el soporte de resorte y•7 el reposapiés de la silla fija desde el exterior de la

Machine Translated by Google

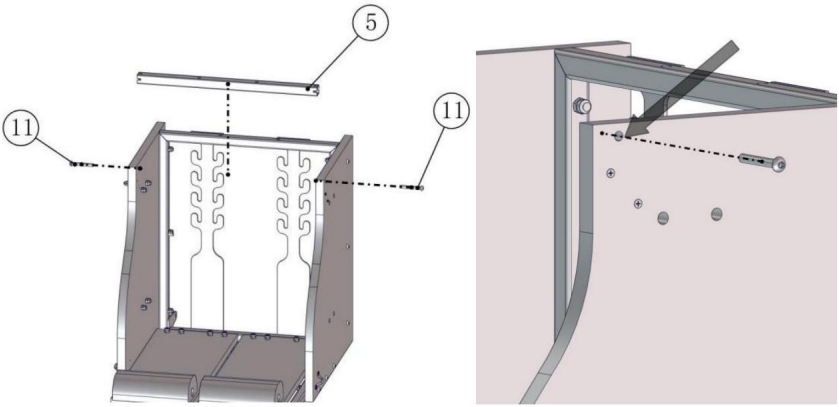
Tabla de madera en el lateral de la silla estable, fíjela con tornillos anti-aflojamiento M8 de •10

Tuerca en el interior, •8 refuércela con la tuerca de cubierta M8 y •12 apriete la cubierta

Tuerca con llave de boca abierta 13-16. (Nota: Coloque todos los tornillos primero, luego ajuste)

a ellos)

Paso (2)



Prepare los accesorios: • 11 tornillos de acero inoxidable 8X40 X2, • 5 asientos de silla con paso firme

Tubo de fijación del cojín X1.

Como se muestra en la figura: Pase•11 los tornillos 8X40 desde•3 el exterior de la

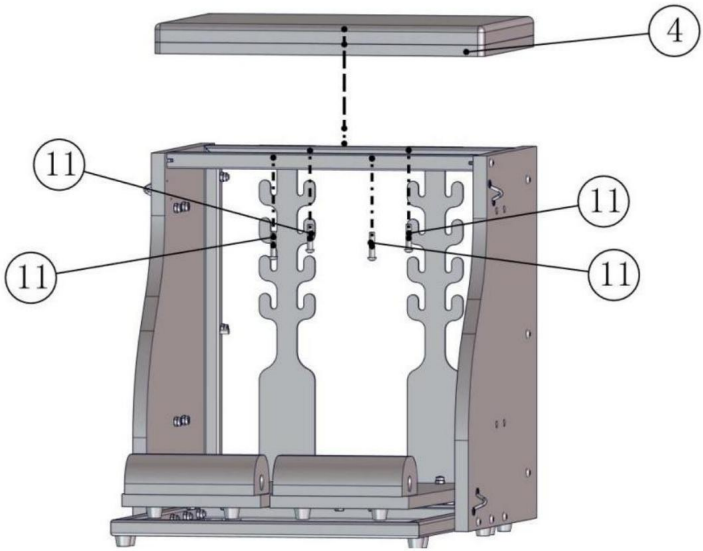
Tabla de madera en el costado de la silla fija hacia el interior, alinee la silla fija

Tubo de fijación del cojín del asiento con orificio y apriete •5 •11 el acero inoxidable 8X40

tornillos en ambos lados.

Machine Translated by Google

Paso (3)



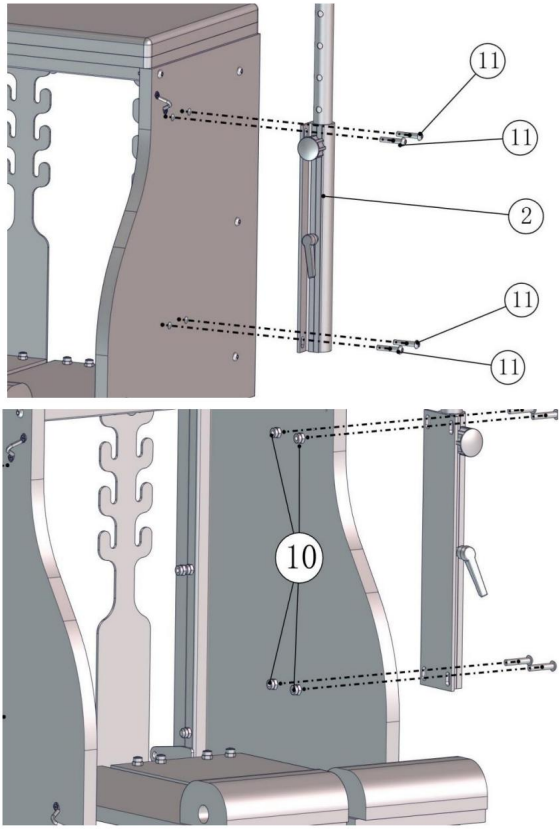
Prepare los accesorios: • 4 1 cojín de silla de paso estable, • 11 4 8X40 acero inoxidable tornillos.

Utilice tornillos 8X40 para pasarlos a través de los orificios reservados del tubo de fijación del asiento •11 y•6 el marco de resorte de la silla estable•4 de abajo a arriba,

•5 Alinee los orificios del asiento con los tornillos y apriete los tornillos. (Nota: 4 Primero hay que apretar los tornillos para asegurarse de que se puedan atornillar todos. luego apriete los tornillos)

Machine Translated by Google

Paso (4)



Prepare los accesorios: • 2 2 piezas de aluminio para fijar la silla de escalones, • 10 8 M8

Tuercas antiaflojamiento,•11 8 Tornillos de acero inoxidable 8X40

Utilice •11 tornillos 8X40 para •2 penetrar los orificios en el material de aluminio •3 de

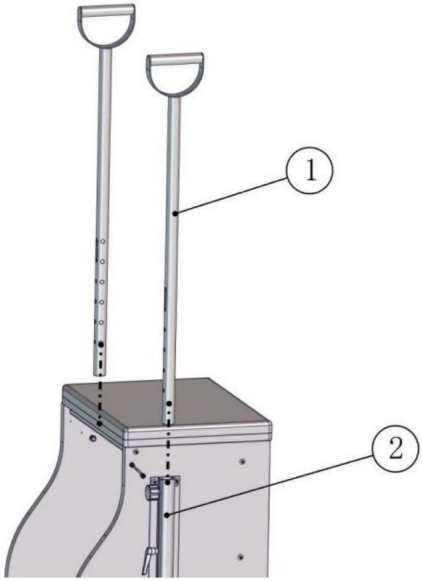
la silla de paso desde el exterior hacia el interior, y •10 fíjelos con M8

Tuercas anti-aflojamiento en el interior. (Nota: Todos los tornillos deben insertarse primero)

antes de apretar.)

Machine Translated by Google

Paso (5)

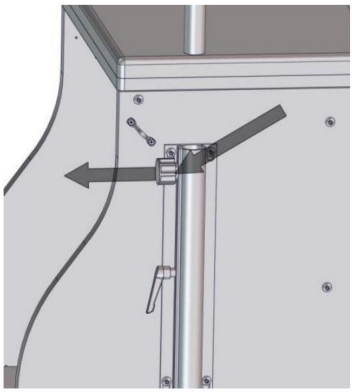


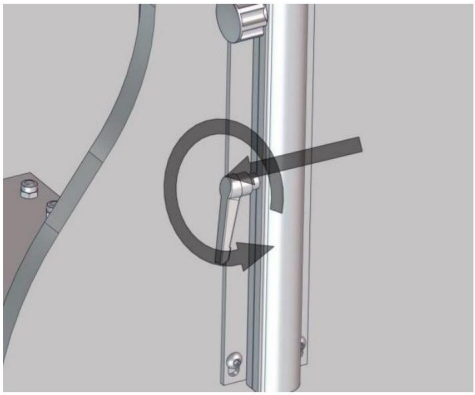
Prepare los accesorios: •1 apoyabrazos para silla Steady Step X2,

Como se muestra en la figura: •2 Después de que el tubo de aluminio fijo de la silla wunda esté

instalado,•1 el apoyabrazos de la silla wunda se inserta en•2 la silla wunda se fija

Tubo de aluminio de arriba a abajo.





Machine Translated by Google

Como se muestra en la figura:•1 Cuando se pasa el apoyabrazos de la silla fija hacia abajo,

•2 Hay un pasador en el tubo de aluminio que fija la silla de manera firme.

para ser tirado hacia afuera de modo que•1 se pueda pasar el apoyabrazos de la silla firme

hacia abajo normalmente.•1 El apoyabrazos de la silla estable está instalado en el lugar apropiado

posición, y hay un pasador de tiro fijo en forma de 7 debajo del pasador de tiro. Cuando el

El pasador de tracción fijo en forma de 7 se gira en el sentido de las agujas del reloj •1 , el reposabrazos de la silla estable es

apretado, y cuando el pasador de tracción fijo en forma de 7 se gira en sentido antihorario ,

•1 El apoyabrazos de la silla fija está aflojado. (Si el pasador de tracción en forma de 7 se bloquea

•1 En el apoyabrazos de la silla fija, tire del pasador en forma de 7 hacia afuera mientras

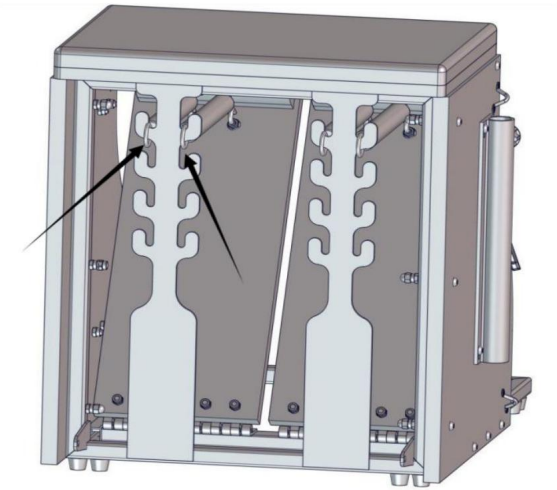
girándolo en el sentido de las agujas del reloj, luego aflojándolo y girando el pasador de tracción en forma de 7

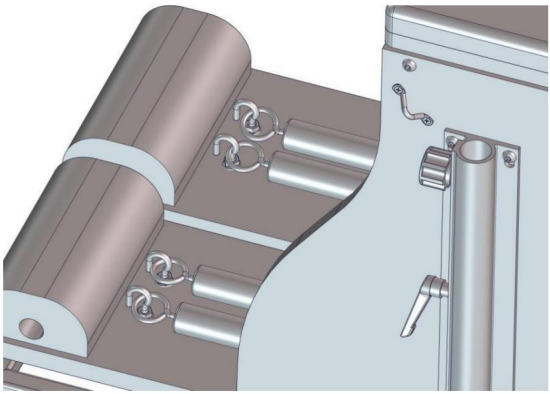
en sentido antihorario y repita la operación hasta que el pasador en forma de 7 ya no gire.

bloques•1 el apoyabrazos de la silla estable)

Machine Translated by Google

Paso (6)





Prepare los accesorios: Resortes de silla de paso estable X4, diámetro del alambre •14 Φ 3.5X2,

•15 diámetro del cable Φ 3.0X2

•7 Hay 4 ganchos en el pedal de la silla fija. Un extremo del resorte está

colgado en el gancho, y el otro extremo está colgado en•6 el marco de resorte del

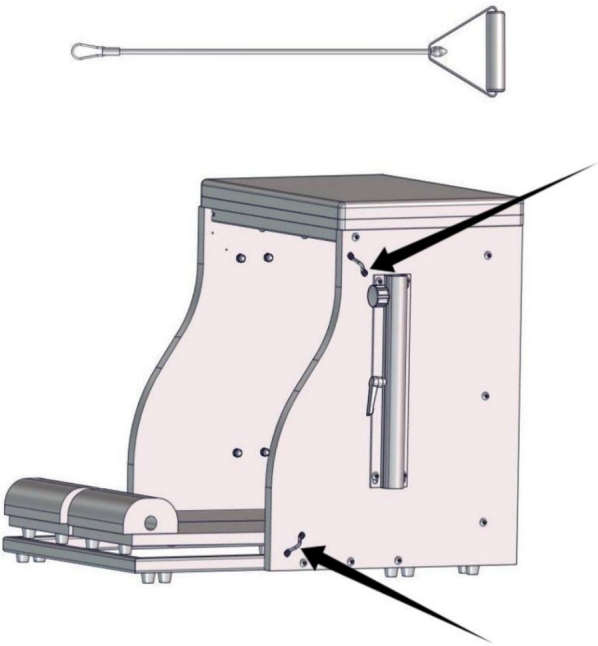
Silla estable. Cambie la posición del gancho de chapa de acuerdo con sus necesidades.

Machine Translated by Google

necesidades de entrenamiento. (La posición del resorte se instala de acuerdo con sus propios hábitos y

métodos de entrenamiento)

Paso (7)



Accesorios preparados: Cuerda

elástica para silla de ruedas estable x2 En la tabla

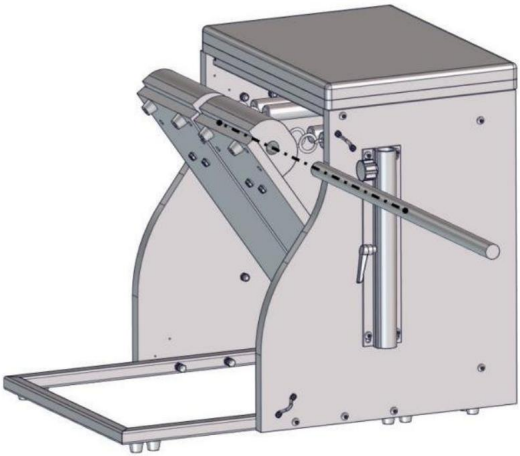
de madera lateral de la silla wunda, hay 2 ganchos de sujeción para camellos. Un extremo de la cuerda

elástica tiene un gancho de seguridad, que debe sujetarse al gancho para camellos. Dependiendo de sus necesidades

de entrenamiento, puede colgarla en el gancho para camellos superior o inferior.

Machine Translated by Google

Paso (8)



Accesorios preparados:

Barra de madera redonda para silla de ruedas

x1 Cuando se utiliza el pedal de la silla de ruedas, hay un orificio redondo en el centro de la pequeña caja acolchada. La barra de madera redonda para silla de ruedas se puede insertar en este orificio y usar según sus necesidades de entrenamiento.

Machine Translated by Google

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

REPRESENTANTE DEL REINO UNIDO	YH CONSULTING LIMITED. A LA DIRECCIÓN DE YH Consulting Limited Oficina 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
REPRESENTANTE CE	E-CrossStu GmbH Calle Mainz Landstr.69, 60329 Fráncfort del Meno.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google



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

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

AKCESORIA DO PILATES'A

MODEL:W77-XA

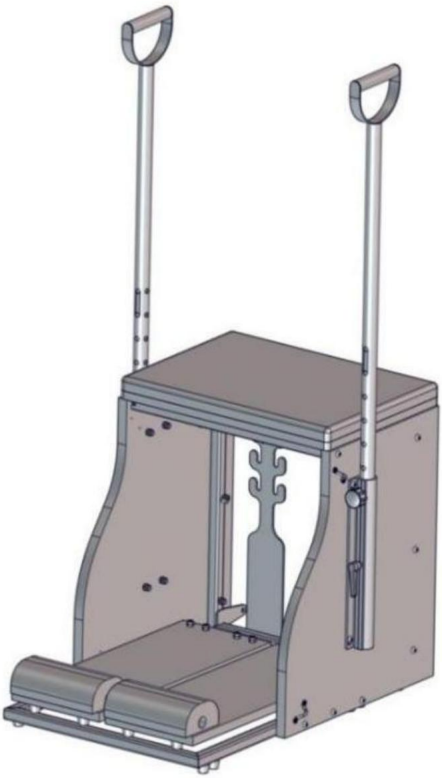
Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji elektronicznej www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

AKCESORIA DO PILATES'A

MODEL:W77-XA



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.

Machine Translated by Google

Bezpieczeństwo działania



OSTRZEŻENIE:

Przed użyciem produktu należy przeczytać całą instrukcję. Właściciel ma obowiązek upewnić się, że wszyscy użytkownicy produktu są w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

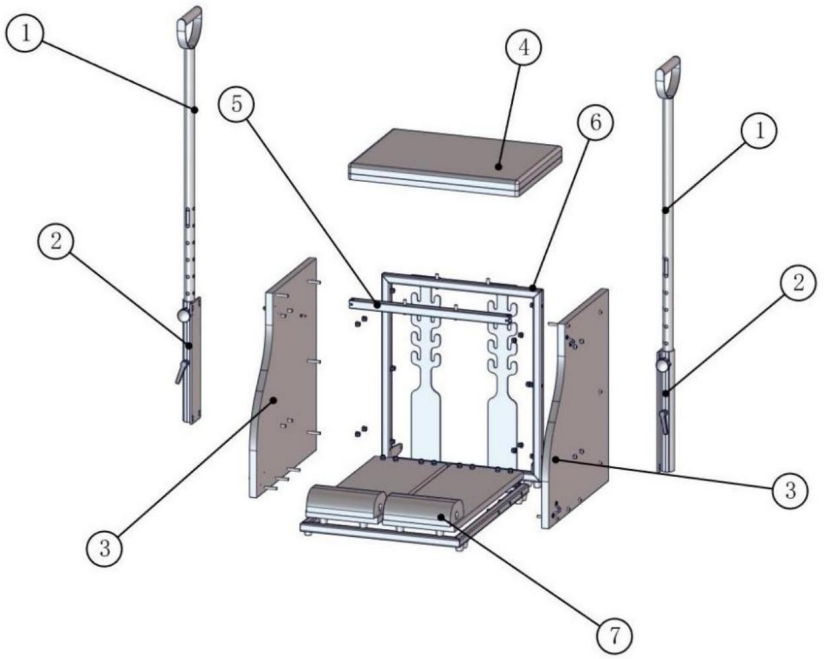
Nie używaj, jeśli jesteś w ciąży Zainstaluj urządzenie ściśle według instrukcji Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownika, przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie śruby i inne części łączące urządzenia są nienaruszone Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia nie są dobre dla zdrowia. Przed ćwiczeniami 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, należy natychmiast przerwać trening. Pamiętaj, że wszystkie śruby i nakrętki muszą być dokręcone przed ćwiczeniami Nie ćwicz pół godziny przed / po posiłku lub 1 godzinę

przed snem

Proszę zaplanować ćwiczenia. Waga użytkownika nie może przekraczać 350 funtów Nadmierne użytkowanie przez osoby niewykwalifikowane jest zabronione. Przed użyciem produktu należy wykonać proste rozciąganie.

Machine Translated by Google

Widok wybuchowy



DOBRY IDENTYFIKATOR	opisać	ilość
•1	Podłokietnik krzesła stałego	2
•2	Rura aluminiowa do stabilnego krzesła	2
•3	Deska boczna do krzesła Steady	2
•4	Poduszka na krzesło	1
•5	Rura mocująca poduszkę siedziska krzesła stałego	1
•6	Sprężysta rama do stabilnego krzesła	1

Machine Translated by Google

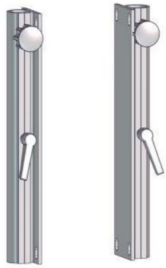
•7	Podnóżek do krzesła stałego	1
•8	Nakrętka pokrywy M8	12
•9	Śruby ze stali nierdzewnej 8X60	12
•10	Nakrętka antypoślizgowa M8	20
•11	Śruby ze stali nierdzewnej 8X40	14
•12	Klucz 13-16	1
•13	Klucz imbusowy M5	1
•14	Średnica drutu sprężynowego krzesła stałego Φ3,5	2
•15	Średnica drutu sprężynowego krzesła stałego Φ3,0	2
•16	Krzesło Wunda, okrągły, drewniany pręt	1
•17	Lina elastyczna do krzesła Wunda	2

Machine Translated by Google

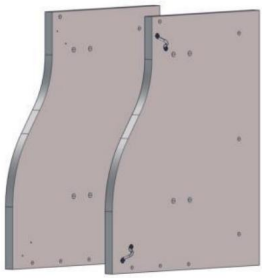
Akcesoria do krzeseł stałych



1 Podłokietniki krzesła Steady X2



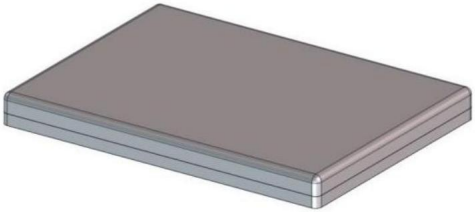
2 Krzesło stałe, rura aluminiowa X2



3 stabilne deski boczne krzesła X2

Machine Translated by Google

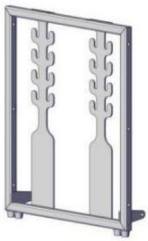
4 Poduszka na krzesło Steady



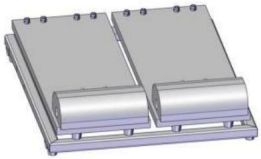
X1



5 Rura mocująca poduszkę siedziska krzesła stałego X1

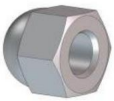


6 Sprężynowy stojak na krzesło Steady X1



7 Podnóżek do krzesła Steady X1

Machine Translated by Google



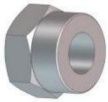
Osłona M8

nakrętka X12



8X60

śruba X12



Zabezpieczenie

przed poluzowaniem

nakrętka X20



8X40

śruba X14



Klucz

płaski 13X16



Klucz imbusowy

M5 x1

Sprężyna do krzesła

Steady-Step 26cm długości x4



•14

Średnica

drutu Φ3.5X2



•15

Średnica

drutu Φ3.0X2

•16 Wunda Chair okrągły drewniany prętX1 •17 Wunda Chair elastyczna linaX2

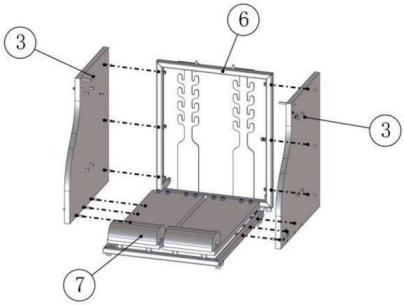


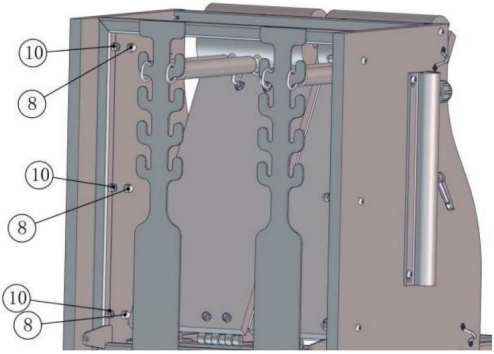


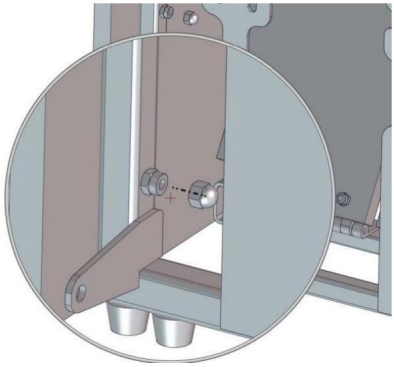
Machine Translated by Google

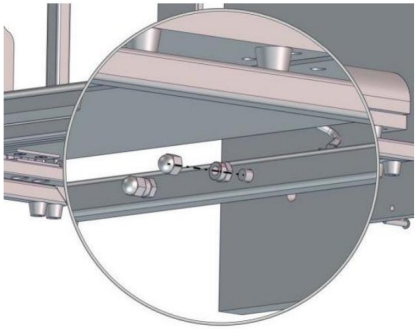
Kroki instalacji

Krok (1)









Przygotuj akcesoria:

•3 deski boczne krzesła Steady X2,•6 rama sprężynowa krzesła Steady X1,•7 krzesło Steady

podnóżek X1,•9 śrub ze stali nierdzewnej 8X60 X12,•10 nakrętek zabezpieczających M8 przed odkręcaniem X12,

•8 nakrętek pokrywy M8 X12.

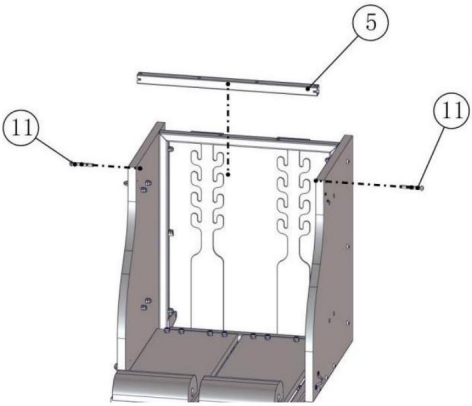
Jak pokazano na rysunku: Użyj •9 śrub 8X60•3, aby przełożyć je przez otwory

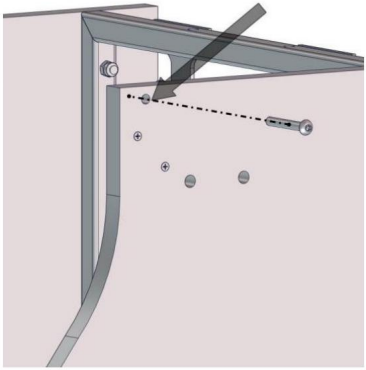
•6 wspornik sprężynowy i •7 podnóżek stałego krzesła od zewnątrz

Machine Translated by Google

deska drewniana z boku krzesła stałego, przymocuj ją za pomocą śruby zabezpieczającej •10 M8 nakrętkę od wewnątrz, •8 wzmocnij ją nakrętką pokrywy M8 i •12 dokręć pokrywę nakrętkę kluczem płaskim 13-16. (Uwaga: Najpierw wkręć wszystkie śruby, a następnie je dokręć) ich)

Krok (2)





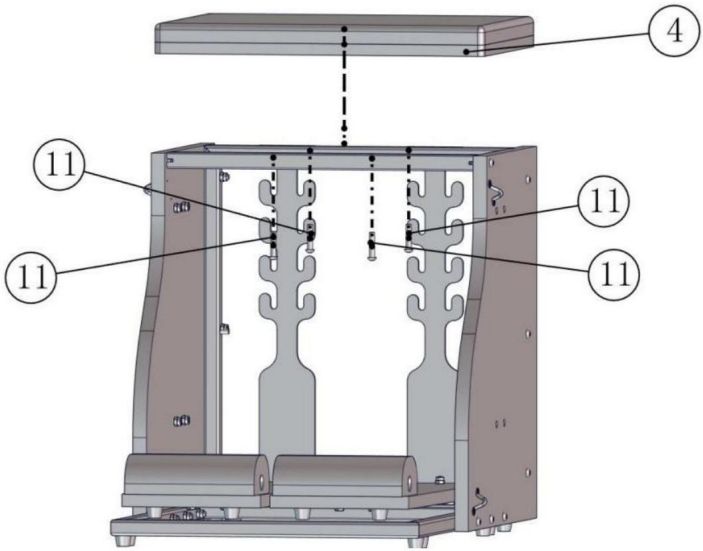
Przygotuj akcesoria: • 11 śrub ze stali nierdzewnej 8X40 X2, • 5 siedzisk krzesełka rurka mocująca poduszkę X1.

Jak pokazano na rysunku: Wkręć śruby 8X40 od strony zewnętrznej •3 •11.

Drewniana deska po stronie stałego krzesła do wewnątrz, wyrównaj stałe krzesło rura mocująca poduszkę siedziska z otworem i dokręć •5 •11 stal nierdzewna 8X40 śruby po obu stronach.

Machine Translated by Google

Krok (3)



Przygotuj akcesoria: •4 1 poduszka na krzesło, •11 4 8X40 stal nierdzewna

śruby.

Za pomocą śrub 8X40 przełóż je przez zarezerwowane otwory •11 rury mocującej siedzisko

i•6 rama sprężynowa stałego krzesła•4 od dołu do góry,

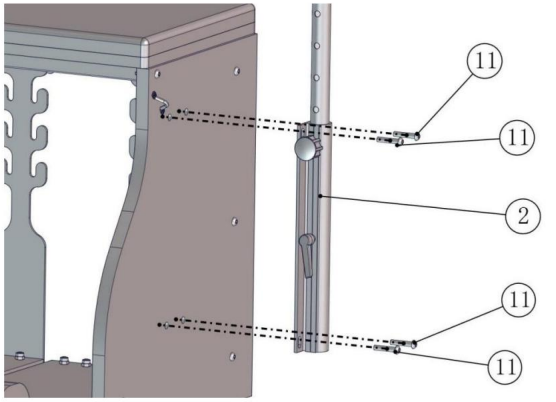
•5 Wyrównaj otwory w siedzisku ze śrubami i dokręć śruby. (Uwaga: 4

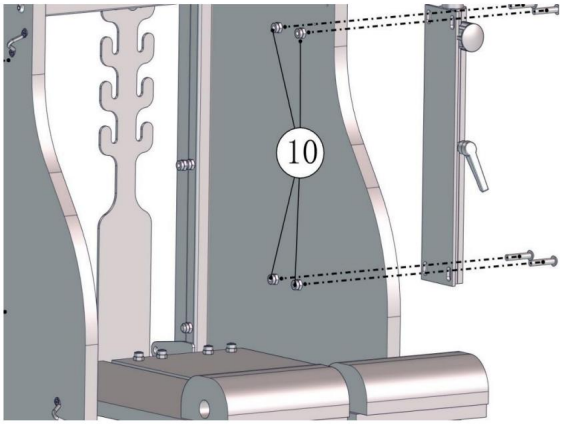
najpierw należy dokręcić śruby, aby mieć pewność, że wszystkie można wkręcić, a

następnie dokręć śruby)

Machine Translated by Google

Krok (4)





Przygotuj akcesoria: • 2 aluminiowe elementy do mocowania krzesła stopniowego, • 10 8 M8

nakrętki zabezpieczające przed odkręcaniem,•11 8 8X40 śrub ze stali nierdzewnej

Użyj •11 śrub 8X40, aby •2 wbić je w otwory w •3 elementach materiału aluminiowego

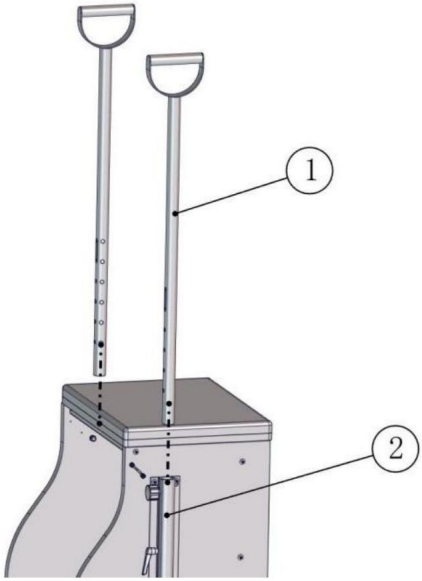
krzesło schodkowe od zewnątrz do wewnątrz i •10 zamocuj je śrubami M8

nakrętki zabezpieczające przed odkręcaniem wewnątrz. (Uwaga: Wszystkie śruby muszą zostać najpierw włożone

przed dokręceniem.)

Machine Translated by Google

Krok (5)

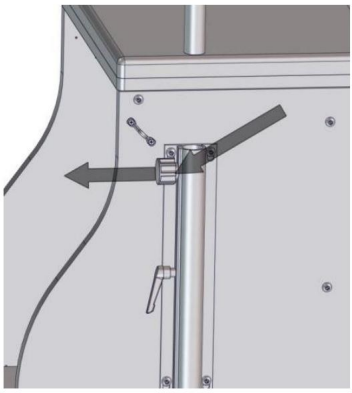


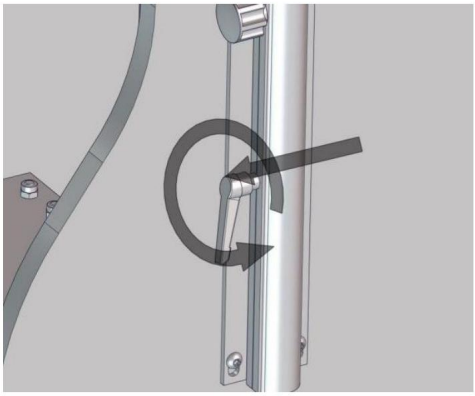
Przygotuj akcesoria: • 1 x 2 podłokietniki do krzesła Steady Step,

Jak pokazano na rysunku: •2 Po zamocowaniu krzesła wunda rura aluminiowa jest

zainstalowany, •1 podłokietnik krzesła wunda jest wsunięty do •2 zamocowanego krzesła wunda

rurka aluminiowa od góry do dołu.





Machine Translated by Google

Jak pokazano na rysunku:•1 Po przesunięciu podłokietnika stałego krzesła w dół,

•2 na aluminiowej rurce znajduje się sworzeń mocujący stabilne krzesło. Potrzebuje

należy wyciągnąć na zewnątrz, tak aby można było ominąć podłokietnik stałego krzesła

normalnie.•1 Podłokietnik krzesła stałego jest zamontowany w odpowiednim miejscu

pozycji, a pod kołkiem znajduje się stały sworzeń w kształcie 7. Kiedy

7-kształtny stały sworzeń pociągowy obraca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara•1 , podłokietnik stałego krzesła jest

dokręcić, a gdy 7-kształtny stały sworzeń pociągowy zostanie obrócony przeciwnie do ruchu wskazówek zegara ,

•1 podłokietnik stabilnego krzesła jest poluzowany. (Jeżeli blokada sworznia w kształcie 7

•1 podłokietnik stabilnego krzesła, pociągnij 7-kątny sworzeń na zewnątrz, jednocześnie

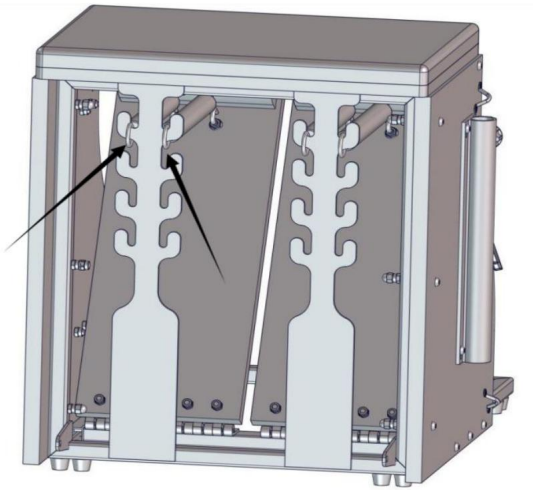
obracając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie poluzuj go i obróć sworzeń w kształcie 7

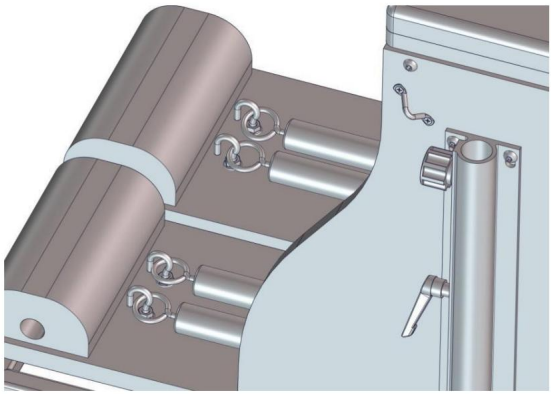
przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i powtarzaj czynność, aż do momentu, gdy trzpień w kształcie 7 nie będzie już

blokuje•1 podłokietnik stałego krzesła)

Machine Translated by Google

Krok (6)





Przygotuj akcesoria: Sprężyny do krzeseł Steady-step X4,•14 średnica drutu Φ3.5X2,

•15 średnica drutu Φ3.0X2

•7 Na pedale stałego krzesła znajdują się 4 haczyki. Jeden koniec sprężyny jest

zawieszony na haku, a drugi koniec zawieszony na •6 ramie sprężynowej

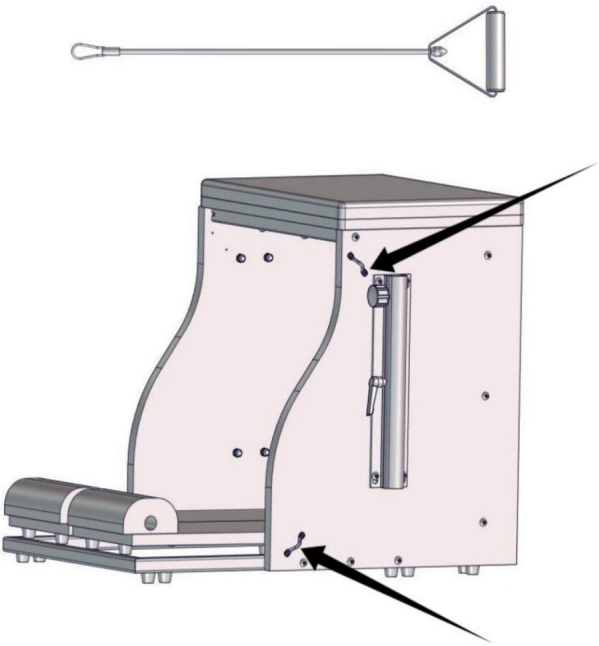
stabilne krzesło. Zmień położenie haka do blachy zgodnie ze swoimi

Machine Translated by Google

potrzeby szkoleniowe. (Pozycję sprężyny ustawiamy według własnych przyzwyczajeń i

(metody szkoleniowe)

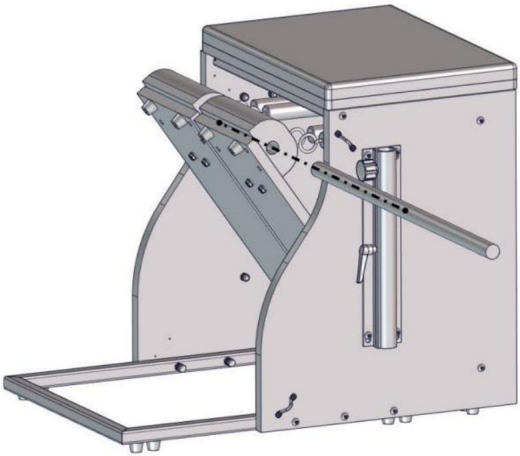
Krok (7)



Przygotowane akcesoria:
Elastyczna lina Stable Step Chair x2 Na
bocznej drewnianej desce krzesła wunda znajdują się 2 mocowania camel hook. Jeden
koniec elastycznej liny ma hak bezpieczeństwa, który należy przymocować do camel hook. W
zależności od potrzeb treningowych można zawiesić go na górnym lub dolnym camel hook.

Machine Translated by Google

Krok (8)



Przygotowane akcesoria:

Stabilny krok krzesło okrągły drewniany pręt

x1 Podczas korzystania z pedału krzesła stabilny krok, w środku małego, miękko wyścielanego pudełka znajduje się okrągły otwór. Stabilny krok krzesło okrągły drewniany pręt można włożyć do tego otworu i używać zgodnie z potrzebami treningowymi.

Machine Translated by Google

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adres:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, Baoshanqu, Szanghaj 200000 CN.

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

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

REP WIELKIEJ BRYTANII	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Biuro 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Przedstawiciel UE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt nad Menem.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

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

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES-ACCESSOIRES

MODEL:W77-XA

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat

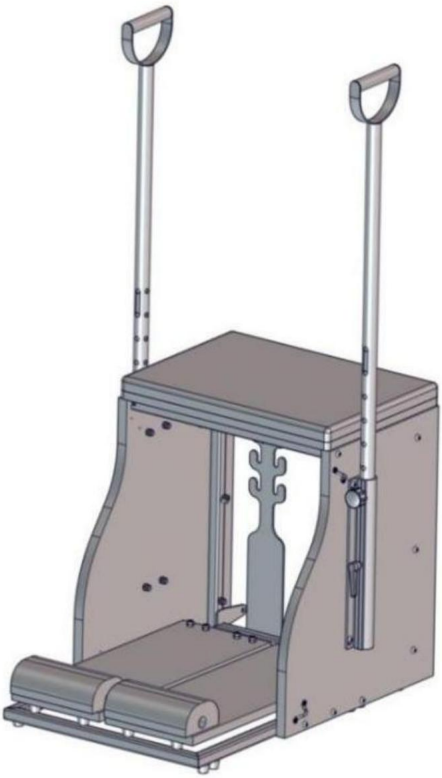
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES-ACCESSOIRES

MODEL:W77-XA



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.

Machine Translated by Google

Bedrijfsveiligheid



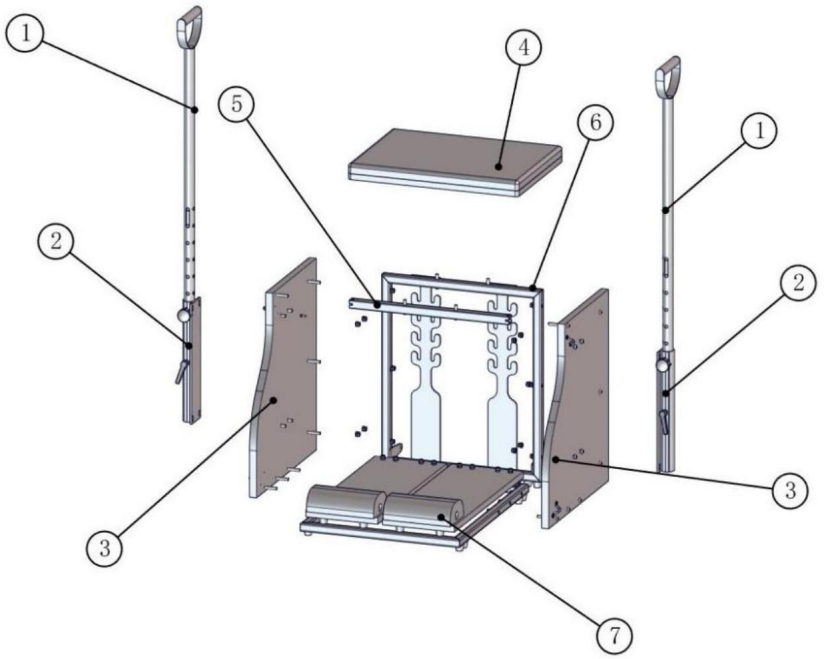
WAARSCHUWING: Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt.

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

ÿ Gebruik het niet als u zwanger bent ÿ Installeer het strikt volgens de instructies ÿ Controleer voor elk gebruik of alle schroeven en andere verbindingsonderdelen op het apparaat intact zijn om de veiligheid van de gebruiker te garanderen ÿ Onjuiste of overmatige intensiteitsoefeningen zijn niet goed voor de gezondheid. Het wordt aanbevolen om een arts te raadplegen voordat u gaat sporten ÿ Het is het beste om sportkleding en sportschoenen te dragen tijdens het sporten ÿ Als u tijdens het sporten duizeligheid, braken of andere nadelige symptomen ervaart, moet u onmiddellijk stoppen met trainen. ÿ Houd er rekening mee dat alle schroeven en moeren moeten worden vastgedraaid voordat u gaat sporten ÿ Train niet een half uur voor/na de maaltijd of 1 uur voor het slapengaan ÿ Maak een oefenplan. ÿ Het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 350 lbs bedragen. ÿ Overmatig gebruik door onervaren personen is verboden. ÿ Doe een eenvoudige rek- en strekoefening voordat u het product gebruikt.

Machine Translated by Google

Explosieweergave



GOEDE ID	beschrijven	hoeveelheid
•1	Stevige stoelarmleuning	2
•2	Aluminium buis voor stevige stoel	2
•3	Stevige stoel zijplank	2
•4	Stevig stoelkussen	1
•5	Stevige stoelzitting kussen bevestigingsbuis	1
•6	Veerframe voor stabiele stoel	1

Machine Translated by Google

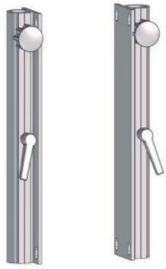
•7	Stevige stoel voetenbank	1
•8	M8 dekselmoer	12
•9	8X60 roestvrijstalen schroeven	12
•10	M8 anti-losloopmoer	20
•11	8X40 roestvrijstalen schroeven	14
•12	13-16 sleutel	1
•13	M5 inbussleutel	1
•14	Stevige stoelveerdraad diameter ÿ3.5	2
•15	Stevige stoelveerdraad diameter ÿ3.0	2
•16	Wunda stoel ronde houten stang	1
•17	Wunda stoel elastisch touw	2

Machine Translated by Google

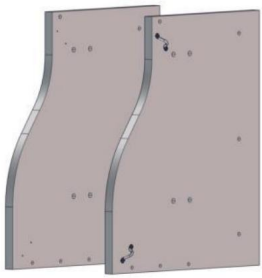
Accessoires voor stevige stoelen



①Stevige stoelarmleuningen X2



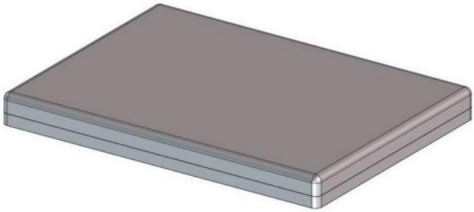
②Stevige stoel vaste aluminium buis X2



③Stevige stoelzijplanken X2

Machine Translated by Google

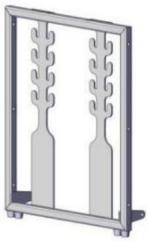
④Stevig stoelkussen



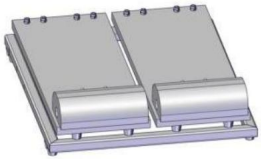
X1



⑤Stevige stoelzitting kussen bevestigingsbuis X1

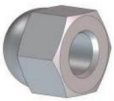


⑥Stevige stoelveerrek X1



⑦Stevige stoel voetensteun X1

Machine Translated by Google



ÿ M8-afdekking
moer X12



ÿ 8X60
schroef X12



ÿ Anti-
loslating
moer X20



ÿ 8X40
schroef X14



ÿ Steeksleutel
13X16



ÿ M5 inbussleutel x1

Steady-step stoelveer
26cm lang x4



•14

Draaddiameter ÿ3.5X2



•15

Draaddiameter ÿ3.0X2

•16 Wunda stoel ronde houten stangX1 •17 Wunda stoel elastisch touwX2

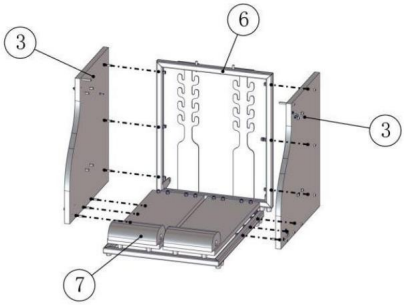


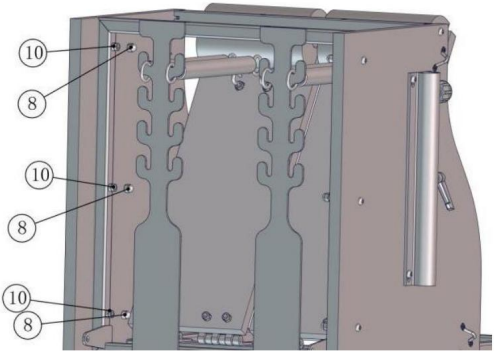


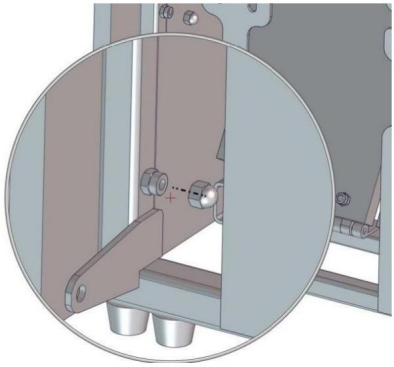
Machine Translated by Google

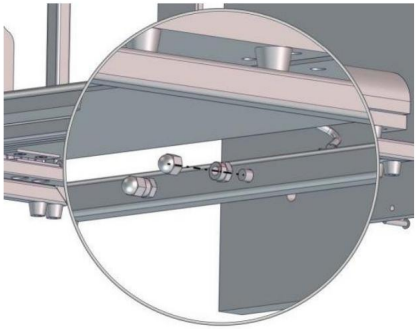
Installatiestappen

Stap (1)









Accessoires voorbereiden:

•3 Stevige stoel zijplanken X2,•6 Stevig stoel veerframe X1,•7 Stevige stoel

Voetsteun X1,•9 8X60 roestvrijstalen schroeven X12,•10 M8 anti-losloopmoeren X12,

•8 M8 afdekmoeren X12.

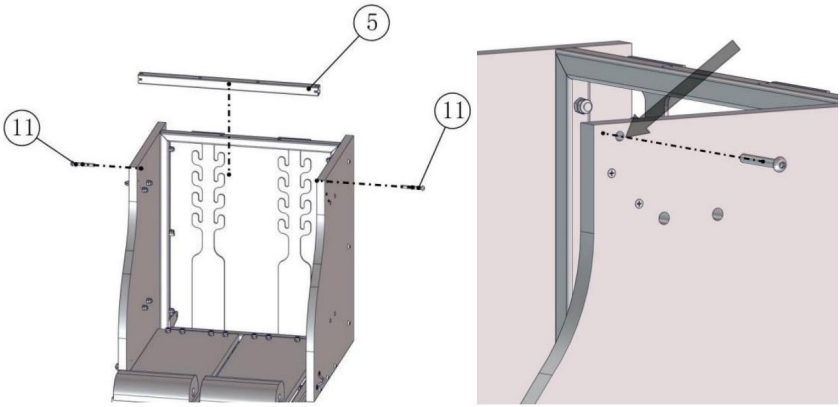
Zoals weergegeven in de afbeelding: Gebruik •9 8X60 schroeven•3 om door de gaten van

•6 de veerbeugel en•7 voetensteun van de vaste stoel van buitenaf

Machine Translated by Google

houten plank aan de zijkant van de vaste stoel, bevestig deze met •10 M8 anti-loslating moer aan de binnenkant,•8 verstevig het met M8 dekselmoer, en•12 draai het deksel vast moer met steeksleutel 13-16. (Let op: draai eerst alle schroeven vast en draai ze daarna vast) hen)

Stap (2)

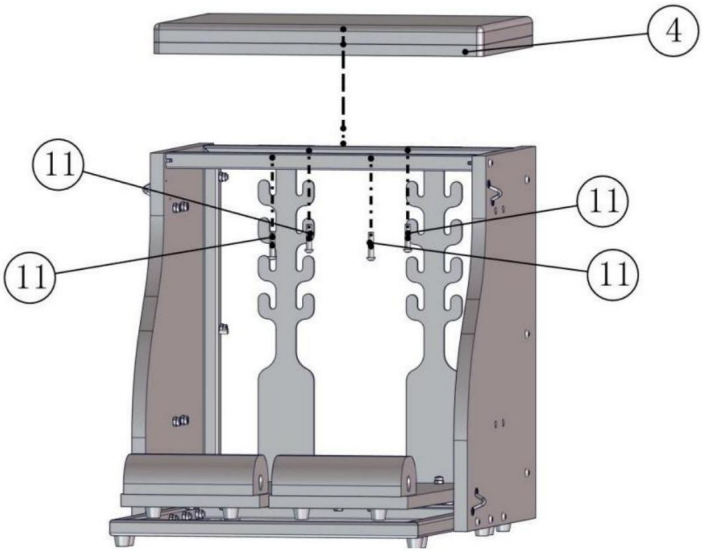


Accessoires voorbereiden: • 11 8X40 roestvrijstalen schroeven X2, • 5 stoelzittingen met vaste treden kussenbevestigingsbuis X1.

Zoals weergegeven in de afbeelding: Haal de 8X40 schroeven van de buitenkant van de houten plank aan de zijkant van de vaste stoel naar binnen, de vaste stoel uitlijnen zitkussen bevestigingsbuis met het gat en draai vast•5 •11 de 8X40 roestvrij staal schroeven aan beide kanten.

Machine Translated by Google

Stap (3)



Accessoires voorbereiden: • 4 1 stoelkussen met vaste trede, • 11 4 8X40 roestvrij staal

schroeven.

Gebruik 8X40 schroeven om door de gereserveerde gaten van •11 de bevestigingsbuis van de stoel te steken

en•6 het veerframe van de vaste stoel•4 van onder naar boven,

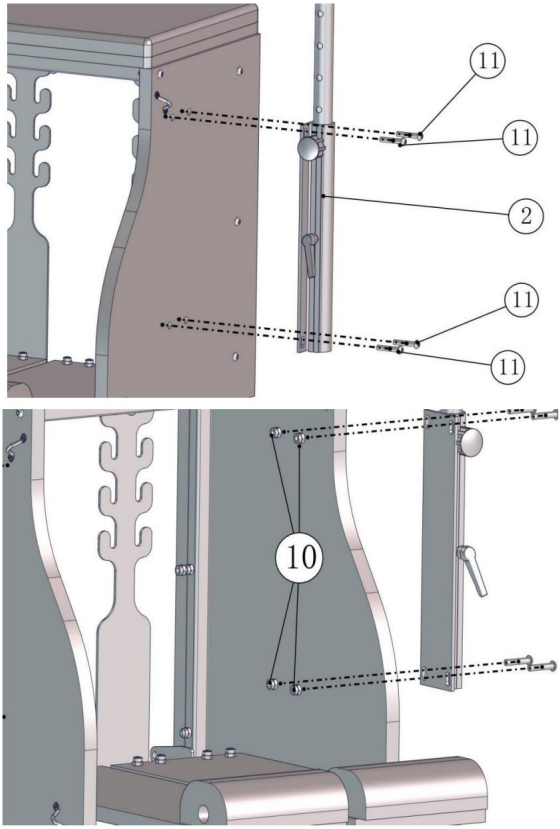
•5 Lijn de gaten op de stoel uit met de schroeven en draai de schroeven vast. **(Opmerking: 4**

schroeven moeten eerst worden vastgedraaid om er zeker van te zijn dat ze allemaal kunnen worden vastgeschroefd, en

(draai vervolgens de schroeven vast)

Machine Translated by Google

Stap (4)



Accessoires voorbereiden:•2 2 aluminium stukken voor het bevestigen van de trapstoel,•10 8 M8

anti-losdraaiende moeren, • 11 8 8X40 roestvrijstalen schroeven

Gebruik•11 8X40 schroeven om•2 de gaten in het aluminium materiaal te penetreren•3 van

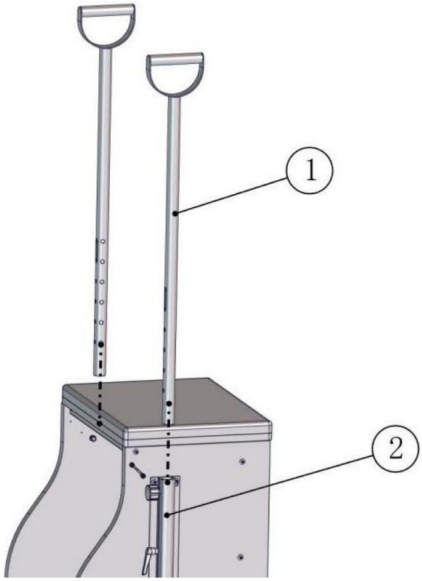
de trapstoel van buiten naar binnen, en•10 bevestig ze met M8

anti-losdraaiende moeren aan de binnenkant. **(Let op: Alle schroeven moeten eerst worden ingebracht**

(voordat u ze vastdraait.)

Machine Translated by Google

Stap (5)

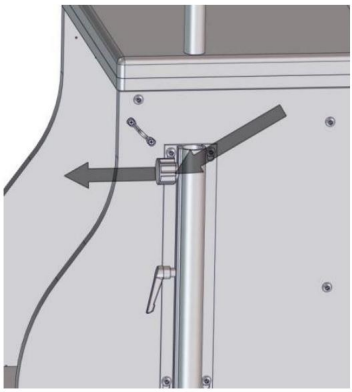


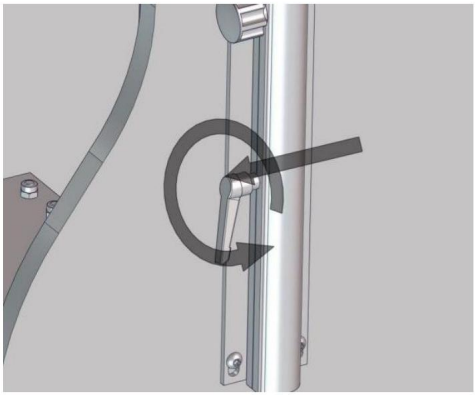
Accessoires voorbereiden: • 1 Steady Step Chair Armleuningen X2,

Zoals weergegeven in de afbeelding: •2 Nadat de wunda-stoel is bevestigd, is de aluminium buis

geïnstalleerd,•1 de armleuning van de Wunda-stoel wordt in de Wunda-stoel geplaatst•2 de Wunda-stoel wordt vastgezet

aluminium buis van boven naar beneden.





Machine Translated by Google

Zoals weergegeven in de afbeelding:•1 Wanneer de armleuning van de vaste stoel naar beneden wordt gehaald,

•2 er zit een trekpen op de aluminium buis die de vaste stoel vastzet. Het heeft

naar buiten worden getrokken zodat de armleuning van de vaste stoel kan worden gepasseerd

normaal naar beneden.•1 De armleuning van de vaste stoel is op de juiste hoogte geïnstalleerd

positie, en er is een 7-vormige vaste trekpen onder de trekpen. Wanneer de

7-vormige vaste trekpen wordt met de klok mee gedraaid•1 ,de armleuning van de vaste stoel is

vastgedraaid en wanneer de 7-vormige vaste trekpen tegen de klok in wordt gedraaid ,

•1 de armleuning van de vaste stoel is losgemaakt. (Als de 7-vormige trekpen blokkeert

•1 Trek de 7-vormige trekpen naar buiten terwijl u de armleuning van de vaste stoel vasthoudt.

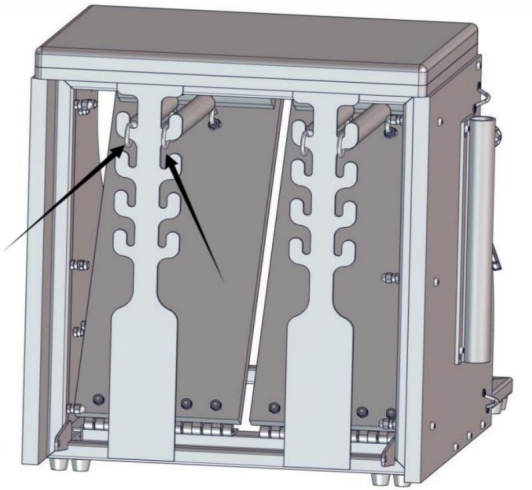
draai het met de klok mee, maak het los en draai de 7-vormige trekpen

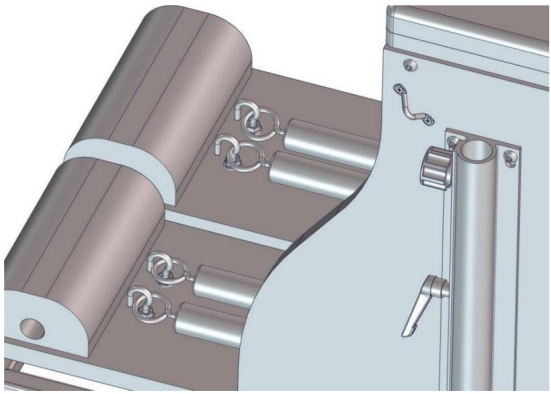
tegen de klok in en herhaal de handeling totdat de 7-vormige trekpen niet meer

blokken•1 de armleuning van de vaste stoel)

Machine Translated by Google

Stap (6)





Accessoires voorbereiden: Steady-step stoelveren X4,•14 draaddiameter ÿ3.5X2,

•15 draaddiameter ÿ3.0X2

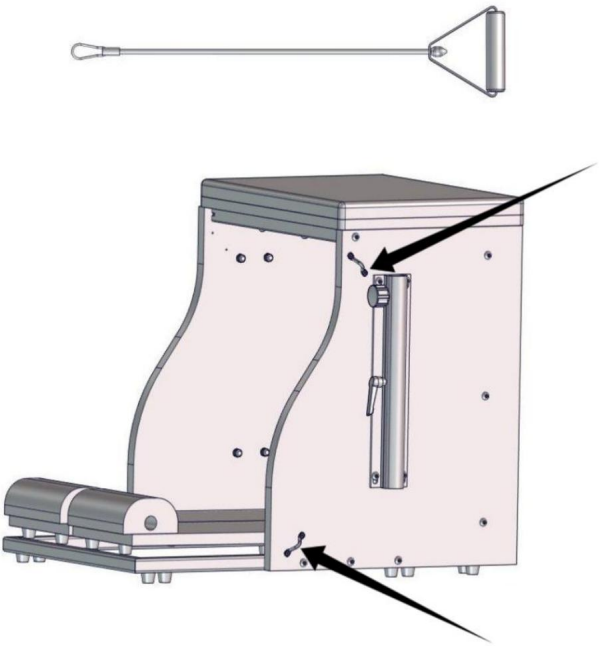
•7 Er zitten 4 haken op het pedaal van de vaste stoel. Eén uiteinde van de veer is aan de haak gehangen, en het andere uiteinde wordt aan het veerframe van de stabiele stoel. Verander de positie van de plaatmetalen haak volgens uw

Machine Translated by Google

trainingsbehoeften. (De veerpositie wordt ingesteld volgens uw eigen gewoonten en

trainingsmethoden)

Stap (7)



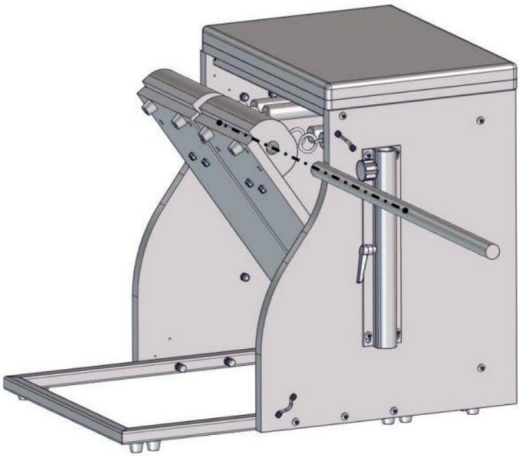
Voorbereide accessoires:

Stable Step Chair Elastisch touw x2

Aan de zijkant van het houten bord van de wunda-stoel zitten 2 kameelhaakbevestigingen. Aan één uiteinde van het elastische touw zit een veiligheidshaak, die aan de kameelhaak moet worden bevestigd. Afhankelijk van uw trainingsbehoeften kunt u het aan de bovenste of onderste kameelhaak hangen.

Machine Translated by Google

Stap (8)



Voorbereide accessoires:

Stable Step Chair Ronde houten staaf x1

Bij gebruik van het stabiele step chair voetpedaal, is er een rond gat in het midden van de zacht gevoerde kleine doos. De stabiele step chair ronde houten staaf kan in dit gat worden gestoken en worden gebruikt volgens uw trainingsbehoeften.

Machine Translated by Google

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 Frankfurt am Main.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

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

Machine Translated by Google

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES TILLBEHÖR

MODELL: W77-XA

Teknisk support och e-garanticertifikat

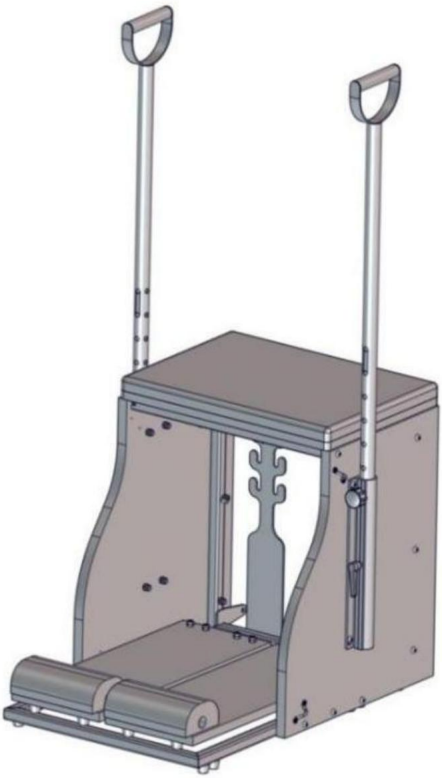
www.vevor.com/support

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

PILATES TILLBEHÖR

MODELL: W77-XA



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.

Machine Translated by Google

Driftsäkerhet



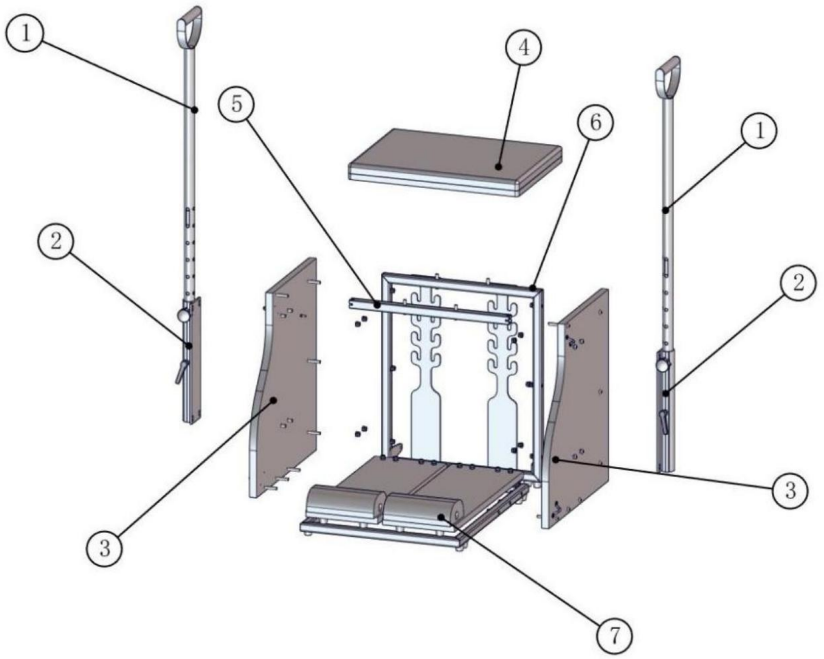
VARNING:

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.

ÿ Använd den inte om du är gravid ÿ Installera strikt enligt instruktionerna ÿ För att säkerställa användarens säkerhet, kontrollera om alla skruvar och andra anslutningsdelar på enheten är intakta före varje användning ÿ Felaktig eller överdriven träning är inte bra för hälsan. Det rekommenderas att konsultera en läkare innan du tränar ÿ Det är bäst att bära sportkläder och sportskor när du tränar ÿ Om du känner yrsel, kräkningar eller andra negativa symtom under träning bör du avbryta träningen omedelbart. ÿ Observera att alla skruvar och muttrar måste dras åt innan du tränar ÿ Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sömn ÿ Gör träningsplaner. ÿ Användarens vikt får inte överstiga 350lbs ÿ Överdriven användning av okvalificerade personer är förbjuden. ÿ Gör en enkel stretch innan du använder produkten.

Machine Translated by Google

Sprängvy



BRA ID	beskriva	kvantitet
•1	Stadigt stolsarmstöd	2
•2	Aluminiumrör för stadig stol	2
•3	Stadig ordförande sidostyrelse	2
•4	Stabil stolsdyna	1
•5	Stadig stol sittdyna fixeringsrör	1
•6	Fjäderram för stadig stol	1

Machine Translated by Google

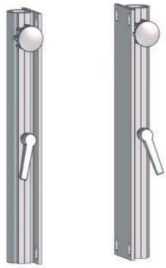
•7	Stadigt stolfotstöd	1
•8	M8 täckmutter	12
•9	8X60 skruvar i rostfritt stål	12
•10	M8 anti-lossningsmutter	20
•11	8X40 skruvar i rostfritt stål	14
•12	13-16 skiftnyckel	1
•13	M5 sexkantnyckel	1
•14	Stabil stol fjäder tråd diameter ÿ3,5	2
•15	Stabil stol fjäder tråd diameter ÿ3,0	2
•16	Wunda stol rund trästav	1
•17	Wunda stol Elastiskt rep	2

Machine Translated by Google

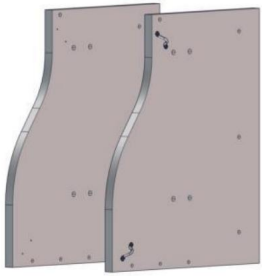
Tillbehör till stabila stolar



①stadiga stolsarmstöd X2



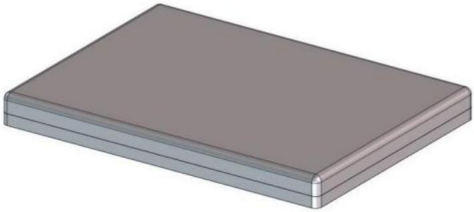
②Stabil stol fast aluminiumrör X2



③stadiga stolssideplankor X2

Machine Translated by Google

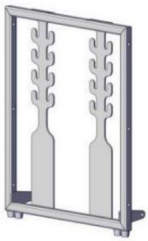
④Stabil stolsdyna



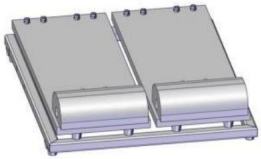
X1



⑤Stabil stolsdynas fäströr X1

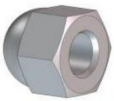


⑥Stabil stol fjäderställ X1



⑦Stadigt stolfotstöd X1

Machine Translated by Google



ÿ M8 lock
mutter X12



ÿ 8X60
skruv X12



ÿ Anti-
lossning
mutter X20



ÿ 8X40
skruv X14



ÿ 13X16
skiftnyckel



ÿ M5 sexkantnyckel x1

Stealy-step stol fjäder
26cm lång x4



•14
Tråddiameter
ÿ3,5X2



•15
Tråddiameter
ÿ3,0X2

•16 Wunda stol rund trästavX1 •17 Wunda stol elastiskt repX2

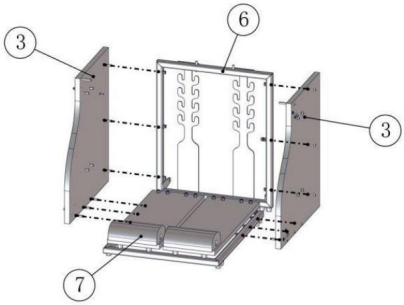


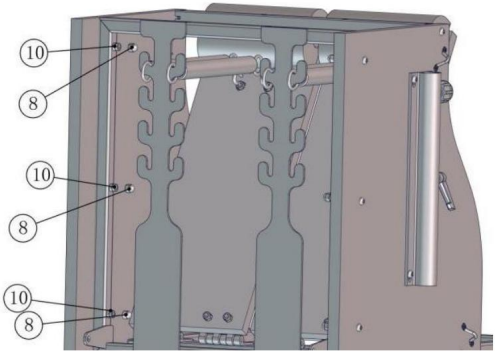


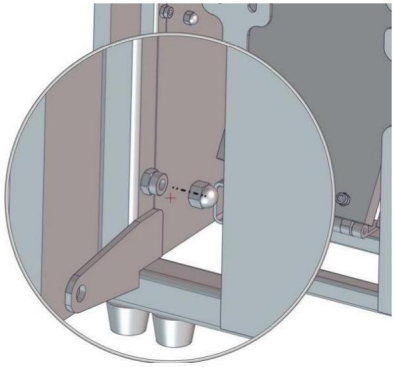
Machine Translated by Google

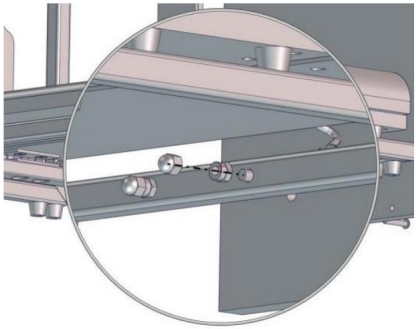
Installationssteg

Steg (1)









Förbered tillbehör:

•3 Stabil stols sidoplankor X2,•6 Stabil stol fjäderram X1,•7 Stadig stol

fotstöd X1,•9 8X60 rostfria skruvar X12,•10 M8 anti-lossningsmuttrar X12,

•8 M8 täckmuttrar X12.

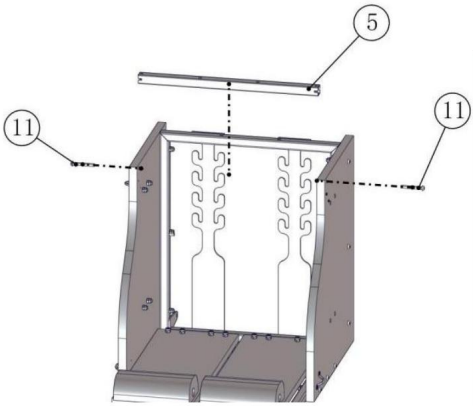
Som visas i figuren: Använd•9 8X60 skruvar•3 för att passera genom hålen på

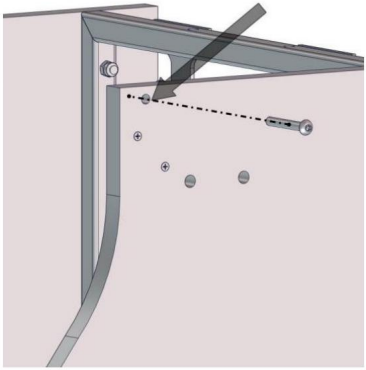
•6 fjäderfästet och •7 fotstödet på den stadiga stolen från utsidan av

Machine Translated by Google

träskiva på sidan av den stadiga stolen, fixera den med•10 M8 anti-lossning mutter på insidan, •8 förstärk den med M8 täckmutter, och •12 dra åt kåpan mutter med 13-16 skiftnyckel. (Obs: Sätt i alla skruvar först och dra sedan åt dem)

Steg (2)



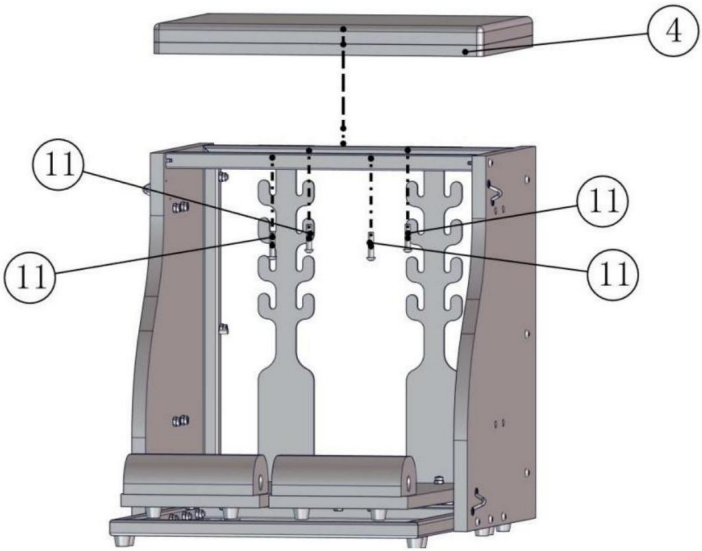


Förbered tillbehör:•11 8X40 rostfria skruvar X2,•5 stolssits med stadiga steg kuddfixeringsrör X1.

Som visas i figuren: Sätt •11 8X40-skruvarna från•3 utsidan av träskiva på sidan av den stadiga stolen till insidan, rikta in den stadiga stolen sittdynans fixeringsrör med hålet och dra åt•5 •11 8X40 rostfritt stål skruvar på båda sidor.

Machine Translated by Google

Steg (3)



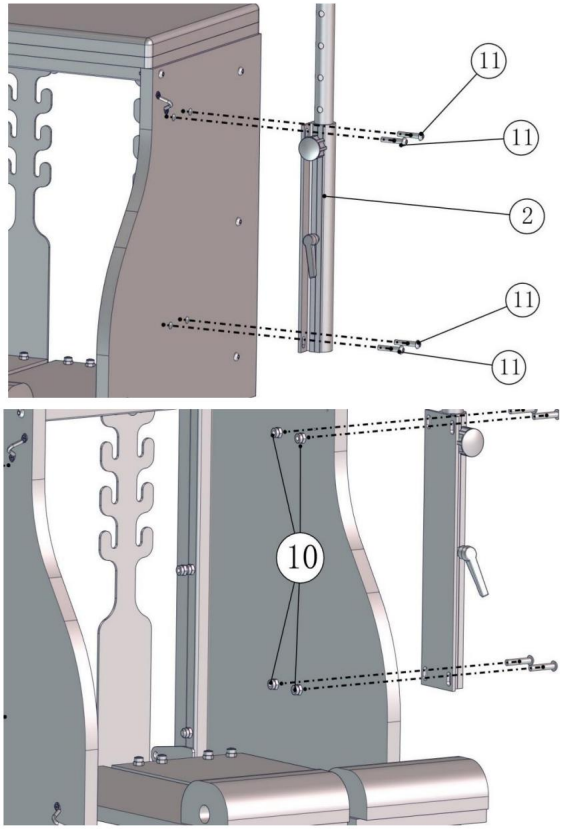
Förbered tillbehör:•4 1 stolsdyna med stadiga steg,•11 4 8X40 rostfritt stål skruvar.

Använd 8X40 skruvar för att passera genom de reserverade hålen i •11 sätesfixeringsröret och•6 fjäderramen på den stadiga stolen•4 från botten till toppen,

•5 rikta in hålen på sätet med skruvarna och dra åt skruvarna. **(Obs: 4 skruvar måste dras åt först för att säkerställa att alla kan skruvas i, och dra sedan åt skruvarna)**

Machine Translated by Google

Steg (4)

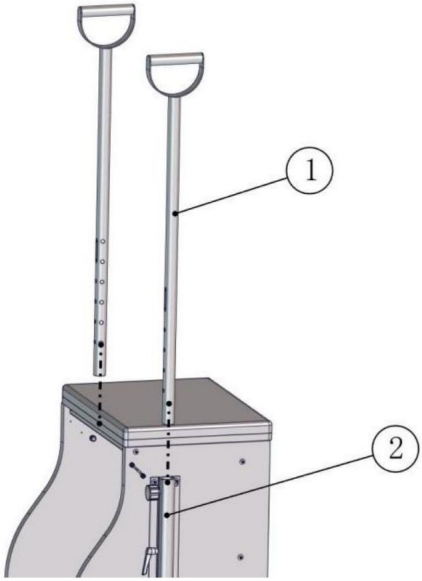


Förbered tillbehör:•2 2 aluminiumbitar för att fästa trappstolen,•10 8 M8 anti-lossningsmuttrar,•11 8 8X40 rostfria skruvar

Använd•11 8X40 skruvar för att•2 penetrera hålen på aluminiummaterialet•3 av stegstolen från utsidan till insidan, och•10 fixa dem med M8 anti-lossningsmuttrar på insidan. **(Obs: Alla skruvar måste sättas i först innan du drar åt.)**

Machine Translated by Google

Steg (5)

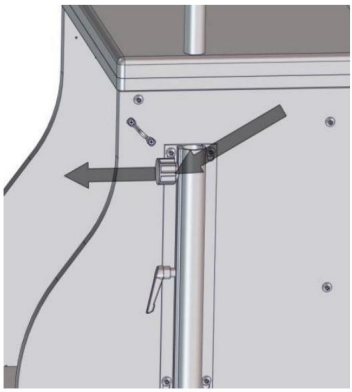


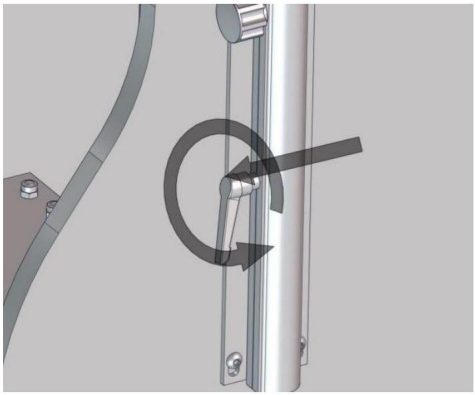
Förbered tillbehör:•1 Steady Step Chair Armstöd X2,

Som visas i figuren:•2 Efter wunda stolen fast aluminiumrör är

installerat,•1 Wunda stolens armstöd sätts in i•2 Wunda stolen fixerad

aluminiumrör från topp till botten.





Machine Translated by Google

Som visas i figuren:•1 När armstödet på den stadiga stolen förs ned,

•2 det finns ett dragstift på aluminiumröret som fixerar den stadiga stolen. Det behöver

dras utåt så•1 att den stadiga stolens armstöd kan passeras

ned normalt.•1 Den stadiga stolens armstöd monteras på lämpligt sätt

läge, och det finns en 7-formad fast dragstift under dragstiftet. När

7-formad fast dragstift vrids medurs•1 , armstödet på den stadiga stolen är

dras åt, och när den 7-formade fasta dragpinnen vrids moturs ,

•1 den stadiga stolens armstöd lossas. (Om det 7-formade dragstiftet blockerar

•1 armstödet på den stadiga stolen, dra den 7-formade dragpinnen utåt medan

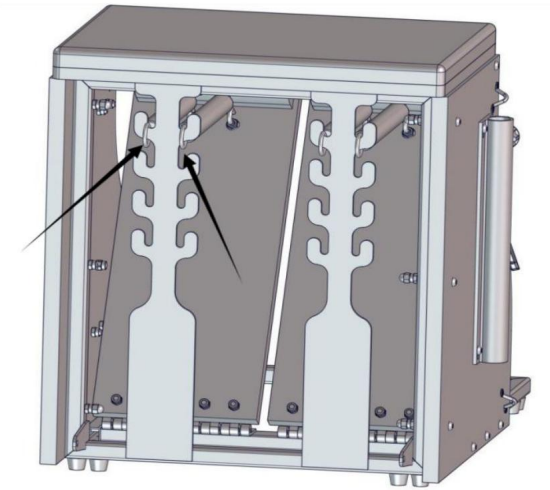
rotera den medurs, lossa den och vrid den 7-formade dragpinnen

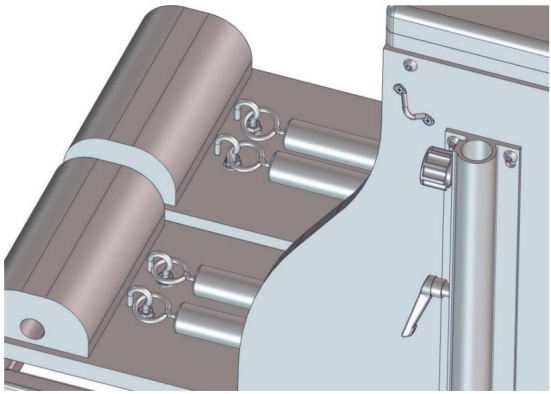
moturs och upprepa operationen tills den 7-formade dragpinnen inte längre

blockerar•1 armstödet på den stadiga stolen)

Machine Translated by Google

Steg (6)





Förbered tillbehör: Stealy-step stolfjädrar X4,•14 tråddiameter ÿ3,5X2,

•15 tråd diameter ÿ3.0X2

•7 Det finns 4 krokar på pedalen på den stadiga stolen. Ena änden av våren är

hängs på kroken, och den andra änden hängs på•6 fjäderramen på

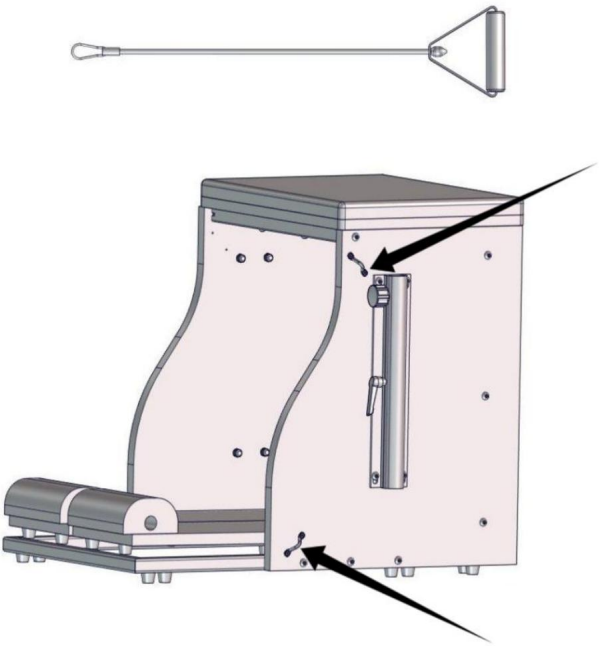
stadig stol. Ändra placeringen av plåtkroken efter din

Machine Translated by Google

utbildningsbehov. (Fjäderpositionen installeras enligt dina egna vanor och

träningsmetoder)

Steg (7)



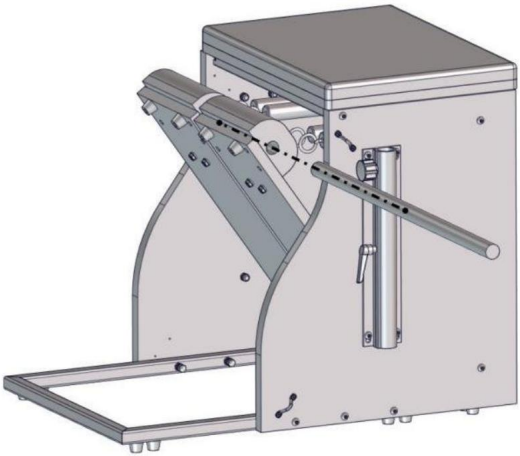
Förberedda tillbehör:

Stabil Stegstol Elastiskt rep x2 På

wunda-stolens sidoträskiva finns 2 kamelkrokar. Ena änden av det elastiska repet har en säkerhetskrok, som ska fästas på kamelkroken. Beroende på dina träningsbehov kan du hänga den på antingen den övre eller nedre kamelkroken.

Machine Translated by Google

Steg (8)



Förberedda tillbehör:

Stabil stegstol Rund trästav x1 När du
använder den stabila stegstolens fotpedal finns det ett runt hål i mitten av den mjukt vadderade lilla lådan. Den stabila stegstolen runda trästaven kan sättas in i detta hål och användas enligt dina träningsbehov.

Machine Translated by Google

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi **Adress:**
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

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.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support