

# VEVOR

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

**SIT UP BENCH**

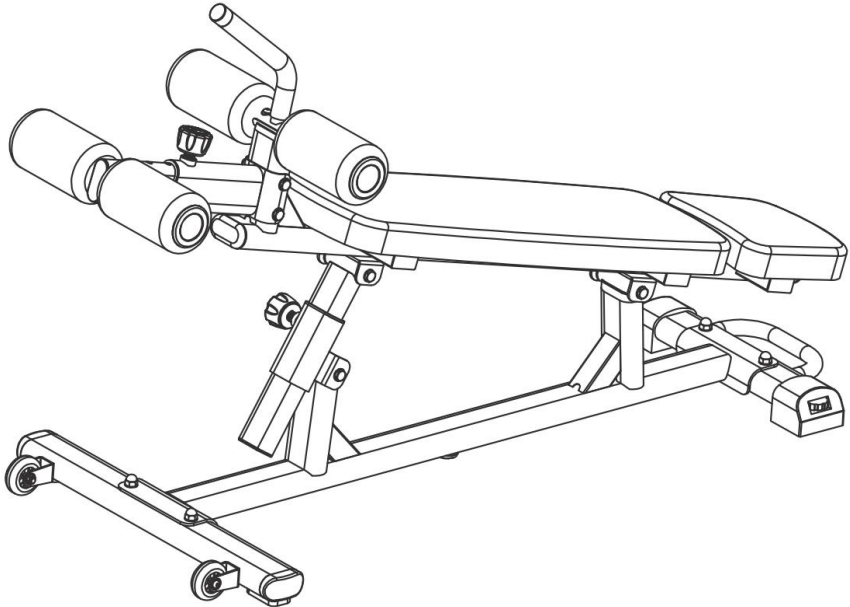
**MODEL:TL903**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## SIT UP BENCH

**MODEL:TL903**



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

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

Thank you very much for choosing this product.

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

## Operation safety



### WARNING:

Please read all instructions before using this product

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

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

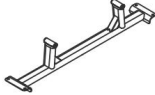


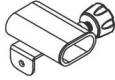

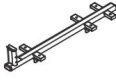

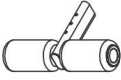
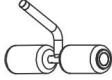




At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand without adult supervision.










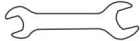

## Exercise Plans

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

## Part List

PART LIST			
<p>Part 1</p>  <p>Base Frame x1</p>	<p>Part 2</p>  <p>Front Base Tube x1</p>	<p>Part 3</p>  <p>Rear Base Tube x1</p>	<p>Part 4</p>  <p>Adjustment Frame x1</p>
<p>Part 5</p>  <p>Adjustment Tube x1</p>	<p>Part 6</p>  <p>Seat Pad Frame x1</p>	<p>Part 7</p>  <p>Feet Adjustment Frame x1</p>	<p>Part 8</p>  <p>Feet Supporting Frame x1</p>
<p>Part 9</p>  <p>Reverse Crunch Handle x1</p>	<p>Part 10</p>  <p>Back Pad x1</p>	<p>Part 11</p>  <p>Head Pad x1</p>	

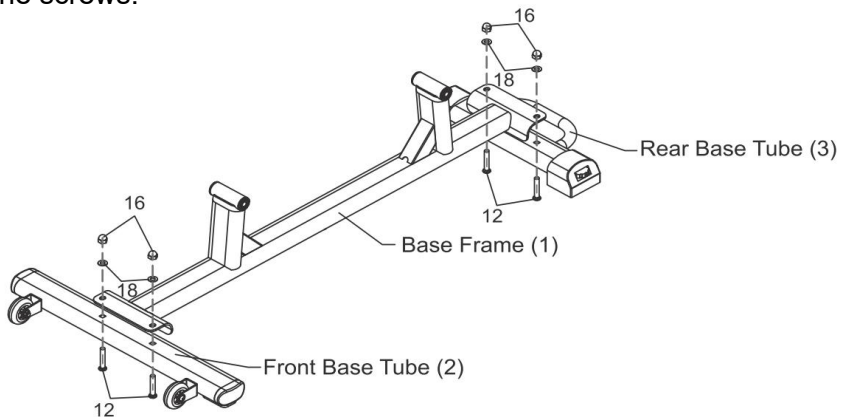
## HARDWARE LIST

Part 12  Carriage Bolt M10*55 x4	Part 13  Screw M10*110 x3	Part 14  Screw M10*100 x2	Part 15  Internal Hex Cap Screw M8*40 x8
Part 16  Cap Nut M10 x4	Part 17  Lock Nut M10 x5	Part 18  Flat Washer D10 x14	Part 19  Flat Washer D8 x8
Part 20  Arc Washer D8 x2	Part 21  Fork Wrench x2	Part 22  Hex Wrench x1	

## Assembly

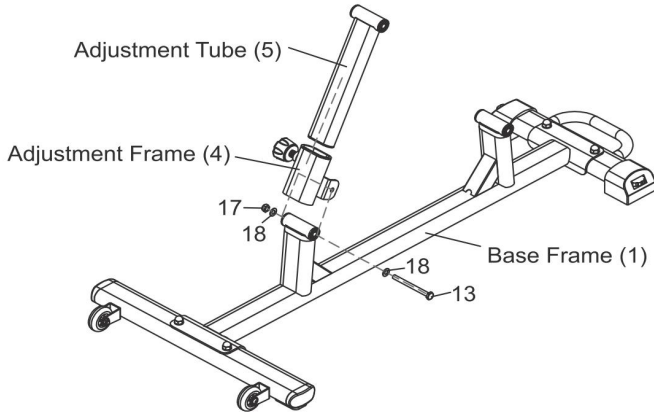
### Step 1:

Attach Front Base Tube (2) and Rear Base Tube (3) to Base Frame (1). Use Carriage Bolt M10\*55 (12), Cap Nut M10 (16), and Flat Washer D10 (18). Tighten the screws.



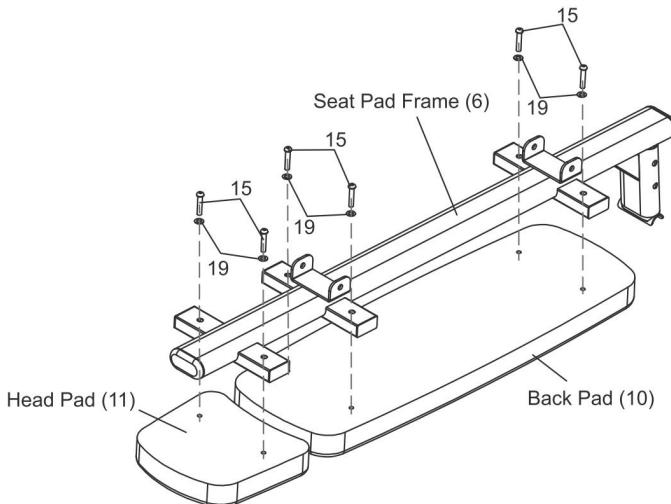
## Step 2:

Attach Adjustment Frame (4) to Base Frame (1). Use Screw M10\*110(13) Flat Washer D10 (18), and Lock Nut M10 (17). Tighten the screws. Insert Adjustment Tube (5) into Adjustment Frame(4).



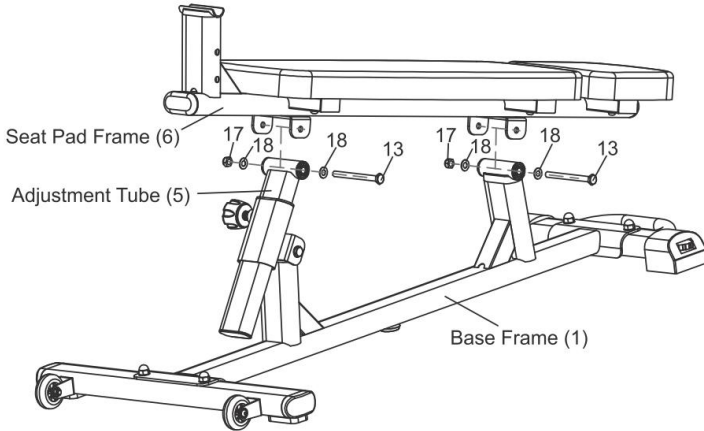
## Step 3:

Attach Head Pad (11) and Back Pad (10) to Seat Pad Frame (6). Use Internal Hex Cap Screw M8\*40 (15) and Flat Washer D8 (19). Tighten the screws.



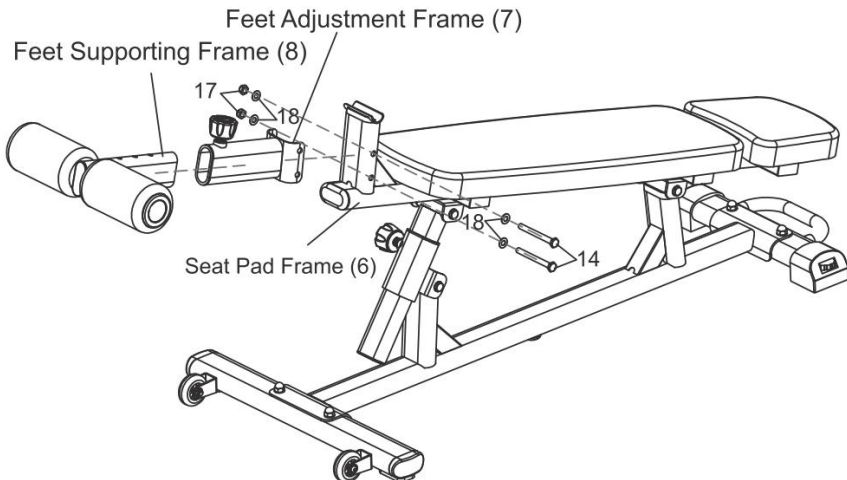
### Step 4:

Attach Seat Pad Frame (6) to Adjustment Tube (5) and Base Frame (1). Use Lock Nut M10 (17), Flat Washer D10 (18) and Screw M10\*110 (13). Tighten the screws.



### Step 5:

Attach Feet Adjustment Frame (7) to Seat Pad Frame (6). Use Screw M10\*100 (14), Lock Nut M10 (17), and Flat Washer D10 (18). Tighten the screws. Insert Feet Supporting Frame (8) into Feet Adjustment Frame (7).



**NOTE :**The Maximum Weight Capacity for this product is 1000 lbs or 453kgs. Only one person should use this piece of equipment at one time.

## Cleaning and disinfection

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

**Manufacturer:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

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

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

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

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



# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

**BANC DE RELÂCHE**

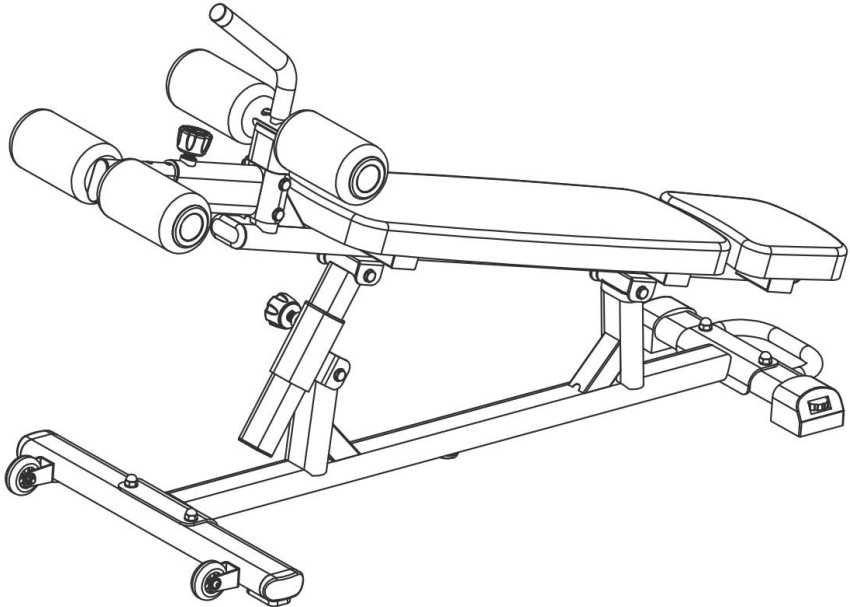
**MODÈLE : TL903**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## SIT UP BENCH

**MODÈLE : TL903**



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

Ceci est le mode d'emploi d'origine. Veuillez lire attentivement l'intégralité du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement ce manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser de ne pas vous informer ultérieurement des mises à jour technologiques ou logicielles de notre produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ceci produit .

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

## Operation safety



### **AVERTISSEMENT:**

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit  
Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et précautions.

- Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte
- Avant de commencer tout programme d' exercice, consultez votre médecin.
- Lire tous instruction avant en utilisant ce banc de musculation
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin du banc assis pendant son utilisation. Les enfants ne doivent pas utiliser le banc assis sans la surveillance d'un adulte.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant chaque utilisation de ce banc de musculation.
- Veuillez nettoyer cette machine uniquement à l'aide de lingettes humides. N'utilisez pas nettoyeurs. Veuillez consulter le service client si vous avez des questions.
- Ce banc de redressement doit être placé sur une surface plane lors de son utilisation. Placez un tapis antidérapant sous la machine si besoin.
- Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez ce banc de musculation
- Ne l'utilisez pas s'il n'est pas fonctionnel ou si les pièces ne sont pas bien assemblées.

• Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un manque d' amplitude, vous devez arrêter immédiatement l' exercice et consulter votre médecin avant de continuer.

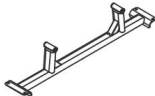


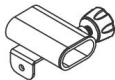

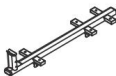

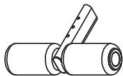






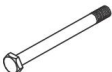







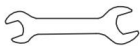

At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand without adult supervision.

## Exercise Plans

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

## Part List

PART LIST			
Part 1  Base Frame x1	Part 2  Front Base Tube x1	Part 3  Rear Base Tube x1	Part 4  Adjustment Frame x1
Part 5  Adjustment Tube x1	Part 6  Seat Pad Frame x1	Part 7  Feet Adjustment Frame x1	Part 8  Feet Supporting Frame x1
Part 9 	Part 10 	Part 11 	

HARDWARE LIST			
Part 12  Carriage Bolt M10*55 x4	Part 13  Screw M10*110 x3	Part 14  Screw M10*100 x2	Part 15  Internal Hex Cap Screw M8*40 x8
Part 16  Cap Nut M10 x4	Part 17  Lock Nut M10 x5	Part 18  Flat Washer D10 x14	Part 19  Flat Washer D8 x8
Part 20  Arc Washer D8 x2	Part 21  Fork Wrench x2	Part 22  Hex Wrench x1	

## Assembly

### Étape 1 :

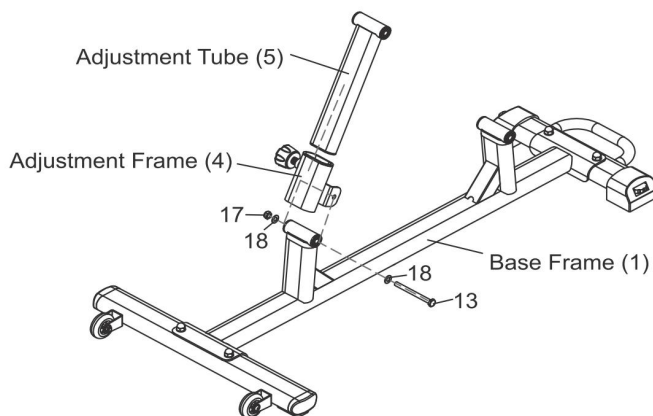
Fixez le tube de base avant (2) et le tube de base arrière (3) au cadre de



base (1). Utilisez Boulon de carrosserie M10\*55 (12), écrou borgne M10 (16) et rondelle plate D10 (18). Serrer le vis.

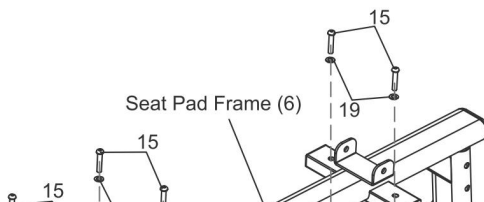
## Étape 2 :

Fixez le cadre de réglage (4) au cadre de base (1). Utilisez la vis M10\*110 (13), la rondelle plate D10 (18) et le contre-écrou M10 (17). Serrez les vis. Insérez Tube de réglage (5) dans le cadre de réglage (4).



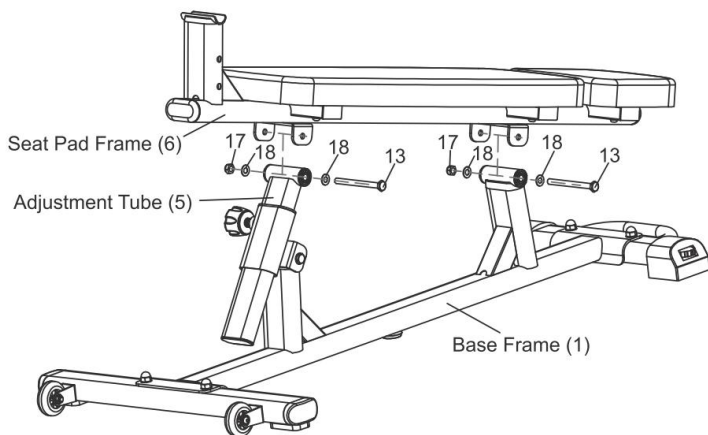
## Étape 3 :

Fixez le coussin de tête (11) et le coussin de dossier (10) au cadre du siège (6). Utilisez une vis à tête hexagonale interne M8\*40 (15) et une rondelle plate D8 (19). Serrez les vis.



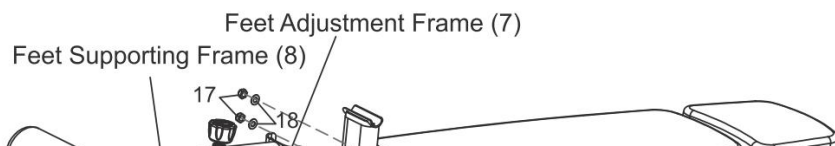
#### Étape 4 :

Fixez le cadre du coussin de siège (6) au tube de réglage (5) et au cadre de base (1). Utilisez un contre-écrou M10 (17), une rondelle plate D10 (18) et une vis M10\*110 (13). Serrez les vis.



#### Étape 5 :

Fixez le cadre de réglage des pieds (7) au cadre du coussin d'assise (6). Utilisez la vis M10 x 100 (14), le contre-écrou M10 (17) et la rondelle plate D10 (18). Serrez les vis. Insérez le cadre de support des pieds (8) dans le cadre de réglage des pieds (7).



**REMARQUE** : La capacité de charge maximale de ce produit est de 453 kg (1 000 lb). Une seule personne à la fois peut utiliser cet appareil.

### Cleaning and disinfection

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

**Fabricant** : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

**Adresse** : Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200 000 CN.

**Importé en Australie** : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, ASTWOOD NSW 2122 Australie

**Importé aux États-Unis** : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim

Lieu, Rancho Cucamonga, CA 91730

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

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

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

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



# VEVOR

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

**SIT-UP-BANK**

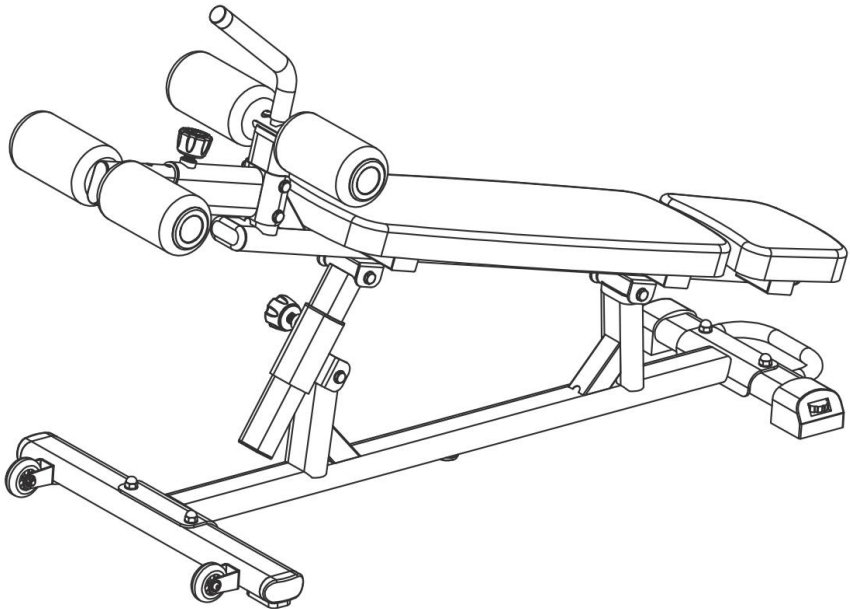
**MODELL: TL903**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## SIT UP BENCH

**MODELL:** TL903



Hinweis: Das Produktbild dient als Referenz, die tatsächlichen Details sind maßgebend

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 Aussehen des Produkts hängt vom gelieferten Produkt ab. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Sie nicht erneut über Technologie- oder Software-Updates informieren.

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt .

Bitte lesen Sie vor der Anwendung alle Anweisungen. Die Informationen helfen Ihnen, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

## Operation safety



### **WARNUNG:**

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

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

- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie schwanger sind
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.
- Lesen alle Anweisung vor mit Das Sit-up-Bank
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung von der Sit-up-Bank fern. Kinder sollten die Sit-up-Bank nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Überprüfen und ziehen Sie vor jeder Verwendung dieser Sit-up-Bank alle Teile fest.
- Bitte reinigen Sie diese Maschine nur mit feuchten Tüchern. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
- Diese Sit-Up-Bank sollte bei der Verwendung auf einer ebenen Fläche platziert werden.  
Bei Bedarf eine Anti-Rutsch-Matte unter die Maschine legen.
- Bitte tragen Sie bei der Verwendung dieser Sit-Up-Bank angemessene Kleidung
- Verwenden Sie es nicht, wenn es nicht funktioniert oder Teile nicht richtig zusammengebaut sind.

- Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie fortfahren.

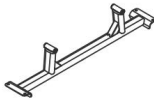


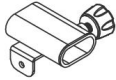
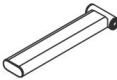
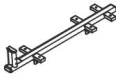

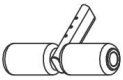
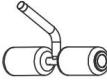















At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand without adult supervision.

## Exercise Plans

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

## Part List

PART LIST			
Part 1  Base Frame x1	Part 2  Front Base Tube x1	Part 3  Rear Base Tube x1	Part 4  Adjustment Frame x1
Part 5  Adjustment Tube x1	Part 6  Seat Pad Frame x1	Part 7  Feet Adjustment Frame x1	Part 8  Feet Supporting Frame x1
Part 9  Reverse Crunch	Part 10  Back Pad x1	Part 11  Head Pad x1	

HARDWARE LIST			
Part 12  Carriage Bolt M10*55 x4	Part 13  Screw M10*110 x3	Part 14  Screw M10*100 x2	Part 15  Internal Hex Cap Screw M8*40 x8
Part 16  Cap Nut M10 x4	Part 17  Lock Nut M10 x5	Part 18  Flat Washer D10 x14	Part 19  Flat Washer D8 x8
Part 20  Arc Washer D8 x2	Part 21  Fork Wrench x2	Part 22  Hex Wrench x1	

## Assembly

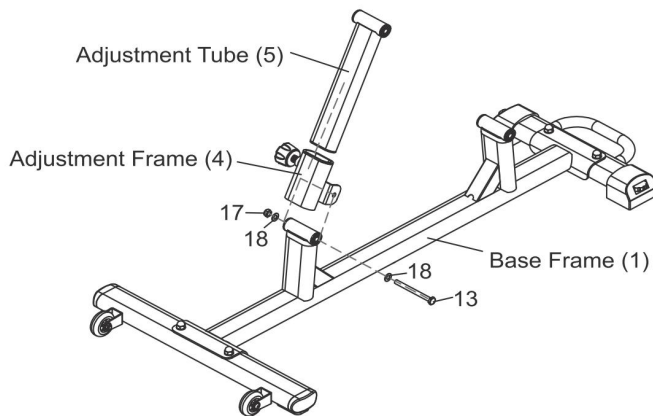
### Schritt 1:

Befestigen Sie das vordere Basisrohr (2) und das hintere Basisrohr (3) am Basisrahmen (1). Schlossschraube M10\*55 (12), Hutmutter M10 (16) und Unterleascheibe D10 (18). Festziehen Die Schrauben.



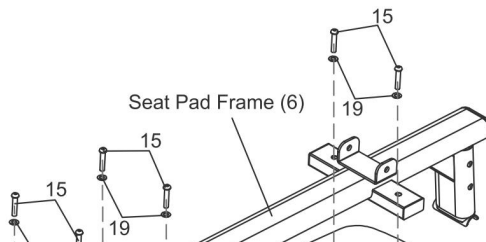
## Schritt 2:

Befestigen Sie den Einstellrahmen (4) am Grundrahmen (1). Verwenden Sie dazu die Schraube M10\*110 (13), die Unterlegscheibe D10 (18) und die Kontermutter M10 (17). Ziehen Sie die Schrauben fest. Einstellrohr (5) in den Einstellrahmen (4) einsetzen .



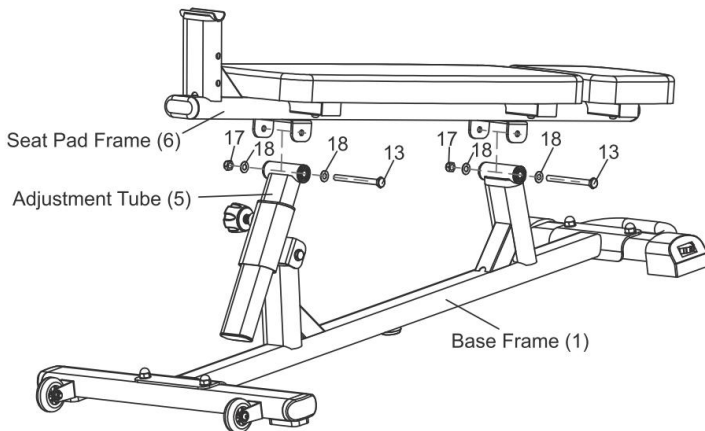
## Schritt 3:

Befestigen Sie Kopfpolster (11) und Rückenpolster (10) am Sitzpolsterrahmen (6). Verwenden Sie dazu die Innensechskantschraube M8\*40 (15) und die Unterlegscheibe D8 (19). Ziehen Sie die Schrauben fest.



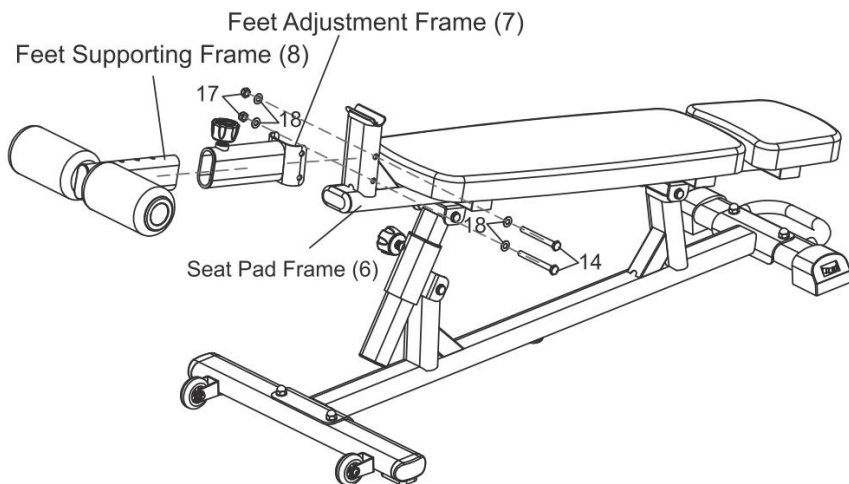
#### Schritt 4:

Befestigen Sie den Sitzpolsterrahmen (6) am Verstellrohr (5) und am Grundrahmen (1). Verwenden Sie dazu die Kontermutter M10 (17), die Unterlegscheibe D10 (18) und die Schraube M10\*110 (13). Ziehen Sie die Schrauben fest.



#### Schritt 5:

Befestigen Sie den Fußverstellrahmen (7) am Sitzpolsterrahmen (6). Verwenden Sie dazu die Schraube M10\*100 (14), die Kontermutter M10 (17) und die Unterlegscheibe D10 (18). Ziehen Sie die Schrauben fest. Setzen Sie den Fußstützrahmen (8) in den Fußverstellrahmen (7) ein.



**HINWEIS:** Die maximale Gewichtskapazität für dieses Produkt beträgt 1000 lbs oder 453 kg. Dieses Gerät sollte jeweils nur von einer Person verwendet werden.

## Cleaning and disinfection

5. Wischen Sie die Oberfläche mit einem feuchten Baumwolltuch ab.
6. Kontrollieren Sie die Schrauben regelmäßig alle 3 Monate auf Lockerung und ziehen Sie die Schrauben fest

**Hersteller:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

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

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

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

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



# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

**PANCA PER ADDOMINALI**

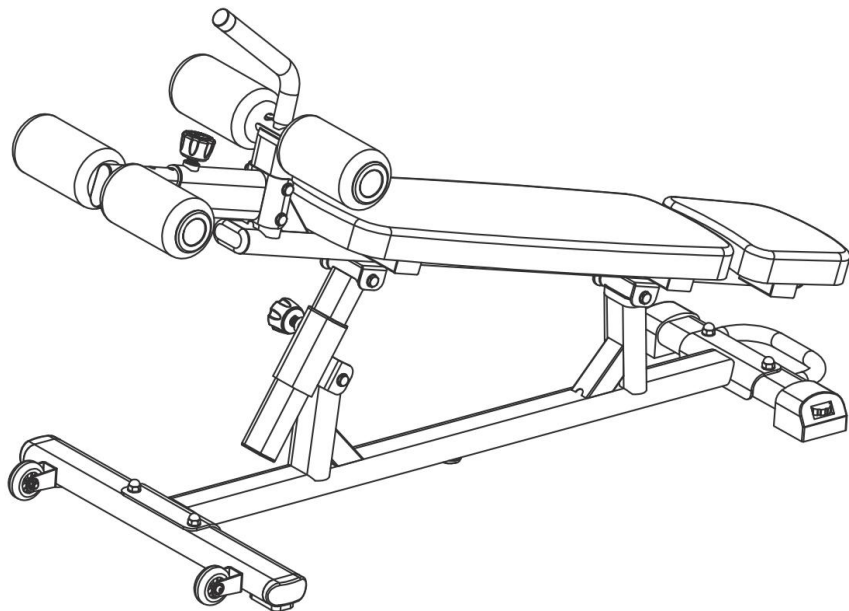
**MODELLO: TL903**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## SIT UP BENCH

**MODELLO:** TL903



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

Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva la piena interpretazione del proprio manuale utente. L'aspetto del prodotto dipenderà dal prodotto ricevuto. Vi preghiamo di non informarvi più in caso di aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo prodotto .

Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni prima dell'uso. Le informazioni fornite vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati possibili.

## Operation safety



### **AVVERTIMENTO:**

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

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

- Non usarlo se sei incinta
- Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico.
- Leggere Tutto istruzione Prima usando Questo panca per addominali
- Tenere bambini e animali domestici lontani dalla panca per addominali durante l'uso. I bambini non devono utilizzare la panca per addominali senza la supervisione di un adulto.
- Ispezionare e serrare tutte le parti prima di ogni utilizzo della panca per addominali.
- Si prega di pulire questa macchina utilizzando solo salviette umide. Non utilizzare detergenti. Per qualsiasi domanda, consultare il servizio clienti.
- Questa panca per addominali deve essere posizionata su una superficie piana durante l'uso. Posizionare un tappetino antiscivolo sotto la macchina. Se necessario, posizionare un tappetino antiscivolo sotto la macchina.
- Si prega di indossare abiti adeguati quando si utilizza questa panca per addominali
- Non utilizzarlo se non è funzionante o se i componenti non sono ben assemblati.

- Se avverti dolori al petto, nausea, vertigini o mancanza di respiro, interrompi immediatamente l'allenamento e consulta il tuo medico prima di continuare.

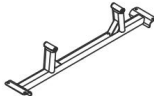


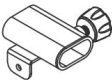

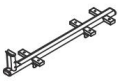

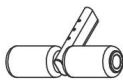
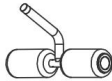













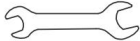

At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand without adult supervision.

## Exercise Plans

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

## Part List

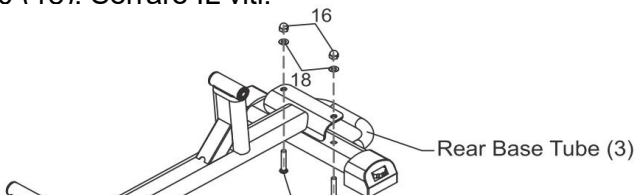
PART LIST			
Part 1  Base Frame x1	Part 2  Front Base Tube x1	Part 3  Rear Base Tube x1	Part 4  Adjustment Frame x1
Part 5  Adjustment Tube x1	Part 6  Seat Pad Frame x1	Part 7  Feet Adjustment Frame x1	Part 8  Feet Supporting Frame x1
Part 9  Reverse Crunch Handle x1	Part 10  Back Pad x1	Part 11  Head Pad x1	

HARDWARE LIST			
Part 12  Carriage Bolt M10*55 x4	Part 13  Screw M10*110 x3	Part 14  Screw M10*100 x2	Part 15  Internal Hex Cap Screw M8*40 x8
Part 16  Cap Nut M10 x4	Part 17  Lock Nut M10 x5	Part 18  Flat Washer D10 x14	Part 19  Flat Washer D8 x8
Part 20  Arc Washer D8 x2	Part 21  Fork Wrench x2	Part 22  Hex Wrench x1	

## Assembly

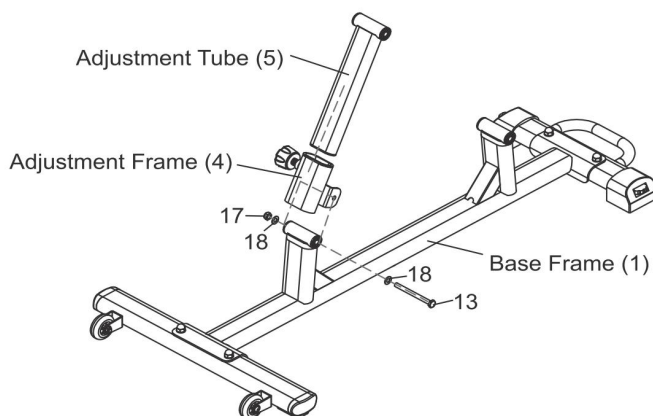
### Fase 1:

Fissare il tubo di base anteriore (2) e il tubo di base posteriore (3) al telaio di base (1). Utilizzare Bullone per carrello M10\*55 (12), dado cieco M10 (16) e rondella piatta D10 (18). Serrare IL viti.



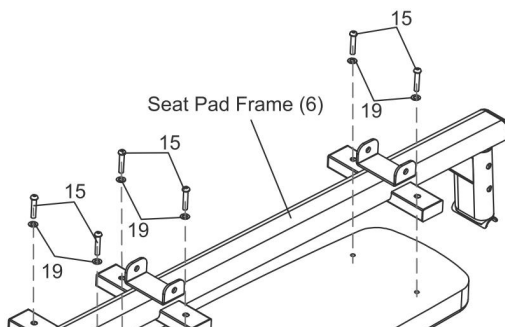
## Fase 2:

Fissare il telaio di regolazione (4) al telaio di base (1). Utilizzare la vite M10\*110 (13), la rondella piatta D10 (18) e il controdado M10 (17). Serrare le viti. Inserire Tubo di regolazione (5) nel telaio di regolazione (4).



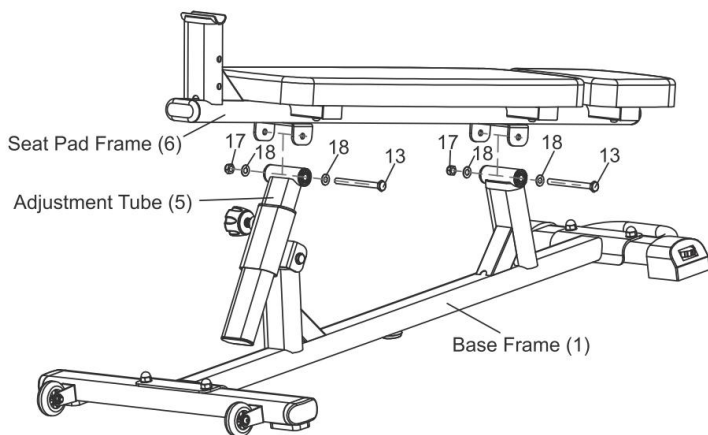
## Fase 3:

Fissare il cuscino per la testa (11) e il cuscino per lo schienale (10) al telaio del cuscino del sedile (6). Utilizzare la vite a testa esagonale interna M8\*40 (15) e la rondella piatta D8 (19). Serrare le viti.



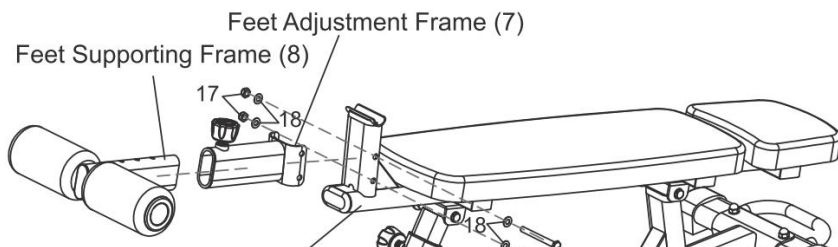
#### Fase 4:

Fissare il telaio del cuscino del sedile (6) al tubo di regolazione (5) e al telaio di base (1). Utilizzare il controdado M10 (17), la rondella piatta D10 (18) e la vite M10\*110 (13). Serrare le viti.



#### Fase 5:

Fissare il telaio di regolazione dei piedi (7) al telaio del cuscino del sedile (6). Utilizzare la vite M10\*100 (14), il controdado M10 (17) e la rondella piatta D10 (18). Inserire il telaio di supporto dei piedi (8) nel telaio di regolazione dei piedi (7).



**NOTA:** la capacità massima di carico di questo prodotto è di 453 kg o 1000 libbre. L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.

## Cleaning and disinfection

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

**Produttore:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

**Indirizzo:** Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

**Importato in AUS:** SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD  
Nuovo Galles del Sud 2122 Australia

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

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

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

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

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



# VEVOR

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

**BANCO DE SENTARSE**

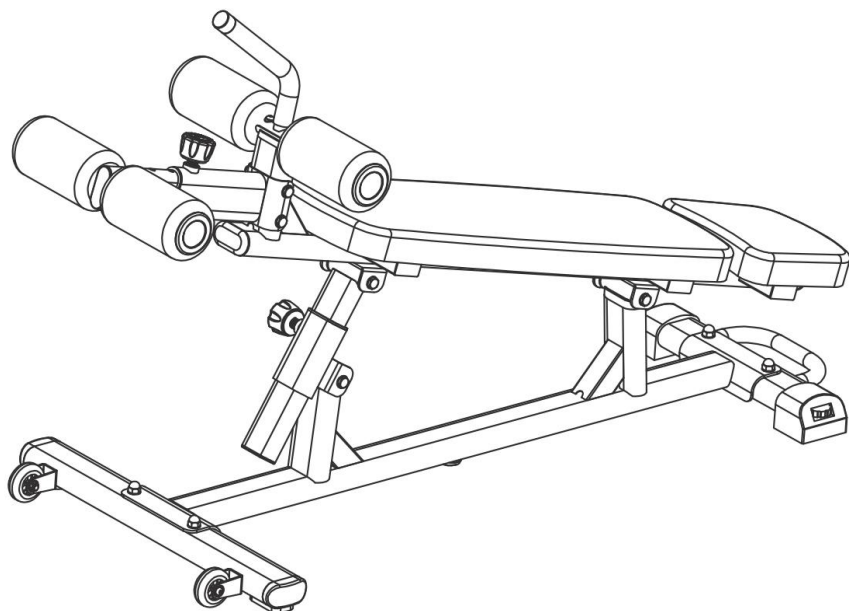
**MODELO: TL903**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## SIT UP BENCH

**MODELO:** TL903



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

Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizarlo. VEVOR se reserva el derecho de interpretar este manual de usuario. La apariencia del producto dependerá del producto que haya recibido. Le rogamos que nos disculpe si no le informamos de nuevo si hay actualizaciones tecnológicas o de software en nuestro producto.

Muchas gracias por elegir este producto .

Lea todas las instrucciones antes de usarlo. La información le ayudará a lograr los mejores resultados posibles.

## Operation safety



### **ADVERTENCIA:**

Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

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

- No lo use si está embarazada.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.
- Leer toda instrucción antes usando este banco de abdominales
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del banco de abdominales mientras esté en uso. Los niños no deben utilizar el banco de abdominales sin la supervisión de un adulto.
- Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez antes de utilizar este banco de abdominales.
- Limpie esta máquina únicamente con toallitas húmedas. No utilice ningún otro Limpiadores. Consulte con el servicio de atención al cliente si tiene alguna pregunta.
- Este banco de abdominales debe colocarse sobre una superficie plana cuando se utilice. Coloque un Alfombrilla antideslizante debajo de la máquina si es necesario.
- Use ropa adecuada al utilizar este banco de abdominales.
- No lo utilice si no es funcional o las piezas no están bien ensambladas.
- Si siente dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, debe dejar

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

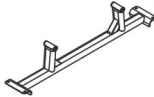


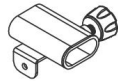

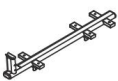

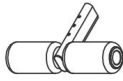
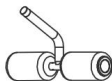













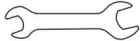

At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand without adult supervision.

## Exercise Plans

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

## Part List

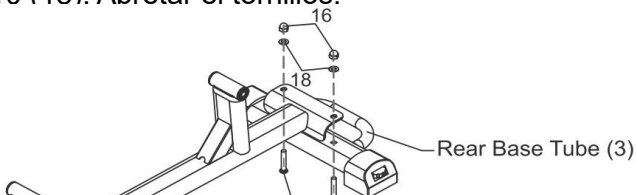
PART LIST			
Part 1  Base Frame x1	Part 2  Front Base Tube x1	Part 3  Rear Base Tube x1	Part 4  Adjustment Frame x1
Part 5  Adjustment Tube x1	Part 6  Seat Pad Frame x1	Part 7  Feet Adjustment Frame x1	Part 8  Feet Supporting Frame x1
Part 9  Reverse Crunch Handle x1	Part 10  Back Pad x1	Part 11  Head Pad x1	

HARDWARE LIST			
Part 12  Carriage Bolt M10*55 x4	Part 13  Screw M10*110 x3	Part 14  Screw M10*100 x2	Part 15  Internal Hex Cap Screw M8*40 x8
Part 16  Cap Nut M10 x4	Part 17  Lock Nut M10 x5	Part 18  Flat Washer D10 x14	Part 19  Flat Washer D8 x8
Part 20  Arc Washer D8 x2	Part 21  Fork Wrench x2	Part 22  Hex Wrench x1	

## Assembly

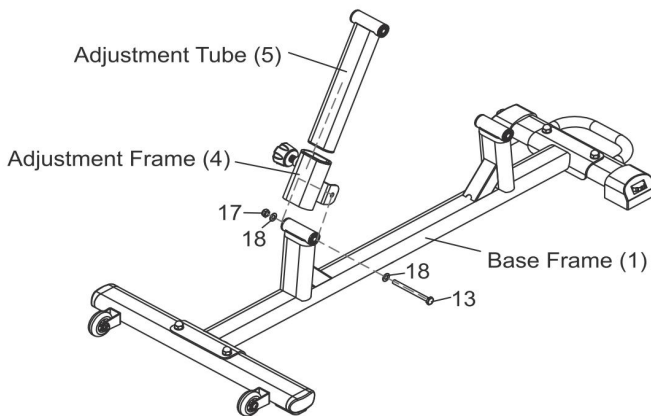
### Paso 1:

Conecte el tubo de base delantero (2) y el tubo de base trasero (3) al marco de base (1). Use Perno de carruaje M10\*55 (12), tuerca ciega M10 (16) v arandela plana D10 (18). Apretar el tornillos.



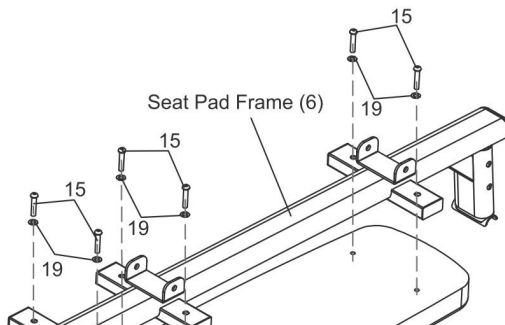
## Paso 2:

Fije el marco de ajuste (4) al marco base (1). Utilice el tornillo M10\*110 (13), la arandela plana D10 (18) y la contratuerca M10 (17). Apriete los tornillos. Inserte Tubo de ajuste (5) en el marco de ajuste (4).



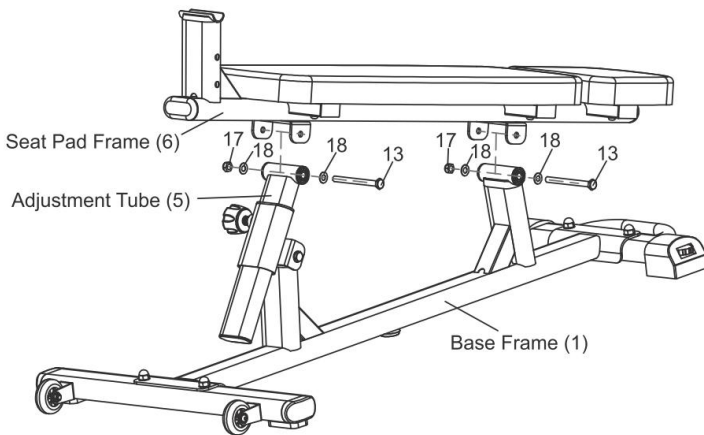
## Paso 3:

Fije la almohadilla de la cabeza (11) y la almohadilla del respaldo (10) al marco de la almohadilla del asiento (6). Utilice un tornillo hexagonal interno M8\*40 (15) y una arandela plana D8 (19). Apriete los tornillos.



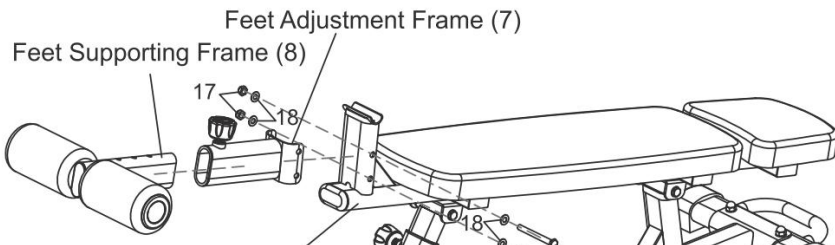
#### Paso 4:

Fije el marco del cojín del asiento (6) al tubo de ajuste (5) y al marco base (1). Utilice la tuerca de seguridad M10 (17), la arandela plana D10 (18) y el tornillo M10\*110 (13). Apriete los tornillos.



#### Paso 5:

Conecte el marco de ajuste de pies (7) al marco del cojín del asiento (6). Use el tornillo M10\*100 (14), la contratuerca M10 (17) y la arandela plana D10 (18). Apriete los tornillos. Inserte el marco de soporte de pies (8) en el marco de ajuste de pies (7).



**NOTA:** La capacidad máxima de peso de este producto es de 453 kg (1000 lb). Solo una persona debe usar este equipo a la vez.

## Cleaning and disinfection

9. Limpie la superficie con un paño de algodón húmedo.
10. Revise regularmente los tornillos cada 3 meses para ver si están flojos y apriételes.

**Fabricante:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

**Dirección:** Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghái 200000 CN.

**Importado a AUS:** SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW 2122 Australia

**Importado a EE. UU.:** Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Lugar, Rancho Cucamonga, CA 91730

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

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

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

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



# VEVOR

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

**Ławka do brzusków**

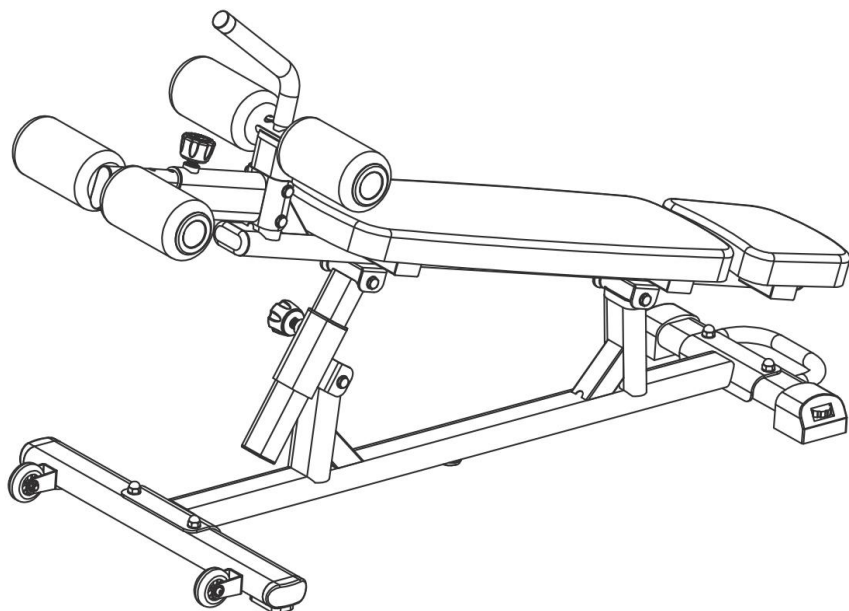
**MODEL: TL903**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## SIT UP BENCH

**MODEL:** TL903



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

To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

Dziękuję bardzo za wybór tego produkt .

Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Zawarte w niej informacje pomogą uzyskać najlepsze możliwe rezultaty.

## Operation safety



### **OSTRZEŻENIE:**

Przed użyciem produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje. Właściciel jest odpowiedzialny za to, aby wszyscy użytkownicy

tego produktu byli w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.

- Nie stosować w ciąży
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
- Czytać Wszystko instrukcja zanim używając Ten ławka do brzuszków
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od ławki do ćwiczeń mięśni brzucha podczas jej użytkowania. Dzieci nie powinny korzystać z ławki do ćwiczeń mięśni brzucha bez nadzoru osoby dorosłej.
- Przed każdym użyciem ławki do ćwiczeń sprawdź i dokręć wszystkie części.
- Należy czyścić to urządzenie wyłącznie za pomocą wilgotnych chusteczek. Nie należy używać żadnych środki czyszczące. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z obsługą klienta.
- Podczas korzystania z tej ławki do brzuszków należy ją ustawić na płaskiej powierzchni. mata antypoślizgowa pod maszyną, jeśli to konieczne.
- Podczas korzystania z ławki do brzuszków należy nosić odpowiedni ubiór.

• Nie należy używać produktu, jeśli nie działa on prawidłowo lub jego części nie są prawidłowo zmontowane.

• Jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub uczucie duszności, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem przed kontynuacją.

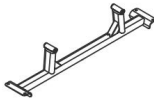


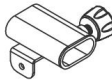

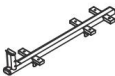

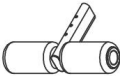


At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand without adult supervision.












## Exercise Plans

1. Początkującym zaleca się rozpoczęcie od mniejszej liczby powtórzeń, np. 5 powtórzeń w 1 serii i dodawaj powtórzenia w miarę postępów.
2. Nie ćwicz na pół godziny przed/po posiłku ani na godzinę przed snem.
3. Proszę o zaplanowanie ćwiczeń.

## Part List

PART LIST			
Part 1  Base Frame x1	Part 2  Front Base Tube x1	Part 3  Rear Base Tube x1	Part 4  Adjustment Frame x1
Part 5  Adjustment Tube x1	Part 6  Seat Pad Frame x1	Part 7  Feet Adjustment Frame x1	Part 8  Feet Supporting Frame x1
Part 9	Part 10	Part 11	

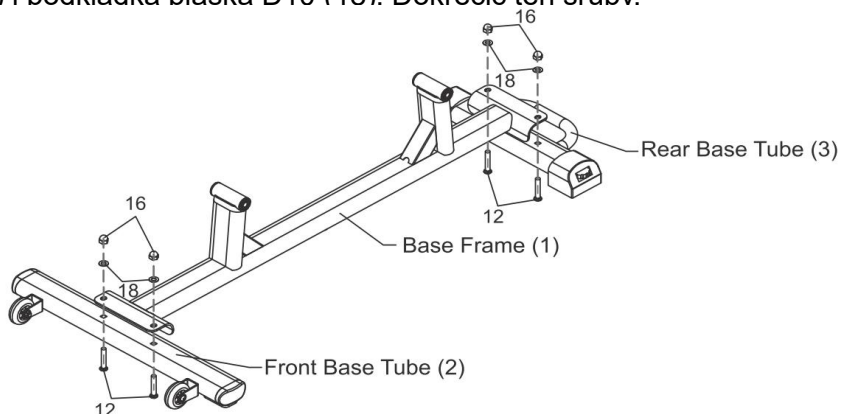
## HARDWARE LIST

<p>Part 12</p>  <p>Carriage Bolt M10*55 x4</p>	<p>Part 13</p>  <p>Screw M10*110 x3</p>	<p>Part 14</p>  <p>Screw M10*100 x2</p>	<p>Part 15</p>  <p>Internal Hex Cap Screw M8*40 x8</p>
<p>Part 16</p>  <p>Cap Nut M10 x4</p>	<p>Part 17</p>  <p>Lock Nut M10 x5</p>	<p>Part 18</p>  <p>Flat Washer D10 x14</p>	<p>Part 19</p>  <p>Flat Washer D8 x8</p>
<p>Part 20</p>  <p>Arc Washer D8 x2</p>	<p>Part 21</p>  <p>Fork Wrench x2</p>	<p>Part 22</p>  <p>Hex Wrench x1</p>	

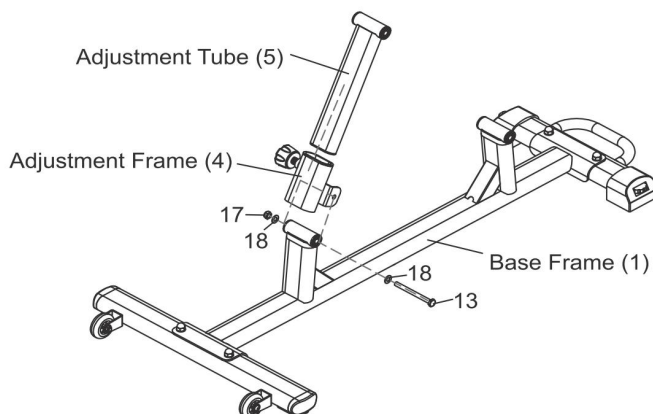
**Assembly**

### Krok 1:

Przymocuj przednią rurę podstawy (2) i tylną rurę podstawy (3) do ramy podstawy (1). Użyj Śruba dwustronna M10\*55 (12), nakrętka kołpakowa M10 (16) i podkładka płaska D10 (18). Dokreć ten śrubv.



Przymocuj ramę regulacyjną (4) do ramy podstawy (1). Użyj śruby M10\*110(13), podkładki płaskiej D10 (18) i nakrętki zabezpieczającej M10 (17). Dokreć śruby. Włóż Włóż rurkę regulacyjną (5) do ramy regulacyjnej (4).



### Krok 3:

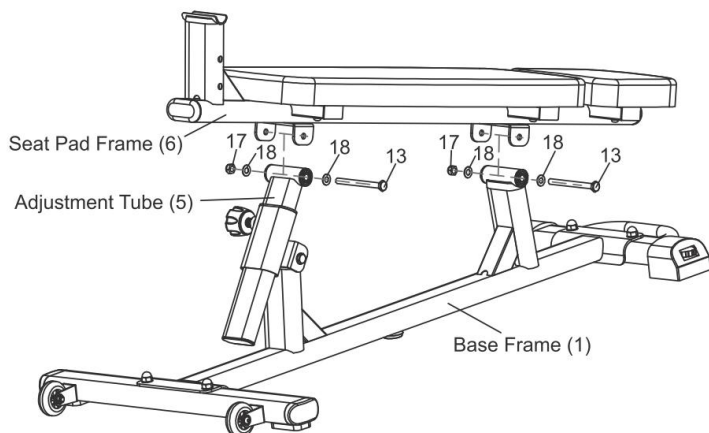
Przymocuj poduszkę pod głowę (11) i poduszkę pod plecy (10) do ramy poduszki siedziska (6). Użyj śruby imbusowej M8\*40 (15) i podkładki



płaskiej D8 (19). Dokręć śruby.

#### Krok 4:

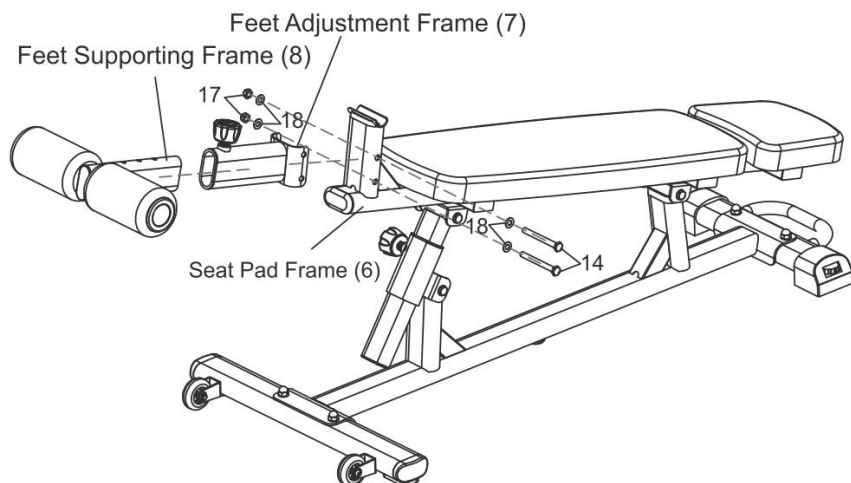
Przymocuj ramę siedziska (6) do rury regulacyjnej (5) i ramy podstawy (1). Użyj nakrętki zabezpieczającej M10 (17), podkładki płaskiej D10 (18) i śruby M10\*110 (13). Dokręć śruby.



#### Krok 5:

Przymocuj ramę regulacji stóp (7) do ramy poduszki siedziska (6). Użyj śruby M10\*100 (14), nakrętki zabezpieczającej M10 (17) i podkładki

płaskiej D10 (18). Dokręć śruby. Włóż ramę podtrzymującą stopy (8) do ramy regulacji stóp (7).



**UWAGA:** Maksymalne obciążenie tego produktu wynosi 453 kg (1000 funtów). Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.

## Cleaning and disinfection

11. Przetrzyj powierzchnię wilgotną bawełnianą ściereczką.
12. Regularnie co 3 miesiące sprawdzaj, czy śruby się nie poluzowały, i dokręcaj je.

**Producent:** Shanghai muxin muyeyouxiangongsi

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

**Importowane do AUS:** SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA  
STREET EASTWOOD

NSW 2122 Australia

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

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

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

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

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



# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

**ZITBANK**

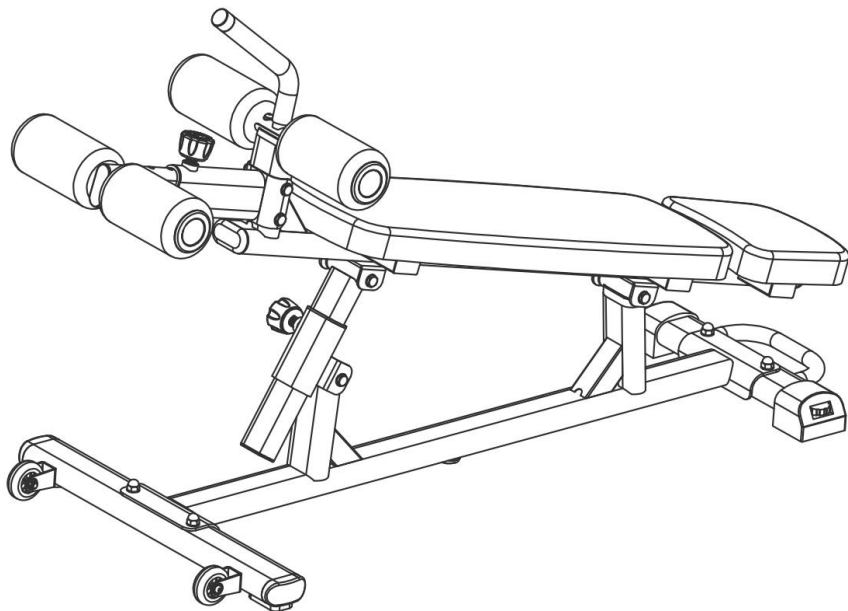
**MODEL: TL903**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## SIT UP BENCH

**MODEL:** TL903



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

Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruiksaanwijzing duidelijk te interpreteren. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Neemt u het ons niet kwalijk dat we u niet meer op de hoogte stellen van eventuele technologische of software-updates voor ons product.

Hartelijk dank dat u hiervoor heeft gekozen product .

Lees de instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. Deze informatie helpt u om de best mogelijke resultaten te behalen.

## Operation safety



### **WAARSCHUWING:**

Lees alle instructies voordat u dit product gebruikt

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

- Gebruik dit product niet als u zwanger bent
- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.
- Lezen alle instructie voor met behulp van dit sit-up bank
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de sit-up bank terwijl deze in gebruik is. Kinderen mogen de sit-up bank niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Controleer alle onderdelen en draai ze goed vast voordat u de sit-upbank gebruikt.
- Maak dit apparaat alleen schoon met vochtige doekjes. Gebruik geen reinigingsmiddelen. Neem contact op met de klantenservice als u vragen heeft.
- Deze sit-up bank moet bij gebruik op een vlakke ondergrond worden geplaatst. Plaats een  
Indien nodig een antislipmat onder de machine leggen.
- Draag geschikte kleding wanneer u deze sit-up bank gebruikt
- Gebruik het niet als het niet functioneel is of als onderdelen niet goed gemonteerd zijn.
- Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart, moet u onmiddellijk stoppen met trainen en uw arts raadplegen voordat u verdergaat.

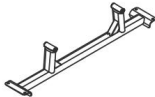


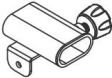

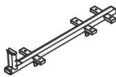

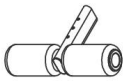
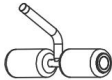





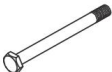
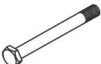






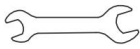

At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand without adult supervision.

## Exercise Plans

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

## Part List

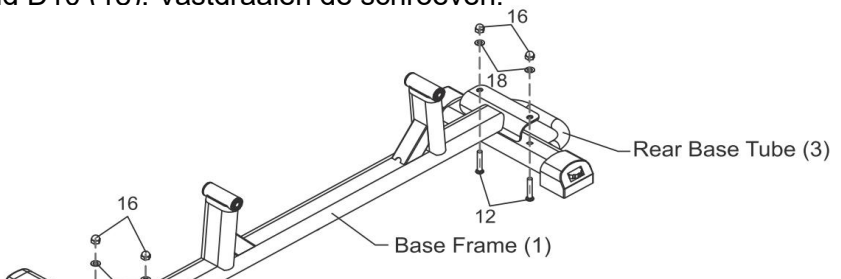
PART LIST			
Part 1  Base Frame x1	Part 2  Front Base Tube x1	Part 3  Rear Base Tube x1	Part 4  Adjustment Frame x1
Part 5  Adjustment Tube x1	Part 6  Seat Pad Frame x1	Part 7  Feet Adjustment Frame x1	Part 8  Feet Supporting Frame x1
Part 9  Reverse Crunch Handle x1	Part 10  Back Pad x1	Part 11  Head Pad x1	

HARDWARE LIST			
Part 12  Carriage Bolt M10*55 x4	Part 13  Screw M10*110 x3	Part 14  Screw M10*100 x2	Part 15  Internal Hex Cap Screw M8*40 x8
Part 16  Cap Nut M10 x4	Part 17  Lock Nut M10 x5	Part 18  Flat Washer D10 x14	Part 19  Flat Washer D8 x8
Part 20  Arc Washer D8 x2	Part 21  Fork Wrench x2	Part 22  Hex Wrench x1	

## Assembly

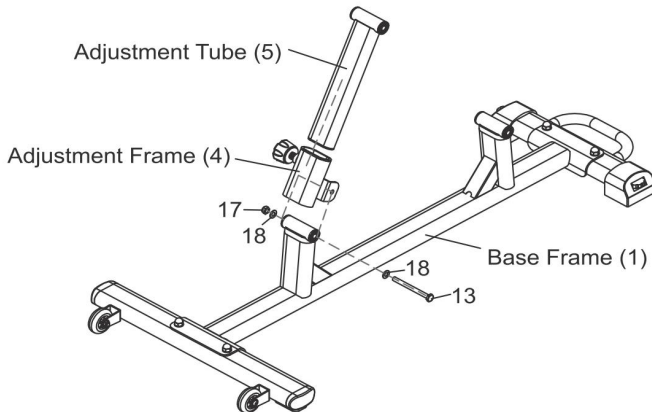
### Stap 1:

Bevestig de voorste basisbuis (2) en de achterste basisbuis (3) aan het basisframe (1). Gebruik Wagenbout M10\*55 (12), dopmoer M10 (16) en vlakke ring D10 (18). Vastdraaien de schroeven.



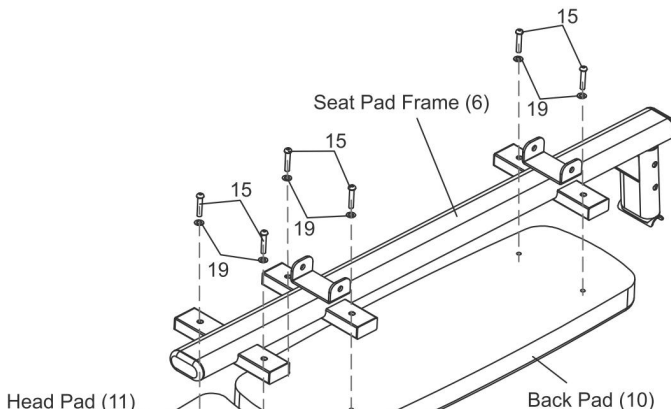
## Stap 2:

Bevestig het afstelframe (4) aan het basisframe (1). Gebruik schroef M10\*110 (13), platte ring D10 (18) en borgmoer M10 (17). Draai de schroeven vast. Plaats Verstelbuis (5) in verstelframe (4).



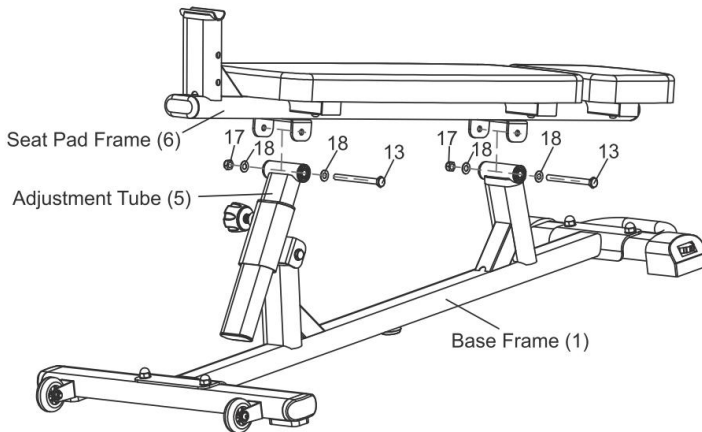
## Stap 3:

Bevestig het hoofdkussen (11) en het rugkussen (10) aan het frame van het zitkussen (6). Gebruik hiervoor de interne zeskantbout M8\*40 (15) en de platte ring D8 (19). Draai de schroeven vast.



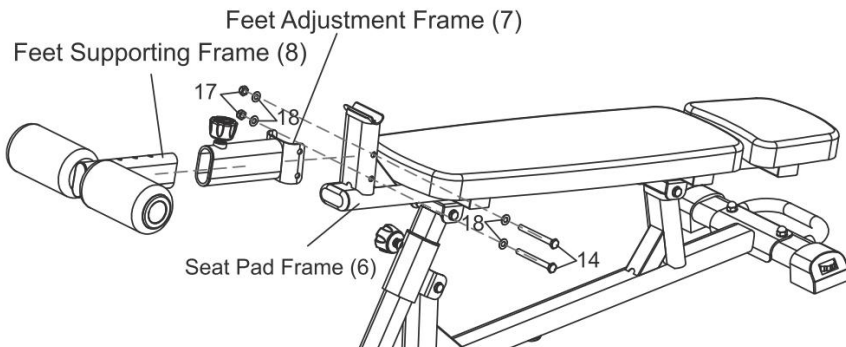
#### Stap 4:

Bevestig het zitkussenframe (6) aan de verstelbuis (5) en het basisframe (1). Gebruik borgmoer M10 (17), vlakke ring D10 (18) en schroef M10\*110 (13). Draai de schroeven vast.



#### Stap 5:

Bevestig het voetverstelframe (7) aan het zitkussenframe (6). Gebruik hiervoor schroef M10\*100 (14), borgmoer M10 (17) en sluitring D10 (18). Draai de schroeven vast. Plaats het voetondersteuningsframe (8) in het voetverstelframe (7).



**OPMERKING:** Het maximale draagvermogen van dit product is 1000 lbs of 453 kg. Slechts één persoon mag dit apparaat tegelijk gebruiken.

### Cleaning and disinfection

13. Veeg het oppervlak af met een natte katoenen doek.

14. Controleer de schroeven regelmatig, elke 3 maanden, op losdraaien en draai de schroeven vast.

**Fabrikant:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

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

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

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

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



# VEVOR

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

**SITTBÄNK**

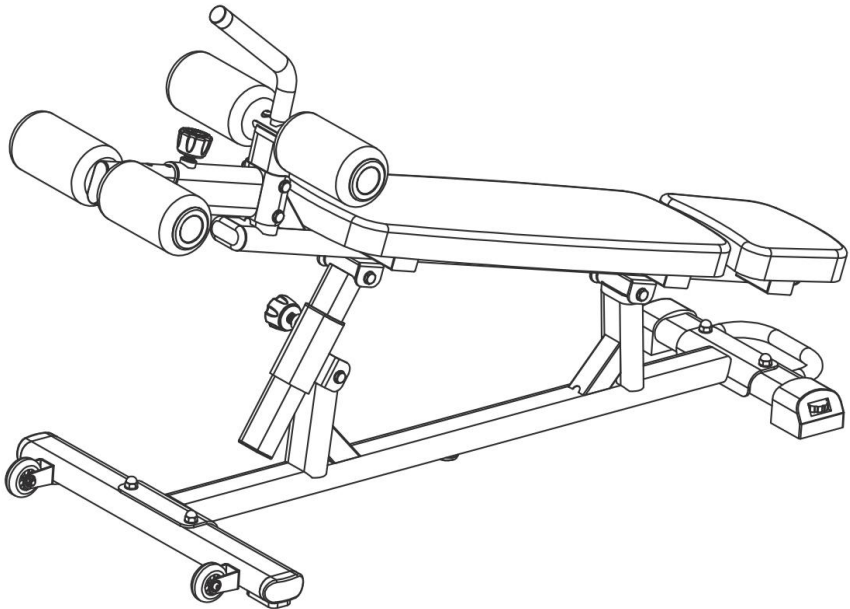
**MODELL: TL903**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## SIT UP BENCH

**MODELL: TL903**



Obs: Produktbilden är endast för referens, de faktiska detaljerna ska gälla.

Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

Tack så mycket för att du valde detta produkt .

Läs igenom alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig att uppnå bästa möjliga resultat.

## Operation safety



### **WARNING:**

Läs alla instruktioner innan du använder den här produkten

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

- Använd inte om du är gravid
- Innan du påbörjar något träningsprogram, rådfråga din läkare.
- Läs alla instruktion före använder detta sit-up bänk
- Håll barn och husdjur borta från sit-up-bänken medan den används. Barn bör inte använda sit-up-bänken utan vuxenövervakning.
- Inspektera och dra åt alla delar varje gång innan du använder denna situp-bänk.
- Rengör endast maskinen med fuktiga våtservetter. Använd inte rengöringsmedel. Vänligen kontakta kundtjänst om du har några frågor.
- Denna sit-up-bänk bör placeras på en plan yta när den används. Placera en halkskyddsmatta under maskinen om det behövs.
- Var vänlig och använd lämpliga kläder när du använder denna situp-bänk
- Använd den inte om den inte fungerar eller om delarna inte är ordentligt monterade.
- Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller kort benbrist bör du sluta träna omedelbart och rådfråga din läkare innan du fortsätter.

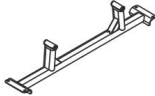


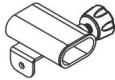

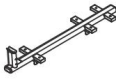

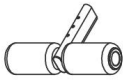
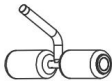













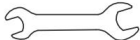

At NO time should pets or children under the age of 12 be closer to the Boxing Stand than 3 m (10 feet). At NO time should children under the age of 12 use the Boxing Stand. Children over the age of 12 should not use the Boxing Stand without adult supervision.

## Exercise Plans

1. Nybörjare rekommenderas att börja med färre repetitioner, till exempel 5 repetitioner som 1 set. och lägg till repetitioner allt eftersom.
2. Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller en timme före sänggåendet.
3. Vänligen gör träningsplaner.

## Part List

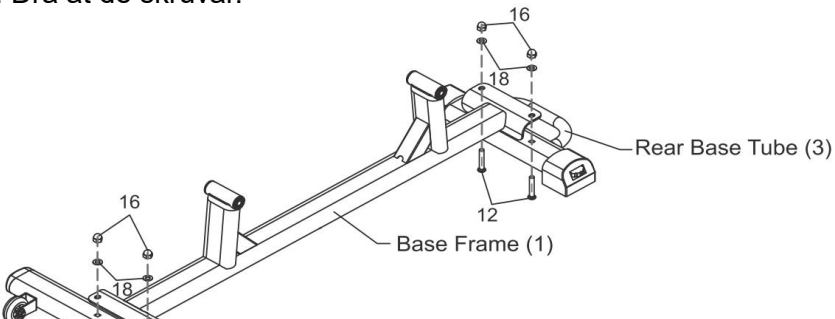
PART LIST			
Part 1  Base Frame x1	Part 2  Front Base Tube x1	Part 3  Rear Base Tube x1	Part 4  Adjustment Frame x1
Part 5  Adjustment Tube x1	Part 6  Seat Pad Frame x1	Part 7  Feet Adjustment Frame x1	Part 8  Feet Supporting Frame x1
Part 9  Reverse Crunch Handle x1	Part 10  Back Pad x1	Part 11  Head Pad x1	

HARDWARE LIST			
Part 12  Carriage Bolt M10*55 x4	Part 13  Screw M10*110 x3	Part 14  Screw M10*100 x2	Part 15  Internal Hex Cap Screw M8*40 x8
Part 16  Cap Nut M10 x4	Part 17  Lock Nut M10 x5	Part 18  Flat Washer D10 x14	Part 19  Flat Washer D8 x8
Part 20  Arc Washer D8 x2	Part 21  Fork Wrench x2	Part 22  Hex Wrench x1	

## Assembly

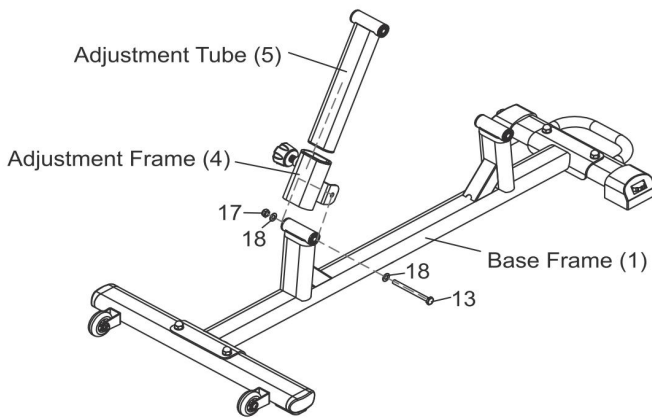
### Steg 1:

Fäst det främre basröret (2) och det bakre basröret (3) på basramen (1). Använd Vagnsbult M10\*55 (12), överfallsmutter M10 (16) och platt bricka D10 (18). Dra åt de skruvar.



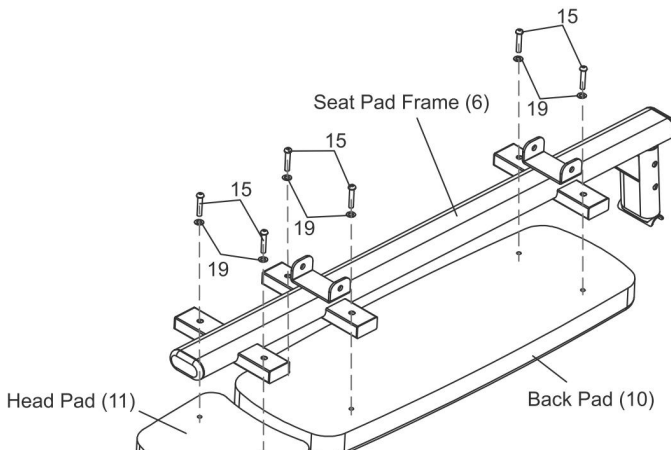
## Steg 2:

Fäst justeringsramen (4) på basramen (1). Använd skruv M10\*110 (13), planbricka D10 (18) och låsmutter M10 (17). Dra åt skruvarna. Sätt i Justeringsröret (5) i justeringsramen (4).



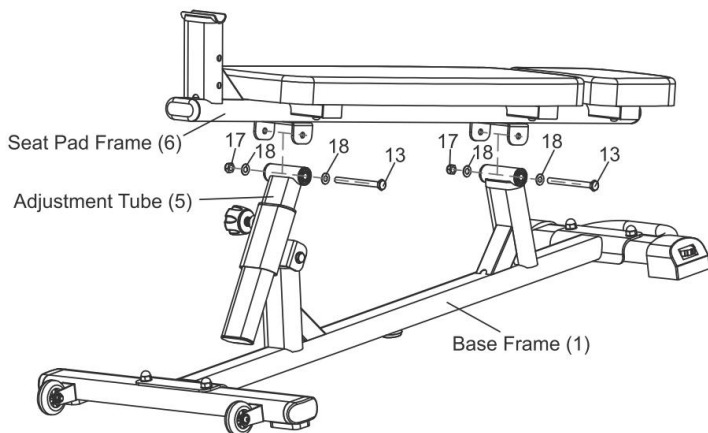
## Steg 3:

Fäst huvuddynan (11) och ryggdynan (10) på sitsdynans ram (6). Använd invändig sexkantsskruv M8\*40 (15) och planbricka D8 (19). Dra åt skruvarna.



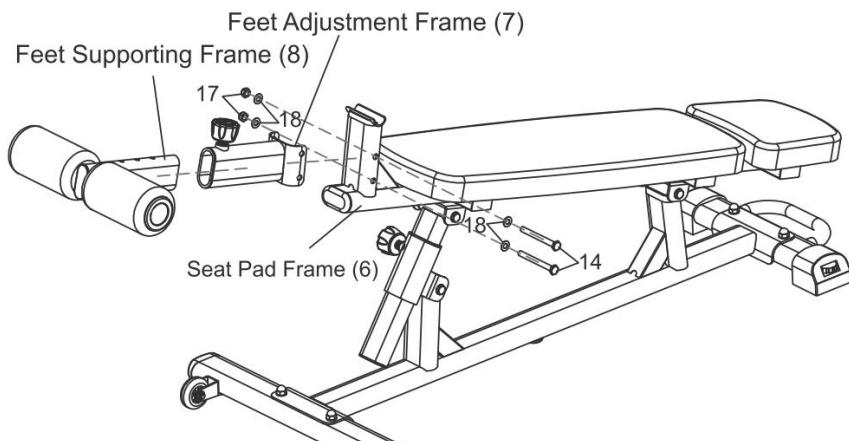
#### Steg 4:

Fäst sitsdynans ram (6) på justeringsröret (5) och basramen (1). Använd låsmutter M10 (17), planbricka D10 (18) och skruv M10\*110 (13). Dra åt skruvarna.



#### Steg 5:

Fäst fotjusteringsramen (7) på sitsdynans ram (6). Använd skruv M10\*100 (14), låsmutter M10 (17) och planbricka D10 (18). Dra åt skruvarna. Sätt i fötternas stödram (8) i fotjusteringsramen (7).



**OBS!** Den maximala viktkapaciteten för denna produkt är 453 kg. Endast en person bör använda denna utrustning åt gången.

## Cleaning and disinfection

15. Torka av ytan med en våt bomullstrasa.

16. Kontrollera skruvarna regelbundet var tredje månad för att se om de är lossnade och dra åt dem.

**Tillverkare:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

**Adress:** Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200 000 kanadensiska republiken.

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

NSW 2122 Australien

**Importerad till USA:** Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim  
Plats, Rancho Cucamonga, Kalifornien 91730

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

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

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

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

