VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Wall Mounted Pull Up Bar

MODEL:S3005

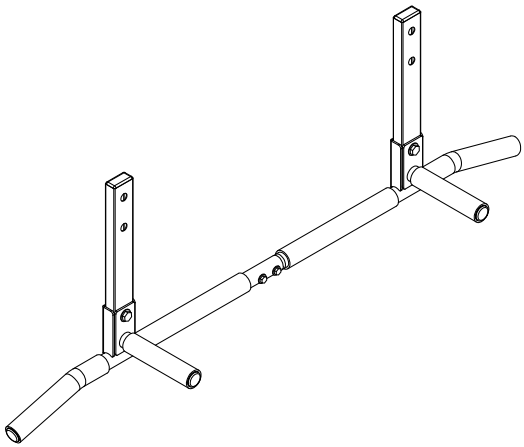
Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

Wall Mounted Pull Up Bar

MODEL:S3005



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

	Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.

ASSEMBLYPRECAUTIONS

1.Moving parts will need to be lubricated periodically
2.Inspect and tighten all parts before using the equipment.
3. The machine can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent, Solvents may damage thematerial.
4.Examine the equipment regularly for signs of damage or wear.
5.Replace any defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
6. Failure to examine regularly may affect the safety of the equipment.

INSTRUCTIONS

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

Safety Precautions

Before you undertake any exercise program, please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Excessive or incorrect training may result to health injuries.

Please read this manual carefully before commencing the assembly of your product or starting to exercise.

- Please keep all children away from this item when in use. Do not allow children to climb or play on this item when it is not in use.
- Supervise teenagers while they use this unit.

● For your own safety, always ensure that there is at least 3 feet of free space in all directions around your product while you are exercising.
● Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically check all moving parts for obvious signs of wear or damage.
● Any adjustment devices that could interfere with the user's movement on this unit should not be left projecting.
● Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
If you are in any doubt, do not use your product; contact CUSTOMER SUPPORT.
● Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, hard-flat surface.
● Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.
● Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.
● Do not use this unit for commercial purposes. This unit is for home use only.
● Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment.
● It is the facility owner's responsibility to properly instruct users on the proper operation of the equipment and to warn them of the potential hazards.
● If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
● Make sure all nuts, bolts, and screws are tightened prior to use.
● Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly engaged prior to use!
● Never over-tighten the above-mentioned devices and parts to avoid damage to the unit.
● Check for loose parts and components and make proper adjustments prior to use.

● Check to see if there are any tears or bends in the welding or metal prior to use. If tears or bends are found, DO NOT use the unit and contact our CUSTOMER SUPPORT.
● Extreme care must be taken to not allow your feet, fingers, hair, clothing, and/or any loose items to be snagged into any portion of the unit when the unit is in use. Failure to follow these instructions could result in serious injury.

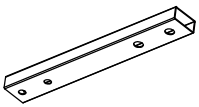
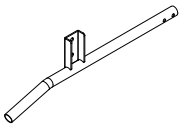
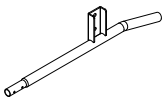
WARNING:
Before starting any exercise program, you should always consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

1. Take a few minutes to familiarize yourself with the parts and hardware included with your product.
2. Assembly may require two people.
3. Check the frame for any damage and check any wiring (if present) for rips or tears. If you detect damage, rips, or tears, please contact our Customer Support Team before beginning any assembly.
4. Make sure all the hardware needed is included.
5. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are attached correctly and firmly tightened when the assembly process is complete.
6. Parts that are not tightened correctly will seem loose and can cause irritating noises and will cause damage to the equipment.

PLEASE NOTE: Some of the parts and hardwares listed on the parts list may already pre-assembled or installed on the unit.
Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Users Manual for future reference.

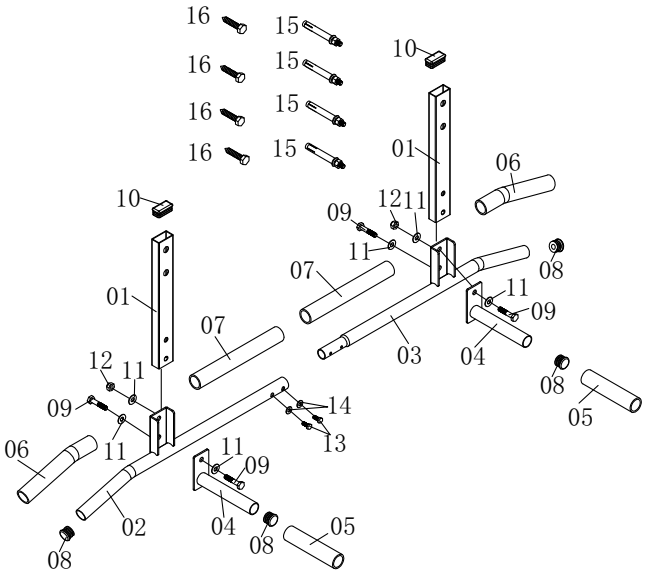
PARTS LITS

No	Description	Qty	No	Description	Qty
01	Fixed Tube	2	09	Hex Bolt M8*40	4
02	Left Pull up Handlebaobar	1	10	Square End Cap 20*40	2
03	Righe Pull up Handlebar	1	11	Flat washer M8	6
04	handgrip	2	12	Nylon Nut M8	2
05	Cannot tear the Foam	2	13	Hex Bolt M6*15	2
06	Cannot tear the Foam	2	14	Flat washer M6	2
07	Cannot tear the Foam	2	15	Expansion screws	4
08	Round End Cap	4	16	Wood screws	4

1  2pcs	2  1pc	3  1pc	4  2pcs
5  2pcs	6  2pcs	7  2pcs	8  4pcs
9  4pcs	10  2pcs	11  6pcs	12  2pcs
13  2pcs	14  2pcs	15  4pcs	16  4pcs

EXPLODED DIAGRAM

Please note that not all of the parts and hardware you see here will be used when you assemble the machine, as some of them are already pre-installed.



NOTE:

To avoid misalignment due to excessive tightening, do not use a wrench at this time.

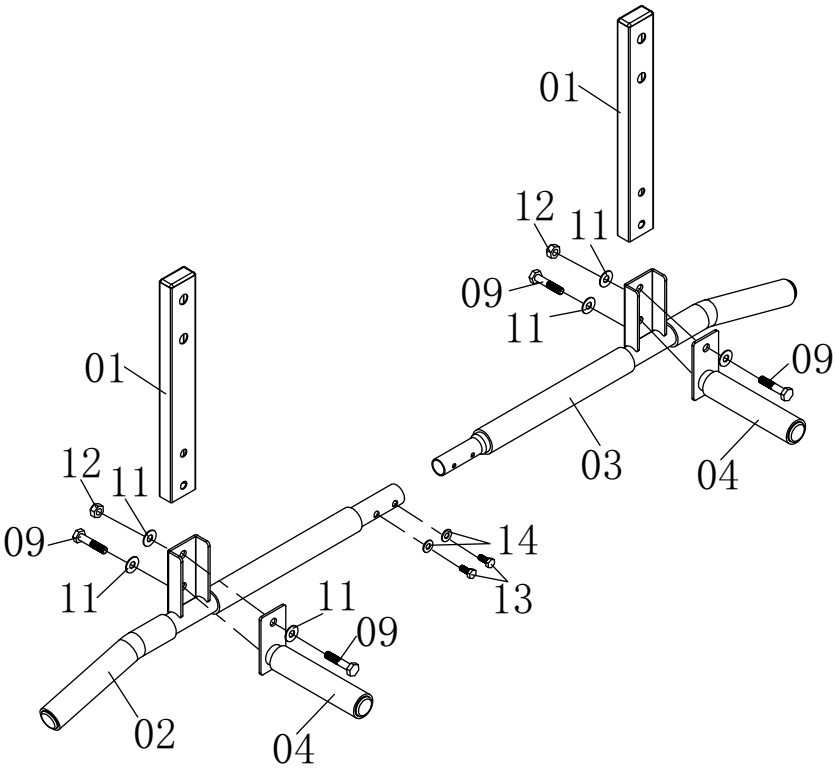
Please tighten manually for now, this will help ensure a smooth assembly process.

After all parts have been assembled, tighten them using a wrench to ensure that all nuts, bolts and parts are secured in place before use.

STEP 1

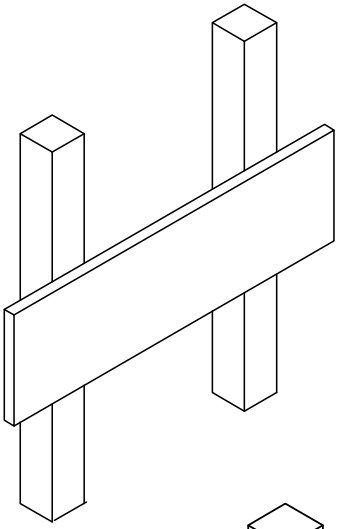
(A): Connect Right Pull Up Handlebar (03) to Left Pull Up Handlebar (02) using two Hex Bolts (13) and two Flat Washers (14).

(B): Attach both Fixed Tubes (01) and Handlebars (04) to Left Pull Up Handlebar (02) and Right Pull Up Handlebar (03) using total four Hex Bolts (09), six Flat Washers (11) and two Nylon Nuts(12).



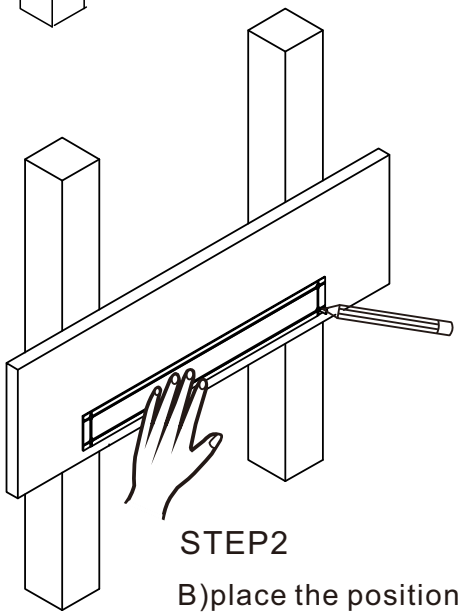
ASSEMBLYSTEPS

Installation Mode 1



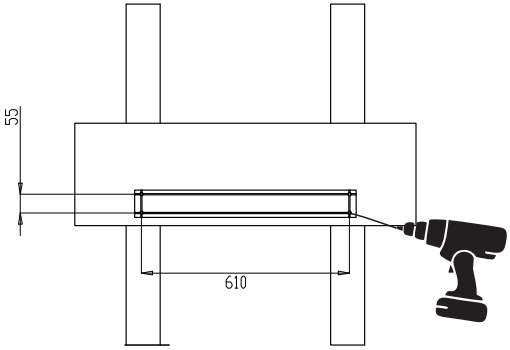
STEP1

A) please choose thick wooden boards with wooden beams.



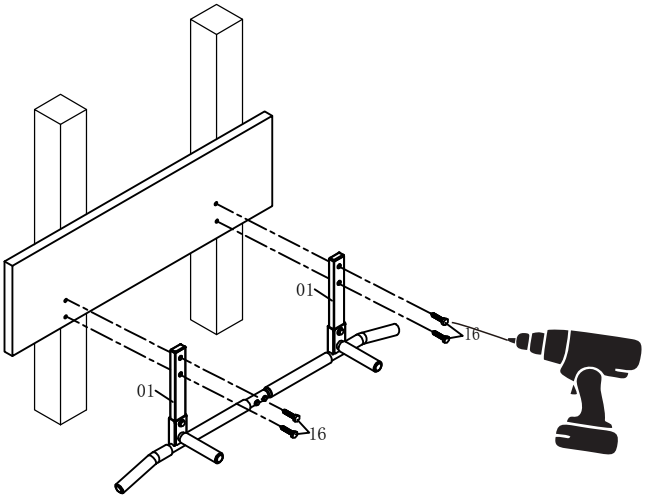
STEP2

B)place the positioning paper card on a sturdy wooden board and mark the wooden screw hole position with a pen.



STEP3

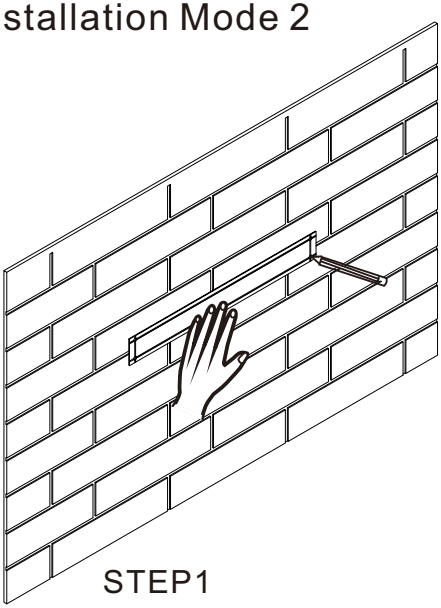
C) Use an electric drill to drill holes at the marked positions with a five millimeter drill bit.



STEP4

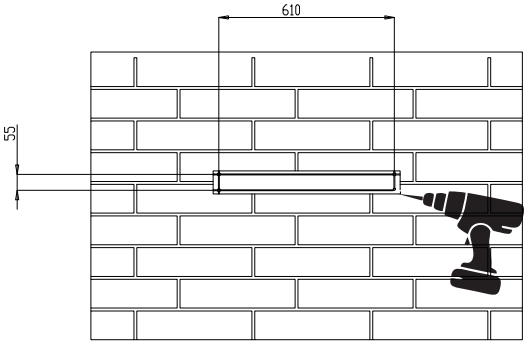
D)Insert 4 wooden screws (16) through the holes of the fixed pipe (01) and align them with the holes on the wooden wall. Use an electric drill to drive the wooden screws (16) into the wooden board and secure the guide to the rack.

Installation Mode 2



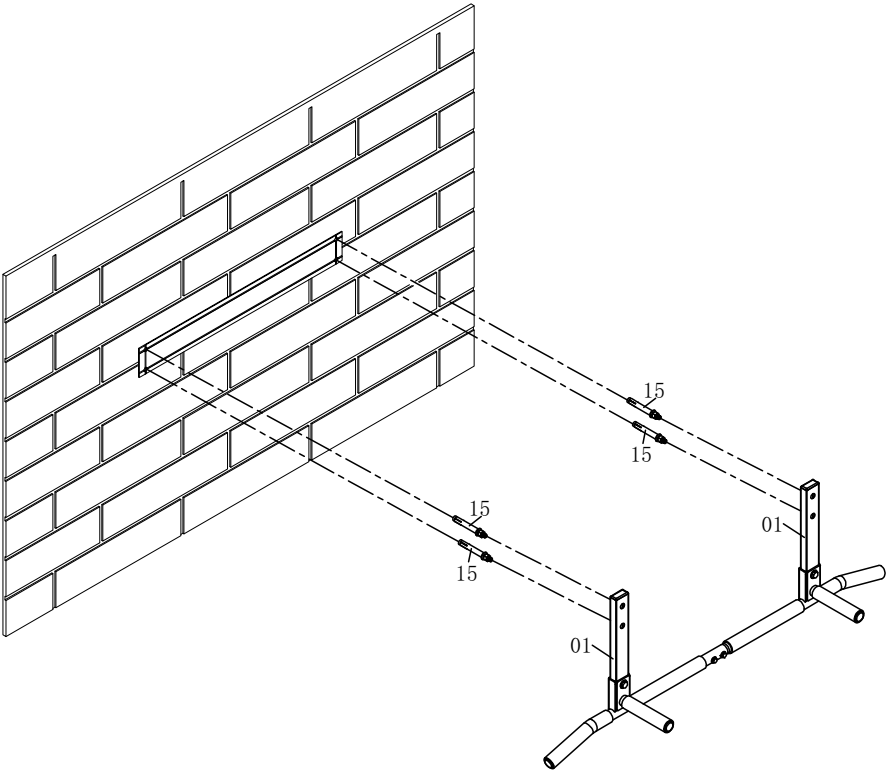
STEP1

A)Choose a reliable cement wall with a thickness greater than or equal ≥ 10 centimeters.Use a positioning paper card andmark the hole position with a pen.



STEP2

B)Use an electric drill to drill holes at the marked locations



STEP3

C)Fix the product to the wall with 4 (15) expansion screws.

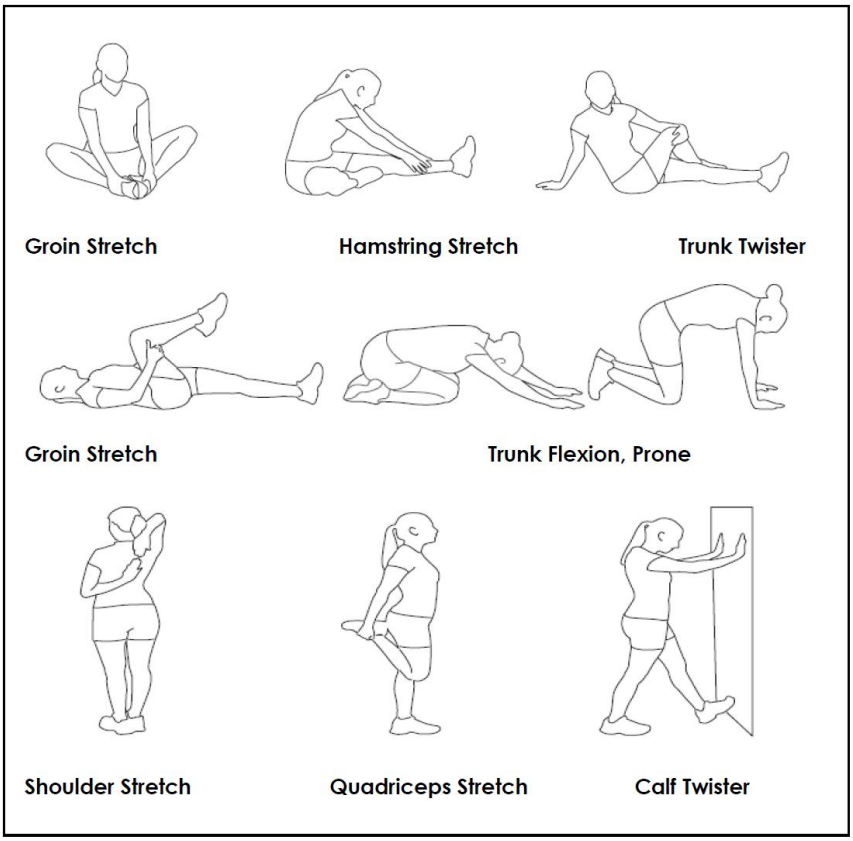
THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.

For your safety, please tighten the screw and adjust it to the appropriate position. Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

WARM-UP INSTRUCTIONS

Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment. Before beginning any exercise program including the following flexibility exercises, please consult with your physician.

The following flexibility exercises are provided to you as a means to prevent injury while you are exercising. A proper warm-up routine decreases the chance of injuring your muscles while you are exercising. Please take the time to do these flexibility exercises before and after each time you exercise.



Groin Stretch

1. Sit with your knees flexed and soles of feet together.
2. Hold your ankles and bend at your hips (keep your back straight) as you press your knees toward the floor with your elbows.

Hamstring Stretch

1. Sit with your left leg extended and bend your right leg at the knee as you place the sole of your right foot against the inner thigh of your extended leg.
2. Flex the foot of your extended leg (toes pointed toward ceiling) and gently bend forward from your hips; keep your back straight.
3. Reach your hands on your extended leg as far as possible and then switch legs and repeat

Trunk Twister

1. Sit with your leg extended and bend your right knee as you cross your right leg over your left leg. Your right foot of your extended leg foot should be flat on the floor alongside your left knee.
2. Place your left arm on the outside of your right leg and pull against that leg while twisting your trunk as far as possible to the right. Place your right hand on the floor behind your but- tocks. Reverse leg positions and repeat.

Groin Stretch

1. Lie on your back and raise your right leg as you clasp both hands under the back of the knee. Keep your left leg straight.
2. Gently pull your right leg toward your trunk without raising your upper body. Switch leg positions and repeat.

Trunk Flexion, Prone

1. Assume the depicted position on your hands and knees. Stretch your hands out in front of you and then slowly start to pull them back in toward your body as you tuck your chin and arch your back upward.
2. Return to the starting position slowly.

Shoulder Stretch

1. Bring your right hand over your right shoulder to the upper back and bring your left hand under your left shoulder to the upper back.
2. Try to reach your fingertips. If you are not able to reach your fingertips, use a towel as an extension of your hands and gently pull one hand toward the other.

Reverse arm positions and

Quadriceps Stretch

1. Stand on your left leg and hold onto a support with your left hand.
2. Flex your right leg behind you, grasp your ankle or foot with your right hand and pull your foot toward your buttocks. Keep your back straight and right knee pointed down. Repeat on the other leg.

Calf Twister

1. Place both hands against a wall to aid your balance. Press the ball of your left foot against the wall and keep the heel of the same foot rested on the floor (make sure your left knee is bent).
2. Slowly start to straighten your left knee and you will feel the muscles in your left calf stretch.

Switch leg positions and repeat.

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.

Barre de traction murale

MODÈLE : S3005

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

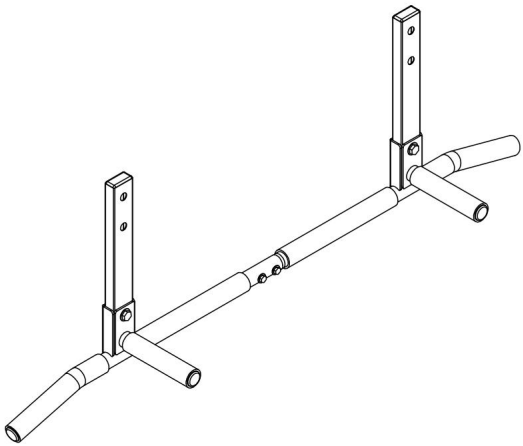
Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Fixation murale
Barre de traction

MODÈLE : S3005



Ceci est le mode d'emploi d'origine. Veuillez lire attentivement toutes les instructions 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 pour le retard dans la publication de toute mise à jour technologique ou logicielle concernant notre produit.

Machine Translated by Google

	Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire Lisez attentivement le manuel d'instructions.

PRÉCAUTIONS DE MONTAGE

1. Les pièces mobiles devront être lubrifiées périodiquement
2. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement.
3. La machine peut être nettoyée à l'aide d'un chiffon humide et d'un produit doux non abrasif.
détergent, les solvants peuvent endommager le matériau.
4. Examinez régulièrement l'équipement pour détecter tout signe de dommage ou d'usure.
5. Remplacez immédiatement tout composant défectueux et/ou conservez le
équipement hors d'usage jusqu'à réparation.
6. Le fait de ne pas examiner régulièrement l'équipement peut affecter sa sécurité.

INSTRUCTIONS

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

Précautions de sécurité
Avant d'entreprendre un programme d'exercice, assurez-vous de consulter
votre médecin. L'exercice physique intense et fréquent doit être approuvé par votre médecin.
Consultez un médecin et utilisez votre produit correctement. Une utilisation excessive ou incorrecte
l'entraînement peut entraîner des blessures pour la santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de
votre produit ou commencer à faire de l'exercice. •
Veuillez garder tous les enfants éloignés de cet article lorsqu'il est utilisé. Ne laissez pas
les enfants de grimper ou de jouer sur cet article lorsqu'il n'est pas utilisé. • Surveillez
les adolescents lorsqu'ils utilisent cet appareil.

Machine Translated by Google

• Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y a au moins 3 pieds d'espace libre
espace dans toutes les directions autour de votre produit pendant que vous faites de l'exercice.
• Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et raccords sont bien serrés
serrés. Vérifiez périodiquement toutes les pièces mobiles pour déceler des signes évidents d'usure ou
dommages.
• Tout dispositif de réglage qui pourrait gêner les mouvements de l'utilisateur
sur cet appareil ne doit pas être laissé en saillie. •
Nettoyer uniquement avec un chiffon humide, ne pas utiliser de nettoyants solvants.
En cas de doute, n'utilisez pas votre produit ; contactez le CLIENT
SOUTIEN.

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

• Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, tels que des chaussures de sport
pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans
pièces mobiles pendant l'exercice. •
N'utilisez pas cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il n'est pas entièrement
assemblé.

• N'utilisez pas cet appareil à des fins commerciales. Cet appareil est destiné à un usage domestique.

seulement. • Avant utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et avertissements
indiqué dans ce manuel du propriétaire ainsi que affiché sur l'équipement. • Il est de la
responsabilité du propriétaire de l'installation d'instruire correctement les utilisateurs sur
bon fonctionnement de l'équipement et de les avertir des risques potentiels
dangers.

• Si, à tout moment pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur,
arrêtez et consultez votre médecin. •
Assurez-vous que tous les écrous, boulons et vis sont serrés avant utilisation. • Assurez-
vous que tous les dispositifs de verrouillage de réglage et les dispositifs de sécurité sont
correctement engagé avant utilisation !
• Ne jamais trop serrer les dispositifs et pièces mentionnés ci-dessus pour éviter
dommages à l'appareil. •
Vérifiez les pièces et composants desserrés et effectuez les réglages appropriés
avant utilisation.

Machine Translated by Google

• Vérifiez s'il y a des déchirures ou des courbures dans la soudure ou le métal avant
à utiliser. Si vous constatez des déchirures ou des pliures, N'UTILISEZ PAS l'appareil et contactez notre service clientèle.
SERVICE CLIENTÈLE. • Des
précautions extrêmes doivent être prises pour éviter que vos pieds, vos doigts, vos cheveux, vos vêtements
et/ou tout autre objet détaché ne se coincent dans une partie quelconque de l'appareil lorsque
L'appareil est en cours d'utilisation. Le non-respect de ces instructions peut entraîner de graves blessures.
blessure.

AVERTISSEMENT:

Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez toujours consulter votre
médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans.
ou qui ont des problèmes de santé préexistants. Lire toutes les instructions avant
en utilisant n'importe quel équipement de fitness.

1. Prenez quelques minutes pour vous familiariser avec les pièces et le matériel
inclus avec votre produit.
2. L'assemblage peut nécessiter deux personnes.
3. Vérifiez que le cadre n'est pas endommagé et vérifiez le câblage (le cas échéant) pour
déchirures. Si vous constatez des dommages, des déchirures ou des accrocs, veuillez contacter notre service client.
Contactez l'équipe de support client avant de commencer tout assemblage.
4. Assurez-vous que tout le matériel nécessaire est inclus.
5. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de
assurez-vous que toutes les pièces sont correctement fixées et fermement serrées lorsque le
le processus d'assemblage est terminé.
6. Les pièces qui ne sont pas correctement serrées sembleront desserrées et peuvent provoquer
des bruits irritants et peuvent endommager l'équipement.

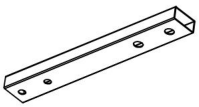
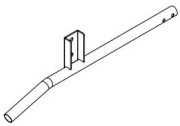
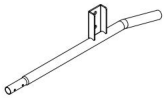
ATTENTION : Certaines des pièces et du matériel répertoriés dans la liste des pièces
peut être déjà pré-assemblé ou installé sur l'unité.
Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez-les
ce manuel d'utilisation pour référence ultérieure.

Machine Translated by Google

PIÈCES LITS

Non	Description	Qté	Non	Description	Qté
01	Tube fixe	2	09	Boulon hexagonal M8*40	4
02	Poignée de traction gauche baobar	1	10	Embout carré 20*40 2	
03	Guidon de traction droit	1	11	Rondelle plate M8	6
04	poignée	2	12	Écrou en nylon M8	2
05	Impossible de déchirer la mousse	2	13	Boulon hexagonal M6*15	2
06	Impossible de déchirer la mousse	2	14	Rondelle plate M6	2
07	Impossible de déchirer la mousse	2	15	Vis d'expansion	4
08	Embout rond	4	16	Vis à bois	4

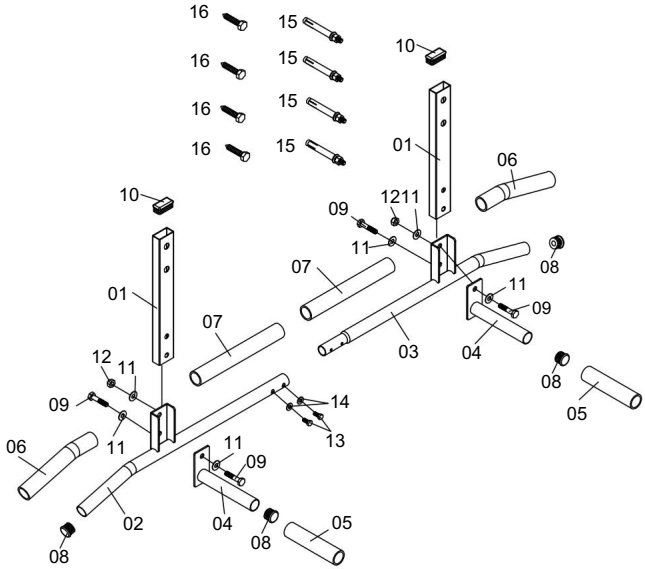
Machine Translated by Google

1  2 pièces	2  1 pièce	3  1 pièce	4  2 pièces
5  2 pièces	6  2 pièces	7  2 pièces	8  4 pièces
9  4 pièces	10  2 pièces	11  6 pièces	12  2 pièces
13  2 pièces	14  2 pièces	15  4 pièces	16  4 pièces

Machine Translated by Google

SCHÉMA ÉCLATÉ

Veuillez noter que toutes les pièces et le matériel que vous voyez ici ne seront pas utilisés lors de l'assemblage de la machine, car certains d'entre eux sont déjà préinstallés.



REMARQUE : pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, n'utilisez pas de clé à ce stade.

Veuillez serrer manuellement pour le moment, cela contribuera à garantir un processus d'assemblage en douceur.

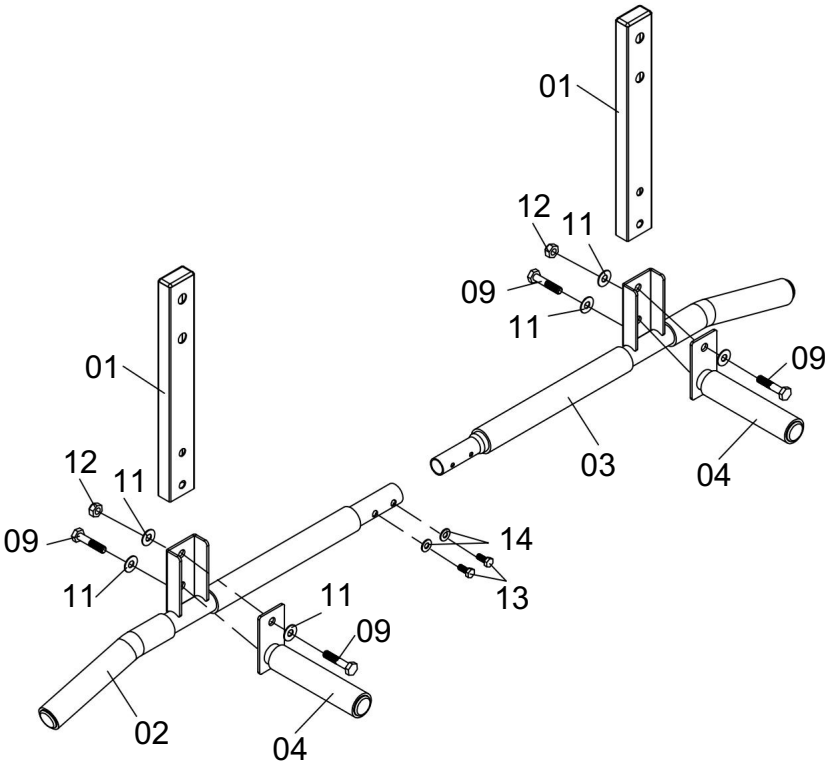
Une fois toutes les pièces assemblées, serrez-les à l'aide d'une clé pour vous assurer que tous les écrous, boulons et pièces sont bien fixés en place avant utilisation.

Machine Translated by Google

ÉTAPE 1

(A) : Connectez le guidon de traction droit (03) au guidon de traction gauche (02) à l'aide de deux boulons hexagonaux (13) et de deux rondelles plates (14).

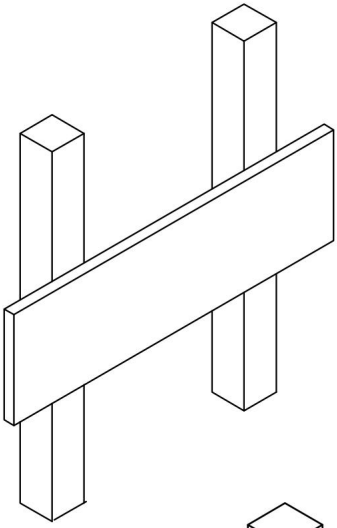
(B) : Fixez les deux tubes fixes (01) et les guidons (04) au guidon gauche (02) et au guidon droit (03) à l'aide de quatre boulons hexagonaux (09), de six rondelles plates (11) et de deux écrous en nylon (12).



Machine Translated by Google

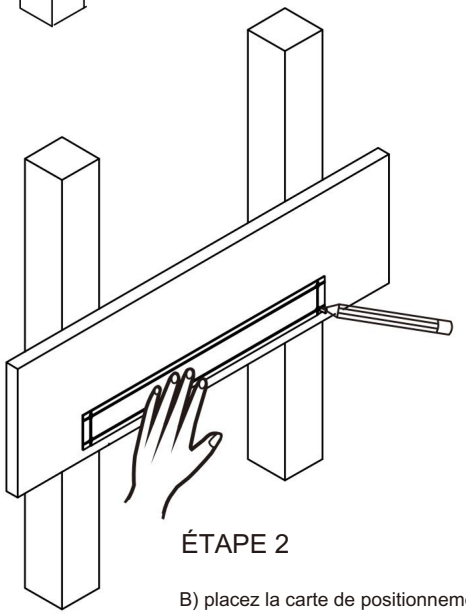
ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

Mode d'installation 1



ÉTAPE 1

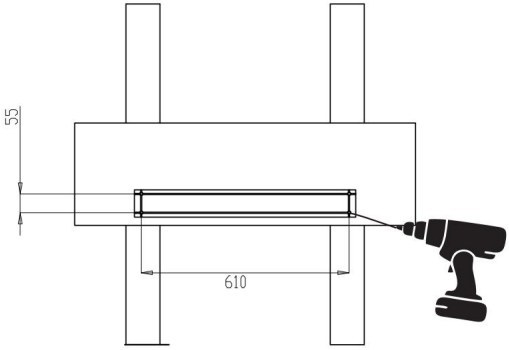
A) Veuillez choisir des planches de bois épaisses avec des poutres en bois.



ÉTAPE 2

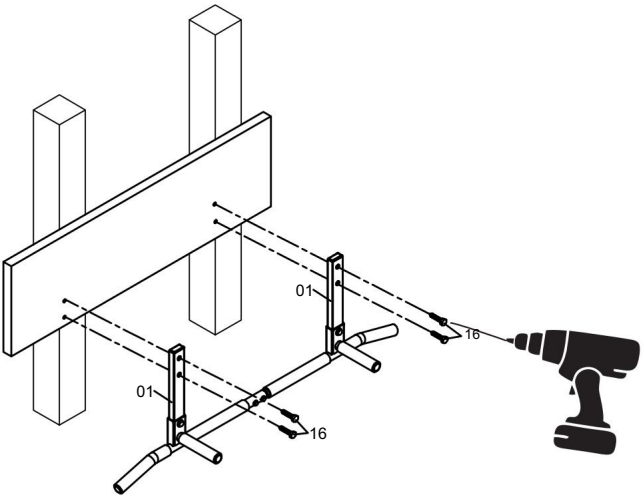
B) placez la carte de positionnement sur une planche en bois solide et marquez la position du trou de vis en bois avec un stylo.

Machine Translated by Google



ÉTAPE 3

C) Utilisez une perceuse électrique pour percer des trous aux positions marquées avec un foret de cinq millimètres.

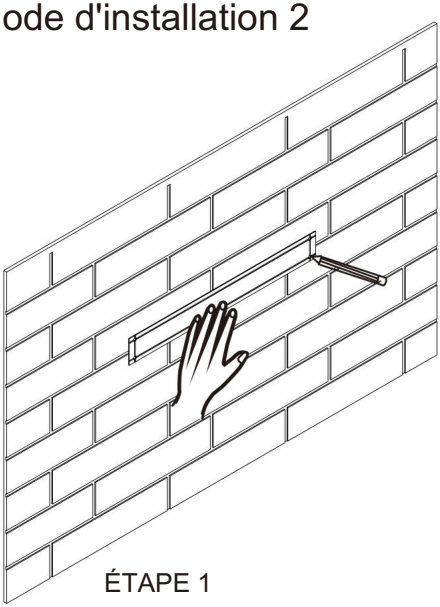


ÉTAPE 4

D) Insérez 4 vis à bois (16) dans les trous du tube fixe (01) et alignez-les avec les trous de la paroi en bois. À l'aide d'une perceuse électrique, vissez les vis à bois (16) dans la planche et fixez le guide au rack.

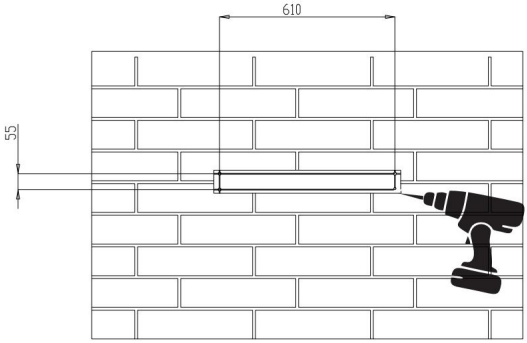
Machine Translated by Google

Mode d'installation 2



ÉTAPE 1

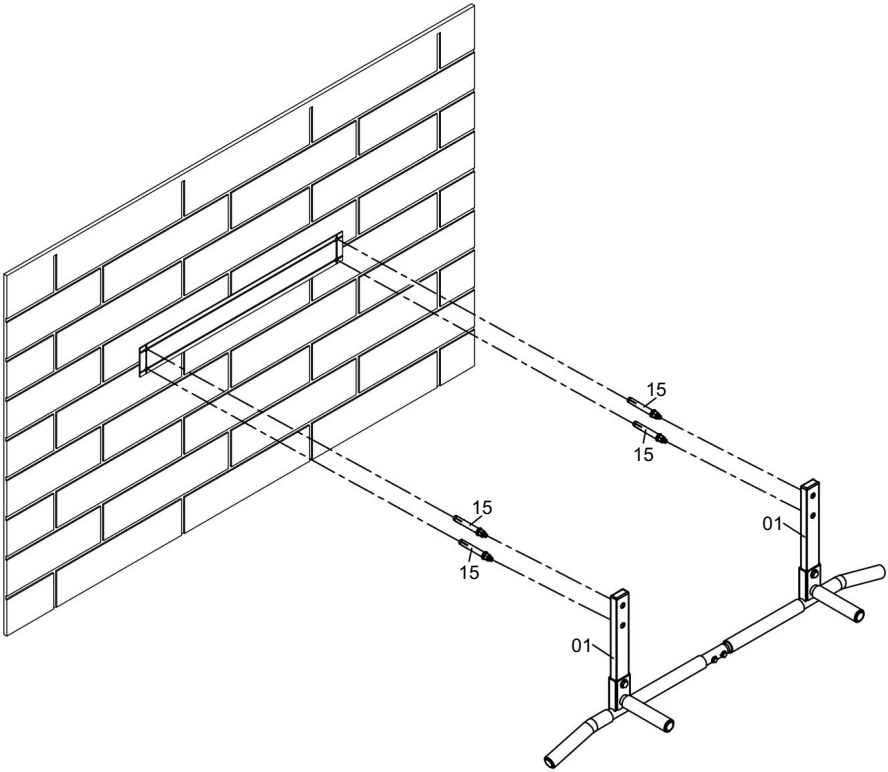
A)Choisissez un mur de ciment fiable avec une épaisseur supérieure ou égale à ≥ 10 centimètres.Utilisez une carte de positionnement en papier et marquez la position du trou avec un stylo.



ÉTAPE 2

B)Utilisez une perceuse électrique pour percer des trous aux emplacements marqués

Machine Translated by Google



ÉTAPE 3

C)Fixez le produit au mur avec 4 (15) vis à expansion

LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ.

Pour votre sécurité, veuillez serrer la vis et l'ajuster à la position appropriée. Une fois l'assemblage terminé, veuillez inspecter et tester visuellement et fonctionnellement l'appareil.

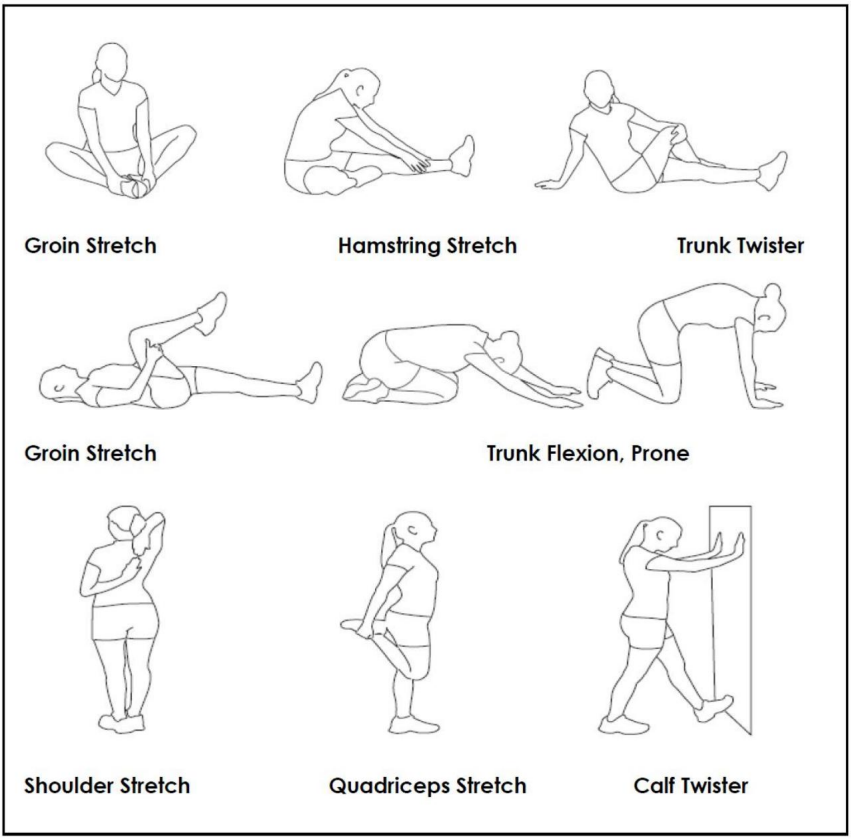
Machine Translated by Google

INSTRUCTIONS D'ÉCHAUFFEMENT

Avant utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et avertissements indiqué dans ce manuel du propriétaire ainsi que affiché sur l'équipement. Avant Si vous commencez un programme d'exercice comprenant les exercices de flexibilité suivants, veuillez consulter votre médecin.

Les exercices de flexibilité suivants vous sont proposés comme moyen de Prévenir les blessures pendant l'exercice. Un échauffement adapté réduit le risque de blesser vos muscles pendant que vous faites de l'exercice. Veuillez prendre le temps de faire ces exercices de flexibilité avant et après chaque

C'est le moment de faire de l'exercice.



Machine Translated by Google

Étirement de l'aine

1. Asseyez-vous, les genoux fléchis et la plante des pieds jointe.
2. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches (gardez le dos droit) pendant que vous appuyez vos genoux vers le sol avec vos coudes .

Étirement des ischio-jambiers

1. Asseyez-vous avec votre jambe gauche tendue et pliez votre jambe droite au niveau du genou pendant que vous placez la plante de votre pied droit contre l'intérieur de la cuisse de votre pied étendu jambe.
2. Fléchissez le pied de votre jambe tendue (orteils pointés vers le plafond) et Penchez-vous doucement vers l'avant à partir de vos hanches ; gardez votre dos droit.
3. Étendez vos mains sur votre jambe tendue aussi loin que possible, puis changez de jambe et répétez

Tornade de tronc

1. Asseyez-vous avec la jambe tendue et pliez votre genou droit en croisant vos jambe droite sur votre jambe gauche. Votre pied droit, tendu, doit soyez à plat sur le sol à côté de votre genou gauche.
2. Placez votre bras gauche à l'extérieur de votre jambe droite et tirez contre cela tout en tournant le tronc le plus loin possible vers la droite. Placez votre jambe droite Main sur le sol derrière vos fesses. Inversez les positions des jambes et répétez.

Étirement de l'aine

1. Allongez-vous sur le dos et levez votre jambe droite en joignant les deux mains sous l'arrière du genou. Gardez la jambe gauche tendue.
2. Tirez doucement votre jambe droite vers votre torse sans lever la partie supérieure corps. Changez la position des jambes et répétez.

Flexion du tronc, en décubitus ventral

1. Prenez la position illustrée sur vos mains et vos genoux. Étirez vos les mains devant vous, puis commencez lentement à les ramener vers vous votre corps pendant que vous rentrez votre menton et cambrez votre dos vers le haut.
2. Revenez lentement à la position de départ.

Machine Translated by Google

Étirement des épaules

1. Amenez votre main droite sur votre épaule droite jusqu'au haut du dos et
amenez votre main gauche sous votre épaule gauche jusqu'au haut du dos.
2. Essayez d'atteindre le bout de vos doigts. Si vous n'y parvenez pas, utilisez une serviette comme
prolongement de vos mains et tirez doucement une main vers vous.
l'autre.

Positions de bras inversées et d

Étirement des quadriceps

1. Tenez-vous debout sur votre jambe gauche et tenez-vous à un support avec votre main gauche.
2. Fléchissez votre jambe droite derrière vous, saisissez votre cheville ou votre pied avec votre jambe droite.
main et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez le dos droit et
Genou droit pointé vers le bas. Répétez l'opération avec l'autre jambe.

Torsade de mollets

1. Placez vos deux mains contre un mur pour maintenir votre équilibre. Appuyez sur la boule de
votre pied gauche contre le mur et gardez le talon du même pied posé dessus
le sol (assurez-vous que votre genou gauche est plié).
2. Commencez lentement à redresser votre genou gauche et vous sentirez les muscles
votre étirement du mollet gauche.
Changez la position des jambes et répétez.

Machine Translated by Google

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 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 Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

Représentant du Royaume-Uni	YH CONSULTING LIMITED. A/S YH Consulting Limited, bureau 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
REPRÉSENTANT DE LA CE	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 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.

Klimmzugstange zur Wandmontage

MODELL: S3005

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat

www.vevor.com/suppor T

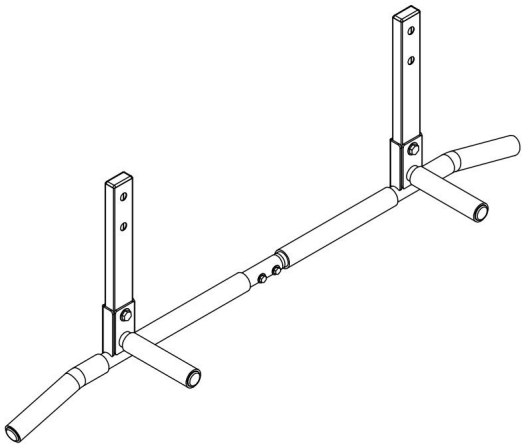
Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Wandmontage Klimmzugstange

MODELL: S3005



Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts hängt vom erhaltenen Produkt ab. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Sie nicht erneut über Technologie- oder Software-Updates informieren.

Machine Translated by Google

	Warnung - Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER MONTAGE

1. Bewegliche Teile müssen regelmäßig geschmiert werden
2. Überprüfen Sie alle Teile und ziehen Sie sie fest, bevor Sie das Gerät verwenden.
3. Die Maschine kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden
Reinigungsmittel, Lösungsmittel können das Material beschädigen.
4. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf Anzeichen von Beschädigung oder Verschleiß.
5. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder bewahren Sie die
Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb setzen.
6. Wenn keine regelmäßigen Überprüfungen durchgeführt werden, kann dies die Sicherheit der Ausrüstung beeinträchtigen.

ANWEISUNGEN

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

Sicherheitsvorkehrungen

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte unbedingt mit
Ihr Arzt. Häufige anstrengende Übungen sollten von Ihrem
Arzt und die richtige Anwendung Ihres Produkts ist unerlässlich. Übermäßige oder falsche
Das Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen.
Ihr Produkt oder beginnen Sie mit dem Training. • Bitte
halten Sie alle Kinder vom Gerät fern, wenn es in Gebrauch ist. Lassen Sie nicht
Kinder können auf diesem Gerät nicht klettern oder damit spielen, wenn es nicht verwendet
wird. • Beaufsichtigen Sie Jugendliche, während sie dieses Gerät verwenden.

Machine Translated by Google

• Sorgen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit dafür, dass immer mindestens 3 Fuß freier
Während des Trainings haben Sie in alle Richtungen ausreichend Platz um Ihr Produkt herum. •
Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Beschläge fest sitzen.
festgezogen. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf sichtbare Anzeichen von Verschleiß oder
Schäden. •
Alle Einstellvorrichtungen, die die Bewegung des Benutzers behindern könnten
An diesem Gerät dürfen keine Teile hervorstehen. • Nur
mit einem feuchten Tuch reinigen, keine Lösungsmittel verwenden.
Wenn Sie Zweifel haben, verwenden Sie Ihr Produkt nicht; wenden Sie sich an den KUNDEN
UNTERSTÜTZUNG.

• Stellen Sie vor der Verwendung immer sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, harten und ebenen
Oberfläche steht.

• Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe, z. B. Trainingsschuhe
beim Training. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich verfangen könnte
beweglichen Teilen während des Trainings.

• Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder nicht vollständig
montiert.

• Verwenden Sie dieses Gerät nicht für gewerbliche Zwecke. Dieses Gerät ist für den Heimgebrauch bestimmt.
Nur. •
Vor der Verwendung müssen Sie alle Anweisungen und Warnungen lesen und verstehen
in dieser Bedienungsanleitung sowie auf dem Gerät angegeben. • Es liegt in der Verantwortung
des Anlagenbesitzers , die Benutzer ordnungsgemäß in die
ordnungsgemäßen Betrieb der Geräte und warnen Sie vor möglichen
Gefahren.

• Sollten Sie während des Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt Schwächegefühle oder Schwindel verspüren
oder Schmerzen verspüren, brechen Sie das
Training ab und konsultieren Sie Ihren Arzt. • Stellen Sie sicher, dass alle Muttern, Bolzen und
Schrauben vor der Verwendung festgezogen sind. • Stellen Sie sicher, dass alle Einstell- und Sicherheitsvorrichtungen
vor Gebrauch richtig eingerastet!

• Ziehen Sie die oben genannten Geräte und Teile niemals zu fest an, um
Schäden am Gerät. •
Überprüfen Sie, ob Teile und Komponenten lose sind und nehmen Sie die richtigen Einstellungen vor
vor Gebrauch.

Machine Translated by Google

• Überprüfen Sie vor dem

zu verwenden. Wenn Risse oder Biegungen gefunden werden, verwenden Sie das Gerät NICHT und kontaktieren Sie unseren KUNDENDIENST. • Seien Sie

äußerst vorsichtig, damit Ihre Füße, Finger, Haare, Kleidung und/oder lose Gegenstände nicht in einem Teil des Geräts hängen bleiben, wenn das
Gerät verwendet wird. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu schweren

Verletzung.

WARNUNG:

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie immer Ihren
Arzt. Dies ist besonders wichtig für Menschen, die über 35 Jahre alt sind
oder die bereits gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen vor
mit Fitnessgeräten.

1. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich mit den Teilen und der Hardware vertraut zu machen
im Lieferumfang Ihres Produkts enthalten.
2. Für die Montage sind möglicherweise zwei Personen erforderlich.
3. Überprüfen Sie den Rahmen auf Beschädigungen und überprüfen Sie die Verkabelung (falls vorhanden) auf
Risse oder Brüche. Wenn Sie Schäden, Risse oder Brüche feststellen, kontaktieren Sie bitte unseren
Wenden Sie sich vor Beginn der Montage an das Kundendienstteam.
4. Stellen Sie sicher, dass die gesamte benötigte Hardware enthalten ist.
5. Es ist sehr wichtig, die Montageanleitung genau zu befolgen und
Stellen Sie sicher, dass alle Teile richtig angebracht und fest angezogen sind, wenn die
Der Montagevorgang ist abgeschlossen.
6. Teile, die nicht richtig festgezogen sind, scheinen locker zu sein und können
Störende Geräusche und Schäden am Gerät sind möglich.

BITTE BEACHTEN: Einige der Teile und Hardware auf der Stückliste aufgeführt
möglicherweise bereits vormontiert oder am Gerät installiert.

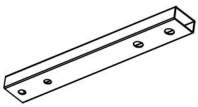
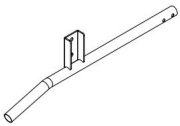
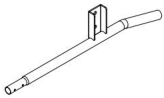
Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt in Betrieb nehmen.
dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nachschlagen.

Machine Translated by Google

TEILELISTEN

NEIN	Beschreibung	Menge	Nr	Beschreibung	Menge
01	Festes Rohr	2	09	Sechskantschraube M8*40	4
02	Linker Pull-Up-Lenker	1	10	Quadratische Endkappe 20*40 2	
03	Righe Klimmzugstange	1	11	Unterlegscheibe M8	6
04	Handgriff	2	12	Nylonmutter M8	2
05	Der Schaum kann nicht zerrissen werden	2	13	Sechskantschraube M6*15	2
06	Der Schaum kann nicht zerrissen werden	2	14	Unterlegscheibe M6	2
07	Der Schaum kann nicht zerrissen werden	2	15	Dehnschrauben	4
08	Runde Endkappe	4	16	Holzschrauben	4

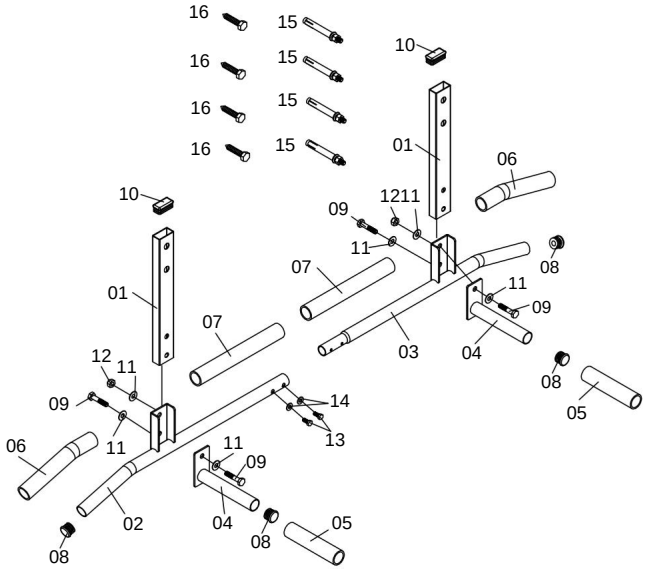
Machine Translated by Google

1  2 Stück	2  1 Stück	3  1 Stück	4  2 Stück
5  2 Stück	6  2 Stück	7  2 Stück	8  4 Stück
9  4 Stück	10  2 Stück	11  6 Stück	12  2 Stück
13  2 Stück	14  2 Stück	15  4 Stück	16  4 Stück

Machine Translated by Google

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bitte beachten Sie, dass beim Zusammenbau der Maschine nicht alle hier gezeigten Teile und Hardware verwendet werden, da einige davon bereits vorinstalliert sind.



HINWEIS:

Um eine Fehlausrichtung durch zu starkes Anziehen zu vermeiden, verwenden Sie zu diesem Zeitpunkt keinen Schraubenschlüssel.

Bitte ziehen Sie vorerst manuell fest, dies trägt zu einem reibungslosen Montagevorgang bei.

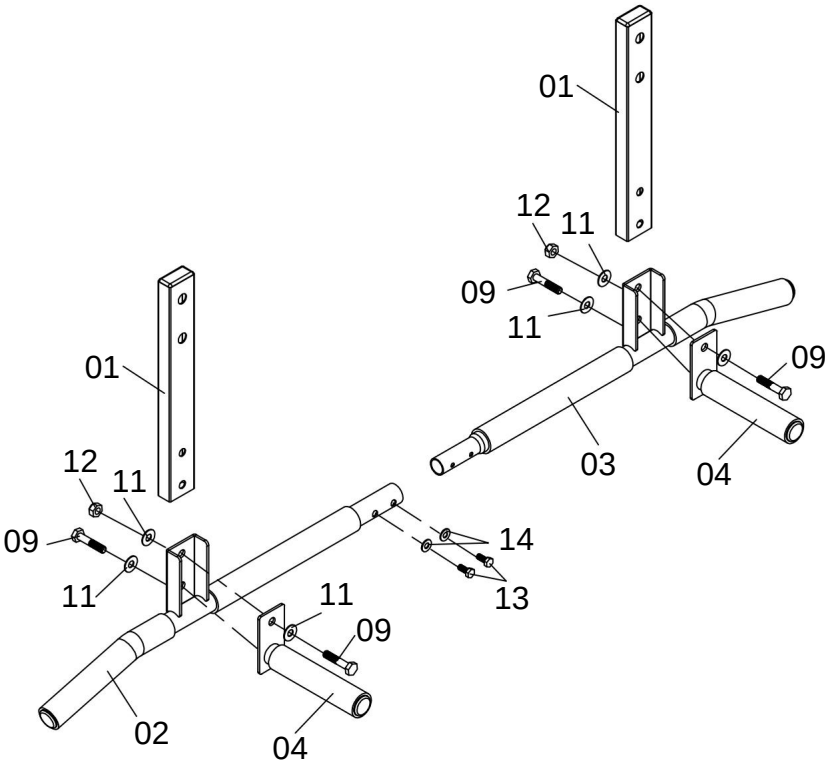
Nachdem alle Teile zusammengebaut wurden, ziehen Sie sie mit einem Schraubenschlüssel fest, um sicherzustellen, dass alle Muttern, Schrauben und Teile vor der Verwendung an ihrem Platz festsitzen.

Machine Translated by Google

SCHRITT 1

(A): Verbinden Sie den rechten Klimmzuggriff (03) mit dem linken Klimmzuggriff (02) mithilfe von zwei Sechskantschrauben (13) und zwei Unterlegscheiben (14).

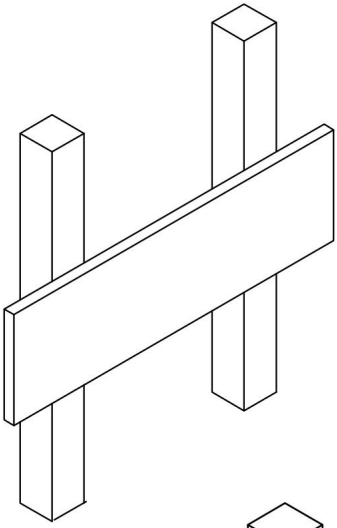
(B): Befestigen Sie die beiden festen Rohre (01) und Griffstangen (04) mit insgesamt vier Sechskantschrauben (09), sechs Unterlegscheiben (11) und zwei Nylonmuttern (12) an der linken Klimmzugstange (02) und der rechten Klimmzugstange (03).



Machine Translated by Google

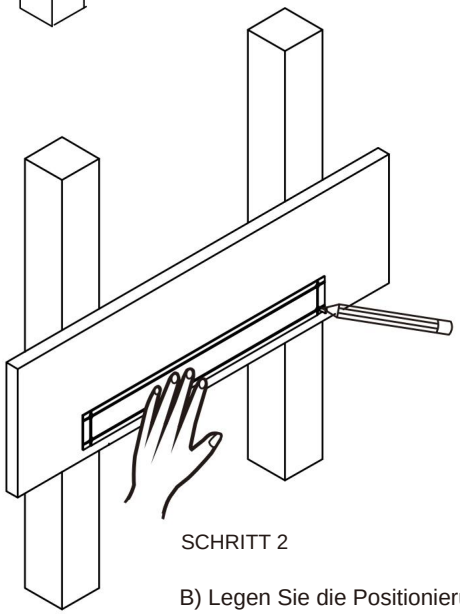
MONTAGESTRITTE

Installationsmodus 1



SCHRITT

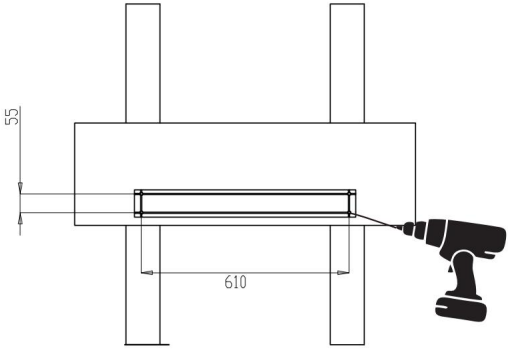
1 A) Bitte wählen Sie dicke Holzbretter mit Holzbalken.



SCHRITT 2

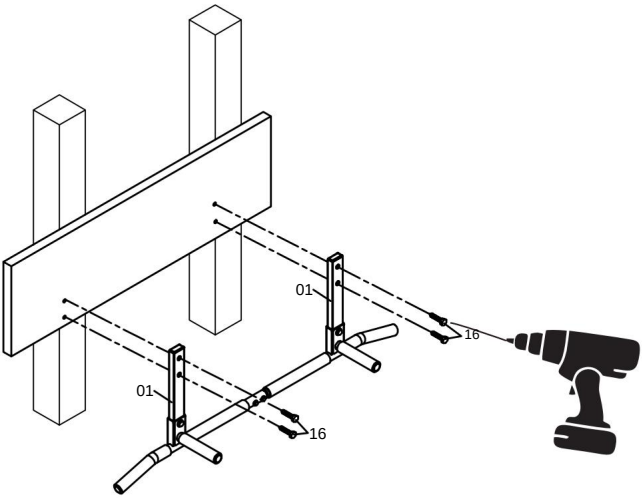
B) Legen Sie die Positionierungspapierkarte auf ein stabiles Holzbrett und markieren Sie die Position des Holzschraubenlochs mit einem Stift.

Machine Translated by Google



SCHRITT 3

C) Bohren Sie mit einer elektrischen Bohrmaschine und einem 5-mm-Bohrer an den markierten Stellen Löcher.

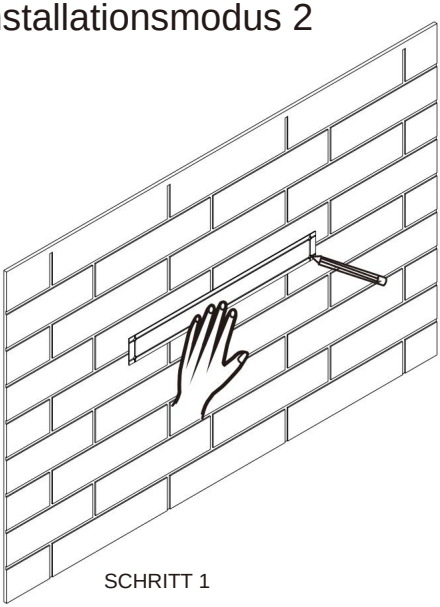


SCHRITT 4

D)Führen Sie 4 Holzschrauben (16) durch die Löcher des festen Rohrs (01) und richten Sie sie an den Löchern in der Holzwand aus. Verwenden Sie eine elektrische Bohrmaschine, um die Holzschrauben (16) in die Holzplatte zu treiben und die Führung am Gestell zu befestigen.

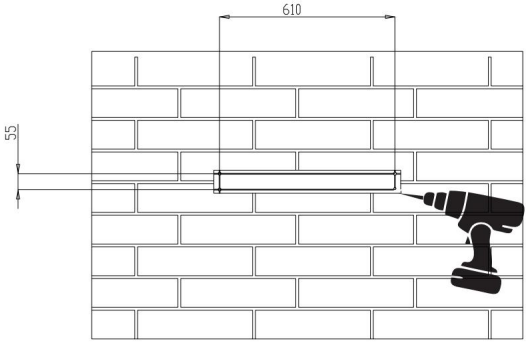
Machine Translated by Google

Installationsmodus 2



SCHRITT 1

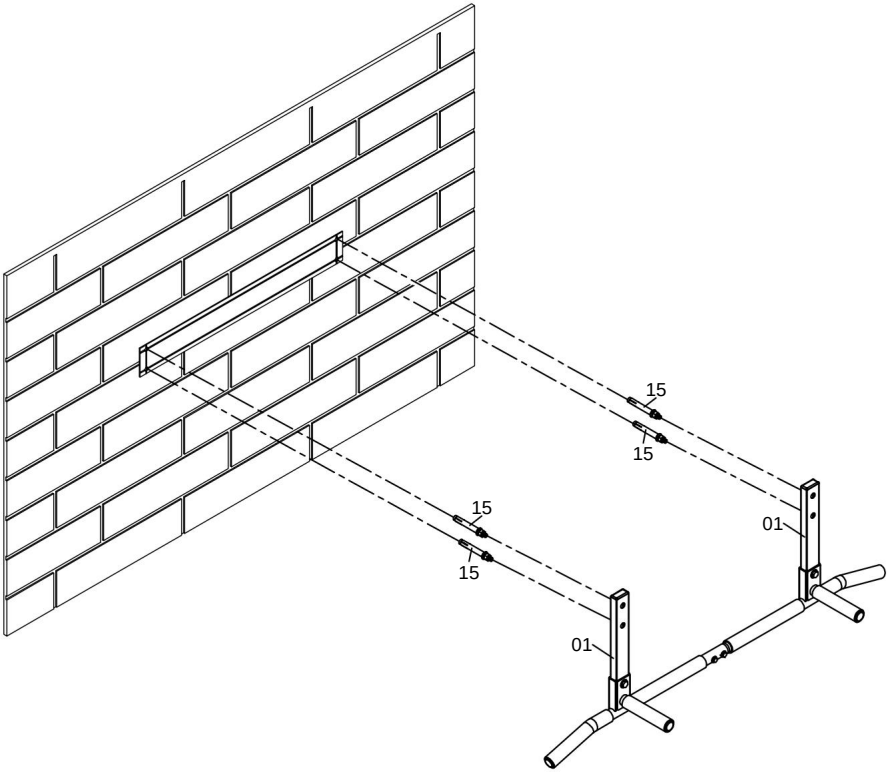
A) Wählen Sie eine zuverlässige Zementwand mit einer Dicke von mindestens 10 Zentimetern. Verwenden Sie eine Positionierungspapierkarte und markieren Sie die Lochposition mit einem Stift.



SCHRITT 2

B) Verwenden Sie eine elektrische Bohrmaschine, um Löcher an den markierten Stellen zu bohren

Machine Translated by Google



SCHRITT 3

C) Befestigen Sie das Produkt mit 4 (15) Dehnschrauben an der Wand .

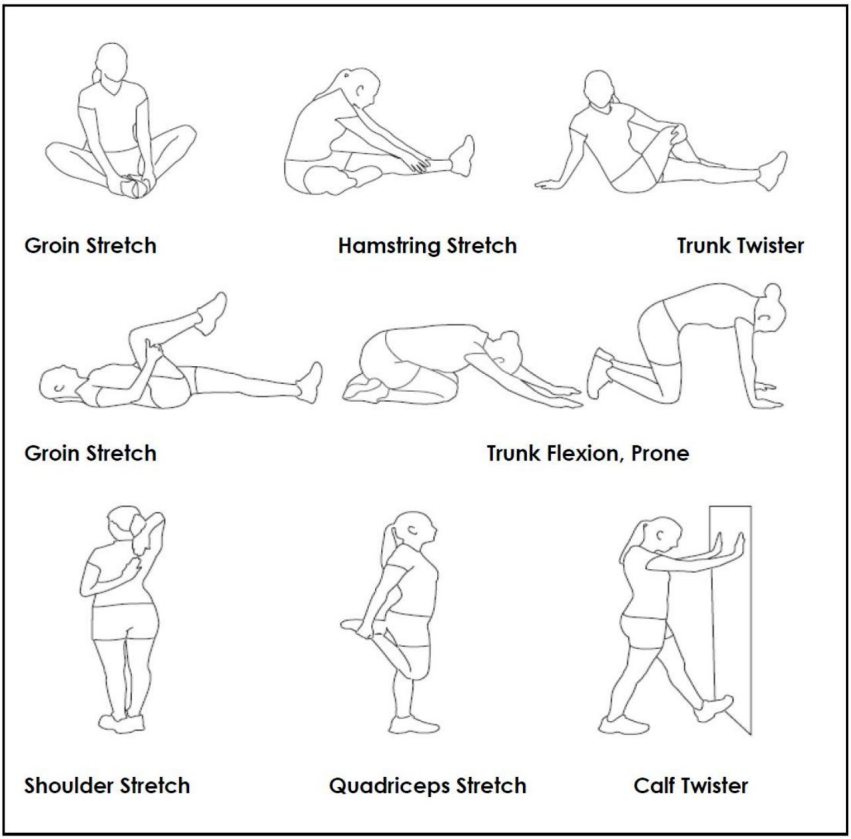
DER MONTAGEVORGANG IST JETZT ABGESCHLOSSEN.

Zu Ihrer Sicherheit ziehen Sie die Schraube fest und bringen Sie sie in die entsprechende Position. Nach Abschluss der Montage führen Sie eine Sicht- und Funktionsprüfung des Geräts durch.

Machine Translated by Google

AUFWÄRMANLEITUNG

Vor der Verwendung müssen Sie alle Anweisungen und Warnungen lesen und verstehen
in dieser Bedienungsanleitung angegeben und auf dem Gerät angebracht. Vor
Bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen, das auch die folgenden Flexibilitätsübungen
umfasst, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
Die folgenden Flexibilitätsübungen werden Ihnen zur Verfügung gestellt, um
Verletzungen beim Training vorbeugen. Eine richtige Aufwärmroutine
verringert das Risiko einer Muskelverletzung während des Trainings.
Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diese Flexibilitätsübungen vor und nach jedem
Zeit, die Sie trainieren.



Machine Translated by Google

Leistendehnung

1. Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und geschlossenen Fußsohlen hin.
2. Halten Sie Ihre Knöchel und beugen Sie Ihre Hüften (halten Sie Ihren Rücken gerade), während Sie drücke deine Knie mit den Ellenbogen zum Boden .

Dehnung der Oberschenkelrückseite

1. Setzen Sie sich mit ausgestrecktem linken Bein hin und beugen Sie das rechte Bein am Knie, während Sie Legen Sie die Sohle Ihres rechten Fußes gegen die Innenseite des Oberschenkels Ihres ausgestreckten Bein.
2. Beugen Sie den Fuß Ihres gestreckten Beines (Zehen zeigen zur Decke) und Beugen Sie sich sanft aus der Hüfte nach vorne und halten Sie Ihren Rücken gerade.
3. Greifen Sie mit den Händen so weit wie möglich auf Ihr ausgestrecktes Bein und Beine wechseln und wiederholen

Kofferraumdreher

1. Setzen Sie sich mit ausgestrecktem Bein hin und beugen Sie das rechte Knie, während Sie Ihre rechtes Bein über das linke Bein. Der rechte Fuß des gestreckten Beins sollte Liegen Sie flach neben Ihrem linken Knie auf dem Boden.
2. Legen Sie Ihren linken Arm auf die Außenseite Ihres rechten Beins und ziehen Sie dagegen Bein, während Sie Ihren Rumpf so weit wie möglich nach rechts drehen. Platzieren Sie Ihr rechtes Legen Sie die Hand hinter Ihrem Gesäß auf den Boden. Kehren Sie die Beinposition um und wiederholen Sie die Übung.

Leistendehnung

1. Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie das rechte Bein an, während Sie beide Hände unter die Kniekehle. Halten Sie Ihr linkes Bein gerade.
2. Ziehen Sie Ihr rechtes Bein sanft zum Rumpf, ohne den Oberkörper anzuheben. Körper. Wechseln Sie die Beinposition und wiederholen Sie die Übung.

Rumpfbeugung, Bauchlage

1. Gehen Sie in die abgebildete Position auf Händen und Knien. Strecken Sie Ihre Hände vor dir aus und ziehe sie dann langsam wieder zurück in Richtung Ihren Körper, während Sie Ihr Kinn einziehen und Ihren Rücken nach oben krümmen.
2. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Machine Translated by Google

Schulterdehnung

1. Bringen Sie Ihre rechte Hand über die rechte Schulter zum oberen Rücken und

Führen Sie Ihre linke Hand unter Ihrer linken Schulter zum oberen Rücken.

2. Versuchen Sie, Ihre Fingerspitzen zu erreichen. Wenn Sie Ihre Fingerspitzen nicht erreichen können, verwenden

Sie ein Handtuch als Verlängerung Ihrer Hände und ziehen Sie eine Hand vorsichtig in Richtung

der andere.

Umgekehrte Armpositionen und D

Dehnung des Quadrizeps

1. Stellen Sie sich auf Ihr linkes Bein und halten Sie sich mit der linken Hand an einer Stütze fest.

2. Beugen Sie Ihr rechtes Bein nach hinten und fassen Sie mit der rechten Hand Ihren Knöchel oder Fuß.

Hand und ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Gesäß. Halten Sie Ihren Rücken gerade und

rechtes Knie nach unten gerichtet. Mit dem anderen Bein wiederholen.

Wadendreher

1. Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten. Drücken Sie den Ballen

Ihren linken Fuß gegen die Wand und halten Sie die Ferse des gleichen Fußes auf

den Boden (achten Sie darauf, dass Ihr linkes Knie gebeugt ist).

2. Beginnen Sie langsam, Ihr linkes Knie zu strecken, und Sie werden die Muskeln in spüren

Dehnung Ihrer linken Wade.

Wechseln Sie die Beinposition und wiederholen Sie den Vorgang.

Machine Translated by Google

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

Britische Republik	YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited, Büro 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
EG-Vertreter	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.

Barra per trazioni a parete

MODELLO:S3005

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support T

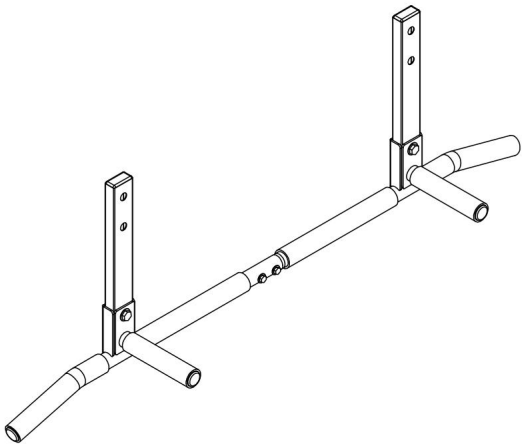
Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Montato a parete
Barra per trazioni

MODELLO:S3005



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. Si prega di perdonarci se non vi informeremo di nuovo se ci sono aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto .

Machine Translated by Google

	Attenzione: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni.

PRECAUZIONI PER IL MONTAGGIO

1. Le parti mobili dovranno essere lubrificate periodicamente
2. Ispezionare e serrare tutte le parti prima di utilizzare l'attrezzatura.
3. La macchina può essere pulita utilizzando un panno umido e un detergente delicato non abrasivo detersivo, i solventi possono danneggiare il materiale.
4. Esaminare regolarmente l'attrezzatura per verificare eventuali segni di danni o usura.
5. Sostituire immediatamente eventuali componenti difettosi e/o conservare attrezzatura fuori uso fino alla riparazione.
6. La mancata esecuzione di controlli regolari può compromettere la sicurezza dell'apparecchiatura.

ISTRUZIONI

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

Precauzioni di sicurezza

Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi, assicurati di consultare il tuo medico. L'esercizio fisico intenso e frequente dovrebbe essere approvato dal tuo medico e l'uso corretto del prodotto è essenziale. Un uso eccessivo o scorretto l'allenamento può causare danni alla salute.

Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare il montaggio di il tuo prodotto o inizi a fare esercizio. • Tieni tutti i bambini lontani da questo articolo quando è in uso. Non permettere i bambini non devono arrampicarsi o giocare su questo articolo quando non è in uso. • Sorvegliare gli adolescenti mentre utilizzano questa unità.

Machine Translated by Google

• Per la tua sicurezza, assicurati sempre che ci siano almeno 3 piedi di spazio libero spazio in tutte le direzioni attorno al prodotto mentre ti alleni. • Controlla regolarmente che tutti i dadi, i bulloni e i raccordi siano saldamente fissati serrato. Controllare periodicamente tutte le parti mobili per segni evidenti di usura o danni. • Qualsiasi dispositivo di regolazione che potrebbe interferire con il movimento dell'utente su questa unità non deve essere lasciato sporgente. • Pulire solo con un panno umido, non utilizzare detergenti solventi. In caso di dubbi, non utilizzare il prodotto; contattare il CLIENTE SUPPORTO.

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

• Indossare sempre indumenti e calzature adeguati, come scarpe da ginnastica durante l'esercizio fisico. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi parti in movimento durante l'esercizio.

• Non utilizzare questa unità se non funziona correttamente o se non è completamente assemblato.

• Non utilizzare questa unità per scopi commerciali. Questa unità è per uso domestico solo.

• Prima dell'uso, è necessario leggere e comprendere tutte le istruzioni e le avvertenze indicato nel presente Manuale del proprietario e pubblicato sull'attrezzatura. • È responsabilità del proprietario dell'impianto istruire adeguatamente gli utenti sull' il corretto funzionamento dell'apparecchiatura e di avvertirli del potenziale pericoli.

• Se in qualsiasi momento durante l'esercizio ti senti debole, stordito o provi dolore, fermati e consulta il tuo medico. • Assicurati che tutti i dadi, i bulloni e le viti siano serrati prima dell'uso. • Assicurati che tutti i dispositivi di bloccaggio della regolazione e i dispositivi di sicurezza siano correttamente inserito prima dell'uso!

• Non serrare mai eccessivamente i dispositivi e le parti sopra menzionati per evitare danni all'unità. • Controllare parti e componenti allentati ed effettuare le opportune regolazioni prima dell'uso.

Machine Translated by Google

• Controllare se ci sono strappi o pieghe nella saldatura o nel metallo prima da utilizzare. Se si riscontrano strappi o piegature, NON utilizzare l'unità e contattare il nostro ASSISTENZA CLIENTI. • Prestare la massima attenzione per evitare che i piedi, le dita, i capelli, gli indumenti e/o qualsiasi altro oggetto sciolto rimangano impigliati in qualsiasi parte dell'unità quando unità è in uso. La mancata osservanza di queste istruzioni potrebbe causare gravi infortunio.

AVVERTIMENTO:

Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, dovresti sempre consultare il tuo medico. Ciò è particolarmente importante per le persone che hanno più di 35 anni o che hanno problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima utilizzando qualsiasi attrezzatura per il fitness.

1. Prenditi qualche minuto per familiarizzare con le parti e l'hardware incluso nel tuo prodotto.
2. Il montaggio potrebbe richiedere due persone.
3. Controllare il telaio per eventuali danni e controllare eventuali cablaggi (se presenti) per strappi o lacerazioni. Se rilevi danni, strappi o lacerazioni, contatta il nostro Team di assistenza clienti prima di iniziare qualsiasi montaggio.
4. Assicurarsi che tutto l'hardware necessario sia incluso.
5. È molto importante seguire correttamente le istruzioni di montaggio e assicurarsi che tutte le parti siano fissate correttamente e saldamente serrate quando il il processo di assemblaggio è completato.
6. Le parti che non sono serrate correttamente sembreranno allentate e possono causare rumori fastidiosi e danni all'apparecchiatura.

NOTA BENE: Alcune delle parti e dell'hardware elencati nell'elenco delle parti potrebbero essere già preassemblati o installati sull'unità.

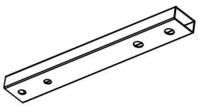
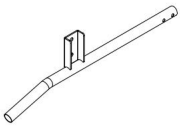
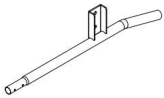
Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare questo Manuale d'uso per riferimento futuro.

Machine Translated by Google

PARTI DI RICAMBIO

NO	Descrizione	Quantità n.		Descrizione	Quantità
01	Tubo fisso	2	09	Bullone esagonale M8*40	4
02	Manubrio per trazioni a sinistra	1	10	Tappo terminale quadrato 20*40 2	
03	Manubrio per trazioni Righe	1	11	Rondella piana M8	6
04	impugnatura	2	12	Dado in nylon M8	2
05	Non si può strappare la schiuma	2	13	Bullone esagonale M6*15	2
06	Non si può strappare la schiuma	2	14	Rondella piana M6	2
07	Non si può strappare la schiuma	2	15	Viti ad espansione	4
08	Tappo terminale rotondo	4	16	Viti per legno	4

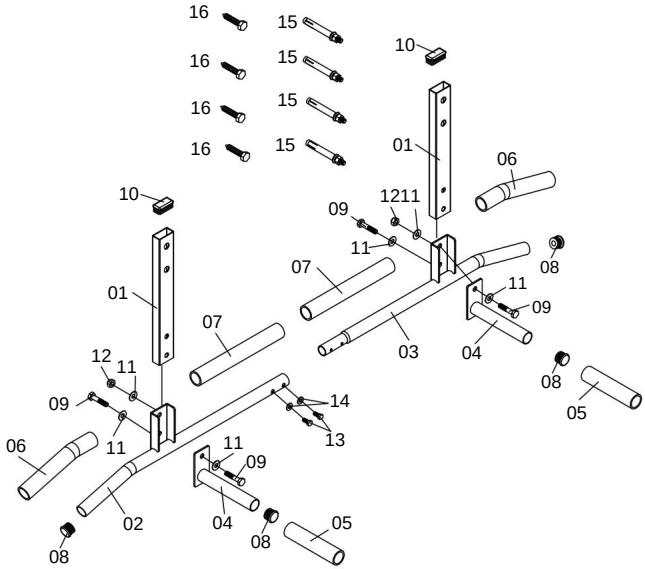
Machine Translated by Google

1  2 pezzi	2  1 pz.	3  1 pz.	4  2 pezzi
5  2 pezzi	6  2 pezzi	7  2 pezzi	8  4 pezzi
9  4 pezzi	10  2 pezzi	11  6 pezzi	12  2 pezzi
13  2 pezzi	14  2 pezzi	15  4 pezzi	16  4 pezzi

Machine Translated by Google

SCHEMA ESPLOSO

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



NOTA:

per evitare disallineamenti dovuti a un serraggio eccessivo, non utilizzare una chiave inglese in questa fase.

Per ora, si prega di stringere manualmente, per garantire un assemblaggio fluido.

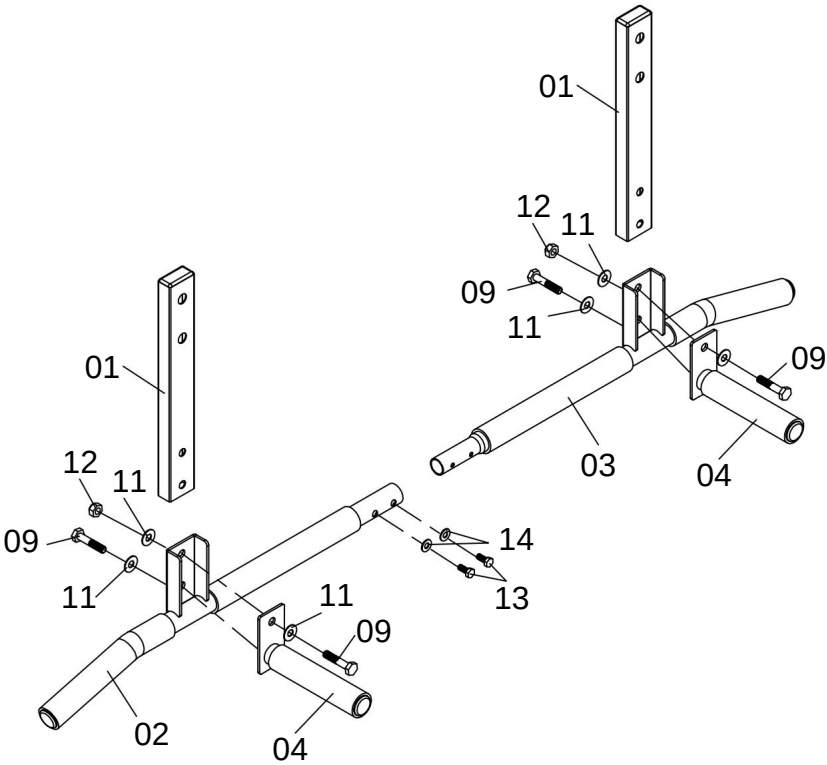
Dopo aver assemblato tutti i componenti, serrarli con una chiave inglese per assicurarsi che tutti i dadi, i bulloni e le parti siano fissati in posizione prima dell'uso.

Machine Translated by Google

PASSO 1

(A): Collegare il manubrio destro per trazioni (03) al manubrio sinistro per trazioni (02) utilizzando due bulloni esagonali (13) e due rondelle piatte (14).

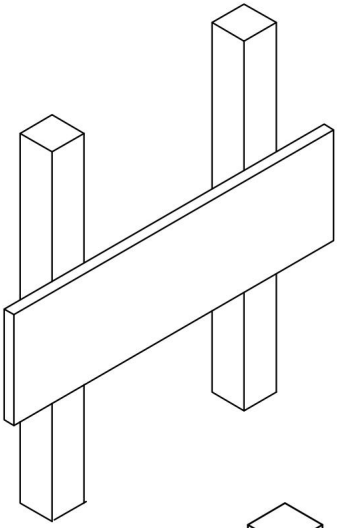
(B): Fissare entrambi i tubi fissi (01) e il manubrio (04) al manubrio per trazioni sinistro (02) e al manubrio per trazioni destro (03) utilizzando un totale di quattro bulloni esagonali (09), sei rondelle piatte (11) e due dadi in nylon (12).



Machine Translated by Google

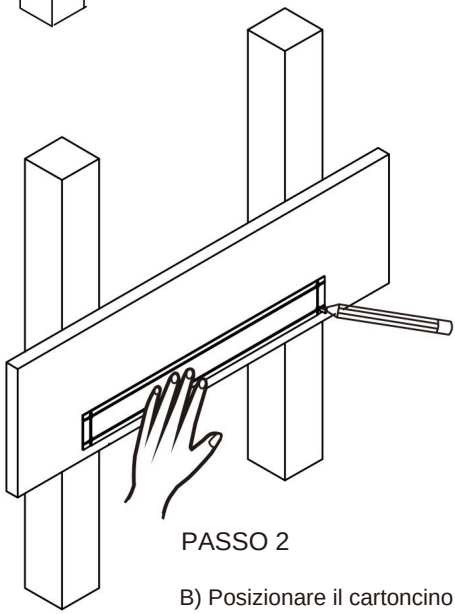
FASI DI MONTAGGIO

Modalità di installazione 1



PASSO

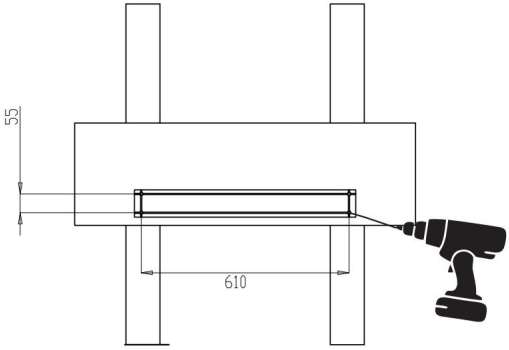
1 A) Scegliere assi di legno spesse con travi di legno.



PASSO 2

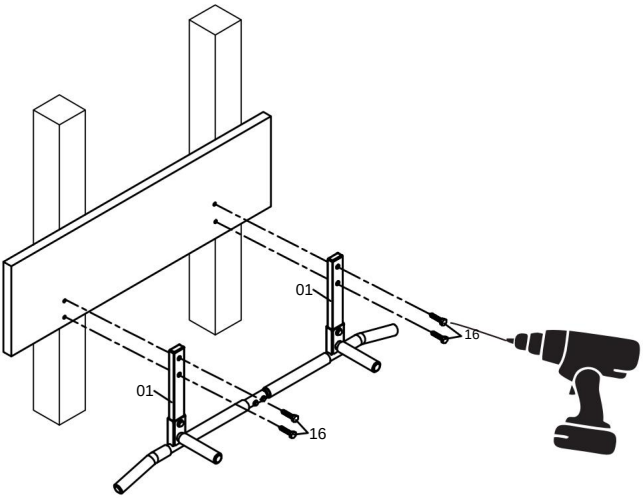
B) Posizionare il cartoncino di posizionamento su una tavola di legno robusta e segnare la posizione del foro per le viti di legno con una penna.

Machine Translated by Google



PASSO 3

C) Utilizzare un trapano elettrico per praticare dei fori nelle posizioni contrassegnate con una punta da cinque millimetri.

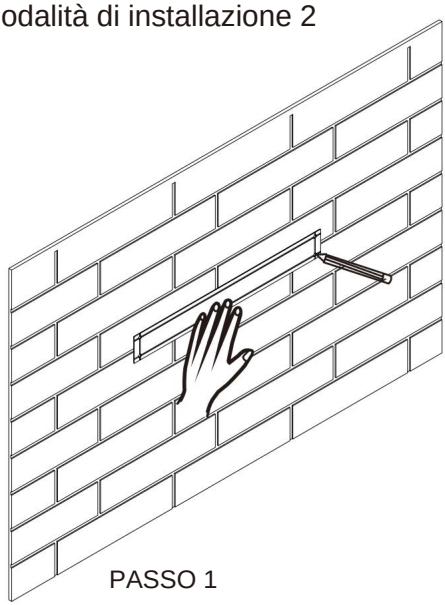


PASSO 4

D)Inserire 4 viti per legno (16) attraverso i fori del tubo fisso (01) e allinearle con i fori sulla parete in legno. Utilizzare un trapano elettrico per avvitare le viti per legno (16) nella tavola di legno e fissare la guida al rack.

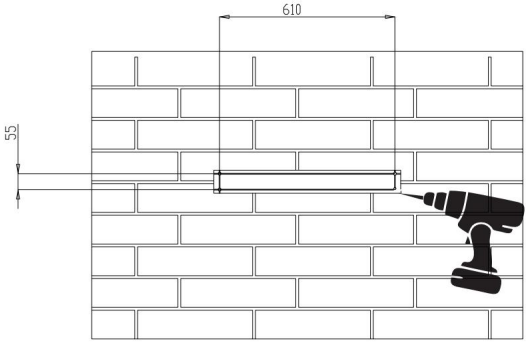
Machine Translated by Google

Modalità di installazione 2



PASSO 1

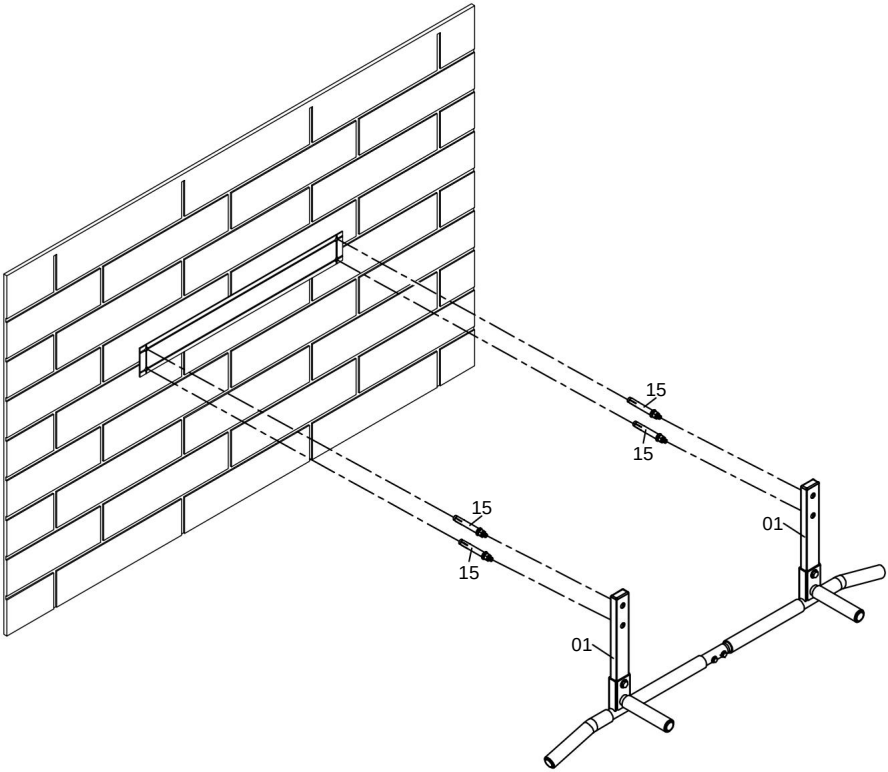
A) Scegliere un muro di cemento affidabile con uno spessore maggiore o uguale a ÿ 10 centimetri. Utilizzare un cartoncino di posizionamento e segnare la posizione del foro con una penna.



PASSO 2

B) Utilizzare un trapano elettrico per praticare i fori nei punti contrassegnati

Machine Translated by Google



PASSO 3

C)Fissare il prodotto alla parete con 4 (15) viti ad espansione .

IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO.

Per la tua sicurezza, stringi la vite e regolala nella posizione appropriata. Ispeziona e testa visivamente e funzionalmente l'unità una volta completato il montaggio.

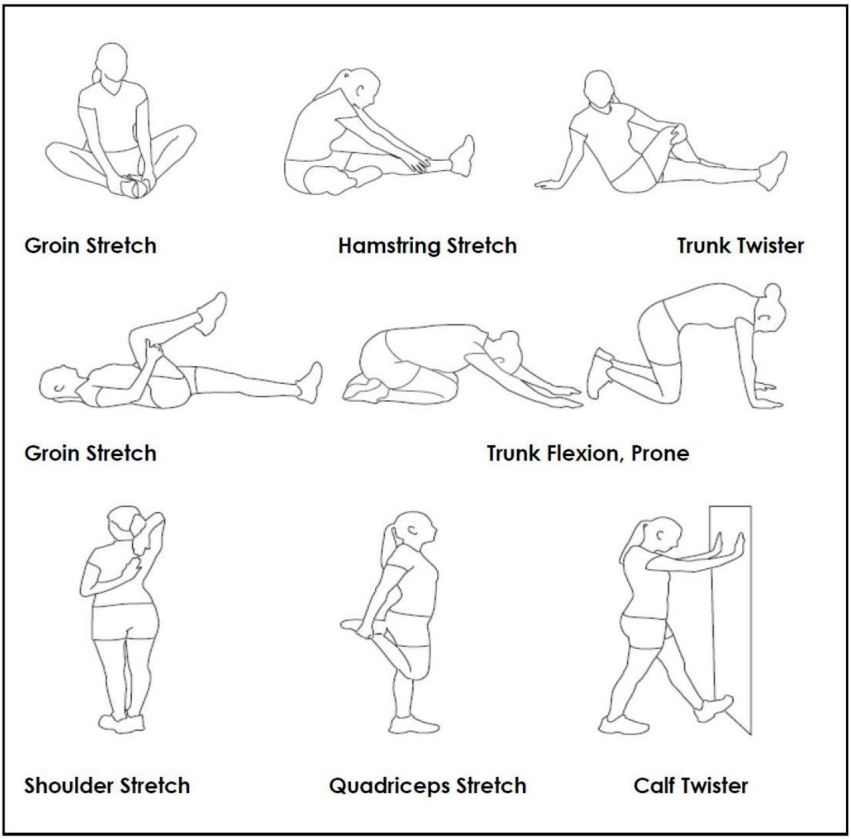
Machine Translated by Google

ISTRUZIONI PER IL RISCALDAMENTO

Prima dell'uso, è necessario leggere e comprendere tutte le istruzioni e le avvertenze indicato nel presente Manuale del proprietario e pubblicato sull'attrezzatura. Prima Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi che includa i seguenti esercizi di flessibilità, consultare il proprio medico.

I seguenti esercizi di flessibilità ti vengono forniti come mezzo per prevenire infortuni durante l'allenamento. Una routine di riscaldamento adeguata riduce il rischio di infortuni muscolari durante l'allenamento.

Si prega di prendersi il tempo di fare questi esercizi di flessibilità prima e dopo ogni momento in cui fai esercizio fisico.



Machine Translated by Google

Allungamento dell'inguine

1. Sedetevi con le ginocchia piegate e le piante dei piedi unite.
2. Tieni le caviglie e piegati sui fianchi (tieni la schiena dritta) mentre premi le ginocchia verso il pavimento con i gomiti .

Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

1. Siediti con la gamba sinistra estesa e piega la gamba destra al ginocchio mentre posiziona la pianta del piede destro contro la parte interna della coscia del piede esteso gamba.
2. Fletti il piede della gamba estesa (le dita dei piedi puntano verso il soffitto) e piegatevi delicatamente in avanti, partendo dai fianchi; tenete la schiena dritta.
3. Allunga le mani sulla gamba estesa il più possibile e poi cambia gamba e ripeti

Torsione del tronco

1. Siediti con la gamba estesa e piega il ginocchio destro mentre incroci il gamba destra sopra la gamba sinistra. Il piede destro del piede della gamba estesa dovrebbe sdraiati sul pavimento, accanto al ginocchio sinistro.
2. Posiziona il braccio sinistro all'esterno della gamba destra e tira contro quella gamba mentre torce il busto il più possibile verso destra. Posiziona la gamba destra mano sul pavimento dietro i glutei. Invertire la posizione delle gambe e ripetere.

Allungamento dell'inguine

1. Sdraiati sulla schiena e solleva la gamba destra mentre stringi entrambe le mani sotto la parte posteriore del ginocchio. Tieni la gamba sinistra dritta.
2. Tirare delicatamente la gamba destra verso il tronco senza sollevare la parte superiore corpo. Cambia posizione delle gambe e ripeti.

Flessione del tronco, prono

1. Assumi la posizione raffigurata sulle mani e sulle ginocchia. Allunga il tuo mani davanti a te e poi inizia lentamente a tirarle indietro verso il tuo corpo mentre pieghi il mento verso il basso e inarchi la schiena verso l'alto.
2. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Machine Translated by Google

Allungamento delle spalle

1. Porta la mano destra sopra la spalla destra verso la parte superiore della schiena e
Porta la mano sinistra sotto la spalla sinistra, nella parte superiore della schiena.
2. Cerca di raggiungere la punta delle dita. Se non riesci a raggiungere la punta delle dita, usa un
asciugamano come estensione delle mani e tira delicatamente una mano verso
l'altro.

Invertire le posizioni del braccio D

Allungamento dei quadricipiti

1. Mettiti in piedi sulla gamba sinistra e tieniti a un supporto con la mano sinistra.
2. Fletti la gamba destra dietro di te, afferra la caviglia o il piede con la mano destra
mano e tira il piede verso i glutei. Tieni la schiena dritta e
ginocchio destro rivolto verso il basso. Ripetere sull'altra gamba.

Twister di vitello

1. Appoggia entrambe le mani contro un muro per aiutarti a mantenere l'equilibrio. Premi la palla di
il piede sinistro contro il muro e tieni il tallone dello stesso piede appoggiato
il pavimento (assicurati che il ginocchio sinistro sia piegato).
2. Inizia lentamente a raddrizzare il ginocchio sinistro e sentirai i muscoli in
allunga il polpaccio sinistro.
Cambiare la posizione delle gambe e ripetere.

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 Mainzer Landstr.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.

Barra de dominadas de pared

MODELO:S3005

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica

www.vevor.com/suppor el

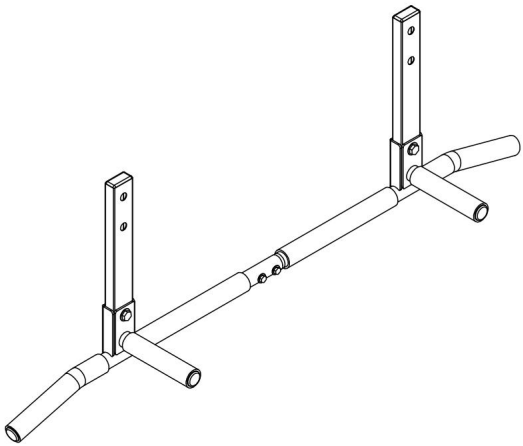
Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Montado en la pared
Barra de dominadas

MODELO:S3005



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.

Machine Translated by Google

	Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer Lea atentamente el manual de instrucciones.

PRECAUCIONES DE MONTAJE

1. Las piezas móviles deberán lubricarse periódicamente.
2. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar el equipo.
3. La máquina se puede limpiar con un paño húmedo y un producto suave no abrasivo.
detergente, Los disolventes pueden dañar el material.
4. Examine periódicamente el equipo para detectar signos de daño o desgaste.
5. Reemplace inmediatamente cualquier componente defectuoso y/o conserve el
Equipo fuera de uso hasta reparación.
6. La falta de exámenes periódicos puede afectar la seguridad del equipo.

INSTRUCCIONES

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

Precauciones de seguridad
Antes de emprender cualquier programa de ejercicios, asegúrese de consultar con
Su médico debe aprobar el ejercicio intenso y frecuente.
El uso correcto del producto es fundamental. El uso excesivo o incorrecto...
El entrenamiento puede provocar lesiones a la salud.

Lea atentamente este manual antes de comenzar el montaje de
su producto o comenzar a hacer ejercicio. •
Mantenga a los niños alejados de este artículo cuando esté en uso. No permita que
Evite que los niños se suban o jueguen en este artículo cuando no esté en
uso. • Supervise a los adolescentes mientras usan esta unidad.

Machine Translated by Google

• Para su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 3 pies de espacio libre
espacio en todas las direcciones alrededor de su producto mientras hace ejercicio. •
Verifique regularmente que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien apretados.
apretado. Revise periódicamente todas las piezas móviles para detectar signos evidentes de desgaste o
daños. •
Cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario
En esta unidad no se deben dejar salientes. •
Limpie solo con un paño húmedo, no utilice limpiadores con solventes.
Si tiene alguna duda, no utilice el producto; póngase en contacto con el CLIENTE.
APOYO.

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

• Utilice siempre ropa y calzado adecuados, como zapatillas de deporte.
al hacer ejercicio. No use ropa suelta que pueda engancharse en
partes móviles durante el ejercicio. •
No utilice esta unidad si no funciona correctamente o si no está completamente
ensamblado.

• No utilice esta unidad con fines comerciales. Esta unidad es para uso doméstico.

solamente. • Antes de usar, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias.
se indica en este Manual del propietario , así como publicado en el equipo. • Es
responsabilidad del propietario de la instalación instruir adecuadamente a los usuarios sobre el
el correcto funcionamiento del equipo y advertirles de los posibles riesgos
peligros.

• Si en algún momento durante el ejercicio se siente débil, mareado o experimenta dolor,
deténgase y consulte a su médico. •
Asegúrese de que todas las tuercas, pernos y tornillos estén apretados antes de usar.
• Asegúrese de que todos los dispositivos de bloqueo de ajuste y dispositivos de seguridad estén
¡Debidamente colocado antes de usar!
• Nunca apriete demasiado los dispositivos y piezas mencionados anteriormente para evitar
Daños a la unidad. •
Verifique si hay piezas y componentes sueltos y realice los ajustes adecuados
Antes de usar.

Machine Translated by Google

• Verifique si hay desgarros o dobleces en la soldadura o el metal antes de usar. Si encuentra roturas o dobleces, NO use la unidad y comuníquese con nuestro ATENCIÓN AL CLIENTE. • Se debe tener mucho cuidado para no permitir que los pies, los dedos, el cabello, la ropa y/o cualquier elemento suelto queden atrapados en ninguna parte de la unidad cuando la La unidad está en uso. No seguir estas instrucciones podría resultar en lesiones graves. lesión.

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, siempre debes consultar con tu médico. médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años. o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de... utilizando cualquier equipo de fitness.

1. Tómese unos minutos para familiarizarse con las piezas y el hardware. incluido con su producto.
2. El montaje puede requerir dos personas.
3. Verifique que el marco no presente daños y verifique el cableado (si está presente). Desgarros o rasgaduras. Si detecta daños, desgarros o rasgaduras, póngase en contacto con nuestro Equipo de atención al cliente antes de iniciar cualquier montaje.
4. Asegúrese de que todo el hardware necesario esté incluido.
5. Es muy importante seguir correctamente las instrucciones de montaje y Asegúrese de que todas las piezas estén colocadas correctamente y firmemente apretadas cuando El proceso de montaje está completo.
6. Las piezas que no están apretadas correctamente parecerán sueltas y pueden causar ruidos irritantes y provocarán daños al equipo.

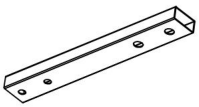
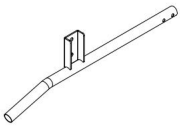
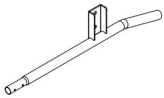
TENGA EN CUENTA: Algunas de las piezas y hardware enumerados en la lista de piezas Puede que ya esté premontado o instalado en la unidad.
Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve Conserve este Manual del usuario para futuras consultas.

Machine Translated by Google

PIEZAS LITS

No	Descripción	Cantidad	No	Descripción	Cantidad
01	Tubo fijo	2	09	Perno hexagonal M8*40	4
02	Manillar de dominadas izquierdo	1	10	Tapa de extremo cuadrada 20*40 2	
03	Manillar de dominadas recto	1	11	Arandela plana M8	6
04	empuñadura	2	12	Tuerca de nailon M8	2
05	No se puede rasgar la espuma	2	13	Perno hexagonal M6*15	2
06	No se puede rasgar la espuma	2	14	Arandela plana M6	2
07	No se puede rasgar la espuma	2	15	Tornillos de expansión	4
08	Tapa de extremo redondo	4	16	tornillos para madera	4

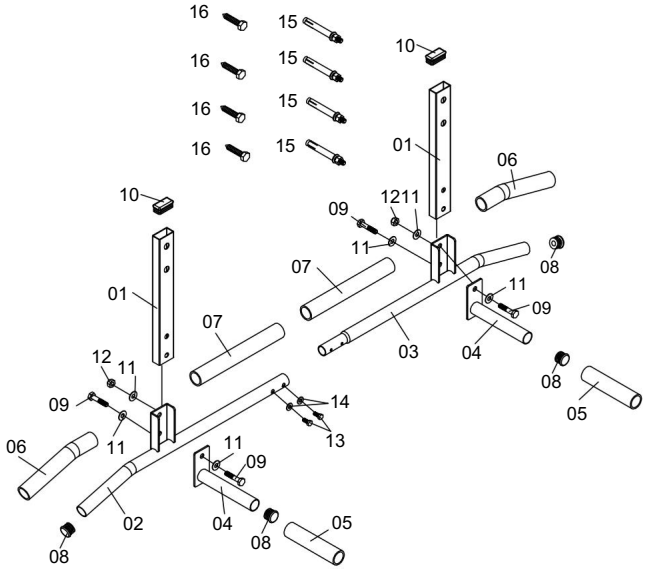
Machine Translated by Google

1  2 piezas	2  1 pieza	3  1 pieza	4  2 piezas
5  2 piezas	6  2 piezas	7  2 piezas	8  4 piezas
9  4 piezas	10  2 piezas	11  6 piezas	12  2 piezas
13  2 piezas	14  2 piezas	15  4 piezas	16  4 piezas

Machine Translated by Google

DIAGRAMA DE EXPLOTACIÓN

Tenga en cuenta que no todas las piezas y el hardware que ve aquí se utilizarán cuando ensamble la máquina, ya que algunos de ellos ya están preinstalados.



NOTA:

Para evitar desalineación debido a un ajuste excesivo, no utilice una llave en este momento.

Por ahora, apriételo manualmente. Esto ayudará a garantizar un proceso de montaje sin problemas.

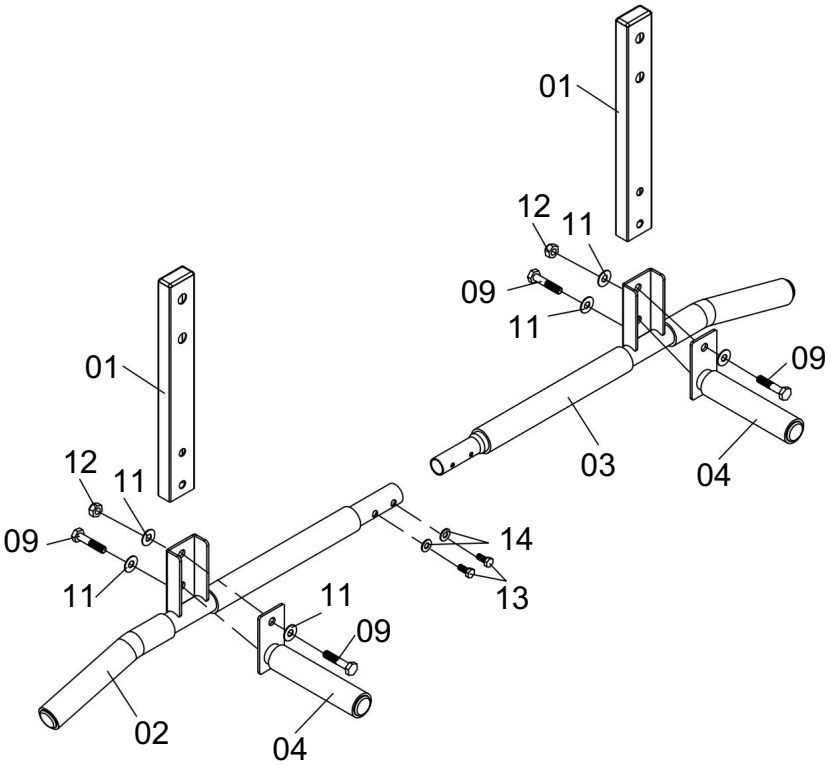
Una vez ensambladas todas las piezas, apriételas con una llave para asegurarse de que todas las tuercas, pernos y piezas estén asegurados en su lugar antes de usar.

Machine Translated by Google

PASO 1

(A): Conecte el manillar de dominadas derecho (03) al manillar de dominadas izquierdo (02) usando dos pernos hexagonales (13) y dos arandelas planas (14).

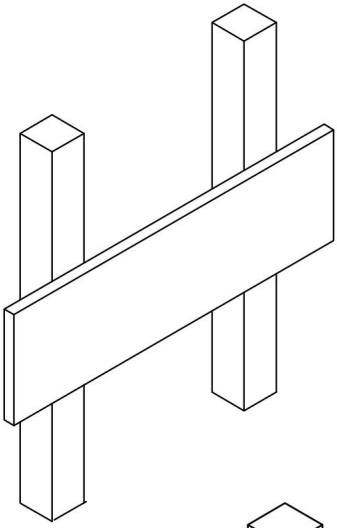
(B): Conecte los tubos fijos (01) y los manillares (04) al manillar de dominadas izquierdo (02) y al manillar de dominadas derecho (03) utilizando un total de cuatro pernos hexagonales (09), seis arandelas planas (11) y dos tuercas de nailon (12).



Machine Translated by Google

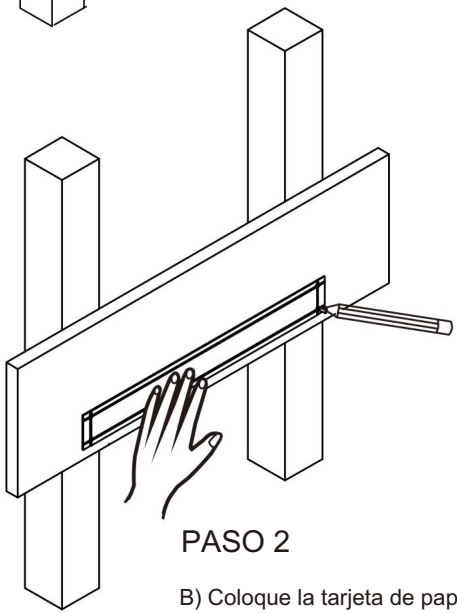
PASOS DE MONTAJE

Modo de instalación 1



PASO 1

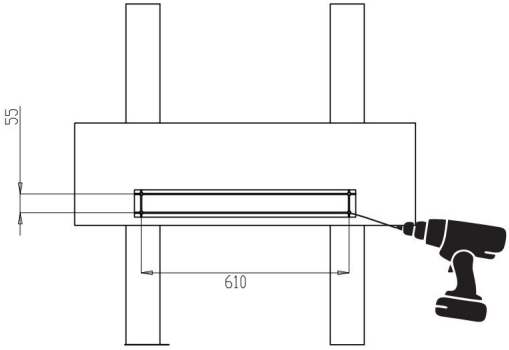
A) Elija tablas de madera gruesas con vigas de madera.



PASO 2

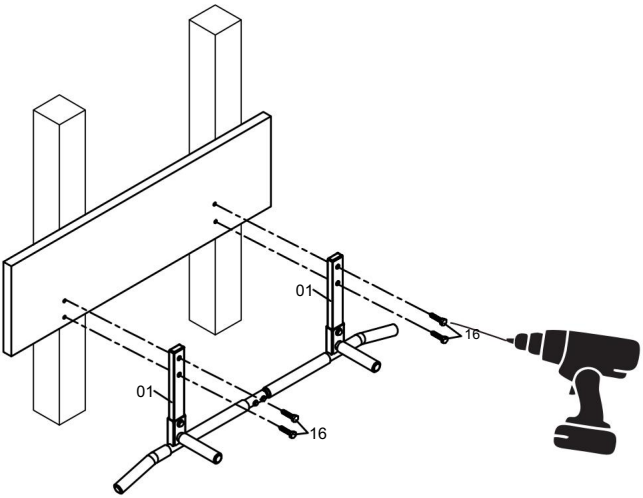
B) Coloque la tarjeta de papel de posicionamiento sobre una tabla de madera resistente y marque la posición del orificio del tornillo de madera con un bolígrafo.

Machine Translated by Google



PASO 3

C) Utilice un taladro eléctrico para perforar agujeros en las posiciones marcadas con una broca de cinco milímetros.

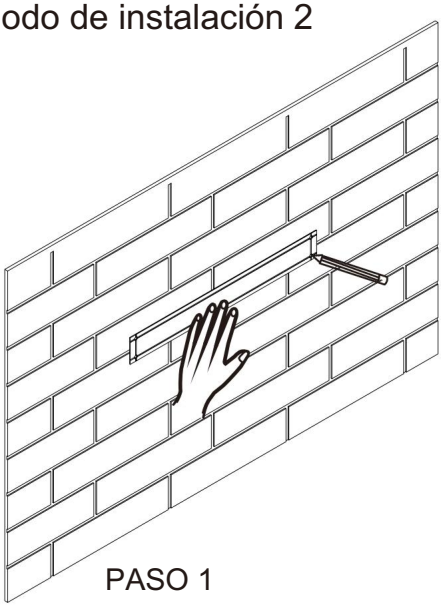


PASO 4

D) Inserte 4 tornillos para madera (16) en los orificios del tubo fijo (01) y alinéelos con los orificios de la pared de madera. Utilice un taladro eléctrico para introducir los tornillos (16) en la tabla de madera y fijar la guía al soporte.

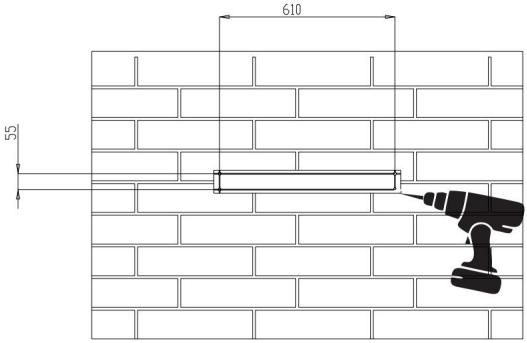
Machine Translated by Google

Modo de instalación 2



PASO 1

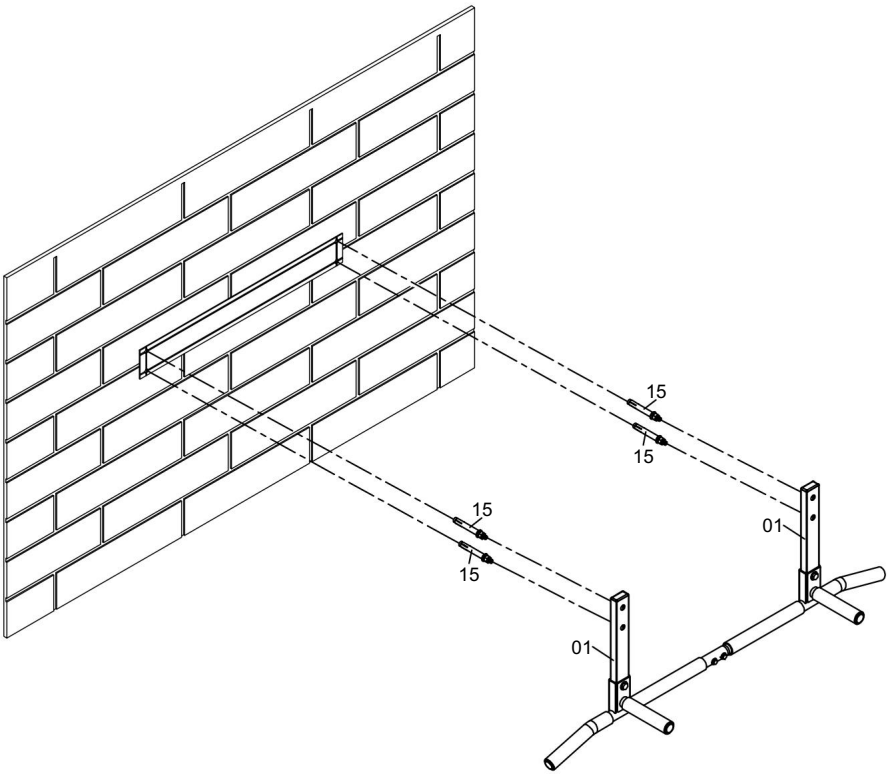
A) Elija una pared de cemento confiable con un espesor mayor o igual a ≥ 10 centímetros. Utilice una tarjeta de papel de posicionamiento y marque la posición del agujero con un bolígrafo.



PASO 2

B) Utilice un taladro eléctrico para hacer agujeros en los lugares marcados.

Machine Translated by Google



PASO 3

C)Fije el producto a la pared con 4 (15) tornillos de expansión .

EL PROCESO DE MONTAJE YA ESTÁ COMPLETO.

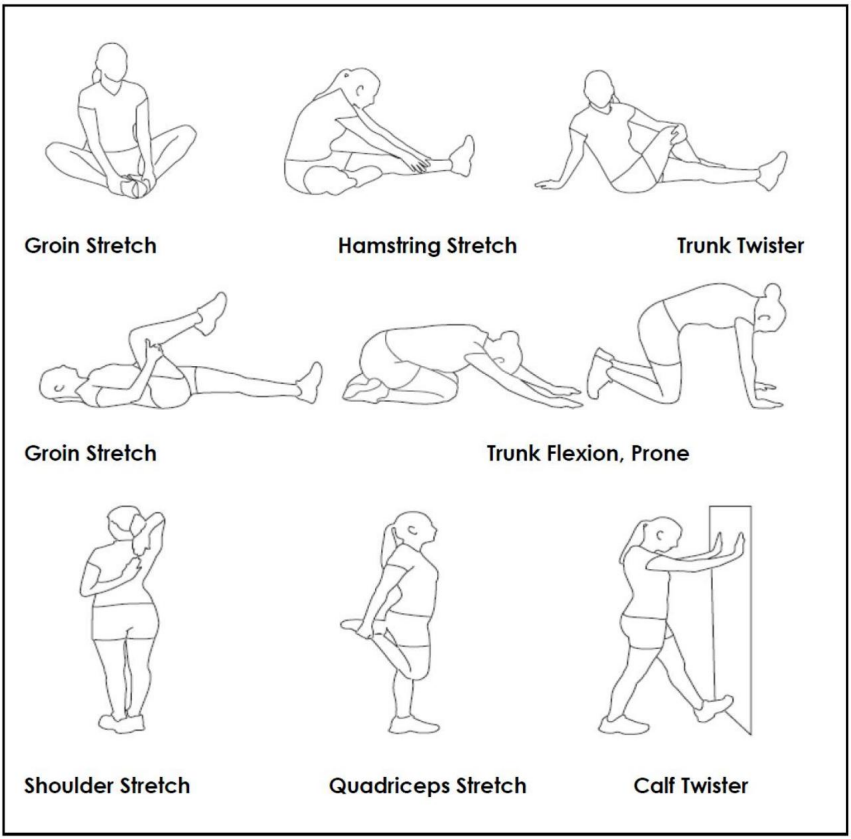
Para su seguridad, apriete el tornillo y ajústelo a la posición correcta. Inspeccione y pruebe visualmente y funcionalmente la unidad una vez finalizado el montaje.

Machine Translated by Google

INSTRUCCIONES DE CALENTAMIENTO

Antes de usar, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias.
indicado en este Manual del Propietario , así como publicado en el equipo. Antes
Al comenzar cualquier programa de ejercicios que incluya los siguientes ejercicios de flexibilidad, consulte con su médico.

Los siguientes ejercicios de flexibilidad se le proporcionan como un medio para:
Prevenir lesiones mientras haces ejercicio. Una rutina de calentamiento adecuada
Disminuye la posibilidad de lesionarse los músculos mientras hace ejercicio.
Tómese el tiempo para hacer estos ejercicios de flexibilidad antes y después de cada
Es hora de hacer ejercicio.



Machine Translated by Google

Estiramiento de la ingle

1. Siéntese con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas.
2. Sostenga los tobillos y dóblese por las caderas (mantenga la espalda recta) mientras
Presione las rodillas hacia el suelo con los codos .

Estiramiento de los isquiotibiales

1. Siéntese con la pierna izquierda extendida y doble la pierna derecha por la rodilla mientras
Coloque la planta de su pie derecho contra la parte interna del muslo de su pierna extendida.
pierna.
2. Flexione el pie de la pierna extendida (los dedos del pie apuntando hacia el techo) y
Inclínese suavemente hacia adelante desde las caderas; mantenga la espalda recta.
3. Extiende las manos sobre tu pierna extendida lo más lejos que puedas y luego
cambia de pierna y repite

Tornado de tronco

1. Siéntese con la pierna extendida y doble la rodilla derecha mientras cruza la
Pierna derecha sobre la pierna izquierda. El pie derecho de la pierna extendida debe
Colóquese en el suelo junto a la rodilla izquierda.
2. Coloque su brazo izquierdo en la parte exterior de su pierna derecha y tire contra esa
pierna mientras gira el tronco lo máximo posible hacia la derecha. Coloque la pierna derecha
Mano en el suelo detrás de los glúteos. Invierta la posición de las piernas y repita.

Estiramiento de la ingle

1. Acuéstese boca arriba y levante la pierna derecha mientras junta ambas manos debajo.
la parte posterior de la rodilla. Mantenga la pierna izquierda recta.
2. Tire suavemente de la pierna derecha hacia el tronco sin levantar la parte superior.
Cuerpo. Cambia la posición de las piernas y repite.

Flexión del tronco, boca abajo

1. Asume la posición mostrada sobre tus manos y rodillas. Estira tu
Extiende las manos frente a ti y luego, lentamente, comienza a jalarlas hacia atrás.
tu cuerpo mientras metes la barbilla y arqueas la espalda hacia arriba.
2. Regrese a la posición inicial lentamente.

Machine Translated by Google

Estiramiento de hombros

1. Lleva tu mano derecha sobre tu hombro derecho hacia la parte superior de la espalda y

Lleva tu mano izquierda debajo de tu hombro izquierdo hasta la parte superior de la espalda.

2. Intenta alcanzar las yemas de los dedos. Si no puedes alcanzarlas, usa una toalla como extensión de tus

manos y tira suavemente de una mano hacia...

el otro.

Posiciones de brazo invertidas d

Estiramiento de cuádriceps

1. Párese sobre su pierna izquierda y agárrese a un soporte con la mano izquierda.

2. Flexione la pierna derecha hacia atrás, agarre el tobillo o el pie con la mano derecha.

mano y tire del pie hacia los glúteos. Mantenga la espalda recta y

Rodilla derecha apuntando hacia abajo. Repetir con la otra pierna.

Tornado de pantorrillas

1. Coloque ambas manos contra una pared para ayudar a mantener el equilibrio. Presione la bola del...

el pie izquierdo contra la pared y mantenga el talón del mismo pie apoyado en

el suelo (asegúrate de que tu rodilla izquierda esté doblada).

2. Comience lentamente a estirar la rodilla izquierda y sentirá los músculos en

Estiramiento de la pantorrilla izquierda.

Cambie la posición de las piernas y repita.

Machine Translated by Google

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 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 Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

REPRESENTANTE DEL REINO UNIDO	YH CONSULTING LIMITADA. A/C YH Consulting Limited Oficina 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX
Representante del CE	E-CrossStu GmbH Mainzer 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.

Drążek do podciągania montowany na ścianie

MODEL:S3005

Wsparcie techniczne i certyfikat gwarancji elektronicznej

www.vevor.com/suppor T

Machine Translated by Google

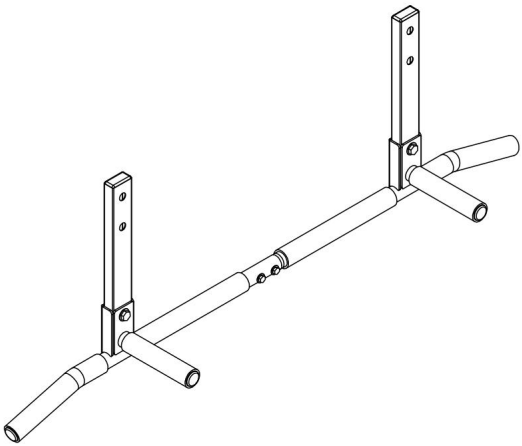
Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Montaż na ścianie

Drążek do podciągania

MODEL:S3005



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

	Ostrzeżenie – aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, użytkownik musi przeczytać uważnie przeczytaj instrukcję obsługi.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PODCZAS MONTAŻU

1. Części ruchome należy okresowo smarować
2. Przed użyciem urządzenia należy sprawdzić i dokręcić wszystkie części.
3. Maszynę można czyścić wilgotną szmatką i łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym. detergent. Rozpuszczalniki mogą uszkodzić materiał.
4. Regularnie sprawdzaj sprzęt pod kątem oznak uszkodzeń i zużycia.
5. Natychmiast wymień wszelkie uszkodzone elementy i/lub zachowaj sprzęt wyłączony z użytku do czasu naprawy.
6. Zaniedbanie regularnych przeglądów może mieć wpływ na bezpieczeństwo sprzętu.

INSTRUKCJE

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

Środki ostrożności

Przed podjęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, koniecznie skonsultuj się z lekarzem. Twój lekarz. Częste, intensywne ćwiczenia powinny być zatwierdzone przez Twojego lekarza. lekarz i właściwe użycie produktu jest niezbędne. Nadmierne lub nieprawidłowe szkolenie może skutkować urazami zdrowia.

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją. produktu lub rozpoczęcia ćwiczeń. • Prosimy trzymać wszystkie dzieci z dala od tego przedmiotu, gdy jest on używany. Nie pozwalaj dzieci nie mogą wspinać się na ten przedmiot ani bawić się nim, gdy nie jest on używany. • Nadzoruj nastolatków podczas korzystania z tego urządzenia.

Machine Translated by Google

• Dla własnego bezpieczeństwa zawsze upewnij się, że jest co najmniej 3 stopy wolnej przestrzeni.
Podczas ćwiczeń zachowaj odpowiednią przestrzeń wokół produktu. • Regularnie sprawdzaj,
czy wszystkie nakrętki, śruby i złączki są dobrze dokręcone.
dokręcone. Okresowo sprawdzaj wszystkie ruchome części pod kątem widocznych oznak zużycia lub
uszkodzenia.
• Wszelkie urządzenia regulacyjne, które mogłyby utrudniać ruchy użytkownika
na tym urządzeniu nie powinny wystawać. • Czyścić
wyłącznie wilgotną szmatką, nie używać rozpuszczalników.
Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości, nie używaj swojego produktu; skontaktuj się z KLIENTEM
WSPARCIE.

• Przed użyciem należy zawsze upewnić się, że produkt jest umieszczony na stabilnej, twardej i płaskiej powierzchni.

• Zawsze noś odpowiednią odzież i obuwie, np. buty sportowe
podczas ćwiczeń. Nie zakładaj luźnej odzieży, która mogłaby zostać wciągnięta
ruchomych części podczas ćwiczeń. •
Nie używaj tego urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo lub nie jest w pełni sprawne.
zmontowane.

• Nie używaj tego urządzenia do celów komercyjnych. To urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego.
tylko.
• Przed użyciem należy przeczytać i zrozumieć wszystkie instrukcje i ostrzeżenia
podane w niniejszej Instrukcji obsługi , a także umieszczone na sprzęcie. • Właściciel
obiektu jest odpowiedzialny za odpowiednie poinstruowanie użytkowników w zakresie
prawidłowej eksploatacji sprzętu i ostrzegania o potencjalnych zagrożeniach
zagrożenia.

• Jeśli w dowolnym momencie ćwiczeń poczujesz osłabienie, zawroty głowy lub ból, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem. • Przed użyciem
upewnij się, że wszystkie nakrętki, śruby i wkręty są dokręcone. • Upewnij się, że wszystkie
urządzenia blokujące regulację i urządzenia zabezpieczające są
prawidłowo założone przed użyciem!
• Nigdy nie dokręcaj nadmiernie wyżej wymienionych urządzeń i części, aby uniknąć
uszkodzenia urządzenia.
• Sprawdź, czy nie ma luźnych części i podzespołów, i wykonaj odpowiednie regulacje
przed użyciem.

Machine Translated by Google

• Przed przystąpieniem do spawania sprawdź, czy nie ma pęknięć lub zagięć w spoinie lub metalu.
do użycia. Jeśli zostaną znalezione rozdarcia lub zagięcia, NIE używaj urządzenia i skontaktuj się z naszym
OBSŁUGA KLIENTA. • Należy
zachować szczególną ostrożność, aby nie dopuścić do zaplątania się stóp, palców, włosów, ubrania i/lub
jakichkolwiek luźnych przedmiotów w jakąkolwiek część urządzenia podczas
jednostka jest w użyciu. Nieprzestrzeganie tych instrukcji może skutkować poważnymi
obrażenia.

OSTRZEŻENIE:

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń zawsze należy skonsultować się z lekarzem.
lekarz. Jest to szczególnie ważne dla osób, które mają ponad 35 lat
lub którzy mają już istniejące problemy zdrowotne. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed
korzystając z dowolnego sprzętu fitness.

1. Poświęć kilka minut na zapoznanie się z częściami i osprzętem
dołączone do produktu.
2. Do montażu mogą być potrzebne dwie osoby.
3. Sprawdź ramę pod kątem uszkodzeń i sprawdź okablowanie (jeśli występuje).
rozdarcia lub pęknięcia. Jeśli zauważysz uszkodzenia, rozdarcia lub pęknięcia, skontaktuj się z naszym
Przed rozpoczęciem montażu skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta.
4. Upewnij się, że w zestawie znajduje się cały potrzebny sprzęt.
5. Bardzo ważne jest, aby postępować zgodnie z instrukcją montażu i
upewnij się, że wszystkie części są prawidłowo zamocowane i mocno dokręcone, gdy
proces montażu jest ukończony.
6. Części, które nie są prawidłowo dokręcone, będą sprawiać wrażenie luźnych i mogą powodować
irytujące hałasy i mogą spowodować uszkodzenie sprzętu.

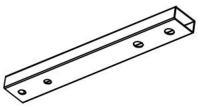
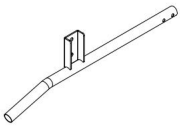
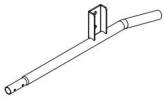
UWAGA: Niektóre części i osprzęt wymienione na liście części
mogą być już wstępnie zmontowane lub zainstalowane na urządzeniu.
Przed użyciem tego produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Zachowaj
niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

Machine Translated by Google

LISTY CZĘŚCI

NIE	Opis	Ilość	Nie	Opis	Ilość
01	Rura stała	2	09	Śruba sześciokątna M8*40	4
02	Lewy uchwyt do podciągania	1	10	Zaślepka kwadratowa 20*40 2	
03	Uchwyt do podciągania Righe	1	11	Podkładka płaska M8	6
04	rękojeść	2	12	Nakrętka nylonowa M8	2
05	Nie można rozerwać pianki	2	13	Śruba sześciokątna M6*15	2
06	Nie można rozerwać pianki	2	14	Podkładka płaska M6	2
07	Nie można rozerwać pianki	2	15	Śruby rozprężne	4
08	Zaślepka okrągła	4	16	Wkręty do drewna	4

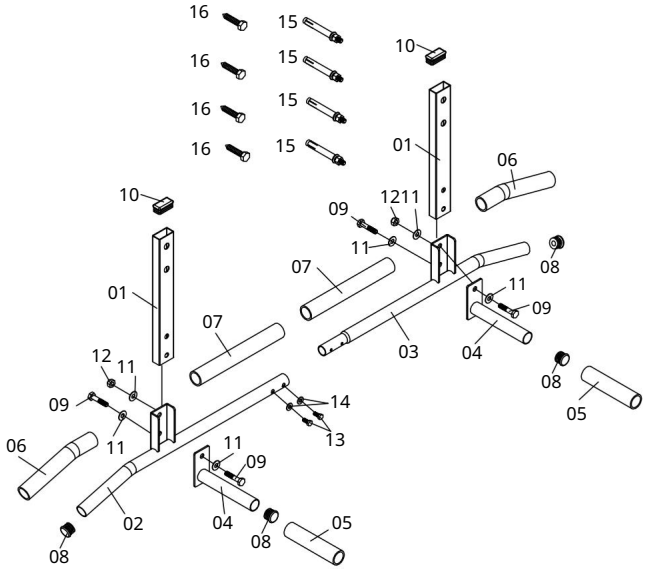
Machine Translated by Google

1  2 szt.	2  1 szt.	3  1 szt.	4  2 szt.
5  2 szt.	6  2 szt.	7  2 szt.	8  4 szt.
9  4 szt.	10  2 szt.	11  6 szt.	12  2 szt.
13  2 szt.	14  2 szt.	15  4 szt.	16  4 szt.

Machine Translated by Google

SCHEMAT ROZŁOŻONY

Należy pamiętać, że nie wszystkie części i elementy wyposażenia, które widzisz tutaj, będą wykorzystane podczas montażu maszyny, ponieważ niektóre z nich są już zamontowane fabrycznie.



UWAGA:

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

Na razie proszę dokręcić ręcznie, dzięki temu montaż przebiegnie sprawnie.

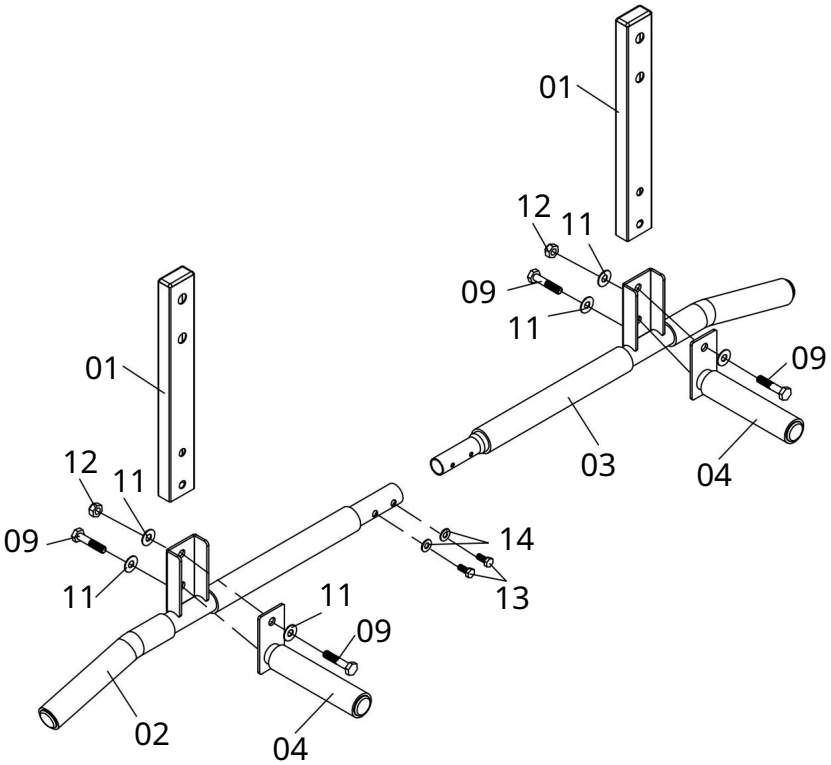
Po złożeniu wszystkich części dokręć je kluczem, aby mieć pewność, że wszystkie nakrętki, śruby i części są dobrze zamocowane przed ponownym użyciem.

Machine Translated by Google

KROK 1

(A): Połącz prawy uchwyt do podciągania (03) z lewym uchwytem do podciągania (02) za pomocą dwóch śrub imbusowych (13) i dwóch podkładek płaskich (14).

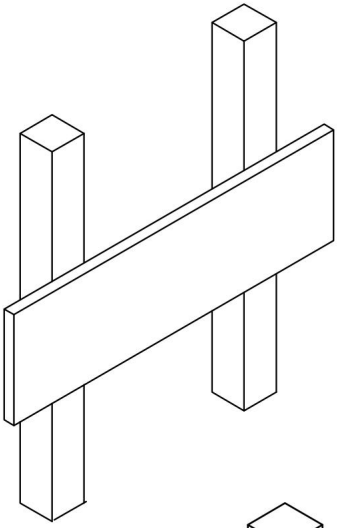
(B): Przymocuj obie rury stałe (01) i kierownicę (04) do lewego uchwytu do podciągania (02) i prawego uchwytu do podciągania (03) za pomocą łącznie czterech śrub imbusowych (09), sześciu podkładek płaskich (11) i dwóch nakrętek nylonowych (12).



Machine Translated by Google

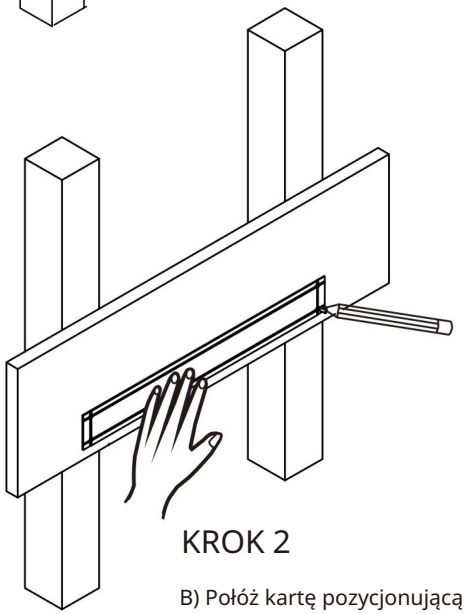
KROKI MONTAŻU

Tryb instalacji 1



KROK 1

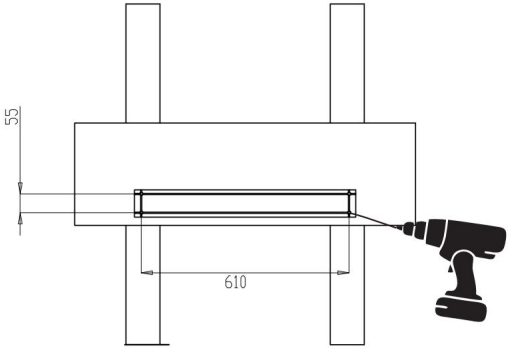
A) Proszę wybrać grube deski drewniane z drewnianymi belkami.



KROK 2

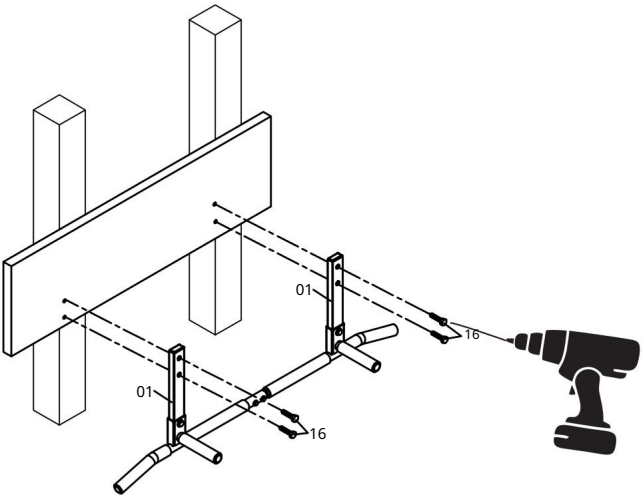
B) Połóż kartę pozycjonującą na mocnej drewnianej desce i zaznacz długopisem miejsce na otwór na drewnianą śrubę.

Machine Translated by Google



KROK 3

C) Za pomocą wiertarki elektrycznej wywierć otwory w zaznaczonych miejscach wiertłem pięciomilimetrowym.

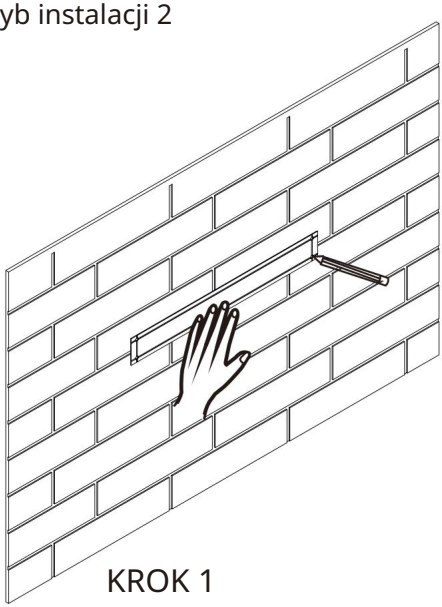


KROK 4

D) Włóż 4 drewniane śruby (16) przez otwory w rurze stałej (01) i wyrównaj je z otworami w drewnianej ścianie. Za pomocą wiertarki elektrycznej wkręć drewniane śruby (16) w drewnianą deskę i przymocuj prowadnicę do stojaka.

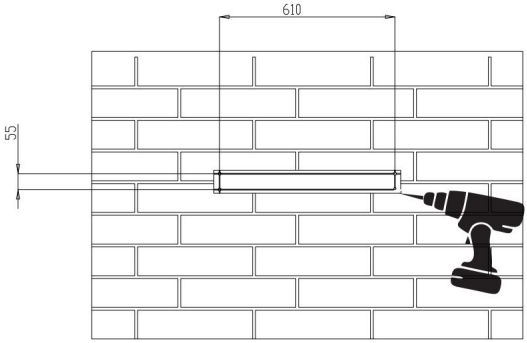
Machine Translated by Google

Tryb instalacji 2



KROK 1

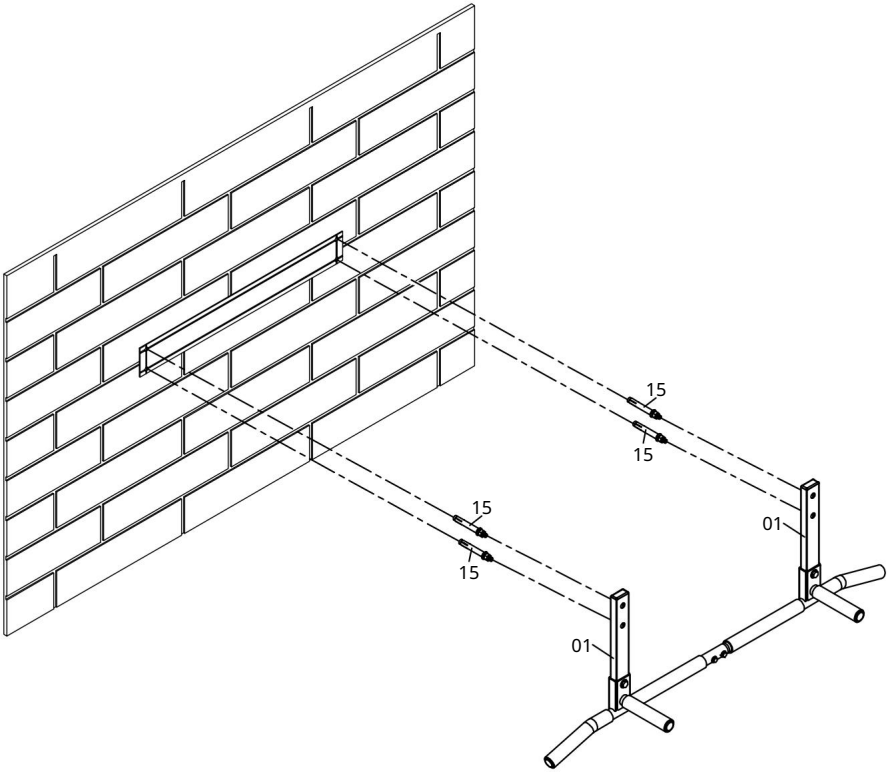
A) Wybierz solidną ścianę cementową o grubości co najmniej 10 centymetrów. Użyj karty pozycjonującej i zaznacz położenie otworu długopisem.



KROK 2

B) Użyj wiertarki elektrycznej, aby wywiercić otwory w zaznaczonych miejscach

Machine Translated by Google



KROK 3

C) Przymocuj produkt do ściany za pomocą 4 (15) śrub rozporowych .

PROCES MONTAŻU ZOSTAŁ ZAKOŃCZONY.

Dla Twojego bezpieczeństwa dokręć śrubę i ustaw ją w odpowiedniej pozycji. Po zakończeniu montażu sprawdź wizualnie i funkcjonalnie urządzenie i przetestuj je.

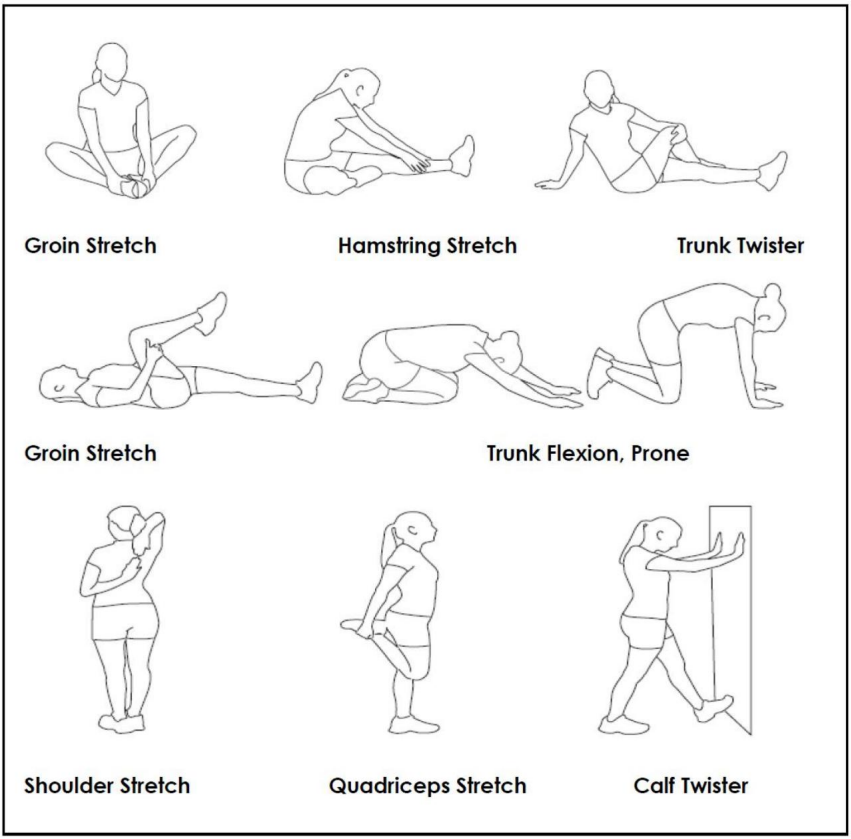
Machine Translated by Google

INSTRUKCJE ROZGRZEWKI

Przed użyciem należy przeczytać i zrozumieć wszystkie instrukcje i ostrzeżenia
podane w niniejszej Instrukcji obsługi , jak również umieszczone na sprzęcie. Przed
Jeśli rozpoczynasz jakikolwiek program ćwiczeń obejmujący poniższe ćwiczenia rozciągające,
skonsultuj się z lekarzem.

Poniższe ćwiczenia rozciągające są przeznaczone dla Ciebie jako sposób na:
zapobiegaj urazom podczas ćwiczeń. Prawidłowa rozgrzewka
zmniejsza ryzyko kontuzji mięśni podczas ćwiczeń.

Proszę poświęcić czas na wykonanie tych ćwiczeń rozciągających przed i po każdym treningu.
czas na ćwiczenia.



Machine Translated by Google

Rozciąganie pachwiny

1. Usiądź ze zgiętymi kolanami i podeszwami stóp razem.
2. Trzymaj kostki i zegnij biodra (trzymaj plecy prosto),
dociskaj kolana łokciami do podłogi .

Rozciąganie ścięgien podkolanowych

1. Usiądź z lewą nogą wyprostowaną i zegnij prawą nogę w kolanie,
umieść podeszwę prawej stopy przy wewnętrznej stronie wyprostowanego uda
noga.
2. Zegnij stopę wyprostowanej nogi (palce skierowane w stronę sufitu) i
delikatnie pochyl się do przodu w biodrach, utrzymując plecy proste.
3. Wyciągnij ręce tak daleko, jak to możliwe, na wyprostowaną nogę, a następnie
zmień nogi i powtórz

Skręcacz pnia

1. Usiądź z wyprostowaną nogą i zegnij prawe kolano, krzyżując nogi.
prawa noga nad lewą nogą. Prawa stopa twojej wyciągniętej nogi powinna
połóż się płasko na podłodze wzdłuż lewego kolana.
2. Połóż lewą rękę na zewnątrz prawej nogi i pociągnij ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
nogę, jednocześnie skręcając tułów tak daleko, jak to możliwe, w prawo. Umieść prawą nogę
ręka na podłodze za pośladkami. Zmień położenie nóg i powtórz.

Rozciąganie pachwiny

1. Połóż się na plecach i podnieś prawą nogę, obejmując ją obiema dłońmi.
tył kolana. Trzymaj lewą nogę prosto.
2. Delikatnie przyciągnij prawą nogę w kierunku tułowia, nie unosząc górnej części ciała.
ciało. Zmień pozycję nóg i powtórz.

Zgięcie tułowia, leżenie na brzuchu

1. Przyjmij przedstawioną pozycję na rękach i kolanach. Rozciągnij się
wyciągnij ręce przed siebie, a następnie powoli zacznij je przyciągać z powrotem do siebie
Twoje ciało podwija brodę i wygina plecy do góry.
2. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Machine Translated by Google

Rozciąganie ramion

1. Przenieś prawą rękę na prawe ramię i dotknij górnej części pleców.
przenieś lewą rękę pod lewe ramię w kierunku górnej części pleców.
2. Spróbuj sięgnąć czubków palców. Jeśli nie możesz sięgnąć czubków palców, użyj ręcznika
jako przedłużenia rąk i delikatnie pociągnij jedną rękę w kierunku
drugi.

Pozycje ramion odwrotnych D

Rozciąganie mięśnia czworogłowego

1. Stań na lewej nodze i chwyć się czegoś lewą ręką.
2. Zegnij prawą nogę za sobą, chwyć prawą nogę za kostkę lub stopę.
rękę i pociągnij stopę w kierunku pośladków. Trzymaj plecy prosto i
prawe kolano skierowane w dół. Powtórz na drugiej nodze.

Skręcacz łydki

1. Oprzyj obie ręce o ścianę, aby utrzymać równowagę. Naciśnij piłkę
lewą stopę przy ścianie i utrzymuj piętę tej samej stopy opartą o ścianę
podłoga (upewnij się, że twoje lewe kolano jest zgięte).
2. Powoli zacznij prostować lewe kolano, a poczujesz mięśnie w
rozciąganie lewej łydki.
Zmień pozycję nóg i powtórz.

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.

Aan de muur bevestigde optrekstang

MODEL:S3005

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat

www.vevor.com/suppor T

Machine Translated by Google

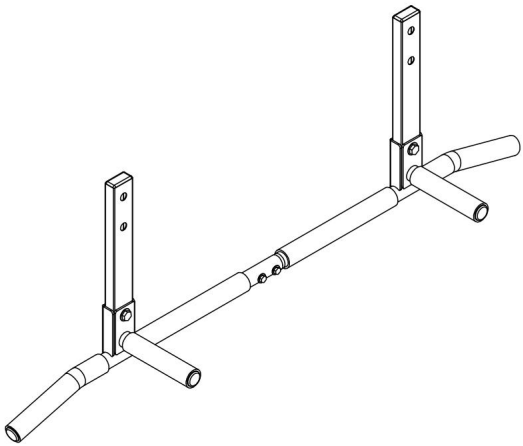
Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Aan de muur bevestigd

Optrekstang

MODEL:S3005



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 op ons product zijn

Machine Translated by Google

	Waarschuwing - Om het risico op letsel te verminderen, moet de gebruiker de volgende informatie lezen: Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

MONTAGEVOORZORGSMAATREGELEN

1. Bewegende delen moeten periodiek worden gesmeerd
2. Controleer alle onderdelen en draai ze vast voordat u het apparaat gebruikt.
3. De machine kan worden gereinigd met een vochtige doek en een mild, niet-schurend schoonmaakmiddel. wasmiddel, Oplosmiddelen kunnen het materiaal beschadigen.
4. Controleer de apparatuur regelmatig op tekenen van schade of slijtage.
5. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of bewaar de apparatuur die buiten gebruik is totdat deze gerepareerd is.
6. Als u de apparatuur niet regelmatig controleert, kan dit gevolgen hebben voor de veiligheid ervan.

INSTRUCTIES

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

Veiligheidsmaatregelen

Voordat u met een trainingsprogramma begint, dient u contact op te nemen met: uw arts. Regelmatige zware inspanning moet worden goedgekeurd door uw arts en het juiste gebruik van uw product is essentieel. Overmatig of onjuist training kan leiden tot gezondheidsschade.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u met de montage begint. uw product of begin met sporten. • Houd alle kinderen uit de buurt van dit artikel wanneer het in gebruik is. Laat het niet kinderen niet op dit item laten klimmen of spelen wanneer het niet in gebruik is. • Houd toezicht op tieners wanneer zij dit apparaat gebruiken.

Machine Translated by Google

• Zorg er voor uw eigen veiligheid altijd voor dat er minimaal 90 cm vrije ruimte is
ruimte in alle richtingen rondom uw product terwijl u traint. • Controleer regelmatig of
alle moeren, bouten en fittingen stevig vastzitten
vastgedraaid. Controleer regelmatig alle bewegende delen op duidelijke tekenen van slijtage of
schade. •
Alle aanpassingsapparaten die de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren
op dit apparaat mag niet uitsteken. • Maak alleen
schoon met een vochtige doek, gebruik geen oplosmiddelen.
Als u twijfelt, gebruik uw product dan niet; neem contact op met de KLANT
STEUN.

• Zorg er vóór gebruik altijd voor dat uw product op een stevige, harde en vlakke ondergrond
staat.

• Draag altijd geschikte kleding en schoeisel, zoals sportschoenen
bij het sporten. Draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in
bewegende onderdelen tijdens het
sporten. • Gebruik dit apparaat niet als het niet goed functioneert of als het niet volledig is
geassembleerd.

• Gebruik dit apparaat niet voor commerciële doeleinden. Dit apparaat is voor thuisgebruik

alleen. • Voor gebruik dient u alle instructies en waarschuwingen te lezen en te begrijpen
vermeld in deze handleiding en op de apparatuur. • Het is de verantwoordelijkheid
van de eigenaar van de faciliteit om gebruikers op de juiste manier te instrueren over de
de juiste werking van de apparatuur te waarborgen en hen te waarschuwen voor mogelijke gevaren.
gevaren.

• Als u zich tijdens het sporten op enig moment flauw of duizelig voelt of pijn ervaart, stop dan
en raadpleeg uw arts. • Zorg ervoor dat
alle moeren, bouten en schroeven zijn vastgedraaid voordat u het apparaat gebruikt. •
Zorg ervoor dat alle verstelvergrendelingen en veiligheidsvoorzieningen goed zijn vastgedraaid.
goed vastzitten vóór gebruik!

• Draai de hierboven genoemde apparaten en onderdelen nooit te strak aan om
schade aan het apparaat.

• Controleer op losse onderdelen en componenten en voer de juiste aanpassingen uit
vóór gebruik.

Machine Translated by Google

• Controleer of er scheuren of buigingen in de las of het metaal zitten voordat u begint te gebruiken. Als er scheuren of buigingen worden gevonden, GEBRUIK het apparaat dan NIET en neem contact op met onze KLANTENSERVICE. • Wees uiterst voorzichtig en zorg ervoor dat uw voeten, vingers, haar, kleding en/of losse voorwerpen niet in enig deel van de unit blijven haken wanneer de unit in gebruik is. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot ernstige blessure.

WAARSCHUWING:

Voordat u met een trainingsprogramma begint, moet u altijd uw arts raadplegen. arts. Dit is vooral belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 35 jaar of die reeds bestaande gezondheidsproblemen hebben. Lees alle instructies voordat u gebruik van fitnessapparatuur.

1. Neem een paar minuten de tijd om vertrouwd te raken met de onderdelen en hardware bij uw product inbegrepen.
2. Voor de montage zijn mogelijk twee personen nodig.
3. Controleer het frame op eventuele schade en controleer de bedrading (indien aanwezig) op scheuren of barsten. Als u schade, scheuren of barsten constateert, neem dan contact op met onze Neem contact op met het klantenserviceteam voordat u met de montage begint.
4. Controleer of alle benodigde hardware aanwezig is.
5. Het is erg belangrijk om de montage-instructies correct op te volgen en Zorg ervoor dat alle onderdelen correct zijn bevestigd en stevig zijn vastgedraaid wanneer de Het montageproces is voltooid.
6. Onderdelen die niet goed zijn vastgedraaid, lijken los te zitten en kunnen leiden tot storende geluiden veroorzaken en schade aan de apparatuur veroorzaken.

LET OP: Sommige onderdelen en hardware die op de onderdelenlijst staan vermeld kan al voorgemonteerd of op het apparaat geïnstalleerd zijn.

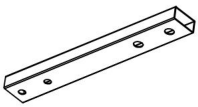
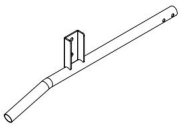
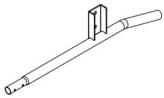
Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Bewaar
Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstig gebruik.

Machine Translated by Google

ONDERDELEN LITS

Nee	Beschrijving	Aantal	Nee	Beschrijving	Hoeveelheid
01	Vaste buis	2	09	Zeskantbout M8*40	4
02	Links Pull up Stuur	1	10	Vierkante eindkap 20*40 2	
03	Rechts Pull up Stuur	1	11	Vlakke sluitring M8	6
04	handgreep	2	12	Nylonmoer M8	2
05	Kan het schuim niet scheuren	2	13	Zeskantbout M6*15	2
06	Kan het schuim niet scheuren	2	14	Vlakke sluitring M6	2
07	Kan het schuim niet scheuren	2	15	Expansieschroeven	4
08	Ronde eindkap	4	16	Houtschroeven	4

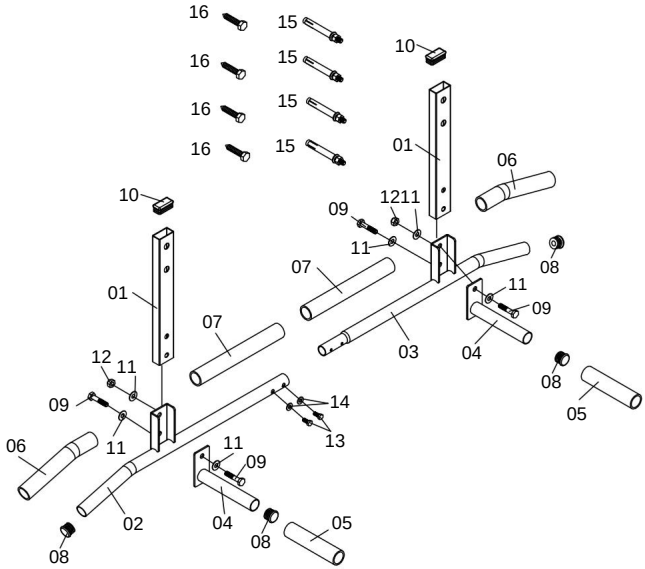
Machine Translated by Google

1  2 stuks	2  1 stuk	3  1 stuk	4  2 stuks
5  2 stuks	6  2 stuks	7  2 stuks	8  4 stuks
9  4 stuks	10  2 stuks	11  6 stuks	12  2 stuks
13  2 stuks	14  2 stuks	15  4 stuks	16  4 stuks

Machine Translated by Google

EXPLODEDDIAGRAM

Houd er rekening mee dat niet alle onderdelen en hardware die u hier ziet, worden gebruikt wanneer u de machine in elkaar zet. Sommige onderdelen en hardware zijn namelijk al voorgeïnstalleerd.



OPMERKING: Om verkeerde uitlijning door overmatig vastdraaien te voorkomen, mag u op dit moment geen sleutel gebruiken.

Draai de bouten voorlopig handmatig vast, dit zorgt voor een soepel montageproces.

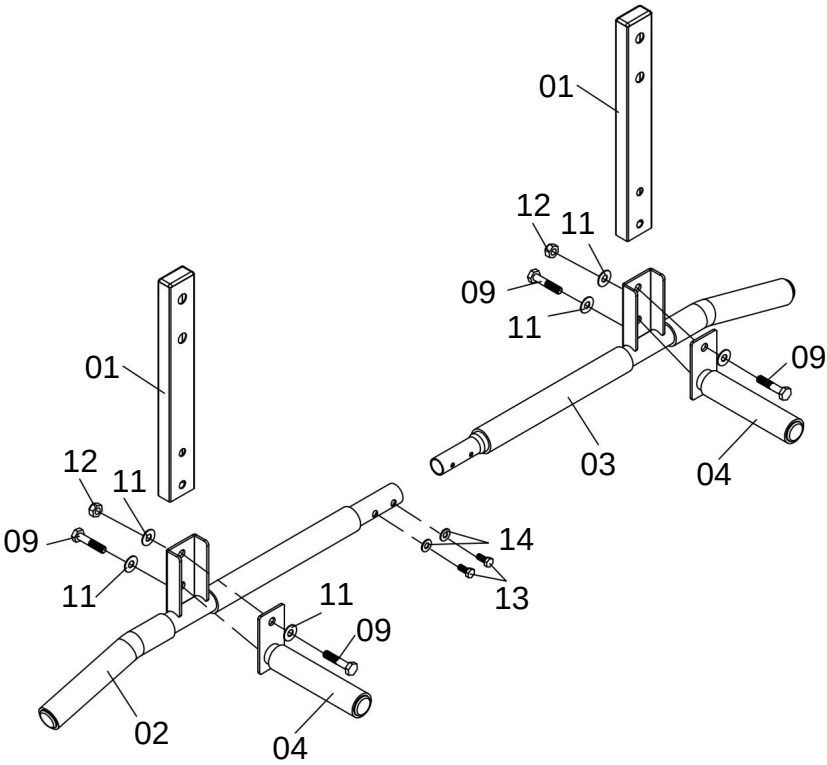
Nadat alle onderdelen zijn gemonteerd, draait u ze vast met een sleutel. Zo weet u zeker dat alle moeren, bouten en onderdelen goed vastzitten voordat u het apparaat gebruikt.

Machine Translated by Google

STAP 1

(A): Verbind het rechter pull-up stuur (03) met het linker pull-up stuur (02) met behulp van twee zeskantbouten (13) en twee platte ringen (14).

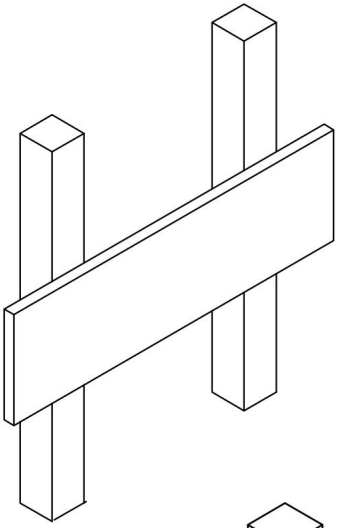
(B): Bevestig beide vaste buizen (01) en het stuur (04) aan het linker optrekstuur (02) en het rechter optrekstuur (03) met in totaal vier zeskantbouten (09), zes platte ringen (11) en twee nylon moeren (12).



Machine Translated by Google

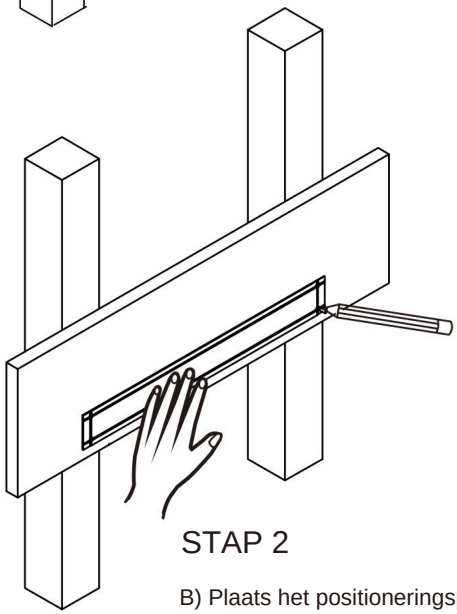
MONTAGESTAPPEN

Installatiemodus 1



STAP 1

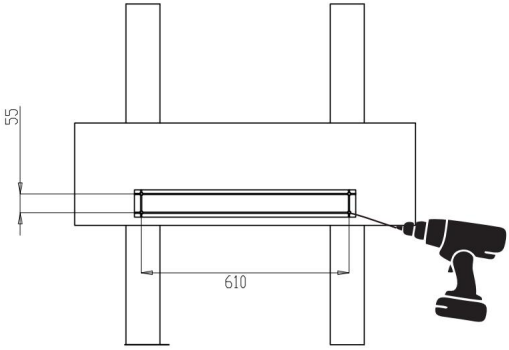
A) Kies dikke houten planken met houten balken.



STAP 2

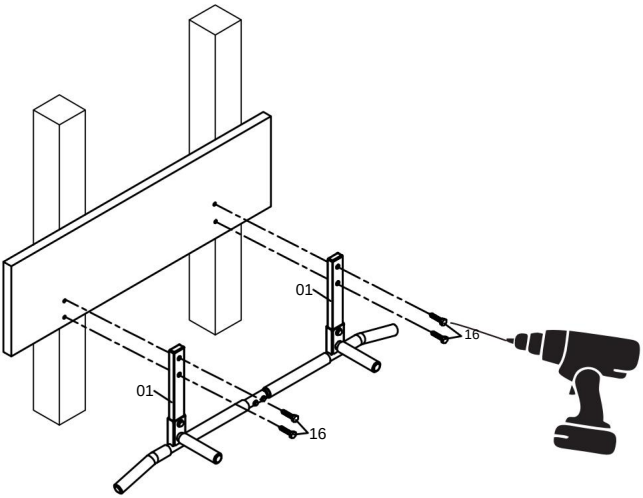
B) Plaats het positioneringspapier op een stevig houten bord en markeer de positie van het houten schroefgat met een pen.

Machine Translated by Google



STAP 3

C) Gebruik een elektrische boormachine om gaten te boren op de gemarkeerde posities met een boortje van vijf millimeter.

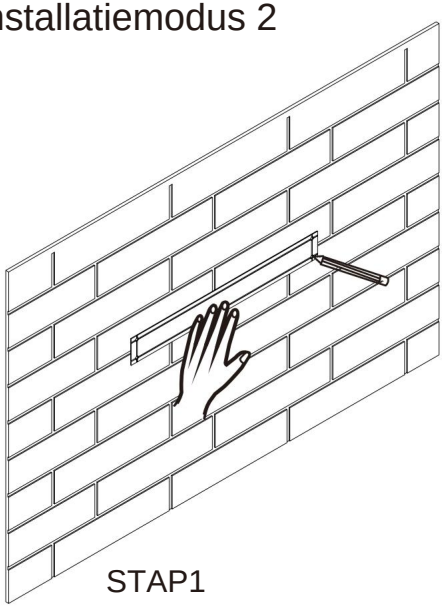


STAP 4

D) Steek 4 houtschroeven (16) door de gaten van de vaste buis (01) en lijn ze uit met de gaten in de houten wand. Gebruik een elektrische boor om de houtschroeven (16) in het houten bord te draaien en de geleider aan het rek te bevestigen.

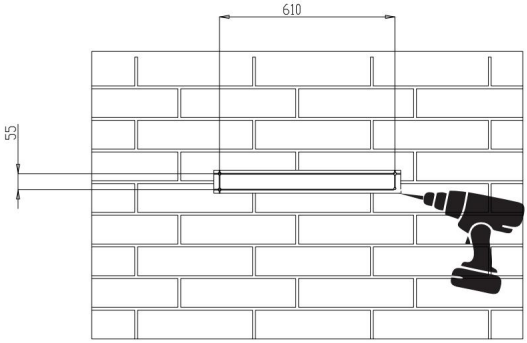
Machine Translated by Google

Installatiemodus 2



STAP1

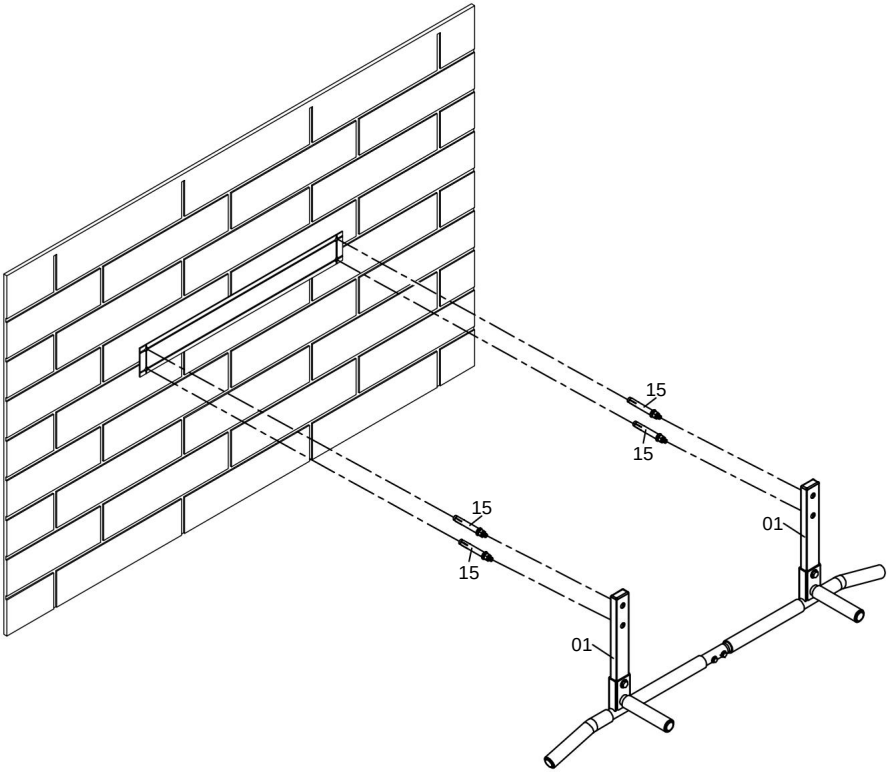
A) Kies een betrouwbare cementmuur met een dikte van 10 centimeter of meer. Gebruik een positioneringskaartje en markeer de positie van het gat met een pen.



STAP 2

B) Gebruik een elektrische boor om gaten te boren op de gemarkeerde locaties

Machine Translated by Google



STAP 3

C)Bevestig het product aan de muur met 4 (15) expansieschroeven .

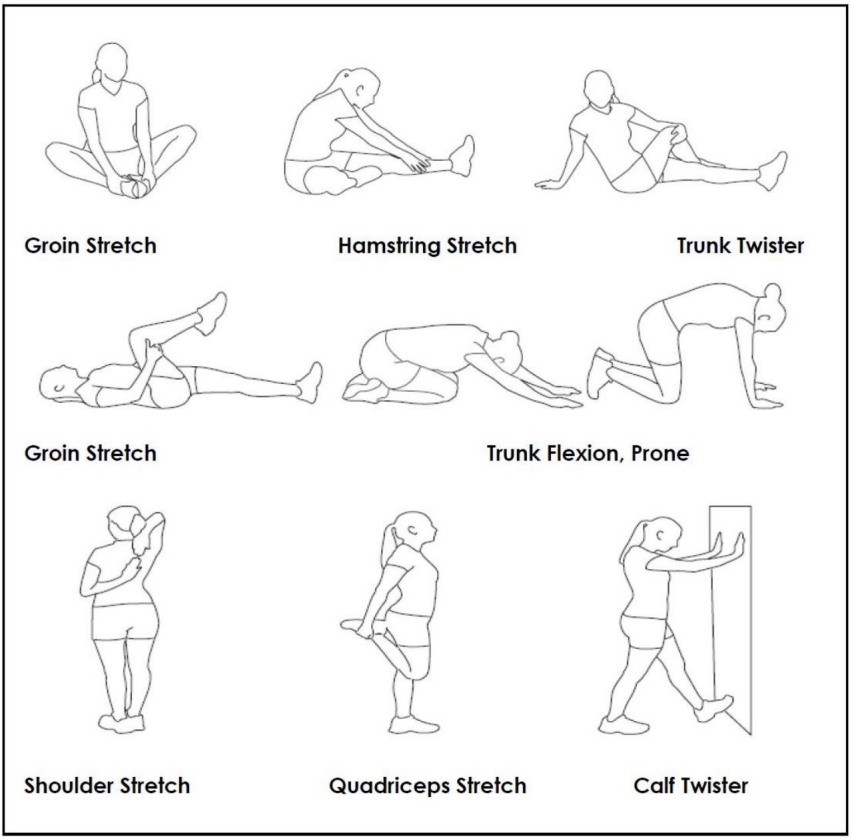
HET MONTAGEPROCES IS NU VOLTOOID.

Voor uw veiligheid, draai de schroef vast en stel deze in op de juiste positie. Controleer en test de unit visueel en functioneel nadat de montage is voltooid.

Machine Translated by Google

WARM-UP INSTRUCTIES

Voor gebruik dient u alle instructies en waarschuwingen te lezen en te begrijpen vermeld in deze handleiding en op de apparatuur.
Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint, inclusief de volgende flexibiliteitsoefeningen.
De volgende flexibiliteitsoefeningen worden u aangeboden als een middel om voorkom blessures tijdens het sporten. Een goede warming-up routine vermindert de kans op spierblessures tijdens het sporten.
Neem de tijd om deze flexibiliteitsoefeningen te doen voor en na elke tijd dat je sport.



Machine Translated by Google

Lies stretch

1. Ga zitten met uw knieën gebogen en uw voetzolen tegen elkaar.
2. Houd je enkels vast en buig je heupen (houd je rug recht) terwijl je
druk je knieën met je ellebogen naar de vloer .

Hamstring stretch

1. Ga zitten met uw linkerbeen gestrekt en buig uw rechterbeen bij de knie terwijl u
Plaats de zool van uw rechtervoet tegen de binnenkant van uw gestrekte dijbeen
been.
2. Buig de voet van uw gestrekte been (tenen wijzen naar het plafond) en
Buig voorzichtig voorover vanuit uw heupen; houd uw rug recht.
3. Reik met je handen zo ver mogelijk naar je gestrekte been en
wissel van been en herhaal

Kofferbak Twister

1. Ga zitten met uw been gestrekt en buig uw rechterknie terwijl u uw benen kruist.
rechterbeen over je linkerbeen. Je rechtervoet van je gestrekte been moet
Leg uw voeten plat op de grond, naast uw linkerknie.
2. Plaats uw linkerarm aan de buitenkant van uw rechterbeen en trek daaraan
been terwijl u uw romp zo ver mogelijk naar rechts draait. Plaats uw rechter
hand op de grond achter je billen. Keer de beenposities om en herhaal.

Lies stretch

1. Ga op je rug liggen en til je rechterbeen op terwijl je beide handen onder je lichaam vouwt.
de achterkant van de knie. Houd uw linkerbeen gestrekt.
2. Trek uw rechterbeen voorzichtig naar uw romp toe zonder uw bovenbeen op te tillen.
lichaam. Wissel van beenpositie en herhaal.

Rompflexie, buikligging

1. Neem de afgebeelde positie aan op uw handen en knieën. Strek uw
handen voor je uit en begin ze dan langzaam weer naar je toe te trekken
uw lichaam terwijl u uw kin intrekt en uw rug omhoog holt.
2. Ga langzaam terug naar de beginpositie.

Machine Translated by Google

Schouder stretch

1. Breng uw rechterhand over uw rechterschouder naar de bovenrug en
Breng uw linkerhand onder uw linkerschouder naar de bovenrug.
2. Probeer je vingertoppen te bereiken. Als je je vingertoppen niet kunt bereiken, gebruik dan een handdoek als verlengstuk van je handen en trek voorzichtig één hand naar je toe de andere.

Omgekeerde armposities en D

Quadriceps-strekking

1. Ga op uw linkerbeen staan en houd met uw linkerhand iets vast.
2. Buig uw rechterbeen achter u, pak uw enkel of voet vast met uw rechterbeen hand en trek je voet naar je billen. Houd je rug recht en rechterknie naar beneden gericht. Herhaal dit met het andere been.

Kuit Twister

1. Plaats beide handen tegen een muur om uw evenwicht te helpen. Druk de bal van Zet je linkervoet tegen de muur en laat de hiel van dezelfde voet erop rusten. op de vloer (zorg ervoor dat je linkerknie gebogen is).
2. Begin langzaam met het strekken van je linkerknie en je zult de spieren in je linkerknie voelen. Rek je linkerkuit.
Wissel van beenpositie en herhaal.

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.

Väggmonterad Pull Up Bar

MODELL: S3005

Teknisk support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/suppor t

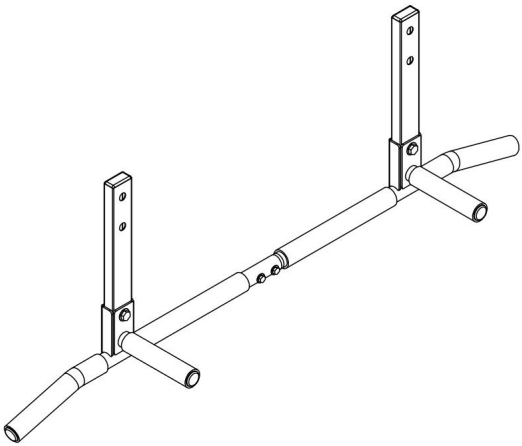
Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

Väggmonterad Pull Up Bar

MODELL: S3005



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

	Varning - För att minska risken för skada måste användaren läsa bruksanvisningen noggrant.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER VID MONTERING

1. Rörliga delar kommer att behöva smörjas med jämna mellanrum
2. Inspektera och dra åt alla delar innan du använder utrustningen.
3. Maskinen kan rengöras med en fuktig trasa och milt icke-slipande medel rengöringsmedel, lösningsmedel kan skada materialet.
4. Undersök utrustningen regelbundet för tecken på skada eller slitage.
5. Byt ut eventuella defekta komponenter omedelbart och/eller behåll utrustning ur bruk förrän reparation.
6. Underlåtenhet att undersöka regelbundet kan påverka utrustningens säkerhet.

INSTRUKTIONER

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

Säkerhetsföreskrifter

Innan du påbörjar något träningsprogram, var noga med att rådgöra med din läkare. Frekvent ansträngande träning bör godkännas av din läkare och korrekt användning av din produkt är avgörande. Överdrivet eller felaktigt träning kan leda till hälsoskador.

Läs denna bruksanvisning noggrant innan du påbörjar monteringen av din produkt eller börjar träna. • Håll alla barn borta från detta föremål när det används. Tillåt inte barn att klättra eller leka på detta föremål när det inte används. • Övervaka tonåringar medan de använder den här enheten.

Machine Translated by Google

• För din egen säkerhet, se alltid till att det finns minst 3 fot ledigt utrymme i alla riktningar runt din produkt medan du tränar. • Kontrollera regelbundet att alla muttrar, bultar och beslag sitter ordentligt åtdragna. Kontrollera regelbundet alla rörliga delar för uppenbara tecken på slitage eller skada. • Eventuella justeringsanordningar som kan störa användarens rörelser på denna enhet bör inte lämnas utskjutande. • Rengör endast med en fuktig trasa, använd inte rengöringsmedel med lösningsmedel. Om du är osäker, använd inte din produkt; kontakta KUND STÖD.

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

• Bär alltid lämpliga kläder och skor som träningsskor när man tränar. Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar under träning. • Använd inte denna enhet om den inte fungerar korrekt eller om den inte är helt monterade.

• Använd inte denna enhet för kommersiella ändamål. Denna enhet är för hemmabruk endast. • Innan användning måste du läsa och förstå alla instruktioner och varningar anges i den här bruksanvisningen samt på utrustningen. • Det är anläggningens ägares ansvar att korrekt instruera användarna om korrekt funktion av utrustningen och för att varna dem för potentialen faror.

• Om du någon gång under träningen känner dig svimfärdig, yr eller upplever smärta, sluta och rådfråga din läkare.

• Se till att alla muttrar, bultar och skruvar är åtdragna före användning. • Se till att alla justerbara låsanordningar och säkerhetsanordningar är ordentligt inkopplad före användning!

• Dra aldrig åt ovanstående enheter och delar för hårt att undvika skada på enheten. • Kontrollera om det finns lösa delar och komponenter och gör korrekta justeringar före användning.

Machine Translated by Google

• Kontrollera om det finns några revor eller böjningar i svetsen eller metallen innan att använda. Om det upptäcks revor eller böjningar, ANVÄND INTE enheten och kontakta vår KUNDSUPPORT. • Extrem försiktighet måste iakttas för att inte låta dina fötter, fingrar, hår, kläder och/eller lösa föremål fastna i någon del av enheten när enheten är i bruk. Underlåtenhet att följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga problem skada.

VARNING:

Innan du startar något träningsprogram bör du alltid rådfråga din läkare. Detta är särskilt viktigt för personer som är över 35 år eller som har redan existerande hälsoproblem. Läs alla instruktioner innan använda någon träningsutrustning.

1. Ta några minuter för att bekanta dig med delarna och hårdvaran ingår med din produkt.
2. Montering kan kräva två personer.
3. Kontrollera ramen för eventuella skador och kontrollera eventuella ledningar (om sådana finns). revor eller tårar. Om du upptäcker skador, revor eller revor, vänligen kontakta vår Kundsupportteam innan någon montering påbörjas.
4. Se till att all nödvändig hårdvara ingår.
5. Det är mycket viktigt att följa monteringsanvisningen korrekt och till se till att alla delar är korrekt fastsatta och ordentligt åtdragna när monteringsprocessen är klar.
6. Delar som inte är korrekt åtdragna kommer att verka lösa och kan orsaka irriterande ljud och kommer att orsaka skada på utrustningen.

OBS: Några av delarna och hårdvaran som listas på reservdelslistan kan redan förmonteras eller installeras på enheten.

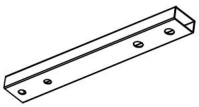
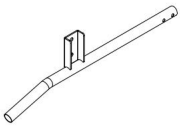
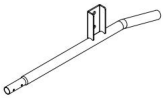
Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt. Behålla denna bruksanvisning för framtida referens.

Machine Translated by Google

DELAR LITS

Inga	Beskrivning	Antal	nr	Beskrivning	Antal
01	Fast rör	2	09	Sexkantsbult M8*40	4
02	Vänster Dra upp Handlebaobar	1	10	Fyrkantigt ändlock 20*40 2	
03	Righe Pull Up Handlebar	1	11	Platt bricka M8	6
04	handtag	2	12	Nylonmutter M8	2
05	Kan inte riva skummet	2	13	Sexkantsbult M6*15	2
06	Kan inte riva skummet	2	14	Platt bricka M6	2
07	Kan inte riva skummet	2	15	Expansionsskruvar	4
08	Runt ändlock	4	16	Träskruvar	4

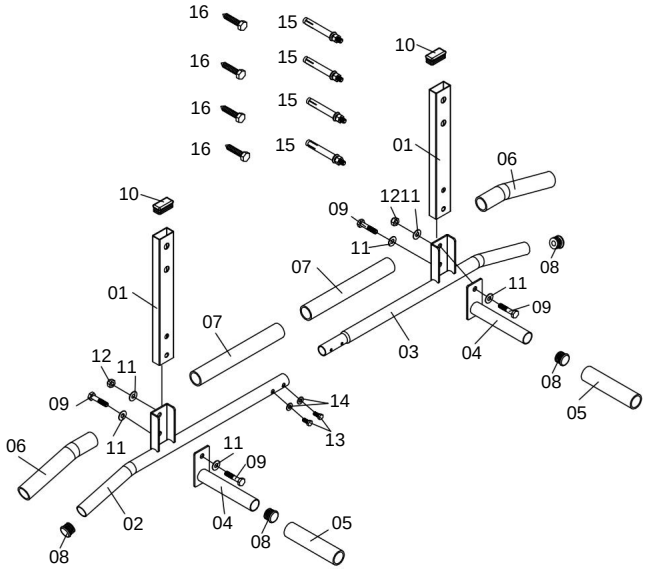
Machine Translated by Google

1  2 st	2  1 st	3  1 st	4  2 st
5  2 st	6  2 st	7  2 st	8  4 st
9  4 st	10  2 st	11  6 st	12  2 st
13  2 st	14  2 st	15  4 st	16  4 st

Machine Translated by Google

EXPLODERAD DIAGRAM

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



OBS:

För att undvika felinriktning på grund av överdriven åtdragning, använd inte en skiftnyckel just nu.

Dra åt manuellt tills vidare, detta hjälper till att säkerställa en smidig monteringsprocess.

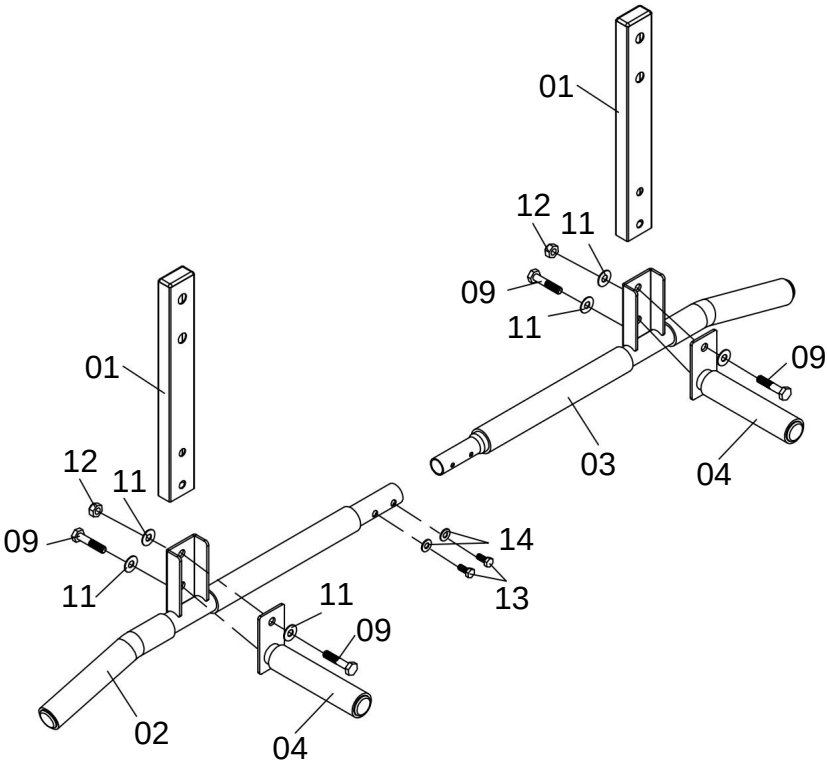
Efter att alla delar har monterats, dra åt dem med en skiftnyckel för att säkerställa att alla muttrar, bultar och delar är säkrade på plats före användning.

Machine Translated by Google

STEG 1

(A): Anslut Höger Pull Up-styre (03) till Vänster Pull Up-styre (02) med två sexkantsbultar (13) och två platta brickor (14).

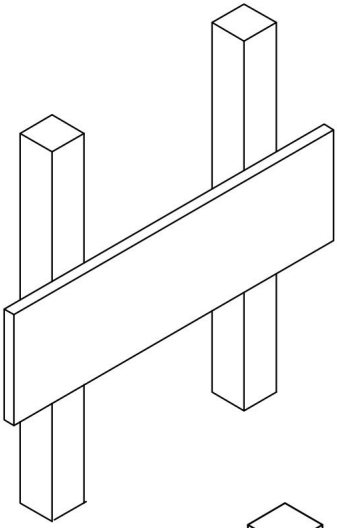
(B): Fäst både de fasta rören (01) och styret (04) till det vänstra uppdragbara styret (02) och det högra uppdragningshandtaget (03) med totalt fyra sexkantsbultar (09), sex platta brickor (11) och två nylonmuttrar (12).



Machine Translated by Google

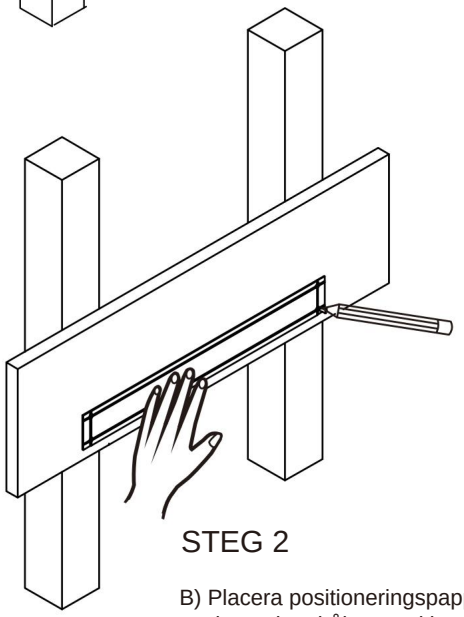
MONTERINGSSEG

Installationsläge 1



STEG1

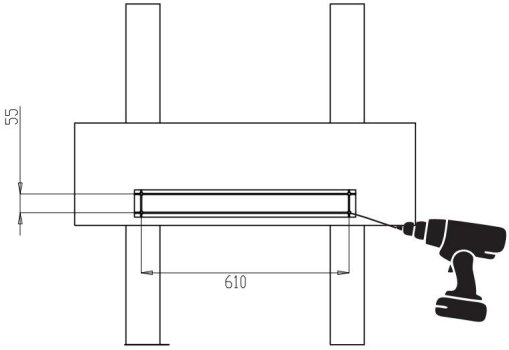
A) välj tjocka träskivor med träbjälkar.



STEG 2

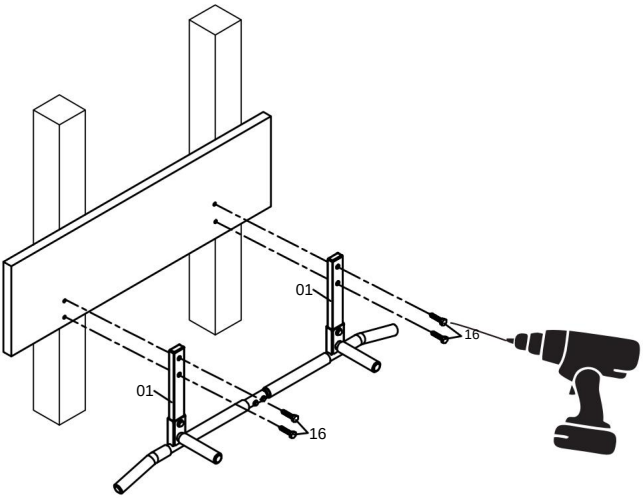
B) Placera positioneringspapperskortet på en stadig träskiva och markera skruvhålets position med en penna.

Machine Translated by Google



STEG 3

C) Använd en elektrisk borr för att borra hål på de markerade positionerna med en fem millimeters borr.

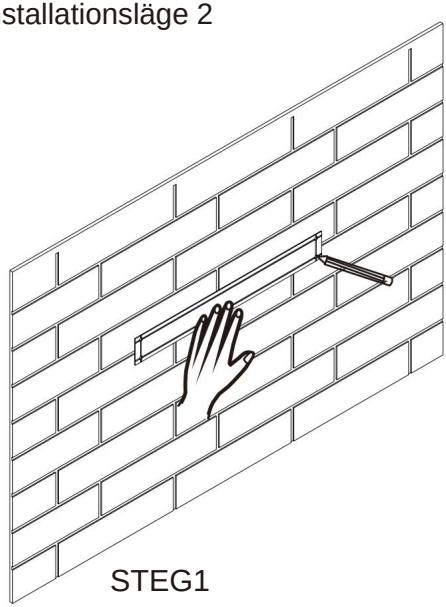


STEG 4

D) Sätt in 4 träskruvar (16) genom hålen på det fasta röret (01) och rikta in dem med hålen på träväggen. Använd en elektrisk borr för att skruva in träskruvarna (16) i träskivan och fäst styrningen i ställningen.

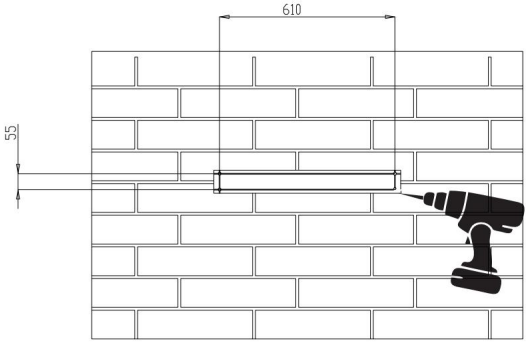
Machine Translated by Google

Installationsläge 2



STEG1

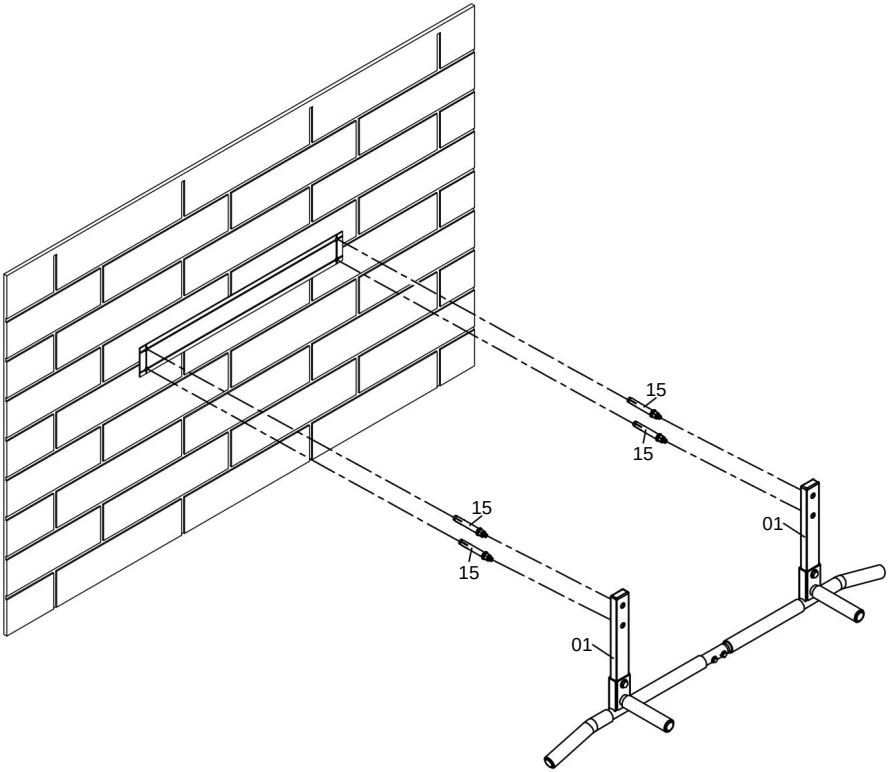
A)Välj en pålitlig cementvägg med en tjocklek som är större än eller lika med ÿ 10 centimeter. Använd ett positioneringspapperskort och markera hålets position med en penna.



STEG 2

B) Använd en elektrisk borr för att borra hål på de markerade platserna

Machine Translated by Google



STEG 3

C) Fäst produkten på väggen med 4 (15) expansionsskruvar .

MONTERINGSPROCESSEN ÄR NU AVSLUTAD.

För din säkerhet, vänligen dra åt skruven och justera den till lämpligt läge. Inspektera och testa enheten visuellt och funktionellt efter att monteringen är klar.

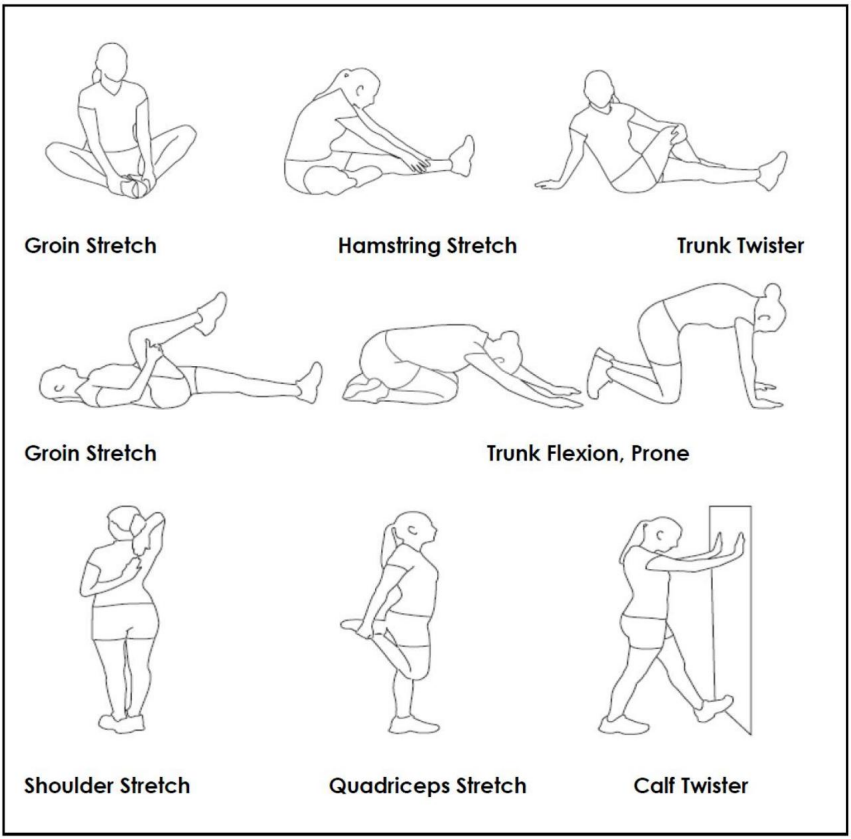
Machine Translated by Google

UPPVARNINGSINSTRUKTIONER

Före användning måste du läsa och förstå alla instruktioner och varningar anges i den här bruksanvisningen samt på utrustningen. Före påbörja ett träningsprogram inklusive följande flexibilitetsövningar, vänligen rådfråga din läkare.

Följande flexibilitetsövningar tillhandahålls för dig som ett sätt att förhindra skador medan du tränar. En ordentlig uppvärmningsrutin minskar risken för att skada dina muskler när du tränar.

Ta dig tid att göra dessa flexibilitetsövningar före och efter varje tiden du tränar.



Machine Translated by Google

Stretch i ljumsken

1. Sitt med böjda knän och fotsulorna ihop.
2. Håll dina anklar och böj dig i höfterna (håll ryggen rak) när du är pressa knäna mot golvet med armbågarna .

Hamstring Stretch

1. Sitt med ditt vänstra ben utsträckt och böj ditt högra ben vid knät samtidigt som du placera din högra fotsulan mot insidan av låret på din förlängda ben.
2. Böj foten på ditt förlängda ben (tårna pekade mot taket) och böj försiktigt framåt från dina höfter; håll ryggen rak.
3. Nå händerna på det förlängda benet så långt som möjligt och sedan byt ben och upprepa

Trunk Twister

1. Sitt med benet utsträckt och böj höger knä när du korsar ditt höger ben över ditt vänstra ben. Din högra fot av din förlängda benfot bör vara platt på golvet bredvid ditt vänstra knä.
2. Placera din vänstra arm på utsidan av ditt högra ben och dra mot den benet samtidigt som du vrider bålen så långt som möjligt åt höger. Placera din högra handen på golvet bakom skinkorna. Vänd om benpositionerna och upprepa.

Stretch i ljumsken

1. Lägg dig på rygg och höj ditt högra ben medan du knäpper båda händerna under baksidan av knät. Håll ditt vänstra ben rakt.
2. Dra försiktigt höger ben mot bålen utan att höja överdelen kropp. Byt benposition och upprepa.

Trunk Flexion, Prone

1. Anta den avbildade positionen på dina händer och knän. Sträck din händerna ut framför dig och börja sedan sakta dra tillbaka dem mot din kropp när du drar hakan och böjer ryggen uppåt.
2. Återgå långsamt till startpositionen.

Machine Translated by Google

Axelstretch

1. För din högra hand över din högra axel till övre delen av ryggen och för din vänstra hand under din vänstra axel till övre delen av ryggen.
2. Försök att nå fingertopparna. Om du inte kan nå dina fingertoppar, använd en handduk som en förlängning av dina händer och dra försiktigt en hand mot den andra.

Omvänd armpositioner en d

Quadriceps Stretch

1. Stå på vänster ben och håll i ett stöd med vänster hand.
2. Böj höger ben bakom dig, ta tag i fotleden eller foten med höger hand och dra foten mot skinkorna. Håll ryggen rak och höger knä pekade nedåt. Upprepa på det andra benet.

Calf Twister

1. Placera båda händerna mot en vägg för att underlätta balansen. Tryck på bollen av vänster fot mot väggen och håll hälen på samma fot vilad på golvet (se till att ditt vänstra knä är böjt).
2. Börja sakta räta ut vänster knä så känner du musklerna in din vänstra vad sträcker sig.

Byt benposition och upprepa.

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