

# VEVOR

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

## **Horse Riding Squat**

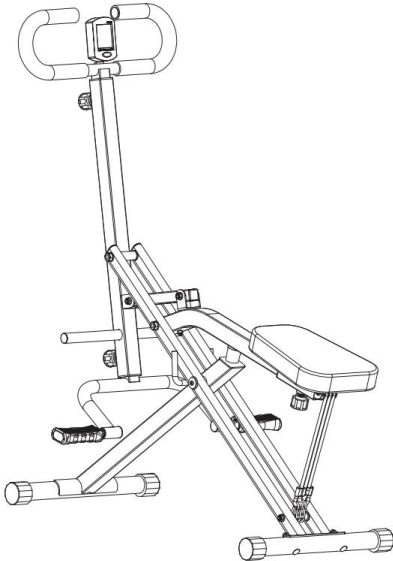
**MODEL:YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## Horse Riding Squat

MODEL:YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P



### Installation Instruction

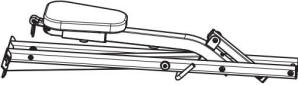



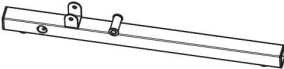




















This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology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

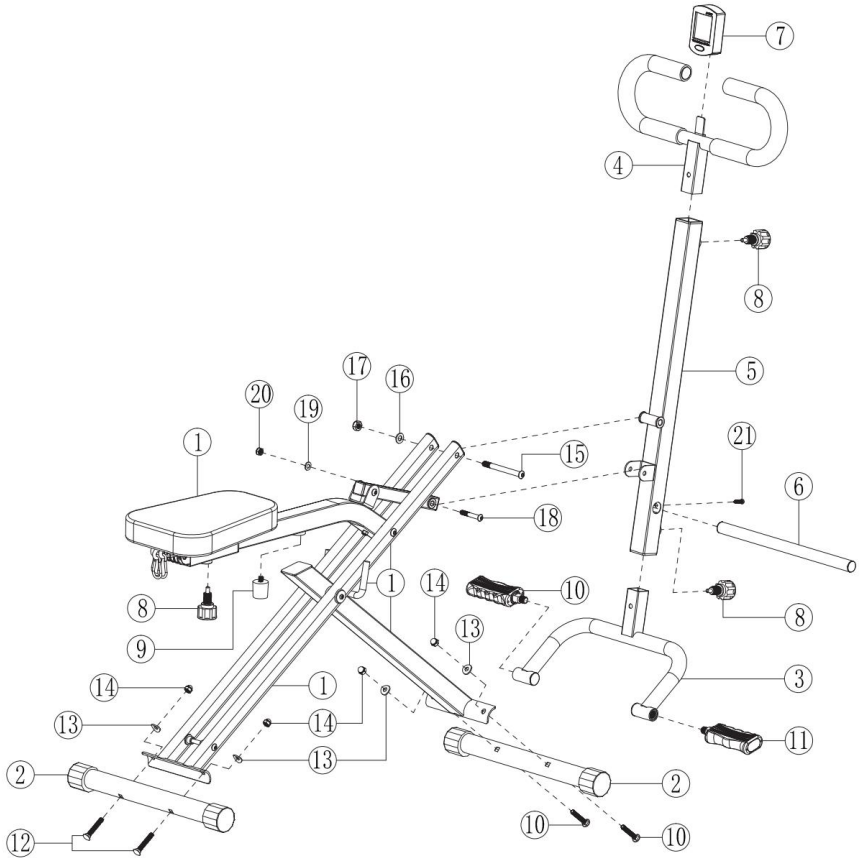


Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.

## LIST OF SPARE PARTS

<p>① Main Body</p>  <p>1PC</p>	<p>② Bottom tube</p>  <p>2PCS</p>	<p>③ Lower tube</p>  <p>1PC</p>	<p>④ Handle</p>  <p>1PC</p>		
<p>⑤ Middle tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑥ Tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑦ Monitor</p>  <p>1PC</p>	<p>⑩ Left pedal</p>  <p>Pedal-L 1PC</p>	<p>⑪ Right pedal</p>  <p>Pedal-R 1PC</p>	
<p>⑫</p>  <p>M8x50 Screw 4PCS</p>	<p>⑬</p>  <p>M8 washer 4PCS</p>	<p>⑭</p>  <p>M8 Nut 4PCS</p>	<p>⑮</p>  <p>M10x100 Screw 1PC</p>	<p>⑯</p>  <p>M10 washer 1PC</p>	<p>⑰</p>  <p>M10 Nut 1PC</p>
<p>⑱</p>  <p>M8x50 Screw 1PC</p>	<p>⑲</p>  <p>M8 washer 1PC</p>	<p>⑳</p>  <p>M8 Nut 1PC</p>	<p>㉑</p>  <p>M6x20 Screw 1PC</p>	<p>㉒</p>  <p>Allen Wrench L5 1PC</p>	<p>㉓</p>  <p>Allen Wrench L6 1PC</p>
		<p>㉔</p>  <p>Wrench s13-s15 1PC</p>			<p>㉕</p>  <p>Wrench s17-s19 1PC</p>

# EXPLODED PARTS DIAGRAM

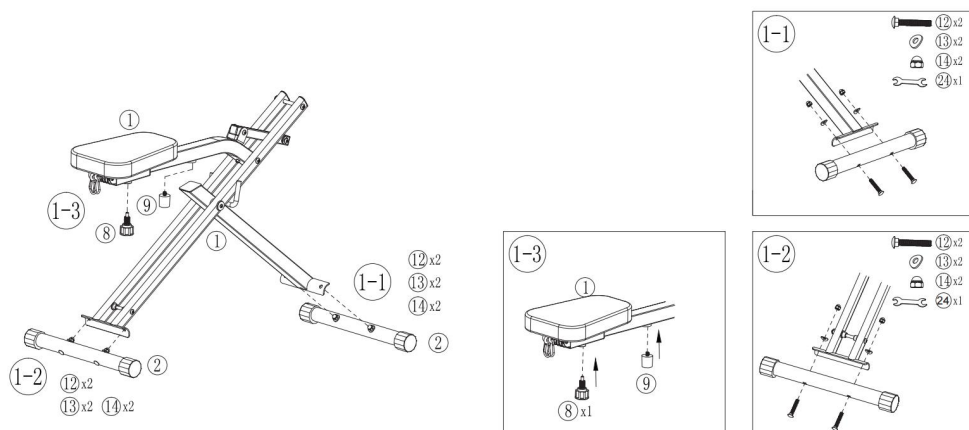


## Step1:

1-1: Connect the bottom tube (2) with the main body (1) by screw (12), washer(13), nut(14) and wrench(24)

1-2: Connect the bottom tube (2) with the main body (1) by screw (12), washer (13), nut(14) and wrench(24)

1-3: Insert ball pin(8) and crash pad(9) on the main body as the arrow in the following picture



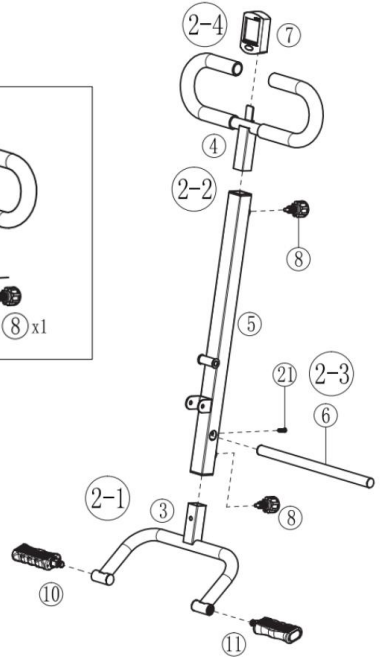
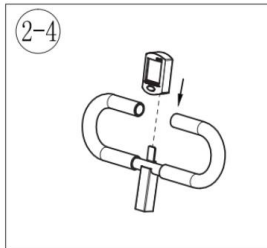
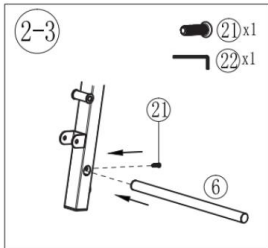
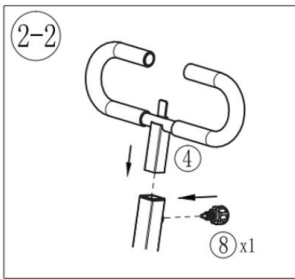
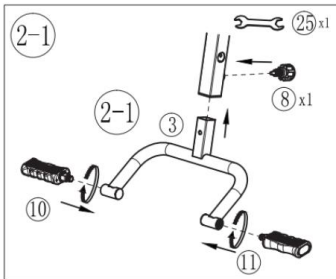
## Step2:

2-1: Assemble the left pedal (10) and right pedal (11) on the lower tube(3). Both the pedals should be locked as the arrow in the picture.

2-2: Connect the middle tube (5) with the handle(4) by ball pin(8)

2-3: Connect the tube(6) with the middle tube (5) by screw(21) and Allen wrench(22)

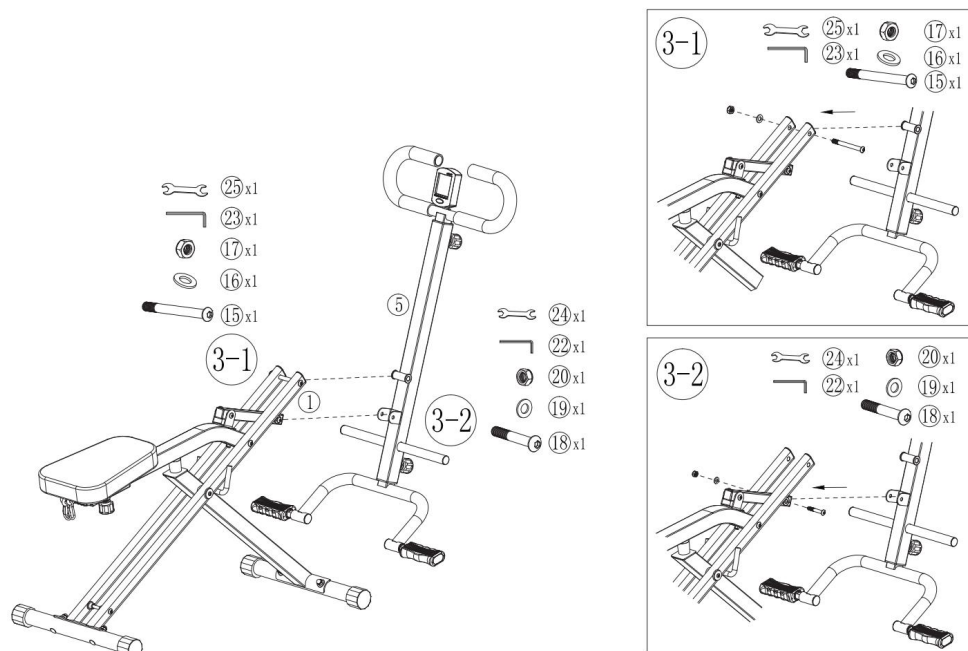
2-4: Assemble the monitor(7) on the handle(4).



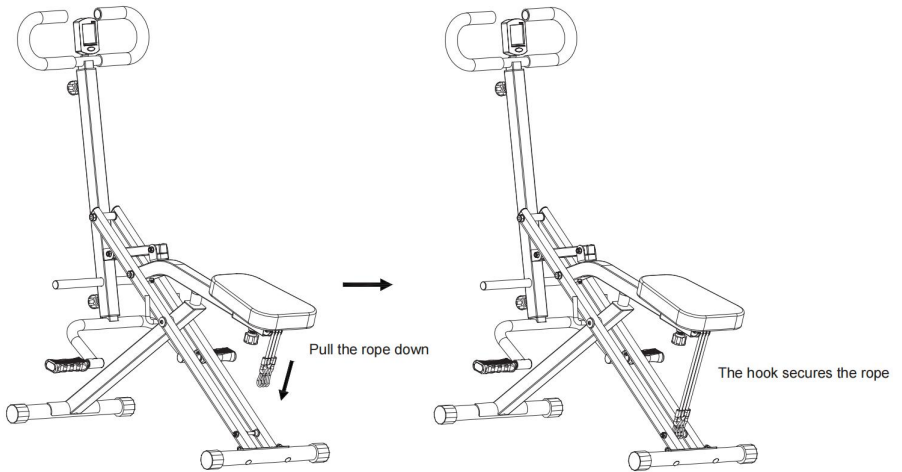
## Step3:

3-1: Connect the middle tube(5) on the main body(1) by screw(15),wahser(16),nut(17),wrench(25) and Allen wrench(23)

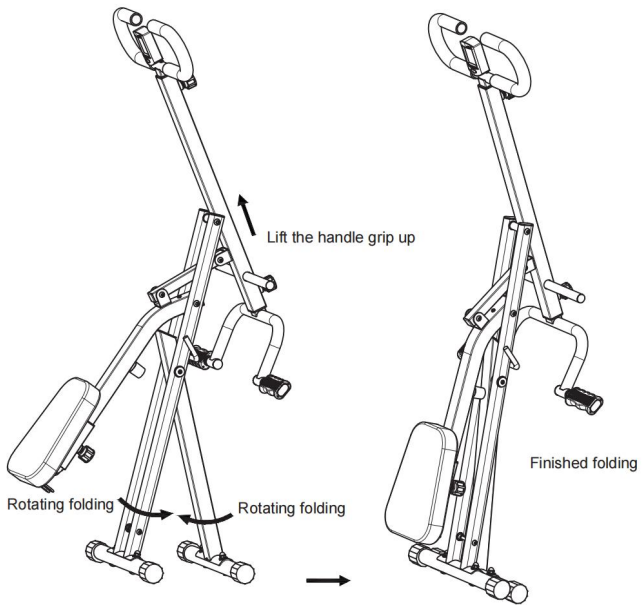
3-2: Connect the middle tube(5) on the main body(1) by screw(18),washer(19),nut(20),wrench(24) and Allen wrench(22)



## How to assemble the resistance rope



## How to foldable



## MONITOR OPERATION



Time:0:00~99.59

Count:0~999KM(ML)

Tcount:0~999KM(ML)

Cal:0.0~999.0

TIME	Press the red button until the word TIME appears on the screen; the screen will show the actual length of time of training. DISPLAY: 0:00~99:59.
COUNT	Press the red button until the word COUNT appears on the screen; the monitor will show the number of movements. DISPLAY: 0~999
TCOUNT	Press the red button until the word TCOUNT appears on the screen; the monitor will show the total number of movements. DISPLAY: 0~999
CAL	press the red button until the word CAL appears on the screen; The monitor will display calories. DISPLAY:0.0~999.0.

# INSTRUCTIONS

## TRAINING GUIDE

Squat Machine is an innovative training system that helps you shape your back, shoulders, pectorals, biceps, triceps, abs, glutes, hips and thighs at the same time.

## HOW IT WORKS

Squat Machine uses a compound movement system that exercises all your muscles at the same time. It combines four kinds of strength exercises (leg press, squats, back and abs) with cardiovascular aerobic exercise, which makes it a complete effective training system for burning calories and toning your body. With Squat Machine, you can work on all the main muscle groups. The muscles are contracted, toned and shaped through a simple movement that uses your own body weight to create resistance.



**WITH SQUAT MACHINE, YOUR WHOLE BODY WORKS AT THE SAME TIME:**

Strengthens and shapes your legs and glutes Smoothes your stomach.

Defines your abs.

Shapes your pecs, biceps and back.

Burns calories.

Helps you lose weight.

Shapes your figure.

## **INSTRUCTIONS -STEP 1**

Sit directly on the device and hold firmly onto the handlebar. Apply resistance with your legs. Pull the handlebar towards you and then push it back to its original position.

## **PRECAUTIONS**

### **TIPS FOR USING SQUAT MACHINE**

Use Squat Machine half an hour a day, three times a week.

### **SAFETY WARNING**

- Always read the instruction manual before using Squat Machine .
- If you have any questions about your physical condition or if you suffer from an ailment, always consult your doctor before using squat Machine
- If you suffer from asthma or any other respiratory ailment, consult your doctor before using Squat Machine.
- Always place Squat Machine on a flat surface.
- Make sure children do not use Squat Machine without adult supervision.
- Do not use Squat Machine if you are pregnant.
- Do not drink alcoholic beverages when using the device.
- Drink water and/or an isotonic beverage after use.
- As with any physical exercise machine, consult your doctor before you start using Squat Machine.

This device was not designed to be used by anyone (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or by people without adequate experience and/or knowledge, unless they are supervised by someone responsible for their safety or are given instructions on how to use the device. Children should be supervised to ensure they do not play with the device. The maximum weight for using the device is 100 kg.

## **WARRANTY**

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.

This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.



## **DISPOSAL OF MATERIALS**

A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product. Do not dispose of this product as you would other household waste. Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations.

Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

**Manufacturer:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

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

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

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

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





# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

## **Squat d'équitation**

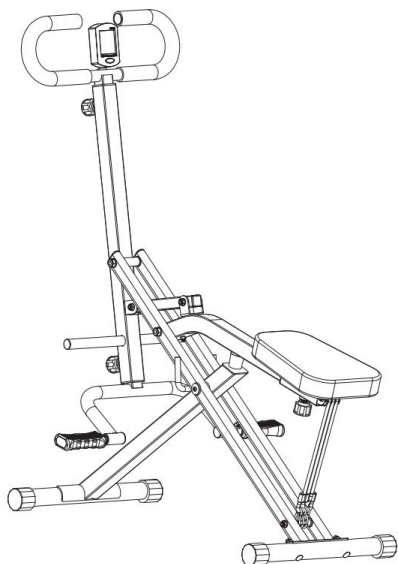
**MODÈLE : YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## Horse Riding Squat

MODÈLE : YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P



### Installation Instruction

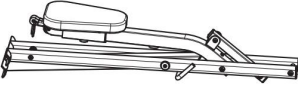


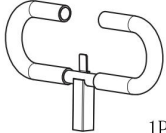
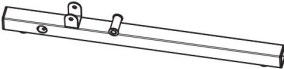




















Ceci est le mode d'emploi d'origine. Veuillez lire attentivement l'intégralité du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement ce manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser pour les éventuelles mises à jour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

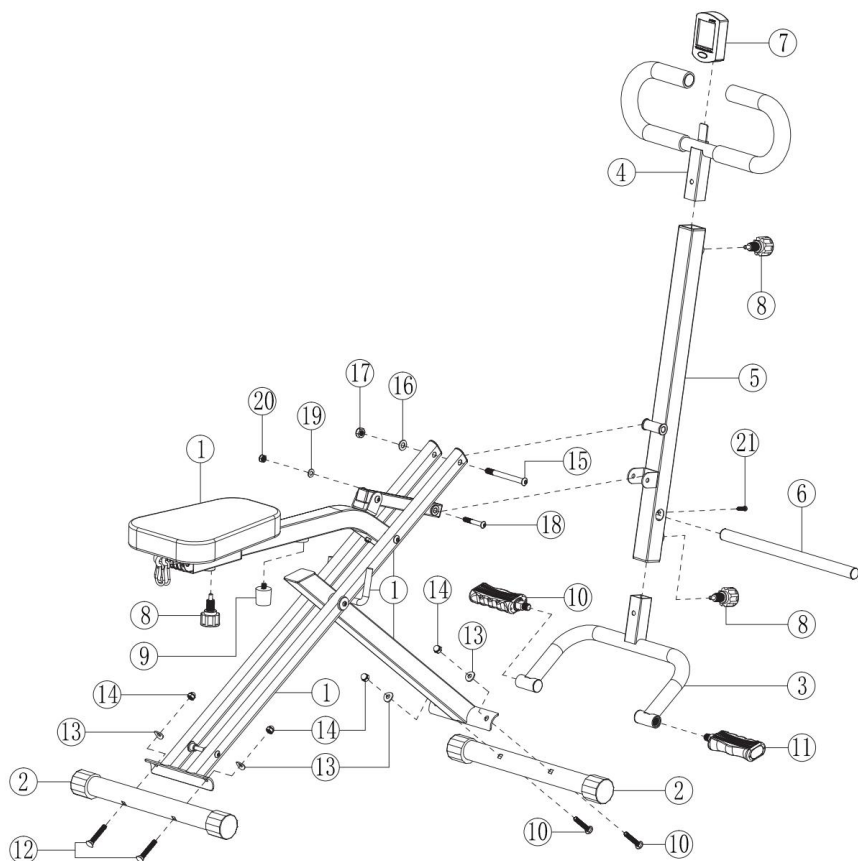


Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire attentivement le manuel d'instructions.

## LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

<p>① Main Body</p>  <p>1PC</p>	<p>② Bottom tube</p>  <p>2PCS</p>	<p>③ Lower tube</p>  <p>1PC</p>	<p>④ Handle</p>  <p>1PC</p>		
<p>⑤ Middle tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑥ Tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑦ Monitor</p>  <p>1PC</p>	<p>⑩ Left pedal</p>  <p>Pedal-L 1PC</p>	<p>⑪ Right pedal</p>  <p>Pedal-R 1PC</p>	
<p>⑫</p>  <p>M8x50 Screw 4PCS</p>	<p>⑬</p>  <p>M8 washer 4PCS</p>	<p>⑭</p>  <p>M8 Nut 4PCS</p>	<p>⑮</p>  <p>M10x100 Screw 1PC</p>	<p>⑯</p>  <p>M10 washer 1PC</p>	<p>⑰</p>  <p>M10 Nut 1PC</p>
<p>⑱</p>  <p>M8x50 Screw 1PC</p>	<p>⑲</p>  <p>M8 washer 1PC</p>	<p>⑳</p>  <p>M8 Nut 1PC</p>	<p>㉑</p>  <p>M6x20 Screw 1PC</p>	<p>㉒</p>  <p>Allen Wrench L5 1PC</p> <p>㉔</p>  <p>Wrench s13-s15 1PC</p>	<p>㉓</p>  <p>Allen Wrench L6 1PC</p> <p>㉕</p>  <p>Wrench s17-s19 1PC</p>

# SCHÉMA ÉCLATÉ DES PIÈCES



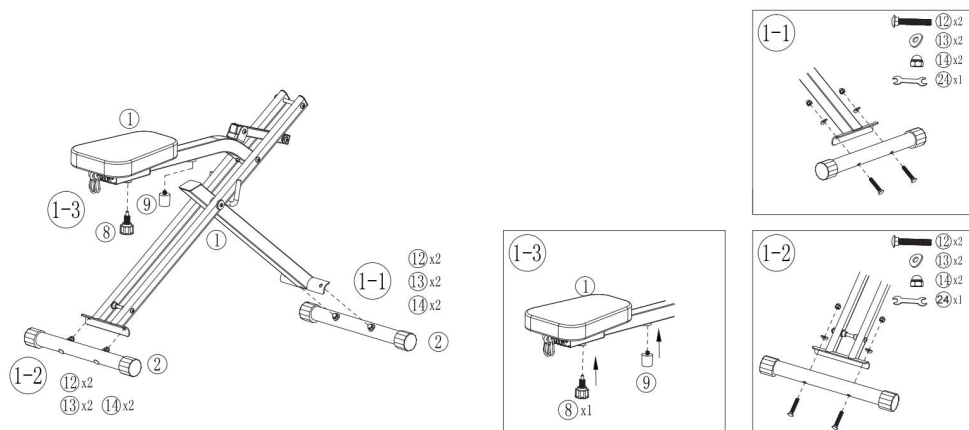
## Étape 1 :

1-1: Connectez le tube inférieur (2) au corps principal (1) à l'aide de la vis (12), de la rondelle (13), de l'écrou (14) et de la clé (24).

1-2: Connectez le tube inférieur (2) au corps principal (1) à l'aide de la vis (12), de la rondelle (13), de l'écrou (14) et de la clé (24).

1-3: Insérez la goupille à rotule (8) et le coussinet de protection (9) sur le corps principal comme indiqué par la flèche ci-dessous.

image



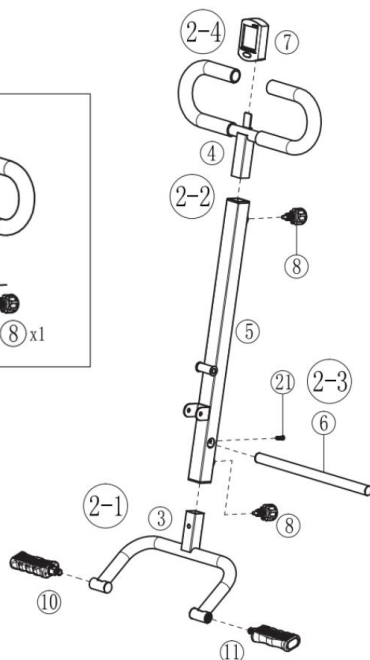
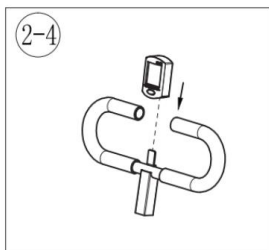
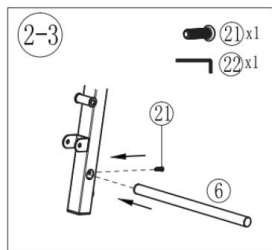
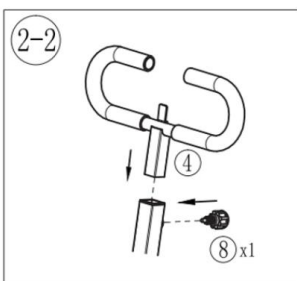
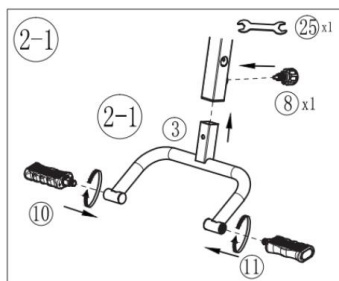
## Étape 2 :

2-1: Assemblez les pédales gauche (10) et droite (11) sur le tube inférieur (3). Les deux pédales doivent être verrouillées comme indiqué sur la photo.

2-2: Connectez le tube central (5) à la poignée (4) à l'aide d'une goupille à rotule (8)

2-3: Connectez le tube (6) au tube central (5) à l'aide de la vis (21) et de la clé Allen (22)

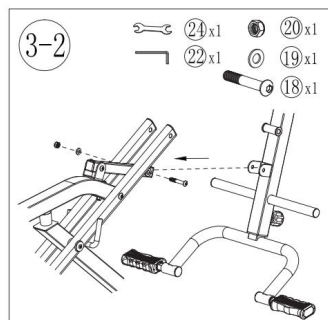
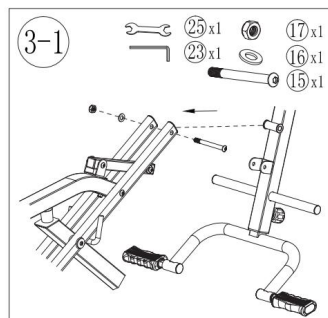
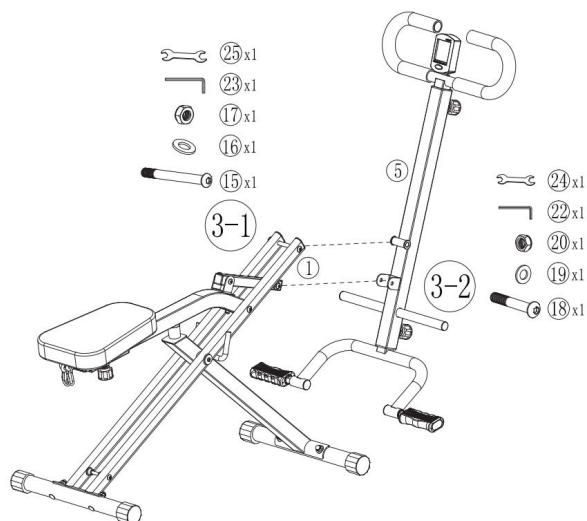
2-4: Assemblez le moniteur (7) sur le poignée(4).



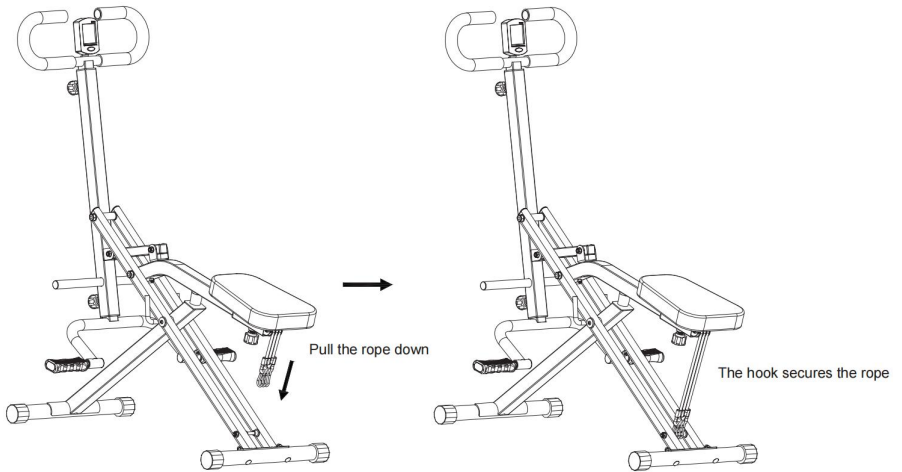
## Étape 3 :

3-1: Connectez le tube central (5) sur le corps principal (1) à l'aide d'une vis (15), d'une rondelle (16), d'un écrou (17), d'une clé (25) et d'une clé Allen (23).

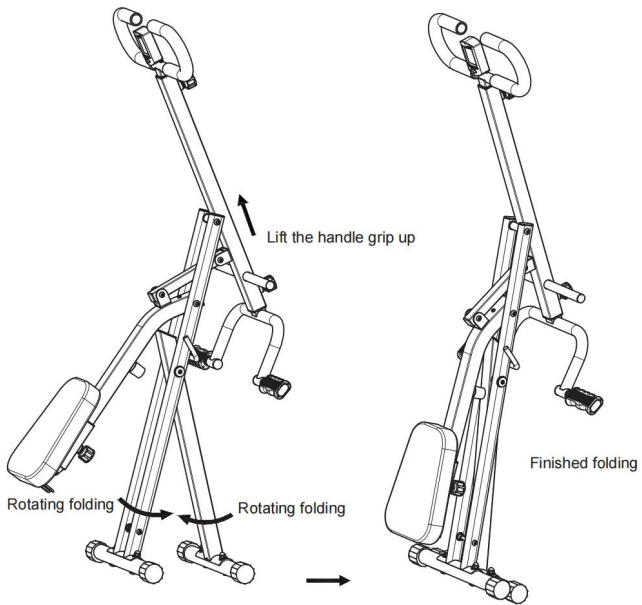
3-2: Connectez le tube central (5) sur le corps principal (1) à l'aide de la vis (18), de la rondelle (19), de l'écrou (20), de la clé (24) et de la clé Allen (22).



## How to assemble the resistance rope



## How to foldable



## FONCTIONNEMENT DU MONITEUR



Durée : 0:00-99.59

Compte : 0-999 km (ML)

Tcount:0-999KM(ML)

Cal:0,0-999,0

TEMPS	Appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que le mot TIME apparaisse à l'écran ; l'écran affichera la durée réelle de l'entraînement. AFFICHAGE : 0:00~99:59.
COMPTER	Appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que le mot COUNT apparaisse à l'écran ; le moniteur affichera le nombre de mouvements. AFFICHAGE : 0 à 999
TCOUNT	Appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que le mot TCOUNT apparaisse à l'écran ; le moniteur affichera le nombre total de mouvements. AFFICHAGE : 0 à 999
CAL	Appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que le mot CAL apparaisse sur l'écran ; le moniteur affichera les calories. AFFICHAGE : 0,0~999,0.

## INSTRUCTIONS

### GUIDE DE FORMATION

Squat Machine est un système d'entraînement innovant qui vous aide à façonner votre dos, vos épaules, vos pectoraux, vos biceps, vos triceps, vos abdominaux, vos fessiers, vos hanches et vos cuisses en même temps.

### COMMENT ÇA MARCHE

La Squat Machine utilise un système de mouvements complexes qui sollicite tous les muscles simultanément. Elle combine quatre types d'exercices de musculation (presse à jambes, squats, dos et abdominaux) avec des exercices cardiovasculaires aérobiques, ce qui en fait un système d'entraînement complet et efficace pour brûler des calories et tonifier votre corps. Avec la Squat Machine, vous pouvez travailler tous les principaux groupes musculaires. Les muscles sont contractés, tonifiés et modelés grâce à un mouvement simple utilisant le poids du corps pour créer une résistance.



**AVEC LA MACHINE À SQUAT, TOUT VOTRE CORPS TRAVAILLE EN MÊME TEMPS :**

Renforce et sculpte vos jambes et vos fessiers. Lisse votre ventre.

Définit vos abdominaux.

Façonne vos pectoraux, vos biceps et votre dos.

Brûle des calories.

Vous aide à perdre du poids.

Façonne votre silhouette.

## **INSTRUCTIONS - ÉTAPE 1**

Asseyez-vous directement sur l'appareil et tenez fermement le guidon. Appliquez une résistance avec vos jambes. Tirez le guidon vers vous, puis remettez-le en position initiale.

## **PRÉCAUTIONS**

### **CONSEILS D'UTILISATION DE LA MACHINE À SQUAT**

Utilisez la machine à squat une demi-heure par jour, trois fois par semaine .

### **AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ**

- Lisez toujours le manuel d'instructions avant d'utiliser Squat Machine.
- Si vous avez des questions sur votre condition physique ou si vous souffrez d'une maladie , consultez toujours votre médecin avant d'utiliser la machine à squat.
- Si vous souffrez d'asthme ou de toute autre affection respiratoire, consultez votre médecin avant d'utiliser Squat Machine.
- Placez toujours la machine à squat sur une surface plane.
- Assurez-vous que les enfants n'utilisent pas Machine à squat sans surveillance d'un adulte.
- N'utilisez pas la machine à squat si vous êtes enceinte.
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées lorsque vous utilisez l'appareil.
- Boire de l'eau et/ou une boisson isotonique après utilisation.
- Comme pour tout appareil d'exercice physique, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser Squat Machine .

Cet appareil n'a pas été conçu pour être utilisé par des personnes ( y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites , ou par des personnes ne disposant pas de moyens de protection adéquats . expérience et/ou connaissances, à moins qu'ils ne soient supervisés par une personne responsable de leur sécurité ou qu'ils ne reçoivent des instructions sur la façon d'utiliser l'appareil. Les enfants

doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.  
Le poids maximum pour l'utilisation de l'appareil est de 100 kg.

## **GARANTIE**

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication sous réserve des délais stipulés par la législation en vigueur dans chaque pays.

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inadéquate, d'une utilisation commerciale négligente, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.



## **ÉLIMINATION DES MATÉRIAUX**

Le symbole d'une poubelle barrée signifie que vous devez vous renseigner sur la réglementation locale concernant l'élimination de ce type de produit et la respecter. Ne pas jeter de Ce produit est recyclable comme tout autre déchet ménager. Éliminez cet appareil conformément à la réglementation locale en vigueur. Les appareils contiennent des substances dangereuses qui peuvent avoir des effets nocifs sur l'environnement et / ou la santé humaine et doivent être recyclés correctement.

**Fabricant** : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

Lieu, Rancho Cucamonga, CA 91730

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

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

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

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





# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

## **Kniebeugen beim Reiten**

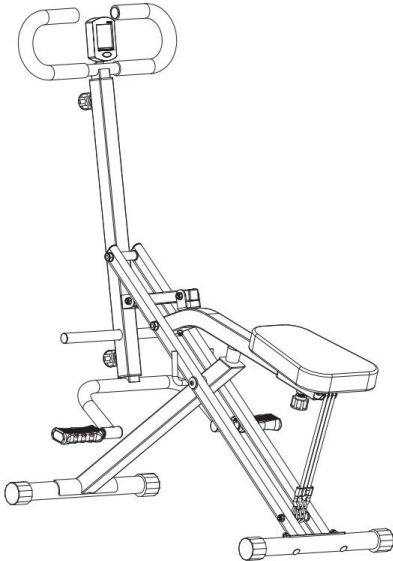
**MODELL: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## Horse Riding Squat

MODELL: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P



### Installation Instruction

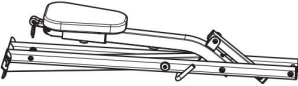

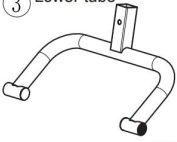
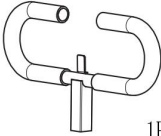
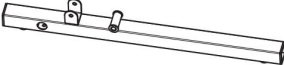




















Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts hängt vom gelieferten Produkt ab. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Sie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

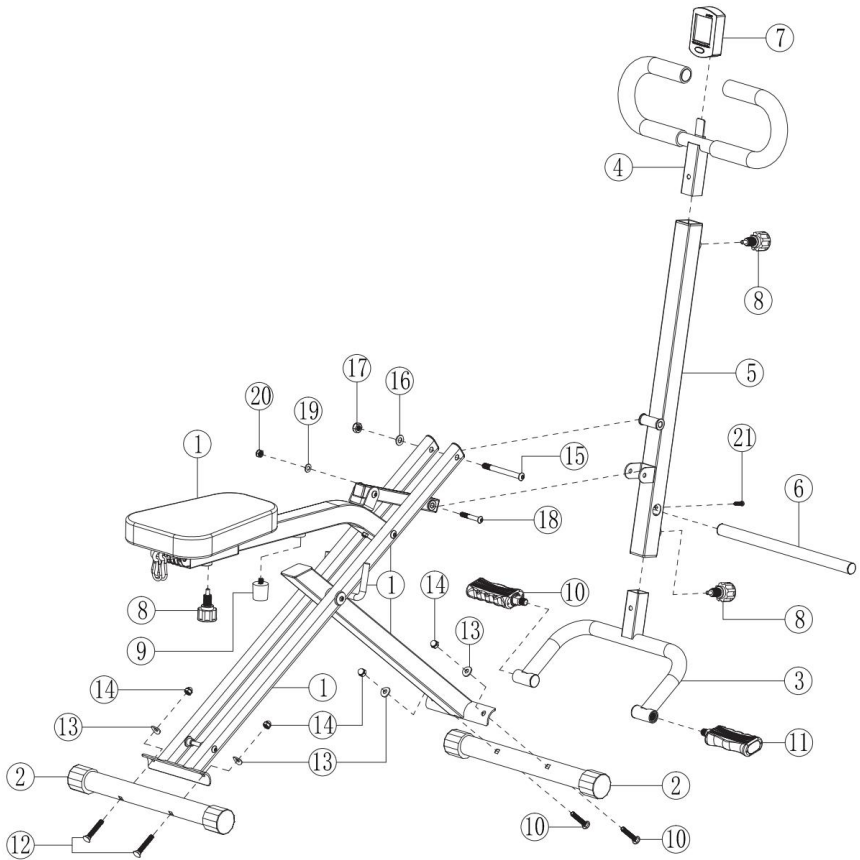


Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.

## ERSATZTEILLISTE

<p>① Main Body</p>  <p>1PC</p>	<p>② Bottom tube</p>  <p>2PCS</p>	<p>③ Lower tube</p>  <p>1PC</p>	<p>④ Handle</p>  <p>1PC</p>		
<p>⑤ Middle tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑥ Tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑦ Monitor</p>  <p>1PC</p>	<p>⑩ Left pedal</p>  <p>Pedal-L 1PC</p>	<p>⑪ Right pedal</p>  <p>Pedal-R 1PC</p>	
<p>⑫</p>  <p>M8x50 Screw 4PCS</p>	<p>⑬</p>  <p>M8 washer 4PCS</p>	<p>⑭</p>  <p>M8 Nut 4PCS</p>	<p>⑮</p>  <p>M10x100 Screw 1PC</p>	<p>⑯</p>  <p>M10 washer 1PC</p>	<p>⑰</p>  <p>M10 Nut 1PC</p>
<p>⑱</p>  <p>M8x50 Screw 1PC</p>	<p>⑲</p>  <p>M8 washer 1PC</p>	<p>⑳</p>  <p>M8 Nut 1PC</p>	<p>㉑</p>  <p>M6x20 Screw 1PC</p>	<p>㉒</p>  <p>Allen Wrench L5 1PC</p> <p>㉔</p>  <p>Wrench s13-s15 1PC</p>	<p>㉓</p>  <p>Allen Wrench L6 1PC</p> <p>㉕</p>  <p>Wrench s17-s19 1PC</p>

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



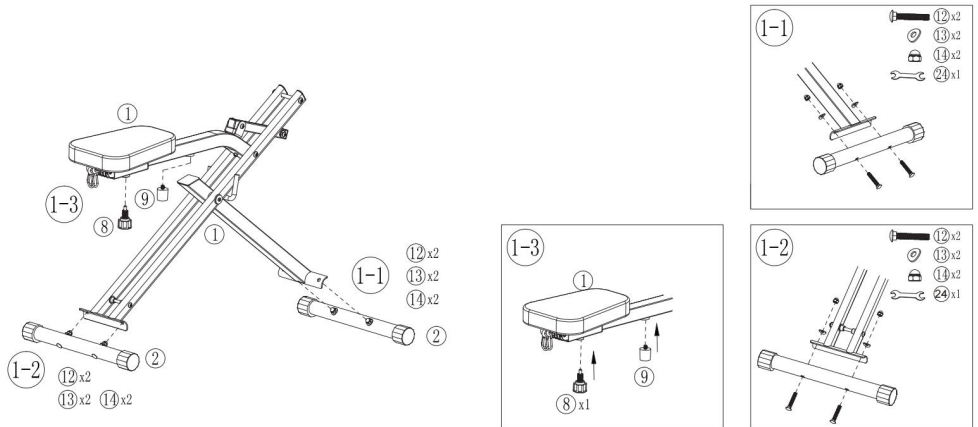
# Schritt 1:

1-1: Verbinden Sie das untere Rohr (2) mit dem Hauptkörper (1) durch Schraube (12), Unterlegscheibe (13), Mutter (14) und Schraubenschlüssel (24).

1-2: Verbinden Sie das untere Rohr (2) mit dem Hauptkörper (1) durch Schraube (12), Unterlegscheibe (13), Mutter (14) und Schraubenschlüssel (24).

1-3: Kugelbolzen (8) und Crashpad (9) wie im folgenden Pfeil gezeigt auf den Hauptkörper stecken

Bild



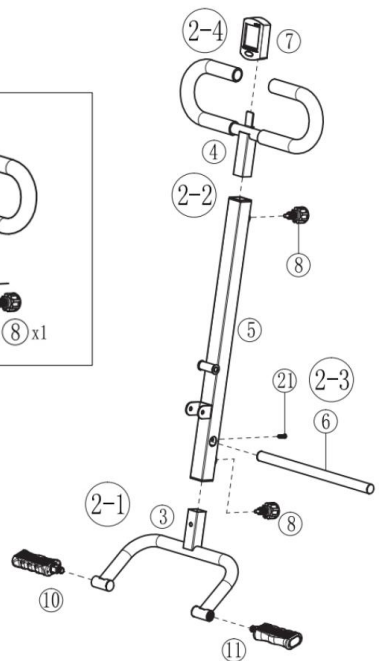
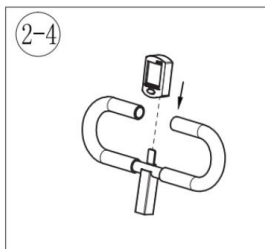
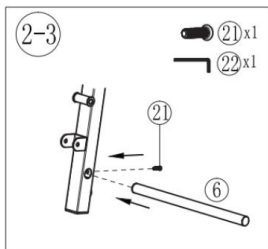
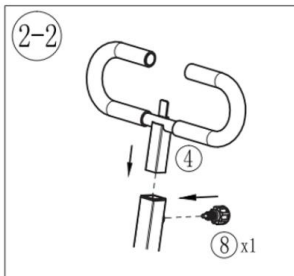
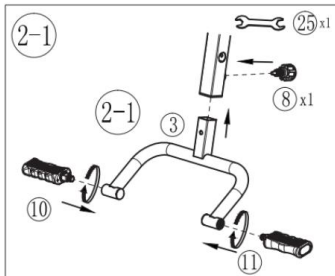
## Schritt 2:

2-1: Montieren Sie das linke Pedal (10) und das rechte Pedal (11) am unteren Rohr (3). Beide Pedale müssen wie im Bild durch den Pfeil angezeigt verriegelt werden.

2-2: Verbinden Sie das Mittelrohr (5) mit dem Griff (4) durch den Kugelbolzen (8).

2-3: Verbinden Sie das Rohr (6) mit dem mittleren Rohr (5) durch Schraube (21) und Inbusschlüssel (22).

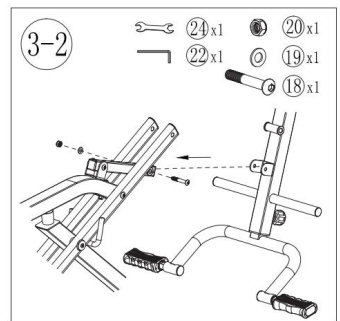
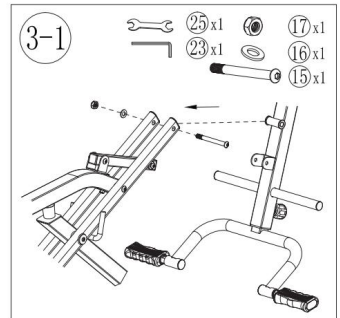
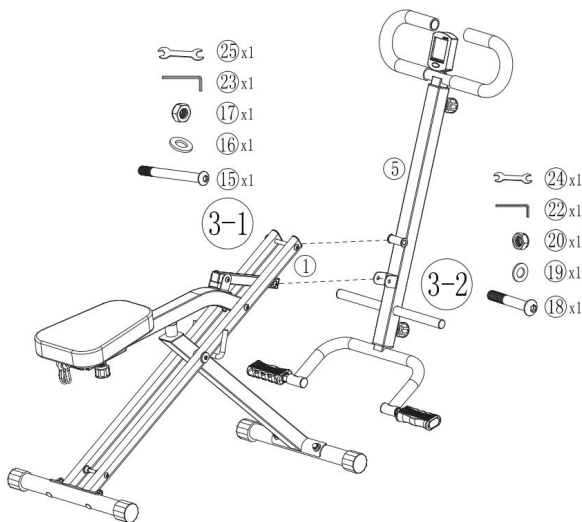
2-4: Montieren Sie den Monitor (7) auf dem Griff (4).



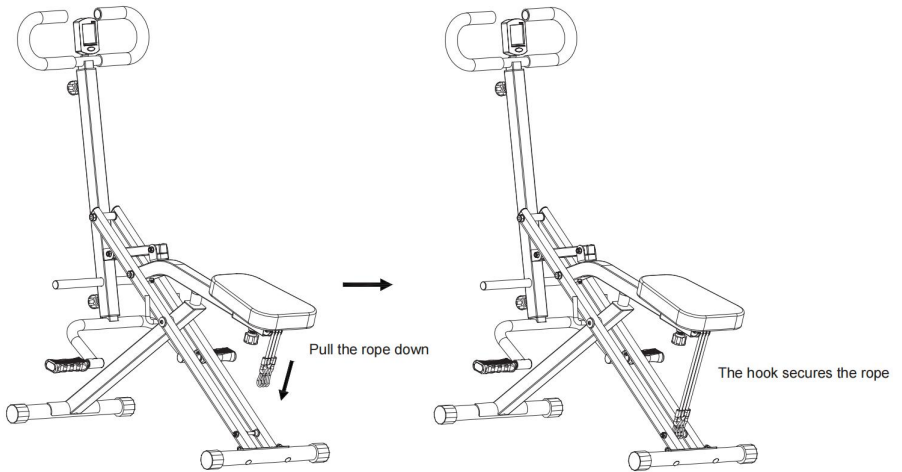
## Schritt 3:

3-1: Verbinden Sie das mittlere Rohr (5) mit dem Hauptkörper (1) mit Schraube (15), Unterlegscheibe (16), Mutter (17), Schraubenschlüssel (25) und Inbusschlüssel (23).

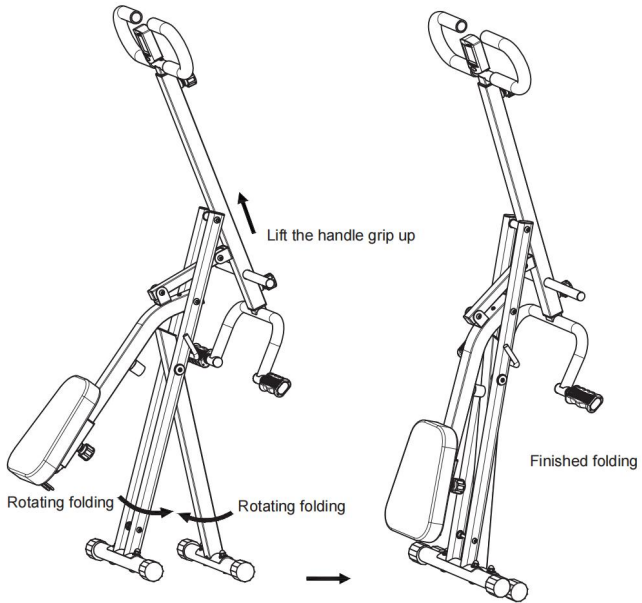
3-2: Verbinden Sie das mittlere Rohr (5) mit dem Hauptkörper (1) mit Schraube 18, Unterlegscheibe (19), Mutter (20), Schraubenschlüssel (24) und Inbus Schraubenschlüssel(22)



## How to assemble the resistance rope



## How to foldable



## MONITORBETRIEB



Zeit : 0:00-99.59

Anzahl: 0 - 999 km (ml)

Tcount:0-999KM(ML)

Kal:0,0-999,0

ZEIT	Drücken Sie die rote Taste, bis das Wort TIME auf dem Bildschirm erscheint. Auf dem Bildschirm wird die tatsächliche Trainingsdauer angezeigt. ANZEIGE: 0:00 – 99:59.
ZÄHLEN	Drücken Sie die rote Taste, bis das Wort COUNT auf dem Bildschirm erscheint. Der Monitor zeigt die Anzahl der Bewegungen an. ANZEIGE: 0~999
TCOUNT	Drücken Sie die rote Taste, bis das Wort TCOUNT auf dem Bildschirm erscheint. Der Monitor zeigt die Gesamtzahl der Bewegungen an. ANZEIGE: 0~999
CAL	Drücken Sie die rote Taste, bis das Wort CAL auf dem Bildschirm erscheint. Der Monitor zeigt Kalorien an.

ANZEIGE: 0,0 – 999,0.
-----------------------

## **ANWEISUNGEN**

### **TRAININGSANLEITUNG**

Squat Machine ist ein innovatives Trainingssystem, das Ihnen hilft, gleichzeitig Rücken, Schultern, Brustmuskeln, Bizeps, Trizeps, Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln, Hüften und Oberschenkel zu formen.

### **WIE ES FUNKTIONIERT**

Die Squat Machine nutzt ein zusammengesetztes Bewegungssystem, das alle Muskeln gleichzeitig trainiert. Es kombiniert vier Kraftübungen (Beinpresse, Kniebeugen, Rücken- und Bauchmuskeltraining) mit Herz-Kreislauf-Aerobic-Übungen und bietet so ein umfassendes und effektives Trainingssystem zum Kalorienverbrennen und Straffen des Körpers. Mit der Squat Machine können Sie alle wichtigen Muskelgruppen trainieren. Die Muskeln werden durch eine einfache Bewegung, bei der Ihr eigenes Körpergewicht als Widerstand genutzt wird, angespannt, gestrafft und geformt.



**MIT DER KNIEBEUGENMASCHINE ARBEITET IHR GANZE KÖRPER  
GLEICHZEITIG:**

Stärkt und formt Ihre Beine und Gesäßmuskeln. Glättet Ihren Bauch.

Definiert Ihre Bauchmuskeln.

Formt Ihre Brustmuskeln, Bizeps und Ihren Rücken.

Verbrennt Kalorien.

Hilft beim Abnehmen.

Formt Ihre Figur.

## **ANLEITUNG - SCHRITT 1**

Setzen Sie sich direkt auf das Gerät und halten Sie sich am Lenker fest. Üben Sie mit den Beinen Widerstand aus. Ziehen Sie den Lenker zu sich heran und drücken Sie ihn anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.

## **VORSICHTSMAßNAHMEN**

### **TIPPS ZUR VERWENDUNG DER KNIEBEUGENMASCHINE**

Verwenden Sie die Kniebeugenmaschine dreimal pro Woche eine halbe Stunde am Tag .

### **SICHERHEITSHINWEIS**

- Lesen Sie vor der Verwendung der Kniebeugenmaschine immer die Bedienungsanleitung .
- Wenn Sie Fragen zu Ihrem körperlichen Zustand haben oder an einer Krankheit leiden , konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie die Kniebeugenmaschine verwenden.
- Wenn Sie an Asthma oder einer anderen Atemwegserkrankung leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie die Kniebeugenmaschine verwenden.
- Stellen Sie die Kniebeugenmaschine immer auf eine ebene Fläche.
- Stellen Sie sicher, dass Kinder nicht verwenden Kniebeugenmaschine ohne Aufsicht eines Erwachsenen.
- Verwenden Sie die Kniebeugenmaschine nicht, wenn Sie schwanger sind.
- Trinken Sie während der Verwendung des Geräts keine alkoholischen Getränke.
- Trinken Sie nach der Anwendung Wasser und/oder ein isotonisches Getränk.
- Wie bei jedem Trainingsgerät sollten Sie vor der Verwendung der Squat Machine Ihren Arzt konsultieren .

Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen ( einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder durch Personen ohne ausreichende Erfahrung und/oder Wissen, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder erhalten Anweisungen zur Verwendung des Geräts. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen. Das maximale Gewicht für die Verwendung des Geräts beträgt 100 kg.

## **GARANTIE**

den in den jeweiligen Ländern geltenden Gesetzen festgelegten Zeiträumen unterliegt .

Von dieser Garantie ausgeschlossen sind Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige gewerbliche Nutzung, übermäßige Abnutzung, Unfälle oder unsachgemäße Handhabung entstehen.



## **ENTSORGUNG VON MATERIALIEN**

Das Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass Sie sich über die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung dieser Art von Produkten informieren und diese befolgen sollten. Entsorgen Sie diese nicht von Entsorgen Sie dieses Produkt wie normalen Hausmüll. Entsorgen Sie dieses Gerät gemäß den jeweiligen örtlichen Vorschriften. Elektrische und elektronische Geräte enthalten gefährliche Stoffe, die schädliche Auswirkungen auf die Umwelt und / oder die menschliche Gesundheit haben können und ordnungsgemäß recycelt werden sollten.

**Hersteller:** Shanghai muxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

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

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

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

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





# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

## **Squat a cavallo**

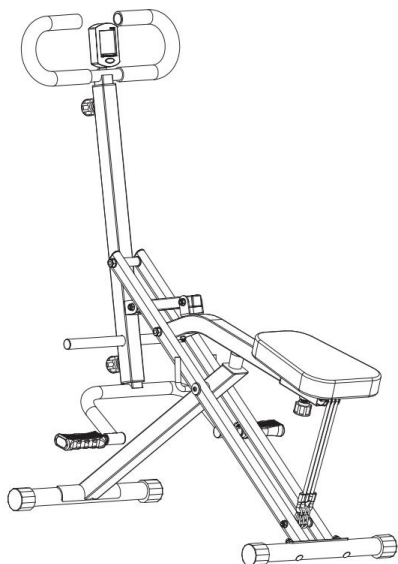
**MODELLO: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## Horse Riding Squat

MODELLO: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P



### Installation Instruction

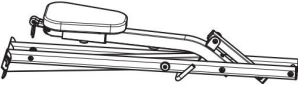


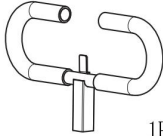
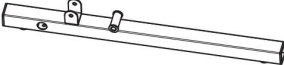



















Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva la piena interpretazione del proprio manuale utente. L'aspetto del prodotto dipenderà dal prodotto ricevuto. Vi preghiamo di scusarci se non vi informeremo più in caso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

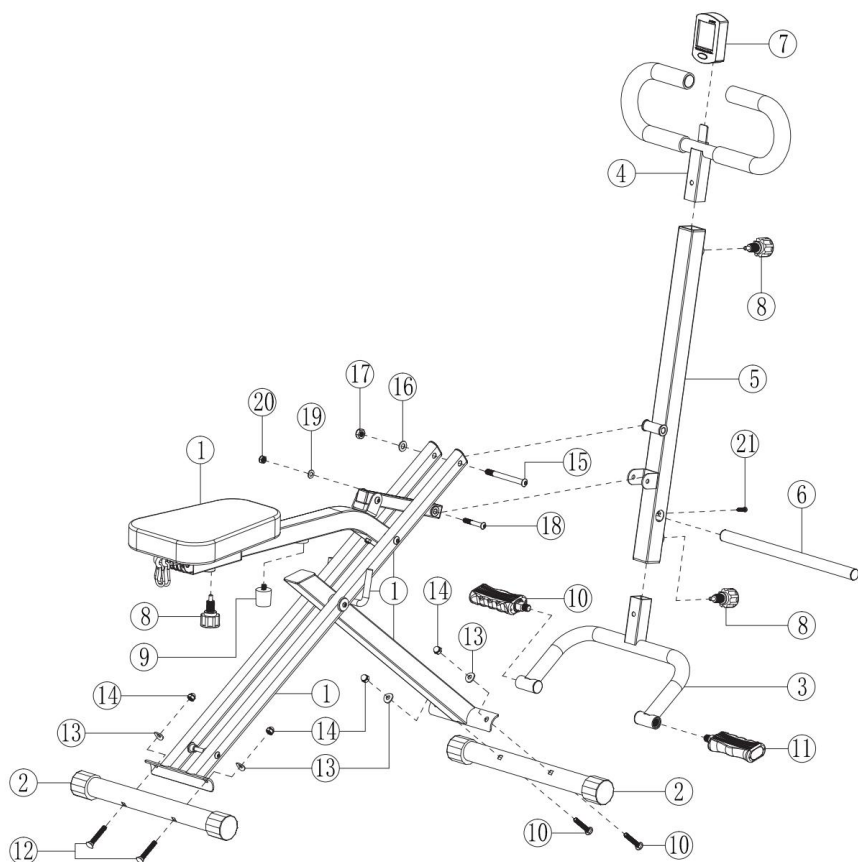


Avvertenza: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni.

## ELENCO DEI PEZZI DI RICAMBIO

<p>① Main Body</p>  <p>1PC</p>	<p>② Bottom tube</p>  <p>2PCS</p>	<p>③ Lower tube</p>  <p>1PC</p>	<p>④ Handle</p>  <p>1PC</p>		
<p>⑤ Middle tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑥ Tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑦ Monitor</p>  <p>1PC</p>	<p>⑩ Left pedal</p>  <p>Pedal-L 1PC</p>	<p>⑪ Right pedal</p>  <p>Pedal-R 1PC</p>	
<p>⑫</p>  <p>M8x50 Screw 4PCS</p>	<p>⑬</p>  <p>M8 washer 4PCS</p>	<p>⑭</p>  <p>M8 Nut 4PCS</p>	<p>⑮</p>  <p>M10x100 Screw 1PC</p>	<p>⑯</p>  <p>M10 washer 1PC</p>	<p>⑰</p>  <p>M10 Nut 1PC</p>
<p>⑱</p>  <p>M8x50 Screw 1PC</p>	<p>⑲</p>  <p>M8 washer 1PC</p>	<p>⑳</p>  <p>M8 Nut 1PC</p>	<p>㉑</p>  <p>M6x20 Screw 1PC</p>	<p>㉒</p>  <p>Allen Wrench L5 1PC</p> <p>㉔</p>  <p>Wrench s13-s15 1PC</p>	<p>㉓</p>  <p>Allen Wrench L6 1PC</p> <p>㉕</p>  <p>Wrench s17-s19 1PC</p>

# DIAGRAMMA ESPLOSO DELLE PARTI

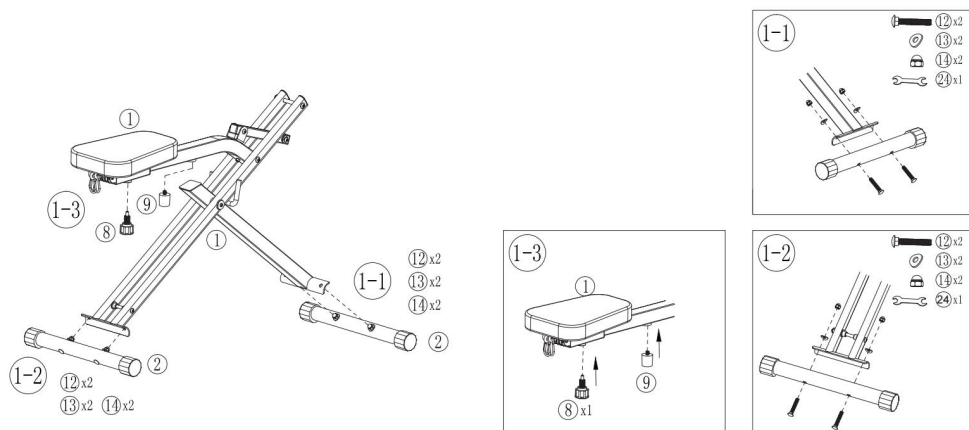


## Fase 1:

1-1: Collegare il tubo inferiore (2) con il corpo principale (1) tramite vite (12), rondella (13), dado (14) e chiave (24)

1-2: Collegare il tubo inferiore (2) con il corpo principale (1) tramite vite (12), rondella (13), dado (14) e chiave (24)

1-3: Inserire il perno sferico (8) e il cuscinetto di sicurezza (9) sul corpo principale come indicato dalla freccia nella figura seguente immagine



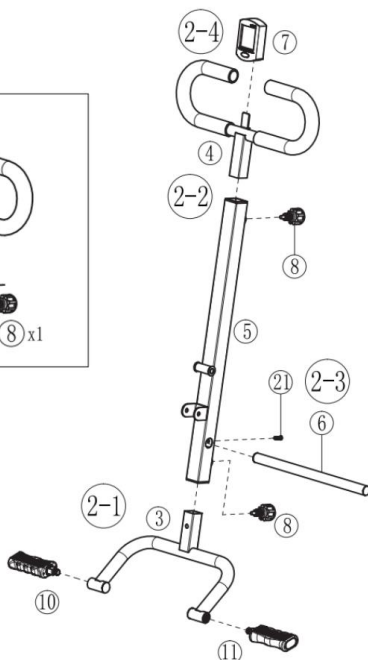
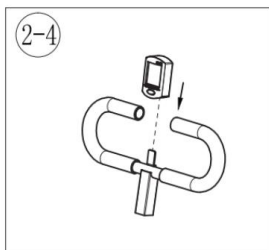
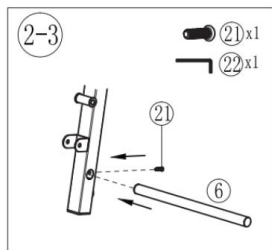
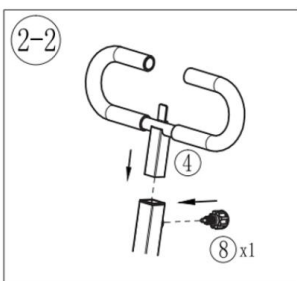
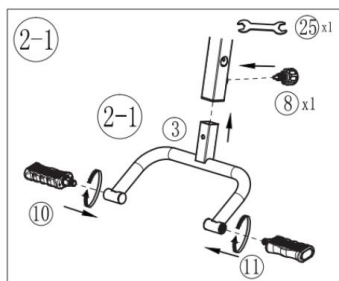
## Fase 2:

2-1: Montare il pedale sinistro (10) e il pedale destro (11) sul tubo inferiore (3). Entrambi i pedali devono essere bloccati come indicato dalla freccia in figura.

2-2: Collegare il tubo centrale (5) con la maniglia (4) tramite il perno a sfera (8)

2-3: Collegare il tubo (6) con il tubo centrale (5) tramite la vite (21) e la chiave a brugola (22)

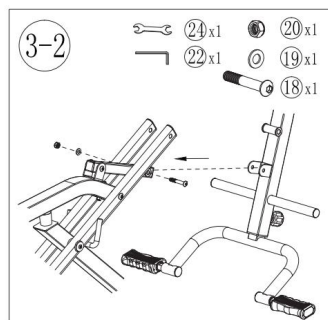
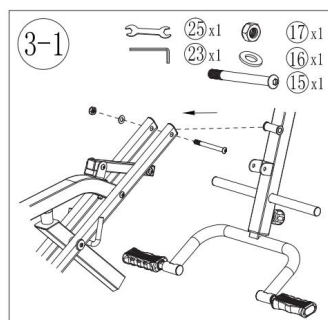
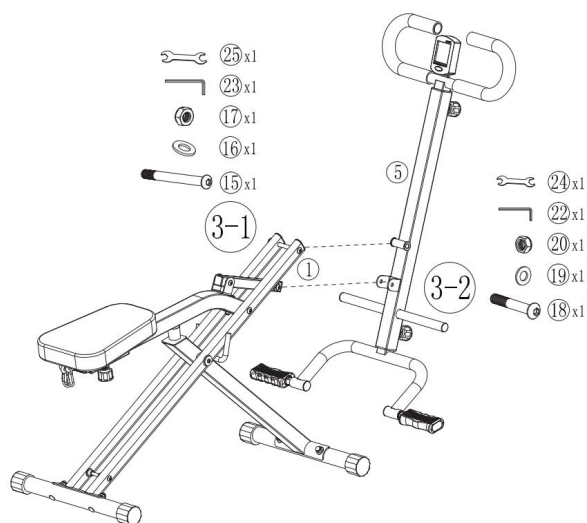
2-4: Montare il monitor (7) sul maniglia(4).



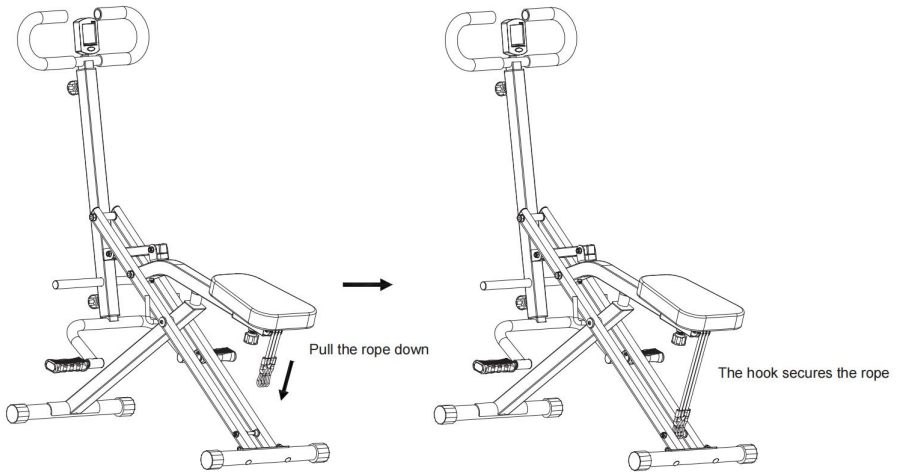
## Fase 3:

3-1: Collegare il tubo centrale (5) al corpo principale (1) tramite vite (15), rondella (16), dado (17), chiave inglese (25) e chiave a brugola (23)

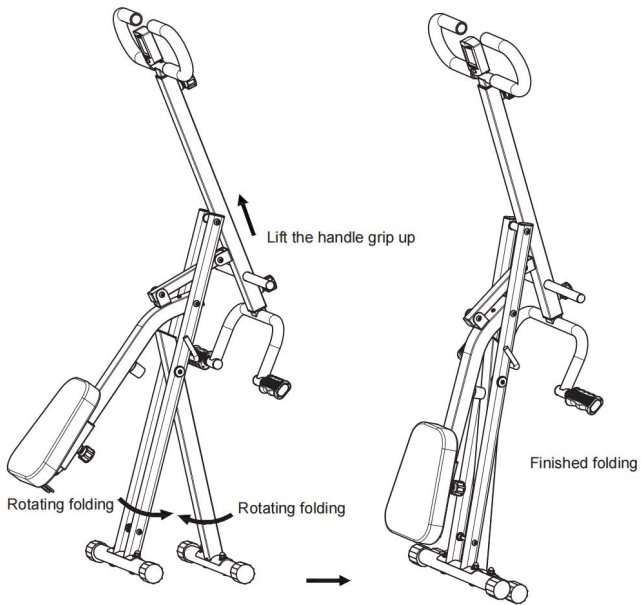
3-2: Collegare il tubo centrale (5) al corpo principale (1) tramite la vite 18, la rondella (19), il dado (20), la chiave (24) e la brugola chiave inglese (22)



## How to assemble the resistance rope



## How to foldable



## MONITORARE IL FUNZIONAMENTO



Ora :0:00-99.59

Conteggio: 0-999KM(ML)

Conteggio: 0-999KM(ML)

Cal: 0,0-999,0

TEMPO	Premere il pulsante rosso finché sullo schermo non appare la parola TIME; sullo schermo verrà visualizzata la durata effettiva dell'allenamento. DISPLAY: 0:00~99:59.
CONTARE	Premere il pulsante rosso finché sullo schermo non appare la parola COUNT; il monitor mostrerà il numero di movimenti. DISPLAY: 0~999
TCOUNT	Premere il pulsante rosso finché non appare sullo schermo la parola TCOUNT; il monitor mostrerà il numero totale di movimenti. DISPLAY: 0~999
CAL	premere il pulsante rosso finché non appare la parola CAL sullo schermo; il monitor visualizzerà le calorie. DISPLAY: 0,0~999,0.

# ISTRUZIONI

## **GUIDA ALLA FORMAZIONE**

Squat Machine è un sistema di allenamento innovativo che ti aiuta a modellare contemporaneamente schiena, spalle, pettorali, bicipiti, tricipiti, addominali, glutei, fianchi e cosce.

## **COME FUNZIONA**

Squat Machine utilizza un sistema di movimento composto che allena tutti i muscoli contemporaneamente. Combina quattro tipi di esercizi di forza (leg press, squat, schiena e addominali) con esercizi aerobici cardiovascolari, il che lo rende un sistema di allenamento completo ed efficace per bruciare calorie e tonificare il corpo. Con Squat Machine, puoi lavorare su tutti i principali gruppi muscolari. I muscoli vengono contratti, tonificati e modellati attraverso un semplice movimento che utilizza il peso del tuo corpo per creare resistenza.



**CON LA SQUAT MACHINE TUTTO IL TUO CORPO LAVORA  
CONTEMPORANEAMENTE:**

Rafforza e modella gambe e glutei. Leviga l'addome.

Definisce gli addominali.

Modella pettorali, bicipiti e schiena.

Brucia calorie.

Aiuta a perdere peso.

Modella la tua figura.

## **ISTRUZIONI - PASSO 1**

Sedetevi direttamente sul dispositivo e tenete saldamente il manubrio. Applicare resistenza con le gambe. Tirate il manubrio verso di voi e poi spingetelo indietro nella posizione originale.

## **PRECAUZIONI**

### **CONSIGLI PER L'USO DELLA MACCHINA PER SQUAT**

Utilizzare la macchina per squat per mezz'ora al giorno, tre volte a settimana .

### **AVVERTENZA DI SICUREZZA**

- Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di utilizzare la macchina per squat .
- Se hai domande sulle tue condizioni fisiche o se soffri di un disturbo , consulta sempre il tuo medico prima di utilizzare la macchina per squat
- Se soffri di asma o di altri disturbi respiratori, consulta il tuo medico prima di utilizzare Squat Machine.
- Posizionare sempre la Squat Machine su una superficie piana.
- Assicurarsi che i bambini non usino Utilizzare la macchina per squat senza la supervisione di un adulto.
- Non utilizzare la Squat Machine se sei incinta.
- Non bere bevande alcoliche durante l'utilizzo del dispositivo.
- Dopo l'uso bere acqua e/o una bevanda isotonica.
- Come per qualsiasi attrezzo per esercizi fisici, consultare il medico prima di iniziare a utilizzare Squat Machine .

Questo dispositivo non è stato progettato per essere utilizzato da persone ( bambini compresi) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali , o da persone senza adeguate esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano supervisionati da qualcuno responsabile della loro sicurezza o non ricevano istruzioni su come utilizzare il dispositivo. I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il dispositivo. Il

peso massimo per l'utilizzo del dispositivo è di 100 kg.

## **GARANZIA**

Questo prodotto è coperto da garanzia contro i difetti di fabbricazione nei termini previsti dalla legislazione vigente in ciascun Paese.

La presente garanzia non copre i danni derivanti da un uso inadeguato, da un uso commerciale negligente, da usura anomala, da incidenti o da una gestione impropria.



## **SMALTIMENTO DEI MATERIALI**

Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato indica che è necessario informarsi e seguire le normative locali sullo smaltimento di questo tipo di prodotto. Non smaltire Di questo prodotto come faresti con gli altri rifiuti domestici. Smaltire questo dispositivo in conformità con le normative locali vigenti. Apparecchiature elettriche ed elettroniche i dispositivi contengono sostanze pericolose che possono avere effetti nocivi sull'ambiente e / o sulla salute umana e devono essere riciclati correttamente.

**Produttore:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

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

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

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

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

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





# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

## **Sentadilla para montar a caballo**

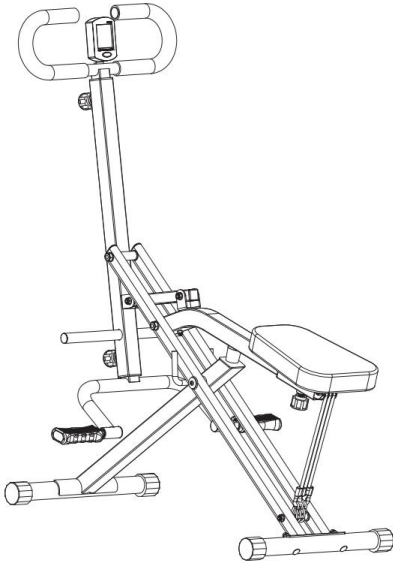
**MODELO: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## Horse Riding Squat

MODELO: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P



### Installation Instruction

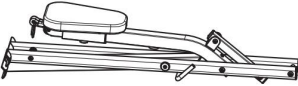


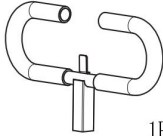
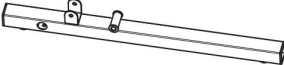




















Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizarlo. VEVOR se reserva el derecho de interpretar su manual de usuario. La apariencia del producto dependerá del producto que haya recibido. Le rogamos que nos disculpe si no le informamos de nuevo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

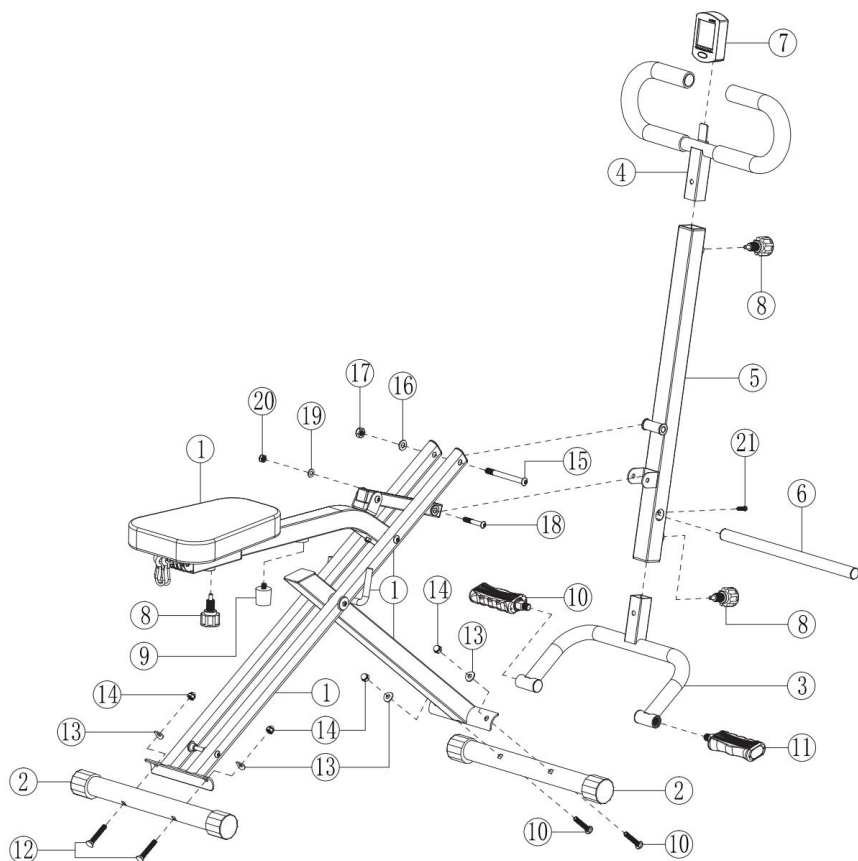


**Advertencia:** Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer atentamente el manual de instrucciones.

## LISTA DE REPUESTOS

<p>① Main Body</p>  <p>1PC</p>	<p>② Bottom tube</p>  <p>2PCS</p>	<p>③ Lower tube</p>  <p>1PC</p>	<p>④ Handle</p>  <p>1PC</p>		
<p>⑤ Middle tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑥ Tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑦ Monitor</p>  <p>1PC</p>	<p>⑩ Left pedal</p>  <p>Pedal-L 1PC</p>	<p>⑪ Right pedal</p>  <p>Pedal-R 1PC</p>	
<p>⑫</p>  <p>M8x50 Screw 4PCS</p>	<p>⑬</p>  <p>M8 washer 4PCS</p>	<p>⑭</p>  <p>M8 Nut 4PCS</p>	<p>⑮</p>  <p>M10x100 Screw 1PC</p>	<p>⑯</p>  <p>M10 washer 1PC</p>	<p>⑰</p>  <p>M10 Nut 1PC</p>
<p>⑱</p>  <p>M8x50 Screw 1PC</p>	<p>⑲</p>  <p>M8 washer 1PC</p>	<p>⑳</p>  <p>M8 Nut 1PC</p>	<p>㉑</p>  <p>M6x20 Screw 1PC</p>	<p>㉒</p>  <p>Allen Wrench L5 1PC</p> <p>㉔</p>  <p>Wrench s13-s15 1PC</p>	<p>㉓</p>  <p>Allen Wrench L6 1PC</p> <p>㉕</p>  <p>Wrench s17-s19 1PC</p>

# DIAGRAMA DE PIEZAS DESPIEZADAS



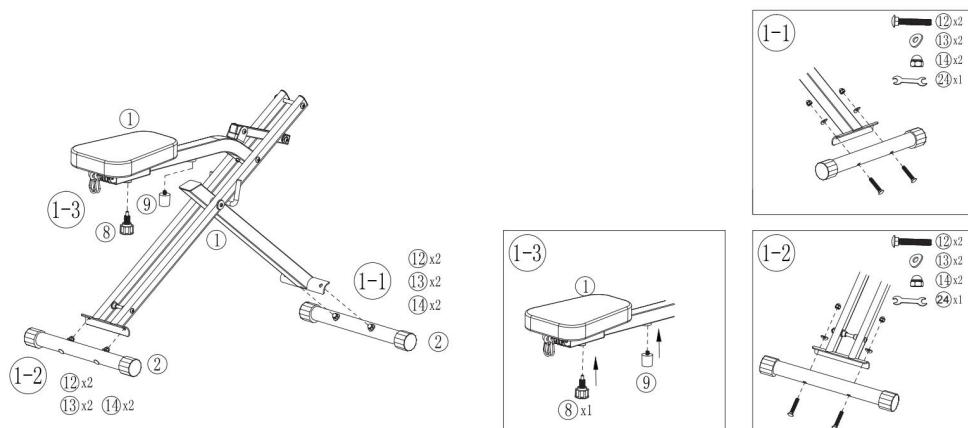
## Paso 1:

1-1: Conecte el tubo inferior (2) con el cuerpo principal (1) mediante el tornillo (12), la arandela (13), la tuerca (14) y la llave (24)

1-2: Conecte el tubo inferior (2) con el cuerpo principal (1) mediante el tornillo (12), la arandela (13), la tuerca (14) y la llave (24)

1-3: Inserte el pasador de bola (8) y la almohadilla de impacto (9) en el cuerpo principal como indica la flecha en la siguiente línea.

imagen



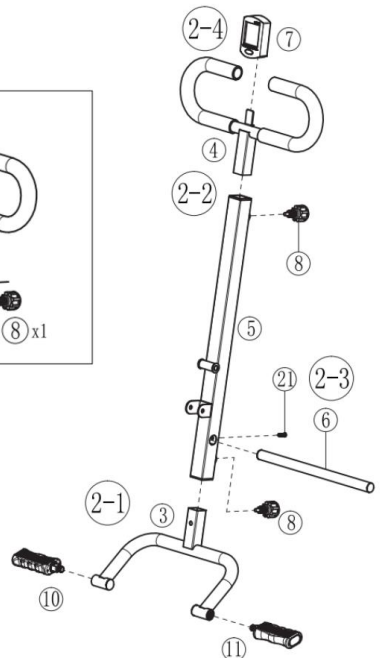
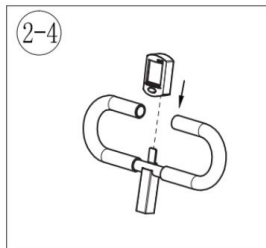
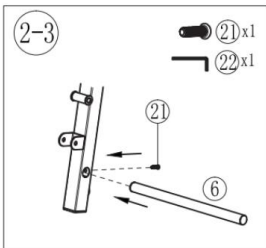
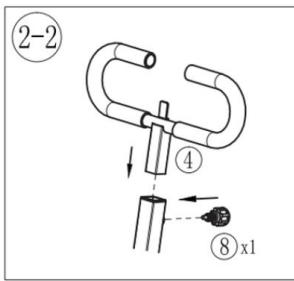
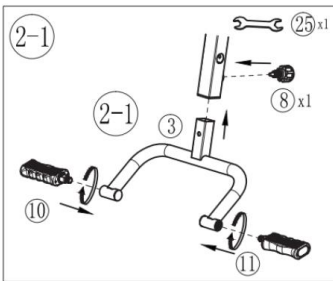
## Paso 2:

2-1: Monte los pedales izquierdo (10) y derecho (11) en el tubo inferior (3). Ambos pedales deben quedar bloqueados como indica la flecha en la imagen.

2-2: Conecte el tubo central (5) con el mango (4) mediante el pasador de bola (8)

2-3: Conecte el tubo (6) con el tubo central (5) mediante el tornillo (21) y la llave Allen (22)

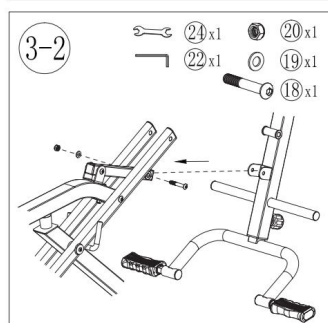
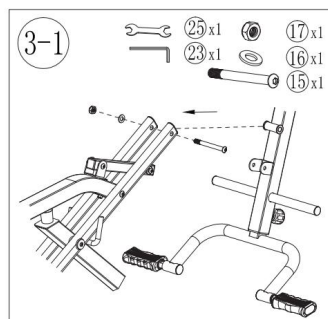
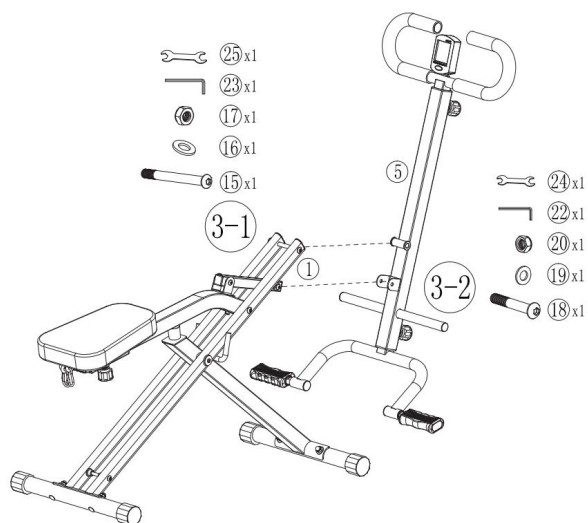
2-4: Monte el monitor (7) en el mango(4).



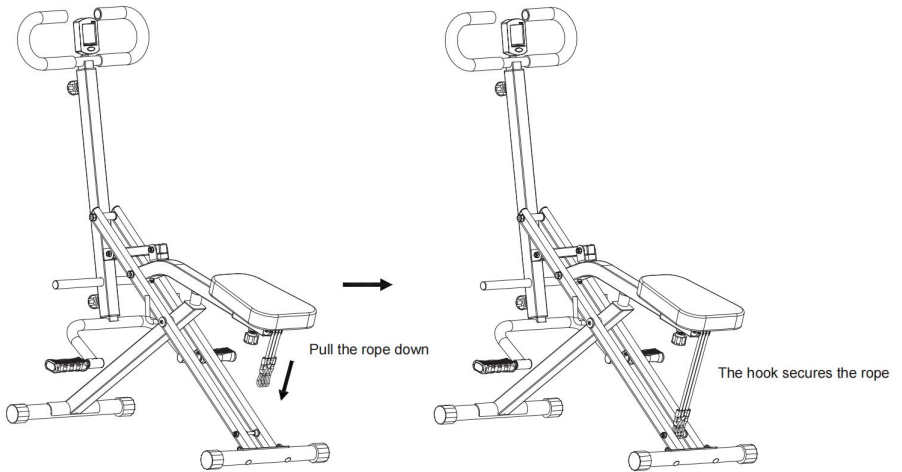
## Paso 3:

3-1: Conecte el tubo central (5) al cuerpo principal (1) mediante el tornillo (15), la arandela (16), la tuerca (17), la llave (25) y la llave Allen (23).

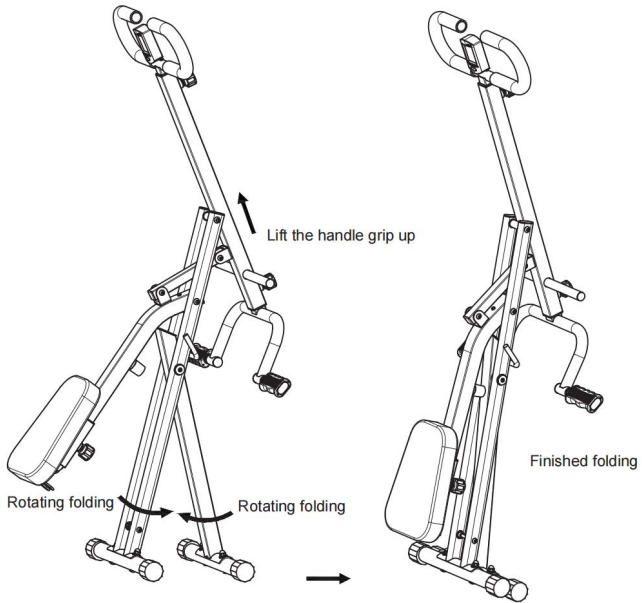
3-2: Conecte el tubo central (5) al cuerpo principal (1) mediante el tornillo (18), la arandela (19), la tuerca (20), la llave (24) y la llave Allen. llave inglesa(22)



## How to assemble the resistance rope



## How to foldable



## OPERACIÓN DEL MONITOR



Tiempo :0:00-99.59

Conteo: 0-999 KM (ML)

Recuento: 0-999 km (ml)

Cal:0.0-999.0

TIEMPO	Presione el botón rojo hasta que aparezca la palabra TIME en la pantalla; la pantalla mostrará el tiempo real de entrenamiento. PANTALLA: 0:00~99:59.
CONTAR	Presione el botón rojo hasta que aparezca la palabra COUNT en la pantalla; el monitor mostrará el número de movimientos. PANTALLA: 0-999
TCOUNT	Presione el botón rojo hasta que aparezca la palabra TCOUNT en la pantalla; el monitor mostrará el número total de movimientos. PANTALLA: 0-999
CALIFORNIA	Presione el botón rojo hasta que aparezca la palabra CAL en la pantalla; el monitor mostrará las calorías. PANTALLA: 0.0 ~ 999.0.

## INSTRUCCIONES

### GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Squat Machine es un innovador sistema de entrenamiento que te ayuda a moldear tu espalda, hombros, pectorales, bíceps, tríceps, abdominales, glúteos, caderas y muslos al mismo tiempo.

### CÓMO FUNCIONA

La máquina de sentadillas utiliza un sistema de movimiento compuesto que ejercita todos los músculos simultáneamente. Combina cuatro tipos de ejercicios de fuerza (prensa de piernas, sentadillas, espalda y abdominales) con ejercicios aeróbicos cardiovasculares, lo que la convierte en un sistema de entrenamiento completo y efectivo para quemar calorías y tonificar el cuerpo. Con la máquina de sentadillas, puedes trabajar todos los grupos musculares principales. Los músculos se contraen, tonifican y moldean mediante un movimiento simple que utiliza tu propio peso corporal para crear resistencia.



**CON LA MÁQUINA DE SENTADILLAS, TODO EL CUERPO TRABAJA AL MISMO TIEMPO:**

Fortalece y moldea piernas y glúteos. Suaviza tu abdomen.

Define tus abdominales.

Moldea tus pectorales, bíceps y espalda.

Quema calorías.

Ayuda a perder peso.

Moldea tu figura.

## **INSTRUCCIONES - PASO 1**

Siéntese directamente sobre el dispositivo y sujétese firmemente al manillar. Aplique resistencia con las piernas. Tire del manillar hacia usted y luego empújelo de nuevo a su posición original.

## **PRECAUCIONES**

### **CONSEJOS PARA USAR LA MÁQUINA DE SENTADILLAS**

Utilice la máquina de sentadillas media hora al día, tres veces a la semana .

### **ADVERTENCIA DE SEGURIDAD**

- Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Squat Machine .
- Si tiene alguna pregunta sobre su condición física o si padece alguna dolencia , consulte siempre a su médico antes de utilizar la máquina de sentadillas.
- Si sufre de asma o cualquier otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Squat Machine.
- Coloque siempre la máquina para sentadillas sobre una superficie plana.
- Asegúrese de que los niños no lo utilicen. Máquina de sentadillas sin supervisión de un adulto.
- No utilice la máquina de sentadillas si está embarazada.
- No beba bebidas alcohólicas mientras utiliza el dispositivo.
- Beber agua y/o una bebida isotónica después de su uso.
- Como con cualquier máquina de ejercicio físico, consulte a su médico antes de comenzar a utilizar Squat Machine .

Este dispositivo no fue diseñado para ser utilizado por ninguna persona ( incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas , o por personas sin la capacidad adecuada . experiencia y/o conocimientos, a menos que estén supervisados por alguien responsable de su seguridad o reciban instrucciones sobre cómo utilizar el dispositivo. Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con

el dispositivo. El peso máximo para utilizar el dispositivo es de 100 kg.

## **GARANTÍA**

Este producto está cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre daños resultantes de uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manejo inadecuado.



## **ELIMINACIÓN DE MATERIALES**

El símbolo de un contenedor con ruedas tachado significa que debe informarse y cumplir las normativas locales sobre la eliminación de este tipo de producto. No lo tire. Este producto se desecha como cualquier otro residuo doméstico. Deseche este dispositivo de acuerdo con la normativa local correspondiente. Residuos eléctricos y electrónicos Los dispositivos contienen sustancias peligrosas que pueden tener efectos nocivos para el medio ambiente y / o la salud humana y deben reciclarse adecuadamente.

**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 Lugar, Rancho Cucamonga, CA 91730

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

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

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

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





# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

## **Przysiad jeździecki**

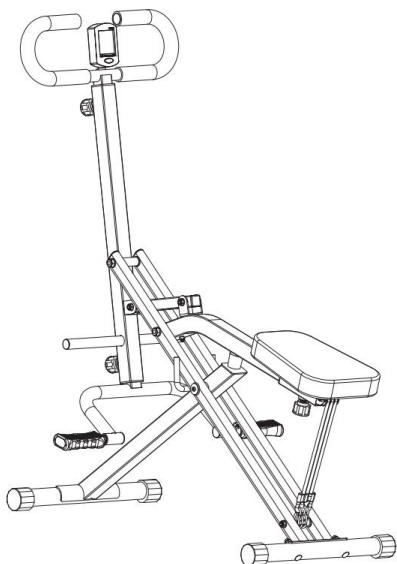
**MODELU: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## Horse Riding Squat

MODELU: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P



### Installation Instruction

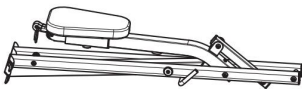
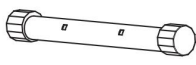
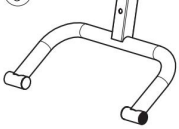
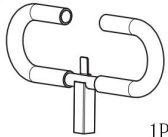
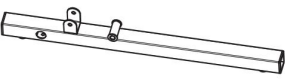




















To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie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

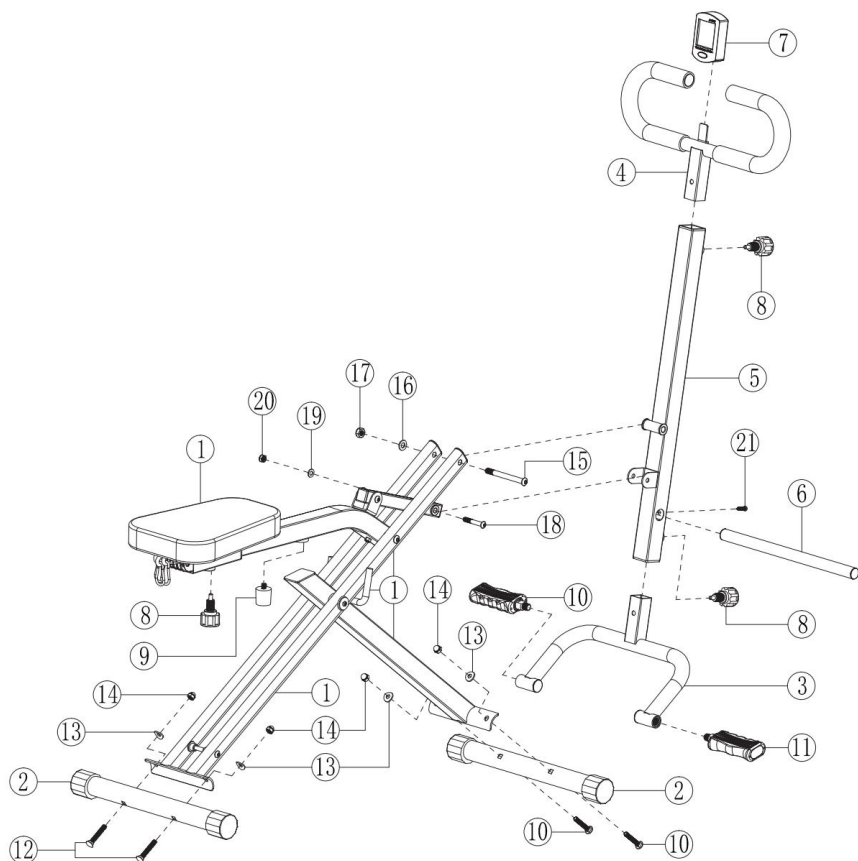


Ostrzeżenie: Aby zminimalizować ryzyko obrażeń, użytkownik powinien uważnie przeczytać instrukcję obsługi.

## LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

<p>① Main Body</p>  <p>1PC</p>	<p>② Bottom tube</p>  <p>2PCS</p>	<p>③ Lower tube</p>  <p>1PC</p>	<p>④ Handle</p>  <p>1PC</p>		
<p>⑤ Middle tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑥ Tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑦ Monitor</p>  <p>1PC</p>	<p>⑩ Left pedal</p>  <p>Pedal-L 1PC</p>	<p>⑪ Right pedal</p>  <p>Pedal-R 1PC</p>	
<p>⑫</p>  <p>M8x50 Screw 4PCS</p>	<p>⑬</p>  <p>M8 washer 4PCS</p>	<p>⑭</p>  <p>M8 Nut 4PCS</p>	<p>⑮</p>  <p>M10x100 Screw 1PC</p>	<p>⑯</p>  <p>M10 washer 1PC</p>	<p>⑰</p>  <p>M10 Nut 1PC</p>
<p>⑱</p>  <p>M8x50 Screw 1PC</p>	<p>⑲</p>  <p>M8 washer 1PC</p>	<p>⑳</p>  <p>M8 Nut 1PC</p>	<p>㉑</p>  <p>M6x20 Screw 1PC</p>	<p>㉒</p>  <p>Allen Wrench L5 1PC</p>	<p>㉓</p>  <p>Allen Wrench L6 1PC</p>
				<p>㉔</p>  <p>Wrench s13-s15 1PC</p>	<p>㉕</p>  <p>Wrench s17-s19 1PC</p>

## SCHEMAT CZĘŚCI ROZSTRZELONYCH

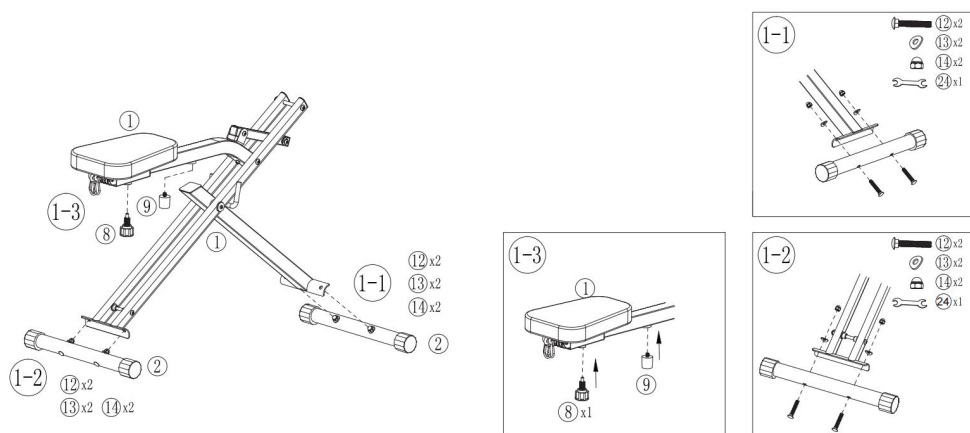


## Krok 1:

1-1: Połącz dolną rurę (2) z korpusem głównym (1) za pomocą śruby (12), podkładki (13), nakrętki (14) i klucza (24)

1-2: Połącz dolną rurę (2) z korpusem głównym (1) za pomocą śruby (12), podkładki (13), nakrętki (14) i klucza (24)

1-3: Włóż sworzeń kulowy (8) i podkładkę amortyzującą (9) do korpusu głównego zgodnie ze strzałką na poniższym rysunku.  
zdjęcie



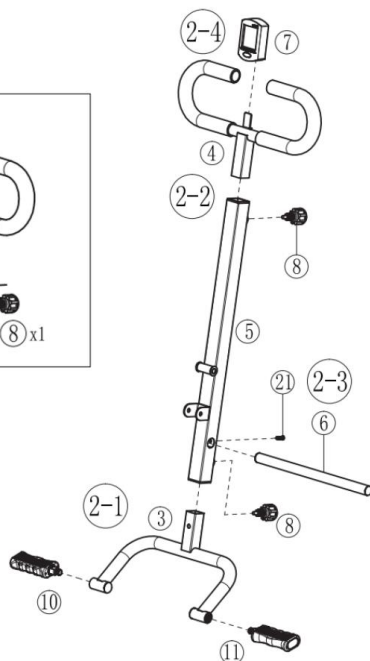
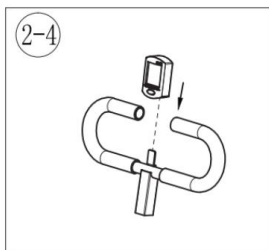
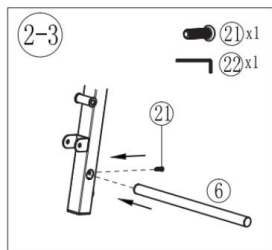
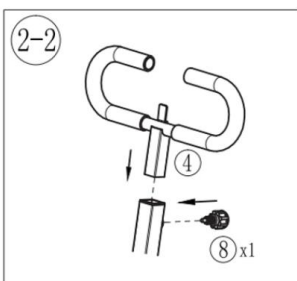
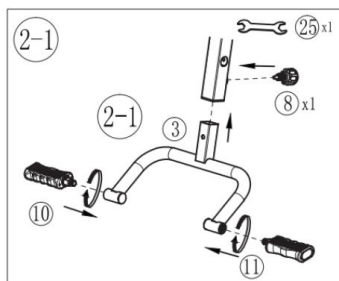
## Krok 2:

2-1: Zamontuj lewy pedał (10) i prawy pedał (11) na dolnej rurce (3). Oba pedały powinny być zablokowane zgodnie ze strzałką na rysunku.

2-2: Połącz środkową rurkę (5) z uchwytem (4) za pomocą sworznia kulowego (8)

2-3: Połącz rurkę (6) ze środkową rurką (5) za pomocą śruby (21) i klucza imbusowego (22)

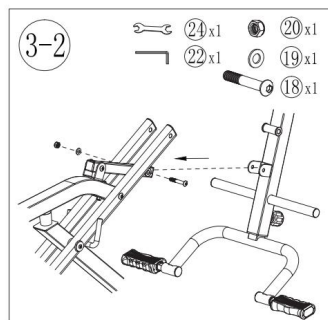
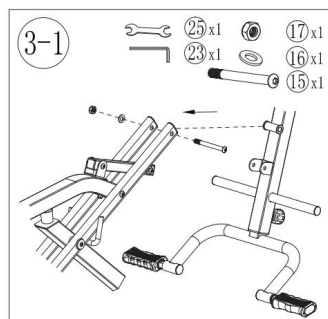
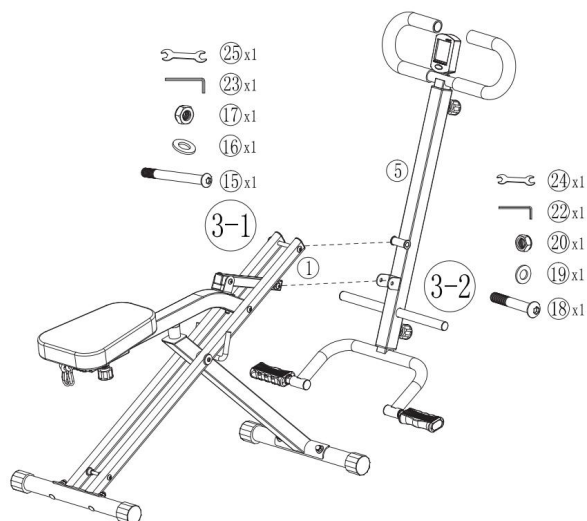
2-4: Złóż monitor (7) na uchwyt(4).



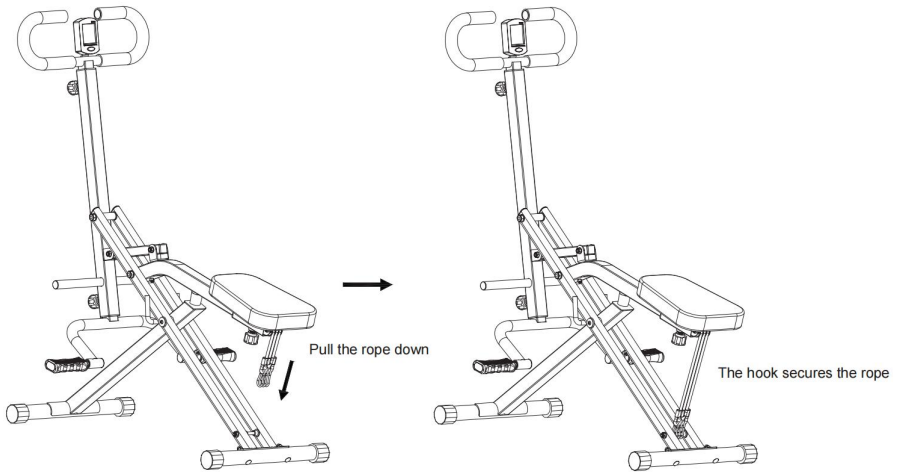
## Krok 3:

3-1: Podłącz środkową rurkę (5) do korpusu głównego (1) za pomocą śruby (15), podkładki (16), nakrętki (17), klucza (25) i klucza imbusowego (23).

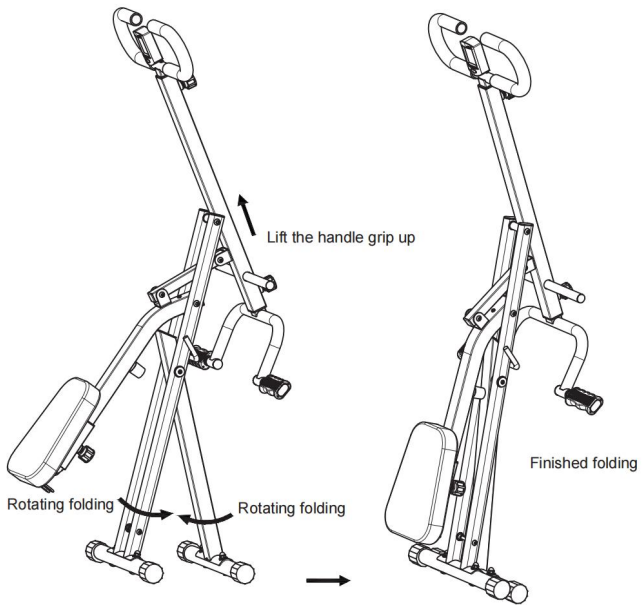
3-2: Podłącz środkową rurkę (5) do korpusu głównego (1) za pomocą śruby 18, podkładki (19), nakrętki (20), klucza (24) i klucza imbusowego klucz (22)



## How to assemble the resistance rope



## How to foldable



## MONITORUJ DZIAŁANIE



Czas : 0:00-99,59

Liczba: 0-999 km (ml)

Liczba: 0-999 km (ml)

Kalorie: 0,0-999,0

CZAS	Naciskaj czerwony przycisk, aż na ekranie pojawi się słowo TIME. Na ekranie zostanie wyświetlony rzeczywisty czas trwania treningu. WYŚWIETLACZ: 0:00~99:59.
LICZYĆ	Naciskaj czerwony przycisk, aż na ekranie pojawi się napis COUNT (LICZNIK), a na monitorze pojawi się liczba ruchów. WYŚWIETLACZ: 0~999
TCOUNT	Naciskaj czerwony przycisk, aż na ekranie pojawi się napis TCOUNT. Na monitorze pojawi się łączna liczba ruchów. WYŚWIETLACZ: 0~999
CAL	Naciśnij czerwony przycisk, aż na ekranie pojawi się słowo CAL. Monitor wyświetli kalorie. WYŚWIETLACZ: 0,0~999,0.

## INSTRUKCJE

### PRZEWODNIK SZKOLENIOWY

Squat Machine to innowacyjny system treningowy, który pomaga kształtować plecy, ramiona, mięśnie klatki piersiowej, bicepsy, tricepsy, mięśnie brzucha, pośladki, biodra i uda w tym samym czasie.

### JAK TO DZIAŁA

Maszyna do przysiadów wykorzystuje złożony system ruchu, który angażuje wszystkie mięśnie jednocześnie. Łączy cztery rodzaje ćwiczeń siłowych (wyciskanie nogami, przysiady, plecy i mięśnie brzucha) z ćwiczeniami aerobowymi, co czyni ją kompletnym i skutecznym systemem treningowym do spalania kalorii i modelowania sylwetki. Z maszyną do przysiadów możesz ćwiczyć wszystkie główne grupy mięśniowe. Mięśnie są napinane, modelowane i kształtowane poprzez prosty ruch, który wykorzystuje masę własnego ciała do generowania oporu.



**DZIĘKI MASZYNI DO PRZYSADÓW CAŁE TWOJE CIAŁO PRACUJE RÓWNOCZEŚNIE:**

Wzmacnia i kształtuje nogi i pośladki. Wygładza brzuch.

Definiuje mięśnie brzucha.

Kształtuje mięśnie klatki piersiowej, bicepsy i plecy.

Spala kalorie.

Pomaga schudnąć.

Kształtuje sylwetkę.

## **INSTRUKCJA - KROK 1**

Usiądź bezpośrednio na urządzeniu i mocno trzymaj kierownicę. Oprzyj ją nogami. Pociągnij kierownicę do siebie, a następnie pchnij ją z powrotem do pozycji wyjściowej.

### **ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**

#### **WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z MASZYNY DO PRZYSIADÓW**

Używaj maszyny do przysiadów przez pół godziny dziennie, trzy razy w tygodniu .

#### **OSTRZEŻENIE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

- Przed użyciem maszyny do przysiadów należy zawsze przeczytać instrukcję obsługi .
  - Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące swojego stanu fizycznego lub cierpisz na jakąś dolegliwość , zawsze skonsultuj się z lekarzem przed użyciem maszyny do przysiadów.
  - Jeśli cierpisz na astmę lub inne schorzenia układu oddechowego, przed użyciem maszyny Squat Machine skonsultuj się z lekarzem.
  - Maszynę do przysiadów należy zawsze umieszczać na płaskiej powierzchni.
  - Upewnij się, że dzieci nie używają Maszyna do przysiadów bez nadzoru osoby dorosłej.
  - Nie używaj maszyny do przysiadów, jeśli jesteś w ciąży.
  - Nie należy spożywać napojów alkoholowych podczas korzystania z urządzenia.
  - Po użyciu należy napić się wody i/lub napoju izotonicznego.
  - Jak w przypadku każdego urządzenia do ćwiczeń fizycznych, przed rozpoczęciem korzystania z maszyny Squat Machine należy skonsultować się z lekarzem .
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby ( w tym dzieci)

o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej lub osoby nieposiadające odpowiednich uprawnień . doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że znajdują się pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub otrzymały instrukcje dotyczące korzystania z urządzenia. Dzieci powinny znajdować się pod nadzorem, aby mieć pewność, że nie bawią się urządzeniem. Maksymalna waga użytkownika urządzenia wynosi 100 kg.

## **GWARANCJA**

Na niniejszy produkt udzielana jest gwarancja na wady produkcyjne, której okres obowiązywania określają przepisy prawne obowiązujące w danym kraju.

Niniejsza gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wynikających z niewłaściwego użytkowania, niedbałego użytkowania komercyjnego, nienormalnego zużycia, wypadków lub niewłaściwego obchodzenia się.



## **UTYLIZACJA MATERIAŁÓW**

Symbol przekreślonego kosza na śmieci oznacza, że należy zapoznać się z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji tego rodzaju produktów i ich przestrzegać. Nie wyrzucaj z Ten produkt należy utylizować tak samo, jak inne odpady domowe. Urządzenie należy utylizować zgodnie z odpowiednimi lokalnymi przepisami. Urządzenia zawierają substancje niebezpieczne, które mogą mieć szkodliwy wpływ na środowisko i / lub zdrowie ludzi i powinny być poddawane odpowiedniemu recyklingowi.

**Producent:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

STREETEASTWOOD

NSW 2122 Australia

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

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

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

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

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





# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

## **Paardrijden Squat**

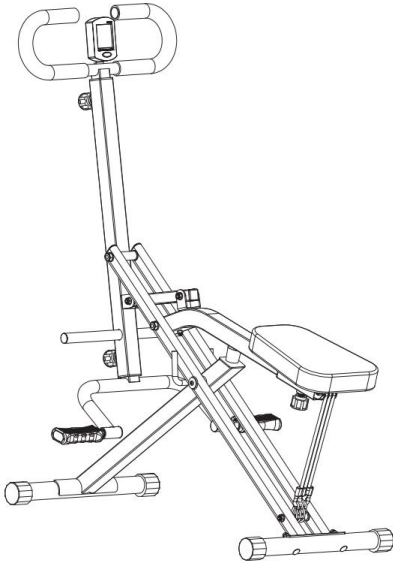
**MODEL: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## Horse Riding Squat

MODEL: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P



### Installation Instruction

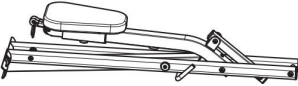

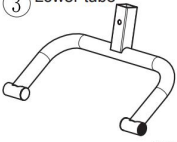
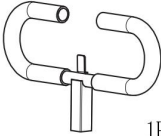
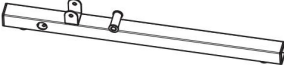




















Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruiksaanwijzing duidelijk te interpreteren. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Neemt u het ons niet kwalijk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

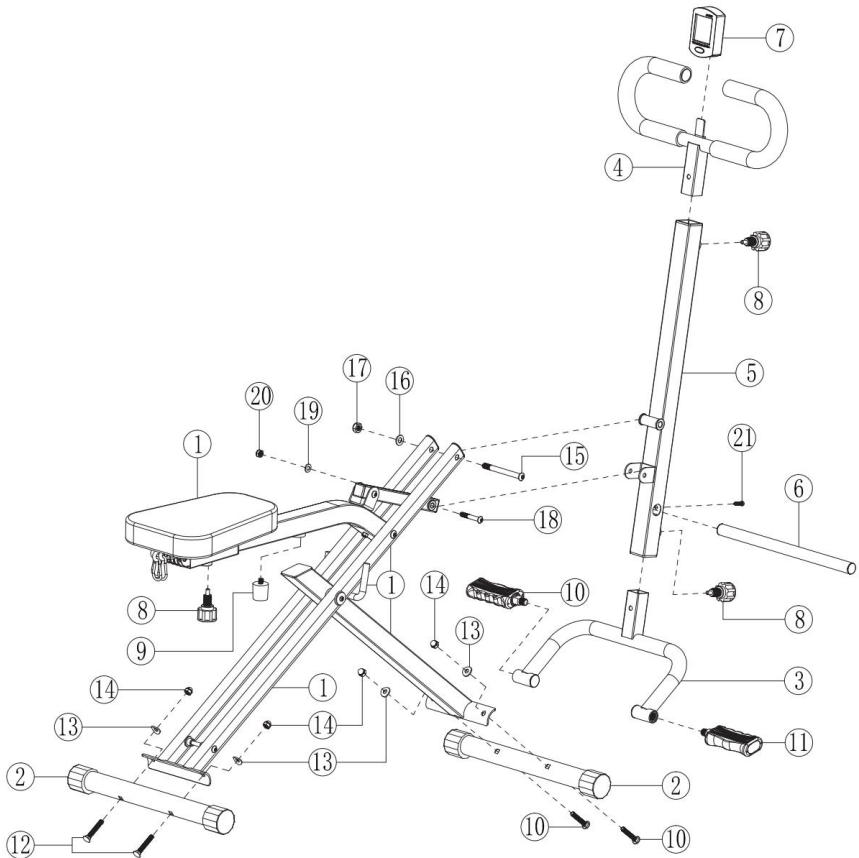


Waarschuwing: om het risico op letsel te verminderen, moet de gebruiker de gebruiksaanwijzing zorgvuldig lezen.

## LIJST MET RESERVEONDERDELEN

<p>① Main Body</p>  <p>1PC</p>	<p>② Bottom tube</p>  <p>2PCS</p>	<p>③ Lower tube</p>  <p>1PC</p>	<p>④ Handle</p>  <p>1PC</p>		
<p>⑤ Middle tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑥ Tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑦ Monitor</p>  <p>1PC</p>	<p>⑩ Left pedal</p>  <p>Pedal-L 1PC</p>	<p>⑪ Right pedal</p>  <p>Pedal-R 1PC</p>	
<p>⑫</p>  <p>M8x50 Screw 4PCS</p>	<p>⑬</p>  <p>M8 washer 4PCS</p>	<p>⑭</p>  <p>M8 Nut 4PCS</p>	<p>⑮</p>  <p>M10x100 Screw 1PC</p>	<p>⑯</p>  <p>M10 washer 1PC</p>	<p>⑰</p>  <p>M10 Nut 1PC</p>
<p>⑱</p>  <p>M8x50 Screw 1PC</p>	<p>⑲</p>  <p>M8 washer 1PC</p>	<p>⑳</p>  <p>M8 Nut 1PC</p>	<p>㉑</p>  <p>M6x20 Screw 1PC</p>	<p>㉒</p>  <p>Allen Wrench L5 1PC</p> <p>㉔</p>  <p>Wrench s13-s15 1PC</p>	<p>㉓</p>  <p>Allen Wrench L6 1PC</p> <p>㉕</p>  <p>Wrench s17-s19 1PC</p>

# DIAGRAM VAN GEËXPLODEERDE ONDERDELEN

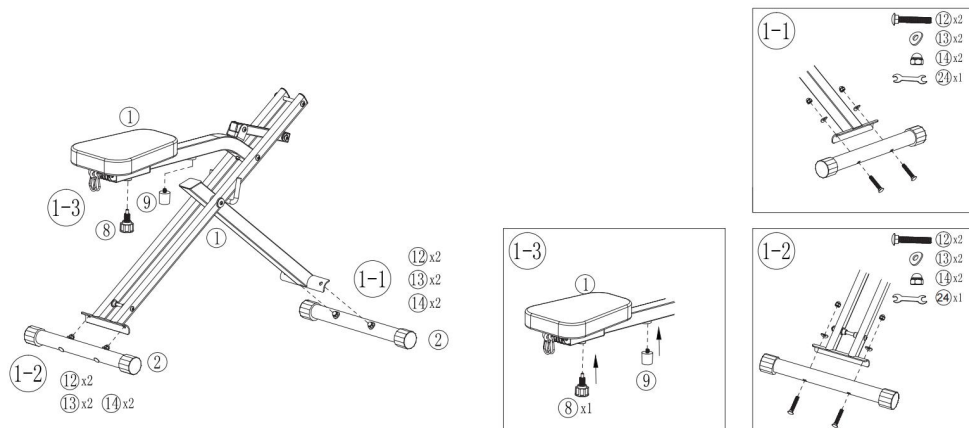


## Stap 1:

1-1: Verbind de onderste buis (2) met het hoofdlichaam (1) door middel van een schroef (12), ring (13), moer (14) en sleutel (24).

1-2: Verbind de onderste buis (2) met het hoofdlichaam (1) door middel van een schroef (12), ring (13), moer (14) en sleutel (24).

1-3: Plaats de kogelpen (8) en de crashpad (9) op het hoofdlichaam zoals aangegeven in de pijl hieronder afbeelding



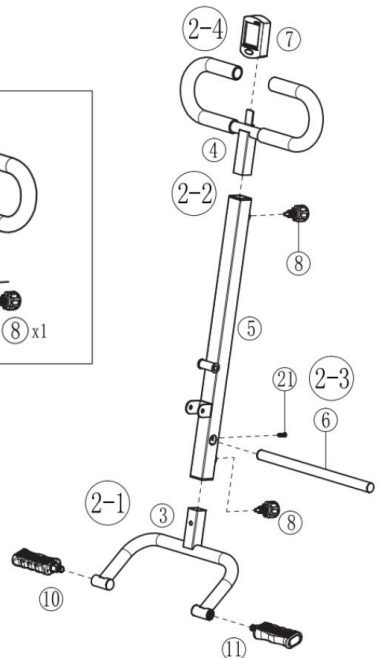
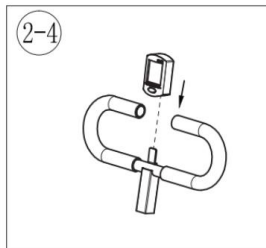
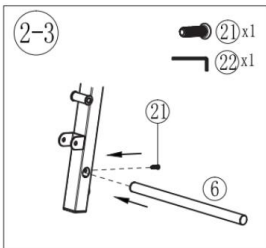
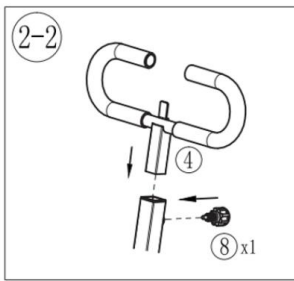
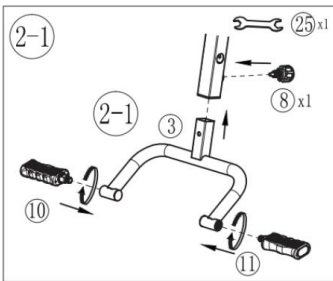
## Stap 2:

2-1: Monteer het linkerpedaal (10) en het rechterpedaal (11) op de onderste buis (3). Beide pedalen moeten vergrendeld zijn zoals aangegeven in de pijl op de afbeelding.

2-2: Verbind de middelste buis (5) met de handgreep (4) door middel van een kogelpen (8).

2-3: Verbind de buis (6) met de middelste buis (5) met behulp van een schroef (21) en een inbussleutel (22).

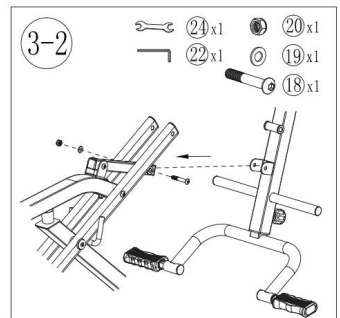
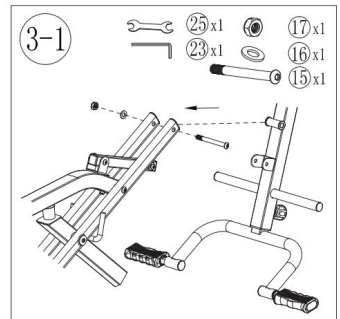
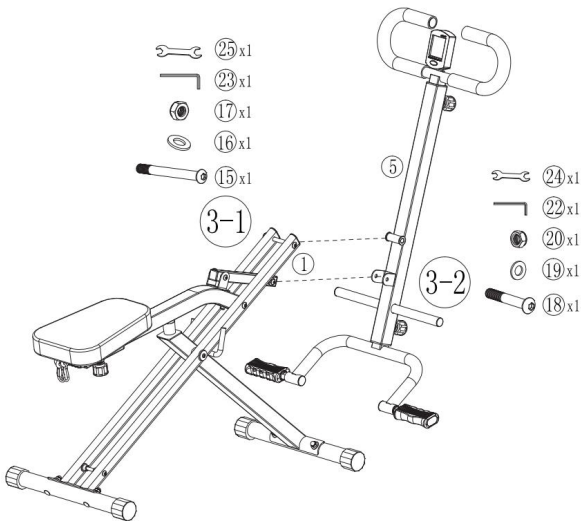
2-4: Monteer de monitor (7) op de handvat(4).



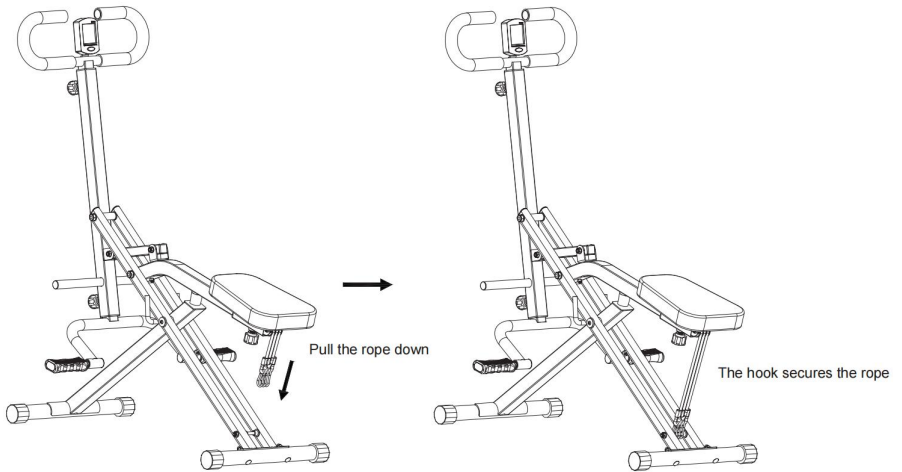
## Stap 3:

3-1: Verbind de middelste buis (5) met het hoofdlichaam (1) door middel van een schroef (15), ring (16), moer (17), sleutel (25) en inbussleutel (23).

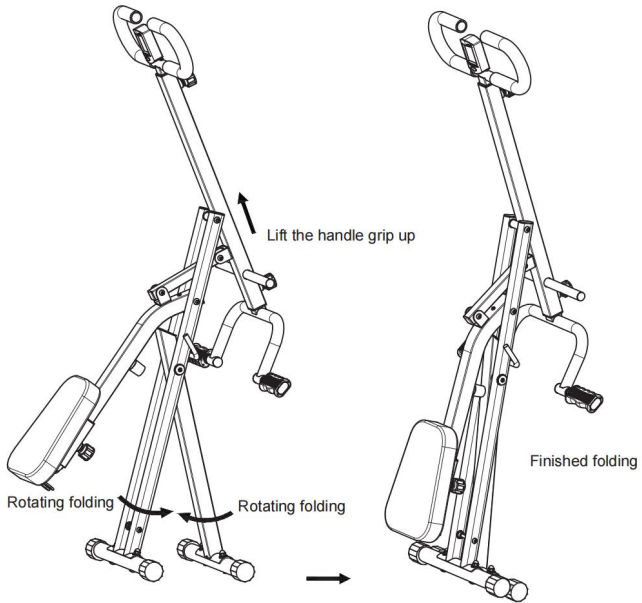
3-2: Verbind de middelste buis (5) met het hoofdlichaam (1) door middel van schroef 18, ring (19), moer (20), sleutel (24) en inbussleutel moersleutel (22)



## How to assemble the resistance rope



## How to foldable



## MONITORWERKING



Tijd : 0:00-99.59

Aantal: 0-999 KM (ML)

Aantal: 0-999 KM (ML)

Kal:0.0-999.0

TIJD	Druk op de rode knop totdat het woord TIME op het scherm verschijnt. Het scherm toont de werkelijke trainingsduur. WEERGAVE: 0:00~99:59.
GRAAF	Druk op de rode knop totdat het woord COUNT op het scherm verschijnt; de monitor geeft het aantal bewegingen weer. WEERGAVE: 0~999
TCOUNT	Druk op de rode knop totdat het woord TCOUNT op het scherm verschijnt; de monitor toont het totale aantal bewegingen. WEERGAVE: 0~999
CAL	Druk op de rode knop totdat het woord CAL op het scherm verschijnt. De monitor geeft het aantal calorieën weer. WEERGAVE: 0,0~999,0.

## **TRAININGSGIDS**

Squat Machine is een innovatief trainingssysteem waarmee je tegelijkertijd je rug, schouders, borstspieren, biceps, triceps, buikspieren, bilspieren, heupen en dijen traint.

## **HOE HET WERKT**

De Squat Machine maakt gebruik van een samengesteld bewegingssysteem dat al je spieren tegelijkertijd traint. Het combineert vier soorten krachtoefeningen (leg press, squats, rug- en buikspieren) met cardiovasculaire aerobe oefeningen, wat het een compleet en effectief trainingssysteem maakt om calorieën te verbranden en je lichaam te verstevigen. Met de Squat Machine kun je alle belangrijke spiergroepen trainen. De spieren worden aangespannen, verstevigd en gevormd door een simpele beweging waarbij je eigen lichaamsgewicht weerstand creëert.



**MET DE SQUAT MACHINE WERKT JE HELE LICHAAM  
TEGELIJKERTIJD:**

Versterkt en vormt uw benen en bilspiereen. Maakt uw buik glad.

Definieert je buikspiereen.

Verstevigt je borstspiereen, biceps en rug.

Verbrandt calorieën.

Helpt je bij het afvallen.

Geeft vorm aan uw figuur.

## **INSTRUCTIES - STAP 1**

Ga recht op het apparaat zitten en houd het stuur stevig vast. Oefen weerstand uit met uw benen. Trek het stuur naar u toe en duw het vervolgens terug naar de oorspronkelijke positie.

## **VOORZORGSMAATREGELEN**

### **TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN DE SQUAT MACHINE**

Gebruik de Squat Machine een half uur per dag, drie keer per week .

### **VEILIGHEIDSWAARSCHUWING**

- Lees altijd de gebruiksaanwijzing voordat u de Squat Machine gebruikt.
- Als u vragen hebt over uw lichamelijke conditie of als u aan een aandoening lijdt , raadpleeg dan altijd uw arts voordat u de Squat Machine gebruikt.
- Als u last heeft van astma of een andere aandoening aan de luchtwegen, raadpleeg dan uw arts voordat u de Squat Machine gebruikt.
- Plaats de Squat Machine altijd op een vlakke ondergrond.
- Zorg ervoor dat kinderen dit niet gebruiken Squat Machine zonder toezicht van een volwassene.
- Gebruik de Squat Machine niet als u zwanger bent.
- Drink geen alcoholische dranken terwijl u het apparaat gebruikt.
- Drink na gebruik water en/of een isotone drank.
- Zoals bij elk fitnessapparaat, raadpleeg uw arts voordat u de Squat Machine gaat gebruiken .

Dit apparaat is niet ontworpen om te worden gebruikt door iemand ( inclusief kinderen) met verminderde fysieke, sensorische of mentale vermogens , of door mensen zonder voldoende ervaring en/of kennis, tenzij ze onder toezicht staan van iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat. Kinderen moeten onder toezicht staan om te voorkomen dat ze met het apparaat spelen. Het maximale gewicht voor gebruik van het

apparaat is 100 kg.

## **GARANTIE**

Voor dit product geldt een garantie tegen fabricagefouten, binnen de termijnen die zijn vastgelegd in de wetgeving van het betreffende land. Deze garantie dekt geen schade die het gevolg is van onjuist gebruik, nalatig commercieel gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuist gebruik.



## **VERWIJDERING VAN MATERIALEN**

Een symbool van een doorgekruiste afvalbak op wieltjes betekent dat u zich moet informeren over de plaatselijke regelgeving met betrekking tot het afvoeren van dit soort producten en deze moet naleven. Gooi dit product niet weg . van Dit product moet u weggooien zoals u dat met ander huishoudelijk afval zou doen. Voer dit apparaat af volgens de plaatselijke voorschriften. Elektrische en elektronische apparaten Apparaten bevatten gevaarlijke stoffen die schadelijke effecten kunnen hebben op het milieu en / of de gezondheid van de mens en dienen op de juiste manier gerecycled te worden.

**Fabrikant:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

**Geïmporteerd naar AUS:** SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA

STREETEASTWOOD

NSW 2122 Australië

**Geïmporteerd naar de VS:** Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166

Anaheim

Plaats, Rancho Cucamonga, CA 91730

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

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

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

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





# **VEVOR**

**Affordable. Reliable. Home Improvement.**

## **Ridning Knäböj**

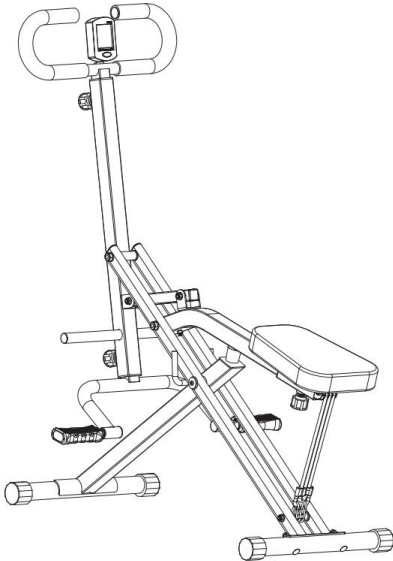
**MODELL: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P**

# VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

## Horse Riding Squat

MODELL: YZJ-523-3\YZJ-523-1\YZJ-523-3-P



### Installation Instruction

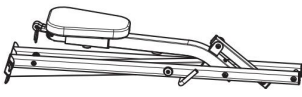
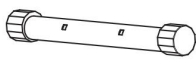
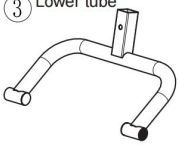
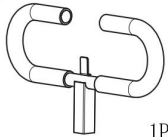
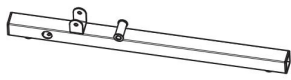




















Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det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

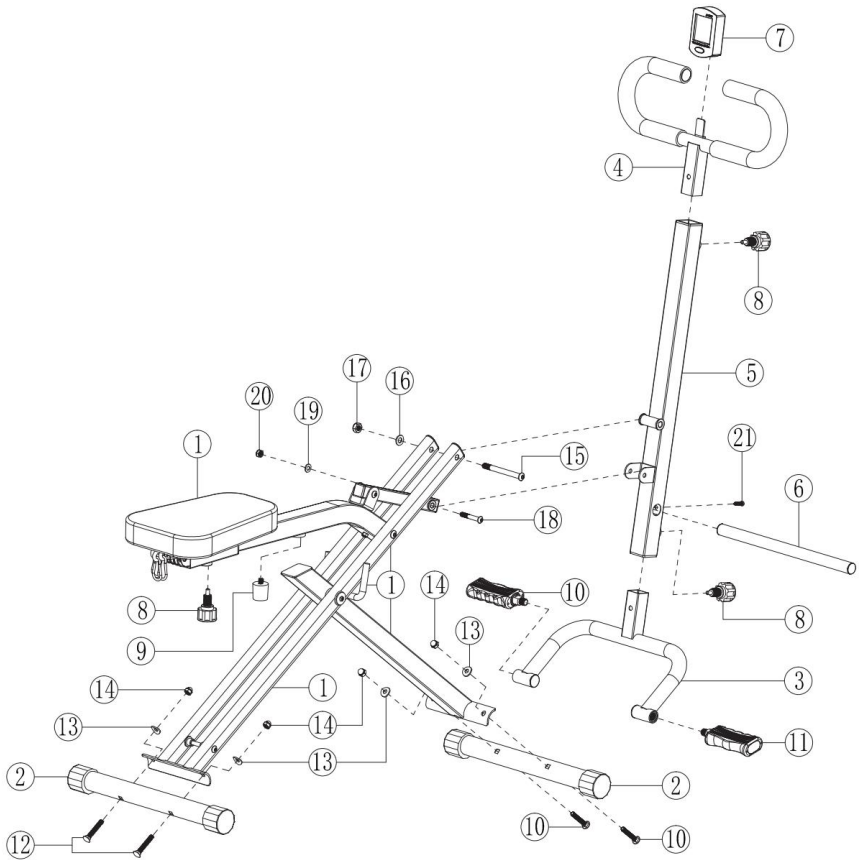


Varning – För att minska risken för skador måste användaren läsa instruktionsmanualen noggrant.

## RESERVDLSLISTA

<p>① Main Body</p>  <p>1PC</p>	<p>② Bottom tube</p>  <p>2PCS</p>	<p>③ Lower tube</p>  <p>1PC</p>	<p>④ Handle</p>  <p>1PC</p>		
<p>⑤ Middle tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑥ Tube</p>  <p>1PC</p>	<p>⑦ Monitor</p>  <p>1PC</p>	<p>⑩ Left pedal</p>  <p>Pedal-L 1PC</p>	<p>⑪ Right pedal</p>  <p>Pedal-R 1PC</p>	
<p>⑫</p>  <p>M8x50 Screw 4PCS</p>	<p>⑬</p>  <p>M8 washer 4PCS</p>	<p>⑭</p>  <p>M8 Nut 4PCS</p>	<p>⑮</p>  <p>M10x100 Screw 1PC</p>	<p>⑯</p>  <p>M10 washer 1PC</p>	<p>⑰</p>  <p>M10 Nut 1PC</p>
<p>⑱</p>  <p>M8x5 Screw 1PC</p>	<p>⑲</p>  <p>M8 washer 1PC</p>	<p>⑳</p>  <p>M8 Nut 1PC</p>	<p>㉑</p>  <p>M6x20 Screw 1PC</p>	<p>㉒</p>  <p>Allen Wrench L5 1PC</p>	<p>㉓</p>  <p>Allen Wrench L6 1PC</p>
				<p>㉔</p>  <p>Wrench s13-s15 1PC</p>	<p>㉕</p>  <p>Wrench s17-s19 1PC</p>

# EXPLODERAD DELDIAGRAM



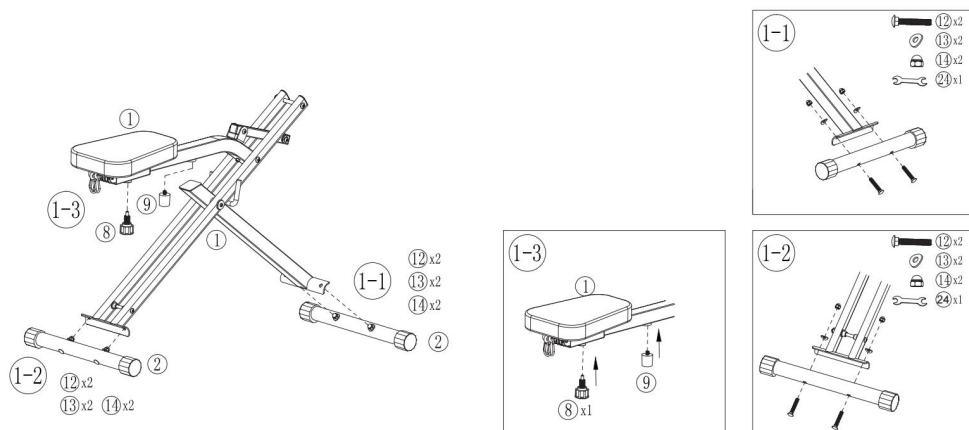
## Steg 1:

1-1: Anslut bottenröret (2) till huvuddelen (1) med skruv (12), bricka (13), mutter (14) och nyckel (24).

1-2: Anslut bottenröret (2) till huvuddelen (1) med skruv (12), bricka (13), mutter (14) och nyckel (24).

1-3: Sätt i kulstiftet (8) och kraschskyddet (9) på huvuddelen enligt pilen i följande illustration.

bild



## Steg 2:

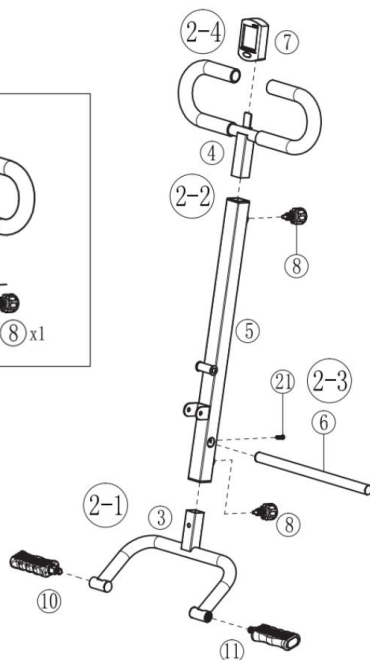
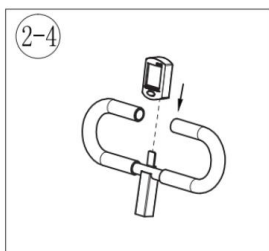
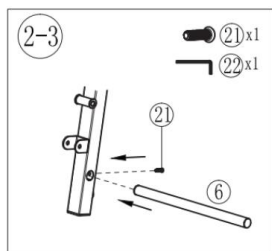
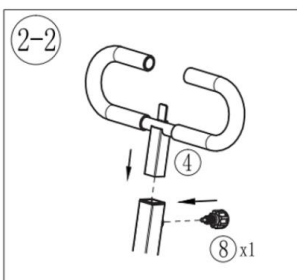
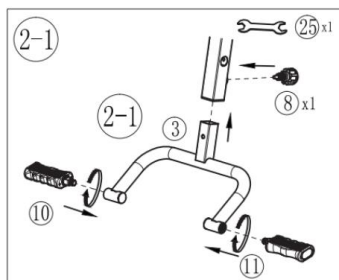
2-1: Montera vänster pedal (10) och höger pedal (11) på det nedre röret (3).  
Båda pedalerna ska vara låsta som pilen på bilden visar.

2-2: Anslut mittröret (5) till handtaget (4) med kulstiftet (8)

2-3: Anslut röret (6) till mittröret (5) med skruv (21) och insexnyckel (22)

2-4: Montera skärmen (7) på handtag (4).

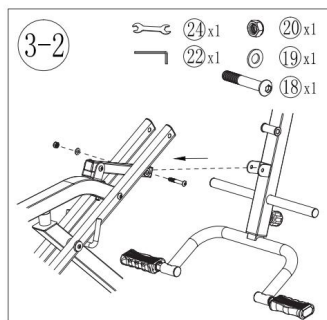
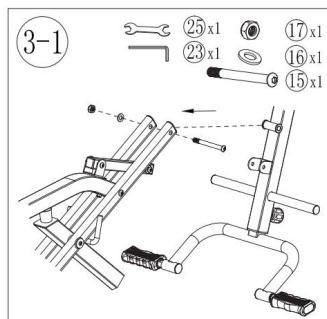
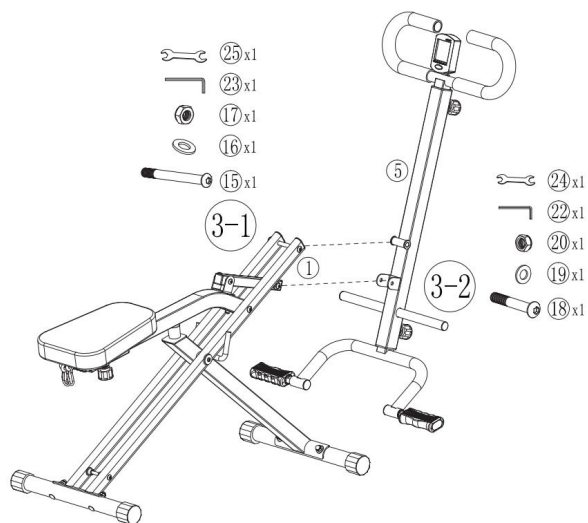
(4).



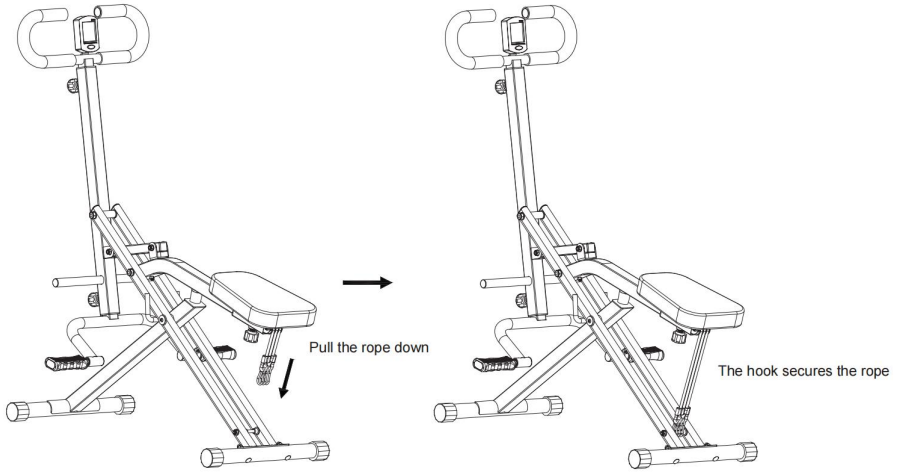
## Steg 3:

3-1: Anslut mittröret (5) till huvuddelen (1) med skruv (15), växlare (16), mutter (17), nyckel (25) och insexnyckel (23).

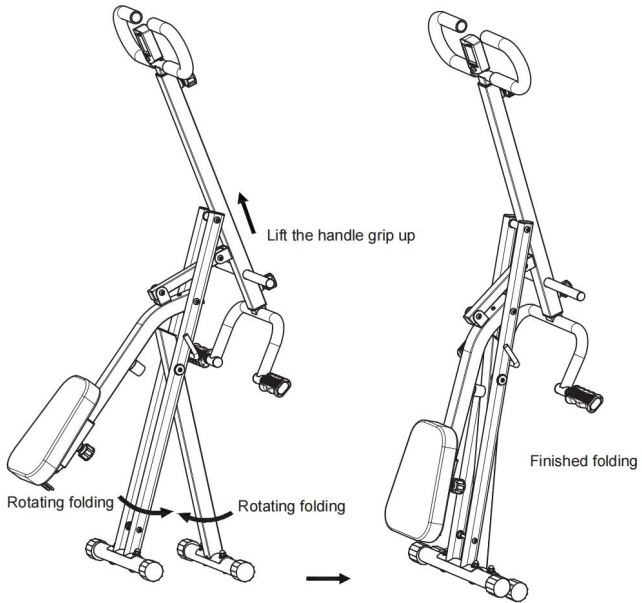
3-2: Anslut mittröret (5) på huvuddelen (1) med skruv 18), bricka (19), mutter (20), nyckel (24) och insexnyckel. skiftnyckel (22)



## How to assemble the resistance rope



## How to foldable



## ÖVERVAKNINGSDATA



Tid : 0:00-99.59

Antal: 0-999 km (ml)

Antal: 0-999 km (ml)

Kal: 0,0-999,0

TID	Tryck på den röda knappen tills ordet TIME visas på skärmen; skärmen visar den faktiska träningstiden. DISPLAY: 0:00~99:59.
RÄKNA	Tryck på den röda knappen tills ordet COUNT visas på skärmen; monitorn visar antalet rörelser. DISPLAY: 0~999
ANTAL	Tryck på den röda knappen tills ordet TCOUNT visas på skärmen; skärmen visar det totala antalet rörelser. DISPLAY: 0~999
KAL	Tryck på den röda knappen tills ordet CAL visas på skärmen; skärmen visar kalorier. DISPLAY: 0,0~999,0.

# INSTRUKTIONER

## UTBILDNINGSGUIDE

Knäböjsmaskinen är ett innovativt träningsystem som hjälper dig att forma rygg, axlar, bröstmuskler, biceps, triceps, magmuskler, sätesmuskler, höfter och lår samtidigt.

## HUR DET FUNGERAR

Knäböjsmaskinen använder ett sammansatt rörelsesystem som tränar alla dina muskler samtidigt. Den kombinerar fyra typer av styrkeövningar (benpress, knäböj, rygg och mage) med konditionsträning, vilket gör den till ett komplett och effektivt träningsystem för att bränna kalorier och tona din kropp. Med Knäböjsmaskinen kan du träna alla huvudmuskelgrupper. Musklerna dras samman, tonas och formas genom en enkel rörelse som använder din egen kroppsvikt för att skapa motstånd.



## **MED KNÄBÖJSMASKIN ARBETAR HELA DIN KROPP SAMTIDIGT:**

Stärker och formar dina ben och sätesmuskler. Jämnar ut din mage.

Definierar dina magmuskler

Formar dina bröstmuskler, biceps och rygg.

Bränner kalorier.

Hjälper dig att gå ner i vikt.

Formar din figur.

## **INSTRUKTIONER - STEG 1**

Sitt direkt på enheten och håll fast i styret. Använd motstånd med benen. Dra styret mot dig och tryck det sedan tillbaka till sitt ursprungliga läge.

## FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

### TIPS FÖR ANVÄNDNING AV KNÄBÖJSMASKINER

Använd knäböjmaskinen en halvtimme om dagen, tre gånger i veckan .

### SÄKERHETSVARNING

- Läs alltid instruktionsmanualen innan du använder Squat Machine.
- Om du har några frågor om ditt fysiska tillstånd eller om du lider av en sjukdom , rådfråga alltid din läkare innan du använder en knäböjmaskin.
- Om du lider av astma eller någon annan luftvägsbesvär, rådfråga din läkare innan du använder knäböjmaskinen.
- Placera alltid knäböjmaskinen på en plan yta.
- Se till att barn inte använder Knäböjmaskin utan vuxenövervakning.
- Använd inte knäböjmaskinen om du är gravid.
- Drick inte alkoholhaltiga drycker när du använder enheten.
- Drick vatten och/eller en isoton dryck efter användning.
- Precis som med alla träningsmaskiner, rådfråga din läkare innan du börjar använda knäböjmaskinen .

Denna apparat är inte avsedd att användas av någon ( inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga , eller av personer utan tillräcklig förmåga . erfarenhet och/eller kunskap, såvida de inte övervakas av någon som ansvarar för deras säkerhet eller får instruktioner om hur enheten används. Barn bör övervakas för att säkerställa att de inte leker med enheten. Den maximala vikten för användning av enheten är 100 kg.

### GARANTI

Denna produkt omfattas av en garanti mot tillverkningsfel inom de tidsfrister som anges i gällande lagstiftning i respektive land.

Denna garanti täcker inte skador till följd av otillräcklig användning, försumlig kommersiell användning, onormalt slitage, olyckor eller felaktig hantering.



## **AVFALLSHANTERING AV MATERIAL**

En symbol med en överkorsad soptunna på hjul betyder att du bör ta reda på och följa lokala föreskrifter för kassering av den här typen av produkt. Släng inte av Kassera den här produkten på samma sätt som annat hushållsavfall. Kassera enheten i enlighet med gällande lokala föreskrifter. Elektriska och elektroniska Apparater innehåller farliga ämnen som kan ha skadliga effekter på miljön och / eller människors hälsa och bör återvinnas på rätt sätt.

**Tillverkare:** Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

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

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

STREETEASTWOOD

NSW 2122 Australien

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

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

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

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

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



