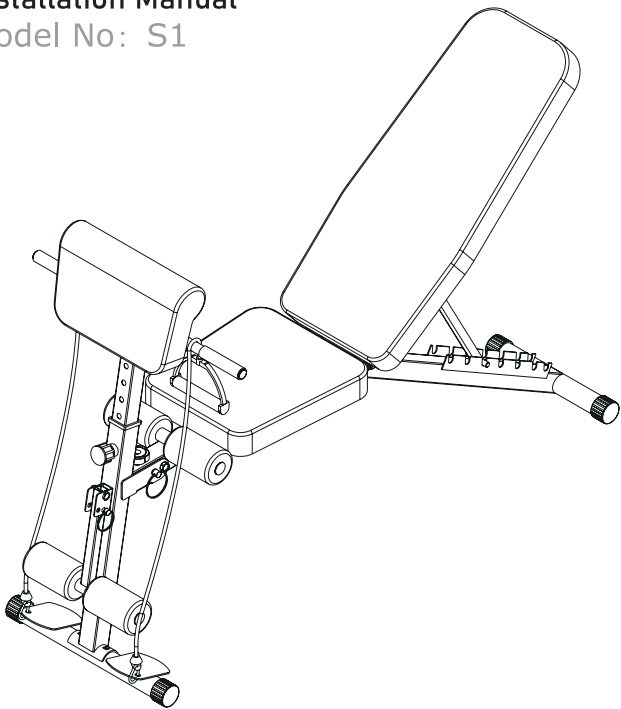




Installation Manual

Model No: S1

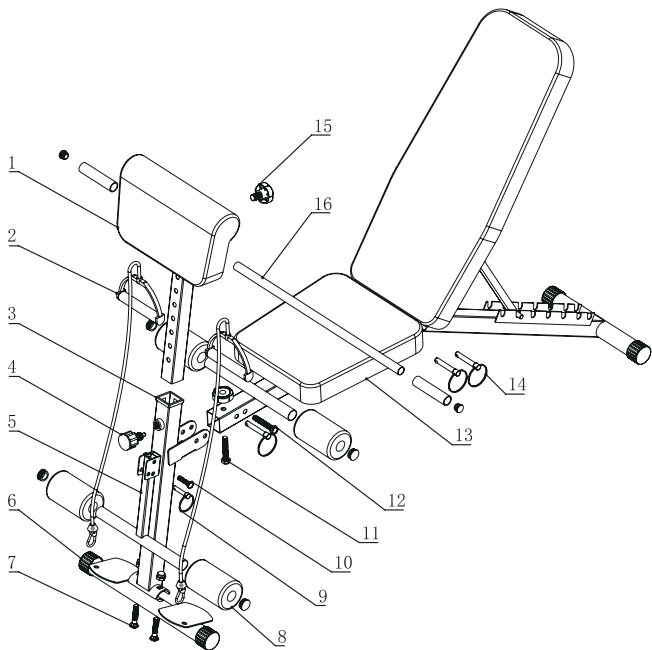


CONTENTS

EN-----	1
ES-----	6
FR-----	11
IT-----	16
DE-----	21
NL-----	26
日本語-----	31

EN

Installation Diagram



- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Bracket (1) | 9. Bolt C8*40 (1) |
| 2. Drawstring (2) | 10. Bolt M8*35, lock nut (1) |
| 3. Front bracket (1) | 11. Bolt, hex twist (1) |
| 4. Pull pin (1) | 12. Bolt M10*60, lock nut (1) |
| 5. Leg presser (1) | 13. Main frame (1) |
| 6. Front bottom tube (1) | 14. Bolt Z10*60 (3) |
| 7. Bolt M10*50, cap nut (2) | 15. Hex twist M10*20 (1) |
| 8. Foam, pipe plug (4) | 16. Handrail tube (1) |

Safety Common Sense

1. Read the instructions carefully before assembling and using the training equipment safe and effective training effects can be achieved by maintaining and using the training equipment. Therefore, it must be ensured that all users are familiar with all the training equipment warnings and precautions.
2. Before using the training equipment, the user should consult a doctor for physical condition to prevent malfunction during training a safety accident prevented normal training. If the user is undergoing medication, and the treatment affects heart rate, blood pressure, and cholesterol index, be sure to follow the doctor's advice before training.
3. Pay attention to the physical condition at all times during training, if it is incorrect or excessive training will be harmful to your health. If you have the following symptoms (including: headache, chest, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea, etc.), please stop training immediately, only if the doctor can continue training after checking and confirming that there is no problem.
4. Please use the training equipment in a solid and flat place, and put a protective layer on the floor and carpet surface to prevent ground damage bad, for your safety, please ensure that the surrounding and the distance between obstacles shall not be less than 0.5m.
5. Before using the training equipment, please check all that needs to be locked whether the screws and nuts are locked, make sure that they can be used afterwards.

Only frequent damage, wear and tear parts regular repairs and maintenance are required to ensure safe use the training equipment.

6. Please make sure to use the equipment in the manner specified in the manual, when defective parts are found during assembly and overhaul or when noise comes out during use, please stop operation immediately. And use to ensure that all the questions are solved before proceeding get on.

7. When using the training equipment, please wear clothes suitable for training. Avoid wearing large clothes, which may be jammed by the machine. Obstructing the operation and may be trapped on the equipment and cannot move.

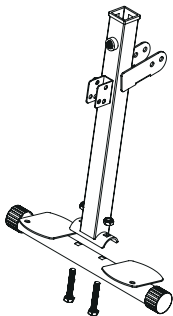
The training equipment is not suitable for medical equipment.

8. When lifting or moving the training equipment, pay attention to safety, so as not to hurt your back. To adopt the correct method of movement or with the assistance of others.

Installation Steps:

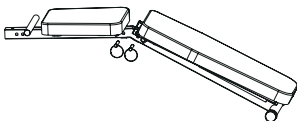
Step1

Connect the front bottom tube (6) and the front bracket (3) with the bolts M10*50 and cap nuts (7).



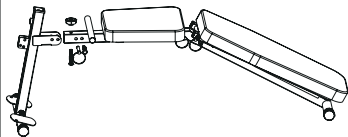
Step2

Align the holes of the main frame (13) and insert the pins 10*60 (14).



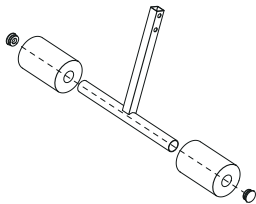
Step3

Connect the front bracket (3) and the main frame (13) with bolt M10*60 and locknut (12) hex wrench (11).



Step4

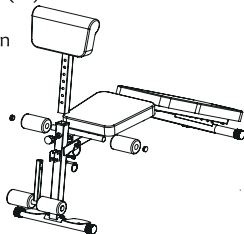
Insert the foam and tube plug (8) into the leg presser (5).



Installation Steps:

Step5

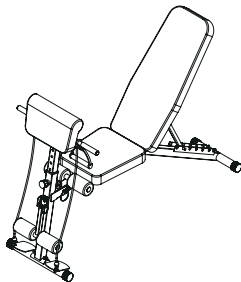
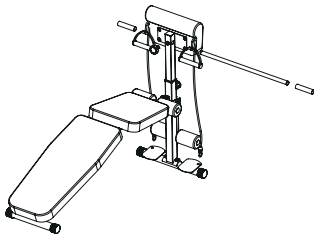
1. Insert the pallet(1) into the front bracket (3). Then align the hole and insert the pull pin (4) into it;
2. Align the leg presser bracket (5) with the hole of the front bracket (3), then connect them with bolt M8*35 and locknut (10) and insert the bolt 8*40 (9) into it ;
3. Insert the foam and pipe plug (8) into the main frame (13).



Step6

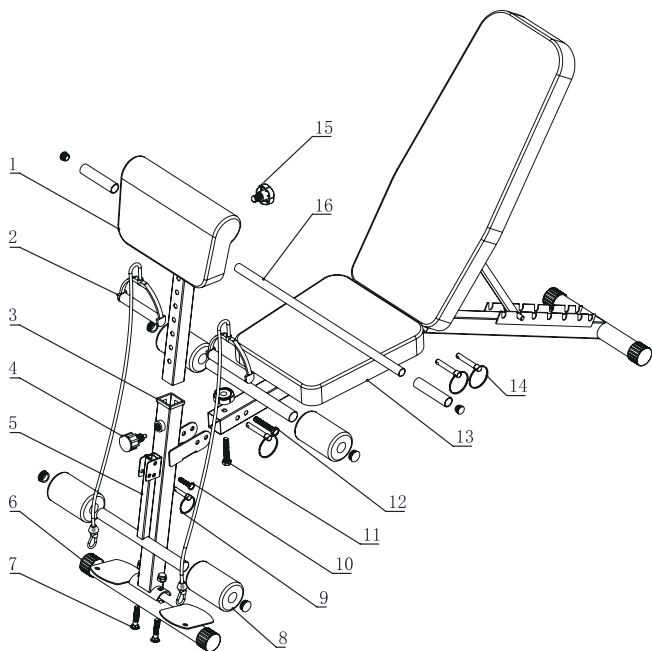
1. Insert the armrest tube (16) into the bracket frame (1) and fix it with a hex twist M10*20(15)
2. Hang the drawstring (2) into the front bottom tube (6).

The installation is complete, and I wish you a happy workout!



ES

Diagrama de instalación



- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Soporte (1) | 9. Perno C 8 * 40 (1) |
| 2. Cordón (2) | 10. Perno M8 * 35, contratuerca (1) |
| 3. Soporte delantero (1) | 11. Perno, giro hexagonal (1) |
| 4. Tire del pasador (1) | 12. Perno M10 * 60, contratuerca (1) |
| 5. Prensatelas (1) | 13, marco principal (1) |
| 6. Tubo inferior delantero (1) | 14. Perno Z10 * 60 (3) |
| 7. Perno M10 * 50, tuerca ciega (2) | 15. Giro hexagonal M10 * 20 (1) |
| 8. Espuma, tapón de tubería (4) | 16. Tubo de pasamanos (1) |

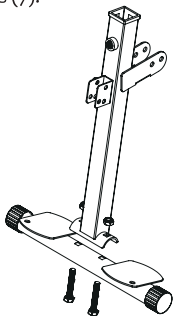
Consejos de seguridad:

1. Antes de montar y utilizar el equipo de formación, es muy importante leer atentamente todo el contenido del manual de instrucciones. Solo la instalación, el mantenimiento y el uso correctos del equipo de formación pueden lograr un efecto de formación seguro y eficaz. Es necesario asegurarse de que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones del equipo de formación.
2. Antes de utilizar el equipo de entrenamiento, el usuario debe consultar a un médico según su condición física para evitar accidentes de salud o seguridad durante el proceso de entrenamiento, de manera que no se pueda realizar el entrenamiento normal. El usuario está en tratamiento farmacológico y el tratamiento afecta a los indicadores de frecuencia cardíaca, presión arterial y colesterol, debe seguir los consejos de su médico antes del entrenamiento.
3. Preste atención a su condición física en todo momento durante el entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo será perjudicial para su salud. Si tiene los siguientes síntomas incómodos (que incluyen: dolor de cabeza, orientación del pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, náuseas, etc.), deje de entrenar de inmediato y continúe entrenando solo después de que el médico verifique y confirme que no hay ningún problema.
4. Coloque el equipo de entrenamiento en un lugar sólido y plano, y coloque una capa protectora en el piso y la superficie de la alfombra para evitar daños al suelo. Por su seguridad, asegúrese de que la distancia entre la periferia del equipo de entrenamiento y los obstáculos no sea inferior a 0,5 m.
5. Antes de usar el equipo de entrenamiento, verifique si todos los tornillos y tuercas que deben apretarse están bloqueados y luego úselo. Solo reparando y manteniendo regularmente las piezas que son fáciles de dañar, desgastar y romper, el equipo de entrenamiento puede usarse de manera segura.
6. Asegúrese de que el equipo se utilice de la manera especificada en el manual. Cuando se encuentren piezas defectuosas durante el montaje y el mantenimiento o se emita ruido durante el uso, detenga la operación inmediatamente y asegúrese de que todas las preguntas sean correctas. Puede continuar operando después de que se resuelva.
7. Cuando utilice el equipo de entrenamiento, use ropa adecuada para el entrenamiento. Debido a que la máquina puede atascar la ropa ancha, puede dificultar el funcionamiento y quedar atrapada en el equipo y no puede moverse.
8. El equipo de entrenamiento no es adecuado para equipos médicos. En el proceso de levantar o mover el equipo de entrenamiento, preste atención a la seguridad para no lastimarse la espalda; utilícelo con el método de movimiento correcto o utilícelo con la ayuda de otras personas.

Pasos de instalación:

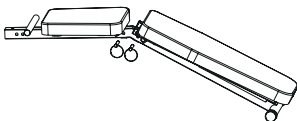
Paso1

Conecte el tubo inferior delantero (6) y el soporte delantero (3) con los pernos M10 * 50 y las tuercas ciegas (7).



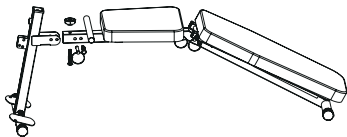
Paso2

Alinee los orificios del marco principal (13) e inserte los pasadores 10 * 60 (14).



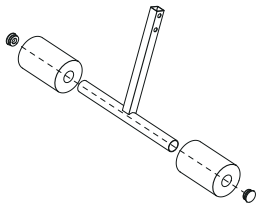
Paso3

Conecte el soporte delantero (3) y el marco principal (13) con los pernos M10 * 60, los pernos de la contratuerca (12) y el tornillo hexagonal (11).



Paso4

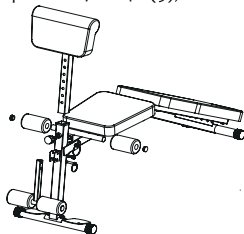
Inserte el tapón de espuma y tubo (8) en la prensa de piernas (5).



Pasos de instalación:

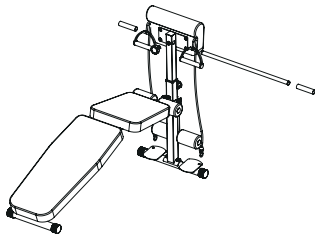
Paso5

1. Inserte la paleta (1) en el orificio del soporte frontal (3) e inserte el pasador de tiro (4);
2. Alinee el soporte de la pata de presión (5) y el soporte delantero (3) con el perno M8 * 35, la contratuerca (10) e inserte el pasador 78 * 40 (9);
3. Inserte el tapón de espuma y tubo (8) en el marco principal (13).

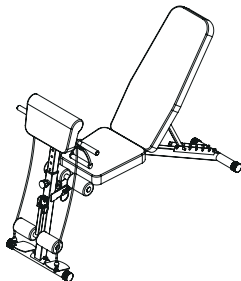


Paso6

1. Inserte el tubo del reposabrazos (16) en el marco del soporte (1) y fíjelo con un giro hexagonal M10 * 20(15)
2. Cuelgue el cordón (2) en el tubo inferior delantero (6).

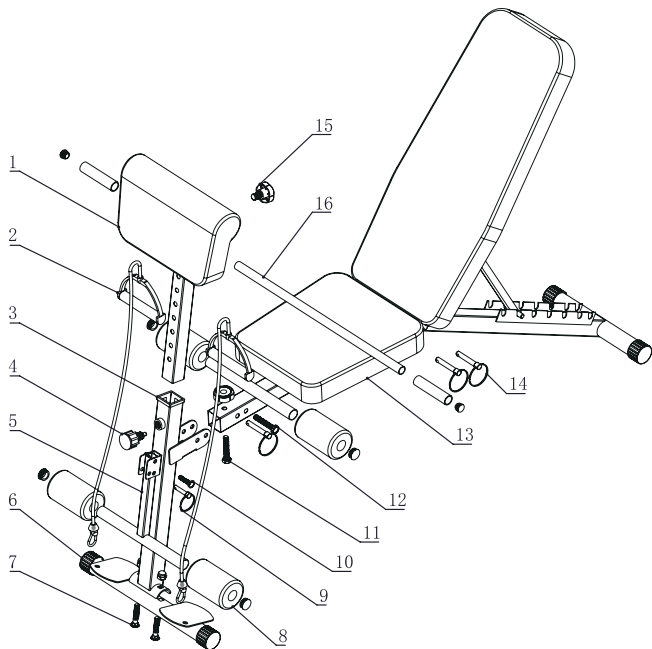


La instalación está completa y les deseo un feliz entrenamiento.



FR

Schéma d'installation



- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Palette(1) | 9. Boulon C8 * 40 (1) |
| 2. Cordon (2) | 10. Boulon M8 * 35, contre-écrou (1) |
| 3. Support avant (1) | 11. Boulon, torsion hexagonale (1) |
| 4. La goupille de traction (1) | 12. Boulon M10 * 60, contre-écrou (1) |
| 5. Pied presseur (1) | 13. cadre principal (1) |
| 6. Tube inférieur avant (1) | 14. Boulon Z10 * 60 (3) |
| 7. Boulon M10 * 50, écrou borgne (2) | 15. torsion hexagonale M10 * 20 (1) |
| 8. Mousse, bouchon de tuyau (4) | 16. Tube de l'accoudoir(1) |

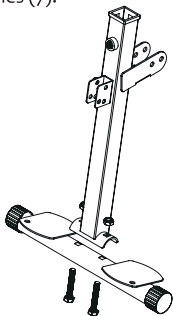
Bon sens pour la sécurité

1. Lisez attentivement les instructions avant d'assembler et d'utiliser l'équipement d'entraînement. Des effets d'entraînement sûrs et efficaces peuvent être obtenus en entretenant et en utilisant l'équipement d'entraînement. Par conséquent, il faut s'assurer que tous les utilisateurs connaissent tous les avertissements et précautions de l'équipement de formation.
2. Avant d'utiliser l'équipement de formation, l'utilisateur doit consulter un médecin pour sa condition physique afin d'éviter tout dysfonctionnement pendant la formation qui a empêché la formation normale d'un incident de sécurité. Si l'utilisateur prend des médicaments et que le traitement affecte la fréquence cardiaque, la pression artérielle et l'indice de cholestérol, assurez-vous de suivre les conseils du médecin avant l'entraînement.
3. Faites toujours attention à la condition physique pendant l'entraînement, si elle n'est pas correcte ou un entraînement excessif sera nocif pour la santé. Si vous présentez les symptômes suivants (notamment: maux de tête, poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, étourdissements, nausées, etc.), arrêtez immédiatement de faire de l'exercice, L'exercice ne peut être poursuivie qu'après que le médecin a vérifié et confirmé qu'il n'y a pas de problème.
4. Utilisez l'équipement d'entraînement dans un endroit solide et plat et appliquez une couche protectrice sur le sol et la surface du tapis pour éviter de graves dommages au sol, pour votre propre sécurité, assurez-vous que l'environnement environnant et la distance entre les obstacles ne doit pas être inférieure à 0,5 m.
5. Avant d'utiliser l'équipement d'entraînement, veuillez vérifier tout ce qui doit être verrouillé si les vis et les écrous sont verrouillés, assurez-vous qu'ils peuvent être utilisés plus tard. Seules des réparations et un entretien réguliers des pièces facilement endommagées, facilement usées et facilement cassées peuvent garantir une utilisation sûre de l'équipement de formation.
6. Assurez-vous d'utiliser l'équipement de la manière spécifiée dans le manuel, si des pièces défectueuses sont détectées lors du montage et de la révision ou si du bruit est entendu pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement le fonctionnement. Et utilisez pour vous assurer que toutes les questions sont résolues avant de continuer.
7. Lorsque vous utilisez l'équipement d'entraînement, portez des vêtements d'entraînement appropriés. Évitez de porter des vêtements amples, qui pourraient être bloqués par la machine, peuvent gêner le fonctionnement de vélo d'appartement et peuvent être coincés sur l'équipement. L'équipement d'entraînement n'est pas adapté à l'équipement médical.
8. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement d'entraînement, faites attention à la sécurité afin de ne pas vous blesser au dos. Adoptez la bonne méthode de mouvement ou avec l'aide d'autrui.

Étapes d'installation:

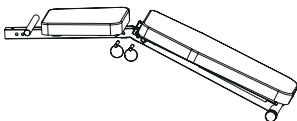
Étape1

Connectez le tube inférieur avant (6) et le support avant (3) avec les boulons M10 * 50 et les écrous borgnes (7).



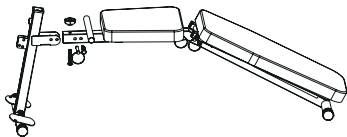
Étape2

Alignez les trous du cadre principal (13) et insérez les oulons 10 * 60 (14).



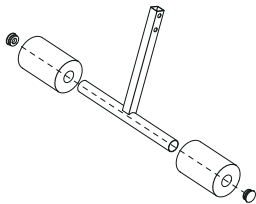
Étape3

Connectez le support avant (3) et le cadre principal (13) avec les boulons M10 * 60, les boulons de contre-écrou (12) et la torsion hexagonale (11).



Étape4

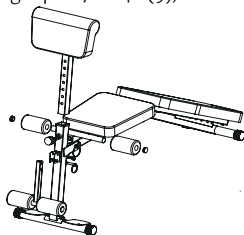
Insérez la mousse et le bouchon du tube (8) dans le pied de biche (5).



Étapes d'installation:

Étape5

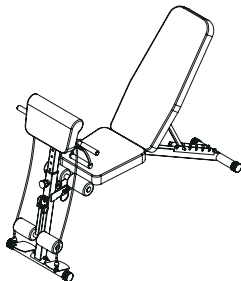
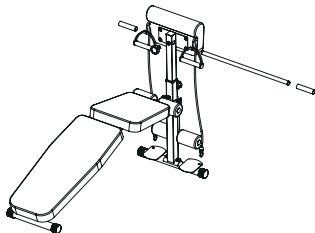
1. Insérez la palette (1) dans le trou du support avant (3) et insérez la goupille de traction (4);
2. Alignez le support du pied de pression (5) et le support avant (3) avec le boulon M8 * 35, le contre-écrou (10) et insérez la goupille 78 * 40 (9);
3. Insérez la mousse et le bouchon de tuyau (8) dans le cadre principal (13).



Étape6

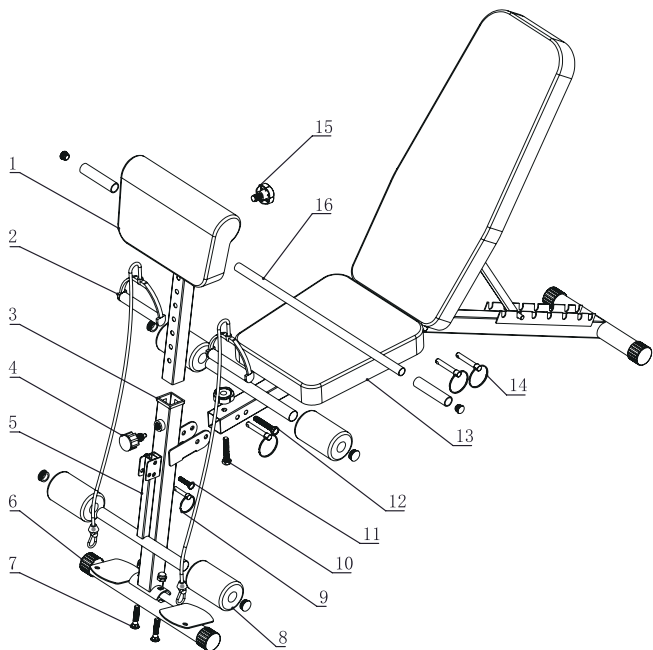
1. Insérez le tube de l'accoudeoir (16) dans le cadre du support (1) et fixez-le avec une torsion hexagonale M10 * 20 (15)
2. Accrochez le cordon (2) dans le tube inférieur avant (6).

L'installation est terminée et je vous souhaite un bon entraînement!



IT

Schema di installazione



- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Supporto (1) | 9. Bullone C 8 * 40 (1) |
| 2. Pizzo (2) | 10. Bullone M8 * 35, controdado (1) |
| 3. Staffa anteriore (1) | 11. Bullone, torsione esagonale (1) |
| 4. Tirare il perno (1) | 12. Bullone M10 * 60, controdado (1) |
| 5. Piedino premistoffa (1) | 13. struttura principale (1) |
| 6. Tubo anteriore inferiore (1) | 14. Bullone Z10 * 60 (3) |
| 7. Bullone M10 * 50, dado cieco (2) | 15. M10 * 20 esagono di giro (1) |
| 8. Schiuma, tappo del tubo (4) | 16. Tubo corrimano (1) |

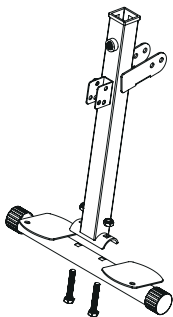
Consiglio di sicurezza:

1. Prima di montare e utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, è molto importante leggere attentamente l'intero contenuto del manuale di istruzioni. Solo l'installazione, la manutenzione e l'uso corretti dell'attrezzatura per l'allenamento possono ottenere un effetto di allenamento sicuro ed efficace. È necessario assicurarsi che tutti gli utenti abbiano familiarità con tutti gli avvertimenti e le precauzioni presenti nell'attrezzatura di addestramento.
2. Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, l'utente deve consultare un medico in base alle sue condizioni fisiche per evitare incidenti alla salute o alla sicurezza durante il processo di formazione, in modo che il normale allenamento non possa essere eseguito. L'utente è in trattamento farmacologico e il trattamento influisce sugli indicatori di frequenza cardiaca, pressione sanguigna e colesterolo, è necessario seguire i consigli del proprio medico prima dell'allenamento.
3. Prestare sempre attenzione alle proprie condizioni fisiche durante l'allenamento. Un allenamento errato o eccessivo sarà dannoso per la salute. Se si hanno i seguenti sintomi fastidiosi (inclusi: mal di testa, orientamento del torace, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, nausea, ecc.), interrompere immediatamente l'allenamento e continuare l'allenamento solo dopo che il medico ha controllato e confermato che non ci sono problemi.
4. Posizionare l'attrezzatura per l'allenamento su una superficie solida e piana e applicare uno strato protettivo sul pavimento e sulla superficie del tappeto per evitare danni al pavimento. Per la tua sicurezza, assicurati che la distanza tra la periferia dell'attrezzatura da allenamento e gli ostacoli non sia inferiore a 0,5 m.
5. Prima di utilizzare l'attrezzatura da allenamento, controllare che tutti i bulloni e i dadi da serrare siano bloccati, quindi utilizzarla. Solo riparando e effettuando regolarmente la manutenzione delle parti che sono facili da danneggiare, logorare e strappare, l'attrezzatura per l'allenamento può essere utilizzata in sicurezza.
6. Assicurarsi che l'apparecchiatura venga utilizzata nel modo specificato nel manuale. Se vengono rilevate parti difettose durante il montaggio e la manutenzione o viene emesso rumore durante l'uso, interrompere immediatamente l'operazione e assicurarsi che tutte le domande siano corrette. È possibile continuare a operare dopo che è stato risolto.
7. Quando si utilizza l'attrezzatura per l'allenamento, indossare indumenti appropriati per l'allenamento. Poiché la macchina può inceppare indumenti larghi, può rendere difficile il funzionamento e rimanere intrappolata nell'apparecchiatura e non può essere spostata.
8. L'attrezzatura per l'allenamento non è adatta per apparecchiature mediche. Durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura da allenamento, prestare attenzione alla sicurezza per non ferire la schiena; usalo con il metodo di movimento corretto o usalo con l'aiuto di altre persone.

Fasi di installazione:

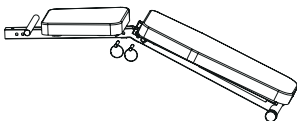
Passaggio1

Collegare il tubo obliquo anteriore (6) e la staffa anteriore (3) con i bulloni M10 * 50 e i dadi ciechi (7).



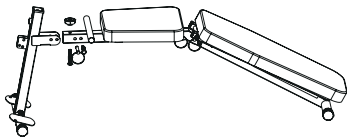
Passaggio2

Allineare i fori nel telaio principale (13) e inserire i perni 10 * 60 (14).



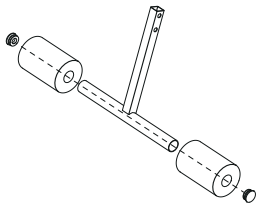
Passaggio3

Attaccare la staffa anteriore (3) e il telaio principale (13) con i bulloni M10 * 60, i bulloni controdado (12) e la vite esagonale (11).



Passaggio4

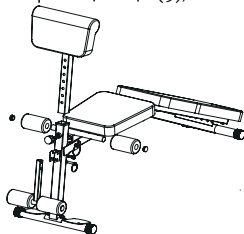
Inserire il tappo in schiuma e il tubo (8) nella pressa per gambe (5).



Fasi di installazione:

Passaggio5

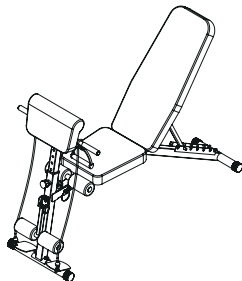
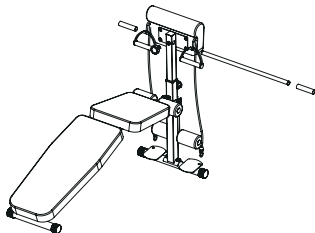
1. Inserire la paletta (1) nel foro del supporto anteriore (3) e inserire il perno di trazione (4);
2. Allineare la staffa della gamba di pressione (5) e la staffa anteriore (3) con il bullone M8 * 35, il controdado (10) e inserire il perno 78 * 40 (9);
3. Inserire il tappo di schiuma e il tubo (8) nel telaio principale (13).



Passaggio6

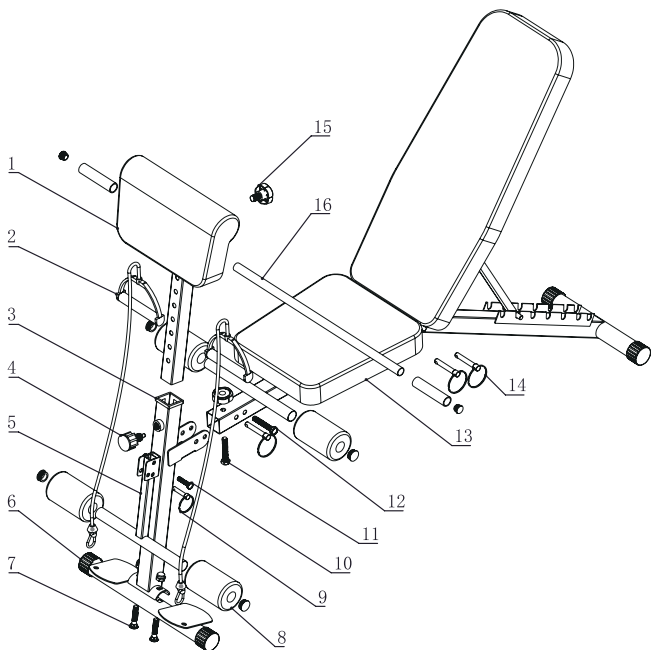
1. Inserire il tubo del bracciolo (16) nel telaio della staffa (1) e fissarlo con una torsione esagonale M10 * 20 (15)
2. Appendere il cordino (2) al tubo obliquo anteriore (6).

L'installazione è completa e ti auguro un felice addestramento.



DE

Installationsdiagramm



1. Unterstützung (1)
2. Spitze (2)
3. Vordere Halterung (1)
4. Den Stift (1) ziehen
5. Nähfuß (1)
6. Vorderes Rohr (1) absenken
7. Schraube M10 * 50, Überwurfmutter (2)
8. Schaum, Rohrkappe (4)
9. Schraube C 8 * 40 (1)
10. Schraube M8 * 35, Kontermutter (1)
11. Schraube, Sechskantdrehung (1)
12. Schraube M10 * 60, Kontermutter (1)
13. Hauptstruktur (1)
14. Schraube Z10 * 60 (3)
15. M10 * 20 Umdrehungen Sechskant (1)
16. Handlaufrohr (1)

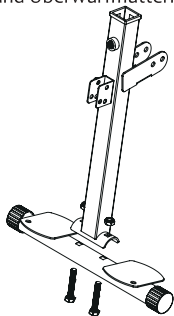
Sicherheitsrat:

1. Vor dem Zusammenbau und der Verwendung der Trainingsgeräte ist es sehr wichtig, den gesamten Inhalt der Bedienungsanleitung sorgfältig zu lesen. Nur die korrekte Installation, Wartung und Verwendung von Trainingsgeräten kann einen sicheren und effektiven Trainingseffekt erzielen. Es muss sichergestellt sein, dass alle Benutzer mit allen Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen in den Schulungsgeräten vertraut sind.
2. Vor der Verwendung der Trainingsgeräte sollte der Benutzer einen Arzt konsultieren, der seiner körperlichen Verfassung entspricht, um Gesundheits- oder Sicherheitsunfälle während des Trainingsprozesses zu vermeiden, damit das normale Training nicht durchgeführt werden kann. Der Benutzer befindet sich in einer medikamentösen Behandlung und die Behandlung beeinflusst die Indikatoren für Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterin. Sie sollten vor dem Training den Rat Ihres Arztes befolgen.
3. Achten Sie beim Training immer auf Ihre körperliche Verfassung. Falsches oder übermäßiges Training ist gesundheitsschädlich. Wenn Sie die folgenden störenden Symptome haben (einschließlich Kopfschmerzen, Brustorientierung, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindel, Übelkeit usw.), brechen Sie das Training sofort ab und trainieren Sie erst, nachdem Ihr Arzt dies getan hat überprüft und bestätigt, dass keine Probleme vorliegen.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf eine feste, ebene Oberfläche und tragen Sie eine Schutzschicht auf den Boden und die Mattenoberfläche auf, um eine Beschädigung des Bodens zu vermeiden. Stellen Sie zu Ihrer Sicherheit sicher, dass der Abstand zwischen dem Umfang des Trainingsgeräts und den Hindernissen nicht weniger als 0,5 m beträgt.
5. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Trainingsgeräts, ob alle festzuziehenden Schrauben und Muttern angezogen sind, und verwenden Sie es dann. Nur durch regelmäßige Reparatur und Wartung von Teilen, die leicht beschädigt und abgenutzt werden können, können Trainingsgeräte sicher verwendet werden.
6. Stellen Sie sicher, dass das Gerät wie im Handbuch angegeben verwendet wird. Wenn während der Montage und Wartung defekte Teile gefunden werden oder während des Gebrauchs Geräusche auftreten, stoppen Sie den Betrieb sofort und stellen Sie sicher, dass alle Fragen richtig sind. Sie können den Betrieb fortsetzen, nachdem er behoben wurde.
7. Tragen Sie bei Verwendung von Trainingsgeräten geeignete Trainingskleidung. Da die Maschine lose Kleidung blockieren kann, kann dies den Betrieb erschweren und sich in der Ausrüstung verfangen und nicht bewegt werden.
8. Trainingsgeräte sind nicht für medizinische Geräte geeignet. Achten Sie beim Heben oder Bewegen der Trainingsgeräte auf die Sicherheit, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie es mit der richtigen Bewegungsmethode oder mit Hilfe anderer Personen.

Installationsstufen:

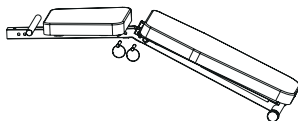
Schritt1

Verbinden Sie das vordere Unterrohr (6) und die vordere Halterung (3) mit M10 * 50-Schrauben und Überwurfmutter (7).



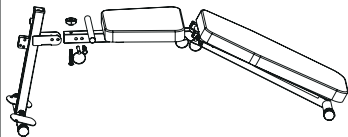
Schritt2

Richten Sie die Löcher im Hauptrahmen (13) aus und setzen Sie die 10 * 60-Stifte (14) ein.



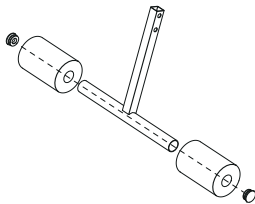
Schritt3

Befestigen Sie die vordere Halterung (3) und den Hauptrahmen (13) mit M10 * 60-Schrauben, Kontermutterschrauben (12) und Sechskantschraube (11).



Schritt4

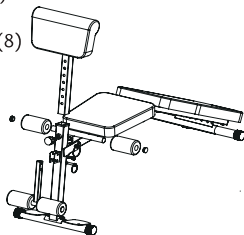
Setzen Sie die Schaumstoffkappe und das Rohr (8) in die Beinpresse (5) ein.



Installationsstufen:

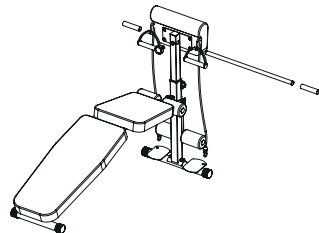
Schritt5

1. Setzen Sie das Paddel (1) in das Loch in der vorderen Stütze (3) ein und setzen Sie den Zugstift (4) ein.
2. Richten Sie die Pressbeinhalterung (5) und die vordere Halterung (3) an der Schraube M8 * 35 und der Kontermutter (10) aus und setzen Sie den 78 * 40-Stift (9) ein.
3. Setzen Sie den Schaumstopfen und das Rohr (8) in den Hauptrahmen (13) ein.

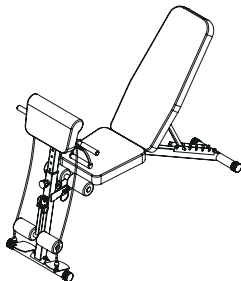


Schritt6

1. Setzen Sie das Armlehnenrohr (16) in den Halterahmen (1) ein und sichern Sie es mit M10 * 20 Sechskantdrehung (15).
2. Hängen Sie das Kabel (2) an das vordere Unterrohr (6).

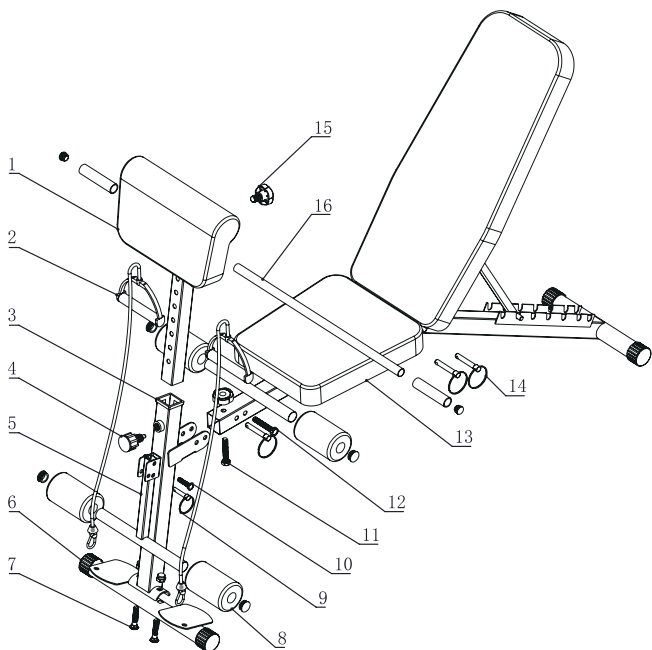


Die Installation ist fertig und ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Training.



NL

Installatieschema



1. Beugel(1)
2. Trektouw (2)
3. Voorste steun (1)
4. Trekpin(1)
5. Beenrekframe (1)
6. Voorste onderbuis (1)
7. Bout M10 * 50, borgmoer (2)
8. Schuim buisplug (4)

9. Bout C8*40(1)
10. Bout M8*35, borgmoer(1)
11. Bout, Hex-sleutel(1)
12. Bout M10*60, borgmoer(1)
13. Hoofdframe (1)
14. Bout Z10*60 (3)
15. Hex-sleutel M10*20 (1)
16. Leuning buis (1)

Veiligheidstips:

1. Voordat u de trainingsapparatuur gaat monteren en gebruiken, is het erg belangrijk om de volledige inhoud van de handleiding zorgvuldig te lezen. Alleen de juiste installatie, onderhoud en gebruik van de trainingsapparatuur kan een veilig en effectief trainingseffect bereiken. Het is noodzakelijk om ervoor te zorgen dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen m.b.t. de trainingsapparatuur.
2. Alvorens de trainingsapparatuur te gebruiken, dient de gebruiker een arts te raadplegen op basis van zijn fysieke conditie om gezondheids- of veiligheidsongevallen tijdens het trainingsproces te voorkomen, zodat de normale training kan worden uitgevoerd. Als de gebruiker een behandeling met medicijnen ondergaat en de behandeling van invloed is op de hartslag-, bloeddruk- en cholesterolindicatoren, moet u het advies van uw arts volgen voordat u gaat trainen.
3. Let tijdens de training te allen tijde op uw lichamelijke conditie. Een onjuiste of overmatige training is schadelijk voor uw gezondheid. Als u de volgende symptomen heeft (waaronder: hoofdpijn, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, enz.), stop dan onmiddellijk met trainen en ga pas verder met trainen nadat de arts heeft gecontroleerd en bevestigd dat er geen probleem is.
4. Plaats de trainingsapparatuur op een stevige en vlakke plaats en plaats een beschermende laag op de vloer en het tapijt om schade aan de grond te voorkomen. Zorg er voor uw veiligheid voor dat de afstand tussen de periferie van de trainingsapparatuur en de obstakels niet minder bedraagt dan 0,5 m.
5. Controleer voordat u het trainingsapparaat gebruikt of alle schroeven en moeren die vastgedraaid moeten worden, zijn vergrendeld en gebruik het apparaat vervolgens. Alleen door regelmatig de onderdelen die gemakkelijk beschadigen, slijten en breken regelmatig te repareren en te onderhouden, kan het trainingsmateriaal veilig worden gebruikt.
6. Zorg ervoor dat de apparatuur wordt gebruikt op de manier die in de handleiding wordt beschreven. Als er tijdens de montage en het onderhoud defecte onderdelen worden gevonden of als er tijdens het gebruik geluid wordt geproduceerd, stop dan onmiddellijk met het gebruik en controleer of alle vragen correct zijn. U kunt doorgaan met werken nadat het is opgelost.
7. Draag bij het gebruik van de trainingsapparatuur kleding die geschikt is voor training. Omdat wijde kleding door het apparaat kan worden vastgeklemd, kan dit de werking hinderen, veroorzaken dat u vast komt te zitten in de apparatuur en beweging hinderen.

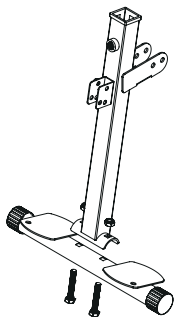
De trainingsapparatuur is niet geschikt als medische apparatuur.

8. Let bij het optillen of verplaatsen van de trainingsapparatuur op de veiligheid, zodat u uw rug niet bezeert; gebruik het met de juiste verplaatsingsmethode of doe dit met de hulp van anderen.

Installatie stappen:

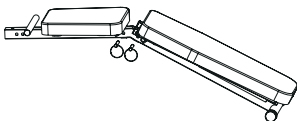
Stap1

Verbind de voorste onderbuis (6) en de voorste beugel (3) met bouten M10 * 50 en borgmoeren (7).



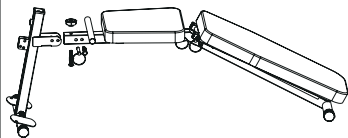
Stap2

Lijn de gaten van het hoofdframe (13) uit en plaats de pinnen 10 * 60 (14).



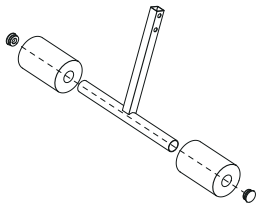
Stap3

Verbind de voorste beugel (3) en het hoofdframe (13) met bouten M10 * 60, borgmoer (12) bouten en hex-sleutel (11).



Stap4

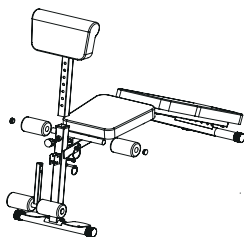
Steek de schuimrubberen buisplug (8) in het beenrekframe(5).



Installatie stappen:

Stap5

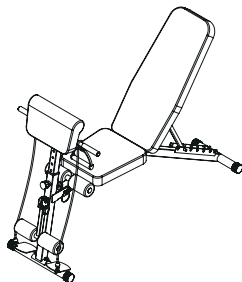
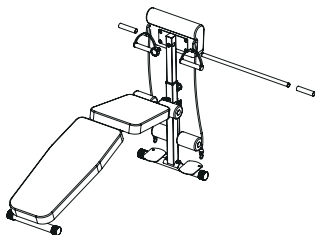
1. Steek de beugel (1) in het gat van de voorste beugel (3) en steek de trekpen (4) in;
2. Lijn het beenrekframe (5) en de voorste beugel (3) uit met de bout M8 * 35, borgmoer (10) en plaats de pen 78 * 40 (9);
3. Steek het schuimrubber en de buisplug (8) in het hoofdframe (13).



Stap6

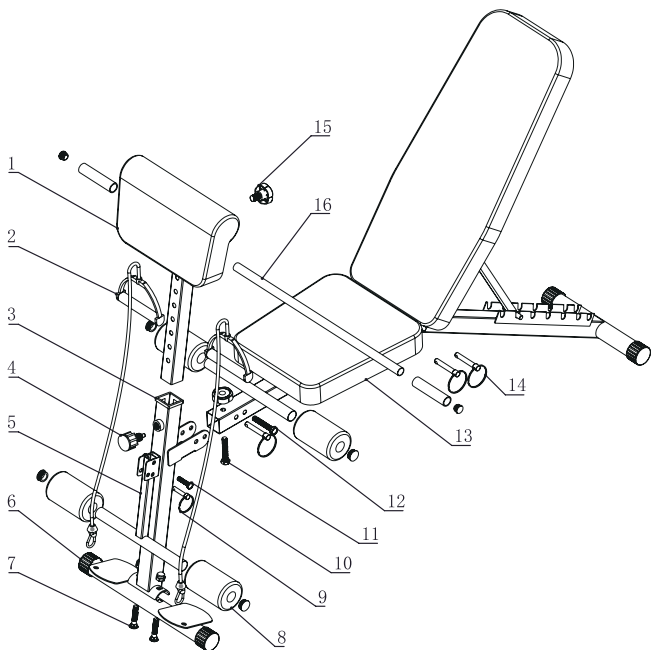
1. Steek de armleuningbuis (16) in het beugelframe (1) en zet deze vast met een hex-sleutel M10 * 20(15)
2. Hang het trekkoord (2) in de voorste onderbuis (6).

De installatie is voltooid en geniet nu van uw training!



日本語

組み立て説明図



- 1.パレット(1)
- 2.引きひも(2)
- 3.フロントブラケット(1)
- 4.ピン(1)
- 5.フレーム(1)
- 6.フロントボトムチューブ(1)
- 7.ボルトM10 * 60、ナットM10(2)
- 8.ウレタンフォーム、パイププラグ(4)

- 9.止め金 \varnothing 8*40(1)
- 10.ボルト、ナット(1)
- 11.ボルト、ねじ(1)
- 12.ボルトM10*60、ナット(3)
- 13.メインフレーム(1)
- 14.止め金 \varnothing 10*90(3)
- 15.ねじM10*20(1)
- 16.ハンドレールチューブ(1)

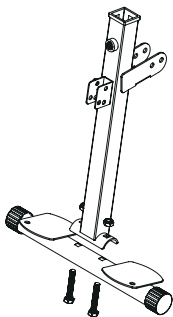
安全常識

- 1.製品を組み立てたり使用したりする前に、取扱説明書のすべての内容をよく読むことが非常に重要です。トレーニング器材を正しく組み立て、検査、使用することによってのみ、安全で効果的なトレーニング効果を得ることができます。すべてのユーザーが製品のすべての警告と注意事項をよく理解してください。
- 2.製品を使用してトレーニングする前に、ユーザーは、通常のトレーニングを妨げる可能性のあるトレーニング中に健康または安全上の事故が発生しないように、体調に応じて医師に相談する必要があります。ユーザーが投薬を受けていて、治療が心拍数、血圧、および基準を超えるコレステロールに影響を与える場合は、トレーニングの前に必ず医師のアドバイスに従ってください。
- 3.トレーニング中は体調に注意してください。不適切または過度のトレーニングは健康に害を及ぼします。次の症状(頭痛、胸部、不規則な心拍、息切れ、めまい、吐き気など)は、すぐにトレーニングを中止し、医師が問題ないことを確認してからトレーニングを続けてください。
- 4.トレーニングざ器材を堅くて平らな場所に置き、地面の損傷を防ぐために床とカーペットの表面に保護層を置いてください。安全のため、製品の周囲と障害物との距離が0.5メートル以上であることを確認してください。
- 5.このトレーニング器材を使用する前に、締める必要のあるすべてのネジとナットがロックされていることを確保した後、使用することができます。損傷しやすく、摩耗しやすく、壊れやすい部品の定期的な修理とメンテナンスをしないことには、このトレーニング器材の安全に使用することができません。
- 6.取扱説明書に記載されている方法で製品を使用してください。組み立てやメンテナンスの際に不良部品が見つかったり、使用中に騒音がある場合は、直ちに使用しないでください。全ての問題が解決完了するよう確保した後、使用を続けてください。
- 7.トレーニング器材を使用する場合は、トレーニングに適した服を着用し、大きな服は着用しないでください。さもないと機械によって噛まれ、操作を妨げ、器材に閉じ込められて動けない場合があります。医療器材として使用するに適していません。
- 8.製品を持ち上げたり移動したりする際は、安全に注意し、背中を傷つけないようにしてください。正しい移動方法や他の人の助けで続けてください。

組み立て手順:

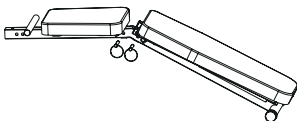
ステップ1

(6)と(3)を(7)で接続して固定します。



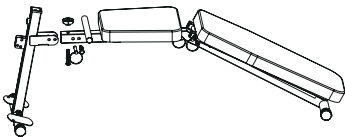
ステップ2

(13)を展開し、穴を合わせ、(14)に挿入します。



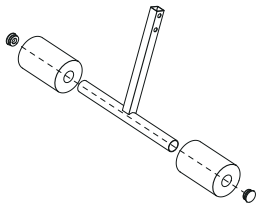
ステップ3

(3)と(13)を(12)と(11)で接続して固定します。



ステップ4

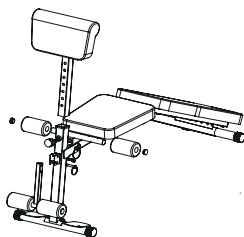
(8)を(5)に挿入します。



組み立て手順：

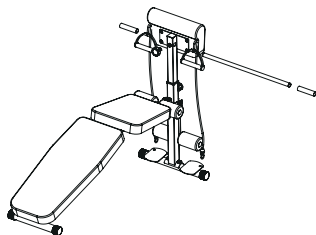
ステップ5

- 1.(1)を(3)に挿入し、穴を合わせ(4)に挿入します。
- 2.(5)と(3)の穴を合わせ、(10)で接続(9)に挿入します。
- 3.(8)を(13)に挿入します



ステップ6

- 1.(16)を(1)に挿入し、(15)で接続して固定します。
- 2.(2)を(6)にかけます。



組み立てが完了しました。楽しい運動をお祈りします。

