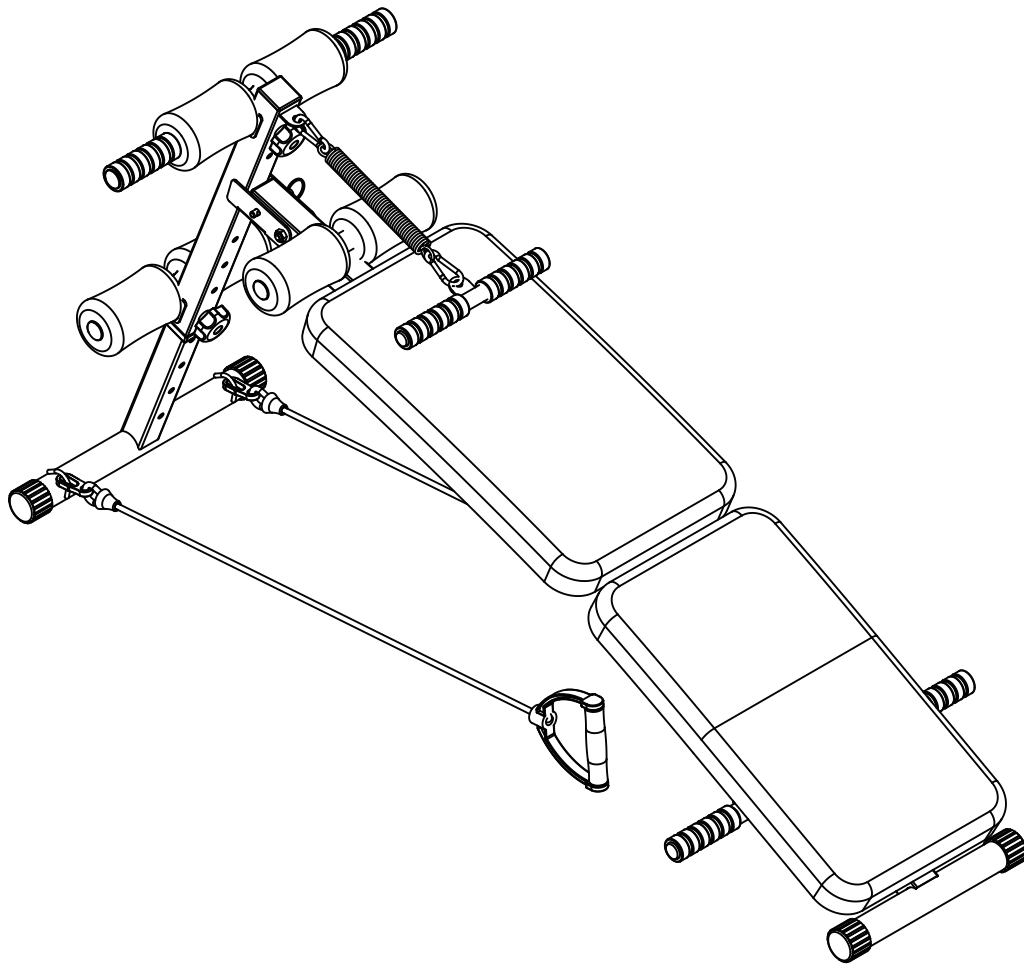


**SPORTNOW**

IN220901413V01\_DE

**A91-266V00**

**DE**



## **SIT-UP BANK**

\*Das maximale Benutzergewicht beträgt 110 Kg (242lbs).



**WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN**

**GEBRAUCHSANWEISUNG**

**Sehr geehrter Kunde,**

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt erworben haben. Damit Ihr Gerät Ihnen gute Dienste leistet, lesen Sie bitte alle Hinweise in diesem Benutzerhandbuch. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

**Unsere Kontaktdaten stehen unten:**

Country	 Phone	 Email
DE	0049-0(40)-88307530	service@aosom.de

**ADRESSE DES IMPORTEURE:**

MH Handel GmbH  
Wendenstraße 309  
D-20537 Hamburg  
Germany

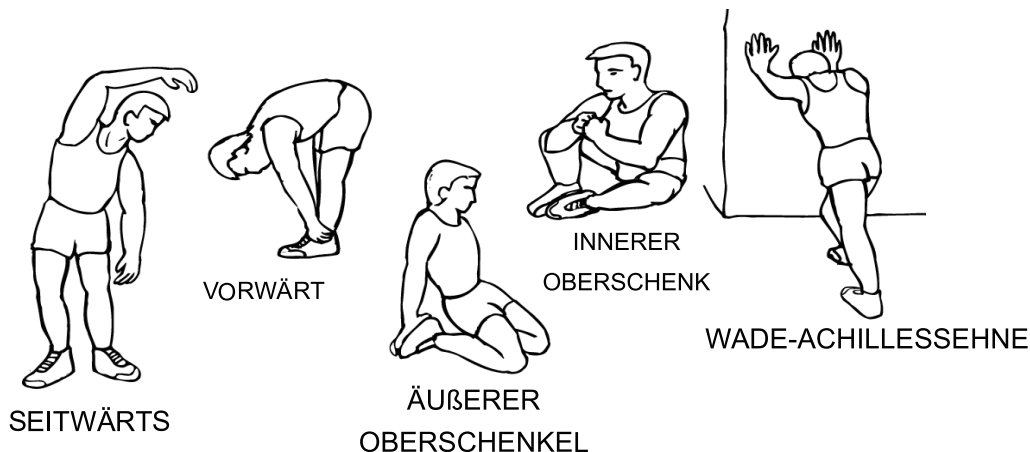
**IN CHINA HERGESTELLT**

## EXERCISE INSTRUCTIONS

Die Benutzung des Fahrrads bietet Ihnen mehrere Vorteile, es verbessert Ihre körperliche Verfassung, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Diät beim Abnehmen.

### 1. Aufwärmphase

Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden, drängen oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht - wenn es weh tut hören Sie bitte auf.

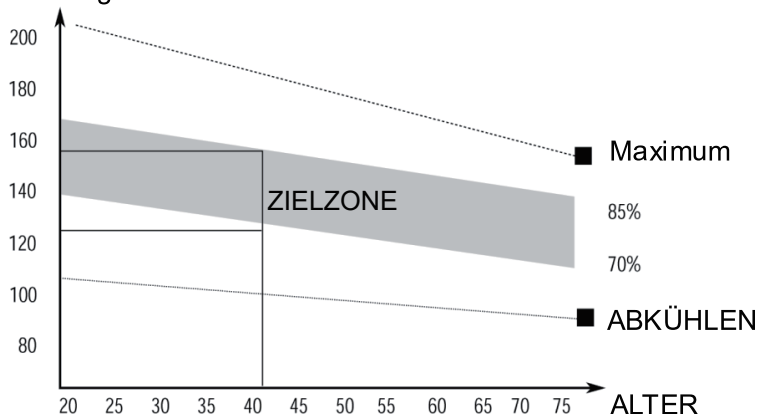


### 2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich die Mühe machen müssen. Nach regelmäßigem Training werden die Muskeln in Ihren Beinen allmählich kräftiger.

Es ist sehr wichtig, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Das Arbeitstempo sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich zu erhöhen, der in der untenstehenden Grafik dargestellt ist.

Pulsschlag

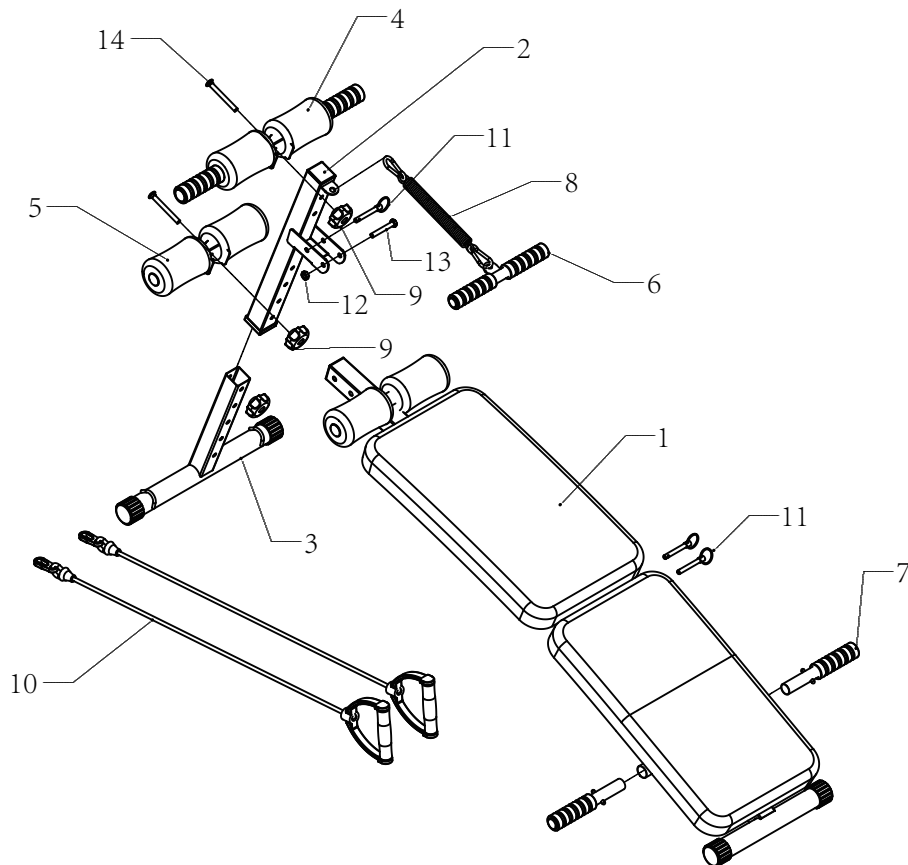
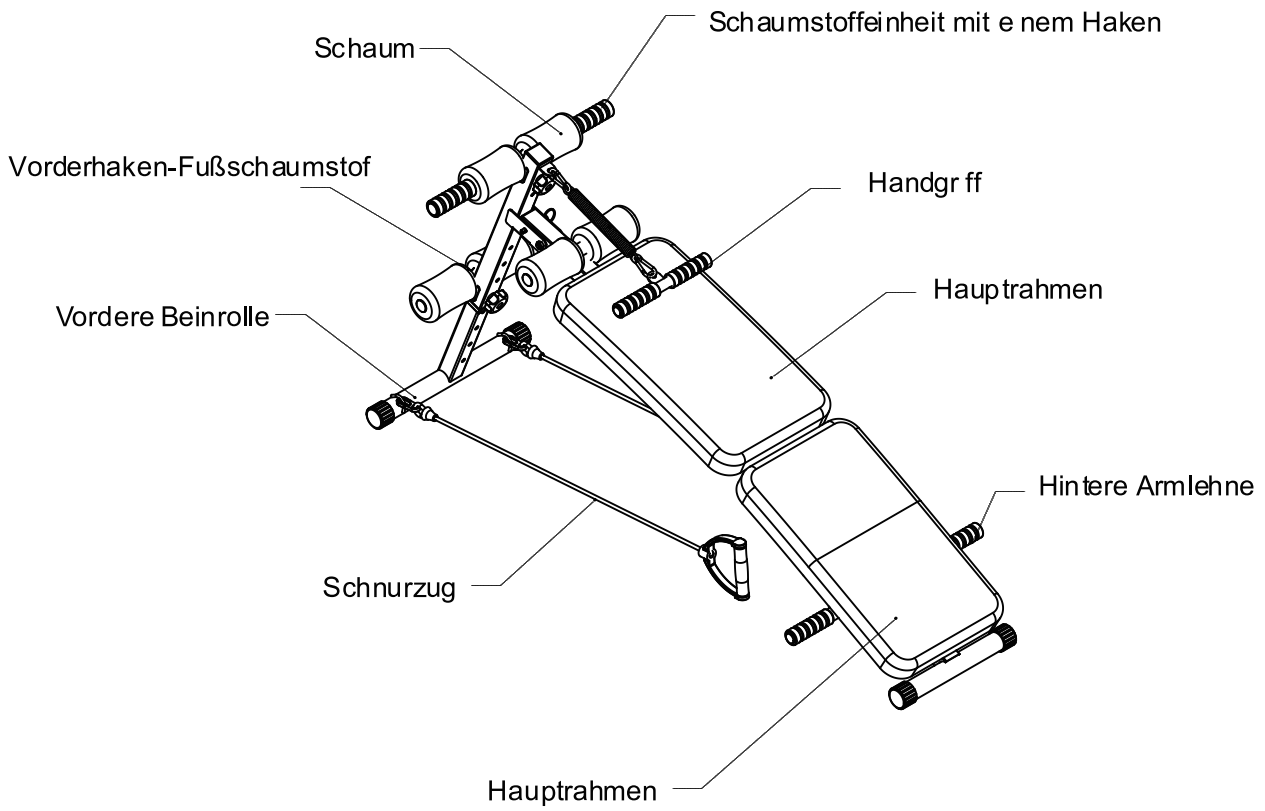


Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15-20 Minuten beginnen.

### 3. Die Abkühlungsphase

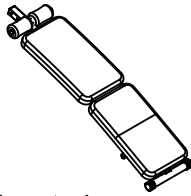
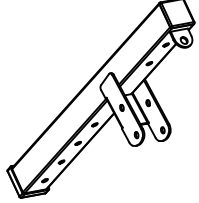
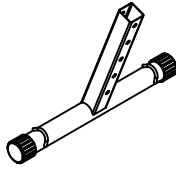
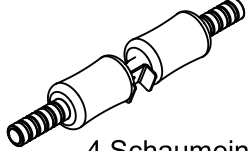
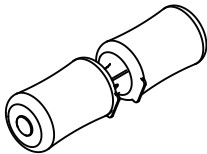
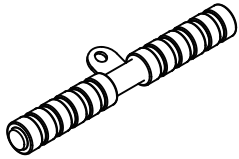
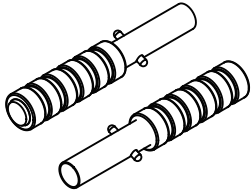
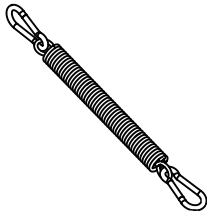
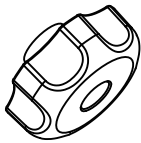
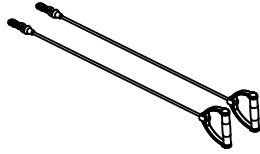


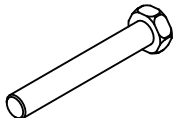

In dieser Phase sollen sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z.B. reduzieren Sie Ihr Tempo, machen Sie etwa 5 Minuten weiter. Die Dehnungsübungen sollten nun wiederholt werden, wobei auch hier wieder daran gedacht werden sollte, Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder Ruck in die Dehnung zu bringen. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und Ihr Training möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

# EXPLOSIONSANSICHT MONTAGEZEICHNUNG

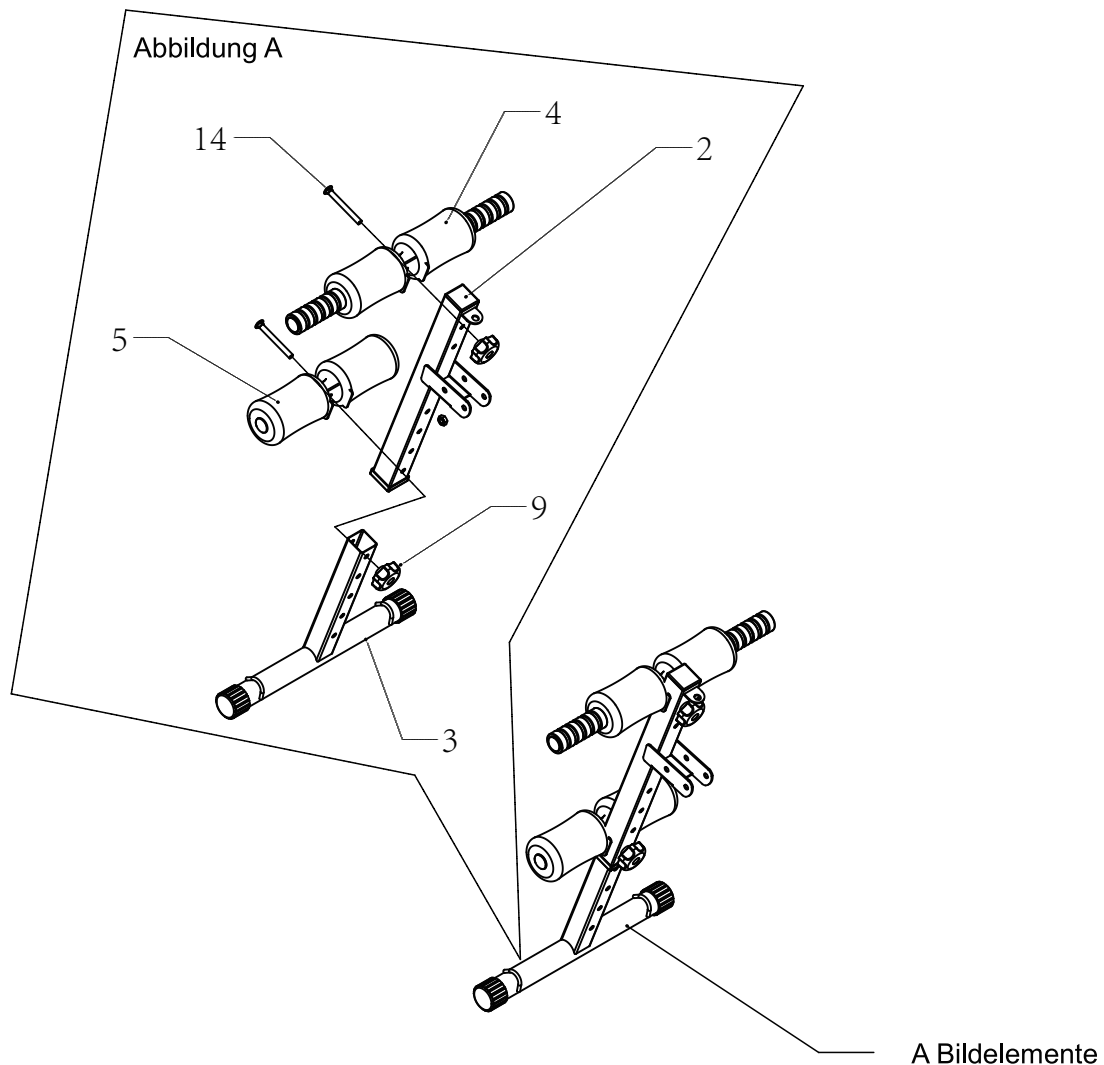




## EINZELTEILE

 <p>1. Hauptrahmen-Baugruppe 1 Stck.</p>	 <p>2. Vorderes Stützrohr 1 Stck.</p>	 <p>3. Vorderes Beinrohr 1 Stck.</p>	 <p>4. Schaumheit mit einem Haken 1 Stck.</p>
 <p>5. Vorderhaken Fußschaumstoffrolle 1 Stck.</p>	 <p>6. Zuggriff 1 Stck.</p>	 <p>7. Komponenten der hinteren Armlehne 2 Stck.</p>	 <p>8. Zugfeder 1 Stck.</p>
 <p>9. Pflaumenblüten-Knopfmutter M10 2Stk</p>	 <p>10. Kordelzug 2 Stck.</p>	 <p>11. Ringschraube d10 * 55 1 Stck</p>	 <p>12. Hex bolt M10 3PCS</p>
 <p>13. Sechskantschraube M10 * 55 2Stk</p>	 <p>14. Rundkopf-Vierkantschraube M10 * 75 1 Stck.</p>		

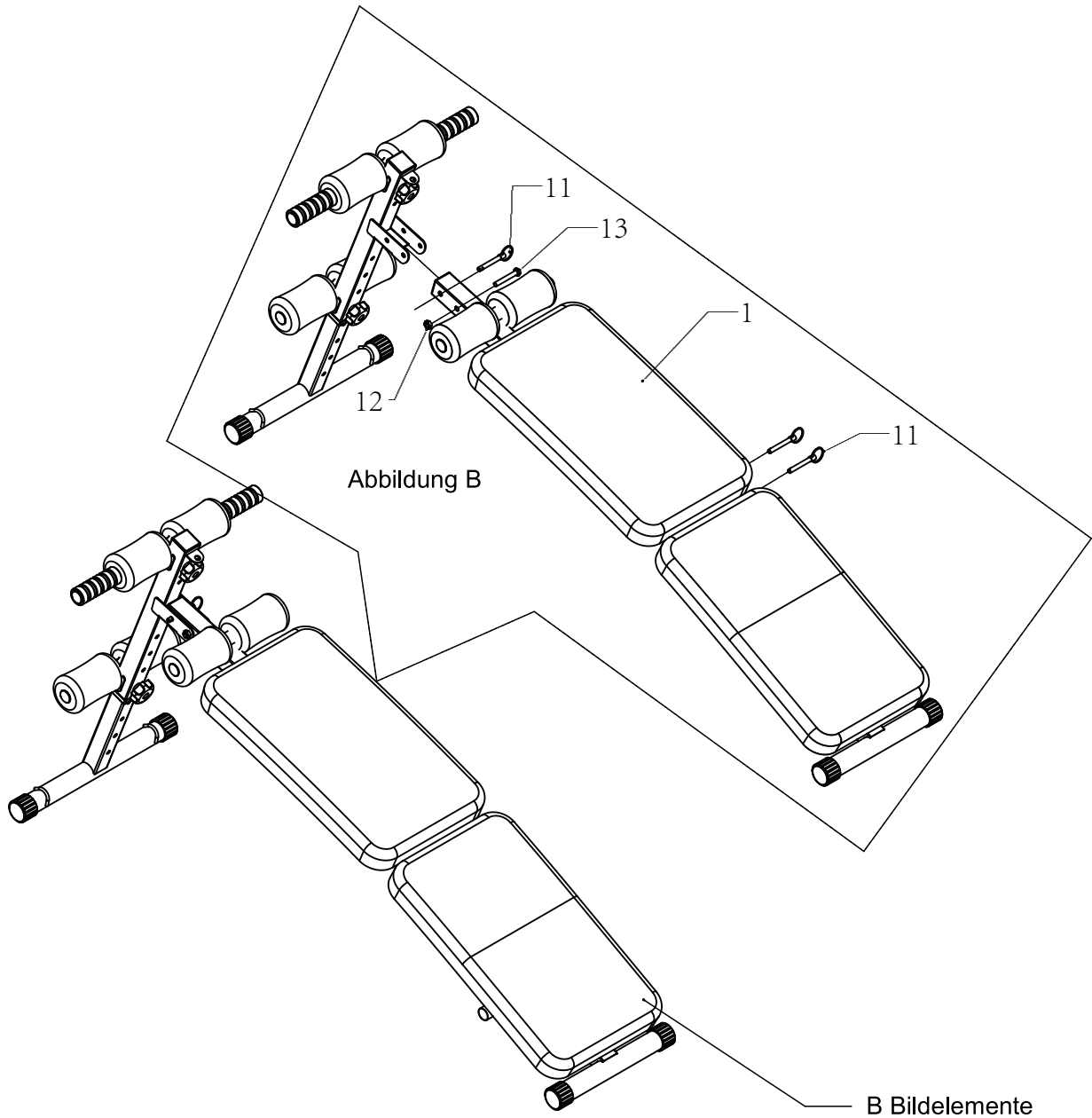
## MONTAGESCHRITTE



### SCHRITT 1

Nehmen Sie das vordere Stützrohr (2), das vordere Beinrohr (3), die äußere Sechskantschraube M10 \* 55 (14) 1 Stück die Torx-Knopfmutter M10 (9) 1 Stück, die Hakenfußschaumkomponente (4) 1 Stück, die vordere Hakenfußschaumbaugruppe (5) 1 Stück heraus.

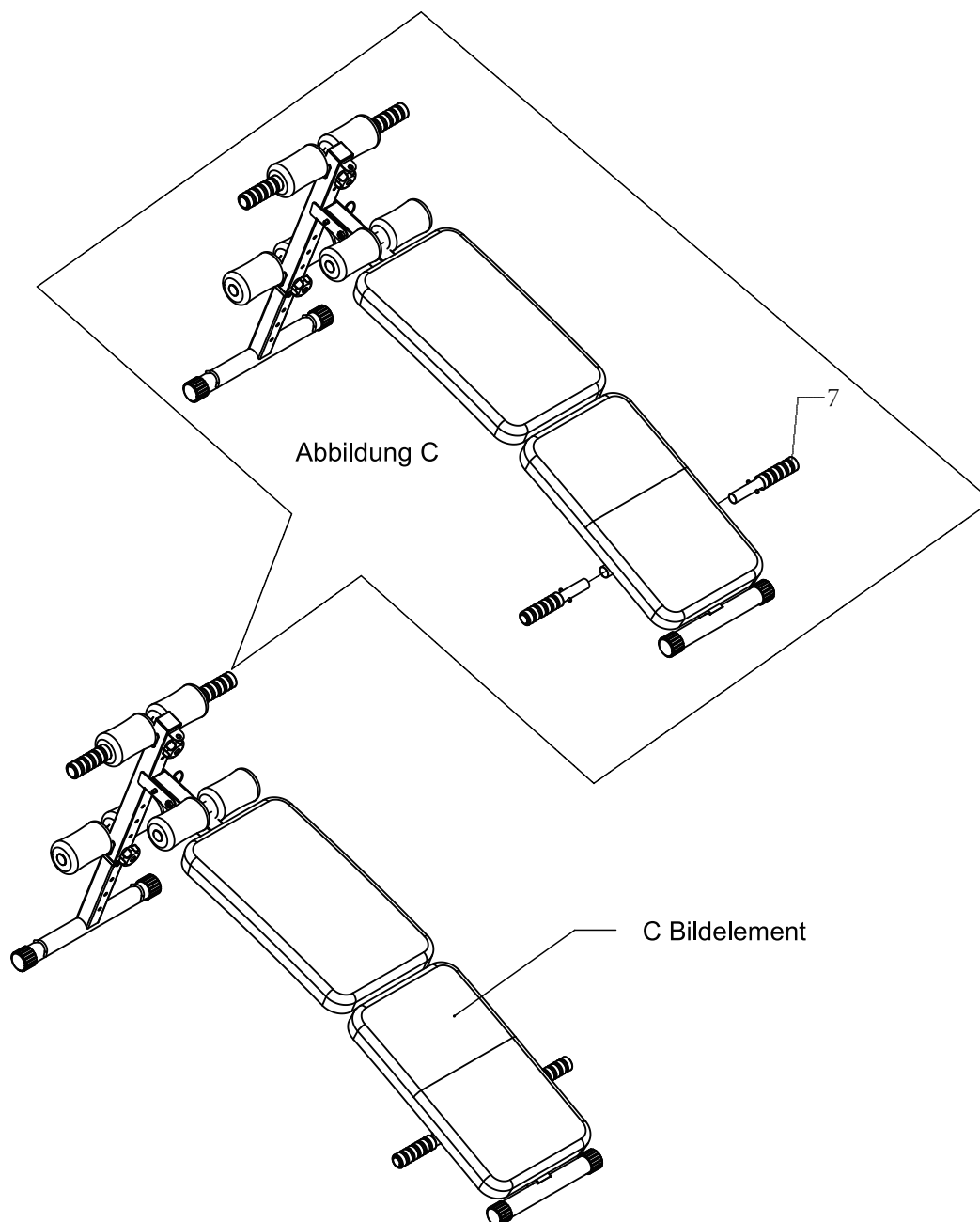
Richten Sie, wie in Abbildung A gezeigt, die entsprechenden Löcher zur Installation aus und ziehen Sie die entsprechenden Schrauben an. Das fertige Ergebnis ist die Komponente in Abbildung A



## Schritt 2

Ia. Nehmen Sie den Hauptrahmen (1), 3 Stück Ringschraube d10 \* 55 (66) (11), 1 Stück Sechskantschraube M10 \* 55 (13) und Sechskantmutter M10 (12) heraus. Richten Sie die Komponenten in Abbildung A wie in Abbildung B dargestellt aus, richten Sie die entsprechenden Löcher aus und installieren Sie sie, und ziehen Sie die entsprechenden Schrauben fest. Das Ergebnis sind B-Komponente

## MONTAGESCHRITTE



### SCHRITT 3

Nehmen Sie die hintere Armlehne (7) 2 Stück und den Zusammenbau von B wie in Abb. C gezeigt heraus, richten Sie die entsprechenden Löcher aus und montieren Sie sie, das Ergebnis ist der Zusammenbau von C

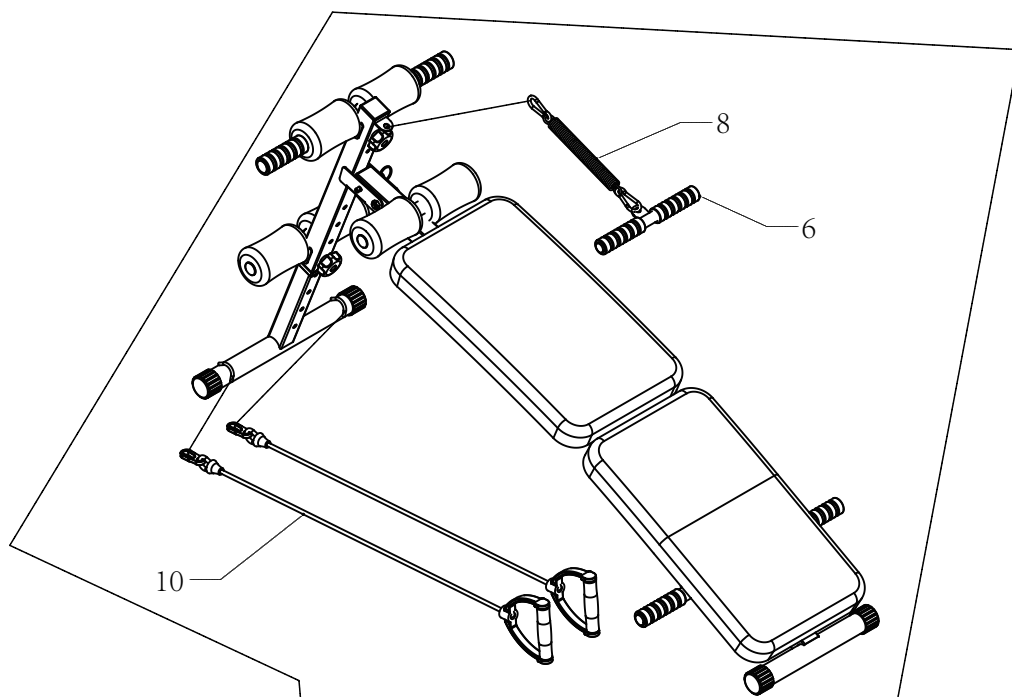
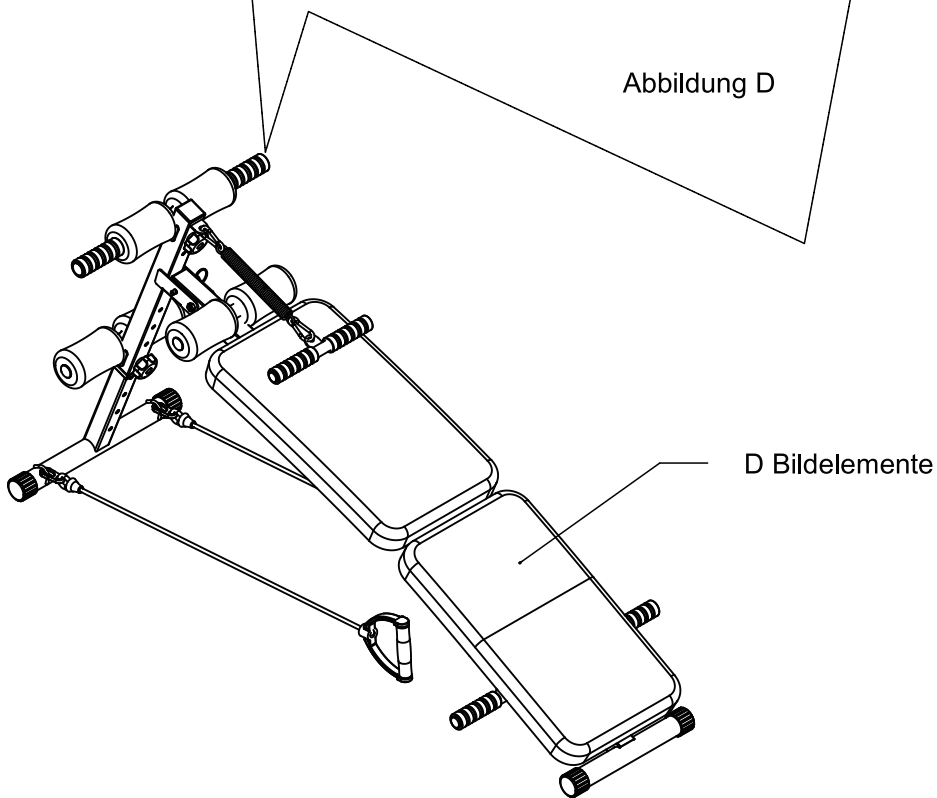


Abbildung D



D Bildelemente

**SCHRITT 4**

Nehmen Sie den Griff (6), die Zugfeder (8) und das Zugseil (10) heraus. Zwei Teile, wie in Abbildung F dargestellt, richten Sie aus und installieren Sie die entsprechenden Löcher, und das fertige Ergebnis ist die Komponente D. An diesem Punkt sind die gesamten Produktkomponenten fertiggestellt.

### **Verwendung der Umgebung**

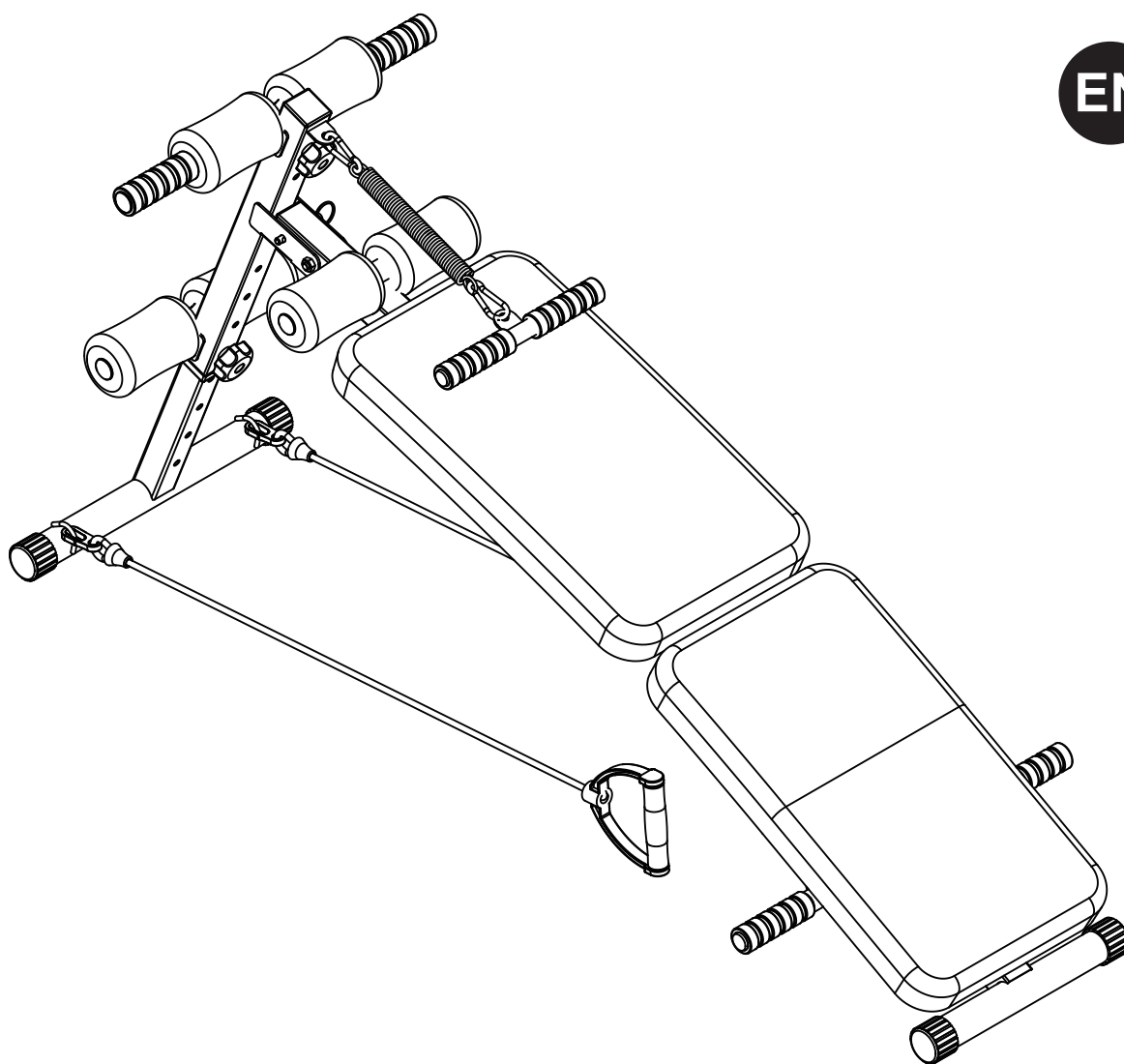
1. Kinder und Haustiere sollten sich zu jeder Zeit von den Produkten fernhalten und es Kindern nicht erlauben, unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts zu sein.
2. Zu jedem Zeitpunkt sollte sich nur eine Person auf der Bank befinden.
3. Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt, wenn Sie Schwindel/Brustschmerzen/Atemlosigkeit oder andere Beschwerden verspüren.
4. Legen Sie das Produkt bitte auf eine saubere Oberfläche, entfernt von Wasserquellen.
5. Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und Schuhe. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Bank verfangen könnte.
6. Bitte verwenden Sie dieses Produkt in Übereinstimmung mit der im Handbuch beschriebenen Produktbeschreibung.
7. Legen Sie während des Trainings keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände in die Nähe dieser Bank.
8. Behinderten Benutzern ist es nicht gestattet, dieses Produkt ohne die Aufsicht von Fachpersonal zu benutzen.
9. Aufwärm- und Dehnübungen sollten vor dem Training durchgeführt werden, um die Verletzungsraten zu reduzieren.
10. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie den Verdacht haben, dass es fehlerhaft sein könnte.
11. Wir empfehlen Benutzern, mit einem Freund/Partner zu trainieren, um aufeinander aufzupassen.

### **Tägliche Wartung**

1. Schmieren Sie die Teile regelmäßig.
2. Prüfen und ziehen Sie alle Teile des Produkts vor der Verwendung des Geräts an.
3. Verwenden Sie einen feuchten Turm, um die Werkbank nach dem Gebrauch zu reinigen. Vermeiden Sie die Verwendung eines chemischen Lösungsmittels zur Reinigung des Produkts.

### **Warnung:**

Sie bestätigen, dass Sie unsere Geräte freiwillig benutzen, und sind sich der Risiken bewusst, die mit Fitness und Krafttraining auf Ihrem eigenen privaten Gelände verbunden sind. Dazu gehören unter anderem Verletzungen, die Sie sich bei der Benutzung unserer Fitnessgeräte zuziehen, alle Krankheiten, die während des Trainings möglicherweise ausbrechen können (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall usw.) sowie der plötzliche Tod. Bitte nehmen Sie auch zur Kenntnis, dass jegliche Schäden an Ihrem Eigentum auf Ihr eigenes Risiko erfolgen.



## **SIT UP BENCH**

\*The maximum user weight is 110 Kg (242lbs).

**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

**ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL**

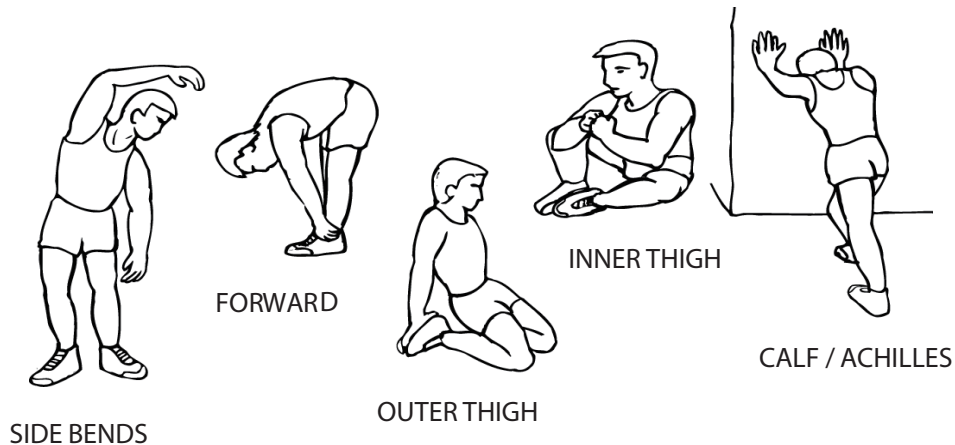
# EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your bike provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

## 1.The Warm Up Phase

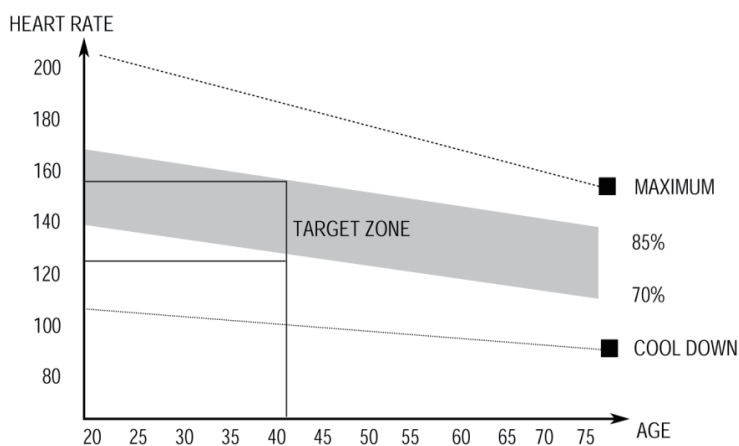
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below.

Each stretch should be held for approximately 30 seconds , do not force or jerk your muscles into a stretch -if it hurts, STOP.



## 2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use , the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.

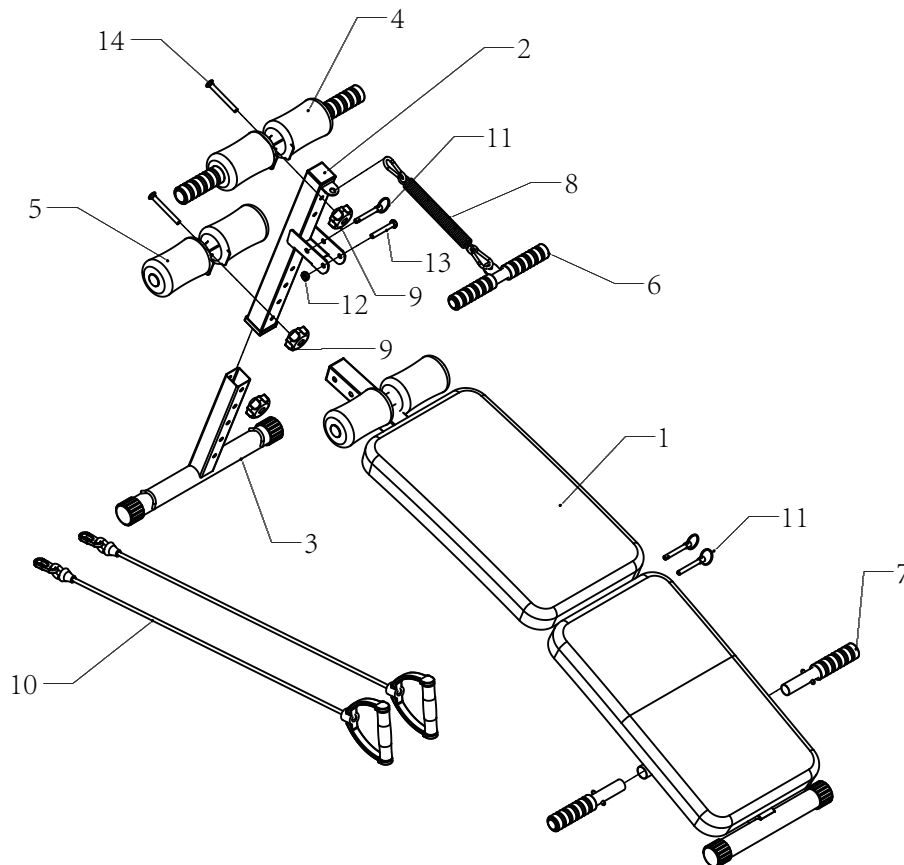
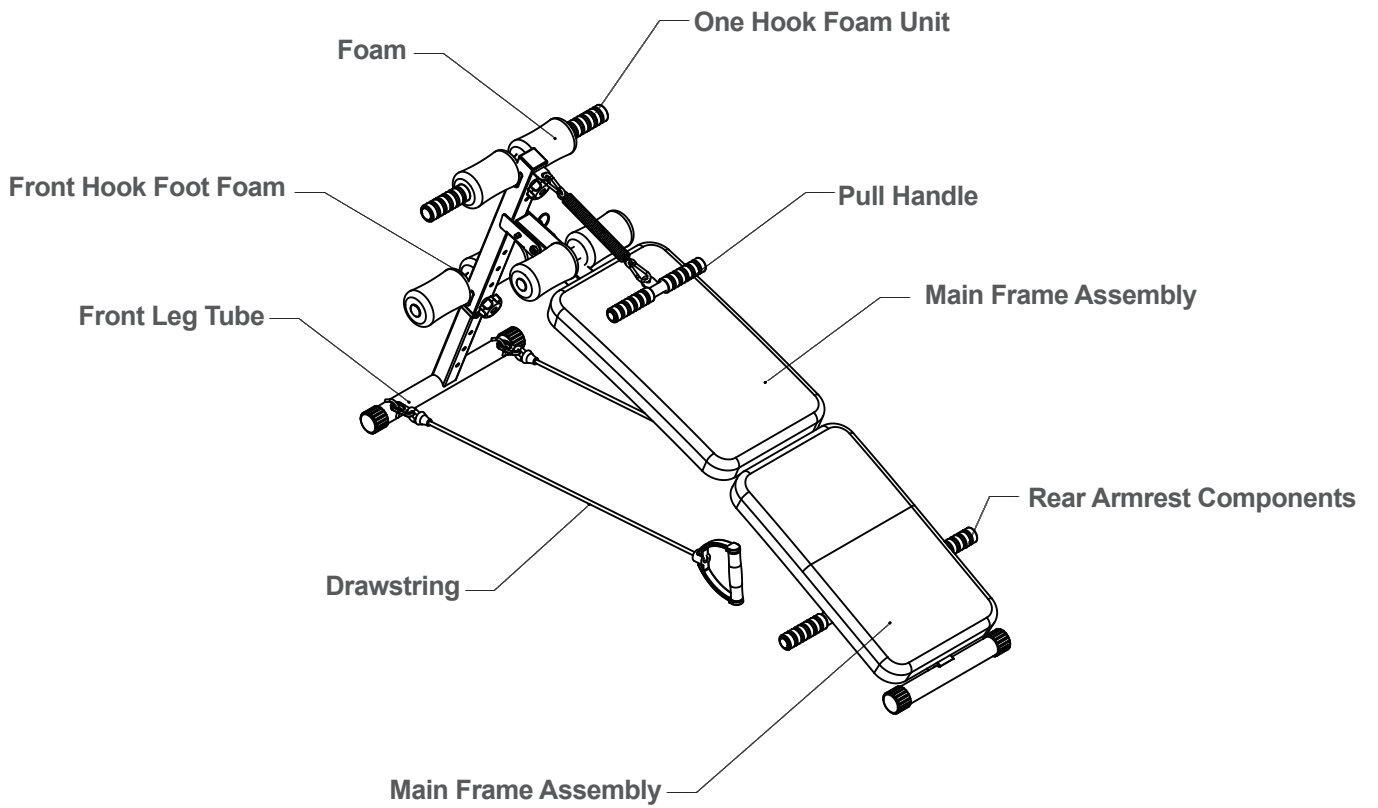
## 3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

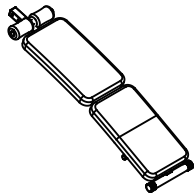
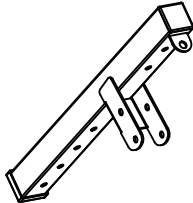
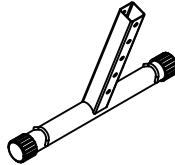
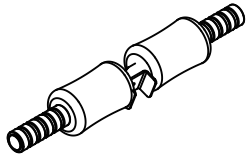
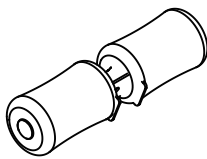
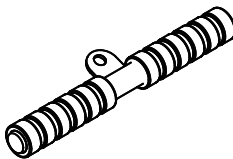
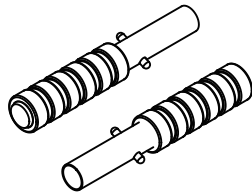
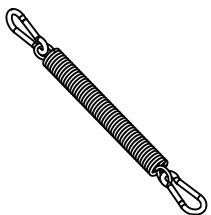

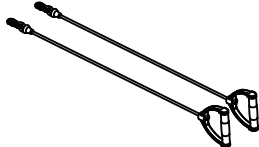

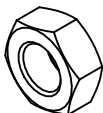
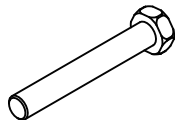

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.



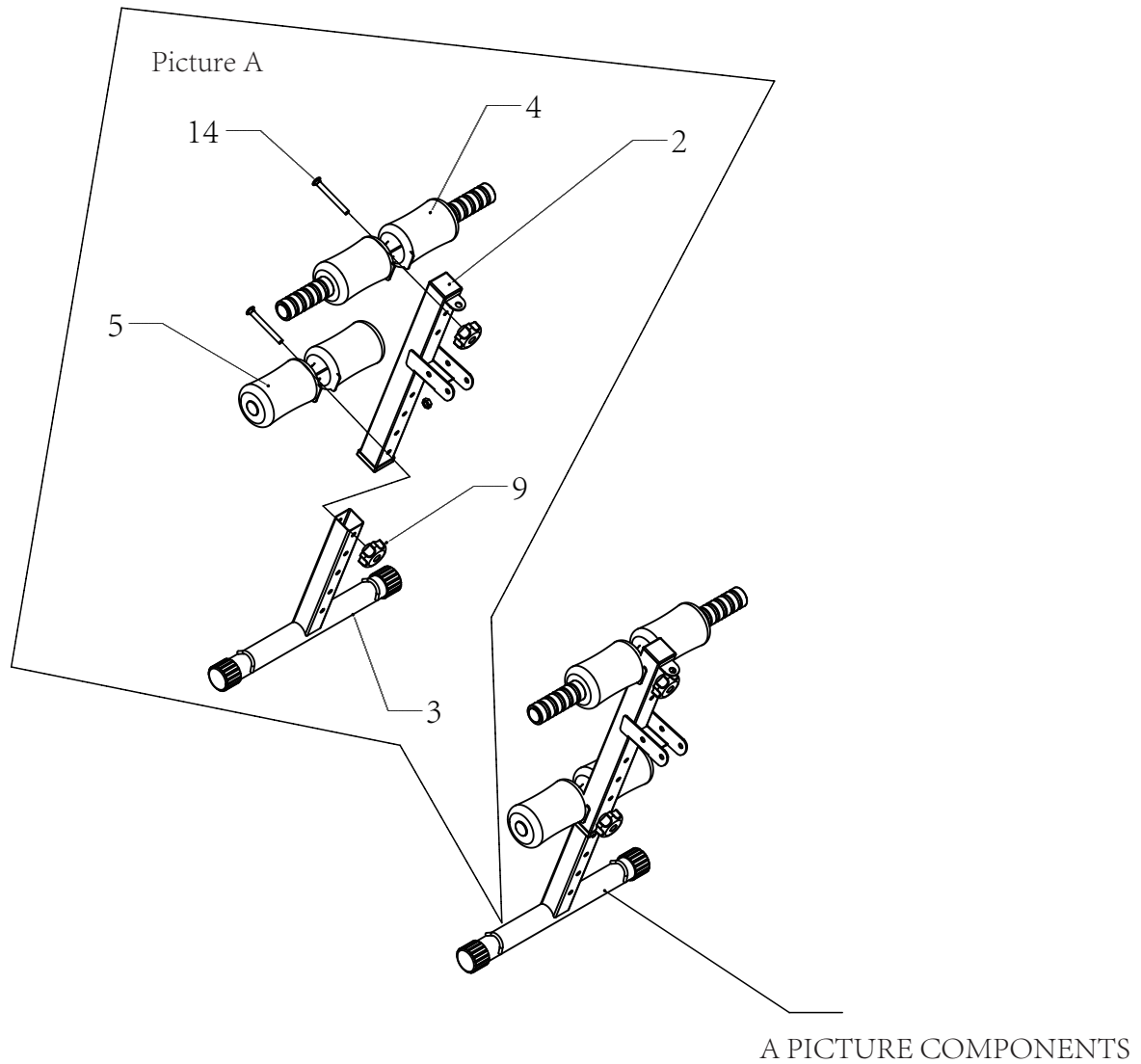
# EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



# PARTS

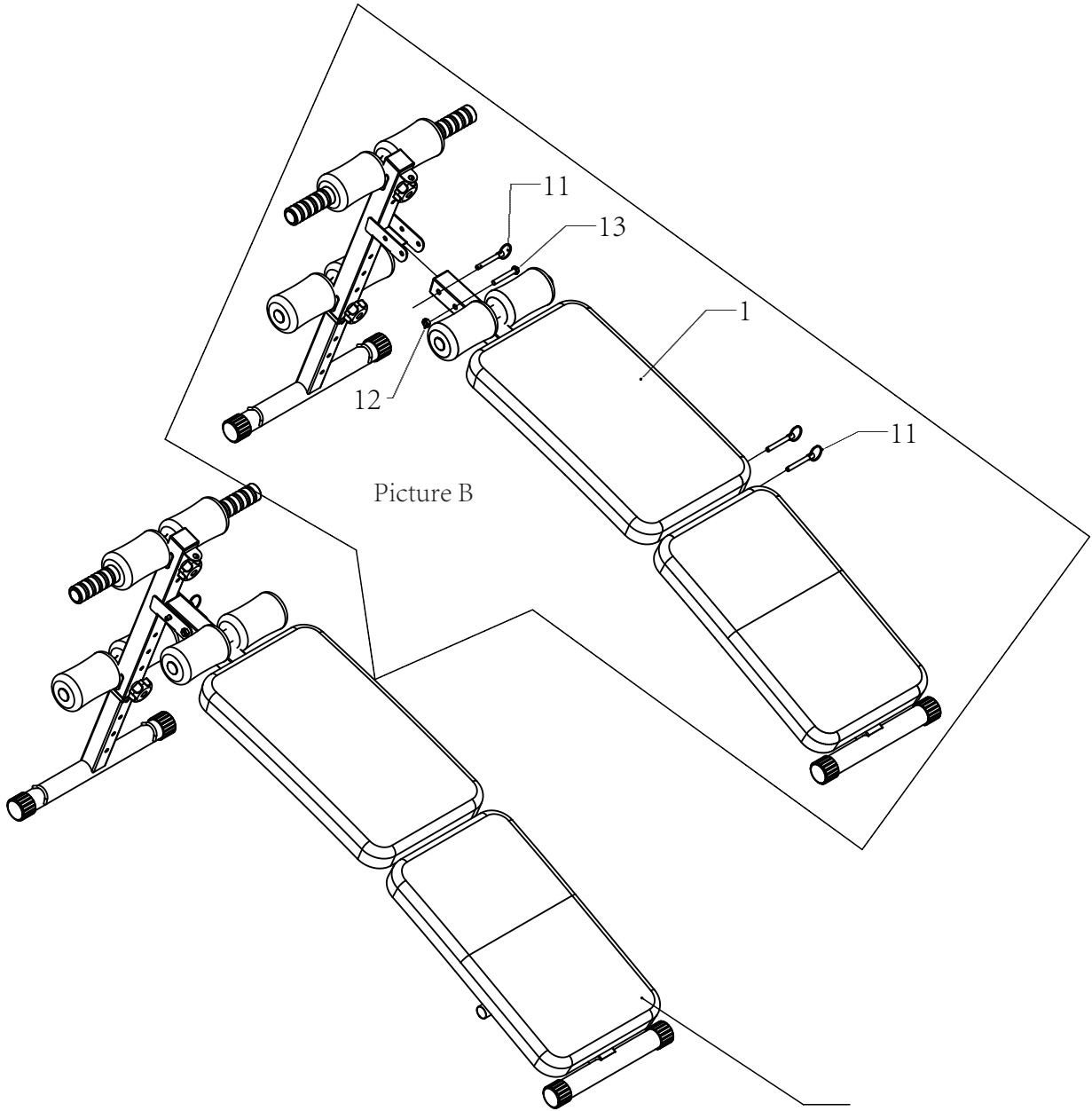
 <p>1. Main frame assembly 1PCS</p>	 <p>2. Front support tube 1PCS</p>	 <p>3. Front leg tube 1PCS</p>	 <p>4. One hook foam unit 1PCS</p>
 <p>5. Front hook foot foam 1PCS</p>	 <p>6. Pull handle 1PCS</p>	 <p>7. Rear armrest components 2PCS</p>	 <p>8. Extension spring 1PCS</p>
 <p>9. Plum blossom knob nut M10 2PCS</p>	 <p>10. Drawstring 2PCS</p>	 <p>11. With ring bolt d10 * 55 1PCS</p>	 <p>12. Hex bolt M10 3PCS</p>
 <p>13. Hex head bolt M10 * 55 2PCS</p>	 <p>14. Round head square diameter bolt M10 * 75 1PCS</p>		

# INSTALLATION STEPS



## STEP 1

Take out the front support tube assembly (2), the front leg tube assembly (3), the outer hexagon bolt M10 \* 55 (14) 1 piece, the Torx knob nut M10 (9) 1 piece, the hook foot foam component (4) 1 Pieces, front hook foot foam assembly (5) 1 piece. As shown in Figure A, align the corresponding holes to install and tighten the related screws. The completed result is the component in Figure A

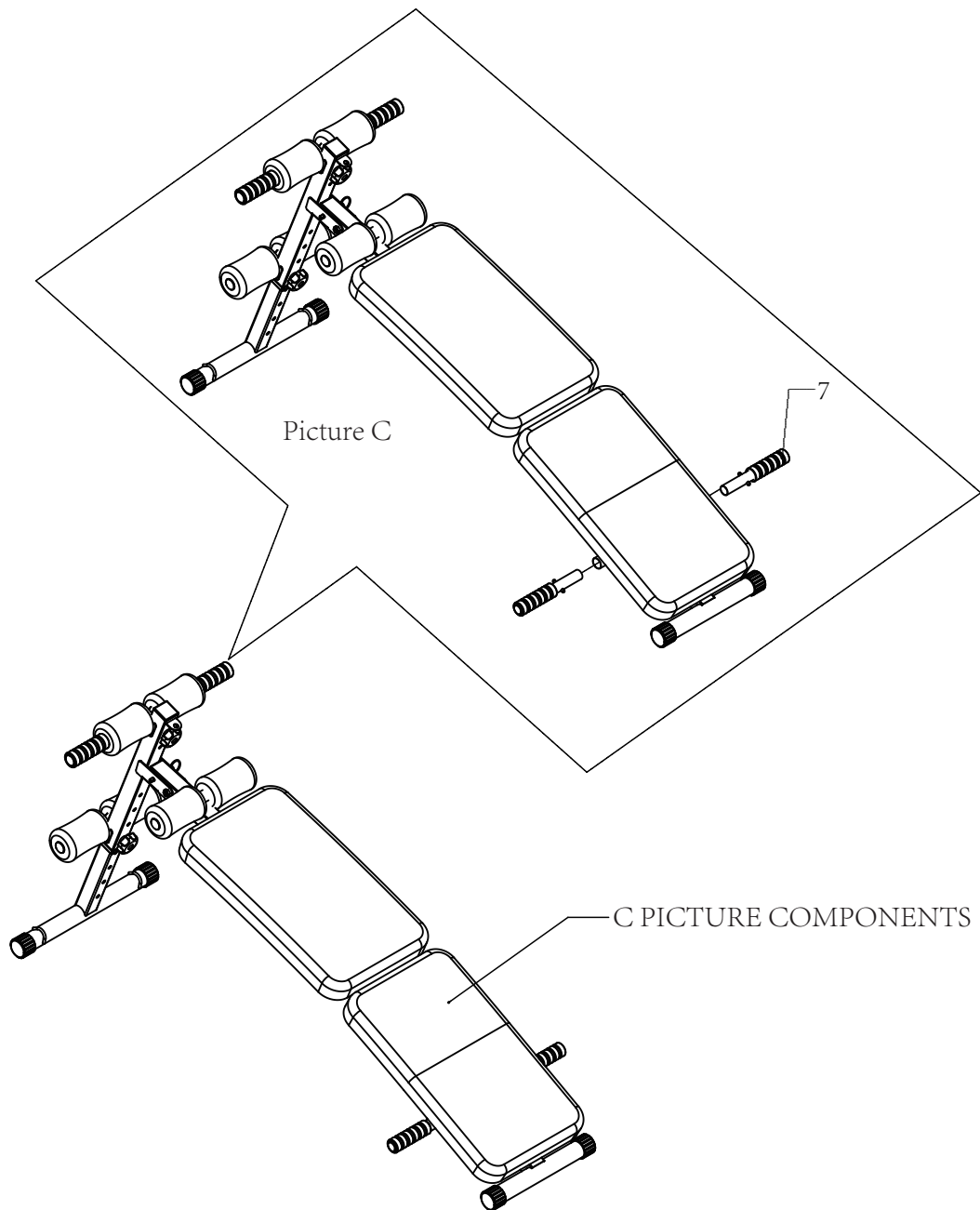


B PICTURE COMPONENTS

## STEP 2

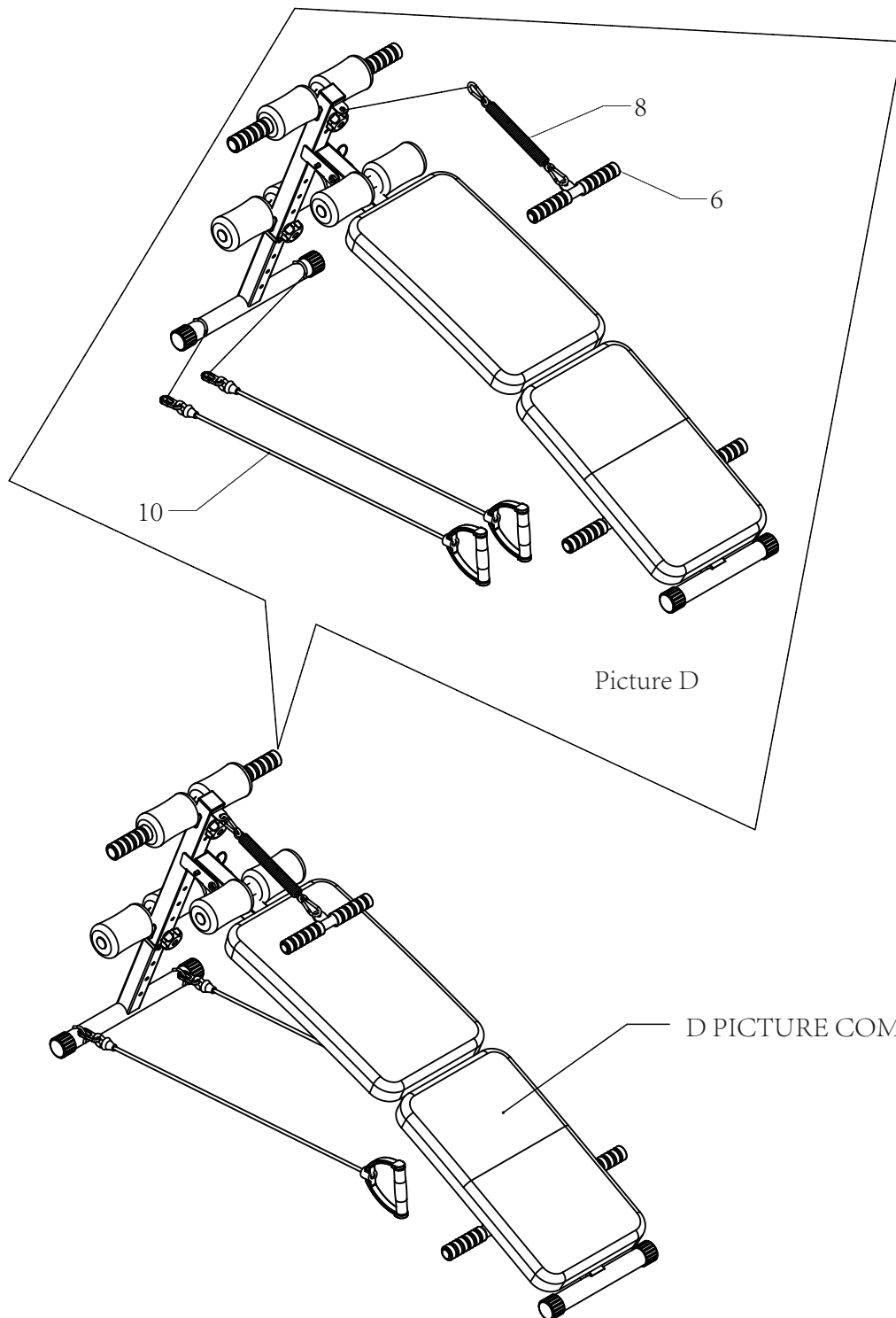
1a. Take out the main frame assembly (1), 3 pieces of ring bolt d10 \* 55 (66) (11), 1 piece of hexagon head bolt M10 \* 55 (13) and hexagon nut M10 (12). Align with the components in Figure A as shown in Figure B, align and install the corresponding holes, and tighten the related screws. The result is B components

# INSTALLATION STEPS



## STEP 3

Take out the rear armrest assembly (7) 2 pieces and the assembly of B as shown in Fig. C, align and install the corresponding holes, the result is the assembly of C



### STEP 4

Take out the handle assembly (6), tension spring assembly (8), and pull rope assembly(10) Two pieces, as shown in Figure F align and install the corresponding holes, and the completed result is the component D. At this point, the entire product components are completed.

## **Using Environment**

- 1.Children and pets should stay away from products at all time, and do not allow children to be unattended while being around the product.
- 2.Only one person should be on the bench at any point of time.
- 3.Stop training and consult your doctor immediately if you experience dizziness/chest pain/breathlessness or other discomfort.
- 4.please put the product on a clean surface, away from water sources.
- 5.When training, wear appropriate sportswear and footwear, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the bench.
- 6.please use this product in accordance with the product description described in the manual.
- 7.Do not put any sharp or dangerous objects nearby this bench during workout.
8. Disabled users are not allowed to use this product without the supervision of professional personnel.
- 9.warm-up and stretching exercise should be done before workout to reduce the rates of injury.
- 10.Do not use this product if you suspect that it may be faulty.
- 11.we recommend users to workout with a friend/partner to lookout for each other.

## **Daily maintenance**

1. Lubricate the parts regularly.
2. Check and tighten all parts of the product before using the device.
3. Use a damp towel to clean the bench after use, Avoid using a chemical solvent to clean the product.

## **Warning:**

Before any training, please be sure to consult your health care providers, especially those with health problems, you acknowledge that you are utilizing our equipments voluntarily and are aware of risks involved in fitness and weight training in your own private compound, These include, but are not limited to, injuries sustained while utilizing our fitness equipment, any illness that could potentially be precipitated during workout( eg, heart attack, stroke ect) as well as sudden death. You also acknowledge that any damage to your property will be at your own risk.