


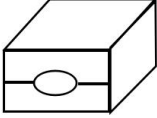


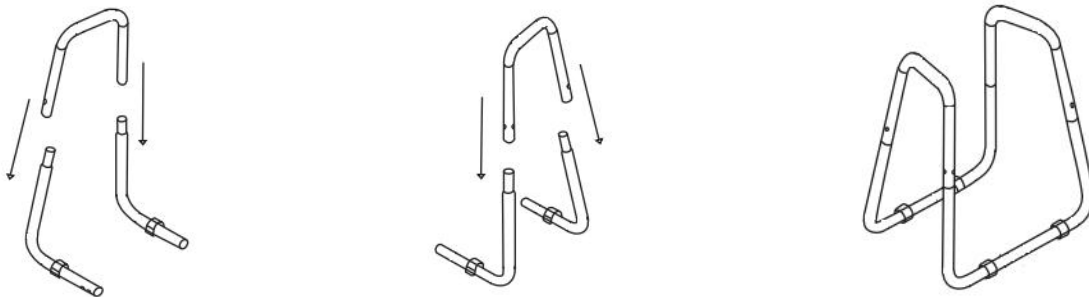


List of Parts					
					
Handle Tube *2pcs	Bottom Tube*2pcs	screw *8PCS	Non-skid Cover*4pcs	Screw for Non-skid Cover*16PCS	Ropes *2pcs




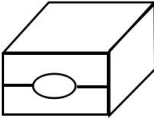


## Assembly

1. Put the handle tube into the bottom tube. Screw the joint with Screw.
2. Put the non-skid cover to the bottom tube.



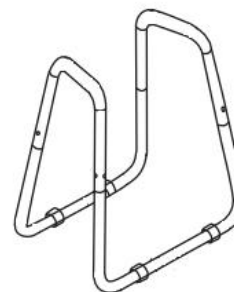
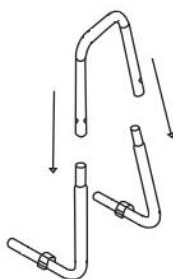
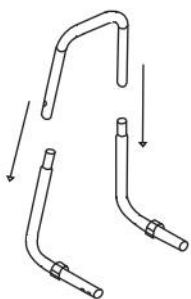
## Safety instructions

- This sports equipment is solely designed for use in a private, indoor area. It must not be used as training equipment in professional fitness studios etc.
- No liability is taken in the case of damage or injury resulting from improper use or incorrect handling.
- We recommend that you consult your doctor before starting the training programme. This is particularly important for people over the age of 35 or for people who already have heart or cardiovascular health related problems.
- Pregnant women should be particularly cautious.

Liste des Pièces					
					
Tube de poignée *2pcs	Tube inférieur *2pcs	Vis *8PCS	Couverture antidérapante *4pcs	Vis 4pcs pour couverture antidérapante *16PCS	Cordes *2pcs

## Assemblage

1. Placez le tube de poignée dans le tube inférieur. Vissez le joint avec la vis.
2. Placez le couvercle antidérapant sur le tube inférieur.



## Consignes de Sécurité

- Cet équipement de sport est uniquement conçu pour un usage dans un espace privé et intérieur. Il ne doit pas être utilisé comme équipement d'entraînement dans les studios de fitness, etc.
- Aucune responsabilité n'est assumée en cas de dommages ou de blessures résultant d'une utilisation incorrecte ou d'une manipulation incorrecte.
- Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant de commencer le programme de formation. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour celles qui ont déjà été victimes d'une attaque cardiaque et de maladies cardiovasculaires.
- Les femmes enceintes devraient être particulièrement prudentes.