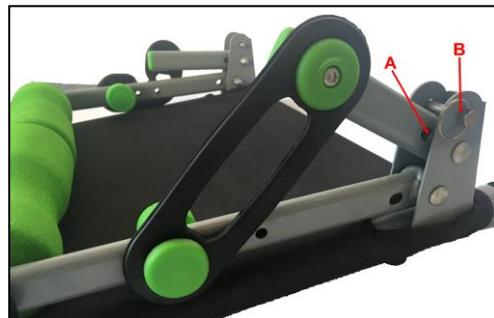




1. Zusammenbau

- ① Ziehen Sie den Bolzen aus B.
- ② Ziehen Sie den kurzen Rahmen nach oben, und stellen Sie sicher, dass A und B auf der gleichen Linie liegen,
- ③ Stecken Sie den Bolzen durch das A und B Loch.



2. Verfahren zur Aufbewahrung

Für ein einfaches Aufbewahren ziehen Sie bitte den Bolzen heraus und falten Sie diese Maschine.



WARNUNG

1. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
2. Bitte beginnen Sie mit einer Aufwärmübung, bevor Sie das Gerät benutzen. Seien Sie sich Ihrer körperlichen Fähigkeiten und Kondition bewusst. Beanspruchen Sie sich nicht übermäßig.
3. Maximale Last: 120KGS.
4. Vor der Übung, überprüfen Sie die Ausrüstung sorgfältig und stellen Sie sicher, dass sie in gutem Zustand ist. Wenn es irgendeinen Defekt gibt, stellen Sie ihn ein und reparieren Sie ihn vorm Gebrauch. Achten Sie darauf, beim Gebrauch des Geräts die richtige Kleidung zu tragen, um mögliche Gefahren zu vermeiden.
5. Die Maschine ist für Benutzer, die älter als 12 Jahre sind, bestimmt. Benutzer, die jünger als 12 Jahre sind, sollten unter der Aufsicht eines Erwachsenen üben.