



Banco de Abdominal Multifuncional e Inteligente

IMPORTANTE, CONSERVAR PARA FUTURAS CONSULTAS: LEER
DETENIDAMENTE.

Manual de Usuario

Planes de Deportes

Recomendamos a los principiantes comenzar con menos repeticiones, por ejemplo: 5 repeticiones son de 1 serie, luego agregar más repeticiones poco a poco. No haga deportes media hora antes / después de las comidas o 1 hora antes de dormirse.

Por favor haga planes de deportes.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

- No lo use si usted está embarazada.
- Antes de empezar cualquier plan de deportes, consulte a su médico.
- Lea todas las instrucciones antes de usar este banco de abdominal.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del banco de abdominal cuando usted esté usando. Los niños no pueden usar el banco de abdominal sin supervisión de un adulto.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de cada uso de el banco de abdominal.
- Limpie este banco con toallitas húmedas solamente. No use limpiadores. Consulte con el servicio de cliente si tiene alguna pregunta.
- Cuando usa usted este banco de abdominal, debe colocarlo sobre una superficie plana. Coloque una esterilla antideslizante debajo del banco de abdominal si es necesario.
- Use ropa adecuada cuando use este banco de abdominal.
- No lo use si no funciona o si las piezas no están bien ensambladas.
- Si se siente usted dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aliento, debe dejar de hacer deportes inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar hacer deportes.

Lista de accesorios



① Marco



② Marco frontal



③ Soporte delantero



④ Almohadilla de rodillo inferior



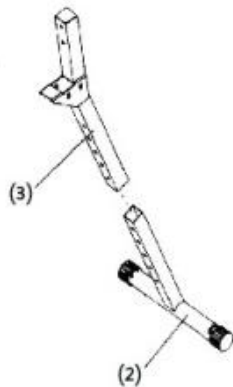
⑤ Almohadilla de rodillo superior



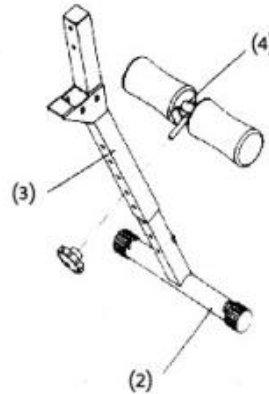
⑥ Conjunto de herramientas

Nombre	Cantidad
10*55MM Tornillo	2
8*16MM Tornillo	2
Tuerca de tornillo de plástico	1
M10 Tuerca de tornillo	1
Herramienta	2

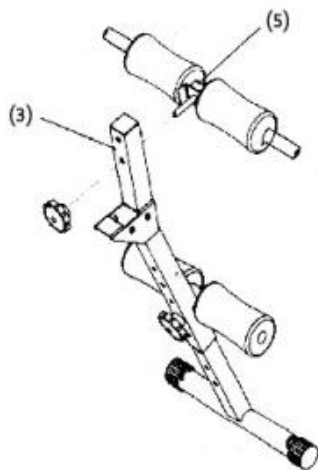
Montaje



Paso 1: inserte (2) marco frontal en (3) soporte frontal.

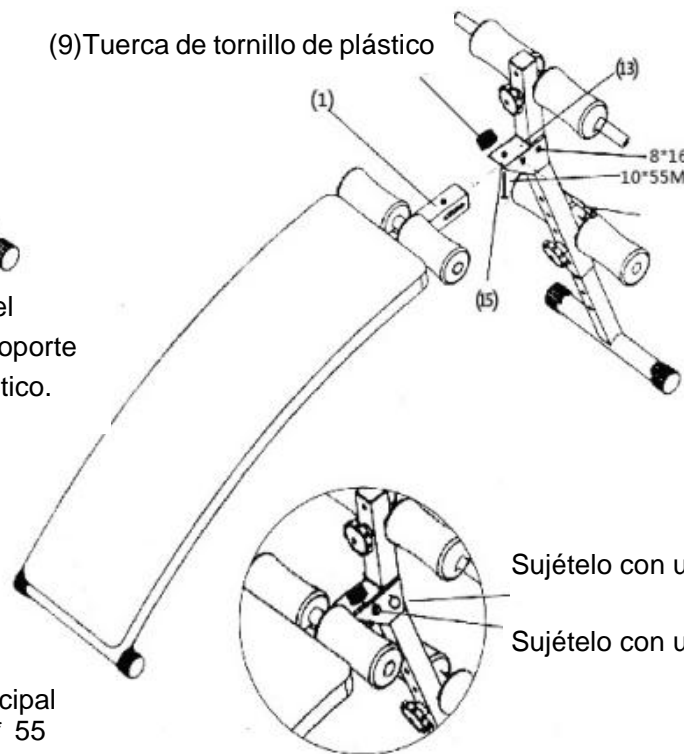


Paso 2: Inserte (4) la almohadilla de rodillo inferior en el orificio de (2) y (3), sujétela con (9) tuerca de tornillo de plástico. La altura es ajustable.



Paso 3: inserte (5) la almohadilla del rodillo superior en el orificio del (3) soporte frontal y fíjela con (9) tornillos de plástico.

(9) Tuerca de tornillo de plástico



Paso 4: inserte (1) el marco principal en (13), fíjelo con tornillos de 10 * 55 mm y con tuerca de tornillo de plástico.

Sujételo con un tornillo de 8* 16

Sujételo con un tornillo de 10 * 55

Modos de Deportes





Banco de Abdominal Multifuncional e Inteligente

IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE

Manual de Instruções

Planos Desportivos

Recomendamos aos principiantes que comecem com menos repetições, por exemplo: 5 repetições são 1 conjunto, depois acrescentem mais repetições pouco a pouco.

Não praticar desporto meia hora antes/depois das refeições ou 1 hora antes de ir dormir. Por favor, façam planos desportivos.

INSTRUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

- Não utilizar se estiver grávida.
- Antes de iniciar qualquer plano desportivo, consulte o seu médico.
- Leia todas as instruções antes de utilizar este banco abdominal.
- Mantenha as crianças e animais de estimação afastados do banco abdominal quando o estiver a utilizar. As crianças não podem utilizar o banco abdominal.
- Inspeccionar e apertar todas as partes antes de cada utilização do banco abdominal.
- Limpar este banco apenas com panos húmidos. Não utilizar produtos de limpeza. Consulte o serviço ao cliente se tiver alguma dúvida.
- Quando utilizar este banco abdominal, deve colocá-lo sobre uma superfície plana.
- E colocar um tapete antideslizante debaixo do banco abdominal, se necessário.
- Usar roupa apropriada ao usar este banco abdominal.
- Não a utilize se não funcionar ou se as peças não forem montadas correctamente.
- Se sentir dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, deve parar imediatamente de praticar desporto e consultar o seu médico antes de continuar a praticar desporto.

Lista de acessórios



① Estrutura



② Estrutura frontal



③ Suporte frontal



④ Almofada do rolo inferior



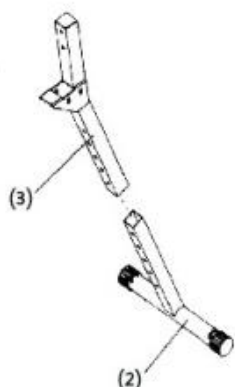
⑤ Almofada do rolo superior



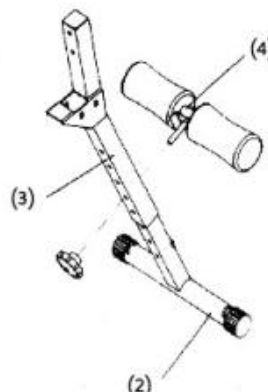
⑥ Conjunto de ferramentas

Nome	Quant.
10*55MM Parafuso	2
8*16MM Parafuso	2
Maçaneta de rosca de plástico	1
M10 Porca de rosca	1
Ferramentas	2

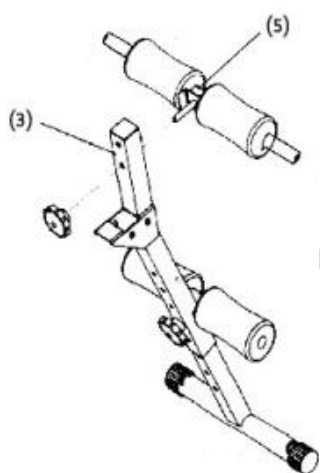
Montagem



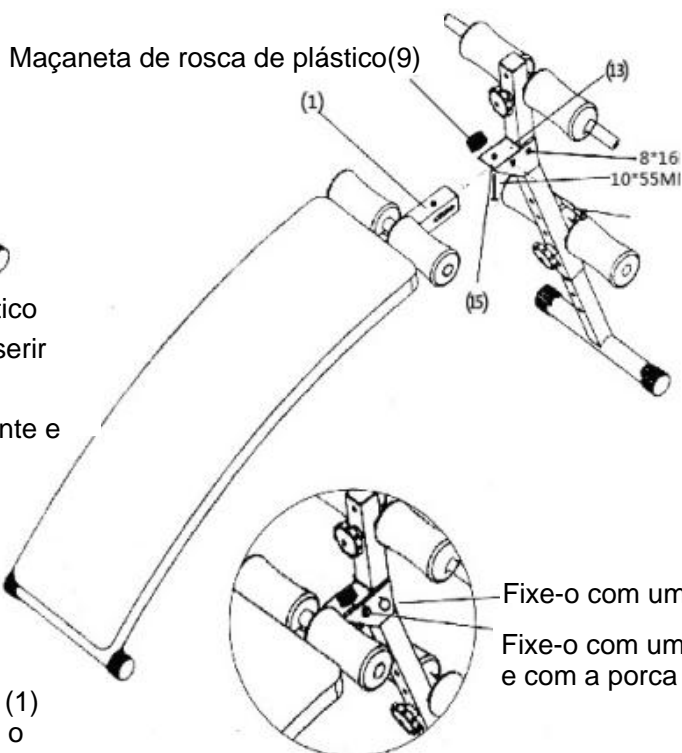
Passo 1: Inserir a estrutura frontal (2) no suporte frontal (3).



Passo 2: Retirar a maçaneta de plástico da almofada do rolo inferior (4) e inserir no orifício dos suportes (2) e (3), fixá-la com a maçaneta de roca de plástico novamente. A altura é ajustável.



Passo 3: Retirar a maçaneta de plástico da almofada do rolo superior (5) e inserir no orifício do suporte frontal (3) em seguida colocar a maçaneta novamente e apertá-la.



Maçaneta de rosca de plástico(9)

Fixe-o com um parafuso 8*16

Fixe-o com um parafuso 10*55 e com a porca de rosca M10

Passo 4: Inserir a estrutura principal (1) no suporte montado (13), fixe-a com o parafuso 10*55mm e em seguida com a maçaneta de rosca de plástico.

Modos Desportivos





INade048V01_ES_PT

A90-142



Smart Multifunctional Sit Up Bench

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

User's Manual

Exercise Plans

Beginners are recommended to start with less reps, 5 reps as 1 set for example and add reps as goes.

Please do not exercise half an hour before / after meals or 1 hour before sleep.

Please make exercise plans.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

- Do not use it if you are pregnant
- Before beginning any exercise program consult your physician.
- Read all instruction before using this sit-up bench.
- Keep children and pets away from sit-up bench while in use. Children should not use. The sit-up bench without adult supervision.
- Inspect and tighten all parts each time before using this sit-up bench.
- Please clean this machine using dampened wipes only. Do not use any cleansers. Please Consult with customer service if you have any questions.
- This sit-up bench should be placed on a flat surface when using. Place an anti-slippery mat under the machine if needed.
- Please wear proper clothes when using this sit-up bench.
- Do not use it if it is not functional or parts are not well-assembled.
- If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

Accessories list



① Main Frame



② Front Frame



③ Front Stand



④ Lower Roller Pad



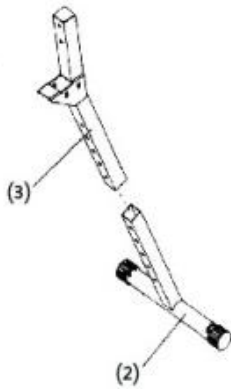
⑤ Upper Roller Pad



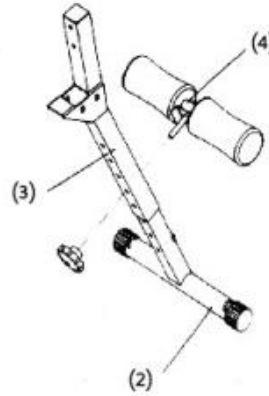
⑥ Toolkit

Name	Quantity
10*55MM Screw	2
8*16MM Screw	2
Plastic Screw Nut	1
M10 Screw Nut	1
Tool	2

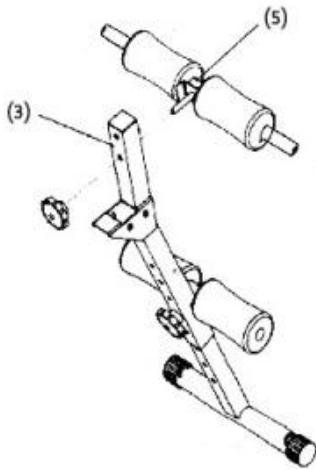
Assembly



Step 1 : Insert (2) Front Frame to (3) Front Stand

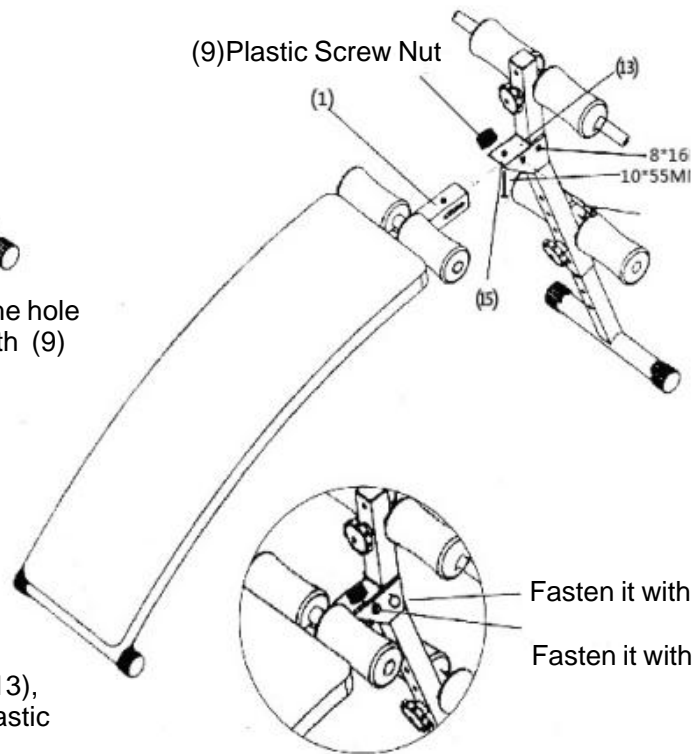


Step 2 : Insert (4) Lower Roller Pad to the hole of (2) & (3), Fasten it with (9) Plastic Screws Nut. The height can be adjusted.



Step 3: Insert (5) Upper Roller Pad the hole of (3) Front Stand and fasten it with (9) Plastic Screws.

(9) Plastic Screw Nut



Step 4: Insert (1) Main Frame to (13), fasten with 10*55mm screws and Plastic Screw Nut.

Fasten it with 8*16mm Screw.

Fasten it with 10*55mm Screw.

Exercise Modes



