

# Smarte multifunktionale Sit-Up Bank

# Bedienungsanleitung



A90-142

# Trainingsplan

Anfängern wird empfohlen, mit weniger Wiederholungen zu beginnen. Zum Beispiel 5 Wiederholungen pro Satz. Mit fortschreitender Erfahrung können Wiederholungen nach und nach hinzugefügt werden.

Bitte trainieren Sie nicht eine halbe Stunde vor / nach einer Mahlzeit oder 1 Stunde vor dem Schlafengehen.

Bitte machen Sie Übungspläne.

## WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

- Benutzen Sie das Produkt nicht falls Sie schwanger sind.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung von der Bank fern. Unbeaufsichtigte Kinder dürfen das Produkt nicht benutzen.
- Überprüfen und ziehen Sie gegebenenfalls alle Teile vor jeder Benutzung des Produkts an.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit feuchten Tüchern. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel. Bitte kontaktieren Sie den Kundendienst, falls Sie Fragen haben.
- Die Sit-up-Bank sollte bei der Verwendung auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Legen Sie bei Bedarf eine rutschfeste Matte unter die Maschine.
- Bitte tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie diese Sit-up-Bank benutzen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, falls es nicht funktioniert oder Teile nicht richtig zusammengesetzt sind.
- Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.

# Zubehörliste



① Hauptrahmen



② Vorderrahmen



③ Vorderer Ständer



④ Untere Fußrolle



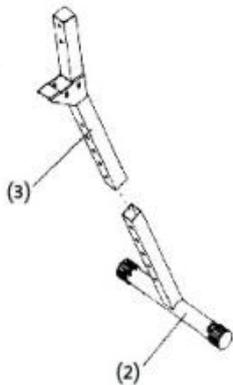
⑤ Obere Fußrolle



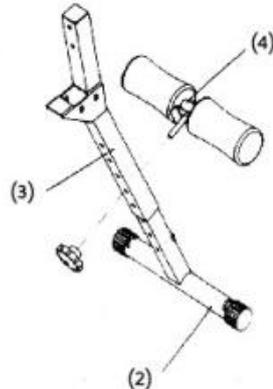
⑥ Werkzeug

Name	Anzahl
10*55MM Schraube	2
8*16MM Schraube	2
Plastikschrauben Mutter	1
M10 Schrauben Mutter	1
Werkzeug	2

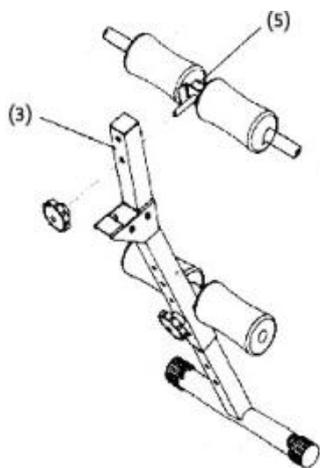
# Aufbauanleitung



Schritt 1: Verbinden Sie den (2) Vorderrahmen mit dem (3) vorderen Ständer.

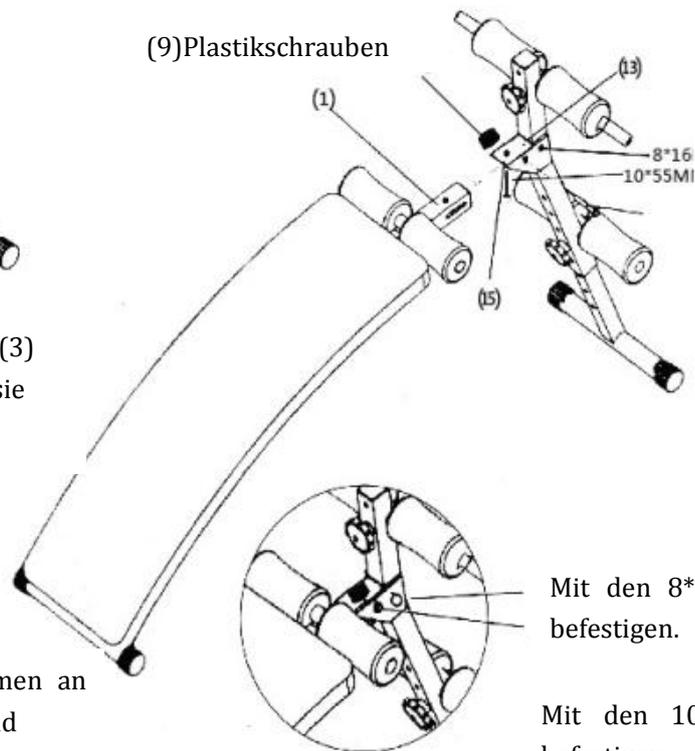


Schritt 2: Stecken Sie die (4) untere Fußrolle in eines der Löcher auf dem (2) Vorderrahmen und dem (3) vorderen Ständer. Befestigen Sie die (4) untere Fußrolle mit den (9) Plastikschrauben.



Schritt 3: Stecken Sie die (5) obere Fußrolle in eines der Löcher auf dem (3) vorderen Ständer und befestigen Sie sie mit den (9) Plastikschrauben.

(9) Plastikschrauben



Schritt 4: Befestigen (1) Hauptrahmen an (13) mit den 10\*55mm Schrauben und Plastikschrauben Muttern.

Mit den 8\*16mm Schrauben befestigen.

Mit den 10\*55mm Schrauben befestigen.

# Trainingsmodi

