



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

Piani di esercizio

Ai principianti si consiglia di iniziare con meno ripetizioni, 5 ripetizioni come 1 set per esempio e aggiungere ripetizioni progressivamente.

Si prega di non fare esercizio mezz'ora prima / dopo i pasti o 1 ora prima del sonno.

Si prega di fare piani di esercizio.

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

- Non usarlo se sei incinta
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico.
- Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questa panca.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalla panca durante l'uso. I bambini non dovrebbero usare la panca addominale senza supervisione di un adulto.
- Ispezionare e stringere tutte le parti ogni volta prima di utilizzare questa panca
- Si prega di pulire questa macchina usando solo salviette umidificate. Non usare detersivi. Si prega di consultare il servizio clienti se avete domande.
- Questo banco di seduta dovrebbe essere posizionato su una superficie piana durante l'utilizzo. Posizionare un tappetino antiscivolo sotto la macchina, se necessario.
- Indossare abiti adeguati quando si utilizza questa panca.
- Non utilizzarlo se non è funzionale o se parti non sono ben assemblate.
- Se si avverte dolori al petto, nausea, vertigini o mancanza di ampiezza, è necessario interrompere immediatamente l'attività fisica e consultare il proprio medico prima di continuare.



① Cuscinetto del rullo superiore



② Leva di potenza



③ Telaio principale



④ Cavalletto anteriore



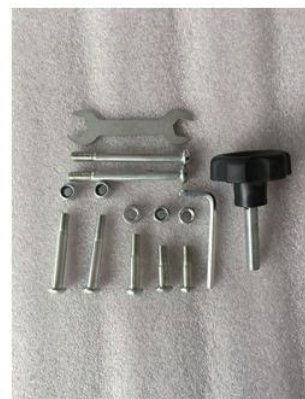
⑤ Biella



⑥ Cord



⑦ Telaio principale



⑧ Kit di strumenti



⑨



⑩



⑪



Dado di plastica×1

Chiave esagonale interna da 5mm

Vite da 8*30mm ×2

Vite da 8*40mm ×1

Dado M8 ×1

Vite da 8*55mm ×2

Dado allentato M8×4

Chiave inglese ×1

Vite da 8*85mm ×2

01



Fase 1: Inserire ④ il cavalletto anteriore sul ⑦ telaio principale e fissarlo con Vite da 8 * 55mm.

02



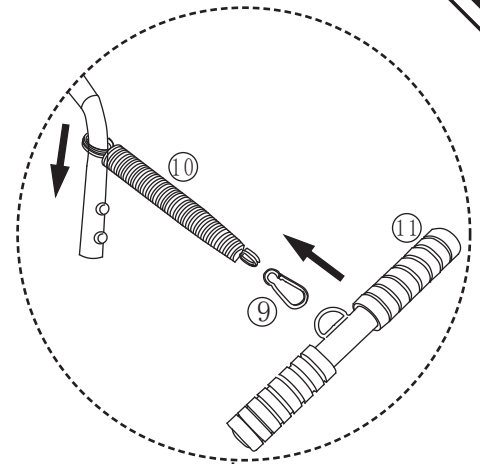
Fase 2: Inserire ③ il telaio principale sul ④ cavalletto anteriore e fissarlo con una vite 8 * 85mm.

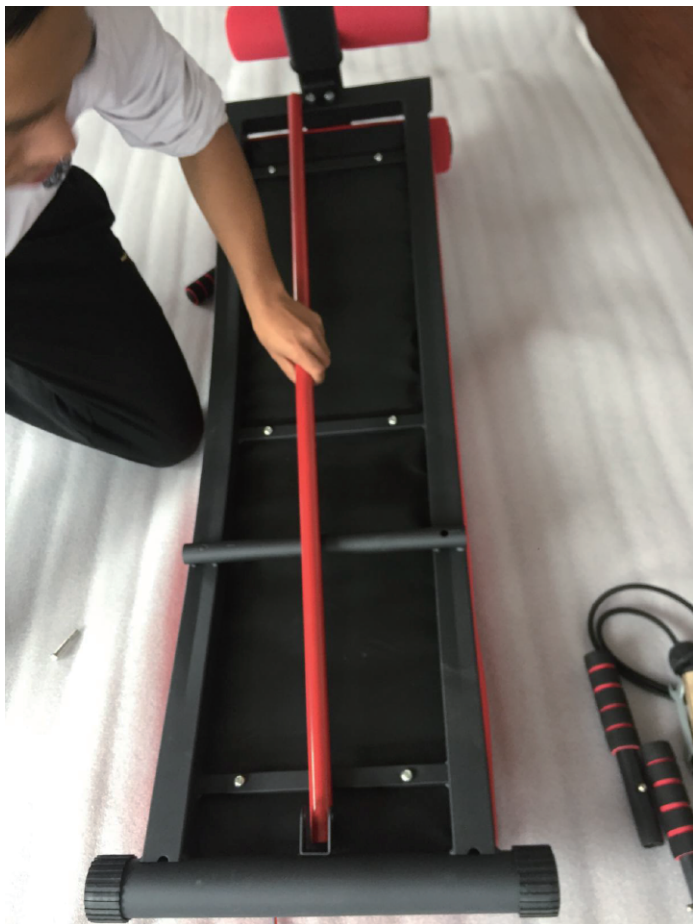
03



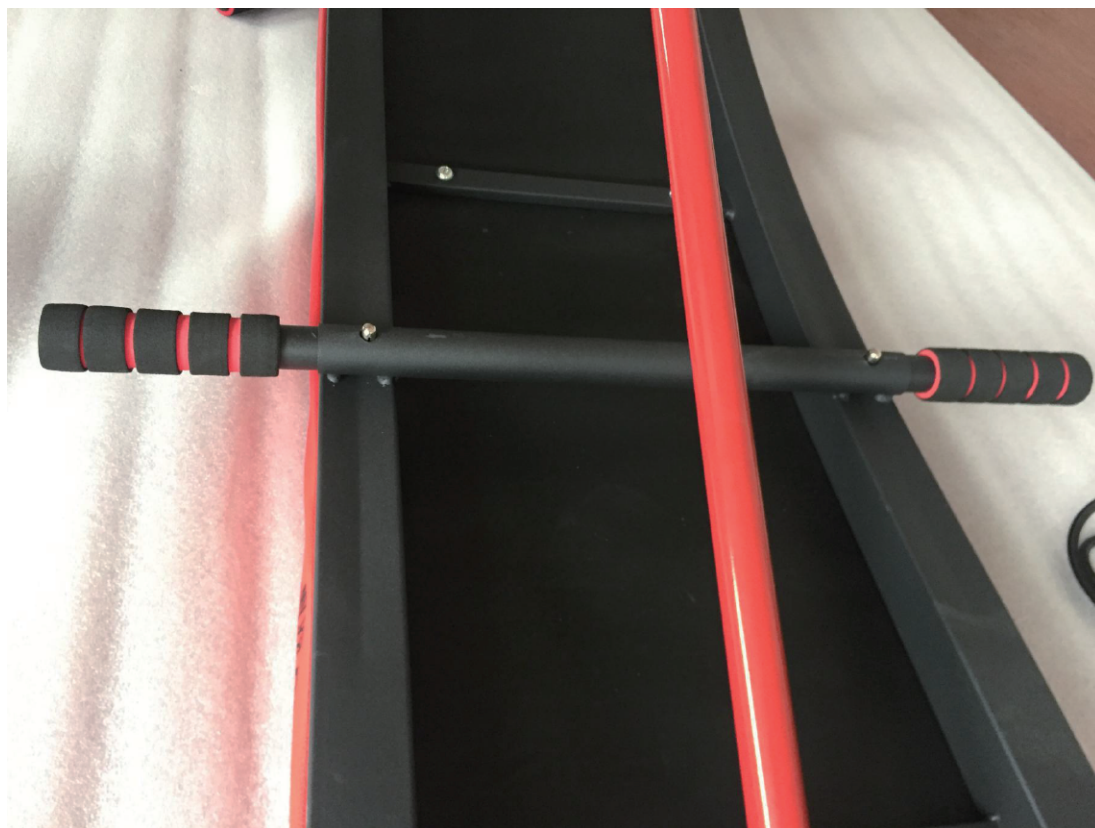
Fase 3: Inserire ② Leva di potenza su ④ Cavalletto anteriore e fissarla con una vite da 8 * 30mm.

04



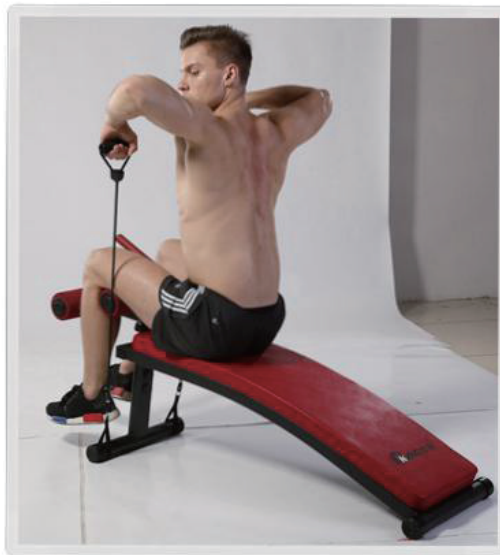
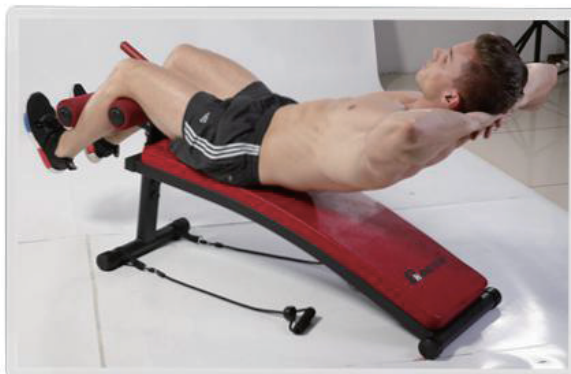
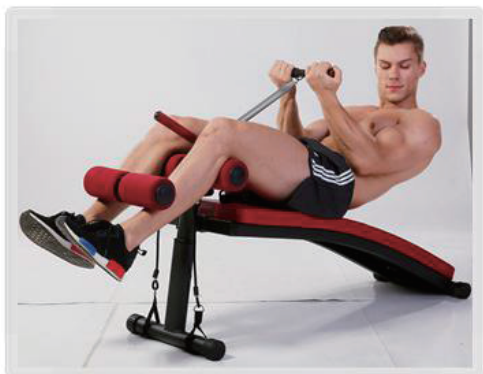


Fase 5: Inserire ⑤ la biella sul ⑦ telaio principale e fissarlo con un dado in plastica e una vite da 8 * 40mm.



Fase 6: inserire ① il cuscinetto del rullo superiore sul ⑦ Telaio principale.

Modalità di esercizi



US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it