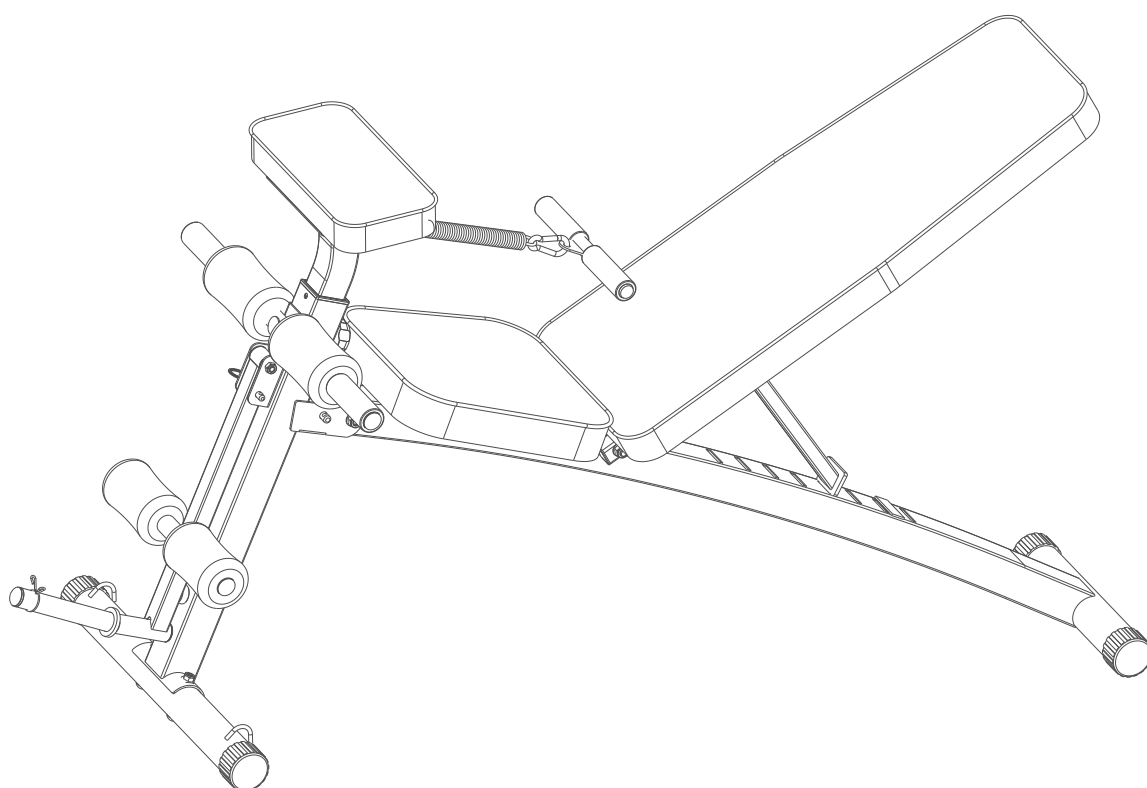




Panca per manubri



Leggere attentamente questo manuale prima di installare e utilizzare questo prodotto e conservare questo manuale!

ASSEMBLY INSTRUCTION

CONTENUTO

Istruzioni di sicurezza e manutenzione	2
--	---

Istruzioni di montaggio

Elenco delle parti.....	3-4
Procedura di assemblaggio(1, 2).....	5
Procedura di assemblaggio (3, 4).....	5
Procedura di assemblaggio (5, 6).....	6
Procedura di assemblaggio (7).....	6

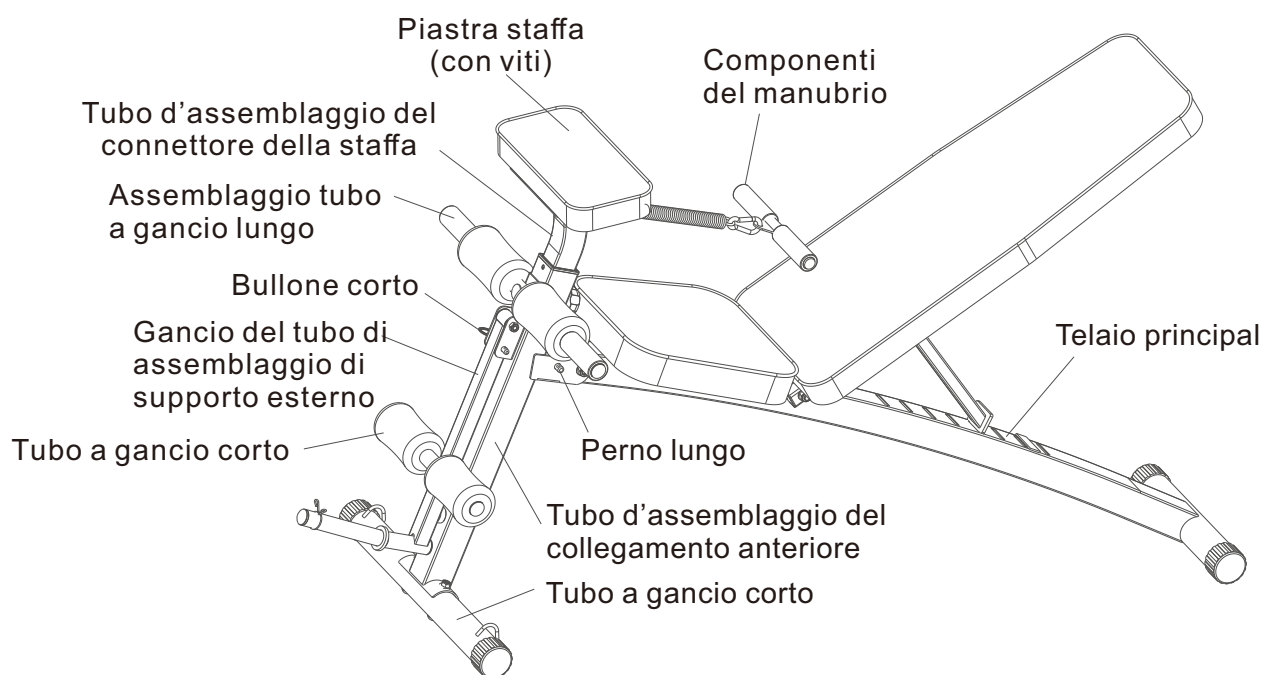
Istruzioni di sicurezza e manutenzione

Sebbene l'attrezzatura per l'allenamento abbia preso in considerazione le precauzioni di sicurezza il più possibile durante il processo di progettazione e produzione, ci sono alcune precauzioni di sicurezza da osservare durante l'operazione. Si prega di leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura di allenamento. In particolare, le seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Evitare di lasciare bambini e animali domestici vicino all'apparecchiatura di allenamento e non lasciare che i bambini incustoditi rimangano da soli nella stanza in cui si trovano le attrezzature di allenamento.
2. L'attrezzatura di allenamento consente solo a una persona di usarla alla volta.
3. Se l'utente avverte capogiri, nausea, senso di costrizione toracica o altri sintomi, deve interrompere immediatamente l'uso e consultare immediatamente un medico.
4. L'attrezzatura per l'allenamento dev'essere collocata in una superficie piana e pulita, non vicino a fonti d'acqua o all'esterno.
5. Le mani non possono essere utilizzate in prossimità di parti rotanti.
6. Quando si utilizza l'attrezzatura di allenamento per l'allenamento, gli abiti devono essere adatti all'allenamento, non indossare abiti di grandi dimensioni o di altro tipo che possono essere bloccati nel processo di allenamento. Inoltre si raccomanda d'indossare delle scarpe da ginnastica o adatte all'allenamento per evitare danni alla salute.
7. Nel processo di utilizzo dell'attrezzatura di allenamento che deve essere in conformità con le istruzioni sul modo di allenamento, è proibito usare dell'istruzioni non menzionate in questo libretto.
8. Evitare di posizionare parti taglienti degli articoli attorno all'apparecchiatura di allenamento.
9. Nessuna persona con disabilità fisiche o mentali può utilizzare l'attrezzatura di allenamento a meno che non sia sotto tutela.
10. Prima dell'allenamento, è solito eseguire degli esercizi di stretching per riscaldarsi.
11. È vietato l'uso dell'apparecchiatura in caso di malfunzionamento dell'apparecchiatura.
12. Durante l'allenamento è importante notare i nuovi record personali.
13. Questo prodotto è adatto solo per l'uso domestico, gli istruttori non devono pesare più di 120 kg.

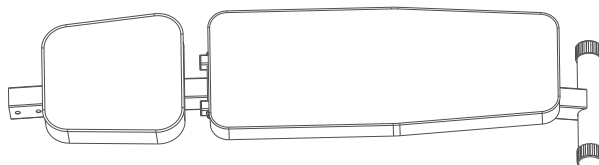
Avvertimento

Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento, che è particolarmente importante per gli utenti di età superiore ai 35 anni o che hanno una cartella clinica. Prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico bisogna leggere attentamente tutte le istruzioni per l'uso e il funzionamento. A causa dei danni che possono essere causati per proprie ragioni, la società non si assume alcuna responsabilità.

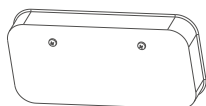


Istruzioni

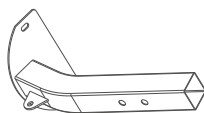
1. Telaio principale



2. Piastra staffa (con viti)



3. Tubo d'assemblaggio del connettore della staffa



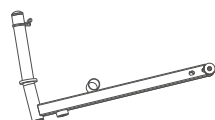
4. Tubo d'assemblaggio del collegamento anteriore



5. Assemblaggio della gamba anteriore



6. Gancio del tubo di assemblaggio di supporto esterno



7. Cuscinetti 2 pezzi



8. Tubo d'assemblaggio a gancio lungo



9. Componenti del manubrio



19. Chiave a brugola No. 5



20. 6 chiavi esagonali



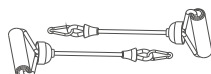
21. 13-17 Chiave inglese



22. Cuscinetto a tubo 1 pezzo



23. Cordoncino



25. Anello a scatto

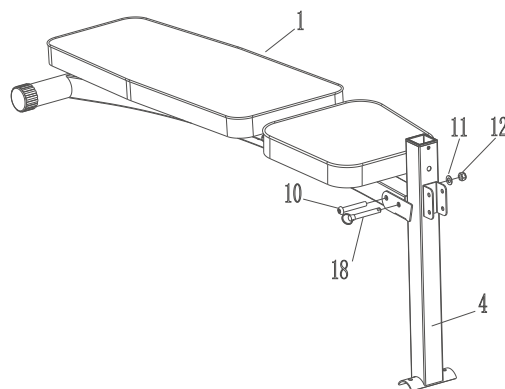


Lista delle parti

NO.	Nome	Specifiche	QtÀ
10	Vite a testa tonda piatta esagonale	M10x70	1
11	Cuscinetto piatto	φ 10	1
12	Dado di bloccaggio	M10	1
14	Dado di bloccaggio	M8	2
15	Bullone a testa quadrata a testa tonda	M8x60	2
16	Guarnizione a forma di arco	φ 8	2
17	Bullone corto	φ 8	1
18	Perno lung	φ 10	1
24	Vite	M6x12	2

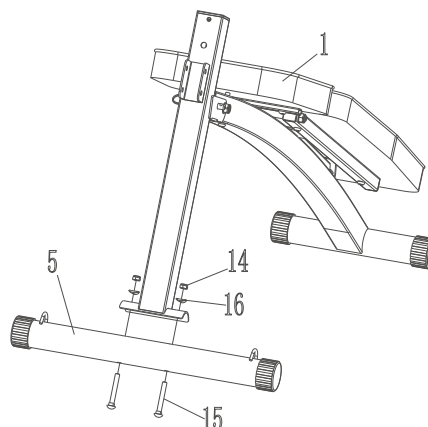
Procedura di assemblaggio (1)

Assemblare il tubo di collegamento frontale (#4) sul telaio principale (#1) utilizzando una vite a testa esagonale M10x70 (#10), un cuscinetto piatto $\Phi 10$ e un controdado M10 (#12) e una chiave esagonale (#20- 6) e una chiave inglese (#21-13-17) per serrare il dado in senso orario, e infine inserire il perno lungo $\Phi 10$ (#18) nel foro come mostrato nella figura e fissarlo sul telaio principale.



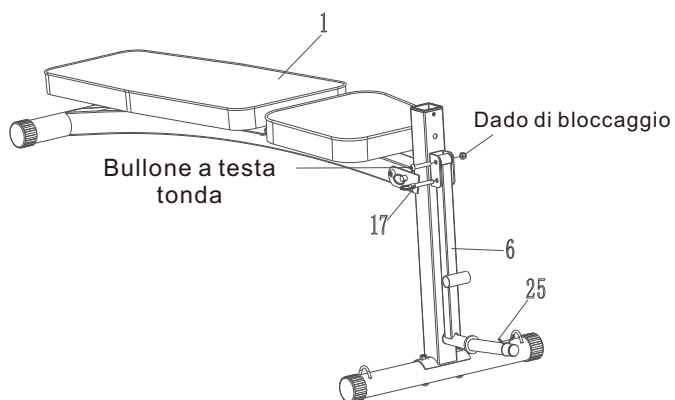
Procedura di assemblaggio (2)

Assemblare il gruppo del tubo d'assemblaggio del piede (#5) al telaio principale (#1) usando due dadi M8 (#14), due rondelle ad arco $\Phi 8$ (#16) e due bulloni quadrati con collo rotondo (#15). Utilizzare una chiave aperta (#21-13-17) per serrare il dado in senso orario.



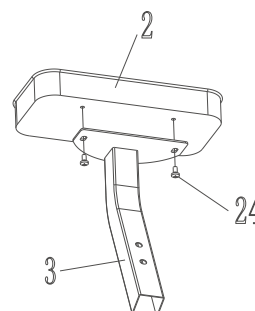
Procedura di assemblaggio (3)

Assemblare il gruppo del tubo di supporto esterno (#6) sul telaio principale (#1) usando un dado M8 con la chiave esagonale (#19-5) e la chiave inglese (#21-13-17) per serrare il dado in senso orario. Inserire il perno corto (#17) nel foro come mostrato nella figura e fissarlo sul telaio principale.



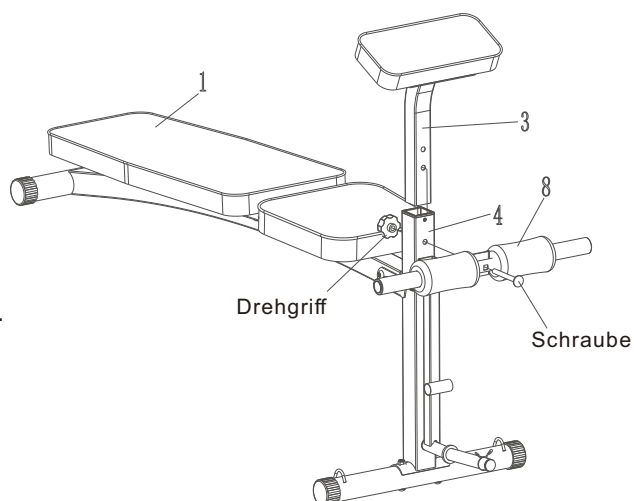
Procedura di assemblaggio (4)

Utilizzare una chiave a brugola (#19-5) incrociata per allentare la vite a testa cilindrica Phillips M6x12 (#24) sulla scheda della staffa (#2) e posizionare la staffa sopra il gruppo del tubo connettore della staffa (#3) e serrare nuovamente.



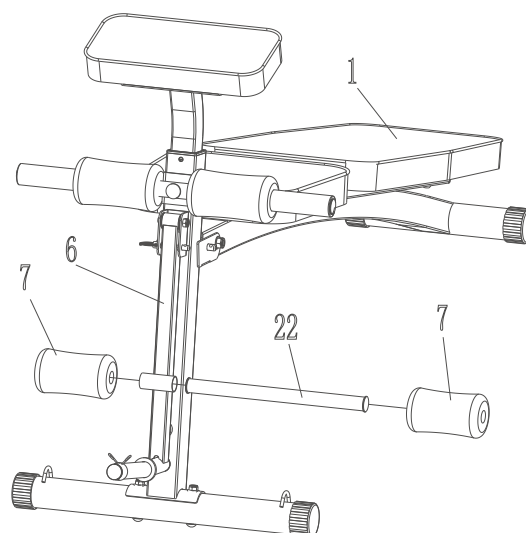
Procedura di assemblaggio (5)

Inserire il tubo d'assemblaggio del connettore della staffa (# 3) nel telaio principale (# 1) come mostrato nella figura e allentare il dado della manopola del fiore di prugna sul gruppo del gancio lungo (# 8). Passare il tubo d'assemblaggio del collegamento anteriore (# 4), il tubo d'assemblaggio del connettore della staffa (# 3) e il pomello di regolazione a forma di fiore.



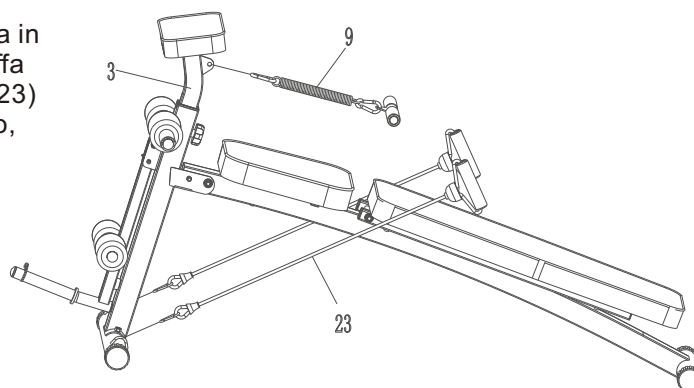
Procedura di assemblaggio (6)

Inserire il tubo di schiuma (# 22) nel gruppo del tubo di supporto esterno del crochet (# 6) e inserire una schiuma (# 7) su ciascuna estremità.

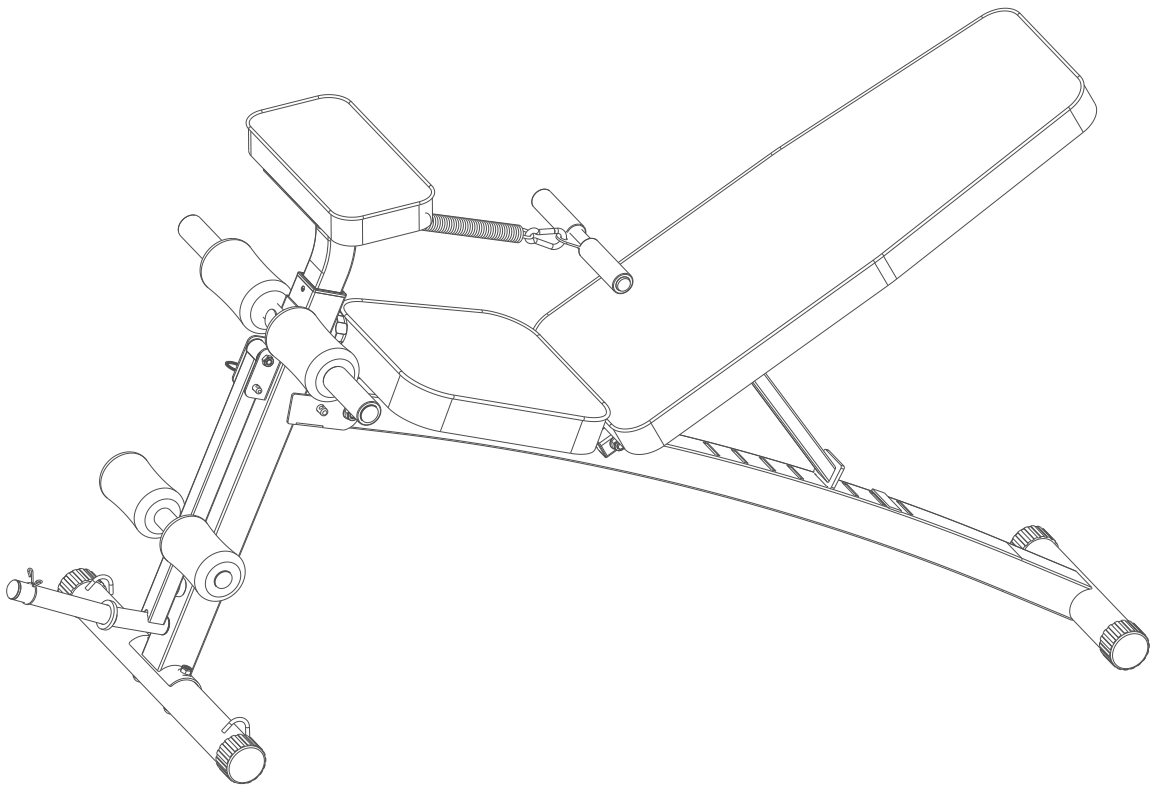


Procedura di assemblaggio (7)

Appendere la fibbia nel gruppo maniglia in (#9) il gruppo tubo di collegamento staffa (# 3) e infine appendere i cordoncini (#23) sul tubo come mostrato. A questo punto, l'assemblaggio è completato.



Dumbbell Bench



Please read this manual carefully before installing and using this product, and keep this manual!

CONTENTS

Safety and maintenance instructions ————— 9

Assembly instructions

Parts list ————— 10-11

Assembly steps (1, 2) ————— 12

Assembly steps (3, 4) ————— 12

Assembly steps (5, 6) ————— 13

Assembly steps (7) ————— 13

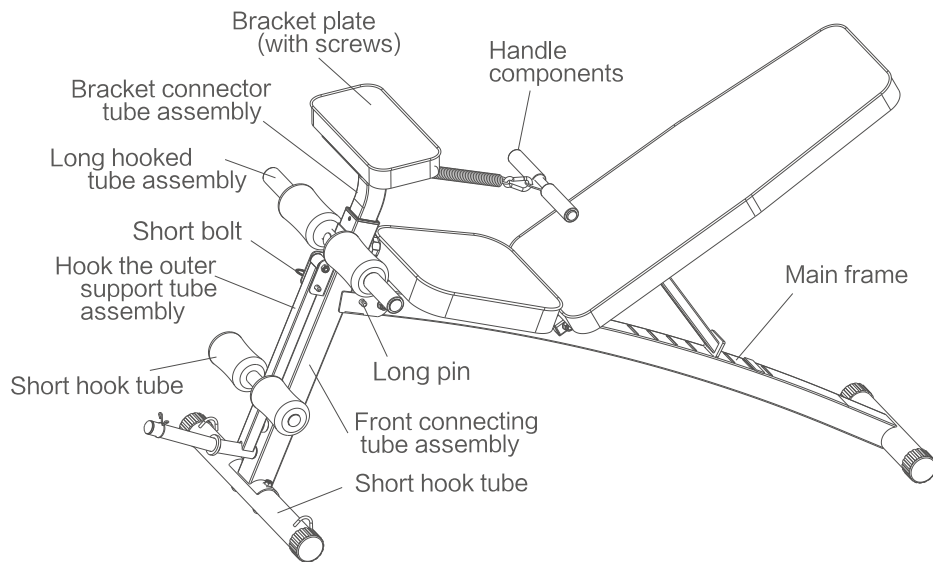
Safety and maintenance instructions

Although the training equipment has taken safety precautions into consideration as much as possible during the design and manufacturing process, there are some safety precautions to be observed during the operation. Please read the instruction manual carefully before assembling and using the training equipment, In particular, the following safety precautions:

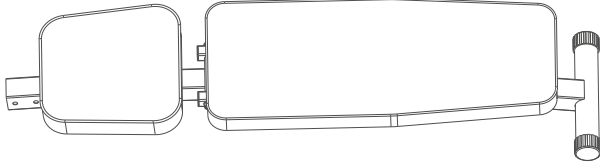
- 1, to avoid allowing children and pets close to the training equipment, and should not allow unattended children to stay alone in the room where the training equipment.
- 2, the training equipment at the same time only allow one person to use.
- 3, if the user feels dizzy, nausea, chest tightness or other symptoms, stop using immediately and see a doctor immediately.
- 4, the training equipment placed in a neat, flat surface, not near the water source or in the outdoors using the training equipment.
- 5, the hands can not be used near any rotating parts.
- 6, when using the training equipment for training, the dress should be suitable for training, do not wear large or other types of clothing may be stuck in the training process, also recommended that the training process as much as possible to wear sports shoes or health shoes .
- 7, in the process of using the training equipment, only in accordance with the instructions in the manner of training, prohibit the use of training instructions not mentioned in the training.
- 8, around the training equipment, avoid placing any sharp parts of the items.
9. No person with a disability may not use the training equipment unless he or she is under guardianship.
- 10, before training, usually through a variety of stretching exercises to warm up.
- 11, if the training equipment malfunction, prohibit the use.
- 12, in the training process need to be ready to train records.
- 13, This product is only suitable for home use, trainers weighing no more than 120kg.

Warning

Consult your doctor before you start training, which is especially important for users over the age of 35 or who have a medical record. Before using any exercise equipment must read carefully all the instructions for use and operation, due to the harm caused by their own reasons, the company will not bear any responsibility.



Instructions

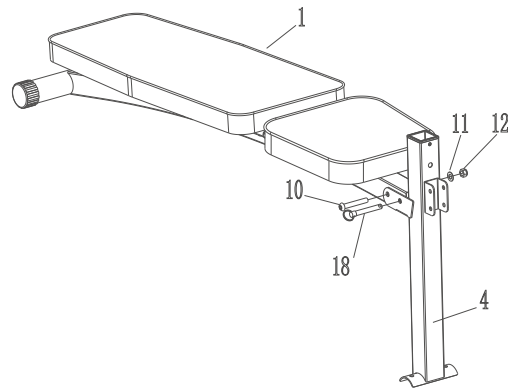
1. Main frame			
			
2. Bracket plate (with screws)	3. Bracket connector tube assembly	4. Front connecting tube assembly	
5. Front leg assembly	6. Hook the outer support tube assembly	7. Foam 2PCS	8. Long hooked tube assembly
9. Handle components	19.No. 5 Allen wrench	20. 6 hex wrench	21. 13-17 Open-end wrench
22.Foam tube 1PCS	23.Draws a rope	25.Snap ring	

Parts list

No.	Name	Specification	QTY
10	Hexagon flat round head screw	M10x70	1
11	Flat pad	φ 10	1
12	Locknut	M10	1
14	Locknut	M8	2
15	Round head square neck bolt	M8x60	2
16	Arc-shaped gasket	φ 8	2
17	Short bolt	φ 8	1
18	Long pin	φ 10	1
24	screw	M6x12	2

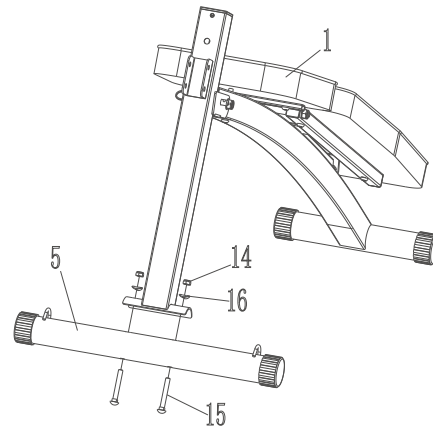
Assembly procedure (1)

Assemble the 4 # – front connecting pipe on the # 1–main frame using one 10 # hexagon socket head cap screw M10x70, one flat pad ϕ 10 and one # 12 locknut M10, 20–6 hex wrench and # 21–13–17 open–end wrench to tighten the nut in a clockwise direction, and finally insert the # 18–long pin ϕ 10 into the hole as shown in the figure and fix it on the main frame.



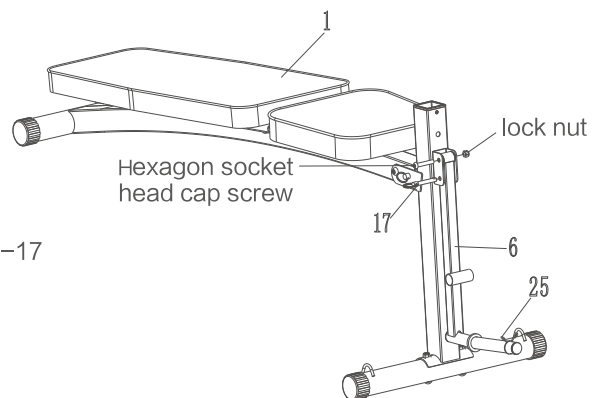
Assembly procedure (2)

Assemble the 5 # – forefoot tube assembly to the 1 # – main frame using two # 14–lock nuts M8, two # 16–arc washers ϕ 8, and two # 15–round neck square neck bolts, Use a # 21–13–17 open ended wrench to tighten the nut clockwise.



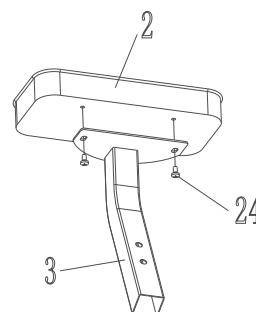
Assembly procedure (3)

Assemble the 6 # – hooked outer support tube assembly on the # 1–main frame using one hexagon socket head cap screw M8x45 and one lock nut M8 using # 19–5 Hex wrench and # 21–13–17 open–end wrench to tighten the nut in a clockwise direction. Insert the # 17–short pin ϕ 8 into the hole as shown in the figure and fix it on the main frame.



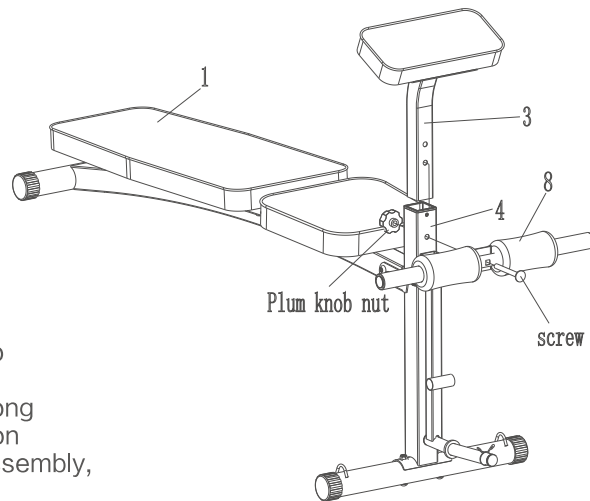
Assembly procedure (4)

Use #19-5 Allen wrench cross to tight the # 24 Phillips pan head screw M6x12 and place the # 2–bracket board over the # 3 bracket connector tube assembly and tighten .



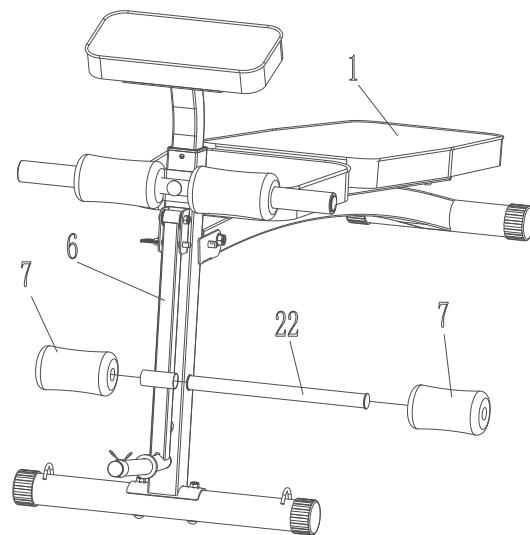
Assembly procedure (5)

Insert the # 3-bracket connector assembly into the # 1-mainframe as shown in the figure and loosen the plum blossom knob nut on the # 8 long hook assembly. Pass the # 4 – Front connection tube assembly, # 3 Bracket connection tube assembly, plum blossom knob nut lock.



Assembly procedure (6)

Insert the # 22-foam tube into the # 6-hook outer support tube assembly and insert # 7-Foam at each end.



Assembly procedure (7)

Hang the buckle in the # 9-handle assembly into the # 3-bracket connecting pipe assembly, and finally hang the # 23-drawstrings on the leg pipe as shown. At this point, the assembly is completed.

