

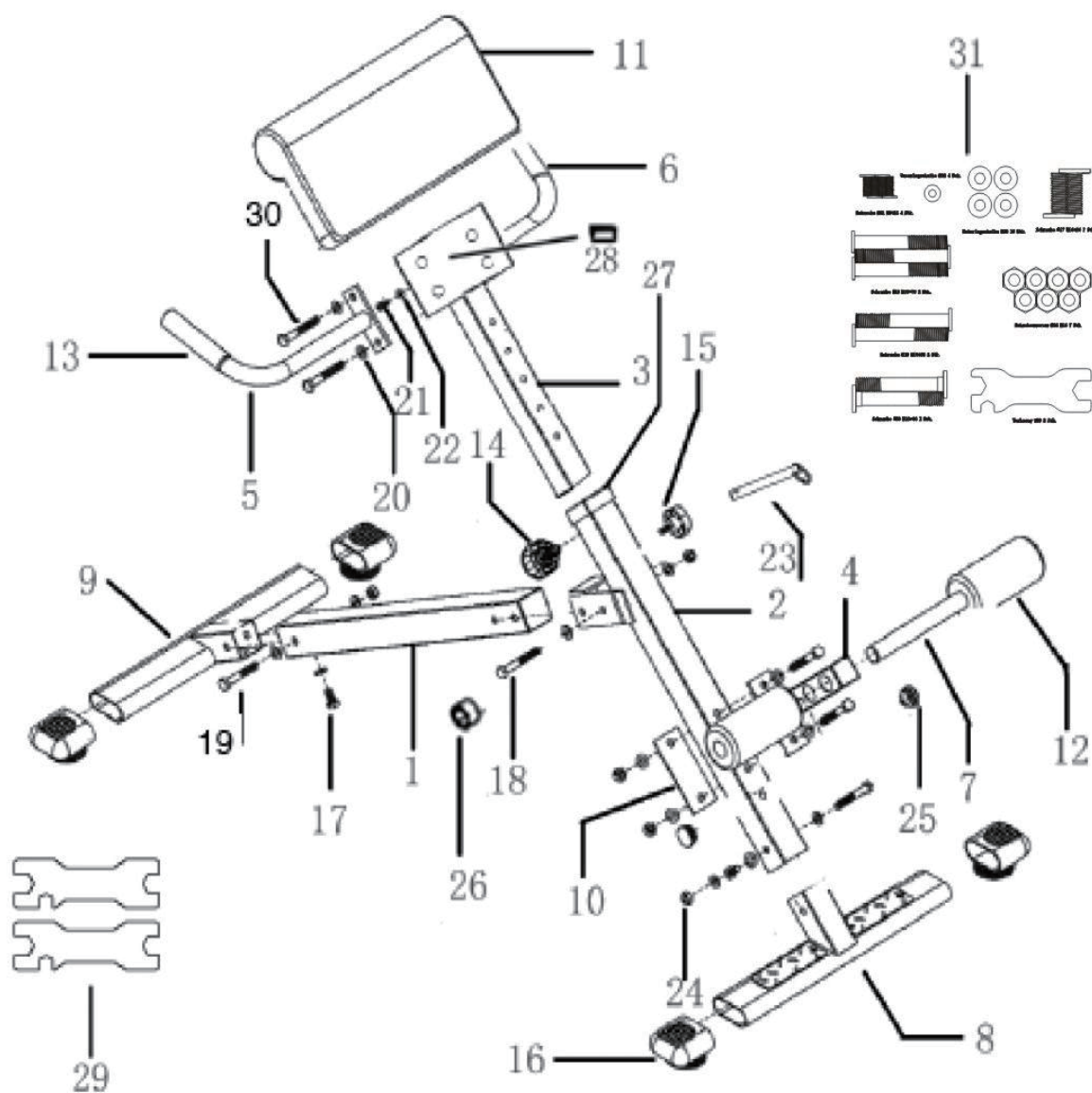
MANUEL D'INSTRUCTIONS ENTRAÎNEUR DE DOS



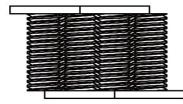
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

VUE ÉCLATÉE



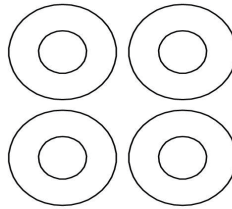
No.	Description	Qté.	No.	Description	Qté.
1	Tube de support arrière	1	17	Vis M10*20	2
2	Tube de support avant	1	18	Vis M10*70	3
3	Tube de support réglable	1	19	Vis M10*65	2
4	Porte-jambes pour fixation	1	20	Rondelle	16
5	Tube de poignée (Gauche)	1	21	Vis M6 *15	4
6	Tube de poignée (Droite)	1	22	Rondelle	4
7	Tube (fixation des jambes)	1	23	Goupille de verrouillage	1
8	Support avant	1	24	Écrou M10	7
9	Support arrière	1	25	Chapeau en plastique	2
10	Plaque d'adaptation	1	26	Cache-vis	16
11	Coussin rembourrée	1	27	Chapeau en plastique	1
12	Rouleau en mousse	2	28	Chapeau en plastique	1
13	Mousse pour poignée	2	29	Outil	2
14	Bouton de réglage	1	30	Vis M10 *60	2
15	Boulon	1	31	Emballage en blister	1
16	Housse de support	4			



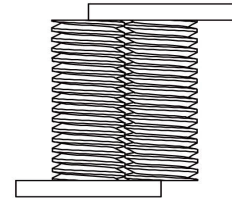
RONDELLE #22 4PCS



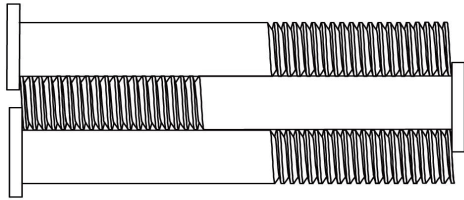
VIS #21 M6*15 4PCS



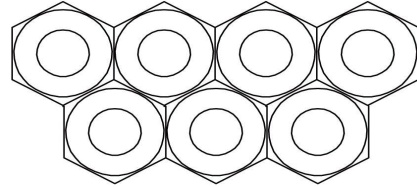
RONDELLE #20 16PCS



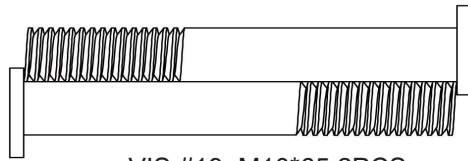
VIS #17 M10*20 2PCS



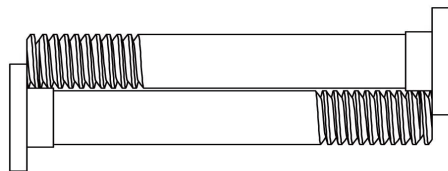
VIS #18 M10*70 3PCS



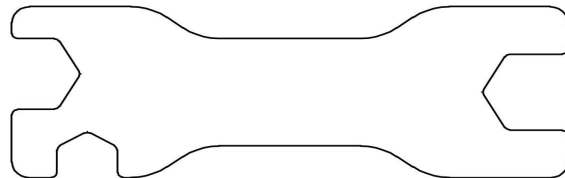
ECROU #24 M10 7PCS



VIS #19 M10*65 2PCS



VIS #30 M10*60 2PCS



OUTIL #29 2PCS

ASSEMBLAGE



1.1



1.2



1.3

1. Montez le support avant (8) avec la vis (19), deux rondelles (20) et l'écrou (24) sur le tube de support avant (2). Une rondelle est toujours installée sous la tête du boulon et l'écrou. A l'arrière du tube de support avant, fixez la vis (17) avec une rondelle (20).



2.1



2.2



2.3

2. Fixez le support arrière (9) avec la vis (19) et deux rondelles (20) et l'écrou (24) au niveau du tube de support arrière (1). A l'arrière du tube de support arrière, fixez la vis (17) avec une rondelle (20).



3.1



3.2



3.3



3.4

3. Connectez maintenant le tube de support arrière (1) avec la vis (18), deux rondelles (20) et l'écrou à vis (24) sur le tube de support avant. Enfin, vous poussez toujours la goupille de verrouillage (23) par les trous sous-jacents des deux parties.



4. Fixez le support à la porte-jambe pour fixation (4) sur le tube de support avant (2) avec la plaque d'adaptateur (10) et les vis (18), les rondelles (20) et les écrous (24).



5. Branchez le tube (7) dans le trou sur le porte-jambe pour fixation (4) et insérez un rouleau en mousse (12) de chaque côté du tube (7).



6. Insérez, s'il n'est pas déjà monté, le chapeau en plastique (27) dans l'extrémité du tube de support avant (2). Faites glisser le tube de support réglable (3) dans le tube de support avant. Fixez-les avec la vis (14) et le boulon (15).



7. Assemblez le coussin (11) sur le tube de support réglable (3) avec les vis (21) et les rondelles (22).



8. Montez maintenant la poignée gauche et droite (5 et 6) sur le support réglable (3) à l'aide des vis (30) et des rondelles (22).



9. Insérez les caches-vis (26) avec les boulons et les écrous

SÉANCE D'EXERCICE

1. Soulèvement du haut du corps

1a



1b



1c



1d



2. Soulèvement du dos avec rotation

2



3. Soulèvement latéral du dos

3



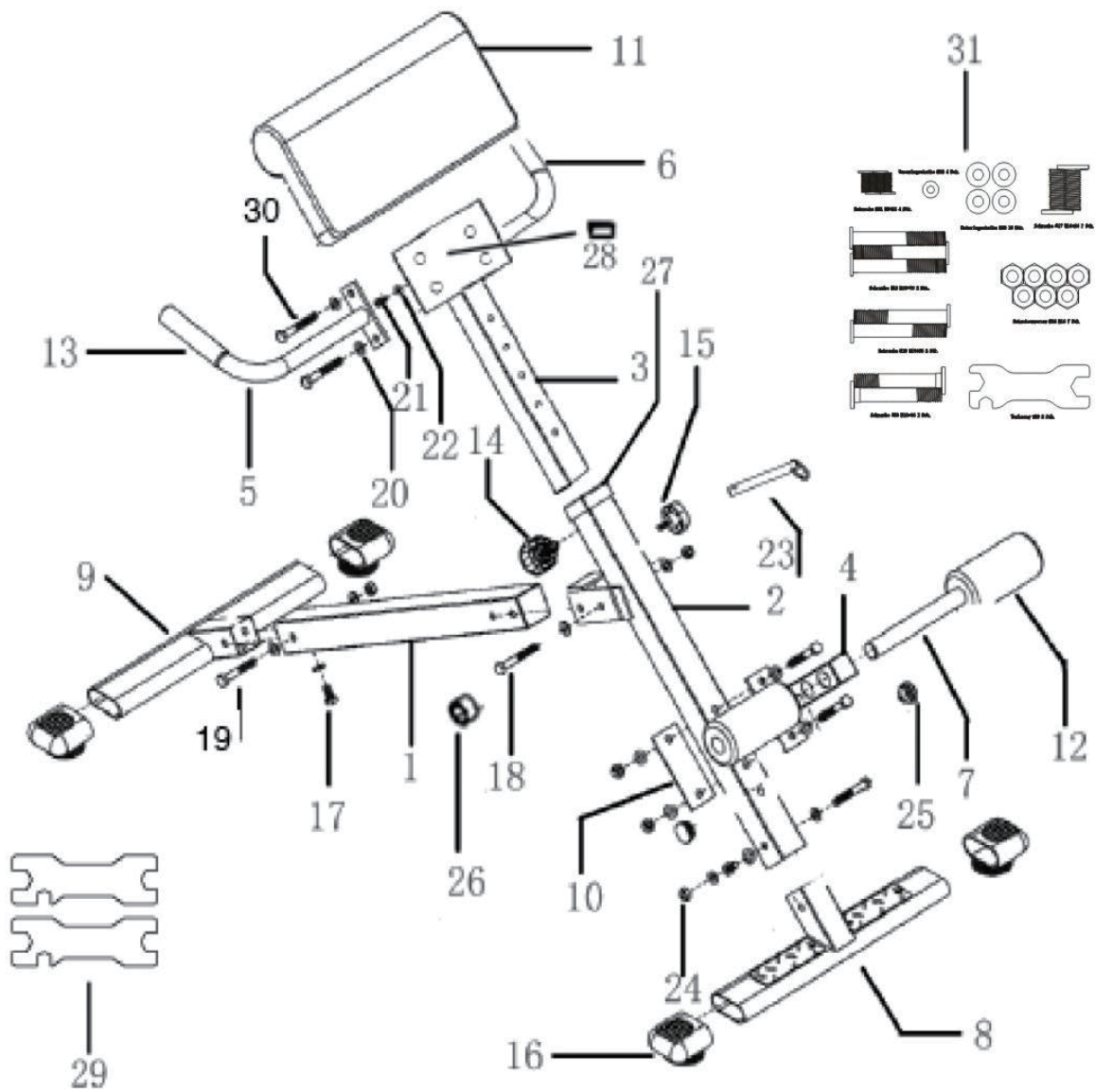
MANUAL INSTRUCTION

BACK TRAINER

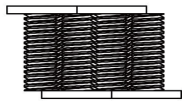


IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

EXPLOSION VIEW

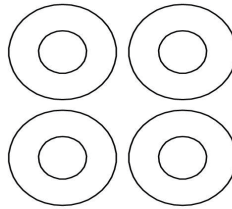


No.	Description	Qty.	No.	Description	Qty.
1	Rear support tube	1	17	Screw M10*20	2
2	Front support tube	1	18	Screw M10*70	3
3	Adjustable support tube	1	19	Screw M10*65	2
4	Leg holder for fixing	1	20	Washer	16
5	Handle tube (Left)	1	21	Screw M6 *15	4
6	Handle tube (Right)	1	22	Washer	4
7	Pipe (Leg fixation)	1	23	Safety pin	1
8	Front stand	1	24	Nut M10	7
9	Rear stand	1	25	Plastic cover	2
10	Adapter plate	1	26	Screw cover	16
11	Padded cushion	1	27	Plastic cover	1
12	Foam roller	2	28	Plastic cover	1
13	Grip foam	2	29	Tool	2
14	Adjusting knob	1	30	Screw M10 *60	2
15	Bolt	1	31	Blister packing	1
16	Stand cover	4			

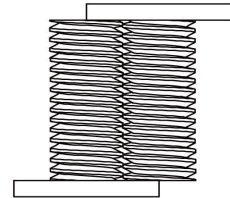


SCREW #21 M6*15 4PCS

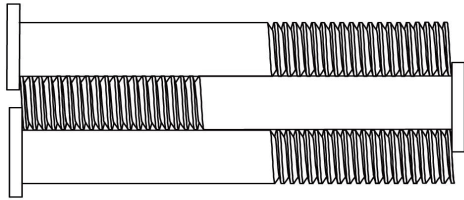
WASHER #22 4 PCS



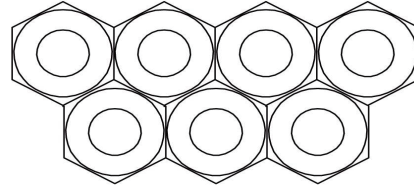
WASHER #20 16 PCS



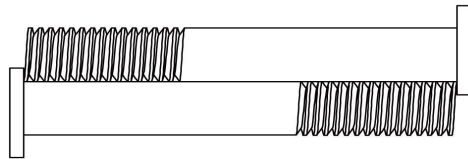
SCREW #17 M10*20 2PCS



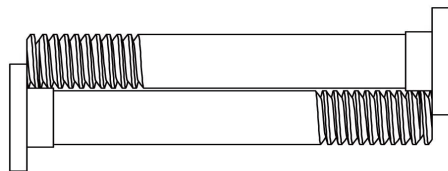
SCREW #18 M10*70 3PCS



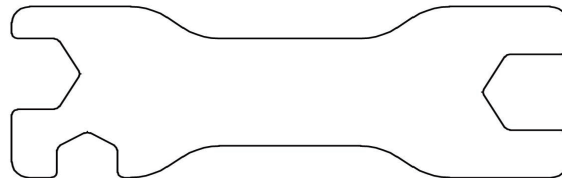
NUT #24 M10 7PCS



SCREW #19 M10*65 2 PCS



SCREW #30 M10*60 2PCS



TOOL #29 2 PCS

ASSEMBLY



1.1



1.2



1.3

1. Mounting the front stand (8) with the screw (19), two washers (20) and the nut (24) on the front support tube (2). A washer is always installed under the bolt head and the nut. On the back of the front support tube, attach the screw (17) with washer (20).



2.1



2.2



2.3

2. Mounting the rear pedestal (9) with the screw (19) comprises two washers (20) and the nut (24) at the back support (1). On the back of the rear support tube, attach the screw (17) with Washer (20).



3.1



3.2



3.3



3.4

3. Now connect the rear support tube (1) with the screw (18), two washers (20) and the Screw nut (24) on the front support tube. Finally, you still push the locking pin (23) by the underlying holes of the two parts.



4. Attach the bracket to the leg clamp (4) on the front support tube (2) with the Adapter plate (10) and the screws (18), washers (20) and the nuts (24).



5. Plug the tube (7) into the hole on the bracket for the leg fixation (4) and insert a Foam roller (12) on each side of the tube (7).



6. Insert if not already assembled, the plastic cover (27) into the end of the front support tube (2). Slide the adjustable support tube (3) into the front support tube. Attach these to the Screw (14) and the bolt (15).



7. Assemble the cushion (11) on the adjustable support (3) with the screws (21) and the Washers (22).



8. Now mount the left and right handle (5 and 6) on the adjustable support (3) using the screws (30) and washers (22).



9. Insert the screw covers (26) with the bolts and nuts

EXERCISE SESSION

1.Back lift upper body

1a



1b



1c



1d



2. back lift with rotation

2



3. Lateral back lift

3



