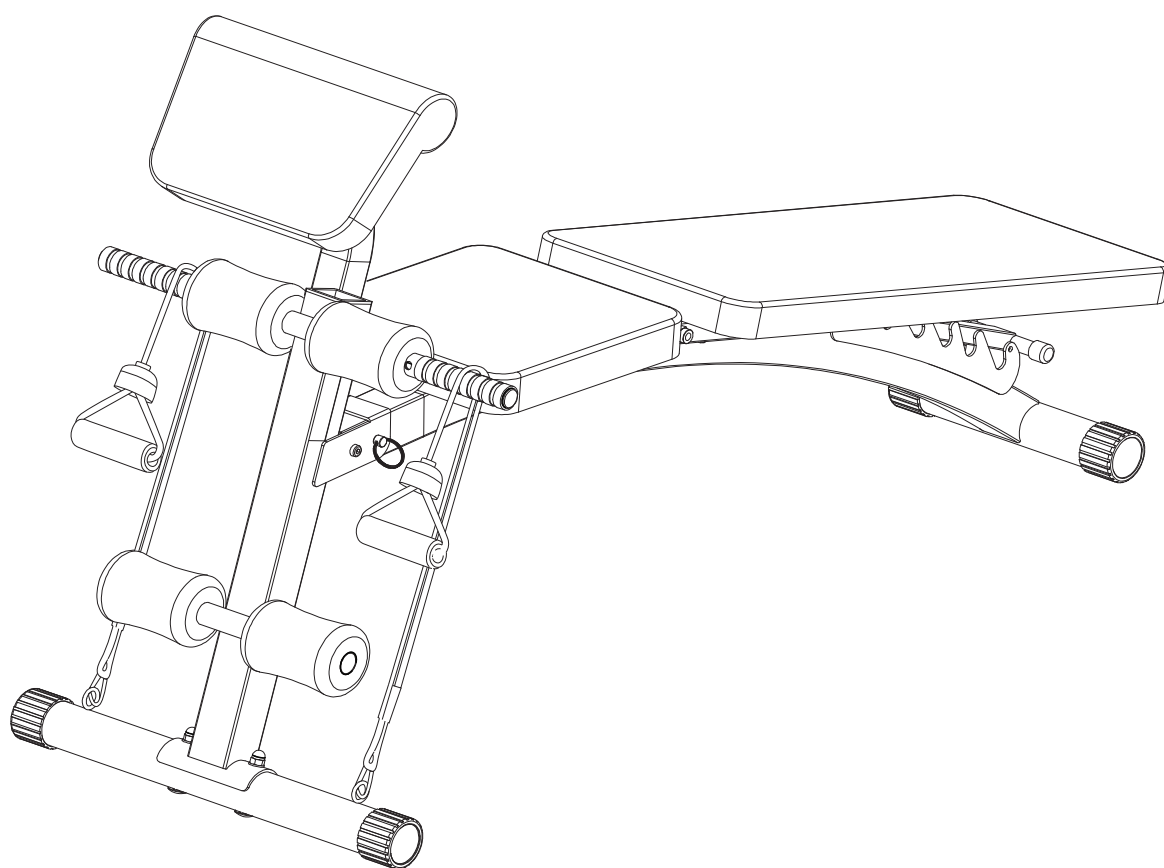




INamb003V01_ES_EN

A91-186_A91-186V01

ES



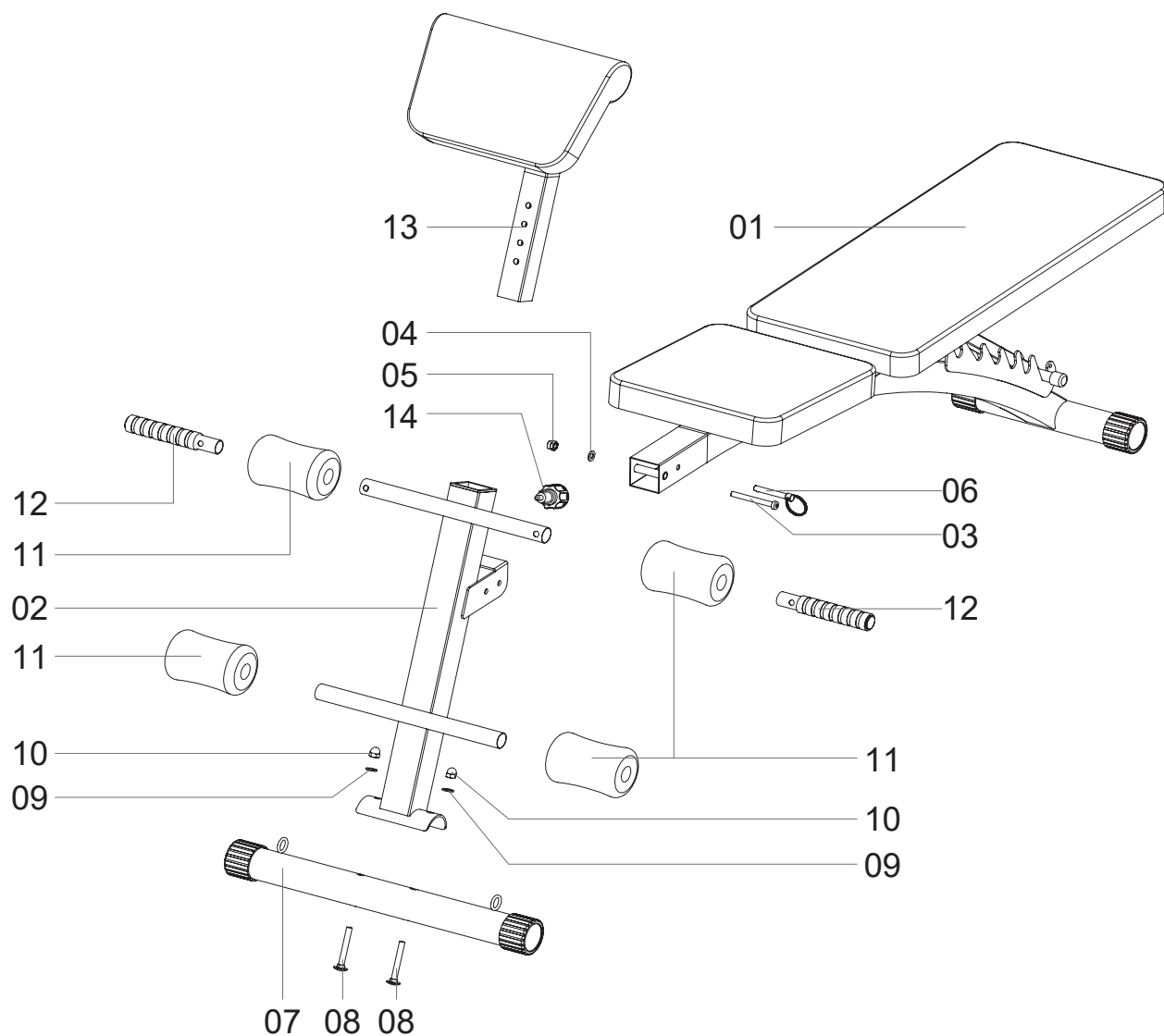
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION

Avisos antes de hacer ejercicio

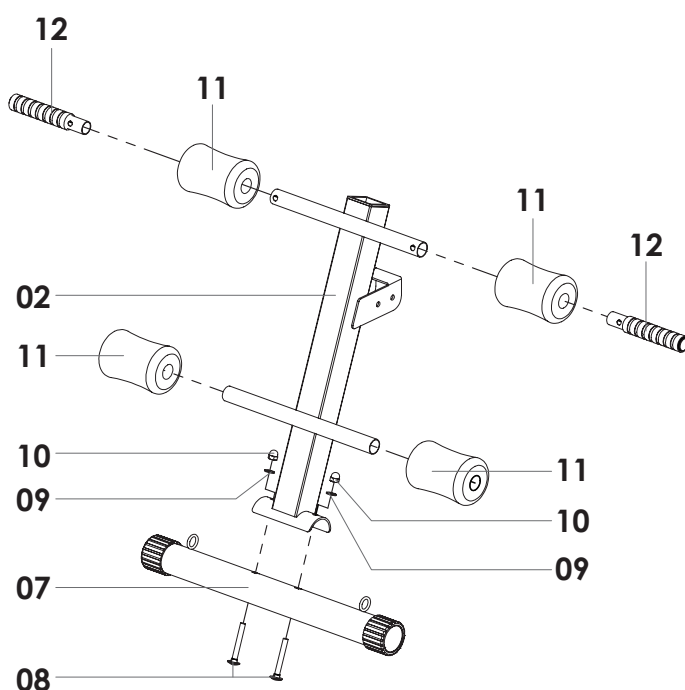
1. Lee cuidadosamente todas las instrucciones antes de utilizar la tabla supina;
2. Debe hacer el ejercicio de calentamiento antes del uso. Siempre utilice la tabla supina de acuerdo con su condición física. No la utilice de manera abusiva;
3. Debe colocar la tabla supina sobre una superficie plana y estable. Este equipo cuenta con las cubiertas de patas que son súper deslizantes y no dañan la superficie. Sin embargo, si cree que es necesario, puede colocar una almohadilla protectora debajo del equipo;
4. Inspeccione cuidadosamente la tabla supina antes de cada uso. No use ropa holgada al utilizarla por motivo de evitar que se enganche en las piezas del equipo. Si encuentre alguna anomalía, ajústela adecuadamente antes del uso;
5. Esta tabla supina es apta para las personas mayores de 12 años; de lo contrario, debe ser utilizada bajo la supervisión de los adultos;
6. El límite de carga máxima seguro de esta tabla supina es de 120 KG.

No.	Descripción	Cantidad de las piezas
1	Cuerpo del equipo	1
2	Marco de soporte frontal	1
3	Tornillo U8X65	1
4	Junta	1
5	Junta plana M8	1
6	Pasador	1
7	Tubo de suelo frontal	1
8	Varilla cuadrada U8X65	2
9	Junta curva M8	2
10	Tuerca ciega M8	2
11	Espuma	4
12	Agarre de push-up	2
13	Almohadilla para codos	1
14	Mando	1

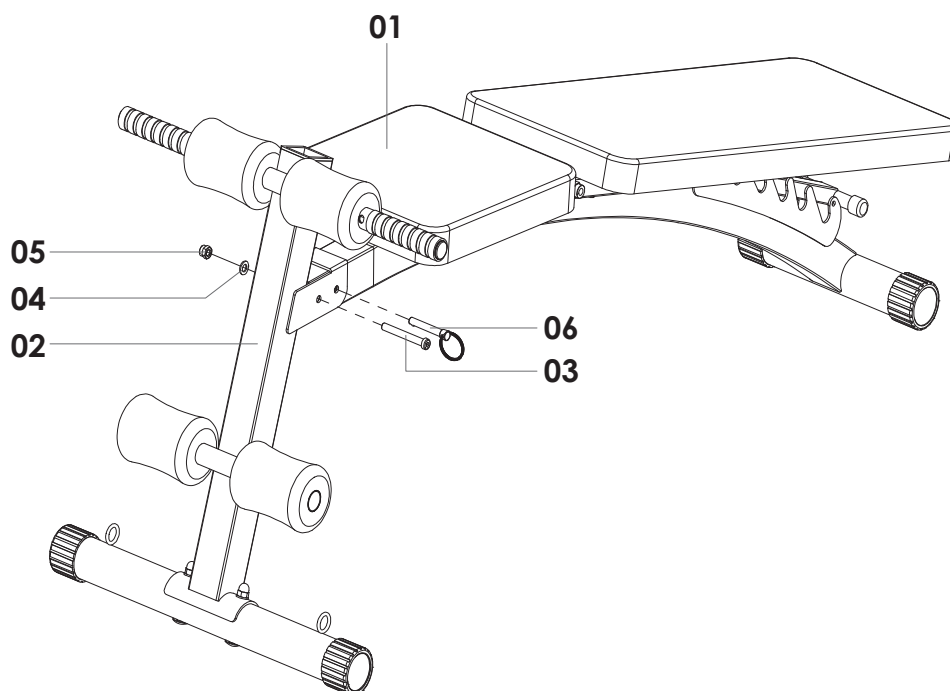


Pasos del montaje

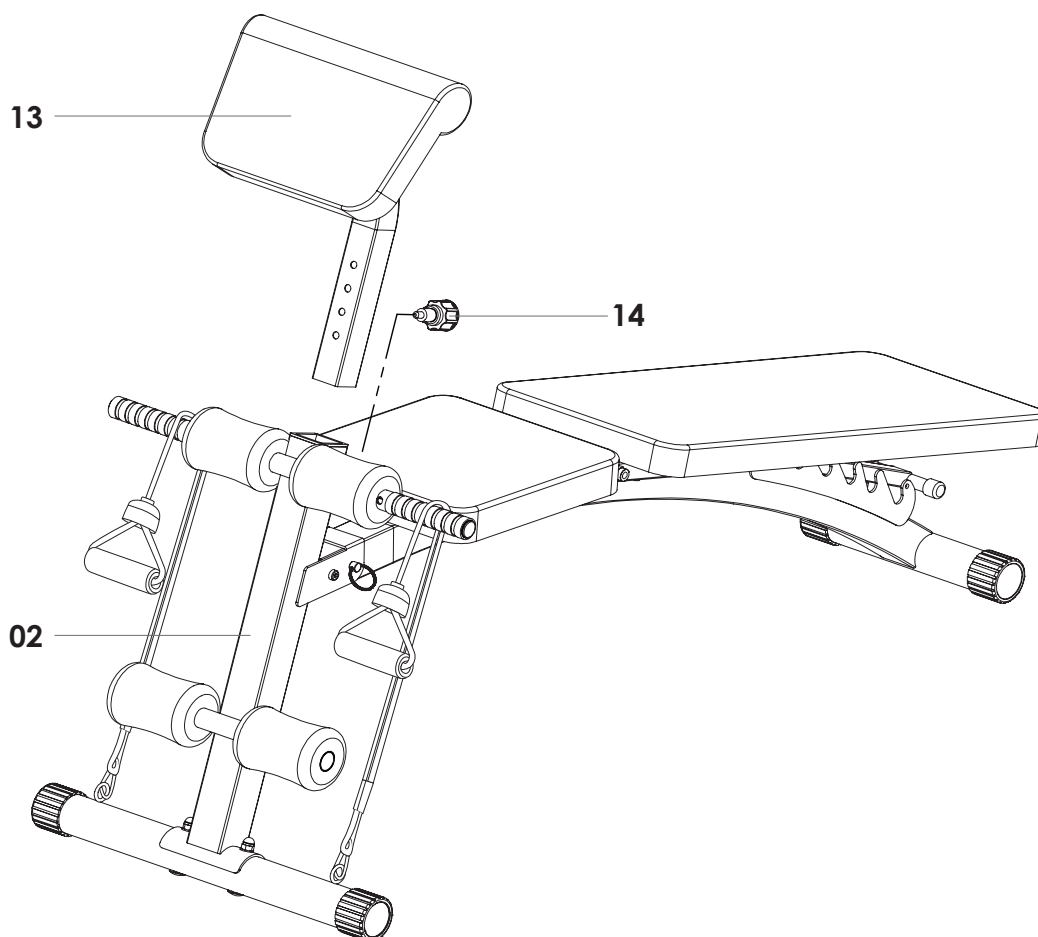
1. Inserte el tubo frontal (7) en el orificio del marco de soporte frontal (2), fíjelos con las varillas cuadradas (8) y bloquéelos con tapones (10) y juntas (9). Luego, coloque las espumas (11) en su lugar en orden



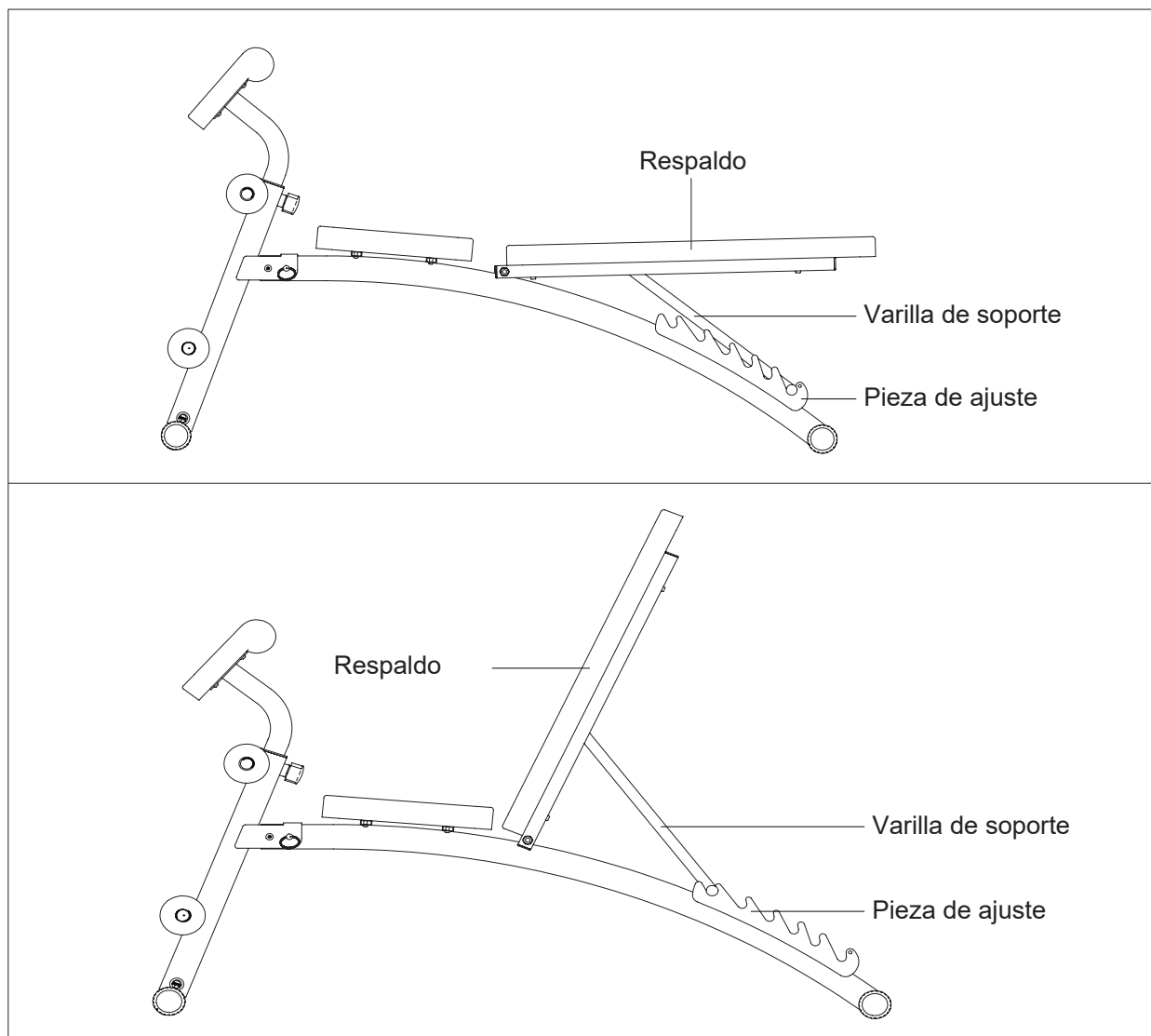
2. Coloque el marco principal (1) al marco de soporte frontal (2), bloquéelos con los tornillos (3), las tuercas (5) y las juntas (4) firmemente, y luego inserte los pasadores (6).



3. Inserte la almohadilla para codos (13) en el tubo cuadrado del marco de soporte frontal (2) y fíjelos con el pasador de resorte M16 (14). Sujete la hebilla ubicada en el extremo del cordón al anillo de retención del tubo de patas frontal (18).



Después de realizar el montaje, puede ajustar el ángulo del respaldo mediante la pieza de ajuste.



Cuidado y mantenimiento

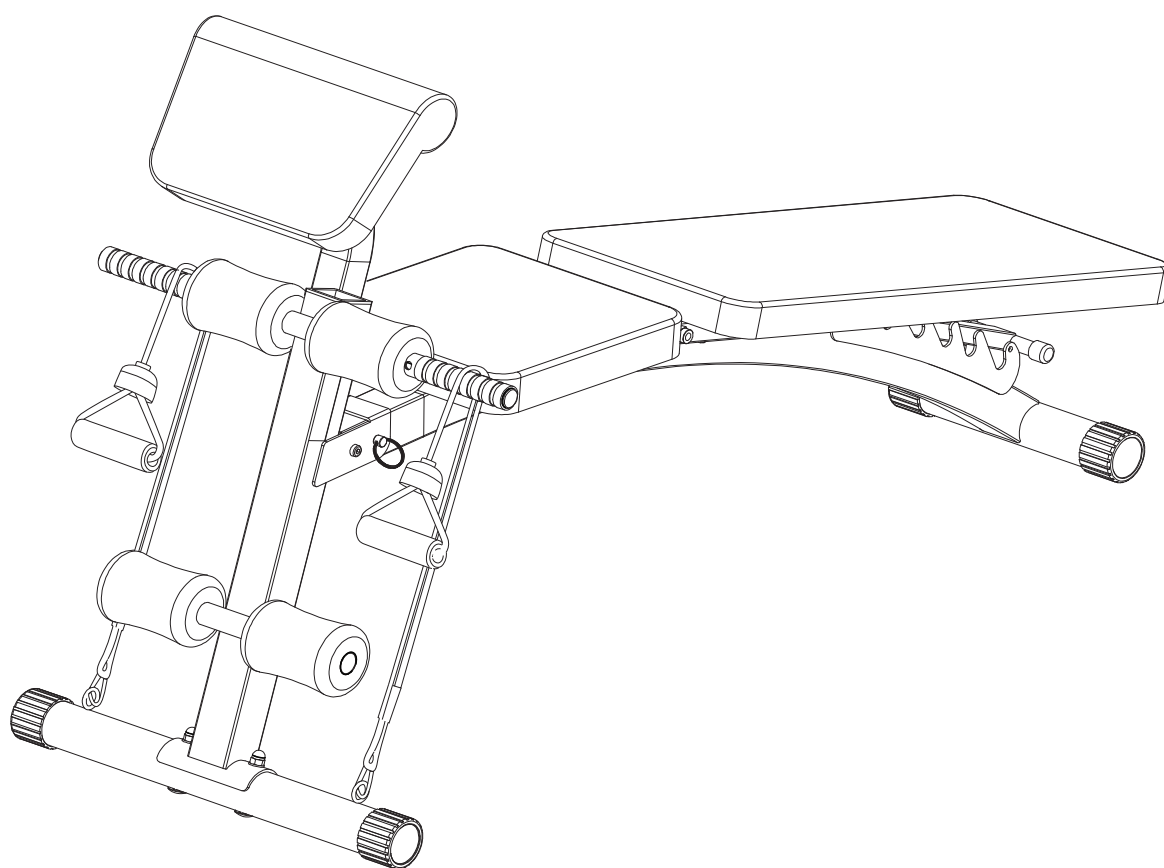
- 1.El uso adecuado del equipo puede prolongar la vida útil.
- 2.Después de utilizar el equipo durante largo tiempo, e inspeccione cuidadosamente cada pieza para ver si está apretada firmemente antes de moverlo.



INamb003V01_ES_EN

A91-186_A91-186V01

EN



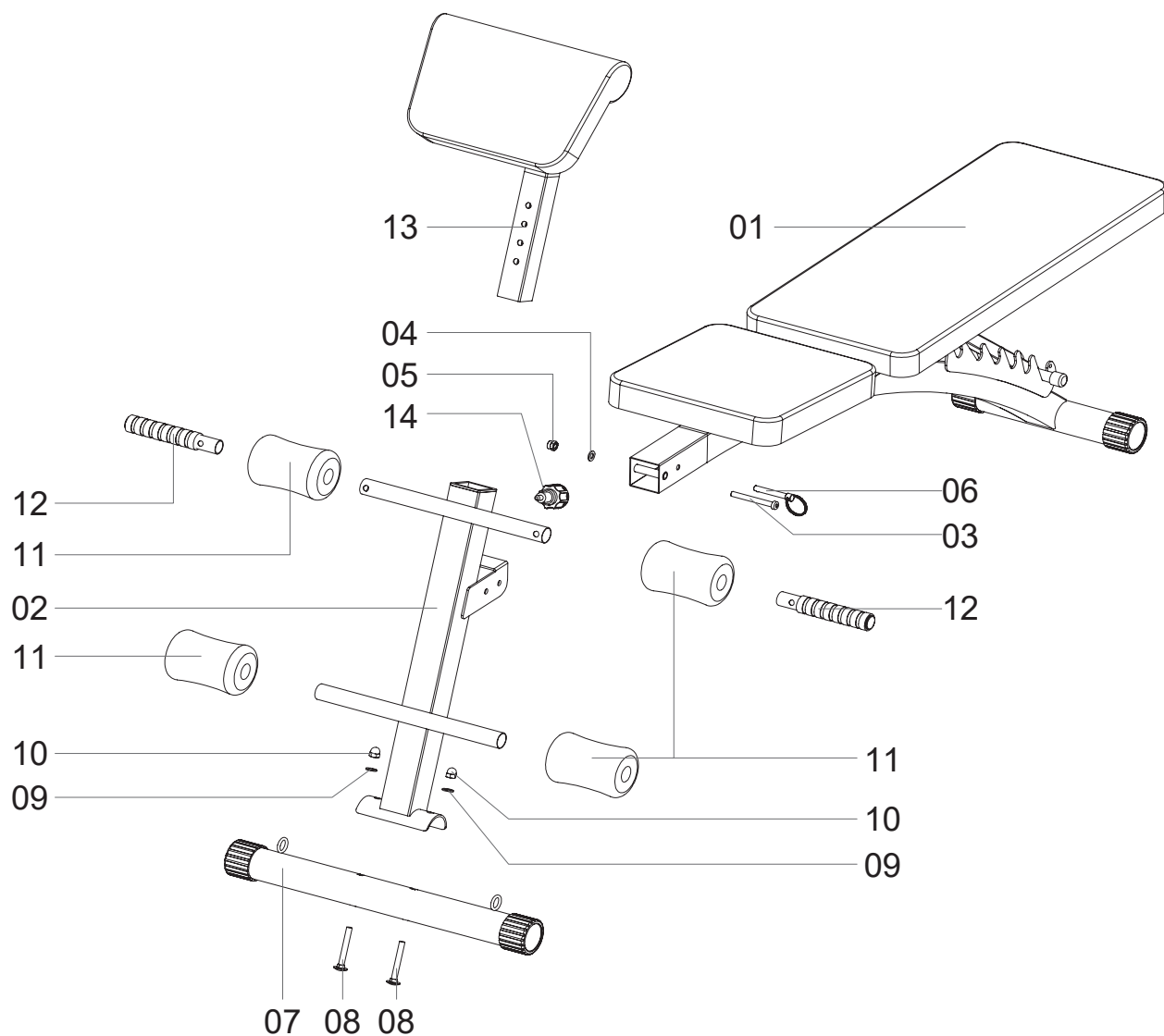
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION

Notices before exercise

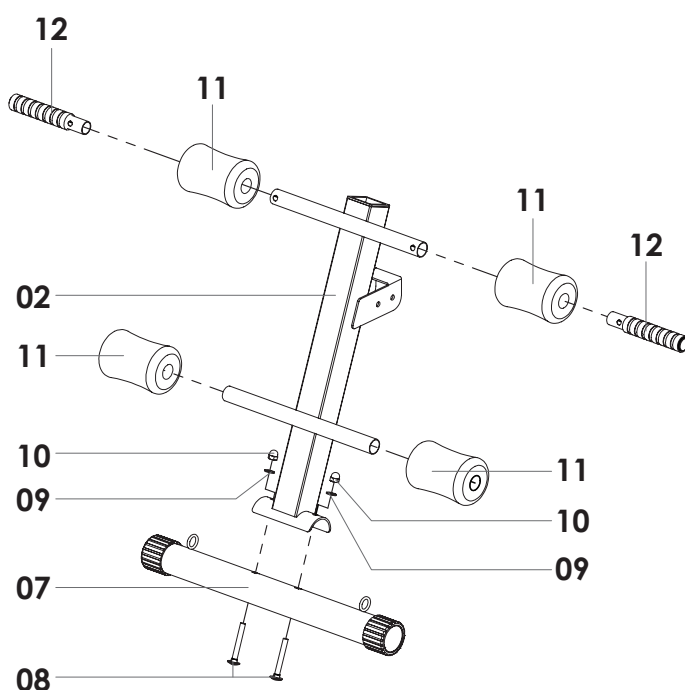
1. Please read the instructions carefully before use;
2. Warm-up exercise should be done before use. Please use according to your physical and physical condition. Do not overuse;
3. The supine board should be placed on a flat and stable ground. This machine has adopted a foot cover that is super-slip and does not hurt the floor. If you feel it is necessary, you can also put a protective pad under the product;
4. Please check the product carefully before each use. Do not use it in loose clothing. It has been prevented from being hooked by parts. If there is any abnormality, please adjust it before use;
5. This unit is for people 12 years of age or older, otherwise it should be used under adult care;
6. The maximum safety limit of this machine is 120KG.

Project number	Number presentation	Number of parts
1	Product body	1
2	Front support frame	1
3	U8X65 screw tf	1
4	Gasket	1
5	M8 flat gasket	1
6	plug	1
7	Front ground pipe	1
8	U8X65 square rod	2
9	M8 Curved gasket	2
10	M8 Cap nut	2
11	Foam	4
12	Push-up pole	2
13	Elbow pad	1
14	Knob	1

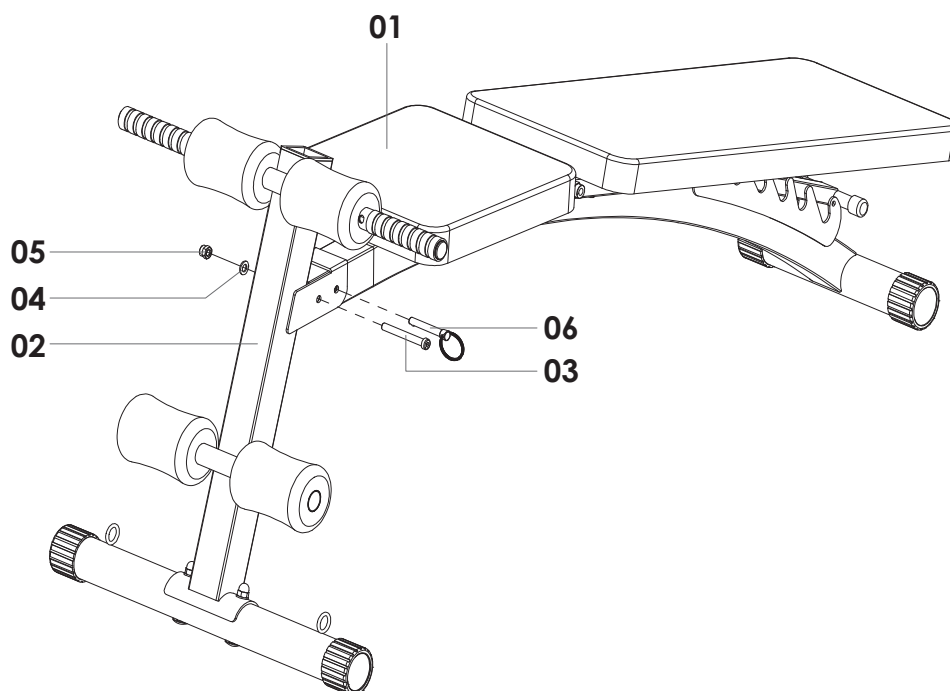


Assemble steps

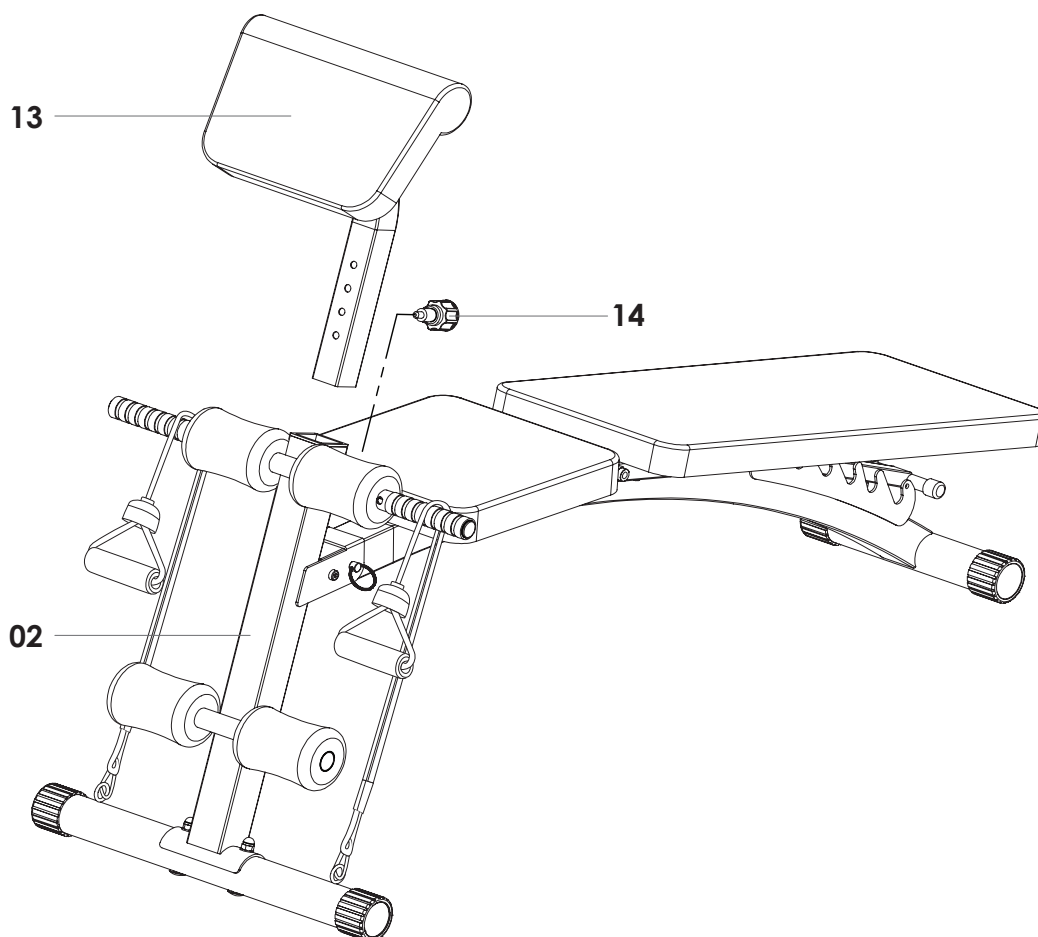
1. The front pipe (7) is inserted into the hole of the front support frame (2) with the square rod (8), and locked with the cap (10) and the gasket (9). Then the foam (11) is loaded in turn, and then placed in the prone position. The slamming rod (12) > the shrapnel of the bow should be aligned with the hole of the front support tube).



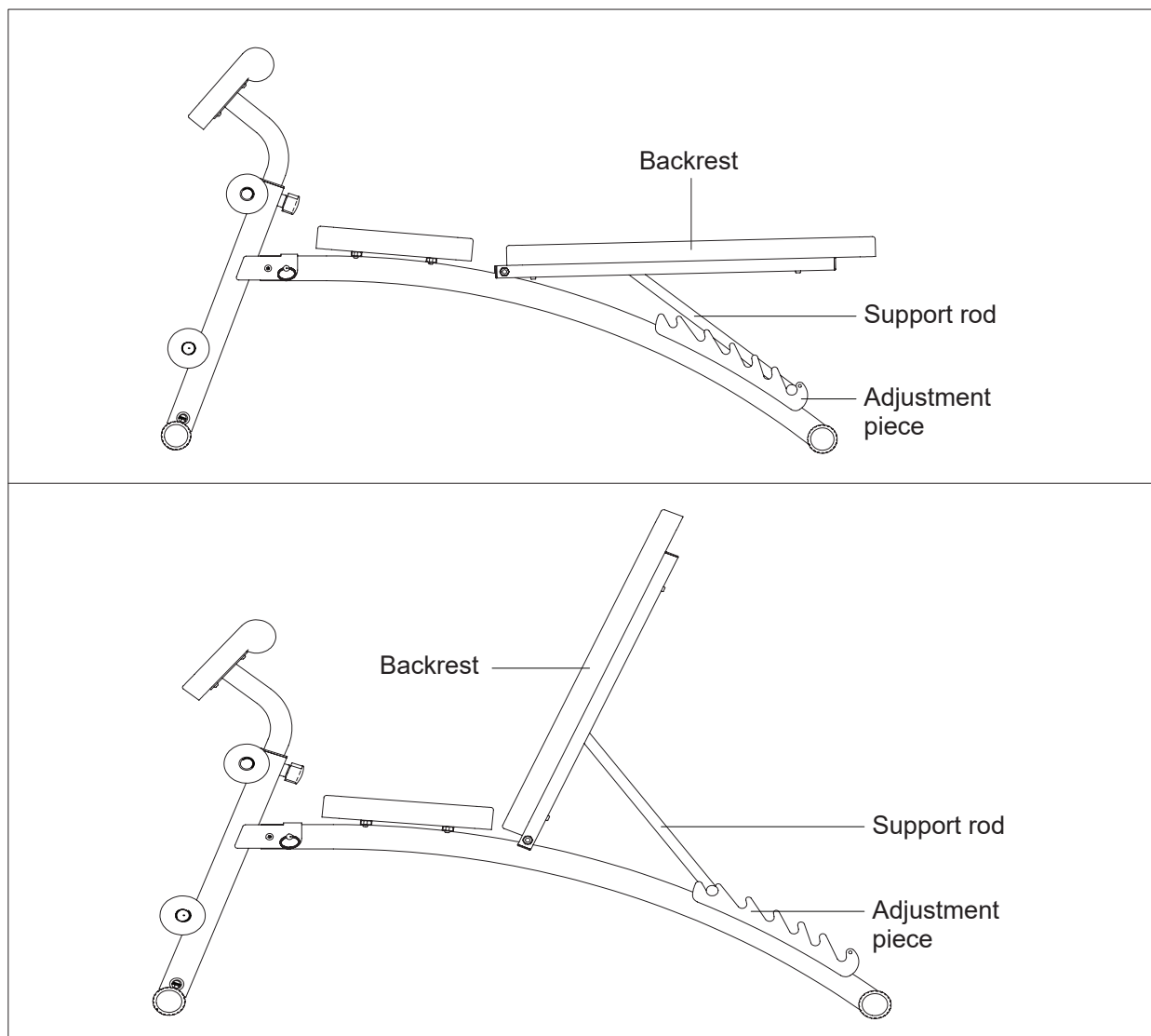
2. The main frame group (1) is docked with the front support frame (2), and the screws (3) are fixedly locked with the nuts (5) and the spacers (4), and then the pins (6) are inserted.



3. Insert the elbow pad (13) into the square tube of the front support frame (2) and lock it with the M16 spring pin (14). The buckle at the end of the drawstring is fastened to the retaining ring of the front leg tube (18).



After assembly, the angle of the backrest can be adjusted by the backrest adjustment piece.



Care and maintenance

1. Proper use of the product can extend the service life
2. After using for a period of time, carefully check each part for tightness before moving.