



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

**USING INSTRUCTION**

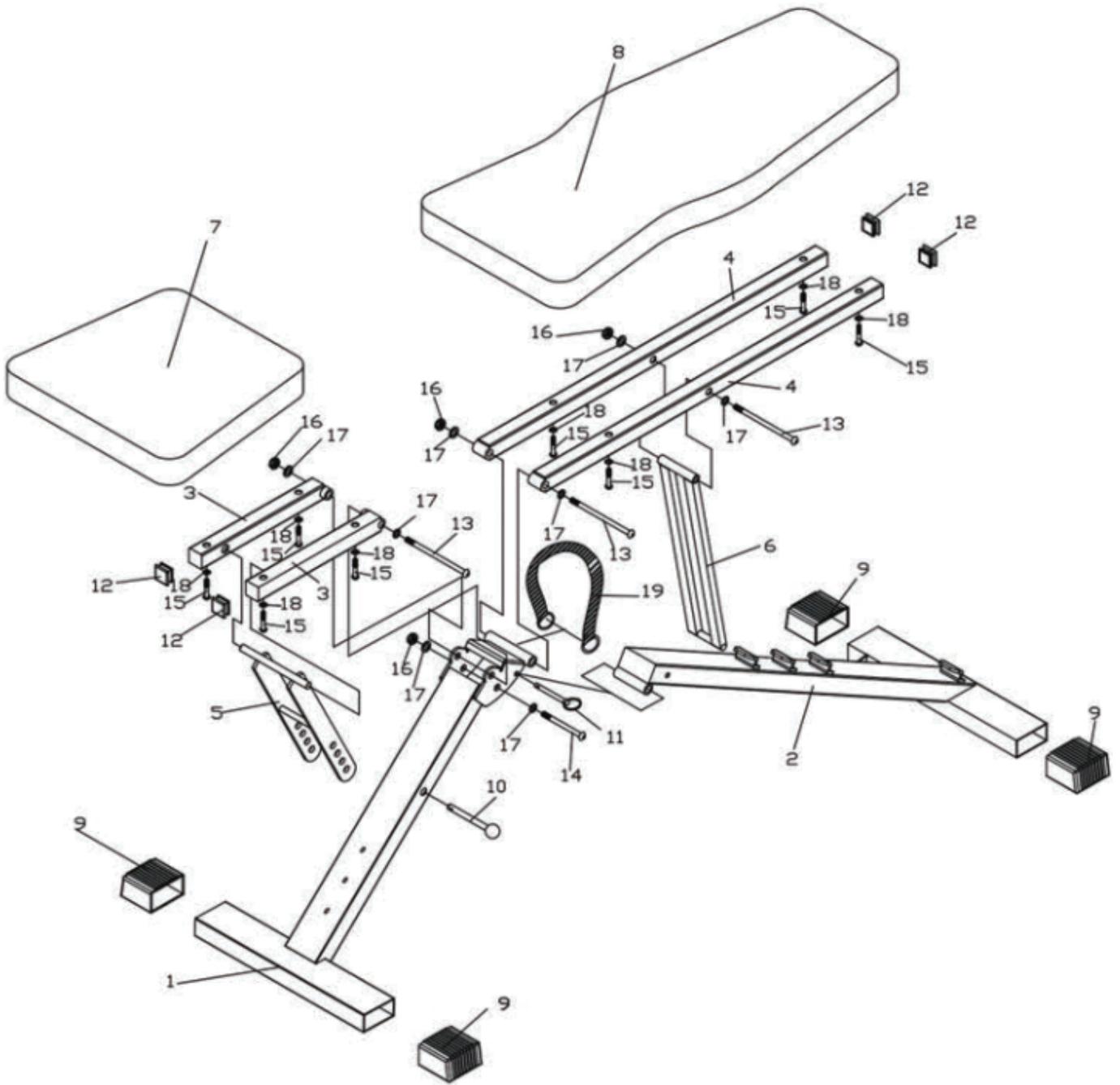
## Istruzioni di sicurezza importanti

**Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare facilmente.**

1. È importante aver letto per intero questo manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzo. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzo viene assemblato, mantenuto e utilizzato in modo corretto. È vostra responsabilità fare in modo che chiunque utilizzi l'attrezzo sia stato informato in merito a tutte le avvertenze e precauzioni d'uso.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario che consultiate il medico, per stabilire se le vostre condizioni fisiche o mediche potrebbero comportare un rischio per la vostra salute o sicurezza, o impedire il corretto utilizzo dell'attrezzo da parte vostra. Il parere del medico è indispensabile se state assumendo farmaci che regolano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
3. Prestate attenzione ai segnali che vi invia il vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompete l'esercizio se accusate uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro eccessivamente corto, capogiri, vertigine o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, dovete consultare il vostro medico prima di continuare il programma di allenamento.
4. Tenete l'attrezzo fuori dalla portata di bambini e animali domestici. Il prodotto è stato progettato esclusivamente per l'utilizzo da parte di adulti.
5. Usate l'attrezzo su una superficie piana e solida, utilizzando una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, intorno all'apparecchio deve esserci almeno 0,5 m di spazio libero.
6. Prima di utilizzare l'attrezzo, controllate che i dadi e le viti siano ben serrati.
7. La sicurezza dell'attrezzatura sarà garantita solo se si effettuano regolari controlli
8. Utilizzate sempre l'apparecchio seguendo i suggerimenti d'uso. Se individuate un elemento difettoso durante il montaggio o il controllo dell'attrezzo, o se sentite rumori insoliti provenienti dal prodotto durante il suo uso, fermatevi immediatamente. Non riutilizzatelo fino a quando il problema sarà stato risolto.
9. Indossate un abbigliamento adeguato per utilizzare l'apparecchio. Evitate abiti troppo larghi, che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo, o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. Peso massimo consentito 120 Kg.
11. L'apparecchio non è indicato per scopi terapeutici.
12. Prestate attenzione quando sollevate o spostate l'apparecchio, in modo da non causare danni alla vostra schiena. Utilizzate sempre le tecniche di sollevamento adeguate e/o chiedete l'aiuto necessario.

## DIAGRAMMA DEI COMPONENTI

ARTICOLO No.	NOME PARTE	QTA'
1	Telaio di supporto anteriore	1
2	Telaio di supporto posteriore	1
3	Telaio di supporto del sedile	1
4	Telaio di supporto dello schienale	1
5	Telaio di regolazione del sedile	1
6	Telaio di regolazione dello schienale	1
7	Cuscino del sedile	1
8	Cuscino dello schienale	1
9	Tappo piede 30*60	4
10	Perno a sfera	1
11	Bullone ad anello	1
12	Tappo	4
13	Bullone a testa sferica M10*150	3
14	Bullone a testa sferica M 10*86	1
15	Bullone a testa sferica M8*35	8
16	Dado in nylon M10	4
17	Rondella M10	8
18	Rondella M8	8
19	Manubrio	1



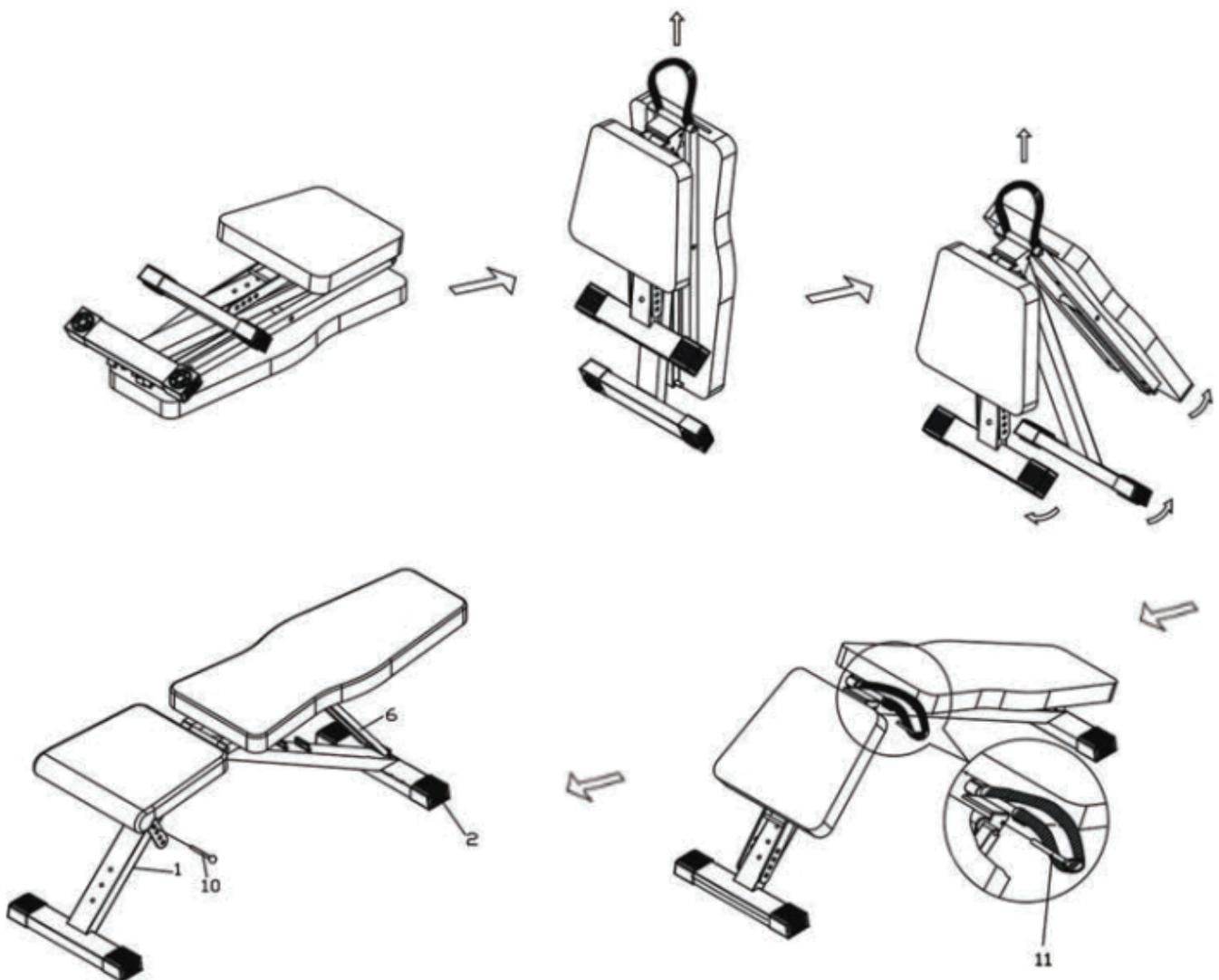
## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 1: Sollevare da terra l'attrezzatura con il telaio di supporto posteriore (2) e inserire il bullone ad anello (11) nel foro di raccordo,

Passo 2: Appoggiare a terra il telaio di supporto anteriore (1) per tenerlo fermo e inserire il perno a sfera (10) nel foro del telaio di regolazione del sedile (5) e nel telaio di supporto anteriore (1).

Passo 3: il telaio di regolazione del sedile (5) ha quattro fori tramite i quali è possibile modificarne l'angolazione.

Inserire il telaio regolazione schienale (6) nelle sei asole di fissaggio del telaio di supporto dello schienale (2) in modo da regolare a piacere l'inclinazione del cuscino dello schienale (8).



Regolare la posizione del cuscino dello schienale e del cuscino del sedile come illustrato fino a raggiungere la posizione desiderata, in modo da potervi allenare come desiderate.



### **MANUTENZIONE QUOTIDIANA**

1. Lubrificare periodicamente le parti,
2. Controllare e stringere tutte le parti del prodotto prima di utilizzarlo.
3. Utilizzare un panno umido per pulire la panca dopo l'uso ed evitare l'uso di solventi chimici per la pulizia.



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION

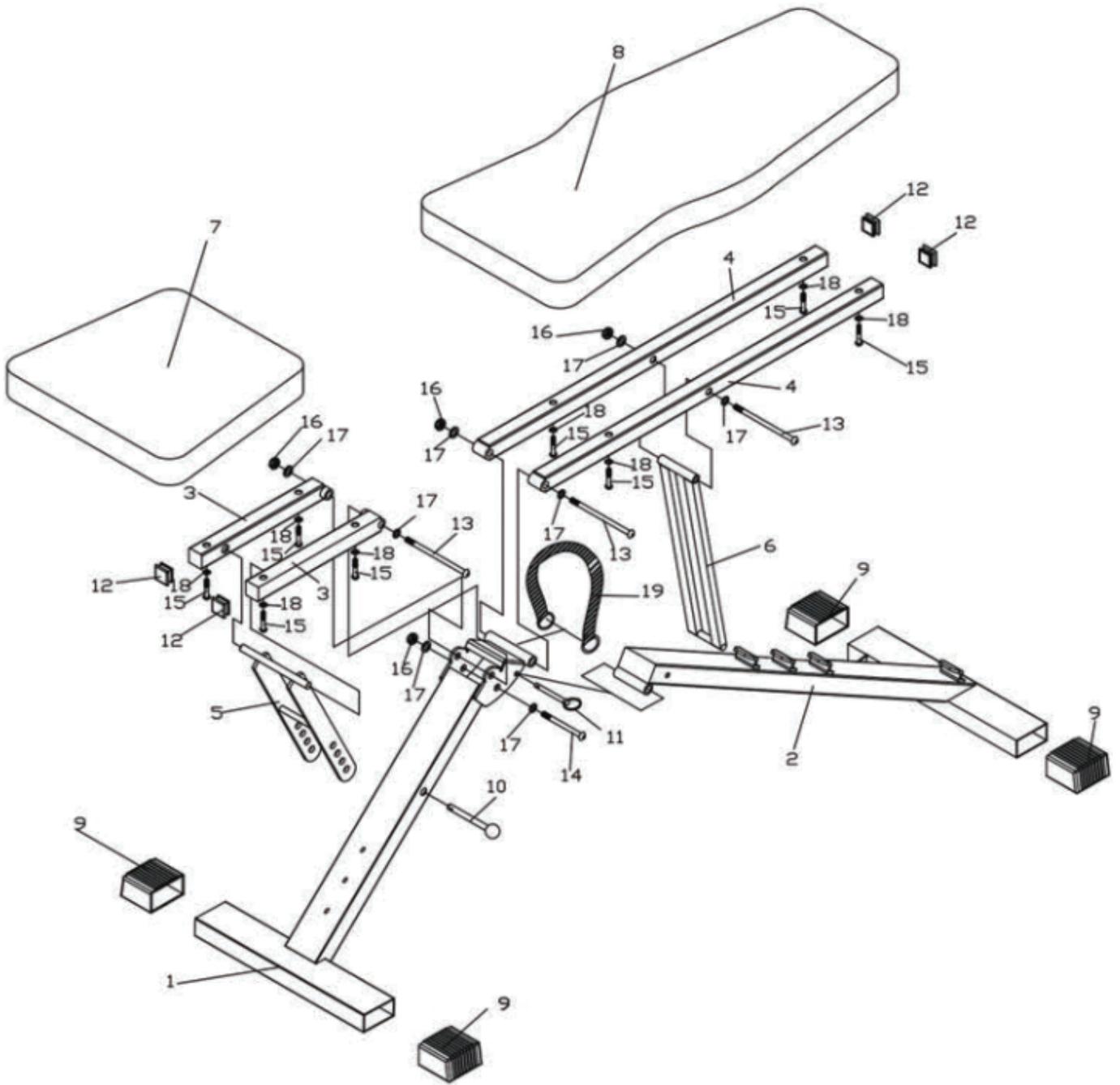
## Important Safety Information

### **Please keep this manual in a safe place for reference.**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment is suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 120kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

## COMPONENT DIAGRAM

DIAGRAM No.	PART NAME	QTY
1	Front Support Frame	1
2	Back Support Frame	1
3	Seat Support Frame	1
4	Backrest Support Frame	1
5	Seat Adjustment Frame	1
6	Backrest Adjustment Frame	1
7	Seat Cushion	1
8	Backrest Cushion	1
9	Foot Cap 30*60	4
10	Ball Pin	1
11	Bolt Ring	1
12	Plug	4
13	Bolt, Round head M10*150	3
14	Bolt, Round head M10*86	1
15	Bolt, Round head M8*35	8
16	Nylock Nut M10	4
17	Washer M10	8
18	Washer M8	8
19	Handle Band	1



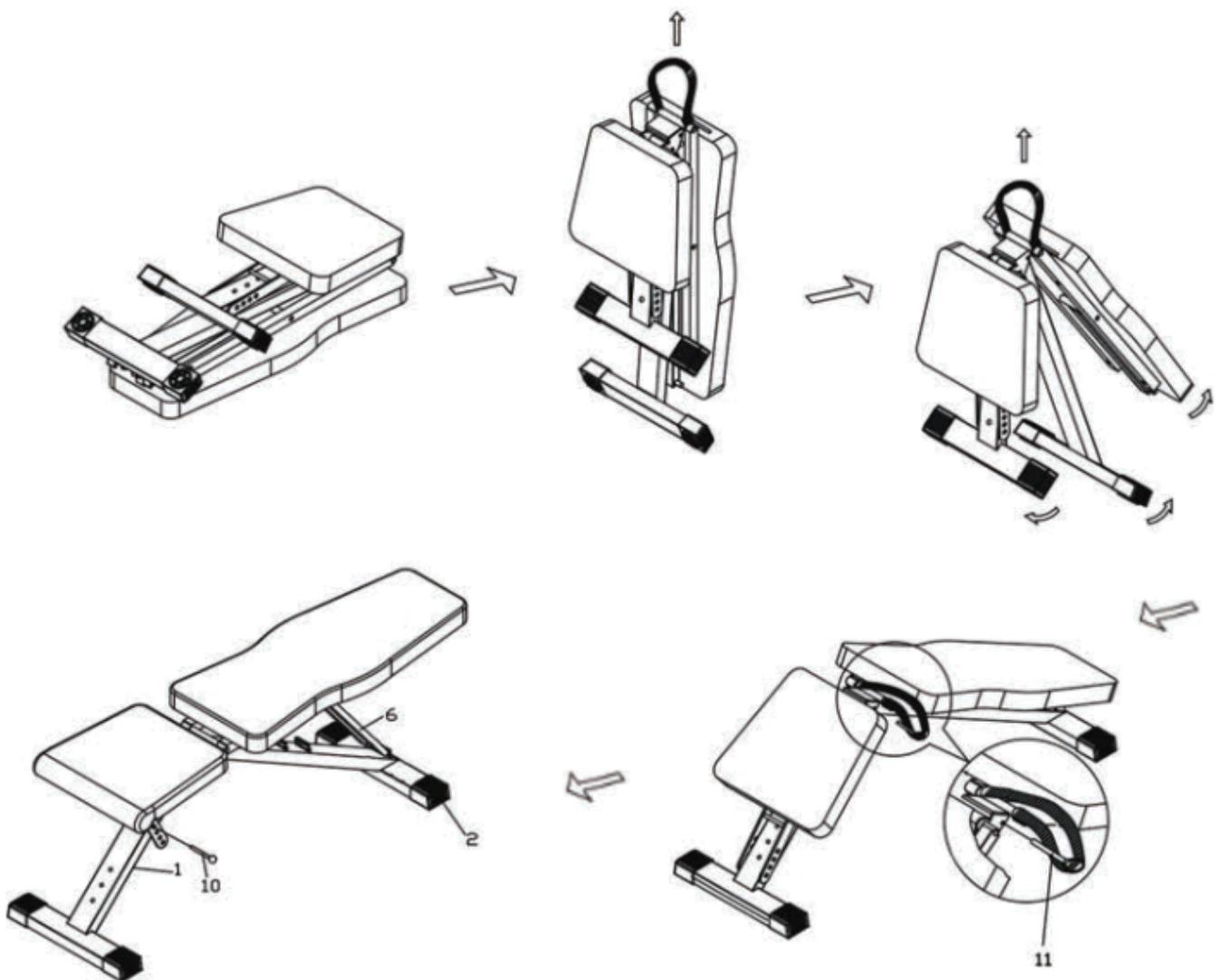
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step1: Lift the equipment with back support frame (2) on the ground and insert the ring bolt (11) in the joint hole.

Step2: Put the front support frame (1) on the ground to make it stand still and insert the ball pin (10) into the hole of seat adjustment frame (5) and the front support frame (1).

Step3: The seat adjustment frame (5) has four holes to change the angle.

Put the backrest adjustment frame (6) in the fixed six slots of the back support frame (2) so as to adjust the angle of the backrest cushion (8) as you like.



Adjust the Back Cushion and the Seat Cushion Position as illustrations to your favorite, so as to reach your workout aims.



### **DAILY MAINTENANCE**

- 1.Lubricate the parts periodically.
- 2.Check and tighten all the parts of the product before using it.
- 3.Use a damp towel to clean the bench after using it and avoid chemical solvents for cleaning.