



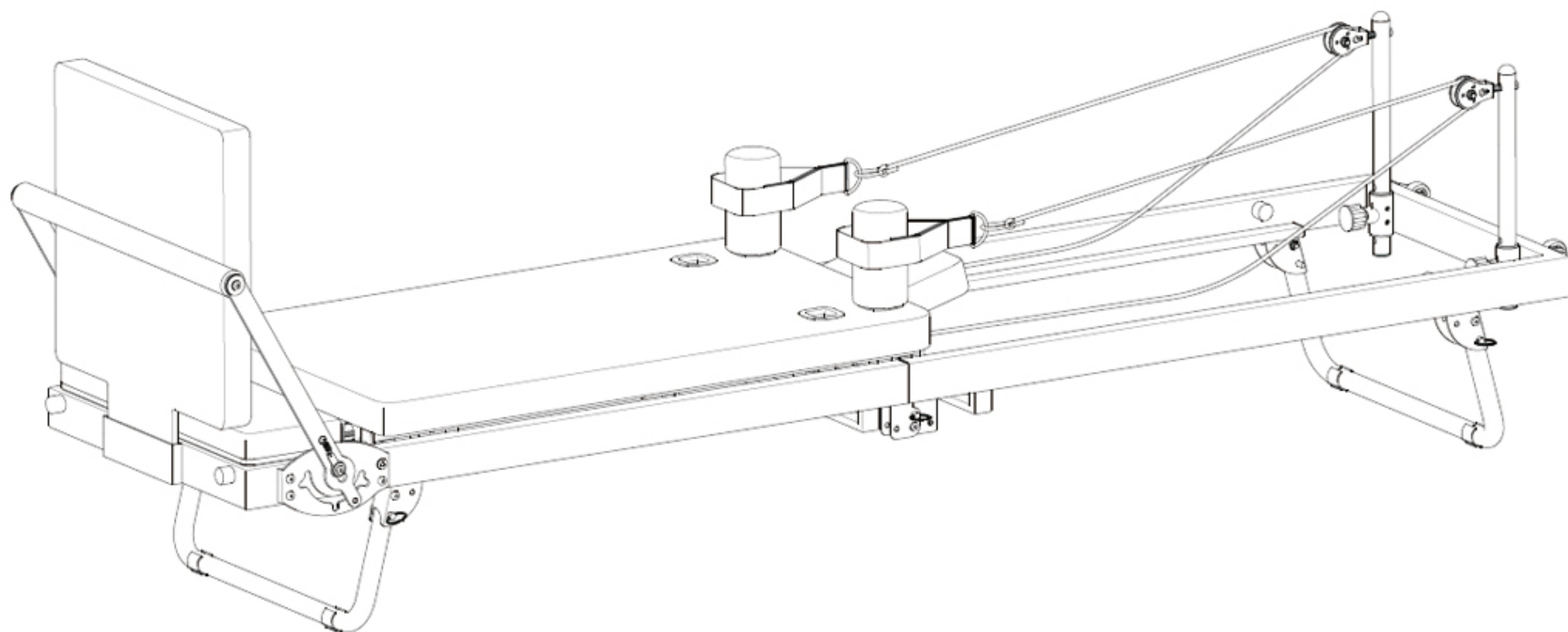
Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

Pilates Reformer

MODEL:S3003

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.
"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually Saving Half in comparison with the top major brands.

MODEL:S3003



Note: The product picture is for reference, the actual details shall prevail

NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



WARNING:

Please read all instructions before using this product

It is the Owner's responsibility to ensure that all users of this product are fully aware of all warnings and precautions.

- Do not use it if you are pregnant
- Please install strictly according to the instructions
- To ensure user safety, please check whether all screws and other connecting parts on the device are intact before each use
- Incorrect or excessive intensity exercise is not good for health. It is recommended to consult a doctor before exercising
- It is best to wear sportswear and sports shoes when exercising
- If you feel dizziness, vomiting or other adverse symptoms during exercise, you should stop training immediately.
- Note that all screws and nuts must be tightened before
- Please do not exercise half an hour before /after meals or 1 hour before sleep
- Please make exercise plans.
- The user's weight cannot exceed 400lbs
- Excessive use by unskilled persons is prohibited.
- Please be careful not to pinch your fingers when unfolding or folding the product
- Please do a simple stretch before using the product.
- Fix the fixing clips of the legs before use
- Please be careful not to pinch your hands when adjusting the strength of the springs
- The protector should be careful not to let children ride on the top to play.
- This product should be installed on the floor, not near the machine with water vapor, dirt and heat.

ASSEMBLE CAUTION

Before beginning assembly, carefully read the following information and instructions:

- Please be careful not to pinch or press your hands when folding.
- Because of the risk of injury, be sure to operate with two people when moving or assembling the product.
- When clamping the safety clip, please lift your legs slightly, the clip will easily enter after shaking it from side to side.
- Now clamp the fixing clip at the fixed foot.
- Clamp at the end of the reverse side.
- When it is difficult to change the angle, you can slightly loosen the screws connecting the two fixed feet and readjust it.

PARTS LIST









1 2*Stop block

2 2*M8*30 Bolt

3 2*Wheel

4 2*M8*16 Bolt & Gasket

5 2*Foot pillar

6 1*Hex wrench



4*Leg clip/Length: 6cm 1

2*Folding clip/Length: 5cm 2



1*Hand rail rod



2*Foot pad



2*Shoulder roll

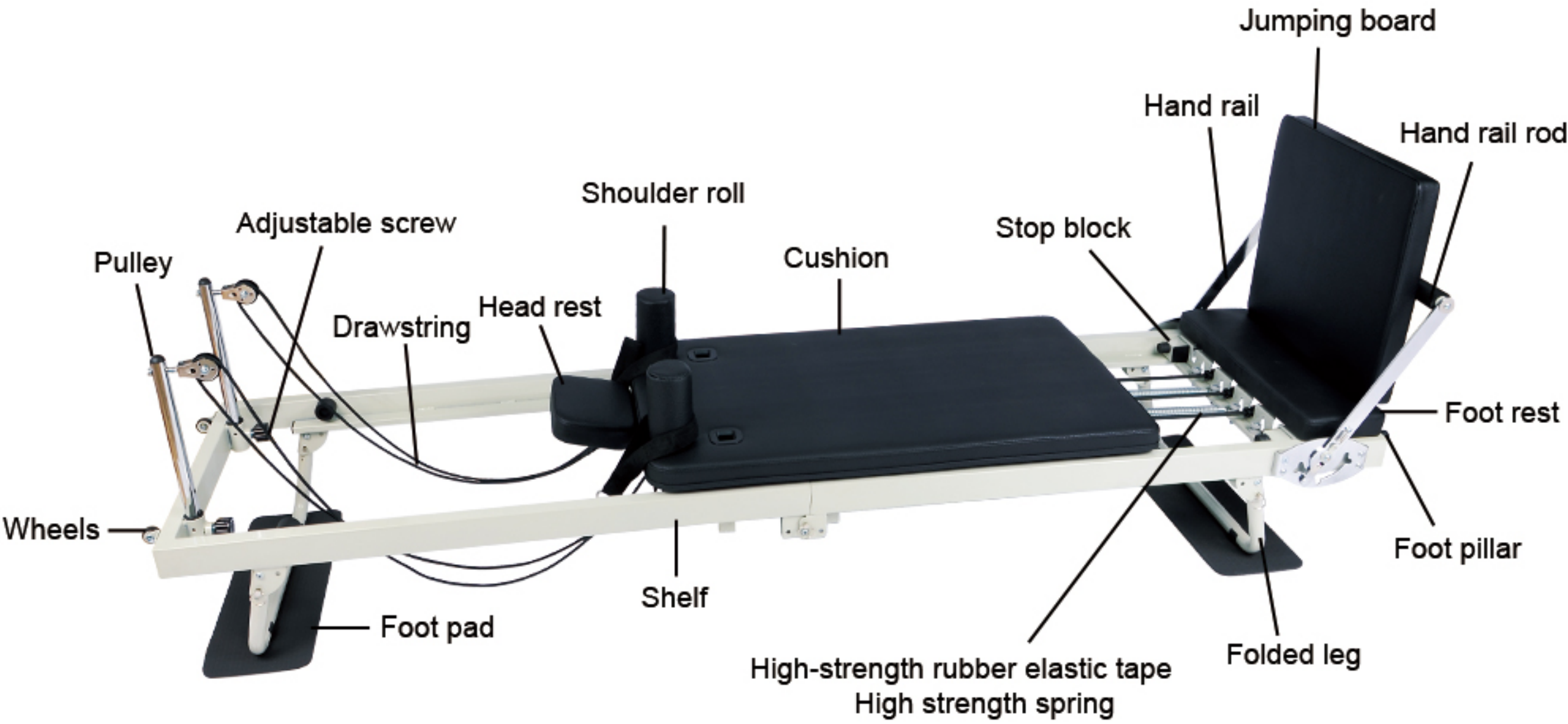


1*Headrest



1*Jumping board

PRODUCT MANUAL



INSTALLATION STEPS



1. Check whether the Pilates bed outer box is complete.



2. Open the package and take out the corresponding accessories.



3. Install the small headrest and tighten the knob.



4. Break the binding tie and take out the pulley rod.



5. Pull out the two side locks at the top fold and unfold the frame.



6. Insert the two folding pins into the middle hole to lock the frame.



7. Unfold the frame and pull out the adjustable screw.



8. Insert the pulley rod and release the adjustable screw to lock the gear.

INSTALLATION STEPS



9. Inside the pulley rod on the other side as shown in Figure 6. Install it in steps as shown in Figure 7.



10. Pull out the pins on both sides of the front tripod.



11. Pull out the two side pins of the rear tripod.



12. Lift the frame, pull apart the tripod make sure the tripod is fully deployed.



13. Insert the two side clips back into the holes and lock the rear tripod.



14. Pull the tripod, insert the two side clips back into the holes, and lock the front tripod.



15. Pull and lift both side handrails.



16. Adjust the handrail to the middle gear.

INSTALLATION STEPS



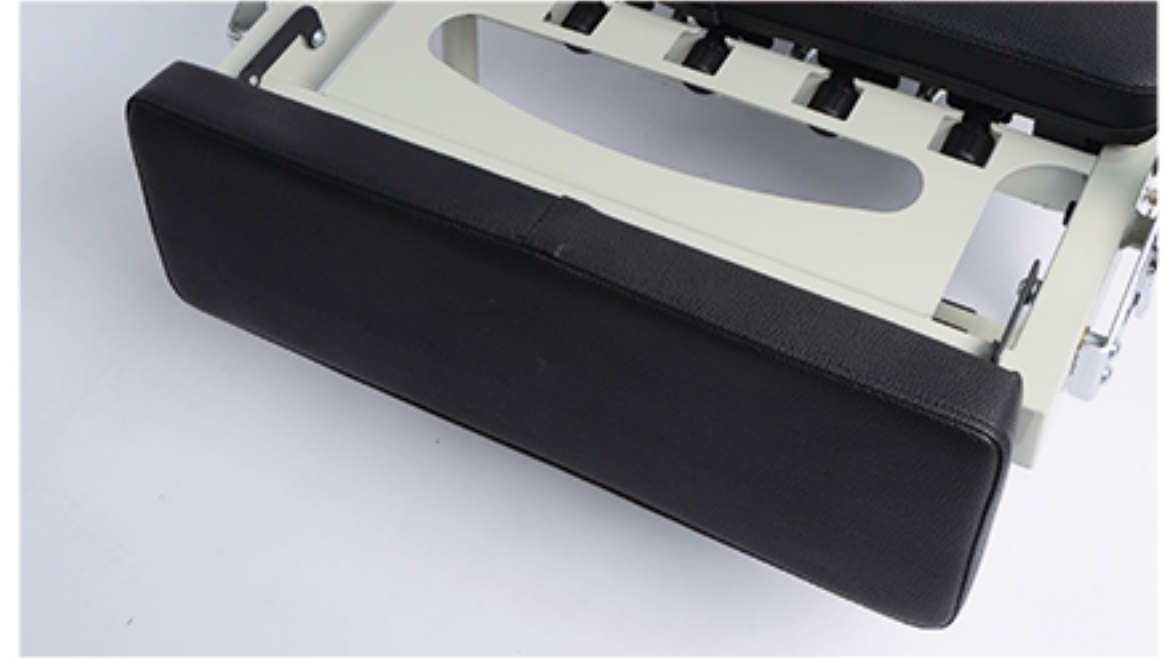
17. Take the handrail rod, remove the screws and gaskets for two sides with hexagon wrench.



18. Place the handrail rod in the two head slots of the handrail.



19. Tighten the for two sides gaskets and with an hexagon wrench.



20. Lift and remove the footrest.



21. As shown in the figure, remove the latex tube.



22. After removing all the springs, push the cushion back to othe side.



23. Take a stopper and screw, and insert it into the lower hole.

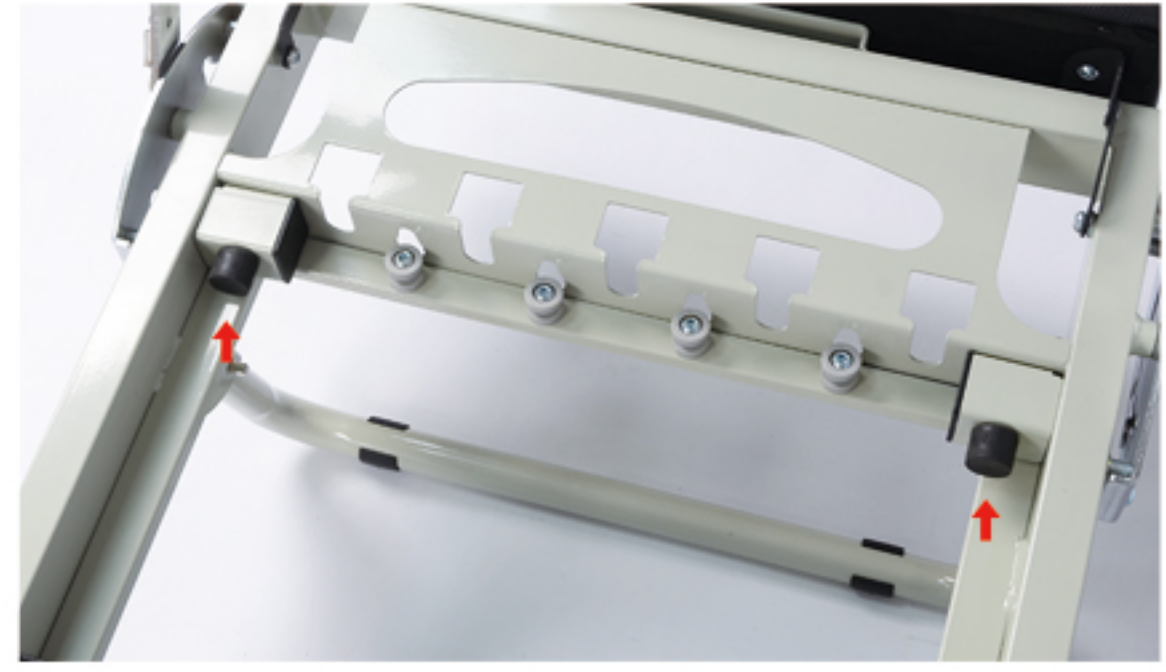


24. Use a hex wrench to tighten the bolts.

INSTALLATION STEPS



25. Use a hex wrench to install the other side limiter.



26. Install the retainer as shown.



27. Snap the spring onto the hook.



28. It can adjust the number of fixed device roots and control the strength when using.



29. Put back the footrest.



30. Install two shoulder pad as shown in the picture.



31. Take the gasket and screw on the wheel and tighten it with hex wrench.



32. Take the feet pillars and tighten them.

INSTALLATION STEPS



33. Place the foot mat at the bottom of the tripod.



34. Adjust the armrest rod to the position shown in the picture.



35. Insert the jumping board into the slot.

(Note: The position of the armrest is very important. Please confirm that it has been adjusted to the correct position before using the jump board!)

STEP OF FOLDING



1. Adjust the armrest tube to the position shown in the picture.



2. Pull out the support pins on both sides of the rear leg rest.



3. Pull out the support pins on both sides of the front leg rest.



4. Lift the frame, fold the front tripod and insert the support pin to lock it.



5. After folding, insert the support pin into the tripod and lock it.



6. Pull out the adjustable knob and take out the pulley rods on both sides.



7. Pull out the pins on both sides of the middle connection.



8. Grasp the folding armrest below the panel and lift it upwards.

STEP OF FOLDING



9. Insert two support pins into the side holes on both sides to lock the steel frame.

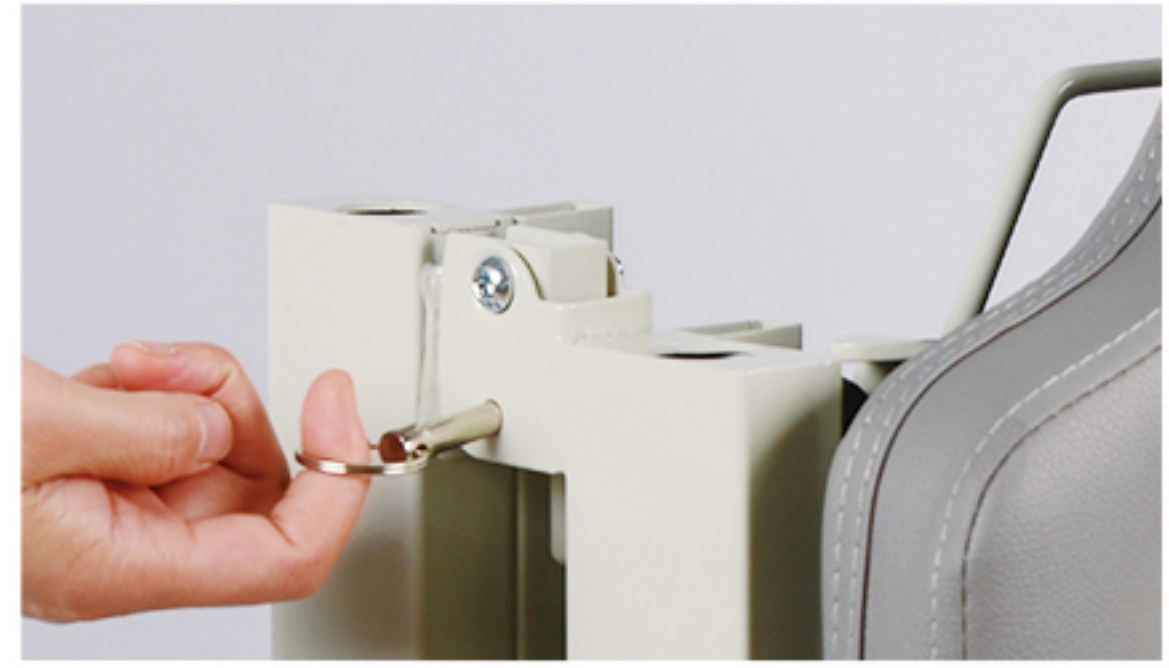


10. Place the pulley rod and shoulder into the storage hole.



11. Folding completed.

NOTE WHEN USING AGAIN

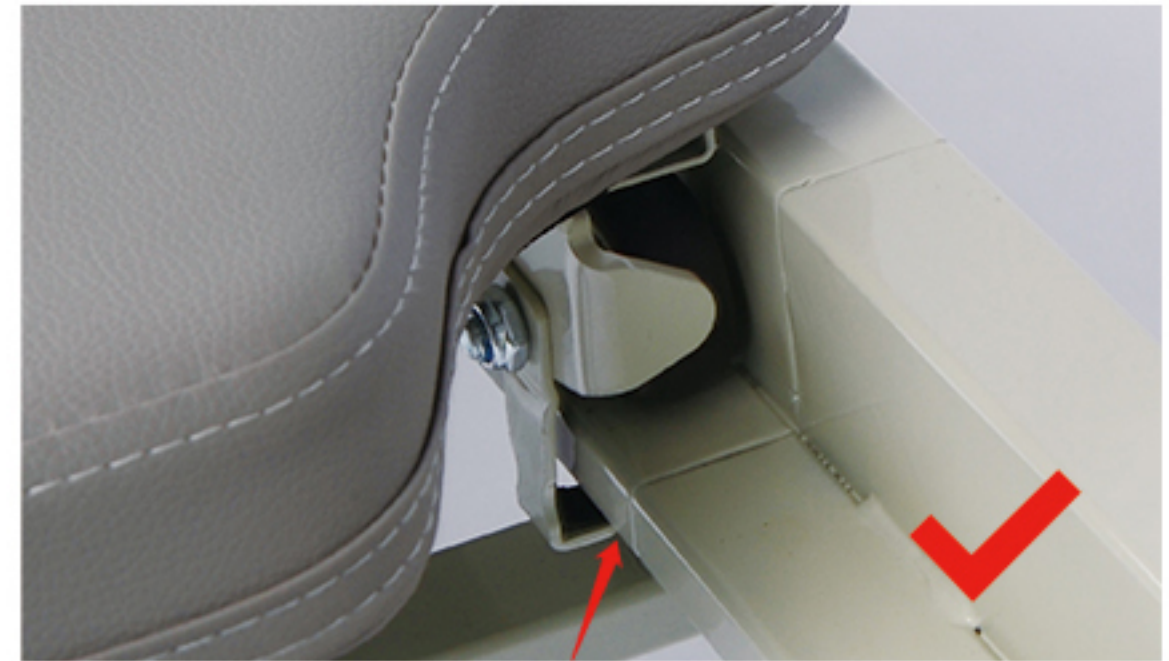


1. Take out the two pulley rods and the shoulder pads.
2. Pull out the two side latches and unfold the frame.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION



The pulley is not put into the slide rail, and there is resistance to pushing forward. It will damage the limit bar.



The pulley is placed in the slide rail and can be pushed and pulled back and forth.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Spine stretching

Kneel on your knees, stretch your upper limbs forward, grab the pole with your arms to stretch your spine.



Mermaid

Take a mermaid pose, one arm is placed on the fixed handrail rod, and the other arm is in a long live pose to stretch the ribs.



Side twist

Take a mermaid pose, rotate your body to the fixed foot, and push your arms forward.



Abdomen and arms muscle strengthening

Grasp the drawstring and stretch your arms backwards while exerting force on your abdomen.



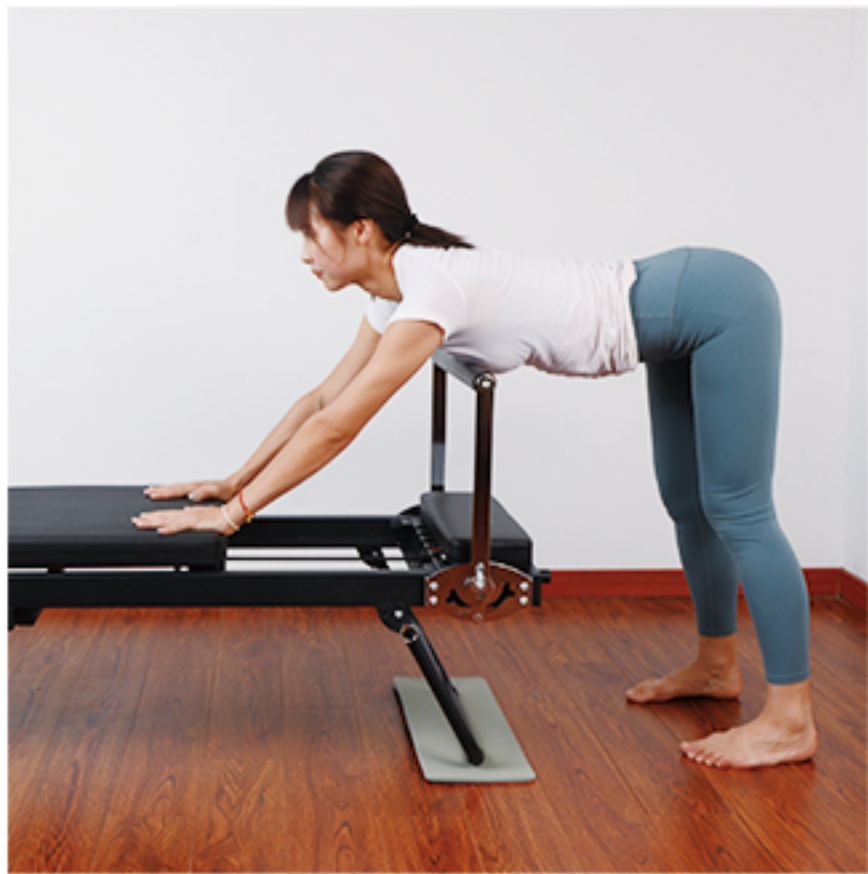
Spine correction,waistline correction

Grasp the drawstring and rotate your body with the roller down.



Back and shoulder pain relief

Grasp the drawstring and open your chest with your arms bent.



Spine stretching

Pushing the cushion forward while standing upright can help the spine stretch.



Shoulder exercise

With both knees on the cushion, one arm grasps the drawstring to open the shoulder joints.



Shoulder flexion

With both knees on the cushion, control the center and push and pull your arms forward.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Buttock's stretching

Place one foot in a cross-legged position behind the handrail rod, while pushing and pulling the cushion, while stretching the hip muscles.



Hip extension reverse

Put your hands on the shoulder pad, one foot on the handrail rod, and use the hip muscles to push and pull.



Psoas stretching

 Improvement of back pain

Place one foot on the cushion and extend it backwards. At this time, put your strength behind the supporting leg to keep your upper body upright.



Muscle strengthening of hips and legs

Be careful not to lower your waist excessively and lift one leg up hard on your hips.



Hip knee movement

Don't shake your body, lift your knees toward your abdomen and then extend back.



Psoas stretching

 Improvement of back pain

Place one foot in front of the handrail rod and place both hands on the handrail rod. Be careful not to lower the waist excessively and stretch the front muscles of the pelvis.



Hip extension wiht strap

Put your hands on the shoulder pad, hang a drawstring on one foot, and use the hip muscles to stretch.



Pelvic correction, leg muscle

Kneel on the cushion with one knee, place the other foot on the handrail rod, grasp the center of gravity and open the knee.



Hip extension reverse

Put your hands on the shoulder pads and use your hip muscles to lift your feet.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Hamstring stretching1 Improvement of back

Try to stretch your upper limbs and stretch the back muscles of your thighs.



Hamstring stretching2 Improvement of back

Put one foot on the cushion and stretch back and stretch the supporting leg forward.



Muscle strengthening of the buttocks and inner thighs

After removing all the springs, stand in middle of the cushion, stretch one foot back, and open your arms to both sides.



lunge reverse muscle strengthening

Standing on the cushion, long live to the shoulder lever.



Adductor exercise2 Train inner thigh

With one foot on the ground and one on the cushion, train the inner thigh muscles without springs.



Muscle strengthening

Stand on top of the cushion, grasp the center of gravity and train.



Adductor stretching Train inner thigh

Put one foot on the shoulder pad and one foot on the ground. Exercising stretch the inner thigh muscles.



Side lying Correct leg lines

After lying on your side, hang a stretch band on one foot and raise your leg up and down while maintaining the curve of your spine.



Frog exercise Pelvic correction

Hang the stretch straps behind your feet and bend your knees, open your knees until your feet form a V shape.

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Address: Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.
Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia
Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP
-----------	------------

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP
-----------	------------

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique www.vevor.com/support

Technique Soutien et E - Garantie Certificat
[www . vevor . com / support](http://www.vevor.com/support)

Pilates

Réformateur

MODÈLE : S3003

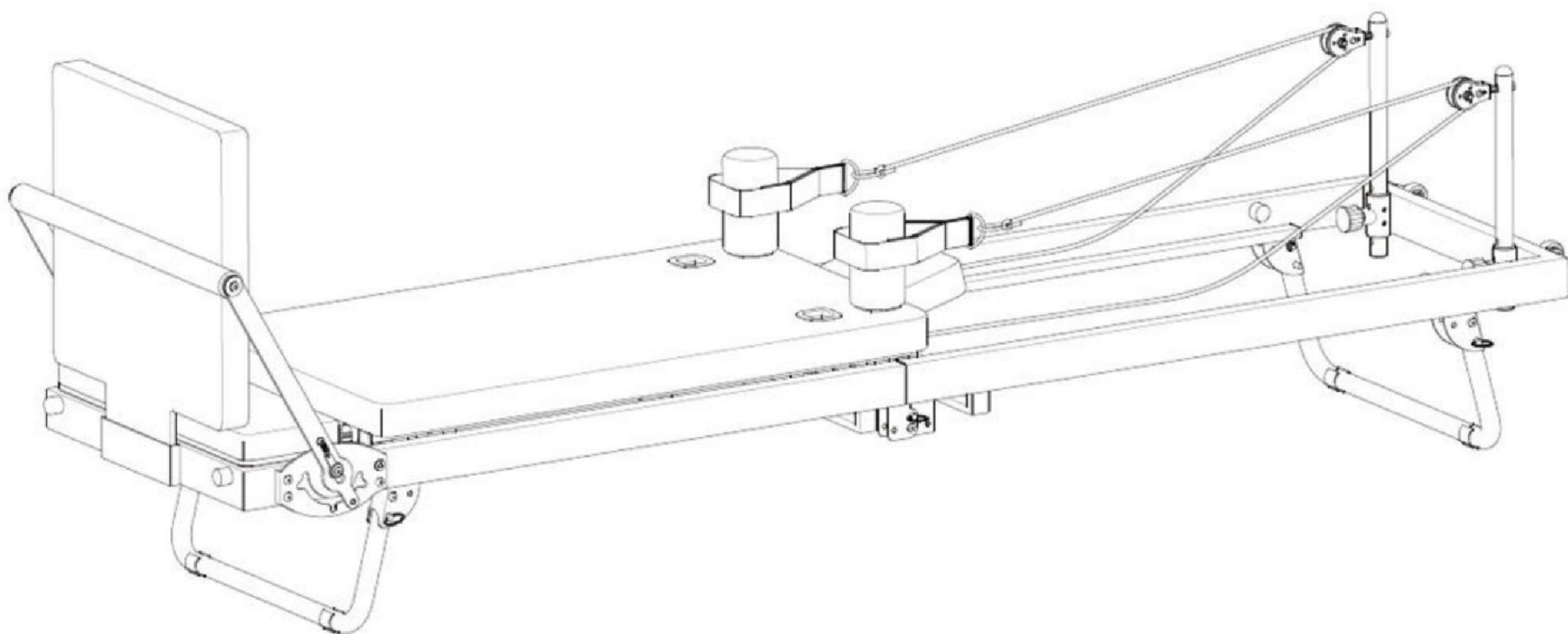
Nous continuons à nous engager à fournir toi outils avec compétitif prix.
" Sauvegarder Moitié ", " Moitié Prix " ou n'importe lequel autre similaire
expressions utilisé par nous seulement
représente une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier achat
certain outils
avec nous par rapport aux principaux top marques et fait pas nécessairement signifie
couverture
toutes les catégories d'outils proposées par nous. Vous êtes gentiment rappelé pour
vérifier soigneusement
lorsque vous passez une commande avec nous si tu es en fait
Économie

La moitié par rapport aux meilleurs majors marques.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODÈLE : S3003



Remarque : Le produit image est à titre de référence, les détails réels doivent prévaloir

NEED HELP?CONTACT US!

Avoir produit Des questions ? Besoin technique soutien ? N'hésitez pas à vous sentir bien libre de
contact nous:

Support technique et E-Warrant et certificat
www.vevor.com/support

Ce c'est l'instruction originale, veuillez lire tout manuel instructions soigneusement avant d'utiliser.VEVOR se réserve le droit interprétation de notre utilisateur manuel . Le apparence de le produitshall être sujet à le

produit que vous avez reçu. Veuillez nous pardonner que nous ne vous informerons pas toi encore si existe-t-il des mises à jour technologiques ou logicielles sur notre produit.



AVERTISSEMENT:

S'il te plaît lire tout instructions avant d'utiliser ceci produit
Il est le propriétaire responsabilité de veiller à ce que tous
utilisateurs de ceci

produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et
précautions .

- Faire pas utiliser il si tu sont enceinte
- S'il te plaît installer strictement selon le instructions
- À assurer utilisateur sécurité , s'il vous plaît vérifier si tous vis et
autre de liaison les pièces de l'appareil sont intact avant chaque
utiliser
- Incorrect ou excessif exercice d'intensité est pas bon pour ou
santé. Il est il est recommandé de consulter un médecin avant
faire de l'exercice
- Il est il est préférable de porter des vêtements de sport et des
chaussures de sport lorsque faire de l'exercice
- Si vous vous sentez étourdissements, vomissements ou autre
négatif symptômes pendant exercice, toi devrait arrêt
entraînement immédiatement .
- Notez que toutes les vis et noix doit resserré avant
- S'il te plaît, fais-le ne pas faire d'exercice une demi- heure avant
/ après repas ou 1 heure avant dormir
- S'il vous plaît faire exercice plans.
- Le poids de l'utilisateur ne peut pas dépasser 400 lb
- Excessif utiliser par non qualifié personnes est interdit.
- S'il te plaît sois prudent ne pas pincez vos doigts lorsque déplier ou
plier le produit
- S'il vous plaît, faites un simple extensible avant en utilisant le produit.
- Réparer la fixation clips de la jambes avant utiliser
- S'il te plaît sois prudent ne pas pince ton mains lors du réglage de la
force de le ressorts

Operation safety

- Le le protecteur devrait sois prudent ne pas laissez les enfants monter sur le haut à jouer.
- Ce le produit devrait être installé sur le sol, pas près de la machine à eau saleté de vapeur et chaleur .

ASSEMBLE CAUTION

Avant début de l'assemblage, soigneusement lisez ce qui suit informations et instructions:

- S'il te plaît sois prudent ne pas pincez ou appuyez sur votre mains quand pliant.
- À cause de la risque de blessure, assurez-vous à fonctionner avec deux personnes lors du déplacement ouassemblage le produit .
- Quand serrage le sécurité clip, s'il te plaît ascenseur ton jambes légèrement, le clip entrera facilement après l'avoir secoué côté t o côté.
- Serrez maintenant la fixation agrafe à le fixé pied.
- Serrer à la fin de la inverse côté .
- Quand il est difficile à changer le angle, toi peut s légèrement desserrer les vis connecterle deux fixé pieds et réadapter il .

PARTS LIST



	① 2*Arrêt bloc ② 2*M8*30 Boulon ③ Roue 2* ④ 2*M8*16 Boulon &Joint ⑤ 2* Pied pilier ⑥ 1* Hex clé Jambe 4* clip / Longueur : 6 cm ① 2* Pliable clip / Longueur : 5 cm ②
1*Main courante tige 2*pied tampon	2*Rouleau d'épaule

ASSEMBLE CAUTION

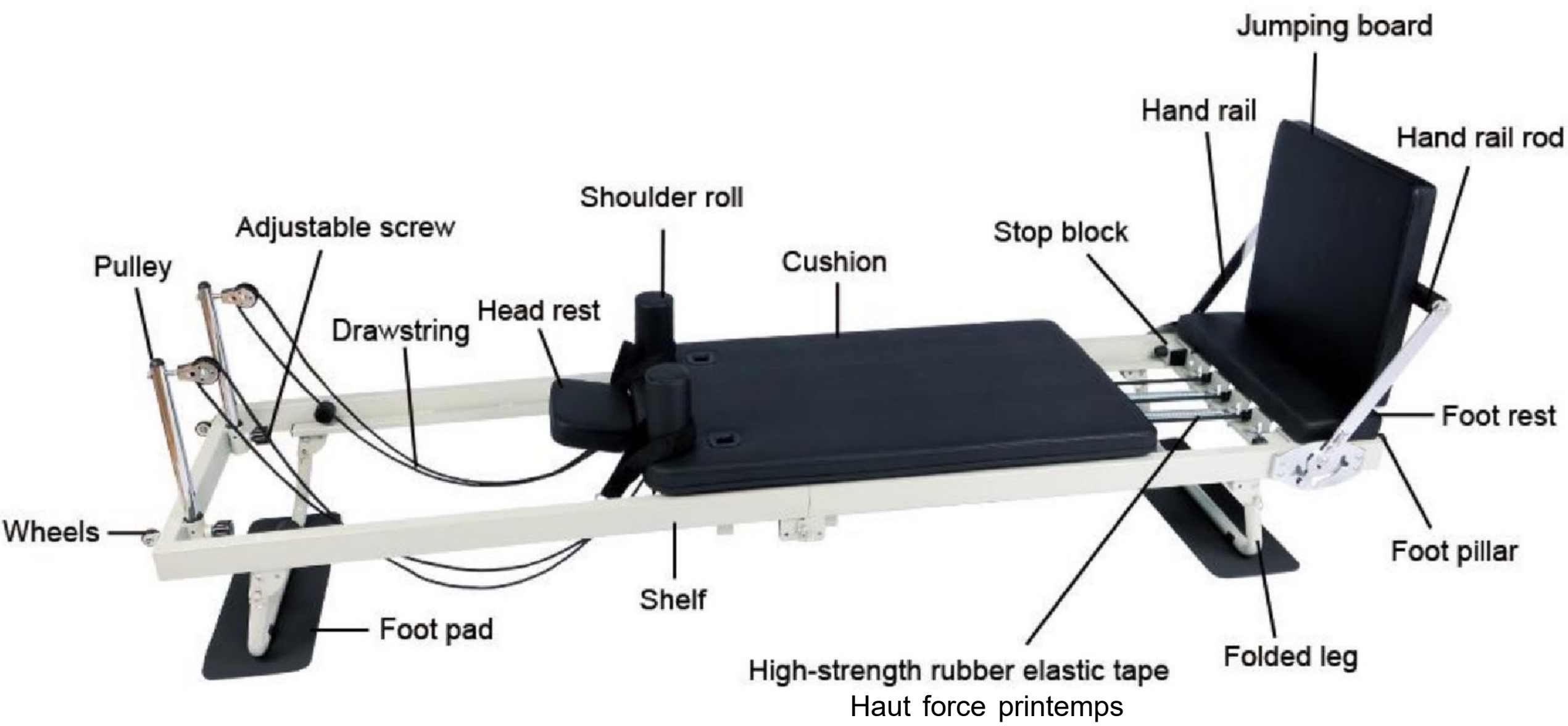


1*Appuie-tête



1*Saut conseil

PRODUCT MANUAL



INSTALLATION STEPS



1.Vérifiez si le Pilates boîte extérieure du lit est complet .



2.Ouvrez le emballer et sortir le correspondant accessoires .



3.Installez le petit appui-tête et serrez le bouton.



4. Pause le obligatoire cravate et prendre dehors le poulie tige .



5.Retirez les deux côtés serrures au pli supérieur et se dérouler le cadre.



6.Inserez les deux pliages épingles dans le milieu trou à verrouillage le cadre.



7. Dépliez le cadre et retirez-le le réglable Vis.



8.Inserez le tige de poulie et relâchement le réglable visser à verrouillage le engrenage.

INSTALLATION STEPS



9. À l'intérieur le poulie tige sur le l'autre côté comme montré dans Chiffre 6.Install il dans étapes comme montré dans Chiffre 7.



10.Tirez hors de la épingles sur des deux côtés de la devant trépied.



11.Retirez les deux côtés broches de la trépied arrière.



12. Soulevez le cadre, séparez le trépied et assurez-vous le trépied est pleinement déployé .



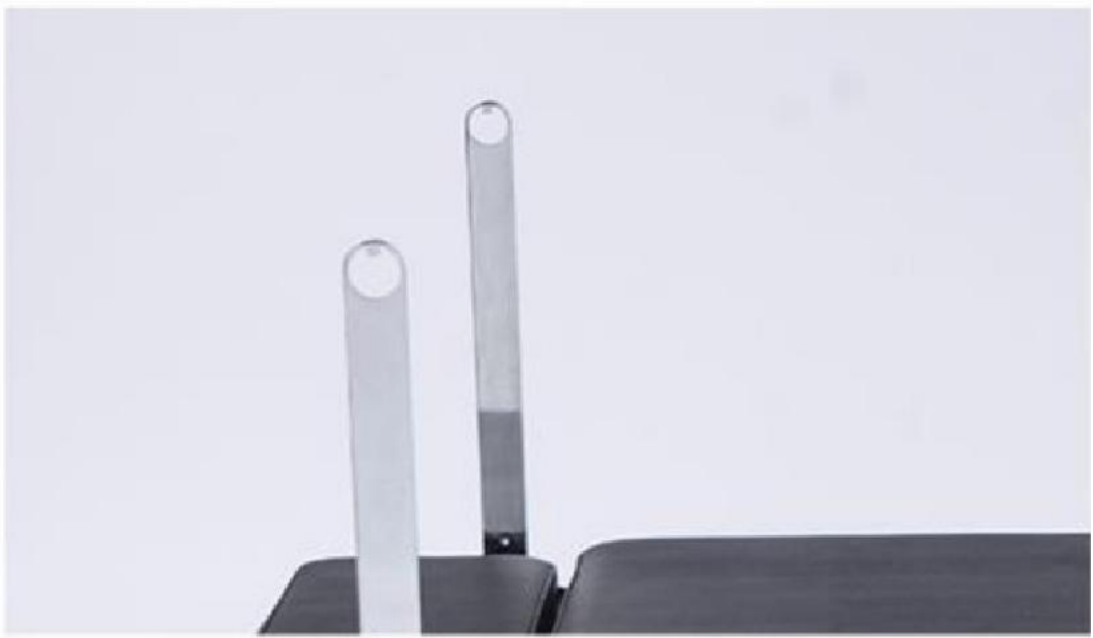
13. Insérez les deux clips latéraux dans le trous et verrouiller le trépied arrière.



14.Tirez le trépied, insérez les deux clips latéraux dos dans le des trous, et verrouiller le trépied avant.



15.Tirez et ascenseur des deux côtés mains courantes.



16. Ajustez le main courante vers l'engrenage intermédiaire.

INSTALLATION STEPS



17. Prendre le rampe tige, retirer le vis et joints pour deux côtés avec hexagone clé .



18. Lieu le rampe tige dans le deux fentes de tête de le main courante .



19. Serrer le pour deux côtés joints et avec un hexagone clé.



20. Ascenseur et retirer le repose-pieds.



21. Comme indiqué sur la figure, retirez le tube en latex.



22. Après suppression tous le ressorts , pousser le coussin dos à autre côté.



23. Prendre un bouchon et vis , et insérer il dans le inférieur trou.



24. Utilisation un clé hexagonale à serré le boulons.

INSTALLATION STEPS



25. Utilisation un hexagone clé à installer le othersidelimiter . 26. Install le retenue comme montré .



27.Cliquez le printemps sur le crochet. 28.Il peut ajuster le nombre de fixes appareil racines et contrôle le force quand en utilisant .



29.Remettre le repose-pieds. 30.Installer deux épaule tampon comme montré dans le image .



31.Prenez le joint et vissez la roue et 32.Prenez les piliers de pieds et serrer eux. serrer il avec hexagone clé .

INSTALLATION STEPS



33.Lieu le pied tapis à le bas de la trépied. 34.Ajuster le tige d'accoudoir à la position montré dans le image.



35.Insérer le sauter conseil dans le fente .

(Remarque : Le position de le accoudoir est très important. S'il vous plaît confirmer que il a a été ajusté à le correct position avant en utilisant le saut conseil!)

STEP OF FOLDING



1. Ajuster le accoudoir tube à le position montré dans le image.



2. Tirez dehors le soutien épingles sur les deux côtés de la arrière jambe repos.



3. Retirez le support épingles sur les deux côtés de la devant jambe repos.



4. Soulevez le cadre, pliez le trépied avant et insérez le soutien épingler à verrouillage il.



5. Après pliage , insertion le soutien épingle dans le trépied et verrouillage il.



6. Tirez dehors le réglable bouton et prendre dehors le poulie tiges sur les deux côtés.



7. Retirez le broches sur les deux côtés de la milieu connexion .



8. Saisissez l'accoudoir rabattable sous le panneau et ascenseur il vers le haut.

STEP OF FOLDING



9. Insérez deux broches de support dans le côté trous sur les deux côtés pour verrouiller l'acier cadre.



10. Lieux le poulie tige et épaule dans le trou de stockage.



11. Pliage terminé.

NOTE WHEN USING AGAIN



1. Prendre dehors le deux poulie tiges et le épaule tampons. 2. Tirez dehors le deux côté loquets et se dérouler le cadre.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION



Le poulie est pas mettre dans le glisser chemin de fer, et il y a résistance à pousser en avant d. Cela va endommager le limite -le bar.



Le poulie est mis dans la diapositive chemin de fer et peut être poussé et tiré dos et ainsi de suite .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Étirement de la colonne vertébrale Sirène Torsion latérale

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forward, grab the pole with your arms to stretch your spine.



Prenez une pose de sirène, une bras est placé sur le fixe rampe tige , et le autre bras est dans un Longue vie pose à extensible le côtes .



Prendre sirène pose, rotation ton corps au pied fixe, et pousser ton bras avant.



des muscles de l'abdomen et des bras Correction de la colonne vertébrale, correction de la taille

Saisir le cordon de serrage et extensible ton bras vers l'arrière tout en exerçant une pression sur votre abdomen.



Saisir le cordon de serrage et tourner ton corps avec le rouleau vers le bas .



Douleurs au dos et aux épaules relief

Saisir le cordon de serrage et ouvrir ton coffre avec ton bras courbé



Étirement de la colonne vertébrale

Pousser le coussin vers l'avant en position debout la position verticale peut aider le colonne vertébrale extensible.



Avec les deux genoux sur le coussin, un bras saisit le cordon de serrage pour ouvrir le articulations de l'épaule.



Exercice d'épaule Flexion de l'épaule

Avec les deux les genoux sur le coussin, contrôlez le centre et pousser et tirer ton les bras en avant.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Etirement des fesses

Placez un pied dans un position jambes croisées derrière le tige de main courante, tout en poussant et tirant g le coussin, tandis que étirage le hanche muscles .



Extension de la hanche inverse

Mettre ton mains sur le épaule coussinet, un pied sur le rampe tige, et utilise le hanche muscles à pousser et tirer .



Psoas étirage Amélioration de dos douleur

Lieu un pied sur le coussin et étendre il en arrière . À ce moment-là, mettez ton force derrière le justificatif jambe à garder ton supérieur corps droit .



Renforcement musculaire des hanches et jambes

Être prudent pas à inférieure ton taille excessivement et soulever un jambe en haut dur pour toi les hanches.



Hanche mouvement du genou

Ne le faites pas secoue ton corps, soulève- toi genoux vers ton abdomen et alors étendre dos .



Psoas étirage Amélioration de dos douleur

centre de pesanteur et ouvrir le genou .



Extension de la hanche avec sangle

Mets tes mains sur l'épaule coussinet, cordon de serrage pour accrocher un pied , et utiliser le hanche muscles à extensible .



Correction pelvienne, muscles des jambes

Agenouillez-vous sur le coussin avec un genou, endroit le autre pied sur le rampe tige, râpe le

Lieu un pied dans devant le rampe tige et lieu les deux mains sur le rampe tige.Être prudent ne pas inférieur la taille excessivement et extensible le devant muscles de le bassin .



Extension de la hanche inverse

Mettre ton mains sur le épaule tampons et utilisez votre hanche muscles à ascenseur ton pieds .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Tendon étirements1Amélioration du dos

Essayer à extensible ton supérieur membres et extensible le dos muscles de votre cuisses.



Étirement des ischio-jambiers2 Amélioration du dos

Mettre un pied sur le coussin et extensible dos et extensible le justificatif jambe avant.



Muscle renforcement de le fesses et intérieur cuisses

Après suppression tous le ressorts , support dans milieu de le coussin, extensible un pied retour ,et ouvrir ton bras à les deux côtés.



fente inverse muscle renforcement

Debout sur le coussin, long en direct à le épaule levier.



Adducteur exercice2 Entraîner l'intérieur des cuisses

Avec un pied sur le sol et un sur le coussin,train le intérieur de la cuisse muscles sans ressorts.



Muscle renforcement

Rester sur haut de le coussin,gras p le centre de pesanteur et former.



Étirement des adducteurs Entraînez l'intérieur des cuisses

Mettre un pied sur le épaule tampon et à pied sur le terrain.Exercice extensible le intérieur muscles de la cuisse .



Côté couché Correct jambe lignes

Après couché sur ton côté,accrocher un extensible groupe sur un pied et augmenter ton jambe en haut et d en bas pendant maintenir le courbe de ta colonne vertébrale.



Grenouille exercice Correction pelvienne

Accrocher le extensible sangles derrière ton pieds et plier ton genoux, ouverts ton genoux jusqu'à ton pieds formulaire unV forme.

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi ,
baoshanqu ,
Shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA BOIS DE RUE
NSW2122 Australie

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166
Anaheim Place , Rancho Cucamonga , Californie 91730

UK	REP	Oui CONSULTANT LIMITÉE .C/ O Oui Conseil Limitée Bureau 147, Centurion Maison , Londres Route , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX
EC	REP	E-CrossStu SARL Mayence Rue Landstr. 69, 60329 Francfort suis Principal.

VEVOR^R

DIFFICILE OUTILS, MOITIÉ PRIX

**Support technique et Certificat de garantie
électronique www.vevor.com/support**

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat www.vevor.com/support

Technisch Unterstützung Und E - Garantie Zertifikat
www.vevor.com/suppor

Pilates

Reformer

MODELL:S

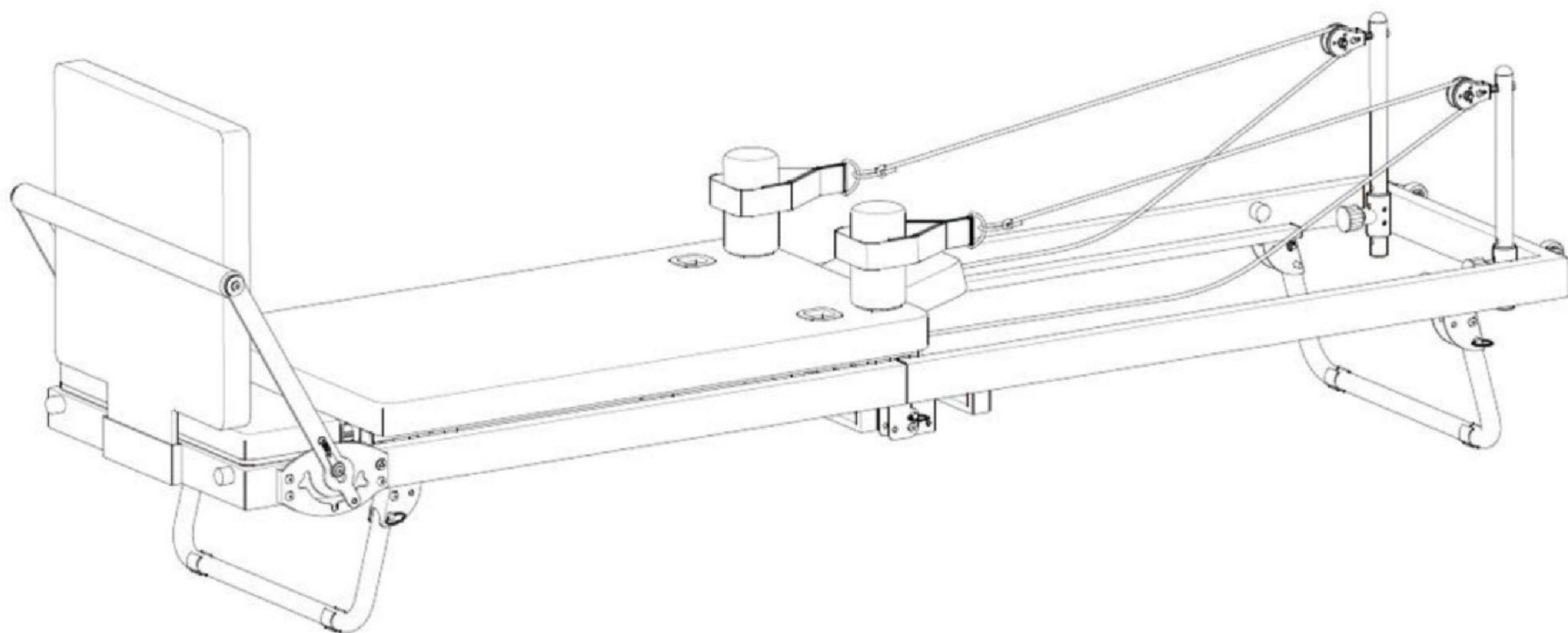
3003

Wir sind weiterhin bestrebt , Du Werkzeuge mit wettbewerbsfähig
Preis. " Speichern Halb ", " Halb Preis " oder beliebig andere
ähnlich Ausdrücke gebraucht von uns nur
stellt eine Schätzung der Einsparungen dar, von denen Sie profitieren könnten
Kauf bestimmt Werkzeuge
mit uns im Vergleich zu den großen Top Marken und tut nicht unbedingt
bedeuten Abdeckung
alle Kategorien von Werkzeugen angeboten uns.Sie sind freundlich zur
Überprüfung erinnert sorgfältig
eine Bestellung aufgeben bei uns wenn Sie Genau genommen
Speichern
Die Hälfte im Vergleich zu den Top-Major Marken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODELL:S3003



Hinweis: Produkt Bild dient als Referenz, die tatsächlichen Details werden sich durchsetzen

NEED HELP?CONTACT US!

Haben Produkt Fragen?B benötigen technisch Unterstützung?Bitte fühlen Sie sich frei zu

Kontakt uns:

**Technischer Support und E-Warrant und
Zertifikat www.vevor.com/support**

Das ist die Originalanleitung, bitte lesen Sie alle Handbuch Anweisungen

sorgfältig vor der Inbetriebnahme. VEVOR behält sich Interpretation unserer Benutzer Handbuch . Das Aussehen von Die Produkthalle Sei Thema Zu Die

Produkt, das Sie erhalten haben. Bitte verzeihen Sie uns, dass wir nicht informieren Du wieder Wenn Es liegen Technologie- oder Software-Updates vor An unser Produkt.



WARNUNG:

Bitte alles lesen Anweisungen bevor Sie dieses Produkt

Es ist der Eigentümer Verantwortung dafür, dass alle Benutzer davon

Produkt sind sich aller Warnungen bewusst und Vorsichtsmaßnahmen .

- Tun Sie nicht verwenden Es wenn du Sind schwanger
- Bitte installieren streng nach der Anweisungen
- Zu sicherstellen Benutzer Sicherheit , bitte überprüfen ob alle Schrauben Und andere Verbinden Teile am Gerät sind intakt vor jede verwenden
- Falsche oder übermäßige Intensitätstraining Ist nicht gut für Gesundheit.Es Ist empfohlen, einen Arzt zu konsultieren , bevor Trainieren
- Es Ist Tragen Sie am besten Sportbekleidung und Sportschuhe, wenn Trainieren
- Wenn Sie das Gefühl haben, Schwindel, Erbrechen oder andere nachteilig Symptome während Übung, Sie sollen stoppen Ausbildung sofort .
- Beachten Sie, dass alle Schrauben Und Nüsse muss festgezogen vor
- Bitte nicht trainieren eine halbe Stunde vorher /nachher Mahlzeiten oder 1 Stunde vor schlafen
- Bitte machen Übung Pläne.
- Der Gewicht des Benutzers kann nicht über 400 Pfund
- Übermäßig verwenden von ungelernt Person Ist verboten.
- Bitte Seien Sie vorsichtig nicht zu klemmen Sie Ihre Finger ein, wenn Entfalten oder Zusammenfalten Die Produkt
- Machen Sie bitte eine einfache strecken vor du singst Die Produkt.
- Fixieren Sie die Befestigung Clips der Beine vor verwenden
- Bitte Seien Sie vorsichtig nicht zu kneifen Sie Ihre Hände beim Einstellen der Stärke von Die Federn
- Der Beschützer sollte Seien Sie vorsichtig nicht zu lass Kinder Fahrt An Die Spitze Zu spielen.

Operation safety

- Das Produkt sollte Sei auf dem Boden installiert , nicht in der Nähe des Maschine mit Wasser Dampfschmutz Und Hitze .

ASSEMBLE CAUTION

Vor Beginn der Montage, sorgfältig Lesen Sie die folgenden g Informationen und Anweisungen:

- Bitte Seien Sie vorsichtig nicht zu kneifen oder drücken Sie Ihre Hände, wenn falten.
- Wegen der Verletzungsgefahr, seien Sie sicher Zu arbeiten mit zwei Menschen beim Bewegen oderZusammenbauen Die Produkt .
- Wann Klemmung Die Sicherheit Clip, bitte Aufzug dein Beine leicht, die Clip lässt sich leicht einschieben, nachdem er aus Seite zu Seite.
- Nun klemmen Sie die Befestigungs Beschneiden bei Die behoben Fuß.
- Klemme am Ende des umkehren s Seite.
- Wann Es Ist schwer zu ändern Sie die Winkel, du kann s leicht Schrauben lösen Verbindender zwei behoben Füße Und neu einstellen Es .

PARTS LIST



	① 2*Halt Block ② 2*M8*30 Bolzen ③ 2 * Rad ④ 2*M8*16 Bolzen &Dichtung ⑤ 2 * Fuß Säule ⑥ 1 * Sechskant Schlüssel	4* Bein Clip / Länge : 6 cm ① 2 * Falten Clip / Länge : 5 cm ②
1 * Handlauf Stange 2 * Fuß Unterlage		 2 * schulter rolle

ASSEMBLE CAUTION

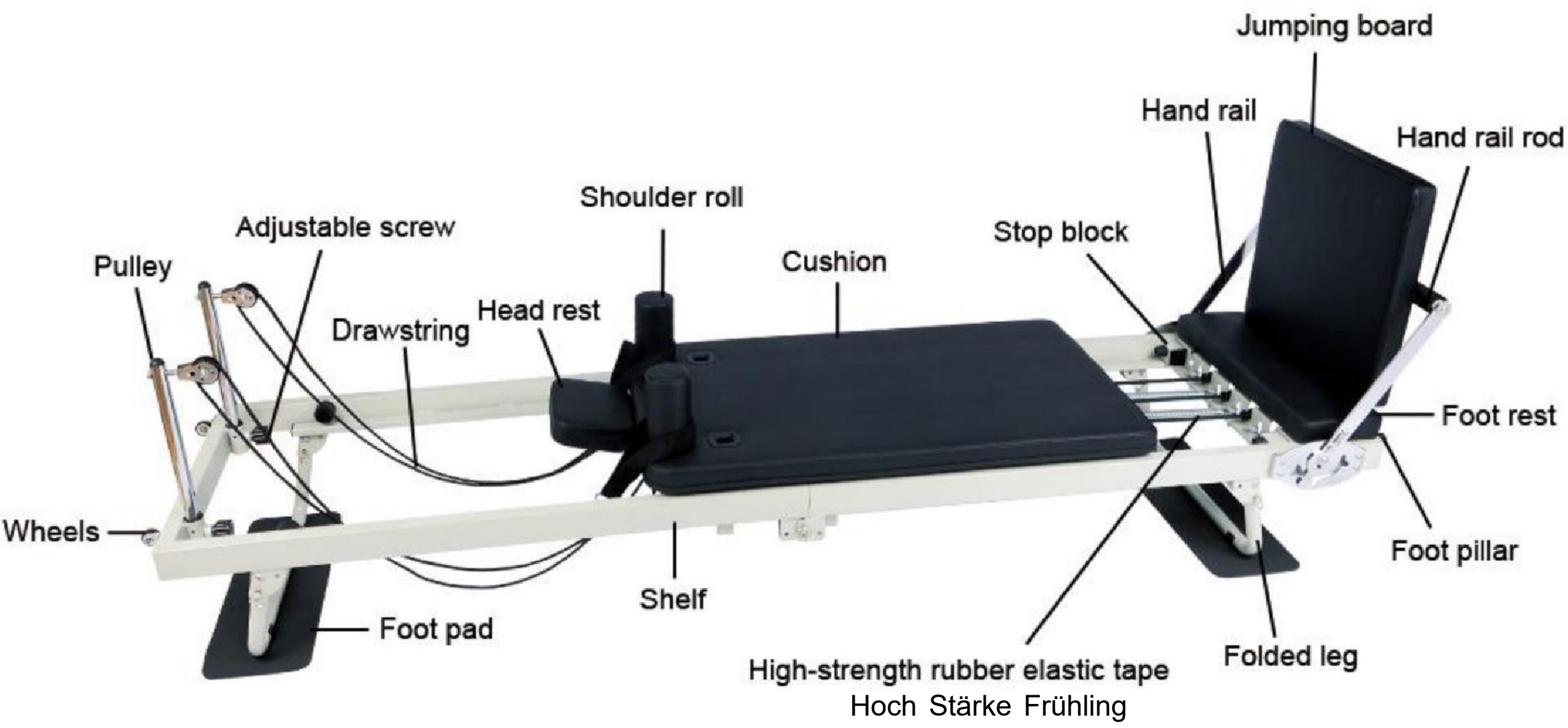


1 * Kopfstütze



1 * Springen Planke

PRODUCT MANUAL



INSTALLATION STEPS



1.Überprüfen Sie, ob die Pilates Bett-Umkarton Ist vollständig .



2.Öffnen Sie Paket und entnehmen Sie die entsprechenden Zubehör .



3.Installieren Sie die kleine Kopfstütze und ziehen Sie den Knopf fest.



4. Pause Die Bindung binden Und nehmen aus Die Rolle Stange .



5.Ziehen Sie die beiden Seiten Verriegelung an der oberen Falte Und entfalten Die rahmen.



6.Die beiden Klappdeckel pins hinein Die Mitte Loch Zu sperren Die rahmen.



7. Den Rahmen aufklappen und herausziehen Die einstellbar Schrauben.



8.Fügen Sie die Riemenscheibe und Ausrücker Die einstellbar

schraube zu sperren Die Gang.

INSTALLATION STEPS



9. Innen Die Rolle Stange An Die Andere Seite als abgebildet in Figur 6.Install Es In Schritt ps als gezeigt In Figur 7.



10.Ziehen aus dem pins An beide Seiten der Front Stativ.



11.Ziehen Sie die beiden Seiten Stifte der hinteres Stativ.



12.Heben Sie den Rahmen an, ziehen Sie das Stativ auseinander und achten Sie darauf Die Stativ Ist voll eingesetzt .



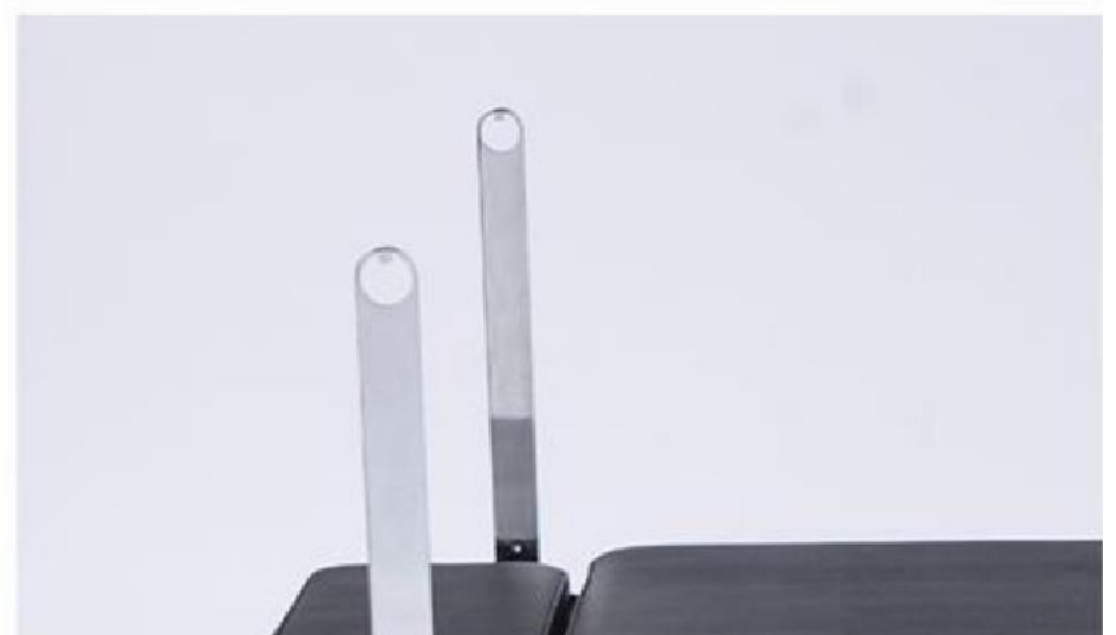
13.Setzen Sie die beiden seitlichen Clips wieder ein hinein Die Löcher Und Verriegeln Sie das hintere Stativ.



14. Ziehen Sie das Stativ heraus und stecken Sie die beiden seitlichen Clips ein zurück in die Löcher und Verriegeln Sie das vordere Stativ.



15.Ziehen und Aufzug beide Seiten Handläufe.



16.Stellen Sie die Handlauf zum Mittelgetriebe.

INSTALLATION STEPS



17. Nehmen Die Geländer Stange, entfernen Die Schrauben und Dichtungen für zwei Seiten mit Hexagon Schraubenschlüssel .



23. Nehmen Sie A Stopper Und Schraube und einfügen Es hinein Die untere Loch.



19. Festziehen Die für zwei Seiten Dichtungen Und mit einem Hexagon Schlüssel.



21. Wie gezeigt in der Abbildung, entfernen Sie die Latexschlauch.



18. Ort Die Geländer Stange In Die zwei Kopfschlitz von Die Handlauf .



20. Aufzug Und entfernen Die Fußstütze.



22. Nachher Entfernen alle Die Federn , Druck Die Kissen zurück Zu andere Seite.



24. Verwendung A Sechskantschlüssel Zu fest Die Bolzen.

INSTALLATION STEPS



25. Nutzung A verhexen Schlüssel Zu installieren Die othersidelimiter . 26. Installieren Die Halter als gezeigt .



27.Schnapp Die Frühling auf Die Haken. 28.Es dürfen Passen Sie die Anzahl der festen Gerät Wurzeln Und Kontrolle Die Stärke Wann mit .



29.Die Fußstütze wieder anbringen. 30.Montieren zwei Schulter Unterlage als gezeigt In Die Bild .



31.Nehmen Sie die Dichtung und schrauben Sie das Rad an. 32.Nehmen Sie die Fußstützen und festziehen ihnen.
anziehen Es mit verhexen Schraubenschlüssel .

INSTALLATION STEPS



33. Platz Die Fuß Matte bei Die unten des



Stativ. 34. Einstellen Die Armlehnenstange Zu Die Position gezeigt In Die Bild.



35. Einfügen Die Springen Planke hinein Die s Menge.

(Hinweis: Die Position von Die Armlehne Ist sehr wichtig. Bitte bestätigen Das Es hat gewesen angepasst Zu Die richtig Position vor mit Die springen Planke!)

STEP OF FOLDING



1. Anpassen Die Armlehne Rohr Zu Die Position gezeigt In Die Bild.



2. Ziehen aus Die Unterstützung p ins An beide Seiten des hinteren Bein ausruhen.



3. Ziehen Sie die Stütze heraus Pins auf beide Seiten der Front Bein ausruhen.



4. Heben Sie den Rahmen an, klappen Sie das vordere Stativ zusammen und fügen Sie die Unterstützung anheften an sperren Es.



5. Nachher falten , einfügen Die Unterstützung Stift hinein Die Stativ und sperren Es.



6. Ziehen aus Die einstellbar Knopf Und nehmen aus Die Rolle Stangen An beide Seiten.



7. Ziehen Sie den Stifte an beiden Seiten der Mitte Verbindung .



8. Fassen Sie die klappbare Armlehne unter dem Bedienfeld
Und Aufzug Es nach oben.

STEP OF FOLDING



9. Zwei Stützstifte einsetzen in die Seite Löcher An beide Seiten den Stahl zu verriegeln rahmen.



10. Platz Die Rolle Stange Und Schulter hinein Die Aufbewahrungsloch.



11. Falten abgeschlossen.

NOTE WHEN USING AGAIN



1. Nehmen aus Die zwei Rolle Stangen Und Die Schulter 2. Ziehen aus Die zwei Seite Verriegelungen Und entfalten Die rahmen.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION



Der Rolle Ist nicht setzen hinein Die gleiten Schiene und Es gibt Widerstand gegen nach vorne drängen, d. Es wird Schäden verursachen Die Begrenzen Sie es Bar.



Der Rolle Ist platziert in der Folie Schiene und dürfen Sei geschoben Und gezogen zurück und weiter .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Wirbelsäulendehnung, seitliche Drehung (Mermaid)

Kneel on your knees, stretch your upper limbs forward, grab the pole with your arms to stretch your spine.



Nehmen Sie eine Meerjungfrau Pose, eine Arm platziert An die feste Geländer Stab und Die andere Arm Ist In A Lang lebe Pose Zu strecken Die Rippen .



Takea Meerjungfrau Pose, drehen dein Körper zum festen Fuß und drücken dein Waffen nach vorne.



der Bauch- und Armmuskulatur , Korrektur der Wirbelsäule und Taille

Fassen Die Kordelzug Und strecken dein Waffen Kraft auf Ihren Bauch ausüben .

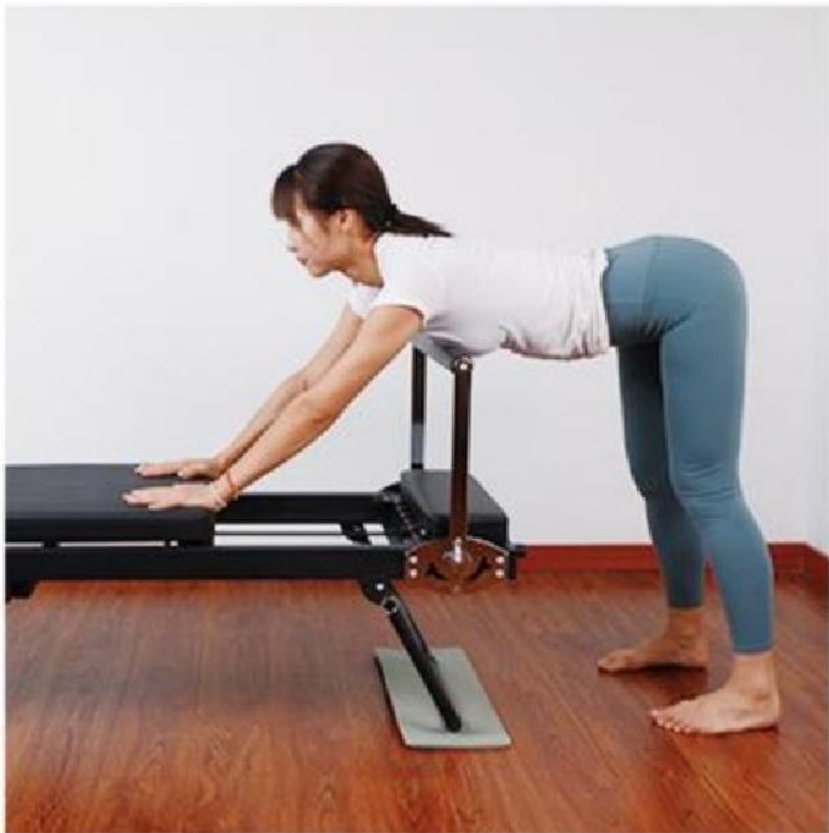


Fassen Die Kordelzug Und drehen dein Körper mit Die Rolle runter .



Rücken- und Schulterschmerzen Erleichterung

Fassen Die Kordelzug Und offen dein Brust mit dein Waffen gebogen



Dehnung der Wirbelsäule

Das Kissen im Stehen nach vorne schieben aufrecht kann helfen Die Wirbelsäule strecken.



Schulterübung Schulterbeugung

Mit beide Knie auf dem Kissen, ein Arm greift zum Öffnen den Kordelzug Die Schultergelenke.



Mit beide Knie auf dem Kissen, Kontrolle der Center Und drücken Und ziehen dein Arme nach vorne.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Gesäßdehnung

Stellen Sie einen Fuß in eine Schneidersitz hinter dem Handlaufstange, während Sie schieben und ziehen. Die Kissen, während Dehnen Die Hüfte Muskeln.



Hüftstreckung umkehren

Setzen dein Hände An Die Schulter Polster, ein Fuß auf der Geländer Stab und verwenden Sie Hüfte Muskeln zu drücken Und ziehen.



Psoas Dehnen Verbesserung von zurück Schmerz

Ort eins Fuß An Die Kissen Und verlängern Es rückwärts. Zu diesem Zeitpunkt setzen dein Stärke hinter Die unterstützend Bein. Zu halten dein obere Körper aufrecht.



Muskelstärkung der Hüfte und Beine

Sei vorsichtig nicht Zu untere dein Taille übermäßig und hebe einen Bein hoch hart für Ihre Hüften.



Hüfte Kniebewegung

Nicht schütteln Sie Ihre Körper, hebe dich Knie zu dein Abdomen Und Dann verlängern zurück.



Psoas Dehnen Verbesserung von zurück Schmerz

Ort eins Fuß In Vorderseitevon Die Geländer Stange Und Ort beide Hände auf dem Geländer Stange.Be vorsichtig nicht zu untere die Taille übermäßig Und strecken Die Front Muskeln von Die Becken.



Hüftstrecker mit Gurt

Lege deine Hände auf die Schulter Pad, Hanga Kordelzug auf eins Fuß und verwenden Die Hüfte Muskeln Zu strecken.



Beckenkorrektur, Beinmuskulatur

Knie auf dem Kissen mit eins Knie, Ort Die andere Fuß Die Geländer Stab,g Raspel Die Center von Schwerkraft Und offen Die Knie.



Hüftstreckung umkehren

Setzen dein Hände An Die Schulter Polster Und verwenden Sie Ihre Hüfte Muskeln Zu Aufzug dein Füße.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Lähmen Dehnung1 Verbesserung des Rückens

Versuchen Zu strecken dein obere Glieder Und strecken Die zurück Muskeln Ihrer Schenkel.



Oberschenkeldehnung2 Verbesserung der Rücken

Setzen ein Fuß auf der Kissen Und s strecken zurück Und strecken Die unterstützend Bein nach vorne.



Ausfallschritt umkehren Muskel Stärkung
Stehen An Die Kissen, lang live Zu Die Schulter Hebel.



Adduktor Übung2 Trainieren Sie die Innenseite der Oberschenkel

Mit eins Fuß An Die Boden Und eins An Die Kissen, Zug Die Innenseite des Oberschenkels Muskeln ohne Federn.



Dehnung des Adduktoren Muskels
Trainiere die Innenseite der Oberschenkel Setzen ein Fuß An Die Schulter Unterlage Und zu Fuß An Die Boden.Trainieren strecken Die Gasthof Oberschenkelmuskulatur .



Seite liegen Richtig Bein Linien
Nach liegen An dein Seite, hängen A strecken Band An ein Fuß Und erheben dein Bein hoch

Und d besitzen während Aufrechterhaltung Die Kurve von deine Wirbelsäule.



Muskel Stärkung von Die
 Gesäß Und innere Schenkel
 Nach Entfernen alle Die Federn , Ständer In
 Mitte von Die Kissen, Stretch eins Fuß zurück und
 offen dein Waffn Zu beide Seiten.



Muskel Stärkung
 Stand An Spitze von Die Kissen, Gras
 p Die Center von Schwerkraft Und Zug.



Frosch Übung Beckenkorrektur
 Aufhängen Die strecken Träger hinter dein Füße
 Und biegen dein Knie, offen dein Knie bis
 dein Füße bilden aV Form.

Hersteller : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adresse : Shuangchenglu 803 Nong 11 Hao 1602A-1609 Shi ,
Baoshanqu ,
Schanghai 200000 CN.

Nach AUS importiert: SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA
STRASSENWOHNUNG NSW2122 Australien

Importiert nach USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250,9166
Anaheim Place , Rancho Cucamonga , Kalifornien 91730

UK	REP	YH BERATUNG LIMITED .C/ O YH Consulting GmbH Büro 147,Zenturio Haus , London Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX -- ...
EC	REP	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt Bin Hauptsächlich.

VEVOR^R

HART WERKZEUGE, HALB PREIS

**Technischer Support und E-Garantie-
Zertifikat www.vevor.com/support**

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica www.vevor.com/support

Tecnico Supporto E E - Garanzia Certificato
wWw . vevor . com / supporto

Pilates

Riformato

re

MODELLO:

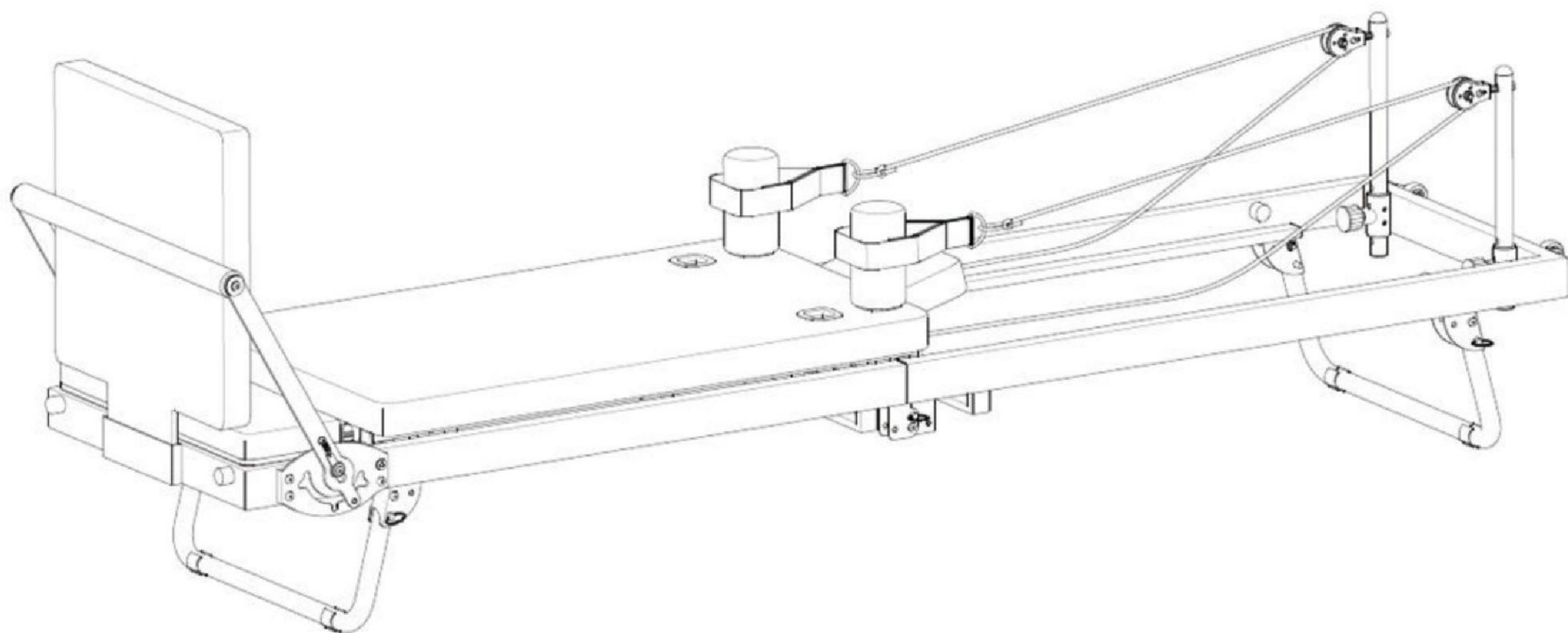
S3003

Continuiamo ad impegnarci a fornire Voi strumenti con
competitivo prezzo. " Salva Metà "," Metà Prezzo " o
Qualunque altro simile espressioni usato di noi soltanto
rappresenta una stima dei risparmi di cui potresti beneficiare acquisto certo
utensili
con noi rispetto ai principali top marche e fa non necessariamente significare
copertina
tutte le categorie di strumenti offerti da noi. Tu sei gentilmente ricordato di
verificare accuratamente
quando si effettua un ordine con noi se tu sei In realtà Risparmio
La metà rispetto al massimo livello marchi.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODELLO:S3003



Nota:Il prodotto immagine è per riferimento, i dettagli effettivi devono prevalere

NEED HELP?CONTACT US!

Avere prodotto domande? Need tecnico supporto?Per favore sentiti libero di

contatto noi:

**Supporto tecnico e Certificato di garanzia
elettronica**

www.vevor.com/support

Questo è l'istruzione originale, si prega di leggere tutto manuale istruzioni

attentamente prima di operare. VEVOR si riserva il diritto di interpretazione del nostro utente manuale . Il aspetto Di IL prodotti in magazzino Essere soggetto A IL

prodotto che hai ricevuto. Per favore perdonaci se non ti informeremo
Voi Ancora Se ci sono aggiornamenti tecnologici o software SU Nostro
prodotto.



AVVERTIMENTO:

Per favore leggi tutto istruzioni prima di utilizzare questo prodotto
Esso è del Proprietario responsabilità di garantire che Tutto
utenti di questo

prodotto sono pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni

.

- Fare non utilizzo Esso se tu Sono incinta
- Per favore installare rigorosamente secondo il istruzioni
- A garantire utente sicurezza , per favore controllo se Tutto viti E altro collegamento le parti del dispositivo sono intatto Prima ogni utilizzo
- Non corretto o eccessivo esercizio di intensità È non buono per Salute. È si consiglia di consultare un medico prima fare esercizio
- Esso È è meglio indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive quando fare esercizio
- Se ti senti vertigini, vomito O altro avverso sintomi durante esercizio,tu Dovrebbe fermare formazione immediatamente .
- Notare che tutte le viti E noci dovere stretto prima
- Per favore, fallo non fare esercizio mezzo ora prima/dopo pasti o 1 ora Prima sonno
- Per favore Fare esercizio piani.
- IL peso dell'utente non può superare le 400 libbre
- Eccessivo utilizzo di non qualificato persone È proibito.
- Per favore stai attento non a pizzica le dita quando dispiegamento o piegatura IL prodotto
- Per favore fai una cosa semplice stirata Prima tu canti IL prodotto.
- Correggi la correzione clip del gambe Prima utilizzo
- Per favore stai attento non a pizzica il tuo mani quando si regola il forza di IL molle
- IL il protettore dovrebbe stai attento non a lasciare che i bambini passeggiata SU IL superiore A giocare.

Operation safety

- Questo il prodotto dovrebbe Essere ins alto sul pavimento, non vicino al macchina con acqua sporcizia di vapore E Calore .

ASSEMBLE CAUTION

Prima inizio assemblaggio,con attenzione leggi il seguente g informazioni e istruzioni:

- Per favore stai attento non a pizzica o premi il tuo mani quando pieghevole.
- A causa del rischio di lesioni, assicurarsi A operare con due persone quando ci si muove o assemblaggio IL prodotto .
- Quando serraggio IL sicurezza clip,per favore sollevare tuo gambe leggermente, il clip entrerà facilmente dopo averlo scosso lato a lato.
- Ora fissa il fissaggio clip A IL fisso piede.
- MORSETTO al FINE del inversione lato .
- Quando Esso È difficile da cambiare il angolo,tu può s leggermente allentare le viti collegandoil due fisso piedi E riaggiustare Esso .

PARTS LIST



	① 2*Fermata bloccare ② 2*M8*30 Bullone ③ 2* Ruota ④ 2*M8*16 Bullone &Guarnizione ⑤ 2* Piede pilastro ⑥ 1* Esadecimale chiave	4* Gamba clip / Lunghezza : 6 cm ① 2* Pieghevole clip / Lunghezza : 5 cm ②
1*Corrimano asta	2*Piede tampone	2*Rotolo di spalla

ASSEMBLE CAUTION

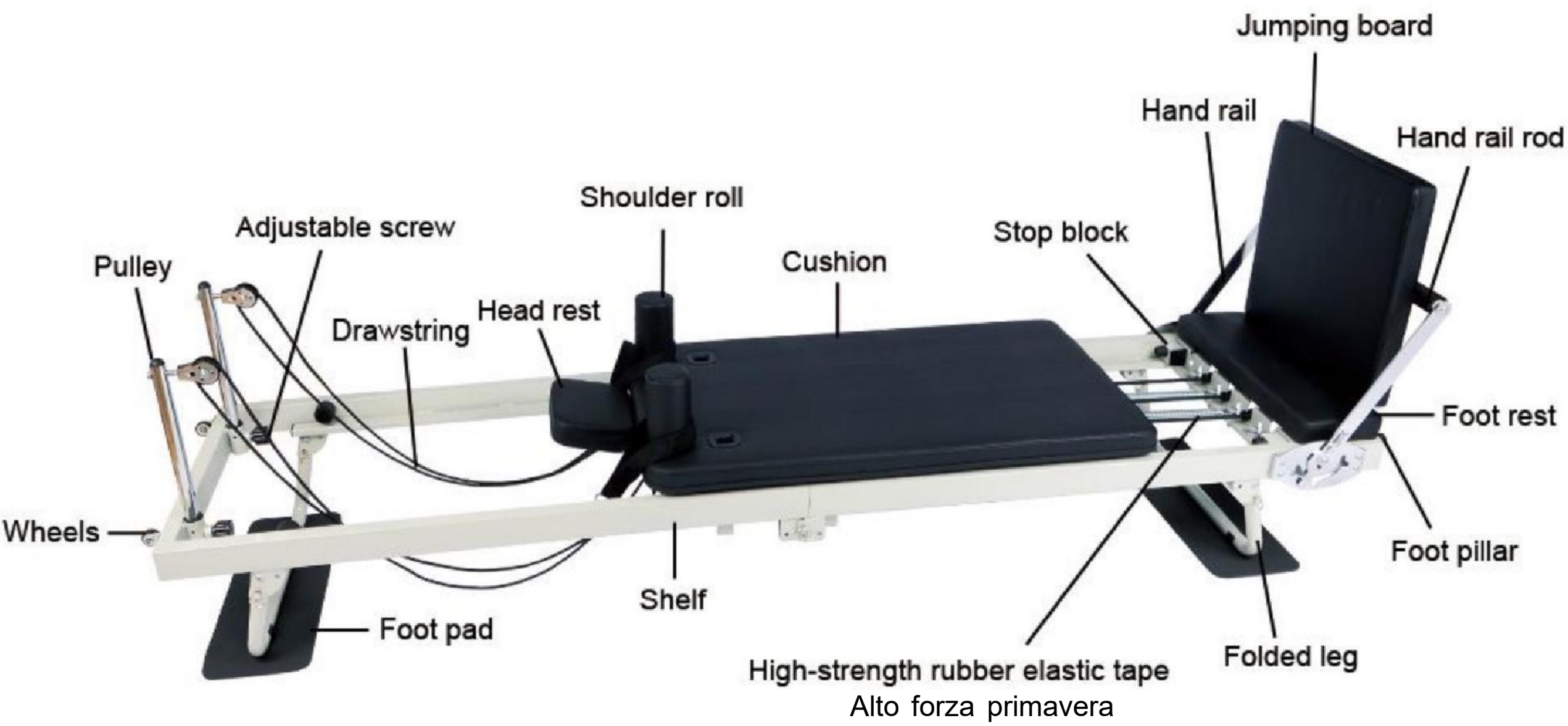


1*Poggiatesta



1*Salto asse

PRODUCT MANUAL



INSTALLATION STEPS



1. Controllare se il Pilates letto scatola esterna È completo .



2. Aprire il imballare e togliere il corrispondente accessori .



3. Installare il piccolo poggiatesta e stringere la manopola.



4. Pausa IL legame cravatta E Prendere fuori IL puleggia asta .



5. Estrarre i due lati serrature nella piega superiore E dispiegare IL telaio.



6. Inserire le due pieghe spilli in IL mezzo buco A serratura IL telaio.



7. Aprire il telaio ed estrarlo IL regolabile Vite.



8. Inserisci il puleggia asta e rilascio IL regolabile avvitare a serratura IL ingranaggio.

INSTALLATION STEPS



9. Dentro IL puleggia asta SU IL l'altra parte COME mostrato in Figura 6.Install Esso In passo ps COME mostrato In Figura 7.



10.Tirare fuori il spilli SU entrambi i lati del anteriore treppiedi.



11. Estrarre i due lati perni del treppiede posteriore.



12. Sollevare il telaio, smontare il treppiede e assicurarsi IL treppiedi È completamente schierato .



13. Reinserire le due clip laterali in IL buchi E bloccare il treppiede posteriore.



14. Tirare il treppiede, inserire le due clip laterali Indietro dentro il buchi,e bloccare il treppiede anteriore.



15.Tirare e sollevare entrambi i lati corrimano.



16.Regolare il corrimano per il carrello intermedio.

INSTALLATION STEPS



17. Prendere IL corrimano asta, rimuovere IL viti e guarnizioni per due lati con esagono chiave inglese .



23. Prendere UN tappo E vite , e inserire Esso in IL inferiore buco.



19. Stringere IL per due lati guarnizioni E con un esagono chiave.



21. Come mostrato nella figura, rimuovere il tubo di lattice.



18. Luogo IL corrimano asta In IL due fessure per la testa di IL corrimano .



20.Ascensore E rimuovere IL poggiapiedi.



22. Dopo rimozione Tutto IL molle , spinta IL cuscino Indietro A altro lato.



24.Usa UN chiave esagonale A tig hten IL bulloni.

INSTALLATION STEPS



25. Utilizzare UN esadecimale chiave A installare IL othersidelimiter . 26. Installare IL fermo COME mostrato .



27.Schiocca IL primavera su IL gancio. 28. Esso Potere regolare il numero di fissi dispositivo radici E controllare IL forza Quando utilizzando .



29.Riposizionare il poggiapiedi. 30.Installare due spalla tampone COME mostrato In IL immagine .



31. Prendi la guarnizione e avvita la ruota e 32. Prendi i montanti dei piedi e stringere loro. stringere Esso con esadecimale chiave inglese .

INSTALLATION STEPS



33. Luogo IL piede stuoia A IL metter il fondo a del
mostrato In



treppiede. 34.Regolare IL asta del bracciolo A la posizione
IL immagine.



35.Inserisci IL saltare asse in IL molto .

(Nota: il posizione Di IL bracciolo È molto importante.Per favore confermare Quello Esso ha stato
aggiustato A IL corretto posizione Prima utilizzando IL salto asse!)

STEP OF FOLDING



1.Regolare IL bracciolo tubo A IL posizione mostrato In IL immagine.



2.Tirare fuori IL supporto pin in SU Entrambi lati del posteriore gamba riposo.



3. Estrarre il supporto spilli su entrambe le parti del anteriore gamba riposo.



4. Sollevare il telaio, piegare il treppiede anteriore e inserire il supporto appuntare a serratura Esso.



5. Dopo piegatura , inserimento IL supporto spillo in IL treppiede e serratura Esso.



6.Tirare fuori IL regolabile manopola E Prendere fuori IL puleggia barre SU Entrambi lati.



7.Estrarre il perni su entrambi lati del mezzo connessione .



8. Afferrare il bracciolo pieghevole sotto il pannello E sollevare Esso verso l'alto.

STEP OF FOLDING



9. Inserire due perni di supporto dentro il lato buchi SU Entrambi lati per bloccare l'acciaio telaio.



10. Luogo IL puleggia asta E spalla in IL foro di stoccaggio.



11. Piegatura completata.

NOTE WHEN USING AGAIN



1.Prendere fuori IL due puleggia barre E IL spalla pastiglie. 2.Tirare fuori IL due lato chiavistelli E dispiegare IL telaio.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION



IL puleggia È non Mettere in IL diapositiva
ferrovia,e c'è resistenza a spingendo in avanti
d.
Danneggerà IL Limitarlo sbarra.



IL puleggia È collocato nella diapositiva
ferrovia e Potere Essere spinto E tirato Indietro
e quarto.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Allungamento della colonna vertebrale Torsione laterale della sirena

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forward, grab the pole with your arms to stretch your spine.

Assumi la posa della sirena, una braccio è stato piazzato SU il fisso corrimano asta , e IL altro braccio È In UN lunga vita posa A stirata IL costolette .

Prendere sirena posa, ruota tuo corpo al piede fisso,e spingere tuo braccia inoltrare.



Rafforzamento dei muscoli dell'addome e delle braccia Correzione della colonna vertebrale, correzione del girovita

Preso IL coulisse E stirata tuo braccia all'indietro, esercitando forza sull'addome.

Preso IL coulisse E ruotare il tuo corpo con IL rullo giù .

Preso IL coulisse E aprire tuo petto con tuo braccia piegato

Mal di schiena e spalle sollievo



Allungamento della colonna vertebrale

Spingere il cuscino in avanti stando in piedi in posizione verticale può aiutare IL colonna vertebrale stirata.

Con Entrambi ginocchia sul cuscino, uno braccio afferra il cordoncino per aprire IL articolazioni della spalla.

Esercizio per le spalle Flessione della spalla

Con Entrambi ginocchia sul cuscino, controllo il centro E spingere E tiro tuo braccia in avanti.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Allungamento dei glutei

Metti un piede in un posizione a gambe incrociate essere dietro il asta del corrimano, mentre si spinge e tirando g IL cuscino, mentre allungamento IL anca muscoli .



Estensione dell'anca inversione

Mettere tuo mani SU IL spalla cuscinetto,un piede sul corrimano asta, e usa il anca muscoli a spingere E tiro .



muscolo psoas **allungamento** Miglioramento
Di Indietro Dolore

Posto uno piede SU IL cuscino E estendere Esso all'indietro . A questo punto, metti tuo forza dietro IL supporto gamba
A Mantenere tuo superiore corpo verticale .



Rafforzamento muscolare dei fianchi e gambe

Essere attento non A inferiore tuo Vita eccessivamente e sollevare uno gamba su duro per te fianchi.



Anca movimento del ginocchio

Non scuoti il tuo corpo, solleva il tuo r ginocchia verso tuo addome E Poi estendere Indietro .



muscolo psoas **allungamento** Miglioramento
Di Indietro Dolore

centro Di gravità E aprire IL ginocchio .



Estensione dell'anca con cinghia

Metti le mani sulla spalla pad, appendere coulisse su uno piede , e utilizzo IL anca muscoli A stirata .



Correzione pelvica, muscolo della gamba

Inginocchiati sul cuscino con uno ginocchio, posto IL altro piede IL corrimano asta,g raspa IL

Posto uno piede In davanti IL corrimano asta E posto
entrambe le mani sul corrimano verga.Sii attento non a
inferiore la vita eccessivamente E stirata IL anteriore
muscoli Di IL
bacino .



Estensione dell'anca inversione

Mettere tuo mani SU IL spalla cuscinetti E usa
il tuo anca muscoli A sollevare tuo piedi .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



tendine del ginocchio stretching1
miglioramento della schiena

Tentativo A stirata tuo superiore
arti E stirata IL Indietro muscoli del
tuo cosce.



**Stretching dei muscoli posteriori della
coscia2** Miglioramento della schiena

Mettere un piede sul cuscino E
stirata Indietro E stirata IL supporto
gamba
inoltrare.



Muscolo rafforzamento Di IL
natiche E interno cosce
Dopo rimozione Tutto IL molle , supporto In
mezzo Di IL cuscino, allungamento uno piede
indietro ,e aprire tuo braccia A Entrambi lati.



affondo inversione muscolo rafforzamento
In piedi SU IL cuscino,lungo vivere
A IL spalla leva.



Adduttore esercizio2 Allenare l'interno
coscia

Con uno piede SU IL terra E uno SU IL cuscino,treno
IL interno coscia muscoli senza molle.



Muscolo rafforzamento

In piedi SU superiore Di IL
cuscino,grasso p IL centro Di gravità
E treno.



Allungamento degli adduttori

Allenare l'interno coscia Mettere un piede
SU IL spalla tampone E su un piede SU IL
terra.Esercitazione stirata IL interno muscoli
della coscia .



Lato dire bugie Corretto gamba linee

Dopo dire bugie SU tuo lato, appendere UN
stirata banda SU un piede E aumentare tuo
gamba su E d proprio mentre mantenimento IL
curva Di la tua spina dorsale.



Rana esercizio Correzione pelvica

Appendere IL stirata cinghie dietro tuo piedi
E curva tuo ginocchia, aperte tuo ginocchia
Fino a tuo piedi modulo aV forma.

Produttore : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Indirizzo : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi ,
baoshanqu ,
shanghai 200000 Italiano:

Importato in AUS: SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA
STRADAESTWOOD Italiano: Australia

Importato per USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250,9166 Anaheim
Place , Rancho Cucamonga , CA 91730

UK	REP
----	-----

EH CONSULENZA LIMITATO .C/ O EH
Consulenza limitata Ufficio 147, Centurione
Casa , Londra
Strada , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184
AX

EC	REP
----	-----

E-CrossStu Società
a responsabilità
limitata Magonza
Via del paese 69,
60329 Francoforte Sono Principale.

VEVOR^R

DIFFICILE UTENSILI, METÀ PREZZO

**Supporto tecnico e Certificato di garanzia
elettronica www.vevor.com/support**

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Soporte y certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

Técnico Apoyo y E - Garantía Certificado
www.vevor.com/support

Pilates

Reformad

or

MODELO:S

3003

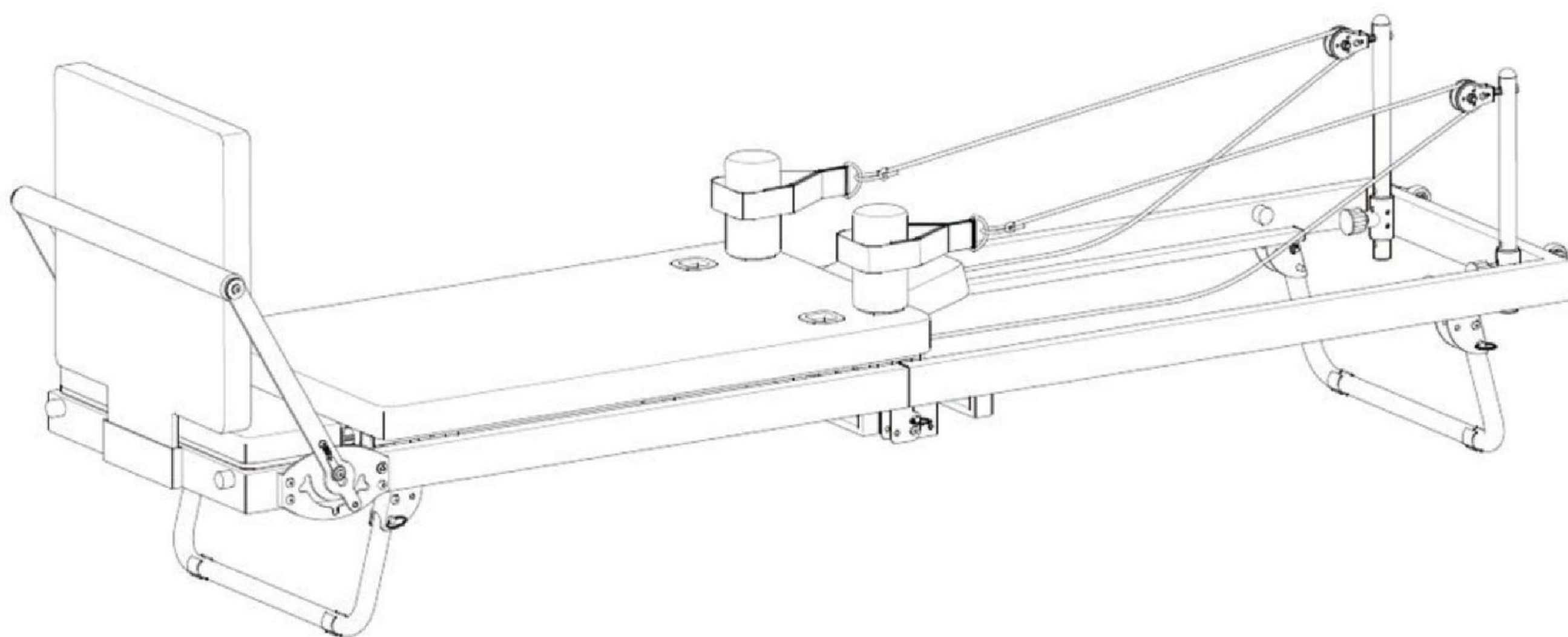
Seguimos comprometidos a brindar tú herramientas con competitivo precio. " Ahorrar Mitad "," Mitad Precio " o cualquier otro similar expresiones usado por a nosotros solo representa una estimación de los ahorros que podría obtener comprar cierto herramientas con nosotros comparados con los principales top marcas y hace no necesariamente significar cubrir todas las categorías de herramientas ofrecidas por Nosotros. Tú eres amable Se le recordó que verifique con cuidado Cuando realiza un pedido con a nosotros Si tu estas de hecho Ahorro

La mitad en comparación con las principales empresas
marcas.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODELO:S3003



Nota: El producto imagen es para referencia, los detalles reales serán prevalecer

NEED HELP?CONTACT US!

Tener producto ¿Preguntas? ¿Necesitas ayuda? técnico ¿Apoyo? Por favor, siéntase libre libre para **contacto a nosotros:**

Soporte técnico y Certificado de garantía electrónica

www.vevor.com/support

Este Es la instrucción original, léala toda. manual instrucciones con cuidado antes de operar. VEVOR se reserva un derecho de aceptación. interpretación de nuestro usuario manual . El apariencia de el sala de productos ser sujeto a el

producto que recibiste. Por favor perdónanos por no informarte tú de nuevo si ¿Hay alguna actualización de tecnología o software ? en nuestro producto.



ADVERTENCIA:

Por favor leer todo instrucciones Antes de usar esto producto
Él es del propietario responsabilidad de garantizar que todo
usuarios De esto

producto son plenamente conscientes de todas las advertencias y
precauciones .

- Hacer no usar él si usted son embarazada
- Por favor instalar estrictamente según el instrucciones
- A asegurar usuario seguridad por favor controlar si todo tornillos y otro Conectando Las partes del dispositivo son intacto antes cada usar
- Incorrecto o excesivo ejercicio de intensidad es no es bueno para Salud.Es es Se recomienda consultar a un médico antes haciendo ejercicio
- Él es Lo mejor es usar ropa y calzado deportivo cuando haciendo ejercicio
- Si te sientes mareos, vómitos o otro adverso síntomas durante ejercicio,tu debería detener capacitación inmediatamente .
- Tenga en cuenta que todos los tornillos y cojones debe apretado antes
- Por favor hazlo no hacer ejercicio media hora antes/después comidas o 1 hora antes dormir
- Por favor hacer ejercicio planes.
- El peso del usuario no puedo exceder las 400 libras
- Excesivo usar por no capacitado personas es prohibido.
- Por favor ten cuidado No a Pellizcarse los dedos cuando Desplegar o plegar el producto
- Por favor haz algo simple estirar antes usando el producto.
- Arreglar la fijación clips del piernas antes usar
- Por favor ten cuidado No a Pellizca tu manos al ajustar el fuerza de el ballestas

Operation safety

- El protector debe tener cuidado No a dejar que los niños conduzcan en el arriba a jugar.
- Este producto debe ser instalado en el suelo, no cerca de la Maquina con agua vapor de suciedad y calor .

ASSEMBLE CAUTION

- Antes Iniciando el montaje, con cuidado lea lo siguiente información y instrucciones:
- Por favor ten cuidado No a Pellizcar o presionar su manos cuando plegable.
 - Por causa de la riesgo de lesiones, asegúrese a funcionar con dos gente Al mudarse o ensamblar el producto .
 - Cuando reprimición el seguridad clip, por favor elevar su piernas Un poco, el El clip entrará fácilmente después de sacudirlo. lado a lado lado.
 - Ahora sujete la fijación. acortar en el fijado pie.
 - Abrazadera al fin del contrarrestar lado .
 - Cuando él es difícil de cambiar el ángulo,tu puede s ligeramente aflojar los tornillos conectando el dos fijado pies y reajustar él .

PARTS LIST



	① 2*Parada bloquear ② 2*M8*30 Tornillo ③ 2* Rueda ④ 2*M8*16 Tornillo &Empaquetadora ⑤ 2* Pie pilar ⑥ 1* Hex llave inglesa	4* Pierna Clip / Largo :6 cm ① 2* plegable Clip / Largo : 5 cm ②
1*Pasamanos Varilla 2*Pie almohadilla	2*Rodamiento de hombros	

ASSEMBLE CAUTION

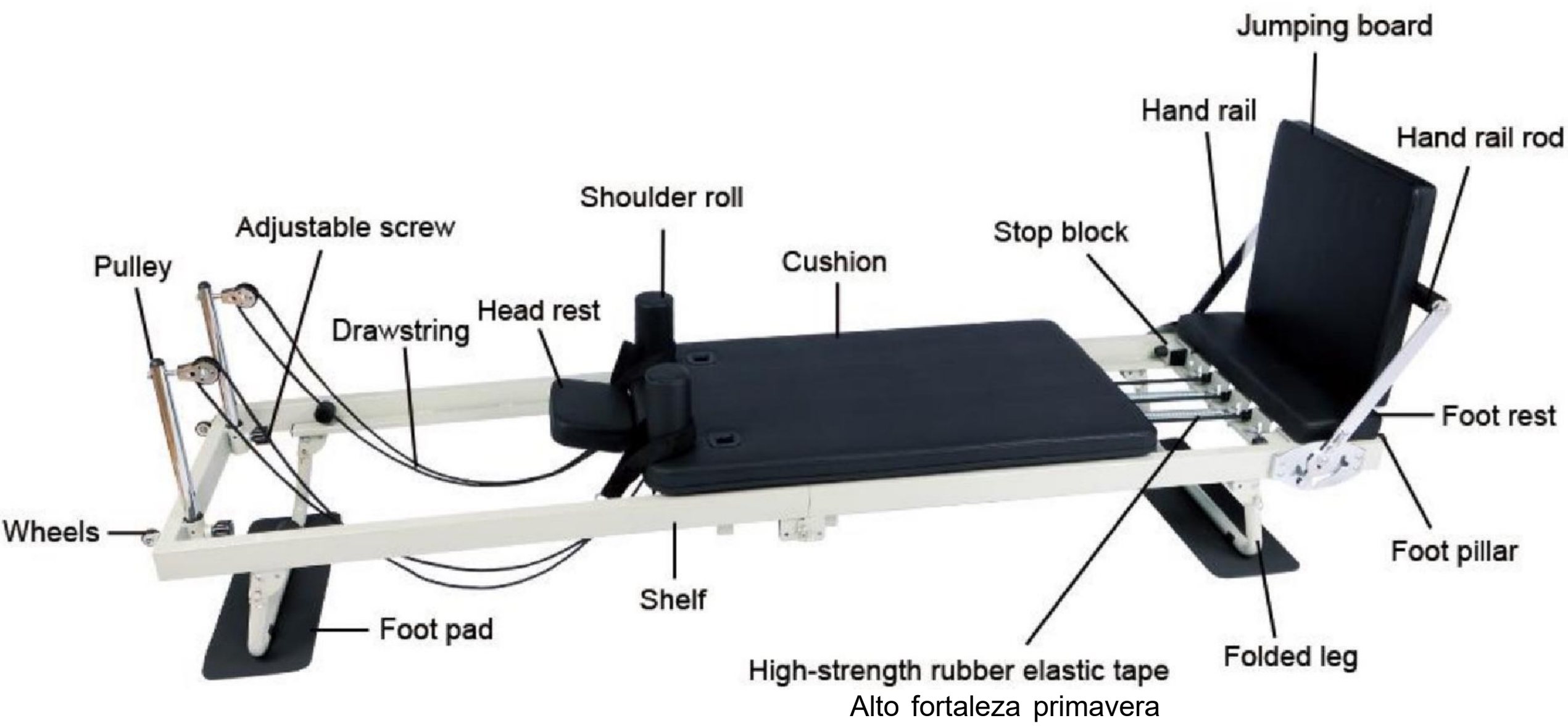


1*Reposacabezas



1*Saltar junta

PRODUCT MANUAL



INSTALLATION STEPS



1. Compruebe si el Pilates caja exterior de cama es completo .



2.Abrir el paquete y sacar el correspondiente Accesorios .



3. Instale el pequeño reposacabezas y apriete la perilla.



4. Descanso el vinculante atar y llevar afuera el polea vara .



5. Saque los dos lados. cerraduras en el pliegue superior y desplegar el marco.



6. Inserte los dos pliegues patas en el medio agujero a cerrar el marco.



7. Despliegue el marco y sáquelo. el ajustable Tornillo.



8.Inserte el varilla de polea y liberación el ajustable atornillar a cerrar el engranaje.

INSTALLATION STEPS



9. Interior el polea vara en el otro lado como mostrado en Cifra 6.Instalar él en pasos como mostrado en Cifra 7.



10.Tirar Fuera el patas en Ambos lados del frente trípode.



11. Saque los dos lados. pines de la Trípode trasero.



12. Levante el marco, separe el trípode y asegúrese el trípode es completamente desplegado .



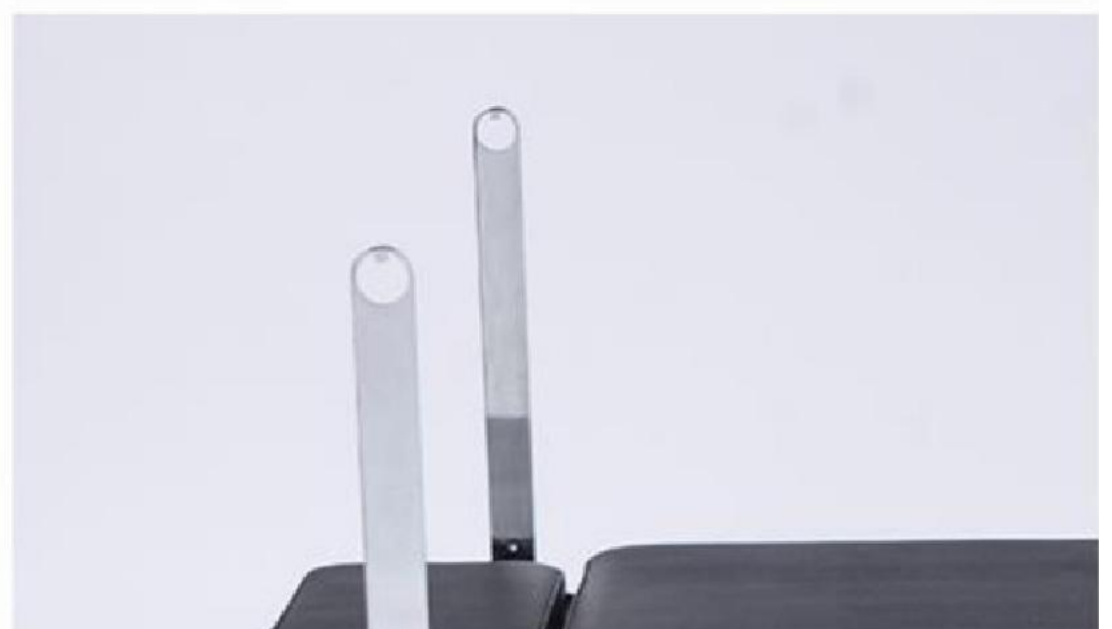
13. Inserte los dos clips laterales hacia atrás. en el agujeros y bloquear el trípode trasero.



14. Tire del trípode e inserte los dos clips laterales. atrás dentro del agujeros,y bloquear el trípode frontal.



15.Tirar y elevar Ambos lados pasamanos.



16.Ajuste el pasamanos a la marcha intermedia.

INSTALLATION STEPS



17. Tomar el pretil varilla, quitar el tornillos y juntas para dos lados con hexágono llave inglesa



23. Tomar a tapón y tornillo , y insertar él en el más bajo agujero.



19. Apretar el para dos lados juntas y con un hexágono llave inglesa.



21. Como se muestra En la figura, retire el tubo de látex.



18. Lugar el pretil vara en el dos ranuras para cabeza de el pasamanos



20. Ascensor y eliminar el reposapiés.



22. Después eliminando todo el resortes , empuje el almohadón atrás a otro lado.



24. Uso a llave hexagonal a apretar el pernos.

INSTALLATION STEPS



25. Use a hex key to install the otherside limiter . 26. Install the anticipator as shown .



27. Snap the spring onto the hook. 28. It is possible to adjust the number of fixed device roots and control the strength when using .



29. Return to place the footrest. 30. Install two shoulder cushions as shown in the image .



31. Take the joint and screw it to the wheel and 32. Take the pillars of the feet and tighten them to them. tighten it with a hex key

INSTALLATION STEPS



33. Lugar el pie estera en el abajo del trípode.



34. Ajustar el barra del apoyabrazos a La posición mostrado en el imagen.



35. Insertar el saltando junta en el ranura .

(Nota: La posición de el brazo es muy importante por favor confirmar eso él tiene estado equilibrado a el correcto posición antes usando el saltar ¡junta!)

STEP OF FOLDING



1. Ajustar el brazo tubo a el posición mostrado en el imagen.



2. Tirar afuera el apoyo p ins en ambos lados del trasero pierna descansar.



3. Retire el soporte pines en Ambos lados del frente pierna descansar.



4. Levante el marco, pliegue el trípode frontal y Insertar el apoyo Fijar a cerrar él.



5. Después plegable , insertar el apoyo alfiler en el trípode y cerrar él.



6. Tirar afuera el ajustable perilla y llevar afuera el polea Varillas en ambos lados.



7. Saque el pines en ambos lados del medio Conexión .



8. Sujete el apoyabrazos plegable debajo del panel y elevar él hacia arriba.

STEP OF FOLDING



9. Inserte dos pasadores de soporte dentro del lado agujeros en ambos lados Para bloquear el acero marco.



10. Lugar el polea vara y hombro en el agujero de almacenamiento.



11. Plegado completado.

NOTE WHEN USING AGAIN



1. Tomar afuera el dos polea Varillas y el hombro almohadillas. 2. Tirar afuera el dos lado pestillos y desplegar el marco.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION



El polea es no poner en el deslizar ferrocarril, y hay Resistencia a empujando hacia adelante d. Se dañará el Limitarlo bar.



El polea es metido En la diapositiva ferrocarril y poder ser empujado y tirado atrás y cuarto .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Estiramiento de columna Giro lateral de sirena

Kneel on your knees,stretch your upper limbs forward, grab the pole with your arms to stretch your spine.



Tome una pose de sirena, una brazo está colocado en El fijo pretil vara , y el otro brazo es en a Viva pose a estirar el costillas



Toma una sirena posar, rotar su cuerpo al pie fijo,y empujar su brazos adelante.



de músculos de abdomen y brazos. Corrección de columna, corrección de cintura.

Comprender el cordón y estirar su brazos hacia atrás mientras ejerce fuerza sobre el abdomen.



Comprender el cordón y girar tu cuerpo con el rodillo abajo .



Dolor de espalda y hombros alivio

Comprender el cordón y abierto su Pecho con su brazos doblado



Estiramiento de la columna

Empujando el cojín hacia adelante mientras está de pie La posición vertical puede ayudar el columna vertebral estirar.



Ejercicio de hombro Flexión de hombro

Con ambos rodillas sobre el cojín, una brazo agarra el cordón para abrir el articulaciones del hombro.



Con ambos rodillas en el cojín, controlar el centro y empujar y jalar su brazos hacia adelante.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Estiramiento de glúteos

Coloque un pie en un Posición de piernas cruzadas detrás de la barra del pasamanos, mientras empuja y tirando g el cojín, mientras extensión el cadera músculos .



Extensión de cadera contrarrestar

Poner su manos en el hombro almohadilla, un pie en el pretil vara,y usa el cadera músculos a empujar y jalar .



Psoas extensión Mejora de atrás dolor

Lugar uno pie en el almohadón y extender él hacia atrás . En este momento, pon su fortaleza detrás el secundario pierna a mantener su superior cuerpo vertical .



Fortalecimiento muscular de caderas y piernas

Ser cuidadoso no a más bajo su cintura excesivamente y levanta uno pierna arriba duro contigo caderas.



Cadera movimiento de rodilla

No Agita tu cuerpo,levanta tu r rodillas hacia su abdomen y entonces extender atrás .



Psoas extensión Mejora de atrás dolor

Lugar uno pie en frente de el pretil vara y lugar ambas manos en el pretil vara.ser cuidadoso No a más bajo La cintura excesivamente y estirar el frente musculatura de el pelvis .



Extensión de cadera con correa

Pon tus manos sobre el hombro almohadilla, cordón para colgar uno pie , y usar el cadera musculatura a estirar .



Corrección pélvica, músculo de la pierna

Arrodíllate sobre el cojín con uno rodilla, lugar el otro pie el pretil varilla, escofina g el centro de gravedad y abierto el rodilla .



Extensión de cadera contrarrestar

Poner su manos en el hombro Almohadillas y usa tu cadera musculatura a elevar su pies .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Tendón de la corva estiramiento1 mejora de la espalda

Intentar a estirar su superior extremidades y estirar el atrás musculatura De tu muslos.



Estiramiento de isquiotibiales2 Mejora de la espalda

Poner un pie en el almohadón y estirar atrás y estirar el secundario pierna adelante.



Músculo fortalecimiento de el nalgas y interno muslos
Después eliminando todo el resortes , soporte en medio de el cojín, estiramiento uno pie atrás ,y abierto su brazos a ambos lados.



estocada contrarrestar músculo fortalecimiento

De pie en el cojín largo vivir a el hombro palanca.



Aductor ejercicio2 Entrenar la parte interna del muslo

Con uno pie en el suelo y uno en el cojín, tren el parte interna del muslo músculos sin ballestas.



Músculo fortalecimiento

Pararse en arriba de el cojín,gras p el centro de gravedad y tren.



Estiramiento del aductor Entrenar la parte interna del muslo Poner un pie en el hombro almohadilla y De pie en el suelo.Ejercicio estirar el interno músculos del muslo



Lado mintiendo Correcto pierna pauta
Después mintiendo en su lado, colgar a estirar banda en un pie y aumentar su pierna arriba y d propio mientras manteniendo el curva de tu columna vertebral.



Rana ejercicio Corrección pélvica
Colgar el estirar correas detrás su pies y doblar su rodillas abiertas su rodillas hasta su pies forma AV forma.

Fabricante : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
DIRECCIÓN : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi ,
baoshanqu ,
llevar a la fuerza 200000 C.

Importado a Australia: SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA CALLE ESTE
MADERA Nueva Gales del Sur 2122 Australia

Importado Para EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166
Anaheim Place , Rancho Cucamonga , CA 91730

UK	REP	SÍ CONSULTANTE LIMITADA .C/ O SÍ Consultoría limitada Oficina 147,Centurión Casa , Londres Carretera , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX
EC	REP	Estudio transversal electrónico Sociedad Limitada Maguncia Calle del País 69, 60329 Fráncfort soy Principal.

VEVOR^R

DIFÍCIL HERRAMIENTAS, MEDIAS PRECIO

**Soporte técnico y Certificado de garantía
electrónica www.vevor.com/support**

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat gwarancji elektronicznej
www.vevor.com/support

Techniczny Wsparcie I E - Gwarancja Certyfikat
[www.vevor.com / wsparcie](http://www.vevor.com/wsparcie)

Pilates

Reformat

or

MODEL:S3

003

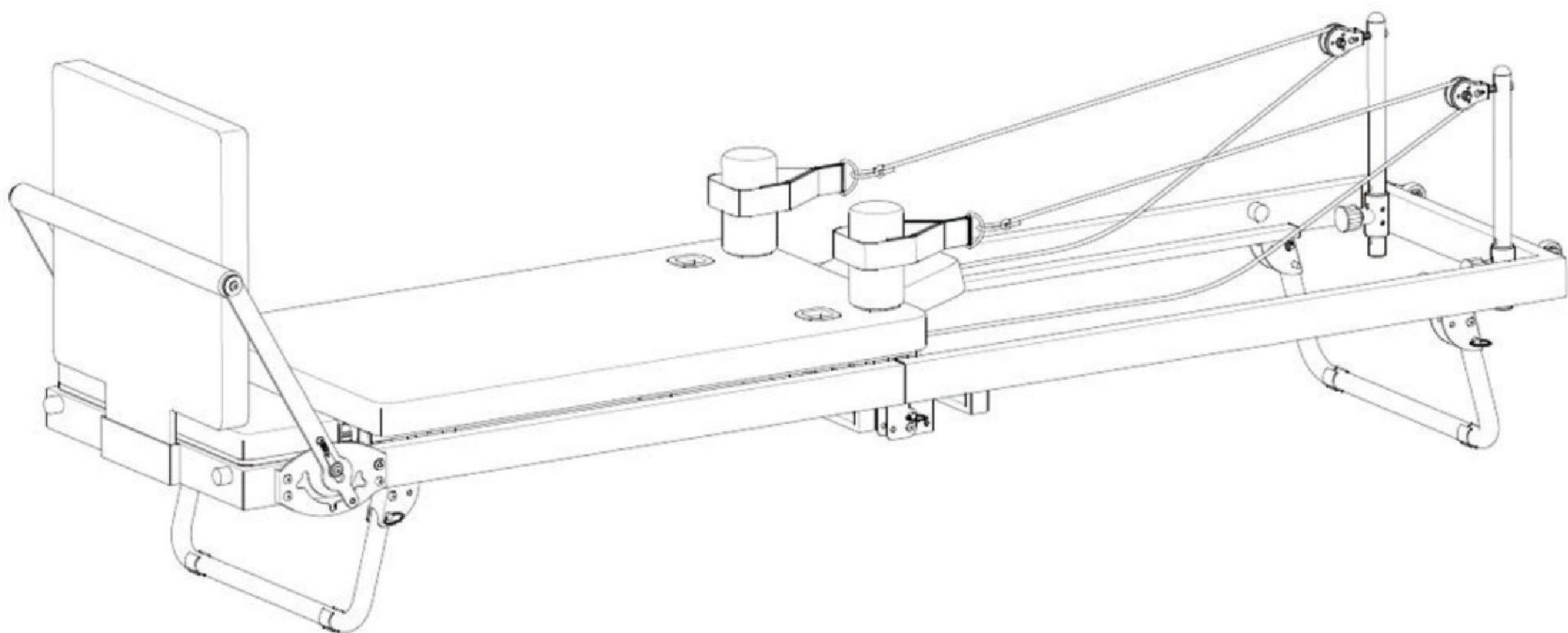
Nadal jesteśmy zaangażowani w zapewnianie Ty narzędzia z konkurencyjny cena. " Ratować Połowa ", " Połowa Cena " lub każdy Inny podobny wyrażenia używany przez nas tylko przedstawia szacunkowe oszczędności, z których możesz skorzystać kupowanie niektórzy narzędzia z nas w porównaniu do głównego szczytu marki i robi nie konieczne oznaczać okładka wszystkie kategorie narzędzi oferowanych przez nas. Jesteś uprzejmie przypomniano mi o sprawdzeniu ostrożnie gdy składasz zamówienie nas jeśli jesteś Właściwie Oszczędność

Połowa w porównaniu z najlepszymi marki.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODEL:S3003



Uwaga: produkt zdjęcie jest w celach informacyjnych, rzeczywiste szczegóły powinny panować

NEED HELP?CONTACT US!

Mieć produkt pytania? Potrzebujesz techniczny wsparcie?Proszę czuć wolny do

kontakt nas:

**Wsparcie techniczne i E-gwarancja i
certyfikat www.vevor.com/support**

Ten to jest oryginalna instrukcja, proszę przeczytać całość podręcznik instrukcje

przed rozpoczęciem użytkowania należy zachować ostrożność.

VEVOR zastrzega sobie prawo do wyrażnego interpretacja naszego użytkownika instrukcja . wygląd z ten produkty Być temat Do ten

produktu, który otrzymałeś. Przepraszamy, że nie będziemy Cię o tym informować Ty Ponownie Jeśli czy są jakieś aktualizacje technologii lub oprogramowania NA nasz produkt.



OSTRZEŻENIE:

Proszę przeczytać wszystko instrukcje przed użyciem tego produkt

To jest Właścicielem odpowiedzialność za zapewnienie, że Wszystko użytkownicy tego

produkt jest w pełni świadomy wszystkich ostrzeżeń i środki ostrożności.

- Zrób nie używać To jeśli ty Czy w ciąży
- Proszę zainstalować rygorystycznie zgodnie z instrukcje
- Do zapewnić użytkownik bezpieczeństwo , proszę sprawdzać czy Wszystko śruby I Inny złączony części urządzenia są nienaruszony zanim każdy używać
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia o dużej intensywności Jest nie jest dobry dla zdrowie.To Jest zaleca się konsultację z lekarzem przed Ćwiczenie
- To Jest najlepiej nosić odzież sportową i buty sportowe, kiedy Ćwiczenie
- Jeśli czujesz zawroty głowy, wymioty Lub Inny niekorzystny objawy podczas Ćwicz, ty powinien zatrzymać się szkolenie natychmiast .
- Należy pamiętać, że wszystkie śruby I orzechy muszą zaciśnięty przedtem
- Proszę, zrób to nie ćwiczyć pół godzina przed/po posiłki lub 1 godzina zanim spać
- Proszę robić ćwiczenia plany.
- Ten waga użytkownika nie mogą przekroczyć 400 funtów
- Nadmierny używać przez niewykwalifikowany osoby Jest zabroniony.
- Proszę bądź ostrożny nie do przyciśnij palce, kiedy rozkładanie lub składanie ten produkt
- Proszę o proste rozciągać się zanim śpiewasz ten produkt.
- Napraw mocowanie klipsy z nogi zanim używać
- Proszę bądź ostrożny nie do uszczypnij swój ręce podczas regulacji siła ten sprężyny

Operation safety

- Ten obrońca powinien bądź ostrożny nie do pozwól dzieciom jeździć NA ten szczyt Do grać.
- Ten produkt powinien Być ins umieszczone na podłodze, nie w pobliżu maszyna z wodą brud parowy I ciepło .

ASSEMBLE CAUTION

Zanim rozpoczęcie montażu, ostrożnie przeczytaj poniższy tekst informacje i instrukcje:

- Proszę bądź ostrożny nie do uszczypnij lub naciśnij ręce kiedy składanie.
- Z powodu ryzyko obrażeń, pamiętaj Do działać z dwa ludzie podczas ruchu lub montaż ten produkt .
- Gdy zaciskanie ten bezpieczeństwo klip, proszę winda twój nogi lekko, klips będzie łatwo dostępny po potrząśnięciu nim strona do strona.
- Teraz zaciśnij mocowanie klips Na ten naprawił stopa.
- Zacisk w koniec z odwracać strona .
- Gdy To Jest trudno do zmienić kąt, ty może lekko poluzować śruby łączenie dwa naprawił stopy I ponownie ustawić To .

PARTS LIST



	① 2*Zatrzymaj się blok ② 2*M8*30 Śruba ③ 2* Koło ④ 2*M8*16 Śruba &Uszczelka ⑤ 2* Stopa filar ⑥ 1* Heksagon klucz	4* Noga klips / Długość : 6 cm ① 2* Składane klips / Długość : 5 cm ②
1*Poręcz pręt 2*Stopa podkładka	2*Przetaczanie ramion	

ASSEMBLE CAUTION

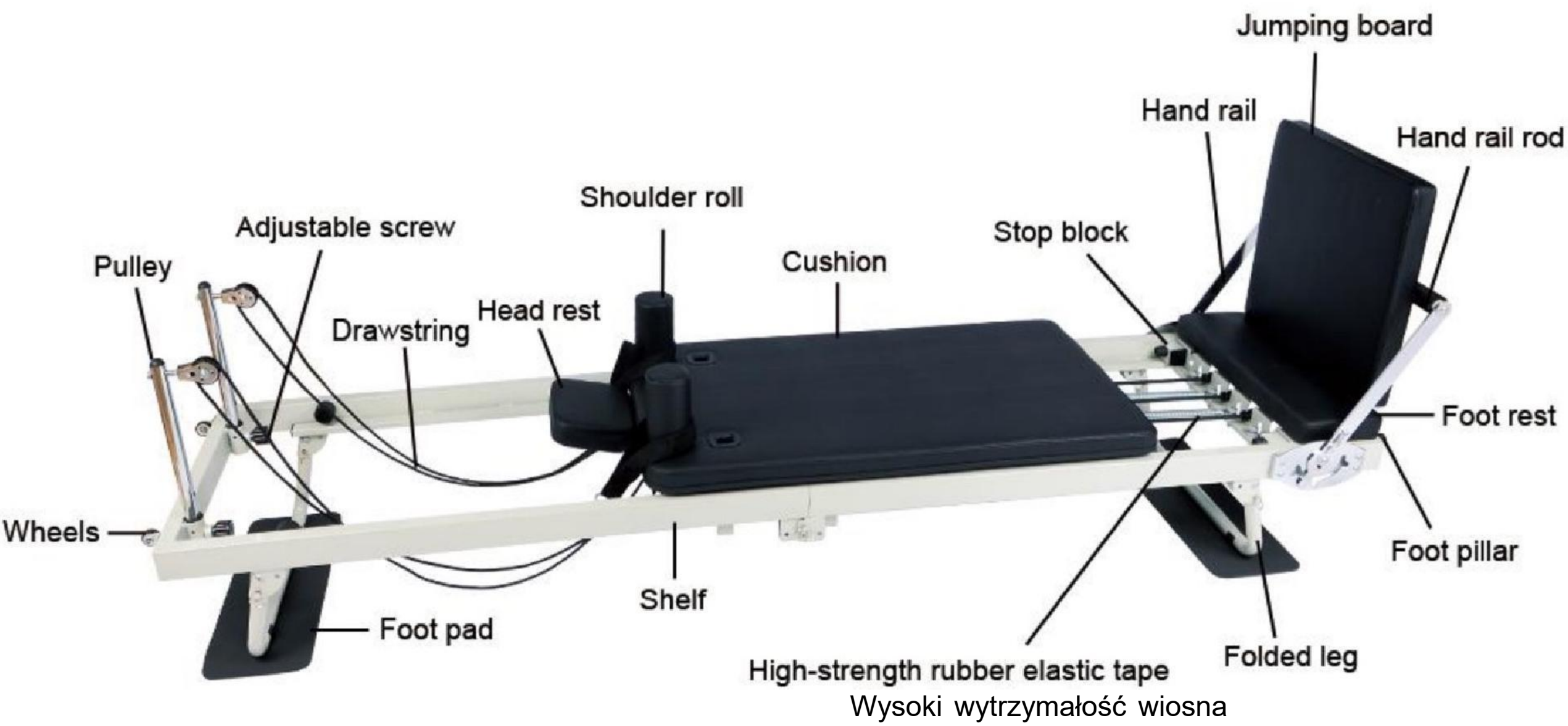


1*Zagłówek



1*Skakanie tablica

PRODUCT MANUAL



INSTALLATION STEPS



1. Sprawdź, czy Pilates zewnętrzne pudełko łóżka Jest kompletny .



2. Otwórz opakowanie i wyjmij odpowiednie akcesoria .



3. Zainstaluj małą zagłówek i dokręć pokrętło.



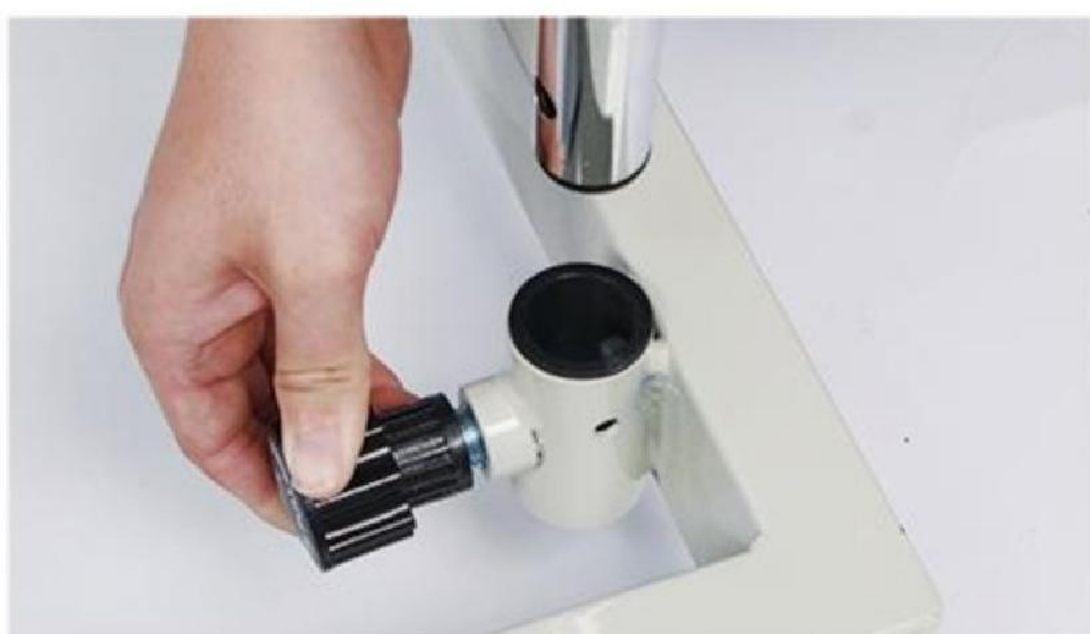
4. Przerwa ten wiążący krawat I Brać na zewnątrz ten krążek linowy pręt .



5. Wyciągnij dwie strony zamki na górnym zagięciu I rozwijać się ten rama.



6. Włóż dwa składane szpilki do ten środek otwór Do zamek ten rama.



7. Rozłóż ramę i wyciągnij ten nastawny Śruba.



8. Włóż pręt koła pasowego i zwalniaj ten nastawny śruba do zamek ten bieg.

INSTALLATION STEPS



9. Wewnątrz ten krążek linowy pręt NA ten po drugiej stronie Jak pokazano w Postać 6. Zainstaluj To W krok ps Jak pokazano W Postać 7.



10. Pociągnij na zewnątrz szpilki NA obaj są z przód statyw.



11. Wyciągnij dwie strony szpilki statyw tylny.



12. Podnieś ramę, rozłącz statyw i upewnij się, że ten statyw Jest w pełni rozmieszczony .



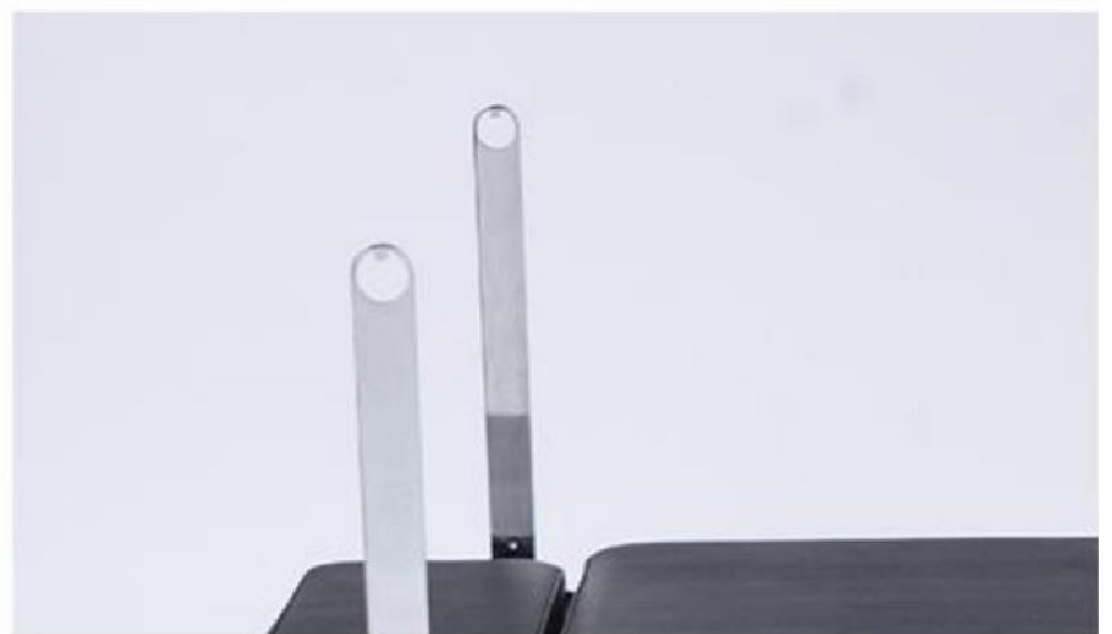
13. Włóż z powrotem dwa boczne klipsy do ten dziury I zablokuj tylny statyw.



14. Wyciągnij statyw, włóż dwa boczne klipsy z powrotem do dziury i zablokuj przedni statyw.



15. Pociągnij i winda obie strony Poręcz.



16. Dostosuj Poręcz do środkowego biegu.

INSTALLATION STEPS



17. Weź ten poręcz pręt, usuń ten śruby i uszczelki Do dwa boki z sześciokąt klucz .



18. Miejsce ten poręcz pręt W ten dwa szczeliny na głowice ten poręcz .



19. Dokręć ten Do dwa boki uszczelki I z sześciokąt klucz.



20. Podnośnik I usunąć ten podnóżek.



21. Jak pokazano na rysunku usunąć rurkę lateksowa.



22. Po usuwaniu Wszystko ten sprężyny , pchanie ten poduszka z powrotem Do innej strony.



23. Weź A korek I śruba i wstawić To do ten niżej otwór.



24. Użyj A klucza imbusowego Do tightening tych śrub.

INSTALLATION STEPS



25. Użyj A kława klucz Do zainstalować ten othersidelimiter . 26. Zainstaluj ten wynajęcie Jak pokazano .



27. Pstryknięcie ten wiosna na ten hak. 28.To Móc dostosować liczba stałych urządzenie korzenie
I kontrola ten wytrzymałość Kiedy używając .



29. Odłóż podnózek. 30. Zamontuj dwa ramię podkładka Jak pokazano W ten zdjęcie .



31. Weź uszczelkę i przykręć koło i 32. Weź słupki stóp i dokręcić ich.
dokręcać To z kława klucz .

INSTALLATION STEPS



33.Miejsce ten stopa mata Na ten spód z tego statyw. 34.Dostosować ten pręt podłokietnika Do pozycja pokazano W

ten zdjęcie.



35.Wstaw ten skoki tablica do ten s dużo.

(Uwaga: pozycja z ten podłokietnik Jest bardzo ważne.Proszę potwierdzać To To ma zostać dostosowany Do ten prawidłowy pozycja zanim używając ten skok tablica!)

STEP OF FOLDING



1. Dostosuj ten podłokietnik rura do tej pozycji, jak pokazano w tym zdjęciu.



2. Pociągnij na zewnątrz ten wsparcie piersi i nogi. Zarówno boki, jak i tył nogi odpoczynek.



3. Wyciągnij podporę szpilki na obie strony z przodu nogi odpoczynku.



4. Podnieś ramę, złożź przedni statyw i wstaw wsparcie, przypiąć do zamka. To.



5. Po złożeniu, wkładać ten wsparcie szpilki do tego statywu i zamka. To.



6. Pociągnij na zewnątrz ten nastawny pokrętko i bierz na zewnątrz on krążek linowy pręty. NA Zarówno boki.



7. Wyciągnij szpilki na obu bokach z środka połączenia.



8. Chwyć podłokietnik pod spodem płyty i winda. To w górę.

STEP OF FOLDING



9. Włóż dwa kołki podporowe do strona dziury NA
Zarówno boki zablokować stal rama.



10. Miejsce ten krążek linowy pręt I ramię do ten
otwór do przechowywania.



11. Składanie ukończone.

NOTE WHEN USING AGAIN



1. Weź na zewnątrz ten dwa krążek linowy pręty I ten ramię podkładki. 2. Pociągnij na zewnątrz ten dwa strona zatrzaski I rozwijać się ten rama.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION



Ten krążek linowy Jest nie umieścić do ten slajd kolej i jest odporność na popychanie do przodu d.
To uszkodzi ten ograniczyć to bar.



Ten krążek linowy Jest umieszczony na slajdzie kolej i Móc Być pchnięty I pociągnięty z powrotem i do przodu.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Rozciąganie kręgosłupa Skręt boczny syreny

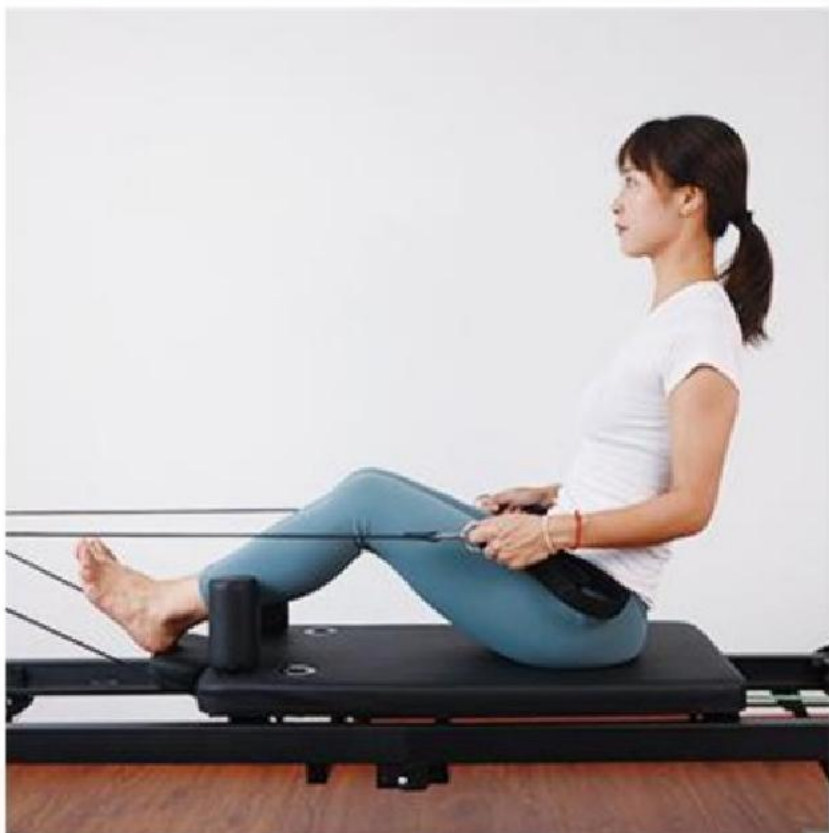
Kneel on your knees, stretch your upper limbs forward, grab the pole with your arms to stretch your spine.



Przyjmij pozę syreny, jedna ramię jest umieszczony NA stały poręcz pręt i ten Inny ramię Jest W A niech żyje poza Do rozciągać się ten żeberka .



Weź syrena poza, obrót twój ciało do stałej stopy i naciskać twój herb do przodu.



mięśni brzucha i ramion Korekcja kręgosłupa, korekcja linii talii

Chwyt ten sznurek ściągać I rozciągać się twój herb do tyłu, wywierając jednocześnie siłę na brzuch.

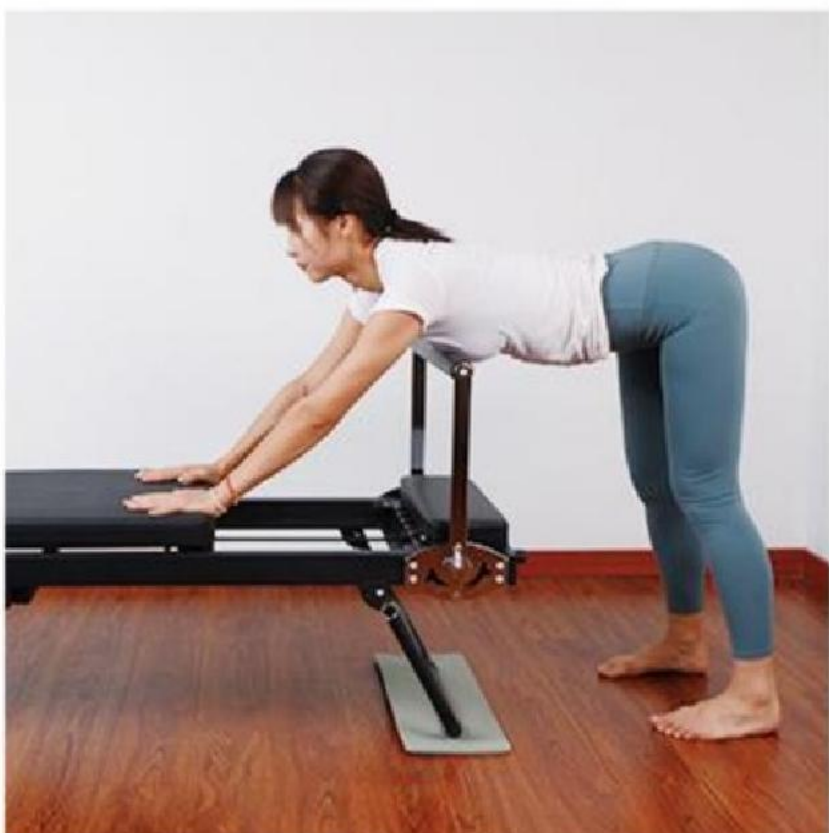


Chwyt ten sznurek ściągać I obracać Twoje ciało z ten wałek w dół .



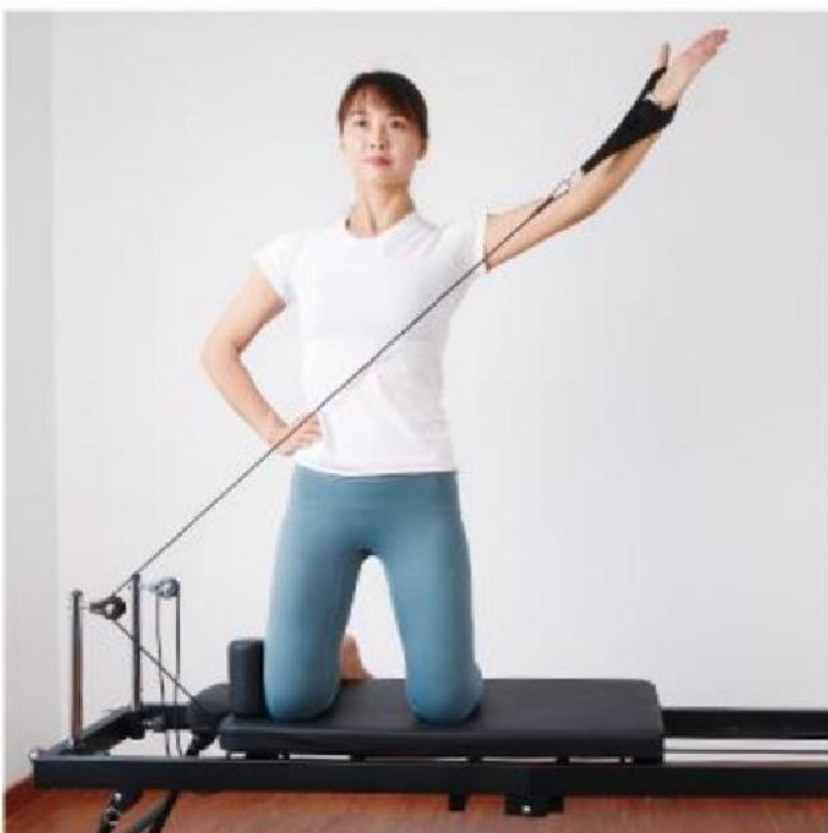
Ból pleców i ramion ulga

Chwyt ten sznurek ściągać I Otwarte twój klatka piersiowa z twój herb zgięty



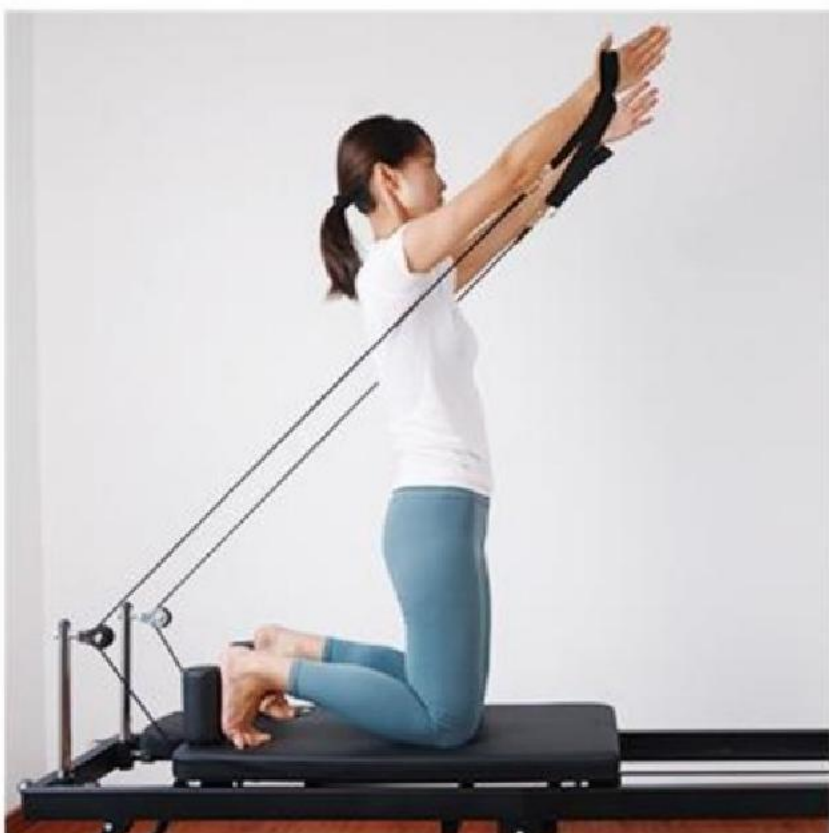
Rozciąganie kręgosłupa

Przesuwanie poduszki do przodu w pozycji stojącej pozycja pionowa może pomóc ten kręgosłup rozciągać się.



Ćwiczenie barków Zginanie barków

Z Zarówno kolana na poduszce, jedno ramię chwyt za sznurek, aby otworzyć ten Stawy barkowe.



Z Zarówno kolana na poduszka , kontrola centrum I naciskać I ciągnąć twój ramiona do przodu.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Rozciąganie pośladków

Postaw jedną stopę w pozycja ze skrzyżowanymi nogami być za pręt poręczy, podczas pchania i ciągnięcie g ten poduszka, podczas gdy sięgnięcie ten biodro mięśnie .



Wyprost bioder odwracać

Umieścić twój siła robocza NA ten ramię podkładka, jedna stopa na poręcz pręt i użyj tego biodro mięśnie do naciskać I ciągnąć .



Mięsień biodrowo-lędźwiowy sięgnięcie

Poprawa z z powrotem ból

Miejsce jeden stopa NA ten poduszka I rozszerzyć To wstecz . W tym momencie umieść twój wytrzymałość za ten wspierający noga Do trzymać twój górny ciało pionowo .



Wzmacnianie mięśni bioder i nogi

Być ostrożny nie Do niżej twój talia nadmiernie i podnieść jeden noga w górę ciężko ci biodra.



Biodro ruch kolana

Nie potrząśnij swoim ciało, podnieś swoje r kolana bliski twój brzuch I Następnie rozszerzyć z powrotem .



Mięsień biodrowo-lędźwiowy sięgnięcie

Poprawa z z powrotem ból

Miejsce jeden stopa W przód ten poręcz pręt I miejsce obie ręce na poręcz pręt.Być ostrożny nie do niżej talia nadmiernie I rozciągać się ten przód mięśnie z ten miednica .



Rozciąganie bioder z paskiem

Położ ręce na ramieniu podkładka, sznurek ściągający na wieszaku jeden stopa i używać ten biodro mięśnie Do rozciągać się .



Korekcja miednicy, mięśnie nóg

Uklęknij na poduszce z jeden kolano, miejsce ten inna stopa ten poręcz pręt, tarnik g ten centrum z powaga I Otwarte ten kolano .



Wyprost bioder odwracać

Umieścić twój siła robocza NA ten ramię naramienniki I użyj swojego biodro mięśnie Do winda twój stopy .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Ściągno udowe rozciąganie1 poprawa pleców

Próbować Do rozciągać się twój górny członki I rozciągać się ten z powrotem mięśnie Twojego uda.



Rozciąganie ścięgien podkolanowych2 Poprawa pleców

Umieścić jedna stopa na poduszka I rozciągać się z powrotem I rozciągać się ten wspierający noga do przodu.



Ionża odwracać mięsień wzmacniający
Na stojąco NA ten poduszka,długa na żywo Do ten ramię dźwignia.



Przywodziciel ćwiczenie 2 Trening wewnętrznej strony uda

Z jeden stopa NA ten grunt I jeden NA ten e poduszka, pociąg ten wewnętrzna strona uda mięśnie bez sprężyny.



Rozciąganie mięśni przywodzicieli
Trenuj wewnętrzną stronę uda Umieścić jedna stopa NA ten ramię podkładka I na piechotę NA ten ziemia.Ćwiczenie rozciągać się ten wewnętrzny mięśnie ud .



Strona kłamliwy Prawidłowy noga kwestia

Po kłamliwy NA twój bok,zawiesić A rozciągać się zespół NA jedna stopa I wznosić twój noga

w górę I posiadam podczas utrzymywanie ten krzywa z twój kręgosłup.



Mięsień wzmacniający z ten

zad I wewnętrzny uda
 Po usuwanie Wszystko ten sprężyny ,stojak W
 środek z ten poduszka, rozciąganie jeden stopa z
 powrotem i Otwarte twój herb Do Zarówno boki.



Mięsień wzmacniający

Podstawka NA szczyt z ten
 poduszka,gras p ten centrum z powaga
 I pociąg.



Żaba ćwiczenia Korekcja miednicy

Powiesić ten rozciągać się paski za twój stopy
 I schylać się twój kolana, otwarte twój kolana
 dopóki twój stopy formularz aV kształt.

Producent : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adres : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi , baoshanqu , Szanghaj 200000 CN.
Importowane do AUS: SIHAO PTYL.TD.1 ROKEWA ULICA NA TERENIE DREWNA NSW2122 Australia
Importowany do USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250,9166 Anaheim Place , Rancho Cucamonga , Kalifornia 91730

UK	REP	YH ORDYNACYJNY SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ C/ O YH Konsulting Limited Biuro 147,Centurion Dom , Londyn Droga , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX
EC	REP	E-CrossStu Spółka z o.o. Mainzer ul.Landstr.69, 60329 Frankfurt jestem Główny.

VEVOR^R

TRUDNY NARZĘDZIA, POŁOWA CENA

**Wsparcie techniczne i Certyfikat gwarancji
elektronicznej [wWw.vevor.com/wsparcie](http://www.vevor.com/wsparcie)**

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat www.vevor.com/support

Technisch Steun En E - Garantie Certificaat
[www.vevor.com / ondersteuning](http://www.vevor.com/ondersteuning)

Pilates

Hervorme

r

MODEL:S3

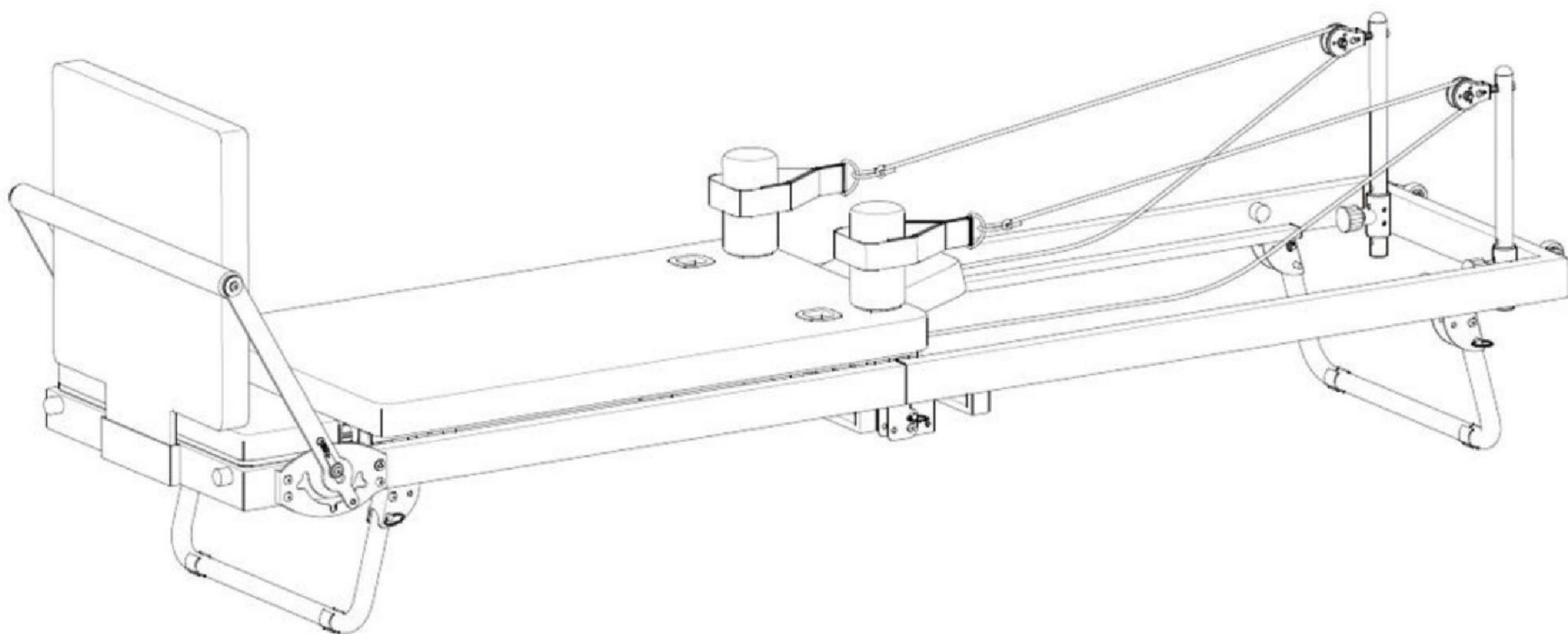
003

Wij blijven ons inzetten om Jij gereedschap met competitief prijs.
" Redden Halve ", " Halve Prijs " of elk ander vergelijkbaar
uitdrukkingen gebruikt door ons alleen
geeft een schatting van de besparingen die u zou kunnen profiteren kopen
zeker hulpmiddelen
met ons vergeleken met de grote top merken en doet niet noodzakelijkerwijs
bedoelen met omslag
alle categorieën gereedschappen aangeboden door wij. Je bent vriendelijk
herinnerd om te verifiëren volledig verzorgen
een bestelling plaatst bij ons als je bent Eigenlijk Besparing
De helpt in vergelijking met de top major merken.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODEL:S3003



**Let op:De product afbeelding is ter referentie, de werkelijke details zullen
zegevieren**

NEED HELP?CONTACT US!

Hebben product vragen? Nodig technisch ondersteuning?Voel je
alsjeblieft vrij om
contact ons:

**Technische ondersteuning en E-garantie en
certificaat www.vevor.com/support**

Dit is de originele instructie, lees alles handmatig instructies
zorgvuldig door voordat u gaat werken.VEVOR behoudt zich een
duidelijk voor interpretatie van onze gebruiker handleiding . De
verschijning van de productenhal zijn onderwerp naar de

product dat u hebt ontvangen. Vergeef ons dat we u niet zullen informeren Jij opnieuw als zijn er technologische of software- updates op ons product.



WAARSCHUWING:

Alsjeblieft lees alles instructies voordat u dit gebruikt product

Het is van de eigenaar verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers hiervan

product zijn volledig op de hoogte van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen .

- Do niet gebruik Het als je Zijn zwanger
- Alsjeblieft installeren strikt volgens de instructies
- Naar ervoor zorgen gebruiker veiligheid , alstublieft rekening of alle schroeven En ander verbinden onderdelen op het apparaat zijn intact voor elk gebruik
- Onjuist of buitensporig Intensieve oefening is niet goed voor gezondheid.Het is Het wordt aanbevolen om eerst een arts te raadplegen oefenen
- Het is het beste is om sportkleding en sportschoenen te dragen wanneer oefenen
- Als je voelt duizeligheid, braken of ander nadelig symptomen tijdens oefening,jij zou moeten stop opleiding onmiddellijk .
- Let op dat alle schroeven En noten moeten verstrakt voor
- Doe dat alsjeblieft niet oefenen een halve uur voor/na maaltijden of 1 uur voor slaap
- Alstublieft maken oefening plannen.
- De gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 400 pond
- Excessief gebruik door ongeschoold personen is verboden.
- Alsjeblieft wees voorzichtig niet om knijp in je vingers als ontvouwen of vouwen de product
- Doe alstublieft een simpele strekken voor jij zingt de product.
- Maak de bevestiging vast klemmen van de benen voor gebruik
- Alsjeblieft wees voorzichtig niet om knijp in je handen bij het aanpassen van de sterkte van de veren
- De beschermer zou moeten wees voorzichtig niet om laat kinderen rijden op de bovenkant naar toneelstuk.

Operation safety

- Dit product moet zijn ins op de vloer, niet dichtbij de machine met water dampvuil En hitte .

ASSEMBLE CAUTION

Voor begin montage,zorgvuldig lees het volgende g informatie en instructies:

- Alsjeblieft wees voorzichtig niet om knijp of druk op je handen wanneer vouwen.
- Vanwege de risico op letsel, wees er zeker van naar bedienen met twee mensen bij het verhuizen of assembleren de product .
- Wanneer klemmen de veiligheid knip, alsjeblieft tillen jouw benen lichtjes,de clip zal gemakkelijk binnenkomen nadat je hem hebt geschud kant naar kant.
- Klem nu de bevestiging vast klem bij de vast voet.
- Klem bij de einde van de achteruit kant .
- Wanneer Het is moeilijk te verander de hoek,jij kan lichtjes draai de schroeven los het verbinden van de twee vast voeten En aanpassen Het .

PARTS LIST



	① 2*Stoppen blok ② 2*M8*30 Bout ③ 2* Wiel ④ 2*M8*16 Bout &Pakking ⑤ 2* Voet pijler ⑥ 1* Zeshoek moersleutel	4* Been clip / Lengte : 6 cm ① 2* Opvouwbaar clip / Lengte : 5 cm ②
1*Leuning staaf 2*Voet kussentje	2*Schouderrol	

ASSEMBLE CAUTION

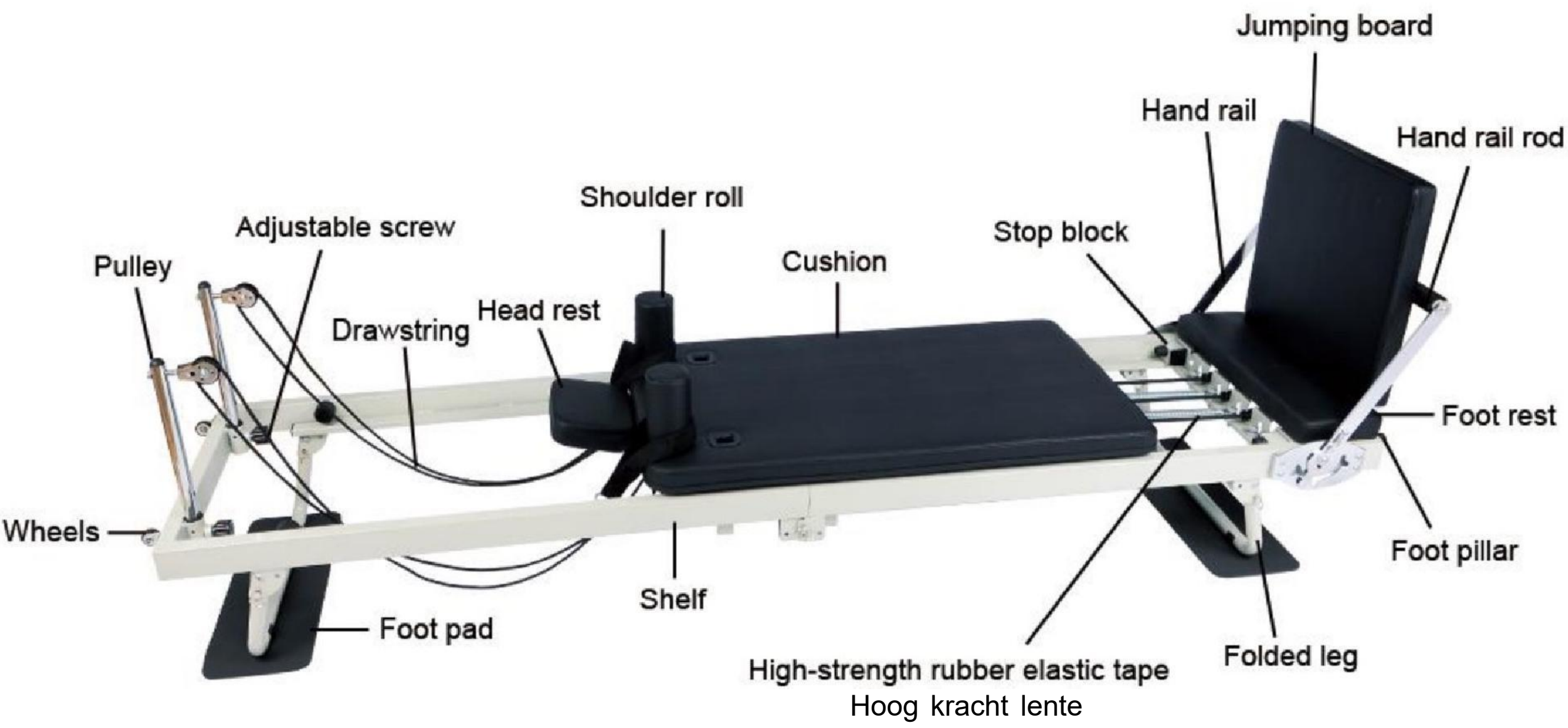


1*Hoofdsteun



1*Springen bord

PRODUCT MANUAL



INSTALLATION STEPS



1. Controleer of de Pilates bed buitenste doos is compleet .



2. Open de pakket en haal de bijbehorende eruit accessoires .



3. Installeer de kleine hoofdsteen en draai de knop vast.



4. Pauze de verbindend stropdas En nemen uit de katrol hengel .



5. Trek de twee zijkanten eruit sloten aan de bovenste vouw En ontvouwen de kader.



6. Plaats de twee vouwbare spelden naar binnen de midden gat naar slot de kader.



7. Vouw het frame open en trek het eruit de verstelbaar Schroef.



8. Plaats de katrolstang en ontgrendeling de verstelbaar schroef aan slot de versnelling.

INSTALLATION STEPS



9. Binnen de katrol hengel op de andere kant als getoond in Figuur 6. Install Het in stappen als getoond in Figuur 7.



10. Trekken uit de spelden op beide zijdes van de voorkant statief.



11. Trek de twee zijanten eruit pinnen van de achterste statief.



12. Til het frame op, trek het statief uit elkaar en zorg ervoor dat de statief is volledig ingezet .



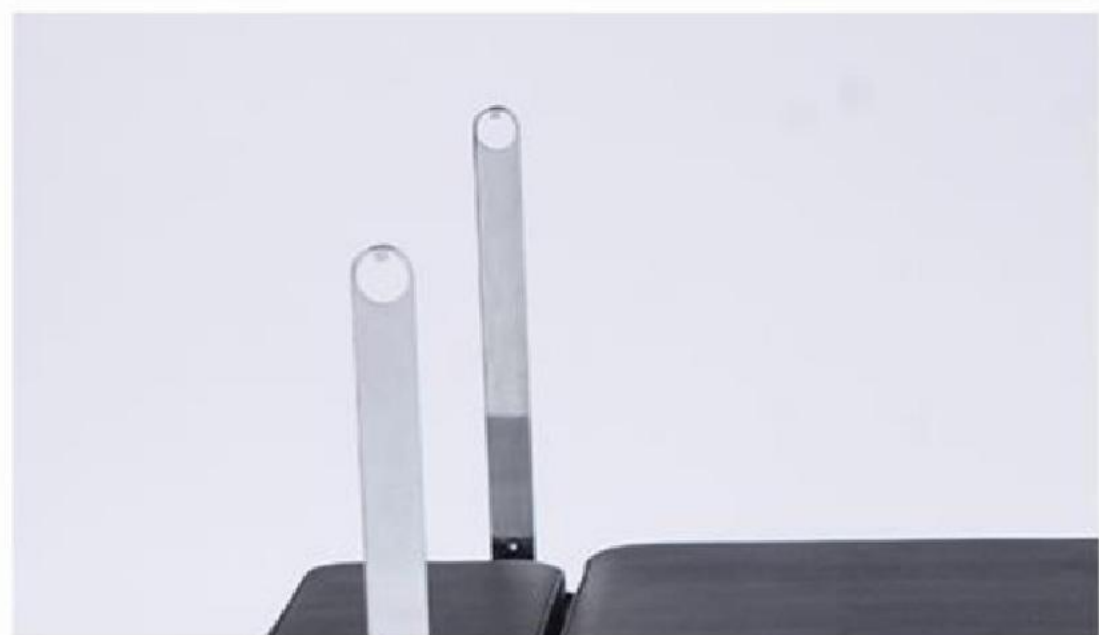
13. Plaats de twee zijklemmen terug naar binnen de gaten En Vergrendel het achterste statief.



14. Trek het statief eruit en plaats de twee zijklemmen rug in de gaten, en Vergrendel het voorste statief.



15. Trek en tillen beide kanten leuning.



16. Pas de leuning naar het middelste tandwiel.

INSTALLATION STEPS



17. Neem de leuning staaf, verwijderen de schroeven en pakkingen voor twee kanten met zeshoek moersleutel .



23. Neem A stop En schroef , en invoegen Het naar binnen de lager gat.



19. Vastdraaien de voor twee kanten pakkingen En met een zeshoek moersleutel.



21. Zoals getoond in de afbeelding, verwijder de latexbuis.



18. Plaats de leuning hengel in de twee hoofdslots van de leuning .



20. Lift En verwijderen de voetenbankje.



22. Na verwijderen alle de veren , duwen de kussen rug naar andere kant.



24. Gebruik A inbussleutel naar strakker maken de bouten.

INSTALLATION STEPS



25. Gebruik A zeshoek moersleutel naar installeren de othersidelimiter . 26. Install de houder als getoond .



27.Snap de lente op de haak. 28.Het kan pas de aantal vaste apparaat wortels
En controle de kracht wanneer met behulp van .



29. Plaats de voetensteun terug. 30. Installeer twee schouder kussentje als getoond in de afbeelding .



31. Neem de pakking en schroef deze op het wiel en 32. Neem de voetsteunen en aandraaien hen.
aanspannen Het met zeshoek moersleutel .

INSTALLATION STEPS



33. Plaats de voet mat bij de onderkant van de statief. 34. Aanpassen de armsteun stang naar de positie getoond in de afbeelding.



35. Invoegen de springen bord naar binnen de slot.

(Opmerking: de positie van de armleuning is erg belangrijk. Alstublieft bevestigen Dat Het heeft geweest aangepast naar de juiste positie voor gebruik makend van de springen bord!)

STEP OF FOLDING



1. Aanpassen de armleuning buis naar de positie getoond in de afbeelding.



2. Trekken uit de steun p -ins op beide kanten van de achterkant been rest.



3. Trek de steun eruit spelden op beide kanten van de voorkant been rest.



4. Til het frame op, vouw het voorste statief en invoegen de steun vastpinnen aan slot Het.



5. Na vouwen , invoegen de steun pin naar binnen de statief en slot Het.



6. Trekken uit de verstelbaar knop En nemen uit de katrol staven op beide kanten.



7. Trek de pinnen op beide kanten van de midden verbinding .



8. Pak de opklapbare armsteun onder de paneel En tillen Het omhoog.

STEP OF FOLDING



9. Plaats twee steunpennen in de kant gaten op beide kanten om het staal te vergrendelen kader.



10. Plaats de katrol hengel En schouder naar binnen de opberggat.



11. Vouwten voltooid.

NOTE WHEN USING AGAIN



1. Neem uit de twee katrol staven En de schouder pads. 2. Trek uit de twee kant grendels En ontvouwen de kader.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION



De katrol is niet neerzetten naar binnen de glijbaan spoor, en er is weerstand tegen vooruit duwen d.
Het zal schade toebrengen de beperk het bar.



De katrol is geplaatst in de dia spoor en kan zijn geduwd En getrokken rug en voorste .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Ruggengraat strekken Zeemeermin Zijwaartse draai

Kneel on your knees, stretch your upper limbs forward, grab the pole with your arms to stretch your spine.



Neem een zeemeerminhouding aan, één arm is geplaatst op de vaste leuning staaf , en de ander arm is in A lang leve pose naar strekken de ribben .



Neem eens een kijkje meermin poseren, draaien jouw lichaam naar de vaste voet, en duw jouw wapens vooruit.



Buik- en armspieren versterken Wervelkolomcorrectie, taillelijncorrectie

Grijpen de trekkoord En strekken jouw wapens naar achteren terwijl u druk uitoefent op uw buik.



Grijpen de trekkoord En draaien jouw lichaam met de rol omlaag .



Rug- en schouderpijn opluchting

Grijpen de trekkoord En open jouw borst met jouw wapens gebogen



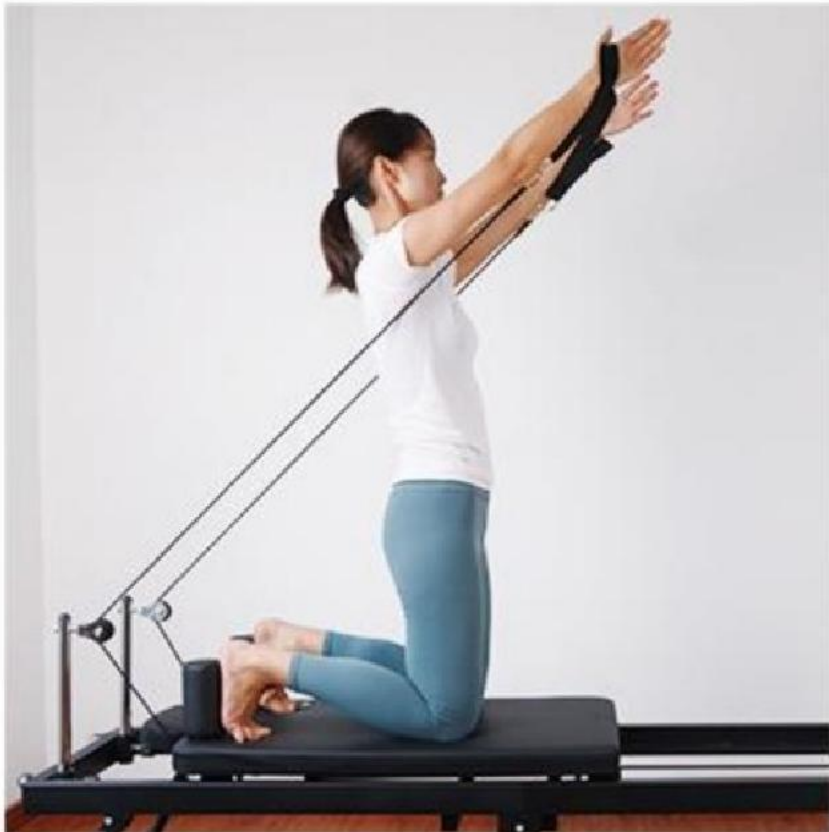
Rekken van de wervelkolom

Het kussen naar voren duwen terwijl u staat rechtop kan helpen de ruggengraat uitrekken.



Schouderoefening Schouderflexie

Met beide knieën op het kussen, één arm grijpt het trekkoord vast om te openen de schoudergewrichten.



Met beide knieën op de kussen, controleer de centrum En duw En trekken jouw armen naar voren.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Billen strekken

Plaats één voet in een gekruiste benenpositie achter de leuningstang, terwijl duwen en trekken g de kussen, terwijl strekken de heup spieren .



Heup extensie achteruit

Neerzetten jouw handen op de schouder pad,een voet op de leuning staaf,en gebruik de heup spieren naar duw En trekken .



Psoas strekken Verbetering van rug pijn

Plaats een voet op de kussen En verlengen Het achteruit . Zet op dit moment jouw kracht achter de ondersteunend been naar houden jouw bovenste lichaam rechtop .



Spierversterking van heupen en benen

Zijn voorzichtig niet naar lager jouw taille overdreven en til er een op been omhoog zwaar voor je heupen.



Heup kniebeweging

Niet doen schud je lichaam, til je r knieën naar jouw buikspier En Dan verlengen rug .



Psoas strekken Verbetering van rug pijn

Plaats een voet in voorkant de leuning hengel En plaats beide handen op de leuning staaf.Wees voorzichtig niet om lager de taille overdreven En strekken de voorkant spieren van de bekken .



Heupextensie met band

Leg je handen op de schouder pad,hanga trekkoord op een voet , en gebruik de heup spieren naar uittrekken .



Bekkencorrectie, beenspieren

Kniel op het kussen met een knie,plaats de andere voet de leuning staaf,g rasp de centrum van zwaartekracht En open de knie .



Heup extensie achteruit

Neerzetten jouw handen op de schouder kussentjes En gebruik je heup spieren naar tillen jouw voeten .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Hamstring strekken1 verbetering van de rug

Poging naar strekken jouw bovenste ledematen En strekken de rug spieren van jouw dijen.



Hamstring stretchen2 Verbetering van de rug

Neerzetten één voet op de kussen En s strekken rug En strekken de ondersteunend been vooruit.



Spier versterking van de

zitvlak En inner dijen
Na verwijderen alle de veren ,stand in midden van de kussen,stretch een voet terug ,en open jouw wapens naar beide kanten.



longe achteruit spier versterking

Staand op de kussen,lang live naar de schouder hefboom.



Adductor oefening2 Train de binnenkant van de dijen

Met een voet op de grond En een op de kussen,trein de binnenkant dij spieren zonder veren.



Spier versterking

Stellage op bovenkant van de kussen,gras p de centrum van zwaartekracht En trein.



Adductor strekken Binnenkant dij

trainen Neerzetten één voet op de schouder kussentje En op de voet op de grond.Oefenen strekken de herberg dijbeenspieren .



Kant liegen Juist been lijnen

Na liegen op jouw zijkant,hangen A strekken band op één voet En salarisverhoging jouw been omhoog En d eigen terwijl onderhouden de kromme van jouwruggengraat.



Kikker oefening Bekkencorrectie

Hangen de strekken bandjes achter jouw voeten En kromming jouw knieën,open jouw knieën tot jouw voeten formulier eenV vorm.

Fabrikant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi
Adres : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi , baoshanqu ,
Sjanghai 200000 CN.
Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTYL- TD.1 ROKEVA
STRAATHOUT NSW2122 Australië
Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd.Suite 250,9166
Anaheim Place , Rancho Cucamonga , CA 91730

UK	REP	JH ADVIES BEPERKT .C/ O JH Consulting beperkt Kantoor 147,Centurion Huis , Londen Weg , Staines -upon - Thames , Surrey , TW 184 AX
EC	REP	E-CrossStu Besloten vennootschap Mainzer Landstraat 69, 60329 Frankfurt ben Voornaamst.

VEVOR^R

MOEILIJK GEREEDSCHAP, HALF PRIJS

**Technische ondersteuning en E-garantie
certificaat www.vevor.com/support**

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat www.vevor.com/support

Teknisk Stöd och E - Garanti Certifikat

www.vevor.com/support

Pilates

Reformat

or

MODELL:

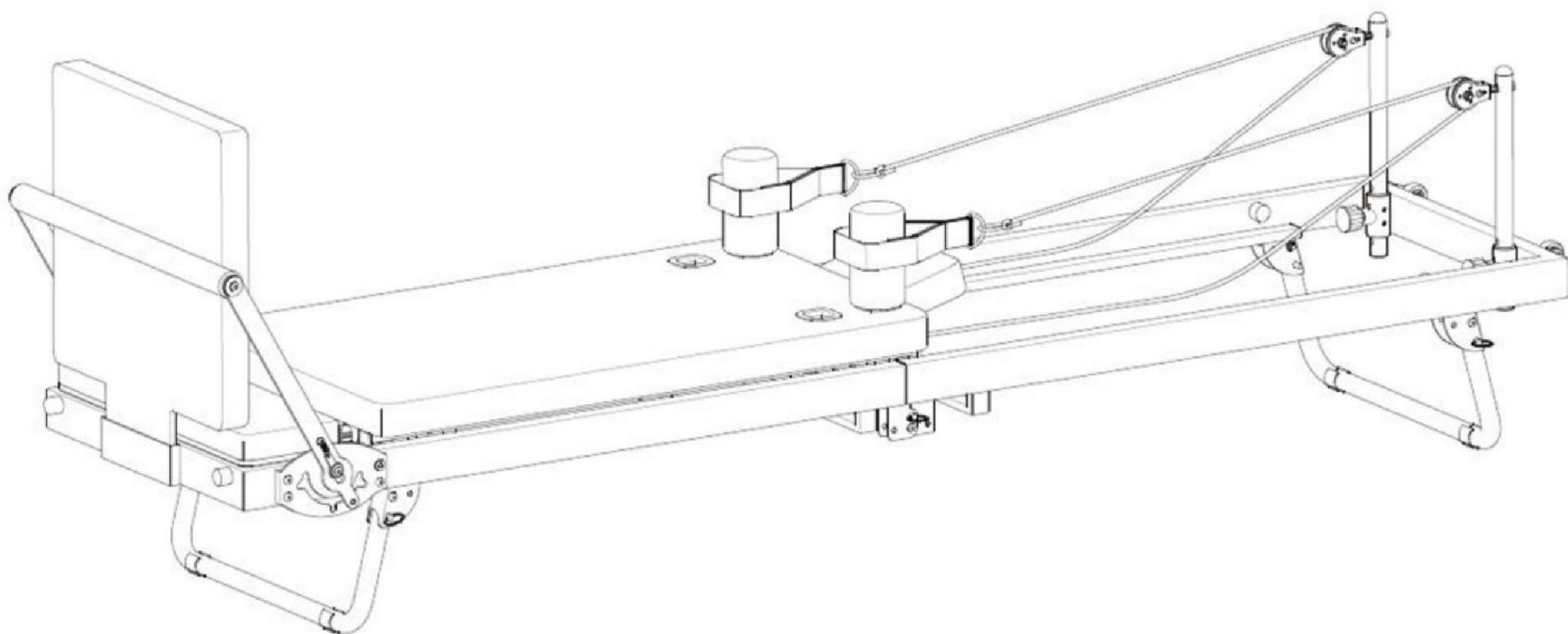
S3003

Vi fortsätter att vara engagerade i att tillhandahålla du verktyg med konkurrenskraftig pris. " Spara Hälften "," Hälften Pris " eller några andra liknande uttryck begagnad av oss endast representerar en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av uppköp visst verktyg med oss jämfört med stortoppen varumärken och gör n ot nödvändigtvis menar att täcka r alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss. Du är vänligt påmind om att verifiera vård fullt ut när du gör en beställning med oss om du är det faktiskt Sparande Hälften i jämförelse med högsta majoren varumärken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MODELL: S3003



Obs: Den produkt bild är för referens, ska de faktiska detaljerna råda

NEED HELP?CONTACT US!

Ha produkt frågor? Need teknisk stöd? Snälla känn gratis att
kontakta oss:

Teknisk support och E-garanti y certifikat
www.vevor.com/support

Detta är den ursprungliga instruktionen, läs alla manuell instruktioner
noggrant innan drift. VEVOR reserverar en klar tolkning av vår
användare manual . De utseende av de produkterhall vara ämne till
de

produkt du fått. Förlåt oss att vi inte kommer att informera du igen om
det finns uppdateringar av teknik eller programvara på vår produkt.



WARNING:

Behaga läs allt instruktioner innan du använder detta produkt

Det är ägarens ansvar för att säkerställa det alla användare av detta

produkten är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder .

- Gör inte använda det om du är gravid
- Behaga installera strikt enligt instruktioner
- Till säkerställa användare säkerhet , snälla kontrollera om alla skruvar och andra ansluta delar på enheten är intakt före varje använda
- Felaktig eller överdriven intensitetsträning är inte bra för hälsa. Det är rekommenderas att konsultera en läkare innan tränar
- Det är bäst att bära sportkläder och sportskor när tränar
- Om du känner yrsel, kräkningar eller andra ogynnsam symptom du ring träna, du skall stopp utbildning im medelt.
- Observera att alla skruvar och nötter måste åtdragna före
- Snälla gör det inte träna en halv timme före/efter måltider eller 1 timme före sova
- Snälla göra utöva planer.
- De användarens vikt kan inte överstiga 400lbs
- Överdriven använda av oerfaren personer är förbjuden.
- Behaga vara försiktig inte att nypa fingrarna när vikning eller vikning de produkt
- Vänligen gör en enkel sträcka före du sjunger de produkt.
- Fixa fixeringen clips av ben före använda
- Behaga vara försiktig inte att nypa din händer när du justerar styrka av de fjädrar
- De beskyddare bör vara försiktig inte att låt barnen rida på de bästa till spela.
- Detta produkten bör vara är högt på golvet, inte nära maskin med vatten ångsmuts och värme .

ASSEMBLE CAUTION

Före börjar monteringen, försiktigt läs följande g information och instruktioner:

- Behaga vara försiktig inte att nypa eller tryck på din händer när hopfällbar.
- På grund av risk för skada, var säker till fungera med två personer när du flyttar eller montering de produkt .
- När fastspänning de säkerhet klipp, snälla lyfta din ben något, den clipwi kommer lätt in efter att ha skakat den från sida t o sida.
- Kläm nu fast fästet klämman på de fast fot.
- Klämman vid avsluta av motsatt s idé.
- När det är svårt att ändra vinkel, du kan s lätt lossa skruvarna kopplar ihop två fast fötter och ställa om det .

PARTS LIST



- ① 2*Stopp blockera
- ② 2*M8*30 Bult
- ③ 2* Hjul
- ④ 2*M8*16 Bult &Packning
- ⑤ 2* fot pelare
- ⑥ 1* Hex rycka

4* Ben klämman / Längd : 6 cm ①
2* Vikning klämman / Längd : 5 cm ②



1*Räcke spä 2*Fot vaddera



2*Axelrulle



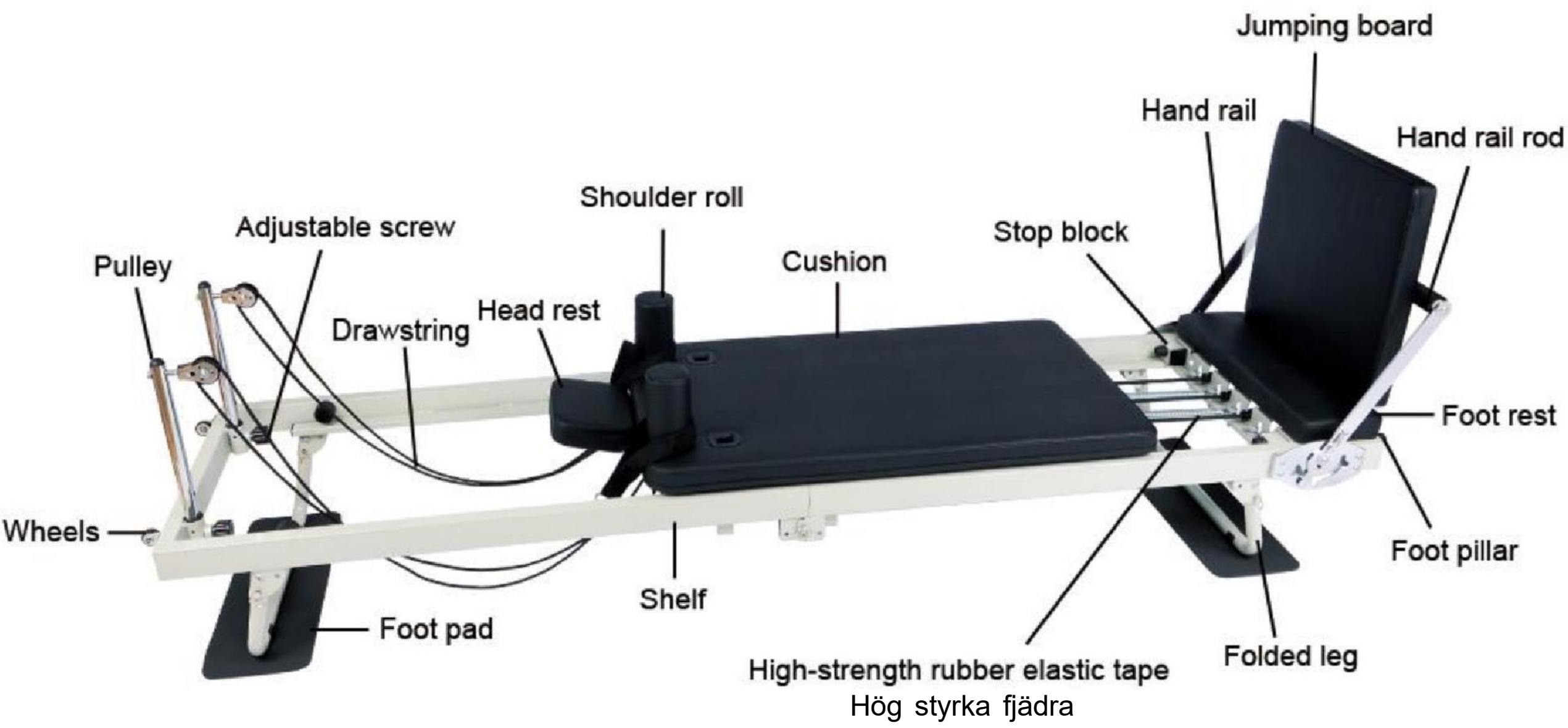
1* Nackstöd



1*Hoppning styrelse

ASSEMBLE CAUTION

PRODUCT MANUAL



INSTALLATION STEPS



1. Kontrollera om Pilates säng ytterlåda är komplett .



2.Öppna packa och ta ut motsvarande tillbehör .



3. Installera den lilla nackstöd och dra åt ratten.



4. Paus de bindande slips och ta ut de remskiva spö .



5. Dra ut de två sidorna lås i övre vecket och veckla ut sig de ram.



6.Sätt in de två vikningarna stift till de mitten hål till låsa de ram.



7. Vik ut ramen och dra ut de justerbar Skruva.



8.Sätt i remskiva stång och frigöring de justerbar skruva till låsa de redskap.

INSTALLATION STEPS



9. Inuti de remskiva stång på de andra sidan som visas i Figur 6. Installera det i steg ps som visas i Figur 7.



10. Dra ut stift på båda sidorna av främre stativ.



11. Dra ut de två sidorna stift av bakre stativ.



12. Lyft ramen, dra isär tripodden och se till de stativ är fullt utplacerade .



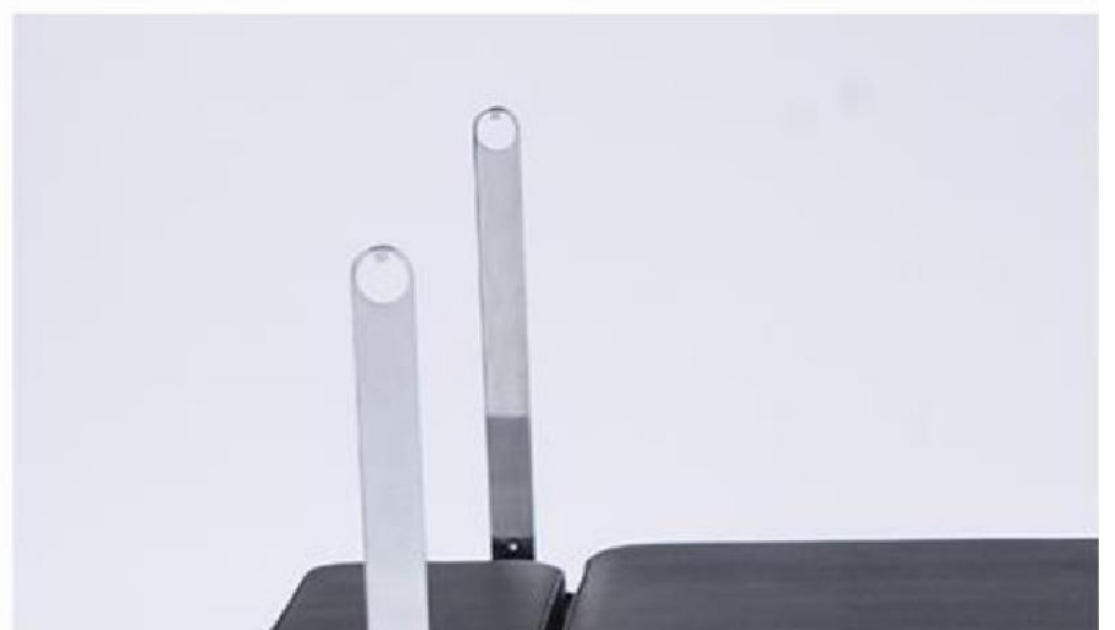
13. Sätt tillbaka de två sidoklämmorna till de hål och lås det bakre stativet.



14. Dra i stativet, sätt i de två sidoklämmorna tillbaka in i hål och lås det främre stativet.



15. Dra och lyfta båda sidor ledstänger.



16. Justera ledstång t o mellanväxeln.

INSTALLATION STEPS



17. Ta de ledstång stav, ta bort de skruvar och packningar för två sidor med sexhörning skiftnyckel .



18. Plats de ledstång stång i de två headslots av de ledstång .



19. Dra åt de för två sidor packningar och med en sexhörning rycka.



20. Lyft och ta bort de fotstöd.



21. Som visat i figuren, ta bort latexrör.



22. Efter ta bort alla de fjädrar , tryck de dämpa tillbaka till annat sida.



23. Ta a propp och skruv , och infoga det till de lägre hål.



24. Användning a sexkantnyckel till tight hten de bultar.

INSTALLATION STEPS



25. Använd a hex rycka till installera de othersidelimiter . 26. Installera de hållare som visas .



27.Snap de fjädra till de krok. 28.Det burk justera antal fasta anordning rötter och kontrollera de styrka när använder .



29.Sätt tillbaka fotstödet. 30. Installera två axel vaddera som visas i de bild e.



31.Ta packningen och skruva på hjulet och 32.Ta fotpelarna och dra åt dem. spänna det med hex skiftnyckel .

INSTALLATION STEPS



33. Plats de fot matta på de botten o fthe stativ. 34. Justera de armstödsstång till ställningen visas i de bild.



35. Infoga de hoppning styrelse till de s mycket.

(Obs: placera av de armstöd är mycket viktigt. Snälla bekräfta att det har varit justeras till de rätta placera före använder de hoppa styrelse!)

STEP OF FOLDING



1. Justera de armstöd rör till de placera visas i de bild.



2. Dra ut de stöd p ins på både sidor av bakben vila.



3. Dra ut stödet stift på båda sidor av främre ben vila.



4. Lyft ramen, vik det främre stativet och infoga rt stöd nåla till låsa det.



5. Efter vikning , sätta in de stöd stift till de stativ och låsa det.



6. Dra ut de justerbar knapp och ta ut t han remskiva stavar på både sidor.



7. Dra ut stift på båda sidor av mitten anslutning .



8. Ta tag i det fällbara armstödet nedanför panel och lyfta det uppåt.

STEP OF FOLDING



9. Sätt i två stödstift in i sida hål på både sidor för att låsa stålet ram.



10. Plats de remskiva stång och axel till de förvaringshål.



11. Vikning klar.

NOTE WHEN USING AGAIN



1. Ta ut de två remskiva stavar och de axel kuddar. 2. Dra ut de två sida spärrarna och veckla ut sig de ram.

PRECAUTIONS FOR PANEL INSTALLATION



De remskiva är inte sätta till de glida järnväg och det finns motstånd mot driva framåt d. Det kommer att skada de begränsa det bar.



De remskiva är placerad i rutschkanan järnväg och burk vara tryckte och drog tillbaka och förth .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Spine stretching Mermaid Side twist

Kneel on your knees, stretch your upper limbs forward, grab the pole with your arms to stretch your spine.



Ta en sjöjungfrupose, en ärm är placerad på det fasta ledstång spö , och de andra ärm är i a länge leve pose till sträcka de revben .



Takea sjöjungfru posera, rotera din kropp till den fasta foten, och tryck din vapen fram.



Mag- och armmuskelförstärkande Korrektion av ryggraden, korrigering av midjelinjen

Grepp de dragsko och sträcka din vapen bakåt medan du anstränger dig för ce på buken.

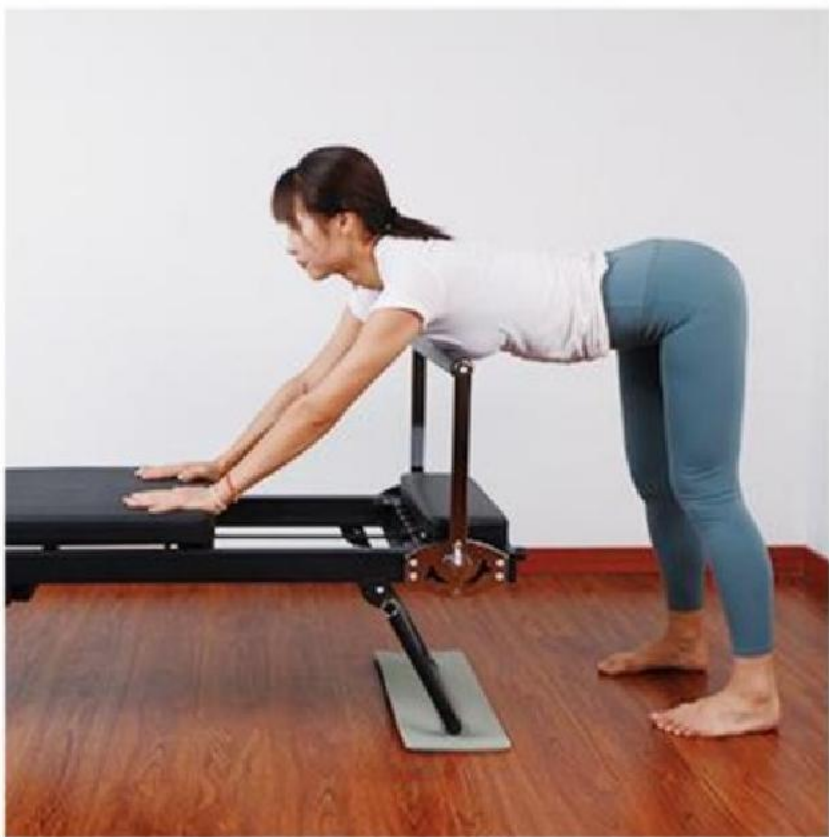


Grepp de dragsko och rotera din kropp med de roller ner .



Smärta i rygg och axlar lättnad

Grepp de dragsko och öppna din bröst med din vapen böjd



Sträckning av ryggraden

Skjut dynan framåt d medan du står upprätt kan hjälpa de ryggrad sträcka.



Axelträning Axelböjning

Med både knän på dynan, ett ärm tar tag i dragsnöret för att öppna de axelleder.



Med både knäna på kudde , forts centrum och tryck och dra din armarna framåt.

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Rumpan sträcker sig

Placera en fot i en benställning i kors b bakom ledstång, medan du trycker och dra g de kudde, medan stretching de höft muskler .



Höftförlängning motsatt

Sätta din händer på de axel pad, enfot på ledstång spö, och använd han höft muskler till tryck och dra .



Psoas stretching Förbättring av tillbaka smärta

Plats en fot på de dämpa och förlänga det baklänges . Vid den här tiden, sätt din styrka beh ind de stödjande ben till hålla din övre kropp upprätt .



Muskelförstärkning av höfter och ben

Vara försiktig inte till lägre din midja överdrivet och lyft en ben upp hårt mot din höfter.



Höft knärörelse

Gör det inte skaka din kropp, lyft dig r knäna mot din buk och sedan förlänga tillbaka .



Psoas stretching Förbättring av tillbaka smärta

Plats en fot i framsidan de ledstång stång och plats båda händerna på ledstång rod.Be försiktig inte att lägre midjan överdrivet och sträcka de främre muskler av de bäckenet .



Höftförlängning med rem

Lägg händerna på axeln pad,hänga dragsko på en fot , och använda de höft muskler till sträcka .



Bäckenkorrigering, le g muskel

Knäböja på dynan med en knä, plats de annan fot de ledstång stång,g rasp de centrum av allvar och öppna de knä .



Höftförlängning motsatt

Sätta din händer på de axel kuddar och använd din höft muskler till lyfta din fötter .

CONCENTRATED UPPER LIMB EXERCISE



Knäsen stretching1 förbättring av ryggen

Försök till sträcka din övre lemmar och sträcka de tillbaka muskler av din låren.



Hamstring stretching2 Förbättra ryggen

Sätta en fot på dämpa och s tretch tillbaka och sträcka de stödjande ben fram.



Muskel förstärkning av de rumpa och inre låren
Efter ta bort alla de fjädrar , stå i mitten av de kudde, stretch en fot tillbaka och öppna din vapen till både sidor.



utfall motsatt muskel förstärkning

Stående på de kudde, lång bo till de axel spak.



Adduktor övning 2 Träna insida lår

Med en fot på de jord och en på den e kudde, tåg de inre låret muskler utan fjädrar.



Muskel förstärkning

Stå på bästa av de kudde, gräs sid de centrum av allvar och tåg.



Adduktor stretching Träna innerlår

Sätta en fot på de axel vaddera och på foten på de mark.Tränar sträcka de inn er lårmuskler .



Sida ljuger Rätta ben rader

Efter ljuger på din sida, häng a sträcka band på en fot och höja din ben upp och d egen stund underhålla de kurva av din ryggrad.



Groda utöva Bäckenkorrigerig

Hänga de sträcka remmar bakom din fötter och böja din knän, öppna din knäna tills din fötter form aV form.

Tillverkare : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adress : Shuangchenglu 803 nong 11 hao 1602A-1609 shi ,
baoshanqu ,
shanghai 200 000 CN.

Importerad till AUS: SIHAO PTYL TD.1 ROKEVA
STREETEASTWOOD NSW2122 Australien

Importerad till USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250,9166
Anaheim Place , Rancho Cucamonga , CA 91730

UK	REP	YH KONSULTAT LIMITED .C/ O YH Consulting Limited Kontor 147, Centurion House , London Road , Staines - upon - Thames , Surrey , TW 184 AX
----	-----	--

EC	REP	E-CrossStu GmbH Mainzer Landstr.69, 60329 Frankfurt am Main.
----	-----	--

VEVOR^R

TUFF VERKTYG, HALV PRIS

Teknisk support och E- garanticertifikat
www.vevor.com/support