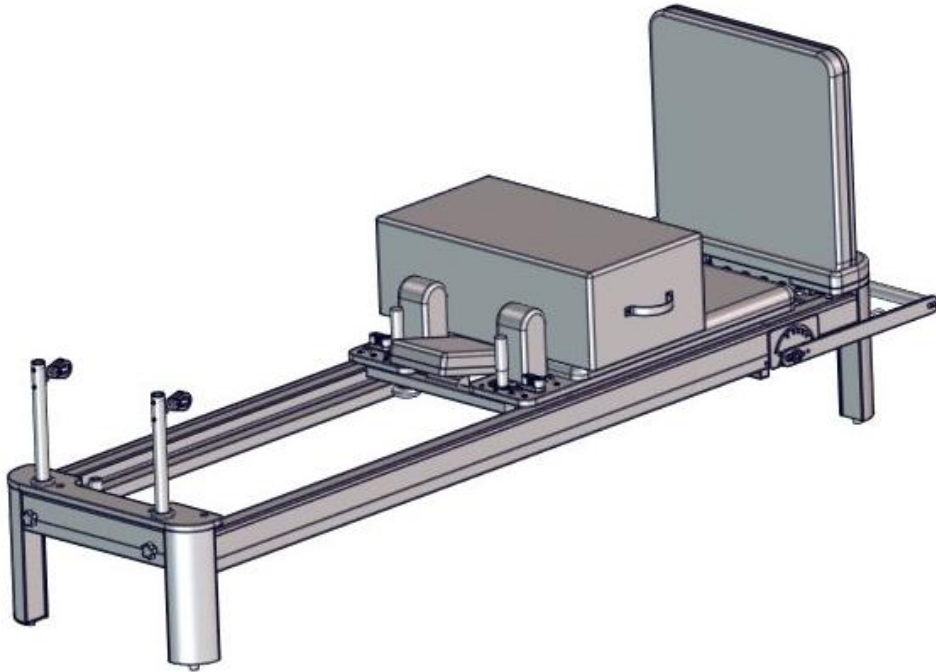


Pilates Reformer

MODEL:F6001-B

Pilates Reformer

MODEL: F6001-B



Operation safety



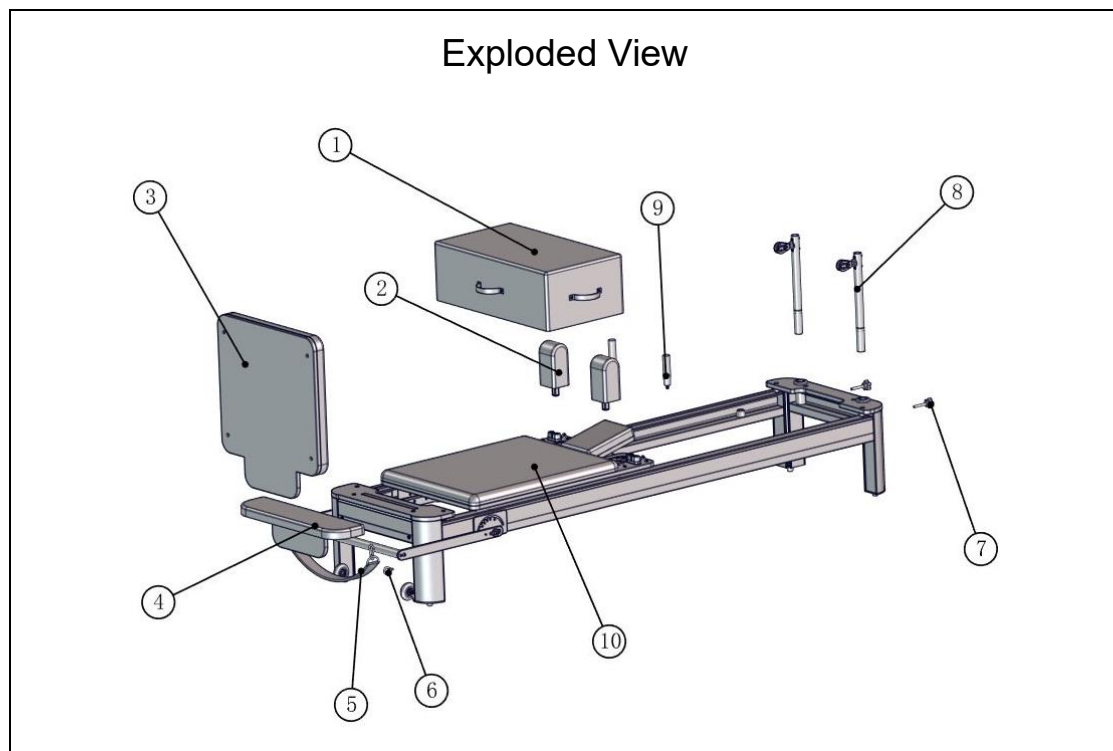
WARNING:

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 exercising
- 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.

TIPS: Some parts cannot be represented on the decomposition diagram, please take the details accordingly

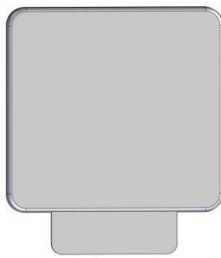
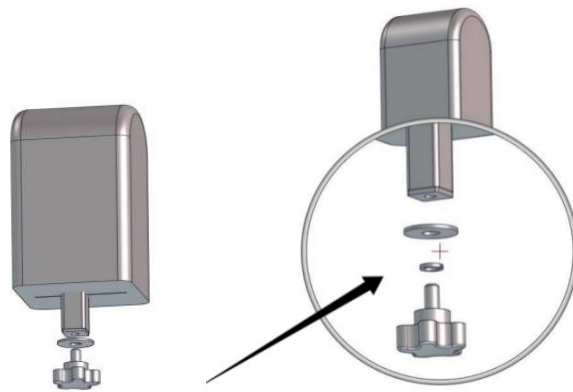


BOM ID	describe	quantity
①	Square Box	1
②	Shoulder pillow	2
③	springboard	1
④	Pedals	1
⑤	Hook strap	1
⑥	M6 lifting ring	2
⑦	8X50 Knob Screw	2
⑧	Pole	2
⑨	Shoulder pillow bakelite armrest	2
⑩	Main bed frame	1
⑪	Double layer drawstring	2
⑫	Tension rope	2
⑬	13-16 open end wrench	1
⑭	M5 hexagonal wrench	1
⑮	8X16 Knob Screw	2
⑯	Stainless steel large gasket	2
⑰	M8 spring washer	2

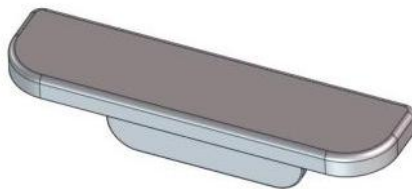
① Square box X1



① Shoulder pillow x2 (under the shoulder pillow is ⑮ 8X16 knob screw + ⑯ stainless steel large washer+ ⑰ M8 spring washer) See installation steps (3) for details



① Springboard x1



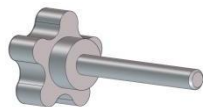
② Foot pedal x1



③ Hook strap X1



④ M6 lifting ring x2



⑤ 8X50 Knob Screw X2

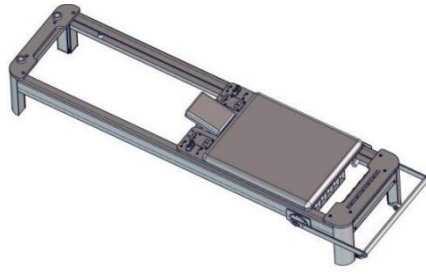


⑥ Pole X2



⑦ Shoulder pillow bakelite armres X2

⑧ Main bed frame X1



⑪ Double-layer pull belt X2



⑫ Pull rope X2



⑬ 13-16 open end wrench



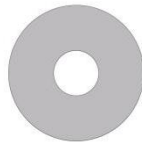
⑭ M5 hexagonal wrench



⑮ 8X16 knob screw X2



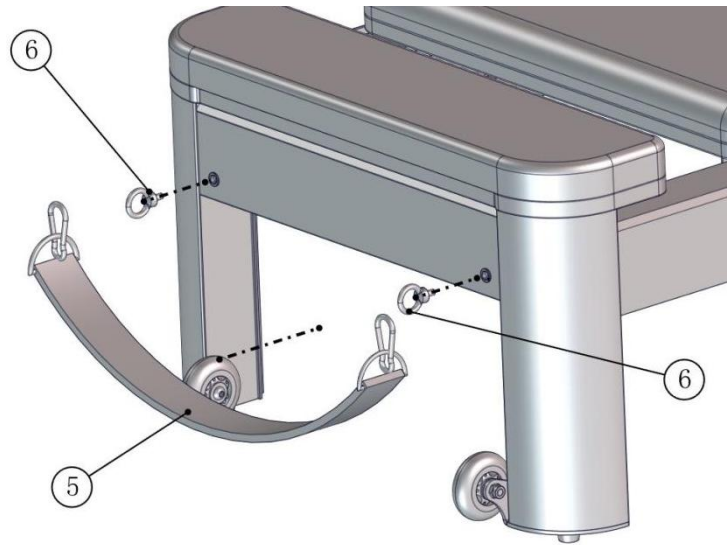
⑰ M8 spring washer X2



⑱ Stainless steel large gasket X2

Installation Steps

Step (1)



Prepare accessories: ⑤ hook strap X1, ⑥ eyebolt screw X2

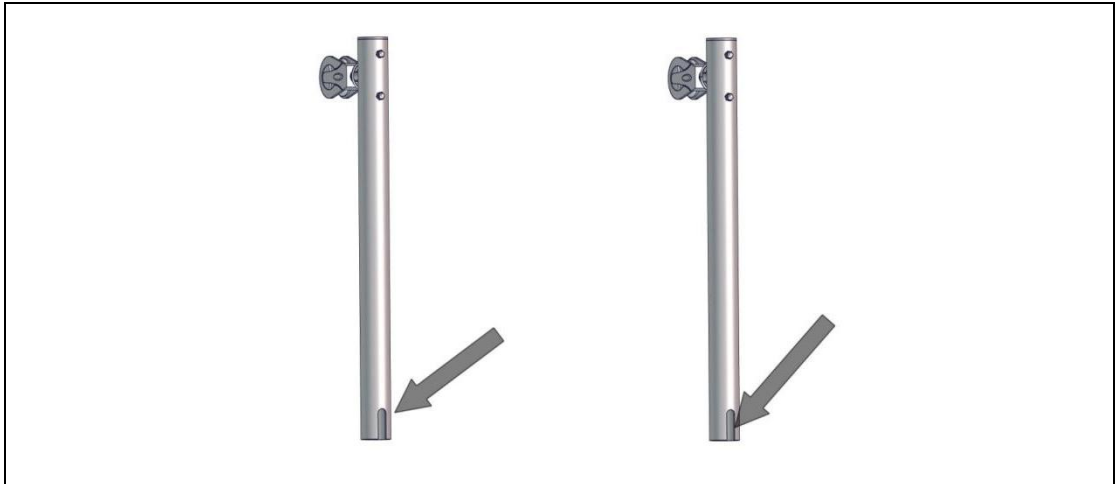
As shown in the figure:

Align ⑥ the M6 eye screw with the hole on the bed frame and screw it in clockwise.

⑤ There is a safety buckle on the hook strap, which is hung ⑥ on the M6 lifting ring

Step (2)



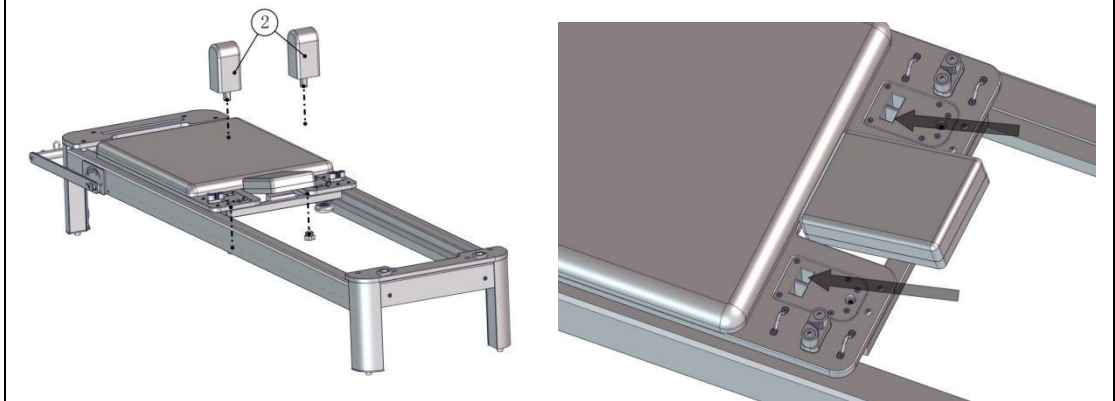


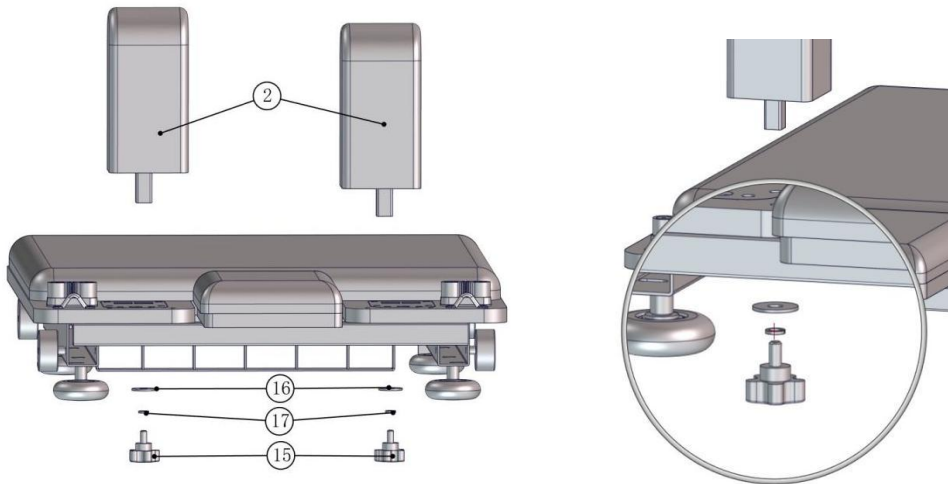
Prepare accessories: ⑦ 8X50 knob screws, ⑧ 2 poles,

As shown in the figure:

First, ⑦ screw the 8X50 knob screw into the hole on the bed frame, but don't screw it to the bottom. Then insert the vertical rod into the large round hole on the bed frame, align the notch on the vertical rod with ⑦ the 8X50 knob screw, and finally ⑦ tighten the 8X50 knob screw.

Step (3)

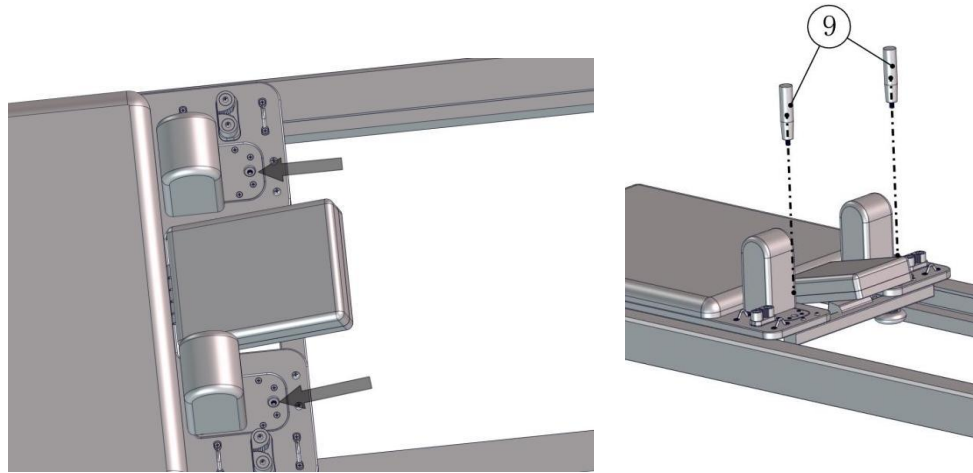




Prepare accessories: ② shoulder pillow X2, ⑮ 8X16 knob screw X2, ⑯ stainless steel large gasket X2, ⑰ M8 spring washer X2

Align ② the shoulder pillow with the square hole on the shoulder pillow block on the skateboard, and insert it from top to bottom. There is a reserved hole on the shoulder pillow. ② Align the 8X16 knob screw ② below the shoulder pillow block with ⑮ the reserved hole on the shoulder pillow to tighten it. (⑮ There is an ⑰ M8 spring washer and a ⑯ large stainless steel washer on the 8X16 knob screw)

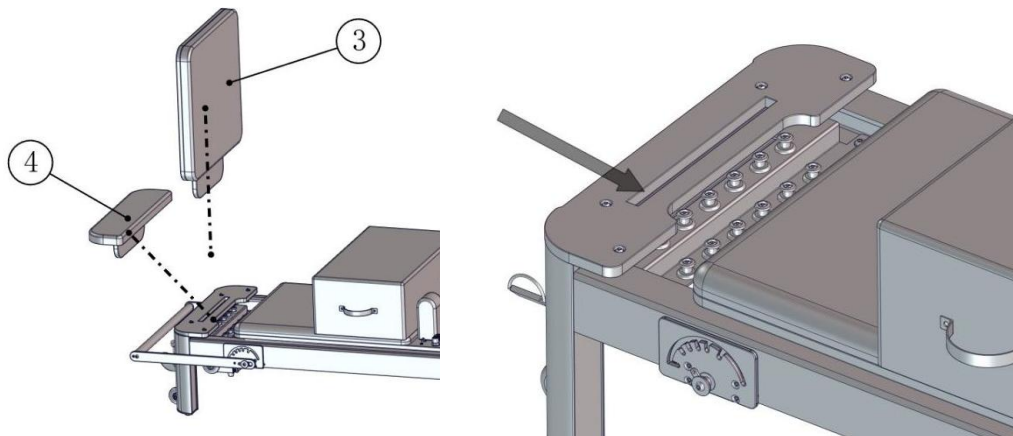
Step (4)



Prepare accessories: ⑨ shoulder pillow bakelite armrest x2

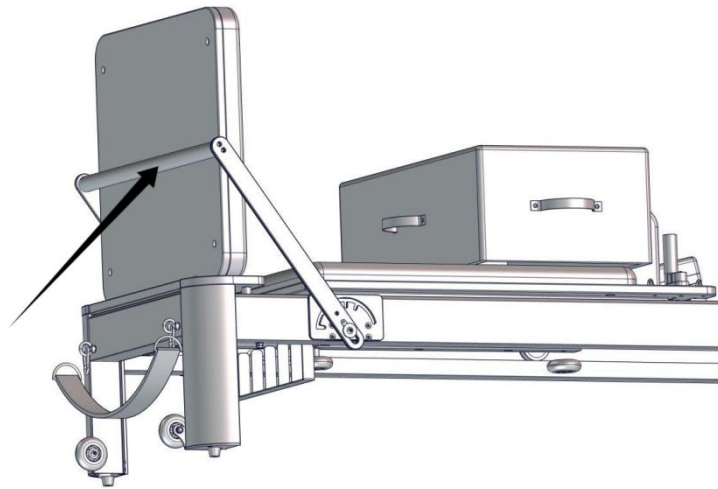
There are two round holes on the shoulder pillow with nuts inside. Just align them with the holes and screw them in clockwise.

Step (5)



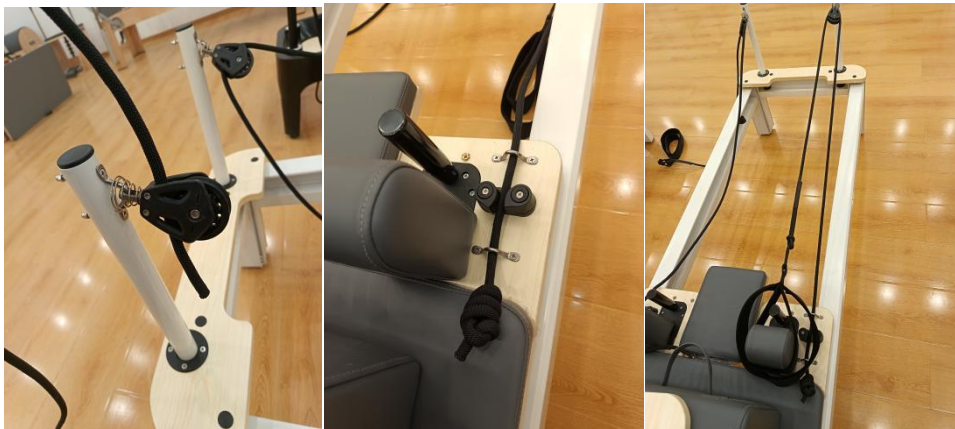
Prepare accessories: ③ springboard x1, ④ foot pedal x1

There is a long slot on the bed frame, and ④ the footrest and ③ springboard are inserted into the long slot as needed.



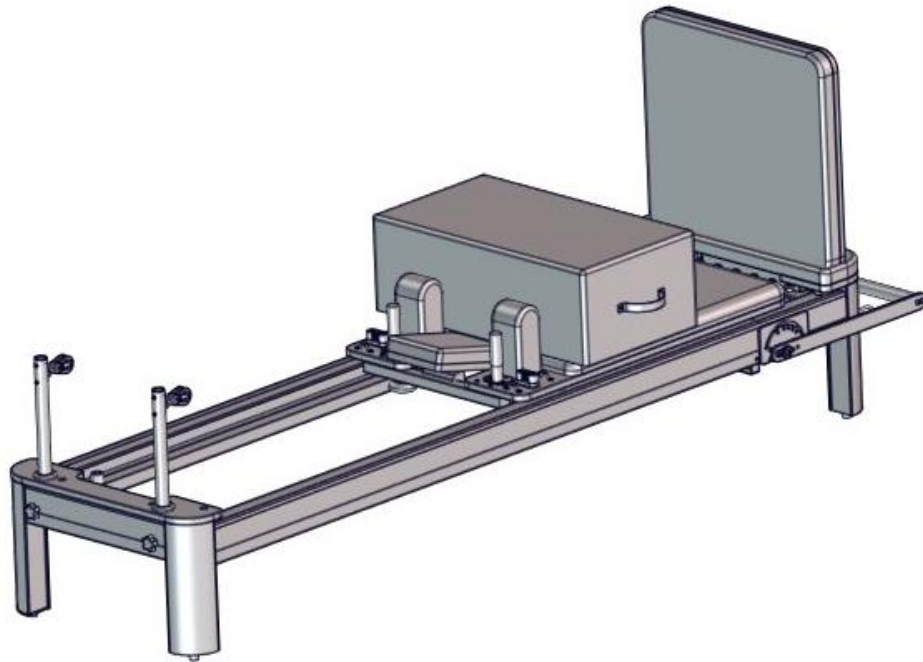
(Note: ③ When the springboard is in use, the stop bar should be adjusted to ③ the rear of the springboard to serve as a support.)

Step (6)



Prepare accessories: ⑫ pull rope x2, ⑪ double-layer pull belt x2

As shown in the picture: use ⑫ the tension rope to pass through ⑧ the wheel of the rope pulley on the vertical pole from top to bottom, and then pull it toward the skateboard, passing through the hump hook, rope clamp, and hump hook on the skateboard according to the style of the picture.



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
-----------	------------

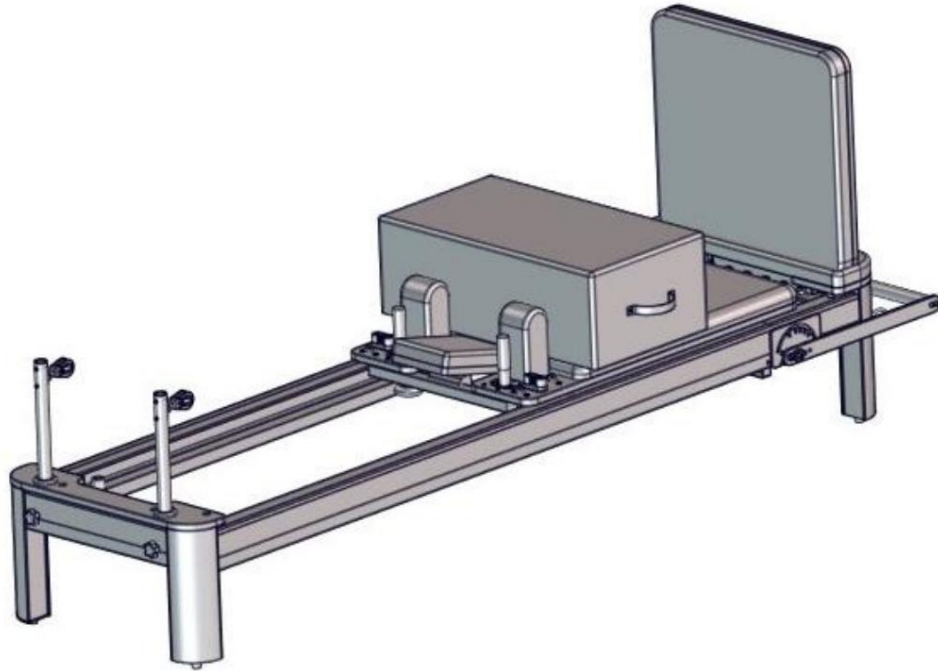
E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

Pilates Reformer

MODÈLE : F6001-B

Pilates Reformer

MODÈLE : F6001-B



Sécurité de fonctionnement



AVERTISSEMENT :

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont pleinement conscients de tous les avertissements et précautions. Ne l'utilisez pas si vous êtes enceinte. Veuillez installer strictement selon les instructions. Pour assurer la sécurité de l'utilisateur, veuillez vérifier que toutes les vis et autres éléments de connexion sont correctement fixés.

les pièces de l'appareil sont intactes avant chaque utilisation

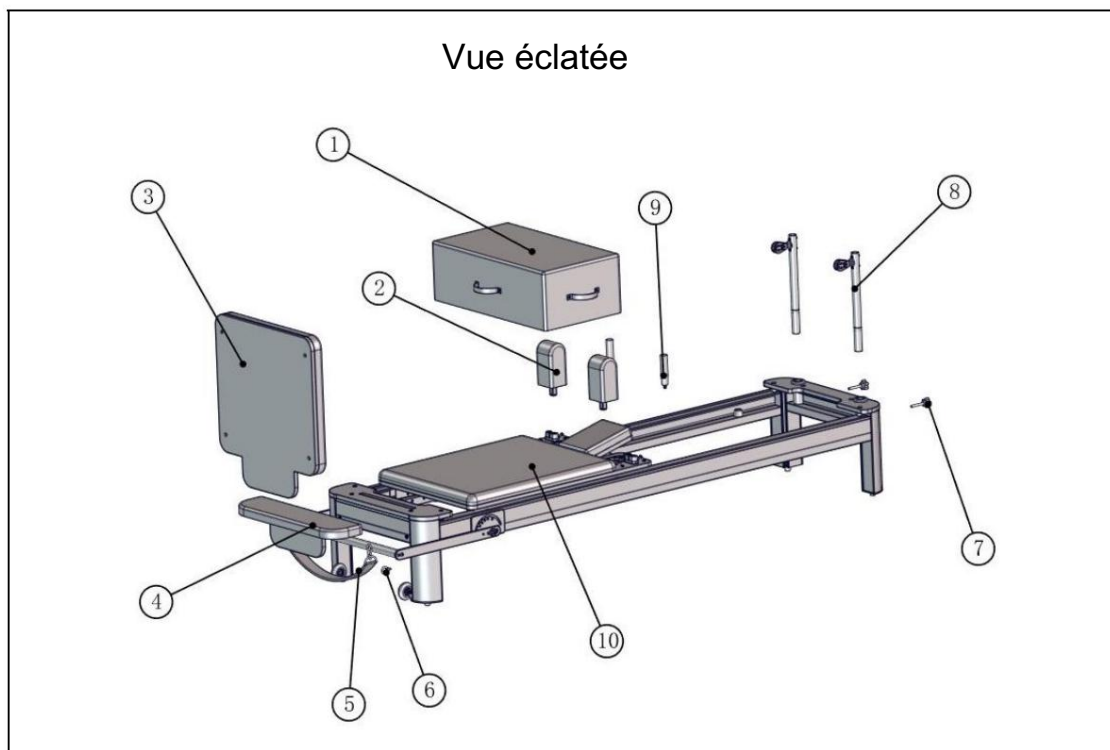
Un exercice physique incorrect ou d'intensité excessive n'est pas bon pour la santé. Il est recommandé de consulter un médecin avant de faire de l'exercice

Il est préférable de porter des vêtements de sport et des chaussures de sport lorsque vous faites de l'exercice. Si vous ressentez des étourdissements, des vomissements ou d'autres symptômes indésirables pendant l'exercice, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement.

Veillez noter que toutes les vis et tous les écrous doivent être serrés avant l'exercice. Veuillez ne pas faire d'exercice une demi-heure avant/après les repas ou 1 heure avant de dormir. Veuillez faire des plans d'exercice.

Le poids de l'utilisateur ne peut pas dépasser 400 lb. L'utilisation excessive par des personnes non qualifiées est interdite. Veillez à ne pas vous pincer les doigts lorsque vous déployez ou pliez le produit. Veuillez faire un simple étirement avant d'utiliser le produit.

CONSEILS : Certaines parties ne peuvent pas être représentées sur le diagramme de décomposition, veuillez prendre les détails en conséquence



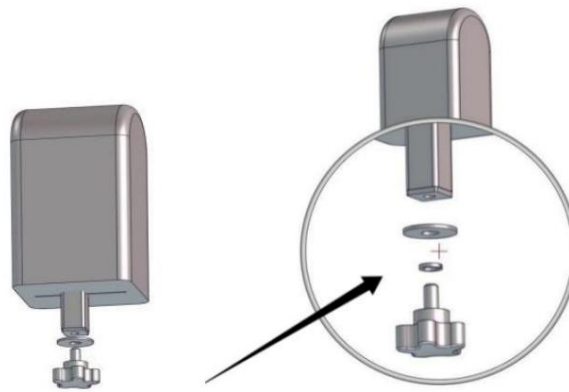
BONNE IDENTIFICATION	décrire	quantité
•1	Boîte carrée	1
•2	Coussin d'épaule	2
•3	tremplin	1
•4	Pédales	1
•5	Sangle à crochet	1
•6	Anneau de levage M6	2
•7	Vis à tête bombée 8X50	2
•8	Il n'y a pas	2
•9	Coussin d'épaule accoudoir en bakélite	2
•10	Cadre de lit principal	1
•11	Cordon de serrage double couche	2
•12	Corde de tension	2
•13	Clé à fourche 13-16	1
•14	Clé hexagonale M5	1
•15	Vis à bouton 8X16	2
•16	Joint large en acier inoxydable	2
•17	Rondelle élastique M8	2

Boîte carrée X1

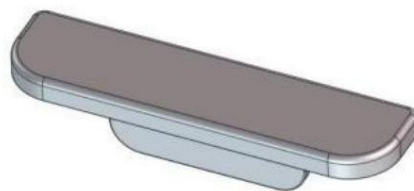


Coussin d'épaule x2 (sous le coussin d'épaule se trouve • 15 vis à bouton 8X16 + • 16 vis en acier inoxydable

grande rondelle en acier + •17 rondelle élastique M8) Voir les étapes d'installation (3) pour plus de détails



Tremplin x1



Pédale x1



Sangle à crochet X1



Anneau de levage M6 x2



Bouton 8X50
Vis X2



Poteau X2



Coussin d'épaule
accouvoirs en bakélite X2

Cadre de lit principal X1



•11 Ceinture de traction double couche X2



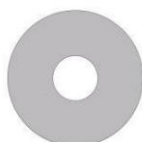
•12 Corde de traction X2



•13 Clé à fourche 13-16 •14 Clé hexagonale M5 •15 Vis à bouton 8X16 X2



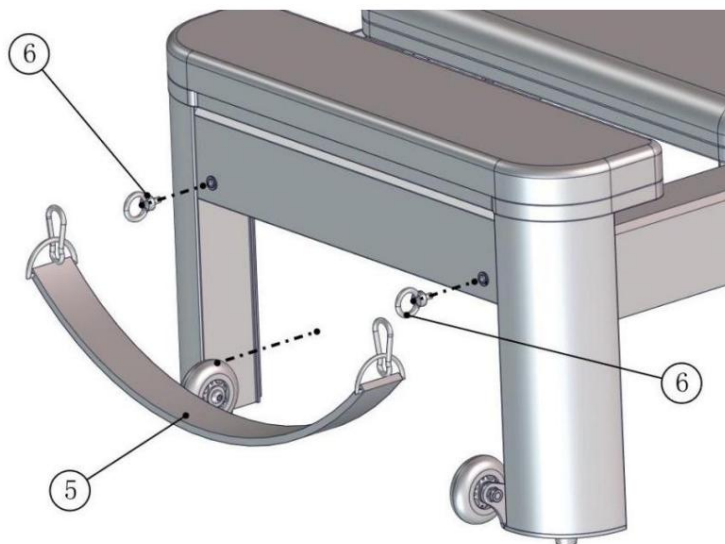
•17 Rondelle élastique M8 X2



•16 Joint large en acier inoxydable X2

Étapes d'installation

Étape (1)



Préparez les accessoires : •5 sangles à crochet X1, •6 vis à œillet X2

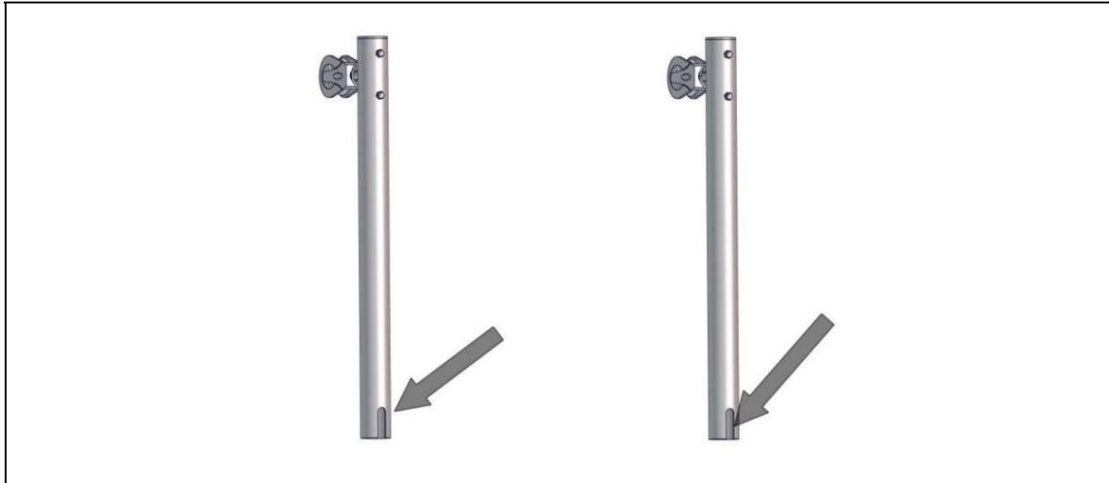
Comme le montre la figure :

Alignez la vis à œil M6 avec le trou du cadre du lit et vissez-la dans le sens des aiguilles d'une montre.

•5 Il y a une boucle de sécurité sur la sangle à crochet, qui est accrochée•6 sur l'anneau de levage M6

Étape (2)





Préparez les accessoires : • 7 vis à bouton 8X50, • 8 2 pôles,

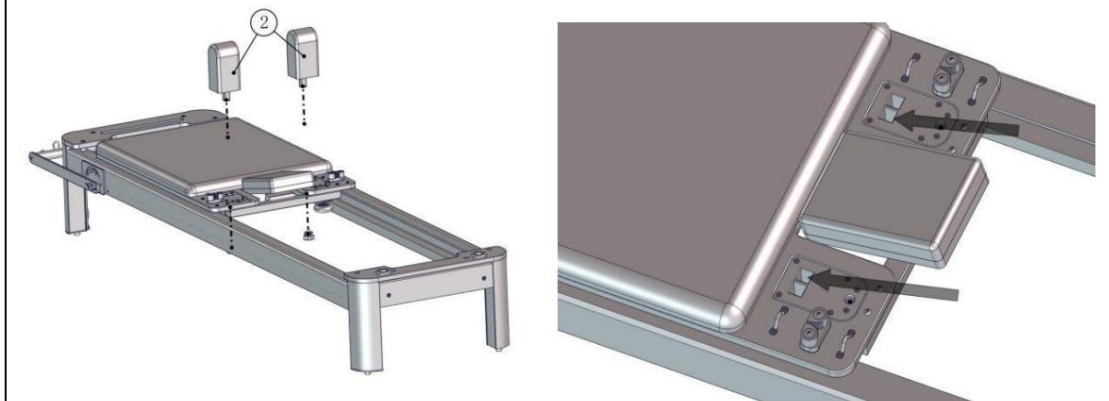
Comme le montre la figure :

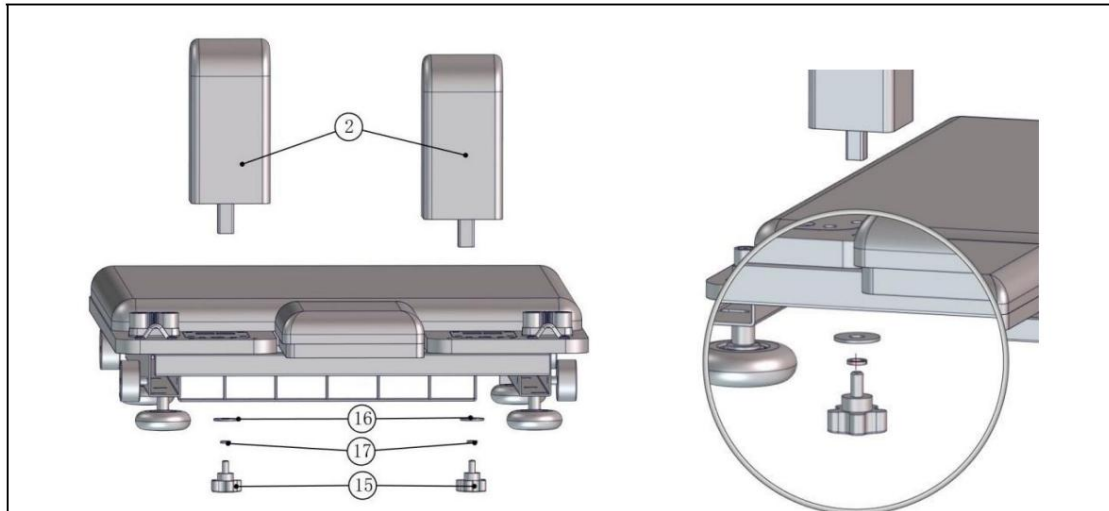
Tout d'abord, •7 vissez la vis à tête cylindrique 8X50 dans le trou du cadre du lit, mais ne vissez pas vers le bas. Insérez ensuite la tige verticale dans le grand trou rond du lit

cadre, alignez l'encoche sur la tige verticale avec •7 la vis à bouton 8X50, et enfin

•7 serrez la vis du bouton 8X50.

Étape (3)





Préparez les accessoires : 2 coussins d'épaule X2, 15 vis à tête ronde 8X16 X2, 16 vis en acier inoxydable

grand joint en acier X2, •17 rondelle élastique M8 X2

Alignez•2 l'oreiller d'épaule avec le trou carré sur le bloc d'oreiller d'épaule sur

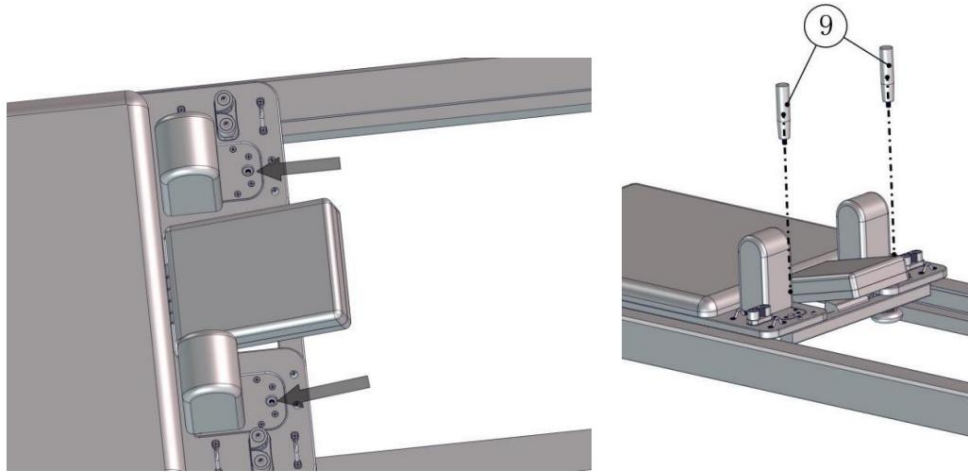
le skateboard et insérez-le de haut en bas. Il y a un trou réservé sur le

coussin d'épaule. •2 Alignez la vis à bouton 8X16•2 sous le bloc d'oreiller d'épaule

avec•15 le trou réservé sur l'oreiller d'épaule pour le serrer. (•15 Il y a un

•17 Rondelle élastique M8 et une•16 grande rondelle en acier inoxydable sur la vis du bouton 8X16)

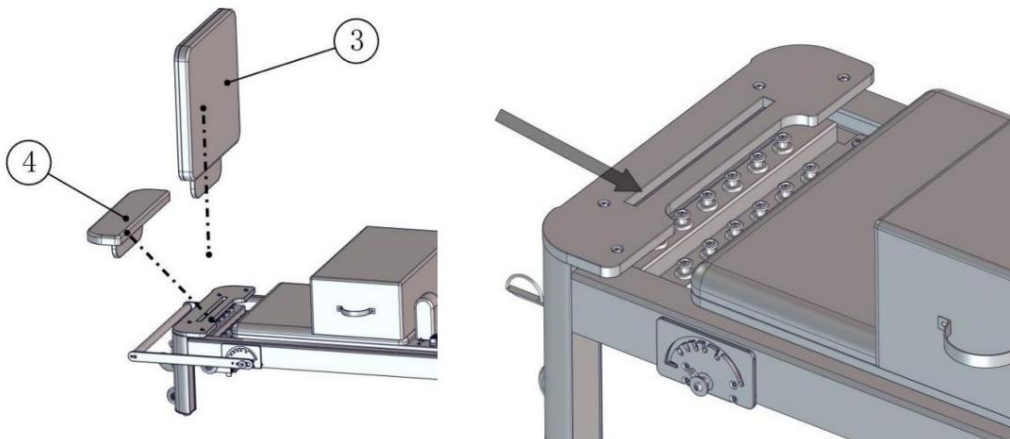
Étape (4)



Préparez les accessoires : •9 coussins d'épaule, accoudoirs en bakélite x2

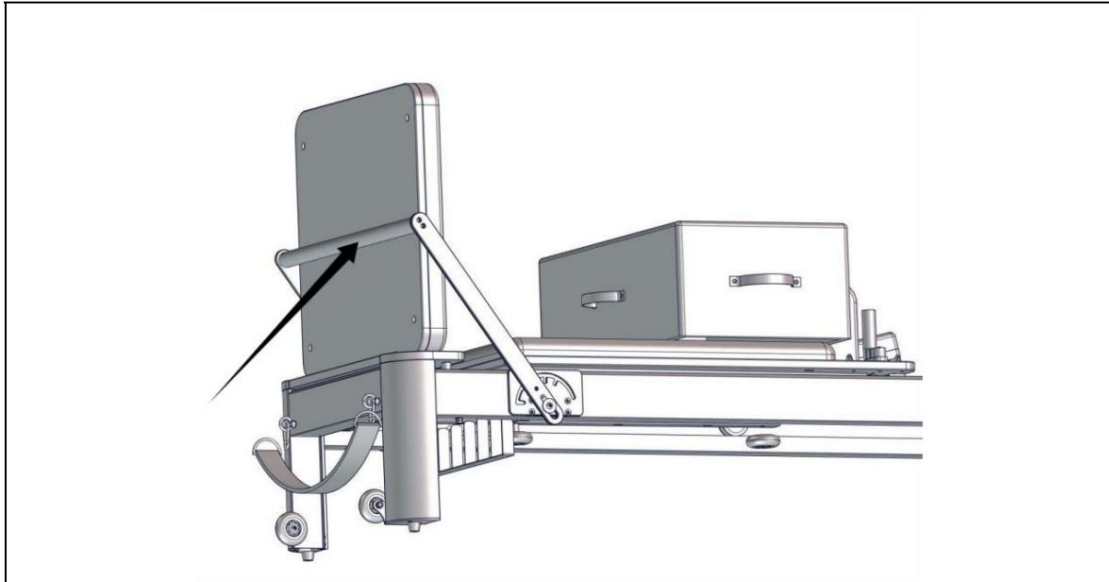
Il y a deux trous ronds sur l'oreiller d'épaule avec des écrous à l'intérieur. Il suffit de les aligner avec les trous et vissez-les dans le sens des aiguilles d'une montre.

Étape (5)



Préparez les accessoires : • 3 tremplins x1, • 4 pédales x1

Il y a une longue fente sur le cadre du lit, et•4 le repose-pieds et•3 le tremplin sont inséré dans la fente longue selon les besoins.



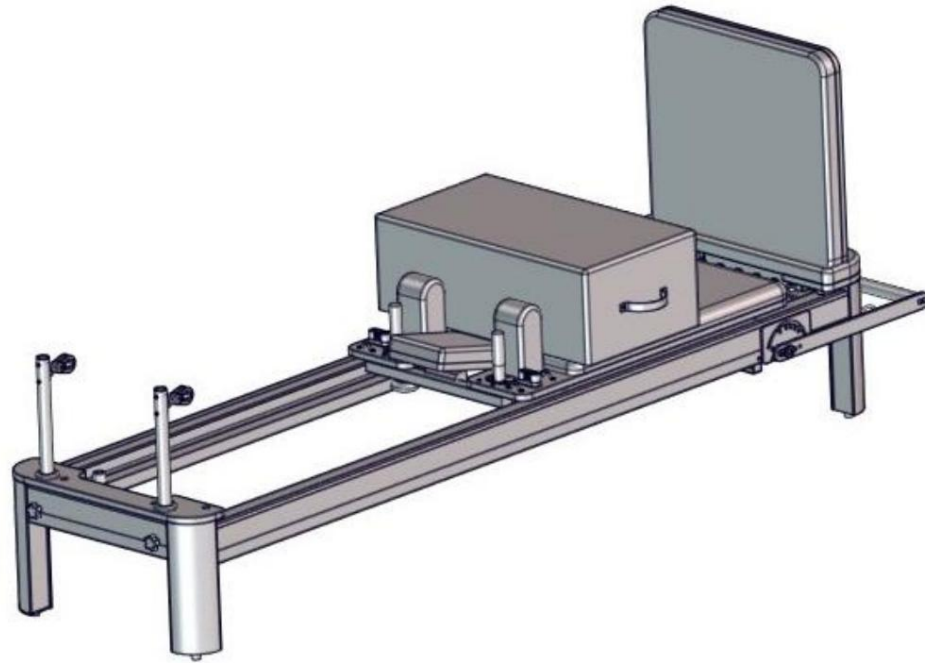
(Remarque : •3 Lorsque le tremplin est utilisé, la barre d'arrêt doit être réglée sur • 3 arrière du tremplin pour servir de support.)

Étape (6)



Préparez les accessoires : • 12 cordes de traction x2, • 11 ceintures de traction double couche x2

Comme indiqué sur l'image : utilisez la corde de tension •12 pour passer à travers la roue •8 de la poulie à corde sur le poteau vertical de haut en bas, puis tirez-la vers le skateboard, en passant par le crochet de bosse, le serre-corde et le crochet de bosse sur le skateboard selon le style de l'image.



Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi Adresse :
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australie

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



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



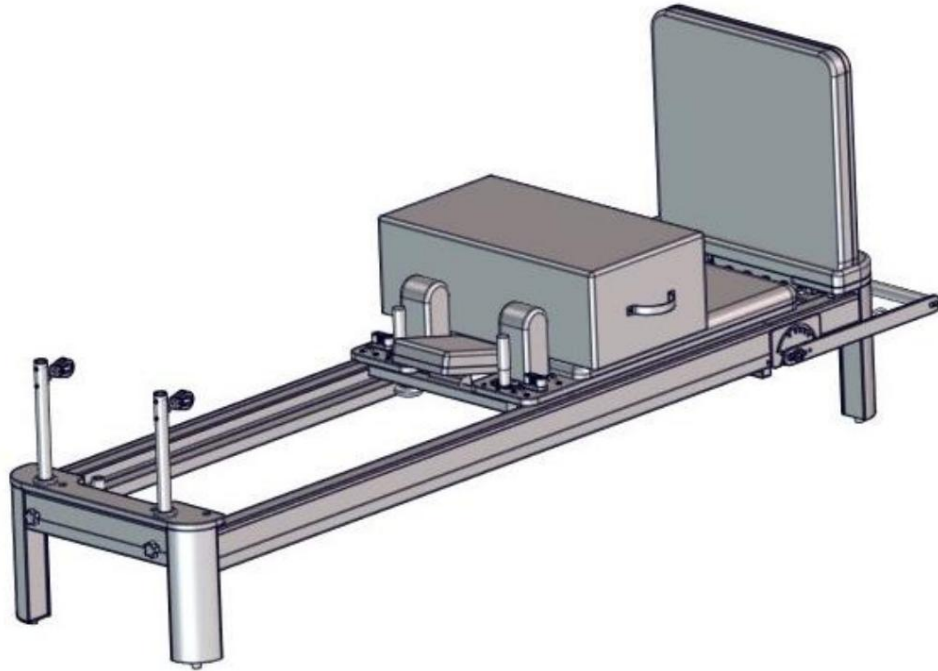
E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Francfort-sur-le-Main.

Pilates Reformer

MODELL:F6001-B

Pilates Reformer

MODELL: F6001-B



Betriebssicherheit



WARNUNG:

Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen kennen. •

Verwenden Sie es nicht, wenn Sie schwanger

sind. • Installieren Sie es bitte streng nach den Anweisungen. • Um die

Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten, überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben und andere Verbindungselemente richtig sitzen.

Teile am Gerät sind vor jedem Gebrauch intakt

• Falsches oder übermäßig intensives Training ist nicht gut für die Gesundheit. Es wird empfohlen, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren

• Tragen Sie beim Training am besten Sportbekleidung und Sportschuhe. • Sollten Sie

während des Trainings Schwindel, Erbrechen oder andere widrige Symptome verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen.

• Beachten Sie, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Training festgezogen werden

müssen. • Bitte trainieren Sie eine halbe Stunde vor/nach dem Essen und 1 Stunde vor dem Schlafengehen

nicht. • Bitte erstellen Sie Trainingspläne. •

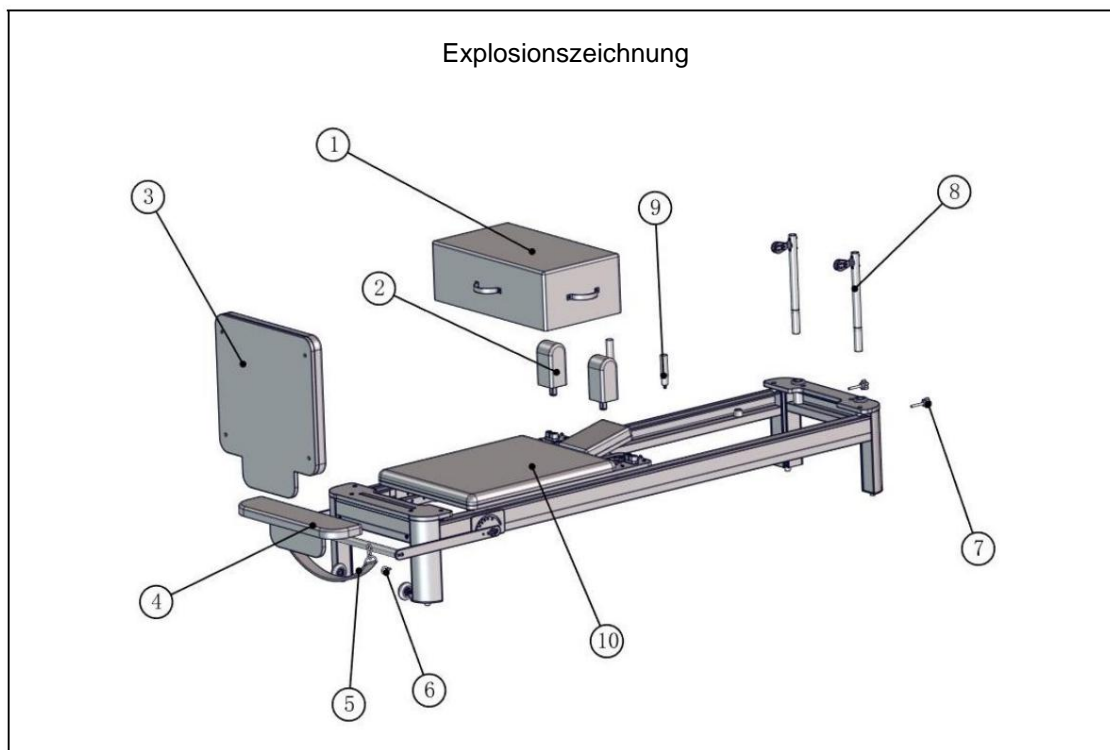
Das Gewicht des Benutzers darf 180 kg nicht überschreiten.

• Übermäßiger Gebrauch durch ungelernte Personen ist verboten. •

Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich beim Auf- oder Zusammenklappen des Produkts nicht die Finger einklemmen.

• Bitte machen Sie vor der Verwendung des Produkts ein paar Dehnübungen.

TIPPS: Einige Teile können nicht im Zerlegungsdiagramm dargestellt werden, bitte nehmen Sie die Details entsprechend



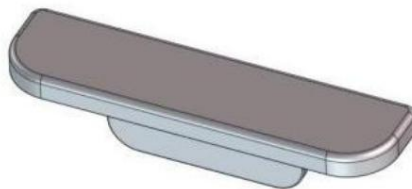
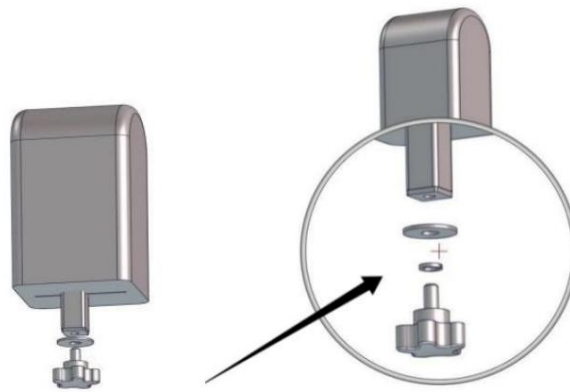
Guter Ausweis	beschreiben	Menge
•1	Quadratische Box	1
•2	Schulterkissen	2
•3	Sprungbrett	1
•4	Pedale	1
•5	Hakenband	1
•6	M6 Hebeöse	2
•7	8X50 Knopfschraube	2
•8	Gibt es nicht	2
•9	Schulterkissen Bakelit Armlehne	2
•10	Hauptbettrahmen	1
•11	Doppellagiger Kordelzug	2
•12	Spannseil	2
•13	13-16 Maulschlüssel	1
•14	M5 Sechskantschlüssel	1
•15	8X16 Knopfschraube	2
•16	Große Edelstahldichtung	2
•17	M8 Federscheibe	2

• Quadratische Box X1



• Schulterkissen x2 (unter dem Schulterkissen ist •15 8X16 Knopfschraube + •16 Edelstahl

große Stahlscheibe + •17 M8 Federscheibe) Einzelheiten finden Sie in den Installationsschritten (3)



• Sprungbrett x1 • Fußpedal x1

• Hakenband X1



• M6
Hebering x2



• 8X50 Knopf
Schraube X2



• Stange X2



• Schulterkissen
Bakelit-Arme X2

• Hauptbettrahmen X1



•11 Doppellagiger Zugriemen X2



•12 Zugseil X2



•13 13-16 Maulschlüssel



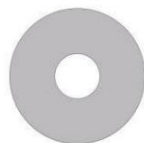
•14 M5 Sechskantschlüssel



•15 8X16 Knopfschraube X2



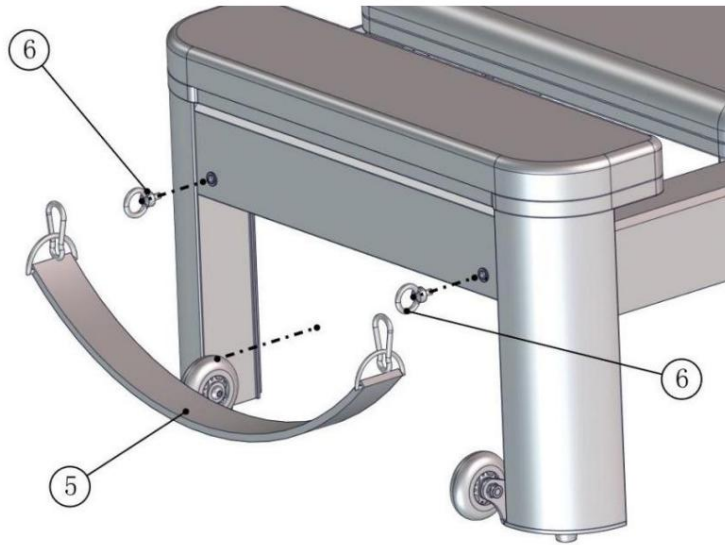
•17 M8 Federscheibe X2



•16 Edelstahl-Großdichtung X2

Installationsschritte

Schritt (1)



Bereiten Sie Zubehör vor: • 5 Hakenband X1, • 6 Ringschrauben X2

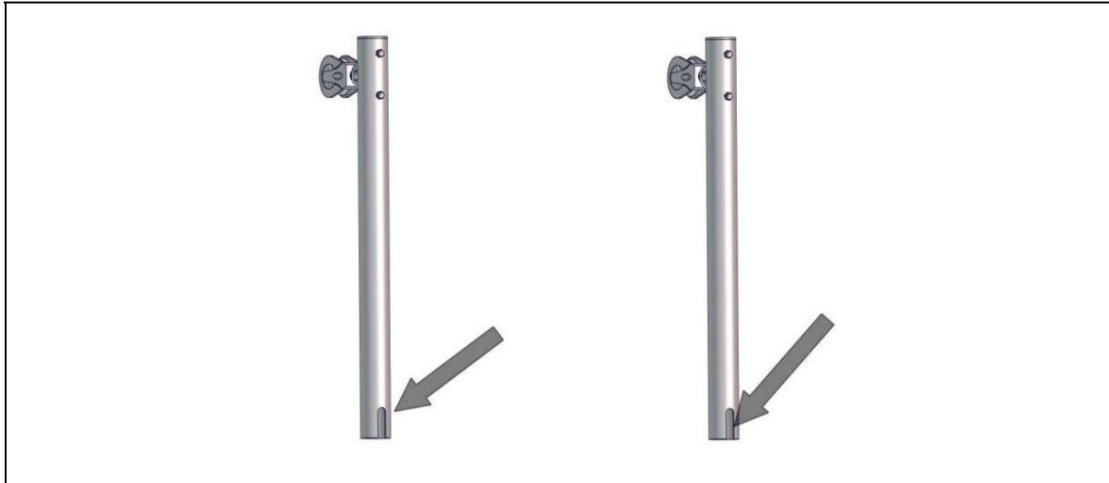
Wie in der Abbildung gezeigt:

Richten Sie die M6-Ringschraube auf das Loch im Bettrahmen aus und schrauben Sie sie im Uhrzeigersinn ein.

•5 Am Hakenband befindet sich eine Sicherheitsschnalle, die aufgehängt wird •6 am M6-Hebering

Schritt (2)





Bereiten Sie Zubehör vor: • 7 8X50 Knopfschrauben, • 8 2 Stangen,

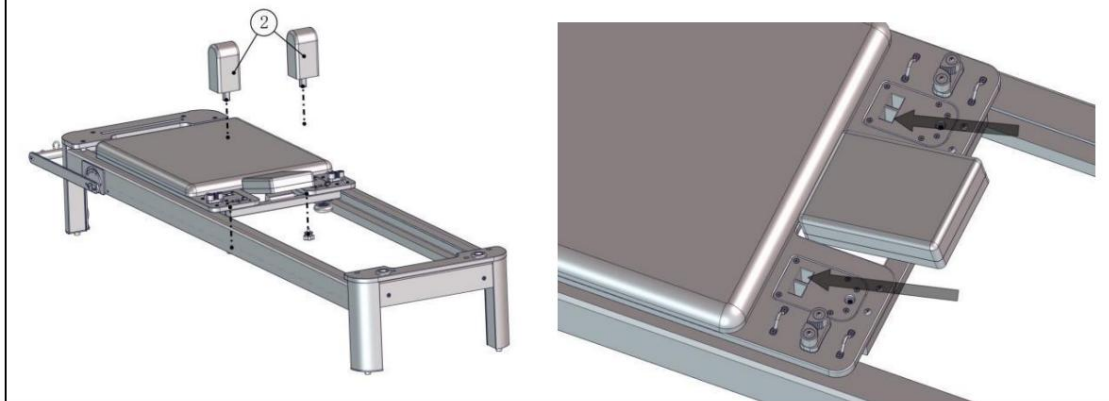
Wie in der Abbildung gezeigt:

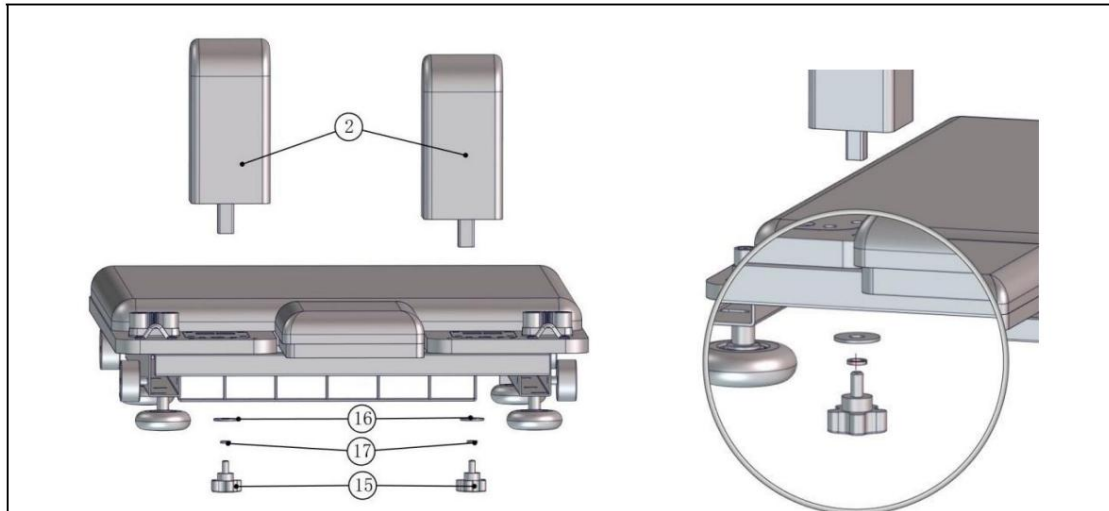
Zuerst •7 schrauben Sie die 8X50 Knopfschraube in das Loch am Bettrahmen, aber schrauben Sie nicht es nach unten. Stecken Sie dann die vertikale Stange in das große runde Loch am Bett

Rahmen, richten Sie die Kerbe an der vertikalen Stange mit•7 der 8X50-Knopfschraube aus und schließlich

•7 Ziehen Sie die 8x50-Knopfschraube fest.

Schritt (3)





Bereiten Sie Zubehör vor: • 2 Schulterkissen X2, • 15 8X16 Knopfschraube X2, • 16 Edelstahl

Große Stahldichtung X2, •17 M8 Federscheibe X2

Richten Sie das Schulterkissen mit der quadratischen Öffnung am Schulterkissenblock auf

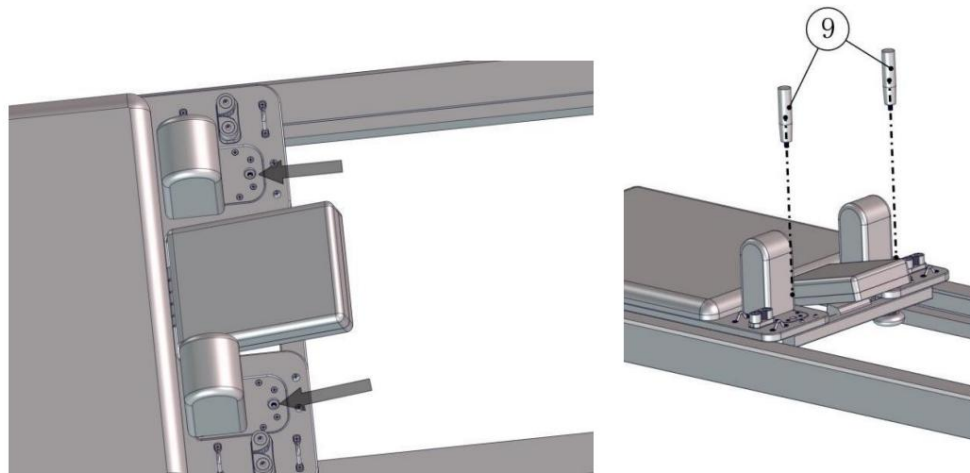
das Skateboard und schieben Sie es von oben nach unten ein. Es gibt ein reserviertes Loch auf der

Schulterkissen. •2 Richten Sie die 8X16 Knopfschraube •2 unter dem Schulterkissenblock aus

mit •15 dem reservierten Loch am Schulterkissen, um es festzuziehen. (•15 Es gibt eine

•17 M8 Federscheibe und eine •16 große Edelstahlscheibe auf der 8X16 Knopfschraube)

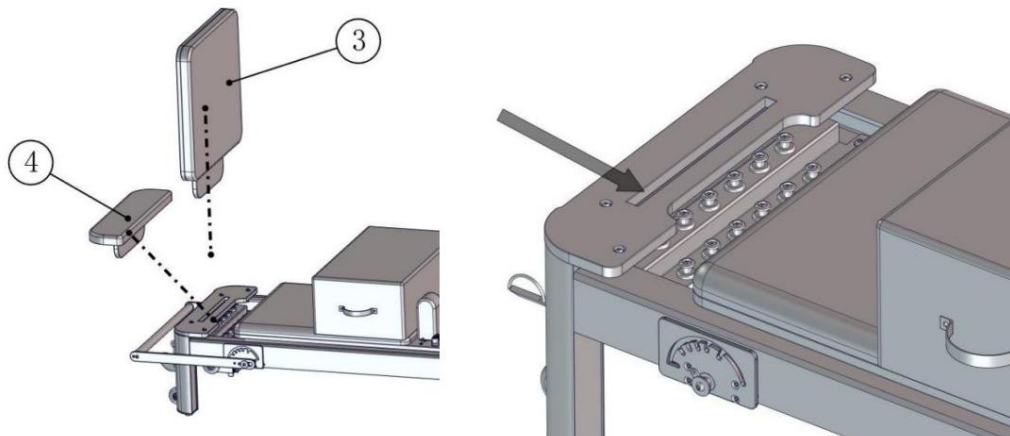
Schritt (4)



Zubehör vorbereiten: •9 Schulterkissen Bakelit Armlehne x2

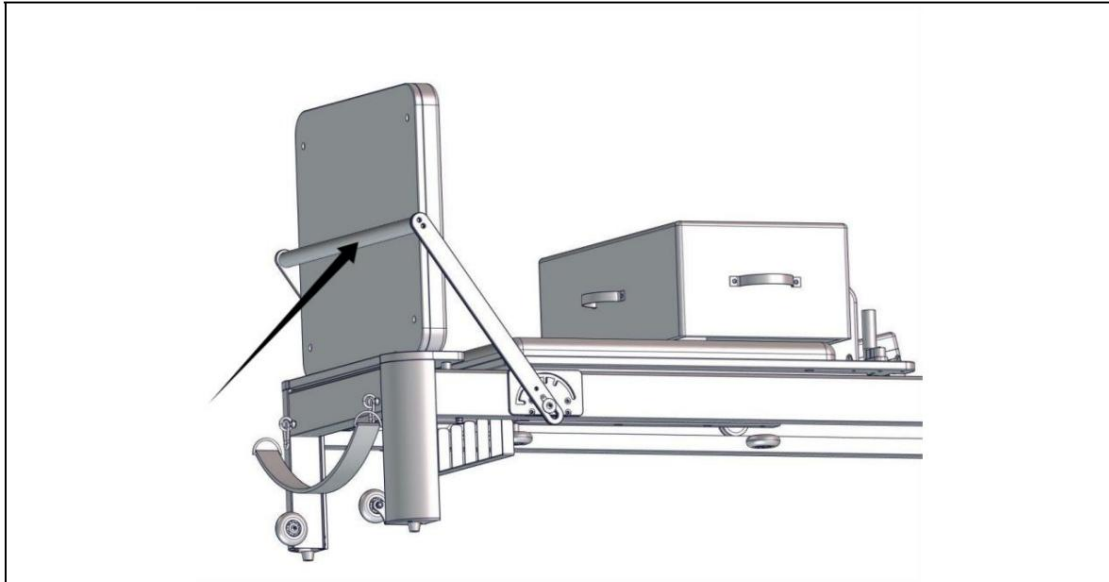
Auf dem Schulterkissen befinden sich zwei runde Löcher mit Muttern darin. Richten Sie sie einfach aus mit den Löchern und schrauben Sie sie im Uhrzeigersinn ein.

Schritt (5)



Zubehör vorbereiten: • 3 Sprungbrett x1, • 4 Fußpedale x1

Am Bettrahmen befindet sich ein langer Schlitz, und •4 die Fußstütze und •3 das Sprungbrett sind bei Bedarf in den Langschlitz eingeschoben.



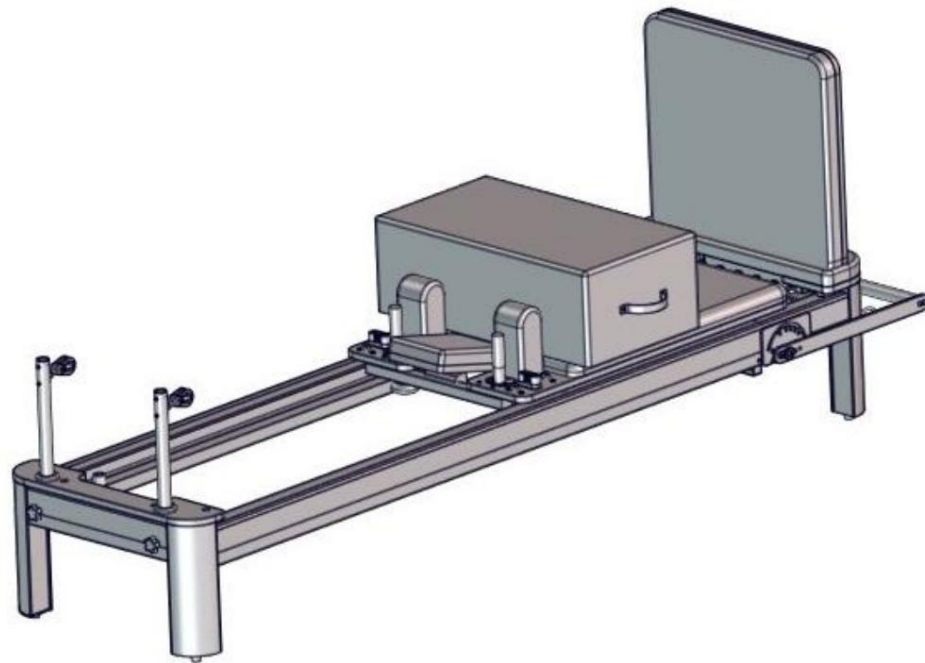
(Hinweis:•3 Wenn das Sprungbrett in Gebrauch ist, sollte die Stoppleiste so eingestellt werden,•3 dass Rückseite des Sprungbretts als Stütze dienen.)

Schritt (6)



Zubehör vorbereiten: •12 Zugseil x2, •11 doppelagiges Zugband x2

Wie in der Abbildung gezeigt: Verwenden Sie •12 das Spannseil, um es durch •8 das Rad des die Seilrolle an der senkrechten Stange von oben nach unten und ziehen Sie sie dann in Richtung Skateboard, durch den Hump Hook, Seilklemme und Hump Hook am Skateboard entsprechend dem Stil des Bildes.



Hersteller: Shanghai muxinmuyeyouxiangongsi **Adresse:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, Shanghai 200000 CN.

Nach AUS importiert: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW 2122
Australien

Importiert in die 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

Vertreter der EG	
-------------------------	--

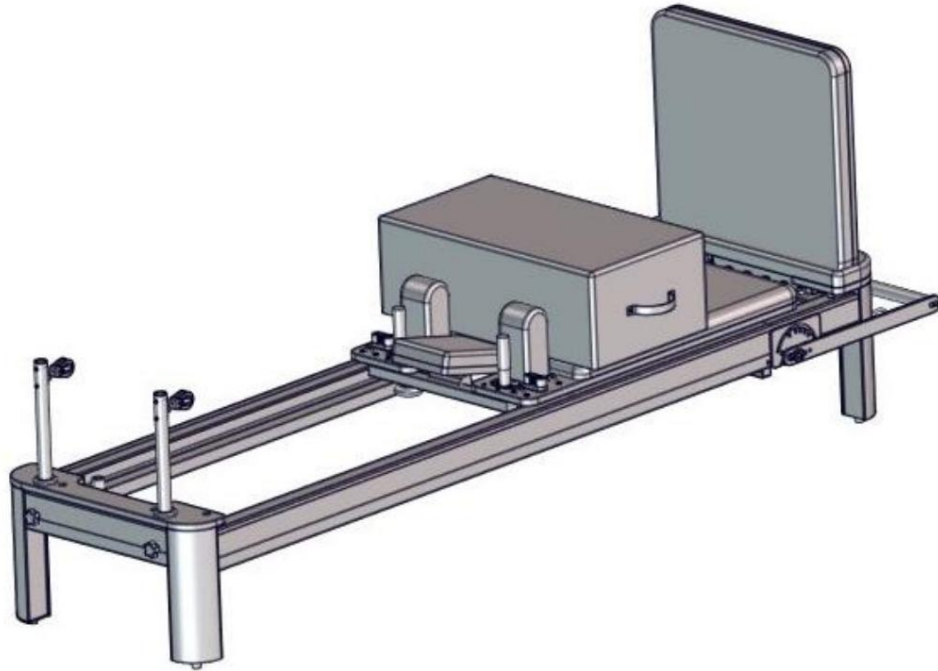
E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

Riformatore Pilates

MODELLO:F6001-B

Riformatore Pilates

MODELLO: F6001-B



Sicurezza operativa



ATTENZIONE:

leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti di questo prodotto siano pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e precauzioni. ÿ Non utilizzarlo in caso di gravidanza ÿ Installare rigorosamente secondo le istruzioni ÿ Per garantire la sicurezza dell'utente, verificare che tutte le viti e gli altri collegamenti

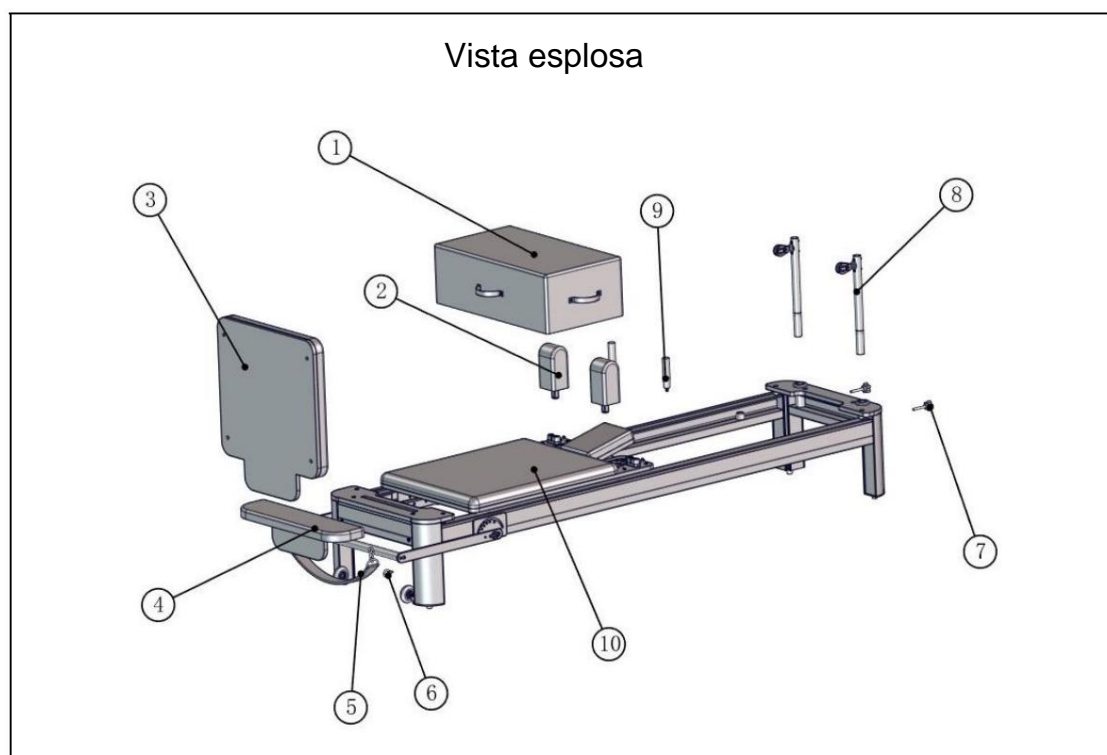
le parti del dispositivo siano intatte prima di ogni utilizzo

ÿ L'esercizio fisico scorretto o di intensità eccessiva non fa bene alla salute. Si consiglia di consultare un medico prima di fare esercizio fisico

ÿ È meglio indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive durante l'attività fisica. ÿ Se durante l'attività fisica si avvertono vertigini, vomito o altri sintomi avversi, interrompere immediatamente l'allenamento.

ÿ Si prega di notare che tutte le viti e i dadi devono essere serrati prima dell'esercizio. ÿ Si prega di non allenarsi mezz'ora prima/dopo i pasti o 1 ora prima di dormire. ÿ Si prega di pianificare gli esercizi. ÿ Il peso dell'utente non può superare i 400 libbre. ÿ È vietato l'uso eccessivo da parte di persone inesperte. ÿ Fare attenzione a non pizzicarsi le dita quando si apre o si piega il prodotto. ÿ Fare un semplice stretching prima di utilizzare il prodotto.

SUGGERIMENTI: alcune parti non possono essere rappresentate sul diagramma di decomposizione, si prega di prendere i dettagli di conseguenza



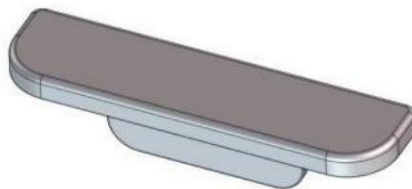
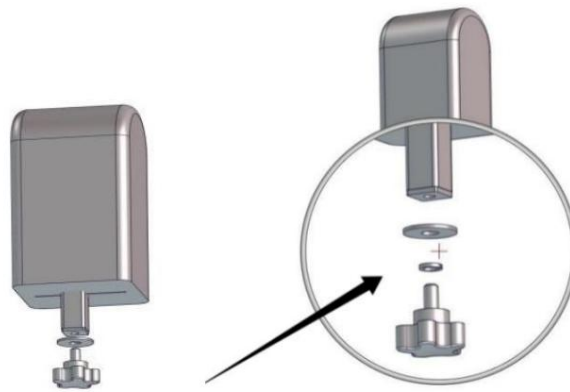
BUONA IDENTITÀ	descrivere	quantità
•1	Scatola quadrata	1
•2	Cuscino per le spalle	2
•3	trampolino	1
•4	Pedali	1
•5	Cinghia a gancio	1
•6	Anello di sollevamento M6	2
•7	Vite a manopola 8X50	2
•8	Non c'è	2
•9	Cuscino per spalla bracciolo in bachelite	2
•10	Telaio del letto principale	1
•11	Coulisse a doppio strato	2
•12	Funne di tensione	2
•13	Chiave inglese aperta 13-16	1
•14	Chiave esagonale M5	1
•15	Vite a manopola 8X16	2
•16	Guarnizione grande in acciaio inox	2
•17	Rondella elastica M8	2

ÿScatola quadrata X1



ÿCuscino per le spalle x2 (sotto il cuscino per le spalle c'è una vite con manopola •15 8X16 + •16 in acciaio inossidabile

rondella grande in acciaio + •17 rondella elastica M8) Vedere i passaggi di installazione (3) per i dettagli



ÿ Trampolino x1 ÿ Pedale x1

ÿ Cinghia a gancio X1



ÿ Anello di sollevamento M6 x2



ÿ Manopola 8X50 Vite X2



ÿ Palo X2



ÿ Cuscino per le spalle bracci in bachelite X2

• Telaio del letto principale X1



•11 Cinghia di trazione a doppio strato X2



•12 Corda di trazione X2



•13 Chiave fissa 13-16 •14 Chiave esagonale M5 •15 Vite a manopola 8X16 X2



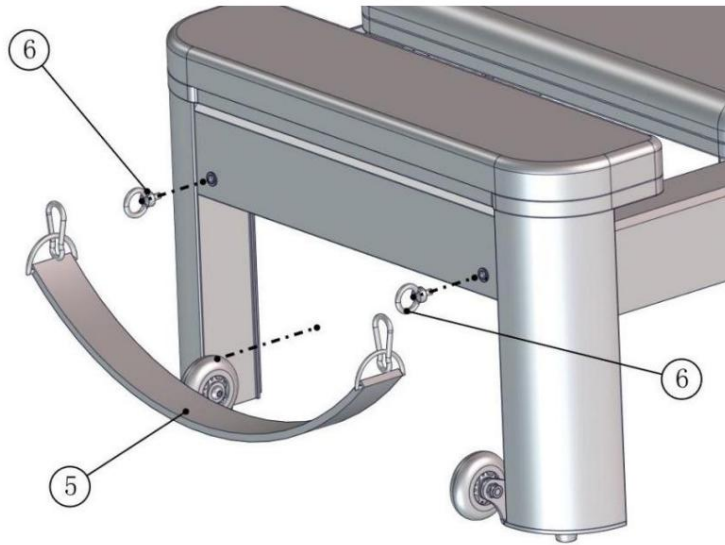
•17 Rondella elastica M8 X2



•16 Guarnizione grande in acciaio inossidabile X2

Fasi di installazione

Passo (1)



Preparare gli accessori: •5 cinghia a gancio X1, •6 vite a occhiello X2

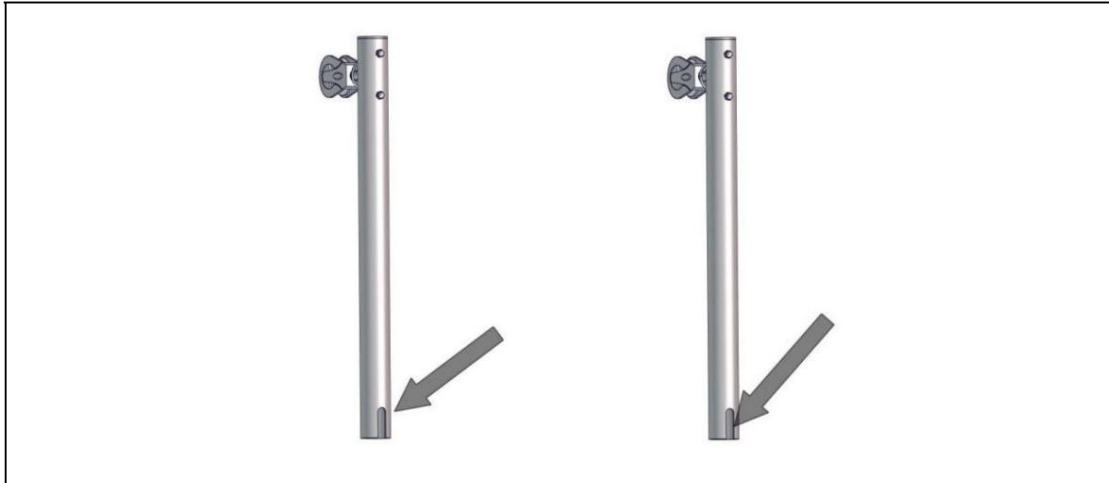
Come mostrato nella figura:

Allineare•6 la vite ad occhiello M6 con il foro sul telaio del letto e avvitare in senso orario.

•5 C'è una fibbia di sicurezza sulla cinghia del gancio, che è appesa•6 all'anello di sollevamento M6

Passo (2)





Preparare gli accessori: •7 viti a manopola 8X50, •8 2 poli,

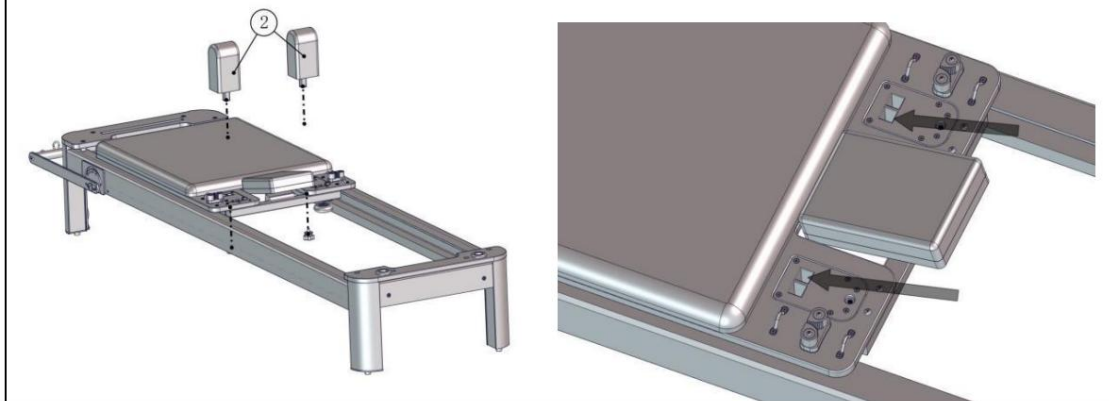
Come mostrato nella figura:

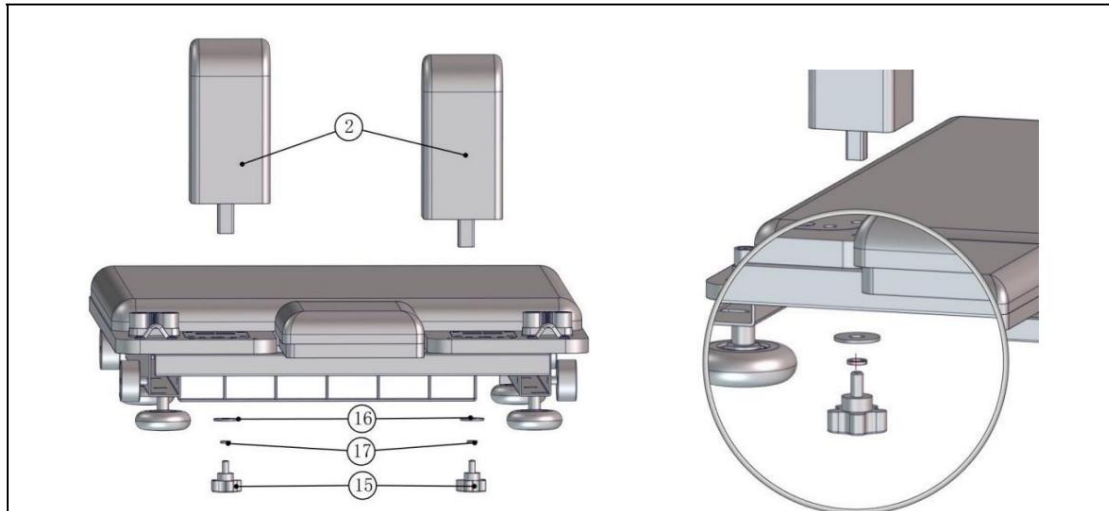
Per prima cosa,•7 avvitare la vite a manopola 8X50 nel foro sul telaio del letto, ma non avvitare verso il basso. Quindi inserisci l'asta verticale nel grande foro rotondo sul letto

telaio, allineare la tacca sull'asta verticale con•7 la vite con manopola 8X50 e infine

•7 stringere la vite della manopola 8X50.

Passo (3)





Preparare gli accessori: •2 cuscini per le spalle X2, •15 viti con manopola 8X16 X2, •16 in acciaio inossidabile

guarnizione grande in acciaio X2,•17 rondella elastica M8 X2

Allinea•2 il cuscino per la spalla con il foro quadrato sul blocco del cuscino per la spalla su

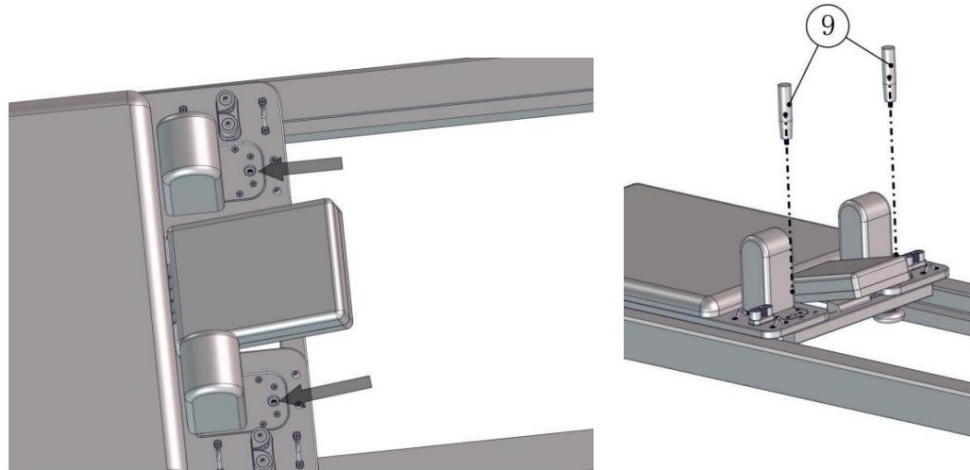
lo skateboard e inserirlo dall'alto verso il basso. C'è un foro riservato sul

cuscino per la spalla.•2 Allineare la vite con manopola 8X16•2 sotto il blocco del cuscino per la spalla

con•15 il foro riservato sul cuscino per la spalla per stringerlo. (•15 C'è un

•17 Rondella elastica M8 e una rondella grande in acciaio inossidabile •16 sulla vite con manopola 8X16)

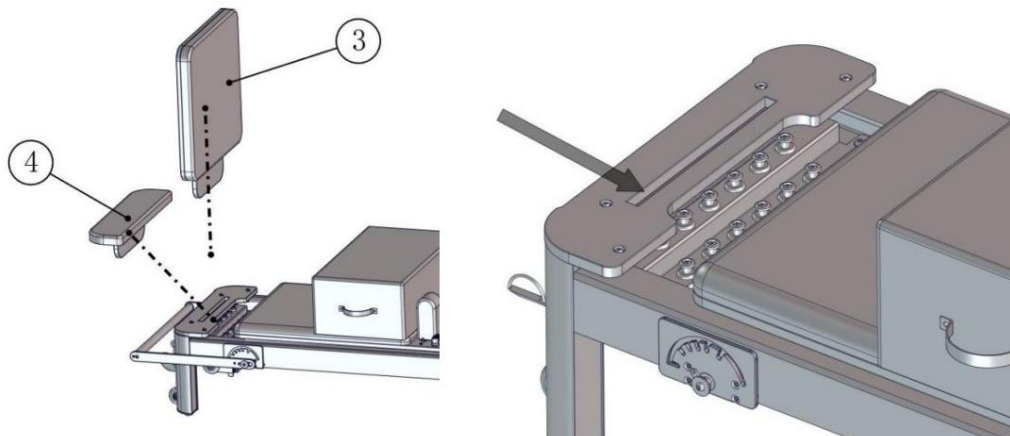
Passo (4)



Preparare gli accessori: •9 cuscini per le spalle in bachelite per braccioli x2

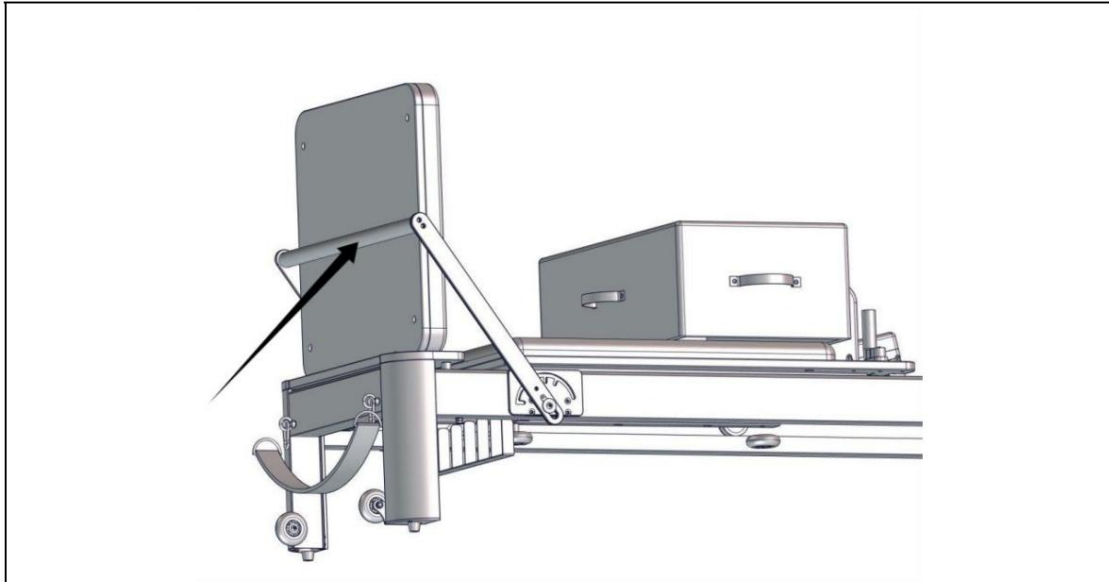
Ci sono due fori rotondi sul cuscino per le spalle con i dadi all'interno. Basta allinearli con i fori e avvitarli in senso orario.

Passo (5)



Preparare gli accessori: •3 trampolino x1, •4 pedale x1

C'è una lunga fessura sul telaio del letto e•4 il poggiatesta e•3 il trampolino sono inseriti nella fessura lunga secondo necessità.



(Nota:•3 Quando il trampolino è in uso, la barra di arresto deve essere regolata su• 3 parte posteriore del trampolino per fungere da supporto.)

Passo (6)



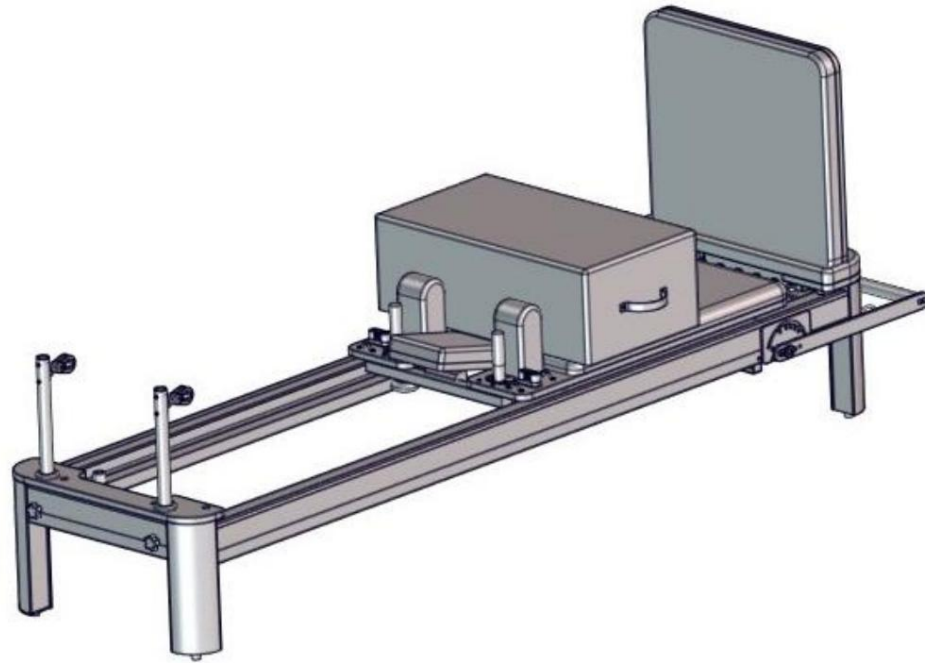
Preparare gli accessori: •12 funi di trazione x2, •11 cinghie di trazione a doppio strato x2

Come mostrato nell'immagine: utilizzare•12 la corda di tensione per passare attraverso•8 la ruota di

la carrucola della corda sul palo verticale dall'alto verso il basso, quindi tirarla verso l'

skateboard, passando attraverso il gancio della gobba, il morsetto della corda e il gancio della gobba sul

skateboard secondo lo stile dell'immagine.



Produttore: Shuangmixinmuyeyouxiangongsi **Indirizzo:**

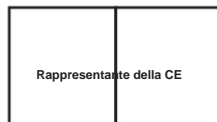
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW 2122
Australia

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



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



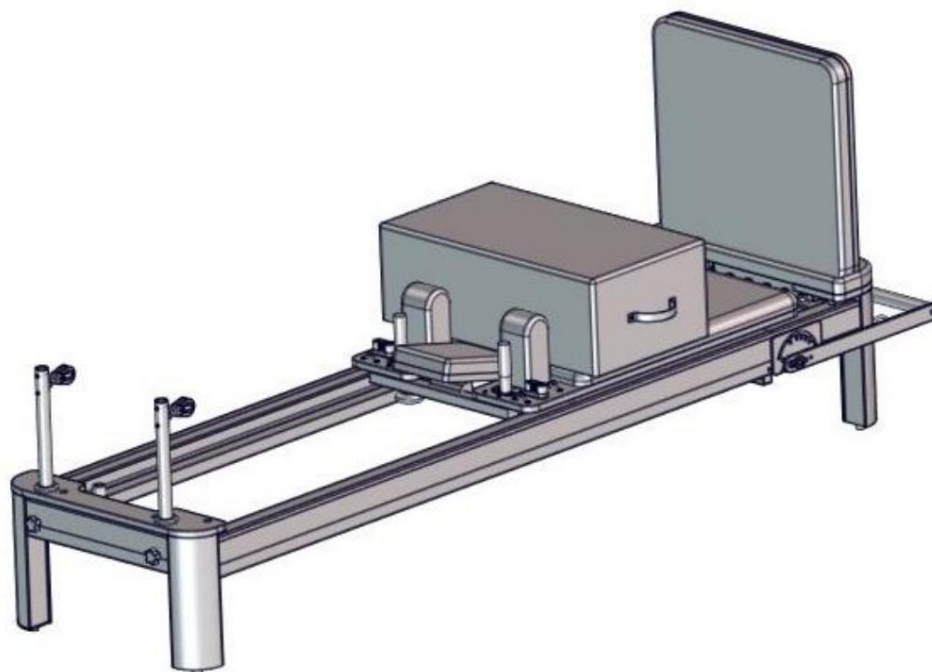
E-CrossStu GmbH
Magonza Landstr.69,
60329 Francoforte sul Meno.

Reformador de Pilates

MODELO:F6001-B

Reformador de Pilates

MODELO: F6001-B



Seguridad de operación



ADVERTENCIA:

Lea todas las instrucciones antes de usar este producto. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto conozcan todas las advertencias y precauciones. No lo use si está embarazada. Instálelo estrictamente de acuerdo con las instrucciones. Para garantizar la seguridad del usuario, verifique que todos los tornillos y otras conexiones estén

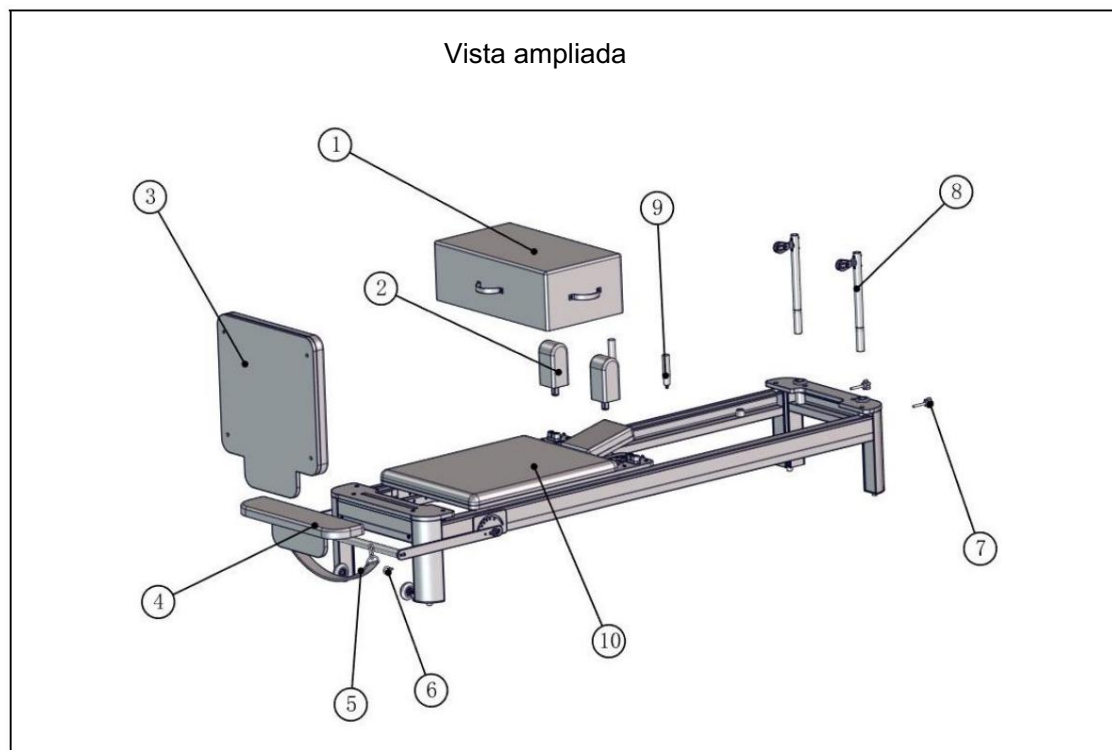
Las piezas del dispositivo están intactas antes de cada uso.

El ejercicio de intensidad incorrecta o excesiva no es bueno para la salud. Se recomienda consultar a un médico antes de hacer ejercicio.

Es mejor usar ropa y calzado deportivo durante el ejercicio. Si siente mareos, vómitos u otros síntomas adversos durante el ejercicio, debe dejar de entrenar inmediatamente.

Tenga en cuenta que todos los tornillos y tuercas deben apretarse antes de hacer ejercicio. No haga ejercicio media hora antes o después de las comidas o 1 hora antes de dormir. Haga planes de ejercicio. El peso del usuario no puede superar las 400 libras. Se prohíbe el uso excesivo por parte de personas no capacitadas. Tenga cuidado de no pillarse los dedos al desplegar o plegar el producto. Haga un estiramiento simple antes de usar el producto.

CONSEJOS: Algunas partes no se pueden representar en el diagrama de descomposición, tome los detalles correspondientes.



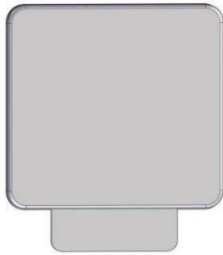
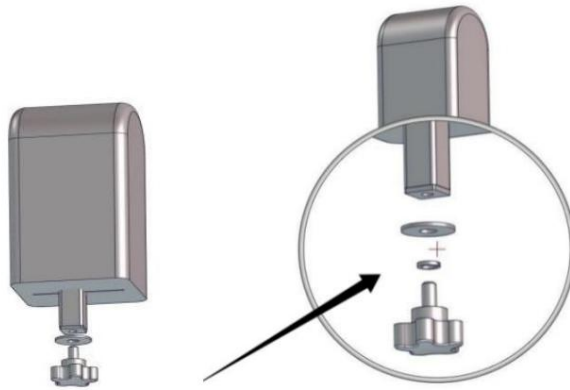
BUENA IDENTIFICACIÓN	describir	cantidad
•1	Caja cuadrada	1
•2	Almohada de hombro	2
•3	trampolín	1
•4	Pedales	1
•5	Correa con gancho	1
•6	Anillo de elevación M6	2
•7	Tornillo de perilla de 8 x 50	2
•8	no hay	2
•9	Reposabrazos de baquelita con almohada para el hombro	2
•10	Marco de cama principal	1
•11	Cordón de doble capa	2
•12	Cuerda de tensión	2
•13	Llave de boca abierta 13-16	1
•14	Llave hexagonal M5	1
•15	Tornillo de perilla de 8 x 16	2
•16	Junta grande de acero inoxidable	2
•17	Arandela elástica M8	2

Caja cuadrada X1

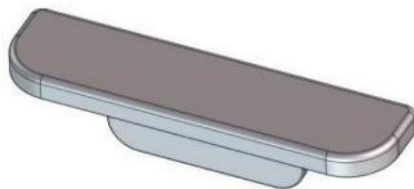


Almohada para hombros x2 (debajo de la almohada para hombros hay un tornillo de perilla de •15 8X16 + un tornillo de acero inoxidable de •16)

Arandela grande de acero + arandela de resorte M8 •17) Consulte los pasos de instalación (3) para obtener más detalles



Trampolín x1



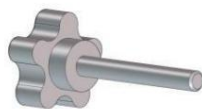
Pedal x1



Correa con gancho X1



Anillo de elevación M6 x2



Perilla 8X50
Tornillo X2

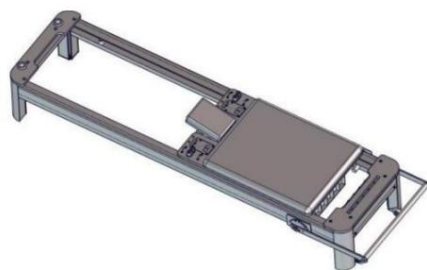


Poste X2



Almohada para hombros
brazos de baquelita X2

Marco de cama principal X1



•11 Cinturón de tracción de doble capa X2



•12 Cuerda de tracción X2



•13 Llave de boca abierta de 13-16



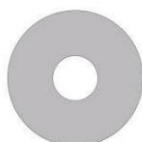
•14 Llave hexagonal M5



•15 Tornillo de perilla 8X16 X2



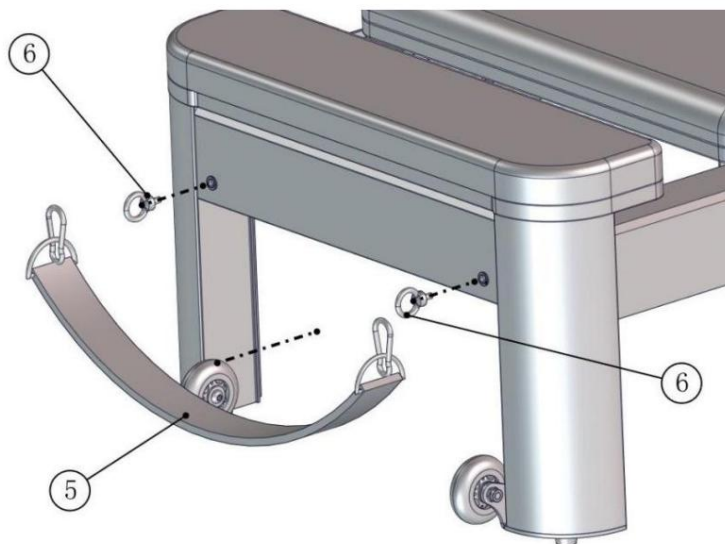
•17 Arandela elástica M8 X2



•16 Junta grande de acero inoxidable X2

Pasos de instalación

Paso (1)



Prepare los accesorios: • 5 correas de gancho X1, • 6 tornillos de perno de ojo X2

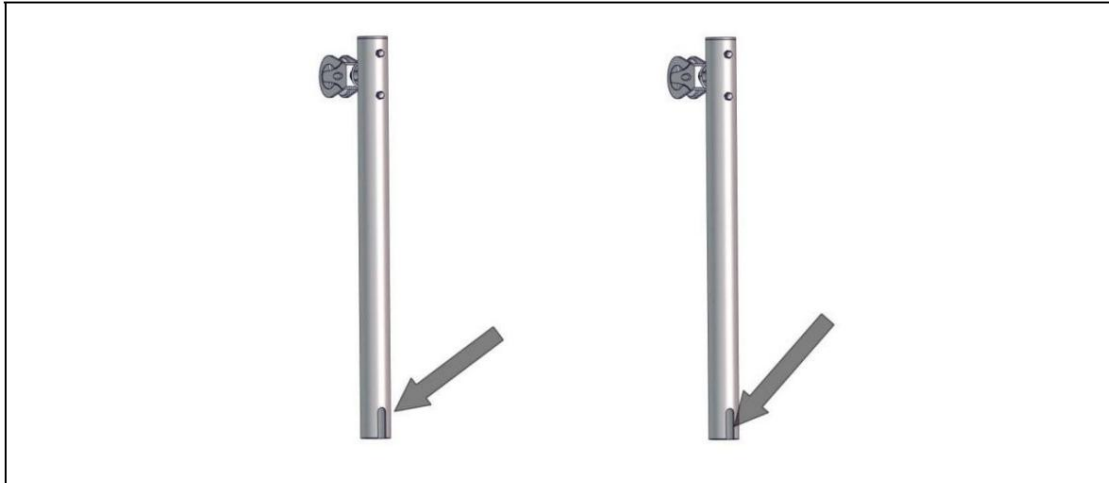
Como se muestra en la figura:

Alinee•6 el tornillo de ojo M6 con el orificio del marco de la cama y atornillelo en el sentido de las agujas del reloj.

•5 Hay una hebilla de seguridad en la correa del gancho, que está colgada •6 en el anillo de elevación M6

Paso (2)





Prepare los accesorios: •7 tornillos de perilla de 8X50, •8 postes de 2,

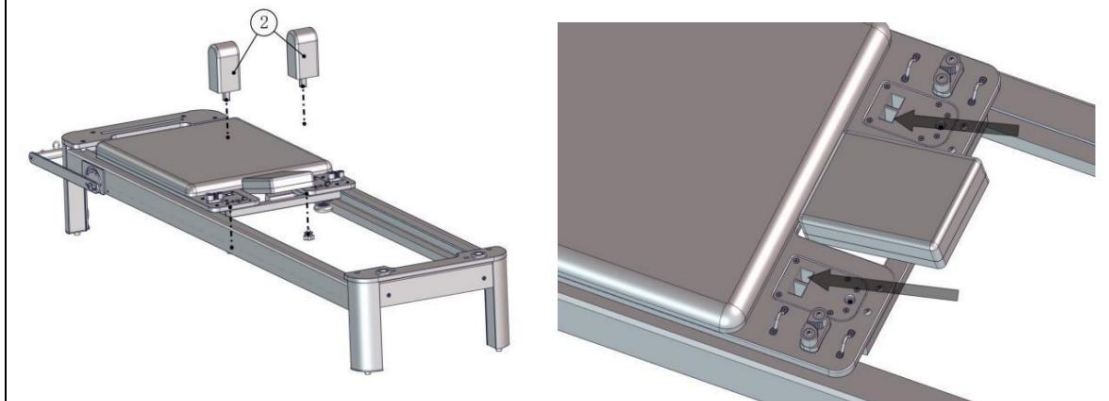
Como se muestra en la figura:

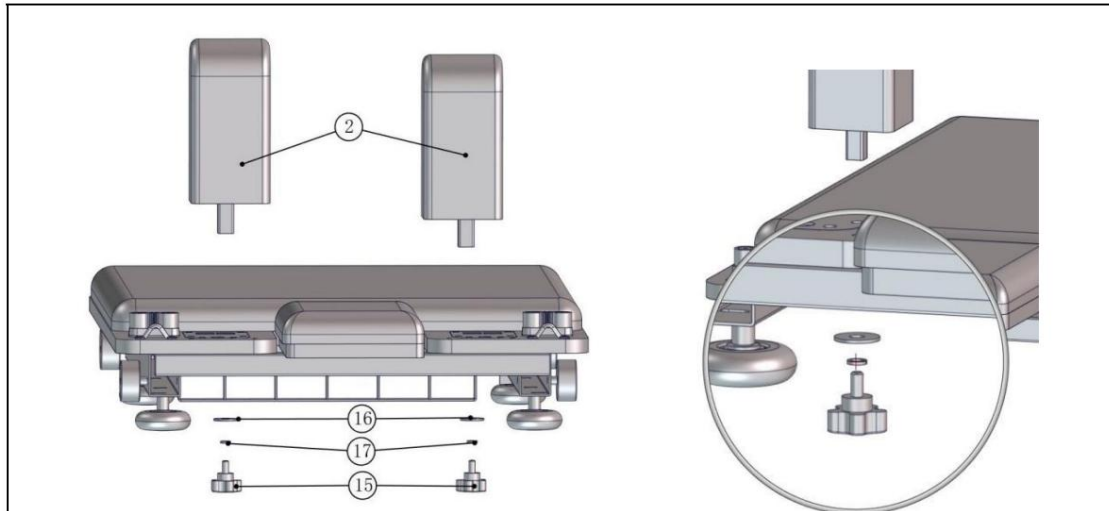
Primero, •7 atornille el tornillo de perilla 8X50 en el orificio del marco de la cama, pero no lo atornille hasta el fondo. Luego inserte la varilla vertical en el orificio redondo grande de la cama.

marco, alinee la muesca en la varilla vertical con el tornillo de perilla 8X50•7 y, finalmente,

•7 apriete el tornillo de perilla 8X50.

Paso (3)





Prepare los accesorios: • 2 almohadas para hombros X2, • 15 tornillos de perilla 8X16 X2, • 16 tornillos de acero inoxidable

Junta grande de acero X2, •17 Arandela elástica M8 X2

Alinee •2 la almohada para el hombro con el orificio cuadrado en el bloque de la almohada para el hombro.

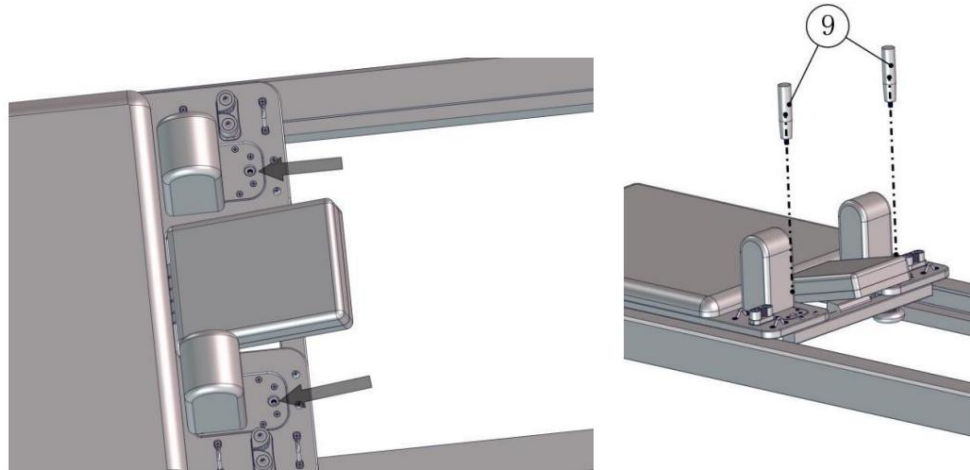
la patineta y la inserta de arriba a abajo. Hay un orificio reservado en la parte

Almohada para el hombro. •2 Alinee el tornillo de perilla 8X16•2 debajo del bloque de almohada para el hombro

con •15 el orificio reservado en la almohada del hombro para apretarlo. (•15 Hay un

•17 Arandela elástica M8 y •16 arandela grande de acero inoxidable en el tornillo de perilla 8X16)

Paso (4)

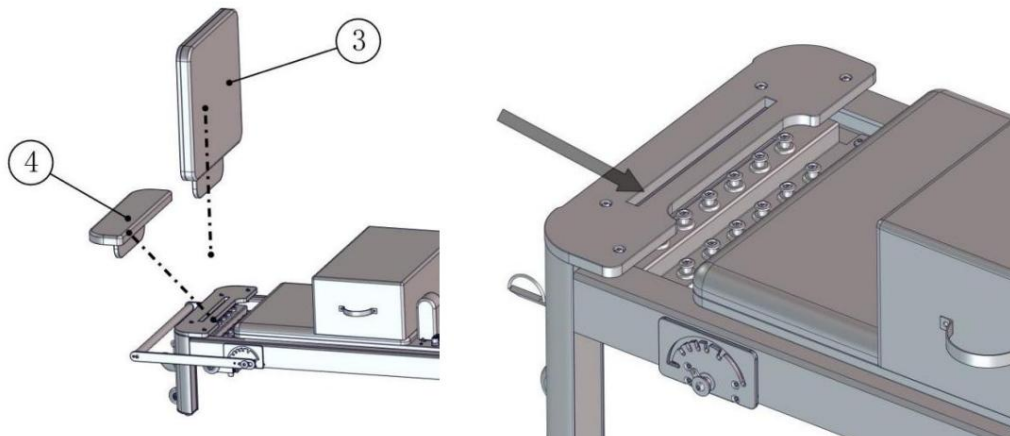


Prepare los accesorios: •9 apoyabrazos de baquelita con almohada para el hombro x2

Hay dos agujeros redondos en la almohada para el hombro con tuercas en el interior. Solo tienes que alinearlos.

con los agujeros y atornillarlos en el sentido de las agujas del reloj.

Paso (5)



Prepare los accesorios: • 3 trampolines x1, • 4 pedales x1

Hay una ranura larga en el marco de la cama, y •4 el reposapiés y •3 el trampolín son

Insertado en la ranura larga según sea necesario.



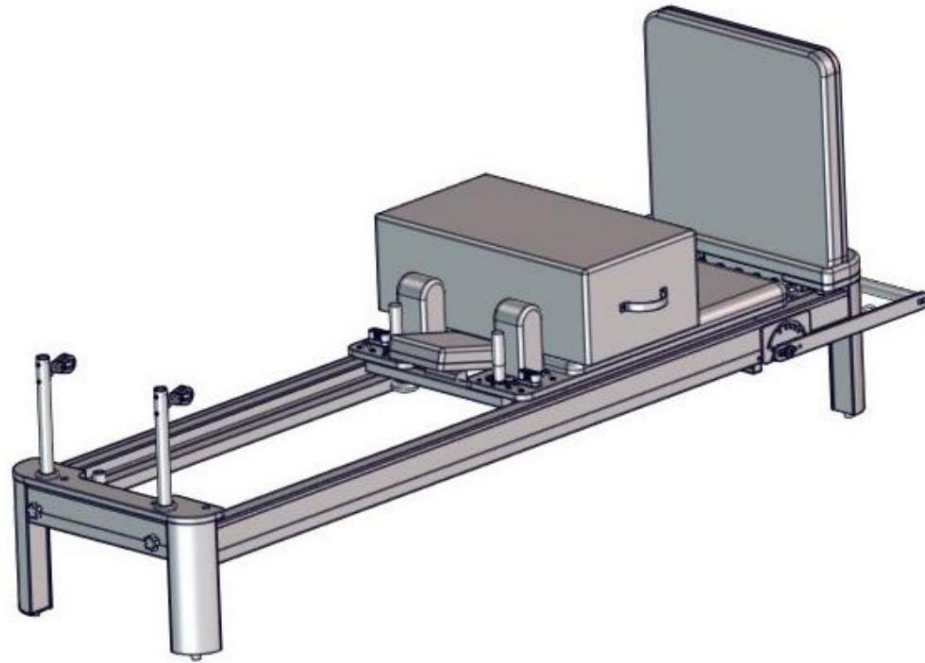
(Nota:•3 Cuando se utiliza el trampolín, la barra de tope debe ajustarse a•3 el parte trasera del trampolín para servir de soporte.)

Paso (6)



Prepare los accesorios: • 12 cuerdas de tracción x2, • 11 cinturones de tracción de doble capa x2

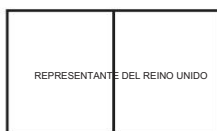
Como se muestra en la imagen: use •12 la cuerda tensora para pasar a través de •8 la rueda de la polea de cuerda en el poste vertical de arriba a abajo y luego tire de ella hacia la patineta, pasando por el gancho de joroba, la abrazadera de cuerda y el gancho de joroba en el patineta según el estilo de la imagen.



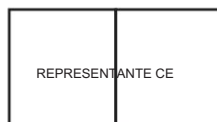
Fabricante: Shanghai muxin muyeyouxiangongsi Dirección:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW 2122
Australia

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



YH CONSULTING LIMITED. A LA DIRECCIÓN DE YH
Consulting Limited Oficina 147, Centurion House, London
Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX



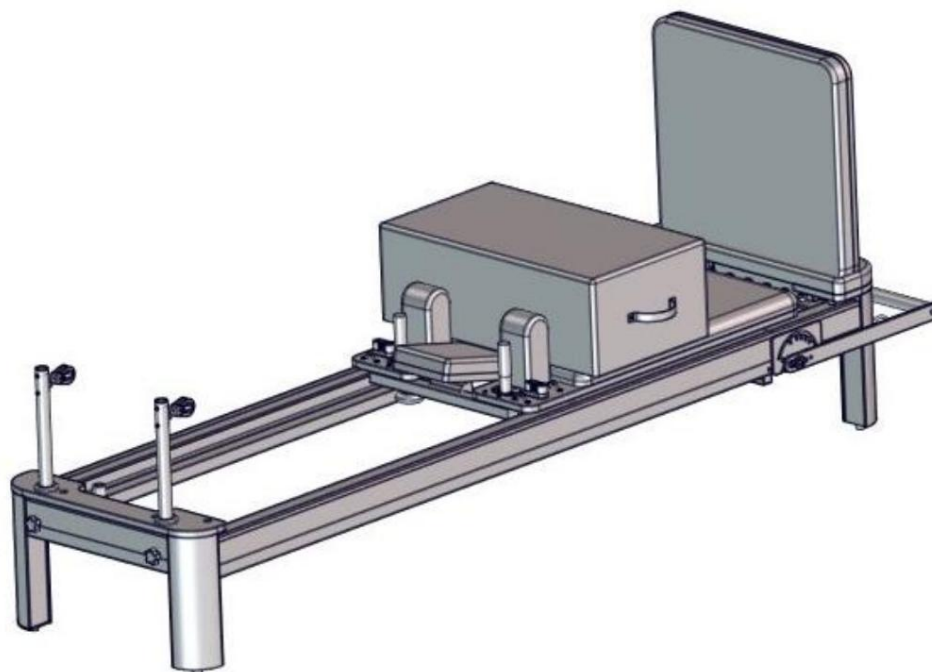
E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstraße 69,
60329 Fráncfort del Meno.

Reformer Pilatesa

MODEL:F6001-B

Reformer Pilatesa

MODEL: F6001-B



Bezpieczeństwo działania



OSTRZEŻENIE:

Przed użyciem tego produktu należy przeczytać wszystkie instrukcje.

Właściciel ma obowiązek upewnić się, że wszyscy użytkownicy tego produktu są w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności. Nie używaj produktu, jeśli

jesteś w ciąży. Dokonaj montażu ściśle według

instrukcji. Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownika, sprawdź, czy

wszystkie śruby i inne elementy łączące są prawidłowo dokręcone.

części urządzenia są nienaruszone przed każdym użyciem

Nieprawidłowe lub zbyt intensywne ćwiczenia nie są dobre dla zdrowia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń

zaleca się konsultację z lekarzem.

Podczas ćwiczeń najlepiej jest nosić odzież i obuwie sportowe. Jeśli podczas

ćwiczeń odczuwasz zawroty głowy, wymioty lub inne niekorzystne objawy, powinieneś natychmiast przerwać trening.

Należy pamiętać, że wszystkie śruby i nakrętki muszą zostać dokręcone przed

ćwiczeniami. Nie należy ćwiczyć na pół godziny przed/po posiłku lub na godzinę przed snem.

Należy zaplanować ćwiczenia. Waga

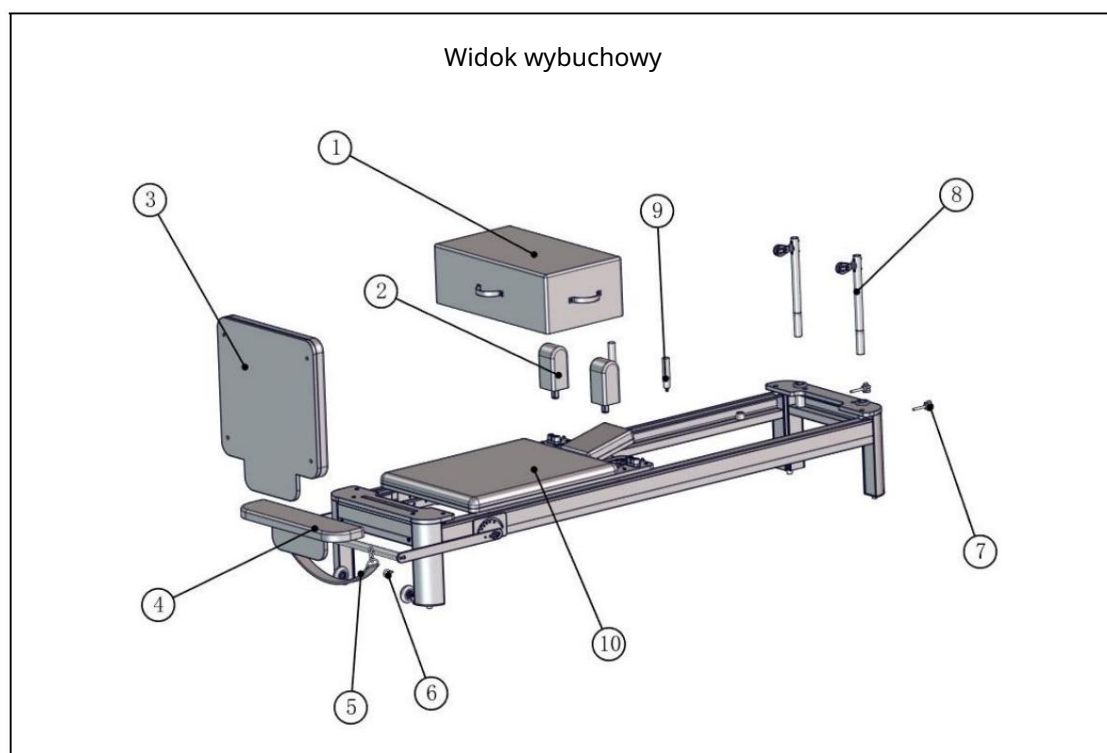
użytkownika nie może przekraczać 400 funtów.

Nadmierne użytkowanie przez osoby niewykwalifikowane jest

zabronione. Należy uważać, aby nie przytrzasnąć palców podczas rozkładania lub składania produktu.

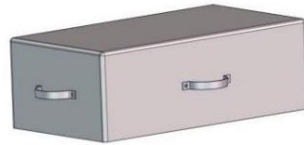
Przed użyciem produktu należy wykonać proste rozciąganie.

WSKAZÓWKI: Niektóre części nie mogą być przedstawione na schemacie rozkładu, proszę wziąć pod uwagę szczegóły

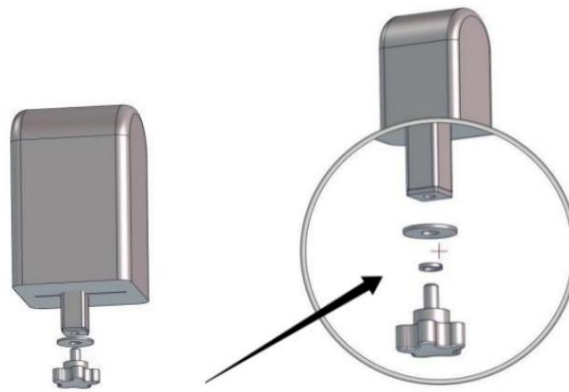


DOBRY ID	opisać	ilość
•1	Kwadratowe pudełko	1
•2	Poduszka na ramię	2
•3	trampolina	1
•4	Pedały	1
•5	Pasek haczykowy	1
•6	Pierścień podnoszący M6	2
•7	Śruba gałki 8X50	2
•8	nie ma	2
•9	Poduszka na ramię z bakelitu	2
•10	Główna rama łóżka	1
•11	Podwójna warstwa ściągacza	2
•12	Lina napinająca	2
•13	Klucz płaski 13-16	1
•14	Klucz imbusowy M5	1
•15	Śruba gałki 8X16	2
•16	Duża uszczelka ze stali nierdzewnej	2
•17	Podkładka sprężysta M8	2

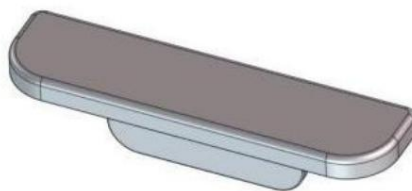
Kwadratowe pudełko X1



Poduszka naramienna x2 (pod poduszką naramienną znajduje się śruba pokrętła 15 8X16 + śruba ze stali nierdzewnej 16 duża podkładka stalowa + •17 podkładka sprężysta M8) Szczegóły można znaleźć w krokach instalacji (3)



Trampolina x1



Pedał nożny x1



Pasek haczykowy X1



Pierścień
podnoszący M6 x2



Gałka 8X50
Śruba X2



Słupek X2



Poduszka na ramię
bakelitowe ramiona X2

Główna rama łóżka X1



•11 Pasek dwuwarstwowy X2



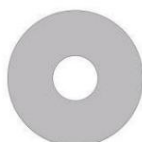
•12 Lina do ciągnięcia X2



•13 klucz płaski 13-16 •14 klucz imbusowy M5 •15 śruba z pokrętkiem 8X16 X2



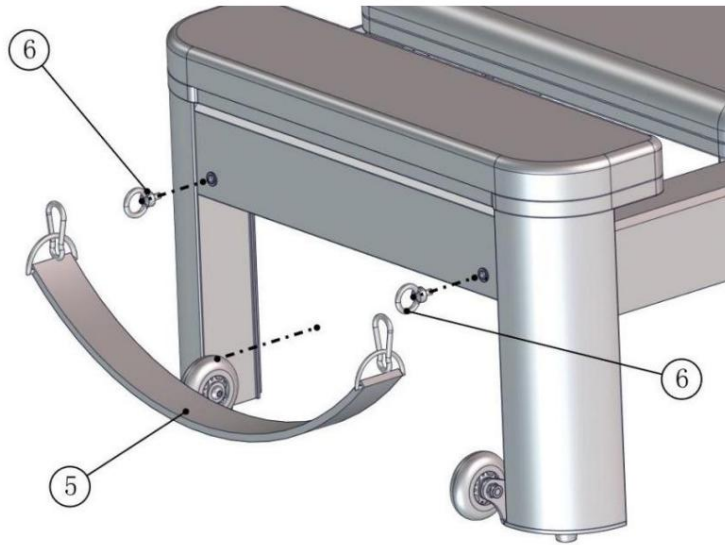
•17 Podkładka sprężysta M8 X2



•16 Duża uszczelka ze stali nierdzewnej X2

Kroki instalacji

Krok (1)



Przygotuj akcesoria: •5 pasków haczykowych X1, •6 śrub oczkowych X2

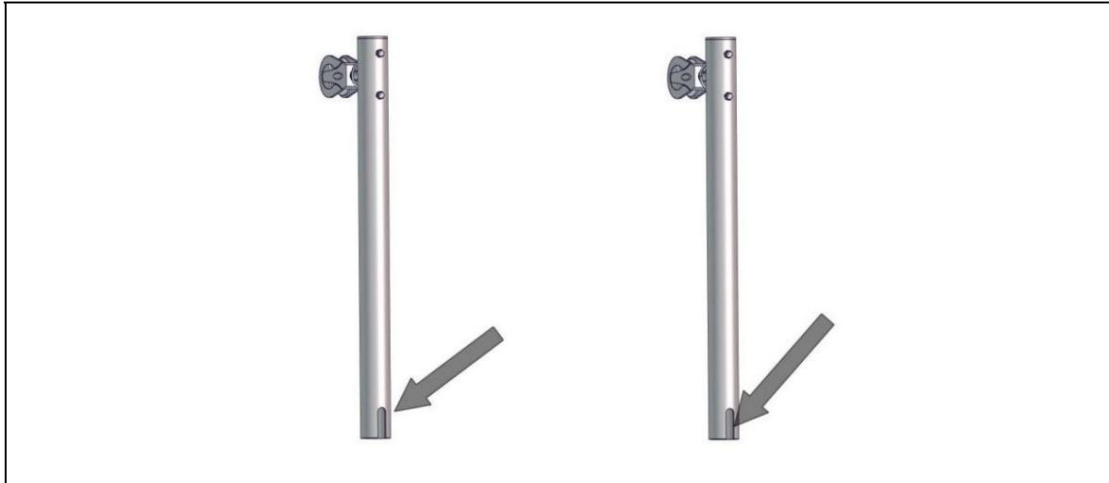
Jak pokazano na rysunku:

Wyrównaj śrubę oczkową M6 z otworem w ramie łóżka i przykręć ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

•5 Na pasku haka znajduje się klamra zabezpieczająca, która jest zawieszona •6 na pierścieniu podnoszącym M6

Krok (2)





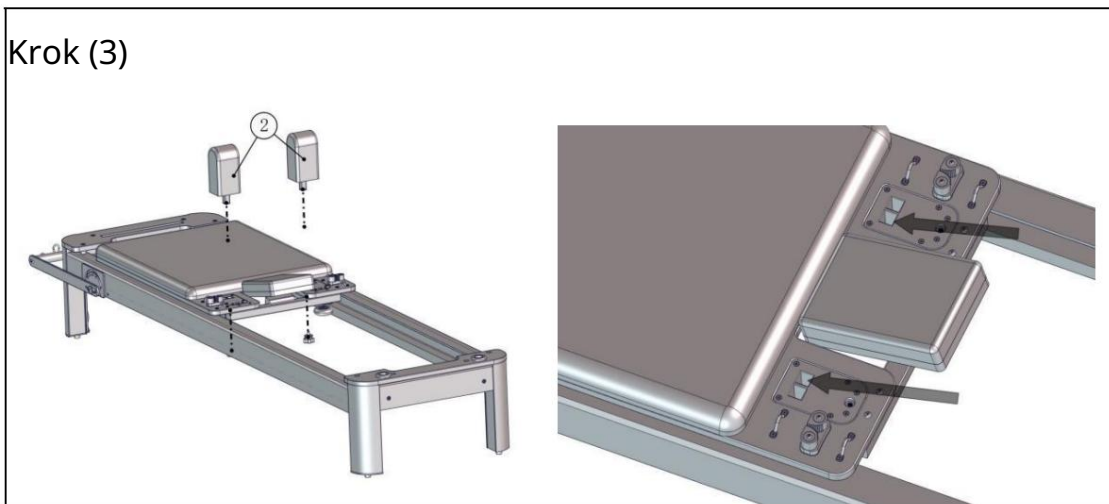
Przygotuj akcesoria: •7 śrub z pokrętłem 8X50, •8 drążków 2,

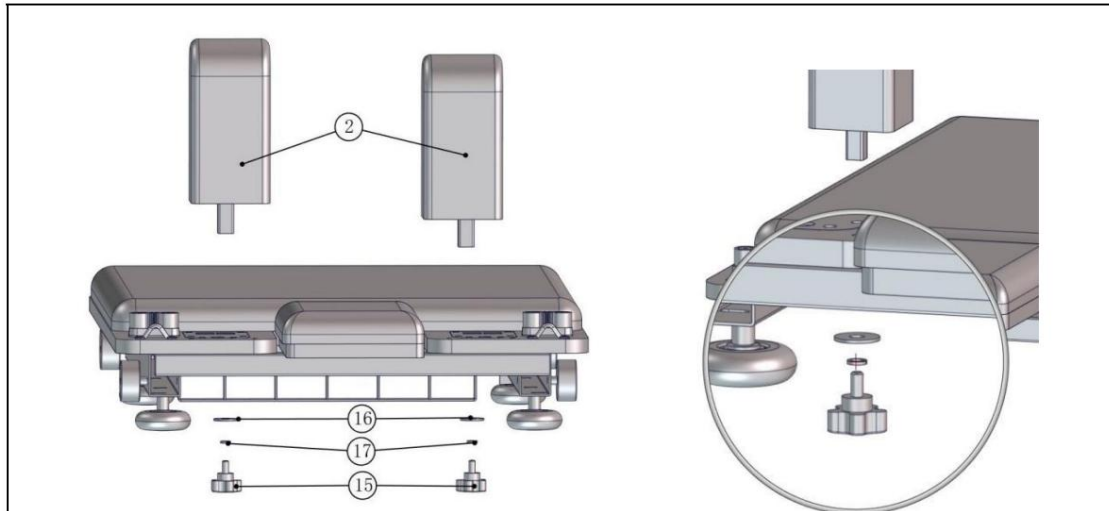
Jak pokazano na rysunku:

Najpierw wkręć śrubę z pokrętłem 8X50 do otworu w ramie łóżka, ale nie wkręcaj jej do dołu. Następnie włóż pionowy pręt do dużego okrągłego otworu w łóżku ramę, wyrównaj wycięcie na pręcie pionowym ze śrubą pokrętła 8X50 i na koniec

•7 Dokręć śrubę pokrętła 8X50.

Krok (3)





Przygotuj akcesoria: •2 poduszki naramienne X2, •15 śrub pokrętła 8X16 X2, •16 ze stali nierdzewnej

stalowa duża uszczelka X2, •17 M8 podkładka sprężysta X2

Wyrównaj poduszkę naramienną•2 z kwadratowym otworem na bloku poduszki naramiennej

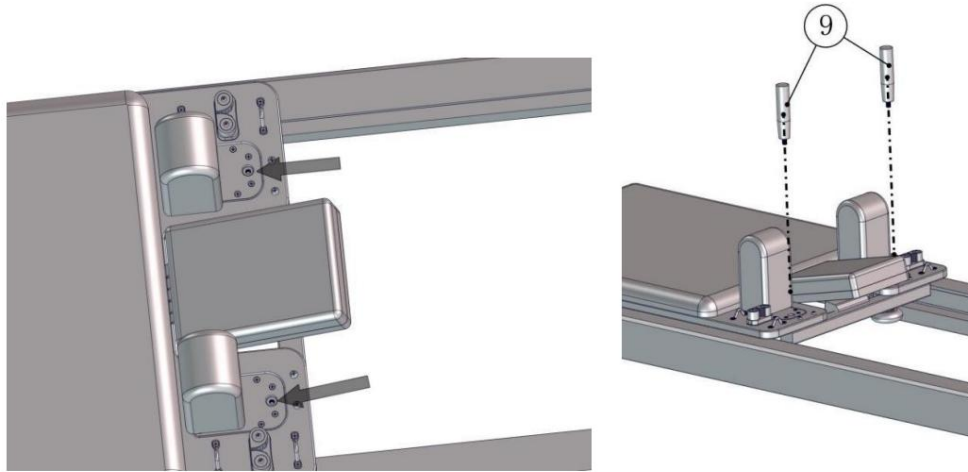
deskorolkę i włóż ją od góry do dołu. Na desce znajduje się zarezerwowany otwór

poduszka barkowa.•2 Wyrównaj śrubę z pokrętłem 8X16•2 poniżej bloku poduszki barkowej

z •15 zarezerwowanym otworem na poduszce naramiennej, aby ją dokręcić. (•15 Istnieje

•17 podkładek sprężystych M8 i •16 dużych podkładek ze stali nierdzewnej na śrubie pokrętła 8X16)

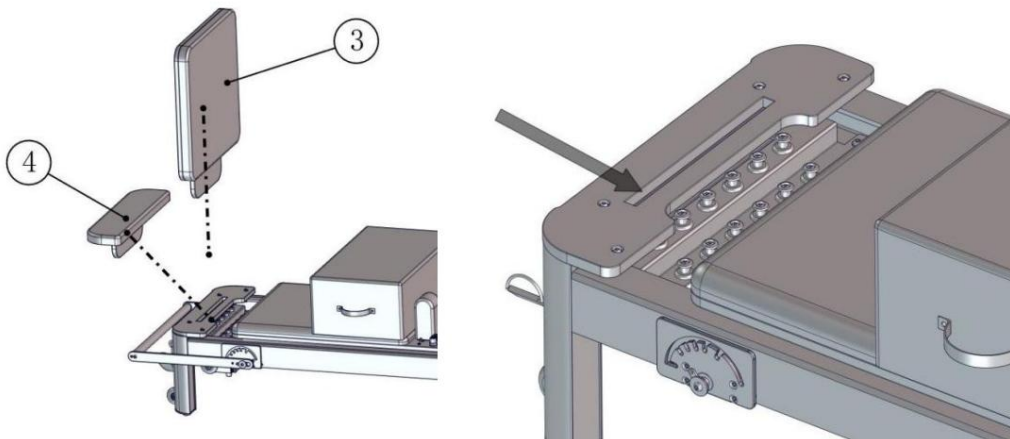
Krok (4)



Przygotuj akcesoria: •9 poduszek na ramiona, podłokietnik z bakelitu x2

Na poduszce naramiennej znajdują się dwa okrągłe otwory z nakrętkami w środku. Wystarczy je wyrównać z otworami i przykręcić je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

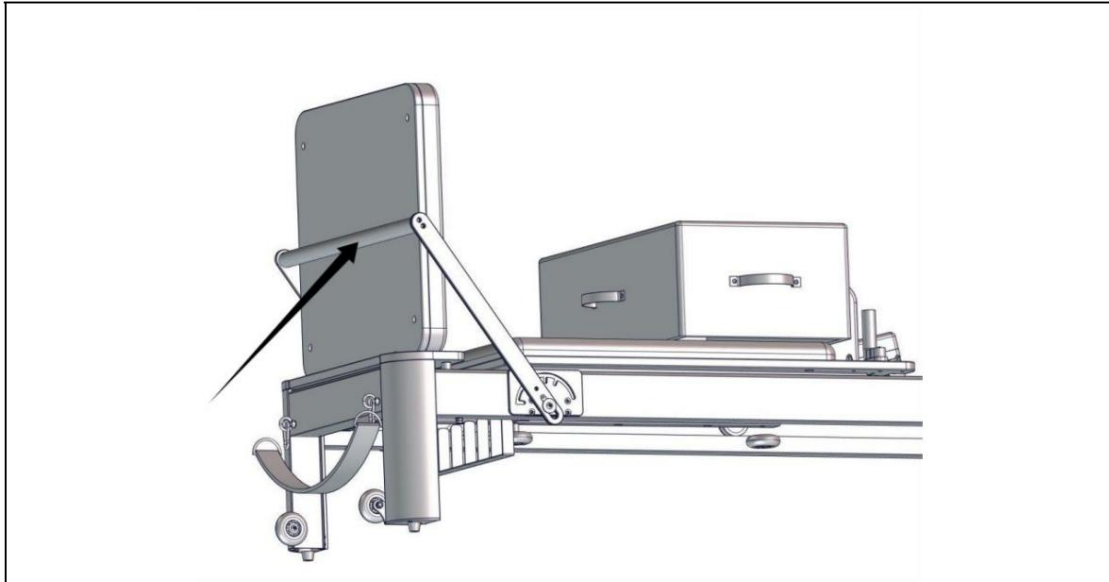
Krok (5)



Przygotuj akcesoria: •3 trampoliny x1, •4 pedały nożne x1

W ramie łóżka znajduje się długi otwór, a także •4 podnóżek i •3 trampolina.

w razie potrzeby włożyć do długiego gniazda.



(Uwaga: •3 Podczas korzystania z trampoliny należy wyregulować drążek zatrzymujący • 3

(tył trampoliny, służący jako podpora.)

Krok (6)



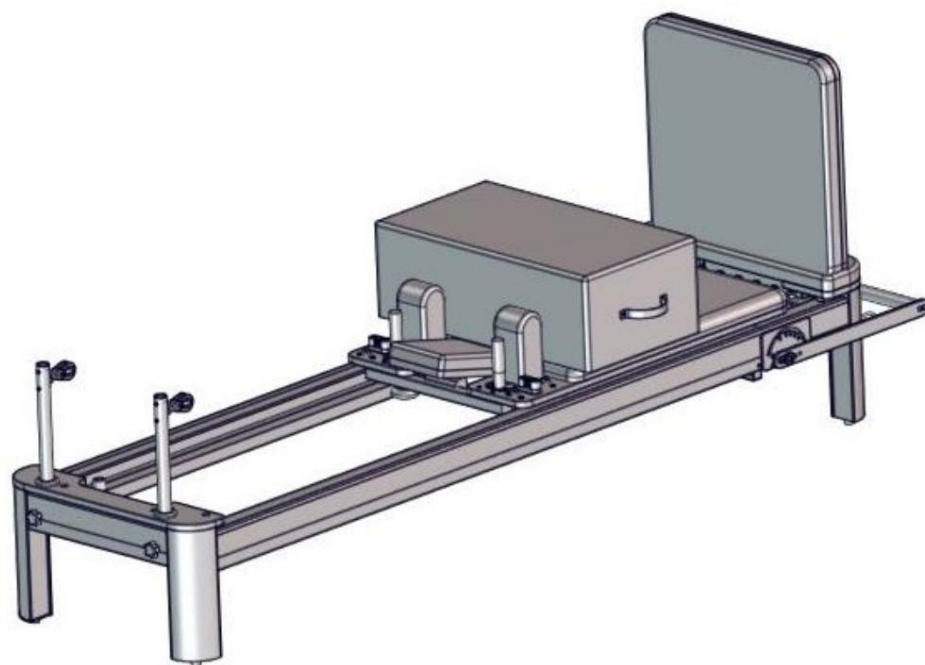
Przygotuj akcesoria: •12 lin do ciągnięcia x2, •11 dwuwarstwowych pasów do ciągnięcia x2

Jak pokazano na rysunku: użyj •12 liny napinającej, aby przeciągnąć ją przez •8 koło

bloczek linowy na pionowym słupie od góry do dołu, a następnie pociągnij go w kierunku

deskorolka, przechodząc przez hak garbu, zacisk linowy i hak garbu na

deskorolka zgodnie ze stylem przedstawionym na obrazku.



Producent: Shanghai muxinmuyeyouxiangongsi Adres:
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, szanghaj 200000 CN.

Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW 2122 Australia

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

REP WIELKIEJ BRYTANII	
-----------------------	--

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

Przedstawiciel UE	
-------------------	--

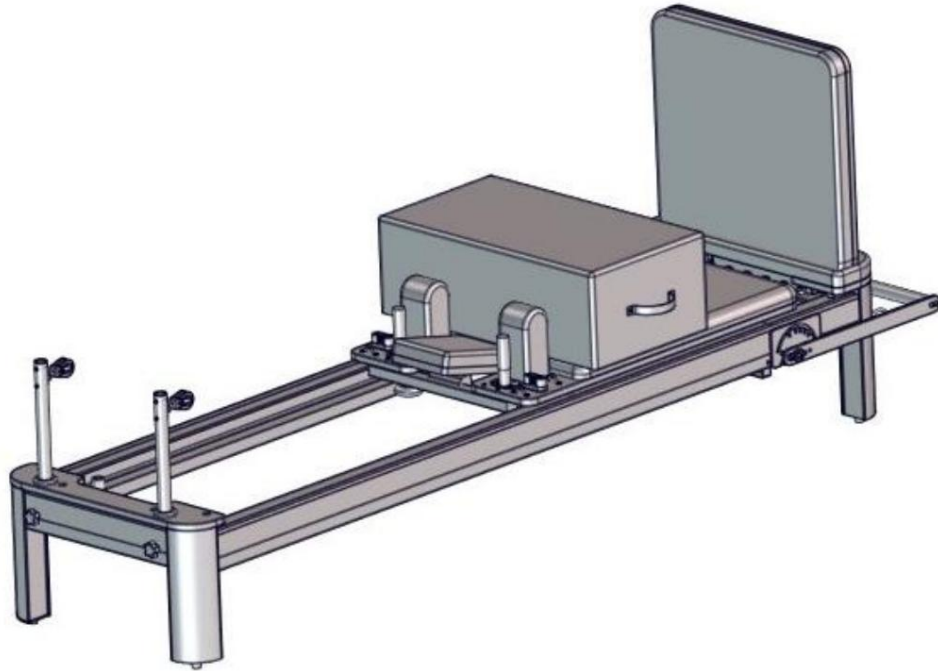
E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt nad Menem.

Pilates-hervormer

MODEL:F6001-B

Pilates-hervormer

MODEL: F6001-B



Bedrijfsveiligheid



WAARSCHUWING: Lees alle instructies voordat u dit product

gebruikt. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van dit product volledig op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. ÿ

Gebruik het niet als u zwanger bent. ÿ Installeer het product strikt

volgens de instructies. ÿ Controleer of alle schroeven en andere verbindingstukken stevig vastzitten om de veiligheid van de gebruiker te onderdelen van het apparaat intact zijn vóór elk gebruik

ÿ Onjuiste of overmatige intensiteitsoefeningen zijn niet goed voor de gezondheid. Het is raadzaam om een arts te raadplegen voordat u gaat sporten.

ÿ Het is het beste om sportkleding en sportschoenen te dragen tijdens het sporten. ÿ Als

u tijdens het sporten last krijgt van duizeligheid, overgeven of andere nadelige symptomen, dient u onmiddellijk te stoppen met trainen.

ÿ Let op dat alle schroeven en moeren vastgedraaid moeten worden voordat u gaat trainen.

ÿ Train niet een half uur voor/na de maaltijd of 1 uur voor het slapengaan. ÿ Maak een trainingsschema. ÿ

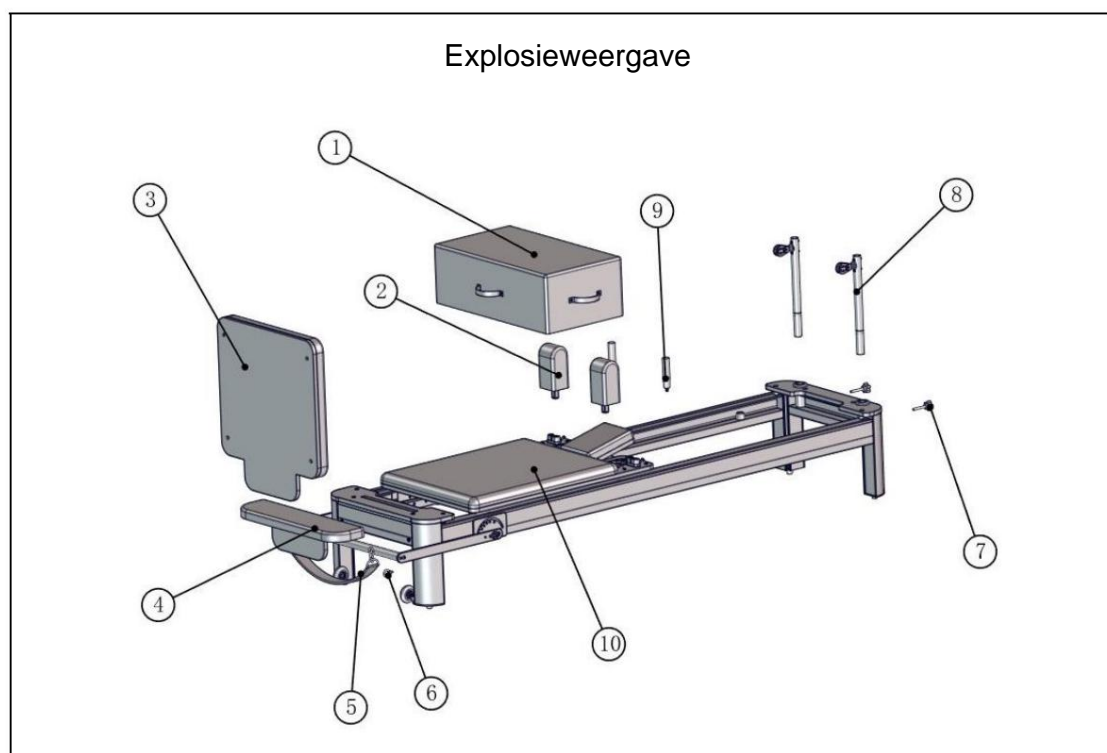
Het gewicht van de gebruiker mag niet

meer zijn dan 400 lbs. ÿ Overmatig gebruik door onervaren

personen is verboden. ÿ Wees voorzichtig dat uw vingers niet bekneld

raken bij het uit- of opvouwen van het product. ÿ Doe een eenvoudige rek- en strekoefening voordat u het product gebruikt.

TIPS: Sommige delen kunnen niet worden weergegeven op het ontledingsdiagram, neem de details dienovereenkomstig

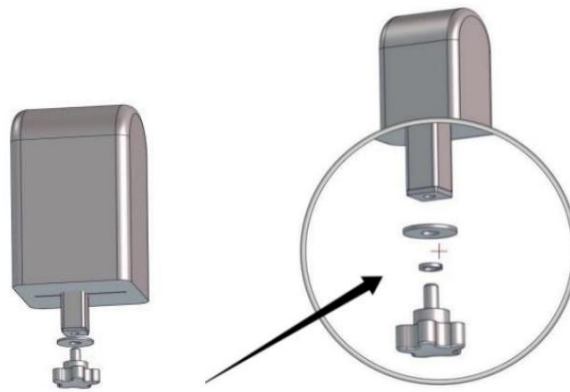


GOEDE identiteitskaart	beschrijven	hoeveelheid
•1	Vierkante doos	1
•2	Schouderkussen	2
•3	springplank	1
•4	Pedalen	1
•5	Haakband	1
•6	M6 hijsring	2
•7	8X50 Knopschroef	2
•8	Dat is er niet	2
•9	Schouderkussen bakeliet armsteun	2
•10	Hoofdbedframe	1
•11	Dubbele laag trekkoord	2
•12	Spankoord	2
•13	Steeksleutel 13-16	1
•14	M5 inbussleutel	1
•15	8X16 Knopschroef	2
•16	Roestvrijstalen grote pakking	2
•17	M8 veerring	2

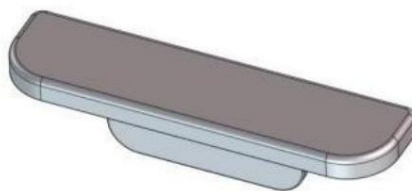
• Vierkante doos X1



• Schouderkussen x2 (onder het schouderkussen zit •15 8X16 knopschroef + •16 roestvrij stalen grote ring + •17 M8 veerring) Zie installatiestappen (3) voor details



• Springplank x1



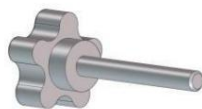
• Voetpedaal x1



• Haakband X1



• M6 hijsring
x2



• 8X50 Knop
Schroef X2



• Paal X2



• Schouderkussen
bakeliet armleuningen X2

ÿ Hoofdbedframe X1



•11 Dubbellaagse trekband X2



•12 Trek touw X2



•13 13-16 steeksleutel •14 M5 zeskantsleutel •15 8X16 knopschroef X2



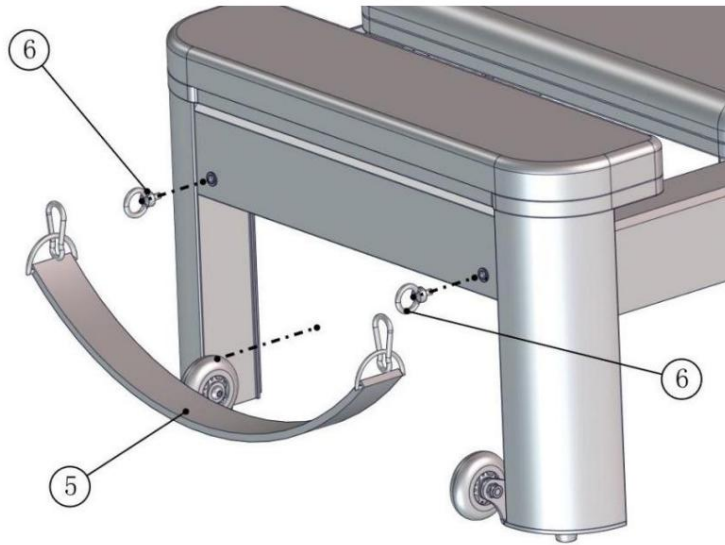
•17 M8 veerring X2



•16 RVS grote pakking X2

Installatiestappen

Stap (1)



Accessoires voorbereiden: • 5 haakriemen X1, • 6 oogboutschroeven X2

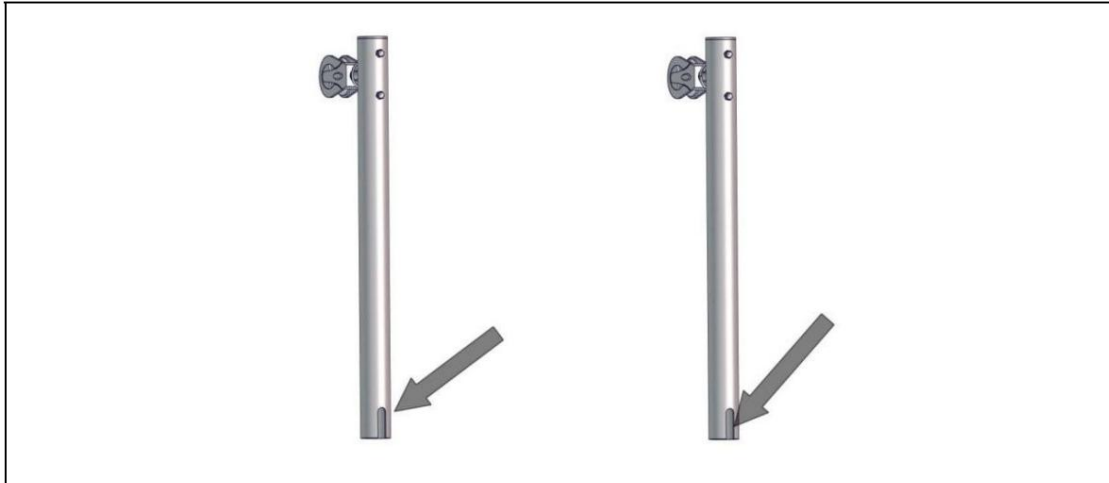
Zoals weergegeven in de afbeelding:

Lijn de M6-oogschroef uit met het gat in het bedframe en schroef deze met de klok mee vast.

•5 Er zit een veiligheidsgesp op de haakband, die aan de M6-hijsring is gehangen

Stap (2)





Accessoires voorbereiden: •7 8X50 knopschroeven, •8 2-palen,

Zoals weergegeven in de afbeelding:

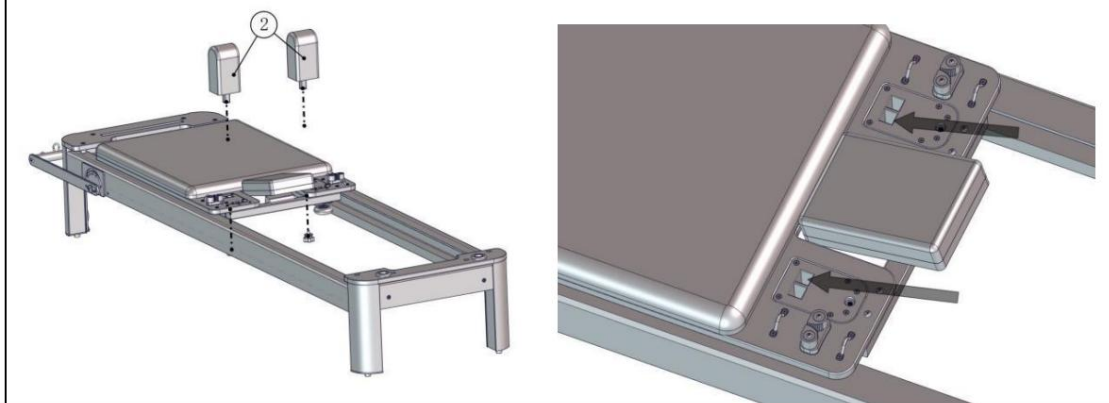
Schroef eerst de 8X50 knopschroef in het gat op het bedframe, maar schroef niet te vast.

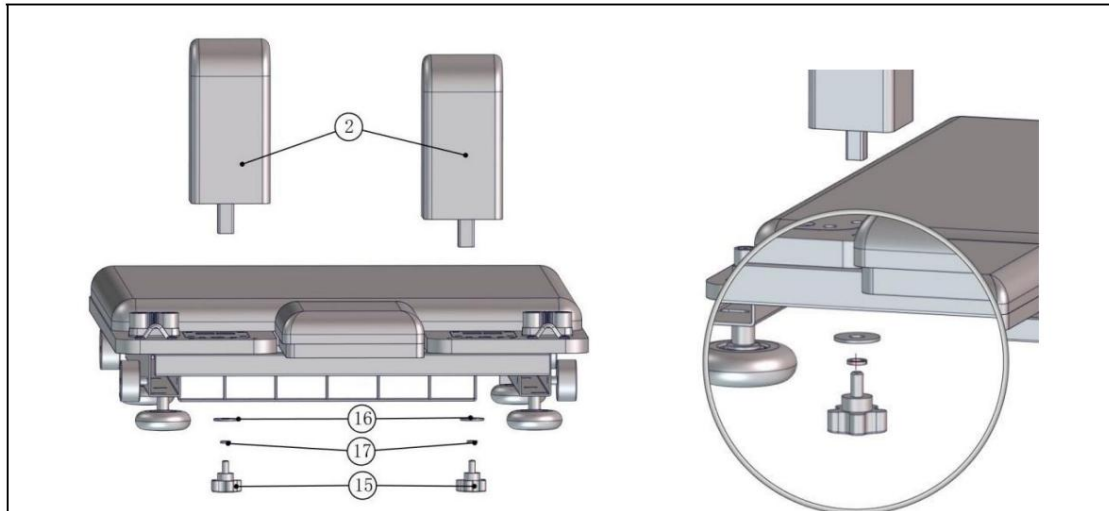
naar beneden. Steek vervolgens de verticale staaf in het grote ronde gat op het bed

frame, lijn de inkeping op de verticale stang uit met •7 de 8X50 knopschroef, en ten slotte

•7 Draai de 8X50 knopschroef vast.

Stap (3)





Accessoires voorbereiden: • 2 schouderkussens X2, • 15 8X16 knopschroef X2, • 16 roestvrijstalen

stalen grote pakking X2, • 17 M8 veerring X2

Lijn • 2 het schouderkussen uit met het vierkante gat op het schouderkussenblok

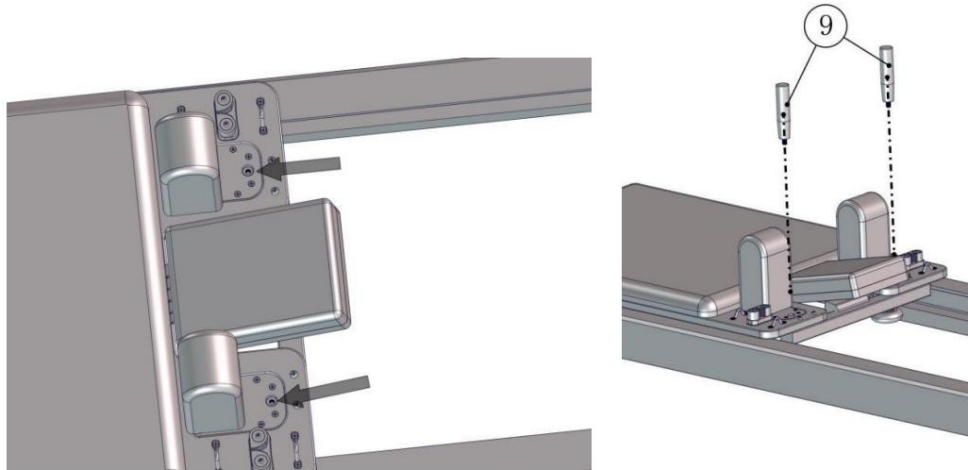
het skateboard en steek het van boven naar beneden erin. Er is een gereserveerd gat op de

schouderkussen. • 2 Lijn de 8X16 knopschroef • 2 uit onder het schouderkussenblok

met • 15 het gereserveerde gat op het schouderkussen om het strakker te maken. (• 15 Er is een

• 17 M8 veerring en een • 16 grote roestvrijstalen ring op de 8X16 knopschroef)

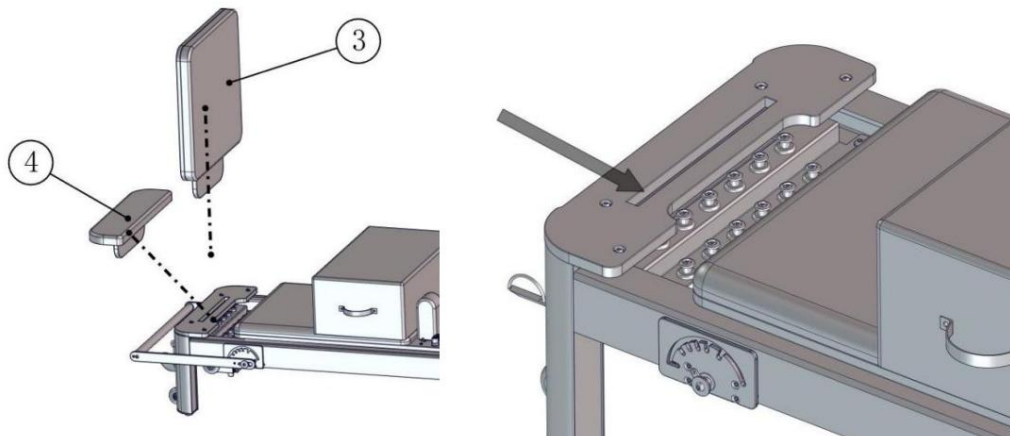
Stap (4)



Accessoires voorbereiden: • 9 schouderkussen bakeliet armluning x2

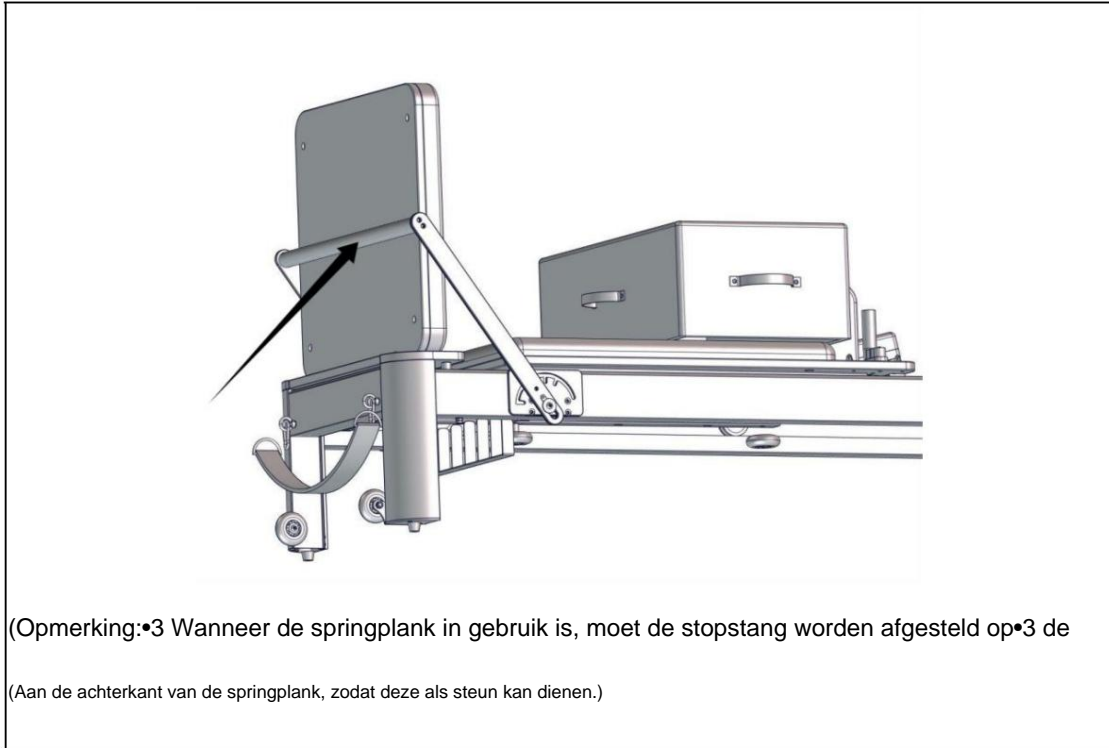
Er zitten twee ronde gaten op het schouderkussen met moeren erin. Lijn ze gewoon uit met de gaten en schroef ze met de klok mee vast.

Stap (5)



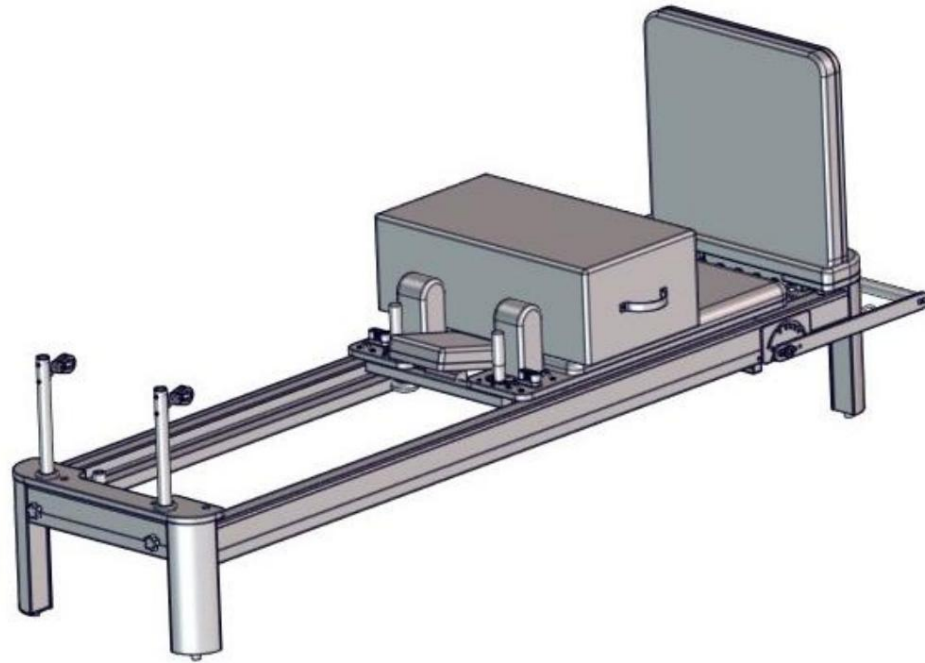
Accessoires voorbereiden: • 3 springplanken x1, • 4 voetpedalen x1

Er zit een lange gleuf op het bedframe, en •4 de voetensteun en •3 het springplankje zijn indien nodig in de lange sleuf gestoken.



Stap (6)





Fabrikant: Shanghai muxin muyeyouxiangongsi **Adres:**

Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW
2122 Australië

Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



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



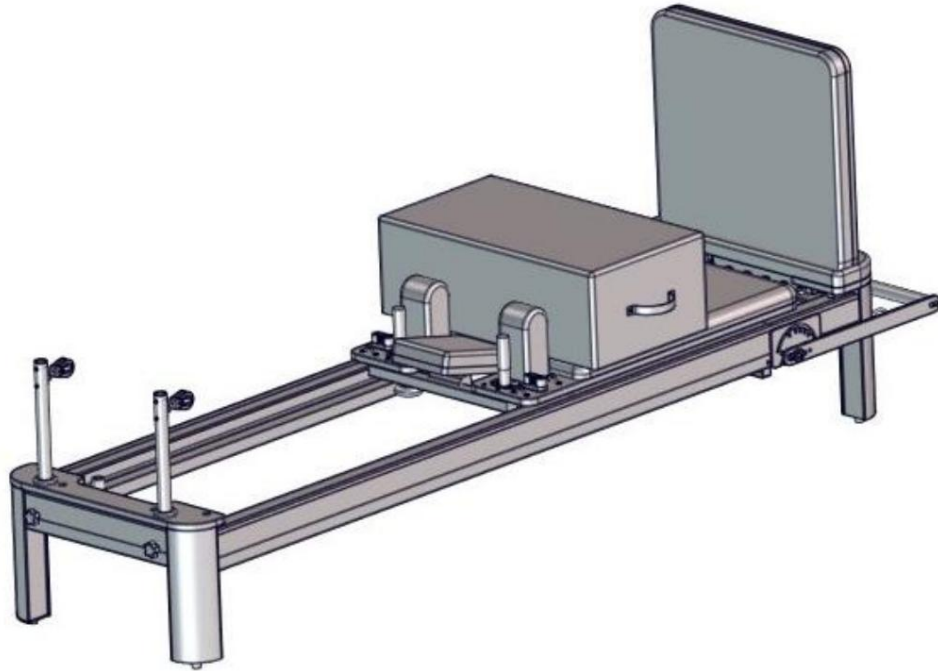
E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt aan de Main.

Pilates reformator

MODELL: F6001-B

Pilates reformator

MODELL: F6001-B



Driftsäkerhet

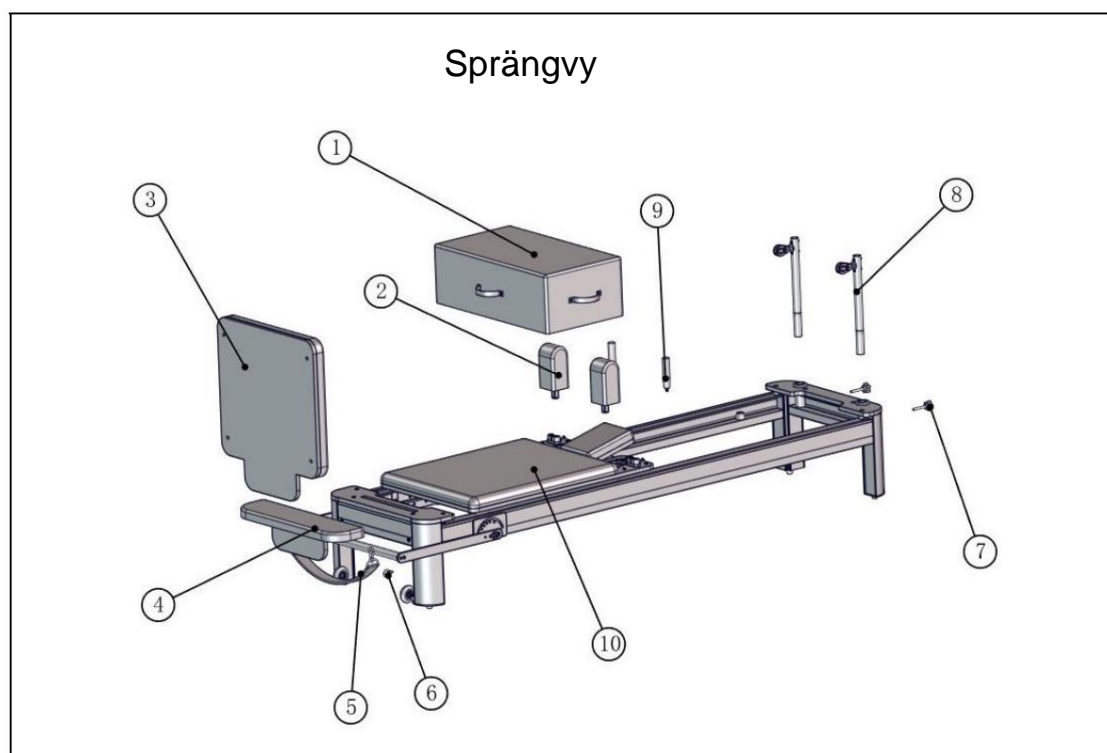


VARNING:

Läs alla instruktioner innan du använder denna produkt. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna produkt är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder. • Använd den inte om du är gravid • Installera strikt enligt instruktionerna • För att garantera användarsäkerheten, kontrollera om alla skruvar och andra anslutningar delarna på enheten är intakta före varje användning • Felaktig eller överdriven träning är inte bra för hälsan. Det rekommenderas att konsultera en läkare innan du tränar • Det är bäst att bära sportkläder och sportskor när du tränar • Om du känner yrsel, kräkningar eller andra negativa symtom under träningen bör du avbryta träningen omedelbart.

• Observera att alla skruvar och muttrar måste dras åt innan träning • Träna inte en halvtimme före/efter måltider eller 1 timme före sömn • Gör träningsplaner. • Användarens vikt får inte överstiga 400lbs • Överdriven användning av okvalificerade personer är förbjuden. • Var försiktig så att du inte klämmer fingrarna när du viker ut eller viker produkten • Gör en enkel sträckning innan du använder produkten.

TIPS: Vissa delar kan inte representeras på sönderdelningsdiagrammet, vänligen ta detaljerna därefter

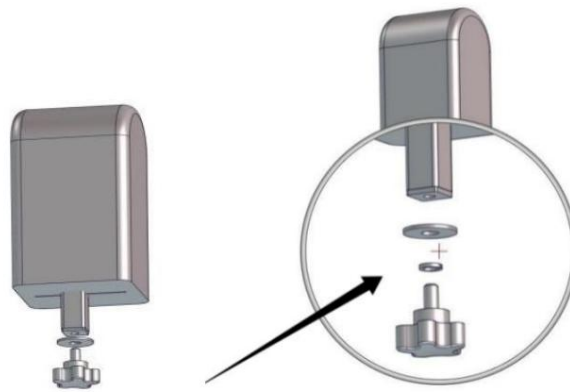


BRA ID	beskriva	kvantitet
•1	Fyrkantig låda	1
•2	Axelkudde	2
•3	trampolin	1
•4	Pedaler	1
•5	Krokband	1
•6	M6 lyftring	2
•7	8X50 Knoppskruv	2
•8	<small>Det finns det inte</small>	2
•9	Axelkudde bakelit armstöd	2
•10	Huvudsängstomme	1
•11	Dragsko i dubbelt lager	2
•12	Spänn rep	2
•13	13-16 skiftnyckel	1
•14	M5 sexkantnyckel	1
•15	8X16 Knoppskruv	2
•16	Stor packning i rostfritt stål	2
•17	M8 fjäderbricka	2

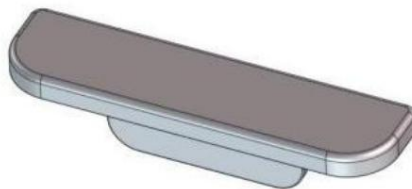
• Fyrkantig låda X1



• Axelkudde x2 (under axelkudden finns •15 8X16 knoppskruv +•16 rostfri stål stor bricka+•17 M8 fjäderbricka) Se installationssteg (3) för detaljer



• Springbräda x1



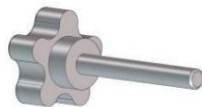
• Fotpedal x1



• Krokband X1



• M6 lyftring
x2



• 8X50 ratt
Skruv X2



• Stolpe X2



• Axelkudde
bakelit armstöd X2

ÿ Huvudsängram X1



•11 Dubbellagers dragrem X2



•12 Dra i rep X2



•13 13-16 skiftnyckel •14 M5 sexkantnyckel •15 8X16 knoppskruv X2



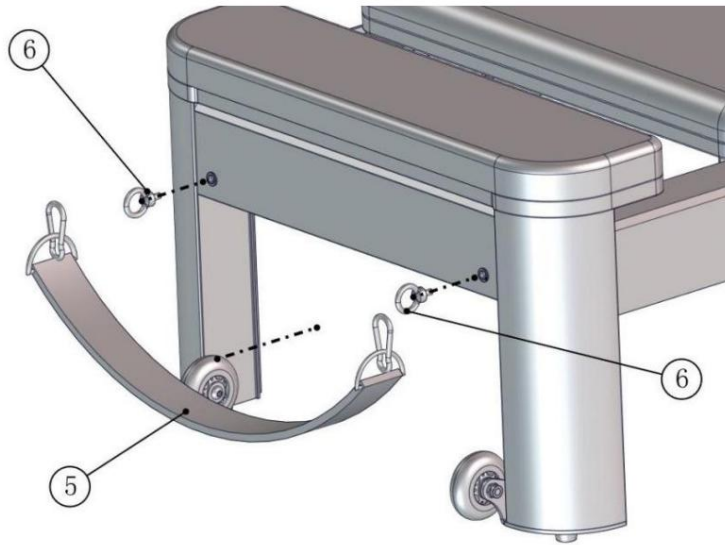
•17 M8 fjäderbricka X2



•16 Stor packning i rostfritt stål X2

Installationssteg

Steg (1)



Förbered tillbehör: •5 krokband X1, •6 ögonbultsskruv X2

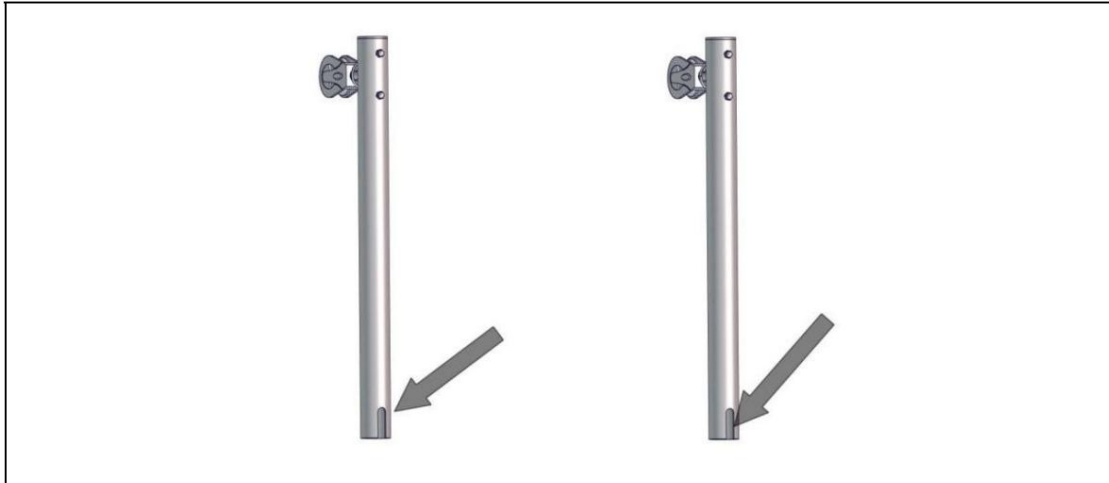
Som visas i figuren:

Rikta in •6 M6-ögonskruven med hålet på sänggramen och skruva in den medurs.

•5 Det finns ett säkerhetsspänne på krokremmen, som hängs •6 på M6-lyftringen

Steg (2)



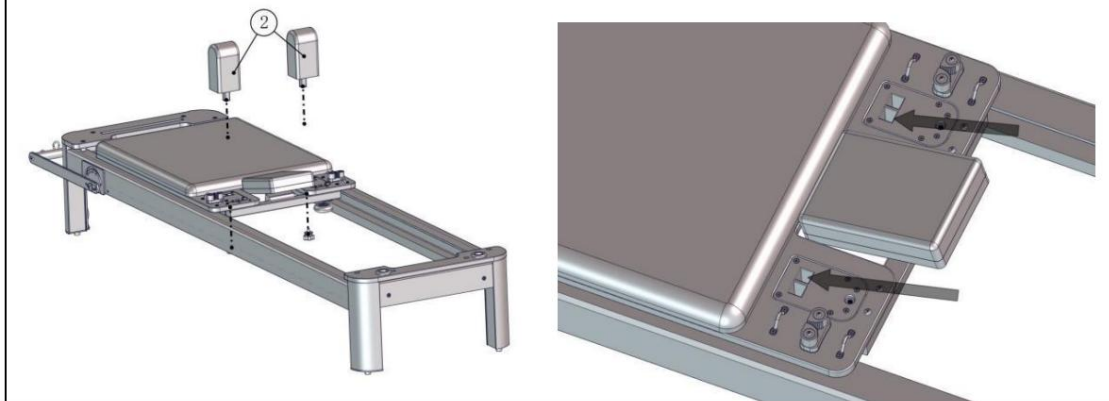


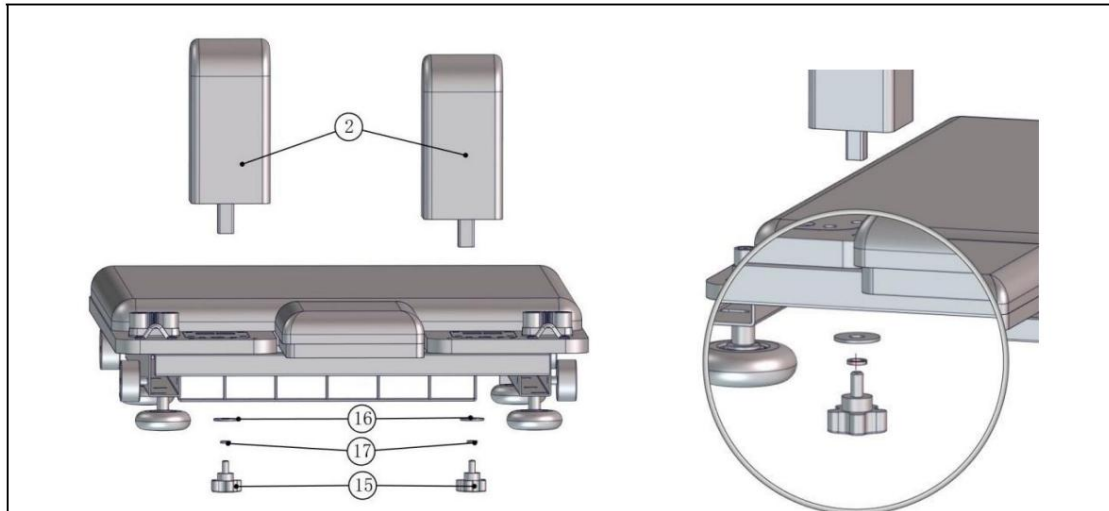
Förbered tillbehör: •7 8X50 knoppskruvar, •8 2 poler,

Som visas i figuren:

Först •7 skruva in 8X50 knoppskruven i hålet på sängramen, men skruva inte det till botten. Sätt sedan in den vertikala stången i det stora runda hålet på sängen ram, rikta in skåran på den vertikala stången med •7 knoppskruven 8X50 och slutligen •7 dra åt 8X50 knoppskruven.

Steg (3)





Förbered tillbehör:•2 axelkuddar X2,•15 8X16 knoppskruv X2,•16 rostfri

stål stor packning X2,•17 M8 fjäderbricka X2

Rikta in•2 axelkudden med det fyrkantiga hålet på axelkuddeblocket

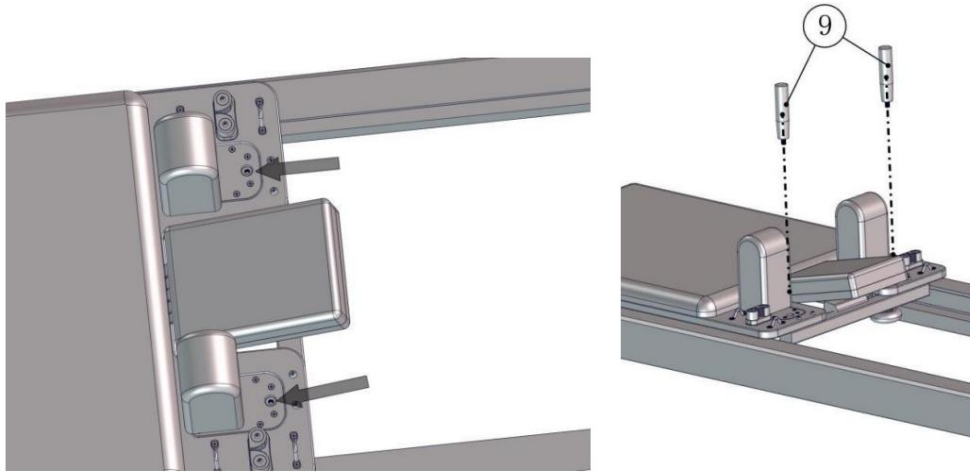
skateboarden och sätt in den uppifrån och ned. Det finns ett reserverat hål på

axelkudde.•2 Rikta in 8X16 knoppskraven•2 under axelkuddeblocket

med•15 det reserverade hålet på axelkudden för att dra åt den. (•15 Det finns en

•17 M8 fjäderbricka och en•16 stor bricka i rostfritt stål på 8X16 knoppskruv)

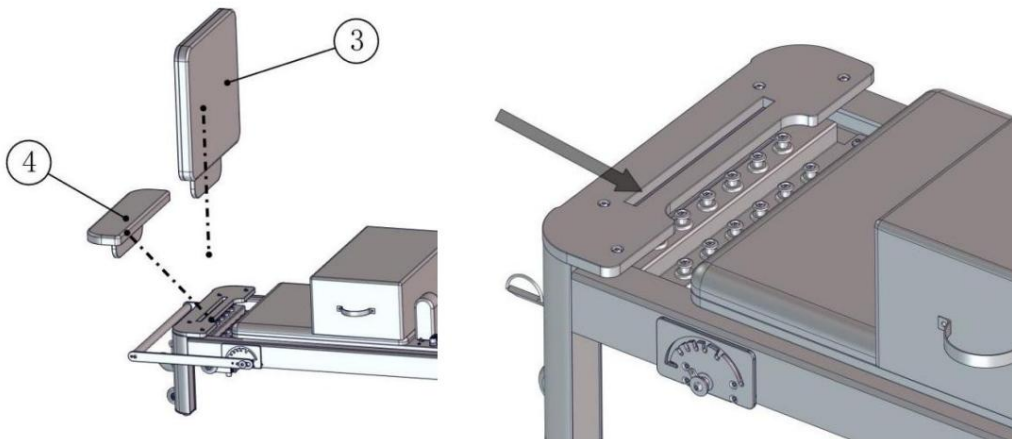
Steg (4)



Förbered tillbehör: •9 axelkudde bakelit armstöd x2

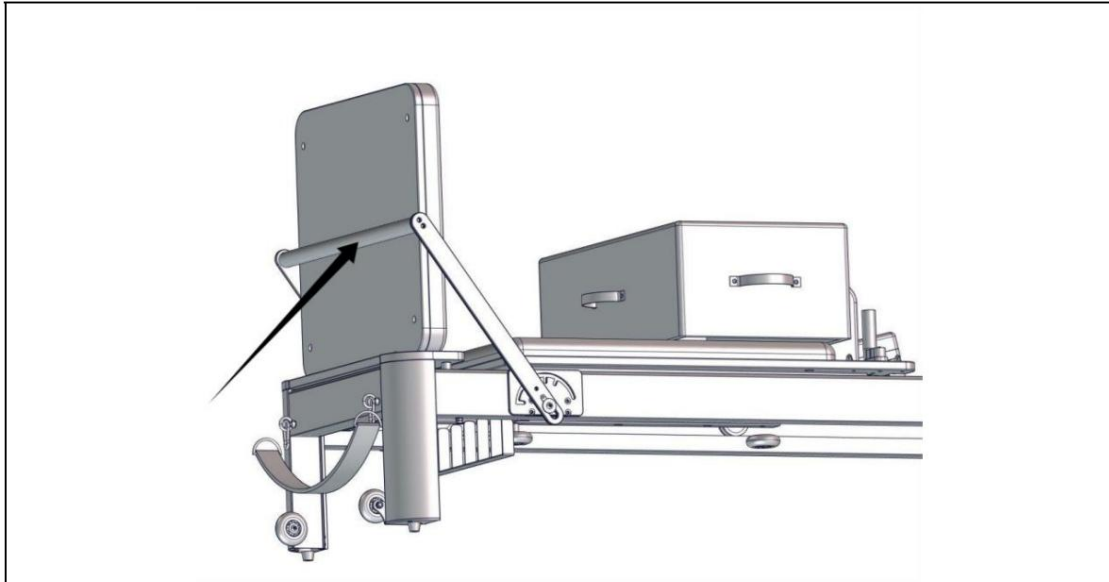
Det finns två runda hål på axelkudden med muttrar inuti. Justera dem bara med hålen och skruva in dem medurs.

Steg (5)



Förbered tillbehör: •3 språngbräda x1, •4 fotpedal x1

Det finns ett långt spår på sänggramen, och •4 fotstödet och •3 språngbräda är sätts in i det långa spåret efter behov.



(Obs:•3 När språngbrädan används ska stoppstången justeras till• 3

baksidan av språngbrädan för att fungera som ett stöd.)

Steg (6)



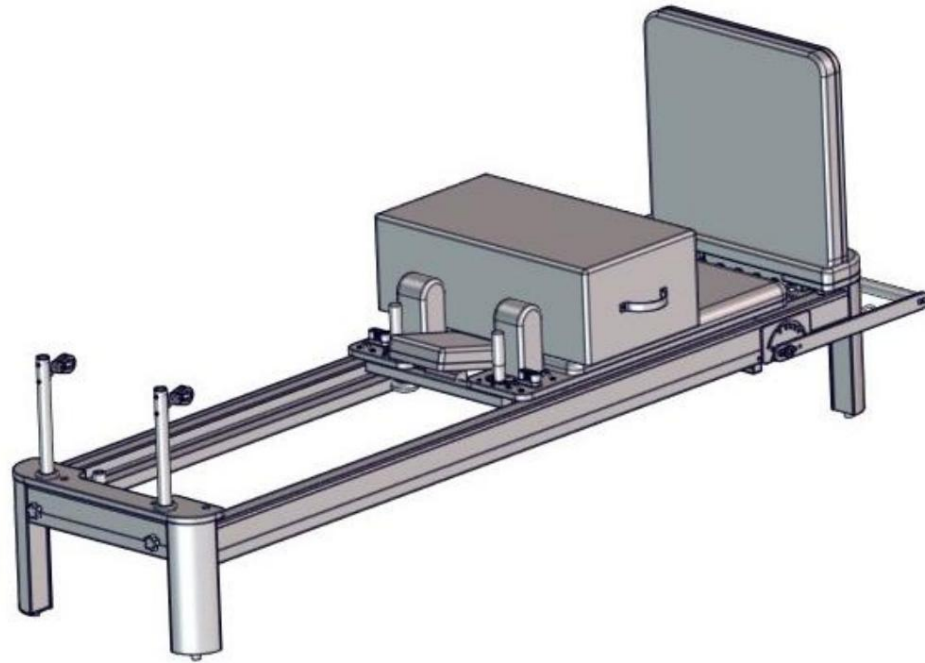
Förbered tillbehör:•12 dragrep x2,•11 dubbellagers dragbälte x2

Som visas på bilden: använd •12 spännlinan för att passera •8 hjulet på

linskivan på den vertikala stängen uppifrån och ned och dra den sedan mot

skateboard, som passerar genom puckelkroken, repklämman och puckelkroken på

skateboard enligt bildens stil.



Tillverkare: Shuangmixinmuyeyouxiangongsi **Adress:**
Shuangchenglu 803nong11hao1602A-1609shi, baoshanqu, shanghai 200000 CN.

Importerad till AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122
Australien

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



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



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

