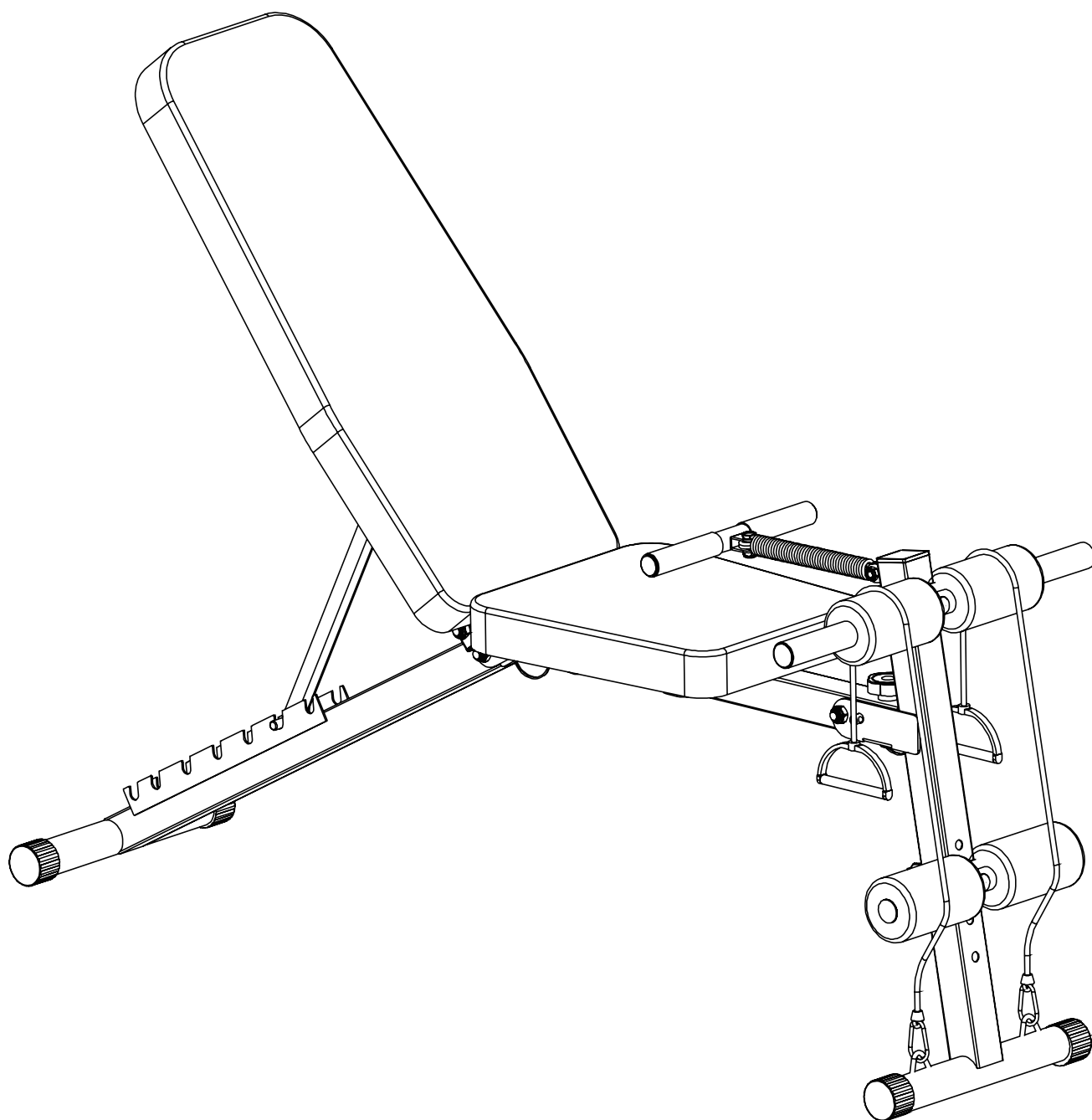




## Installation Manual

Model No: S2

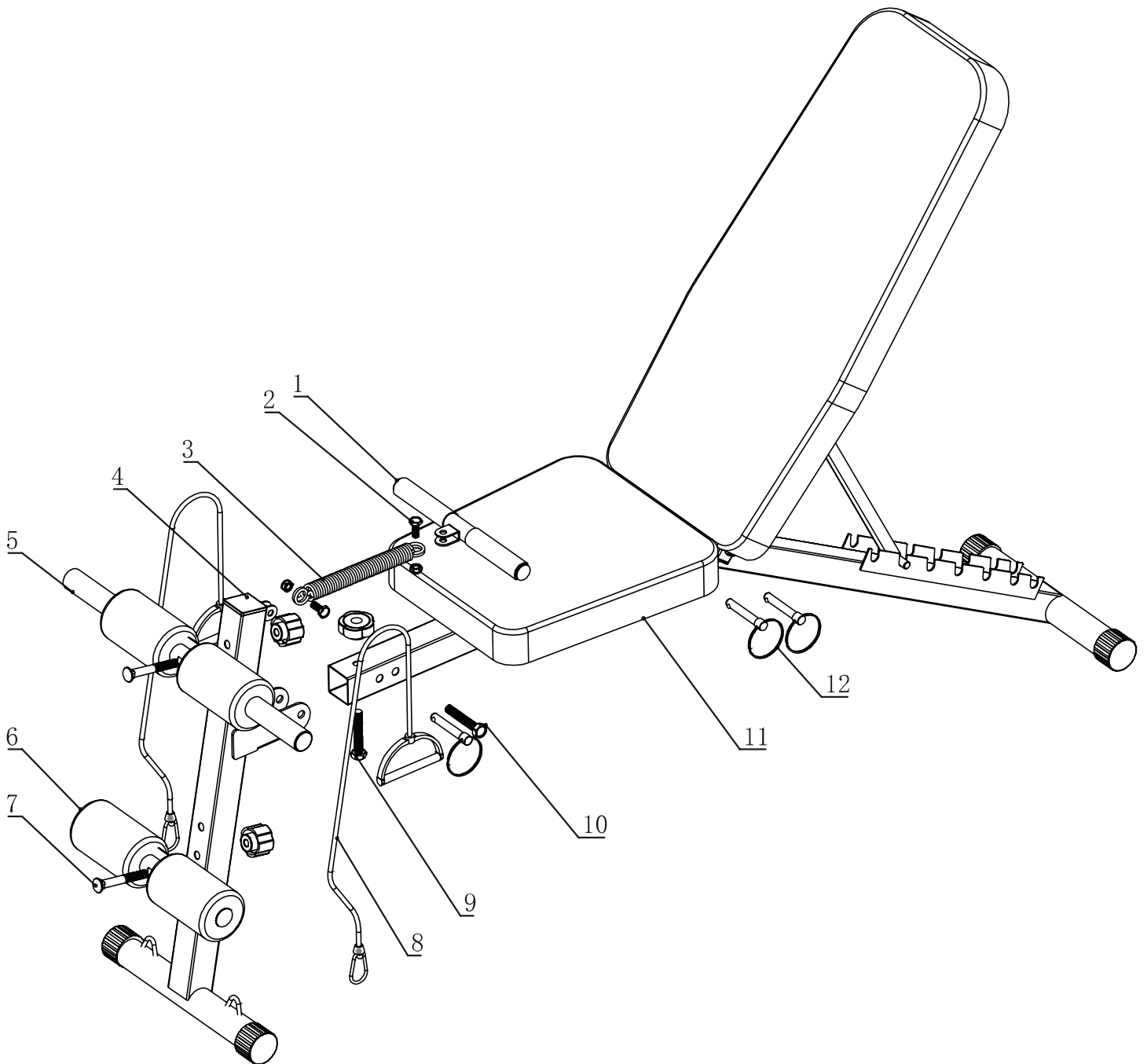


# CONTENTS

EN	1
ES	6
FR	11
IT	16
DE	21
NL	26
日本語	31

**EN**

# Installation Diagram



1. Booster (1)
2. Bolt M8\*20, loose nut (2)
3. Spring (1)
4. T-shaped frame (1)
5. Long rubber cotton (1)
6. Short rubber cotton (1)
7. Carriage bolt M10\*80, plum twist M10 (2)
8. Drawstring (2)
9. Bolt, plum twist (1)
10. Bolt M10\*60, loose nut (1)
11. Main frame (1)
12. Plug (3)

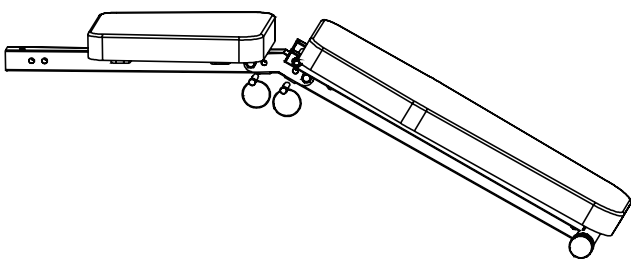
## Safety Common Sense

1. Read the instructions carefully before assembling and using the training equipment safe and effective training effects can be achieved by maintaining and using the training equipment. Therefore, it must be ensured that all users are familiar with all the training equipment warnings and precautions.
2. Before using the training equipment, the user should consult a doctor for physical condition to prevent malfunction during training a safety accident prevented normal training. If the user is undergoing medication, and the treatment affects heart rate, blood pressure, and cholesterol index, be sure to follow the doctor's advice before training.
3. Pay attention to the physical condition at all times during training, if it is incorrect or excessive training will be harmful to your health. If you have the following symptoms (including: headache, chest, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, dizziness, nausea, etc.), please stop training immediately, only if the doctor can continue training after checking and confirming that there is no problem.
4. Please use the training equipment in a solid and flat place, and put a protective layer on the floor and carpet surface to prevent ground damage bad, for your safety, please ensure that the surrounding and the distance between obstacles shall not be less than 0.5m.
5. Before using the training equipment, please check all that needs to be locked whether the screws and nuts are locked, make sure that they can be used afterwards.  
Only frequent damage, wear and tear parts regular repairs and maintenance are required to ensure safe use the training equipment.
6. Please make sure to use the equipment in the manner specified in the manual, when defective parts are found during assembly and overhaul or when noise comes out during use, please stop operation immediately. And use to ensure that all the questions are solved before proceeding get on.
7. When using the training equipment, please wear clothes suitable for training. Avoid wearing large clothes, which may be jammed by the machine. Obstructing the operation and may be trapped on the equipment and cannot move. The training equipment is not suitable for medical equipment.
8. When lifting or moving the training equipment, pay attention to safety, so as not to hurt your back. To adopt the correct method of movement, or with the assistance of others.

# Installation Steps:

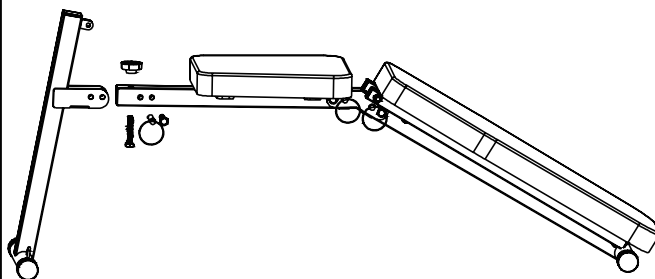
## Step1

Align the holes of the main frame (11) and insert the pins (12).



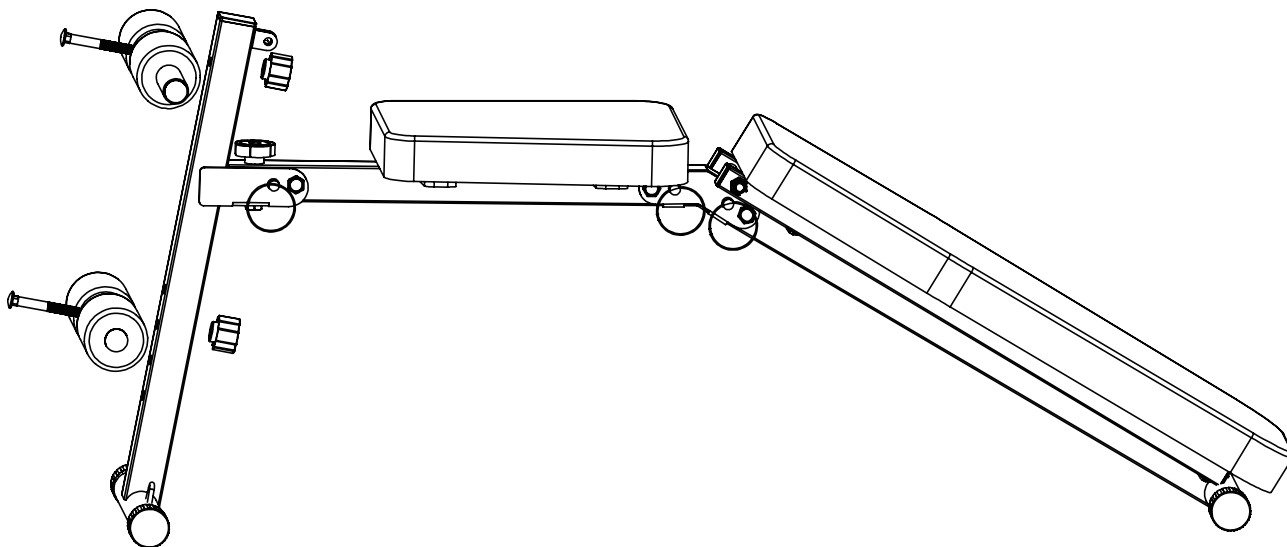
## Step2

Use the main frame (11) and T-shaped frame (4) Bolt M10\*60, lock nut (10) and Bolt (12) connect and use bolts, plum twist (9) Fixed.



## Step3

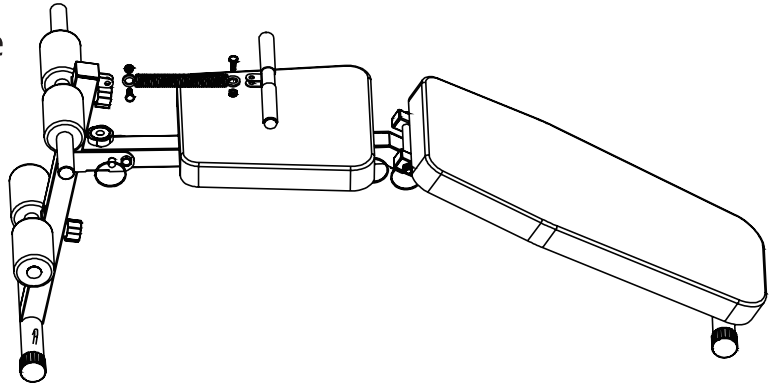
Fix the long rubber wool (5) and short rubber wool (6) with carriage bolts M10\*80 and plum twist M10 (7).



# Installation Steps:

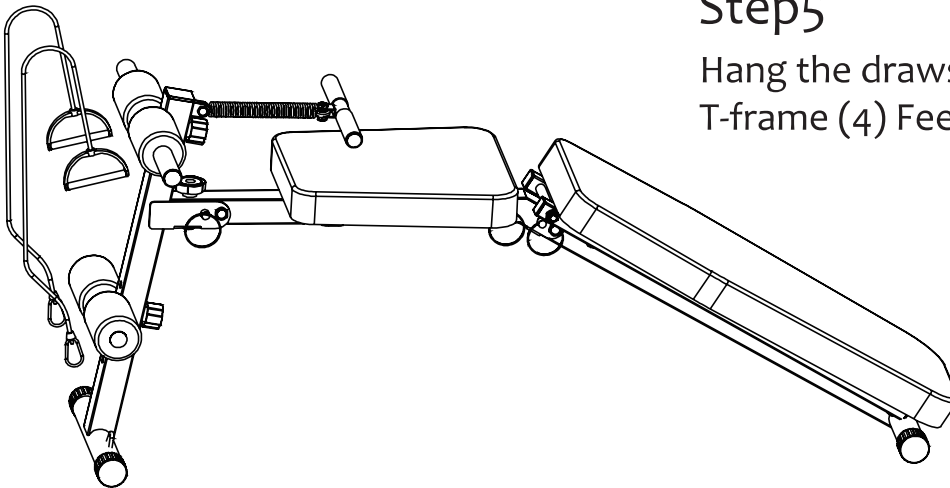
## Step4

1. Connect the spring (3) to the T-frame (4) with bolts M8\*20 and locknuts (2)
2. Connect and fix 2. Use booster (1) with spring (3) bolt M8\*20, loose nut (2) connection and fixation

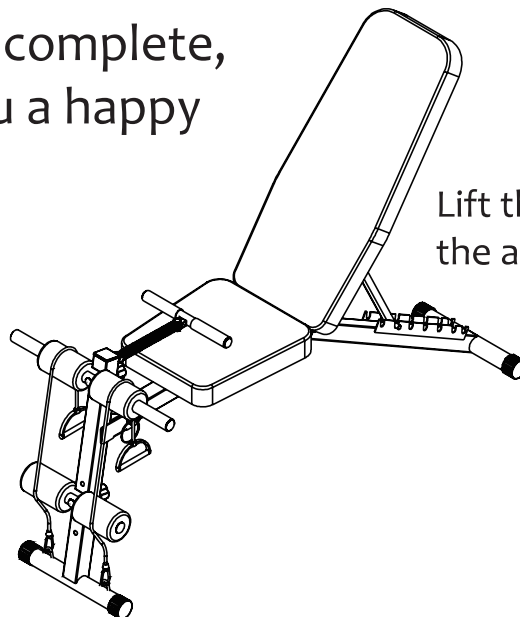


## Step5

Hang the drawstring (8) into the T-frame (4) Feet



Installation is complete,  
and I wish you a happy  
exercise

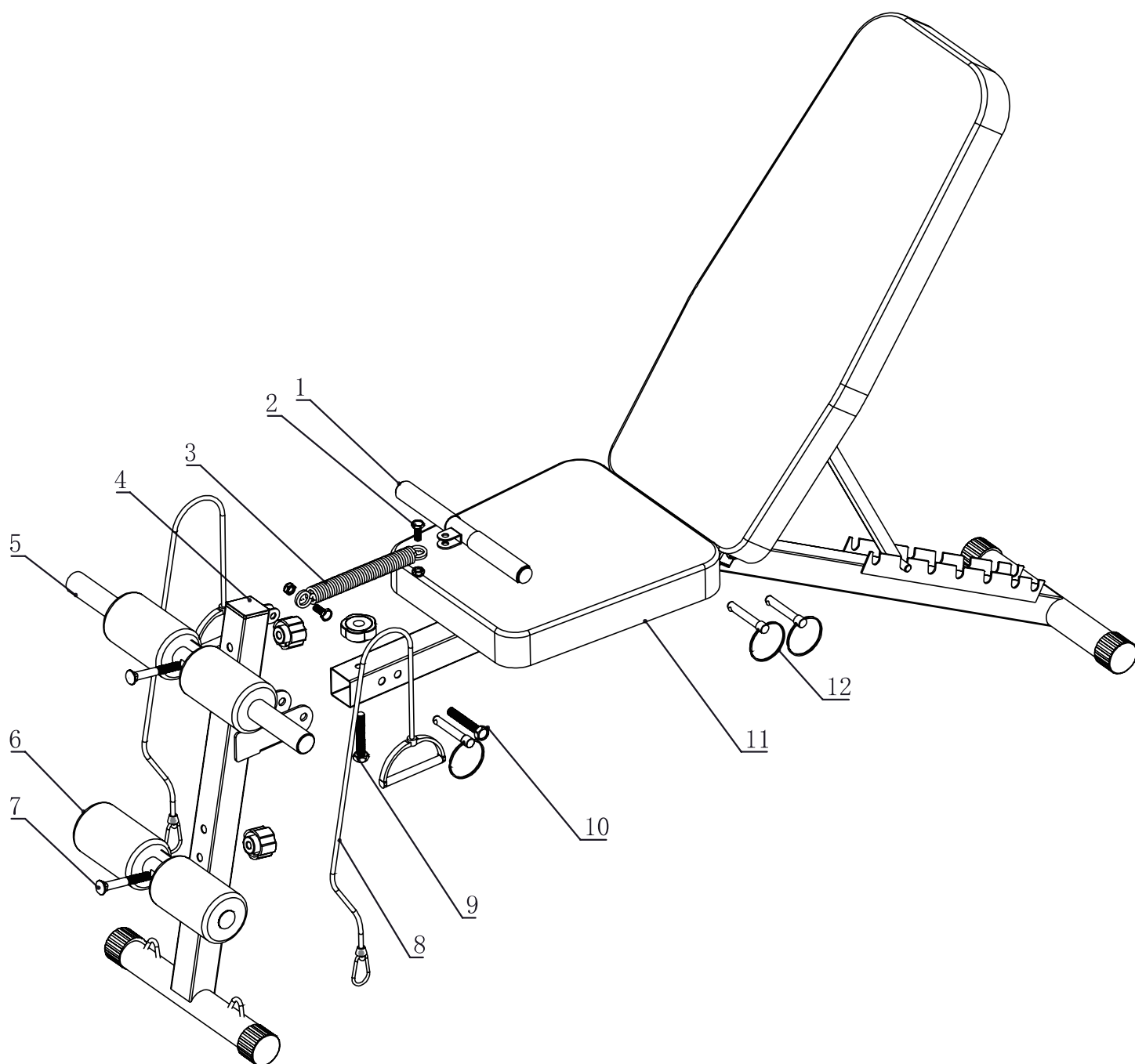


Lift the support frame to adjust  
the angle up and down

**ES**



# Diagrama de instalación



1. Potenciador (1)
2. Perno M8 \* 20, tuerca suelta (2)
3. Primavera (1)
4. Marco en forma de T (1)
5. Algodón de goma largo (1)
6. Algodón de goma corto (1)

7. Perno de carro M10 \* 80, giro de ciruela M10 (2)
8. Cordón (2)
9. Perno, ciruela torcida (1)
10. Perno M10 \* 60, tuerca suelta (1)
11. Estructura principal (1)
12. Enchufe (3)

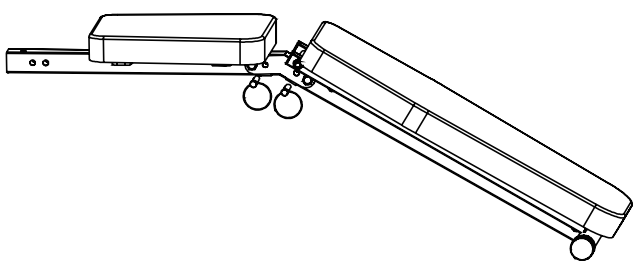
### Consejos de seguridad:

1. Antes de montar y utilizar el equipo de formación, es muy importante leer atentamente todo el contenido del manual de instrucciones. Solo la instalación, el mantenimiento y el uso correctos del equipo de formación pueden lograr un efecto de formación seguro y eficaz. Es necesario asegurarse de que todos los usuarios estén familiarizados con todas las advertencias y precauciones del equipo de formación.
2. Antes de utilizar el equipo de entrenamiento, el usuario debe consultar a un médico según su condición física para evitar accidentes de salud o seguridad durante el proceso de entrenamiento, de manera que no se pueda realizar el entrenamiento normal. El usuario está en tratamiento farmacológico y el tratamiento afecta a los indicadores de frecuencia cardíaca, presión arterial y colesterol, debe seguir los consejos de su médico antes del entrenamiento.
3. Preste atención a su condición física en todo momento durante el entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo será perjudicial para su salud. Si tiene los siguientes síntomas incómodos (que incluyen: dolor de cabeza, orientación del pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, náuseas, etc.), deje de entrenar de inmediato y continúe entrenando solo después de que el médico verifique y confirme que no hay ningún problema.
4. Coloque el equipo de entrenamiento en un lugar sólido y plano, y coloque una capa protectora en el piso y la superficie de la alfombra para evitar daños al suelo. Por su seguridad, asegúrese de que la distancia entre la periferia del equipo de entrenamiento y los obstáculos no sea inferior a 0,5 m.
5. Antes de usar el equipo de entrenamiento, verifique si todos los tornillos y tuercas que deben apretarse están bloqueados y luego úselo. Solo reparando y manteniendo regularmente las piezas que son fáciles de dañar, desgastar y romper, el equipo de entrenamiento puede usarse de manera segura.
6. Asegúrese de que el equipo se utilice de la manera especificada en el manual. Cuando se encuentren piezas defectuosas durante el montaje y el mantenimiento o se emita ruido durante el uso, detenga la operación inmediatamente y asegúrese de que todas las preguntas sean correctas. Puede continuar operando después de que se resuelva.
7. Cuando utilice el equipo de entrenamiento, use ropa adecuada para el entrenamiento. Debido a que la máquina puede atascar la ropa ancha, puede dificultar el funcionamiento y quedar atrapada en el equipo y no puede moverse.
8. El equipo de entrenamiento no es adecuado para equipos médicos. En el proceso de levantar o mover el equipo de entrenamiento, preste atención a la seguridad para no lastimarse la espalda; utilícelo con el método de movimiento correcto o utilícelo con la ayuda de otras personas.

# Pasos de instalación:

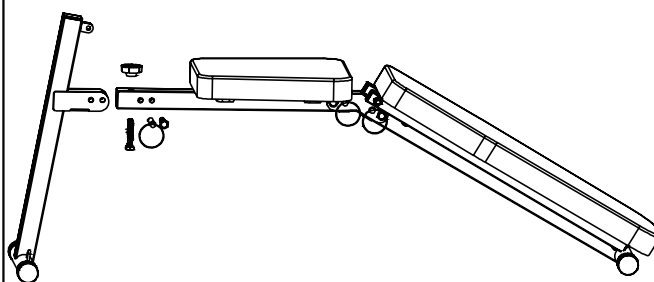
## Paso 1

Alinee los orificios del marco principal (11) e inserte los pasadores (12).



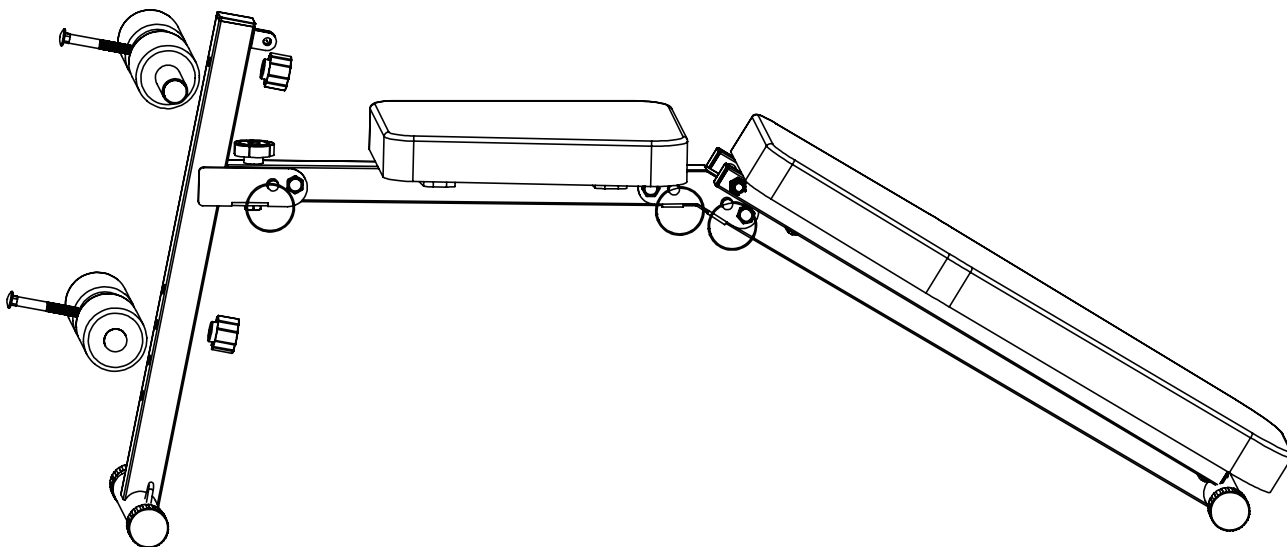
## Paso 2

Use el marco principal (11) y el marco en forma de T (4) Perno M10 \* 60, contratuerca (10) y Perno (12) conecte y use pernos, giro de ciruela (9). Fijo.



## Paso 3

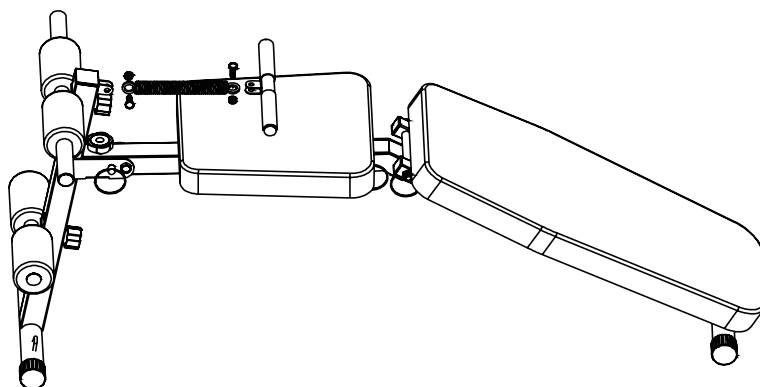
Fije la lana de goma larga (5) y la lana de goma corta (6) con pernos de carruaje M10 \* 80 y giro de ciruela M10 (7).



# Pasos de instalación :

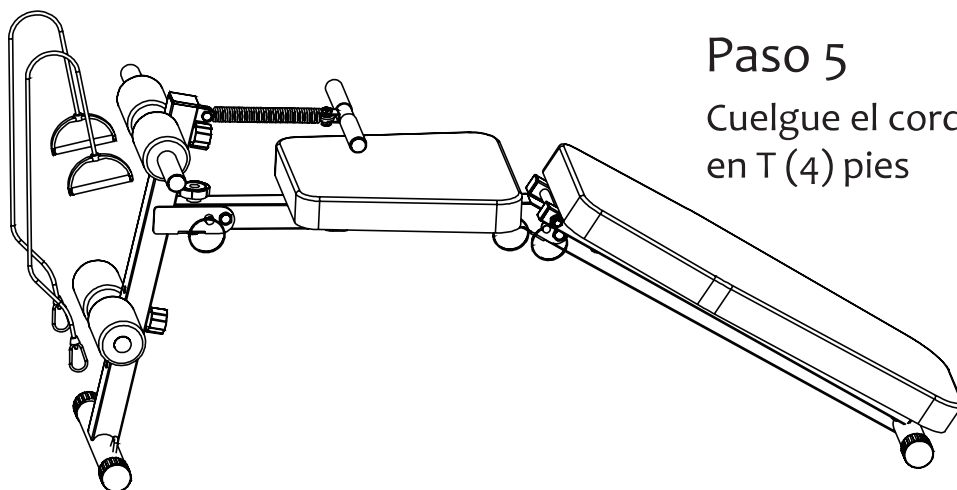
## Paso 4

1. Conecte el resorte (3) al marco en T (4) con pernos M8 \* 20 y contratuercas (2)
2. Conecte y fije 2. Utilice un refuerzo (1) con resorte (3) perno M8 \* 20, tuerca suelta (2) conexión y fijación

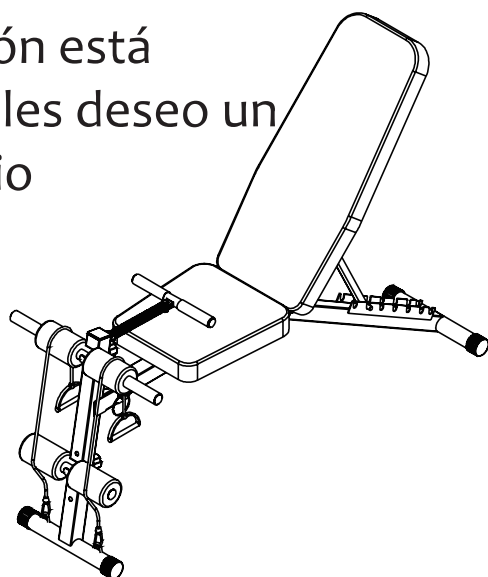


## Paso 5

- Cuelgue el cordón (8) en el marco en T (4) pies



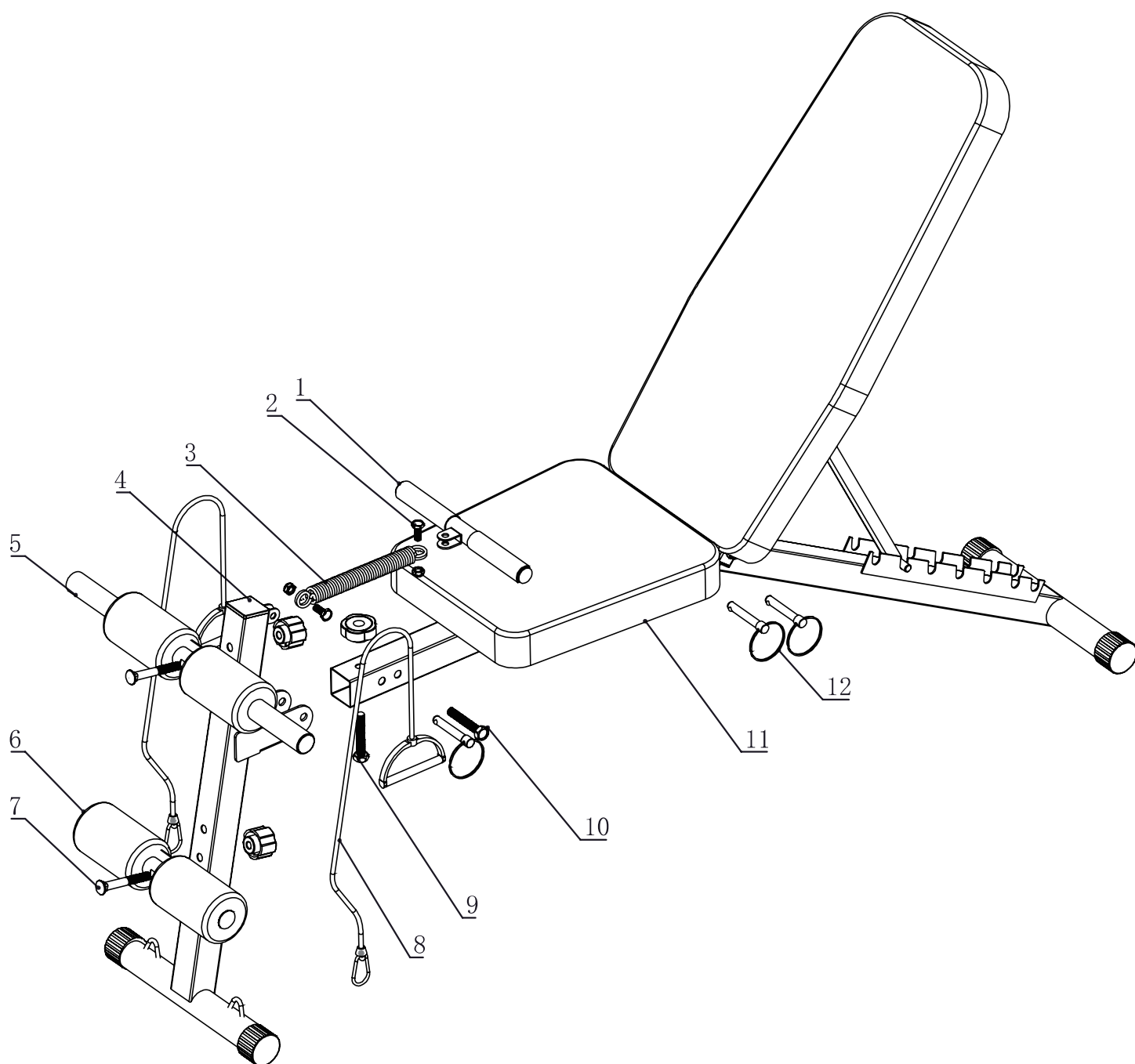
La instalación está completa y les deseo un feliz ejercicio



Levante el marco de soporte para ajustar el ángulo hacia arriba y hacia abajo

**FR**

# schéma d'installation



1. Booster (1)
2. Boulon M8 \* 20, écrou desserré (2)
3. Ressort (1)
4. Cadre en forme de T (1)
5. Coton en caoutchouc long (1)
6. Coton gommé court (1)
7. Boulon de carrosserie M10 \* 80, torsion prune M10 (2)
8. Cordon (2)
9. Boulon, torsade prune (1)
10. Boulon M10 \* 60, écrou desserré (1)
11. Châssis principal (1)
12. Boulon (3)

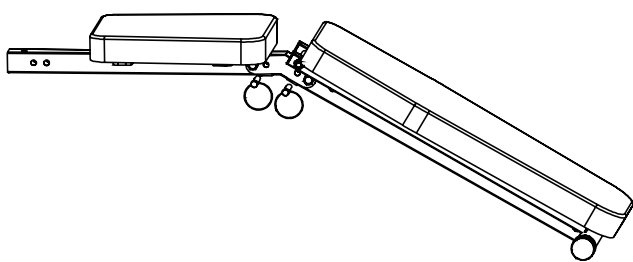
## Bon sens pour la sécurité

1. Lisez attentivement les instructions avant d'assembler et d'utiliser l'équipement d'entraînement. Des effets d'entraînement sûrs et efficaces peuvent être obtenus en entretenant et en utilisant l'équipement d'entraînement. Par conséquent, il faut s'assurer que tous les utilisateurs connaissent tous les avertissements et précautions de l'équipement de formation.
2. Avant d'utiliser l'équipement de formation, l'utilisateur doit consulter un médecin pour sa condition physique afin d'éviter tout dysfonctionnement pendant la formation qui a empêché la formation normale d'un incident de sécurité. Si l'utilisateur prend des médicaments et que le traitement affecte la fréquence cardiaque, la pression artérielle et l'indice de cholestérol, assurez-vous de suivre les conseils du médecin avant l'entraînement.
3. Faites toujours attention à la condition physique pendant l'entraînement, si elle n'est pas correcte ou un entraînement excessif sera nocif pour la santé. Si vous présentez les symptômes suivants (notamment: maux de tête, poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, étourdissements, nausées, etc.), arrêtez immédiatement de faire de l'exercice, L'exercice ne peut être poursuivie qu'après que le médecin a vérifié et confirmé qu'il n'y a pas de problème.
4. Utilisez l'équipement d'entraînement dans un endroit solide et plat et appliquez une couche protectrice sur le sol et la surface du tapis pour éviter de graves dommages au sol, pour votre propre sécurité, assurez-vous que l'environnement environnant et la distance entre les obstacles ne doit pas être inférieure à 0,5 m.
5. Avant d'utiliser l'équipement d'entraînement, veuillez vérifier tout ce qui doit être verrouillé si les vis et les écrous sont verrouillés, assurez-vous qu'ils peuvent être utilisés plus tard. Seules des réparations et un entretien réguliers des pièces facilement endommagées, facilement usées et facilement cassées peuvent garantir une utilisation sûre de l'équipement de formation.
6. Assurez-vous d'utiliser l'équipement de la manière spécifiée dans le manuel, si des pièces défectueuses sont détectées lors du montage et de la révision ou si du bruit est entendu pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement le fonctionnement. Et utilisez pour vous assurer que toutes les questions sont résolues avant de continuer.
7. Lorsque vous utilisez l'équipement d'entraînement, portez des vêtements d'entraînement appropriés. Évitez de porter des vêtements amples, qui pourraient être bloqués par la machine, peuvent gêner le fonctionnement de vélo d'appartement et peuvent être coincés sur l'équipement. L'équipement d'entraînement n'est pas adapté à l'équipement médical.
8. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement d'entraînement, faites attention à la sécurité afin de ne pas vous blesser au dos. Adoptez la bonne méthode de mouvement ou avec l'aide d'autrui.

# Étapes d'installation:

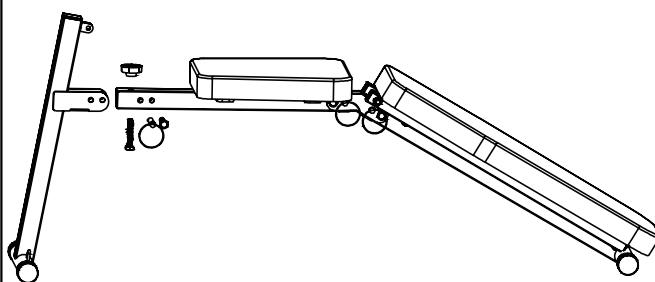
## Étape1

Alignez les trous du cadre principal (11) et insérez les broches (12)



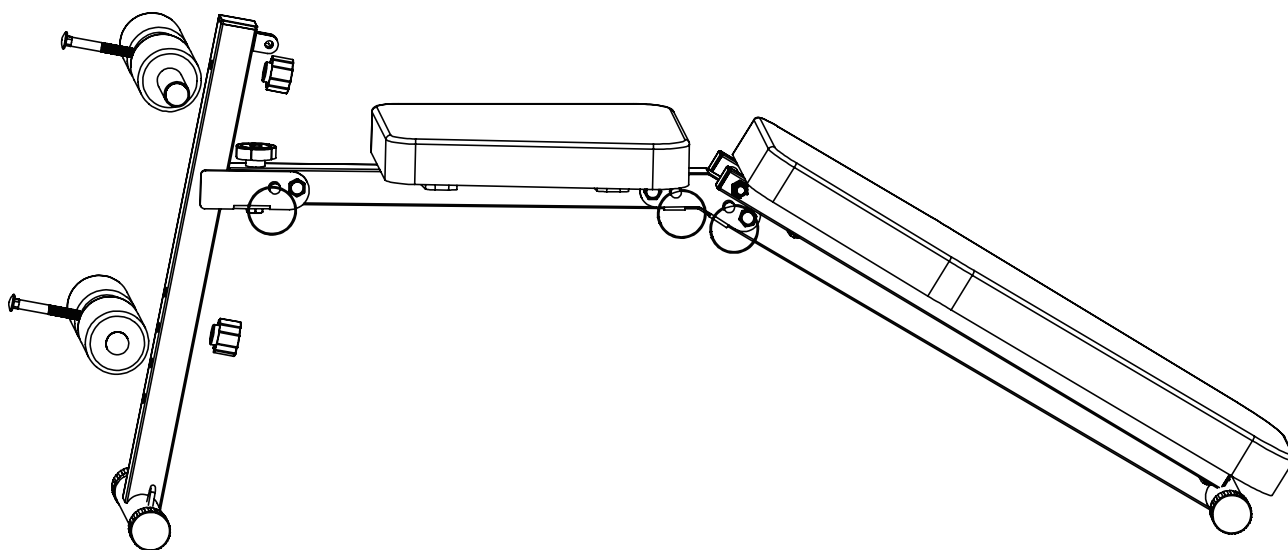
## Étape2

Connectez le cadre principal (11) et le cadre en T (4) avec des boulons M10 \* 60, des contre-écrous (10) et des boulons (12)



## Étape3

Fixez la laine de caoutchouc longue (5) et la laine de caoutchouc courte (6) avec des boulons de carrosserie M10 \* 80 et une torsion prune M10 (7)

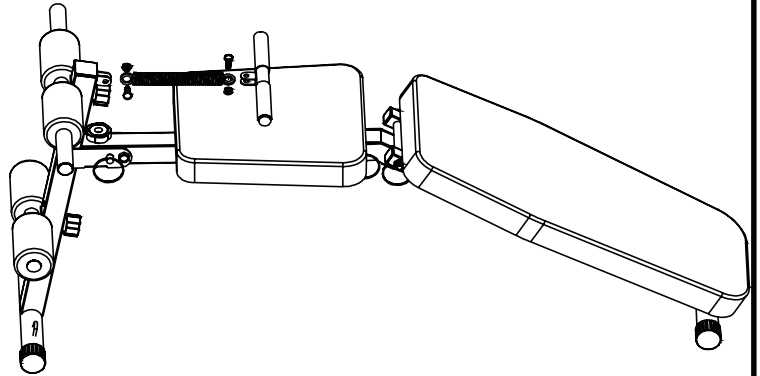




# Étapes d'installation:

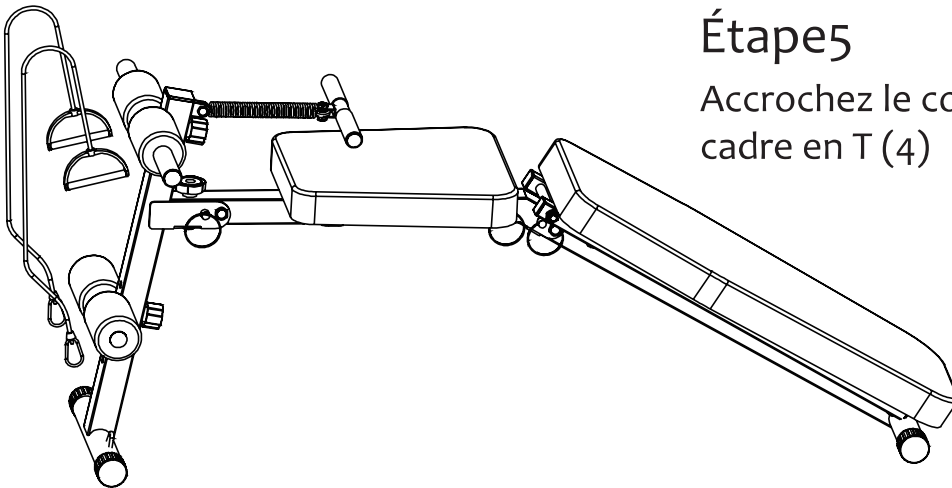
## Étape 4

1. Connectez le ressort (3) au cadre en T (4) avec les boulons M8 \* 20 et les contre-écrous (2)
2. Connectez et fixez 2. Utilisez le booster (1) avec le boulon à ressort M8 \* 20 (3), l'écrou desserré (2) et la fixation

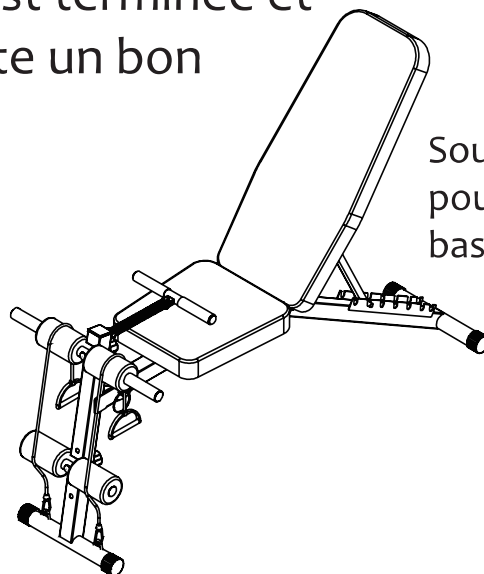


## Étape 5

Accrochez le cordon (8) au pied du cadre en T (4)



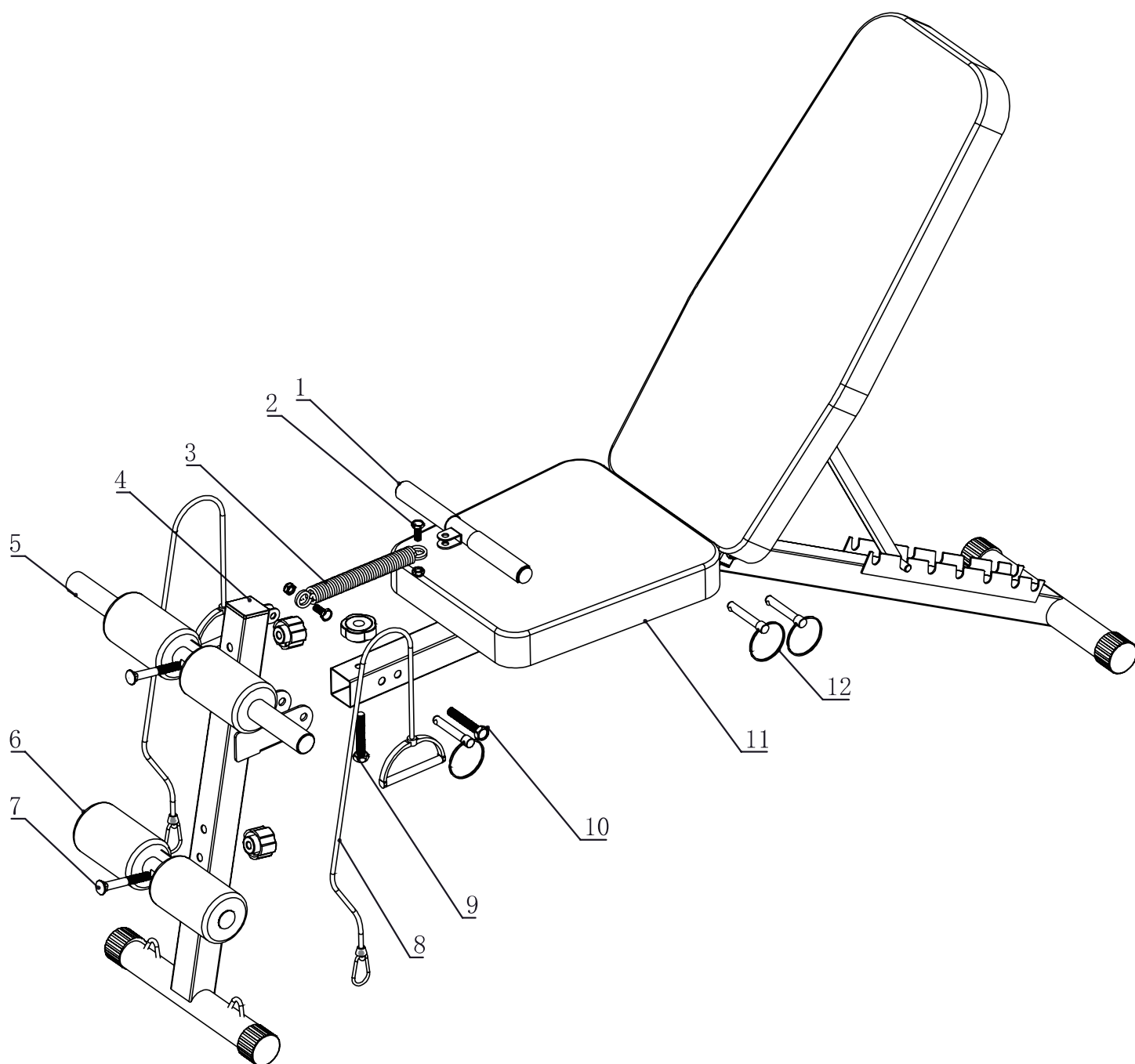
L'installation est terminée et  
je vous souhaite un bon  
exercice



Soulevez le cadre de support  
pour régler l'angle de haut en  
bas



# Schema di installazione



- 1. Booster (1)
- 2. Bullone M8 \* 20, dado allentato (2)
- 3. Primavera (1)
- 4. Telaio a forma di T (1)
- 5. Cotone di gomma lunga (1)
- 6. Cotone gommato corto (1)
- 7. Bullone del carrello M10 \* 80, torsione prugna M10 (2)
- 8. Coulisce (2)
- 9. Bullone, twist prugna (1)
- 10. Bullone M10 \* 60, dado allentato (1)
- 11. Telaio principale (1)
- 12. Tappo (3)

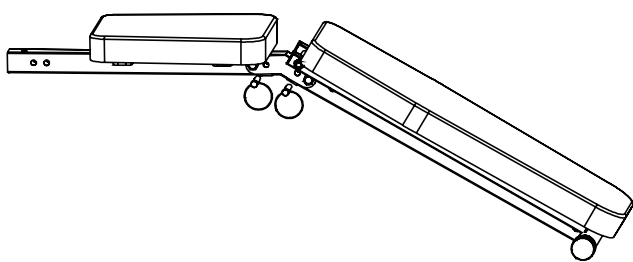
Buon senso per la sicurezza

1. Leggere attentamente le istruzioni prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento. È possibile ottenere effetti di allenamento sicuri ed efficaci mantenendo e utilizzando l'attrezzatura per l'allenamento. Pertanto, è necessario assicurarsi che tutti gli utenti abbiano familiarità con tutti gli avvertimenti e le precauzioni dell'attrezzatura di addestramento.
2. Prima di utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento, l'utente deve consultare un medico per le condizioni fisiche per evitare malfunzionamenti durante l'allenamento che un incidente di sicurezza ha impedito il normale allenamento. Se l'utente sta assumendo farmaci e il trattamento influisce sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e l'indice di colesterolo, assicurarsi di seguire il consiglio del medico prima dell'allenamento.
3. Prestare sempre attenzione alla condizione fisica durante l'allenamento, se non è corretto o un allenamento eccessivo sarà dannoso per la salute. Se hai i seguenti sintomi (inclusi: mal di testa, torace, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, vertigini, nausea, ecc.), Interrompi immediatamente l'allenamento, solo se il medico può continuare l'allenamento dopo aver verificato e confermato che non ci sono problemi.
4. Utilizzare l'attrezzatura per l'allenamento in un luogo solido e piatto e applicare uno strato protettivo sul pavimento e sulla superficie del tappeto per evitare gravi danni al suolo, per la propria sicurezza, assicurarsi che l'ambiente circostante e la distanza tra gli ostacoli non deve essere inferiore a 0,5 m.
5. Prima di utilizzare l'attrezzatura da allenamento, controllare tutto ciò che deve essere bloccato se le viti e i dadi sono bloccati, assicurarsi che possano essere utilizzati in seguito. Sono necessari solo danni frequenti, parti soggette a usura e lacerazioni, riparazioni e manutenzioni regolari per garantire un uso sicuro dell'attrezzatura di formazione.
6. Assicurarsi di utilizzare l'apparecchiatura nel modo specificato nel manuale, se vengono rilevate parti difettose durante l'assemblaggio e la revisione o quando si sente rumore durante l'uso, interrompere immediatamente il funzionamento. E usa per assicurarti che tutte le domande siano risolte prima di procedere.
7. Quando si utilizza l'attrezzatura per l'allenamento, indossare abiti adatti all'addestramento. Evitare di indossare abiti larghi, che potrebbero essere bloccati dalla macchina. Ostacolare il funzionamento e potrebbe essere intrappolato sull'attrezzatura e non può muoversi. L'attrezzatura per l'allenamento non è adatta per apparecchiature mediche.
8. Quando si solleva o si sposta l'attrezzatura da allenamento, prestare attenzione alla sicurezza, in modo da non ferire la schiena. Adottare il corretto metodo di movimento o con l'assistenza di altri.

# Fasi di installazione :

## Passaggio 1

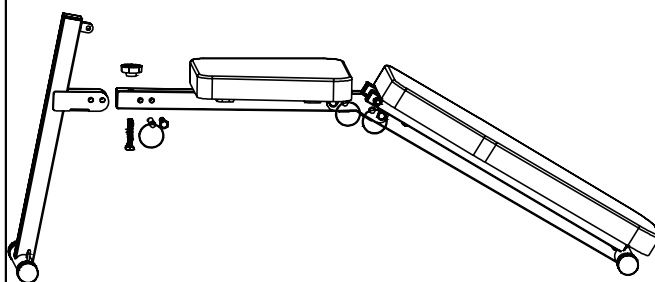
allineare i fori del telaio principale (11) e inserire i perni (12).



## Passaggio 2

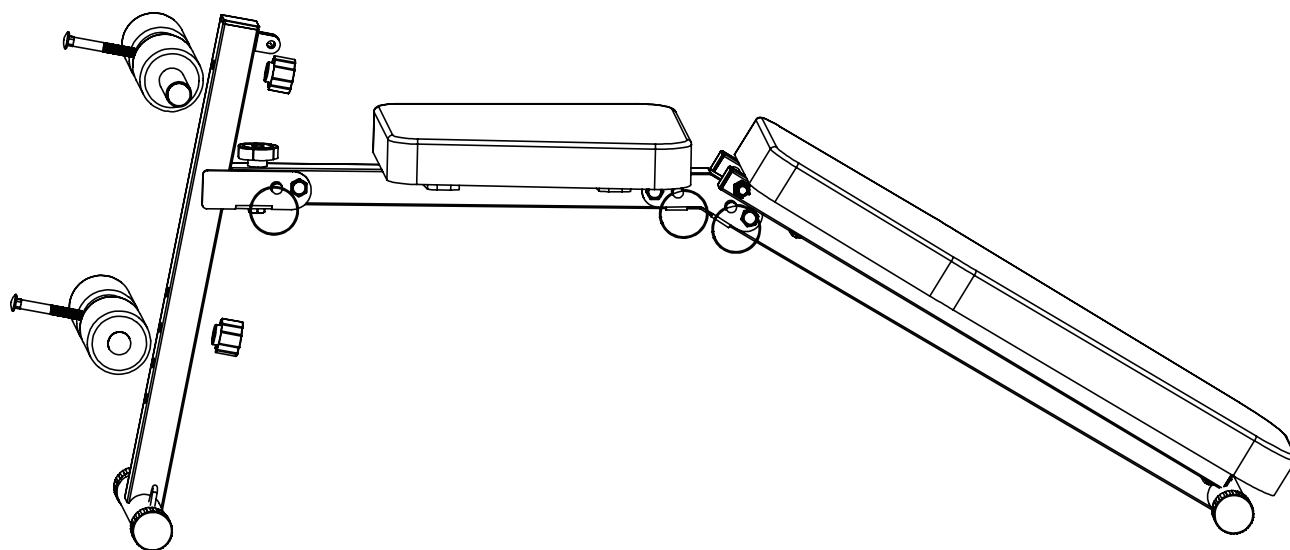
utilizzare il telaio principale (11) e il telaio a T (4) Bullone M10 \* 60, controdado (10) e Bullone (12) collegare e utilizzare bulloni, prugna twist (9).

Fisso.



## Passaggio 3

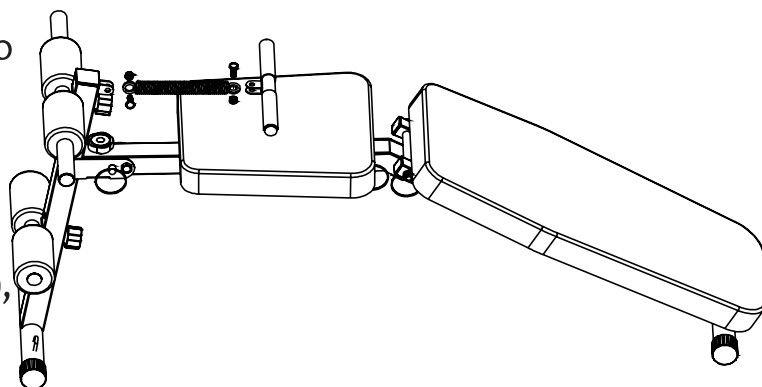
Fissare la lana di gomma lunga (5) e la lana di gomma corta (6) con i bulloni a testa tonda M10 \* 80 e la torsione prugna M10 (7).



# Fasi di installazione :

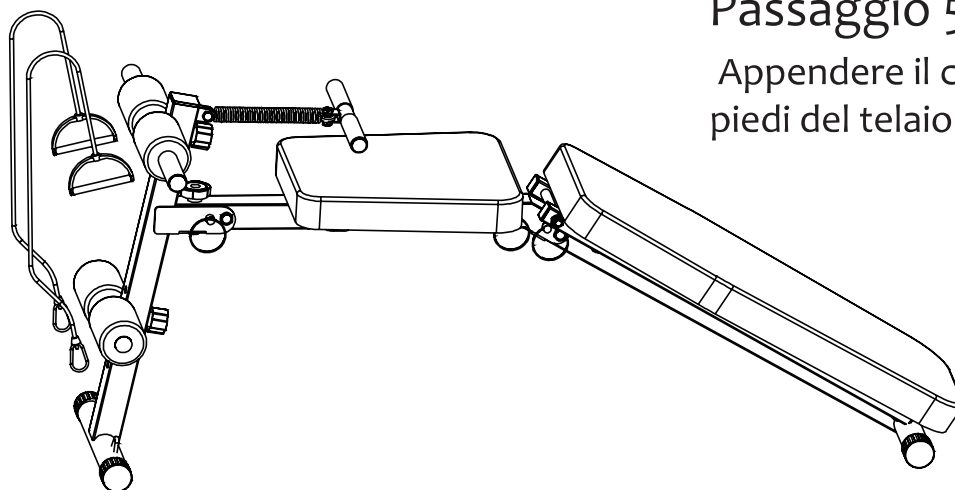
## Passaggio 4

1. Collegare la molla (3) al telaio a T (4) con i bulloni M8 \* 20 e i controdadi (2)
2. Collegare e fissare 2. Utilizzare il booster (1) con il bullone M8 \* 20 della molla (3), il dado allentato (2) e il fissaggio

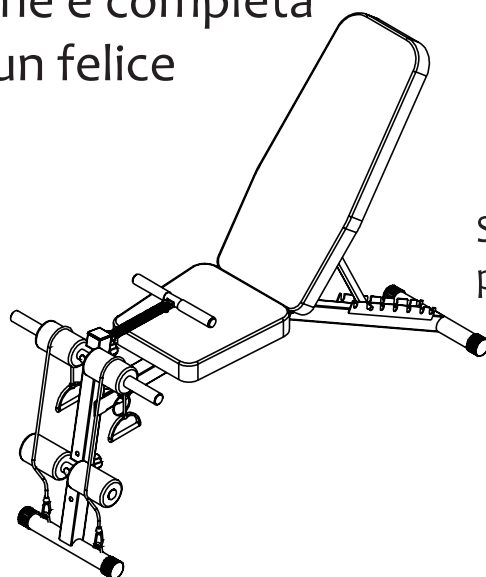


## Passaggio 5

Appendere il cordoncino (8) ai piedi del telaio a T (4)



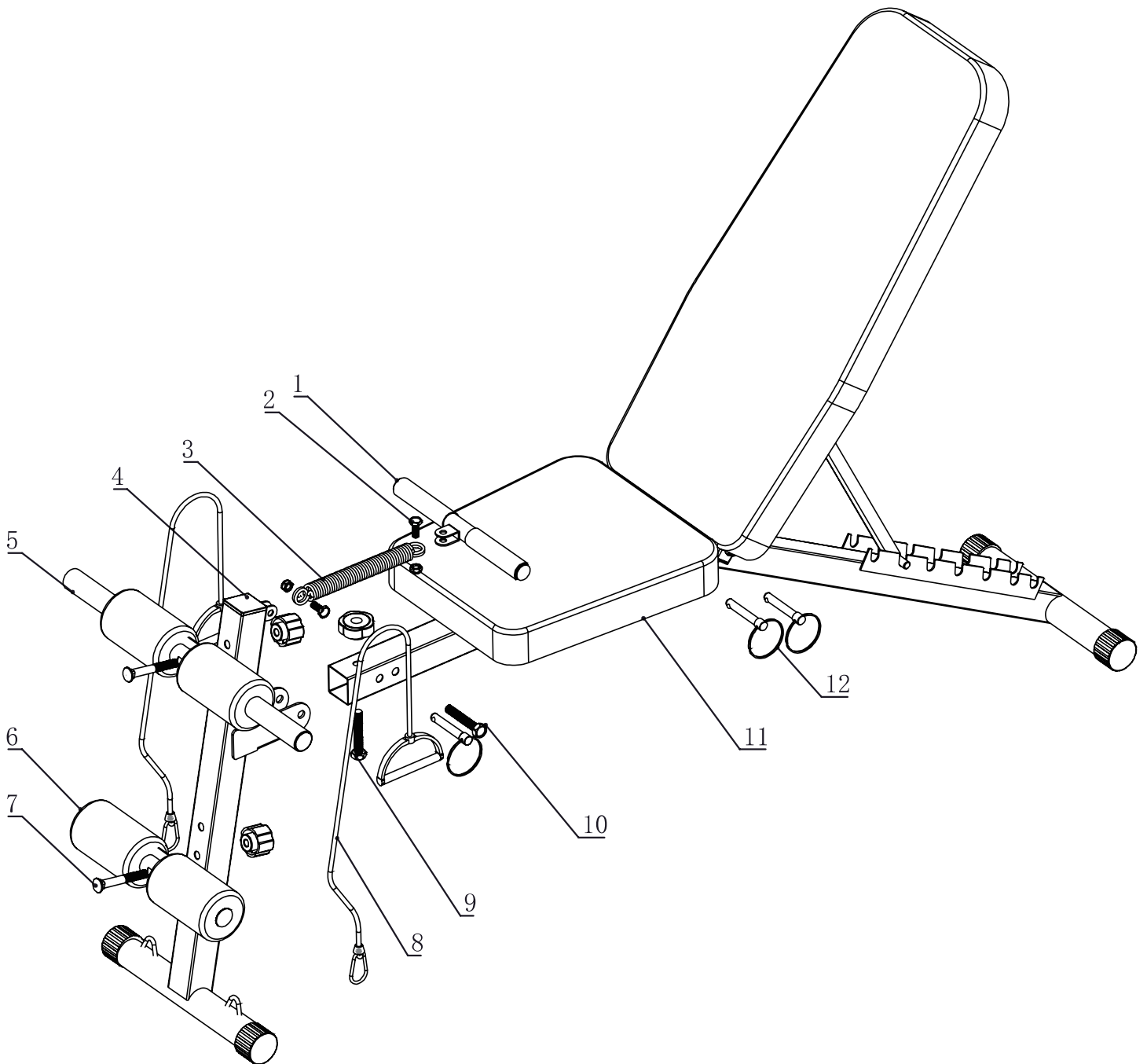
L'installazione è completa e ti auguro un felice esercizio



Sollevere il telaio di supporto per regolare l'angolo su e giù

**DE**

# Installation Diagram



1. Booster (1)
2. Schraube M8 \* 20, lose Mutter (2)
3. Feder (1)
4. T-förmiger Rahmen (1)
5. Lange Gummibaumwolle (1)
6. Kurze Gummibaumwolle (1)

7. Schlittenschraube M10 \* 80, Pflaumendrehung M10 (2)
8. Kordelzug (2)
9. Schraube, Pflaumendrehung (1)
10. Schraube M10 \* 60, lose Mutter (1)
11. Hauptrahmen (1)
12. Stecker (3)



## Sicherheitshinweise:

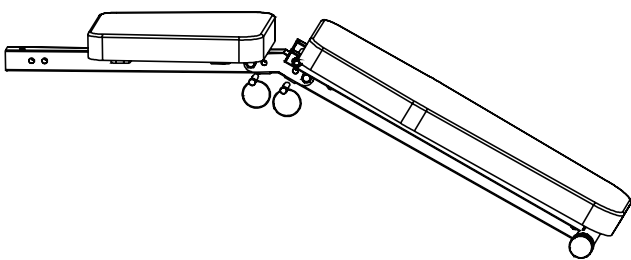
### Sicherheit gesunder Menschenverstand

1. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie die Trainingsgeräte zusammenbauen und verwenden. Durch Wartung und Verwendung der Trainingsgeräte können sichere und effektive Trainingseffekte erzielt werden. Daher muss sichergestellt werden, dass alle Benutzer mit allen Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen für Trainingsgeräte vertraut sind.
2. Vor der Verwendung der Trainingsgeräte sollte der Benutzer einen Arzt wegen körperlicher Verfassung konsultieren, um Fehlfunktionen während des Trainings zu vermeiden. Ein Sicherheitsunfall verhinderte ein normales Training. Wenn der Benutzer Medikamente einnimmt und die Behandlung die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Cholesterinindex beeinflusst, befolgen Sie vor dem Training unbedingt die Anweisungen des Arztes.
3. Achten Sie während des Trainings stets auf die körperliche Verfassung, wenn diese falsch ist oder übermäßiges Training Ihre Gesundheit schädigt. Wenn Sie die folgenden Symptome haben (einschließlich: Kopfschmerzen, Brustkorb, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindel, Schwindel, Übelkeit usw.), beenden Sie das Training bitte sofort, nur wenn Der Arzt kann das Training fortsetzen, nachdem er überprüft und bestätigt hat, dass kein Problem vorliegt.
4. Bitte verwenden Sie die Trainingsgeräte an einem festen und flachen Ort und legen Sie eine Schutzschicht auf den Boden und die Teppichoberfläche, um Bodenschäden zu vermeiden. Stellen Sie zu Ihrer Sicherheit sicher, dass die Umgebung und Der Abstand zwischen Hindernissen darf 0,5 m nicht unterschreiten.
- 5, Prüfen Sie vor der Verwendung des Trainingsgeräts, ob alle Schrauben und Muttern, die angezogen werden müssen, nachdem sichergestellt kann verwendet werden. Häufige Reparatur und Wartung von beschädigungs-, verschleiß- und bruchgefährdeten Bereichen ist notwendig, um sichere Nutzung der Trainingsgeräte zu gewährleisten.
5. Bitte überprüfen Sie vor der Benutzung des Trainingsgeräts, ob die Schrauben und Muttern gesichert sind, und stellen Sie sicher, dass sie danach verwendet werden können. Nur häufige Beschädigungen, Verschleißteile, regelmäßige Reparaturen und Wartung sind erforderlich, um einen sicheren Gebrauch der Trainingsgeräte zu gewährleisten.
6. Bitte stellen Sie sicher, dass das Gerät in der im Handbuch angegebenen Weise verwendet wird. Wenn bei der Montage und Überholung defekte Teile gefunden werden oder wenn während des Gebrauchs Geräusche auftreten, stellen Sie den Betrieb bitte sofort ein. Und benutzen Sie es, um sicherzustellen, dass alle Fragen gelöst sind, bevor Sie weitermachen.
7. Bitte tragen Sie bei der Benutzung des Trainingsgeräts für das Training geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen großer Kleidungsstücke, die durch die Maschine eingeklemmt werden könnten. Sie behindern den Betrieb und können auf dem Gerät eingeklemmt werden und sich nicht bewegen. Das Trainingsgerät ist nicht für medizinische Geräte geeignet.
8. Achten Sie beim Anheben oder Bewegen des Trainingsgeräts auf Sicherheit, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Nehmen Sie die richtige Bewegungsmethode oder mit Hilfe anderer an.

# Installationsschritte:

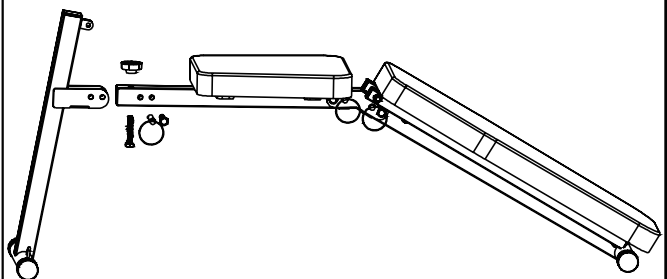
## Schritt 1

Richten Sie die Löcher des Hauptrahmens (11) aus und setzen Sie die Stifte (12) ein.



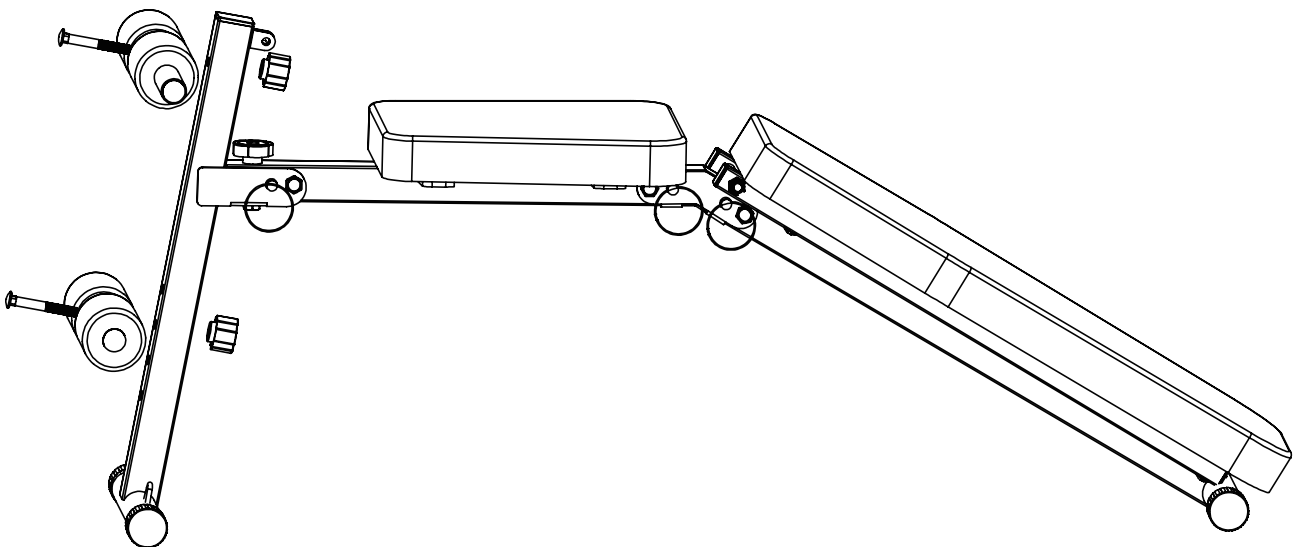
## Schritt 2

Verwenden Sie den Hauptrahmen (11) und den T-förmigen Rahmen (4). Schraube M10 \* 60, Kontermutter (10) und Schraube (12) verbinden und verwenden Sie die Pflaumdrehung (9).  
Fest.



## Schritt 3

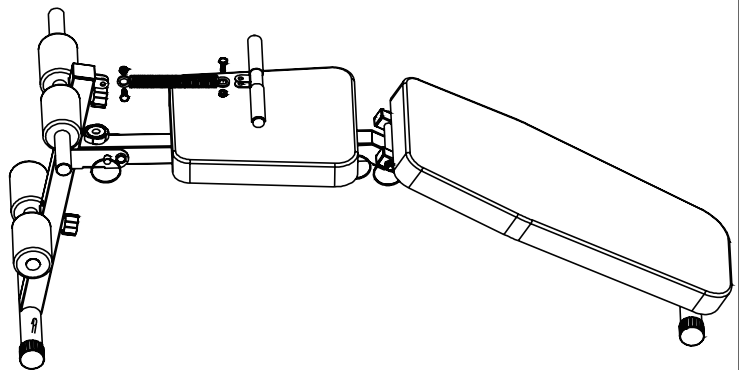
Befestigen Sie die lange Gummiwolle (5) und die kurze Gummiwolle (6) mit den Schlittenschrauben M10 \* 80 und der Pflaumendrehung M10 (7).



# Installation Steps :

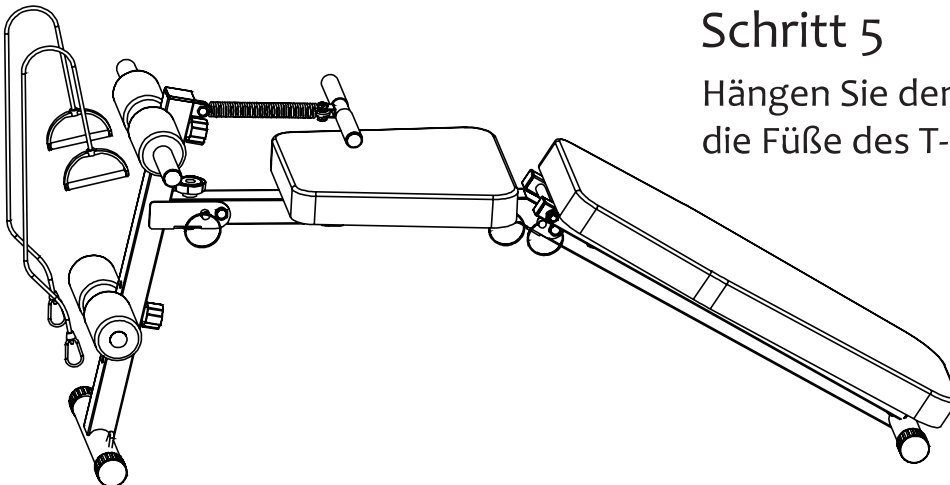
## Schritt 4

1. Verbinden Sie die Feder (3) mit den Schrauben M8 \* 20 und den Kontermuttern (4) mit dem T-Rahmen (2).
2. Verbinden und befestigen 2. Booster (1) mit Federschraube (3) M8 \* 20, lose Mutter (2) und Befestigung verwenden

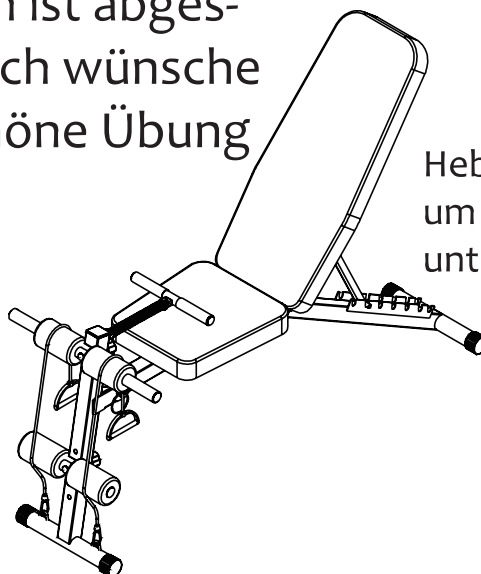


## Schritt 5

- Hängen Sie den Kordelzug (8) in die FüÙe des T-Rahmens (4)



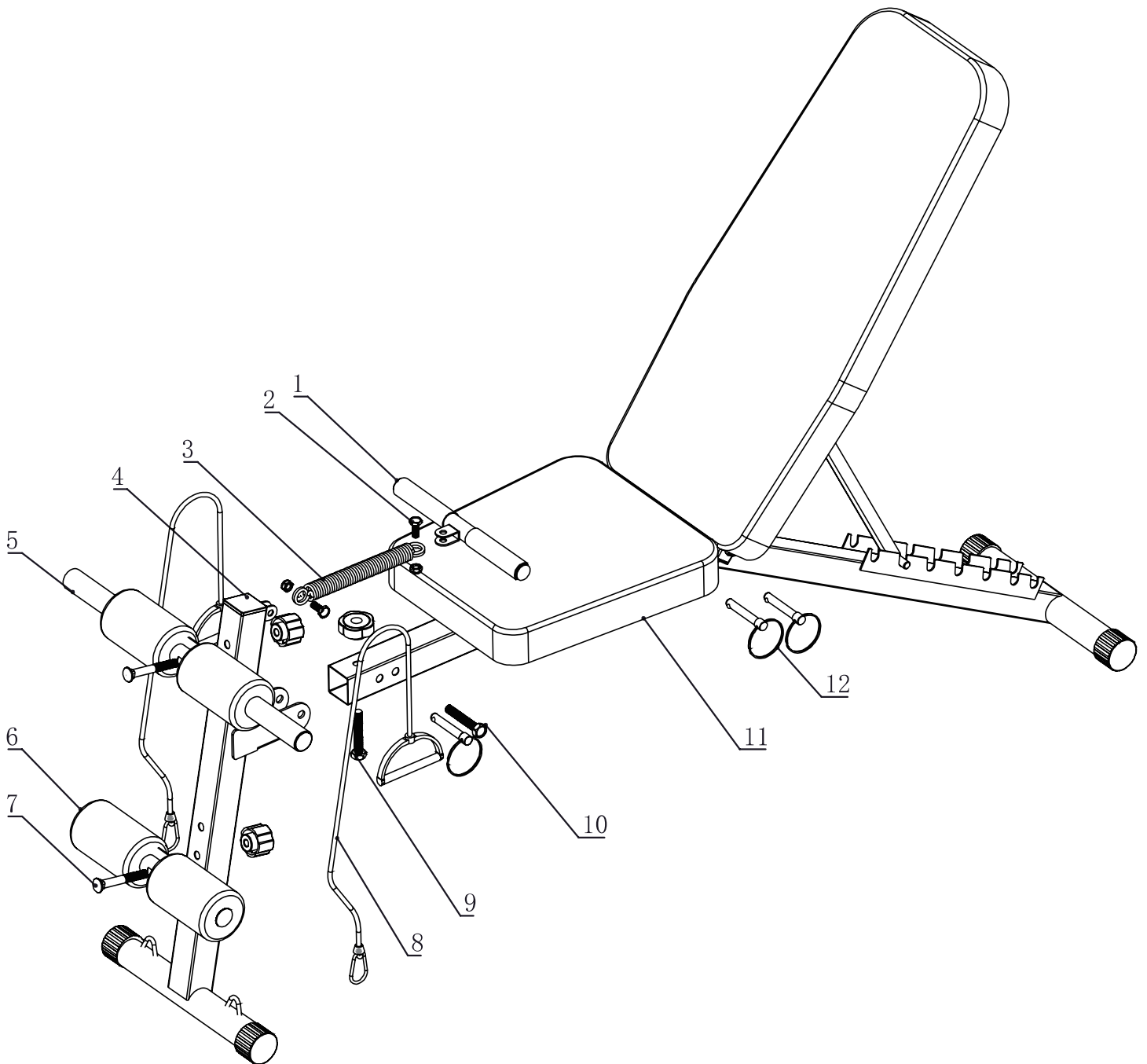
Die Installation ist abgeschlossen und ich wÙnsche Ihnen eine schÙone Übung



Heben Sie den StÙtzrahmen an, um den Winkel nach oben und unten einzustellen

**NLL**

# Installatie Diagram



- 1. Booster (1)
- 2. Bout M8 \* 20, losse moer (2)
- 3. Veer (1)
- 4. T-vormig frame (1)
- 5. Lang katoenrubber (1)
- 6. Kort katoenrubber (1)
- 7. Slotbout M10 \* 80, inbussleutel M10 (2)
- 8. Koord (2)
- 9. Bout, inbussleutel (1)
- 10. Bout M10 \* 60, losse moer (1)
- 11. Hoofdframe (1)
- 12. Plug (3)

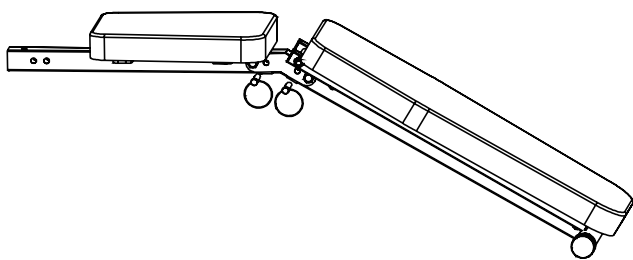
## Veiligheidsinstructies

1. Lees de instructies zorgvuldig voordat u de trainingsapparatuur monteert en gebruikt. Veilige en effectieve trainingseffecten kunnen worden bereikt door de trainingsapparatuur te onderhouden. Daarom moet ervoor worden gezorgd dat alle gebruikers bekend zijn met alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen voor de trainingsapparatuur.
2. Alvorens de trainingsapparatuur te gebruiken, dient de gebruiker een arts te raadplegen m.b.t. de fysieke conditie om ongevallen tijdens de training te voorkomen. Een veiligheidsongeval verhindert de normale training. Als de gebruiker medicatie ondergaat en de behandeling beïnvloedt de hartslag, bloeddruk en cholesterolindex, volg dan het advies van de arts op voordat u gaat trainen.
3. Let tijdens de training te allen tijde op de fysieke conditie, als de training niet juist is of overmatig gedaan wordt, is dit schadelijk voor uw gezondheid. Als u de volgende symptomen heeft (waaronder: hoofdpijn, borstpijn, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, enz.), stop dan onmiddellijk met trainen. Ga pas verder als de arts heeft gecontroleerd en bevestigd dat er geen probleem is.
4. Gebruik de trainingsapparatuur op een stevige en vlakke plaats en leg een beschermende laag op de vloer en het tapijt om schade aan de grond te voorkomen. Zorg er voor uw veiligheid voor dat de afstand tussen obstakels niet minder is dan 0,5 m.
5. Controleer voordat u de trainingsapparatuur gebruikt of de schroeven en moeren zijn vergrendeld, zorg ervoor dat ze daarna kunnen worden gebruikt. Alleen door regelmatig onderhoud en reparaties van onderdelen die gemakkelijk beschadigingen, slijten en barsten, kan veilig gebruik van de trainingsapparatuur gegarandeerd worden.
6. Zorg ervoor dat u de apparatuur gebruikt op de manier die in de handleiding wordt gespecificeerd,  
Als er bij montage en revisie defecte onderdelen worden gevonden of als er tijdens het gebruik geluid hoorbaar is, stop dan onmiddellijk met het gebruik.  
Zorg ervoor dat alle problemen zijn opgelost voordat u verder gaat met gebruik.
7. Draag bij het gebruik van de trainingsapparatuur kleding die geschikt is voor training. Vermijd wijde kleding, die in het apparaat bekneld kan raken, waardoor het gebruik gehinderd wordt en beweging onmogelijk gemaakt.  
De trainingsapparatuur is niet geschikt als medische apparatuur.
8. Let bij het optillen of verplaatsen van de trainingsapparatuur op de veiligheid, zodat u uw rug niet bezeert. Mogelijk is hulp van anderen noodzakelijk bij het verplaatsen.

# Installatiestappen:

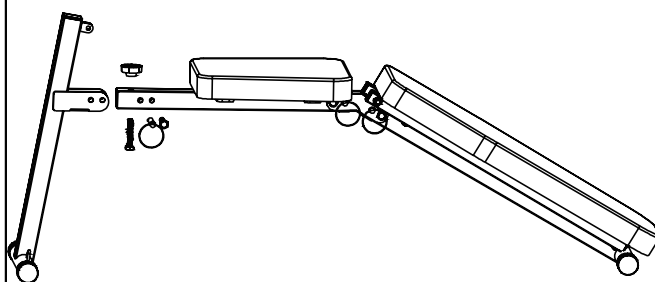
## Stap1

Lijn de gaten van het hoofdframe (11) uit en steek de pinnen (12) in



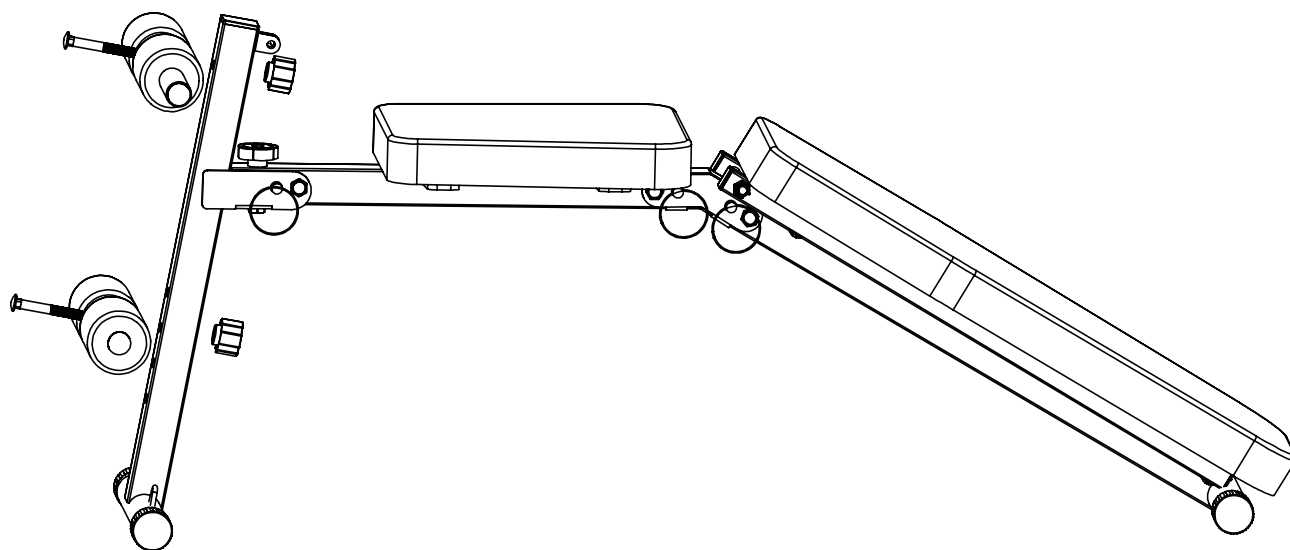
## Stap2

Verbind het hoofdframe (11) en het T-frame (4) met bouten M10 \* 60, borgmoeren (10), bouten (12) en inbussleutel (9)



## Stap3

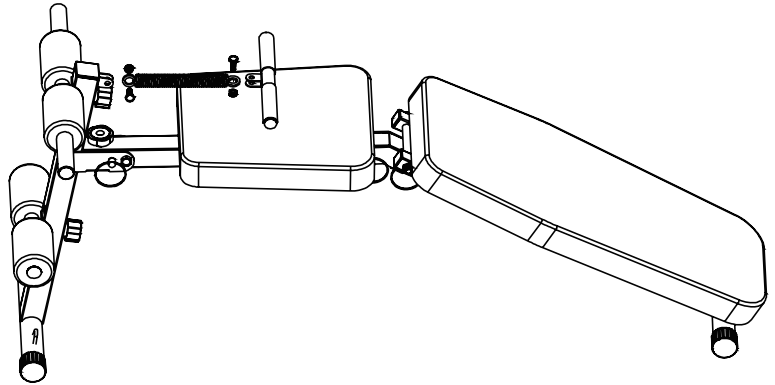
Bevestig het lange katoenrubber (5) en korte katoenrubber (6) met slotbouten M10 \* 80 en inbussleutel M10 (7)



# Installatiestappen:

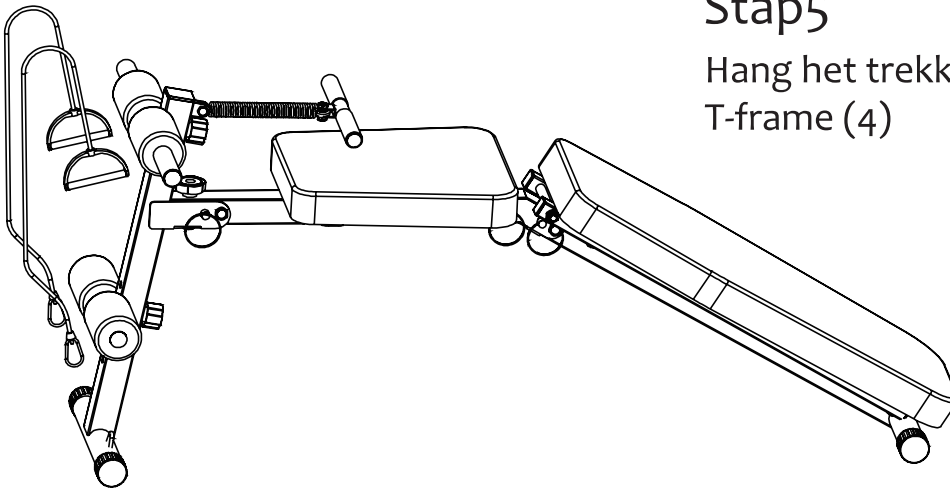
## Stap4

1. Verbind de veer (3) met het T-frame (4) met bouten M8 \* 20 en borgmoeren (2)
2. Aansluiten en vastzetten 2. Gebruik booster (1) met veer (3), bout M8 \* 20, losse moer (2) voor verbinding en bevestiging

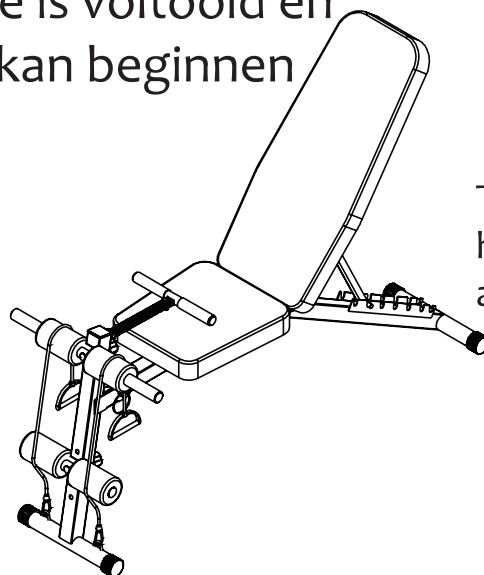


## Stap5

Hang het trekkoord (8) in het T-frame (4)



De installatie is voltooid en het trainen kan beginnen

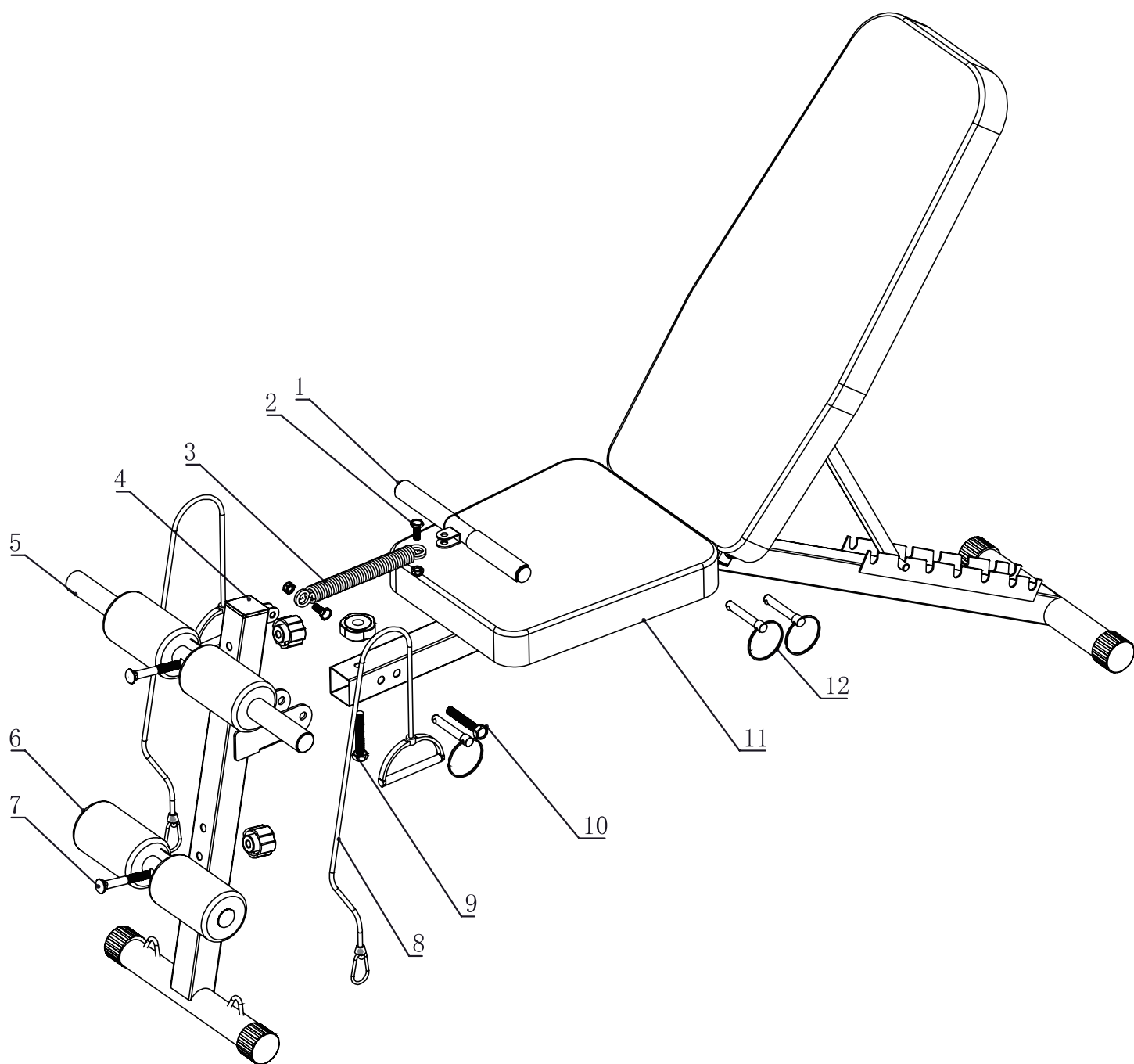


Til het steunframe op om de hoek naar boven en beneden aan te passen



# 日本語

# 組み立て説明図



1. ブースター(1)
2. ボルトM8 \* 20、ナット(2)
3. スプリング(1)
4. T字型フレーム(1)
5. ロングラバーコットン(1)
6. ショートラバーコットン(1)

7. ボルトM10 \* 60、ねじM10(2)
8. 引きひも(2)
9. ボルト、ねじ(1)
10. ボルトM10 \* 60、ナット(1)
11. メインフレーム(1)
12. 止め金(3)

## 安全常識

1.製品を組み立てたり使用したりする前に、取扱説明書のすべての内容をよく読むことが非常に重要です。トレーニング器材を正しく組み立て、検査、使用することによってのみ、安全で効果的なトレーニング効果を得ることができます。すべてのユーザーが製品のすべての警告と注意事項をよく理解してください。

2.製品を使用してトレーニングする前に、ユーザーは、通常のトレーニングを妨げる可能性のあるトレーニング中に健康または安全上の事故が発生しないように、体調に応じて医師に相談する必要があります。ユーザーが投薬を受けていて、治療が心拍数、血圧、および基準を超えるコレステロールに影響を与える場合は、トレーニングの前に必ず医師のアドバイスに従ってください。

3.トレーニング中は体調に注意してください。不適切または過度のトレーニングは健康に害を及ぼします。次の症状(頭痛、胸部、不規則な心拍、息切れ、めまい、吐き気など)は、すぐにトレーニングを中止し、医師が問題ないことを確認してからトレーニングを続けてください。

4.トレーニング器材を堅くて平らな場所に置き、地面の損傷を防ぐために床とカーペットの表面に保護層を置いてください。安全のため、製品の周囲と障害物との距離が0.5メートル以上であることを確認してください。

5.このトレーニング器材を使用する前に、締める必要のあるすべてのネジとナットがロックされていることを確保した後、使用することができます。損傷しやすく、摩耗しやすく、壊れやすい部品の定期的な修理とメンテナンスをしないことには、このトレーニング器材の安全に使用することができません。

6.取扱説明書に記載されている方法で製品を使用してください。組み立てやメンテナンスの際に不良部品が見つかったり、使用中に騒音がある場合は、直ちに使用しないでください。全ての問題が解決完了するよう確保した後、使用を続けてください。

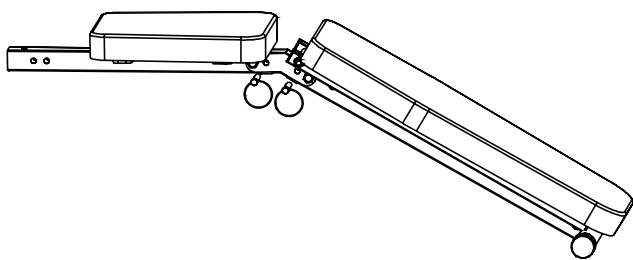
7.トレーニング器材を使用する場合は、トレーニングに適した服を着用し、大きな服は着用しないでください。さもないと機械によって噛まれ、操作を妨げ、器材に閉じ込められて動けない場合があります。医療器材として使用するに適していません。

8.製品を持ち上げたり移動したりする際は、安全に注意し、背中を傷つけないようにしてください。正しい移動方法や他の人の助けで続けてください。

# 組み立て手順:

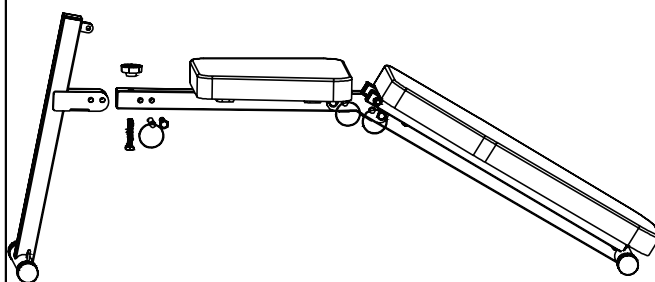
## ステップ1

(11)の穴を合わせ、(12)に挿入します



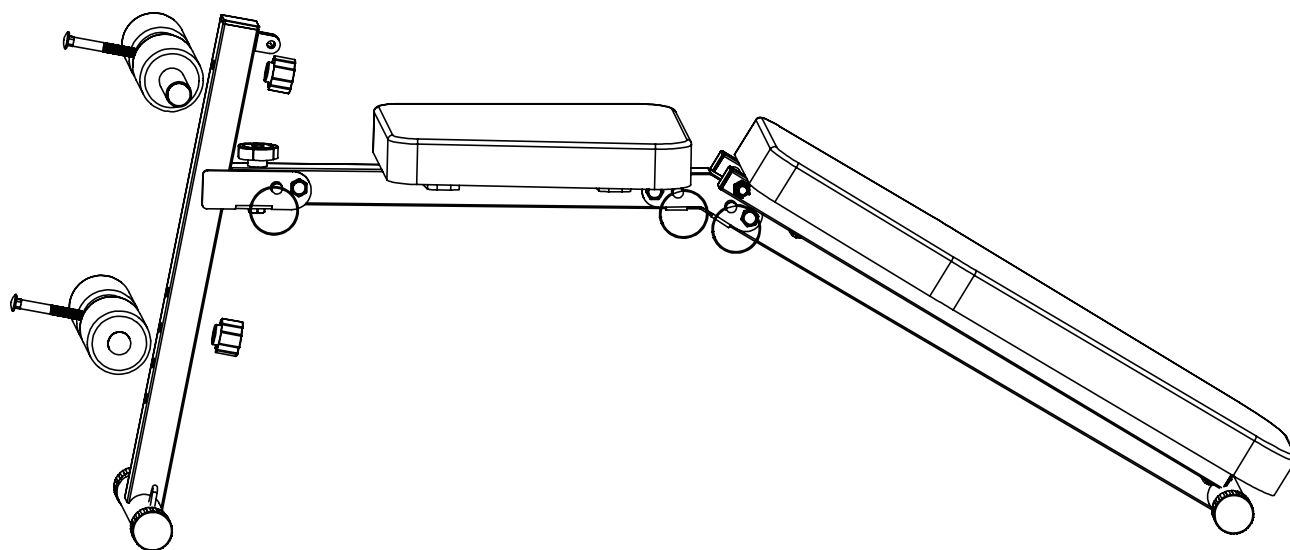
## ステップ2

(11)と(4)を(10)と(12)で接続して、(9)で固定します。



## ステップ3

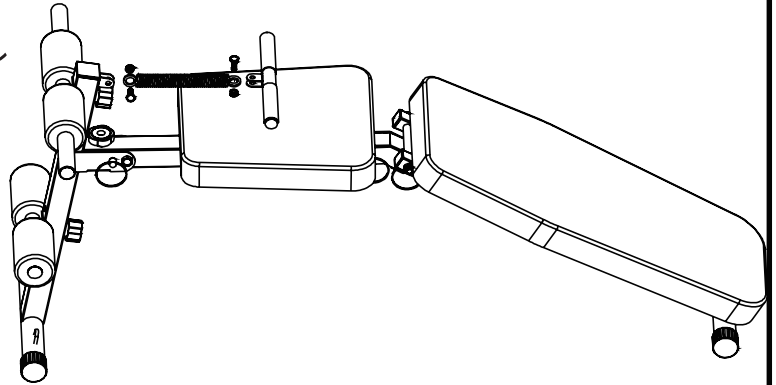
(5)と(6)を(7)で接続して固定します。



# 組み立て手順

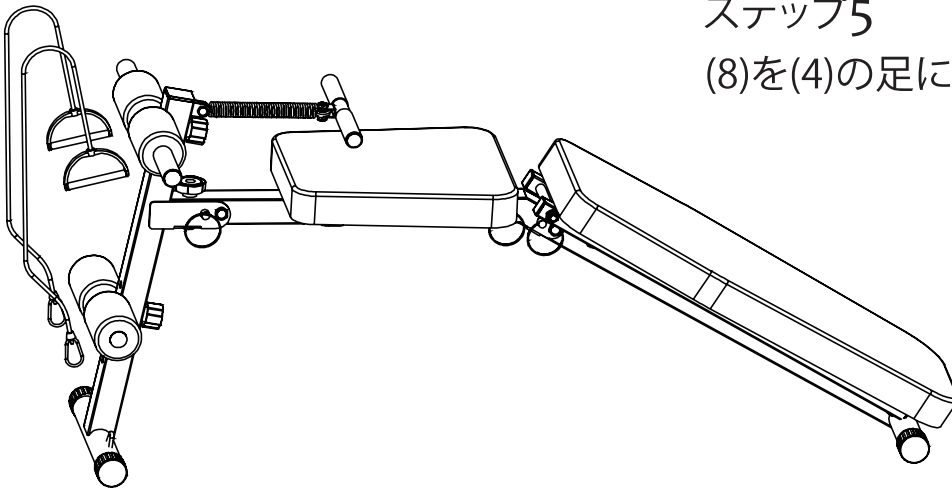
## ステップ4

- 1.(3)と(4)を(2)で接続して固定します。
- 2.(1)と(3)を(2)で接続して固定します。

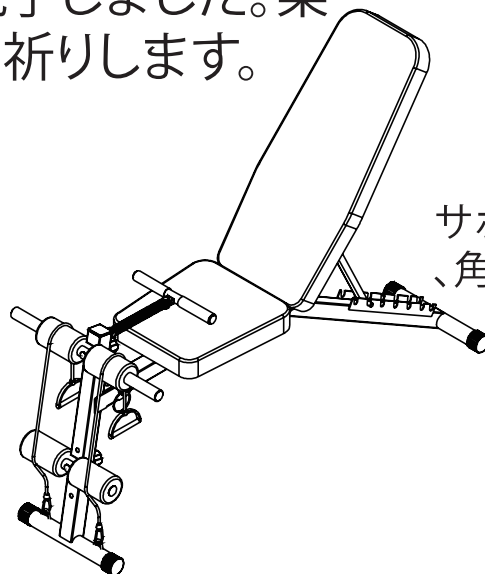


## ステップ5

(8)を(4)の足に掛けます



組み立てが完了しました。楽しい運動をお祈りします。



サポートフレームを持ち上げて、角度を上下に調整します。





