

Foldable Abdominal Trainer
Klappbarer Bauchtrainer
Appareil pour Abdominaux
Entrenador Abdominal
Allenatore Addominale
Ławeczka do ćwiczeń mięśni brzucha

FH10027

USA office: Fontana **AUS** office: Truganina **GBR** office: Ipswich **ITA** office: Milano **POL** office: Gdańsk
DEU office: FDS GmbH, Neuer Hölftigbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland **FRA** office: Saint Vigor d'Ymonville

If you're having difficulty, our friendly
customer team is always here to help.



USA:cs.us@costway.com
AUS:cs.au@costway.com
GBR:cs.uk@costway.com
ITA:cs.it@costway.com

POL:sklep@costway.com
DEU:cs.de@costway.com
FRA:cs.fr@costway.com
ESP:cs.es@costway.com

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION. PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

EN



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

DE



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile vorhanden sind.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, alle Teile möglichst in der Nähe des Aufstellungsortes zu montieren, um unnötige Bewegungen nach der Montage zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine ebene, feste und stabile Fläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien fern von Babys und Kindern, ansonsten besteht Erstickungsgefahr.

FR



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

ES



Antes de Empezar

- ⚠ Lea atentamente todas las instrucciones.
- ⚠ Conserve las instrucciones para futuras consultas.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y los accesorios.
- ⚠ Lea detenidamente cada paso y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, siempre que sea posible, todos los elementos se monten cerca de la zona en la que se van a utilizar, para evitar mover el producto innecesariamente una vez montado.
- ⚠ Coloque siempre el producto sobre una superficie plana, estable y firme.
- ⚠ Mantenga todas las piezas pequeñas y los materiales de embalaje de este producto lejos de los bebés y los niños, ya que pueden representar un grave riesgo de asfixia.

IT



Prima di Iniziare

- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e gli accessori.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passo e seguire l'ordine corretto.
- ⚠ Si consiglia, ove possibile, di assemblare tutti gli articoli vicino alla zona in cui verranno posti in uso, per evitare di spostare inutilmente il prodotto una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana, stabile.
- ⚠ Tenere tutte le piccole parti e i materiali di imballaggio di questo prodotto lontano dalla portata di neonati e bambini, in quanto possono costituire un serio pericolo di soffocamento.

PL



Zanim Zacziesz

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Posortuj części i upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Zalecamy, aby montaż odbywał się możliwie najbliżej miejsca docelowego położenia produktu, aby uniknąć niepotrzebnego przesuwania.
- ⚠ Upewnij się, że produkt znajdzie się na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- ⚠ Upewnij się, że materiały wykorzystane podczas pakowania produktu oraz jego elementy znajdują się poza zasięgiem dzieci.

EN

Repair and maintenance

Cleaning

Do not use steel pads, liquids such as gasoline or propylene abrasive cleaners or corrosive cleaning products. Do not immerse in water. The product does not need to be cleaned with a damp cloth or detergent.

Correct cleaning method:

- ☉ Clean the controller with a dry cloth
- ☉ Clean the frame with a dry cloth

After use

1. Keep the product clean.
2. The product is dark and away from direct sunlight or high temperature and humidity environment.
3. Please do not let children use the product as a toy.

Safety warning

Please read this section carefully before learning how to operate the product correctly.

The content listed below is very important for the correct operation of the product and the prevention of accidental injuries to users.

Keep this manual at hand for future reference.

Note: Please consult your doctor before starting any exercise program, this is for people who have had health problems before are especially important. Please read all operating instructions carefully before use. We are not responsible for any injury accidents caused by improper use of the product.

Important safety instructions

1. If you feel nausea, dizziness or pain while practicing, please stop immediately and consult your doctor.
2. When using, please check whether the product is damaged and the parts are loose.
3. When using the product, do not wear loose clothing.
4. Appropriate sports footwear must be worn when using the product.

5. Unless personal guidance is provided and personal safety is guaranteed, the product is not suitable for use by children, in addition to lack of physical strength, those who have damaged sensory organs and are not mentally conscious should use it with caution.

6. Please don't try to repair it by yourself, otherwise the potential dangers may occur. For security reasons, please send this product to the repair center for repair or maintenance.

7. Make sure that children will not use this product as a toy.

8. Place the product on a stable flat ground for operation. A protective carpet should be placed on the ground.

9. The display of the product should be at least 50 cm away from each side, so that the product has sufficient safety space.

10. Hands and feet must keep away from moving parts.

11. Assemble this product according to the assembly instructions, and only use the supplied parts.

When necessary. Please ask for assistance.

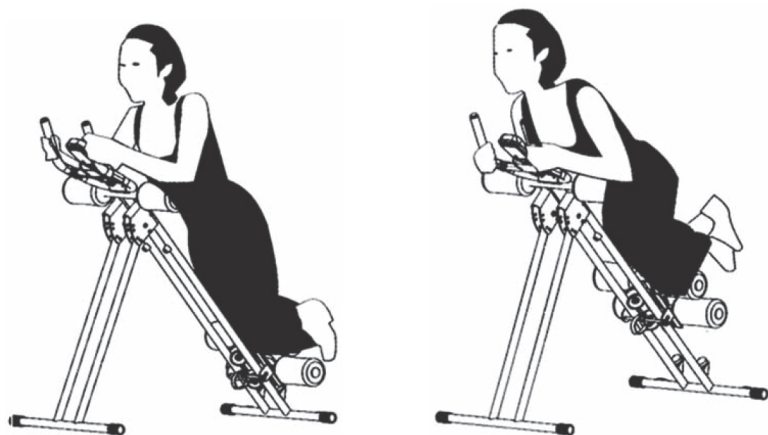
12. Make sure that the product is properly adjusted and locked before use.

13. Be careful when folding the product, and remember to lock with a safety bolt.

14. Do not place the product in a humid place.

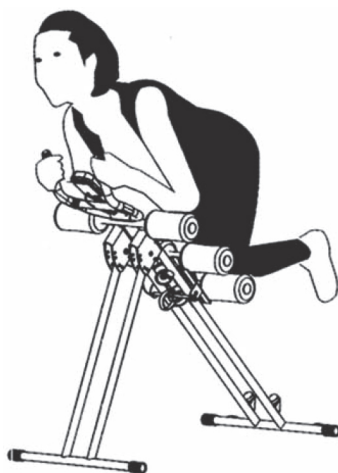
15. The maximum load capacity shall not exceed 150 KG.

How to use



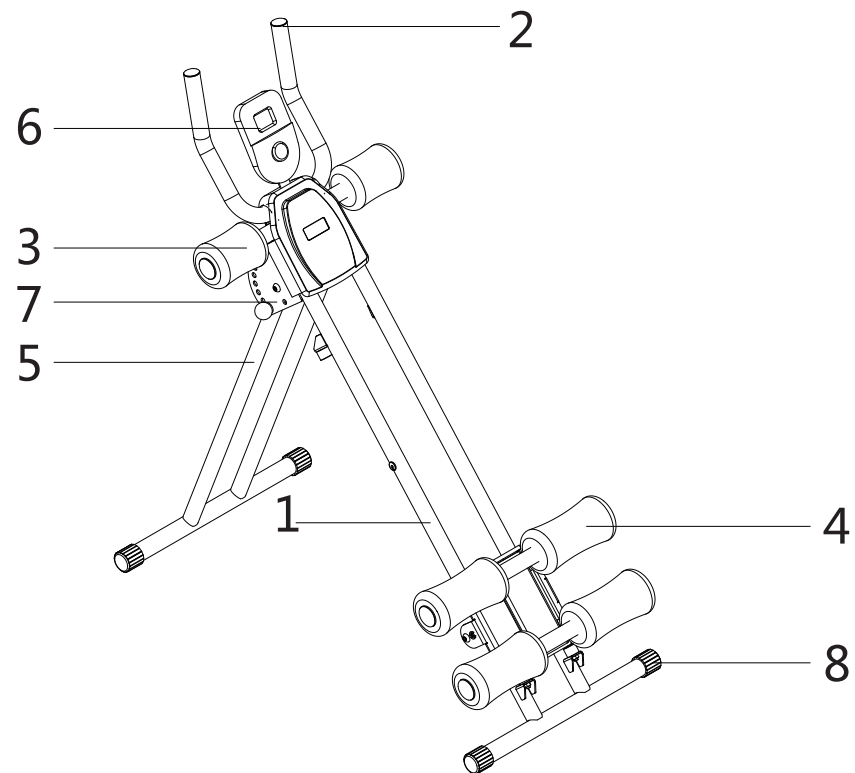
Starting point

Pull the body up the frame



Pull the top, and then relax the body

Foldable Abdominal Trainer Manual



1. Main stand

2. U-type handrails

3. Padded armrest

4. Padded knee rest

5. Support frame

6. Controller

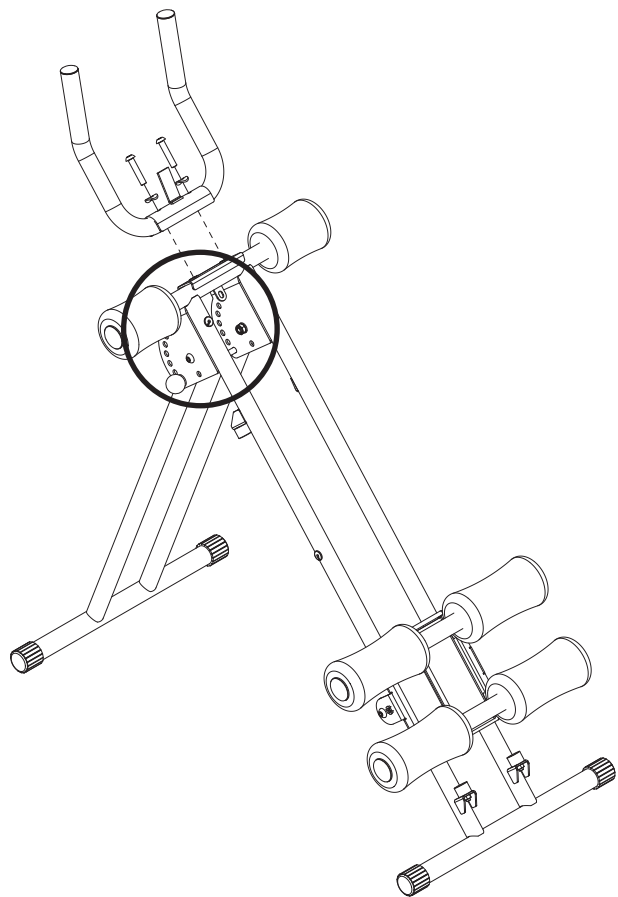
7. Latch

8. Cover

Product assembly

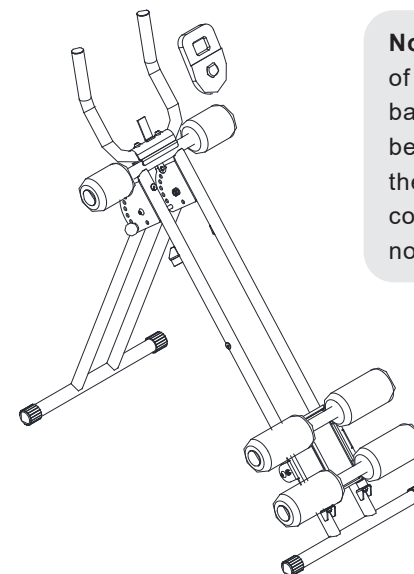
First

Assemble the product according to the picture and confirm that it has been locked.



Second

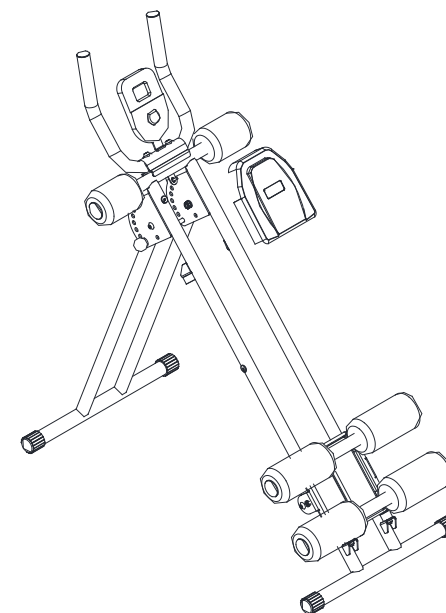
Put the controller into the handle and connect the control line.



Note: One piece of 1.5V AA battery needs to be installed on the back of the controller. Battery not included.

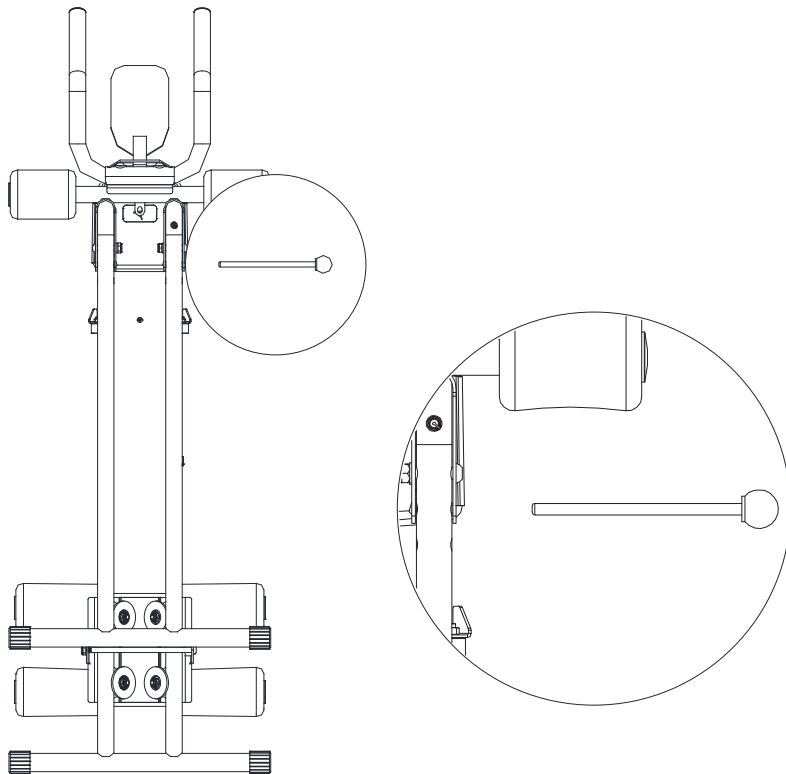
Third

Put the modification cover on the body and fix it with a screw.



Fold the product

Pull out the safety bolt. Fold up the product according to Figure A and Figure B, and then insert the safety bolt into the frame hole.



A

B

Maintenance

Cautions:

Do not use steel brush, corrosive cleaning products, or organic solvent such as gasoline,. Do not immerse the product in water. The product does not need to be cleaned with a damp cloth.

Correct cleaning method:

1. Clean the controller with a dry cloth
2. Clean the frame with a dry cloth

After use:

1. Keep the product clean
2. Keep the product away from direct sunlight exposures and store it in under cool temperature.

Warning: Not for children use.

Reparatur und Wartung

Reinigung

Verwenden Sie keine Stahlpads, Flüssigkeiten wie Benzin oder Propylen, Scheuermittel oder ätzende Reinigungsbauchtrainers. Nicht in Wasser eintauchen. Der Bauchtrainer muss nicht mit einem feuchten Tuch oder Reinigungsmittel gereinigt werden.

Richtige Reinigungsmethode:

- ☉ Reinigen Sie das Steuergerät mit einem trockenen Tuch.
- ☉ Reinigen Sie den Rahmen mit einem trockenen Tuch.

Nach dem Gebrauch

1. Halten Sie den Bauchtrainer sauber.
2. Stellen Sie den Bauchtrainer nicht in direktem Sonnenlicht oder in einer Umgebung mit hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auf.
3. Bitte lassen Sie Kinder den Bauchtrainer nicht als Spielzeug benutzen.

Sicherheitswarnung

Bitte lesen Sie diesen Abschnitt sorgfältig durch, bevor Sie sich mit der korrekten Bedienung des Bauchtrainers vertraut machen.

Der nachfolgend aufgeführte Inhalt ist sehr wichtig für den korrekten Betrieb des Bauchtrainers und die Vermeidung von Unfallverletzungen der Benutzer.

Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

Hinweis: Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, dies ist für Personen, die zuvor gesundheitliche Probleme hatten, besonders wichtig. Bitte lesen Sie alle Bedienungsanleitungen vor dem Gebrauch sorgfältig durch. Wir sind nicht verantwortlich für Verletzungen oder Unfälle, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Bauchtrainers verursacht werden.

Wichtige Sicherheitshinweise

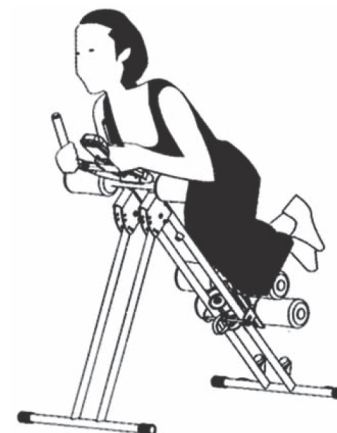
1. Wenn Sie während des Trainings Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
2. Überprüfen Sie bei der Benutzung, ob den Bauchtrainer beschädigt ist und die Teile lose sind.
3. Tragen Sie bei dem Training des Geräts keine weite Kleidung.

4. Bei des Trainings des Bauchtrainers müssen geeignete Sportschuhe getragen werden.
5. Der Bauchtrainer ist nicht für die Verwendung durch Kinder geeignet, es sei denn, es wird eine persönliche Anleitung gegeben und die persönliche Sicherheit ist gewährleistet.
6. Versuchen Sie bitte nicht, das Gerät selbst zu reparieren, da sonst potenzielle Gefahren auftreten können. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie diesen Bauchtrainer zur Reparatur oder Wartung an ein Reparaturzentrum schicken.
7. Achten Sie darauf, dass Kinder diesen Bauchtrainer nicht als Spielzeug benutzen.
8. Stellen Sie das Gerät zum Betrieb auf einen stabilen, ebenen Untergrund. Legen Sie einen schützenden Teppich auf den Boden.
9. Die Auslage des Geräts sollte mindestens 50 cm von jeder Seite entfernt sein, damit das Gerät genügend Sicherheitsabstand hat.
10. Hände und Füße müssen von den beweglichen Teilen ferngehalten werden.
11. Bauen Sie diesen Bauchtrainer gemäß der Montageanleitung zusammen und verwenden Sie nur die mitgelieferten Teile. Wenn nötig, bitten Sie um Hilfe.
12. Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass der Bauchtrainer richtig eingestellt und verriegelt ist.
13. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie den Bauchtrainer zusammenklappen, und denken Sie daran, es mit einem Sicherheitsriegel zu verriegeln.
14. Stellen Sie das Gerät nicht an einem feuchten Ort auf.
15. Die maximale Tragfähigkeit darf 150 KG nicht überschreiten.

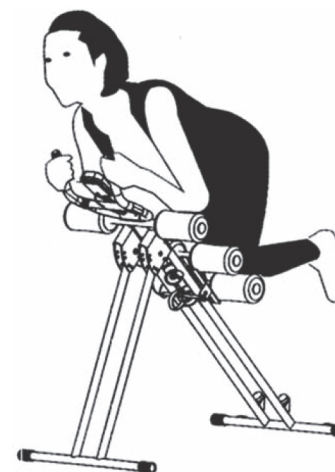
Verwendung



Startpunkt

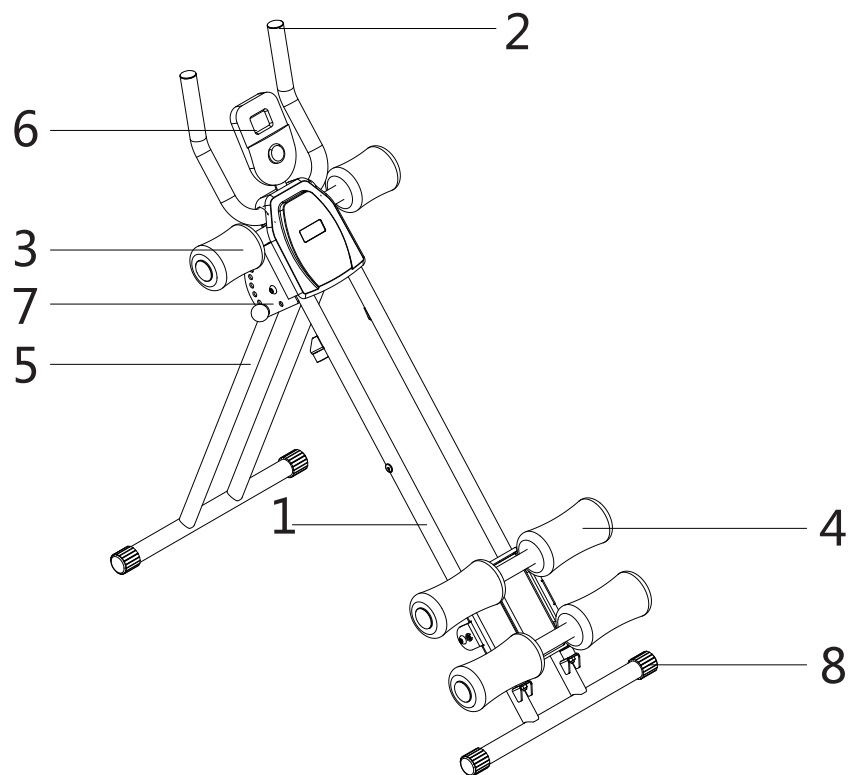


**Legen Sie den Körper
auf den Rahmen**



**Ziehen Sie den Körper nach oben,
und entspannen Sie ihn dann**

Klappbarer Bauchtrainer Handbuch

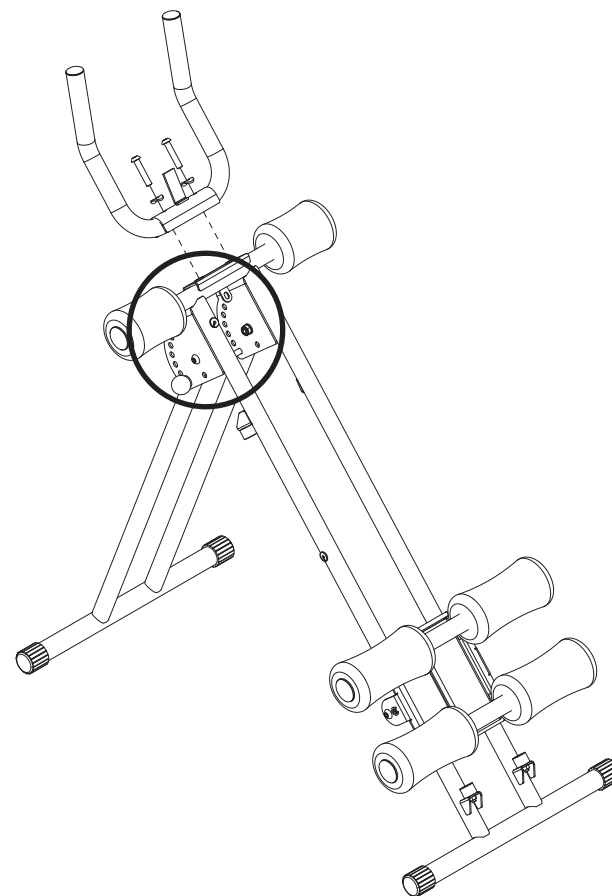


- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. Haupttragrahmen | 5. Tragrahmen |
| 2. U-förmige Handläufe | 6. Steuergerät |
| 3. Gepolstert für Arm | 7. Verriegelung |
| 4. Gepolstert für Knie | 8. Abdeckung |

Trainermontage

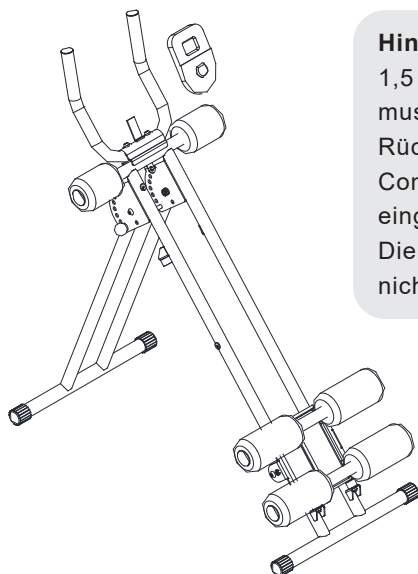
Erste

Montieren Sie den Bauchtrainer entsprechend der Abbildung und vergewissern Sie sich, dass es fest ist.



Zweite

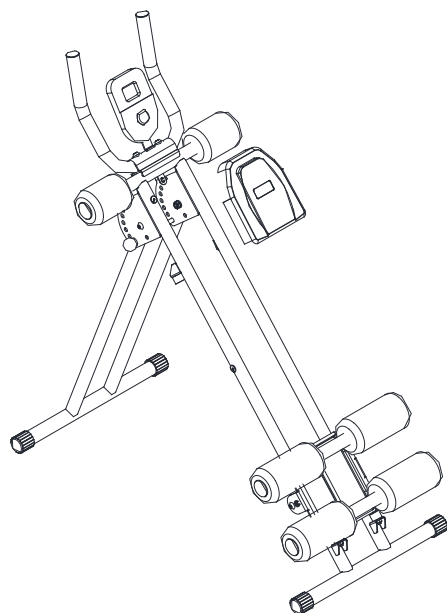
Setzen Sie den Controller in den Griff ein und schließen Sie die Steuerleitung an.



Hinweis: Eine 1,5 V AA-Batterie muss auf der Rückseite des Controllers eingelegt werden. Die Batterie ist nicht enthalten.

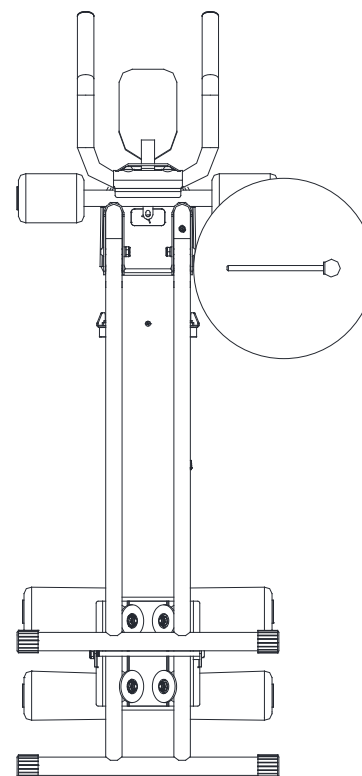
Dritte

Setzen Sie den Änderungsdeckel auf das Gehäuse und befestigen Sie ihn mit einer Schraube.

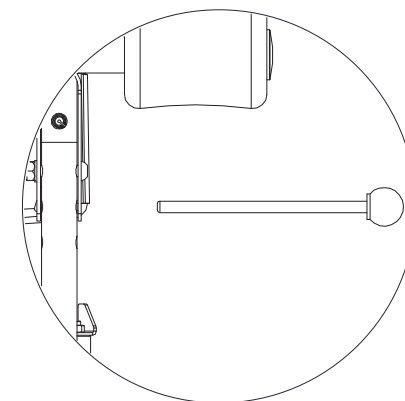


Klappen Sie den Bauchtrainer zusammen

Ziehen Sie die Sicherheitsverriegelung heraus. Klappen Sie den Bauchtrainer gemäß Abbildung A und Abbildung B zusammen und setzen Sie dann den Sicherheitsriegel in das Rahmenloch ein.



A



B

Wartung

Vorsichtsmaßnahmen:

Verwenden Sie keine Stahlbürste, ätzende Reinigungsmittel oder organische Lösungsmittel wie Benzin. Tauchen Sie den Bauchtrainer nicht in Wasser ein. Der Bauchtrainer muss nicht mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Richtige Reinigungsmethode:

1. Reinigen Sie den Bauchtrainer mit einem trockenen Tuch.
2. Reinigen Sie den Rahmen mit einem trockenen Tuch.

Nach dem Gebrauch:

1. Halten Sie den Bauchtrainer sauber
2. Halten Sie den Bauchtrainer von direkter Sonneneinstrahlung fern und lagern Sie es bei kühler Temperatur.

Warnung: Nicht für Kinder geeignet.

FR

Réparation et entretien

Nettoyage

N'utilisez pas de tampons en acier, de liquides tels que l'essence ou le propylène, de nettoyeurs abrasifs ou de produits de nettoyage corrosifs. Ne pas immerger dans l'eau. Le produit n'a pas besoin d'être nettoyé avec un chiffon humide ou un détergent.

Méthode de nettoyage correcte:

- ☉ Nettoyez le contrôleur avec un chiffon sec
- ☉ Nettoyez le cadre avec un chiffon sec

Après l'utilisation

1. Gardez le produit propre.
2. Conservez le produit dans un endroit sombre, à l'abri de la lumière directe du soleil, des températures élevées et de l'humidité.
3. Ne laissez pas les enfants utiliser le produit comme un jouet.

Avertissement de sécurité

Veuillez lire attentivement cette section avant d'apprendre à utiliser correctement le produit.

Le contenu énuméré ci-dessous est très important pour le bon fonctionnement du produit et la prévention des blessures accidentelles des utilisateurs.

Conservez ce manuel à portée de main pour toute référence ultérieure.

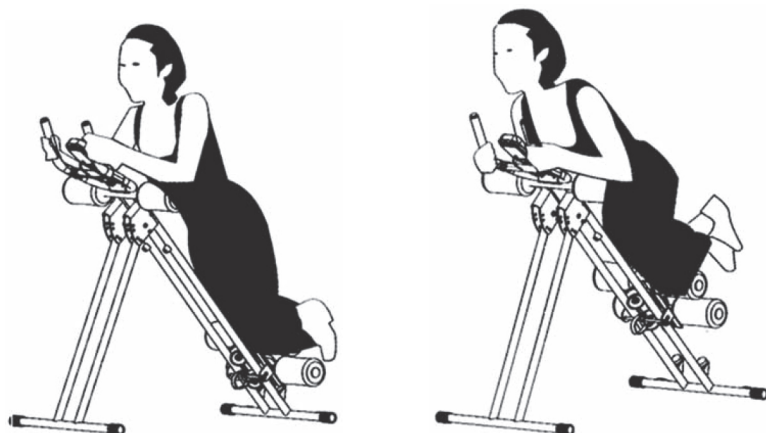
Remarque: Veuillez consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices, ceci est particulièrement important pour les personnes ayant eu des problèmes de santé auparavant. Veuillez lire attentivement toutes les instructions d'utilisation avant l'utilisation.

Consignes de sécurité importantes

1. Si vous ressentez des nausées, des vertiges ou des douleurs pendant l'utilisation, veuillez arrêter immédiatement et consulter votre médecin.
2. Lors de l'utilisation, veuillez vérifier si le produit est endommagé et si les pièces sont desserrées.
3. Lorsque vous utilisez le produit, ne portez pas de vêtements amples.

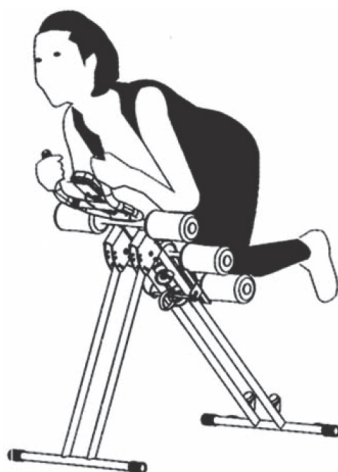
4. Des chaussures de sport appropriées doivent être portées lors de l'utilisation du produit.
5. Ce produit ne convient pas aux enfants, à moins qu'ils n'aient reçu des instructions à cet effet et que leur sécurité personnelle soit assurée.
6. N'essayez pas de le réparer par vous-même pour éviter le danger.
7. Les enfants ne doivent pas utiliser ce produit comme un jouet.
8. Placez le produit sur un sol stable et plat pour le faire fonctionner. Un tapis de protection doit être placé sur le sol.
9. Laissez un espace d'au moins 50 cm de chaque côté, afin que le produit dispose d'un espace de sécurité suffisant.
10. Les mains et les pieds doivent être tenus à l'écart des pièces mobiles.
11. Assemblez ce produit conformément aux instructions d'assemblage, et utilisez uniquement les pièces fournies.
12. Le produit doit être réglé et verrouillé correctement avant l'utilisation.
13. Faites attention lorsque vous pliez le produit, et n'oubliez pas de le verrouiller avec un boulon de sécurité.
14. Ne placez pas le produit dans un endroit humide.
15. La charge maximale est de 150 KG.

Utilisation



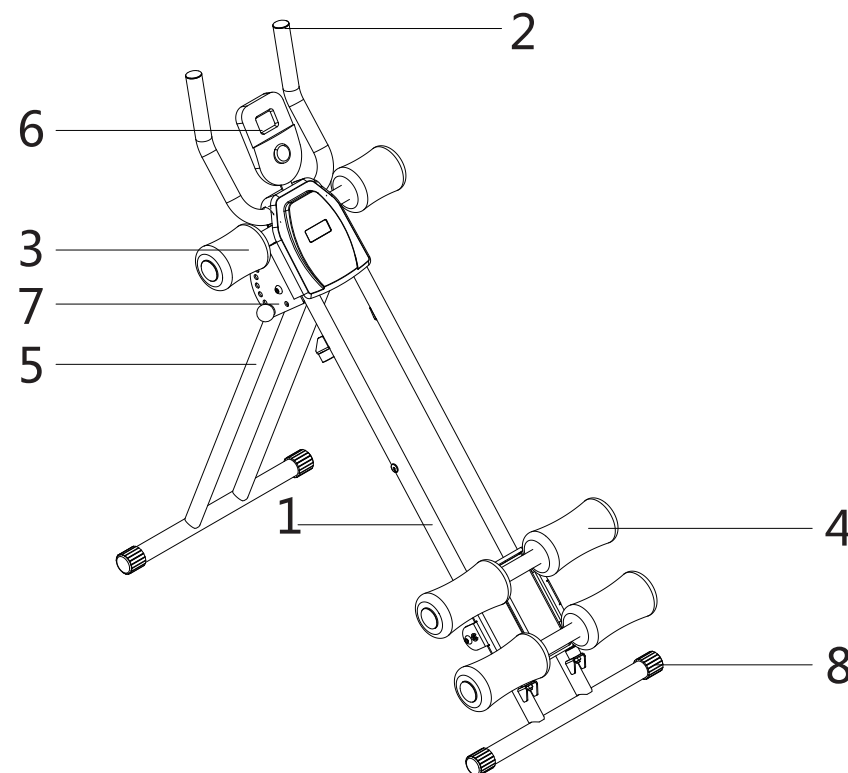
Point de départ

Se déplacer le
corps vers le haut



Tirer le haut, puis relâcher le corps

Manuel de l'appareil pour abdominaux pliable



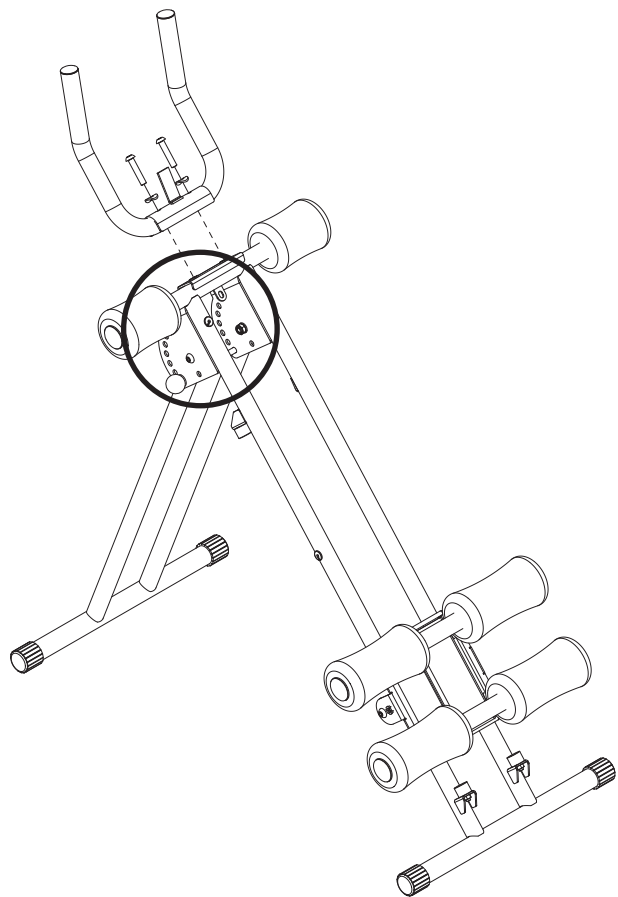
- 1. Cadre principal
- 2. Main courante en U
- 3. Accoudoir rembourré
- 4. Rouleau pour genoux

- 5. Support
- 6. Contrôleur
- 7. Loquet
- 8. Couvercle

Assemblage

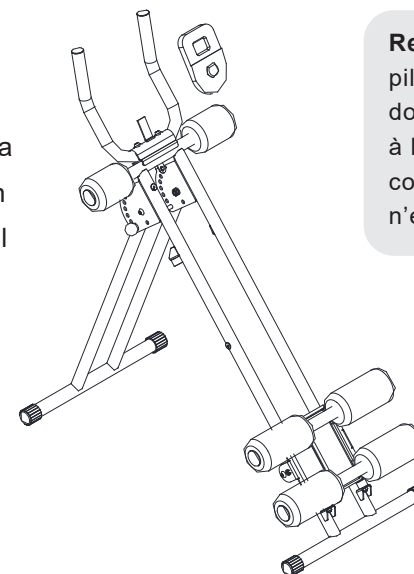
Étape 1

Assemblez le produit conformément à l'image et confirmez qu'il a été verrouillé.



Étape 2

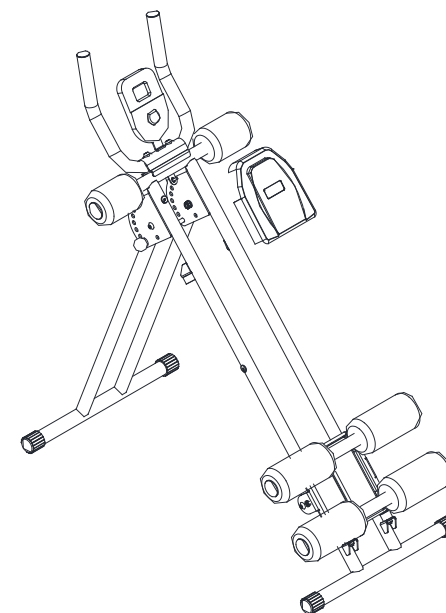
Mettez le contrôleur dans la main courante en et connectez le fil de contrôleur.



Remarque: une pile AA de 1,5 V doit être installée à l'arrière du contrôleur. La pile n'est pas incluse.

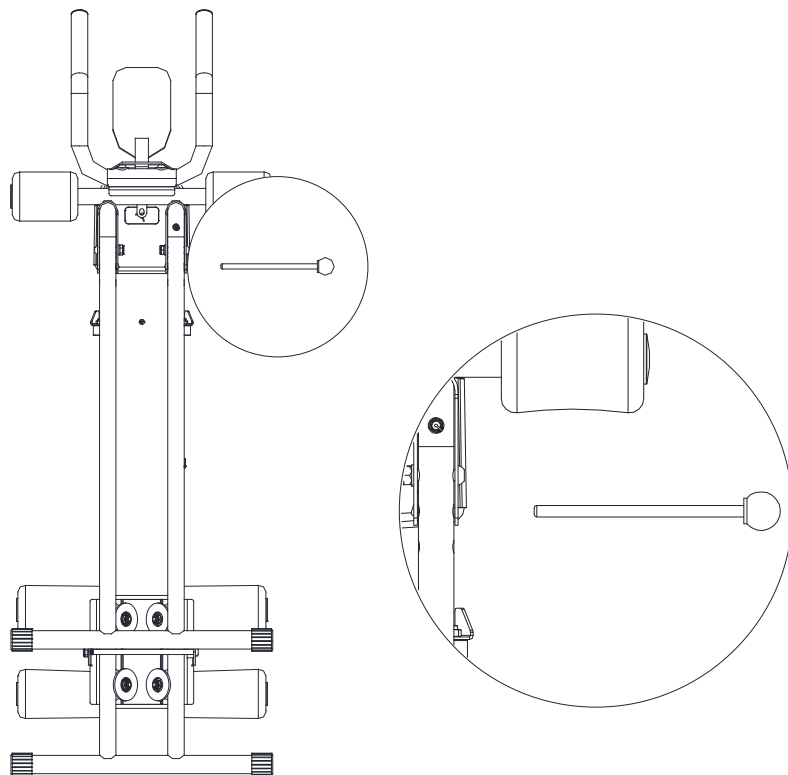
Étape 3

Mettez le couvercle de modification sur le corps et fixez-le avec une vis.



Plier le produit

Retirez le boulon de sécurité. Pliez le produit selon les figures A et B, puis insérez le boulon de sécurité dans le trou du cadre.



A

B

Entretien

Précautions:

Ne pas utiliser de brosse en acier, de produits de nettoyage corrosifs ou de solvant organique tel que l'essence. Ne pas immerger le produit dans l'eau. Le produit n'a pas besoin d'être nettoyé avec un chiffon humide.

Méthode de nettoyage correcte:

1. Clean the controller with a dry cloth
2. Clean the frame with a dry cloth

Après l'utilisation:

1. Gardez le produit propre.
2. Conservez le produit à l'abri des rayons directs du soleil et stockez-le dans un endroit frais.

Avertissement : ce produit ne convient pas aux enfants.

Reparación y Mantenimiento

Limpieza

No utilice almohadillas de acero, líquidos como gasolina o limpiadores abrasivos de propileno o productos de limpieza corrosivos. No sumerja el producto en agua. No es necesario limpiar el producto con un paño húmedo o detergente.

Método de limpieza correcto:

- Limpie el controlador con un paño seco.
- Limpie el marco con un paño seco.

Después del uso

1. Mantenga el producto limpio.
2. Guarde el producto en un lugar sombreado alejado de la luz solar directa o de un entorno de alta temperatura y humedad.
3. Por favor, no deje que los niños utilicen el producto como un juguete.

Advertencia de Seguridad

Por favor, lea detenidamente esta sección antes de aprender a utilizar el producto correctamente.

El contenido que se indica a continuación es muy importante para el correcto funcionamiento del producto y la prevención de lesiones accidentales a los usuarios.

Mantenga este manual a mano para futuras consultas.

Nota: Por favor, consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, esto es especialmente importante para las personas que han tenido problemas de salud antes. Por favor, lea atentamente todas las instrucciones de funcionamiento antes de utilizarlo.

Instrucciones de Seguridad Importantes

1. Si siente náuseas, mareos o dolor mientras practica, por favor, deje de hacerlo inmediatamente y consulte a su médico.
2. Cuando lo utilice, por favor, compruebe si el producto está dañado y las piezas están sueltas.
3. Cuando utilice el producto, no lleve ropa suelta.
4. Al utilizar el producto, se debe llevar un calzado deportivo adecuado.

5. A menos que se proporcione orientación personal y se garantice la seguridad personal, el producto no es adecuado para su uso por parte de los niños, además de la falta de fuerza física, los que tienen órganos sensoriales dañados y no son conscientes mentalmente deben utilizarlo con precaución.

6. Por favor, no intente repararlo por sí mismo, de lo contrario pueden producirse peligros potenciales. Por razones de seguridad, por favor envíe este producto al centro de reparación para su reparación o mantenimiento.

7. Asegúrese de que los niños no utilicen este producto como un juguete.

8. Coloque el producto sobre un suelo plano y estable para su funcionamiento. Se debe colocar una alfombra protectora en el suelo.

9. La exposición del producto debe estar a una distancia mínima de 50 cm de cada lado, para que el producto tenga suficiente espacio de seguridad.

10. Las manos y los pies deben mantenerse alejados de las partes móviles.

11. Monte este producto de acuerdo con las instrucciones de montaje, y utilice únicamente las piezas suministradas. Cuando sea necesario, solicite ayuda.

12. Asegúrese de que el producto esté correctamente ajustado y bloqueado antes de utilizarlo.

13. Tenga cuidado al plegar el producto y recuerde bloquearlo con un perno de seguridad.

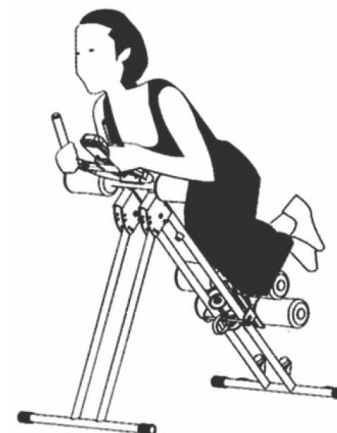
14. No coloque el producto en un lugar húmedo.

15. La capacidad de carga máxima no debe superar los 150 KG.

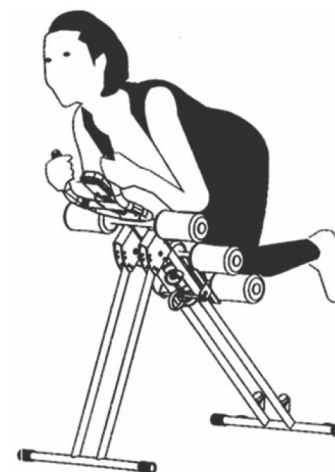
Cómo utilizarlo



Punto de partida

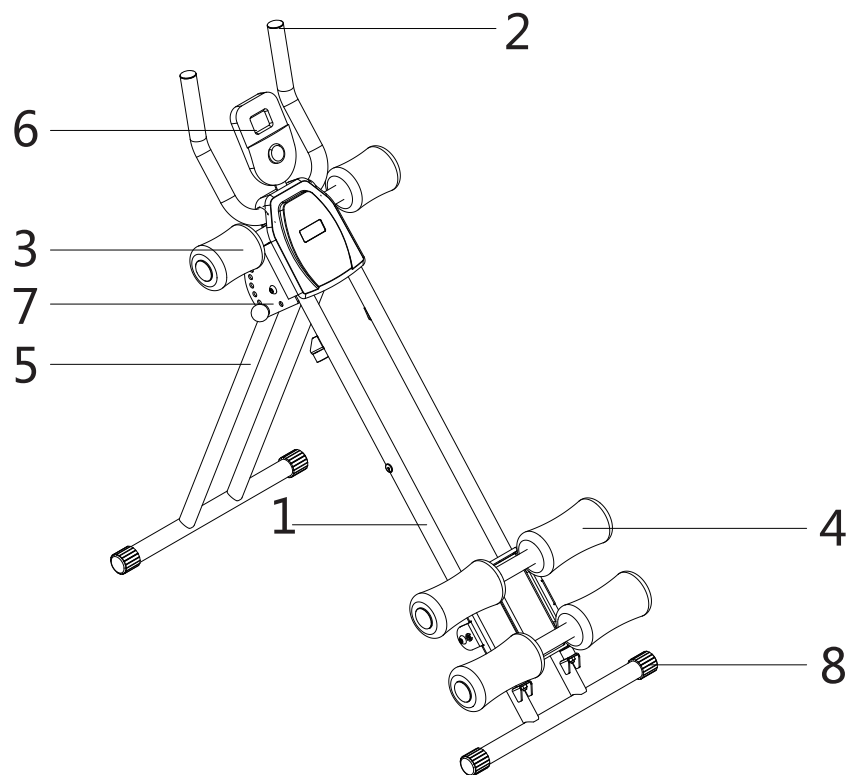


Tire del cuerpo hacia arriba en el marco.



Tire de la parte superior, y luego relaje el cuerpo.

Manual del Entrenador Abdominal Plegable

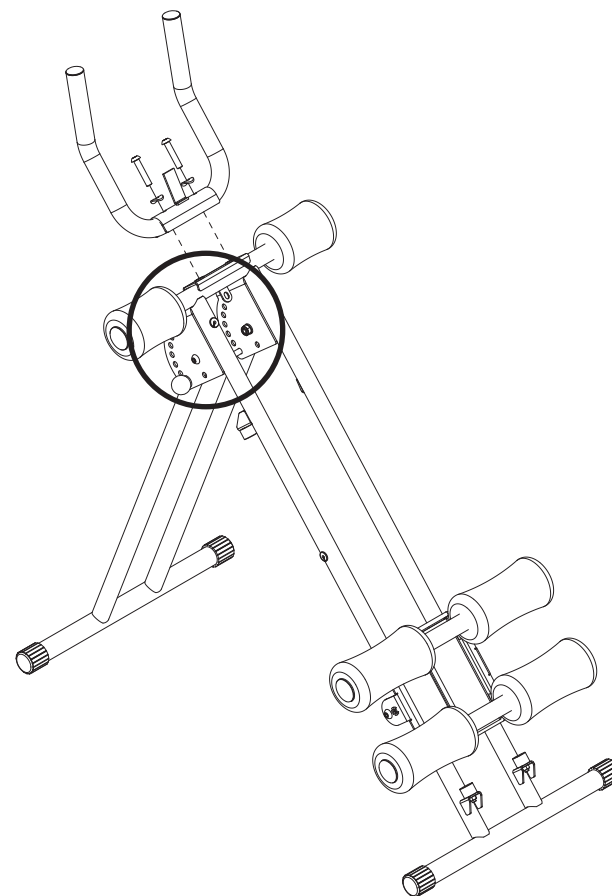


- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| 1. Soporte principal | 5. Marco de soporte |
| 2. Manija de tipo U | 6. Controlador |
| 3. Apoyabrazos acolchado | 7. Pestillo |
| 4. Apoyo acolchado para las rodillas | 8. Cubierta |

Montaje del Producto

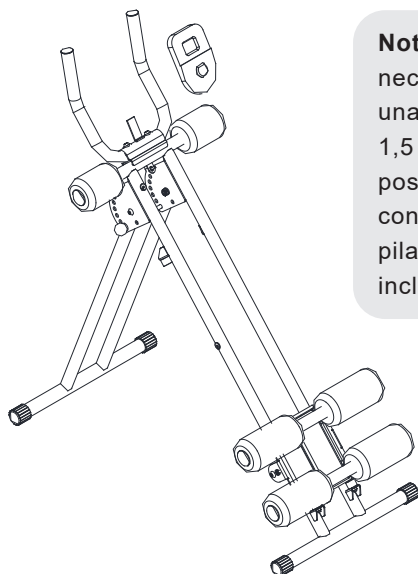
Paso 1

Ensamble el producto de acuerdo con la imagen y confirme que se ha bloqueado.



Paso 2

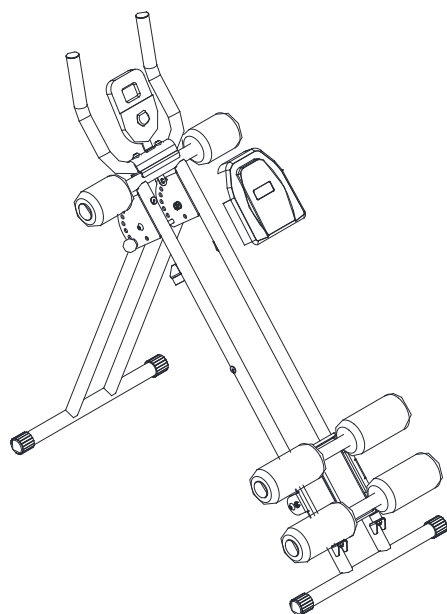
Coloque el controlador en la manija y conecte la línea de control.



Nota: Es necesario instalar una pila AA de 1,5 V en la parte posterior del controlador. La pila no está incluida.

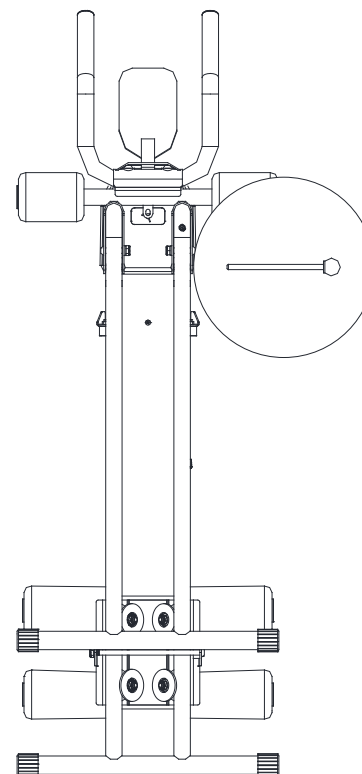
Paso 3

Coloque la tapa de modificación en el cuerpo y fíjala con el tornillo.

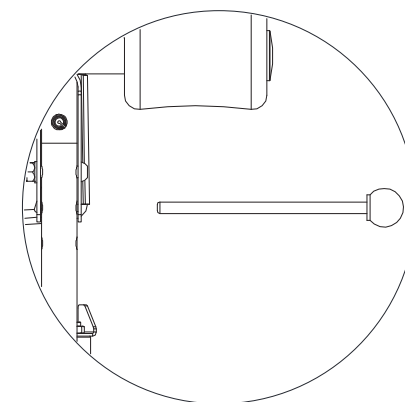


Para plegar el producto

Saque el perno de seguridad. Pliegue el producto de acuerdo con la Figura A y la Figura B, y luego inserte el perno de seguridad en el orificio del marco.



A



B

Mantenimiento

Precauciones:

No utilice cepillos de acero, productos de limpieza corrosivos ni disolventes orgánicos como la gasolina. No sumerja el producto en agua. No es necesario limpiar el producto con un paño húmedo.

Método de limpieza correcto:

Limpie el controlador con un paño seco.

Limpie el marco con un paño seco.

Después del uso

1. Mantenga el producto limpio.
2. Mantenga el producto alejado de la luz solar directa y guárdelo a una temperatura fresca.

Advertencia: No es adecuado para niños.

IT

Riparazione e Manutenzione

Pulizia

Non usare paglietta in acciaio, liquidi come benzina o propilene, detergenti abrasivi o prodotti di pulizia corrosivi. Non immergere il prodotto in acqua. Il prodotto non ha bisogno di essere pulito con un panno umido o un detergente.

Metodo di pulizia corretto:

- ☉ Pulire il controller con un panno asciutto.
- ☉ Pulire il telaio con un panno asciutto.

Dopo l'uso

1. Mantenere il prodotto pulito.
2. Il prodotto è scuro e lontano dalla luce diretta del sole o da ambienti ad alta temperatura e umidità.
3. Si prega di non lasciare che i bambini usino il prodotto come un giocattolo.

Avvertenza di sicurezza

Si prega di leggere attentamente questa sezione prima di imparare ad utilizzare correttamente il prodotto.

Il contenuto elencato di seguito è molto importante per il corretto funzionamento del prodotto e la prevenzione di lesioni accidentali agli utenti.

Tenere questo manuale a portata di mano per riferimento futuro.

Nota: Si prega di consultare il medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, questo è per le persone che hanno avuto problemi di salute prima sono particolarmente importanti. Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni per l'uso prima dell'uso.

Importanti istruzioni di sicurezza

1. Se senti nausea, vertigini o dolore durante la pratica, fermati immediatamente e consulta il tuo medico.
2. Durante l'utilizzo, controllare se il prodotto è danneggiato e le parti sono allentate.
3. Quando si utilizza il prodotto, non indossare abiti larghi.
4. Durante l'utilizzo del prodotto è necessario indossare calzature sportive adeguate.

5. Se non viene fornita una guida personale e non viene garantita la sicurezza personale, il prodotto non è adatto all'uso da parte dei bambini, oltre alla mancanza di forza fisica, coloro che hanno organi sensoriali danneggiati e non sono mentalmente coscienti dovrebbero usarlo con cautela.

6. Si prega di non cercare di ripararlo da soli, altrimenti potrebbero verificarsi potenziali pericoli. Per motivi di sicurezza, si prega di inviare questo prodotto al centro di riparazione per la riparazione o la manutenzione.

7. Assicurarsi che i bambini non utilizzino questo prodotto come un giocattolo.

8. Posizionare il prodotto su una superficie piana stabile per il funzionamento. Un tappeto protettivo dovrebbe essere posizionato a terra.

9. L'esposizione del prodotto deve essere distante almeno 50 cm da ciascun lato, in modo che il prodotto disponga di uno spazio di sicurezza sufficiente.

10. Mani e piedi devono stare lontani dalle parti in movimento.

11. Assemblare questo prodotto secondo le istruzioni di montaggio e utilizzare solo le parti fornite.

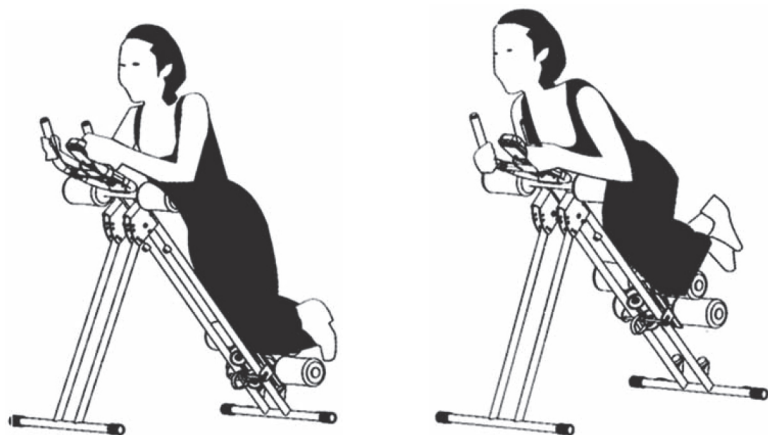
12. Assicurarsi che il prodotto sia regolato e bloccato correttamente prima dell'uso.

13. Fare attenzione quando si piega il prodotto, e ricordarsi di bloccare con un bullone di sicurezza.

14. Non posizionare il prodotto in un luogo umido.

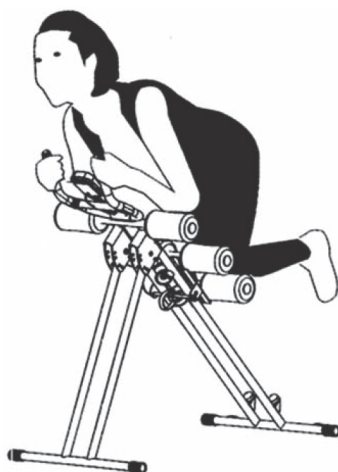
15. La capacità di carico massima non deve superare i 150 KG.

Come usare



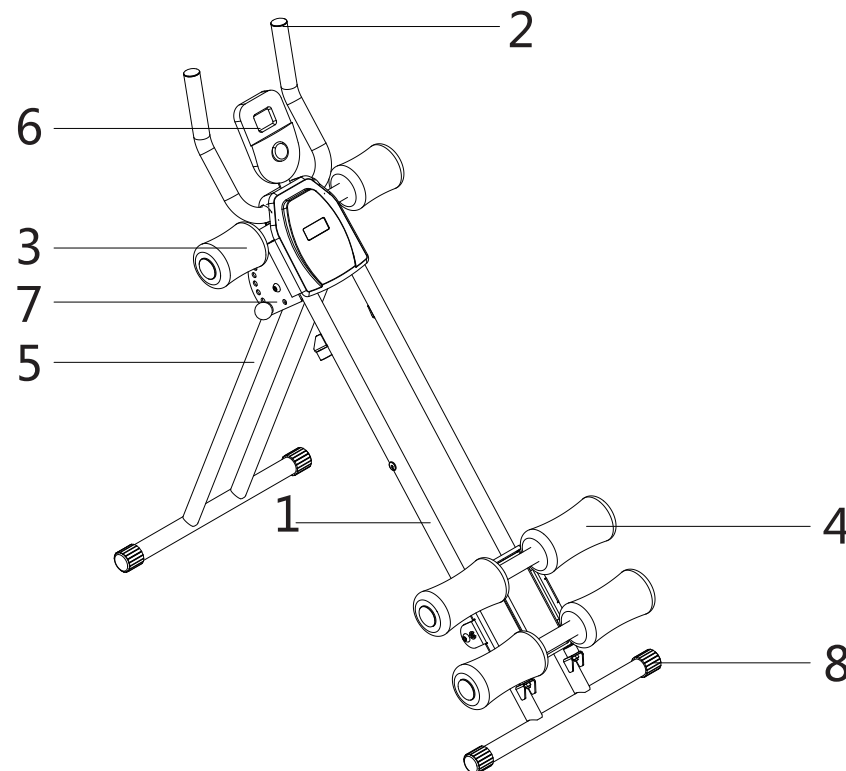
Punto di partenza

Tirare il corpo sul telaio



Tirare sulla parte superiore e poi rilassare il corpo

Manuale della Allenatore Addominale Pieghevole



- 1. Supporto principale
- 2. Maniglia a forma di U

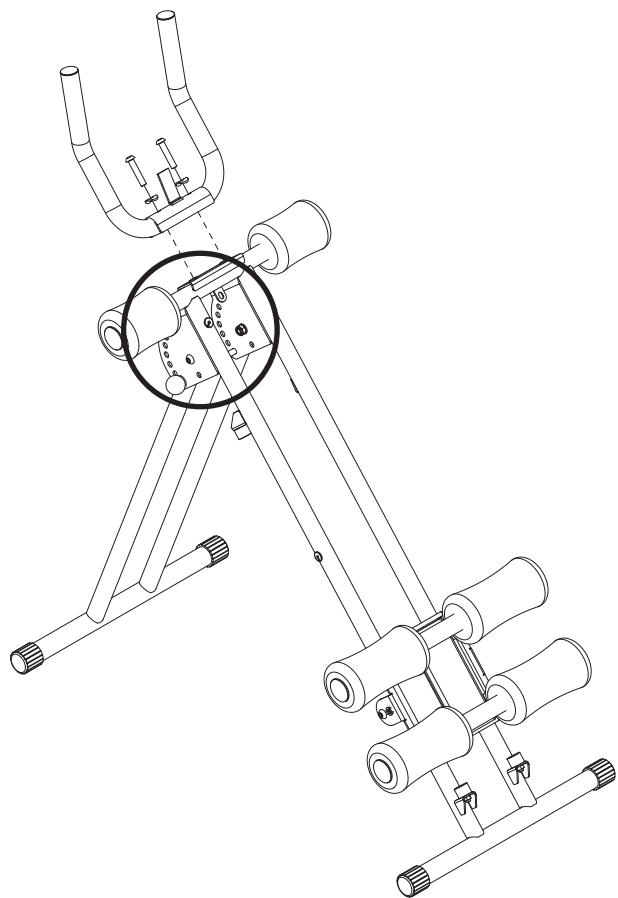
- 3. Bracciolo imbottito
- 4. Poggia ginocchia imbottito

- 5. Telaio di supporto
- 6. Controller
- 7. Blocco
- 8. Coperchio

Montaggio del Prodotto

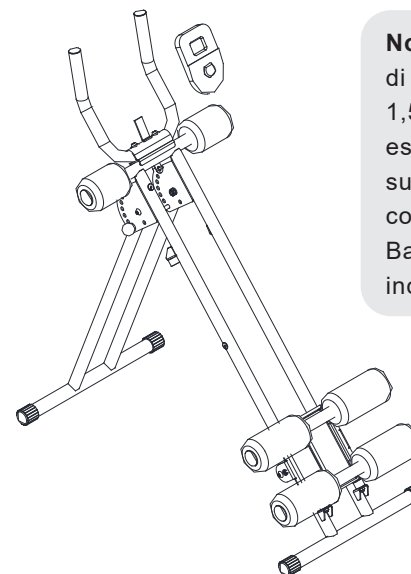
Passo 1

Assemblare il prodotto secondo l'immagine e confermare che è stato bloccato.



Passo 2

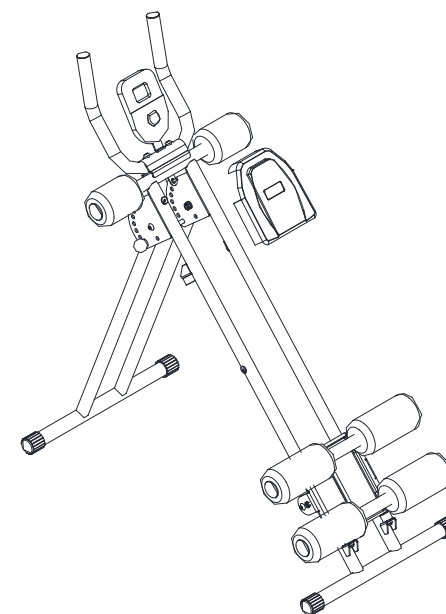
Mettere il controller nella maniglia e collegare la linea di controllo.



Nota: Un pezzo di batteria AA da 1,5 V deve essere installato sul retro del controller. Batteria non inclusa.

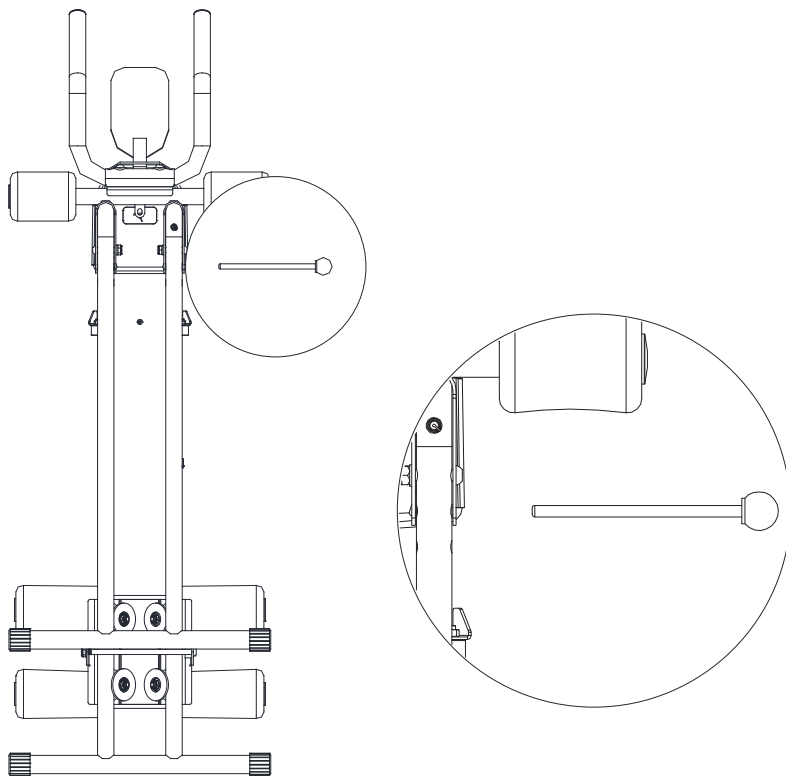
Passo 3

Mettere il coperchio di modifica sul corpo e fissarlo con una vite.



Piegare il prodotto

Estrarre il bullone di sicurezza. Piegare il prodotto secondo la figura A e la figura B, poi inserire il bullone di sicurezza nel foro del telaio.



A

B

Manutenzione

Attenzione:

Non usare spazzole d'acciaio, prodotti di pulizia corrosivi o solventi organici come la benzina. Non immergere il prodotto in acqua. Il prodotto non necessita di essere pulito con un panno umido.

Metodo di pulizia corretto:

1. Pulire il controller con un panno asciutto.
2. Pulire il telaio con un panno asciutto.

Dopo l'uso

1. Mantenere il prodotto pulito.
2. Tenere il prodotto lontano dall'esposizione diretta alla luce del sole e conservarlo a temperatura fresca.

Avvertenza: Non adatto ai bambini.

Naprawa i konserwacja

Czyszczenie

Nie używaj gąbek stalowych, żrących środków czyszczących ani rozpuszczalników, takich jak benzyna. Nie zanurzaj produktu w wodzie. Produkt nie wymaga czyszczenia wilgotną szmatką ani detergentem.

Prawidłowy sposób czyszczenia:

- ◎ Czyść urządzenie sterujące za pomocą suchej szmatki.
- ◎ Czyść ramę urządzenia za pomocą suchej szmatki.

Po użyciu

1. Utrzymuj produkt w czystości.
2. Przechowuj produkt w ciemnym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego oraz miejsc, w których panują wysokie temperatury lub o dużej wilgotności.
3. Produkt nie jest zabawką - nie pozwól dzieciom na zabawę.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Przed przystąpieniem do korzystania z urządzenia uważnie zapoznaj się z tą częścią instrukcji.

Poniższe treści są bardzo ważne dla prawidłowego użytkowania produktu oraz w celu uniknięcia przypadkowych urazów użytkowników.

Zachowaj instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

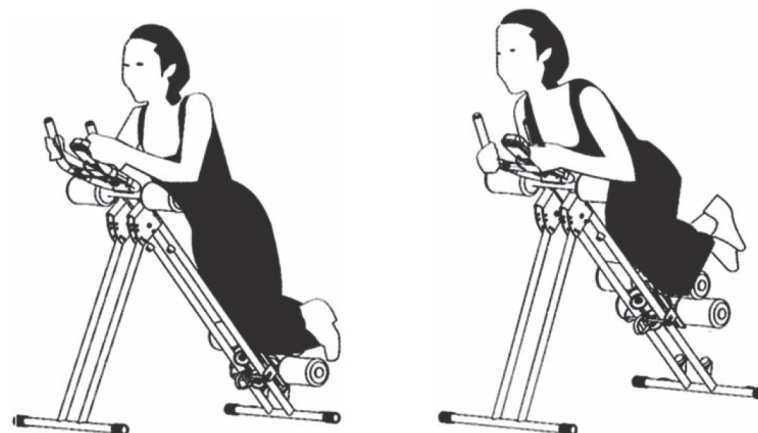
Uwaga: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które zmagają się lub kiedykolwiek zmagają się z problemami z drętwotnymi. Przed użyciem dokładnie zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

1. W przypadku wystąpienia nudności, zawrotów głowy lub jakiegokolwiek bólu podczas użytkowania natychmiast zatrzymaj urządzenie i skonsultuj się z lekarzem.
2. Przed każdym użyciem produktu sprawdzaj czy nie jest uszkodzony, a części nie poluzowały się.

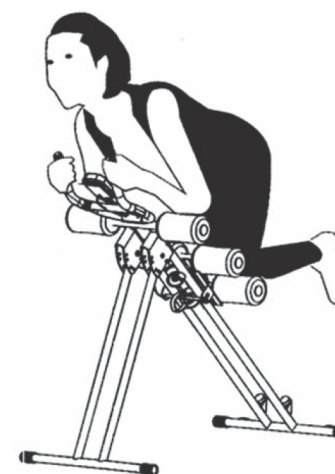
3. Podczas korzystania z produktu nie noś luźnej odzieży.
4. Podczas korzystania z produktu noś odpowiednie obuwie sportowe.
5. Urządzenie nie może być używane przez dzieci oraz osoby o ograniczonych zdolnościach ruchowych lub umysłowych, chyba że odbywa się to pod nadzorem i zostaną one zapoznane z instrukcjami bezpieczeństwa.
6. Aby uniknąć niebezpieczeństwa, nie próbuj naprawiać urządzenia samodzielnie.
7. Nie pozwalaj dzieciom na zabawę urządzeniem lub w jego bezpośrednim pobliżu.
8. Umieść produkt na równym, płaskim podłożu. Wskazane jest użycie maty ochronnej lub dywanika.
9. Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkowania, zostaw co najmniej 50 cm wolnej przestrzeni z każdej strony urządzenia.
10. Trzymaj ręce i stopy z dala od ruchomych części urządzenia.
11. Składaj produkt zgodnie z instrukcją obsługi i używaj tylko oryginalnych części.
12. Przed użyciem urządzenie musi zostać odpowiednio wyregulowane, a elementy muszą zablokować się w odpowiednich pozycjach.
13. Zachowaj ostrożność podczas rozkładania i składania urządzenia. Pamiętaj, aby zablokować je za pomocą zawlecзки zabezpieczającej.
14. Nie umieszczaj produktu w miejscach o dużej wilgotności.
15. Maksymalne obciążenie urządzenia to 150 kg.

Użytkowanie



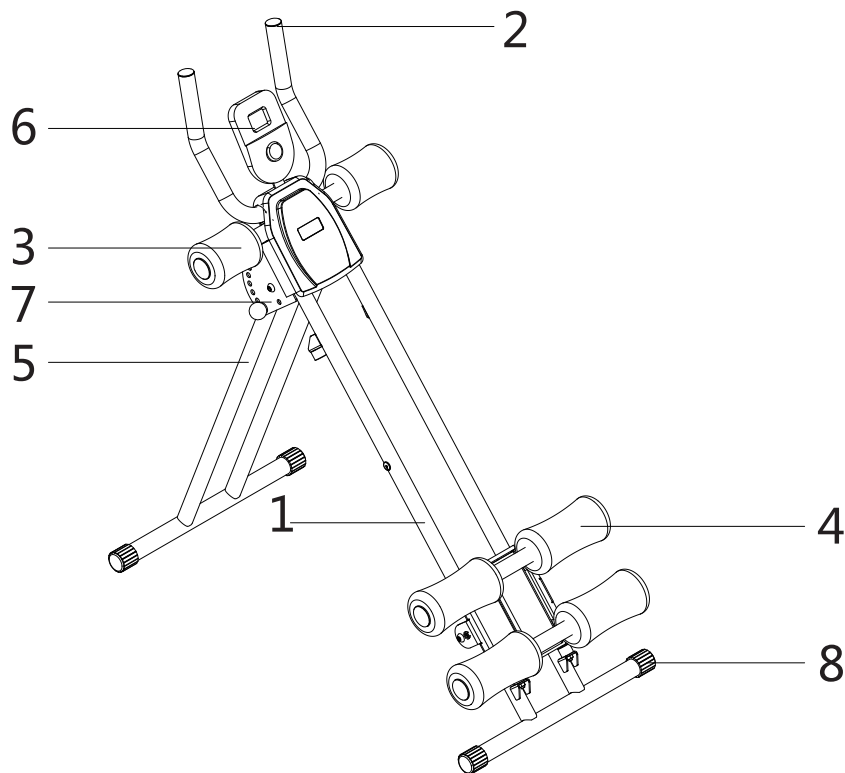
Pozycja początkowa

Unoś ciało trzymając się uchwytów.



**Podciągnij ciało do góry,
a następnie rozluźnij je.**

Instrukcja obsługi ławeczki do ćwiczeń mięśni brzucha

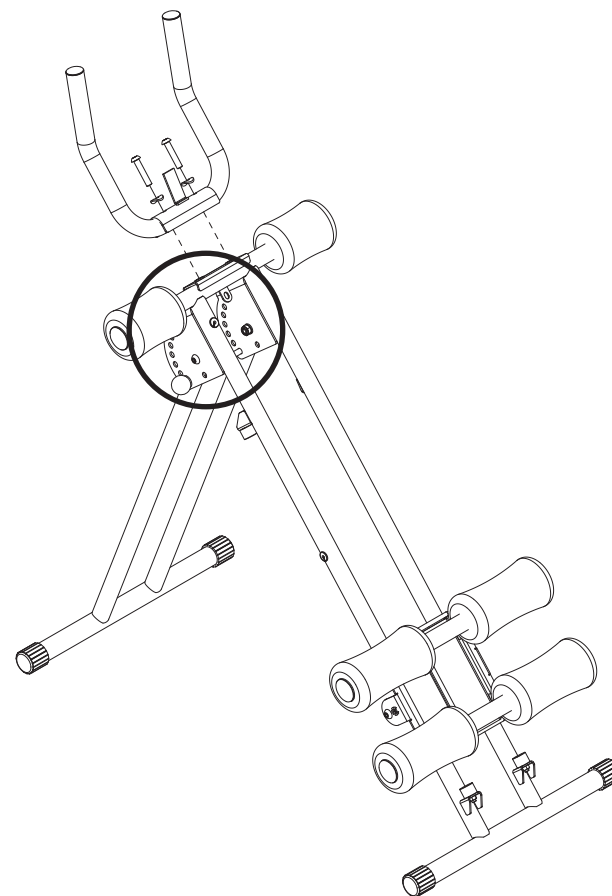


- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1. Rama główna. | 5. Wspornik. |
| 2. Poręcz w kształcie litery U. | 6. Urządzenie sterujące. |
| 3. Miękki podłokietnik. | 7. Zawleczka zabezpieczająca. |
| 4. Wałek pod kolana. | 8. Nakładka. |

Montaż produktu

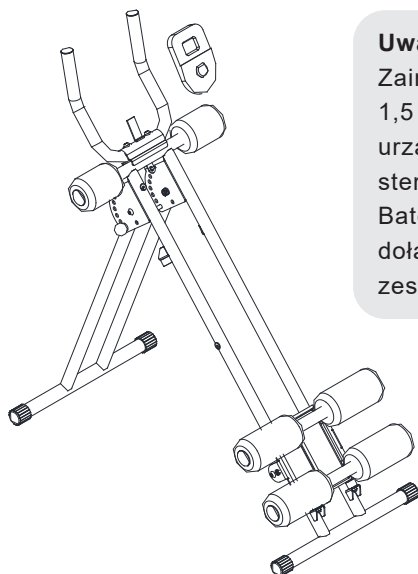
Krok 1

Zmontuj produkt zgodnie z rysunkiem i upewnij się, że elementy zablokowały się w odpowiednich pozycjach.



Krok 2

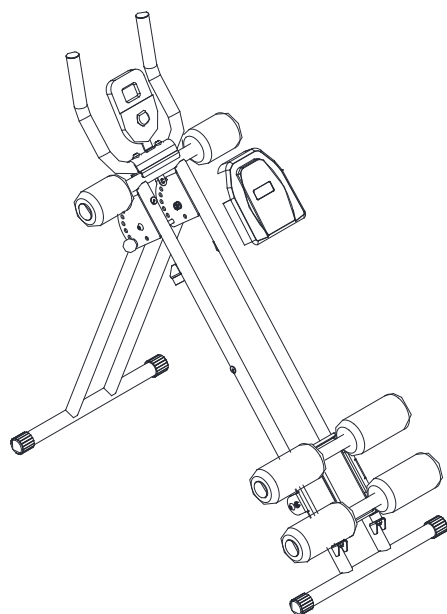
Umieść urządzenie sterujące w poręczy i podłącz jego przewód.



Uwaga:
Zainstaluj baterię 1,5 V AA z tyłu urządzenia sterującego. Bateria nie jest dołączona do zestawu.

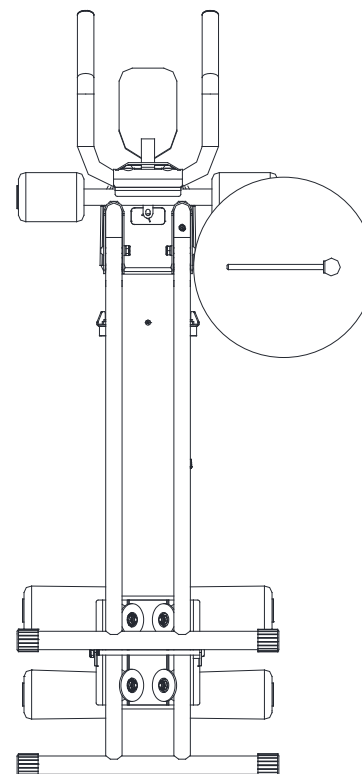
Krok 3

Założ pokrywę na korpus i zabezpiecz urządzenie za pomocą zawlecжки zabezpieczającej.

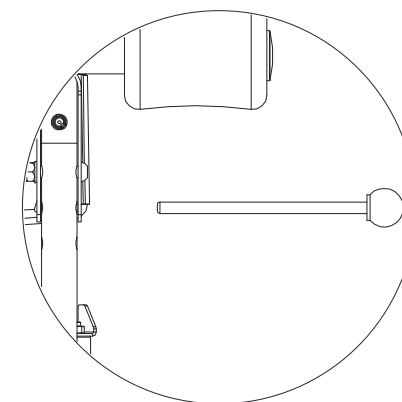


Składanie produktu

Usuń zawleczkę zabezpieczającą. Złóż produkt zgodnie z rysunkami A i B, a następnie włóż zawleczkę zabezpieczającą do otworu w ramie.



A



B

Utrzymanie

Środki ostrożności:

Nie używaj gąbek stalowych, żrących środków czyszczących ani rozpuszczalników, takich jak benzyna. Nie zanurzaj produktu w wodzie. Produkt nie wymaga czyszczenia wilgotną szmatką ani detergentem.

Prawidłowy sposób czyszczenia:

Czyść urządzenie sterujące za pomocą suchej szmatki.

Czyść ramę urządzenia za pomocą suchej szmatki.

Po użyciu

1. Utrzymuj produkt w czystości.
2. Przechowuj produkt w ciemnym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego oraz miejsc, w których panują wysokie temperatury lub o dużej wilgotności.

**Ostrzeżenie: Produkt nie jest zabawką
- nie pozwól dzieciom na zabawę.**

EN



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

DE



Rücksendung / Beschädigung Anweisungen

- ⚠ **Werfen Sie den Karton / die Originalverpackung NICHT weg.**
Falls eine Rücksendung erforderlich ist, muss der Artikel in der Originalverpackung zurückgeschickt werden. Andernfalls wird Ihre Rücksendung nicht angenommen.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto von der Beschriftung des Kartons.**
Für den Fall, dass ein Ersatzteil benötigt wird, benötigen wir ein Foto der Beschriftung (Text) auf der Seite des Kartons. So können unsere Mitarbeiter Ihre Artikelnummer identifizieren und sicherstellen, dass Sie die richtigen Teile erhalten.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto des beschädigten Teils (falls zutreffend).**
Ein Foto des beschädigten Teils ist immer erforderlich, um eine Reklamation einzureichen und eine schnelle Bearbeitung Ihres Ersatzteils oder Ihrer Rückerstattung zu gewährleisten. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie den Karton haben, auch wenn er beschädigt ist.
- ⚠ **Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem gewünschten Foto.**
Schicken Sie uns eine E-Mail direkt vom Marktplatz, auf dem Sie den Artikel gekauft haben, mit den angehängten Fotos und einer Beschreibung Ihrer Reklamation.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.

ES



Instrucciones de Devolución / Reclamación de Daños

- ⚠ **NO deseche la caja/embalaje original.**
En caso de que se requiera una devolución, el artículo debe ser devuelto en la caja original. Sin esto su devolución no será aceptada.
- ⚠ **Tome una foto de las marcas de la caja.**
Se requiere una foto de las marcas (texto) en el lado de la caja en caso de que se necesite una pieza para reemplazarla. Esto ayuda a nuestro personal a identificar su número de producto para asegurarse de que recibe las piezas correctas.
- ⚠ **Tome una foto de los daños (si procede).**
Una foto de los daños es siempre necesaria para presentar una reclamación y conseguir que su reemplazo o reembolso sea procesado rápidamente. Por favor, asegúrese de tener la caja aunque esté dañada.
- ⚠ **Envíenos un correo electrónico con las imágenes solicitadas.**
Envíenos un correo electrónico directamente desde el mercado donde se compró su artículo con las imágenes adjuntas y una descripción de su reclamación.

IT



Istruzioni Per La Restituzione / Reclamo Per Danni

- ⚠ **NON scartare la scatola / confezione originale.**
Nel caso in cui sia richiesto un reso, l'articolo deve essere restituito nella scatola originale. Senza la scatola originale il tuo reso non sarà accettato.
- ⚠ **Fare una foto dei contrassegni sulla scatola.**
È necessaria una foto dei contrassegni (testo) sul lato della scatola nel caso in cui la parte debba essere sostituita. Questo aiuta il nostro staff a identificare il numero del tuo prodotto per assicurarti di ricevere le parti corrette.
- ⚠ **Fare una foto di Danno (se è applicabile).**
Una foto del danno è sempre necessaria per presentare un reclamo e ottenere rapidamente la sostituzione o il rimborso. Assicurati di avere la scatola anche se è danneggiata.
- ⚠ **Inviarci una mail con le immagini richieste.**
Inviarci un'e-mail direttamente dal mercato in cui è stato acquistato il tuo articolo con le immagini allegate e una descrizione del tuo reclamo.

PL



Zwroty i reklamacje

- ⚠ **Nie wyrzucaj oryginalnego opakowania.**
Jeśli chcesz zwrócić produkt, musi znajdować się on w oryginalnym opakowaniu. Towar zwrócony w nieoryginalnym opakowaniu nie zostanie przyjęty.
- ⚠ **Zrób zdjęcie oznaczeń na opakowaniu.**
Jeśli jakkolwiek część wymaga wymiany, zrób zdjęcie oznaczeń kodu produktu, który znajduje się na opakowaniu. Pozwoli nam to zidentyfikować produkt i dostarczyć ci właściwą część.
- ⚠ **Zrób zdjęcie uszkodzonej części (jeśli dotyczy).**
Jeśli chcesz złożyć reklamację, zrób zdjęcie uszkodzonej części. Pozwoli nam to zatwierdzić reklamację i zlecić zwrot środków na twoje konto. Do złożenia reklamacji potrzebne będzie oryginalne opakowanie.
- ⚠ **Skontaktuj się z nami.**
Skontaktuj się z nami telefonicznie, mailowo lub poprzez formularz kontaktowy. Załącz zdjęcia produktu i opis roszczenia.