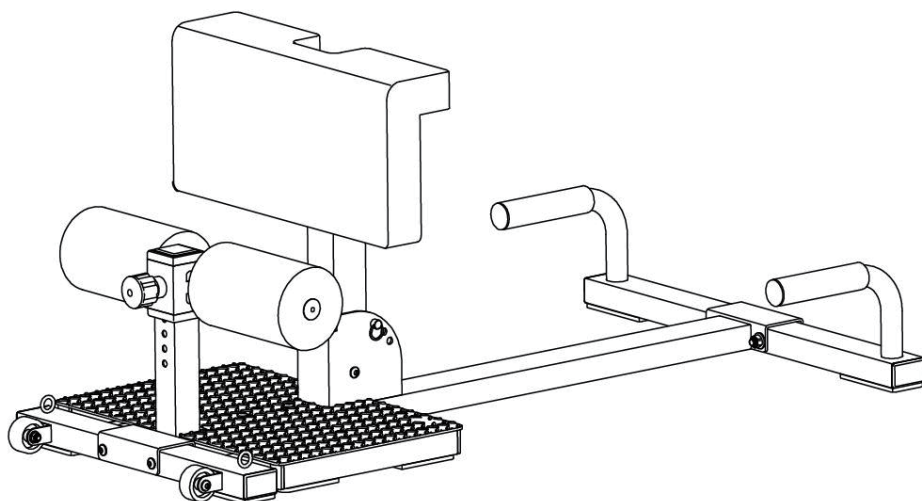




USER'S MANUAL

Squat Machine SP36947

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

Please give us a chance to make it right and do better!

Contact our friendly customer service department for help first.

Replacements for missing or damaged parts will be shipped ASAP!

Follow Costway

Visit us: www.costway.com



Contact Us!

Do NOT return this item.

Contact our friendly customer service department for help first.



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.

IMPORTANT!

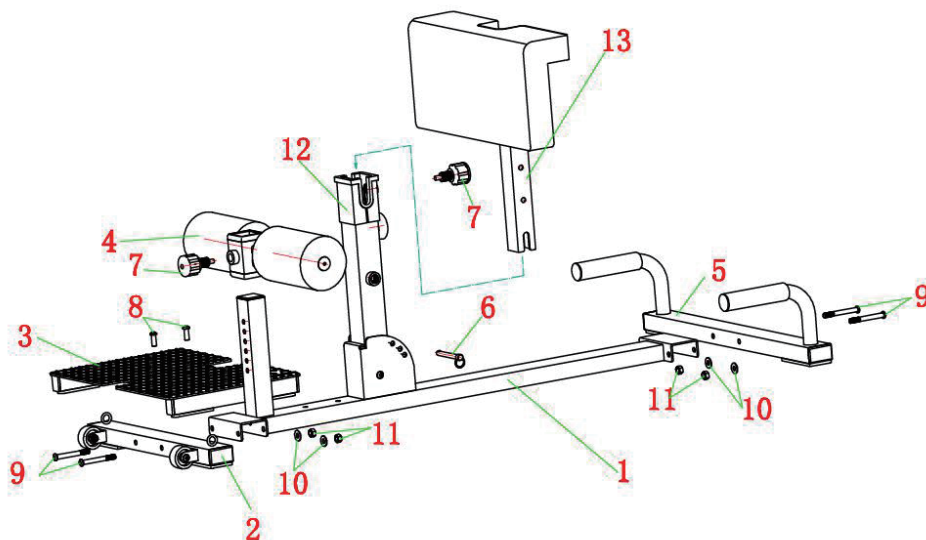
PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THE SQUAT MACHINE

Important Safety Information

Thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health, please use this equipment correctly, Please read the information below carefully before using this equipment.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
Safe and effective use can only be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
8. This equipment is designed for indoor and family use only. Maximum weight of user: 100KG.
9. Please take care when lifting or moving the equipment so as not to cause injury.
10. Please keep this instruction manual and assembly tools around for quick reference.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.

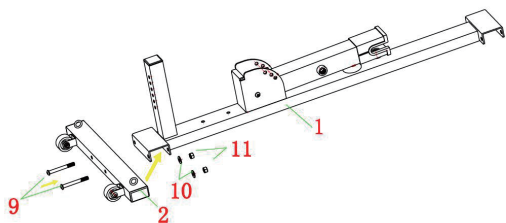
Exploded drawing:



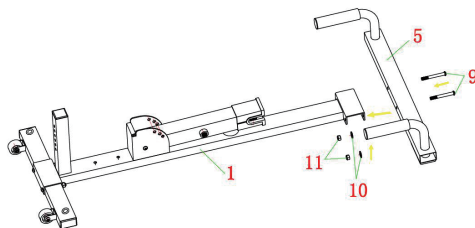
PARTS LIST

NO	NAME	QTY	NO	NAME	QTY
1	Main Frame	1	8	Screw M8X16	2
2	Front stabilizer	1	9	Screw M8X70	2
3	Anti-slip plate	1	10	Washer M8	4
4	Adjustable subassembly	1	11	Nut M8	4
5	Rear stabilizer	1	12	Subassembly for backrest	1
6	Pin (M8X16)	1	13	Backrest Subassembly	1
7	Knob (M16)	2			

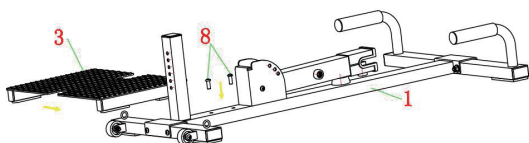
Assembly instruction



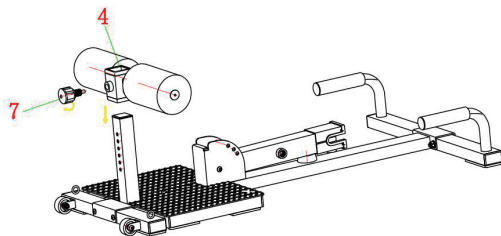
STEP 1: Put the part 1 and part 2 out of carton and lay them on ground. Assemble the part 1 and part 2 together by Part 9, 10,11



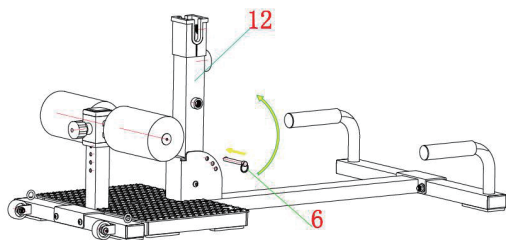
STEP 2: Assemble the part 1 and Part 5 by Part 9 ,10,11 and fix them.



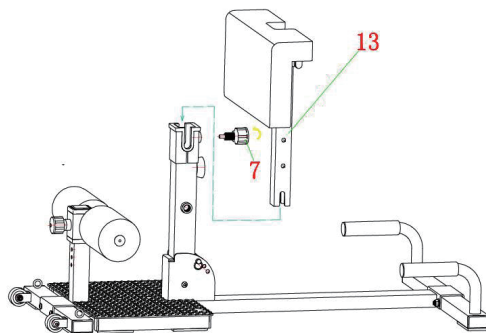
STEP 3: Assemble the part 3 on Part 1 with screws to fix .



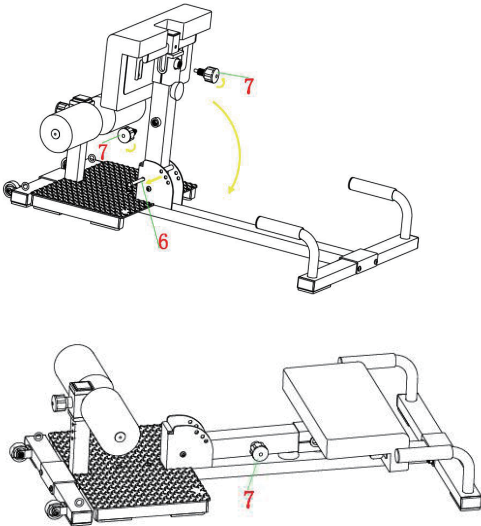
STEP 4: Put part 4 into the below tube and find the suitable position and use the knob part 7 to fix



STEP 5: Put part 12 on Vertical and use the Pin part 6 to fix . You can choose the different holes to incline the part 12 .



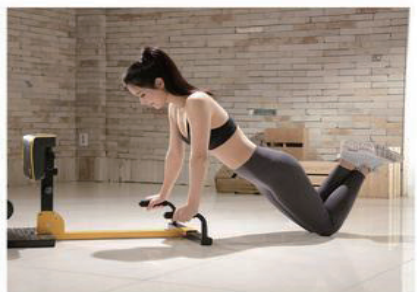
STEP 6: Assemble the part 13 into the below tube and fix by knob Part 7



STEP 7: When you need the sit-up function , please loose the knob part 7 on the back of Backrest and assemble it on the side of tube as is shown in the picture. Put out the pin part 6 and lay it on level .

Exercise way as below :





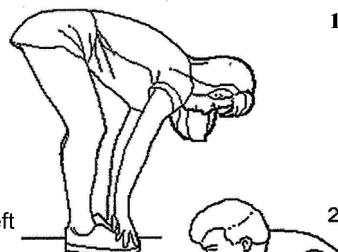
Stretch exercise

No matter how you do sports, please do some stretch at first. The warm muscle will extend easily, so, warm up yourself with 5-10 minutes. We suggest the following stretch exercise five times and 10 counts for each time or longer, do these exercise again after sports.

1. Toe Touch

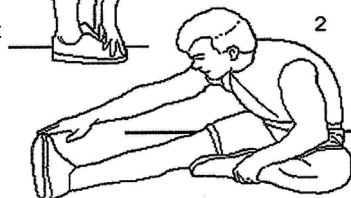
Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes, Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

(Picture 1)



2. Hamstring Stretch

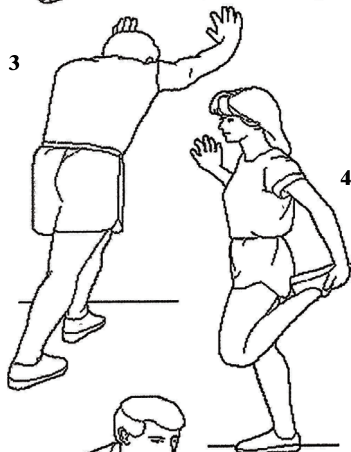
Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended . (Picture 2)



3. Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward,

Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall, Hold, then repeat on the other side for 15 counts. (Picture 3)



4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks. Hold for 10-15 counts, relax. Repeat three times for each foot. (Picture 4)



5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts. (Picture 5).



Welcome to visit our website and purchase our quality products!

Your suggestions and comments for COSTWAY are really important to us!

We sincerely solicit you to go back to our shop and leave a good rating in just a simple click. It would be quite encouraging if you could kindly do so like below:

★★★★★ Great products so far

February 24, 2019

Great products so far. Fast delivery, easy setup, and working without any issues.

**With your inspiring rating, COSTWAY will be more consistent to offer you
EASY SHOPPING EXPERIENCE, GOOD PRODUCTS and EFFICIENT SERVICE!**

US office: Fontana, California

UK office: Ipswich



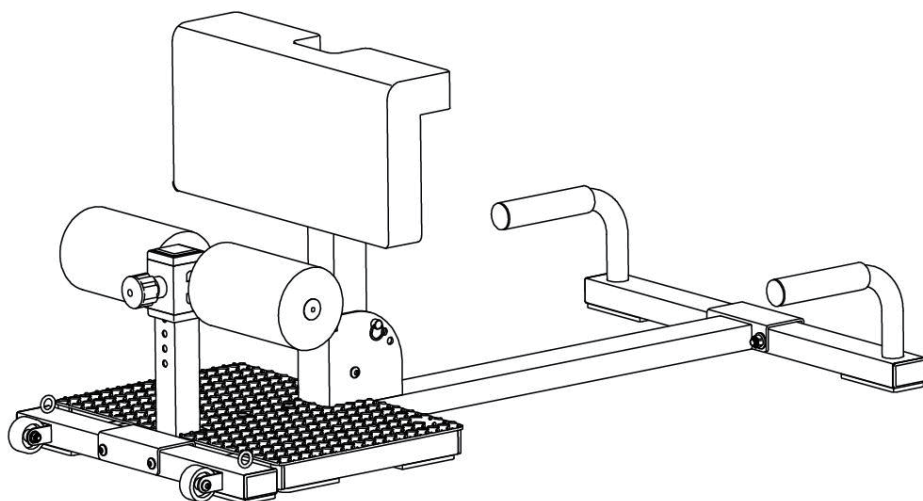
- * Reward Points
- * Exclusive Customer Service
- * Personalized Recommendations
- * Permanent Shopping Cart
- * Order History

5 Star Rating



We would like to extend our heartfelt thanks to all of our customers for taking time to assemble this product and giving us valuable feedbacks.

THANK
you
😊



HANDBUCH

Squat-Maschine SP36947

DAS HANDBUCH ENTHÄLT **WICHTIGE** SICHERHEITSHINWEISE. BITTE LESEN UND BEWAHREN SIE FÜR DIE ZUKÜNFTIGE VERWENDUNG AUF.

**Bitte geben Sie uns eine Chance,
es zu korrigieren und besser zu machen!**

Wenden Sie sich zunächst an unseren freundlichen Kundendienst.
Ersatz für fehlende oder beschädigte Teile wird so schnell wie möglich versendet!

Folgen Costway

Besuchen uns: www.costway.de



Kontaktieren uns!

Senden Sie diesen Artikel NICHT zurück.

Wenden Sie sich zunächst an unseren freundlichen Kundendienst.



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Separieren und zählen Sie alle Teile und Hardware.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, wenn möglich, alle Artikel in der Nähe des Einsatzortes zu montieren, um unnötige Bewegung des Artikels zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine glatte, flache und stabile Oberfläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien dieses Artikels von Babys und Kindern fern, da sie zur ernsthaften Erstickungsgefahr führen können.

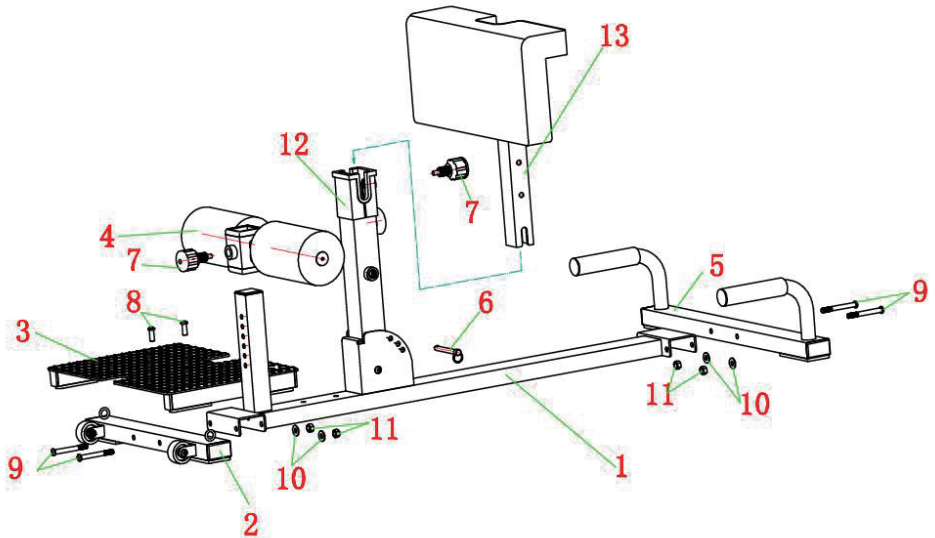
WICHTIG!
BITTE LESEN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH,
BEVOR SIE DIE SQUAT-MASCHINE BENUTZEN!

Wichtiger Sicherheitshinweis

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, verwenden Sie dieses Gerät bitte richtig. Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden.

1. Es ist wichtig, dass Sie das gesamte Handbuch lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer und effektiver Einsatz kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Probleme haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten, oder ob Sie das Gerät nicht ordnungsgemäß verwenden können. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Unterbrechen Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie unter einer dieser Bedingungen leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät einen Freiraum von mindestens 0,5 Metern haben.
6. Bevor Sie das Gerät verwenden, prüfen Sie, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Tragen Sie geeignete Kleidung, während Sie das Gerät benutzen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
8. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und für Familien geeignet. Maximales Benutzergewicht: 100 KG.
9. Bitte seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, um keine Verletzungen zu verursachen.
10. Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung und das Montagewerkzeug zum schnellen Nachschlagen auf.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

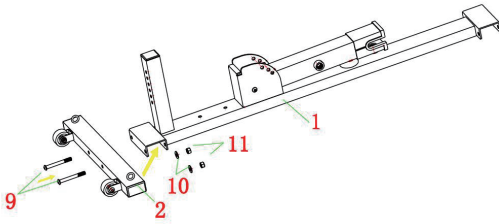
Explosionszeichnung:



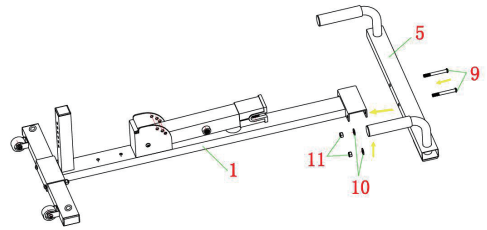
TEILELISTE

Nr.	Name	Menge	Nr.	Name	Menge
1	Hauptrahmen	1	8	Schraube M8x16	2
2	Stabilisator vorne	1	9	Schraube M8x70	2
3	Antirutschplatte	1	10	Dichtung M8	4
4	Einstellbare Baugruppe	1	11	Mutter M8	4
5	Stabilisator hinten	1	12	Unterbaugruppe für Rückenlehne	1
6	Stift (M8x 16)	1	13	Unterbaugruppe Rückenlehne	1
7	Knopf (M16)	2			

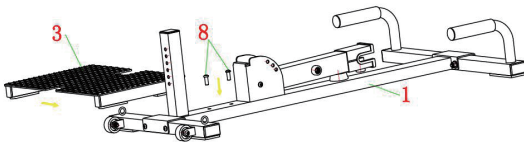
Montageanleitung



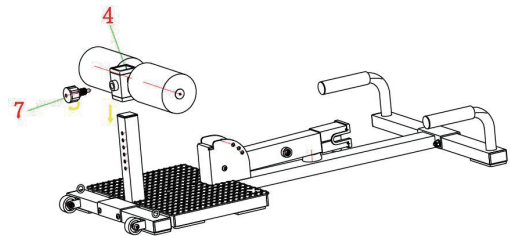
SCHRITT 1: Legen Sie Teil 1 und Teil 2 aus dem Karton und legen Sie sie auf den Boden. Bauen Sie Teil 1 und Teil 2 nach Teil 9,10,11 zusammen.



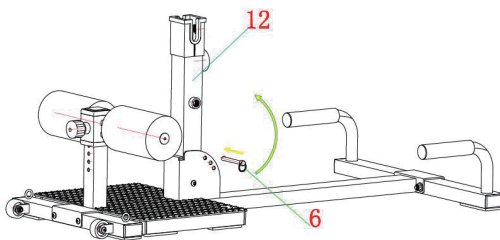
SCHRITT 2: Bauen Sie Teil 1 und Teil 5 nach Teil 9,10,11 zusammen und befestigen Sie sie.



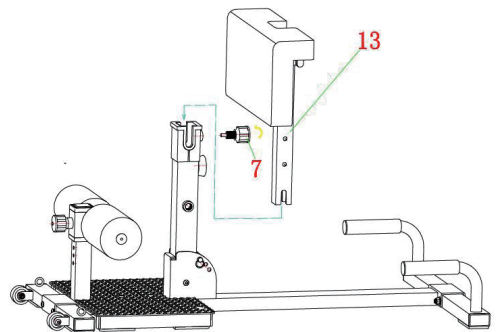
SCHRITT 3: Montieren Sie Teil 3 mit den zu befestigenden Schrauben auf Teil 1.



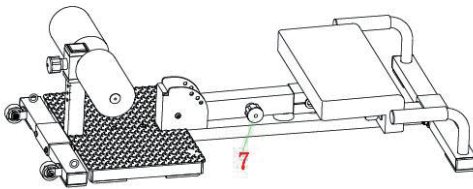
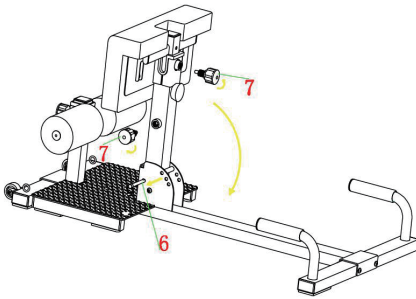
SCHRITT 4: stecke Teil 4 in das untere Rohr und finde die passende position und verwende den Knopf Teil 7 zum fixieren.



SCHRITT 5: Teil 12 senkrecht stellen und mit dem Stift (Teil 6) fixieren. Sie können die verschiedenen Löcher auswählen, um das Teil 12 zu neigen.



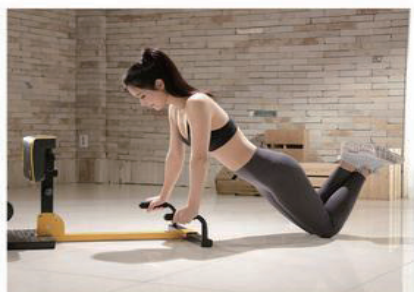
SCHRITT 6: Montieren Sie das Teil 13 in das untere Rohr und befestigen Sie es mit dem Knopfteil 7.



SCHRITT 7: Wenn Sie eine Sitzfunktion benötigen, lösen Sie bitte den Knopf (Teil 7) an der Rückseite der Rückenlehne und montieren Sie ihn an der Seite des Rohrs, wie in der Abbildung gezeigt. Stecken Sie den Stift (Teil 6) heraus und legen Sie ihn waagrecht ab.

Übungsweise wie unten:



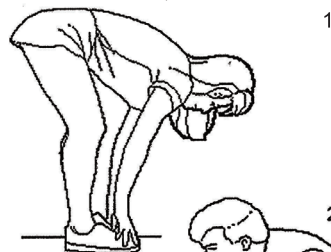


Dehnübung

Egal wie Sie Sport treiben, machen Sie bitte zuerst etwas Stretch. Der warme Muskel wird sich leicht ausdehnen. Wärmen Sie sich also mit 5-10 Minuten auf. Wir empfehlen die folgende Dehnübung fünfmal und zehnmal für jedes Mal oder länger. Machen Sie diese Übung nach dem Sport erneut.

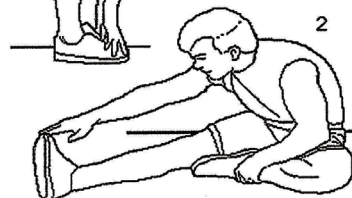
1. Zehenberührung

Beuge dich langsam von deiner Taille nach vorne und lasse Rücken und Schultern entspannen, während du dich zu deinen Zehen streckst. Greifen Sie so weit wie möglich nach unten und halten Sie sie 15 Sekunden lang gedrückt. (Bild 1)



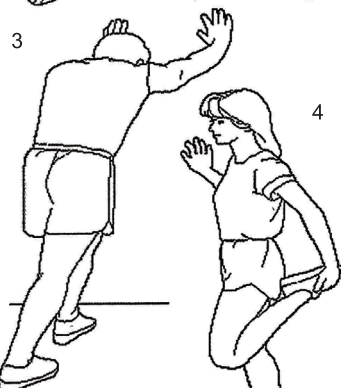
2. Kniesehnen strecken

Setzen Sie sich mit ausgestrecktem rechtem Bein. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an Ihren rechten inneren Oberschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. 15 Sekunden gedrückt halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies mit ausgestrecktem linken Bein (Bild 2).



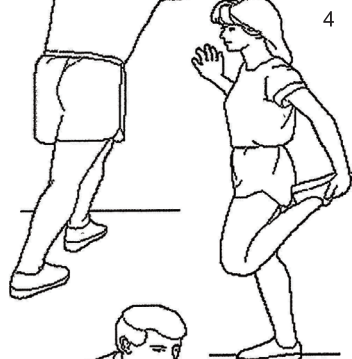
3. Waden-Achillessehne

Lehnen Sie sich mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen nach vorne an eine Wand. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, beugen Sie dann das linke Bein und beugen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften gegen die Wand bewegen. Halten Sie und wiederholen Sie dies auf der anderen Seite für 15 Sekunden. (Bild 3)



4. Quadrizeps strecken

Greifen Sie mit einer Hand gegen eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten, und ziehen Sie den rechten Fuß nach oben. Bringen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. 10-15 Sekunden gedrückt halten und entspannen. Wiederholen Sie dreimal für jeden Fuß (Bild 4).



5. Innenschenkel dehnen

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen und den Knien nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich in Ihre Leistengegend. Drücken Sie Ihre Knie vorsichtig auf den Boden. 15 Sekunden gedrückt halten (Bild 5).



Ihre Vorschläge und Kommentare für COSTWAY sind wirklich wichtig für uns!

Wir bitten Sie aufrichtig, in unsere Geschäft zurückzukehren und durch nur einen Klick eine gute Bewertung zu hinterlassen. Es wäre sehr ermutigend, wenn Sie das so tun könnten:

★★★★★ Tolle Produkte bis jetzt

24. Februar 2019

Gute Produkte. Schnelle Lieferung, einfaches Aufbauen, funktionieren ohne Problem.

Mit Ihrer inspirierenden Bewertung wird COSTWAY konsistenter sein, um Ihnen EIN SCHÖNES EINKAUFSERLEBNIS, GUTE PRODUKTE und EFFIZIENTEN SERVICE zu bieten!

DE office:FDS GmbH,Neuer Höltigbaum 36,22143 Hamburg,Deutschland



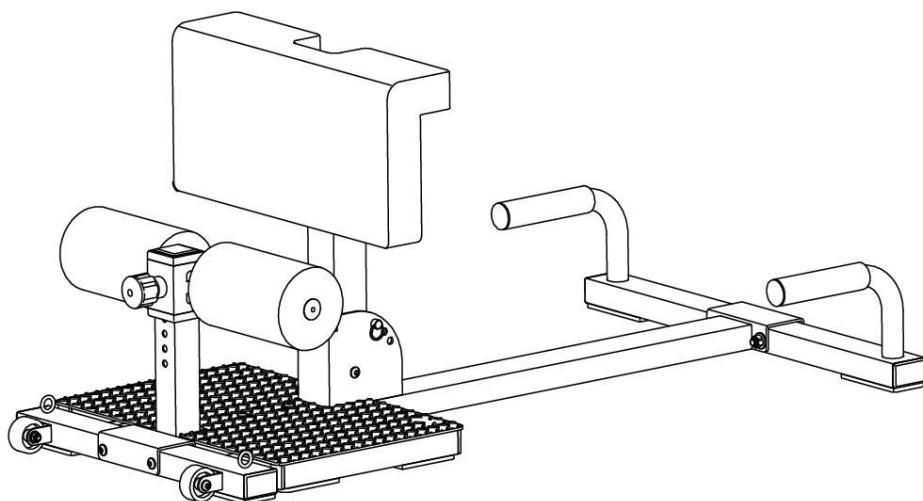
- * Belohnungspunkte
- * Exklusiver Kundendienst
- * Personalisierte Empfehlungen
- * Permanenter Einkaufswagen
- * Bestellverlauf

5 Sterne Bewertung



Wir möchten uns bei allen Kunden herzlich bedanken, dass sie sich die Zeit genommen haben, dieses Produkt zusammenzubauen und uns wertvolle Bewertung zukommen zu lassen.

**VIELEN
DANK**
☺



MANUEL DE L'UTILISATEUR

Machine à Squat SP36947

CE MANUEL D'INSTRUCTIONS CONTIENT DES INFORMATIONS **IMPORTANTES** SUR LA SÉCURITÉ. VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER POUR LA RÉFÉRENCE FUTURE.

VEUILLEZ NOUS DONNER UNE OCCASION DE L'AMÉLIORER ET FAIRE MIEUX !

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.
Les remplacements pour les pièces manquantes ou endommagées seront
envoyés le plus vite possible!

Suivez Costway

Consultez-nous : www.costway.fr



Contactez-nous !

Ne retournez pas cet article.

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour la référence future.
- ⚠ Séparez et comptez toutes les pièces et les outils de matériel.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez le bon ordre.
- ⚠ Nous recommandons que, si possible, tous les éléments soient assemblés à proximité de la zone dans laquelle ils seront utilisés, afin d'éviter de déplacer inutilement le produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane, solide et stable.
- ⚠ Gardez toutes les petites pièces et le matériel d'emballage de ce produit hors de portée des bébés et des enfants car ils pourraient provoquer un risque grave d'étouffement.

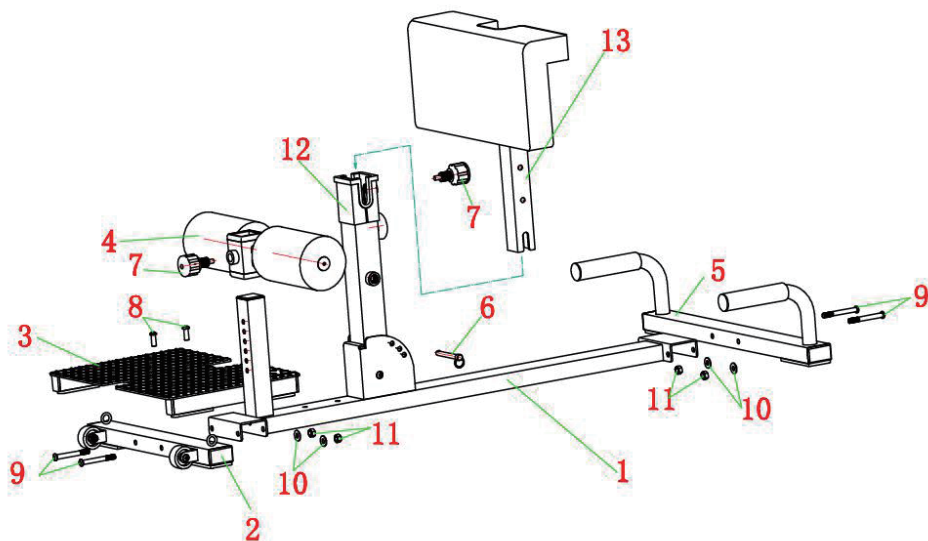
IMPORTANT !
VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL
AVANT D'UTILISER LE PRODUIT.

Informations de Sécurité Importantes

Merci d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Veuillez lire attentivement les informations ci-dessous avant d'utiliser cet appareil.

1. Il est important de lire ce manuel avant d'assembler et de mettre en service l'appareil. Vous avez l'utilisation sûre et efficace lorsque l'appareil est correctement assemblé, entretenu ou utilisé.
2. Avant de commencer un programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour savoir si vous avez des problèmes physiques ou d'état de santé qui pourrait créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Faites attention aux signaux de votre corps. Une mauvaise ou trop d'exercice peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : la douleur, l'oppression thoracique, l'arythmie cardiaque, l'essoufflement extrême, les vertiges, les étourdissements ou les nausées. Si vous ressentez réellement l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte uniquement.
5. Utilisez l'appareil sur une surface solide et plane avec un couvercle ou le tapis pour protéger le sol. Etant donné la sécurité, il faut laisser au moins 0,5 mètre d'espace libre autour de l'équipement.
6. Avant de mettre l'appareil en service, il faut vérifier le serrage des écrous et des vis.
7. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements larges qui pourraient se prendre dans l'appareil, limiter ou empêcher les mouvements.
8. Ce produit convient uniquement à un usage domestique. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100kg.
9. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, il faut faire attention particulière afin de ne pas causer des blessures.
10. Veuillez conserver ce manuel d'instruction et les outils d'assemblage pour une référence rapide.
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

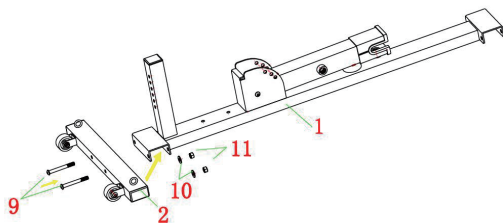
Dessin Éclaté :



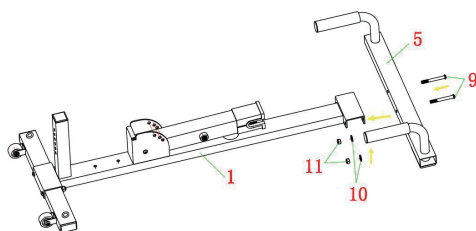
LISTE DES PIÈCES

N°	Nom	Qté	N°	Nom	Qté
1	Cadre principal	1	8	Vis M8 x 16	2
2	Stabilisateur avant	1	9	Vis M8 x 70	2
3	Plaque antidérapante	1	10	Rondelle M8	4
4	Sous-ensemble réglable	1	11	Écrou M8	4
5	Stabilisateur arrière	1	12	Sous-ensemble pour dossier	1
6	Broche (M8 x 16)	1	13	Dossier	1
7	Bouton (M16)	2			

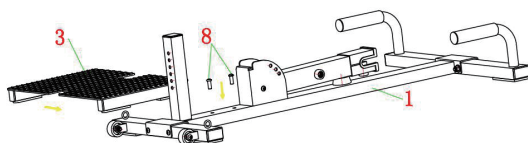
Instructions de montage



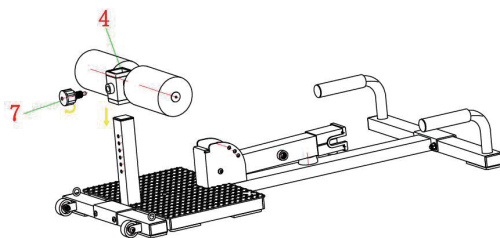
ÉTAPE 1 : mettez les pièces 1 et 2 en carton et posez-les sur le sol. Assemblez la pièce 1 et la pièce 2 à l'aide de les pièces 9, 10 et 11.



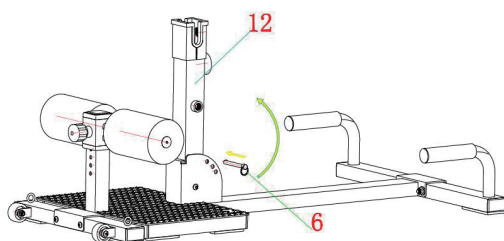
ÉTAPE 2 : Assemblez les pièces 1 et 5 à l'aide des pièces 9, 10, 11 et fixez-les.



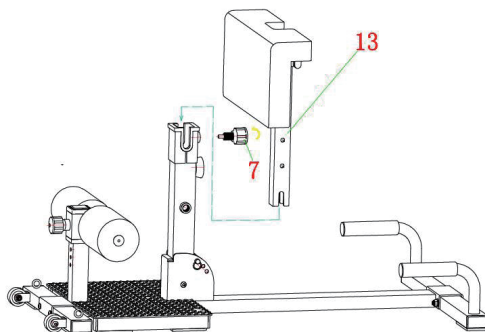
ÉTAPE 3 : Assemblez la pièce 3 sur la pièce 1 à l'aide de vis et fixez-la.



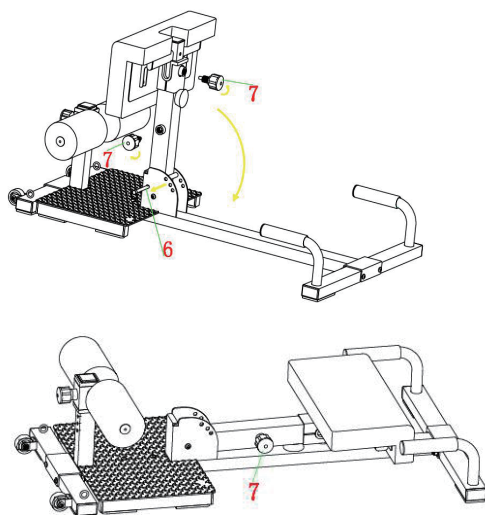
ÉTAPE 4 : Placez la pièce 4 dans le tube inférieur et trouvez la position appropriée. Utilisez ensuite la pièce 7 pour fixer.



ÉTAPE 5 : Placez la pièce 12 verticalement et utilisez la pièce 6 pour la fixer. Vous pouvez choisir les différents trous pour incliner la pièce 12.

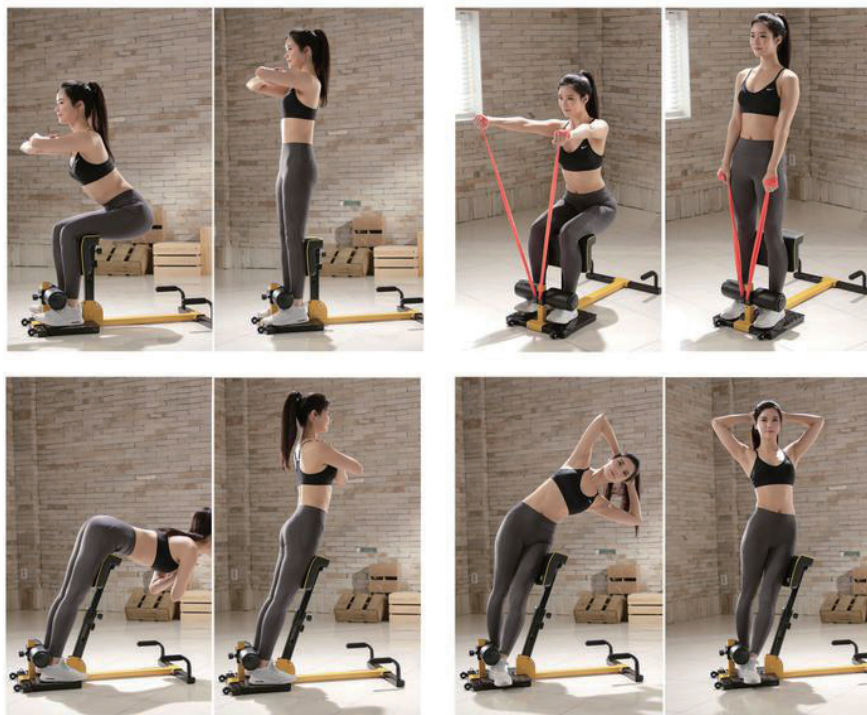


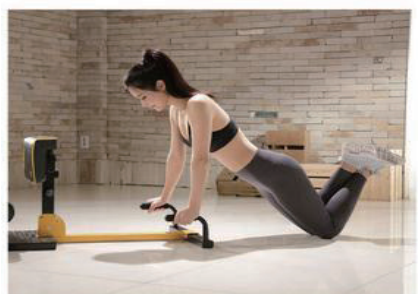
ÉTAPE 6 : Assemblez la pièce 13 dans le tube inférieur et fixez-la à l'aide du bouton 7.



ÉTAPE 7 : Lorsque vous avez besoin d'une fonction de « Abdos », lâchez le bouton 7 située à l'arrière du dossier et assemblez-le sur le côté du tube, comme indiqué dans l'illustration. Sortez la pièce 6 et posez-la horizontalement.

Manière d'exercice comme ci-dessous :



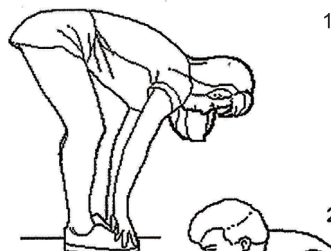


Exercice d'étirement

Peu importe la façon dont vous faites du sport, commencez par vous étirer. Le muscle chaud s'étendra facilement, alors, échauffez-vous avec 5 à 10 minutes. Ensuite, nous vous suggérons de faire l'exercice d'étirement suivant, cinq fois ou 10 fois, effectuez cet exercice après le sport.

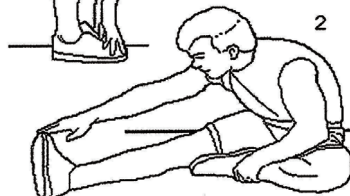
1. Touche d'orteil

Penchez-vous lentement en avant à partir de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Penchez-vous aussi loin que possible et tenez la position pendant 15 secondes. (Image 1)



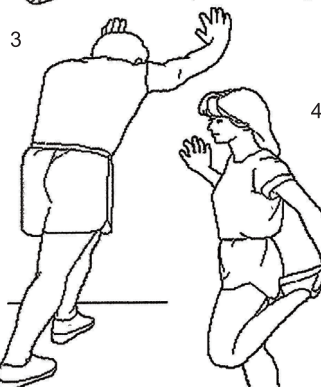
2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous avec votre jambe droite en extension. Reposez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers vos orteils le plus loin possible. Tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez l'opération avec la jambe gauche tendue. (Image 2)



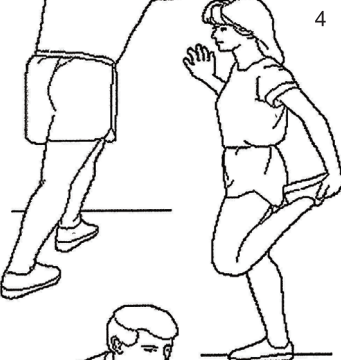
3. Étirement de Mollet-Tendon d'Achille

Penchez-vous contre un mur avec la jambe gauche devant la droite et les bras vers l'avant, gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur, maintenez, puis répétez de l'autre côté pendant 15 secondes. (Image 3)



4. Étirement de Quadriceps

Avec une main contre un mur pour maintenir l'équilibre, tendez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Tenez la position pendant 15 secondes, détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque pied. (Image 4)



5. Étirement de la cuisse intérieure

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble, les genoux pointés vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Tenez la position pendant 15 secondes. (Image 5).



Bienvenue pour visiter notre site et acheter nos produits de qualité!

Vos suggestions et commentaires pour COSTWAY sont vraiment importants pour nous!

Nous vous sollicitons sincèrement de revenir dans notre boutique et de laisser une bonne évaluation en un simple clic. Ce serait très encourageant si vous pouviez le faire comme ci-dessous:

★★★★★ Bons produits jusqu'à présent

24 février 2019

Excellents produits jusqu'à présent. Livraison rapide et l'installation facile. Et le fonctionnement sans problème.

Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY sera plus professionnel pour vous offrir une BONNE EXPÉRIENCE D'ACHATS, de BONS PRODUITS et un SERVICE EFFICACE !

FR office : 26 RUE DU VERTUQUET, 59960 NEUVILLE EN FERRAIN, FRANCE



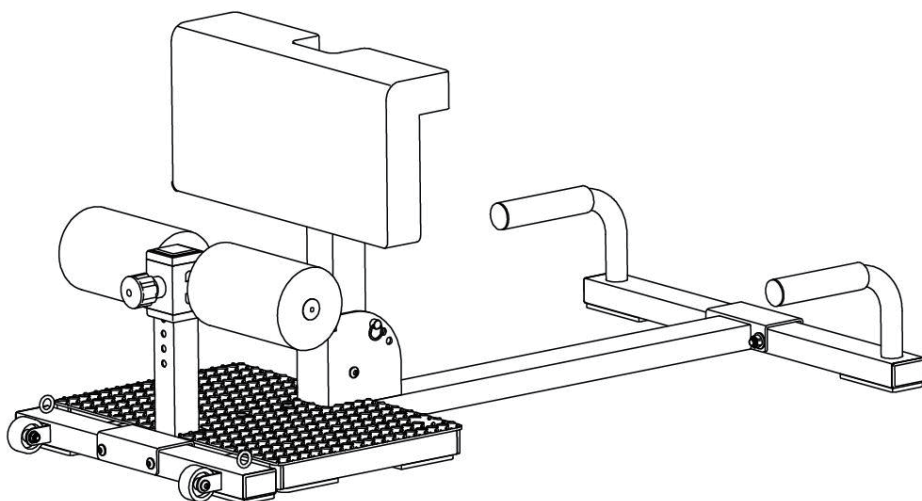
- * Points de Récompense
- * Service à la Clientèle Exclusif
- * Recommandations Personnalisées
- * Panier Permanent
- * Historique des Commandes

Évaluation de Cinq-étoiles



Nous tenons à vous présenter nos remerciements
sincères à tous nos clients qui prennent beaucoup
de temps pour assembler ce produit et nous donner
des commentaires précieux.

MERCI
😊



MANUAL DEL USUARIO

Máquina de Sentadillas SP36947

ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES CONTIENE **IMPORTANTES** INFORMACIONES DE SEGURIDAD, POR FAVOR LO LEA Y GUARDE PARA REFERENCIAS FUTURAS.

¡Por favor dénos la oportunidad de hacerlo bien y mejorar!

Primero póngase en contacto con nuestro amable departamento de servicio al cliente para obtener ayuda. ¡Los reemplazos de piezas faltas o dañadas se enviarán lo antes posible!

Siga Costway

Visítenos: www.costway.es



¡Contáctenos!

NO devuelva este artículo.

Primero póngase en contacto con nuestro amable departamento de servicio al cliente para obtener ayuda.



Antes de Empezar

- ⚠ Por favor lea todas instrucciones con mucha atención.
- ⚠ Retenga instrucciones para referencias futuras.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y accesorios.
- ⚠ Lea cada paso cuidadosamente y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, cuando sea posible, todos los artículos se armen cerca del área en la que se utilizarán, para evitar mover innecesariamente el producto cuando emsamble.
- ⚠ Siempre coloque 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 representan un grave riesgo de asfixia potencialmente.

¡IMPORTANTE!
¡LEA ESTE MANUAL CUIDADOSAMENTE ANTES DE
UTILIZAR LA MÁQUINA DE CUCLILLAS!

Información Importante de Seguridad

Gracias por elegir nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Lea atentamente la información a continuación antes de utilizar este equipo.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.

El uso seguro y efectivo solo se puede lograr cuando el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente.

2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o evitar que use el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.

3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.

4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.

5. Use el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.

6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.

7. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento.

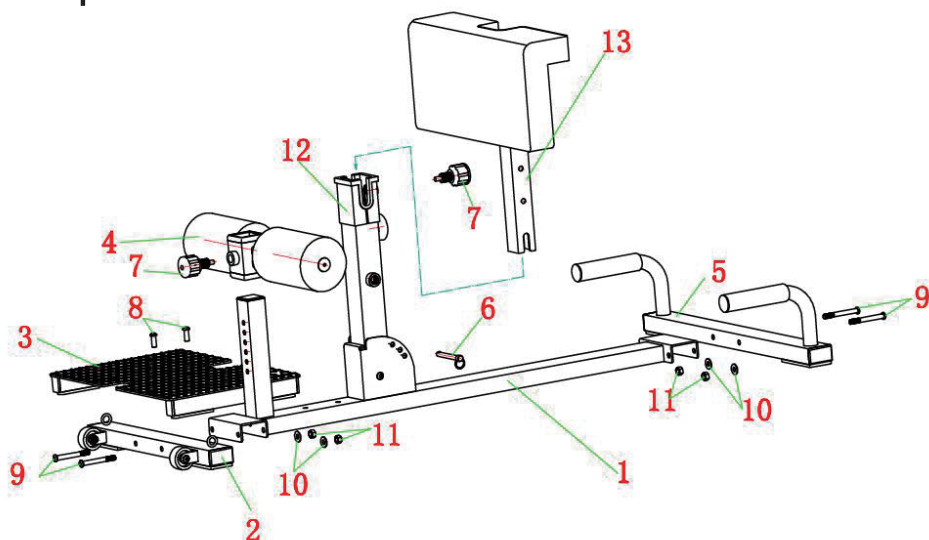
8. Este equipo está diseñado solo para uso interior y familiar. Peso máximo del usuario: 100 kg.

9. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo para no causar lesiones.

10. Guarde estas instrucciones y herramientas de montaje para una referencia rápida.

11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

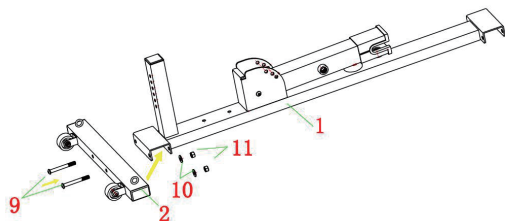
Vista despiezada:



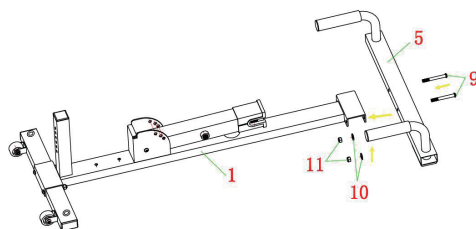
LISTA DE PARTES

NÚMERO	NOMBRE	CANTIDAD	NÚMERO	NOMBRE	CANTIDAD
1	Marco Principal	1	8	Tornillo M8X16	2
2	Estabilizador delantero	1	9	Tornillo M8X70	2
3	Placa antideslizante	1	10	Arandela M8	4
4	Subconjunto ajustable	1	11	Tuerca M8	4
5	Estabilizador trasero	1	12	Subconjunto para respaldo	1
6	Perno (M8X16)	1	13	Subconjunto de respaldo	1
7	Perilla (M16)	2			

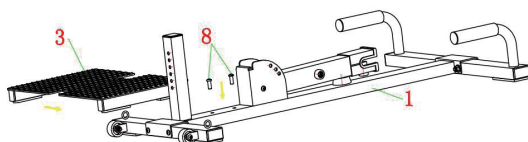
Instrucciones de Montaje



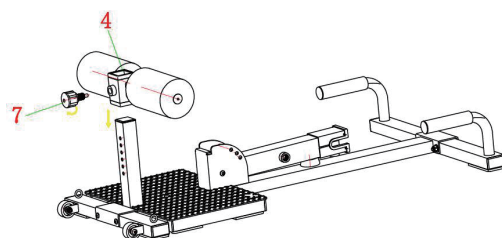
PASO 1: Saque la parte 1 y la parte 2 del cartón y colóquelas en el suelo. Monte la parte 1 y la parte 2 juntas por la parte 9,10,11.



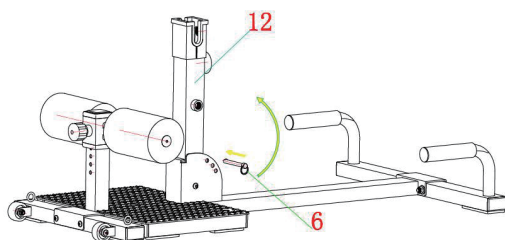
PASO 2: Monte la parte 1 y la parte 5 por la parte 9,10,11 y los fije.



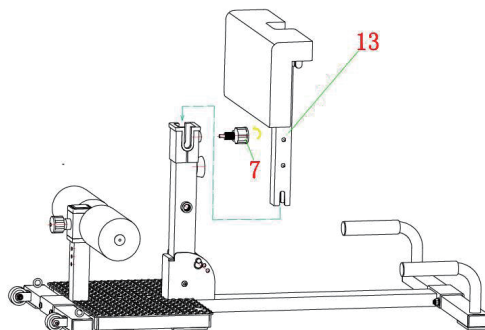
PASO 3: Ensamble la parte 3 en la parte 1 con tornillos para fijar.



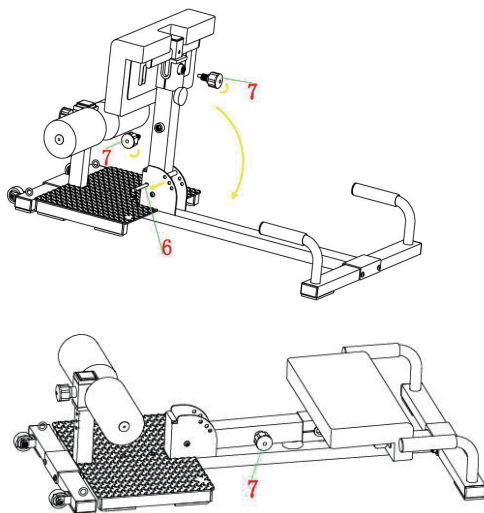
PASO 4: Coloque la parte 4 en el tubo de abajo y encuentre la posición adecuada y use la perilla parte 7 para fijar.



PASO 5: Coloque la parte 12 en vertical y use el pasador parte 6 para fijar. Puede elegir los diferentes agujeros para inclinar la parte 12.



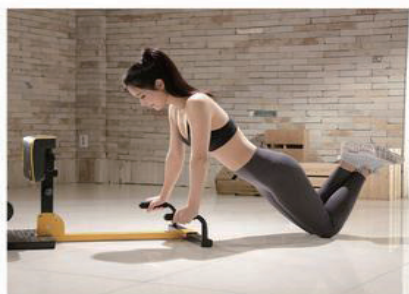
PASO 6: Ensamble la parte 13 en el tubo inferior y fíjela con la perilla parte 7.



PASO 7: Cuando necesite la función de sentarse, suelte la parte 7 en la parte posterior del respaldo y móntela en el costado del tubo como se muestra en la imagen. Extienda el pasador parte 6 y colóquelo a nivel.

Manera de ejercicio como se muestra a continuación:



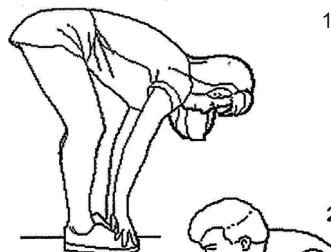


Ejercicio de estiramiento

No importa cómo practique deportes, en primero estire un poco. El músculo tibio se extenderá fácilmente, por lo tanto, caliéntese con 5 a 10 minutos, luego le sugerimos el siguiente ejercicio de estiramiento, cinco veces y 10 cuentas o más por cada vez, haga estos ejercicios nuevamente después de hacer deporte.

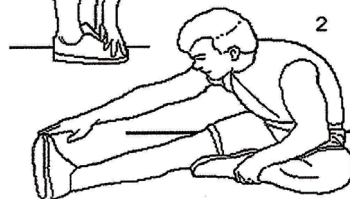
1. Toque de dedos de pie

Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies, alcance lo más que pueda y sostenga durante 15 cuentas. (Imagen 1)



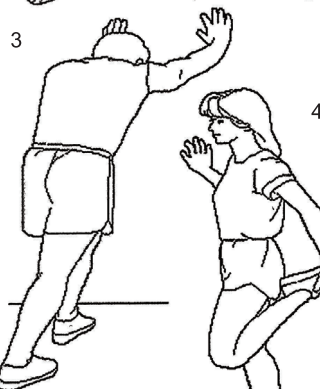
2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese con la pierna derecha extendida. Apoye la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia los dedos todo lo posible. Mantenga por 15 cuentas. Relájese y luego repita con la pierna izquierda extendida. (Imagen 2)



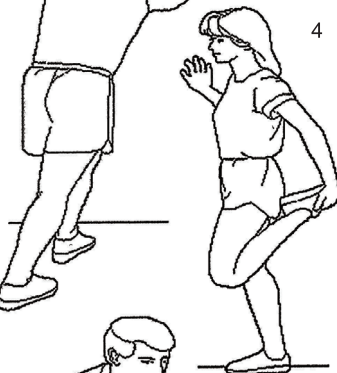
3. Estiramiento de la pantorrilla-aquiles

Apóyese contra una pared con la pierna izquierda frente al derecho y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el piso, luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared, sostenga, luego repita en el otro lado durante 15 cuentas. (Imagen 3)



4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, estira el brazo hacia atrás y levanta el pie derecho. Acerque el talón a las nalgas. Mantenga durante 10-15 cuentas, relájese. Repita tres veces para cada pie. (Imagen 4)



5. Estiramiento de interno muslo

Siéntese con las plantas de los pies junto con las rodillas apuntando hacia afuera. Tire de sus pies lo más cerca posible de sus ingles. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Sostenga por 15 cuentas. (Imagen 5)



¡Bienvenido a visitar nuestro sitio web y comprar nuestros productos de alta calidad!

¡Sus sugerencias y comentarios para COSTWAY son muy importantes para nosotros!

Le solicitamos sinceramente que vuelva a nuestra tienda y deje una buena calificación con solo un clic. Sería muy alentador si pudiera hacerlo amablemente como a continuación:

★★★★★ Productos mejores hasta ahora

Febrero 24, 2019

Productos mejores hasta ahora. Entrega rápida, configuración fácil y funciona sin problemas.

¡Con su calificación inspiradora, COSTWAY será más consistente para ofrecerle EXPERIENCIA DE COMPRA CONVENIENTE, BUENOS PRODUCTOS y SERVICIO EFICIENTE!

EE.UU.: Fontana, California

Reino Unido: Ipswich



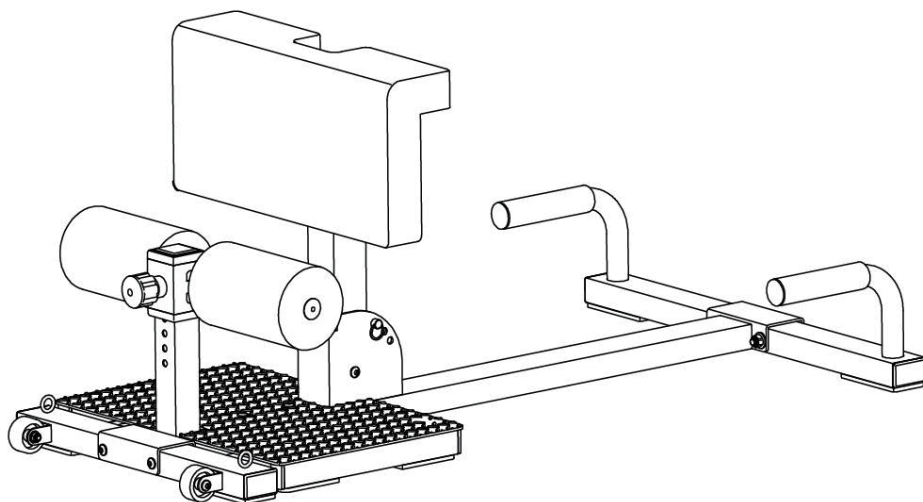
- * Puntos de recompensa
- * Servicio al cliente exclusivo
- * Recomendaciones personalizadas
- * Carrito de compras permanente
- * Historial de pedidos

Calificación de 5 estrellas



Nos gustaría expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos nuestros clientes por tomarse el tiempo de ensamblar este producto y brindarnos valiosos comentarios.

GRACIAS
😊



MANUALE UTENTE

Macchina Squat SP36947

QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI CONTIENE **IMPORTANTI** INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA. SI PREGA DI LEGGERE E CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO.

Vi preghiamo di darci la possibilità di fare bene e fare di meglio!

Per prima cosa contatta il nostro servizio di assistenza clienti.
Sostituzioni per parti mancanti o danneggiate saranno spedite al più presto!

Seguire Costway

Visitateci: www.costway.it



Contattaci!

NON restituire questo articolo.

Per prima cosa contatta il nostro servizio di assistenza clienti.



Prima di iniziare

- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e l'hardware.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passaggio e segui l'ordine corretto.
- ⚠ Raccomandiamo che, ove possibile, tutti gli articoli siano assemblati vicino all'area in cui saranno collocati, per evitare di spostare il prodotto inutilmente una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana e stabile.
- ⚠ Conservare tutte le parti di piccole dimensioni e i materiali di imballaggio per questo prodotto lontano da neonati e bambini poiché potrebbero causare un serio rischio di soffocamento.

IMPORTANTE!

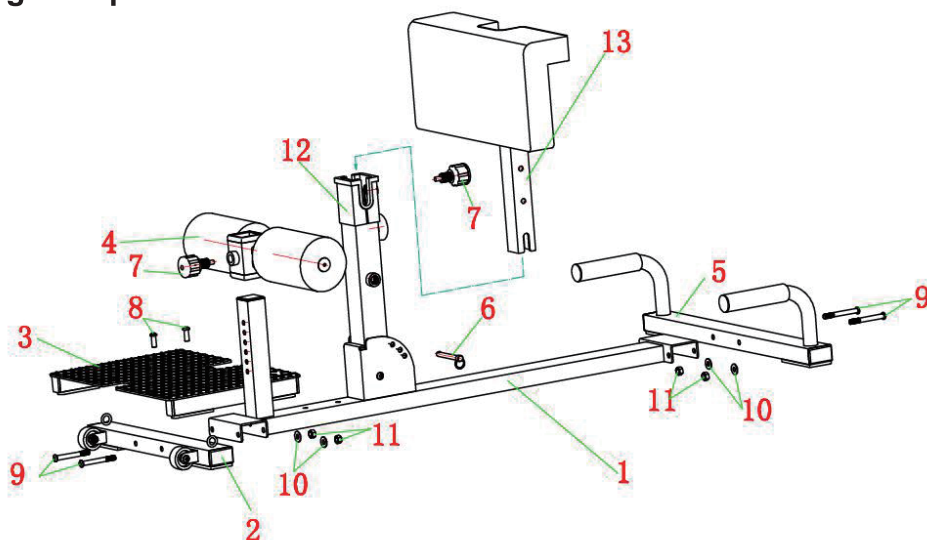
LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTO MANUALE PRIMA DI UTILIZZARE LA MACCHINA SQUAT!

Informazioni Importanti sulla Sicurezza

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la sicurezza e la salute, si prega di utilizzare questa apparecchiatura correttamente, si prega di leggere attentamente le informazioni di seguito prima di utilizzare questa apparecchiatura.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchiatura. Un uso sicuro ed efficace può essere raggiunto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta ed utilizzata correttamente.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e sicurezza o impedire l'utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il consiglio del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Sei consapevole dei segnali del tuo corpo. L'esercizio errato od eccessivo può danneggiare la salute. Interrompesti l'esercizio se manifesti uno dei sintomi della fluttuazione: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto, vertigini, vertigini di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
4. Tenere lontani bambini ed animali domestici dall'attrezzatura. L'apparecchiatura è solo per adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero attorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. Indossare indumenti adatti durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.
8. Questa apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso interno e familiare. Peso massimo dell'utente: 100 kg.
9. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per non provocare lesioni.
10. Conservare questo manuale e gli strumenti di assemblaggio per una rapida consultazione.
11. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.

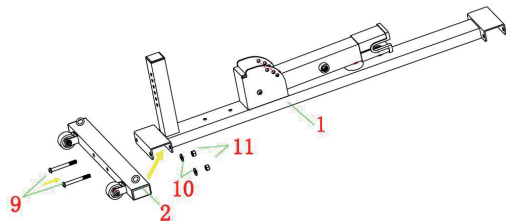
Disegno esploso:



LISTA DELLE PARTI

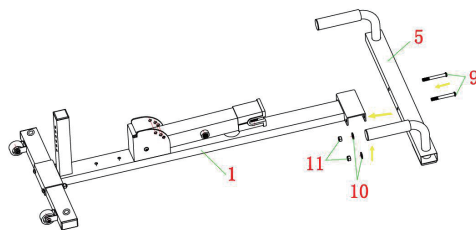
Numero	Nome	Quantità	Numero	Nome	Quantità
1	Telaio principale	1	8	Vite M8x16	2
2	Stabilizzatore frontale	1	9	Vite M8x70	2
3	Piastra antiscivolo	1	10	Rondella M8	4
4	Sottoassieme regolabile	1	11	Dado M8	4
5	Stabilizzatore posteriore	1	12	Sottoassieme per schienale	1
6	Perno (M8x16)	1	13	Sottoassemblaggio per schienale	1
7	Manopola M16	2			

Istruzioni di assemblaggio

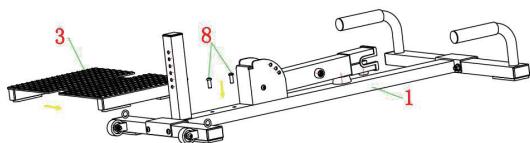


PASSO 1: mettere la parte 1 e la parte 2 fuori dal cartone ed posizionarle sul pavimento.

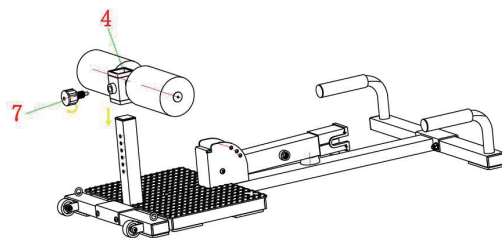
Assemblare la parte 1 e la parte 2 usando la parte 9,10,11.



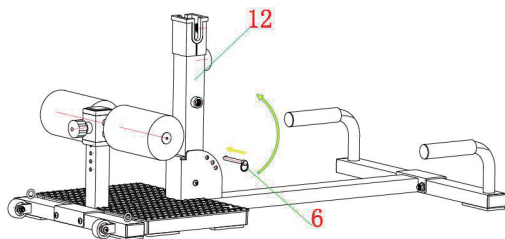
PASSO 2: assemblare la parte 1 e la parte 5 con la parte 9, 10,11 e fissarle.



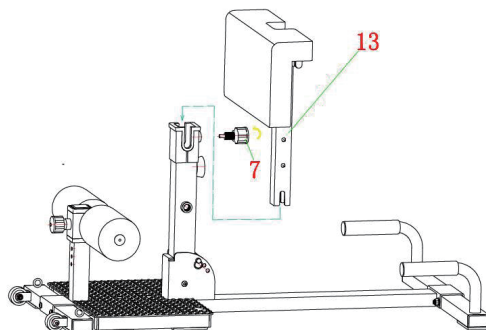
PASSO 3: assemblare la parte 3 sulla parte 1 con le viti e fissarlo.



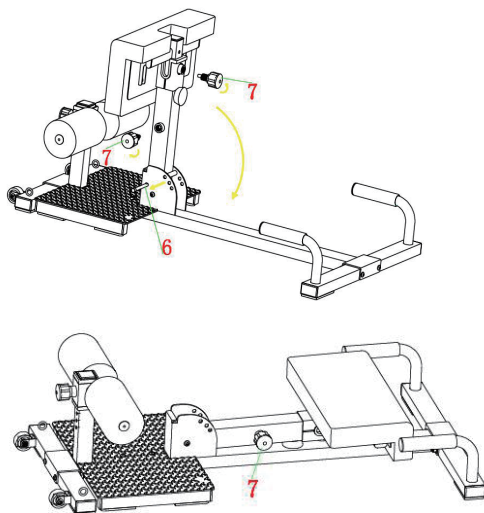
PASSO 4: Mettere la parte 4 nel tubo sottostante e trovare la posizione adatta ed usare la parte 7 per fissare.



PASSO 5: posizionare la parte 12 in verticale e utilizzare la parte 6 del perno per fissare. È possibile scegliere i diversi fori per inclinare la parte 12.



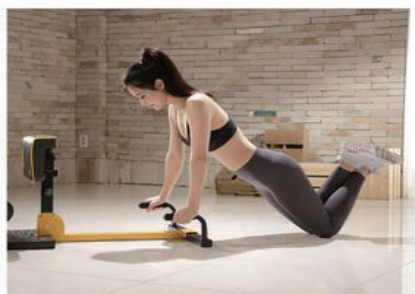
PASSO 6: assemblare la parte 13 nel tubo sottostante e fissarla con la parte 7.



PASSO 7: Quando hai bisogno della funzione di seduta, rilasciare la parte 7 sul retro dello schienale e montarla sul lato del tubo come mostrato nell'immagine. Estrarre la parte 6 e posizionarla a livello.

Modo di esercizio come segue:



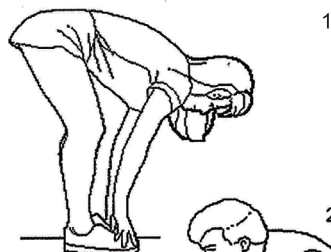


Esercizio di allungamento

Non importa come fai sport, per favore fai l'esercizio di allungamento all'inizio. Il muscolo caldo si estenderà facilmente, quindi riscaldati con 5-10 minuti. Poi suggeriamo il seguente esercizio di allungamento, cinque volte. 10 conteggi per ogni volta o più, ripetere questi esercizi dopo lo sport.

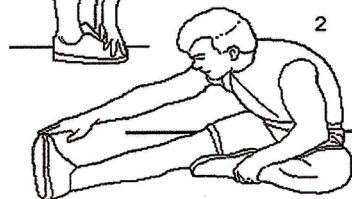
1. Tocco di Punta

Piegati lentamente in avanti dalla vita, lasciando rilassare la schiena e le spalle mentre ti allunghi verso le dita dei piedi, allungati il più possibile e tieni premuto per 15 conteggi. (Immagine 1)



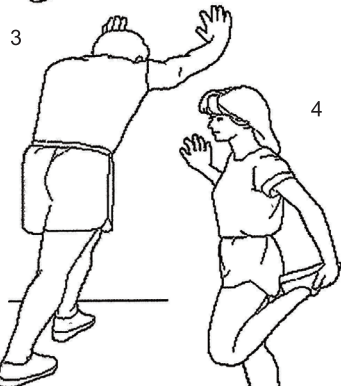
2. Allungamento del Tendine del Ginocchio

Siediti con la gamba destra estesa. Appoggia la pianta del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungi la punta del piede il più lontano possibile. Tieni premuto per 15 conteggi. Rilassati e poi ripeti con l'estensione della gamba sinistra. (Immagine 2)



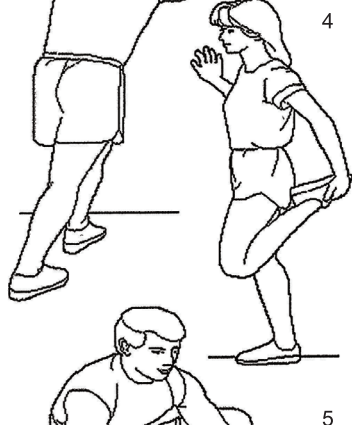
3. Allungamento del Polpaccio-Achille

Appoggianti a un muro con la gamba sinistra davanti a destra e le braccia in avanti, tieni la gamba destra diritta e il piede sinistro sul pavimento, quindi piega la gamba sinistra e piegati in avanti muovendo i fianchi verso il muro, tieni premuto, quindi ripeti dall'altra parte per 15 conteggi. (Immagine 3)



4. Allungamento dei Quadricipiti

Con una mano contro un muro per l'equilibrio, allunga una mano dietro di te e solleva il piede destro. Porta il tallone il più vicino possibile ai glutei. Tieni premuto per 10-15 conteggi, rilassarti. Ripeti tre volte per ogni piede. (Immagine 4)



5. Allungamento Interno della Coscia

Sedersi con la pianta dei piedi insieme alle ginocchia rivolte verso l'esterno. Tirare i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Tieni premuto per 15 conteggi. (Immagine 5).



Benvenuti a visitare il nostro sito Web e acquistare i nostri prodotti di qualità!

I tuoi suggerimenti e commenti per COSTWAY sono davvero importanti per noi!
Ti chiediamo sinceramente di tornare al nostro negozio e lasciare un buono commento con un semplice clic. Sarebbe piuttosto incoraggiante se potessi gentilmente farlo come in seguito:

★★★★★ Ottimi prodotti finora

24 febbraio 2019

Grandi prodotti finora. Consegna veloce, facile configurazione e funzionamento senza problemi.

Con il tuo commento stimolante, COSTWAY continuerà a offrirti FACILITÀ DI ACQUISTO FACILE, PRODOTTI BUONI e SERVIZIO EFFICIENTE!

US ufficio: Fontana, California

UK ufficio: Ipswich



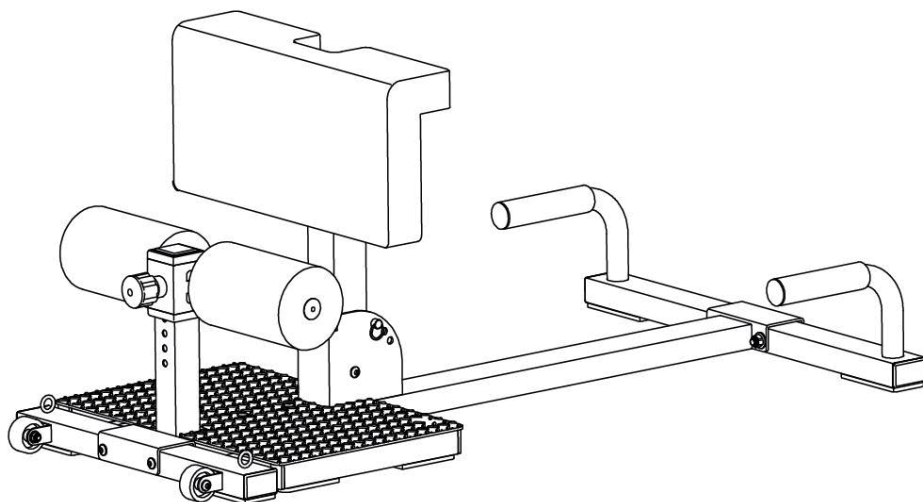
- * Punti del premio
- * Servizio dei clienti esclusivo
- * Raccomandazioni personalizzate
- * Carrello permanente
- * Storia degli ordini

Commento di 5 stelle



Ringraziamo sinceramente tutti i nostri clienti per aver dedicato del tempo per assemblare questo prodotto e fornirci preziosi feedback.

GRAZIE
☺



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Urządzenie treningowe do przysiadów SP36947

NINIEJSZA INSTRUKCJA ZAWIERA **ISTOTNE** INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA. PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z NIĄ I ZACHOWANIE JEJ DO WGLĄDU W PRZYSZŁOŚCI.

W razie kłopotów skontaktuj się z nami!

Jeśli potrzebujesz pomocy skontaktuj się z naszym przyjaznym działem obsługi klienta.

Ewentualne braki elementów zostaną uzupełnione najszybciej jak to możliwe!

Śledź Costway

Odwiedź nas: www.costway.pl



Skontaktuj się z nami!

Nie zwracaj tego produktu.

Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z naszym przyjaznym działem obsługi klienta.



Zanim Zaczniesz

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Sprawdź czy dysponujesz wystarczającą przestrzenią roboczą.
- ⚠ 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.

WAŻNE!
PRZED UŻYCIEM NALEŻY UWAŻNIE PRZECZYTAĆ
NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ.

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Dziękujemy za wybranie naszego produktu. Aby zadbać o bezpieczeństwo i zdrowie użytkownika, prosimy o dokładne zapoznanie się z poniższymi informacjami przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia.

1. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania urządzenia należy zapoznać się z całą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie może być osiągnięte tylko wtedy, gdy urządzenie jest zmontowane, konserwowane i użytkowane prawidłowo.

2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy istnieją jakiegokolwiek schorzenia medyczne lub fizyczne, które mogłyby zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu pacjenta lub uniemożliwić prawidłowe użytkowanie sprzętu. Porada lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków, które wpływają na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.

3. Bądź świadomy sygnałów wysyłanych przez Twój organizm. Nieprawidłowy lub nadmierny wysiłek fizyczny może zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Przestań ćwiczyć, jeśli doświadczysz któregoś z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy lub uczucie mdłości. Jeśli doświadczysz któregoś z tych objawów, przed kontynuacją programu ćwiczeń powinieneś skonsultować się z lekarzem.

4. Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od sprzętu. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

5. Używaj sprzętu na solidnej, płaskiej powierzchni z ochronnym pokryciem podłogi (np. w postaci dywanu). W celu zapewnienia bezpieczeństwa, sprzęt powinien mieć co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni wokół siebie.

6. Przed użyciem sprzętu należy sprawdzić, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.

7. Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, która może zaplątać się w urządzenie lub która może ograniczyć lub uniemożliwić ruch.

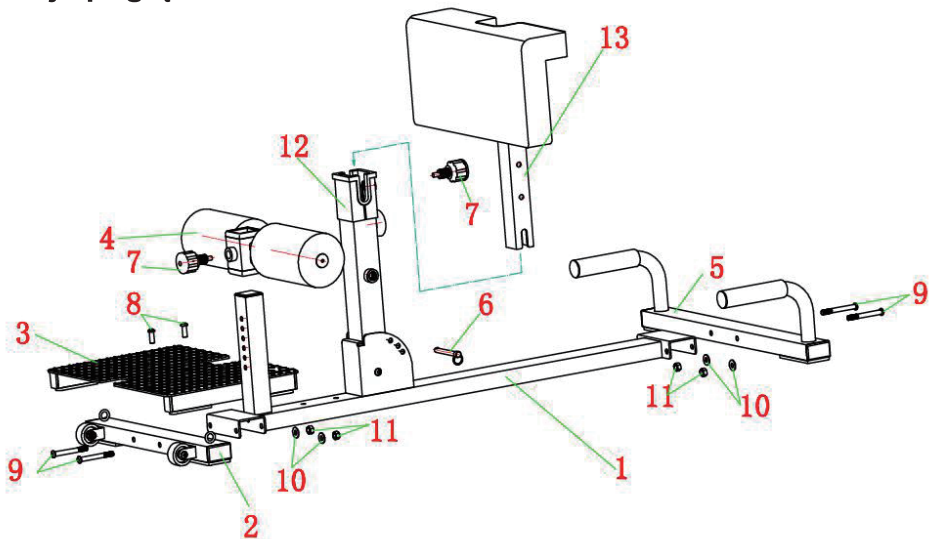
8. Ten sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku wewnętrznego i rodzinnego. Maksymalna waga użytkownika: 100KG.

9. Należy zachować ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia, aby nie spowodować obrażeń.

10. Instrukcję obsługi i narzędzia montażowe należy przechowywać w pobliżu, aby móc do nich szybko sięgnąć.

11. Urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.

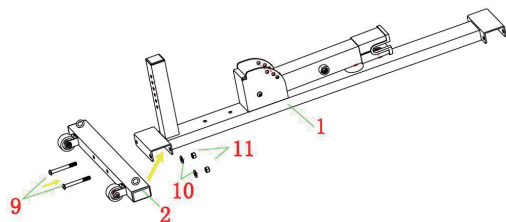
Ilustracja pogładowa



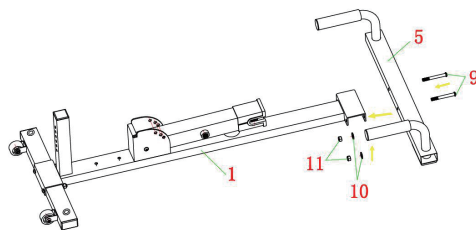
LISTA ELEMENTÓW

NR.	NAZWA	ILOŚĆ	NR.	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama główna	1	8	Śruba M8X16	2
2	Stabilizator przedni	1	9	Śruba M8X70	2
3	Płyta antypoślizgowa	1	10	Podkładka M8	4
4	Podzespół regulowany	1	11	Nakrętka M8	4
5	Stabilizator tylny	1	12	Podzespół do oparcia	1
6	Szpilka (M8X16)	1	13	Podzespół oparcia	1
7	Gałka (M16)	2			

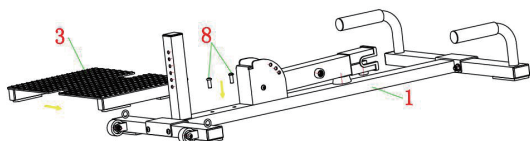
Instrukcja montażu



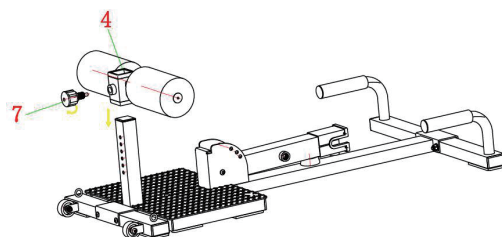
KROK 1: Wyjmij część 1 i część 2 z kartonu i połóż je na ziemi. Zmontuj części 1 i 2 za pomocą części 9, 10, 11.



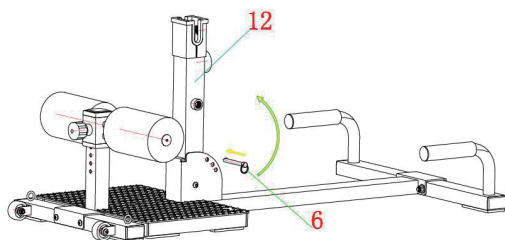
KROK 2: Zmontuj części 1 i 5 za pomocą części 9, 10, 11.



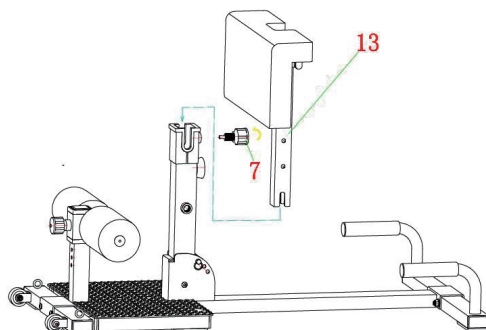
KROK 3: Zamocuj część 3 w części 1 za pomocą śrub do mocowania.



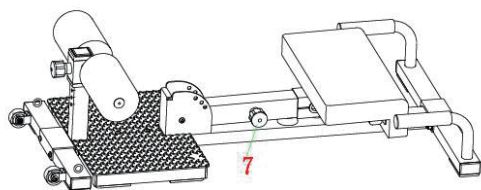
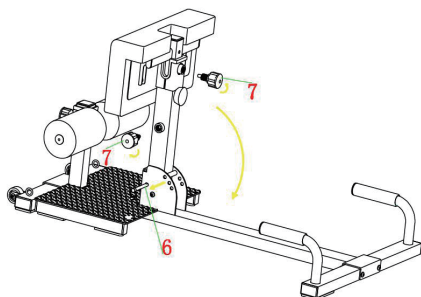
KROK 4: Włóż część 4 do poniższej rurki i znajdź odpowiednią pozycję oraz użyj pokrętła 7 do zamocowania jej.



KROK 5: Umieść część 12 w pozycji pionowej i użyj sworznia nr. 6 do zamocowania. Możesz wybrać różne otwory do nachylenia elementu 12.

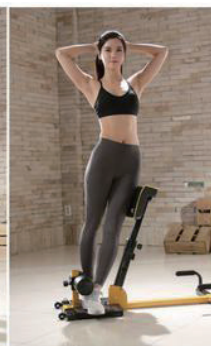


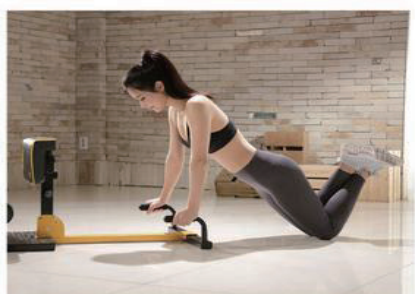
KROK 6: USTAW ELEMENT 12 W POZYCJI PIONOWEJ I UŻYJ SWOZNIA NR. 6 DO ZAMOCOWANIA: Zamontuj część 13 do poniższej tuby i przymocuj ją za pomocą pokrętła nr.



KROK 7: Gdy potrzebujesz funkcji siedzenia, poluzuj część pokrętła 7 z tyłu oparcia i zamontuj ją z boku rury, jak na zdjęciu. Wyciągnij część trzpieniową 6 i połóż ją na poziomie. Ćwicz w sposób przedstawiony poniżej:

Ćwicz w sposób przedstawiony poniżej:





Ćwiczenia rozciągające

Bez względu na to, jaki uprawiasz sport, wykonaj najpierw rozgrzewkę. Rozgrzewka powinna trwać 5-10 minut. Pamiętaj również o ćwiczeniach rozciągających po zakończeniu treningu.

1. Skłon

Stań z wyprostowanymi plecami, rozstawionymi stopami i nogami wyprostowanymi w kolanach. Pochyl się do przodu spokojnie oddychając. Postaraj się dotknąć rękoma czubków palców stóp. Następnie połóż dłonie na ziemi. Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić, sięgnij maksymalnie w dół i utrzymaj pozycję przez kilka sekund. (Ryc. 1)

2. Rozciąganie ścięgna

na samym początku usiądź na macie z wyprostowanymi, złączonymi nogami wyciągniętymi przed siebie. Następnie pochyl się do przodu uważając, by nie wygiąć pleców w łuk i maksymalnie zbliż dłonie do stopy. Wytrzymaj w tej pozycji 15 sekund i powtórz ruch cztery razy. Zmień nogę. (Ryc. 2)

3. Rozciąganie ścięgna Achillesa

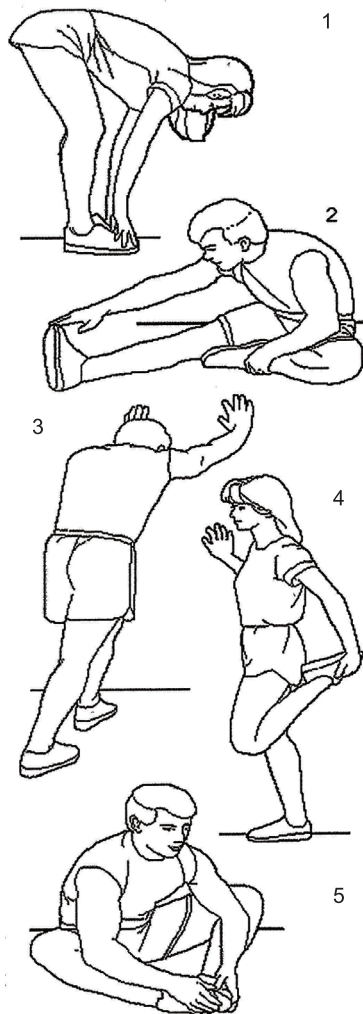
Oprzyj się o ścianę lewą nogą przed prawą i rękami do przodu. Trzymaj prawą nogę wyprostowaną, a lewą stopę na podłodze, a następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w kierunku ściany, przytrzymaj, a następnie powtórz po drugiej stronie przez 15 sekund (Ryc. 3)

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

Jedną ręką oprzyj się o ścianę, aby uzyskać równowagę, sięgnij za siebie i podnieś prawą stopę do góry. Podnieś piętę blisko pośladków. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, zrelaksuj się i powtórz trzy razy dla każdej stopy. (Ryc. 4)

5. Rozciąganie wewnętrznej części uda

Usiądź z podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy tak blisko pachwiny, jak to możliwe. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Przytrzymaj przez 15 sekund. (Ryc. 5).



Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej!

Twoje sugestie i komentarze dotyczące COSTWAY są dla nas bardzo ważne! Serdecznie zachęcamy do powrotu do naszego sklepu i pozostawienia dobrej oceny - wystarczy proste kliknięcie. Byłoby nam miło, gdyby twoja ocena wyglądała jak poniżej:

★★★★★ Świetne produkty

24 luty 2018

Świetne produkty. Szybka dostawa, łatwa konfiguracja i wysoka jakość wykonania.

Twoja ocena nas inspirowa! Dzięki niej COSTWAY będzie dążył do zaoferowania ci WYDAJNEJ OBSŁUGI, DOBRYCH PRODUKTÓW I BEZPROBLEMOWYCH ZAKUPÓW!

PL office: Gdańsk



- * punkty lojalnościowe
- * doskonała obsługa klienta
- * personalizowane rekomendacje
- * karta stałego klienta
- * historia zamówień

Pięciogwiazdkowa Ocena



Dziękujemy za dokonanie zakupu w naszym sklepie i zapraszamy do odwiedzenia go w przyszłości!

DZIEKUJEMY
😊

