

Foldable Abdominal Trainer
Entraîneur Abdominal Pliable

FH10082

USA office: Fontana AUS office: Truganina GBR office: Ipswich 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
FRA:cs.fr@costway.com

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

EN



Before You Start

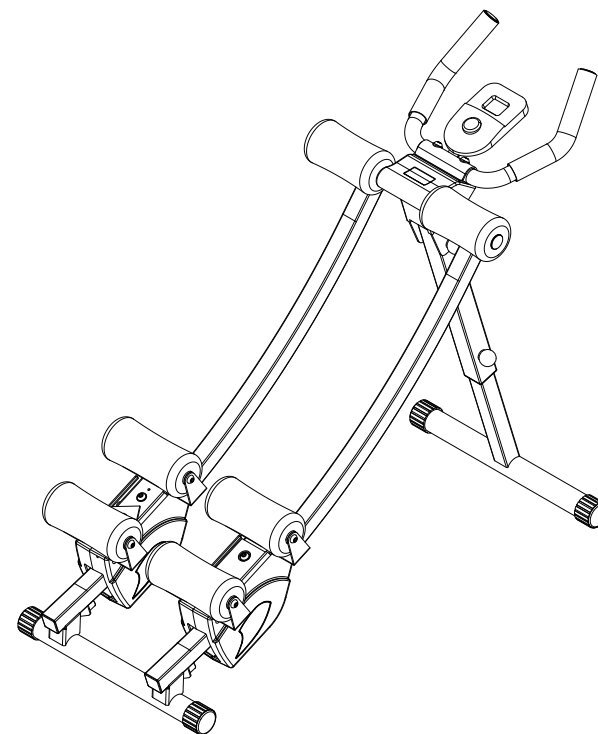
- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will 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.

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.



EN

Repair and maintenance

cleaning

Do not use metal scouring pads, petroleum or other abrasive or corrosive liquids and products. Do not immerse the device completely under water.

This product does not need to be cleaned with a damp cloth or detergent.

Proper cleaning method:

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

After use

1. Keep the product clean.
2. Product should be kept away from direct sunlight, high temperature and humid areas.
3. Do not use the device as a toy.

Safety Instructions

Before you start learning to use this product, please read the following instructions carefully. The following notices are important for the correct use and prevention of injury. Please keep this manual.

Note: Please consult your doctor before starting a weight loss plan. This is especially relevant for users over the age of 35 and those with health problems. Please read all instructions carefully before you start using it.

For personal problems

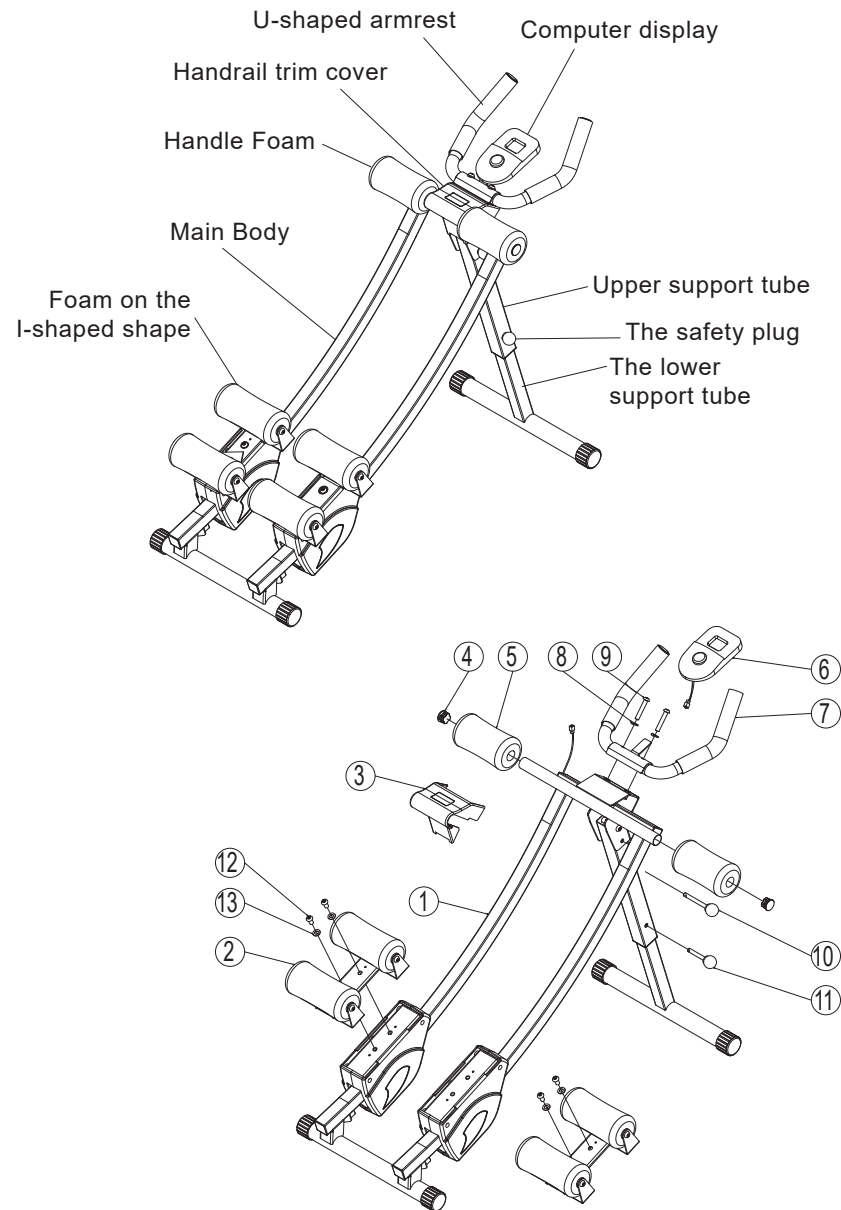
We assume no liability for any injuries caused by the use of this product.

Important Safety Instructions

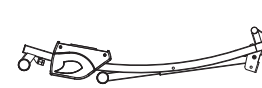
1. If you experience nausea, dizziness, or pain during exercise, stop immediately and contact your doctor.
2. Check the product for defects before use.
3. Do not wear loose clothing during use.
4. Suitable sportswear should be worn during exercise.

5. Children and people with limited sensory abilities may not use this product unless they are supervised and have received adequate training in their use.
6. Do not repair this product yourself, as this will void the warranty.
7. Please make sure that children do not use this product as a toy.
8. Place this product on a stable, flat surface for use. The floor should be covered with a safety carpet.
9. This product should have at least 50cm square to all sides.
10. Avoid touching moving parts with your feet or hands.
11. Assemble this product as indicated. Use only supplied items. If you need help, ask for it.
12. Please make sure the product is properly assembled and stable before using it.
13. Handle the product with care and secure it with a safety bar.
14. When the product is moved, fold it and pull it on the pulley.
15. Do not place the product in a humid place.

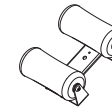
PRODUCT ACCESSORIES DRAWING



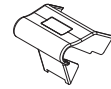
LIST OF MAIN PARTS



1. Main Body x1



2. Foam on the I-shaped shape x2



3. The protective cover x1



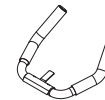
4. Tube plug x2



5. Handle Foam x2



6. Computer display x1



7. Armrest x1

LIST OF SCREW TOOLS



8. Ø8 gasket curved gasket x2



9. M8x45 round head hexagon socket screws x2



10. Ø8x65 pin x1



11. Ø8X55 pin x1



12. M8x20 hexagon
socket head screws x4



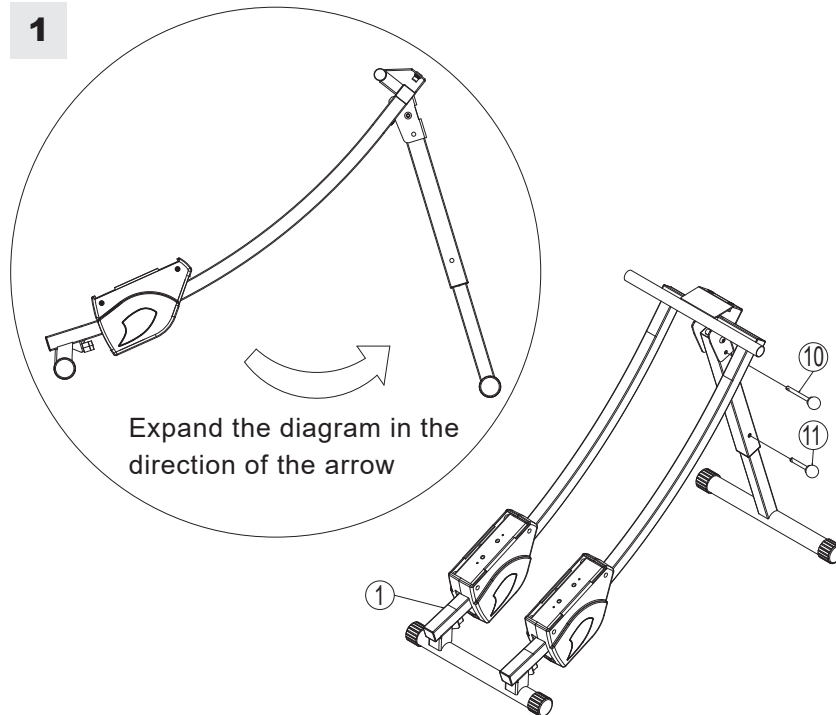
13. Ø8 flat
mat x4



14.#5 L-type
wrench x1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

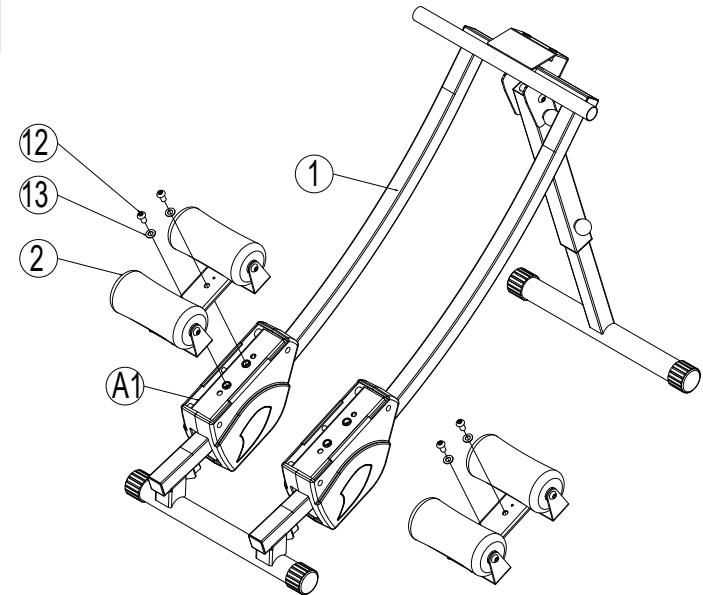
1



Assembly Step (1)

- 1: Please expand the main frame group according to the schematic diagram.
- 2: Insert the (10-Ø8X65 plug) into the upper support tube of the main rack group.
- 3: Insert the (11-Ø8X55 plug) into the lower support tube of the main rack group.

2



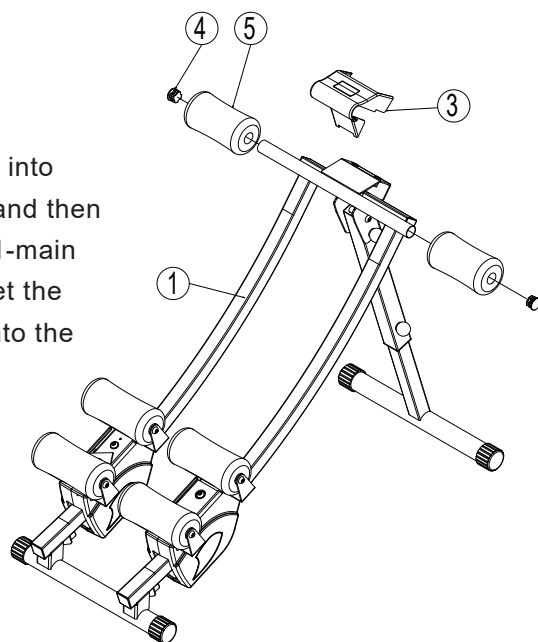
Assembly Step (2)

- 1: Thread the (12-M8x20 hex head inner screw) through the (13-Ø8 flat pad) and (2-font foam group) separately. Installed in the main frame group (A1- sliding frame group); Lock clockwise with a 14-L wrench.

3

Assembly Step (3)

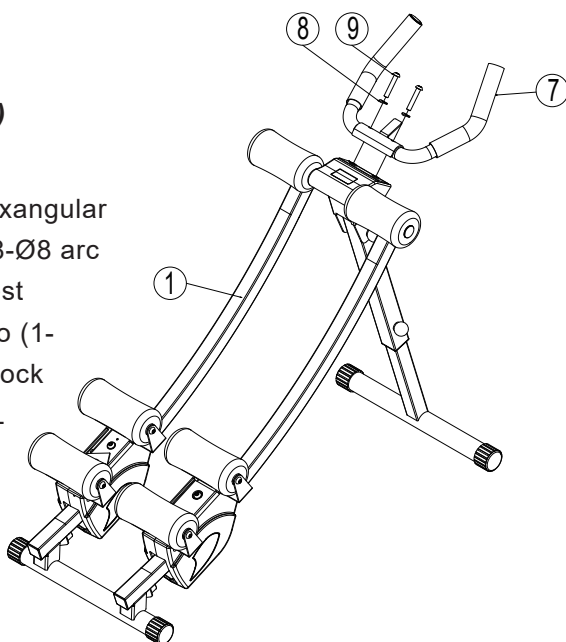
1: put (5-armrest foam) into (1-main frame group), and then put (4-tube plug) into (1-main frame group); Finally, let the (3-spindle cover) clip into the (1-main frame group).



4

Assembly Step (4)

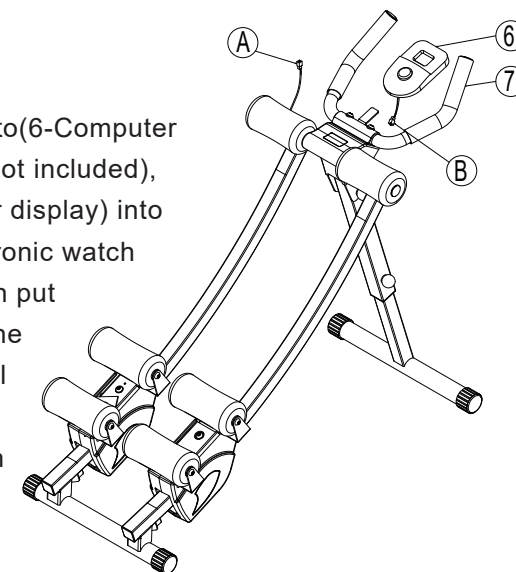
1: Use the (9-M8x45 semicircular head hexangular screw) through the (8-Ø8 arc gasket) and (7-armrest group) separately. Into (1-main frame group); Lock clockwise with a 14-L wrench.



5

Assembly Step (5)

Plug 1 pcs AA battery into (6-Computer display) (1.5V AA*1PC not included), then insert (6- Computer display) into (7- armrest group) electronic watch mounting plate. And then put (6- Computer display) The connector B of the signal line and the connector A of the signal line (1-main frame group) are respectively connected.



FR

Réparation et entretien

Nettoyage

N'utilisez pas de tampons à récurer métalliques, de pétrole ou d'autres liquides et produits abrasifs ou corrosifs. Ne pas immerger complètement l'appareil sous l'eau.

Ce produit n'a pas besoin d'être nettoyé avec un chiffon humide ou un détergent.

Méthode de nettoyage appropriée:

1. Nettoyez la tête avec un chiffon sec
2. Nettoyez le cadre avec un chiffon sec

Après utilisation

1. Gardez le produit propre.
2. Le produit doit être conservé à l'abri des rayons directs du soleil, des températures élevées et des zones humides.
3. N'utilisez pas l'appareil comme un jouet.

Instructions de sécurité

Avant de commencer à apprendre à utiliser ce produit, veuillez lire attentivement les instructions suivantes. Les avis suivants sont importants pour l'utilisation correcte et la prévention des blessures. Veuillez conserver ce manuel.

Remarque: Veuillez consulter votre médecin avant de commencer un programme de perte de poids. Ceci est particulièrement important pour les utilisateurs âgés de plus de 35 ans et ceux qui ont des problèmes de santé. Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant de commencer à l'utiliser.

Pour les problèmes personnels

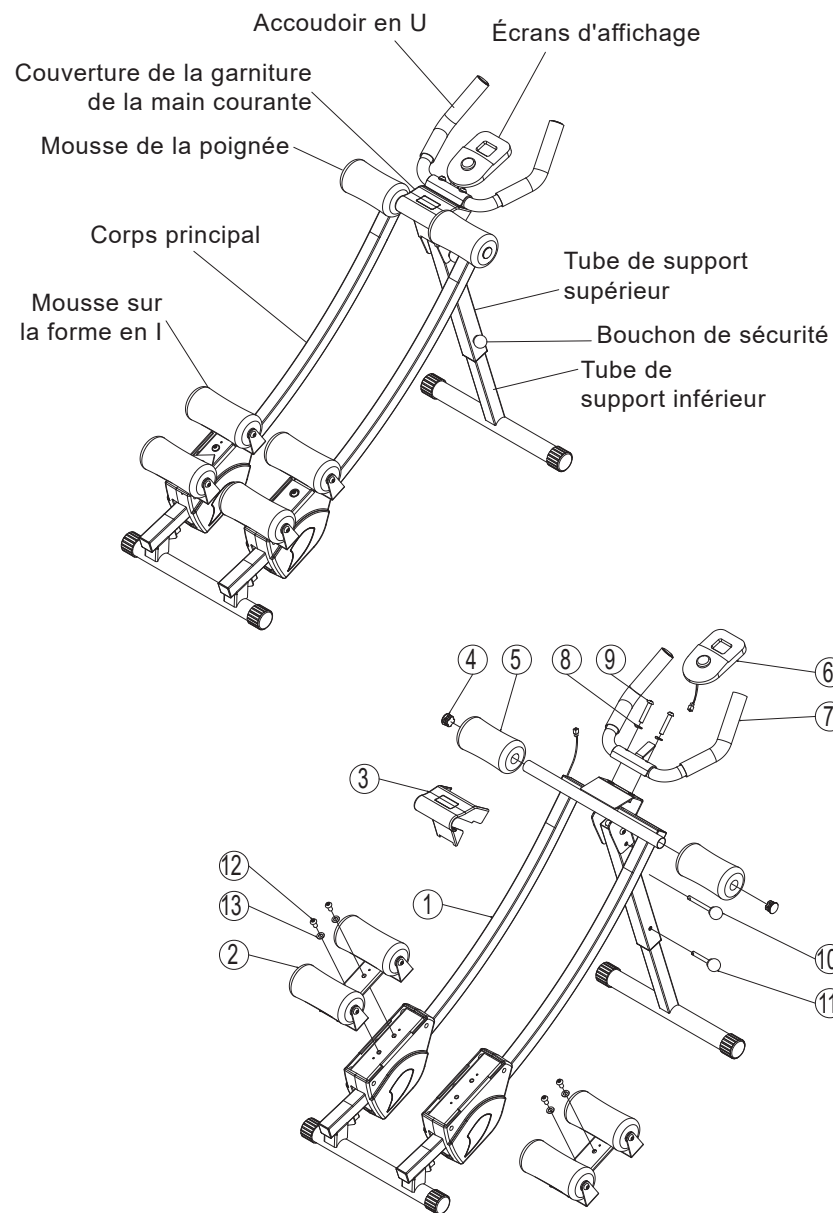
Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures causées par l'utilisation de ce produit.

Instructions de sécurité importantes

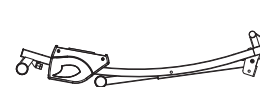
1. Si vous avez des nausées, des vertiges ou des douleurs pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et contactez votre médecin.
2. Vérifiez que le produit ne présente aucun défaut avant de l'utiliser.

3. Ne portez pas de vêtements amples pendant l'utilisation.
4. Des vêtements de sport adaptés doivent être portés pendant l'exercice.
5. Les enfants et les personnes aux capacités sensorielles limitées ne peuvent pas utiliser ce produit à moins d'être surveillés et d'avoir reçu une formation adéquate pour son utilisation.
6. Ne réparez pas ce produit vous-même, car cela annulerait la garantie.
7. Veillez à ce que les enfants n'utilisent pas ce produit comme un jouet.
8. Placez ce produit sur une surface stable et plate pour l'utiliser. Le sol doit être recouvert d'un tapis de sécurité.
9. Ce produit doit avoir un carré d'au moins 50 cm de côté.
10. Évitez de toucher les pièces mobiles avec vos pieds ou vos mains.
11. Assemblez ce produit comme indiqué. N'utilisez que les éléments fournis. Si vous avez besoin d'aide, demandez-la.
12. Veuillez vous assurer que le produit est correctement assemblé et stable avant de l'utiliser.
13. Manipulez le produit avec soin et fixez-le avec une barre de sécurité.
14. Lorsque le produit est déplacé, pliez-le et tirez-le sur la poulie.
15. Ne pas placer le produit dans un endroit humide.

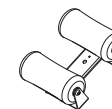
SCHÉMA DES ACCESSOIRES DU PRODUIT



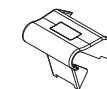
LISTE DES PRINCIPALES PIÈCES



1. Corps principal x1



2. Mousse en forme de I x2



3. Couvercle de protection x1



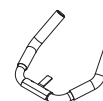
4. Bouchon du tube x2



5. Mousse de la poignée x2



6. Écrans d'affichage x1



7. Accoudoir x1

LISTE DES OUTILS DE VISSAGE



8. Ø8 Rondelles courbes x2



9. Vis à tête ronde M8x45 x2



10. Ø8x65 Broches x1



11. Ø8X55
Broches x1



12. Vis à tête
hexagonale M8x20
x4



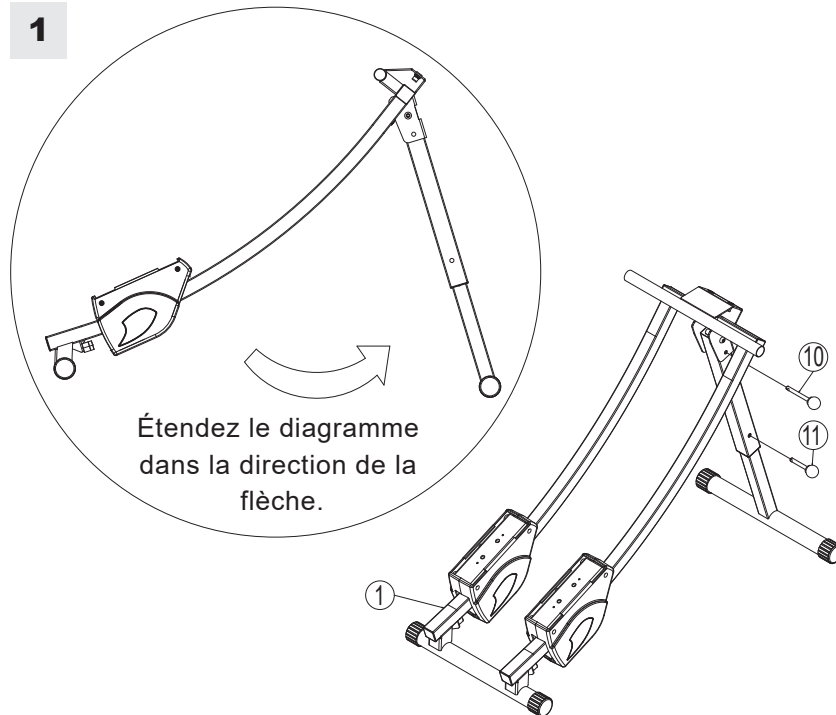
13. Ø8 Plat
mat x4



14. Clé de
type L #5 x1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

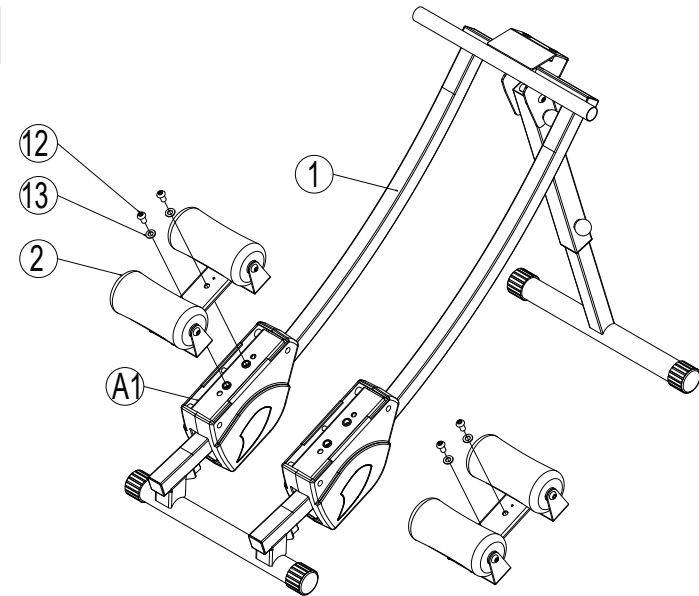
1



Étape de montage (1)

- 1: Veuillez élargir le group du cadre principal selon le diagramme schématique.
- 2: Insérez la fiche (10-φ8X65) dans le tube de support supérieur du groupe de la crémaillère principale.
- 3: Insérez la fiche (11-φ8X55) dans le tube de support inférieur du groupe de la crémaillère principale.

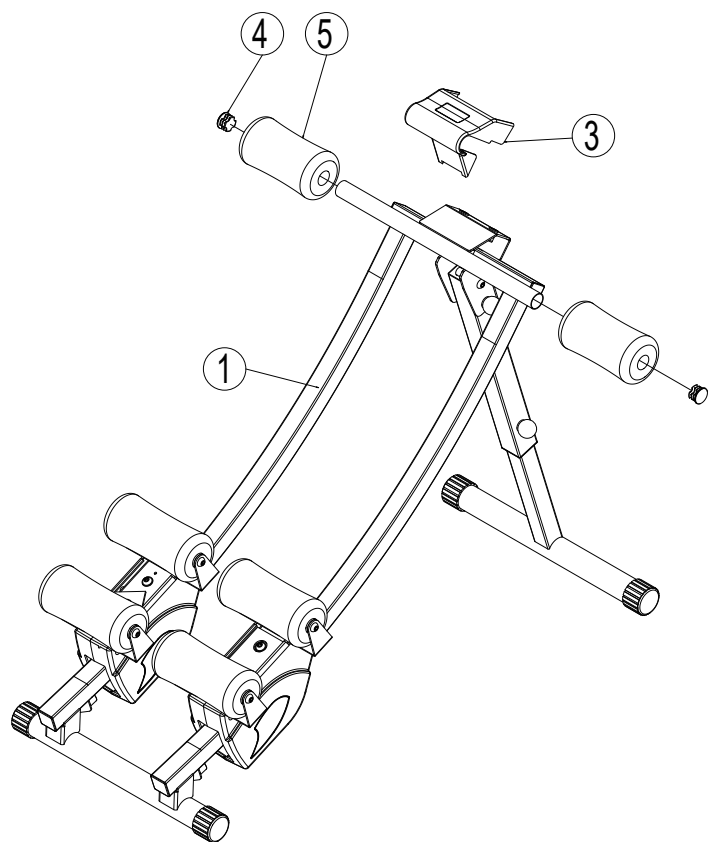
2



Étape d'assemblage (2)

- 1: Vissez la (vis intérieure à tête hexagonale 12-M8x20) à travers le (coussin plat 13-φ8) et le (groupe de mousse 2-font) séparément. Installés dans le groupe de cadre principal (groupe de cadre coulissant A1) ; Verrouillez dans le sens des aiguilles d'une montre avec une 14-clé de type L.

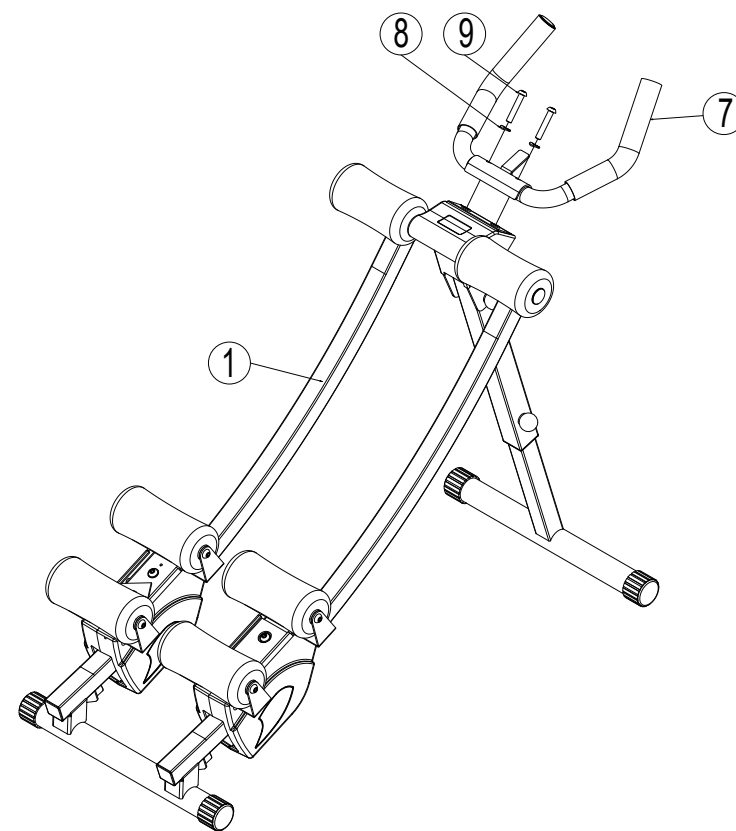
3



Étape d'assemblage (3)

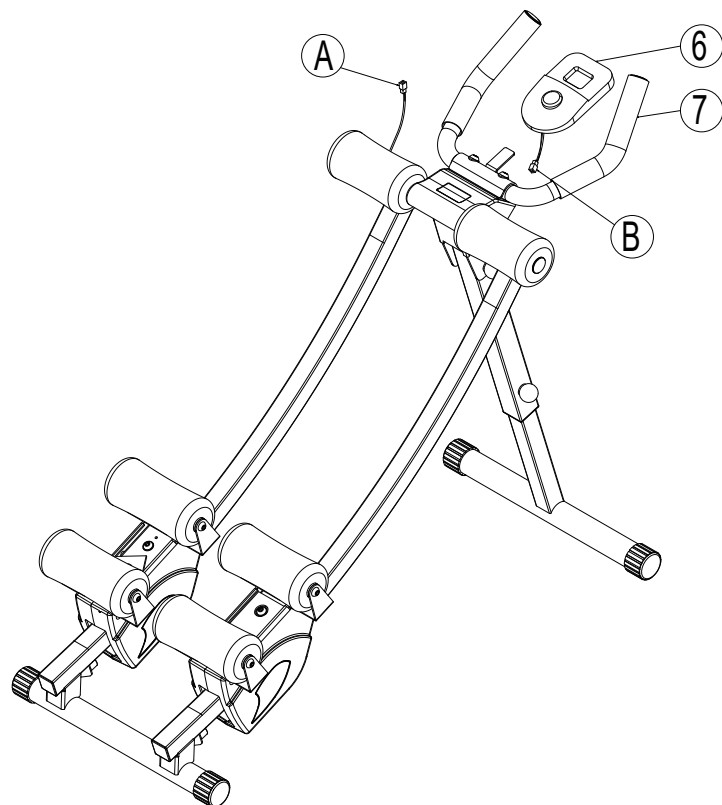
1: Mettez (15-armrest foam) ito (l-mainframe group), et puis mettez (4-tube plug) dans (1-mainframe group); Enfin, laissez le (3-spindle cover) clip dans le (1-mainframe group).

4



Étape d'assemblage (4)

1: Utilisez la (vis Allen 9-M8x45 à tête semi-circulaire) à travers le (joint d'arc 8-φ8) et le (7-groupe d'accoudoirs) séparément dans le (1-groupe de cadre principal) ; bloquez dans le sens des aiguilles d'une montre avec une 14-clé de type L.



Étape d'assemblage (5)

Branchez 1x AA batterie dans (6-écrans d'affichage)-(1x 1,5V AA non incluse), puis insérez (6-écrans d'affichage) dans (7-groupe d'accoudoirs) la plaque de montage de la montre électronique. Et puis mettez (6-écrans d'affichage) Le connecteur B de la ligne de signal et le connecteur A de la ligne de signal (1-groupe de cadre principal) sont respectivement connectés.

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.

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.