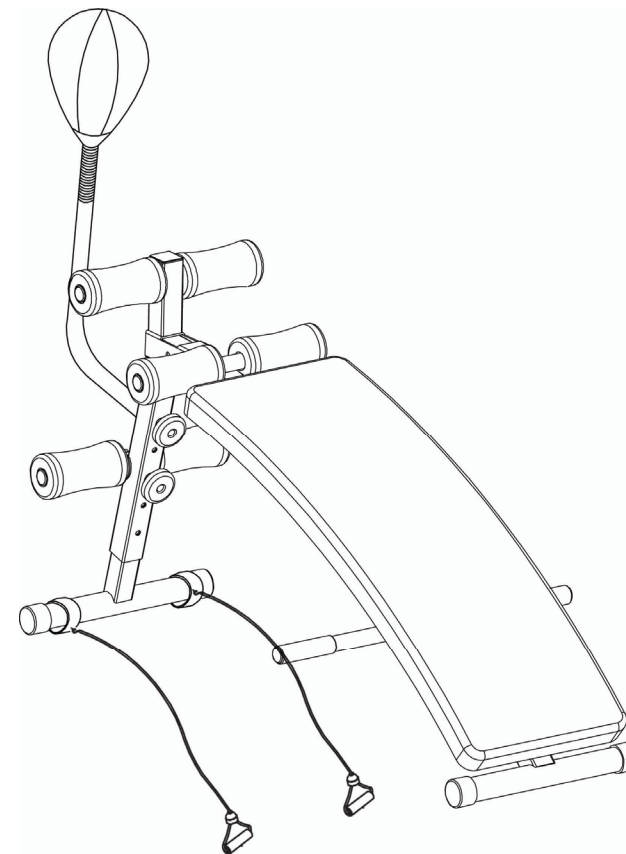




COSTWAY®



USER'S MANUAL
ARCH SIT-UP BENCH
SP35392

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



EN

DE

FR

ES

IT

PL

Contact Us!

Do NOT return this item.

Contact our friendly customer service department for help first.



Before You Start

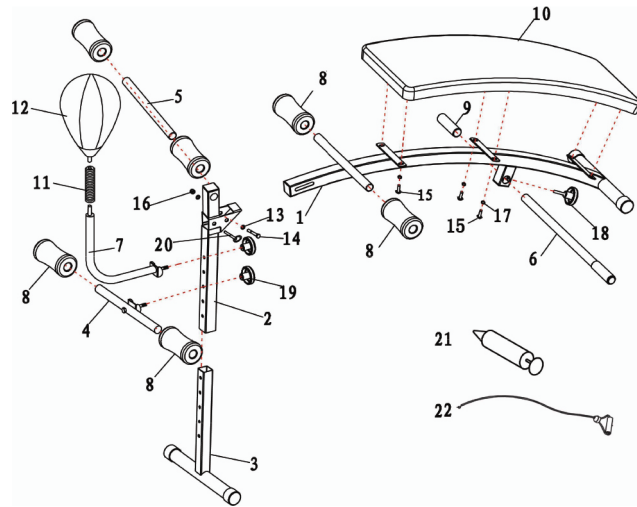
- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will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

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, 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, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. 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. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 100kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



PART LIST		
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	SEAT FRAME	1
2.	FRONT BASE TUBE	1
3.	ADJUSTIVE FRAME	1
4.	ADJUSTABLE FOAM TUBE	1
5.	FOAM TUBE	1
6.	LONG FOAM TUBE	1
7.	SPEEDBALL FRAME	1
8.	BIG ROLLER PADS	6
9.	SMALL ROLLER PADS	2
10.	SEAT	1
11.	SPRING	1
12.	SPEEDBALL	1
13.	M8 WASHER	2
14.	M8x55 HEX BOLT	1
15.	M6*16 BOLT	6
16.	M8 NYLON NUT	1
17.	M6 WASHER	6
18.	M8 KNOB	1
19.	M8 PLASTIC NUT	2
20.	LOCK PIN	1
21.	PUMP	1
22.	CABLE	2

Assembly of the cable



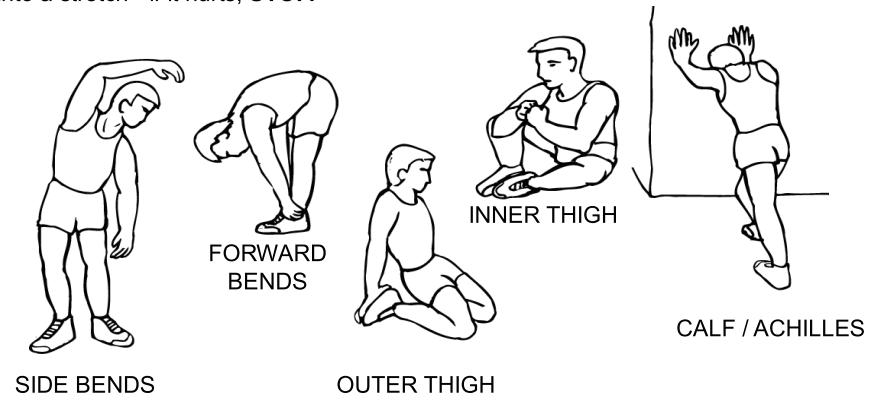
Put the end of cable (22) onto the front base tube(3),then put the foot cap to the front base tube.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your BOARD will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



2. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

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

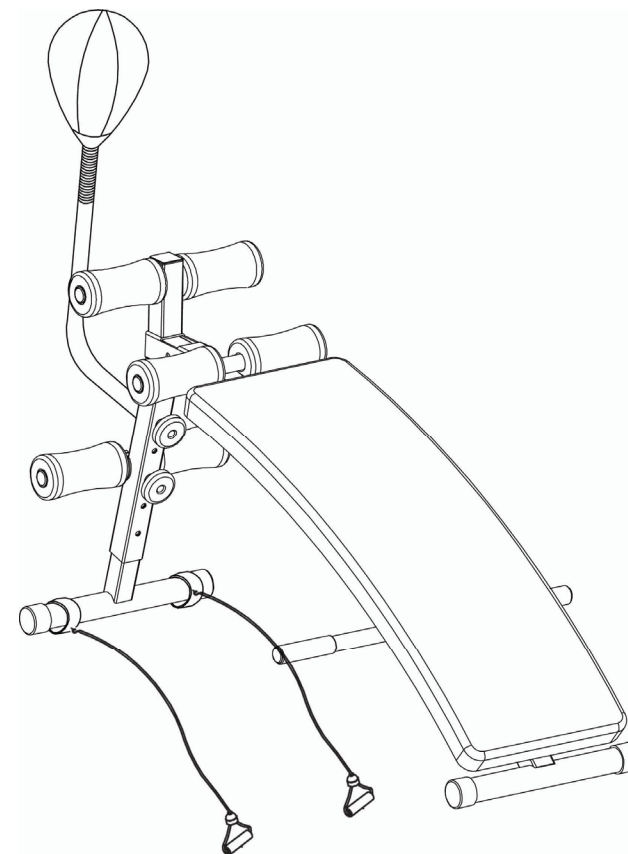
5 Star Rating



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
😊

COSTWAY®



HANDBUCH

**Bauchtrainer Bank mit Boxbirne
SP35392**

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

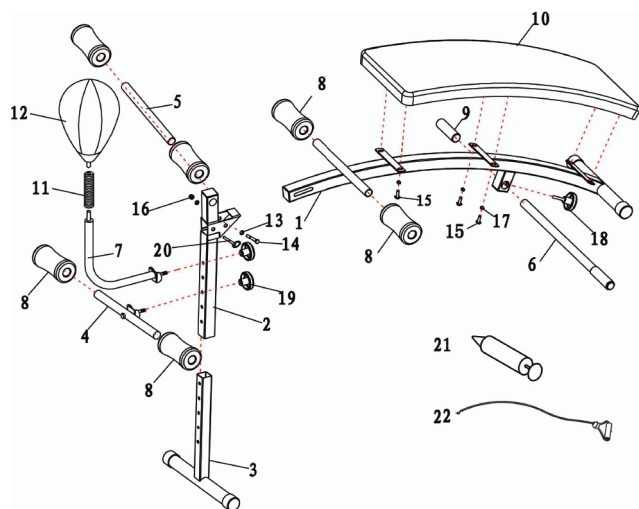
- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Separieren und zählen Sie alle Teile und Hardware.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, wenn möglich, alle 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.

wichtiger Sicherheitshinweis

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf.

1. Es ist wichtig, dass Sie das gesamte Handbuch lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie unter physischen oder gesundheitlichen Bedingungen leiden, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. 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, extreme 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. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät ringsum mindestens 0,5 m Freiraum haben.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche hören, die vom Gerät während des Betriebs ausgehen, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben wurde.
9. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
10. Das Gerät wurde nach EN957 gemäß Klasse H.C. geprüft und zertifiziert. Geeignet nur für den Hausgebrauch. Maximales Benutzergewicht: 100 kg.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
12. Vorsichtiges Anheben oder Bewegen des Geräts ist erforderlich, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie immer geeignete Hebetechniken und/oder Hilfe.

EXPLOSIONSZEICHNUNG UND MONTAGEZEICHNUNG



TEILELISTE

ARTIKEL Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	SITZRAHMEN	1
2	VORDERES BASISROHR	1
3	BASISROHR	1
4	EINSTELLBARER SCHAUMROHR	1
5	SCHAUMROHR	1
6	LANGSCHAUMROHR	1
7	KUGELHALTUNG	1
8	GROSSE ROLLENAUFLAGEN	6
9	KLEINE ROLLENAUFLAGEN	2
10	SITZ	1
11	FEDER	1
12	BOXBIRNE	1
13	M8 DICHTUNG	2
14	M8x55 INBUSSCHRAUBE	1
15	M6 * 16 BOLZEN	6
16	M8 NYLONMUTTER	1
17	M6 DICHTUNG	6
18	M8 KNOFF	1
19	M8 KUNSTSTOFFMUTTER	2
20	SICHERUNGSSTIFT	1
21	PUMPE	1
22	KABEL	2

Montage des Kabels



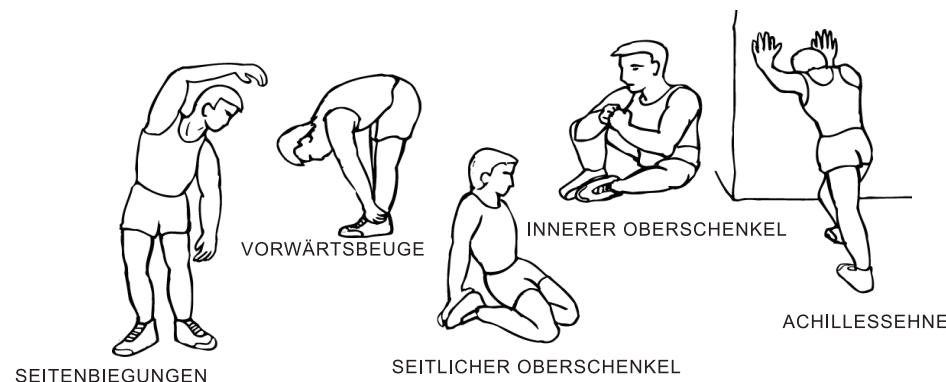
Stecken Sie das Ende des Kabels (22) auf das vordere Basisrohr (3) und setzen Sie die Fußkappe auf das vordere Basisrohr.

ÜBUNGSANLEITUNG

Die Verwendung Ihres BOARD bietet Ihnen mehrere Vorteile, verbessert Ihre körperliche Fitness, stärkt die Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät beim Abnehmen.

1. Die Aufwärmphase

In dieser Phase fließt das Blut durch den Körper, und die Muskeln arbeiten einwandfrei. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden. Versuchen Sie nicht, Ihre Muskeln zu dehnen oder zu zwingen - wenn es weh tut, STOPPEN Sie.



2. Die Abkühlphase

Diese Phase soll Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. Verringern Sie Ihr Tempo und fahren Sie ungefähr 5 Minuten lang fort. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei wiederum darauf zu achten ist, dass die Muskeln nicht unter Druck gesetzt oder in die Dehnung gerissen werden. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich das Training gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

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 Höltingbaum 36,22143 Hamburg,Deutschland



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

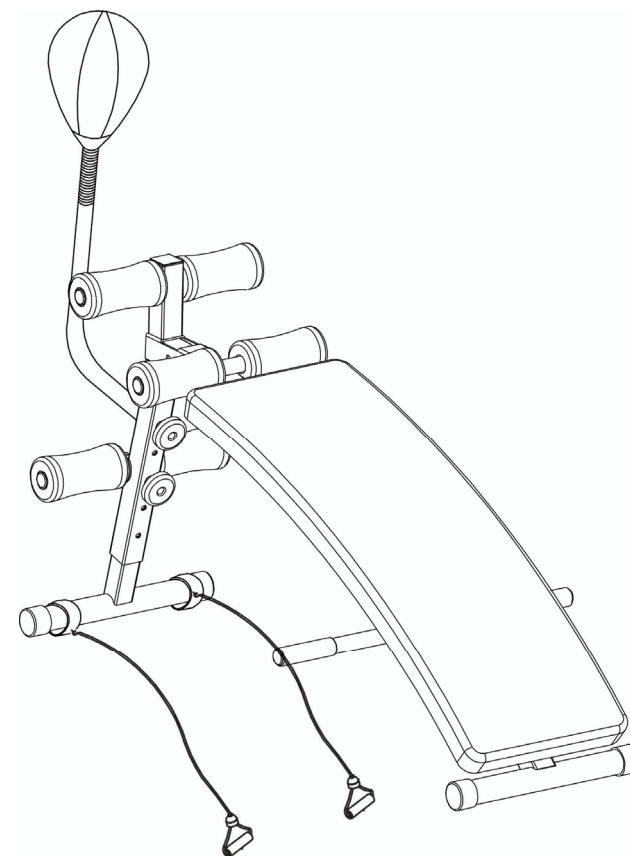
5 Sterne Bewertung



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*
😊

COSTWAY®



MANUEL DE L'UTILISATEUR

**Banc de Musculation
SP35392**

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

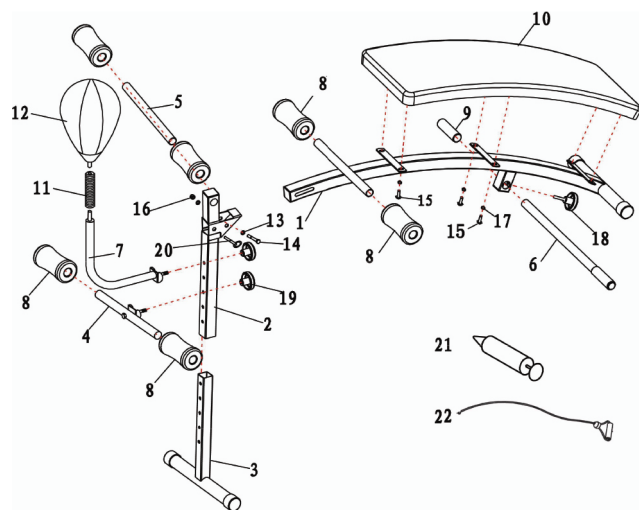
- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour la référence future.
- ⚠ Séparez et comptez toutes les pièces et les outils de matériel.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez le bon ordre.
- ⚠ Nous recommandons que, si possible, tous les éléments 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.

Informations de Sécurité Importantes

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour la référence.

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. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
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. Il faut un contrôle régulier de dommage et / ou d'usure pour maintenir le niveau de sécurité de l'équipement.
8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. 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.
10. L'équipement a été testé et certifié conforme à la norme EN957 sous la classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Vous devez prendre des précautions lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et / ou une assistance.

DESSIN ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

N° de Pièce	Description	Qté
1	Cadre de siège	1
2	Tube de base avant	1
3	Cadre ajustable	1
4	Tube en mousse réglable	1
5	Tube en mousse	1
6	Long tube en mousse	1
7	Cadre de punching-ball	1
8	Grands patins à roulettes	6
9	Petits patins à roulettes	2
11	Ressort	1
12	Punching-ball	1
13	Rondelle M8	2
14	Boulon à tête hexagonale M8 x 55	1
15	Boulon M6 x 16	6
16	Écrou en nylon M8	1
17	Rondelle M6	6
18	Bouton M8	1
19	Écrou en plastique M8	2
20	Goupille de verrouillage	1
21	Pompe	1
22	Corde élastique	2

Montage de corde élastique



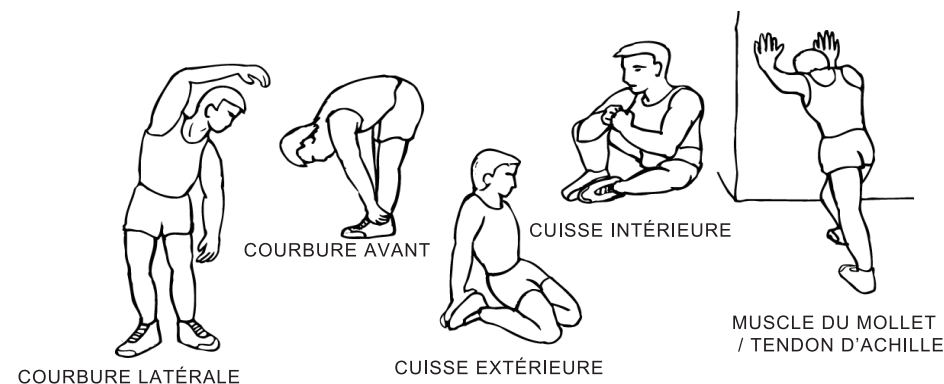
Placez l'extrémité de corde (22) sur le tube de base avant (3), puis placez le capuchon de pied sur le tube de base avant.

Instructions d'Exercice

Ce produit vous offre de nombreux avantages. Il améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et vous aidera à perdre du poids en association avec un régime hypocalorique.

1. Echauffement

Cette étape permet au sang de circuler autour du corps et au bon fonctionnement des muscles. Cela réduira également le risque de crampes et de blessure musculaire. Il est recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement, comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement devrait prendre environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles. Si cela vous fait mal, ARRÊTEZ.



2. Relaxation

Cette phase aide à détendre votre système cardiovasculaire et vos muscles. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement visant à réduire votre cadence et dure environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant encore une fois de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement. Lorsque vous serez en meilleure forme, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus fort. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de manière uniforme tout au long de la semaine.

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

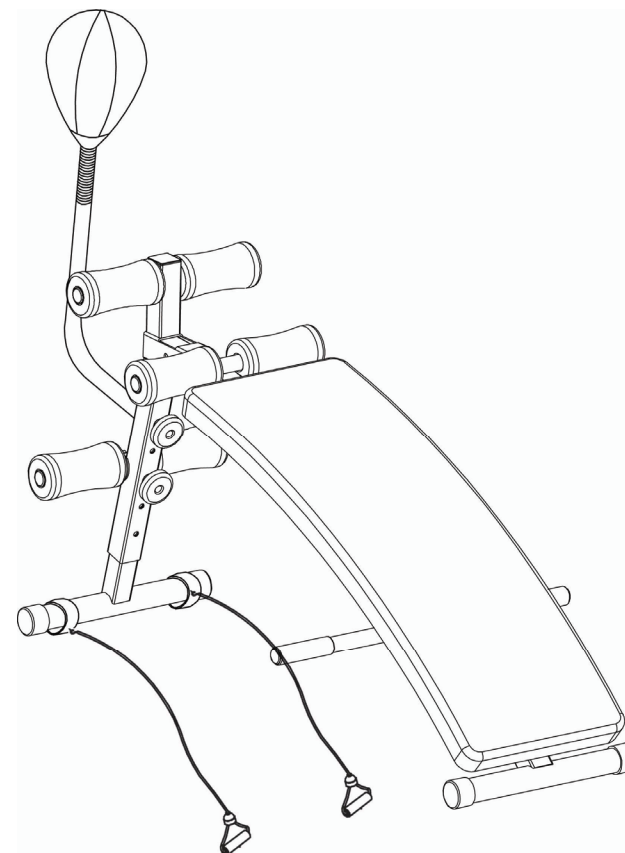
Évaluation de Cinq-étoiles



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
😊

COSTWAY®



MANUAL DEL USUARIO

**Banco de Abdominales Plegable
SP35392**

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

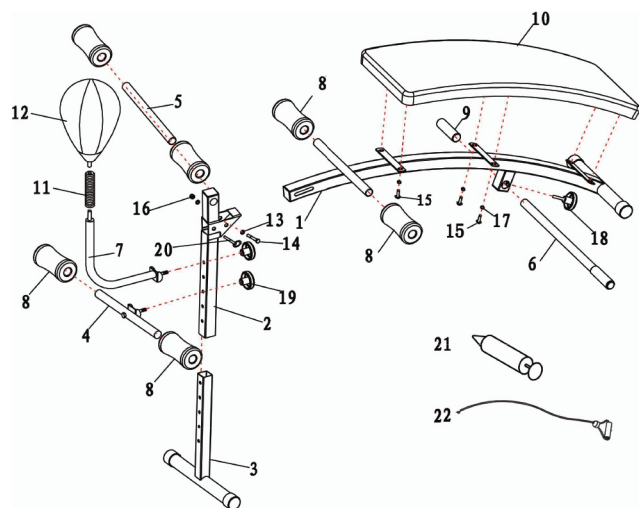
- ⚠ Por favor lea todas instrucciones con mucha atención.
- ⚠ Retenga instrucciones para referencias futuras.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y accesorios.
- ⚠ Lea cada paso cuidadosamente y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, cuando sea posible, todos los artículos se armen cerca del 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 Informacion de Seguridad

Guarde este manual en un lugar seguro como referencia.

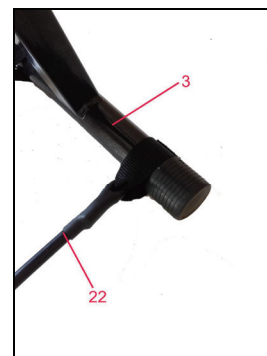
1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
El uso seguro y eficiente solo puede lograrse si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para 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 extrema, sensación de mareo, 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. Por 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. El nivel de seguridad del equipo solo puede mantenerse si se examina periódicamente en busca de daños y/ o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No use el equipo hasta que el problema se haya solucionado.
9. 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.
10. El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo la clase H.C. Es adecuado solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/ o use asistencia.

DIBUJO DEL ENSAMBLE DE VISTA DESPIEZADA



NÚMERO DE PIEZAS	LISTA DE PIEZAS DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	MARCO DE ASIENTO	1
2	TUBO DE BASE DELANTERO	1
3	MARCO AJUSTABLE	1
4	TUBO AJUSTABLE DE ESPUMA	1
5	TUBO DE ESPUMA	1
6	TUBO LARGO DE ESPUMA	1
7	MARCO DE PELOTA RÁPIDA	1
8	ALMOHADILLAS GRANDES	6
9	ALMOHADILLAS PEQUEÑAS	2
10	ASIENTO	1
11	RESORTE	1
12	PELOTA RÁPIDA	1
13	ARANDELA M8	2
14	PERNO HEXAGONAL M8x55	1
15	PERNO M6 * 16	6
16	TUERCA DE NYLÓN M8	1
17	ARANDELA M6	6
18	PERILLA M8	1
19	TUERCA DE PLÁSTICO M8	2
20	PIN DE BLOQUEO	1
21	BOMBA	1
22	CABLE	2

Montaje del cable



Coloque el extremo del cable (22) en el tubo base delantero (3), luego coloque la tapa del pie en el tubo base delantero.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de su tabla le proporcionará varios beneficios, mejorará su condición física, tonificará los músculos, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudará a perder peso.

1. La Fase de Calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire bruscamente de los músculos; si le duele, DETÉNGASE.



2. La Fase de Enfriamiento

Esta etapa es para que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduzca su tiempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, nuevamente recordando no forzar ni sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que se pone en forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana, y si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante la semana.

¡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

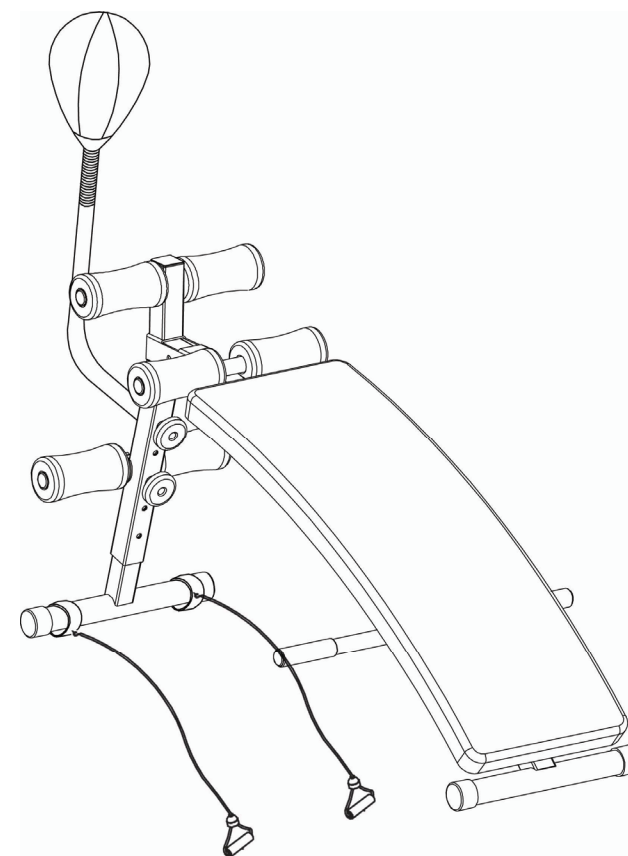
Calificación de 5 estrellas



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

GRACIAS
😊

COSTWAY®



MANUALE UTENTE

**BANCO DA ALLENAMENTO A FORMA DI ARCO
SP35392**

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

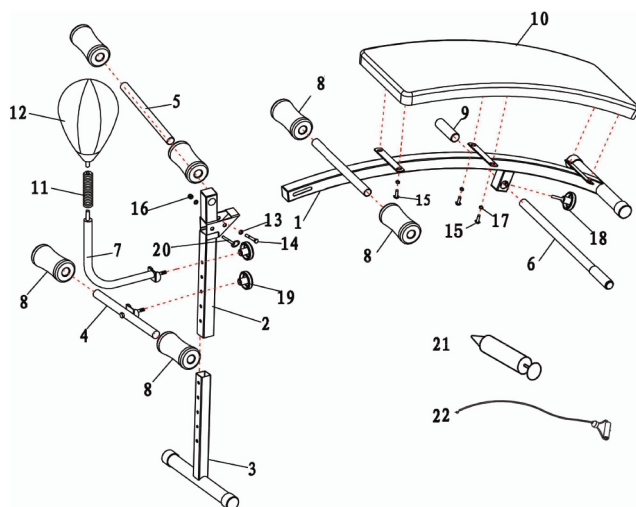
- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e l'hardware.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passaggio e segui l'ordine corretto.
- ⚠ Raccomandiamo che, ove possibile, tutti gli articoli siano assemblati 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.

Informazioni Importanti sulla Sicurezza

Conservare questo manuale in un luogo sicuro come riferimento.

1. È importante leggere il manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio si deve consultare il medico per determinare se avete condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza, o impedire di utilizzare l'apparecchiatura in modo corretto. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. L'esercizio errato o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompi l'esercizio se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso estremo, sensazione di testa leggera, vertigini o 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 e animali domestici dall'attrezzatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso adulto.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchiatura deve disporre di almeno 0,5 m di spazio libero tutto intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se si trova l'elemento difettoso, mentre l'assemblaggio o il controllo della apparecchiatura, o se si sente alcun rumore insolito proveniente dalle apparecchiature durante l'uso, ferma. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare indumenti adatti durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.
10. L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo EN957 in classe H.C. Adatto solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 100 kg.
11. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
12. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura in modo da non ferire la schiena. Utilizzare sempre le tecniche di sollevamento appropriate e / o utilizzare l'assistenza.

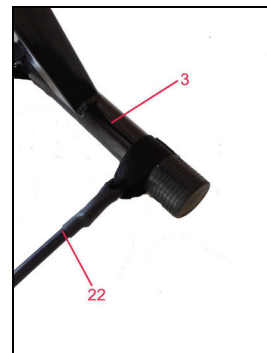
DISEGNO DI MONTAGGIO



ELENCO DELLE PARTI

No. della parte	Descrizione	Quantità
1	Telaio del sedile	1
2	Tubo di base anteriore	1
3	Telaio regolabile	1
4	Tubo di schiuma regolabile	1
5	Tubo di schiuma	1
6	Tubo di schiuma lungo	1
7	Telaio della palla da punzonatura	1
8	Grandi cuscinetti a rulli	6
9	Piccoli cuscinetti a rulli	2
10	Posto a sedere	1
11	Molla	1
12	Palla da punzonatura	1
13	Rondella m8	2
14	Bullone esagonale m8 x 55	1
15	Bullone m6 x 16	6
16	Dado in nylon m8	1
17	Rondella m6	6
18	Manopola m8	1
19	Dado in plastica m8	2
20	Perno di blocco	1
21	Pompa	1
22	Cavo	2

Assemblaggio del cavo



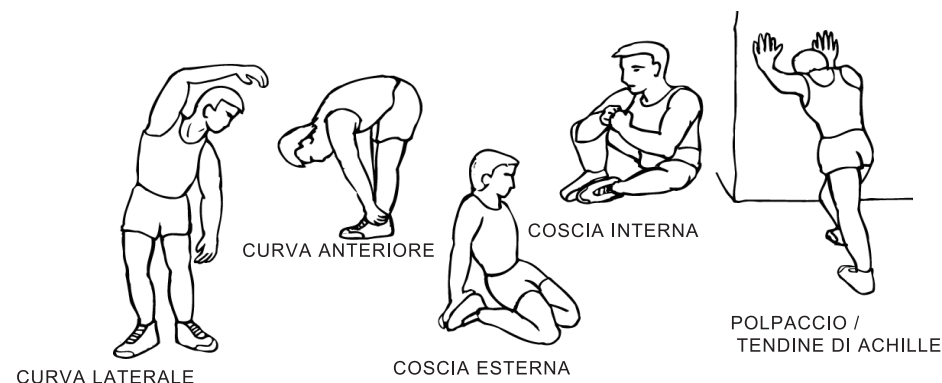
Inserire l'estremità del cavo (22) sul tubo di base anteriore (3), quindi posizionare il cappuccio sul tubo di base anteriore.

ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

L'uso di BANCO ti offre numerosi vantaggi, migliora la tua forma fisica, tonifica i muscoli e, in combinazione con una dieta a calorie controllate, ti aiuta a perdere peso.

1.La fase di riscaldamento

Questo passo consente al sangue di circolare intorno al corpo e al corretto funzionamento dei muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching, come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe richiedere circa 30 secondi. Non forzare o scuotere i muscoli. Se fa male, FERMA.



2.La fase di raffreddamento

Questo passo aiuta a rilassare il sistema cardiovascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o scuotere i muscoli durante l'allungamento. Quando sei in forma migliore, potresti dover allenarti più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, di spaziare gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

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

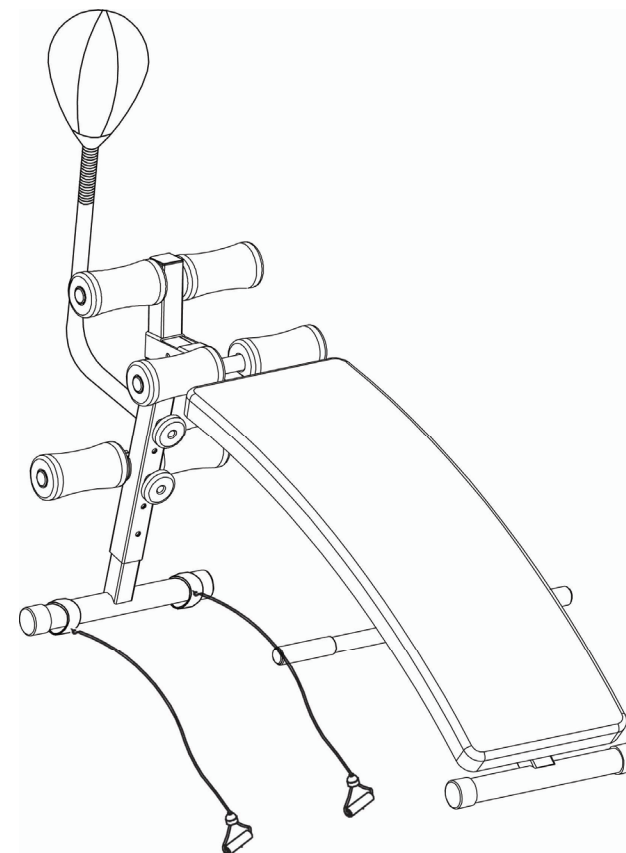
Commento di 5 stelle



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

GRAZIE
😊

COSTWAY®



INSTRUKCJA OBSŁUGI

**Ławka treningowa
SP35392**

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

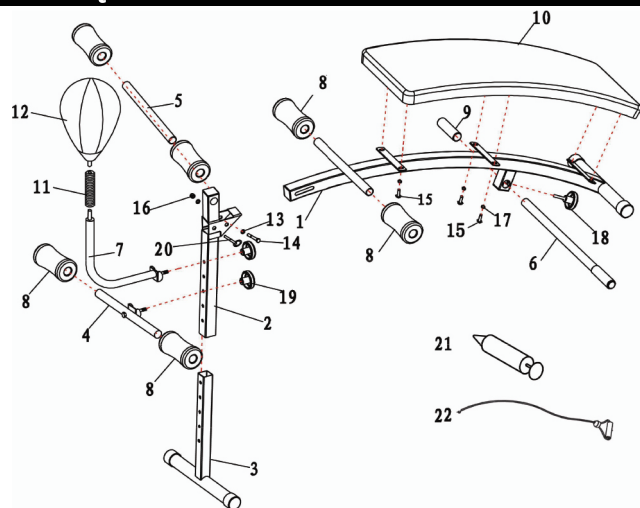
- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Sprawdź czy dysponujesz wystarczającą przestrzenią roboczą.
- ⚠ Upewnij się, że produkt znajdzie się na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- ⚠ Upewnij się, że materiały wykorzystane podczas pakowania produktu oraz jego elementy znajdują się poza zasięgiem dzieci.

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przeczytaj uważnie instrukcję i zachowaj ją.

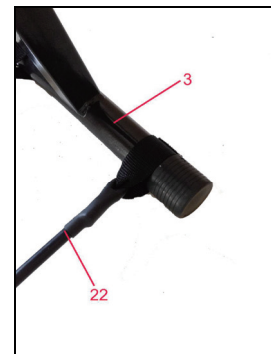
1. Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję przed montażem i użyciem urządzenia. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko pod warunkiem prawidłowego montażu, konserwacji i użytkowania sprzętu. Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy istnieje ryzyko obrażeń oraz jaki jest Twój aktualny stan zdrowia. W przeciwnym razie istnieje realne zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa co uniemożliwia właściwe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli pacjent przyjmuje leki na nadciśnienie lub zmniejszające poziom cholesterolu.
3. Ćwicz świadomie i "z głową". Nieprawidłowo wykonywane lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, ekstremalny świszczący oddech jak i duszności, zawroty głowy lub nudności. W takim wypadku, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
4. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez dorosłych.
5. Używaj urządzenia na płaskiej, solidnej powierzchni z ochronną osłoną podłoża (np. antypoślizgową) lub na dywanie. Ze względów bezpieczeństwa urządzenie musi mieć co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni dookoła.
6. Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
7. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i / lub zużycia.
8. Zawsze używaj sprzętu zgodnie ze wskazaniem. Jeśli znajdziesz wadliwe elementy podczas montażu lub przeglądu urządzenia, lub jeśli usłyszysz nietypowy hałas dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj sprzętu, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
9. Noś odpowiednią odzież podczas korzystania z urządzenia. Unikaj noszenia luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez urządzenie lub które mogłyby ograniczyć lub uniemożliwić ruch.
10. Sprzęt został przetestowany i certyfikowany zgodnie z EN957 w klasie H.C. Nadaje się tylko do użytku domowego, domowego. Maksymalna waga użytkownika: 100 kg.
11. Sprzęt nie nadaje się do zastosowań terapeutycznych
12. Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu, aby uniknąć obrażeń kręgosłupa. Zawsze używaj odpowiednich technik podnoszenia i / lub pomocy osób trzecich..

SCHEMAT CZĘŚCI MONTAŻOWYCH



LISTA CZĘŚCI		
NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
1	RAMA SIEDZISKA	1
2	PRZEDNIA RURKA	1
3	RAMA REGULACYJNA	1
4	REGULOWANA RURKA Z PIANKI	1
5	RURKA PIANKOWA	1
6	DŁUGA RURKA Z PIANKI	1
7	STELAŻ GRUSZKI BOKSERSKIEJ	1
8	DUŻE ROLLERY	6
9	MAŁE ROLLERY	2
10	SIEDZISKO	1
11	SPRĘŻYNA	1
12	GRUSZKA BOKSERSKA	1
13	PODKŁADKA MB	2
14	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM M8X55	1
15	ŚRUBA M6*16	6
16	NAKRĘTKA NYLONOWA MB	1
17	PODKŁADKA M6	6
18	POKRĘTŁO MB	1
19	NAKRĘTKA PLASTIKOWA MB	2
20	KOLEK ZABEZPIECZAJĄCY	1
21	POMPKA	1
22	LINKI	2

MONTAŻ LINEK



Umieść KOŃCE LINEK (22) na przedniej rurze podstawy (3), a następnie umieść nasadkę NA stopy na ów rurze.

INSTRUKTAŻ ĆWICZEŃ

Korzystanie z maszyny poprawia sprawność fizyczną, tonizuje mięśnie i, w połączeniu z dietą o kontrolowanej kaloryczności, pomaga schudnąć.

1. Faza rozgrzewki

Ta faza pomaga zwiększyć przepływ krwi ciała, przygotowując mięśnie do ćwiczeń. Zmniejszy to również ryzyko skurczów, i urazów mięśni. Zalecamy wykonywanie poniższych ćwiczeń rozciągających. Każde ćwiczenie winno być wykonywane w zatrzymaniu przez 30 sekund. Nie należy wykonywać ćwiczeń "na siłę", tylko do oporu, a także nie należy wykonywać przy tym ruchów szarpanych, nagłych - jeśli odczuwasz ból, ZAPRZESTAĆ DALSZYCH ĆWICZEŃ.



2. Faza spoczynku

Ten etap ma na celu zwolnienie i wyrównanie pracy układu sercowo-naczyniowego i umożliwia spoczynek mięśni. Schemat jest ten sam jak w etapie rozgrzewki, przykładowo: skróć czas wykonywania ćwiczeń, zrób przerwę i kontynuuj przez około 5 minut. Ćwiczenia rozciągające należy powtórzyć, pamiętając, aby nie wykonywać powyższych ćwiczeń "na siłę", tylko do oporu, a także nie należy wykonywać przy tym ruchów szarpanych, nagłych. W miarę trenowania, czas Twoich rozgrzewek przed właściwym ćwiczeniem jak i sam trening, wydłuży się i będzie bardziej wymagający. Zaleca się trenować co najmniej trzy razy w tygodniu lub, jeśli to możliwe, rozkładać treningi na cały tydzień.

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 inspiruje! 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
😊