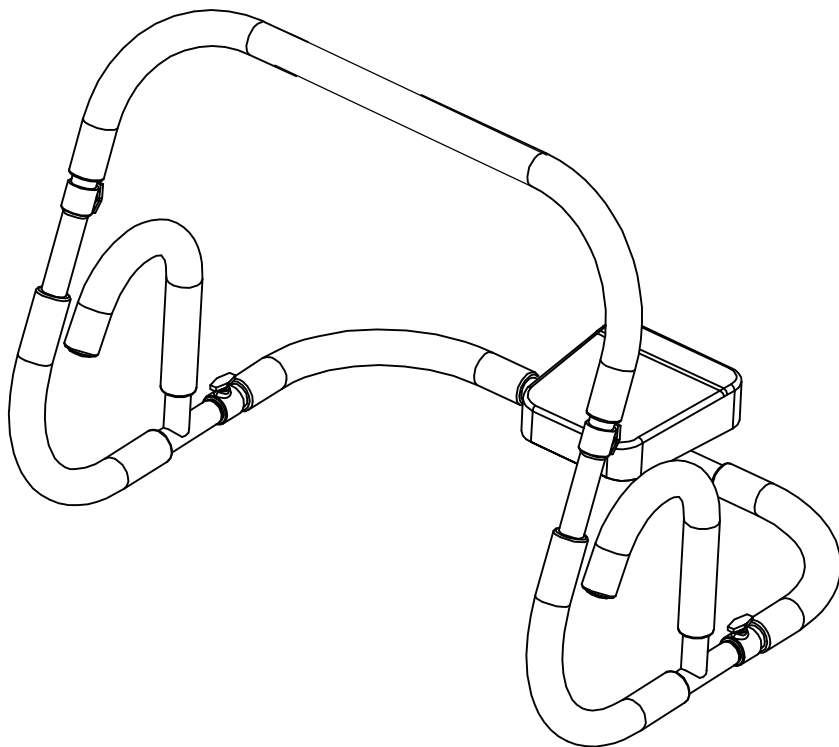




USER'S MANUAL

Abdominal Trainer SP34841

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 SAFETY INFORMATION



Please keep this manual in a safe place for reference.



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.



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.



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.



Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.



Use the equipment on a solid, flat level surface with an exercise mat or carpet to protect your back. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.



Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.



The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.



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.



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. Please start the exercises slowly.

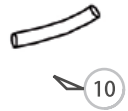
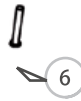
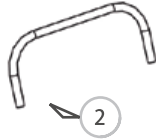
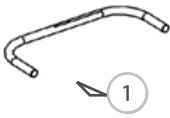


The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.



The equipment is not suitable for therapeutic use.

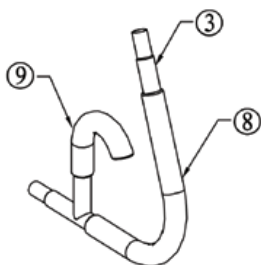
PARTS LIST



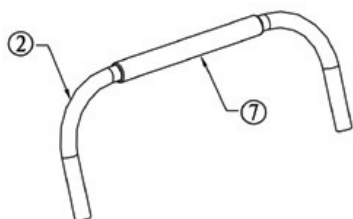
No.	DESCRIPTION	NUMBER
1	Bottom Tube	1x
2	Top Tube	1x
3	Handle	2x
4	Head Support	1x
5	Retainer Sleeve	4x
6	Screw	2x
7	foam padding top	1x
8	foam padding side	2x
9	foam padding handle	2x
10	foam padding bottom	2x

ASSEMBLY

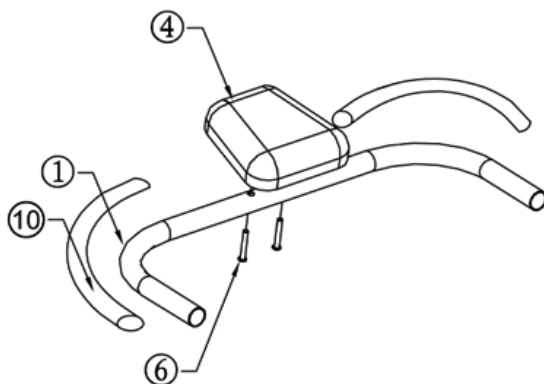
1



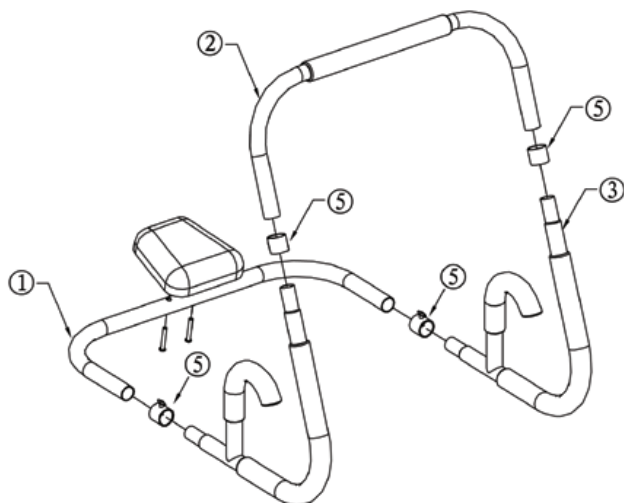
2



3



4



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



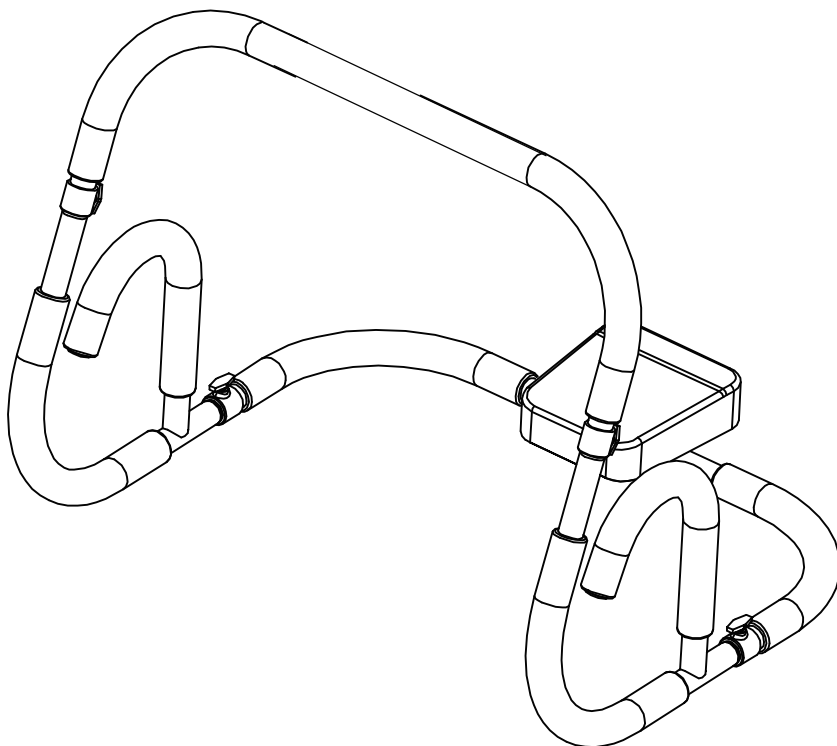
- * Reward Points
- * Exclusive Customer Service
- * Personalized Recommendations
- * Permanent Shopping Cart
- * Order History

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

Bauchtrainer

SP34841

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.

WICHTIGE SICHERHEITINFORMATION



Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf.

 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.

 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.

 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.

 Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.

 Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Trainingsmatte oder einem Teppich, um Ihren Rücken zu schützen. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät ringsum mindestens 0,5 m Freiraum haben.

 Überprüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.

 Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.

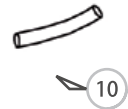
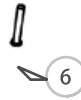
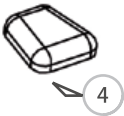
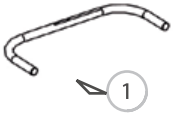
 Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben wurde.

 Tragen Sie geeignete Kleidung, während Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann. Bitte verlangsamen Sie, wenn Sie mit der Übung beginnen.

 Das Gerät wurde gemäß EN957 (Klasse C) geprüft und zertifiziert. Nur für den häuslichen Gebrauch zu Hause geeignet.

 Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

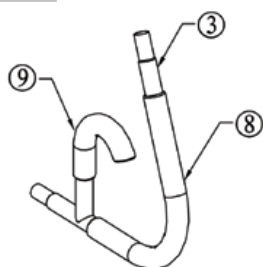
TEILELISTE



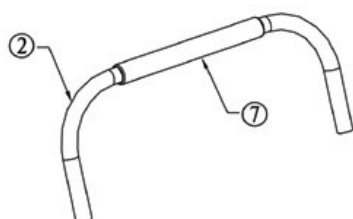
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Unterrohr	1x
2	Oberrohr	1x
3	Griff	2x
4	Kopfstütze	1x
5	Haltehülse	4x
6	Schraube	2x
7	obere Schaumstoffpolsterung	1x
8	Seitenschaumpolster	2x
9	Schaumstoffpolsterung des Griffs	2x
10	Schaumpolsterung des Bodens	2x

MONTAGE

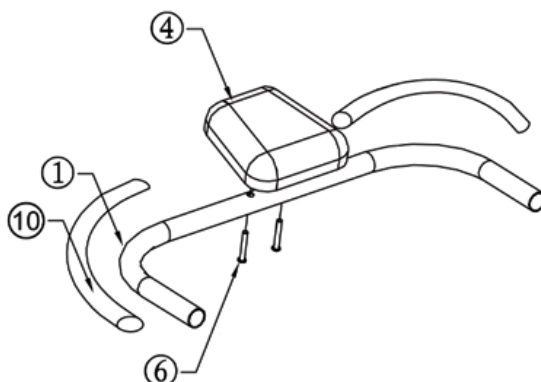
1



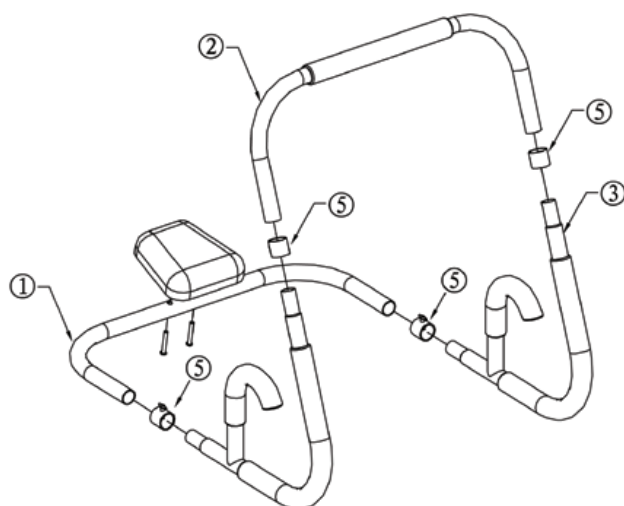
2



3



4



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



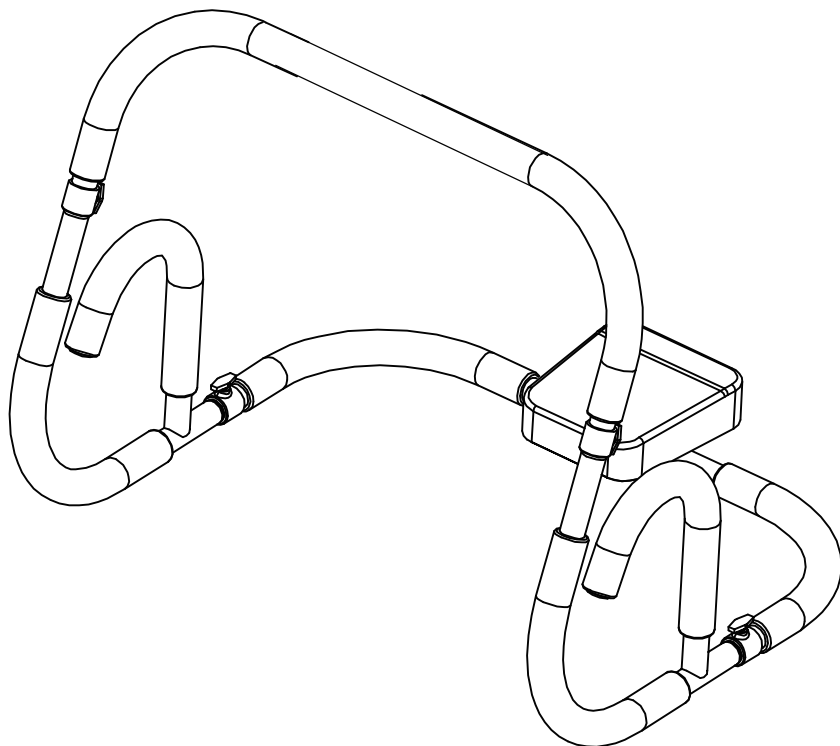
- * Belohnungspunkte
- * Exklusiver Kundendienst
- * Personalisierte Empfehlungen
- * Permanenter Einkaufswagen
- * Bestellverlauf

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

Appareil d'Entraînement Abdominal SP34841

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.

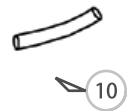
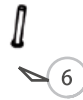
INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA SÉCURITÉ



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

-  Il est important de lire ce manuel entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Assurez-vous que l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement pour une utilisation sûre et efficace. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
-  Avant de commencer tout programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin afin de déterminer si vous avez un problème physique ou 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.
-  Tenez compte des signaux de votre corps lorsque vous utilisez cette machine. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Veuillez cesser de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : la douleur, l'oppression thoracique, le rythme cardiaque irrégulier, l'essoufflement extrême, la sensation de tête légère, les vertiges ou les nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
-  Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement. L'équipement est conçu pour les adultes seulement.
-  Utilisez le produit sur une surface plane et solide et envisagez de placer un tapis d'entraînement sous le produit pour protéger votre dos. Pour des raisons de sécurité, il faut laisser au moins 0,5 mètre d'espace libre autour de l'équipement.
-  Avant d'utiliser le rameur, assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés.
-  Il faut vérifier régulièrement ce produit sur des dommages et / ou l'usure pour maintenir le niveau de sécurité de l'équipement.
-  Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez-vous immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
-  Portez des vêtements de sport appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'équipement ou qui pourraient limiter ou empêcher les mouvements. Veuillez commencer les exercices lentement.
-  L'équipement a été testé et certifié conforme à la norme EN957 dans la classe H.C. L'équipement convient uniquement à un usage domestique.
-  L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

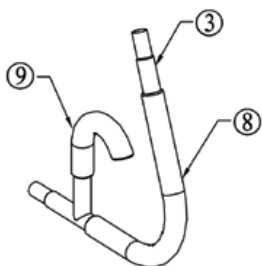
LISTE DES PIÈCES



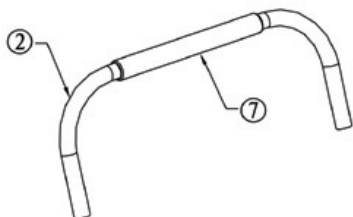
N°	Description	Qté
1	Tube inférieur	1x
2	Tube supérieur	1x
3	Poignée	2x
4	Support de tête	1x
5	Manchon de retenue	4x
6	Vis	2x
7	Dessus rembourré en mousse	1x
8	Côté rembourré en mousse	2x
9	Poignée rembourrée en mousse	2x
10	Fond rembourré en mousse	2x

ASSEMBLAGE

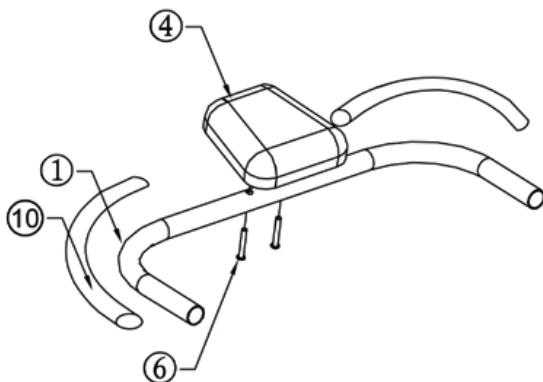
1



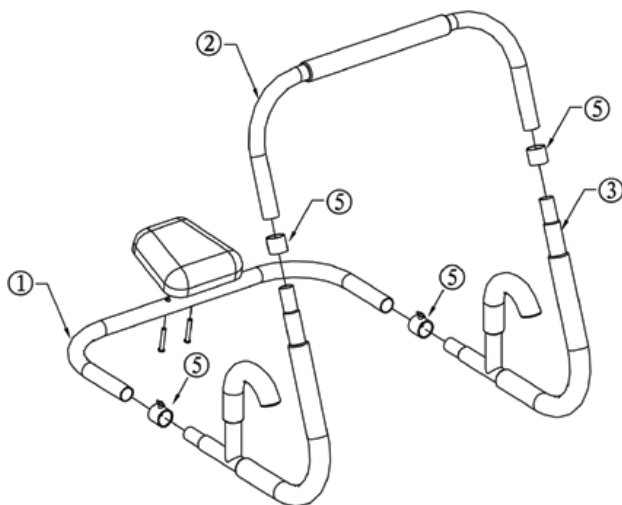
2



3



4



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



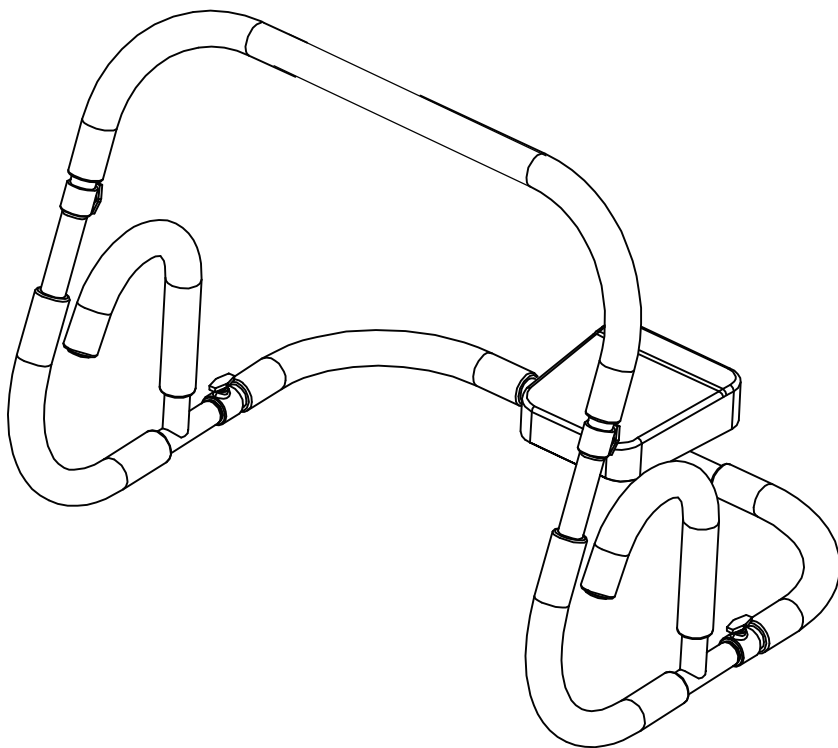
- * Points de Récompense
- * Service à la Clientèle Exclusif
- * Recommandations Personnalisées
- * Panier Permanent
- * Historique des Commandes

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

Aparato para Ejercicios Abdominales SP34841

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.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD



Por favor, guarde este manual en un lugar seguro como referencia.

-  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.
-  Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda correr 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.
-  Tenga cuidado con 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 extrema para respirar, sensación de mareo, mareos o náuseas.
Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar su programa de ejercicios.
-  Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para adultos.
-  Use el equipo sobre una superficie sólida y plana con una colchoneta de ejercicios o alfombra para proteger su espalda. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
-  Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
-  El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente en busca de daños y/ o desgaste.
-  Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha cualquier ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No use el equipo hasta que el problema se haya solucionado.
-  Se ponga 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. Por favor, comience los ejercicios lentamente.
-  El equipo ha sido probado y certificado según EN957 de la clase H.C. Es adecuado solo para uso doméstico.
-  El equipo no es adecuado para uso terapéutico.

LISTA DE PIEZAS



1



2



3



4



5



6



7



8



9

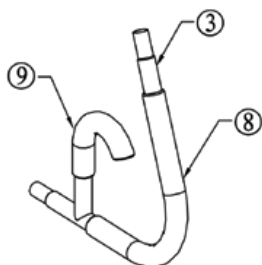


10

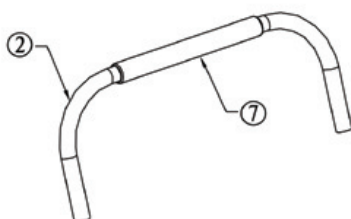
NÚMERO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Tubo inferior	1x
2	Tubo superior	1x
3	Manija	2x
4	Soporte para cabeza	1x
5	Manga de retención	4x
6	Tornillo	2x
7	Parte superior de espuma acolchada	1x
8	Lado de espuma acolchada	2x
9	Mango de espuma acolchada	2x
10	Fondo de espuma acolchada	2x

MONTAJE

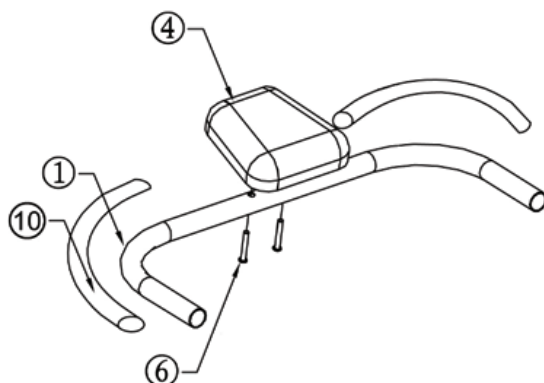
1



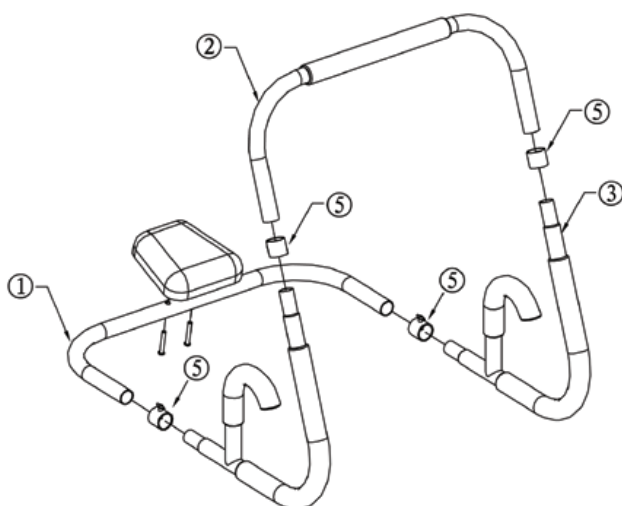
2



3



4



¡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



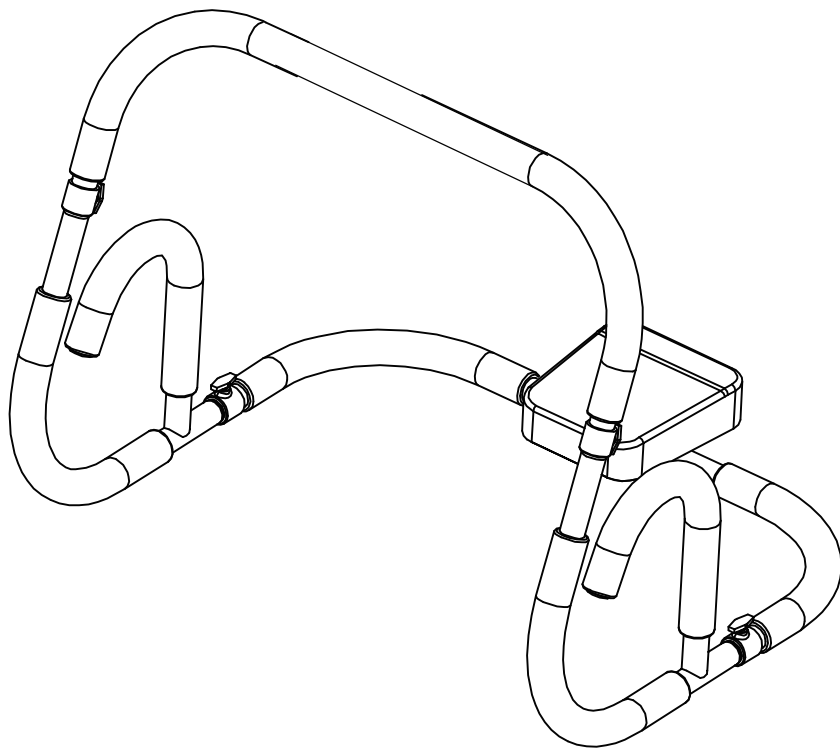
- * Puntos de recompensa
- * Servicio al cliente exclusivo
- * Recomendaciones personalizadas
- * Carrito de compras permanente
- * Historial de pedidos

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

Attrezzo per Addominale SP34841

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.

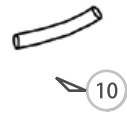
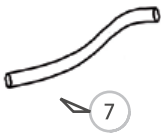
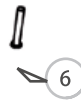
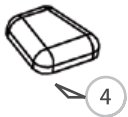
IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA



Conservare questo manuale in un luogo sicuro per il riferimento.

-  È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È la tua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
-  Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la 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.
-  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.
-  Tenere lontano i bambini e gli animali domestici dall'attrezzatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso adulto.
-  Usa l'attrezzatura su una superficie solida e piana con un tappetino da allenamento o un tappeto per proteggere la schiena. Per motivi di sicurezza, l'apparecchiatura deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno.
-  Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
-  Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per danni e / o usura.
-  Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se si trovano componenti difettosi durante l'assemblaggio o la verifica dell'apparecchiatura, o se si avverte un rumore insolito proveniente dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
-  Indossare indumenti adeguati durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire i movimenti. Si prega di iniziare gli esercizi lentamente.
-  L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo EN957 in classe H.C. Adatto solo per uso domestico.
-  L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.

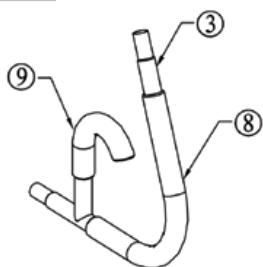
Lista delle parti



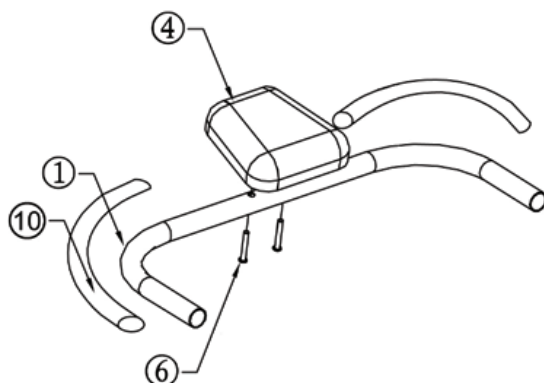
No.	DESCRIZIONE	Numero
1	Tubo Inferiore	1x
2	Tubo Superiore	1x
3	Maniglia	2x
4	Supporto per la Testa	1x
5	Manicotto di Sicurezza	4x
6	Vite	2x
7	Imbottitura in Schiuma Superiore	1x
8	Imbottitura in Schiuma Laterale	2x
9	Imbottitura in Schiuma per Manico	2x
10	Imbottitura in Schiuma Inferiore	2x

MONTAGGIO

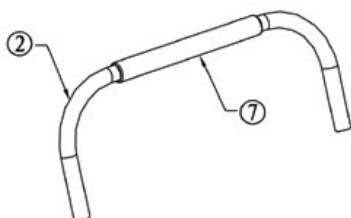
1



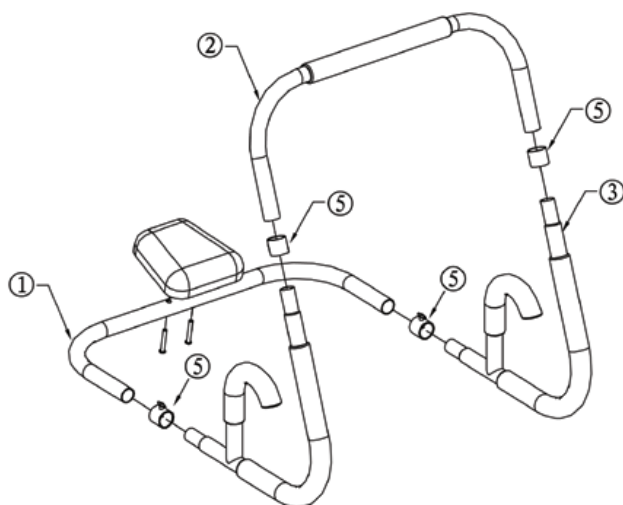
3



2



4



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



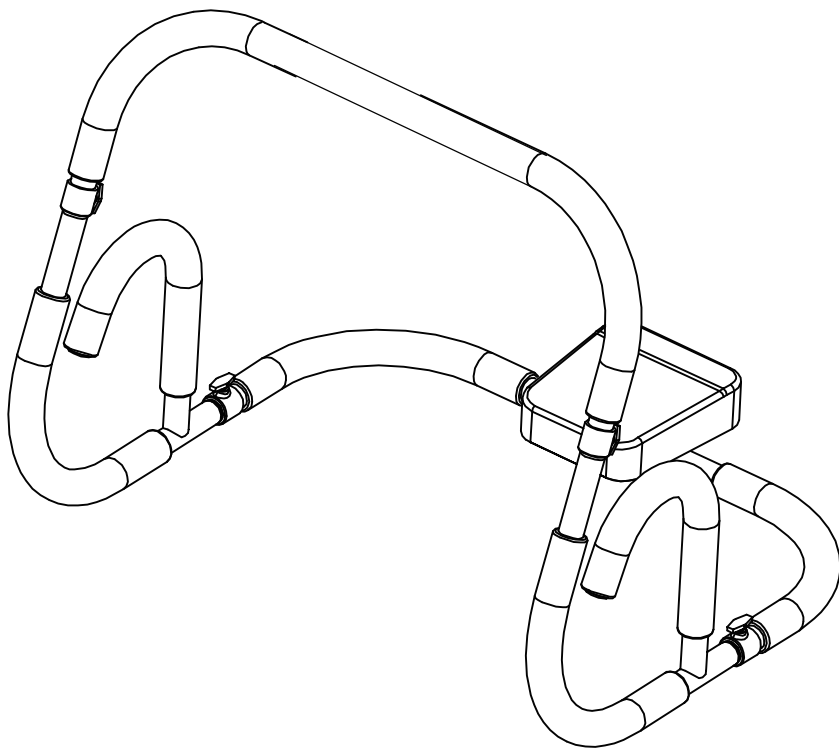
- * Punti del premio
- * Servizio dei clienti esclusivo
- * Raccomandazioni personalizzate
- * Carrello permanente
- * Storia degli ordini

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 SP34841

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.

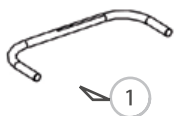
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa



Zachowaj tę instrukcję w bezpiecznym miejscu do wglądu.

-  Ważne jest, aby przeczytać całą instrukcję przed złożeniem i użyciem urządzenia. Bezpieczne i wydajne użytkowanie można osiągnąć tylko pod warunkiem prawidłowego montażu, konserwacji i użytkowania sprzętu. Twoim obowiązkiem jest upewnić się, że wszyscy użytkownicy sprzętu są informowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
-  Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy występują u Ciebie jakiegokolwiek dolegliwości fizyczne lub zdrowotne, które mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z urządzenia. Porada lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
-  Bądź świadomy sygnałów swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Przestań ćwiczyć, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, uczucie pustki w głowie, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych stanów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
-  Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od sprzętu. Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez dorosłych.
-  Używaj sprzętu na solidnej, płaskiej powierzchni z pokryciem ochronnym na podłogę lub dywan. Ze względów bezpieczeństwa sprzęt powinien mieć wokół siebie co najmniej 0,5 metra wolnej przestrzeni.
-  Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone.
-  Poziom bezpieczeństwa sprzętu można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i / lub zużycia.
-  Zawsze używaj sprzętu zgodnie ze wskazaniem. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe elementy podczas montażu lub kontroli sprzętu lub jeśli usłyszysz nietypowy hałas dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, zatrzymaj się. Nie używaj sprzętu, dopóki problem nie zostanie naprawiony.
-  Noś odpowiednią odzież podczas korzystania ze sprzętu. Unikaj noszenia luźnych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez urządzenie lub które mogą ograniczać lub uniemożliwiać ruch.
-  Sprzęt został przetestowany i certyfikowany zgodnie z EN95 w klasie H.C. Jest on przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
-  Sprzęt nie nadaje się do użytku terapeutycznego.

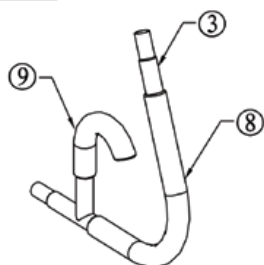
Lista części



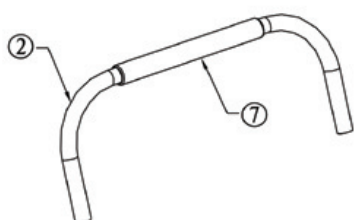
NR.	OPIS	LICZBA
1	Dolna rura	1x
2	Górna rura	1x
3	Uchwyt	2x
4	Wsparcie głowy	1x
5	Tuleja ustalająca	4x
6	Wkręt	2x
7	Wyściółka z pianki (górną)	1x
8	Boczna wyściółka z pianki	2x
9	Uchwyt z pianki	2x
10	Wyściółka z pianki (dół)	2x

MONTAŻ

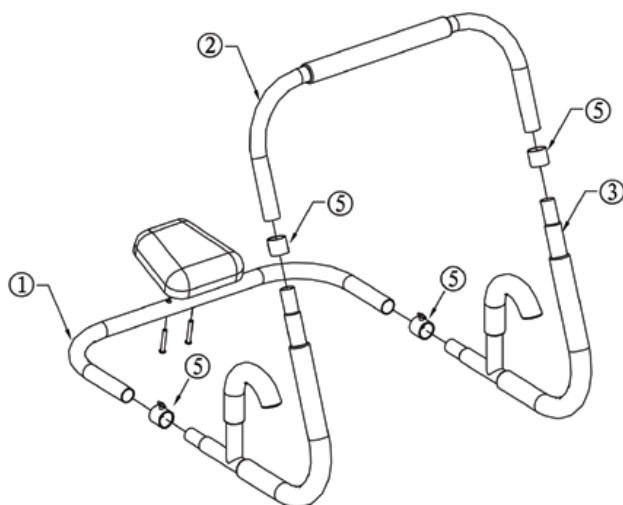
1



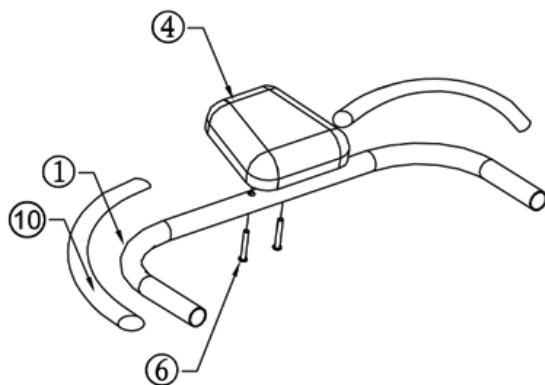
2



4



3



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
😊

