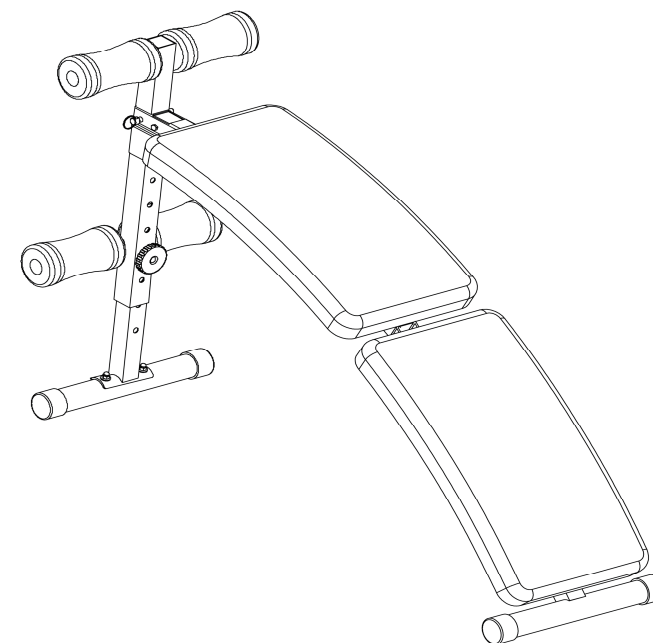


COSTWAY[®]



USER'S MANUAL
Folding Sit-Up Bench
SP34914

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

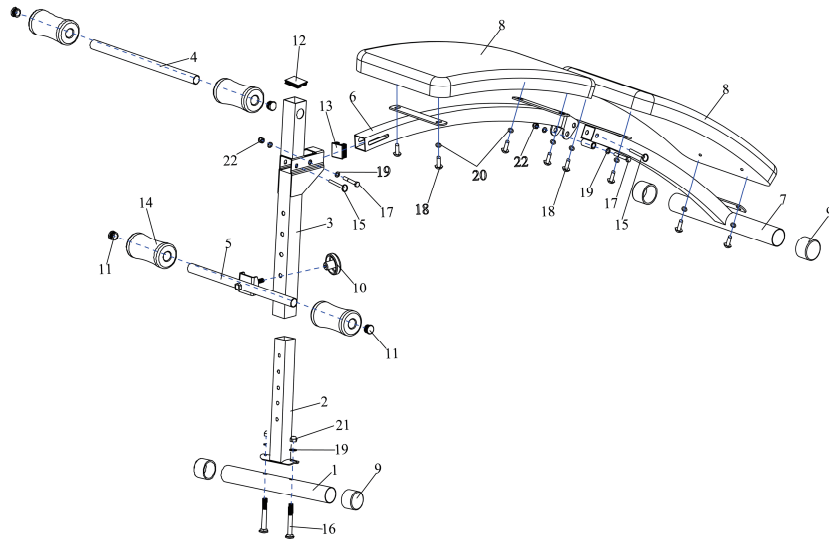
- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will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

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.

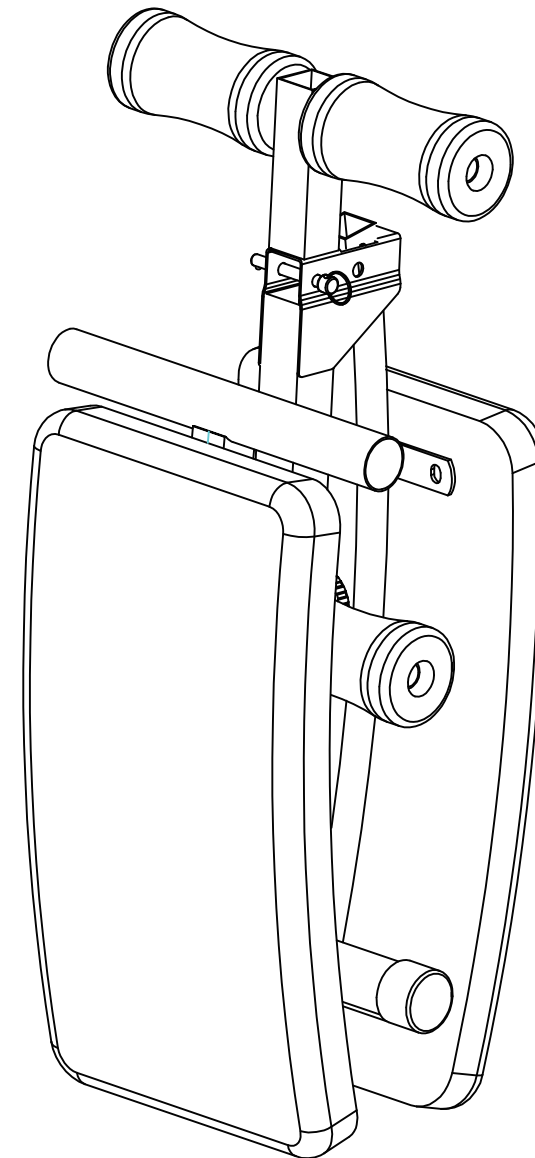
EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



Parts List

PART LIST		
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Front Base Tube	1
2.	Upper Support Tube	1
3.	Adjustable Bottom Frame	1
4.	Foam Tube	1
5.	Adjustable Foam Tube	1
6.	Front Main Frame	1
7.	Back Main Frame	1
8.	Cushion	3
9.	Foot Cap	4
10.	Knob	1
11.	∅25 End Plug	4
12.	□34 End Plug	1
13.	□30 End Plug	1
14.	Foam	4
15.	Quick Pin	2
16.	M8x45 Bolt	2
17.	M8X50 Hex Bolt	2
18.	M6X16 Bolt	8
19.	M8 Washer	6
20.	M6 Washer	8
21.	M8 Nut	2
22.	M8 Nylon Nut	2

FOLDING WAY

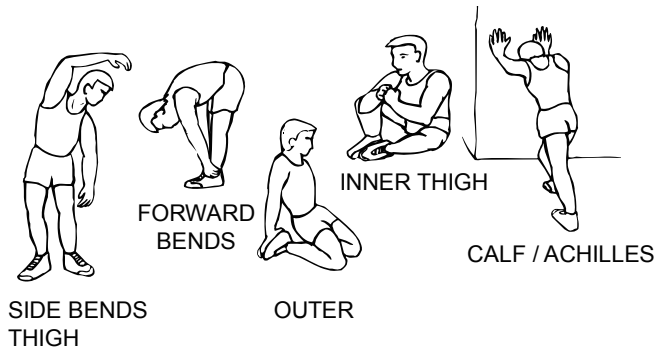


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your Bench 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.

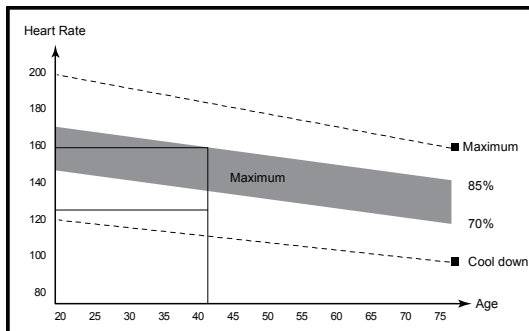
1.The Warm Up Phase

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 Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes for most people

3. 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

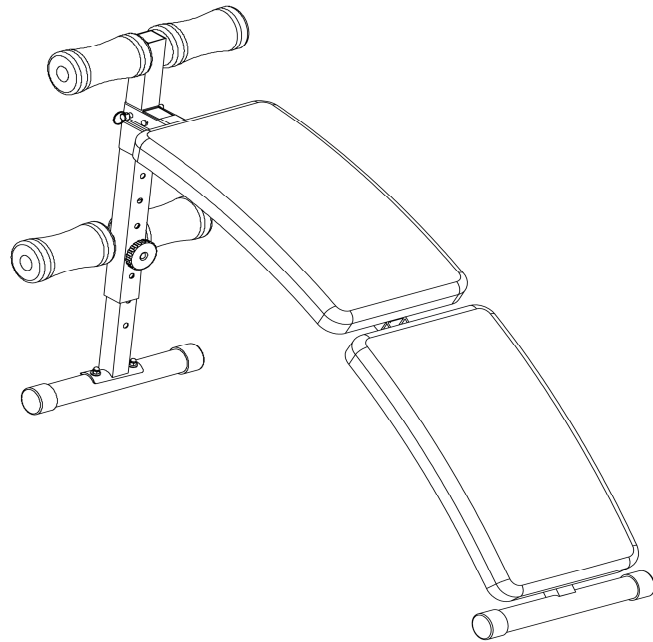
5 Star Rating



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.



COSTWAY®



HANDBUCH
Klappbare Hantelbank
SP34914

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

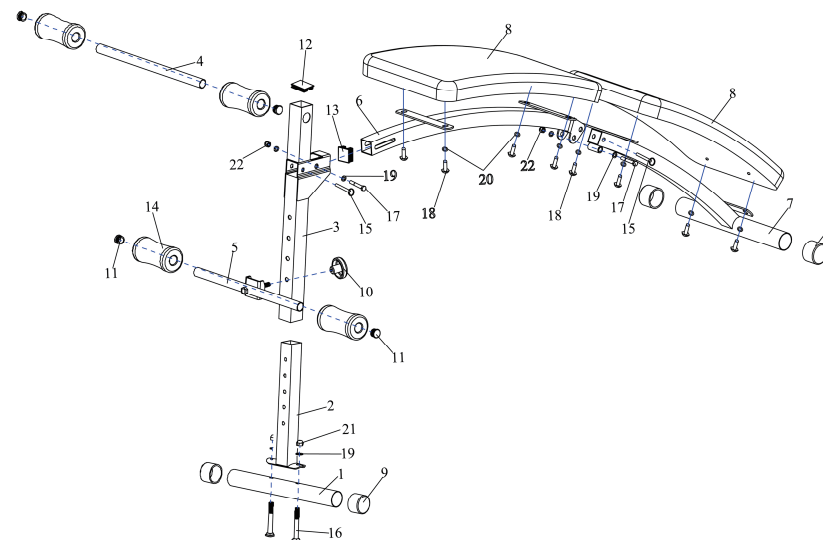
- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Separieren und zählen Sie alle Teile und Hardware.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, wenn möglich, alle Artikel in der Nähe des Einsatzortes zu montieren, um unnötige Bewegungen 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 die ordnungsgemäße Verwendung des Geräts verhindern könnten. 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. Überprüfen 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 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.
10. Das Gerät wurde nach EN957 in der 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. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie immer geeignete Hebetekniken und/oder Hilfe.

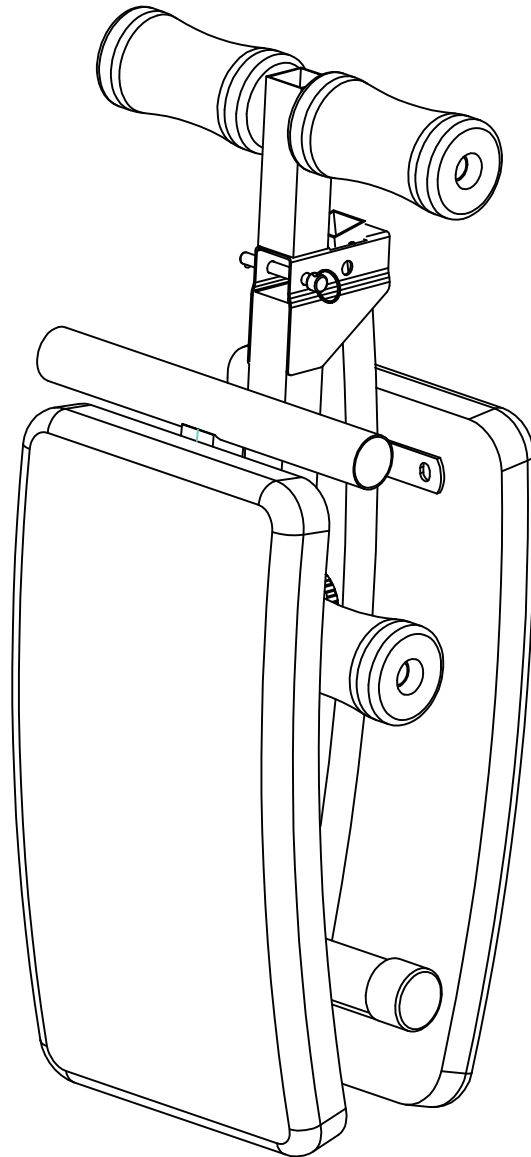
MONTAGEZEICHNUNG



Teileliste

TEILELISTE		
Teile Nr.	Beschreibung	Menge
1.	Vorderes Basisrohr	1
2.	Oberes Stützrohr	1
3.	Einstellbarer unterer Rahmen	1
4.	Schaumrohr	1
5.	Einstellbarer Schaumrohr	1
6.	Vorderer Hauptrahmen	1
7.	Hinterer Hauptrahmen	1
8.	Kissen	3
9.	Fußkappe	4
10.	Knopf	1
11.	o25 Abdeckung	4
12.	□34 Abdeckung	1
13.	□30 Abdeckung	1
14.	Schaumkunststoffe	4
15.	Stift	2
16.	M8x45 Schraube	2
17.	M8x50 Sechskantschraube	2
18.	M6x416 Schraube	8
19.	M8 Dichtung	6
20.	M6 Dichtung	8
21.	M8 Mutter	2
22.	M8 Nylonmutter	2

Art zu falten

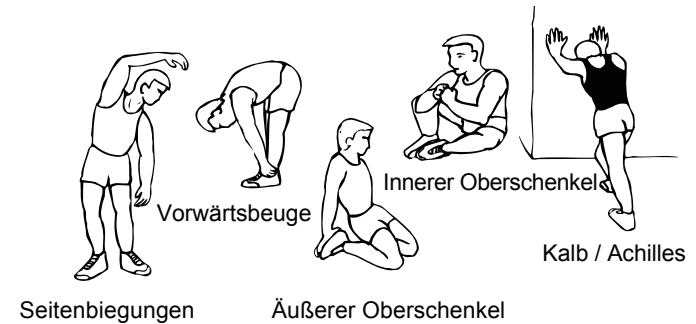


ÜBUNGSANLEITUNG

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

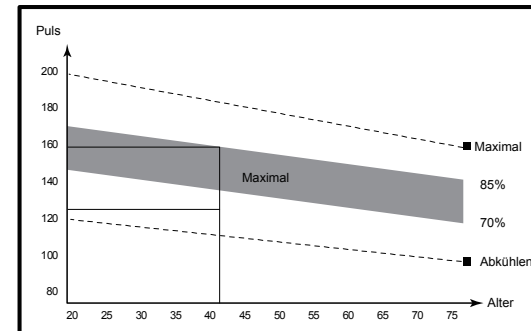
1. Die Aufwärmphase

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 Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Nach regelmäßigem Gebrauch werden die Muskeln in Ihren Beinen stärker. Trainiere weiter, aber es ist sehr wichtig, das Tempo konstant zu halten. Die Arbeitsgeschwindigkeit sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in die in der folgenden Grafik dargestellte Zielzone zu heben.



Diese Phase sollte für die meisten Menschen mindestens 12 Minuten dauern.

3. Die Abkühlphase

Diese Phase soll Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. Verringern Sie das 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.

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



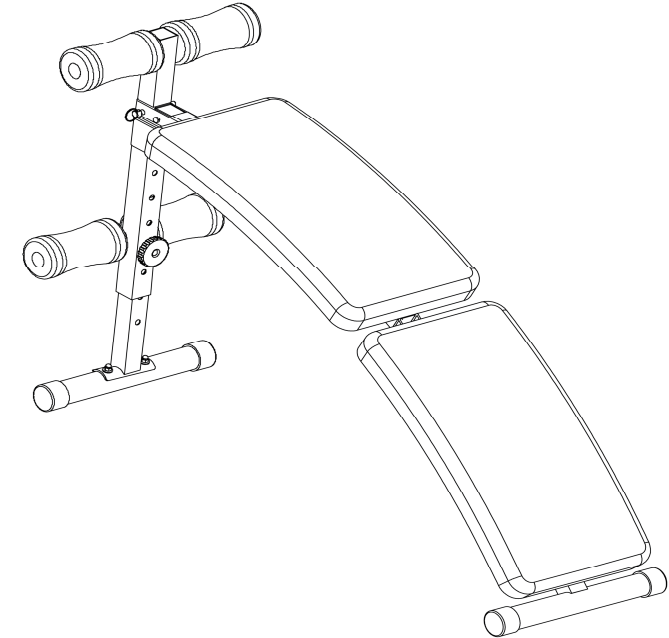
- * Belohnungspunkte
- * Exklusiver Kundendienst
- * Personalisierte Empfehlungen
- * Permanenter Einkaufswagen
- * Bestellverlauf

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

**Banc de Musculation
SP34914**

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 replacements 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

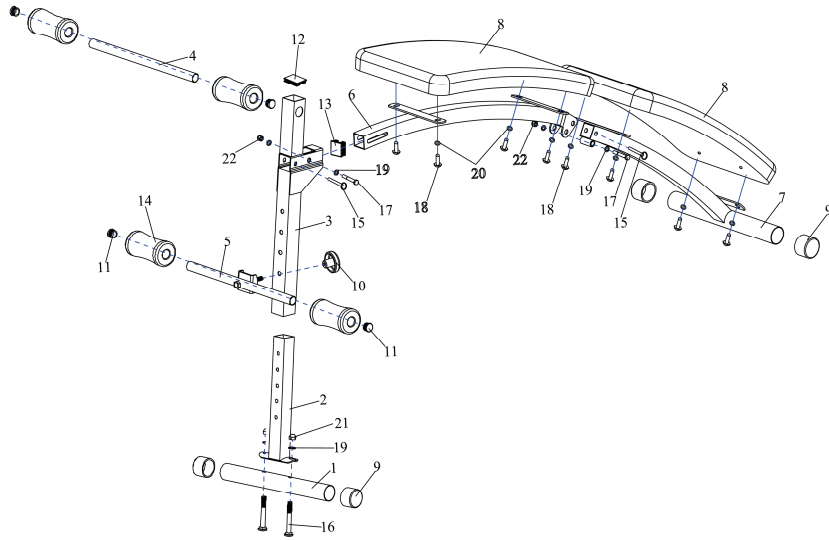
- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour la référence future.
- ⚠ Séparez et comptez toutes les pièces et les outils de matériel.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez le bon ordre.
- ⚠ Nous recommandons que, si possible, tous les éléments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

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour la référence ultérieure.

1. Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Cessez de faire de l'exercice si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes suivants : la douleur, le serrement dans la poitrine, le rythme cardiaque irrégulier, l'essoufflement extrême, la sensation de tête légère, les étourdissements ou les nausées. Si vous souffrez de l'une de ces affections, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
4. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte seulement.
5. Utilisez l'appareil sur une surface solide et plane avec une housse de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, il faut laisser au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour du produit.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. Il faut faire l'objet d'un contrôle régulier des dommages et/ou de l'usure pour maintenir le niveau de sécurité de l'équipement.
8. Utilisez 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. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher le mouvement.
10. L'équipement a été testé et certifié selon la norme EN957 dans la classe H.C. Convient à un usage domestique seulement. Poids maximum de l'utilisateur : 100kg.
11. L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement, prenez soin de ne pas vous blesser au dos. Veuillez utiliser les techniques de levage appropriées et/ou l'aide d'un assistant.

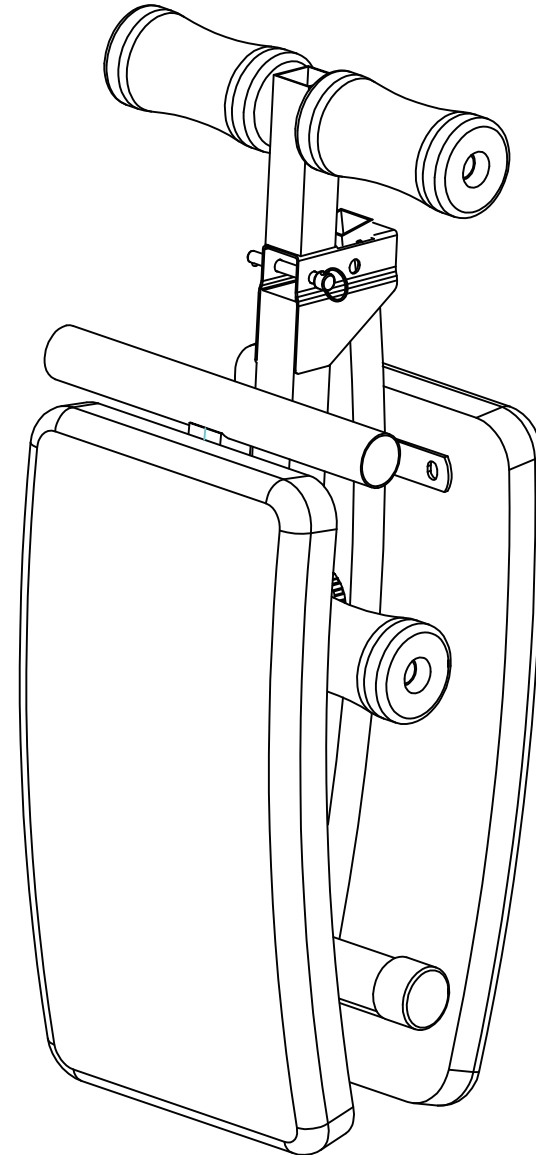
DESSIN D'ASSEMBLAGE EN VUE ÉCLATÉE



Liste des Pièces

LISTE DES PIÈCES		
N° de Pièce	Description	Qté
1.	Tube de base avant	1
2.	Tube de support supérieur	1
3.	Cadre inférieur réglable	1
4.	Tube de mousse	1
5.	Tube de mousse réglable	1
6.	Cadre principal avant	1
7.	Cadre principal arrière	1
8.	Coussin	3
9.	Chapeau de pied	4
10.	Bouton	1
11.	○25 Bouchon d'extrémité	4
12.	□34 Bouchon d'extrémité	1
13.	□30 Bouchon d'extrémité	1
14.	Mousse	4
15.	Goupille rapide	2
16.	Boulon M8x45	2
17.	Boulon hexagonal M8x50	2
18.	Boulon M6x16	8
19.	Rondelle M8	6
20.	Rondelle M6	8
21.	Écrou M8	2
22.	Écrou en nylon M8	2

MODE DE PLIAGE

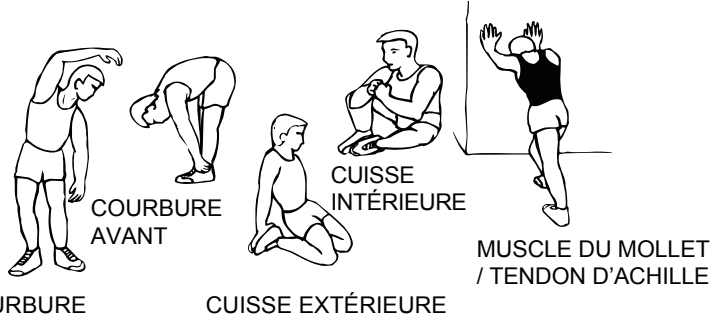


MODE DE PLIAGE

L'utilisation de votre banc de musculation vous procurera plusieurs avantages, elle améliorera votre condition physique, tonifiera vos muscles et, en conjonction avec un régime à calories contrôlées, vous aidera à perdre du poids.

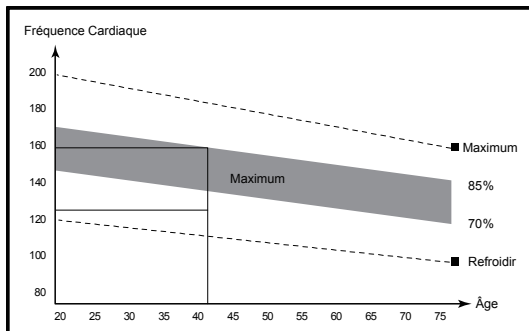
1. La Phase d'Échauffement

Cette phase aide à faire circuler le sang autour du corps et à faire fonctionner correctement les muscles. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne forcez pas ou ne secouez pas vos muscles dans un étirement - si ça fait mal, ARRÊTEZ.



2. La Phase d'Exercice

C'est la phase où vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus souples. Travaillez à votre propre rythme et assurez-vous de maintenir un tempo régulier tout au long de la journée. Le rythme de travail doit être suffisant pour élever votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes chez la plupart des gens.

3. La Phase de Refroidissement

Cette phase consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, p. ex., vous pouvez réduire votre tempo, continuer pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en n'oubliant pas de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous devenez plus en 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 façon régulière 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 SERCIVE 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

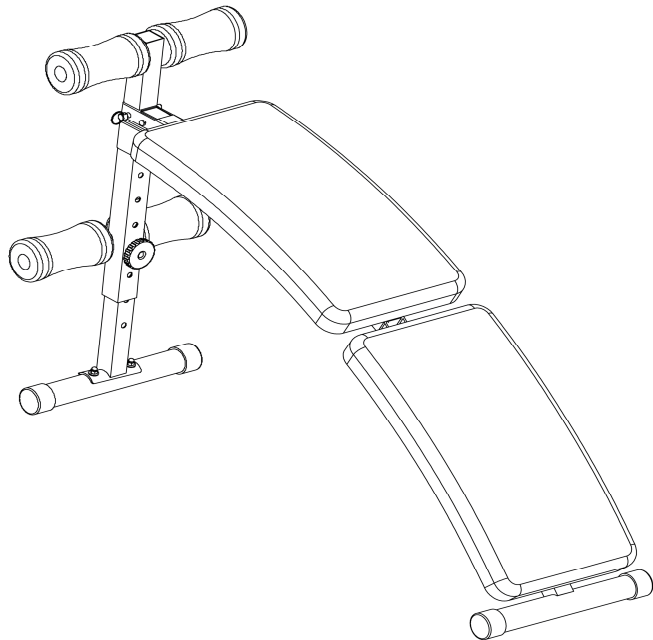
Évaluation de Cinq-étoiles



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 Plegable de Abdominales
SP34914

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

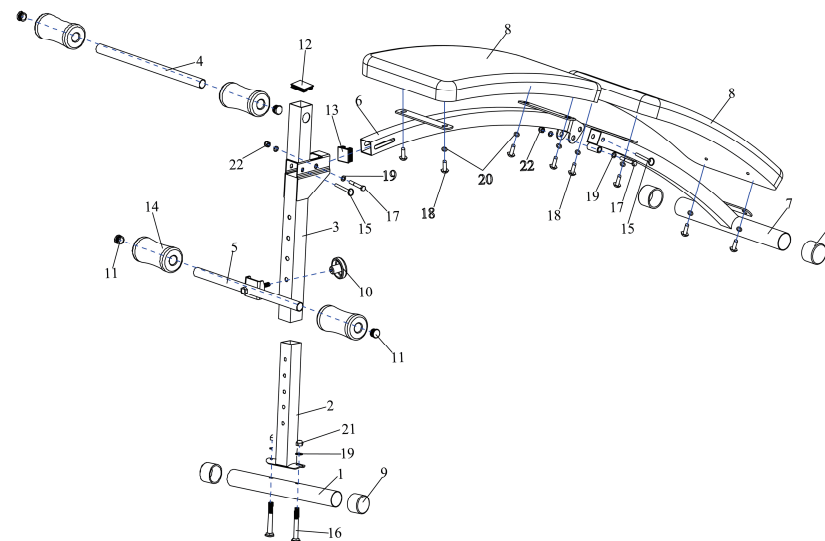
- ⚠ Por favor lea todas instrucciones con mucha atención.
- ⚠ Retenga instrucciones para referencias futuras.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y accesorios.
- ⚠ Lea cada paso cuidadosamente y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, cuando sea posible, todos los artículos se armen cerca del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

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 extrema para respirar, sensación de 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 y 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.

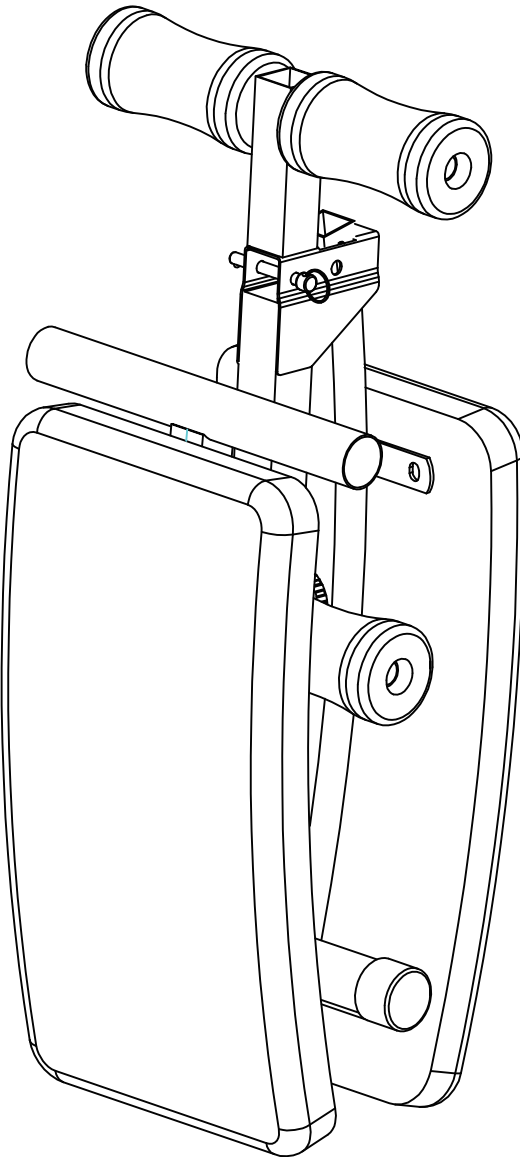
IMAGEN DESPIEZADA



LISTA DE PIEZAS

LISTA DE PIEZAS		
NÚMERO DEL PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1.	Tubo delantero de base	1
2.	Tubo superior de soporte	1
3.	Marco inferior ajustable	1
4.	Tubo de espuma	1
5.	Tubo ajustable de espuma	1
6.	Marco principal delantero	1
7.	Marco principal trasero	1
8.	Asiento	3
9.	Cubierta de soporte	4
10.	Perilla	1
11.	o 25 tapón final	4
12.	□34 tapón final	1
13.	□30 tapón final	1
14.	Espuma	4
15.	Pin rápido	2
16.	Perno M8x45	2
17.	Perno hexagonal M8x50	2
18.	Perno M6x16	8
19.	Arandela M8	6
20.	Arandela M6	8
21.	Tuerca M8	2
22.	Tuerca de nylon M8	2

MANERA PLEGABLE

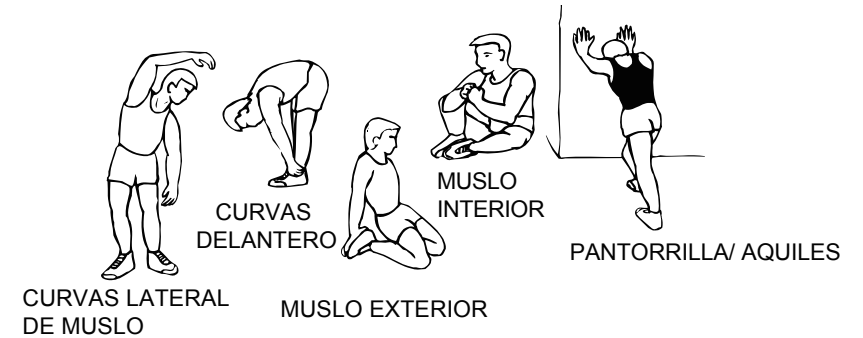


INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Use su banco le proporcionará varios beneficios, mejorará su estado físico, tonificará los músculos, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudará a perder peso.

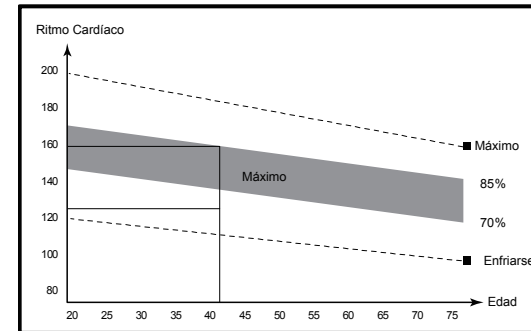
1. La Fase de Calentamiento

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 Ejercicio

Esta es la etapa en la que ponga el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de las piernas se volverán más flexibles. Trabaje a su propio ritmo y asegúrese de mantener un ritmo constante en todo momento. La tasa de trabajo debería ser suficiente para elevar los latidos de su corazón a la zona objetivo que se muestra en el siguiente gráfico.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos para la mayoría de las personas.

3. 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 tempo, 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 duro y durante más tiempo. 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

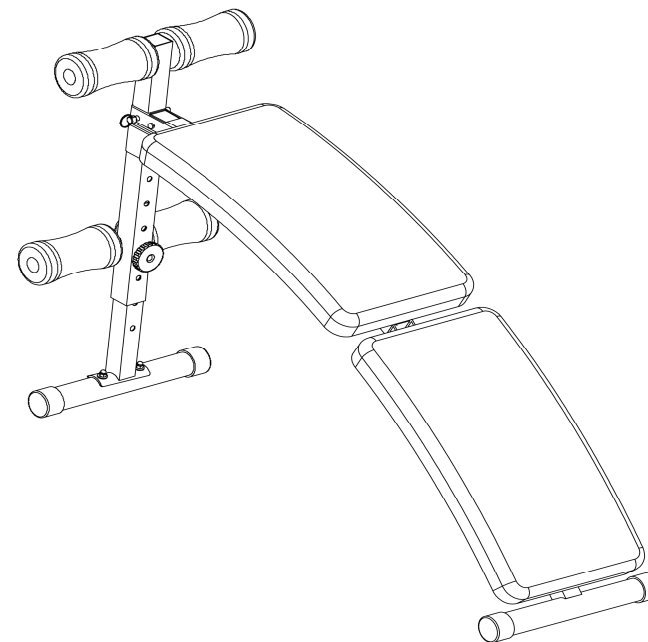
Calificación de 5 estrellas



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

Panca per Addominali Pieghevole SP34914

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

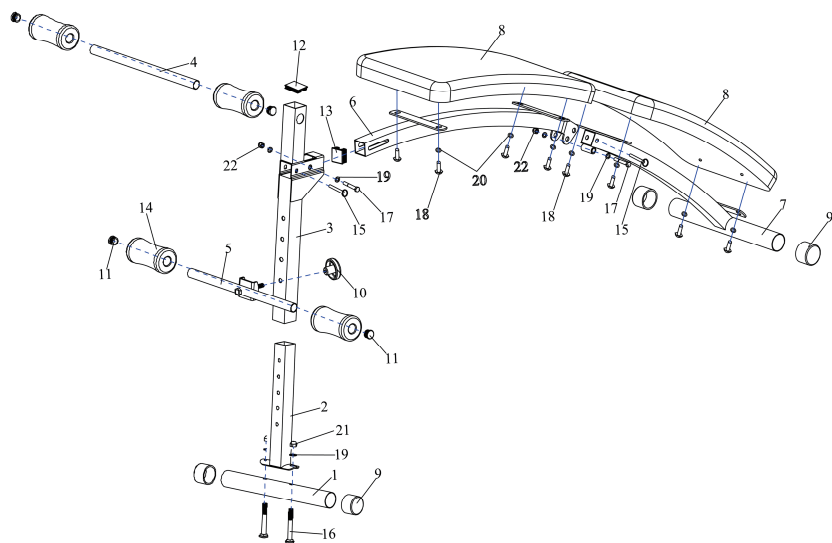
- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e l'hardware.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passaggio e segui l'ordine corretto.
- ⚠ Raccomandiamo che, ove possibile, tutti gli articoli siano assemblati 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 l'intero 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 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.
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 metri 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 riscontrano componenti difettosi durante il montaggio o il controllo 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.
9. Indossare indumenti adatti durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura 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, 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 per non ferire la schiena. Utilizzare sempre le tecniche di sollevamento appropriate e / o utilizzare l'assistenza.

DISEGNO DELL'ASSEMBLEA VISTA ESPLOSA

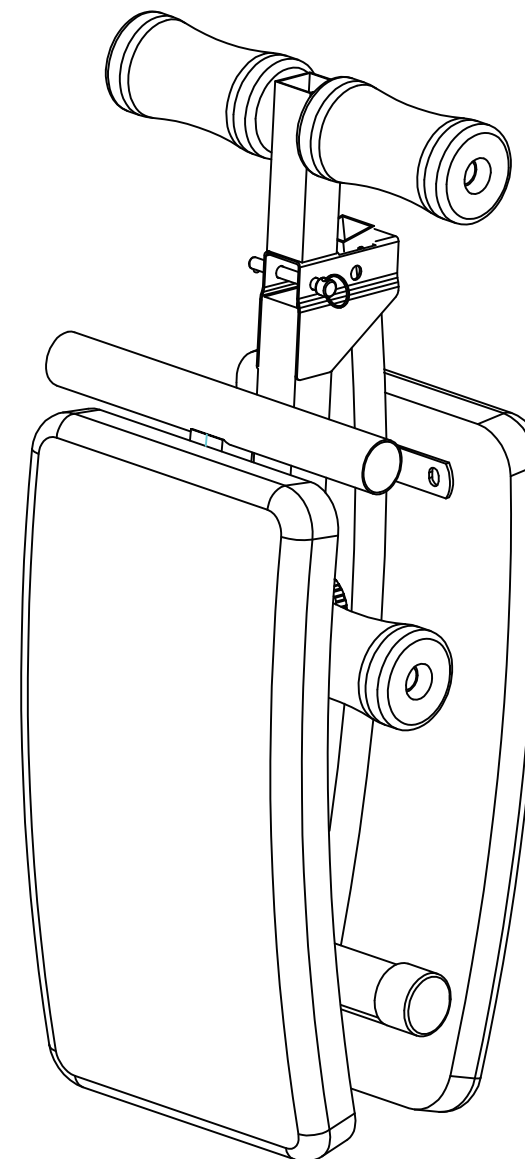


Elenco delle Parti

ELENCO DELLA PARTE

PARTE NO.	DESCRIZIONE	QUANTITÀ
1.	Tubo base anteriore	1
2.	Tubo di supporto superiore	1
3.	Telaio inferiore regolabile	1
4.	Tubo di schiuma	1
5.	Schiuma regolabile	1
6.	Telaio principale anteriore	1
7.	Telaio principale posteriore	1
8.	Cuscino	3
9.	Tappo del piede	4
10.	Pomello	1
11.	o 25 Tappo terminale	4
12.	o 25 Tappo terminale	1
13.	o 25 Tappo terminale	1
14.	Schiuma	4
15.	Perno rapido	2
16.	Bullone M8x45	2
17.	Bullone esagonale M8x50	2
18.	Bullone M6x16	8
19.	Rondella M8	6
20.	Rondella M6	8
21.	Dado M8	2
22.	Dado in nylon M8	2

MODO PIEGHEVOLE



ISTRUZIONI DI ESERCIZIO

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

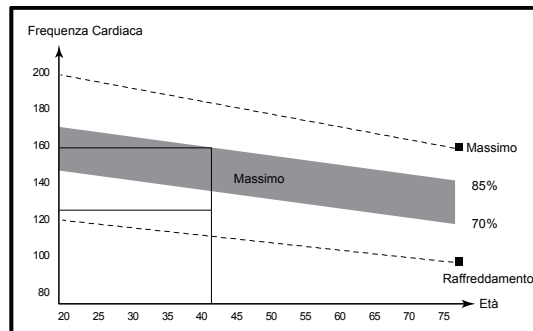
1. La fase di riscaldamento

Questo stadio aiuta a far fluire il sangue intorno al corpo e i muscoli funzionano correttamente. Ridurra anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni tratto dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o scuotere i muscoli in un allungamento - se fa male, FERMATI.



2. La fase di allenamento

Questa è la fase in cui metti lo sforzo. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavora al tuo ritmo e assicurati di mantenere un ritmo costante per tutto. Il ritmo di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico qui sotto.



Questa fase dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti per la maggior parte delle persone

3. La fase di raffreddamento

Questo stadio è quello di lasciare che il sistema cardiovascolare e i muscoli si raffreddino. 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 diventi più sano, 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
☺